

紀の川

ひととまちをつなぐ

広報

住いも 甘いも
紀の川市

◎写真で見る・知る
青洲まつり2023

◎表紙の写真

10月29日に開催された青洲まつり。青洲時代行列が会場に到着すると、会場からは歓声が上がりました。
2~3ページに関連記事掲載

2023

12



青洲まつり
青洲まつり



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「医命華岡青洲」。その偉業を称え、後世に継承するためのイベント「青洲まつり2023」が10月29日(日)、道の駅青洲の里をメイン会場に、4年ぶりに開催されました。

青洲の志を伝える絵本の読み聞かせや語り部、ステージイベント、青洲の妻・加恵の嫁入りを再現した「青洲時代行列」を実施。総勢40人が本格的な時代衣装をまとい、旧名宿本陣から青洲の里まで1時間かけて練り歩きました。

また、紀の川市フルーツ大使を務める俳優の楠見薫さんが来場。ステージや祭りの最後を締めくくる、もちまきに参加し、会場を盛り上げました。

~ようおこしなして~
青洲まつり2023

1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
5年9月生まれ対象
1月17日(水)の午後
- 7か月児健康診査
5年6月生まれ対象
1月16日(火)の午後
- 1歳児健康相談
5年1月生まれ対象
1月16日(火)の午前
- 1歳8か月児健康診査
4年4月生まれ対象
1月12日(金)・19日(金)の午後
- 2歳6か月児健康相談
3年6月生まれ対象
1月12日(金)・19日(金)の午前
- 3歳8か月児健康診査
2年4月生まれ対象
1月11日(木)・18日(木)の午後

【問い合わせ】
こども課 (Tel 77・2511 本庁2階)

1月の赤ちゃん広場・子育て教室はお休みです

【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)

献血日程

12/13(水) 公立那賀病院 午後1時30分～4時30分

【問い合わせ】健康推進課 (Tel 77・2511)

インフルエンザの感染を予防しましょう

毎年、秋から冬にかけて流行するインフルエンザ。今冬も新型コロナウイルス感染症との同時流行に警戒が必要です。インフルエンザは、急激な発熱や咳、のどの痛み、関節痛などを伴い、人によっては重症化する恐れがありますので、感染を予防するためにしっかりと対策をしましょう。

●予防対策

石けんを使った手洗いやアルコール製剤による手指消毒、うがいをしましょう。
人ごみや繁華街への外出を控えましょう。
室内の乾燥に注意し、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。
医師とよく相談し、ワクチンの接種を受けましょう。

●もし、かかってしまったら…

マスクを着用した上で、早めに医療機関を受診しましょう。
受診前に、医療機関に受付時間・受診方法を確認しましょう。
睡眠を十分にとるなど安静にして休養しましょう。
脱水症状を予防するため、こまめな水分補給をしましょう。

【問い合わせ】健康推進課 (Tel 77・2511)

気をつけて！冬の食中毒

ノロウイルスは冬季を中心に流行し、急性胃腸炎を引き起こす病原性ウイルスです。ワクチンなどはありませんが、特徴に合わせた予防をすれば、感染を防ぐことができます。しっかり感染対策をして、ノロウイルスから自分や家族を守りましょう。

●徹底した手洗い・うがい

正しい手洗いで、手に付いたほとんどのウイルスを取り除くことができます。石けんなどを使ってこまめによく洗いましょう。

●生食をしない

カキなどの二枚貝の生食に注意し、それらを触った後はすぐに次の調理に移らず、しっかり手を洗いましょう。調理の際は中までしっかり加熱(85℃～90℃で90秒以上)しましょう。

●次亜塩素酸ナトリウムによる殺菌

ノロウイルスはアルコールに耐性があるため、次亜塩素酸ナトリウム(次亜塩素酸ナトリウムが含まれた塩素系漂白剤でも可)で消毒しましょう。直接肌には使えないため、ドアノブや調理器具などに使用しましょう。

●マスクをする

ノロウイルスは飛沫感染します。汚物を処理する際は、マスクとゴム手袋をしましょう。

●不顕性感染に注意

まれに感染していても症状が出ない人や、症状が軽い人がいます。この場合を不顕性感染といい、気付かないうちにウイルスをばらまいてしまっていることがあります。感染が疑われる場合には、症状が無くても周囲への感染に気を付けてください。

【問い合わせ】健康推進課 (Tel 77・2511)

新型コロナウイルスワクチン

接種可能期間は6年3月31日(日)まで

新型コロナウイルスワクチン接種を受けられる期間は、6年3月31日(日)までです。ワクチンの在庫にも限りがあるため、6年1月以降は予約枠を縮小する予定です。今までの傾向では、新型コロナウイルスは年末年始に流行しています。接種希望の人は、12月中にWEB・LINE・コールセンターへの電話のいずれかで予約ください。

また、集団接種は12月10日(日)をもって終了します。以降の実施はありませんのでご注意ください。

■ WEB…次のURL (https://vc.liny.jp/0769)へアクセスし、予約

■ LINE…紀の川市公式アカウントを友達登録し、予約

■ コールセンター…紀の川市ワクチン接種コールセンター (Tel 0120・060・634 平日の午前9時～午後5時)へ電話し、予約



▶WEB予約



▶LINE予約

【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～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。

12/3 (日)	さくら歯科 (Tel 66・2011)
10 (日)	加山歯科医院 (Tel 77・5655)
17 (日)	矢田歯科クリニック (Tel 64・6608)
24 (日)	西歯科医院 (Tel 63・5553)
29 (金)	はたなか歯科クリニック (Tel 69・5511)
30 (土)	岡本歯科医院 (Tel 75・2047) おち歯科医院 (Tel 61・7322)
31 (日)	松本歯科医院 (Tel 66・0206) 吉田歯科クリニック (Tel 69・1182)
1/1 (月)	岡本歯科医院 (Tel 73・4970) 林歯科医院 (Tel 62・6012)
2 (火)	岩崎歯科医院 (Tel 62・9888) 藤田歯科医院 (Tel 77・6060)
3 (水)	山本歯科矯正 (Tel 64・3014) 西野歯科医院 (Tel 62・4556)

健康 子育て

けんこう
こそだて

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。

相談窓口・休日夜間の電話案内

紀の川市ワクチン接種コールセンター

Tel 0120・060・634 (平日の午前9時～午後5時)

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)

県救急医療情報センター Tel 073・426・1199
那賀消防組合 Tel 61・1791

休日に受診できる医療機関

那賀休日急患診療所 Tel 77・6410
日曜・祝日・年末年始の
午前9時～正午、午後1時～5時
12月23日から6年2月25日までは、土・日・祝日・
年末年始(12月29日～6年1月3日)の夜間(午後8
時～10時)も開設します。

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～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

小児救急医療ネットワーク Tel 073・425・8181
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

那賀休日急患診療所で 夜間の診療を実施

那賀休日急患診療所では、12月23日(土)から夜間の診療を行います。

■期間…

12月23日(土)～6年2月25日(日)

■診療時間…土・日・祝日および年末年始(12月29日～1月3日)の午後8時から10時まで

■診療科…内科(小児科は和歌山市夜間・休日急患診療センターで対応)

■診療体制…医師・看護師・事務員各1人

■ところ…那賀休日急患診療所

(東大井366番地1 / TEL 77・6410)

【問い合わせ】

健康推進課 (TEL 77・2511)

健康増進計画への パブリックコメントを募集

第3次紀の川市健康増進計画(案)がまとまりましたので、市民のみなさんからの意見を募集します。

■募集期間…12月21日(木)～6年1月18日(木)必着

■閲覧場所…健康推進課、各支所・出張所※市ホームページ(<https://www.city.kinokawa.lg.jp/>)では随時閲覧可

■提出方法…所定の意見提出用紙に、住所・氏名、意見を記載し、郵送・Fax・メール(k070700-001@city.kinokawa.lg.jp)・持参のいずれかで提出ください。

【問い合わせ】健康推進課 (TEL 77・2511 / Fax 79・3934)

子宮頸がん予防(HPV)ワクチン予防接種

定期予防接種として、子宮頸ガンの原因となるヒトパピローマウイルス感染症の予防接種(HPVワクチン)を無料で接種できます。5月末に下記の対象者に案内を送付しています。ワクチンの効果やリスクについて十分理解した上で、接種を検討ください。

キャッチアップ接種対象者の接種期間は7年3月31日までです。接種期間を過ぎると無料で接種出来なくなりますので、ご注意ください。また、接種完了まで約半年の期間が必要になります。接種を希望する人は、早めの接種を検討ください。くわしくは、問い合わせください。

■対象者

●定期接種…小学校6年生～高校1年生相当(平成19年4月2日～平成24年4月1日生まれ)の女子

●キャッチアップ接種(積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した人)…平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女子

※紛失や転入などで予診票が手元にない場合は、母子手帳を持参の上、交付を受けてください。

【問い合わせ】健康推進課 (TEL 77・2511)

母子保健推進員(通称:母推さん)を募集

現在、121人の母子保健推進員(通称:母推さん)が市長の委嘱を受け、紀の川市で生活している妊産婦や子どもの健康を守り、安心して子育てでできるよう応援する活動を行っています。

地域の子育て支援に関心のある人や自分の子育てなどの経験を生かし、子どもたちのために母子保健推進員として活動しませんか。活動内容などくわしくは問い合わせください。

■応募要件…市内に住所を有し、市の子育て事業への協力、研修会などへの参加が可能な人で、個人情報などの秘密を厳守できる人(守秘義務があり、退任後も継続されます)

■任期…2年(6年4月1日～8年3月31日)

■申し込み…6年1月31日(水)までに電話で申し込み。

※報酬の支給有り。

【申し込み・問い合わせ】こども課 (TEL 77・2511)

子どものこころとからだに関する研修会

■とき…12月9日(土)午後2時～4時(開場は午後1時30分～)

■ところ…和歌山県立医科大学附属病院4階 臨床講堂1

■内容…特別講演「子どもの神経発達と睡眠」

■講師…下野 九理子氏(大阪大学大学院連合小児発達学研究所 准教授)

■定員…100人 ※申し込み不要で、どなたでも参加ください。

【問い合わせ】和歌山県立医科大学小児成育医療支援室 (TEL 073・441・0808)

集団がん検診の日程を追加します

集団がん検診を実施します。受診特典として、無料の骨密度測定も実施しますので、ぜひ申し込みください。

■とき…6年1月31日(水) 午前8時30分～11時

■ところ…市民体育館

■対象…市内に住所を有する人で、今年度未受診の人

■申し込み…申し込みフォーム(右記コード)から申し込み、もしくは健康推進課へ電話または直接申し込み。

※定員に達し次第、締め切ります。

検診項目	対象者(6年3月末時点の年齢)
胃がん(バリウム検査)	40～74歳
大腸がん	40歳以上
肺がん	40歳以上
乳がん	40歳以上の偶数年齢

【申し込み・問い合わせ】健康推進課 (TEL 77・2511)

健康推進員養成講習会の参加者募集

市民のみなさんの健康づくりの推進のために一緒に活動してみませんか。くわしくは問い合わせください。

■対象者…健康づくりに興味や関心があり、検診の受診勧奨など地域の健康づくりの推進に積極的に取り組む意思のある人

■定員…20人

■ところ…那賀振興局 健康福祉部会議室

■申し込み…6年1月5日(金)正午までに電話で申し込み

	とき	内容
第1回	6年1月18日(木) 午後1時30分～ 4時45分	オリエンテーション 生活習慣病の予防 身体活動・運動(理論と実践)
第2回	6年1月19日(金) 午後1時30分～ 4時30分	紀の川市・岩出市の健康状況と検診 県民の健康状態と対策 グループワーク/修了式

【申し込み・問い合わせ】健康推進課 (TEL 77・2511)

申請締め切りは6年3月31日(日)まで 和歌山県在宅育児支援事業給付金

今年度、在宅で育児をしている多子世帯の乳児(4年4月1日～5年12月31日生まれ)を対象とした給付金の支給を受けるためには、6年3月31日(日)までに申請が必要です。

保育所(園)に通っていないことや、育児休業給付金を受けていないことなど、いくつかの要件があります。くわしくは問い合わせください。

【問い合わせ】こども課 (TEL 77・2511)

健康 子育て

けんこう
こそだて



▶申し込みフォーム

子育てイベントを開催

親子を対象に、楽しい子育てイベントを開催します。気軽に参加ください。

◎いっしょにあそぼ!

■とき…①12月7日(木) / ②22日(金)

※時間は問い合わせください。

■ところ…ニチイキッズきのかわ保育園

■内容…①「クリスマス飾りを作ろう」オリジナルの飾りでクリスマスを楽しみましょう / ②「大型絵本を見よう」大型絵本のお話を楽しみましょう

■対象…親子(0～2歳児)

【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)

◎子育て支援センター (のびのび)

■とき…①12月9日(土) / ②23日(土)

午前10時15分～11時(受付は午前10時～)

■ところ…ながやまこども園

■内容…①園庭で遊ぼう / ②クリスマス会 サンタさんのプレゼント何かな?

■対象…親子(0～満3歳の未就園児)

【申し込み・問い合わせ】

ながやまこども園 (TEL 64・6633)

低栄養予防教室 「紀の川料理教室」

高齢期の食事は、肉や魚、大豆などのたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。

この教室では、栄養士による「低栄養」に関する講義や個別指導を中心に、自身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、簡単にできて栄養価の高い料理の調理実習を行います。

■とき…6年1月18日、2月1日・8日・15日(全4回:木曜日)の午前10時～正午(受付は午前9時30分)※2月1日は午後1時まで
■ところ…粉河ふるさとセンター 2階 視聴覚室

■対象…市内在住の介護認定を受けていない65歳以上の人

■定員…15人(先着)

※原則全4回参加可能な人で、過去に紀の川料理教室を受講したことがない人

■申し込み…12月7日(木)～20日(水)の平日に、電話で申し込み。

【申し込み・問い合わせ】高齢介護課(Tel 77・2511)



通信機能付き電球設置事業

ひとり暮らしの高齢者の不安を解消し、離れて暮らす家族が安心して生活が送れるよう、通信機能付きLED電球を利用した見守り事業を実施しています。料金は市が全額負担(※非課税世帯のみ)します。ぜひ、活用ください。

くわしくは市ホームページを確認、または問い合わせください。

※見守り事業・緊急通報システム事業を利用している人は対象外です。

■申し込み…高齢介護課、各支所・出張所で随時受付。申請書は市ホームページ(<https://www.city.kinokawa.lg.jp/>)からもダウンロードできます。

【申し込み・問い合わせ】高齢介護課(Tel 77・2511)

後期高齢者医療制度に加入のみなさんへ 健康診査はお済みですか？

健康診査は6年2月末日まで受けることができます。まだ健康診査を受けていない人は、この機会にぜひ自身の健康状態をチェックしましょう。受診券に同封の実施医療機関一覧に記載されている医療機関で受診ください。

●健康診査

■対象者…75歳以上の人、65歳以上75歳未満で広域連合の障害認定を受けた人

■検査項目…問診、計測、診察、脂質、肝機能、尿、腎機能、代謝系

●歯科健康診査

■対象者…5年3月末日時点で、75・80・85歳の人と90歳以上の人

※いずれも対象者には、5月末に受診券などを送付しています。

■検査項目…問診、口腔内検査、口腔機能検査

【問い合わせ】和歌山県後期高齢者医療広域連合(Tel 073・428・6688)

～身体障害者手帳を持つ人へ～

自動車改造費・自動車操作訓練費を助成

●身体障害者自動車改造費助成事業…

自らが所有し、運転する自動車の操向装置と駆動装置の一部を改造するのに要した経費の一部を助成します。

■対象者…身体障害者手帳2級以上で、上肢・下肢または体幹機能障害の手帳を所持する人

●身体障害者自動車操作訓練費助成事業…(今年度で終了予定)

自動車の運転免許の取得に要した経費の一部を助成します。

■対象者…身体障害者手帳4級以上で、免許を取得することにより社会参加が見込まれる人

※助成には要件がありますので、くわしくは問い合わせください。

【問い合わせ】障害福祉課(Tel 77・2511 / Fax79・3926 本庁2階)

精神障害者家族教室を開催

■とき…6年1月18日(木) 午後2時～3時30分

■ところ…那賀振興局 3階大会議室

■内容…「精神科で使うお薬について」

■講師…真城 耕志氏(岩出こころの診療所 院長)

■対象者…精神障害者の家族

■申し込み…6年1月18日(木)までに、電話で申し込み。

※手話通訳や要約筆記など必要な人は、開催3週間前までにお知らせください。

【申し込み・問い合わせ】岩出保健所保健課(Tel 61・0047 / Fax62・8720)

保険税・保険料の納付済証明書を送付

国民健康保険税の納付済証明書

後期高齢者医療保険料の納付済証明書

介護保険料の納付済証明書

1月1日～12月31日に納付した国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料は、所得税・住民税の社会保険料控除の対象になります。普通徴収(納付書または口座振替)によって、1年間に納付した金額を証明する各納付済証明書を1月下旬に送付します。

確定申告をする場合には、証明書に記載している額を記入してください。また申告会場に行く場合には、証明書を持参してください。

年末調整などのために、早めに証明書が必要な人には、申請日時点で収納が確認されている納付額の納付済証明書を交付します。

国民健康保険税と後期高齢者医療保険料は国保年金課または各支所・出張所で、介護保険料は高齢介護課または各支所で交付しますので、本人確認書類を持参し申請ください(本人や同じ世帯以外の方が来庁する場合は、委任状が必要です)。

※特別徴収(年金からの天引き)で納付した分は、日本年金機構などの年金保険者から源泉徴収票が送付されます。

【問い合わせ】国保年金課(Tel 77・2511 本庁1階) / 高齢介護課(Tel 77・2511 本庁2階)

ジェネリック医薬品の使用を検討ください

後期高齢者医療制度の被保険者に、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12月上旬までに送付します。

医療費負担の軽減のためにも、ジェネリック医薬品の使用を検討ください。

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

※対象者にのみ送付します。

■ジェネリック医薬品…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。

ジェネリック医薬品への切り替えができない薬もありますので、切り替えを希望する人は、かかりつけの医師や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)

医療 福祉 介護

いりょう
ふくし
かいご



～介護予防のススメ～

歩きながら会話ができないと要注意？

歩いているときに話しかけられると、歩くことを一旦やめなければ会話に対応できないということはないですか？このように、歩行(運動課題)と会話(認知課題)などの2つのことを同時に行うこと(二重課題)が難しくなると、転倒しやすくなるのが多くの研究で分かっています。

今回は簡単なトレーニングを紹介します。痛みなどがある人は事前に医師、専門職に相談し、医療機関などから運動指導を受けている人はその指導に従ってください。

【ステップ運動】

■運動課題…一定のリズムで足踏みを行う。

■認知課題…右足が着地したタイミングで「都道府県の名前」「山の名前」「あ」から始まる言葉」など、できるだけ多くの単語を言う。

■ポイント…足踏みのリズムを崩さずに、必ず右足が着地するタイミングで単語を言う。慣れてくれば、足踏みの速度を早くしてみましょう。



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、介護予防教室を開催しています。動きやすい服装で、各自で飲み物を持参ください。※送迎あり。

①いきいき元気塾 なが

■とき…12月13日(水) 午後1時～3時
 ■ところ…那賀総合センター 大会議室
 ■テーマ…身体と頭のトレーニングをしましょう
 ※歯科衛生士の個別相談があります。
 【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 (Tel 77・2511)

②しゃきつと教室

■とき…12月19日(火) 午後1時30分～3時
 ■ところ…桃山支所3階
 ■テーマ…知っ得・防災について
 【問い合わせ】特別養護老人ホームももの里 (Tel 66・3741) / 高齢介護課 (Tel 77・2511)

③いきいき元気塾 こかわ

■とき…12月20日(水) 午後2時～4時
 ■ところ…粉河ふるさとセンター 視聴覚室
 ■テーマ…楽しく頭のトレーニングをしましょう
 【問い合わせ】特別養護老人ホーム・養護老人ホーム白水仙 (Tel 73・2210) / 高齢介護課 (Tel 77・2511)

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、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？

④カフェほほえみの和

■とき…12月7日(木) / 6年1月4日(木) いずれも午後1時30分～3時30分
 ■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)

⑤わがらカフェ

■とき…12月14日(木) / 20日(水) いずれも午後1時30分～2時45分
 ■ところ…和我楽の家 (打田地区)
 ■イベント…14日さくらもち(音楽グループ演奏) / 20日「健康チェック」と体のためになるお話 (参加費100円)
 【問い合わせ】和歌山高齢者生活協同組合 (Tel 073・488・1180) / 高齢介護課 (Tel 77・2511)

⑥カフェほほえみの和・竜門ですよ

■とき…12月21日(木) 午後1時30分～3時30分
 ■ところ…竜門児童館 (粉河地区)
 ■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)

⑦いこいカフェ

■とき…12月21日(木) 午後1時30分～3時
 ■ところ…貴志川生涯学習センター リハーサル室
 ■イベント…ヨガ体操 (参加費100円)
 ■持ち物…上靴
 【問い合わせ】聖アンナ福祉会 (Tel 64・7460) / 高齢介護課 (Tel 77・2511)

～現場interview～ part1

就労的活動支援事業で広がる地域支援の輪

市では高齢者が地域で生きがいや役割を持って生活できる環境づくりを推進していくために、就労やボランティア意欲の高い高齢者と事業所や企業とを結ぶ就労的活動支援事業(以下、事業)を行っています。事業を通して、社会とのつながりを保ち、心身ともに自立した生活を過ごせるように支援しています。今回は、事業を通してボランティアとして活動している橋口さんについて紹介します。

地域への強い思いから応募を決めた橋口さんは元々、教師として地域の発展に貢献してきました。退職後も地域の支え手として何か活動したいという思いを市役所へ相談したところ、新しい事業が始まることを知りました。橋口さんは高齢になった母親の介護を行った経験もあり、この事業であれば地域のために活動ができると感じ、すぐに応募を決意。さまざまな介護事業所を検討し、最終的に「デイサービス UUGO」でボランティアとして活動することを決めました。



▲デイサービス UUGO

「デイサービス UUGO」はリハビリ機器などを用いたトレーニングや地域の清掃活動などの社会活動、配食サービスの導入など、さまざまな取り組みを行っています。橋口さんがボランティアとして参加しているのは、通所型サービスAと呼ばれる事業で、月曜・火曜(午後)の週2回活動に参加しています。また、活動の際に資格は必要ありません。



▲機器を清掃する橋口さん

はじめは橋口さんも事業主の岡利樹さんもやや緊張している様子でしたが、1か月経つと、そこには利用者と共に笑顔で体操を行う橋口さんの姿がありました。はじめのように緊張している様子は一切見られず、体操後も自ら積極的に掃除や次の運動の準備をしたり、利用者を楽しそうに話していました。

岡さんに話を伺うと、「橋口さんはボランティアとは思えないくらいキビキビと動いて下さり、利用者さんとも親しく接してくれています。当事業所のスタッフは年齢層が若いこともあり、利用者さんとの年齢が離れていることが気がりでしたが、橋口さんはそんな溝を埋めるような存在になってくれていて、とても助かっています。介護業界は人材が不足しているため、職員一人一人の負担が大きいのが問題視されていましたが、事業を利用することで人材を確保することができて職員の負担軽減にもつながっています。また、当事業所で働いている職員が高齢になった時にも、事業を利用することで何らかの形でつながりを持ちつづける道筋が見えてきたように感じます」と話してくれました。

今回は橋口さんの思いに迫ります。

【問い合わせ】紀の川市就労的活動支援コーディネーター 高垣 (Tel 090・1849・6986 / 〆 hiroyuki.takagaki@siginc.jp) / 高齢介護課 (Tel 77・2511)

紀の川おれんじ広場を開催

認知症の人、認知症の人を介護する家族の交流会です。日頃の困りごと、不安に思っていることなど、思いを話し合ってみませんか。(参加無料)

■とき…6年1月19日(金) 午後1時30分～3時
 ■ところ…本庁南別館1階 多目的ルーム
 ■対象…市内在住の認知症の人や認知症の人を介護している家族
 ※認知症の人が参加する場合は、家族同伴
 ■定員…20人程度(先着)
 ■申し込み…12月18日(月)～6年1月12日(金)の平日に、電話で申し込み。
 【申し込み・問い合わせ】地域包括支援センター (Tel 77・2511 本庁2階)

歩行チェック体験会を開催

年齢を重ねると心身の虚弱化「フレイル」が心配され、フレイルの状態が進むと要介護状態になりやすいといわれています。歩行チェック体験会に参加して、自分自身の体の状態を知り、フレイル予防を実践しませんか。(参加無料)

■とき／ところ…
 ①6年1月22日(月) / 本庁南別館1階 多目的ルーム
 ②6年1月24日(水) / 那賀総合センター 大会議室
 【それぞれ2部構成で実施】1人30分程度
 第1部：午前9時30分～11時30分の間
 第2部：午後1時30分～3時30分の間
 ■内容…あなたの歩き方測定、inbodyで筋肉量や体脂肪量などの測定、簡易のフレイルチェックを行います。また、測定結果をもとに、専門職による健康相談も実施。
 ■対象…市内在住の65歳以上の人
 ■定員…第1部・第2部 各15人(先着)
 ■申し込み…12月11日(月)以降の平日に電話で申し込み。
 【申し込み・問い合わせ】高齢介護課 (Tel 77・2511)

●生活

水質汚濁を防ごう

河川の水は、農業用水や水道水などに広く利用されています。河川に「油」や「適正処理できていない排水」を流すと、多くのみなさんの生活に影響を与えるだけでなく、原因者に自己責任が問われ、多大な賠償を請求されることもあります。

灯油の利用が多い冬季は、タンクへの給油中に灯油がこぼれ、溝に流れ込むなどの事故が増加します。

●流出事故が起こったら：早期の対応が汚染の拡大を防止します。事故を起こした場合や発見した場合は、至急連絡ください。

【問い合わせ】環境衛生課

セトモノ類の出し方

セトモノ類はセトモノ、乾電池、電球・蛍光灯の3種類に分別し、セトモノ専用袋または、資源ごみ専用袋(小)に別々に入れ、「セトモノ類」の日に集積所へ出してください。

■セトモノ：陶磁器の食器、灰皿、花瓶、鏡、植木鉢などで指定袋に入るもの。ガラス製品のうち、耐熱ガラス、強化ガラスはビン類ではなく、セトモノとして出してください。

■乾電池：マンガン電池、アルカリ電池などの筒型電池やリチウムコイン電池は、プラス極とマイナス極にセロハンテープなどを貼り、絶縁してください。

年末年始のお知らせ

●紀の川市役所
12月29日(金)～6年1月3日(水)まで休みます。休業期間中も婚姻や死亡などの届け出、漏水の対応(水道メーターから家庭側は個人での修理になります)などは行います。婚姻届などは事前に市民課または各支所・出張所で記入事項の説明を受けてください。

●生涯学習・生涯スポーツ施設
12月29日(金)～6年1月3日(水)は利用できません。※図書館の休館日は、裏表紙を参照ください。

●ごみ収集
12月30日(土)～6年1月3日(水)は収集をしません。年始は6年1月4日(木)から収集を開始します。くわしくはごみ収集カレンダーを確認ください。

ごみは必ず当日の朝8時までに出してください。収集した後にごみが出されていた場合は収集しません。

※粗大ごみの戸別回収(要予約)は12月28日(木)まで行います。
紀の海クリーンセンターへの自己搬入(有料)は12月30日(土)まで受け付けますが、非常に混雑が予想されます。年始は6年1月4日(木)から受付開始。

※一般家庭ごみの収集を行うパッカー車を優先搬入します。

冬の電力消費量を抑えましょう

電気は大量に貯めておくことができないため、需要が集中する夏や冬は、電力需要がひっ迫します。今年の冬も電力予備率が厳しいことが予測されます。無理のない範囲で各家庭で「省エネ」に取り組み、少しでも冬の電力消費量を抑えましょう。

※電力予備率：電力の最大需要に対して、あとどれくらい融通できるのかを表します。

●効果が大きい省エネ：断熱カーテン、断熱マット、隙間テープなどを利用して、暖房の効果を高める

●エアコンは、オンオフを繰り返さない

●白熱電球や蛍光灯を使用する照明は、LED電球を使用する照明に交換する

その他、家庭でできる省エネは、経済産業省の省エネポータルサイト(コードは上記)を確認ください。

【問い合わせ】環境衛生課 (Tel. 77・2511)

●案内

親元で就農する人を支援

認定農業者などの子や孫に当たる農業後継者が、新たに就農し、一定の要件を満たした場合、予算の範囲内で助成金を交付します。

■対象：50歳未満で、親元で就農開始から3年以内、6か月以上農業に従事している人

■要件：親元就農計画を作成して市の認定を受けること／所得制限など

■助成額：月額5万円(上限2年間)

■受付期間：6年1月4日(木)～31日(水)

【問い合わせ】農業振興課 (Tel. 77・2511 本庁4階)

■閲覧対象の調査地域名
●下郡測の一部分：彦谷

■期間／ところ：12月6日(水)～15日(金)／郡測出張所
2階 12月16日(土)～25日(月)／本庁南別館3階

※閲覧は、期間中の土・日曜日を含む午前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、期間内に書面で申し出てください。

【問い合わせ】建設総務課 (Tel. 77・2511 本庁5階)

奨学金の返還を支援

■助成額：年間返還額の1/2(最大12万円)

■対象の奨学金：日本学生支援機構第一種・第二種奨学金／和歌山県修学奨励金／その他市長が認める貸与型奨学金

■交付の対象者(①～⑥)すべて(現地調査)を実施した地域の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。

●期間／ところ：12月6日(水)～15日(金)／郡測出張所
2階 12月16日(土)～25日(月)／本庁南別館3階

※閲覧は、期間中の土・日曜日を含む午前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、期間内に書面で申し出てください。

【問い合わせ】建設総務課 (Tel. 77・2511 本庁5階)

紀の川はっさくシール配布

「紀の川はっさく」のブランド化を推進するため、出荷販売する商品に貼り付けられるシール(上記)を配布します。希望する場合は問い合わせください。

【問い合わせ】商工労働課 (Tel. 77・2511 本庁4階)

農業用施設災害復旧事業補助金(個人農地)

6月2日からの豪雨災害に伴い、8月末に内閣府より激甚災害に指定されました。これにより、個人農地の二次災害を防ぐことや耕作放棄地の増加を防ぐことを目的として、農業用施設災害復旧事業補助金(災害市単補助)の適用範囲を農地の土砂除去などにも拡大します。

なお、復旧した個人農地

は、引き続き農業経営を継続ください。

■補助率(一被害復旧工事当たり)：…税抜工事費の50%以内/5万円以上40万円以下(交付限度額20万円)

■申請締め切り：12月28日(木)まで

くわしくは、市ホームページ(コードは上記)を確認ください。

【問い合わせ】農地整備課 (Tel. 77・2511 本庁4階)

広告主を募集しています

あなたのお店を広報紀の川でPRしませんか(有料)

有料広告 くわしくは、広告主に問い合わせください。

広告主を募集しています

あなたのお店を広報紀の川でPRしませんか(有料)



農業用施設災害復旧事業補助金



奨学金返還支援事業助成金



経済産業省の省エネポータルサイト



セトモノ類の出し方

暮らしの情報

●案内

一般競争入札等参加資格審査申請の受付

市が発注する「①建設工事」、「②測量・建設コンサルタント等」(本申請)および「③物品・その他製造等」(追加申請)の入札などに参加を希望する個人・法人の資格審査申請の受付をします。

①②は本申請です。入札などに参加を希望する個人・法人は、必ず申請が必要です。③は追加申請です。現在登録中の個人・法人は、申請の必要はありません。

■受付期間：6年1月10日(水)～31日(水)平日の午前8時45分～正午／午後1時～5時30分

■提出書類：市の指定様式

で「令和6年度一般競争(指名競争)入札等参加資格審査申請一覧表」による。

※提出要領や申請様式は、12月1日(金)から契約管財課で配布。市ホームページ(アドレスは上記)からもダウンロードできます。

■提出方法：原則郵送(持参も可。ただし、窓口で審査・受付票発行は行いません。)*受付票は提出方法に関わらず後日郵送します。

■登録認定期間：①②：6年4月1日～8年3月31日(2年間)／③：6年4月1日～7年7月31日(1年4か月)

■「物品・その他製造等」の申請除外品目：次の①から⑧の物品等の取引を希望の場合は、登録は不要です。
 ①書籍(図書・新聞など)類(図書館の貸出用は必要。)/②印紙類/③食料

●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日以前に完成し、現行の耐震基準に適合する改修をした住宅/翌年度の固定資産税を1/2減額(床面積120㎡相当分まで)

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26年4月1日以前に完成し、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。)

※①は工事費用が50万円以上、②は自己負担額が50万円以上、③は自己負担額60万円以上の工事が対象です。

※②③は、改修後の床面積50～280㎡の住宅が対象です。

※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)

個人住民税の特別徴収を徹底

特別徴収とは、給与支払者(事業主)が、所得税の源泉徴収と同様に毎月の給与から従業員の住民税を差し引いて、市町村に納入する制度です。

令和6年 紀の川市はたちのつどい

●とき…6年1月7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…粉河ふるさとセンター(紀の川市粉河580番地)
 ※今年度から場所が変更になっていますので、ご注意ください。

●内容…①式典/②はたちのつどい実行委員会主催イベント

●服装…自由

●対象者…市に住民登録している平成15年4月2日～16年4月1日生まれの人

※市外に住民票を移している人で、出席を希望する人は、生涯学習課まで問い合わせください。

●その他…対象者には、12月上旬に案内を送ります。

【問い合わせ】生涯学習課(Tel 77・2511 本庁4階)



品(茶の葉は必要。)/④写真(現像・焼付など)類(デジタルカメラなどの販売は必要。)/⑤医療薬品類/⑥動植物類/⑦肥料類/⑧健診・検診業務

【問い合わせ】契約管財課(Tel 77・2511 本庁3階)

消費税インボイス制度説明会を開催
 「インボイス制度」の説明会を開催します。
 ■とき…①12月4日(月)/②15日(金)
 ①は午前10時30分～11時30分、②は午後3時～4時

■ところ…粉河納税協会3階会議室
 ■申し込み…開催日の2日前(土・日・祝日はその前日)までに電話で申し込み。
 ■定員…各20人
 ■申し込み・問い合わせ】粉河税務署法人課税第1部門(Tel 73・4255)

地方税法第321条の4の規定により、所得税の源泉徴収義務がある給与支払者(事業主)は、特別徴収義務者として、パート・アルバイト・役員などを含むすべての従業員の住民税を特別徴収することになります(事業主や従業員の意思による徴収方法の選択はできません)。

法令に基づく適正な特別徴収の実施をお願いします。

【問い合わせ】税務課(Tel 77・2511)

給与支払報告書の提出のお願い

給与支払報告書は市・県民税の申告に代わる重要なものです。
 5年1月1日から12月31日の間に給与(専従者給与を含む)や賃金などを支払った事業主は、受給者ごとに給与支払報告書を作成し、給与支払報告書総括表とともにその受給者の6年1月1日現在の住所地の市

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)

税金

固定資産税の償却資産申告のお願い

事業などで使う償却資産を所有している個人や法人は、毎年1月1日現在の所有状況（取得年月、取得価格、耐用年数など）を、資産の多少にかかわらず1月31日までに申告する義務があります。固定資産税の課税対象となる償却資産は、土地と家屋以外の事業用資産で、「構築物・機械・器具・備品」などです（自動車税・軽自動車税の対象となる車両は除きます）。

【問い合わせ】 税務課（Tel 77・2511）

家屋滅失届を提出ください

5年1月1日から12月31日までの間に、住宅や倉庫などの家屋を取り壊した場合は、家屋滅失届の提出が必要となります。

提出がない場合、当該家屋の取り壊しを確認できず、翌年度分の固定資産税が課税されることがありますので、必ず提出してください。

【問い合わせ】 税務課（Tel 77・2511）

募集

納税通知書の封筒への広告主を募集

【問い合わせ】 税務課（Tel 77・2511）

税

●夜間の納税・相談窓口

●木曜の夜間（午後8時まで、祝日を除く）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。
※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 12月25日

- 市県民税・普徴 随9期（収納対策課・税務課）
- 固定資産税 3期（収納対策課・税務課）
- 国民健康保険税 7期・随9期（国保年金課）
- 後期高齢者医療保険料 6期・随9期（国保年金課）
- 介護保険料 7期（高齢介護課）（Tel 77・2511）

納め忘れはありませんか

市県民税・普徴（随8期）／国民健康保険税（6期・随8期）／後期高齢者医療保険料（5期・随8期）／介護保険料（6期）の納期限は **11月30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。

※市税は納め忘れのないように、納付に便利な「口座振替」をご利用ください。

空き家対策相談会を開催

空き家の所有者や空き家の問題を身近に感じている

作成は、広告主の負担
■申し込み：所定の用紙に必要事項を記入し、6年1月31日（水）までに税務課に提出ください。

【申し込み・問い合わせ】 税務課（Tel 77・2511）

人などを対象に、個別相談会を開催します。
■とき：12月16日（土）午前9時30分～午後3時
※1組30分で完全予約制
■ところ：粉河ふるさとセンター会議室
■申し込み：12月13日（水）までに地域創生課へ電話で申し込み。
【申し込み・問い合わせ】 地域創生課（Tel 77・2511）

紀の川市

スポーツ教室

- とき：①6年1月16日・23日・30日・2月6日・13日・27日・3月5日・12日・19日・26日の計10回（火曜日）
- ②6年1月17日・24日・31日・2月7日・14日・28日・3月6日・13日・20日・27日の計10回（水曜日）
- ③6年1月16日・30日・2月6日・13日・3月5日・12日・19日の計7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）
■参加費：500円
■持ち物：スマートフォン、筆記用具
■申し込み：12月4日（月）～15日（金）の平日午前9時～午後5時の間に電話で申し込み。
※個別のキャッシュレス決済アプリの操作説明ではなく、講義形式です。
【申し込み・問い合わせ】 デジタル推進室（Tel 77・2511 本庁4階）

キャッシュレス決済と便利な使い方スマートフォン教室を開設

ソフトバンクから講師を招き、「キャッシュレス決済とはどういったものか」「安全に使うためにどうすればいいか」を学びます。

■とき：12月22日（金）午後1時～2時30分
■ところ：打田生涯学習センター 視聴覚室

■定員：20人（先着順）

■持ち物：スマートフォン、筆記用具

■申し込み：12月4日（月）～15日（金）の平日午前9時～午後5時の間に電話で申し込み。

※個別のキャッシュレス決済アプリの操作説明ではなく、講義形式です。

【申し込み・問い合わせ】 デジタル推進室（Tel 77・2511 本庁4階）

- ところ：市民体育館 サブアリーナ
- 教室の内容（時間／対象／参加費／指導員）
- 健康体操：②午前10時～11時15分／おおむね55歳以上／8,000円／ミスノ契約スタッフ（以下、スタッフ）
- キッズ&ファミリー（親子体操）：②午後3時15分～4時15分／1歳6か月～4歳児と保護者／8,150円／株SRSプランニング田中誠子（以下、田中誠子）
- キッズ体操（幼児体操）：①午後3時15分～4時15分
- 参加募集期間：12月4日（月）～11日（月）
- 申し込み：申し込みフォーム（コード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て申し込み。
- ※申込書は、生涯スポーツ課・市民体育館・貴志川生

運動発達に必要な36の基本動作を楽しみながら身につける、ヘキサスロン体験会を開催します。
■とき：6年1月20日（土）①午前10時30分～②午後2時～（各回1時間）
■ところ：市民体育館 サブアリーナ
■対象：①年中～年長／②小学1～3年生

■参加費：500円
申し込み方法など、くわしくはホームページ（コードは上記を確認ください）
【問い合わせ】 紀の川市市民体育館（Tel 77・4051）

広報紙に広告掲載しませんか

市内の世帯や公共施設などに配布（約26,650部）している「広報紀の川」に掲載する、有料広告を募集しています。

- 掲載寸法：1スペース（縦45mm×横89mm）／2スペース（縦45mm×横182mmまたは縦97mm×横89mm）／4スペース（縦97mm×横182mm）
- 広告掲載料：1スペース20,000円～
- 申し込み：掲載希望月の2か月前の25日までに広報課に直接申し込み。※申込書は市ホームページ（アドレスは上記）からも取得可。
- 【申し込み・問い合わせ】 広報課（Tel 77・2511 本庁3階）



紀の川市スポーツ教室



ヘキサスロン体験会

紀の川市ホームページ
https://www.city.kinokawa.lg.jp/

●●募集

シルバー人材センター会員募集

会員を募集します。経験を生かし、豊かな人生づくりのために、仕事をしてみませんか。

- 対象：60歳以上の人
- 仕事内容：屋外作業（草刈り・草引き・せん定・農作業など）、工場などの軽作業、調理補助、施設管理、事務所などの清掃業務、スーパールの品出しなど
- ※入会希望者説明会を、毎月第3木曜日（祝日の場合は翌日）に開催しています。くわしくは、問い合わせください。
- 【問い合わせ】公益社団法人紀の川市シルバー人材センター（TEL 07・73333）

市内商工会&よろず支援拠点合同相談会

よろず支援拠点は、国が全国に設置する無料経営相談所です。

- 商工会と連携し、売り上げ拡大や経営改善などの相談を受け付けます。
- とき：12月19日（火）午後1時～4時30分
- 予約受付時間：①午後1時～②午後2時／③午後3時
- ※各回1時間で事前予約が必要です。
- ところ：紀の川市商工会 ※要望によりオンライン相談に変更になる場合があります。くわしくはホームページ（コードは上記）を確認するか、問い合わせください。
- 【申し込み・問い合わせ】 県よろず支援拠点（TEL 07・34333・3100）

はたらきコーデわかやま出張相談

若者の就職活動に関するさまざまなサポートをします。気軽に相談ください。

- とき：12月28日（木）午後1時30分～4時30分（相談時間約45分）
- ところ：ワークプラザ紀ノ川（若出中央ショッピングセンター内）
- 内容：就職活動の準備について、職業適性検査、応募先についての相談、応募書類の作成支援・添削、面接トレーニング、転職相談、仕事上の不安や悩み相談、就活に関する不安や悩み相談など
- ※事前予約が必要です。くわしくは、問い合わせください。
- 【問い合わせ】はたらきコーデわかやま（TEL 073・421・8080）

●●催し

七草粥まつり

青洲の里友の会のみなさんと一緒に、その年の無病息災を願う日本古来の伝統的食文化を体験しませんか。

- とき：6年1月7日（日）
- 午前10時30分～午後2時（受付終了は午後1時30分）
- ※お粥が無くなり次第終了します。
- ところ：青洲の里「春林軒」
- 入館料：大人200円／小中学生100円／幼児無料
- 【問い合わせ】青洲の里（TEL 75・6008）毎週火曜日と12月27日（水）～6年1月2日（火）は定休日（）

紀の川市消防団 出初式

消防活動への誓いを新たにする、紀の川市消防団出初式を挙行します。



- とき：6年1月7日（日）
- 午前8時30分開式
- ところ：市民体育館および西側駐車場
- 内容：式典、放水展示、消防車両行進
- ※当日午前7時頃、サイレン吹鳴・警鐘の打鐘を行います。火災と間違えないようご注意ください。
- 【問い合わせ】危機管理消防課（TEL 77・2511 本庁3階）

貴志川イルミネーション2023



- とき：12月9日（土）～6年1月5日（金）の午後5時～9時
- ところ：平池緑地公園
- ※点灯式や花火はありません。また、駐車スペースに限りがあるため、来場の際は公共交通機関などをご利用ください。路上駐車をおよび付近店舗などへの無断駐車はしないでください。
- 【問い合わせ】都市計画課（TEL 77・2511 本庁5階）

表彰

（敬称略・順不同）

おめでとうございます

- 叙勲…（旭日双光章 保健衛生功劳）西岡正好（瑞宝双光章 調停委員功劳）楠 富晴
- 全国社会福祉協議会会長表彰…（民生委員・児童委員功劳者）坂口広子
- 和歌山県社会福祉協議会会長表彰…（民生委員・児童委員功劳者）大塚義浩、小嶋悦子、坂口倫章
- 法務大臣表彰…（保護司）出立正則
- 法務大臣感謝状…（更生保護女性会員）國木裕子
- 日本更生保護女性連盟理事長表彰…（更生保護女性会員）坂口侑子
- 近畿地方更生保護委員会委員長表彰…（保護司）島原敏昭、鈴木英雄
- 近畿地方更生保護委員会委員長感謝状…（更生保護女性会員）木村博子、田村 芙美子
- 近畿地方保護司連盟会長表彰…（保護司）藪本周弘、由良好美

- 近畿更生保護女性連盟会長表彰…（更生保護女性会員）服部時代
- 和歌山県知事感謝状…（更生保護女性会員）山中 環、山崎 奈津子
- 和歌山保護観察所長表彰…（保護司）田村圭章、山下晃司
- 和歌山保護観察所長感謝状…（更生保護女性会員）浴 則子、森岡敬子、岸本 美佐子、溝上 美佐子、依岡 紀公子、岩城準子、武友 千恵子、堀内正子、大川 富久美、中西 スミ代、藪本悦子、小西壽美、仲十茂子、中西悦子
- 和歌山県保護司会連合会会長表彰…（保護司）米田昌生
- 和歌山県更生保護女性連盟会長表彰…（更生保護女性会員）岡本和代、松井 真知子、木村 かつみ、茶谷久子、厚地美穂、光吉志保、結城 一千代、楠部 美喜子、奥嶋昭子、片山信代、島野千穂、飯高厚子、中西博子、木村文
- 和歌山県薬物乱用対策推進本部長感謝状…（更生保護女性会員）大川 富久美
- 税についての作文・税に関する作文…（紀の川市長賞）亀若 ここね（打田中学校） 岩橋里桜（貴志川高等学校）

龍山神社〜紀三井寺を巡る

- とき：12月9日（土）午前9時集合 雨天決行・荒天中止
- 集合場所：和歌山電鐵貴志川線 龍山駅
- コース：龍山駅→龍山神社→はさみ池→坊主山第三休憩所→吉原方面分岐→広原方面分岐→朝口ヶ丘→名草山頂上→紀三井寺→紀三井寺駅
- ※歩行距離約5km、歩行時間約3時間
- 持ち物：弁当・飲料・雨具・手袋ほか
- 参加費：200円
- ※運賃・保険は各自準備ください。
- 【問い合わせ】紀の川市ウォーキング協会事務局 橋爪（TEL 77・3488）

ラジオ番組
紀の川市とっておき情報

第1 曜
午後1時30分頃

wbs和歌山放送
で放送中です。
(1431KHz)

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、はたちのつどい、文化財、
青少年健全育成、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、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

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
■那賀消防組合本部 Tel 61・0119
■岩出保健所 Tel 63・0100

弁護士相談

■紀の川市弁護士相談
Tel 77・2511（市民課）
○1月10日(水)午後1時30分～
開催場所は予約時にお知らせ
します。

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。
○12月13日(水)午後1時～3時
相談を希望する人は市役所本
庁1階市民課に来てください。

子ども・青少年

■子育て支援センター
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。

■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
の悩みなどの相談に応じます。

発達障害に関する相談

Tel 073・413・2000（県発
達障害者支援センターポラリス）
平日の午前10時～正午・午後1
時～4時、水曜は午後のみ
■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・学校のことなど、気軽に相
談ください。

■紀の川市子育て世代包括支援セ
ンター「はぐくみサポーター紀の川」
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。

■こ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）

消費生活

■消費生活相談員による、消費
者問題の相談窓口
Tel 188（局番なし）
○毎週月曜日の午前10時～正午、
午後1時～4時（祝日を除く）

高齢者・認知症

■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
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。認知症やその介護につ
いての電話相談にも応じます。

女性相談

■女性相談
Tel 073・435・5246
（県男女共同参画センター）
女性相談や法律相談、カウンセ
リングを実施。面談は予約制。
○電話相談は火～土曜日の午前
9時～午後8時、日曜日の午前
9時～午後4時30分

■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（要予約）

こころ・からだ

■ひきこもりの相談
Tel 60・8233（麦の郷 ハート
フルハウス創）毎週火曜～土曜日
の午前10時～午後4時（要予約）
Tel 61・0047（岩出保健所）
ひきこもりの状態の人とその
家族や支援者の相談に応じます。

■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）
不妊専門医師が不妊相談に応
じます（要予約）。
○相談日時は、火曜日の午後3
時以降で日程を調整。
岩出保健所相談室または診察室
■このとり相談（電話相談）
Tel 61・0049（岩出保健所）
平日の午前9時～午後5時45分
保健師が相談に応じます。
※不在時は折り返し電話をします。
■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 61・0049（岩出保健所）
■こころの健康相談
Tel 61・0047（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）
50人以下の事業所の従業員の
健康相談などを無料で行います。

■若者サポーターステーションき
のかわ（サポステきのかわ）
専門のキャリアカウンセラー
が相談に応じます。要予約
Tel 0736・33・2900
平日の午前10時～午後6時
■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
■巡回職業相談 12月19日(火)
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
■求人情報の提供・職業相談
Tel 65・3435 紀の川市ふる
さとハローワーク（ワークサロ
ン貴志川）平日の午前9時30分
～午後5時
Tel 61・3100 ワークプラザ
紀ノ川（ハローワーク和歌山
岩出職業紹介窓口）平日の午前
8時30分～午後5時15分
求人情報提供や職業相談・紹
介を実施。
※雇用保険などの手続きはでき
ませんので、ご注意ください。

就労支援

人権相談

■紀の川市人権相談
Tel 77・2511（人権施策推進
課）

**12月4日～10日は人権週間
「誰か」のことじゃない。**

12月10日は「人権デー」。1948年のこの日「世
界人権宣言」が国連で採択され、今年で75年目
を迎えました。全ての人はみんな同じ人権を持
つ、かけがえのない存在。それぞれの個性や生
き方の違いを大切に、全ての人の人権が尊
重される豊かな社会をつくりましょう。

困りごと、心配ごとで悩みのある人は、下記
の人権相談窓口まで気軽に相談ください。相談
は無料で、秘密は守られます。

- 全国共通人権相談ダイヤル
みんなの人権 110番 (Tel 0570・003・110)
- こどもの人権についての専用相談電話
こどもの人権 110番 (Tel 0120・007・110)
- 女性の人権についての専用相談電話
女性の人権ホットライン (Tel 0570・070・810)

人権施策推進課 (Tel 77・2511 本庁4階)



▶市内の求人情報はこちら！

わたしのまちの文化財

vol.195

生誕 850 年
みょうえしやうにん
明恵上人の足跡

紀の川市文化財保護審議会
(Tel.77・2511 生涯学習課内)



▲春日神社 本殿
※金剛寺については、令和4年10月号に掲載しています。

明恵は紀伊国有田郡(有田川町)に生まれた高僧です。鎌倉時代の混乱の世を生き、ひたすら釈迦を慕い、厳しい修行を重ねました。宗派は開かず、仏教へ打ち込み、後鳥羽上皇などの朝廷や武家などから帰依をうけました。京都で幼少期を過ごし京都で亡くなりますが、青年期には紀州で修行を行うなど故郷とのつながりはとても深く、各所に明恵の足跡が遺ります。

「鳥獣人物戯画」が伝来することである有名な高山寺を後鳥羽上皇から賜り、華嚴宗の再興を命ぜられます。明恵が亡くなったから4年後、高弟喜海は明恵を尊び修行の地と生誕地に卒塔婆を建てました。後に木製から石製に建て替えられ、現在そのうち7か所は国指定史跡「明恵紀州遺跡卒塔婆」として保存されています。そのなかの星尾(有田市)では、釈迦への思いから天竺(インド)行きを切望していた時、春日明神から渡航を止めるようお告げがあったなど、各所に不思議な伝説があります。

紀の川市での明恵の足跡は、中三谷の春日神社と現在に廃寺の金剛寺にみることができ、江戸時代の地誌『紀伊続風土記』などには、春日神社の由緒として金剛寺を創建した明恵が、貞応年間(1222)にその守護神として奈良の春日大社から勧請したとあります。文化4年(1807)に記された「海神春日両社由緒書」では、風景が春日大社の御神体である三笠山に似ており、明恵とともに村が勧進したとあります。春日神社の草創には、春日明神のお告げや明恵が春日大社に参詣していることなど、当時の春日明神信仰との関係も考えられますが、天正13年(1585)の羽柴秀吉による紀州攻めで五社あった社殿や記録類は焼失し、詳細は分かっていません。現在は三社が再興され、金剛寺はその推定地と寺に納められていた経典がその存在を明らかにしています。

紀州の島で拾った石を机に置き故郷に思いをはせた明恵の足跡は、誕生から850年経った現在でも色あせることなく、郷土に遺る文化財や物語として大切に伝えられています。

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
□移動図書館「かささぎ号」 運行時間は市ホームページを確認ください。/月曜・木曜日運休 ※12月24日(日)～6年1月9日(火)は運休。

今月の本棚



ロクせで人生は決まる
中島 輝/きずな出版
なにげないフレーズで今日から自己肯定感を取り戻し、心の免疫力を上げよう。



免疫力が上がる2品献立
浜内千波/主婦と生活社
命を守るのは自分自身。毎日の食事で免疫力をアップできる主菜+副菜の献立を紹介。



病気知らずの医者がやっている免疫力を高める最高の方法
小林弘幸/宝島社
免疫力を強化する一生ものの生活習慣メソッド40を紹介。



免疫力が上がる腸活クスリごはん
藤田紘一郎/リベラル社
体内の免疫細胞の7割は腸にある。腸内環境を整えることが健康への近道だ。



おとな女子のセルフ健康診断
内山明好/GB
まずは自分の体を知ることから。頭のとっぺんから足の先までを全身チェック!

～今月のテーマ～ 免疫力!

本の福袋 2024

いろいろなテーマに合わせた本の福袋を用意します。
※なくなり次第、終了します。

■とき…6年1月5日(金) 午前10時～

■ところ…河南図書館

今回のえいごおはなし会は、紀の川市ジュニアリーダーのみなさんと一緒にいきます♪

新刊情報

- 新しく入った本 図書名/著者名/出版社名
- 椿ノ恋文/小川 糸/幻冬舎
- 君が手にするはずだった黄金について/小川 哲/新潮社
- 黒い絵/原田マハ/講談社
- 暮しの手帖のシンプルレシピ/暮しの手帖編集部/暮しの手帖社
- なかしましほのツイートレシピ/なかしま しほ/主婦と生活社

読み聞かせの予定

- 河北図書館 12月16日(土) 午前10時30分～ よみきかせの会(ひこぼし)
- 河南図書館 12月6日(水) 午前10時30分～ おはなしとわらべうたの会(おりひめ)
- 12月17日(日) 午後2時～ えいごおはなし会

広報紀の川への
お便りをお待ちしています

この広報紙を読んだ感想や今後取り上げてほしい記事、あなたの周りであった身近な出来事や話題などを聞かせてください。みなさまからのお便りをお待ちしています。

11月号にお便りをいただきました！今後の広報紙の参考にさせていただきます。貴重なお便りありがとうございました。

●成年後見制度の特集を読み、改めてくわしくこの制度について知ることができました。高齢化社会で認知症になる人なども増えてきている中、このような制度は必要であると感じました。

(貴志川地区 匿名さん)

【問い合わせ】
広報課 (Tel 77・2511 本庁3階)



送付先

〒649-6492 紀の川市役所 広報課
広報紀の川「お便りコーナー」係

住所・氏名(ニックネーム)・感想などを記入し、手紙、ハガキ、専用フォーム(右記)のいずれかで送付ください。



▲専用フォーム

※いただいたお便りは、広報紙などで紹介させていただく場合があります。なお、個別の返信はいたしませんので、ご了承ください。



紀の川市の魅力を発見！

きのかわ暮らし

紀の川市の暮らしで見つけた魅力を「#きのかわ暮らし」をつけてInstagramに投稿ください！投稿いただいた写真の一部を紹介します。

紀の川市
Instagram
～まちの話題～



#KINOKAWA_TOPICS



@yuchan3250



@10_togram



@yonhiyaku



@fiat500l1971



@kuro_koppe_

文化クラブを楽しむ人を紹介
これに夢中
vol.12

雑賀桂さん (52)

龍門山の自然を守る会@粉河支部



富士 山に似ていることから「紀州富士」として親しまれる龍門山。ハイキングコースには、和歌山県天然記念物のキイシモツケ群生地や磁石岩などの見どころがたくさんがあり、登山客を楽しませてくれます。
そんな龍門山に魅了され、5年前から会に参加している雑賀さんは「四季折々の花や昆虫など、魅力がいっぱい。子どもでも登りやすいので、自然に興味を持つきっかけになる山です」と笑顔で話します。大学卒業後、記者や編集者として熊野地方の野山を駆け回っていた雑賀さん。たくさんの山を登ってきたからこそ、龍門山の素晴らしさを語る言葉に説得力があります。
代表の中村進さんは「観察会は、山の魅力をよりたくさん知ることができます。ぜひ一度参加してください」と話してくれました。



●龍門山の自然を守る会

現在約80人が所属し、年に4回の定期観察会や生き物調査などを実施しています。会員は子どもから大人まで、年齢はさまざま！参加者を大募集していますので、ぜひ気軽に参加してください。

【問い合わせ】粉河ふるさとセンター

紀の川市文化協会では、さまざまなクラブやサークル活動を行っています。
くわしくは生涯学習課(Tel 77・2511 本庁4階)または各地区公民館へ問い合わせください。



■他人と違うことは当たり前

市PTA 連合会の研修会が10月20日に粉河ふるさとセンターで行われ、本市出身で耳の間こえないデザイナーとして活躍する岩田直樹さんが講師を務めました。「聞こえない人としてこれまで感じたこと」をテーマに保護者や教職員ら約80人に手話で講演。岩田さんは「聴者と交流する中で自分にとって大切な感性を磨くことができた。聞こえないこと、他人と違うことをとことん生かさないともったいない」と手話通訳者を通して思いを伝えました。



■進出協定を締結しました 10/20

市では、雇用の場の創出と確保、就労意欲のある人が安心して働くことができるまちを目指しています。この度、市内に製造事業所を置くハマコー機械株式会社の工場増設に伴い、進出協定を締結しました。「少子高齢化により、人手不足にあるさまざまな現場において、弊社の手作業を自動化する機械製造技術を活用することにより、地域の発展に貢献したい」と濱野義治代表取締役。人材不足により今後危惧される問題の解決策となることが期待されます。



■姉妹都市の郷土料理を給食で♪

11月6日、本市と姉妹都市提携を締結している大韓民国西帰浦市が位置する済州島の郷土料理「コギククス」が粉河給食センターのメニューとして提供されました。脂っこくないまろやかな味わいで、結婚式などで出される定番料理のひとつ。参考にできるレシピが少なかったため、栄養士が試行錯誤し、子どもたちの口に合うよう工夫を重ねました。給食を食べた那賀中学校の生徒たちは「ラーメンと全然違う。やさしい味でおいしい」と大好評でした。



■食で広がる笑顔の輪

見守り活動の一環として、一人暮らしの高齢者を対象に電話訪問を行っているNPO法人フレイルサポート紀の川と社会福祉協議会。10月19日、電話訪問の利用者などと初めて顔を合わせ、食事交流するイベント「食と交流のひととき食事会」を開催しました。参加者は「普段の食事は一人なので、話しながら美味しいご飯を食べられて楽しかった」「次の電話訪問は今日の笑顔を思い出して話せます」と笑顔で話すなど、心温まるひとときとなりました。



▲牛骨の出汁に豚肉とたっぷりの野菜が入り、栄養バランスもばっちり!!



▲食事会の献立は、フレイルサポーターが考案した「フレイル予防応援レシピ」を活用し、栄養レシピ部会のメンバーが調理しました。フレイル予防に必要なたんぱく質を手軽に摂取できます。

※2…高齢者などがいつまでも健康で住み慣れた地域に暮らし続けられるよう、健康への関心を高めるため、フレイルチェックの実施や健康・福祉に関する情報提供などを行う団体。



わくわく歴史体験 わらじで歩こう行者道



■八つ目草鞋を履いて、感じてみよう行者道！

日本遺産に認定されている「葛城修験」にまつわる歴史について知ってもらおうと、わらじ作り体験や八つ目草鞋を履いて修験の聖地とされる中津川行者堂・熊野神社を目指して約1.3kmの行者道を歩く、わくわく歴史体験が行われました。

八つ目草鞋は、修験の際に山伏が身につけていた山伏十六道具と呼ばれる装具の一つで、厳しい山道でも壊れないように、通常のわらじより頑丈に作られています。中津川の八つ目草鞋は、足の甲の部分に八つ目鼻緒を編み込むことが特徴で、作成には時間がかかるそう。

参加した10人の子どもたちは、わらじ作り体験として、材料となるわらを叩いて、柔らかくしたわらを手で縄にしていく作業を中津川地域の人たちの説明をもとに体験。叩く前と後でわらの触り心地が異なることを確かめると、驚きの表情を浮かべていました。その後、市文化財サポーターや市ジュニアリーダーの人たちとともにわらじを履いて、中津川行者堂・熊野神社に向けて出発。実際に山伏が歩いたとされる行者道には、1町（約109m）ごとに目印とされる町石が置かれています。子どもたちはどこに町石が置かれているのか探しながら歩き、町石を発見した時には「あった！」と声を上げ、体験を満喫。参加した千崎詩桜ちゃん（7才）は「わらじを履いて歩いて疲れたけど、楽しかった」と笑顔で話してくれました。

地域の人たちとの交流・ふれあいを通じて、葛城修験の歴史を知ったことは、参加した子どもたちにとっても、かけがえのない経験になったことでしょう。



▲八つ目草鞋

※1…苦しい思いをしながら修行することで、不思議な力を身につけること



くらしのカレンダー

12月

2023

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 ●子育て教室 (1歳児/那・レ)	8 ●子育て教室 (2歳児/那・レ)	9 ♥貴志川イルミネーション (1/6まで)
10	11	12	13	14 ●3歳8か月児 (R2.3生まれ) ●赤ちゃん広場 (9か月以下/桃・レ)	15 ●2歳6か月児 (R3.5生まれ) ●1歳8か月児 (R4.3生まれ) ●赤ちゃん広場 (9か月以下/那) ●赤ちゃん広場 (10か月以上/桃・レ)	16
17	18 ●赤ちゃん広場 (10か月以上/那)	19 ●1歳児 (R4.12生まれ) ●7か月児 (R5.5生まれ) ●子育て教室 (1歳児/桃)	20 ●4か月児 (R5.8生まれ)	21 ●3歳8か月児 (R2.3生まれ)	22 ●2歳6か月児 (R3.5生まれ) ●1歳8か月児 (R4.3生まれ) ●子育て教室 (2歳児/桃)	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1/1元日	2	3	4	5	6

● 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。
● 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/那：那賀子育て支援センター/桃：桃山子育て支援センター

管理栄養士のレシピ♪

ハッピーごはん

91

ハマチのから揚げ 冬野菜添え



- 1 ハマチに塩を振り、片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を入れ①を焼く。
- 3 ブロccoliは小房に切り分ける。
- 4 かぼちゃは一口大に切り、大根は大きめのいちよう切りにする。
- 5 コンソメキューブを分量の水で溶き、③④を入れ煮る。
- 6 器に②を盛り、⑤を添える。

■材料(4人分) / 1人分282kcal
 ハマチ…… 4切れ
 塩……… 少々
 片栗粉… 大さじ2
 サラダ油…大さじ2
 ブロccoli ……………150g
 かぼちゃ… 150g
 大根……… 150g
 コンソメキューブ …………… 1個
 水…………… 500cc

- 休館日(河北図書館)…………… P.23
 - 休館日(河南図書館)…………… P.23
 - 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 (5年10月末現在)
 人口 59,589 / 世帯 27,071
 男 28,354 / 女 31,235