



お知らせ

労働力調査にご協力を

この調査は、国の経済政策や雇用対策などのための基礎資料を得ることを目的にしています。「完全失業率」は、この調査をもとに発表されています。自宅へ調査員が訪れますので、ご協力ください。

調査対象／蛇園地区の一部の世帯
問い合わせ先／県総合企画部統計課 (☎043-223-2220)

ハローワークから干潟地域の皆さんへ

干潟地域は平成21年4月1日(水)から、ハローワークの管轄がハローワーク佐原からハローワーク銚子へ変更となります。雇用保険の手続きや求人申し込みなどはハローワーク銚子を利用してください。

問い合わせ先／ハローワーク銚子 (☎0479-22-7406)

ご利用ください リサイクル情報コーナー

家庭の生活用品で使用しなくなった品物の有効利用を進めるために、市役所本庁舎および各支所1階ロビーに「リサイクル情報コーナー」を設置しています。ご利用ください。

問い合わせ先／環境課 (☎62-5328)

ごみステーションの変更には 届け出が必要で

4月からごみステーションの設置場所を変更される場合は、3月16日(月)までに、変更申請書を環境課へ提出してください。

提出先／環境課、各支所住民室
問い合わせ先／環境課指導班 (☎62-5328)

年度末に向けた資金繰りの支援 緊急金融相談会

日時／3月3日(火) 午後1時～8時
場所／匝瑳市商工会館
問い合わせ先／旭市商工会 (☎62-1348)

学びの成果を発表します 「旭3S活動報告会」

「旭3S」は、市内の小中高校生が社会的貢献を意図した活動を積極的に展開するために、その資金的裏づけとなる助成金を提供して、子どもたちの学びを支援してきました。活動報告会では、今年度助成を受けた団体の「学びの成果」を発表します。

日時／3月7日(土) 午後2時開会 (午後1時30分から受け付け)
場所／東総文化会館・小ホール
発表者／中央小、干潟小、富浦小、嚶鳴小、飯岡中、東総工高
主催／旭3S運営委員会
問い合わせ先／旭3S事務局 (☎57-2119・飯岡中学校内)

市税の夜間納税窓口

日時／3月10日(火) 午後8時まで
場所／税務課、各支所税務課分室
問い合わせ先／税務課収税班 (☎62-5322)

健康メモ

乳がんは自分で見つつけられます
〜はじめよう！乳がん自己検診法〜

30歳から50歳代の日本人女性の乳がんにかかる人の数は、近年増加し、旭市でも同様の傾向がみられます。一方で乳がんは、自分で見つつけられる唯一のがんでもあり、早期の発見が可能です。

まずは、自分自身のために自己検診法を始めてみましょう。

①月1回自己検診日を決める

生理終了後1週間位で、乳房の張り、痛みがなく柔らかい状態のときに、触れたり、観察したりして変化がないかチェックしてみましょう。閉経後の方は毎月1日など、日を決めると、良いと思います。

②浴室で触れてみる

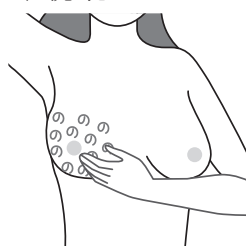
石鹸の泡でまず乳房を素手で洗ってみましょう。

*右の乳房は

左手で、左の乳房は、右手で。

反対側の乳房を手で洗うのがポイントです。

○脇の下から乳首まで丁寧に、指をそろえて十円玉大の「の」の字を書くように指を動かしましょう。(チェックポイント)
□乳房にしこりや硬い部分はありませんか？



○乳頭からの血液、分泌物はありませんか？

○よく見る(入浴時がお勧めです)鏡の前で両腕を高く上げる。

○両腕を腰に当てる。(チェックポイント)

□乳房のひきつれ、くぼみはありませんか？

□乳輪の変化、乳頭のへこみ、湿疹などはありませんか？

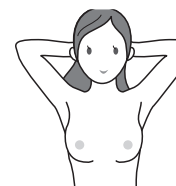
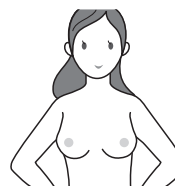
○慣れてきたら、あおむけで触れる

○あおむけに寝て、調べる側の乳房の下に枕やクッションなどを当てて行います。

○触れ方、チェックポイントは②と同様です。

☆実施日をカレンダーや手帳にメモしておくといでしょう。

☆気になる症状があったら自己判断せず、すぐに専門医の診断を受けましょう。



〔健康管理課 保健師〕