

広報 紀の川

KINOKAWA

ひととまちをつなぐ

vol.250

8

Aug. 2026



CONTENTS

- P 2 特集 歩けば出会える 新しい景色と健康な毎日
- P 6 健康・子育て・介護
- P12 情報ワイド
- P18 暮らしの情報
- P22 困ったときの相談・文化財
- P24 図書館だより・ポップアップ紀の川
- P26 まちの話題

特集 special feature

歩けば出会える 新しい景色と健康な毎日

表紙の写真は、早朝の平池緑地公園でウォーキングをする小学校6年生の米原諒朔さん。さあ、健康への第一歩を踏み出そう。P.2～5に関連記事掲載

02 POINT ウォーキングのコツをつかもう



和歌山県ウォーキング協会
会長 福島 美恵子さん

建築士・インテリアコーディネーターとして仕事をこなしながら、「身近な人たちにもずっと健康でいてほしい」という思いからウォーキングを学び、その経験を生かして講師としても活動をしている福島さん。現在は、地元紀の川市のみなさんに健康寿命を延ばし、いつまでも自分の足で元気に歩いてほしいという思いで、イベントなどを実施しています。

「歩くことは毎日の積み重ねが大切です。まずはできることから始めてほしいです。正しい歩き方を意識するだけで健康に一歩近づき、一生自分の足で歩ける体づくりや生活の質の向上にもつながります」と話してくれた福島さんに、ウォーキングのコツを聞きました。

01 正しい姿勢を意識

頭から上に引っ張られていることをイメージし、肩甲骨を寄せて胸を開きます。そうすることで歩くときに呼吸がしやすくなります。



POINT!!

背骨を1つ1つ引き上げるイメージ

02 かかと着地、地面を押す

かかとから着地し、反対の足で地面を押します。歩きながら意識することで全身の血流がよくなります。



POINT!!

地面を押すときは前に重心をかける

03 腕を後ろに引く

歩く足と反対側の腕を後ろに引くイメージ。体にひねりが加わり内臓への刺激にもなり、消化・吸収の改善につながります。



POINT!!

後ろに大きく腕を引く

健康な毎日を仲間と 紀の川市ウォーキング協会

紀の川市ウォーキング協会は、紀の川市を拠点に活動するウォーキング団体です。健康づくりや仲間づくり、地域の自然・歴史・文化に親しむことを目的として、定期的なウォーキングイベントなどを開催しています。



普段からウォーキングに取り組むおふたりにウォーキングについて聞いてみました！



紀の川市ウォーキング協会
左：会長 奥野 直俊さん 右：岩坪 初雄さん

Interview

①ウォーキングの魅力は？
奥…ウォーキングを通して、たくさんの人と交流ができるのも楽しみの一つです。みんなが歩くことで自然と会話ができて、気持ちも明るくなります。岩…いままで知らなかった出会いがあること。こんなところに大きな木があったのか、など普段の生活では気がつかない発見があるのはおもしろいですね。

②これからウォーキングを始める人に一言
奥…歩くことを義務とせず、ストレスをためないよう、自分のペースで楽しみながら歩くことが大切です。岩…ウォーキングは健康寿命を伸ばすには最適です！フレイル予防にもなります。

③ウォーキングとは？
奥…生きていることを実感すること。岩…心も体も毎日健康で生活するために大切なこと。

歩けば出会える



新しい景色と健康な毎日

最近、「運動不足かもしれない」「体力が落ちてきた」と感じることはありませんか。

忙しい日々の中では、運動をする時間を確保するのが困難。そんな人におすすめなのがウォーキングです。ウォーキングは、特別な道具や運動経験がなくても、今日からすぐに気軽に始められる身近な運動。通勤や通学、買い物の際など、普段の生活に取り入れやすく、自分の体力や生活スタイルに合わせて無理なく続けることができます。

一人で気軽に歩くのはもちろん、家族や友人と一緒に歩けば、会話を楽しみながら健康づくりを続けることもできます。

まずは「10分歩いてみる」といった小さな一歩から始めてみませんか。毎日の積み重ねが、これからの健康な生活につながります。自分のペースで楽しみながら、ウォーキングを習慣にして、健康への第一歩を踏み出しましょう。

01 POINT ウォーキングを続けるといいこといっぱい！

ウォーキングは、体だけでなく心にもよい影響をもたらします。無理なく楽しみながら続けることで、さまざまな効果が期待できます。



生活習慣病予防

脂肪燃焼や心肺機能が向上することで、健康づくりにも役立ち、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の予防が期待できます。

睡眠の質が向上

一定のリズムで歩くと、「しあわせホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌が促され、ストレスの軽減や睡眠の質の向上が期待できます。

健康寿命の延伸

筋力や体力の維持・向上に役立ち、健康寿命の延伸が期待できます。毎日の歩く習慣が認知症予防にもつながります。

スマホde

紀の川ウォーク



好評につき
今年も実施！

「紀の川ウォーク」は、3 カ月間、専用アプリで歩数を自動集計しながら目標歩数の達成を目指すウォーキングイベントです。市では、「第3次健康増進計画」の策定時に実施した市民アンケートで、30代から50代の運動習慣の定着率が低いという結果がわかりました。仕事や家事などで運動する時間を確保しにくい人にも、日常生活の中で気軽に取り組める「歩くこと」を楽しみながら習慣化し、健康づくりにつなげてもらうことを目的に実施します。

CHECK イベント内容

- 期間：9/1（火）～11/30（月）
- 対象：18歳以上の市内在住・在勤・在学の人
- ※先着 1,000 人
- 参加費：無料
- 申し込み：8/31（月）までにアプリで申し込み
- くわしくは右記コードを確認ください。

問 健康推進課（内線：71701）



CHECK 目標歩数を知ろう

目標を達成した人の中から抽選で体験型チケットや紀の川市の特産品が当たるチャンス！

年齢	1日の目標歩数	3カ月の目標歩数
18歳～64歳	8,000 歩	72 万歩
65歳以上	6,000 歩	54 万歩

▲ 1日の目標歩数は厚生労働省が策定した「第3次健康日本21」と同様

CHECK 参加方法

STEP
01

グッピーヘルスケア | Q

アプリをダウンロード

「プロフィール」を登録し、
「目標設定」を更新

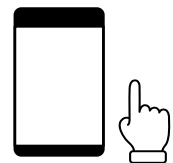
STEP
02



ウォークラリーへの参加

「+」マークをタップし、イベント
からウォークラリーを選択

STEP
03



チームコードを入力

【18～39歳】9390：1801：5240
【40～64歳】9390：9001：4953
【65歳～】9390：1630：3581

～担当者の声～

「歩くこと」は健康づくりだけでなく、新しい景色や地域の魅力を発見するきっかけにもなります。無理のないペースで楽しみながらチャレンジしましょう。ぜひみなさんも参加してください。

健康推進課
井岡 亮斗さん

前回参加！



藤田 和美さん

無理なく楽しめました！

紀の川ウォークに参加してからは1日の目標歩数を意識して歩くようになりました！

前回はお米が当選し、とても嬉しかったです。

03 POINT 紀の川市のおすすめウォーキングスポット 3選

「歩くために出かけるなんて、ちょっと面倒」そんな人にもこそ知ってほしいウォーキングスポット。時には足を止めて季節の移ろいを感じたり、心地よい風に耳を澄ませたりしながら、自分のペースで歩いてみませんか。

！安全にウォーキングをするために

- ☐ こまめに水分補給をしましょう
- ☐ 涼しい時間帯を選びましょう
- ☐ 自分に合った靴を選びましょう
- ☐ 暗い時間帯は反射板を身につけましょう

1 平池緑地公園 [1周約1.4 km/約18分]

豊かな自然に囲まれ、四季折々の景色を楽しむことができるウォーキングの定番スポット。

早朝は池に映る朝日が美しく、さわやかな空気の中を歩くことができます。また、8月中頃まではベトナムハスも鑑賞することができ、季節の彩りを楽しむことができます。

！紀の川市貴志川町神戸 1073 番地 1



2 道の駅 青洲の里～龍之渡井 [約2.4 km/約30分]

歴史と自然が調和する青洲の里では、歩く楽しさを再発見することができます。

周辺には華岡青洲が診療・研究をおこなった春林軒や歴史ある龍之渡井など見どころが満載。歩くからこそ出える発見を楽しみながら、のんびり散策してみませんか。

！紀の川市西野山 473 番地

3 紀伊国分寺跡歴史公園

国指定の史跡である紀伊国分寺跡を整備した歴史公園。復元された建物跡や奈良時代から残る七重塔の礎石など、広々とした園内を歩きながら古代の面影を感じることができます。歴史に思いを馳せながら、開放的な景色の中でゆったりとウォーキングを楽しんでみませんか。

！紀の川市東国分 682 番地 6



◎里親制度啓発映画上映会

里親制度について関心を持ってもらうために、映画『インスタント・ファミリー～本当の家族見つけました～』を上映します。

子どものいない夫婦が養子縁組で3人の兄妹を一度に引き取り、大奮闘の末に本当の家族になっていく姿を描いたハートフル・コメディです。監督自身の里親体験をベース

にしており、笑いと涙で描く実話に基づく物語です。

上映後は、里親さんの日々の活動や思いを聞かせていただくことのできる相談会を開催します。

■里親制度啓発映画上映会(吹替版):8/25(火) 13:15～(約2時間)

■里親制度相談会(しゃべろら会):8/25(火) 15:20～15:50

■ところ:粉河ふるさとセンター2階 視聴覚室

■対象:市内に住民登録がある人

■定員:50人(先着)※一時保育を希望の人は、事前に申し込みが必要です。

■料金:無料

■申し込み:右記コードまたは電話

■里親支援センターなでしこ(TEL 67-7584) / こども課(内線 72003)



◎休日歯科当番

(診療時間: 10:00～12:00、13:00～16:00)

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。

8/9 (日)	松本歯科医院 (TEL 66-0206)
11 (火)	はたなか歯科クリニック (TEL 69-5511)
16 (日)	岡本歯科医院 (TEL 73-4970)
23 (日)	林歯科医院 (TEL 62-6012)
30 (日)	岩崎歯科医院 (TEL 62-9888)
9/6 (日)	藤田歯科医院 (TEL 77-6060)



◎食生活改善推進協議会(食推さん)とは?

食推さんは、地域のみなさんの健康づくりを支える活動をしています。日頃から食生活改善の推進のため、研修受講や調理実習など、地域の人に食の相談や提案をしています。近年、食を取り巻く環境は大きく変化しており、食推さんの活動はますます重要になっています。

これからも、みなさんと力を合わせて健康づくりに取り組んでいきます。

■健康推進課(内線 71701)



◎ひとり親家庭医療費受給者証の更新

ひとり親家庭医療費受給者証は、毎年更新が必要です。更新が認定された場合は、新しい受給者証を10月下旬に郵送します。

※所得制限を超過しているなど、受給要件に該当しない場合は、11/1 から1年間支給を停止します。

■更新手続:現在登録している人に申請書類を送りますので、必要事項を記入し、8/31(月)までに申請者本人が国保年金課、各支所・出張所の福祉医療担当に提出ください。

■手続に必要なもの:申請書、資格者全員の健康保険の資格が確認できるもの、申請者のマイナンバー確認書類、申請者の本人確認書類(運転免許証など)、8年1/2(金)以降に転入した人は所得が確認できる書類など

【ひとり親家庭医療費助成制度とは】

18歳に達する日以降の最初の3/31までの児童を扶養している配偶者のない父または母と、その児童の医療費を助成する制度です。父または母が一定の障害にある家庭も対象です。ただし、所得や障害の程度による制限があります。

■国保年金課(内線 71202)

◎児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届を提出してください

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している人は、下記期間内に現況届を提出ください。

この現況届は前年の所得状況などを確認するためのものです。提出がないと、引き続いて手当の支給を受けることができなくなります。

◎受付期間

■児童扶養手当:8/31(月)まで

■特別児童扶養手当:8/7(金)～9/7(月)

■児童扶養手当:こども課(内線 72004) / 特別児童扶養手当:障害福祉課(内線 72301)

◎子どもの定期予防接種

予防接種は、自らが病気にかかりにくくなるだけでなく、社会全体でも流行を防ぐ効果があります。また、もし病気にかかったとしても、ワクチンの接種によって重症化を防げる効果があります。

接種期限を過ぎると有料となりますので、かかりつけ医と相談のうえ、計画的に接種しましょう。

■MR2期(麻しん・風しん混合)

▶年長児:9年3/31まで

▶小学2年生で未接種の人(6年度ワクチン不足による特例措置):9年3/31まで

■DT2期(ジフテリア・破傷風混合):13歳の誕生日の前日まで(標準的な接種期間は小学6年生)

■申し込み:事前に実施医療機関に予約
くわしくは、右記コードを確認ください。

■健康推進課(内線 71702)



◎接種機会を逃した予防接種の申請

長期にわたる療養などのため、定期予防接種の期間を過ぎってしまった場合、病気などの特別な事情がなくなった日から2年以内(高齢者肺炎球菌および带状疱疹は1年以内)は、助成できる場合があります。ただし、接種するワクチンにより年齢制限があります。

※ロタウイルス、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、妊婦のRSウイルス感染症の予防接種は対象外です。

■申し込み:事前に市へ申請し、実施医療機関に予約(申請時に医師の診断書などが必要)

■健康推進課(内線 71702)

◎気をつけて!夏の食中毒

夏場の食中毒の原因の多くは、カンピロバクターやサルモネラといった細菌によるものです。食中毒予防の3原則、細菌を「つけない、増やさない、やっつける」を守って、しっかり予防しましょう。

①細菌をつけない:調理前や調理中は、こまめに手を洗う/食材や調理器具はしっかり洗い、ふきんをこまめに取り替える

②細菌を増やさない:肉や魚などの生鮮食品は、すぐに冷蔵庫に入れる/調理後の食品は、早めに食べる

③細菌をやっつける:加熱して食べる食品は、中までしっかりと加熱する/調理済の食品を食べるときは再加熱する
※牛の肝臓(牛レバー)を生で食べることは避け、中心部まで十分に加熱してから食べましょう。

※生肉の調理に使用した包丁やまな板は中性洗剤でよく洗い、塩素系漂白剤や熱湯で殺菌・消毒してから他の調理に使用しましょう。

■健康推進課(内線 71702)



相談窓口・休日夜間の電話案内

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

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 19:00～翌 9:00
土・日・祝日は 9:00～翌 9:00

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 20:00～翌 6:00
土・日・祝日の夜間は 19:00～翌 6:00
休日昼間は 10:00～12:00、13:00～17:00

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 9:00～12:00、13:00～17:00

わかやま医療情報ネット

県内の医療機関情報



赤ちゃん広場レポート

7/13（月）、那賀子育て支援センターで行われた赤ちゃん広場（たっち組）。はいはいやよちよち歩きの赤ちゃんたちが、手作りおもちゃや遊具などで元気いっぱい遊びました♪

ねんね組の赤ちゃんもお母さんと一緒に手遊びやふれあい遊びなどで楽しいひとときを過ごしました。



▲赤ちゃん広場は、子育ての悩みや育児の情報交換、友達づくりの交流の場です。月齢に合ったふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、育児相談などを行っています。



◎9月の赤ちゃん広場・子育て教室

子育ての悩みや育児の情報交換、友達づくりの交流の場として開催しています。気軽に参加ください。

	とき	対象	ところ	問い合わせ
赤ちゃん広場	9/14（月）午後	ねんね組（9カ月以下）	那賀子育て支援センター	◎那賀子育て支援センター（名手保育園内）TEL 75-2331
	9/17（木）午前		桃山子育て支援センター	
	9/17（木）午後		レイモンド子育て支援センター	
	9/14（月）午前	たっち組（10カ月以上）	那賀子育て支援センター	
	9/18（金）午前		桃山子育て支援センター	
	9/18（金）午前		レイモンド子育て支援センター	
子育て教室	9/1（火）午前	1歳児（6年4/2～7年4/1生）	安楽川保育園	◎レイモンド子育て支援センター TEL 79-7228
	9/8（火）午前		那賀保健福祉センター	
	9/11（金）午前		市役所南別館多目的ルーム	
	9/4（金）午前	2歳児（5年4/2～6年4/1生）	安楽川保育園	◎こども課（内線 72004）
	9/9（水）午前		那賀保健福祉センター	
	9/11（金）午前		市役所南別館多目的ルーム	

※申込状況などにより、合同開催になる場合があります。

※参加するには事前に申し込みが必要です。申し込みは開催月の前月1日から始まります。くわしくは、問い合わせください。

◎読み聞かせ

ところ	イベント	日程	時間
河北図書館	しろくまちゃんのおはなし会	8/15（土）	10:30～
	えいごストーリータイム	8/29（土）	
河南図書館	おはなしとわらべうたの会	9/2（水）	
	おはなしのへや	9/6（日）	

◎愛の光幼稚園（幼稚園部）の入園案内

幼保連携型認定こども園愛の光幼稚園（幼稚園部）の9年度の園児を募集します。対象年齢など、くわしくは問い合わせください。

■募集人数

◎満3歳児：5人

◎3歳児：4人

■願書交付開始：9/1（火）～

■願書受付開始：9/3（木）～

※願書受付は、定員になり次第締め切ります。

※見学説明会は随時行います。

■対象年齢と生年月日

◎満3歳児：6年4/2～6/30生まれ

◎3歳児：5年4/2～6年4/1生まれ

園愛の光幼稚園（TEL 73-3356）

◎子育て支援センター事業「のびのび」

ながやまこども園では、子育て中の保護者が親子で一緒に楽しい活動をする「のびのび」を毎月2回土曜日に開催しています。

■とき：8/22（土）10:00～11:00

■ところ：ながやまこども園

■対象：親子（0歳～満3歳までの未就園児と保護者）

■内容：みんなで遊ぼう！

■申し込み：電話

園ながやまこども園（TEL 64-6633）

◎子育てひろば「いっしょにあそび」

■とき：①8/8（土）10:30～ ②8/21（金）10:00～

■ところ：ニチキッズきのかわ保育園

■対象：親子（0歳～2歳の子どもと保護者）

■内容：①ミニ夏祭り「手作りのお店がいっぱい！夏祭りを楽しもう！」／②お宝さがし「氷でお宝さがし」

■申し込み：電話

園ニチキッズきのかわ保育園（TEL 78-1480）

◎「トリプルP（前向き子育てプログラム）」グループワーク参加者を募集

「トリプルP」は、世界25カ国以上で実施されている、親向けの参加体験型学習プログラムです。

「子育てって大変…」「こんな悩みは私だけ？」そんな子育ての悩みについて、ちょっとした方法や技術を学ぶことで、子どもとの関わりを良い方向に変えることができます。子育てを前向きに楽しくしていくために、一緒に考えてみませんか。

■とき：①10/2（金）・②10/9（金）・③10/16（金）④10/23（金）・⑤⑥電話相談・⑦11/13（金）【全7回】

時間はいずれも10:00～12:00

■ところ：本庁南別館3階 応接室

■対象：市内在住で、1歳～12歳（小学6年生）の子どもの保護者（原則、全日程受講できる人、過去にトリプルPを受講したことがない人）

■定員：8人（申し込み多数の場合は抽選で受講者を決定し、後日通知します）

※託児あり

■受付期間：8/10（月）～31（月）

※土曜・日曜・祝日を除く

■参加料：無料

■申し込み：こども課児童相談班に電話で申し込み

園こども課（内線 72003）

◎子どもの遊び場・居場所「スペース“いばしょ”」

打田地区公民館では、年間を通じ定期的に、小・中学生が安全に安心して自由に過ごすことのできる安らぎの居場所、愛称「スペース“いばしょ”」を開設しています。

カードゲーム・ボードゲームなどのゲーム類、カプラやジェンガという積み木なども用意しています。宿題をするスペースもあります。

また、就学前の子どもと保護者が一緒に楽しめる知育玩具などもそろえています。

子育て中のパパ・ママも、ホッとできる空間になっています。ぜひお越しください。

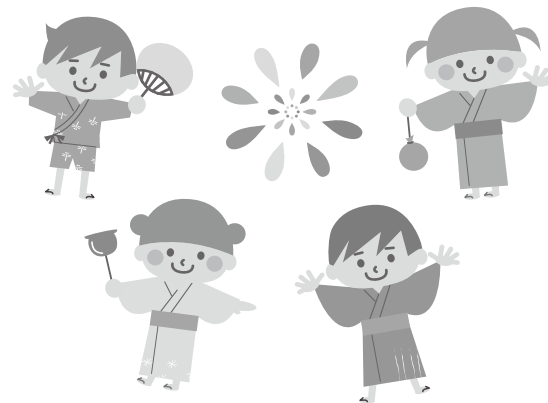
■とき：9/9（水）・9/30（水）15:30～17:00

■ところ：打田地区公民館（打田生涯学習センター内）

■対象：市内在住の小中学生、就学前の子どもと保護者

■定員：毎回20～30人（見守りスタッフ配備）

園打田地区公民館（TEL 77-3140）



◎介護予防教室 図高齢介護課（内線 72103）

市内在住の65歳以上の人を対象に、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介護事業所に委託し、教室を開催しています。動きやすい服装で飲み物を持参ください。

※送迎を希望する場合は事前申し込みが必要です。



	とき	ところ	テーマ	申し込み・問い合わせ
Rize Up Life	8/18（火） 13:30～15:00	貴志川生涯学習センター 2階リハーサル室	感染症予防について	デイサービスセンターきしがわ園 (Tel 65-2525)

◎気軽なつどい場 図高齢介護課（内線 72103）

市内在住のおおむね65歳以上の人を対象です。（予約不要）

※カフェほほえみの和、ほほえみの和・竜門ですよ、いこいカフェの開催情報については、「福祉きのかわ7・8（合併号）」を確認ください。



	とき	ところ	テーマ	問い合わせ
わがらカフェ	8/20（木） 13:30～15:00	和我楽の家 （打田地区）	さくらもち（音楽グループで演奏）（参加費 100 円）	和歌山高齢者生活協同組合 (Tel 073-488-1180)
名手ひろば	8/21（金） 14:30～16:00	名手病院1階 わかばホール	ウルトラファインバブル体験会～名手病院病棟浴室で使用中～ノリサイクルブックコーナーなど	名手病院（Tel 75-5252）
お茶の間白水	8/24（月） 14:30～16:00	白水園1階 栄ホール	「コグニサイズ」について／カフェ・脳トレ・歌・相談コーナー	特別養護老人ホーム・養護老人ホーム白水園（Tel 73-2210）

※介護予防教室・気軽なつどい場は状況により予定が変更になることがあります。

～介護予防のススメ～

夏バテ予防と栄養 ～筋力低下を防ぐ食事のポイント～

暑い日が続くと食欲が低下し、そうめんや冷たい麺類だけで食事を済ませることが増えてきませんか。このような食事が続くと、筋肉をつくるために必要なたんぱく質が不足してしまいます。筋肉は年齢とともに減少しやすく、栄養不足は筋力や体力の低下につながります。特に高齢者は、筋肉量の維持が介護予防や健康づくりの重要なポイントです。

毎日の食事では、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を意識して取り入れましょう。例えば、そうめんにゆで卵やツナを加えたり、冷ややっこを一品添えたりするだけでも栄養バランスが改善します。

暑さで疲れやすい時期だからこそ、しっかり食べるのが大切です。栄養バランスのよい食事で元気に夏を乗り切りましょう。

※医療機関を受診している人は、かかりつけ医の指示に従ってください。

◎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などの緊急時に、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のもしもの備えとして、「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
■申し込み：高齢介護課、各支所・出張所へ申請書を提出
■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、冷蔵庫の中に保管ください。
※扉用表示シールは玄関ドアの内側に、冷蔵庫用マグネットは冷蔵庫の外側に、それぞれ貼ってください。

■救急情報キット活用の流れ：

- ① 119 番へ通報し、救急車を呼ぶ。
- ② 救急隊が到着。救急隊員が、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」が貼られているかを確認。
- ③ 必要に応じて搬送先の病院に救急情報を引き継ぐ。

図高齢介護課（内線 72101）



▲救急情報キット
（中に救急情報シートを入れます）



▶救急情報シート
かかりつけ医や服用中の薬、アレルギーの情報などを記載

◎「ピンシャン元気教室」開催

「わかやまシニアエクササイズ」を健康運動指導士の指導のもと実践する教室です。

教室では、筋力トレーニングやストレッチなどの基礎的な運動にプラスして、ステップ運動を実施することにより、筋肉量を増やし、動きやすい体づくりを目指しています。

■とき：9/2（水）～11/18（水）の毎週水曜日（全 12 回）
13:30～15:30 ※9/24のみ木曜日
■ところ：本庁南別館3階 大会議室
■対象：市内在住の介護認定を受けていない65 歳以上で、過去に教室に参加していない人、およびかかりつけ医から運動を止められていない人

※原則、全 12 回に参加可能な人

■定員：20 人（先着）

■申し込み：8/7（金）以降に高齢介護課に電話
図高齢介護課（内線 72103）



◎認知症映画会『父と僕の終わらない歌』

9 月は認知症月間です。認知症についての関心と理解を広げるために、映画「父と僕の終わらない歌」を上映します。かつて諦めたレコードデビューの夢に挑む認知症の父とその家族の姿を、「タイヨウのうた」「ちはやふる」シリーズの小泉徳宏監督が映画化しました。

会場では、認知症啓発展示ブース、健康測定会も企画しています。

■とき：9/19（土）12:30 開場：13:30 開演

■ところ：粉河ふるさとセンター 大ホール

■定員：500 人（先着）※事前申込不要

図地域包括支援センター（内線 72402）



◎紀の川歩（てくてく）体操の体験&体力測定会を開催！



「紀の川歩（てくてく）体操」は、市と地域病院のリハビリ専門職が一緒に作った市のご当地体操です。市内の約 90 力所の集会所などで、毎週 1 回実施しています。

体験会では、てくてく体操を実際に行うだけでなく、今の身体の状態を知るための体力測定も行います。

体操に興味のある人やどんな体操が知りたい人など、ぜひ参加ください。

くわしくは、右記コードを確認ください。

■とき：8/19（水）9:30～11:30

■ところ：本庁2階 協働スペース

■対象：市内在住の 65 歳以上で、現在てくてく体操に参加していない人

※過去に体験会に参加した人を除く。

■内容：InBody を使用した体力測定（筋肉量や水分量の測定、歩く力やバランス能力の測定など）、てくてく体操体験

■定員：15 人（先着）

■申し込み：8/7（金）以降に高齢介護課に電話
図高齢介護課（内線 72103）



▲InBody

kinokawa イベント
好きやっしょ紀の川！～夢花火～
紀の川市民まつり 2026

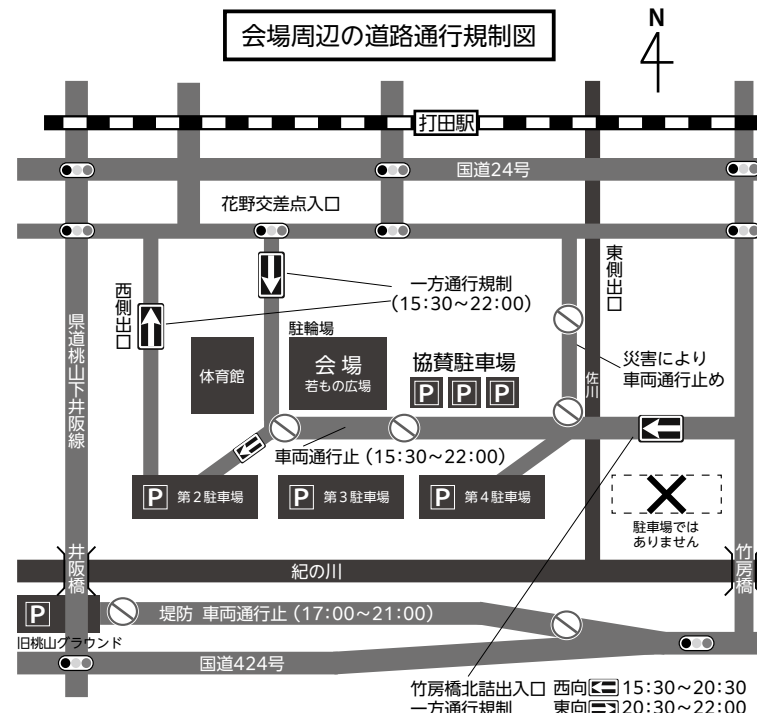
岡紀の川市民まつり実行委員会
事務局（観光振興課内 内線 74602）

▶とき：8/23（日）※荒天中止

16:30 セレモニー
20:00 3,000 発の打上花火
20:30 終了

▶ところ：市民公園多目的広場
（打田若もの広場）

※来場の際は、できるだけ公共交通機関を利用ください。
※プログラムや時間は天候や進行状況により変更になる場合があります。



※通行規制の内容は一部変更になる場合があります。

kinokawa イベント
フレイル予防講演会「今から始めるフレイル予防」

「フレイル」とは、加齢に伴い、心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間状態をいいます。フレイルになったとしても、運動や生活習慣を見直すなど、適切な対処をすることで改善することもあります。フレイルは高齢者だけの問題と思われがちですが、働き世代にもフレイルに該当する人はいます。

フレイル予防の秘訣を学び、健康長寿を目指しませんか？

▶とき：8/29 開場 12:30 / 開演 13:30

▶ところ：本庁南別館 ホール田園

▶対象者：市内在住・在勤・在学の人

▶定員：400 人（入場無料）

▶講師：飯島 勝矢氏

▶テーマ：今から始めるフレイル予防
～地域で支える健康づくり～

※申込不要、先着 100 人に粗品をプレゼント

※手話通訳、要約筆記あり。

岡高齢介護課（内線 72103）



kinokawa 募集
期間限定の屋内遊び場が登場！
暑い夏でもみんなで遊ぼう！！

参加無料



先着順
要申込

屋内型遊び場のコンセプトや利用ニーズなど、今後の整備のあり方を検討するため、期間限定の屋内遊び場を開設します。生後 6 か月から小学生まで、幅広い年齢層の子どもも遊べる遊具を用意しています。くわしくは市ホームページ（上記コード）を確認ください。

開催日

9/6 日

①10:00～11:00 ②11:15～12:15

③13:15～14:15 ④14:30～15:30

⑤15:45～16:45

9/7 月

①10:00～11:00 ②11:15～12:15

③13:15～14:15 ④14:30～15:30

開催場所

紀の川市民体育館サブアリーナ

■住所：紀の川市花野604-2

申し込み

参加には事前の申し込みが必要です。

■申込期間：8/7(金)～8/31(月)

■申込方法：右記コードから

岡企画経営課（内線 73401）

kinokawa イベント
スポーツフェスティバル2026を開催

▶とき：10/11 日

※リレーマラソンは雨天中止。その他は雨天決行。
受付：8:15～ 開会式 8:45～

▶ところ：市民公園多目的広場 ほか
（打田若もの広場）

▶対象者：市内在住・在勤・在学の人

▶開催競技：
●リレーマラソン：参加者全員でフルマラソン世界記録を目指します。

●フルーツカルタ：3 人（2 人でも可）1 チームによる対抗戦。円の中でカルタを取り合います。

●ヘキサスロン：遊びから基本動作を身に付ける。

●健康体操・健康体力測定：健康の維持・増進のための体操と、握力・長座体前屈、開眼片足立ちの三種目の測定を行います。

●トレーニングルーム無料開放（打田、那賀、貴志川）

●ニュースポーツ体験

【屋内】スポンジボールテニス

【屋外】モルック・ストラックアウト・キックターゲット 岡生涯スポーツ課（内線 74301）

▶同日開催スポーツイベント：
●レディースベテラン大会（ソフトテニス）
●紀の川市剣道錬成大会
●紀の川市民バドミントン大会
●紀の川市健康楽々気功太極拳開放講座
●紀の川市スポーツフェスティバル GG 交歓大会
●パークゴルフ初心者大会

▶申し込み：申し込みフォームまたは申込用紙を生涯スポーツ課・各地区センターへ提出
その他、くわしくは市ホームページ（上記コード）を確認ください。

kinokawa 募集 あなたの未来をここで見つける 紀の川市職員の採用試験

9年4/1採用

第2回紀の川市職員採用試験を実施します。
さまざまな職種で、みなさんの「やってみたい」を応援する環境が整っています。市民のみなさんの笑顔のために、私たちと一緒に魅力あふれる紀の川市を実現しませんか。

- 試験日：
 - ◎1次試験：9/19 ㊦、20 ㊦いずれかの日または両方の日で実施
 - ◎2次試験：10/18 ㊦（予定）
 - 試験場所：1次試験、2次試験ともに市役所本庁
 - 採用職種：土木職、社会福祉士、情報職、発達相談員、事務職D（障害者を対象）
- 募集人数や試験種目など、くわしくは試験案内（市ホームページまたは本庁で配布）を確認ください。
- 通年募集：手話通訳は通年で募集しています。
くわしくは市ホームページを確認ください。



▲市ホームページ

問人材マネジメント課（内線 73001）



kinokawa お知らせ ～食育情報通信 vol.27～ 農業が盛んな地域なのに、野菜不足？

紀の川市は、豊かな自然に恵まれた農業が盛んに行われているまちです。桃や柿、キウイフルーツなどの果物だけでなく、さまざまな野菜が生産されています。しかし、和歌山県民の野菜摂取量は全国最下位。野菜は、私たちの体に欠かせない栄養素の宝庫です。毎日の食事に野菜をプラスすることから始めましょう。

1日に必要な野菜の目標量は350g



男性
220g



女性
204g



和歌山県民の野菜の平均摂取量は約 210 g
今の食事にあと小鉢“2皿分”の野菜をプラスすることから始めましょう！

（厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査」より）

野菜を食べると、こんないいことが



生活習慣病の予防に
高血圧や糖尿病、心疾患などのリスクを下げます。



おなかスッキリ、腸内環境を整える
食物繊維が便通をサポートし、腸内環境を改善します。



免疫力UPで風邪をひきにくく
ビタミンやミネラルが体の抵抗力を高めます。



美肌・アンチエイジングにも効果的
抗酸化作用のある栄養素が、若々しい体づくりをサポート。

野菜を“無理なく・おいしく”増やすコツ

具だくさんでボリュームアップ



みそ汁やスープ、炒め物にたっぷりの野菜を入れて満足感UP

カット野菜や冷凍野菜を上手に活用



忙しい日でも手軽に使えて時短＆栄養キープ

栄養素を効率よく摂取



色の薄い野菜と濃い野菜を組み合わせ
て食べましょう
色の濃い野菜は油と一緒に調理すると、栄養素の吸収率がUP

問紀の川市食育推進会議（内線 74801 農業振興課内）

kinokawa 募集 トヨタ町1番地から音の贈り物

岡貴志川生涯学習センター
（Tel 64-2273）

トヨタ自動車社員を中心とした、同社関係者で構成されている「トヨタ自動車株式会社吹奏楽団」によるコンサートを開催します。楽団創立50周年を迎える歴史ある吹奏楽団が、親しみやすい楽曲から迫力ある演奏まで、多彩なプログラムを披露します。世代を問わず楽しめるコンサートですので、心温まる音楽をぜひ、かがやきホールでお楽しみください。



▲市ホームページ

- ▶とき：9/27 ㊦ 開場 12:00 / 開演 13:00
- ▶ところ：貴志川生涯学習センター かがやきホール
- ▶定員：約 500 人（申込多数の場合は抽選）
- ※1人4枚まで申し込み可能
- ※入場無料・全席自由席
- ※未就学児は、保護者1人につき1人まで膝上での鑑賞に限り、チケット不要で入場が可能
- ▶申し込み：8/8（土）10:00～22（土）17:30までに抽選申し込みフォーム（右記コード）から申し込み
- ※窓口や電話での申し込みはできません。
- ※抽選結果は8/29（土）15:00以降に確認できます。
- ※当選チケットは9/12（土）17:30（厳守）までに貴志川生涯学習センターで受取が必要です。
- ※受取期限を過ぎるとキャンセルになります。
- ▶追加受付：キャンセルがあった場合は、9/19（土）10:00から追加受付フォーム（下記コード）で受付（先着）
- ※1人2枚まで申し込み可能



▲抽選申込



▲追加受付



kinokawa 募集 紀の川市農産物輸出ビジネスセミナー 2026

輸出に興味があるけど、何から始めればいいのかわからない。そんな人に向けて、輸出ビジネスを学ぶセミナーを開催します。

初めての輸出商談会でバイヤーと出会い、数カ月以内にカンボジア輸出を実現させた実践事例を紹介します。ぜひ、参加ください。

- ▶とき：8/21 ㊦ 16:00～17:30
- ▶開催方式：対面とオンラインの同時開催
- ▶ところ：本庁5階 502中会議室
- ※オンラインはZoomで開催
- ▶対象：市内の農業者・加工事業者
- ▶定員：会場20人（先着）
- ※会場が満席の場合は、オンラインを案内
- ▶申し込み：8/17（月）17:00までに右記コードから



問農業振興課（内線 74801）

生産者

川口ファーム 川口 陽平氏

就農7年目。とにかく美味しいイチゴを作るため、土耕栽培で土づくりを徹底し、モニタリングを通じてイチゴにとって最適な環境になるように管理。品種は、まりひめ・よつばしを生産。2026年1月の輸出商談会参加を機に少量から輸出に挑戦。



商社

株式会社ウィズ・プロデュース 企画営業部
福田 侑真氏

大阪の青果仲卸マンカホールディングス傘下の輸出入・加工・販売商社。
農水省が推進するGFP（日本農林水産物・食品輸出プロジェクト）参加事業者。



kinokawa
募集

公民館へ行こうフェア

公民館で、プチ体験講座を開催します。参加を希望する人は、直接または電話で各地区公民館へ申し込みください。※定員になり次第締め切り
※月曜・祝日休館、受付は 9:00 ～ 17:00

打田地区公民館 (TEL77-3140)

●男の料理教室～初心者でもカンタン～

- ▶とき：8/30（日）10:00 ～ 13:00
- ▶内容：定番料理をかってよく作ろう。ハンバーグ・オムライス・サラダなどを作って試食まで体験します。料理を作れるようになると、周りも自分も笑顔にできるかも。
- ▶定員：10 人(先着) ※パートナーや親子でのペア参加もできます。
- ▶申し込み：8/7（金）～ 8/26（水）
- ▶準備物：エプロン、マスク、三角巾、食材費(1,500 円程度)

●子育て“ 共有 ”座談会【子育て交流カフェから】～子育てパパ・ママを応援します～

- ▶とき：9/19（土）13:30 ～ 15:00
- ▶内容：ゲストに熊取アトム共同保育園元園長・市原悟子さんを迎え、保育の現場に居たプロが、長年子どもと関わってきた経験をもとに、保育において大切にしてきたことをはじめ、現代の子育てに“ 思うこと ”や気負わずのびのび子育てするための気持ちの持ち方などについてお話しいたします。
- ▶定員：15 人(先着) ※一時保育付き(満 1 歳以上就学前まで / 先着 5 人)
- ▶申し込み：8/7（金）～ 8/26（水）

●「発泡スチロール素材 DE“ 造形 ”」体験教室

- ▶とき：10/24（土）13:30 ～ 15:00
- ▶内容：発泡スチロール素材を使って、壁飾りをつくる造形教室です。あなただけの素敵な一品を作って、部屋に飾りませんか。
- ▶定員：30 人(先着)
- ▶申し込み：8/7（金）～ 8/26（水）
- ▶準備物：カッターナイフ、材料費(500 円)

粉河地区公民館 (TEL73-3312)

●心と体をゆるめるやさしいヨガ体験教室

- ▶とき：10/3（土）13:30 ～ 15:00
- ▶内容：呼吸に合わせてゆったり体を動かし、心と体を優しく整えていくヨガクラスです。初心者の人や体が硬い人も安心して参加できます。ほっとできるリラックスした時間を一緒に過ごしましょう。
- ▶定員：15 人(先着)
- ▶申し込み：8/25（火）～ 9/27（日）
- ▶準備物：動きやすい服装、タオル、ヨガマット（貸出可）

●防災教室

- ▶とき：10/17（土）13:30 ～ 15:00
- ▶内容：日常生活での事故から災害まで、防災の基礎を知ること、大災害に備える知識を持つことができます。通報・応急手当・避難など「なるほどそういうことか」と分かりやすく教えていただきます。
- ▶定員：50 人(先着)
- ▶申し込み：8/27（木）～ 10/15（木）

那賀地区公民館 (TEL75-2221)

●太極拳&練功十八法(中国健康保健体操)

- ▶とき：9/25（金）13:30 ～ 15:00
- ▶内容：呼吸と動きで心を落ち着かせる気功と、音楽に合わせた中国健康保健体操で心と体を健やかに整えます。
- ▶定員：20 人(先着)
- ▶申し込み：8/27（木）～ 9/15（火）
- ▶準備物：動きやすい服装、タオル、上靴(底が薄いもの)、飲み物

●おし花体験教室

- ▶とき：10/7（水）13:30 ～ 15:30
- ▶内容：生花を乾燥させておし花を作り、そのおし花を使って印鑑ケースと箸置き、ランチョンマットを作ります。
- ▶定員：20 人(先着)
- ▶申し込み：9/2（水）～ 9/24（木）
- ▶準備物：材料費(1,500 円程度)

桃山地区公民館 (TEL66-2288)

●大人ハロウィン♡絵手紙

- ▶とき：9/13（日）13:30 ～ 15:00
- ▶内容：ハロウィンをモチーフにした簡単にできる絵手紙です。絵が苦手でも大丈夫です。
- ▶定員：15 人(先着)
- ▶申し込み：8/7（金）～ 9/4（金）
- ▶準備物：材料費(500 円程度)

●ラテンエクササイズ&ズンバ

- ▶とき：9/18（金）19:00 ～ 20:00
- ▶内容：ラテン系の音楽で楽しく踊るダンスエクササイズです。ストレス発散にぴったりです。
- ▶定員：30 人(先着)
- ▶申し込み：8/7（金）～ 9/4（金）
- ▶準備物：動きやすい服装、タオル、飲み物

貴志川地区公民館 (TEL64-2273)

●和太鼓鑑賞

- ▶とき：11/25（水）13:30 ～ 15:00
- ▶内容：「紀州和太鼓集団いこら」による和太鼓演奏。心に響く和太鼓の音を実感ください。
- ▶定員：100 人(先着)
- ▶申し込み：11/8（日）～ 11/22（日）

楽しく
学ぶ
プチ体験
第2弾



日曜消防講座を開催

▶普通救命講習：
 ◎とき：9/6（日）・10/4（日）
 いずれも 9:00 ～ 12:00
 ◎対象：中学生以上
 ◎定員：15 人
 ▶申し込み：それぞれの講座の 10 日
 前までに電話で申し込み
 関那賀消防組合防災センター（Tel 61-
 7259）



那賀消防組合消防職員を募集

▶採用予定人数：消防吏員若干名
 ▶受験資格：平成 13 年 4/2 以降生
 まれの大卒の人／平成 15 年 4/2 以
 降生まれの高専卒・短大卒の人／平成
 17 年 4/2 以降生まれの高卒の人
 ※その他、身体的要件あり。
 ▶申込期間：8/3（月）～ 14（金）
 8:30 ～ 17:15（土・日・祝日を除く）
 ▶試験日：
 ◎第 1 次試験（筆記） 9/20（日）
 ◎第 2 次試験（面接・体力測定など）
 10 月中旬予定
 くわしくは問い合わせください。
 関那賀消防組合消防本部総務課（Tel
 61-0119）

副業プロ人材の活
用を支援

わかやま産業振興財団では、和歌山
 県プロフェッショナル人材戦略拠点を通
 じて、首都圏のプロ人材を副業・兼
 業で活用し、経営課題の解決に取り組
 む事業者に対し、必要な手数料の一部
 を補助しています。活用事例など、く
 わしくは上記コードを確認ください。
 ▶対象：市内事業者
 ▶対象事業：支援を受け契約期間 6 カ
 月以内で副業・兼業プロ人材を活用す
 る事業
 ▶対象経費／補助額：人材会社への手
 数料、副業・兼業者への報酬に対し、
 補助率 80％／上限 45 万円
 関和歌山県プロフェッショナル人材戦
 略拠点（Tel 073-433-3110）

紀の川法務局証明
サービスセンター

不動産および商業・法人の登記に関
 する証明書について本庁 1 階にある
 法務局証明サービスセンターで交付を
 受けることができます。公図などの交
 付や登記申請の受付などは行っていま
 せん。くわしくは問い合わせください。
 関和歌山地方法務局（Tel 073-422-
 5131【音声案内①】）

紀の川市スポーツ賞の
推薦受け付け

市のスポーツ振興に貢献し、その功
 績が特に優れた個人、団体に対して表
 彰を行っています。
 表彰はスポーツ団体などの推薦を受
 けて、選考委員会の審議を経て決定し、
 市スポーツ賞の表彰式を開催する予定
 です。
 ▶表彰の種類／対象：
 ①スポーツ顕賞／国際的な大会に出
 場、または全国大会規模以上の大会で
 優秀な成績を修めた人や団体
 ②スポーツ賞／全国規模の大会で優秀
 な成績、または近畿大会で優勝した人
 や団体
 ③スポーツ奨励賞／近畿大会で優秀な
 成績を修めた人や団体
 ④スポーツ功労賞／永年にわたりス
 ポーツ振興に貢献し、その成績が著し
 い人
 ⑤感謝状・特別賞／特に表彰に値する
 と認められたもの
 ※受賞対象は、市内在住または市内に
 所在する団体、市出身者に限ります。
 ※ 7 年 9/1（月）～ 8 年 8/31（月）
 に行われた大会が対象です。
 ▶推薦締切日：9/4（金）
 関生涯スポーツ課（内線 74301）

郵送請求のキャッ
シュレス決済を開始

戸籍証明書や住民票の写しなどを
 郵送請求する際の手数料の支払いに、
 キャッシュレス決済（クレジットカード・
 PayPay）が利用できます。これ
 により定額小為替の購入・送付が不要
 になります。
 請求方法など、くわしくは市ホーム
 ページを確認ください。
 ※請求書など、請求に必要な書類は別
 途郵送ください。
 ※郵送料はキャッシュレス決済対象外
 ですので、切手を貼った返信用封筒を
 同封ください。
 関市民課（内線 71101）

●夜間の納税・相談窓口

◎木曜の夜間（20:00 まで、閉庁日
 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

▶8/31（月）

◎市県民税・普徴 第 2 期・随 5 期
 （関収納対策課・税務課）
 ◎国民健康保険税 第 2 期・随 5 期・
 （関国保年金課）
 ◎後期高齢者医療保険料 第 2 期・
 随 5 期（関国保年金課）
 ◎介護保険料 第 3 期（関高齢介護
 課）
 （関 Tel 77-2511）

納め忘れはありませんか

市県民税・普徴（随 4 期）／固定資
 産税（第 2 期）／国民健康保険税（第
 1 期・随 4 期）／後期高齢者医療保
 険料（第 1 期・随 4 期）／介護保
 険料（第 2 期）の納期限は 7/31（金）
 です。
 まだ納めていない人は、最寄りの金
 融機関などへお急ぎください。

※市税は納め忘れのないように、
 納付に便利な「口座振替」を利用
 ください。



貴志川地区敬老会

貴志川町内の敬老会を開催します。
 開催時間など、くわしくは自治会の回
 覧や掲示板などで案内しますので、お
 住まいの地区敬老会へ参加ください。
 ▶対象：各地区に住んでいる 70 歳以
 上の人（昭和 32 年 4/1 以前に生ま
 れた人）
 ◎中貴志・丸栖地区
 ▶とき／ところ：9/13（日）／貴志
 川生涯学習センターかがやきホール
 ◎西貴志地区
 ▶とき／ところ：9/20（日）／西貴
 志コミュニティセンター
 ◎東貴志地区
 ▶とき／ところ：9/27（日）／東貴
 志コミュニティセンター
 関貴志川支所（Tel 64-2525）／社会
 福祉協議会貴志川支所（Tel 65-2552）

下水道排水設備工事責任
技術者試験

▶とき
 ◎試験：11/22（日）
 ◎受験講習：11/3（火）
 ▶ところ：あいあいセンター福祉交流
 館（和歌山市小人町 29 番地）
 ▶対象：試験実施日において年齢が満
 20 歳以上など
 ▶料金
 ◎受験料：7,000 円
 ◎受験講習料：4,000 円（テキスト
 代別途必要）
 ▶申込書配布期間・提出期間：8/3（月）
 ～ 9/4（金）
 ▶申込書配布場所：下水道課、和歌山
 県下水道協会
 ▶申込方法：郵送（特定記録郵便）で
 和歌山県下水道協会に提出
 ※当日消印有効



関下水道課（内線 75501）／和歌山
 県下水道協会（Tel 073-435-1093）
 〒 640-8511 和歌山市七番丁 23 番地



暮らしの情報

紀の川市役所 Tel 0736-77-2511(代表)
 〒 649-6492 紀の川市西大井 338



…税金



…お知らせ



…募集



…催し

広報紀の川の配布は毎月 1 日～ 6 日です。
 （1 月号は 3 日～ 8 日）6 日を過ぎても届
 かない場合は、配布委託業者㈱ダイコク（Tel
 0120-60-3912）に連絡ください。

固定資産税（家屋・
土地）調査に協力を

新築・増築・滅失した住宅や車庫、
 物置などの建物の調査と併せて土地の
 現況調査を実施しています。
 ▶調査内容：
 固定資産税・都市計画税の課税の基礎
 となる評価額を算出するため、建築素
 材の種類や使用量、建築設備や滅失し
 ている建物の確認などの調査と併せ
 て、土地の地目等現況調査を実施して
 います。
 ▶建物を取り壊した場合：
 「家屋滅失届」を提出ください。現地
 調査などで把握に努めていますが、場
 所によっては確認し難い場合があります。
 ※調査員は、固定資産評価補助員証を
 携帯しています。
 関税務課（内線 71502）

マイナンバーカード
夜間・休日サービス

マイナンバーカード
 関係の手続きで、開庁
 時間中に来庁できない
 人は、ぜひ利用くださ
 い。
 ▶とき：【夜間】8/13・9/10（木）
 18:00 ～ 19:30
 【休日】8/23・9/27（日）9:00 ～
 12:30
 ▶ところ：本庁 1 階市民課
 ▶定員：夜間 7 人、休日 30 人
 ※実施の 1 カ月前～ 4 日前までに電話
 または LINE から予約が必要です。
 関市民課（内線 71101）



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)

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)



丸栖コミュニティセンター夏まつり

丸栖コミセン大人気の模擬店・盆踊りで、楽しい夏のひとときを過ごしませんか。

▶とき：8/8（土）16:30～20:30
※雨天の場合は8/9（日）に順延

▶ところ：丸栖コミュニティセンター前広場、駐車場

☎丸栖コミュニティセンター（TEL 64-7270、月・火・祝日を除く9:00～17:00）



東貴志コミュニティセンター夏まつり

東貴志コミセンで夏の夕べをお楽しみください。

▶とき：8/22（土）16:30～20:00
▶ところ：東貴志コミュニティセンター

☎東貴志コミュニティセンター（TEL 64-3877、月・火・祝日を除く9:00～17:00）



戦没者追悼式を開催

先の大戦で亡くなられた御霊に対し、謹んで追悼の誠を捧げ、遺族のみなさんに哀悼の意を表するとともに、戦争の悲惨さを後世に伝え、恒久平和を祈念するため、戦没者追悼式を開催します。どなたでも参列できますので、多くのみなさんの参加をお願いします。※手話通訳あり。

▶とき：8/21（金）13:30～
▶ところ：粉河ふるさとセンター 小ホール

☎社会福祉課（内線 72201）／社会福祉協議会（TEL 66-1211）



市民協働提案事業を募集



市を取り巻く新たな課題や、今後発生が想定される課題の解決を目的とした事業提案を、登録市民活動団体から募集します。提案された事業は、公開プレゼンテーションで審査を行います。採択され、事業実施した市民活動団体は補助金を申請できます。対象事業などくわしくは、上記コードを確認ください。※8年度中に完了する事業が対象です。

▶対象団体：市民活動団体登録要綱に基づいて、市民活動団体登録名簿に登録されている団体

※新規登録の場合は、8/20（木）までに申請が必要です。

▶補助金額：事業経費の2分の1（上限50万円）

▶募集期限：8/27（木）

☎地域創生課（内線 73301）



第25回平和と慰霊の祈り「万灯会」

紀の川で渡し船が遭難し、亡くなった女子高生の鎮魂と世界平和を祈念して万灯会を開催します。

ペットボトルに入れたローソク約700個を用いて「友」の一文字を点灯させます。同時に尺八や琴などで鎮魂歌を演奏します。ぜひ参加ください。

▶とき：8/15（土）19:30～20:30（雨天中止）

▶ところ：紀の川竹房橋下 河川敷
☎百合山の自然と遺跡を生かす会 榎本（TEL 090-3283-2172）



調月カップPKバトルトーナメント開催



PKバトルのほか、キックターゲットやキックボウリングも行います。くわしくは、上記コードを確認ください。
▶とき：8/23（日）9:30（9:00受付開始）～12:00

▶ところ：桃源郷運動公園

▶料金：1人100円（保険代含む、当日払い）

▶申し込み：申込用紙を生涯スポーツ課、総合センター桃山会館に提出、または fc.tsukatsuki.1969@gmail.com へメールで申し込み



☎FC 調月代表 坂浦（TEL 090-8827-3813）



手作り金山寺味噌伝承塾（3日間）

地産の野菜を使って金山寺味噌を作りませんか。※持ち帰り有

▶とき／内容：

◎8/28（金）12:30～16:00／米こうじづくり◎8/29（土）9:00～12:00／麦・豆こうじづくり◎8/30（日）9:00～12:00／仕上げ

▶ところ：桃源郷運動公園学習体験館

▶定員：20人

▶料金：3,500円

▶持ち物：エプロン・三角巾・マスク・筆記用具

▶申し込み：8/25（火）までに電話
☎桃りゃんせ夢工房（TEL 66-3454、月曜日を除く10:00～16:00）



ディスコン大会



円盤を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競うディスコン大会を開催します。初めての人でも簡単にできるスポーツです。

▶とき：10/3（土）9:30～

▶ところ：市民体育館

▶対象：市内在住・在勤の人

▶定員：先着24チーム（1チーム2人）

▶料金：1人100円（保険代含む、当日払い）

▶申し込み：上記コードから申し込み
☎生涯スポーツ課（内線 74301）



ピッフルボール交流会



今世界中で話題沸騰中のピッフルボールが市民体育館で体験できます。初めての人でもすぐに慣れることができるのが魅力です。今後も毎月開催を予定しています。ぜひ、参加ください。

▶とき：①8/11（火・祝）10:00～12:00 ②8/22（土）10:00～12:00

▶ところ：市民体育館

▶対象：中学生以上

▶定員：各36人

▶料金：800円（パドルが必要な人は1,000円）

▶申し込み：ホームページ（上記コード）のイベントページから申し込み
☎市民体育館（TEL 77-4051）

山の子共同保育園生活写真展

子ども時代を子どもらしく、のびのび過ごす子どもたちの日々の園生活を切り取った写真展です。ぜひ、一度見に来てください。

▶とき：8/1（土）～15（土）
▶ところ：打田生涯学習センター交流ラウンジ

☎山の子共同保育園（TEL 60-1812）

市民の掲示板

掲載方法は、広報課に問い合わせください。



市内商工会&よろず支援拠点合同相談会

商工会と連携し、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：8/18（火）13:00～16:00（全3回／各回1時間）

▶ところ：紀の川市商工会

☎県よろず支援拠点（TEL 073-433-3100）



自衛官などを募集



▶募集種目：2等陸海空士／一般曹候補生／航空学生／防衛大学校学生（推薦、総合選抜、一般）／防衛医科大学校医科学学生／防衛医科大学校看護学科学学生／陸上自衛隊高等工学校生徒
受験資格や試験期日など、くわしくは上記コードを確認ください。

☎自衛隊と歌山地方協力本部橋本地域事務所（TEL 0736-32-0744）



放送大学入学生募集

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う正規の大学で、働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で、幅広い年代や職業の人たちが学んでいます。

大学や大学院の授業を負担の少ない費用で自分のペースで受けることができます。

▶出願期間：

◎第1回…8/31（月）まで

◎第2回…9/9（水）まで

☎放送大学和歌山学習センター

（TEL 073-431-0360）



初心者バドミントン教室

▶とき：9月～11月の毎週火曜日

▶ところ：市民体育館

▶対象：市内在住の人

▶定員：12人

▶料金：3,000円（傷害保険料含む）

▶申し込み：8/28（金）までに電話
☎紀の川市バドミントン協会 理事長 上岡（TEL 090-1130-9224）

暮らしの情報

紀の川市役所 TEL 0736-77-2511(代表)
〒649-6492 紀の川市西大井 338

…税金

…お知らせ

…募集

…催し



買い物環境向上支援事業者募集



市では、生活必需品の買い物が困難な人のために、市内で商品の配達や移動スーパーでの販売を行っている事業者を市ホームページなどで周知しています。市内に店舗がある事業者で、ホームページに掲載を希望される事業者は、商工労働課まで連絡ください。

▶対象：市内に店舗を有する事業者

▶申し込み：電話か上記コードから申し込み

☎商工労働課（内線 74501）



紀の川市合同企業説明会参加企業募集

9年3月上旬に新卒者向けに合同企業説明会を開催します。

参加希望の事業者のみなさんは、商工労働課まで連絡ください。

▶対象：市内の誘致企業を中心に紀の川市に拠点をもち、大卒などの求人をハローワークに提出している（または提出予定）事業者

▶定員：15社程度

☎商工労働課（内線 74501）



はたらコーデわかやま出張相談

若者の就職活動に関するさまざまなサポートをします。※事前予約が必要です。

▶とき：8/20（木）13:30～16:30（相談時間は約45分）

▶ところ：ワークプラザ紀ノ川（岩出市野上野97）

☎はたらコーデわかやま（TEL 073-421-8080）

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)



▲ヤマザクラ

▶金比羅神社

わたしのまちの

文化財

vol.227

細野の金比羅神社を守る

圖紀の川市文化財保護審議会
(内線74202 生涯学習課内)

桃山町峯と中畑にまたがる標高280mの山頂に金比羅神社が鎮座しています。令和8年5月30日、「細野金比羅神社をまもる会」を中心に地域が一丸となり行った修繕が終わり、竣工式が行われました。鳥居からの参道も綺麗で、大切にされていることがわかります。

貴志川の最大支流である真国川の支流に位置する細野地域は、中世には石走村と呼ばれ、西側の神野・真国荘と東隣の瀬淵荘がその領有をめぐって争いました。最初の内は、瀬淵荘の神人が同じ石清水八幡宮領荘園の神人などと連携し、支配する時期が続きましたが、その後、高野山の僧と天野社長床衆が近隣の武士である志賀野氏と共同戦線を張り、石走村を支配しました。その後、瀬淵と真国・石走の対立は継続しましたが、天正19年(1591)には高野山の支配が確立し



▲金比羅神社の位置図

※金比羅神社へは細い山道を通る必要がありますので、ご注意ください。



◀問い合わせ



◀相談



困ったときの相談

市役所の電話番号案内や相談内容など、くわしくは上記コードを確認ください。

予約が必要な相談		日…日程	時…時間	場…場所	予…予約	問…問い合わせ
弁護士相談	日 9/2(水) / 時 13:30 ~ / 場 本庁会議室 / 予 8/19(水)9:00 ~ 電話予約(先着 7 人) / 問 市民課 (Tel 77-2511)					
女性相談 (電話・面接相談)	▶電話：日(火)~(日) / 時(火)~(土)9:00 ~ 20:00、(日) 9:00 ~ 17:30 ▶面接相談：場 ジェンダー平等推進センター / 予 電話 ▶共通：問 ジェンダー平等推進センター (Tel 073-435-5246)					
女性に対する暴力の相談	▶電話：日毎日(年末年始を除く) / 時 9:00 ~ 21:30 ▶面談：日 平日(年末年始を除く) / 時 9:00 ~ 17:45 / 場 県DV相談支援センター / 予 電話 ▶共通：問 県 DV 相談支援センター (Tel 073-445-0793)					
ひきこもりの相談	日(火)~(土) / 時 10:00 ~ 16:00 / 予 電話 / 問 麦の郷ハートフルハウス創 (Tel 60-8233)					
こうのと里相談	日 8/18(火)・9/8(火) / 時 9:00 ~ 12:00 / 場 岩出保健所の相談室または診察室 / 予 電話 / 問 岩出保健所 (Tel 61-0049)					
身体・知的・精神障害に関する相談	日 平日 / 時 9:00 ~ 17:00 / 予 電話 / 問 麦の郷紀の川生活支援センター (Tel 78-2808)					
若者サポートステーションきのかわ	日 平日 / 時 10:00 ~ 18:00 / 場 JA 橋本支店ビル 2F / 予 電話 / 問 若者サポートステーションきのかわ (Tel 0736-33-2900)					
障害者の就職相談	日 平日 / 時 8:30 ~ 17:15 / 場 岩出紀の川障害者就業・生活支援センター フロンティア / 予 電話 / 問 岩出紀の川障害者就業・生活支援センター フロンティア (Tel 61-6300)					
若者総合相談「With You」	▶電話：日 平日 / 時 10:00 ~ 17:00 ▶面談：日 平日 / 時 10:00 ~ 17:00 / 場 JA 橋本支店ビル 2F / 予 電話 ▶共通：問 若者サポートステーション With You きのかわ (Tel 0736-32-0874)					

予約が不要な相談		日…日程	時…時間	場…場所	問…問い合わせ
行政相談	日 8/12(水) / 時 13:30 ~ 15:30 / 場 本庁会議室 / 問 市民課 (Tel 77-2511)				
こども家庭センター	日 平日 / 時 8:45 ~ 17:30 / 問 妊産婦・乳幼児に関すること (Tel 77-7229)・家庭児童に関すること (Tel 79-3104)				
子どもに関するあらゆる相談	日・時 24 時間 365 日 / 問 県中央児童相談所 (Tel 0120-189-783)				
子育て支援センターの子育てに関する相談	日 平日 / 時 9:00 ~ 11:30、13:00 ~ 15:30 / 問 桃山子育て支援センター (Tel 66-0404)・那賀子育て支援センター (Tel 75-2331)・レイモンド子育て支援センター (Tel 79-7228)				
発達障害に関する相談	日 平日(水曜は午後のみ) / 時 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00 / 問 和歌山県発達障害者支援センターポラリス (Tel 073-413-3200)				
小児成育医療支援室	日 平日 / 時 9:00 ~ 17:00 / 問 県立医科大学小児成育医療支援室 (Tel 073-441-0826)				
きのかわホットレフォン(学校・子育て)	日 平日 / 時 9:00 ~ 17:00 / 問 青少年センター (Tel 64-9888)				
ひきこもりの相談	日 平日 / 時 9:00 ~ 17:00 / 問 岩出保健所 (Tel 61-0047)				
障害者の相談	日 平日 / 時 9:00 ~ 17:45 / 問 県障害児者サポートセンター (Tel 073-445-7314)				
こうのと里相談(電話相談)	日 平日 / 時 9:00 ~ 17:45 / 問 岩出保健所 (Tel 61-0049)				
労働者の健康相談	場 実施先事業所 / 問 伊都・那賀地域産業保健センター (Tel 78-3875)				
難病に関する相談	日 平日 / 時 9:00 ~ 17:45 / 問 岩出保健所 (Tel 61-0047)				
こころの健康相談	日 平日 / 時 9:00 ~ 17:45 / 問 岩出保健所 (Tel 61-0047)				
高齢者に関する相談	日 平日 / 時 8:45 ~ 17:30 / 問 地域包括支援センター (Tel 77-0350)				
人権相談	日 ① 8/19(水)・②9/9(水) / 時 いずれも 13:00 ~ 15:00 / 場 ①桃山ふれあいコミュニティセンター 2 階研修室 1・②古和田会館 2 階学習室 / 問 人権施策推進課 (Tel 77-2511)				
こどもの人権相談	日 8/28(金)~9/3(木) / 時 8:30 ~ 19:00(平日) 10:00 ~ 17:00(土日) 問 こどもの人権 110 番 (Tel 0120-007-110)				
消費生活相談員による、消費者問題の相談窓口	日 (月)(水)(金) 祝日を除く / 時 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00 / 場 本庁 4 階相談室 1 / 問 (Tel 188) 局番なし				
特殊詐欺被害防止専門ダイヤル	問 特殊詐欺被害防止専門ダイヤル (Tel 0120-508-878)				
求人情報の提供・職業相談	日 平日 / 時 9:30 ~ 17:00 / 問 紀の川市ふるさとハローワーク (Tel 65-3435) 日 平日 / 時 8:30 ~ 17:15 / 問 ワークプラザ紀ノ川 (Tel 61-3100)				
巡回職業相談	日 8/18(火) / 時 ①10:30 ~ 11:30・②13:00 ~ 14:00・③14:30 ~ 15:30 / 場 ①井阪文化会館・②那賀総合センター・③古和田会館 / 問 商工労働課 (Tel 77-2511)				
ハローワーク和歌山人材確保対策コーナー	問 ハローワーク和歌山人材確保対策コーナー (Tel 073-424-9771)				
和歌山労働局 総合労働相談コーナー	日 平日 / 時 9:15 ~ 12:00、13:00 ~ 17:15 / 問 和歌山労働局総合労働相談コーナー (Tel 073-488-1020)				

●市役所の電話番号案内 (8:45~17:30)

■市役所本庁	Tel 77-2511	■那賀支所	Tel 75-3111
■粉河支所	Tel 73-3311	■桃山支所	Tel 66-1100
■瀬川出張所	Tel 79-0001	■貴志川支所	Tel 64-2525



※① Peach Aviation 株式会社 ② Peachful Day (旧 Share Peach Day)

vol
11

第2部では、関西空港に到着した国内線の利用者へ、採れたての紀の川市産の桃を丸ごと一玉プレゼントしました。紀の川ぶるぶる娘のももぶるやピーチの客室乗務員、運航乗務員も参加し、到着した利用者を笑顔で歓迎。受け取った人からは「まさか桃をもらえると思ってなかった」「早速食べてみたい」といった声が聞かれ、会場は笑顔に包まれました。

イベントを通じて、紀の川市の桃のおいしさや産地としての魅力を全国から訪れた多くの人にPRするとともに、桃をきっかけとしたピーチとの連携による地域の魅力発信につながりました。

AIで作る
プレゼン
資料
入門ガイド

AIのト素人でも、10年後も仕事とお金に困らない

被害者、AI





7/7

伝統ある太鼓を体験

粉河小学校の3・4年生を対象に、粉河車楽ラブによる太鼓体験が行われました。紀州三大祭の一つである粉河祭。そんな粉河祭を盛り立てるために欠かせない太鼓が車楽ラブのメンバーから披露されると、児童からは「聞いたことある」と声が上がりました。演奏披露後、児童たちがバチを握りしめ太鼓体験が始まると、夏の訪れを感じさせる太



▲ 真剣に太鼓を叩く児童

鼓の音色が響き渡る体育館。体験した児童は「実際に叩いてみると、思っていたより難しかったけど、上手に叩けて楽しかった」と笑顔で元気いっぱいでした。

6/20

自習スペースが充実



▲各館の情報はこちら

各地区公民館では、地域のみなさんにもっと気軽に利用してもらえよう、5館それぞれに自習スペースを設けています。勉強や読書はもちろん、資格試験の準備や仕事の資料整理などにも利用可能。落ち着いた環境で過ごすことができ、誰でも利用できるため、学生から大人まで幅広い世代の人たちが訪れています。利用者からも「静かな環境



▲ エアコン完備で快適空間

で居心地もとてもいいです」と好評の自習スペース。公民館は学びや交流の場として、地域に身近な施設です。ぜひ一度、自習スペースを利用ください。

7/14

色とりどりの花で地域を明るく

花いっぱい運動の一環として、河南図書館と貴志川支所の花壇で花の植栽が行われました。貴志川高校の生徒や中貴志保育所の園児、地域のボランティアのみなさんが参加し、色とりどりの花の苗を植え、鮮やかな花壇を完成させました。高校生が園児を優しく手伝う姿や植え方を教える様子も見られ、世代を超えた交流の場にもなりました。貴



▲ 暑さに負けずに元気に咲いてね

志川高校の生徒は「暑かったけれど、みんなで協力してきれいな花壇ができてうれしいです。地域のみなさんに楽しんでもらいたい」と話してくれました。

7/11

紀州備長炭で風鈴づくり

和歌山県産のウバメガシを原木に使用した紀州備長炭を使った風鈴づくり教室が開催されました。紀州備長炭は鋼鉄並みの硬さを持ち、たたくと澄んだ美しい音色を響かせることが特徴です。その特性を生かした風鈴づくりで、大小さまざまな形の炭を組み合わせ、バランスを考えながら仕上げていきました。参加した齋藤美鈴さんは「風鈴が鳴



▲ どんな音が鳴るのか楽しみ

るたびに涼しさを感じながら、家でも夏を楽しみたいです」とにっこり。夏のひとときに、心地よい音色が涼やかな癒やしを届けてくれます。

7/2

紀の川の桃を大阪・京都でPR

収穫の最盛期を迎えた紀の川市産の桃をPRするため、市や県、JAわかやま紀の里地域本部などの産地関係者が、大阪市中央卸売市場でトップセールスを行いました。会場では、旬を迎えた桃の品質やおいしさを市場関係者にPRし、全国へのさらなる販路拡大とブランド力の向上を呼びかけました。

また、フォションホテル京都では、紀の川市産桃「紀の里の桃」を使用したピーチサマーアフタヌーンティーなどの提供が始まっています。市では、今後も企業と連携した商品開発やPRに取り組み、紀の川市産農産物のさらなる魅力発信とブランド力の向上を進めていきます。



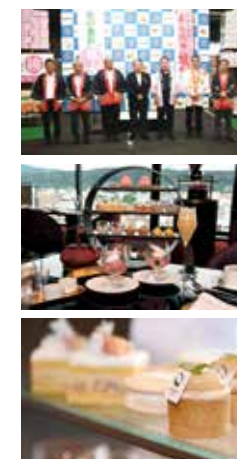
▲ 勢いよくボールを蹴る参加者



上 大人も子どもも真剣勝負
下 えいえいおー！

田植えを目前に控えた北長田の農地で、「田んぼサッカー紀の川カップ」が開催されました。いつもの田んぼが、この日だけは泥の中を駆け回る特別なフィールドに。主催した紀の川流域カンパニー株式会社（FC KISHU 共催）の北川智博さんは、「農業を身近に感じてもらうきっかけになればうれしい」と話してくれました。

地域の農地を、人が集い交流できる場所へ。そんな思いを込めたイベントでは、「こんなに泥だらけになったのは初めて」と楽しむ声が聞かれました。夢中になってボールを追いかけて回った参加者たち。会場は笑顔と笑い声に包まれ、地域の魅力を体感する1日となりました。



上 産地からのPR
中・下 桃づくしのメニュー



▲ 今年の桃も甘くておいしいですよ



@wakasen.photo

和歌山線



@hagane.geto

紀の川



@hirosan812

桃



@oneroom111

オクラ



@yasuonukata

紫陽花



紀の川市の魅力を発見！
きのかわ暮らし



KINOKAWA_TOPICS



KINOKAWA_OFFICIAL

紀の川市の暮らしで見つけた魅力を「#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。

Please
Follow me!

広報紀の川へのお便りをお待ちしています

送付先

〒649-6492 紀の川市役所 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、ハ
ガキ、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。

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。みなさんからのお便りをお待ちしています。



7月号にお便りをいただきました！今後の広報紙作り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。

●あらかわの桃が食べたくになりました！返礼品覆面調査（返礼品Gメン）の取り組みは安心してふるさと納税できますね！

（市外在住 和生さん）

●ふるさと納税の寄附金がどのように使われているかを初めて知りました。今後も紀の川市の魅力発信を頑張ってください。

（貴志川地区 msさん）

圖広報課（内線 73701）

管理栄養士のレシピ♪

ハッピーごはん

128

豚肉と野菜の生姜炒め

オクラの特徴的なネバネバは、食物繊維によるもので、胃の粘膜を守り整腸作用があります。また、タンパク質の消化吸収を助けるため、疲労回復、夏バテを防止する効果が期待できます。

材料（4人分）

284kcal / 塩分 1.1g（1人分）

豚ロース……………	300g	A
オクラ……………	2パック	
ナス……………	2本	めんつゆ（3倍濃縮）…………… 大さじ 2
シメジ……………	1パック	おろし生姜……………
とうもろこし……………	1/2 本	…………… 大さじ 1
ごま油……………	大さじ 1	

作り方

- 1 豚肉は3等分に切る。
- 2 オクラはヘタを取り、1/2の斜め切りにする。
- 3 ナスは乱切りにする。シメジは小房に分けておく。
- 4 とうもろこしの実をそぎ落とす。（コーン缶でも可）
- 5 フライパンにごま油を入れ、①を炒める。
- 6 ⑤に②～④を加え炒める。
- 7 ⑥にAを加え、味をからめる。



市の情報、SNSでも発信しています



メール配信
サービス



市公式
LINE



市公式
YouTube



声の広報紀の川

広報紙の内容が音声で!!

貴志川朗読グループ「かしの木」のみなさんが、広報紙の内容が多くの人に伝わるように、広報紙を毎月読み上げてくれています。ぜひみなさんもお聞きください。



UD FONT

見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

人の動き
（8年6月末現在）

人口 57,939 / 世帯 27,373
男 27,567 / 女 30,372