

# それぞれの夢に向かって 思い出の学びやを巣立つ



全校で合唱を披露して卒業を祝いました

市内小中学校の卒業式は3月12日から20日にかけて、それぞれで行われました。松尾中学校の卒業式は3月12日に挙。石井修直校長から60人の卒業生一人一人に卒業証書を授与。高橋北英教育長は「希望を胸に人生の壁を乗り越え、新しい世界へ向けて羽ばたいてください」と告辞しました。

安代中学校の卒業式は3月14日、同校で行われました。田村正彦市長は「義務教育で学んだことを発揮して、それぞれの選んだ目標や夢に向かってがんばってください」とはなむけの言葉を贈りました。

西根中学校は3月14日に卒業式を挙。佐藤嘉彦校長は、一人一人に言葉を掛けながら卒業証書を手渡して「意志あるところに道は開けます。自分の道を堂々と歩んでください」と式辞しました。



**紹介者**  
切断課 田中 優俊 さん

▼**どんな会社ですか**  
入社して6年になりますが、わきあいあいとした雰囲気、とても働きやすい職場だと思います。

▼**どんな仕事をしていますか**  
ステンレス鋼材を、お客様の注文に応じてプラズマ

▼**この仕事の面白さは**  
当初に立てた計画通りに作業が進むと、達成感がありますね。

▼**仕事で心掛けていることは**  
お客様の注文どおりのサイズに仕上げるため、数値を間違えないように何度もチェックするなど注意しています。また、とても大きな製品を加工することが多いので、切断や仕上げ作業をするときには、安全面に気をつけていますね。

# 学びの窓 がん検診

◆**胃がん・大腸がん検診を受けましょう!**  
胃がんは、40歳以上の人が多いとされるがんです。日本では、諸外国に比べて胃がんにかかる人が多いのですが、胃がんによって亡くなる人は減ってきています。これは、検診などで早期に発見されるようになったためと考えられています。早期の胃がんは、適切な治療を受けることで多くの人が救われます。

大腸がんにかかる人は、年々増えています。これは、日本人の食生活が変化し、欧米化したことが原因と考えられています。大腸がんも早期のうち適切な治療を受けることが大切です。

早期にがんを見つけるためには、がん検診を受けることが有効です。

▽**検診方法**  
①胃がん検診：バリウムを飲んで行うエックス線造影検査を検診車の中で受けます。  
②大腸がん検診：検診専用容器で2日分の便をこすり取って提出します。(便潜血反応検査)

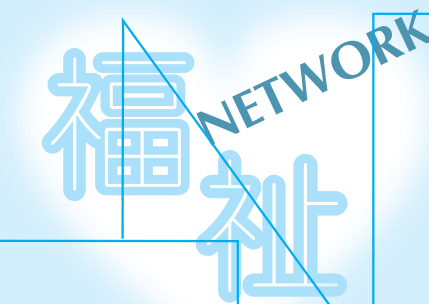
※検診結果は、約1カ月後に自宅に届きます。  
▽**検診結果が『異常なし』の人**  
毎年1回、検診を受けるようにしましょう。

## 保健のひろば

☎76-2111・内線1151 市市民部保健課



がん検診を受けましょう



## 介護のココロ

☎76-2111・内線1184 市地域包括支援センター

### ◆「低栄養」にならないために

- 高齢期は食が細くなりやすく、低栄養状態から体調を崩しやすい傾向があります。体力を維持するためにしっかり食べることが大切です。
- ①主食、主菜をしっかり と ごはん・麺などの主食(エネルギー供給源)と、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜(たんぱく質供給源)をとりましょう。
  - ②好きなものを好きなだけ 食が細くなりがちですから「好きなものを好きなだけ食べる」という心積もりで、しっかり食べるようにしましょう。
  - ③間食も積極的に 一度に少量しか食べられない人は間食を活用。チーズ・プリンなど、たんぱく質を多く含んだ食品がおすすめです。
  - ④食欲を増進させる生活を 毎日欠かさず運動する、趣味を楽しむなど、活動的な生活をしていれば食欲も増してきます。
  - ⑤栄養補助食品も上手に活用 食欲がないときなどは、栄養補助食品も活用しましょう。

## 環境のみらい

☎76-2111・内線1137 市市民部市民課



### ◆きれいなまちづくりにご協力を

- ごみのポイ捨てやペットのふんをそのまま放置されることにより、困っている市民がいます。ポイ捨てなどをする人の多くは「誰かが片付けてくれるだろう」と安易に考えています。ポイ捨て、ふんの放置は、まちの美観を損ねるだけでなく、人や物に危害を加えたり、不快な思いをさせています。
- しかし、誰もが「まちをきれいにしたい」「きれいなまちに暮らしたい」という気持ちをもってはらずです。この気持ちを大切にして「自分さえ良ければ」という考えをやめて、みんなが快適に暮らせるきれいなまちにしましょう。
- ◎不快な思いをさせるポイ捨て、ふんの放置は絶対しないでください。
  - ◎自分のごみは責任をもって処理しましょう。
  - ◎空き缶や吸い殻のポイ捨てはやめましょう。
  - ◎散歩の際はビニール袋を持参し、かわいいペットのふんを持ち帰りましょう。