

子どもの成長を願って

すこやか



Growth

「青少年健全育成の集い」を終えて

町青少年健全育成推進協議会事務局
(生涯教育課内) ☎ 32-6193

3月10日(日)に弥生の里ホールで、ロナウイルス第5類に移行後初めて、通常通りの「青少年健全育成の集い」を開催しました。200人を超える町民の参加を得ました。

第一部では、小学生5人と中学生2人、高校生2人の計9人が、体験作文を発表しました。作文からは、子どもたちが、私たち大人が考えている以上に物事を深く見つめていること、真剣に考えていることを感じ取れました。

令和5年度の健全育成推進地区の西八尾、秦楽寺、南葉王寺、法貴寺の各自治会が、地域の子どものつながりを強める取り組みを発表されました。自治会長、子ども会役員、子どもたちが舞台上でしっかりと活動の様子や感想を話してくれました。近年の少

子高齢化が進む中、地域と子どもがつながるためにさまざまな工夫をされた実践が多く発表されました。特に地域の大人と子どもが交流する行事や、地域の伝統的な行事に子どもが関わる取り組みは有意義なものと感じました。また、地域の環境整備作業、農作業で大人と交流する中で子どもと大人の距離感がぐっと近づきました。このような活動を通して、地域への愛着が育っていくことが大いに期待できるものと思います。

各自治会の1年間取り組まれた感想として「子どもとの交流が深まっただけでなく、住民同士のつながりを強めることできた」と話されました。活動の仕方を工夫することで、つながりを強めることができました。

第二部では北中学校吹奏楽部が、軽快に演奏してくれました。童謡や懐メロなど楽しい時間を過ごすことができました。

令和6年度も新たな自治会でこの取り組みを進められ、来年3月に実践発表をされますので、ぜひ会場をお願います。最後になりましたが、この「健全育成の集い」のために、ご協力していただきました推進地区指定自治会をはじめ、関係団体の皆さんに心よりお礼申し上げます。

生活安全ニュース

☎ 天理警察署 ☎ 0743-62-0110 田原本警察庁舎 ☎ 33-0110

■ 自転車は車両の仲間です！

自転車は幅広い世代が利用でき、環境にも優しい乗り物ですが、自転車による事故は後を絶たず、高額な賠償請求事案も発生しています。

自転車に乗るときは、ヘルメットを着用し、自転車保険に入りましょう。

自転車安全利用5則

- 1 「車道が原則・左側を通行」「歩道は例外・歩行者を優先」
- 2 「交差点では信号と一時停止を守って、安全確認」
- 3 「夜間はライトを点灯」
- 4 「飲酒運転は禁止」
- 5 「ヘルメットを着用」



■ 優良運転者等表彰申請のお知らせ

奈良県交通安全協会天理支部では、優良運転者などを選考し、秋の交通安全県民運動期間中に表彰します。

受付期間 5月10日(金)～31日(金)

受付場所 奈良県交通安全協会天理支部

表彰を受けられる資格

- 1 天理警察署管内に住所を有する運転免許保有者
- 2 自動車などの運転を継続して行っていること

表彰の種別・基準

- 1 支部表彰 6年以上無事故・無違反かつ運転免許停止処分を受けていないこと
- 2 ベストドライバー顕彰 上級顕彰受賞後1年以上経過し、10年以上無事故・無違反であること
- 3 その他 緑十字銅章及び近畿交通栄誉章など

申請手続きに必要な書類

- 窓口にある申請書
- 申請日から1ヵ月以内に自動車安全運転センターが発行した無事故・無違反証明書
- 運転免許証のコピー

前立腺は、膀胱ぼうこうの下方に尿道のまわりを取り囲むようにある男性にしかない臓器で、年齢とともに肥大して排尿状態に影響を及ぼします。

前立腺がんとは、その前立腺にできるがんで、2019年には男性におけるがんのなかで最も患者数が多くなりました（約9万5千人）。50歳を過ぎたあたりから、年齢とともに罹患率りっかんは上昇し、75歳前後がピークとなります。多くの場合は自覚症状がなく、他のがんに比べ一般的悪性度が低いため、比較的ゆつくりと進行し、予後は良いとされています。

がんの早期発見のためにはがん検診が有効ですが、前立腺がんの検診では前立腺特異抗原…PSAという値を評価します。検査により前立腺がんの疑いがあれば、さらなる精査が必要です。直腸診による前立腺

の大きさや硬さ、表面の凹凸の有無の評価、腹部超音波検査による前立腺評価、MRIによる画像評価をして、前立腺がん疑いの可能性が高いかを調べます。

前立腺がんがより強く疑われたら、前立腺針生検を行います。この場合入院となりますが、下半身麻酔下に前立腺から特殊な機械針で組織検体を採取し、顕微鏡検査にて病理組織診断を行い、がんの悪性度や陽性数などを評価します。生検病理検査で前立腺がんが見つければ、CTや骨シンチグラフィにて、進行程度や転移の有無を画像的に調べ、ステージ診断をします。

ステージ診断がついた場合、がん治療の方針を決めます。治療は主に手術・放射線療法・ホルモン治療となります。一般的に予後は良好ですが、合併症などのリスクや、治療後の生活の質（QOL）を考慮し、自身にあった治療を行います。侵襲しんしゅう（身体の負担）が少ないロボット支援手術や放射線治療については当院ではできないため、近隣施設への紹介を行っています。ホルモン治療は皮下注射と投薬による薬剤治療で、当院外来通院で行っています。50歳を過ぎれば、一度前立腺がん検診または泌尿器科受診をお考えください。

Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕

適正な体重で健康づくり

作り方

- 1 スナップえんどうは筋を取り除き、熱湯で30秒ほどゆでる。
- 2 新じゃがいもはよく洗い、芽を取り除き、皮つきのままくし型に切る。耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- 3 ベーコンは5mm幅に切る。
- 4 フライパンを中火で熱し、サラダ油を加え、3を加えてさっと炒める。
- 5 4に1、2を加えて炒め合わせ、Aを加え炒める。全体に味がなじんだら火を止め、器に盛り付ける。

食事バランスの基本は、1食分の献立に主食・主菜・副菜の料理をそろえることです。主食は炭水化物を多く含むごはん・パン・めんなどを主材料とする料理。主菜はたんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆および大豆製品などを主材料とする料理。副菜はビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む野菜・いも・きのこ・海藻などを主材料とする料理。これらを意識して、自分の食事バランスを確かめてみましょう。



スナップえんどうの黒こしょう炒め

1人分エネルギー：104kcal、塩分：0.9g

材料（2人分）

- ▶スナップえんどう…6本 ▶新じゃがいも…1個
- ▶ベーコン…20g ▶サラダ油…小さじ1
- ▶A（コンソメ〈顆粒〉…小さじ1 / 3、塩…小さじ1 / 5、黒こしょう…少々）