

# 紀の川

ひととまちをつなぐ

広報

◎特集  
ごみと分別と私。

◎表紙の写真

各地から集められた可燃ごみ。  
きちんと分別されているはずですが…  
2～3ページに関連記事掲載

2016

10

## ごみの処理実績(単位:トン)

ごみの区分	27年度	26年度
もやすごみ	15,687	15,758
カン類・金属類	281	284
ビン類	556	600
プラスチック製容器包装類 (ペットボトル・白色トレイ・プラマークのついているもの)	479	454
古紙類(段ボール・新聞・雑誌・紙パック)	433	429
セトモノ・乾電池・蛍光灯	127	151
粗大ごみ	835	826
高分子系ごみ(バケツ、収納ケースなどのプラスチックごみ)	138	137
土砂・ガレキなどの埋立ごみ	1	8

※ 3R…Reduce(発生抑制)・Reuse(再利用)・Recycle(再資源化)

**♻️** ちょっとした心がけで、  
27年度に排出されたごみの量と処理費用は、表のとおりです。  
市では、循環型社会の形成・実現に向け、リサイクルに取り組み、資源ごみは、それぞれ資源として再利用しています。  
みなさんの日頃の心がけで、ご

みを減らし、再使用し、再生利用すること(3R)で、地球に優しいエコ活動が推進されます。ごみの量が減れば、処理費用を抑えられるだけでなく、焼却時などに発生する二酸化炭素も減少するなど、地球温暖化防止にもつながります。  
今後引き続き、ごみの分別収集と排出抑制に協力ください。



缶は、スチールとアルミに分けられ、製品に。



ペットボトルは、キャップとラベルをはずし、水洗して出しましょう。製品価値がぐっと上がります!



ビンは、茶色、無色、その他の色に分別。



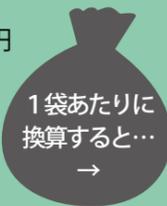
ピットに集められた可燃ごみ。

## その心がけがエコにつながる。 ごみと分別と私。

**♻️** 混ぜればごみ、分ければ資源  
私たちの生活と切っても切れないごみ。市では、豊かな環境と限りある資源を次の世代に引き継ぐため、資源を有効に繰り返し使うことで、環境への負荷をできるだけ減らす「循環型社会」の形成を目指して取り組んでいます。  
家庭から出るごみは、現在15種類に分けて分別収集を行っています。分別をお願いしている背景には、これまで燃やすごみとして焼却していたごみの中に、資源としてリサイクルできるものが大半を占めていたことがあげられます。みなさんの協力により、燃やすごみの量は分別収集開始以前に比べ、減少傾向にあります。  
28年3月から、市内の焼却場を閉鎖し、\*紀の海クリーンセンターで焼却処理を行っています。  
紀の海広域施設組合事務局次長の東本さんは、「可燃ごみの中に不燃物が混ざっていると、焼却炉が傷んだり、故障したりと、さまざまなトラブルが発生します。ルールを守り、正しい分別を心がけてください。」と話します。  
環境を守るため、ひとりひとりが自分の出したごみに責任を持つことが大切です。

## ごみ処理費用

ごみ処理費用…約7億3,800万円  
収集…約3億7,500万円  
焼却…約2億2,500万円  
分別…約9,900万円  
最終処分…約1,400万円



1袋あたりに  
換算すると…  
→

**もやすごみ**  
ごみ袋15円/大1袋 184円  
収集費用内訳  
収集に 102円  
焼却に 79円  
最終処分に 3円  
(埋立処分)

**資源ごみ**  
ごみ袋15円/大1袋 207円  
収集費用内訳  
収集に 52円  
中間処理(再分別)に 155円

**セトモノ・乾電池・電球**  
ごみ袋10円/1袋 270円  
収集費用内訳  
収集に 130円  
最終処分に 140円  
(埋立処分)

※処理費用は、売却収入を加味せず、市の支出額のみを掲載しています。

ルールとマナーを守って  
分別回収にご協力を～



【問い合わせ】  
廃棄物対策課(Tel77・2511 本庁2階)

最近の家庭ごみは、生ごみ以外はほぼ再利用できます。缶、ビンはもちろん、古紙やペットボトルなど、ほとんどが資源となりうるものばかりです。  
分別収集に関しては、みなさんの意識が高くなってきて、かなり浸透してきていると思います。実際に収集する方としてもありがたいです。  
これからも、「すべてのごみは朝8時までに出す」「や」「生ごみはしっかり水切りする」など、ほんの少しの心がけをお願いします。それが将来の環境を守るにつながります。



市廃棄物対策課  
収集事務所  
所長 直田 正さん



▲可燃ごみに混ざっていた不燃物。焼却できないのはもちろん、機械に巻きついたり、傷めたりと危険なことだらけ。

## ◎紀の海クリーンセンター

エネルギー回収推進施設・マテリアルリサイクル推進施設として、紀の川市・海南市・紀美野町の3市町の広域で構成。可燃ごみの焼却により発生する熱エネルギーの有効活用、回収されたごみの選別、破碎、再資源化のための中間処理を実施。  
平成28年3月1日供用開始。

■住所…紀の川市桃山町最上1290番地94

■Tel 66・1813

## 11月の母子保健・予防接種

※対象児には、個別通知します  
※会場はすべて本庁南別館です

### ■4か月児健康診査

平成28年7月生まれ対象  
11月9日(水)・16日(水)の午後  
受付は午後1時～1時30分

### ■7か月児健康診査

平成28年4月生まれ対象  
11月8日(火)・15日(火)の午後  
受付は午後1時～1時30分

### ■1歳児健康相談

平成27年11月生まれ対象  
11月24日(木)・25日(金)の午前  
受付は午前9時～9時30分

### ■1歳8か月児健康診査

平成27年2月生まれ対象  
11月11日(金)・18日(金)の午後  
受付は午後1時～1時30分

### ■2歳6か月児健康相談

平成26年4月生まれ対象  
11月21日(月)・22日(火)の午前  
受付は午前9時～9時30分

### ■3歳8か月児健康診査

平成25年2月生まれ対象  
11月10日(木)・17日(木)の午後  
受付は午後1時～1時30分

### 【問い合わせ】

健康推進課 (Tel 77・2511)

## 一般不妊治療費・特定不妊治療費助成

基礎不妊検査、タイミング療法、特殊不妊検査、手術治療および人工授精による一般不妊治療・不育治療を受けた人を対象に、1年につき5万円を上限として治療費を助成しています。

県の実施する特定不妊治療費助成事業の決定を受けた人（体外受精および顕微授精）を対象に、治療に応じて1回につき10万円を上限として助成し、また、男性不妊治療については5万円を上限として助成しています。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)

## 健康コラム～あなたの身体のこと、考えてみませんか～

### ●健康づくりに取り組みましょう～10月はわかやま健康づくり月間～

一人ひとりが食習慣、運動、休養などの生活習慣や病気についての正しい知識を身につけ、自らライフスタイルを改善し、自主的に健康づくりに取り組みましょう。

### ●乳がん検診を積極的に受けましょう～10月は乳がん月間～

乳がんは、日本人女性の約12人に1人がかかるといわれています。30歳代から増加し始め、40～50歳代後半にピークを迎えるため、若い世代で乳がんを患う女性も少なくありません。ただし、早期発見・早期治療により90%以上の人が治るともいわれています。

自分と周りの大切な人のため、安心を得るためにも、月に1回は自己触診をし、特に40歳代以上の方は積極的に健診を受けましょう。自己触診の方法は、市ピンクリボンキャンペーンホームページ (<http://www.city.kinokawa.lg.jp/kenko/2014-0602-2008-41.html>) に掲載しています。

【問い合わせ】健康推進課 (Tel 77・2511)

### ●年に一度は目の健診を！症状が出にくい病気をチェック！

目が疲れる、目がかすむ、ものがよく見えない、目が充血する、視野の一部が見えない、目の中に虫のようなものが見えるなどの症状はありませんか？目の病気も早期発見、早期治療が大切です。10月10日の「目の愛護デー」を機会に目の大切さについて考えてみませんか？

また、視覚障害に悩む人が角膜移植を受けて視力が回復できるよう、献眼登録に協力ください。

### ●いのちへの優しさとおもいやり～10月は臓器移植普及推進月間～

臓器移植は、市民のみなさんから善意の臓器提供があつて成り立つものです。あなたの意思で助かるいのちがあります。保健所などに備えている意思表示カードに、自分の意思を表示して携帯していただくようお願いいたします。

【問い合わせ】和歌山県薬務課 (Tel 073・441・2663)

## 高齢者インフルエンザ予防接種



高齢者のインフルエンザを予防するため、接種費用の一部を助成します。申し込みは不要で、対象者には9月下旬に通知しています。接種を希望する人は協力医療機関に事前予約のうえ、接種してください。

※インフルエンザ予防接種は、自ら希望する場合のみ接種を行うもので、接種を強制するものではありません。

■対象者…①紀の川市在住で、接種時の年齢が満65歳以上の人

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害がある人や、ヒト免疫不全ウイルスにより、免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人

■接種場所…紀の川市・岩出市インフルエンザ予防接種実施協力医療機関

■接種期間…10月1日(土)～29年1月31日(火)

■接種費用…自己負担1,500円(生活保護を受けている人は無料)

【問い合わせ】健康推進課 (Tel 77・2511 本庁南別館)

## 休日歯科当番 (診療時間：午前10時～午後4時)

受診する際は、電話などで確認のうえ来院ください。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。

10/2 (日)	オリーブ歯科 (Tel 73・6369)
9 (日)	岡本歯科医院 (Tel 75・2047)
10 (月)	おち歯科医院 (Tel 61・7322)
16 (日)	はたなか歯科クリニック (Tel 69・5511)
23 (日)	吉田歯科クリニック (Tel 69・1182)
30 (日)	森歯科医院 (Tel 73・2220)
11/3 (木)	林歯科医院 (Tel 62・6012)
6 (日)	矢田歯科クリニック (Tel 64・6608)

## 献血日程

10/30 (日)	青洲の里 (青洲まつり)	9:30～12:00
		13:00～15:00

# 健康

けんこう

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**

### 夜間・休日の医療機関案内 (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  
小児は、↓小児救急医療ネットワークへ↓

### 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～11時  
土・日・祝日は午前9時～午後11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6時  
土・日・祝日の夜間は午後7時～翌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

## 障害者就労支援講演会

- テーマ…「互いが尊重し合える職場を目指して」
  - とき…10月27日(木) 午前10時～正午
  - ところ…打田生涯学習センター 視聴覚室1・2
  - 内容…積極的に障害者雇用に取り組んでいる介護事業所の取り組みや、障害者の就労支援について紹介します。一緒に障害者雇用について考えてみませんか。
  - 講師…社会福祉法人 紀伊松風苑  
事務次長 雲出達也氏／介護主任 山崎浩祐氏
- ※手話通訳・要約筆記が必要な人は、事前に申し込みください。
- 【申し込み・問い合わせ】  
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)

## 介護予防教室

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、居宅介護支援センターに委託し、教室を開催しています。動きやすい服装で参加ください。

※初めて参加する場合、介護認定を受けていない65歳以上の人を対象

## 「いきいき元気塾」

- とき…10月12日(水) 午後1時～3時
  - ところ…那賀保健福祉センター2階 多目的ホール
  - テーマ…『消費者被害』について ※社会福祉士による講話
- 【問い合わせ】栄寿苑居宅介護支援センター (Tel 75・6888) / 高齢介護課 介護予防係 (Tel 77・2511)

## 「はつらつくらぶ」

- とき…10月20日(木) 午後1時～3時
  - ところ…本庁5階 501会議室
  - テーマ…『元気で長生き(2)・体力測定』
- 【問い合わせ】打田友愛デイサービスセンター (Tel 77・1881) / 高齢介護課 介護予防係 (Tel 77・2511)

## つどい場ひなたぼっこ

- とき…10月13日(木) 午後1時30分～4時
  - ところ…本庁南別館1階 集団トレーニング室
  - とき…10月27日(木) 午後1時30分～4時
  - ところ…中貴志コミュニティセンター1階
- 【問い合わせ】高齢介護課 介護予防係 (Tel 77・2511)

### 短時間労働者向け

## 社会保険の適用範囲が拡大

10月から、健康保険や厚生年金など社会保険の適用基準が緩和されたことにより、一定の要件を満たすパートタイマーなどの短時間労働者についても、健康保険などの適用が拡大されます。

現在、紀の川市国民健康保険に加入していて、10月から新たに社会保険が適用される人は、国保の「脱退」の届出が必要となります。国保に加入したまま社会保険にも加入すると、二重加入となり保険料も二重払いになってしまう場合がありますので、注意してください。

【問い合わせ】国保年金課 (Tel 77・2511 本庁1階)

### 健康教室

## リフレッシュ教室～自分のからだと上手に付き合おう～

とき	内容
第7回(11月11日(金)) 午後7時30分～9時 (受付:7時15分～)	運動教室 <夜間の部> ～仕事終わりに！エクササイズ～

- 対象…30～64歳までの市民
  - 定員…20人程度
  - ところ…中貴志コミュニティセンター
  - 申し込み…11月8日(木)までに、健康推進課へ電話で申し込み。保育が必要な人は1週間前までに申し込み。
- 【申し込み・問い合わせ】健康推進課 (Tel 77・2511)

## 策定委員の募集～介護保険事業計画・高齢者福祉計画～

第7期(平成30～32年度)介護保険事業計画と高齢者福祉計画の策定に市民のみなさんの意見を反映するため、策定委員を募集します。策定委員は、第7期の3年間に必要となる各サービスの種類や量などを協議します。

- 募集人数…①65歳以上の人②40歳以上65歳未満の人 各2人
  - 応募資格…市内在住で、平日の昼間開催する委員会(6回程度開催)に出席可能な人
- ※初めて参加する人を優先します。

■応募方法…はがき、または封書に下記7項目を記入のうえ、10月28日(金)必着で申し込みください。応募者多数の場合は、公開抽選を行います。

①氏名②住所③生年月日④性別⑤電話番号⑥被保険者の区分(①第1号被保険者②第2号被保険者と記入)⑦応募理由

■申込先…〒649-6492 紀の川市西大井338番地 紀の川市保健福祉部高齢介護課介護保険係

【申し込み・問い合わせ】  
高齢介護課 介護保険係 (Tel 77・2511 本庁2階)

# 健康 福祉 介護

けんこう  
ふくし  
かいご



## 「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に、65歳以上の独居もしくは高齢者のみの世帯、災害時要援護者などの人に「救急情報キット」を配布しています。

今年度も新たに65歳以上になられた人に紀の川市民生委員が配布します。

■配布物品…保管ボトル、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)、説明パンフレット

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

【問い合わせ】高齢介護課 (Tel 77・2511)

## 保育所の入所案内（29年度の入所申し込みの受け付け）



新規入所を申し込む人は10月以降に申込関係書類を第1希望の保育所（園）で受け取り、必要事項を記入のうえ、受付日に申し込みください（児童同伴）。下記日程に来られない場合は、11月30日までに子育て支援課へ入所申込書類を提出した後、保育所（園）で各自、面接を受けてください。4月1日から転園を希望する人も同様です。

継続入所を申し込む人は、現在入所中の保育所（園）から申込関係書類を受け取り、必要事項を記入のうえ、10月31日までに保育所（園）で申し込みください。【問い合わせ】子育て支援課（Tel. 77・2511）

保育所（園）名 住所／電話番号	29年度新規 受け入れ年齢	入所受付日 と時間	平日の保育時間 （延長保育）	土曜の保育時間 （延長保育）
こばと保育所 上野85／Tel.77・2010	生後3カ月～5歳児 （H23.4.2～H29.1.1生）	11月15日（火） 9:00～13:00	8:00～16:00 （7:00～19:00）	8:00～12:00 （7:00～13:00）
八王子保育所 下井阪416／Tel.77・5012	2歳児～5歳児 （H23.4.2～H27.4.1生）	11月14日（月） 9:00～12:00	8:00～16:00 （7:00～19:00）	8:00～12:00 （7:00～13:00）
なるき保育所 南中367／Tel.77・3022	2歳児～5歳児 （H23.4.2～H27.4.1生）	11月14日（月） 9:00～13:00	8:00～16:00 （7:00～19:00）	8:00～12:00 （7:00～13:00）
（私立）レイモンドこども園 Tel.78・1881	生後8週～5歳児 ※注1 （H23.4.2～H29.2.1生）	11月15日（火） 9:00～12:00	8:30～16:30 （7:30～20:00）	8:30～16:30 （7:30～18:30）
（私立）未来保育園 中三谷18-1／Tel.77・7776	1歳児～2歳児 （H27.4.2～H28.4.1生）	11月14日（月） 9:00～12:00	8:00～16:00 （7:00～19:00）	8:30～11:00 （7:30～12:00）
川原保育所 野上113／Tel.73・2800	1歳児～5歳児 （H23.4.2～H28.4.1生）	11月16日（水） 9:00～12:00	8:00～16:00 （7:00～19:00）	8:00～12:00 （7:00～13:00）
鞆淵へき地保育所 中鞆淵800／Tel.79・0055	1歳児～5歳児 （H23.4.2～H28.4.1生）	11月16日（水） 9:00～12:00	8:00～16:00 （7:00～19:00）	8:00～12:00 （7:00～13:00）
長田保育所 長田中550／Tel.73・2139	1歳児～5歳児 （H23.4.2～H28.4.1生）	11月16日（水） 9:00～12:00	8:00～16:00 （7:00～19:00）	8:00～12:00 （7:00～13:00）
竜門保育所 杉原16／Tel.73・2582	1歳児～5歳児 （H23.4.2～H28.4.1生）	11月16日（水） 9:00～12:00	8:00～16:00 （7:00～19:00）	8:00～12:00 （7:00～13:00）
（私立）粉河保育園 粉河2269／Tel.73・2222	生後6カ月～5歳児 （H23.4.2～H28.10.1生）	11月16日（水） 9:00～12:00	8:00～16:00 （7:00～19:00）	8:00～16:00 （7:00～19:00）
（私立）山の子共同保育園 北長田546／Tel.60・1812	満1歳児～2歳児 ※注2 （H27.4.2～H28.4.1生）	11月14日（月） 9:00～12:00	8:30～16:30 （7:30～18:30）	8:30～11:00 （7:30～12:00）
（私立）名手保育園 名手市場736／Tel.75・2046	生後6カ月～5歳児 （H23.4.2～H28.10.1生）	11月17日（木） 9:00～12:00	8:00～16:00 （7:00～19:00）	8:00～12:00 （7:00～13:00）
（私立）安楽川保育園 元386-1／Tel.66・0531	生後6カ月～5歳児 ※注3 （H23.4.2～H28.10.1生）	11月18日（金） 9:00～13:00	8:00～16:00 （7:00～19:00）	8:00～12:00 （7:00～13:00）
中貴志保育所 神戸338／Tel.64・2843	2歳児～5歳児 （H23.4.2～H27.4.1生）	11月17日（木） 9:00～13:00	8:00～16:00 （7:00～19:00）	8:00～12:00 （7:00～13:00）
東貴志保育所 井ノ口183／Tel.64・5007	1歳児～5歳児 （H23.4.2～H28.4.1生）	11月21日（月） 9:00～12:00	8:00～16:00 （7:00～19:00）	8:00～12:00 （7:00～13:00）
西貴志保育所 長原722／Tel.64・6563	3歳児～5歳児 （H23.4.2～H26.4.1生）	11月21日（月） 9:00～12:00	8:00～16:00 （7:00～19:00）	8:00～12:00 （7:00～13:00）
丸栖保育所 丸栖275／Tel.64・6198	1歳児～5歳児 （H23.4.2～H28.4.1生）	11月18日（金） 9:00～12:00	8:00～16:00 （7:00～19:00）	8:00～12:00 （7:00～13:00）
（私立）ながやま保育園 長山277-781／Tel.64・6633	生後4カ月～5歳児 ※注4 （H23.4.2～H28.12.1生）	11月21日（月） 9:30～12:30	8:00～16:00 （7:00～19:00）	8:00～12:00 （7:00～14:00）

※29年4月から、（私立）れもん保育園は幼保連携型認定こども園（レイモンドこども園）となり、在園児・新入児は新園舎で保育をします。

※31年4月から、川原保育所、長田保育所、竜門保育所、（私立）粉河保育園を統廃合し、新たに私立保育園として新園舎での保育を予定しています。

※注1…レイモンドこども園の受付は、れもん保育園で行います。

※注2…山の子共同保育園での0歳児受け入れは、満1歳の誕生日後、歩けるようになってからとします。

※注3…安楽川保育園は、5歳児の募集はありません。

※注4…ながやま保育園は、4～5歳児の募集はありません。

## B型肝炎予防接種



10月から、B型肝炎ワクチンの定期予防接種が始まります。

B型肝炎はB型肝炎ウイルスによって起こる肝炎です。乳児期に感染すると肝臓に慢性持続感染を起こし、そのうち10～15%が長い年月を経て慢性肝炎や肝硬変、肝細胞癌を発症することが知られています。対象年齢の乳児には、9月以降に個別通知しています。通知書などをよく読んで受けてください。

■対象者…28年4月以降に生まれた1歳未満の乳児

■接種回数…3回（27日以上の間隔で2回、更に、初回接種から139日以上を経過した後に1回）

■標準的な接種期間…生後2カ月～8カ月

※28年4月～7月生まれの乳児は、接種期間が短くなっていますので未接種の人は早めの接種をお勧めします。

【問い合わせ】健康推進課（Tel. 77・2511）

## 11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「子育て支援教室」を開催します。申し込みは不要です。気軽に参加ください。

### ■赤ちゃん広場

□0歳児（27年4月2日以降生まれ）

11月14日（月）打田地区 本庁南別館

11月18日（金）貴志川・桃山地区 桃山保健福祉センター

11月28日（月）粉河・那賀地区 那賀保健福祉センター

※時間は午前10時15分～11時30分です。（受付は10時～）

※名札、バスタオル、お茶、着替えを持参してください。

### ■子育て教室

□1歳児（26年4月2日～27年4月1日生まれ）

①11月24日（木）貴志川・桃山地区 中貴志コミュニティセンター

②11月24日（木）打田・粉河・那賀地区 粉河ふるさとセンター

□2歳児（25年4月2日～26年4月1日生まれ）

③11月25日（金）貴志川・桃山地区 中貴志コミュニティセンター

④11月25日（金）打田・粉河・那賀地区 粉河ふるさとセンター

※時間は午前9時30分～11時30分です。（受付は9時15分～）

※名札、タオル、お茶、着替え、製作セット（のり、クレヨン、水性ペン、セロテープ）を持参してください。

※②・④は、はさみ、帽子、上靴も持参してください。

※日程などの変更や中止の場合は、メール配信サービス（<http://kinokawa.mail-dpt.jp/>）で登録）でお知らせします。

### 【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）

子育て支援課（Tel. 77・2511 本庁2階）

## ●●生活

### 浄化槽は適正に管理しましょう

浄化槽は、し尿や生活雑排水をきれいにして、水環境の保全に大きな役割を果たしています。

しかし、微生物の働きを利用しているため、維持管理をしないと機能が低下し、水質汚濁の原因となってしまう。そのため、清掃、保守点検、法定検査の維持管理が、法律で義務付けられています。

- 大切な水環境を守るため、浄化槽の正しい維持管理を実施しましょう。
- 維持管理・法定検査
- 保守点検：概ね4か月に1回以上
- 清掃：1年に1回以上

## ●●案内

### 緊急地震速報の試験放送を実施

11月5日の「世界津波の日」に合わせて、全国で緊急地震速報の訓練が行われます。防災行政無線で緊急地震速報の試験放送を行いますので、慌てずに対応してください。

また、地域や企業などの地震訓練の機会として活用ください。

- とき：11月4日(金)午前10時ごろ
- ※5日が土曜日のため、4日に実施します。
- 【問い合わせ】危機管理課 (Tel 77・2511 本庁3階)

### 平成29年 紀の川市成人式



平成29年の成人式は、1月8日(日)に開催します。市内在住の対象者(市に住民登録している人)には、12月初旬に招待状を送付します。現在、紀の川市に住民票がない人でも成人式に出席することができます。生涯学習課に電話で申し込みください。

- 【申し込み・問い合わせ】生涯学習課 (Tel 77・2511 本庁4階)

### 全国地域安全運動を実施

10月11日(火)から20日(木)までの期間を全国地域安全運動期間とし、「子どもと女性の犯罪被害防止」「自転車盗の被害防止」「万引き防止」「振り込め詐欺・類似詐欺の被害防止」などの運動に重点的に取り組みます。

- 街頭啓発
- とき：10月17日(月)午後3時
- ところ：スーパーネゴロ 打田店駐車場
- 【問い合わせ】危機管理課 (Tel 77・2511)

**ラジオ番組**  
**紀の川市 っておき情報**  
 隔週 曜  
 午後1時30分頃  
 wbs和歌山放送で放送中です。(1431KHz)

### 紀の川市民まつりの協賛金

花火玉募金を含め、148,020円の協賛金をいただき、約3,000発の花火を打上げることができました。



協賛していただき、ありがとうございます。ごさいました。

【問い合わせ】紀の川市民まつり実行委員会事務局 (Tel 77・2511 本庁4階 商工観光課内)

### ごみの分別に協力ください(ビン編)

せっかく分別していただいても、袋の中に少しでも別のものが混ざっていると、十分なリサイクルができません。ぜひとも分別に協力ください。

- ビン類として出すもの：飲食物の空ビン・窓ガラス・ガラス食器・化粧品ビン
- セトモノ類として出すもの：ひどく汚れたビン・ガラスの灰皿・ガラス水槽・強化ガラス・耐熱ガラス

※有害な薬品類、農薬のビンなどは市で処理できません。販売店などで適正に処理してください。

- 出す際に注意すること
- ① キャップと中身を取り除いて、軽く水洗いしてください。中に異物を入れないでください。
- ② 金属のキャップは「缶類」に、プラスチックのキャップは「プラスチック製容器包装類」に出してください。

### 紀の川市歌の普及

紀の川市合併10周年に制定された市歌のメロディで、正午をお知らせします。

市歌のCDは図書館で借りることができ、音源は市ホームページ(アドレスはページ上部に記載)からダウンロードすることもできますので、ぜひ利用ください。

- 【問い合わせ】企画調整課 (Tel 77・2511 本庁3階)

### 岩出狭窄部における治水対策

岩出狭窄部は、地形上川幅が狭くなっているため、洪水時の流下阻害の要因となっており、近年の台風などにより紀の川市などで浸水被害が発生しています。浸水被害の軽減を図ることを目的に、岩出頭首工(堰)北側に拡幅水路を整備し、堰上流部の河道掘削を実施するにあたり、起工式典を開催します。

- 起工式
- とき：10月10日(月) 午前9時30分～
- ところ：紀の川市民体育館
- 事業の概要
- 整備区間：岩出頭首工～井阪橋
- 事業費：約90億円
- 事業期間：28年度～概ね5年間
- 概要図



和歌山河川国道事務所 (Tel 073・424・2471)

### 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)

# 紀の川市文化祭

～文化を通じ心ふれあう紀の川市～

作品展示・芸能発表ほか

前期 **10/29土・30日**  
3会場 粉河・桃山・貴志川

後期 **11/5土・6日**  
2会場 打田・那賀

## ～展示作品の募集～

展示作品の出品を希望する人は、粉河・桃山・貴志川会場分は10月6日までに、打田・那賀会場分は10月13日までに、紀の川市文化協会各支部へ申し出ください。

文化協会各支部

- 打田支部 (Tel 77・3140) 打田生涯学習センター内
- 粉河支部 (Tel 73・3312) 粉河ふるさとセンター内
- 那賀支部 (Tel 75・2221) 紀の川市那賀総合センター内
- 桃山支部 (Tel 66・2288) 桃山会館内
- 貴志川支部 (Tel 64・2273) 貴志川生涯学習センター内

紀の川市文化協会 (Tel 77・2511 生涯学習課内 本庁4階)

～内容は予告なく変更になる場合があります～

主催：紀の川市文化協会 後援：紀の川市・紀の川市教育委員会

## ●案内

保管物件・証券を返還します

税関で預かっている通貨・証券などを返します。

■返還される通貨・証券

①終戦後、外地から引き揚げてきた人が、上陸地の税関または海運局に預けたものの

②外地の総領事館や日本人自治会などに預けた通貨・証券などのうち、その後日本に返還されたもの

※家族による請求も可

【問い合わせ】大阪税関監視部取締総括部門 (Tel 06・6576・3115) / 大阪税関和歌山税関支署 (Tel 073・4288・3882)

## ●税金

固定資産税が減額される住宅

住宅を改修した場合に、特定の要件を満たせば固定資産税の減額措置を受けることができます。

①耐震改修工事をした住宅

昭和57年1月1日以前に建築した住宅で、耐震対策のため工事費50万円以上の改修をした場合、床面積120㎡相当分までの固定資産税を1/2減額します。

②バリアフリー改修工事をした住宅

新築後10年以上を経過した住宅で、障害者や65歳以上の人が住むなどの要件で、自己負担額50万円以上のバリアフリー改修工事(手すりの取り付けや段差

解消など)をした場合、1戸当たり床面積100㎡相当分までの固定資産税を1/2減額します。

③省エネ改修工事をした住宅

平成20年1月1日以前に建築した住宅で、一定の省エネ化のために工事費50万円以上の改修をした場合、床面積120㎡相当分までの固定資産税を1/2減額します。

※太陽光発電工事は対象外です。

※①～③いずれの改修工事にも要件があります。減額を受けるには、工事明細書、写真、領収書などの関係書類や証明書などを添付し、工事完了後3か月以内に届け出をする必要があります。くわしくは問い合わせください。

【問い合わせ】市民税課 (Tel 77・2511 本庁1階)

## ●募集

紀の川柿収穫と吊るし柿作り体験

柿にまつわる楽しい話を聞きながら、紀の川柿の収穫と吊るし柿作りを行います。収穫・手作りした柿は持ち帰ることができます。

■とき：10月29日(土)午前9時～正午

■ところ：体験会場 林ヶ峰農業管理施設 中谷農園(平野1467-1) / 集合場所 ふうの丘(平野927)

■定員：20人(先着)

■参加費：2,000円 / 人(小学生未満無料)

■申し込み：10月24日(月)までに中谷農園 (Tel 79・6500 / FAX 79・6501)へ申し込み。

【問い合わせ】フルーツ・ツーリズム研究会事務局 (Tel 77・2511 本庁4階 階商工観光課内)

学童保育「粉河アットホームクラブ」指導員募集

業務内容：学童保育入所児童の保育。※資格は不要

■募集人数：若干名

■勤務時間：平日午後2時～6時30分 / 土曜日と長期休暇中(夏休みなど)は午前8時～午後6時30分

※半日や長期休暇中のみの勤務でも可

※面接があります。くわしくは問い合わせください。

※紀の川市の職員、臨時職員の募集ではありません。

【申し込み・問い合わせ】学童保育「粉河アットホームクラブ」(Tel 73・2282) / 子育て支援課 (Tel 77・2511 本庁2階)

## クラシノジョウホウ

生涯スポーツ課  
各館の連絡先

- 生涯スポーツ課  
Tel 77・2511  
Fax 77・0917
- 打田生涯学習センター  
Tel 77・3140  
Fax 77・2799

- 粉河ふるさとセンター  
Tel 73・3312  
Fax 73・8353

- 那賀総合センター  
Tel 75・2221  
Fax 75・2659

- 桃山会館  
Tel 66・2288  
Fax 66・2289

- 貴志川生涯学習センター  
Tel 64・2273  
Fax 64・9750

10/29  
30日

## 貴志川会場：貴志川生涯学習センター

### 作品の展示会

日時 10月29日 9:00～17:00  
10月30日 9:00～15:00

会場 貴志川生涯学習センター

内容 文化協会クラブ作品展、ことぶき教室作品展、公民館講座作品展、2016年度「絵で伝えよう！わたしの町のたからもの」絵画展 など

### 芸能発表会

日時 10月29日 9:30～16:00

会場 かがやきホール

内容 文化協会クラブ発表会(出演:文化協会貴志川支部会員)

### 10月29日・30日目の催し

◎模擬店ほか(10:00～15:00)

会場…貴志川生涯学習センター前 広場

内容…焼餅・焼きそば・うどん・スーパーボールなど

◎陶芸市…陶芸クラブによる作品の即売会

### 10月29日目の催し

◎お茶席(10:00～15:00)

会場…2階 和室・茶室 ※お茶券300円(当日券あり)

◎図書館リサイクル市(9:30～16:00)

会場…エントランスホール ※1人5冊まで

内容…古くなった図書館の雑誌などを配布

### 10月30日目の催し

◎ふれあいカラオケ体験(13:00～15:00)

会場…エントランスホール

内容…どなたでも参加可能 ※当日参加可

◎おはなしの部屋(10:00～11:00)

会場…きつぷふれあい広場

◎囲碁・将棋大会(10:00～15:00)

会場…2階和室

◎文化協会・公民館サークルの体験コーナー

貴志川短歌会…13:00～14:30/自習室

丸柄編物クラブ・編物木曜クラブ

…10:00～12:00/多目的ホール

絵手紙クラブ…10:00～12:00/自習室

引き締めサークルクラブ…10:00～12:00/エントランスホール

Health up yoga…10:00～12:00/リハーサル室

ピラティス…13:30～15:00/リハーサル室

10/29  
30日

## 粉河会場：粉河ふるさとセンター

### 作品の展示会

日時 10月29日 9:00～17:00  
10月30日 9:00～15:00

会場 粉河ふるさとセンター全館

内容 園児児童絵画展、生花、手芸、写真、陶芸、短歌、俳句、書道、絵画、水墨画など

### 芸能発表会

日時 10月29日 9:45～16:00

会場 大ホール

内容 児童合唱、舞踊、カラオケ、大正琴、コーラス、和太鼓、バレエ、くじ引き抽選会など

### 10月29日目の催し

◎お茶席(10:00～)※お茶とまんじゅうのセット

会場…小ホール

お茶券…200円(なくなり次第終了します)

◎模擬店

会場…野外ステージ

### 10月30日目の催し

◎囲碁・将棋(9:00～15:00)

会場…和室 ※一般参加者大歓迎!

◎俳句の会(12:00～15:00)

会場…会議室 ※一般参加者大歓迎!

◎ポップコーンの無料配布(10:00～14:00)

会場…野外ステージ

◎模擬店

会場…野外ステージ

11/5  
6日

## 打田会場：打田生涯学習センター・市役所南別館・古和田会館

### 作品の展示会

日時 11月5日 9:00～17:00  
11月6日 9:00～15:00

会場 打田生涯学習センター、市役所本庁南別館

内容 文化協会クラブ・公民館講座作品展、小中学校や幼稚園などの学校関係・婦人会・一般の人の作品展示など

### 芸能発表会

会場 市役所本庁南別館 5階ホール田園

11月5日 12:00～17:45(予定)

出演…打田太鼓・天翔、JA大正琴、打田童謡会、朗読、オカリナ、民舞、映像の各サークル

11月6日 12:00～14:30(予定)

出演…公民館大正琴、打田吟詩会、蛙声打田吟詩会、詩舞青華の会、歌の会すばる、コーラス打田エコー、新舞踏、カラオケの各サークル

### 11月5日目の催し

◎8ミリビデオ映像祭(芸能発表終了後)

会場…市役所本庁南別館 5階ホール田園

内容…ビデオ上映(打田映像クラブ会員撮影)

◎社協チャリティーバザー(9:00～12:00)

会場…生涯学習センター ウッドデッキ

### 11月6日目の催し

◎将棋・囲碁・かるた大会(10:00～15:00)

会場…将棋・囲碁・かるた/古和田会館 憩いの家・和室

◎おはなしのくに(10:30～)

会場…打田図書館 おはなしのへや

内容…「語りの森」によるおはなし会

### 11月5日・6日目の催し

◎模擬店

11月5日 9:00～17:00/11月6日 9:00～15:00

会場…生涯学習センター ウッドデッキ

内容…うどん・焼きそば・フランクフルト・コーヒー

◎図書館リサイクル市 ※1人5冊まで

11月5日 9:30～16:00/11月6日 9:30～14:00

会場…生涯学習センター ウッドデッキ

内容…古くなった図書館の雑誌などを配布

※当日午前9時～、整理券を配布

10/29  
30日

## 桃山会場：総合センター桃山会館

### 作品の展示会

日時 10月29日 9:00～17:00  
10月30日 9:00～15:00

会場 総合センター桃山会館

内容 保育園や小中学生の作品、書道、俳画、短歌、俳句、写真、工芸手芸品、生け花、陶芸、絵画など

### 芸能発表会

日時 10月29日 13:00～15:30

会場 大会議室

出演 大正琴、カラオケ愛好会、なかよしカラオケ、寿の会、燦爛コーラス、歌祥会、朗読グループさわらび、にこにこダンスサークル、青華の会、ちんどん隊(初出演) など

### 囲碁大会

日時 10月30日 10:00～15:00 和室

### 10月29日目の催し

◎お茶席(10:00～15:00)

会場…ロビー

◎竹細工コーナー(10:00～15:00)

会場…会館前

◎バザー・模擬店(10:00～16:00)

会場…会館西側広場

内容…バザー・陶芸・うどん・おにぎり・フライドポテトなど

◎カプラコーナー(10:00～14:00)

会場…体育館

内容…広い場所で大きな作品を作ろう!

10月30日目の催し 会場…大会議室

◎絵手紙体験コーナー(10:00～11:30)

◎ももやまふれあいルーム(10:00～11:30)

内容…クリスマスリースを作ろう

◎桃山歴史の会 講演会(13:30～15:30)

演題…世界遺産「紀伊山地の霊場と詣道」

講師…和歌山県教育庁生涯学習局文化遺産課 佐伯 友希氏

# 市営住宅の入居者を募集(1戸)



## ■募集物件

- ◎下野井改良住宅(名手市場1363-1)  
鉄筋コンクリート3階建て共同住宅(S.47築)  
1棟・2階(1戸)  
間取り…3K、水洗トイレ  
家賃…12,600~18,800円  
単身入居可能

※家賃は所得に応じて決定します。  
※敷金は家賃の3か月分です。  
※浴槽・給湯器・照明は、入居者が設置ください。

## ■申し込み用紙配布…10月3日(月)~21日(金)

住宅管理課や本庁1階情報コーナー、各支所で配布します。(土・日・祝日を除く)

## ■申し込み受付期間

10月11日(火)~21日(金) 9:00~17:00  
※住宅管理課でのみ受け付けます。  
(土・日・祝日を除く)

## ■申し込み資格

- 次の①~⑥の要件をすべてを満たすこと
- ①市内に住所または勤務場所がある
  - ②同居または同居しようとする親族がいる  
※昭和31年4月1日以前生まれの人や、一定の障害を持つ人などは、単身入居の申し込み可
  - ③世帯収入が公営住宅法などに規定する基準内  
※月収額15万8千円以下であること。月収額の計算方法については、募集案内で確認ください。
  - ④現に住宅に困窮している
  - ⑤市税等を滞納していない
  - ⑥申込者も同居人も暴力団員でない

※市営住宅は、法令により住宅に困窮する低所得者の人に対して、低廉な家賃で供給することにより、生活の安定と福祉の増進に寄与することを目的としています。よって入居には厳正な審査があり、申込者多数の場合は抽選となります。

【問い合わせ】住宅管理課(Tel.77・2511 本庁5階)

## 紀の川市 体力テスト開催

- とき…11月3日(木)午前9時~正午(9時受付)
- ところ…①紀の川市民体育館、②貴志川体育館(内容は両会場とも同じ)
- 対象…20歳~79歳までの市内在住または在勤の人
- 定員…①100人/②50人(両会場とも先着)
- 内容…体力テスト(文部科学省指定の内容)、ニュースポーツを楽しむ
- その他…運動ができる服装・体育館シューズ・タオル・飲み物を持参ください。
- 申し込み…生涯スポーツ課・各館スポーツ係(右下欄外参照)に設置している申込用紙で10月6日(木)~21日(金)までに申し込み。
- 問い合わせ…生涯スポーツ課(Tel.77・2511 本庁4階)

## 第30回百合山 ウォーク・ラリー

- 百合山新四国八十八カ所遍路道を、フルーツを食べながらウォーキング。
- とき…11月19日(土)受付午前9時/開会9時30分/出発10時(雨天順延)
- 集合場所…竹房橋(紀の川)北詰周辺の河川敷
- コース…百合山新四国八十八カ所とその周辺。途中にクイズやタウンウォッチングなどがあります。
- 持ち物…弁当・スタンプカード・双眼鏡
- ※昼食時に豚汁のサービスあり。
- 参加費…大人3000円/小人1000円
- 申し込み…WEBで検索「よここ百合山」をクリックして申込書に必要事項を記入し、11月15日(火)までに、打田生涯学習センターへFAX(FAX 77・2709)で申し込み。
- 問い合わせ…模本090・32833・2172 / 神徳090・30309・25333

11/5(土)  
6(日)

# 那賀会場:紀の川市那賀総合センター

## 作品の展示会

日時 11月5日(土) 10:00~16:00  
11月6日(日) 10:00~16:00

会場 那賀総合センター全館

内容 写真、絵画、書道、短詩型文学展、蘭展、手作り作品展、一般作品展、保育園児や小中学生の各種作品展示、父母子ども会活動紹介、公民館作品展、防災グッズ展 など

## 芸能発表会・将棋大会

会場 1階大会議室・那賀総合センター別館

11月5日(土) 11:00~16:00

内容…カラオケ大会、将棋大会、大正琴  
※カラオケ大会の一般参加者5人募集  
申し込み:澤田福司(Tel.75・3299)

11月6日(日) 11:00~16:00

内容…舞踊、詩吟、コーラス、太鼓など

## 11月5日(土)・6日(日)の催し

会場…総合センター広場

◎ふるさと物産販売(10:00~16:00)  
(四季グループ)ジャム各種・手作りこんにやく・金山寺味噌・炊き込みご飯・奈良漬など  
(障害児者父母の会)パンの販売など

◎フリーマーケット(10:00~16:00)

◎模擬店(10:00~15:00)

内容…うどん、そばなどの販売

◎愛のチャリティーバザー(10:00~)

## 貴志川会場(10/29-30)



## 桃山会場(10/29-30)



## 粉河会場(10/29-30)



## 打田会場(11/5・6)



## 那賀会場(11/5・6)



## 各会場地図

※開催日を確認してお出かけください

## ●募集

### デイスコン大会



デイスコンとは、赤と青の円盤6枚を、個人対個人またはチーム対チームに分かれてポイントに投げ、どちらがそのポイントに近づいているかを競います。年齢、性別を問わず小さなスペースでも楽しめます。  
 ■とき：11月26日(土)午後1時～  
 ■ところ：紀の川市民体育館

■対象：市内在住・在勤の人  
 ■定員：先着24チーム(1チーム2人)  
 ■参加費：1人100円(保険代含む) ※当日に支払い

■持ち物：体育館シューズ  
 ■申し込み：10月11日(火)～11月6日(日)の間に、打田生涯学習センターへ直接または電話で申し込み。  
 【申し込み・問い合わせ】  
 打田生涯学習センター(TEL 77・3140) 月曜を除く

### 第7回西国ハートフルウォーク

西国三十三箇所第四番札所の施福寺(和泉市)から、三番粉河寺までの約30km(高低差800m)を歩きませんか。  
 ■とき：11月27日(日)  
 ■集合場所：紀の川市商工

会館(午前6時15分) / JR熊取駅(午前7時) / 施福寺(午前7時30分)  
 ※商工会館とJR熊取駅から施福寺まで送迎バスがあります。(有料)  
 ■行程：施福寺→串柿の里四郷→粉河寺  
 ■対象：健康な状態で参加できる16歳以上の人  
 ■定員：50人  
 ※申し込み多数の場合は抽選  
 ■参加費：3,000円(昼食、保険料、参加記念品)  
 ■申し込み：ウエブから申込書をダウンロードして10月21日(金)までに申し込み。  
 ※申込書は商工会各支所にも設置しています。  
 【申し込み・問い合わせ】  
 西国ハートフルウォーク実行委員会(TEL 73・5079 紀の川市商工会粉河支所内)

### 筋トレ&脳トレウォーキング講座

正しい体の鍛え方を学び、運動を継続できる体力を身につけるとともに、万が一の災害にも耐えられる体力を身につけましょう。  
 ■とき：10月12日～12月7日までの毎週水曜日 午後7時30分～9時  
 ■ところ：桃山勤労者体育センター  
 ■内容：ステップ台、ポール、いすなどを使ったエクササイズ、ウォーキング実技(夜間屋外歩行) など

■対象：小学生以上の人  
 ■定員：40人(先着)  
 ■受講料：4,000円(第7回のハイキング参加費は別途必要)  
 ■申し込み：10月5日(水)～11日(火)までに電話で申し込み。  
 ※第7回は「ここにこハイキング2016」に参加する予定です。  
 ◎ここにこハイキング  
 ■とき：11月23日(水)午前7時～午後6時 ※予備日11月27日(月)  
 ■行き先：奈良公園・若草山  
 【申し込み・問い合わせ】  
 桃山会館(TEL 66・2288)

### 吉野川・紀の川流域協議会水環境に関する講演会

月・祝日を除く  
 ■とき：10月29日(土)午後1時30分～3時  
 ■ところ：吉野町中央公民館(奈良県吉野郡吉野町大字上市133番地)  
 ■定員：100人(先着)  
 ■演題：皆で汚してしまっ  
 た川を皆で再びキレイに戻す  
 ■講師：中島敦司(和歌山大学システム工学部教授)  
 ■申し込み：参加者全員の①氏名②住所③電話番号を

### 6人制(男子の部・女子の部) バレーボール大会

電話・FAX・メール(アドレスはページ上部に記載)のいずれかで申し込み。  
 【申し込み・問い合わせ】  
 企画調整課(TEL 77・2511) / FAX 77・4910 本庁3階)  
 ■参加資格：市内在住・在勤・在学の高校生以上の男女(6人制・登録はリベロ2人を含む14人まで)。ただし、3人以内であれば市外在住の人も登録可。  
 ■参加費：1,000円(当日集金)  
 ■申し込み：10月18日(火)～11月9日(水)までに、生涯スポーツ課又は各館スポーツ係(12ページ右下欄参照)へ申込書を提出ください。申込用紙は、各申し込み先

### リズム体操実技指導 体力アップ教室

リズムに乗って楽しくスナップ。心と身体をほぐしましょう。  
 ■とき：10月15日(土)午後6時30分～  
 ■ところ：丸栖コミュニティセンター  
 ■参加費：200円(保険料含む)  
 ■持ち物：タオル・飲み物・室内シューズ(素足可)  
 ■対象：リズム体操クラブ会員または市内在住・在勤の人  
 ■定員：40人(先着)  
 ■申し込み：10月6日(木)～12日(水)までに、紀の川市リズム体操クラブ山本または生涯スポーツ課(TEL 77・2511)へ申し込み。  
 【問い合わせ】紀の川市リズム体操クラブ 山本(TEL 64・3014)

## 市民の掲示板

市民の掲示板の掲載方法は、広報広聴課にお問い合わせください。

### 第11回 紀の川フォトクラブ展

会員20人による年1回の発表会です。全60点を展示します。  
 ■とき…  
 10月6日(木) 正午～午後5時  
 7日(金) 午前9時～午後5時  
 8日(土) 午前9時～午後5時  
 9日(日) 午前9時～午後4時  
 ■ところ…粉河ふるさとセンター 2階視聴覚室  
 ※10月8日(土)午後1時～、写真家の山中健次氏による講評があります。  
 ☎ 山崎紀久一(TEL 73・2262)

### 第7回 近畿在宅医療推進フォーラム

在宅医療を歌と芝居で伝えます。  
 ■とき…10月29日(土) 午後2時～5時  
 ■ところ…県民文化会館小ホール  
 ■定員…300人  
 ■内容…「百寿者の声」百歳の人の声を聞いてみよう / おくりびと健ちゃん先生「和歌山のおばちゃん」は「しまい上手」 / シンガーソングライター「修」  
 ☎ 宇都宮病院 地域連携室 (TEL 073・471・3148) 平日の午前9時～午後5時

## TAX Information 税 市税は納め忘れのないように口座振替を利用ください

### ●夜間休日の納税・相談窓口

◎木曜の夜間(午後8時まで、祝日のぞく)に、納付・納税相談窓口(収税課・市民税課・国保年金課)を開設しています。  
 ※夜間休日は、本庁舎北側通用口を利用ください。

### ●納期限のお知らせ 10月31日

- ◎市県民税・普徴 3期・随7期 (収税課・市民税課 TEL 77・2511)
- ◎国民健康保険税 5期・随7期 (国保年金課 TEL 77・2511)
- ◎後期高齢者医療保険料 4期・随7期 (国保年金課 TEL 77・2511)
- ◎介護保険料 5期 (高齢介護課 TEL 77・2511)

### 納め忘れはありませんか

市県民税・普徴(随6期) / 国民健康保険税(4期・随6期) / 後期高齢者医療保険料(3期・随6期) / 介護保険料(4期)の納期限は9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。

●●募集

箱ずし作り体験

箱ずしは、秋祭りの頃に那賀地方の各地で作られていた郷土料理で、運動会のお弁当としても作られてきました。今年は、ぜひ皆さんの家庭で作ってみませんか。

- とき：10月15日(土)午前9時～
- ところ：桃源郷運動公園 学習体験館「桃りゃんせ夢工房」
- 参加費：2,000円(材料費込み)
- 定員：10人(先着・要予約)
- 持ち物：エプロン・三角巾・お持ち帰り用タッパー
- 申し込み・問い合わせ

桃りゃんせ夢工房 (Tel 66・3454) 月曜を除く午前10時～午後4時

●●催し

丸栖コミュニティセンター作品展

- とき：①11月5日(土)午後7時～9時30分(作品展示のみ) ②11月6日(日)午前9時～午後4時(作品展示、バザー、模擬店)
- ところ：丸栖コミュニティセンター(雨天決行)
- 問い合わせ：丸栖コミュニティセンター (Tel 64・7270) 月・火・祝日を除く午前9時～午後5時

10月・11月の天文台観望会



- 10月の天文台観望会 「秋の夜空に輝く星を見てみよう！」
- とき：10月22日(土)午後7時～8時(天候不良の場合は中止)
- ところ：西貴志コミュニティセンター
- 定員：20人※中学生以下は保護者の同伴が必要。
- 参加費：一般200円/高校生以下100円
- 11月の天文台観望会 「今宵の明星(金星)を見よう！」
- とき：11月5日(土)午後6時～7時(天候不良の場合中止)

11月5日(土) 月・火・祝日を除く午前9時～午後5時

郷土食力フェと加工品の展示販売

地域に伝わる郷土料理の伝承をテーマに、那賀地方生活研究グループ連絡協議会がイベントを開催します。

- とき：10月22日(土)午前11時～午後2時
- ところ：和歌山県植物公園 緑花センター東展示室
- 内容：郷土食のランチ(150食限定のお弁当)、手作り加工品の販売など
- 問い合わせ：那賀振興局 農業水産振興課 (Tel 61・0025)

広告

広報紀の川や市ホームページであなたのお店の宣伝をしませんか。 広報広聴課 (Tel 77・3512)

青洲まつり 2016 ~ようおこしなして~

青洲まつり実行委員会事務局 (Tel 77・2511 商工観光課内)

世界で初めて、全身麻酔による乳がん摘出手術に成功した「医聖華岡青洲」。その偉業を称え、後世に伝えるために、青洲まつりを開催します。

- とき：10月30日(日) 午前9時30分～(小雨決行)
- ところ：道の駅 青洲の里、旧名手宿本陣など
- 内容：
  - 地元団体によるステージイベント
  - 青洲時代行列
  - 劇団華岡青洲による演劇「華岡青洲の妻」
  - 青洲うまいもん横丁/●子ども体験村
  - 出店コーナー・行政コーナーなど



青洲まつり 2015 フォトコンテスト 最優秀賞「ないしょ話」

※まつり当日の風景などを撮影した「フォトコンテスト」も実施します。くわしくは市ホームページをご覧ください。 →市ホームページ (<http://www.city.kinokawa.lg.jp/>)



粉河ふるさとセンター自主事業

山川豊&田川寿美 ジョイントコンサート

- とき：29年1月29日(日)
  - 1部…午後1時開場/1時30分開演
  - 2部…午後4時30分開場/5時開演
- ところ：粉河ふるさとセンター 大ホール ※全席指定
- 入場券…前売券 4,000円(当日券 4,500円)
- 入場券販売開始…10月16日(日) 午前10時～ ※混雑時は1人4枚まで
- 粉河ふるさとセンター (月曜・祝日・年末年始以外) / 県民文化会館
- 貴志川生涯学習センター (月曜・祝日・年末年始以外) / ローソンチケット
- ミュージックショップフクイ (橋本市)
- 販売時間…午前9時～午後5時
- 電話による入場券販売受付…10月18日(土) 午前9時開始 ※②③…郵送対応なし
- ①粉河ふるさとセンター (Tel 73・3312) ②貴志川生涯学習センター (Tel 64・2273)
- ③ミュージックショップフクイ (Tel 0736・32・2548)



粉河ふるさとセンター (Tel 73・3312)

# 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

■鞆刈出張所 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(廃棄物対策課 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)  
11月2日(水)午後1時30分  
市役所本庁1階相談室4  
(電話予約が必要 先着5人)  
予約受付開始:10月19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。  
○10月12日(水)午後1時~3時  
市役所本庁1階相談室4

10月17日(月)~23日(日)の行政  
相談週間に伴い、特別相談を実施  
します。

○10月17日(月)午後1時~3時  
粉河支所会議室、貴志川保健  
福祉センター相談室

## 人権相談

■紀の川市人権相談  
Tel 77・2511 (人権啓発推進課)  
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。  
○10月12日(水)午後1時~3時  
那賀総合センター2階会議室  
○11月9日(水)午後1時~3時  
貴志川保健福祉センター2階  
相談室

## 子ども・青少年

■市役所子育て支援課の家庭児  
童相談  
Tel 77・2511 (子育て支援課)  
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)  
いずれも、平日の午前9時~正  
午、午後1時~5時  
子育ての悩みや不安などの相  
談に応じます。直接来所や電話  
で相談ください。

■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)  
■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) 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

■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、学校での問題などの相  
談に応じます。

■きのかわホットテレフォン  
Tel 64・9888(紀の川市青少年  
センター)  
平日の午前9時~午後5時  
いじめのこと・子育てのこ  
と・学校生活のことなど悩みを  
気軽に相談ください。

## ごころからだ

■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)

■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

※不在時は、着信履歴にて対応  
します。

■このころの健康相談  
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界が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  
行います。

## 女性

■女性相談  
Tel 073・435・5246  
(県男女共同参画センター)  
○面接相談は、火~土曜日午前

9時~午後5時30分(要予約)  
○電話相談は午後8時30分  
まで  
■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)

## 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(本庁南別館2  
階相談室 圏商工観光課)  
第1・4水曜日の午後1時~4時  
Tel 62・2141(岩出市役所2階  
第1・3火曜日の午後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(契  
約の解消)の相談に応じます。  
Tel 79・3919(本庁南別館2  
階相談室 ぐらしの窓口 圏商  
工観光課)  
毎週水曜日の午後1時~3時

## 就職

■巡回職業相談 10月18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 商工観光課  
■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  
毎月第1・3火曜日の午後  
本庁2階相談室で相談・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8時30分~午後5時

■若者サポートステーション  
with you きのかわ(サポステキ  
のかわ)  
専門のキャリアカウンセラーが  
無料で相談に応じます。要予約  
平日の午前10時~午後6時  
Tel 073・633・2900(橋  
本市市協1-1-6JA橋本支  
店ビル2階)

## 高齢者

■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  
地域包括支援センターは、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。

## その他

■相続登記はお済みですか  
相続登記を放っておくと:  
①相続した不動産をすぐに売却  
できない。  
②用地買収の話がきて、兄弟間  
で争いになった。  
③相続登記を何世代にもわた  
って放っておくと、相続人の数  
が増えて、その確認に相当な時間  
と労力を要する。  
こうしたトラブルを未然に防  
ぐためにも、早めの相続登記を  
お勧めします。  
Tel 073・422・5131(和  
歌山地方法務局)

※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、  
4ページに記載しています。

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
■鞆刈診療所	Tel 79・0009
■岩出警察署	Tel 63・0110
■//打田交番	Tel 63・0110
■//南中警察官駐在所	Tel 77・3041
■//粉河交番	Tel 63・0110
■//長田警察官駐在所	Tel 63・0110
■//龍門警察官駐在所	Tel 63・0110
■//鞆刈警察官駐在所	Tel 79・0017
■//那賀交番	Tel 63・0110
■//安楽川警察官駐在所	Tel 66・0012
■//調月警察官駐在所	Tel 66・0629
■//貴志川交番	Tel 63・0110
■那賀消防組合本部	Tel 61・0119
■岩出保健所	Tel 63・0100

# わたしのまちの文化財

vol.109  
おおう 麻生津道を飾る シダレザクラ  
紀の川市文化財保護委員会 (Tel.77・2511 生涯学習課内)



季節外れにサクラの話をお届けします。サクラを含めて、多くの樹木は、次の年に向けて夏から花芽を準備して、懸命に生きています。園芸種にはジュウガツザクラ、コブクザクラなどのように、秋から冬にかけて咲くものがあります。紀の川市の山々に自生するサクラといえば、バラ科サクラ属サクラ亜属のヤマザクラとカスミザクラがまず挙げられます。他にウワミズザクラ亜属のイヌザクラ、ウワミズザクラというサクラの名をもつ種類が見られます。

今回は、来春を待って、ぜひ見てほしいシダレザクラを取り上げてみました。このサクラは高野七口のひとつ、麻生津道(西国街道)に沿って咲きます。麻生津道は、古くから高野参詣口として利用されてきた道で、高野山の編年史である『高野春秋編年輯録』に「野山七口」の一つ「麻生津口」と記されている記録があります。今回は、その歴史ある道に沿って咲くサクラ、生きた文化財であるこの木の下で、往時を偲びつつ、あれこれ思索にふけてみてはいかがでしょうか。

このサクラがある赤沼田へ行くには、麻生津大橋の南詰、北浦から始まる県道120号上瀬那賀線を、車で10分も走れば東西に延びるトンネル建設中の道路が右下に現れます。下車して山手側の鬱蒼とした竹林の急な坂を登ると、大木のケヤキが2本現れ、下方から続く麻生津道に合流します。見上げると、ナギノキが目にとまり、ブロッケン向こう側には、シダレザクラの神々しい巨木が待ち構えています。樹高は、20メートルを超えています。根元の幹の様子は、塀の内側にあるため、すぐには分かりません。3メートルの高さから太い3本の幹が分かれていきます。春ならば細かい枝は白色の花を多数付けて枝垂れています。庭に入ることができないため、離れた場所からの目視で、胸高直径はなんと80cmはありそうです。文化財指定はされていませんが、樹齢は推定200年で、江戸時代から咲いていた立派な巨木です。

紀の川市の自生のサクラには、残念なことにエドヒガンはないのですが、この木はエドヒガンの変化した枝垂れ型を栽培用にしたものです。エドヒガンの仲間であるかは、花柄がほとんどない点や萼筒の形に注目すると分かります。

高野山を目指した旅人たちは、急な坂道をのぼる疲れをこのサクラを見て癒したことでしよう。付近には古い地蔵や道標が残されています。

河南図書館 (Tel.64・4614)  
開館時間:平日の午前10時~午後7時30分  
:土日祝の午前10時~午後6時  
休館日:木曜・第3火曜日

曜日	日	月	火	水	木	金	土
10月	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	11/1
11月	2	3	4	5	6	7	8

河北図書館 (Tel.78・2010)  
開館時間:平日の午前9時30分~午後7時  
:土日祝の午前9時30分~午後6時  
休館日:月曜・第4火曜日

曜日	日	月	火	水	木	金	土
10月	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	11/1
11月	2	3	4	5	6	7	8

## Library information

としよかん  
じょうほう  
Hikoboshi & Orihime

## 今月の本棚

ローカル線で行こう!  
真保裕一/講談社  
廃線間際の赤字ローカル線。故郷の未来を託されたのは、たったひとりの新幹線アテンダント。立ちはだかるのはやる気なし社員、経営幹部たち…。読めば元気が出てくるお仕事小説。

ハタラクオトメ  
桂望実/幻冬舎  
食いしん坊OL「ごっつあん」がある日、女性だけのプロジェクトチームのリーダーに抜擢された。働く女性にエールを送る痛快OLエンターテイメント。

大人はどうして働くの?  
宮本恵理子/日経BP社  
大人になったらみんな働くの? どうして働かないといけないの? 子どもの素朴な疑問にあなたならどう答えますか?

## 今月のテーマ おしごと本

## 新刊情報

- 新しく入った本 図書名/著者名/出版社名
- 九十歳。何がめでたい/佐藤愛子/小学館
- 危険なビーナス/東野圭吾/講談社
- あきない世傳金と銀2/高田郁/角川春樹事務所
- よっつ屋根の下/大崎梢/光文社
- ペネロペのたのしいハロウィン/アン・グッドマン原作/岩崎書店

## 読み聞かせの予定

- 河北図書館 10月9日(日) AM 10:30~ おはなしのくに(こども向け)(ひこぼし)
- 10月21日(金) AM 10:00~ おはなしのくに(赤ちゃん向け)
- 10月22日(土) AM 10:30~ おはなしはらっぱ
- 河南図書館 10月5日(水) AM 10:30~ おはなしとわらべうたの会(おりひめ)
- 11月6日(日) AM 10:30~ おはなしのへや

◎かこう!つなごう!迷路  
迷路絵本作家の香川元太郎さんがやってくる!一緒に迷路を歩いてみよう!みんなの迷路をつなげてみよう!  
■とき...11月20日(日)午後2時~  
■ところ...貴志川生涯学習センター  
■対象...小学生以上。先着40人  
■申し込み...10月22日(日)午前9時30分~  
【申し込み・問い合わせ】  
河南図書館 (Tel.64・4614)

◎ダンボール織り機でコースターを作ろう!  
■とき...11月5日(日)  
午前の部...10時30分~11時30分  
午後の部...14時~15時  
■ところ...河北図書館内おはなしのへや  
■定員...各10人(先着)  
■申し込み...10月15日(日)午前9時30分~  
【申し込み・問い合わせ】  
河北図書館 (Tel.78・2010)



①直売所裏で荷造りする三宅遼河くんと葉王雅人くん／②農産物を生産者ごとに陳列する木部七海さん／③イートインコーナーで接客する山本輝羅さん／④ゴーヤの天ぷらの試食をお客さんに勧める金子麗奈さん



### ■直売所で「働く」を体験 9/13

打田中学校2年生が、9月13日から3日間の日程で、市内の飲食店やコンビニなどで職場体験に参加しました。直売所では、生産者から出荷された農産物などを荷造りして陳列したり、試食販売やイートインで接客したりと、同じ場所でも様々な「働く」を体験しました。農産物を扱う仕事を体験した生徒たちは「商品を丁寧に扱うことを心がけた」や「勧めた商品を買ってくれるとうれしかった」など、責任を持って仕事をする大切さを学んだようです。



### ■歴史ある建物で寄席 9/21

市指定文化財建造物である旧南丘家住宅で落語・講談の会が開催され、関大亭忍狂さんから「坐・断の会」による3演目が披露されました。語り手は、親しみやすい和歌山弁や、笑いあり涙ありの巧みな話術で観客を話に引き込んでくれました。

粉河地区の庄田さんは、昨年に引き続き2回目の参加。「どの話もおもしろかった。生で聞く落語は、人をひきつけ心に響きます。これからも続けてほしい」と話してくれました。



### ■おいしいご飯作ったよ 9/17

中貴志コミュニティセンターでファミリークッキングが開かれ、親子8人が参加しました。この日のメニューは、トリジャが・みそ玉みそ汁・おにぎり・牛乳もちの全4品。先生の指導のもと、包丁を使ってじゃがいもや鶏肉を切ったり、計量スプーンで調味料をはかったりと、みんなで力を合わせて作りました。参加した堂浦紅葉ちゃんは「料理大好き！将来お母さんになったら、こんなおいしい料理をいっぱい作りたいな」と夢いっぱい話してくれました。



### ■相当珍しい!? 双頭蓮を発見!

平池緑地公園内にあるベトナム蓮池で、双頭蓮が開花しました。双頭蓮とは、突然変異により1本の茎から2つの花をつける非常に珍しい蓮で、その出現割合は2～3万本に1本といわれています。中国では吉兆の花とされ、その形から夫婦円満をあらわす意味もあるそうです。双頭蓮の花は散ってしまいましたが、ベトナム蓮池では、まだまだたくさんの花が咲いています。秋の風を感じながら、幸せを呼ぶ花を探しに足を運んでみませんか。



### ■みんなでつれもて体操しよら! ~理学療法士監修「紀の川てくてく体操」~

「膝や腰が痛くて運動せなあかんのわかるけど、公民館まで行って体操するのはちょっと遠いしめんどうかい。そやけど、まだ介護サービスは受けたくないし…」

こういった声を受けて始まったのが、「紀の川てくてく体操」です。約20年後には市の高齢化率が約38%に達し、要介護(支援)認定者数の増加が見込まれる中で必要とされるのが、地域在住の高齢世代同士で支え合う仕組みです。市では、地域での自発的な体操とリハビリを普及しようと、病院と行政が連携して、主に膝痛・腰痛・転倒予防を目的とした約40分間の体操DVDを作成し、リハビリ専門職とともに地域の集会所へ出張しながら、活動の立ち上げや継続を支援しています。

「いつまでも自分らしい生活をしてほしい。その後押しをお手伝いできれば」と話すのは、理学療法士の林京平さん(36)。病院勤務の片手間では追いつかないため、9月から市高齢介護課で勤務し、地域リハビリの推進に尽力しています。立ち上げ当初は5か所ほどだった活動拠点が、口コミでどんどん広がり、この一年間で25か所になりました。

週1回、近くの集会所へ足を運び、近所の仲間たちと一緒に、今の自分のできる体操とリハビリを無理せず続けていってみませんか。希望する人は、高齢介護課へ連絡ください。みんなでつれもて体操! いつまでも自分らしい生活を!



<写真上>

9月12日、打田児童館でのてくてく体操。この日は体力測定を行い、今の自分と向き合ういい機会。「体操を続けていると、坂道で自転車をこぐのが楽になってきたで」との声も。

<写真下>

9月3日、第35回日本臨床運動療法学会学術集会(会場:慶應義塾大学 横浜市)で、この取り組みを発表しました。

みんな元気に！

# ハッピーごはん

33

★管理栄養士によるレシピ紹介を連載します！

## ～きのこたっぷり混ぜご飯～

朝晩と肌寒くなり、肌の乾燥も気になり始める季節です。皮膚や粘膜などを強化するためにも、ビタミンAやカロテンを豊富に含む食材を積極的に取り入れましょう。

また、新米のおいしい季節にもなりました。きのこをたくさん使った炊き込みご飯に、旬の秋鮭と食物繊維やビタミンA・Cを含む枝豆を使ったヘルシーな混ぜご飯です。

- ① まいたけはほぐす。
- ② しめじは小房に分ける。
- ③ えのき茸は株を取り、半分に切る。
- ④ 生しいたけは石づきを取り、千切りにする。
- ⑤ 人参は千切りにする。
- ⑥ ①～⑤とAを入れ、炊飯する。
- ⑦ 鮭は焼いて、ほぐしておく。
- ⑧ 炊き上がったご飯に、⑦と枝豆を混ぜる。

問 健康推進課 (Tel 77・2511)

彩りあざやかで、上品な味わいの混ぜご飯です。たっぷりのきのこで秋の味覚も楽しめます。



1人分  
289kcal

材料(4人分)

米……………2合	Aだし汁……………適量
まいたけ、えのき茸、しめじ、人参、枝豆…50g	醤油…大さじ1・1/2
生しいたけ……………4枚	みりん……………大さじ1/2
生鮭……………4切れ	



## さば飯

535kcal / 1人

さば飯は、桃山町奥安楽川地区で、祭りの日や春・秋・冬に各家庭で大勢のお客さんを招く時に、よく作ります。この地域は、昔は奥深く、塩物の魚は日持ちするためよく使われました。魚の臭みもなく、おいしい炊き込みご飯です。

伝えていきたい—

ふるさと  
郷土の

vol.10

# 味

材料 (6人分)

米……………3合	細ねぎ……………4本
生さば(三枚おろし) 200g	しょうが……………20g
塩……………小さじ1/2	①だし……………600ml
しめじ……………1パック	みりん……………小さじ2
生しいたけ……………4枚	醤油・酒…各大さじ3
	塩……………少々

つくり方

- ①米は洗ってザルにあげ、30分以上置く。
- ②さばは塩を全体にして、両面をこんがり焼く。
- ③しめじは小房に分け、しいたけは石づきとかさを分けて薄切りにする。
- ④炊飯器に洗った米と①を入れ、②、③をしょうがのをせて炊く。
- ⑤炊き上がったらサバの中骨をとり、身をほぐし混ぜ、細ねぎをふる。