

栄養部から

①腸内環境を改善し、免疫力をアップ
水溶性食物繊維が豊富な野菜、海藻、キノコなどは腸内の善玉菌を増やすのに役立ち、善玉菌の働きで腸内環境を整え体の免疫機能を高めます。豆、穀物に多い不溶性食物繊維は腸の働きを刺激して腸内に発生した有害物質の排出を促す作用があります。納豆やヨーグルトなどの発酵食品は善玉菌の餌となる微生物を多

く含み、腸内環境を整えます。②腸の酸化、炎症を予防
活性酸素は細胞を酸化させて傷つけたり、老化を促進させます。その結果、腸の働きが悪くなり、免疫細胞の力が弱まります。ビタミンC、ビタミンEなどの酸化化ビタミンを多く含むトマト、にんじん、ほうれん草、春菊などの緑黄色野菜を積極的にとるようにしましょう。また、ポリフェノールにも強い抗酸化作用があります。黒豆、豆腐、緑茶などはポリフェノールが多い食品です。

栄養バランスのとれた食事を基本とし、これらの食品も取り入れてみましょう。

はなみずきの会

乳がんについて話し、ともに歩んでいきませんか。この会はこの医療機関で治療を受けていても参加可能です(事前申込不要)。

▼とき 3月26日(土)午後2時～4時
▼ところ 病院講堂(2階)
▼対象 乳がん患者とその家族
▼内容 乳がんの治療薬について、交流会
▼費用 会員 無料 非会員 500円
▼問合せ 西脇病院乳癌外科 三輪 (☎22・0111) / 月～木曜日午後1時～4時、

Eメール: nshwakinuyugan@yahoo.co.jp

西脇病院「健康セミナー」

毎月1回、西脇病院医師による「健康セミナー」を開催しています(参加費無料)。

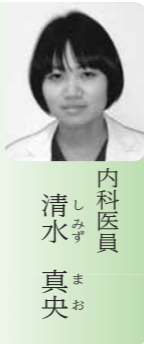
▼とき 3月28日(月)午後3時～1時間程度
▼ところ 病院講堂(2階)
▼講師 内科部長 武地美保
▼演題 透析ってなに?
▼問合せ 病院総務課(病院内線366)

エンタランスホールギャラリー

カリカチュアアーティスト 齋藤公志郎さんと書家ごとうみのるさんによる作品展です。

▼とき 3月1日(火)～31日(木)
▼ところ 西脇病院エントランスホール
▼問合せ 経営管理課(病院内線363)

新しい医師を紹介します



内科医員 清水 真央

新しい環境に早く慣れ、出身県である兵庫県の医療に貢献できるよう努力しますので、よろしく願います。



健康バンザイ 123



乳癌外科部長 三輪 教子

半年間お読みくださりありがとうございました

これまで乳がんと肥満、運動の大切さ、中間期乳がんの話、乳がんと食事、今後の乳がん検診制度、乳房痛について取り上げました。12人に1人が乳がんに罹患し乳がんは増加の一途ですが、特に兵庫県の検診受診率は依然として大変低く、来年度も引き続き、はなみずきの会主催で、西脇

病院フェスタで触診モデル体験(7月)、「歩こう会」(西脇市多可郡医師会・西脇市・多可町ご協力、10月)、恒例のしわき乳がん市民公開講座(11月)等を通じて検診率向上を訴えていきます。もちろん検診率を上げるのみでなく、検診の質の向上が必須で、検診担当医・検診担当技師・検診担当施設の連携が大事です。

日本の大規模臨床試験の結果、40代の乳がん検診は、マンモグラフィ・超音波併用となり(1月号参照)、検診制度そのものも見直されて行くでしょう。いち早く市民の皆さんに情報をお伝えし、早期に対応できるように、西脇病

院でも準備していきたいと思えます。

乳がんは自分で見つかることができるんです。乳がん検診だけでなく、自己検診も合わせて行い、心配なことがあれば早めに乳癌外科を受診ください。他の診療科、例えば、近隣の内科の先生が聴診の折にしこりに気づいてくださったたり、整形外科の先生が「乳がんの骨転移が疑われます」とご紹介くださることも少なくありません。かかりつけの先生と日頃から気軽に相談できる関係をつくっておくことも乳がんの早期発見につながります。

ママにだってできるんだよ!!



『命をつなぐリレー』で学んだこと

昨年12月、マナビータで開催された救急ナイトスクールに参加させていただきました。たくさんの市民の方の参加で、会場は熱気であふれていました。前半は富原均先生の講演や西脇小学校の児童や先生による寸劇が行われ、後半には参加者が心肺蘇生法を実践するという盛りだくさんの内容でした。



▲心肺蘇生講習

救急車が到着するまでに、その場にいる人にできること。それが心肺蘇生法やAEDの使用であり、それはまさに命をつなぐリレーです。

いざというときに勇気を持って行動するために日ごろから知識を持ち、備えることが大切だと感じました。心肺蘇生法やAEDを使用できる人が増えれば、助かる命も確実に増えます。このような学びの場に、より多くの方に参加してもらえればと心から思いました。

◆問合せ 西脇小児医療を守る会
☎090-8538-1337 石井
http://www.kodomonomirai.com
info@kodomonomirai.com

広報にしわき・市ホームページに広告を掲載しませんか!?

市では、広報にしわき・市ホームページに掲載する広告を募集しています。掲載を希望する方は、ホームページに掲載の「西脇市広告掲載事業実施規程」をご確認のうえ、お問い合わせください。■申請・問合せ 秘書広報課(市役所内線207)

広報にしわき

- 募集締切 発行日の30日前
- 掲載料(1回あたり)
 - 1枠 25,000円(縦4.5cm×横18.1cm)
 - 1/2枠 14,000円(縦4.5cm×9cm)
 - 1/3枠 10,000円(縦4.5cm×5.5cm)
- その他 掲載枠は最大で5枠(原則として先着順/申込者が多数の場合は、市内に事業所等を有する企業または個人事業者を優先)

西脇市ホームページ

- 掲載料(1月あたり) 10,000円
- 広告規格 高さ/天地60ピクセル、幅/左右150ピクセル(GIFまたはJPEG形式の静止画)

申込方法等

- 提出書類
 - ・広告掲載申込書
 - ・会社概要など業務内容が分かるもの
 - ・申込者の所在地が市外の場合は納税証明書
 - ・資格、免許等を必要とする業種は、資格を証する書面、免許証の写し等の書類
- 審査 掲載に際しては広報掲載申込書提出後に「西脇市有料広告掲載審査会」において、掲載内容等の審査をして掲載の可否を決定します。
- その他 継続して掲載される場合は掲載料を割り引きます(6ヵ月継続=5%引き、12ヵ月継続=10%引き)。*年度を超えての割引適用はできません。

土曜日臨時窓口を開設します

西脇市では、今年も転入・転出などが多い3月・4月に土曜日臨時窓口を開設します。取り扱う業務は、次のとおりです。詳細は事前に担当課へお問い合わせください。なお、お取り扱いできない業務は、後日、平日の通常業務時間内(午前8時30分～午後5時15分)にあらためて手続きをお願いいたします。

◆土曜日窓口の開設日

3月19日、3月26日、4月2日、4月9日の4回/いずれも午前8時30分から午後0時30分まで

◆開設する課

戸籍住民課、税務課

◆取り扱い業務

- 戸籍住民課
 - ▽転入届・転出届の受付、住民票・印鑑登録証明書など各種証明書の発行
 - ▽印鑑登録
 - ▽転入・転出等に伴う国民年金の手続き
- 税務課
 - ▽軽自動車税納税証明書、市・県民税課税・非課税証明書の発行
- ◆問合せ 戸籍住民課(市役所内線367) / 税務課(市役所内線240)

火曜日の延長窓口について(午後7時まで窓口業務を延長)

土曜日臨時窓口を開設する同一週の火曜日、3月15日、22日、29日、4月5日のみ、転入届、転出届等の業務を取り扱います。注意事項は、土曜日臨時窓口開設と同じです。

◆注意事項

- ①ほかの市町村や関係機関との連絡を必要とする事務などについては、取扱いできません。
- ②来庁者自身の本人確認ができる運転免許証や健康保険証等を持参してください。
- ③戸籍の届出は、当直室でお預かりします。
- ④印鑑登録証明書の請求には、「印鑑登録証」をお持ちください。