



7月で**満1歳**
おめでとう

わが家の **HOPE**
ホープ

河原史博さん・有紀さんのお子さん



たいよう
大耀ちゃん (三刀屋町古城)
平成18年7月17日生まれ
いつも笑顔ありがとう！ホテルを見たり花火をしたりしようね。

門脇靖幸さん・佳世子さんのお子さん



ニコちゃん (大東町大東)
平成18年7月29日生まれ
1歳の誕生日おめでとう。毎日ニコニコ元気で大きくなってね！

多田納誠一郎さん・幸子さんのお子さん



さき
咲綺ちゃん (加茂町三代)
平成18年7月13日生まれ
さきちゃんお誕生日おめでとう！たくさん笑って元気にのびのび育ってね！

河角拓弥さん・沙織さんのお子さん



のの
乃々葉ちゃん (木次町山方)
平成18年7月7日生まれ
たんじょう日おめでとう。いつも笑顔ののんちゃん。すくすく元気に育ってね。

陶山 良さん・瞳さんのお子さん



はじめ
一ちゃん (三刀屋町粟谷)
平成18年7月25日生まれ
お誕生日おめでとう！なっちゃんといけずいっぱいして、大きくなってね☆

長谷川直人さん・瑠梨華さんのお子さん



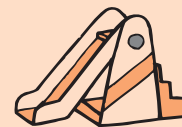
るなき
瑠那姫ちゃん (木次町下熊谷)
平成18年7月10日生まれ
7月でやっと1歳になりました。これからもすくすくと育ってね！

藤原武志さん・裕子さんのお子さん



もな
百菜ちゃん (大東町田中)
平成18年7月8日生まれ
もな誕生日おめでとう！！いっぱい笑って、いっぱい遊んで大きくなってね。

8月で**満1歳**(平成18年8月生まれ)になるお子さんを募集！



写真にコメント(40字程度)を添え、郵便またはメールで**7月5日(木)**までに情報政策課へお送りください。
【問】情報政策課 ☎0854-40-1015 E-Mail: jyouhouseisaku@city.unnan.shimane.jp
市ホームページにも市報うんなんを掲載します。

国際交流員(CIR)の迷言コーナー

Hello Everyone うん、なんでしょ？



こんにちは！ガブリエルです。

私が雲南市に去年の8月に来て以来、1年近くが経ちましたので、この何ヶ月間の経験を考えているところです。来る前に雲南市について何も知りませんでした。日本の都会の生活しか経験したことがなかった私の頭でいろいろなイメージが浮かんで来ました。「皆がなまって話すかなあ？」「冬は頑張らなくちゃ！」「コンビニがあるかしら？」などを考えました。数ヶ月前、同じ国際交流員のヒメネズさんと2人で公民館の座談会に出て、「ステレオタイプ(stereotype)」についてのディスカッションをしました。「ステレオタイプ」というのは、ある言葉を聞いてすぐ頭に浮かぶイメージ(固定観念)です。例えば、「アメリカ人」と聞くと、ほとんどの皆さんに金髪の白人のイメージが浮かぶのではないかと思います。このディスカッションの参加者に日本でよく聞かれるアメリカのステレオタイプを聞いて黒板に書きました。「サイズがデカイ」、「毎週ダンスパーティ



ー」、「ステーキをたくさん食べる」などいろいろありました。ヒメネズさんと私はアメリカでよく聞かれる日本のイメージを説明しました。「皆が忍者」、「毎日すしを食べる」や「仕事中毒」などを書いて、皆が見て笑いました。今その2つのリストを見ると、笑います。国民、国柄、田舎など、何に対しても、体験する前のイメージは事実とよく合わない場合が多いですね。私は雲南市に来る前、いろいろな心配があったけれども、予想に反して、5回の来日の経験の中で雲南市は1番気に入ったところです。外国に行くこと、国籍が違う人と話して友達になることも冒険だし、決して忘れられない経験になります。機会があれば、ぜひ自分でその事実を体験してみてくださいね！

こんにちは、
保健師
です。
28

乳がん検診を受けましょう



近年、日本人の25人に1人が、乳がんにかかると言われ、女性の壮年層(30〜64歳)におけるがん死亡の原因のトップになっています。その数は年々増加し、今では、年間約1万人の女性が乳がんで死亡しています。雲南市では、この状況を受け、昨年まで視触診を中心とした乳がん検診を行ってきました。しかし、年1回の視触診だけでは、小さながんの発見が困難でした。月に1回の自己検診に合わせ、近年登場したマンモグラフィ検診を受診することが重要になってきたのです。

★自己検診の実施方法★
まず、検診日を決めます。閉経前の方は生理後1週間を目安に、閉経後の方は毎月一定の日(誕生日の日など)にします。入浴後などに鏡の前に立ち、形や大きさに変化がないか、皮膚がひきつた箇所はないか、横になつて乳房を自分でみてしこりはないか、異常な分泌物はないかを確認してください。自己検診でしこりに触れたら、すぐに受診しましょう。

★マンモグラフィ検診とは？★
マンモグラフィ検診とは、レントゲン撮影により乳がんを診断する方法です。時間としては、約20分程度。乳房を機械で圧迫しながら、薄く均等に広げます。こうすることによって、少ないレントゲンの量で、乳房の中をより鮮明に見ることが出来ます。

★今年度の雲南市乳がん検診★
今年度から、より小さな乳がんを早期に発見するため、40〜69歳の女性を対象にマンモグラフィ検診を主とした医療機関での乳がん検診を行うことになりました。実施機関は公立雲南総合病院で、実施期間は6月1日〜11月30日です。先着450名ですので、希望される方は直接、公立雲南総合病院(☎43・2390)へ予約をしてください。なお、自己負担額は1、500円です。

