

와카야마시청
 국제교류과



당신이 건강하길 바라며

특집 건강을 위해 오늘부터 할 수 있는 것

9월은 건강 증진 보급의 달입니다.

문 지역보건과 ☎488-5121

언제까지나 건강하게 지내기 위해 오늘부터 할 수 있는
 것을 찾아봅시다!

⑦ 개호 예방

- 건강을 유지할 수 있는 식생활을 위해 특히 에너지와 단백질을 충분히 취해 저영양을 예방합니다.
- 로코모티브 신드롬(운동기기 증후군)에 대해 바른 지식을 익혀 예방합니다.
- 지역 활동에 대해 관심을 가지고, 지역 활동이나 볼런티어 활동에 적극적으로 참가, 보람을 느낍니다.



⑧ 건강 관리와 중증화 예방

- 연 1회는 건강진단이나 암 검진(위암 유암, 자궁경부암은 2년에 1회)을 받아 자신의 건강 상태를 알아 둡니다
- 생활 습관병에 대해 바른 지식을 익혀 생활 습관병의 개선에 대처합니다.
- 건강 진단에서 정밀 검사를 요하는 경우는 반드시 의료기관에 수진합니다.

⑨ 지역 유대관계

- 친숙한 사람에게 상의하거나, 도움을 주는 사람과 가깝게 지냅니다.
- 지역 활동에 적극적으로 참가하며 동료와 가깝게 지냅니다.

④ 담배

- 흡연이 신체에 미치는 영향에 대해 지식을 넓히고 금연에 대처합니다.
- 어린이나 임산부에게 간접 흡연을 없애며, 담배에게서 어린이를 지킵니다.
- 20세 미만인 분이나 임신중인 분은 금연합니다.

⑤ 알코올

- 음주가 신체에 미치는 영향에 대해 바른 지식을 습득합니다.
- 다량 음주 (1일 순알코올 섭취량 남성 40 g 이상, 여성 20 g 이상)을 하지 않도록 합니다.
- 20세 미만인 분이나 임산부는 음주를 하지 않습니다.

⑥ 치아와 구강 건강

- 충분히 자신의 치아로 잘 씹는 식사를 즐깁니다.
- 자신의 구강 상태에 관심을 갖고, 바른 양치 방법의 습득이나 치실 등을 사용, 또 정기적으로 치과 검진을 받습니다.



프로페셔널케어
 치과 의원에서
 실시하는 치아
 예방 처치



셀프케어
 자신이
 매일하는 양치

① 영양, 식생활

- 적정체중에 대해 이해하고 자신에게 맞는 식사 내용 식사량을 알아둡니다.
- 1일2회이상 주식, 주채, 부채(반찬)를 갖춘 밸런스있는 식사를 합니다.
- 염분을 줄이고 싱거운 맛을 내며 야채, 과일도 유의해서 취합니다.



② 신체활동, 운동

- 하루30분 이상 숨가쁜 운동을 주에 2회 이상 습관적으로 실시하도록 합니다.
- 일상 생활에 있어 산보를 늘립니다.

③ 마음의 건강

- 고민이나 힘든 일, 곤란한 문제에 대해 혼자서 하지 말고, 누군가에게 상의합니다.
- 일찍자고, 일찍일어나기를 유의하고 양질의 수면을 취합니다.
- 양육에 관한 바른 정보를 습득하고 상담 기관을 적극적으로 이용하며 즐겁게 양육을 합니다.

Pick Up

정액 감세 다하지 못한 분의 급부금

대상이 되는 분께는 8월 중에 순차로 안내(엽서), 확인서(봉서)를 송부합니다. 단, 2024년 1월 2일부터 2024년 12월 31일에 와카야마시에 전입한 분이나 소득 합계가 48만엔 초과인 분, 청색 사업 전종자·사업 전종자(백색)인 분으로, 자신이 대상이라고 생각되지만 우편물이 오지않은 분은 신청이 필요합니다. 사무국 또는 홈페이지에서신청서를 접수, 제출바랍니다. 불분명한 점이 있으면 사무국에 문의바랍니다.

●제출기한 / 확인서: 2025년10월31일(금)(필착), 신청서: 2025년 9월30일(화)필착



문: 와카야마시 몰가 고등중점 지원 급부금 사무국 ☎0120-969-861 · ☎499-5184

자세한 것은 이곳에→

와카야마시의 사진을 모집

대만 가오슝시의 사진전에 전시하는 “거리의 풍경” 사진을 모집.

- ✦ 테마: 가오슝 시민에게 전하고 싶은 와카야마시의 “거리의 풍경”, 관광 명소, 절경, 명물, 특산품, 축제나 이벤트, 일상 생활 등.
- ✦ 응모 기간: 9월1일~10월31일(금)
- ✦ 응모 요건: 와카야마 시내에서 촬영한 것(데이터만)
- ✦ 대상: 시내 거주 또는 통근, 통학하는 분.
- ✦ 신청: QR코드로 ※자세한 것은 시홈피(ID:1065707)에서.
- ✦ 문의: 국제교류과 ☎435-1010



외국인 관광객에 대한 대접(오모테나시)에 협력바랍니다.

- ① 음식점에 있어 다언어 메뉴 등 작성의 부탁
방일 관광객 여러분에게 와카야마시의 “음식”을 충분히 즐기고 만족도를 향상시키기 위해 다언어 메뉴 등의 도입에 협력바랍니다.
- ② 프리 와이파이 접속 서비스의 정보 제공의 부탁
인터넷 환경은 여행중 정보 수집에 매우 중요하므로 방일 외국인 여러분에게 무료로 프리 와이파이 접속 서비스 제공에 협력할 수 있는 사업소, 점포의 여러분을 모집합니다. 자세한 것은 시홈피(ID:1065451)에서.
✦ 문의: 관광과 ☎435-1234



와카야마 취직 응원 프로젝트 “기술계 기업 페어”

- 일시: 10월12일(일)13시~15시 30분 온라인 개최(ZOOM)
- 대상: 대학생 전학년, 대학원생, 단대생, 고전생, 전문학교생, 일반구직자.
- 내용: 8 사 시내 기술계 기업이 참가하며, 기업의 PR 타임, 교류회 실시. 자세한 신청은 와카야마 취직 응원 프로젝트 특별 사이트에서.
- 문의: 와카야마현 경영자협회 ☎431-7376



여성 취직 응원 페어2025

- 일시: 10월3일(금)10시~15시
- 장소: 와카야마 빅아이
- 대상: 일하고 싶은 양육 중인 여성 전직을 생각하고 있는 여성 등.
- 내용: 시내 기업 30사가 참가하는 합동 기업 면담회.
- 기타: 양육 상담코너, 취직 활동 메이크업 세미나, 퍼스널 칼라 진단 등. ※무료 탁아 스페이스 있음. 상세 신청은 특별 사이트(QR코드)에서
- 문의: 주식회사 캐리어 프래스유 ☎425-3331



와카야마 국제 문화 포럼

- 일시: 9월14일(일)10:30~17시
- 장소: 와카야마 빅아이 대홀 전시실
- 내용: 10:30~12:00 제1부: 난키 음악 문고 음악이벤트13:30~16:30 제2부: 일,중우호 팬더의 기억, 기조 강연 “시라하마 팬더가 이어준 일,중우호의 역사와 의의” 14:30~16:30, 패널 디스카션 “팬더에의한 문화 교류의 미래 지역 활성화에의 공헌 등”
- 주최: 와카야마 국제 문화 포럼 실행 위원회(가칭) ☎406-6836

세금·보험료의 납기한

9월 30 일(화)

후기 고령자 의료 보험 (제3기)

문 보험총무과 ☎435-1062

국민 건강보험료 (제4기)

문 국보연금과 ☎ 435-1214

개호 보험료 (제4기)

문 개호보험과 ☎ 435-1334

시세 납부에 대해

레이와7(2025)년 고정자산세 (1기·2기) 시현민세 (1기·2기) 경자동차세 (전납)

납부시기는 이미 지났습니다. 연체금이 가산될 수 있으므로 아직 납부하지 않은 분은 지금 납부바랍니다. 문 납세과 ☎ 435-1038

2025년 국세조사

-일본에 거주하는 모든 사람·세대가 대상입니다-

국세 조사는 5년에 한 번 실시하는 가장 중요한 통계 조사입니다. 일본에 사는 모든 사람과 세대(외국인도 포함)가 대상입니다.

9월 하순 경부터 조사원이 여러분 댁을 방문해 조사서류를 나누어줍니다. 그 때 이름이나 세대인 수 등 간단한 질문을 실시하므로 대응바랍니다. 회답은 10월 8일(수)까지 휴대폰이나 퍼스컴에서 간단 편리한 인터넷으로 부탁드립니다. (우송도 가능합니다.)

문의: 국세 조사 와카야마시 실시 본부 (기획 정책과)☎497-5580

레이와 8 (2026) 년도 입학수속

- 외국적 아동의 초등학교 입학 수속
- ✦ 대상: 2019년 4월2일~2020년 4월1일생 아동
- ✦ 문의: 학교 지원과 ☎435-1139
- 장애가 있는 신입 아동 취학 상담
- ✦ 상담, 문의: 각 초등학교 또는 학교 지원과 ☎ 435-1139

제46회 시민문화 축제

~시민 참가로 문화의 꽃을~

이벤트	개연일	입장료
파티나 피아노 콘서트 소리의 스킷치 「We love music」	9/15월 14:30	1,500엔
WAKAYAMA가요제	9/21일10:00	무료

- 장소 / 와카야마성홀
- 문의처 / 문화진흥과 ☎435-1194