



# 市民相談

Citizen consultation

相談名	相談日	時間	場所	受付方法	問い合わせ
<b>行政相談</b> 国や県、市の仕事に関する苦情・要望について対応	1/28(火)	13:30~16:00	保健福祉センター3階(応接室)	当日午後3時30分までに相談場所へ(先着順)	市民課 市民相談係
<b>法律相談会</b> 弁護士が対応します(予約制・先着9人)	①1/15(水) ②1/22(水)	13:00~16:00	①高野口地区公民館 ②市役所1階(相談室)	1/9(木) 午前8時30分から直通電話のみ受付 ☎39-7200	市民課 市民相談係
<b>年金出張相談</b> (予約制) 厚生年金や国民年金の相談や手続き	2/13(木) 2/27(木)	10:00~15:00	教育文化会館3階	1/10(金)から和歌山東年金事務所お客様相談室へ電話申込	和歌山東年金事務所 ☎073-474-1841
<b>心配ごと相談</b> 市民生活での心配ごと全般	1/20(月)	13:00~16:00	保健福祉センター2階(会議室4)	相談日時に相談場所へ(電話相談は相談日時に☎33-0294へ)	社会福祉協議会 ☎33-0294
<b>こころの相談</b> (予約制) こころの病気、ひきこもりなどで悩んでいる人や家族	1/10(金) 1/23(木)	午後から	橋本保健所	橋本保健所保健福祉課へ	橋本保健所保健福祉課 ☎42-5440
<b>認知症電話相談</b> 認知症やその介護についての電話相談	1/7(火) 1/21(火)	13:00~17:00	—	相談日時に電話で受付 ☎0120-555-294	橋本市地域包括支援センター ☎32-1957
<b>NPO相談会</b> (予約制) NPO法人の設立・運営管理・各種手続きなど	1/8(水) 1/22(水)	10:00~16:00	市民活動サポートセンター	市民活動サポートセンターへ	市民活動サポートセンター ☎33-0088
<b>消費生活相談会</b> 悪質商法の被害、消費者の契約・取引トラブルなど	①1/7(火) ②1/14(火) ③1/21(火) ④1/28(火)	13:00~16:00	①かつらぎ町役場 ②高野町役場 ③橋本市消費生活センター ④九度山町ふるさとセンター	相談日時に相談場所へ	消費生活センター
<b>多重債務等無料法律相談</b> 多重債務や相続などの相談	1/11(土)	13:00~16:00	橋本商工会館	相談日時に相談場所へ	市民課 市民相談係
<b>人権相談</b> (※1) いじめ、差別、虐待、家族や近隣間の悩み事など	1/10(金)	13:30~16:00	高野口地区公民館	当日午後3時までに相談場所へ 予約も可能	人権・男女共同推進室
<b>女性電話相談</b> 女性が抱える心配ごと全般	月~金曜日	9:00~13:00	—	相談日時に電話で受付 ☎33-8525	人権・男女共同推進室
<b>その他の相談</b> (詳細についてはお問い合わせください) 教育相談(市内に在住・在学する子どもの不登校、いじめなど) … 問い合わせ: 教育相談センター ☎32-1512 家庭児童相談(子育ての悩み、児童虐待や不登校など) … 問い合わせ: 家庭児童相談室 ☎33-2111 青少年センター相談(※2)(非行など) … 問い合わせ: 青少年センター ☎32-2124 消費生活相談(悪質商法や多重債務に関する悩みなど) … 問い合わせ: 消費生活センター ☎33-1227 耐震相談(耐震診断や耐震改修など)・空き家相談 … 問い合わせ: 建築住宅課 ☎33-1115					

※1 人権相談は、和歌山地方方法務局橋本支局(☎32-0206)でも随時実施しています。  
※2 青少年センター相談は、Eメール(genki@city.hashimoto.lg.jp)による相談もできます。

## 介護サービス相談

橋本市地域包括支援センター … ☎0120-555-294  
ひかり苑在宅介護支援センター … ☎37-3000  
紀和病院在宅介護支援センター … ☎33-5000  
在宅介護支援センターさくら苑 … ☎44-1189

## 防災はしもとメール配信

●登録方法(詳しくは危機管理室へ)  
bousai.hashimoto-city@raidan.ktaiwork.jp  
に空メールを送信後、返信メールに従って登録してください。  
●配信内容 気象警報、防災情報、行政情報



▲携帯電話用  
二次元コード

## 防災行政無線 テレホンサービス

防災行政無線の放送内容を確認することができます。  
☎0120-78-0620  
※上記番号でつながらない場合は、☎0736-39-0620へ(有料)

## 健康・福祉

### 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】

健康維持・増進を図っていただくことを目的に、市内コースを約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。



詳しくは、市役所や各地区公民館で配布しているチラシをご覧ください。

●日程 1月17日(金) ※雨天中止

●時間 受付: 午後1時30分~  
出発: 午後2時

●集合場所 南馬場緑地駐車場  
※なるべく乗り合わせてお越しください。

●コース 学文路天満宮コース(健脚向け)

●問い合わせ  
保険年金課 国民健康保険係 ☎33-1271

### 1年を健康的にスタートしましょう

【いきいき健康課】

お正月は、おせち料理を食べたりお酒を飲んだりする機会が増えます。体重が増えた場合は早めにリセットして、健康的に1年をスタートしましょう。

#### 健康を維持するためのポイント

- 決まった時間に体重を測りましょう。
- 毎日、朝食を食べましょう。
- 食物繊維が豊富な食材をとり、塩分や糖分の排出を促しましょう。
- ストレッチやラジオ体操、ウォーキングなど体を動かす機会を増やしましょう。
- お酒は飲みすぎないようにしましょう。
- 年に1回は健康診断を受けましょう。
- 喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう。

#### 問い合わせ

いきいき健康課 保健予防係 ☎33-6111

### 後期高齢者医療制度の高額医療・高額介護合算療養費のお知らせ

【保険年金課】

世帯内の後期高齢者医療制度の加入者全員が、1年間(8月~7月末)に支払った医療保険と介護保険の自己負担額を合計し、限度額を超えた場合に、その超えた金額を支給します。支給を受けるには、毎年基準日(7月31日)以降に申請が必要です。平成30年度(平成30年8月1日~令和元年7月31日)の支給対象者には1月中旬以降に通知をお送りしますので、通知を受け取った人は、早めに申請してください。

また、平成30年8月1日から令和元年7月31日までの間に健康保険または介護保険の資格異動(転入、転出、死亡など)があった人については、通知されていない可能性がありますので、お問い合わせください。

#### ●合算したときの限度額

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得者Ⅲ	212万円
現役並み所得者Ⅱ	141万円
現役並み所得者Ⅰ	67万円
一般	56万円
低所得者Ⅱ	31万円
低所得者Ⅰ	19万円

※保険適用外の費用や入院時の食事負担、高額療養費などの支給を受けている負担分は含みません。

●問い合わせ 保険年金課 高齢医療係 ☎33-1273

### 後期高齢者医療制度の高額療養費 外来年間合算のお知らせ

【保険年金課】

所得区分が一般の人(医療費の自己負担割合が1割で、市民税課税世帯の人)が、1年間(8月~7月末)に支払った外来の自己負担額の合計が144,000円を超えた場合に、その超えた金額を高額療養費として支給します。支給対象者には通知をお送りしていますが、平成30年8月1日~令和元年7月31日までの間に健康保険の資格異動があった人については、通知されていない場合や申請が必要になる場合がありますので、お問い合わせください。

●問い合わせ 保険年金課 高齢医療係 ☎33-1273

## 無料かばん・おもちゃリユース市

使われなくなったかばんやおもちゃで、捨てるにはもったいないものや、誰かに使ってほしいものをお持ちください。必要な人に無料で持ち帰っていただきます。ぜひお越しください。

【生活環境課】

- 日程 1月26日(日)
- 時間 午前10時~午後3時
- 場所 保健福祉センター
- その他 持ち込んでいただいたものは返却できません。

- 持ち込めないもの  
壊れているもの、汚れや破れているもの、1辺が1メートル以上のおもちゃ、ゲームソフト、ランドセル、スーツケース
- 問い合わせ 生活環境課 ☎33-3702

