

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



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



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