

幕末講座「幕末期の周防大島と柳井」参加者募集

激動の幕末期、月性門下の周防大島出身者が四境戦争で活躍するなど、周防大島と柳井は深いつながりがありました。この講座は、大島丸で洋上を巡りながら両地域の維新史を学ぶ講座です。

■日時／9月6日(土)

午後1時30分～4時30分

■集合・解散場所／

大島商船高等専門学校

(小松)

■対象／周防大島町在住の方

■募集人数／15人(先着順)

■参加費／1人1500円

■講師／

田口由香さん、中原勲さん、

中原宗雄さん

■申込方法／

町社会教育課へ電話でお申し込みください。

☎78・2205

○受付期間

8月25日(月)～9月1日(月)

○受付時間 午前8時30分～

午後5時15分

※電話以外でのお申し込みはできません。また、休日は受付できませんので、ご了承願います。

■主催／

大島商船高等専門学校

■協力／

周防大島町教育委員会

柳井市教育委員会

■問い合わせ／

周防大島町教育委員会

☎78・2205

農家漁家民宿開設支援講座

○第2回「交流から滞在、そして定住へ・・・阿武町の取り組み」

■講師／

農家民宿樵屋(きこりや)

■日時／

8月31日(日)

午後1時30分～

■会場／

久賀総合センター

視聴覚室

■問い合わせ／農林課

☎79・1002

救急フェア

県民対象のAED・心肺蘇生法講習会

■日時／9月11日(木)

午後2時～5時15分

■場所／柳井市文化福祉会館

■定員／100名(先着順)

■事前申し込みが必要ですが、

■申し込み・問い合わせ／

柳井医師会

☎0820(22)2696

元気ですか？

こころは 保健師です

がん検診を受けていますか？

わが国のがんによる死亡者は、年間30万人を超え、死亡原因の第1位を占めています。がんによる死亡は、40歳ごろから増え、50、60歳代では死因の約4割を占めています。しかし、診断と治療の進歩により、がんは早期発見、早期治療が可能となりました。がん検診は医療技術に基づき、がんの死亡率を減少させる確実な方法です。ぜひ定期的に受けましょう。

「がん検診とは？」

○単に「がん」をみつげるだけでなく、早期発見・治療により、がんによる死亡を減少させることが目的です。

○検診の対象は、症状のない人で、無症状のうちに「がん」を発見し、治療することを目的とします。気になる症状がある場合は早めに医療機関を受診し、必要な治療を受けましょう。

○がん検診を受ける目安は、胃・大腸・肺がん検診は、40歳以上の方で年1回、乳がん検診は40歳以上の女性で2年に1回、子宮がん検診は20歳以上の女性で2年に1回です。

周防大島町保健師

佐原 聡 子

(健康増進課 健康づくり班)

○検診を受け「精密検査が必要」と判断された場合、早めに医療機関を受診することが大切です。途中で精密検査や治療をやめると、がん検診の効果はなくなってしまう。精密検査が必要と判断されても、検査の結果異常がなかったり、がん以外の病気が見つかる事も少なくありません。

「がんから身を守るには？」

- ・たばこを吸う人は禁煙を！
 - ・適度な飲酒をこころがけましょう。
 - ・野菜・果物を少なくとも1日400gは摂りましょう。
 - ・食塩は1日10g未満にしましょう。
 - ・適度な運動を続け、週1回は汗をかくような運動をしましょう。
 - ・太りすぎ、痩せすぎに注意しましょう。
 - ・熱い飲食物は最小限に！冷まして摂りましょう。
 - ・肝炎ウイルス感染の有無を知り、必要な治療をうけましょう。
- ※町では胃がん・大腸がん検診を10月初旬まで各地区で行っています。受診機会のない方はぜひ受けましょう。特定健診も早めに受診し、健康管理に役立てましょう。