

2人に1人が がんに

がん検診の受診を

日本人の約2人に1人がかかるといわれる「がん」は、あなたにとって他人事ではありません。早期発見・治療を行えば元気に暮らし続けることが可能ですので、定期的な検診が重要です。自分自身の健康を守るため、幸せな未来のため、ぜひ「がん検診」に行きましょう※がんを防ぐ生活習慣を、5面コラム「健康豆知識 からだにいい話」に掲載しています。

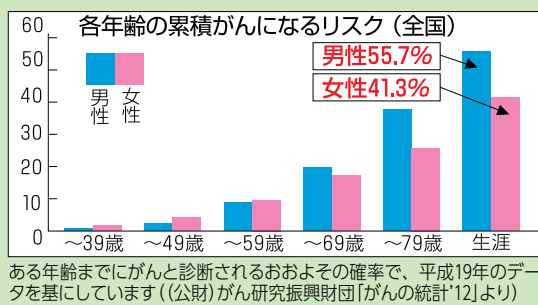


早期発見・治療で健康を守ろう

▲「自分は元気！」だからこそ、定期的な検診が大切です(胃がん検診の検診車内で)

2人に1人が「がん」に

「がん」は、体の中で複数の遺伝子が増え、がん細胞が増える病気で、年齢を重ねるごとに発症率が高まります。日本人の生涯で見ると、ほぼ2人に1人が「がん」になると言われています。



区民の死亡数の 3分の1が「がん」

江東区では、平成23年度に1,180人の方が「がん」で亡くなっています。全死亡数の33.3%で、実に3人に1人が「がん」で亡くなっていることになります。

順位	死因	割合
1	悪性新生物(がん)	33.3%
2	心疾患(高血圧性を除く)	13.5%
3	脳血管疾患	9.9%

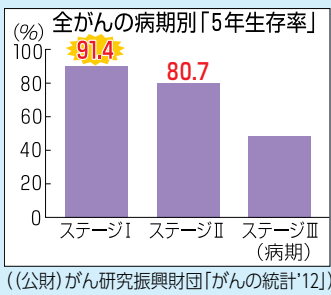
受診者の声

検診を受け、異常なしでホッとしています。予防の大切さについて、1人ひとりの意識がもっと高くなればよいと思います。(40歳代女性)



早期発見が大切

「がん」は、早期がんで発見すれば、ほぼ完治します(下表)。初期段階で適切な治療をすれば、多くの方が元気に暮らし続けることができますので、何よりも早期発見が大切です。しかし、がんは進行するまで、ほとんど自覚症状がありません。そのため、早期のがんを見つける「がん検診」の定期的な受診が非常に重要です。※病期(ステージ):がんの進行の程度を判定するための基準



受診者の声

初めて検診を受け、がんの診断でした。早期発見だったので、命を助けられました。若い人たちも検診を受けた方がいいと思います。(20歳代女性)



あなたも受けよう「がん検診」

区では、平成26年2/20(木)まで下記の検診を区内実施医療機関で実施(胃がん・肺がん検診を除く)しています。胃がん・肺がん検診を除く各がん検診受診対象の方には、6月中旬に受診券(がん検診推進事業対象の方はクーポン券)を送付しています。転入した方や受診券を紛失した方は、ご連絡ください。※胃がん・肺がん検診は申込制です。詳細は区ホームページまたはお問い合わせください。☎ 保健所健康推進課健康づくり係 ☎ 3647-9487、FAX3615-7171

検診名	胃がん	肺がん	大腸がん
対象者	35歳以上の区民	40歳以上の区民	40歳以上の区民
検査内容	胃部エックス線検査(バリウム使用)	胸部エックス線検査・喀痰検査(該当者のみ)	便潜血検査
自己負担金	500円	800円	500円
検診名	子宮頸がん	乳がん	前立腺がん
対象者	20歳以上の偶数年齢の女性区民	40歳以上の偶数年齢の女性区民	55・60・65歳の男性区民
検査内容	内診・視診・子宮頸部細胞診	視触診・マンモグラフィ	血液検査(PSA検査)
自己負担金	600円	1,000円	500円



▲医師の説明で不安も解消

受診者の声

待ち時間も少なく、思っていたより簡単に受診でき、検診にかかる時間もアツという間でした。(40歳代男性)



がん以外の病気が見つかりました。自覚症状は全くなく、検診がなければ気づきませんでした。(50歳代男性)

高齢者・障害者の生活実態等に関する調査

対象者に調査票を送付 ご協力を

平成27年度からの次期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画および障害福祉計画を策定するため、生活実態等に関する調査を実施します。対象となった方に調査票を郵送しますので、無記名で回答し、同封の返信用封筒に入れ、調査票等に記載された期限までに郵便ポストに投函してください。

皆さんの意向をふまえた今後の施策のあり方を検討する大切な基礎資料となりますので、ご協力をお願いします。

行政相談週間

10月21日(月)～27日(日)

皆さんに行政相談や行政相談委員制度に対する理解を深めていただくため「行政相談週間」を設けています。毎日の暮らしの中で、国などが行っている仕事について、要望や苦情をお持ちの方はいらしゃいませんか。そのような時、「行政相談委員」が行政と住民の橋渡し役として相談に応じ、助言し、適切な措置を講じます。

区では、日ごろから定期的に行政相談を実施しています。なお、下表の行政相談委員は、電話でも皆さんの声をお聴きしていますので、ご相談ください。行政相談は次のところでも受け付けています。



☎(3987)0229

○「行政苦情110番」(東京行政評価事務所)
☎(0570)090110
☎(5331)1761
※PHS、IP電話などをご利用の場合は、
☎(3363)1100
○東京総合行政相談所(西武百貨店池袋店7階、休業日を除く毎日受付)
☎(3987)0229



日常生活の状況や福祉サービスの利用状況、課題等について調査を行います(サービス提供事業者にも同様に調査を実施)。調査票は区から10月中旬下旬に発送します。

☎(3647)4331
☎(3647)9186
☎(3647)9481
☎(3647)9466
☎(3647)4749
☎(3699)0329

氏名	電話番号
山本 美子	3647-2316
榎部 興喜	3685-0495
積田 喜一	3644-7307
坂 通代	3647-3704
進藤 孝	3647-6221
金子 勝明	3631-3420

10月19日(土)区民まつりで特設行政相談所を開設

行政相談週間に伴い「特設行政相談所」を開設します。お気軽にご相談ください。

☎(3647)2364
☎(3647)9635

3区(江東・品川・港)合同

「the東京湾岸・起業家交流会」

参加者募集

江東区、品川区、港区内で、さまざまな分野で起業している事業主の方々や、新たに起業しようとしている方、創業支援を行っている関係機関や将来の取引先を探している企業の方々などが一同に会し、東京湾岸部の起業家間での新たな交流関係を築き、ビジネスの機会を創出する交流会を開催します。

☎(3647)2332
☎(3647)8442

江東さざんかカード事業情報誌

「さざんか通信」配布中



▲A5サイズで持ち運びにも便利

さざんか協賛店や地域の情報を発信しています。今号は「スポーツ・芸術の秋」をテーマにした特集や、秋から冬にかけての主なイベント情報など、内容は盛りだくさん！さらに「さざんかカード」の代わりに、この情報誌を提示すれば特典を受けられる協賛店の紹介や割引でご覧になれるイベント等お得な情報もあります。お近くの配布場所へ受け取り、ご覧ください。

☎(3647)9502

人権週間に向けて

いじめや虐待をしてしまう心理

皆さんは家族や恋人、友だちや職場の仲間を大事にしていませんか？ 私たちは、大切であるはずの身近な人について、意地悪をしてしまうことがあります。なぜ人はいじめや虐待をしてしまうのでしょうか。

自分のプライドを守ろうと無意識的に働くため、やっている本人は気づかないのが実にやっかいです。

どうしたらやめられる？

相手を引き下げたい衝動が湧きあがったとき、「自分の方が優れている」と、価値を高めようとしている心の動きに気づくことが大事です。

そして、相手に「すべき」といった、上下関係を作り出す言葉で批判せずに、対等な立場である「私は」という言い方に変えてみると相手はずっと聞きやすくなり、いい関係を築くことができます。

負の連鎖を止めるには

いじめなどを受けると、自分より弱い相手を選んでいじめたくなるという心理が、最近では、インターネット上で他人を攻撃する例をあちこちで見かけるようになっています。

他人を見下したくなったとき、「自分は自分のままでいいんだ」と穏やかな心を保つことができたなら、世界中のいじめの連鎖を私たち一人ひとりの力で断ち切ることができるようになるでしょう。

また、自分よりも優秀な人を見るとつい、批判したくなることはありませんか。ケチをつけたり、悪口を言ったり、自分より相手のレベルを下げることで自らの劣等感を消そうとするのが「引き下げの心理」です。

☎(3647)1164

全国地域安全運動

安全で安心して暮らせる まちの実現に向け防犯対策を

10/11(金)～20(日)

犯罪のない安全で安心して暮らせる地域社会を実現するため、「守ろうよ わたしの好きな街だから」をスローガンに、10月11日(金)～20日(日)までの間、全国地域安全運動が実施されます。

次の5つが重点項目です。

- 振り込め詐欺の被害防止
- 空き巣の被害防止
- 子どもと女性の被害防止
- 万引き・自転車盗難の防止
- インターネットの安全な利用

防犯には自助・共助の意識が大切

安全で安心して暮らせるまちの実現には「自分たちのまちは自分たちで守る」という自助・共助の意識を持ち、防犯の輪を

広げることが大切です。この機会に、次の点などできることから防犯対策をとりましょう。

- 振り込め詐欺被害防止のため両親に電話をして改めて自分の声を聞いてもらうとともに、家族での合言葉を決めておく
- 侵入盗被害防止のため自宅や事務所の防犯チェックをする
- 家族や近所の方と防犯について話し合ってみる

深川警察署
☎(3644)0110

城東警察署
☎(3699)0110

東京湾岸警察署
☎(3570)0110

危機管理課生活安全担当
☎(3647)4399

ベランダガーデニング講座 果樹編

区では、ベランダでのガーデニングを通じたコミュニティづくりを進める講座を年4回シリーズで開催します。第3回は、ベランダで果樹を楽しく育てる方法を学びながら、参加者同士の交流を深めます。花と緑いっぱいのおまじゆりにあなたも参加してみませんか。

時 11月13日(水)、12月5日(木)・12日(木) 午後2時～4時(全3回) 場 江東区文化センター(全3回)

明るい選挙啓発ポスター

入選作品決定 展示会

11/8(金)～12/5(木)

明るい選挙啓発ポスターコンクール審査会が9月10日に開催され、昨年を上回る応募総数798点(小学校562点、中学校236点)の中から、入選・佳作作品が決定しました。

作品展示会(入選20点、佳作20点)の開催

11月8日(金)～12月5日(木)に、区内4会場で入選・佳作作品を展示します。各会場で開催日・時間が異なりますのでご注意ください。

なお、10月19日(土)・20日(日)の区民まつりでも入選作品を展示します。また、平成26年1～2月に、区内の駅やショッピングセンターでの作品展示会も予定しています。詳細は、1月の区報でお知らせします。

電戸文化センター1階展示スペース(電戸2-19-1カメリアプラザ) 11月8日(金) 午後11月14日(木)

豊洲文化センター1階展示ロビー

往復はがきに①氏名とふりがな②年齢③住所④電話番号⑤子どもの氏名とふりがな・性別・生年月日を記入し、〒135-8383 区役所管理課CIG推進係へ※ホームページからも申し込みできます

☎(3647)2079

ール(大島4-5-1) 11月22日(金) 午後2時～28日(木) 午前江東区文化センター2階展示ロビー(東陽4-11-3) 11月29日(金) 午後5時～12月5日(木) 区役所管理委員会事務局

☎(3647)9091



▲委員長賞(小学校の部) 深川小学校6年樋渡洋子さん



▲委員長賞(中学校の部) 第三砂町中学校3年狩野仁美さん

秋の散策にこの2冊! おさんぼ案内帖 観光まちあるきガイド

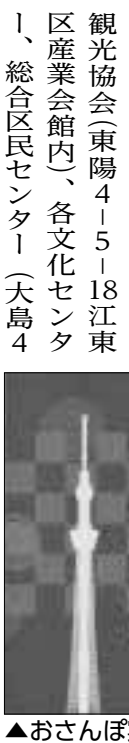
好評発売中!

「おさんぼ案内帖」(東京スカイツリー)の周辺6区(江東・台東・墨田・足立・葛飾・江戸川)が共同で発行した観光案内冊子です。各区の祭りや花の見ごろ、名物グルメ、伝統工芸品やおすすめの散策ルートを紹介しています。

「観光まちあるきガイド」区内の観光名所や見どころを12コースに分けて紹介したガイドブックです。これ1冊で区内散策がより一層楽しめます。

※いずれも「価格」1000円販売場所文化観光課(区役所4階33番)、こうとう情報ステーション(区役所2階)、江東区観光協会(東陽4-5-18江東区産業会館内)、各文化センター、総合区民センター(大島4

1、総合区民センター(大島4



▲おさんぼ案内帖

みんながわが家の耐震化

木造戸建て住宅の耐震化

平成7年に発生した阪神・淡路大震災では、旧耐震基準(昭和56年以前)で建築された木造建物が多数倒壊し、多くの死傷者が出ました。いつか起こりうる首都直下型大地震に備え、自分や家族の命を守るためにも、建物の耐震化を進めましょう。

耐震化は3つのステップ

ステップ1
耐震診断
建物の健康診断(建物の耐震性能を現地調査等によって評価します。)

ステップ2
補強設計
建物の耐震化の処方箋(目標とする耐震性能を満たすための設計で、施主と相談しながら使い勝手やコストも考慮します。)

ステップ3
耐震補強工事
補強設計に基づく建物の耐震治療(基礎の補強、土台・柱・筋交い等の接合部を金物で補強。筋交いや構造用合板による強い壁を増やし、瓦などの重い屋根を軽い屋根に変更します。)

助成金の種類	助成対象費用	助成割合	助成限度額
二次診断・補強計画助成	二次診断および補強計画に要した費用の合計額	1/1	10万円
耐震補強工事助成	耐震補強工事に要した費用	1/2	150万円

※建築基準法に違反していないことが条件

以前は地震が起こるたびに不安を感じていましたが、耐震化をしたことで、最近では突然グラッときても安心していられます。

耐震化にあわせて壁や柱の補修も行ったので、安心に加えて家の中がきれいになって快適です。



読書週間 10月27日(日)～11月9日(土)

深川図書館で「聞かせ屋」 けいたろう講演会」実施 11/8(金)

10月27日(日)～11月9日(土)は読書週間です。深川図書館では、読み聞かせ師で作家の「聞かせ屋。けいたろう」さんをお招きし、「絵本読み聞かせレッスン」と題した講演を行います。また、区立図書館で読み聞かせボランティアを募集中です。詳細は当日会場でおたずねください。

時 11月8日(金) 午前10時～11時半
場 深川図書館3階ホール(清澄3-3-39) 読み聞かせに興味のある方70人(申込順) 費 無料 師 聞かせ屋。けいたろう(元保育士)

時 10月23日(水)
時 10月16日(水) 午前9時から
電話で深川図書館 ☎(3641)0062

芭蕉記念館特別展

「芭蕉―柿衛文庫の名品―」10/24(木)～

柿衛文庫は、東京大学総合図書館の「酒竹・竹冷文庫」や天理大学附属天理図書館の「綿屋文庫」と並ぶ日本三大俳諧コレクションとして知られています。本展は、来年開館30周年を迎える公益財団法人柿衛文庫(兵庫県伊丹市)の全面的な協力により開催します。芭蕉真蹟をはじめ、19点の作品の素晴らしさと芭蕉の心に触れてみてはいかがでしょうか。

また、風景漫画家沖山潤さんの描く「芭蕉の深川」、臨川寺所蔵「芭蕉翁像」も同時公開しています。

時 10月24日(木)～11月24日(日) 午前9時半～午後5時(最終入館午後4時半) 入 各々
費 大人200円、小学生50円(観覧料)
申 当日直接会場へ

場 芭蕉記念館(常盤1-6-3)
☎(3631)1448



▲木因あて書簡



▲芭蕉筆「山吹や」句白画賛

豊洲フェスタ 10/26(土)・27(日)

近隣企業・団体等提供の 楽しいイベントが満載

今年20回目を迎える豊洲フェスタ。日々変化している豊洲地区で豊洲文化センターが開催するおまつりです。近隣企業・団体の協力による体験教室や、スタンプリー等盛りだくさん。27日(日)には野外ライブと模擬店を実施します。当日参加可能な催しをたくさんご用意してご来場をお待ちしています。

時 10月26日(土) 午前11時～午後4時、27日(日) 午前10時～午後3時

申 当日直接会場へ。詳細はホームページをご覧ください
場 豊洲文化センター(豊洲2-2-18)
☎(3536)5061
HP <http://www.kcf.or.jp/>



▲楽しいイベント盛りだくさん

深川江戸資料館

企画展「江戸の三大改革と松平定信」10/29(火)～

講演会「寛政の改革と松平定信」 11/29(金)

江戸時代中期に寛政の改革を推進したことで有名な老中・松平定信をテーマに企画展と講演会を開催します。江東区白河の地名のもととなり、深川とゆかりの深い松平定信の業績と人となりについてみませんか。

企画展「江戸の三大改革と松平定信」
「靈巖寺と白河」「江戸時代の三大改革」「寛政の改革と松平定信」「引退後の定信と江戸の文化」の4つのコーナーに分けて展示します。寛政の改革の諸施策を紹介のほか、晩年の定信の文化活動にもふれています。

時 10月29日(火)～
費 大人400円、小学生50円(観覧料) ※中学生以下は保護者同伴 申 当日直接会場へ

講演会「寛政の改革と松平定信」
寛政期江戸社会の研究で第一人者の講師が定信の推し進めた



▲「桜花譜」(国立国会図書館蔵)

寛政の改革と寛政期の江戸庶民生活や文化についてわかりやすくお話しします。

時 11月29日(金) 午後6時半～8時 入 200人(先着順)
申 10月16日(水)から深川江

費 800円(展示室観覧料含む) ※12月1日(日)まで展示室に入れます 師 竹内誠(東京都江戸東京博物館館長)
場 深川江戸資料館(白河1-3-28)
☎(3630)8625

深まる秋に自然体験

秋になると、空気は澄み、空が高く感じられます。樹木は実をつけ、葉っぱは色づき始めます。少し冷えてきたところ

そ自然とふれあうベストシーズンです。えこっくる江東の講座に参加して自然体験してみませんか 時 10/16(水)9:00から電話でえこっくる江東 ☎3644-7130

事業名	日程	内容	対象
ようこそ！煮干の解剖教室へ	11/3(日・祝) 13:30～15:40	大きなカタクチイワシの煮干で「魚の解剖」をします。魚の体について楽しく学んでお魚博士になろう 費 200円[持ち物]手ぶき	小学2年生以上25人(申込順、小学生は保護者同伴)
親子で干潟観察会	11/4(月・祝) 10:30～15:30	えこっくる江東で干潟に住む生きもののお話を聞いた後、実際に荒川河口の新砂干潟に移動し、動植物を観察します[集合・解散] えこっくる江東 費 1組300円[持ち物]昼食、飲み物、ゴム長ぐつ、タオル等	小学生と保護者25組50人(申込順)
佐々木洋の「わくわく生きものたんけん隊」(単発参加)	11/10(日) 9:30～12:00	自然案内人と一緒に親子で身近な自然を探検しながら、自然観察をします 費 無料[持ち物]飲み物、筆記用具、ぼうし、雨具 師 佐々木洋(プロ・ナチュラリスト)	小学生と保護者20組40人(申込順)
江東区の土を調べてみよう！	11/16(土) 14:00～16:00	樹木の専門家を招いて、土壌生物や土壌微生物の活動について調べます 費 無料[持ち物]筆記用具	16歳以上20人(申込順)
秋の公園で自然と触れ合おう	11/17(日) 9:30～12:00	身近な公園でゲームやフィールドビンゴをしながらみんなで秋を探しましょう 場 仙台堀川公園等 費 江東区役所母子像前 費 無料	どなたでも30人(申込順、小学3年生以下は保護者同伴)
みどりのカーテン講座「土をよみがえらせよう」	11/17(日) 13:30～15:30	みどりのカーテンで使ったプランターの土をメンテナンスして、来春に向けた準備を始めましょう。自分でできるたい肥の作り方など、土を繰り返し使えるコツを学びます 費 無料[持ち物]筆記用具 師 石井匡志	18歳以上50人(申込順)
望遠鏡工作と観望会	11/17(日) 15:00～18:00	ガリレオが宇宙を観察したものと同程度の望遠鏡を工作し、星のお話を聴きます 費 1,900円 師 皆川敏春、小幡真希(星のソムリエ)	どなたでも15人(申込順、小学生以下は保護者同伴)
ワンダーボックス「ジグソーパズルで江東区の埋め立ての歴史を知ろう！」	11/17(日) ①12:00～②13:00～③14:00～	江戸時代より前はほとんど海だった江東区。どんな風に埋め立てられて町はどんな風になったのか学びましょう。所要40分程度 費 無料 申 当日直接会場へ	どなたでも各回7人(先着順)
長イス座布団作りとふとんの手入れ法	11/23(土・祝) 13:00～16:00	繰り返し使えるエコな綿で長座布団(120cm×55cm)を作ります。綿が布団になる楽しい体験です 費 1,500円[持ち物]小はさみ、三角せん、持ち帰り袋、50cm程度のものさし	16歳以上15人(申込順)
ワンダーボックス「エネルギーって知ってる？」	11/23(土・祝) ①12:00～②13:00～③14:00～	現在と未来のエネルギーを絵本で学び、みんなで考えましょう。所要20分程度 費 無料 申 当日直接会場へ	どなたでも各回7人(先着順、小学1年生以下は保護者同伴)
企画展「秋の自転車アメニティマップ」	11/9(土)～11/23(土・祝) 9:00～17:00	区内の景色や名所を自転車で巡る快適なコースを紹介します 費 無料	どなたでも
企画展「木の実・草の実展」	11/26(火)～12/15(日) 9:00～17:00	身近にある木の実や草の実は、どのように生きてきたのでしょうか？種の不思議を探ります 費 無料	どなたでも

特に記載のない事業は、対象者以外の方(乳幼児等)の入室(参加)はできません。