

Pick Up 04

国民健康保険加入者 集団特定健診の日程

問 国保年金課 ☎ 435-1215

- **対象** / 国民健康保険加入の40～74歳で特定健康診査受診券（5月に送付）をお持ちの方
- **内容** / 特定健康診査（血液検査・心電図・検尿・内科診察等）
- **定員** / 各回100人（先着）
- **費用** / 無料
- **申込** / 国保年金課まで電話で（6月3日（日）から申込受付開始）

日程	受付時間	場所	申込締切
8月8日（日）	8:30～11:00	和歌山ビッグ愛	7月18日（日）
9月8日（日）			8月16日（金）
9月18日（日）	9:00～11:30	河北コミュニティセンター	8月28日（日）
9月19日（日）		東部コミュニティセンター	8月28日（日）
10月7日（日）		西保健センター	9月13日（金）
10月9日（日）		南保健センター	9月18日（日）
10月27日（日）		河南コミュニティセンター	10月4日（金）
11月10日（日）		河北コミュニティセンター	10月18日（金）
11月24日（日）		8:30～11:00	和歌山ビッグ愛
11月28日（日）	9:00～11:30	北コミュニティセンター	11月7日（日）

がん検診などが同時に受診できます！（希望者のみ）

※がん検診のみの受診はできません

種別	自己負担金	定員（先着）
肺がん検診	40～69歳：500円 70～74歳：250円	100人
大腸がん検診	40～69歳：500円 70～74歳：250円	100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	30人
乳がん検診（マンモグラフィ）※1～4 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	20人
肝炎ウイルス検診 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	100人
風しん抗体検査 対象：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生の男性	クーポン券をお持ちの方のみ 無料	100人

- ▶ がん検診の詳細についての問合せは地域保健課 ☎ 488-5121
- ▶ 風しん抗体検査のクーポン券については 保健対策課 ☎ 488-5118
- 【※1】前年度未受診の奇数年齢の方も受診可能です。
- 【※2】申込者が少ない場合、中止となることがあります。
- 【※3】授乳中の方は受診不可。
- 【※4】東部コミュニティセンターは乳がん検診がありません。



Pick Up 05

浄化槽の設置・撤去・配管工事費を補助

問 浄化衛生課 ☎ 435-1067

合併処理浄化槽の設置や、設置に伴う単独処理浄化槽の撤去に必要な費用を補助します。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31年4月以降に着工し、令和2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** / 令和元年6月17日（日）～令和2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 01

6月は環境月間です！ 環境のためにできることを考えてみませんか

問 環境政策課 ☎ 435-1114

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生活排水対策「海や川 きれいにかえる」
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。

環境パネル展

- **期間** / 6月10日（日）～14日（金）
- **場所** / 市役所本庁舎1階ロビー
- **開催日** / 6月12日（日）14時～



Pick Up 02

ごみのないきれいな和歌山市へ！ 不法投棄監視ボランティア募集

問 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** / 令和3年3月31日
※活動例の内容は強制ではありませんので、その日の天候や体調に合わせて気軽にご参加ください。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。

Pick Up 03

6月1日～7日は「水道週間」です 水道への理解と関心を

問 企業総務課 ☎ 435-1124

水道週間は、水道について国民の理解と関心を高めようと、国により昭和34年に設けられたもので、今年で61回目となります。

本市では、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。この機会に水道の大切さについて考えてみませんか。



平成31年3月に稼働開始した真砂配水場

08 後期高齢者医療制度の保険料軽減措置が変更されます

和歌山県後期高齢者医療広域連合 ☎ 428-6688 / 保険総務課 ☎ 435-1062

保険料は、被保険者が等しく負担する均等割額（45,812円）と被保険者の所得に応じて決まる所得割額（8.80%）の合計額です。

令和元年度は、均等割額の軽減措置が変更されます。

	平成30年度	令和元年度
低所得者均等割軽減	9割軽減	8割軽減
元被扶養者均等割軽減	5割軽減	5割軽減 ※資格取得後2年間に限る

09 6月から順次開催予定 市政報告会を開催します

広報広聴課 ☎ 435-1009

市長が地域に何い、これからの和歌山市を市民の皆さんと一緒に考える機会として、市政報告会を開催します。どなたでも自由にご参加いただけます。

6月から10か所での開催を予定しております。日程等の詳細は、決まり次第、市HP（ID：1002762）にて順次掲載していきますので、ぜひご参加ください。



みんなでチャレンジ！健康づくり！
～栄養・食生活編～

チャレンジ目標 ▶ 「健康に良い食行動をとる」

1日の野菜の必要量は **350g**

和歌山市民の摂取量は平均274g
あと70g（1皿分）足りません。



今日からチャレンジ

- 朝食または昼食で野菜を1皿増やしましょう。
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をしましょう。

1皿分（70g）の目安は
おとなの手でこぶし1つ分
※加熱した野菜の目安



※平成31年3月、健康づくり計画の中間見直しを行いました。詳しくは市HP（ID：1001546）

地域保健課 ☎ 488-5121

すくすく育てね 和歌山市のこどもたち
Wakakko わかっこ

3歳未満のお子さん写真大募集！

- ①名前(ふりがな) 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以上**。プリント写真の郵送も可。
- あて先▶ 広報広聴課 koho@city.wakayama.lg.jp



たんの ゆう
丹野 悠ちゃん
H30.12.27生（和歌浦東）



ひがし りあ
東 莉愛ちゃん
H30.8.2生（西小二里）

06 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



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。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う。

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（台所用殺菌剤の使用も効果的）。

07 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。
- ・冷えすぎを嫌って、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～9月30日まで各支所・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:1005987）へ



ひとやすみ所一覧はこちら

平成から令和へ 祝賀ムード広がる

「令和婚」特別窓口開設など

5/1 水

新元号「令和」の初日に婚姻届を提出するカップルのため、特別窓口を開設。1日平均の届出件数4.8(H30年度)を大幅に上回る153件もの提出がありました。尾花市長も受け付けを担当し、新たな門出を祝福しました。



また、天皇陛下の即位を祝賀するため市内各所に記帳所を設置。和歌山城天守閣では登閣の記念に「改元記念符」を配布するなど、新しい時代を迎え市内でも祝賀ムードが広がりました。



市役所に設置された記帳所

小天守での配布の様子

勇壮華麗 伝統の大祭が開催

紀州東照宮「和歌祭」5/12 日 和歌の浦「夜間ライトアップ」

江戸時代から続く大祭・和歌祭が、青空のもと開催されました。重さ1トン以上の神輿を担ぎ、108段の石段を駆け下りる「神輿おろし」に、多くの観客から歓声が起こりました。「渡御行列」では、「餅搗踊」や「雑擧踊」などの伝統芸能を披露。時代衣装に身を包んだ約千人の行列が和歌の浦一帯を練り歩きました。

また、和歌祭の舞台でもある和歌の浦では、夜間ライトアップ（不老橋・観海閣・海禅院多宝塔）を実施しています。昼間とは違う幻想的な文化財を見に来ませんか？



開放的で親しまれる市場に

中央卸売市場総合食品センター棟建替工事 起工式 4/26 金

中央卸売市場再整備の一環として、総合食品センター棟建替工事の起工式が行われました。同センターは、食料品や日用雑貨のほか、市場の魚を使ったすし店など、飲食店や各種サービス事業などが入る予定で、市民の方々をはじめ多くの方々に親しまれる開放的な施設を目指します。

センターは来年春の供用開始予定で、市場全体の再整備については令和4年度中に完了する予定です。



手作りロボットに思いを込めて

ロボカップジュニア・ジャパンオープン 2019 和歌山大会

4/28 日 4/29 月

19歳以下の選手が組み立て、プログラミングしたロボットによる競技大会「ロボカップジュニア・ジャパンオープン 2019 和歌山大会」が開催されました。今年は、全国から予選を勝ち抜いた205チームと海外から7チームの計212チームが出場しました。和歌山市からは、向陽中・高校の生徒で結成された2チームが、それぞれ部門別で2位に輝きました。この大会は来年も本市で開催されます。

