



健康ひとくち 女性だから 気がつけたいがんが あります

仕事、家事、育児、介護で忙しい女性の皆さん、自分の健康チェックはお済みですか。体内では毎日、何らかのがん細胞が作られると言われていますが、自己免疫により自然に消滅するものや、持続的に感染することで細胞が変化し、がんが発生するものもあります。年に一度、乳がん・子宮がん検診を受けましょう。

乳がん 検診対象：30歳以上

女性がかかるがんの中で大腸んと並び増加しています。乳腺にできるがんで、主にしこりができます。近年、日本人女性の約14人に1人が生涯の間に乳がんにかかると言われてます。乳がんは、自分で発見できる唯一のがんです。



【早期発見のポイント】

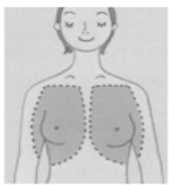
症状がないうちから検診を受診し、毎月乳房の自己触診をしましょう。月に1回、生理終了1週間後の胸の張りが治まった状態のときに行いましょう。閉経後は毎月日にちを決めて取り組みましょう。

◎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がないか
- ・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



社会福祉協議会だより

1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。

善意銀行

金銭預託

栃木県街商協同組合40,850円
パッチワーク愛好会 久保 みつ5,000円

わたのみ基金

匿名10,000円
JA あぐりっ娘 NANA1,400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 「もわか健康相談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

子宮頸がん 検診対象：20歳以上

子宮頸がんは性交渉によるウイルス感染(HPV)により、持続的に感染することでがんが発生します。近年20～30歳代の若い世代でも子宮頸がんが増加しています。

初期は無症状なので自分では発見できません。年に一度の検診が大切です。

【子宮頸がん検診とは】

子宮頸部の細胞を専用の小さなブラシで採って調べる短時間で済むものです。

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

宮田アイ子 (70)	熊倉 一 (12/29)	塚田正雄 (84)	桑ノ川 1/7	福岡京三 (60)	上高間二 1/20
飯山六郎 (79)	中 12/30	椎貝チヨノ (87)	田 町 1/8	柳田テル (83)	粕 田 1/20
野澤 明 (89)	大根 田 12/31	大塚彦六郎 (81)	寺 内 1/9	上野宗司 (87)	砂ケ原 1/21
新山アキ (92)	鹿 1/1	橋本トヨ (87)	並木町三 1/10	石塚悦男 (87)	台 町 1/22
大塚フテ (68)	飯 貝 1/4	吉田三千男 (76)	久下 田 1/11	高橋トシ (81)	田 島 1/23
浅山ウメ子 (85)	下大田和 1/4	中 務 智 (84)	上高間一 1/12	横山正明 (72)	台 町 1/24
林 登 (83)	熊倉 町 1/4	大塚正己 (75)	飯 貝 1/12	清宮 守 (93)	亀 山 1/27
綱川 孝 (79)	上大田和 1/5	仁平庄一 (71)	南高岡 1/12	国府田恵子 (63)	荒 町 1/29
小坂秀男 (84)	下大田和 1/5	北島 悟 (80)	境 1/12	大塚キネ子 (90)	砂ケ原 1/29
高橋幸夫 (75)	上江連 1/5	伊沢一二 (96)	堀 込 1/14	布施テイ (83)	赤 羽 1/30
星野ソテ (92)	若 旅 1/5	野沢哲夫 (79)	大根 田 1/15		
赤羽甲子 (90)	西田井 1/6	山崎良雄 (80)	長 田 1/16		
渡辺正太 (91)	下高間木 1/6	田中光二 (84)	寺 内 1/16		
益子シツエ (77)	熊倉 町 1/7	和久井孝一 (72)	根 本 1/17		
豊田直孝 (73)	久下 田 1/7	中三川利雄 (68)	台 町 1/17		
細谷辰男 (91)	西田井 1/7	田村オリ (76)	高 田 1/17		
中野照江 (84)	物 井 1/7	上野徳一 (90)	下 籠 谷 1/19		
高松 久 (80)	西田井 1/7	小池リツ子 (85)	飯 貝 1/20		

ご冥福をお祈りいたします



※住所が「〇丁目」の場合は、丁目を省略しています。

▶旧長沼北小学校の前で



私は、宇都宮の師範学校を卒業して、昭和18年に小学校の教師になりました。その頃は戦争で教師も徴兵されるようになり、教師の数も足りない時代でした。現在の塩谷町玉生にあった小学校の本校が最初の赴任先でしたが、昭和20年4月からは、実家近くの長沼北小学校で勤務することになりました。

あの日 あのころ

第335回

しばやま みやこ
柴山 宮子さん

(下大曾在住・91歳)



義務教育の意義を感じて...

て対応しました。空襲警報が鳴ると授業を中断し、先生たちが各地区を担当に分かれて、子どもたちを集落まで送り届けなければなりません。防空頭巾を被って子どもたちと渡し船に乗り、鬼怒川の対岸に渡っていると、宇都宮の中島飛行機工場を攻撃した敵の艦載機が、頭上をかすめて飛んでいきました。慌てて船にうつぶせになって艦載機が通り過ぎるのを待った時は、生きた心地がしませんでした。夏休み中に終戦を迎え、学校が再開する頃には軍の部隊はすっかりいなくなっていました。当時、紙や墨、鉛筆などは貴重品で、漢字の練習は、もっぱら指で手の平や空中に書くことが当たり前でしたが、軍が撤収した後に大量に連絡用紙が残されていたので、それを

使って文字や掛け算九九の練習をしました。昭和30年代になると、国の教育制度も定まり、教員養成課程を卒業した先生の数も増えてきました。経済が発展し、それを支える人材を育てる意味でも、義務教育の意義が高まってきました。また、教育に関する出版物が増え、教科ごとの指導方法が明確になってきました。さらに、研究授業を行って、同僚や他校の先生の授業を見て指導方法を学ぶなど、より専門的な知識を持った新しい先生たちに負けないように、私たちも必死になつて勉強しました。それぞれの先生が目を輝かせ、より良い教育方法を探究するのだという情熱を注いでいた時代でした。戦中戦後の混乱の中でしたが、教育制度の発展を目の当たりにし、教師として教えることの喜びを感じられたことに、幸せを感じています。

消費生活センターメモ

シリーズ 381

インターネット回線の契約を すると引越料金が安くなる?

【事例】
インターネットで引越しの見積もりサイトを探し、数社に見積もりを依頼した。その中で「引越しと一緒にインターネット回線の契約をすれば3万円キャッシュバックがある」という業者と契約した。キャッシュバックは2ヶ月後に振り込まれる約束だったが、2カ月過ぎても振り込みがない。

春は進学や転勤などで引越しに関する相談が増えます。最近では、インターネットの価格比較サイトなどに見積もりを依頼して、料金の安い業者と契約を結ぶ消費者も増えてきました。事例のように、引越と同時に特定の事業者とインターネット回線契約を結ぶと、高額なキャッシュバックが受けられる契約も増えていきます。

しかし、引越し業者とインターネット回線事業者は別のため、回線契約についての説明がない、約束されたキャッシュバックが受けられないなどの問題も発生しています。また、引越しと同時に回線契約をすることで引越料金が安くなるため、引越後に回線契約をやめることは難しくなります。引越の際には、安さばかりを強調する宣伝や広告に惑わされず、契約内容を比較検討しましょう。

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

