

知ってれば得た気分になれる。そんな話題を集めたコーナーです。

知っ得つばめ

Health

Health & Longevity

●健康 Q&A

乳がんの話

県立吉田病院
 外科部長 小野一之



Q 乳がんの死亡数や特徴について教えてください。
A わが国の2013年の乳がん死亡数は女性1万3000人で、女性ではがん死亡者全体の約9%を占めます。2011年の女性乳がんの罹患数は、約7万2500人で、女性のがん罹患率全体の約20%を占めます。乳がんの特徴は、40〜50歳の女性に特に多くみられることです。
Q 早期の発見のために必要なことはありますか？
A 早期の発見には、2年に一度のマンモグラフィー（X線写

●健康長寿

分水大武に「みんなの場所」が開設

長寿福祉課 地域支援相談係
 ☎0256-77-8157

高齢者が住み慣れた地域で自立した日常生活を送ることができるよう、地域の支え合い体制づくりが進んでいます。

2月22日、分水大武に総合事業の通所型サービスB「みんなの場所」が誕生しました。通所型サービスBとはボランティア主体（住民主体）で、通いの場を設け、体操や運動などの活動等を行う居場所のことです。居場所を訪れた人は元気になり、運営に携わる人はこの活動が生きがいや介護予防につながります。

「みんなの場所」は町内の鋳物工場を活用しています。1階はお茶飲みと仲間づくりの場所「しゃべり場」、2階は手仕事を通じた趣味の活動の場「庵鈴」として地域の皆さんの参加をお待ちしています。

- 開催日：毎週火・木・金曜日
- 時間：午前10時～午後3時
- 場所：分水大武 4-3-9（分水郵便局近く）
- 費用：100円（お茶代協力費）
- 対象：どなたでも

今後も地域の皆さんが参加できる通所型サービスBを随時紹介していきます。
 ※通所型サービスBは、新型コロナウイルスの感染拡大によってはお休みする場合があります。



Q 手術後の治療はどのように行うのでしょうか？
A 乳がんの手術後の治療は、真）を受けると、そして自己検診が重要です。
Q どのような手術が行われますか？
A 治療の基本は手術になります。手術は、①しこりであるがんを取る②脇の下のリンパ節を取る③脇の下リンパ節を取る④リンパ節をリンパ管に転移しているかを顕微鏡の検査で調べることができま

Q 手術後の治療はどのように行うのでしょうか？
A 乳がんの手術後の治療は、年齢、がんの大きさ、リンパ節の転移の有無、ホルモンに関係があるかどうか、などの検査を行った後で、適切な治療の計画を立てます。患者さんの希望もふまえて治療を選択することになります。
Q 治る病気でしょうか？
A 乳がんは、胃がんや肺がんなどより治りやすいがんです。病気の知識を得ることにより、治療の選択や、治療の継続ができるようになります。分らないことなどは遠慮なく医師に聞いてください。

●編集後記
 ▼新型コロナウイルスの影響でイベントが激減。広報つばめのカメラびゅうのコーナーの構成も一苦労です。今後は、市内の美しい風景をたくさんお送りするなど工夫していきたいと考えています。外出する機会が減っていると思いますが、広報の紙面で楽しんでいただければ幸いです。
 ▼シリーズひとで紹介した佐藤さん。実は2回目の取材（前回は2018年8月1日号に掲載）。前回の取材時からさらにパワーアップし、ドローンを活用した作物の生育管理なども視野に入れていただけたら。技術の進歩と佐藤さんのバイタリティに驚きました。
 ▼今月の特集はデザインコンクールと若monoデザインコンペ。連日新型コロナウイルスのニュースが続いていますが、燕の美しい製品デザインや若者の想像力豊かなアイデアに触れて、なんだか明るい気持ちになったのでした。
 ▼この4月から広報を担当させていただくことになりました。広報といえば取材。イベントや行事をカメラ片手に駆け回り、美しい写真で彩られた紙面をお届けしていきます。

弁護士による無料法律相談会

時5月21日（休）午後1時30分～4時 所 燕商工会議所
 ■相談時間 30分（要予約）
 燕商工会議所 経営支援課
 ☎0256・63・4116

みんなの掲示板

旬華料理教室 会員募集
 食は生きる力、人と人をつなぐ架け橋。家庭料理を中心に、おいしいスイーツも楽しくつくりましょう。
 毎月第2日曜日 午後1時～4時30分 所 吉田公民館
 定員25人 入会金200円

00円、3カ月分4500円前納（1カ月1500円）
 所 エプロン、三角巾、手ふきタオル 他講師：丸山成子さん 所 旬華料理教室（長谷川）☎070・4217・0760



油絵「分水」教室の説明や道具の購入方法・使い方を初心者に分かりやすく丁寧に説明します。
 時5月13日（休）午後1時30分～所 分水公民館 所 油絵が初めての人 定員10人（先着順） 他 講師：日展作家で泉美連の常務理事／◎参考：油絵教室参加費：月2000円（月2回開催）、吉田教室は現在土曜日開講中（定



BOOK CHOICE 5月のテーマ『歌』

★『歌う鳥のキモチ』（488）

歌いたいキモチのピークはいつ？ なわばり内の、どこで歌いたい？ オスは二重人格？ 鳥たちの面白すぎる私生活と、歌うオスたちのキモチに迫る。聞く人のココロについても考える。

★『繪本 歌を訪ねて』（723）

子どもの頃うたった歌は、そのころの空気といっしょに密封されている。画家・絵本作家である著者、安野光雅の懐かしい心の歌38曲が、エッセイと絵画で綴られた一冊。歌詞も収録。

★『千年後の百人一首』（911）

表現・交信・ひとりごと・恋の告白…。歌に込められた百の感情が、布や糸・ビーズで描かれた絵札と現代の言葉で綴られた新訳によって現代によみがえる。それぞれの歌が詠まれた背景や詠み人についての情報も収録。

★『マザーグースのうた』（K931）

おもしろい歌、こわい歌、ふしぎな歌…。いろいろな味わいの歌がいっぱい！ 欧米の伝承童謡「マザーグース」を、原文とともに収録。世界中で愛され読みつがれてきた名作を、現代の児童文学作家が読みやすく再構成。

★『パパゲーノとパパゲーナ』（E）

笛を吹くのが得意な若者パパゲーノが、どうしてもほしいのは、およめさん。森の王には美しい娘がいると聞いて…。モーツァルトのオペラ「魔笛」に登場するパパゲーノを主役にした絵本。「パパの二重唱」の楽譜も掲載。



- 燕図書館 ☎0256・62・2726
- 吉田図書館 ☎0256・92・7650
- 分水図書館 ☎0256・91・3255

燕市立図書館の貸出カードをお持ちの方は、燕市立図書館のホームページ（http://www.lib-city-tsubame.niigata.jp/）から予約できます。



「謡曲の会」入会のお誘い

謡曲とは、能楽の一部です。腹式呼吸で声を出し、健康を維持しませんか。
 毎週水曜日 午後6時30分～8時30分 所 吉田公民館
 あいせんとろ 所 毎月1000円 所 随時 他 講師：津善朗 所 清謡会（海津）☎0256・93・3300



短期水泳教室

25m泳げない子どもは泳げるように、泳げる子どもは背泳ぎ・平泳ぎが泳げるようにチャレンジしましょう！
 時6月6日（出）8月30日（回）2回、土・日曜日 午前9時30分～10時30分（計18回程度） 所 B&G海洋センター 所 市内小学1・2年生 定員20人 所 ￥4000円 所 所 アートスペースリキ ☎0256・66・4701（火）金曜日、午前中のみ



新型コロナウイルス感染症の影響で中止・延期になる場合があります。ご注意ください。