



### 女性ががん検診で がんを予防しましょう

20代後半から女性がんにかかる方が増えてきます。早期発見のためにも、若いうちから年に1度の検診受診が大切です。

#### 乳がん

特に40歳～60歳代で多く発症しており、この20年間で約2倍に増加し、約15人に1人の割合で乳がんにかかっています。

★早期発見の決め手は、『年に1度の検診と月に1度の自己触診』です。

#### ★自己触診のポイント

##### ●見てチェック

- 左右の乳房に差はないか
- 乳頭に異常はないか
- 乳房の表面にえくぼのようなくぼみや、ひきつれはないか
- 乳頭から異常な分泌物はないか



##### ●触ってチェック（指の腹で）

- しこりがないか
- わきの下にぐりぐりしたものはないか

#### 子宮頸がん

特に20歳～30歳代で急激に増えており、ヒトパピローマウイルス（HPV）の持続感染が原因で、誰でもかかる恐れがあります。

また、初期症状がないため気づきにくく、検診を受けないとわかりません。全国でも年間に約17,000人が、子宮頸がんと診断されています。

#### ◆受けよう！女性がん検診

平成25年度の施設検診は、平成26年2月28日まで、集団検診は平成26年3月12日までです。事前に下記窓口に申し込みください。

【問い合わせ】健康増進課成人健康係 ☎ 83-8122 FAX83-8619



## 社会福祉協議会だより

11月に寄付をしてくださった方々(敬称略)ありがとうございました。

### わたのみ基金

- JA あぐりっ娘 NANA.....3,000 円
- 東部オープンゴルフコンペ参加者一同.....250,000 円
- 古河ヤクルト販売(株).....100,000 円
- 第40回うな源チャリティーゴルフコンペ.....31,000 円
- 真岡市環境課.....10,390 円
- 小堀豊店.....32,867 円
- JA はが野真岡支店焼そばコーナー.....3,526 円
- 四つ竹健康おどり雅流真岡地区会員一同.....80,000 円

【申し込み・問い合わせ】  
社会福祉協議会 ☎ 82-8844 FAX82-5516

### 24時間受付・年中無休・無料の電話健康相談 「もおか健康相談24」☎ 0120-335-140

携帯電話・IP電話からは ☎ 03-3839-5212 通話料のみお客さま負担  
体の症状・治療や育児、介護、ストレスなどの健康相談サービス

### おくやみ(敬称略) ご冥福をお祈りいたします

野口 勉 (63) 荒 町 10/30	仁平 邦 (76) 熊倉 三 11/10	日下田勝一郎 (87) 小 林 11/22
沖杉利太 (89) 小 林 11/1	海老原リウ (85) 西 郷 11/11	野沢信之介 (89) 下 籠 谷 11/22
石田正治 (94) 島 11/1	橋本 勉 (85) 八 木 岡 11/11	篠崎隆行 (47) 高勢町二 11/23
増山政枝 (57) 下大田和 11/2	松本憲吉 (98) さくら二 11/11	池田善弘 (61) 小 林 11/23
星野 節 (87) 沖 11/2	佐藤イチ (75) 古 山 11/12	仙波キミ (91) 田 町 11/24
櫻井和次郎 (85) 西 郷 11/3	石川キイ (85) 並木町三 11/13	安澤里和 (47) 台 町 11/24
赤羽邦男 (76) 清 水 11/3	石崎キヨ (92) 久下田西四 11/13	矢口正雄 (73) 台 町 11/24
小林三也 (63) 堀 内 11/3	上原文子 (89) 荒 町 11/15	篠崎 昇 (78) 西高間木 11/24
海老原きよ子 (91) 久 下 田 11/3	関亦節子 (60) 下大田和 11/15	林 アイ (92) 東 大 島 11/25
田村裕司 (59) 熊倉 二 11/4	伊澤新吉 (87) 古 山 11/15	國府田忠男 (84) 西 大 島 11/25
中三川治平 (70) 下 籠 谷 11/4	菅谷 龍 (85) 下 籠 谷 11/16	蓬田定夫 (83) 中 11/26
清水衣代 (73) 上 江 連 11/4	田嶋輝子 (80) 粕 田 11/16	香山トリエ (86) 田 町 11/28
鶴見國市 (86) 高 田 11/4	白川イツ (92) 小 林 11/17	柳 元三 (84) 台 町 11/28
伊藤毅一 (79) 大谷台町 11/5	飯野タイ (95) 上 江 連 11/17	野澤宇由莉 (13) 大谷台町 11/28
高松政五郎 (78) 南 高 岡 11/7	大塚達人 (68) 飯 貝 11/18	中里 清 (80) 西 田 井 11/28
関口勇雄 (76) 飯 貝 11/8	清水征一 (72) 東 大 島 11/20	
安田康子 (78) 久下田西三 11/8	田村勝雄 (87) 大 根 田 11/21	

※住所が「○丁目」の場合は、  
丁目を省略しています。

## あの日 あのころ

第322回  
えびはら まさご  
海老原 眞砂さん  
(熊倉1丁目在住・90歳)



▲山前小学校時代、音楽集会の様子

教師をしてきた両親の影響で、昭和17年から34年間、女学校を卒業し、宇都宮の師範学校で2年間、学びました。教師になって最初の赴任先は、真岡小学校でした。駆け出した私と、生徒との年は7つしか離れておらず、最初のうちは先生が一方的に教えるのではなく、逆に生徒から教えてもらうことが多かったように思います。その思いは、

その後、山前小学校に異動した頃は世の中もだいぶ落ち着き、疎開していた子どもたちも元の生活へと戻っていきました。遠足や旅行など学校行事にも少しずつお金をかけられるようになり、日光や鎌倉、羽田空港など、社会科見学へ生徒を連れていく機会が増え、生徒もそれを楽しみにしていました。毎月2回の校内音楽会を開催したり、合唱部を設立したりするなど、積極的に教育に音楽を取り入れました。長く音楽に携わってきたこともあり、今は「虹が丘」というコーラスグループで毎週土曜日、合唱の練習をしています。78歳からは絵画教室に通い、本格的に絵の勉強をしています。毎年「日洋展」にも作品を出し、今も80号という大きなキャンパスに半年がかりで絵を描いています。好奇心を持って、いつも「行ってみたい、見てみたい」と思うことが、私の健康の秘訣ですね。

「心に太陽を、唇に歌を」と心に刻み：



### 消費生活センターメモ

シリーズ 367

#### 新成人を狙う悪質商法にご注意

1月13日は成人の日です。20歳になったとたん知らない人から電話があたり、ダイレクトメールが届いたりといったことに心当たりのある方も多々あります。

未成年者は社会的に未熟であるという理由で保護され、親(法定代理人)の同意のない契約は取り消すことができます。しかし、20歳になると自分の意思で契約を結べるようになり、完全な契約責任を負うこととなります。いったん契約が成立すると特別な場合を除き、一方的に止めることはできません。悪質業者のターゲットにならないよう気を付けましょう。

また、勧誘は職場の同僚や友人、先輩といった何かしら、つながりのある人物に誘われることもありますので注意が必要です。

最近では、インターネット上のSNSやブログを通じて

#### トラブルに遭わないためのアドバイス

- ◆知らない人からの電話による呼び出し、街頭での声かけには応じない。
- ◆その場で契約しない。
- ◆家族に相談する。

て勧誘されるケースが多くなっていきます。知らない人からの電子メールに安易に返信したり、サイトやプロフィールに個人を特定できるように情報掲載しないようにしましょう。

ご相談は、消費生活センター(青年女性会館内) 毎週 月～金曜日 9:00～12:00、13:00～16:00  
ハナシテナヤミナシ ☎ 84-7830 相談料無料