乳がん検診（マンモグラフィ検査）

日時 10/23㈮ 9:00～15:30
料金 1,000円 ※時間指定不可

※生活保護受給者・無料クーポン対象者は無料

▶**対象**：40 歳以上の女性で「奇数月生まれ」「前年度受診のない偶数月生まれ」「無料クーポン対象者」
▶**定員**：140 人
▶**場所**：ルミナみよし 交流室（藤久保 7237）

▼ 申込方法

8/1㈯～31㈪に、はがき・FAX・電子申請・健康推進担当窓口のいずれかで下記の必要事項を伝えて申し込み。

《はがき・FAX で申し込みする場合の必要事項》

❶件名「乳がん検診申し込み」❷住所❸氏名（ふりがな）❹生年月日❺日中連絡可能な電話番号

◀電子申請

▼ 申込時のお願い

はがきの場合は、締切当日の消印有効です。FAX の場合は締切日までの受付。申込み期間以降に抽選を行い、抽選後 2 週間前後で受診券を郵送します。

・申込みは 1 回につき 1 人分まで。
・時間指定不可。
・同一年度内は同検診の再受診不可。
・問診と検査は女性従事者が対応します。

▼ 検査ができない人

❶乳がん治療中、経過観察中の人（医療受診のため対象外）❷妊娠中または妊娠の可能性のある人❸授乳中、卒乳後概ね 6 か月以内の人❹豊胸術をした人❺胸壁に人工物が入っている人❻乳房の手術後 1 年以内の人❼インスリンポンプ・持続血糖モニターを装着中の人❽検診バスへの移動に不安のある人

個別がん検診

◀詳細は「がん総合サイト」から

日程 11/30㈪まで ※胃がん内視鏡は 10/31㈯まで

最終月は希望者が多く予約が取れない可能性があります。
早めの受診をお勧めします。

検診名	対象	料金
胃がん（内視鏡）検診	50 歳以上で奇数月生まれか、前年度未受診の偶数月生まれの人	50 ～ 64 歳 3,000 円 65 歳以上 1,500 円
肺がん検診	40 歳以上の人	500 円
大腸がん検診		
子宮頸がん検診	20 歳以上で奇数月生まれか、前年度未受診の偶数月生まれ	1,000 円
乳がん検診	無料クーポン対象者	無料

熱中症に注意 ―命と健康を守る対策を―

効果的な熱中症対策

●屋内では室温の目安を 28℃にして過ごす
●屋外では涼しい服装や日傘・帽子を用いること
●常にこまめな水分補給を行うこと（屋内外共に）

※エアコンの設定温度ではなく室温 28℃が目安です。
※夜間も熱中症のリスクがあるので、寝ている間もエアコンを利用することが重要です。

運動・栄養・お口をしっかりケア！ 気づいて守る！健康づくり教室

5 ヵ月にわたり、運動、栄養、お口と様々な分野の専門職が健康の秘訣を伝える健康づくりの教室。運動が主なので筋力アップにもなります！

▶**日時**：9/17㈭、10/15㈭、11/12㈭、12/3㈭、R9.1/14㈭ 各 13:30 ～ 15:20
▶**場所**：中央公民館
▶**対象**：町内在住の 65 歳以上の人
▶**定員**：20 人（後期高齢者健康診査でフレイルリスクが高い人優先。優先者には通知を送付。）
▶**申込み**：8/31㈪までに健康増進課窓口へ電話・FAX・電子申請（上記コード）で❶講座名❷氏名❸生年月日❹住所❺電話番号❻優先通知の有無❼竹間沢公民館（8 月）コース参加の有無を伝えて申し込み。

▼ 休日・夜間・小児時間外診療

施設名	休日急患診療所	イムス富士見総合病院（入院等が必要な救急小児）
所在地	☎ 264-9592（ふじみ野市駒林元町 3-1-20）	☎ 251-3060（富士見市鶴馬 1967-1）
診療日	日曜・祝日・年末年始	月・木曜
診療時間	9:00 ～ 12:00/13:00 ～ 16:00/19:00 ～ 21:00	**月・木が平日▶** 18:00 ～翌 8:00/ **月・木が祝日▶** 8:00 ～翌 8:00

▼ 救急病院

イムス三芳総合病院	ふじみの救急病院	三芳野病院
☎ 258-2323（藤久保 974-3）	☎ 274-7666（北永井 997-5）	☎ 259-3333（北永井 890-6）

困ったときの医療機関案内 24 時間体制で受付中
▶埼玉県救急電話☎＃ 7119（IP 電話は 048-824-4199）
▶埼玉県 AI 救急相談（チャット形式。右記二次元コードから）

―ルミナみよし開館記念事業 としょかんまつり―
福本 友美子 さん 講演会
「図書館からひらく世界の窓～翻訳絵本の魅力を語る～」

event

▶**日程**：9/23（水・祝）14:00 ～ 16:00（受付 13：40 ～）
▶**場所**：ルミナみよし 多目的ホール（藤久保 7237）
▶**定員**：80 人 ▶**料金**：無料
▶**申込み**：9/2㈬ 10:00 から中央図書館の受付・電話（258-6464）・HP（右上の二次元コード）で申し込み。

福本 友美子 さん

慶応義塾大学卒業後、調布市立図書館司書、立教大学非常勤講師、国際子ども図書館非常勤調査員などを経て、現在は児童書の翻訳、講演などをする。『としょかんライオン』（岩崎書店）、『あこがれの図書館』（さ・え・ら書房）、『ないしょのおともだち』（ほるぷ出版）など訳書は 250 冊を越える。そのほか創作絵本に『図書館のふしぎな時間』（たしろ ちさと／絵、玉川大学出版部）がある。

\ check /

毎月23日は「よみ愛・読書の日」

9/23 は、ルミナみよし開館を記念して「としょかんまつり」を開催。上記講演会のほか、「スペシャルおはなし会」や「リサイクルまつり」など、様々なイベントを終日実施する予定です。次号で詳細をご紹介するのでお楽しみに！

休館中の 図書館だより

中央図書館は、ルミナみよしに移転し、9/1㈫ 13:00 にリニューアルオープン予定です。

《新図書館では様々な企画で本を展示予定》

夏休みにまつわる本を紹介！

児童書

『ツバメ号とアマゾン号 上・下』

アーサー・ランサム／作
神宮輝夫／訳
岩波書店 2010 年 7 月発行
B933 ラ

夏休み、ウォーカー家の 4 人兄妹は、無人島でのキャンプを許される。小さな帆船ツバメ号を操っていると、アマゾン海賊と名乗る愉快な姉妹が現れ・・・。英国湖水地方を舞台に、帆走法や子どもだけの野外生活の仕方もわかる。わくわくするアメリカの冒険物語。

みよし歴史探訪

れきしとくらし 第五回 8月の行事

問 歴史民俗資料館☎ 2558-6655

8月の行事として今回紹介するのは、現在でも聞きなじみのある行事ですが、昔と今では少し異なるところや、行われなくなってしまった内容もあります。

七夕

「七夕」といえば、現在では7月7日に、笹飾りを飾ることが広く行われています。三芳町ではかつて、月遅れの8月7日を七夕（「ホシイワイ」ともいう）とし、農休日となりました。この日は庭に笹を飾り立て、軒先にはマコモでつくった雌雄一対の馬を飾りました。マコモの馬はお年寄が七夕の前日に作ったそうです。マコモは水路に生える植物のため、水田のあった竹間沢ではマコモで馬を作りましたが、北永井・藤久保では湿地がなかったため、チガヤで馬を作ったといいます。

さらに、そのころ畑で取れるナス・きゅうりなどの野菜とまんじゅうを供えます。七夕には「朝まんじゅうに昼うどん」と言われ、朝にまんじゅうを作って供えるとともに家族みんなで食べ、昼は手打ちうどんをつくって食べました。笹飾りは主に子供が中心となって作りました。短冊を書くときは、里芋の葉の上に溜まった朝露で墨をすって書くと、字が上手になるという言い伝えもありました。

盆棚

仏壇とは別に、お盆の時期に座敷に設けて祖先を迎える飾りです。盆棚は8月13日の昼に飾ります。組み立て式の木枠にゴザを正面に垂らすように敷き、上の方だけ残した若竹を四方に立て、正面以外の三方をすだれで囲みます。正面にはチガヤでなった縄にホオズキ、ショイナワ（幅の広いうどん）、シデを下げます。棚の上には十三仏などの掛け軸や仏具、位牌、オガラで足をつけたナスやキュウリ、野菜、水を張った大椀と半紙で束ねたミソハギの花などを供えます。

この後、13日の夕方に迎え盆、15日に送り盆を行い（上富地域は16日）、16日に盆棚が片付けられます。

盆棚は8月に旧池上家と旧島田家のどちらにも展示されますので、ぜひご覧ください。

▲マコモで作った馬