

## 三石保育園の指定管理者および 指定管理者選定委員を募集します

令和5年3月31日で指定管理期間が終了する三石保育園の第3期指定管理者を募集します。また、その指定管理者を選定する委員会委員も募集します。【こども課】



### 指定管理者の募集

- **施設名** 橋本市立三石保育園（定員150人）
- **所在地** 橋本市三石台3-22-5
- **指定期間**  
令和5年4月1日～令和10年3月31日（5年間）
- **業務内容** 保育園の管理業務
- **応募資格**  
社会福祉法人の法人格を有し、現在、保育所の運営を行なっている法人。  
※詳しくは、募集要項をご確認ください。
- **募集要項および応募書類**
  - **配布期間**  
8月1日(月)～15日(月)  
※土・日曜、祝日を除く
  - **配布場所**  
こども課および市ホームページ
- **申込期間**  
9月1日(木)～14日(水) ※土・日曜日を除く
- **申し込み・問い合わせ**  
こども課 ☎33-6102

### 指定管理者選定委員会委員の募集

- **応募資格** 20歳以上の市民  
※本市の他の審議会委員、市職員および市議会議員を除く。
- **応募書類の配布・募集期間**  
8月1日(月)～15日(月) ※土・日曜、祝日を除く  
※郵送の場合は、8月15日(月)消印有効
- **募集人員** 1人（応募多数の場合は抽選します）
- **報酬** 橋本市報酬及び費用弁償等支給条例に準じます。
- **任期** 9月中旬～12月31日まで  
※委員会は、上記期間中の平日午後1回と日曜日終日1回の開催を予定しています。
- **申込方法**  
応募書類に必要事項を記入し、持参、郵送、ファクス、Eメールで提出してください。応募書類はこども課および市ホームページで入手できます。
- **申し込み・問い合わせ**  
〒648-8585（住所記入不要）  
橋本市 健康福祉部 こども課  
☎33-6102 ファクス33-1667  
Eメール kodomo@city.hashimoto.lg.jp

## サイクリングInstagram フォトコンテストを開催します

サイクリングのYouTube「なななチャンネル」とコラボし、サイクリスト向けのフォトコンテスト「インスタ橋本ライド」を開催します。市内を自転車で走って、景観やグルメを撮影し、Instagramに投稿してください。【シティセールス推進課】



### 参加ルール

- 橋本市Instagram公式アカウント「@hashimoto\_city」をフォロー
- 市内でサイクリングして、サイクリンググッズ（自転車、ヘルメットなど自転車に関わるもの）と写真を撮影。なお、サイクリングルートは自由です。
- ハッシュタグ「#橋本ライド」をつけてInstagramに投稿

### 開催期間

- **開催期間** 12月31日(出)まで
- **景品**
  - 対象店舗にて投稿を見せることではしぼうとなななチャンネルのコラボステッカー（全3種類のうちいずれか1つ）がもらえます。
  - 月に1回、投稿者1人を選び地場産品を贈呈。※詳しくは市ホームページ（右の二次元コード）をご確認ください。
- **問い合わせ** シティセールス推進課 ☎33-6106



## 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6日(火)	保健福祉センター
9月9日(金)	紀見北地区公民館
9月13日(火)	隅田地区公民館
9月20日(火)	保健福祉センター
9月29日(木)	高野口地区公民館
10月6日(木)	紀見地区公民館
10月15日(出)	保健福祉センター
10月24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。

- **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 両腕を上げてチェック

正面、側面、斜めから、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 触ってチェック

指の腹で乳房全体を触り、しこりがないか調べましょう。



### ③ 乳頭のチェック

乳頭を軽くつまみ、血のような分泌物が出ないか調べましょう。

