

健康カレンダー

◇今月の夜間当番医

- 9月1日(火) 大峽整形外科医院
 2日(水) 小山内医院
 3日(木) 神林外科医院
 4日(金) 金田一医院
 8日(火) 小松クリニック
 9日(水) 根田医院
 10日(木) 佐々木内科医院
 11日(金) 佐々木小児科医院
 15日(火) 東海林整形外科医院
 16日(水) 佐藤医院
 17日(木) 高橋彰彦内科医院
 18日(金) 高橋内科医院
 22日(火) 常盤医院
 23日(水) 立石産婦人科医院
 24日(木) 西大館病院
 25日(金) 林内科医院
 29日(火) 丸屋医院
 30日(水) 森川医院

※土曜・日曜・月曜日は市立総合病院が担当します。

診療時間・午後6時～午後10時
 なお、当番医が都合により変更されることもありますので、確認電話でお確かめのうえお出かけください。

当番医確認電話

☎42-9053

9月は がん征圧月間

～年に一度は検診を～

昭和五十六年に死亡原因のトップとなった「がん」はその後も増加の一途をたどり、現在では四人に一人ががんで死亡しています。がんを征圧するためには、適切な予防と早期発見・早期治療が大切です。特に、早期に発見された胃がん、乳がん、子宮がんなどはほとんど治るといわれていますので、年に一回は必ず検診を受けましょう。

◆がん予防・12カ条◆

- ① バランスのとれた栄養をとる
- ② 毎日、変化のある食生活をとる
- ③ 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ たばこを少なくする
- ⑥ 適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- ⑦ 塩からいものは少なめに、熱いものはさましてから
- ⑧ 焦げた部分はさける
- ⑨ かびの生えたものに注意

- ⑩ 日光に当たりすぎない
- ⑪ 適度にスポーツをする
- ⑫ 体を清潔に

介護人を 派遣しています

県では、母子家庭・寡婦及び父子家庭介護人派遣事業を実施しています。

これは、母子家庭や父子家庭または一人暮らしの寡婦で、一時的な傷病のため日常生活を営むのに支障があり、介護者を得るのが困難な世帯へ、母子寡婦福祉連合会から介護人を派遣しているものです。お気軽にご相談ください。

▽対象

母子家庭、父子家庭、一人暮らしの寡婦で、生計中心者の前年の所得が、児童扶養手当法に定める額未満の世帯。

▽介護内容

- (1) 乳幼児の保育
- (2) 食事の世話
- (3) 身の回りの世話
- (4) 生活必需品等の買い物
- (5) 医療機関等との連絡
- (6) その他必要な業務

▽介護時間

一回の介護は八時間以内または四時間以内です。

▽申し込み及び問い合わせ

市福祉事務所福祉係

内線209

または直接「大館市母子福祉連合会」山下千恵子会長へどうぞ。

※午後1時から5時までは

☎43-9920

献血にご協力 ください



▽9月2日(水)
 8時30分～9時30分

9時50分～12時・13時・16時40分

花岡鉱業
 J R 大館駅前広場

▽9月3日(木)

8時30分～9時40分

根下戸新町 日産プリンス

9月の各種相談日

法律	・17日	9時半～12時半
※事前に市民生活課へお申し込みください。		
交通事故	・8日、22日	10時～15時
家庭教育	・毎週月曜日	9時～16時
社会保険	・2日、9日、16日、24日、30日	10時～15時
国 税	・25日	10時～16時
— 会 場・市役所会議室 —		

読書感想文を 募集しています

募集しています

市民の皆さんの読書をより豊かで深いものにしてもらうと、中央図書館では読書感想文を募集しています。たくさんのご応募をお待ちしています。

①「銀の匙(さじ)」

中 勘助著 岩波書店

②「よく死ぬことは、よく生きることだ」

千葉 敦子著 文芸春秋

③「鍋の中」

村田喜代子著 文芸春秋

※応募作品は、課題図書のほか自由選択図書でもかまいませんが、未発表のもの一人一編に限りま。

〈原 稿〉

四百字詰原稿用紙(縦書き)五枚以内とし、別の原稿用紙に題名・住所・氏名・生年月日・性別・職業または学校名と学年・電話番号・本の題名と編著者名または訳者名・発行所名を記入して、感想文に添付してください。

なお、応募された原稿は返却いたしませんのでご了承ください。

〈賞 〉

・最優秀作 一編(賞金2万円)

・優秀作 二編(賞金1万円)

・佳作 五編(賞金5千円)

〈締め切り〉 9月30日(水) 必着

〈応募先〉

大館市字谷地町13

市立中央図書館内

「第18回市民読書感想文係」

☎42-2525・3329

◆電話工事のお知らせ◆

9月1日～9日 国道7号線 大館商業高校前、餅田、川口地内
 9月1日～15日 国道103号線 田代町、狐台地内
 9月1日～11日 幸町・玉林寺付近