

乳がんの集団検診を実施します

乳がんは、日本人女性の9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とおり実施します。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
9月8日(水)	保健福祉センター
9月10日(金)	紀見北地区公民館
9月14日(火)	隅田地区公民館
9月21日(火)	保健福祉センター
9月29日(水)	高野口地区公民館
10月1日(金)	紀見地区公民館
10月2日(土)	保健福祉センター
10月11日(月)	

- 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。

●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

電話で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

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。

紀の国わかやま文化祭2021

「紀の国わかやま文化祭2021」の開催まで3カ月となりました。今回は「きものの祭典in 橋本～和を感じて・和を紡いで～」の紹介と橋本市開催事業への申込方法についてお知らせします。 **【生涯学習課】**



和の伝統 着物ショー

きもの文化の普及・発展のために活動する民族衣裳文化普及協会によるきものファッションショーを行います。また、福祉車いす着付け師である宇治田いさ子さんによる車いす着付けの披露や、橋本高等学校邦楽部の演奏もあります。

和の伝統 体験フェスタ

やすきひろこさんによる、やまと語りべ「応其上人」の公演を行います。また、藍染や組紐、地場産業である再織の体験活動も参加できます。

橋本市開催事業にぜひご来場ください！

橋本市開催事業へ来ていただく際は、事前に申し込みが必要です。各事業の詳細については、市ホームページをご確認ください。

●申込方法

代表者1人につき、入場券4枚まで申し込むことができます。

●電話での申し込み

専用ダイヤル（☎26-4400）から申し込んでください。
※午前9時～午後5時 土・日曜・祝日を除く

●市ホームページからの申し込み

市ホームページ「入場券申し込みフォーム」（右の二次元コード）から申し込んでください。



●受付開始日時

- 幽玄の高野へ
8月16日(月) 午前9時
- きものの祭典in 橋本
8月23日(月) 午前9時

●受付期限 9月30日(木) 午後5時

●入場料

無料（藍染の体験活動は材料費500円程度が必要です。）



開催事業	開催日時	定員	注意事項
「幽玄の高野へ」 内容 狂言公演や尺八演奏 会場 市民会館	10月31日(日) 午後1時30分～4時30分	先着200人	申し込み順で配席します（座席指定はできません）。
「きものの祭典in 橋本 和の伝統 着物ショー」 会場 産業文化会館	11月3日(祝) 午後1時30分～3時30分	先着200人	
「きものの祭典in 橋本 和の伝統 体験フェスタ」 内容 やまと語りべ公演「応其上人」 会場 産業文化会館	11月20日(土) 午後1時30分～2時30分	先着70人	座席は自由席となります。
「きものの祭典in 橋本 和の伝統 体験フェスタ」 内容 ●藍染（ハンカチ） ●組紐（プレスレット） ●再織体験 会場 産業文化会館	11月20日(土) ●藍染 ①午後1時～ ②午後2時30分～ ●組紐 ①午後1時～ ②午後2時30分～ ●再織体験 随時体験可能	●藍染体験 各回先着15人 ●組紐体験 各回先着7人	藍染は5歳以上、組紐は小学4年生以上が対象です。

●**問い合わせ** 紀の国わかやま文化祭2021 橋本市実行委員会事務局（生涯学習課内） ☎33-3704