



成人病予防のため健康チェックに努めましょう。自分の体を守るのは自分です。

「ガン」から身を守りましょう

▶ 早期発見こそ決め手 ◀

人口の高齢化にともない、成人病が増加しています。中でも悪性新生物「ガン」は昭和五十六年から死亡原因のトップを占め、小須戸町でも全国に先がけて、昭和五十三年より死亡原因の第一位となつています。この恐ろしい「ガン」から身を守るためにはどうしたらよいでしょうか。

＜早期発見こそ決め手＞

「ガン」は確かに恐ろしい病気かも知れませんが、早期に発見し、適切な治療さえ受ければ絶対に助かる病気です。最近のめざましい医学の進歩により、早期発見と診断のための技術も著しく向上し、効果的な治療法も日に日に新たになって、治る率は格段に高くなつています。しかし反面「手おくれ程恐ろしい」とも言えると思います。

＜定期検診は必ず受けましょう＞
異常がなくとも毎年一回健康診断を受けましょう。町では胃がん・肺がん・子宮がんの検診を行っています。加えて今年度より、大腸がん検診も行います。これは二日間の便を探る簡単な方法です。詳細は町だより

に掲載されています。ご覧のうえ是非受診してください。
大腸がんは、食生活の変化から最近特に増加の一途を辿っているガンで各市町村とも最近こぞ「大腸がん検診」を取り入れております。
次の例は、一昨年から大腸がん検診を始めた新津市での一例ですが、五十代の女性Aさんはある日何気なく市役所を訪れ大腸がん検診の事を知り、方法も簡単そうだったので「まあ念のため」と早速検診を受けたのだそうです。そのお陰で全く早期の大腸がんが発見され、すぐに手術を受けて、今はピンピンしていられます。もし、この時大腸がん検診を受けていなかったらどうなつたでしょうか。自覚症状が出てからでは遅いとも言われています。治療に要する時間も費用も多くなり、又命の問題にもかわります。皆さん改めて検診の大切さを自覚してください。

- また比較的若い年代の女性に増えている乳がんについてもなるべく早く検診が実施できるよう検診中です。なお乳がんは自己検診で早期発見が可能ながんです。乳房の中のしこり、IIガンではありませんがそれが早期発見につながります。是非自己検診法を覚え、実行して下さい。自己検診法について詳しく知りたい方は、役場保健婦さんへご連絡下さい。
- 人間の体は約六十兆個の細胞から成り立っています。ガンとはそのうちのたった一個の細胞が「ガン細胞」に変化し、二十年から三十年の歳月をかけて「ガン」として発見されるまでに成長するのです。従って日常の良き生活習慣を身につけて実行することがガンを防ぐ大切なポイントになります。
- 「ガン予防の十二カ案」
- ① バランスのとれた栄養をとる
 - ② 毎日、変化のある食生活を
 - ③ 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに
 - ④ お酒はほどほどに
 - ⑤ タバコを少なくする
 - ⑥ 適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
 - ⑦ 塩辛いものは少なめに
 - ⑧ 熱いものはさましてから
 - ⑨ 焦げた部分はさける
 - ⑩ カビの生えたものに注意
 - ⑪ 日光に当たりすぎない
 - ⑫ 適度にスポーツする
 - ⑬ 体を清潔に
 - ⑭ 自分の健康を守るのは自分で

ちょこっと一言 (67)

「人様に助けられて」
私は今年七十一才。子供の頃から働きづめに働き、孫も大きくなってやれやれと思つていました。去年の秋、働き盛りの息子に先立たれ、その上じいちゃんも脳梗塞に倒れて悲しみのどん底に突き落とされました。世の中に私程不幸な人間は居ないと嘆き悲しむ毎日でした。こんな悲しみから立ち上がる

「人様に助けられて」
川瀬トメさん
ことが出来たのは、村の人を初め世間の皆様のおかげです。私には前からお盆にお供えするお精霊様道具やお花を作つて人様にお分けしていましたが、今年はずっと多くの方々に励まされ注文をいただいたり、こうしてはいられないと立ち上がりました。そしてお分けした皆様にも大変喜ばれ、私も又、生きがいを取り戻して、息子の分まで生き抜こうと、元気が出て参りました。

受診数の推移

	胃がん	子宮がん	肺がん
H.元	663人	298人	1687人
H.2	694人	295人	1695人
H.3	690人	307人	1569人
H.4	726人	313人	1537人
4年間の 増減率	6人	0人	4人

健康であることを過信せず年一回、ガン検診も含めての健康チェックを是非行つてくださることを願っています。
前述したように早期発見こそが、ガンから身を守る決め手です。ちなみに、テレビ活躍中の人気アナ、逸見政孝さんの「ガン宣言」以来、全国的にガン検診の受診率が急増しているの聞きませう。この際、検診の大切さを再認識され、健康診断を大いに活用して下さい。
町では、健康診断の他にも、健康に関する講習会や相談会を実施しています。積極的な体力づくりのための事業も多く開設され、豊かな食生活を目標として栄養改善講習会も各地区で開催されています。

矢代田小須戸分館運動会
両分館大接戦の末
鎌倉チーム(矢代田分館)が優勝
梅子チーム(小須戸分館)が優勝
九月二十六日(日)矢代田小学校グラウンドで矢代田分館運動会が盛大に開催されました。
当日は、秋晴れにも恵まれ絶好の運動会日和となり、選手の皆様は、いい汗をかきながら競技に熱中していました。
優勝 鎌倉チーム
準優勝 矢代田Aチーム
三位 天ヶ沢チーム
四位 矢代田Bチーム

新保第三
吉井久好さん
二月栃尾の集落で偶然通りかかった時にあまりの大きさに驚き、カメラを向けてきました。

花園町二丁目
風間忠雄さん
花の写真を撮り始めてから、美しさを表現して行くことに決めた。花の美しさを表現して行くことに決めた。

第三十一回小須戸町ソフトテニス大会結果報告
男子Aクラス
一位 小須戸クラブ
二位 教員クラブ
三位 鳥屋野中学校
三位 東石山中学校
男子Bクラス
一位 鳥屋野中学校
二位 小須戸中学校
三位 白根第一中学校
女子Aクラス
一位 新津第一中学校
二位 小須戸中学校
三位 新津第五中学校
三位 田上中学校
女子Bクラス
一位 小須戸中学校A
二位 東石山中学校
三位 白根第一中学校

小須戸町手話教室の皆さんが最優秀賞を獲得
十月三日(日)二条市で、第十七回新潟県手話まつりが開催され、小須戸町手話教室の皆さんが最優秀賞を受賞しました。小須戸町手話教室の皆さんは手話まつりに参加して今年で二回目。にもかかわらず、大きな賞を獲得し、驚きと興奮の中、大喜びでした。
受賞演技は、「コーラス・劇「愛は勝つ」笑顔ひとつぶん」
皆さんは、夜何回も集まり、先生方の指導の元、練習を重ね前日は舞台づくりなどで夜遅くまで時間を費しました。これからも、一生懸命がんばりますので応援をお願いします。

読んでつくする豆知識
ゆるくなつた吸盤は
お湯に入れば元どおりに
タオル掛けなど、最近では吸盤を利用して壁に取り付ける製品が多くなつていますが、吸着力が落ちたら、煮たつたお湯に一、二分つけておきますとこれまた元どおりになります。

が多く発生します。火災の防止には「整備を怠らない」「その場を離れない」「消火を忘れない」の3点を心掛けましょう。

今年も文化の季節が やつてまいりました

第十九回町民展 文化祭

十月三十一日(日)から 十一月三日(水・祝)まで

る考え方やつつきあい方等に關するお話しをして頂く予定です。 芸能祭は、二十四団体の参加を得て一年間の練習の成果を披露します。御期待ください。

あなたの作品を待っています。 **第十九回町民展作品 申込** 十月二十四日(日) 詳細は公民館へ

文芸展一般作品募集

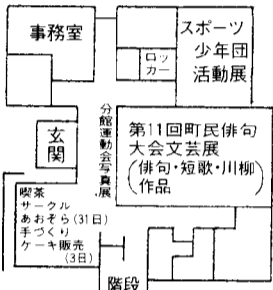
俳句部門 短冊(6センチ×36センチ) 短歌部門 短冊(7.5センチ×36センチ) 川柳部門 色紙

規定 小須戸町在住又は勤務者が在学・在籍

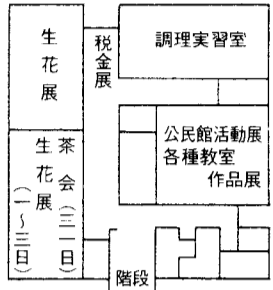
作品 一部門について二点以内 届け先 中央公民館

締切日 十月二十二日(金)

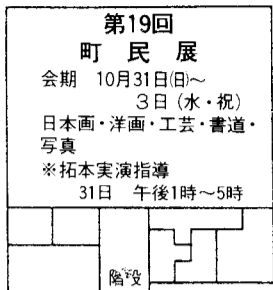
<1階>



<2階>



<3階>

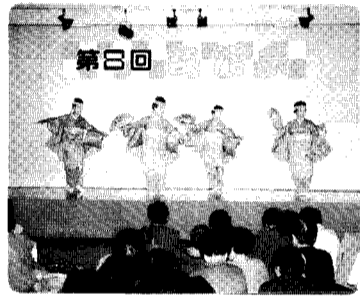


第九回 芸能祭

二十四団体が参加!

期日 十一月十四日(日) 午前十時開演

会場 中央公民館三階ホール



参加団体・願不同) 節事会・鎌倉民謡同好会・天ヶ沢若業会・矢代田民謡及好会・矢代田民謡研究会・民謡保存会・楽結会・民謡教室・寿之会・原都築会・三藤祥社英会・民謡愛好会・智州舞踊会・香寿万會・成美会・カラオケクラブ・カラオケ広場・詩吟研究会・龍吟会・コールあじさい・尺八竹和会・琴松会・琴聲会・琴新会・琴結会・琴友会・唸囃太鼓保存会

第十回文化講演会

「国立妙高少年自然の家所長」 五十川 隆 氏

期日 十一月二十一日(日) 午後一時三十分から三時三十分

会場 中央公民館三階ホール

お話 たくましい青少年を育てよう!



「人生とユーモア」 期日 十一月十二日(金) 午後七時三十分から九時

催し物ご案内

おもしろ雑学講座

期日 十一月十二日(金) 午後七時三十分から九時

会場 中央公民館三階会議室

お話 夏井たつやさん(新潟川柳文芸社同人)

カラオケ発表会

日時 十一月七日(日) 午後一時開会

会場 公民館三階ホール

当日飛入り歓迎 若下名 出場の方はテーブル持参して下さい。当日受付です。

第三十八回 小須戸町剣道大会開催

期日 十一月十四日(日) 午前九時開会

会場 町民体育館

第四十三回 町民卓球大会開催

期日 十一月七日(日) 午前九時から

会場 町民体育館

菊花展

期日 十一月一日から五日(金)まで

会場 小須戸町諏訪神社境内

主催 小須戸町園芸クラブ 老人クラブ連合会

リングプル収集状況



これは言いたい

老人保健

小須戸町は老人が多い。全国平均に比べて、割合も多いほどである。全年齢平均の四倍もの医療費を費やす老人が多く、また町には、老人リハビリ教室のほか、看護・介護を中心とする所謂「中間施設」がないのだから、小須戸町の国保が高いのは当然の成り行きである。

役場保健福祉課

町内の在宅の脆弱老人の方や寝たきり老人の方を対象とした在宅福祉制度を今後優先的に整備して行きたい。

文芸欄

柳 寒い夜は母の得意な玉子酒 保科志枝
片目づつ夫婦でつく目玉焼き 吉田みな
一年生得意の料理は目玉焼き 長井武雄
川 お無口温り伝う玉子酒 加藤米二

歌 西安の古街を吾と並びゆく混血の娘のほそき 伊藤照彦
湯にひたりほろよい酒にしみじみとうたう哀 村山 睦
しき阿蘇の悪唄 野原亮子
夏の恋 村山浩子
野点席趣向と旁のおもてなし 野原亮子
短 一日を過ごす

俳句 故郷の人になりきり茶笛 長井武雄
二、三日照りて本当の西瓜飴ふ 藤井ハル工
挨拶にまづは冷夏のことを言ふ 渡辺信子
馬籠宿おんな四人に裁こぼれ 安達キヨノ
七七忌教へ子も来る鳳仙花 佐久間久子
おしぼりのつめたたく冷えて鮎の宿 間島秀穂
落ち梨を寄せては白き小山成す 中野太浪
松蟬のこだまにかへし竹矢来 内山越楼

分館催し物ご案内

【新保分館】

新保分館文化祭 期日 十一月二日(火)三日(水) 午前八時から 会場 新保研修センター

【横水分館】

横水分館球技大会 期日 十一月十四日(日) 午前九時三十分から 会場 小須戸小学校体育館

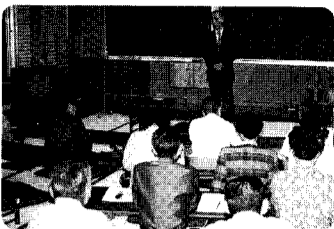
【矢代田分館】

矢代田分館文化祭 期日 十一月二十一日(日)

9月の ナイショヨット



11日 子供クッキング教室 今日は何をつくるのかなあ。又、お母さんと一緒につくろつと。



10日 おもしろ雑学講座 「西政今昔事情、当時の習慣や現在の状況を詳しく話していただきました。」



10日 英会話教室開校 ハローエブリバデー オートデスクやりましたよ。