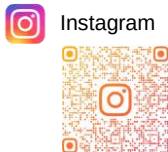


와카야마시청

국제교류과

외국인 주민 여러분께



Pick Up

01

와카야마시 프리미엄 첨부 상품권을 판매합니다.

물가 고등 영향으로 시민이나 사업자에게 지원을 목적으로 프리미엄을 33% 이득이 있는 “와카야마시 프리미엄 첨부 상품권”을 판매합니다. ※구입에는 사전 신청이 필요합니다.

프리미엄 첨부 상품권 1매 4,000엔 분을 3,000엔에

상품권 사양	단위	발행매수
종이 상품권	1000円×4천	18만 1500매 (예정)

신청방법

상품권 전용 홈페이지에서 웹신청
(웹 신청이 어려운 분은 엽서로 신청 가능)

〈구입장소〉

- 슈퍼 에버그린 / 슈퍼 에버그린 플러스
(미야카이도점, 기미이데라점, 와사점, 시오야점, 히로세점)
 - 에버그린 / 에버그린 플러스
(미야카이도점, 기미이데라점, 와사점, 시오야점, 히로세점)
 - 슈퍼델리셔스히로 다카마츠점 • 일본여행 Tis와카야마지점, 외
- ※ 이외 구입장소는, 상품권 전용 HP 에서 확인 바랍니다.

신청 특설 서포드 데스크

- 개설일 / 9월 12일(토) • 13일(일) 10~17시
 - 회장 / 슈퍼 에버그린 미야마에점, 일본여행Tis와카야마지점외
- ※이외 회장은 상품권 전용 HP 를 확인 바랍니다.

구입방법

신청 시에 지정한 구입 장소에 구입 안내 통지를
지참해 현금으로 구입 • 교환함



상품권전용홈피

마이크로

와카야마시 프리미엄 첨부 상품권 사무국 콜센터
☎ 0120-138-520 (9:00~17:30)

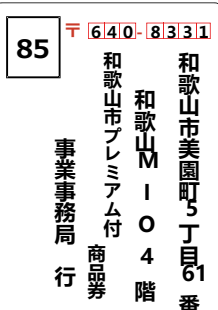
- 신청기간 / 9월 7일(월)~9월 16일(수)
 - 구입안내통지 / 엽서에 10월 상순~ 중순 경 도착예정
 - 구입기간 / 10월 20일화 ~ 10월 29일목 (예정)
 - 구입상한 / 1인 4매까지
- ※예산을 웃도는 신청이 있는 경우는, 균등히 할당, 남은 매수는 추천에 의해 조정 (예 : 1인 4매→ 2매)
- 이용기간 / 10월 20일(화)~12월 31일(목)
 - 대상자 / 신청시점에 와카야마시에 거주하시는 분

엽서 신청의 경우 9월16일수 <소인유효>

엽서에 하기의 필요사항을 기입해 우송바랍니다.
또는, 상품권 이용 안내 전단지에서 게재되어있는 신청용지를
이용, 엽서에 부착해 우송 바랍니다

오류가 있을 경우 무효가 됩니다.
엽서 기재 예시

〈앞면〉



〈뒷면〉

필요사항

- 우편번호 • 주소
- 연락처 전화번호
- 성명 (후리가나)
- 생년월일 (서기로 기입)
- 신청매수
- 상품권 구입장소
(상품권 구입장소를,
1개소 정하기바랍니다)

참가 점포 등록 접수중 !

등록은 참가 점포 등록 신청 전용폼에서



세금 • 보험료 납기한

9월30 (수)

후기 고령자 의료 보험료 (제3기분)

☎: 보험 총무과 ☎ 435-1062

국민 건강 보험료 (제4기분)

연금 원천징수를 통한 특별 징수의 경우를 제외, 원칙,
계좌이체 납부를 바랍니다. 단 계좌이체를 강요하는 것은
아닙니다. 계좌이체 납부가 곤란한 분은 납부서로 납부
바랍니다.

☎: 국보 연금과 ☎ 435-1214

개호 보험료 (제4분기)

☎: 개호 보험과 ☎ 435-1334

시세 납부에 대해

2026년도

고정 자산세 (제1기, 제2기)

시현민세 (제1기)

경 자동차세 (전체 기간)

납기한은 이미 지났습니다. 연체금이 가산되는
경우가 있으므로 아직 납부하지 않은 분은 지급
납부바랍니다.

☎: 납세과 ☎ 435-1038

암 집단 검진 (위 · 폐 · 대장 · 유암)

검진일	접수 시간	장소	검진				신청 마감
			위	폐	장	유	
① 10/1 (목)	13:30 ~ 15:30	오쿠와 본사 나카노시마점			○	○	9/10 (목)
② 10/7 (수)	14:00 ~ 15:30	기타보건센터		○	○		9/16 (수)
③ 10/8 (목)	13:30 ~ 15:30	와카야마빅아이			○	○	9/17 (목)
④ 10/13 (화)	13:30 ~ 15:30	미나미 보건센터			○	○	9/17 (목)
⑤ 10/15 (목)	9:00 ~ 11:00	가난카유니티 센터	○		○		9/24 (목)
⑥ 10/16 (금)	14:00 ~ 15:30	수퍼 더 로즈 오구라점		○	○		9/24 (목)
⑦ 10/19 (월)	9:00 ~ 11:00	니시보건센터	○		○		9/28 (월)
⑧ 10/21 (수)	13:30 ~ 15:30	오쿠와 센트럴시티 와카야마점			○	○	9/30 (수)
⑨ 10/25 (일)	9:30 ~ 11:00	와카야마성 니시노마루광장				○	10/1 (목)
⑩ 10/27 (화)	14:00 ~ 15:30	KSK 와카야마분점		○	○		10/6 (화)
⑪ 10/28 (수)	17:30 ~ 19:30	와카야마 빅아이		○	○	○	10/7 (수)

● 위암 (바륨검사)

대상: 전년도 수진하지않은 50세 이상인 분.

정원: 20명 (추첨)

비용: 50~69세 1000 엔
70세 이상 500엔

● 폐암(흉부 엑스선)

대상: 40세 이상

정원: 50명(추첨)

비용: 무료

● 대장암 (채변검사)

대상: 40세 이상

비용: 무료

정원: 없음

● 유암 (맘모그래피)

대상: 전년도 수진하지않은 40세 이상 여성.

비용: 40~69 세 1,500 엔

70 세 이상 700 엔

정원: 20 명 (추첨)

※ 촬영기사 남성. 치료중, 경과관찰중인 분은 조속히 의료기관에서 수진바랍니다.

신청: QR코드, 전화, 엽서로.

※ 주소,성명, 생년월일, 전화번호, 희망 검진일, 검진 내용을 기입.

문의처: 지역 보건과 ☎488-5121



①③④
⑧⑨



②⑥⑩



⑤⑦



⑪

2027년도 입학 수속

● 외국적 아동의 초등학교 입학 수속

대상: 2020 년 4 월 2 일~2021 년 4월 1일 출생아동.

문의: 학교지원과 ☎435-1139

● 장애가 있다고 생각되는 신 입학 아동의 취학 상담

상담,문의: 각 초등학교 또는 학교 지원과 ☎435-1139



추계 전국 교통 안전 운동

가을은 일몰과 귀가 시간대가 겹쳐져, 사고가 나기 쉽습니다. 안전 운전에 주의해 어린이나 고령자를 교통사고로부터 지킵시다.

또한 9 월 30 일(수)는 “교통사고 제로를 목표로 하는 날”입니다.

기간: 9월 21일 (월) ~30일 (수)

문의: 지역안전과 ☎435-1005



제47 회 시민 문화축제

~시민 참여로 문화의 꽃을~

이벤트	개연일
와카야마 시민오페라 민나데우타오우~가을 노래	9 / 19 (토) 14:00
Wakayama가요제	9 / 20 (일) 10:00

●장소 / 와카야마성홀 소형홀

●문의 / 문화 진흥과 ☎435-1194

원아 등에 급식배 지원

이미 신청을 하신 분은 7월 21일에 이체를 실시했습니다. 아직 신청하지 않은 분은 현재도 신청 접수하고 있으므로 신속하게 신청바랍니다.

대상: 생년월일이 2020년 4월 2일~2023년 4월1일로 2026년 4월 1일 시점에 와카야마시에 주민표가 있는 어린이.

신청자: 해당 어린이 보호자

지급액: 어린이 1명당 3만 6천 엔

지급방법: 보호자로부터 신청을 기준으로 보호자 계좌에 이체

신청: 큐알 코드에서.

문의: 보육 어린이원과 ☎435-1064



고혈압은“알아야함”이 예방의 제1보

전문
의
사
의
배
우



와카야마현립 의대 명예교수
스미야 리하비리스테이션
원장
아리타 미키오 교수

고혈압은, 예방할 수 있는 병입니다만, 그것은 바른 지식과 생활습관이 불가결입니다. 전문 의사의 말씀을 참고로 고혈압의 예방을 목표로 건강한 생활을 실천합시다.

Q: 고혈압이란?

120/80mm Hg 미만이 정상 혈압에 대해, 140/90mm Hg 이상의 상태를 고혈압이라 진단합니다. 혈압은, 기온이나 시간대, 자율 신경 등 다양한 요인으로 변화합니다. 건강 진단 등 뿐만 아니라, 일상적으로 혈압을 측정 기록해, 자신의 혈압을 알아 두는 것이 중요합니다.

Q: 고혈압의 원인은?

과도한 염분 섭취가 제일의 원인입니다만, 스트레스나 비만, 수면 부족도 고혈압의 원인이 됩니다. 또한 측정 시 환경이나 긴장 등에도 혈압은 일시적으로 상승합니다. 혈압을 측정할 때는 5분간 안정을 취한 후 측정하도록 합시다.

Q: 고혈압이 되면 어떤 위험이 있나?

뇌, 심장, 신장의 혈관이 동맥경화를 일으켜, 뇌졸중은3~5배, 심근경색이나 심부전, 신부전은 2~3배 되기 쉽습니다. 또한 치매도 되기 쉽고, 치매 환자 중 3할 정도는 동맥경화에 의한 혈관성 치매라고 합니다.

Q: 고혈압의 치료법에 대해

우선 성인병의 개선입니다. 특히 염분 섭취량을 줄이는 것을 기본으로, 1일 6g 이하로 합시다. 그외는 야채나 과일도 칼륨을 충분히 섭취하고, 절주, 금연 등입니다. 그리고 유산소 운동과 근력을 키우기 위해 가벼운 근력 트레이닝을 추천하고 있습니다. 그래도 혈압이 내려가지 않으면 약으로 치료합시다.

Q: 시민 여러분께 메시지

고혈압은 증상이 없습니다. 그러나 수년간 혈관을 손상시켜 어느날 갑자기 뇌졸중이나 심근경색이 발병합니다. “ 젊어서 괜찮아 ” “ 증상이 없으니까 괜찮아 ” 가 아니고 젊어도, 증상이 없어도 혈압을 재는 습관을 계속하기, 또한 혈압이 높으면 의료기관에서 수진하는 것이 중요합니다. 이런 것을 와카야마 시민 모두가 주의한다면 “ 고혈압 제로 도시 ” 에 가까워지겠습니다.

아리타 교수의
혈압에 관한 말씀을
공개하고 있습니다



아리타 미키오 교수 님 감사합니다!

9월은 건강 증진 보금의 달 입니다!

특정검진을 수진했습니까?

문 국보연금과 ☎435-1215

특정 검진은 당뇨병 등 성인병을 예방하기 위한 검사입니다. 암 검진과 동시 수진 가능한 의료 기관도 있습니다.

●대상: 2026년 4월 1일 현재 와카야마시 국민 건강 보험에

가입한 40 세부터 74 세까지 인 분.

※수진 당일에 와카야마시 국민 건강 보험 가입이 조건임.

●수진 기한 / ~2027년 1월 31일 (일) 까지.

●비용 / 자기부담 없음.

●검사내용/ 진찰, 심전도, 요검사, 신체측정, 혈압측정, 혈액검사(지질, 혈당, 간기능, 신장기능, 빈혈, 통풍)

☆수진자 중에서 추첨으로 100 명에게 쿠폰카드 1,000엔 분과 방재굿즈 등을 프레젠틱트.

수진의 순서

1. 실시 의료 기관에 예약한다.
2. 수진 당일 “2026년도 특정 건강 진단 수진권”(핑크색, “마이너보험증, 자격확인 등”)을 지참하고 수진을 한다. 소요시간은 1 시간 정도입니다. (실시 기관에 따라 다릅니다.) ※ “특정 건강 진단 수진권” 은 5월에 특정 건진 대상자에게 우송되었습니다. 분실한 경우는 국보 연금과에서 재교부 가능.
3. 후일, 건진 결과를 확인한다.