

健康

高血圧予防教室

【いきいき健康課】

調理実習を交えて楽しく学びましょう。

- ▶日時 11月10日(火) 10:00～13:00
- ▶場所 保健福祉センター
- ▶内容 講話、血圧測定、調理実習
- ▶対象 18歳以上の市民で簡単な調理ができる人
- ▶定員 先着15人
- ▶参加費 500円
- ▶さんかくポイント 200Pを付与
- ▶申込方法 電話、LINE（右のQRコード）

☎いきいき健康課 ☎33-6111



高齢者のためのインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種

【いきいき健康課】

予防接種は、感染症を防ぐ有効な手段の一つです。医師の説明を受け、効果や副反応を十分にご理解の上で接種してください。

▶インフルエンザ

- 日程 10月1日(木)～令和9年1月31日(日)
- 費用 年1回1,500円（生活保護受給者は無料）

▶新型コロナウイルス感染症

- 日程 10月1日(木)～令和9年3月31日(水)
- 費用 年1回5,000円（生活保護受給者は無料）

▶対象

- 65歳以上の市民
- 60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害があり生活が極度に制限される市民、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な市民

▶場所 市内または伊都郡内の医療機関

▶持ち物 年齢や住所が確認できるもの（マイナンバーカードなど）

☎いきいき健康課 保健予防係 ☎33-6111

国民年金保険料の育児免除制度が始まります

【保険年金課】

国民年金第1号被保険者で1歳になるまでの子（実子・養子）を育てている人は、申請することで期間中の保険料が免除されます。申請書類などの詳細については市ホームページ（右のQRコード）からご確認ください。

- ▶開始時期 10月1日(木)から
- ▶免除期間 1歳までの子を養育している期間

☎保険年金課 ☎33-1272



税

税務署の総合窓口の受付時間について

【税務課】

10月1日から、全国の税務署において総合窓口の受付時間が原則9時～15時に変更されます。

☎粉河税務署 ☎0736-73-3301

夜間と休日の納付・納税相談

【税務課】

事前予約制で夜間と休日に相談窓口を開設します。

▶相談日時（要予約・1人30分程度）

- 各月第4水曜日 17:15～19:00
- 各月第4日曜日 8:30～12:00

▶場所 税務課窓口

▶予約期限 相談を希望する月の第2月曜日まで

▶申込方法 下記へ電話

☎税務課 収納係 ☎33-6109

納期限のお知らせ

【税務課】

▶11月2日(月)

- 個人市・県民税・森林環境税……………3期
- 国民健康保険税……………4期
- 後期高齢者医療保険料……………4期
- 介護保険料……………4期

☎税務課 収納係 ☎33-6109

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

働く楽しみ いきがいつくり！あなたの笑顔みたくから。
会 員 募 集
今の私にちょうどいい!!
10日はたろき 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
橋本市市脇一丁目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

記事に関連するSDGsのアイコンを表示しています。

10月は食品ロス削減月間です

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間461万トン（令和6年度推計値）の食品ロスが出ています。これは、国民一人ひとりが毎日おにぎり1つ（約102g）を捨てているくらいの量です。食品ロス削減のために、できることから始めてみませんか。

【消費生活センター】

身の回りでできること



買い物で

- 必要な分だけ買う
- てまえどり*をする
- 空腹時に買い物をしない

※てまえどり

棚の奥ではなく、手前の物から選ぶこと



家庭で

- 食べきれる量だけ作る
- 好き嫌いをなくす
- 冷蔵庫などを整理する
- 期限を正しく理解する
- 適切に保存する
- 皮や芯もできるだけ使う
- 家から出る食品ロスがどの程度あるかを知る

外食で

- 食べきれる分だけ注文する
- 宴会などでは、3010運動*を心がける

※3010運動

乾杯後30分、お開き10分前は食事を楽しむ時間とする

その他

- フードドライブを活用する

▶問合せ

消費生活センター
☎33-1165

充電電池の処分方法に注意しましょう

繰り返し使える充電電池は便利ですが、ごみとして排出するときには注意が必要です。衝撃や圧力が加わると破裂・発火し、重大事故につながるおそれがあります。数年前には橋本周辺広域ごみ処理場で火災が発生し、数億円規模の損害が出たほか、ごみ収集車での事故も複数確認されています。ルールを守って排出をお願いします。

12 つくる責任 つかう責任



▶充電電池とは

充電して繰り返し使える電池です。乾電池の数十倍のエネルギーを蓄えるものもあり、多くの家電製品に使われています。例）スマートフォン、モバイルバッテリー、電子たばこ、ゲーム機など

▶3STEPで安全に処分しましょう

1 メーカー回収が可能かどうか確認し、回収サービスを利用する。充電電池や充電電池を搭載した製品は、メーカーが回収を行っている場合があります。

2 JBRC回収対象製品かどうか確認し、回収ボックスに入れる。一般社団法人JBRC（小型充電式電池リサイクルセンター）が対象とする製品については、家電量販店などに設置している回収ボックスを利用できます。

3 有害危険ごみに排出する。①②の対象でない場合は、端子部をテープで絶縁して有害危険ごみに排出してください。

絶対に可燃ごみや破碎選別ごみに混ぜないでください。

▶膨張した充電電池について

膨張した（ふくらんでいる）充電電池は、左記の方法で処分することができません。生活環境課もしくは環境美化センター窓口へ直接持ち込んでください。

▶問合せ 生活環境課 環境企画係
☎33-3702

