

各種がん検診（後半）を実施します

申込期間 平成27年11月24日(火)～12月25日(金)

胃がん検診のポイント!!

胃がん検診を受ける方は、希望で腹部超音波検査を受けることができます。
※腹部超音波検査は2年に1度の検診になります。昨年度検査を受けた方は受診することができません。



検診名	検診日	受付時間	対象者	定員(各日)	負担金
胃がん検診	平成28年 1月17日(日) 1月20日(水) 1月29日(金)	午前7時～11時 (30分ごとの予約制)	40歳以上の男女	1/17 160名	800円
腹部超音波検診 2年に1回				1/20 160名	
大腸がん検診				1/29 80名	
				1/17 100名	1,000円
				1/20 50名	
				1/29 50名	
				なし	300円

※対象者の年齢は平成28年3月31日現在になります。



女性のがん検診のポイント!!

女性のがん検診の全日程で骨粗しょう症検診・大腸がん検診が受診できます。

検診名	検診日	受付時間	対象者	定員(各日)	負担金
子宮頸がん検診	平成28年 ★2月1日(月) ★2月5日(金) ★2月7日(日)	★印の日 午後0時30分～1時15分 骨粗しょう症検診 午後1時30分～2時30分	20歳以上の女性	100名	500円
乳がん検診 超音波			30～65歳の女性	50名	500円
マンモグラフィ (2年に1回)			40～49歳:1,000円 (2方向)	70名	50歳以上:500円 (1方向)
大腸がん検診	2月17日(水) 2月18日(木) 2月21日(日)	その他 午前9時～9時45分 骨粗しょう症検診 午前10時～11時	40歳以上の女性	なし	300円
骨粗しょう症検診				100名	500円

※対象者の年齢は平成28年3月31日現在になります。

検診会場 茨城町総合福祉センター ゆうゆう館内 保健センター

窓口または電話でお申し込みください。
お申し込み時には、「胃がん検診の申し込み」または「女性のがん検診の申し込み」とお伝えください。
※申込み者には後日、問診票を郵送します。また、1日あたりの定員になり次第、締め切ります。

【申込・問合せ先】健康増進課 ☎240-7134

文芸

○戴草を引けば偲る母心面醜に効くと煎じ給いき
河野 久子(昭 和)
●虫の声秋の風情に和む夜は窓を透かして灯をおとす
田口 正子(南川又)
●草取りの褒美呉れしか金木犀庭一面にやさしく香る
高田 宗雄(大 戸)
●月見の夜金木犀の芳き香り網戸通して居間に届きぬ
萩谷彰一郎(長 岡)
ゆるやかに人生の坂下りゆく母を乗せたる車椅子押し
中島三千代(桜の郷)
針目良くパッチワークの小物入れ勿体なくも友より届く
田口すい子(南川又)
釣つたよと鱸を持って弟がゆるりと夕餉も済ましてゆきぬ
二宮不二子(大 戸)
リンリンと鳴く鈴虫の声清し夜の静寂に眠りを誘う
浦井 正子(宮ヶ崎第四)
身も心も熱い夏打ち上げ花火が舞い上げて切なさ残る
鳥羽田早苗(鳥羽田)
遠き黄泉道中無事にと茄子の馬寺庭に燃ゆるさるすべり
秋山 禮子(越 安)

○秋空にエンジンの音とどきをり
岡山 一二(上石崎)
●天災も人災も秋地球病む
中島三千代(桜の郷)
●曇天の手持ち無沙汰なゴーヤかな
上田 昭(長 岡)
コスモスの花と揺れている赤トンボ
清水 操(馬 渡)
花三つエコーカーテンの朝顔に
田口すい子(南川又)
ラムサールの水面照らしぬ今日の月
浦井 正子(宮ヶ崎第四)
目を見張るジャンボ南瓜や町興し
鳥羽田早苗(鳥羽田)
台風が去り蝉しぐれかまびすし
秋山 禮子(越 安)
雨降りて秋茄子やはし鯛の味
田口 正子(南川又)
ケータイにややとまどえる秋の虫
高田 宗雄(大 戸)

【俳句】
犀が庭に香っているという受け取り方が伝わってくる。
（短歌を作る時には、先ず五七五七七の定形におさめることが大切です。それを守ると韻律の整った美しさが出てきます。）

【作品の送付先】
ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所氏名明記の上、月末までにお送りください。
郵便 〒311-3192 茨城町小堤1080
FAX 029-292-6748
【問合せ先】
まちづくり推進課 宛
〒311-3192 茨城町小堤1080
☎(240)71226

すこやかニュース

インフルエンザを予防しましょう!
秋から冬にかけて、インフルエンザが流行する季節です。インフルエンザは咳・鼻水などの症状に加え、高熱・関節痛を伴います。また、子どもや高齢の方など、人によっては重症化する場合があります。一人ひとりが予防法を実践し、感染を広げないようにすることが大切です。

◆インフルエンザを予防するには
①手洗い
様々なものに触れた手を通して、ウイルスが体内に入る可能性があります。外出先から帰宅した時や、調理の前後、食事前などには石けんを使ってこまめに手を洗いましょう。
②予防接種を受ける
予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、発症しても重症化を防ぎます。特に重症化しやすい子ども、高齢者、妊娠中の方、糖尿病など持病のある方は医師と相談し予防接種を受けましょう。
③ふだんの健康管理
インフルエンザは、免疫力が弱っていると感染しやすくなります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。また、インフルエンザが流行してきたらなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

◆「インフルエンザかな？」と思ったら
早くに医療機関へ
急な38度以上の発熱、咳やのどの痛み、全身の倦怠感、関節痛など、インフルエンザが疑われる症状がでた場合には、早めに医療機関を受診しましょう。受診後は十分に休養し、脱水症状を予防するためこまめな水分補給が必要です。くしゃみ・咳がでる場合は、マスクをして周りの人につぎまわらないようにしましょう。

日	曜日	事業名	受付時間
4	水	健康診査（下雨ヶ谷ふるさとコミュニティセンター）	9:30～11:30 13:00～14:00
5	木	健康診査（ゆうゆう館） ※6. 8. 11. 18. 25. 28日も開催	9:00～11:00 13:00～14:30
10	火	1歳6か月児健康診査	13:00～13:30
11	水	健康相談 育児相談	9:00～11:30 10:00～10:15
12	木	総合健診（申込者対象） ※29日も開催	7:30～11:00
13	金	大腸がん検体回収 ※17. 20. 24日も実施	8:30～10:00
16	月	健康診査（桜の郷コミュニティセンター）	9:30～11:30 13:00～14:00
19	木	夜間健康診査	16:00～19:00
24	火	3歳児健康診査	13:00～13:30
27	金	乳児健康診査	13:00～13:30

健康増進課(保健センター)
☎240-7134