



後回しは備えなし！がん検診を受けよう！

がんは早期発見が重要

日本人の約2人に1人は一生のうち、1度はがんになると言われています。「親戚にがんになった人がいないから自分は大丈夫」、「今はちょっと忙しいからいざれ検診を受けよう」、などと検診を後回しにしている人か。

がんは早期では自覚症状がなく、気づいた時には進行しています。しかし、今は医学の進歩により、検診でがんを早期に発見した場合は、治癒する確率が高くなってきました。そのため、がん検診を定期的に受け、がんを早期に発見し、適切な治療を行うことが重要です。国で推奨している検診の受診間隔としては、胃がん検診で**2年に1回**（当分の間、胃部X線検査に関しては年に1回の実施も可）、肺がん検診や大腸がん検診で**年に1回**、乳がん検診及び子宮頸がん検診で**2年に1回**です。

医療機関で受ける検診の費用助成について

乳がん検診

- 対象年齢 40歳以上の女性
- 検査内容 マンモグラフィ検査
- 自己負担額 1,500円

子宮頸がん検診

- 対象年齢 20歳以上の女性
- 検査内容 子宮頸部の細胞診
- 自己負担額 1,000円

胃がん検診

- 対象年齢 51歳以上の奇数年齢の男女
- 検査内容 胃内視鏡検査＋リスク層別化検査または、胃部X線検査＋リスク層別化検査
- 自己負担額 51歳以上4,000円、70歳以上2,000円

各種がん検診

町では胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺がん検診を集団検診で受けることができます。詳しい日程等は広報紙やホームページをご覧ください。さらに胃・子宮・乳がん検診については医療機関で受ける検診の費用の助成もしています。普段忙しくて受けられない方や、かかりつけの病院が安心という方におすすめです。

検診をご希望の方は健康増進課までお問い合わせください。ただし、今年度検診を既に受けられた方や自覚症状がある方は対象となりません。

がんは誰でもかかる可能性があり、気づかぬまま進行している場合もあります。今年度まだ受けていない方はぜひ自分のためにも家族のためにも検診を受けましょう。

健康増進課（保健センター）11月の予定

日曜日	事業名	受付時間
7 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
9 金	パパママ教室【妊娠・出産編】（申込者）	13:15～13:30
11 日	健康診査（15日、20日、28日も開催）	9:00～11:00 13:00～14:30
12 月	大腸がん検体回収（13日、19日、22日、26日、27日）	8:30～10:00
13 火	1歳6か月児健診	13:00～13:30
14 水	健康相談 8～9か月児育児相談	9:00～11:30 9:45～10:00
16 金	総合健診（申込者）	7:30～11:00
18 日	となりの町を歩こう	8:30～9:00
22 木	5歳児健診	13:00～13:30
27 火	3歳児健診	13:00～13:30
29 木	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
30 金	健康診査（夜間）	17:00～20:00

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134（直通）

文芸

《短歌》

○秋風に道辺のコスモス揺れやま
ず優しきものには風も寄るらし
●新涼の窓すべて開け深呼吸道を
ゆく人足音軽し
中島三千代（桜の郷）
●敬老の集いの欠席告げる程いつ
しか我も老いに老いたり
片岡 忠彦（長岡）
危きを知らず跳ではね廻り川原
であそびし僕の頃
田口 正子（南川又）
寝苦しく眠れぬ夜はこおろぎの
声を聞きつつうとうとする
藤井 功子（長岡）
久々に訪ねて来たる美術館モネ
やピカソに感動新た
浦井 正子（宮ヶ崎）
鎌の手を休めてしばし十葉の白
き可憐な小花を見つむ
二宮不二子（大戸）
秋の雨消防小屋の軒下におさな
き捨て猫雨やどりする
秋山 禮子（越安）
待ち合わせ兄弟一緒に墓参り彼
岸花咲く小砂利踏みしめ
大場 邦男（長岡）
親しみし友の訃届く夕間暮れ遠
く近くにデデッポーの声
田口すい子（南川又）
（評）鶴町さんーコスモスが風に揺れるのは、
コスモスの花の優しさに風がたまたま寄つてく
るからだと言う。「優しきものには風も寄る
らし」気負わずそれでいて深い味わいがある。
中島さんー今年は新涼（初秋頃の涼しさ）
が殊更に待たれた。新涼を迎えた作者の喜
びが密すべし開け」という行為で表現される。
聴覚が捉えた足音の軽さも歌に広がりを加
え、清しさを増す。片岡さんー去年まで
出席できた敬老の集いを今年は欠席。そうし
た自分を見つめた歌。「老いに老いたり」に
感慨が籠る。大丈夫、まだまだお元気で！
そんな声がどこから聞こえて来る。

《俳句》

○掌に新米広げ品定め
片岡 忠彦（長岡）
●花だより香りで届く木犀花
内田 理（長岡）
●送り盆家族寄り添い庭花火
秋山 禮子（越安）
組板を僅かに染めて秋茄子
中島三千代（桜の郷）
天の青灰茶の大地茜雲
小堤美智子（小堤）
実り田に音先駆けてコンバイン
浦井 正子（宮ヶ崎）
爛熟す赤き柿の実鳥を呼ぶ
田口 正子（南川又）
腹ばいに見上げる空や秋高し
皆藤 利通（下土師）
川沿いの土手に連なる彼岸花
佐久間 勲（前田）
赤き薔薇庭に輝き人を呼ぶ
萩谷彰一郎（長岡）
（評）片岡さんー手塩にかけて育てた米が、今
年も無事に収穫を迎えた。そうした喜びもこ
の句には込められている。内田さんー秋風にの
つて独特の甘い香りが届くのは、この季節の楽し
みでもある。香りの要素を上手に使用した句。
秋山さんー親戚が集まって賑やかな様子を「庭
花火」という言葉を加えてきれいにまとめた。

【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
茨城町秘書広聴課 宛
FAX 029-240-6748
【問合せ先】秘書広聴課
☎029-240-7126（直通）

消費生活センター

インターネット・携帯電話を 安全に使う！

最近小・中学生が、携帯電話やインターネットの利用により高額のお金を請求されたり、犯罪に巻き込まれたりすることが増えています。次のようなことに気をつけて上手に活用しましょう。

○ネットサーフィンで入り込んでしまったら…

パソコンで大好きな音楽バンドの情報を調べているとき、あるウェブサイトの隅にあった画像をクリックすると「ご登録ありがとうございます。会費〇〇〇〇円を振り込んでください。」と表示された。

絶対にお金を振り込むはいけません。ウェブサイトをみただけでお金を請求することは、法律で禁止されています。

※無視してウェブサイトを閉じ、そのサイトを見るをやめましょう。

○ケータイの無料ゲームで遊んでいたら…

テレビでよく流れている「無料オンラインゲーム」で遊んでいたら、携帯電話会社から10万円もの請求書が届いた。

オンラインゲーム内でアイテムなどを購入した場合、使った分は支払わなければなりません。

※ゲームは無料でも「通信費」などもかかります。

○プロフィール（自己紹介）で知り合った人に写真を送ったら…
自己紹介をネット上で公開し、メールのやり取りを楽しんでいた。その中の一人に「写真を送って」と言われ送った。その後写真をばら撒くとおどされた。

※相手を利用し、個人情報や公開したり写真を送ったりすること
は危険です。

ネット上では、相手の本当の姿は見えません。男の人が女の人のふりをすることも、優しい人のふりをすることも簡単にできます。インターネットはあくまで「架空の世界である」ということを理解して、賢く活用するようにしましょう。

少しでも「困った」「どうしよう」「怖い」と感じたら、家族や消費生活センターへ相談しましょう！

【相談・問合せ先】茨城町消費生活センター ☎029-291-1690（直通）