

# KNOW YOUR CITY NEWSLETTER

WAKAYAMA CITY NEWS AND INFORMATION

International Affairs Division  
Wakayama City Hall  
〒640-8511 23, Shichi-Bancho, Wakayama-Shi  
Tel 073-435-1010 Fax 073-435-1252

2023年2月

## 向大家拜年 祝愿大家在新的 一年里 吉星高照·万事如意

和歌山国际志愿者组织 KNOW 主办

樱花盛开季节，请来跟我们一起做义工—清扫和歌山城吧！

清扫后，一起参加赏花午餐会！

活动内容：捡垃圾等清扫和歌山城，完毕后一起赏花吃盒饭

活动时间：2023年4月2日(日)11:00开始

活动地点：和歌山城公园（集合地点为：わかやま历史馆前）

参加费：免费

对象·名额：和歌山市居住的外国人及其家属或陪伴者，先到的30名

报名方法：2月13日（一）～3月17日（五）通过电子邮件报名

邮件上写清参加者全体人员的姓名和读法，住址，电话号码

※名额一满就停止报名

报名地址：和歌山国际志愿者组织 KNOW 事務局

邮件地址：[kokusai@city.wakayama.lg.jp](mailto:kokusai@city.wakayama.lg.jp)

注意事项：

- 主办单位准备所需的清扫工具
- 主办单位负责赏花盒饭。盒饭之外的饮料等义工自己负责
- 赏花午餐会结束后解散
- 如是雨天，有可能会停止清扫活动
- 报完名，万一当天缺席者务必请事先联系我们

咨询地址：和歌山国际志愿者组织 KNOW 事務局

[Tel:073-435-1010](tel:073-435-1010)（平日 8:30~17:15 星期六·日·节假日休息）



### 各种保险费

国民健康保险费 第9期

[国保年金课 [Tel:435-1214](tel:435-1214)]

护理保险费 第9期

[介护保险课 [Tel:435-1334](tel:435-1334)]

后期高龄者医疗保险费第8期

[保险总务课 [Tel:435-1062](tel:435-1062)]

缴付期限 2月28日

请不要忘记到附近的金融机关缴付

### 对于由于新冠肺炎病毒影响 保险费纳付有困难者

家庭的主要收入者，由于感染新冠肺炎而死亡或重症，主收入比2021年要减少30%以上的家庭，可以申请2022年度各种保险费的减免或免缴。申请受理时间为2023年3月31日为止。

详情请向负责科室询问

国民年金科 [Tel:435-1057](tel:435-1057)

介乎保险科 [Tel:435-1334](tel:435-1334)

保险总务科 [Tel:435-1062](tel:435-1062)

## 文化·体育设施的各种讲座

讲座名 ※○是次数	日期	时间	名额·对象	参加费	报名	报名地址报名咨询
3月世界料理纪行 简单做荷兰菜①	3/18(六)	10:00 ~ 13:00	12人 <b>抽选</b> ※高中生以下不可	2,000 日元	2/15(三)之前 通过电话·传真·直 接到服务窗口报 名	河西 交流中心 ☎ 480-1171 FAX 480-1172 周五休息
插花②	2/24(五) 3/10(五)	10:00 ~ 11:30	10人 <b>抽选</b>	5,800 日元	2/1(三)~ 14(二)通过电话 或直接到服务窗 口报名	中央交流中 心 ☎ 402-2678 周一休息
肉包子 & 豆沙包子的做法 ①	3/8 (三)	<b>A</b> 9:30 ~ 12:00 <b>B</b> 13:30 ~ 16:00	各12人 <b>抽选</b>	2,000 日元	2/2(四)~ 13(一) 通过电话或直接 到服务窗口报名	北交流中 心 ☎ 464-3031 周五休息
亲子放松体操 (1~3岁) ①	3/7 (二)	10:30 ~ 11:00	10组 <b>抽选</b> ※孩子1人家 长1人	免费		
按穴健康 放松体操⑤	2/13·20· 27·3/6 ·13 (一)	10:30 ~ 11:45	30人 <b>抽选</b>	1次 500日元	2/2(四)~ 11(六)通过电话 或 直接到服务窗口	南交流 中心 ☎ 494-3755 周三休息
早春的插花讲座 ①	2/18 (六)	10:00 ~ 12:00	10人 <b>抽选</b>	2,500 日元		
健康活力体操③	2/20·27· 3/6 (一)	10:00 ~ 11:30	15人 <b>抽选</b>	1次 500日元		
初学吉他④	3/2·9 ·16·23 (四)	10:00 ~ 11:30	10人 <b>抽选</b>	1次 500日元		
多肉植物的混栽和 做石花①	3/11 (六)	10:00 ~ 12:00	10人 <b>先到</b>	500日元	2/15(三)~ 22(三) 10点开始电话	和歌の浦 アート· キューブ ☎ 445-1188 周二休息

### 漫步熊野古道

日期:3月18日(六) 时间:13:30-16:30

集合地点:JR 和歌山线布施屋站  
(布施屋 621-2)

内容:由学艺员解说,边听边漫步  
市内的熊野古道“纪伊路”

名额:10名(抽签)

报名:2月27日之前用明信片或扫QR二维码

报名写清参加者的地址·姓名·

生日年月·电话

※一组最多2名

咨询:文化振兴科 [Tel:435-1194](tel:435-1194)



### 漫步和歌之浦

日期:3月4日(六) 时间:13:00-16:00

集合地点:玉津岛神社集合

内容:由学艺员解说,边听边漫步  
日本遗产“绝景宝库 和歌之浦”

名额:10名(抽签)

报名:2月20日之前用明信片或  
扫QR二维码报名

写清参加者的地址·姓名·

生日年月·电话

※一组最多2名

咨询:文化振兴科 [Tel:435-1194](tel:435-1194)



## 3月招聘活动(免费参加·不用报名)

### 和歌山就职招聘会 in 大阪·梅田·京都

为想回和歌山就职的学生、一般人所着想招聘会。还望各位告诉您的亲戚朋友,期待大家的参加。

会场	日期·时间	咨询地点
和歌山就职 祭 in 大阪 大阪产业创造馆 株式会社キャリア・ブレスキュー ☎ 421-8002 申込はこちら 	3月4日 13:00-16:00	キャリアブレスキュー <a href="tel:421-8002">Tel:421-8002</a>
和歌山就职 祭 in 京都 京都テルサ 株式会社キャリア・ブレスキュー ☎ 425-3331 申込はこちら 	2月27日 13:30-16:30	<a href="tel:425-3331">Tel:425-3331</a>
企业研究会 &交流会 in 梅田 阪急グランドホテル26階 和歌山県 経営者協会 ☎ 497-8115 申込はこちら 	2月14日 13:30-18:00	和歌山县经营者协会 <a href="tel:497-8115">Tel:497-8115</a>

### 福祉·介乎·保育工作招聘会 in 和歌山

招聘会可以直接到会场参加或上线与招聘公司面谈。

对福祉·介乎·保育工作感兴趣者谁都可以参加。

日程·场所: 3月4日 13:00-16:00 和歌山ビッグ愛

咨询:福祉人才中心「ハートワーク」(爱心工作) [Tel:435-5211](tel:435-5211)

### 支援女性就职讲座

Word (初级)

日期:2月25日・26日

时间:10:00-15:00

地点:あいあいセンター

(小人町29)

对象:二次都能参加、会输入文字等

基本操作者 名额:先到的10名

参加费:1000日元(教材费)

报名:2月10日-16日间

通过电话或直接到窗口报名

咨询:男女共存推进科 [Tel:436-8704](tel:436-8704)

### 和歌山市生产·育儿支援津贴

为支持全部的孕妇及育儿家庭能更安心生产·育儿,  
2月1日政府开始发放“和歌山市生产·育儿支援津贴”。

●对象 / 2022年4月1日以后提交妊娠届·生产并养育

●支援内容

A 生产支援津贴 孕妇1人5万日元

B 育儿支援津贴 孩子的养育者

孩子1人5万日元

※ A,B 都没有收入限

※育儿支援津贴 5万日元×孩子人数

咨询 地域保健科 [Tel:488-5120](tel:488-5120)



### 重要通知

非常感谢大家一直以来对 KYC 新闻简报的大力支持。

很遗憾地告知大家,国际交流科决定以 2023 年 3 月份为最终刊原则上停止对个人的 KYC 邮寄服务。

今后我们会通过“和歌山市官方 LINE”推送 KYC 新闻简报。至于注册方法请阅览

和歌山市政府网页(ID:1006056), 和歌山市官方 LINE, 依照说明的步骤注册。

[For Residents \(外国人住民の皆様へ\) | 和歌山市 \(city.wakayama.wakayama.jp\)](https://www.city.wakayama.wakayama.jp)

另外、对于不使用 LINE 或用智能手机很难接收信息者,如有需要简报的话可以跟国际交流科联系,我们可以继续通过邮寄的方式向您提供信息。

联系地址:和歌山市国际交流科 (TEL:073-435-1010) 希望尽量协助使用 LINE 索取信息。

感谢大家的支持与协助!



## 防癌的基本“STOP!生活习惯病”

抽烟损人也损己  
如需戒烟治疗  
请扫 QR 码搜索医疗机关



### 适量饮酒

日本酒...约 1 合(180ml)  
啤酒大瓶...约 1 瓶(633ml)  
烧酒·泡盛...约 2/3 合(120ml)  
威士忌...约 2shot(120ml)  
葡萄酒...约 2/3 瓶(506ml)

少喝酒

禁烟

调整饮食生活

一天蔬菜摄取目标量  
约 350g  
和歌山市民还差一盘(约  
70g)的蔬菜。  
再增加一个蔬菜

### 适度的身体活动

一天 60 分钟  
散步或强度的身体活动:  
在此基础上加上呼吸有点  
儿喘或出汗程度运动  
一周 60 分钟

活动身体

保持健康  
体重

男性的 BMI 值...21-27  
女性的 BMI 值...21-25  
健康保持上述范围内体重  
BMI 值=(体重 kg)÷  
(身高 m×身高 m)

## 正在更换住宅用火灾警报器活动中

日期·时间:①3月4日 10:00 - 13:00 DCM 神前店(神前 523-2)  
②3月4日 10:00 - 12:00 エディオン和歌山店(北岛 325-4)  
③3月6日 10:00 - 13:00 上新電機株式会社和歌山店(手平 3-1-43)

咨询:预防课 [Tel:427-0119](tel:427-0119)



## 春季防火

由于初春空气干燥,容易起火。请一定注意火源!提高防火意识、防灾于未然。以下介绍一下保护自己生命的「4个习惯和6个对策」

### 四个习惯

- 习惯 1 不要躺着抽烟。
- 习惯 2 不要在取暖器附近放置易燃品。
- 习惯 3 绝对要关上炉灶的开关之后才能离开炉灶。
- 习惯 4:保持插座的清洁,不用的插头尽量拔掉

### 六个习惯

- 对策 1 为防治火灾的发生,取暖器、煤气灶等请选择有安全装置的
- 对策 2 为能及时发现火灾,对于火警器要经常做安全检查,尽量要 10 年换一次
- 对策 3 为防止火灾蔓延扩大,寝具、衣服类、窗帘等请尽量使用阻燃制品
- 对策 4 为能及时灭火、请备好家用灭火器,并掌握好使用方法
- 对策 5 高龄者、身体不自由者,请事先想好避难路线和避难方法
- 对策 6 参加地区的防灾训练,各家各户访问,做好地区集体防火工作。



10年到了  
就请换新



## Jアラート传达式试验性播放

Jアラート如发生地震·海啸·武力攻击的紧急事态、  
日本国会通过人工卫星等瞬时向国民传达信息的装置  
试验性播放日期:2月15日 时间:11:00

内容:防灾行政无线会播放

“这是Jアラート试验性播放”

※如自己家附近没有防灾行政无线的话  
可能听不到,如果由于气象·地震等状况  
中止试验的可能性也有,届时请点击市政府HP确认  
咨询:综合防灾课 [Tel:435-1199](tel:435-1199)



## 和歌山市国际交流课

〒640-8511 和歌山市七番丁 23 番地  
和歌山市役所 国际交流課

[TEL:073-432-0037](tel:073-432-0037) [TEL:073-435-1010](tel:073-435-1010)

FAX:073-435-1252

E-mail: [kokusai@city.wakayama.lg.jp](mailto:kokusai@city.wakayama.lg.jp)

发生大规模巨大地震(6级弱以上)时  
市政府(汉语·韩语·英语)紧急联络电话:

[TEL:073-435-1010](tel:073-435-1010) [TEL:073-432-0037](tel:073-432-0037)

和歌山市公式微博地址 @w\_city\_kokusai