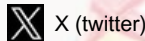


# Know Your City Newsletter

わかやましくしよこくさいこうりゅうか  
和歌山市役所 国際交流課



あなたに<sup>げんき</sup>元気でいてほしい。

とくしゅう  
特集

## 健康のために今日からできること。

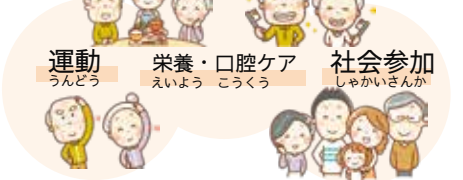
9月は健康に過ごすための普及月間です。

いつまでも元気で過ごすために、今日からできることを見つけてみませんか？



### ⑦介護予防

- 健康を維持できる食生活のために、特にエネルギーとたんぱく質をしっかりと摂って、低栄養を予防しましょう。
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について正しい知識を身につけ、予防しましょう。
- 地域の活動について関心を持ち、地域活動やボランティア活動へ積極的に参加して生きがいを持ちましょう。



### ⑧健康管理と重症化予防

- 年1回は健康診査やがん検診（胃がん・乳がん・子宮頸がんは2年に1回）を受け、自分の健康状態を知りましょう。
- 生活習慣病について正しい知識を身につけ、生活習慣の改善に取り組みましょう。
- 健診で要精密検査の場合は必ず医療機関を受診しましょう。

### ⑨地域の絆

- 身近に相談したり、助けをもらえ人をつくります。
- 地域活動に積極的に参加し、仲間をつくります。

### ④たばこ

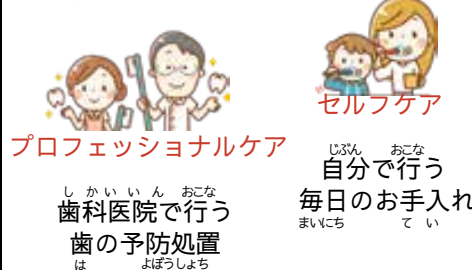
- 喫煙が身体におよぼす影響について知識を深め、禁煙に取り組みましょう。
- 子どもや妊婦への受動喫煙の機会をなくすとともに、たばこの誤飲から子どもを守りましょう。
- 20歳未満の方や妊娠中の方は禁煙しましょう。

### ⑤アルコール

- 飲酒が身体におよぼす影響について正しい知識を習得しましょう。
- 多量飲酒（1日あたりの純アルコール摂取量：男性 40 g 以上、女性 20 g 以上）をしないようにしましょう。
- 20歳未満の方や妊娠中の方は飲酒をやめましょう。

### ⑥歯と口腔の健康

- しっかりと自分の歯でよく噛んで食事を楽しみましょう。
- 自分の口の中の状態に関心を持ち、正しい歯みがき方法の習得や、歯間清掃用具の使用、また定期的に歯科健診を受けましょう。



### ①栄養・食生活

- 適正体重について理解し、自分に合った食事内容、食事量を知りましょう。
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をしましょう。
- 塩分を控え、うす味を心がけ、野菜・果物も意識して摂りましょう。



### ②身体活動・運動

- 1回30分以上の息がはずむような運動を、週に2回以上習慣的に行きましょう。
- 日常生活において歩数を増やしましょう。

### ③こころの健康

- 悩みやしんどさ、困難な問題について1人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。
- 早寝・早起きを心がけ、質の良い睡眠をとります。
- 子育てに関する正しい情報を得て、相談機関を積極的に利用し、楽しく子育てをしましょう。



# 定額減税しきれなかった方への給付金

対象となりうる方には、8月中旬に順番に、お知らせ（ハガキ）・確認書（封書）を送っています。

ただし、令和6年1月2日から令和6年12月31日に和歌山市に転入された方や合計所得金額が48万円超の方、青色

事業専従者・事業専従者（白色）の方で、自分が対象と思われるが何も届かない方は申請が必要です。

事務局またはホームページから申請書入手し、提出してください。

詳細はこちら→



ご不明な点があれば、事務局へお問い合わせください。

●提出期限／確認書：令和7年10月31日（金）〈必着〉、申請書：令和7年9月30日（火）〈必着〉

和歌山市物価高騰重点支援給付金事務局

☎0120-969-861・☎499-5184

## 税金・保険料を支払いましょ

支払う期限は**9月30日**  
（火曜日）です。

《支払いが必要な税金の名前》

後期高齢者医療保険料（第3期）

保険総務課 ☎435-1062

国民健康保険料（第4期）

国保年金課 ☎435-1214

介護保険料（第4期）

介護保険課 ☎435-1334



## 市税の納付について

《支払いが必要な税金の名前》

令和7年度

固定資産税（1期・2期）

市県民税（1期）

軽自動車税（全期）

納付の期限はすでに過ぎています。延滞金が加算される場合があるので、まだ納めていない方は至急送付してください。

納税課 ☎435-1038



## 令和8年度入学手続きについて

●外国籍児童の小学校入学手続き

▼対象 平成31年（2019年）

4月2日～令和2年（2020年）4月1日生まれの児童

学校支援課 ☎435-1139

●障害があるとされる新入学児童の就学相談

相談・問合先 各小学校または  
学校支援課  
☎435-1139

## 令和7年度国勢調査について

日本に住むすべての人・世帯が対象です。

国勢調査は、5年に一度実施する最も重要な統計調査です。日本に住むすべての人と世帯（外国人の方も含む）が対象です。

9月の後半頃から調査員が皆様の家を訪問し、調査書類をお配りします。その際、名前や世帯員数など簡単な聞き取りをしますので、対応してください。回答は、10月8日（水）までに、スマホやパソコンなど、かんたんで便利なインターネットでお願いします。（郵送も可能です。）

国勢調査和歌山市実施本部  
（企画政策課） ☎497-5580

## 訪日外国人観光客へのおもてなしに協力ください！

①飲食店における多言語メニュー等作成のお願い

訪日外国人観光客の皆様、和歌山市の「食」をたくさん楽しんでいただき、満足度を向上させるため、多言語メニュー等の導入にご協力をお願いします。

②フリーWi-Fi接続サービスの情報提供のお願い

インターネット環境は、旅行中の情報収集に非常に重要であるため、訪日外国人の方々に無料でフリーWi-Fi接続サービスの提供にご協力いただける事業所や店舗の皆様を募集します。

詳しくは、市HP（ID:1065451）

▼問合先 観光課 ☎435-1234

## 和歌山市の写真を募集！

台湾 高雄市の写真展に展示する

「まちの風景」写真を募集します。

▼テーマ 高雄市民に伝えたい和歌山市の「まちの風景」。観光各所、絶景、名物、特産品、お祭りやイベント、日常の暮らし等

▼応募期間 9月1日（月）～

10月31日（金）

▼応募要件 和歌山市内で撮影された

もの（データのみ）

▼対象 和歌山市内在住または、

通勤・通学の方

▼申込 QRコードから



※詳しくは市HP（ID:1065707）

▼問合先 国際交流課 ☎435-1010



## わかやま就職応援プロジェクト 「技術系企業フェア」

- ▼日時 10月12日(日) 13時～15時30分  
オンライン開催 (ZOOM)  
▼対象 全学年の大学生・大学院生・短大生・一般求職者  
▼内容 8社の市内技術系企業が参加し、企業のPRタイムや交流会を実施。  
詳しい内容や申込は、わかやま就職応援プロジェクト特設サイトを見てください。

▼問合先 和歌山県経営者協会 ☎431-7376  
問い合わせ先 わかやまけんけいがいしゃきょうかい



## 女性の就職応援フェア2025



- ▼日時 10月3日(金) 10時～15時  
▼場所 和歌山ビッグ愛  
▼対象 働きたい子育て中の女性、転職を考えている女性など  
▼内容 市内の企業30社が参加する合同企業説明会  
▼その他 子育て相談コーナー、就活メイクアップセミナー、パーソナルカラー診断など  
※無料託児スペースあります。  
詳細や申込は、特設サイト (QRコード) から  
▼問合先 株式会社キャリア・ブレスユー ☎425-3331  
問い合わせ先 かぶしがいいしゃ



## わかやまこくさいぶんか 和歌山国際文化フォーラム

- ▼日時 9月14日(日) 10時30分～17時  
▼場所 和歌山ビッグ愛大ホール、展示室  
▼内容 10時30分～12時・【第1部】南葵音楽文庫音楽イベント  
13時30分～16時30分・【第2部】日中友好白浜パンダの記憶、  
基調講演「白浜パンダが繋いだ日中友好の歴史と意義」  
14時30分～16時30分・パネルディスカッション「パンダを巡る文化交流の未来、地域活性化への貢献など」  
▼主催 和歌山国際文化フォーラム実行委員会 (仮称) ☎400-6836



## 第46回市民文化まつり



|      |                                       |                          |
|------|---------------------------------------|--------------------------|
| イベント | ピティナピアノコンサート音のスケッチ<br>「We Love music」 | WAKAYAMA<br>歌謡祭<br>かようさい |
| 開催日時 | 9/15 (月)<br>14:30                     | 9/21 (日)<br>10:00        |
| 入場料  | 1,500円                                | 無料                       |

- 場所／和歌山城ホール小ホール  
●問合先／文化振興課 ☎435-1194

わかやましくしよ こくさいこうりゅうか  
和歌山市役所 国際交流課

Facebook



X (twitter)



instagram



@wakayamacity.kokusai

国際交流課の SNSです。  
色々な情報を  
発信しています。  
ぜひフォローしてください♪