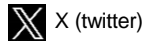


和歌山市役所 国际交流科



希望你保持健康的活力

特集

为了健康, 从今天开始做起的事

9月是全民健康普及月

咨询: 地域保健科 ☎488-5121

为了能够一直充满健康活力,不妨从今天开始,找到自己可以做到的健康法!

预防介乎

- 为了维持健康的饮食生活,请特别注意摄取充足的能量和蛋白质,以预防营养不良。
- 掌握关于“运动器官综合症”的正确知识,并积极做好预防。
- 关心社区的活动,积极参与社区活动和志愿服务,从而获得生活的意义与成就感。



健康管理 and 预防重症化

- 1年1次的健检与癌症筛查 (胃癌・乳癌・子宫癌2年1次) 了解自己的健康状况。
- 让我们掌握关于生活习惯病的正确知识,并积极改善生活习惯。
- 在健检中如被判定为需要进一步精密检查的话,请一定要前往医疗机构就诊。

社区纽带

- 请在身边建立可以咨询,互相帮助的人际关系。
- 请积极参与社区活动,结交朋友与伙伴。

香烟

- 深入了解吸烟对身体的影响,并积极开展戒烟。
- 不仅要杜绝儿童和孕妇遭受二手烟的机会,还要防止儿童误食香烟。
- 20岁未满以及孕妇应该禁烟

酒

- 请学习并掌握有关饮酒对身体影响的正确知识
- 请避免过量饮酒 (过量为每日纯酒精摄入量: 男性40克以上、女性20克以上)
- 未满20周岁者及孕期女性应当禁止饮酒。

牙齿与口腔的健康

- 请务必用自己的牙齿充分咀嚼享受进餐的乐趣。
- 请关注自身的口腔健康,学习正确的刷牙方法,使用牙缝清洁工具,并定期接受口腔健康检查。



专业护理
在牙科医院进行
牙齿预防性治疗



自我护理
自己每天进行
口腔保健

营养・饮食生活

- 了解适宜体重,认识适合自己的饮食内容与摄取量。
- 每天至少两次,注意主食、主菜和副菜搭配,保持饮食均衡。
- 要控制盐分,尽量清淡饮食,并有意识地摄取蔬菜和水果。



锻炼身体・运动

- 在日常生活中养成运动的习惯。一次至少30分钟以上呼气加快程度的运动,最好是一周两次。
- 在日常生活中尽量提高您的步数。

精神健康

- 请勿独自承受烦恼,有什么辛劳或困难问题,应该主动向他人寻求咨询与帮助。
- 请养成早睡早起的良好习惯,确保高质量的睡眠。
- 请获取关于育儿的正确信息,积极利用相关咨询机构,共同营造轻松愉快的育儿环境。



对未能完全享受定额减税者的补助金 (不足额补助部分)

符合条件者,我们已于8月中顺次寄送通知书及确认书。
如是以下情况:

- 2024年1月2日至2024年12月31日期间迁入和歌山市民
- 合计所得金额超过48万日元者
- 蓝色事业专职者或白色事业专职者

若您认为自己符合条件,但尚未收到任何通知,则需提交申请。

请从事务局或官方网站获取申请表,并按要求提交。如有疑问请联系事务局咨询。

- 提交期限/确认书:2025年10月31日(五)〈必到〉、

申请书:2025年9月30日(二)〈必到〉 详细请扫码→

咨询:和歌山市物价高涨重点支援给付金事务局

☎0120-969-861 · ☎499-5184



请协助我们向访日外国游客提供 最好的服务! HP (ID:1065451)

①请餐饮店协助制作多种语言菜单

为了让访日的外国游客充分享受本市的美食,并提升满意度,恳请餐饮店协助制作多种语言菜单等服务。

②请协助提供免费Wi-Fi连接服务

互联网环境对游客在旅行中获取信息是至关重要的。恳请能够为访日外国游客免费提供Wi-Fi连接服务的企业和店铺给予协助。咨询:观光课 [Tel:435-1234](tel:435-1234)



征集和歌山市的照片

征集“和歌山市城市风景”摄影作品,将于台湾高雄市的摄影展中展出。

主题为

想要传达给高雄市民的和歌山市的“城市风景”。

内容可含观光景点、绝美景色、名产、特产、祭典与各种活动、日常生活等。

征集期间:9月1日~10月31日 条件:和歌山市内拍摄的作品

对象:和歌山市在住或在和歌山市上班、上学者

详细请浏览市HP(ID:1065707)

扫码报名



2025支援女性就职祭

市内约30家企业参加的集体面谈会。

有关于育儿咨询、工作经验咨询等、还有提高应聘时仪表印象点的技巧咨询等。

※当日设有免费托儿(事先预约)

日期:10月3日 时间:10:00-15:00

地点:ビック愛1楼大厅(手平2-1-2)

咨询:キャリア・ブレスユ一

Tel:425-3331

扫QR报名



和歌山国际文化论坛

日期:9月14日 时间:10:30-17:00

地点:和歌山Big爱大厅、展示厅

内容:

(第一部)10:30-12:00

南葵音乐文库音乐的活动

(第二部)13:30-16:30

日中友好白浜大熊猫的回忆、基调演讲“白浜大熊猫串起的日中友好的历史与意义”

14:30-16:30

座谈会:主题

以大熊猫为契机文化交流未来及对地方振兴的贡献

主办单位:和歌山国际文化论坛
实行委员会(暂称)

Tel:400-6836

税金・加保费 缴纳期限

9月30日(二)

后期高齢者医疗保险费(第3期)
[保险总务课[Tel:435-1062](tel:435-1062)]

国民健康保险费(第4期)
[国保年金课[Tel:435-1214](tel:435-1214)]

介乎保险费 (第4期)
[介乎保险课[Tel:435-1334](tel:435-1334)]

市税缴纳期限(2025年度)

固定资产税 (第1期・第2期)

市县民税 (第1期)

轻型汽车税 (全期)
[纳税课[Tel:435-1038](tel:435-1038)]

请勿忘记纳税缴纳期限
9月30日(二)

2025年人口普查 住在日本所有的 个人・家庭全是对象

人口普查是五年一次、最重要的统计调查。对象是居住在日本的所有人和家庭(包括外国人)。

9月下旬携带有普查员证的普查员将会在所负责的地区巡回访问并会拜访每个家庭、分发调查问卷。

届时会进行一些简单的询问,如姓名和家庭成员人数等,请予以配合。

请务必于10月8日之前通过互联网(智能手机)填写调查问卷并提交,十分方便;也可以填写调查问卷通过邮寄方式提交。

咨询:企画政策课 ☎ 435-1325

有关2026年 外籍小朋友入学的通知

打算让小朋友进公立小学上学的家长们,请前来办理入学手续。

对象:2019年4月2日至2020年4月1日出生的学龄儿童

咨询地址:学校支援科
Tel:435-1139

第46回市民文化祭

~市民参加文化之精华~

演出项目	开演时间	门票
指导者协会钢琴演奏会 We love music	9 / 15 14:30	1500 日元
WAKAYAMA歌谣祭	9 / 21 10:00	免费

地点:和歌山城会馆小厅
咨询:文化振兴科 [Tel:435-1194](tel:435-1194)