



保健師の健康アドバイス

人ごとではないあなたのカラダの話② 〜乳がん検診のススメ〜

健康課保健係 ☎(67)5159

今回は乳がんとその検診についてお話しします。

乳がんは子育て世代や働き盛りの女性を襲う病気

乳がんは乳腺の組織にできるがんです。女性のがんの部位別では一番多く、女性の9人に1人が診断されている割合になります。

30代後半から急増し、40歳代後半から50歳代前半でピークを迎えます。町内でも治療をしている人が多くいます。

乳がんは自分で見つけることができるがんです

主な症状は「しこり」です。乳がんは体の表面に近いところに発生するため、自分で観察したり触れたりすることによって発見できる可能性があります。自分自身でのチェックと検診を組み合わせて早期発見・早期治療につながります。

毎月1回
セルフチェックを！

月経がある人は月経終了後約4〜5日に、閉経後など月経がない人は毎月日にちを決めて行います。

セルフチェックの方法

- ①鏡の前に立ち、腕を下げたまま、乳房の大きさや形にいつもと違いがないか観察します。次に腕を上げ同様に確認します。
- ②仰向けに寝て、乳房全体を指の腹で円を描きながら「しこり」がないか調べます。
- ③乳頭部をつまみ、分泌物がないかどうかをみます。異常を見つけたらそのままにせず医療機関を受診してください。

検診の方法

問診とマンモグラフィ（乳房のX線検査）を行います。マンモグラフィは触っても分からない小さながん

を発見する検査で、乳房をプラスチック板で圧迫し、乳房全体をX線撮影します。



乳がんは早く見つけて治療すれば、約90%以上が治癒するといわれており、国の指針では40歳以上の女性を対象に2年に1度検診を勧めています。対象となる人は、積極的に検診を受けましょう。

2年に1回検診で早期発見！

- ▶ 集団検診 11月・12月
〜申し込み受付中です〜
- ▶ 個別検診 11月30日まで
※予約受付は終了しています



クレジットカードの不正利用被害が後を絶ちません

連載 No.161

きらきら☆から 駐在所だより



小幡駐在所 川嶋健二さん

令和4年のクレジットカードの不正利用被害額は全国で約437億円と過去最悪となっております。被害の多くは、メールから誘導された偽サイトでクレジットカード情報を入力してしまうことが原因です。

カード会社がメールを通じてカード情報の入力を求めることはありません。メールに記載されたリンク先(URL)にアクセスしカード情報を入力したネットワークショッピングでカード情報を入力して購入手続きをしたが、エラーになってしまったなどの場合にはカード情報

を盗み取られた可能性があります。少しでも不安を感じたら、カード会社に連絡し安全を確認しましょう。

【被害に遭わないために】
▼身に覚えのないメールに記載されたリンク先にはアクセスしない
▼カード情報などの個人情報報を不用意に入力しない
▼利用明細を定期的に確認し不審な利用がないかチェックする

▼カード利用通知サービス(カード利用があった際にリアルタイムで通知メールが届く)を利用する
クレジットカードは非常に便利な反面、危険性も含んでいます。自分でできる安全対策をしましょう。



甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時
☎70-4660
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

▶お知らせ

【11月の休館日】

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

▶講談社「おはなし隊」

キャラバンカーがやってくる🎵

期 日 11月26日(日)

時 間 午後3時～4時



子どもたちに絵本の楽しさと笑顔を届けるため、全国各地を巡回しているキャラバンカーが約550冊の絵本を積んで、甘楽町図書館にやってきます！

トラックの扉を開くと、そこは夢の図書館。絵本を自由に読めるほか、講談社スタッフによる絵本や大型紙芝居の読み聞かせもあります♪ぜひお出かけください！



KODANSHA



Instagram ホームページ

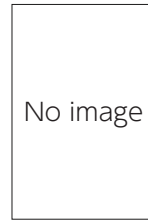


NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



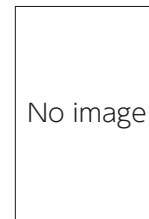
ヒロイン
桜木紫乃著
毎日新聞出版

直木賞作家の新境地



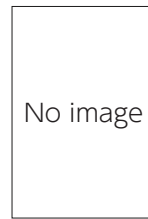
鏡の国
岡崎琢磨著
PHP研究所

作家の遺稿をめぐる
反転ミステリー



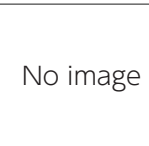
雲の超図鑑
荒木健太郎著
KADOKAWA

甘楽町の雲を観察して
みよう



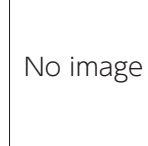
こんな感じで
書いてます
群よつこ著
新潮社

物書き40年、いまだに
優雅には書けません



新装版 銀河鉄道の夜
宮沢賢治原作
藤城清治影絵文
講談社

藤城清治による影絵と
文で新装版



どなたでもどうぞ！
バレンタインさんの
ホテルのおはなし
サム・シヤールランド作
福本 由紀子訳／BL
出版

ホテルにトラがやってきた
読書感想画課題図書

世帯・人口



世帯	5,099 (9)
人口	12,504 (△5)
男	6,205 (1)
女	6,299 (△6)
転入	32
転出	20
出生	2
死亡	19

9月30日現在
(前月末比)

●● 甘楽町文化会館からのお知らせ ●●

甘楽町発足65周年 記念事業

新春 かんら寄席

笑って春を呼ぶ!!

令和6年
2月11日(日)
開場13:30 開演14:00
甘楽ふれあいの丘 甘楽町文化会館

春風亭昇太
柳亭市馬
古今亭駒子

全席指定

前売券 2,500円 / 当日券 3,000円

チケット発売開始 11月18日(土) 友の会員9:00～ / 一般13:00～ / 電話予約15:00～

主催・お問合せ / 甘楽町・甘楽町文化会館 ☎0274-74-7000 E-mail:k-bunka@town.kanra.lg.jp

甘楽町発足65周年 記念事業

「かんら寄席」のご案内

日 時 2月11日(日)
午後2時開演(午後1時30分開場)

会 場 甘楽町文化会館

入 場 料 2,500円(当日券3,000円)

※未就学児のご入場はご遠慮ください。

チケット発売開始

11月18日(土)

友の会員：午前9時～ / 一般：午後1時～
電話予約：午後3時～

■ 問い合わせ 町文化会館 ☎74-7000
✉k-bunka@town.kanra.lg.jp