

2

2003
February
NO.264

野忍報

雪
景
詩
集

山
花
流
水
詩
集



保健だより

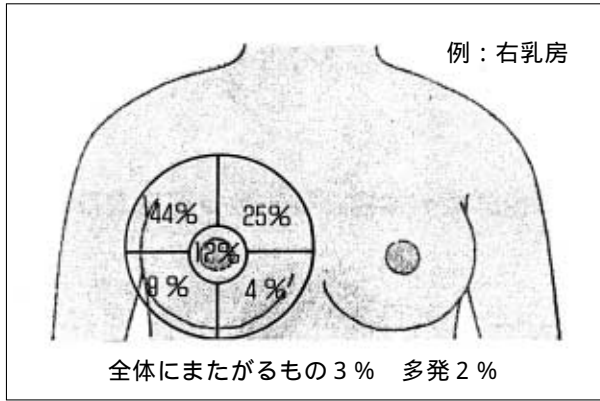
乳がんの自己検診

乳がんは自分で発見できる唯一のがん

女性のがんとしては、以前は欧米人に多かった乳がん。ところが日本人の食生活の欧米化や女性のライフスタイルの変化により、近年乳がんの発生率、死亡率は増加の傾向にあります。

しかし、乳がんは自分で検診ができるため、早期発見が可能で早い時期に治療ができて成果が高いです。月に一回の自己検診で、乳がんを予防しましょう。

乳がんの発生部位と頻度



師 健 保 記 日



月に1回、乳がんの自己検診を行っていますか？さらに、30歳を過ぎたら、年に1度は、医療機関での検診もあわせて受けましょう。費用は無料です。保険証を持参して、直接、指定された医療機関へ行ってください。

あなたは乳がんにかかりやすいタイプ？
あてはまる項目が多いほど乳がんの発生の危険が！
四十歳以上である
血縁にがん疾患にかかった人がいる

乳腺疾患にかかったことがある
母親、姉妹が乳がんにかかったことがある

初潮年齢が早い
高齢出産（初産が三十歳以上）をした

出産回数が少ない
妊娠未経験者である

高たんぱく、高脂肪の食事をとることが多い

太っている（大柄である）

乳がん検診を受けたことがない
自己検診のポイント

一、日を決めて定期的に
月経が終わった後、一週間以内

が適当（乳腺が一番安静な状態）
閉経後の人は、毎月、日を決めて（自分の誕生日など）

二、視診は明るい部屋で
三、触診は指の腹で、胸壁に向かい少し押すように

お風呂に入ったとき、石けんをつけて行くと、滑りがよく、小さなしこりまでみつけることができる。

自己検診法

PART 1 触診・・・あおむけに寝てチェック

検査するほうの肩の下に折り畳んだタオルなどを入れる（乳房の小さい人は、必要ない）。検査するほうの腕を曲げ、頭の後ろにもっていき、乳房が胸の上で平たく広がるようにします。わきの下から、渦巻きを回して乳首まで触れる。反対も同様に行う。



【乳房の触り方】

親指以外の3～4本の指をそろえてよく伸ばし、わきの下から、渦巻きを描くようにして、2cmずつ指を動かし、乳首に向かって指を進めていく。いつも反対側の乳房を指の腹と肋骨ではさむようにするのがコツ。さらに親指と3～4本指で乳房をはさむと、しこりや乳首からの異常な分泌の発見に効果的な場合もある。左乳房を触れるときは右手、右乳房を触れるときは左手を使う。



【乳頭の触り方】

乳首を親指と人差し指ではさみ、乳輪部を押しながら指に力を入れ、分泌物がないかどうか調べる。



【指で触る範囲】

乳房の突出している部分だけでなく、上は鎖骨、下は肋骨の弓側のところまで、内側は胸骨の中央まで、外側はわきの下のところまでまんべんなくさわります。



PART 2 視診・・・鏡の前でチェック

明るい部屋で、なるべく大きい鏡の前に立って行います。

楽な姿勢で両腕を下げたまま、次のことを観察します

- ・左右の乳房の形は同じか
- ・左右の乳房の向きは同じか
- ・乳房に皮膚のくぼみや引きつれ、はれ、色の変化はないか
- ・乳房や湿疹やただれはないか
- ・乳首の引きつれ、かさぶた、ただれ、湿疹はないか

上記と同じことを両手で腰を強く押さえた状態で行います



さらに頭の後ろで、両方の手のひらを力いっぱい合わせた状態で行います



健康カレンダー(二月)	
乳児健康診査 (平成十四年一・六・九月後半生まれ)	4日
生まれ	4日
(平成十四年二・七・十月前半生まれ)	25日
三歳児健康診査 (平成十一年十一月生まれ)	6日
妊婦教室 (平成十五年四・五・六月出産予定の方)	14・20日
リハビリ教室	12・19日
出張健康相談及びいきいき健康教室 (忍草)	21日
(内野)	28日
母子健康手帳交付及び 村民なんでも健康相談	10・17・24日
ひまわりサロン	3・10・24日

在宅介護支援センター情報



今月号では、病院や相談機関の上手な利用の仕方について紹介します。
介護は本人はもちろんのこと、家族や身内を巻き込んでの長い闘いになります。
そこで重要になってくるのが公的施設や介護保険の施設、それに病院などをいかにうまく、効果的に利用するかです。ここでは家族の負担を少なくする為に、病院や相談機関をどのように利用すればよいのかを説明していきます。

病院受診

痴呆症状による問題行動が現れたら、なるべく早めに病院（精神科・神経内科）受診を行いましょう。かかりつけ医がいる場合は、専門医などを紹介してもらうのも良いでしょう。本人が病院に行きたがらないときは、「健康診断へ行きましょう」、「痛い所を見てもらいましょう」と誘ってみましょう。決していきなり「精神科へ行こう」などと言わないように注意しましょう。どうしても受診できないときは、保健所で精神科の医師が自宅へ訪問してくれる「痴呆高齢者の巡回相談」を行っていますので直接保健所に申し込んで下さい。同じ精神科の中でもいろいろな専門分野がある為、痴呆が専門の医師にかかるようにしましょう。



痴呆は本来慢性的な物忘れです。問題行動＝痴呆とは限らないので、急に問題行動が起きたときには何らかの違う病気（脳出血などの脳外科の病気、体調不良など）の可能性もあります。その場合は、脳外科や内科を受診して検査などを受けましょう。痴呆を疑う場合でも、一度は脳の検査を受けておきましょう。痴呆でない場合、適切な治療ですぐに症状が改善することもあります。



痴呆の問題行動で夜間せん妄、妄想などは精神科で処方される向精神薬で劇的に改善することがあります。逆に一般の睡眠導入剤では逆効果となることもありますので、専門医を受診してお年寄りの症状にあった薬を処方してもらいましょう。

相談機関

痴呆のお年寄りの問題で深刻なのは老人虐待です。食事や用便のケアをせずにはたらかせてしまうというものから殴打などの暴力まで、様々なものがあります。

きっと「こんなに一生懸命やっているのに・・・」という思いが背景にあるのではないかと思います。また、介護者が精神的に追いつめられているせいでもあります。老人虐待を起こさないためにも、介護を一人で背負い込まず、また、誰かに任せきりにせず、専門機関に相談しましょう。

痴呆のお年寄りの介護についての相談は、在宅介護支援センターや福祉保健課に連絡を下さい。在宅でのサービス利用（デイサービス、ホームヘルパーなど）や施設入所に関しては、介護保険制度の利用（認定）が必要になります。介護保険についての相談も同様に在宅介護支援センター、福祉保健課で受け付けています。

介護保険で認定を受け、サービスを利用するときは、居宅介護支援事業所の介護支援専門員（ケアマネージャー）が相談ののってくれます。心配なこと、負担になっていること、これからの希望（自宅で介護していく・施設入所を考えている）など遠慮せずに相談しましょう。



高齢者の介護に関する相談は、下記までご連絡下さい。

忍野村 福祉保健課 TEL84 - 7795（直通）

忍野村在宅介護支援センター（忍野村保健福祉センター内） TEL20 - 5211（直通）

おしの図書館だより

張り詰めた冬の空気が、このところ心なしかゆるんだように感じ、ほのかに香る紅梅が春の訪れが近いことを告げています。

話題の本が入ります

知の挑戦

E・ウィルソン 著

伊藤家の食卓裏ワザ大全集 続続続続

日本テレビ放送

たった5分で孫が喜ぶ100の法則

ルッコラ 編 著

松任谷由実

雲母社 監修

下の公園で寝ています

立松和平 著

天に昇った命、地に舞い降りた命

杉山晴美 著

ジャック・ドゥズ 鴉の鳴く夜

K・フォレット 著

一般書

児童書

パパとおはなし

まどみちお 作

くしんぼらいおん

長 新太 絵

フローラのもうふ

グリオリ 絵

おっと合点承知之助

つちだのぶこ 絵

やねうらべやのおにんぎょうさん

柳生まち子 作

神の守り人

上橋菜穂子 作

ノリー・ライアン之歌

P・ギフ 作

2

印は休館日

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	*

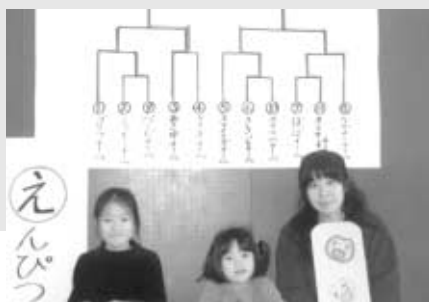


クリスマス会おたのしみ抽選



2002年の図書館王
(左から 須山夏帆さん・天野博美さん)

おしの図書館 12月・1月の行事より



大型かるた大会 優勝 ぼぼチーム



只今対戦中

インフォメーション(2月)

入札結果

平成十四年十二月二十七日執行の入札結果を報告します。

落札価格に消費税は含まず。

村道高木出口線測量調査設計業務 (入札第十四一四号)

落札業者 山本測量設計(株)

落札価格 三、四〇〇、〇〇〇円

村道腰巻線支線改良舗装工事 (入札第十四一十五号)

落札業者 忍開発興業(株)

落札価格 六、五七〇、〇〇〇円

忍野村土手上農業用水路改修工事 (入札第十四一十六号)

落札業者 (有)天野産業

落札価格 一、二五〇、〇〇〇円

地域振興課より

平成十四年十二月定例議会において、忍野村の環境保全を目的とする次の二つの条例が制定されました。

『忍野村土砂等による土地の埋め立て等の規制に関する条例』

村では、土砂等による土地の埋め立て、盛土、切土及び掘削の行為について、必要な規制を行い災害の防止及び環境の保全を行うことを目的とする。忍野村土砂等による土地の埋め立て等の規制に関する条例』を制定しました。

概要として、事業区域が500㎡以上の事業及び500㎡未満であつても前後の地盤高が2㎡以上もしくは掘削深が0、5以上となる事業等が該当となり、施工にあたり事前に村長の許可が必要となります。また罰則も定められていて、平成十五年四月一日より施行されます。

『忍野村地下水資源保護条例』

水資源に依存している本村において、地下水資源の保護、地下水の採取に関し必要な事項を定め、大量採取による地盤沈下を防止することを目的とする。『忍野村地下水資源保護条例』を制定しました。概要として、井戸を新たに設置しようとする者は、村長の許可が必要となり、また現に井戸を使用している者も条例施行後九十日以内に村長に届け出なければなりません。

せん。また罰則も定められていて平成十五年四月一日より施行されます。

この二つの条例へのご質問等お問い合わせは、

忍野村役場 地域振興課環境担当
〇五五五―八四―三一一代

公園名募集

村民の皆様方のご協力によりまして、忍野富士急ホテル跡地に、岡田紅陽氏の写真展示・小池邦夫氏の絵手紙展示、及び体験学習施設を兼ね備えた施設が平成十五年夏ごろ完成する予定で現在建設が進んでおります。

そこで、広く皆様方から、当公園施設の名称を下記の要領で募集いたしますので、奮ってご応募してください。

募集名称
当公園施設全体にふさわしく、親しみやすい名称であること。
募集期間
平成十五年二月二十八日(金)まで

申込方法
官製はがき、FAX、Eメール

ルで受付します。

イ、申込先住所
千四〇―一〇五九二

山梨県南都留郡忍野村忍草一五一四

忍野村役場 公園準備室

口、助〇五五五―八四―三七一七八、メールアドレス oshino@yin.or.jp

お問い合わせ先
忍野村役場公園準備室

〇五五五―八四―三一一代
内線 二四一

採用された方には、オープン時にご招待と粗品を進呈いたします。

国民年金だより

年金を受給されている方へ

公的年金の源泉徴収票が
交付されます

皆さんがもらっている年金は、所得税法上『雑所得』とみなされ、所得税の課税対象となります。(障害年金・遺族年金は課税対象となりません)

公的年金の支払者(社会保険庁・各共済組合)は、所得税が公的年金から源泉徴収されたか否かにかかわらず、受給者の方全員に、公的年金等の源泉徴収票』を作成し、その年の一月三十一日までに交付することとされています。

このため、社会保険業務センターでは年金受給者の方に対し、平成十四年分の源泉徴収票を平成十五年一月末日までに送付することとしています。

源泉徴収票には、その年一年間に受け取った年金の総額、社会保険料の金額、源泉徴収税額及び控除内容等が記載されています。

二つ以上の年金の支払者に扶養親族等申告書を提出している方や、年金以外に給与等の所得がある方、年金等雑所得の合計額が各種所得控除合計額を超える方などは、確定申告の際に、この源泉徴収票が必要となりますので大切に保管して下さい。

なお、社会保険事務所では年金等に関する相談を毎月行っています。日程と時間は左記のとおりとなっておりますので、お気軽にご利用下さい。

会場	2月
河口湖商工会	4日
上野原町商工会	18日
都留信用組合本店(富士吉田市)	6日
都留市商工会	13日
富士吉田商工会議所	26日

時間 午前九時三十分から十二時、午後一時から四時まで
山梨社会保険事務局
〇五五五―三三―一八七七九

父親を考える フォーラム

今日、子どもを育てていく環境が大きく変化をしてきている中で「社会の宝として子どもを育てよう！」という動きがあります。

しかし、子どもの考え方や感じ方を育てる基本的な場はやはり家庭であり、父親も母親も、子どもを心身共に健やかに育てる責任を負っています。

そんな中で、今、子育てがお母さんだけの負担になっているという声も聞かれます。

あなたの家庭ではいかがですか？

この集いは、お父さんもお母さんも共に子育てに関わっていく中で、親子が共に育ち合う家庭教育について考える機会になって頂けたらと思います。

日時

平成十五年二月十六日(日)

開場 十二時三十分

開会十三時十五分 閉会十六時

会場

県立文学館 講堂

甲府市貢川一五三三十五

主催

県私立幼稚園PTA連合会・県教育委員会

後援

(社) 県私立幼稚園協会・山梨放送・テレビ山梨・日本ネットワークサービス・山梨日日新聞社
内容

講演

(十三時三十分～十四時三十分)

『子育てをとおして、子どもから学んだもの』

作家 鈴木 光司氏

父親・母親座談会

(十四時四十五分～十五時四十五分)

コーディネーター

丸山 嶺男(県社会教育課主幹)

パネラー

鈴木 光司氏

宮田 政美氏(父親代表)

稲田 悦代氏(母親代表)

対象

幼稚園保護者(幼稚園PTA)

・幼児教育関係者及び一般県民

定員

五〇〇名になり次第締め切り

参加費 無料

お申し込み・お問い合わせ先

「幼稚園関係者は」

県私立幼稚園PTA連合会

事務局(県民会館二階)

〒四〇〇一〇〇三

甲府市丸の内一〇九一十一

〇五五二二二二二四四二二

〇五五二二二二二八二二八六

「一般の方は」

県教育委員会 社会教育課

青少年・家庭教育担当

〒四〇〇一八五〇四

甲府市丸の内一〇六〇一

〇五五二二二二二二七七三

〇五五二二二二二二七七五

お申し込み(電話、FAX、ハガキ)の際は、住所、氏名、電話番号及び参加人数をお知らせください。

さい。

恩賜林組合より

“弁護士による無料法律相談”のお知らせ

相談日

平成十五年三月十一日(火)

期日は、毎回奇数月の第二火曜日です。

日です。

普段お悩みのこと、気にかか

ることなどありましたら、お気軽にご利用ください。

相談料 無料

受付時間

午後一時～午後二時

相談時間

午後一時～午後四時

対象者

富士吉田市、山中湖村、忍野村

の住民

場所

恩賜林組合(林業センター内)

相談日前や電話での受付、相談

はしません。

お問い合わせ

恩賜林組合 演習地対策課

二二二三三五五(代)

ぴゅあ富士 (富士女性センター) からのお知らせ

*エンパワーメントセミナー

調査・研究講座

「アンケート結果から見えてくるもの」親のジェンダー意識が子どもにどう反映しているか」

期日

平成十五年二月二十五日(火)

時間

十三時三十分～十五時三十分

講師

都留文科大学 文学部教授

寺田 良一さん

対象 県民一般 無料

場所 大研修室(三階)

*ニューライフセミナー

家庭と教育講座

「子育て家族にエール」『ちびっこはうす』の活動を通して」

期日

平成十五年二月十三日(木)

時間

十時～十二時

講師

子育て支援センター「ちびっこはうす」代表 宮沢 由佳さん

対象 県民一般 無料

場所 女性団体連絡室(一階)

*エンパワーメントセミナー

市民企画講座

「市町村財政を学ぶ」

期日

平成十五年二月十四日(金)

時間

十三時三十分～十六時

講師

都留文科大学 文学部講師

大和田一紘さん

対象 県民一般 無料

場所 小研修室(三階)

*エンパワーメントセミナー

市民企画講座

「カウンセリング基礎講座」

期日

平成十五年二月八日(土)

時間

十三時～十六時三十分

講師

カウンセラー 駒田 かほさん

対象 県民一般 無料

場所 女性団体連絡室(一階)

託児(未就学児が対象)も受け付けます。

お申し込み・お問い合わせ先

ぴゅあ富士(富士女性センター)

〇五五四一四五一 一六六六

〇五五四一四五一 一六六三

〇五五四一四五一 一六六三

〇五五四一四五一 一六六三

〇五五四一四五一 一六六三