

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

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



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



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。

▶ 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。