

催し

運動習慣定着講座

【いきいき健康課】

適度な運動は生活習慣病などの疾病予防や気持ちのリフレッシュに繋がります。また、健康寿命を延ばすには、まず歩くための筋力を維持することが大切です。気軽に組み合わせて、楽しく続けられる筋力トレーニングのコツを学びませんか。

- 日程 令和6年1月21日(日)
- 時間 午後1時30分～3時30分
(開場：午後1時)
- 場所 県立橋本体育館
- 対象 橋本・伊都管内の在住者・在勤者
- 講師 谷本道哉氏(大学院専任准教授)
- 定員 先着100人
- 参加費 無料
- 持ち物 動きやすい服装、上靴、飲み物
- 申込方法
電話またはファクスで申し込んでください。
- 申し込み・問い合わせ
橋本保健所保健課 ☎42-5440 ファクス42-0886

ヘスティア主催講座

【家庭教育支援室】

- 内容 ①クレイクラフトのクリスマスリース
②子育て講座「ほめる叱るを考える」
- 日時 ①12月9日(出) 午前10時～11時30分
②12月19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 各回先着15人
- 参加費 ①350円 ②無料
- 申込方法 電話またはファクス、市ホームページ(右の二次元コード)から申し込んでください。
- 申し込み・問い合わせ
家庭教育支援室 ☎33-2129 ファクス33-1667



スマホでOK 魅せる動画撮影&編集 ワークショップ in 橋本

【シティプロモーション課】

橋本市出身で、18万人を超えるフォロワーを持つプロの映像クリエイターとともに、電動アシスト付きスポーツ自転車「E-Bike」に乗って、市内数カ所を撮影し、15秒程度の動画を作成してInstagramで発信します。

- 日程 令和6年1月13日(出)(予備日 1月14日(日))
- 時間 午前10時～午後5時
- 集合場所 市民会館
- 対象 18歳以上(身長150cm以上)
- 定員 8人(応募多数の場合は抽選)
- 参加費 無料(食事代は実費負担)
- 持ち物 スマートフォン、イヤホン、Instagramのアカウント
- 申し込み・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
☎0736-26-7988

要約筆記講習会

【福祉課】

聴覚に障がいのある人に、手書き文字やパソコン入力での話の内容を伝えるのが要約筆記です。手書きとパソコン、それぞれの要約筆記を体験してみましょう。

- 日時 令和6年1月13日(出)・20日(出)、2月3日(出)・10日(出)・17日(出)、3月2日(出)・9日(出)
- 時間 午前9時30分～正午
- 場所 保健福祉センター
- 定員 先着15人
- 参加費 無料
- 申込期限 12月15日(金)
- 申込方法
氏名、住所、電話番号、生年月日を事務局へ連絡の上、申し込んでください。
- 申し込み・問い合わせ
橋本市身体障害者連盟事務局(橋本市社会福祉協議会内) ☎33-0294 ファクス33-4377

健康

後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

【保険年金課】

健康診査・歯科健康診査

後期高齢者医療の加入者で、健康診査と歯科健康診査の対象となる人には、5月下旬に受診券を送付しています。

令和6年2月末日まで無料で受診できますので、まだ健康診査を受けていない人は、ぜひこの機会に健康状態をチェックしましょう。

- 対象
健康診査…75歳以上の人や、65歳以上75歳未満で一定の障がいがあり、広域連合の認定を受けられた人
歯科健康診査…令和5年3月末で75歳、80歳、85歳の人と90歳以上の人
- 受診場所
受診券に同封の一覧表に記載する医療機関
- その他
受診券を紛失した場合は、和歌山県後期高齢者医療広域連合まで問い合わせしてください。

ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ

11月下旬から12月上旬にかけて、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の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 和歌山県後期高齢者医療広域連合
☎073-428-6688

交通事故など治療する場合は届け出が必要です

【保険年金課】

交通事故など第三者(他人)の行為によってケガや病気になり、国民健康保険を使って治療した場合は、国民健康保険の窓口で「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。届け出が無い場合、国民健康保険の保険者から交通事故の加害者などに対して医療費の請求ができなくなり、保険者の負担の増加や被保険者の保険税負担の増加につながります。

また、次の場合は、国民健康保険は使えませんのでご注意ください。

- 通勤中や仕事中に第三者の行為でケガをした場合
労災保険の対象です。
- ケンカや飲酒運転をしていた場合
給付の一部または全部を制限されます。
- 加害者と示談が成立した場合
示談の前に窓口まで連絡してください。
- 問い合わせ
保険年金課 国民健康保険係 ☎33-1271

環境

食品用ビン類の排出方法について

【生活環境課】

食品用ビン類を排出する際は以下のことに注意してください。

- 中身を出して水で洗い異物を取り除いてください。
- 袋から出してコンテナに入れてください。
- ビンのふた、王冠、キャップなどを外してください。ラベルをはがす必要はありません。
- 農薬や劇薬物が入っていたビンは、販売店または処理業者に相談してください。
- 耐熱ガラス、陶磁器類、化粧品のビン、ガラス食器は、「埋立ごみ」へ出してください。
- ※ビンの蓋などでどうしても取り外せない部分があるものは、そのまま出してください。
- 問い合わせ 生活環境課 環境企画係 ☎33-3702

猫の譲渡会

行き場のない猫たちの里親を探す目的で猫の譲渡会を開催します。

- 日程 12月23日(出)
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 場所 環境美化センター
- 費用 譲渡時にワクチン代などが必要です。
- 問い合わせ
生活環境課 ☎33-6100

それいけ! わんパーク!

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。ぜひ、ご参加ください。

- 日時 12月18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 ☎33-3708



介護技術講習会(介護家族おたすけ講座)

介護をする際に必要な知識や技術を学びませんか。【いきいき健康課】

日程・内容

①1月15日(月)	高齢者の口腔ケア、施設研修
②1月22日(月)	介護用具の使い方
③1月29日(月)	着替え、おむつ交換の実習
④2月9日(金)	車いす移乗、体位変換の実習
⑤2月16日(金)	介護が必要になった時の食事と介助

- 時間
午後1時30分～3時30分

- 場所 保健福祉センター、
①については特別養護老人ホームひかり苑(隅田町中島)

- 申込期限 12月25日(月)
- 申込方法 LINE(右の二次元コード)または電話で申し込んでください。
- 申し込み・問い合わせ
地域包括支援センター ☎32-1957

