

健康・福祉

らくらくウォーキング講座

【保険年金課】

専門の講師の指導の下、正しいウォーキングの知識の習得と実践を通して健康増進を図り、ウォーキングによる効果を体感できます。



- **日程** 10月12日(金)・22日(月)・29日(月)、11月12日(月)・26日(月)
- **時間** 午後1時30分～3時30分
- **場所** 保健福祉センター
- **定員** 30人(定員数を超過した場合は抽選)
- **参加費** 無料
- **対象** ウォーキング講座未受講で、上記日程において、3日以上受講できる人
- **申込期間** 9月3日(月)～28日(金)
- **申し込み・問い合わせ** 保険年金課 国保給付係 ☎33-1271

後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

【保険年金課】

8月下旬から9月上旬にかけ、和歌山県後期高齢者医療広域連合から、ジェネリック医薬品使用促進のお知らせを送付しています。

ジェネリック医薬品へ切替えを希望する人は、かかりつけの医師や薬剤師に相談してください。

なお、薬によっては、ジェネリック医薬品への切替えができない場合もあります。

- **対象** ジェネリック医薬品に切り替えた場合、1カ月の自己負担額が200円以上軽減される可能性がある人
- **問い合わせ**
  - 後発医薬品利用差額通知コールセンター ☎0120-53-0006(通話無料)
  - 和歌山県後期高齢者医療広域連合 ☎073-428-6688

みんなで、らくらくウォーキング!!  
ウォーキングデー!!

【保険年金課】

毎月第3金曜日(7月、8月を除く)に、市内のさまざまなコースを約1時間かけて歩きます。運動しやすい服装でご参加ください。

- **日時** 9月21日(金) ※雨天中止  
受付：午前8時30分～、出発：午前9時
- **集合場所** 産業文化会館駐車場
- **コース** 産業文化会館から九度山を巡るコース
- **問い合わせ** 保険年金課 国保給付係 ☎33-1271

催し

あさもよし歴史館講座

【あさもよし歴史館】

● 日程・テーマ・講師

日程	テーマ	講師
9月8日(土)	紀伊の海人を考える	富加見泰彦氏
10月6日(土)	橋本市植生と植物相	山元晃氏
1月12日(土)	金の冑、銀の鎗	瀬谷今日子氏

- **時間** 午後1時30分～3時
- **受講費** 無料
- **定員** 先着30人
- **場所・申し込み・問い合わせ** あさもよし歴史館 ☎33-0211

ワークライフバランス講演会

【人権・男女共同推進室】

- **日時** 10月6日(土) 午後1時30分～
- **場所** 教育文化会館
- **テーマ** 仕事と介護の両立を目指すワークライフバランスの推進
- **講師** 天野勉氏(NPO法人ファザーリング・ジャパン関西副理事長)
- **参加費** 無料
- **申し込み・問い合わせ** 人権・男女共同推進室 ☎33-1229

女性の就職応援フェア

【シティセールス推進課】

扶養の範囲内で働きたい女性のためのセミナーを開催します。

ファイナンシャルプランナーの講演、ハローワークの利用方法などを説明します。仕事と家庭の両立を考えている人は、ぜひご参加ください。

- **日時** 10月1日(月) 午前10時～11時30分
- **場所** 保健福祉センター
- **内容** 「税のしくみ」を学んで働き方を考えてみよう～扶養の範囲内で働きたい貴女へ～
- **講師** 垣由起氏(ファイナンシャルプランナー)
- **定員** 先着60人(事前に申し込みが必要です)
- **参加費** 無料
- **申し込み・問い合わせ** ハローワーク橋本 ☎33-8609

精神障がい者家族教室のお知らせ

【福祉課】

こころの病気のある人と生活する家族を対象に、家族教室が開催されます。

- **開催日時・場所**
  - 第1回 9月19日(水) 午後1時30分～3時 橋本保健所
  - 第2回 10月26日(金) 午後1時～5時 岩出保健所(岩出市高塚209)
- **内容**
  - 第1回 講演 「こんな時どうする?家族のQ&A」 講師 藤野隆久氏(社会福祉法人篤慈会 障がい者地域生活相談センター長)
  - 第2回 講演 「家族の関わり方」 講師 高森信子氏(SST普及協会リーダー)
- **申し込み・問い合わせ** 橋本保健所 保健福祉課 ☎42-5440

くらし応援隊養成講座(全3回)

【生活環境課】

消費者被害の未然防止・拡大防止を目指し地域で活動する消費者サポーターを養成する講座です。消費生活センターと共に身近な消費者トラブルを防ぎましょう。ぜひご参加ください。

- **日程** 10月26日(金)、11月30日(金)、12月21日(金)
- **時間** 午後1時30分～4時30分
- **場所** 市民会館
- **内容** 消費生活に関する法律知識やトラブルの現状、消費者被害の未然防止・拡大防止に生かすスキルなど
- **対象** 15歳以上の市民(原則3回の講座すべてを受講できる人)
- **定員** 先着30人
- **受講料** 無料
- **申込開始日** 9月18日(火)
- **申し込み・問い合わせ** 生活環境課 消費生活係 ☎33-1165

ディスカバーHA★SHI★MO★TO

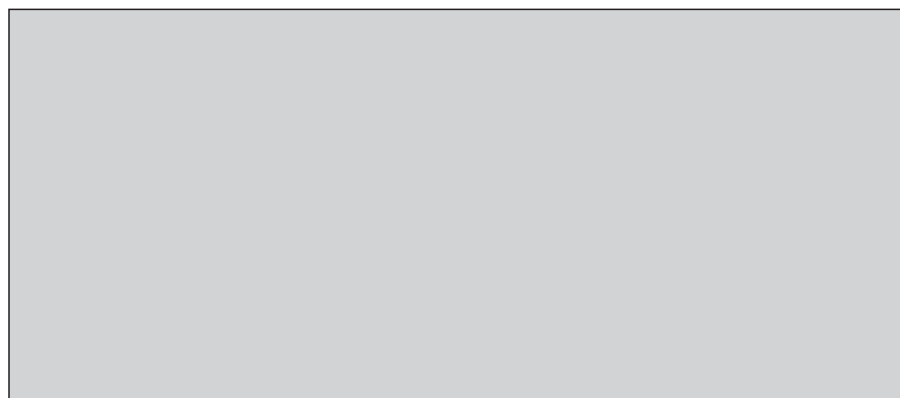
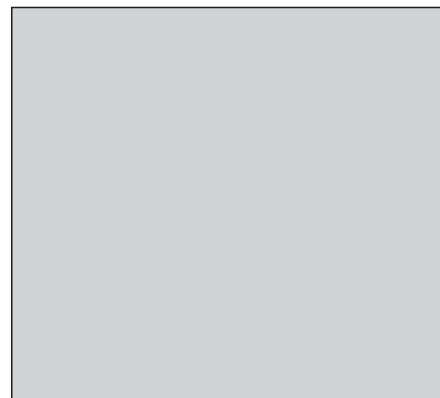
【シティセールス推進課】

9月は『橋本市古佐田の味再発見』をテーマに、音楽を聴きながら橋本市自慢の味を楽しむことができるイベントを実施します。秋の夜長にぜひお越しください。



- **日時** 9月28日(金) ※雨天中止 午後6時～9時
- **場所** 橋本駅前広場 ※駅前の有料駐車場はイベントのため利用できません。公共交通機関をご利用ください。
- **問い合わせ** 一般社団法人高野山麓ツーリズムビューロー ☎33-3922 午前9時～午後5時(土・日曜、祝日を除く)

広告



広告

介護者交流会

家族の介護をしている人や介護経験のある人を対象に交流会を開催します。

- **日時** 9月12日(水) 午後1時30分～
- **場所** 保健福祉センター
- **問い合わせ** 地域包括支援センター ☎32-1957

広報紙へ有料広告を掲載しませんか

「広報はしもと」に掲載する有料広告を募集しています。掲載料や申込方法など詳しくは、市ホームページを確認していただくか、お問い合わせください。

- **申し込み・問い合わせ** 秘書広報課 ☎33-2676