



# 伏原文化センターだより

発行 伏原文化センター 橋本市高野口町伏原 1075-3 ☎0736-43-0978

## 防災研修

日時

令和8年9月5日(土)



午後1時30分～3時頃まで

場所

伏原文化センター2階会議室

★伊都・橋本防災士会による講話

「防災気象情報と取るべき行動」

★段ボールベットと簡易トイレの組み立て方



●いざという時のために  
見て、聞いて、知って  
おきましょう

●はしもとの水と保存食を  
お持ち帰りいただきます。

## わくわく交流会(ハイキング)

### 室生山上公園芸術の森・曽爾高原

●芸術的な公園の散策とこの時期にみられる曽爾高原の壮大なススキを満喫しましょう♪

◎日時 令和8年10月15日(木)

午前9時00分 伏原文化センター出発

◎参加費 1,000円(お弁当代・入場料・駐車場代)

(お弁当をもって行きます。飲み物、敷物等を準備してください。)

◎募集人数 18名(多数の場合は、抽選となります。)

◎申込受付 令和8年9月14日(月)・15日(火)

午前8時30分から午後5時まで電話での受付となります。

●応募者多数の場合は、抽選となります。

結果は、応募者代表者に9/16(水)に連絡させていただきます。

参加者は、9月30日(水)までに参加費を持参してください。

●1人につき2名まで申込可 ●橋本市在住の方に限ります。

## 小物作り講座

### フェルトで作る門松

★早いお正月の準備は  
いかがですか？



高さ 9cm

◎日 時 9月14日(月)  
午後1時30分～

◎参加費 200円 (当日徴収します)

◎募集人数 10人程度

◎持ち物 はさみ、めがね

◎9月1日(火)から申込受付開始します  
(電話可)

TEL 0736-43-0978

### ラジオ体操

7月21日から始まったラジオ体操は、  
31日までの11日間、総勢241名の近隣の  
老若男女でにぎわいました。

朝早くから蝉の鳴き声がにぎやかな中  
で、暑さ厳しい毎日でしたが、皆さんは元  
気に明るくラジオ体操をしていました。

皆 勤 大人14人 小人 2人

来年も元気な姿を見せてくれることを楽  
しみにしています。



### 9月は認知症月間です

認知症は誰にでも起こりうる身近なものです。

この機会に認知症について考えたり、家族や友人など身近な人と話し合ったりしてみま  
せんか。

橋本市においても、認知症支援のシンボルカラーのオレンジ色で認知症への理解を広げ  
る取り組みを進めています。

認知症に関するご相談は地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

橋本市の認知症支援に関する情報はこちら→

問い合わせ 橋本市いきいき健康課(地域包括支援センター)  
電話 0736-32-1957



### 【巡回就職相談】

令和8年9月29日(火)  
午後2時～午後3時30分  
伏原文化センター1階  
相談室



※「フレッシュ求人」は、毎週月曜日に  
発行される予定です。  
文化センター・ふれあい館に常設してい  
ますのでご利用ください。

### グラウンドゴルフ大会 参加者募集

【日 時】

令和8年10月3日(土)  
午前9時30分スタート

●雨天の場合は中止とします。

【場 所】

神野々緑地芝生広場

●現地集合・解散

◎参加希望の方は、伏原文化センターま  
たは、運営委員まで申し込みください。

☎0736-43-0978



高野口町青少年健全育成会からの標語  
募集の応募箱を伏原文化センターとふれ  
あい館に設置しました。(7/20~8/31)

テーマ「笑顔(えがお)」

★たくさんのご応募

ありがとうございました。

生活習慣病の予防と早期発見のために  
特定健康診査（国保）＆がん検診の受診を

橋本市民の死因の約5割は、がんや心臓病・脳卒中などの生活習慣病です。生活習慣病の予防と早期発見・治療に重要なのが、定期的な健診です。1年に1回、特定健康診査＆がん検診を受けましょう。

※対象者には3月に受診券を送付しています。 実施医療機関・集団検診での受診方法は、受診時に同封の案内でご確認ください。

【いきいき健康課】 ☎0736-33-6111

ことわざ豆知識

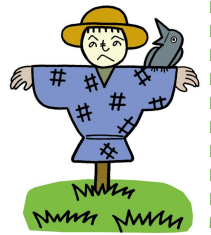
け

健全なる精神は健全なる身体に宿る

（けんぜんなる せいしんは

けんぜんなる しんたいに やどる）

健康なからだには、正しく元気なところが育ってくるので、からだを健康に保つことは、大切であるということのようです。この句は、ローマの詩人、ユベナリスが作ったもので、英語では、「A sound mind in a sound body.」となり、「健康な身体に宿る健康な精神を望むべきである」となるそうです。



＊9月の行事予定＊

★橋本市に気象警報（波浪警報は除く）が発令されている場合、その日の行事は中止します。

| 月                      | 火                                  | 水              | 木                 | 金                                  | 土             | 日  |
|------------------------|------------------------------------|----------------|-------------------|------------------------------------|---------------|----|
|                        | 1                                  | 2              | 3                 | 4                                  | 5             | 6  |
|                        | 健康体操教室<br>13:30<br>書道教室①<br>13:30  |                | 絵手紙教室<br>13:30    | なかよし会<br>13:30                     | ●防災研<br>修<br> |    |
| 7                      | 8                                  | 9              | 10                | 11                                 | 12            | 13 |
| 大正琴サークル<br>13:30<br>白露 | 健康体操教室<br>13:30                    | 九条の会<br>14:00  | 手芸教室<br>13:00     |                                    |               |    |
| 14                     | 15                                 | 16             | 17                | 18                                 | 19            | 20 |
| ●小物づくり<br>13:30        | 健康体操教室<br>13:30<br>ひかりみち<br>10:00  | 書道教室②<br>13:30 | 写真教室<br>13:30     |                                    |               |    |
| 21                     | 22                                 | 23             | 24                | 25                                 | 26            | 27 |
| 敬老の日<br>               | 国民の休日                              | 秋分の日<br>       | パッチワーク<br>教室13:30 | 生花教室<br>13:30<br>健康教室<br>13:30<br> |               |    |
| 28                     | 29                                 | 30             |                   |                                    |               |    |
| 大正琴サークル<br>13:30       | 健康体操教室<br>13:30<br>巡回就職相談<br>14:00 |                |                   |                                    |               |    |