

広報

「ガンバレ！」のまち 橋本市

hashimoto
city

はしもと

7月号
2022 Vol.197

どろんとこ田植え体験



2022年7月号(通巻197号)
令和4年7月1日発行

【編集・発行】橋本市 総合政策部 秘書広報課
〒648-8585 和歌山県橋本市東家一丁目1番1号
☎0736(33)1111

■ホームページ <https://www.city.hashimoto.lg.jp/>
■業務時間 8:30~17:15
(土・日曜、祝日、12月29日~1月3日を除く)

PHOTO TOPICS

田植えでつながる地域の思い

6月9日、「つなぐ棚田遺産」に認定された芋谷の棚田で、ふるさと学習として田植え体験が行われました。田植え体験には、柱本小学校の児童や柱本幼稚園の園児らが参加し、地域の皆さんが準備した水田で田植え作業を行い、食べ物の大切さや農業への理解を深めました。



橋本市の未来を考える

「第2次橋本市長期総合計画（後期基本計画）」の策定にあたり、6月11日、みんなで一緒に橋本市のまちづくりについて語り合う「はしもとの未来を考えるワークショップ」が開催されました。参加者がグループに分かれ、橋本市がもっと良いまちになるよう意見交換が行われました。



旬菜を動画でお届け

5月21日、「山椒」をテーマとした動画のライブ配信が行われました。動画では、山椒の収穫の様子や山椒を使った料理などが紹介され、市内農産物の魅力が全国に発信されました。動画は右の二次元コードから確認できます。



市の人口（令和4年5月31日現在）
60,628人（前月比-23人）／女 32,027人／男 28,601人／世帯数 27,458世帯

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

かける橋・本

広報はしもとは自然保護の為、
VEGETABLE OIL INK
石油系成分の少ない植物油性
インクを使用しています。

橋本市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

市長と話し合ってみませんか？

市民と市長の 輝けはしもとトーク

出張
します

市では、市民と行政の協働で元気なまちづくりをより一層進めるため、市民の皆さんと市長が語り合う機会として「市民と市長の輝けはしもとトーク」を実施しています。

住み慣れた地域で、子どもから高齢者まで、地域全体で支えあいながら、より安全で安心な生活を送れるように、意見を交わしませんか。なごやかな雰囲気の中で前向きなご意見やご提案をお聴かせください。

また、市内の団体が普段活動されている拠点などへ訪問する出張トークも始めましたので、ぜひご利用ください。



- **開催場所**
 - 市役所2階 市長室
 - 各地区公民館
 - 団体や市民グループの活動拠点
- **開催時間**
 - 午前9時から午後8時までの間で、原則1時間以内
 - ※土・日曜、祝日を除く。
- **進行方法**
 - 司会進行は、申込者が行なってください。

● **申し込み・問い合わせ**
〒648-8585
(住所記入不要)
橋本市 総合政策部 秘書広報課
☎ 33-1114-1
ファクス 33-2674
Eメール
hisyo@city.hashimoto.lg.jp

- **申込方法**
 - 希望日のうち最も早い日から1カ月前までに、申込書に次の事項を記入の上、秘書広報課へ直接お持ちいただくか、郵送、ファクス、Eメールで提出してください。
 - 希望日時（第3希望まで）
 - 参加人数
 - 当日語り合つ内容
 - 手話通訳、要約筆記派遣、託児の要否
 - 団体の活動内容
 - 参加者名簿

- **対象**
 - 市内に在住、在勤、在学する人で構成する団体や市民グループ。
 - ※営利目的の団体や企業、政治団体、宗教団体、反社会的勢力と関係のある団体を除きます。
- **人数**
 - 5人〜10人程度
- **内容**
 - 市政や地域のまちづくりの推進に関するもので、参加団体の普段の取組みに沿ったもの。
 - ※市に対する苦情、交渉や要求または特定の個人や団体の権利に関する内容は除きます。

● **申込書配布**
申込書は秘書広報課または、市ホームページ（下の二次元コード）で入手できます。



住みよいまちを「**一緒に**」つくりましょう！
いただいたご意見は、できる限り今後のまちづくりに活用します。住みよいまちづくりのために、ぜひ申し込んでください。
【秘書広報課】

新型コロナウイルス感染症の影響により、今月号に掲載している催しなどは中止または延期となる場合があります。また、公共施設についても休止する場合があります。詳しくは、市ホームページなどをご確認ください。

今月のかけ橋

地域猫活動 × 橋本人



はしもとさくら猫の会 和歌にゃんずの皆さん

私たちは、「地域猫活動」を通して、人と猫が共生できる社会を目指す取り組みをしています。野良猫に関する問題を解決するサポートや、「保護猫」と「猫を迎え入れたい人」をつなぐ譲渡会などを行なっています。子どもたちに命の大切さを感じてもらうため、学校などに絵本を寄附する活動もしています。地域猫活動の効果で、大切にされている猫や喜んでいる人を見ると、うれしくなります。

今後は、この活動の取組みをより多くの人に知ってもらえるよう広報活動も頑張りたいと思います。

目次 CONTENTS

- 3 特集
輝けはしもとトーク
- 4 特集
きらり vol.61
- 8 情報ワイド
 - ▶ 新型コロナワクチン4回目接種
 - ▶ がん検診を無料で受診できます
 - ▶ ヤングケアラーについて
 - ▶ 熱中症は予防が大切です
- 12 情報ひろば
- 20 タウン情報
- 21 子育てぱーく
- 22 本のひろば
- 23 健康カレンダー
- 24 フォト トピックス

今月の表紙



6月9日、柱本の棚田で行われた田植え体験で、どろんこになってはしゃぐ柱本幼稚園の園児たち。

フレイルって？

加齢に伴い心身の機能が低下した状態のことで、健康な状態と介護が必要な状態の中間を意味します。身体活動の不足、低栄養、社会参加の減少がフレイルを招く主要要因です。

市では、令和4年度から、いきいき健康課、保険年金課、介護保険課が連携して、次のことに取り組みます。

後期高齢者の健康診査や医療の受診状況などを分析し、支援を必要とする可能性がある対象者を抽出します。いきいき健康課の保健師や看護師などの専門職が、対象者への個別訪問や「通いの場」の支援を行い、必要なサービスやフレイル予防対策、病気の予防につなげていきます。

橋本市での取り組み

高齢者へ個別訪問し支援を行います



▲個別訪問により健康状態を確認します

75歳以上で、健診を受診していない人に対し、保健師と看護師が家庭訪問を行います。健康状態や生活の困り事がないか伺い、必要に応じ健診や医療の受診を促します。

また、フレイル予防の観点から、地域の通いの場や社会資源を紹介したり、必要な人に地域包括支援センターなどへつないだりします。



▲フレイルチェック（体力測定）

通いの場へ積極的に関与します

「通いの場」は、住民が気軽に集い、ふれあいを通じて「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる活動で、参加することで社会とのつながりを持ち、フレイル予防につながります。

市では、地域ふれあいサロン、いきいき百歳体操、げんきらり教室などがあります。コロナ禍で活動を休止している「通いの場」もありますので、感染予防対策のアドバイスなど活動再開のお手伝いをします。

フレイル予防と疾病予防の実施



▲フレイルチェック（質問票）

通いの場において、体力測定や質問に回答する簡単なフレイルチェックを取り入れます。フレイル予防対策に取り組むとを早期に発見し、状態の改善に向けて取り組むことで健康な状態に戻ることが期待できます。

●問い合わせ

いきいき健康課 高齢福祉係
☎ 33-33705

シルバーライフに輝きを。

～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.61 2022.7

主な内容

- ▶ 「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」
- ▶ いきいき百歳体操自主運営教室
- ▶ 100歳おめでとうございます

編集・発行

健康福祉部 いきいき健康課

一体的な実施のイメージ

75歳以上の橋本市民

介護保険 実施主体：橋本市

- 介護保険事業
 - ホームヘルパー、デイサービスなど



● 介護予防事業

- 生活機能の改善
フレイル予防を視野に入れた取り組み



医療保険 実施主体：広域連合

- 保険給付（医療）
 - 病院の受診、入院時の保険給付



● 保健事業（予防）

- 健康診断の実施
- 疾病予防、重症化予防



市町村が一体的に実施

医療専門職の配置
（相談、健康教育）

75歳以上の人の医療保険については、和歌山県後期高齢者医療広域連合（以下、広域連合）が保険者です。介護保険については市町村が保険者です。そのため、医療保険の「保健事業」と介護保険の「介護予防事業」は保険者が異なり、一体的に対応できないという制度上の課題がありました。

そこで国は、高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細やかな支援をするため、2つの事業を一体的に取り組む体制づくりを進めています。

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」が始まります

いきいきルームを利用しませんか？

保健福祉センター1階に、運動機器を利用して体力づくりや介護予防につながる健康づくりができる施設「いきいきルーム」があるのをご存じですか。

ここでは、各種トレーニングマシンが充実しており、個々の体力やニーズに合わせてトレーニングできます。

◀▼充実した運動機器



▼▶個別アドバイスの様子



マシントレーニングは、鍛えたい筋肉を簡単に正しく鍛えることができる合理的なトレーニング方法です。運動習慣のない人や、体力の衰えた高齢の人も、無理なく筋肉を鍛えることができます。

また、専属の理学療法士が運動のアドバイスや個別運動プログラムの提案、指導を行っています。

利用するには

初回説明（登録・利用の仕方などの説明）を受けてから利用できます。

現在は、新型コロナウイルス感染症の予防のため、入館人数に制限を設け、完全事前予約制になっています。利用当日の2週間前から予約できますので、開館スケジュールをご確認の上、電話または窓口で申し込んでください。

●利用できる人

市内在住の18歳以上の健康な人（医師により運動制限をされていない人）

●利用料

1回200円（利用時間は1時間30分まで）

いきいきルームの開館時間

曜日	時間
月・水・金	12:00～17:00
火・木	12:00～20:00
土	9:00～11:00 12:00～17:00

※ルーム内消毒のため
一時閉館時間あり

●持ち物

室内用運動靴、飲み物、タオル、動きやすい服装、ロッカー使用料（100円、使用後返金されます）

●その他

身体機能・運動機能の改善を目指した「生活支援・運動教室アンチエイジング教室」や「特定保健指導」なども実施しています。市民の皆さんの健康寿命を延ばすための施設として、ぜひご活用ください。



▲いきいきルームのスタッフ

●申し込み・問い合わせ

いきいきルーム
☎ 3317277

新しく始まった

「いきいき百歳体操自主運営教室」

2つの自主運営教室が新たに始まりました。運動は一人で行うより、仲間と一緒に行う方が効果的です。感染予防対策をしつかり行なった上で社会活動に参加しましょう。

わかたけかい 若竹会百歳体操教室

令和3年10月から始まりました。「百歳体操」以外にもラジオ体操やチューブを使ったトレーニングなどを行っています。

- 実施日 毎週日曜日
- 時間 午前10時～
- 場所 柱本小学校



百歳体操サクラ

令和3年10月から始まりました。旧山内幼稚園に、大きな桜の木があり、そこから教室名を「サクラ」と名付けました。

- 実施日 毎週火曜日
- 時間 午前9時30分～
- 場所 山内防災センター



100歳おめでとうございます

廣澤みさをさん（神野々）	大正10年12月生まれ
城幸子さん（山田）	大正11年1月生まれ
福井史朗さん（東家）	大正11年1月生まれ
下坂節子さん（慶賀野）	大正11年1月生まれ
池田禎さん（学文路）	大正11年1月生まれ
東照子さん（妻）	大正11年1月生まれ
伊藤保子さん（高野口町伏原）	大正11年2月生まれ
西野テル子さん（胡麻生）	大正11年2月生まれ
田中波代さん（高野口町名古曾）	大正11年2月生まれ
大槻トミエさん（高野口町向島）	大正11年3月生まれ
米田密枝さん（南馬場）	大正11年3月生まれ
山本富恵さん（小原田）	大正11年4月生まれ
土井絹代さん（隅田町霜草）	大正11年4月生まれ
村山光三さん（高野口町大野）	大正11年5月生まれ

ヤングケアラーを知っていますか

ヤングケアラーとは、本来大人が担うべき家事や家族の世話などを「お手伝い」の域を超えて日常的に行なっている18歳未満の子どものことです。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。

【子育て世代包括支援センター】

ヤングケアラーはこんな子どもたち



障がいや病気のある
家族に代わり買い物
や料理をしている



家族に代わり幼い
きょうだいの世話を
している



目を離せない家族の
見守りなどの気遣い
をしている



日本語が第一言語で
ない家族のために通
訳をしている



アルコール・薬物な
どの問題を抱える家
族に対応している



家計を支えるために
労働をして家族を助
けている



障がいや病気のある
家族の身の回りの世
話をしている



障がいや病気のある
家族の入浴やトイレ
の介助をしている

和歌山県ヤングケアラー実態調査結果から

和歌山県では、県内に潜在的に存在すると考えられるヤングケアラーの実態を把握し、必要な支援策を検討するため、「中高生の生活実態に関するアンケート調査」を実施しました。その結果、家族のケアをしているのは、全回答者（14,237人）の4%程度、そのうち約4分の1の生徒が生活に何らかの影響があると感じていると回答しており、ケアの時間が長いほど影響を感じる傾向がありました。

また、「ヤングケアラー」の認知度については、「聞いたことがない」が7割近くを占めていました。「ヤングケアラー」は現時点で法的な定義がなく、無自覚のまま助けを求められない子どもも多くいると推察されます。

※詳しい調査結果については、和歌山県福祉保健総務課ホームページをご覧ください。

「和歌山県ヤングケアラー」で検索できます。

相談窓口

「ヤングケアラー」は、「やってあたりまえ」という環境にあるため、本人には自覚がない場合が多く、自ら相談することが難しい状況にあります。ご近所や学校で、家事などのために学校を休まなければならない、クラブ活動ができないなど、困っている子どもがいる場合は、話を聞いたり相談先を教えたりしてあげてください。また、状況によっては相談窓口への情報提供をお願いします。

▶子育て世代包括支援センター（ハートブリッジ）

☎0120-583-336（平日 9:00～17:00）

▶家庭教育支援室

☎33-2129（平日 9:00～17:00）

▶24時間子供SOSダイヤル（子ども向け）

☎0120-0-78310（フリーダイヤル）

▶児童相談所相談専用ダイヤル

☎0120-189-783（フリーダイヤル）

新型コロナワクチン4回目接種の実施について

新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化予防を目的として、4回目接種を実施します。

【いきいき健康課】

▶対象者

3回目ワクチン接種から5カ月経過した人で、次のいずれかに該当する人。

①60歳以上の人

②18歳～59歳で基礎疾患を有する人

※基礎疾患とは、慢性の呼吸器の病気、心臓病、腎臓病などです。詳しくは市ホームページ（右の二次元コード）で確認してください。該当するかわからない場合は主治医にご相談ください。



▶接種券発行の流れ

●①に該当する人

対象者に順次接種券を発送します。

●②に該当する人

接種券の発行には申請が必要です。

申請書に必要事項を記入の上、必要書類を添付し、窓口または郵送にて提出してください。申請書は市ホームページまたは窓口で入手できます。申請を受け付けた後、3回目接種から5カ月経過後に接種券を発送します。また、電話による申請も可能です。

▶接種券が届いたら

市では個別接種（市内協力医療機関）と集団接種（保健福祉センター）で実施します。

接種を希望する人は、接種券に同封されているチラシまたは市ホームページで、市内協力医療機関や集団接種の日程などを確認した上、接種の予約をしてください。



▶使用ワクチンについて

ファイザー社製ワクチンおよびモデルナ社製ワクチンを使用します。

▶申請先・問い合わせ

〒648-8585（住所記入不要）

橋本市新型コロナワクチン接種コールセンター
午前9時～午後5時（土・日曜、祝日を除く）

☎33-6661

がん検診を無料で受診できます

市では、対象年齢の人に、子宮頸がん検診と乳がん検診の「無料クーポン券」を送付します。クーポン券を利用することで、対象のがん検診を無料で受診できます。がんの早期発見と健康管理のため、この機会にぜひ受診してください。

【いきいき健康課】

●対象

令和4年4月20日時点で橋本市に住民登録があり、下記対象年齢に該当する女性。

●子宮頸がん検診：20歳

平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ

●乳がん検診：40歳

昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれ

●クーポン券利用期限

令和5年2月28日(火)

●受診方法

無料クーポン券に同封する案内に記載されている実施医療機関に直接申し込んでください。乳がん検診は、市が実施する集団検診でも受診できます。

●橋本市のがん検診をすでに受診した人は

対象となる人で、4月1日以降に実施医療機関で受診した人は自己負担金を還付します。詳しくは、クーポン券に同封する案内をご覧ください。

●問い合わせ いきいき健康課 ☎33-6111

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。

一人ひとりが熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに周囲の人にも気を配り、熱中症の予防に努めましょう。

【いきいき健康課】



熱中症救急搬送者の半数が高齢者

令和3年の調査結果	
7歳未満	0%
7歳～18歳未満	14%
18歳～65歳未満	32%
65歳以上	54%

橋本市消防本部の調査によると、熱中症による救急搬送者は、65歳以上が半数を占めています。高齢者は温度・湿度に対する感覚や、体から熱を逃す機能が働きにくくなり、室内や夜間でも熱中症を発症する場合があります。早めの対策を心掛け、自分の体調の変化に注意するとともに、周囲の人が注意深く見守りましょう。

子どもの熱中症にも注意が必要

晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、子どもは大人以上に暑い環境にさらされています。加えて、幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。また、冷房が切れた車内は急激に温度が高くなるため、子どもだけで車内に待機させることは大変危険です。

熱中症の症状

熱中症の症状には、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、体のだるさなどがあります。また、重症になると、会話の受け答えがおかしい、意識がない、体が引きつる、まっすぐに歩けないなどの症状が出ます。

熱中症の症状があらわれたら

- ①涼しい場所へ移動し、衣類をゆるめ、横になる。
 - ②体に水をかけたり、濡れタオルをあてたりするなどして、体を冷やす（特に脇の下や太ももの付け根など）。
 - ③水分や塩分を摂取する。
- ※水が飲めないときや意識がもうろうとするときなど、様子がおかしいと感じたときは、すぐに救急車を呼び、医療機関を受診してください。



熱中症予防のポイント

1. 暑さを避けましょう

- 涼しい服装を心掛け、外出時は日傘をさしたり、帽子を着用したりしましょう。
- 扇風機やエアコンを利用し、部屋の温度を調整しましょう。

2. 適宜マスクを外しましょう

- 気温や湿度の高い中でのマスク着用には注意し、適宜マスクを外して休憩しましょう。周囲の人とは十分な距離（2メートル以上）を確保しましょう。
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避けましょう。

3. こまめに水分補給しましょう

- 1日あたり1.2リットルを目安に、のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。
- 大量に汗をかいた時は塩分補給しましょう。

4. 日ごろから健康管理を行いましょう

- 毎朝、体温測定による健康チェックを行いましょう。
- 体調が悪い時は、無理せず自宅療養しましょう。

5. 暑さに備えた体づくりをしましょう

- 無理のない範囲で運動し、毎日20分程度のウォーキングやラジオ体操などを行いましょう。
- 肉や魚、野菜などをバランスよく、一日三食規則正しく食べましょう。

6. 気象情報を確認しましょう

- テレビやラジオ、防災メールなどで気象情報や熱中症警戒アラートを確認しましょう。

安全な水道水をお届けします

市では、水道水を安心して利用していただくため、橋本市上水水質検査計画を策定し、これからも安全で良質な水道水をお届けします。

【浄水場】



水質検査について

水道法では、給水区域の末端で水道水を採取し、定期的に水質検査を行うことが定められています。

市では、安全性を重視するという観点から、年4回水質基準51項目の全てを検査し、水道水の安全を確認しています。

「最新の水質検査結果」および「令和4年度橋本市上水水質検査計画」は、市ホームページ（右の二次元コード）で確認できます。



安心して水道水をご使用ください

市では、国が定めた水道水質基準に従って、適切に塩素消毒など浄水処理を行い、カビ臭対策として粉末活性炭を適宜注入し、安全な水道水を供給しています。

また、新型コロナウイルスは塩素消毒により感染力を失うので、水道水から感染することはないと考えられます。安心して使用してください。

水道水の塩素消毒について

水道法により、塩素による消毒が義務づけられています。また、給水栓（蛇口）で残留塩素を一定濃度以上保つことも、義務づけられています。

塩素臭（カルキ臭）は、この消毒の効果が残っていることを示すものであり、汚染されていない安全な水の証です。

安全な水道水ができるまで（橋本市浄水場配水系フロー）



受 章

令和4年 春の叙勲（敬称略）

【秘書広報課】

- 瑞宝双光章
前田 恒 元 公立中学校校長
- 瑞宝単光章
長沼 千秋 元 橋本市消防団副団長

危険業務従事者叙勲（敬称略）

【秘書広報課】

- 瑞宝双光章
菅原 正三 元 大阪府警視
- 瑞宝単光章
大原 豊 元 橋本市消防司令

募 集

第3次行政改革推進計画への意見を募集します

【財政課】

市では、「行政改革推進計画」を策定し、より質の高い行政サービスの提供や効率的な経営の視点に立った行政体制を確保し、行財政改革を積極的に推進しています。

現在の計画が令和4年度で終了することから、次期計画（令和5年度～令和9年度）の策定作業を進めています。

このたび、皆さんの意見や提案を市ホームページで募集します。詳しくは市ホームページ（右の二次元コード）でご確認ください。

- 募集期間
7月20日(水)～8月20日(土)
- 問い合わせ
財政課 行革推進係 ☎33-3722



橋本都市計画の変更に伴う案の縦覧および意見書の提出について【まちづくり課、下水道課】

あやの台北側長期未利用地（垂井・山内・真土の一部）での都市計画変更について、都市計画面の縦覧および意見を募集します。また、橋本市全域における都市計画下水道の変更について、素案の縦覧および公聴会を開催します。

●都市計画の種類および名称

- ①あやの台北側長期未利用地（垂井・山内・真土の一部）の用途地域、特別用途地区、都市計画公園、都市計画緑地の変更
- ②橋本市全域における都市計画下水道の変更

●縦覧期間

- ①7月11日(月)まで
- ②7月11日(月)～25日(月)

●意見書の提出（①のみ）

都市計画面について意見のある人は、7月11日(月)までに、その意見と住所・氏名を記載した意見書を提出することができます。

●公聴会（②のみ）

- 日時 8月5日(金) 午後2時～
- 場所 橋本市役所
- 公述の申し出
公述を希望する人は、下水道課で配布する公述申出書を7月25日(月)までに提出してください。

●問い合わせ

- ①について まちづくり課 ☎33-6103
- ②について 下水道課 ☎33-3160

空き家などに関する情報提供をお願いします

【建築住宅課】

市では、周辺の生活環境に深刻な悪影響を及ぼす恐れのある空き家などがある場合、現地調査を行い、所有者などに対して適切に管理するよう促しています。

お住いの周辺に所有者や管理者がわからない空き家などがあれば、ご連絡をお願いします。

●問い合わせ

建築住宅課 ☎33-1115

警察官採用試験のお知らせ

【政策企画課】

●受験資格

- 警察官A
33歳未満（令和5年4月1日現在）、大学（短期大学を除く）を卒業した人、または令和5年3月末までに卒業見込みの人

- 警察官B
18歳以上33歳未満（令和5年4月1日現在）で、警察官Aの受験資格に該当しない人

●第1次試験日 9月18日(日)

●申込方法

県ホームページから申し込んでください。

※詳しくは、県内の各警察署および交番などで配布している採用案内を確認してください。

●問い合わせ

- 橋本警察署 ☎33-0110
- かつらぎ警察署 ☎22-0110



地域づくり活動交付金事業

【政策企画課】

地域課題などの解決に向けて主体的に活動を行う市民活動団体などに対し、審査の上、交付金を助成します。

申請方法や対象事業など、詳しくは市ホームページ（右の二次元コード）を確認してください。



●募集期限

- 7月11日(月)
- ※予算に達し次第、受付終了となります。

●審査会日程 7月27日(水)

●提出先・問い合わせ

政策企画課 ☎33-7117

税

事業主（給与支払者）の皆さんへ

【税務課】

●給与支払報告書の提出を

令和4年度（令和3年分）の給与支払報告書は、1月31日が提出期限となっています。まだ提出されていない場合は速やかに提出してください。

●個人住民税の特別徴収推進について

和歌山県および県内全30市町村では、原則としてすべての事業者を特別徴収義務者に指定し、個人住民税の特別徴収を強く推進しています。

個人住民税の特別徴収とは、事業者（給与支払者）が所得税の源泉徴収と同じように、従業員（納税義務者）に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を徴収（給与天引き）し、納入する制度で、地方税法および橋本市税条例により義務づけられています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

●問い合わせ 税務課 市民税係 ☎33-6212

休日と夜間の納付・納税相談

【税務課】

仕事の都合などで平日に納付することができない人や、事情があり納期通りの納付が困難な人を対象に、休日と夜間に納付・納税相談を行なっています。

●相談日時（毎月第4日曜日および第4水曜日）

- 7月24日(日) 午前8時30分～午後5時
- 7月27日(水) 午後5時15分～8時

●場所・問い合わせ 税務課 収納係 ☎33-6109

納期限のお知らせ

【税務課】

●8月1日(月)

- 固定資産税・都市計画税……………2期
- 国民健康保険税……………全期・1期
- 後期高齢者医療保険料……………1期
- 介護保険料……………1期

広 告

がんばりすぎず、自分らしく…
人生の定年は、あなた次第!!

今の私にちょうどいい!!
10日働き 10日遊び 10日休もう

お仕事だけのシルバーではないですよ～
ボランティア・サークル活動等
(左記については、センターにより異なります)

ご家庭の皆様 および 事業所の方々へ
さまざまなお仕事をお引き受けしています

お問合せ先
公益社団法人 橋本市シルバー人材センター
橋本市市脇一丁目1番24号 ☎(0736)33-3133
厚生労働省委託事業/高齢者活躍人材確保育成事業

公益社団法人 和歌山県シルバー人材センター連合会

広報はしもとに関するアンケートを実施します

皆さんの意見を紙面づくりに生かし、よりよい広報紙をお届けするために、「広報はしもと」に関するアンケートを実施します。

市ホームページ（右の二次元コード）、または各地区公民館から回答できますので、皆さんの率直なご意見をお聞かせください。

- 回答期間 7月1日(金)～14日(木)
- 問い合わせ 秘書広報課 ☎33-2676



伊都消防組合 消防職員を募集します

●採用予定人数 男性2人程度、女性1人程度

●受験資格

平成10年4月2日～平成17年4月1日までに生まれた人で、採用後に伊都消防組合構成市町（橋本市・かつらぎ町・九度山町）に居住できる人

※詳しくは、「職員採用試験受験案内」を確認していただくか、お問い合わせください。

●第1次試験日 9月18日(日)

●試験場所 伊都消防組合消防本部
（かつらぎ町妙寺126-12）

●申込期間 8月1日(月)～15日(月)
※土・日曜、祝日を除く

●申込方法 伊都消防組合で配布している申込書（伊都消防組合ホームページからも入手可）に必要事項を記入し、申し込んでください。

●申し込み・問い合わせ

伊都消防組合消防本部 総務課 ☎22-0119

お知らせ

台風に備えて拠点避難所の場所を確認しましょう

【危機管理室】

台風などによる土砂災害や河川の増水・はん濫などに備え、拠点避難所の場所を確認しましょう。各拠点避難所の場所や対象地域など、詳しくは市ホームページ（右の二次元コード）を確認してください。



- 問い合わせ
危機管理室 ☎33-6105

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

【生涯学習課】

社会を明るくする運動は、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。市でも保護司会や更生保護女性会、行政などの関係機関で推進委員会をつくり、街頭での啓発活動や作文募集などに取り組んでいます。この機会に、家庭や地域でできることなどを考えてみてください。

- 問い合わせ
生涯学習課 ☎33-6112

下水道の接続工事は供用開始後速やかに

【下水道課】

下水道への接続は、「汲み取り便所の場合は供用開始から3年まで」「浄化槽の場合は供用開始後遅滞なく」と法律で定められています。

多くの費用をかけて造られた下水道施設は、市民の皆さんに利用してもらうことで初めて価値を持ち、地域一帯の生活環境改善に役立ちます。下水道が整備された区域で、まだ下水道に接続していない場合は、速やかに接続をお願いします。

- 問い合わせ
下水道課 計画係 ☎33-3160

国民年金保険料の免除・猶予制度

【保険年金課】

失業や経済的な理由などで国民年金保険料を納めることが困難な場合、本人の申請により保険料の納付が免除または猶予される制度があります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合、令和2年2月以降の保険料の納付が免除または猶予される臨時特例措置が設けられています。

- 保険料免除制度
所得に応じて「全額免除」や「一部免除（4分の1免除、半額免除、4分の3免除）」があります。ただし、一部免除の場合、減額された保険料を納付しなければ、将来の年金支給額は少なくなります。
- 納付猶予制度（50歳未満）
同居している世帯主の所得に関わらず、本人と配偶者の所得が基準以下の場合は保険料が猶予されます。
- 免除や猶予の申請ができる期間について
申請年度の7月分から翌年6月分までです。なお、過去に未納期間がある場合の申請できる期間は、申請時点の2年1ヵ月前までです。
- 受付時期
令和4年度分の申請受付は7月1日以降
- 免除や猶予された保険料
10年以内なら、遡って納付（追納）することができます。ただし、3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に一定の加算額が上乗せされます。
- 問い合わせ
保険年金課 国民年金係 ☎33-1272

「働きたい」を応援します

【シティセールス推進課】

就労に向けた継続的な支援を行なっています。相談は予約制です。

- 対象
15歳～49歳までの人とその家族
- 日時
月曜日～金曜日（祝日を除く）
午前10時～午後5時
- 費用
無料
- 問い合わせ
若者サポートステーションきのかわ ☎33-2900

財産区議会議員一般選挙立候補予定者説明会

【選挙管理委員会】

令和4年8月28日(日)執行の山田地区財産区および山田吉原財産区議会議員一般選挙の立候補予定者説明会を開催します。

- 日時
7月28日(木) 午後1時30分～
- 場所
山田地区公民館
- 問い合わせ
選挙管理委員会 ☎33-1186

固定資産税評価業務について

【税務課】

- 現地調査に関する業務
固定資産税の評価業務のうち現地調査に関する業務の一部を民間事業者へ委託しています。委託事業者の調査員が、調査のため皆さんのお住まいのまわりを訪問し、記録写真を撮影させていただくことがあります。ご理解とご協力をお願いします。
- 委託事業者
国際航業株式会社
※委託事業者の調査員は、業務に当たり制服を着用し、市が交付する証明書を携帯しています。不審に思うときは、証明書の提示を求めるか、税務課までお問い合わせください。
- 家屋評価に関する業務
新築家屋などの家屋評価に市職員が訪宅します。※できる限り事前に連絡しますが、所有者が確認できない家屋などがある場合は、直接訪宅させていただきます。
- 問い合わせ
税務課 資産税係 ☎33-3706



コンビニ交付による証明書自動交付サービスの一時停止について

【市民課】

下記期間中、マイナンバーカードを利用した「コンビニ交付」による証明書の自動交付サービスは、システムのメンテナンスなどのため利用できません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

- サービス停止期間
7月20日(水) 午前6時30分～午後11時
- 問い合わせ
市民課 住民係 ☎33-1131

マイナンバーカードの時間外受取り窓口の開設について

【市民課】

マイナンバーカードの受取りができる時間外窓口を開設しますので、ぜひご利用ください。ただし、戸籍、住民票の写し、印鑑証明などの証明書の交付や住所変更などの届出はできません。

- 日時
 - 7月8日(金) 午後5時30分～8時
 - 7月24日(日) 午前9時～午後3時
- 問い合わせ
市民課 住民係 ☎33-1131

橋本市農機具登録制度（農機具バンク）について

【農林振興課】

市では、まだ使えるのに使わなくなった農機具などを市内で就農する人にあっせんする「橋本市農機具登録制度（農機具バンク）」を実施しています。

使わなくなった農機具をお持ちの人は、「農機具バンク」への登録をお願いします。

- 登録方法
農林振興課で配布している農機具バンク登録申請書（市ホームページでも入手可）を直接お持ちいただくか、ファクスで提出してください。
- 提出先・問い合わせ
農林振興課 ☎33-6113 ファクス33-1665

令和4年度 自衛官などを募集します

募集種目	受験資格	受付期間	試験期日（一次）
自衛官候補生	18歳～33歳未満	年間を通じて受付	受付時にお知らせします。
一般曹候補生	18歳～33歳未満	7月1日(金)～9月5日(月)	9月15日(木)～18日(日)のうち1日
航空学生（航空）	高卒～21歳未満	7月1日(金)～9月8日(木)	9月19日(祝)
航空学生（海上）	高卒～23歳未満	7月1日(金)～9月8日(木)	9月19日(祝)
防衛大学校学生	高卒～21歳未満	7月1日(金)～10月26日(水)	11月5日(土)・6日(日)
防衛医科大学校医学科学生	高卒～21歳未満	7月1日(金)～10月12日(水)	10月22日(土)
防衛医科大学校看護学科学生	高卒～21歳未満	7月1日(金)～10月5日(水)	10月15日(土)

- 願書請求・問い合わせ
自衛隊橋本地域事務所 ☎32-0744

「はしもと出前講座」を利用してみませんか

市では、皆さんの疑問や関心のある分野に対し、市職員が講師として説明を行う「はしもと出前講座」を行なっています。講座メニューなど、詳しくは市ホームページ（右の二次元コード）から確認できます。ぜひご活用ください。

【政策企画課】

- 対象
市内在住、在勤、在学の団体やグループまたは市内で活動する団体（概ね10人以上）
- 申込方法
政策企画課で配布している申込書（市ホームページからも入手可）に必要な事項を記入の上、政策企画課へ直接お持ちいただくか、郵送、ファクス、Eメールで申し込んでください。



- 受付期間
実施希望日の30日から90日前
- 申し込み・問い合わせ
〒648-8585（住所記入不要）
橋本市 総合政策部 政策企画課
☎33-1576 ファクス33-1665
Eメール kikahsy@city.hashimoto.lg.jp

健康・福祉

国民健康保険高齢受給者証について

【保険年金課】

70歳～74歳の国民健康保険被保険者に対し、医療費の一部負担金の割合を示す「国民健康保険高齢受給者証（高齢受給者証）」を発行しています。

被保険者証とともに、医療機関などの窓口に表示してください。

●高齢受給者証の送付

70歳に到達する人については、到達する月（1日生まれの人はその前月）の下旬に郵送します。翌月1日から使用してください。すでに高齢受給者証をお持ちの人については、7月中旬に郵送します。8月1日が更新日となりますので、8月1日から新しい高齢受給者証を使用してください。

●問い合わせ 保険年金課 国民健康保険係 ☎33-1271

介護保険料の減免手続きについて

【介護保険課】

災害や収入の著しい減少などの理由により、介護保険料を納めることが困難な第1号被保険者（65歳以上の人）には、申請により介護保険料を減免する制度があります。該当基準など、詳しくはお問い合わせください。

●減免の対象となる理由

- 災害により、住宅・家財またはその他の財産について著しい損害を受けた場合
- 主たる生計維持者の死亡・長期入院などにより、収入が著しく減少した場合
- 生計が著しく困難な場合
- 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡・重篤な傷病を負った場合、または事業収入などの著しい減少が見込まれる場合

●申請先・問い合わせ 介護保険課 ☎33-1633

後期高齢者医療保険における限度額適用・標準負担額減額認定証について

【保険年金課】

入院・外来時の一部負担金（自己負担額）が限度額までとなる認定証を申請により交付します。

限度額は世帯の所得により決定されます。なお、自己負担割合が1割で住民税が課税されている世帯の人は、後期高齢者医療被保険者証を提示することにより自己負担額が限度額までとなるため、申請は不要です。

●対象

- 住民税非課税世帯に属する人
 - 住民税課税所得145万円以上690万円未満の人
- ※すでに認定証をお持ちの人には、7月末までに新しい認定証を郵送しますので、申請は不要です。

●持ち物

- 後期高齢者医療保険被保険者証
- 届け出される人の本人確認ができるもの（運転免許証、マイナンバーカード、診察券など）

●申請先・問い合わせ

保険年金課 高齢医療係 ☎33-1273

老人医療費支給制度について

【保険年金課】

市では、要件に該当する67歳から69歳の人を対象に、2割負担で保険診療を受けられる医療費助成を行っています。助成を受けるには申請が必要です。

●支給要件（他にも要件があります）

- 本人を含む世帯全員が、住民税非課税であること
- 世帯全員の前年の収入合計額が基準額以下であること（基準額＝1人世帯の場合100万円）。
※世帯員が1人増えるごとに40万円が基準額に加算されます。また、収入とは、障害年金や遺族年金などの非課税収入も含めた額です。

●申請先・問い合わせ

保険年金課 高齢医療係 ☎33-1273

後期高齢者医療の保険証更新のお知らせ

【保険年金課】

後期高齢者医療費の窓口負担割合の見直し（2割負担の導入）に伴い、令和4年度の保険証（被保険者証）は、被保険者全員に対して、2回交付します。

1回目の保険証は、7月初旬に簡易書留郵便で郵送する予定です。

●1回目の保険証「うすいオレンジ色」について

7月1日から9月30日まで有効ですので、保険証が届き次第使用できます。

●現在お持ちの保険証について

これまでの「みず色」の保険証は、8月1日以降使用できません。

保険年金課に返却していただくか、ご自分で処分してください。

※ご自分で処分する場合は、細かく裁断するなどして、住所や氏名などが他の人に知られないように十分注意してください。

●2回目の保険証「うすい緑色」について

10月1日から令和5年7月31日まで有効な保険証を9月中旬から下旬ごろに簡易書留郵便で郵送する予定です。

※年金収入とその他の合計所得が200万円以上の単身世帯および320万円以上の複数世帯の人は、窓口負担割合が2割になります。なお、住民税非課税世帯の人は、1割負担のまま変更ありません。

●問い合わせ

保険年金課 高齢医療係 ☎33-1273



橋本市国民健康保険税について

【保険年金課】

国民健康保険税の納税義務者は世帯主です。世帯主本人が国民健康保険に加入していなくても家族が国民健康保険に加入している場合、世帯主あてに納税通知書を送付します。なお、普通徴収の人には納税通知書を、特別徴収（年金天引き）の人には本徴収の案内を7月中旬に郵送します。

●減免の手続きについて

次に該当する世帯は、申請により保険税の減免ができる場合がありますので、ご相談ください。

- 前年中に所得はあったが、やむを得ない理由により失業、休業などで所得が激減した場合（新型コロナウイルスの影響による場合も含む）
- 災害や盗難により住宅、家財、資産に重大な損害を受けた場合
- 貧困により生活のため公私の扶助を受ける場合

●問い合わせ

保険年金課 国民健康保険係 ☎33-1271

ごみ

水切りをして生ごみを減らしましょう

【生活環境課】

家庭から出る生ごみの8割程度は水分です。特に夏は水分の多い果物や野菜の皮などで生ごみの量が増えるため、しっかりと水切りをしましょう。

●水切りのポイント

- 果物や野菜の皮などは洗う前にむきましょう。
- 乾燥していない生ごみは、端を切った袋に入れて水分を搾りましょう。
- お茶がらやティーパックは、水分を搾って乾燥させましょう。

●問い合わせ 生活環境課 環境企画係 ☎33-3702

令和3年度 情報公開制度および個人情報保護制度の運用状況

●情報公開制度 市が保有している行政文書の閲覧など

開示請求 件数	決定を行なったもの			決定を行わなかったもの		
	開示	部分開示	不開示	却下	取下げ	不存在
48件	10件	15件	3件	0件	11件	9件

※令和3年度は、不服申立てはありませんでした。

●個人情報保護制度 市が保有している本人に関する情報の開示、訂正など

開示請求 件数	決定を行なったもの			決定を行わなかったもの		
	開示	部分開示	不開示	却下	取下げ	不存在
27件	1件	23件	0件	0件	0件	3件

※令和3年度は、不服申立てはありませんでした。また、個人情報の訂正・削除請求、利用中止・利用停止請求もありませんでした。

●問い合わせ 総務課 文書統計係 ☎33-6110

ご利用ください！憩いの家「すみだ寮」

すみだ寮は、市民の皆さんの健康増進と福祉向上を目的とした憩いの家です。各種団体のサークル活動などにご利用ください。

【環境美化センター】

●施設内容 和室（2室）

●利用料 無料

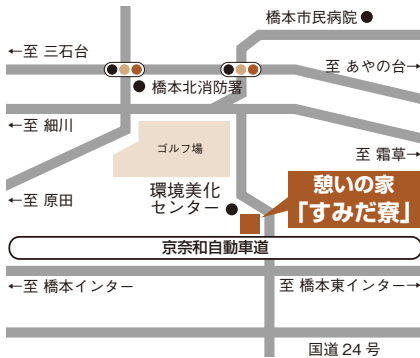
●休業日 月・火曜日および12月28日～1月4日

●申込方法

利用希望日の7日前までに申し込んでください。なお、利用の取消しや変更は利用日の3日前までをお願いします。

●申し込み・問い合わせ

すみだ寮（隅田町中島1056-4）
☎36-1007





相 談 名	相 談 日	時 間	場 所	受 付 方 法	問 い 合 せ
行政相談会 国の行政機関などに関する 苦情・要望について対応	7/26(火)	13:30~16:00	保健福祉センター 3階 (栄養指導室洋室)	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
法律相談会 弁護士が対応します (予約制・先着9人)	7/14(木) 7/20(水)	13:00~16:00	市役所1階 (相談室) 高野口地区公民館	7/7(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
年金出張相談(予約制) 厚生年金や国民年金の相談 や手続き	8/12(金) 8/25(木)	10:00~15:00	教育文化会館3階 (第3研修室)	7/11(月)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
心配ごと相談所 市民生活での心配ごと全般	① 7/1(金) ② 7/4(月) 7/19(火)	13:00~16:00	①高野口地区公民館 ②保健福祉センター	相談日時に相談場所へ (相談日時に電話相談 も受け付けています)	社会福祉協議会 ☎33-0294
こころの相談(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	7/1(金) 7/28(木)	午後から	橋本保健所	橋本保健所保健課へ 電話申込	橋本保健所保健課 ☎42-5440
認知症電話相談 認知症やその介護について の電話相談	月~金曜日	13:00~17:00	———	相談日時に電話で受付 ☎0120-555-294	地域包括支援セン ター ☎32-1957
NPO相談会(予約制) NPO法人の設立・運営管 理・各種手続きなど	7/13(水) 7/27(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 ターへ電話申込	市民活動サポート センター ☎33-0088
消費生活相談会 悪質商法の被害、消費者の 契約・取引トラブルなど	① 7/5(火) ② 7/12(火) ③ 7/19(火) ④ 7/26(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
多重債務等無料相談会 司法書士による相談	月~金曜日	10:00~15:00	———	相談日時に電話で受付	司法書士総合相談 センター ☎073-422-4272
人権相談 ^(※1) いじめ、差別、虐待、家族 や近隣間の悩みことなど	7/8(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
女性電話相談 女性が抱える心配ごと全般	月~金曜日	9:00~13:00 ※1回30分程度	———	相談日時に電話で受付 ☎33-8525	人権・男女共同推進室
その他の相談(詳細についてはお問い合わせください) 子育て相談(妊娠期から18歳までの子どもに関する悩みなど)……問い合わせ: 子育て世代包括支援センター ☎33-0039 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

地域包括支援センター … ☎0120-555-294 紀和病院在宅介護支援センター … ☎33-5000
ひかり苑在宅介護支援センター … ☎37-3000 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



▲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)

催 し

「高野山麓精進野菜」講習会を
開催します 【農林振興課】

高野山麓精進野菜の栽培基準や秋冬野菜の栽培方法
などについて講習会を開催します。

ぜひご参加ください。

- 日時 7月13日(水) 午後7時~
- 場所 橋本市役所
- 定員 先着10人
- 申込方法
住所、氏名、連絡先を電話またはファクスで申し込
んでください。
- 申込期限 7月11日(月)
- 申し込み・問い合わせ
農林振興課 ☎33-6113 ファクス33-1665

伊都地方人権尊重連絡協議会 こころの研修
【人権・男女共同推進室】

日常生活や職場における身近なテー
マから人権問題に気づき、さまざまな
人権問題を自分自身の問題として考え
る研修です。

申込方法など、詳しくは市ホーム
ページ(右の二次元コード)を確認し
てください。

- 日程 7月21日(木)
- 時間 午後1時~3時30分
- 場所
かつらぎ総合文化会館(伊都郡かつらぎ町丁ノ町
2454)
- テーマ
いのちを見つめて~お芝居とおはなし~
- 講師 有馬理恵氏(舞台女優)
- 申し込み・問い合わせ
伊都地方人権尊重連絡協議会 ☎33-4900



働く人のための野菜作り(秋冬野菜)講習会

農業に興味のある人は、ぜひご参加ください。

- 開催時期 8月上旬~11月下旬
- 内容
 - 第1回 野菜作りの基礎知識(土づくり・肥料)
 - 第2回 野菜の植え方、管理方法
 - 第3回 野菜の植え方、管理方法、追肥
 - 第4回 農薬、病害虫・雑草の防除
 - 第5回 野菜の販路
- 募集人数 先着10人程度
- 受講料 5,000円
- 募集期間 7月29日(金)まで

【農林振興課】

- 申込方法
農林振興課で配布している申込書に必要事項を
記入の上、直接お持ちいただくか、郵送または
ファクスで申し込んでください。
※申込書は市ホームページから入手できます。
- 申し込み・問い合わせ
〒648-8585(住所記入不要)
橋本市 経済推進部 農林振興課
☎33-6113 ファクス33-1665



夏休みこども手話教室

【福祉課】

耳が不自由な人と手話を使って
おしゃべりしてみませんか。みん
なで一緒に楽しく手話を体験でき
る教室です。ぜひご参加ください。



- 日程 8月22日(月)・25日(木)
- 時間 午前10時~正午
- 場所 保健福祉センター
- 対象 小学3年生~中学3年生
- 参加費 無料
- 定員 各回先着20人
- 申込期限 開催日の1週間前
- 申し込み・問い合わせ
福祉課 ☎33-3708 ファクス32-2515

親子エコクッキング教室

【市民課】

いつもは捨ててしまう食材を余すことなく、環境に
配慮した料理方法を学んでみませんか。

- 日時 7月29日(金) 午後2時~4時
- 場所 保健福祉センター
- 対象 市内に在住、在学する子どもとその保護者
- 定員 6組(1組4人まで)
※申し込み多数の場合は抽選を行います。
- 申込期間 7月1日(金)~20日(水)
- 申込方法
市民課で配布している申込用紙を、郵送またはメー
ル、ファクスで提出してください。
※申込用紙は市ホームページからも入手できます。
- 問い合わせ
〒648-8585(住所記入不要)
橋本市 消費生活センター
☎33-1165 ファクス33-1200
Eメール hashimoto_cc@city.hashimoto.lg.jp

かみもぐ 幼児のおやつ

～かみかみもぐもくしょう～

枝豆をゆでてペースト状にし、砂糖を加えたものを「ずんだ餡」といいます。

ご自宅にフードプロセッサーやブレンダーがあれば、あっという間に作れますので、ぜひお試しください。

ごはんDEずんだ♪

●材料（幼児4食分）

ごはん……………150g
砂糖……………大さじ4
枝豆……………100g
湯冷まし……………大さじ2



●作り方

- ①ボールにご飯と砂糖（大さじ2）を入れて混ぜ、軽くつぶす。
- ②①を丸める。
- ③やわらかくゆでた枝豆をさやから出して、薄皮をとる。
- ④③をすり鉢に入れてつぶし、全体がつぶれたら、砂糖（大さじ2）と湯冷ましを加える。
- ⑤②に④の餡を乗せて出来上がり。

冷凍食品の枝豆でもおいしく作れます。また、ずんだ餡と牛乳または豆乳を、ブレンダーやミキサーにかけると「ずんだシェイク」になります。



7月で、姫華は11歳、凜夏は8歳、優馬は6歳になります。姉二人は、バレエを習っていて、楽しく練習しています。舞台発表で表現力豊かな踊りを見た時は成長を感じました。優馬は4月から小学校に通い始め、家に帰ると楽しそうにその日あったことを教えてくれるのでうれしく思っています。子どもたちは、ご飯やお風呂掃除、犬の散歩など、積極的にお手伝いしてくれるので助かっています。パパは器用で、竹を割って流しそうめんを作ってくれたり、庭で夏祭りごっこをしてくれたりします。最近、家族でキャンプにはまっていて、冬には、富士山の麓で2泊しました。子育てで大変な時は、お酒を飲んだり、好きな音楽を聞いてストレス解消をしています。子どもたちは、周りの人を大事にして、何でも楽しんでできる子になって欲しいです。



子育て支援センター

ふれあい遊びや親子交流の場です。申し込みは不要ですので、お気軽にお越しください。

ポトフのおなべ（あやの台チルドレンセンター内） ☎34-7870

開設日時 平日10:00～15:00

このほっとルーム（神野々ふれあい会館内）… ☎32-9345

開設日時 平日10:00～12:00、12:30～15:30

※7月13日(水)午後・29日(金)午後は休み

キオラクラブ（高野口こども園内） …… ☎43-1305

開設日時 平日10:00～15:00

さくらんぼルーム（すみだこども園内）… ☎33-1121

開設日時 平日9:00～14:00

ひまわりルーム（応其こども園内） …… ☎44-3322

開設日時 平日9:00～14:00

カナカナクラブ（橋本こども園内） …… ☎33-7070

開設日時 平日9:45～14:45

ハッピールーム（学文路さつきこども園内）… ☎26-8669

開設日時 平日9:00～14:00

子ども館・児童館

子ども館・児童館は、0歳～18歳の子どもとその保護者が利用できます。また、親子を対象とした各種教室やイベントを行なっています。

親子の憩いや集いの場として、気軽にご利用ください。

きしかみ子ども館（岸上203） …… ☎32-5094

はらだ子ども館（原田239） …… ☎33-0330

友愛児童館（高野口町伏原1068-2） …… ☎42-5004

名古屋児童館（高野口町名古屋1190）… ☎42-5560

開館日時 火曜日～土曜日9:00～17:00

子育てママにインタビュー vol.121

住 所
胡麻生

マ マ
西岡 恵さん

お子さん
姫華ちゃん
凜夏ちゃん
優馬くん

今回は

①和太鼓 ②少林寺拳法体験教室 ワクワク体験教室に参加しませんか！

日 ①7/14(木)・28(木) ②7/11(月)・25(月)

時 ①18:15～19:15 ②19:30～20:30 場

高野口小学校体育館 対 5歳以上 定 各回

先着5人 費 各回500円（運営協力費）

期 開催日の3日前まで 申 問 ファインクラブ高野口

☎43-1001



太陽ヨガ体験教室に参加しませんか！

太陽ヨガ体験教室

日 7/11(月)・25(月) 時 15:30～16:30 場 名古屋教育

集会所 対 大人 定 各回先着6人 費 各回1,000円（運

営協力費）期 開催日の3日前まで 申 問 橋本市総合

型地域スポーツクラブ協会 ☎25-8686

可愛い保護猫の里親になってください！

猫の譲渡会

日 7/23(土) 時 13:30～15:30 場 環境美化センター

費 譲渡時ワクチン代など必要 他 当日に猫を連れて

帰れません。また、参加猫についても募集してい

ます（事前に申し込みが必要です）。問 土井 ☎090-

3489-3505

夏休み図書館探検

ヘスティア主催講座

日 7/25(月) 時 10:00～12:00 場 図書館

対 子育てに関わる人 定 先着15人 費 無料

期 7/19(火)まで 問 事務局（家庭教育支援

室内）☎33-2129



①②③おひさまくらぶ ④園開放

みついしこども園でいっしょにあそぼう！

日 ①7/27(水) ②7/13(水) ③7/20(水) ④7/26(火) 時

10:00～11:00 対 ①令和3年4月2日以降生まれ

②令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ ③

平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ ④未

就園児 定 各日先着10組 費 無料 期 実施日前日まで

場 申 問 みついしこども園 ☎37-2236

①おもちゃで遊ぼう ②園庭開放

三石保育園の園開放「ブロッサム」

日 ①7/6(水)・13(水)・20(水)・27(水) ②7/1(金)・

8(金)・15(金)・22(金)・29(金) 時 ①10:00～11:00 ②

11:00～12:00 対 未就園児の親子 定 各日先着6組

費 無料 期 各日2日前から受付 場 申 問 三石保育園 ☎

36-2220

故障したおもちゃ治します

はしもとおもちゃ病院

日 7/9(土)・24(日) 時 9:00～12:00 場 教育文化会館

費 無料（部品代200円～300円かかる場合があります）

問 はしもとおもちゃ病院 柏木 ☎090-2505-

7911

みらいclothリサイクル&浦部陽介コンサート

みらい橋本会衣料等譲渡会・回収会

日 7/9(土) 時 13:00～16:00 場 保健福祉センター

他 着なくなった0歳～15歳の子ども服があれば当

日お持ちください。問 みらい橋本会 永坂 ☎070-

1760-6679

楽しく歌ってストレス発散しませんか？

ピアノの生伴奏で懐かしの歌謡曲を歌おう！

日 7/20(水) 時 13:30～14:30 場 教育文化会館 対 懐

メロの好きな人 費 600円（運営協力費）問 楽リズム

ム 石橋 ☎080-9128-2578

聞えの悩みや心配ごと、私たちと話してみませんか？

県中途失聴・難聴者協会橋本支部月例会

日 7/9(土) 時 13:00～15:00 場 教育文化会館 対 聞

こえの悩みなどがある人 費 無料 問 和歌山県中途失

聴・難聴者協会橋本支部 松山 ファクス33-1387

筆談で楽しく交流

中途失聴・難聴者交流の筆談会

日 7/3(日)・16(土) 時 13:00～15:00 場 教育文化会館

対 文字でおしゃべりしたい人 費 無料 問 中途失聴・

難聴者交流の筆談会 多田 ☎/ファクス36-0844

ベビーマッサージ&寝相アートをしませんか

香久の実保育園たまごクラブ

日 7/28(木) 時 9:30～10:30 場 香久の実保育園前ス

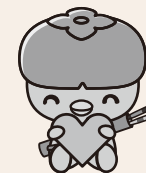
タジオ 対 未就園児の親子 定 先着5組程度 費 無料

期 7/27(水)まで 申 問 香久の実保育園 ☎43-1015

イベント情報を掲載しませんか？

市内のボランティア団体、社会教育団体などが実施する催しなどの情報を募集しています。

申込方法など、詳しくは市ホームページを確認してください。



※9月号への掲載依頼の締め切りは7月25日(月)です。

休日診療 医療機関の紹介

橋本・伊都地域消防指令センター
☎34-0119
橋本市消防本部 ☎33-0119
伊都消防組合消防本部 ☎22-0119
高野町消防本部 ☎56-0119

休日・夜間の診療所

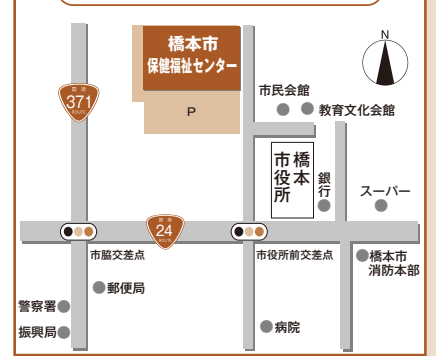
伊都地方休日急患診療所 ☎33-1903
▶日曜・祝日(内科系、外科系)
9:00～12:00(受付は11:30まで)
13:00～17:00(受付は16:30まで)

伊都地方休日急患歯科診療所 ☎33-1905
▶日曜・祝日 9:00～12:00
※事前に電話連絡してください。また、
受診の際は健康保険証をお持ちください。

休日・夜間の小児医療電話相談

☎#8000 または 073-431-8000
▶平日 19:00～翌9:00
▶土・日曜、祝日 9:00～翌9:00

保健福祉センター案内図



予防接種

※母子健康手帳をお持ちください

㊦ ヒブ・小児用肺炎球菌

生後2カ月～満5歳の子どもが対象です。実施医療機関に予約の上、
接種を受けてください。費用は無料です。

●問い合わせ 子育て世代包括支援センター

にこにこ歯みがき教室

※1人30分程度の個別相談となります

日 時	対 象	定 員	場 所
7月21日(木) 9:30～11:30	歯の生えた頃～1歳半頃の子 どもとその保護者	8組 (要予約)	保健福祉 センター

●問い合わせ 子育て世代包括支援センター

離乳食教室

※1人30分程度の個別相談となります

日 時	対 象	定 員	場 所
7月15日(金) 13:00～15:30	生後5カ月～8カ月頃の 乳児とその保護者	10組 (要予約)	保健福祉 センター

●問い合わせ 子育て世代包括支援センター

献 血 (400ml)

※医師の判断でお断りする場合があります

男女とも体重が50kg以上の人が対象です。

実 施 日	時 間	場 所
7月3日(日)	10:00～12:00 13:00～16:00	スーパーセンターオークワ 橋本店
7月13日(水)	10:00～12:30	橋本警察署
	14:00～16:00	橋本市民病院

●問い合わせ いきいき健康課



ママパパ教室

～あかちゃんを迎える準備～

この教室では、これから始まる子育てが楽しくなるようなプログラムに取り組んでいます。妊娠中からママとパパが安心できる、心と体の準備を始めましょう。

●日程

- ①7月7日(木)
- ②8月2日(火)
- ③9月10日(土)

●時間 (どちらも内容は同じです)

- 午後1時～2時
- 午後2時30分～3時30分

●場所 保健福祉センター

●内容

- ①栄養とお口のケアについてのお話
- ②助産師のお話(お産の流れなど)
- ③沐浴実習とパパの妊婦体験

●持ち物

母子健康手帳、②のみ母子健康手帳副読本

●対象 妊婦とその家族

●申し込み 子育て世代包括支援センター



新しく入った本

今日のうどん



著者
満留邦子
出版社
成美堂出版

船旅の文化誌



著者
富田昭次
出版社
青弓社

ないしょの五日間



著者
岡田淳
出版社
偕成社

なきむしせいとく



著者
たじまゆきひこ
出版社
童心社



今月の催し

催 し	日 程	時 間	場 所
近代文学 (石井照千代氏)	7 / 3 (日)	12:00～13:45	教育 文化会館
源氏物語 (石井照千代氏)	7 / 3 (日)	14:10～16:00	
英語で楽しむリア王(芝史朗氏)	7 / 17 (日)	14:00～16:00	
English News (新聞)	7 / 3 (日) 7 / 17 (日)	9:30～11:45	
English Camp (英文小説)	7 / 12 (火) 7 / 26 (火)	9:30～11:45	
English Lounge (現代ビジネス英語)	7 / 10 (日) 7 / 24 (日)	9:30～11:45	
English Café (英文短編集) (自由討論)	7 / 5 (火) 7 / 19 (火)	9:30～11:45	
よみきかせ会	毎週土曜日	14:00～、14:30～	

※今月の「赤ちゃんと絵本のひととき」「みんなのストーリーテリング」は中止します。



今月のピックアップ『図書館講座 古川 勝』

1956年メルボルンオリンピックの水泳200メートル平泳ぎで金メダリストとなった古川勝さんについて、同窓生によるエピソードや古川さんに関するさまざまな資料を紹介していただきます。事前に申し込みが必要です。

●日時 7月23日(土) 午後2時～4時

●場所 教育文化会館

●講師 前畑秀子古川勝顕彰活動委員会

古川部会



移動図書館ブッキー

日 程	時 間	場 所
7 / 1 (金)	9:30～10:30	すみだこども園
	10:50～11:20	悠久の郷(紀之川寮)
	13:20～14:35	境原小学校
7 / 5 (火)	9:20～9:50	橋本さつき保育園
	10:15～11:30	城山小学校
7 / 6 (水)	9:30～10:00	隅田地区公民館
	10:15～11:30	あやの台チルドレンセンター
	13:30～14:00	高野口地区公民館
7 / 7 (木)	9:30～10:20	応其こども園
	10:40～11:10	つくしんぼ園
	13:30～14:45	隅田小学校
7 / 8 (金)	9:30～10:00	サカイキャニリング産業文化会館
	10:20～11:35	応其小学校
	13:30～14:00	紀見北地区公民館
7 / 12 (火)	10:00～10:40	柱本小学校
	11:05～11:35	境原幼稚園
	13:30～14:00	ごもうのいえ
7 / 13 (水)	9:25～10:40	学文路小学校
	11:00～11:30	山田地区公民館
	13:20～14:35	あやの台小学校
7 / 14 (木)	9:30～10:45	三石小学校
	9:25～10:40	高野口小学校
7 / 15 (金)	11:00～11:30	高野口こども園
	13:30～14:00	紀見地区公民館
7 / 19 (火)	9:30～10:00	山田さつきこども園
	10:20～11:35	西部小学校
	13:20～14:30	恋野小学校

