

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

野菜生活350

◎暮らしに役立つ情報ワイド

公民館へ行こうフェア
紀の川市民まつり 2018
カン類の出し方
長期総合計画の基本施策を紹介②
手話への理解の輪を広げる

◎表紙の写真

目指せ！未来のアスリート。
9月1日土開催の陸上競技記録会で、
君はどんな記録を打ち出せるか!!
26ページに関連記事掲載

2018

8

特集

野菜生活350



野菜、足りていますか？

8月31日は8月31日の日。
みなさんは日頃、野菜をどれだけ食べていますか？
厚生労働省では、健康維持のため、成人の1日当たりに必要な野菜

摂取量の目標値を「350g」としています。

しかし、28年国民健康・栄養調査の結果によると、野菜摂取量の全国平均は男性で1日「284g」、女性で「270g」。いずれも目標値より低くなっています。



和歌山県では男性で「280g」、女性で「232g」と男女ともに全国平均を下回り、特に女性は全国ワースト2位。目標値より約120gも摂取量が不足しているのです。

食卓に野菜をプラスワン

紀の川市食育推進会議で会長を務める三國和美さんは「生野菜だけでなく、茹でた野菜などをバランスよく組み合わせることで、一度に食べるボリュームが減り、大人も子どもも無理なく350gを摂取することができますよ」と話します。



1日に必要な野菜を料理にすると、小皿5〜7皿分。かぼちの煮物や筑前煮などを1皿分ずつ組み合わせ、5〜7皿を3食に分けて取り入れることで上手に摂取することができます。

野菜に多く含まれるビタミンやミネラル、食物繊維は、がんの予防やコレステロールの体外への排出など、体にとって大切な働きをします。また、食物繊維を食事の最初に摂ることで、血糖値の上昇を緩やかにし、糖尿病や食べ過ぎ予防にもつながります。
野菜不足を感じるなら、まず日々の食卓に野菜料理を増やしてみることから始めてみませんか。

新鮮な野菜を届けるために

1年を通して穏やかな気候と一級河川紀の川がもたらす豊かな大地に恵まれた紀の川市。フルーツだけでなく、野菜の生産も盛んです。たまねぎ・キュウリ・なすは、和歌山県で第1位の生産量と産出額を誇ります。ほかに、トマトと白菜の生産量が第2位、キャベツが第3位など、県内有数の野菜の産地です。

そんな紀の川市で40年以上、専業農家を営む田林昌和さんと和世さん夫婦。約1haの畑で、春から夏にかけてはキャベツ、冬は白

菜を栽培しています。気温など刻々と変わる気候条件の元でも安定した生産ができるように、品種や肥料の改良など様々な工夫を凝らしています。

「野菜は鮮度が大切。直接口に入るものなので、安全で新鮮な野菜を届けていきたいです」と話してくれたのは昌和さん。収穫したキャベツは、すぐトラックに乗せて出荷場所へ何度も運び、新鮮な野菜を消費者の元へ届けるための労力を惜しみません。

生産者の想いが詰まった野菜には栄養もたっぷり。和世さんは「野菜が苦手な子どもには、細かく

切ってお好み焼きに入れるなど、少し工夫をして日々の食事の中に取り入れてもらえたら」と話します。新鮮な野菜が身近に入手できる地域だからこそ、色々な野菜を色々な食べ方で味わってみてはいかがでしょう。

野菜パワーで夏を乗り切る

紀の川市は、はなわかせいしやう 医聖華岡青洲と並ぶ名医である林南溪が「穀肉の減食」をすすめたように、古くから食生活への関心が高い地域です。

近畿で初めて「食育のまち」を宣言し、子どもの頃から栄養や食

生活に関心を持ってもらうためのきっかけづくりとして、保育所での親子料理教室の開催や野菜フェスタにも参加。毎年秋に開催する食育フェアでは、電子レンジを使って子どもでも簡単にできる料理方法などを紹介しています。
健康に大きく関わる食生活。多忙な生活の中だからこそ、日々の食生活を今一度見直してみるのもいいかもしれません。
体の機能を高めるには、四季折々の旬の野菜がぴったり。疲労回復や食欲増進につながる栄養素をたっぷり含んだ夏野菜を食べ、暑い夏を乗り切りましょう！



1 田林さん夫婦。丹精込めて育てています。2 7月にJA紀の里が開催した「とうもろこし祭り」。採れたてをそのままガブリ！3 たまねぎ畑。収穫は大忙し！4 5 6 竜門保育所での親子料理教室。自分で作ったご飯の味は格別！



やっぱりさいこういい食材
野菜フェスタ in WaKaYaMa 2018

とき…8月26日 午前10時～午後4時
ところ…フォルテワジマ/ぶらくり丁
内容…野菜に関する特別講演やトークセッションを開催。ほかにも、栄養や健康相談コーナーなどの各種イベントも盛りだくさん！

農林振興課 (Tel.77・2511 本庁4階)

※穀肉の減食：現在の切畑地区で生まれた内科医・林南溪は並素から医学の研究にいそしみ、「食は万人を養うものであるが、人に害を与えるものでもある」と説き、患者の治療に穀物や肉の減食をすすめました。

9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30年5月生まれ対象
9月19日(水)・26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30年2月生まれ対象
9月18日(火)・25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29年9月生まれ対象
9月4日(火)・5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12月生まれ対象
9月21日(金)・28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28年2月生まれ対象
9月6日(木)・7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12月生まれ対象
9月20日(木)・27日(木)の午後
受付は午後1時～1時30分

【問い合わせ】
子ども課 (Tel 77・2511 本庁2階)



7月12日 子育て教室

ダニからの感染症に注意！

◎マダニ

家庭内に生息するダニと種類が異なり、かたい外皮に覆われた大型(吸血前で約5ミリ)のダニ。主に森林や草地などに生息し、市街地周辺でも見られます。和歌山県では春以降、マダニによる日本紅斑熱患者が増加する傾向があります。

■日本紅斑熱…潜伏期間は2～8日で、頭痛・発熱・倦怠感を伴って発症します。早期に適切な抗菌薬を投与することが重要で、治療が遅れると死亡することもあります。

■予防法…草むら・やぶでの作業時やハイキングなどの活動時は、長袖・長ズボン・足を覆う靴などを着用し、肌を露出しないでください。また、脱いだ上着やタオルは、不用意に地面や草の上に置かないでください。野外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認してください。

■マダニに咬まれたら…強くくつつき、数日にわたって吸血するので、無理に取らずに病院で処置するようにしてください。咬まれた後に発熱などの症状があれば、病院を受診しましょう。

◎ヒゼンダニ

人に感染するもの、動物(犬・猫・タヌキ・キツネなど)に感染するものなど、様々な種類があります。まれに動物に感染したヒゼンダニが人に感染する場合がありますが、繁殖することはないといわれています。

■疥癬…ヒゼンダニによる感染症で、ひどいかゆみを伴います。

■予防法…①動物がかゆがる、発疹、抜け毛などの症状が出た場合は、動物病院を受診すること、②人にひどいかゆみなどの症状が出た場合は、皮膚科などの病院を受診すること、③毛の抜けたタヌキなどには、素手で触らないようにすること

【問い合わせ】健康推進課 (Tel 77・2511)

気をつけて！夏の食中毒

食中毒は、気温が高くなる初夏から晩秋にかけて多く発生します。食中毒予防の3原則を守って、しっかりと予防しましょう。

①細菌をつけない

調理前や調理中は、こまめに手洗い。

食材や調理器具はしっかりと洗い、ふきんをこまめに取り替える。

②細菌を増やさない

肉や魚などの生鮮食品は、すぐに冷蔵庫に入れる。

調理後の食品は、早めに食べる。

③細菌をやっつける

加熱して食べる食品は、中までしっかりと加熱する。

生で食べる野菜や果物、魚介類はよく洗う。

※牛肝臓(牛レバー)を生で食べることは避け、中心部まで十分に加熱してから食べてください。

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

【問い合わせ】健康推進課 (Tel 77・2511)

8月・9月の集団検診の日程

申込者には、検診実施日の約1か月前に受診票を送付します。日程が合わず、受診できなかった人は、お住まいの地区に関係なく受診できます。集団検診を希望する人で、まだ申し込みをしていない人は、健康推進課へ申し込みください。

■ところ…桃山保健福祉センター

とき	受付時間	検診内容
8月20日(月) ～22日(水)	8:30～10:30	■午前 特定健診、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・肝炎ウイルス検診
8月23日(木)	8:30～10:30 13:00～14:00	■午後 肺がん・大腸がん・乳がん検診
8月24日(金)	8:30～10:30	

■ところ…貴志川生涯学習センター

とき	受付時間	検診内容
9月4日(火)	13:00～14:00	
9月5日(水) ～6日(木) 9月11日(火) ～13日(木)	8:30～10:30 13:00～14:00	■午前 特定健診、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・肝炎ウイルス検診
9月7日(金) 9月14日(金)	8:30～10:30	■午後 肺がん・大腸がん・乳がん検診

◎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歳以上の過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

【申し込み・問い合わせ】健康推進課 (Tel 77・2511 本庁1階)

休日歯科当番 (診療時間：午前10時～午後4時)

受診の際は、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。

8/5 (日)	岐山歯科医院 (Tel 64・8727)
11 (土)	もりもと歯科 (Tel 69・2688)
12 (日)	神野歯科医院 (Tel 73・2309)
19 (日)	清瀧歯科医院 (Tel 77・6161)
26 (日)	中西歯科医院 (Tel 64・7234)
9/2 (日)	谷口歯科医院 (Tel 75・4467)

健康
子育て

けんこう
こそだて

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～翌午前9時
土・日・祝日は午前9時～翌午前9時

夜間・休日に受診できる小児科

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～翌午前6時
土・日・祝日の夜間は午後7時～翌午前6時
休日昼間は午前10時～正午、午後1時～5時

県内の医療機関情報

わかやま医療情報ネット

検索



7月12日 子育て教室

子育てイベントを開催

ニチイキッズきのかわ保育園で、親子(0歳児～2歳児)を対象に子育てイベントを開催します。気軽に参加ください。

■とき…

- ①8月4日(土) 午後1時15分～2時15分
- ②8月23日(木) 午前11時～11時20分
- ③9月7日(金) 午前10時15分～10時45分
- ④9月29日(土) 午前10時～11時

■ところ…ニチイキッズきのかわ保育園

■内容…

- ①ミニ夏祭りにおいて! / ②英語で遊ぼう! / ③8・9月生まれのお誕生会 / ④離乳食試食会・相談会 ※④はマタニティの人もぜひお越しください。

【申し込み・問い合わせ】

ニチイキッズきのかわ保育園(Tel.78・1480)

「トリプルP(前向き子育てプログラム)」グループワーク参加者を募集

「トリプルP」は、“親向けの参加体験型学習プログラム”です。育児を前向きに楽しくしていくために、一緒に考えてみませんか。

とき	ところ
①10月15日(月)、②23日(火)、③29日(月)、 ④11月5日(日)、⑤⑥電話相談、⑦11月26日(日) 【全7回 午前10時～正午】	紀の川市役所

■対象…紀の川市在住で、0～8歳の子どもの保護者(原則、全日程受講できる人、過去にトリプルPを受講したことがない人)

■定員…13人(申し込み多数の場合は抽選) ※託児あり

■講師…トリプルP認定ファシリテーター

■参加費…無料(ただし、テキスト代1,000円が必要です)

■受付期間…8月20日(月)～31日(金)

■申し込み…那賀・桃山・レイモンド子育て支援センター、各支所窓口、こども課に設置している受講申込用紙で申し込みください。

【問い合わせ】こども課 (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～

●アルコールと上手に付き合みましょう

暑い日が続く中、お酒が進む季節でもあります。お酒は適量であれば、血管を広げて血液の流れを良くする作用や善玉コレステロール(HDLコレステロール)を増やす作用、動脈硬化の予防にも役立つといわれています。しかし、過度の飲酒は様々な生活習慣病の原因となり、その代表がアルコール性肝障害です。過度の飲酒を長年続けていると、アルコール性肝炎が起り、さらに肝硬変や肝がんへと進行することがあります。また、多量の飲酒は中性脂肪の増加や高血圧、糖尿病、膵炎、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患などの原因にもなり、飲みすぎは「万病のもと」となります。

○生活習慣病予防のために適量を守る

適量とされる1日の飲酒量の目安は、ビール中ビン1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、焼酎0.5合(90ml)といわれています。お酒が弱い人はこの基準よりも少なめを適量と考えましょう。特に、肝機能、血圧、脂質などの健診結果が基準よりも高い場合は、意識して量を減らしたり、休肝日を設けるなど工夫しましょう。

○肝臓の働きを助ける食べ物

お酒を飲んでいるときは、アルコールによってビタミンやミネラルが失われやすいので、おひたしや和え物などの野菜、ワカメなどの海藻類、肝臓がアルコールを分解するときに使われるたんぱく質を含む冷奴や枝豆などの豆類を使ったものを選ぶようにしましょう。ただし、豆類とビールの組み合わせは尿酸値を高めるので、とり過ぎに注意が必要です。

【問い合わせ】健康推進課 (Tel.77・2511)

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届を提出してください

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している人は、下記期間内に現況届を提出してください。この現況届は、前年の所得状況などを確認するためのものです。提出がないと、引き続いて手当の支給を受けることができなくなります。

■児童扶養手当…8月1日(水)～31日(金)

■特別児童扶養手当…8月6日(月)～9月7日(金)

【問い合わせ】児童扶養手当…こども課/特別児童扶養手当…障害福祉課 (Tel.77・2511 本庁2階)

9月の赤ちゃん広場・子育て教室

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

■赤ちゃん広場

□0歳児(29年4月2日以降生まれ)

9月4日(火) 粉河・那賀地区 名手保育園

9月6日(木) 打田地区 レイモンド子育て支援センター

9月14日(金) 桃山・貴志川地区 安楽川保育園

9月27日(木) 打田地区 レイモンド子育て支援センター

※時間は午前10時15分～11時30分です。(受付は10時～)

■子育て教室

□1歳児(28年4月2日～29年4月1日生まれ)

9月6日(木) 粉河・那賀地区 粉河ふるさとセンター

9月6日(木) 桃山・貴志川地区 安楽川保育園

9月13日(木) 打田地区 レイモンド子育て支援センター

□2歳児(27年4月2日～28年4月1日生まれ)

9月7日(金) 粉河・那賀地区 粉河ふるさとセンター

9月7日(金) 桃山・貴志川地区 安楽川保育園

9月20日(木) 打田地区 レイモンド子育て支援センター

※時間は午前9時45分～11時30分(受付は9時30分～)

※中止の場合は、メール配信サービス(<http://mail.cous.jp/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)

レイモンド子育て支援センター (Tel.79・7228)

こども課 (Tel.77・2511)

子育て
◎
応援

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

健康 子育て

けんこう
こそだて

ひとり親の仕事の悩みをサポート ハローワークの臨時窓口開設

普段は忙しくてハローワークに来ることができないお父さん、お母さん。現況届の提出の際に、「仕事を探しているが見つからない」「より条件のいい仕事を探している」など、仕事についての悩みを相談ください。正社員求人情報もあります。

■とき…8月10日(金) 午後1時～3時

■ところ…市役所本庁2階 市民協働スペース

【問い合わせ】

ハローワーク和歌山 (Tel.073・488・7810)



7月12日 子育て教室



7月12日 子育て教室

高額医療費の自己負担額が変わります

8月から、70歳以上の人の高額療養費の自己負担限度額が変わります。70歳以上の低所得者の人、70歳未満の人の自己負担限度額に変更はありません。

○変更前（30年7月診療分まで）

適用区分	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
現役並み	57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 【多数回44,400円】※
一般	14,000円 年間上限14.4万円	57,600円 【多数回44,400円】※

○変更後（30年8月診療分から）

適用区分	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
課税所得 690万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% 【多数回140,100円】※	
課税所得 380万円以上	167,400円+(医療費-558,000円)×1% 【多数回93,000円】※	
課税所得 145万円以上	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 【多数回44,400円】※	
一般	18,000円 年間上限14.4万円	57,600円 【多数回44,400円】※
低所得	8,000円	24,600円
		15,000円

※過去12か月以内に限度額を超えた支給が4回以上あった場合、4回目から「多数回」となり、上限額が下がります。

【問い合わせ】国保年金課（Tel. 77・2511 本庁1階）

那賀圏域障害児・者自立支援協議会講演会

「地域における発達障害児への支援」

最近増えてきつつある発達障害に着目し、どのような支援が必要なのか、関係機関の役割や連携について考えます。

■とき…8月16日(木)

午後1時～2時30分（受付は午後0時30分～）

■ところ…粉河ふるさとセンター 小ホール

■定員…100人

■講師…本田秀夫氏（信州大学医学部子どものこころの発達医学教育教授）

■申し込み…①氏名②連絡先③手話通訳など希望の有無を記載し、FAXで申し込みください。

【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）



7月12日 子育て教室

つどい場 ひなたぼっこ

■とき…8月9日(木) 午後1時30分～3時30分

■ところ…社会福祉協議会粉河支所（旧白水園）

（内容）のんびりカフェ日

■とき…8月23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 研修室

（内容）薬剤師さんによるお薬のお話

【問い合わせ】高齢介護課（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 なが・こかわ

■とき…8月8日(水) 午後1時～3時

■ところ…那賀支所2階 多目的ホール

■テーマ…『閉じこもり予防（レクリエーション）』

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

■とき…8月15日(水) 午後2時～4時

■ところ…粉河ふるさとセンター 小ホール

■テーマ…『閉じこもり予防（レクリエーション）』

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

◎はつらつくらぶ

■とき…8月16日(木) 午後1時～3時

■ところ…本庁5階 501会議室

■テーマ…『知っておきたい熱中症予防』

【問い合わせ】皆楽園（Tel. 77・1881）／高齢介護課（Tel. 77・2511）

那賀病院市民健康フェスティバル

■とき…8月18日(土) 午前10時～午後3時

■ところ…公立那賀病院

■内容…骨密度測定、血管年齢測定、メタボチェック、お薬相談、クリーンハンドチェック、身体組成測定、病院見学ツアーなど

■ミニコンサート…歌手 宮本 静氏 午後1時10分～

■市民公開講座

◎「進捗する肺癌治療・早期発見と外科治療」

午後1時25分～／講師…呼吸器外科科長 平井慶充氏

◎「寝たきりにならないために-ロコモティブシンドロームを中心に-」

午後2時5分～／講師…副院長 木下裕文氏

【問い合わせ】公立那賀病院 医事課（Tel. 77・2019）

介護 医療 福祉

かいご
いりょう
ふくし

虐待かもしれないと思ったら 通報を～障害者への虐待を防ぎましょう～

「自分が虐待されている」や「近所の人虐待されている」などと思ったら、迷わず通報してください。

虐待には「身体的虐待」「性的虐待」「心理的虐待」「放棄・放任（ネグレクト）」「経済的虐待」があり、早期に発見するには、小さなサインを見逃さないことが大切です。

地域ぐるみの見守りが、虐待される障害者の支援や虐待をする家族などが抱える問題の解決につながります。また、通報者の情報は守られます。

■虐待に関する通報や届出・支援などの相談…紀の川市障害者虐待防止センター（Tel. 77・0822）

【問い合わせ】障害福祉課（Tel. 77・2511 本庁2階）



7月12日 子育て教室

好きやっしょ紀の川! ~夢花火~

紀の川市民まつり



会場周辺の道路通行規制図



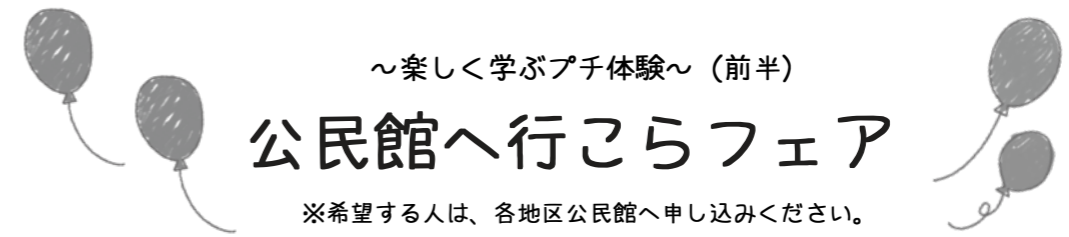
プログラム

- 16:30 打田太鼓「天翔」
- 17:00 セレモニー
宮本 静
auto clave
Charme
F'
- 19:30 川島ケイジ
- 20:30 3,000発の打上花火
- 21:00 終了

※プログラムや時間は天候や進行状況により変更する場合があります。

8月19日 日
16:30~

会場: 打田若もの広場



~楽しく学ぶプチ体験~ (前半) 公民館へ行くからフェア

※希望する人は、各地区公民館へ申し込みください。

粉河地区公民館 (Tel.73-3312)

◎「お菓子作り体験教室」

- とき…10月20日 土 午後1時~4時
- 内容…プロの指導によるパウンドケーキと和菓子作りのプチ体験です。
- 定員…12人(中学生以上、先着順)
- 申し込み…9月5日 水~20日 木
- 持ち物…エプロン、三角巾、マスク
- 参加費…1,000円

※那賀地区公民館と合同開催

◎「ひょうたん細工体験教室」

- とき…11月11日 日 午後1時~4時
- 内容…厄除け、招福のお守りや魔よけとして用いられる瓢箪細工を作りませんか。
- 定員…20人(小学4年生以上、先着順)
- 申し込み…10月16日 火~11月6日 火

桃山地区公民館 (Tel.66-2288)

◎「フェイスコンディショニング」

- とき…9月25日 火 午後7時~8時
- 内容…オイルを使って筋肉をほぐし、シワやたるみ、ほうれい線の改善をしませんか。
- 定員…30人(高校生以上、先着順)
- 申し込み…8月7日 火~31日 金

※当日は、ノーメイクで来てください。

◎「ハロウィンデコ」

- とき…10月13日 土 午後1時30分~3時
- 内容…ハロウィン風に小物をデコレーションします。パーツを選んでオリジナルの小物を作ってみましょう。
- 定員…30人(小学生以上、先着順)
- 申し込み…8月7日 火~9月30日 日
- 参加費…500円

那賀地区公民館 (Tel.75-2221)

◎「押し花体験教室」

- とき…10月3日 水 午後1時30分~3時30分
- 内容…押し花を使って、花を2倍楽しむ額づくりをしませんか。壁やテーブルにも飾ることができます。
- 定員…20人(先着順)
- 申し込み…8月15日 水~31日 金
- 参加費…1,500円

◎「お菓子作り体験教室」

- とき…10月20日 土 午後1時~4時
- 内容…プロの指導によるパウンドケーキと和菓子作りのプチ体験です。
- 定員…12人(中学生以上、先着順)
- 申し込み…9月5日 水~20日 木
- 持ち物…エプロン、三角巾、マスク
- 参加費…1,000円

■ところ…粉河ふるさとセンター

※粉河地区公民館と合同開催

◎「スマートフォン入門」

- とき…11月15日 木 午後2時~3時30分
- 内容…スマートフォンの基本的な使い方と便利なアプリを紹介します。
- 定員…20人(先着順)
- 申し込み…10月2日 火~31日 火

貴志川地区公民館 (Tel.64-2273)

◎「美容と健康のインド式ヨガ体験」

- とき…10月7日 日 午前11時~正午
- 内容…本場インドで修業した講師によるヨガを体験します。
- 定員…15人(先着順)
- 申し込み…9月22日 土~29日 土
- 持ち物…動きやすい服装、飲み物

手話への理解の輪を広げる

障害福祉課 (Tel. 77・2511 本庁2階)

手話を言語として認識し、使用しやすい環境にしていくため、紀の川市広げようこころの輪手話言語条例が4月1日から施行されました。聴覚障害者といっても、大きな声で話すと聞こえる人や補聴器を使用すれば聞こえる人、使用しても聞こえない人など、聞こえの程度は様々です。「伝えたい気持ち」「相手を理解したい気持ち」を持ってコミュニケーションを取ることが大切です。手話への理解の輪を広げ、いつでもどこでも当たり前の手話で会話ができる、心温まる紀の川市を目指しましょう。



聴覚障害者は外見からは分かりにくい障害のため、気づいてもらえないこともあり、日常様々な不安を抱えています。

- 救急車や消防車のサイレンが分らない。
- マスクなどで口元が見えないと、話しているかどうかも分からない。
- 災害時の避難所でのコミュニケーションが不安。

●聴覚障害者とのコミュニケーション手段

- 手話…手指や体の動き、表情を使って視覚的に表現する方法
- 筆談…文字で伝える方法
- 身振り…体の動きで表現する方法
- 口話…口の動きを読み取る方法
- 空書…空間に文字を書く方法

●手話を身につけるために

市では、手話奉仕員養成講座や出前講座を開催しています。また、市内には手話を学びながら聴覚障害者と交流する「手話サークル」もたくさんあります。

●手話奉仕員養成講座【基礎編】を開催

- 対象…手話奉仕員養成講座入門編を修了した人
手話学習歴3年程度で、簡単な日常会話ができる人（要相談）
- 開催期間…9月13日☾～31年3月14日☽（全24回）毎木曜午後2時～3時30分
- ところ…本庁5階 501会議室または、打田生涯学習センター
- 内容…厚生労働省手話奉仕員養成カリキュラム対応
手話奉仕員養成テキスト「手話を学ぼう手話で話そう」基礎編
- 講師…県聴覚障害者協会会員・市職員
- 定員…25人
- 申し込み…障害福祉課・各支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。
- 受付期間…8月13日☽～24日☽

カン類の出し方

生活環境課 (Tel. 77・2511 本庁南別館1階)

6月26日のカン類の収集中に、スプレー缶・カセットボンベからのガスが原因で、車両火災が発生しました。消防による消火活動により、重大な事故には至りませんでした。一歩間違えば重大な事故になりかねません。正しいゴミの出し方に協力をお願いします。

■カン類（飲食類の空カン、スプレー缶など）の出し方

- ①中身を取り除いて、軽く水洗いしてください。
- ②空カンの中に、異物（たばこの吸殻など）を入れたままで出さないでください。リサイクルできなくなります。
- ③スプレー缶などは危険ですので、必ず使い切るか、中身を抜いてください。

※金属類や小型家電の出し方は、「ごみの出し方ルールとマナー」や「ごみ収集カレンダー」などを確認ください。
※カン類・金属類・小型家電は集積所に出す日が同じカンの日ですが、混ぜずにそれぞれ別の袋に入れて出してください。



▲車両火災の様子



▲消火活動の様子



▲燃えたカン類

第2次紀の川市

長期総合計画の基本施策を紹介②

企画経営課 (Tel. 77・2511 本庁3階)

1 安全・安心

3 福祉

安心して健やかに暮らすための

●1-3-1 地域福祉の仕組みづくりと推進

地域が抱える課題を、みんなで解決できる仕組みをつくり、安心して暮らせるまちを目指します。

- 主な取り組み…地域におけるつながり、交流の推進/地域福祉を担い、支える人材の育成/相談支援体制の整備と充実

●1-3-2 高齢者へのサービス充実と健康づくりの推進

高齢者が住み慣れた地域で、生きがいを持って暮らすことができるまちを目指します。

- 主な取り組み…高齢者の生きがいづくりと社会参加の推進/高齢者の自立支援/介護保険サービスの適切な運営と充実/介護予防と健康づくりの推進/地域包括ケアシステムの構築/認知症対策の充実

●1-3-3 障害者の自立支援

障害があっても住み慣れた地域で心豊かに暮らせるまちを目指します。

- 主な取り組み…理解と支え合う体制づくり/地域で自立した生活を送るための支援/障害者の就労支援/安全・安心が確保される体制の整備

●1-3-4 生活に困窮している方への支援

生活に困窮したときに、必要な支援を適切に受けることができ、自立した生活を送ることができるまちを目指します。

- 主な取り組み…生活困窮者自立の推進

案内

住宅用火災報知器の交換目安は10年

18年6月から、新築住宅への火災報知器の設置が義務化されています。交換の目安は10年で、古くなると電池切れや電子部品の劣化で火災を感じなくなるおそれがあります。定期的に作動点検を行いましょう。

■作動点検の方法

①ぶら下がっているひもを引く、またはボタンを押す

②メッセージや警報音が鳴る↓正常に作動

③メッセージや警報音が鳴らない↓電池交換が必要、または警報器の故障

【問い合わせ】危機管理消防課 (Tel 77・2511 本庁3階)

紀の川市スポーツ賞の推薦受け付け

現在、各スポーツ団体などから、「紀の川市スポーツ賞」の推薦を受け付けています(表彰者は選考委員会の審議を経て決定します)。

表彰式は、10月7日(日)開催の市スポーツフェスティバルで行う予定です。

■表彰の種類と対象

●スポーツ顕賞：国際的な大会に出場、または全国規模以上の大会で優秀な成績を収めた人や団体

●スポーツ賞：全国規模の大会で優秀な成績を収めた人や団体、または近畿大会で優勝した人や団体

●スポーツ奨励賞：近畿大会で優秀な成績を収めた人や団体

●スポーツ功労賞：永年スポーツの振興に貢献し、その成績が著しい人

●感謝状・特別賞：表彰に値すると認められた人

※受賞対象は、市内在住または市出身者に限ります。

※29年9月1日～30年8月31日に行われた大会が対象です。

※推薦締切日：9月3日(月)

【問い合わせ】生涯スポーツ課 (Tel 77・2511 本庁4階)

農業者年金に加入しませんか

自分が納めた分と運用収入を将来、終身で受給することができる積立型の公的年金です。条件を満たせば、どなたでも加入できます。くわしくは問い合わせください。

■加入条件：①年間60日以上農業に従事している人②保険料の免除を受けていない

い国民年金の第1号被保険者③60歳未満の人

■受給開始時期：65歳から

※60歳からの繰上請求が可能です。ただし、80歳前に死亡した場合は、死亡一時金として80歳まで受け取るはずであった農業者老齢年金の額の現在価値に相当する額を、死亡当時同一生計であった遺族の請求に基づき支払われます。

■保険料額：月額2万円から6万7千円までの間で、千円単位で自由に額を決めることができます。

※経営の状況や老後設計に応じて増額や減額が可能。

■税制面での優遇措置

●支払った保険料の全額が社会保険料控除対象です。

●農業者年金基金が保険料を運用して得られる収益は非課税です。

●将来受け取る農業者年金

きのかわプレミア ム商品券抽選結果

多くのみなさんから予約申し込みがあり、発行口数(8,000口)を超過しましたので、厳正な抽選を行いました。

■申込件数：3,457件 (15,413口)

■当選件数：1,735件 (キャンセル待ち：1,722件)

【問い合わせ】紀の川市商工会 (Tel 74・3000)

ゆるキャラ@グランプリ2018



ゆるキャラ@グランプリ2018に、紀の川ふるふるの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9日(金)

【問い合わせ】紀の川市観光協会事務局 (Tel 77・2511 本庁4階観光振興課内)

地域ぐるみの有害獣被害対策補助金

イノシシなどの野生鳥獣から農作物の被害を防ぐため、複数の農家で共同して防護柵などを設置する場合、資材費を予算の範囲内で補助します。くわしくは、問い合わせください。

【国事業】

■補助対象：防護柵などの資材費

■補助率：3分の2以下

■上限単価：防護柵1mあたり900円以内、防護柵以外は10㎡あたり54,000円以内

地域ぐるみの有害獣被害対策補助金

イノシシなどの野生鳥獣から農作物の被害を防ぐため、複数の農家で共同して防護柵などを設置する場合、資材費を予算の範囲内で補助します。くわしくは、問い合わせください。

【国事業】

■補助対象：防護柵などの資材費

■補助率：3分の2以下

■上限単価：防護柵1mあたり900円以内、防護柵以外は10㎡あたり54,000円以内

農業振興地域制度

今後おおむね10年以上、農地として農業上の利用を確保し、農業の振興を図っていくとする土地の区域

農業振興地域制度

今後おおむね10年以上、農地として農業上の利用を確保し、農業の振興を図っていくとする土地の区域

農業振興地域農用地区域へ編入する場合も、計画の変更が必要

農用地利用計画などの農業振興地域整備計画の変更申出の提出期間は、1・5・9月の1日～15日です。最終日が土・日・祝日の場合はその翌日までです。くわしくは問い合わせください。

【問い合わせ】農林振興課 (Tel 77・2511 本庁4階)

国事業

■補助対象：防護柵などの資材費および施工費

■補助率

●直営施工の場合：資材費定額補助

●施工外注の場合：施工費込みの約2分の1

■上限単価：資材によって異なります。くわしくは問い合わせください。

■申し込み：いずれの事業も、9月20日(木)までに申し込みください。

を「農業振興地域農用地区域」として指定しています。税の軽減や農業施策の補助金の対象となりますが、農業以外の目的で利用することはできません。住宅・店舗・駐車場・資材置場などにする場合、農業振興地域農用地区域からの除外(農用地利用計画の変更)手続きをしてから、農地転用許可を受けてください。

農業振興地域農用地区域へ編入する場合も、計画の変更が必要です。

■農用地利用計画の変更申出から決定公告(変更の完了)までに約6～8か月かかります。

■計画変更申出の提出農用地利用計画などの農業振興地域整備計画の変更申出の提出期間は、1・5・9月の1日～15日です。最終日が土・日・祝日の場合はその翌日までです。くわしくは問い合わせください。

【問い合わせ】農林振興課 (Tel 77・2511 本庁4階)

「国事業」

■補助対象：防護柵などの資材費

■補助率：3分の2以下

■上限単価：防護柵1mあたり900円以内、防護柵以外は10㎡あたり54,000円以内

■申し込み：いずれの事業も、9月20日(木)までに申し込みください。

有料広告 くわしくは、広告主に問い合わせください。

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

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。

秘書広報課 (Tel 77・3512)

(月)9月7日(金)

■申込書配布場所：下水道課、県庁下水道課、県下水道公社、各振興局

【問い合わせ】下水道課 (Tel 77・2511 本庁5階) / 和歌山県下水道協会 (Tel 073・435・1093)



ゆるキャラ@グランプリ 2018
ID登録用アドレス
http://www.yurugp.jp/vote/method.php



ゆるキャラ@グランプリ 2018
投票用アドレス
http://www.yurugp.jp/vote/detail.php?id=00002687

●案内

浄化槽設置整備事業補助金の変更

30年度から、単独処理浄化槽または汲み取り便槽から合併処理浄化槽に転換する場合、転換に伴う配管工事に必要な費用（補助限度額30万円）が新たに補助対象となりました。くわしくは問い合わせください。

※浄化槽設置整備事業補助金の申請条件（広報紀の川4月号掲載）を満たすことが必要です。

【問い合わせ】生活環境課（TEL77・2511 本庁南別館1階）

販売中

旧町の町史誌を販売しています。詳しくは秘書広報課（TEL77・3512）まで。

ねこを飼っている人へ

猫の飼い方には飼い主のモラルやマナーが問われます。餌だけ与えたりするよう無責任な飼い方は、みだりに繁殖させて猫を不幸にしてしまいますので、他人へ迷惑をかけるような責任を持って飼育ください。

●室内飼養：屋外で放し飼いをすると、ふん尿や鳴き声などで迷惑をかけることになりません。

●去勢・避妊：野良猫と交配し、自宅で出産して手に負えなくなったり、外で新たな野良猫を増やす要因にもなります。

●トイレのしつけ：他人の敷地内で用を足さないよう、家の中にトイレを用意して使わせる「しつけ」をしましょう。

●首輪・名札をつける：保護

●税金

固定資産税（家屋・土地）調査に協力を

新築・増築・滅失した住宅や物置などの建物調査と併せて土地の現況調査をしています。

■調査内容：固定資産税・都市計画税に用いる評価額

護された場合に身元がわかるよう、連絡先を記した首輪や名札をつけましょう。

●絶対に捨てないで：捨てられた猫が生き残る確率は低く、生き残っても野良猫になって迷惑をかけてしまいます。飼えなくなった場合は新しい飼い主を探しましょう。

【問い合わせ】生活環境課（TEL77・2511）

●募集

草木染め体験&つみ木積み大会

■とき：8月25日（土）午後1時現地集合（午後4時解散予定） ※雨天決行

■ところ：文化とスポーツの森 やまなみステーション（奈良県吉野郡黒滝村寺戸397-1） ※駐車場あり

■内容：親子での草木染め体験／黒滝村内の自由散策／つみ木積み大会

※つみ木積み大会終了後、染めた作品を配布。

■対象：小学生と保護者

■定員：40人（1組原則4人まで） ※応募多数の場合は抽選。

■申し込み：8月13日（月）までに、電話・メール（アドレスはページ上部に記載）で申し込み。

※当選者には、8月21日（火）

青洲時代行列の参加者募集



までに参加決定通知書と案内を郵送します。

【申し込み・問い合わせ】企画経営課（TEL77・2511 本庁3階）

10月28日（日）に開催する青洲まつりの時代行列の主任、青洲・加恵をはじめ、総勢40人の参加者を募集します。本格的な衣装を着付け、参加しませんか？

■対象：満15歳以上（中学生は不可） ※市内外在住は問いません。

■申込期限：8月17日（金）

※くわしくは市のホームページで確認するか事務局に問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ】青洲まつり実行委員会事務局（TEL77・2511 本庁

税のお知らせ

TAX Information

●夜間の納税・相談窓口

◎木曜の夜間（午後8時まで、祝日除く）に、納付・納税相談窓口（収納対策課・税務課・国保年金課）を開設しています。 ※夜間は、本庁舎北側通入口を利用ください。

●納期限のお知らせ 8月31日（金）（TEL77・2511）

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

納め忘れはありませんか

市県民税・普徴（随4期）／固定資産税（2期）／国民健康保険税（2期・随4期）／後期高齢者医療保険料（1期・随4期）／介護保険料（2期）の納期限は**7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。

たばこ税手持品課 税説明会

たばこ税手持品課の税制改正に関する説明会を開催します。

■とき：①9月13日（木）午後1時30分～2時20分／②9月14日（金）午後1時30分～2時20分

■ところ：①かつらぎ総合文化会館AVホール（かつらぎ町丁ノ町2454）／②岩出市総合保健福祉センター（岩出市金池92）

※両会場とも、午後2時30分～3時30分に、消費税軽減税率制度の概要や事業者支援措置（補助金）について、説明会を開催します。

【問い合わせ】粉河税務署（TEL73・33001）



を算出するため、建物外部や内部に使用している建築素材の種類や使用量、建築設備や滅失している建物の確認などの調査と併せて、土地の地目等現況調査を実施します。

■滅失調査：建物を取り壊した場合、「家屋滅失届」を提出してください。現地調査などで把握に努めていますが、場所によっては確認し難い場合があります。

※調査員は、固定資産評価補助員証を携帯しています。

【問い合わせ】税務課（TEL77・2511 本庁1階）

ラジオ番組
紀の川市 たっぷりおき情報

第1回 曜
午後1時30分頃

wbs和歌山放送
で放送中です。
(1431kHz)

4階観光振興課内)

PKバトル&キックターゲット

■とき：8月26日（日）午前9時30分開会

■ところ：桃源郷運動公園

●PKバトル

■競技種目：①フリーの部（5人）②ジュニアの部（小学生のみ5人）③レディースの部（女性のみ5人）④ファミリーの部（1組以上の親子を含む5人）

■参加費：1人100円（保険料含む） 当日支払い

■申込方法：申込用紙に必要事項を記入し、8月17日（金）までに申し込み。 ※FAX可、番号は上記参照。

●キックターゲット

■申込方法：当日自由参加

■参加費：1人1回200円（保険料含む）

【申し込み】生涯スポーツ課（TEL77・2511 本庁4階）または桃山会館（TEL66・2288）【問い合わせ】FC調月代表坂浦（TEL090・8827・3813）

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

紀の川市民初心者 バドミントン教室

バドミントンを通じて、健康づくりをしませんか。
 ●とき：9月17日～11月20日の毎火曜日、午後8時～10時(全10回)
 ※9月18日、25日、10月9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) ※8回以上参加した人には、終了証を渡します。
 ■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ください。

■申し込み：9月10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。
 ※保険加入後のキャンセルはできません。
 【問い合わせ】紀の川市バドミントン協会 川原(TEL 090・3168・9627)

創業セミナー受講者募集

市内で「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：9月13日～11月8日の木曜日(全8回) 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

■募集人数：50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5日(水)までに申し込み。
 ■創業時の支援

①創業にかかる補助対象経費100万円を上限に、その2分の1以内を予算の範囲内で補助します。
 ②創業にかかる借入金利息の一部に対して、利子補給します。
 ③株式会社を設立する際に、登録免許税が軽減されます。

【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)

地籍調査 成果の閲覧

地籍調査課 (TEL 77・2511 本庁5階)

29年度に国土調査法による地籍調査(現地調査)を行った次の地域について、地図と簿冊を作成しました。次の日程で確認することができます。

【調査地域名/大字名(字名)/閲覧期間/閲覧場所】

- 竹房・高野の各一部/竹房(扇平)、高野(西萬谷・落合)
8月22日(水)～8月31日(金)/高野児童館
9月1日(土)～10日(月)/本庁南別館1階
- 北勢田・神通の各一部/北勢田(笠松・細尾)、神通(村内の一部・東谷の一部)
8月22日(水)～9月10日(月)/本庁南別館3階
- 神通の一部/神通(村内の一部・東谷の一部)
8月22日(水)～9月10日(月)/本庁南別館3階
- 中鞆瀨の一部/中鞆瀨(北所・石神)
8月22日(水)～9月10日(月)/本庁南別館1階

- 桃山町野田原の一部/桃山町野田原(長田・清水)
8月22日(水)～9月10日(月)/桃山支所2階会議室
- 桃山町大原・善田の各一部/桃山町大原(羽白)、桃山町善田(美濃山の一部・長田の一部・瀧山)
8月22日(水)～9月10日(月)/桃山支所2階会議室
- 桃山町垣内/桃山町垣内(西山・居垣内・其代・半浴)
8月22日(水)～9月10日(月)/桃山支所2階会議室

※閲覧は、期間中の土日を含む、毎日午前9時～午後5時です。
 ※認印を持参ください。
 ※閲覧の結果、誤りがある場合は、閲覧期間内に書面で訂正の申し出ができます。

8月の

天文台観望会



くペルセウス座流星群を見よう！

■とき：8月12日(日)午後8時～9時30分(天候不良の場合は中止)

■ところ：平池緑地公園オニバス広場

【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

第9回西国ハートフルウォーク

■とき：11月4日(日)午前7時30分集合
 ■集合場所：紀伊国分寺跡
 ■行程：集合場所→根来寺→緑花センター→めっけもん広場→粉河寺(約17km)



市民の掲示板

岩出・紀の川 第九合唱団員募集

31年3月24日(日)に岩出市民総合体育館で開催する合唱団員を募集します。
 ●とき(練習日)：10月5日(金)～全20回程度
 ●ところ：岩出市総合保健福祉センター他
 ●会費：一般5,000円/大学生2,000円他無料
 ●定員：約100人
 ●本番：31年3月24日(日) 岩出市民総合体育館大ホール
 【申し込み・問い合わせ】
 岩出・紀の川第九合唱団事務局
 宮本(TEL 62・2648) / 西川(TEL 62・0225)

オーケストラと歌う感動体験！ 合唱団員募集

ベートーヴェン交響曲第九番演奏会の合唱団員を募集します。
 ●結団式：8月26日(日)午後1時30分～和歌山市あいあいセンター3階
 ●とき(練習日)：毎週金曜日(昼の部：午後1時30分～3時30分)(夜の部：午後6時30分～8時30分)
 ●ところ：和歌山市あいあいセンター他
 ●会費：入団金1,000円、団費(14,000円全期間のレッスン料)
 ●本番：12月9日(日)(県民文化会館)
 ●申し込み：10月末までに申し込み
 【申し込み・問い合わせ】
 和歌山県第九合唱団(TEL 073・422・4225)

■対象：中学生以上の健康な人
 ■定員：100人※申し込み多数の場合は抽選
 ■参加費：1,000円(保険料、参加記念品含む)
 ■申し込み：ウェブから申込書をダウンロードして9月28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)

放送大学10月生の学生募集

放送大学では、10月入学生を募集しています。10代～90代の幅広い世代の学生が、「大学を卒業したい」「学びを楽しみたい」などと、様々な目的で学んでいます。放送大学は、テレビ、ラジオで授業を行っているだけでなく、その授業をインターネットで好きな時に受講することもできます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。
 ■出願期間
 ①第1回：8月31日(金)まで
 ②第2回：9月20日(木)まで
 ■授業料：1科目あたり11,000円(入学金は別) ※半年ごとに学ぶ科目分だけの授業料を支払う。
 ■その他
 ※卒業すれば学士(教養)の学位を取得できます。
 ※半年だけ在学することも可能です。
 ※全国にミニキャンパスと呼べる学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

※資料は無料です。放送大学和歌山学習センターへ請求ください。
 【資料請求・問い合わせ】
 放送大学和歌山学習センター(TEL 073・431・0360)

●●催し

第17回平和と慰霊の祈り「万灯会」



▲昨年の万灯会。幻想的に浮かび上がる「弘」の文字。

■とき…8月15日(水)午後7時30分～8時30分(雨天中止)
 ■ところ…竹房橋下河川敷
 ■内容…ペットボトルに入れたローソク約700個を用いて「妙」という文字を点灯させます。同時に尺八や琴などで鎮魂歌を演奏します。
 【問い合わせ】百合山の自

然と遺跡を生かす会 榎本 (Tel.090・3283・2172)

粉河高校「KLBコンサート'18」

定期コンサートを50回以上開催するなど、県内有数の伝統を持つ高校音楽部「粉河ラテンバンド」。高校生が奏でるビッグバンドを通して、軽快なリズムとジャズミュージックの魅力に触れてください。
 ■とき…8月5日(日)開場午後1時/開演午後1時30分
 ■ところ…粉河ふるさとセンター大ホール
 ■内容…3部構成。特に2部は「グレンミラー」の名曲を、3部は「熱帯JAZZ楽団」で演奏されている曲を中心にお届けします。
 【問い合わせ】粉河高校 (Tel.73・3411)

東貴志コミセン夏まつり

■とき…8月18日(日)午後5時～9時
 ※小雨決行

■ところ…東貴志コミュニティセンター駐車場

■内容…午後5時～ 模擬店
 午後6時～ 盆踊り

【問い合わせ】東貴志コミュニティセンター (Tel.64・3877) 月・火・祝日を除く午前9時～午後5時

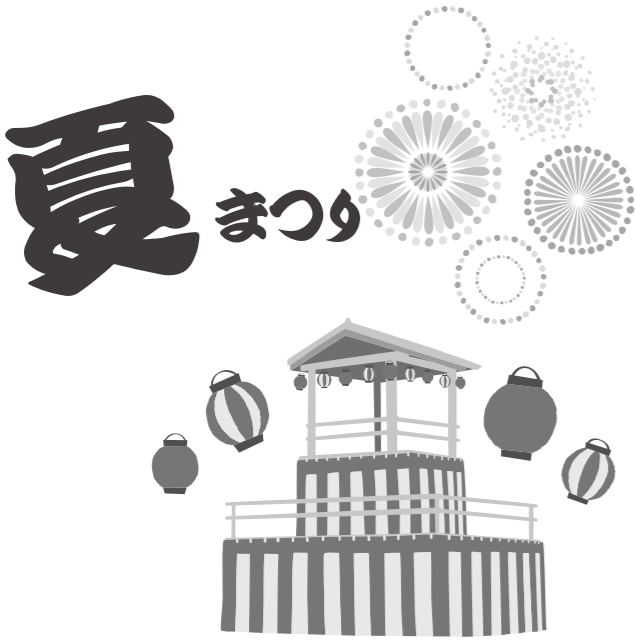
丸栖コミセン夏まつり

■とき…8月11日(日)午後3時～
 ※雨天時は、12日(日)に順延

■ところ…丸栖コミュニティセンター駐車場

■内容…(昼の部) 午後3時～ 模擬店
 (夜の部) 午後7時～8時45分 盆踊り

【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



第18回 長田地区夏祭り

粉河地区公民館長田分館が夏まつりを行います。

■とき…8月11日(日)午後6時30分～
 ※雨天時は、農村センター2階体育館

■ところ…長田小学校運動場

■内容…よさこい踊り、模擬店、花火、ゲーム など

【問い合わせ】粉河ふるさとセンター (Tel.73・3312)

防犯や防災などの情報をいち早くお届け！
 紀の川市メール配信サービス



暮らしに便利な情報を、随時メールでお届けするサービスです。不審者情報や防災情報、市内で実施するイベント情報など、欲しい情報のカテゴリを選んで登録することができます。「防災情報」カテゴリを登録していただくと、J-ALERT システム(全国瞬時警報システム)と連携した『緊急地震速報(震度4以上)』や『紀の川市への各種気象警報』などの情報が瞬時にメールで配信されます。エリアメールと異なり、市外にいても紀の川市の情報が手に入るの便利です。

6種類のカテゴリから選択

- ①防犯・不審者・交通安全情報
- ②防災情報
- ③観光・イベント情報
- ④行政情報
- ⑤工事・通行規制情報
- ⑥生活と健康

①パソコンからの登録方法

まず、(https://mail.cous.jp/kinokawa/)のトップページから「メール配信申し込み」を選び、仮登録の手続きを行ってください。登録いただいたメールアドレスあてに本登録の手順を案内します。サービスの開始は本登録完了後となります。解約する場合は、トップページの「メール配信解除」から行えます。

②携帯電話・スマートフォンから空メールを使った登録方法

登録用メールアドレス (kinokawa@entry.mail-dpt.jp) へ、携帯電話やスマートフォンから空メールを送信してください。送信されたメールアドレス宛てに「本登録」の手順を送信します。右のQRコードからもメールを送信できます。



③登録がうまくできない場合

ドメイン指定受信を設定している人は、右のドメインを登録ください。city.kinokawa.lg.jp
 メールアドレス指定受信を設定している人は、右のアドレスを登録ください。mail-haishin@city.kinokawa.lg.jp

※一部の古い携帯電話は、新しい暗号化方式(SHA-2)のサーバ証明書に対応していないため、「本登録」に必要な専用サイトへの接続ができません。自分の電話が対応しているかどうかは、ご契約の携帯電話会社へお問い合わせください。

※このサービスは無料で利用できますが、メール受信のための通信費が必要です。

秘書広報課 (Tel.77・2511 本庁3階)

平和の鐘を鳴らしませんか

ユネスコ活動の一環として、8月15日を「争いなき日」と定め、管内の寺社の協力のもと、平和への祈りをこめて打鐘を行います。気軽に参加ください。

■とき…8月15日(水)正午～

■ところ/問い合わせ

◎名手八幡神社(穴伏) / 那賀青洲ユネスコ協会事務局 (Tel.75・2221)

※おかけのまかない(30人程度)を用意しています。

◎粉河寺/紀北ユネスコ協会事務局 (Tel.73・3312)

※すいとん汁のまかないを用意しています。

◎玉前寺(貴志川町丸栖) / 貴志川ユネスコ協会事務局 (Tel.64・2273)

※書きそんじハガキや使用済み切手、使用済みプリペイドカードがあればお持ちください。「ユネスコ世界寺子屋運動」に提供します。

第10回 粉河とらごろう祭



■テーマ…探偵からの挑戦

状々11番目の道しるべ

■とき…9月15日(土)午後5時～8時30分※雨天中止

■ところ…粉河とんまか通り周辺 メイン会場は、勝田胃腸内科外科医院駐車場

■内容…灯ろうで街中をライトアップ/たそがれコンサート(出演TOPPLE) / 子ども向けの楽しい催しなど/商工会女性部による焼きそばやかき氷などの出店/その他、イベント多数あり。

※駐車場は、旧粉河中学校駐車場を利用ください。
 ※イベント内容は変更する場合があります。

【問い合わせ】紀の川市商工会粉河支所 (Tel.73・5079)

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

■鞆淵出張所 Tel 79・0001
各種申請手続きなど

■那賀支所 Tel 75・3111
各種申請手続きなど
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(生活環境課 Tel 77・2511)
■粗大ごみの収集依頼 Tel 77・0828
■収集事務所 Tel 67・0022

生涯学習・生涯スポーツ
■生涯学習課 Tel 77・2511
■生涯スポーツ課 Tel 77・2511
■打田生涯学習センター Tel 77・3140
■粉河ふるさとセンター Tel 73・3312
■那賀総合センター Tel 75・2221
■桃山会館 Tel 66・2288
■貴志川生涯学習センター Tel 64・2273
■青少年センター Tel 64・9888

弁護士相談

■紀の川市弁護士相談
Tel 77・2511 (市民課)
9月5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: 8月22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。
○8月8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 (人権施策推進
課)
法務大臣から委嘱された人権
擁護委員が人権全般についての
相談に応じます。相談はどの会
場でも受けられます。
○8月8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)
○9月12日(水)午後1時~3時
古和田会館2階学習室
○10月20日(土)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

子ども・青少年

■市役所子ども課の家庭児童相
談
Tel 79・3104 平日の午前8
時45分~午後5時30分
子どもに関することや、児童
虐待などの相談に応じます。
■子育て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)
Tel 79・7228 (レイモンド子
育て支援センター)
いずれも、平日の午前9時~11
時30分、午後1時~4時
子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。

■紀の川市子育て世代包括支援
センター「はぐくみサポート紀
の川」
Tel 79・3106 平日の午前8
時45分~午後5時30分
助産師や保健師が、妊娠届出
書受理のほか、妊娠・出産・子
育てに関する相談に応じます。

■子ども(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)

■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。

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。

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)

女性

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)

■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)

就職

■巡回職業相談 8月28日(火)
相談員が就職相談に応じます。

■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 画商工労働課)
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 画商
工労働課)
第1・3水曜日の午後1時~3時

井阪文化会館(午前10時30分~
11時30分) / 那賀総合センター
(午後1時~2時) / 古和田会
館(午後2時30分~3時30分)
Tel 77・2511 商工労働課
■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
障害のある人の就職相談・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9時30分~午後5時

■若者サポートステーションき
のかわ(サポステきのかわ)
専門のキャリアカウンセラーが
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
本市市脇1-1-6 JA 橋本支
店ビル2階)


※夜間の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
■鞆淵診療所	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
■// 鞆淵警察官駐在所	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

**平成30年7月
豪雨災害義援金箱の設置**

西日本を中心とした記録的な大雨
による被災者を支援するため、9月
28日まで、市役所本庁、各支所・出
張所に義援金箱を設置しています。
義援金は、日本赤十字社を通じて被災
地に届けます。みなさまの協力を
お願いします。



わたしのまちの文化財

vol.131
調月尋常高等小学校
児童の日記
紀の川市文化財保護委員会
(Tel.77・2511 生涯学習課内)



▲調月尋常高等小学校児童の日記
紀の川市歴史民俗資料館で8月1日～31日まで開催される「あたらしい所蔵資料の紹介ミニコーナー展」で紹介します。

先日、調月尋常高等小学校に在学していた児童の成績箱が教育委員会に寄贈されました。その中には、学校休業中の日記や図画などが綴じられ、納められていました。

明治5年(1872)、小学校令により各地に公立学校が設立され、明治9年4月、大歳神社の神宮寺廃寺を利用して調月小学校が創立。その後、小学校令改正により明治20年4月に「調月尋常高等小学校」と改称され、校舎を改築し、明治34年から山口虎之介が校長となりました。

この成績箱は、山口校長が児童の修学や出席の奨励、卒業成績認定の材料として作成されたものです。箱の大きさや表書きを規定しており、卒業時には成績箱を並べて展覧会が行われました。児童の卒業成績の認定材料としてだけではなく、卒業生の嫁入り婿入り

の際に持参させるようにと作成されました。この成績箱にある日記から、明治31年から明治43年頃の生活を窺い知ることが出来ます。

日記は「朝床を出まして先ず着物を着替えて井戸場に行つて清水を組み上げ綺麗に手水をつかふて表にて深呼吸をなして朝飯を食しますとご飯が味よくござりました。」というような身支度と朝飯の文章から始まり、当時、生活用水は主に井戸水を利用しており、水をくんで炊事場やお風呂場などに運ぶのは、女性や子どもの仕事でした。

日記の終わりには「洋燈の火を消し床に入りまして。」とあることから、夜は洋燈に火をともし生活をしていくことが分かります。洋燈のホヤ(炎を囲むガラスの部分)掃除は「大層くさくなりましてが茶をくゆらして臭をとつて」と子どもにとっては大変だった

たようです。その他にも蚕の桑やり、着物織りなどの手伝いが書かれており、当時の子どもの労働力は重要なものでした。

「食事前後、外出、就眠の挨拶、校訓(児童は従順、勤勉、信実なるべし。)を読むこと、朝、帰宅後の手伝い、学科の復習、日記を書くこと」と学校でも家庭ですべきことを規定し、家の手伝いを励行し、礼儀を重んじるよう教えられていました。

大歳神社祭礼日の部分には「拾月二十七日は産土を守護する神すなわち氏神様の祭礼で産土祭であります。此日の朝早く床を出まして(中略)連れ立って大年社へ参りました。そして、御輿の御通り競馬などを見て家に帰りました。」とあり、この日ばかりは晴れ着を着て、御輿やかけ馬を楽しそうに見物する子どもの様子が想像されます。

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
8月	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	9/1
9月	2	3	4				

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
8月	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	9/1
9月	2	3	4				

※9/4～9/10、蔵書点検により休館します。

Library information

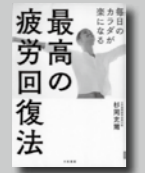
としよかん
じょうほう

Hikoboshi & Orihime

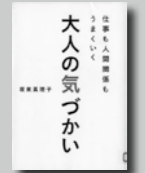
今月の本棚



その調理、9割の栄養捨ててます!
東京慈恵会医科大学附属病院栄養部監修/世界文化社
栄養素を失わない加熱法や食材を劣化させない保存テクニック、得する食材選びなどを紹介。



毎日のカラダが楽になる最高の疲労回復法
杉岡充爾/大和書房
カラダを守る「副腎」を消耗させずに疲れ知らずのカラダを手に入れよう!



仕事も人間関係もうまく大人の気づかい
坂東真理子/リベラル社
いろいろな場面が必要になる「気づかい」を具体的な事例とともに紹介する、なるほど納得の1冊。

～今月のテーマ～ 目からうろこの豆知識



ウソが9割健康TV
三好基晴/リオン社
その情報は本当に健康なのか?実は間違い?「健康情報」のカラクリを暴く。



サルでもわかる!デザインの本
矢野りん/パイインターナショナル
デザイナーじゃなくてもデザインはできる!楽しく簡単に理解できるデザインのコツを紹介。

新刊情報

- 課題図書も入っています!
- 新しく入った本 図書名/著者名/出版社名
 - 泥濘/黒川博行/文藝春秋
 - ぼくたちは習慣で、できている。/佐々木典士/ワニブックス
 - 花ひいらぎの街角/吉永南央/文藝春秋
 - 父子ゆえ/梶よう子/角川春樹事務所
 - ようかいでんしゃ/ナカオマサトシ/ポプラ社

読み聞かせの予定

河北図書館 (ひこぼし)	8月12日(日) AM 10:30～	おはなしのくに (こども向け)
	8月17日(金) AM 10:00～	おはなしのくに (赤ちゃん向け)
	8月19日(日) AM 10:30～	えいごでおはなし会
河南図書館 (おりひめ)	8月5日(日) AM 10:30～	おはなしのへや
	9月2日(日) AM 10:30～	おはなしのへや

イベント情報

●こわ～いおはなし会

■とき…
①8月10日 午後6時45分～
②8月11日 午前11時～

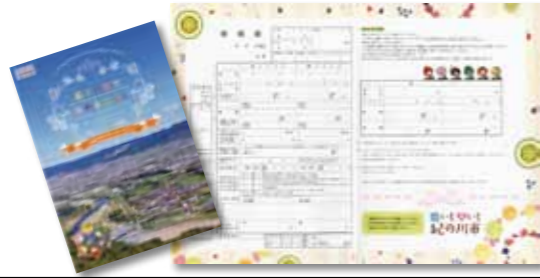
■ところ…河南図書館3階
「くらやみの部屋」
河南図書館 (Tel.64・4614)

カエルの小物入れをつくろう!

■とき…9月16日 午後1時～

■ところ…打田生涯学習センター
陶芸・工作室

■定員…15人
■費用…500円(当日集金)
■申し込み…8月18日 午前9時30分から申し込み開始。カウンターでの直接申し込みを優先。
■河北図書館 (Tel.78・2010)



♡紀の川市オリジナル婚姻届を作成♡

婚姻の記念品のひとつとして、オリジナル婚姻届を作成しました。婚姻届とあわせ、婚姻届の書き方や紀の川市の子育て情報をまとめた「結婚手続き早わかりBOOK」をもれなくプレゼント。7月2日(日)から2,000部限定で配布しています。

問市民課 (Tel 77・2511 本庁1階)



■紀の川市産の桃をPR♪ 6/28

市産桃の主力品種である「白鳳」の出荷時期にあわせ、JA紀の里・和歌山県・紀の川市が今年で7回目となる桃のトップセールスを行いました。大阪市中央卸売市場で市場の関係者に今年の桃の仕上がりを報告した後、関西国際空港で航空会社Peachと、関西を訪れた国内外の搭乗客約500人に採れたての桃を配布。乗客からは「思わぬプレゼントにビックリ!」「とっても嬉しい」と歓声があがり、会場は甘い香りと笑顔に包まれました。



■ひんやり南極体験 7/18

西貴志小学校6年生が南極の氷に触れる体験をしました。これは、砕氷艦「しらせ」に乗り込んだ海上自衛隊員が南極で採取し、持ち帰ったもの。雪が何万年もかけて圧縮された南極の氷は、たくさんの空気を含んでいて、溶ける時に気泡がはじける音がするそう。「めっちゃ冷たい!」「パチパチって音が聞こえる!」など、児童たちは手でこすったり耳を澄ましたりして、はるか遠い南極からのプレゼントに興味津々でした。



■夏の訪れを感じよう♪ 7/11

古和田会館で、元中学校の音楽教員で結成したヴァイオリン・アンサンブル「虹」のコンサートが開催されました。メンバーは音楽を通して社会に貢献できればとの思いで約4年前に活動を開始。「練習は月に2~3回ですが本番の数の方が多い時もあり、来年の3月まで予定が詰まっています」と笑顔で話す3人。会場は爽やかな心地良い音色に包まれ、なつかしの歌では会場が一体となって合唱し、まるで昭和の時代へとタイムスリップしたようでした。



アラサダ ■알아수다通信 vol.2

西帰浦市で開催された「済州国際トライアスロン大会」に、バイク競技中の参加者へ給水や捕食を担当するボランティアとして参加しました。済州島は、国際的なトライアスロン大会の会場としてよく使われており、今回の大会には10か国602人が参加。すごい速さで駆け抜ける選手たちの迫りに驚きながらも、なんとか飲料水やバナナなどを手渡せるようがんばりました。まるで過酷な競技に自分も参加したかのような、何とも言えない充実感がありました。

알아수다通信…姉妹都市である大韓民国西帰浦市へ国際交流員として派遣中の井辺将文が、西帰浦市の魅力をお伝えする連載。

■トライアスロン大会概要

- 開催日…6月10日(日)
- 競技内容
- スィム…3.8km
- バイク…180.2km
- ラン…42.195km



■目指せ、未来のアスリート！記録会の参加者を募集！

紀の川市アスリートクラブが発足して1年4か月が経ちました。練習は桃源郷運動公園陸上競技場で毎週土曜日に行われており、部員は現在25人。準備体操やストレッチのあと、腕振りや太もも上げなどの基本練習やトラックを使った実践練習を行い、タイムを記録します。「100m走のタイムが16秒台から15秒台になった。めっちゃ記録が伸びた」と話してくれたのは、丸栖小学校6年生でキャプテンの北原海さん。「基本練習を続けてきた成果なのか記録は着実に伸び、なかでも1年間練習を続けてきた子の方が伸びている。選手らしい走りにもなっています」と代表コーチを務める林重孝さんが話してくれたように、地道な努力の積み重ねが記録に反映されてきています。

9月1日には市初の陸上競技記録会が開催されます。この記録会は市陸上競技協会が主催するもので、市内の小中学生の体力向上と競技能力の向上を図ることを目的としています。参加するための申し込みは必要ありませんので、ひとりでも多くの参加をお待ちしています。

※アスリートクラブ…陸上競技(短距離・跳躍・中長距離)の基礎的練習をとおして、競技の基本的技術や能力、体力の向上を目指すことを目的とした活動で、小学4~6年生と原則学校に陸上部のない中学生が対象。

◆第1回紀の川市陸上競技記録会

- とき…9月1日(土) 受付午前7時30分~8時/開始式8時~/競技開始8時30分~
(小雨決行 予備日9月2日(日))
- ところ…桃源郷運動公園陸上競技場
- 対象…市内の小学4~6年生および中学生
- 種目…1500m中学生男子/1500m中学生女子/1000m小学生男・女/100m小・中学生
- ※ただし1人1種目
- 問紀の川市陸上競技協会事務局
林 重孝 (Tel 77・3213 自宅)

みんな元気に!

ハッピーごはん

55

★管理栄養士によるレシピ紹介を連載します!

～鶏団子の梅おろしかけ～

暑い日が続くと、夏バテ気味で食欲が落ちてきます。梅干しは、胃液の分泌を促して消化酵素の分泌も高めるので、食欲増進や消化吸収を助ける効果があります。ただし、塩分が多いので、食べ過ぎに気をつけましょう。

- ① 土生姜はすりおろす。
- ② 生しいたけ・人参はみじん切りにする。
- ③ 鶏ミンチ・①②と溶き卵を混ぜる。片栗粉を入れながら粘りを調整して団子にする。
- ④ お湯を沸かし、団子を入れて茹でる。
- ⑤ 大根はすりおろす。
- ⑥ 梅肉は細かくきざみ、⑤と混ぜる。
- ⑦ ⑥としょうゆを合わせる。
- ⑧ お皿に④を入れ、⑦を上からかける。

問 健康推進課 (Tel 77・2511)

梅肉と大根おろし
でさっぱりと!暑
さの中でも食べや
すい工夫がキラリ
と光る一品です。



1人分
115kcal

材料(4人分)

鶏ミンチ……………250g	片栗粉……………適量
土生姜……………20g	大根……………200g
生しいたけ……………4枚	梅肉……………1個
人参……………50g	しょうゆ…大さじ1.5
卵……………1個	

実は知らない
紀の川市役所

庁舎のひみつ

vol. 8

総合案内と案内板の特色



Q 案内板のカラーには、あるひみつが…?

A 本庁舎エントランス前に総合案内を配置しています。総合案内では「こんな相談したいけど、どこにすればいい?」「ここの課に行きたいのだけど、何階に行けばいい?」など、市役所の利用で分からないことがあれば気軽に相談ください。

また、本庁舎内に設置の案内板カラーには、各階毎に特色があります。それぞれ市を代表するフルーツである、いちご・柿・八朔・キウイ・いちじく・桃の色と、紀の川市章の色を採用しています。来庁の際は、それぞれの特色に注目してみてくださいはいかがでしょうか。



▲本庁舎1階の総合案内
◀紀の川ぶるぶる娘と同じフルーツカラー

問 公共施設マネジメント課 (Tel 77・2511 本庁南別館3階)