

大自然に囲まれた 湖畔のリゾートホテル

11月～4月までの『期間限定料理』

◆さつき雅師の秘伝鍋 猪・鹿・鳥鍋 ◆コースも好評です

◆志年会・新年会◆

イン シカ チョウ

4,000円

湖畔リゾートホテルいむた (いこいの村いむた池)

〒895-1502 鹿児島県薩摩川内市都賀院町間羊田1806
TEL 0996-56-0121 / FAX 0996-56-0123
http://www2.synapse.ne.jp/imutaike/
e-mail:imutaike@p03.synapse.ne.jp

ボート免許の更新・失効講習

- と き/12月6日(日)受付:13時から(開始14時00分)
- と ころ/川内文化ホール
- 受講料(写真・送料込み)/更新9,000円 失効15,000円
- *写真は当日会場で撮影します。*定員の関係上、お早めの電話予約を!
- 必要書類/①ボート免許証・ボールペン
- ②「ボート免許証」記載の住所が変更している場合、本籍地記載の「住民票」1通が必要です。(市町村合併の変更の場合は、不要です。)

問合せ先 鹿児島海技免許センター 鹿児島市住吉町13-1 ☎099-224-6180



M E D I C A L C H E C K !

あなたの健康づくりにお役立てください。

すこふら通信

SUKOYAKA FUREAI PLAZA COMMUNICATION

アメリカでは、がんによる死亡者が減少しています



日本では年々増加しているがんですが、アメリカでは、がんの罹患(り)率、死亡率ともに減少しています。1990年(平成2年)をピークに、生活習慣の改善やがんの予防対策(検診の受診率向上)により改善されてきました。

次に挙げるようなアメリカの取り組みの中に私たちが実践できるものがあります。がんにならないように日ごろの生活の中に生かしていきましょう。

★アメリカにおける生活習慣改善の取り組み

- ① 食事における脂肪割合を総カロリー30%以下にする。
- ② 野菜と果物・穀類の摂取と合わせて炭水化物・食物繊維を多く摂取する。
- ③ 日焼け防止剤を使用するなどとして、直接紫外線を浴びない。
- ④ 20歳以上の喫煙率を15%以下へ減少させる。

アメリカではこのように、たばこをやめ、日焼けを防止し、(※)日本型の食生活にするなどして、がんが減少し

芋製 本格焼酎

香りがよい、ほんのり甘い

蔵の神

歴史と風格の本格焼酎

さつま 五代

山元酒造株式会社

http://www.satsuma-godai.co.jp

お酒は20歳を過ぎてから。お酒は楽しく適量を。妊娠中や授乳期の飲酒には気をつけましょう。飲酒運転は法律で禁止されています。

おせち料理 予約 承ります。

会席お祝料理

精進料理・ご結納膳

オードブル・各種お弁当も

お任せ下さい!

★お渡し日★ 12月31日

※ご希望の受取は午後5時迄です。お配達のお客様は午後6時迄にお届けいたします。

★お切り日★ 12月10日

お振替のりかえは12月10日までにお願いします。

有限会社 浜野食品 ☎(0996)23-2724

〒895-0072 薩摩川内市中郷町5432-3

写真祭り in 薩摩川内

あなたの写真の発表の場です!

ご自慢の写真を募集します!

皆様のご来場をお待ちしています

あなたの友達、知人の写真をご覧ください

日時 12/5日・6日

会場 チサンホール

応募作品

- いむた池の四季
- いむた池周辺の写真
- テーマは問いません
- あなたの自慢のベストショット

※お切り日 11/25日

講師 馬場 信幸先生

千葉大学工学部田村研究室でカメラ・レンズを学ぶ。写真に入学し写真部に、特殊写真撮影のカラダカメラ・デジタルカメラの講師を経て、写真部顧問に就任。写真部顧問として、理論に裏付けられた撮影テクニックやユーザーの視点に合った撮影機材の解説・提案に定評がある。主な著書に「学研カメラブック・確かな露出決定」「デジタル一眼レフカメラ」「実践ポートレート撮影」等多数

ソニーショップ ソニーα専門店 (有)サウンド川内

向本町7-23 ☎23-1188

ご連絡先 tel 23-1188

詳細についてはお電話ください。

日本食の栄養バランス

- ①炭水化物・たんぱく質・脂肪のバランスが大変良い。
- ②植物性と動物性のタンパク質の比率が適正である。
- ③脂肪の種類バランスが良く、量も適切である。
- ④抗酸化作用や免疫力に大切なビタミン・ミネラルが多い。
- ⑤食物繊維が多い。

また、20歳以上の喫煙率15%以下を

てきました。逆に、日本では食生活の欧米化によって大腸がん・乳がんなどが増えています。日本食の良さを再確認し、日本食中心の食生活を心掛けましょう。

*日本型の食生活 日本型の食生活の大きな特徴は、ご飯を中心にいろいろなおかずを食べることです。免疫力を高め病気になるにくい体をつくり、脳細胞を活性化させ、心の健康にも効果的な食事です。ただし、塩分が多くなりやすいというマイナ要素もあります。

農業機械お貸しします

農業機械以外にも様々なレンタル商品をご用意しております。

- トラクター
- 管理機
- チェンソー
- 草刈機
- バックホー
- ハウス・トイレ・物置
- レンタカー各種

農業機械レンタルラインナップ

田植機、バインダー、ハーベスタ、耕うん機、トラクターアタッチメント(肥料散布機、畦塗り機、代かきハロー、マルチロータリー)、ラジコン動噴、甘藷掘り取り機、甘藷つる切り機、ウッドチップパー、歩行型ハンマーナイフモア、薪割機、エンジンポンプ他

お気軽にお問い合わせ下さい

OTA RENT 農業機械レンタルサービス 太田機工株式会社 薩摩川内市高城町1825-2 TEL0996-23-9355

★がん予防対策として

アメリカのがん検診の受診率は、子宮がん検診が88%と高い割合です。受診しやすいように検診料金を助成する制度も充実しています。しかし、日本の検診料金が法外に高いわけではありませんが、本市では75歳以上の人は無料です。また、所得に応じて非課税世帯に属する人や生活保護受給者も無料です。併せて検診料金の助成制度も行っています。

がんは早期に発見し、手術をすれば治ります。自分自身の苦痛も医療費も少なく済みます。そのためには早めに検診を受け早期発見し、初期のうち治療することが大切です。

目標に取り組みアメリカに対し、平成18年の調査における本市の男性の喫煙率は32.4%、女性が7.8%です。男性はアメリカの目標の2倍以上と驚く数字です。たばこががんに与える危険性をよく考えた上で、禁煙に取り組みることが必要です。苦しまずに禁煙する方法として、禁煙外来での治療があります。アメリカでは国民運動としてこれに取り組み、肺がん・口腔(こう)く(う)がん・咽頭(いんと)う(う)がんが減少しました。