



◆優秀賞 (評) 正面に見える水中紅葉と、背後で色づく木々のコントラストが秀逸。  
◆水中紅葉 (北総花の丘公園) 工藤 薫

印西市観光協会主催

第 22 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



子宮頸がんとは、子宮の入り口である子宮頸部にできるがんです。幅広い年代の女性にみられるがんですが、特に20〜30歳の若い女性に急増しています。原因は、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が関連しているといわれています。性交経験があればだれにでも感染し得る、ごくありふれたウイルスです。女性の約8割が50歳まで感染を経験するといわれています。感染したといっても、自覚

症状はなく、必ずがんになる訳でもありません。多くの場合、免疫の力で排除されます。しかし、免疫機能が低下した状態で、長期間感染すると、細胞が変化を起し、がん化します。細胞が変化を起した状態を異形成といいますが、がん化するまで短くて数カ月、長くて10年くらいかかります。このように、子宮頸がんは発がん過程が明確なため、定期的に検診を受けることで、がん化する前の異形成の状態で

発見することが可能です。日本の子宮頸がん検診の受診率は約20%です。欧米は高いところで約80%といわれており、非常に低いのが現状です。印西市の昨年の受診率は30%ですが、国が目標とする50%には至っていません。また、若い年代の受診率が低い傾向にあり、女性にとってデリケートな検診のため、妊娠後初めて受ける人も少なくありません。子宮頸がんの特徴を理解し、ご自身や大切な家族のためにも検診を受けましょう。 ※子宮頸がん検診(個別)の申し込みについては、本紙11ページでも紹介しています。ご参考ください。

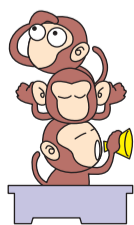
子宮頸がん征圧月間



127

発見することが可能です。日本の子宮頸がん検診の受診率は約20%です。欧米は高いところで約80%といわれており、非常に低いのが現状です。印西市の昨年の受診率は30%ですが、国が目標とする50%には至っていません。また、若い年代の受診率が低い傾向にあり、女性にとってデリケートな検診のため、妊娠後初めて受ける人も少なくありません。子宮頸がんの特徴を理解し、ご自身や大切な家族のためにも検診を受けましょう。 ※子宮頸がん検診(個別)の申し込みについては、本紙11ページでも紹介しています。ご参考ください。

こちら編集室



よく見...よく聞き... 正しくお知らせ 秘書広報課広報広聴班

『広報いんざい』でもお知らせしましたが、10月1日に市のホームページを5年ぶりにリニューアルしました。 今回のリニューアルでは、近 年利用者が増加しているスマートフォン用に専用サイトを設け、小さな画面からでも読みやすいレイアウトに配慮しました。 5年前というところ、スマートフォンが普及する前だったと思 います。現在のように、気軽に インターネットにアクセスして 必要な情報を手でできると思 いもつきませんでした。 今後は、次世代携帯端末の開 発にあるように、わたしたちの 情報の入手方法も変化していく のでしょう。映画で見た、サン グラスに地図や目の前の人の情 報が映し出されるような時代も 近いのかも知れません。 ©

いきいき生活情報

インターネットショッピングトラブルが増えています

~ 48 ~

知っ得! 消費生活

便利で気軽に利用できるインターネットショッピングですが、消費生活センターには相談が多く寄せられています。

【相談例】

- ▼購入した本棚のサイズが合わないのに返品したいが、規約を理由に断られた
- ▼ブランドのスニーカーを注文したら、全く違うものが届き、相手にメールしても返事がない
- ▼ネットショッピングのような通信販売を規制した特定商取引法では、次のような表示をショップに義務付けています。
  - ①連絡先(住所、電話番号、責任者の氏名など)
  - ②返品特約(返品可否やその条件)
  - ③支払い方法
  - ④商品の引き渡し時期など

条件。返品特約の表示がない場合は、商品到着後8日以内に消費者の送料負担によって返品が可能。 ネットショッピングは非対面の取引ですから、先に述べたショップの表示内容や利用者の評価などをよく確認し、購入を決めましょう。通信販売には、クーリングオフ制度はありません。ショップとの連絡方法がメールのみに限られる場合は、取引を避けた方が賢明です。 また、日本語で書かれているため気づかずに海外のショップを利用している場合もあります。 困ったときは一人で対応せず左記までご相談ください。 印西市消費生活センター(☎03306・月、火、水、金曜日・午前9時30分〜午後4時30分)。

**元気な食卓** 212

**里いもの鶏そぼろあんかけ**

いろいろ食べて生活習慣病予防!

材料(4人分) サトイモ中10個、鶏挽肉100g、ゆずの皮少量

【A】砂糖大さじ3、しょうゆ大さじ2、酒大さじ2、だし汁2カップ  
【B】砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ2と1/2、だし汁1カップ、水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1、水大さじ1)。

作り方

- ① サトイモの皮をむいてぬめりをとるように洗い、柔らかく蒸す。
- ② 鍋に【A】のだし汁と砂糖・①の里芋を入れてひと煮させ、さらにしょうゆ・酒を加え、5〜6分煮て味を含ませる。
- ③ 鶏挽肉は、【B】のだし汁と調味料を煮立てた中に入れ、ほぐしながら煮て、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②の里芋を器に盛り③の鶏そぼろあんをかけ、ゆずの皮のせん切りをのせる。

★1人あたりの栄養価  
エネルギー 168kcal、たんぱく質 7.7g、脂質 2.1g、カルシウム 17mg、塩分 1.1g  
提供...地区健康推進員のみなさん。