

きらり輝く 元気 和歌山市

市報 わかやま

平成 30 年

6 月

Wakayama City Public Relations No.879 Jun 2018



大切な人のためにも 自分をもっと大切に

～特集 毎年受けよう 「和歌山市国民健康保険 特定健診」～

大切な人のためにも 自分をもっと大切に

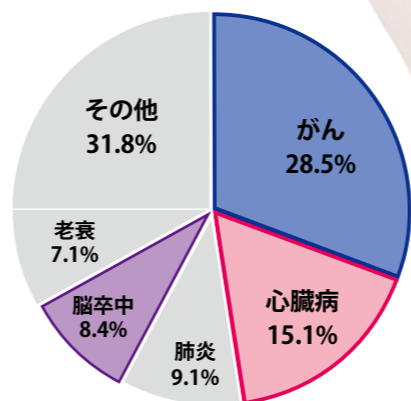
特集 毎年受けよう「和歌山市国民健康保険 特定健診」

忙しい日々を追われ、いつも後回しになる自分への気づかい。体の大切さは分かっているけど、ついおろそかになりがちですよね。5月中旬に、国民健康保険加入の40〜74才の方（4月1日現在）に、特定健康診査受診券をお送りしています。周りにいる大切な人のためにも、これを機に自分の健康状態を把握してみませんか？

（国保年金課 ☎ 435・1215）

死因の上位を占める生活習慣病

日本人の1年間の全死亡者のうち、約半数以上が3大生活習慣病（がん・心臓病・脳卒中）で亡くなっています。生活習慣病は、食事や飲酒、喫煙などの生活習慣が原因となり引き起こされますが、生活習慣を改善すれば、発症や進行を防ぐことができます。



出典：平成28年人口動態統計（厚生労働省）

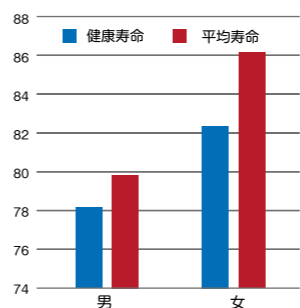
依然として低い特定健診受診率

多くの方が生活習慣病で亡くなっているにもかかわらず、特定健診の受診率は低く、平成28年度の受診率は33.8%（全国36.6%）と全国平均を下回っています。市国保加入者のうち、10人に3人程度しか受診していないのが現状です。



みんなで元気！健康寿命延伸へ

介護を受けたり病気で寝たきりになったりせずに心身ともに健康に生活できる期間を「健康寿命」といいます。本市の健康寿命は男性78・3歳、女性82・7歳で、平均寿命は男性79・8歳、女性86・2歳となっています。平均寿命と健康寿命の差は、男性で15年、女性で35年です。早く病気を発見し、早く治療を始めることが健康寿命を延ばすことにつながります。

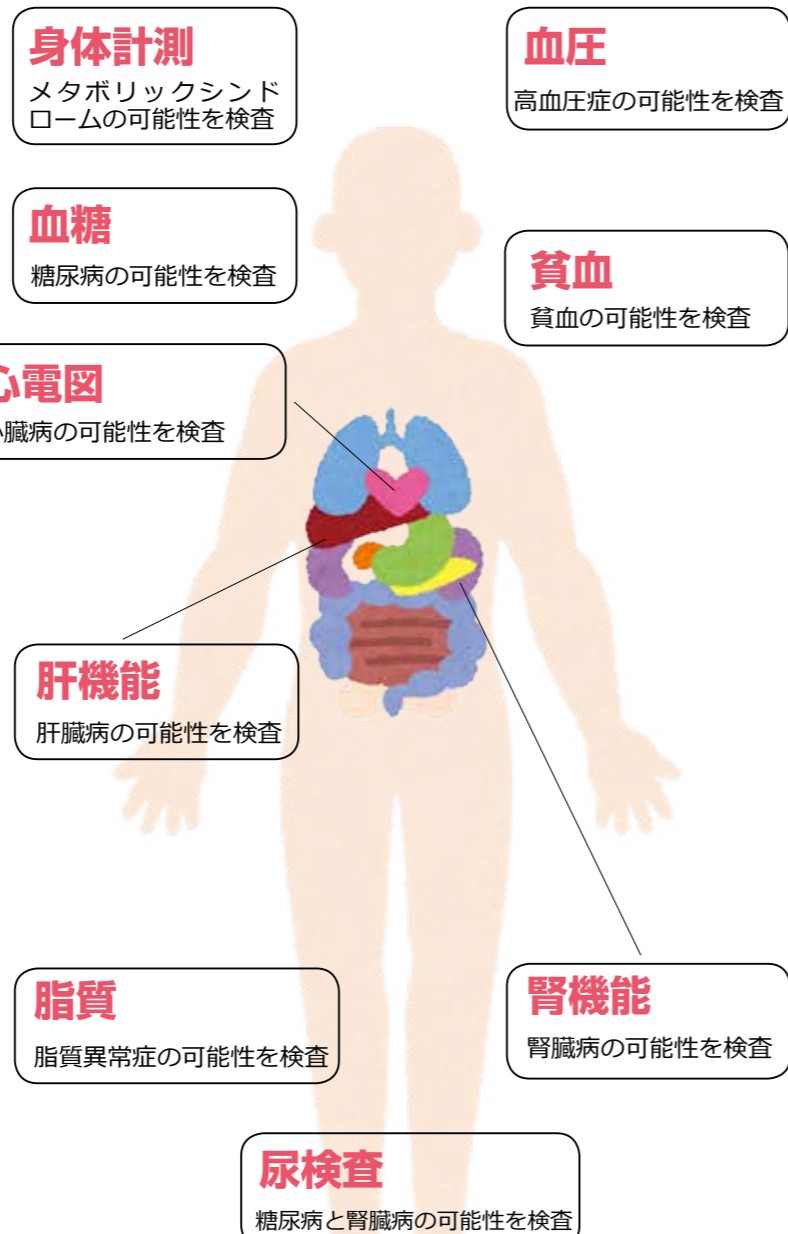


平均寿命：平成27年市区町村別生命表（厚生労働省）
健康寿命：日常生活動作が自立している期間の平均（平成27年）

特定健診 検査項目一覧

検査内容

診察、心電図、尿検査、血圧測定、身体計測、血液検査



受けずに放置していると
これらの病気を発症する可能性が…

<input checked="" type="checkbox"/> 糖尿病	<input checked="" type="checkbox"/> 腎臓病
<input checked="" type="checkbox"/> 肝臓病	<input checked="" type="checkbox"/> 心臓病
<input checked="" type="checkbox"/> 高血圧症	<input checked="" type="checkbox"/> 脳卒中
<input checked="" type="checkbox"/> 脂質異常症	

自己負担無料！ 特定健診受診の流れ

1 医療機関へ申込み

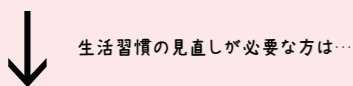
受診券（5月中旬送付）に同封の医療機関一覧を確認し、医療機関へ申し込んでください。

2 受診する

医療機関へ保険証と受診券を持って、特定健診を受診。

3 健診結果を受け取る

結果は受診された医療機関よりお渡します。



特定保健指導

生活習慣改善のためのサポートを受けます。

- 1 特定保健指導利用券が届く
- 2 特定保健指導を予約
- 3 特定保健指導を受ける
- 4 計画を実行する
- 5 効果を確認

医療機関以外でも受診できます！日曜日も実施！

集団健診

日時・場所

- ① 8月9日(木) 成人病センター 8時30分～11時
- ② 9月9日(日) 河北コミュニティセンター 9時～11時30分

対象

和歌山市国民健康保険加入の40～74歳（特定健康診査受診券が必要です）

定員

100人（抽選）
※希望者ががん検診を同時実施します。

申込

① 7月19日(木)まで ② 8月17日(金)までに国保年金課（☎ 435-1215）へ電話し、受診券番号をお伝えください。
※今年度は集団健診を計9回実施します。今後の日時や場所は随時市報わかやま等でお知らせします。

インタビュー
結果を恐れなくて
ぜひ受けてください



和歌山市保健所
永井 尚子 所長

特定健診を受けないことは、自分の状態を知る機会を失うことでもあります。忙しい、今は健康だからと言わず、また結果を恐れなくてぜひ特定健診を受けてほしいと思います。死因のトップに挙げられるがんも今は早期に見・治療することで治ることが多い病気です。市では特定健診以外にも、各種がん検診の制度もありますので、これらをうまく活用し、健康意識を高めていってほしいものです。また、生活習慣病の予防のためには、バランスの良い食事・適度な運動・禁煙が非常に重要です。和歌山市民の方は野菜の摂取量や運動量が少ないという調査結果もありますので、毎日の食事に野菜料理を1〜2品追加したり、普段の生活の中で歩く機会を作るように意識しましょう。タバコを吸う方は自分のため、周りの人のため（受動喫煙）にも禁煙に取り組まれることをおすすめします。

特定健診を受診してみてもいいか

特定健診を受診された2組の市民の方にお話を伺いました。

共通して言えることは

「定期的な健診が病気を未然にふせぐことにつながる」ということ。

毎日を活動的に過ごすことの土台には、いずれも自分の健康に留意した生活がありました。

毎

年かかさず特定健診を受診しています。特定健診の結果、運動教室や栄養教室など特定保健指導を受けました。普段から水泳を行うなど運動の習慣がありました。ウオーキングも始め、栄養教室で学んだ料理を家でつくるなど食事面にも気を配りました。

また毎朝、体重などをメモする「健康ダイアリー」に記録をすることが日課です。その結果、体重とBMIの数値が大きく減少しました。これからも特定健診を毎年受診し、健康管理に気をつけたいと思います。

私

私たち夫婦も、健康のために毎年、特定健診を受診しています。特定健診の結果、赤血球中のヘモグロビンが糖と結合している割合を示すHbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）値が、高いことが判明し、糖尿病の予備群であることが分かりました。

その後、糖尿病重症化予防教室に参加して、栄養面等の健康管理を学びました。それからは、間食や炭水化物を控えるなど、食事面での健康管理を意識した生活を心掛け、HbA1c値を正常値に戻すことができました。



病気を防ぐためにも、ぜひ受けて欲しい
巽 照明さん (74歳)・麗子さん (70歳)



受けないのはもったいない
森脇 末子さん (67歳)

和歌山市のがん検診

市では職場などで検診を受ける機会のない市民の方を対象にがん検診を実施しています。個別・集団検診のいずれかを年度内に1回受診することができます（胃がん・子宮頸がん・乳がんは2年に1回）。

検診項目・対象者	
大腸がん	40歳以上の市民
肺がん	40歳以上の市民
胃がん	50歳以上の偶数年齢の市民※
子宮頸がん	20歳以上の偶数年齢の女性※
乳がん	40歳以上の偶数年齢の女性※

※前年度未受診の奇数年齢の方も可

●お得に受けよう

がん検診は健康保険が適用されませんが、全額実費負担となると、費用が1万円を超える検査もあります。市が実施するがん検診は、その費用の一部を市が負担しており、お得に受けられることができる制度です。

自己負担金 ¥250円～3000円
※検診の種類・年齢等により金額は異なります。
※自己負担金が無料になる制度（条件あり）があります。

●どうやって受けたいの？

① 個別検診（医療機関で受診）

① 医療機関を選ぶ
※受診可能な医療機関は市HP（1001559）をご覧ください。

② 医療機関に直接電話等で予約

※申込時に、必ず和歌山市の制度で、〇〇がん検診を受けたいとお伝えください。

③ 検診・受診

検診結果は受診機関に直接尋ねてください。

① 保健所に申し込み

② 保健所から案内等を自宅に送付

③ 検診・受診
検診結果は約3週間後に保健所から郵送します。

※集団検診の日程などの詳細は随時、市報わかやまに掲載します（今月は16ページに掲載）。

国民健康保険以外の健康保険に加入されている方へ

75歳以上の方（65歳以上で一定の障がいのある方を含む）が対象の後期高齢者医療制度や、その他の医療保険（お勤め先の健康保険組合や全国健康保険協会など）に加入されている方は、加入先の各医療保険へお問い合わせください。

○成人ピロリ菌検査

胃がんの約8割はピロリ菌の長期的な感染が原因のため、ピロリ菌の除菌が胃がんの発症リスクを大幅に減らすことにつながります。市では胃がん検診の対象とならない40歳代の胃がん予防対策として、成人ピロリ菌検査を実施しています。

成人ピロリ菌検査の対象者には5月下旬に通知（受診券入り）を送付しています。

がん検診・成人ピロリ菌検査について、詳しくは地域保健課 ☎ 488・5121までお問い合わせください。

大切な人のためにも

今回の特集で取り上げた各種健診（検診）。いずれも早期発見・早期治療ができれば、治療にかかる時間も費用も抑えられます。受け取った受診券をそのままにいませんか。

自分自身のためにも、大切な人のためにも、健診（検診）を受け、安心して暮らしたいですね。

栄養面での健康管理

食事バランスチェック表を使って、食生活を自己管理できます。自分の一日の食量やバランスを把握し、良い食生活の継続をサポートします。



健康ダイアリー

メタボリックシンドローム予防・解消のためにはどうすればいいのか、毎日記録をすることで自分の生活を客観視できます。目標や計画の立て方から、運動・食事面についての実践的なアドバイスまで丁寧に説明しています。

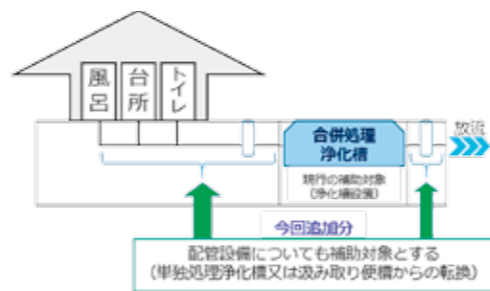


Pick Up 04 浄化槽の設置・撤去・配管工事費を補助

浄化衛生課 ☎ 435-1067

合併処理浄化槽の設置、単独処理浄化槽の撤去に必要な費用を補助します。平成30年度から単独処理浄化槽または、汲み取り便所から改造する場合は配管工事費用も対象になります。

- 対象区域／公共下水道事業計画区域と集落排水整備区域を除く区域
- 対象／平成30年4月以降に着工し、平成31年3月末までに合併処理浄化槽の設置工事が完了する個人住宅
※販売や賃貸目的のものは対象外
- 申請期間／平成30年6月11日(日)～平成31年1月31日(日)
- 申請方法／浄化槽設置の届出後、本人または同居する家族が印鑑を持参し浄化衛生課(市役所7階)へ ※予算がなくなり次第受付終了



Pick Up 05 食中毒予防の3原則 「つけない ふやさない やっつける」

生活保健課 ☎ 488-5111

暑い夏はO157やサルモネラなどの細菌が増殖しやすい季節です。細菌による食中毒を防ぐために、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「ふやさない」、食べ物や器具に付着した細菌を「やっつける」という3原則を心がけ食中毒を防ぎましょう。



つけない
手にはさまざまな細菌が付着しています。調理前には必ず手を洗いましょう。また、生の肉や魚などを切った包丁・まな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ細菌が付着しないよう器具の洗浄や使い分けを行いましょう。

ふやさない
細菌は20～50℃でよく増殖します。購入した食品は速やかに冷蔵保存しましょう。調理済み食品はできるだけ早く食べましょう。

やっつける
ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します(特に肉は中心部を75℃で1分以上加熱することが目安)。フキンやまな板・包丁などの器具にも、細菌やウイルスが付着するので、肉や魚、卵などを使った後の器具は洗浄後、熱湯をかけて殺菌しましょう(台所用殺菌剤の使用も効果的)。

Pick Up 06 製造業などの合同企業説明会 2018年度 第1回 紀の国ものづくり就職フェア

和歌山県労働政策課 ☎ 441-2807

製造業・情報通信業などの合同企業説明会を開催します。世界で活躍する和歌山の“ものづくり”企業(35社程度)の人事担当者から直接話が聞けるたいへん貴重な機会です。是非ご参加ください。

- 日時／7月29日(日)13時～16時
- 場所／和歌山ビッグ愛 大ホール(手平2-1-2)
- 対象／一般求職者、平成31年3月卒業予定者(大学、短大、高専、専門)
- 費用／無料
- 申込み／不要(入退場自由)



UIわかやま就職ガイドホームページ



Pick Up 01 6月は環境月間！ 環境のためにできること 考えてみませんか？

環境政策課 ☎ 435-1114

環境パネル展

- 期間／6月11日(日)～15日(金)
- 場所／市役所1階ロビー

リリクルが来るよ！&クイズ de わなげ

- 開催日／6月13日(日)14時～

今日からできる！かんたん生活排水対策

- 1 お買い物のムダを省く
- 2 食べ残しナシ・飲み残しナシ
- 3 三角コーナー・排水口にネットを
- 4 米のとぎ汁は活用
- 5 洗う前にふきとる
- 6 洗剤は適量を

エコワットを貸出しています

エコワットとは、家電製品の使用電力量などを表示できる機器です。ご家庭で省エネの「見える化」をしてみませんか？環境家計簿もあります。

- 貸出期間／最大3か月



COOL CHOICE クールチョイス

- 1 エアコンは扇風機を併用して室温28℃をめやすに
- 2 電気の使用は適切に
- 3 家電を買い替えるときは環境にやさしいものを
- 4 短い距離なら徒歩・自転車で
- 5 積極的な公共交通機関の利用を
- 6 エコドライブ
- 7 クールシェア

活用してください！「出前講座」

テーマ①家庭でできる生活排水対策

河川の水質や、海や川をきれいにする方法について、実験を交えながら説明します。

テーマ②上手に使いよう！エネルギー

生活に深い関わりがあるエネルギーについて、環境家計簿やエコワットを使い、「見える化」します。

日頃の小さな選択が 未来を大きく変えていく



Pick Up 02 蛇口からあたり前に出る水道水 次の世代に継承するために

企業総務課 ☎ 435-1124

6月1日～7日は水道への理解と関心を深める「水道週間」です

企業局では料金収入の減少などの課題がありますが、経営の安定を図りながら、耐震構造の配水場や老朽化した浄水場の更新工事など計画的に事業に取り組み、安定給水に努めています。



真砂配水場新設(平成31年度稼働予定)



Pick Up 03 よりきれいな和歌山市へ 不法投棄監視ボランティア

一般廃棄物課 ☎ 435-1352

ごみの不法投棄を未然に防ぐため、不法投棄監視ボランティアを募集します。

- 活動例／市が貸与する腕章とベストを着用し、散歩しながら市内をパトロール
不法投棄物を発見した時は、市へ連絡
不法投棄している現場を見つけた場合は、警察・市へ連絡

- 任期／2021年3月31日

※活動例の内容は強制ではありません。活動中のケガや事故に備え、保険に加入(保険料は市が負担)しますが、身体に危険が及ぶ行為などは行わないでください。

まちの話題

My Town Topics



音楽とエンジン音がお城に響く

和歌山城カプオーナーズミーティング 4/22 日
わかやまマジカルミュージックツアー

和歌山城天守閣と同じく、ホンダ「スーパーカブ」が生誕60周年を迎えたことを記念して「和歌山城カプオーナーズミーティング」が開催されました。また同日、西の丸広場にて「わかやまマジカルミュージックツアー」が開催され、和歌山城はスーパーカブのエンジン音とジャズやクラシックの音楽で大きな賑わいを見せました。



市駅前の再開発工事がスタート

和歌山市駅前地区市街地再開発事業 起工式 4/18 日

和歌山市駅前地区市街地再開発事業の起工式が行われ、建築工事が始まりました。式典には尾花市長や工事関係者ら約50名が出席し、今後の工事の安全を祈願しました。全体竣工は平成32年3月予定。新しい施設には市民図書館やホテル、商業施設などが入る予定で、和歌山市駅に新たな賑わいが生まれます！



子どもたちの笑顔でいっぱい

2018 子どもなかよしまつり・音楽大行進 5/5 日

晴天の下、5月5日のこどもの日に「子どもなかよしまつり・音楽大行進」が和歌山城周辺で開催されました。小学生や中学生の子どもたちを中心とした37団体による楽器演奏など、華やかなマーチングが披露され、元気いっぱいにけやき大通りを行進しました。今年はパレードに、「東京ディズニーリゾート®35周年スペシャルパレード」が特別参加。ディズニーのキャラクターを一目見ようと約6万人の観客が訪れました。

加太地域の活性化に向けて連携

加太地域活性化策検討に係る検討会議 4/25 日

加太地域活性化に向けた東京大学生産技術研究所との連携に係わるプロジェクトチームの発足に併せ、地域の方などを交えた連携会議が開かれました。会議では、尾花市長、加太まちづくり株式会社の尾家社長、東京大学の青木特任助教らが、加太地域の現状や課題などについて意見交換を行いました。プロジェクトチームは月1回程度のペースで会議を開催し、地域活性化策の検討を重ねていきます。

Pick Up
07

結婚に伴う新生活を経済的に支援 ハッピーウェディング事業

子育て支援課 ☎435-1329

経済的理由で結婚に踏み出せない方に、結婚に伴う新生活に係る経費を支援し、結婚の希望をかなえます。

●対象者／平成30年1月1日～平成31年3月31日に婚姻する夫婦で、次の条件をすべて満たす方

- ①結婚後、市内に住民票がある
 - ②夫婦共に婚姻日における年齢が34歳以下
 - ③市税の滞納がない
 - ④平成29年度の世帯の所得合計が340万円未満
- ※結婚を機に夫婦の双方または一方が離職し申請時に無職の場合や、奨学を目的とした資金を返済している場合などは、所得の算定方法が異なります。

●対象経費／対象者が平成30年1月1日～平成31年3月31日に支払った結婚に伴う新生活に係る次の経費を、最大30万円まで助成します。

(1) 住宅取得又は賃借に係る経費

- ・住宅購入に要する経費
- ・賃借している住宅の賃料(1か月分)、敷金、礼金、共益費(1か月分)、仲介手数料

(2) 引越し費用

引越しにかかる費用(引越し業者又は運送業者への支払い)

●申請期限／平成31年3月末まで ※予算の上限に達し次第受付を終了します。

Pick Up
08

6月から開始 狭あい道路の後退用地舗装整備を補助

建築指導課 ☎435-1100

狭あい道路の事前協議の結果通知を受けた物件で、後退用地に一定の舗装(アスファルト舗装やコンクリート舗装)をする場合は、補助金が活用できます。

募集期間は平成30年6月1日～平成31年1月31日です。

●対象

- ①市税の滞納がない者
- ②狭あい道路拡幅整備協議結果通知書の交付を受けた者

●補助内容

舗装整備1㎡あたり3,000円(最大10万円)

事前協議及び補助申請に関する詳細は建築指導課までお問い合わせください。※詳細は市HP(ID:1020208)

Pick Up
09

4社から寄附がありました 企業版ふるさと納税を活用

財政課 ☎435-1031

次の4社から地方創生応援税制(企業版ふるさと納税)の寄附がありました。

納税寄附企業

- (株)紀和
- (株)キナン
- (株)ナガトヤ
- 匿名企業

頂いた寄附金は、平成29年11月に内閣府から認定を受けた和歌山市「まち・ひと・しごと創生寄附活用事業」に活用させていただきました。



地域資源を活用した広域観光プロジェクト
～海・まち・山、多彩な資源が織り成す地域産業の振興～

- ◎和歌山城内観光案内板のインバウンド対応化
- ◎和歌山城の新たなビュースポットの創出
- ◎桜の花見スポットの整備(湊御殿公園)

大学誘致を核としたコンパクトなまちづくり計画

- ◎わかちか広場の賑わい創出
(けやき大通り地下駐車場の30分無料化)
- ◎子育て世帯の応援図書館の充実
(和歌山市民図書館西分館の図書購入)

募集

食祭 WAKAYAMA 2018

●食祭月間補助イベント募集
●対象イベント
●募集イベント数
●補助金
●応募条件

●食祭出店者募集
●イベント開催日時
●イベント場

●いずれも
●申込
●申込・問合せ先

学童保育支援員・補助員

▼内容
▼学童保育業務
▼任期
▼申込

日本語指導ボランティア

▼業務内容
▼対象
▼申込

平成30年度アルバイト登録

▼募集職種
▼登録日時
▼登録場所

和歌山市廃棄物減量等推進審議会委員

▼募集数
▼任期
▼業務内容
▼応募資格

統計調査員の登録

▼業務内容
▼調査対象世帯・事業所への訪問
▼登録要件

社会福祉協議会職員

▼募集人数
▼採用予定
▼申込用紙交付

リフレッシュ瀬戸内・海岸清掃

▼日時
▼場所
▼申込

市民農園の入園者

▼対象
▼農園名
▼区画数

親子施設見学バス

▼実施日・コース
▼対象
▼申込



公営住宅入居者募集

Table with columns: 団地名, 種別, 間取り, 戸数, 月額家賃(円). Rows include 菖蒲ヶ丘, 向, 紀和駅, etc.

講座

平成30年度中央公民館講座
「食生活と健康と糖質制限ダイエット」

市民提案事業「まちを歩いて映像で和歌山を発信しよう講座」

市内の歴史的なスポットをまち歩きし、映像で発信できるストーリーを考える講座です。

市立幼稚園教員採用選考検査

採用 3人(予定)
受験資格
・幼稚園教諭免許状及び保育士資格を所有する者

ファミリーサポートセンタースタッフ会員登録講習会

▼日時
▼場所

夫婦カップル向け連続講座

▼日時
▼場所

協働アドバイザー養成講座

▼日時
▼場所



認知症サポーター養成講座

▼日時
▼場所

お魚料理講習会

▼日時
▼場所

要約筆記者養成講座(全17回)

中途失聴・難聴者への手書き要約筆記を行うための知識と技術を学びます。

期間 7月5日(木)～12月6日(木)
場所 和歌山ビッグ愛
対象 要約筆記を初めて学習する県内在住の方
定員 20人(抽選)
費用 3600円(テキスト代)
申込 6月21日(木)まで郵送・FAXで
申込・問合せ 640-8319 手平2・1・2(和歌山ビッグ愛6階)
和歌山県聴覚障害者情報センター ☎421-6311、FAX 421-6411

市民ボランティア養成講座

楽しく運動のコツを学び、地域に介護予防の輪を広げましょう。

期間 8月30日～11月15日の木曜、10時～11時30分
場所 和歌山大学体育館
対象 今年健康診断を受けた・受ける予定の市内在住で①地域で介護予防活動に取り組む意欲のある65歳以上の方
②介護予防活動の育成・支援に意欲のある40～64歳の方
定員 60人(抽選)
申込 7月6日(金)まで電話で
申込・問合せ 地域包括支援課 ☎435-1197

催し

男女共同参画週間 特別公開セミナー

おおほなふみお 大竹文雄氏(大阪大学大学院経済学研究科教授)を講師に迎え、行動経済学における様々な男女差から、女性・男性ともに活躍しやすい働き方の極意について講演します。

日時 6月28日(木)19時～20時30分
場所 和歌山ビッグ愛
内容 「女性が活躍できる社会」行動経済学で考える
定員 先着150人
申込 電話・メールか直接男女共生推進課(あいあいセンター5階)窓口まで。
※一時保育・手話通訳・要約筆記あり(6月19日(火)までに要予約)
申込・問合せ 男女共生推進課 ☎432-4704、wakayama.g.jp(月曜休み)

長唄と三味線の音色

知れば知るほど面白く、奥深い古典の世界。この機会に伝統芸能に親しみませんか。

日時 7月7日(土)15時～16時30分
内容 長唄三味線による古典芸能の楽しみ方
場所 湊御殿(西浜16)
定員 先着30人
申込 6月18日(月)電話で
申込・問合せ 文化振興課 ☎435-1194

四季の郷公園 ネイチャーセンター

顕微鏡のミクロの世界をSOSYU
日時 6月24日(日)9時30分～11時30分
※雨天実施
対象 小学生以上
※3年生以下は保護者同伴。観察してみたい試料・筆記用具持参。
定員 先着40人
申込 6月14日(木)9時～電話で

親子で作ろうラランタン
日時 7月14日(土)9時30分～11時30分
※雨天実施
対象 小中学生と保護者
※作業用手袋持参
定員 先着40人
費用(1人)100円
申込 7月5日(木)9時～電話で
いずれも
場所・申込・問合せ ネイチャーセンター ☎478-3370(7(火曜休園))

旧中筋家イベント

古民家で昔ばなしを聞く会
日時 6月10日(日)14時～14時30分
場所 表門休憩室
定員 20人

和歌山の歴史建造物映像上映会
日時 6月23日(土)13時30分～15時
場所 主屋大広間
定員 先着50人
費用 100円
※高校生以下無料
いずれも
問合せ 文化振興課 ☎435-1194

男女共生コラム

男女共同参画週間

『走り出せ、性別のハードルを越えて、今』。これは平成30年度の「男女共同参画週間」のキャッチフレーズです。内閣府では6月23日から29日までを「男女共同参画週間」とし、今年度は、スポーツに関わるあらゆる分野での女性の参画を推進し、様々なスポーツに男性も女性も親しみ、チャレンジし、活躍できるようになることをテーマに募集されました。

2020年に東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。スポーツに関わるあらゆる分野において女性が参画することで、男性も女性も個性と能力を発揮し、誰もが活躍できる環境を作っていくことができます。

スポーツを通じて、男女共同参画について考えてみませんか。

男女共生推進センター「みらい」

悩みごとの電話相談 ☎431-5528、図書・会議室などの貸出 ☎432-4704



池上 櫻子ちゃん H29.2.23生(黒田)

土肥 柑太ちゃん H29.12.8生(直川)



3歳未満のお子さん写真大募集!

①名前 ②生年月日 ③住所 ④電話番号 ⑤メールアドレスを記載のうえ、メールでご応募ください。抽選で掲載します。市HPのトップにもランダムに表示します。※写真データは1MB(1000KB)以上のもの。プリント写真の郵送も可。あて先▶広報広聴課 koho@city.wakayama.lg.jp

文化・体育施設の講座 ※詳細は、各施設へお問い合わせください。

Table with columns: 講座名, 期間, 時間, 定員, 参加費, 申込, 場所・申込・問合せ先. Contains various course listings like '初級中国語', '初級英会話', '初級韓国語', etc.



中保健センター ☎ 488-5122
南保健センター ☎ 499-5566
西保健センター ☎ 455-4181
北保健センター ☎ 464-5051

子育て



両親教室 ～子育てを分かち合うために～

- 日時/平成30年6月24日(日) 13時30分～16時
 - 場所/和歌山市保健所
 - 対象/市内在住の妊産婦とその家族
 - 定員/50組(先着)
 - 内容/講話・体験コーナー(沐浴・妊婦体験・ペアリラクゼーションなど)
 - 申込・問合せ先/6月11日(日)～15日(金)までに地域保健課(☎488-5120)に電話
- ※ペアリラクゼーション(軽いストレッチ)を参加希望の方は電話申し込みの際にお伝えください。

マタニティサークル

- 日時/①7月11日(水)・25日(水) ②7月2日(日)・9日(日) 各日13時30分～15時30分
- 場所・問合せ先/①西保健センター ②南保健センター

こんにちは赤ちゃん事業

生後4ヶ月までの乳児を持つ家庭を保健師・助産師等が訪問し、育児相談や子育て支援に関する必要な情報提供を行います。出生届出時の「出生連絡票(こんにちは赤ちゃん事業)」をもとに、電話連絡のうえ訪問します。

※市外で出生届を提出した方や、出生後転入してきた方、出生連絡票を提出していない方はご連絡ください。

●問合せ先/地域保健課(☎488-5120)

乳幼児健診 ●受付時間/13時～14時30分

	中保健	西保健	南保健	北保健
4か月児 30年3月生まれ	7/10(火) 7/24(火)	7/12(水) 7/26(水)	7/3(火) 7/17(火)	7/13(金) 7/25(金)
10か月児 29年9月生まれ	7/20(金) 7/27(金)	7/10(火) 7/24(火)	7/4(水) 7/18(水)	7/11(水) 7/19(水)
1歳6か月児 28年11月生まれ	7/5(水) 7/25(水)	7/3(火) 7/17(火)	7/13(金)	7/6(金)
3歳児 27年1月生まれ	7/12(水)	7/4(水) 7/18(水)	7/26(水)	7/5(水)
2歳6か月児歯科 28年1月生まれ	7/11(水)	7/6(金)	7/27(金)	7/10(火)

※母子手帳持参。治療中の方は主治医にご相談ください。
※2歳6か月歯科健診の方は、現在お使いの歯ブラシをご持参ください。

赤ちゃんの交流会やふれあい遊び

- 日時/7月10日(日)10時～11時30分 ●対象/市内在住の0歳児と保護者 ●定員/25名(先着) ●申込/6月11日(日)から電話受付開始 ●場所・申込・問合せ先/北保健センター
- 日時/7月20日(金)10時～11時30分 ●対象/1歳未満児と保育者 ●定員/25名(初回申し込み優先・多数の場合抽選) ●申込/7月13日(日)までに電話で ●場所・申込・問合せ先/中保健センター

さくらんぼ広場

- 日時/7月20日(金)10時～11時30分 ●対象/多胎妊婦、1歳半までの多胎児とその保育者 ●内容/交流会、身体計測、育児相談など ●場所・申込・問合せ先/西保健センター
- 日時/①7月9日(日) ②7月25日(水) 各日13時30分～15時30分 ●対象/生後2～5ヶ月児と保育者 ●申込/①7月2日(日)までに電話で ②7月18日(水)までに電話で ●場所・申込・問合せ先/①南保健センター ②西保健センター

離乳食講習会

- 日時/7月18日(水)10時30分～11時45分 ●定員/先着20組 ●申込/6月11日(日)～電話で ●場所・申込・問合せ先/中保健センター

あかちゃんランド

- 時間/①7月2日(日)②7月3日(火)③7月12日(水)④7月18日(水)各10時～11時30分
 - 対象/1歳未満児
 - 持ち物/あかちゃんを寝かせる敷物
 - 申込・問合せ先/各地域子育て支援センターへ
- | 場所 | 地域子育て支援センター | 電話番号 |
|----------|---------------|-----------|
| ① 河南コミセン | こうまなかよしランド | ☎477-2310 |
| ② 中央コミセン | さつきランド | ☎473-2444 |
| | ようすいランド | ☎445-6875 |
| ③ 東部コミセン | いさお KIDS | ☎464-4320 |
| | しょうぶふれあい広場 | ☎466-2556 |
| ④ 河北コミセン | さかえ Kids サポート | ☎455-3336 |

健康

実施場所の訂正

市報わかやま5月号に掲載しました、平成30年度結核住民健診前日程の実施場所の一部誤りがありました。

▼訂正内容/和歌浦地区 8月23日(木)14時
【誤】和歌浦小学校
【正】和歌浦支所

▼問合せ先/保健対策課 感染予防対策班 ☎488・5118

献血中止のお知らせ

市報わかやま4月号でお知らせ致しました、6月25日(月)の市役所玄関前での献血が中止になります。ご迷惑をおかけ致しますが、ご協力をお願いします。

▼問合せ先/総務企画課 ☎488・5108

乳がん・大腸がん検診

●乳がん検診(マンモグラフィ)
▼対象/40歳以上の女性で偶数年齢の方 ※前年度未受診の奇数年齢の方も可、授乳中の方は不可 ▼定員/20人(抽選) ▼費用/1500円(70歳以上は700円) ※検診バスでの集団検診です。

●大腸がん検診(便潜血検査)
▼対象/40歳以上の方 ▼費用/500円(70歳以上は250円) ●いずれも

▼実施日時 場所/①6月18日(月)13時30分～15時30分、北保健センター ②6月29日(金)13時30分～15時30分、西保健センター ③7月14日(土)8時30分～10時30分、和歌山ビッグ愛 ※セット受診、単独受診可。▼申込/①6月11日(月) ②6月18日(月) ③6月29日(金)までに電話・はがきで ▼予約・問合せ先/〒640・8137 吹上5・2・15地域保健課 ☎488・5121 ※住所・氏名・生年月日・電話番号・希望検診名を記入

胃がん・大腸がん検診

●胃がん検診(バリウム検査)
▼対象/50歳以上で偶数年齢の方 ※前年度未受診の奇数年齢の方も可 ▼定員/25人(抽選) ▼費用/1000円(70歳以上は500円) ※検診バスでの集団検診です。

●大腸がん検診(便潜血検査)
▼対象/40歳以上の方 ▼費用/500円(70歳以上は250円) ●いずれも

▼実施日時 場所/①7月13日(金)9時～10時30分、河南コミュニティセンター ②7月17日(火)9時～10時30分、弘西文化会館 ※セット受診、単独受診可。▼申込/①②とも6月29日(金)までに電話・はがきで ▼予約・問合せ先/〒640・8137 吹上5・2・15地域保健課 ☎488・5121 ※住所・氏名・生年月日・電話番号・希望検診名を記入

栄養教室

●美味しくベジタブルライフ
▼日時/7月13日(金)13時30分～15時30分 ▼定員/25人(抽選) ※初めての方優先 ▼場所・申込/7月5日(木)までに電話で西保健センター ☎455・4181

●食事で防ぐ高血圧
▼日時/7月26日(木)13時30分～15時30分 ▼定員/25人(抽選) ▼場所・申込/7月19日(木)までに電話で中保健センター ☎488・5122

※いずれも市内在住の方が対象

子育て

申請をお忘れなく!

●しあわせたく3未来ギフト
市長のメッセージカード入りギフトを贈ります。

▼対象/子共の出生により3人以上の子の父又は母になった方は不要、新生児の出生確認ができるもの(母子健康手帳など)、印鑑

▼申請期限/対象児出生日から6ヶ月以内

●育児支援助成事業
小学生以下の子供を3人以上養育している家庭の負担を軽減するため、小学校就学前の子供に係る対象事業の利用料(自己負担分)の合計額(年額1万5000円を上限とする)を予算の範囲内で助成します。

▼対象事業/ファミリー・サポート・センター事業、病児・病後児保育事業、子育て短期支援事業(ショートステイ・トワイライトステイ)、一時預かり事業(保育所等の利用に限りません) ▼申請期限/平成31年3月末日まで ※平成31年3月ご利用分は、平成31年4月末日まで申請が可能

●いずれも
▼申込・問合せ先/子育て支援課 ☎435・1329

市民会館

☎ 432-1212 休 月曜

「折り紙教室」～おりがみでつくろうおみせやさん～

●日時／7月1日回・8月4日回・9月15日回・10月28日回・11月25日回 ●場所／4階練習室 ●対象／4歳～大人 ●定員／先着30人 ●費用／各回1人300円・親子参加2人1組500円(子ども2人目～300円増) ●申込／6月10日回10時～**人前で楽しくしゃべるコツを知るワークショップ(全3回)**

●日時／7月11日回・25日回・8月1日回 ●場所／4階練習室 ●定員／10人(抽選) ●費用／3,500円(3回セット) ●申込／6月5日回～26日回

わかやまパリ祭「エディット・ピアフへのオマージュ」

●日時／7月14日回14時～ ●場所／和歌の浦アートキューブ ●費用／全席自由席2,000円(当日券2,500円)

和歌山演劇大学(体験入学)

●日時／7月21日回・22日回 各日13時～15時 ●場所／和歌の浦アートキューブ ●対象／中学生以上 ●定員／20人 ●申込／随時

わかやまカルチャー★キッズ探偵団2018 キッズ・リーダーあつまれ！子どもが選ぶ「わかやま妖怪グランプリ」をプロデュースしよう！

●日時／①7月31日回 ②8月7日回 ③9月2日回 ④10月14日回 ⑤10月21日回 ⑥11月11日回 ①②③⑥13時30分～16時30分、④⑤10時～15時 ●場所／4階練習室 ●対象／小学3～6年生 ●定員／先着20人 ●費用／1,000円(全6回分) ●申込／7月8日回10時～ ※全回参加できる方優先

和歌の浦アート・キューブ

☎ 445-1188 休 火曜

TSUNAJECT(繫ジェクト) ∞ 第44弾

▶矢野壽秀アート展 ●日時／6月27日回～7月1日回10時～17時 ※最終日は16時まで ●展示作品／ジェルキャンドル・ガラスペイント・ハーバリウム作品

編集後記

初めて特集を担当させていただきました。特定健診がテーマということで、健診を受診された方にインタビュー。体が第一であることをあらためて認識しました。(山本)

今年の子どもなかよしまつり・音楽大行進はスペシャル版で多くの方が来場しました。けやき大通りがあんなにたくさんの人で埋め尽くされたのは初めて見ました。(大家)

先日の子どもなかよしまつりでは、音楽大行進の迫力と、子どもたちの笑顔に感動いたしました。輝く子どもたちの表情を見て、私もパワーをもらいました！(若崎)

広告 市財政収入の一部に寄与することを目的とし、一般の広告を掲載しています。広告主・広告内容は、市が推奨するものではありません。

市財政収入の一部に寄与することを目的とし、一般の広告を掲載しています。

市民図書館

☎ 432-0010 休 金曜 特別整理期間6/19回～27回

おはなし会・語りの会 ▶あかちゃんおはなし会「らっここのじかん」 ●日時／6月13日回①11時～②11時30分～ ▶**幼児おはなし会「こぐまのじかん」** ●日時／7月7日回14時30分～ ▶**語りの会「むかしばなし・わらべうた」** ●日時／6月16日回14時30分～ ▶**えいご絵本の読み聞かせ** ●日時／7月1日回①10時30分～ ②11時～

親子で楽しむあそび・教室 ▶親子ふれあいリトミック ●日時／6月17日回①10時15分～10時45分②11時～11時30分 ●対象／①首すわり～1歳半児②1歳半～3歳児 ●定員／各回先着15組 ●申込／6月7日回10時～電話・直接児童室で ※図書館利用券必要

映画会 ▶こどもビデオシアター「はらぺこあおむし」 ●日時／6月9日回14時30分～ ▶**えるシアター「遠くの空に消えた」** ●日時／6月10日回14時～

絵本ライブ／絵本づくり ▶人気絵本作家 **さいとうしのぶ** ●日時／7月29日回①絵本ライブ13時～14時30分 ②絵本づくり14時45分～15時45分 ●対象／3歳以上 ※②に小学4年生以下が参加する場合は保護者同伴。大人のみの参加可。 ●定員／①80人②①の参加者のうち45人(②のみ参加不可) ●費用／①無料 ②1人200円 ●申込／7月3日回10時～電話・直接児童室で ※図書館利用券必要 ※筆記用具・はさみ・スティックのり、絵が苦手な方はイラストや写真の切り抜き等持参

市民図書館西分館

☎ 455-3210 休 月曜

おはなし会・読み聞かせ ▶あかちゃんおはなし会 ●開催日／6月1日回・5日回・14日回・19日回・23日回・28日回 ●時間／各日11時～ ▶**幼児おはなし会** ●開催日／6月6日回・16日回 ●時間／11時～ ▶**小学生おはなし会** ●日時／6月9日回11時～ ▶**えいご絵本の読み聞かせ** ●日時／6月10日回①10時30分～ ②11時5分～ ▶**むかしばなし・わらべうた** ●日時／6月13日回10時30分～ ▶**ペーパーアート読み聞かせ** ●日時／6月20日回11時～

広告 市財政収入の一部に寄与することを目的とし、一般の広告を掲載しています。広告主・広告内容は、市が推奨するものではありません。

市財政収入の一部に寄与することを目的とし、一般の広告を掲載しています。

コミセン情報

特別整理期間のため東部・河南・河北・中央・北コミュニティセンターの図書室は休室します。

●期間／7月2日回～6日回

機械修繕のため河西コミュニティセンターの貸館について臨時休館します。

●期間／7月4日回～16日回 ※施設予約は通常どおり受付。河西サービスセンターは通常業務。

東部コミュニティセンター

☎ 475-0020

おはなしだいすき！よっといで 6月9日回10時～ ※11時～子供映画上映会

河南コミュニティセンター

☎ 477-6522

1映画会

6月16日回①10時～ファミリー部門「ブレメンの音楽隊」他②13時30分～クラシック部門「殺し(イタリア映画)」

2たのしい絵本をよむ会

6月16日回14時～

3英語でおはなしタイム

7月7日回13時30分～

河西コミュニティセンター

☎ 480-1171

おはなしだいすき！よっといで 6月23日回10時30分～

河北コミュニティセンター

☎ 480-3610

1絵本・紙芝居おはなしタイム

6月13日回14時30分～

2絵本おはなしの会

6月27日回15時30分～

中央コミュニティセンター

☎ 402-2678

紙芝居とよみかたりの会

6月23日回10時30分～

北コミュニティセンター

☎ 464-3031

紙芝居・絵本よみかたりの会

6月24日回10時30分～

広告 市財政収入の一部に寄与することを目的とし、一般の広告を掲載しています。広告主・広告内容は、市が推奨するものではありません。

市財政収入の一部に寄与することを目的とし、一般の広告を掲載しています。

施設案内



雑誌のリサイクル

コミュニティセンター図書室の保存期間を過ぎた雑誌をお譲りします。●開催日・場所／16月9日回 河南コミセン 26月16日回 東部・北コミセン 36月17日回 河北・中央コミセン ●時間／9時30分～11時 ※各センター1人3冊まで。先着順。詳細は各センターへお問い合わせください。

市立博物館

☎ 423-0003 休 月曜

コーナー展示「和歌山城下の女性たち」「紀三井寺」 ●期間／6月5日回～8月5日回

文化財消毒のため臨時休館

6月19日回～24日回

こども科学館

☎ 432-0002 休 月曜

プラネタリウム ▶「**星空解説**」**「ドラえもん 宇宙ふしぎ大探検3～地球のふしぎ～」** ●日時／6月2日回～9月24日回①11時～②14時～ ▶「**星空解説**」**「星座美術館へようこそ」** ●日時／6月2日回～9月24日回15時30分～(土日祝は13時～も) ※6月14日回～7月6日回の平日は午前中なし

親子生き物博士教室 ▶**干潟の生き物観察** ●日時／7月15日回13時～15時 ●場所／せせらぎ公園 ●定員／20家族(抽選) ●申込／7月1日回～7日回に電話で

自由研究(科学作品)のススメ ～テーマと研究方法～ ▶生物テーマと研究方法

●日時／7月21日回10時～11時30分 ▶**実験テーマと研究方法** ●日時／7月24日回10時～11時30分 **いずれも** ●対象／小学1年生～6年生 ※小学4年生以下は保護者同伴 ●定員／子供16人(抽選) ●申込／7月4日回～14日回に電話で ※両方の教室への申込可

音科楽教室 ▶本格、管楽器作り ●日時／6月24日回9時40分～10時50分

●対象／小学3年生～中学3年生 ※小学4年生以下は保護者同伴 ●定員／子供16人(抽選) ●申込／6月9日回～16日回に電話で ▶**音科楽コンサート** ●日時／7月1日回9時40分～10時50分 ●対象／音科楽教室参加者のうち希望者(各教室終了後に受付) ※鑑賞は入館者ならだれでも可(120人まで)

ミニサイエンス ▶**どうなっているのメビウスの輪** ●日時／毎週日曜15時～17時20分 ●定員／子供24人(先着) ※保護者同伴



8月4日(土) 開催

☎ 紀州おどり実行委員会事務局
☎ 435・1234

参加連募集中

～参加連には記念品を贈呈～



昭和 44 年に市政 80 周年を記念して作られた、紀州おどり「ぶんだら節」が今年で第 50 回を迎えます。今年も「おどるんや～紀州よさこい祭り～」と同日開催。

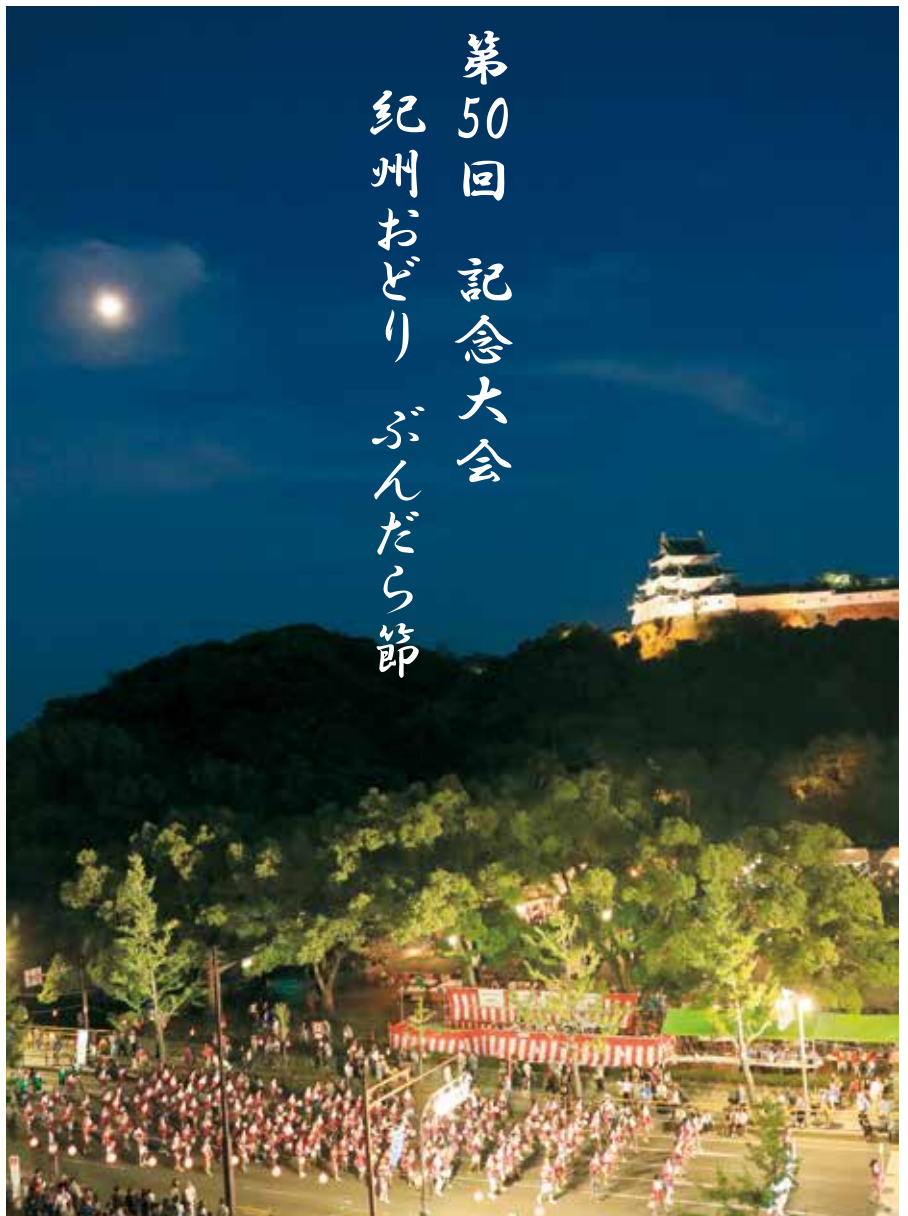
「ぶんだら節」には 20 人以上であれば「連」として参加できます。第 50 回の記念大会を皆さんで盛り上げませんか？

「飛び入り連」でも自由に参加可能！

申込期限 6月22日(金)

申込用紙に必要な事項を記入し、観光課(市役所 10 階)へ提出してください。

※申込用紙は市 HP で (ID: 1003239)



第50回 記念大会 紀州おどり ぶんだら節

和歌山市民憲章 (昭和41年11月3日制定)

自然を愛し、きれいなまちをつくりましょう。
互いにたすけあい、希望にみちたまちをつくりましょう。
きめごとを守り、人に迷惑をかけない市民になりましょう。
仕事に誇りをもち、たくましい市民になりましょう。
教養を高め、視野の広い市民になりましょう。

広告 市財政収入の一部に寄与することを目的とし、一般の広告を掲載しています。広告主・広告内容は、市が推奨するものではありません。

市財政収入の一部に寄与することを目的とし、一般の広告を掲載しています。

今月の題字、私が制作しました



夏なので、すずしげな色とさわやかな印象のあるものにしようと思いました。

市立和歌山高等学校デザイン表現科2年
和田万里奈さん

