

## がん検診を受けましょう！

今や国民の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなっています。しかし、がん検診を受けることで、がんによる死亡を今よりも減らすことができます。

市では、5月上旬に富山市国民健康保険の被保険者や健康保険加入者の家族などを対象にがん検診の受診券を送付していますが、今年度のがん検診はお済みですか？

富山市のがん検診期間は、12月28日(木)までです。  
まだ、受診がお済みでない方は、早めの受診をお勧めします。

### 10月は乳がん月間です！



乳がんは、女性が“かかりやすい”がん



第1位! !です。

30歳代から急増し、40～50歳代の女性に特に多くみられます。  
40歳以上の方は 2年に1回、乳がん検診を受けましょう。

### 月に1回は、自己検診しましょう

#### 《自己検診のポイント》

- ・月経前後は乳房が張るので、月経1週間後位に行く。
- ・閉経後は、月に一度決まった日を決めて行う。
- ・しこりを感じたら、自己判断せずに必ず受診する。

乳がんは、がんの中で唯一  
「自分で発見できるがん」です

#### 《自己触診の方法》

##### ●見て調べる

- ①鏡の前に自然な状態で立ち、両方の乳房にくぼみやただれ、ひきつれ、腫れがないか観察します。
- ②腕を上げたり下げたりし、正面・側面・斜めから乳房に異常がないか観察します。

##### ●触って調べる

- ①乳房とわきの下（リンパ周辺）にしこりがないか調べます。
- ②乳頭をつまんで、血のような分泌物がないかを調べます。

##### ●横になって調べる

- ～背中にタオルなどを入れて、乳房を平らな状態にして調べましょう～
- ①腕を上げて、指の腹でしこりや異変がないか乳房の内側半分を調べます。
  - ②腕を自然な位置に下げ、指の腹でしこりや異変がないか乳房の外側半分を調べます。

〔お問い合わせ・予約〕

富山市西保健福祉センター （電話 469 - 0770）

# 広報 2023 10月号 令和5年

## ふるさとながおか

第52号  
令和5年10月発行  
長岡地区自治振興会  
長岡地区センター内  
電話 442-4350

男	1,931人	(-15)
女	2,047人	(-11)
計	3,978人	(-26)
世帯数	1,754世帯	(-1)

( )は前年同月比



### ふれあい昼食会を開催しました。 9月30日(土)

9月30日(土)長岡地区社会福祉協議会は、長岡公民館において3年ぶりに地区民生委員、食生活改善推進員の皆さんの協力で「ふれあい昼食会」を開催し、26名のひとり暮らしの高齢者の方が参加されました。今年度は、松井 弘氏による『マジックショー』と岩田裕美子氏による『南京玉すだれ』をご披露頂き楽しんでいただきました。昼食会は和気あいあいとお弁当をいただき、じゃんけんゲームで盛り上がり最後は、皆で青い山脈と星影のワルツで締めくくり参加者は交流を深められました。

## 長岡トピックス

## 長岡トピックス

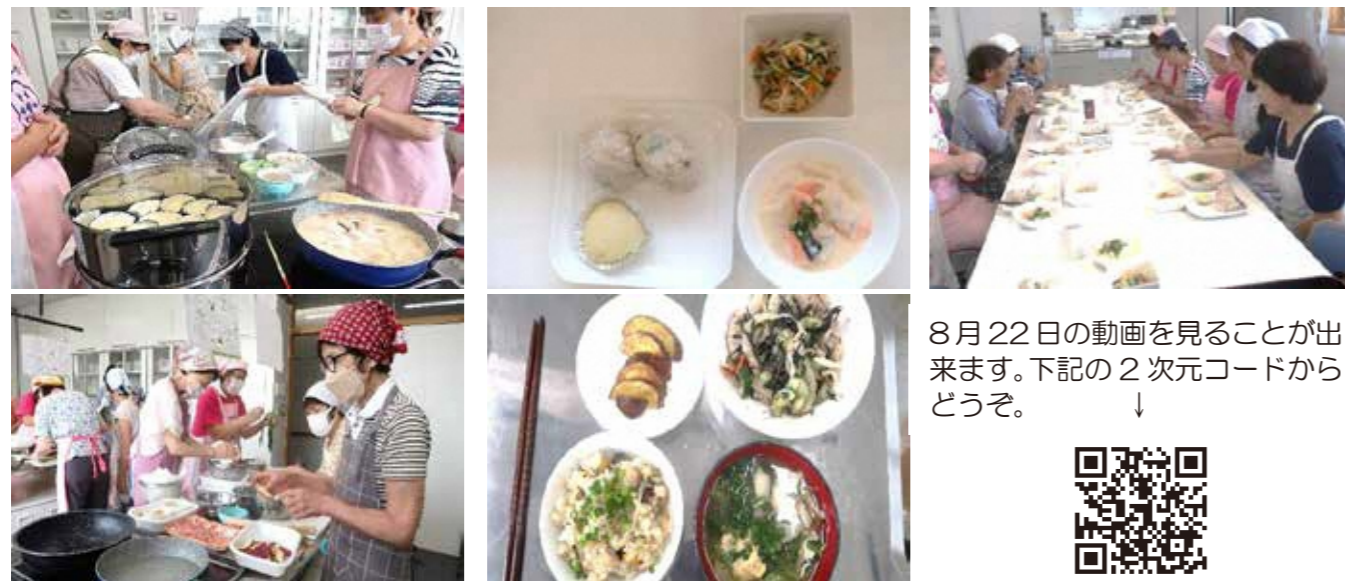
### 北代縄文広場でチューリップテレビの収録がありました。 8月8日(火)

チューリップテレビの番組『なすなかにしのバズっちゃん!-100万回再生の道-』の、収録が北代縄文広場で行われました。お二方は縄文時代の住居を見学したり、火おこしの体験・土器づくりにチャレンジしていました。番組の様子は9月12日(火)に放送されました。



### 『元気の源は食事から』健康料理教室が開催されました。

8月22日(火)に『バランス食料理教室』、9月14日(木)には『がん予防食料理教室』を、食生活改善推進員さんの指導のもと開催しました。『バランス食料理教室』では「サラダチキンおにぎり」と「鮭と大根のシチュー」の他2品、『がん予防食教室』では「ミックスビーンズ炊き込みご飯」と「豚しゃぶとひじきの和風サラダ」の他2品を作りました。最後はみんなで楽しく頂きました。ご馳走様でした!



8月22日の動画を見ることが出来ます。下記の2次元コードからどうぞ。



### 家庭教育学級が開催されました。 9月21日(木)

昨年引き続き、保護者31名が参加され家庭教育学級が開催されました。今回は、“やってみよう「親学び」”と題し、富山県PTA連合会 水上 雅博 様をお迎えし「揺らぐ自我に向き合う」をテーマに“親を学び伝える学習プログラム”を体験して、子どもへの対応を皆で考えました。



### 仲間づくりの赤ちゃん教室開催 9月26日(火)

9月26日(火) 富山市西保健福祉センターと長岡地区保健推進員の主催で、仲間づくりの赤ちゃん教室が、昨年に引き続き開催されました。今回は、令和4年6月1日～令和5年5月31日生まれの方とその保護者、7組が参加されました。参加者の方は、こういう機会がもっとあればいいなという声もありました。次回は、11月2日(木)に開催予定です。



### 長岡保育所運動会 9月16日(土)

9月16日(土)に2歳以上児クラスの運動会を行いました。今年度は人数制限をなくし、来賓の方にも見ていただき、たくさんの応援のもと、元気いっぱい頑張りました。また、0、1歳児クラスは9月26日(火)に親子ふれあいミニ運動会を行い、かわいい姿をみせてくれました。



## これからの行事についてのお知らせ

### 今後の行事予定

- \*第38回住民文化展 10月21日(土)～10月22日(日)
- \*長岡健康ウォーキング 10月29日(日)
- \*第38回菊花展 11月2日(木)～11月4日(土)
- \*いきいき弁当(配食) 10月28日(土)
- \*ひとり暮らしふれあい事業 12月中旬頃予定

### 公民館ふるさと講座開催予定

- \*かぶら寿しづくり講座 11月15日(水)詳細は回覧案内中
- \*陶芸教室 12月初旬頃予定
- \*長岡の歴史講座 12月中旬頃予定