

紀の川

ひととまちをつなぐ

広報

◎特集

日本一の生産量

葉ボタンの里「紀の川市」

◎表紙の写真

那賀消防組合中消防署に配備されている
はしご車「ひまわり」による屋上からの要
救助者救助訓練！

27ページに関連記事掲載

2021 12

日本一の生産量 葉ボタンの里「紀の川市」



冬を彩る祝福の花

縁起の良い紅白の色合いから主に迎春用の花束やアレンジメントの花材として使用される「葉ボタン」。11月下旬から徐々に色つき始め、12月中旬から下旬にかけて出荷の最盛期を迎えます。

葉ボタンはヨーロッパが原産で、17世紀にオランダから食用として渡来したものが、江戸時代後半以降、正月飾りの一部として、玄関に門松と一緒に飾られるようになりました。花言葉は「祝福・利益・慈愛」で、まさに新年を迎えるにふさわしい花です。

日本一の葉ボタンの産地

和歌山県で葉ボタンの栽培が始まったのは昭和62年。当時の那賀町農協が、農閑期を利用した花栽培を導入しようと、和歌山県農業協同組合連合会や生産者と一体となって試作を行い、茎が長い切り花用葉ボタンの栽培を始めました。

葉ボタンは気温が低下しないと発色しないという特徴があるた

め、晩秋に夜温が低下する紀の川市的那賀地区を中心に露地での栽培が拡大。主に、白色の「晴姿」と赤色の「恋姿」の2種類が栽培されています。

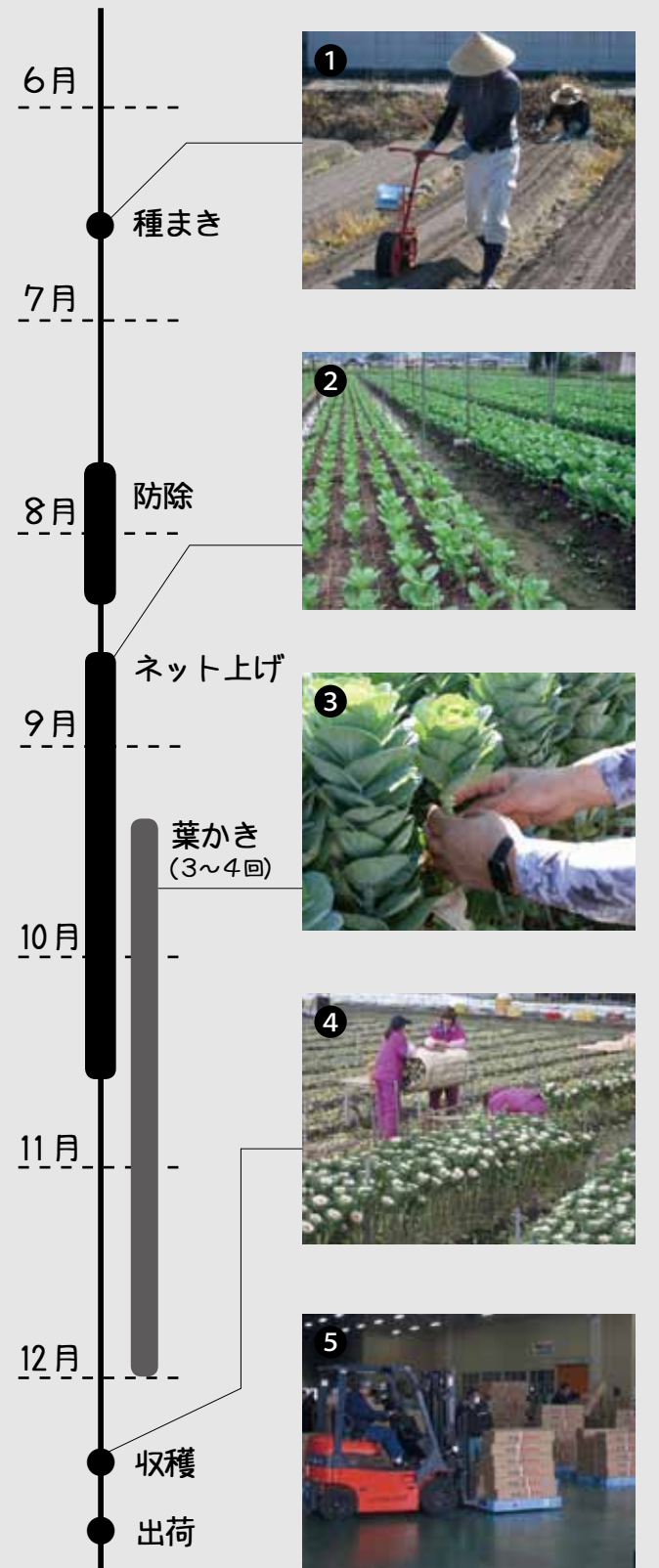
令和2年に和歌山県から市場向けに出荷された、切り花用葉ボタンは約182万本で、出荷量は全国第1位を誇ります。県内の出荷量の内、JA紀の里（紀の川市）の出荷量は180万本。紀の川市は、県内シェアの99%を占める日本一の葉ボタン産地です。

迎春の商材としての需要の高まりとともに、年々生産量も増加している葉ボタン。JA紀の里から出荷される葉ボタンの約95%は那賀地区で栽培されており、平成9年にJA紀の里那賀支所葉ボタン部会を結成。現在32人の生産者が栽培に勤しんでいます。紀の川市で栽培される葉ボタンは他産地と比べ、品質や規格が統一されており、市場からの評判も高いことから、「那賀の葉ボタン」としてブランド化され、大都市を中心に北は青森県、西は広島県まで25社の市場に出荷されています。

葉ボタンができるまで

【切り花用葉ボタンの栽培品種】

- 晴姿(はれすがた) …白色にピンクの芯
- 恋姿(こいすがた) …赤色



葉ボタンができるまで

葉ボタンの種まきが始まるのは、夏真っ盛りの7月下旬から8月中旬。畑に畝を作り、7cm間隔で、一畝に6列、すじ状に真っ直ぐ種をまきます。↓①

葉ボタンは35℃以上の気温になると発芽が抑制されるため、芽が出るまでの期間は、遮光資材を使用して温度を下げたり、灌水(かんすい)チューブを用いて、たっぷりと水

を与えるなど、こまめな管理が必要です。

切り花用の葉ボタンは、強風が吹いても倒れず、茎が真っ直ぐに育つよう、マス目12×15cm程度の花成育用ネットを使用。茎の成育に応じて、ネットの高さを順次上げていきます。↓②

また、茎を細く長く伸ばすため、下葉を落とす「葉かき」と呼ばれる作業も欠かせません。収穫までの間に3~4回、手作業で下葉を

1枚ずつ、ちぎって落とし、風通しをよくしていきます。↓③

葉ボタンは、寒さにあたることで葉が緑から赤や白に色づきます。11月下旬、外気温が13℃を下回ると、葉の中心部分が色づき始め、12月上旬に最盛期を迎えます。そして、年末の需要期に向け、12月15日~27日までの約10日間で集中的に収穫します。↓④

収穫後は、長さや花の直径によって規格に分ける「選花」を行

います。JA紀の里では、生育状態や着色の状態から生産者ごとに出荷日を設定。各生産者から集荷された葉ボタンは、流通センターで約300人の作業員により、1本ずつ外観や規格の検査が行われ、鮮度保持のための処理をした後、市場へ出荷されます。↓⑤

こうして出荷された葉ボタンは、卸売業者などを通して、年末には、量販店や花屋の店頭に並びます。

ブランドを守るために

夏の干ばつや台風、凍害など、天候の影響を非常に受けやすい葉ボタン。栽培には、消毒や肥料を与えるタイミングを調整するなど、きめ細やかな管理が必要です。

「今年は台風の到来もなく、天候にも恵まれたため、葉ボタンが順調に成長しています」と話すの

はJA紀の里那賀支所葉ボタン部会で部長を務める藪下直樹さん(57)。「生産者が一致団結して、品質の高い葉ボタンの生産に取り組むことで、那賀の葉ボタンというブランドを守っていききたいです」と意気込みます。

葉ボタン部会では、日本一の生産量を維持するため、種まき後の栽培管理のポイントを学ぶ講習会

の開催や全生産者の畑を現地巡回して発芽率のチェックを行っています。さらに、天候などの状況に応じて消毒や肥料を与えるタイミングを生産者にメールでお知らせ。収穫前には、生産者が集まり、出荷時の品質規格の統一を図る「目ぞろえ会」を開催するなど、部会全体で品質の向上を目指した取り組みを行っています。

「那賀の葉ボタン」の

品質とブランドを守り続けたい



JA紀の里那賀支所 葉ボタン部会 会長 藪下直樹さん(57)

17年前に会社員から農家に転身。玉ねぎや米を中心に葉ボタンや柿など、様々な作物を栽培。

また、葉ボタン部会では、新規栽培者のために作り方講習会の開催など、初めて生産する人も安心して栽培できる環境を整えています。自身も17年前に会社員から専業農家に転職したという藪下さん。部会のサポートを受けながら、栽培に励んできました。藪下さんは「手間暇かけて育てた葉ボタンを収穫する時の嬉しさは、ひとしお。畝づくりの応援などしているのも、若い世代の生産者が少しでも増えてくれると嬉しいですね」と話してくれました。

葉ボタンの「責任産地」として

全国の葉ボタン生産をけん引しているJA紀の里那賀支所葉ボタン部会。新しい品種の栽培にも取り組むなど、ブランド力を守るための挑戦はこれからも続きます。

切り花用葉ボタンは、生け花の材料として使用したり、アレンジメントフラワーにするなど、様々な楽しみ方ができます。今年の年末は、家に葉ボタンを飾って新しい年を迎えてみませんか。

重要なお知らせ

広報紙に掲載のイベントは、今後の状況により中止や延期となる場合があります。最新情報は、市ホームページを確認ください。

1月の母子保健

※対象児には、会場と受付時間を個別通知します。

- 4か月児健康診査
令和3年9月生まれ対象
1月19日(水)の午後
- 7か月児健康診査
令和3年6月生まれ対象
1月18日(火)の午後
- 1歳児健康相談
令和3年1月生まれ対象
1月18日(火)の午前
- 1歳8か月児健康診査
令和2年4月生まれ対象
1月14日(金)・21日(金)の午後
- 2歳6か月児健康相談
令和元年6月生まれ対象
1月14日(金)・21日(金)の午前
- 3歳8か月児健康診査
平成30年4月生まれ対象
1月13日(木)・20日(木)の午後

【問い合わせ】
こども課（TEL 77・2511 本庁2階）



4月16日 1歳8か月健診

気をつけて！冬の食中毒

ノロウイルスは冬季を中心に流行し、急性胃腸炎を引き起こす病原性ウイルスです。ワクチンなどはありませんが、特徴に合わせた予防をすれば、感染を防ぐことができます。しっかり感染対策をして、ノロウイルスから自分や家族を守りましょう。

①徹底した手洗い・うがい

正しい手洗いで、手に付いたほとんどのウイルスを取り除くことができます。石けんなどを使ってこまめによく洗いましょう。

②生食をしない

カキなどの二枚貝の生食に注意し、それらを触った後はすぐに次の調理に移らず、しっかり手を洗いましょう。調理の際は中までしっかり加熱（85℃～90℃で90秒以上）しましょう。

③次亜塩素酸ナトリウムによる殺菌

ノロウイルスはアルコールに耐性があるため、次亜塩素酸ナトリウム（次亜塩素酸ナトリウムが含まれた塩素系漂白剤でも可）で消毒します。直接肌には使えないため、ドアノブや調理器具などに使用しましょう。

④マスクをする

ノロウイルスは飛沫感染します。汚物を処理する際は、マスクとゴム手袋をしましょう。

⑤不顕性感染に注意

まれに感染していても症状が出ない人や、症状が軽い人がいます。この場合を不顕性感染といい、気付かないうちにウイルスをばらまいてしまっていることがあります。感染が疑われる場合には、症状が無くても周囲への感染に気を付けてください。

【問い合わせ】健康推進課（TEL 77・2511）

インフルエンザの感染を予防しましょう

毎年、冬にかけてインフルエンザが流行しますが、今冬は新型コロナウイルス感染症との同時流行に警戒が必要です。インフルエンザは、急激な発熱、咳、のどの痛み、関節痛などを伴い、人によっては重症化する恐れがありますので、感染を予防するためにしっかりと対策をしましょう。

●予防対策

石けんを使った手洗い・うがいをしましょう。

人ごみや繁華街への外出を控えましょう。

室内の乾燥に注意しましょう。

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。

医師とよく相談し、ワクチンの接種を受けましょう。

●もし、かかってしまったら…

マスクを着用した上で、早めに医療機関で受診しましょう。

受診前に、医療機関に受付時間・受診方法を確認しましょう。

睡眠を十分にとるなど安静にして休養しましょう。

脱水症状を予防するため、こまめな水分補給をしましょう。

【問い合わせ】健康推進課（TEL 77・2511）

2回目の接種後8か月以上経過した人へ

新型コロナウイルスワクチンの追加接種

2回目のワクチンを接種してから8か月以上経過した人を対象に、追加接種を行います。対象者には、接種時期に順次案内を送付します。詳細が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。
※2回目のワクチンを接種後、紀の川市に転入した人が追加接種を希望する場合は、申請が必要です。

【問い合わせ】健康推進課（TEL 77・2511 新型コロナウイルスワクチン接種班 南別館3階）

定期予防接種を受けられなかった人へ

新型コロナウイルス感染症の影響により、規定の接種時期に定期予防接種ができなかった人は、対象期間外であっても定期予防接種として接種できる場合があります。くわしくは問い合わせください。
【問い合わせ】健康推進課（TEL 77・2511 本庁1階）

休日歯科当番（診療時間：午前10時～正午、午後1時～4時）

受診する際は電話などで確認の上、来院ください。電話が通じないときは、那賀消防組合（TEL 61・1791）へ確認ください。
年間当番表（地図リンク）は市ホームページで確認できます。

12/5（日）	もりもと歯科（TEL 69・2688）
12（日）	神野歯科医院（TEL 73・2309）
19（日）	清瀧歯科医院（TEL 77・6161）
26（日）	中西歯科医院（TEL 64・7234）
29（水）	たかぎ歯科医院（TEL 63・0416）
30（木）	オリーブ歯科（TEL 73・6369） 佐野歯科医院（TEL 77・0170）
31（金）	はぎはら歯科（TEL 64・8850） 水崎歯科医院（TEL 62・9898）
1/1（土）	和（なごみ）歯科クリニック（TEL 69・0118） 北村歯科医院（TEL 64・2194）
2（日）	中前歯科医院（TEL 63・1771） 中西歯科医院（TEL 78・2233）
3（月）	吉村歯科医院（TEL 64・8111） えのき歯科（TEL 63・3763）

健康 子育て

けんこう
こそだて

紀の川市ワクチン接種専用コールセンター

TEL 0570・060・633（平日の午前9時～午後5時）

新型コロナウイルス感染症相談窓口

県庁健康推進課（24時間）
TEL 073・441・2170／Fax 073・431・1800
岩出保健所（午前9時～午後5時45分）
TEL 61・0020／Fax 62・8720

緊急時の医療機関案内（24時間）

TEL 073・426・1199 県救急医療情報センター
TEL 61・1791 那賀消防組合

休日に受診できる医療機関

TEL 77・6410 那賀休日急患診療所
日曜・祝日・年末年始の午前9時～午後5時
12月18日から2月20日までは、土・日・祝日・
年末年始（12月29日～1月3日）の夜間（午後8時～10時）も開設します。

夜間の小児医療電話相談

子どもが急病になり、朝まで様子を見ても大丈夫なのか判断に迷ったとき
TEL # 8000 またはTEL 073・431・8000
平日は午後7時～翌午前9時
土・日・祝日は午前9時～翌午前9時

夜間・休日に受診できる小児科

TEL 073・425・8181 小児救急医療ネットワーク
平日夜間は午後8時～翌午前6時
土・日・祝日の夜間は午後7時～翌午前6時
休日昼間は午前10時～正午、午後1時～5時

県内の医療機関情報

わかやま医療情報ネット

検索

献血日程

12/14（火）公立那賀病院 13:30～16:30

【問い合わせ】健康推進課（TEL 77・2511）

子どもの心と身体についての講演会をウェブで開催

■とき…12月11日^土 午後2時～5時
■内容…①教育講演「きょうだいのきもち～わたしたちにできること～」、②特別講演「コロナ禍で再考するこどものこころのケア」
■講師…①和歌山県立医科大学附属病院小児療養支援士 三宅史織氏、②国立研究開発法人国立成育医療研究センターこころの診療部児童・思春期リエゾン診療科診療部長 田中恭子氏
■申し込み…12月8日^水までにホームページ（QRコードは下記）から申し込み。
※オンライン会議ツールZOOMを使用します。くわしくは、ホームページを確認ください。
【問い合わせ】和歌山県立医科大学小児成育医療支援室（TEL 073・441・0808）



子育てイベント「一緒にあそぼ！」を開催

ニチキッズきのかわ保育園で、親子（0～2歳児）を対象に子育てイベントを開催します。気軽に参加ください。
■とき…1月7日^金 午前10時～45分
■ところ…ニチキッズきのかわ保育園
■内容…お正月遊びを楽しもう
【申し込み・問い合わせ】ニチキッズきのかわ保育園（TEL 78・1480）

令和4年度学童保育（学童クラブ）の入所受付

放課後に帰宅しても保護者が就労などのため留守になる家庭や、疾病などで昼間適切な保育ができない家庭の児童を対象に、遊びと生活の場を提供することにより、児童の健全な育成を図ります。
■対象…次の①②いずれにも該当すること
①市内の小学校に就学している児童
②保護者が就労などにより放課後留守になる家庭など
■利用期間…4年4月1日～5年3月31日
■保育時間…放課後～午後6時30分（土曜日・長期休暇中は午前8時～午後6時30分）※学童クラブによって多少異なります。
■利用料…月額8,000円（おやつ代や傷害保険代などは別途必要）
※同一世帯から2人以上利用の場合や、ひとり親家庭などは減額になる場合があります。
※口座振替で納入ください。
■申し込み…各学童クラブで配布の申込用紙に記入の上、必要書類を添えて、**入所希望先の学童クラブに提出**してください。
※期間内に申し込みができない場合、一斉受付審査の対象外となりますので、日にちに余裕を持って提出ください。
※初めて学童クラブに申し込む人は、受付時に**面接を行います。事前に希望先の学童クラブに連絡の上、児童同伴で来てください。**
■申し込み期間…12月4日^土～17日^金（日曜を除く）
※在所児が引き続き入所を希望する場合も、申し込みが必要です。

学童クラブ名	入所対象	所在地	定員	連絡先
てのひら	池田小	南中326番地1	75人	77・5177
太陽の子	田中小	打田1406番地5	90人	77・2100
粉河アットホームクラブ	※1	粉河1479番地	70人	73・2282
チャレンジ児童クラブ	※2	名手西野256番地	75人	75・5206
あらかわ放課後児童クラブ	安楽川小	桃山町市場73番地1	60人	66・3234
ももやま放課後児童クラブ	調月小	桃山町調月384番地	25人	66・3399
こどもくらぶ	中貴志小	貴志川町上野山146番地	65人	64・1102
ほたるっこ	東貴志小	貴志川町井ノ口148番地	28人	64・8840
西貴志こどもくらぶ	西貴志小	貴志川町長原165番地	60人	65・2215
丸栖っ子クラブ	丸栖小	貴志川町丸栖270番地4	25人	64・0711

※1…粉河・長田・竜門・川原小 ※2…名手・上名手・麻生津小
【問い合わせ】こども課（TEL 77・2511）

那賀休日急患診療所で準夜帯の診療を実施

那賀休日急患診療所では、12月18日から準夜帯の診療を次のとおり行います。
■期間…12月18日^土～4年2月20日^日
■診療時間…土・日・祝日および年末年始（12月29日～1月3日）の午後8時から10時まで
■診療科…内科（小児科は和歌山市夜間・休日応急診療センターで対応）
■診療体制…医師・看護師・事務員 各1人
■ところ…那賀休日急患診療所（東大井366番地1／TEL 77・6410）
【問い合わせ】健康推進課（TEL 77・2511）

健康推進員養成講習会の参加者募集

市民のみなさんの健康づくりを推進するために一緒に活動してみませんか。くわしくは問い合わせください。
■対象者…健康づくりに興味や関心があり、検診の受診勧奨など地域の健康づくりの推進に積極的に取り組む意思のある人
■定員…20人（先着順）
■ところ…那賀振興局3階 大会議室
■申し込み…12月6日^月～14日^火までに電話で申し込みください。

	とき	内容
第1回	4年1月13日 ^木 午後1時～5時	オリエンテーション 県民の健康状態と対策 身体活動・運動（理論と実践） 生活習慣病予防
第2回	4年1月18日 ^火 午後1時～5時	紀の川・岩出市の健康に関する取り組み状況 感染症の予防 グループワーク／修了式

※全2回のコースです。
【申し込み・問い合わせ】健康推進課（TEL 77・2511）

申請締め切りは3月31日まで 和歌山県在宅育児支援事業給付金

今年度、在宅で育児をしている多子世帯の0歳児（令和2年4月1日～3年12月31日生まれ）を対象とした給付金の支給を受けるためには、年度内の申請が必要です。
保育所（園）に通っていないことや、育児休業給付金を受けていないことなど、いくつかの要件があります。くわしくは問い合わせください。
【問い合わせ】こども課（TEL 77・2511）

健康 子育て

けんこう
こそだて

子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、子育て世帯を支援するため、特に厳しい状況にある低所得の子育て世帯に対し、給付金を支給します。
■支給対象者…次の①②いずれにも該当する人
①平成15年4月2日（障害児の場合は平成13年4月2日）～4年2月28日生まれの児童を養育する父母など／②3年度住民税均等割が非課税の人または3年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった人
※すでに低所得の子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）の支給を受けた人は対象外。
■支給手続き…児童手当受給者（公務員を除く）または特別児童扶養手当受給者で住民税非課税の人は、申請不要です。それ以外の人は4年2月28日^火までに、こども課に申請が必要です。必要書類など、くわしくは市ホームページを確認するか、問い合わせください。
【問い合わせ】こども課（TEL 77・2511）

1月の赤ちゃん広場・子育て教室はお休みです

【問い合わせ】
那賀子育て支援センター
（TEL 75・2331 名手保育園内）
桃山子育て支援センター
（TEL 66・0404 安楽川保育園内）
レイモンド子育て支援センター
（TEL 79・7228）
こども課（TEL 77・2511）



後期高齢者医療制度に加入のみなさんへ 健康診査はお済みですか？

健康診査は4年2月末日まで受けることができます。まだ健康診査を受けていない人は、この機会にぜひ自身の健康状態をチェックしましょう。受診券に同封の実施医療機関一覧に記載されている医療機関で受診ください。

●健康診査

■対象者…75歳以上の人、65歳以上75歳未満で広域連合の障害認定を受けた人

■検査項目…問診、計測、診察、脂質、肝機能、尿、腎機能、代謝系

●歯科健康診査

■対象者…3年3月末日時点で、75・80・85歳の人と90歳以上の人

※対象者には、5月末に受診券などを送付しています。

■検査項目…問診、口腔内検査、口腔機能検査

【問い合わせ】和歌山県後期高齢者医療広域連合（Tel.073・428・6688）

保険税・保険料の納付済証明書を送付

国民健康保険税の納付済証明書

後期高齢者医療保険料の納付済証明書

介護保険料の納付済証明書

1月1日～12月31日に納付した国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料は、所得税・住民税の社会保険料控除の対象になります。普通徴収（納付書または口座振替）によって、1年間に納付した金額を証明する各納付済証明書を1月下旬に送付します。

確定申告をする場合には、証明書に記載している額を記入してください。また申告会場に行く場合には、証明書を持参してください。

年末調整などのために、早めに証明書が必要な人には、申請日時点で収納が確認されている納付額の納付済証明書を交付します。

国民健康保険税と後期高齢者医療保険料は国保年金課または各支所・出張所で、介護保険料は高齢介護課または各支所で交付しますので、本人確認書類を持参し申請ください（本人や同じ世帯以外の人が来庁する場合は、委任状が必要です）。

※特別徴収（年金からの天引き）で納付した分は、日本年金機構などの年金保険者から源泉徴収票が送付されます。

【問い合わせ】国保年金課（Tel. 77・2511 本庁1階）／高齢介護課（Tel. 77・2511 本庁2階）

薬について薬剤師に相談してみませんか

飲み合わせや残薬、服薬管理など、処方薬について普段気になっていることを薬剤師に相談できます。 ※完全予約制

■とき…相談者の希望日と薬剤師の日程を調整し決定。

■ところ…自宅・薬局・市役所本庁または支所から選択ください。

■申し込み…12月17日（金）までに電話で申し込みください。

■相談時間…30分～1時間程度

【申し込み・問い合わせ】国保年金課（Tel. 77・2511）

～服薬管理とポリファーマシー予防～

お薬手帳を1冊にまとめましょう

お薬手帳を活用することでポリファーマシーを予防できます。そのためには、お薬手帳を1冊にまとめ、医師や薬剤師に確認してもらうことが重要です。改めて薬を見直すことで、身体への危険性の軽減だけでなく、医療費の削減など多くの効果が期待できます。お薬手帳の使い方などは、広報紀の川10月号を確認ください。

■ポリファーマシー…必要以上に薬を服用していたり、飲み合わせや副作用により身体への悪影響が起これやすい状況のこと。

【問い合わせ】国保年金課（Tel. 77・2511）

集団乳がん検診の日程を追加

集団乳がん検診の日程を追加しました。今年度乳がん検診をまだ受診していない人は、申し込みください。

■とき…4年1月25日（火）午前9時～正午

■ところ…本庁南別館

■対象…市内に住民登録をしている40歳以上の女性で、今年度市の乳がん検診を未受診の人

■検査内容…マンモグラフィ

■定員…140人（先着順、定員に達し次第申し込み終了）

■申し込み…12月6日（月）以降に健康推進課へ電話または窓口で直接申し込みください。

●個別乳がん検診

個別乳がん検診は、4年2月28日（月）まで受診できます。2月は医療機関が特に混雑しますので、早めに受診しましょう。

■個別乳がん検診受診の流れ…

①「令和3年度 保存版 紀の川市各種検診のお知らせ」または市ホームページから、受診できる医療機関を確認する。

②医療機関へ直接「紀の川市の個別乳がん検診を受けたい」と申し込む。

③予約した日に健康保険証を持参し、受診する。

※4年度から、乳がん検診・子宮けいがん検診の受診間隔は2年に1回（年度末に偶数年齢の人）となります。今年度偶数年齢の人は来年度には受診できませんので、今年度ぜひ受診ください。

【問い合わせ】健康推進課（Tel. 77・2511）

ジェネリック医薬品の使用を検討ください

後期高齢者医療制度の被保険者に、現在処方を受けている薬をジェネリック医薬品に切り替えると、薬代がどれくらい軽減できるのかを伝えるハガキを11月下旬～12月上旬に送付します。切り替えの参考にしてください。医療費負担の軽減や医療保険財政の改善には、ジェネリック医薬品の普及が重要です。この機会に、ジェネリック医薬品の使用を検討ください。

■対象者…1か月に14日分以上の薬を処方されている人で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、1か月の自己負担額が200円以上軽減される可能性がある人

※対象者にのみ送付します。

■ジェネリック医薬品…先発医薬品（新薬）の特許が終了した後に発売される、先発医薬品と同等の品質・有効性・安全性を持つと国から認められた医薬品です。開発費が抑えられるため、先発医薬品より低価格で提供され経済的です。

切り替えを希望する人は、かかりつけの医師や薬剤師に相談ください。

【問い合わせ】和歌山県後期高齢者医療広域連合（Tel. 073・428・6688）

健康 医療

けんこう
いりょう

教えて!!保健師さん

がん検診Q&A 最終回

Q大腸がん検診を受けて、便潜血反応検査（検便）で陽性でした。痔による出血だと思うため、精密検査を受けなくてもよいですか。

A痔を理由に大腸がん検診の精密検査を受診しない人が多いですが、自分で痔と判断するのは危険です。がんがないとは限りませんので、医師に相談の上、適切な方法でくわしい検査（精密検査）を直ちに受けてください。

大腸がんは早期に発見し治療すれば、95%以上の人が治ります。「たまたまだろう」「自分は大丈夫」という自己判断は大変危険です。必ず精密検査を受けましょう。

健康推進課
峰野保健師



～介護予防のススメ～

人とのつながりとフレイル予防

フレイル(虚弱)予防には運動と栄養、口腔、そして社会参加が重要です。社会参加は、自治会などの地域コミュニティや体操教室などの通いの場、ボランティア、趣味活動、就労など、家庭外で人と人との関わり合う活動のことです。社会とのつながりを失うことは、フレイルの最初の入り口だと言われています。

ドミノ倒しにならないように！



特にコロナ禍では、活動範囲が狭まり他者との交流が少なくなるため、普段より心身機能が低下し、フレイル発症のリスクが高まります。

市の体力測定時の調査では、高齢者の2人に1人は心身の衰えを感じており、実際に体力が低下していることが分かりました。

フレイル予防のためには、感染予防策を行い通いの場や趣味活動、スポーツを再開し、農業などの就労を継続するほか、電話やメールを活用したオンラインでの交流もオススメです。

市ではスマートフォンの使い方講座などを開催していますので、新しいことにも挑戦してみませんか。
※スマホ教室について、くわしくは19ページを確認ください。

～身体障害者手帳を持つ人へ～

自動車改造費・自動車操作訓練費を助成

身体障害者手帳を持つ人が、運転をしやすくように自動車を改造したり、運転免許を取得したりする場合に、費用の一部を助成します。助成には所得制限などの要件がありますので、くわしくは問い合わせください。

●身体障害者自動車改造費助成事業…

自らが所有し運転する自動車の操向装置と駆動装置の一部を改造するのに要した経費の一部を助成します。

■対象者…身体障害者手帳2級以上で、上肢・下肢または体幹機能障害の手帳を所持する人

●身体障害者自動車操作訓練費助成事業…

自動車の運転免許の取得に要した経費の一部を助成します。

■対象者…身体障害者手帳4級以上で、免許を取得することにより社会参加が見込まれる人

【問い合わせ】障害福祉課（Tel 77・2511 本庁2階）

救急情報キットを設置しましょう

体調が急変した時や災害が起こった時に、自分の状態や連絡先などの必要な情報や要望を伝えるため、「救急情報キット」を配布しています。

■対象者…65歳以上の希望者

※1世帯につき1個まで

■配布方法…高齢介護課、各支所・出張所の窓口で配布します。

※来庁が難しい人は、高齢介護課まで相談ください。

■配布物品…保管ボトル（直径7cm×高さ21cm）、扉用表示シール、冷蔵庫用マグネット、救急情報シート（人数分）

■設置方法…救急情報シートに必要事項を記入し、保管ボトルに入れ、冷蔵庫の中に保管してください。

※扉用表示シールは玄関ドア内側に、冷蔵庫用マグネットは冷蔵庫に、それぞれ貼ってください。

■救急情報キット活用の流れ…

- ①体調不良が発生。119番へ通報し、救急車を呼ぶ。
- ②救急隊が駆けつけてくれる。その際、玄関ドアの内側に救急情報キット設置済みを示す「シール」が貼られているか確認。
- ③搬送時、必要に応じて搬送先の病院に救急情報を引き継ぐ。

【問い合わせ】高齢介護課（Tel 77・2511）



▲救急情報キット

健口教室～口腔ケアを始めよう～

口は「食べる・話す・表情を豊かにする」といった、元気で楽しい生活を送るために大切な機能をもっています。コロナ禍でのマスクの着用により「人と話さない」「口の中が渇きやすい」ことから口腔機能の低下が心配されています。



この教室では口の周りの機能を高め、いつまでもおいしく、かんで食べることができるような、口の健康づくりを目指します。

※1月27日(木)のみ、オリーブ歯科院長の川口真一歯科医師が相談に応じます。

■とき…4年1月6日(木)、27日(木)、2月15日(火)

いずれも午後1時30分～3時30分（午後1時～受付）

■ところ…本庁5階 501会議室

■定員…15人（先着／3回すべてに参加可能な人）

■対象者…市内在住の介護認定を受けていない65歳以上の人

■内容…歯科衛生士による講話／食べる機能や歯科医師による口腔内チェック／口の清掃、入れ歯の手入れの仕方／歯つつつ体操（口腔体操、唾液腺マッサージなど）／自宅での口の手入れや歯つつつ体操などのトレーニング

■申し込み…12月13日(月)～17日(金)の午前8時45分～午後5時30分の間に、高齢介護課総合事業班まで電話で申し込み。

【申し込み・問い合わせ】高齢介護課（Tel 77・2511）

介護予防教室

市内在住の介護認定を受けていない65歳以上の人を対象として、運動器の機能向上・栄養改善・口腔ケア・閉じこもり予防などをテーマに教室を開催しています。

教室への参加は、動きやすい服装でマスクを着用。発熱などの症状がある場合は、参加を控えてください。

※送迎を希望する人は、事前に問い合わせください。

しゃきつと教室

■とき…12月21日(火) 午後1時30分～3時

■ところ…桃山支所3階

■テーマ…『知っ得・転倒予防について』

【問い合わせ】デイサービスセンターももの里（Tel 66・3741）／高齢介護課（Tel 77・2511）

福祉
介護

ふくし
かいご

気軽なつどい場

市内在住のおおむね65歳以上の人を対象で、予約は不要です。認知症の人や介護をしている家族など、誰でも参加できます。

教室への参加は、動きやすい服装でマスクを着用。発熱などの症状がある場合は、参加を控えてください。

※駐車場に限りがあるため、乗り合わせやバスでの参加に協力ください。

わがらカフェ

■とき…①12月16日(木)／②12月23日(木)

いずれも午後1時30分～2時30分

■ところ…和我楽の家

■参加費…100円

■イベント…①さくらもち(音楽グループ)の演奏／②レクリエーション(手品)

【問い合わせ】和我楽の家（Tel 090・8167・1786）
高齢介護課（Tel 77・2511）

カフェほほえみの和

■とき…12月2日(木)／4年1月6日(木)

午後1時～3時

■ところ…社会福祉協議会粉河支所1階

■イベント…講演など

【問い合わせ】社会福祉協議会粉河支所（Tel 73・8863）
高齢介護課（Tel 77・2511）

●●生活

セトモノ類の出し方

セトモノ類はセトモノ、乾電池、電球・蛍光灯の3種類に分別し、セトモノ専用袋または、資源ごみ専用袋(小)に別々に入れ、ごみ収集カレンダーの「セトモノ類」の日に集積所へ出してください。

■セトモノ：陶磁器の食器、灰皿、花瓶、鏡、植木鉢などで指定袋に入るもの。ガラス製品のうち、耐熱ガラス、強化ガラスはビン類ではなく、セトモノとして出してください。

ボウリングの球はプラスチックですので、本来はもやすごみですが、焼却処理はできないためセトモノと

して扱います。石やレンガ、瓦、コンクリートブロックは収集できません。

■乾電池：マンガン電池、アルカリ電池、リチウム電池などの筒型電池やリチウムコイン電池は、プラス極とマイナス極にセロハンテープなどを貼り、絶縁してください。

本庁、各支所・出張所、那賀総合センター、桃山会館、貴志川生涯学習センターに設置の電池回収ボックスも利用ください。ボタン電池、小型充電電池は収集できませんので、販売店などに設置の回収ボックスに出してください。

■電球・蛍光灯：電球、蛍光灯、水銀体温計、水銀温度計など。全長の長い蛍光灯は、必ず指定袋に一部分でも入った状態で出してください。

【問い合わせ】生活環境課

年末年始のお知らせ

●紀の川市役所
12月29日(水)～1月3日(月)まで休みます。
休業期間中も婚姻や死亡などの届け出、漏水の対応(水道メーターから家庭側は個人での修理になります)などを行います。婚姻届などは事前に市民課または各支所・出張所で記入事項の説明を受けてください。

●生涯学習・生涯スポーツ施設
12月29日(水)～1月3日(月)は利用できません。
図書館の休館日は、裏表紙を参照ください。

●ごみ収集
12月31日(金)～1月3日(月)は収集をしません。
年始は1月4日(火)から収集を開始します。くわしくはごみ収集カレンダーを確認ください。
ごみは必ず当日の朝8時までにに出してください。収集した後にごみが出されていた場合は収集しません。
※粗大ごみの戸別回収(要予約)は12月28日(火)まで行います。
紀の海クリーンセンターへの自己搬入(有料)は12月31日(金)まで受け付けますが、非常に混雑が予想されます。年始は1月4日(火)から受付開始。
※一般家庭ごみの収集を行うパッカー車を優先搬入します。

(TEL77・2511 本庁南別館1階)

水質汚濁を防ぐ

河川の水は、農業用水や水道水などに広く利用されています。河川に「油」や「適

正処理できていない排水」を流すと、多くのみなさんの生活に影響を与え、原因者に自己責任が問われ、多大な賠償を請求されることもあります。

家庭での灯油の利用が多い冬季は、タンクへの給油中に灯油がこぼれ、溝に流

れ込むなどの事故が増加します。
●流出事故が起こったら：早期の対応が汚染の拡大を防止します。事故を起こした場合や発見した場合は、至急連絡ください。
【問い合わせ】生活環境課(TEL77・2511)

■和歌山県知事表彰…(地方自治の振興)中坂政廣

■全国社会福祉協議会会長表彰…(民生委員・児童委員功労者)亀田光男

■全国民生委員児童委員連合会会長表彰…(永年勤続民生委員・児童委員表彰)富松京子、道端 八千代、前中淳史、塚田康晴、阪井都世、坂口美恵、西澤三枝、前部屋 雄司、飯高厚子

■麻薬・覚醒剤乱用防止の功績に対する厚生労働省医薬・生活衛生局長感謝状…出立正則

■税についての作文・税に関する作文…(紀の川市長賞)嶋 涼輔(粉河中学校)吉村太里(貴志川高等学校)

■第71回社会を明るくする運動作文コンテスト…(小学生の部・優秀賞)袋谷 さくら(川原小学校)

■紀の川市スポーツ賞…

【個人の部】(スポーツ顕賞)吉田守一、湯浅孝介、駒阪勇氣、辻 もも香(スポーツ賞)稲田 棕、森本凌功(スポーツ奨励賞)西端 紹、山本歩音、岩橋弦大

【団体の部】(特別賞)ジュニア駅伝紀の川市チーム…18人清家 嶺、前 春馬、北畑遥都、尾上 倫太郎、堀内 摩衣子、村垣美緒、小川夕涼、藤井彩羽、谷口僚哉、山本悠人、大坪遥斗、白鳥由清、前川璃空、平井佑愛、宇野希美、児玉 かなえ、児玉 みのり、吉岡奈保

●表彰

(敬称略・順不同)

おめでとうございます

■叙勲…

瑞宝双光章(教育功労)木村祐三(学校保健功労)辻本芳孝

瑞宝单光章(警察功労)島村 猛(警察功労)東 伸行(社会福祉功労)木村恵美(郵政業務功労)寺井大了

■和歌山県更生保護功労者顕彰式表彰…

(法務大臣表彰)尾崎茂晴(全国保護司連盟理事長表彰)出立正則(日本更生保護女性連盟会長表彰)田中淑子(近畿地方更生保護委員会委員長表彰)小嶋知子、山田 満(近畿地方更生保護委員会委員長感謝状)

大上晴美、山田里美

(近畿地方保護司連盟会長表彰)鈴木英雄、矢田 千佳子(近畿地方保護司連盟会長表彰～家族功労者～)稲葉敏彦(近畿更生保護女性連盟会長表彰)田村 芙美子

(和歌山県知事感謝状)森本和代

(和歌山保護観察所長表彰)

大川栄治、鈴木 美知子、長谷弘司、村田 弘

(和歌山保護観察所長感謝状)

井関悦子、小嶋知子、湯浅昭子、池田志珠、中川清美、松浦禮子、栢木 真紀子、西川恵子、森下芳子

(和歌山県保護司会連合会会長表彰)田村圭章、山下晃司

(和歌山県更生保護女性連盟会長表彰)

西岡 まゆみ、森下久子、木村道子、辻 光江、溝上 美佐子、石井陽子、武友 千恵子、堀内正子、大川 富久美、片山節子、中面 スミ代、藪本悦子、田村式子、松浦京子、山田泰子

有料広告 くわしくは、広告主に問い合わせください。

広告主を募集しています

あなたのお店を広報紀の川でPRしませんか(有料)



●案内

スノーボード教室 の開催を中止

4年1月・2月に開催を予定していた「第16回紀の川市スノーボードツアー」と「第14回紀の川市ジュニアスノーボード教室」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

【問い合わせ】紀の川市スノーボード協会 植 (Tel 090・82332・6340)

「プレミアム商品券」 は取扱店で

商工会発行「きのかわプレミアム商品券」は取扱店で利用ください。

使える店舗は紀の川市商工会ホームページ(QR

コードは上記)で確認できます。

また、使用期限は4年1月31日となりますので、注意ください。

【問い合わせ】紀の川市商工会 (Tel 74・3000)

親元で就農している 人を支援

認定農業者などの子や孫に当たる農業後継者が、新たに就農し、一定の要件を満たした場合、予算の範囲内で助成金を交付します。

くわしくは、問い合わせください。

■対象：18歳以上50歳未満で、親元で就農開始から3年以内、6か月以上農業に従事している人

■要件：親元就農計画を作成して市の認定を受けること／所得制限など

■助成額：年額60万円(上

限2年間)

■受付期間：4年1月5日(水)～28日(金)

【問い合わせ】農林振興課 (Tel 77・2511 本庁4階)

消費税インボイス 制度説明会を開催

■とき：①12月10日／②12月17日／③4年1月14日／④4年1月21日

いずれも午後3時～4時

■ところ：公益社団法人粉河納税協会3階会議室

■申し込み：開催日の2日前までに電話で申し込み。

■定員：各日とも10人(事前予約制) インボイス制度については、国税庁ホームページ(アドレスは上記)を確認ください。

【申し込み・問い合わせ】粉河税務署法人課税第1部門 (Tel 73・4255)

4年度一般競争(指名競争) 入札等参加資格審査申請の受付

市が発注する「建設工事」「測量・建設コンサルタント等」の入札などに参加を希望する個人・法人の資格審査申請を受け付けます。今回はすべて本申請です。

■受付期間…4年1月11日(火)～1月31日(月)(必着)

平日の午前8時45分～正午／午後1時～5時30分

■提出書類…市の指定様式で「令和4年度一般競争(指名競争)入札等参加資格審査申請一覧表」による。

※提出要領や申請様式は、12月10日(金)から財務課で配布します。市ホームページ(https://www.city.kinokawa.lg.jp/)からもダウンロードできます。

■提出方法…原則郵送(持参も可。ただし、窓口での審査・受付票発行は行いません)

※受付票は後日郵送しますので、提出方法に関わらず、84円切手を貼付した返信用封筒を申請書類とともに提出してください。

■登録認定期間…4年4月1日～6年3月31日(2年間)

※上記の登録区分で現在登録されている個人・法人も、更新を希望する場合は必ず申請が必要です。

※「物品・その他製造等」の申請受付は、令和4年度中に実施する予定です。

【申請受付・問い合わせ】財務課(Tel 0736・77・2511 本庁3階) 〒649-6492 紀の川市西大井338番地

農地除外申請

農業振興地域内の農用地指定されている農地について、農地以外の目的で利用する場合は農用地の除外申請が必要です。

市では、1月・5月・9月の年3回、変更申請を受け付けていますが、紀の川農業振興地域整備計画の見直し策定に伴い、4年5月と9月の申請受付を停止します。急ぎの場合は4年1

月4日～17日の期間に申請してください。

【問い合わせ】農林振興課(Tel 77・2511)

●税金

給与支払報告書の 提出のお願い

給与支払報告書は市・県民税の申告に代わる重要なものです。

3年1月1日から12月31日の間に給与(専従者給与を含む)や賃金などを支払った事業主は、受給者ごとに給与支払報告書を作成し、給与支払報告書総括表とともにその受給者の4年1月1日現在の住所地の市区町村へ1月31日までに提出してください(源泉徴収票は受給者に交付)。

なお、給与支払報告関係書類は、税務署から年末調整関係資料として事前に配布されていますが、市役所

から給与支払報告書総括表を送付している場合は、できるだけ市専用のものを使用し、期限までに提出してください。

※平成28年1月1日以降支払分の給与支払報告書、総括表には、法人番号および個人番号(マイナンバー)の記載が必要ですので、取り扱いに注意ください。

【問い合わせ】税務課(Tel 77・2511 本庁1階)

紀の川市 ×PayPay 支払額の25%が返ってくる!!

12月1日～28日までの間、市内のお店でPayPayを使って買い物をすると、支払金額の最大25%が返ってきます。この機会にぜひ利用ください。

※1回の買い物に付き返ってくる金額の上限は1,000円相当。期間中に返ってくる金額の上限は2,000円相当です。

■PayPayの使い方が分からない人のための専用ブースを開設します(事前予約制)。

●とき…12月1日から22日までの毎週水曜日
午前11時～午後4時

※各回開設日の前日までに電話で予約が必要。感染予防のため、2人以下で参加ください。

●ところ…市役所本庁
※くわしくは、予約の際に問い合わせください。

■PayPayの使い方は?

- ①アプリを登録(下のQRコードからダウンロード)
- ②コンビニATMやクレジットカードからアプリに入金
- ③お店でアプリのバーコードを表示
または、お店のQRコードを読み取り支払い。



※アプリダウンロードはこちら

【申し込み・問い合わせ】
商工労働課(Tel 77・2511 本庁4階)

有料広告 くわしくは、広告主に問い合わせください。

広告主を募集しています

あなたのお店を広報紀の川でPRしませんか(有料)

有料広告 くわしくは、広告主に問い合わせください。

広告主を募集しています

あなたのお店を広報紀の川でPRしませんか(有料)

有料広告 くわしくは、広告主に問い合わせください。

広告主を募集しています

あなたのお店を広報紀の川でPRしませんか(有料)

税金

固定資産税の償却資産申告のお願い

事業などで使う償却資産を所有している個人や法人は、毎年1月1日現在の所有状況（取得年月、取得価格、耐用年数など）を、資産の多少にかかわらず1月31日までに申告する義務があります。固定資産税の課税対象となる償却資産は、土地と家屋以外の事業用資産で、「構築物・機械・器具・備品」などです（自動車税・軽自動車税の対象となる車両は除きます）。

■例：駐車場舗装・受変電設備・工作機械・冷蔵庫・看板・太陽光発電設備など

【問い合わせ】税務課（Tel 77・2511）

改修工事の翌年度の固定資産税を減額

特定の要件を満たす住宅改修工事を行った場合、翌年度の固定資産税を減額します。

■工事の種類／住宅要件／減額内容

①耐震改修工事：昭和57年1月1日以前に建築した住宅／翌年度の固定資産税を1/2減額（床面積120㎡相当分まで）

②バリアフリー改修工事（トイレや浴室の改良など）：障害者や65歳以上の人が住む築10年以上を経過した住宅／翌年度の固定資産税を1/3減額（床面積100㎡相当分まで）

③省エネ改修工事：平成20年1月1日以前に建築し、窓の断熱性向上を含む、一定の省エネ化のために改修をした住宅／翌年度の固定

資産税を1/3減額（床面積120㎡相当分まで。太陽光発電工事は対象外）

※①は工事費用が50万円以上、②③は自己負担額が50万円以上の工事が対象。

※②③は、改修後の床面積50㎡280㎡の住宅が対象。

※①③は、改修工事を行い、長期優良住宅に該当することとなった場合、減額率を1/2に拡充します。

※工事完了後3か月以内に工事明細書、写真、領収書など改修したことを証する書類を添付し、届け出てください。

【問い合わせ】税務課（Tel 77・2511）

個人住民税の特別徴収を徹底

特別徴収とは、給与支払者（事業主）が、所得税の源泉徴収と同様に毎月の給

●夜間の納税・相談窓口

◎木曜の夜間（午後8時まで、祝日を除く）に、納付・納税相談窓口（収納対策課・税務課・国保年金課）を開設しています。

※昼間に来庁できない人は利用ください。

●納期限のお知らせ 12月27日

◎市県民税・普徴 随9期（国収納対策課・税務課）

◎固定資産税 3期（国収納対策課・税務課）

◎国民健康保険税 7期・随9期（国国保年金課）

◎後期高齢者医療保険料 6期・随9期（国国保年金課）

◎介護保険料 7期（国高齢介護課）（国Tel 77・2511）

納め忘れはありませんか

市県民税・普徴（随8期）／国民健康保険税（6期・随8期）／後期高齢者医療保険料（5期・随8期）／介護保険料（6期）の納期限は11月30日です。まだ納めていない人は、最寄りの金融機関が市役所窓口へお急ぎください。

販売中

旧町の町史（誌）を販売しています。くわしくは秘書広報課（Tel 77・3512）まで。

います（事業主や従業員の意思による徴収方法の選択はできません）。法令に基づき適正な特別徴収の実施をお願いします。

【問い合わせ】税務課（Tel 77・2511）

家屋滅失届を提出ください

3年1月1日から12月31日までの間に、住宅や倉庫などの家屋を取り壊した場合、家屋滅失届の提出が必要となります。

提出がない場合、当該家屋の取り壊しを確認できず、翌年度分の固定資産税が課税されることがありますので、必ず提出してください。

【問い合わせ】税務課（Tel 77・2511）

募集

第10回粉河検定

粉河の歴史・文化を勉強してみませんか。

■とき：1月29日（土）午前10時～（試験時間70分）

■ところ：紀の川市商工会館・粉河納税協会

■対象：中学生以上

■検定料：1,000円（中学生・高校生は500円）

※受検者にはテキストブックを配布します。

■申し込み：1月21日（金）までに申込書（QRコードは上記）に記入の上、検定料を添えて申し込み。

【申し込み・問い合わせ】紀の川市商工会粉河支所（Tel 73・5079）

納税通知書の封筒への広告主を募集

■広告を募集する封筒：4年度の主に5月から6月に発送する軽自動車税、市県

民税（普通徴収）、固定資産税、国民健康保険税の各納税通知書送付用封筒（※縦12cm×横21cm／軽自動車税は縦17cm×横12cm）

■募集広告枠

◎広告枠：市県民税（普通徴収）／固定資産税の封筒裏面2枠／軽自動車税・国民健康保険税の封筒裏面1枠

◎サイズ：縦6cm×横8cm

◎色：1色

◎発送通数：軽自動車税（約5,000通）／市県民税（約11,000通）／固定資産税（約34、

500通）／国民健康保険税（約10,000通）

●最低募集価格：

1枠50,000円※応募者多数の場合は、提示価格が高い順に決定します。

■募集要件：紀の川市広告事業実施要綱および掲載基準を順守／広告の版下原稿作成は、広告主の負担

■申し込み：所定の用紙に必要事項を記入し、4年1月21日（金）までに税務課に提出ください。

【申し込み・問い合わせ】税務課（Tel 77・2511）

スマートフォン体験教室

■スマートフォン操作編

スマートフォンを持っていない人も参加できる、基本操作を中心とした教室です。

●とき・ところ…

12月14日 ☎ 粉河ふるさとセンター

12月21日 ☎ 那賀総合センター

1月18日 ☎ 貴志川生涯学習センター

1月25日 ☎ 打田生涯学習センター

いずれも午後1時～3時

●対象者…市内在住で、スマートフォンを持っていない人またはスマートフォンの操作に不慣れな人

●内容…電話、メール、カメラ、マップの使い方など

●定員…各回20人（先着順）

●持ち物…筆記用具

■アプリ操作編

自身のスマートフォンで学べる、アプリの操作を中心とした教室です。

●とき・ところ…

12月15日 ☎ 打田生涯学習センター

12月22日 ☎ 貴志川生涯学習センター

午前の部 午前10時～11時30分

午後の部 午後1時30分～3時

●対象者…市内在住で、スマートフォンを持っている人（LINEのインストールが必要になります）

●内容…QRコードの読み取り、LINEの活用など

●定員…各回5人（先着順）

●持ち物…スマートフォン、筆記用具

～申し込み～

12月6日 ☎以降の平日午前9時～午後5時の間に、企画経営課へ電話で申し込みください。

※当日は、マスクの着用と手指消毒に協力ください。

【申し込み・問い合わせ】

企画経営課（Tel 77・2511 本庁3階）



◀粉河検定の申込書はこちら

●●募集

紀の川市スポーツ教室

■とき…①1月18日・25日・2月1日・8日・15日・22日・3月1日・8日・15日・29日の計10回（火曜日）
②1月12日・19日・26日・2月2日・9日・16日・3月2日・9日・16日・30日の計10回（水曜日）
③1月18日・2月1日・8日・15日・3月1日・8日・15日・29日の計8回（火曜日）
■対象者…市内在住・在勤の人※体操教室は市内在住の人のみ
■ところ…市民体育館 サブアリーナ
■教室の内容（とき／対象／募集人数／参加費／指導員）

●健康体操
午前10時～11時15分／おおむね55歳以上／②5人／8,000円／和歌山県スポーツ振興財団職員など
●キッズ＆ファミリー（親子体操）
午後3時15分～4時15分／1歳6か月～4歳児と保護者／②10組／8,150円／(株)SR Sプランニング田中誠子
●キッズ体操（幼児体操）
①午後3時15分～4時15分
②午後4時30分～5時30分／年少～年長児／①5人②5人／8,000円／和歌山県スポーツ振興財団職員など

●卓球教室
午後1時～2時30分／20歳以上／①4人／8,000円／和歌山県スポーツ振興財団職員
●スポーツウエルネス吹矢教室
午後1時～2時40分／20歳以上／②10人／8,000円／和歌山県スポーツウエルネス吹矢協会
●フラダンス教室
午後7時～8時／20歳以上の女性／③6人／6,400円／山本小百合
■参加募集期間：12月2日（木）～9日（木）
■申し込み…メール（アドレスは上記）または申込書に①氏名（フリガナ）②生年月日（年齢）③郵便番号・住所④電話番号⑤参加希望教室名を記入して申し込み。
※申込書は、生涯スポーツ課・各館（右下欄外）に設置しています。

クラシノジョウホウ

生涯スポーツ課
各館の連絡先

■打田生涯学習センター
Tel.77・3140

■粉河ふるさとセンター
Tel.73・3312

■那賀総合センター
Tel.75・2221

■桃山会館
Tel.66・2288

■貴志川生涯学習センター
Tel.64・2273

■対象者…学生～35歳未満の求職中の人・35歳～40歳代前半の不安定就労の人
※事前予約が必要。くわしくは問い合わせください。
【申し込み・問い合わせ】
ジョブカフェわかやま（Tel.073・402・5757）

マザーズ就活準備セミナーin紀の川市

子育てをしながら、就職を希望する人を対象にセミナーを開催します。

■とき…12月14日（火）午後2時～3時30分

■ところ…市役所本庁2階市民協働スペース

■定員…10人

※事前予約が必要。くわしくは問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ】
ハローワーク和歌山マザーズコーナー（Tel.073・424・9771）

月曜休館）

●●催し

紀の川市消防団出初式

令和4年紀の川市消防団出初式を挙行します。

■とき…4年1月9日（日）午前8時30分開式

■ところ…市役所本庁舎南別館 ホール田園および本庁舎駐車場

■内容…式典、車両行進
※当日午前7時頃、サイレン吹鳴・警鐘の打鐘を行います。火災と間違えないようご注意ください。

【問い合わせ】危機管理消防課（Tel.77・2511 本庁3階）

那賀消防の出初式

■とき…1月9日（日）午後1時30分～3時

■ところ…大宮緑地総合運

動公園

※雨天時は、式典のみ行います。

■内容…式典、那賀高校吹奏楽部の演奏、根来保育所園児による防火演技、消防職員の消防技術訓練・放水訓練、防災相談、消防車両の展示など

【問い合わせ】那賀消防組合（Tel.61・0119）

万葉の里

ウォーキング

■とき…12月11日（土）

※受付午前8時30分／出発8時57分発乗車（雨天決行・荒天中止）

■集合場所…名手駅前

■コース…名手駅→隅田駅→恋野橋→水管橋→万葉歌碑→慈願寺→飛越岩→隅田八幡神社→隅田駅→名手駅
※歩行距離約6.5km／歩行時間約2時間

■持ち物…弁当・水筒・雨具

【問い合わせ】紀の川市ウォーキング協会事務局
西山（Tel.75・2403）

七草粥まつり

1年間の無病息災を願う日本古来の伝統的食文化を体験してみませんか。

■とき…1月9日（日）

午前10時～11時／午前11時～正午／正午～午後1時／午後1時～2時（各50人）

■ところ…青洲の里「春林軒」

■申し込み…午前9時～午後5時の間に電話で申し込み。

■入館料…大人2000円／小中学生1000円／幼児無料

料

【申し込み・問い合わせ】
青洲の里（Tel.75・6008 毎週火曜日と12月28日～1月2日は定休日）

桃りゃんせ夢工房手作りこんにゃく体験

今年のおせち料理のこんにゃくをこんにゃく芋から手作りしてみませんか。ゆず味噌も一緒に作ります。

■とき…12月27日（月）午前10時～

■ところ…学習体験館（桃りゃんせ夢工房内）

■参加費…1,500円（ゆず味噌、こんにゃく2丁の持ち帰りあり）

■定員…15人（先着順）

■申し込み…開催日前日までに電話で申し込み

■持ち物…エプロン、パンダナ、マスク

【申し込み・問い合わせ】
学習体験館（Tel.66・3454 午前10時～午後4時

令和4年 紀の川市成人式

●とき…4年1月9日（日）
午前9時30分～受付開始
午前10時30分～式典開始

●ところ…市民体育館

（紀の川市花野 604 番地 2）

●内容…①式典
②成人式実行委員会主催イベント

●服装…自由

●対象者…市に住民登録している平成13年4月2日～14年4月1日生まれの人

※市外に住民票を移している人で、出席を希望する人は、生涯学習課まで申し込みください。

●その他…対象者には、12月上旬に案内を送ります。

【問い合わせ】生涯学習課（Tel.77・2511 本庁4階）

困ったときの相談

県民相談・交通事故相談などは「県民の友」
を見てください。また、社会福祉協議会
が行う心配ごと相談などは「福祉きのか
わ」を見てください。

↓市役所の電話番号案内（8:45～17:30）

■市役所本庁 Tel 77・2511
税金、住民票、戸籍、印鑑登録、国民健康
保険、国民年金、水道、浄化槽、飼い犬、
ごみに関すること、健康診断、母子手帳、
保育所、子育て教室、介護保険、介護予防、
障害者手帳、地域巡回バス、統計調査、入
札、災害に関すること、農業、林業、観光、
商業、小・中学校、成人式、文化財、青少
年健全育成、生涯スポーツ、市営住宅、道路、
河川、開発、下水道、地籍調査など

■粉河支所 Tel 73・3311
各種申請手続きなど

■鞆渕出張所 Tel 79・0001
各種申請手続きなど

■那賀支所 Tel 75・3111
各種申請手続きなど
那賀地区のし尿収集など

■桃山支所 Tel 66・1100
各種申請手続きなど

■貴志川支所 Tel 64・2525
各種申請手続きなど

ごみ（生活環境課Tel 77・2511）
■粗大ごみの収集依頼 Tel 77・0828
■収集事務所 Tel 67・0022

生涯学習・生涯スポーツ
■生涯学習課 Tel 77・2511
■生涯スポーツ課 Tel 77・2511
■打田生涯学習センター Tel 77・3140
■粉河ふるさとセンター Tel 73・3312
■那賀総合センター Tel 75・2221
■桃山会館 Tel 66・2288
■貴志川生涯学習センター Tel 64・2273
■青少年センター Tel 64・9888

弁護士相談

■紀の川市弁護士相談
Tel 77・2511（市民課）
1月5日(水)午後1時30分～
開催場所は、予約受付時にお
知らせします。
（電話予約が必要 先着7人）
予約受付開始：12月22日(水)午前
9時～

行政相談

■紀の川市行政相談
Tel 77・2511（市民課）
総務大臣から委嘱された行政
相談委員が国の行政全般につい
ての相談に応じます。
○12月8日(水)午後1時～3時
相談を希望する人は、市役所

本庁1階に来てください。

人権相談

■紀の川市人権相談
Tel 77・2511（人権施策推進課）
法務大臣から委嘱された人権
擁護委員が人権全般についての
相談に応じます。相談はどの会
場でも受けられます。
○12月7日(火)午後1時～4時
市内5会場（古和田会館、粉
河ふるさとセンター、那賀総合
センター、桃山保健福祉セン
ター、貴志川保健福祉センター）
で一斉に特設相談を実施。
○12月15日(水)午後1時～3時
桃山保健福祉センター1階相
談室（きらめき）
○1月12日(水)午後1時～3時

子ども・青少年

■市役所子ども課の家庭児童相談
Tel 79・3104 平日の午前8
時45分～午後5時30分
子どもに関することや、児童
虐待などの相談に応じます。
■子育て支援センターの子育て
に関する相談
Tel 66・0404（桃山子育て支
援センター）
Tel 75・2331（那賀子育て支
援センター）
Tel 79・7228（レイモンド子

育て支援センター）

いずれも、平日の午前9時～11
時30分、午後1時～4時
子育ての悩みや不安などの相
談に応じます。

■子育て世代包括支援センター
「はぐくみサポート紀の川」
Tel 79・3106 平日の午前8
時45分～午後5時30分
助産師や保健師が、妊娠届出
書受理のほか、妊娠・出産・子
育てに関する相談に応じます。

■発達障害に関する相談
Tel 073・413・3200（和
歌山県発達障害者支援センタ
ーボリス）水曜を除く平日の午
前10時～正午・午後1時～4
時、水曜は午後のみ

こころ・からだ

■障害者の相談
Tel 073・445・7314（県子
ども・女性・障害者相談センタ
ー）
身体や知的障害のある人に関
する相談に応じます。

■このとり相談（面接相談）
Tel 61・0049（岩出保健所）
産婦人科医師が不妊相談に応
じます（要予約）。

■身体・知的・精神障害に関す
る相談
Tel 78・2808（麦の郷 紀の
川生活支援センター）
平日の午前9時～午後5時

■難病に関する相談
Tel 75・4413（難病連家族会き
ほく）平日の午前10時～午後4時

病院・警察・消防署の電話番号	
■公立那賀病院	Tel 77・2019
■那賀休日急患診療所	Tel 77・6410
■鞆渕診療所	Tel 79・0009
■岩出警察署	Tel 63・0110
■那賀消防組合本部	Tel 61・0119
■岩出保健所	Tel 63・0100

■ひきこもりの相談

Tel 60・8233（ハートフルハ
ウス創）毎週火曜～土曜日の午
前10時～午後4時（要予約）
Tel 63・0100（岩出保健所）
ひきこもりの状態の人とその
家族や支援者の相談に応じま
す。※不在時は、履歴にて対応。

■こころの健康相談
Tel 61・0021（岩出保健所）
精神科医と精神保健福祉相談
員などが相談に応じます。

■労働者の健康相談
Tel 78・3875（伊都・那賀地
域産業保健センター）
当センターの登録産業医が50
人以下の事業所に出向き、従業
員の健康相談などを無料で実施。

就職

■巡回職業相談 12月21日(火)
相談員が就職相談に応じます。
井阪文化会館（午前10時30分～
11時30分）／那賀総合センタ
ー（午後1時～2時）／古和田会
館（午後2時30分～3時30分）
Tel 77・2511 商工労働課
■障害者の就職相談
Tel 61・6300（岩出紀の川障

害者就業・生活支援センタ
ーフロンティア）要予約
障害のある人の就職相談・支
援を行います。

■職業相談 紀の川市ふるさとハ
ローワーク（ワークサロン貴志川）
Tel 65・3435
豊富な経験を持つ職業相談員
が相談に応じます。

平日の午前9時30分～午後5時
■若者サポートステーションき
のかわ（サポステきのかわ）
専門のキャリアカウンセラー
が相談に応じます。要予約
平日の午前10時～午後5時
Tel 0736・33・2900（橋
本市市脇1―1―6）

■サポステ・plus
就職氷河期世代である40代
の人の就労相談を行っています。
要予約
平日の午前10時～午後5時
Tel 0736・33・2900

消費生活

■消費生活相談員による、消費者
問題の相談
Tel 79・3919（本庁4階相談
室1 商工労働課）

※夜間の子小児医療電話相談と、夜間・休日の医療機関案内は、6ページに記載しています。
※相談のページの「平日」とは、祝日を除く月曜日～金曜日のことです。

北朝鮮人権侵害問題

12月10日～16日は北朝鮮
人権侵害問題啓発週間です。
拉致問題の解決をはじめと
する北朝鮮当局による人権侵
害問題への対処は、国際社会
を挙げて取り組むべき課題と
されており、この問題への関
心と認識を深めることが大切
です。

警察では拉致に関与した北
朝鮮工作員の国際手配を行う
など、拉致容疑事案の全容解
明に向けて取り組んでいます。
鋭意捜査・調査を推進して
おりますので、今後ともみな
さんの協力をお願いします。

鞆岩出警察署警備課（Tel 63・
0110）

女性

■女性相談
Tel 073・435・5246
（県男女共同参画センター）
女性相談や法律相談、カウ
ンセリングを実施。面接相談も予

■特殊詐欺被害防止専門ダイヤル
Tel 0120・508・878
県警本部内に設置した24時間
対応の特殊詐欺相談窓口です。

毎週月曜日の午後1時～4時
Tel 62・2141（岩出市役所2階）
毎週木曜日の午後1時～4時

■紀の川くらしのネットワーク
架空請求やクーリングオフの
相談に応じます。
Tel 79・3919（本庁4階相談
室1 くらしの窓口 商工労
働課）
第1・3水曜の午後1時～3時

約制で行っています。

○電話相談は、火～土曜日の午
前9時～午後8時、日曜日の午
前9時～午後4時30分

■女性に対する暴力の相談
Tel 073・445・0793（県
子ども・女性・障害者相談セン
ター）
○電話相談は、毎日午前9時～
午後9時30分

○面接相談は、平日の午前9時
～午後5時45分（電話予約必要）

高齢者・認知症

■紀の川市地域包括支援センター
「愛の手」
Tel 77・0350 平日の午前8
時45分～午後5時30分
高齢者の健康の維持、向上や
安心できる生活のための支援を
します。認知症やその介護につ
いての電話相談にも随時対応。

わたしのまちの

文化財

.....

vol.171

粉河寺阿弥陀如来坐像
(露座仏)
 紀の川市文化財保護審議会
(Tel.77・2511 生涯学習課内)


▲市指定文化財の阿弥陀如来坐像(露座仏)

粉河寺大門から続く参道を進み、童男堂を過ぎると念仏堂の右側に露天に座す阿弥陀如来坐像(露座仏)があります。粉河の鋳物師が作成したと考えられる仏像のなかで市内最大で、総高が210センチもあります。その像形は、鋳物とは思えないほど優れており、均整がとれていて、繊細で丁寧に作られています。

阿弥陀如来坐像の左肩背面には「粉川住人増井盛信鐫字」、「維持文久二壬戌正月十五日」と陰刻があり、文久2年(1862)1月15日、粉河鋳物師の増井盛信が仏像に文字を刻んだことが分かります。仏像を造した鋳物師の名前は不明ですが、鋳物の産地である粉河で他の地域の鋳物師が制作したとは考えにくく、増井氏あるいは増井氏に係する鋳物師がこの仏像を鋳造したと思われます。一方、右肩背面には8

行の梵字が刻まれ、これは幕末から明治にかけて活躍した天台宗の僧願海(1823〜1873)が寄せたものです。

願海は、8年間で比叡山の千日回峰行の荒業を成就し、「大行満」の称号を得ました。修行成就を行うと京都御所に土足で参内し、天皇を加持祈禱することが特別に許されます。願海は孝明天皇や祐宮(後の明治天皇)の安穩長久を祈禱しています。その後、安政5年(1858)、葛城修験の行場でもあった粉河寺の学頭御池房が無住であったため粉河寺に転住しました。梵字で手紙を書くなど梵字を好んで使用し遺書も多く、幕末の公家召し抱えの絵師冷泉為恭とともに陀羅尼の布教に関する版本を作成するなど偉大な僧でした。

右膝の外面にも陰刻があります。「清信院靈雪妙覚大尼公御建立為将来願

海拝記」とあり、この仏像は、紀州8代藩主徳川重倫の母である清信院が寄進したことが追銘から分かります。清信院(1718〜1800)は、公儀の寄合医師吉田意安の娘で、紀州7代藩主宗将の側室でした。重倫の祈禱寺であった和歌山市の五百羅漢寺への釈迦如来坐像の寄進や、根来寺大伝法院の厨子の奉納を行うなど、とても信仰心に篤い人であったといわれています。粉河寺の北東にある十禅律院には紀州10代藩主治宝により、祖母清信院などの供養のため、阿弥陀如来三尊が寄進されており、粉河寺と紀州藩のつながりの深さを感じます。

お寺などの参道を進むと、その周辺には歴史とともに残された多くの文化財を見ることが出来ます。何気なく通りがちですが、ゆっくりと歩くと新たな発見があるかもしれません。

Library information

と	し	よ	か	ん	
じ	ょ	う	ほ	う	

Hikoboshi & Orihime

●年末年始の休館は裏表紙カレンダーを確認ください。
※休館中の返却はブックポストを利用ください。

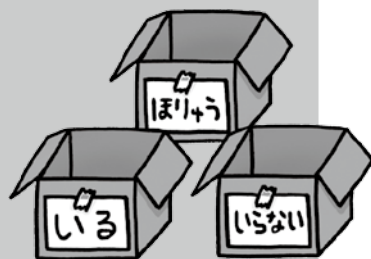
■図書館名／開館時間／休館日…………… 休館カレンダーは裏表紙参照
□河北図書館(Tel.78・2010)
午前9時30分～午後7時(土日祝は午後6時まで)／月曜・第4火曜日
□河南図書館(Tel.64・4614)
午前10時～午後7時30分(土日祝は午後6時まで)／木曜・第3火曜日

今月の本棚

タイトル／著者名／出版社名

～今月のテーマ～

人気の「片付け本」



家事の断捨離

やましたひでこ／大和書房
やましたひでこ流「朝家事」「夜家事」「週末家事」のルールを紹介。身も心も軽くなるヒントが満載。



必要なものがすぐに取り出せる整理術

池田暁子／メディアファクトリー
とっちらかっている押し入れ、ぎゅうぎゅう引き出し。元「汚部屋」住人直伝の整理術を紹介。



少ない物ですっきり暮らす

やまぐちせいこ／ワニブックス
物はあるのに探し物は見つからない…。すっきり暮らすために、ものを減らして得たものを紹介。



家庭も仕事もうまくいく一流の収納術

飯田久恵／ぱる出版
「出す→使う→戻す」を維持できる! 収納の第一人者が教える「収納の絶対定理」。



狭い家でも「ゆとりある暮らし」は仕組みが9割

みくろママ／三笠書房
10分で家中を整える法則、心のゆとりを生み出す家事、捨て方のルール。今すぐ役立つアイデア満載。



新刊情報

- 新しく入った本 図書名／著者名／出版社名
□ミカエルの鼓動／柚月裕子／文藝春秋
□残照の頂／湊かなえ／幻冬舎
□ルパンの絆／横関大／講談社
□出世商人4／千野隆司／文藝春秋
□たたかわない生き方／大下容子／cccメディアハウス

読み聞かせの予定

- 河北図書館 12月12日(日) 午後1時30分～ 英語でおはなし会
(ひこぼし) 12月18日(土) 午前10時30分～ よみきかせの会
河南図書館 12月5日(日) 午前10時30分～ おはなしのへや
(おりひめ) 12月19日(日) 午後2時～ えいごおはなし会
1月9日(日) 午前10時30分～ おはなしのへや



■中町のだんじりが出張!? 11/14

紀の国わかやま文化祭 2021 の一環として、和歌山ビッグホエールで粉河祭のだんじりが披露されました。この日は、粉河車楽ラブによるだんじりばやしの演奏や、各町の有志によるだんじり運行などを通して祭りの魅力を発信。粉河祭保存会の箕輪会長は「2年間祭りができていない。次回開催する時は、ぜひ会場で粉河祭を楽しんでほしい」と話します。来年こそは、とんまか通りを勇壮に駆け回る姿を見せてくれることでしょう。



■きれいな街は自分たちの手で

10月27日、名手公園で粉河ロータリークラブによる草刈りボランティア活動が実施されました。この活動は、きれいな街づくりを目指して7年前から実施。粉河ロータリークラブ会長の平井貴さんは「子どもたちが安心して気持ちよく遊べるような環境を整えたい」と話します。この日はメンバー13人が草刈機などを使用し、午前8時から2時間かけてトラック山盛りの草を刈り取り、公園を清掃。あたたかな活動の輪が広がっていくといいですね。



■紀の川市でバナナを収穫！

3年前からバナナの露地栽培に取り組む西野仁さん（48）。11月1日、赤尾地区の畑でバナナの初収穫が行われました。7月末に蕾が出た後、約100日かけて育った実は、約20cmの大きさに成長。ずっしり実ったバナナ18本を一つひとつ丁寧に収穫し、めっけもん広場へと出荷しました。「今後、味や収穫時期の改良などを重ねて、紀の川市の名産フルーツのひとつにしていきたい」と意気込む西野さん。新たな特産フルーツの誕生に期待が高まります。



■災害に備えて！ 11/11

直下型地震の発生を想定した災害対策訓練が近畿大学生物理工学部で実施され、教員や学生など約500人が参加しました。緊急地震速報と同時に避難開始。廊下を歩く学生も紀の川市消防団本部近畿大学部に所属する団員の指示に従い、「姿勢を低く、頭を守り、動かない」のシェイクアウト訓練を行いました。「訓練は繰り返し実施することが大切。いざという時には冷静に行動してほしい」と梶山学部長。学生たちの防災意識の向上を目指します。



▲和歌山県警航空隊員によるホイスト救助訓練や、はしご車による要救助者救出訓練などが実施され、会場を盛り上げました。

※紀の川市消防団本部近畿大学部…平成31年に近畿大学生物理工学部の学生・職員で結成された消防団。現在、19人の団員が所属し、定期的に訓練を実施。



■20年前のタイムカプセルを開封

10月27日、東貴志小学校でタイムカプセルの開封式が行われ、当時の在校生や教員など、約60人が参加しました。タイムカプセルは2001年10月27日に創立百周年を記念して、校門の脇に埋めたもの。取り出したタイムカプセルを体育館に移し、工具を使ってネジをゆるめ開封すると、中には当時の在校生238人が書いた「20年後の自分に宛てた手紙」が納められていました。

集まった当時の在校生は自分の手紙を確認し、友人たちと手紙を見せ合いながら思い出話に花を咲かせました。各学年の代表者が「おいしいケーキを作るケーキ屋さんになりたい」や「タバコは吸うなよ。とりあえず長生きしてください」と手紙を読み上げると、会場はあたたかな笑い声に包まれました。

今回の開封式を開催した東貴志小学校の三浦校長は「このつながりが今後も続いてくれたら嬉しいです」と話してくれました。タイムカプセルは後日、クリーニングを行い、現在の在校生が20年後の自分に宛てた手紙を入れて、同じ場所に納めます。



くらしのカレンダー

12月

2021

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 赤ちゃん広場 (10か月以上/レ)	3 赤ちゃん広場 (10か月以上/レ)	4
5	6	7	8	9 3歳8か月児 (H30.3生まれ)	10 2歳6か月児 (R1.5生まれ) 1歳8か月児 (R2.3生まれ) 赤ちゃん広場 (9か月以下/那) (10か月以上/那)	11 万葉の里 ウォーキング
12	13 赤ちゃん広場 (9か月以下/那) (10か月以上/那)	14 1歳児 (R2.12生まれ) 7か月児 (R3.5生まれ) 赤ちゃん広場 (9か月以下/レ)	15 4か月児 (R3.8生まれ)	16 子育て教室 (1歳児/那・桃) 3歳8か月児 (H30.3生まれ)	17 2歳6か月児 (R1.5生まれ) 1歳8か月児 (R2.3生まれ) 子育て教室 (2歳児/那・桃)	18
19	20	21 子育て教室 (1歳児/レ)	22 子育て教室 (2歳児/レ)	23 赤ちゃん広場 (9か月以下/桃)	24 赤ちゃん広場 (10か月以上/桃)	25
26	27	28	29	30	31	1/1 元日
2	3	4	5	6		

● 広報紙に掲載のイベントなどは、今後の状況により、中止や延期となる場合があります。最新情報は、市ホームページを確認ください。
● 赤ちゃん広場・子育て教室の申し込み先(那：那賀子育て支援センター/桃：桃山子育て支援センター/レ：レイモンド子育て支援センター)

まちの話題プラス

たんぱく質摂取でフレイル予防！

10月19日、デイサービスセンターほほえみの里でフレイル予防応援レシピの調理体験が行われ、デイサービスを利用する6人が参加しました。このレシピは、フレイル予防に必要なたんぱく質を手軽に摂取できるよう考えられ、缶詰や加工品を使うので高齢者でも手軽に調理できます。「みんなで作り食することで、自宅でもフレイル予防応援レシピを作るきっかけになれば」とセンター長の大原さん。いつまでも元気で楽しく過ごすために、食事面から健康づくりを始めてみませんか。



◀フレイル予防応援
レシピはコチラ

高齢介護課 (TEL 77・2511 本庁2階)

- 休館日(河北図書館)…………… P.25
 - 休館日(河南図書館)…………… P.25
 - 赤ちゃん広場・子育て教室 …… ※
 - 健康診査・健康相談 …… ※
 - イベント…………… 該当ページ
 - その他…………… 該当ページ
- ※→対象者など詳細は前月号参照
- 人の動き(3年10月末現在)
人口 60,631 / 世帯 26,639
男 28,857 / 女 31,774