

お元気ですか？

保健師です



健康増進課 Tel.0299-90-1331

10月は「茨城県がん検診推進強化月間」です

みなさん、がん検診は受けていますか？市では死因の第1位ががん(悪性新生物)で、全体の約半数を占めています。

■ 検診の対象は症状のない人

がんの多くは、ごく初期のうちには自覚症状がありません。無症状のうちのがんを発見し治療することにより、がんによる死亡のリスクを減らすことができます。自覚症状がある場合、検診ではなく医療機関を受診してください。



検診の予約方法については7ページをご覧ください。

市では **がん検診を無料** で受けていただくことができます。

この機会に、気軽にがん検診を受診してみませんか？



■ がん検診の種類

検査の方法は、比較的簡易で苦痛が少ないものです。

	検査の方法・留意点
胃がん検診(集団検診)	バリウムと発泡剤を飲み、X線撮影を行ないます。
大腸がん検診(集団検診)	便の中に血液が混じっていないかを調べます。検査キットを用い、2日分の便を採取していただきます。
子宮がん検診(集団検診・医療機関検診)	子宮頸部の細胞を細いブラシのような器具で採取し、異常がないか調べます。当日はスカートを着用し、ストッキングやタイツの着用を避けるとスムーズです。
乳がん検診(医療機関検診)	マンモグラフィ(圧迫板で乳房を挟み、薄く伸ばしてX線撮影します)や超音波検査(胸に超音波をあて、反射を映像化します)を行ないます。

※これまでの病歴などの条件により、検診を受けられないことがあります

消費生活センター 通信



家庭での食品ロスを減らすために ～10月は食品ロス削減月間です～

2021年度の日本の年間の食品ロス量は523万トンです(前年度522万トン)。このうち食品関連事業者から発生する事業系食品ロス量は279万トン、家庭から発生する家庭系食品ロス量は244万トンです。食品ロスは、食品メーカーやスーパーマーケットで発生していると思いがちですが、食品ロス量の半分は家庭から発生しています。

家庭からの食品ロスの要因は、料理を作りすぎて残る「食べ残し」、野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう「過剰除去」、未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」です。

少し意識したり、工夫したりするだけで食品ロスを減らすことができます。

家庭での食品ロスを減らすコツは「必要な分だけ買う」「食べきれぬ量を作る」「おいしく食べきる」ことが基本です。そこで今回は、買い物時のポイントを紹介しします。

■ 買い物時のポイント

- ① **買い物前に、冷蔵庫や食品庫などにある食材をチェック**→メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買い物時の参考にする
- ② **使う分、食べられる量だけ買う**→必要な分だけ買って、食べきる
- ③ **期限表示を知って、賢く買う**→利用予定と照らして、期限表示を確認する。すぐに使う予定の食材は食品棚の手前からとるようにする

みんなで食材を無駄なく使って、**おいしく食べきろう!**

困ったときには、お早めにご相談を!

消費生活センター

Tel.0299-90-1166(相談専用)

月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

芸術祭

未来へはばたく人間性を求めて…
「あなたが主役、神栖の芸術」



10月14日(土)～11月5日(日)

文化センター Tel.0299-90-5511

場所 文化センター・中央公民館・かみす防災アリーナ・矢田部公民館

	文化センター		中央公民館			防災アリーナ	矢田部公民館	
	大ホール	ホワイエ	小ホール	会議室	和室	メインアリーナ		
10月	14(土)	開会式 午前9時30分 舞踊発表会 午前10時～ 午後4時	華道展 午前9時30分 ～午後4時30分 (15日は午後3時まで)					
	15(日)	芸能発表会 午前10時～ 午後4時						
	19(木)						展示の部 ●絵画●書道●写真 ●陶芸●トールペイント ●木彫り●木目込み人形 ●俳句●川柳	
	20(金)					●パッチワークキルト ●押し花●和裁		
	21(土)	音楽発表会 午前10時～ 午後4時30分		皐月盆栽展 午前9時30分 ～午後4時30分 (22日は午後3時まで)	茶会 午前10時～ 午後3時	茶会 午前10時～ 午後3時	●洋裁●お細工物 ●着付け●特別展 午前9時30分～午後4時30分 (22日は午後3時まで)	
	22(日)	太極拳発表会 午前9時～正午 和太鼓発表会 午後1時～3時30分						
	26(木)						移動展 ●写真●書道 ●木彫り●トールペイント●押し花 午前9時30分～ 午後4時30分 (29日は午後3時まで)	
	27(金)							
	28(土)							
	29(日)							
11月	3(金・祝)			囲碁将棋大会 午前10時～ 午後5時	茶会 午前10時～ 午後3時	ダンスパーティー 午後1時30分～4時		
	4(土)	ダンスフェスティバル 午前11時～正午						
	5(日)	ダンスフェスティバル 午前10時～午後3時						

バザー ※なくなり次第終了

かみす防災アリーナ

陶芸展

10月19日(木)～22日(日)
午前10時～午後3時(最終日は正午まで)

トールペイント展

10月21日(土)、22日(日)
午前10時～午後3時

着付け展

10月22日(日)
午前10時～午後3時

洋裁展

10月21日(土)、22日(日)
午前10時～午後4時(22日は午後2時30分まで)

押し花展

10月21日(土)、22日(日)
午前10時～午後3時

茶会

中央公民館

10月21日(土)、22日(日)、
11月3日(金・祝)
午前10時～午後3時
茶券=300円

ダンスパーティー

かみす防災アリーナ

11月3日(金・祝)
午後1時30分～4時
パーティー券=500円
(当日のみ)

体験会・実演

かみす防災アリーナ

トールペイント展(実演)
10月21日(土)、22日(日)
午前10時～午後3時
お細工物展(体験)
10月19日(木)～22日(日)
午前10時～午後3時
材料費=100円
押し花展(体験)
10月21日(土)、22日(日)
午前10時～午後3時
材料費=500円以内