

募 集

教育文化会館のレストラン経営者募集

【中央公民館】

- **応募資格**
8月1日以降に引き続き市内に住所がある人または法人で、募集要項に定める申込資格をすべて満たすこと
- **最低賃料** 月額104,500円（税抜き）
- **保証金** 100万円
- **選定方法**
書類審査の上、最低賃料以上の金額で入札した人または法人と賃貸契約します。
- **受付期間** 8月4日(火)～19日(水)
- **申込用紙配布場所・申し込み・問い合わせ**
中央公民館 ☎32-0034

令和2年度和歌山県下水道排水設備
工事責任技術者資格認定共通試験

【下水道課】

- **試験日** 11月15日(日)
- **試験会場** 和歌山商工会議所（和歌山市西汀丁36）
※11月3日(祝)に同会場希望者に受験講習を実施します。
- **申込期間**
8月11日(火)～9月4日(金)（必着）
※土・日曜日を除く
※申込書は8月11日(火)から市下水道課、県下水道協会、県庁下水道課、県下水道公社および振興局で配布しています。
- **申込方法**
郵送（特定記録郵便）で和歌山県下水道協会へ提出してください。
- **提出先**
〒640-8511 和歌山市七番丁23番地
和歌山県下水道協会
- **問い合わせ**
● 下水道課 計画係 ☎33-3160
● 和歌山県下水道協会 ☎073-435-1093

催 し

減塩（適塩）教室

【いきいき健康課】

- 塩分の摂取を減らすことにより、循環器疾患などを予防することができます。
- 減塩教室では、塩分を減らしてもおいしく食事をする方法などを学ぶことができます。自身や家族の健康のため、ぜひご参加ください。
- **日時** 9月30日(水)
午前10時～11時30分
 - **場所** 保健福祉センター
 - **内容** 血圧測定、塩分チェック、講話など
 - **対象** 40歳～74歳までの市民
 - **定員** 先着15人
 - **参加費** 無料
 - **申し込み・問い合わせ**
いきいき健康課 保健予防係 ☎33-6111

田中博史先生の子育て講座

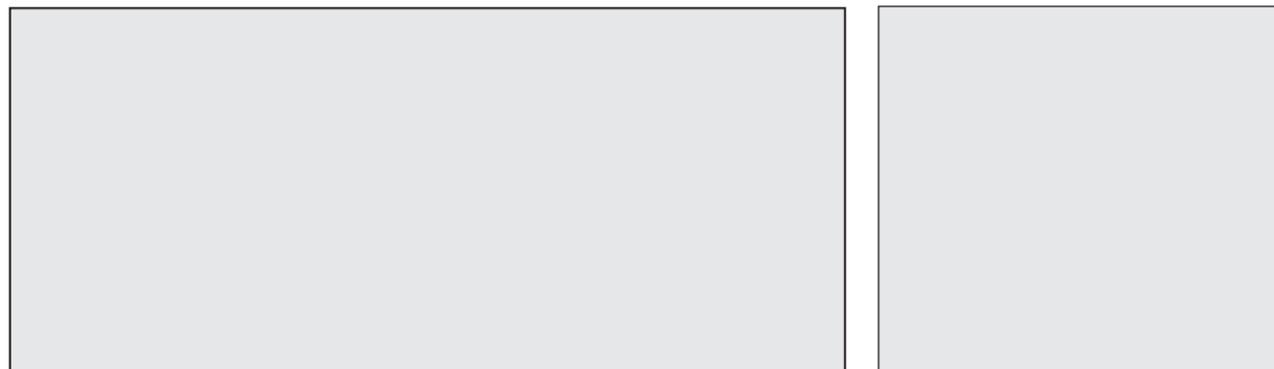
【生涯学習課】

学校現場で豊富な経験を持つ講師が、子どもとの接し方や信頼関係を築くコツなどを、教えてくれます。ぜひご参加ください。



- **日時**
9月4日(金)
午前9時30分～11時30分
（受付開始 午前9時15分）
- **場所** 教育文化会館
- **講師** 田中博史氏（前筑波大学附属小学校副校長）
- **定員** 先着100人（託児なし）
- **参加費** 無料
- **申込期間** 8月4日(火)～28日(金)まで
- **申し込み・問い合わせ**
生涯学習課 地域教育係 ☎33-6112

広 告



乳がんの集団検診を実施します

乳がんは、日本人女性の11人に1人がかかるといわれており、年々かかる人の割合が増えています。一方で、乳がんは早期に発見して治療すれば治る確率が高いがんといわれています。市では、乳がんの集団検診を下記の通り実施します。対象となる人には受診券を送付しています。



【いきいき健康課】

● 集団検診の日程と実施場所

日 程	実 施 場 所
8月31日(月)	保健福祉センター
9月15日(火)	紀見北地区公民館
9月17日(木)	高野口地区公民館
9月25日(金)	紀見地区公民館
9月28日(月)	保健福祉センター
9月30日(水)	隅田地区公民館
10月3日(土)	保健福祉センター
10月9日(金)	保健福祉センター

- **受付時間** 午後1時～3時
※申込状況により、受付時間を調整する場合があります。
- **対象**
本年度40歳以上の女性（受診券が必要です）
※乳がん検診は2年度に1回対象となります。
- **内容** 問診、マンモグラフィ検査

- **費用** 500円（受診日で70歳以上の人や、乳がん検診無料クーポン券をお持ちの人、生活保護を受けている人は無料）
- **申込方法**
電話または市ホームページ（右の二次元コード）から、いきいき健康課に申し込んでください。後日、案内と問診票を送付します。
- **申し込み・問い合わせ**
いきいき健康課 ☎33-6111



● 集団検診以外で検診を希望する場合

下記の医療機関へ直接申し込んでください。
実施医療機関
紀和クリニック、橋本市民病院、鎌田医院田園診療所、はた乳腺クリニック
費用 1,000円（受診日で70歳以上の人や、乳がん検診無料クーポン券をお持ちの人、生活保護を受けている人は無料）

乳がんの早期発見のために
定期的な自己検診を行いましょう

乳がんは、自己検診のできる唯一のがんです。近年、39歳までの人の乳がんにかかる率が上昇傾向にあります。若いうちから自己検診の重要性を理解し、触診など自己検診を習慣づけましょう。

- **触診の時期**
月経が終わって一週間以内の乳腺の張りがなくやわらかな時に触診をしましょう。閉経後は毎月1回、日を決めて行うのがおすすめです。
- **変化に気づいたら**
気になるしこりや変化を見つけたら、速やかに専門医の診察を受けましょう。

自己検診の方法

- ① **乳房の観察**
両腕を下げた状態と上げた状態で、正面、側面、斜めから乳房を観察し、くぼみ・ひきつれ・乳頭のへこみや湿疹などを調べましょう。

- ② **触診によるチェック**
あおむけに寝て、調べる方の腕を上げ、反対側の指の腹で乳房全体をチェックしましょう。

- ③ **乳頭のチェック**
乳頭を軽くつまみ、血のような分泌液が出ないか調べましょう。