

紀の川

ひととまちをつなぐ

広報

住いも甘いも
紀の川市

◎特集

ちょっと田舎な【ちょいなか】なまち
きのかわで暮らす

◎表紙の写真

採れたて新鮮、きのかわ育ち！
色とりどりのお野菜たちを召し上がれ♪
2～7ページに関連記事掲載

2017

9

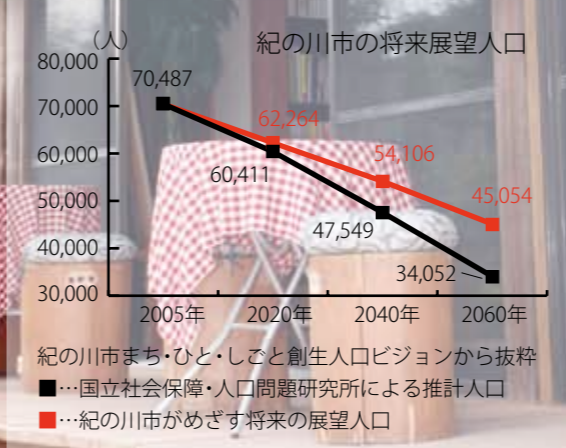


▶写真左上…モーニングやランチに使う野菜などは地元産を中心に提供。食材が足りなくなったら、ご近所の畑へ分けてもらいに走ることもあります。
▶写真右上…カフェを訪れた人とは必ず会話し、コミュニケーションを図ります。
▶写真下…カフェのテラスからは山間の展望が広がります。春はウグイス、夏はセミなど、四季折々の声を聞かせてくれます。

特集

「ちょっと田舎な【ちよいなか】なまち」

きのかわで暮らす



今、全国的に人口が減少し続けています。国立社会保障・人口問題研究所の「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」によると、日本の人口は20年を境に減少局面に入っており、減少スピードは今後加速度的に高まっていくと予測されています。地方の紀の川市では、さらに深刻な状況です。17年の5町合併時には約7万人だった人口も、現在では6万4千人を割り込み、この約12年間で6千人の人口が減少。同時に少子高齢化も進行しています。

一方で、都会から地方へ移住を希望する人が増えています。26年に実施した内閣府の調査によると、農村地域などへの定住願望が「ある」「どちらか」とある」と答えた都市住民の割合が31・6%と、17年の前回調査時の20・6%に比べて11ポイント上昇。特に30代では17%から32・7%へ、40代では15・9%から35%へと、若い世代での「田園回帰」の傾向が見られます。

全国1718市町村の中から紀の川市を選び、移住し、生活を送る人がいます。このまちの魅力に触れ、自分の思い描くスタイルで暮らす人たち。その魅力と暮らしとはは。

人 生のほとんどを大阪で暮らしてきた蘭田涼子さん。主に関西圏のラジオ番組を中心に様々な放送局に出演し、フリーアナウンサーとして活躍する多忙な日々を過ごしていました。「毎日ラジオに出ていく人でありたい」という夢を叶え、18歳の頃から44年間も続けてきましたが、「年齢を重ねたからこそ楽しめる世界があるはず。これから一生やりたいことを探そう」と、今後の人生に思いを巡らせていました。転機が訪れたのは2年前。親しい

仲間たちが開いてくれた自分の誕生日祝いの中で、「私は料理を作ったり、人をおもてなしすることが好きだから、どこか田舎でカフェをしたい」と話していると、和歌山県在住の友人から勧められ、本県への移住を検討。1年以上かけて気長に自分のイメージに合う物件を探し、この地域と家に出会いました。

「まず『紀の川市』という名前と響きがとても好き。テラスから見える山との距離感も最高だった」と蘭田さん。昨年の8月に娘と一緒に紀



の川市へ移住し、空き家だった築80年以上経つ古民家と隣接する家をリフォーム。カフェとして生まれ変わった古民家に、毎朝「おはよう！」と語りかけ、「住み始めてから、なんだか家がうれしそうにしているように感じるんです」と微笑みます。地域の人も温かく迎えてくれました。朝早く、玄関先に収穫されたばかりの野菜を近所の人が置いてくれたことも。「近所の人々が気軽に集まって、小一時間ほど会話できる場所が、家から歩いて来れるところにできてうれしい。地域の憩いの場ですよ」と、常連さんたちもよく訪れています。

「ずっと走り続けてきたけど、ゆっくり歩くのもええやんか」と、人生に対する意識が変わってきたという蘭田さん。これからは「今まで培っ

山間に古民家カフェをオープン。 温かい人と豊かな自然に囲まれた暮らし

蘭田 涼子さん (62) 大阪→紀の川市中鞆淵

てきた人とのつながりを生かして、お世話になった人にも地域の人にも喜んでもらえるようなイベントを、このカフェでしていきたいです」と笑顔で話してくれました。



▶写真左上…手作りのドラム缶風呂。地元の神通温泉から汲んだ湯を、薪でじっくりと沸かします。温泉ソムリエのみなさんも各地から湯を楽しみに来ています。
▶写真右上…7月29日、古民家山崎邸でKOKO塾と共催した「KOKO夏祭り」。学生がつくるスイカと桃のフルーツスムージーは大好評でした。
▶写真下…恒例のギターライブ。心地よい音の中、初対面の人との会話も弾みます。

紀の川市で生まれ育ち、働く場を求めて県外へ。大阪で会社員として働く前阪昂佑さんは、まちの外側から自分の故郷を見て、改めて地元の良さと課題に気付いたといいます。豊かな自然に恵まれ、心温かい人が多く暮らすまちであるものの、若者の集う場所が少ないことや増加する空き家問題などを憂慮。「やっぱり若者がポトムアップして、地域を元気にしていかないと」と考えて取り組んだことが、実家の空き家と農業用倉庫の活用でした。

以前に祖父母が暮らしていた家と、コンテナなどの農業用資材の保管に使用していた倉庫を大胆にリノベーション。今年の3月には、空き家は市内で4件目という民泊施設として、農業用倉庫はバーとして生まれ変わりました。「ここをみんなが集える場にしたい。どんどん交流が広がってほしい」との思いを胸に、平日は大阪で働きながら、週末は地元に戻って民泊客を受け入れ、バーを開いておもてなします。開業して初めてお客さんを迎えた

のは、3月に開催された「ふる博」の時。不知火の収穫体験などを交えた農家民泊の催しで参加しました。一般社団法人紀の川フルーツ・ツーリズムの活動にも参加している前阪さんは、地域を盛り上げようと積極的に活動する人たちに刺激を受け、もっとコミュニティを広げていきたいという思いがさらに強くなったといえます。

一方で、「若い頃から地域おこしに興味を持ってもらい、その気持ちも伸ばしていったら」と学生たちとも積極的に連携。KOKO塾と共催で夏祭りイベントを企画するなど、活動の幅と交流を広げています。

他にも「人が集まり交流する」イベントを市外でも開催するなど、多忙な毎日でも過ごす前阪さん。「自分が楽しいと思えることに、仲間も一



前阪 昂佑さん (33) 大阪↔紀の川市野上

実家の空き家と倉庫をリノベーション。 Barを拠点に生まれる新たな交流

※1…全国初のフルーツをテーマとした体験型博覧会。3/5～4/9に市内全域で開催。
※2…粉河高校、地域、和歌山大学が連携し、地域の豊かな学びを支援し、創り出す場。

緒になって取り組んでいるから続けられると思います。時間と体はどれだけあっても足りないですけど」と笑顔で話します。今日もまた、新たな交流が生まれていきます。

農業と子育てに奮闘する日々。 0歳児にも全力でおすすめできる野菜を

蒲生 信一郎さん (42) 横浜→紀の川市中山



人で紀の川市へ移住しました。「若い人の中には、都会への憧れを持つ人が多いかもしれませんが、都会での暮らしは本当に大変。人が多過ぎて、みんな生活に疲れているように感じます」と当時の暮らしを振り返ります。各地で様々な暮らしを見てきた経験から、より良い子育て環境を求めて都会からの移住を検討。家族の仕事の都合により、関西国際空港からのアクセスが便利な地域を選択しました。田舎過ぎず都会過ぎないこと、また、新鮮でおいしい食べ物があること。子どもの「食」と生活の「質」を真剣に考えていた蒲生さんにとって、紀の川市への移住の決め手となりました。

「日本一野菜が豊富なこのまちで採れるおいしい物を食べているうちに、自分でも育ててみたくなって」

と3年前に農業を開始。手が回らなくなった近所の畑を借りて、新規就農者支援制度を活用し、農家の人たちにも教えてもらいながら、野菜や柑橘類を育てています。

「0歳児にも全力でおすすめできる野菜づくり」をコンセプトに、SNSを使って直売。農業や畑の雰囲気や伝わるような写真を効果的に使い、目に留まる機会を増やししながら徐々に販路を広げています。関東方面で暮らす同じ子育て世代の顧客からの「おいしいね」という声に、「お

いしいよね」と共感。野菜が届いた人に喜んでもらうことを一番に考えて、丁寧に取り組んでいます。

また、共働き家庭の蒲生さんは子育てにも奮闘中。5歳の娘が通う保育園の送迎、炊事に洗濯と農業以外も大忙しです。「たかさんの時間を子どもと関われることも、自営業である農業のいいところ。地域の優しい眼差しの中で子育てできるのも安心です」と蒲生さん。紀の川市の土地を守りながら、一人でも多くの人においしい野菜を届けていきます。



▶写真上…箱からあふれるほど詰められた色鮮やかな野菜セット。顧客一人ひとりにあてて手書きする、うさぎのイラストや手紙も大人気です。
▶写真左下…オーガニック農法で育てられる野菜。「まだまだわからないことは多いけど、しっかりと自立できるように」と日々まい進しています。
▶写真右下…パパが作る中で一番好きな野菜は…「にんじん！」。

空き家の有効活用や新規就農者への支援に注力

市への移住を促進

活用可能な空き家を募集

25年度に市が実施した調査によると、市全体で998戸の空き家が存在し、このうち「現状のまま、もしくは改修をすれば居住可能と思われる」空き家は944戸あります。

働く場を求めて都会へ転出、長寿命化による介護施設利用の増加など、空き家が発生する原因は様々です。人口減少にも関わらず世帯数が増加し、高齢化率が30%を超えるこのまちに暮らす私たちにとっても、問題は深刻です。

この居住可能な空き家を有効利用するため、市では活用可能な空き家の情報を募集しています。築年数や床面積など、所有者から寄せられた物件情報をわかやま空き家バンクへ登録し、希望者に賃貸や売買する取り組みを進めています。ワンストップパソコンと呼ばれる移住相談員が、丁寧にサポートします。

また、鞆瀬、奥安楽川、細野、麻生津の4地区が、和歌山県の移住推進地域に指定されており、この地域の空き家の改修工事費や家財撤去費などに補助金が交付されます。

空き家を放置すると、次第に傷みが進んで倒壊の危険を招くなど、地域に迷惑をかけることがあります。そうなる前に、賃貸や売買を検討し、空き家を再び蘇らせてみませんか。移住希望者の中には、空き家の活用を検討する人が少なくありません。

増加する新規就農者を応援

一年を通してフルーツや野菜などの農作物が豊富に採れる紀の川市。基幹産業を農業とすることができると、生産力が高い肥沃な土壌を持ち、日当たりにも恵まれた地域です。農作物の栽培に最適なこの地域で、新たに農業に取り組もうとする人が増えています。18年には9人



(株)かたやま農園／紀州農レンジャー
代表 片山 篤さん(51)

だった新規就農者が、28年には22人と

11年間で248人が新たに就農。22年間の会社勤めを経て、8年前にUターンで就農した片山篤さんは、特徴ある栽培方法や販路先開拓などの模索を続け、東京でのマーケット出店やインターネット販売、体験農業などを通じて経営規模を拡大してきました。「様々なアイデアを出して、とりあえず試す。手ごたえのあるものを残して継続し、競争力のあるもので勝負する。農業は本当におもしろいですよ」と意気込みます。

また、都会から見ると田舎は魅力ある地域と捉えられており、実は就農希望者が多いといえます。ただし、「都会の人は田舎のことを全くわからない状態で移住してきます。理解し合えずに摩擦が起きないように、予め地域の情報を伝えておくことが大切」と、両地域での習慣や常識の違いを指摘。就農希望者から相談依頼

空き家の所有者や受け入れ側の地域からは…

- 地域のルールや習慣、近所付き合いを理解してくれるだろうか。
- ずっと家族と暮らしていた家を、すぐに手放してしまうのも寂しく思う。
- 空き家のままだと家は荒れがちに…。誰かが住んで管理してもらえる方がいい。
- 住める程度の状態にするために、改修費まで支出するのはちょっと…。
- 定期的な掃除や草引きなど、空き家の管理は大変。

移住を希望する人からは…

- 田舎らしい暮らしをしてみたい。
- 広い家でゆったりと住んでみたい。
- 中古物件の方が新築物件よりもお買い得！
- 移住はそんなに特別なことじゃない。もっと気楽に移住できれば…。

声

ちょっと田舎な「ちょいなか」なまちで、自分の思い描くスタイルで暮らす

県外から紀の川市へ移住した人の中に、「移住はそんなに特別なことじゃないと思うんです」と話してくれた人がいます。都会から田舎へ、また田舎から都会へ。自分が抱く理想とまちの魅力を照らし合わせ、思い描くライフスタイルを叶えることができるまちへの移住を希望する人は、実はたくさんいるといえます。

新鮮でおいしいフルーツや野菜が豊富なこと、生産力の高い肥沃な土壌、豊かな自然、温かい人々、都市部や空港へのアクセスの良さなど、このまちには胸を張って誇れる魅力が詰まっています。移住者やUターン者たちの躍動的なライフスタイルが、改めてこのまちの魅力を伝えてくれました。

決して都会というわけではなく、かといって、田舎過ぎるということもなく、ほどよい田舎という表現がぴったりな「ちょいなか」なまち紀の川市。

私たちがまちの魅力を再発見し、家族や友人たちと共有し、一人ひとりがこのまちを好きになる。そして、「住み続けたい」と思う人が増えることによって、また新たな交流が生まれていくと、きっとさらに活気にあふれたまちになっていきます。

「自分のまち」として誇りを持って、改めてこのまちをじっくりと眺めながら「きのかわ暮らし」を楽しんでみませんか。隠れた魅力に気付くかもしれません■

があれば快く応じ、自らの就農経験から、就農の流れや地域での生活などについて助言を送っています。相談者からも「具体的なイメージがぐんぐんと膨らんだ」と好評です。

農業の担い手の高齢化は、現実の問題です。主力産業を支える若手の就農を全力で応援するため、受け入れるための土壌作りが大切です。

【問い合わせ】TEL 77・2511

■空き家バンクに関すること

(企画調整課 本庁3階)

■空き家に関すること

(都市計画課 本庁5階)

■新規就農者支援に関すること

(農業林業振興課 本庁4階)

10月の母子保健

※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29年6月生まれ対象

10月11日(水)・18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29年3月生まれ対象

10月10日(火)・17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28年10月生まれ対象

10月3日(火)・4日(水)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28年1月生まれ対象

10月13日(金)・20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27年3月生まれ対象

10月5日(木)・6日(金)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26年1月生まれ対象

10月12日(木)・19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）

福祉タクシー券・ 自動車燃料費助成

今年度から対象者へ申請書は送付していません。まだ申請をしていない人は、広報紀の川4月号を確認ください。

■対象者…4月1日現在紀の川市に居住し、次に該当する人

①身体障害者手帳1級または2級

②療育手帳A1またはA2

③精神障害者保健福祉手帳1級または2級

■申請に必要なもの…認印、上記の手帳
※燃料費利用券の場合は、本人もしくは介護者の免許証

【問い合わせ】

障害福祉課（Tel 77・2511 本庁2階）

ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ

後期高齢者医療の被保険者に対して、現在処方を受けている薬をジェネリック医薬品に切り替えると、薬代がどれくらい軽減できるのかを伝えるハガキを送付します。9月上旬までに、対象者にのみ送付します。

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

■ジェネリック医薬品とは…

先発医薬品（新薬）の特許が終了した後に発売される、先発医薬品と同等の品質・有効性・安全性を持つと国から認められた医薬品です。開発費が抑えられるため、先発医薬品より低価格で提供され経済的です。薬によっては、ジェネリック医薬品への切り替えができない場合もあります。ジェネリック医薬品への切り替えを希望する人は、かかりつけの医師または薬剤師に相談ください。

【問い合わせ】コールセンター（Tel 0120・53・0006 平日の午前9時～午後5時）／和歌山県後期高齢者医療広域連合（Tel 073・428・6688）

健康コラム～あなたの身体のこと、考えてみませんか～

●9月は健康増進普及期間です

介護を必要とせず、健康に日常生活を送れる期間のことを健康寿命といいます。健康寿命を伸ばすためには、運動、食事、禁煙、検診の受診など、健康について心がけることが大切です。人生を長く楽しむために、日常生活習慣を少し変えてみませんか？市では健康づくりについての相談を随時受け付けています。

●たばこのはなし

喫煙は「百害あって一利なし」というのはご存知のとおり。喫煙は肺がんの原因になるのは有名な話ですが、他のがんや脳卒中、心疾患などの原因にもなります。また、動脈硬化の原因になったり、糖代謝や脂質代謝の異常を引き起こし、糖尿病やメタボリックシンドロームの発症リスクを高めます。禁煙すると「体重が増える」ということを耳にしますが、体重増加は一時的である場合がほとんどです。禁煙することのメリットはたくさんあります。

■禁煙のメリット

様々な病気の予防に繋がる／節約になる／食べ物がおいしくなる

■禁煙のコツ

水分には喫煙の禁断症状を緩和する作用があると言われてしますので、水やお茶をよく飲むことをおすすめします。禁煙直後の体重増加をできるだけ抑えたい人は、野菜を多く摂りましょう。よく眠り、ストレスを溜めないことを心がけ、それでもだめなら禁煙外来に相談ください。

市では集団検診で、40歳以上の人を対象に肺がん検診を実施しており、喫煙者に対しては禁煙相談も実施しています。費用は無料です。

【問い合わせ】健康推進課（Tel 77・2511）

結核を予防しましょう

9月24日㊦～30日㊧は結核の予防週間です。

●2週間以上かぜの症状が続いたら、早めに医療機関を受診！

結核の初期症状はかぜとよく似ています。2週間以上、咳やたん・微熱などの症状が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

●胸部エックス線検査を受けましょう！

市実施の肺がん検診（胸部レントゲン検査）や、職場などでの健康診断を受診し、早期発見に努めましょう。

市実施の検診を希望する人で、まだ申し込みをしていない人は、健康推進課に申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】健康推進課（Tel 77・2511 本庁南別館）

食生活改善推進員による

男性のための料理教室

料理に興味がある男性を対象に、手間をかけずに簡単においしく作れるレシピを楽しく学ぶ教室です。

■とき…10月27日㊦ 午前10時～午後1時30分

■ところ…本庁南別館2階 調理室

■対象…30歳以上の男性

■定員…20人

■申し込み…9月29日㊥まで

■持ち物…エプロン、三角巾、お茶

■参加費…300円

【申し込み・問い合わせ】健康推進課（Tel 77・2511）

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。

9/10（日）	えのき歯科（Tel 63・3763）
17（日）	吉村歯科医院（Tel 64・8111）
18（月）	青木歯科医院（Tel 61・0889）
23（土）	安村歯科医院（Tel 75・2202）
24（日）	田原歯科（Tel 64・1080）
10/1（日）	みやもと歯科医院（Tel 69・3993）

健康 医療 福祉

けんこう
いりょう
ふくし

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

緊急時の医療機関案内（24時間）

Tel 073・426・1199 県救急医療情報センター

Tel 61・1791 那賀消防組合

※火事・救急時はTel 119 和歌山広域消防指令センター

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

夜間の小児医療電話相談

子どもが急病になり、朝まで様子を見ても大丈夫なのか判断に迷ったとき

Tel # 8000 またはTel 073・431・8000

平日は午後7時～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

献血日程

9/29（金）	紀の川市役所南別館	10:00～12:00
		13:00～16:30

私立幼稚園の入園案内

私立3幼稚園の30年度の園児募集を案内します。くわしくは各幼稚園へお問い合わせください。
※願書受付は定員になり次第締め切ります。
※子育て支援としての2歳児(27年4月2日～28年4月1日生まれ)受け入れは、対象の幼稚園に直接お問い合わせください。

■智徳幼稚園 (Tel 77・6189)

- ◎満3歳児…8人
- ◎3歳児…18人(進級者を含む)
- ◎4歳児…若干名を募集
- 願書交付・願書受付…受付中

■愛の光幼稚園 (Tel 73・3356)

- ◎3歳児…15人
- ◎4歳児・5歳児…若干名を募集
- ※満3歳児は随時募集中
- 願書交付…9月6日(水)～
- 願書受付…9月7日(木)～
- ※30年度から幼保連携型認定こども園へ移行予定です。

■あおば幼稚園 (Tel 64・9514)

- ◎満3歳児…10人
- ◎3歳児…50人
- ◎4歳児…若干名を募集
- ◎5歳児…若干名を募集
- 願書交付…9月15日(金)～
- 願書受付…10月2日(月)～
- 入園面接…10月28日(土)以降随時

※対象年齢と生年月日
満3歳児…27年4月2日～3歳の誕生日を迎えた幼児
3歳児…26年4月2日～27年4月1日生まれ
4歳児…25年4月2日～26年4月1日生まれ
5歳児…24年4月2日～25年4月1日生まれ

はっぴいママ(妊婦教室)を開催します

妊娠から出産までの大切な時期を、健康でこころ安らかに過ごせるように「妊婦教室」を開催します。申し込みは不要です。

◎9月8日(金) 午後1時30分～3時30分(受付1時15分～)
助産師の話や交流会/骨盤体操/絵本の読み聞かせ(読み聞かせグループ)

◎9月25日(月) 午後1時30分～3時30分(受付1時15分～)
妊婦交流サロン/管理栄養士による食事バランスチェック/歯科衛生士による歯の健康相談

■ところ…本庁南別館2階

■持ち物…母子健康手帳

※骨盤体操に参加する人は、バスタオルを持参し、動きやすい服装で参加ください。

※母子保健推進員による一時保育もあります。

【問い合わせ】健康推進課 (Tel 77・2511)

10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。

■赤ちゃん広場

□0歳児(28年4月2日以降生まれ)

- 10月2日(月) 粉河・那賀地区 那賀保健福祉センター
- 10月13日(金) 貴志川・桃山地区 桃山保健福祉センター
- 10月16日(月) 打田地区 本庁南別館

※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(27年4月2日～28年4月1日生まれ)

- ①10月5日(木) 貴志川・桃山地区 桃山保健福祉センター
- ②10月5日(木) 打田・粉河・那賀地区 那賀体育館

□2歳児(26年4月2日～27年4月1日生まれ)

- ③10月6日(金) 貴志川・桃山地区 桃山保健福祉センター
- ④10月6日(金) 打田・粉河・那賀地区 那賀体育館

※時間は午前9時30分～11時30分(受付は9時15分～)

※持ち物…名札、タオル、お茶、着替え、帽子、製作セット(のり、クレパス、水性マジック、セロテープ)

※②・④は、はさみと上靴も持参してください。

※申し込みは不要です。気軽に参加ください。

※日程などの変更や中止の場合は、メール配信サービス(<http://mail.cous.jp/kinokawa/>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)

ヘルプマークを交付します



義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病の人、または妊娠初期の人など、援助や配慮を必要としていることが外見からわからない人が周囲に配慮を必要としていることを知らせ、援助を受けやすくする手助けをするのが、「ヘルプマーク」です。ヘルプマークを見かけたら、思いやりのある配慮をお願いします。

■対象…義足を使用している人、内部障害や難病の人など援助や配慮を必要としている人

■申し込み…9月1日(金)以降に、障害福祉課・各支所・出張所に設置の申込用紙に必要事項を記入の上、申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】障害福祉課 (Tel 77・2511)

つどい場 ひなたぼっこ

■とき…9月14日(木) 午後1時30分～3時30分

■ところ…那賀保健福祉センター2階 多目的ホール
(内容) 尺八による歌声喫茶

■とき…9月28日(木) 午後1時30分～3時30分

■ところ…桃山支所3階 コンピュータ室
(内容) のんびりカフェ日

【問い合わせ】高齢介護課 介護予防係 (Tel 77・2511 本庁2階)

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。

「いきいき元気塾」

■とき…9月13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…『感染予防について(インフルエンザ・ノロウイルスなど)』

【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…9月21日(木) 午後1時～3時

■ところ…本庁5階 501大会議室

■テーマ…『キックボクシング～下肢筋力強化～』

【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)

小規模保育施設

ニチイキッズきのかわ保育園の開園

10月から、新たに小規模保育施設の開園を予定しています。申し込み方法や定員など、くわしくは子育て支援課へお問い合わせください。

■ところ…紀の川市打田704番地1

■対象…0歳児(生後3か月)～2歳児まで

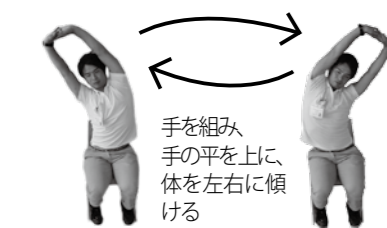
【申し込み・問い合わせ】

子育て支援課 (Tel 77・2511)

～介護予防のススメ～

「肩こり腰痛予防体操」

できるだけ背もたれを使わず、姿勢よく座る



▲左右交互に20秒ずつ3回を1日1回以上

肩こり腰痛予防・緩和といわれれば、腹筋や背筋の筋力をつけなければと思う人も多と思います。しかし、高齢期は生活の不活発などから筋肉が硬く伸び縮みにくくなっている人が多いです。筋力トレーニングは重要ですが、柔軟性を欠く場合、効果的な姿勢をとれないことが多く、無理に鍛えようとすると腰や膝に負担がかかり逆効果になることもあります。まずは、このような体操で肩や腰の筋肉の柔軟性を高めましょう。

健康推進課
(Tel 77・2511 本庁南別館)

チャレンジ100万歩 2017

健康寿命を延ばすコツは、日ごろの健康づくりに関心を持ち、運動習慣を身につける事です。歩くことでメタボ予防だけでなく、こころの健康づくりにもつながると言われています。身近な仲間と参加、個人での参加もどちらでも可能です。楽しみながら、健康づくりに参加しませんか？

■実施日…10月1日(日)～31日(火)

■募集期間…9月5日(火)～15日(金)

■申し込み方法…申込用紙に必要事項を記入のうえ、下記の方法で申し込み

- ① FAXの場合…健康推進課 (FAX: 79・3934) まで送信してください。
 - ② 直接提出の場合…健康推進課・各支所の窓口を持参ください。
- ※申込用紙は、健康推進課・各支所の窓口を設置しています。市ホームページからもダウンロードできます。

■ルール

- チームを編成する (1チーム5人まで、掛け持ち不可)。
 - 個人での参加、5人以下のチームでの参加も可能。
 - 31日間で、1人20万歩。チームの人数×20万歩にチャレンジ。
 - 目標達成チームには、景品を進呈。
 - 歩数の記録 (実施状況) は、自己申告とする。
 - 歩数計は、各自で用意をお願いしますが、必要な人は身体活動計の貸し出しが、先着50人まで可能です。
 - 歩きすぎで、健康を損ねることがないように注意しましょう。
- ※和歌山県が実施している「みんなで実践!健康づくり運動ポイント事業」への同時申し込みも可能です。



地域の子育て、お手伝いください!

平成29年度 いわで・きのかわファミリー・サポート・センター「そらまめサポート」
スタッフ会員になるための研修会

この講座は「そらまめサポート」のスタッフ会員になるための6日間の講座です。育児中の人にも受講いただけます。(託児あり:無料、予約制、定員あり。詳細は問い合わせください)

会場: 岩出市総合保健福祉センター(あいあいセンター) 3階視聴覚室 ※10月14日(土)は2階研修室



日時		講師	テーマ
1日目	1 9月13日(水)	そらまめサポート	事業概要
	2		安全に預かるために① (サポートの流れ・事故予防・報告書の書き方)
2日目	3 9月19日(火)	米澤好史 (和歌山大学教育学部教授・臨床発達心理士SV)	親とこどもの発達と関係性支援①
	4		親とこどもの発達と関係性支援②
3日目	5 9月29日(金)	松崎博子 (信愛女子短期大学非常勤講師・栄養士)	こどもの栄養と食生活～具合の悪いときの食事と水分補給～
	6	そらまめサポート	安全に預かるために② (育児グッズ紹介)
	7	森下順子 (信愛女子短期大学准教授)	発達課題・自閉症スペクトラムについて
4日目	8 10月7日(土)	内海みよ子 (和歌山県立医科大学保健看護学部教授)	こどもの看護
	9	城 皆子 (NPO法人ユメデザイン理事・元公立保育園長)	家庭での預かり保育
	10		こどもと遊び
5日目	11 10月14日(土)	山家宏宣 (公立那賀病院小児科科長)	こどもの病気
	12	そらまめサポート	安全に預かるために③ (病児預かり・報告書の書き方)
	13	山入高志 (やまいりこどもクリニック院長)	病気の症状と観察および病院への受診
6日目	14 10月18日(水)	松本千賀子 (そらまめサポート代表・臨床発達心理士)	社会でこどもを育てるために～親支援を上げる～
	15	そらまめサポート	安全に預かるために④ (報告書の書き方・体験談・修了証受け渡し)

■申込締め切り…9月5日(火)

*受講対象者: 紀の川市、岩出市周辺の一時保育経験者、保育士・看護師・ヘルパーなどの有資格者、または子育て経験のある人

*定員: 30人 (定員になり次第締め切ります)

*受講には申し込みが必要です。(電話・FAX・メールでの申し込み可)

*支援には全受講が原則ですが、一部受講や再受講も可能です。また育児中の人の一部受講も歓迎します。

【申し込み・問い合わせ】

いわで・きのかわファミリー・サポート・センター「そらまめサポート」

(Tel 0736・60・4337 / Fax 0736・60・4338 / メールアドレス: isora@comdesign-npo.com)

紀の川市文化祭開催のお知らせ & 出品作品募集

◎各会場の文化祭を次のとおり開催します。

■10月28日(土)・29日(日)

- 粉河会場 (粉河ふるさとセンター)
- 桃山会場 (桃山会館)
- 貴志川会場 (貴志川生涯学習センター)

■11月4日(土)・5日(日)

- 打田会場 (打田生涯学習センター・市役所本庁南別館ホール・田園および古和田会館)
- 那賀会場 (那賀総合センター)

◎一般展示作品の出品について (出品を希望する人は、文化協会各支部へ申し込みください。)

■申し込み期限…9月13日(水) 粉河支部
10月5日(木) 桃山支部・貴志川支部
10月12日(木) 打田支部・那賀支部

【文化協会各支部の問い合わせ先】

- 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) 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

【問い合わせ】

紀の川市文化協会 (Tel 77・2511 本庁4階生涯学習課内)



●●生活

国民健康保険証の更新

現在交付している一般被保険者証・退職被保険者証(紀の川市国民健康保険被保険者証)の有効期限は、9月30日までです。

新しい保険証は9月下旬までに郵送(簡易書留郵便)します。現在お持ちの保険証は10月以降に各自で廃棄してください。

約1万件の保険証を1世帯ごと、受け取りの確認をしながら配達しますので、お届けには多少日数がかかります。

■保険証を受け取ったら内容を確認してください。

一般被保険者証も退職被保険者証も同じ色で

資源ごみの持ち去りは禁止です

ごみ集積所に出された缶・金属類、ビン類、ペットボトル、古紙などの資源ごみを無断で持ち去る行為は、条例で禁止されています。持ち去り禁止の警告、勧告、命令に従わない場合、20万円以下の罰金に処されます。

持ち去り行為を見かけた場合は、無理な制止はせず、発見した日時と場所、車両ナンバーや人物の特徴などを廃棄物対策課までお知らせください。

持ち去りを防止するため、ごみを出すときは、できるだけ収集日の当日、朝8時までに集積所へ出してください。

また、市に収集を依頼した資源ごみであることを明示し、持ち去り行為を抑止するために、廃棄物対策課・各支所・出張所で配布の「意思表示用紙」を利用ください。用紙は、ホームページ(アドレスは上部に

す(退職の場合、「退」の表記があります)。

氏名・人数分があるかなどを確認し、内容に間違いがあればすぐに国保年金課に連絡してください。

■国保以外の健康保険へ加入したり、転出したときは、必ず届け出てください。

届け出が遅れると、医療保険の重複加入となり、不利益を受けることがあります。

■国保の納付は忘れずに失業や病気など、特別な理由で国保の納付が困難な人は相談してください。

特別な事情もなく国保税を滞納している世帯には、有効期限の短い保険証や、医療機関で10割負担が必要な資格証明書を交付する場合があります。

【問い合わせ】国保年金課 (Tel 77・2511 本庁1階)

あき地はきちんと管理を

あき地(宅地や雑種地など現在使用していない土地)に雑草などが茂ったまま放置していると、火災や犯罪、病害虫発生の原因となり、周辺住民の健康を害し生活環境を著しく損ないます。

あき地の所有者や管理者は、周辺に迷惑がかかる前に自主的・定期的に雑草などを除去してください。

【問い合わせ】環境衛生課 (Tel 77・2511 本庁2階)

ハチ用防護服の貸し出し

市の職員によるハチの駆除や駆除業者の斡旋などはしていません。業者に駆除を依頼する場合は、電話帳

●●案内

自治体連携アンケートを実施します

行政運営の効率化などのため、和歌山市では、紀の川市を含む近隣自治体との広域的な事務の連携に向けた検討を進めています。その基礎資料とするためのアンケート調査が9月以降に実施される予定です。アンケートが郵送されてきた際は、協力をお願いします。

【問い合わせ】企画調整課 (Tel 77・2511)

就業構造基本調査

国民の就業状況を把握するため、9月初旬から調査員が調査に伺います。調査への協力をお願いします。

【問い合わせ】和歌山県庁調査統計課(Tel 073・441・23000) / 総務課(Tel 77・2511 本庁3階)

などを見て、直接業者に連絡してください。

なお、自分で駆除をする場合は、市からハチ用の防護服を無料で貸し出します。くわしくは問い合わせください。

【問い合わせ】環境衛生課 (Tel 77・2511)

野焼きはやめて

「近所の野焼きの煙に迷惑している」という苦情が多く寄せられています。

野焼き(ドラム缶や簡易焼却炉による焼却や、ごみを野外で燃やす行為)は法律で禁止されています。

煙や悪臭が近所迷惑になるだけでなく、有害物質を発生させる可能性があります。人の健康への問題も心配されます。

野焼きの禁止の例外は、

ごみの出し方

ごみは、各地区で決められたごみ集積所に出してください。他の地区の集積所にごみを出すと、集積所の容量が不足したり、分別不良で収集できない場合に片付けが必要になるなど、集積所を管理されている地区の人に迷惑がかかります。

【問い合わせ】廃棄物対策課 (Tel 77・2511 本庁2階)

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)

有料広告 くわしくは、広告主に問い合わせください。

●案内

ゆるキャラ®グランプリ2017

ゆるキャラ®グランプリ2017に、紀の川ふるふる娘がエントリーしています。上部登録アドレスにアクセスし、ID登録をしてから投票できます。投票は、上部投票アドレスまたはQRコードから、1日1票投票できますので、応援よろしくお願ひします。

■投票終了：11月10日(金)

【問い合わせ】紀の川市観光協会事務局 (TEL 77・2511) 本庁4階商工課内)



●募集

水道メーター検針委託員登録者を募集

登録申込期間：9月11日(月)～29日(金)

■採用：検針員に欠員が生じた場合に、登録者の中から選考し採用します。

■登録資格：紀の川市に住み登録がある市内在住の20歳以上、原動機付自転車以上の運転免許を持っている人(学生不可)

■登録方法：水道総務課に設置の登録申請書(市ホームページ)からダウンロード可)に記入し、水道総務課へ提出してください。

■登録の有効期間：10月1日～30年9月30日

【登録受付・問い合わせ】水道総務課 (TEL 77・2511)

市営小坂墓地の使用者募集

市営小坂墓地に空き区画がありますので、墓地使用者を募集します。

■所在地：中山52番地

■募集区画：5区画

※全ての区画、同じ面積で、永代使用料も同じです。

※市営墓地は管理料不要のため、使用者管理です。

■区画の大きさ：(間口×奥行) 約1.80m×1.80m

■永代使用料：230,000円

■応募資格：①申込日において、市内在住かつ住民登録している人②市営墓地をお持ちでない人③永代使用料を定められた期日までに一括納入できる人

■申し込み：9月20日(水)～

紀の川市障害児者父母の会

紀の川市内の知的障害児者をもつ父母(保護者)のみなさんの会です。現在約64家族の会員が活動しています。

いろいろな行事に参加して、楽しく交流の場を広げてみませんか。

■年会費：3,000円(入会は随時受付中)

■会員要件：知的障害児者をもつ父母(保護者)

【申し込み・問い合わせ】障害福祉課 (TEL 77・2511) 本庁2階)

旧南丘家住宅寄席

市指定文化財の歴史ある建物で、落語や講談を聴いてみませんか。

■とき：9月20日(水)午後2時開演/1時30分開場

■ところ：旧南丘家住宅

■定員：40人(先着順)

■内容：「坐・断の会」による落語と講談を上演予定

■申し込み：9月8日(金)～15日(金)までに、電話で申し込み。

【申し込み・問い合わせ】生涯学習課 (TEL 77・2511) 本庁4階)

9月の

天文台観望会

「初秋の夜空を見てみましょう」

■とき：9月16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

【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) 月・火・祝日を除く午前9時～午後5時

無人島冒険ツアー

無人島・友ヶ島で、謎を解きながら隠された宝箱の鍵を探そう!

■とき：10月22日(日)午前7時45分～午後5時30分

■ところ：友ヶ島(瀬戸内海国立公園 沖ノ島)

■定員：市内の小学4・5・

●夜間の納税・相談窓口

(収税課・市民税課・国保年金課)

「国保税、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 10月2日(日)

- ◎市県民税・普徴 随6期(収税課・市民税課)
- ◎国民健康保険税 4期・随6期(国保年金課)
- ◎後期高齢者医療保険料 3期・随6期(国保年金課)
- ◎介護保険料 4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(2期・随5期)/国民健康保険税(3期・随5期)/後期高齢者医療保険料(2期・随5期)/介護保険料(3期)の納期限は**8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。

●表彰

(敬称略・順不同)

【日本武道協議会少年少女武道優良団体】貴志川剣道クラブ

おめでとうございます

【問い合わせ】環境衛生課 (TEL 77・2511)

ター学習室2・3 ※申し込み多数の場合は、公開抽選により使用者を決定。

紀の川市ワークショップの参加者募集

新たな長期総合計画の策定にあたり、「紀の川市の未来について語り合う場」として、第3回紀の川市ワークショップを開催します。

カフェのようなリラックスした中で、紀の川市の未来について語り合しましょう。多くの方の参加をお待ちしています。

- とき：9月23日(日)午後1時～
- ところ：市役所本庁7階 ラウンジ
- 定員：50人程度(先着順)
- 申し込み：9月15日(金)までにメールまたは電話で申し込み。

【申し込み・問い合わせ】企画調整課 (TEL 77・2511) メールアドレス k030600-001@city.kinokawa.lg.jp

創業セミナー受講者募集

6年生36人※応募者多数の場合は抽選。

■参加費：2,000円

【申し込み・問い合わせ】紀の川市商工会 (TEL 74・3000)

地元で「創業」したい人を対象とした「創業セミナー」を開催します。

■とき：10月4日～11月22日の計8回(水曜日) 午後7時～9時

■ところ：紀の川市商工会館

■対象者：市内で創業(第二創業を含む)を目指している人または創業後5年未満の人

■募集人数：30人(先着順)

■申し込み：各商工会に設置の申込書に必要事項を記入し、9月29日(金)までに申し込み。

【申し込み・問い合わせ】紀の川市商工会 (TEL 74・3000) / 那賀町商工会 (TEL 75・4026)

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

体操・卓球・スポーツ吹矢教室

とき：①10月17日・24日・31日・11月7日・14日・21日・28日・12月5日・12日・19日の計10回(火曜日)
②10月11日・18日・25日・11月8日・15日・22日・29日・12月6日・13日・20日の計10回(水曜日)
対象者：市内在住・在勤の人※体操教室は市内在住の人のみ
ところ：市民体育館サブアリーナ
教室の内容
(とき)対象/募集人数/参加費/指導員
健康体操
午前10時～11時15分/おおむね55歳以上/①10人②10人

人/7,000円/和歌山県スポーツ振興財団職員
キッズ&ファミリー(親子体操)
午後3時15分～4時15分/1歳6か月～4歳児と保護者/②15組/7,150円/田中誠子
キッズ体操(幼児体操)
①午後3時15分～4時15分
②午後4時30分～5時30分/年少～年長児/①10人②3人/7,000円/田中誠子・和歌山県スポーツ振興財団職員
ジュニア体操(児童体操)
①午後4時30分～5時30分
②午後5時45分～6時45分/児童/①3人②3人/7,000円/田中誠子・和歌山県スポーツ振興財団職員
卓球教室
午後1時～2時30分/20歳以上/①10人/7,000円/谷本賢

スポーツ吹矢教室
午後1時～2時40分/20歳以上/②30人/7,000円/和歌山県スポーツ吹矢協会
参加募集期間：9月6日(水)～15日(金)
申し込み：Eメール(アドレスは上部記載)または申込書に①氏名(フリガナ)②生年月日(年齢)③郵便番号・住所④電話番号⑤参加希望教室名を記入して申し込み。
キッズ体操・ジュニア体操は、①②どちらかを選択。
各教室の受講者が5人未満の場合は開催しません。
申込書は、生涯スポーツ課・各館(ページ右下欄外を参照)に設置しています。
申し込みが定員を超えた場合は、9月26日(火)午後1時から市役所南別館ロビーで公開抽選を行います。
申し込み・問い合わせ

クラシノジョウホウ

生涯スポーツ課 各館の連絡先

打田生涯学習センター Tel.77・3140

粉河ふるさとセンター Tel.73・3312

那賀総合センター Tel.75・2221

桃山会館 Tel.66・2288

貴志川生涯学習センター Tel.64・2273

紀の川市民卓球大会(硬式)

とき：10月8日(日)午前9時～
ところ：市民体育館サブアリーナ
種目：シングルス・ダブルス(混合ダブルスも可)
※両種目参加可能です。
その他：体育館シューズが必要。ラケットはできるだけ持参ください。
申し込み：9月29日(金)までに、直接または電話で申し込み。
問い合わせ：生涯スポーツ課(Tel.77・2511)
とき：10月29日(日)午前9時～

紀の川市民テニス大会

とき：10月29日(日)午前9時～
ところ：市民体育館サブアリーナ
種目：シングルス・ダブルス(混合ダブルスも可)
※両種目参加可能です。
その他：体育館シューズが必要。ラケットはできるだけ持参ください。
申し込み：9月29日(金)までに、直接または電話で申し込み。
問い合わせ：生涯スポーツ課(Tel.77・2511)
とき：10月29日(日)午前9時～

インドアソフトテニス教室

とき：9月～30年3月の毎週火曜日午後2時～5時(9月19日・10月10日・30年1月2日・9日は休み)
ところ：紀の川市民体育館
対象：市内在住・在勤の人
定員：50人程度
受講料：2,000円(保険料は別途必要)
※事前の申し込みは不要です。当日テニスができる服装と体育館シューズで参加ください。くわしくは問い合わせください。

人または市ソフトテニス協会加盟員
種目：①初心者部(ラケットの持ち方からボールの打ち方まで指導します)
②経験者の部(くじでペアを決め試合)
申し込み：9月22日(金)までに、電話・FAXで申し込み。当日参加も可能です。
申し込み・問い合わせ：紀の川市ソフトテニス協会 清原(Tel.73・6171/FAX73・6606)

だけ持参ください。
申し込み：10月2日(月)までに、生涯スポーツ課(Tel.77・2511)に直接または電話で申し込み。
問い合わせ：紀の川市バドミントン協会 榎葉(Tel.090・2702・7426)

紀の川市民初心者バドミントン教室

バドミントンを通して、健康づくりをしませんか。
とき：9月18日～11月21日の毎火曜日、午後8時～10時(全10回)
※9月19日と10月10日は休館日のため、前日に開催
ところ：桃山勤労者体育センター
対象：市内在住・在勤のバドミントン初心者
定員：15人(申し込み多数の場合は抽選)
参加費：3,000円(傷害保険代含む、当日に集金)
その他：体育館シューズが必要。ラケットはできるだけ持参ください。当日、運動ができる服装で参加してください。

紀の川市民GG交歓大会

みんなでグラウンドゴルフを楽しもう！
とき：10月8日(日)
※小雨決行。荒天時は9日(月)に延期。
ところ：打田若もの広場 東側
対象：市内在住の中学生以上の人
定員：130人程度
申し込み：9月20日(水)までに、生涯スポーツ課(Tel.77・2511)・各館(右ページ欄外を参照)に直接または電話で申し込み。
問い合わせ：紀の川市GG協会 林(Tel.77・1333)
1)川嶋(Tel.77・6638)

ソフトテニスを楽しもう

とき：10月8日(日)午前9時～午後5時(受付9時～)
※雨天時は9日(月)に延期。
ところ：紀の川市民公園 テニスコート
対象：市内在住・在勤の人

紀の川市民バドミントン大会

とき：10月8日(日)午前9時30分～
ところ：貴志川体育館
対象：市内在住・在勤の16歳以上の人、または市バドミントン協会加盟員
種目：男子ダブルス・女子ダブルス
参加費：1チーム2,000円(傷害保険代含む、大会当日に集金)
その他：体育館シューズが必要。ラケットはできるだけ持参ください。

紀の川市民GG交歓大会

みんなでグラウンドゴルフを楽しもう！
とき：10月8日(日)
※小雨決行。荒天時は9日(月)に延期。
ところ：打田若もの広場 東側
対象：市内在住の中学生以上の人
定員：130人程度
申し込み：9月20日(水)までに、生涯スポーツ課(Tel.77・2511)・各館(右ページ欄外を参照)に直接または電話で申し込み。
問い合わせ：紀の川市GG協会 林(Tel.77・1333)
1)川嶋(Tel.77・6638)

食べちゃえーきのかわ

サイクリングマップ「食べちゃえーきのかわ」に掲載されている「紀の川サイクリストおもてなしスポット」各店を自転車で巡るラリーイベント。自転車の種類は問わないので、どなたでも参加できます。応募者の中から抽選で豪華賞品をプレゼント。
開催期間：9月1日(金)～11月30日(木)
応募締切：12月4日(月)
※消印有効
同時開催イベント
「おもてなしサイクリング」
とき：9月17日(日)
集合場所：粉河ふるさとセンター
参加費：3,000円
定員：40人
申込締切：9月7日(木)
申し込み・問い合わせ：紀の川エリア観光サイクリング推進協議会事務局(Tel.61・0014/TEL649-6223 岩出市高塚209 那賀振興局企画産業課内)

●募集

手作り金山寺味噌 伝承塾

地産の野菜で一緒に作りませんか。(3日間)

- とき/内容
●9月29日(金)正午～午後4時/米麹つくり
- 9月30日(土)午前9時～正午/麦・豆麹つくり
- 10月1日(日)午前9時～正午/仕上げ
- 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:3,500円(持ち帰り有り)
- 定員:20人
- 持ち物:エプロン・三角巾・マスク・筆記用具
- 申し込み:9月28日(木)までに、電話で申し込み。

【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

京都美山の山里を訪ねて

- とき:9月28日(木)午前7時20分(受付午前7時10分まで)
- 集合場所:市役所本庁
- コース:市役所→京都美山ふれあい広場→光瑞寺→由良川・野田村→かやぶきの里北村→福王子→美山民俗資料館→市役所
- ※歩行距離約8km
- 持ち物:弁当・水筒・雨具
- 参加費:3,000円(保険代など)
- 申し込み:9月21日(木)22日(金)午後6時～9時の間に申し込み。
- 【問い合わせ】紀の川ウォー

キング協会 高岡 (Tel.080・5317・6278)

●催し

西貴志コミセンまつり

- とき:10月1日(日)午前10時～午後4時
- ところ:西貴志コミュニティセンター
- 内容:作品展・芸能発表大会・各種体験コーナー・模擬店など
- 前夜祭
- とき:9月30日(土)午後7時～9時
- 内容:天文台一般無料公開・ミニコンサート・作品展
- 【問い合わせ】西貴志コミュニティセンター (Tel.65・2211) 月・火・祝日を除

クラシノジョウホウ

午前9時～午後5時

健康楽々気功太極拳開放講座

健康づくりのため、気功太極拳をしてみませんか。
■とき:10月8日(日)午前9時30分

■ところ:粉河武道館
※体育館シューズが必要。当日、運動ができる服装で参加ください。
【問い合わせ】桂淑 (Tel.73・6271)

粉河中学校吹奏楽部 第8回定期演奏会

■とき:9月10日(日)午後2時

■ところ:粉河ふるさとセンター 大ホール

■内容:今回は、「美女と野獣」「パイレーツ・オブ・カリビアン」など、今年話題の映画音楽をはじめ名曲の数々をお送りします。最新のヒット曲から、懐かしの曲まで、どの世代の人にもお楽しみいただける曲をたくさん用意しています。

大会結果

- 第8回 紀の川市ソフトテニス協会長大会 (7/2 紀の川市民体育館)
- | | | |
|---------|----|----------------|
| (男子) 一般 | 優勝 | 山田・野尻ペア (総合優勝) |
| シニア | 優勝 | 宮本・梅田ペア |
| (女子) 一般 | 優勝 | 森本・藤野ペア (総合優勝) |
| 成年 | 優勝 | 宮本・岡本ペア |
| シニア | 優勝 | 工藤・青木ペア |

紀の川市 とっておき情報

第1回 曜
午後1時30分頃
wbs和歌山放送
で放送中です。
(1431KHz)

【問い合わせ】粉河中学校 森橋 (Tel.73・2218)

ゴルゴ松本「命の授業」

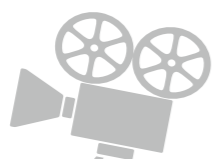
～漢字の作り方から生きるための教訓を学ぶ～



お笑いコンビT1Mのゴルゴ松本氏が、持ちネタである漢字の成り立ちを説明しながら、青少年たちの心にしっかりと向き合い、魂のこもった熱いメッセージを送ります。

- とき:11月4日(土)
- 開場午後1時30分/開演午後2時
- ところ:粉河ふるさとセンター 大ホール
- 入場料:高校生以上1,000円/小・中学生500円
- ※全席自由席 ※未就学児入場不可
- チケット販売:貴志川生涯学習センター・粉河ふるさとセンターで9月17日(日)午前10時から販売。(月曜・祝日を除く) ※1人4枚まで購入可能
- 粉河ふるさとセンター (Tel.73・3312)

映画会 「聖の青春」



羽生善治を追い詰めた棋士「村山聖」。病と闘いながら全力で駆け抜けた、わずか29年の生涯。生命とひきかえに、すべてを目の前の一手に捧げた薄命の棋士・村山聖がついに蘇る――。

- とき:11月11日(土)
- 開場午後2時/開演午後2時30分
- ところ:貴志川生涯学習センター かがやきホール
- 入場料:500円 ※全席自由席
- チケット販売:貴志川生涯学習センター・粉河ふるさとセンター・打田生涯学習センター・桃山会館・那賀総合センターで9月9日(土)から販売。(月曜・祝日を除く)
- 貴志川生涯学習センター (Tel.64・2273)

スポーツフェスティバル 2017

- とき:10月8日(日) 午前8時30分～(小雨決行/予備日10月9日(月))
- ところ:那賀中学校体育館 ■対象:市内在住・在勤・在学の人

事前申込必要

- 歴史発見青洲ウォーク (ウォークラリー)
- とき:午前9時～正午
- コース:那賀中学校体育館をメイン会場として、ゲームやクイズをしながら道の駅「青洲の里」周辺を歩き、ゴールを目指します。
- 対象:1チーム2～5人。年齢は問いません。
※小学生未満の人は保護者の同伴が必要。小学生の人は保護者の同意が必要。
- 申し込み:生涯スポーツ課・各館スポーツ係に備え付けの申込用紙に記入し、9月28日(土)午後5時までに申し込みください。くわしくは問い合わせください。

同日開催スポーツイベント

第10回紀の川市民GG交歓大会(打田若もの広場)/紀の川市剣道錬成大会(桃山勤労者体育センター)/紀の川市フェスティバルゲートボール大会(紀の川市民公園ゲートボール場)/第5回紀の川市民卓球大会(紀の川市民体育館)/第12回紀の川市長旗争奪軟式野球大会(貴志川スポーツ公園野球場ほか)/第12回紀の川市民バドミントン大会(貴志川体育館)/紀の川市健康楽々気功太極拳開放講座(粉河武道館)/ソフトバレーボールを楽しもう!(紀の川市民体育館)/ソフトテニスを楽しもう!(紀の川市民公園テニスコート)

【申し込み・問い合わせ】
生涯スポーツ課 (Tel.77・2511 本庁4階) /生涯スポーツ課各館(連絡先は右ページ右下欄外を参照)

事前申込不要

- チャレンジ!スポーツ吹矢...午前9時～正午
円形的のめがけて息を使って矢を放ち、点数を稼いで商品をゲットしよう!
- 健康チェックコーナー...午前9時30分～正午
脳年齢チェック・骨密度チェック など
- ニュースポーツコーナー...午前9時～正午
「キャッチング・ザ・スティック」や「ボッチャ」を体験しよう!
- トレーニングルーム無料開放...午前9時～午後5時
貴志川トレーニングプラザと那賀体育館トレーニングルームを無料開放します。当日は専門トレーナーがアドバイスします(雨天決行)。※中学生以下は使用できません。



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、飼育犬、
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

■鞆渕出張所 Tel 79・0001
各種申請手続きなど

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

■桃山支所 Tel 66・1100
各種申請手続きなど

■貴志川支所 Tel 64・2525
各種申請手続きなど

ごみ(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)
10月4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：9月20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。
○9月13日(水)午後1時~3時
市役所本庁1階相談室4

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。
○9月13日(水)午後1時~3時
貴志川保健福祉センター2階
相談室
○10月11日(水)午後1時~3時
桃山保健福祉センター1階相
談室(きらめき)
○11月8日(水)午後1時~3時
古和田会館2階学習室

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。

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。

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)
平日の午前9時~午後5時

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

※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医が50
人以下の事業所に出向き、従
業員の健康相談などを無料で
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

病院・警察・消防署の電話番号	
■公立那賀病院	Tel 77・2019
■那賀休日急患診療所	Tel 77・6410
■鞆渕診療所	Tel 79・0009
■岩出警察署	Tel 63・0110
■//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
■//鞆渕警察官駐在所	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

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 團商工観光課)
第2・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 くらしの窓口 團商
工観光課)
毎週水曜日の午後1時~3時

就職

■巡回職業相談 9月19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
(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 0736・33・2900(橋
本市市協1-1-6JA橋本支
店ビル2階)

■自衛官などを募集
募集要件など、くわしくは問
い合わせください。
○防衛医科大学校(医学科、看
護学科)
○防衛大学校(推薦、総合選抜
一般前期)
○受付期間：9月5日(火)~
○資格：18歳以上21歳未満の
高卒者・高専3年次修了者
Tel 0736・32・0744
自衛隊橋本地域事務所

その他

■よろず支援拠点~ミニ講座~
「よろず支援拠点」は国が全
国に設置する無料の経営相談所
です。県内振興局での定期的な
出張相談会に加え、各コーディ
ネーターの経験を生かした様々
な講座をスタートしていますの
で、ぜひ活用ください。

○講座例：チラシを自作デザイ
ンするために知っておきたいコ
ツ/創業するときに役立つ資金
計画&資金調達など
○開催条件：参加人数3人以上
くわしくは問い合わせくださ
い。
Tel 073・433・3100
公益財団法人わかやま産業振興
財団 よろず支援拠点

わたしのまちの文化財

vol.120
大和街道と一里塚

紀の川市文化財保護委員会
(Tel.77・2511 生涯学習課内)



▲鳥居の前街道（大和街道）の南側に一里塚の小山がある（嘉永6年の打田村絵図より）



◀打田一里塚跡

東田中神社鳥居の左脇に、一里塚跡の石碑が建てられています。平成25年に郷土史愛好家の有志7人によって建てられた碑です。ちょうどこの場所が、大和街道の基点から五里目（約20km）に当たる一里塚があった所です。嘉永6年（1853）に描かれた、打田村の絵図にその塚があり、地元の古老の話によると戦後までその塚が残っていたといわれています。その後、食糧増産のため、昭和32年に85㎡の塚地が国から払い下げられ、跡形もなく水田となりました。現在は、コンビニエンスストアの敷地になっています。

徳川家康の10男・頼宣が紀州藩主として入国した元和5年（1619）、まず着手したのは、城郭の拡張・整備、城下町の整備、それに主要街道の整備でした。特に参勤交代路としては、旧伊勢街道を整備して

大和街道としました。大和街道は和歌山市京橋の北詰を基点とし、一里ごとに塚を築き、松の木を植えて里程標にしました。国境まで十二里余りを大和街道、大和の国に入ると川俣街道と名前を変え、伊勢松坂から船で、あるいは陸路で東海道を経て江戸に向かいました。しかし、この大和街道が参勤交代路として使われたのは、6代藩主・宗直までの約140年の間で、59往復です。その後は、田井ノ瀬で紀の川を渡り、大和街道（上方街道）を使つたようです。

参勤交代制は、幕府への出仕という名目で、全国の大名家に課せられた制度です。1年ごとに江戸屋敷と国元を往復するのですが、それぞれの国の石高に応じて、大名行列の規模が細かく決められていたようです。紀州は徳川御三家の一つとして、それなりに体裁

を整えねばならず、大変な出費だったようです。藩主が参勤交代で江戸に出立するときは、藩士は四箇郷の一里塚で一行を見送り、江戸から帰国する時もここで出迎えたと言われています。

現在、国の史跡となった四箇郷の一里塚は、国道24号を挟んで両側にあり、小さくなった塚の側には、何代目かの松が植えられています。田井ノ瀬から上の大和街道は、使われなくなつて久しく、生活道として必要な所どころで消滅しています。一里塚跡地が明確なところには石碑が建てられています（打田・名古曾・橋本の3か所）。また、一里山（和歌山市小倉）・古一里山（粉河）・二里山（かつらぎ町佐野）など、小字名として残っている所もありますが、大部分は不明です。紀の川市には3か所に一里塚があったようです。

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
9月	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
10月	1	2	3	4	5		

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
9月	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
10月	1	2	3	4	5		

Library information

と じ ゃ か ん
じ ょ う ほ う
Hikoboshi & Orihime

今月の本棚

簡単だから毎日作れるシニアごはん
野崎洋光・ヨネスケ/世界文化社
落語家ヨネスケが、「分とく山」野崎洋光総料理長に、シニアのためのシンプル料理を習う。

「人生案内」孫は来てよし、帰ってよし
大日向雅美/東京堂出版
孫はかわいいばかりじゃない! 祖父母のための5つの心得を紹介。

孫物語
椎名誠/新潮社
息子「岳」が孫を連れて日本に帰ってきた! イクジイ・シーナの奮闘スーパーエッセイ。

今月のテーマ

敬老の日に
ちなんで

老人の壁
養老孟司・南伸坊/毎日新聞出版
人生百年時代をどう生きるべきか、科学とユーモアで徹底討論する対談集。

夫の終い方、妻の終い方
中村メイコ/PHP研究所
「お二人様の老後」を生きぬく知恵と悪知恵を紹介。

●河南図書館の蔵書点検による休館
■期間… 9月18日(月)～24日(日)
1年に1度の特別整理期間です。それに伴い上記期間を休館します。
※期間中、河北図書館は通常通り開館しています。

おたのしみ会

■とき… 9月17日(日)
午前10時～(1時間程度)

■ところ… 河南図書館

■内容…
人形劇「3びきのこぶた」
マジックショー など

●河南図書館 (Tel.64・4614)

新刊情報

- 新しく入った本 図書名/著者名/出版社名
- たいふうのひ/武田美穂/講談社
- かんたんヨガ&整体/マガジンハウス
- 見落とされた癌/竹原慎二/双葉社
- あなただけじゃないんです/瀬戸内寂聴/自由国民社
- きのこのふしぎえほん/山本亜貴子/PHP研究所

読み聞かせの予定

河北図書館 (ひこぼし)	9月10日(日) AM 10:30～	おはなしのくに(こども向け)
	9月15日(金) AM 10:00～	おはなしのくに(赤ちゃん向け)
	9月16日(土) AM 10:30～	よみかかせのかい
河南図書館 (おりひめ)	10月1日(日) AM 10:30～	おはなしのへや
	10月4日(水) AM 10:30～	おはなしとわらべうたの会



■安倍首相に桃を贈呈 7/24

中村市長とJA紀の里が、安倍首相を表敬訪問し、紀の川特産の「なつっこ」と「清水白桃」の紅白2種類の桃を贈呈しました。安倍首相は3切れ試食され、「甘くてジューシー。疲れがとれますね」と笑顔で感想を述べました。中村市長は「紀の川市の桃は全国的な認知度はまだまだ低い。これからしっかりPRしていきたい」と意気込みを語り、安倍首相は「加工品や海外輸出など、紀の川市の桃が広がるよう、がんばってください」と激励されました。



■カヌーにチャレンジ♪ 8/6

竹房橋の下で市内の小学校4～6年生を対象にしたカヌースクールが開催され、午前の部15人、午後の部13人の小学生が参加しました。インストラクター指導のもと、陸地でパドルを漕ぐ練習をし、紀の川で川下りを体験。参加者は、雲一つない青空の下、上手にバランスを取りながら、川の流れて乗ってすいすいと漕いでいました。はじめてカヌーを体験した原悠途くん(9)は「すごく楽しかった!また乗りたい」と元気いっぱいに話してくれました。



■まるごとピーチDAY 7/22

桃山町の桃農園とカフェで、「まるごと『あら川の桃』づくし体験」が開催され、約10人が参加しました。参加者たちは、桃狩りを体験したり、桃のむき方やおいしい桃の見分け方などを教わったり、桃たっぷりのかき氷や桃バーガーランチを堪能したりと、その名のとおり、桃100%の体験を楽しみました。大阪府高槻市から参加した岡本侑也くん(9)は「いくら食べてもあきない!」と、お母さんがむいた桃を次から次へとほおぼり続けていました。



■「道の駅青洲の里」来場者100万人

7月29日、「道の駅青洲の里」への来場者数が、累計100万人を突破しました。100万人目の来場者となった和歌山市の大岩さん家族には、青洲の里から記念品が贈呈されました。大岩さんは「小学4年生の孫の社会科の教科書に、和歌山県の偉人のひとりとして華岡青洲が紹介されていたんです。興味を持った孫が、夏休みの自由研究の課題を華岡青洲にすると決めたので、調べるために初めて青洲の里を訪れたんですよ」と話してくれました。



粉河祭 (宵祭) 7/29

写真で
見る知る

紀の川市民まつり 8/20

みんな元気に!

ハッピーごはん

44

★管理栄養士によるレシピ紹介を連載します!

～牛肉の野菜巻き～

暑さが増すと食欲が落ち、たんぱく質が不足しがちです。また、免疫力も落ち、体力が低下してくるので、予防のためにたんぱく質やビタミンB2が豊富な牛肉を摂取することをお勧めします。茹でることで脂を落としていますので、あっさりいただけます。

- 1 牛肉は熱湯に入れ、茹でる。
- 2 レタスは洗う。
- 3 きゅうりは斜めに切り、千切りにする。
- 4 人参は千切りにする。
- 5 卵はきんし卵にする。
- 6 ①に②をのせ③～⑤と、かいわれ大根を芯にして巻く。
- 7 ⑥の上にAをかける。

問 健康推進課 (Tel 77・2511)

シャキシャキとした食感で食べ応えがあり、夏バテしがちな体にぴったり!!



1人分
148kcal

材料(4人分)

牛もも……………	250g	かいわれ大根……	少々
レタス……………	50g	卵……………	2個
きゅうり……………	50g	A酢……………	大さじ2
人参……………	50g	しょうゆ…	大さじ1

はっさく

フルーツレシピ

vol. 9



はっさくマーマレード入り
ひよこのスイーツポテト

作り方と材料

はっさくマーマレード

- 1 はっさく1玉を、ぬるま湯で洗い、皮を剥き、小さく刻む。
- 2 鍋に刻んだ皮とたっぷりの水を入れ、沸騰後5分煮る。これを3回繰り返す。
- 3 はっさくの果肉を、内袋から取り出す。
- 4 鍋に②と果肉、グラニュー糖50g、レモン1/4個分の果汁を入れて中火にかける。沸騰してきたら火を弱め、あくを取り、グラニュー糖50gを入れる。

スイーツポテト

- 1 さつまいも250gを電子レンジで加熱しやわらかくする。
- 2 ボウルに①、マーマレード大さじ1、バター10gを入れ混ぜる。
- 3 ひよこの形にする。パサパサしているときは水を入れ調整する。
- 4 適量の卵黄を塗り、180℃のオーブンで10分焼く。
- 5 少し冷ましてからマーブルチョコをくちばしになるように差し込み、チョコペンで目と鼻の穴を書き込む。

問 (一社)紀の川フルーツ・ツーリズム (Tel.080・3846・2218)
商工観光課 (Tel.77・2511 本庁4階)

食物アレルギーがある人は原材料を確認ください。