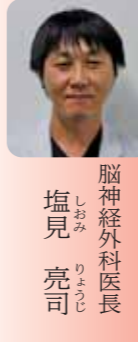


新しい医師を紹介しします



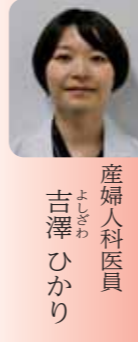
皮膚科医長
濱岡 大
はまおか だい

分かりやすい説明、質問しやすい雰囲気大切に。話をすることが大好きなので、何でも話してください。



脳神経外科医長
塩見 亮司
しおみ りょうじ

精いっぱい頑張ります。よろしくお願ひします。



産婦人科医員
吉澤 ひかり
よしざわ ひかり

母と子に優しいお産を心掛けます。女医で、話がしやすいかと思ひます。気軽に相談してください。

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。



ちよいぼらクラブー心他助の皆さん
来住壽一さん、藤井誠さん、上山勝さん、垣内庸孝さん、宮野富志さん、服部俊男さん、金田勝さん、宮崎安弘さん、高瀬章さん
(取材当日欠席：岡原怜子さん、東千可子さん)

「1つの心で他の人を助ける」

「ちよいぼらクラブー心他助」の皆さんは、市内の1人暮らしの高齢者などを対象に、電球の交換や軽微な修繕など、日常生活の困りごとを解決する活動を行っています。

＊ ＊ ＊

ちよいぼらクラブー心他助は「誰もが住み慣れた地域で、長く住み続けることができる社会を目指す」ことを目的に、平成22年に結成。現在は60歳以上のメンバーが集まり、女性2人を含む11人で活動しています。メンバーの経歴はさまざま、それぞれが自分の

特技を生かし、ドアノブの修繕などの大作業からテレビアンテナを調整するなどの電気関係の作業まで、多様な依頼を解決しています。さらに、福祉活動だけではなく、茜が丘複合施設みらいに設置するテーブル付きのベンチや、北はりま旬菜館の野菜用の陳列棚を制作するなど、まちづくり活動にも貢献しています。

同団体の事務局長を務める藤井誠さんは「1人暮らしの高齢者の方などは、電灯のひもや球の交換など、わずかなことでも大きな負担になっている」と話します。そして、会長の金田勝さんは「日常生活で不自由なことがあれば民生委員さんや、社会福祉協議会へ連絡してください。私たちができることは解決します」と述べた後、「一緒に活動してくれる会員を募集していますので、この活動に賛同される方は、ぜひ入会してください」と呼び掛けました。

市は同団体の長年の善行に対し、今年6月に市民さわやか賞を贈呈しています。

にしわき乳がん市民公開講座

▼とき 11月30日(土) 午後1時～4時

▼ところ 茜が丘複合施設みらい

▼講師 鳥取県立図書館情報相談課 佐伯真由佳さん

▼内容 「病気と診断されたとき、まずは調べてみませんか？」図書館流 医療・健康情報の探し方

健康バンザイ 161



乳腺外科部長
三輪 教子
さん

「運動していますか」

「運動していませんか」乳腺外来で患者さんに毎日お尋ねしていることです。「乳がん」と運動？大抵の方はこの組み合わせを不思議に思われることでしょうか。生活習慣病があるまいしと。

日本の乳がん診療ガイドラインは日本乳癌学会が作っていますが、最新版のガイドライン(2018年版)に「運

西脇病院「健康セミナー」

▼参加費 無料

▼問合せ 乳腺外科 三輪 (☎22-0111)

▼とき 11月25日(月) 午後3時～4時

▼ところ 病院講堂(2階)

▼講師 脳神経外科主任部長 澤秀樹医師

▼内容 「増えているてんかん」

▼参加費 無料

エントランスホールギャラリー

▼問合せ 病院総務課(病院内線367)

M O A 美術館西脇児童作品展実行委員会による小学生の絵画や書の作品展示です。

▼とき 11月1日(金)～29日(金)

▼ところ エントランスホール

▼問合せ 経営管理課(病院内線363)

動によって閉経後の乳がんの発症リスクが低くなるのはほぼ確実です」と明記されています(閉経前の方については結論が出ていません)。

では、乳がんの再発リスクと運動との関係はどうでしょうか。同じく最新版の診療ガイドラインによれば、「乳がん患者に対して身体活動を高く維持することは勧められるか」に対し、推奨グレードはI(「最強の推奨グレードで、「行うことを強く勧める」という意味)で、乳がん患者さんに「しっかりと運動しなさい」という意味です。ガイドラインは乳がんが心配な方にも患者さんにも、定期的な軽い運動(少し汗ばむくらいの歩行

や軽いジョギングなどの有酸素運動を毎日10分～20分程度)が勧められています。

国立がん研究センターの冊子「科学的根拠に基づくがん予防」がんになるリスクを減らすために」にも、「活発な身体活動によりがんになるリスクは低下します」と書かれています。というものの、「運動習慣がない」という方も多数おられることでしょうか。そのため、5年前から「歩こう会」を10月最終日曜日の午前に行ってきました。はなみずきの会定例会でも、当院の理学療法士に体操を指導してもらっています。無理のないところから体を動かす習慣を付けてみませんか。

市民の皆さんのまちづくり活動をご紹介します

みんなでまちづくり

- ### 第11回比也野まつり
- ▼とき 11月3日(日・祝) 午前10時～午後2時
- ▼ところ こみせん比也野、駐車場周辺(鹿野町)
- ▼内容 比延小学校鼓笛隊のパレード、西脇中学校吹奏楽部の演奏、グルメコーナーなど▼問合せ こみせん比也野 (☎24-0120)
- ### 日野の里ふれあいフェスティバル
- ▼とき 11月10日(日) 午前9時30分～午後4時
- ▼ところ サンパル日野、日野小学校体育館▼内容 舞台発表、作品展示、交流体験、バザー、グルメコーナーなど▼問合せ サンパル日野 (☎23-7393)
- ### 第7回黒田の里 官兵衛まつり
- ▼とき 11月10日(日) 午前10時～午後3時
- ▼ところ 莊林山 莊嚴寺▼内容 甲冑武者行列、ステージイベント、グルメコーナー▼問合せ 黒つこプラザ (☎28-2121)
- ### 西脇市吹奏楽団第39回定期演奏会
- ▼とき 11月24日(日) 午後1時30分～4時
- ▼ところ 市民会館大ホール▼内容 定期演奏会(入場無料)▼問合せ 代表杉本さん (☎48-9366)

いきいきにしわきっ子



足立 剛絆 絃斗
3歳10ヵ月 1歳

いつか2人で野球しようね☆
卓也・理沙 (小坂町)

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。