


03 国民健康保険加入者 集団特定健診のおしらせ

【特定健康診査受診券を紛失した場合】 国保年金課 ☎ 435-1215
 【がん検診について】 地域保健課 ☎ 488-5121
 【風しん抗体検査クーポン券について】 保健対策課 ☎ 488-5118

集団特定健診について

- 内容／特定健康診査（血液検査・心電図・検尿・内科診察など）※ 費用無料
- 対象／国民健康保険加入の40～74歳で特定健康診査受診券（水色・5月に送付）をお持ちの方
- 申込／6月13日（火）～・国保年金課に電話で・インターネット申込で → 
- 定員／電話申込：各回50人、インターネット申込：各回10人

集団特定健診の日程

日程	受付時間	場所	会場所在地	申込締切
8月2日（火）	8:30～11:00	和歌山ビッグ愛	手平2-1-2	7月12日（火）
8月3日（水）	9:00～11:30	河北コミュニティセンター	市小路192-3	7月12日（火）
8月16日（火）	9:00～11:30	北コミュニティセンター	直川326-7	7月26日（火）
9月3日（水）	9:00～11:30	河南コミュニティセンター	布施屋41	8月10日（火）
9月21日（火）	9:00～11:30	西保健センター	松江775-1	8月31日（火）
9月24日（金）	8:30～11:00	和歌山ビッグ愛	手平2-1-2	9月1日（水）
10月15日（水）	9:00～11:30	河北コミュニティセンター	市小路192-3	9月22日（金）
10月24日（火）	9:00～11:30	南保健センター	田尻493-1	10月3日（火）
10月30日（月）	8:30～11:00	和歌山ビッグ愛	手平2-1-2	10月6日（木）
11月5日（水）	9:00～11:30	北コミュニティセンター	直川326-7	10月13日（水）
11月19日（水）	9:00～11:30	東部コミュニティセンター	寺内665	10月27日（水）
12月3日（水）	8:30～11:00	和歌山ビッグ愛	手平2-1-2	11月10日（金）

集団特定健診のセット内容と料金

※がん検診のみ受診は不可、定員は先着順

種別	自己負担金	定員	
		電話申込	インターネット申込
特定健診 対象：特定健康診査受診券（水色）をお持ちの方	無料	各50人	各10人
肺がん検診（胸部レントゲン検査） 対象：40歳以上の方	無料	各50人	各10人
大腸がん検診（便潜血検査） 対象：40歳以上の方	無料	各50人	各10人
胃がん検診（バリウム検査）※1 対象：50歳以上の偶数年齢の方	50～69歳：1,000円 70～74歳：500円	各20人	なし
乳がん検診（マンモグラフィ）※1・2 対象：40歳以上の偶数年齢の女性	40～69歳：1,500円 70～74歳：700円	各20人	なし
肝炎ウイルス検診（血液検査） 対象：過去に本検査を受けたことがない方	40～69歳：1,000円 70～74歳：500円	各50人	各10人
風しん抗体検査（血液検査）※3 対象：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日 生まれのクーポン券をお持ちの男性	クーポン券をお持ちの方のみ 無料	各50人	各10人

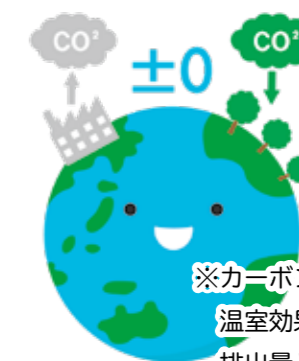
- 【※1】前年度未受診の奇数年齢の方も受診可。
- 【※2】乳がん検診は、授乳中または授乳後半年以内の方、妊娠中または妊娠の可能性のある方、乳がん手術後10年以内の方、ペースメーカーおよび除細動器を装着されている方、豊胸手術をされている方は受診不可。申込人数が少ない場合、中止となる場合あり。
- 【※3】対象生年月日の男性でクーポン券をお持ちでない方は、保健対策課へお問い合わせください。

01 6月は環境月間～未来のためにできること～

環境政策課 ☎ 435-1114

カーボンニュートラル*の実現に向けて、 くらしから気候危機問題に取り組もう！

- 気候に合った服装で冷暖房の適切使用を
- 使わない電気製品・照明はスイッチオフ
- 自動車・電気製品を買い替える際は、省エネ性能が高いものを
- 食品ロスを減らす工夫を
- 3Rでゴミ減量（リデュース：ゴミとなるものをもらわない、リユース：繰り返し使う、リサイクル：分けて資源に）



※カーボンニュートラルとは、
温室効果ガス（主にCO2）の
排出量と吸収量を均衡させること

今日からできる！かんたん生活排水対策

川の汚れも1人ひとりの心がけで、必ず改善できます。汚れた水をそのまま流さないため、今日からできることを紹介します。

1. 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. 洗う前に拭き取る！
6. 洗剤は適量を！



市HP（ID:1005388）で、
生活排水対策について学べる
エコぴよんマンガを
掲載しています！



エコワットを貸し出します！

- エコワットとは、家電製品の使用電力量等を表示できる機器のことです。ご家庭で省エネの「見える化」をしてみませんか。
- 対象／市内在住・通勤・通学している方
 - 貸出期間／最大3か月



環境パネル展を開催します

- 期間／6月26日（日）～30日（金）
8時30分～17時15分
- 場所／市役所1階ロビー



02 お得に電気自動車を購入できるチャンスです！

環境政策課 ☎ 435-1114

太陽光発電などの再生可能エネルギーにより給電することを条件に、電気自動車（EV）の購入を補助します。

- 補助額／上限30万円
- 対象／令和5年度に購入した自家用の電気自動車
※再生可能エネルギーにより給電する設備が自宅にあること
- 申請／令和5年6月1日から令和6年2月末までに申請書類を窓口
に持参 ※予算がなくなり次第受付終了
- 申請・問合せ先／環境政策課（市役所6階）☎ 435-1114
※詳細は市HP（ID:1049605）で



06 6月は食育月間です！食育について知ろう

農林水産課 ☎ 435-1049

みなさん、「食育」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？

「食育」は生きる上での基本であり、健全な食生活を実践することができる人を育てるものです。

この「食育」に対する理解を深め、食育推進活動の一層の充実と定着を図るために、国の食育推進基本計画では毎年6月を「食育月間」として定めています。ぜひともこの機会に、「食育」について考えてみませんか？

早寝、早起き、朝ごはん



本市の場合、若い世代だけでなく、50歳代の中高齢も朝食を食べない割合が高い

バランスのとれた食事を



1日3食、「主食・主菜・副菜」をそろえてバランスよく

食を大切にし、感謝の心を深めよう



農林水産業体験に参加し、生産者との交流や食に関する理解を深めよう

地元で生産される食材を学び、食事に取り入れよう！



わかやま布引だいこん、しょうが、足赤エビ、しらす など

郷土料理や伝統的な食文化を伝えよう



わけぎのめた、茶粥

行事食や、郷土料理などの食文化を守り、伝えることは、食料需給率の向上にもつながり、持続可能な食に貢献します

07 公営住宅入居者募集

和歌山県住宅供給公社 ☎ 494-7471

団地名	種別	間取り	戸数	月額家賃(円)
紀和駅	一般向	3DK	2	21,600～40,200
	一般向(単身可)★	3DK	2	17,100～31,700
向	視覚障害者向	3DK	1	18,900～35,000
	親子近居向★	3DK	1	17,900～31,100
菖蒲ヶ丘	一般向(単身可)★	3DK	1	16,100～27,500
ラプリー松江	一般向	3LDK	3	30,900～60,700
	シルバー向	2DK	1	22,300～43,900
	肢体障害者向	2DK	1	28,100～55,100
葉種畑	一般向	2LDK	1	28,300～51,500
	聴覚障害者向	2LDK	1	26,800～52,600
広瀬	一般向	2LDK	1	27,500～54,100
吹屋町	一般向	2LDK	1	26,300～47,300
塩屋第2	一般向	2LDK	1	22,600～43,600
北島	一般向	3DK	1	23,900～45,200
加太城ヶ崎	一般向	2LDK	1	24,100～41,200
中之島第2	一般向	3DK	1	26,100～51,200
湊御殿第2	一般向(60歳以上単身可)	2LDK	1	28,200～55,300
ビューつつじが丘	一般向(60歳以上単身可)	2DK	1	25,100～49,300
ラプリー松江	特定公共賃貸住宅	3LDK+1K	1	88,000

★マークは市外子育て世帯可

●申込/6月9日(金)・12日(日)に
県住宅供給公社(十三番丁30酒直ビル1階)まで
※入居申込案内書は6月1日(日)～12日(日)に同所で配布。和歌山県住宅供給公社のホームページから取り出せます。
申込多数の場合は抽選。複数申込不可。
↑公社HP

◎募集団地・戸数は変更になる場合がありますので、最終は配布の「入居申込案内書」または公社ホームページでご確認ください。

04 食中毒にならないために「つけない ふやさない やっつける」の3原則

生活保健課 ☎ 488-5111



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。作業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。



ふやさない

食中毒菌や腐敗菌は20～50℃でよく増殖します。**生の肉や魚などは速やかに冷蔵保存**しましょう。



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(特にお肉は中心部を75℃で1分以上加熱することが目安)。フキンやまな板・包丁などの調理器具にも、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**器具は洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌**しましょう(塩素系消毒剤への浸漬やアルコール噴霧も効果的です)。



05 熱中症を予防しましょう

地域保健課 ☎ 488-5119

熱中症とは、高温環境下で、体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、調整機能が破たんするなどして、発症する障害の総称です。特に高齢者や乳幼児は、成人よりも熱中症になりやすいので、注意が必要です。

こんな方は特に注意が必要！

- ・高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなっていて、体温を調整する機能が低下しています。
 - ・乳幼児(体温を調整する機能が未熟です)、体力不足、寝不足、体調の悪い方など。
 - ・冷えずぎを嫌って、クーラーや扇風機を使わない方。屋内でも注意が必要です！
- ※頭痛・めまい・吐き気・けいれんの症状がでてきたら要注意！



熱中症を予防するためのポイント

- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給。運動開始前にコップ1～2杯の水を。
- ・服装は通気性の良い素材や、熱吸収のしにくい色の薄い衣類を選ぶ。
- ・部屋の温度・湿度を調節する。
(室温28度以上・湿度60%以上になればクーラーや扇風機を使う目安に)



「熱中症ひとやすみ所」を設置します

6月1日(日)～9月29日(金)まで各支所・連絡所やコミュニティセンターなど市内56か所に熱中症予防休憩所「熱中症予防ひとやすみ所」を開設します。(開館日のみ開設)外出中に体調が急に悪くなった場合など、お気軽にお立ち寄りください。
※「熱中症予防ひとやすみ所」の一覧など、詳しくは市HP(ID:1005982)へ



↑市HP

Pick Up

08

おかげさまで

有吉佐和子記念館 開館1周年！！

和歌山市出身の作家「有吉佐和子」の東京の邸宅を復元した有吉佐和子記念館に、たくさんのご来場ありがとうございます。6月5日に開館して1周年を迎えます。これに伴い、文化や芸術をさらに深めていただけるイベントを実施します。

有吉佐和子記念館開館1周年記念イベント

●日時／6月25日 日

① 日本舞踊、端唄、朗読劇おさらい会：11時～12時

② 朗読劇「三婆」：14時～15時

●場所／有吉佐和子記念館2階 ●定員／先着 各20人 ●入場料／無料

●申込／6月10日 日 9時から電話で

名作朗読劇場【三婆】(作) 有吉佐和子

●日時／6月28日 日

1回目：11時～12時 2回目：14時～15時

●場所／有吉佐和子記念館2階 ●定員／先着 各20人 ●入場料／無料

●申込／6月10日 日 9時から電話で



●所在地／伝法橋南ノ丁9

●開館時間／9時～17時

●休館日／水曜日(祝日除く)

●申込・問合先／有吉佐和子記念館

☎ 488-9880

Pick Up

09

みなさま、走る準備をお願いします！

和歌山ジャズマラソン 12月17日(日)に開催！

☎ スポーツ振興課 ☎ 435-1364

ジャズの生演奏とともに、風光明媚な和歌山市を駆け抜ける日本初のミュージックマラソンが、今年で21回目を迎えます。昨年からは、ハーフマラソンのスタートは和歌山城に！素敵な景観を楽しめますので、ぜひご参加お待ちしております！

開催日 12月17日 日

先着 12,000人

●申込期間／6月中旬～10月上旬予定

※詳細は市報わかやま7月号・市HPでお知らせします。



今年はSNSで人気の三津家貴也さんが
ゲストランナーとして参加！！

Pick Up

10

不法投棄監視ボランティアの募集

☎ 一般廃棄物課 ☎ 435-1352

ごみの不法投棄を未然に防止することを目的とし、市内をパトロールしていただけるボランティアの方を募集します。

●不法投棄監視ボランティアの方には

- ・ベストの貸与 (パトロール中に着用するもの)
- ・活動中のけがや事故に備え保険加入 (保険料は市負担)

●任期

毎年度末、継続の意思確認をさせていただきます。

●活動例

- ・散歩のとき、ベストを着用しパトロールを行う。
- ・不法投棄物を発見したときは、市へ連絡。
- ・不法投棄している現場を見つけたときは、警察・市へ連絡。

※活動は強制ではありません。その日の天候や体調に合わせて、気軽にご活動ください。

