

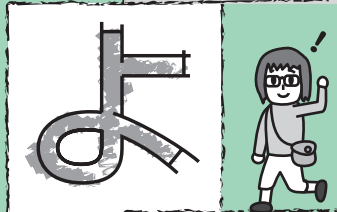
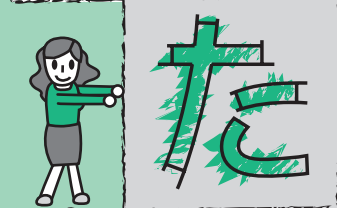
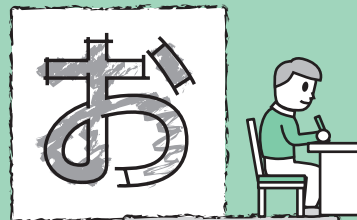
長崎のいろんなことを 気軽に話ませんか？



がんは、30年以上の長きにわたり日本人の死亡原因のトップです。2人に1人ががんにかかると言われており、その割合は今後も増え続けることが予想されます。平成23年度の長崎市民の死亡順位でも、がんが第1位で全体の約3割を占めています。

そんながんから命を守るためには、生活習慣の改善とともに、がん検診を受けて早期発見することが大切です。併せて、自宅でできる危険度チェックを行うのも早期発見にはとても効果的です。ので、いっしょにご紹介したいと思

■がんから命を守るために！
4月号でがん検診などが紹介されていましたが、自宅で確認できるチェックシートをいろいろと教えてください。
(滑石5丁目 T・Cさん)



大腸がんの危険度チェック!	はい	いいえ
1 たばこを吸っている		
2 太り気味だ		
3 野菜類はほとんど食べない		
4 毎日たくさんお酒を飲む		
5 血縁に大腸がんにかかった人がいる		
6 ハムやソーセージが大好き		
7 運動はほとんどしない		
8 40歳以上で大腸がん検診を受けたことがない		

★「はい」が多いほど危険度が高くなります

乳がんのセルフチェックはご存知のかたも多いと思います。触診によるセルフチェックは乳がんのみなのですが、危険度チェックとしては、乳がん・子宮がん・肺がん・胃がん・大腸がんそれぞれのがんにあります。その中から今回は、全国的にも罹患数※が多い大腸がんのチェックシートをご紹介します。

このコーナーに掲載する皆さんからのご意見を募集しています。

広報ながさきのご感想やまちづくりについてのご意見をプレゼントクイズのコーナーにお寄せください。

掲載させていただいたかたには、図書カードをプレゼントします。

※お便りは、広報ながさきや市ホームページでの紹介、プレゼントの発送に利用します。



みなさんいかがでしたでしょうか。あくまで目安ですので、「はい」が多いからと言ってがんになるわけではありません。また、「いいえ」が多いからと言って油断も禁物です。

がん検診の医療機関一覧については広報4月号折り込みやホームページにも掲載しています。また、今回掲載していないがんの危険度チェックや乳がんのセルフチェックについてもパンフレットをご用意していますので、詳細は健康づくり課へお問い合わせください。

あなたとあなたの大切な人のためにもがん検診を受けましょう！
(健康づくり課)
※がんの罹患数とは、対象とする人口集団から、一定の期間に、新たにがんと診断された数です。

今月のプレゼント

お店 藤井からすみ店 商品 長崎からすみ海粹

「選りすぐりの特産品はいかがですか？」長崎市ブランド振興会の会員が推奨するご覧の商品を今月は、

10名様

にプレゼント!!



1930年の創業以来、伝統を守り、ほれ込んだ素材と秘伝の乾燥法で仕上げた繊細で奥深い味わいが自慢の品々。

今回のプレゼント「からすみパウダーと生からすみ」は、イカの刺身にあってよし、「からすみパスタ」にしてもよし。今夜の食卓が楽しくなります。また「からすみのスライス」も付いています♪

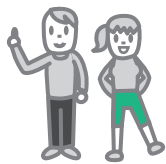
☎ 北浦町1983-22 ☎ 836-0036

ホームページ 藤井からすみ店 検索

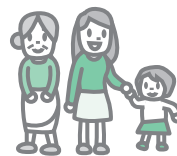
表紙の話



学級会では、司会や板書などみんなで役割を決めて話し合います。この日のテーマは、学級の「旗」と「シンボルマーク」のデザイン。旗のできあがりを楽しみます！



さまざまなご意見をお待ちしています。



「あじさいチャレンジ」育て方講習会

あじさいには雨の季節にも合う優しい彩りがあり、とても情緒豊かですよね。

「提案のように、ながさき紫陽花おたく(なまじり)に使用しているあじさいは、まつりの後、市役所周辺の道路や風頭公園・神の島公園などの花壇へ植え付けを行っています。また、近年は、まちなかの賑わい再生を図る「まちづくりプロジェクト」において、中島川・寺町・丸山エリアをあじさいで彩ろうと「あじさいチャレンジ」にも取り組んでいます。これは、地元の方々と連携して、眼鏡橋周辺や丸山公園などへの植え付けを行うだけでなく、あじさいに興味を持って育てていただけるように、その育て方についての講習会も併せて実施

■あじさいづくり講座！
 まもなくあじさいの季節になり毎年楽しみにしています。あじさい祭りで使った鉢をあちこち空き地に植えたいか教えてください。
 (若川町 F.Yさん)

長崎の魚は、種類も豊富で美味しいですね。

特に、今の時季に旬な魚といえば、キバナゴ(6月)、イサキ(5月～6月)、ハモ(6月～7月)です。この時季は、産卵前で脂が乗ってとても美味しいですよ!! 京都のハモ料理は有名ですが、実は長崎でとれるハモの多くが京都へ出荷されています。でも、長崎では水揚げされたばかりの新鮮で美味しいハモが食べられます。7月に戸石地区で「戸石はも・かに祭り」が開催予定です。ぜひ、お越しください。

■長崎の魚を知りたい!
 長崎でとれる魚をもっと知りたいので紹介してください。全国で呼ばれている名前と長崎だけの呼ばれ方の違いなど...
 (野母町 ーナさん)

しているものです。

また、それ以外の地域でも、あじさいを植えたいとご要望があった自治会などの団体を対象としてあじさいを配布し、公園や道路沿いに植えてもらうという取り組みも行っていきます。

今後、市民の皆様にも安らぎと潤いのある生活環境を提供できるよう、市花であるあじさいをはじめとした花のあるまちづくりを進めていきます。

(みづの課)



長崎で水揚げされる四季の美味しい魚の特徴、魚の呼び名、魚料理の提供店など、魚に関する情報が詰まった「魚の美味しいまち長崎ガイドブック」が市役所本館案内所や長崎駅の観光案内所などで入手できます。さらに、今年3月には、「魚の美味しいまち長崎」のホームページを開設しました。ガイドブックに掲載されていない魚の料理レシピやイベント情報などを掲載しています。ぜひ、ご覧ください!
 (水産農林政策課)



春と秋に美味しい、イカの王様と言われているアオリイカは、長崎ではミズイカと呼ばれています。その理由は、泳いでいるイカの色が水のように澄んでいるからその名前がついたとも言われています。魚の呼び名の由来を知るとさらに長崎の魚への愛着がわきますね。



ホームページのQRコード

問題

避難所や避難経路、近所の危険箇所を確認できるマップは?(ヒント、26ページ)

答え 災害○○○○マップ

応募方法・応募先

【はがき】〒850-8685 桜町2-22
 長崎市広報広聴課「広報ながさき」プレゼント係
 【ホームページ】トップページ「市民参加」の「プレゼントクイズ」

発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。プレゼントは、商品を提供していただくお店から発送します。お便りは、広報ながさきや市ホームページで紹介させていただく場合があります。

今月のクイズ

[5月号の答え]

データ放送

※4月号には226通のお便りをいただきました。ありがとうございました。