

●ながおか 市政だより

1994
2
No.474

■編集・発行/長岡市広報課 〒940 新潟県長岡市幸町2丁目1番1号 長岡市役所 ☎0258-35-1122 ■平成6年2月1日発行



育てよう! 新しい地域文化を

長岡地域(13市町村で構成)の新しい文化創造をめざす「信濃川文化推進事業」。そのひとつとして、先月16日に行われたニューイヤーコンサートの一コマです。プロのオペラ歌手と長岡市、見附市の市民合唱団、長岡交響楽団とのジョイントコンサート。力強い演奏で、観客と感動を分かち合いました。こうした経験を積み重ねながら、事業の中心となる創作オペレッタ(軽歌劇)の平成8年度上演をめざします。(会場は見附市文化ホール・アルカディア)

主な内容

- いよいよスタート/福祉コミュニティづくり(P2-5)
- 福祉コミュニティ構想がめざすまちづくり(P6-7)
- 日本一のミニ土偶発見(P8-9)
- 長岡造形大学試験案内(P12)
- 第2次不況対策特別融資(P14)
- クロスワード当選者(P16)



「クマガザサ」の意で、九州地方に分布しており、葉の縁が灰白色にくまどられ、緑の少ない冬季に觀賞用として美しい。
越後の方言でのクマガザサは、チシマザサを指し、熊の出そうな奥山に生える笹を意味するのであろう。
笹は幹を包む皮が生長しても落ちないので、竹と区別できる。

ながおか
ナガオカ
(ナガオカ) (クマガザサ)
2月 自然観察②



10月にシベリア地方から大群で渡ってくる冬鳥である。河川敷や山ろくで主に雑草の種子を食べて冬を越すため、近年のように雪の少ない冬は何よりであろう。
背面が赤茶で、スズメより少し小さい地味な小鳥であるが、時々頭部の羽毛を逆立てる習性があり、名前はこれに由来する。

クマガザサ

カシラダカ

お正月もの知りクワースワード 当選者発表!

新年号恒例のもの知りクワースワードに、昨年以上に多数のみなさんから応募いただき、編集部一同感激しています。
正解の「福祉コミュニティ」は、今月号の巻頭で特集しています。迷?解答としては、「フミコイシユクテニ(踏み越えし行く手に)」や「フクシコミュニティシユ」というのもあり、私たちも、思わずうなづいてしまいました。福祉コミュニティに限らず、いろいろな市の事業を多くの方々が知っておられるのは、大変うれしく思います。今回は多数のご応募に特別に感謝して、「鉢花プレゼント券」を二十人の方にさしあげます。抽選の結果、下記の方が当選しました。また、特製シャープペンシルの当選者三十人は、賞品の発送をもって発表にさせていただきます。

鉢花プレゼント券当選者(敬称略)

- 遠藤和子(曙三)
- 遠藤俊道(豊二)
- 木村アキ(堤町)
- 楠田ヨシノ(土合二)
- 五井裕子(末広二)
- 小林さゆり(北山二)
- 齊藤淳子(中沢三)
- 佐藤浩(宮原一)
- 佐藤弘幸(中島四)
- 佐藤光晴(柿町)
- 下条テル子(中島二)
- 白井和歩(水道町四)
- 高橋フミ(中島四)
- 秦野国雄(沢田二)
- 平沢ミイ子(中島二)
- 藤田紗絵子(天神町)
- 八木下洋子(学校町三)
- 吉田麻紀(中島六)
- 吉原信子(今井一)
- 渡辺照子(渡里町)

多数のご応募ほんとうにありがとうございます。

正解は
福祉
フクシコミュニティ

キ	ユ	ウ	キ	ユ	ウ	シ	ヤ
7	ヨ	キ	タ	カ	ミ	ク	
9	テ	ミ	シ	カ	セ	リ	ア
10	ン	ア	ゼ	リ	ア	ク	
15	ト	カ	イ	タ	イ	ウ	ニ
16	シ	リ	カ	イ	タ	イ	ウ
17	ソ	ゼ	イ	タ	イ	ウ	ニ
18	ク	メ	ヒ	ヤ	ツ	ビ	ヨ
19	ウ	ニ	シ	オ			

応募総数 1,213通 (正答率85.0%)



日浦市長による抽選

THE NIGATA PREFECTURAL MUSEUM OF MODERN ART

県立近代美術館



No.11

レストランメニュー紹介

美術館で作品を鑑賞した後は、ゆったりとした気分でお食事...というのはいかがでしょう。二階にある「レストラン」(の)は、シックな色調のインテリアでまとめられた、モダンな雰囲気漂うお店です。気になるメニューは、イカのオリオ、フオイルソテー(一、〇〇〇円)、うなぎ(一、六〇〇円)など、和洋を問わずバラエティーに富んでおり、中でも自慢の一品は、何といっても、米百俵バーガー(一、五〇〇円)でしょう。味はもちろんのこと、広い窓から望むのどかな自然の景色も十分に楽しめます。
ティータイムには、楽しい会話にぴったりの、おいしいチーズケーキやアップルパイも用意してあり、思わずまた足を運びたくなる、そんなレストランです。
(嘱託員 熊倉瑞穂さん)

県立近代美術館講堂での催しもの

■近代美術館鑑賞講座(音楽)
ブルーノ・ワルターと
ウィーン・フィル
SPからLPへ
往年の名演奏家を知ろう

日時:2月19日(土)午後2時
参加料:無料 定員:190人
講師:県立近代美術館館長・前川誠郎さん 鑑賞曲:①ピアノリストとしてのブルーノ・ワルター(モーツァルト/ピアノ協奏曲第20番K466) ②指揮者としてのブルーノ・ワルター(ハイドン/交響曲第100番・軍隊、シューベルト/交響曲第8番・未完成、マーラー/交響曲・大地の歌より) ③ステレオ録音によるブルーノ・ワルター(モーツァルト/歌劇・フィガロの結婚序曲)

■エルミタージュ美術館館長 来館記念講演会

日時:3月1日(火)午後2時
演題:エルミタージュ美術館のコレクションについて 講師:エルミタージュ美術館館長・ミハイル・B・ピオトロフスキー 教授
※当日は、日本語の通訳が付きません。

問い合わせ:県立近代美術館 館 ☎28-4111

いよいよスタート!

福祉コミュニティづくり

一月十八日、「福祉コミュニティ構想」の報告書が、日浦市長に手渡されました。これは、高齢者が安心して暮らせるまちをつくらうと、一昨年からの市民の代表など十八人からなる構想検討委員会で議論してきたものです。今月は、この構想をテーマにした座談会と構想の概要をお届けします。

▼日浦市長に報告書を手渡す亀山委員長



日浦市長

その一方で私が考えている

市長●お忙しいなか、一年半にわたって構想を検討していただき、ありがとうございます。また、亀山●長年私は医師として、多くの患者さんが年をとって子どもがいる関東へ移住していくのを見てきました。雪と病気のことを考えると、老夫婦だけで暮らしていくのは不安なんです。

これはまた、人ごとではなく自身の問題でもあります。好きな長岡に一生活みたいと思っっていますが、老後を妻と二人だけで暮らしていけるだろうか、と不安になることもあるからです。これからは、地方自治体の最大の課題が、この高齢者対策になるのではないのでしょうか。そのお手伝いができてうれしく思っています。

市長●お忙しいなか、一年半にわたって構想を検討していただき、ありがとうございます。また、亀山●長年私は医師として、多くの患者さんが年をとって子どもがいる関東へ移住していくのを見てきました。雪と病気のことを考えると、老夫婦だけで暮らしていくのは不安なんです。

福祉コミュニティは ともしび運動が原点

市長●長岡市は、都市基盤の整備には力を入れてきましたので、都市施設はかなり充実してきたと思うんです。もちろん、景観の問題や、文化施設の整備、中心部の活性化など、現在やらなければならぬ、事業もたくさんあります。

その一方で私が考えているのが、福祉を代表とするソフトの事業です。以前、長岡駅でこんな光景をみたことがありますが、駅の階段のところで、全盲の方が黄色いハンカチをふって手助けを求めているのに、わきを通るおっせいの人たちのだれ一人としてかえりみようとしない。これを見た瞬間、冷や水をかけられたような気がしました。お互いに助け合おうという気持ちがないままにまちづくりを進めていって、本当に市民の幸せにつながるのだろうか、と思ったのです。それをきっかけに「ともしび運動」を提唱し、また、福

飯田理絵子さん

長岡市福祉コミュニティ構想検討委員会委員、高齢者や子どもを対象としたボランティアとして活躍中。平成2年度市政モニター



今回の構想は北欧の福祉水準には及ばないかもしれませんがアメリカを抜きイキ

亀山 宏平さん

長岡市福祉コミュニティ構想検討委員会委員長、サンブラザ長岡施設長



福祉の整備も進めてきたのですが、人口の高齢化を考えると、在宅福祉や地域ぐるみで支え合う社会をつくる必要がある。それが福祉コミュニティだと思っんです。亀山●福祉の心はあっても、引っ込み思案ということなのか、それが行動に出てこないということなんです。飯田●若い人たちは、どうやったらいいか分からないんです。白いつえを持っていてもやたら助けてはいけない、手を引いてあげるときもそのやり方があると思います。みんながそうした基本的なことを知って、気持ちをすなおに行動に移せばいいのです。

亀山●市長さんの地域の連帯感を高めようという提唱には、とても関心と興味を持っています。ところで、在宅福祉のことなんです。今回の構想は北欧の福祉水準には及ばないかもしれませんがアメリカを抜きイキ

福祉の心を育てよう

市長●福祉コミュニティを実現するためには、まず市民のみなさんの意識の問題が重要です。そして、いまご指摘になった調整役をする人、コーディネーターがいないと、全体で大きな力は発揮できないので、そうした人材を養成することが必要です。また、行政全体が福祉を念頭において動くということも



▲ボランティアを体験する千手小学校の子どもたち(さくら園にて)

大切でしょう。長岡では障害のある人がまちにあまり出ていないという声があります。福祉マップをつくったり、施設をつくるときもいろいろ配慮したりしてはいるんですが、まちそのものが、まだまだ障害のある人にやさしいまちになっていないのかもしれない。「随分よりのめよ」で、まず行政が福祉の気持ちで仕事をしようという声が出ています。亀山●本当にそうなんです。ともしび運動や福祉コミュニティの考え方が、市役所の職

員の心となり行動となると、市民の間に広まってくるかなにより大切です。若い人にとっては、高齢化社会の問題などはピンとこないかもしれませんが、自分の身近な人の問題としてまず理解してほしい。そして、コミュニティ意識を育ててほしいと思います。ホームヘルパーやボランティアの育成にあたっては、数をそろえるのも大切ですが、ほんとうの思いやりをもった人材を育てることが大切です。受ける側が本当にありがたいと思えるような信条や心配り

▼ともしび運動のシンボルマーク



▶介護マンパワー養成研修(高齢者センターけさじろにて)



◀福祉ふれあい体験学習(平成4年9月16日、神田小学校の5、6年生による「まちだ園」訪問)

がないと、思わざる反応が出てきてしまう。それと、行政や福祉施設にボランティアを受け入れるノウハウがないという点は、なんとかしなくてはならないでしょうね。

なによりも福祉教育が大切

飯田●思いやりの心を育てるためにも、子どもに対する福祉教育が重要です。ところが、学校で週休二日制が始まって時間が足りないの、ちよつと困っている先生もいるようです。私はボランティア活動をやって六年になりますが、最近、ボランティアと受け入れ施設の間でトラブルがよくあるんです。気軽にボランティアをやりたいという人に対して教育がなされていないことと、亀山さんのお話のように、受け入れ側にボランティアに対する意識がないという

ことが原因のように思います。このままでは、ボランティア全体の力は伸びていかないような気がします。

市長●長岡市は現在、小学校三年を対象に「福祉読本」を配って学校で活用してもらっています。子どものころから福祉について学ぶことは、本当に大切なことですね。ボランティアに対する教育もやらなければなりません。

亀山●ある小学校の子どもたちが、私どもの施設に来てくれたんです。礼状を出すときから「泣いて喜んでくれたお年寄りもいて、子どもたちはたいへん感激して帰ってきました。ふだんいかにお年寄りと接する機会がないかを実感するとともに、子どもたちのお年寄りに対する気持ちが確実に変化したのを感じる」というお返事をいただきました。先生や父兄の考え方によって福祉教育もずいぶんちがうこともあるようです。

市長●超高齢化社会がやってくるという中で、私たち自身にもとまどいがあります。学校の先生方も同じではない

でしょうか。福祉教育は、学校、行政、家庭、地域社会が力を合わせなければ、うまくいきません。

飯田●歌を歌って、プレセントあげて、握手する、というところで終わるのは残念です。お年寄りは最初は心から喜んでくれますが、一回、二回と通えば、怒ったり、わがままをいったりすることもあります。そこから本当の福祉が始まるのではないのでしょうか。

市長●おっしゃる通りに、施設を訪問することで、子どもたちがいろいろ感じて変わっていく。これが素晴らしいことなんです。ただ、すべてをやるうとしてもやれるものではない。それと、子どもたちがちよつと忙しすぎるのかもしれない。飯田●そうですね。子どもたちをみていると、こんなに追いまくられていて、人の心が分かるように育つんだろう、と思うこともあります。

家の改造で人間性が回復する

亀山●施設に入っている高齢者で、お正月に自宅に帰った人に感想を聞きますと「つまらなかつた」という人が多い。その理由の一つに、家では車いすや歩行器では動けない、ということがあつた。行動範囲が極端に狭くなつてしまつたわけです。在宅ケアを進めるためには、住宅の構造の問題をなんとかしなければなりません。市長●現在の住宅構造では、たとえば車いすが通れるようにする改造もできない。これからは、将来の改造も見越した構造にする必要があります。ね。この四月に開学する長岡



▲検討委員会は8回開催された

護技術がないという問題もあります。亀山●福祉の専門家から教えてもらつたり、自分で経験したりする機会をつくらなくてはならないでしょう。市長●ホームヘルパーや訪問看護婦が各家庭を訪問したときに、介護技術や知識を教えるといふのでしようね。福祉コミュニティ構想でいう福祉の人材は、そういう教育的な役割、啓発の役割も当然にならなければならぬと思います。人を確保するともに、研修によって福祉を指導する意識をもつていただくことが必要でしょう。

福祉のまち長岡をみんなの力でつくる

市長●いま関原地区でモデル事業をやっていますが、構想の意図するところとは違つてきているものもあるようです。それらを整理しながら、これから平成十一年度までに計画的に構想を実施していきたいと思つています。

いままでのお話をうかがつていると、やはり福祉を進め

る人材と、私たち全員意識が大切のようです。また、社会福祉協議会や地域の福祉推進団体を強化するとともに、ボランティアの育成にも力を入れなければなりません。そして、自分の住んでいるまちに帰つたらほつとするような地域づくりを考えていきたい。明るい、心配のない私たちの生活を築いていきたいと思つています。

みやすいところです。みんながこのすばらしい長岡を育てていこうという気持ちを持つて、きつと長岡独自の福祉がつくれると思つています。そのためにも、福祉コミュニティ構想がすくすくと育つていくことを願つています。市長●そのとおりですね。福祉コミュニティづくりは、これから本番です。実現に向けてがんばりたいと思つています。これからもみなさんのご協力をよろしく願ひいたします。きょうは、たいへんありがとうございました。

介護技術を教える人材

飯田●家の改造のほかに、介

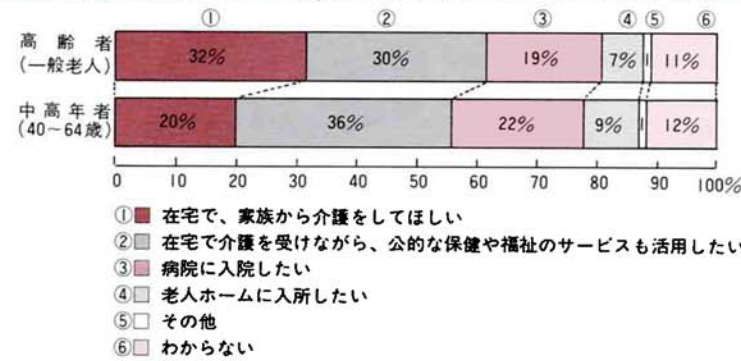




▲関原地区の「高齢者ふれあいホーム」は地区センター、「高齢者センターけさじろ」は基幹センターの一つです

▲関原地区の「高齢者ふれあいホーム」は地区センター、「高齢者センターけさじろ」は基幹センターの一つです

《自分に介護が必要になった場合、どのようにしたいと思いますか》



▲高齢者の6割が、家庭や地域社会での介護を希望しています。(平成4年10月の福祉コミュニティ構想実態調査から)

- ① 在宅で、家族から介護をしてほしい
- ② 在宅で介護を受けながら、公的な保健や福祉のサービスも活用したい
- ③ 病院に入院したい
- ④ 老人ホームに入所したい
- ⑤ その他
- ⑥ わからない

各エリアに地区センターを確保し、地域での活動の拠点とします。ここには、専用の集会所、事務室、調理設備等を整え、公民館事業、社会福祉協議会事業および保健・福祉サービス事業を地域福祉エリア単位で実施できるようにするものです。

また、市内に五カ所程度、老人福祉センター的な機能を持った基幹センターを設置し、この中には在宅介護支援セン

構想の実現に向けて

構想の実現のため、次のようなことから始めます。

(1) 地域福祉エリアの設定

小学校区などを目安に、市内三十カ所程度の地域福祉エリアを設定します。住み慣れたところで安心して暮らせるためには、必要に応じて必要なサービスが受けられるようにすることが重要であり、そのため、身近な範囲にサービスエリアを設定するものです。

(2) 地域の拠点となる場所の確保

—地域で行う事業—

- ① 自ら集い、学び、楽しむもの
 - ・学習活動
 - ・趣味、レクリエーション など
- ② お互いに助け合うもの
 - ・給食サービス
 - ・訪問活動および電話相談
 - ・地域福祉・在宅福祉サービス(ボランティア銀行) など
- ③ 公的なサービス
 - ・ホームヘルプサービス
 - ・保健指導、訪問指導
 - ・機能訓練
 - ・情報提供および相談
 - ・デイサービス など



▲関原地区で行われている給食サービス。ひとり暮らしのお年寄りなどに届けられます

(3) 地域の核となる人材の確保

この構想を推進し、地域で支え合う福祉コミュニティをつくり上げるためには、地域のみなさんの理解・協力や、各種団体の活発な活動とあわせ、それらの推進役となる人材(マンパワー)の確保が大切になります。また、ホームヘルパーや保健婦等の養成・活用とあわせ、地域におけるさまざまな需要に対応できる

(4) 地域における推進体制の整備

地域における福祉コミュニティ事業を企画・調整するため、地域で活動する各種団体の代表者で構成する「福祉コミュニティづくり推進会議」を設置し、この会議と連携を取りながら事業を進めていきます。

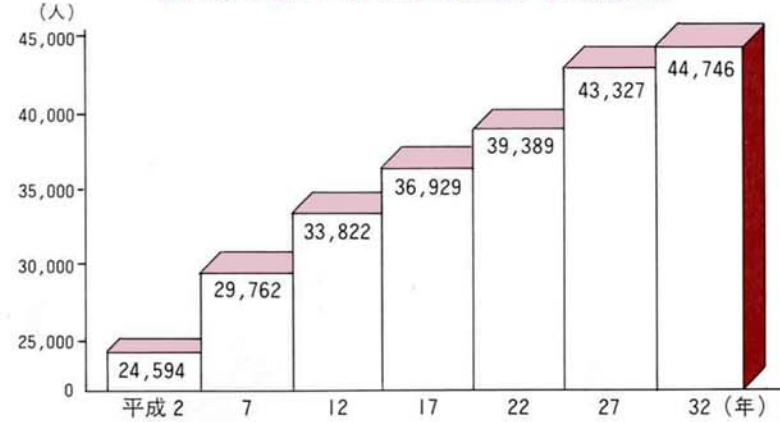
パンフレットを家庭に配布

福祉コミュニティづくりは、地域のみなさんの参加と協力

を得て取り組むことが必要であり、コミュニティ(地域社会)意識の高まりが出発点といえます。

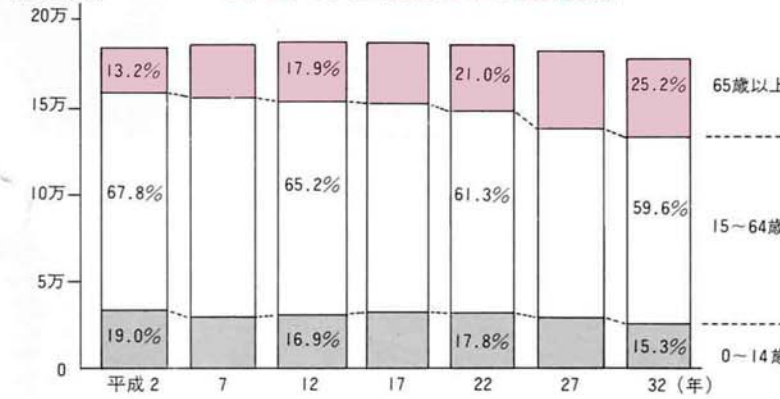
市民のみなさんに、この構想をもっとよく知ってもらうため、四月には、より具体的な内容を紹介したパンフレットを各家庭に配布する予定です。福祉コミュニティ構想をご理解いただき、積極的に参加くださるようお願いいたします。お問い合わせは、市役所高齢福祉課 ☎39-112118までどうぞ。

長岡市の老年人口の将来の推計(65歳以上)



▲高齢者人口は、年々増加していき見込まれます。また、総人口に対する高齢者の割合も増加し、平成32年には4人に1人が高齢者になると見込まれます(平成2年は7・6人に1人)。高齢者を支える人の負担も大きくなるわけです。

長岡市の人口構成比率の将来推計



長岡市では、福祉コミュニティ構想実現のために、次の四点を目標に掲げています。

① 温かい心のかよいあう地域づくり

家庭で補えない部分を地域のみなで補いあう、人を思いやる心を地域で学ぶことができる、そんな心のかよいあった地域福祉活動を行います。そのために、民生委員活動、



シルバー人材センターでの電子張り

② 生きがいとゆとりのあなほづくり

いろいろな人と出会ったり、自分にあつた趣味や学習、仕事ができたら、生き生きとした毎日が過ごせるに違いありません。

そんな生きがいとゆとりのあるくらしができるように、交流の場や学習機会を提供します。具体的には公民館活動、老人クラブ活動の推進、就業活動の支援などを行います。

③ 健康でやすらかな生活づくり

長年住み慣れた家庭、地域

④ ともに生きるまちづくり

歩道の段差や階段も、高齢者にとっては大きな障害になっています。

高齢者の立場に立った住まいづくり、安全で快適な環境とは何かを考え、高齢者に配慮したやさしいまちづくりを進めます。具体的には、高齢者向けモデル住宅の整備、一般住宅の改造の支援、公共施設環境改善などを進めます。

福祉コミュニティ構想はこんなまちづくりをめざしています

ボランティア活動、福祉教育、広報・啓発活動などを進め、支援します。

病気になるためには、日ごろから健康に気をつけることが大切ですが、たとえ寝たきりになっても、家族を中心として家庭で介護できる、そんな社会をめざしています。そのために、健康づくりの意識啓発、在宅保健・福祉サービスの拡充、保健・医療・福祉の横のつながりの強化、介護マンパワー(人材)の確保、老人福祉施設等の拡充などを行っていきます。

で、これからは安心して暮らせるということは、だれもが望んでいることです。

土偶は縄文人からのメッセージ



去年の秋、上除町の南原遺跡で、日本一小さい土偶が発見され、科学博物館で展示されている。わずか二・一センチの超ミニサイズの土偶だ。どうしてこんなに小さいのか？ 何に使ったのだろうか？ 次々と疑問がわいてくるね。

縄文時代に代表される長岡の縄文文化。それを生み出した縄文人はどんな人たちだったのか。この土偶を手がかりに想像してみよう。



●南原遺跡のミニ土偶 (2・5倍)
胸からへそにかけて、たてに筋が入っていて、わきばらにも曲線の模様が彫られている

ミニ土偶が発見された南原遺跡は、縄文時代中期前半(五千〜四千五百年前)の遺跡。ここで多くの縄文土器といっしょに十数点の土偶が見つかった。

その中でミニ土偶だけが極端に小さい。しかも、国内で発見されている土偶約一万点の中で最も小さいことがわかったんだ。



このかわいいう偶は、いったい何の目的でつくられたのだろうか。それを考える前に、土偶のことに ついてちよつと調べてみることにしよう。

土偶は、土を焼かかためてつくった人形のようなもので、縄文時代の遺跡からたくさん見つかった。形、大きさは年代や地域によつてさまざまだが、共通の特徴がある。

それは、今まで見つかった土偶のほとんどが女の人の姿をしているということなんだ。妊娠している(赤ちゃんがいる)ように、おなかを大きくしたものも多い。

赤ちゃんが生まれると、家族やまわりの人たちは大喜びするね。縄文人だって、子どもが生まれたら、とてもうれしかったはずだ。

土偶は女神なのか？

土偶は、土を焼かかためてつくった人形のようなもので、縄文時代の遺跡からたくさん見つかった。形、大きさは年代や地域によつてさまざまだが、共通の特徴がある。

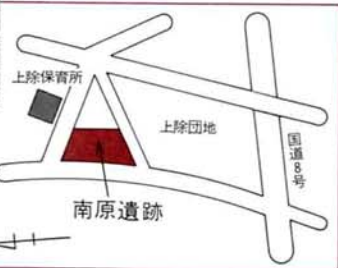
それは、今まで見つかった土偶のほとんどが女の人の姿をしているということなんだ。妊娠している(赤ちゃんがいる)ように、おなかを大きくしたものも多い。

赤ちゃんが生まれると、家族やまわりの人たちは大喜びするね。縄文人だって、子どもが生まれたら、とてもうれしかったはずだ。

土偶はだれかの身代わりだった？

もう一つの特徴は、土偶の多くがこわれた状態で発見されていること。それも、わざとこわして捨てたらしい。

発掘場所も土器捨て場のようなところが多い。深沢町の岩野原遺跡



▶実物大のミニ土偶



▲岩野原遺跡(深沢町)の土偶。肩や足の部分でこわされている

跡では、土偶の七四%が、お捨て場から発見されているほどだ。

このことから、自分たちの病いやけがなどを早く治すために、土偶を身代わりにこわして、まじないをしたのではないかと説もある。



縄文人の祈りが聞こえてくる



縄文時代の食べ物といえは、イノシシやシカなどの動物や魚介類、それにドングリなどの木の実。こうした自然の恵みは、いつもたくさんとれるとは限らない。だから、一生のうち何回か飢えや病気を経験しなければならなかった。生まれた子どもも、すぐに死んでしまつたことも多かったらう。

縄文時代の人たちは、厳しい大自然の力におそれをいだいていた

にちがいない。人間の力を超えた何かに祈りをささげるために、土偶をつくったのかもしれない。

実際、縄文遺跡からは、祭りやまじないをしてい

た証拠も見つかっている。土偶には、一生懸命に生きようとした縄文人の熱い思いが込められているようだ。



▲火焰土器で有名な馬高遺跡(関原町)から見つかった土偶。「ミス馬高」の名で知られている

ミニ土偶のなぜ

さて、ミニ土偶を観察してみよう。おなかはお相撲さんみたいにふくらんでいるし、おっぱいも大きい。これも、どうやら妊娠した女性を表しているようだね。ミニ土偶も、豊かさや安産を願つてつくられた女神なのかもしれない。

足がないのは、長岡で見つかったほかの縄文中期の土偶にも見られる特徴だ。頭は自然に欠けたのか、それともわざと



とつたのだろうか。そして、何よりふしぎなのは、超ミニサイズだということ。この土偶を鑑定した考古学的小林達雄・国学院大学教授(長岡市出身)は、「こんなに小さな土偶には、ふつうの土偶とは別の使われ方をした可能性があり、これからの研究の大きなきっかけになる」と言っている。ペンダント式のお守りにでもしたんだらうか。きみたちならどう思う？

ミニ土偶は、いま科学博物館で訪れる人々を待っている。興味があれば、ぜひ見に来てほしい。私たちの呼びかけに、土偶はきつと答えてくれるはずだ。

虎三郎、継之助の新資料を郷土史料館に展示

小林虎三郎と河井継之助の若き日を伝える貴重な新資料が、郷土史料館で展示されています。

虎三郎関係の資料は、西健兵衛(本町三)から寄贈されたもので、佐久間象山が虎三郎に贈った書と虎三郎自筆の詩文(一八六九年・明治二年ころ)の二点。継之助関係の資料は、田村養之助さん(東京都)から寄託されたもので、継之助が諸国を遊歴しているときに親元に送った自筆書簡三点了。

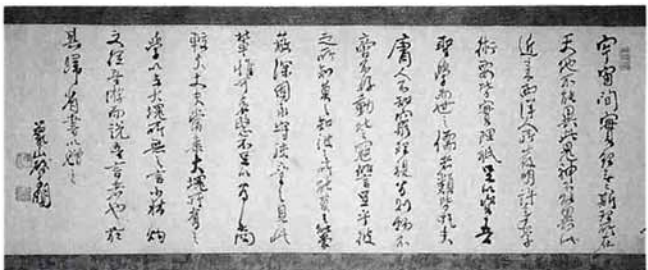
佐久間象山と虎三郎

特に注目されるのは、佐久間象山の書。一八五四年(安政元年)、ペリーの開国要求で下田開港を決めた幕府に反対し、虎三郎は神奈川(現在の横浜)の開港を進行したが受け入れられず、帰藩、謹慎を命じられました。その際、師・象山が「宇宙(世界)全体の実理を見極め、天地の根本原理を考えよう」と書き贈ったものです。

気迫のこもった文面から、象山が自分の後継者として、いかに虎三郎に期待していたかがわかります。

新発見の継之助書簡

もう一つ興味深いのは、継之助が一八五九年(安政六年)から二



▲佐久間象山が虎三郎に贈った書

年間諸国遊歴をした後半の行程が、直筆書簡から初めてわかったことです。

継之助は備中・松山藩(岡山県)の陽明学者・山田方谷に学ぼうと遊歴し、西は長崎まで行ったことが知られています。今回わかった帰りの行程は、山陰道に入り出雲因幡、丹後、若狭、京都などを経て江戸に帰ったというものです。道中の克明な記録のほか、一八六〇年(万延元年)三月の桜田門外の変により京都周辺が緊迫した様子も記されています。

※特に記載のない場合は、電話でお申し込みください。
申込順で受け付けます。

「高齢者趣味の教室」のコース


(各コース①-④は、時間帯などが異なるだけで内容は同じです)

曜日	コース	定員	会場	時間
月	紙人形①	38	勤労青少年ホーム	10:00 12:00 13:30 15:30
	絵画①	40	中央公民館	
	茶道①	40	〃	
	焼物①	25	〃	
火	紙人形②	38	勤労青少年ホーム	10:00 12:00 13:30 15:30
	絵画②	40	中央公民館	
	茶道②	40	〃	
	焼物②	25	〃	
水	民踊①	400	厚生会館	10:00 12:00 13:30 15:30
	書道①	80	中央公民館	
	焼物③	25	〃	
	リボンフラワー	40	〃	
木	民踊②	400	厚生会館	10:00 12:00 13:30~15:30
	書道②	80	中央公民館	
	焼物④	25	〃	
	編物詩吟①	60	〃	
金	盆栽①	80	勤労青少年ホーム	10:00 12:00 13:30~15:30
	茶道③	40	中央公民館	
	詩吟②	60	〃	
	藤細工	25	勤労青少年ホーム	
土	盆栽②	80	〃	10:00~12:00 13:30~15:30
	書道③	80	中央公民館	
日	俳句①	45	〃	10:00~12:00 13:30~15:30
	俳句②	45	〃	

〈2コース目として申込みできるコース〉 紙人形①、茶道①②③、
謡①②、民踊②、書道②、詩吟①②、盆栽②、藤細工

国際デザインフェアのシンボルマーク決定

長岡造形大学の開学を記念して今年10月開催される「国際デザインフェア'94 NAGAOKA」のシンボルマークが決まりました。青い「米」の字は「米百俵」の故事で知られる人材育成の精神を、上の赤い丸は火焔土器の炎を象徴される人間の知恵と技術を表し、全体で長寿社会をはたつと生きる人を表現しています。



国際デザインフェア'94 NAGAOKA
INTERNATIONAL DESIGN FAIR '94 NAGAOKA

期日	内容
22	基礎講座 「余暇の効果的な活用について」 成人病を考える 「働き方」と健康 「働き方」と健康
15	「働き方」と健康 「働き方」と健康
8	「働き方」と健康 「働き方」と健康
3/1	「働き方」と健康 「働き方」と健康
22	「働き方」と健康 「働き方」と健康

●高齢者 味の教室
期間 4月6日(水)～7年3月22日(水) (各コース計30回)
ほかに教養学習会(3回)や奉仕活動(2回)なども予定
対象 市内在住で60歳以上(昭和9年4月1日以前生まれ)の人
参加料 11コース2,000円(初回に教材費は別) 申込みは往復はがきで千940柳原町二一中央公民館へ(往信の裏)①希望するコース名②住所、氏名、年齢、性別、電話番号③初めて参加する人はその旨(返信の表)郵便番号、住所、氏名(はがき1枚につき1コース)※定員を超えた場合は抽選。受付結果は3月11日(金)までに通知。コースは左の表をご覧ください。

●子ども映画劇場
日時 3月13日(日)午後2時20分
内容 アニメ「大雪山の勇者 牙王」
●ひな人形UVS
日時 2月27日(日)午後1時30分
対象 小学3年生～高校生
定員 20人
材料費 700円 申込み 2月20日(日)まで
●プールとラナタリウムのお休み
2月11日(水)は長岡市水泳協会記録会のためプールの一般利用を、3月1日(水)～5日(日)は

●東山三ノ峠スキーツアー
期日 3月6日(日) (雨天決行)
行き先 東山三ノ峠 集合 午前8時30分
市宮スキー場レストハウス前
参加料 1,000円
持ち物 市民山岳スキー講習会と同じ
指導 長岡市山岳協会 山岳スキー部

●身体障害者テニス教室
日時 3月3日(水)、10日(水)、16日(水)、24日(水) 午後6時30分～8時30分
会場 南都体育館
対象 身体障害者およびボランティア
指導 長岡市テニス協会 定員 20人
参加料 600円
持ち物 テニスラケット
申込み 2月24日(日)まで

●レザーツィスツによる映画会
日時 3月8日(火)午後2時～4時40分
会場 講堂
内容 「戦場にかける橋(57年アメリカ)」
定員 190人
●子ども本を読む会
日時 3月8日(火)午前10時～11時30分
会場 講座室1
内容 デイビッド・ウィーズ

●市民山岳スキー講習会
日時 2月11日(日)午前8時30分～2月27日(日)午前8時30分
会場 市宮スキー場
参加料 1,000円
持ち物 スキー用具、昼食、水筒、シール(貸出可)、防寒具、雨具、サブザック
申込み 2月9日(水)～2月24日(水)までに参加料を添えて

●雪水観察会「雪と氷のポケットサイエンス」
日時 2月13日(日)午後1時30分～4時30分
悪天決行。積雪のない場合は3月6日(日)に延期
観察地 長岡雪氷防災実験研究所周辺
集合 長岡雪氷防災実験研究所(栖吉町字前山。バス停「前山入口」下車徒歩5分) 午後1時30分
対象 小学生～一般(小学生は保護者同伴)
定員 20人
参加料 50円
持ち物 筆記用具、防寒具、長靴
申込み 2月10日(日)まで

●市民美術鑑賞会
日時 2月23日(火)午前10時～11時30分
会場 県立近代美術館
集合 美術館ロビー
午前9時50分
内容 佐々木象堂とモダニズム(学芸員の解説付き)
定員 50人
参加料 600円
申込み 2月10日(日)から
●男のオフタイム
期間 2月15日～3月22日の毎週火曜日(計6回)
時間

●市民山岳スキー講習会
日時 2月11日(日)午前8時30分～2月27日(日)午前8時30分
会場 市宮スキー場
参加料 1,000円
持ち物 スキー用具、昼食、水筒、シール(貸出可)、防寒具、雨具、サブザック
申込み 2月9日(水)～2月24日(水)までに参加料を添えて

●雪水観察会「雪と氷のポケットサイエンス」
日時 2月13日(日)午後1時30分～4時30分
悪天決行。積雪のない場合は3月6日(日)に延期
観察地 長岡雪氷防災実験研究所周辺
集合 長岡雪氷防災実験研究所(栖吉町字前山。バス停「前山入口」下車徒歩5分) 午後1時30分
対象 小学生～一般(小学生は保護者同伴)
定員 20人
参加料 50円
持ち物 筆記用具、防寒具、長靴
申込み 2月10日(日)まで

●市民美術鑑賞会
日時 2月23日(火)午前10時～11時30分
会場 県立近代美術館
集合 美術館ロビー
午前9時50分
内容 佐々木象堂とモダニズム(学芸員の解説付き)
定員 50人
参加料 600円
申込み 2月10日(日)から
●男のオフタイム
期間 2月15日～3月22日の毎週火曜日(計6回)
時間

●在宅介護交流会
日ごろの悩みや体験を話し合い、心身をリフレッシュしましょう。
日時 3月6日(日)午前10時～午後3時
会場 刈谷田川ニューホテル(栃尾市大字栃堀)
対象 家庭で寝たきり老人、痴呆性老人および重度心身障害児・者の介護に当たっている人
内容 講演、体験発表、演劇
定員 20人
参加料 無料
申込み 2月21日(月)までに高齢福祉課または社会福祉協議会 ☎33-16000

●親子おはなし工作教室
「ひなまつりスペシャル」
日時 3月9日(火)午前10時30分～11時30分
内容 パネルシアター、紙芝居、手あそび
会場 講座室1
●休館のお知らせ
2月14日(月)～28日(月)は、特別図書整理のため、中央図書館および互尊文庫を休館します。
●図書返却は、それぞれの玄関口にある返却ポストをご利用ください。

●親子おはなし工作教室
「ひなまつりスペシャル」
日時 3月9日(火)午前10時30分～11時30分
内容 パネルシアター、紙芝居、手あそび
会場 講座室1
●休館のお知らせ
2月14日(月)～28日(月)は、特別図書整理のため、中央図書館および互尊文庫を休館します。
●図書返却は、それぞれの玄関口にある返却ポストをご利用ください。

●親子おはなし工作教室
「ひなまつりスペシャル」
日時 3月9日(火)午前10時30分～11時30分
内容 パネルシアター、紙芝居、手あそび
会場 講座室1
●休館のお知らせ
2月14日(月)～28日(月)は、特別図書整理のため、中央図書館および互尊文庫を休館します。
●図書返却は、それぞれの玄関口にある返却ポストをご利用ください。

●親子おはなし工作教室
「ひなまつりスペシャル」
日時 3月9日(火)午前10時30分～11時30分
内容 パネルシアター、紙芝居、手あそび
会場 講座室1
●休館のお知らせ
2月14日(月)～28日(月)は、特別図書整理のため、中央図書館および互尊文庫を休館します。
●図書返却は、それぞれの玄関口にある返却ポストをご利用ください。

●能力開発セミナー「受贈者の募集」
2月コース 電子素子の基礎など16コース
定員 各コース10人
受講料 2,000円～5,000円
申込み 新潟職業能力開発促進センター(住吉三一一) ☎37-0450
●お茶の料理教室
和風料理 2月18日(金)、23日(火)午前10時30分(参加料700円)
フタのレクッキング・パートⅡ 2月28日(日)午前10時30分(参加料1,000円)
会場 申込み 東北電力長岡営業所 ☎36-0303
2月7日(日)午前11時から受付

●能力開発セミナー「受贈者の募集」
2月コース 電子素子の基礎など16コース
定員 各コース10人
受講料 2,000円～5,000円
申込み 新潟職業能力開発促進センター(住吉三一一) ☎37-0450
●お茶の料理教室
和風料理 2月18日(金)、23日(火)午前10時30分(参加料700円)
フタのレクッキング・パートⅡ 2月28日(日)午前10時30分(参加料1,000円)
会場 申込み 東北電力長岡営業所 ☎36-0303
2月7日(日)午前11時から受付

●能力開発セミナー「受贈者の募集」
2月コース 電子素子の基礎など16コース
定員 各コース10人
受講料 2,000円～5,000円
申込み 新潟職業能力開発促進センター(住吉三一一) ☎37-0450
●お茶の料理教室
和風料理 2月18日(金)、23日(火)午前10時30分(参加料700円)
フタのレクッキング・パートⅡ 2月28日(日)午前10時30分(参加料1,000円)
会場 申込み 東北電力長岡営業所 ☎36-0303
2月7日(日)午前11時から受付

●能力開発セミナー「受贈者の募集」
2月コース 電子素子の基礎など16コース
定員 各コース10人
受講料 2,000円～5,000円
申込み 新潟職業能力開発促進センター(住吉三一一) ☎37-0450
●お茶の料理教室
和風料理 2月18日(金)、23日(火)午前10時30分(参加料700円)
フタのレクッキング・パートⅡ 2月28日(日)午前10時30分(参加料1,000円)
会場 申込み 東北電力長岡営業所 ☎36-0303
2月7日(日)午前11時から受付

●能力開発セミナー「受贈者の募集」
2月コース 電子素子の基礎など16コース
定員 各コース10人
受講料 2,000円～5,000円
申込み 新潟職業能力開発促進センター(住吉三一一) ☎37-0450
●お茶の料理教室
和風料理 2月18日(金)、23日(火)午前10時30分(参加料700円)
フタのレクッキング・パートⅡ 2月28日(日)午前10時30分(参加料1,000円)
会場 申込み 東北電力長岡営業所 ☎36-0303
2月7日(日)午前11時から受付

※特に記載のない場合は、電話でお申し込みください。申込順で受け付けます。

消費生活センター ☎3200222

●10月の講座
テーマ「知っておきたい!髪と毛染めの正しい知識」日時:2月23日(午後)1時30分~3時

●平成6年度消費生活モニター募集
わたしたちの消費生活について、一緒に考えていただくモニターを募集します。より効果的な消費者行政のため、あなたも活動してみませんか。

●女性児童課 ☎3922109
「手作りコンニャク」のつべ加エ
日時:2月23日(午前)10時~午後3時

●特別講座
「手作りコンニャク」のつべ加エ
日時:2月23日(午前)10時~午後3時

長岡造形大学入学試験案内 (後期募集)

募集人員=30人(産業デザイン学科18人、環境デザイン学科12人) 試験科目=国語I・II、数学I・II、英語I・II、実技(鉛筆デッサン)



●トイレの水洗化は お済みですか?
下水道の整備が終わって、処理区域になると3年以内に水洗トイレに改造することが義務づけられています。

火災を見つけたときの三原則

●防災点検に協力ください
3月1日(火)から3月7日(月)までは、建築物防災週間です。

●防火管理講習
期日:甲種:3月10日(木)・11日(金)

●特別土地保有税(取得分)の申告納付について
平成5年中に取得した土地が合わせて5千平方メートル以上あった人は、2月28日(月)までに特別土地保有税を申告納付してください。

長岡観光・コンベンション協会 シンボルマーク募集

観光の振興とコンベンション(大規模な大会や会議などの催し)の積極的な誘致を目的に発足した長岡観光・コンベンション協会。このシンボルマークを募集します。

- 主任児童委員紹介
(地区名)
千手...清水 陽子 ☎33-7735
四郎丸...室賀ひろ子 ☎32-0418



わが家の園芸カレンダー

園芸作業のなかで最も重要なことは「適期に適切な作業をすませる」ことです。これは、作業の時期をまちがえないようにさえすれば、園芸の半分は成功するといつてよいからで。

こたつ園芸を楽しみませんか

冬は園芸作業の少なくなる季節です。この時期こそ、こたつにでも入りながら、去年をふりかえって家族で話し合ったり、今年の園芸計画を立てたりするチャンス。園芸書をゆっくり読むことやカタログをながめるのも、とても楽しいものです。

カタログを楽しむ

通信販売をしている種苗会社では、現在、春のカタログを発行しています。これを取り寄せ、こたつに入りながら見るのはとても楽しいものです。

家族の誕生花

- 書店や図書館で、たくさん園芸書を見ることが出来ます。園芸作業の少ない冬は、自分や家族の誕生花など、園芸の知識を身につけるよい機会でもあります。

長引く不況の影響による資金難を緩和し、経営の安定化をはかるための中小企業向け特別融資制度です。

対象＝市内で1年以上の営業実績があり、不況の影響により最近3か月間の売上(生産)高が前年同期に比べて15%以上減少し、経営に支障をきたしている中小企業者 使途＝運転資金 限度額＝2,000万円(他の融資制度とは別枠とする。ただし、前回利用者については、借り換えを認めることとし、前回融資残高と今回融資額の合計2,000万円を限度額とする) 利率＝年3・3%(信用保証協会の保証付きの場合2・8%) 返済期間＝6年以内(据置期間1年以内を含む) 保証人および担保＝保証人1名以上(必要があれば担保も)または信用保証協会の保証付き 申込期限＝平成6年6月20日(月)まで(平成6年6月30日までに融資が実行されるもの) 取扱金融機関＝北越銀行、大光銀行、長岡信用金庫、長岡信用組合、第四銀行、新潟中央銀行、新潟県信用組合、あさひ銀行、富山第一銀行、商工組合中央金庫の市内各本支店 問い合わせ＝商業観光課 ☎39-2221

人口と世帯数

住民基本台帳登録数6.1.1 (前月比)

187,750人 (+83)	92,435人 (+49)	95,315人 (+34)	59,001世帯 (+36)
----------------	---------------	---------------	----------------

長岡赤十字病院から 休日のお知らせ
2月から毎月第2・4土曜日が休診となります。なお、救急患者については、救命救急センターで診療いたします。

市民健康大学講演会
「生きがいのある人生を考える」
日時 2月24日(木)午後6時30分～8時30分 会場 健康センター 講師 林利八さん(新潟大学教授) 参加料 無料 申込み 当日会場

赤ちゃん相談
日時 2月22日(火)午前9時30分～11時、午後1時30分～3時 会場 健康センター 対象 平成5年8月2日～9月1日生まれの乳児 内容 育児・離乳・虫歯予防相談、身体計測、発達確認、神経芽細胞腫検査セットの配布 持ち物 赤ちゃん相談のお知らせ、母子健康手帳

女性健康診査(無料)
日時 3月2日(木)、3日(金)午後1時30分～3時30分 会場 健康センター 対象 18～39歳で職場などで健康診査を受ける機会のない人 内容 血圧測定、尿、肥満、貧血、高脂血症などの検査 申込み 当日会場

市民健康大学講演会
「生きがいのある人生を考える」
日時 2月24日(木)午後6時30分～8時30分 会場 健康センター 講師 林利八さん(新潟大学教授) 参加料 無料 申込み 当日会場

市民健康大学講演会
「生きがいのある人生を考える」
日時 2月24日(木)午後6時30分～8時30分 会場 健康センター 講師 林利八さん(新潟大学教授) 参加料 無料 申込み 当日会場

長岡市非常勤職員を募集します
職種・人員 訪問指導員(看護婦)・1人 採用時期 平成6年4月1日 受験資格 昭和19年4月2日から昭和44年4月1日までに生まれた女子で、市内に住所を有し、申込時点で正看護婦の免許を有する人 職務内容 疾病、負傷により家庭で寝たきり等の状態にある人を訪問し、本人と家族に対し、看護・療養方法、機能回復訓練、食事、栄養、入浴(移動入浴車による入浴等も含む)などの生活指導を行う 報酬 月額197,000円

長岡市期間雇用臨時職員を募集します
職種・人員 スポーツ・レクリエーション指導員・5人程度 採用時期 平成6年4月1日 受験資格 昭和34年4月2日以後に生まれ、大学または短期大学で体育に関する専門課程を履修した人 職務内容 スポーツ等におけるスポーツ・レクリエーションの指導等 賞 毎月あたり16,000円程度

長岡市期間雇用臨時職員を募集します
職種・人員 スポーツ・レクリエーション指導員・5人程度 採用時期 平成6年4月1日 受験資格 昭和34年4月2日以後に生まれ、大学または短期大学で体育に関する専門課程を履修した人 職務内容 スポーツ等におけるスポーツ・レクリエーションの指導等 賞 毎月あたり16,000円程度

コンピュータによる個人情報の事務処理状況

市では、住民サービスの向上と行政事務の効率化をはかるため、大型コンピュータを導入し事務処理を行っています。その処理業務と主な記録項目を、条例により次のとおり公表します。各業務には、住所、氏名、性別、生年月日などの基本項目が記録されています。なお、市民の皆さんの個人情報の保護には、細心の注意を払っています。問い合わせ＝情報管理課 ☎39-2205

業務名(担当)	主な記録項目
住民記録 (市民課)	戸籍項目、異動年月日(事由)、前住所、児童手当項目、年金項目、国保項目、選挙項目、学区
印鑑 (市民課)	登録番号、登録年月日、印影
保健 (健康課)	対象区分、フィルム番号
教育 (教育委員会)	学校名、学齢、異動年月日(事由)
選挙 (選挙管理委員会)	選挙資格、選挙人名簿登録年月日、投票区
保育所入所措置 (女性児童課)	措置事由、保育所項目、保育料算定・収納項目
児童手当・特別障害者等手当 (福祉課)	規定項目、手当支給項目
高齢者福祉 (高齢福祉課)	保険資格、受給者番号、資格得喪年月日
国民年金 (保険年金課)	被保険者記号番号、種別、資格得喪年月日(事由)、受給権者の資格
市・県民税 (市民課)	職業又は勤務先、所得項目、所得控除項目、税計算項目、税額、農業所得計算項目
法人市民税 (市民課)	事業所名、代表者氏名、形態、事業年度・決算期等事業所項目、課税標準額等税計算項目、税額
軽自動車税 (市民課)	車種、標識番号、登録日、取得日、廃車日、車台番号、税額
固定資産税 (資産税課)	地目・地積・所在地等土地項目、家屋の構造・床面積・築年等家屋項目、税計算項目、税額
収納管理 (収納課)	税額、収納額、領収年月日・未納額、督促手数料・延滞金等収納項目
あて名管理 (資産税課)	法人名、登記氏名、共有者人数、納税管理人
口座・納組 (収納課)	金融機関名、口座番号、口座名義人、振替目、納税協力会の名称、代表者氏名、送付先
国民健康保険 (保険年金課)	資格得喪年月日(事由)、保険料算定項目、保険料、保険料収納項目
下水道受益者負担金 (下水道管理課)	賦課した土地等土地項目、負担金算定項目、負担金額
水田農業確立対策 (農政課)	農協名、集落名、農家番号、水田の所在地、面積、転作計画項目
農地基本台帳 (農業委員会)	土地の所在、地目、面積、耕作地、許可可項目
財務会計 (財政課・会計課)	予算管理、歳入・歳出管理、基金管理、決算管理、債権管理項目等
職員給与 (人事課)	所属課、採用年月日、職種、給料項目等

BSN「長岡市だより」月～金曜日 AM11:55～11:58

ラジオ広報

BSN「長岡市だより」月～金曜日 AM11:55～11:58

社会福祉法人 長岡市社会福祉協議会職員(正規職員)を募集します

職種・人員 ホームヘルパー・3人 採用時期 平成6年4月1日 受験資格 昭和34年4月2日以後に生まれ、介護福祉士資格および普通自動車運転免許を有する人(平成6年3月31日までに資格および免許を取得する見込みの人を含む) 職務内容 心身の障害や傷病等のため日常生活に支障のある高齢者または障害者(児)の家庭を訪問し、食事・掃除・洗濯・入浴(移動入浴車による入浴等も含む)などの身の回りの世話を行う 試験日 2月22日(火) 受付 2月7日(月)～16日(水) 申込み 社会福祉協議会 ☎940水道町三五一三〇 三六一六〇〇・32一四四二

勤務場所	採用予定人数	賃金日額
東山ファミリア	1人	6,530円
ニエーランド	2人	6,530円
希望が丘ニエーランド	1人	5,810円
信濃川河川運動公園	3人	5,810円
陸上競技場	1人	5,810円

職種・施設一般管理 採用時期 平成6年4月1日(予定) 受験資格 昭和54年4月2日以後に生まれ、昭和11年に生まれた男子

健康相談(無料)
日時 2月15日(火)・24日(水)午後6時30分～8時 内容 嚙み傷、健康相談、健康相談および健康指導等 申し込み 電話にて申し込みをお願いします。

母と子のつどい
子育てについて一緒に考え楽しく遊びましょう。
日時 2月28日(月)午前10時～正午 会場 健康センター 対象 3歳児と保護者 内容 講話(間藤侑さん・新潟大学教授)、親子遊び 定員 50組 申込み 2月10日(木)から健康課で(※先着順) 主催 長岡市母子保健推進協議会

あなたへの健康相談室
前日までに電話予約のうえお気軽にどうぞ。
場所 健康センター 時間 午後1時15分～2時45分

期日	内容	担当
2/23(水)	心の健康	精神保健相談員
3/2(水)	栄養と食事	栄養士
3/9(水)	整形外科相談	整形外科医師

自己検診が大切
乳がんの早期発見

食生活の欧米化によって、日本でも乳がんが増えています。乳がんには毎年約2万人がかかり、約6千人が死亡しております。死亡率は子宮がんを抜いてきています。年齢別では、四十歳代の発生率が最も高くなっています。

一般に乳がんになりやすいと言われているのは、①太っている人や高脂肪食をとっている人、②遺伝因子として、母姉妹、祖母などが乳がんにかかった人、③三十歳以上で出産回数が少ないか出産経験のない人、④初潮が早かった人や閉経の遅かった人などです。

がんに対しては、早期発見、早期治療が重要です。乳がんは自分で発見できる唯一のガンであり、早期発見のチャンスが非常に大きいと言えます。定期的に自分のおっぱいを自分で調べる自己検診を実行し、何かいつもの状態と違って「おかしいな」と感じたら、すぐ医師に相談しましょう。

乳がんの症状で一番多いのは「しこり」で、九〇パーセントの人が自分で気づいています。「しこり」があっても、大部分は乳腺症などの良性疾患で、乳がんである確率は数パーセントです。また、またがんであったとしても、直径二センチメートル以下の早期乳がんの状態で見れば、比較的簡単な手術でなおすことが可能です。気がついたら、恐れずにすぐ受診してください。

また、乳首から血の混じった分泌物が出たとか、乳首がただれたとか、皮膚にひきつれができたとかいったことも、乳がんの早期発見につながる大切な症状です。みなさん、日ごろから自己検診の習慣をつけるようにしましょう。

(長岡市医師会)