# 9月13日 神坂スマートICが開通しました!

間 建設課 (☎内線 276)



開通式典では、神坂地区の子どもたちによる三味線演 奏などが披露されました。開通セレモニーでは、テープ カットや通り初めを行い、一般車両の通行が開始となり ました。

神坂スマートインターチェンジの開通によって、代表 観光地「馬籠宿」をはじめとする市内各地域の観光地へ のアクセス性が向上し、周遊観光につながります。

また、救急搬送や災害時の代替ルートとなるなど利便 性も向上し、市全体の発展につながるものと期待がふく

らみます。これからの季節は、観光に訪れる方も増えます。市外の方にもたくさん利用していただき、馬籠か ら川上(かわうえ)、付知、加子母へ、また、市街地や苗木城跡へと足をのばして、中津川市内をめぐり楽しん でいただきたいです。

### 「神坂スマートIC開通記念!中津川周遊デジタルスタンプラリー」開催中!

問(一社)中津川市観光局(☎67-7400)



「馬籠宿」を必須チェックポイントとし、スタンプを取得したエリア数に応じて、「飛騨牛」 などが当たる3つのコースに応募していただくことができるスタンプラリーです。市外のご友人 を誘ったり、ご家族で行ったことのない場所を訪れたりと、ぜひこの機会にご参加ください!

## 乳がんの早期発見に大切な ブレスト・アウェアネスって?

間健康課(☎内線 628)

日本人女性の9人に1人が乳がんに罹患すると言われ、30代後半から増え始め、 40代後半から70代にかけて罹患率が急激に上昇します。

乳がんの早期発見には、定期的な検診の受診と、日頃から自分の乳房に関心を 持ち、乳房を意識して生活する「ブレスト・アウェアネス」が大切です。

検診について、詳しくは二次元コードからご確認ください。



市ホームページ

# ブレスト・アウェアネスのための4つのポイント

— 01 —

#### 乳房の状態を知る

入浴や着替えなどの機会に、 見て、触れて、確認しましょう

**—** 03 **–** 

#### 変化に気づいたら医師に相談

次の検診を待つことなく、すぐに 医師の診察を受けましょう

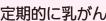
#### 乳房の変化に気づく

注意するポイントは、しこりや 皮膚のくぼみや引きつれなど

**- 04 -**

#### 定期的に乳がん検診を受ける

40歳を過ぎたら、自覚症状が なくても2年に1回は検診を



#### 乳がん患者会「れんげそう岐阜」

乳がんに対する抱えきれない不安を、 同じ乳がんを体験している仲間と話し てみませんか?

詳しくは二次元コードから



### ライトアップで、乳がんを啓発

世界中で乳がんの啓発活動が行われるピンクリボ ン月間に合わせ、市では、にぎわいプラザをピンク 色にライトアップします。

とき 10月1日(水)~11日(土) 17時~22時(予定)