

増えています! 「乳がん」

日本では、毎年約4万人の女性が、乳がんにかかると推定されています。下記のグラフを見てもわかりますように、乳がんの年間死亡数は年々増え続け、毎年1万人以上の方が乳がんで亡くなっています。また、年間約35,000人の女性が乳がんと診断され、女性の一生を通じてみた場合、30人に1人以上がかかる罹患率の高い病気となっています。

乳がんの増加の原因として考えられるのが、ライフスタイルの変化だといわれています。食生活の欧米化により、日本人の体格、体質が欧米人に近づき早い初潮や遅い閉経、肥満につながったこと。また、社会変化により、出産経験のない人、初産が高齢の人が増えてきていることが影響しているといわれています。

◇かかりやすい年齢

特にかかりやすい年齢として40~60代が多く、最近では20代の若い女性にも「乳がん」が見つかるケースが増えてきています。

◇乳がん予防のポイント

近年、治療技術の進歩に伴い、乳がんと診断されても、早期に見つけ早期に治療すればほとんどが完治するといわれています。

乳がんの予防のポイントは、①高脂肪の食事の摂りすぎ注意、②定期検診、③自己検診がカギとなります。乳がん検診を受けましょう!



◇自己検診法 (自己検診を実施する時期)

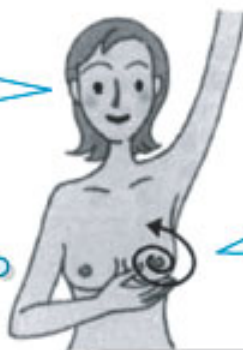
月経のある方⇒ 月経が始まって乳房の張りがおさまる5~7日目が良いでしょう。

閉経後や子宮の手術をされた方⇒ 毎月同じ日に行ってください。

★まずは鏡の前で

乳房を見てみよう!

- 左右差
- 皮膚の色
- 赤い腫れの有無
- 皮膚のくぼみの有無
- 乳首のただれの有無
- 乳首からの膿や出血の有無



★入浴時に触れてみよう!

⇒指先で石鹸をあわ立て、乳房をつかまないように指の腹でクルクルとクリームを塗りこむような感覚で、全体をくまなく触れていってください。

- しこりや部分的に硬くなっていないか

<ポイント>

- 小さい“の”の字を書くように、4本指をそろえ乳房全体を触れていってください。
- 脇の下や鎖骨の下も忘れずに触れていってください。

★毎月続けること・・・

これが「乳がん」をやっつける第1の鍵です!

子宮がん・乳がん検診のお知らせ (麻生地区)

- 期日 7月8日(日)・9日(月)・10日(火)・11日(水)
17日(火)・18日(水)・20日(金)
- 場所 麻生保健センター
- 対象者 子宮がん検診→20歳以上の女性
乳がん検診→25歳以上の女性
- 料金 子宮がん検診・・・1,000円
乳がん検診(超音波)・・・1,000円
乳がん検診(マンモ)・・・1,000円

【問合せ先】 麻生保健センター ☎0299-72-1523

図書館コーナー

May 5月の図書館カレンダー

施設名	開館時間	電話番号
行方市立図書館 (玉造乙1175)	火曜日～金曜日 (午前9:30～午後6:30) 土・日・祝日 (午前9:30～午後5:00)	0299-55-1495
行方市北浦公民館図書室 (山田2175)	午前9:00～午後5:00 休館日は月曜日	0291-35-3777
行方市麻生公民館図書室 (麻生1221)	午前9:00～午後5:00 休館日は月曜日	0299-72-1573

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

■は休館日
※公民館図書室は異なる場合があります。

新着図書・ビデオ情報

New Arrival

●一般書 図書館



消費税がわかる事典 (熊王征秀)
消費税について、基本から仕事に必要な実務知識まで、あらゆる知識を1項1項目の読みきり式でまとめた使いやすい事典。



日光・鬼怒川殺人ルート (西村京太郎)
「栃原誠。この美しい特急列車の車内で、死す」浅草駅のコインロッカーから殺人予告が入った骨壺が発見された。



メタボリックシンドローム予防&改善Book
通勤途中や会議中にできる「日常ながら運動」、ぼっこり腹を撃退する「ちょこっと食事革命」など、内臓脂肪をやっつけるノウハウを満載。

●児童書 図書館



きょうのテストは30点 (日本児童文学者協会)
30点のテストを破って捨ててしまったゆうき。ゲームの画面に現れたのは、今日のテストの問題？ひといきに読めて心がほんのりあったかなる小さな童話。



ころんちゃんのおともだち (あきやまただし)
ちいさな竜のこども、ころんちゃんのお友だちは、み～んなおもしろくて、ちょっと変わっています。「ころんちゃん」シリーズ第2弾



水色のメモ帳 (岡信子)
人気作家と漫画家の共演で贈る、初恋小説アンソロジー第9弾。表題作をはじめ、「トライアングル」「雨の日、かさねた手」「声にならない想い」など、恋の始まりを描く小説5編とまんが1編を収録。

※行方市立図書館のHPで「新着案内」と「蔵書検索」が出来ます。
(<http://www.city.namegata.ibaraki.jp/toshokan/>)
※読みたい本は予約・リクエストを！(カウンターにお申し出下さい。)

イベント情報

抱っこで読み聞かせ 5月9日(水) 午前10時～
「いっぼくんのただいま」
「ちょっとまってねるまえに」

絵画会・読み聞かせ 5月12日(土)
午後2時から
「エブロンシアター」「大型絵本」
午後2時30分から
「1人ぼっちの狼と7ひきの子やぎ」18分
「ASTRO BOY鉄腕アトム」24分

おはなし会 5月26日(土) 午後2時～
テーマ「家族に感謝」

平成18年度貸し出しベスト5!

一般書			児童書	
順位	タイトル	作者	タイトル	作者
1	陰日向に咲く	劇団ひとり	とくべつないちにち	イヴォンヌ・ヤハテンベルフ
2	骨盤教室	寺門琢己	どんなかんじかなあ	中山千夏
3	東京タワー	リリー・フランキー	ハリー・ポッターと謎のプリンス 下	J・K・ローリング
4	東雲島 上	内田康夫	ビーズのでんとむし	最上一平
5	東雲島 下	内田康夫	ハリー・ポッターと謎のプリンス 上	J・K・ローリング

平成18年度蔵書数

一般書43,738冊、児童書19,162冊 合計62,900冊

子育て支援センター

子育て支援センターは、子どもが心身ともに健やかに成長できるよう、地域全体で子どもを見守るシステムをコーディネートするところです。

親子教室参加者募集のお知らせ

のびのび親子教室

☆ 1, 2歳児の親子を対象に通年制で実施します。

とろろ親子教室

☆ 3, 4歳児の親子を対象に通年制で実施します。

- ・申込期間 5月7日(月)～5月25日(金)
- ・経費 親子で1,000円
(子どもが1名増えると1,500円です。)
- ・申込先 社会福祉課(玉造庁舎)
子育て支援センター
- ・教室の内容等詳細につきましては、申込者に年間計画書やチラシを送付いたします。



インファント・マッサージ(ベビー・マッサージ) ～3回シリーズ～

- ・日時 6月2日(土), 9日(土), 16日(土)
午後2時～
- ・場所 北浦公民館
- ・講師 石浜みち子先生
(土浦協同病院看護師長)
- ・費用 マッサージ用オイル代を収集します。
- ・募集人数 1～5ヵ月の親子10組
- ・申込期間 5月10日(木)～5月25日(金)



指導員さんを募集します

放課後児童クラブと子育て広場の指導員さんを若干名募集しています。希望者は子育て支援センターまでご連絡ください。

子育て広場 5月の予定

5月		麻生		北浦		玉造	
		午前 9:30～ 11:30	午後 1:30～ 3:30	午前 9:30～ 11:30	午後 1:30～ 3:30	午前 9:30～ 11:30	午後 1:30～ 3:30
1	火	○					
2	水	○					
3	木						
4	金						
5	土						
6	日						
7	月					○	
8	火	○				○	
9	水	○			○	○	
10	木			○			
11	金			○			○
12	土						
13	日						
14	月						○
15	火	○				○	
16	水	○					
17	木			○			
18	金				○		○
19	土						
20	日						
21	月					○	
22	火	○				○	
23	水	○					
24	木	○					○
25	金				○		
26	土						
27	日						
28	月					○	
29	火	○			○	○	
30	水	○					○
31	木			○			

会場(麻生…麻生公民館・北浦…北浦保健センター・玉造…玉造保健センター)

子育て支援センター

☎ 0299-55-0130 (直通)

子育て相談…水曜日は夜8時まで相談を(電話・窓口)で受け付けています。休日は第1日曜日に5時まで電話にて受け付けています。