



子どもの成長を願って すこやか



体験作文発表会

～作文を通して感じたこと～

町青少年健全育成推進協議会事務局
(生涯教育課内) ☎ 32-6193

10月22日、青少年健全育成推進協議会の事業の一環として、体験作文発表会を開催しました。町内の小学校5校・中学校2校、県立高等学校2校より応募された532名の作文から選ばれた9名の皆さんに、発表いただきました。

本年度も応募された多くの作文を読む中で、共通して感じるものがありました。それは、どの作文にも出ている『家族からの声かけ』でした。困難に立ち向かおうとしているときに背中を押してくれた家族の一言。努力して困難を乗り越えたときに掛けられた、ねぎらいの言葉。子どもたちは、家族が掛けた何気ない一言に、勇気づけられたり達成した喜びを増幅させたりして成長してい

ます。子どもは敏感です。五感を駆使して大人よりもずっと鋭敏に物事を感じ取り理解します。

作文には出てきませんが、このことを裏返せば家族の心ない一言で、大いに傷つき苦しんでいる子どもの存在もまた、確かにあるでしょう。家族こそ、わが子の最大の理解者であり、応援団であることを子どもが体感できる声かけに努めたいものです。ただ日々生活を共にしていると、ついつい感情的な言葉を投げかけてしまいがちですが。

次に感じたことは、小6・中2・高2の明確な発達段階の違いです。子どもたちはそれぞれ、年齢相応に着実に成長しています。例えば高校生の中には、社会に出て活躍するために、勉強やその他の活動に励んでいるというしっかりとした自覚が読み取れました。将来の自己実現に向けて目標を持って生活しています。発表を聞くにつれ、何らかの形で応援したいと強く思いました。

子どもが幼いころの教育力は、家族の影響が大きいでしょう。成長につれ発達に応じた教育機関からの教育を受けて成長していきます。子どもたちは、出会う人すべてから影響を受けて大人へと階段を昇っていきますが、その根っこに家族の存在があることを作文から実感しました。

国保中央病院だより

国保中央病院 ☎ 32-8800

70

胃がん 早期発見の重要性

内科部長 吉川雅章



今回は、サッカーと高校野球観戦が趣味の私が担当します。

高校野球の秋季大会が終了し、私の母校は2年連続でセンバツ出場の可能性があり、清宮幸太郎選手を擁する早稲田実業高校は、出場が確実的。球春到来が待ち遠しいです。その早稲田実業高校OBで現ソフトバンク球団会長の王貞治さんは、胃がんの手術歴がありますが、胃がんに関するお話を少しさせていただきます。

胃がんの発症には、ヘリコバクター・ピロリ菌感染が深く関与しています。公衆衛生の発達により若年者の感染者数は減少しており、今後胃がんの罹患率が減少すると推測されています。しかし、現時点では男性は約9人に1人、女性は約18人に

1人が胃がんと診断されています。死亡率は長年1位でしたが、近年男性は肺がんに続き2位、女性は3位となりました。死亡率減少の主な理由は、検診や人間ドックなどのスクリーニング検査の普及により、早期に発見される症例が増えたことです。

胃がんは比較的発育の遅いがん、早期に発見し適切な治療が行われれば、予後は比較的良好と言われています。早期胃がんで粘膜層内にとどまる場合、ほとんどが開腹手術ではなく、胃カメラを用いた治療（内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD））で治療が見込めます。

また、大部分の期間は自覚症状のない状態であり、早期発見には検診的な検査が重要です。最も有効な検査方法は、内視鏡検査（胃カメラ）です。50歳以上のがん年齢で萎縮性胃炎と診断された人、がん家系の人などは、定期的な内視鏡検査が望ましいと考えられます。

最近では、外径約5mmの細い経鼻内視鏡が普及しており、内視鏡検査特有の苦痛はほぼ軽減されています。「胃カメラは苦しいもの」という先入観で、検査を嫌がっている人がいらっしやいましたら、ぜひ一度、経鼻内視鏡検査を受けてみてください。



老後の備えに！
知ろう国民年金



年金保険料の納付は 口座振替がお得です

桜井年金事務所 ☎ 42-0033
町住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34-2097

口座振替の中には割引のあるお得な振替方法（2年前納・1年前納・6カ月前納・早割）があります。お申し込みの際は、年金事務所または口座振替を希望される金融機関の窓口で手続きが必要です。申し込み後、口座振替が開始されるまで2・3カ月かかります。

必要書類

- 申出書（金融機関、年金事務所、住民保険課の窓口にあります）
- 年金手帳など基礎年金番号のわかるもの
- 金融機関の届出印
- 通帳

平成29年度から、現金とクレジットカードカードでも2年前納ができるようになります。

平成29年度の口座振替による前納について（カッコ内の金額は前納しない場合と比較した割引額）

	平成28年度の前納額 ※		平成29年度の口座振替（前納）		
	現金納付	口座振替	振替日	納付期間	申込期限
2年前納	—	377,310円 (15,690円)	平成29年5月1日	平成29年4月～平成31年3月分	平成29年2月末
1年前納	191,660円 (3,460円)	191,030円 (4,090円)		平成29年4月～平成30年3月分	
6カ月前納	96,770円 (790円)	96,450円 (1,110円)	上期：平成29年5月1日	平成29年4月～9月分	平成29年8月末
			下期：平成29年10月31日	平成29年10月～平成30年3月分	
当月末振替	—	16,210円 (早割50円)	早割：当月分を当月末に納付する方法（割引になるのは口座振替のみ）		

※平成29年度の割引額は未発表のため、参考として平成28年度の内容を掲載しています。

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 ベーコンは食べやすい大きさに切り、ほうれん草はざく切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油小さじ1/2を入れ、1を炒め、塩・こしょうで味つけし、取り出しておく。
- 3 卵を溶き、2、ピザ用チーズを加えて混ぜる。
- 4 2のフライパンに残りのオリーブ油を入れ中火で熱し、3を流し入れ弱火でふたをし、蒸し焼きにする。
- 5 4を大きめのお皿に取出し、食べやすい大きさに切り分ける。

野菜はビタミンや食物繊維などを多く含むため、子どものころからしっかり食べてほしい食品です。

好き嫌いなく何でも食べてくれることが理想ですが、嫌いな野菜があれば、子どもの好む献立に入れたり、他の食べられる野菜で代用したりすることでバランスよく食べることができます。また、子どもと一緒に調理をすることも苦手な物を食べるきっかけになるので、休日など時間のある時に一緒に作ってみましょう。



スパニッシュ風オムレツ

1人分エネルギー 158kcal

材料（4人分）

- ▶卵……………4個
- ▶ほうれん草……………150g
- ▶薄切りベーコン……………2枚
- ▶ピザ用チーズ……………20g
- ▶塩・こしょう……………少々
- ▶オリーブ油……………小さじ1