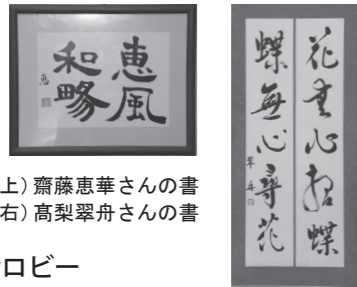


[中央公民館展示案内]



(上) 齋藤恵華さんの書
(右) 高梨翠舟さんの書

●1階ロビー

《美術コーナー①》

絵画「とおりゃんせ」/谷口ようこさん

展示期間：10月に引き続き11月30日まで

《美術コーナー②》

こぶしの家利用者作品展

展示期間：11月より12月まで

●1階フロア

《書道コーナー》

高梨翠舟さん(十王)・齋藤恵華さん(滝野)

展示期間：10月に引き続き11月30日まで

11月

デマンドタクシー
運行・予約受付カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				①	②	3
④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	10
⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	17
⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	23	24
㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	

●運行日 毎週月曜～金曜日

●予約受付日 日曜～金曜日(丸印の日)

※利用の際は、前日までご予約ください。ただし、当日午後1時以降の便を利用する場合は、当日午前9～11時まで予約すれば利用可能です。

●受付時間 午前9時～午後5時

※通常のタクシーとは異なり、乗り合いタクシーのため出発時間や到着時間に幅が生じます。時間に余裕もってご利用ください。

デマンドタクシー予約センター ☎ 85-0365

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

10月は
「がん検診推進強化月間」

がんは、わが国の死亡原因の上位に位置し、がんにかかる人も増加の傾向にあります。「恐ろしい病気」というイメージもありますが、がんを早期に見つけて適切な治療を受け、その後、充実した人生を過ごしている方も増えています。

●がん検診を受けましょうーがん検診受診率50%を目標にしています。ー

町では、早期のがんを発見し早期に治療を開始するために有効で、死亡率減少効果が期待されるがん検診を実施しています。検診は症状等がなく健康な方を対象にしています。気になる症状がある方は医療機関を受診しましょう。

検診の案内は、昨年度受診した方や年齢、保険の種類などによって送付しています。問診票が手元がない方、町の検診を初めて受ける方は担当までお電話でお知らせください。

肺がん検診 胃がん検診 大腸がん検診 ※前立腺がん検診・肝炎検査も受けられます。	10月22日(月)	健康福祉センター
	10月23日(火)	
	10月24日(水)	健康福祉センター(女性の日)
	11月1日(木)	
乳がん検診 子宮頸がん検診	12月7日(金)	南陽検診センター
	12月8日(土)	
	10月20日(土)	
	10月21日(日)	
	10月23日(火)	
	11月26日(月)	
	12月3日(月)	
	1月10日(木)	

●がん検診について知っていただきたいこと

- ・がん検診の結果、精密検査が必要になったら必ず医療機関を受診しましょう。
- ・各がん検診で要精密検査となった場合、内視鏡で直接患部を確認したり、画像診断をする検査が行われます。(右表)
- ・がん検診を受けてもがんを見つけられないことや、がんがなくても要精密検査となる場合があります。

肺がん検診の精密検査	CT検査、気管支鏡検査など
胃がん検診の精密検査	胃内視鏡検査、生検など
大腸がん検診の精密検査	大腸内視鏡検査など
前立腺がん検診の精密検査	直腸診、腫瘍マーカーなど

●がん予防のための生活習慣

- ①たばこは吸わない
- ②他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ③お酒はほどほどに。週に2日の休肝日を
- ④バランスのとれた食生活を
- ⑤減塩を心がけて。塩辛い食品はひかえめに
- ⑥1日小鉢5皿の野菜を。果物の食べ過ぎ注意
- ⑦適度に運動。生活の中でこまめに動きまわろう
- ⑧適切な体重維持。定期的に体重を測りまわろう
- ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩定期的ながん検診
- ⑪身体の異常に気がついたらすぐに受診
- ⑫正しいがん情報でがんを知る



がん予防や生活習慣病予防のための生活習慣について情報提供と個別相談を実施しています。各地区の健診結果説明会や保健師の相談をご利用ください。(日程などお問い合わせの上ご利用ください)

【問い合わせ】
健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

●がん治療に関する情報など、より専門的な相談を希望される方の相談窓口相談窓口
山形県がん総合相談支援センター(山形検診センター内)
☎ 0800-800-8230
(受付時間：月～金の午前10時～午後4時)

『しない。』 群 よう子/著(集英社)
『わたしが薦める一冊』 図書館協議会委員 竹田 みち

皆さんは何げなく一日が終わってしまふということはありませんか?この本は、なるほど同感と思えるような、そして力を抜いて読める本です。

「私が通販を始めたのは早い方だったと思う。」と自分が通販を始めた経過と、トラブルなど、身近に起こるであろうことを巧みな表現方法で書かれています。私たちが生活していく中で、の失敗やエピソードに、つい笑ったり反省したりと楽しくなる本です。人は生きていく中で、何も考えないで過ごしているの、危険回避のため頭を働かせているの、いいのかな、と思いつながり生活することが生きる証なのかもしれません。



◎開館時間：午前9時～午後6時
◎11月の休館日：5・12・18・26日

第379回 おはなしの会

[日時] 11月10日(土) 午前10時～
[場所] 中央公民館

●今月の新購入図書

掲載しているのは購入図書の一部ですのでお気軽にお問い合わせください。

書名	著者名	出版社
国宝(上・下)	吉田 修一	朝日新聞出版
漂砂の塔	大沢 在昌	集英社
特捜投資家	永瀬 集介	ダイヤモンド社
信長の原理	垣根 涼介	角川書店
地球星人	村田沙耶香	新潮社
つかのまのこと	柴崎 友香	角川書店

書名	著者名	出版社
音叉	高見澤俊彦	文藝春秋
師匠歌丸 背中を追い続けた三十二年	桂 歌助	イースト・プレス
パワハラをなくす教科書	和田 隆	方丈社
日本の古道を歩く		平凡社