

ひととまちをつなぐ  
**紀の川**  
広報 **紀の川** 住いも♡いも  
紀の川市

◎フルーツ王国・紀の川市②

**イチジクが届ける食欲の秋**

◎表紙の写真

ドキドキ…ヒヤヒヤ…。  
お豆腐上手に切れるかな？  
27ページに関連記事掲載

2017

10

# イチジクが届ける食欲の秋

フルーツ王国・紀の川市②



## イチジクのおはなし

イチジクは、約3000〜4000年前に中国から薬用の木として渡来したといわれています。現在でも様々な民間療法に使われており、不老長寿の果実と呼ばれるほど栄養価の高いフルーツです。

和歌山県のイチジクの生産量は全国2位で、県内の生産量は紀の川市が1位。産出額では紀の川市が全国1位という、全国トップクラスの生産量と産出額を誇るフルーツです。

## 栄養たっぷりのイチジク

イチジクには、水溶性の食物繊維ベククチンが、桃やリンゴの3倍、ブドウの6倍も含まれています。この豊富な食物繊維により、便通がよくなり美容にも効果があるとされています。

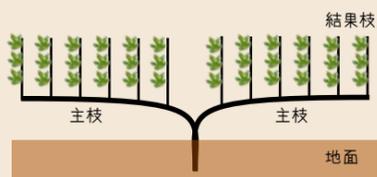
他にも、コレステロールの吸収を抑制する働きがあるので、糖尿病や動脈硬化などの予防にも効果を発揮。また、フィシンというタンパク質分解酵素が消化を促進します。イチジクは、美容にも健康にも良い、万能のフルーツです。

## イチジクの種類

紀の川市周辺で生産され、市場に出回っている80%以上のイチジクは「柘井ドーフィン」です。他にも5種類ほどのイチジクが栽培されています。ぜひ様々なイチジクを食べ比べてみてください。

### 栽培方法

一文字仕立て



枝をのばすため、広い土地が必要ですが、剪定や収穫などの作業効率が非常に高い生産方法。柘井ドーフィンの生育に適しており、紀の川市では主流となっています。

### ● 柘井ドーフィン



果実の大きさ…50〜150g

ほどよい甘みでさっぱりした風味のイチジク。スーパーや産直市場などで販売。木が管理しやすく、収穫量も多い。イチジクの中では、皮が硬めのため輸送しやすく、市場の8割を占める代表的な品種。

### ● 白イチジク (ホワイトゼノア)



果実の大きさ…60〜80g

糖度が高く、香りが強いイチジク。産直市場などで販売。皮が軟らかく輸送が難しいため、スーパーなど大型流通店ではあまり販売されていない。ドライフルーツやジャムなどの加工品も人気。

## 生産者の想い

イチジク栽培を始めて8年目となる壺井さん。日本一の生産地を目指し、先輩から受け継いできたノウハウを生かしながら、イチジクの生産力向上に取り組んでいます。イチジクは、天候によって収穫量や品質が大きく左右されるフルーツ。量・品質ともに安定的に収穫していくため、紀の川市の気候や風土に適した品種の選定や開発ができたらいいですね」と話します。

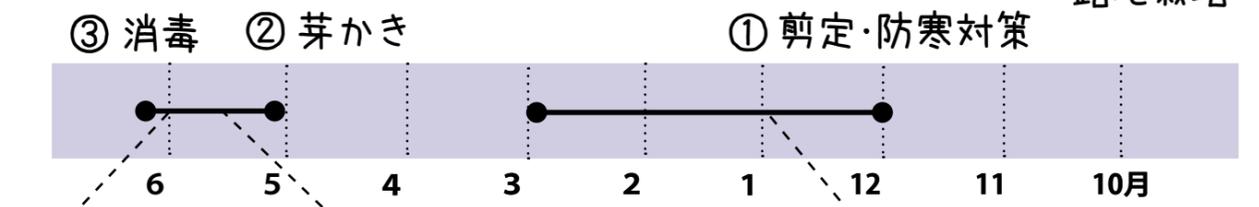
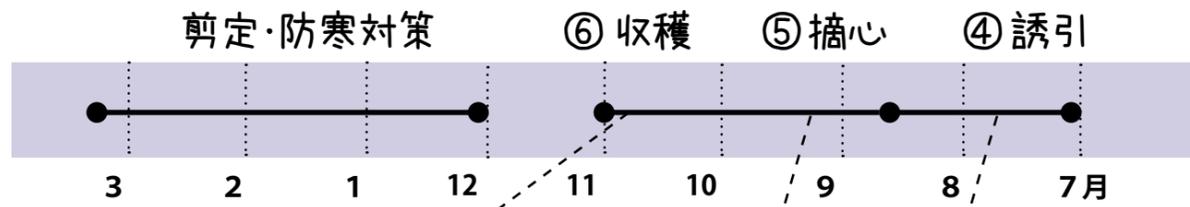


J A紀の里いちじく部会 副部長 壺井 久仁樹さん

栽培だけでなく、イチジクの販路拡大にも注力。大阪中央卸売市場でのトップセールスなどにも積極的に参加し、市場関係者との意見交換を通じて流通の知識を深めています。

「最近、都心部で人気が高い白イチジクの中には、皮が薄く輸送に不向きな品種もあり、出荷するのではなく、紀の川市に来てもらえば味わうことのできる、産地ならではの限定フルーツになれば面白い。生食だけでなく天ぷらやサラダなどで、どんどん新しい食べ方でイチジクを楽しんで欲しいです」と、日々、新たなイチジクの可能性を探り続けています。

～おいしいイチジクができるまで～  
路地栽培



いちじくアイス

《作り方》

- ①皮をむいた冷凍イチジク(1個)を6等分に切る。
  - ②フードプロセッサーに冷凍いちじく、生クリーム(大さじ2)、砂糖(小さじ1)を入れ、約3～5秒混ぜる。
- ※混ぜる時間を短くすると、イチジク本来の触感が出ます。  
※混ぜる時間を長くすると、滑らかになります。  
※生クリームかわりに、牛乳(大さじ1)を入れるとジェラートが、牛乳(大さじ2)を入れるとスムージーができます。



上品な甘さでおいしいよ♪



イチジクが届ける食欲の秋



イチジクは、花が咲かないのに果実をつけるように見えることから、漢字で「無花果」と書きます。しかし、実は花が咲かないわけではなく、イチジクの果実の中にある、たくさんのつぶつぶが花なのです。やさしい甘さと花のプチプチした食感を味わってみてください。

また、イチジクは、30度以上の温度で酵素の分解が始まり傷みが進む、とてもデリケートなフルーツです。そのため、木成り完熟のイチジクを味わえるのも産地ならではの楽しみ方です。

消化を促進してくれる効果もあるイチジクをお供に、これから訪れる食欲の秋を楽しんでください。

イチジクができるまで

1月、主枝以外の落葉した枝をつけ根から切り落とし、藁で主枝を寒さから守ります。【剪定・防寒対策】①

5月頃、越冬した主枝から緑の新芽が出てきたら、果実をならせる枝(結果枝)の芽を残し、それ以外の芽(横芽)を全て取り除く作業【芽かき】を行います。1本ずつ手で横芽を取り除きます。②

この頃から収穫まで、1か月に2～3回のペースで消毒を行い、タニなどの虫やサビから枝や果実を守ります。③

6月に入り、芽かきで残した結果枝が大きく成長してきたら、風で果実に葉や枝が当たって傷つけないよう、結果枝を麻紐やテープで針金へ垂直に固定する作業【誘引】を行います。④

7月になると、結果枝が180cm以上の高さにならないよう、先端を切って成長を止める作業【摘心】を行います。1本の結果枝に葉が20枚程度になるように調整し、収穫の効率を上げます。⑤

紀の川市では90%以上が路地栽培で、8月頃から収穫が始まります。ハウス栽培では、6～7月頃に収穫のピークを迎えます。イチジクは、葉1枚に対して1つの果実がなり、地面に近い果実から順番に収穫していきます。

イチジクの果実に雨が入ると、カビの原因になるため、天候不良の日でも休みなく、毎日収穫します。午前11時半までに選果場に出荷するため、収穫量の多い時期は午前3時から収穫を始めます。

また、収穫と同時に、摘心した結果枝の付近に葉が出てくるので、日陰にならないよう切り落とす作業や、収穫量を調整するため、オイルを吹きつけ成長を促進するなどの工夫も行います。

こうして1個ずつ手作業で丁寧に収穫されたイチジクは、大きさや見た目で選果され全国へと出荷されていきます。⑥



## 11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7月生まれ対象  
11月8日(水)・15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4月生まれ対象  
11月7日(火)・14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11月生まれ対象  
11月21日(火)・22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2月生まれ対象  
11月10日(金)・17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4月生まれ対象  
11月29日(水)・30日(木)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2月生まれ対象  
11月9日(木)・16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)



桃山子育て支援センター

## 29年度集団検診最終日程のお知らせ

今年度の集団検診は下記日程が最終です。まだ受診されていない人は、この機会に受診してください。集団検診を希望する人で、申し込みをしていない人は、健康推進課へ申し込みください。

【問い合わせ】健康推進課 (Tel 77・2511)

とき	ところ	検診内容
11月28日(火)・29日(水) 30日(木) 受付8:30～10:30	市民体育館	特定健診・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・乳がん検診・肝炎ウイルス検査

【対象者】◎特定健診…40歳～74歳の紀の川市国保加入者◎胃がん検診…40歳～74歳◎肺がん検診・大腸がん検診…40歳以上◎乳がん検診…40歳以上の女性◎肝炎ウイルス検診…40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

## 健康コラム～あなたの身体のこと、考えてみませんか～

## ◎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11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むかえ60歳代にかけて多くみられますが、早期発見・早期治療すれば治癒率が高いがんです。

市では40歳以上の女性の人を対象に、マンモグラフィによる乳がん検診を実施しています。触って確認できない程の小さな石灰化などを発見しますが、中には乳腺が発達しており異常が見つかりにくい人もいます。そのため、検診と合わせて月に1度の自己触診を行うことが早期発見のためには大切です。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)

## ◎年に一度は目の検診を！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っ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(日)～30年1月31日(水)

■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。

10/8 (日)	森歯科医院 (Tel 73・2220)
9 (月)	滝川歯科 (Tel 63・0655)
15 (日)	ふじはら矯正歯科・小児歯科医院 (Tel 60・4812)
22 (日)	Oka Dental Clinic (Tel 63・6480)
29 (日)	山中歯科医院 (Tel 64・2379)
11/3 (金)	井関歯科医院 (Tel 62・2223)

## 個別特定健診・各種がん検診を申し込みの人へ

29年度の個別検診実施期間は、1月末日までです。ただし、子宮頸がん検診については、2月末日までとなっています。

受診票をお持ちの人は、早めに医療機関で受診をお願いします。※実施期間終了月は、特に混雑しますので、早めに受診ください。※受診票をお持ちでない人で各検診の受診を希望する人は、健康推進課まで問い合わせください。

【問い合わせ】健康推進課 (Tel 77・2511)

## 健康

けんこう

## 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

## 献血日程

青洲の里 9:30～12:00  
10/29 (日) (青洲まつり) \_\_\_\_\_  
13:00～16:00



桃山子育て支援センター

## 子育てを楽しく前向きに ～子育て支援は親支援～

「子育てって大変…」「こんな悩みは私だけ?」「なんで子どもは言うことを聞かないの…」など、誰もが子育ての悩みを持っています。

ちょっとした方法や技術を学ぶことで、子どもとのかかわりを良い方向に変えることができます。子どもの自尊心を育み、子育てを楽しく前向きにしていくために必要なヒントを伝えますので、講演会に参加してみませんか。

■とき…11月21日(火) 午後1時30分～3時

■ところ…本庁南別館3階 大会議室

■講師…家本めぐみ氏

(NPO法人和歌山子どもの虐待防止協会副会長、紀の川市スーパーバイザー)

■対象…子育て中の保護者、保護者を支援している人

※託児を希望される人は、11月14日(火)までに子育て支援課に申し込みください。定員になり次第締め切ります。

【問い合わせ】子育て支援課 (Tel 77・2511)

## ご存じですか? 障害者差別解消法

国・県・市などの行政機関や会社・お店などの民間業者による、障害のある人に対する「障害を理由とする差別」を解消して、障害のある人もない人も平等に生活できる社会づくりを推進することを目的に、「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」が制定されています。

「住みなれた地域で支え合う心豊かな共生のまち紀の川市」(第2次紀の川市障害者基本計画 基本理念)を実現するために、障害について理解し、障害のある人の立場になって考えることが大切です。行政機関や民間業者だけでなく、市民のみなさん一人ひとりの配慮が必要です。

■障害を理由とする差別の例

①市役所の会議に参加した障害のある人が、内容を理解するためのサポートが必要だと申し出たが、何の対応もしなかった。

②車いすの利用者が、入店を断られた。

【問い合わせ】障害福祉課 (Tel 77・2511 / Fax 79・3926 本庁2階)

## 障害者就労支援セミナー

■とき…10月19日(水) 午後2時～4時30分

■ところ…粉河ふるさとセンター 小ホール

■内容…①シンポジウム形式による対談

②障害のある人の就職についての講演会

■定員…100人(先着順)

【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 / Fax 61・6301)



桃山子育て支援センター

## 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「赤ちゃん広場・子育て教室」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…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。赤ちゃんの月齢に合ったふれあい遊びの紹介や絵本の読み聞かせ、育児相談などをします。

◎子育て教室…1歳児・2歳児の親子を対象にした「遊びの教室」を開催しています。親子のふれあい遊びやリズム遊び、製作、絵本の読み聞かせなどの楽しい活動を通し、子どもや保護者同士の交流をします。

■赤ちゃん広場

□0歳児(28年4月2日以降生まれ)

11月6日(月) 粉河・那賀地区 那賀保健福祉センター

11月13日(月) 打田地区 本庁南別館

11月24日(金) 貴志川・桃山地区 桃山保健福祉センター

※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(27年4月2日～28年4月1日生まれ)

①11月16日(木) 貴志川・桃山地区 中貴志コミュニティセンター

②11月16日(木) 打田・粉河・那賀地区 粉河ふるさとセンター

□2歳児(26年4月2日～27年4月1日生まれ)

③11月17日(金) 貴志川・桃山地区 中貴志コミュニティセンター

④11月17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(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。

※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)



桃山子育て支援センター



桃山子育て支援センター

## つどい場 ひなたぼっこ

- とき…10月12日(木) 午後1時30分～3時30分
- ところ…本庁南別館1階 集団トレーニング室  
(内容) 薬剤師による薬の話
- とき…10月26日(木) 午後1時30分～3時30分
- ところ…中貴志コミュニティセンター1階  
(内容) ギターによる歌声喫茶
- 【問い合わせ】高齢介護課 介護予防係 (Tel 77・2511)

## 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…10月11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…『簡単・楽しい音楽療法』
- 【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19日(木) 午後1時～3時
- ところ…本庁5階 502会議室
- テーマ…『体力勝負ゲーム』
- 【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)

## 防災部会講演会

高齢者や障害のある人など様々な人が住む地域で、どのような支え合いが可能なのかを各地の事例を交えながら講演します。避難所の運営や自主防災組織の動きなどを、ワークショップ形式で体験します。

- とき…11月6日(日) 午後1時30分～3時30分
- ところ…本庁5階 501大会議室
- 演題…「災害にも強い地域づくり」
- 講師…佛敎大学福祉教育開発センター 後藤至功氏
- 申し込み…10月31日(木)まで
- 【申し込み・問い合わせ】  
麦の郷紀の川生活支援センター (Tel 78・2808 / Fax78・2807)



桃山子育て支援センター

## 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。
- 救急情報キット活用の流れ
- ①体調不良が発生。119番へ通報し、救急車を呼びます。
- ②救急隊が駆けつけてくれる。その際、玄関ドアの内側のステッカーを確認します。
- ③救急搬送の際、必要に応じて搬送先の病院に救急情報を引き継ぎます。

【問い合わせ】高齢介護課 (Tel 77・2511 本庁2階)

## 民生委員制度100周年

民生委員制度は大正6年に岡山県で創設された「済世顧問制度」に始まり、今年で100周年を迎えました。民生委員・児童委員は身近な相談相手として、誰もが安心して生活できる地域づくりのために日々活動しています。心配ごとや悩みごとを1人で抱えこまず、気軽に相談ください。

【問い合わせ】社会福祉課 (Tel 77・2511 本庁2階)

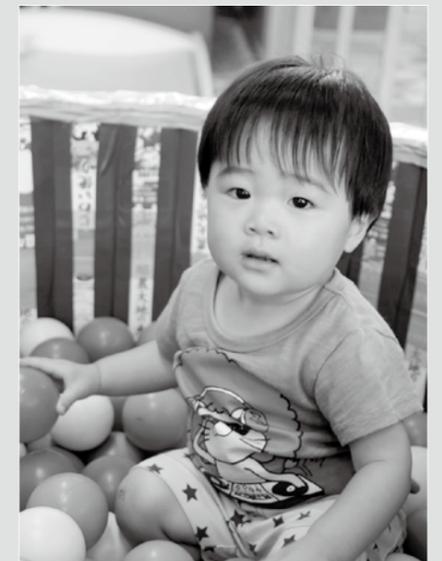
## 第10回特別弔慰金 ～請求はお済みですか？～

まだ請求をしていない人は、早めに手続きください。

- 支給対象者…戦没者などの死亡当時の遺族で27年4月1日に恩給や遺族年金などを受けている遺族がない場合、弔慰金の受給権者・戦没者の子・兄弟姉妹などで順位の優先する遺族1人に支給されます。
- 支給内容…額面25万円、5年償還の記名国債
- 請求期間…30年4月2日(日)まで

※27年4月1日以降、すでに第10回特別弔慰金の請求をしている場合は、再度請求する必要はありません。

【問い合わせ】社会福祉課 (Tel 77・2511)



桃山子育て支援センター

メキシカン・クッキングde出会いイベント

# ★きのかわ YOU & ME 婚2017★

～紀の川市が男女の素敵な出会いをプロデュースします～

結婚の意志がある人たちに、出会いの機会を提供するため、婚活支援イベント「きのかわ YOU & ME 婚 2017」を開催します。この機会に運命のパートナーを探してみませんか。  
(このイベントは、紀の川市商工会青年部・那賀町商工会青年部が運営します。)

●と き……………12月10日(日) 祝日 午前10時～午後3時30分

●ところ……………粉河ふるさとセンター (紀の川市粉河 580)

●参加条件……………概ね25歳～45歳で、下記の条件のいずれかに該当する独身の男女

**市内在住 or 在勤 or 将来紀の川市に定住する意思のある人**

●定員……………男女とも15人の、計30人(応募者多数の場合は抽選)

●参加費用……………男性2,000円/女性1,000円(税込み)

●スケジュール……………♥3人×3人トーク♥楽しいトークをしながらクッキング♥フリータイム(昼食)  
♥ミニゲーム♥最終フリータイム♥ビンゴゲーム♥カップリングタイム

●申し込み……………(専用ウェブページで申し込み場合)

携帯電話端末のバーコードリーダーで左のQRコードを読み取り、  
専用の申し込みフォームにアクセスし、必要事項を入力して送信してください。

▶ <http://kinokawa-yume.com>

(申し込み用紙で申し込み場合)

市役所本庁または各支所の窓口を設置している申込用紙に必要事項を記入し、  
次のいずれかの方法で申し込みください。

① 郵送 〒649-6531 紀の川市粉河878-2

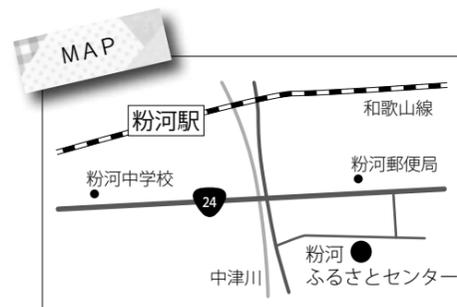
「きのかわ YOU & ME 婚」事務局(紀の川市商工会内)

② FAX 0736-74-3002

③ 「きのかわ YOU & ME 婚」事務局へ持参



**【申し込み・問い合わせ】**  
「きのかわ YOU & ME 婚」事務局(紀の川市商工会内)  
〒649-6531 紀の川市粉河878-2  
TEL:74-3000/FAX:74-3002



## 保育所(園)・こども園の入所案内(30年度)

新規入所を申し込む人は、10月10日(日)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)。下記日程に來られない場合は、11月30日(木)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(火)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)・こども園名 住所/電話番号	30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)
こぼと保育所 上野85/Tel.77・2010	生後3カ月～5歳児 (H24.4.2～H30.1.1生)	11月15日(水) 9:00～12:00	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 (H24.4.2～H28.4.1生)	11月13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 (H24.4.2～H28.4.1生)	11月14日(火) 9:00～12:00	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 古和田238-1/Tel.78・1881	生後8週～5歳児 ※注1 (H24.4.2～H30.2.1生)	11月14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～H29.4.1生)	11月16日(木) 9:00～12:00	8:00～16:00 (7:00～19:00)	8:00～12:00 (7:00～13:00)
(私立)ニチイキッズきのかわ保育園 打田704-5/Tel.78・1480	生後8週～2歳児 (H27.4.2～H30.2.1生)	11月15日(水) 9:00～12:00	8:00～16:00 (7:00～19:00)	8:00～16:00 (7:00～19:00)
川原保育所 野上113/Tel.73・2800	1歳児～5歳児 (H24.4.2～H29.4.1生)	11月13日(月) 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 (H24.4.2～H29.4.1生)	11月22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 (H24.4.2～H29.4.1生)	11月13日(月) 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 (H24.4.2～H29.4.1生)	11月13日(月) 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 ※注2 (H24.4.2～H29.10.1生)	11月21日(火) 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3 (H27.4.2～H29.4.1生)	11月22日(水) 9:00～12:00	8:30～16:30 (7:30～18:30)	8:00～11:00 (7:30～12:00)
(私立)愛の光幼稚園 粉河4620-4/Tel.73・3356	2歳児～5歳児 (H24.4.2～H28.4.1生)	11月22日(水) 9:00～12:00	8:30～16:30 (7:30～18:30)	8:30～12:00 (7:30～13:00)
(私立)名手保育園 名手市場736/Tel.75・2046	生後6カ月～5歳児 (H24.4.2～H29.10.1生)	11月22日(水) 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 (H24.4.2～H29.10.1生)	11月21日(火) 9:00～12:00	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 (H24.4.2～H28.4.1生)	11月20日(月) 9:00～12:00	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 (H24.4.2～H29.4.1生)	11月20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 (H24.4.2～H27.4.1生)	11月16日(木) 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 (H24.4.2～H29.4.1生)	11月17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 (H24.4.2～H29.12.1生)	11月17日(金) 9:30～12:30	8:00～16:00 (7:00～19:00)	8:00～12:00 (7:00～14:00)

※30年4月～、愛の光幼稚園は幼保連携認定こども園に移行します。  
※31年4月～、川原・長田・竜門の各保育所、(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…3～5歳児の新規入所の募集はありません。

※注2…3～5歳児の新規入所の募集はありません。

※注3…満1歳の誕生日後、歩行可能時から受け入れます。

※注4…1・4・5歳児の募集はありません。

# 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

## 10/28<sup>土</sup>・29<sup>日</sup>

3会場 粉河・桃山・貴志川

## 11/4<sup>土</sup>・5<sup>日</sup>

2会場 打田・那賀

### ～各会場の問い合わせ～

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) 総合センター桃山会館内  
 ■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

## ごみの分別と排出抑制に協力を

28年度に排出されたごみの量と処理費用は、下表のとおりです。

紀の川市は、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。

みなさん一人ひとりの心がけで、ごみを減らし、再使用し、再生利用して地球に優しいエコ活動が推進されます。

これからも、ごみの排出抑制と分別収集に協力をお願いします。

◎ごみの処理実績(単位:トン)

※1トン=1,000kg

ごみの区分	28年度	27年度
もやすごみ	16,177	15,687
カン類・金属類	302	281
ビン類	510	556
プラスチック製容器包装類(ペットボトル・白色トレイ・  マークのついているもの)	440	479
古紙類(ダンボール・新聞・雑誌・紙パック)	302	433
セトモノ・乾電池・蛍光灯	110	127
粗大ごみ	739	835
高分子系ごみ(バケツ・収納ケースなどのプラスチック系ごみ)	0	138
土砂・ガレキなどの埋立ごみ	0	1

◎ごみの処理費用…約748百万円

(内訳)  
 収集 ……約440百万円  
 焼却 ……約170百万円  
 分別 ……約114百万円  
 最終処分 ……約24百万円

ごみ袋は15円/大1袋  
 処理費用の内訳  
 収集に120円  
 焼却に52円  
 最終処分に6円  
 (埋め立て処分)

もやすごみ

処理費用  
178円

ごみ袋は15円/大1袋  
 処理費用の内訳  
 収集に52円  
 中間処理(再分別)に188円

資源ごみ

処理費用  
240円

1袋あたりに換算すると…

※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。

ごみ袋は10円/大1袋  
 処理費用の内訳  
 収集に181円  
 最終処分に92円  
 (埋め立て処分)

セトモノ・乾電池・電球

処理費用  
273円

【問い合わせ】廃棄物対策課(Tel.77・2511 本庁2階)

10/28日  
29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28日 9:00～17:00  
10月29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、2017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28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28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)

### 10月29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

◎文化協会加盟クラブの体験コーナー

編物クラブ…10:00～12:00/学習室2  
絵手紙クラブ…10:00～12:00/自習室  
貴志川短歌会…13:00～14:30/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  
手話サークルポケット…10:00～12:00/多目的広場  
健康太極拳…10:00～12:00/多目的ルーム

### 10月28日・29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

◎図書館リサイクル市 ※1人5冊まで

10月28日 9:30～16:00/10月29日 9:30～14:00  
会場…エントランスホール ※当日午前9時～、整理券を配布  
内容…古くなった図書館の雑誌などを配布

10/28日  
29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28日 9:00～17:00  
10月29日 9:00～15:00

会場 粉河ふるさとセンター

内容 園児児童生徒絵画展、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28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、  
箏、和太鼓、バレエ、読み聞かせなど  
くじ引き抽選会

### 10月28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…野外ステージほか

### 10月29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!

◎スタンプラリー(9:00～)

会場…館内 ※会場内に設置のスタンプを集め  
て景品をゲット!

◎ポップコーンの無料配布(10:00～)

会場…館内

◎模擬店

会場…野外ステージほか

11/4日  
5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4日 9:00～17:00  
11月5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4日 12:00～17:45(予定)

出演…打田太鼓・天翔、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、新舞踊・かつ美の会、映像の各サークル

11月5日 12:00～14:50(予定)

出演…銭太鼓、JA大正琴、打田童謡会、朗読、オカリ  
ナ、民舞、カラオケの各サークル

### 11月4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…打田生涯学習センター ウッドデッキ

### 11月5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…河北図書館 おはなしのへや  
内容…「語りの森」によるおはなし会

### 11月4日・5日目の催し

◎模擬店

11月4日 9:00～17:00/11月5日 9:00～15:00  
会場…打田生涯学習センター 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4日 9:30～16:00/11月5日 9:30～14:00  
会場…打田生涯学習センター 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～、ウッドデッキで整理券を配布

10/28日  
29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28日 9:00～17:00  
10月29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、生花、陶芸、絵画など

### 芸能発表会

日時 10月28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、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、  
MIKIバトンなど

### 囲碁大会

日時 10月29日 10:00～15:00 和室

### 10月28日目の催し

◎オープニング(9:10～)

内容…ダンス(ウィッチーズ)

◎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  
指導…紀の川市老人クラブ連合会桃山支部

◎模擬店(10:00～16:00)

会場…会館西側広場

◎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にチャレンジ!

### 10月29日目の催し 会場…大会議室

◎おりがみ教室(10:00～11:30)

指導…ももやまふれあいルームスタッフ

◎絵手紙体験コーナー(10:00～11:30)

指導…東郷千恵氏

◎歴史の会 ブース(10:00～15:00)

内容…紀の川市桃山町の歴史を知ろう!

# 立候補予定者説明会

11月19日 日 執行予定 紀の川市長選挙／紀の川市議会議員一般選挙

任期満了(29年12月10日)に伴う、紀の川市長選挙及び紀の川市議会議員一般選挙を次のとおり執行する予定です。

告示日：11月12日 日 / 投開票日：11月19日 日

## 立候補予定者説明会

- とき…10月19日 日 午後1時30分～
- ところ…市役所本庁5階501大会議室(紀の川市西大井338番地)  
※立候補届出用紙などの立候補に必要な書類を交付します。  
※会場の都合上、出席は候補者1人につき3人以内でお願いします。
- 被選挙権の要件
  - 紀の川市長選挙…選挙期日現在で満25歳以上の日本国民
  - 紀の川市議会議員一般選挙…選挙期日現在で満25歳以上の日本国民で、登録基準日(29年11月11日)において紀の川市に引き続き3か月以上住所のある人

## 投票および開票

### 【当日の投票】

- 投票時間…午前7時～午後7時(一部の投票所は午後6時まで)
- 投票場所…投票所入場券に記載している投票所で投票してください。  
○選挙権の要件…満18歳以上の日本国民で、登録基準日(29年11月11日)において紀の川市に引き続き3か月以上住所のある人

### 【期日前投票】

- 投票期間…11月13日 月～18日 土 午前8時30分～午後8時
- 投票場所…①市役所本庁1階ロビー／②粉河ふるさとセンター2階視聴覚室／③那賀保健福祉センター1階ロビー／④桃山支所2階／⑤中貴志コミュニティセンター1階研修室1  
※前回選挙から、第2期期日前投票所(②)が粉河ふるさとセンター2階視聴覚室となっています。

### 【不在者投票】

- 不在者投票…指定病院などに入院や入所している人は、その施設の管理者を通じて不在者投票を請求してください。長期出張などにより、滞在先の選挙管理委員会での不在者投票を希望する人は、市選挙管理委員会に問い合わせください。

### 【郵便による投票】

- 郵便による投票…重度の身体障害者や要介護5の人で、郵便等投票証明書を持っている人は、投票日の4日前(11月15日)までに郵便等による不在者投票を請求してください。郵便等投票証明書の交付を希望する人は、あらかじめ市選挙管理委員会に問い合わせください。

### 【開票】

- 開始時間…11月19日 日 午後8時
- 開票場所…紀の川市民体育館(紀の川市花野604番地2)

【問い合わせ】紀の川市選挙管理委員会事務局(TEL77・2511 本庁3階総務課内)

11/4 土  
5 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4日 土 10:00～16:00  
11月5日 日 10:00～16:00

会場 那賀総合センター

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、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

会場 大会議室

11月4日 土 13:00～16:00

内容…青洲太鼓、舞踊、詩吟、コーラス

11月5日 日 12:00～16:00

内容…大正琴、カラオケ大会

### 将棋大会

会場 那賀総合センター別館

11月4日 土 10:00～16:00

内容…将棋大会

### 11月4日 土・5日 日の催し

会場…那賀総合センター広場

◎模擬店(10:00～16:00)

内容…うどん、おにぎり、手作りこんにやく、金山寺味噌、炊き込みご飯、奈良漬、パン、チョコフォンデュ、クラフト体験コーナー など

◎愛のチャリティーバザー(10:00～)

内容…わた菓子、コーヒー、バザー

※催し内容、開催期間など変更になることがあります。

### 貴志川会場(10/28・29)



### 桃山会場(10/28・29)



### 粉河会場(10/28・29)



## 各会場地図

※開催日を確認してお出かけください

### 打田会場(11/4・5)



### 那賀会場(11/4・5)



## ●●生活

### ごみ袋への差額シール貼付と氏名の記入

10月1日以降、旧の市指定ごみ袋を使用する場合は、差額シールの貼り付けが必要です。差額シールの貼っていない旧ごみ袋は、10月から収集できません。収集されずに集積所に残ったごみは、集積所の管理者が処理することになります。排出者が不明な場合、管理者に多大な負担がかかりますので、ごみ袋への地区名と氏名の記入に協力ください。

※差額シールを使用する際は、シール裏面の注意事項などをよく読んでください。  
**【問い合わせ】** 廃棄物対策課 (Tel77・2511 本庁2階)

### 市で処理できないゴミのリサイクル法編

品目ごとにリサイクルの方法が異なりますので、「ごみの出し方ルールとマナー」を参考にするか、購入店や専門業者などに相談または依頼してください。

- 廃棄物の減量と正しいリサイクルによる資源の有効利用に協力ください。
- 家電リサイクル法対象品：テレビ(ブラウン管式、液晶式など)、冷蔵庫・冷凍庫、エアコン、洗濯機、衣類乾燥機
- PCリサイクル法対象品：ノート型パソコン、デスク型パソコン
- 二輪車リサイクル制度対象品：二輪車(オートバイ、単車)

■ 自動車リサイクル法対象品：自動車(本体)、エアバックなど  
 ※自動車の部品(ホイール、バッテリーなど)も処理できません。  
**【問い合わせ】** 廃棄物対策課 (Tel77・2511)

### 浄化槽などの撤去時には最終清掃を

建物の解体時に、解体くずが汲み取り便槽や浄化槽に混入し、槽の最終清掃ができない事例が発生しています。建物の所有者または管理者は、必ず建物を解体する前に、市の許可を受けた清掃業者に依頼して、最終清掃を行ってください。市の許可を受けた清掃業者については、環境衛生課に問い合わせください。

### 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、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います。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。

- 清掃：1年に1回以上
- 法定検査(水質検査)：①設置後3〜5か月の間に1回の第7条検査②1年に1回の第11条検査
- ※浄化槽の種類や処理方式によって回数が異なります。
- 浄化槽に負荷をかけないために必要なこと
- 単独・合併浄化槽共通
- ①中性タイプのトイレ用洗剤を使用すること②トイレトーパー以外のものはトイレに流さないこと③薬の服用時には水を多めに流すこと
- 合併浄化槽のみ
- ①洗濯時には洗剤の使用量、運転間隔、回数に注意すること②鍋や皿などに付着した少量の油類は紙などでふき取ってから洗い、残飯などは流さないこと
- 【問い合わせ】** 環境衛生課 (Tel77・2511)

## ●●案内

### 市民意識調査を実施

30年4月からスタートする新たな長期総合計画の将来像実現を目指し、市民のみなさんの暮らしやすさの現状を把握するため、意識調査を実施します。調査票を10月上旬に郵送しますので、対象となられた市民のみなさんは協力ください。

- 調査対象：住民基本台帳に記録されている18歳以上の人
- 対象者数：1,500人
- 回答締切日：10月25日(水)
- 【問い合わせ】** 企画調整課 (Tel77・2511 本庁3階)

### 全国地域安全運動を実施

10月11日(水)から20日(金)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」「特殊詐欺被害防止」「自転車の盗難防止」「万引き被害の防止」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(火)午後3時〜
- ところ：スーパーネコ口 打田店駐車場
- 【問い合わせ】** 危機管理課 (Tel77・2511 本庁3階)

### 紀の川市民まつりの協賛金の

花火玉募金を含め、8月31日現在で3,609,134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。



- 【問い合わせ】** 紀の川市民まつり実行委員会事務局 (Tel77・2511 本庁4階 商工観光課内)

### 平成30年 紀の川市成人式



平成30年の成人式は、1月7日(日)に開催します。市内在住の対象者(市に住居登録している人)には、12月初旬に招待状を送付します。現在、紀の川市に住居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 (Tel77・2511 本庁4階)

### 就活サイクルプロジェクト

県では、結婚や出産などで離職した女性、定年退職した人、都会で働く人が再び県内で働く支援をするため、「再就職支援センター」を設置し、「就活サイクルプロジェクト」に取り組んでいます。

再就職を検討する人は、ぜひセンターを活用いただき、新たな一歩を踏み出してください。

- 内容：再就職に関する相談／再就職に役立つセミナー情報、人材を必要としている県内企業の企業情報や採用情報のホームページでの提供など
- スケジュール
- 10月：採用情報発信
- 10月〜翌1月：各地域で就活セミナー
- 2月：合同企業説明会
- 2月〜4月：就職
- 【問い合わせ】** 和歌山県再就職支援センター (Tel073・421・8080)

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)

**広告主を募集しています**

あなたのお店を広報紀の川でPRしませんか(有料)

## ●案内

### 労働トラブルの相談窓口の設置

妊娠・出産、育児休業などに関するハラスメントについて、防止措置を講じることが事業主に義務付けられています。

「上司に妊娠を報告したら『他の人を雇うので早めに辞めてもらおうしかない』と言われた」「育児短時間勤務をしていたら、同僚から『あなたが早く帰るせいで、まわりは迷惑している』と何度とも言われ、精神的に苦痛を感じている」など、上司や同僚からハラスメントを受けて悩んでいる人は、一人で悩まずに気軽に相談ください。働く女性のための様々な制度も紹介

【問い合わせ】和歌山労働局雇用環境・均等室（TEL 073・488・1170）

## ●募集

### 紀の川市 体力テスト開催

■とき：11月3日(金)午前9時～正午（8時30分～受付）  
■ところ：①紀の川市民体育館、②桃山勤労者体育センター（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10日(火)～24日(火)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）

### バレーボール大会

6人制(男子の部・女子の部)  
第6回きのかわチャレンジカップ  
■とき：12月3日(日)午前9時～  
■ところ：桃山勤労者体育センター  
■参加資格：市内在住・在勤・在学の高校生以上の男女  
■申し込み：10月21日(土)午後7時～

### リズム体操教室

リズムに乗って楽しくステップ。心と身体をほぐしましょう。  
■とき：10月21日(土)午後7時～

ラジオ番組  
**紀の川市 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)

■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(金)～17日(火)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）

### 学童保育「てのひら」支援員募集

週5日勤務できる支援員を募集します。  
■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1時～7時／土曜日と長期休暇中（夏休みなど）は午前7時30分～午後7時  
■面接があります。くわしくは、学童保育「てのひら」へ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「てのひら」（TEL 77・5177 池田小学校内）  
／子育て支援課（TEL 77・2511 本庁2階）

### サツマイモ収穫体験と栽培方法の勉強会

半水耕栽培で育てられたサツマイモの収穫体験と栽培方法を親子で体験する参加者を募集します。  
■とき：10月22日(日)午前8時50分～  
■集合場所：打田生涯学習センター前

※近くの栽培農場へ送迎します。  
■内容（開始時間／内容）  
●収穫体験  
午前9時～（2時間程度）  
／栽培農場で収穫を体験  
●勉強会  
午前11時30分～（1時間程度）  
／打田生涯学習センターで栽培方法などの説明  
■講師：近畿大学生物理工学部教授 鈴木高広氏  
■持ち物：ビニール袋、軍手、ハサミ、スコップ、小長靴  
※雨天時は中止または内容を変更する場合があります

### 特設労働相談会

経験豊富な労働委員会の委員が、3人1チームで相談に応じます。  
■とき：10月13日(金)午後6時～9時  
■ところ：打田生涯学習センター1階視聴覚室

■体制：和歌山県労働委員会の委員（公益委員・労働者委員・使用者委員の3人1チーム）  
■定員：4～5人（要予約、先着順）  
■申し込み：10月12日(木)午後4時までに、県労働委員会事務局へ電話で申し込み。  
【問い合わせ】県労働委員会事務局（073・441・3781）

## 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(火)

- ◎市県民税・普徴 3期・随7期（収税課・市民税課 TEL77・2511）
- ◎国民健康保険税 5期・随7期（国保年金課 TEL77・2511）
- ◎後期高齢者医療保険料 4期・随7期（国保年金課 TEL77・2511）
- ◎介護保険料5期（高齢介護課 TEL77・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**10月2日(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。

## 表彰

(敬称略)

【高齢者叙勲】  
(教育功労)  
瑞宝双光章 室谷正明

おめでとうございます

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)



紀の川市公式フェイスブック



紀の川市ホームページ



SNS 情報発信セミナー申し込みメールアドレス  
k020100-001@city.kinokawa.lg.jp

和歌山線活性化検討委員会ホームページアドレス  
▶http://wakayamafen.com/

# 暮らしの情報

## ●募集

JR和歌山線活性化の活動を募集  
和歌山線活性化に寄与する活動を行っている個人または団体などを募集し、表彰することで、和歌山線の一層の活性化につなげます。

■募集対象：過去一年以内に、和歌山線の活性化につながると思われる活動を実施した、または実施している個人または団体  
※活動例：利用促進活動、マナーアップ、清掃活動など  
■募集期間：10月1日(日)～11月30日(木)  
■応募方法：和歌山線活性化検討委員会ホームページ(アドレスはページ上部記)

まちの魅力を発見して！伝えていく！

## SNS情報発信セミナー

◎広報広聴課  
(Tel. 77・2511 本庁3階)

SNSの普及により、誰もが手軽に情報発信できる時代になりました。シティプロモーション(まちの売り込み)のためには、市民のみならず一人ひとりによるPRがとても効果的です。SNSを活用する際の有効な伝え方を学び、みなさんが感じる紀の川市の魅力を発信してみませんか。



- と き…11月8日(水) 午後7時～8時30分
  - ところ…市役所本庁5階 501 大会議室
  - 内 容…◎写真映えする撮影方法  
◎伝わりやすい文章・コメントの作成 など
  - 対 象…SNS を利用している人(18歳以上)
  - 定 員…15人(応募者多数の場合は抽選)
  - 講 師…二木繁美氏(元 Walker plus 大阪府地域編集長)
  - 申し込み…10月6日(金)～20日(金)までに、住所・氏名・電話番号を、電話・Eメール(アドレスは上記)・FAX(77・4910)で広報広聴課へ申し込みください。
- ※フルーツなどの被写体を撮影するので、スマートフォンやデジタルカメラなど、撮影ができる機材を持参ください。

▶シティプロモーション…魅力あるまちの姿を効果的に発信し、紀の川市ファンを増やして、人の交流増加とまちの魅力向上を目指す取り組み。  
▶SNS…ソーシャル・ネットワーキング・サービス。会員制で、参加する利用者同士が、互いに自分の趣味や友人、社会生活などを公開する Web サイトサービス。フェイスブック、ツイッターなど。

## ●催し

### 第16回中貴志コミュニティまつり

- と き…10月15日(日)午前10時～午後4時(雨天決行)
- ところ…中貴志コミュニティセンター
- 内 容…作品展、芸能発表、わんぱく広場、模擬店
- 問い合わせ…中貴志コミュニティセンター (Tel. 65・0025)

### 郷土食力フェと加工品の展示販売

- 1155) 月・火・祝日を除く午前9時～午後5時
- と き…10月19日(木)午前11時～午後2時
- ところ…和歌山県植物公園 園緑花センター 東展示室
- 内 容…郷土食のランチ(1,000円/150食限定/要予約)
- ※手作り加工品や農産物の販売など
- 問い合わせ…那賀振興局 農業水産振興課 (Tel. 61・0025)

## 青洲まつり 2017

～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29日(日) 午前9時30分～(小雨決行)
- ところ…道の駅 青洲の里、那賀総合センターなど
- 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

※まつり当日、道の駅 青洲の里駐車場はイベント開催のため利用できません。  
※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確認ください。  
→市ホームページ(<http://www.city.kinokawa.lg.jp/>)



青洲まつり2016フォトコンテスト 最優秀賞「晴れの良き日に」



### 岩出・紀の川就職フェア

- 紀の川市と岩出市への就職を希望する人を対象に、企業合同説明会を開催します。
- と き…10月22日(日)午後1時～4時
- ところ…岩出市総合保健福祉センター あいあいセンター(岩出市金池92番地)
- 対象…一般求職者/来春に卒業を予定している大学

### 第12回 紀の川フォトクラブ展

- と き…10月19日(土) 正午～午後5時  
20日(日) 午前9時～午後5時  
21日(月) 午前9時～午後5時  
22日(火) 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21日(月)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. 090・3862・4881)

### 市民の掲示板

掲載方法は、広報広聴課にお問い合わせください。

### 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)

- 生、短大生、高等学校、高校生
- 参加予定企業…30社を予定
- 形式…個別面談形式
- 問い合わせ…和歌山県経営者協会就職支援センター (Tel. 073・497・8001)

# 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1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18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11日(水)午後1時~3時

市役所本庁1階相談室4

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

○12月5日(火)午後1時~4時

市内5会場(古和田会館、粉

河ふるさとセンター、那賀総

合センター、桃山保健福祉セ

ンター、貴志川保健福祉セン

ター)で一斉に特設相談を実施

します。

○12月13日(水)午後1時~3時

粉河ふるさとセンター2階粉

河支所会議室

## こころ・からだ

■障害者の相談

Tel 073・445・7314(県子

ども・女性・障害者相談センタ

ー) 身体や知的障害のある人に

関する相談に応じます。

■このとり相談(面接相談)

Tel 61・0049 (岩出保健所)

産婦人科医師が不妊相談に応

じます(要予約)。

■身体・知的・精神障害に関す

る相談

Tel 78・2808 (麦の郷 紀の

川生活支援センター)

平日の午前9時~午後5時

■難病に関する相談

Tel 75・4413(難病連家族き

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。

## 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。

■きのかわホットレフォン

Tel 64・9888(紀の川市青少年

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

■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 團工商観光課)  
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

■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

■被害者支援無料相談  
犯罪や交通事故などの被害者や  
その家族からの相談に弁護士や  
臨床心理士などが対応します。  
とき: 10月21日(土)午前10時~午  
後4時  
ところ: 橋本市教育文化会館  
相談電話: Tel 073・639・7  
201(当日のみ)  
Tel 073・427・1000(紀  
の国被害者支援センター)

## 女性

■女性相談

(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

■巡回職業相談 10月17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

毎月第1・3火曜日の午後に

■若者サポートステーション  
MyVoice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  
本市市脇1-1-6 JA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。

# わたしのまちの文化財

vol.121  
紀州藩家老三浦氏の念持仏

紀の川市文化財保護委員会  
(TEL77・2511 生涯学習課内)



▲日蓮宗の仏像・三尊像  
(中央…南無妙法蓮華經の御題目塔/左…釈迦如来坐像/右…多宝如来坐像)

日蓮宗の仏像・三尊像(中央：南無妙法蓮華經の御題目塔/左：釈迦如来坐像/右：多宝如来坐像の一塔二尊像ともいう)が、貴志川生涯学習センターの文化財展示室で展示されています。この仏像は、貴志川町長山の隆昌寺から借用して展示しているもので、昭和56年の日蓮上人700年大遠忌にあたり、御本尊の須弥壇の清掃をした時にその下から発見され、315年間の永い眠りから醒めたものです。

仏像の台座裏の墨書銘には、『三浦長門守(花押)平康定、日玄逆修、令造立年、慶長16年辛亥10月吉日』とあります。三浦長門守は、初代紀州藩主徳川頼宣公の生母、於万の方(養珠院)の兄、三浦為春のことで、その関係から彼は、頼宣公の傅役となり紀州入国に従い、子孫は代々三浦長門守を名乗り、明治

まで紀州藩の家老職を世襲することになります。台座銘の年代から、彼が駿河国で頼宣公に仕えていた頃に、この仏像が造立されたことがわかります。『貴志川町史第3巻文化財編』の編算のために実施した昭和52年の調査時点では、この仏像は未発見のため、記載されませんでした。三浦為春が貴志荘上野山に和歌山城の支城であった貴志城を築城するなど、貴志川町と三浦氏の関係を知る上で貴重な仏像です。貴志城の跡は現在貴志川中学校の敷地になっており、この仏像と同じ台座銘を持つ四天王像(持国天・增長天・広目天・多聞天)の4体が、貴志川町北山の法華寺に祀られており、『貴志川町史第3巻文化財編』に記載されています。

三浦家は、為春の前から先祖代々日蓮宗に帰依し、為春も幼少の頃から日蓮宗を信仰しました。藩主頼宣公と生母養珠院が日蓮宗不受不施派に深く帰依したように、紀州日蓮宗の発展に深く寄与しました。

## Library information

と	し	よ	か	ん
じ	ょ	う	ほ	う

Hikoboshi & Orihime

河北図書館 (TEL78・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
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
10月	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	11/1	2	3	4
11月	5						

河南図書館 (TEL64・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
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
10月	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	11/1	2	3	4
11月	5						

## 今月の本棚

タイトル/著者名/出版社名



シャバはつらいよ  
大野更紗/ポプラ社  
自己免疫疾患系の難病女子が、病院からとび出した。命がけのエンタメ闘病記。



112日間のママ  
清水健/小学館  
もっと一緒にいたかった。乳がんで亡くなった妻と、生後112日の長男。家族3人の闘いの記録。



闘う力  
なかにし礼/講談社  
陽子線治療によってがんを克服した著者。だが2年半後に再発してしまう。もう陽子線が使えない中で、どうやってがんにくつことができたのか?

## 今月のテーマ 「闘病記」



ボケたていいじゃない  
関口祐加/飛鳥新社  
大変なこともあるけれど、泣いたり笑ったり怒ったりしながら、それでも幸せ。アルツハイマーを発症した母との生活をユーモアたっぷりに描く。



丹野智文笑顔で生きる  
丹野智文/文藝春秋  
39歳で若年性アルツハイマー病になったトップ営業マンが、絶望し苦悩し、また笑顔を取り戻すまでのドキュメント。

## 新刊情報

- 新しく入った本 図書名/著者名/出版社名
- この世の春 上・下/宮部みゆき/新潮社
- 愛のへんないきもの/早川いくを/ナツメ社
- 10年後の働き方/未来予報株式会社/インプレス
- その100かいだてのいえ/いわいとしお/偕成社
- なんにでもレナール!/玉置永吉作・中川貴雄絵/教育画劇

## 読み聞かせの予定

河北図書館	10月8日(日)	AM 10:30~	おはなしのくに (こども向け)
(ひこぼし)	10月20日(金)	AM 10:00~	おはなしのくに (赤ちゃん向け)
	10月28日(土)	AM 10:30~	秋のおはなしはらっぱ
	11月5日(日)	AM 10:30~	おはなしのくに (こども向け)
河南図書館	10月4日(水)	AM 10:30~	おはなしとわらべうたの会
(おりひめ)	11月5日(日)	AM 10:30~	おはなしのへや



### ■初秋の訪れを感じて 9/9

地元商店街を盛り上げようと市商工会粉河支部のメンバーが中心となり、粉河とんまか通りを約1,500個の灯籠で彩る粉河とうろう祭が開催されました。今年は小学生を対象とした謎解きイベントも開催。約30人の小学生が参加し、ヒントを探して町中を散策しました。参加した子どもたちは「難しかったけど楽しかった！」と大喜び。日が沈むと、秋の到来を告げる涼しい風とともに、灯籠のあたたかい光が街を包み、参加者の心を癒してくれました。



### ■自転車事故の恐怖を直視 9/12

打田中学校体育館で、自転車の交通事故を再現する交通安全教室が開催されました。プロのスタントマンにより、自転車と歩行者や自転車同士が衝突する事故が再現され、全校生徒が事故の怖さを再認識。傘を差しての運転や、2台以上での並列走行などの危険運転を疑似体験し、事故が起こった原因をみんなで一緒に考えました。3年生の堀川蒼真くんは「自分が加害者にならないように、歩行者に気を付けて運転したいです」と話してくれました。



### ■お料理に初挑戦！ 9/9

料理の基本や器具の安全な使い方を学び、子どもたちが自分でできることから始める「きずくっくんぐ」が開催され、小学1～3年生の15人が参加しました。ご飯の炊き方や鰹節での出汁のとり方、包丁の使い方など、初めて経験することに目がキラキラ。「家で料理をしたことがなくて今回が初めて。まずご飯を炊くことに挑戦して、パパに作ってあげたい」など、自分でできることがまたひとつ増えた子どもたち。次はどんな料理を作ろうかな？



### ■土面作りで歴史を体感 8/19

歴史民俗資料館で歴史体験教室が開催され、小学生13人が土面と古代アクセサリー作りを体験しました。文化財サポーターの指導を受けながら、粘土を薄くのばした上に、竹串で土面の表情を描きます。キャラクターや動物の顔など個性あふれる土面がたくさんできました。今回はじめて参加した小学3年生の迫間友和くんは「こんなの作れると思ってなかった。とっても楽しい！」と大満足の様子。楽しい夏休みの思い出が一つ増えました。



献立は、ご飯・貝たくさんみそ汁・ほうれん草のゴマあえ



### ■てくてく体操で広がる地域の輪

膝痛や腰痛を抱えた人が、近くの集会所でリハビリ専門職考案の「紀の川歩～てくてく～体操」を行う取り組みを始めてから2年が経ち、活動拠点は市内43か所に広がりました。その中でも、貴志川町前田では地域で多くの人取り組みを始めており、現在約50人が体操に参加しています。

「利用が少ない自治会の集会所を、高齢化が進む地域のふれあいの場として有効活用できれば」と話してくれたのは、拠点の立ち上げ当初から活動してきた前田正博さん。「増加する独居世帯や災害などに備えるため、体操を通じて近所同士が助け合う明るいコミュニティを作っていきたいですね」と今後の意気込みを語ります。

わざわざ病院に行くほどでもないけれど、自分の体調で不安に思っていることを理学療法士や作業療法士の先生に気軽に相談できたり、体操後に茶話会を開いてお菓子を食しながら仲間たちとおしゃべりを楽しむことができたりと、体操以外にも様々な活用方法があります。てくてく体操は、週に1回地元の人が集まる地域のつどい場。参加者は「最初は遊び感覚でも良いので、まずは来て欲しい。自分の健康のために、少しずつでも体操を始められたら良いですね。1人では続けられないことも、仲間と一緒に続けることができます」と話します。

近くの集会所へ「てくてく」行って、近所の仲間たちと一緒に、体操を始めませんか。希望する人は、高齢介護課へ連絡ください。

みんなでつれもて健康づくり！いつまでも自分らしい生活を！

みんなで健康寿命をのばしましょう！！



▼貴志川町前田で体操に取り組む各地区  
 ①②③畑田地区。貴志川リハビリテーション病院の理学療法士による指導が行われました。  
 ④⑤新祇園地区。体操後に茶話会を開催します。  
 ⑥わかば地区。⑦祇園地区。⑧嶋田地区。



高齢介護課 理学療法士 原井祐弥

みんな元気に！

# ハッピーごはん

45

★管理栄養士によるレシピ紹介を連載します！

## ～アジのから揚げ～

アジのおいしい季節になりました。アジには、悪玉コレステロールを下げる効果のある脂が含まれています。

塩焼きもおいしいですが、揚げることで余分な脂が落ちます。また、一緒に生野菜を添えることで、油脂の吸収も抑えてくれます。

- ① アジは3枚おろしにして、塩をふる。
- ② ①に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ③ キャベツは、千切りにする。
- ④ さつまいもは、輪切りにする。
- ⑤ ④をさっと茹で、熱いうちにバターをのせる。
- ⑥ 皿に②をのせ、③⑤を添える。

問 健康推進課 (Tel 77・2511)

アジを揚げることで外はカリッ、中はふわっとした食感に！甘いさつまいもとも相性抜群。



1人分  
306 kcal

材料(4人分)

アジ……………4尾	さつまいも……………30g
塩……………少々	バター……………小さじ2
片栗粉……………少々	キャベツ……………100g
揚げ油……………大さじ2	

キウイ

## フルーツレシピ

vol. 10



キウイソースの鶏肉のマリネ

### 材料

鶏ササミ …… 300g	サラダ油 …… 大さじ3
塩・こしょう …… 適量	酢 …… 大さじ3
玉ねぎ …… 大1玉	キウイ …… 3玉

### 作り方

- ① 鶏ササミを蒸して、細かく手で裂く。
- ② 玉ねぎは、スライサーで千切りにした後、塩でよくもみ、水にさらして苦みを取る。
- ③ キウイ、塩こしょう、サラダ油、酢をミキサーで攪拌させ、ソースを作る。
- ④ 具材とソースをしっかり混ぜ合わせる。

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。