

# つつみがおか

2023

## 堤丘の1年を振り返り

新型コロナの感染拡大の第8波はピークを超え収束に向うのか不明の状態ですが、新年度はウィズコロナによる新しいスタイルが取り入れられることが決められました。

この1年（平成4年度）は、コロナ禍のなかで地域においては多くの年中行事が中止となりましたが、ウィズコロナの生活様式への関心が広まり社会環境が徐々に落ち着いてきた年でした。

校区におきましては、

- ・一本松川緑道の桜ライトアップ
- ・「ラブアースクリーンアップ2022」
- ・「ふれあい城南フェスティバル」参加
- ・伝統行事「どんど焼き（奉献行）」の代替えなど皆様のご理解とご協力の下、活動を徐々に再開することができました。



堤丘校区自治協議会

## さわやかウォーキングの会

日時 3月6日（月） 10:00  
場所 三尾池公園（雨天の時は中止）

寒い日が続きましたね。  
もう3月です♪一緒に春風を楽しみましょう。  
皆様のご参加をお待ちしています。

堤丘校区環境衛生連合会



卒業おめでとう！

堤丘小学校、長尾中学校の卒業生の皆さん卒業おめでとうございます。

今年度卒業の皆さんには、ウィズコロナの生活様式のもとに思い出をつくり卒業を迎えられました。

この様な状況ではありましたが、学校での楽しい学習や友達との交流を通して素晴らしい思い出を得たことと思います。学校で学んだこと、育んだ友情を忘れずに進んでください。

卒業生皆さんの門出を心からお祝い申し上げます。

堤丘校区自治協議会

## 長尾中吹奏楽部 スプリングコンサート 3月19日(日)

10:15 開場 10:30 開演

長尾中学校体育館

定番のナンバーや話題曲盛りだくさん！

※スリッパをご持参ください。  
会場に駐車場はございません。

## 一本松川緑道 “さくら咲く”

昨年と同様に夜間にはライトアップや提灯を灯します。  
昼には満開の花の下を散策し、  
夜は夜桜を楽しみませんか♪

堤丘校区自治協議会

## 人権標語優秀作品紹介

令和4年度 人権標語入選 中学生の部

ありがとう 言える人に 金メダル

堤丘校区人権尊重推進協議会



## 今月のすこやか広場

3月の開催日 6日・13日・20日

時間 10:30~12:30

場所 堤丘公民館

「親子防災教室」を開催します

3月13日（月）10:30~

講師：防災士 上野直美さん  
災害時にあわてない準備と対応について  
みんなで楽しく学びましょう。

申し込み：堤丘公民館 ☎861-4821  
または窓口まで

定員：親子10組  
皆さまの参加お待ちしております♪

※新型コロナウイルスの感染予防のため、  
開催を中止する場合があります。  
ご了承ください

【4月の予定】

4月は10日、17日、24日を 社会福祉協議会  
予定しています。 子育てサロン

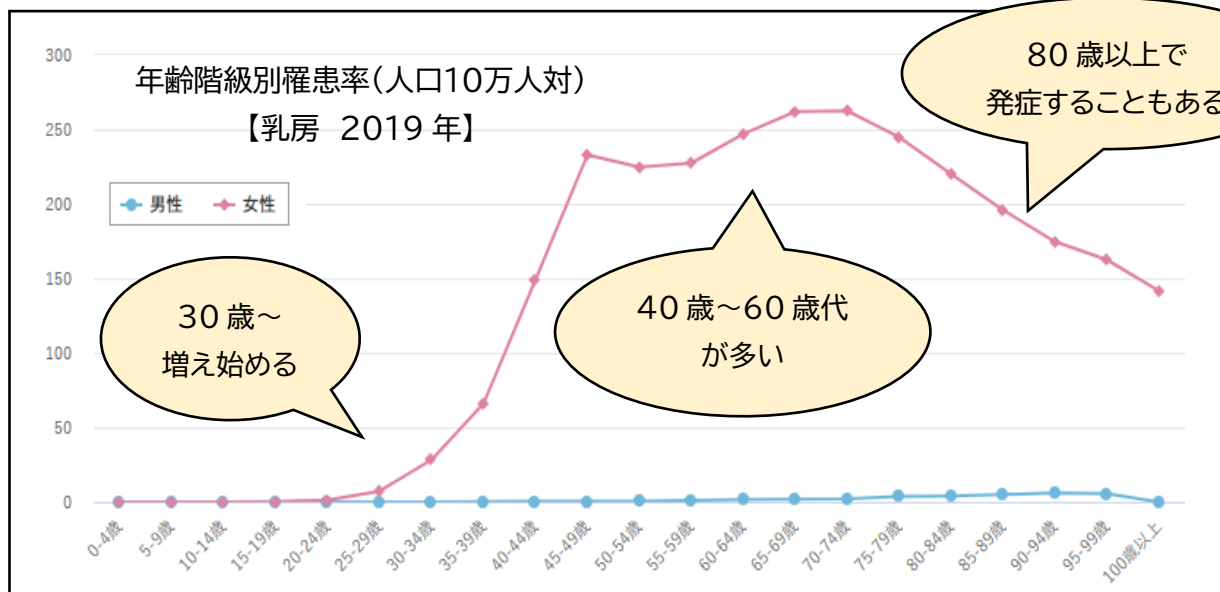


3/1~3/8は、女性の健康づくり週間です

城南区保健福祉センター  
地域保健福祉課  
堤丘校区担当保健師 細本

## 月1のセルフチェックと乳がん検診を！

乳がんは、日本人の女性に最も多いがんで、年間9万人以上が新たに乳がんと診断されています。



乳がんは、早期発見・早期治療ができれば9割は治るといわれています。早期発見のためには、乳がん健診と月1回のセルフチェックがおすすめです。

### 乳がん検診

～40歳以上の方は2年に1回、乳がん検診を受けましょう～

#### 《マンモグラフィ検診》

視触診では発見できない2cm以下のしこりを診断できます。できるだけ平らにして撮影するため多少の痛みがあります。

対象年齢	40歳代(2方向)	50歳以上(1方向)
受診場所	・健康づくりサポートセンター (中央区舞鶴2-5-1 あいれふ4階) ・市の施設等 (城南区保健福祉センター、他の施設等) ・乳がん検診を実施している医療機関	



詳細は、[けんしんナビ](#)で検索、または下記の二次元コードよりご確認ください。

けんしんナビ⇒



## ☆月に1回は自分の乳房の状態をチェックしましょう☆

乳がんの約半数は、セルフチェックや入浴中にたまたま気づくなど、患者さん自身で発見しています。

### 閉経前の人は

乳房が張っていない  
月経開始後10日目くらい  
に行うのがおススメ。

### 閉経後の人は

月に1回同じ日にちに行きましょう。  
『毎月1日』など覚えやすい日を決めておく  
ついでに忘れずに続けられそうですね！

### ～方法～

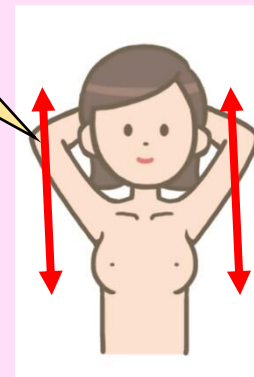
#### ①『入浴前』に鏡の前で

・鏡の前で腕を上げ下ろして、見た目に変化がないか正面・側面・斜めから観察します。

#### 〈観察のポイント〉

- ・乳房に変形や左右差がないか
- ・乳頭から血のような分泌液が出ていないか
- ・乳頭や乳輪の皮膚のただれ、へこみ、くぼみ、ひきつれなどがないか

腕を上下に動かしながら観察



脇の下まで手を滑らせてチェック!

#### ②『入浴中』にバスルームで

- ・皮膚の凹凸がわかるように手に石鹸をつける。親指以外の4本の指をそろえる。
- ・指の腹で乳房を放射線状または渦を描くように動かして、しこりの有無をチェックする。

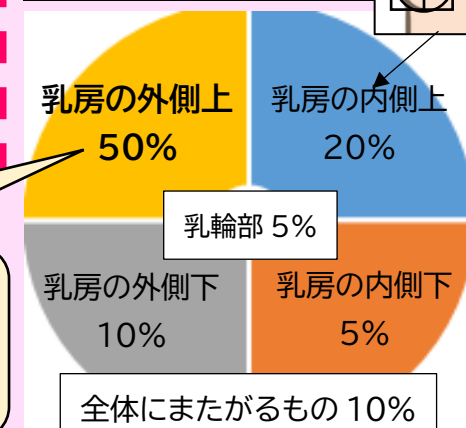
#### ③『お休み前』にベッドの上で

- ・仰向けになり手を上げます。乳房の内側半分を指の腹で軽く圧迫しながら触ります。
- ・腕を下げて、乳房の外側半分を指の腹で軽く圧迫しながら触ります。
- ・脇の下にも手を入れて、しこりがないか確認します。

乳房の変化がすべて乳がんの症状ではありませんが、変化に気づいたら、医療機関(乳腺外科、乳腺科などのある病院やクリニック)を受診しましょう。

乳がんは、左右ともに「外側上部」に発生しやすい！  
日頃から自分の乳房の状態をチェックして  
早期発見・早期治療に繋がしましょう！

#### ～乳がんの発生の割合～



参考: 国立がん研究センターがん情報サービス