



紀の川と街道が織りなすまち

はしもと

5

May 2026
Vol.243

平木市政 4期目がスタート!



特集
TOPICS

A | 時代の消費者力を高めるために 見える情報 見えない仕組み
自分ができることから——。はぐくむ、ひろがる、協働の輪

紀の川と街道が織りなすまち
はしもと

2026年5月号 (通巻243号)
令和8年5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)

はしもと 📷 散歩



春の訪れを感じて
隅田町山内区の菜の花畑にて



3 / 17 すみだこども園の園児たちが、隅田町山内区の皆さんが心を込めて育てた菜の花畑で、春の訪れを感じるひとときを過ごしました。

子どもたちは菜の花を摘んだり、かくれんぼや追いかっこをしたりしてのびのびと遊んだ後、ボランティアの皆さんからポン菓子のプレゼントを受け取りました。

桜満開、春らんまん 橋本市高野口公園桜まつり

4 / 5 毎年恒例の桜まつりが、高野口公園 Supported by 紀北緑地建設で開催されました。会場にはたくさんのキッチンカーや屋台も集まり、来場した皆さんは桜の木の下、五感で春を楽しみました。

式典では「桜の絵」の表彰式が行われたほか、オープニングイベントとしてやっちゃん踊り、和太鼓、日本舞踊などが披露されました。また、その後は宝さがしやお菓子まきなどの参加型イベントが行われ、会場はおおいに盛り上がりしました。



橋本市公式LINE でも市の最新情報を発信中!

- 知りたい情報を選んで受け取れる ● ごみの収集日をお知らせ
- 一部の申請がLINE画面からできる …など、便利な機能がたくさん! ▶▶▶

ぜひ友だち追加してね!



市の人口 (令和8年3月31日現在)
57,714人 (前月比-167人) / 女 30,409人 / 男 27,305人 / 世帯数 27,523世帯

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です

目次 CONTENTS

- 3 特集 市長就任のごあいさつ
- 4 特集 見える情報 見えない仕組み
- 6 特集 はぐくむ、ひろがる、協働の輪
- 9 情報ワイド
 - ▶ ネーミングライツ・パートナーが決定
 - ▶ 防災気象情報が変わります
 - ▶ 拠点避難所の場所を確認しましょう
 - ▶ はしもとマルシェ など
- 15 情報ひろば
- 24 タウン情報
- 25 子育てぱーく
- 26 本のひろば
- 27 健康カレンダー
- 28 はしもと 散歩

今月の表紙



4期目の初登庁となる平木市長を市民の皆さんと職員でお出迎えしました。

市制20周年記念市民提案事業 開催報告 第2弾

橋本市制 20 周年を祝い、市民の皆さんが主体となり本市の魅力を発信する目的で、2～3月に開催されたイベントを紹介します。これをもって、令和7年4月にスタートした「橋本市制 20 周年記念事業」は、すべて終了しました。市民の皆さん、ありがとうございました。
【秘書広報課】

2/13 橋本市制 20 周年記念 高野口の魅力再発見ウォーク&コンサート
会場：高野口小学校から高野口駅周辺

主催：高野口小学校創立150周年記念実行委員会



▲高野口小学校の児童が作成したガイドブックをもとに、大勢の人がスタンプラリーに参加しました。

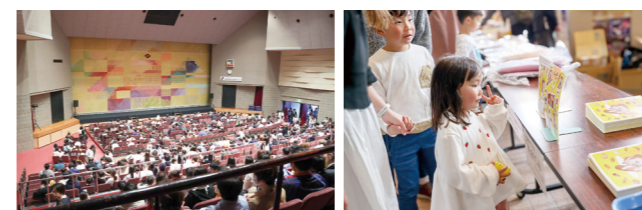


▲ウインズ平阪さんによるコンサートが行われ、会場は一体となり、おおいに盛り上がりました。

2/28 橋本市制 20 周年記念 人形づくりワークショップ ・人形劇「パンどろぼう」
3/29 会場：サカイキャニニング産業文化会館
主催：公益財団法人橋本市文化スポーツ振興公社



▲2月28日、人形づくりワークショップでは、子どもたちが夢中になって人形作りを楽しんでいました。



▲3月29日、たくさんの親子が来場し、可愛い人形たちによる劇を楽しみました。

市長就任のごあいさつ



このたび、市民の皆さまからのご信任を賜り、引き続き市政を担わせていただくこととなりました。皆さまのご期待にお応えすべく、決意を新たに、これまでの実績や経験をもとに、より安心して豊かに暮らせるまちの実現に全力を尽くしてまいります。

これまで3期12年にわたり、財政の健全化に努めながら、子育て支援や教育・福祉の充実、地域経済の活性化、そして防災対策の強化など、皆さまのご意見を聞きながら市政を推進してまいりました。

4期目となるこれからの4年は、これまで進めてきた政策の継続を力にしてより進化させるとともに、刻々と変化する社会情勢に臨機応変に対応しながら、10年先、20年先を見据え、持続可能なまちづくりを実現するため、新たな施策にも積極的に挑戦してまいります。

人口減少・少子高齢化に加え、物価高騰など厳しい社会情勢に直面している現在、一つひとつの課題に丁寧に向き合い、市民の皆さまの生活を守り、安心して暮らし続けることができるよう取り組みを進めてまいります。

さらに、今を生きる世代はもちろん、未来を担う子どもたちが「このまちに住んでよかった」と誇れるよう、本市の魅力や資源を最大限に生かし市民の皆さまとともにまちの発展を目指してまいります。

人と人が繋がりが合い、誰もがいきいきと自分らしく暮らせる「笑顔輝く元気なまち」の実現に向け、誠心誠意、職務に邁進してまいります。

市民の皆さまにおかれましては、引き続きご協力とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

橋本市長

平木 哲朗

平木市政4期目

初登庁の様子

3月25日(水)、4期目となる平木市長が初登庁し、市民の皆さんや職員から歓迎を受けました。



①あたたかい歓迎を受け初登庁 ②初登庁の後、あいさつを述べる市長 ③市長のあいさつを聴く皆さん ④就任式で職員と改めて向き合う市長 ⑤就任式で職員に向けてあいさつ ⑥職員も拍手で歓迎

見えない仕組みにご注意



インターネット通信販売の注意点

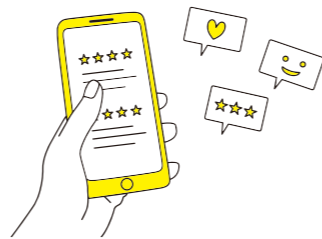


- 「初回限定90%OFF」「お試し価格」「あなただけの特別価格」というあおり文句のお得感につられてあわてて購入してしまった。
- 「定期縛りなし」との記載があったので定期購入ではないと思い商品を購入したら、実は定期購入になっており簡単に解約や返品ができない。といった相談がよく寄せられます。表示されている価格や条件などは、購入のタイミングによって変わる可能性があり、また「定期縛りなし」は定期購入の回数に縛りがないという意味で、実は定期購入である場合があります。申込み前にスクリーンショットを撮って確認しましょう。

口コミ、広告、PRは鵜呑みにしないで

インターネット上の広告は、会社がお金を出して広めています。口コミやランキングサイトなどのすべてが中立な情報と思いきまないように注意してください。下記について気をつけましょう。

- 「広告」「PR」「提供」「スポンサー」などの表示はありませんか。
- 極端にほめ言葉ばかりであったり同じ言い回しが続いていませんか。
- 「絶対に」や「必ず」といった表現が使われていませんか。
- 「業界No.1」などの表現に、公的情報などの根拠の提示はありますか。



「あなたへのおすすめ」表示の仕組み

通信販売やSNSでの検索結果には、あなたの興味関心に合わせた広告が上位に表示されます。AIなどの仕組みによって、私たちが見たページ（閲覧履歴）や押したボタン（何をどの順番にクリックしたか）、そのページでの滞在時間などを手がかりに興味がありそうな情報が選ばれて表示される仕組みの1つが「あなたへのおすすめ」です。この機能は非常に便利ですが、似た情報ばかりが出てきてしまい、比較がしにくくなってしまいます。検索結果に偏りが出て、同じ検索をしても検索結果の順位は人によって異なります。ときどき趣向を変えて他のウェブサイトでも検索してみるようにしましょう。



「本物っぽい」情報にだまされないで

生成AIで作られた文章や画像はもっともらしく見え、本物かどうか区別が付きにくくなっています。近年は、生成AIで作成したフェイク動画などの特殊詐欺も増えており、特に投資やもうけ話などのお金の話、病気や健康についての話、警察などの公的機関や銀行などの金融機関を名乗る電話は、不安を煽ってきても、ひと呼吸おいて落ち着いて考えましょう。

出典や日付を確認することはもちろん、別の公的機関などの信頼できるところでも確かめましょう。警察や銀行などを名乗る電話がかかってきた場合は、所属・氏名を確認したうえで一度電話を切りましょう。



特集

見える情報

見えない仕組み

～A I時代の消費者力を高めるために～

▼消費者月間ポスター



5月は消費者月間です。今年のテーマは、「見える情報 見えない仕組み」A I時代の消費者力を高めるためにです。

近年、デジタル化やA Iの発展によってインターネット上の情報提供の仕組みが変化し、私たちの好みに合わせた情報が簡単に得られるように変化してきています。しかし、それゆえにその仕組みやリスクを理解することも重要になってきました。一人ひとりがデジタルに関する基本的な知識を身につけることで、消費者力を高めていきましょう。

【消費生活センター】

消費者力を高めよう

デジタル化やA Iの発展によって簡単に「見える」ようになった情報は、「見えない」仕組みによって提供されています。見えない仕組みに対応するために、現在のA I時代にどういったリスクがあるのかを正しく知りましょう。

また、消費者力を高めるために「急がない」「鵜呑みにしない」「確認する」を心に留め、インターネットの仕組みの基本的な知識を身につけましょう。

- 問合せ 消費生活センター

☎33-11165

今日から意識する消費者力の高い行動

- 契約を急かしてくる表現があっても焦らず対応する
- 情報を鵜呑みにしない
- 位置情報や連絡先の共有などアプリの権限を確認する
- 不要なアプリの見直し
- 評価とレビューは、悪いものも確認する

困ったときはひとりで悩まずすぐ相談

- 警察相談専用電話 ☎#9110
- 消費者ホットライン ☎188（いやや！）
- 消費生活センター ☎33-1227 ※相談のみ午前9時00分～午後5時00分（土・日曜、祝日、年末年始を除く）

橋本市くらし応援隊

橋本市くらし応援隊とは、消費者問題（悪質商法や契約トラブル、製品事故など）について、知識を活かして、見守り活動を実践する消費者サポーター（ボランティア団体）です。消費生活センターと協働で「はしもとくらし応援ニュース」を配布したり、市内スーパーマーケットなどで街頭啓発活動を行っています。

年々巧妙になる悪質な商法や特殊詐欺による被害は、自宅にいる時間が長い高齢者だけでなく、SNSを頻りに利用する若い世代にも拡大しています。

安全・安心な消費生活のために活動していただける皆さんの参加をお待ちしています。

協働の取組みに参加した皆さんの感想



小学生向けに出前講座をしました

協働やまちづくりへの意識を、幼い頃から身近に感じられるように、小学校で協働についての授業を行いました。

授業を終えた時、そこには「子どもだからわからない」ではなく、「子どもでもできる」と感じてくれている児童のまなざしがありました。

「協働」とだけ聞くと難しく感じますが、「今の自分にもできることがある」と考えてもらうきっかけになったと感じています。

協働とはどういうことなのかを考えることが、自分ごととして行動していく第一歩ではないかと思えます。



市職員向けの研修に講師として参加

はぐくむ委員会が企画した市職員向け研修に講師として参加しました。

研修をする中で、市民と職員がそれぞれの立場から率直に話し合う様子を見て、対話の重要性とそこから生まれてくる協働の可能性を強く実感しました。

正解のないまちづくりにおいて、こうした対話は欠かせません。人口減少や高齢化が進む中、地域の力を生かした取組みはますます重要になってきます。今後もお互いの取組みを学び合い、市民と行政が共に歩むまちづくりを進めて参りましょう！



自分ができることから――。

はぐくむ、ひろがる、協働の輪

少子高齢化や地域コミュニティの希薄化が心配されている中、市民と行政が力を合わせてまちづくりを進める「協働」という考えが広がっています。住み慣れた地域で、みんなで支えあい安心・安全な生活をおくれるまちを目指すため、自分にできる身近なことを探してみませんか。

【地域振興室】



まなびの日のボランティアとして参加

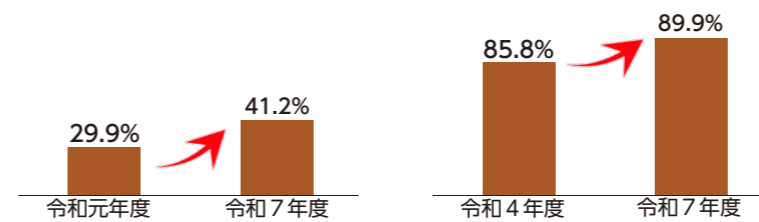
私は結婚を機に橋本市で暮らし始めました。ある日、「自分の住んでいるまちのことを全然知らないな」と思い、橋本市について調べてみると、市の魅力や課題など、新たに知ることがたくさんありました。

そんな中、ボランティア募集の情報を見て、「すこやか橋本まなびの日」のはぐくむ委員会ブースの運営に参加しました。

当日は少し不安もありましたが、自分なりにやりきり、参加したことで地域の人とのつながりが広がったと、やりがいを感じました。

多くの方は、「まちづくりやボランティアをする時間なんてない」と思っているかもしれませんが、市のホームページや広報紙を通じて、まちのことを知るだけでも、大切なまちづくりの一歩になると私は思います。

はぐくむ条例の認知度



市では、市民の皆さんや行政などが互いに協力し合う協働のまちづくりを進めていくため、平成31年に「橋本市の自治と協働をはぐくむ条例（はぐくむ条例）」を施行しました。それ以降、はぐくむ条例や、協働の考えを市民の皆さんに幅広く知っていただくために、さまざまな取組みを進めています。活動を通じて、少しずつ協働に対する理解と輪が市内で広がってきています。

協働への認知を広げる

はぐくむ委員会の取組み

こんな活動も協働です

- 子ども食堂で食事の配膳
- イベントの運営ボランティアに1日だけ参加
- 地域の清掃活動に参加する
- マラソン大会で、ランナーの安全を見守る、声援を送る
- パブリックコメントに参加する など



協働は難しくない

上で紹介した皆さんの取組みは、自身の経験やスキルを活かした、とても心強いものです。一方で、感想を読んで「自分には同じような活動は難しいかも」と感じる人もいらっしゃるかもしれません。しかし、協働のあり方は一つではありません。専門的な知識や大きな責任を必要としない、身近で小さな取組みもまた、大切な協働のひとつです。



- 「はぐくむ委員会の会議を実施
- 「みんなあつまれ！橋っ子祭り」で「協働のまちづくりすくろく」を配布
- 「すこやか橋本まなびの日」でブース出展
- はぐくむサポーターの交流会を開催
- 自治と協働の職員研修を実施
- 出前授業を市内小学校で実施
- 「こどもパンフレット」を制作、配布 など

「橋本市の自治と協働をはぐくむ委員会（はぐくむ委員会）」は、はぐくむ条例の検証や見直しを行いながら、協働の考えを市内に広げる取組みを行なっています。

ネーミングライツ・パートナーが 決定しました

市では、安定的な財源の確保と公共施設や事業のサービス向上を目的として、施設や事業に愛称を命名していただく「ネーミングライツ制度」を導入しています。このたび、下記の施設・事業において新たにネーミングライツ・パートナーが決定しました。 **【財政課】**



決定した施設・事業

▶空家バンク

ネーミングライツ・パートナー すみよし不動産株式会社
愛称 すみよし不動産空家バンク（橋本市空家バンク）
契約期間 令和13年3月31日まで
命名権料 年額495,000円
問合せ 建築住宅課 ☎33-1115



▶高野口公園

ネーミングライツ・パートナー 株式会社紀北緑地建設
愛称 高野口公園 Supported by 紀北緑地建設
契約期間 令和13年3月31日まで
命名権料 年額275,000円
問合せ まちづくり課 ☎33-1179



▶橋本駅前駐車場

ネーミングライツ・パートナー 奈和建設株式会社
愛称 橋本駅前駐車場 地域を支える 奈和建設グループ
契約期間 令和10年3月31日まで
命名権料 年額275,000円
問合せ まちづくり課 ☎33-1179



▶あやの台歩道橋（南側）

ネーミングライツ・パートナー 丸石木材住宅株式会社
愛称 014STYLE歩道橋
契約期間 令和13年3月31日まで
命名権料 年額176,000円
問合せ 都市整備課 ☎33-6104



承認証贈呈式

4月10日（金）、決定した施設・事業のネーミングライツ・パートナーが来庁され、承認証贈呈式を行いました。



▶問合せ 財政課 ☎33-3722



●問合せ 地域振興室
☎33-717117

協働は決して難しいものではなく、身構える必要はありません。まずは周りを見渡し、自分ができることをできる範囲でやってみましょう。この動き出しだけで、協働の第一歩を踏み出しています。地域のイベントに参加してみると、近所の人と挨拶を交わすこと、好きな分野で少しだけ誰かの助けになること。そんな行動を続けていく人が増えるにつれて、地域の大きな力になっていきます。まずは気軽にあなたのペースで、興味のあることから始めてみませんか。一人ひとりの「やってみよう」が広がれば、協働の輪は今よりも大きくなり、もっと楽しく、元気なまちになるはずです。

できることからやってみよう

何かやってみたいけど、始め方がわからない。

という人は、こちらから始めてみませんか？

協働を応援したい・関わりたい

はぐくむサポーター

はぐくむ条例を応援をしたい、協働のまちづくりに参加してみたい人（はぐくむサポーター）を募集しています。はぐくむサポーターには、はぐくむ委員会の活動や協働に関する情報を提供しています。

●提供する情報例

- ・タウンミーティングのお知らせ
- ・審議会などの市民委員公募のお知らせ
- ・パブリックコメント実施のお知らせ

●申込方法

情報を受取る媒体で登録方法が異なります。

- LINEでの情報提供を希望（LINEで登録）



- LINE以外での情報提供を希望（Eメールか郵送）



※はぐくむサポーターの詳しい情報は市ホームページ（右のQRコード）をご確認いただくか、下記へお問合せください。



●問合せ 地域振興室 ☎33-7117

ボランティアをしてみたい

市民活動サポートセンター

市内で自発的な活動や非営利活動を行なっている団体や、これから活動を始めようとする団体を支援しています。あわせて、ボランティアへの参加など個人の活動も支援しています。

- 名称 橋本市市民活動サポートセンター
- 場所 保健福祉センター2階
- 開館時間
月・水・金・土曜日 9:00~17:00
火・木曜日 9:00~21:00
- 問合せ ☎33-0088

●活動内容

- 市民活動の窓口・相談
ボランティアがしたい、NPO法人を立ち上げたいなど、相談ができます。
- 情報収集・発信機能
イベントや助成金などの情報を閲覧したり、登録団体は活動のチラシを掲示することができます。
- 活動拠点機能
打合せやチラシ・パンフレットなどの資料作成ができます。
- 交流・ネットワーク機能
利用者同士の交流の機会を提供します。
- 学習・人材育成機能
研修会など登録団体の人材育成や学習の場を提供します。

拠点避難所の場所を確認しましょう

災害時には拠点避難所が開設される場合があります。事前に最寄りの避難所を確認し、備えを整えましょう。なお、災害の規模によっては拠点避難所を指定して開設する場合があります。**【危機管理室】**



▶ 拠点避難所一覧（主に避難指示発表時に開設）

令和8年4月1日以降

避難所	所在地	風水害	避難所	所在地	風水害
橋本高等学校	古佐田 4-10-1		ひこばえの里	彦谷 752-15	
東家体育館 (旧橋本小学校)	東家 2-1-13		谷奥深集会所	谷奥深 62	
橋本中央中学校／橋本小学校	市脇 5-3-8	×	学文路小学校	学文路 900	○
古佐田区民会館みんなの家	古佐田 1-1016		清水小学校	清水 2014	○
西部小学校	柏原 554-2		高野口小学校	高野口町名倉 226	×
旧西部中学校体育館	柏原 500		サカイキャニング産業文化会館	高野口町向島 135	×
紀北工業高等学校	神野々 809		高野口中学校	高野口町名古曾 1322-10	
城山小学校	城山台 2-10-2		伏原体育館	高野口町伏原 806-1	
紀見東中学校	城山台 1-39-2		応其小学校	高野口町名古曾 19-1	○
紀見小学校	柿の木坂 25-1		伊都中央高等学校	高野口町名古曾 558	
境原小学校	小峰台 1-25-1	△	旧信太小学校体育館	高野口町九重 87-1	
柱本小学校	紀見ヶ丘 2-20-1		高野口山村体験交流促進センター	高野口町嵯峨谷 116	
三石小学校	三石台 2-1-1		紀見地区公民館	橋谷 1-1	○
紀見北中学校	三石台 3-19-1	△	学文路地区公民館／学文路東体育館	清水 343-3	×
旧兵庫幼稚園／兵庫・河瀬会館	隅田町下兵庫 395		中央公民館	東家 1-6-27	○
隅田中学校	隅田町芋生 243-1		恋野地区公民館	恋野 564-1	○
隅田小学校	隅田町垂井 20		隅田地区公民館	隅田町中島 22	○
あやの台小学校	あやの台 2-17		紀見北地区公民館	三石台 4-2-1	○
山内防災センター	隅田町山内 255-2		山田地区公民館	柏原 433-1	○
恋野小学校	赤塚 129-1		高野口地区公民館	高野口町名倉 813-2	○

⚠️ 風水害時における開設

- × 開設しません。
- △ 土砂災害警戒情報の発表時は開設しません。
- 高齢者等避難（避難指示より前の段階）が発表された時点で開設します。

⚠️ 地震発生時における開設

震度5強以上の地震発生時は、**市内全域**で避難所を開設します。

拠点避難所の解除について

本年度から以下の施設は、拠点避難所として**開設されません**のでご注意ください。

- 旧紀見幼稚園（御幸辻284）
- やどり温泉いやしの湯（北宿5）

▶ 問合せ 危機管理室 ☎33-6105

気象警報などの防災気象情報が変わります



大雨や台風などの自然災害時に発表される「警報」や「注意報」などの気象情報が、「どれくらい危険か」「いつ避難すればよいか」が判断しやすいように、令和8年5月29日から新しい防災気象情報に変更されます。**【危機管理室】**

▶ 新しい防災気象情報の押さえておきたいポイント

● 新しい災害の種類は、4種類

「河川氾濫」「大雨」「土砂災害」「高潮」
《変更前》
「大雨」「洪水」「波浪」

● 危険度が5段階で発表

4つの災害それぞれに、**5段階**で防災気象情報が発表されます。数字が大きくなるほど危険度が高まり、避難行動の目安が分かるようになります。

▶ 新しい防災気象情報一覧図

	河川氾濫 1級河川などの大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のけずれや土石流	高潮 海面の上昇や波の打上げによる浸水	(警戒レベルごとの)住民がとるべき行動
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保！
《警戒レベル4までに危険な場所からかならず避難！》					
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認（避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど）
警戒レベル1	早期注意情報				災害への心構えを高める

詳細は、気象庁ホームページ（下のQRコード）をご確認ください。



▶ 問合せ 危機管理室 ☎33-6105

「その他プラ製容器包装」の呼び方が「プラマークごみ」に変わります



これまで「その他プラ製容器包装」と呼んでいた分別名を、誰でも分かりやすく分別できるようにするため、「プラマークごみ」に変更します。**【生活環境課】**

その他プラ製容器包装



プラマークごみ

▶ 「プラマーク」とは

プラスチックで出来た容器や包装を分別するためのマークです。橋本市ではプラマークがついた物を「プラマークごみ」とすることで、物を見れば分別が分かるようにしていきます。



▶ 出すときのポイント

- 軽くすすぐ（汚れを落としてください）
 - 乾かして出す（水分を切ってください）
- ※市指定ごみ袋はこれまでと変わりません。

▶ 「プラマークごみ」として出せるもの

プラマーク付きのプラスチック製の容器や包装
※これまで「その他プラ製容器包装」として出していた物と同様

▶ 「プラマークごみ」として出せないもの

プラマークがついていないもの
※例えば、ボールペン・洗面器・ハンガーは、**破砕選別ごみ**で出してください。

▶ 問合せ 生活環境課 環境企画係 ☎33-3702

便利でスムーズな電子申請をご利用ください



「平日市役所に行くことができない」「もっと簡単に手続きしたい」そんな課題を解決するため、市ではパソコンやスマートフォンから手続きできる電子申請の導入を進めています。自宅や職場など、どこからでも24時間365日申請可能な電子申請をぜひご利用ください。【政策企画課】

電子申請でできること ※マイナンバーカードが必須なものもあります。

暮らし	戸籍などの各種証明書の申請、水道の開栓・閉栓の届出、転出届など	福祉	要介護・要支援認定の申請、被保険者証の再交付申請など
子ども・教育	児童手当に関する各種申請、妊娠の届出、保育施設の届出など	消防	普通救命講習申込（団体用）、消防署見学申請、露店の開設届出書など
税金	各種証明書の届出、口座振替の申込み、還付先口座の指定など	文化・スポーツ	橋本市図書館システム、公共施設予約システムなど
保険・年金	国民年金の手続き、国民健康保険資格取得・喪失届など	その他	電子入札システム、犬の死亡届、道路占有許可申請書・協議書など

▶電子申請を利用するには

- インターネットの検索窓で「橋本市 オンライン申請」で検索
- 右のQRコードを読み取り



▶問合せ 政策企画課 ☎33-1576

橋本市公式LINEからも利用できます

友だち追加が
まだの人はこちらから



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(出) (予定)
- ▶申込受付期間 5月1日(金)~25日(月)
- ▶必要書類 窓口配布の申込書（市ホームページでも入手可）
- ▶募集住宅
- ▶申込方法 持参または郵送（受付期間内必着）、オンライン申請（ホームページ内）
- ▶家賃補助 子育て世帯・新婚世帯で条件を満たす人は、毎月最大2万円の補助があります。

住宅名 (所在地)	間取り	募集戸数	家賃月額 (円)	敷金額 (円)
橋本駅前団地 (古佐田2-7-7)	3DK	7戸(3・6・7・8・9階)	65,000	195,000
	駐車区画(屋根無)	若干	6,000	

▶申込み・問合せ

〒648-8585（住所記載不要）
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

FOOD TRUCK FESTIVAL VOL.5 with はしもとマルシェ



昨年度も多くの人でにぎわった「FOOD TRUCK FESTIVAL with はしもとマルシェ」を本年度も下記日程で開催します。【産業振興課・いきいき健康課・子育て応援課】

▶日時 5月23日(出) 10:00~16:00

▶場所 橋本市役所周辺・保健福祉センター

▶問合せ

- 産業振興課 ☎33-1247
- いきいき健康課 ☎33-6111
- 株式会社PLUME&Co. (studio SENSE) ☎090-8575-0725

※詳しくは、市ホームページ（右のQRコード）に掲載しているほか、橋本市公式LINEでもお知らせします。



▶内容

- キッチンカー、フリーマーケットの出店
- 橋本市産品の販売・PR
市内の商工業者が作った商品の販売、その他PRブースなど
- 心と体よろこぶ～食のススメ～（保健福祉センター内）
 - ・健康に関する展示
 - ・協賛企業による展示、体験
 - ・健康測定（骨密度測定、身体測定、肌チェックなど）
 - ・アンケート回答で先着500人に景品あり



地場産業振興センター 裁ち寄り処



裁ち寄り処は、まちのにぎわい創出や地場産業の振興、地域の交流・情報発信を目的とした施設です。建物は蔵風のレトロな外観で、入口付近にはパイル織物の生地を使用した新幹線のシートが展示されています。ほかにも橋本市産のおみやげ品の販売や体験講習も開催しています。ぜひお立ち寄りください。【産業振興課】

▶施設の概要

名称 裁ち寄り処
住所 高野口町名倉288
営業時間 9:00~17:00
定休日 毎週月曜日、年末年始
※月曜日が祝日の場合は開館、次の平日が休館

問合せ ☎44-1401



▶問合せ 産業振興課 ☎33-1247

たちよりポイント

- パイル織物や再織などの地場産品の展示・販売
- お菓子や日用雑貨など、市の特産品やおみやげ品の販売
- 体験講習（ハーバリウム、フラワーアレンジなど）
- レンタサイクル（5台：予約不要）



◀裁ち寄り処
ホームページ



◀Instagramでも
情報発信中

募 集

紀の川河川愛護モニターを募集します
【都市整備課】

- ▶ **モニター期間** 7月1日～令和9年6月30日
 - ▶ **応募資格** 河川愛護に関心を持ち、紀の川付近（紀の川から約5km以内）に住む満18歳以上の人。
 - ▶ **募集人員** 若干名（応募者多数の場合は選考）
 - ▶ **応募期限** 6月1日(月)
- ※活動内容や応募方法など、詳しくは下記へお問合せください。
- 問 近畿地方整備局 和歌山河川国道事務所 河川管理課
☎073-402-0267

令和8年度 橋本市社会教育関係団体の
認定申請を受けます
【生涯学習課】

- ▶ **受付期間** 5月1日(金)～29日(金) 8:30～17:15
(土・日曜、祝日を除く)
 - ▶ **認定期間** 7月1日～令和9年6月30日
 - ▶ **申請書記布場所**
生涯学習課、中央公民館、各地区公民館
※市ホームページでも入手可
- 問 ● 生涯学習課 地域教育係 ☎33-6112
● 生涯学習課 スポーツ係、文化係 ☎33-3704

令和8年度「すこやか橋本 まなびの日」の
参加団体を募集します
【生涯学習課】

- 子どもから高齢者まで世代を越えて学び、温かいふれあいの地域づくりを目指す「すこやか橋本 まなびの日」の開催に伴い、ものづくりなどの体験や展示などに参加していただける団体を募集します。詳しくは、市ホームページ（下のQRコード）をご確認ください。
- なお、参加には実行委員会の承認が必要となります。
- ▶ **開催日** 11月8日(日)
 - ▶ **場所** 県立橋本体育館
 - ▶ **申込期限** 5月15日(金)
- 問 生涯学習課 地域教育係 ☎33-6112



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

地域食堂のボランティアスタッフを
募集しています

地域食堂（こども食堂）とは、NPO法人や地域住民が主体となり、幅広い世代の地域住民を対象に食事を提供するコミュニティのことです。市内では、子どもの居場所や地域における交流拠点として、14カ所の地域食堂が設置されています。ボランティアスタッフとして参加していただける人を募集していますので、興味のある人は下記へお問合せください。

問 家庭教育支援室 ☎33-2129



メンタルフレンドになりませんか
【教育支援センター】

- 不登校気味の児童・生徒の自立や学校復帰の援助のために教育支援センターで開室している「憩の部屋」のスタッフとして、メンタルフレンド（ボランティア）になっていただける人を募集します。詳細は面談でお伝えしますので、気軽にお問合せください。
- ▶ **活動内容** 子どもの話し相手、遊び相手、学習支援など
 - ▶ **活動時間** 週1～2回程度、9:30～15:00の間
(時間は応相談)
 - ▶ **応募資格** 18歳～24歳の学生
 - ▶ **募集人員** 若干名
 - ▶ **申込方法** 電話
- 問 教育支援センター ☎32-1512



手話講習会（手話奉仕員養成講座）の受講者を
募集します
【福祉課】

- あいさつや自己紹介から始める初心者向けの講習会で、楽しく手話が学べます。ぜひご参加ください。
- ▶ **日程** (全24回)
6月8日(月)～令和9年1月25日(月)
 - ▶ **時間** 13:30～16:30
 - ▶ **場所** 保健福祉センター
 - ▶ **定員** 先着20人
 - ▶ **受講料** 無料
- ※別途テキスト代4,290円（税込み）（実技編3,300円、講義編990円）が必要です。初回受講日にお持ちください。
- ※別途自宅学習用として「映像教材システム（クラウド）」1,760円（税込み）をお申込みいただけます。
- ▶ **申込方法** 申込みフォーム（上のQRコード）、電話、ファクス
- 問 福祉課 ☎33-3708 ファクス32-2515



令和8年度 若年者健診 受診者募集

市では、健康診断を受ける機会のない年齢の人に、早い時期から生活習慣病の予防と健康維持を図っていただけるよう健診を実施します。 【いきいき健康課】



- ▶ **健診日** 9月27日(日)
- ▶ **受付時間** 8:30～11:00
- ▶ **実施場所** 保健福祉センター
- ▶ **費用** 500円
- ▶ **対象** 本年度19歳～39歳の市民
(昭和62年4月1日～平成20年3月31日生まれ)
- ▶ **定員** 先着100人
- ▶ **申込み・問合せ**
〒648-8585 (住所記載不要)
橋本市 健康福祉部 いきいき健康課 保健予防係
☎33-6111

- ▶ **申込方法**
 - 市公式LINE（右のQRコード）
 - 左記へ電話
 - 市販のはがき
- 裏面に「若年者健診希望」と明記し、下記をご記入の上、送付してください。
- ・住所
 - ・氏名（ふりがな）
 - ・生年月日
 - ・電話番号



熱中症を防ぎましょう

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。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風があまりない日や、体調の悪い日には注意が必要です。 【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～	27人
18～64歳	12人
7～17歳	11人
0～6歳	1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を目安に飲みましょう。
- 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。

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・税務課】

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 5月29日(金) 6:30~23:00

☎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。なお、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

●5月8日(金) 17:30~20:00

●5月24日(日) 9:00~15:00

▶場所 下記窓口

▶その他 マイナンバーカードの申請サポート(申請用の写真撮影、申請書作成のお手伝い)も受付けています。

☎市民課 住民係 ☎33-1131

橋本・伊都精神障害者家族の集い

【福祉課】

精神障がいのある人の家族のための集まりです。途中の入退室も可能です。初めて参加するときは、下記へ連絡をお願いします。

▶日時 5月20日(水) 13:30~15:30

▶場所 橋本保健所

☎橋本保健所 保健課 ☎42-5440

仏像の盗難にご注意ください

【生涯学習課】

県内で仏像の盗難被害が発生しました。一度盗難が発生すると、周辺地域で被害が連続する可能性があります。対策を行い、被害を未然に防ぎましょう。

▶盗難被害から仏像を守るために

●「地元の人しか立ち寄らないから」「お参りする人が不便だから」と、鍵をかける習慣がないお堂が狙われます。すぐに鍵を設置しましょう。鍵は2つ以上が望ましいとされています。

●仏像やお堂の様子を、台座や光背など付属品も含め撮影しておきましょう。

●人感センサーライトや防犯カメラなどの防犯設備を設置しましょう。

※より詳しい対策方法は、県教育委員会ホームページ(右のQRコード)からご覧ください。



☎生涯学習課 ☎33-3704

令和8年度 全国瞬時警報システムの訓練放送を実施します

【危機管理室】

市民の皆さんへの緊急情報の伝達体制について万全を期すため、防災行政無線による全国瞬時警報システム(Jアラート)の訓練放送を実施します。ご理解をお願いします。

なお、気象状況や災害対応などにより、訓練が中止または延期となる場合があります。

▶国民保護情報配信訓練

●日時 6月3日(水)、8月26日(水)、11月11日(水)、令和9年2月3日(水) 各日11:00

▶緊急地震速報訓練

●日時 6月17日(水)、11月5日(水) 各日10:00

☎危機管理室 ☎33-6105

令和8年4月から自転車にも「青切符」が導入されます

16歳以上の自転車運転者が交通違反をしたときは「交通反則通告制度(青切符)」が適用され反則金が課せられます。反則金が納付されない場合は起訴される可能性があります。



▶主な反則行為と反則金の一例

反則行為	内容	反則金
携帯電話の使用	スマートフォンなどを持って通話したり、画面を注視した場合	12,000円
通行区分違反	左側通行をしなかったり、歩道を通行した場合	6,000円
公安委員会遵守事項違反	傘差し運転や、イヤホンをつけたまま運転した場合	5,000円
並走禁止違反	他の自転車と並んで走行した場合	3,000円
軽車両乗車積載方法違反	自転車に二人乗りをした場合	3,000円

※詳しくは警察庁ホームページ(右のQRコード)をご覧ください。

※飲酒運転は青切符ではなく刑事手続きとなり、罰金の対象です。

☎橋本警察署 交通課 ☎33-0110

●かつらぎ警察署 交通課 ☎22-0110



結婚新生活支援補助金を交付します

【シティプロモーション課】

結婚に伴い市内で住宅の取得や賃借を行なった人に対して、費用の一部を補助します。



ご自身が支給対象となるかどうかの簡単なチェックもできますので、ぜひ市ホームページ(上のQRコード)をご覧ください。

▶支給要件(以下の要件をすべて満たす人)

●令和8年1月1日から令和9年3月31日までの間に婚姻届を提出し受理された人、もしくは橋本市パートナーシップ・ファミリーシップまたは和歌山県パートナーシップ宣誓受領書の交付を受けている人。

●夫婦ともに橋本市に住民登録があり、住民票の住所が申請と同じ所在地となっていること。

●直近年度の課税証明書に記載されている夫婦の合計所得金額の合計が500万円未満であること。

●夫婦ともに婚姻日時点における年齢が39歳以下であること。

●国の住宅に関する補助金を受けていないこと。

●市の指定する講座などを夫婦ともに受講すること。

▶補助対象費用

上記の期間に支給要件に該当し、市内での住宅の取得または賃借のために要した費用のうち購入費および家賃(1カ月分)、共益費、仲介手数料、転居に要する経費

▶支給額

実支出額と30万円のうち、いずれか少ない額

☎シティプロモーション課

交流定住係 ☎33-6106



橋本市への移住を応援します

【シティプロモーション課】

市内で新築住宅および空き家の取得をする移住者に対して、補助金を交付します。詳しくは、市ホームページ(説明文右のQRコード)をご覧ください。

▶転入夫婦新築住宅補助金

夫婦ともに市外から転入し、新築住宅を取得した満40歳未満の夫婦に対し、30万円の補助金(うち5万円分をデジタル地域通貨Hashi-Moで支給)を交付します。



▶空き家お試し暮らし応援補助金

市外在住の人がわかやま空き家バンクまたはすみよし不動産空家バンク(橋本市空家バンク)に登録されている住宅を賃借した場合、仲介手数料や最大3カ月分の家賃の2分の1の額(上限16万円)を交付します。



▶空き家移住応援補助金

転入に伴い、わかやま空き家バンクまたはすみよし不動産空家バンクに登録されている住宅を購入した場合、取得費の2分の1の額(上限20万円。夫婦いずれかが40歳未満の場合は上限30万円)を交付します。

☎シティプロモーション課 交流定住係 ☎33-6106

被害者支援無料相談

【人権・男女共同推進室】

犯罪や交通事故などの被害者やその家族などを対象に、電話および面接による相談を無料で受け付けます。弁護士・臨床心理士・紀の国被害者支援センターの相談員が相談に応じ、秘密は厳守されます。相談を希望する場合は電話で予約してください。

▶日時 5月16日(土) 10:00~16:00

※最終受付は15:30

▶場所 教育文化会館

☎公益社団法人紀の国被害者支援センター

☎073-427-1000

橋本市日本語教室「はしもっと日本語」を開催します

▶入門クラス

ひらがな、カタカナ、簡単な会話を勉強します。

●日時(いつ)

5月16日(土)~ 毎週土曜日 10:00~12:00

●場所(どこで) 教育文化会館

●対象(だれに) はじめて日本語を勉強する人

●費用(いくら) 無料(0円)

●申込方法 申込みフォーム(右のQRコード)



▶にほんごサロン

●日時(いつ)

毎週日曜日 10:00~12:00

●場所(どこで) 隅田地区公民館

●対象(だれに) 橋本市に住んでいる人

●費用(いくら) 無料(0円)

●申込方法 申込みフォーム(右のQRコード)



☎政策企画課 ☎33-1576(日本語)

Eメール hanihongonowa@gmail.com

催し

岡潔数学体験館 大人の数学講座

【生涯学習課】

中学生以上を対象とした、大人のための講座です。今回は和算シリーズ第2回として「和算の偉人 関孝和」について学びます。

- ▶日程 5月24日(日)
▶時間 10:00~
▶場所 教育文化会館
▶講師 西畑栄子氏(高校教諭)
▶定員 先着40人
▶参加費 無料



▶申込方法 申込みフォーム(上のQRコード)

☎生涯学習課 文化係 ☎33-3704(平日)
●岡潔数学体験館 ☎25-5050(土・日曜、祝日)

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」は弘法大師が開創以来、信仰の道として多くの人が行き来した道です。あなたも風薫る新緑の季節に約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24日(日) ※小雨決行・荒天中止
▶受付時間 7:30~9:00
▶受付場所 九度山町役場(九度山町九度山)
▶行程 (スタート)慈尊院~六本杉~ニツ鳥居~矢立~大門~(ゴール)壇上伽藍 ※ゴール後は自由解散となります。
▶参加費 1,000円(保険料含む)
▶申込方法 市ホームページ(右のQRコード)で詳細をご確認の上、申込みフォームから申込み。



☎伊都振興局 地域づくり部 ☎33-4900

健康・医療

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】

健康の維持・増進を目的に、市内のコースを約1時間かけて歩きます。詳しくは市役所で配布しているチラシをご覧ください。



- ▶日程 5月15日(金) ※雨天中止。その場合は当日朝、市ホームページでお知らせします。
▶時間 9:30~受付、10:00出発
▶集合場所 恋野地区公民館 ※なるべくお乗り合わせの上お越しください。
▶コース 恋野・あじさい園を巡るコース
▶参加費 無料
☎保険年金課 国民健康保険係 ☎33-1271

後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

【保険年金課】

5月下旬から6月上旬にかけ、ジェネリック医薬品使用促進のお知らせを送付します。切替を希望する人は、かかりつけの医師や薬剤師に相談してください。ただし、薬によっては切替えできない場合があります。

- ▶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
▶ジェネリック医薬品とは 先発医薬品(新薬)の特許終了後、同等の品質・有効性・安全性を国から認められ発売された後発医薬品です。先発医薬品より低価格で購入できます。
☎和歌山県後期高齢者医療広域連合 ☎073-428-6688

後期高齢者医療健康診査・歯科健康診査

【保険年金課】

対象となる人には、5月下旬に受診票を送付します。受診票が届いたら、健康診査を受けましょう。



- ▶健康診査
●対象者 和歌山県後期高齢者医療被保険者 ※ただし、後期高齢者医療被保険者の脳ドック受診者は、同じ年度に受診できません。
●内容 問診、計測(身長、体重、BMI、血圧)、診察、血液検査(脂質、肝機能、糖代謝、腎機能、尿酸、貧血など)、尿検査(糖、蛋白、潜血)
▶歯科健康診査
●対象者 令和8年3月末で75歳、80歳、85歳、90歳以上の和歌山県後期高齢者医療被保険者
●内容 問診、口腔診断(歯の状態、歯周組織や口腔衛生の状況、噛み合わせ、口腔乾燥、粘膜の異常)、口腔機能検査(嚥む能力・舌機能、嚥下機能など)
▶受診期間 6月1日(月)~令和9年2月28日(日)
▶受診場所 受診票に同封の一覧に記載する医療機関
▶持ち物 マイナ保険証、受診券、受診票・問診票
▶負担額 無料
☎和歌山県後期高齢者医療広域連合 ☎073-428-6688

ヘルスアップ教室の受講者を募集します

【いきいき健康課】

健康について総合的に学べる教室です。健康に関する知識を身につけ、自分や身近な人の健康づくりに役立てませんか。

なお、健康推進員養成講座もかねて開催します。▶日程と内容(全6回)

Table with 3 columns: 日程, 内容. Rows include dates like 7月2日(木) and topics like 歯の健口習慣, 元気を支える食事術.

- ▶時間 13:30~15:30
▶場所 保健福祉センター
▶対象 40歳以上の市民
▶定員 先着30人
▶参加費 無料
▶さんかくポイント 修了認定書交付時に500ポイントを進呈



▶申込方法 LINE(上のQRコード)、電話
☎いきいき健康課 ☎33-6111

いきいきルームをご利用ください

保健福祉センター1階にある「いきいきルーム」では、各種トレーニングマシンを使用し、個々のニーズに合わせたトレーニングが行えます。より快適にご利用いただけるよう、令和8年4月1日から開館時間を拡大しました。



- ▶開館時間 ●月・水・金・土曜日 9:00~17:00 ※12:00~13:00は休止 ※第2・第4金曜日のみ13:00~17:00 ●火・木曜日 12:00~20:00
▶利用できる人 市内に住所を有し、または勤務する18歳以上の健康な人(医師に運動を制限されていない人)
▶使用料 1回200円(2時間以内)
▶休館日 日曜・祝日・年末年始など
▶持ち物 室内用シューズ、水分、タオル、動きやすい服装、ロッカー使用料100円(使用後に返却されます)
▶初回講習会(所要時間1時間30分) マシン利用前に受講が必要です。以下のとおり開催していますので、電話でお申込みください。 ●月・水・金曜日 10:30~12:00 ●火・木曜日 13:30~15:00 ●土曜日 14:00~15:30
☎いきいきルーム ☎33-7277

猫の譲渡会

行き場のない猫たちの飼い主を探すため開催します。

- ▶日程 5月23日(土)
▶時間 13:30~15:30
▶場所 垣花集会所
▶費用 譲渡時にワクチン代などが必要です。

☎生活環境課 ☎33-6100

令和8年度自衛官等採用案内

以下のとおり募集します。種目によって受験資格・受付期間・試験期日などが異なりますので、詳しくは自衛隊和歌山地方協力本部ホームページ(下のQRコード)をご覧ください。

- ▶募集種目 ●幹部候補生・幹部候補曹(一般) ●2等陸・海・空士(令和8年度から名称変更) ●予備自衛官補(一般) ●一般曹候補生

☎自衛隊和歌山地方協力本部 橋本地域事務所 ☎32-0744



子ども

子育て支援サポーター講習会

【こども課】

子育て支援サポーター（提供会員）として、サポートに必要な知識と技術を身につけていただくための講習会です。あなたのサポートを必要としているお父さん・お母さんのために、空いた時間や子育て経験を生かしてみませんか。子育てサポーターの登録に関係なく、子育てに関心がある人の参加も大歓迎です。

- ▶ **日程** 6月25日(休)、26日(金)
- ▶ **時間** 9:00～16:00
- ▶ **場所** 保健福祉センター
- ▶ **内容** 小児看護の基礎と知識、心の発達とその問題、子どもの栄養と食生活、子どもに対する応急処置など
- ▶ **対象** 健康で子どもが好きな20歳以上の市民
- ▶ **定員** 先着15人

▶ **申込方法**
 ファミリーサポートセンター「スマイリー」公式LINE（右のQRコード）、電話、Eメール



☎ファミリーサポートセンター「スマイリー」
 ☎39-7515（月～金曜：9:00～18:00、土曜：10:00～17:00）
 Eメール smiley.hashimoto@outlook.jp

それいけ！わんパーク

【福祉課】

手遊びなど楽しいイベントが目白押し。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。

- ▶ **日時** 5月18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** 一家族につき100円（傷害保険代）

☎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】

子育てに関心のある人はどなたでもご参加ください。



▶ 子育て講座「乳幼児期の子育てで大切にしたいこと」

- **日時** 5月14日(休) 10:00～12:00
- **場所** 教育文化会館
- **定員** 先着10人
※申込み多数の場合キャンセル待ち
- **参加費** 無料

▶ 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16日(土) 10:00～11:30
- **場所** 保健福祉センター
- **定員** 先着8組（小学生の子どもと保護者）
※申込み多数の場合キャンセル待ち
- **参加費** 300円

▶ **申込方法**
 申込みフォーム（上のQRコード）、電話
 ☎家庭教育支援チーム ヘスティア ☎33-2129

令和8年度「低学年のための親子科学教室」

【中央公民館】

科学の不思議を楽しく体験できる教室です。

- ▶ **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**
 申込みフォーム（右のQRコード）

▶ **申込期限** 5月22日(金)



- ▶ **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。

☎中央公民館 ☎32-0034

事業者のための経営相談（よろず相談）

「よろず支援拠点」は国が全国に設置する無料の経営相談所です。商売をしている人（創業前・創業間もない人を含む）の売上拡大・経営改善などのお悩みや、IT・チラシ等販促物見直しに関する相談に事前予約制で対応します。



- ▶ **日程** 原則毎月第1火曜日
- ▶ **時間** 1回60分。詳しくは和歌山県よろず支援拠点ホームページ（上のQRコード）をご覧ください。
- ▶ **場所** 橋本商工会議所
- ▶ **申込方法**
和歌山県よろず支援拠点ホームページ内の申込みフォーム、電話
☎和歌山県よろず支援拠点（公益財団法人わかやま産業振興財団内） ☎073-433-3100

水道・環境

空き地などの適切な管理について

【生活環境課】

例年、空き地の不適切な管理によって雑草が生い茂り、多くの相談が市へ寄せられています。空き地の雑草などを放置していると、周辺の景観を損ねるだけでなく、火災や害虫の発生源にもなります。

市では、「橋本市空き地の適切な管理に関する条例」に基づき、土地所有者に対し適切な管理を促しています。また、農業従事者の高齢化や後継者不足により、耕作放棄地や遊休農地が増えています。農地についても空き地と同じように、近隣の皆さんに迷惑をかけないように、適切な管理をお願いします。

- ☎生活環境課 生活衛生係 ☎33-6100
- 農林振興課 農業委員会係 ☎33-1503

橋本市指定給水装置工事業者が新たに指定されました

【水道施設課】

▶ 昨年度中新たに指定された事業者

- こにし設備（隅田町中島） ☎34-1076
- (株)Mavericks（松原市） ☎072-349-2551
- (株)第一テック（田辺市） ☎0739-26-2300
- (株)ユー・テクノサービス（和歌山市） ☎073-462-1340
- 栄雅工業（吉原） ☎26-7110

☎水道施設課 ☎33-2861

水道水の濁り対策について

【水道施設課】

夏場になると、水道水の温度上昇などが原因で水が濁ってしまうことがあります。そこで水路などに設置している排水口から排水して水道管内での水の滞留をなくし、水の温度を一定に保っています。このため、普段は水が流れていない水路などで水が流れている場合があります。

☎水道施設課 ☎33-2861

下水道への接続はお早めに

【下水道課】

下水道が使えるようになった区域でも、下水道への接続が済んでいない家庭が残っています。未接続のままだと、浄化処理されていない生活排水がそのまま川へ流れる場合もあり、紀の川などの公共水域の水質が悪化する原因となります。

また、整備済の区域の接続率が伸びないと、下水道管などの維持管理費にも影響を及ぼします。生活環境を向上させ、次世代へ美しい紀の川などを引き継ぐためにも、下水道整備済区域にお住まいで未接続の皆さんは下水道への接続をお願いします。

市では、下水道に接続するための各種助成制度を設けていますので、ぜひ活用してください。申請の方法など、詳しくは下記へお問合せください。

☎下水道課 計画係 ☎33-3160

飼い主のいない猫に関する補助金について

【生活環境課】

令和8年4月1日から「橋本市飼い主のいない猫不妊去勢手術補助金」が始まりました。飼い主のいない猫の繁殖を抑制することにより、市内の良好な生活環境の保全と公衆衛生を図るため、予算の範囲内において不妊去勢手術に必要な費用を補助します。

☎生活環境課 生活衛生係 ☎33-6100

人権

6月1日は「人権擁護委員の日」です

【人権・男女共同推進室】

全国人権擁護委員連合会では、人権擁護委員法が施行されたこの日を「人権擁護委員の日」と定め、特設人権相談所の開設や、地域住民の皆さんに人権への理解を深めていただくための活動に取り組んでいます。

☎人権・男女共同推進室 ☎33-1229

女性人材リストへの登録者を募集しています

市では、政策・方針決定過程への女性の参画を促進し、多様な意見を市政に反映させるため、橋本市女性人材リストへの登録者を募集します。



- ▶ **応募資格**
 - 市内在住、在勤の18歳以上の女性
 - 18歳以上の女性で組織する市内の団体
- ▶ **登録方法**
登録フォーム（上のQRコード）または、下記窓口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、直接お持ちいただくか、郵送またはEメールで提出してください。
☎〒648-8585（住所記載不要）
- ▶ **登録期間**
橋本市 総合政策部 人権・男女共同推進室 ☎33-1229
Eメール jinken@city.hashimoto.lg.jp

市民相談 Citizen consultation

相談名	相談日	時間	場所・相談番号	事前予約	問合せ
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	5/26(火)	13:30~16:00	保健福祉センター3階 栄養指導室(洋室)	当日15:30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	6/11(木) 6/25(木)	10:00~15:00	教育文化会館3階 第3研修室	右記へ電話予約 5/11(月)受付開始	和歌山東年金事務所 ☎073-474-1841
こころの相談(予約制) こころの健康についてお悩 みの人や周囲の人	5/1(金) 5/28(木)	午後	橋本保健所	右記へ電話予約	橋本保健所保健課 ☎42-5440
ひきこもりの相談(予約制) ひきこもりの当事者やその家 族(専門の相談員が対応)	月・火・ 木~土曜日 ※祝日を除く	10:00~18:00 ※受付は17時まで	橋本市役所 河南別館2階	右記へ電話予約	とらいあぐるカ ンパニオ ☎32-1705
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	☎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	①5/1(金) ②5/7(木)	13:00~16:00	①高野口地区公民館 相談室 ②保健福祉センター2階会 議室4	——	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	5/13(水) 5/27(水)	10:00~16:00	市民活動サポートセ ンター	右記へ電話予約	市民活動サポート センター ☎33-0088
法律相談会(予約制) 弁護士が対応します (各日先着9人)	①5/14(木) ②5/20(水)	13:00~16:45	①高野口地区公民館 ②橋本市役所 相談室	直通番号へ電話予約 ☎39-7200 5/7(木)9:00受付開始	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	①5/7(木) ②5/19(火) ③5/26(火)	13:00~16:00	①かつらぎ町役場 ②橋本市消費生活センター ③九度山町役場	——	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	5/9(土)	13:00~16:00	橋本商工会館5階	右記へ電話予約 ※予約者優先	司法書士総合相談 センター ☎073-422-4272
人権相談(※) いじめ、差別、虐待、家族 や近隣間の悩みごとなど	①5/8(金) ②6/1(月)	13:30~16:00	①紀見地区公民館 ②橋本市役所2階	当日15:00までに相談 場所へ(予約可)	人権・男女共同推 進室 ☎33-1229
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	☎33-8525	——	人権・男女共同推 進室
その他の相談(詳しくはお問合せください)					
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)	☎子育て応援課		☎33-0039		
教育相談(子どもの不登校、いじめ、生活上で気になる点など)	☎教育支援センター		☎32-1512		
家庭児童相談(子育ての悩み、児童虐待や不登校など)	☎家庭児童相談室		☎33-2111		
消費生活相談(悪質商法や多重債務に関する悩みなど)	☎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	☎建築住宅課		☎33-1115		

※ 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。

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

災害情報の入手方法 ☎危機管理室 ☎33-6105



職員採用情報を随時配信中



税

軽自動車税の減免申請について

【税務課】

身体障がい者などを対象に軽自動車税を減免します。申請手続きや必要書類など、詳しくは税務課へお問合せください。

- ▶ **対象となる車両** (一定の条件があります)
身体障がい者などの通院・通学・生業のために、身体障がい者など本人・同一生計者・常時介護者が運転する次の①または②に該当する車両。
①身体障がい者などが所有する軽自動車など
②精神・知的障がい者、または18歳未満の身体障がい者などと生計を一にする人が所有する軽自動車など
- ▶ **申請期限** 6月1日(月)
※申請期限を過ぎると受付できません。

▶ **更新手続きについて**
前年度に軽自動車税を減免した軽自動車などを本年度も引き続き使用し、減免を必要とする理由に変更がない人は、軽自動車税の減免を継続するための更新手続きを郵送で行うことができます。なお、令和7年度に軽自動車税の減免を受けた人には、更新のための申請書を3月下旬に送付していますので、6月1日(月)(必着)までに必要事項を記載の上、返送してください。

☎税務課 市民税係 ☎33-6212

納期限のお知らせ

【税務課】

- ▶ **6月1日(月)**
● 固定資産税・都市計画税……………1期
● 軽自動車税……………全期
- ☎税務課 収納係 ☎33-1169

軽自動車税納税証明書について

【税務課】

軽JNK S(軽自動車税納付確認システム)の拡充により、すべての軽自動車において継続検査時の納税証明書の提示が原則不要になりました。それに伴い、口座振替をされている人への納税証明書(はがき)の送付を令和7年度から廃止しています。

軽JNK Sへの納付情報の登録には2~3週間程度を要するため、口座振替日直後に車検を予定している場合は、税務課窓口で証明書を無料交付します。振込内容を記帳した通帳と本人確認書類(法人の場合は社印も必要)をお持ちください。なお、軽自動車税納付通知書に添付されている納付書で納付する場合は、納税通知書の「軽自動車税納税証明書」欄を活用してください。

また、スマホ決済アプリで納付した場合は、納税証明書の発行までに2週間程度かかります。早急に必要の場合は、コンビニエンスストアまたは金融機関などで納付してください。

☎税務課 収納係 ☎33-1169

令和8年度課税(所得)証明書の交付について

【税務課】

対象者	日程
給与所得のみの方のうち、特別徴収で市・県民税を納付する人(窓口交付のみ)	5月1日(金)
普通徴収または年金特別徴収で市・県民税を納付する人	6月1日(月)

※証明書には令和7年中の所得が記載されています。
※3月16日(月)までに確定申告を提出していない場合、上記交付開始日に確定申告の内容が反映されていない場合があります。
※マイナンバーカードを使用するコンビニ交付は5月30日(土)から利用できます。

☎税務課 市民税係 ☎33-6212

令和9年度新規採用者向け 職場見学会を開催します

「橋本市で公務員として働きたい」そんな皆さんを対象に、職場見学会を開催します。市の仕事や職場の雰囲気を感じることができますので、ぜひ気軽にご参加ください。



- ▶ **日時** 6月2日(火)~4日(木) 10:00~12:00
- ▶ **集合場所** 旧市民会館
- ▶ **対象** 本市の職員採用試験(正職員)を受験予定の人
- ▶ **内容** 採用試験についての説明、職場見学、現場の職員への質疑応答
- ▶ **対象職種** 事務職、保育教諭、保健師、土木職
※その他、希望に応じて実施します。

- ▶ **定員** 各日先着12人
 - ▶ **申込方法** 申込みフォーム(右のQRコード)
 - ▶ **申込期間** 5月2日(土)~24日(日)
- ☎職員課 ☎33-1193



問合せ
 ▶こども課 ☎33-6102
 ▶学校給食センター ☎39-2338

☑ 期日 ☑ 時間 ☑ 場所・会場 ☑ 対象・資格
 ☑ 定員 ☑ 費用 ☑ 申込先 ☑ 期申込期間 ☑ 持ち物
 ☑ その他事項 ☑ 問合せ

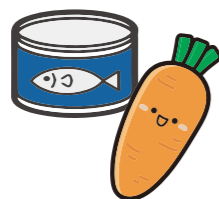
おうちでつくろう！ 給食レシピ vol.2

学校給食の
 人気メニューを
 ご紹介！

今月は…
にんじんしりしり



材料(4人分)
 ツナ …… 1缶(約60g)
 にんじん …… 115g
 すりごま …… 大さじ1
 レモン果汁 …… 小さじ1
 上白糖 …… 小さじ2
 食塩 …… ひとつまみ



沖縄の郷土料理で、沖縄の方言「しりしり(千切り)」から名づけられたそうです。レモン果汁のさっぱりとした味付けに、ツナが入って食べやすいメニューです。

作り方

- ① にんじんを千切りする。
- ② 千切りしたにんじんを好みの硬さまでゆでる。
- ③ ゆでたにんじんをざるに取り、お湯を切る。
- ④ にんじんをボウルに移し、油を切ったツナとすりごま、調味料をすべて入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やすと、よりおいしく召し上がれます。

子育て支援センター

- 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** (神野ふれあい会館内) ☎32-9345
 開設日時 平日10:00~12:00、12:30~15:30
 ※5月14日(休)・29日(金)午後は休み
- キオラクラブ** (高野口こども園内) …… ☎43-1302
 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
- めだかのおへや** (紀見こども園内) …… ☎20-4249
 開設日時 平日9:30~14:30

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、お気軽にご利用ください。

- きしかみ子ども館** (岸上203) …… ☎32-5094
- はらた子ども館** (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・パパインタビュー vol.166

住所 紀見ヶ丘
 ママ 山口 亜紀 さん
 お子さん 流正 くん
 葉奈 ちゃん

5月で流正は3歳11カ月、葉奈は1歳10カ月になります。流正はとても活発で、ご近所の皆さんと出会うたび大きな声でご挨拶します。また、最近は園のお友達との関わりの中でできることも増えてきました。泣いている子を慰めたりと、優しいところもあります。葉奈はいつもお兄ちゃんについてまわり、何でも真似したがりです。ちょっと人見知りなところもありますが、音楽に合わせて歌ったり踊ったり、元気いっぱいわんぱくに過ごしています。

私は橋本市で生まれ育ち、子育てをするなら自然豊かなこのまちで、と思っていて、パパもその想いに賛成してくれました。地域には温かいつながりがあり、子どもたちも皆さんに可愛がっていただいています。また、双方のおじいちゃん・おばあちゃんがよく子どもたちの面倒をみてくれ、とても助かっています。

子どもたちはは兄妹仲良く、そしてこれからも周りの人に優しくできる人になってほしいと思っています。



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

☑ 5/20(水) 時13:30~14:30 場教育文化会館 ☑ 懐メロの好きな人 費600円(運営協力費) ☑ 楽リズム 石橋 ☎080-9128-2578

外国人講師と遊びを通して英会話のレッスン！ H I F A 英会話教室 生徒募集！

☑ 毎週土曜日(月4回) 時①18:00~18:50 ②19:00~19:50 場紀見地区公民館 ☑ ①小学3~6年生 ②中学生・高校生 ☑ 定各回先着15人 費月額2,000円(運営協力費) ☑ 橋本市国際親善協会 野村 ☎090-2042-1206

みなさんお誘い合わせの上、ぜひご覧ください 2026年度高野口文化フェスティバル

☑ 5/16(土)・17(日) 時作品展示9:00~17:00(17日10:00~15:00お茶席、13:00~舞台発表) 場サカイキャニング産業文化会館 費500円(お茶代) ☑ 高野口文化協会 山本 ☎090-2597-2849

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」

☑ ①5/13(水)・20(水)・27(水) ②5/8(金)・22(金)・29(金) 時①10:00~11:00 ②11:00~12:00 ☑ 未就園の親子 費無料 場申問 ☑ 三石保育園 ☎36-2220

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

☑ ①5/13(水) ②5/20(水) ③5/27(水) ④5/26(火) 時10:00~11:00 ☑ ①R6年度生まれ ②R5年度生まれ ③R7年度生まれ ④未就園児 定各回先着10人 費無料 場申問みついしこども園 ☎37-2236

壊れたおもちゃ、原則無料で治します はしもおもちゃ病院

☑ 5/10(日)・24(日) 時9:00~12:00 場教育文化会館 費無料(部品代200~300円かかる場合有) ☑ はしもおもちゃ病院 丹生 ☎090-1223-5678



身体を動かして健康を保ちましょう パークゴルフ教室

☑ 5/17(日) 時9:00~12:00 場垣花パークゴルフ場 定先着30人 費無料 持飲み物など 期5/10(日) 申問 橋本市パークゴルフ協会 藤原 ☎090-8884-6444

聞こえの悩みや心配ごと、私達と話してみませんか？ 橋本市中途失聴・難聴者協会月例会

☑ 5/9(土) 時13:00~15:00 場保健福祉センター ☑ 聞こえの悩みや心配ごとのある人 費無料 他行事内容により日程変更することがあります ☑ 橋本市中途失聴・難聴者協会 松山 ファクス33-1387

自然の中で子どもが遊びママが癒されるコミュニティ ①摘み草染め ②田んぼで泥んこあそび

☑ ①5/13(水) ②5/27(水) 時10:00~14:00 場杉尾地内 ☑ 親子・大人 定各回先着10組 費大人700円・小人300円・未就学児無料(昼食代含む) 申問たねつちごはんワッカの森 樹田 ☎080-5318-5571



広い園庭で元気いっぱい遊びましょう♪ あやの台チルドレンセンターの園庭開放

☑ 5/8(金)・20(水)・29(金) 時10:00~12:00 ☑ 未就園の親子 費無料 場申問あやの台チルドレンセンター ☎34-7870

※7月号への掲載依頼の締め切りは5月25日(月)です。

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QRコード)
 - タウン情報掲載依頼書(市ホームページから入手できます)を秘書広報課へ持参
- 問合せ 秘書広報課 ☎33-2676



LINE申請のメリット

- ・来庁することなく申込みができる
- ・2回目以降の申請から記入を省略できる



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、
 受診の際はマイナ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

麻しん風しん予防接種(第1期・第2期)

第1期は1歳から2歳になるまで、第2期は小学校就学前の1年間(令和2年4月2日~令和3年4月1日生まれ)が定期接種の対象です。対象の人は、医療機関へ事前に予約の上、接種を受けてください。なお、第2期対象者には4月中旬に個別案内を送付しています。

☎子育て応援課

ここにご歯みがき教室 ※1歳~は1組30分程度の個別相談

日時	対象	定員	場所
5月19日(火) 9:30~11:30	1歳~	6組 (要予約)	保健福祉センター
5月21日(木) 10:00~11:30	歯の生えた頃~12カ月	8組 (要予約)	保健福祉センター

☎子育て応援課

離乳食教室 ※1組45分程度の個別相談となります

日時	対象	定員	場所
5月26日(火) 9:30~12:00	生後9カ月~1歳6カ月頃	6組 (要予約)	保健福祉センター

☎子育て応援課

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69歳までで体重が50kg以上の人が対象です。

実施日	時間	場所
5月3日(日)	10:00~12:00 13:00~16:00	スーパーセンターオークワ橋本店
5月19日(火)	10:00~12:00 13:00~16:00	保健福祉センター

☎いきいき健康課

5月17日は「高血圧の日」

高血圧(診察時:140/90mmHg以上、家庭血圧:135/85mmHg以上)は、脳卒中や心臓病など生命に関わる病気を発症する恐れがあり、橋本市の国民健康保険では、医療費や患者数の上位を占めています。

高血圧は、サイレント・キラーと呼ばれるように、自覚症状がほとんどありません。しかし、血圧が高いことで血管は知らないうちに傷ついてしまいます。まずは、毎日、朝・晩に血圧を測る習慣を作りましょう。

血圧を正しく測る5原則

- ①椅子に座って1~2分間安静にしてから測る
- ②カフ(腕に巻く布)は心臓と同じ高さにする
- ③1回または2回測って平均値を記入する
- ④測定中は会話をしない
- ⑤薄手のシャツであれば、着たままカフを巻いても良い

●問合せ いきいき健康課



新しく入った本

ドイツ人のすごい休日
著/松居 温子
SBクリエイティブ

私たちの読書生活
著/大島 梢絵
大和書房

ざんいろうせいじんのやくそく
作/藤野 可織
絵/ゴトーヒナコ
岩崎書店

ふわふわパンダ
作/みやもと かずあき
講談社

今月の催し

催し	日程	時間	場所
English News (新聞)	5/17(日)	9:30~11:45	教育文化会館
English Camp (英文小説)	5/12(火)・26(火)	9:30~11:45	
English Lounge (現代ビジネス英語)	5/10(日)・24(日)	9:30~11:45	
English Cafe (自由討論)	5/19(火)	9:30~11:45	
よみきかせ会	5/9(土)・16(土)・23(土)・30(土)	10:30~11:00	仁昌堂図書館

今月のピックアップ「こどもの読書週間~ことばがきみのはねになる~」

「子どもたちにもっと本を！」という願いから「こどもの読書週間」は始まりました。小さい頃から本を読む楽しさを知っていることは大切で、大人から子どもに本を手渡す週間でもあります。図書館では子どもから大人まで楽しめる絵本や、エプロンシアターなどを展示します。貸出可能な新着本の絵本や児童書もこちらのコーナーに置いていきますので、この機会に手にとってみませんか。



▲図書館について(市ホームページ)

- 期間 5月12日(火)まで
- 場所 橋本市仁昌堂図書館

