



子どもの成長を願って
すこやか



今、大切にしていること ～ 400字作文応募作品から～

町青少年健全育成推進協議会事務局
(生涯教育課内) ☎ 32-6193

7月号に続いて、今回は、中学3年生の「今、大切にしていること」をテーマに書いた作文から、一部抜粋と要約で紹介いたします。

● 私が今、大切にしていることは
コミュニケーション能力です。

私は小学校の頃、ものすごく人見知りだったので、初めて会った人と話す、仲良くすることがまったくできない人でした。そんな自分が嫌で、もっといろんな人と話したいと思い、中学校に入学してから人見知りを克服しようと努力しました。

今も少し人見知りをしてしまうこともあるけれど、小学校の時よりもいろんな人と話すことができ

自分の思ったことも言えるようになってきました。

今は、中学校という狭い範囲だけど、受験生として外へ出て行くときにしつかり相手の人とコミュニケーションがとれるよう、今からいろんな人と話していきたいです。

● 私が今、最も大切にしていることは「嫌なことでも最後までやり切る」ということです。私は、少し前まで嫌なことはあまりやらずに、好きなことや楽しいことばかりをしていました。

しかし、ある時、嫌だったけれどもできる限り勉強してみると、その後の試験で良い結果が出ました。その時に、喜びと達成感を味わうことができました。

苦しいことがあっても続けていくと、必ず何か自分を成長させてくれることがあると実感しました。これからは受験などに向けて嫌なことも続けていきたいです。

◇ ◇
中学3年生の作文には、「明日は今日より少しでもより良い自分になりたい」という決意が読み取れる内容がたくさんありました。

子どもたちを、付かず離れず見守りたいものです。

国保中央病院だより

国保中央病院 ☎ 32-8800

68

便潜血検査って？

外科部長 明石 諭

便潜血検査は市町村の検診や人間ドックなどに含まれている検査で、大腸がん検診として行われています。便中に含まれている肉眼で見えないような少量の血液の有無を調べる検査で、血液が混じっている場合は陽性となります。ヒトの血液と反応するようにになっていますので、肉や魚などを食べてもらっても構いません。

便潜血検査の回数・取り方は？

便の表面をまんべんなくこすって採取します。これを2日間行います。これは血液が付着していない部分を採取している可能性や、病気の部分があっても出血が毎日ないこともあるので、このような方法で採取して検査します。

便潜血陽性ならみんなが大腸がん？

約7割の人が陽性になると言われ



▲大腸がん情報サイトから

ていますが、すべての人が大腸がんになっているわけではありません。陽性となる病気には大腸がんの他にも大腸ポリープ、大腸憩室、潰瘍性大腸炎、痔などがあります。逆に陰性であっても、がんからたまたま出血していないこともあり、毎年検査を受けることが必要です。

便潜血陽性となったときはどうすればよい？

2回のうち、1回でも陽性となれば精密検査を受けることをお勧めします。

精密検査として当院では基本的に大腸内視鏡検査を行っています。当院で便潜血陽性の人には大腸内視鏡検査で調べたところ、約10割にがん、約25割にポリープが発見されています。病変部が小さい時は、そのまま内視鏡の検査中に切除することもありますし、大きい場合は検査を追加して、治療方法を決めます。



老後の備えに！

知ろう国民年金



社会保険料（国民年金保険料） 控除証明書が発行されます

桜井年金事務所 ☎ 42-0033

町住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34-2097

国民年金保険料は、納付した全額が所得税及び住民税の社会保険料控除の対象となります。

その年の1月から12月までに納付された保険料の全額が対象です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、ご家族の国民年金保険料を納付されている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書や社会保険料（国民年金保険料）控除証明書など保険料を納付したことを証明する書類の添付が必要となります。

日本年金機構から

「社会保険料（国民年金保険料）
控除証明書」が送付されます

控除証明書の送付時期

● 11月上旬に送付される人

平成28年1月1日～9月30日までの間に、国民年金保険料を納付した人

● 平成29年2月上旬に送付される人
平成28年10月1日～12月31日までの間に、今年初めて国民年金保険料を納付した人

問い合わせ先

● ねんきん加入者ダイヤル

0570・003・004

（ナビダイヤル）

● 050から始まる電話からおかけになる場合

03・6630・2525

受付期間

平成29年3月15日(水)まで

受付時間

▼ 月～金曜日

午前8時30分～午後7時

▼ 第2土曜日

午前9時～午後5時

※ 祝日（第2土曜日を除く）、平成28年12月29日～平成29年1月3日はご利用いただけません。

第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画

野菜で健康！ 朝ごはん

作り方

- 1 大根、人参は短冊切りにする。
- 2 えのきは根元を切り落とし、半分に切る。
- 3 薄あげは油抜きし、千切りにする。
- 4 青ねぎは小口切りにする。
- 5 鍋にだし汁を入れ、1と2を加えて柔らかくなるまで煮る。3を加えてしばらく煮る。
- 6 5にみそを加えて味を調え、最後にすりごまを加える。器に盛り付け、青ねぎを散らす。

野菜には、大きく分けて緑黄色野菜と淡色野菜の2種類があります。緑黄色野菜は、ほうれん草、人参、かぼちゃ、青ねぎなどの色の濃い野菜で、淡色野菜に比べてカロチンやビタミンEなどを多く含んでおり、栄養価が高い野菜です。カロチンやビタミンEなどは、抗酸化物質といわれ、がんや生活習慣病の原因となる活性酸素の発生を抑制する働きがあります。

緑黄色野菜は、淡色野菜に比べて種類が少ないので、気を付けて取るようにしましょう。



ごま風味みそ汁

1人分エネルギー 61kcal

材料（4人分）

- ▶ 大根……………50 g
- ▶ えのき……………1 / 2 パック
- ▶ 青ねぎ……………10 g
- ▶ みそ……………大さじ2
- ▶ すりごま……………大さじ1と1 / 2
- ▶ 人参……………30 g
- ▶ 薄あげ……………20 g
- ▶ だし汁……………700cc