

蕨 広報WARABI 6

2015/平成27年
わらび・770

- 平成27年6月1日発行 / 発行所・蕨市役所
- <http://www.city.warabi.saitama.jp/>
- 蕨市の面積 5.11km²
- 5月1日現在人口：72,701人 前月比 +227人
男 36,983人 女 35,718人
世帯数：36,446
人口密度：14,227人/km²



お外で遊ぶのって楽しいね!! きらり輝く笑顔としゃぼん玉

地域子育て支援センター・プチプチでは「UKI×2 あそび隊」を結成し、定期的に外遊びをしています。5月11日には、新緑がまばゆい市民公園へ親子30組でお出かけ。青空の下、紙芝居を見たり、しゃぼん玉で遊んだり初夏の日を思いっきり楽しみました。

～今月の特集～

- 特集：がん検診のすすめ


WARABI



特集：がん検診のすすめ



がん検診愛する 家族への贈りもの

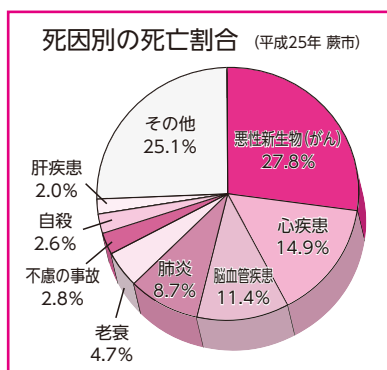


市民リポーター・栗又さん親子

「がんについて、しっかり勉強したいです」と彩紗さん(小学2年生)。「育児や家事であまり検診には…」と母親の麻子さん(41歳)。

日本人の死因の第1位はがん。でも、近年は医療の進歩などにより、早期発見と治療で死亡率を減らすことができます。今月はがんの特徴や検(健)診の重要性などについて、市民リポーターのお二人が蕨戸田市医師会会長の金子健二医師にお話を聞きましたので、内容を紹介します。

栗又さん **がんはどんな病気なのか教えてください。**
金子医師 食生活の偏りや運動不足、喫煙、ストレスなどに起因する生活習慣病が、がんの発症に深く影響しています。日本のがんの死者数は年間35万人を超え、いまや2人に1人が発症し、3人に1人が亡くなる国民病です。蕨市でも、死因の約3割(下グラフ)が、がんとなっており、平成25年は195人(27・8%)が命を落としています。
栗又さん **具体的にどのようながんが多いのですか。**
金子医師 日本人に多いとさ



れているのは、肺がんや胃がん、大腸がんなどです。また、年齢や性別によってかかりやすいがんもあり、子宮がんは若い女性に多く、肺がんは年を重ねるにつれて男女ともに割合が増加しています。

自身ができることを
検診で健康な生活へ

蕨戸田市医師会 会長

金子 健二 医師



医学の進歩はめざましく、がん治療も飛躍的に向上しています。しかし、いまだ完全に発生メカニズムは解明できず、現段階でできることは早期発見と治療です。また、進行がんに対しては進行を遅らせ、体への悪影響を最小限にし、上手に付き合うことが求められます。健康のためには自らがすべきことを理解し、実践する努力が必要です。がんは決して人ごとだとは思わずに検診を受け、楽しく生活していきましょう。



今年度から検(健)診が変わります

受診率up↑

★20歳以上の女性・40歳以上の男性に個別受診案内通知・統合受診券を送付します(今月中旬頃を予定)

★胃がん検診が指定医療機関で受診できます(対象年齢は40歳以上)

★子宮がん検診が指定医療機関に直接申し込みできるようになります

詳しくは保健センター(☎431・5590)へ

医療機関で直接受診する検(健)診

検(健)診名	対象者	自己負担	実施期間
胃がん	40歳以上の男女	1,700円	6月中旬～来年2月29日
肺がん・結核		無料	
乳がん	無料クーポン券対象者 (40歳の女性)		
子宮がん	20歳以上の女性	500円	
肝炎ウイルス	40・45・50・55・60・65・ 70歳の男女	無料	8月1日～11月30日
歯周疾患 (節目年齢者)	30・40・50・60・70歳の 男女		

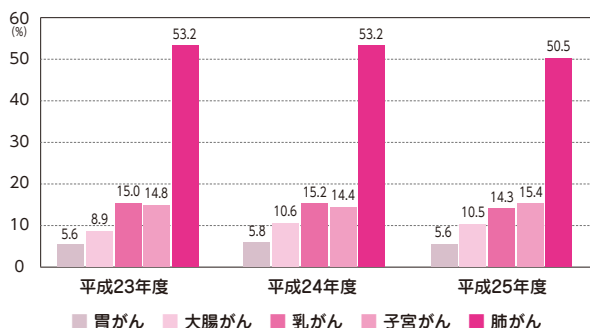
1) 統合受診券が届いたら、希望の検(健)診を実施する医療機関に予約 2) 医療機関に統合受診券・健康保険証等を示し、自己負担額を支払い受診

保健センターに申し込む検(健)診

検(健)診名	対象者	自己負担	実施期間
大腸がん	30歳以上の男女	無料	9月24日～26日、10月19日～21日、11月24日～26日、12月6日～8日
乳がん	30歳以上の女性	500円	11月24日～28日、30日～12月8日
骨粗しょう症	*18歳以上の女性	無料	10月22日～24日、26日～30日
歯周疾患	30歳以上の男女		8月1日～11月30日
30歳代健康診査	30～39歳の男女	800円	7月1日～10月31日

1) 個別受診案内通知の申込書に記入し、郵送か持参で保健センター 2) 申込後に届く受診券を持参し、実施場所對自己負担額を支払い受診 ※18歳・19歳の方はお知らせ版5頁参照

がん検診受診率 (蕨市保健センター事業統計)



栗又さん どうすればがんを予防できるのですか。
金子医師 日頃の健康管理に努めることはもちろんですが、まずは検診を受けることが重要です。現在、がんは診断や治療の研究が進み、早期に発見し、適切な治療につなげれば死亡率を減らすことができます。病気が悪くない、「病気が見つかる」と怖いなどと、検診から遠ざかる人が多いのが現状です。
栗又さん 蕨市ではどれくらいの方が検診をしていますか。
金子医師 肺がん検診は医師会からも、長年、医療機関に皆さんの受診を促すよう協力

をお願いしてきたことや、国の特定健診と併せて受診した人が多いこともあり、受診率は5割を超えています。そのほか、5～15%程度(左上グラフ)と決して高くはありません。また、男女合計の患者数が最も多い胃がんは5.6%(平成25年度 対象者2万1307人 受診者1188人)と非常に低くなっています。
栗又さん がんは自分で気づくことができますか。
金子医師 がんは自覚症状が出た頃には症状が進行しているケースが多い病気です。実際に症状が出てから受診した場合よりも、検診で見つけたほうが5年後の生存率が高くなっており、胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がんについては、その比率が約90%となっています。したがって、自覚症状がなくても、意識的に検診を受けることがたいせつです。
栗又さん 蕨市でも各種がん検診を実施していますね。個別化も進んでいるそうですか。
金子医師 職場の健康診断や人間ドックなどでもがん検診を受けることができますが、蕨市では、市と医師会が協力して各種検(健)診を実施して



検診の重要性は認識していても、つい先に延ばしてしまいがちでした。今後は自分自身や家族のためにもしっかりと受診して、健康管理に役立てていきたいです。

くりまた あさこ
栗又 麻子さん

くりまた あやさ
栗又 彩紗さん

自分が健康だと思っていても、検診に行くことがたいせつだと分かったよ。いつも遅くまでお仕事をがんばっているお父さんに、今日勉強したことを教えてあげたいな。



います(上段囲み)。今年度からは胃がん検診を従来の集団検診から、医療機関で行う個別検診に切り替えたほか、子宮がん検診は直接、指定医療機関で受診できるようにするなど、受診率の向上に向けた取り組みが進められています。いつまでも元気で健康にいられることが、あなたをたいせつに思う人への、なによりうれしい『贈りもの』です。そのためには、皆さん、定期的に検(健)診を受けましょう。

9人の出演者が挑む 池端俊策の世界

～くるるを舞台に6月27日上演～



池端さん(右)の指導により、稽古にいつそう熱が入ります



【脚本・演出】

池端 俊策さん

【出演】

土居 玉枝さん 岩瀬 真教さん 折原 怜さん
和泉 聡子さん 木村 利子さん 安部 真紀子さん
佐藤 百映さん 山田 寛人さん 島村 和弘さん

著

名な脚本家・池端俊策さん
(中央在住)が講師として、

作品を書き下ろし、演技の指導に
当たった「くるる演劇講座」。平成
25年の同講座では、受講生たちが
舞台「わけあり時計店」を熱演し、
好評を博しました。

その第2幕として、27日に上演
されるのは、新作「冬のおわりは
春だから」です。出演はオーディ
ションに合格し、昨年9月から稽
古を重ねてきた受講生9人。市内
外から集まった、世代も職業も経
験も異なる皆さんが、思いを一つ
にして舞台に挑みます。個性豊か

な出演者と池端さ
んの脚本によって
彩られた世界をぜ
ひご堪能ください。

SHUNSAKU IKEHATA



池端 俊策さん

脚本家・映画監督として
テレビドラマや映画など
多くの作品を手がける。
平成21年に紫綬褒章受章。
22年度NHK放送文化賞、
26年度藤市けやき文化賞
を受賞。作品はテレビ「太
平記」、「協奏曲」、「帽子」、
映画「あつもの」など多数

オリジナルの脚本・演出で 出演者の魅力伝わる舞台に

会社員から俳優まで、受講生たちは、ふだ
ん多種多様な日常を送っています。そんな皆
さんの個性や演技力を生かせるように脚本を
書き上げました。稽古を繰り返しながら出演
者と私のイメージをすりあわせて、客席の皆
さんに楽しんでもらえる舞台にしたいです。

くるる演劇講座

「冬のおわりは春だから」

と き = 6月27日(土)

開 演 / 1回目 = 午後1時

2回目 = 午後5時半

ところ・問い合わせ = 文化ホールくるる(☎446・8311)

入場無料 ※6日の午前10時から整理券を配布



—物語のあらすじ—

15年前に夫・洋介が失踪し、残されたはるみとその3人の娘
たち。それぞれの心の奥にしまいこんでいた思いが、花森とい
う男の出現により再び燃え上がる。洋介に似た面影を持つ花森
は、いったい何者なのか、そしてなぜこのまちに現れたのか—。

情報ダイヤル

掲載は無料。申し込みは秘
書広報課(☎433・7703)へ。

(仲間に知らせよう)

▼竹紫館(剣道) 月・水・金曜
日 午後6時 土曜日 午前

9時半 同館 小・中学生 浅

野 ☎080・9660・1946

▼藤グラスホッパーズ(ネオ
ホッケー) 金曜日 午後7時

土曜日 午前9時 日曜日

正午 北小学校体育館 年間

6000円/1万円 活動時

間は学年で異なります/森合

☎431・7354

▼北町アートアトリエ(造形)

幼児 月曜日 午前11時 市

内 1回800円 小学生

金曜日 午後4時半 北町公

民館 月3800円/大矢・

☎090・9952・7658

▼和楽備ラジオ体操練の会

月・水・金曜日 午前6時15

分 火・木曜日(男性のみ)

午前7時 城址公園/平田・

☎090・3131・9399

▼藤北町サッカースポーツ

少年団 土・日曜日 祝日 北小

学校 月15000/2000

円(未就学児は年間1000

円)年中・小学生 活動時間

は学年で異なります/小泉・

☎090・4948・5936

▼藤インドアテニスクラブ

(硬式テニス) 水曜日 午前

9時 市民体育館 月350

0円/菊地・☎443・6611

→後1時から5時までの予定です 面会を希望されるかたは秘書広報課(☎433・7701)までお問い合わせください

7日(日)はみんなで まちをきれいにしよう!!

さわやか環境の日・ クリーンわらび市民運動

年2回、市内全37町会で実施しているまちを挙げての清掃活動です。初めてのかたでも大歓迎。ぜひご参加ください。なお、詳しくは町会の回覧や掲示板などでご確認ください。

とき = 7日(日)

詳細 = 安全安心推進課生活環境係
(☎443・3706)



◀昨年6月の運動には4,594人が参加。計6,970般のごみが集められました



▶大人から子どもまで協力しながら(写真はいずれも塚越5丁目町会)

50円
相当

参加者はもらえます!

市内200店舗で使える「くらしの商品券」

参加者の皆さんには、各町会から、(社)蕨市にぎわいまちづくり連合会発行の「くらしの商品券」(50円相当)を差し上げます。ぜひご利用ください。



使える店舗は

まちの話題

4月29日、中山道本町通りで「苗木市・藤まつり」が開かれました。沿道には色鮮やかな草花や苗木が並んだほか、ご当地スイト「大人のプリンコルネ」が蔵で初披露。三学院では見頃を迎えたフジの下で野点が行われるなど、4万2000人は春の風物詩を満喫しました。

今年で開設30周年を迎える老人福祉センター「けやき荘」で、5月8日から10日まで、「けやき荘まつり」が開かれました。施設利用者による唱歌や舞踊の披露、作品展など盛りだくさんの催しに679人が来場。成果発表や触れ合いを楽しみながら節目の年をお祝いしました。

5月16日、地域ぐるみで子育てを応援しようと、「わらび子育てフェスタ」が福祉・児童センターと中央公民館を会場に開催されました。家族連れを中心に延べ2772人が訪れ、ワークショップやゲーム、ステージ発表などを楽しみながら育児への理解を深めていました。

アウトメディア推進事業の一環として、5月17日、中央公民館で「小学生将棋大会」が開かれました。トーナメント戦で熱戦が繰り広げられたほか、市内在住の植山悦行7段や中井広恵女流6段の指導対局もあり、児童78人は駒の動きに一喜一憂しながら交流を深めました。

彩り華やかな春の祭典



交流の輪を広げるお祭り



育児応援の催し盛大に



将棋でアウトメディア



蕨市長選 無投票で頼高氏が3選

5月24日告示の蕨市長選挙は、立候補者が現職の頼高英雄氏1人だったため、無投票で3回目の当選が決まりました。任期は平成27年6月5日から31年6月4日までの4年間。昭和38年10月生まれ。北町在住。なお、5月31日に行われた蕨市議会議員一般選挙の結果については来月号でお知らせします。



よりたか ひでお
頼高 英雄氏
51歳

- ▼エクセレントクラブ(パソコン) 月3回火曜日 午後1時半 中央公民館 月200円△岩崎・☎090・7233・3967
- ▼合気道無為会 月・木曜日 午後7時 土曜日(隔週) 午前11時 市民体育館か第二中学校 月1000円△壺内・☎41・1072
- ▼ねこのみ(市民交流・談話) 月1回木曜日 正午 市内500円△北田・☎432・8501
- ▼太極拳圓松会 月曜日 午前9時半 くるる 月2000円△石井・☎080・1353・7936
- ▼楊名時(太極拳) 土曜日 午後2時半 蕨駅東口駅前ラ・セーヌビル 月4500円△浦島・☎224・5915
- ▼セピアのダンスパーティー 13日 午後1時15分 くるる 6000円△菊池・☎080・8896・2975
- ▼火曜会ダンスパーティー 30日 午後1時15分 くるる 6000円△池田・☎431・3095
- ▼江戸あるき 浜離宮から浅草寺・隅田川クルーズ 6日・11日・13日 午前9時 蕨駅改札口集合 7000円(別途入園料・乗船料)△富山・☎090・2764・1342
- ▼日帰り旅倶楽部 狭山茶と三井アウトレットパーク探訪 20日 1500円△岩本・☎090・3431・4295

いつまでも健康的で 自立した生活へ 介護予防教室にご参加を

高齢者の皆さんが健康な生活を送り続け、要介護状態になることを防ぐためには、早めの介護予防がたいせつです。市でも、高齢者の健康づくりを支援しようと、今年度も予防教室を実施します。そこで今月は、同教室の概要についてご紹介します。

親と子の ニュースの 小窓



仲間と楽しく運動すると自然と笑顔に

元気なうちから介護予防の取り組みを

じいちゃん い、痛つ。
ワラビ だいじょうぶ？
最近、よくつまずくね。
じいちゃん 年のせいだ。
お母さん そんなこと言わないでよく。でも、日頃から運動や食事に気をつけて、早めに介護予防に取り組むことがたいせつだと聞いたことがあるわ。
ワラビ 介護予防？
お母さん 市でも教室が開かれるようだし、話を聞きに行きましょう。
職員 介護予防事業についてのご質問ですね。
ワラビ お願ひします！
職員 まず、現在、全国的に高齢化の急速な進行が問題となっているのはご存じですね。
お母さん 新聞などでもよく目にするわ。
職員 今年度からは、更に多くの皆さんに介護予防に取り組んでいただくとうと、どなたでも参加できる教室を開催します。
じいちゃん どんな教室があるんだ。
職員 「ずっと健康教室」(下囲み)と題して、教室を3種類実施します。
ワラビ そうなんだ。
職員 教室では転倒予防

「ずっと健康教室」で楽しく体力アップ

のため運動や筋力をアップする体操などを行います。参加者のペースが無理なく生活機能の改善が図られ、体力の低下などを防ぐ上でも効果的です。
お母さん 申し込みはどうするのかしら。
職員 ご希望の教室と日程を一つ選び、第一地域包括支援センターにお申し込みください。定員はそれぞれ先着20人です。
じいちゃん 分かった。
職員 年齢を重ねても、早めに体の衰えに気づいて介護予防に取り組むことで、機能の維持や増進が図れますので、ぜひ教室にご参加ください。
ワラビ じいちゃん、申し込もうよ！

平成27年度介護予防事業【ずっと健康教室】対象＝昭和25年4月1日以前に生まれた市民



水中ウォーキング教室 膝や腰への負担が少なく運動できます
とき＝8月24日～11月30日 月曜日 全12回 午前10時
12月7日～来年3月7日 月曜日 全12回 午後1時半
ところ＝スポーツクラブルネサンス蔵(中央1-19-11)
※初回到医師の診察があります

体力アップ教室 健康器具を用いて運動します

とき＝10月2日～12月18日 金曜日 全12回 午後1時半
12月7日～来年3月7日 月曜日 全12回 午前10時 ※
来年1月8日～3月25日 金曜日 全12回 午後1時半
来年1月12日～3月29日 火曜日 全12回 午後1時半
ところ＝市民体育館(※はスポーツクラブルネサンス蔵)



バランスアップ教室

姿勢保持などに役立つ運動を行います

とき＝11月4日～来年2月3日
水曜日 全12回 午前10時
ところ＝総合社会福祉センター

定員＝各日程20人(先着順)
申し込み＝15日～11月30日
に第一地域包括支援センター
(☎434・6721)
詳細＝同センターまたは介護保険室(☎433・7756)



この夏、サイダーを
3,000本つくるよ!!

商品化第一弾に向けて 収穫します

わらびりんご



問い合わせ＝商工生活室(☎433・7750)

日本一早く実をつける
ことで知られるわらびりんご。錦町の故・吉澤正一さんが約20年がかりで研究し、昭和56年に誕生したりんごです。強い酸味が特徴のこのりんごを用いたサイダーをいよいよ機まつり(8月6日～9日)で販売します。りんごの実が赤く染まる今月下旬頃、市では、公共施設になつていく物を順次収穫していくので生育を温かく見守ってください。また、各家庭で育てているわらびりんごを寄贈していただける人は商工生活室へご連絡ください。こうして地域の宝で作りあげる数量限定の地サイダー。刺激的な味に皆さん、ご期待ください。



豊かな心育む植物を栽培中 子どもクラブ

南町地区留守
家庭児童指導室

クロバーやパンジー、ハーブにオクラ。交流プラザさくら内にある南町地区留守家庭児童指導室(A館)の子どもたちは、水やりや観察をしているさまざまな植物に囲まれながら、元気に仲よく放課後を過ごしています。5月に旬を迎えたのは、みんなが大好きなイチゴです。赤くて小さな実を口に運ぶと、その甘酸っぱい味わいに子どもたちはにっこり。毎日、食べ頃のものから少しずつ摘み取って、合わせて200粒以上を収穫しました。今年はイチゴだけでなく、かわいい笑顔も豊作でした。



わが家のアイドル

りん た ろ う
凜太郎ちゃん
(1歳6か月)

あずま だいすけ
東 大介さん
ゆきさんの
長男
北町1丁目

—518—

「言葉を覚えたり歌を歌ったりと、少しずつできることが増えてきた凜太郎。最近の日課は、お昼寝から起きた後、お気に入りのわらび公園で遊ぶことです。数か月前に歩き始めたばかりなのに、もう公園内を走り回って

いるんですよ。その分、だっこをせがまれる機会が減ったのはさみしいですが、成長の一つひとつに大きな喜びを感じています。凜太郎にはこれからも、元気ですなおな子でいてほしいですね」と話す、母親のゆきさん。

よ 予防医学

病気を未然に防ぐ学問のことですが、たとえ病気になっても進行を遅らせたり、少し先の未来を明るく過ごせるように追

かるた DE ヘルスケア



藤市立病院
柴田 優子 医師

及していくことだと考えています。運動療法、食事療法と基本的な健康に根ざしたことももちろんですが、好きな音楽を聴いたり、ドライブをしたり、家で趣味にいそしんだり。没頭できてわくわくするようなことをすることも「ときめきホルモン」が出て心身ともに若返り、充実することが医学的にも分かっています。自分なりのわくわくを少しでも日常に！

柴田医師の健康増進外来は木曜日午後。詳細は市立病院ホームページでご確認を



「楽しみながら観察しています」と堀内さん

輝いています

蔵ひがし自然観察クラブの「セミ博士」

ひと

ほり うち しん いち ろう
堀内 伸一郎 さん

神秘的な生態にみせられて

「シ」ヤア「シヤア」という鳴き声の特徴のクマゼミ。夏になると首都圏では珍しく、この鳴き声が市民公園で聞けるのを存じますか。今回はクマゼミを追い求め、精力的な活動を続けている自然観察指導員の堀内伸一郎さん（66歳・塚越4丁目）を紹介します。

現役の頃は仕事一筋で昆虫とは無縁だった堀内さん。定年後、地域とのつながりから自然観察指導員に。そんなとき耳にしたのが市民公園にクマゼミがいるという話でした。「知識はゼロでも、好奇心が勝りました」と、仲間と調査を開始。セミは抜け殻の大きさ、形で種類や性別が判断できるため、毎夏500以上も採集し

統計を取っています。5年間の調査で、他の地域から移植した常緑樹に幼虫が付いていたため生息し始めた説が有力なことや、クマゼミの比率が年々高まっていることなどが分かってきました。「温暖化の影響か、別の要因か、今後も調査が必要です」と、興味は高まるばかり。そして何年も地中にいて、数週間しか姿を見せない生態に「神秘的ですね」と、すっかり魅了されています。

一方で、こうしたセミの分布図の変化から、人間の生活維持と自然保護との調和の難しさを感じている堀内さん。

「蔵ひがし自然観察クラブ」では、東公民館でシニア向けの自然観察会や小学生対象のセミの観察会で講師を務めています。その豊富な知識から「セミ博士」と慕われている堀内さんは「さまざまな生物に触れ、関心を持つことで、自然をたいせつにする心を育てほしいですね」と、話します。

もうすぐ、セミが主役の夏。来月には抜け殻の採集に加え、子どもたちへの教室も控えています。「わくわくします」と、少年のような笑顔を浮かべる堀内さんは、セミへの熱い思いと大自然のような広い心で今後も活動が続けていきます。

紹介します！ 皆さんの市民活動

キラリ!!
みんなの力

～彩友会～

メッセージ



井原 嘉奈子 会長

絵を描くことで広げる
芸術の息吹と交流の輪

「彩友会」は、昭和46年に結成された団体で、主に油絵制作などに取り組んでいます。全員で同じ対象を描くこともあれば、個別に自由に描くことも。そして、よりよい作品を完成させるまでには、講師で市を代表する彫刻家・織本亘先生の指導を受けたり、みんなでアドバイスをし合ったりと切磋琢磨することが欠かせません。なによりも全員が「描くことが好き」という

共通の思いを抱き、和気あいあいと活動しています。ときには、絵と無関係なおしゃべりがはずむ日もあるんですよ。

活動は月に4回（金曜日 午前9時半）、北町公民館で行い、例年、その成果を蔵市公募美術展で発表したり、デッサン講座を開いたりもしています。また、現在、生涯学習フェスティバルでの出展に向けて、筆を運ばせる人もいます。こうした場では、作品を通じて参加者のかたと交流を育むこともでき、私たちもとても楽しみにしています。

活動に興味のあるかたは、お気軽に井原（☎090・87445・2131）までご連絡ください。

このコラムでは、わらびネットワークステーション（☎445・7256）の市民活動登録団体を紹介しています。



公民館にはすてきな作品と笑顔が広がります