

Know Your City Newsletter



Facebook



X



instagram



し ざいじゅうがいこくじんむ
市HP (在住外国人向け)



Pick Up

¥

和歌山市プレミアム付商品券を売ります。

もの ねだん あ せいかつ くる ひと かいしゃ けいれい ひと たす もくてき りつ とく
物の値段が上がり、生活が苦しくなった人や会社を営んでいる人を助けることを目的として、プレミアム率 33%のお得な『和歌山市プレミアム付商品券』を販売します。※買うためには 申し込みが いります。

プレミアム付商品券 1口4,000円分を3,000円で販売!

しょうひんけん けいれい たいい はんしん はんばい 商品券の形式 単位	はうこうちすう 発行口数
かみしょうひんけん 紙商品券	1,000 円 × 4 枚綴り 18万1,500口(予定)

申込方法

しょうひんけんせんよう
商品券専用 HP から WEB 申込み

(WEB 申込みが難しい人は、ハガキでも申込みできます。)

〈購入場所 (申しこんで 当たったときに 商品券を買いに行く場所)〉

・スーパーエバグリーン/スーパーエバグリーンプラス
(みやまてん しかごうてん ふくしまてん こやてん わかやまきた てん
宮前店、四ヶ郷店、福島店、古屋店、和歌山北インター店)

・エバグリーン/エバグリーンプラス
(みやがどうてん きみいでらてん わざてん しおやてん ひろせてん
宮街道店、紀三井寺店、和佐店、塙屋店、広瀬店)

・スーパーデリシャスヒコ高松店 ・日本旅行TiS和歌山支店 他

※このほかの購入場所は、商品券専用 HP をご覧ください。

○申込特設サポートデスク

●開いている日/9月12日(土)・13日(日) 10時～17時

●会場/スーパーエバグリーン宮前店、日本旅行TiS和歌山支店など

※このほかの会場は、商品券専用 HP をご覧ください。

買い方

申しこんで 選んだ購入場所へ購入案内通知 (ハガキ) を
持って行って、現金にて購入・引き換え

和歌山市プレミアム付商品券事務局コールセンター
☎ 0120-138-520 (午前9時～午後5時30分)

参加店舗登録受付中

登録は、参加店舗登録申込み専用フォームからしてください。



しょうひんけんせんよう
商品券専用 HP



- 申込期間/9月7日(月) から9月16日(水)
- 購入案内通知/当たったら、10月上旬～中旬頃にハガキを送ります。
- 購入期間/10月20日(火) から10月29日(木) までの間に
買いに行ってください。(予定)
- 購入上限/1人4口まで

※予算よりも多い申込があった場合は、均等に割当て、余った口数は

抽選により調整 (例: 1人4口 → 2口)

- 利用期間/10月20日(火) から12月31日(木) の間に使い切ってください。

- 対象者/申込み時点で和歌山市に住んでいる人

★ハガキ申込みの場合 9月16日(水) 〈消印有効〉

ハガキに必要事項 (名前や住所など) を書いて 郵便で送ってください。

または、商品券利用案内チラシに掲載している申込用紙を切り取り、
住所や名前などを書いて、ハガキに貼って 郵便で送ってください。

★ハガキの書き方 おもて

85	〒640-8331
和歌山市市美園町5丁目61番	和歌山 MIO 4 階
事業事務局 行	

うら

ひつようじこう 必要事項
① 郵便番号・住所
② 連絡先電話番号
③ 氏名 (ふりがな)
④ 生年月日 (西暦)
⑤ 申込口数
⑥ 商品券の購入場所 (商品券を買う場所を 1か所選んでください)

不備があったら、申込みできないかもしれません。気をつけてください。

9月30日(水) までに 税金・保険料を 払いましょう。

こうきこうれいしゃいりようほけんりよう だい きぶん
後期高齢者医療保険料 (第3期分)
問い合わせ ぼけんそうむか
問合保険総務課 ☎ 435-1062
かいごほけんりよう だい きぶん
介護保険料 (第4期分)
問い合わせ かいごほけんか
問合 介護保険課 ☎ 435-1334
こくみんねんきんほけんりよう だい きぶん
国民健康保険料 (第4期分)
ねんきんてんび とくべつこうしゅう ばあい以外は、
年金天引きによる特別徴収の場合以外は、

こうざふりかえ しはら ねが
口座振替での支払いをお願いします。
ただし、口座振替を強制するものではありません。
こうざふりかえ はら ひと
口座振替で払うことが難しい人は
のうふしばら
納付書払いなどで払ってください。
問い合わせ かくほねんきんか
問合 国保年金課 ☎ 435-1214

税金の支払いについて

れいわはちねんど
令和8年度
こていしさんぜい き き
固定資産税 (1期・2期)
しけんみんぜい き
市県民税 (1期)
けいじどうしゃぜい ぜんき
軽自動車税 (全期)
はら きげん す
払う期限はすでに過ぎています。
えんたいきん はら ひつよう ばあい
延滞金を払う必要がある場合がありますので、
まだ払っていない方は急いで払ってください。
と のうぜいか
問い合わせ 納税課 ☎ 435-1038

けんしん 検診を している 日	けんしん 検診を している 時間	ばしょ 場所	しや 調べられる がんの種類				もうしこみ 申込 締めきり 締切
			い 胃	はい 肺	だいちやう 大腸	にやう 乳	
①10/1(木)	13:30~ 15:30	おーくわほんしゃ なかしまてん オークワ本社 中島店			○	○	9/10(木)
②10/7(水)	14:00~ 15:30	きたほけんせんたー 北保健センター		○	○		9/16(水)
③10/8(木)	13:30~ 15:30	わかやまびつぐあい 和歌山ビッグ愛			○	○	9/17(木)
④10/13(火)	13:30~ 15:30	みなみほけんせんたー 南保健センター			○	○	9/17(木)
⑤10/15(木)	9:00~ 11:00	かなんこみせん 河南コミセン	○		○		9/24(木)
⑥10/16(金)	14:00~ 15:30	ざろуз おぐらてん ザロуз 小倉店		○	○		9/24(木)
⑦10/19(月)	9:00~ 11:00	にしほけんせんたー 西保健センター	○		○		9/28(月)
⑧10/21(水)	13:30~ 15:30	おーくわせんとらしていわかやまてん オークワセントラルシティ和歌山店			○	○	9/30(水)
⑨10/25(日)	9:30~ 11:30	わかやまじやう にしのまるひろば 和歌山城 西の丸広場				○	10/1(木)
⑩10/27(火)	14:00~ 15:30	けーえすけー わかやましてん ケーエスケー和歌山支店		○	○		10/6(火)
⑪10/28(水)	17:30~ 19:30	わかやまびつぐあい 和歌山ビッグ愛		○	○	○	10/7(水)

がん集団検診（胃・肺・大腸・乳がん）

- 胃がん（バリウム検査）
▼対象＝前の年に受けていない50歳以上の方
▼定員＝20人（申込が多かったら抽選です。）
▼お金＝50～69歳 1,000円、70歳以上 500円
- 肺がん（胸部エックス線）
▼対象＝40歳以上
▼お金＝いりません。
▼定員＝50人（申込が多かったら抽選です。）
- 大腸がん（便潜血検査）
▼対象＝40歳以上
▼お金＝いりません。
▼定員＝なし（何人でも受けられます。）
- 乳がん（マンモグラフィ撮影）
▼対象＝前の年に受けていない40歳以上の女性
▼お金＝40～69歳 1,500円、70歳以上 700円
▼定員＝20人（申込が多かったら抽選です。）
- ※撮影は男性の技師がします。
乳がんを治している途中の人、経過観察中の人、は、早めに
病院に行ってください。
▼申込＝QRコード・電話・はがきで ※住所・名前・生年月日・
電話番号・検診に行きたい日・調べてほしい内容を書いてください。
▼問合先＝地域保健課 TEL488・5121



⑪の申込み



①③④⑧⑨の申込み



②⑥⑩の申込み



⑤⑦の申込み

令和9年度 入学手続き

- 令和9年（2027年）4月1日から小学校に入学するための
手続きなどが始まります。
・外国籍の子ども的小学校入学手続き
▼対象＝令和2年（2020年）4月2日から
令和3年（2021年）4月1日までに生まれた子ども
▼問合先＝学校支援課 TEL435-1139
・障害があると思われる子どもの学校に関する相談
▼相談・問合先＝各小学校または学校支援課 TEL435-1139

秋の全国交通安全運動

- 秋は、暗くなる時間と家に帰る時間が重なるので、
事故が起こりやすいです。安全運転をして、子どもや高齢者を
交通事故から守りましょう。
また、9月30日（水曜日）は「交通事故死ゼロを目指す日」です。
▼期間＝9月21日（月曜日）から30日（水曜日）
▼問合先＝地域安全課 TEL435-1005

第47回市民文化まつり

～市民参加で文化の華を～

イベント	日・時間
わかやま しみん おべら 和歌山市民オペラ うた あき うた みんなで歌おう～秋の歌	9月19日（土） 午後2時から
わかやま かようさい WAKAYAMA歌謡祭	9月20日（日） 午前10時から

- 場所／ 和歌山城ホール 小ホール
●問合先／ 文化振興課 TEL435-1194

幼稚園や保育園などへ通っている子どもの給食の お金を支援します。

- もう申請してくれた人には、7月21日にお金を振込みました。まだ申請して
いない人は、今も申請を受け付けていますので早めに申請してください。
▼対象＝誕生日が令和2年（2020年）4月2日から令和5年（2023年）4月1日で、
令和8年4月1日時点で和歌山市に住民票がある子ども
▼申請する人＝子どもの保護者（母や父など）が申請してください。
▼もらえるお金＝子ども一人につき3万6千円
▼もらう方法＝保護者からの申請があったら、保護者の口座へ振込みます。
▼申請＝QRコードから申し込んでください。
▼問合先＝保育こども園課 TEL435-1064



こうけつあつ 高血圧ゼロのまちプロジェクト

き こうけつあつ
アドバイザーに聞く、高血圧のこと



せんもんい
専門医に
まな
学ぶ

わかやまけんりついかだいがく めいよきょうじゅ
和歌山県立医科大学 名誉教授
すみや びょういんしょう
角谷リハビリテーション病院院長

ありた けんすけ せんせい
有田 幹雄 先生

こうけつあつ 高血圧は

し
“知る”が
ふせ だいいつぽ
防ぐ第一歩

こうけつあつ よほう
高血圧は、予防する（ならないようにする）ことができます。
よほう ただ ちしき せいかつしゅうかん たいせつ せんもんい
予防するためには、正しい知識と生活習慣が大切です。専門医
（お医者さん）のお話を聞いて、高血圧の予防を目指して
けんこうてき せいめい
健康的な生活をしましょう。

Q「高血圧」とは？

けつあつ いじょう じょうたい こうけつあつ い ふつう けつあつ みまん けつあつ きおん じかん じりつしんけい
血圧が140/90mm Hg 以上の状態を高血圧と言います。普通の血圧は、120/80mm Hg 未満です。血圧は、気温や時間、自律神経など
さまざま よういん へんか けんこうしんだん う とき ふだん けつあつ はか じばん けつあつ し たいせつ
様々な要因で変化します。健康診断を受けた時だけではなく、普段から血圧を測って、自分の血圧を知ることが大切です。

Q 高血圧の原因は？（なぜ 高血圧になる？）

えんぶん と す いちばん げんいん ひまん すいみんがそく ね じかん すく こうけつあつ げんいん はか とき かんきょう
塩分の取り過ぎが一番の原因です。ストレスや肥満、睡眠不足（寝る時間が少ない）も高血圧の原因になります。また、測る時の環境や
きんちよう けつあつ いちじてき あ けつあつ はか ふんかん あんせい はげ うご しず はか
緊張などでも血圧は一時的に上がります。血圧を測るときは、5分間くらい安静に（激しく動いたりせず、静かに）してから測ってください。

Q 高血圧になるとどんなリスク（危ないこと）があるの？

のう しんぞう じんぞう けつかん どうみやくこうか お のうそちゅう ばい しんきんこうそく しんふぜん じんふぜん ばい
脳や心臓、腎臓の血管が動脈硬化を起こし、脳卒中は3～5倍、心筋梗塞や心不全、腎不全は2～3倍なりやすくなります。
また、認知症にもなりやすいです。認知症患者のうち3割くらいは動脈硬化による血管性認知症だといわれています。

Q 高血圧の治し方について

まずは、生活習慣を良くしましょう。特に、塩分を取る量は、1日6g 以下にしましょう。他には、野菜や果物でカリウムを
と せき すく ゆうさんどうぶつ くりよく かる
しっかり取りましょう。お酒を少なくしたり、タバコをやめましょう。あとは、有酸素運動と、筋力をつけるために軽めの
うんどう きんとれ けつあつ さ ぐすり
レジスタンス運動（筋トレ）をしましょう。それでも血圧が下がらなかったら、薬を使って治します。

Q 市民の方へのメッセージ

高血圧は症状がありません。しかし、何年もかけて血管を痛め続け、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞に
なってしまう。「若いから大丈夫」「症状がないから大丈夫」ではなく、若くても、症状がなくても
けつあつ はか しゅうかん つづ けつあつ たか びょういん たいせつ
血圧を測る習慣を続けること、また、血圧が高ければ病院に行くことが大切です。
わかやま しみん ぜんいん き つ こうけつあつ ちか
和歌山市民全員が気を付けることで、『高血圧ゼロのまち』に近づけます。

ありたせんせい けつあつ
有田先生による血圧の
はなし、こうかい
お話を公開しています



9 月は健康増進普及月間です

ありた けんすけ せんせい
有田幹雄先生、ありがとうございました！

特定健診を受けましたか？ 問合 国保年金課 ☎435-1215

特定健診は、糖尿病などの生活習慣病を防ぐための健診です。がん検診と一緒に受けられる病院もあります。

●対象 / 令和8年4月1日現在、和歌山市民健康保険に

入っている 40 歳から 74 歳までの方

※受診日当日に、和歌山市民健康保険加入が条件です

●受診期限 / 令和9年1月31日（日）までに受けてください。

●お金 / お金はかかりません。

●検査する内容 / 診察、心電図、尿検査、身体計測、血圧測定、
けつえきけんさ ししつ けつとう かんきのう じんきのう ひんけつ つうぶ
血液検査（脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血、痛風）

★受けた人の中から、抽選で 100人に QUO カード 1,000 円分と

防災グッズなどをプレゼント！

受ける 流れ

①検査をしている病院に連絡して、予約する。

②受診当日、「令和8年度特定健康診査受診券」（ピンク色）、

「マイナ保険証、資格確認書など」を持って行って、健診を受ける。

かかる時間は1時間程度です。（病院などによって違います。）

※「特定健康診査受診券」は、5月に特定健診対象者へ郵送しています。

なくしたときは国保年金課に連絡してください。もう一度、もらえます。

③後日、健診結果を確認する。