

## 乳がん検診を受けましょう

今、日本人女性で乳がんにかかる人は、30人に1人といわれています。女性の壮年層(30~64歳)のがん死亡原因のトップで、年々増加しています。乳がんの予防方法はありませんが、早期発見・治療が最善の対策で、自己検診やマンモグラフィなどによる定期検診が大切です。町では従来行ってきた乳房検診(視触診と超音波:マンモグラフィ)を、平成19年度から40歳~74歳を対象にしたマンモグラフィだけに変更する予定です。2年に1度の検診になるので、検診で問題のなかった人も安心しないで、月に1度は自己検診を行うようにしましょう。

### マンモグラフィって何?

乳房専用のX線撮影のことで、乳房を上下左右から撮影します。早期の乳がんをはじめ乳房にできる病気をほとんど見つけることができます。X線の量はごくわずかでほとんど危険はありません。

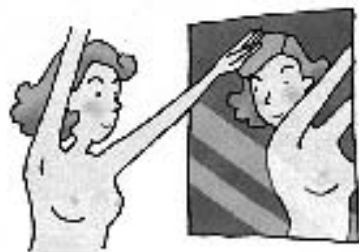
### 自己検診は日を決めて

乳がんは注意していれば早期に自分で見つけることができます。生理のある人は生理が終わって1週間後に、閉経後の人は日を決めて毎月1回の自己触診をしましょう。

#### ●乳がんの自己触診法●

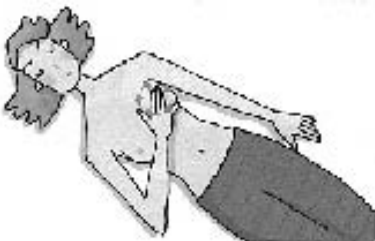
1 鏡の前で両手を上げ下げしながら前から横から次の症状をチェック。

- 左右の乳房の形に変化はないか
- 乳房のひきつきやへこみはないか
- 乳房の表面や乳首に異常はないか
- 乳頭をつまんだ時、分泌物はないか



2 あおむけに寝て、人差し指・中指・薬指の3本の指の腹でなでるように、円を描いてまんべんなく触れていく。左の乳房は右手で、右の乳房は左手で、わきの下もチェック。

- 乳房に小さくてかたい、痛みのないしこりはないか
- 両方のわきの下に、かたいぐりぐりはないか



気になる症状がある場合は検診を待たずに専門医で受診してください。(資料:国立がんセンター)

Kids generation



●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。

子育て中の

## お母さん、お父さんへ

好奇心は  
発見という扉を開く魔法  
子どもの持っている宝物です

著者:ドロシー・ロー・ノルト/訳者:平野 柳子  
子どもが育つ魔法の言葉 for the Family から



御代田町子育て支援事業

## 12月の予定

児童館事業の紹介

### お楽しみ会「平和台児童館」

子どもたちの発表や音楽家の生演奏があります。  
とき 12月9日(土) 午前10時から

### 子どもたちの発表会「東原児童館」

子どもたちがいつも楽しんで遊んでいる遊びを覗いてください。  
とき 12月9日(土) 午前10時から

### お楽しみ会と親子大掃除「大林児童館」

みんなで仲良くお楽しみ会。その後みんなで大掃除。  
とき 12月16日(土) 午前8時45分集合

### 「幼児の会」の予定

※詳しくは各児童館にお問い合わせください。

#### 東原児童館

- 12月1日(金) 《お絵かきあそび》 大きな紙に色々な絵を描きましよう!!
- 12月15日(金) 《折り紙あそび》 サンタやツリーをみんなで折りましよう!!
- 12月22日(金) 《クリスマス会》

### 平和台児童館

12月5日(火) 《リズムあそび》

12月12日(火) 《お楽しみ会》

幼児の会のお友だちでお楽しみ会をします!!

12月14日(木) 《身体測定・子育てレシピ》

12月19日(火) 《絵本紹介・サンタクロースを作ろう》

かわいいうサンタさんを作りましよう!!

12月21日(木) 《お誕生日会》

#### 大林児童館

- 12月6日(水) 《サンタさんを折ろう》
- 12月13日(水) 《ツリーを作ろう》
- 12月20日(水) 《サンタさん来るかな?》 ツリーを飾ってサンタさんとクリスマス会をしよう!! (会費一人100円)
- 12月27日(水) 《忘年会をしよう》 みんなで楽しいひとときを。(会費一人100円)

## 子育て

### ワンポイント・メモ



今回は  
東原児童館  
中山先生です

### 親子のふれあいを大切に!!

寒くなって室内で遊ぶことが多くなりまし たね。親子でふれあう手遊びをして過ごして みてはいかがですか。

#### 「おせんべい焼けたかな」

- ① まずお母さん(お父さん)が片方の手のひらを、お子さんは両手を出します。
- ② お母さんは「おせんべい焼けたかな」と歌いながらもう片方の指で順に手を触っていきます。
- ③ 歌が終わった時にお母さんの指が触っている手を裏返します。
- ④ 繰り返しいくと裏返した手に止まるので「おせんべい焼けたから食べようね!」と言って遊んでください!!

※児童館の先生は他にも楽しい手遊びを知っているのでどんどん聞いてください!!

#### 問い合わせ先

- こども課 (32) 9123
- 平和台児童館 (32) 5800
- 東原児童館 (32) 5769
- 大林児童館 (32) 0154