

健康コラム

がん検診のナゼ?

毎年2月は、各種がん検診の申し込みの時期です。皆さんのお家にも申込書が届きましたか。

さて今回は「がん検診のナゼ?」にお答えします。

●肺がん検診を毎年受けるのはナゼ?

肺がん検診は、レントゲン検査で影(異常)を見つめます。新たに出現した影を見つけるためには、過去の写真との比較が必要です。このため、毎年肺がん検診を受けている人の方が受けていない人より判断材料が増え、異常が発見されやすくなります

去年はなかったぞ!



●胃がん検診でげっぷを我慢するのはナゼ?

胃を風船に例えて考えてみましょう。

①の風船には空気がたっぷり入っていて「がん」という文字がはっきり見えます。②は、しぼんで文字が見えませんが、胃がん検診のときにげっぷを我慢するのは、空気が入った状態で胃の写真を撮影するためです。げっぷが出ると胃がしぼみ、異常があっても見つけにくくなってしまいます。げっぷの我慢は、「きれいに胃の写真を撮るため」に大切なのです



【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

クレジットカードの利用明細書は必ず確認しましょう

■どんな相談があるの?

○クレジットカード会社から「口座残高不足」の通知が届いた。慌てて利用明細書を確認したところ、20万円以上の請求があり、そのほとんどが利用した覚えのないものだった。改めて過去の明細書を見直してみると、利用した覚えのない請求は約

1年間で約60万円に上っていた。明細書を確認していなかった非は認められ、どうにかならないか。クレジットカード会社から送られてくる利用明細書に、利用した覚えのない請求が含まれていたという相談が全国的に寄せられています

■注意することは?

○クレジットカードの利用明細を必ず確認しましょう。そのためには、クレジ

ットカードを利用した際に受け取る伝票を保管しておくことが大切です

○クレジットカード会社の調査により、不正利用が分かる場合もあります。利用した覚えのない請求があったら、すぐにクレジットカード会社に連絡しましょう

■困ったときは?

○本庁市民生活総合相談センター(☎24 21111内線259)へ

市民生活コーナー

楽しいが一番♪ 音楽で生活に活力を!

◆シニア大学や生涯学習の講師になっただきかけはさまざま音楽イベントや公民館などで音楽活動をしてきた時、多方面の方から声を掛けていただいたのがきっかけです。多くの皆さんに歌やピアノなど、音楽を気軽に楽しんでもらいたい、講師になりました。

パーソナル PERSON'S 127



あけみ 玉山 朱美さん (石鳥谷町八幡 58歳)

◆講座などの内容は 参加者の皆さんと一緒に童謡や唱歌、愛唱歌などを歌ったり、演奏したりしています。参加者は子どもから大人まで幅広いですが、高齢者の方には生きがいや喜びにつながる音楽を提供できればと思っています。

◆指導で心掛けていることは 「気軽、喜び、集い」の音楽をモットーに、「楽しかった」と笑顔で帰っていただけるよう心掛けています。

◆今後の目標は 震災の翌年から毎年「海の日」に開催している「東日本大震災復興支援チャリティコンサート」をできるだけ長く続けたいですね。

いきいき仲間たち



ビリヤードで心も体もいきいき 花巻ビリヤード協会

【問い合わせ】 事務局長 岩田 宗彦 さん(☎090-7799-3697)

93人の会員で活動する「花巻ビリヤード協会」の皆さん。健康増進のため、上町にある岩田ビル2階の練習会館で取り組んでいます。

きっかけは、プロビリヤード選手、宮前薫さんが本市で開催したビリヤード教室。卒業生が、年齢や性別に関係なく気軽に楽しめるビリヤードの魅力を広めようと前身の「花巻シルバビリヤード同好会」を立ち上げ、平成9年から活動しています。

練習は、会員を7グループに編成。時間帯も午前・午後に分け、会員が楽しくプレーできるよう設定しています。



「手玉のコントロールが難しいところ」と話し、集中力を高めてスレーする会員。随時、会員を募集しています。

昨年11月に、活動拠点を旧花巻勤労福祉会館から現在の場所に移転。事務局の岩田さんは「以前よりも練習スペースが広くなり、十分な環境が整った。今後、多くの大会に参加できるように会員の競技意識を高めていきたい」と意欲を見せています。

地域おこし協力隊

「大堰川フロムナード」を開催しました -リノベーションまちづくり担当 福田 一馬-

「公共空間の水辺をもう一度自分たちの場所にする!」という目的で活動する「ミズベリング花巻」の主催で、12月22日に「キャンドルナイト@大堰川フロムナード」を開催しました。

冬の夜の水辺に行く理由を創出すればどれだけの人が足を運んでくれるかを調べるため、このイベントを企画してみました。イベントでは、事前にワークショップ形式で手作りしたキャンドルで水辺を装飾したり、冬至に合わせた温かいフードやドリンクを飲食したりして、約30人の参加者と冬の夜の水辺を楽しみました。

今までは知り合いだけが集まるイベントが多かったのですが、小さいながらもイベントを重ねてきたことや、「リノベーションスクール@花巻」が開催されたこともあり、ミズベリング花巻の活動に興味を持ったり、参加していただいたりする市民の皆さんが増えてきたと実感しています。

私の地域おこし協力隊の任用期間はことしで終わるため、ミズベリング活動の総まとめとして市民の皆さんと楽しめる大堰川フロムナードのイベントを計画しています。ぜひ、今後のミズベリング花巻の活動にご期待ください。



「寒さにも負けずカnpaiイ」