



乳がんは、乳房の中にある乳腺にできる悪性腫瘍です。女性のがんの中で最も多く、近年増加しています。しかし、早期発見・早期治療を行えば、9割以上の人が治ると言われています。

乳房の変化に気付かず放置しているとがん細胞が増殖して広がり、リンパや血液の流れにのって、肺や肝臓、骨などに及びます。



◆**症状**

初期の段階では自覚症状がほぼないですが、進行すると次のような症状が現れます。

- ・乳房のしこり
- ・乳房皮膚の変化（えくぼのようなくぼみ、ひきつれ）
- ・乳頭や乳輪の湿疹やただれ
- ・乳頭から血液や茶褐色の分泌物が出る
- ・乳房の痛みや熱っぽさ
- ・乳房周りのリンパの腫れ

◆**乳がんセルフチェック**

▼**見る**

①鏡の前に立ち、両腕を下げた状態で左右の乳房を観察する。

②両腕を上げたり下げたりして、乳房を観察する。

▼**触る**

③揃えた指先の腹で乳房の表面を軽く圧迫しながらまんべんなく触れる。

④わきの下も、リンパ節が腫れていないか確認する。

⑤乳頭をつまみ、血液や茶褐色の分泌液がないか確認する。

⑥横になり腕を上げ、乳房の内側半分を触れる。

⑦腕を下げ、乳房の外側半分を触れる。

⑧わきの下にしこりがないか確認する。

※月経終了後1週間以内（閉経後の方は毎月決まった日）に行いましょう。

異常があった場合は、医療機関を受診しましょう。

◆**乳がん検診を受けましょう**

乳がんは30代から増加します。町では、30代の乳がん検診を実施しています。保健福祉課にお申し込みください。

▼**対象者**

30～39歳の女性（令和2年3月31日時点の年齢。昨年受診者は対象外）

▼**場所**

そらちクリニック

▼**料金**

500円

▼**内容**

マンモグラフィ検査（2方向）、乳房エコー検査 ※40歳以上の方は、11月8日（金）～10日（日）にゆめりあで実施する乳がん検診を受診できます。4ページをご覧ください。



地域の力を合わせて、要配慮者を災害から守ろう

【要配慮者とは】

要配慮者とは、災害時に自力では避難行動や情報収集が難しい、助けを求めることが困難な方の事です。

地域ぐるみの防災対策の一つとして日頃からコミュニケーションを図り、災害時には力を合わせて避難できるように準備しておきましょう。

【要配慮者支援のポイント】

◆**目が不自由な方**
杖を持つていない方の手で肘のあたりを軽くつかんでもらい、半歩前を歩く。歩く方向や段差などの状況を知らせながら誘導する。

◆**車いすの方**

階段では3～4人で援助し、上がるときは前向き、下りるときは後ろ向きで移動する。

◆**乳幼児を抱える方・妊婦**

声をかけたり、荷物を持つなど身体的・心理的な負担を

和らげる。

◆**耳が不自由な方**

筆談や身振りなどして伝える。話すときは口を大きくはつきり、ゆっくり動かす。

◆**高齢者・傷病者の方**

緊急時にはおぶつて避難する。困難な場合は、複数で担架や毛布などを使って避難する。

◆**外国人の方**

できるだけ簡単な日本語で伝える。言葉が通じない場合は身振り手振りで避難場所へ誘導する。



地域おこし協力隊 活動報告

No.40

はじめまして、村口忍です。

7月1日から地域おこし協力隊 産業活性化支援員として東京から赴任しました。

村口忍(43歳)です。

私は函館生まれ、札幌育ちの実は道産子です。

30歳の頃に夢であった菓子職人になるべくドイツへ渡り、ドイツの菓子職人資格(Konditor Geselle)を取得しました。

その後は札幌で自営の焼き菓子店を出店したり、拠点を東京に移してサービス接客業など、常に飲食に関わる事を行ってきました。

今回縁があつて新十津川



町に來させていただきつけとなったのは、北海道在住の姉でした。

また、北海道に移り住みたいなと考え始めていた時に

「お菓子の経験を生かせる良いお仕事あるよ。」と教えてもらい、ちょうどこちらで米粉の甘味料の商品開発を進めていることが分かり、ぜひやってみたいと思いました。

町の皆さんが笑顔になれるお菓子をたくさん作っていただけたいです。

私の趣味は一人旅で、ドイツに居る2年間にヨーロッパ16カ国を回りました。

また、東京に居る間は国内をたくさん旅しました。

それに伴い、1人で楽しめる写真を撮ることや博物館・美術



館鑑賞も好きで、ヨーロッパ各地の鑑賞をしました。

新十津川でもきれいな景色や建物をたくさん撮りたいと思っています。

良いスポットがありましたら教えてください。

今後は、ゆめりあやお祭り・イベントなどで皆さんとお会いすることが多くなると思います。

お菓子の事や旅の事：聞いてみたい事がありましたら、いつでも声を掛けてくださいね。どうぞよろしくお願ひします。

地域おこし協力隊

村口忍

農 高通信

No.137

3年 大谷 美唯菜

北北海道意見発表大会を経験して

7月2日(火)〜3日(水)に本校を会場として、北北海道意見発表大会が行われました。今年度は本校が当番校となっており、生徒全員で大会の運営を行いました。私は本校の代表となり、「命ある温かさの力を借りて〜心を癒す介護を〜」というタイトルで発表しました。

代表に選ばれてから、大会当日までの間、たくさんの練習を重ねてきました。最も伝えたいところはよりハッキリと話すこと、楽しい場面は笑顔で楽しそうに、悲しい場面は暗く悲しい表情などで聞いている人に分かりやすく伝えることを意識しました。

本番では発表が1番最後となり、とても緊張しましたが、自分の



力を出し切ることができ、優秀賞を受賞することができました。担当の先生や練習に付き合ってくれた家族や友人に感謝しています。

全道大会でも、今回の発表以上に相手に伝わる発表ができるよう練習を重ね、自分らしく全力で頑張りたいと思います！

図書館からのお知らせ



図書館 ☎76-3746 みなよむ <http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/>
蔵書検索と図書館だよりはホームページからもご覧いただけます。

○青空図書館

劇団こけこっこによる人形劇や「アリエッティのおうち作り」のワークショップ「図書館クイズ」などを行います。

日時 8月25日(日)午後1時～3時30分



○人形劇団「クラルテ」公演

大阪の人形劇団クラルテによる人形劇公演です。

日時 9月8日(日)午前10時30分～11時

30分

演目

・○・△・□くなにしておぼろ
・赤いめんどりーイギリスの昔話よ
りー



○内海眞治作品展「絵皿と陶板画」

砂川市在住の陶芸家内海眞治さんの絵皿と陶板画などの作品を展示します。

期間 8月21日(水)～9月8日(日)

○門間重道木彫作品とコレクション展

町内在住の門間重道さんが制作した木彫作品と収集したコレクションを展示します。

期間 9月11日(水)～22日(日)

○古本募集のお願い

9月28日(土)に開催される古本リサイクル市に提供する、古本(小説、実用書、絵本、文庫本など)を募集します。

なお、新聞、雑誌、辞書、専門書はご遠慮ください。

募集期限 9月15日(日)

休館日カレンダー

8月

日	月	火	水	木	金	土
				15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

■灰色の日が休館日です。
図書整理日：8月30日(金)

おすすめ本・DVD

児童



『タコちゃん』
富安 陽子／ぶん
南 伸坊／え
海の中からやってきた、タコ
のタコちゃん。タコと遊ぶの
はいやだなあ。しょうちゃん
は、心の中で思いました。と
ころが、タコちゃんはゲームも
サッカーも、8本の足を使っ
て大活躍！

一般



『庭とエスキース』
奥山 淳志／著
新十津川の丸太小屋で自給
自足の生活を営み、糧を生み
だす庭とともに暮らす「弁造
さん」。その姿を14年に渡り
記録した写真家による写文集。
弁造さんの『生きること』を
思い紡いだ24篇の記憶の物語。

一般



『十津川警部 坂本龍馬と十津川郷士中井庄五郎』
津川郷士中井庄五郎
応援大使 西村京太郎／著
東京の自宅で刺殺された梶
本文也。現場には、十津川郷
士の中井庄五郎に興味を持ち、
京都・奈良へ旅したという日
記が。十津川警部は亀井刑事
と十津川村に向かう。旅情ミ
ステリー。

8月8日～
9月30日

イベントカレンダー

Shintotsukawa Event Calendar



特集

情報

健康／農高

図書館

カレンダー／文芸

イベント

8月	8(木)	やまびこ④ (10:00～ゆめりあ・改善センター) おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
	9(金)	花・野菜技術センター公開デー (11:00～花・野菜技術センター) 小中学校閉庁日
	10(土)	町内剣道大会 (10:00～尚武館) 第3回かぜのびコンサート (18:00～かぜのび)
	11(日)	パークゴルフ大会 (8:00～サンウッドパークゴルフ場)
	12(月)	
	13(火)	小中学校閉庁日
	14(水)	小中学校閉庁日
	15(木)	
	16(金)	
	17(土)	おはなしころりん『きんぎょ』のおはなし (14:00～図書館)
	18(日)	
	19(月)	
	20(火)	
	21(水)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) 内海眞治作品展「絵皿と陶板画」(~9/8 図書館)
	22(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
	23(金)	
	24(土)	
	25(日)	全町軟式野球大会 (8:30～ピンネスタジアム) 青空図書館 (13:00～図書館)
	26(月)	
	27(火)	新十津川中学校「美術作品展」(~9/16 改善センター)
	28(水)	子育て支援センター「バス遠足」(9:45～妹背牛) 介護保険相談 (13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
	29(木)	長寿を祝う会 (11:00～改善センター)
	30(金)	幼児フッ素塗布 (12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診 (13:10～ゆめりあ) そらち生活サポートセンター生活相談会 (13:00～ゆめりあ)
	31(土)	

9月	1(日)	第43回道民芸術祭兼第51回空知管内郷土芸術祭 (12:30～ゆめりあ)
	2(月)	演劇「ゆずり葉の季節」(19:00～ゆめりあ)
	3(火)	
	4(水)	新十津川神社秋期例大祭

	5(木)	
	6(金)	北海道シェイクアウト訓練 (10:00頃) 新中学校祭 (~9/7 新中)
	7(土)	児童館「クッキング」(13:30～児童館) おはなしころりん『くも』のおはなし (14:00～図書館)
	8(日)	クラルテ人形劇公演 (10:30～図書館)
	9(月)	
	10(火)	ふるさと学園大学第4講 (10:30～ゆめりあ)
	11(水)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) 門間重道『木彫作品とコレクション展』(~9/22 図書館)
	12(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 子育て支援センター「お月見」(10:30～子育て支援センター) ふるさと公園体育施設使用休止日 (温水プールとサンウッドパークゴルフ場以外の施設)
	13(金)	
	14(土)	
	15(日)	
	16(月)	
	17(火)	
	18(水)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) 写真同好会いちい「いちい写真展」(~10/6 改善センター)
	19(木)	
	20(金)	
	21(土)	おはなしころりん『おいしそう』(14:00～図書館)
	22(日)	
	23(月)	
	24(火)	2歳5～6カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ)
	25(水)	7～8カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談 (13:15～ゆめりあ) 介護保険相談 (13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
	26(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康診査 (12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査 (12:30～ゆめりあ)
	27(金)	10～11カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談 (9:30～ゆめりあ)
	28(土)	古本リサイクル市 (10:00～図書館)
	29(日)	
	30(月)	

文芸倶楽部

「どんぐり俳句会」

(アカシヤ新十津川支部)

手の力抜いて薄暑の紙コップ

菊谷 ミツ

季語、薄暑とは初夏の頃の少し暑さを感じるくらいの気候です。さてこの句、上五で手の力を抜いていたい何をしたのかしら?と思わせておいて紙コップに焦点をあてるという巧みな一句です。薄暑ですから季語の魅力も充分に生かされています。

初郭公ためらひもなく畝引かれ

吉田 つよし

初郭公はつかくらは、その年初めて聞く郭公の声です。カッコウカッコウと艶のある鳴き声は古来より親しまれています。郭公が鳴くと種を蒔いていい時期とも言われています。この句、初郭公を聴きながら畝を引いているのです。しかもためらわず真つすぐにです。それは初郭公のなせる業かもしれません。

郭公や植田広げて村平和

松倉 絹江

大らかに吾が町の初夏の風景が詠われました。伸びやかです。郭公と植田、季語が二つになつていますが主季語はあくまでも「郭公」です。このような季重なりは問題ありません。下五「村平和」の名詞止が効いています。