

催し

世界遺産高野参詣道町石道登山
【シティプロモーション課】

九度山の慈尊院から高野山へと続く世界遺産「高野山町石道」は、信仰の道として多くの人々が行き来した道です。新緑の季節に、約20kmの道程に建てられた180町の町石をたどってみませんか。

- ▶ **日程** 5月25日(日)
- ▶ **受付・出発時間** 7:30~9:00
- ▶ **受付場所** 九度山町役場
- ▶ **参加費** 1,000円
- ▶ **申込み** 右上のQRコードから申込み。



☎伊都振興局 地域づくり部 総務県民課 ☎33-4900

低学年のための親子科学教室の参加者を募集します
【中央公民館】

- ▶ **日時** (6月から全10回開催予定) 原則第3土曜日の13:30~15:30
- ▶ **場所** 教育文化会館
- ▶ **対象** 小学校1~3年生の児童と保護者
- ▶ **定員** 15組
- ▶ **参加費** 1回200円(教材費)
- ▶ **申込方法**



はがきに郵便番号、住所、親子の氏名(ふりがな)、電話番号、小学校名、学年を記入の上、中央公民館「親子科学教室」あてに送付していただくか、申込みフォーム(右のQRコード)から申込み。

- ▶ **申込締切** 5月23日(金)(必着)
- ▶ **その他**
 - 原則として、全ての回に参加できる人が対象です。
 - 申込み多数の場合は抽選を行い、結果は申込者全員にお知らせします。

☎〒648-0072
橋本市東家1丁目6番27号
橋本市中央公民館 ☎32-0034

みんなで、らくらくウォーキング!
ウォーキングデー! 【保険年金課】

市内コースを約1時間かけて歩きます。運動しやすい服装でご参加ください。

- ▶ **日程** 5月16日(金)
 - ▶ **時間** 10:00出発(9:30~受付、雨天中止)
 - ▶ **集合場所** サカイキャニング産業文化会館アザレア駐車場
※なるべく乗り合わせてお越しください。
 - ▶ **コース** 高野口の街並みを巡るコース
- ☎保険年金課 国民健康保険係 ☎33-1271

ヘスティア主催講座
【家庭教育支援室】

- 下のQRコードまたは電話でお申込みください。
- ▶ **親子で作ろう! 焼かない陶芸にチャレンジしよう**
 - 日時 5月17日(土) ①10:00~ ②13:30~
 - 場所 保健福祉センター
 - 定員 各部8組(子どもと保護者)
 - 参加費 300円
 - ▶ **スクラップブック**
 - 日時 5月27日(火) 10:00~11:30
 - 場所 保健福祉センター
 - 定員 先着15人(申込み多数の場合はキャンセル待ち)
 - 持ち物 写真4,5枚、はさみ、スティックのり
 - 参加費 400円
- ☎家庭教育支援チーム ヘスティア ☎33-2129



それいけ! わんパーク
【福祉課】

- 広い体育館でたくさんの遊具を使って自由に遊べます。ぜひ遊びにきてください。
- ▶ **日時** 5月19日(月) 10:00~11:30
 - ▶ **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** 1家族につき100円(傷害保険代)
- ☎福祉課 社会福祉係 ☎33-3708

広告

入院相談・病院見学随時受付中

医療法人 弘生会
老寿やすらぎ病院
令和5年4月1日「老寿サナトリウム」より
病院名を変更いたしました

医療療養病床(内科)281床

☎0721(55)0200
大阪府河内長野市
小山田町379-5
http://roujyu.jp

老寿 検索

まだまだ人生これから **生きがいのステージへ!**

会員募集

今の私にちょうどいい!!
10日はたつき 10日遊び 10日休もう!!

※女性会員も活躍中です。

各事業所様へ 様々なお仕事引き受けます!! シルバーにおまかせ下さい!!

お問合せ先 **公益社団法人 橋本市シルバー人材センター** 電話(0736)33-3133
橋本市市廳一丁目1番24号

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

地域優良賃貸住宅の入居者を募集します



市では、地域優良賃貸住宅の入居者を募集しています。申込資格や家賃など詳しくは市ホームページ(下のQRコード)を確認していただくか、建築住宅課 住宅係までお問合せください。
【建築住宅課】

- ▶ **入居時期** 8月1日(金)(予定)
- ▶ **申込受付期間** 5月1日(木)~23日(金)
※土・日曜、祝日を除く
8:30~17:15

- ▶ **必要書類および申込方法**
窓口配布の申込書(市ホームページでも入手可)に記入の上、持参または郵送(受付期間内必着)で申込んでください。オンライン申請もできます。

▶ 募集住宅

住宅名(所在地)	構造等	建設年度	間取り	募集戸数	家賃月額(円)	敷金額(円)	備考
橋本駅前団地(古佐田2-7-7)	鉄筋コンクリート造 9階建	平成11年	2DK	1	50,000	150,000	2階
			2K	2	42,000	126,000	7・9階
			駐車区画	1(区画)	12,000		屋根あり

- ▶ **申込み・問合せ**
〒648-8585(住所記入不要)
橋本市 建設部 建築住宅課 住宅係 ☎33-1115



◀ 地域優良賃貸住宅入居者募集ページへのQRコード

熱中症を防ぎましょう



熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調整がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送される場合もあります。体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。
【いきいき健康課】

▶ 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返りなどがあらわれます。症状が進むと、頭痛、嘔吐、返事がおかしい、虚脱感などがあらわれます。

▶ 熱中症の症状があらわれたら

- **涼しい場所へ**
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難する
- **からだを冷やす**
保冷剤や濡れタオルなどでからだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- **水分補給**
経口補水液などを補給する。ただし、一時的に大量に摂取するとナトリウムの過剰摂取になる可能性がありますので、医者から水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

- ▶ **問合せ** いきいき健康課 ☎33-6111

▶ 昨年度の熱中症による救急搬送者数

65歳~	32人
18~64歳	18人
7~17歳	9人
0~6歳	0人



熱中症予防のために

- **暑さを避ける**
エアコンなどを効果的に使用しましょう。
- **こまめな水分補給**
1日1.2ℓを目安に飲んでください。
- **天気や気温などの確認**
熱中症警戒アラートを確認しましょう。
- **暑さに負けない体力作り**
適度な運動、適切な食事、十分な睡眠。
- **日ごろの健康管理**
体温計などで、体調を確認しましょう。