



写真／哲西町文化祭作品

NPO 通信

インフルエンザから
身を守る

インフルエンザや風邪が流行する時期になってきました。

自分自身の努力で防げるものなら、罹らないよう努めたいものです。

一般的な予防法として、

①栄養と休養(睡眠)をしっかりと取る(体力と抵抗力をつける)

②人ごみを避ける(ウイルスを寄せ付けない)

③マスクをつける(ウイルスをもらわない)

④手洗いとうがい(ウイルスを洗い流す。のどを乾燥から保護)

⑤適度な湿度と温度を保つ(ウイルスは低温低湿度を好む)

などが勧められており、なかでも「丁寧なうがいと石鹸を使った十分な手洗い」が特に効果的といわれています。

手洗いやうがいは、日ごろからの習慣にすることが大切で、流行が始まる前からでは遅いとも言われています。

また、これら日常的な予防法に加え、インフルエンザワクチンの接種を受けることも大切な予防法です。

哲西町診療所では、インフルエンザの流行を抑えるため、季節性と新型のインフルエンザ混合ワクチンの接種が行われています。

早目に予約して予防接種を受けインフルエンザから自分の身を守りましょう。(詳しくは、5ページをご覧ください。)



10/27

市体協ビリヤード部 大佐、哲西支部交流大会

哲西憩いの家で、親睦を深め仲間の輪が広がりました。

見たい・知りたい・伝えたい!

みんなの広場

Kirarira News



太鼓田植え

桃太郎アリーナで行われた開会式には、「哲西町はやし田植え保存会」「神代郷土民謡保存会」が合同で参加!



国民文化祭・おokayama2010

10/30

「牧水ロマン」上演会
我が国に舞田の歌謡を創りし牧水のこと げんごらむるロマン
「牧水ロマン」とは、舞田の歌謡を創りし牧水のこと げんごらむるロマン
三歳児から今三歳 有志のけいこは多難なりし されど道切ゆす
冷房のしの夏日のけいこ 秋のけいこ文化の幸に 秋のけいこ 有志のけいこ 有志のけいこ
平成庚申年 有志
志保 舞田



哲西牧水ロマン

まなび広場にいみで行われた市主催の国文祭協賛事業では、「哲西牧水ロマン」の舞踊劇が堂々と熱演されました。





スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、 文化の秋、食欲の秋……



11/13
~20

哲西町文化祭

素晴らしい作品の展示と芸能発表が行われ、多くの来場者に活動の成果を披露しました。



10/31

第14回 歌碑祭 & 水上舞台完成式

優秀作品の表彰。アトラクションでは、海阿虎氏の「馬頭琴」、新見ウインドアンサンブル、牧水こども太鼓・二本松牧水太鼓の演奏などが行われ、参加者を魅了しました。



こどもの健康づくり勉強会

講師 岡山大学大学院教授 佐藤 勝先生
倉敷中央病院 松窪 将平先生



哲西子育て広場

市の委託を受けNPOきらめき広場が運営
毎週月、火、木曜日 10:00~15:00

担当
荒木

NPOきらめき広場

きらりら子育てサロン

独立行政法人 福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

担当
安田



11/10●第3回「子どもの健康づくり」勉強会

岡山大学大学院教授 佐藤 勝
医師、倉敷中央病院 松窪 将平
医師をお招きして行われました。

子育てをしておられる方、どなたでも参加できますのでお子様と一緒に遊びにおいでください。みんなで楽しみながら子育てをしましょう。

子育て中の方なら、どなたでも参加できます



12月の
予定

6日(月) 9:30~15:30
18日(土) 9:00~12:00
22日(水) 9:30~15:30

第4回「子どもの健康づくり」勉強会<内藤歯科医師>

リース作り&12月生まれの誕生日会

「ケーキ作り」栄養委員・市管理栄養士 ●参加費200円 ●申込必要

口腔のがん

歯科

内藤医師のお話



口腔がん(癌)の発生は口腔内(口の中)が不衛生な人、虫歯や義歯で常に舌などに刺激がある人が多いようです。また、他の頭頸部がん同様にタバコやお酒も発生原因であるといわれていますが、他の頭頸部がんの場合には男性の発生率が圧倒的に多いのですが、口腔癌は、男女比が同程度であるため、不衛生や刺激などのほうが主原因であると思われるかもしれません。熱い食べ物や辛い刺激の強い食べ物を好んで食べる人の発生も多いようです。口腔の粘膜細胞が常に傷つき、細胞の遺伝子(DNA)ががん化しやすいため、タバコやお酒、刺激のあるものを食べる機会が多い方は遺伝子を傷つける可能性が高く、口腔がんの発生リスクが高まります。食生活や嗜好品などの生活習慣に気をつけていけば食道がんや喉頭がん、咽頭がん、舌がんなどの発生リスクは大幅に低下しますので、予防のために気を配

ることが大切です。

初期の口腔がんでは痛みや出血などはなく、硬いシコリが触れることが多いようです。冷たい食べ物や辛い食べ物、酸味のあるすっぱい食べ物などを食べるとしみたり痛みを感じたりすることがあります。これらの症状は口内炎の症状と似ていますが、口内炎は触ってみるとぶよぶよとやわらかいのですが、がんの場合には硬くなります。口腔内に白い斑点が見えることもあります。がんが大きくなると話しづらくなったり、出血を伴うようになり、さらに進行すると頸部(首)リンパ節に転移して顎の下や首にシコリを触れる(腫脹)ことが多くなります。

気になる場合は一人で悩まずに、病院で診察を受けてください。





10/27



苦勞して作った兎とワニザメのお面も大好評!教室生は、アコーディオンの伴奏にあわせて歌いながら上手に動作を行いました。

介護予防教室交流大会

大田ふれあい教室生が熱演!「因幡の白兎」

「まなび広場にいきみ」小ホールにて

内科

鈴木医師のお話

胸部不快感や動悸

患者さんからの胸部不快感や動悸の訴えはよく聞かれます。今回は、胸部不快感や動悸にはどのような疾患が考えられるのかを記載させていただきます。

胸部不快感には、胸部および腹部の全臓器の良好な結果から致命的な結果までのさまざまな予後を呈する状態が含まれ、原因としては、胸部・腹部疾患、神経筋骨格

疾患、感情的・精神的問題などが考えられます。

- ① 虚血性心疾患：狭心症、心筋梗塞
- ② その他の心臓：肥大型心筋症、大動脈弁狭窄症、心膜炎など
- ③ 大動脈疾患：大動脈解離
- ④ 肺疾患：肺塞栓症、気胸、肺炎、胸膜炎など
- ⑤ 消化器：食道痙攣、食道逆流、消化性潰瘍、胆管疾患(胆石、胆嚢炎など)、膵炎など
- ⑥ 神経筋骨格：頸椎椎間板疾患、肋間筋痙攣、帯状疱疹、肋骨軟骨胸骨軟骨症候群

⑦ 感情的精神的問題：うつ病、パニック発作、身体化障害、広場恐怖症など
いずれも持続時間、性質、部位、随伴症状・所見が異なることが多いです。次号では詳しい表を記載します。



インフルエンザ予防接種 実施中

当診療所ではインフルエンザの流行をおさえるため、インフルエンザワクチン接種を下記のように設定させて頂きました。

お早めにご予約ください。☎94-9224

◎インフルエンザワクチン(季節性と新型の混合ワクチン)

13歳未満	1回目	2,000円
	2回目	1,000円
13歳~64歳 (通常1回)	本院受診歴 有	3,000円
	本院受診歴 無	3,600円
65歳以上 (通常1回)		1,600円
	非課税世帯・生活保護世帯	無料

12月の担当医表 (岡山光生病院から)

7日(火)	土持(外科)	外傷外科・胸部外科
14日(火)	藤原(内科)	消化器(内視鏡)
21日(火)	池田(外科)	腹部外科・血管外科
28日(火)	高畑(内科)	呼吸器・循環器

*理学療法士(亀山・久山)によるリハビリは毎週火曜日です。

*受診希望の方は、あらかじめご連絡ください。

夜間・休日診療の連絡方法

当診療所の夜間、休日に急患の診療を希望される時は、下記の番号にご連絡ください。

●夜間(17:15~8:30)、土・日曜日・祝祭日●

① ☎94-2111 (新見市哲西支局)

つながらなければ

② ☎72-6161 (新見市役所夜間休日)

③ 上記でもつながらなければ救急車を呼んでください。

☎94-2103または119番



とびっく診療所



認定
こども
園

野菜をしっかり
食べようね〜

ぱんだ組

「やさい音頭」
じょうずにできました。

去る、11月2日(火)、これまでの餅つきを中心とした収穫祭を改め、ふれあい集会を行いました。これは、普段お世話になっている六つの老人クラブの皆さんに、子どもたち自身が考え工夫した催し物で感謝の気持ちを伝え、おもてなしをしようという発想から変更したものです。

会場となった体育館では、1・2年生が手作りおもちゃコーナー、3・4年生が昔遊びコーナーを開きました。また、5年生はお茶の接待コーナーを設け、6年生は各コーナーへの案内係やアイガモ農法の発表をしました。

それぞれのコーナーでは、歓声や笑い声が響き合い、老人クラブの皆さんも、子どもたちとのふれあいを楽しんでくださいました。

最後に、アイガモ農法で育てたコシヒカリで作ったむすびを全員で会食し、会場いっぱい笑顔が広がりました。



矢神
小学校

安心・安全のために

野馳
小学校

11月4日(木)の朝、大野部川東の広野さんが、「交通安全」と書いた飾りを届けてくださいました。一つとても丁寧にしかりと作られた手作りのお正月飾りの形です。ランドセルにつけてもよいし、自転車につけてもよい大きさです。60個余り作られるのにどんなに大変だったことかと思ひ、感謝していただきました。広野さんの優しさが伝わる品です。

同日午後は参観日でした。授業参観の後、PTA主催の講演会をしました。新見警察署の方から、不審者から身を守る心構えと対処の仕方について、親子一緒に学びました。「児童の安心・安全のために」という家族と地域の方の思いを感じる一日でした。



不審者対応訓練を
実施

西
中学校

地域の皆様が日頃から生徒たちが安全に登下校できるよう見守ってくださいとお願いしていることに対して心から感謝申し上げます。

学校では生徒の防犯意識等を高めることを目的として、11月16日(火)に、新見警察署の生活安全課や西駐在所、市のスクールガードリーダーの方々に来ていただき訓練を実施しました。

あいさつを通して地域の方を知ることがまず大切であること、また、不審者に遭遇して腕などを実際につかまれた場合にはどう対応したらよいかといったことなどを、模範演技を交えながら分かりやすく教えていただきました。





行楽の秋

哲西荘の展示

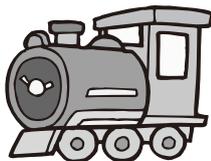
哲西荘のみなさんが、掲示してくださいました
いつもありがとうございます。

哲西図書館利用者の ための乳幼児一時預かり

毎月第1・第3月曜日 10:00～12:00
きらめき広場・哲西プレイルーム

子ども映画会

日時 12月11日(土) 14:00～
場所 きらめき広場・哲西
哲西図書館 ブラウジングコーナー
内容 DVDはじめましてトーマスシリーズ
「いつでもトーマスといっしょ!」



新見市立哲西図書館
TEL94-2110 FAX94-2100

休館日のお知らせ
・年中無休です
[年末年始、蔵書点検日を除く]

年末年始の休館日 12/29(水)～1/3(月)

今月の展示本

◎展示コーナー
〈クリスマス&お正月〉
年末年始に役立つ本を
展示しています。



◎児童コーナー
〈クリスマス&お正月〉
楽しいクリスマスの本と、
来年の干支「卯」にちな
み、かわいい「うさぎ」の
絵本を集めてみました。



安田恵子さんのエレクtoon演奏、山
の子会の皆さんによる紙芝居などで
楽しい時間を過ごしました。

図書館まつり 11.6±





●ご寄付ありがとうございました(敬称略)

■香典返し

- 杉本 進(亡母ヨシ子)上神代
大茅集会所へ金一封
- 曾田 侃(亡母ハマコ)大野部
老人クラブやよい会へ金一封

■見舞返し

- 足立 達朗(本人)
奥集会所へ金一封
- 佐々木幸子(本人)
土井上地区へ金一封

■哲西図書館へ本・図書カードを
寄贈して下さった方々

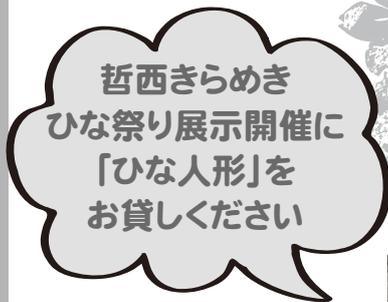
- 矢田 ○坂藤 恵敏 上神代
- 矢田 ○川上 三枝 宮河内
- 妹尾 靖生 東城町

掲載をご希望の方は NPOきらめき広場事務局(TEL94-2143・FAX94-2100)までご連絡ください。



出演者一同、皆様のお越しを
心よりお待ちしております。

日時 12月19日(日)13:00~
場所 きらめき広場・哲西 文化ホール
主催 きらめきクリスマスコンサート実行委員会
後援 新見市哲西公民館
問合せ先 哲西支局市民福祉係 ☎94-2111



哲西きらめき
ひな祭り展示開催に
「ひな人形」を
お貸しください

展示期間中、お借りできるひな人形がありましたら、ご協力お願いいたします。

下記の電話にて、1月末まで受け付けております。

期間 平成23年2月19日(土)~3月4日(金)
場所 きらめき広場・哲西
主催 きらめきひな祭り実行委員会
共催 哲西公民館
問合せ先・受付 哲西支局市民福祉係
☎94-2111

中四国 移動支援セミナー
~移動支援のこれからを考える~

日時 平成23年2月27日(日)9:50~15:30
場所 まなび広場にいみ 小ホール
参加費 1,000円(弁当代を含む)
参加申込用紙はNPOきらめき広場事務局にあります。(ホームページからの印刷も可)
申込み・問合せ先
NPO法人移動ネット
おかやま事務局
(NPOきらめき
広場事務局内)



本とあそぼう全国訪問
おはなし隊

10/26
哲西図書館
来館

紙芝居や絵本、
キャラバンカーの見学など大好評!



問合せ先

NPOきらめき広場 事務局 〒719-3701岡山県新見市哲西町矢田3604
TEL(0867)94-2143 or 090-8994-7068 FAX(0867)94-2100
HP:<http://www.npo-kirameki.jp/> E-mail:post@npo-kirameki.jp

N
E
F
O
R
M
A
T
I
O
N