

塩谷郡市医師会リレーコラム 市民公開講座のお知らせ

命の源 (市民公開講座によせて)

ユニセフ(国連児童基金)から定期的にニュースレターが届きます。その中に、世界ではいまだに7億5,000万人もの人たちが、安全な水を十分に得ることができず、毎年50万人あまりの幼い子どもが命を落としている、とありました。子ども1人が生きるためには、1日あたり少なくともバケツ2杯、20ℓの安全な水が必要と言われています。これは、飲み水や食事に使う水、そして身体を清潔に保つために基本的な衛生環境を保つのに最低限必要な量です。

日本は世界平均の約2倍の降水量があり、水に恵まれた国です。しかし、そんな私たちも水の大切さを知らされる時があります。それは大きな災害があった時です。報道番組では、ライフラインの断絶による水不足で飲料水をはじめ、衛生面でも非常に困っている様子を見たことがあるでしょう。

では、その大切な水、私たちの身近にある水は、どのようにできるのでしょうか。そこには太陽の光が降り注ぐ豊かな森、そこにすんでいる微生物などによって落ち葉が分解された腐葉土と混ざった土。雨が降ればこの柔らかい土にしみこみ、水は蓄えられ育まれます。育まれた水は、やがて地下水となり、何十年後に湧き水となって地表に現れ、沢となり川となり里へ流れます。そしてその水を利用し、田や畑や川で育まれた作物や魚などの

●ご意見やご質問、取り上げてほしい病気などありましたら塩谷郡市医師会までお便りをお寄せください。
問い合わせ/〒329-1312 さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内 塩谷郡市医師会

植木医院院長 植木雅人(塩谷町)

安全な食を通し、私たち人間も育まれていくのです。私たちは長い年月をかけてできたこの自然の循環の恩恵を、決して忘れてはいけません。

そもそもこの水は誰のものなのでしょう。私たち人間だけのものなのでしょうか。それは違います。この地球上に命が生まれてから生きとし生けるものすべての命の源です。このかけがえのないレガシー(遺産)を遥か彼方の未来の子どもたちにまでつなげていくことが、今の私たちの努めではないかと、私は考えています。

11月6日(日)に塩谷町の塩谷中アリーナで開催される市民公開講座では、水と健康について皆さんと考えたいと思います。ぜひ多くの方のご参加をお待ちしております。

開催 第12回市民公開講座 自然の美しい水が人の健康に貢献する

日時/11月6日(日) 13:00~15:00

場所/塩谷町・塩谷中アリーナ

内容/第1部 いのちのめぐみ

すぎやま農場 杉山 修一氏

第2部 おいしい水と健康

水ジャーナリスト 橋本 淳司氏

そのほか/入場無料・予約不要

国民年金 ご存じですか? 国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料を納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済

問い合わせ/大田原年金事務所 ☎(22)6311
矢板市市民課 ☎(43)1117
☎(43)5962

期間や保険料の免除期間等が原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます。)

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。詳しくは、市役所、または年金事務所にお問い合わせください。

11月の集団健康診査日程

受診される方は、次のものを必ずお持ちください。

- ①保険証
- ②集団健診のお知らせ(問診票)
- ③受診券(特定健診を受診する社会保険の方)

	受付時間	場所	特定健診	胃・肺・大腸がん	前立腺がん	乳・子宮がん	骨粗しょう症
11日(金)	8:00~10:30	文化会館小ホール	○	○	○	○	○
16日(水)	8:30~10:30	文化会館小ホール	○	○	○		
17日(木)		勤労青少年ホーム	○	○	○		
18日(金)	8:00~10:30	文化会館小ホール	○	○	○	○	○
27日(日)		文化会館小ホール	○	○	○	○	○

※市ホームページ(トップページ>組織でさがす>健康増進課>平成28集団健診日程(混雑状況))に健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。
申込・問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

また、お申し込みをされていない方で受診希望の方や、日程変更を希望する際は、必ず健康増進課へご連絡ください。(※健診予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。)

がん検診を受けましょう!

問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

10月は「がん検診受診率50%達成へのキャンペーン月間」

※70歳以上の方は無料です。

現在、日本人の2人に1人が一生のうち一度はがんになると言われ、死亡原因の第1位となっています。

しかし、厚生労働省研究班の「多目的コホート研究」によると、がん検診を受診した人は、受診しなかった人に比べ、胃がんは約50%、大腸がんは約70%死亡率が減少したとの報告があります。がんを早期に発見し、早期治療するために、定期的ながん検診を受診しましょう!

検診の実施日、予約方法など、詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページ(トップページ>組織でさがす>健康増進課>健康診査・各種検診)をご覧ください。

	対象	実施方法	料金
胃がん	40歳以上の方	集団健診	1,000円※
肺がん			200円※
大腸がん			500円※
前立腺がん	50歳以上の男性	集団健診	1,000円
乳がん	30歳以上の女性	集団健診	●超音波検査 500円 ●超音波+マンモグラフィ 1,000円
子宮がん	20歳以上の女性	集団健診 または 医療機関	●頸部検診 700円※ ●頸部検査および体部検査 2,200円(医療機関)※

市民課からのお知らせ

問い合わせ/
市民課 ☎(43)1117 ☎(43)5962

●10/29(土)・30(日)自動交付機を停止します

基幹業務システムの入れ替えに伴う作業のため、自動交付機の利用(印鑑登録証明書・住民票の発行)ができなくなります。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承ください。

期間/10月29日(土)・30日(日)

●個人番号カード交付に「事前予約制」を導入しています

市では、窓口でお待ちいただく時間をできるだけ短縮し、スムーズにお渡しできるよう、窓口延長時(毎週月曜日※月曜日が休みの場合は、翌日)の個人番号カード交付に「事前予約制」を導入しています。窓口延長時のカード交付を希望される方は、事前に市民課までお電話ください。

やいた補聴器
ジュエリきくち
ダイユー矢板店前 木曜定休
営業時間 10:00~19:00
☎43-1347

光発電
ご利用ください つつじの郷やいた商品券

旅行用メガネ
(フレーム+レンズ)
16,200円~

補聴器選びは
お店選びから
認定補聴器技能者
菊地理
ご購入いただいても
いつでも相談できる
地元のお店をお選びください

現金買取
金・プラチナ
いただきます。

第2回
人形供養祭
10月30日(日)
人形の事前受付いたします。
見学会・無料相談
だれでも自由参加!!
お気軽に参加ください。詳しくはお電話ください。

第1回 人形供養祭(平成27年10月)写真

一期一会を大切に
小さな葬儀社 椿の花
家族葬専門 矢板ホール
一般葬式場 椿の花斎苑
事前相談、病院からの搬送、葬儀依頼
☎(48)6785 (365日24時間対応)