

受けましょう！ 乳がん検診

日本人の死因第1位の病気であるがんは、定期的な検診の受診と早期発見・早期治療で死亡リスクを下げることができます。今回は乳がんについて、検診の重要性と普段から乳房を意識することの大切さをお伝えします。

●問い合わせ 市保健センター ☎③ 1190

乳がんとは？

乳がんは日本人女性のうち9人に1人がかかるとされており、女性が最もかかるがんです。

○特徴

乳がんは乳房の中にある、母乳をつくる役割を持つ乳腺にできるがんで、多くは母乳が通る乳管から発生します。乳がんの発生や増殖にはエストロゲンという女性ホルモンが深くかかわっています。

○主な自覚症状

- ▼しこり
 - ▼乳房のひきつれ(えくぼ)
 - ▼乳頭から液が出る
 - ▼乳頭の湿疹・ただれや陥凹
 - ▼左右乳房の形が非対称
- などが主な自覚症状としてあげられます。ただし、こうした自覚症状のない場合もあります。

早期発見、早期治療で治りやすい乳がん

乳がんは女性が最もかかるがんである一方、部位別のがん死亡数では第4位となっています。このことから早期発見、早期治療により治りやすいがんと言われています。

○乳がんの5年後生存率

ステージ1 99.8%
→ステージ4 38.7%

(公財)がん研究振興財団
「がんの統計(2023年度版)」



ご存知ですか？ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスとは「乳房を意識する生活習慣」のことです。着替えや入浴などの際に、乳房を見て、触って、状態を確かめてみましょう。



ブレスト・アウェアネス 4つのポイント

○自分の乳房の状態を知りましょう

月1回程度、入浴時などに乳房を鏡に映して見る、触るなどして、乳房に変化がないか確かめましょう。

○乳房の変化を気にかけてみましょう

乳房の以前の状態や左右差を比べ、見た目や触った感触などに変化がないか確かめましょう。乳房はつかむように触ると全体がしこりのように思えることがあるので、触るときはなでるように触りましょう。

○40歳になったら2年に1度乳がん検診を受けましょう

検診を受診することで、自分では気づかない異変が見つかることがあります。そのため2年に1度、検診を受けましょう。

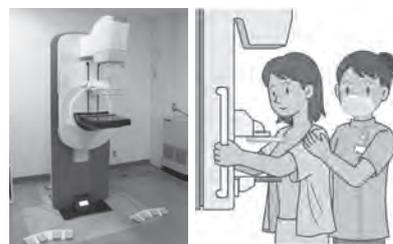
○異変を感じたら医師へ相談しましょう

乳房に異変を感じたら、放置せずに医療機関を受診しましょう。早期治療はリスクを下げるだけでなく、治療時の体の負担を軽減することにもつながります。

マンモグラフィ検査とは？

乳がん検診の主な検査方法にマンモグラフィ検査があります。この検査は乳房専用のX線撮影のことで、乳房を板で圧迫し、薄く伸ばして病変を見つけやすくした状態で撮影します。

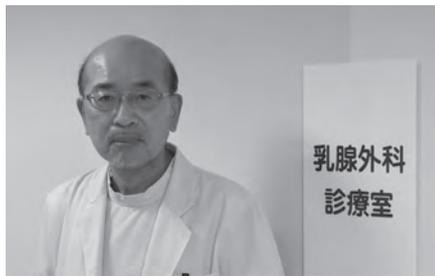
検査の際は上半身の衣類を脱ぎ、機器に片方ずつ乳房を挟んで撮影します。不明なことや不安なことは同席する技師に相談しましょう。肌の露出が少なくなるよう、肩や背中を隠すケープを着用できる医療機関もあります。



乳がんには検診と生活習慣の見直しが有効です

周東総合病院で乳がんの診断や治療などを行う松並展輝医師。

乳がん検診や日常生活で気をつけることについて話を聞きました。



周東総合病院 乳腺外科部長

まつなみのぶき
松並 展輝 医師

－乳がんはどれくらいの速度で進行するのですか？

一般的に1個のがん細胞から1cmのしこりになるまで10年程度、1円玉ほどの大きさである2cmのしこりになるまで13年程度かかると言われています。しこりが大きくなると、乳房に石ころが入っているような感覚があります。もちろん個人差があり、急速に大きくなるもの、反対に進行の遅いものもあります。

－マンモグラフィ検査の有効性を教えてください。

一般の人が触診で発見できるし

こりの平均的な大きさは約2cmですが、マンモグラフィ検査では触診よりも2～3年早く乳がんを発見できる可能性があります。強く圧迫して撮影するため、検査時には痛みを伴う場合がありますが、1回あたりの撮影時間は数秒程度です。

－マンモグラフィ検査以外の検査方法はありますか？

他の検査方法として超音波検査があり、乳腺炎などで痛みが強い場合やペースメーカーを装着している人には超音波検査をすすめています(超音波検査は市の乳がん検診対象外)。

ただし、こうした検査で必ず乳がんを発見できるわけではありませんので、2年に1回の検診の受診をお願いします。

－生活の中で乳がんを予防する方法はありますか？

乳がんの発症・増殖には、女性

ホルモンのエストロゲンや遺伝などの影響がありますが、個人が実践できる予防として、基本的な生活習慣の見直しが有効です。具体的な対策としては下表のとおり、アルコール摂取や喫煙を控えること、運動をすることなどがあげられます。

－市民の皆さんにメッセージをお願いします。

乳がんと診断された場合でも、しこりの大きさが2cm以下でリンパ節転移がなければ10年生存率は約95%です。2cmのしこりは自分でも発見できますので、日ごろから入浴時に自身の乳房の状態を気にかけるなどのブレスト・アウェアネスを実践し、乳房を意識した生活を送りましょう。

自覚症状がある場合でも、痛みを伴わないため出血などの症状があるまで医療機関を受診しない人もいます。違和感があれば早めに医療機関を受診してください。

生活習慣の乳がんへの影響

	閉経前	閉経後
肥満	リスクを高める可能性がある	リスクを高める
アルコール	リスクを高める	
大豆食品	リスクを下げる	
健康食品、サプリメント	リスクを下げない、摂取はすすめない	
喫煙	ほぼリスクを高める	
運動	リスクを下げる可能性がある	ほぼリスクを下げる

「患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2023年版」(改変)

市の乳がん検診を受診しましょう

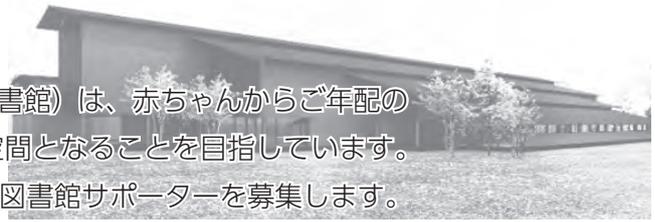
- 対象
40歳以上の女性(昭和59年4月1日生まれまで)
- 検査方法
マンモグラフィ検査
- 実施期限
令和6年2月29日(木)
- 申込方法
自身で指定医療機関に予約してください。詳しくは市ホームページを確認してください。
- 指定医療機関
▼周東総合病院(健康管理センター) ☎22 3456
▼平生クリニックセンター ☎56 2000
▼光市立大和総合病院(健診科) ☎48 2112



Pick UP

みどりが丘図書館サポーターを募集します

来年度開館する柳井市複合図書館（愛称：みどりが丘図書館）は、赤ちゃんからご年配の方々までさまざまな世代が集い、つながり、学びあう空間となることを目指しています。市民と協働し、図書館活動の一層の活性化を図るため、図書館サポーターを募集します。



○主な活動内容

（※は事前研修あり）

- ▼読み聞かせ※
- ▼施設案内※
- ▼本棚の整理※
- ▼子どもの見守り
- ▼学習支援
- ▼イベント運営
- ▼館内外の清掃（図書館美化）



○対象 図書館での活動に関心がある中学生以上の人

○活動期間 令和6年2月ごろ～令和7年3月31日

○その他 事前説明会を行います。日時などは申込者に直接お知らせします。

○申込方法 柳井図書館備付の申込書を持参、郵送、FAXまたはメールで申し込んでください。申込書は図書館ホームページからもダウンロードできます。

○申込期間 10月13日(金)～11月19日(日)

●申込・問い合わせ 柳井図書館

☎② 0628 / FAX② 0621

✉ toshokan@city-yanai.jp



市職員採用試験

随時募集

◆職種・採用予定人員

- 上級土木技術職 / 2人程度
- 社会人経験者等(土木技術職) / 2人程度

■受験資格

- 上級土木技術職 次のいずれかに該当する人
 - ①平成6年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人
 - ②平成14年4月2日以降に生まれた大学卒業者(令和6年3月末までの卒業見込者含む)
- 社会人経験者等(土木技術職)
昭和59年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた人で、1級または2級(種別：土木)土木施工管理技士の検定に合格した人

■試験日時(予定)

- 第1次試験 受験申込受付後、応募者と調整のうえ日時を決定します。
 - ▼上級土木技術職 専門試験・適性検査
 - ▼社会人経験者等(土木技術職) 教養試験・適性検査

○第2次試験 第1次試験合格通知の際お知らせします。
作文試験・面接

■試験会場 市役所

■採用 令和6年4月1日以降

■申込手続 電子申請、郵送のいずれかの方法で受け付けます。必要書類など詳しくは市ホームページを確認してください。



■申込期限

○電子申請 令和6年1月24日(水) 17:00

○郵送 令和6年1月31日(水) ※当日消印有効

■その他 災害等によりやむを得ず試験方法の変更または試験を中止する場合があります。その場合は市ホームページでお知らせします。

●申込・問い合わせ

総務課

☎② 2111

内線 431



サンビームやない自主文化事業

第33回サザンセット音楽祭 洋楽の部

音楽に親しむ柳井市、周防大島町、上関町、平生町の個人、団体が日ごろの練習の成果を披露します。

入場
無料

○日時 11月26日(日)開場 12:30、開演 13:00

○場所 サンビームやない

○内容 ピアノ独奏、
合奏、JAZZ、声楽、
合唱、吹奏楽など
21組



●問い合わせ

サンビームやない

☎②0111

窓の断熱工事をしませんか？

断熱リフォーム工事費を一部補助しています

○対象工事(主な要件)

窓の断熱改修工事と、あわせて実施する屋根、天井、外壁、床の断熱改修工事



○補助金額

対象工事金額(消費税および地方消費税を除く)の20%(補助上限額50万円)

●問い合わせ

対象工事の他の要件や申請方法など、詳しくは市ホームページを確認するか問い合わせてください。



都市計画・建築課

☎②2111

内線 235～237

申請期限を
12/28 ☎まで
延長しました

やってみよう！シェイクアウト訓練

地震発生！とっさに自分の身を守ることはできますか？

全国一斉の緊急地震速報訓練に伴い、市内の防災行政無線から訓練放送が流れます。放送に合わせてシェイクアウト訓練(いっせい防災訓練)を行いましょ。

●問い合わせ 危機管理課 ☎②2111内線491

11月5日は
津波防災の日



姿勢を低く



頭を守って



動かない

■訓練放送

○日時 11月2日 ☎ 10:00 ごろ

※状況等により予告なく放送を中止することがあります。

○訓練放送の内容



こちらはぼうさい柳井市です。
ただいまから訓練放送を行います。
『緊急地震速報チャイム音。
緊急地震速報。大地震です。大地震です。
これは訓練放送です』(3回繰り返し)

こちらはぼうさい柳井市です。
これで訓練放送を終わります。

■シェイクアウト訓練とは？

シェイクアウトとは安全確保行動のことで、「姿勢を低く」「頭を守って」「動かない」という3つの動きで地震の揺れから自分の身を守るための行動です。

■どうして3つの動きが大切なの？

地震による死因の多くは、家屋の倒壊、ガラスの破片や落下物です。自分の身を守るため、日ごろから3つの動きを身につけておくことが大切です。

■必ずみんなで助かるために

自分が助ければ家族を助けることができます。家族が助ければ周りの人を助けることができます。まずはシェイクアウト訓練から始めてみましょう。

特集
**広島
 広域
 都市圏
 の祭り**



広島広域都市圏の28市町で開催されている祭りを紹介します。四季折々に開催される各地の祭りを、歴史や文化を体感しながら楽しみましょう。

問 広島市広域都市圏推進課
 ☎ 082-504-2017



各祭りの開催予定月を写真右上に記載。詳しい日程や場所は各市町などのホームページで確認してください。



10月

大竹祭
 大竹市

大竹駅前から疫神社まで独特な所作のやっこ行列に先導され、みこしや山車が練り歩く。

問 同保存会(大瀧神社内)
 ☎ 0827-52-4878

10月

酒まつり
 東広島市

西条駅周辺のまち全体が会場になる、酒をシンボルにした祭り。各酒蔵でのイベントも。

問 同実行委員会
 ☎ 082-420-0330

9月

筆まつり
 熊野町

町最大のイベント。約20畳の特殊な布に書道家が一気に作品を書き上げる「大作席書」など。

問 同実行委員会
 ☎ 082-854-0216

10月

オータムフェスタ江田島・江田島市
 江田島湾海上花火大会

自衛隊記念日に合わせて開催。日没後は花火約2,000発が上がる。

問 交流観光課
 ☎ 0823-43-1644

11月

五サー市
 安芸太田町

太田川交流館がけはし(旧JR加計駅)付近をメイン会場に2日間開催。町内外の出店者が集う。

問 同実行委員会
 ☎ 0826-22-1221

11月

ひらお産業まつり
 平生町

町内の複数の会場に、町の特産品や新鮮な海産物、体験ブースなどが出店。

問 同実行委員会(産業課内)
 ☎ 0820-56-7117

11月

みさとふるさとまつり
 美郷町

メインイベントの駕籠かき大会では、仮装をした参加者が駕籠を担いで町内を全力疾走。

問 同実行委員会(産業振興課内)
 ☎ 0855-75-1214

春

たぶせ桜まつり
 田布施町

さくら橋周辺で、田布施川沿いの約350本の桜と出店が楽しめる。

問 同実行委員会(観光協会内)
 ☎ 0820-25-3527

4月

はつかいち桜まつり
 廿日市市

満開の桜の下、メイン会場の昭北グラウンドでは、カキや地酒などの特産品が楽しめる。

問 観光協会
 ☎ 0829-31-5656

4月

錦帯橋まつり
 岩国市

江戸時代の参勤交代を再現したやっこ道中や大名行列などの練り歩き、岩国太鼓の演奏など。

問 同実行委員会(観光協会内)
 ☎ 0827-41-2037

7月

一心祭り
 安芸高田市

勇壮な武者行列は必見。祭りの最後には夜空を鮮やかに彩る花火が上がる。

問 同実行委員会
 ☎ 0826-42-5612

7月

かいた七たさん
 海田町

願い事を書いた笹飾りやバザーなどで、瀬野川河川敷や畝公園ににぎやかに。

問 同実行委員会(魅力づくり推進課内)
 ☎ 082-823-9234

8月

三原やっさ祭り
 三原市

約7,000人の踊り手が、三原駅周辺を「やっさ、やっさ」と踊りながら練り歩く。

問 同実行委員会
 ☎ 0848-62-6155

呉し当地キャラ祭



10月

大和波止場に全国のご当地キャラが集合。呉海自カレーなど呉名物の飲食・物販も。

問 同実行委員会(秘書広報課内)
☎ 0823-25-3560



府中つばき祭り



10月

チェリーゴールド空城パークで、歌や踊り、神楽などを楽しめる。

問 自治振興課
☎ 082-286-3185



INAKAイルミ



11月

廃線後、公園として整備された旧 JR 三江線宇都井駅周辺をライトアップ。

問 同実行委員会(NPO 法人江の川鐵道) ☎ 090-3221-5040



石州浜っ子春まつり



4月

市指定文化財に指定されている浜田大名行列やっこを主軸に、子どもや鬼軍団が練り歩く。

問 同実行委員会(観光協会内)
☎ 0855-24-1085



大崎上島サマーフェスティバル



8月

魚のつかみ捕り大会やステージイベント、夜空を彩る約 2,000 発の海上打ち上げ花火。

問 同実行委員会
☎ 0846-65-3123



たけはら憧憬の路



10月

江戸時代の面影を伝える古い町並み(町並み保存地区)を幻想的にライトアップ。

問 産業振興課
☎ 0846-22-7745



八幡山八幡神社秋祭り



10月

獅子舞、頂載、曳船、屋台などが奉納される豪華絢爛な祭り。

問 八幡山八幡神社
☎ 082-885-1248



周防大島まるかじり



1月

町特産品のみかんや鮮魚、名物料理みかん鍋などを堪能できる。餅まきも大人気。

問 観光協会
☎ 0820-72-2134



三次ワイン祭



10月5日

芝生広場でのフードコートや音楽ステージを、ワインとともに一日中楽しめる。年 2 回開催。

問 広島三次ワイナリー
☎ 0824-64-0200



わき愛あいフェスティバル



10月

キャラクターショーやフリーマーケット、北海道産直バザー、抽選会、出店などで盛り上がる。

問 同実行委員会(教育委員会事務局内) ☎ 0827-53-3123



桜まつり



初春

城山歴史公園の早咲きの河津桜と約 4,000 本の黄水仙が、海と空の青に映える。

問 観光協会
☎ 0820-62-1186



壬生の花田植



6月

ユネスコ無形文化遺産。美しい衣装を身に着けた牛や人、華やかな歌声と囃しに彩られる。

問 同実行委員会
☎ 050-5812-1864



柳井金魚ちようちん祭り



8月

柳井駅通りから白壁の町並み一帯が、大小の「金魚ちようちん」の灯りで幻想的な雰囲気。

問 商工観光課
☎ 0820-22-2111



令和6年度 保育所(園)・幼稚園新入園児募集

保育所(園)の 認定申請・入所(園)手続き

■新規入所・転園希望の人

市に保育の必要性の認定申請と保育所の利用を申し込んでください。入所選考は申込の先着順ではなく、保育の必要性の高い順となります。

○申込期間

11月1日(水)～12月28日(休)

○申込場所

こどもサポート課・各保育所(園)

■継続入所希望の人

各保育所(園)で配布される現況届を提出してください。

○提出期間 各保育所(園)の指定日まで

○提出場所 各保育所(園)

●問い合わせ

こどもサポート課

☎②2111 内線 187,188

ルンビニ保育園

所 柳井・片野西

☎②1078, 定100人

平日 7:00-19:00, 土 7:00-18:00



「遊ぶの大好き! 友だちが好き! そして自分も大好き!」そんな子どもに育てたいと思っています。多くの人に支えていただきながら、感謝する心と思いやりの心を育み、一人ひとりの良さが輝く保育をめざしています。

羽仁保育園

所 柳井・西向地

☎③2625, 定50人

平日 7:00-19:00, 土 7:00-18:00



のびのび楽しみのびのび成長、毎日全力いたずらっ子! 縦割り保育で年齢の異なる子どもたちが、兄弟姉妹のようにふれ合い助け合い、笑顔いっぱいの保育園。子どものそのままを包みこむ温かく柔らかな空間です。

ルンビニ第二保育園

所 柳井・白濁西二

☎②9900, 定90人

平日 7:00-19:00, 土 7:00-18:00



レジリエンス(自己回復力)の高い子どもは、しなやかで人が好き、遊ぶことが好き、生きることが大好き。おもしろそう(好奇心)、やってみよう(意欲)のある暮らしを保障し、とびっきりの笑顔と、しあわせがあふれる園をめざしています。

伊陸保育園

所 伊陸・藤の木

☎⑥0825, 定20人

平日 7:00-19:00, 土 7:00-18:00



豊かな自然の中で子どもたちはのびのびと明るく園生活をおくっています。少人数ならではの家庭的な雰囲気の中で年齢関係なくふれあいながら成長していくサポートをしています。子育て支援センターも開設しております。気軽に足を運んでください。

市立 柳井南保育所

所 伊保庄・小野下前

☎⑦0030, 定50人

平日 7:00-19:00, 土 7:30-17:00



青い空、白い雲、瀬戸内海に浮かぶ島々、自然と人情が豊かな保育所です。恵まれた環境の中で、五感を働かせ遊びこむ経験を重ねています。実際に体験することで喜び学び、成長していく姿を大切にしています。

放光保育園

所 柳井・土手

☎②3076, 定90人

平日 7:00-19:00, 土 7:20-18:00



子どもたちの「やってみよう」という気持ちを大切に、多くの経験をしていく中で、子どもの心を育てていきたいと思えます。日曜・祝日がお忙しいご家庭のための休日保育(8:30～17:00)も行っています。

ひづみ保育園

所 日積・大原

☎⑧0428, 定30人

平日 7:00-19:00, 土 7:00-18:00



豊かな自然に包まれたひづみはこどもたちの理想郷です。乳幼児期の学びの中核である環境と遊びを保障された毎日は、喜び、驚き、発見、出会いにあふれています。「楽しい! 大好き! 保育園」。支援センター、児童クラブも開設しています。

市立 大島保育所

所 神代・中筋

☎④2619, 定40人

平日 7:00-19:00, 土 7:30-17:00



自然に囲まれ、地域の皆さんの愛情に包まれ、豊かな体験を通して健やかに育つ子どもたち。「やってみよう!」「みんなと一緒に楽しいね!」自己肯定感を高め、子どもの心の育ちと遊びの学びを大切に、笑顔の輪を広げます。

若葉保育園

所 柳井・下馬皿

☎②1178, 定70人

平日 7:00-19:00, 土 7:00-18:00



「Love & Peace」が今年度のテーマです。子どもたちが「周囲から愛されている」「自分を好きと思える」自己肯定感を育み、そのうえで「人を大切に思い、優しく接することのできる人」に成長してほしいと思っています。

新庄保育園

所 新庄・下富尾

☎③0491, 定60人

平日 7:00-18:30, 土 7:00-18:00



四季折々の自然にふれながら、のびのびと過ごせる保育園です。「思いやりの心」「ありがとうと感謝する心」「生命の尊さに手を合わせて感謝する心」を育みながら、一人ひとりの子どもの成長を見守り、楽しく保育活動をしています。

余田保育園

所 余田・小平尾

☎ 2410, 定 60人

平日 7:00-19:00, 土 7:00-18:00



「えがお あふれる "遊びの天才!!"」。小さな発見や「できた!」という子どもの思い、成長の芽を大切にしています。保護者の方と一緒に、お子様の成長を共感できる日を楽しみにしています。

幼稚園の入園手続き

申込期間や保育料等については、直接、園に問い合わせてください。

○申込期間 定員に達するまで随時

○申込場所 各幼稚園

●申込・問い合わせ

各幼稚園



柳美幼稚園

所 柳井・山根

☎ 1434, 定 60人

平日 8:00-14:30 (17:00 まで延長可)



子どもたち一人ひとりを温かいふれあいと愛情の中でじっくりと見つめながら、共に喜び、共に考えていくことを大切にする幼稚園です。いつも子どもたちの明るい笑顔があふれ、元気いっぱいのにのびのびと過ごしています。



預かり保育・認可外保育施設等の 利用料の還付が受けられます

幼稚園の預かり保育や認可外保育施設、一時預かり保育などを利用している人は、施設等利用給付認定申請をして保育の必要性の認定を受けることで、利用料が還付(償還払い※)されます。認可保育所や認定こども園(2・3号認定)を利用している人は対象とはなりません。

※償還払い…保育料・利用料をいったん施設に支払い、その後市へ申請することで、支払った額の全部または一部が還付される仕組みのこと。

●問い合わせ こどもサポート課 ☎ 2111 内線 187,188

■幼稚園の預かり保育

▼3～5歳児クラス

預かり保育の利用日数に応じ、最大月 11,300 円まで還付されます。

▼満3歳児クラス(3歳の誕生日～最初の3月31日を迎える前の子ども)

最大月 16,300 円まで還付されます(住民税非課税世帯のみ)。

◆対象施設

柳美幼稚園、市外幼稚園・認定こども園(1号認定)

■認可外保育施設・一時預かり保育(市内認可保育所)・病児保育・やないファミリー・サポート・センターなど

▼3～5歳児クラス

最大月 37,000 円まで還付されます。

▼0～2歳児クラス

最大月 42,000 円まで還付されます(住民税非課税世帯のみ)。

◆対象施設

双葉愛保育園

所 南町6丁目6-5

☎ 4014

定 36人

平日 8:00-18:00, 土 8:00-12:00



病児保育室

のびのび

所 平生町大字

佐賀 3775-46

☎ 4145

平日 8:30-18:00, 土 8:30-12:30



やないファミリー・サポート・センター

所 南町3丁目9-2

柳井総合福祉センター内

☎ 0668

平日 8:30-17:15 (受付)

