



紀の川と街道が織りなすまち

はしもと

7

July 2023
Vol.209

特集1

地域の可能性を
引き出す、協力者。

特集2

物価高騰に対する支援策

特集3

きらり vol.64

地域おこし協力隊

×

地域プロジェクトマネージャー



はしもと

2023年7月号(通巻209号)
令和5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

支援物資をいただきました

6月6日・8日、台風第2号に伴う豪雨災害への支援物資として、岡山県倉敷市、高知県香南市、奈良県五條市、大阪府河内長野市、愛媛県四国中央市から、たくさんの土のう袋やブルーシートをいただきました。
温かいご支援ありがとうございました。



よい歯を育てるコンクール

6月8日、かつらぎ総合文化会館で「第71回よい歯を育てるコンクール」が開催されました。
今回は高野町、九度山町、かつらぎ町、橋本市の小学校25校から、学年別に選ばれた児童134人が歯の健康状態を競いながら、歯の大切さを学びました。



はしフォトスポット

Hashi Photo Spot

芋谷の棚田

(柱本)

約450年前に開拓され、適度な気候と清流に恵まれ古くから良質な米が栽培されています。昨年「つなぐ棚田遺産」に認定されました。場所など詳しくは、市ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



市の人口(令和5年5月31日現在)
59,910人(前月比-37人) / 女 31,624人 / 男 28,286人 / 世帯数 27,482世帯



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

かける橋・本

広報はしもとは自然保護の為に、
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。

地域の可能性を引き出す、協力者。



過疎や高齢化が著しい地方において、都市部の人材を受け入れて、地域おこし活動の支援や地域づくり、農林漁業の応援、住民の生活支援など「地域協力活動」に従事してもらいます。併せて、隊員の移住定住・定着を図りながら地域力の維持・強化を図ることを目的とし、地域活性化に貢献する制度です。

地域おこし協力隊って？

地域プロジェクトマネージャーって？

地域の活性化において、自治体が重要プロジェクトを実施する際に、関係者同士の話し合いが円滑に進むよう橋渡しをしてもらいます。また、プロジェクトを運営する「ブリッジ人材」として、プロジェクトを着実に成果へとつなげる活動を行う制度です。

地域おこし協力隊、地域プロジェクトマネージャーとも、3年間を上限として橋本市のために地域活動に奮闘しています。市では、平成30年度から地域おこし協力隊を、令和4年度から地域プロジェクトマネージャーを受け入れています。

地域おこし協力隊と 地域プロジェクトマネージャー

市の地域活性化のために活動してくれている「地域おこし協力隊」や「地域プロジェクトマネージャー」をご存じですか。現在、地域おこし協力隊2人、地域プロジェクトマネージャー1人が市内で活動しています。今回は、3人の自己紹介や活動内容、今後の展望などを紹介します。住んでいても気づいていない橋本市の魅力を発見できるかもしれません。【シティプロモーション課・農林振興課】

今月のかけ橋人 地域のきずな × 橋本人



橋本市初の地域高齢者食堂を運営 Kitchenかむろの皆さん

学文路地区で移動スーパーの運用が始まった時に、地域の人から「最近ずっと、一人でごはんを食べている」という声を聞いたのが、高齢者食堂を始めたきっかけです。1年かけて準備にとりかかりましたが、地域内に管理栄養士や調理師など心強い仲間が次々と見つかり、食堂をオープンすることができました。

来店された人が、おいしいと喜んで、久しぶりに知人と出会う様子を見るとうれしく思います。地域の人々が、毎月の食堂の開催を楽しみにして、生きがいを感じてもらえるような食堂にしていきたいです。

目次 — CONTENTS —

- 3 特集
地域の可能性引き出す協力者
- 8 特集
物価高騰に対する支援策
- 12 特集
きらり vol.64
- 16 情報ワイド
▶スマートフォン教室の開催
▶ファミリーシップ宣誓制度 など
- 20 情報ひろば
- 28 タウン情報
- 29 子育てぱーく
- 30 本のひろば
- 31 健康カレンダー
- 32 フォトトピックス

今月の表紙



特集「地域の可能性を引き出す、協力者。」の取材では、たき火を囲んで、皆さんの思いを語っていただきました。



はたごんぼを驚かれない 伝統野菜に

はたごんぼ きょうへい
英 恭平さん

Profile

業務内容

くにぎ広場の運営支援

任期

令和4年10月～令和7年9月

前住所

長野県伊那市

好きなこと

カラオケ

苦手なこと

早起き

やってみたいこと

ユンボの運転、食べ歩きツアー

「はたごんぼ」に魅了

今まで農業に関わることが多かったので、地域密着の活動をいろいろできる制度が魅力的だったのと、伝統野菜「はたごんぼ」に将来性を感じ、協力隊になりました。

くにぎ広場を拠点に活動

くにぎ広場の手伝いが主な活動です。はたごんぼ畑での作業やお弁当作りなどを行っています。また、はたごんぼをより多くの皆さんに知ってもらうために、SNSで広報活動も行なっています。



都会と田舎の良さが両立

交通の便が良く、大阪府や奈良県にすぐ行くことができるので、都会の良さと農耕地が多くある田舎の良さが両立しているところだと感じています。

また、橋本市には紀の川が流れ、高野山の麓であるということもあり、歴史的な文化や街並みといった昔ながらの良さもあるので、いろいろ良いところ取りしている地域だと思っています。

フルーツラインが全線開通したことで、ドライブやサイクリングをしながら四季折々の景色を楽しむことができるようになったので、アウトドアが好きな皆さんにもおすすめです。

「はたごんぼ」を皆さんに

はたごんぼのおいしさを多くの人に知ってもらいたいです。初めてはたごんぼを見た人は、「ゴボウじゃない」と驚かれます。

その反応も楽しいのですが、いずれは驚かれることが珍しくなるぐらい認知されている伝統野菜としてはたごんぼを知ってもらいたいです。

そのためにも、はたごんぼを販売しているくにぎ広場に多くの人が訪れ、また来たいと思ってもらえるような場所になるように支えていきたいです。

ぜひ「くにぎ広場」へ！

場所など詳しくは市ホームページ（右の二次元コード）からご確認ください。



私たちが

「地域おこし協力隊」

です。

まだまだ知られていない 観光資源がある

うえばやし なおと
上林 直人さん

Profile

業務内容

観光を通じた地域づくり

任期

令和2年10月～令和5年9月

前住所

栃木県那須塩原市

好きなこと

旅行、まち歩き、温泉めぐり、ラジオを聞くこと

苦手なこと

複数の作業を同時に行うこと、暑さ、パクチー

やってみたいこと

47都道府県すべてを旅行すること（残り7県）



地域を盛り上げたい

地元の皆さんと共に地域を盛り上げる活動を仕事にできる地域おこし協力隊制度に関心がありました。橋本市は高野山の麓という、観光にとって好立地な上に、まだまだ知られていない観光資源があると感じて応募しました。

観光を通じた地域活性化

高野山麓ツーリズムビューローと連携しながら、橋本市や周辺地域の地域資源を生かして観光を通じた地域活性化に貢献できるよう活動をしています。

具体的には、パイル織物や紀州へら竿、日本遺産「葛城修験」などのイベント企画・運営、SNSなどを通じた情報発信、チラシや広報紙など

のデザインをしています。

また、コロナ禍で地域に足を運べない状況でも、橋本市周辺の魅力を知ってもらおうと、柿・ぶどうなどの果物や織物製品など地場製品の販売事業にも力を入れています。

自然を体感してほしい

橋本市の魅力は、交通アクセスの良さに加えて、豊かな自然に囲まれていて、年間を通じていろいろな果物や野菜が手に入ることです。また、四季折々のきれいな自然の景色や、伝統的な街の景観を楽しむことができることも魅力。

信太地区やフルーツラインから見下ろす紀の川沿いの雄大な谷の景色や、橋本駅、高野口駅近くの旧大和街道沿いの街並みなどは、個人的にお気に入りです。

橋本の魅力を伝えたい

これまでの地域おこし協力隊の活動を通じて、豊富な農産物や、伝統的な地場産品、個性あふれる飲食店など、橋本の「ひと」や「もの」の魅力を伝えることができました。

ただ、なかなかその橋本の魅力が、市外の皆さんには伝わっていないと感じています。

そうした思いから、ローカルなWEBメディアを立ち上げて、記事や写真などの投稿を通じて、より多くの人に橋本を知ってもらい、足を運んでもらうきっかけにできればと考えています。

また、地元の若者や橋本市への観光客、移住を希望する人などが集まって交流することができる地域の拠点づくりにも関心があります。

ヨソ者・ワカ者の視点で地域を活性化させたい！

地域の文化を継承したい

日本の食料やエネルギーの自給率が低いことを知り、「自分の暮らしを自分で作りたい」と思い、1年ほど移住先を探していました。その中でパートナーの故郷である高野口町嵯峨谷・竹尾地区と出会い、地域に残る炭づくり・狩猟・養蜂・木こり・季節の保存食などの生きる知恵に触れ、「かっこいい！」と思い、移住を決めました。

地域の人と接する中で「この知識も自分たちの代で終わってしまう」という言葉を聞き、地域の文化継承のために何かできればと思っていたところ、地域プロジェクトマネージャーの募集を見つけて応募しました。

楽しい！面白い！を地域の皆さんと共に

人口約700人の信太地区の活性化に関する活動全般を担当しています。着任から数カ月間は「地域を知る」ことをテーマに、地域の方の想いを聞いたり、活性化のタネ探しをしました。

昨年末からは「魅力アップ部会（地域の20～50歳代の集まり）」の話し合いで「信太地区の魅力再認識しよう！」ということになり、月に1回のイベントを始め、本年度からファミリーの移住者を呼び込むためのPRイベントも始めます。

魅力アップ部会は、地域で育った人、移住者、地域外の人など、年代や職業の違う人たちが集まっているので、それぞれの立場や視点からの話がとっても面白いです。10年、20年後を見据えつつ、まずは地域の皆さんと「楽しい！面白い！」を共有できる取組みを続けよう意識しています。

地域の温かさが橋本市の魅力

橋本市の方言や話し方が好きです。「つれもていこら」や「よばれていぬわよ～」など、地域の皆さんと関わる中で少しずつ方言を覚えてきました。また、集落の中で年上年下関係なくあだ名で呼び合うことや、年上の人と話す時にあまり敬語を使わないことも最初は新鮮でしたが、今はその雰囲気が好きになりました。

「移住してきてくれてありがとう」と声をかけてくれる地域の皆さんのお人柄が大好きです。

地域内外の皆さんが集う拠点に

地域の人から知恵や技術を受け継ぎつつ、ヨソ者・ワカ者の視点で発展・発信したいと思います。

移住後、たくさんの友人が遊びに来て、山菜採り、薪割り、炭づくりなどを「やりたい！」と目を輝かせて参加してくれます。その中には魅力的な写真を撮ったり、動画を作ったり、何か自分も手伝いたいと言ってくれる人がたくさんいます。

これから3年後の自立を目指して、地域プロジェクトマネージャーとしての活動以外で地域外の方が信太地区の魅力に出会える拠点づくりを始めたいと思います。



かたおか まお 片岡 真央さん

Profile

業務内容

高野口町信太地区の活性化（橋本市 農林振興課で勤務）

任期

令和4年7月～令和7年3月

前住所

熊本県熊本市

好きなこと

季節や地域の食を楽しむこと。沢登り。

苦手なこと

寒さ（紀北地域の想像以上の寒さに心が折れそうでした…）

やってみたいこと

お遍路。現在住んでいる高野口町竹尾から高野山までも歩いてみたいです。



片岡さんが独自で活動している自然と人が共生できる社会を目指す活動の様子。

人と人との
つながりを
大切に

今回の特集を通して、3人の活動を紹介しました。3人は、それぞれの分野において地域の皆さんと一緒に精力的に活動してくれています。隊員たちは、知らない土地で、地域の慣習や普段の生活など、すべてが初めてで、ワクワクと不安が多い中活動しています。地域協力活動・プロジェクト推進において、一番大切なのは「人とのつながり」です。

上林さんは「裁ち寄り処2階」、英さんは「くにぎ広場」、片岡さんは「橋本市 農林振興課」で働いています。3人を見かけたら「広報見たよ！」でかまいませんので、気軽にお声掛けください。つながることから地域の新たな可能性が広がるかもしれません。

問い合わせ

● シティプロモーション課

☎ 33-6106

● 農林振興課

☎ 33-6113



● **プレミアム付商品券（電子版）について**
スマートフォンアプリを活用した商品券です。購入にはスマートフォンに専用のアプリをダウンロードする必要があります。

物価高騰の影響で市内商工業者における消費が伸び悩んでいることから、今秋、市内店舗で利用できる、プレミアム付商品券（電子版）を発行し、市内店舗での消費喚起を図ります。
詳細が決まり次第、広報はしもと、または市ホームページなどでお知らせします。

プレミアム付商品券（電子版）を発行します

- **使用可能な店舗**
市内で営業する店舗に限り、8月ごろに、協力していただける市内事業者を募集する予定です。
- **販売額**
1口あたり6,500円分を5,000円で販売します。
一人あたり2口まで購入できます。プレミアム率は30%です（13,000円分を10,000円で購入できます）。ただし、プレミアム分は、市内の店舗であっても大手スーパーなどでの使用はできません。
- **販売開始時期**
10月2日（月）予定
- **問い合わせ**
産業振興課 ☎33-11247



- **対象者**
 - 小学校・中学校
橋本市立小学校・中学校に在籍している児童・生徒の保護者
 - ※就学援助者を除く
 - 認可保育所・こども園など
市内在住で、認可保育園、認定こども園、つくしんぼ園、たんぽぽ園に在籍する原則3歳児から5歳児の児童の保護者
 - ※市外の認可保育園、認定こども園に通園する児童の保護者については、在籍園を通じて案内します。



- **軽減内容**
9月から11月までの3カ月間の給食費を無償化します。
- **問い合わせ**
 - 小学校・中学校について
学校給食センター
☎39-2338
 - 認可保育園・認定こども園などについて
こども課 保育幼稚園係
☎33-6102

価格高騰に対応する市民・事業者の皆さんへの支援策をお知らせします

エネルギー・食料品価格などの物価高騰の影響を受けた生活者や事業者に対し、国の補助金を活用して、次の支援策を行います。
各事業の内容について詳しくは、市ホームページで随時更新します。



価格高騰緊急支援給付金を支給します

物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯などに対して、給付金を支給します。

- **給付額**
一世帯当たり3万円
- **対象**
次のいずれかに該当する世帯
 - 住民税非課税世帯
世帯全員の令和5年度住民税が非課税の世帯であって、住民税が課税されている人の扶養親族のみの世帯でないこと。
 - 6月1日時点で住民登録のある対象世帯に確認書を送付しています。内容を確認の上、返信してください。
 - ※一部申請が必要な場合があります。
- **家計急変世帯**
令和5年1月以降に予期せず家計が急変し、直近の収入減少により、住民税非課税相当の収入となった世帯。
給付金を受け取るには申請が必要です。
- 福祉課で配布する申請書（市ホームページからも入手可）に必要事項を記入し、収入額が確認できる添付書類とともに郵送してください。



- **支給時期**
確認書または申請書を受理後、記載漏れがないかなどを確認した上で、確認書に記載の口座へ順次支給を行います。なお、支給まで2週間程度かかります。
- **申請期限** 9月29日（金）
- **提出先**
〒648-8585
（住所記入不要）
橋本市健康福祉部 福祉課
※原則郵送のみの受付とします。
問い合わせ
橋本市価格高騰緊急支援給付金コールセンター
☎0120-1967-1108
受付時間 午前9時～午後5時（土・日曜、祝日を除く）
- **対象児童**
令和5年3月31日時点で18歳未満の児童（障がい児の場合は20歳未満）
- **申請期限** 令和6年2月29日（木）
- **提出先・問い合わせ**
〒648-8585
橋本市健康福祉部こども課
☎33-6102

子育て世帯生活支援特別給付金を支給します

物価高騰の影響を受ける低所得の子育て世帯に対し、児童1人につき5万円を支給します。申請は不要で受給できる要件の人には、5月30日からすでに支給しています。

- **対象・申請方法**
 - ひとり親の子育て世帯
令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない対象者には、すでに郵送している申請書の提出が必要です。
 - ひとり親以外の子育て世帯
令和5年度の子育て世帯生活支援特別給付金を受給していない人で、令和5年度の住民税非課税の人は申請不要です。
 - 家計が急変した子育て世帯
給付金を受け取るには申請が必要です。要件など詳しくは、市ホームページを確認してください。か、お問い合わせください。

物価高騰対策事業者支援給付金を支給します

物価高騰の影響を受けている市内の中小企業や個人事業者などの負担軽減を図り、事業活動の継続を支援するため給付金を支給します。事業種別により給付内容や申請方法などが異なりますので、ご注意ください。

福祉・介護サービス事業者

対象

- ①介護サービス事業者
 - ②障がい福祉サービス・障害児通所支援・相談支援事業所、児童養護施設、救護施設、ひきこもり者支援を行う法人
 - ③高齢者住宅施設運営事業者、訪問型サービスB・Dの事業者
 - ④保育園、認定こども園（該当する認可外保育施設を含む）
- ※4月1日時点で市内に所在し、過去1年間においてサービスの提供実績があることなど



給付内容

- 入所施設 20万円
- 入所施設以外の事業所など 10万円

申請方法

給付の対象となる事業者に対して、申請書類をメールなどで通知していただきますので、必要事項を記入し、持参または郵送で提出してください。

申請期限

9月29日（金）

提出先・問い合わせ

- 〒648-1858 5
橋本市東家1-3-1
保健福祉センター内
- ①について 介護保険課
☎33-1633
- ②について 福祉課
☎33-3708
- ③について いきいき健康課
☎33-3705
- ④について こども課
☎33-6102

商工事業者

対象

橋本市内で事業を営む個人事業者または中小企業に該当する法人事業者で、所得などの申告を行なっているもの。

ただし、福祉・介護サービス事業者で物価高騰対策事業者支援給付金の請求者や農業者は対象外です。

給付内容

- 法人事業者 10万円
- 個人事業者 5万円

申請方法

窓口で配布する申請書類に必要事項を記入の上、持参または郵送で申し込んでください。

申請書類は、市ホームページ（下の二次元コード）からも入手できます。



また、電子申請もできますので、ぜひ、活用してください。

●電子申請について

下の二次元コードから申請できます。申請には、添付資料を用意する必要があります。詳しくは、市ホームページで確認してください。



●申請期限

8月31日（木）

橋本ふるさと便（商工）事業補助金を支給します

物価高騰などで減退している消費を喚起するとともに、全国に橋本市産品を届けてPRするため、橋本ふるさと便（商工）の指定登録を受けた事業者が、国内の消費者に商工製品を送付する際（購入者から送料をいただく場合に限る）の送料を補助します。

指定登録できる事業者

- 次の要件をすべて満たす中小企業者（個人農家を除く）
- 橋本市内に登記された本店もしくは主たる事業所を有する法人または個人事業者
- 橋本市内で製造または加工などを行い、自社の名前で販売している商品があること
- 直接、消費者に商品を送付することができること
- 橋本ふるさと便（農産物）の指定登録を受けていないこと

実施期間

指定登録後から令和6年2月15日（木）まで

補助額

対象送料全額。ただし、1事業者30万円が上限

販売方法

- オンラインショッピングモール
- 自社のオンラインサイト
- 自社店舗

送付先

国内の消費者
※企業への送付は対象外です。



指定登録の申請

7月18日（火）から受付を開始します。詳しくは、市ホームページを確認していただくか、産業振興課までお問い合わせください。
※予算上限に達し次第、受付終了となります。

提出先・問い合わせ

〒648-1858 5
橋本市経済推進部 産業振興課
☎33-1247

畜産飼料価格高騰対策特別支援補助金

物価高騰や輸送コストの増加、世界的な穀物需要の増加に伴う配合飼料価格高騰の影響を受けた畜産農家に対して、補助金を支給します。

対象

橋本市内に本社の住所を有する畜産農家で令和4年度家畜飼料養頭羽数調査に回答した畜産農家

補助額

令和5年度配合飼料契約数量の1t当たり600円以内

申請方法

補助対象者宛てに申請書類を郵送します。必要事項を記入の上、同封の返信用封筒で郵送してください。

※申請書類が届かない場合は、お問い合わせください。

申請期限

令和6年1月31日（水）

提出先・問い合わせ

〒648-1858 5
橋本市経済推進部 農林振興課
☎33-6113

振り込め詐欺や個人情報の詐取にご注意ください！

自宅や職場などに市や国などの行政機関の職員をかたる不審な電話や郵便があった場合は、消費生活センター（☎33-1227）や、最寄りの警察署または警察相談専用電話（☎#9110）に相談してください。



申請相談窓口

申請受付や申請方法を相談できる窓口を設置しますので、ぜひ活用してください。

●場所

市民会館2階 第3AB会議室

●設置期間

7月3日（月）～14日（金）

※ただし、土・日曜日を除く

●開設時間

・午前9時～11時

・午後1時～4時

提出先・問い合わせ

〒648-1858 5
（住所記入不要）
橋本市経済推進部 産業振興課
☎33-1247

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～



主な内容

- ▶ フレイル予防でいつまでも元気に
- ▶ 新しい通いの場が増えました
- ▶ 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



フレイル予防の3つの柱

3つの柱それぞれを日常生活に取り入れていくことが大切です

●身体活動（運動）

運動は筋力の維持や免疫力アップに役立ちます。無理のない範囲で運動を続けましょう。また、友人や地域の人と一緒に運動することで社会参加にもつながります。

●栄養と口腔

低栄養にならないことが重要です。いろいろな食品（特に肉・魚・大豆製品などのたんぱく質）を積極的に食べましょう。また、おいしく食べるためには口腔機能の維持が大切です。お口の中を清潔に保ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

●社会参加

人とのつながりが希薄になっていくと、あらゆることへの興味や関心が失われ、食欲の低下や運動機能の低下につながります。橋本市にはさまざまな通いの場があり、地域の人が活動しています。ぜひ参加してみしましょう。



自分の状態をチェックしてみましょう

15項目の質問に答えることでフレイル状態かどうかのチェックを行うことができます。

右側に4つ以上当てはまればフレイルといわれています。

全ての回答が左側の回答になるように、定期的にチェックしましょう。

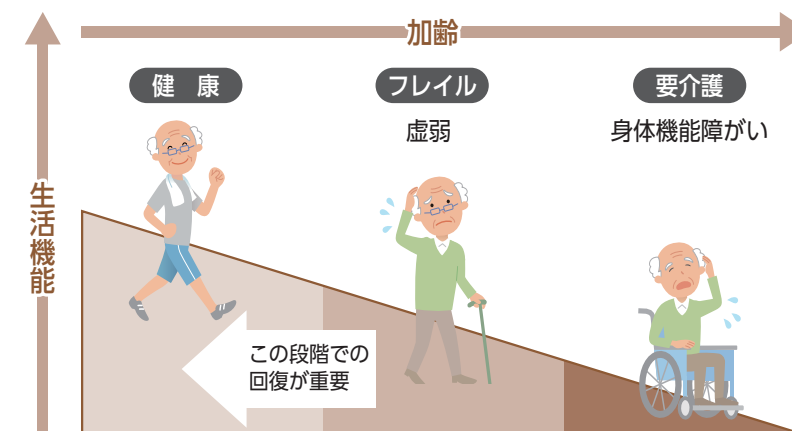


あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい・まあよい 普通	あまりよくない よくない	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満	周りの人から「いつも同じことを聞く」など、物忘れがあるといわれますか	いいえ	はい
1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
お茶や汁物などでむせることがありますか	いいえ	はい	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありますか	いいえ	はい	普段から家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい	体調が悪い時に身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ
この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい			

最近このようなことはないですか？
「以前より少し痩せてきた」「疲れやすくなってきた」「外出するのがおっくうになってきた」
このような状態のことを「フレイル」といいます。

フレイルとは
年齢を重ねることで心身の機能が低下した状態を指し、健康な状態と介護が必要な状態の中間を意味します。多くの人が健康な状態からフレイルを経て介護が必要な状態になるといわれています。
フレイルは加齢をはじめとしたさまざまな要因が歯車のように噛み合って生じており、一度歯車が動きはじめると何が原因だったのかわかりにくくといわれています。

しかし、適切な治療や予防を行うことで、健康な状態に戻るることができるのが最大の特徴です。



フレイル予防でいつまでも元気に！

フレイル予防 フレイル・ドミノ

フレイルになる要因はさまざまですが、最初に兆候が表れるのが、社会とのつながり、人とのつながりを失った時といわれています。

「定年退職をした」「骨折して家から出なくなった」など社会環境の変化は、生活範囲や行動範囲を狭めてしまうことがあります。それが原因で心が落ち込み、口腔機能や栄養状態もだんだん悪くなつて、ドミノ倒しのように衰えが進んでいきます。

このような現象を「フレイル・ドミノ」と呼びます。



▲フレイル・ドミノの図

社会とのつながりが重要

コロナ禍では今までのように友人付き合いができなかったと思います。

しかし、令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類になりました。できる範囲で感染症予防対策を続けながら、少しずつコロナ前の生活に戻していきたいでしょう。

橋本市には体操教室や地域ふれあいサロンなどの通いの場が約100カ所あります。地域で身近な人となつがる「通いの場」へ積極的に参加していきましょう。

大事なものは、その兆候にいち早く気づき、なるべく早く対策を立てることです。

●問い合わせ

いきいき健康課 高齢福祉係
☎ 33-3705

新しい通いの場が増えました

青空百歳体操教室

令和5年3月から「青空百歳体操教室」が高野口町名古曾で始まりました。

スクリーンで映像を見ながらいきいき百歳体操やラジオ体操、タオル体操を行なっています。皆さん毎週元気に体操をされています。

- 実施日 毎週土曜日
- 時間 午後1時30分～
- 場所 青空児童館

オンライン通いの場アプリができました

高齢者の身体活動時間の低下や交流機会の減少を改善し、インターネットを活用して運動や健康づくりに取り組める介護予防アプリです。全国各地の体操動画の視聴や食事チェック、脳トレを行うことができます。また、アプリの利用状況に応じてキャラクターが成長していきます。ぜひ活用してみてください。

橋本市の通いの場も地図で確認することができます。



通いの場の声

社会参加は、自分が楽しいと思えることを、無理のないペースで行いましょう。大事なことは継続することです！

コロナ禍で集まれる場所が減っていましたが、近くに運動できる教室ができてうれしい。



通いの場に来るとみんなとおしゃべりしたり楽しく過ごすことができる。これからも参加したい。



通いの場に参加するようになって、ひざの痛みが楽になり、しっかりと歩けるようになった。これからも続けていきたい。



100歳おめでとうございます

- | | |
|------------------|------------|
| 神原 玉枝さん (高野口町名倉) | 大正12年2月生まれ |
| 上野喜美子さん (菖蒲谷) | 大正12年2月生まれ |
| 橋川シヅノさん (高野口町伏原) | 大正12年3月生まれ |
| 田中千壽枝さん (恋野) | 大正12年3月生まれ |
| 田中ミキエさん (高野口町九重) | 大正12年3月生まれ |
| 北岡 作一さん (清水) | 大正12年4月生まれ |
| 中谷 政明さん (向副) | 大正12年4月生まれ |
| 櫻井 重夫さん (高野口町向島) | 大正12年4月生まれ |
| 大西アサエさん (隅田町中島) | 大正12年5月生まれ |



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4年の調査結果

7歳未満	0%
7歳～18歳未満	7%
18歳～65歳未満	43%
65歳以上	50%

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. こまめに水分補給をしましょう

- 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をしましょう。
- 大量に汗をかいた時は塩分を補給しましょう。

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、1日3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。

スマートフォン教室を開催します

橋本市と株式会社ラネットは、デジタル化の恩恵を誰もが享受できる社会の実現のため、本年もスマートフォン教室を開催します。スマートフォンの基本操作を中心とした教室です。ぜひご参加ください。

【政策企画課】



▶スマートフォン教室日程

場所	第1期教室	第2期教室	定員	申し込み・問い合わせ
紀見地区公民館	7/6(木) 14:00～ 7/13(木) 14:00～ 7/18(火) 10:00～	12/14(木) 14:00～ 12/19(火) 10:00～ 12/21(木) 14:00～	先着30人	☎37-2302
学文路地区公民館	7/6(木) 10:00～ 7/13(木) 10:00～ 7/18(火) 14:00～	12/7(木) 14:00～ 12/14(木) 10:00～ 12/21(木) 10:00～	先着20人	☎34-1546
隅田地区公民館	8/23(木) 10:00～ 8/30(木) 10:00～ 9/6(水) 10:00～	12/7(木) 10:00～ 12/12(火) 10:00～ 12/26(火) 10:00～	先着10人	☎34-2312
橋本地区公民館	9/14(木) 10:00～ 10/5(木) 10:00～ 10/12(木) 10:00～	1/11(木) 10:00～ 1/13(土) 10:00～ 1/20(土) 10:00～	先着20人	☎34-2750
紀見北地区公民館	9/5(火) 14:00～ 9/12(火) 14:00～ 9/19(火) 14:00～	12/12(火) 14:00～ 12/19(火) 14:00～ 12/26(火) 14:00～	先着25人	☎37-2867
山田地区公民館	8/30(木) 14:00～ 9/12(火) 10:00～ 9/19(火) 10:00～	1/16(火) 10:00～ 1/23(火) 10:00～ 1/30(火) 10:00～	先着20人	☎33-2656
恋野地区公民館	8/23(木) 14:00～ 9/6(水) 14:00～ 9/13(木) 14:00～	1/16(火) 14:00～ 1/23(火) 14:00～ 1/30(火) 14:00～	先着15人	☎33-2458
高野口地区公民館	9/9(土) 10:00～ 9/16(土) 10:00～ 9/30(土) 10:00～	11/11(土) 10:00～ 11/18(土) 10:00～ 11/25(土) 10:00～	先着20人	☎33-3111

▶対象者

市内在住で、スマートフォンを持っていない人、またはスマートフォンの操作が不慣れな人

▶参加費

無料

▶持ち物

筆記用具、ご自身のスマートフォン（持っていない場合は貸し出します）

▶教室内容（各回とも2時間の予定）

- 第1回 スマートフォンの基本操作など
- 第2回 カメラ機能の使い方など
- 第3回 キャッシュレス決済の利用方法、電子窓口案内サービスの利用方法など

※教室の内容は、可能な限り参加者のレベルや要望に合わせた対応を行います。

▶申込方法

参加を希望する各地区公民館まで電話で申し込むか、各地区公民館の窓口までお越しください。

▶申込期限

各開催日の3開庁日前まで

橋本市パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓制度を開始します

昨年10月から導入している「橋本市パートナーシップ宣誓制度」を、10月1日から下記のとおり制度改正します。橋本市は、より一層互いの人格や多様性を認め合う社会の実現を目指します。

▶対象者範囲の拡充

従来	性的マイノリティの人
改正後	婚姻していないすべてのパートナー（事実婚を含む）と宣誓者の子または親など

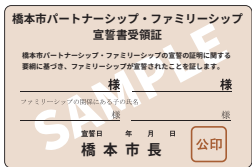
▶パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓制度とは

法律上の婚姻関係ではなく、お互いを人生のパートナーとして、日常生活において相互に協力し合うことを約束した二人が、パートナー関係であることを宣誓し、市が証明する制度です。

また、二人または一方に子や親などがある場合は、家族として併せて届け出ることができます。

▶宣誓書利用方法

パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓書受領証は、市営住宅の入居申し込みや、橋本市民病院での面会・手術の同意などの際に利用できます。



▶宣誓書交付の流れ

- ①宣誓日の事前予約
宣誓希望日の7開庁日前までに電話などで申し込んでください。
- ②パートナーシップ・ファミリーシップの宣誓
二人で人権・男女共同推進室へ来ていただき、宣誓書など必要書類を提出してください。
- ③「パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓書受領証」の交付
要件を満たしていることが確認できた場合、即日交付します。

▶その他

必要書類や要件について詳しくは、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。



▶申請先・問い合わせ

人権・男女共同推進室 ☎33-1229

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。



●対象

令和5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14年4月2日～平成15年4月1日生まれ
- 乳がん検診：40歳
昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ

●クーポン券利用期限

令和6年2月29日(木)

●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

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。



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。

- 有機フッ素化合物について
水質基準51項目とは別に、水質管理目標設定項目27項目に含まれている有機フッ素化合物（PFOsおよびPFOA）についても、定期的に検査を実施しています。検査の結果、国の目標値を下回っています。

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。



安全な水道水ができるまで



最新の水質検査結果などについて

「最新の水質検査結果」および「令和5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。



浄水場（隅田町真土）

受章

令和5年 春の叙勲（敬称略）

【秘書広報課】

- 瑞宝双光章
加藤 昌男 元 和歌山県県土整備部技監
眞田 和央 元 橋本市消防団団長
松田 良夫 元 公立小学校長

危険業務従事者叙勲（敬称略）

【秘書広報課】

- 瑞宝双光章
寺垣内 守 元 橋本市消防司令長
●瑞宝単光章
上田 好男 元 大阪府警部補

募 集

警察官採用試験のお知らせ

【地域振興室】

- 受験資格
●警察官A
33歳未満（令和6年4月1日現在）で、大学（短期大学を除く）を卒業した人、または令和6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6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17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



高野口こども園の指定管理者などの募集

【こども課】

高野口こども園の指定管理者および指定管理者選定委員を募集します。

令和6年3月31日で指定管理期間が終了する高野口こども園の第4期指定管理者を募集します。また、その指定管理者を選定する委員会の委員も募集します。

●指定管理者の募集

●募集資格

社会福祉法人の法人格を有し、現在、こども園の運営を行なっている法人
※詳しくは、募集要項をご覧ください

●募集要項・応募書類の配布期間

7月18日(火)～28日(金) 午前9時～午後5時（土・日曜日を除く）

●配布場所

こども課および市ホームページ

●申込期間

8月23日(水)～9月6日(水) 午前9時～午後5時（土・日曜日を除く）

※応募書類は持参のみ受付

●指定管理者選定委員会委員の募集

●募集資格

20歳以上の市民（本市の他の審議会委員、市職員および市議会議員を除く）

●募集人数

1人（多数の場合は抽選）

●応募用紙の配布および募集期間

7月18日(火)～28日(金) 午前9時～午後5時（土・日曜日を除く）

●配布場所

こども課および市ホームページ

●申込方法

持参または郵送、ファクス、Eメールで申し込んでください。

●申し込み・問い合わせ

こども課 ☎33-6102 ファクス33-1667
Eメール kodomo@city.hashimoto.lg.jp

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出荷の基準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12日(水) 午後7時～

●場所 橋本市役所

●定員 先着10人

●申込方法

申込書に必要事項を記入の上、持参またはファクス、Eメールで申し込んでください。
※申込書は窓口または、市ホームページ（上の二次元コード）から入手できます。

●申込期限 7月10日(月)

●申し込み・問い合わせ

農林振興課 ☎33-6113 ファクス33-1665
Eメール nourin@city.hashimoto.lg.jp



親子エコクッキング教室

【生活環境課】

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 8月4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 5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3日(月)～21日(金)

●申込方法

申込用紙を消費生活センターへ提出してください。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

橋本市 消費生活センター
〒648-8585（住所記入不要）
☎33-1165 ファクス33-1200
Eメール hashimoto_cc@city.hashimoto.lg.jp



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無料の教室です。ぜひご参加ください。

●日程 7月27日(木)・31日(月)

●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

●定員 各回先着25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



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】

身近な人権について考える機会となりますので、ぜひご参加ください。

●日程 7月28日(金)

●時間 午後1時30分～3時30分

●定員 先着200人

●場所 かつらぎ総合文化会館

●講師 田崎智咲斗氏

●内容 「自分らしく生きる」とは？

～性の多様性から考える自分らしさ～

●申し込み・問い合わせ

伊都地方人権尊重連絡協議会 ☎33-4900

それいけ！わんパーク！

【福祉課】

広い体育館の中でたくさんの遊具を使って自由に遊ぶことができます。月に一度の開催となりますので、ぜひご参加ください。

●開催日時 7月10日(月) 午前10時～11時30分

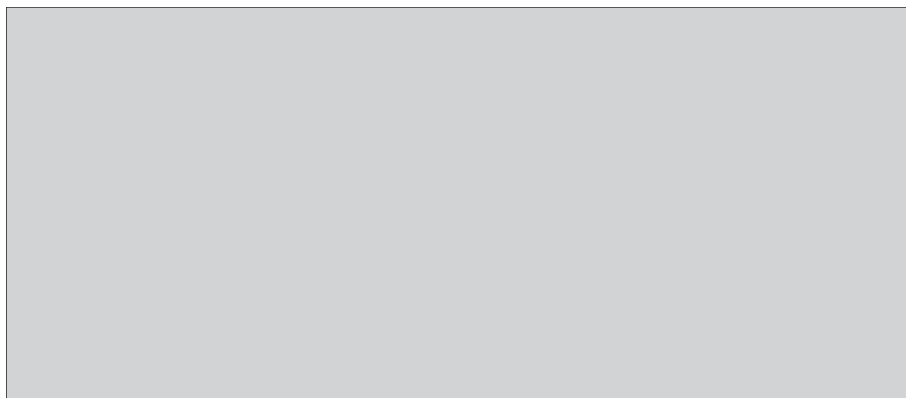
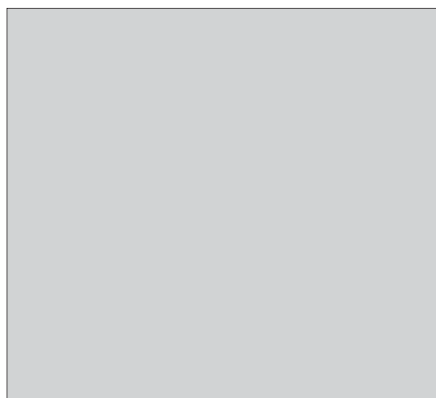
●場所 県立橋本体育館

●対象 市内在住の未就園児と保護者

●費用 一家族につき100円（傷害保険代）

●問い合わせ 福祉課 社会福祉係 ☎33-3708

広 告



伊都消防組合 消防職員を募集します

●採用予定人数 3人程度

●受験資格

平成11年4月2日～平成18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17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(火)～15日(火) ※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

催 し

生活教養講座開催のお知らせ

【生活環境課】

消費生活に関する正しい知識や暮らしに役立つ情報を身につけ、日々の生活をより安全・安心に過ごせるよう、専門の講師による生活教養講座を開催します。

●日程・テーマ

日 程	テーマ
7月28日(金)	司法書士に聞く ～相続登記義務化に向けて～
8月18日(金)	スマホ関連のトラブルを防ごう！ ～手口を知ってトラブル回避～
9月15日(金)	これからの災害の備え方 「普段使い」が「もしも」に役立つ
10月27日(金)	骨を丈夫にして元気に過ごそう！ ～牛乳・乳製品の活用方法～
12月15日(金)	安心して老後を迎える生活設計 ～家計簿の見直しで賢い支出～

- 時間 午後1時30分～3時
※9月15日(金)は、午後3時～4時30分
- 場所 市民会館
- 定員 各日先着40人
- 参加費 無料
- 講師 各テーマについて専門の講師を招きます。
- 申込開始日 7月3日(月)
- 申込方法
参加者の氏名、住所、年齢、連絡先、手話通訳の要否を電話またはファクス、Eメールで申し込んでください。
※すべての日程に申し込むことができます。
- 申し込み・問い合わせ
生活環境課 市民相談係
☎33-1165 ファクス33-1200
Eメール hashimoto_cc@city.hashimoto.lg.jp

ヘスティア主催講座

【家庭教育支援室】

子育てに関わる人を対象に、楽しいイベントを開催しています。ぜひご参加ください。

- 内容 ①「絵の本」のひろば（年齢問わず）
②レジンアクセサリー（子育てに関わる人）
- 日時 ①7月8日(土) 午前10時～午後4時
7月9日(日) 午前10時～午後3時
②7月11日(火) 午前10時～正午
- 場所 ①教育文化会館 ②保健福祉センター
- 定員 ①なし ②先着15人
- 費用 ①無料 ②350円（材料費）
- 申し込み・問い合わせ
家庭教育支援チーム ヘスティア ☎33-2129

健康・福祉

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

後期高齢者医療の保険証更新のお知らせ

【保険年金課】

7月31日の有効期限満了により、後期高齢者医療の保険証（被保険者証）を更新します。

7月初旬から簡易書留郵便で郵送する予定の新しい保険証は「みず色」です。

- 新しい保険証と現在お持ちの保険証について
新しい保険証は、7月1日から有効ですので、保険証が届き次第使用できます。
これまでの「うすい緑色」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、ご自分で細かく裁断するなどして、個人情報に十分注意して処分してください。
 - 一部負担金の割合をご確認ください
令和5年度住民税の課税所得等により、一部負担金の割合が変更になっている場合がありますのでご確認ください。今まで1割だった人が2割負担に変更となる場合は「2割（令和5年7月31日までは1割）」と表示されます。
 - 問い合わせ
保険年金課 高齢医療係 ☎33-1273
- 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。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
 - 申請先・問い合わせ
介護保険課 介護保険係 ☎33-1633

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提示してください。

- 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

老人医療費支給制度について

【保険年金課】

市では、以下の要件に該当する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なっています。

- 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



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～10月下旬
- 場所 教育文化会館
- 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20人程度（一人5,000円）
- 募集期間 7月28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、Eメールで申し込んでください。
※申込書は市ホームページからも入手できます。
- 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
Eメール nourin@city.hashimoto.lg.jp



「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。

- 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。



【政策企画課】

- 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 kikakhsy@city.hashimoto.lg.jp



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5年度（令和4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】

平日の納付や納期限内で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23日(日) 午前8時30分～午後5時
- 7月26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】

●7月31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

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
- 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

お知らせ

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。申請用の写真撮影や申請書作成のお手伝いも行なっています。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14日(金) 午後5時30分～8時
- 7月23日(日) 午前9時～午後3時

●問い合わせ

市民課 住民係 ☎33-1131



ごみの福祉収集について

市では、ごみ出し困難者や子育て世帯、要介護世帯などに対して2種類の福祉収集を行っています。週1回、決められた曜日に職員がご自宅までごみの収集に伺います。詳しくは、市ホームページ（右の二次元コード）をご確認ください。

【生活環境課】



●福祉収集

ごみ収集時にごみ出しが確認できず、声かけにも反応がない場合は、申し込み時に登録された緊急連絡先に連絡します。

●対象世帯

要介護認定者や障がいのある人などのみで構成され、親族や近所からゴミ出しの支援が見込めない世帯

●収集対象ごみ 粗大ごみ以外のごみ

●紙おむつ収集

●対象世帯

育児や介護などで紙おむつ類を使用する人がいる世帯

●収集対象ごみ

汚物を取り除いた後の紙おむつ類（紙おむつ、紙パンツ、尿取りパッド、お尻ふき）

●問い合わせ 生活環境課 ☎33-3702

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19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出張申請所を開設します

【市民課】

●マイナンバーカードを申請したい人へ

申請に必要な写真撮影を無料でを行い、申請書作成のお手伝いをします。

●カードは申請済みで、まだ受け取っていない人へ

受取りの受付を行い、カードは後日郵送で本人にお届けします。手続きには必ず本人がお越しください。

詳しくは市民課住民係までお問い合わせください。

※マイナンバーカードがで上がるのは申請から約1～2カ月後です。

※マイナポイント（第2弾）の申し込みも出来ます。

●日時・場所

日 程	時 間	場 所
7月9日(日)	10:00～12:00	高野口地区公民館

●問い合わせ 市民課 住民係 ☎33-1131

社会を明るくする運動について

【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を考えてみてください。

●問い合わせ

生涯学習課 ☎33-6112

若者サポートステーションきのかわ

求職中の悩みや不安のある人に寄り添い継続的に支援します。

●相談料 無料

●対象 15歳～49歳の人とそ
のご家族

●問い合わせ

サポートステーションきの
かわ ☎33-2900

下水道の接続工事は速やかに

【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にお住まいで、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。

●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カ月前の月分までです。

●受付時期 令和5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

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。

橋本市公式LINE（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。

●回答期限 7月14日(金)

●問い合わせ 秘書広報課 ☎33-2676



市民相談 Citizen consultation

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	7/25(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
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	8/10(木) 8/24(木)	10:00～15:00	教育文化会館3階 （第3研修室）	7/10(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
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	7/7(金) 7/27(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
心配ごと相談所 生活での心配ごと全般	①7/3(月) ②7/7(金)	13:00～16:00	①保健福祉センター ②高野口地区公民館	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
NPO相談会（予約制） NPO法人の設立・運営管 理・各種手続きなど	7/12(水) 7/26(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
法律相談会 弁護士が対応します （予約制・先着9人）	①7/13(木) ②7/19(水)	13:00～16:00	①高野口地区公民館 ②市役所1階 （相談室）	7/6(木) 午前8時30分 から直通電話のみ受付☎ 39-7200	消費生活センター
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	①7/4(火) ②7/11(火) ③7/18(火) ④7/25(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 や近隣間の悩みごとなど	7/14(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（詳しく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）…… お問い合わせ：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）… お問い合わせ：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）…………… お問い合わせ：家庭児童相談室 ☎33-2111 青少年センター相談（※2）（非行など）…………… お問い合わせ：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）…………… お問い合わせ：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…………… お問い合わせ：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。

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）

空き家などが周辺の生活環境に悪影響を及ぼさ
ないよう管理してください 【建築住宅課】

- 特定空家等とは
放置すれば倒壊するなど著しく保安上危険となる
恐れのある状態にあり、周辺の生活環境の保全を図
るために放置することが不適切である空家などのこ
とをいいます。
- 特定空家等への立入調査について
特定空家等がどのような状態になっているか詳し
く把握するため、市職員が敷地内の立入調査を行う
場合があります。この立入調査を拒んだり妨げたり
すると、20万円以下の過料に処されます。
- 特定空家等の措置について
深刻な悪影響を及ぼす恐れのある特定空家等を把
握した場合、所有者などに対し必要な措置をとるよ
う助言または指導、勧告、命令を行います。勧告の
対象となった空家などの敷地が、住宅用地に対する
固定資産税または都市計画税の課税標準の特例の適
用を受けている場合、勧告を受けることにより、当
該特例の対象から除外されます。
- 問い合わせ 建築住宅課 ☎33-1115

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、Eメール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
Eメール nourin@city.hashimoto.lg.jp

移住支援金について 【シティプロモーション課】

- 県内企業への就職やテレワークのために、東京圏か
ら橋本市へ移住してきた人に移住支援金を支給します。
- 支給額
●2人以上の世帯での移住の場合 100万円
●単身での移住の場合 60万円
※移住する世帯に18歳未満の人がいる場合、1人
につき100万円加算
 - 支給要件
移住する直前の10年間のうち、通算5年以上（移
住する直前に連続して1年以上）の期間、次のいず
れかの要件に該当すること。
※東京圏に在住し、東京23区内の大学などに通学
し、東京23区内の企業に就職した場合はその期
間も通勤期間に含むことができます。
●東京23区に在住している
●雇用保険の被保険者として、東京圏に在住し、東
京23区へ通勤している
 - 就業に関する要件
●「和歌山県就活サイクルプロジェクト」に参画し
ている企業のうち、移住支援金の対象となる企業
に就職していること
●専門人材として就職していること
 - テレワークに関する要件
●自分の意思で移住し、移住先を生活の本拠として
移住元での業務を引き続き行うこと
 - 起業に関する要件
●和歌山県起業支援事業に係る起業支援金の交付を
受けていること
※その他の要件については、市ホームページ（下の
二次元コード）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
シティプロモーション課 交流定住係
☎33-6106



橋本市地域公共交通計画を策定しました

市では、鉄道・バス・タクシーなどによる公共交通網の確保と維持のため、
今年3月に「橋本市地域公共交通計画」を策定しました。本計画に基づき、交
通事業者・各団体と連携して事業を進めます。

- 基本理念
持続可能で住みやすいまちづくりの基盤となる「愛され
る」公共交通へ
- 基本方針
●持続可能かつ利便性の高い公共交通網の構築
●市民・地域に向けた利用および理解促進
●ICT技術の活用による利便性の向上
●まちづくりと連携した需要創出および地域福祉への貢献



【地域振興室】

- 計画期間
令和5年度～令和9年度の5年間
※計画全文は市ホームページ、市役所本
庁ロビーで確認できます。
- 問い合わせ
地域振興室 ☎33-7117

親子の遊びひろば

子育て支援センター「ポトフのおなべ」



今回は、子育て支援センター「ポトフのおなべ」について紹介します。

ほっこりアットホームな空間で過ごしてね！

あやの台チルドレンセンター内にある「ポトフのおなべ」は、乳児向けのスペースで赤ちゃんと保護者がゆったり過ごしてもらえる場所です。楽しい企画をたくさんご用意して、皆さんのご参加をお待ちしています。

●日時
平日 午前10時～午後3時

●場所
あやの台二丁目30-1（あやの台チルドレンセンター内）
※詳しくは右の二次元コードをご確認ください。



●内容



- 年齢別親子登園
- 園庭開放
- 散歩
- 身体測定
- 読み聞かせ会
- 産後ヨガ、ベビーマッサージ
- サークル出張 など

●問い合わせ ポトフのおなべ（あやの台チルドレンセンター内） ☎34-7870

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19日(水)・31日(月)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

たまごくらぶ（香久の実保育園前スタジオ）… ☎43-1015

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.132

住所 高野口町伏原
ママ 尾上 裕希恵さん
お子さん 心菜ちゃん、紬心ちゃん

今回お

7月で、心菜は15歳、紬心は1歳4カ月になります。
心菜は、紬心の第2のママのような存在です。ミルクを作ってくれたり、オムツを替えてくれたり、お風呂に入れてくれたりと、本当に助かっています。
紬心は手遊びが好きです。言葉が出るようになってから、どんどん活発に動けるようになってきました。よく近くの公園や、きこの公園へ遊びに行っています。
毎日楽しく、悩みもなく子育てできています。10月には3人目が生まれる予定です。みんな楽しみにしています。
パパは、家事・育児にも協力的で、心菜と買い物に行ったり、ボール遊びをしてくれたりします。
家族みんなバーベキューが大好きで、グレンジや河原などでバーベキューを楽しみ、家族の大切な時間を過ごしています。
子どもたちには、いろんなことに感謝の気持ちを持って、自由に、笑って過ごしてほしいと思います。



①ポッチャ ②健康マージャンで脳トレしませんか！ 初心者歓迎、楽しい体験教室

日 ①7/19(水) ②7/12(水)・26(水) 時 ①13:30～14:30
②15:00～17:00 場 高野口地区公民館 対 大人 定 各
日先着8人 費 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 7/22(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 猫の参加は事前に
申し込みが必要。 問 土井 ☎090-3489-3505

ほっこり、ほろり、ドキッ！癒しのひとときを 夏の朗読会

日 7/23(日) 時 13:30～15:00 場 教育文化会館 費 無
料 問 朗読ボランティアサークル テープはしもと 渡
辺 ☎36-0067

筆談で楽しく交流 はしもと筆談会

日 7/2(日)・15(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 はしもと筆
談会 多田 ☎080-5337-0242

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 ①7/26(水) ②7/12(水) ③7/19(水) ④7/25(火) 時
10:00～11:00 対 ①令和4年4月2日以降生まれ
②令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれ ③
令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ ④未
就園の親子 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

壊れたおもちゃ治します はしもとおもちゃ病院

日 7/8(土)・23(日) 時 9:00～12:00 場 教
育文化会館 費 無料 問 はしもとおもちゃ
病院 柏木 ☎090-2505-7911



聞こ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 7/8(土) 時 13:00～15:00 場 保健福祉センター
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

楽しく歌ってストレス発散しませんか？ ピアノ演奏で懐かしい歌謡曲を歌おう！

日 7/19(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 石橋 ☎080-9128-2578

スマホを少しずつゆっくと練習しよう 基礎からのやさしいスマホ教室

日 7/14(金)・28(金) 時 14:45～16:15 場 高野口地区
公民館 対 大人 定 各回先着8人 費 各回1,000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

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 ①7/5(水)・12(水)・19(水)・26(水) ②7/7(金)・14
(金)・21(金)・28(金) 時 ①10:00～11:00 ②11:00～
12:00 対 未就園の親子 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

※9月号への掲載依頼の締め切りは7月25日(火)です。

令和5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(土)～9月5日(火)	9月15日(金)～24日(日)のうち1日
航空学生（航空）	高卒～21歳未満	7月1日(土)～9月7日(木)	9月18日(祝)
航空学生（海上）	高卒～23歳未満	7月1日(土)～9月7日(木)	9月18日(祝)
防衛大学校学生	高卒～21歳未満	7月1日(土)～10月18日(水)	10月28日(土)
防衛医科大学校医学科学生	高卒～21歳未満	7月1日(土)～10月11日(水)	10月21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(土)～10月4日(水)	10月14日(土)

●願書請求・問い合わせ 自衛隊橋本地域事務所 ☎32-0744

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歳の子どもの対象です。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

歯の生えた頃～1歳半頃の子どものとその保護者が対象です。

実施日	時間	定員	場所
7月13日(木) 8月3日(木)	10:00～11:00	各回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組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(金) 13:30～15:30	生後5カ月～8カ月頃の 乳児とその保護者	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

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2日(日)	13:00～16:00	スーパーセンターオークワ 橋本店

●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みに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6日(木)
- ②8月8日(火)
- ③9月9日(土)

●時間

- ①②午後1時30分～3時
- ③午後1時～4時の間で90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

夜空の手帳



監修
わたるべつらんいち
渡部潤一
出版社
東京書籍

うさぎ介護の知恵袋



著者
ポレポレ美
出版社
実業之日本社

ボクたちの森のこと



著者
いがらしみきお
出版社
竹書房

ネズミの ミーナ



著者
マシューフォーサイス
出版社
化学同人



今月の催し

催し	日程	時間	場所
近代文学(石井照千代氏)	7/2(日)	12:00～13:45	教育 文化会館
源氏物語(石井照千代氏)	7/2(日)	14:10～16:00	
English News(新聞)	7/2(日) 7/16(日)	9:30～11:30 9:30～11:45	
English Camp(英文小説)	7/11(火) 7/25(火)	9:30～11:45	
English Lounge (現代ビジネス英語)	7/9(日) 7/23(日)	9:30～11:45	
English Café(米国短編選集) (自由討論)	7/4(火) 7/18(火)	9:30～11:45	
よみきかせ会	毎週土曜日 (7/8は除く)	10:30～、11:00～	
7/14(金)	9:25～10:40 11:00～11:30 13:20～14:35	学文路小学校 山田地区公民館 あやの台小学校	
7/18(火)	9:30～10:45 11:05～11:35 13:20～14:30	三石小学校 リハビリ橋本 恋野小学校	
7/19(水)	9:25～10:40 11:00～11:30 13:30～14:00	高野口小学校 高野口こども園 紀見地区公民館	

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



図書館講座「古川勝物語」

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、同窓生らが、昨年度の講座では伝えきれなかったことをお話します。事前に申
し込みが必要です。

●日時 7月22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

