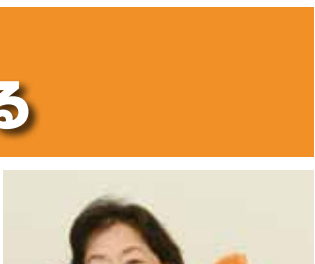
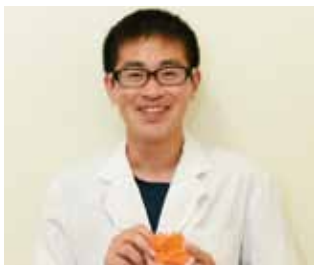
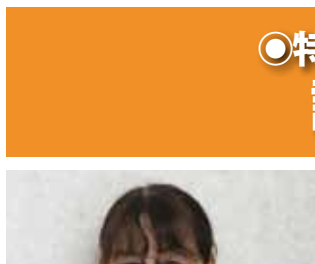


紀の川

ひととまちをつなぐ

広報



◎特集
認知症を考える

2021

9

認知症の気づきチェックリスト

(一部抜粋)

以下の項目は、認知症の人を介護する家族が認知症かなと思った頃の症状をまとめたものです。受診の目安として、参考にしてください。

- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- ☐ 料理・片付け・計算・運転のミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった
- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 些細なことでも怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいが無くなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ このごろ様子がおかしいと周囲から言われた
- ☐ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 下着を着替えず、身だしなみに構わなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫になる



▲那賀病院認知症疾患医療センターで診察を行う安井医師

さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記憶だけでなく学習機能や言語機能、意欲や社会活動の低下といった高次脳機能に障害が起る「認知症」。2025年には65歳以上の5人に1人が発症するといわれており、誰にでも起こりうる脳の病気です。

身近な病気「認知症」

認知症の種類によって症状の進行スピードや治療方法が異なりますが、住み慣れた地域で自分らしい生活を送るためにも、病気を早期に発見し、適切な治療を行うことが大切です。

専門の医療機関で早期発見

和歌山県では、認知症の専門医療機関として、県内8か所の病院を「認知症疾患医療センター」に指定しています。

平成31年4月に認知症疾患医療センターに指定された公立那賀病

院では、専門の相談員が認知症に関する相談を受け付けています。さらに、週1回、専門医師による診察を実施。和歌山県立医科大学脳神経内科に所属し、週1回、那賀病院で診察を行う安井昌彰医師(46)は「誰でも物忘れすることはあります。病院への受診をためらい、どんどん症状が進行してしまふ場合があるので、忘れる頻度が高くなったり、繰り返し何度も確認するなど、あれ、おかしいなど感じるものがあつたら、すぐに近くのかかりつけ医を受診したり、認知症疾患医療センターや紀の川

「薬を飲まなくても生活習慣を変えることで、病状が改善することもあるんですよ」と安井医師。自宅に閉じこもりがちな生活習慣を変えて、人と話す機会を増やしたことで、症状が改善した例も多いといいます。

安井医師は「家族以外のひとと会話をすることで、脳の活性化につながります。リハビリへ行く感覚で、地域のつどい場やデイサービスなどに参加し、地域のみなさんとの会話を楽しんでもらえたら」と話してくれました。



特集

認知症を考える

～みんなで 知ろう 考えよう 認知症～



1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日であるこの日を国際アルツハイマー病協会が世界保健機関(WHO)と共同で「世界アルツハイマーデー」と制定し、認知症への理解を呼びかけています。

市では、認知症を正しく学ぶため、症状や接し方などを学ぶサポーター養成講座やパンフレットの配布を行っています。また、9月1日～30日まで、市内の公共施設に啓発ポスターやのぼりを掲示するほか、市役所1階ロビーでパネル展示や認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクター「ロバ隊長」をモチーフにした絵を色とりどりのお花紙1,000個で表現した壁画を展示します。

この機会と一緒に認知症について考えてみませんか。

※認知症を考える会…紀の川市内の介護事業所や医療機関などの有志と紀の川市地域包括支援センターが一緒になり、「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指して、啓発活動などを行っている会。



▲壁画イメージ図。貼り付けるお花紙は、「認知症を考える会」のメンバーを中心に市内の介護事業所職員やデイサービスの参加者、つどい場の参加者、フレイルサポーターのみなさん、行政職員など、多くの人が協力して製作。

市地域包括支援センターに相談してください」と話します。

認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症は、初期段階では日常会話に大きな支障がなく、一見、認知機能の低下が分かりづらいことも多いといえます。那賀病院では、頭部CTやMRIなどの精密機械を用いた検査を行い、専門医が診察することで、早期発見・早期治療につなげています。

人と話す機会を増やそう



認知症を正しく理解する

認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活できるよう、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り応援する「認知症サポーター」と呼ばれる人たちがいます。

認知症サポーターになるためには、特別な資格は必要ありません。約1時間半の養成講座を受講することで、年代や職業を問わず、誰でもサポーターになることができます。養成講座は、市内の中学校や企業、集会所などで開催しており、今までに4,000人以上が受講。劇や絵本の朗読、グルー



▲7月15日、粉河中学校で実施した養成講座ではグループワークを通して対応方法を学びました。



紀の川市キャラバンメイト連絡会
代表 東道江さん

プワークなどを通して、認知症の症状や対応方法を学んでいます。養成講座で講師を務める紀の川市キャラバンメイト連絡会代表の東道江さん(52)は「サポーターになったからといって何か特別なことをする必要はありません。認知症について正しく理解し、それができる範囲で見守りや声かけなど、手助けしてもらえたら」と話します。普段はケアマネジャーとして居宅介護支援事業所で勤務している東さん。養成講座では、自身の体験談などを通して、具体的な対応方法などを伝えていきます。東さんは「正しい知識を学んでもらえるよう、啓発活動に力を入れていきたいです」と意気込みます。

心のバリアフリーを

物忘れや判断力の低下といった症状を引き起こす認知症。認知症になった本人は、症状が出ることで不安や悲しみ、戸惑いを感じています。東さんは「ストレスを感じること、精神状態が不安定になり、徘徊や暴力といった症状が進行してしまいます。だからこそ、ストレスをためない接し方や環境を作ることが重要です」と話します。

何よりも、認知症になったから

接し方のポイント

認知症にはさまざまな症状があり、その人の性格や環境、人間関係によって、症状も異なります。接し方のポイントを踏まえつつ、その人に合った対応をすることが大切です。

- ①まずは見守る
- ②注意や否定はしない
- ③不安を軽くする
- ④その人のペースに合わせる
- ⑤できることを見つける
- ⑥できないことを求めない

▶養成講座でくわしく学ぼう！

気軽なつどい場

市では、介護事業所に委託し、認知症の人や介護をしている家族など、誰でも気軽に参加し、仲間づくりや悩み相談ができる「つどい場」(日時は10ページに記載)を提供しています。

月1回、社会福祉協議会が開催するカフェほほえみの和では、茶話会や講演会などが行われており、毎回30人以上が参加し、参加者同士のコミュニケーションの場となっています。

約1年前から、認知症の妻と共に参加しているという^{じい}麦田佳樹さん(71)は、「家に閉じこもりがちになってしまつので、参加することで良い気分転換になっています」と話します。また、カフェの受付など、運営の支援を行っている羽畑嘉代さん(67)は、「つどい場は、様々な年代の人が集まって気軽に話ができる楽しい場。近所付き合いが希薄になる中、こういったコミュニケーションの場がどんどん増えていくといいですね」と話してくれました。

まずは気軽に相談を

認知症の人を支援するためには、家族や行政、ケアマネジャーなどの専門職、そして地域の人たちが連携しながらチームで支えていくことが大切です。

紀の川市地域包括支援センターでは、認知症診療ができる医療機関や制度の紹介など、専門の相談員による様々な支援を行っています。少しでも気になることがあれば、一人で抱え込まず、気軽に相談ください。

利用できる制度やサービスを一緒に考えます。
気軽に相談してください！



紀の川市地域包括支援センター

電話番号：0736-77-0350 (直通)

相談受付時間：平日の午前8時45分～午後5時30分

所在地：紀の川市西大井338 市役所2階24番窓口

重要なお知らせ

広報紙に掲載のイベントは、今後の状況により中止や延期となる場合があります。最新情報は、市ホームページを確認ください。

10月の母子保健

※対象児には、会場と受付時間を個別通知します。

■4か月児健康診査

令和3年6月生まれ対象
10月13日(水)の午後

■7か月児健康診査

令和3年3月生まれ対象
10月6日(水)・12日(火)の午後

■1歳児健康相談

令和2年10月生まれ対象
10月12日(火)の午前

■1歳8か月児健康診査

令和2年1月生まれ対象
10月8日(金)・15日(金)の午後

■2歳6か月児健康相談

平成31年3月生まれ対象
10月8日(金)・15日(金)の午前

■3歳8か月児健康診査

平成30年1月生まれ対象
10月7日(木)・14日(木)の午後

【問い合わせ】

こども課（Tel 77・2511 本庁2階）

献血日程

10:00～12:00
9/16（木）本庁南別館
13:00～16:30

【問い合わせ】健康推進課（Tel 77・2511）

いのちはひとつ みんなで守ろう

9月10日(金)～16日(木)は、自殺予防週間です。

全国的にここ10年近く自殺者数が減少傾向にありましたが、昨年度は増加に転じています。自殺は個人の意思や選択の結果ではなく、誰にでも起こりうる社会の問題として捉える必要があります。自殺者をひとりでも減らせるよう、自分や悩んでいる人の心の健康やいのちの大切さについて考えましょう。さまざまな問題を抱えている人の相談窓口があります。ひとりで悩まず、次の窓口に相談ください。

■相談できる機関

相談窓口	対象	連絡先
わかちあいの会「うめの花」	大切な人を自死で失った人	Tel 073・435・5194
自死遺族相談（個別相談）		
薬物依存当事者と家族の個別相談	薬物依存症、覚せい剤、危険ドラッグ、処方薬などに悩んでいる人やその家族	Tel 073・435・5194
ギャンブル問題の相談	ギャンブルに関する問題に悩んでいる人やその家族	Tel 073・435・5194
はあとライン電話相談	生きづらさを感じている人、大切な人を自死で失った人、依存症・嗜癖などで悩んでいる人やその家族	Tel 0570・064・556（24時間365日対応）

※相談内容によっては、予約または申し込みが必要な場合や、有料の場合があります。

【問い合わせ】和歌山県自殺対策推進センター（Tel 073・435・5194）

健康推進課（Tel 77・2511）

休日歯科当番（診療時間：午前10時～正午、午後1時～4時）

受診する際は電話などで確認の上、来院ください。

電話が通じないときは、那賀消防組合（Tel 61・1791）へ確認ください。

年間当番表（地図リンク）は市ホームページで確認できます。

9/5（日）	加山歯科医院（Tel 77・5655）
12（日）	西歯科医院（Tel 63・5553）
19（日）	矢田歯科クリニック（Tel 64・6608）
20（月）	はたなか歯科クリニック（Tel 69・5511）
23（木）	おち歯科医院（Tel 61・7322）
26（日）	岡本歯科医院（Tel 75・2047）
10/3（日）	松本歯科医院（Tel 66・0206）

～新型コロナウイルスワクチン～

キャンセル待ち協力者を募集

ワクチンの破棄を防ぐため、急なキャンセルが発生した場合、協力してくれる人を募集します。

●対象者…次の①～④にあてはまる人

①満12歳以上の市民で、1回目のワクチン接種を希望する

②まだワクチン接種の予約をしていない

③連絡を受けてから1時間以内に指定の医療機関または接種会場へ行くことができる

④医療機関と携帯電話などの個人情報を共有することに同意できる

●接種月…10月（10月1日～31日）

●募集人数…30人

●申し込み…9月10日～30日までに、ワクチン接種専用コールセンター（Tel 0570・060・633）へ電話し、「10月のキャンセル待ちです」と伝えてください。接種券（クーポン券）番号・氏名・生年月日・住所・連絡先などを伺います。

※協力者の内、妊婦とその配偶者などを優先します。申し込み時に申し出てください。

※くわしくは市ホームページ（<https://www.city.kinokawa.lg.jp/>）を確認ください。

【問い合わせ】健康推進課 新型コロナウイルスワクチン接種班（Tel 77・2511 本庁南別館3階）

～9月は健康増進普及月間～

健康寿命を延ばそう！

健康増進普及月間は、健康に対する一人ひとりの自覚を高め、健康づくりを推進することを目的とした月間です。この機会に、自身の健康づくりについて振り返ってみませんか？

【紀の川市民健康づくり11か条】

①朝食をしっかり食べましょう

②野菜から先に食べましょう

③間食はほどほどにしましょう

④日ごろから意識的に歩きましょう・動きましょう

⑤ストレスの解消法を見つけ、上手に解消しましょう

⑥子どものときから歯磨きの習慣を持ち、定期的に歯の検診を受けましょう

⑦受動喫煙を防ぎましょう

⑧週に連続して2日間は休肝日を持ちましょう

⑨定期的に健診を受けましょう

⑩体重を量る習慣を持ちましょう

⑪認知症について学び、理解しましょう

【問い合わせ】健康推進課（Tel 77・2511 本庁1階）

健康 子育て

けんこう
こそだて

相談窓口・休日夜間の電話案内

新型コロナウイルスワクチン接種窓口

紀の川市ワクチン接種専用コールセンター（平日の午前9時～午後5時）
Tel 0570・060・633
※ナビダイヤルのため、オペレーターにつながった時点から通話料金がかかります。

新型コロナウイルス感染症相談窓口

県庁健康推進課（24時間）
Tel 073・441・2170／Fax 073・431・1800
岩出保健所（午前9時～午後5時45分）
Tel 61・0020／Fax 62・8720

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

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～正午、午後1時～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
-------------	----



4月16日 1歳8か月健診

令和4年度の私立幼稚園の入園案内

私立幼稚園2校の園児募集を案内します。くわしくは各幼稚園へ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。

◎智徳幼稚園（TEL 77・6189）

■満3歳児…8人程度

■3歳児…18人程度（進級者を含む）

願書交付・願書受付…受付中

入園面接…随時

※4・5歳児は募集定員に達しているため、4年度は募集を行いません。

※子育て支援として2歳児（平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ）の受け入れをしています。くわしくは幼稚園に直接問い合わせください。

◎幼保連携型認定こども園 愛の光幼稚園（TEL 73・3356）

■満3歳児…5人

■3歳児…8人

■4・5歳児…若干名

願書交付…9月2日（木）～

願書受付…9月3日（金）～

入園面接…願書交付後、随時

※対象年齢と生年月日

満3歳児…平成31年4月2日生まれ～3歳の誕生日を迎えた幼児

3歳児…平成30年4月2日～31年4月1日生まれ

4歳児…平成29年4月2日～30年4月1日生まれ

5歳児…平成28年4月2日～29年4月1日生まれ

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9月上旬に送付します。

■対象…1か月に14日分以上の薬を処方されていて、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】和歌山県後期高齢者医療広域連合（TEL 073・428・6688 平日の午前9時～午後5時45分）

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。参加には事前申し込みが必要で、9月1日（水）から申し込みを開始。くわしくは各支援センターまで問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、あらかじめ利用登録している子育て支援センターが開催する各教室に参加してください。初めて参加する場合は、利用時に登録ください。

◎赤ちゃん広場（令和2年4月2日以降生まれ）

【ねんね組（9か月以下）】

●10月8日（金）名手保育園・那賀子育て支援センター

●10月11日（月）名手保育園・那賀子育て支援センター

▲10月14日（木）桃山子育て支援センター

■10月28日（木）レイモンド子育て支援センター

【たっち組（10か月以上）】

■10月7日（木）レイモンド子育て支援センター

●10月8日（金）名手保育園・那賀子育て支援センター

■10月8日（金）レイモンド子育て支援センター

●10月11日（月）名手保育園・那賀子育て支援センター

▲10月15日（金）安楽川保育園

◎子育て教室

【1歳児（平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ）】

●10月14日（木）那賀総合センター

■10月14日（木）レイモンド子育て支援センター

▲10月21日（木）安楽川保育園

■10月21日（木）レイモンド子育て支援センター

【2歳児（平成30年4月2日～31年4月1日生まれ）】

●10月15日（金）那賀総合センター

■10月22日（金）レイモンド子育て支援センター

▲10月22日（金）安楽川保育園

※今後の状況により中止や延期となる場合があります。中止の場合は、メール配信サービス（info.kinokawa-city@raidan2.ktaiwork.jp）に空メールを送って登録）でお知らせします。

【申し込み・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 医療

けんこう
こそだて
いりょう

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（0～2歳児）を対象に子育てイベントを開催します。参加希望の人は事前に問い合わせください。

■とき…①10月5日（火）／②10月29日（金）

※時間については問い合わせください。

■内容…①おむつケーキ作り／②ハロウィンパーティー

■ところ…ニチイキッズきのかわ保育園

【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）

教えて!!保健師さん

がん検診Q&A vol.2

Q新型コロナウイルス感染症が怖く、がん検診を受診するか悩んでいます。

A新型コロナウイルス感染症の影響を受け、令和2年度は平成31年度と比べ、がん検診の受診者が大幅に減りました。しかし、がん検診は治療が十分可能な段階でがんを発見するために必要です。

検診日時を細かく分けて人数を分散させているほか、医療機関や検診会場では消毒などの感染症対策を徹底していますので、安心して受診ください。

健康推進課
峰野保健師





4月16日 1歳8か月健診

紀の川料理教室～健康長寿は食事から～

高齢期の食事は、肉や魚、大豆製品などのたんぱく質をしっかり食べることが大切です。

教室では、栄養士による講義や個別指導を中心に、自分の食生活を見直していきます。缶詰や電子レンジなどを用いた、簡単で栄養価の高い料理のレシピも紹介します。

■とき…①9月28日、10月5日、12日、19日（火曜日）

②11月5日、19日、26日、12月3日（金曜日）

※いずれも午前10時～正午（受付は午前9時30分～）

■ところ…①貴志川支所／②本庁南別館

■対象…市内在住の65歳以上の人

■定員…①②各10人（原則全4回参加可能な人）

■申し込み…9月6日☎～10日☎（午前8時45分～午後5時30分）に、電話で申し込みください。

■内容…栄養士による「低栄養」に関する講義・個別指導／簡単に作れるレシピの紹介／体組成計測定／歯科衛生士によるお口の講話 など

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、調理実習は行いません。

【申し込み・問い合わせ】高齢介護課（Tel 77・2511）

食べることも筋トレのひとつ！～介護予防のススメ～

筋肉量を維持するために、高齢者に不足しやすいタンパク質の摂取量を増やしましょう。

◎肉か魚を1日2皿

肉や魚には筋肉作りに欠かせないタンパク質やビタミンが豊富に含まれています。メインとなるような肉か魚を1日2皿と、卵や大豆製品、乳製品を併せて摂取しましょう。

◎プラス1品！

タンパク質が豊富な食品をもう1品、プラスしてみましょう。

例えばごはんには鮭フレークをかけたり、牛乳にきなこを入れたりすることで、タンパク質の摂取量を増やすことができます。焼き鳥缶やサバ缶を活用すれば手軽に1品追加できます。

その他、お手軽レシピを市ホームページ(QRコードは右記)で公開しています。

◎間食でタンパク質を

1食当たりの食事量を増やすことが難しい人は、間食でタンパク質を摂取しましょう。大豆やナッツ類、ゆで卵、ヨーグルトなどはタンパク質が豊富に含まれているのでオススメです。

※医療機関などから栄養指導を受けている人は、その指示に従ってください。

【問い合わせ】高齢介護課（Tel 77・2511）



▲お手軽レシピ

介護予防教室

市内在住の介護認定を受けていない65歳以上の人を対象として、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教室を開催しています。

教室への参加は、動きやすい服装でマスクを着用。発熱などの症状がある場合は、参加を控えてください。

しゃきっと教室

■とき…9月21日🔥 午後1時30分～3時

■ところ…桃山支所3階

■テーマ…『知っ得・感染症予防について』

【問い合わせ】デイサービスセンターももの里（Tel 66・3741）

高齢介護課（Tel 77・2511 本庁2階）

気軽なつどい場

市内在住のおおむね65歳以上の人を対象に、介護事業所に委託し、気軽に集まることのできる場所を提供しています。認知症の人や介護をしている家族など、誰でも参加できます。おしゃべりをしながら、「仲間づくり」や「悩みの相談」をしてみませんか？

教室への参加は、動きやすい服装でマスクを着用。発熱などの症状がある場合は、参加を控えてください。

わがらカフェ

■とき…9月16日📅 午後1時30分～2時30分

■ところ…和我楽の家

■参加費…100円

■イベント…傘踊り「紀の川音頭」
（JA紀の里レクリエーションサークル）

【問い合わせ】和我楽の家（Tel 090・8167・1786）

高齢介護課（Tel 77・2511）

カフェほほえみの和

■とき…9月2日📅 午後1時～3時

10月7日📅 午後1時～3時

■ところ…社会福祉協議会粉河支所1階

■イベント…講演など

【問い合わせ】社会福祉協議会粉河支所（Tel 73・8863）

高齢介護課（Tel 77・2511）

医療
介護

いりよう
かいご

国民健康保険被保険者証の更新

現在交付している「紀の川市国民健康保険被保険者証」の有効期限は、9月30日です。新しい被保険者証は、9月下旬までに簡易書留で郵送します。現在お持ちの保険証は10月以降に各自で破棄してください。

■保険証を受け取ったら氏名、生年月日、住所などを確認し、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。

■他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。

【問い合わせ】

国保年金課（Tel 77・2511 本庁1階）

国民健康保険税の減免

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、一定の要件を満たす世帯の国民健康保険税を減免します。くわしくは、市ホームページを確認ください。

【問い合わせ】

国保年金課（Tel 77・2511）

少年メッセー
ジ
2021

審査の結果、9人の受賞者が決定しました。(受賞者については30ページに掲載)最優秀賞受賞者2人のメッセー
ジを要約して
紹介します。

◎学校に行く意味

瀬淵中3年 金田 瑠璃 さん

「学校に行く意味ってなんだろう」

中学1年生の時、学校に行けなくなった私は
そう思った。朝起きが苦手で遅刻ばかりして、
先生や母に叱られていた。

思い返せば小学6年生の時、朝早く起きて教
室のドアを開けるカギ当番を自ら引き受けたこ
とがある。しかし毎日遅刻していたため、同級
生から「あいつにやらせるだけムダ」と言われ、
自信をなくした。中学校では、陰口を言われた
ことなどから学校に行けなくなった。「勉強をす
るためだけの学校へ毎日辛い思いをしながら行
くことに、何の意味があるのだろう」と思った。

中学2年生になり、母の勧めで瀬淵中学校へ
転校した。全校生徒が10人しかいず驚いたが、
その分、人と人の距離が近く、私には合っていた。
私は遅刻せずに登校できるようになった。一番
の理由は、環境の変化だ。辛いことが前の学校
よりも減った。また部活動や自転車通学で疲れ
て早く寝ることができ、朝起きを克服した。そ
れに昔は無理に笑っていたけれど、心から楽し
いと思えるようになり、新しい友達もできた。

勉強のためだけに行くと思っていた学校が、まっ
たく違うものになった。

勉強するだけなら、塾や習い事でもできるが、
自分の可能性やあり方を知れるのは、学校の方
が多い。私の考える学校の意味はそれだ。

私は自分とじっくり向き合うことで、何が不
得意で、何ができるのかが分かった。私は元々
自分の意見や主張を人へ伝えるのが苦手だっ
た。相手に理解されないと考えていたからだ。
しかし今は、意見や主張を言わないと理解して
もらえない、人とうまくいかないと分かった。

人の可能性は無限大だが、その可能性を見つ
けるのは難しい。しかし、何事にも挑戦するこ
とで、できることを見つけ、それを将来伸ばし
ていけいと思える。

今、見つけた1つの可能性。将来、私は学校
の先生になりたい。私が辛い時に助けてくれた
先生がいるからだ。その先生のように、生徒が
辛い思いや、しんどい思いをしていたら助けて
あげられるような先生になりたい。

◎フェアプレーでいこう！

貴志川中2年 辻本 悠晴 さん

スポーツの価値とは？魅力とは？その答えに
確信を持った瞬間だった。プロゴルファーの松
山英樹選手が日本人初のマスターズ優勝という
快挙を成し遂げた大会。僕が心を打たれたのは、
3位だった米国のシャウフェレ選手だ。松山選
手と競い合うライバル関係にありながら、プレー
中も励ましの声をかけるなど、苦しい戦いの中
でも相手への敬意を忘れなかった。これぞ一流
のスポーツマン。これぞフェアプレーだ。スポー
ツマン精神の見本を見せてもらった。

僕は小学2年生から陸上競技をしている。初
めは練習するほど自己新記録を更新し、周りか
らも期待され、自信を持っていた。高学年にな
ると、成長痛の出現もあり、記録が全く伸びな
くなった。それまで勝っていた相手の背中を見
ながらゴールした瞬間。全国大会への切符を逃
したあの日。思い出しても悔しさがこみ上げて
くる。でも一番悔いているのは、ライバルの不
調をひそかに望んだ自分のずるさや弱さだ。

その間違いに気づいたのは、僕が6年生で出
場したジュニア駅伝競走大会の時だ。出場する

には、一緒に頑張ってきた仲間との戦いに勝ち、
代表枠に入らなければならない。僕は9区の走
者に選ばれ、嬉しかったが「がんばれよー」と肩
をたたいてくれる仲間はどう応えていいか分か
らなかった。走りかけた悔しさをこらえ、当日
も懸命にサポートしてくれた友の姿は、今も僕
の胸に残っている。

去年、中学生になった僕は、県大会において
走り幅跳びで優勝した。結果が出せた喜びと同
時に、支えてくれる家族や仲間、先生に対し、
感謝の気持ちでいっぱいになった。自己中心的
だった僕だが、ジュニア駅伝の経験をもとに、
競技者として少しは成長できたのかもしれない。

スポーツにおいて勝敗はもちろん重要だ。し
かし、対戦相手には敬意ではなく尊重の心を持
ち、あくまで自分との戦いに徹する。勝っても
負けても、健闘をたたえ合える選手になりたい。
常に周りに感謝できる自分でありたい。そんな
フェアプレーこそ、人間として成長できる、ス
ポーツの真の価値があると思うのだ。

令和4年 紀の川市

成人式は市民体育館で行います

令和4年 紀の川市成人式は下記のとおり開催します。成人式は例年、粉河ふ
るさとセンターで行っていますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため開
催場所を変更していますので、ご注意ください。

●と き… 4年 1月 9日 日
午前9時30分～受付開始
午前10時30分～式典開始

●ところ… 市民体育館 (紀の川市花野 604-2)

●対象年齢… 平成13年4月2日～14年4月1日生まれ

☎生涯学習課 (Tel 77・2511 本庁4階)

成人年齢引き下げ後、令和5年からの成人式は
引き続き 20歳を対象として開催します

4年4月1日に施行される民法の改正により、成人の年齢が20歳から18歳に引き
下げられますが、本市では民法改正後もこれまでと変わらず、20歳となる人を対象に
成人式(名称は変更予定)を開催します。

■20歳で開催する主な理由…

- 18歳の人を対象に成人式を開催した場合、対象者の多くが高校生で、大学受験や就職
準備を控える人が多く、参加が難しくなることが予想される。
- 岩出市教育委員会と合同で実施した高校生へのアンケートの結果、約8割が「従来ど
おり20歳で開催する方が良い」と回答した。

■令和5年開催の成人式の対象年齢…

平成14年4月2日～15年4月1日生まれ

☎生涯学習課 (Tel 77・2511)

土砂災害から身を守ろう!!

【問い合わせ】危機管理消防課（Tel 77・2511 本庁3階）

土砂災害から身を守るためには、私たち一人ひとりが日頃から土砂災害に対して備えておくことが重要です。

自宅の状況を知ろう

土砂災害のおそれがある地区は、「土砂災害警戒区域」や「土砂災害危険箇所」とされています。普段から自分の家が土砂災害の恐れがある地域にあるかどうか、市のハザードマップや県ホームページ内の「わかやま土砂災害マップ」などで確認しましょう。

※土砂災害警戒区域などでなくても、土砂災害が発生する場合があります。付近に「がけ地」や「小さな沢」があれば注意してください。

早めに避難しよう

気象台と県が土砂災害警戒情報を共同発表したら、避難指示の発令に留意し、地域内の人たちと声をかけ合い、開設している避難所や頑丈な建物の2階以上に緊急避難するなど、安全な場所に避難しましょう。特に高齢者や障害のある人など、避難に時間のかかる人や、夜間に大雨が想定される場合は、警戒レベル3「高齢者等避難」が発令されたタイミングなどで早めに避難することがより安全です。

情報を収集しよう

雨が降り出したら「土砂災害警戒情報」に注意してください。土砂災害警戒情報は、気象庁ホームページやテレビ、ラジオの気象情報でも発表されます。



▲紀の川市ハザードマップ



▲わかやま土砂災害マップ



▲気象庁ホームページ



▲重ねるハザードマップ

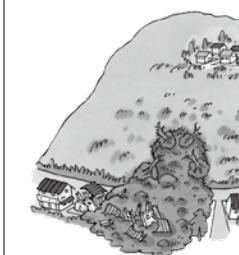
土砂災害の前兆

■土石流



- 川の水が濁り、流木が混ざり始める
- 立木が裂ける音や石がぶつかる音が聞こえる
- 腐った土の臭いがする
- 川の水位が下がる
- 山鳴りがする

■がけ崩れ



- がけにひび割れがある
- 小石がパラパラ落ちる
- がけから水が湧き出る
- 湧き水が止まる、濁る
- 地鳴りがする

■地すべり



- 地面がひび割れ、陥没している
- がけや斜面から水が噴き出す
- 構造物などの亀裂や段差が発生している
- 井戸や沢の水が濁る
- 地鳴り、山鳴りがする
- 樹木が傾く

※前兆が現れたときは安全な場所へ避難してください。

マイナンバーカードを取得した人に 地域振興券を支給します

マイナンバーカードの普及促進と市内の消費喚起を図るため、市内297店舗（8月23日時点）で利用できる地域振興券を支給します。

■対象者…紀の川市民で12月24日までにマイナンバーカードを取得した人または既に取得している人

■支給額…1人あたり **1万円分**

■利用期間…4年3月10日まで

※5月31日までに取得済みの人の利用期間は11月30日〓まで

■支給方法…対象者へ直接郵送

※基準日を設け、順次発送をしていますが、手元に届くまで3週間程度かかる場合があります。



◀利用店舗など詳しくは、地域振興券ホームページを確認ください。



ご注意ください!!

マイナンバーカードは、申請から取得まで時間がかかります。地域振興券を希望する人は早めに申請してください。

※**申請者ではなく、取得者が対象となります。**

【問い合わせ】地域振興券コールセンター（Tel 0120・0178・49）

ワクチン接種会場で マイナンバーカードを申請しよう!

新型コロナウイルスワクチンの集団接種会場で、マイナンバーカードの出張申請窓口を引き続き開設します。

申請に必要な写真の撮影や記入方法の説明など、申請手続きをサポートするほか、申請者には特典もあります。申請方法が分からない人や平日が忙しい人は活用ください。

出張申請窓口は随時開催を予定しています。日程などについては、紀の川市公式LINEを確認ください。

●とき…9月2日〓～10月3日〓の毎週木、土、日曜日（木・土曜日）…午後1時～5時

（日曜日）…午前9時～正午・午後1時～5時

●ところ…市民体育館 エントランス付近

●持ち物…個人番号が確認できる書類（個人番号通知カードなど）

【問い合わせ】企画経営課（Tel 77・2511 本庁3階）

紀の川市公式 LINE 登録

▶LINEの「友だち追加」から「ID検索」で「@kinokawacity」と入力

▶下のQRコードをスマートフォンなどで読み取って登録



●●生活

野焼きは法律で禁止されています！



●野焼きは法律違反

ドラム缶または簡易焼却炉による焼却や、ごみを野外で燃やす行為などの『野焼き』は、法律で禁止されています。

農林業などで例外的に認められている場合以外は、違反行為となり懲役刑や罰金刑で罰せられます。また、市では野焼きの許可はできません。

●近隣住民への迷惑

燃やす人は「面倒くさい」「昔から燃やしてきた」と簡単に考えてしまうことが多いようですが、「近所ですいている野焼きの煙が、家の中に入ってきて迷惑している」という苦情が多く寄せられています。

●野焼きによる影響

野焼きによる煙や悪臭は近所迷惑になるだけでなく、大気汚染や燃やすものによってはダイオキシンなどの有害物質を発生させる可能性があり、人の健康や環境への悪影響が心配されます。

●例外的に認められる場合
①国や地方自治体による河川や道路の管理上必要な草木の焼却など

②災害などの応急・復旧対策や火災予防訓練など
③しめ縄や門松などを焚く風俗習慣上や宗教上の行事
④稲わら、焼畑、あぜの草、

下枝、剪定枝の焼却など農林業を営むためにやむを得ないもの

⑤焚き火、キャンプファイヤーなど日常生活で行われる軽微なもの

例外的に認められる場合であっても、風向き、時間帯などに注意して、近隣住民に事前に周知した後、できるだけ乾燥したものを少量ずつ焼却するなど最低限のマナーが必要です。

【問い合わせ】生活環境課
(Tel 77・2511 本庁南別館1階)

あき地は適正に管理しましょう

あき地の所有者・占用者・管理者は、土地を適正に管理しましょう。

市では、周辺住民から苦情が寄せられた場合は、あき地の所有者・占用者・管

理者に対して、適正管理についての指導や勧告などを行っています。

適正に管理されていない土地には雑草などが繁茂し、道や隣地への越境、病害虫、不法投棄、火災、犯罪、交通事故などが発生する原因になります。

自主的かつ計画的・定期的に除草や刈取り後の草木の処分をするなど、周辺住民に迷惑をかけないように責任をもって土地を管理してください。

【問い合わせ】生活環境課
(Tel 77・2511)

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。

持ち去り行為を見つけた場合は、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生活環境課まで連絡ください。

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、生活環境課、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（アドレスは上部に記載）でも公開しています。

【問い合わせ】生活環境課
(Tel 77・2511)

●●案内

農業用ため池は届け出が必要です

近年、豪雨などの影響で多くの農業用ため池が被災し、甚大な被害が発生しています。被害を防ぐため、農業用ため池の情報を適切に把握し、施設の所有者や管理者、行政機関の役割分担を明らかにすることが重要です。

農業用ため池の所有者や管理者は、施設に関する情報を都道府県に届け出てください。

※くわしくは県ホームページ（アドレスは上記）から確認ください。

【問い合わせ】農林整備課
(Tel 77・2511 本庁4階)

水路は適切に管理してください

大雨が降ったときに、水路にゴミや草が落ちている

と水があふれる原因となります。水路はこまめに草刈りや清掃を行うなど、適正に管理ください。また、大雨が予想される場合には、あらかじめ農地への引き込みのためのせき板を外すなど、協力をお願いします。

【問い合わせ】農林整備課
(Tel 77・2511)

下水道事業計画区域の確認を！

下水道事業計画区域の設定作業を行っています。事

業計画区域に指定された土地は、おおむね5年をめどに下水道整備を行います

が、合併浄化槽設置補助の対象から除外されます。計画予定の縦覧を行いますので、家・土地が該当するかどうか確認し、必要があれば変更の相談をしてください。特に家屋の建築予定がある場合は、必ず確認ください。

■縦覧期間：9月1日(水)～15日(水)
■下水道事業計画区域(予定) 既計画：上野、打田、花野、西大井、久留壁、東大井、上田井、松井、粉河、王子、藤崎、名手市場、桃山町市場、元、段、最上、調月、貴志川町丸栖、北山、前田(それぞれ一部)

■新規：花野、粉河、名手市場、桃山町調月、貴志川町前田、神戸、西山(それぞれ一部)
※既計画区域も削除などの変更を予定しています。

【問い合わせ】下水道課 (Tel 77・2511 本庁5階)

紀の川市 ×PayPay 支払額の10%が返ってくる!!

10月1日～31日までの間、市内のお店でPayPayを使って買い物をすると、支払金額の最大10%が返ってきます。この機会にぜひ利用ください。
※1回の買い物に付き返ってくる金額の上限は1,000円。期間中に返ってくる金額の上限は3,000円です。

■PayPayの使い方がわからない人のための専用ブースを開設します(事前予約制)。

●とき…9月7日から10月26日までの毎週火曜日 午前11時～午後4時

※各回開設日の前日までに電話で予約が必要。感染予防のため、2名以下で参加ください。

●ところ…市役所本庁1階 情報コーナー

■PayPayとは？
スマートフォンで簡単に支払いができるアプリです。

■使い方は？

- ①アプリを登録(下のQRコードからダウンロード)
- ②コンビニATMやクレジットカードからアプリに入金
- ③お店でアプリのバーコードを表示または、お店のQRコードを読み取り支払い。



アプリダウンロードはこちら

【問い合わせ】商工労働課(Tel 77・2511 本庁4階)

紀の川市地域巡回バス

無料乗車券

有効期間：
令和3年10月1日～令和3年12月31日

※バス降車時に運転手に渡してください。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため 催事などを中止します

■紀の川市産業まつり&食育フェア

11月21日(日)に開催を予定していました紀の川市産業まつり&食育フェアを中止します。

■産業まつり実行委員会事務局・食育推進会議事務局
(Tel 77・2511 本庁4階 農林振興課内)

●案内

水道料金などの納期限・口座振替日を変更

市では、水道・下水道事業の事務効率化のため、納付書などの印刷作業の外部委託を進めています。それに伴い、納付書などの発送日が毎月20日頃になるため、納期限や口座振替日を次のとおり変更します。

■納期限・口座振替日：

●変更前：毎月24日

●変更後：毎月末日

※金融機関が休業日の場合は翌営業日

■時期：10月請求分から

■対象：上水道料金、工業用水道料金、公共下水道使用料、農業集落排水施設使用料

【問い合わせ】水道総務課

（Tel 77・2511 本庁5階）

社会生活基本調査を実施します

総務省統計局では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。この調査は、日々の時間活用について調査するものです。

調査結果は、仕事と生活の調和の推進、男女共同参画社会の形成など、各種行政政策のための基礎資料として活用されます。

9月から10月にかけて、調査対象の地域に、感染症対策を行った調査員が伺いますので、協力をお願いします。

※パソコンやスマートフォンからも回答できます。

【問い合わせ】和歌山県調査統計課（Tel 073・441・2388）

パースントリップ調査を実施します

人の1日の動きや交通手段の利用状況を把握するため、交通に関する調査を実施します。無作為に選ばれた世帯に調査票が郵送されますので、協力をお願いします。

■調査期間：9月～11月
【問い合わせ】和歌山県土整備部道路局道路政策課（Tel 073・441・3116）

森林法に基づく届出が必要です

■森林の立木を伐採するとき：事前に伐採届や伐採の許可申請が必要です。また、1haを超える森林の開発行為を行う場合は、県への林地開発許可申請が必要です。無届や無許可で立木を伐採したときは罰金が科

●税金

改修工事の翌年度の固定資産税を減額

特定の要件を満たす住宅改修工事を行った場合、翌年度の固定資産税を減額します。

■工事の種類／住宅要件／減額内容

①耐震改修工事：昭和57年1月1日以前に建築した住宅／翌年度の固定資産税を1/2減額（床面積120㎡相当分

まで）

②バリアフリー改修工事（トイレや浴室の改良など）

：障害者や65歳以上の人が住む築10年以上を経過した住宅／翌年度の固定資産税を1/2減額（床面積100㎡相当分まで）

③省エネ改修工事：平成20年1月1日以前に建築し、窓の断熱性向上を含む、一定の省エネ化のために改修をした住宅／翌年度の固定資産税を1/2減額（床面積120㎡相当分まで。太陽光発電工事は対象外）

※①は工事費用が50万円以上、②③は自己負担額が50万円以上の工事が対象。

※②③は、改修後の床面積50～280㎡の住宅が対象。

※①③は、改修工事を行い、長期優良住宅に該当することとなった場合、減額率を1/2に拡充します。

※工事完了後3か月以内に工事明細書、写真、領収書など改修したことを証する書類を添付し、届け出てください。

【問い合わせ】税務課（Tel 77・2511 本庁1階）

●夜間の納税・相談窓口

（収納対策課・税務課・国保年金課）

「国民健康保険税、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、祝日を除く）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 9月30日※

◎市県民税・普徴 随6期

（問収納対策課・税務課）

◎国民健康保険税 4期・随6期

（問国保年金課）

◎後期高齢者医療保険料 3期・随6期

（問国保年金課）

◎介護保険料 4期（問高齢介護課）

（問 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。

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。

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）

クラシノジョウホウ

せられることがあります。

■新たに森林の土地の所有者となった人：90日以内に取得した土地のある市町村に届け出が必要です。

※国土利用計画法に基づく土地売買契約の届け出をした場合は不要

【問い合わせ】農林振興課（Tel 77・2511 本庁4階）

地域巡回バスのダイヤ・路線を改正

買い物や通院の利便性向上のため、地域巡回バスの路線・ダイヤを10月1日に改正し、試行運行を実施し



ます。各路線の時刻表やバス停の場所など、くわしくは広報紀の川9月号に折り込みのガイドブックを確認ください。

試行運行に合わせて、10月1日から12月31日まで使用できる「地域巡回バス無料乗車券」を1枚分掲載していますので、ぜひ利用ください。

【問い合わせ】地域創生課（Tel 77・2511 本庁3階）

（注意点）

※切り取って利用ください。

※本券1枚につき、1名様1乗車分です。

※他路線（紀の川コミュニティバス）では利用できません。

※現金・回数券への交換はできません。

●●募集

花いっぱい運動の 参加団体募集

市では、うるおいのあるまちづくり、地域コミュニティの推進を目的として、公園や道路沿いなどに花を植える活動を支援しています。

■対象：

令和4年度中に「花いっぱい運動」に協力いただける、5人以上で組織するグループや自治会、団体。

※年2回以上の花の植え替えができるなどの条件があります。

■花を植える場所：

公園や広い道路沿いなど、多くの人が観賞できる場所

■申請：

9月30日(木)までに、地域創生課に備え付けの募集用紙が市ホームページ(アドレスは上記)からダウンロードし、地域創生課まで持参してください。

■補助内容：

①花壇の場合、1㎡あたり1,320円。肥料代として、花壇の面積に応じて1団体あたり500円～1,500円を加算。
②プランターの場合、一律7,500円。

■その他：

※プランターは、20基以上の設置が補助要件となります。

※団体の補助金額の上限は、10万円です。

※補助金は、予算の範囲内で交付します。

【申し込み・問い合わせ】

地域創生課 (TEL 77・2511)

手作り金山寺味噌 伝承塾

地産の野菜で金山寺味噌を作りませんか。(3日間)

■とき／内容

●9月24日(金) 正午～午後4時／米麹づくり
●9月25日(土) 午前9時～正午／麦・豆麹づくり
●9月26日(日) 午前9時～正午／仕上げ

※持ち帰り有

■ところ：桃源郷運動公園 学習体験館

■参加費：3,500円

■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21日(火)までに、電話で申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】

桃りやんせ夢工房 (TEL 66・3454) 月曜日を除く午前10時～午後4時

紀の川市スポーツ 教室

■とき：①10月5日・12日・19日・26日・11月9日・16日・30日・12月7日・14日・21日の計10回(火曜日)
②10月6日・13日・20日・27日・11月10日・17日・12月1日・8日・15日・22日の計10回(水曜日)

③10月5日・12日・19日・11月9日・16日・30日・12月7日・14日・21日の計9回(火曜日)

■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／定員／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／②5人／8,000円／和歌山県スポーツ振興財団職員など
●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／②10組／8,150円／(株)SRSPランニング・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／①3人②3人／8,000円／和歌山県スポーツ振興財団職員など

●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／8,000円／和歌山県スポーツ振興財団職員など

●卓球教室

午後1時～2時30分／20歳以上／①4人／8,000円／和歌山県スポーツ振興財団職員

●スポーツウエルネス吹矢教室

午後1時～2時40分／20歳以上／②10人／8,000円／和歌山県スポーツウエルネス吹矢協会

●フラダンス教室

午後7時～8時／20歳以上

上の女性／③6人／6,400円／山本小百合

■参加募集期間：9月2日(木)～9日(木)

■申し込み：Eメール(アドレスは上記)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、申し込み。

※申込書は、生涯スポーツ課・打田生涯学習センター・粉河ふるさとセンター・那賀総合センター・桃山会館・貴志川生涯学習センターに設置しています。

※申し込みが定員を超えた場合は、9月14日(火)午後2時から市役所南別館ロビーで公開抽選を実施します。

※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。

※自己都合による欠席は、受講料を返金できません。

【申し込み・問い合わせ】生涯スポーツ課 (TEL 77・2511 本庁4階)

半崎美子 未来を拓くコンサート 2021

「ショッピングモールの歌姫」として話題のシンガーソングライター！歌うと必ず涙を流す人がいるといわれる歌声をぜひこの機会に。

■とき…11月27日(土) 開演：午後5時(開場は4時)

■ところ…粉河ふるさとセンター 大ホール

■料金…前売り 4,000円 当日 4,500円 (全席指定席・未就学児は入場不可)
※前売りで完売した場合、当日の販売はありません。

■販売開始…9月26日(日) 午前10時～※1人につき2枚まで

■販売場所…粉河ふるさとセンター(月曜・祝日除く)
貴志川生涯学習センター(月曜・祝日除く)
和歌山県民文化会館

【問い合わせ】粉河ふるさとセンター (TEL 73・3312)



広告主を募集しています

あなたのお店を広報紀の川でPRしませんか(有料)

広告主を募集しています

あなたのお店を広報紀の川でPRしませんか(有料)

広告主を募集しています

あなたのお店を広報紀の川でPRしませんか(有料)

●●募集

紀の海広域施設組合職員を募集

紀の海広域施設組合の技術職員を募集します。

■受験資格：昭和61年4月2日以降生まれの人で①②いずれかに該当する人

①学校教育法による高等学校またはこれと同等以上の教育施設であつて、電気主任技術者の認定校の電気工学に関する学科において、所定の科目を修めて卒業した人または令和4年3月に卒業見込みの人

②電気主任技術者の免状を有する人

■1次試験：10月23日(土)

■申込受付期間：9月6日(月)～10月4日(月)(土、日、祝日は除く。)

午前8時30分～午後5時
郵送の場合、10月4日(月)までの消印有効

■試験案内配布場所：紀の海広域施設組合／海南市役所／紀の川市役所生活環境課(本庁南別館1階)／紀美野町役場

※くわしくは、ホームページ(アドレスは上記)で確認ください。

【申し込み・問い合わせ】
紀の海広域施設組合(Tel 0736・66・1813)

紀の川市民テニ大会

■とき：10月24日(日)午前9時～予備日10月31日(日)

■ところ：貴志川スポーツ公園 テニスコート

■対象：市内在住・在勤の人、市硬式テニス連盟加盟クラブ員、または上記の人とペアを組む人

■種目：各ダブルス(男子・女子・ミックス・初級)

※初級ダブルス出場資格：テニス歴5年程度でトーナメントに出ても勝てない人／テニス連盟で特に認めた人

※エントリーは2種目可能。過去2年以内の優勝者はペアの変更が必要。

※1組2試合以上の試合ができるように調整します。

■参加費：1ペア1,000円(大会当日に集金)

■申し込み：9月26日(日)までに、貴志川テニスコートまたは紀の川市民公園テニスコート内に設置のエントリー用紙に記入の上、市硬式テニス連盟事務局笹井までFax(77・5411)で申し込み。

【問い合わせ】市硬式テニス連盟梅本(Tel 090・6826・9514)

スマホ講座 ～使い方や楽しみ方を学ぼう～

スマートフォンの使い方、楽しみ方を知ることができる「スマホ講座」を開催します。

①初級コース

使い方が分からない人のための入門編。

②中級コース

基本の操作は可能で、もっと使いこなしたい人を対象に使い方を学びます。

■とき…全6回

①10月5日～12月21日までの第1・3火曜日

②10月1日～12月17日までの第1・3金曜日

いずれも午後2時～4時

■ところ…那賀総合センター

■定員…①②各4人

■申し込み…9月5日(日)～12日(日)の午前9時～午後5時までに、那賀総合センターに直接申し込み。

※電話での申し込みは不可。

※スマートフォンは各自持参ください。

【申し込み・問い合わせ】
那賀総合センター
(Tel 75・2221 月曜・祝日を除く)



チャレンジ100万歩 2021

ウォーキングは日常生活の中で気軽にできる「運動」で、生活習慣病や認知症予防などに効果があるとされています。

■実施日…10月1日(金)～31日(日)

■募集期間…9月1日(水)～14日(火)

■申し込み方法…申込用紙に必要事項を記入の上、市役所へ提出またはメール、Faxで申し込みください。
※申込用紙は、健康推進課、各支所・出張所の窓口に設置しています。市ホームページ(アドレスは上記)からもダウンロード可。

■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)。
- 31日間で、1人20万歩。チーム合計100万歩にチャレンジ。
- 歩数の記録(実施状況)は、各自で記録表に記入する。
- 歩数計は、各自で用意してください。

■結果報告会…11月28日(日)

「谷本道哉先生の運動教室」のほか、筋肉量・脂肪量測定システムなどの測定会を開催予定。くわしくは申し込み用紙を確認ください。

ノルディックウォーキング教室を開催

■内容…2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングの基礎を学びます。

■とき…10月3日(日) ①午前10時～正午／②午後1時30分～3時30分 ※各回定員50人

■ところ…那賀体育館(名手西野114ー1)

■対象…チャレンジ100万歩に参加する人

【申し込み・問い合わせ】健康推進課(Tel 77・2511 本庁1階)

空き家活用ミートイニングを開催

空き家の問題を身近に感じている人や空き家の利活用に関心のある人などを対象に、空き家活用ミートイニングを開催します。

■とき：10月9日(土)午後3時～5時

■ところ：打田生涯学習センター 視聴覚室1・2

■内容：セミナー、空き家の利活用事例紹介、ワークシヨップ

■講師：高本昌宏氏(A Dress 拠点開発責任者)

■定員：10人

■申し込み：10月6日(水)までに地域創生課へ電話または直接申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】
地域創生課(Tel 77・2511)

潜在保育士再就職支援研修会

保育士資格を持つている人で県内保育所への就職希望者を対象に、研修会を開

催します。

※未就学児の託児有り。(事前の問い合わせが必要)

■とき：10月12日(火)／13日(水)午前9時55分～午後3時30分

■ところ：和歌山ビッグ愛9階 会議室C

■申し込み：申込書を記入の上、郵送またはFaxで10月5日(火)までに申し込み。

【申し込み・問い合わせ】
県福祉人材センター(Tel 073・435・5211)／Fax 073・435・5209)

県ゴールデンキッズ発掘プロジェクト体力測定会

運動に優れた素質を有する子どもたちを早期に発掘し、将来、国際舞台で活躍できるアスリートを育成するため、ゴールデンキッズを発掘する体力測定会を開催します。

■とき：11月6日(土)①午前10時30分～11時30分／②午後1時30分～2時30分／③午後3時30分～4時30分

■ところ：岩出市立体育館

就職支援セミナー 特別編in紀の川市

心を動かす志望動機と面接トーク術と題し、就職支援セミナーを開催します。

■とき：10月6日(水)午後2時～3時30分

■ところ：市役所本庁5階501会議室

■申し込み：平日の午前8時30分～午後5時15分の間に電話で申し込み。

【申し込み・問い合わせ】
ワークプラザ紀ノ川(Tel 61・3100)



暮らしの情報

●●募集

再就職へのステップ アップフェアを開催

和歌山県で再就職を希望する人を対象に、合同企業説明会と面接対策セミナーを開催します。

■合同企業説明会

●とき…9月11日(土)午前10時～午後1時、午後2時～5時

●ところ…フォルテワシマ4階 大ホール

■面接対策セミナー

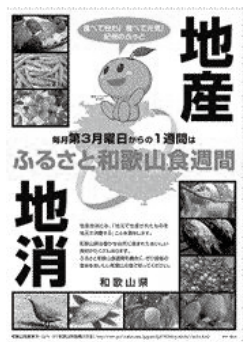
●とき…9月12日(日)午前10時30分～正午

※オンラインで開催
(Web会議システムZOOM)

■申し込み…電話または専用サイトから、各回1週間前までに申し込みください

い。
【申し込み・問い合わせ】
株式会社キャリア・プレス
ユ一(Tel 073・488・3002)

「ふるさと和歌山食週間」推進店舗を募集



毎月第3月曜日から1週間は「ふるさと和歌山食週間」です。

県では、県内地場産物と食文化への理解を広げ、地場産物の利用拡大を図るため、次の取り組みに協力いただける推進店舗を募集します。

■対象…農林水産物の直売所、地場農林水産物のイン

ショップを設置している量

販店

■取り組み…

①啓発用ポスター・のぼりの掲示(必須) ※ポスターのぼりは、県から提供
②地場農林水産物を使った料理提供や地場農林水産物の料理法、栄養機能性などの紹介

③その他、店舗独自の食育・地産地消推進の取組

※ふるさと和歌山食週間を中心に実施ください。(期間中の1日だけ実施する場合も参加可能です)

■募集期間…随時

■参加方法…ホームページ(アドレスは上記)から

参加申込書をダウンロードし、必要事項を記入の上、那賀振興局農業水産振興課へ申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】
那賀振興局農業水産振興課
(Tel 61・0530)

●●催し

第12回

粉河とつろう祭



■テーマ…星に願いを、月に想いを

■とき…9月18日(土)

①午後2時～②午後4時
③午後6時～④午後7時

※小雨決行

■ところ…粉河寺境内・十

禅律院

■内容…①粉河中学校からの発表(粉河寺について)

②コンサート(第1部)

粉河中学校吹奏楽部・TONPEI

③とつろう(1, 500個)で粉河寺境内を

幻想的に演出④コンサー

ト(第2部)・TONPEI

IN十禅律院※事前予約が

必要。

※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。

※この催しは、粉河中学校
の地域学習の場としても取
り組んでいます。

【問い合わせ】粉河とつろ
う祭実行委員会(Tel 73・
5079 紀の川市商工会
粉河支所内)

愛宕池公園

ウォーキング

■とき…9月12日(日)

※受付午前9時～出発9時
30分(雨天決行・荒天中止)

■集合場所…市役所那賀支
所

■コース…那賀支所→麻生

津大橋→愛宕神社→愛宕池

公園→麻生津橋→那賀支所

※歩行距離約7km/歩行時

間約2時間30分

■持ち物…弁当・水筒・雨

具

【問い合わせ】紀の川市

ウォーキング協会事務局

西山(Tel 75・2403)

健康楽々気功太極 拳開放講座

健康づくりのために、気
功太極拳をしてみません
か。

■とき…10月10日(日)午前9
時30分

■ところ…粉河武道館

※当日は、体育館シューズ
と飲み物を持参の上、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)

福祉・介護・保育の おしごと出張相談

福祉・介護・保育の仕事
に関心のある人や、再就職・
転職を考えている人など、
どなたでも参加できます。
気軽に相談ください。

■とき…9月8日(水)午前10
時～正午

■ところ…ワークプラザ紀
ノ川

【問い合わせ】福祉人材セ
ンター「ハートワーク」(Tel
073・435・5211)

6次産業化ビジネス創出スクール開講！

今年も市内の農業者、6次産業化実践者(予定者)、農商工連携事業者などを対象としたスクールを開講します。
また、個別相談も実施しますので、自身のペースに合わせた相談も可能です。

■実践型スクール(全3回)

●第1回目…9月28日(水) 独自性発見ワークショップ
●第2回目…10月26日(火) 強みを生かせる販路先
●第3回目…11月10日(水) 販路別の効果的な提案方法
※すべて午後2時～5時
■ところ…打田生涯学習センター
■定員…20人(全てに参加できる人優先)

■個別相談

●開催日…9月29日(水)、10月27日(水)、11月11日(木)

■講師

全国で6次産業化などの商品開発や自社ブランド開発
をプロデュースしている株式会社 MISO SOUP から北川
氏、大原氏、山岸氏の3人を講師に迎え、ブランディ
ングやマーケティングなどをわかりやすく説明します。

■申し込み

9月21日(火)までに電話または右のQR
コードから申し込みください。



【申し込み・問い合わせ】農林振興課(Tel 77・2511)

わたしのまちの
文化財

.....

vol.168

たまがきのまがりのとんぐろ かまがきのあんぐろ

玉垣勾頼宮・鎌垣行宮

● 紀の川市文化財保護審議会

(Tel.77・2511 生涯学習課内)



▲玉垣勾頼宮跡

奈良時代から平安時代の紀伊国を通る官道は南海道といい、今日までの研究で、この道は紀の川北岸を通ることが明らかになっています。

紀の川市内には、交通の要所に建てられた紀伊国分寺跡があり、南海道はその前を通っていたとされています。また、天皇の行幸の記録にある「玉垣勾頼宮」と「鎌垣行宮」が8世紀の南海道を探るヒントとなります。

「続日本紀」の神亀元年（724）10月の条に行幸の記録があり、聖武天皇が紀伊国へ訪れたことが記されています。神亀元年2月に即位した聖武天皇は、同年10月5日に平城京を出発し、紀伊国へと旅します。7日には玉垣勾頼宮で宿を取り、翌日には歌枕で有名な和歌浦の玉津島に到着。十数日滞在し、和泉国から都に戻ったようです。

また、この行幸に供奉した者の妻の長歌などが「万葉集」にあります。その歌からも旅の道順が分かります。都から畝傍（現奈良県橿原市）を見つづ、紀伊国と大和国の境にある真土山を越えて、紀の川北岸にある背山を越えて玉垣勾頼宮で宿泊しています。

現在、玉垣勾頼宮跡とされているところには玉垣寺があります。小字は「垣内」といい東隣の小字が「玉垣」となっており、止宿としてこの辺りが使用されたことを今に伝えています。

鎌垣行宮についても、「続日本紀」に記載があります。天平神護元年（765）9月と10月の条に聖武天皇の娘である称徳天皇が紀伊国を訪れ、聖武天皇の行幸とほぼ同じルートで旅をしています。

2つの止宿の場所を描いた資料に「粉河寺四至伽藍之図」があります。江戸時

代前期に作成されたものですが、その描写は中世の粉河寺の寺域を示しています。資料の下部には大道が描かれ「玉垣勾頼宮」と「鎌垣行宮」とあることから、その後も何らかの伝承が残っていたようです。

江戸時代の地誌『紀伊続風土記』には「村中東の口より七町許東畑の中に小さき塚型あり、これを鎌垣の行宮の趾といひ伝ふ」とあり、明治41年の官有地元帳には粉河字東前田に「行宮塚」という国有地が記されていることから、この辺りに鎌垣行宮があったと考えられます。

道は、人々の営みや文化などとともに移り変わりますが、様々な資料が私たちに歴史を伝えてくれます。時の天皇やいにしえの人々が行き交った古道に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

Library information

と	し	よ	か	ん	
じ	ょ	う	ほ	う	

Hikoboshi & Orihime

■図書館名／開館時間／休館日…………… 休館カレンダーは裏表紙参照

□河北図書館 (Tel.78・2010)

午前9時30分～午後7時(土日祝は午後6時まで)／月曜・第4火曜日

□河南図書館 (Tel.64・4614)

午前10時～午後7時30分(土日祝は午後6時まで)／木曜・第3火曜日

今月の本棚

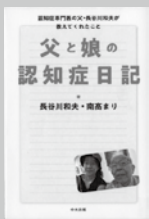
タイトル／著者名／出版社名



一本の線をひくと

藤川幸之助／クリエイツかもがわ

自分を見て、大声で叫ぶおばあちゃん。男の子にはおばあちゃんが別の世界の人に見えて…。認知症について何も知らなかった頃の私の話です。



父と娘の認知症日記

長谷川和夫・南高まり／中央法規出版

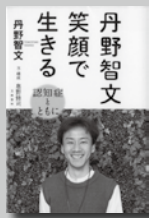
認知症専門医で自身も認知症になった父親との歩みを振り返る。人生100年時代に、認知症とともに心豊かに生きるヒントが満載。



とんでいったふうせんは

ジェシー・オリベロス／絵本塾出版

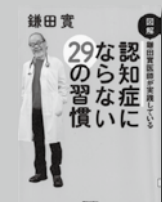
みんなが持っている「思い出」のふうせん。ある日、おじいちゃんの手を離れてふうせんが飛んでいったのに、おじいちゃんは気付かなくて…。



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。選んだのは認知症を悔やむのではなく、認知症とともに生きるという道。



図解 鎌田実医師が実践している認知症にならない29の習慣

鎌田実／朝日出版社

鎌田実医師が日ごろ実践している認知症予防の習慣を紹介します。コロナに負けない7つの習慣も収録。



百花

川村元気／文藝春秋

認知症と診断され、徐々に息子を忘れていく母と、母との思い出を蘇らせていく息子。2人には忘れることのできない事件があった。

高校生ビブリアバトル
紀の川市大会

本の紹介コミュニケーションゲーム「ビブリアバトル」で、お気に入りの本をPRしてみませんか。

■とき…10月17日(日)

午後1時30分～

■ところ…打田生涯学習センター

■申し込み…参加者は10月5日(火)までに河北図書館へ申し込みください。

※観戦にも事前申し込みが必要。

■問い合わせ…河北図書館

新刊情報

■新しく入った本 図書名／著者名／出版社名

□としよかのきょうりゅう／鈴木まもる／徳間書店

□九十歳のラブレター／加藤秀俊／新潮社

□駅舎のある風景／越信行／旅行読売出版社

□竜とそばかす姫／細田守／KADOKAWA

□スマホで防災／宮下由多加／ジャムハウス

読み聞かせの予定

河北図書館 9月12日(日) 午前10時30分～ おはなしのくに (こども向け)

9月17日(金) 午前10時～ おはなしのくに (赤ちゃん向け)

河南図書館 10月3日(日) 午前10時30分～ おはなしのへや



健康増進に関する連携協定締結式

健康増進に関する協定を締結

7月26日、市民の健康増進を目的に明治安田生命保険相互会社と市が連携協定を締結しました。コロナ禍で検診の受診率が低下する中、この協定を締結することにより、明治安田生命保険相互会社のLINEやダイレクトメールといったSNSを活用して、より多くの人に検診の受診勧奨やピンクリボン活動などの啓発を行うことが可能になります。相互に連携・協力することで、市民のみなさんの健康増進を目指します。



市内企業×近畿大学×紀の川市

8月2日、近畿大学生物理工学部の1年生71人が、市内で事務機器を設計・製造するデュプロ精工(株)で製造工程などの見学を行いました。この取り組みは、学生たちに市内の企業について知ってもらおうと、包括連携協定の一貫として今回初めて開催。従業員から機械が動く仕組みや使う人に配慮した設計方法などを学びました。参加した学生は「市内にこんな企業があると知って驚きました。製造の仕事を具体的に学ぶことができました」と話してくれました。



疫病退散を願って

7月25日、粉河産土神社で「湯立神事」が執り行われました。例年、粉河祭の宵祭で行われる湯立神事は、疫病退散の願いを込めて行われるもので、鼎と呼ばれる湯釜で沸かした湯に笹を浸して、湯をまきます。粉河祭保存会の会長を務める箕輪光芳さんは「新型コロナウイルスの影響により今年の粉河祭は開催できませんでしたが、疫病退散の想いを込めて湯立神事を執り行いました。来年こそは祭が開催できることを願っています」と話してくれました。



夏のふる博「桃ふる」初開催♪

7月24日、桃山町周辺で旬の桃を満喫するフルーツ体験会「桃ふる」が開催されました。参加者たちはブランド桃「あら川の桃」の収穫体験や桃バーガーの試食、桃を使ったスイーツ作りなど、旬の甘〜い桃を満喫！和歌山市から夫婦で参加したジョセフ・スパシアノさんは「桃の収穫体験がとても楽しかったです。機会があればまた参加したいですね」と笑顔で話してくれました。夏の暑さを吹き飛ばす、楽しい体験会となりました。

※ふる博…一般社団法人紀の川フルーツ・ツーリズムが主催し、市民のみなさんが仕掛人となってフルーツをテーマにしたイベントを行う体験型博覧会。



最優秀賞

鞆渚中3年 金田瑠璃さん

学校に行く意味



最優秀賞

貴志川中2年 辻本悠晴さん

フェアプレーでいこう！



優秀賞

那賀中3年 岸本仁唯奈さん

一日一日生きることの
大切さ



優秀賞

那賀中3年 木元理愛さん

私の夢中になれること



打田中1年 加納奈々絵さん

地球のために
私たちができること



粉河中3年 前田亜里沙さん

認め合うこと



荒川中2年 松山亜依美さん

周りに誰かがいることで



貴志川中3年 田村優奈さん

関わり



貴志川中1年 金澤杏さん

私の大好きな電車たち

▲写真は、各学校からの提供（受賞順・学校番号順・学年順）

言葉に想いを乗せて

市内の中学生が、日常生活を通して得た考えや想い、将来の夢などを作文を通して伝える「紀の川市少年メッセージ2021」。各中学校の国語科教諭による1次審査と国語教育研究会代表や市内小学校長会代表など、審査委員5人による2次審査を経て、1,347人の応募の中から9人の作品が選ばれました。

最優秀賞を受賞した2人は、7月31日に貴志川生涯学習センターで行われた県大会に出場。経験から学んだことなどを会場に向けて発表しました。18人の出場者の中から見事、貴志川中学校2年の辻本悠晴さんは特別賞、鞆渚中学校3年の金田瑠璃さんは入賞を果たしました。

※最優秀賞受賞者のメッセージを要約したものを、12ページに掲載しています。

伝えたい、この思い

紀の川市少年メッセージ2021



くらしのカレンダー

9月

2021

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ● 子育て教室 (1歳児/那・安)	3 ● 子育て教室 (2歳児/那・安)	4
5	6	7	8	9 ● 3歳8か月児 (H29.12生まれ) ● 赤ちゃん広場 (9か月以下/桃) (10か月以上/レ)	10 ● 2歳6か月児 (H31.2生まれ) ● 1歳8か月児 (R1.12生まれ) ● 赤ちゃん広場 (9か月以下/名) (10か月以上/レ・名・安)	11
12 ● 愛宕池公園 ウォーキング	13 ● 赤ちゃん広場 (9か月以下/名) (10か月以上/名)	14 ● 1歳児 (R2.9生まれ) ● 7か月児 (R3.2生まれ)	15 ● 4か月児 (R3.5生まれ)	16 ● 3歳8か月児 (H29.12生まれ) ● 子育て教室 (1歳児/レ)	17 ● 2歳6か月児 (H31.2生まれ) ● 1歳8か月児 (R1.12生まれ) ● 子育て教室 (2歳児/レ)	18 ● 粉河とうろう祭
19	20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24 ● 子育て教室 (1歳児/レ)	25
26	27	28	29	30 ● 赤ちゃん広場 (9か月以下/レ)	10/1	2
3	4					

● 赤ちゃん広場・子育て教室(レ)：レイモンド子育て支援センター／名：名手保育園・那賀子育て支援センター／那：那賀保健福祉センター／桃：桃山子育て支援センター／安：安楽川保育園

広報紙に掲載のイベントなどは、今後の状況により、中止や延期となる場合があります。最新情報は、市ホームページを確認ください。

PickUp News

紀の国わかやま総文 2021

7月31日～8月6日まで、文化部のインターハイと呼ばれる「第45回全国高等学校総合文化祭(紀の国わかやま総文 2021)」が和歌山県で開催されました。市内では自然科学と軽音楽の部門大会が実施され、全国から集まった高校生が発表を行いました。軽音楽部門では、粉河高校の横井奏人さんが「今自分たちが出せる全力の演奏をし、皆で楽しませよう!」とあいさつし、会場を盛り上げました。

問 教育総務課 (Tel 77・2511 本庁4階)



- 休館日(河北図書館)…………… P.29
- 休館日(河南図書館)…………… P.29
- 赤ちゃん広場・子育て教室 …… ※
- 健康診査・健康相談 …… ※
- イベント…………… 該当ページ
- その他…………… 該当ページ

※→対象者など詳細は前月号参照

人の動き(3年7月末現在)
人口 60,676 / 世帯 26,631
男 28,897 / 女 31,779