



紀の川と街道が織りなすまち

はしもと

6

June 2024
Vol.220

体にも、心にも、
やさしい給食



給食残量 〇 記録更新中!



はしもと

2024年6月号 (通巻220号)
令和6年6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

気を付けて登校してね

4月26日、境原小学校で1年生を対象に交通指導員による歩行指導が行われました。
生徒たちは、指導員の話をよく聞き、横断歩道や、信号、踏切の渡り方を熱心に学びました。また、きしゅう君も指導のお手伝いに来てくれました。



書かない窓口

5月8日、庁舎内ロビーにて、書かない窓口が始まりました。
窓口を訪れた市民は、新しい窓口に戸惑いつつも、担当の職員による丁寧な説明を受けながら、手続きさされていました。



はしフォトスポット Hashi Photo Spot

葛城館 (高野口町名倉)

高野口駅からすぐ見える、ガラス張りの木造建築（国の登録文化財）です。かつて高野山へ向かう旅人が足を休める旅館だったものが、当時のまま残っています。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。



橋本市公式
LINEアカウント



お得な情報配信中



↑今すぐ追加

市の人口 (令和6年4月30日現在)
59,092人 (前月比-86人) / 女 31,172人 / 男 27,920人 / 世帯数 27,391世帯

目次
CONTENTS

- 3 特集
協働の取組み
- 6 特集
おいしい給食とおおきな笑顔
- 10 特集
母子保健推進員
- 12 特集
介護保険料が変わります
- 14 特集
さんかくポイントをもらおう
- 15 情報ワイド
▶スマートフォン教室の開催
▶紀見地区公民館新築移転
▶きのくにコミュニティスクール
▶高野山会議2024 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



給食残量ゼロの記録を更新し続けている柱本小学校5年生の皆さん。

国道371号石仏バイパス・天見紀見トンネルの供用について

国道371号石仏バイパス・天見紀見トンネルの全線約7.1km（今回供用延長約3.7km）が完成し、6月2日（日）午後5時に供用されます。

国道371号は、大阪府河内長野市と和歌山県橋本市を結ぶ府県間道路であり、交通渋滞の緩和や大阪府と和歌山県の地域連携強化を目的として、大阪府と和歌山県において2車線のバイパス整備を進めてきました。

この度、天見紀見トンネルを含む約3.7km区間が完成し、これにより全線約7.1kmの2車線整備が完了します。

なお、本バイパス道路（柱本交差点から大阪側）については、歩行者・自転車は通行できませんので、ご注意ください。



「協働のまちづくり」を進めています。

市では、まちづくりの基本的なルールなどを定めた「橋本市の自治と協働をはぐくむ条例（以下、はぐくむ条例）」のもと、「協働のまちづくり」を進めています。また、この条例の検証や見直しを行う機関として、「橋本市の自治と協働をはぐくむ委員会（以下、はぐくむ委員会）」を設置しています。

今回の特集記事では、はぐくむ委員会から市民の皆さんへ活動内容などをお知らせします。

【地域振興室】



令和5年度 はぐくむ委員会の活動

すこやか橋本まなびの日

はぐくむ条例の認知度向上や自治と協働の推進のため、まなびの日でブースを出展し、パネルの展示やアンケート調査（回答519人）などを行いました。

今回は、はぐくむ委員会初の試みとして、市民の皆さんへお手伝いを呼びかけました。当日は、3人に参加していただき、ブースを盛り上げていただきました。

ブースでは「どんな橋本市になってほしいか」を来場者に伺いました。大人が書いたものは果実のように貼り出し、「はぐくむの木」を作成しました。

また、子どもが書いたものは、「はぐくむツリー」としてクリスマスツリーに飾りました。完成した「はぐくむツリー」には、子どもならではのものから大人顔負けのものまで、さまざまな意見があったため、多くの人に見ていただけよう市役所本庁ロビーに期間限定で設置しました。



自治と協働の職員研修

市職員が受講する研修の内容を、はぐくむ委員会が企画しました。研修は、多くの職員に参加いただくために、午前午後の2部制で実施しました。

研修では、さまざまな部署の職員と、はぐくむ委員がワークショップ形式で意見交換をし、協働のまちづくりにおける行政と市民の役割や利点について再確認しました。

はぐくむ条例が施行されて5年、世代に関わらず協働が市職員や市民にもっと浸透していくような工夫や意識づけが必要だと、改めて考える機会となりました。

はぐくむ委員会会議

5月には、5回目の会議を実施しました。はぐくむ委員会では、市内の自治と協働が少しでも広がるよう、全員発言することを大切にしながら、活発に意見交換をしています。傍聴は大歓迎ですので、ぜひお越しください。

はぐくむ委員会の雰囲気を感じること、協働の第一歩を踏み出してみてください。

子ども用パンフレットの作成

はぐくむ委員会では、「協働は大人だけがするものではない」、「協働してまちづくりを進めていくのに年齢は問わない」と考え、子どもを対象としたパンフレットの作成に取り組んでいます。市内の全ての人が「今自分にできること」に取り組み、「まちづくりへの参画」と意識できればいいと考えています。

協働に関するアンケート

職員の協働に関する意識や業務内の実績を確認するため、令和3年度から年に1度、全職員を対象にアンケートを実施しています。令和5年度は497件の回答があり、回答率は61.7%でした。項目「協働を市民に広めるためにはどのような方法が考えられると思いますか」では「活動者への地域通貨でのポイント付与」「学校現場での子どもたちへの啓発」などの意見が見られました。

問い合わせ
地域振興室 ☎33-7117



はしもとプラチカの代表に 聞きました！

Q 活動を始めた理由は？

A これまでなにか地域活動をしたかと思っても、どこで何をすればいいのか分からないなど、一歩目を踏み出すのが簡単ではありませんでした。そこで、はしもとプラチカを作り、「協働実践の見える化」「具体的な活動の見える化」を進めることで、そういった人たちに集まってもらえるようにしたかったからです。はしもとプラチカをきっかけに人が気軽に集まり、そこで「話をしたこと」「出会えた人」がいつの間にか「協働」につながっていき、思い活動しています。



Q プラチカってどういう意味？

A 「プラチカ」とは、ポルトガル語で実践という意味です。その名の通り、協働を実践していく団体なので、より実践が広がるようにこの想いを込めてメンバーで決めました。

Q 今後の想いを聞かせてください

A 「はしもとプラチカ」は、市民が協働の第一歩を踏み出すためのきっかけとなるよう、また、地域活動の拠り所となるよう、気軽に集えるような場の提供（居場所づくり）をしたいと思います。



はしもとプラチカ代表
東 美樹さん



はしもとプラチカについて



はしもとプラチカ
instagram

市内で始まった活動を紹介 2



憩いの場が 橋本駅構内に誕生

ホッと一息ついて
みませんか？



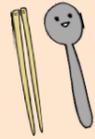
ホッと一む
～かけはし～

「ホッと一む」は、「はしもとプラチカ」は、駅利用者だけでなく住民の皆さんがホッと一息つけるような場所になることを目的に、地域住民とJR西日本の協働で運営されています。ソファなど設備の設置はJR西日本和歌山支社が実施し、清掃などの維持管理は地域住民で構成された駅ボランティアが実施しています。

「ゆかいな図書館」は、古佐田区民会館「みんなの家」で、7月1日から月1回開催予定です。



特集



おいしい給食と

橋本市では、学校給食センターで給食を調理して、全市立小・中学校へ届けています。栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるために、地域でとれる新鮮な食材を取り

おおきな笑顔



入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めています。今回は学校給食についてご紹介します。

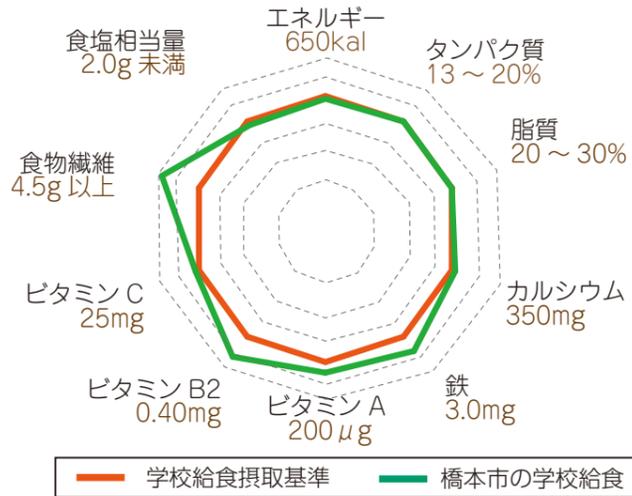
●問い合わせ
学校給食センター
☎39-2338

学校給食摂取基準と橋本市の学校給食

右図の数値は、主な栄養素について、小学校中学年の学校給食摂取基準（1食あたり）を表しています。チャートは、橋本市の学校給食（1カ月平均）を比較しています。

基準では、一日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1にするなど家庭での食事不足しがちな栄養素を補えるようにして基準値が定められています。

児童、生徒が生涯にわたって健康に過ごせるように、生きた教材としての給食を提供しています。



学校給食の目標

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食法では、学校給食の目標として次の7つを掲げています。

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進
- ②食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う
- ③明るい社交性と協同の精神を養う
- ④自然の恩恵について理解を深め、生命自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う
- ⑤食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する
- ⑥伝統的な食文化を理解する
- ⑦食料の生産や流通、消費について、正しく理解する



栄養管理と献立作成

子どもたちが健康に成長するために国が学校給食摂取基準を定めています。この基準に基づき、橋本市の学校給食センターの管理栄養士が献立を作成しています。

学校給食の献立は、主食・主菜・副菜・汁物・牛乳の組み合わせを基本としています。食材には、季節の食材や、普段の食事では摂りにくい豆類や海藻類、種実類などを積極的に使用しています。郷土料理や行事食、外国の料理などを取り入れるなど、さまざまな工夫を凝らしながらバラエティーに富んだ献立を実施しています。

バラエーション豊かな献立



恐竜カレー、牛乳、フルーツポンチ



ご飯、牛乳、さわらの竜田揚げ、梅昆布あえ、わかめと豆腐のみそ汁



ご飯、牛乳、シラの塩だれ焼き、ポテトサラダ、ふわふわどうぶのすまし汁



炊き込みチキンライス・牛乳・ミートコロケ、グリーンサラダ、豆乳スープ

給食の献立紹介

副菜

副菜は、和風のあえ物、洋風のサラダなどさまざま。いろいろな味で提供しています。鉄、カルシウムを多く含む、ちりめんじゃこもよく登場します。

主菜

主菜は、魚や肉をバランスよく取り入れています。焼き物や揚げ物などいろいろな調理法や味付けで提供しています。

主食

主食のご飯は、給食センターで炊いています。栄養価を充足するためにビタミンB1を強化した「強化米」を加えています。



牛乳

牛乳には、多くの栄養が含まれています。牛乳をつけない場合は、タンパク質、カルシウム、ビタミンB2、レチノールが大幅に減ってしまいます。

汁物

汁物はいつも具たくさん。豆類や大豆製品、海藻類、芋類、きのこ類、もちろん野菜もたくさん！ご家庭でも栄養バランスをよくするために、具たくさん汁物はおすすめです。

健康のためには減塩が必要!!

学校給食は味が薄い!?

給食試食会などで、子どもたちの給食を実際に食べていただくと、「家より味が薄い」という感想がよく聞かれます。どうして学校給食は薄味なのでしょう。

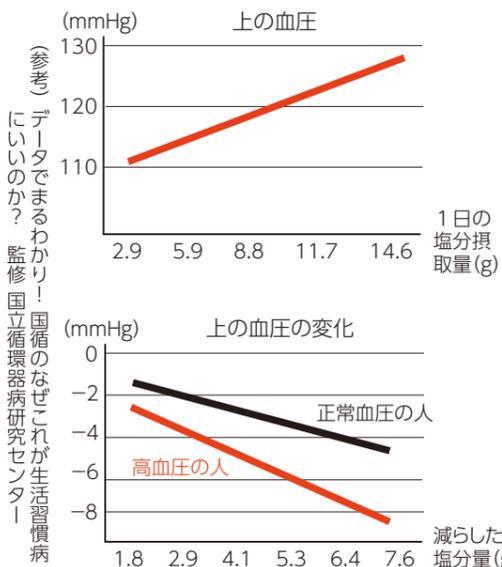
食塩は給食で使えない!?

「学校給食摂取基準」は、国の「日本人の食事摂取基準」をもとに、家庭の朝食、夕食で足りない栄養を給食で多めに補い、摂りすぎている栄養素は減らすよう定められます。食塩は、家庭での摂取量が多いため「マイナス2.1グラム(0.6グラム)」となっています。しかし、マイナスでは給食で味付けができなくなるため、食事摂取基準の目標量の3分の1が基準値となりました。

下の表の通り、学校給食での食塩摂取基準量は減少しています。

しかし、世界の食塩の摂取基準は成人で1日5g未満です。多くの日本人は必要量をはるかに超える食塩を摂取しているのが現状です。

| | H15~ | H20~ | H30~ | R3~ |
|-----|------|------|--------|--------|
| 小学校 | 低学年 | 3g未満 | 2g未満 | 1.5g未満 |
| | 中学年 | | 2.5g未満 | 2g未満 |
| | 高学年 | | 3g未満 | |
| 中学校 | | | 2.5g未満 | |



国立循環器病研究センター※によると、塩分の摂取量と血圧は相関性があります(左の上のグラフ)。高血圧というのは血圧が高いという病態です。高血圧の状態が続くと、血管が硬く狭くなる動脈硬化となり、さらに血圧が上昇することになります。高血圧が進行すると、脳卒中、心臓病、腎臓病などの命に関わる重大な病気になる可能性があります。

一方で、血圧の高い人が食塩摂取量を減らした場合、正常血圧の人よりも、血圧が下がる度合いが大きいです(左の下のグラフ)。

減塩は、学校給食でも取り組んでいます。家庭や社会全体で取り組むべき問題です。

※国立循環器病研究センターとは、循環器病に関する治療や調査、研究および専門医療従事者の研修、育成を担っている国立高度専門医療研究センターです。

食塩の摂取量が多いと...

おいしい給食で子どもたちを笑顔にしたい

給食でみんなを笑顔に

私たちが一番気を付けているのは、「安心・安全でおいしい給食を提供する」ということです。異物が混入しないように常に意識しています。



学校給食センター 調理員の皆さん

学校給食にはさまざまな規則があり、手の洗い方や室内を移動する動線も決められています。身に着けるエプロンの色も作業によって変えなければなりません。大変なことも多いのですが、子ども達から「おいしかった!」「完食できた!」と可愛い手紙や、元気な声をもらうと嬉しいです。子どもたちのことを思いながら、頑張っています。



学校給食センター 調理員

食べることは、生きること

健康に生きるためには、バランスの良い食事が必要です。その一助として学校給食があります。いろいろな食材をできるだけおいしく、楽しく食べられるようにとの思いで工夫しています。



子どもたちは、食事の練習期間。さまざまな食材や味を体験して欲しいです。いろいろな食べ物を食べられることで、社会に出た時、人との外食も楽しめますし、体の健康だけでなく心の健康が得られます。

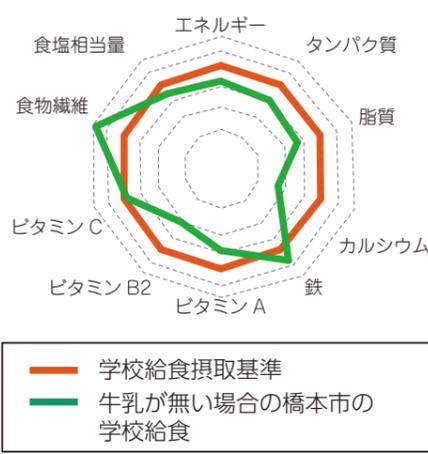
また、食事バランスガイドを使った授業では、子どもたちが自分自身で食生活を振り返ることができるようにしています。自分の健康を守るためにも大切な知識です。子どもたちが生涯にわたり健康的な食生活を送れる助けとなります。



学校給食センター 管理栄養士

牛乳は栄養満点

学校給食に牛乳が無いとどうなるの?



右の表は、牛乳が無い場合の栄養価です。タンパク質、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB2が大幅に減ってしまいます。食事で不足しやすい栄養素を牛乳で補うことができます。成長期の子どもたちに必要なカルシウムを摂取するために毎日牛乳が出ます。将来、骨粗しょう症などの病気を防ぐ健康に過ごすためにも、毎日しっかりと牛乳を飲みましょう。



給食が大好き!!



給食は、多くの人と一緒に食事をする社会への第一歩です。先生やお友だちとコミュニケーションを図りながら食事マナーを身につけ、楽しく食べることが大切です。

栄養バランスの良い食事を楽しく食べること、子どもたちの心身の安定や健康やかな成長につながることを願っています。

大人になった時、楽しかったことの一つとして思い出してもらえたら嬉しいです。これからも、子どもたちの健やかな成長を願って、魅力あるおいしい学校給食を提供していきます。

子育てを地域で支えてくれている母子保健推進員です

| ブロック | 担当地区 | 氏名 | ブロック | 担当地区 | 氏名 | |
|-------------|-------------|--------|------------------|---------------------|--------|-------|
| 橋本 ブロック | 橋本 | 松井 芳美 | 隅田 ブロック | 河瀬 | 小松 巳恵 | |
| | 古佐田 | 加藤 亮子 | | 上兵庫 | 亀谷 智春 | |
| | 妻 | 面矢 由紀子 | | 下兵庫 | 辻 由加里 | |
| | 東家 | 松田 淳子 | | 中島 | 極田 清美 | |
| | | 山上 久美 | | 芋生・中下 | 辻本 恵美 | |
| | 市脇 | 藤田 恵子 | | 垂井 | 上田 さと | |
| | 小原田 | 上堀 明子 | | 真土 | 中谷 陽子 | |
| | 菖蒲谷・みゆき台 | 牲川 麻衣子 | | 山内 | 梅本 和代 | |
| | 原田 | 乾 由恵 | | 平野・霜草 | 寺本 久美子 | |
| 坂本 由美子 | | あやの台 | 山崎 佳子 | | | |
| 山田 ブロック | 岸上 | 絹川 節子 | 恋野 ブロック | 上田 | 宮下 孝子 | |
| | 山田 | 小林 厚子 | | 中道・赤塚 | 中山 江津子 | |
| | 吉原 | 田中 敬子 | | 恋野 | 榎阪 都 | |
| | 出塔 | 山本 志津子 | | | 三島 倫子 | |
| | 柏原 | 新宅 素代 | | 須河・只野・谷奥深・彦 谷・宿里 | 上田 ひと美 | |
| | 神野々 | 水本 敦代 | | 学文路 ブロック | 学文路 | 朝倉 美紀 |
| | | 堀内 美代子 | | | 西畑 | 尾崎 稔恵 |
| | 野 | 中川 智恵美 | | 清水 | 堀内 太美子 | |
| | 紀見北 ブロック | 柱本 | | 玉置 千佳 | 南馬場 | 菅野 公子 |
| 慶賀野・矢倉脇 | | 酒井 敏代 | 賢堂 | 中村 文子 | | |
| | | 柿花 綾子 | 横座・向副 | 山本 育代 | | |
| 紀見ヶ丘 | | 池阪 美和 | 信太 | 中芝 泰子 | | |
| | | 宮崎 あつ子 | 向島東 | 日浦 優子 | | |
| 三石台 | | 丸山 恵美子 | 向島西 | 清瀧 サチ子 | | |
| | | 早瀬 洋子 | 名倉 | 井澤 峰代 | | |
| | | 西川 千津子 | 大野 | 佐々木 愛子 | | |
| 光陽台 | | 仲谷 寿賀子 | 向島 | 溝端 恵子 | | |
| 紀見東 ブロック | 境原・杉尾 | 尾上 早苗 | 浦之段・丹生平・高尾城 | 久保 啓子 | | |
| | 細川 | 池尻 ありさ | 小田 | 池島 節代 | | |
| | 城山台 | 安田 あつ子 | 応其・応其団地・ 応其板橋 | 未定 | | |
| | | 小弓場 小夜 | 平山城・ベルビュー | 守安 みね子 | | |
| | 小峰台 | 楠 みずほ | 伏原1・伏原2・ 東明団地 | 竹尾 佳子 | | |
| | 紀ノ光台 | 寺本 寿美 | 伏原3 | 谷澤 弘美 | | |
| 紀見南 ブロック | 橋谷 | 岸田 和美 | 名古屋・北名古屋 | 丸賀 美保子 | | |
| | 胡麻生 | 塚本 絹代 | 住吉 | 佐田 ゆかり | | |
| | | 戸島 浩子 | 南名古屋・東名古屋 | 未定 | | |
| | 北馬場 | 澤 宣子 | | | | |
| | 紀見・しらさぎ台 | 吉田 陽子 | | | | |
| 御幸辻 | 林 和 | | | | | |
| 柿の木坂 | 松岡 てるみ | | | | | |

子育て世帯の健康を守る 母子保健推進員



市では子育て世代包括支援センター（ハートブリッジ）を拠点として、子育て支援に関するさまざまな部署を設置しています。地域で子育てをサポートしてくれる人もたくさんおり、次の世代を担っていく子どもたちが健やかに成長するよう、地域と行政が力を合わせて支援しています。

その中でも母子保健推進員は市の保健師と連携してお母さんやお父さんが地域で安心して子育てできるように見守り、応援してくれています。

【子育て世代包括支援センター】

母子保健推進員さんに聞いてみました

子育て世代の
力になりたい！

極田 清美 さん



母子保健推進員となり、今年で6期目、16年目になります。いまだに赤ちゃん訪問をする前の電話連絡はドキドキしますが、いざ訪問するとほとんどのご家庭が赤ちゃんの顔を見せてくれ、幸せな気持ちになります。赤ちゃん訪問から10年ほど経った頃に、街中で、お母さんから声をかけてもらった時は、この活動をしていて良かったと心から思いました。これからも、子ども達からパワーをもらいつつ、子育て中のご家庭に寄り添っていきたいと思います。

問い合わせ

子育て世代包括支援センター
☎33-0039

母子保健推進員とは

母子保健推進員は、市民の皆さんが安心して妊娠・出産・育児ができるように、お母さんやお子さんの健康などについての相談を受け、家庭と市をつないでいます。赤ちゃん訪問や各種健康教室などのサポート役として、子育て世代包括支援センターと連絡を取りながら、各地域で活動されています。自身の妊娠や子育て経験を通して助言をしたり、市や県主催の研修会に参加し、現在の子育てについてさまざまな相談に応じてくれる「強力な助っ人」です。

母子保健推進員の活動

- ① 赤ちゃん訪問
生後4カ月までの乳児がいる家庭へ訪問し、声かけをしたり、健診や予防接種などの案内や子育て支援の情報を紹介しています。
- ② 健診や教室での保育支援
乳幼児健診がスムーズに行われるよう支援をしたり、ツインパピー（多胎児サークル）などでは、多胎児を育てるママやパパ同士がつながり、輪を広げられるよう、交流したり託児の手伝いをしたりしています。
- ③ 子育て交流支援
第1子とその保護者を対象にした「あかちゃんひろば」を通して、子育ての仲間づくりを応援しています。

65歳以上の人の保険料

65歳以上の人の保険料は、算定された基準月額（5,300円）をもとに、前年中の収入や課税状況に応じて決定します。



| 旧保険料 (令和5年度) | | 新保険料 (令和6～8年度) | | | |
|-----------------|--------------|-------------------|---|---------------------|--------------|
| 保険料 段階 | 保険料 年額(円) | 保険料 段階 | 対象となる人 | 算出方法 | 保険料 年額(円) |
| 第1段階 | 22,600 | 第1段階 | ・生活保護受給者 ・高齢福祉年金の受給者で、世帯全員が市民税非課税の人 ・世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額と合計所得金額の合算額が80万円以下の人 | 基準月額 ×12カ月×0.285 | 18,100 |
| 第2段階 | 37,800 | 第2段階 | 世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額と合計所得金額の合算額が80万円超、120万円以下の人 | 基準月額 ×12カ月×0.485 | 30,800 |
| 第3段階 | 52,900 | 第3段階 | 世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額と合計所得金額の合算額が120万円超の人 | 基準月額 ×12カ月×0.685 | 43,500 |
| 第4段階 | 68,000 | 第4段階 | 世帯に市民税課税の人がいて、本人の前年の課税年金収入額と合計所得金額の合算額が80万円以下の人 | 基準月額 ×12カ月×0.90 | 57,200 |
| 第5段階 (基準額) | 75,600 | 第5段階 (基準額) | 世帯に市民税課税の人がいて、本人の前年の課税年金収入額と合計所得金額の合算額が80万円超の人 | 基準月額 ×12カ月×1.00 | 63,600 |
| 第6段階 | 90,700 | 第6段階 | 合計所得金額が120万円未満の人 | 基準月額 ×12カ月×1.20 | 76,300 |
| 第7段階 | 98,200 | 第7段階 | 合計所得金額が120万円以上210万円未満の人 | 基準月額 ×12カ月×1.30 | 82,600 |
| 第8段階 | 113,400 | 第8段階 | 合計所得金額が210万円以上320万円未満の人 | 基準月額 ×12カ月×1.50 | 95,400 |
| 第9段階 | 128,500 | 第9段階 | 合計所得金額が320万円以上420万円未満の人 | 基準月額 ×12カ月×1.70 | 108,100 |
| 第10段階 | 139,800 | 第10段階 | 合計所得金額が420万円以上520万円未満の人 | 基準月額 ×12カ月×1.90 | 120,800 |
| 第11段階 | 151,200 | 第11段階 | 合計所得金額が520万円以上620万円未満の人 | 基準月額 ×12カ月×2.10 | 133,500 |
| | | 第12段階 | 合計所得金額が620万円以上720万円未満の人 | 基準月額 ×12カ月×2.30 | 146,200 |
| | | 第13段階 | 合計所得金額が720万円以上の人 | 基準月額 ×12カ月×2.40 | 152,600 |

※介護保険法施行令の改正により、低所得者への保険料軽減の強化として、第1段階から第3段階の保険料率が引き下げられ、年額保険料が軽減されています。

65歳以上の人の 介護保険料が変わります

令和6年度から3年間の介護保険制度の指針となる介護保険事業計画の見直しが行われ、この計画に基づき介護保険料も3年に一度の改定が行われます。

介護保険料は、今後3年間にわたるヘルパー派遣やデイサービスなどの介護サービスの見込み量によって決定され、介護サービスの見込み量が増えるほど、保険料が上がる仕組みとなっています。

今回の改定により、令和6年度から令和8年度の65歳以上の人の（第1号被保険者）の介護保険料基準月額は、5,300円に決まりました。

令和6年度介護保険料決定通知書は、7月中旬にお送りします。

第8期計画
(令和3～5年度)

保険料としていただく額
46億3,101万1,000円

÷12カ月
=6,300円
(基準月額)

保険料を納めていただく人
61,253人

第9期計画
(令和6～8年度)

保険料としていただく額
39億5,887万5,000円

÷12カ月
=5,300円
(基準月額)

保険料を納めていただく人
62,243人

保険料改定の考え方

65歳以上の人の保険料は、65歳以上の人数を分母とし、65歳以上の人が負担すべき金額（介護サービスなどに必要な費用）を分子として割った金額となります。

このため、65歳以上の人数が増えると保険料は減少しますが、要介護認定者の増加に伴って介護サービスなどに必要な費用が増えれば保険料は増加することとなります。

保険料改定の要因

▼65歳以上の人数
第9期計画期間（令和6～8年度）における65歳以上の人数の推計では、令和7年度をピークとしてその後は減少に転じるため、ほぼ横ばいで推移します。

▼介護サービスなどに必要な費用
介護サービスを利用するためには要介護認定を受ける必要があります。要介護認定者数は、平成27年度以降緩やかに減少を続けてきています。しかし、令和7年度には団塊の世代のすべてが後期高齢者となるため、今後は要介護認定者数が増加に転じるとともに、介護サービスなどに必要な費用についても増加する見込みです。

介護給付費準備基金の取り崩し

各計画期間において推計された介護サービスなどに必要な費用の見込み額が実際の費用よりも上回った場合、その差額について介護給付費準備基金を積み立てることとなります。第9期計画期間においては、基金の一部を取り崩すことで保険料の抑制を図ります。

国の制度改正

保険料の上昇による低所得者の負担を軽減するため、国は介護保険料の標準段階を9段階から13段階へとさらに多段階化し、高所得者の保険料率を引き上げることで低所得者の保険料率を引き下げることとしました。これに伴い本市の保険料段階も現行の11段階から国標準の13段階に変更しました。

制度改正による8月からの主な改正点

▼居住費の基準費用額および介護保険負担限度額の改正

介護施設を利用した際の居住費について、近年の光熱水費が高騰している現状を踏まえ、在宅で生活している人との負担の均衡を図るため、1日につき60円引き上げられました。また、それに伴い介護保険負担限度額の居住費についても引き上げられました。

●介護保険課 ☎33-1633

居住費の基準費用額および介護保険負担限度額の改正（8月サービス利用分から）

| 介護施設の部屋の種類 | ユニット型個室 | ユニット型個室的多床室 | 従来型個室 | 多床室 | |
|------------|---------|-------------|-----------------|---------------|------|
| 居住費の基準費用額 | 2,066円 | 1,728円 | 1,728円 (1,231円) | 437円 (915円) | |
| 負担限度額 | 第1段階 | 880円 | 550円 | 550円 (380円) | 0円 |
| | 第2段階 | 880円 | 550円 | 550円 (480円) | 430円 |
| | 第3段階① | 1,370円 | 1,370円 | 1,370円 (880円) | 430円 |
| | 第3段階② | 1,370円 | 1,370円 | 1,370円 (880円) | 430円 |

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利生した場合は、（ ）内の金額になります。

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。希望された人には、デジタル地域通貨Hashi-Moアプリの登録サポートもいたしますので、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 | 曜日・時間 | 第1期教室 | 第2期教室 | 定員 | 申し込み・問い合わせ |
|----------|---------------|---------------------|------------------------|-------|------------|
| 橋本地区公民館 | 土曜日 10:30~ | 6/1 6/8 6/29 | 11/2 11/9 11/16 | 先着20人 | ☎34-2750 |
| 高野口地区公民館 | 土曜日 14:00~ | 6/1 6/8 6/29 | 11/2 11/9 11/16 | 先着20人 | ☎33-3111 |
| 隅田地区公民館 | 火曜日 10:30~ | 7/2 7/9 7/16 | 2/4 2/18 2/25 | 先着10人 | ☎34-2312 |
| 恋野地区公民館 | 火曜日 14:00~ | 7/2 7/9 7/16 | 2/4 2/18 2/25 | 先着10人 | ☎33-2458 |
| 学文路地区公民館 | 木曜日 10:30~ | 8/29 9/5 9/12 | 12/5 12/12 12/19 | 先着20人 | ☎34-1546 |
| 紀見地区公民館 | 木曜日 14:00~ | 8/29 9/5 9/12 | 12/5 12/12 12/19 | 先着30人 | ☎25-5151 |
| 紀見北地区公民館 | 金曜日 10:30~ | 9/6 9/20 9/27 | 1/17 1/24 1/31 | 先着20人 | ☎37-2867 |
| 山田地区公民館 | 金曜日 14:00~ | 9/6 9/20 9/27 | 1/17 1/24 1/31 | 先着10人 | ☎33-2656 |

▶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

▶教室内容 (各回とも1時間30分の予定)

- 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 ぐらしでのスマートフォン活用など
- ※教室の内容は、可能な限り参加者の進度や要望に合わせた対応を行います。

▶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)

▶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

▶問い合わせ

政策企画課 ☎33-1576

「さんかく」して デジタル地域通貨Hashi-Mo をもらおう

7月から、市民参画による課題解決や市内の経済循環の向上を図るため、ボランティア、セミナー・講座、イベントに参加して下さった人に「さんかくポイント」としてHashi-Moを付与します。 **【政策企画課】**



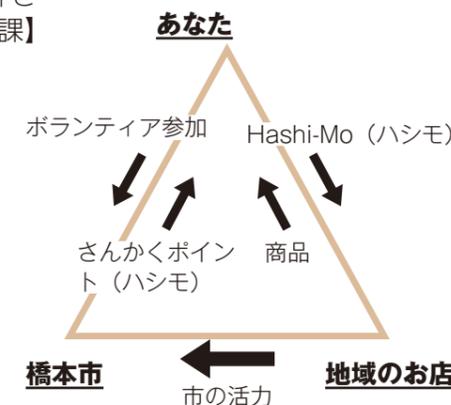
「さんかくポイント」って?

元気で愛着が湧くまちづくりに「参画」してもらいたいという願いを込めて「さんかくポイント」と名付けました。みんなで参画して、市内の登録店舗でご利用ください。

令和6年度 「さんかく」ポイント付与事業の一例

- 【ボランティアで”さんかく”】 まっせはしもと
- 【教室・講座で”さんかく”】 みんなでチャレンジ
- 【イベントで”さんかく”】 SDGs環境フェア など

※内容やポイントなど詳しくは橋本市ホームページ (右の二次元コード) からご確認ください。



「さんかくポイント」をためる方法

アプリ型 (推奨) : スマートフォンをお持ちの人

- ▶地域通貨アプリ「chiica」を右の二次元コードからインストール
- ▶氏名、住所などのアカウント情報を入力
 - ※「プレミアム付デジタル商品券事業」や「子育て世帯生活支援給付事業」でインストールされた人はそのまま使っていただけますが、氏名・住所などのアカウント情報を正しく入力してください。
- ▶インストールや登録方法についての問い合わせ
 - ☎0120-111-164 受付時間 9:00~18:00 ※年末年始を除く



iOSは
こちら



Androidは
こちら

カード型 : 市内在住者のみ発行

※利用可能店舗が限られます
※アプリ型との併用はできません

▶申し込みについて

申し込み、受け取りが必要です。下記の日程で申し込んでください。

- ①6月23日(日) 10:00~15:00 橋本市役所本庁 1階 会議室B
- ②6月29日(土) 10:00~12:00 橋本地区公民館
14:00~16:00 高野口地区公民館

※6月17日(月)~随時 9:00~17:00 橋本市役所本庁 政策企画課

▶次の本人確認書類を必ずお持ちください

- ・運転免許証、マイナンバーカードなど官公署が発行した本人写真付きのもの。※上記が無い場合は、健康保険証や国民年金手帳、学生証など
- ・代理申請は、申請来場者と利用者両方の本人確認書類が必要です。



市内のHashi-Mo利用可能店舗はこちら

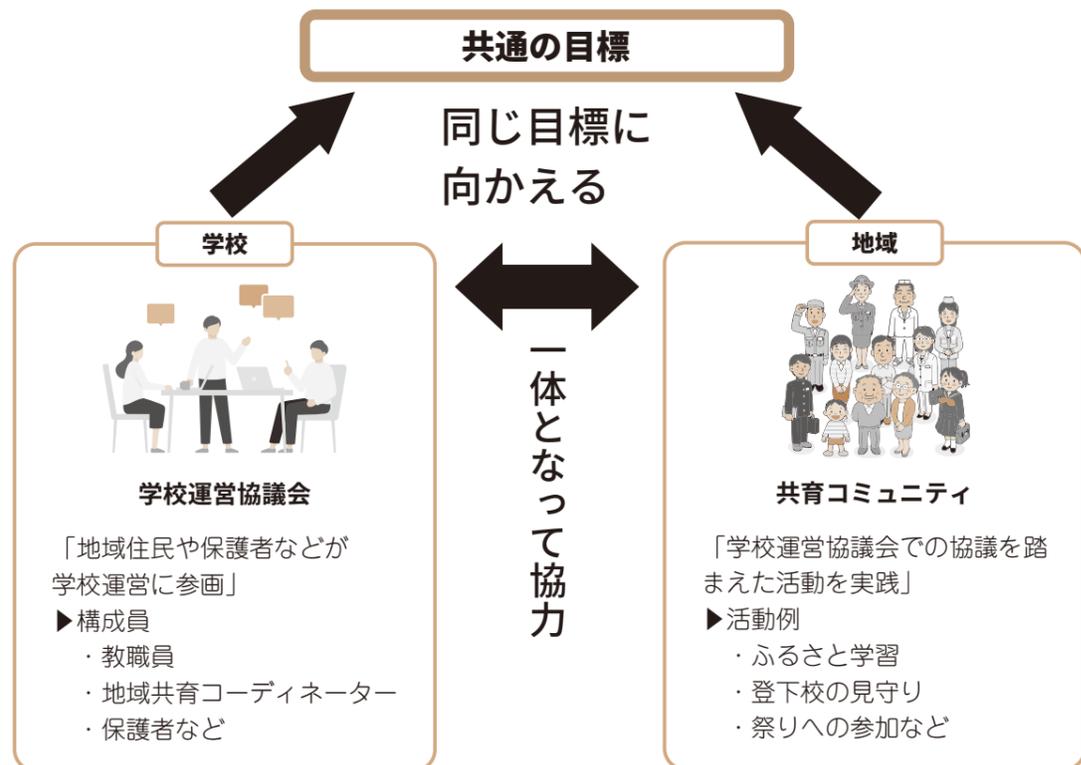


●問い合わせ 政策企画課 ☎33-1576

きのくにコミュニティスクール

きのくにコミュニティスクールとは、橋本市が積極的に推進している「共育コミュニティ」の活動を基盤とした仕組みです。「学校運営協議会」で学校や地域の課題などを共有し、共通の目標に向けて連携・協働することで、学校・家庭・地域が一体となって教育を実現していきます。

【学校教育課】



きのくにコミュニティスクール中学校探訪

▶ 初回は、高野口中学校を訪ねました

高野口中学校の学校運営協議会では、委員や教職員と協議することで、学校課題や地域課題を洗い出し、どのように解決につなげていけばよいかを話し合っています。

具体的な活動につながった例

- 下校時、下り坂の自転車交通安全指導
- 昼休みの図書館開放に向けたボランティアの拡大



▶ 共育コーディネーター

「共育コミュニティ」と「学校運営協議会」を“つなげる”「共育コーディネーター」の存在も大きなポイントです。「地域の子は地域で育てる」という共通目標のもと、共育コミュニティや青少年健全育成会などを基盤に、さまざまな活動や協働に取り組んでいます。



次回は、橋本中央中学校を訪ねます。

● 問い合わせ

学校教育課 ☎33-6115

償却資産の申告をお願いします

工場や商店、農業などの経営、駐車場やアパートの貸付けなど、事業を行なっている個人、法人（NPO法人含む）で償却資産を所有している人は申告が必要です。対象となる資産や申告方法などについてお知らせします。

【税務課】



▶ 償却資産とは？

会社や個人事業主が事業の用に供する資産のことで、土地、家屋と同じく固定資産税が課税されます。



▶ 償却資産をお持ちの人は申告が必要です

償却資産をお持ちの人は、地方税法第383条の規定により、毎年1月1日（賦課期日）現在の資産の所有状況を、償却資産の所在地の市町村へ申告していただく必要があります。令和6年度の申告がお済みでない場合は、速やかに申告をお願いします。

▶ 実地調査にご協力ください

市では地方税法第408条に基づく実地調査を行う場合があります。その際には、固定資産台帳や、その他各種資料を準備していただくことがあります。また、調査に伴って追加申告をお願いすることがあります。その場合、過年度に遡って課税する場合があります。ご理解ご協力をお願いします。

▶ 事業の用に供するとは？

一定の目的の行為を継続、反復して行うことをいいます。直接利益を生み出す資産だけでなく、休憩室などに設置されている冷蔵庫やテレビなど、間接的に事業に使用されるものも含まれます。

▶ 問い合わせ

税務課 ☎33-3706

対象となる資産は？

下記の例を参考にしてください。ただし、下記は一例です。（ ）内に記載している数字は耐用年数の参考です。



● 飲食業の場合

食卓（5）、冷蔵庫（6）、厨房用品（5）、ルームエアコン（6） など



● 小売業の場合

冷凍機（9）、自動販売機（5）、陳列ケース（6または8） など

● 不動産貸付業の場合

塗装路面（10または15）、太陽光発電設備（17）、堀（10または15） など

● 農業の場合

ビニールハウス（10）、農業用設備（7）、電気柵（14） など



● 理・美容業の場合

理・美容椅子（5）、タオル蒸器（5）、パーマ器（5） など

● クリーニング業の場合

洗濯機（13）、脱水機（13）、乾燥機（13）、給排水設備（15） など

● 医業の場合

レントゲン機器（6）、調剤機器（6）、歯科診療ユニット（7）、消毒殺菌用機器（4）、ファイバースコープ（6）、手術機器（5） など



● 加工・修理業の場合

旋盤（10）、工業用水道（15） など

● NPO法人の場合

類似した業種の項目を参照

紀見地区公民館が新築移転します

紀見地区公民館が6月から新しい場所で、貸館および事業を再開します。ご来館、ご利用をお待ちしております。なお、同館に併設して建設中の郷土資料館につきましては、令和7年4月に開館予定です。

【紀見地区公民館・中央公民館】

●移転場所

橋本市橋谷1番地の1

●開設予定日

6月1日(出)

●施設概要

鉄骨造1階建て。大研修室、中研修室、調理室、和室、図書室など



●周辺地図



●問い合わせ 紀見地区公民館 ☎25-5151



市営住宅の入居者を募集します

市では、9月入居分の市営住宅の入居者を下記のとおり募集します。申込資格など詳しくは市ホームページを確認していただくか、建築住宅課 住宅係までお問い合わせください。

【建築住宅課】

▶入居予定日

9月27日(金)

▶申込受付期間

6月3日(月)～7月5日(金)

※土・日曜日を除く

午前8時30分～午後5時15分

▶募集住宅

| 住宅名 | 所在地 | 構造等 | 建設年度 | 募集戸数 | | 家賃月額(円) | 間取り | 備考 |
|-------|----------|-------|-------|------|---|---------------|-----|---------|
| | | | | 優先枠 | | | | |
| 岸上 | 岸上150 | 簡耐2階建 | 昭和62年 | 2 | 1 | 22,700～44,500 | 3DK | |
| 東家 | 東家4-5-15 | 中耐4階建 | 昭和52年 | 1 | 0 | 15,700～30,900 | 3DK | 2階、※1 |
| 伏原4階 | 伏原772-1 | 中耐4階建 | 平成7年 | 1 | 0 | 21,000～41,200 | 3DK | エレベーター有 |
| 名古屋第3 | 名古屋1141 | 木造2階建 | 平成7年 | 1 | 0 | 18,200～35,800 | 3DK | |

※優先枠…母子・父子世帯や多子世帯などは、入居者の選定について優先的な取扱いを受けられます。

※1…入居申し込み後に修繕を実施するため、入居予定日は11月29日(金)となります。

▶申し込み・問い合わせ

〒648-8585 (住所記入不要)

橋本市 建設部 建築住宅課 住宅係 ☎33-1115



◀市営住宅入居者募集ページ



高野山会議2024

高野山会議とは高野山を舞台に、科学・芸術・哲学などさまざまな分野にかかわる人々が集い、対話を通して未来のかたちを考えるイベントです。本市は、「高野山麓エクスカッション(体験型見学会)」を共催事業として実施します。

【秘書広報課】

●日程

7月10日(水)～13日(土)

●場所

金剛峯寺、橋本市内、かつらぎ町内

●内容

- 詳細は未定です。
- 神崎亮平氏(東京大学名誉教授)によるシンポジウム
- セッション、アート展示
- 高野山麓エクスカッション
- ※一般の人は参加できません。
- コンサート

●その他

高野山会議のシンポジウムやセッションなどは参加できます。申込方法など詳しくは、高野山会議ホームページ(右の二次元コード)からご確認ください。



●問い合わせ

秘書広報課 ☎33-1141



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】



熱中症救急搬送者が急増

熱中症の救急搬送者状況

| | 令和4年 | 令和5年 |
|-----------|------|------|
| 7歳未満 | 0件 | 0件 |
| 7歳～18歳未満 | 2件 | 9件 |
| 18歳～65歳未満 | 12件 | 16件 |
| 65歳以上 | 14件 | 18件 |
| 合計 | 28件 | 43件 |

橋本市消防本部の調査では、令和5年度の熱中症による救急搬送者は、令和4年度と比べて約1.5倍に増加しています。

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。



高齢者の熱中症対策

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。

●問い合わせ

いきいき健康課 ☎33-6111

受章

令和6年 春の叙勲（敬称略）

【秘書広報課】

- 瑞宝双光章 島野 勝義 元 公立小学校長
●瑞宝单光章 石橋 正次 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 河野 篤 元 大阪府警視正 田中 育雄 元 大阪府警視正
●瑞宝单光章 荒内 敏雄 元 和歌山県警部補 下川 輝男 元 大阪府警部補 中谷 雅一 元 大阪市消防司令 那古屋 治 元 大阪府警部補 福西 義廣 元 大阪府警部補

催し

若手演奏家によるコンサート

【中央公民館】

- 今もっとも旬な若手演奏家が3大B（バッハ、ベートーヴェン、ブラームス）の名曲をお届けします。
●題名 ときめくひととき第1028回 フレッシュアーツ「3大Bの眺望」
●日時 8月4日(日) 午後2時開演
●場所 サカイキャニング産業文化会館
●出演 清水耀平氏（ヴァイオリン） 菊野惇之介氏（ピアノ）
●入場料金 一般 1,000円、高校生以下 500円
●入場券発売開始日時 6月8日(出) 午前9時から
●申し込み・問い合わせ サカイキャニング産業文化会館 ☎42-5070

広告



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。ぜひご参加ください。
●開催日時 6月17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

ヘスティア主催講座

【家庭教育支援室】

- 子育てに関わる人など、どなたでも参加していただけます。
●内容 ①親子で作って遊ぼう！ ②子育て講座「子育てのイライラを減らす魔法」
●日時 ①6月22日(出) 午前10時～11時30分 ②6月25日(火) 午前10時～正午
●場所 保健福祉センター
●定員 ①15組 ②15人
●費用 無料
●申し込み 市ホームページ（右上の二次元コード）または電話で申し込んでください。
●申し込み・問い合わせ 家庭教育支援チーム ヘスティア ☎33-2129



猫の譲渡会

【生活環境課】

- 行き場のない猫たちの里親を探すため、猫の譲渡会を開催します。
●日時 6月22日(出) 午後1時30分～3時30分
●場所 垣花集会所（高野口町大野）
●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 生活衛生係 ☎33-6100



「ふるさと体験村」イベントカレンダー

【農林振興課】

自然と触れ合える体験イベントに参加しませんか。

●6月～8月の体験カレンダー

Table with 4 columns: 日時, イベント名, 定員, 費用. Rows include 6月16日(日)* 18:00~20:00 ホタル観賞会 and 8月15日(木) 14:00~17:00 森林浴と神踊りの鑑賞.

※ホタルの繁殖状況により変更する場合があります。

●申込方法

開催日の7日前までに、イベント名、代表者の氏名、住所、電話番号、参加人数を下記に連絡してください。

●申し込み・問い合わせ

- 農林振興課 ☎33-6113 ファクス33-2175
●ふるさと体験村 ファクス42-0051



事業者

小規模企業共済制度のご案内

【産業振興課】

- 小規模企業の経営者・個人事業主向けの制度です。商工会議所や金融機関などで加入でき、2つのメリットがあります。
●小規模企業共済制度のメリット 掛金は全額所得控除 月々1,000円～70,000円で設定できます。 経営者の退職金として受け取れる 共済金の受取り時にも税制優遇があります。 ※詳しくは、「小規模共済」で検索してください。
●問い合わせ 独立行政法人中小企業基盤整備機構 ☎050-5541-7171

上下水道

排水設備は定期的に点検・清掃しましょう

【下水道課】

皆さんの家庭の排水ますや排水管は、皆さん自身で維持・管理しなければなりません。庭木の根が排水管などに入り込み、詰まりを引き起こすこともあります。排水設備は定期的に点検・清掃を行うよう心がけ、下水道を正しく使いましょう。
●問い合わせ 下水道課 計画係 ☎33-3160

農業集落排水処理区域の人数変更について

【水道経営室】

橋本市では、以下の地域に農業集落排水施設があります。農業集落排水は、世帯の人数によって料金を算定しています。転居や出生、死亡などで人数に変更がある場合、水道サービスセンターへ届け出てください。
●農業集落排水施設がある地域 ●高野口町上中、下中（九重の一部を含む） ●高野口町西川（大野、嵯峨谷、下中の一部を含む）
※吉原、山田（出塔の一部を含む）の農業集落排水施設は、今年4月に公共下水道へ統合しました。
●問い合わせ 水道サービスセンター ☎33-2860

井戸水使用の変更届について

【水道経営室】

公共下水道へ接続されている家屋で、井戸水を一般家庭用として使用されている場合、世帯の人数や井戸水の使用場所によって下水道使用料を算出しています。転居や出生、死亡などで世帯の人数に変更がある場合や、井戸水の使用場所（水道水を併用する家庭のみ）の変更、井戸の廃止をした場合は水道サービスセンターへ届け出てください。
●問い合わせ 水道サービスセンター ☎33-2860

6月23日～29日は男女共同参画週間

誰もが人権を尊重し、性別に関わりなく、その個性と能力を十分に発揮できる社会の実現に向け、男女のパートナーシップについて考えてみませんか。

- 問い合わせ 人権・男女共同推進室 ☎33-1229

E-BIKEのレンタルサイクルを実施しています

サイクリングを通じた観光振興および交流促進のため、E-BIKE（スポーツタイプの電動アシスト付き自転車）の貸出しを行なっています。【シティプロモーション課】

- 利用できる日時 はしもと広域観光案内所の営業日 午前9時～午後4時（貸出受付は午後3時まで）
●貸出場所 はしもと広域観光案内所
●1台あたりの利用料金 ●4時間以内 2,000円 ●1日 3,500円

- 利用方法 はしもと広域観光案内所窓口または高野山麓ツーリズムビューローのホームページ（右の二次元コード）から申し込んでください。
●問い合わせ はしもと広域観光案内所 ☎33-3552 ※定休日…水曜・年末年始



お知らせ

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】**

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下記の日時は利用できません。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

- サービス停止日時 6月25日(火)～26日(水)の終日
- 問い合わせ 市民課 住民係 ☎33-1131
税務課 市民税係 ☎33-6212

マイナンバーカードを作りませんか **【市民課】**

マイナンバーカードの作成をお手伝いする出張申請所を開設します。ぜひご利用ください。

- 日時 6月9日(日) 午前10時～正午
- 場所 高野口地区公民館
- 内容

申請に必要な顔写真を無料で撮影し、申請書記入のお手伝いをしますので、そのまま申請していただけます。マイナンバーカードの受取りは申請から約1カ月後に届く交付はがきの内容をご確認の上、市民課までお越しください。

- 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
 - 6月14日(金) 午後5時30分～8時
 - 6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

骨粗しょう症検診受診者を募集します **【保険年金課】**

- 受診資格 申請時に次の①～③すべてを満たす人
 - ①満40歳以上75歳未満の橋本市国民健康保険被保険者
 - ②国民健康保険税を完納している人
 - ③昨年度に受診していない人
 ※ただし、妊娠あるいはその可能性のある人は、胎児への影響を考慮し、受付できません。
- 受診期間 6月中旬～令和7年3月末
- 募集人数 80人
- 個人負担金 1,000円
- 受診場所・受診日
 - 橋本市市民病院(火・金曜日)
 - 紀和クリニック(月・水・金曜日)
- 申込開始日 6月7日(金)
- 申し込み・問い合わせ 保険年金課 国民健康保険係 ☎33-1271

スズメバチなどにご注意ください **【生活環境課】**

6月からスズメバチなどの営巣活動が活発になり、ハチに刺される危険性が高まりますので、気をつけましょう。市ではハチの駆除を行なっていませんが、防護服の貸出しを無料で行なっていますので、お困りの際はご相談ください。

- ハチに刺されないための対策
 - ハチは黒っぽいものに対して攻撃的に反応するので、なるべく白など明るい色の服を着ましょう。
 - ハチは動くものに敏感です。手で払うなどハチを刺激するような行動は避けましょう。
- もし刺されてしまったら
 - すぐに医師の診察を受けましょう。
 - 応急処置として、刺された部分をよく洗い、冷水や濡れタオルで患部を冷やし、毒が体内に回るのを抑えましょう。
- 問い合わせ 生活環境課 生活衛生係 ☎33-6100

後期高齢者医療制度の保険料率が改定されます **【保険年金課】**

和歌山県後期高齢者医療制度の令和6・7年度の保険料率が決定しましたのでお知らせします。

保険料は、等しく負担していただく均等割額と、所得に応じて決まる所得割額の合計額となります。

なお、令和6年度保険料の通知は、7月中旬に郵送します。

●保険料率など

| 年度 | 均等割額 | 所得割率 | 賦課限度額※2 |
|-------------|---------|----------|---------|
| 令和6年度 | 54,428円 | 11.04% | 73万円 |
| 令和7年度 | | 10.13%※1 | 80万円 |
| 【参考】令和4・5年度 | 50,317円 | 9.33% | 66万円 |

※1 基礎控除後の総所得金額等が58万円(年金収入のみの場合211万円)以下の人に、軽減所得割率が適用されます。

※2 賦課限度額の引き上げに伴う保険料の急増に配慮し、段階的に引き上げます。ただし、令和6年度中に75歳に到達し、資格取得する人を除きます。

●問い合わせ

- 保険年金課 高齢医療係 ☎33-1273
- 和歌山県後期高齢者医療広域連合 ☎073-428-6688

「年金振込通知書」の介護保険料額について **【介護保険課】**

日本年金機構などが毎年6月に通知する「年金振込通知書」は、6月から翌年4月までの年金支払予定額などが記載されていますが、これに記載されている介護保険料額は、通知日時点の予定額です。

本年度の介護保険料額が決定次第、7月中旬に「介護保険料額決定通知書」を市から送付しますのでご確認ください。

●問い合わせ

- 介護保険課 ☎33-1633

高齢者生活支援給付金の給付について **【いきいき健康課】**

- 給付額 一人あたり5,000円
- 対象者 令和6年1月1日時点で橋本市に住居登録のある、昭和34年4月1日までに生まれた人
- 給付方法
 - マイナンバーカードを利用しており、公金受取口座を登録している人
口座振込通知書を送付します。
 - マイナンバーカードを取得していない、または利用しているが公金受取口座を登録していない人
口座振込申請書を送付しますので、必要事項を記入し、ご返送ください。
 ※詳しくは、6月上旬に対象者へお送りする関係書類または市ホームページをご覧ください。
- 問い合わせ 高齢者生活支援給付金コールセンター ☎0120-888-897
受付時間：平日午前9時～午後5時

特別障害者手当などの給付について **【福祉課】**

- 対象 在宅の人で、下記のいずれかに該当する人
 - 重度の障がい重複している人
 - 重度の障がいのため、日常生活において常時特別な介助が必要な人
 ※所得制限があります。また、施設入所(1部の施設を除く)や長期入院(3カ月以上)などの場合は支給できません。詳しくは、お問い合わせください。
- 手当額
 - 特別障害者手当(20歳以上) 28,840円/月
 - 障害児福祉手当(20歳未満) 15,690円/月
- 手続きに必要なもの 認定請求書、所得状況届、所定の診断書(専門医によるもの)
- 問い合わせ 福祉課 障がい福祉係 ☎33-3708

令和6年度 自衛官などを募集します

| 募集種目 | 資格 | 受付期間 | 試験期日 |
|--------|------------|------------|-------------------|
| 幹部候補生 | 一般 | 6月13日(木)まで | 6月22日(土) |
| | 歯科 | | |
| | 薬剤科 | | |
| 自衛官候補生 | 18歳以上33歳未満 | 年間を通じて | 受付時にお知らせ |
| 予備自衛官補 | 一般 | 6月1日(土) | 9月21日(土)～10月7日(月) |
| | 技能 | ～9月19日(木) | のうちいずれか1日 |

- 申し込み・問い合わせ 自衛隊橋本地域事務所 ☎32-0744

6月2日～8日は危険物安全週間です
「次世代へ つなごう無事故と 青い地球」



現在の私たちの生活を支えてくれるガソリン、灯油、軽油などは大変便利なものですが、管理や取扱いを誤ると火災・漏洩など重大な事故につながるものとして、危険物に指定されています。

特にガソリンは引火点が低く、非常に引火しやすい燃料なので、取り扱う際には十分注意するようにしてください。

取扱いについては、数量・容器など法律により定められています。家族や地域の生命・財産を守るため、危険物は正しく取り扱しましょう。

●問い合わせ

- 橋本市消防本部 ☎33-0119
- 伊都消防組合消防本部 ☎22-0119

講習会

橋本市ファミリーサポートセンター”スマイリー”
「子育て支援サポーター講習会」 【こども課】

- 日時 6月26日(水)・27日(木) 午前9時～午後4時
- 場所 保健福祉センター
- 対象 市内在住で20歳以上の健康な人
- 参加費 無料
- 内容
小児看護の基礎と知識、心の発達とその問題など
※子育て支援サポーターの登録に関係なく、子育てに関心がある人も参加可能です。
- 定員 先着15人
- 申し込み・問い合わせ
橋本市ファミリーサポートセンター”スマイリー”
☎39-7515
Eメール smiley.hashimoto@outlook.jp
月曜日～金曜日 午前9時～午後6時
土曜日 午前10時～午後5時

女性電話相談員養成講座公開講座
【人権・男女共同推進室】

- 女性電話相談員養成講座の第1回目はどなたでも参加していただける公開講座です。
- 日時 6月22日(土) 午後1時30分～3時30分
 - 場所 保健福祉センター
 - テーマ これってDV？不機嫌という名のモラハラ
 - 講師 中川和子氏（フェミニストカウンセラー・公認心理師）
 - 参加費 無料
 - 定員 先着60人
 - 申込方法・期限
6月14日(金)までに申し込みフォーム（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
人権・男女共同推進室 ☎33-1229



アライグマ防除従事者安全講習会
【農林振興課】

- アライグマによる農作物被害を防ぐため、捕獲に関する安全講習会を開催します。講習修了者には講習受講証書を交付します。有効期限は5年間ですので、継続して捕獲に従事する人は、再度受講していただくが更新の手続きが必要です。費用は無料です。
- 日時 6月26日(水)
①午後1時30分 ②午後6時30分
 - 場所 市役所北別館
 - 申し込み・問い合わせ 農林振興課 ☎33-6113

農業

病害虫（クビアカツヤカミキリ）防除対策事業補助金
【農林振興課】

- 補助対象 市内にある生産果樹以外のクビアカツヤカミキリ被害樹の防除対策。
- 補助額 対策毎に異なります。
- 申込方法
農林振興課で配布している申請用紙に必要事項を記入し、必要書類（位置図、現況写真、完納証明書）とともに提出してください。
- 申し込み・問い合わせ 農林振興課 ☎33-6113

イノシシ・シカなどの農産物被害防止用電気柵および金属防護柵の設置補助金
【農林振興課】

- 補助対象 市内に農地を有する人で、野生動物による被害がある田畑に新たに設置する電気柵および金属防護柵。
- 補助額 設置費用の3分の1（限度額15万円）
- 申込方法
農林振興課で配布している申請用紙に必要事項を記入し、必要書類（見積書、設置場所図）とともに提出してください。
- 申込期間 6月3日(月)～10月31日(木)
- 申し込み・問い合わせ 農林振興課 ☎33-6113



狩猟免許試験・狩猟者講習会

- 狩猟免許試験（3年ごとに更新が必要）
狩猟をするには、狩猟免許を取得する必要があります。免許取得後、狩猟をしようとする都道府県で狩猟者登録を行います。
- 日時 ①7月14日(日) ②8月18日(日) 正午～
- 場所 和歌山県民文化会館
- 受験手数料 5,200円
※既に網猟免許、わな猟免許、第1種・第2種銃猟免許を所有している人が他の狩猟免許試験を受ける場合は3,900円

- 狩猟者講習会
狩猟免許試験に即応した講習を行います。
- 日時 ①7月7日(日) ②8月10日(土)
午前9時30分～午後5時
- 場所 和歌山県民文化会館
- 講習料
・初心者 10,000円
・経験者 5,000円
- 申し込み・問い合わせ 伊都地方鳥獣被害防止対策連絡協議会事務局（伊都振興局内）☎33-4930

子ども

ひとり親家庭医療費受給資格更新申請について
【こども課】

- 児童（18歳になった最初の3月31日まで）を扶養しているひとり親家庭の父または母とその児童にかかった医療費のうち、一部負担金（保険適用分）を助成する制度です。ただし、所得制限があります。
- 児童の扶養状況や所得などの確認が必要なため、対象となる人には、案内を7月末に送付しますので、8月中に更新申請をしてください。
- 問い合わせ こども課 子育て係 ☎33-6102

特別児童扶養手当について
【こども課】

- 20歳未満で、政令で定める程度の身体・知的・精神障がいのある児童や、長期にわたり安静を必要とする病状にある児童を養育している人に、特別児童扶養手当が支給されます。ただし、所得制限があります。
- なお、現況届は8月中に提出してください。提出が必要な人には7月下旬に案内を送付します。
- 問い合わせ こども課 子育て係 ☎33-6102

乳幼児・子ども医療費助成制度について
【こども課】

- 入院・外来ともに支給対象年齢を18歳（18歳になった最初の3月31日）までとして、一部負担金（保険適用分）を助成します。
- 令和6年度（8月1日～）の受給資格については、自動更新となりますので、7月末頃に認定通知書および受給者証、または停止通知書を送付します。ただし、所得制限がありますので、マイナンバー関係書類（同意書など）の提出が必要な人には6月上旬に案内を送付します。同意書などの提出がない場合は令和6年度の課税証明書が必要です。
- 問い合わせ こども課 子育て係 ☎33-6102

児童扶養手当について
【こども課】

- 離婚・死別などでひとり親家庭となった児童や、父または母が政令で定める程度の障がい状態にある児童、父または母が裁判所からDV（ドメスティック・バイオレンス）による保護命令を受けた児童（18歳になった最初の3月末まで、児童に政令で定める程度の障がいがあるときは20歳まで）を養育している人に児童扶養手当が支給されます。ただし、所得制限があります。
- 一部支給停止適用除外事由届の提出について
新規申請から5年を経過するなどの要件に該当する場合、一部支給停止適用除外事由届の提出が必要です。対象者には5月下旬に案内を送付していますので、8月中に手続きをしてください。
 - 提出期限 8月30日(金)
※手続きを期間中に行わなかった場合は、以後の手当の最大2分の1が支給停止となる可能性がありますのでご注意ください。
 - 問い合わせ こども課 子育て係 ☎33-6102

6月10日はこどもの目の日です
【子育て包括支援センター】

- 「はぐくもう！6歳で視力1.0」という願いを込め、6月10日は「こどもの目の日」に認定されています。お子さんの目の健康に着目し、テレビやスマートフォンの使用時間が長すぎないか、観る距離が近くないかなど、見直してみましょう。
- 3歳6カ月児健診では眼科検診を実施していますので、必ず受診しましょう。また、健診までにお子さんの目や見え方に明らかに気になる様子がある場合は、眼科医にご相談ください。お子さんの健診日程は健康カレンダー（右の二次元コード）で確認していただけます。
- 問い合わせ 子育て包括支援センター ☎33-0039



こどもの人権
SOSミニレター

- 市内の小・中学校のすべての児童・生徒にSOSミニレター用紙を配布します。悩み事や困り事などがあれば、一人で悩まずに用紙に書いて送ってください。
- 問い合わせ
和歌山地方方法務局
☎073-422-5131

「子ども活動支援金」を活用して
学校遊具を新設・修繕しました

- 公益財団法人ライフスポーツ財団では、コロナ禍で減少した子どもの運動や遊びの機会を創出し、健全な心身の育成を図る事業を実施しています。事業の助成により、2校の遊具を新設・修繕しました。
- ▼西部小学校
 - ▼境原小学校
- 【教育総務課】



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 |
|---|---|------------------------|---|----------------------------------|----------------------------|
| 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 | 6/25(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 |
| 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 | 7/11(木) 7/25(木) | 10:00~15:00 | 教育文化会館3階(第3研修室) | 6/10(月)から和歌山東年金事務所お客様相談室へ電話申し込み | 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 | 6/7(金) 6/27(木) | 午後から | 橋本保健所 | 橋本保健所保健課へ電話申し込み | 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 | 6/3(月) | 13:00~16:00 | 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 |
| NPO相談会(予約制) NPO法人の設立・運営管理・各種手続きなど | 6/12(水) 6/26(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し込み | 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) | 6/13(木) | 13:00~16:00 | 高野口地区公民館 | 6/6(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 | ①6/4(火) ②6/11(火) ③6/18(火) ④6/25(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 | 6/8(土) | 13:00~16:00 | 橋本商工会館5階 | 相談日時に相談場所へ | 司法書士総合相談センター ☎073-422-4272 |
| 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)

税

国民健康保険税の見直しについて

【保険年金課】

国民健康保険税の算定税率は、毎年、県が示す標準保険料率をもとに市が決定します。

●国民健康保険税の算定内訳の変更

国民健康保険税は、医療分、後期高齢者支援金分、介護分について、それぞれ、所得割、均等割、平等割の3つの項目を算出し、年税額を決定しています。本年度は次のように算定内訳を変更しました。

| 税内訳(前年度比) | 医療分 | 後期高齢者支援金分 | 介護分 |
|-----------|-------------------|-------------------|-----------------|
| 所得割の率 | 7.8% (-0.1%) | 3.2% (+0.6%) | 2.7% (+0.4%) |
| 均等割の額 | 27,700円 (-800円) | 10,800円 (+1,100円) | 11,200円 (+800円) |
| 平等割の額 | 19,200円 (-1,900円) | 7,500円 (+400円) | 5,700円 (+200円) |
| 1世帯の上限額 | 65万円(増減なし) | 24万円(+2万円) | 17万円(増減なし) |

●軽減制度の拡充について

令和6年度の国の税制改正に伴い、均等割と平等割が軽減される世帯の前年分総所得金額などの基準が引き上げられました。

●問い合わせ

保険年金課 国民健康保険係 ☎33-1271

納期限のお知らせ

【税務課】

●7月1日(月)

市民税・県民税……………1期

●問い合わせ 税務課 収納係 ☎33-6109

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および不動産鑑定士へ委託しています。以下の委託事業者などが、調査のため皆さんのお住まいの周りを訪問し、記録写真を撮影させていただくことがありますので、ご理解ご協力をお願いします。

- 国際航業株式会社
- その他、市が委託契約を行う不動産鑑定士委託事業者の調査員および不動産鑑定士は、市が交付する証明書を携帯しています。不審に思うときには、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

休日と夜間の納付・納税相談

【税務課】

事情があり納期限ま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水曜日および第4日曜日)

6月23日(日) 午前8時30分~正午
6月26日(水) 午後5時15分~7時
※6月から終了時刻を変更しています。

●場所・問い合わせ

税務課 収納係 ☎33-6109

市税の納付忘れはありませんか

市税は、まちづくりを支える大切な財源です。納期限の過ぎた市税をまだ納付されていない人は、至急、金融機関または税務課で納付してください。



●市税は納期限内に納付しましょう

納期限までに市税を納付しない場合、督促状や催告書が送付され、本税に加えて督促手数料と延滞金を納付していただくことになります。万が一納付書をなくされた場合は、税務課 収納係へご連絡ください。

●滞納を放置しておく、滞納処分の対象となります

督促や催告により納付を促しても納付しない滞納者に対し、預貯金、給与、動産、不動産などの差押えを行い、延滞金を含めた滞納税額を強制的に徴収します。

●困った時にご相談ください

やむを得ない理由で一時的に市税を納付することが困難な人は、徴収の猶予などをできる場合がありますので、ご相談ください。

●問い合わせ

税務課 収納係 ☎33-6109

橋本市の子育て応援 はっっこ! ウェルカムプラン

橋本市の乳児に、本市の特色のある木のおもちゃを4～5カ月健診時にプレゼントしています。

この木のおもちゃは、○△□の形をしており、箱のふたの上や横から形を合わせた積み木を入れることで、形を認識したり、想像力を養いながら遊ぶことができる知育玩具です。

橋本市のヒノキ・スギを用いて作られており、木の香りや木の感触を知り、木の良さを五感で感じてもらえます。

乳児が木に親しみながら健やかに成長することを願い、「木とふれあい、木に学び、木につながる」という木育の取り組みに繋がっています。



▲【WEB版】はっっこ!ウェルカムプラン

※この「木のおもちゃ」は森林環境譲与税を活用して作られています。

※令和6年度の「木のおもちゃプレゼント事業」は、品質の向上に向けて、乳児にとってより適切な形状へ変更する場合があります。

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

※6月14日(金)・28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

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.143

住所 隅田町垂井
ママ 鈴木 展恵さん

お子さん 望亜ちゃん
希果ちゃん

6月で、望亜は9歳と10カ月、希果は4歳と8カ月になります。望亜はダンスやそろばん、英語などを習っています。希果は、お姉ちゃんと一緒に、そろばんと英語を習っています。二人はよく喧嘩しますがとても仲がよく、いつも庭に出て二人で遊んでいます。子どもたちは活発で外で元気に遊び、家でじっとしていることがありません。望亜は、お姉ちゃんとして希果の面倒もよく見てくれとても助かっています。希果は、まだまだ小さいと思っていたら、いつの間にか、自分の名前が書けたり、絵がかけたりと知らないうちに成長しており、子どもたちの成長が嬉しい反面、少しさみしい気持ちもあります。妹が生まれてからは、「お姉ちゃんだからできるでしょ」と、望亜に強くあたってしまうなど、子育てで悩むこともあります。両親、義父母に助けをもらいながらパパと楽しく子育てをしています。子どもたちは、素直で優しく、健康で、楽しく生きて欲しいです。



夏に向けて体力作りをしましょう!

パークゴルフ教室

日6/16(日) 時9:00～ 場垣花パークゴルフ場 (高野口町大野) 対小学生以上 定先着30人 費無料 期6/10(月)まで 持運動靴、タオル、手袋、飲み物 問橋本市パークゴルフ協会 藤原 ☎090-8884-6444

壊れたおもちゃ、原則無料で治します

はしもとおもちゃ病院

日6/8(土)・23(日) 時9:00～12:00 場教育文化会館 費無料 (部品代200～300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



トーナメントのできるコースでゴルフをしませんか?

楽しいジュニアゴルフ教室

日7/7(日)・14(日)・21(日)、8/18(日)・25(日)、9/1(日)・8(日)・15(日) 時17:00～ 場橋本カントリークラブ 対小中学生 定先着6人 費全8回12,000円 (運営協力費) 期6月22日(土) 申問橋本市総合型地域スポーツクラブ協会 ☎25-8686

①おもちゃで遊ぼう ②園庭開放 ③ふれあい動物村 三石保育園の園開放「プロッサム」

日①6/5(水)・12(水)・19(水)・26(水) ②6/7(金)・14(金)・21(金)・28(金) ③6/20(木) 時①10:00～11:00 ②11:00～12:00 ③10:00～12:00 対未就園の親子 費無料 期①②各日2日前から ③6/3(月)～14(金)の平日 場申問三石保育園 ☎36-2220



①②③おひさまくらぶ ④園開放 みつしこども園でいっしょにあそぼう

日①6/26(水) ②6/12(水) ③6/19(水) ④6/25(火) 時10:00～11:00 対①令和5年4月2日以降生まれ ②令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれ ③令和3年4月2日～令和4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 場申問みつしこども園 ☎37-2236

イベント情報を掲載しませんか?

- 申込方法
 - 橋本市公式LINE (右の二次元コード)
 - タウン情報掲載依頼書を秘書広報課へ持参

歌って心も体も元気に! 楽しく歌ってストレス発散 ピアノ伴奏で懐かしい歌謡曲を歌おう!

日6/19(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

①キッズスポーツ ②トーンチャイム体験しませんか? キッズスポーツ・トーンチャイム体験会

日①②6/15(土)・22(土) 時①13:30～14:30 ②14:45～15:45 場高野口地区公民館 対①3歳以上②5歳以上 定各回先着8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



箏の奏でるさまざまな音色を味わってみませんか? 古佐田丘中・橋本高校邦楽部定期演奏会

日6/9(日) 時14:00～16:00 場サカイキャニング産業文化会館 費無料 問橋本高校邦楽部 関 ☎32-0049

純JUNコンサート2024 橋本高等学校吹奏楽部定期演奏会

日6/2(日) 時14:00～16:00 場サカイキャニング産業文化会館 費無料 問橋本高校吹奏楽部 横田 ☎32-0049

筆談で楽しく交流 はしもと筆談会

日6/2(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

どんぐりcafe 親子でほっこり♡輝きの森学園

日6/5(水)・12(水)・19(水) 時10:00～11:30 対①令和5年4月2日～令和6年4月1日生まれ ②令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれ ③令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれ 定先着8組 費無料 期実施日前日の15時まで 場申問輝きの森学園 ☎36-5055



- 申し込み・問い合わせ
秘書広報課 ☎33-2676

※8月号への掲載依頼の締め切りは6月25日(火)です。

問い合わせ
 ▶子育て世代包括支援センター ☎33-0039
 ▶いきいき健康課 ☎33-6111

問い合わせ▶橋本市図書館 ☎33-0899
 利用時間:9:00~18:00
 休館日:毎週月曜日

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

五種混合・四種混合・二種混合

接種の対象年齢や接種間隔を確認し、まだ接種していない場合は、
 実施医療機関へ事前に予約の上、接種を受けてください。なお、実施
 医療機関は市ホームページでご確認ください。

●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

| 日時 | 対象 | 定員 | 場所 |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|
| 6月20日(木) 10:00~11:30 | 歯の生えた頃~12カ月まで 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組30分程度の個別相談となります

| 日時 | 対象 | 定員 | 場所 |
|-------------------------|-------------------------|-------------|--------------|
| 6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 |
|----------|-------------|------------------------|
| 6月2日(日) | 13:00~16:00 | スーパーセンターオークワ 橋本店 |
| 6月25日(火) | 9:30~12:00 | 株式会社北川鉄工所 和歌山工場 |
| | 13:30~16:00 | 関西電力送配電株式会社 橋本配電営業所 |

●問い合わせ いきいき健康課

6月4日~10日は歯と口の健康週間です

歯と口は、皆さんが健康に生きていく力を支えるとても大切なものです。毎日の楽しい
 食事、いい歯があるからです。症状が出てから受診する場合、むし歯や歯周病が進行し
 ていることも多いです。歯と口の不調を早期に見出し、お口の健康を維持するために、か
 がりつけ歯科医で1年に1回は定期検診を受けましょう。 **【いきいき健康課】**



●歯科検診のメリット

- ①病気の早期発見
- ②歯石の除去、歯周ポケットの掃除
- ③ブラッシング指導が受けられる



●歯周病健診

市では、節目の年齢に歯周病検診を実施しています。本年度から20歳、30歳も対象になりました。対象となる20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の人には、4月に受診券を送付しています。この機会に歯と口の健康チェックを行いましょう。

●問い合わせ いきいき健康課

新しく入った本

マリコ、アニバーサリー

晩ごはん食堂の無限に美味しい野菜レシピ



著者
林真理子
出版社
文藝春秋



著者
晩ごはん食堂
出版社
幻冬舎

おかねにようかい?

パピプッペーのいちごパーティー



さく・え
おおのこうへい
出版社
赤ちゃん和妈妈



文・絵
みずのさと
宮野聡子
出版社
KADOKAWA

今月の催し

| 催し | 日程 | 時間 | 場所 |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------|
| 近代文学 (石井照千代氏) | 6/2(日) | 12:00~13:45 | 教育文化会館 |
| 源氏物語 (石井照千代氏) | 6/2(日) | 14:10~16:00 | |
| English News (新聞) | 6/2(日) 6/16(日) | 9:30~11:30 9:30~11:45 | |
| English Camp (英文小説) | 6/11(火)・25(火) | 9:30~11:45 | |
| English Lounge (現代ビジネス英語) | 6/9(日)・23(日) | 9:30~11:45 | 図書館 |
| English Café (米国短編選集) (自由討論) | 6/4(火) 6/18(火) | 9:30~11:45 | |
| よみきかせ会 | 6/1(土)・8(土)・15(土)・22(土)・29(土) | 10:30~11:00 | |
| 大人のためのストーリーテリング | 6/21(金) | 11:00~11:30 | |

今月のピックアップ 6月のコーナー展示

これから雨がたくさん降る「つゆ」の季節になります。外で遊べない日が続きますが、そんな時は、橋本市図書館で本を読んでみませんか。雨の日が楽しくなるような絵本や紙芝居を展示しています。子どもだけでなく、大人向けのおうち時間が楽しめるような本も展示していますのでぜひご利用ください。

