

紀の川

ひととまちをつなぐ

広報

ほいも さいも
紀の川市

●特集

守っていますか？ 自転車の交通ルール

●表紙の写真

4月1日から自転車のヘルメット着用が努力義務に！お母さんと一緒にヘルメットをかぶってご機嫌です♪
2～5ページに関連記事掲載

2023

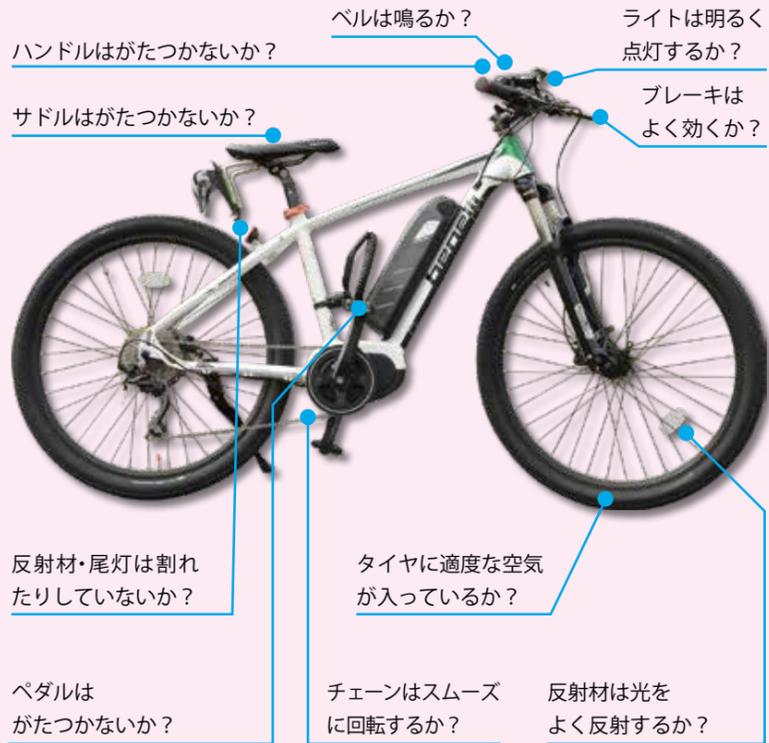
2

～自転車に乗る前は必ずチェック～

普段から点検・整備を忘れずに！

自転車を安全に使うには、自転車の点検や整備を行い、自転車の機能が正常に働くようにすることが必要です。点検や整備を怠ると、交通違反となるだけでなく、交通事故の原因となってしまう可能性があります。

今回は、紀の川サイクリングクラブの井口和彦事務局長に点検時のチェックポイントを聞いてきました！



点検・整備のポイント

「ぶたはしゃべる」

- ぶ ブレーキ
- た タイヤ
- は 反射材
- しゃ 車体
- べる ベル

【出典】内閣府 自転車交通安全講座



井口事務局長のワンポイントアドバイス！

「空気圧が低いと、パンクなどのトラブルが発生する確率が高まるので、指で押さえてチェックしよう！柔らかいときは、空気を足しましょう。」



和歌山県警察本部
交通部参事官 山田守孝 警視

歌山県警察本部交通部参事官の山田守孝警視。実際の事故映像では、自転車側が交通ルールを守らず事故に遭う様子が多く見受けられるそうです。「自転車は歩行者の仲間ではなく、車の仲間であるという認識を持ってほしい」と話します。

また、自転車は車と比べて体を守ってくれるものがなく、事故に遭うと、大きなけがにつながります。自転車乗用中の死亡事故では、約6割が頭部に致命傷を負っています。ヘルメット非着用時は、着用時より2倍以上致死率が高くなっているため、万が一に備えてヘルメットを着用することが大切です。

自転車の交通ルールが厳しくなり、少し窮屈な印象もあるかもしれませんが、すべては命を守るために大切なことです。正しい乗り方、交通ルールを守ることが、安全につながる第一歩です。



守っていますか？

自転車の交通ルール

便利な乗り物「自転車」

みなさんは、自転車の交通ルールを知っていますか。免許がいらず、気軽に乗れる自転車は、子どもからお年寄りまで、たくさんの方が利用する交通手段のひとつです。気軽に乗れる一方で、ルールを守らずに自分勝手な運転をしていると、自分だけでなく、相手にけがをさせてしまうこともあります。

自転車の交通ルールは、より安全に利用するために、状況に合わせて変更されており、今年の4月1日からは、年齢を問わず、自転車に乗るすべての人のヘルメットの着用が努力義務となります。

今回の特集では、自転車事故の実情や自転車の交通ルールで特に大切なことを紹介します。

ルール違反から事故に

県内の自転車の違反行為で特に多いのは、右側通行と並進、ながら運転など、誰もが簡単に守れるルールばかりです。

警察庁交通局の調査によると、令和3年中に自転車を対象となった交通事故は全国で約7万件発生。そのうち、約7割が自転車側にルール違反がありました。また、自転車乗用中の死亡事故では、約8割が何らかの違反をしており、ルールを守らずに運転することは、事故の大きな要因になります。

身近で起る自転車事故

テレビや新聞では、都会の自転車事故が多く取り上げられています。が、私たちの身近でも起こっています。交通事故の件数が21年連続減少している和歌山県ですが、すべての事故の中で、自転車事故の割合は年々増加しています。

「県内の自転車事故の約半数は出会い頭の事故。安全確認ができていないことが多く、少し注意すれば防げる事故もあります」と話すのは和

みんな守ろう



自転車安全利用五則

自転車の交通ルールは、たくさんあります。中でも自転車安全利用五則は、特に重要なルールです。しっかり覚えて、安全に運転しましょう。

1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先



自転車は車道を通行するときは、車と同じ左側通行です。道路の中央から左側部分の左端に寄って通行してください。

自転車は歩道を走ることができる場合があります。



「自転車は歩道を走れるのは、どんな時なのかな？」

- ★歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識などがあるとき。
- ★13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、体の不自由な人が自転車を運転しているとき。
- ★自転車通行の安全を確保するためにやむを得ないとき。

←「普通自転車歩道通行可」の標識があつて歩道を走るときは、歩道の右側を走ろう！

2 交差点では信号を一時停止を守って、安全確認



自転車は道路を走るときは、信号を守らなければいけません。また、一時停止標識のある場所や踏切などでは、必ず止まって左右の安全を確認しましょう。

歩道の信号に従うか、車道の信号に従うかは条件によって変わります。



「車道と歩道の信号が変わるタイミングが違うときがあるね！どっちに従えばいいんだろう？」

★車道を走っているときは車道の信号、歩道を走っているときは歩道の信号に従うのが基本です。横断歩道を進んで道路を横断する場合や、歩行者用信号機に「歩行者・自転車専用」の標示のある場合は、歩行者用信号機に従わなければなりません。

！歩行者用信号機の青色信号の点滅の意味は、黄色信号と同じです。次の青色信号になるまで待ちましょう。

3 夜間はライトを点灯



夜間は、他から自転車が見えにくくなるので、ライトを必ず点灯しましょう。また、反射板などを付け、存在を知ってもらいましょう。

！反射材はよく反射するように汚れを拭き取りましょう！

4 飲酒運転は禁止



お酒を飲んで運転することは、非常に危険です。車と同じく、お酒を飲んで自転車を運転してはいけません。

！ルール違反は事故の元です！



5 ヘルメットを着用



事故による被害を軽減させるため、乗車用ヘルメットをかぶりましょう。

自転車死亡事故の約6割が頭部に致命傷を負っています

★道路交通法の変更で、4月1日からヘルメットの着用が努力義務となります。また、保護者は、13歳未満(小学生まで)の子どもが自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶらせるよう努めなければいけません。

通学時以外でも着用してもらったため、中学校の入学記念品として贈られている通学用ヘルメットのデザインを変更したよ。



ヘルメットを正しく着用し、安全に運転しましょう！

和歌山県警察 岩出警察署 交通課 巡查

この先も事故に遭わないために

交差点で一時停止する、夜間はライトをつけるなど、自転車の交通ルールは決して難しいものではありません。便利で身近な自転車だからこそ、子どもも大人も、一人一人が「守るべきルール」があることを常に自覚し、責任を持って利用することが大切です。

まずはこの機会に「自転車の交通ルール」を再確認しませんか

自転車交通安全 topics



打田サザン代表 奥 優さん(74)

学童軟式野球クラブ「打田サザン」では、行き帰りにサイクリング用ヘルメットの着用を徹底しています。「野球用ヘルメットにはあごひもがなく、事故に遭った時にヘルメットが飛ぶ恐れがあるため、5年前からサイクリング用ヘルメットの着用を徹底しました」と奥代表。野球だけでなく、安全面にも力を入れています。



▲昨年11月に池田小学校で行われた交通安全教室

今年度、市内の小中学校12校で実施している交通安全教室。自転車の安全な乗り方やルールなどを警察官から指導を受けています。

つけてよかった「ヘルメット」



貴志川中学校1年生 上野将臣くん(13)

夕方に習い事が終わり、暗い中を自転車で帰っているときに深さが1mほどある溝に落下しました。両手首を骨折しましたが、ヘルメットをかぶっていたので、頭にけがはありませんでした。あの時ヘルメットをかぶっていなかったらと思うとゾッとします。これからも自転車に乗るときは、必ずヘルメットをかぶります。

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。

3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4年11月生まれ対象
3月8日(水)・3月15日(水)の午後
- 7か月児健康診査
令和4年8月生まれ対象
3月14日(火)の午後
- 1歳児健康相談
令和4年3月生まれ対象
3月14日(火)の午前
- 1歳8か月児健康診査
令和3年6月生まれ対象
3月10日(金)・17日(金)の午後
- 2歳6か月児健康相談
令和2年8月生まれ対象
3月10日(金)・17日(金)の午前
- 3歳8か月児健康診査
令和元年6月生まれ対象
3月9日(木)・16日(木)の午後

【問い合わせ】
こども課 (Tel 77・2511 本庁2階)



1月8日 七草粥まつり

歯周病検診の受診期間がまもなく終了！

歯周病は、歯と歯ぐきの間に繁殖する細菌に感染し、歯の周りに炎症が起る病気で、30歳以上の約80%以上の人がかかっているとされています。自覚症状がなくても知らない間に歯周病が進行し、歯を失う原因になります。そうならないために、歯周病検診を受診しましょう。

- 受診期間…3月31日(金)まで
- 対象者…40歳、50歳、60歳、70歳の人(5年3月31日時点の年齢)
- 検査内容…問診と口腔内検査
- 受診方法…県内のほとんどの歯科医療機関で受診できますが、事前に紀の川市歯周病検診を受診できるか必ずご確認ください。医療機関に電話予約の上、受診券(ハガキ)と保険証を持参してください。

【問い合わせ】健康推進課 (Tel 77・2511)

がんを防ぐ「運動」のススメ 中川恵一先生のがん予防講座を配信

紀の川市健康づくり推進アドバイザーの東大病院の中川恵一医師による、がん予防動画を市公式YouTubeで配信していますので、ご覧ください。

- 内容…運動とがんの関係性や、がんを早期発見するための方法など(約30分)



▶ 紀の川市公式YouTube (<https://youtu.be/dolSaspsdSM>)

【問い合わせ】健康推進課 (Tel 77・2511)

風しん抗体検査・風しん定期予防接種 クーポン券の有効期限は3月31日まで

風しん抗体検査、風しん定期予防接種の無料クーポン券を対象者に送付しています。有効期限が迫っていますので、早めに抗体検査(検査の結果、抗体が十分でない場合は予防接種)を受けましょう。

- 対象者…市内に住所を有する人で、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

※対象者には4年3月にクーポン券を送付しています。

※風しん抗体検査、定期予防接種ともに1人につき1回限り無料です。

※紛失や転入などにより、クーポン券を持っていない人は、下記の交付申請フォームから申請するか、健康推進課まで問い合わせください。



▶ 風しん抗体検査・風しん第5期定期接種クーポン券交付申請フォーム

【問い合わせ】健康推進課 (Tel 77・2511)

新型コロナワクチン接種は3月31日まで

新型コロナウイルスワクチン接種を受けられる期間は、3月31日までです。予約枠が少なくなっていますので、接種を希望する人は、早めにWEB・LINE・コールセンターへの電話のいずれかで予約ください。※オミクロン株対応ワクチンの接種は、1人1回のみです。

- WEB…次のURL (<https://vc.liny.jp/0769>)へアクセスし、予約
- LINE…紀の川市公式アカウントを友達登録し、予約
- コールセンター…紀の川市ワクチン接種コールセンター (Tel 0120・060・634 平日の午前9時～午後5時)へ電話し、予約



▶ WEB予約



▶ LINE予約

【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 本庁南別館3階)

3月1日～7日は子どもの予防接種週間 予防接種を受けましょう

ワクチンで防げる病気から子どもたちを守るため、予防接種を積極的に受けましょう。まだ予防接種を受けていない人は、この機会を利用ください。

※接種できる医療機関は、健康推進課に問い合わせください。

※接種を受けるときは、必ず事前に医療機関へ連絡してください。

※年長児対象のMR2期(麻しん・風しん混合)、小学6年生対象のDT2期(ジフテリア・破傷風混合)を未接種の人は、3月末までに接種してください。

【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。

2/5 (日) 中前歯科医院 (Tel 63・1771)

11 (土) 中西歯科医院 (Tel 78・2233)

12 (日) 吉村歯科医院 (Tel 64・8111)

19 (日) えのき歯科 (Tel 63・3763)

23 (木) 安村歯科医院 (Tel 75・2202)

26 (日) 北村歯科医院 (Tel 64・2194)

健康 子育て

けんこう
こそだて

相談窓口・休日夜間の電話案内

電話する時に、こちら↓の内容を伝えてください
住所・氏名・年齢・患者の症状・電話番号

紀の川市ワクチン接種コールセンター

Tel 0120・060・634 (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)

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

休日に受診できる医療機関

那賀休日急患診療所 Tel 77・6410
日曜・祝日の午前9時～正午、午後1時～5時
2月26日までは、土・日・祝日の夜間(午後8時～10時)も開設します。

夜間の子小児医療電話相談

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

小児救急医療ネットワーク Tel 073・425・8181
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

～家庭で暮らせない子どものために～ 里親制度説明会

さまざまな理由で親と暮らすことができない子どもたちがいます。家庭を必要とする子どもたちのために「おかえり」と「ただいま」を言える存在になりませんか？

「どうしたら里親になれるの」「里親と養子縁組の違いは」「地域の子どものために何かできることはないかな」など、里親に少しでも関心があれば、気軽に説明会に参加ください。

■とき…2月21日(火)
午後1時～3時

■ところ…本庁南別館3階 応接室
【問い合わせ】

里親支援センター「なでしこ」(Tel 69・1004 / Fax 69・1002)

●里親制度を紹介するパネル展

2月1日(水)～10日(金)まで、粉河ふるさとセンターロビーで里親制度のパネル展示を開催しています。ぜひ立ち寄りください。

【問い合わせ】こども課 (Tel 77・2511)



1月8日 七草粥まつり
くわしくは、27ページまちの話題を確認ください。

3月の赤ちゃん広場・子育て教室

子育て中の保護者が、親子で一緒に楽しい活動をする「赤ちゃん広場・子育て教室」を開催します。参加には事前申し込みが必要です。くわしくは各支援センターまで問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、あらかじめ利用登録している子育て支援センターが開催する各教室に参加してください。初めて参加する場合は、利用時に登録ください。

●赤ちゃん広場(令和3年4月2日以降生まれ)

【ねんね組(9か月以下)】

- 3月16日(木) レイモンド子育て支援センター
- 3月17日(金) 那賀子育て支援センター
- ▲3月29日(水) 桃山子育て支援センター

【たっち組(10か月以上)】

- 3月2日(木) レイモンド子育て支援センター
- 3月3日(金) レイモンド子育て支援センター
- 3月20日(月) 那賀子育て支援センター
- ▲3月30日(木) 安楽川保育園

●子育て教室

【1歳児(令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ)】

- 3月9日(木) 那賀保健福祉センター
- 3月9日(木) レイモンド子育て支援センター
- ▲3月27日(月) 安楽川保育園

【2歳児(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)】

- 3月10日(金) 那賀保健福祉センター
- 3月10日(金) レイモンド子育て支援センター
- ▲3月28日(火) 安楽川保育園

※今後の状況により中止や延期となる場合があります。中止の場合は、メール配信サービス(info.kinokawa-city@raidan2.ktaiwork.jp)に空メールを送って登録)でお知らせします。

【申し込み・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)

子育て
◎
応援

子育て支援センターは、子育てに関する相談や情報交換、親子の遊び場、交流の場として、子育てを応援します。気軽に利用ください。



ママのための就職相談会

Mama Jobマルシェを開催

子育て世代の女性の中には、「いきなりの応募は数居が高い」「求人チラシを見てもよく分からない」「一度問い合わせたら何度も電話が掛かってくるのでは」などの思いから、あと一步就職活動に踏み出せない人が多いのではないのでしょうか。

そんな子育て世代の女性が気軽に参加できる、ママのための就職相談会「ママジョブマルシェ」を開催します。私服で参加でき、オープンカフェのような雰囲気で行いますので、気軽に参加ください。将来的に就職を考えている人も、子育てに優しい会社を知る機会として活用ください。

■とき…3月5日(日) 午後1時～3時

■ところ…本庁7階ラウンジ

■申し込み…市ホームページから申し込みください。



▶市ホームページ (Mama Job マルシェ)

【問い合わせ】商工労働課 (Tel 77・2511 本庁4階)

教育資金を「国の教育ローン」がサポート

国の教育ローンは、高校・短大・大学・専修学校・各種学校や、外国の高校・大学などに入学・在学する子どもがいる家庭を対象とした公的な融資制度です。くわしくは、日本政策金融公庫ホームページを確認ください。

■融資額…子ども1人につき350万円以内

■金利…年1.95% 固定金利

※ひとり親家庭、交通遺児家庭、世帯年収200万円(所得132万円)以内の人は、年1.55%(4年11月1日現在)

■返済期間…18年以内

【問い合わせ】教育ローンコールセンター (Tel 0570・008656)

子育てイベント「一緒にあそぼ！」を開催

ニチイ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ています。気軽に参加ください。

■とき…3月7日(火) ※開催時間は問い合わせください。

■ところ…ニチイキッズきのかわ保育園

■内容…「子育てママとお話し会」保育士と一緒に子育ての悩みやおもしろエピソードを話しませんか。

【申し込み・問い合わせ】ニチイキッズきのかわ保育園 (Tel 78・1480)



平成31年8月4日 Mama Job マルシェ



令和3年3月7日 Mama Job マルシェ

気軽なつどい場

市内在住のおおむね65歳以上の人が対象で、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。

わがらカフェ

■とき…2月16日(木)
午後1時30分～2時45分
■ところ…和我楽の家
■イベント…音楽グループ「さくらもち」による演奏(参加費100円)
【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・竜門
ですよ

■とき…2月16日(木)
午後1時30分～3時30分
■ところ…竜門児童館
■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)

カフェほほえみの和

■とき…3月2日(木)
午後1時30分～3時30分
■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)

子ども医療費助成制度

子育て支援の充実を図るため、中学校卒業までの子どもの入院・通院にかかる医療費を助成しています。

■対象…中学校卒業(15歳に達する日以後の最初の3月31日)までの子ども

■条件…①市内に住所を有し、健康保険に加入している
②生活保護法その他法令により、医療費の自己負担分の全額を公費で負担されていない

■助成内容…保険適用医療費の自己負担分を助成
※加入健康保険から支給される高額療養費および付加給付金を差し引いて助成します。

※保険適用とならない医療費、入院時の個室料や食事代、薬の容器代、文書料などは助成の対象外です。

※県外の医療機関へ医療費を支払った場合は、翌月以降に、保護者名義の預金通帳(未登録の人)、領収書(医療機関の領収印・受診日や入院期間・保険点数・自己負担額の記載があるもの)を持参し、国保年金課、各支所・出張所で払い戻しの手続きをしてください。

※学校(園)の管理下における児童の災害(負傷・疾病・障害・死亡)は、災害共済給付による医療費と見舞金が支給されます。(独)日本スポーツ振興センターの保険に加入している場合は、子ども医療費受給者証は使用せず、学校(園)で請求に必要な用紙を受け取り、受診した医療機関などで「医療等の状況の証明」を受けてください。

【問い合わせ】国保年金課(Tel 77・2511 本庁1階)

子ども医療費受給者証の更新

現在「子ども医療費受給者証」をお持ちの新小学1年生(平成28年4月2日～29年4月1日生まれ)、新中学1年生(平成22年4月2日～23年4月1日生まれ)が、4月1日以降も引き続き子ども医療費を受給するためには、「更新申請」の手続きが必要です。



2月上旬に、保護者あてに申請書を郵送します。提出期限までに申請書を提出し、更新が認定された場合、3月下旬に新しい受給者証を郵送します。

■提出期限…2月28日(火)
※申請は郵送で受け付けます。くわしくは、申請書に同封している案内通知を確認ください。

■申請に必要なもの…申請書・対象児童の健康保険証

【問い合わせ】国保年金課(Tel 77・2511)

集団検診の申し込みが世帯ごとから個人ごとに変更
各種検診のお知らせを2月上旬に郵送します

5年度から、集団検診の申し込みは、世帯ごとから個人ごとに変更します。2月上旬に、「保存版 令和5年度 紀の川市各種検診のお知らせ」(A4版)を郵送します。

集団検診を希望する人は内容を確認の上、付属の返信用ハガキで申し込みください。※申し込んだ集団検診は必ず受けましょう。申し込み後、内容を変更する場合は、必ず問い合わせください。

■対象…市内に住所を有し、40歳以上(6年3月31日時点)の人

■申込締切…3月10日(金)必着

※締切を過ぎた申し込みは、受け付けできません。

【問い合わせ】がん検診などについて…健康推進課/特定健診について…

国保年金課(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歳以上の人を対象に、介護予防教室を開催しています。動きやすい服装でマスクを着用し、各自で飲み物を持参ください。※送迎あり。

いきいき元気塾 なが

■とき…3月8日(水) 午後1時～3時

■ところ…那賀保健福祉センター

■テーマ…『認知症を正しく理解しましょう』

■定員…20人(先着順)

■申し込み…2月15日(水)午後1時以降に、栄寿苑へ電話で申し込み。

【問い合わせ】栄寿苑(Tel 75・6888) / 高齢介護課(Tel 77・2511)

いきいき元気塾 こかわ

■とき…3月15日(水) 午後2時～4時

■ところ…粉河ふるさとセンター 視聴覚室

■テーマ…『閉じこもり予防』

■定員…20人(先着順)

■申し込み…2月22日(水)午後1時以降に、白水園へ電話で申し込み。

【問い合わせ】白水園(Tel 73・2210) / 高齢介護課(Tel 77・2511)

～介護予防のススメ～
筋肉量をチェックしよう

筋肉量は、40～50歳ごろから毎年少しずつ減少すると言われていいます。このような加齢にともなう筋肉量の減少と筋力の低下の状態であることをサルコペニアと言います。

サルコペニアになると転びやすくなったり、骨折しやすくなったり、日常生活の様々な動作に影響が出てきます。サルコペニアの対策には運動と栄養が大切です。まずは、サルコペニアの危険性があるかどうかを簡単に判断できる「指輪っか」テストを行い、自身の状態を確認してみましょう。

【方法】

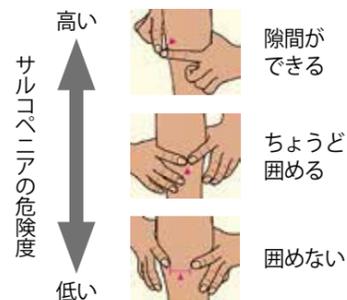
①いすに座った状態で足を地面につけたまま、膝を90度に曲げ、ズボンのすそを上げる

②親指と人差し指で「指輪っか」をつくる

③前かがみになって、利き足でない方の足のふくらはぎの1番太い部分を力を入れずに軽く「指輪っか」で囲む

※利き足でない方とは、ボールなどを蹴る足と反対側の足のこと

【判定】



サルコペニアの危険度の高まりとともに、転倒や骨折など様々なリスクが高まっていくことが分かってきています。次号では、サルコペニア対策について紹介します。

※指輪っかテストは、筋肉量が分かる簡単なチェックであり、サルコペニアを正確に判定するものではありません。

～食育情報通信 vol.16～

食育のまち
紀の川市

寒さに負けない食生活

食育のまち紀の川市では、家庭でできる食育などの情報をお知らせします。
今回のテーマは、「寒さに負けない食生活」です。気温が低く寒い時期に体温が下がって免疫力や抵抗力が低下すると、風邪や感染症などにかかるリスクが高まります。
寒い時期を健康的に過ごすために、日々の食事にも気を付けて乗り切りましょう。

食べるものに気を付けよう

東洋医学では、主に野菜などの体を温める食材を「陽性食品」、体を冷やす食材を「陰性食品」、その真ん中の性質をもったものを「中性食品」と区別しています。体を温めるために、寒い時期の食事には、陽性食品を積極的に取り入れてみましょう。

◎陽性食品



主に寒い地域で育ち、ナトリウムが多く含まれているもの
(例)れんこん・しょうが・人参・ごぼうなどの根菜類、りんご、肉、魚、塩、味噌など

◎陰性食品



主に暖かい地域で育ち、カリウムが多く含まれているもの
(例)葉物野菜、ナス、トマト、バナナなど暖かい地域でとれる果物、白米、豆腐など

玄米などの雑穀類や豆類は中性食品です。



紀の川市食育推進会議
会長 三國和美さん

陽性食品を使った寒さに負けない冬レシピ

鶏肉とれんこんのスープ煮



◎今回使用した陽性食品
れんこん・人参・しょうが・鶏肉

材料 (2人分)

- | | | | |
|------|--------|---------|--------|
| れんこん | 150g | 酒 | 大さじ1 |
| 人参 | 50g | 顆粒鶏がらだし | |
| しょうが | 1かけ | | 小さじ1/2 |
| 細ねぎ | 2本 | 塩 | 小さじ1/2 |
| 鶏モモ肉 | 200g | こしょう | 少量 |
| 水 | 2.5カップ | | |

つくり方

- れんこんは皮をむいて一口大の乱切り、人参・しょうがは千切り、細ねぎは小口切りにする。
- 鶏モモ肉は大きめの一口大に切る。
- 鍋に水・酒・鶏がらだし・鶏肉・れんこん・しょうがを入れて中火にかけ、煮立ったらアクを除く。
- 人参を加え、弱めの中火で12～15分煮る。塩・こしょうで調味し、器に盛って、細ねぎをふる。

◎紀の川市食育推進会議 (Tel 77・2511 本庁4階 農林振興課内)

紀の川市選手団を紹介

第22回和歌山県市町村対抗

ジュニア駅伝競走大会

2月12日(日) 午前11時スタート

紀三井寺公園補助競技場 → 県庁前

監督……坂口多加代さん

コーチ…森奥健太さん/田中涼太さん/山形勇輔さん



◎大前綾香さん 池田小6年

去年はジュニア駅伝が中止となり残念でした。今年も全力で日々の練習に励み、上位を目指して頑張りたいです。



◎北尾結菜さん 池田小6年

全力で練習に励み、自己ベストを伸ばして一生懸命頑張ります。



◎御前華音さん 田中小6年

紀の川市の代表として上位を狙って、一生懸命頑張ります。



◎吉田陽名子さん 中貴志小6年

今年も選ばれて嬉しいです。去年は中止となり走ることができませんでした。今年こそ大会本番で走り、努力してチームに貢献したいです。



◎中野仁譜くん 池田小6年

紀の川市のチームのために全力を尽くし、個人でも必ずベストな走りをする。



◎田中毘大くん 竜門小6年

僕はスポーツ少年団でサッカーをしています。駅伝競走大会に出るのは初めてですが、みんなに負けないように精一杯頑張ります。



◎津田隆仁くん 安楽小5年

姉と一緒に選手団に選ばれて嬉しいです。一生懸命頑張って自己ベストを伸ばしたいです。



◎赤坂維厘安くん 中貴志小6年

全力で練習をしていき、本番に出られるように頑張ります。



◎小川夕涼さん 那賀中1年

去年、大会が無くなってしまった分の気持ちをぶつけて、少しでもチームに貢献できるように一生懸命練習したいと思います。



◎宇野希美さん 副キャプテン 那賀中3年

選手に選ばれるよう日々の練習や感謝の気持ちを大事にし、チームに貢献できるように頑張ります。



◎大森風花さん 荒川中1年

初めて選手団に選ばれて、とても嬉しいです。精一杯日々の練習に励み、チームに貢献できるように全力で頑張ります。



◎津田彩名さん 荒川中1年

去年大会が中止になって残念だったので、その気持ちを今年の走りにつなげるようにベストを尽くして頑張ります。



◎三枝由奈さん 近大附属和歌山中2年

チームの力になれるように頑張って、自分の最高以上のものを出したいと思います。



◎前春馬くん 打田中1年

チームでは3位以内を目標に、また個人では区間賞を目指して頑張ります。応援よろしくお願いします。



◎里村綾音くん 副キャプテン 打田中3年

僕ら3年生は最後の大会なので、精一杯練習に取り組み、自分の力を発揮できるように頑張りたいです。



◎谷口僚哉くん キャプテン 打田中3年

自分にとって最後のジュニア駅伝。チームを引っ張り、過去最高順位を目指し、一致団結して頑張っていきたい。応援よろしくお願いします。



◎尾上倫太郎くん 貴志川中1年

故障なく日々の練習をしっかりこなし、ジュニア駅伝本番、レギュラーメンバーとして走り、区間賞をとることを目標に頑張ります。



◎北畑遥都くん 貴志川中2年

今年のジュニア駅伝競走大会も体に気をつけて、故障しないで元気に練習に取り組んでいきたいです。



●●生活

犬を飼っているみなさんへ

犬は人間の良きパートナーであり、多くの人が飼っています。そのため、犬の鳴き声や排泄物による被害に悩まされている人も少なくありません。できるだけ苦情が出ないように、マナーを守って飼育してください。

●放し飼いをしない
家の外で飼う場合や、散歩時には必ずリードを付けてください。リードを付けないで散歩すると、犬が交通事故に遭う危険性や、人に危害を加える可能性があります。公共の場では、リードを短く持ち、確実に犬を制御できる状態で散歩をさせてください。

●●案内

施設園芸用燃油購入費の一部を補助

燃油価格の高騰で影響を受けている農業者を対象に、施設園芸用燃油の購入費の一部を補助します。

●フンをきちんとして処理する
犬がフンをした際は、飼い主がしっかりと処理してください。散歩の際は、フンを処分できるような道具や袋などを用いてください。

●首輪・鑑札を付ける
迷子になって保護された場合に備えて、連絡先などの情報を記した首輪や鑑札を付けておきましょう。

【問い合わせ】生活環境課 (Tel.77・2511 本庁南別館1階)

■対象：市内の園芸施設で野菜や花き、果樹などの農産物を栽培し、市内に住所または事業所を有する農業者/国の施設園芸等燃油価格高騰対策に加入していること/市税を完納していることなど

■対象期間：4年11月1日(火)～2月28日(火)

■補助対象：対象期間内に購入した施設園芸用燃油(園芸施設内の加温設備などに使用するA重油または灯油)

■補助額：全国平均価格と市が定める単価との差額に購入量を乗じた金額の4分の1以内(上限あり)

■申請受付期間：2月15日(水)～3月15日(水)

※申請には、施設園芸用燃油を購入したことが確認できる書類が必要です。

【問い合わせ】農林振興課 (Tel.77・2511 本庁4階)



紀の川市ホームページ
https://www.city.kinokawa.lg.jp/

農業者年金に加入しませんか

農業者年金は、自分が納めた保険料と運用収入を将来、終身で受給することができる積立方式・確定拠出型の公的年金です。

●農業者なら広く加入で

き、保険料の額は自由に決めることができます。

●終身年金で、80歳前に亡くなられた場合でも、死亡一時金があります。

●税制面で優遇措置があるほか、一定の要件を満たす農業者には保険料の国庫補助があります。

加入は任意で、脱退も自由です。くわしくは、農業者年金基金のホームページ(アドレスは上記)を確認するか、農業委員会事務局に問い合わせください。

【問い合わせ】農業委員会事務局 (Tel.77・2511 本庁4階)

忘れずに
申告してください



確定申告・市県民税申告 申告期限は3月15日(水)です

1月中旬に5年度の「市民税・県民税申告書」を送付しました。対象は、前年中に4年度の「市民税・県民税申告書」や「市民税・県民税簡易申告書 国民健康保険税申告書」を提出した人です。

申告書は、同封の記載例を参考に記入の上、返送ください。書き方が分からない場合は、市役所の申告会場で相談ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、郵送での提出に協力ください。
※確定申告・市県民税申告の申告期限は3月15日(水)です。忘れずに申告しましょう。

【マイナンバーについて】

確定申告・市県民税申告には、本人と扶養親族などのマイナンバーの記載が必要です。提出の際は、下記の書類を用意ください。

※郵送で申告書を提出する場合は、写しを同封ください。

- 本人が提出する場合…番号確認書類・本人確認書類
- 代理人が提出する場合…代理権確認書類・代理人の本人確認書類・本人(委任者)の番号確認書類 ※扶養親族などの番号確認書類は不要ですが、正しく記入ください。

●確認書類例

- 番号確認書類…マイナンバーカード(裏面)、通知カード、マイナンバーが記載された住民票の写し、住民票記載事項証明書など
- 本人確認書類…マイナンバーカード(表面)、運転免許証、パスポート、身体障害者手帳、健康保険証など
- 代理権確認書類…委任状、本人の健康保険証・マイナンバーカード・運転免許証など

【問い合わせ】税務課 (Tel.77・2511 本庁1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)

4月から各支所の 収納業務の内容が変わります

3月31日をもって、那賀支所・粉河支所・桃山支所・貴志川支所内の指定金融機関(紀の里農業協同組合)派出所が閉鎖となるため、4月1日から、各支所の窓口での収納業務の内容を次のとおり変更します。

■支所で取り扱いができる納付書…

施設使用料、粗大ごみ回収手数料、法人市民税、市県民税の特別徴収分、農業集落排水使用料、学童保育料などのコンビニエンスストアで使用できないもの

■支所で取り扱いができない納付書…

市税など(市県民税の普通徴収分、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税、軽自動車税、公共下水道使用料、水道料金、住宅使用料、保育料、後期高齢者医療保険料、介護保険料)

※市税などは、金融機関窓口やコンビニエンスストア、スマホアプリ決済、口座振替などで納付ください。

【問い合わせ】会計課 (Tel.77・2511 本庁1階)

紀の川都市計画道路 路の変更案の縦覧

紀の川都市計画道路(3・4・1号井阪黒土線)の変更案の縦覧を行います。都市計画の変更案については、縦覧期間満了日までに意見書を提出できます。

くわしくは市ホームページ(アドレス上記)を確認ください。

■とき：2月1日(水)～15日(水)(土・日・祝日を除く)午前8時45分～午後5時30分

■ところ：都市計画課

【問い合わせ】都市計画課 (Tel.77・2511 本庁5階)

暮らしの情報

税金

固定資産税の代表相続人

固定資産（土地・家屋）の所有者（納税義務者）が亡くなった時は、通常、法務局で所有権移転登記（相続登記）の手続きをします。何らかの事情で固定資産税の賦課期日（1月1日）までに相続登記をしていない場合は、「代表相続人指定（変更）届兼現所有者申告書」を提出してください。

この届けは、相続人の中から固定資産税の納税通知書などを受け取る代表者を指定する簡易な届けで、相続登記や相続税などは関係ありません。ただし、相続人は、連帯して税金を納める義務があります。

納税義務者が前年中に死亡したことが判明したときは、「代表相続人指定（変更）届兼現所有者申告書」の用紙を毎年2月中旬に、その家族などに送付しています。届出用紙は税務課や各支所・出張所にも設置しています。また、市ホームページからも取得できます。

なお、死亡した納税義務者が口座振替を利用していた場合、その口座振替は使えなくなり、引き続き口座振替を希望する場合は、届け出により指定された代表相続人が手続きを行ってください。

【問い合わせ】税務課（TEL 77・2511）

軽自動車の手続きは4月1日までに

軽自動車税は、毎年4月1日現在で登録している名

義人に1年分を納めてもらう税金です。住所変更など登録内容に変更があったときは、車の種類ごとに決められた場所で、速やかに手続きしてください。

■手続き場所：

- 原動機付自転車（125cc以下）・小型特殊自動車（農耕作業用自動車やフォークリフトなど）、ミニカー（50cc以下）は、税務課または各支所・出張所
- 軽二輪（126cc～250cc）と二輪の小型自動車（251cc以上）は、和歌山運輸支局（TEL 050・5540・20065）
- 軽自動車（二輪・四輪）は、軽自動車検査協会和歌山事務所（TEL 050・3816・1846）

軽自動車税の納税通知書は、毎年5月初旬に発送します。口座振替の振替日は納期限と同じです。口座振替の開始・変更・廃止などは、4月1日現在で登録している名

税以外の債権の徴収体制を強化します

市では、税と同様に滞納処分を可能とする債権について、4月1日から収納対策課が回収事務を一括して行い、税以外の債権の未収金の縮減を目指します。

督促状で指定した納期限までに納付がない場合は、

●夜間の納税・相談窓口

（収納対策課・税務課・国保年金課）
「国民健康保険税、固定資産税・都市計画税、市県民税、軽自動車税」の納付・納税相談窓口を、木曜の夜間（午後8時まで、祝日を除く）に開設しています。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 2月28日

- 市県民税・普徴 現随1期・随11期（☑収納対策課・税務課）
- 固定資産税 4期（☑収納対策課・税務課）
- 国民健康保険税 9期・随11期（☑国保年金課）
- 後期高齢者医療保険料 8期・随11期（☑国保年金課）
- 介護保険料 9期（☑高齢介護課）

納め忘れはありませんか
市県民税・普徴（4期・随10期）／国民健康保険税（8期・随10期）／後期高齢者医療保険料（7期・随10期）／介護保険料（8期）の納期限は**1月31日**です。まだ納めていない人は、最寄りの金融機関か市役所窓口へお急ぎください。

募集

長期総合計画後期基本計画への意見を募集

市の総合的で計画的な行政運営の指針であり、市民のみならずまちづくりの長期的な展望を示す「第2次紀の川市長期総合計画後期基本計画」案がまとまりましたので、意見を募集します。

■募集期間：2月8日（水）～27日（月）

■閲覧場所：企画経営課、各支所・出張所、図書館

■閲覧時間：土・日・祝日を除く午前8時45分～午後5時30分（図書館は開館時間内に限る）

※市ホームページ（上記）では、随時閲覧できます。

■意見を提出できる人：次のいずれかに当てはまる人

- ①市内に住所を有する人
- ②市内に事務所または事業所を有する個人および法人
- ③市内に事務所または事業所に勤務する人
- ④市内の学校に在学する人
- ⑤市に対して納税義務を有する人
- ⑥市で事業活動その他の活動を行う個人および団体
- ⑦その他実施機関が必要と認める人

■提出方法：所定の意見提出用紙に、住所・氏名・意見などの必要事項を記載の上、郵送・Fax・メール（上記）・持参のいずれかで提出ください。

※電話では意見を受け付けません。郵送は募集期間内必着です。

提出された意見は、内容をまとめ、意見に対する市の考えを公表します。個別の回答は行いません。

【問い合わせ】企画経営課（TEL 77・2511 / Fax 77・4910 本庁3階）

行財政改革大綱への意見を募集

市の今後の行財政改革の基本的な考え方や、取り組

みや方針を明らかにするための「第4次紀の川市行財政改革大綱」案がまとまりましたので、意見を募集します。

■募集期間：2月3日（金）～27日（月）

■閲覧場所：企画経営課、各支所・出張所、図書館

■閲覧時間：土・日・祝日を除く午前8時45分～午後5時30分（図書館は開館時間内に限る）

※市ホームページ（上記）では、随時閲覧できます。

■意見を提出できる人：次のいずれかに当てはまる人

- ①市内に住所を有する人
- ②市内に事務所または事業所を有する個人および法人
- ③市内の事務所または事業所に勤務する人
- ④市内の学校に在学する人
- ⑤市に対して納税義務を有する人
- ⑥市で事業活動その他の活動を行う個人および団体
- ⑦その他実施機関が必要と認める人

■提出方法：所定の意見提

出用紙に、住所・氏名・意見などの必要事項を記載の上、郵送・Fax・メール（上記）・持参のいずれかで提出ください。

※電話では意見を受け付けません。郵送は募集期間内必着です。

提出された意見は、内容をまとめ、意見に対する市の考えを公表します。個別の回答は行いません。

【問い合わせ】企画経営課（TEL 77・2511 / Fax 77・4910）

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)

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。

有料広告 くわしくは、広告主に問い合わせください。



●●募集

DX推進計画への意見を募集

デジタル技術を活用し、行政サービスを向上するための紀の川市DX推進計画案がまとまりましたので、意見を募集します。

■募集期間：2月1日(水)～21日(火)

■閲覧場所：企画経営課情報推進班、各支所・出張所、図書館

■閲覧時間：土・日・祝日を除く午前8時45分～午後5時30分(図書館は開館時間内に限る) ※市ホームページ(上記)では、随時閲覧可。

■意見を提出できる人：次のいずれかに当てはまる人

- ①市内に住所を有する人
- ②市内に事務所または事業所を有する個人および法人その他団体
- ③市内の事務所または事業所に勤務する人
- ④市内の学校に在学する人
- ⑤市に対して納税義務を有する人
- ⑥市で事業活動その他の活動を行う人および団体
- ⑦その他実施機関が必要と認める人

■提出方法：所定の意見提出用紙に、住所・氏名・意見などの必要事項を記載の上、郵送・Fax持参・メール・オンライン(上記)のいずれかで提出ください。 ※電話では意見を受け付けません。郵送は募集期間内必着です。提出された意見は、内容をまとめ、意見に対する市の考えを公表します。

■個別の回答は行いません。

【問い合わせ】企画経営課 (Tel 77・2511 / Fax 77・0917 本庁4階)

公民館行こうフェア 絵本とお夢の世界へ

朗読グループ「かしの木」による絵本の読み聞かせと「箏楽会」による箏の演奏で、絵本の世界を満喫しませんか。

■とき：2月19日(日)午後1時30分～3時

■ところ：西貴志コミュニティセンター

■定員：50人(先着順)

■申し込み：2月12日(日)～18日(土)までに申し込み。

【申し込み・問い合わせ】貴志川生涯学習センター (Tel 64・2273)

平池ウォークラリー ～平池を歩こう～

■とき：3月5日(日)午前10時～(受付は午前9時30分) ※雨天中止。参加費あり。

■集合場所：西貴志コミュニティセンター

■参加費：3歳以上100円(保険代含む・当日支払い)

■申し込み：2月19日(日)までに申し込み。

【申し込み・問い合わせ】西貴志コミュニティセンター (Tel 65・2211)

東貴志ハイキング

■とき：2月26日(日)午前9時集合 ※雨天時は館内でゲームを実施

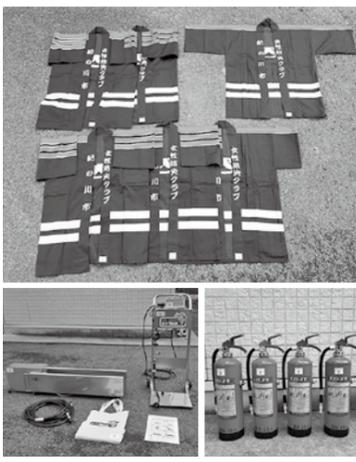
■集合場所：東貴志コミュニティセンター

■内容：センターから諸井橋、堤防と約2.7kmのコースを歩きます。

■申し込み：センターに設置の申込書に記入の上、2月12日(日)までに申し込み。

【申し込み・問い合わせ】東貴志コミュニティセンター (Tel 64・3877)

宝くじの助成を受けて整備 防火防災訓練用資機材



令和4年度コミュニティ助成事業による宝くじの助成を受けて、紀の川市女性防火クラブ連絡協議会に「防火防災訓練用資機材」を整備しました。紀の川市女性防火クラブの防火啓発研修や防災訓練などに活用することで、市民のみなさんの安全・安心や自助・共助につなげていきます。また、クラブ員の防火意識を向上させ、被災防止や意識統一、士気の高揚を図ります。

【問い合わせ】危機管理消防課 (Tel 77・2511 本庁3階)

市内商工会&よろず支援拠点合同相談会

国が全国に設置する無料の経営相談所で、売り上げ拡大や経営改善などの相談を受け付けます。

■とき：2月7日(火)午後1時～4時30分

■予約受付時間：①午後1時～②午後2時15分③午後3時～4時30分

【申し込み・問い合わせ】県よろず支援拠点 (Tel 073・4333・3100)

後3時30分※各回1時間 ※事前予約が必要です。

■ところ：紀の川市商工会 ※オンライン相談に変更になる場合があります。

くわしくはホームページ(上記)を確認するか、問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ】県よろず支援拠点 (Tel 073・4333・3100)

自衛官などを募集

自衛官などを次のとおり募集します。

募集種目	試験期日	受験資格	受付期間
自衛官候補生	受付時にお知らせ	18歳以上33歳未満	随時
一般幹部候補生(一般・大卒程度試験)	●第1回 4月22日・23日(1次) ※23日は海・空飛行要員のみ	22歳以上26歳未満	●第1回 3月1日～4月14日 ※音楽要員除く
一般幹部候補生(一般・院卒者試験)	●第2回 6月24日(1次)	20歳以上28歳未満の修士課程修了者	●第2回 3月1日～6月15日 ※飛行要員除く
一般幹部候補生(歯科・薬剤科)		専門の大卒 20歳以上30歳未満 (薬剤科は20歳以上28歳未満)	
予備自衛官補(一般)	4月8日～23日	18歳以上34歳未満	1月10日～4月6日
予備自衛官補(技能)		18歳以上で国家免許資格等を有する者	

市役所本庁1階ロビーで、スマートフォン相談窓口を開設中

3月末までの第2・4月曜日の午前10時30分～正午、午後1時～5時の間、スマートフォンの基本操作やLINE・TwitterなどのSNSアプリに関する個別の無料相談窓口を開設していますので、活用ください。(予約優先) ※料金プランやパスワード、金銭に関わる相談は受付できません。

スマートフォン体験教室を開催

【スマホ操作編】

貸出用のスマートフォンで、基本操作や便利な機能を学びます。

■とき・ところ…

- ①2月16日(木) 午後1時～3時 貴志川生涯学習センター
- ②3月9日(木) 午後1時～3時 打田生涯学習センター

■内容…メール・カメラ・マップの使い方、音声入力の方法など

■定員…各回20人(先着順)

※10人未満の場合、開催しません。

■持ち物…筆記用具

■申込期限…

- ①2月10日(金)、②3月1日(水)

2月3日(金)以降の平日午前9時～午後5時の間に電話で申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】企画経営課情報推進班 (Tel 77・2511 本庁4階)

【アプリ操作編】

フレイルサポート紀の川のスタッフからLINE操作を中心に学びます。

■とき・ところ…

- 2月15日(水) 打田生涯学習センター
- ①午前10時～11時30分
- ②午後1時30分～3時
- 2月22日(水) 粉河ふるさとセンター
- ③午前10時～11時30分
- ④午後1時30分～3時

■内容…Wi-Fiの接続方法、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 ※LINEのインストールが必要。

【申し込み・問い合わせ】自衛隊橋本地域事務所 (Tel 0736・32・0744)

紀の川流し雛

●●催し

粉河の早春の行事として、多くの人々に愛され親しまれている「紀の川流し雛」。華やかな大行列と水面に映える色とりどりの流し雛が、浅き春の夢幻の世界へみなさんを誘います。

■とき：3月3日(金)

■ところ：粉河寺～中津川河岸 ※会場周辺には駐車場がありません。

■内容：午後1時30分～祈願祭(粉河寺境内) / 午後2時～大行列(とんまか通り) / 雛流し(中津川河岸・紀の里農協粉河支所前)

【問い合わせ】粉河ふるさとセンター (Tel 73・3312)

伊太祈曾・四季の郷・中筋家ハイキング

■とき：2月18日(土)午前9時15分受付、30分出發

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)

※雨天決行(荒天時中止)

■集合場所：平池緑地公園

■コース：平池緑地公園野鳥広場→甘露寺前駅→伊太祈曾駅→四季の郷→矢田峠→旧中筋家→千日駅→和歌山駅→甘露寺前駅

※歩行距離は約7km、歩行時間は約2時間30分

■持ち物：弁当・水筒・雨具・手袋など※保険は各自で加入ください。

【問い合わせ】紀の川市ウォーキング協会事務局 橋爪 (Tel 77・3488)

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、はたちのつどい、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

■鞆淵出張所 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、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

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
■鞆淵診療所 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

弁護士相談

■紀の川市弁護士相談
○3月1日(水)午後1時30分
開催場所は予約時にお知らせ
します。
電話予約受付開始：2月15日(水)
午前9時～(先着7人)

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。
○2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
相談に応じます。
○2月8日(水)午後1時～3時
貴志川保健福祉センター2階
相談室

○3月8日(水)午後1時～3時
桃山会館1階会議室
○4月12日(水)午後1時～3時
古和田会館2階学習室

子ども・青少年

■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。

子育ての悩みや不安などの相
談に応じます。

■紀の川市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。

■子育て支援センター
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

■子ども(18歳未満)に関する
あらゆる相談
TEL 073・445・5312(県
子ども・女性・障害者相談セン
ター)

■小児成育医療支援室
TEL 073・441・0826(県立
医科大学小児成育医療支援室)
平日の午前9時～午後5時

子どもの発育・発達、子育て
の悩みなどの相談に応じます。
■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
ーポラリス)

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応じます。

女性相談

■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。面談は予約制。
○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、平日午前9時～
午後5時45分(電話予約必要)

こころ・からだ

■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)
ひきこもり状態の人とその家
族や支援者の相談に応じます。
■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
ほく) 平日の午前10時～午後4時

■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。

■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)
■このとりのり相談(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)。

■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)

就労支援

■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
■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
TEL 0736・33・2900
平日の午前10時～午後5時

■巡回職業相談 2月21日(火)
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

■求人情報の提供・職業相談
TEL 65・3435 紀の川市ふる
さとハローワーク(ワークサロ
ン貴志川) 平日の午前9時30分
～午後5時

TEL 61・3100 ワークプラザ
紀ノ川(ハローワーク和歌山
岩出職業紹介窓口) 平日の午前
8時30分～午後5時15分

求人情報提供や、職業相談・
紹介を実施。※雇用保険などの
手続きはできません。

■和歌山労働局 総合労働相談
TEL 073・488・1020
平日の午前9時15分～正午・午
後1時～5時15分

■サポステ・plus
就職氷河期世代である40代
人の就労相談を実施。要予約
TEL 0736・33・2900
平日の午前10時～午後5時

消費生活

■消費生活相談員による、消費
者問題の相談
TEL 188(局番なし)
○毎週月曜日の午後1時～4時

**防災行政無線
応答サービス**
24時間以内に放送され
た防災行政無線放送の内容を、電話で聞
くことができます。
TEL 0120・400・050
(フリーダイヤル)

就職関連情報
福祉・介護・保育の仕事応援！出張相談
■とき…3月8日(水) 午前10時～正午
■ところ…ワークプラザ紀ノ川

福祉・介護・保育の就職フェア
■とき…3月4日(土) 午後1時～4時
■ところ…和歌山ビッグ愛1階
くわしくは、上記を確認ください。
TEL 073・435・5211

ジョブカフェ出張相談
■とき…2月24日(金) ①午後1時30分～②2
時30分～③3時30分(相談時間は45分)
■ところ…ワークプラザ紀ノ川
TEL 073・402・5757

就職支援セミナー
■とき…①2月9日(木)、②16日(水) / いずれも
午前10時～正午、③3月2日(水) / 午後1時
30分～4時30分
■内容(定員)…①就職活動スタート(20人)、②
書類選考対策(20人)、③面接対策(5人)

マザーズコーナーセミナー
■とき…2月17日(金) 午前10時～11時30分
■内容(定員)…面接対策(5人)

介護の就職セミナー
■とき…2月14日(水) 午後2時～3時
■定員…5人
くわしくは、上記を確認ください。
TEL 073・425・8609

市ホームページから「ハローワークイン
ターネットサービス」掲載の市内の求人情
報にダイレクトにアクセスできます。

県福祉人材センター

ハローワーク和歌山

※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。
※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。

わたしのまちの文化財

vol.185

文化財を次世代へ
～若宮社・高良社～

紀の川市文化財保護審議会
(Tel.77・2511 生涯学習課内)



▲修理中の若宮社(手前)、奥には本殿と高良社が並ぶ

古くから地域で大切に守られてきた文化財は、経年により傷み、一定の期間ごとに繰り返し修理することが宿命です。国宝の神輿をはじめとする多くの文化財を有する瀬八幡神社の社殿も、修理の時期を迎えています。

瀬八幡神社の本殿に向かって右側にある仁徳天皇を祭神とする「若宮社」と左側にある武内宿禰を祭神とする「高良社」は、平成10年に市の指定文化財となり、今年度、屋根の修理を行っています。どちらの屋根も檜皮葺ですが、現在は銅板で覆われています。神社の屋根を見上げると、屋根の一番高い「箱棟」と呼ばれる部分と、そこに取り付けられたX形の「千木」、棒状の「勝男木(鯉木)」があります。もともと千木は屋根の延長、勝男木は屋根の押さえなど建物の構造補強であったとされ

ますが、今では神社の神聖な様子を示す象徴となっています。その象徴となる部分が経年により傷み、修理することになりました。

弘安2年(1279)に記された「瀬八幡宮次第置文」にも若宮社や高良社の記載があることから、本殿と同じくらい古くから存在していたことが分かります。現在の建物は、江戸時代の中頃(18世紀前半)に建て替えられたようです。

瀬八幡神社は、平安時代に京都清水八幡宮の別宮として創建されたことに始まり、石清水八幡宮は、最も力をもった平安時代後期から鎌倉時代にかけて、宮寺領の拡大に伴い全国に70を超える別宮をもちました。和歌山県では、橋本市の隅田八幡神社や、海草郡紀美野町の野上八幡宮や小川八幡宮も別宮とされました。



▲高良社の箱棟修理の様子

瀬八幡神社の現在の本殿は、寛正3年(1462)に建立されて以来、20回を超える修理が行われてきました。同じく重要文化財である大日堂も昭和8～9年に解体修理され、屋根は茅葺から本瓦葺に復元されました。平成7～9年には、どちらも大規模な修理が行われ、本殿の檜皮葺屋根も葺き替えられましたが、25年以上が経過し、そろそろ葺き替えの時期がきています。

身近には、神社やお寺が建っていますが、その裏には、地域住民の協力や多くの苦勞が隠れています。そうした苦勞の積み重ねにより、誰かの心の拠り所は大切に守られています。

Library information

と	し	よ	か	ん
じ	ょ	う	ほ	う

Hikoboshi & Orihime

■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
 □移動図書館「かささぎ号」
 運行時間は市ホームページを確認ください。／月曜・木曜日運休
 ※2月23日(木)は運行、24日(金)は運休。

今月の本棚

『今、話題の徳川家康』



- | | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>もしも徳川家康が総理大臣になったら
眞邊明人
サンマーク出版
コロナを収束させ、信頼を取り戻せ！A1とホログラム技術で誕生した徳川内閣は、日本を救えるのか。</p> | <p>金ヶ崎の四人
鈴木輝一郎
毎日新聞社
敵地で孤立し、逃げる信長、勇む秀吉、ニヒルな光秀、巻き込まれた家康。のちに天下を狙う4人の迷走ぶりと奇跡の決断が、おもしろい！</p> | <p>関ヶ原
司馬遼太郎
新潮社
天下分け目の戦い「関ヶ原」。石田三成VS徳川家康、両雄はいかにして合戦に向かうのか。</p> | <p>家康、江戸を建てる
門井慶喜
祥伝社
秀吉に国替えを命ぜられた家康。江戸を天下泰平の都とするため家康の挑戦が始まる！</p> | <p>歴史ごはん
永山久夫
くもん出版
歴史人物たちが食べたかもしれない料理を、身近な素材でアレンジして紹介。</p> |
|--|--|--|--|--|

新刊情報

- 新しく入った本 図書名／著者名／出版社名
 □おにのパンツのそのあとは…／志村まゆみ／新日本出版社
 □夫婦のトリセツ 決定版／黒川伊保子／講談社
 □ほめ英語入門／松田佳奈／アルク
 □世界一簡単なしないレシピ／ひろち／KADOKAWA
 □継ぐ者／上田秀人／KADOKAWA

読み聞かせの予定

河北図書館	2月12日(日)	午後2時～	英語でおはなし会
(ひこぼし)	2月18日(土)	午前10時30分～	よみきかせの会
河南図書館	2月5日(日)	午前10時30分～	おはなしのへや
(おりひめ)	2月26日(日)	午後2時～	えいごおはなし会
	3月5日(日)	午前10時30分～	おはなしのへや

牛乳パックで花の小皿をつくろう

- とき…2月26日(日)午後2時～
 - ところ…打田生涯学習センター 視聴覚室
 - 対象…小学生以上
※1、2年生は保護者同伴
 - 定員…20人(先着)
 - 申し込み…2月4日(土)午前9時30分～河北図書館カウンターまたは電話で申し込み。電話受付は午前10時から。
- 【申し込み・問い合わせ】河北図書館

広報紀の川への
お便りをお待ちしています

この広報紙を読んだ感想や今後取り上げてほしい記事、あなたの周りであった身近な出来事や話題などを聞かせてください。みなさまからのお便りをお待ちしています。

1月号にお便りをいただきました！今後の広報紙の参考にさせていただきます。貴重なお便りありがとうございました。

●非常に身近な広報紙になっている。他の職業からの農業への転換に目を見張ります。若き移住者たちの挑戦が良かった。今後、道路の改良で良くなったことなどが知りたい。
(貴志川町北 なんとか助けてマンさん)

●住所を見ただけでは地区名が分からないので、分かるようにしてほしい。
(粉河 カルピスママ)

【問い合わせ】
秘書広報課 (Tel 77・2511 本庁3階)



送付先

〒649-6492 紀の川市役所 秘書広報課
広報紀の川「お便りコーナー」係

住所・氏名(ニックネーム)・感想などを記入し、手紙、はがき、専用フォーム(右記)のいずれかで送付ください。



▲専用フォーム

※いただいたお便りは、広報紙などで紹介させていただく場合があります。なお、個別の返信はいたしませんので、ご了承ください。



紀の川市の魅力を発見！

きのかわ暮らし

紀の川市の暮らしでつけた魅力を「#きのかわ暮らし」をつけてInstagramに投稿ください！投稿いただいた写真の一部を紹介します。

紀の川市
Instagram
～まちの話題～



#KINOKAWA_TOPICS



@kinokawa_topics



@tamukiti



@oishiplus15



@kinokawa_official



@kinokawa_topics

【問い合わせ】秘書広報課 (Tel 77・2511)

文化クラブを楽しむ人を紹介
これに夢中

vol.2

小林 重仁 さん (57)

青洲太鼓@那賀支部



8年前に有機農業を始めるため、大阪と紀の川市との2拠点生活を始めたという小林さん。「耳や体に響く和太鼓の音が好きで、以前から憧れを持っており、知人の紹介で本クラブに参加しました」と話します。週一回の練習にも参加し、和太鼓の指導者のもと、みんなで仲良く練習に励んでいます。小林さんは「他の人と息を合わせて太鼓を叩くのはとても難しいのですが、ピタッと揃ったときはとても気持ちがいいんです」と目を細めます。

華岡青洲の偉業をたたえるために活動を始めた本クラブ。代表の平山登紀子さんは「これからも地域のイベントや施設などでの演奏を通して、青洲の偉業を伝えていきたいです」と話してくれました。



●青洲太鼓

現在13人が所属し、毎週日曜日(午後3～5時まで)那賀地区公民館上名手分館で活動しています。青洲まつりなど、地域のイベントで披露しています。初心者も大歓迎！老若男女問わず、気軽に見学に来てください。
【問い合わせ】Tel.0736・75・3592 (平山) seishudaiko@gmail.com

紀の川市文化協会では、さまざまなクラブやサークル活動を行っています。
くわしくは生涯学習課(Tel.77・2511 本庁4階)または各地区公民館へ問い合わせください。



▲メンバーは、田邊彩夏さん(21)、永山七海さん(21)、雲雀ほのかさん(21)、渡邊真洗さん(21)、川野謙吾さん(19)の5人。定番メニューの地元精肉店の国産牛を使ったローストビーフ丼や月替わりのパフェを提供しています。くわしくはInstagram「@gaen_light」を確認ください。



■夜カフェで地域交流の場を♪

紀の川市西大井で、土曜日の夜のみ営業している夜カフェ「ガエンライト」。近畿大学生物理工学部で食品の安全・衛生を学ぶ大学生5人が、「夜ご飯を食べた後、ゆっくりできる場所をつくりたい」と昨年の10月から営業を開始しました。

毎週火曜日に集まり、提供するメニューのアイデア出しや試作を積み重ねているという5人。代表の渡邊真洗さんは「写真映りなどを意識しながらメニューを考えています。仕入先の選定や交渉なども自分たちで行っていて、自分たちが考えたものを作って提供できることが楽しいです」と話します。

11月には、取り組みを知ったJA紀の里から「大学生が営業するカフェを応援したい」と市産のイチゴ「まりひめ」などのフルーツの提供を受け、クリスマススペシャルパフェを開発。クリスマスツリーをあしらったかわいい見た目で、中には甘いイチゴがたっぷり入ったパフェは大変好評を得ました。

今後は、他の飲食店とのコラボも実施予定。渡邊さんは「ロコミなどで、さまざまな年代のお客さんが訪れて来ています。ガエンライトが地域の交流の場になれば嬉しいです」と話してくれました。

■新春恒例の七草粥まつり

1月8日、道の駅青洲の里「春林軒」で七草粥まつりが開催されました。お正月で疲れた胃腸をいたわり、青菜が不足しがちな冬場の栄養補給をする効果があるといわれている七草粥。青洲の里友の会のメンバーが早朝から大きな鍋を4個使って準備し、約350人に振る舞いました。訪れた人たちは「風情あるこの場所は、七草粥を食べるのにぴったり」「温かい七草粥で体がぬくもりました」と、それぞれ1年間の無病息災を願いながら食べていました。

■市産「きぬむすめ」を新嘗祭に献穀

登尾地区の山下輝修さん(67)・磨智子さん夫婦が丹精こめて作ったお米「きぬむすめ」1升が、令和4年度新嘗祭に献穀されました。「台風の影響を受けないか心配しましたが、無事に収穫できてホッとしました」と輝修さん。脱穀後は、5人で4時間かけ、ピンセットで1粒ずつ掴み、色や形で献穀米を選定。県代表として献穀できたことを大変名誉に思うという輝修さんは「これからも、きれいな谷水でおいしいお米をつくっていききたい」と話してくれました。



▲七草粥には、春の七草「セリ・ナスナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」が入っています。



▲献穀した「きぬむすめ」
※新嘗祭…五穀豊穣を神々に感謝する宮中行事の一つで、毎年11月23日に天皇陛下が皇居の神嘉殿において新穀を神々にお供えになり、陛下自らもお召し上がりになる宮中祭典の中でも最も重要なもの。



令和5年 紀の川市はたちのつどい 1月8日 紀の川市民体育館

「紀の川市はたちのつどい」が1月8日に開催され、453人が参加しました。検温や手指消毒など感染防止対策を徹底しながら実施。参加者は晴れ着に身を包み、一緒に記念写真を撮ったりしながら、友人との再会を喜び合いました。

式典では、はたちのつどい実行委員長の上帆琉さんが「私たちはこの20年間で、様々な辛いことも苦しいことも乗り越えてきているはず。その経験を大いに生かして、これからの人生を共に歩んでいきましょう」とあいさつを述べました。

その後、林大翔さんが「今まで支えてくれた人を、大切な人を、今度は自分が笑顔にできる社会人になれるよう、日々精進することを誓います」と、はたちの誓いを述べました。

二十歳という節目を迎え、それぞれの夢や目標に向かって、希望に満ちた未来への第一歩を踏み出していきます。





くらしのカレンダー

2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ● 赤ちゃん広場 (10か月以上/レ) ● 子育て教室 (1歳児/那)	3 ● 赤ちゃん広場 (10か月以上/レ) ● 子育て教室 (2歳児/那)	4
5	6	7	8	9 ● 3歳8か月児 (R1.5生まれ) ● 子育て教室 (1歳児/レ)	10 ● 2歳6か月児 (R2.7生まれ) ● 1歳8か月児 (R3.5生まれ) ● 子育て教室 (2歳児/レ)	11 建国記念の日
12 ♥ ジュニア駅伝	13	14 ● 1歳児 (R4.2生まれ) ● 7か月児 (R4.7生まれ)	15 ● 4か月児 (R4.10生まれ)	16 ● 3歳8か月児 (R1.5生まれ) ● 赤ちゃん広場 (9か月以下/レ)	17 ● 2歳6か月児 (R2.7生まれ) ● 1歳8か月児 (R3.5生まれ) ● 赤ちゃん広場 (9か月以下/那)	18
19	20 ● 赤ちゃん広場 (10か月以上/那)	21	22 ● 赤ちゃん広場 (9か月以下/桃)	23 天皇誕生日	24 ● 赤ちゃん広場 (10か月以上/桃)	25
26	27	28	3/1	2	3 ♥ 紀の川流し雛	4

● 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(レ)：レイモンド子育て支援センター/那：那賀子育て支援センター/桃：桃山子育て支援センター

管理栄養士のレシピ♪

ハッピーごはん

32

あんかけうどん

- 卵は茹でて、半分に切る。
- 生姜は針生姜にし、ねぎは斜めに切る。
- 油揚げは油抜きし、1cm位の短冊に切る。
- 白菜は2cm位のざく切りにする。
- ささみは筋を取り、1cm位の長さに切る。
- フライパンに油を入れ、5を炒める。
- うどんを茹でる。
- Aを合わせ、火にかけ3④⑥を入れ煮る。火が通ったら水溶き片栗粉を入れる。
- 器に7を入れ、8を上からかける。
- ①②を9に添える。



■材料(4人分) / 1人分418kcal
 卵…………… 2個 うどん…………… 4玉
 生姜…………… 20g 片栗粉…………… 小さじ2
 ねぎ…………… 50g
 油揚げ…………… 4枚
 白菜…………… 250g
 ささみ…………… 250g
 油…………… 小さじ2
 A
 だし汁 …… 1.5 L
 醤油 …… 大さじ6
 みりん… 大さじ2

- 休館日(河北図書館)…………… P.23
 - 休館日(河南図書館)…………… P.23
 - 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 (4年12月末現在)
 人口 59,981 / 世帯 26,846
 男 28,572 / 女 31,409