



# Pink Ribbon Festival in Tsukuba

## 2015報告書

# つくばピンクリボンフェスティバル2015

Breast Cancer Awareness

## 一步目は検診から♪



### タイムテーブル 2015年4月29日(水) 昭和の日

9:00	『ピンクリボン ウォーク&ラン』 受付開始 竹園公園
9:30	<b>開会式</b> 開会の辞 (大会実行委員長 坂東裕子) 主催者挨拶 (名誉大会長: 市原健一つくば市長) 挨拶 (堀野正勝 茨城県ウォーキング協会会長) 地元ゆるキャラと準備体操 ソーランドラゴン・フックン船長・ツクツク・つちまる・キララちゃん
9:40	ラン 10km スタート ウォーク 5km スタート 竹園公園 ⇄ 松見公園
11:30	ラン 10km ゴール ウォーク 5km ゴール 竹園公園ゴールイベント ソーランドラゴンショー ランチ協力: インドレストランミラ・鈴木商店
12:30	<b>『参加型音楽イベント ブラスバンド&amp;オペラッタ』</b> つくば国際会議場多目的ホール 司会: 鈴木もえみ
	<b>ママブラスプランコ 演奏会</b> 演奏曲目 ・ディズニーの音楽とお話 ・レッツスイング他
13:00	<b>乳がん啓発・ケア体操 『のの字の歌』</b> 歌: ムーラン&リライフバンド
13:20	<b>劇団 M.M.C 公演</b> ジャグリング オペラッタ ジャグリング 参加型ミュージカル ・庭にはニワトリニ羽にワニ ・デュワッデュワッ幼稚園
15:00	<b>閉会の辞</b> (名誉大会実行委員長: 松村明 筑波大学附属病院長 植野映 つくばピンクリボンの会理事長)



発行: NPO法人つくばピンクリボンの会

写真撮影: 斎藤さだむ 他

写真・画像・記事等の無断転載、無断使用をお断りします。

<b>主催</b>	特定非営利活動法人つくばピンクリボンの会 <b>Tsukuba Pink Ribbon Coalition</b> つくばピンクリボンフェスティバル <b>2015</b> 実行委員会
<b>名誉大会長</b>	市原健一 / つくば市長
<b>名誉大会実行委員長</b>	松村明 / 筑波大学附属病院長
<b>大会実行委員長</b>	坂東裕子 / 筑波大学医学医療系准教授
<b>共催</b>	茨城県保健福祉部保健予防課、つくば市、茨城県医師会、茨城乳腺疾患研究会、公益社団法人茨城県診療放射線技師会、公益財団法人茨城県総合健診協会、筑波大学附属病院、公益財団法人筑波メディカルセンター、公益財団法人日立メディカルセンター、一般財団法人茨城県メディカルセンター、総合病院土浦協同病院、医療法人社団筑波記念会筑波記念病院、公益社団法人茨城県歯科医師会、社会医療法人若竹会つくばセントラル病院
<b>後援</b>	公益社団法人茨城県看護協会、認定 NPO 法人乳房健康研究会、首都圏新都市鉄道株式会社、茨城県ウォーキング協会、NHK 水戸放送局、土浦ケーブルテレビ株式会社 J : COM 茨城、一般財団法人研究学園都市コミュニティーケーブルサービス (ACCS)、朝日新聞水戸総局、東京新聞水戸支局、株式会社茨城放送、株式会社常陽リビング
<b>協賛 (順不同)</b>	医療法人社団筑波記念会筑波記念病院、一般財団法人茨城県メディカルセンター、一般社団法人石岡市医師会石岡市医師会病院、前島レディースクリニック、産前産後ケアサロン助産院ら・くな、二の宮越智クリニック、宮川内科・胃腸科医院、医療法人広翔会貝塚みづき野クリニック、医療法人社団新岳会研究学園クリニック、永田歯科医院、杉谷メディカルクリニック、医療法人おおたしろクリニック、土浦産婦人科、石川クリニック、中山産婦人科医院、はなみずきクリニック、医療法人社団双愛会つくば双愛病院、うえの整形外科、つくば学園ロータリークラブ、つくばシティロータリークラブ、塩野義製薬株式会社、エーザイ株式会社、日本化薬株式会社、協和発酵キリン株式会社、小野薬品工業株式会社、株式会社ヤクルト本社、アストラゼネカ株式会社、中外製薬株式会社、サノフィ株式会社、グラクソ・スミスクライン株式会社、日本イーライリリー株式会社、ファイザー株式会社、大鵬薬品工業株式会社、武田薬品工業株式会社、学校法人広沢学園広沢グループ会長広沢清、株式会社カスミ、関彰商事株式会社、有限会社宮島達男事務所、東洋羽毛北関東販売株式会社茨城営業所、茨城県立つくば美術館内ミュージアムショップ a、古河ヤクルト販売株式会社、株式会社イセブ、株式会社横山印刷、西谷照男、株式会社アートネイチャー
<b>協力</b>	日本ボーアスカウト茨城県連盟つくば第3団、ピンクリボンクラブひたち、くるみの会、たんぽぽ会、森の会 - 筑波メディカル・ピンクリボンの会 田中佐代子 / デザイン、山本美希 / イラスト

# つくばピンクリボンフェスティバル 2015

大会実行委員長 坂東裕子

今年のピンクリボンフェスティバルに参加して下さった皆様、ご協力・ご支援いただきました皆様方に心より感謝申し上げます。



2015年4月29日、爽やかな快晴と吹き抜ける風が心地いい一日でした。

ピンクリボン運動には、乳がんを早期に発見し、早期に治療してがんから私たちの身を守るという目的があります。つくばピンクリボンの会は昨年10周年を迎え、今年は気持ちも新たに11年目の出発です。今年のフェスティバルのキャッチコピーは“一歩目は検診から♪”といいました。検診は継続してうけることに意味があり、ご自身の健康管理の一歩目として毎回新たな気持ちで臨んでいただけたら、という思いをこめました。

朝早くから多くのボランティアの方にお集まりいただき、竹園公園はつくばピンクリボン恒例のピンクのハート型風船で飾り付けられました。色濃くなってきた木々の緑、晴れ渡る空の青とピンクの風船のコントラストで心が弾みます。今年はつくば市からフックン船長とツクツク、土浦市からつちまるとキララちゃんも応援に来てくれました。さらに、舞神双嵐龍(ソーランドラゴン)のソーランブルー水龍の登場には大盛り上がりでした。毎年ご参加いただき、つくば市の検診にご尽力いただいているつくば市長市原健一様、また毎年ウォークをご導いていただいている茨城県ウォーキング協会会長の堀野様からあたたかいメッセージもいただきました。竹園公園から松見公園までの往復ウォークには500名もの方にご参加いただき、長い列で楽しく歩きました。今年はお子様連れの参加者もとても多かったです。

ゴールではソーランドラゴンショーにゆるキャラ達のお出迎えもあり、そのまま公園でお昼ご飯を吃的のも気持ちよかったです。

午後は国際会議場の多目的ホールでジャリングショー、ママプラスプランコによるこどもといっしょに楽しめる音楽会、劇団M.M.Cによるオペラッタとミュージカルと盛りだくさんでした。歩いて、食べて、聴いて、歌って、ダンスして本当に楽しい一日となりました。

世界保健機構（WHO）では健康を次のように定義しています。“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. （日本WHO協会訳：健康とは、病気でないとか、弱っていないというこ

とではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること)” 現在、日本では乳がんは増加の一途をたどり、年間約6万人の方が乳がんに罹患し、そして約1万3千人の方がお亡くなりになっています。乳がんの発症は40歳前後からが多く、育児あるいは仕事において忙しい日々を送る中、乳がんに罹患し、長期にわたる治療をおこなうことは、本人はもとより家庭や社会にも大きな影響を及ぼします。乳がんは早期に発見できれば命を救うことができ、また最小限の治療が可能となるため、検診を受けること、継続することは非常に重要です。昨今、世界各国、また日本でも全国の都市や地方で開催されているピンクリボン運動などにより、乳がん検診の認知度はかなり高まっていますが、まだまだ十分とはいえないません。茨城県の検診受診率はこの10年で11%から39%に上昇しました。私たちつくばピンクリボンの会では、検診受診率50%超えを目指しています。明るく楽しい気持ちで日々を健康に過ごせるよう、乳がん検診を役立ててください。

# つくばピンクリボンフェスティバル 2015

清水亮一

(一財) 茨城県メディカルセンター

天候にも恵まれ、「つくばピンクリボンフェスティバル2015」が盛大に終了しましたことをお慶び申し上げます。

今回は初めて拡大実行委員会から参加をさせていただき、当日は会場準備のテント設営やバルーンづくりなどのお手伝いをしました。

会場の設営も終わり、開会式が始まるころには受付に参加される大勢の方の行列が出来ているのを見てピンクリボンフェスティバルへの関心の高さを伺うことが出来ました。

また、新緑の中を参加された皆様と松見公園までのウォークもさせていただき、とても清々しい気持ちで歩く自分にビックリ致しました。

歩くことの楽しさと併せて乳がん検診の大切さを皆様とともに伝え出来たのかなと思っています。

午前のイベントも終わり、午後はつくば国際会議場に移り、ママさんバンドによる演奏から劇団による演劇を楽しく拝見いただきました。

閉会式の最後に植野映先生のご挨拶の中で“私たちは乳がんでは死なせません”とのお言葉を聴いた時にはとても感動し、今でも脳裏に焼き付いており胸が熱くなりました。



ます。

また、スタッフの皆様が元気で明るいことと実行力に感心しつつも、この元気と明るさがつくばピンクリボンの会の原動力になっているのだなとも感じました。

不慣れなところもありご迷惑をおかけしたこととは思いますが、実行委員や他のスタッフの皆さんの助けもあり無事に終われたことを感謝いたします。来年も参加したいと思いますので宜しくお願ひ致します。

最後になりましたが、仕事柄、検診に携わるスタッフとしまして、改めて乳がん検診受診率の向上に貢献できるよう微力ではございますが努力をしてまいりたいと思います。

## ♥ 乳がん検診の大切さを伝えたい

平野香純

筑波大学附属病院 総合がん診療センター がん専門相談員

「つくばピンクリボンフェスティバル2015」にスタッフとして初めて参加をさせていただきました。朝早くからの準備は少し大変ではありましたが、参加している皆さんの笑顔であっという間の一日でした。私は5kmウォークの誘導係として、参加をさせていただきましたが、市原つくば市長や実行委員長 坂東先生を先頭に「ど、どこまで続くの！」と驚くくらいの長い長い列となっていました。みんなでピンクの風船を持ちながら、歩いていく姿はとても壮大で、すれ違う市民の方々がみんな振返っていく様子は抜群のPRだと思いました。ウォーキング協会の皆さんのサポートもあり、大きなトラブルもなく行うことができました。

仕事である相談員としても、日々相談に訪れるがんを抱える患者さんやご家族のなかには、早期発見早期治療が叶わなかった方々と出会う機会は多くあります。発見が遅れたことへの後悔を口にする方も沢山います。このような活動は、がん患者を救う何より大切なものであると心から感じています。来年も素敵な企画を楽しみにしています。参加させていただき、ありがとうございました。

## ♥ こどもと共に、ピンクリボンフェスティバル2015

田地佳那

筑波大学大学院生

快晴の昭和の日に、小学1年生の娘を連れてピンクリボンフェスティバル2015のウォークに参加しました。こどもを連れての参加は、昨年に引き続き今回で2回目。

3月まで通っていた保育園での広報効果もあり、お友達家族も来てくれました。大人向けに配布されるピンクのTシャツを、こどもたちが親か



ら譲ってもらい着用すると、その可愛らしさがひときわ人目を惹くのか、たくさんの写真を撮ってもらっています。これはアピール効果抜群と「おかあさんを 乳がんから まもう!」のキャッチコピーと風船を持って歩いてもらうことにしました（ちなみに茨城新聞さんの翌日朝刊に掲載していただけました。ありがとうございます。）

実際に歩いてみて、竹園公園から松見公園までのペデストリアンを経由するコースは、安全なコースで小学生でもへこたれることのないちょうどよい距離の様に思いましたが、昨年、研究学園駅前からつくば駅まで歩いたコースと比較すると、(大通りに面していないので当たり前ではありますが) 午前中ということもあり人通りはぼちぼちで、ウォークにおける対外的なアピール効果は限定的にも思えました。しかし、復路のころには道端の方々にもお声をかけていただき、お応えすることで参加者としての役割を果たせたかなと感じています。

子持ちでのイベント参加者の観点から、ゆるキャラ・ソーランドラゴンに対するこどものたちの食いつきは想像以上によかったです。乳癌検診の重要性を30代、40代の育児世代にアピールするためにこうしたこども向けのイベントを合わせて行い、そのイベント開催の広報をより充実させることで、育児世代のフェスティバル参加を促し、乳癌検診への関心を深めるきっかけになるのではないかと思いました。

最後に、フェスティバル実行委員の皆様、毎年綿密な企画構成、準備をありがとうございます。お疲れ様でした。

## ♥ 患者さんのQOL向上に

上野秀一郎

うえの整形外科

晴天に恵まれ、かつ猛暑でもなく、快適なランを体感できました。

救護係としての出番は幸い皆無でした。

出発前の準備運動は、しっかり時間を取ってストレッチなどした方が良



かったかも、と思いました。ランに出た人々はそれなりに日頃運動していると思われるので、自主的にウォームアップをしていましたが、ウォークの方が年齢層が高めだったので、少々気になりました。

自分は整形外科で、直接乳がん治療に中央から関わるわけではないのですが、骨粗鬆症治療やリハビリテーションなど、力になれる点は多々ありますので、乳がん治療の患者さんのQOL向上に今後もお役に立てれば幸いです。

## ♥ ラン初参加・つくばの町を駆け抜けて

柏森晴丈

大鵬薬品工業株式会社

初参加のつくばピンクフェスティバルは、国際会議場や竹園公園を中心につくばがピンクに輝くイベントで、乳がん検診率の向上、早期発見啓発に対する熱意あふれる素晴らしい会でした。11年という歴史ある会にスタッフとしてお手伝いさせて頂き大変光栄でした。



スタッフとしての役割はランに参加しながらの笑顔撮影係でした。走りながらの撮影は始めてということでやや緊張しながらのスタートとなりましたが、前回まで撮影担当の同僚横山も駆けつけてくれ、色々と指示をしてもらった為、初めてながら臨場感のある撮影をすることができました。写真に関しては全くの素人ですが、走られているメンバーの方々の笑顔は非常に輝いており、腕は関係無く良い写真が撮れたと思います。そして街ゆく人達にしっかりと「乳がん検診をうけよう」というメッセージを発信出来たのはと思います。

少し暑いくらいの晴天の中、正直10キロのランはなかなか大変でしたが、そんな中も参加者のランナーの方々は素晴らしい笑顔で走っていました。つくばの街は都会の雰囲気のエリア、緑あふれる自然を体感できるエリア、広い道路で開放感のあるエリアとあり、走っていますと大変気持ちの良い街です。また次回も参加したいと思いました。まだ走られたことない方も是非、来年はご参加下さい。

最後に男性という立場でピンクリボンの活動を考えますと、今後はより一層、女性の家族や友人、知人に検診を積極的に勧めることが役割だと感じました。

早速、今回参加したことを話題に検診を勧めていきたい思います。

## つくばピンクリボンフェスティバル、無事終了♪♪

鈴木もえみ

フリーアナウンサー

「女性が元気でいる事！それが家庭や地域が明るくなる大きなポイント！」・・・です（笑）☆ですから、この「つくばピンクリボンフェスティバル」はとても大切なフェスティバルなのですね。乳がんというと女性だけの問題のように思われがちですが、ご家族やお母さんだったら、奥様、あるいは恋人だったら・・・と考えていくと、男性の皆さんにとっても本当に大きな問題になります。このフェスティバルを通して早期発見早期治療の乳がん検診を、女性の皆さんはもちろん男性からもPRをして、大切な一歩の切っ掛けになると本当に嬉しい！さて、この「つくばピンクリボンフェスティバル」の開催は、地域の皆さんに様々な事を知って頂き、感じて行動して頂くための本当に素晴らしい機会ですが、今年もそのフェスティバルに司会としてご一緒させて頂ける事は、私にとっても本当に幸せな事で感謝の気持ちでいっぱいです(\*^\_^\*)♥。そして今回のステージには、私の大好きな仲間たちも声をかけて参加して頂きました！「ママプラス ブランコ」とソーランドラゴンです。特にママプラス ブランコは20代～40代のママ達がメンバーの吹奏楽団で、中には赤ちゃんを抱っこしたり、おんぶしながら演奏する場面もあります。私はそのハッピーな演奏とママ達のパワー＆たくましさが好きで、今回は一緒にディズニーの曲で朗読コラボもさせて頂きました。コンサートは勿論大好評でしたが、演奏者もお客様も丁度「乳がん検診」を受けて頂きたい年齢の女性が多かったので、その点でもママプラスさんの参加は本当に良かったな、と思いました。

実は私も3年前のフェスティバルが切っ掛けとなり、毎年、検診するようになりました。ピンクリボンの会議や打ち合わせ、そして活動を実際にご一緒させて頂くと、植野先生はじめスタッフの皆さんのが本当に信頼できる素晴らしいスタッフである事が、しっかりわかります。茨城県の乳がんの検診システムは最高レベルであることも納得です(\*^\_^\*)！これからも目に見えないピンクのリボンで多くのみなさんと心の絆を結び、私にお手伝い出来ることがあればたくさん参加して、一緒に会を盛り上げていきたい・・・。そしてフェスティバルなどを通して、多くの皆さんに乳がん検診の大切さを啓蒙していくよう、一層努力していきたいと思っています＼(^o^)／♥



## ♥ ソーランドラゴン

水龍

つくば発の祭り  
ヒーロー・舞神  
ソーランドラゴン  
のソーランブルー  
水龍です。



つくばピンクリボンフェスティバル2015ではラン&ウォークの準備体操とゴール後のお帰りなさいパフォーマンスを担当させてもらいました。

準備体操は運動をする時にケガなどの予防のために、意識を持ってするものですが、当たり前のようにみんなに浸透しています。それと同じ感覚で、病気の予防、検診もみんなが当たり前のように意識を持って受ける、受けられる、そんな世の中になら素敵ですね！ そんなお話をさせて頂きながら、子ども達にもおなじみの楽しい体操で、準備体操を行いました！ 楽しんでいただけましたか？

その後、ウォークの方にもちょっと参加し、皆さんと一緒に歩いたり、皆さんのがゴールした後のお帰りパフォーマンスも行いました。

乳がん検診を意識を持って受けよう！という声かけ、自分自身と身の回りの人達への呼びかけ、心がけが、自分自身の命を、そして身の回りの人達の命を守る！ “ヒーロー”になるための第一歩になるかもしれません！ これからも、一人ひとりが地域を、日本を、守りつくる！ “ヒーロー”として、共にできることからはじめていきましょう！！

## ♥ ゆるキャラ紹介



つちまる フックン船長 ツクツク キララちゃん

## ♥ つくばピンクリボンフェスティバル 2015に参加して

見山弥生

ママプラス ブランコ

### 演奏曲目

1. ディズニーの音楽とお話（鈴木もえみさんの朗読）
2. レッツスイング

アンコール となりのトトロより「さんぽ」

ママプラスブランコは平成22年3月から活動している子連れOKのママさんのためのプラスバンドです。



子どもをおんぶしたり傍において、練習も演奏活動をおこなっています。おかげさまで、団員も50名を超え、幼稚園、保育園、子育て関連施設、イベントなどにも呼んでいただけるようになりました。

ママでも輝ける！ママでも頑張ってる！とママ達のパワーで頑張っていきたいと思います

子ども達を育てているママ達にとって、「自分が病気になったら・・・」といつも頭の中にあるものです。

子どもを育てている私たちママの健康が子ども達の成長にかかわってくると思っております。

忙しい子育ての時期だからこそ、セルフチェックを意識し、定期健診に行くべきだと思います。

今回のこのイベントを通して、私達がイベントに関わることで、同じ世代のママ達が乳がん検診に関して、少しでも理解を深めてくださるといいなと思っています。

## ♥ 劇団M.M.C

天野まり

劇団M.M.C

初めて打ち合せ会議に伺った時の、実行委員の皆さんの中の明るい笑顔と、キャンペーンを通して、一人でも多くの方に、早期検診の大切さを



お伝えしたいという熱い思いに触れ、何か少しでも、お役に立てるならばと、気を引き締めながら帰路に着いたことが思い出されます。その後、メール・電話でのやり取りを経て、いざ本番！ 気合い充分な出演者たちです

が、いつものステージとは違い、お客様に参加して頂く演目です。お客様が乗って一緒に歌ったり・踊ったりして下さるのだろうか？一抹の不安を抱えながらのスタートでしたが、ジャグリングで子どもたちが楽しそうに参加してくれ、ラストの♪ありのままで～♪では皆さん立ち上がって歌い踊って頂け、出演者一同胸をなでおろしながら、皆さんのご協力に感謝しております。

ラストのお医者さまの「私たちは、乳がんでは死なせません！」という言葉は、何とも心強い言葉として胸に響きました。

お医者さまとタッグを組まれた、頼もしいこのキャンペーンの今後のご発展を心よりお祈り申し上げます。そ

して、今後とも何かお役に立てることがありましたら、是非ともお声掛け下さいませ。有難うございました！



## ♥『一歩目は“のの字の歌”♪』

入江佳子

筑波大学附属病院 がん看護専門看護師

晴天に恵まれたつくばピンクリボンフェスティバル2015には、同僚たちと一緒にウォークから参加しました。とても気持ちのよいみどりの日は、振り付け師!?としてデビューの日になりました。

4月29日に向けて早くから準備されているつくばピンクリボンの会の皆さんと一緒に、3月から“のの字の歌”体操の準備に参加させて頂きました。はじめに“のの字の歌”を聞いたときは、ゆったりとした癒やし系の歌だな、と感じました。心地よいメロディーにのせて、自己検診を忘れずにできることと、女性がいつまでも美しくいられるような体操にしたいな、と考えました。体操の中には、腕や肩をよく動かす代謝Upを意識した動きや、乳がんの術後の方の硬くなりがちな患部の柔軟性をUpしたり、術後の二次障害であるリンパ浮腫予防に役立つような動きを盛り込んでいます。

乳がんは自分で検診して早期発見でき、早期治療によって回復できる病気です。“のの字の歌”に合わせて、一歩目の検診がもっと普及することと、女性の美しく明るい未来につながることを願って、これからも毎年参加させていただきたいと思っています。

## ♥つくばから「のの字の歌」体操発信！！

ムーラン  
リライフバンド

4月29日の竹園公園はどこを見ても新緑と青空とピンク！！そして明るい笑顔が会場中に溢れていました。昨年3人の大切ながん友を亡



くし乳がん早期発見の大切さを痛感していた私は、乳がん自己検診啓発の歌を作ろうと思い、おっぱいの上をのの字を書きながらしきりを見つける検診方法を歌にして「リライフバンド」で「のの字の歌」を作りました。更に筑波大学附属病院の看護師、理学療法士の皆さまやつくばのがん友たちが、術後のリンパの流れなども考慮した体操を考えて下さり、「のの字の歌」乳がん啓発＆ケア体操が出来ました。第2部のつくば国際会議場で初披露！私達に合わせて踊って下さる皆さまの楽しそうな笑顔が忘れられません！又患者も医療者も心を1つにした仲良し実行委員会の皆さまのお姿に感動しました！！

この日私はYouTubeの「Ch-ムーラン」で「のの字の歌」体操を撮影させて頂きましたので、いつの日か世界中の方達とこの体操を踊れますよう、皆さんと一緒につくばから世界へ発信致しましょう！！

## つくばピンクリボンフェスティバル2015に参加して

中野恵

公益社団法人茨城県診療放射線技師会

今年は、公益社団法人茨城県診療放射線技師会のボランティアスタッフとして参加しました。最近は一般参加が続いていましたので、集合時間の早さに後悔もしましたが、澄んだ朝の空気の中で設営や風船のお手伝いをさせていただき、少しワクワクしたスタートとなりました。(それにもしても、朝早くからテキパキと働く実行委員の皆様には、本当に頭が下がりました。)

おなじみの風船を持っていよいよウォーク出発！今年は地元立市のピンクリボンイベントがきっかけで友人2人も参加してくれました。ピンクリボンの輪の広がりを感じつつ、学園の木立に沿って往復5キロ、技師会の会員同士で情報交換をしたり、茨城リレーフォーライフ等の皆さんとおしゃべりしたり、風船を喜んで下さりそうな小さな子を探しているうちに、いつの間にかゴールすることができました。

毎年ちょっとスタイルを変えながらも続いているこの

フェスティバル。きっかけは何であれ、ひとつのイベントに集まつたたくさんのエネルギーは、毎年つくばの街にも私達にも素敵な何かを分けてくれるように思います。余談ですが、我が家家の庭の一角を占めているイタリアンパセリは2005年第1回目のフェスティバルでいただいた種子からのもの。あっという間の10年、これからもどうぞこのイベントが続きますように…。

## のの字の歌の体操をゆるキャラの応援とともに

小仁所圭子

石岡市医師会病院

今年は、受付とゴール、そして駐車券の販売をタイムスケジュールで担当させて頂きました。受付では、あっという間に先着300名分のTシャツは配布され、参加者の多さをうかがい得ました。

公益社団法人茨城県診療放射線技師会の仲間たちも、ボランティアスタッフとして、早朝からテントはりやバルーン作成などの開催準備に入り、5キロウォークに参加致しました。愛らしいゆるキャラたちと一緒に準備体操をしたあと、参加者たちは、「おかあさんを乳がんから守ろう」、「乳がん検診を受けよう」などのメッセージを持って、歩きだしました。ゴールしてくる姿は、みんなさわやかでした。

駐車券の販売は、多少神経を使いましたが、出番を待つゆるキャラたちがほんわかと並んでいて、思わずにつくり。そんなほのぼのとした雰囲気の中「のんのんの字を書きましょう～」と歌いながら「のの字の歌の体操」の本番前の練習にも参加しました。

ゆるキャラたちが会場に入っていき、「のの字の歌の体操」のお披露目は、盛り上りました。「のんのんの字を書きましょう～」の歌詞ではじまるリズミカルな体操にのって、まずは～おっぱいのセルフチェックをしましょう～と一丸となって言っているようでした。

あれから、何となく「のんのんの字を書きましょう～」とつい口ずさんでいる今日この頃、多くの人にこの体操が広まり、自己検診の一歩を踏み出すことで、乳がん検診の大切さを知り、継続して検診を受けて頂くことによって乳がんで悲しい思いをする人が、確実に少なくなるよう心より願っています。



## ピンクリボンフェスティバルに参加させて頂いて

宮田夏絵

取手歯科衛生専門学校 第3学年

つくば市にて行われたピンクリボンフェスティバルに、取手歯科衛生専門学校生をして参加させて頂きました。往復5キロ、つくばの清々しい木立を抜けて公園から公園までウォーキングしました。穏やかな気候に恵まれた為、公園や遊歩道には、多くの親子連れの方たちがいらっしゃり、ピンクの風船をお渡しすることができました。

マンモグラフィー、超音波検査による乳癌検査は、若いお母様方をはじめ、多くの女性の命を救うことができます。医療の一端に携わることを目指す者として、多くの皆様にそのことを知って頂きたいと心より思います。

この度、このような患者さんの啓蒙のイベントに参加させて頂いたことは、貴重な体験でした。今後のピンクリボン活動のご発展をお祈りいたしますと共に、来年も是非参加させて頂きたいと思います。

山崎朋美

取手歯科衛生専門学校 第2学年

4月29日につくばピンクフェスティバルが行われました。このイベントには、2005年から続くNPO法人つくばピンクリボンの会が主催する、乳がん検診を啓発するイベントです。私たちの学校もイベントに参加させていただきました。

現在、日本では生活習慣の欧米化により、乳がん疾患率は年々増加し、今では女性に発症するがんとしては最も多い病気となり12人に1人の割合で一生涯のうちに罹患します。残念ながら予防法はありませんが、早期のためにマンモグラフィなどによる定期的な検診や日常の自己検診が大切なのです。

今、乳がんは30代後半から40代の女性に多く発症しやすいと言われており、最近では20代などの低い年齢層でも発症率が高くなってきています。

私たちがウォーキングや参加者の人たちとのふれあいを楽しむことによって、地域の人たちに乳がんについて知っていただき、私たちと同じ低年齢層の人から乳がんを発症しやすい私たちの母親世代の人などが、乳がん検診を受けてみようと思っていただけたら嬉しいです。そしてイベントに参加させていただいた私たち自身も、積極的に乳がん検診や自己検診を行っていきたいと思います。

貝澤千夏

取手歯科衛生専門学校 第1学年

初めてつくばピンクリボンの会に参加させていただきました。初めは、歩いて呼びかけだけだと思いました。

ですが会場に着き、主催者さんの話を聞きピンクリボンの大切さがわかりました。

今は23人に1人の女性が乳がんにかかる時代で、いつがんになってもおかしくないです。乳腺(乳管や小葉)にできる悪性腫瘍で遺伝子に、何らかの原因でできてしまします。また、エストロゲンに長くさらされる状態が続くと、乳がんのリスクが高まると言われています。乳管からリンパ管から血管へとがん細胞は、移動が早く転移してしまします。

私は、乳がんについて、まだまだわからないことだらけで、どうしていけばいいか戸惑いがありますが自分自身で確認できることや今後できないように予防などしていきたいと思います。今回のピンクリボンで学んだ乳がん検診・早期発見・早期治療このことを周りの方々にも伝えたいと思います。



## ♥ ボランティアで参加して

平井李音

竹園高校 2年

僕にとって、今回が初めてのピンクリボン・フェスティバルへの参加でした。午前中は会場準備や後片付けなどの力仕事、午後は得意分野であるPCのスライド操作などで貢献することができました。

母が前々からこの企画に関わっていることは知っていましたが、まさかここまで大規模で大変なものだとは思いませんでした。

こういうイベントにボランティアで参加できて、貴重な体験ができたと思います。来年は受験生ですが、時間があれば参加したいです。

平井花音

土浦第一中学校 3年

ピンクリボン活動については、母に連れてられて、何度かお手伝いをしていましたが、今回初めて、フェスティバルにボランティアという形で参加しました。朝早くから夕方まで、たくさんの方が働いて、ひとつのイベントを作っているんだということを実感しました。また、乳がん検診の大切さも知ることができました。

毎日忙しくしている母にも、検診を受けてもらいたいし、自分も大人になったら検診をうけようと思いました。



## 会計報告

### 1. 収入の部

項目	金額(円)
協賛金収入	1,540,000
寄付金収入	378,054
雑収入	4,977
収入合計	1,923,031

### 2. 支出の部

項目	金額(円)
会場費	373,966
イベント費	99,168
出演者謝礼金	440,000
飲食費	224,246
通信費	74,959
旅費交通費	173,528
刷製本費	459,303
保険料	16,500
報告会費	50,000
雑費	11,361
支出合計	1,923,031

2015年5月末現在

## 参加データ

総数	800名
ウォーク	500名
ラン	33名
音楽イベント	250名
実行委員・ボランティア	180名

## 取材協力

土浦ケーブルテレビ株式会社 J:COM茨城.  
財団法人研究学園都市コミュニティケーブルサービス (ACCS)  
茨城新聞  
常陽新聞



## 実行委員

(あいうえお順)

赤塚信子	森の会・筑波メディカル・ピンクリボンの会
井口研子	筑波大学医学医療系乳腺甲状腺内分泌外科
池田達彦	筑波大学医学医療系乳腺甲状腺内分泌外科
石川えり子	森の会・筑波メディカル・ピンクリボンの会
伊東孝子	たんぽぽ会
植野 映	筑波メディカルセンター
上野 修	上野歯科医院
太田代紀子	おおたしろクリニック
大野純子	
小田陽子	
小野幸雄	(財)筑波メディカルセンターつくば総合検診センター
貝塚広志	貝塚みづき野クリニック
春日きくえ	(一財)茨城県メディカルセンター
春日晴夫	
川上 清	茨城県ウォーキング協会
鯨岡結賀	筑波記念病院放射線科
小仁所圭子	石岡市医師会病院
駒崎公代	
齋藤さだむ	写真家
坂井朋夫	東京医科大学茨城医療センター放射線部
清水亮一	(一財)茨城県メディカルセンター
鈴木厚子	森の会・筑波メディカル・ピンクリボンの会
鈴木武樹	取手市医師会取手北相馬保健医療センター医師会病院
鈴木もえみ	フリーアナウンサー
竹原陽子	株式会社カスミ
辰見正徳	(財)茨城県総合健診協会
田中佐代子	筑波大学芸術学系
塚本敦子	
東野英利子	筑波メディカルセンターつくば総合健診センター
永田 健	永田歯科医院
中野潤子	ぐるみの会
野口 恵	森の会・筑波メディカル・ピンクリボンの会
原 尚人	筑波大学医学医療系乳腺甲状腺内分泌外科
坂東裕子	筑波大学医学医療系乳腺甲状腺内分泌外科
平井理心	筑波大学附属病院 医療メディエーター
文 由美	つくばセントラル病院外科
前島朋子	前島レディースクリニック
前島正基	前島レディースクリニック
宮崎満美子	
森島 勇	筑波メディカルセンター病院乳腺科
谷貝薰子	森の会・筑波メディカル・ピンクリボンの会
八城健彰	日本ボイスカウト茨城県連盟つくば第3団
柳田陽子	
山田光子	茨城県つくば美術館内 ミュージアムショップa
山田陽子	森の会・筑波メディカル・ピンクリボンの会
吉澤智恵子	(公財)日立メディカルセンター



NPO法人つくばピンクリボンの会  
Tsukuba Pink Ribbon Coalition

〒305-0005 茨城県つくば市天久保1-1-1 筑波メディカルセンター メディカルスクエア（旧西館）2F  
Tel&Fax 029-586-2002

