

# ふれあい広場

このページは市民の皆さんと一緒に作るページです。投稿・登場をお待ちしています。秘書広報課（市役所内線207）

## クローズアップ

今、「旬」の人や団体を紹介します。



安全で快適な登山道を守り続ける  
矢筈山の会の皆さん

**地元の山の素晴らしさを伝えたい**

矢筈山は高田井町から市原町、野村町緑風台などにつながる標高363メートルの山です。この山で自身も登山を楽しみながら、他の登山者のために山道整備を行うのが、「矢筈山の会」の皆さんです。

\* \* \*

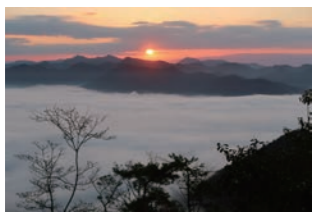
矢筈山は平成20年、高田井町から山頂までの登山道が県によって整備されました。その後、地元の山を愛する住民数名が道の端にロープを張ったり、坂道に階段を設置したりして、市原町や野村町緑風台への縦走路を開き、これが

会発足のきっかけにつながりました。現在は数十名が活動し、毎日誰かが健康づくりや山道の整備のために山を登っているそうです。

会の世話人、笹倉秀夫さんは「登山者から『整備が行き届いている』などと言っても、整頓活動のやりがいを感じます。また、皆さんは矢筈山について、「初心者でも登りやすく、登山者は年間4千人を超える。晴れた日には明石海峡大橋が見えるなど、景観の良さは市内で一番。まずは一度登って魅力を感じてほしい」と語ります。

\* \* \*

矢筈山では毎年元旦に新春登山が行われており、200名程が山頂で初日の出を迎えます。この機会に登山を楽しんでみませんか。



山頂から見る雲海と初日の出（矢筈山の会提供）

## いきいきにしわきっ子



みなと 湊斗  
1歳9カ月

いつも元気いっぱい！わが家の癒しです♡  
裕介・千明（野村町）

いきいきにしわきっ子を募集しています。写真と紹介文、連絡先を市役所2F秘書広報課へ郵送またはご持参ください。

市民の皆さんのまちづくり活動を紹介します

## みんなでまちづくり♪

**みんなで歌おうクリスマス**

▼とき 12月15日（土）午後6時～8時

▼ところ こみせん比也野

▼内容 西脇東中学校吹奏楽部の演奏、ひやさとバンドの演奏など

▼チケット 300円

▼問合せ ええまち比也野里（☎24-0120）

**第3回来をつなぐ音楽祭〜クリスマス生音ライブ〜**

▼とき 12月23日（日・祝）午後4時～6時

▼ところ 茜が丘複合施設みらいえヒューループ

▼内容 西山枝里さん・AOIさんの音楽ライブ

▼入場料 無料

▼問合せ 重春・野村地区交流推進委員会（☎25-2100）



## 西脇病院

地域に信頼される良質な医療を提供します  
☎22-0111 ☎23-0699 http://nshp.jp/

### 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。

- ▼とき 12月19日（水）午後3時～1時間程度
- ▼ところ 病院講堂（2階）
- ▼講師 内科医長 青木領太 医師
- ▼演題 「すい臓がんについて」
- ▼問合せ 病院総務課（病院内線366）
- ▼とき 12月21日（金）午後2時～3時
- ▼ところ 病院講堂（2階）

### 健康バンザイ 152



#### 増加している大腸がん

我が国に多いがん（いわゆる五大がん）のうち、今回は大腸がんについてお話しします。

大腸がんにかかる人の数は

### ひだまりサロン

がんの体験者やその家族が、悩みや不安、体験を語り合うサロンです。お茶を飲みながら、思いを語ったり話を聞いたりして一息つきませんか。講座では専門の看護師が感染予防についてお話しします。

- ▼内容 「糖尿病の日常生活での注意点・シックデイ（病気の日）について」／「年末年始のワンポイントアドバイス！」
- ▼持ち物 糖尿病手帳、運動継続カレンダー（お持ちの方のみ）
- ▼問合せ 内科（病院内線535）

### エントランスホールギャラリー

伊藤真理さんによるパステルとアート展です。

- ▼とき 12月3日（月）～12

増加傾向にあり、1年間で新たに大腸がんが診断される人は、10万人当たりに103人といわれています。

西脇市の人口はおよそ4万人です。毎年40人の市民が新たに大腸がんにかかっていることとなります。また別のデータでは、一生のうちに大腸がんを発症する割合は、男性はおよそ11人に1人、女性はおよそ14人に1人と推計されています。

一方で、西脇市での大腸がん検診の受診率は23%と低く、がんが早期発見されている人より、早期発見につながりにおなかの中で人知れずがんが進行している人が多いという状況になります。実際に、がんの進行で大腸が狭くなり、腸閉塞症状で西脇病院の救急外来を受診される方も多くおられます。これは深刻なことです。

今回は大腸がんを早期発見し、がんによる死亡を避ける方法についてお話しします。

### 診療科名変更のお知らせ

「神経内科」が「脳神経内科」に変わりました（診療内容や診察日は変わりません）。

- ▼問合せ 病院総務課（病院内線366）

### さらに信頼される病院へ

昨年の「全国自治体病院学会」で1581演題の内、西脇病院の経営改善に対する取り組みが、経営・管理分科会の最優秀演題に選ばれました。当院では患者のニーズに応じた医療提供の充実と、それに伴う経営改善に取り組んでいます。患者の在宅復帰を支援する「地域包括ケア病棟」の開設や、重症患者を受け入れる病室数の効果的な変更によって、診療報酬が増収したことなどが学会で評価されました。

- ▼問合せ 病院総務課（病院内線366）