

コロナ関連

橋本市生活応援クーポン券（第2弾）を  
発行します 【シティセールス推進課】

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた家庭への支援および地域経済の活性化を図るため、橋本市生活応援クーポン券（第2弾）を発行します。

- 対象者 令和2年9月1日において、橋本市に住民登録がある人
- 発行額 1人当たり5,000円
- 送付方法 10月中旬～11月下旬に、世帯ごとに簡易書留で順次送付します。
- 使用期限 令和3年3月31日(水)
- 問い合わせ シティセールス推進課 ☎33-6106

催しの中止について  
【人権・男女共同推進室、生涯学習課】

新型コロナウイルス感染症対策のため、下記の催しを中止します。ご理解ご協力をお願いします。

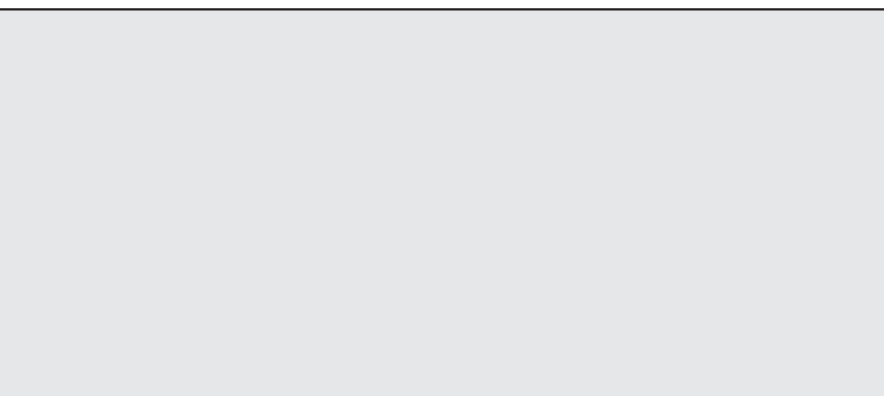
- 中止する催し
  - ①令和2年度人権啓発の集い
  - ②令和2年度人権を共に考える講演会
  - ③第15回橋本市民総合体育大会
- 問い合わせ
  - ①②人権・男女共同推進室 ☎33-1229
  - ③生涯学習課 ☎33-3704

橋本ふるさと便指定事業者を募集しています  
【農林振興課】

橋本ふるさと便は、指定事業者が営む店舗などで購入した橋本市産の農産物や加工品を市外在住の人に発送する際の送料を補助する制度です。指定事業者として事業を実施する場合は、事前に申し込みが必要です。

- 指定事業者の対象 市内に住所を有する人で、橋本市農地台帳に登録がある農家、または市内に主たる事業所を有する法人
- 実施期間 12月31日(木)まで
- 申し込み・問い合わせ 農林振興課 ☎33-6113

広告



令和3年度の固定資産税・都市計画税の  
軽減について 【税務課】

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた中小事業者を対象に、令和3年度の事業用家屋と償却資産の固定資産税・都市計画税を2分の1、もしくは全額を免除します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

- 対象 令和2年2月～10月のうち、任意の連続する3カ月間の事業収入が、前年の同期と比べて30%以上減少した中小事業者
- 申請期間 令和3年1月中
- 問い合わせ 税務課 資産税係 ☎33-3706

催し

子育て講座（親子体操編）を開催します  
【生涯学習課】

親子で一緒に体を動かしながら、コミュニケーションをとる方法を学んでみませんか。

- 日時 11月7日(土) 午前10時～11時30分
- 場所 県立橋本体育館
- 対象 2歳程度から小学校低学年までの親子
- 定員 先着100人
- 講師 中村潤氏(大阪府内私立幼稚園体育指導教員)
- 申込期間 10月5日(月)～30日(金)
- 申込方法 電話または市ホームページから申し込んでください。
- 申し込み・問い合わせ 生涯学習課 ☎33-6112

橋本・伊都就職フェア  
【シティセールス推進課】

- 日時 10月31日(土) 午後1時～3時30分
- 場所 橋本商工会館
- 対象 一般求職者および令和3年3月卒業予定者(高卒以上)
- 問い合わせ
  - 和歌山県経営者協会 就職支援センター ☎073-497-8001
  - 橋本市 シティセールス推進課 ☎33-6106

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 10月14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

ロタウイルス感染症予防接種の定期化

10月1日から、ロタウイルス感染症予防接種が「任意接種」から「定期接種」に変わります。  
【子育て世代包括支援センター】



- 対象者 令和2年8月1日以降生まれで橋本市に住民登録がある人

- 接種間隔 27日以上

- 費用 無料

- 持ち物 母子健康手帳

ワクチン・対象年齢・回数

ワクチン	対象年齢	回数
ロタリックス	生後6週～24週	2回
ロタテック	生後6週～32週	3回

※全て同じワクチンを接種してください。また、生後14週6日を過ぎてからの初回接種は推奨できません。

- その他 令和2年8月1日以降に生まれた人で、10月1日より前に接種された人については、残りの未接種分を定期接種とします。また、医療機関によっては取り扱っていないワクチンもありますので、事前に医療機関で予約してください。

- 接種時期 10月1日(木)～

- 問い合わせ 子育て世代包括支援センター ☎33-0039

3・2・1でバランスよく

バランスのよい食事とは、体に必要な栄養素が過不足なくとれる食事のことです。

毎食、主食・主菜・副菜をそろえることで、体にしっかり栄養素を確保して健康的な体づくりを心がけましょう。



【いきいき健康課】

3・2・1弁当箱法

年齢によって変わりますが、弁当箱の容量(ml)と、1食分に必要なエネルギー量(kcal)はほぼ同じになるので「何をどれだけ食べればよいのか」を考える参考になります。

ポイントは3：2：1の割合で、主食：副菜：主菜をしっかりとすき間なく詰めることです。

調理方法や詰めるものによって正確な数字は変わりますが、自分に必要な容量の弁当箱などを用意して、日ごろ食べているものを詰めてみることで、足りていないものや食べ過ぎているものをおおまかに把握することができます。

**主食・副菜・主菜の割合**

**3：主食**  
ごはん、パンなど 

**2：副菜**  
野菜、海藻類など 

**1：主菜**  
肉、魚など 

食事バランスアップ教室  
参加者募集

「3・2・1弁当箱法」などを活用し、バランスのよい食事が簡単にとれる方法を学びましょう。免疫力アップにもつながります。

- 日時 11月10日(水) 午前10時～11時30分
- 場所 保健福祉センター
- 対象者 40歳～74歳までの市民
- 定員 先着15人
- 参加費 無料
- 申し込み・問い合わせ いきいき健康課 保健予防係 ☎33-6111