

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

世界の医聖 華岡青洲

◎表紙の写真

8月18日に開催された紀の川市民まつりの花火のフィナーレ。圧巻の花火に会場は、大きな歓声と拍手に包まれました。

38 ページに関連記事掲載

2024

10

世のため、人のため、地域のため

世界の医聖

華岡青洲

世界で初めて全身麻酔による外科手術に成功した華岡青洲。
今年は偉業達成から220年の記念すべき年です。私たちが住む
紀の川市の偉人「華岡青洲」をこの機会に学んでみませんか。



アメリカ合衆国シカゴ市にある国際外科学会栄誉館は、人類への貢献度の高い科学者を称え、展示しています。日本人の外科医師として、ただ一人展示されているのが、華岡青洲。世界で初めて全身麻酔薬を使用した乳がん摘出手

術を行った医師です。青洲がいなければ、医学の発展は約50年ほど遅れていたとも言われています。

青洲は、宝暦10年（1760年）10月23日、父直道と母於繼の長男として、現在の紀の川市西野山に生まれました。

祖父や父が医者だったこともあり、けがをした人や病気で苦しんでいる人を見ながら育った青洲は「治りにくい病気を治せる立派な医者になろう」と幼い頃から大きな思いを抱いていたと言われています。

23歳のときに最新の医学習得のため京都へ行き、3年間の修行を終えて帰郷。外科手術で患者の苦痛を和らげ、手術を成功させるためには麻酔薬の開発が必要不可欠であると考えた青洲は、研究に打ち込みました。

麻酔の効果を強くし、副作用を弱くするため、何百回も実験を積み重ね、動物実験で効果が得られるようになってきました。しかし、人体でも同じ効果が得られるのかを確認するためには、人体実験が必要でした。その時に自ら協力を申し出たのが、母の於繼と妻の加恵。2人の協力を得て、有効性と安全性を確認しました。研究を始めてから約

20年。やっとの思いで麻酔薬「麻沸散（通仙散）」を完成させました。そして、文化元年（1804年）10月13日、世界初の全身麻酔下での乳がん摘出手術に成功。その快挙は瞬く間に全国に広がり、多くの患者や華岡流医学を学びたい医師が青洲の元を訪れるようになりました。

青洲は、診療所や医塾である「春林軒」を建て、多くの患者の命を救い、門下生に高度な医学を教えました。

そのほかにも、神社や寺への常夜灯の寄付や干ばつと年貢に苦しむ農民を救うため、灌漑^{かんがい}用ため池を作るなど、医者のみならず、さまざまな功績を残しています。



曼陀羅華（まんだらげ）

曼陀羅華に数種類の薬草を配合して全身麻酔薬「麻沸散（通仙散）」を開発。凛と咲く姿はとても美しいです。



上名手公民館
館長 谷協 誠 さん

青洲の精神がいつまでも生き続けますように。

め、検定テキストの作成や語り部の指導、出前講座などの活動を行っています。
青洲は、延べ数十万人の患者を治療し、2,000人以上の医師に医学を教えました。お金がない人たちにも治療を行い「自分さえよければ」という考えではなく、他人への思いやり、助け合いの心を大切にしてきました。また、麻酔薬を開発するため、地道な努力を20年も続けてきました。
このような青洲の精神や思いは、私たちも引き継いでいかなければならないと思っています。
青洲の偉業を過去のこととして終わらせるのではなく、今の時代にどうやって生かしていくかを考えることが大切です。



青洲の「人となり」を学ぶ

■熱唱！「青洲先生ありがとう」

6月25日、打田生涯学習センターで上名手小学校の5・6年生が「青洲先生ありがとう」の録音を行いました。

「青洲先生ありがとう」は、世界初の全身麻酔による手術成功の偉業から220年を記念して谷脇誠氏が作詞、西林勝氏が作曲された華岡青洲に関する新曲です。

スタジオに入った途端、本格的な雰囲気緊張が隠せない児童たちでしたが、歌うほどに緊張もほぐれ、児童たちの声がまとまっていきました。「緊張したけど、うまく歌えてよかった。CDができるのが楽しみ」と児童たち。青洲への思いがこもった歌の完成が楽しみです。



■精神を学び、生活に生かす

9月11日、那賀中学校の1年生40人が、総合学習の一環として、華岡青洲について学びました。講師の谷脇誠氏が青洲の偉業や人となりを説明。何が印象に残ったかという質問に対し「麻酔薬を作ったこと」「ため池を作ったこと」などと生徒たちが回答し、それをもとに、何がすごいかを話し合いながら進めました。

参加した生徒は「医学以外の部分でも地域に貢献していたことに驚いた。偉大さを改めて知ることができました」と話してくれました。青洲の精神を学び、生かすことで、より有意義な学校生活が送れるのではないのでしょうか。



一期一会の出会いに感謝

令和3年度の第1回華岡青洲学習会&検定会を受け、語り部として登録しました。以降は2週間に一度、語り部として活動しています。一人一人が違う目線で説明を聞いているので、案内するたびに勉強になっています。

医師という職業柄、普段は一方的な説明になりがちですが、語り部をしていると来訪者と会話ができて、とても楽しいです。

なぜか医療関係者への語り部をすることが多く、多くの分野の医師との出会いなどもあり、私にとって、いろんな人に出会うことができる、いい機会になっています。「一期一会」を大切にこれからも、ずっと続けていきたいです！

公立那賀病院
副院長 藤田 浩二 さん

みなさん。メンバー一人一人の「読み語り」からは、青洲への熱い思いを感じることが出来ます。実際に読み語りを聞いた人からは「リレー方式の読みに迫力があり、伝えたいという意気を感じた」という感想も寄せられています。

「青洲先生の歩んできた人生は、子どもたちの心を育てる、いいお手本になります」と西山さん。青洲は麻酔薬を開発するために「できないではなく、どうしたらできるか」を考え、諦めずに地道な努力を重ねてきました。子どもの頃から青洲について学ぶこと

で「こんなとき、青洲先生はどう考えるのか」と青洲の精神が育っていく上での道しるべとなると言います。

さまざまな活動を通して、青洲に魅了されていくメンバーたち。春林軒での語り部活動は「一期一会を求めて」をモットーに令和5年1月から毎週土・日曜日に実施。現在は60人が所属する「華岡青洲の語り部門人会」に加入し、活動しています。

「青洲先生が大好き」と目を輝かせながら話すサポートクラブのみなさんと一緒に活動してみませんか。



医聖華岡青洲サポートクラブ
会長 西山 衛子 さん



青洲の偉業を顕彰するため、一般財団法人青洲の里が中心となり、地域の人や学校などと協力し、さまざまな取り組みが行われています。その活動をサポートする「医聖華岡青洲サポートクラブ」が令和4年9月に発足。現在、19人が活動しています。

メンバーの全員が青洲の「志・人となり・文献」を学ぶことができる「華岡青洲学習会・検定会」を修了し、読

み語りや春林軒での語り部活動、青洲まつりなどをサポートしています。

読み語りでは、練習を何度も重ね、市内外の小学校や青洲と関わりが深い地域に向いて発表するなど、精力的に活動。小学生には絵本、大人には読本を使用して読み分けるなど、青洲の魅力がより伝わるよう工夫されています。

医聖華岡青洲サポートクラ



▲9月2日の近畿ブロック商工会女性部交流会で行われた読み語りの様子

第4回華岡青洲学習会・検定会（語り部養成）

華岡青洲を知り・考え・伝えるための学習会と検定を開催します。

■とき

◎学習会…11月9日(土)・10日(日)

両日とも午前の部：午前9時45分～／午後の部：午後1時～

◎検定会…11月16日(土) 午前10時～

■ところ…道の駅「青洲の里」

■参加費

◎テキスト代…2,500円

◎検定料…2,000円(小・中学生・高校生は1,000円)

■申し込み…10月31日(木)までに申込書に必要事項を記入の上、青洲の里に申し込み。

※テキスト代は申込時にお支払いください。

【申し込み・問い合わせ】

道の駅「青洲の里」事務所 (Tel 75・6008)



青洲先生の魅力を
私たちと一緒に広げましょう！
医聖華岡青洲サポートクラブのみなさん

青洲先生の偉業を 今に生かす



青

洲は、優れた医師という枠を超え、人々の苦しみを深く理解し、救うために生涯を捧げた人物です。

220年前に行われた、世界初の全身麻酔下での乳がん手術は、医学史に輝く金字塔で、その功績は今もなお世界中で称賛されています。治療方法をくわしく説明して、同意を得る、現在の「インフォームドコンセント」を当時から行い、患者一人一人と真摯に向き合い、心に寄り添うことを大切にしてきました。

その寄り添う心は、患者に対してだけでなく、地域にも向けられています。青洲は私財を投じて、貯水池「垣内池」を築き、水が不足し、米作りができなかった村人の生活を潤しました。また、紀州藩主徳川治宝から藩医になるよう再三招きを受けましたが、一

般患者の診療ができなくなることを理由に辞退。しかし、断り切れず、一般患者の診療を続けるという特別な許しを得て、月の半分を紀州藩の藩医として勤めました。

青洲に関わる人たちが口を揃えて言う言葉があります。「青洲の人となりを知ってほしい」。この言葉は青洲を知れば知るほど、理解できます。青洲の生涯を知り、学び、振り返ることで、私たちは、自分たちの生き方を見つめ直し、より豊かな人生を送るためのヒントを得られるのではないのでしょうか。

母や妻などの協力があつて偉業を成し遂げた青洲。その偉業を顕彰していくためには、今回取材に協力してくれた人たちも含め、紀の川市全体で力を合わせて、盛り上げていく事が大切です。青洲の偉業を後世に語り継ぎ、彼の精神を現代社会に生かすことが、私たち、紀の川市民に課せられた使命なのかもしれません。



～ようおこしなして～

青洲まつり 2024

【問い合わせ】青洲まつり実行委員会事務局
(TEL 77・2511 本庁4階 観光振興課内)

■とき…10月27日(日)

午前9時30分～(小雨決行)
和歌山県立高等看護学院学院祭と同時開催となります。

■ところ…道の駅青洲の里、旧名手宿本陣、春林軒

※道の駅青洲の里駐車場は利用できません。高等看護学院グラウンド、那賀中学校グラウンド、市役所那賀支所、那賀体育館の駐車場を利用ください。

■内容/時間

- ステージイベント/午前9時30分～午後4時
- 青洲時代行列(旧名手宿本陣から道の駅青洲の里)/午後2時～
- 青洲うまいもん横丁/午前9時30分～午後2時

- 子ども体験村/午前10時～午後3時
 - 劇団華岡青洲による演劇の上映「華岡青洲の妻」/午前11時～午後0時30分
 - 医聖華岡青洲サポートクラブによる絵本読み語り&ワークショップ/正午～3時
 - 医聖華岡青洲語り部門人会による語り部/午前10時～午後4時
 - 出店コーナー・行政コーナーなど/午前10時～午後4時
- ※まつり当日の風景などを撮影した「フォトコンテスト」を実施します。

▶時代行列やフォトコンテストなど、くわしくは市ホームページ(右記コード)を確認ください。



世界の偉人がいるテーマ館 道の駅「青洲の里」

道の駅「青洲の里」の運営などを行う、一般財団法人青洲の里で代表理事を務めています。

展示室などを備えたフラワーヒルミュージアムの外観デザインは、麻沸散(通仙散)の主成分である植物マンダラゲの花がモチーフになっています。また、春林軒では、青洲による乳がん手術の様子などを紹介し、病室や門下生の部屋なども再現しています。

青洲の里では、顕彰活動をメインにさまざまな事業を行っています。今年は手術成功の偉業から220年の節目の年を記念して「世界の医聖華岡

青洲 ～世のため人のため地域のため～」という冊子を谷脇誠さんと協力して作成しました。これまであまり知られていなかった青洲先生の人柄をエピソードを織り交ぜながら紹介しています。また、青洲先生をより深く学んでもらう「華岡青洲^{がく}学」も実施。220年の節目を盛り上げたいと思っています。

いろんな活動をする中で、やはり重要になってくるのは地域の人たちの力です。私1人では、事業は成り立ちません。関わる全ての人と協力しながら「世のため、人のため、地域のため」に尽くしてきた青洲先生が紀の川市の誇りであることを、広めていきたいです。

一般財団法人 青洲の里
代表理事 神徳 政幸 さん



▶活動の様子やイベント告知など、道の駅青洲の里公式 facebook をチェック！
記事の中には、偉業達成220年事業のひとつ、華岡青洲伝も♪ぜひ、ご覧ください。

ちよきん 貯筋ができるウォーキング講座（全9回）

簡単なトレーニングやウォーキングで、筋肉を「貯筋」しませんか。

■とき…10月16日～12月11日までの毎水曜日
午後7時30分～9時
※11月23日(土)に屋外実技(ハイキング)を実施予定。

■ところ…桃山勤労者体育センター
■対象者…小学生以上の人
■参加費…4,000円
※ハイキング参加費は別途必要。

■持ち物…タオル、飲み物、室内シューズ
■定員…40人（先着）
■申し込み…10月5日(土)～15日(火)午前9時～午後5時の間に、電話で申し込みください。※月曜を除く。

【申し込み・問い合わせ】
桃山会館（Tel 66・2288）

●年に一度は目の検診を！ 症状が出にくい病気をチェック！

目が疲れる・かすむ、物がよく見えない、目が充血する、視野の一部が見えない、目の中に虫のようなものが見えるなどの症状はありませんか？目の病気も早期発見、早期治療が大切です。

また、角膜が病気のために濁ったり、変形したりした場合には角膜移植が必要です。角膜提供の意思は、運転免許証やマイナンバーカード、保健所などに設置の臓器提供意思表示カードに表示して携帯していただくようお願いします。

【問い合わせ】公益財団法人わかやま移植医療推進協会（Tel 073・424・7130）／健康推進課（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～

●乳がん検診を積極的に受けましょう ～10月は乳がん月間～

乳がんは日本人女性の約9人に1人がかかると言われています。30代から増加し始め、40代後半から60代にかけて多くみられますが、早期に発見・治療すれば90%以上が治る可能性があると言われています。



市では、偶数年齢（7年3月31日時点）の40歳以上の女性を対象に、マンモグラフィによる乳がん検診を実施しています。触って確認できない程の気付きにくい「小さなしこり」の発見が可能です。乳腺が発達しており異常が見つかりにくい人もいるので、検診と併せてプレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）を取り入れることも大切です。

【日曜日に乳がん検診を実施します】

平日、乳がん検診を受けられない人のため、医療機関で乳がん検診を実施します。事前予約が必要です。受診を希望する人は、各医療機関へ問い合わせください。

■とき…10月20日(日)
■実施医療機関(医療機関名／所在地／電話番号)
◎はた乳腺クリニック／岩出市川尻 230-1／Tel 0736・63・1177
◎さくらい乳腺外科クリニック／和歌山市三葛 279-5／Tel 073・448・3366
◎紀和病院／橋本市岸上 18-1／Tel 0736・33・5160
【問い合わせ】紀の川市ピンクリボンキャンペーン事務局（Tel 77・2511 健康推進課内）

●10月は臓器移植・骨髄バンクの普及推進月間です！

臓器移植や骨髄移植といった移植医療は、みなさんの支援と理解があって初めて成り立つ医療です。臓器提供に関する意思表示・骨髄バンクドナー登録など、日常生活の中で実践できることがあります。

■臓器移植…臓器提供の意思表示は、健康保険証・運転免許証・マイナンバーカード・意思表示カード・インターネットでできます。「臓器を提供する」「移植を受ける」どちらの立場にもなる可能性があります。この機会に、家族や大切な人と臓器移植や意思表示について、考えたり話したりしてみませんか。

【問い合わせ】公益財団法人わかやま移植医療推進協会（Tel 073・424・7130）／健康推進課（Tel 77・2511）

■骨髄バンク…白血病などの血液疾患に有効な治療法として、骨髄移植や末梢血幹細胞移植があります。この治療法には骨髄や末梢血幹細胞を提供してくれるドナーが必要です。移植を必要とする患者は毎年約2,000人いますが、移植を受けられる人は半数程度に留まっています。ひとりでも多くの患者さんを救うために、ドナー登録への協力をお願いします。

【問い合わせ】健康推進課（Tel 77・2511）

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種

高齢者のインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を予防するため、接種費用の一部を助成します。対象者には9月下旬に個別に通知しています。10月1日以降に65歳を迎える人には誕生日前後に予診票を送付します。

接種を希望する人は協力医療機関に事前予約の上、接種してください。送付した予診票は接種の際必要になりますので、紛失しないよう大切に保管ください。

※接種を強制するものではありません。希望する場合のみ接種ください。

■対象者…市内に住所を有する、次のいずれかの人

①接種時の年齢が満65歳以上の人

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される人およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な人

■接種場所…紀の川市・岩出市インフルエンザ予防接種実施協力医療機関

■接種期間…

◎インフルエンザ…7年1月31日(金)まで

◎新型コロナウイルス感染症…7年3月31日(月)まで

■接種費用…

◎インフルエンザ…1,500円

◎新型コロナウイルス感染症…3,000円

※いずれも生活保護を受けている人は無料。

【問い合わせ】健康推進課（Tel 77・2511 本庁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、電話などで確認のうえ来院ください。電話が通じないときは、那賀消防組合（Tel 61・1791）へ確認ください。年間当番表(地図リンク)は市ホームページで確認できます。

10/6（日）	オリーブ歯科（Tel 73・6369）
13（日）	佐野歯科医院（Tel 77・0170）
14（月）	もりもと歯科（Tel 69・2688）
20（日）	水崎歯科医院（Tel 62・9898）
27（日）	和歯科クリニック（Tel 69・0118）
11/3（日）	北村歯科医院（Tel 64・2194）
4（月）	紀の川こもれび歯科医院（Tel 67・8127）

健康

けんこう

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

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

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

11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
6年7月生まれ対象
11月13日(水)の午後
- 7か月児健康診査
6年4月生まれ対象
11月12日(火)の午後
- 1歳児健康相談
5年11月生まれ対象
11月12日(火)・13日(水)の午前
- 1歳8か月児健康診査
5年2月生まれ対象
11月15日(金)の午後
- 2歳6か月児健康相談
4年4月生まれ対象
11月8日(金)・15日(金)の午前
- 3歳8か月児健康診査
3年2月生まれ対象
11月7日(木)・14日(木)の午後

【問い合わせ】
こども課 (Tel 77・2511)

児童発達支援センター利用の申し込み

児童発達支援センターは、就学前の心身の発達に支援が必要な子どもたちが集団生活に適応できるよう、一人一人に合わせた療育や支援を行う施設です。7年4月から利用を希望する人は、申し込みください。

■児童発達支援センター（紀の川市・岩出市内）

●毎日通園、幼稚園・保育園などと併行通園も可能な施設…NeuvolaLots (Tel 0736・60・3184)

●毎日通園…ひまわり園 (Tel 0736・66・0995)／つぼみ園 (Tel 0736・66・0013)

■申込期間…11月1日(金)～29日(金)

【申し込み・問い合わせ】こども課・障害福祉課 (Tel 77・2511／Fax79・3926 本庁2階)

11月の赤ちゃん広場・子育て教室

子育ての悩みや育児の情報交換、友達づくりの交流の場として「赤ちゃん広場・子育て教室」を開催します。気軽に参加ください。

参加には事前申し込みが必要です。くわしくは各支援センターまで問い合わせください。

●赤ちゃん広場（5年4月2日以降生まれの子どもと保護者）

【ねんね組(9か月以下)】

▲11月 7日(木) 桃山子育て支援センター

■11月14日(木) レイモンド子育て支援センター

●11月26日(火) 那賀子育て支援センター

【たっち組(10か月以上)】

▲11月 8日(金) 安楽川保育園

■11月15日(金) レイモンド子育て支援センター

●11月25日(月) 那賀子育て支援センター

●子育て教室

【1歳児(4年4月2日～5年4月1日生まれ)】

■11月 7日(木) 緑化センター

▲11月12日(火) 安楽川保育園

●11月21日(木) 青洲の里

【2歳児(3年4月2日～4年4月1日生まれ)】

■11月 8日(金) 緑化センター

▲11月15日(金) 安楽川保育園

●11月22日(金) 青洲の里

※申し込み状況により、合同開催となる場合があります。

※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 本庁2階)

子育てイベントを開催

■とき…10月31日(木)

いずれも午前10時～10時45分

■ところ…ニチキッズきのかわ保育園

■内容…ハロウィンパーティー

■対象…親子(0～2歳児)

【申し込み・問い合わせ】ニチキッズきのかわ保育園 (Tel 78・1480)

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

【薬に関する個別相談】

薬の飲み合わせや残薬、服薬管理に加え、サプリメントや健康食品など、健康について気になることを薬剤師に相談できます。

■とき…希望日と薬剤師の日程を調整し決定(30分～1時間程度)

■ところ…自宅・薬局・市役所本庁、支所から選択

■申し込み…7年2月28日(金)までに、国保年金課に電話で申し込みください。※完全予約制。

【かかりつけ薬局をもちましょう】

かかりつけ薬局を一つ決めておくと、薬をまとめて管理することができるなど、多くの利点があります。例えば、複数の医療機関から同じ薬が処方されていることに気付いたり、飲み合わせが悪いものを回避でき、不適切なポリファーマシーを予防することができます。複数の薬局に行くのではなく、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ薬局」をもちましょう。

※ポリファーマシー…必要以上に薬を服用していたり、飲み合わせや副作用により体への悪影響が起こりやすい状況のこと。

【申し込み・問い合わせ】国保年金課 (Tel 77・2511 本庁1階)

郷土・伝統料理教室を開催します

市で作られている食材で、一緒に料理を作りましょう。

■とき…10月25日(金) 午前10時30分～午後1時30分

■ところ…本庁南別館2階 調理実習室

■対象者…市内在住の人

■定員…8人 ※申し込み多数の場合は抽選。

■費用…300円

■持ち物…エプロン・三角巾

■申込期間…10月1日(火)～10月10日(木)

※電話受付時間は、午前10時～午後5時までです。

※アレルギーがある人は事前に相談してください。

【申し込み・問い合わせ】紀の川市食生活改善推進協議会河北支部 畠中 (Tel 090・7879・9728(ショートメール可)/Fax77・2917) 伊森 (Tel 090・8822・3431)

子育て支援センター(のびのび)

■とき…①10月5日(土)／②19日(土)

いずれも午前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リズムにのって遊ぼう／②園庭で遊ぼう!

■対象…親子(0～満3歳児の未就園児)

【申し込み・問い合わせ】ながやまこども園 (Tel 64・6633)

健康 子育て 福祉

けんこう
こそだて
ふくし

帯状疱疹ワクチン任意予防接種費用の一部を助成します

11月1日以降の接種が対象となります。

■対象者…65歳、70歳

※7年3月31日までは、71歳以上の人も助成の対象となります。

■助成額…4,000円

※掲載している助成額などは、令和6年第3回紀の川市議会定例会に提出した内容です。くわしくは、広報11月号を確認ください。

【問い合わせ】健康推進課 (Tel 77・2511)

あおば幼稚園(幼稚園部分)の入園案内

幼稚園型認定こども園あおば幼稚園の7年度の園児募集を案内します。くわしくは、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。

■募集人数(幼稚園部分)

●満3歳児…6人

●3歳児…若干名

※4・5歳児の募集はありません。

■願書交付・受付

●交付開始…10月26日(土)～

●受付開始…11月13日(水)～

■対象年齢と生年月日

●満3歳児…4年4月2日～3歳の誕生日を迎えた幼児

●3歳児…3年4月2日～4年4月1日生まれ

【問い合わせ】あおば幼稚園 (Tel 64・9514)

保育所(園)・こども園(保育認定)の入所案内（7年度）

■新規入所…10月以降に申込関係書類を第1希望の保育所(園)・こども園で受け取り、必要事項を記入の上、受付日に申し込みください(児童同伴)。※受付場所は市役所本庁2階 市民協働スペースです。

下記日程に来られない場合は、11月29日(金)までに保育課へ入所申込書類を提出した後、保育所(園)・こども園で各自、面接を受けてください。4月1日から転園を希望する人も同様です。

■継続入所…現在入所中の保育所(園)・こども園から申込関係書類を受け取り、必要事項を記入の上、10月25日(金)までに保育所(園)・こども園へ提出ください。

■受け入れ年齢…0歳児(R6.4.2～)／1歳児(R5.4.2～R6.4.1)／2歳児(R4.4.2～R5.4.1)／3歳児(R3.4.2～R4.4.1)／4歳児(R2.4.2～R3.4.1)／5歳児(H31.4.2～R2.4.1) 【問い合わせ】保育課 (Tel 77・2511 本庁2階)

保育所(園)・こども園名 住所／電話番号	受け入れ年齢	入所受付日 と時間	平日の保育時間 (延長保育)	土曜の保育時間 (延長保育)
こばと保育所 上野85／Tel77・2010	生後3か月～5歳児	11月5日(火) 9:00～16:00 ※注8	8:00～16:00 (7:00～19:00)	8:00～12:00 (7:00～13:00)
八王子保育所 下井阪416／Tel77・5012	2歳児～5歳児	11月14日(木) 9:00～12:00	8:00～16:00 (7:00～19:00)	8:00～12:00 (7:00～13:00)
なるき保育所 南中367／Tel77・3022	2歳児～5歳児	11月11日(月) 9:00～12:00	8:00～16:00 (7:00～19:00)	8:00～12:00 (7:00～13:00)
(私立)粉河保育園 粉河460-1／Tel73・2222	生後6か月～5歳児	11月14日(木) 13:00～16:00	8:00～16:00 (7:00～19:00)	8:00～12:00 (7:00～13:00)
(私立)山の子共同保育園 北長田546／Tel60・1812	満1歳児～5歳児 ※注1	11月11日(月) 13:00～14:00	8:30～16:30 (7:30～18:30)	8:30～11:00 (7:30～12:00)
(私立)名手保育園 名手市場736／Tel75・2046	生後6か月～5歳児 ※注2	11月1日(金) 13:00～16:00	8:00～16:00 (7:00～19:00)	8:00～12:00 (7:00～13:00)
(私立)安楽川保育園 元386-1／Tel66・0531	生後6か月～5歳児 ※注3	11月8日(金) 9:00～16:00 ※注8	8:00～16:00 (7:00～19:00)	8:00～12:00 (7:00～13:00)
(私立)つたのは保育園 調月1758-14／Tel67・8819	生後6か月～2歳児 ※注4	11月11日(月) 14:00～15:00	8:30～16:30 (7:30～18:30)	8:30～13:00 (7:30～13:00)
中貴志保育所 神戸338／Tel64・2843	2歳児～5歳児	11月12日(火) 13:00～16:00	8:00～16:00 (7:00～19:00)	8:00～12:00 (7:00～13:00)
東貴志保育所 井ノ口183／Tel64・5007	1歳児～5歳児	11月6日(水) 9:00～12:00	8:00～16:00 (7:00～19:00)	8:00～12:00 (7:00～13:00)
西貴志保育所 長原722／Tel64・6563	3歳児～5歳児	11月12日(火) 9:00～12:00	8:00～16:00 (7:00～19:00)	8:00～12:00 (7:00～13:00)
丸栖保育所 丸栖275／Tel64・6198	1歳児～5歳児	11月1日(金) 9:00～12:00	8:00～16:00 (7:00～19:00)	8:00～12:00 (7:00～13:00)
(私立)未来保育園 中三谷17-5／Tel77・7776	1歳児～2歳児	11月15日(金) 14:00～15:00	8:00～16:00 (7:30～18:30)	8:00～12:00 (7:30～12:30)
(私立)ニチキッズきのかわ保育園 打田704-5／Tel78・1480	生後8週～2歳児	11月15日(金) 13:00～14:00	8:00～16:00 (7:00～19:00)	8:00～16:00 (7:00～19:00)
(私立)レイモンドこども園 古和田238-1／Tel78・1881	生後8週～5歳児 ※注5	11月15日(金) 9:00～12:00	8:30～16:30 (7:30～20:00)	8:30～16:30 (7:30～18:30)
(私立)愛の光幼稚園 粉河4620-4／Tel73・3356	1歳児～5歳児 ※注6	11月13日(水) 9:00～12:00	8:15～16:15 (7:30～18:30)	8:15～12:00 (7:30～13:00)
(私立)あおば幼稚園 岸小野207／Tel64・9514	2歳児～5歳児 ※注6	11月13日(水) 13:00～16:00	8:30～16:30 (7:30～18:30)	8:30～11:30 (7:30～12:30)
(私立)ながやまこども園 長山277-781／Tel64・6633	生後4か月～5歳児 ※注7	11月6日(水) 13:00～16:00	8:00～16:00 (7:00～19:00)	8:00～12:00 (7:00～14:00)

※注1…0歳児の受け入れは満1歳から／注2…5歳児の募集なし／注3…2、5歳児の募集なし／注4…2歳児の募集なし／注5…2、4歳児の募集なし／注6…4、5歳児の募集なし／注7…2、4、5歳児の募集なし／注8…12:00～13:00を除く

「手話」を学んでみませんか？

手話は、聴覚に障害のある人のコミュニケーション方法のひとつです。「いつでも」「どこでも」「どんなときでも」手話でコミュニケーションが取れる地域社会を目指し、手話の勉強を希望する地域の団体を対象に「手話」出前講座を開催します。この機会に積極的に申し込みください。

■対象…医療機関、事業所、企業、自治会など

■内容…耳が聞こえないってどんなこと？日常生活で困ることや必要な配慮について

1回90分（1回コース／3回コース／全10回コースなど応相談）

※各団体の希望に応じたコース内容を提供できます。くわしくは相談ください。

■費用…無料

※コースによって、テキスト代が自己負担となります。

■講師…聴覚障害者・市職員

■申し込み…障害福祉課、各支所・出張所に設置の申込書(市ホームページからダウンロード可)に記入の上、申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】

障害福祉課 (Tel 77・2511 ／ Fax79・3926)

相手の話が分からなくて、困ったことはありませんか？
意思疎通支援制度を利用ください

日常生活で、話が聞き取りにくく、会話に参加しにくいといった経験はありませんか。市では、聴覚に障害のある人が病院の受診や会議に参加する際、意思疎通支援者を派遣し、要約筆記や手話通訳による支援を行っています。

また、コミュニケーションに不自由を感じている人と関わりのある事業所や団体などに対しても、意思疎通支援者を派遣することができます。コミュニケーションにおける不便を少しでも解消するためにも、意思疎通支援制度を利用ください。

■対象者…市内在住の聴覚障害のある人

■申請者…対象者または家族、行事などを主催する団体など

■支援内容…手話通訳者や要約筆者(手書き・パソコン)の派遣

■申請方法…個人での申請は派遣希望日の7日前まで、団体などによる申請は30日前までに所定の用紙に必要事項を記入の上、障害福祉課へ提出してください。申請内容を審査後、派遣決定します。

※申請書は、障害福祉課・各支所または市ホームページからダウンロードできます。

【申し込み・問い合わせ】

障害福祉課 (Tel 77・2511 ／ Fax79・3926)

子育て
福祉
介護

こそだて
ふくし
かいご

紀の川おれんじ広場を
開催



認知症の人や認知症の人を介護する家族の交流会です。当事者同士だからこそ、分かり合えることがあります。

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…11月14日(木)

午後1時30分～3時

■ところ…本庁南別館1階 多目的ルーム

■内容…交流会、情報交換会など

■対象者…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、家族同伴でお願いします。

■定員…20人程度(先着)

■申し込み…10月28日(月)～11月8日(金)までに、電話で申し込みください。

【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)

～介護予防のススメ～

働き世代からの
フレイル予防②

先月号で、筋肉量を維持することが働き世代のフレイル予防のポイントの1つであることを伝えました。

2つ目のポイントは、生活習慣病への対策です。メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病などの予防と管理を通じて、病気などの重症化を防ぐことがフレイル予防につながります。実際に、糖尿病は加齢とともにフレイルを促進し、要介護や死亡リスクを上昇させると考えられています。中年期と高齢期のフレイル対策のポイントを確認し、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

	中年期	高齢期
食事	摂り過ぎ注意、野菜はしっかり	不足に注意、肉・魚・卵はしっかり
運動	動く機会を増やす	筋力、足腰をしっかり維持
嗜好品 しょうこうひん	禁煙。お酒は適量	
睡眠	十分な睡眠	昼夜のリズム、まとまった睡眠
社会	働きすぎやストレスの解消	積極的に社会参加

⑧カフェほほえみの和

■とき…11月7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1階

■内容…心と体のリラクゼーション（音楽療法）

【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）

⑧気軽なつどい場

市内在住のおおむね65歳以上の人が対象です。

⑨いこいカフェ

■とき…10月15日(火) 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

■内容…刀禰法城住職(みんなのお寺浄願寺)によるお話（参加費100円）

■持ち物…上靴

【問い合わせ】特別養護老人ホームきしがわ園（Tel 65・1111）／高齢介護課（Tel 77・2511）

⑨わがらカフェ

■とき…10月17日(木) 午後1時30分～3時

■ところ…和我楽の家（打田地区）

■内容…ヤクルトさんによる健康講座（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）

⑨カフェほほえみの和・竜門ですよ

■とき…10月17日(木) 午後1時30分～3時30分

■ところ…竜門児童館

■内容…輪投げ大会

【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）

⑨名手ひろば

■とき…10月18日(金) 午後2時30分～4時

■ところ…名手病院1階 わかばホール

■内容…イベント「健康診断とマイナ保険証を知ろう」、カフェ＆リサイクルブックコーナーなど

【問い合わせ】名手病院（Tel 75・5252）／高齢介護課（Tel 77・2511）

⑨お茶の間 白水

■とき…10月28日(月) 午後2時30分～4時

■ところ…白水園1階 さかえホール

■内容…レクリエーション「楽しみながら認知症予防」、カフェ＆相談コーナー

【問い合わせ】特別養護老人ホーム・養護老人ホーム白水園（Tel 73・2210）／高齢介護課（Tel 77・2511）

ほっと安心ネットワーク事業

認知症高齢者などが行方不明になった場合に、事前登録内容や発生時の情報を協力機関に提供し、早期発見、保護するためのネットワークシステムです。また、登録者には、服や靴などに貼ることができる見守りシールを配布します。※行方不明時に情報提供する際は、警察署に行方不明者届の提出が必要です。

■対象者…徘徊はいかいの恐れのある認知症高齢者などの本人またはその家族など

■申し込み…高齢介護課または各支所で随時受け付けしています。くわしくは、市ホームページを確認ください。

◎協力機関を募集しています
行方不明者の早期発見のため、捜索に協力してくれる事業者を募集しています。くわしくは、問い合わせください。

◎みなさんをお願いします
見守りシールを身に着けている高齢者が1人で歩いているところを見かけた時は、道に迷っている可能性があるため、見守りシールのコードを読み取り、連絡ください。

【申し込み・問い合わせ】高齢介護課（Tel 77・2511 本庁2階）

介護予防教室

市内在住の介護認定を受けていない65歳以上の人が対象です。動きやすい服装で飲み物を持参ください。※送迎希望の場合、申し込みが必要。

⑩いきいき元気塾なが

■とき…10月9日(水) 午後1時～3時

■ところ…那賀支所2階 多目的ルーム

■テーマ…「便秘や痔じでお悩みの方」※歯科衛生士の個別相談あり。

【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）

⑩しゃきっと教室

■とき…10月15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・健康寿命と運動

【問い合わせ】特別養護老人ホームヴィラももの里（Tel 67・7777）／高齢介護課（Tel 77・2511）

⑩いきいき元気塾こかわ

■とき…10月16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…楽しく体を動かしましょう・体力測定

【問い合わせ】特別養護老人ホーム・養護老人ホーム白水園（Tel 73・2210）／高齢介護課（Tel 77・2511）

⑩はつらつくらぶ

■とき…10月17日(木) 午後1時30分～3時

■ところ…本庁南別館1階 多目的ルーム

■テーマ…運動会

【問い合わせ】皆楽園のぞみデイサービスセンター（Tel 69・3551）／高齢介護課（Tel 77・2511）

友だち登録はこちら

市公式LINEの受信設定はお済みですか？



4月から、紀の川市からのLINEのお知らせは、希望する情報だけを選んで受信できるようになりました。まだ受信設定していない人は、ぜひ登録ください。

※受信設定をしないとお知らせが届きません。

※災害情報などの情報は、受信設定の有無にかかわらず全員に配信します。

● Step 3

配信を希望する情報

※災害等の情報は選択に関わらず一斉配信されます。

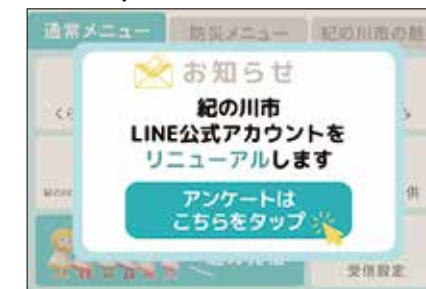
☐子育て
☐健康
☐福祉
☐医療
☐防災・防犯
☐ごみ・環境
☐税金
☐雇用・就職
☐観光
☐イベント
☐講座・教室など
☐事業者向け情報
☐移住・定住
☐市からのお知らせ（上記以外）
☐上記すべての情報

送信

配信を希望する情報を選択し、送信ボタンを押して完了。

【問い合わせ】広報課（Tel 77・2511 本庁3階）

● Step 1



トーク画面下部に表示されている「アンケートはこちらをタップ」を押す。

※受信設定は、通常メニュー画面右下の歯車のアイコン「受信設定」から、いつでも変更することができます。

● Step 2

基本情報登録フォーム

下記フォームへのご回答をお願い致します。

情報登録

お生まれの生年月日 年 月 日

性別 ☐ 男性 ☐ 女性 ☐ 無回答

お住いの地区

「生年月日」・「性別」・「お住まいの地区」を選択。

紀の川市人権講演会
「スポーツと人権～可能性への挑戦～」

■とき…11月9日(土)

午後0時30分開場／午後1時30分開演

■ところ…本庁南別館 ホール田園

■定員…400人（先着）

■講師…舞の海 秀平氏（NHK 大相撲解説者 元小結・舞の海）

※手話通訳、要約筆記有り。

※一時保育（満1歳～小学2年生まで）を希望の人は、事前に申し込みが必要です。

【問い合わせ】人権施策推進課（Tel 77・2511 本庁4階）



紀の川市合併20周年記念
キャッチフレーズ募集

応募期限 10/18 まで

応募資格

①紀の川市在住の方、②紀の川市出身の方、③紀の川市に通勤・通学している方
④紀の川市に関する思い出やエピソードをお持ちの方

応募方法

①応募フォームによるご応募
右側QRコードからご応募ください。
②郵送・持参によるご応募
応募用紙（ホームページからダウンロード可能）に必要事項を記入のうえ、
下記問い合わせ先に郵送または持参してください。

各賞

応募作品の中から優秀作品を選出し、表彰します。受賞者には賞状のほか、副賞を贈呈します。

最優秀賞
QUOカード1万円分 + ふるさと産品詰合せ※

優秀賞
QUOカード5千円分 + ふるさと産品詰合せ※

次世代賞
ふるさと産品詰合せ※

※ふるさと産品詰合せ：紀の川市認定ブランド「ISSEKI」認定商品詰め合わせ5千円相当

問い合わせ先
〒649-6492
和歌山県紀の川市西大井338番地
紀の川市役所 企画部 企画経営課内
20周年記念キャッチフレーズ募集係
電話：0736-77-2511（代表）
E-mail：k030600-001@city.kinokawa.lg.jp

ホームページ
応募用紙はコチラから！

～文化を通じ心ふれあう紀の川市～

紀の川市文化祭

作品展示・芸能発表ほか

10/26(土)・27(日)

3会場 粉河・桃山・貴志川

11/2(土)・3(日)

2会場 打田・那賀

～各会場の問い合わせ～

文化協会各支部

- | | |
|----------------------|--------------|
| ■打田支部 (Tel 77・3140) | 打田生涯学習センター内 |
| ■粉河支部 (Tel 73・3312) | 粉河ふるさとセンター内 |
| ■那賀支部 (Tel 75・2221) | 那賀総合センター内 |
| ■桃山支部 (Tel 66・2288) | 総合センター桃山会館内 |
| ■貴志川支部 (Tel 64・2273) | 貴志川生涯学習センター内 |
- 紀の川市文化協会 (Tel 77・2511 生涯学習課内 本庁4階)

～内容は予告なく変更になる場合があります～

主催:紀の川市文化協会

後援:紀の川市・紀の川市教育委員会

第14回 紀の川市防災総合訓練

災害対策基本法や紀の川市地域防災計画に基づき、防災関係機関と地域住民との連携を図り、即活用できる実践的な訓練を実施します。地震・煙体験コーナーや防災用品などの展示も行います。当日参加もできますので、いつ起こるか分からない災害への備えのひとつとして活用ください。

【問い合わせ】危機管理消防課 (Tel 77・2511 本庁3階)

■とき… **11月10日(日)** 午前9時～正午 ※小雨決行

体験・展示ブース 午前9時40分～午後1時

■ところ… **市民体育館** (西側駐車場含む)

●訓練種目

緊急地震速報対応行動訓練 (一斉訓練)
避難所開設・運営訓練 (避難所開設・運営・家具転倒防止・災害時における健康被害・ペット対策)
初期消火訓練 (消火器・消火栓の取り扱い方法)
救出・救護訓練
炊き出し・配給訓練
応急手当訓練
水防工法訓練
情報収集・伝達・通信訓練

●体験・展示

地震体験
煙体験などの体験
災害特殊車両などの展示 (陸上自衛隊・消防・関西電力・NTT・薬剤師会・紀の川市など)
『防災紙芝居』～家族で防災について学ぶ～
ペール缶コンロの実演や防災用品・備蓄食糧の展示コーナー設置
和歌山県赤十字特別救護隊活動内容の展示
紀の川市社会福祉協議会活動内容の展示
和歌山県警ヘリコプター飛行展示

日曜消防講座

受講料無料

那賀消防組合では、毎月第1日曜日に防災センターで消防講座を開催しています。
【申し込み・問い合わせ】那賀消防組合防災センター (Tel 61・7259) 岩出市中迫 154



●普通救命講座

- とき…11月3日、7年2月2日 午前9時～正午
- 対象者…中学生以上
- 内容…救命に必要な技術をマスターします。
- 定員…15人

●幼児の応急手当講座

- とき…7年3月2日 午前9時30分～11時30分
- 対象者…18歳以上の人
- 内容…幼児の病気やけがの際の応急手当を学びます。
- 定員…15人

●おこのみ講座

- とき…毎月第1日曜日の午後
- 内容…受講者の要望に応じて、各種の防災体験学習を行います。
- 定員…5～20人程度

10/26^土
10/27^日

貴志川会場：貴志川生涯学習センター

作品展示

日時 10月26日^土 9:00～17:00
10月27日^日 9:00～15:00

会場 貴志川生涯学習センター

内容 文化協会クラブ作品展、ことぶき教室作品展、
公民館講座作品展、保育園児作品展・一般作品
展、2024年度「絵で伝えよう！わたしの町のた
からもの」絵画展など

芸能発表

日時 10月26日^土 9:45～

会場 かがやきホール

内容 貴志川中学校吹奏楽部による演奏
文化協会クラブ発表会(出演:文化協会貴志川支部会員)

10月26日^土・27日^日の催し

◎模擬店ほか(10:00～15:00)

会場…貴志川生涯学習センター前 広場
内容…カレーライス、コロッケ、たこ焼き、焼餅、
焼きそば、うどん、コーヒー、スーパーポー
ルすくい、あっと！マルシェなど

10月26日^土の催し

◎お茶席(10:00～15:00)

会場…2階 和室・茶室 ※お茶券300円(当日券あり)

◎己書体験コーナー(公民館講座)(10:00～16:00)

会場…エントランスホール※材料費必要

10月27日^日の催し

◎ふれあいカラオケ体験(10:00～12:00)

会場…エントランスホール

内容…どなたでも参加可能 ※当日参加可

◎おはなしの部屋(10:00～11:00)

会場…きっずふれあい広場

◎囲碁大会(10:00～15:00)

会場…2階和室

文化協会加盟クラブの体験コーナー

Health up yoga…10:30～11:30／リハーサル室

手話サークルポケット…10:00～11:30／多目的ホール

踊る躍る爽快…13:00～14:00／リハーサル室

楽しく笑って英会話…13:00～14:30／多目的ホール

「音楽のあふれるまち・きし川」によるコンサート(13:
00～15:00)※開場12:30

会場…かがやきホール

10/26^土
10/27^日

粉河会場：粉河ふるさとセンター

作品展示

日時 10月26日^土 9:00～17:00
10月27日^日 9:00～15:00

会場 粉河ふるさとセンター全館

内容 園児児童絵画展、生け花、手芸、写真、陶芸、短
歌、俳句、書道、絵画、水墨画など

芸能発表

日時 10月26日^土 9:30～15:30

会場 大ホール

内容 児童合唱、舞踊、カラオケ、大正琴、コーラ
ス、箏、和太鼓、バレエ、くじ引き抽選会など

10月26日^土の催し

◎粉河高等学校KOKO塾オープンカフェ(模擬店)
(10:30～)

会場…野外ステージ・入口付近(雨天時館内)

内容…軽音楽部野外ライブ(雨天時中止)、ゲー
ムコーナー、ポップコーンの無料配布など

10月27日^日の催し

◎スタンプラリー(9:00～)

会場…館内

内容…会場内に設置のスタンプを集めて景品を
ゲット!!(先着100人)

◎ミニ生け花体験(10:00～)※無料

会場…大ホール前

内容…小学生対象(先着25人)

11/2^土
11/3^日

那賀会場：那賀総合センター

作品展示

日時 11月2日^土 10:00～16:00
11月3日^日 10:00～16:00

会場 那賀総合センター全館

内容 写真、絵画、書道、短詩型文学展、蘭展、手作
り作品展、一般作品展、保育園児・小中学生
の各種作品展、公民館作品展、防災グッズ展、
ガールスカウトによるクラフト作品展など

芸能発表

会場 1階大会議室

11月2日^土 10:00～16:00

出演…名手保育園児遊戯、医聖華岡青洲サポ
ートクラブ、朗読グループひばり、和琴華
会穴伏レインボーサークル、那賀カラ
オケ連盟

11月3日^日 10:00～16:00

出演…青洲太鼓、フリースタイルダンス、
ささゆりコーラス、ヤレマ音頭保存会

将棋大会

日時 11月2日^土 10:00～

会場 那賀総合センター別館

11月2日^土・3日^日の催し

◎模擬店(10:00～16:00)

会場…那賀総合センター広場

内容…うどん・からあげ・ポテト・フランクフル
ト・パン・和菓子・綿菓子・コーヒーなどの
販売、健康診断コーナー、花苗販売・バ
ザー・くじ引きなど

10/26^土
10/27^日

桃山会場：総合センター桃山会館

作品展示

日時 10月26日^土 9:00～17:00
10月27日^日 9:00～15:00

会場 総合センター桃山会館

内容 保育園や小中学生の作品、書道、俳画、短歌、
俳句、写真、工芸手芸品、生け花、陶芸、絵画、公
民館講座の作品など

芸能発表

日時 10月26日^土 13:00～15:30(12:50開演)

会場 大会議室

出演 カラオケ愛好会、なかよしカラオケ、寿の会、
歌祥会、朗読グループさわらび、青華の会、桃
李吟詩会、M I K I バトンスクール、太極拳
桃山教室、特別ゲスト歌謡ショーなど

10月26日^土の催し

◎お茶会(10:00～15:00)

会場…ロビー(開催:茶道クラブ)

◎竹細工コーナー(10:00～15:00)

会場…会館前(指導:市老人クラブ連合会桃山支部)

◎模擬店(10:00～16:00)

会場…会館西側広場

内容…おたのしみに!!

◎あそびのコーナー(10:00～14:00)

会場…桃山勤労者体育センター

内容…野遊びの達人 河村先生(バッタおじさん)
と遊ぼう

10月27日^日の催し

◎囲碁コーナー(10:00～15:00)

会場…和室(開催:囲碁研究会)

食育のまち 紀の川市

～食育情報通信 vol.24～

災害時に備えた食育の推進

食育のまち紀の川市では、家庭でできる食育などの情報をお知らせします。

今回のテーマは、「災害時に備えた食育の推進」です。災害時に備え、普段から防災に関する情報を収集するとともに、各家庭での食品の備蓄が重要です。災害時でも普段と変わらない食生活ができるよう、無理なくできる「食」の備えについて紹介します。

災害時に備えた食品備蓄と調理準備

栄養のバランスや使い勝手を考えて、食べ慣れたものを選ぶことが大切です。人数分×3日分の食品を家庭で蓄えておきましょう。高齢者やアレルギーのある人は、自分に適した食材を準備しておくことも必要です。

また、災害時には限られた条件で料理をしなければならない場合があります。食品だけでなく、水やカセットコンロなどの熱源、調理器具を準備しておくことも必要です。ポリ袋で作る簡単な調理法を経験しておくことや簡単なレシピを覚えておくなど、食の選択肢を広げておくことが重要です。

■フェーズフリー…日常でも非常時でも役立つ物やサービスを取り入れる「フェーズフリー」の考え方を活用しましょう。普段の生活がそのまま災害への備えとなります。

■ローリングストック法…普段から少し多めに食料品や日用品を買っておき、使用した分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の備蓄を確保しておく方法です。特に水は、飲む以外にも調理やうがい、歯磨きなどにも使用できるので、最低限確保してください。

災害時の調理！ポリ袋などを使ったパッククッキングのメリット

- 鍋や使用した水が汚れず、再利用可能。また、調理が簡単で温かいものが食べられる。
- 鍋1つで複数の料理が同時に作れ、カセットコンロなどのガスの節約になる。
(ポリ袋を湯煎する場合は、耐熱温度110度以上のものを使用してください。)
- 袋のまま容器に乗せ、袋の上部を開けて食べることで、容器が汚れず、洗い物が減らせる。
(キッチンばさみを使うとまな板を洗う必要もない。)
- 衛生的、時短、栄養を逃がさない、少ない調味料で調理可能など災害時に適している。

火を使わないパッククッキング「サバおかか和え」



材料（2人分）

サバ缶……………	1缶(190g)	酢またはポン酢……………	小さじ1
ホールコーンドライパック……………	1袋(50g)	ポリ袋……………	1枚
かつお節……………	1袋(2g)		

作り方

- ① 材料をすべてポリ袋に入れる。
- ② 袋の空気を抜いて結び、手でよくもむ。

【問い合わせ】紀の川市食育推進会議（Tel 77・2511 本庁4階農業振興課内）

11/2 土
11/3 日

打田会場：打田生涯学習センター・市役所南別館

作品展示

日時 11月2日 土 9:00～17:00
11月3日 日 9:00～15:00

会場 打田生涯学習センター、南別館

内容 文化協会クラブ、公民館サークル、幼児・児童・生徒の作品・一般の作品展示など

芸能発表

会場 南別館 5階 ホール田園

11月2日 土 12:00～15:30(予定)

出演…JA大正琴クラブ、オカリナサークル、打田童謡サークル、智徳幼稚園、紫吹流かつ美の会、あったかクラブ、打田カラオケクラブ

11月3日 日 12:00～14:30(予定)

出演…打田太鼓 天翔、打田大正琴クラブ、桃李吟詩会、詩舞（青華の会）、新舞踊（かつ美の会）

11月2日 土・3日 日の催し

【開催日時】
11月2日 土 9:00～17:00／11月3日 日 9:00～15:00

◎模擬店 ほか

会場…にぎわい広場（ウッドデッキ東側）
内容…うどん、焼きそば、フランクフルト、コーヒー、なつかしのボン菓子(3日のみ)、陶芸・トルベイント・さわり織り作品などの販売(2日のみ)

◎俳句募集 ※優秀作品に景品あります。

会場…視聴覚室、南別館1階

◎スタンプラリー ※粗品数に限りがあります。

会場…会場各所

◎お絵かきしようよ！

会場…スタジオ前通路

◎ホンマもん体験「オリンピックの金メダルを触ろう!!」(わかやまスポーツ伝承館)

会場…公民館事務所前

11月2日 土の催し

◎ウッドデッキ青空公演
和太鼓演奏(紀州和太鼓集団IKORA)(9:30～)
五すだれ(レクリエーションクラブ)
(10:00～(予定))
会場…ウッドデッキ ※雨天の場合、スタジオ

◎お茶会(10:00～15:00)

会場…交流ラウンジ

◎わくわく大正琴体験(13:00～15:00)

会場…スタジオ ※事前申込制 先着10人

◎チャリティーバザー(9:00～11:00(予定))

会場…にぎわい広場（ウッドデッキ東側）

◎河北図書館ワークショップ

「シャカシャカしおり」づくり
(10:00～11:00/14:00～15:00)

会場…交流ラウンジ

◎公民館カフェ(公民館講座「おとなのコーヒーブレイク」)

会場…ウッドデッキ

11月3日 日の催し

◎ウッドデッキ青空公演
サクソアンサンブル「Rose」(公民館サークルあったか音楽隊)(10:00～)
フリースタイルダンス(公民館講座「エンジョイ！ダンス塾」)(10:15～)
おやじギターデュオ(有志による)(10:25～10:35(予定))
会場…ウッドデッキ ※雨天の場合、スタジオ

◎ふるさと映像祭(打田映像クラブ)(10:00～15:00)

会場…交流ラウンジ

◎囲碁体験会(10:00～15:00)

会場…南別館1階 ロビー

◎かるた体験会(10:00～15:00)

会場…南別館2階 教養娯楽室

◎勾玉づくり体験(13:00～15:00)

会場…スタジオ前通路
※事前申込制、先着25人(自己負担あり)

◎河北図書館ワークショップ

「モールしおり」づくり(10:00～10:15/10:20～10:35/10:40～10:55)
会場…交流ラウンジ
※事前申込制、各先着6人(自己負担あり)

●●生活

家庭でできる排水対策

川や海の汚れの大きな原因になっている生活排水は、少しの心がけで改善されます。

それぞれの家庭で少しでも汚れたものを流さないようにし、汚れたものを減らしましょう。

●目の細かい三角コーナーを使用し、調理くずや残飯は回収する

●調理器具や食器の汚れは紙で拭き取ったり、ゴムベラでかき取ってから洗います

※油脂の多い料理では、汚れが9割も取れます。

●揚げものに使った食用油は、炒めものなどに再利用

して使いきる

※使いきれなかったときは、ペットボトルなどに入れて本庁、各支所・出張所に設置の回収ボックスへ入れてください。

※少量の場合は布などに染み込ませて、もやすごみとして出しても構いません。

●みそ汁などは、食べる分だけ作り、残さないようにする

●米のとぎ汁は、植木の散水に利用する

※肥料として有効です。濃いものは、植木から少し離してまきましょう。

●洗濯用洗剤は、正しく量って適量を使用する

※目分量は使いすぎのもです。適量以上使っても、洗浄力が増すわけではありません。

【問い合わせ】環境衛生課（Tel 77・2511 本庁南別館1階）

浄化槽は適正に管理しましょう

浄化槽は、し尿や生活雑排水をきれいにして、水環境の保全に大きな役割を果たしています。しかし、微生物の働きを利用しているため、維持管理をしないと機能が低下し、水質汚濁の原因になります。

そのため、清掃、保守点検、法定検査の維持管理が、法律で義務付けられています。大切な水環境を守るため、浄化槽の正しい維持管理を実施しましょう。

■維持管理・法定検査

●保守点検：おおむね4か月に1回以上

※浄化槽の種類や処理方式によって回数が異なります。

●清掃：1年に1回以上

※単独処理浄化槽の全ばっ気方式は6か月に1回以上

●法定検査（水質検査）：

あき地はきちんと管理を

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

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

【問い合わせ】環境衛生課（Tel 77・2511）

ごみは適正に処分してください！

和歌山県ごみの散乱防止に関する条例では、ごみの散乱防止に関する責務を定めています。みだりにごみを捨てると回収を命じられ、命令に従わない場合は5万円以下の過料に処されます。また、環境監視員が屋外でごみがみだりに捨てられないよう監視しています。くわしくは、問い合わせください。

【問い合わせ】和歌山県循環型社会推進課（Tel 073・441・2675）

ごみの出し方

ごみは、各地区で決められたごみ集積所に出してください。カラスや動物に荒らされたり、悪臭が広がって周囲に迷惑がからないよう、ルールを守って出してください。

決められたごみ集積所以外は収集を行いません。

●●案内

和歌山県の最低賃金は980円

10月1日以降の和歌山県の最低賃金は、1時間980円です。

【問い合わせ】和歌山労働局賃金室（Tel 073・488・1152）

不法投棄は重大な犯罪です

■不法投棄とは

廃棄物を定められたルールに従って適正に処理せず、処分場以外の山林やあき地などに捨てたり埋めたりすることです。不法投棄をした人は、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下（法人の場合は、3億円以下）の罰金、またはその両方の罰則が科せられます。

ごみの投棄者が不明の場合、土地所有者・管理者に片付けていただくことになります。十分に注意して土地を管理してください。

■市での不法投棄防止対策について

- 不法投棄防止用警告看板や監視カメラの設置
- 環境衛生課職員によるパトロールなど

■不法投棄をしている者を発見したら…

日時・場所・投棄物の種類・投棄者の特徴・車両ナンバーなどの情報を分かる範囲で記録し、環境衛生課または岩出警察署（Tel 63・0110）へ通報してください。不法投棄された廃棄物は現状のままにしておいてください。投棄者に接触したり連絡したりすることは、絶対に避けてください。

問 環境衛生課（Tel 77・2511）

- ①設置後3～5か月の間に1回（浄化槽法第7条検査）
 - ②1年に1回（浄化槽法第11条検査）
- 浄化槽に負荷をかけないために必要なこと
- 単独・合併浄化槽共通
 - ①中性タイプのトイレ用洗剤を使用すること
 - ②トイレトーパー以外のもの

- はトイレに流さないこと
- ③薬を服用している場合は水を多めに流すこと
 - 合併浄化槽のみ
 - ①洗濯時には洗剤の使用量、運転間隔、回数に注意すること
 - ②家庭でできる排水対策を行うこと
- 【問い合わせ】環境衛生課（Tel 77・2511）

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)

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)

◎表彰 (敬称略)

おめでとうございます

和歌山県知事感謝状
【民生委員・児童委員功労者】 大塚義浩

◀はたちのつどい申し込み
フォーム



◀桃源郷運動公園トライアル
サウンディングホームページ



◀和歌山県経営者協会
ホームページ



◀和歌山県よろず支援拠点
ホームページ



◀自衛隊和歌山地方協力本部
ホームページ



●案内

はたちのつどい 案内状を送付

今年度のはたちのつどいは、粉河ふるさとセンターで7年1月12日(日)に開催します。

■とき：7年1月12日(日)午前9時30分受付／10時30分開始

■ところ：粉河ふるさとセンター(粉河580番地)

■対象：平成16年4月2日～17年4月1日生まれの人
市内在住の対象者(市に住民登録している人)には、12月初旬に案内状を送付します。

現在、紀の川市に住民票がない人でも、条件に該当すれば、はたちのつどいに出席することができます。

希望者は生涯学習課まで電話または申し込みフォーム(上記コード)から申し込みください。

※フォームでの申し込みは11月27日(水)午後5時まで
【申し込み・問い合わせ】生涯学習課(Tel 77・2511 本庁4階)

桃源郷運動公園を「お試し利用」してみませんか

桃源郷運動公園の「にぎわい」と「交流」の創出にあたり、民間活力の導入を目指したトライアル・サウンディング(暫定使用希望者の募集)を実施します。

■対象：民間事業者(市民活動団体や個人などを含む)
■申請期限：7年2月28日

(金)まで

■暫定使用の期間：10月24日(木)～7年3月31日(月)
暫定使用にあたっては、事前面談や申請書類の審査がありますので、くわしくはホームページ(上記コード)を確認するか、問い合わせてください。

※芝生広場などの公園の一部に限った制度です。
※事業実施にかかる電気・水道料などの実費部分を除き、原則免除します。

【問い合わせ】企画経営課(Tel 77・2511 本庁3階)

紀の川市民まつりの協賛金

花火玉募金を含め、紀の川市民まつりに賛同いただいた多くの企業・事業所、市民のみなさんの支援によって、2,983,

紀の川・岩出就職フェアを開催

紀の川市や岩出市で就職を希望する人を対象に、合同企業説明会やWEB面談を実施します。説明会では紀の川市・岩出市に所在する企業・事業所の担当者が説明や面談を行います。

■とき：10月20日(日)午後1時～4時
■ところ：粉河ふるさとセンター

■対象：7年3月に卒業を予定している学生(高校生を含む)、一般求職者

■申し込み：WEB面談のみホームページ(上記コード)から申し込みが必要。
【申し込み・問い合わせ】和歌山県経営者協会(Tel 073・497・8001)

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。経営上のあらゆる相談を受け付けます。市

●夜間の納税・相談窓口

(収納対策課・税務課・国保年金課)

「市県民税、軽自動車税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税」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 10月31日(木)

- ◎市県民税・普徴 3期・随7期(国収納対策課・税務課)
- ◎国民健康保険税 5期・随7期(国国保年金課)
- ◎後期高齢者医療保険料 4期・随7期(国国保年金課)
- ◎介護保険料 5期(国高齢介護課)(国 Tel 77・2511)

納め忘れはありませんか

市県民税・普徴(随6期)／国民健康保険税(4期・随6期)／後期高齢者医療保険料(3期・随6期)／介護保険料(4期)の納期限は**9月30日(日)**です。まだ納めていない人は、最寄りの金融機関などへお急ぎください。



406円の協賛金をいただき、約3,000発の花火を打ち上げることができました。

ありがとうございました。
【問い合わせ】紀の川市民まつり実行委員会事務局(Tel 77・2511 本庁4階 観光振興課内)

広告

広報紀の川や市ホームページであなただけの宣伝をしませんか。広報課(Tel 77・2511)

自衛官などを募集

■募集種目：自衛官候補生、一般曹候補生、陸上自衛隊高等工科学校生徒
受験資格や試験期など、くわしくはホームページ(上記コード)を確認ください。

【申し込み・問い合わせ】自衛隊橋本地域事務所(Tel 0736・32・074)

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)

●募集

はたらコーディネータ 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。

■とき：10月24日(木)
■予約受付時間：①午後1時30分／②午後2時30分／③午後3時30分
※各回45分

はかりの定期検査を実施します

取引や証明に使用する「はかり」は、計量法の規定により2年に1度、県が実施する検査を必ず受ける必要があります。紀の川市は今年度が実施対象です。

■実施時間…午前10時30分～正午／午後1時30分～4時

とき	ところ
10月7日(月)	那賀支所
10月8日(火)	粉河ふるさとセンター
10月9日(水)午前のみ	貴志川支所
10月9日(水)午後のみ	桃山支所
10月17日(木)	本庁南別館
10月18日(金)	

【問い合わせ】

和歌山県商工観光労働総務課(Tel 073・441・2713)
商工労働課(Tel 77・2511 本庁4階)

募集

就職支援セミナー

就職を希望する人を対象に、セミナーを開催します。

●ハロートレーニング説明会

■とき…10月7日(月)午前10時～11時

■内容…受講を考えている人を対象として説明会

●介護の就職セミナー

■とき…10月8日(火)午後2時～3時

■内容…介護サービスを利用するまで

■定員…8人

●就職セミナー特別編in岩出市

■とき…10月18日(金)午後2時～3時30分

■内容…他の人とは違う志

望動機の組み立て方

■定員…15人

●マザーズコーナー

公立那賀病院の職員を募集します

■募集職種…看護師(経験不問)

■受験資格…既資格取得者

■申込受付…公立那賀病院総務課で随時受け付け

■試験日時…応相談

■採用予定日…応相談

くわしくは、公立那賀病院ホームページ(上記コード)を確認ください。

市内企業見学バスツアー

市内高校生に、地元企業を知ってもらうためのバスツアーを開催します。

■とき…12月9日(月)午前9時～正午頃

■見学先…①(株)総合車両製作所 和歌山事業所②津田工業(株)紀の川工場

■対象…市内在住で市外高校に通う1・2年生とその保護者

※市内高校には別途案内

■定員…10人程度

■申し込み…10月31日(木)までに申し込みフォーム(上記コード)から申し込みください。

【問い合わせ】商工労働課(Tel 77・2511)

ZERO YEN MARKET

外国人と地域の人が交流します。生活に役立つ情報がもらえます。防災やお薬、日本語のことなどを相談できます。

●とき…10月6日(日) 12時～14時

●ところ…総合センター桃山会館

●対象…紀の川市にすむ外国人、地域のひと

●申し込み…申し込みはいらないです。

【問い合わせ】ゼロエンマーケット実行委員会 中嶋 (メールアドレス woca.zeroyenmarket@gmail.com)

掲載方法は、広報課に問い合わせください。

市民の掲示板

基本操作などを気軽に相談できる スマホ相談窓口を開設

■とき…7年3月末までの第2・4月曜日 午前10時～正午、午後1時～5時

※月曜日が祝日の場合は翌日に開催。

■ところ…市役所本庁1階ロビー

■内容…スマートフォンの基本操作、インターネットの利用方法など

※料金プランやパスワード、金銭に関わる相談は不可。

■申し込み…平日の午前9時～午後5時の間に電話で申し込みください。

※申し込みなしでも利用可能(申込者を優先)。

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

きのかわ男女混合6人制バレーボール

令和6年度第2回きのかわ男女混合6人制バレーボール大会を開催します。

■とき…11月24日(日)午前9時～

■ところ…市民体育館

■参加資格…市内在住・在勤・在学の18歳以上(高校生を除く)の男女14人(リベロ2人を含む)で編成。

※ただし、5人以内であれば、市外在住の人も登録可。

■参加費…3,000円(当日集金)

■申し込み…10月10日(木)～31日(木)までに、生涯スポーツ課または各地区センターに設置の申込書に記入の上、提出ください。

※先着12チーム

【問い合わせ】紀の川市バレーボール協会事務局 佐藤 (Tel 090・3719・7137)

奈良県曽爾高原のスキを訪ねる

■とき…10月27日(日)午前7時～

時30分集合 8時出発

※雨天決行(荒天中止)

■集合場所…紀の川市役所東駐車場

■コース…国立曽爾青少年自然の家→高原入口→亀山→亀山峠→曽爾高原→お亀池→国立曽爾青少年自然の家

約5km、歩行時間は約2時間

■持ち物…弁当・水筒・雨具・手袋など(持ち物には必ず名前を書いてください)

■定員…50人(先着順)

■費用

●参加費…200円

●バス代…約3,000円

※保険は各自で加入ください。費用は当日徴収します。

※申し込み後、キャンセルされた場合は、バス代の半額を徴収します。

■申し込み…10月19日(土)に紀の川市ウオーキング協会事務局に電話で申し込み。

【申し込み・問い合わせ】紀の川市ウオーキング協会事務局 橋爪 (Tel 090・7095・2125)

那賀ライオンズクラブ主催 青少年健全育成事業

「古田敦也氏講演会」

～子ども達の輝く笑顔、未来に向けて～



■とき…11月30日(土) 午後0時15分開場 午後1時開演

■ところ…貴志川生涯学習センター かがやきホール

■対象…小学4年生～高校3年生とその保護者(先着順) 「入場無料」

■申し込み…10月5日(土)正午～

那賀ライオンズクラブのホームページ(下記コード)より申し込み

※一度に最大4人まで申し込み可能ですが、成人は4人の内1人まで。

また、成人のみの申し込みはできません。

その他、くわしくはホームページを確認ください。

【問い合わせ】那賀ライオンズクラブ事務局 (メールアドレス nlc-2000@smile.ocn.ne.jp)



▲那賀ライオンズクラブホームページ

古田敦也氏プロフィール
プロ野球「東京ヤクルトスワローズ」で捕手として活躍。2006年には選手兼監督を務め、2007年現役を引退。引退後は野球解説者、スポーツキャスターや執筆・講演活動など幅広く活動。

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。

●●募集

パークゴルフ初心者大会

- とき…10月20日(日)午前9時15分～受付(雨天中止)
- ところ…パークゴルフ場(窪598番地1)
- 対象…市内在住の18歳以上の人で、協会員でない人
- 定員…40～50人程度
- 参加費…200円
- 持ち物…マイクラブ・マイボール(持っている人)
- 申し込み…10月14日(月)までに各地区担当へ電話で申し込み。
- ※中止の判断は前日午後6時の天気予報で決定
- 【申し込み・問い合わせ】紀の川市パークゴルフ協会 ●打田地区…水本守弘(Tel 090・5011・4030)

ディスコン大会

- とき…11月16日(土)午前9時30分
- ところ…市民体育館
- 対象…市内在住・在勤の人
- 定員…先着24チーム(1チーム2人)
- 参加費…1人100円(保険代含む) ※当日払い
- 持ち物…体育館シューズ
- 申し込み…11月1日(金)までに電話または申し込みフォーム(上記コード)から申し込み。
- 【申し込み・問い合わせ】生涯スポーツ課(Tel 77・2511 本庁4階)

デジタルスタンプラリーを開催

- 紀の川サイクリストおもてなしスポット各店を巡る「KINOKAWAぐるリン デジタルスタンプラリー2024」を開催します。スタンプを集めて応募すると、抽選で地域の特産品をプレゼント。フォトコンテストも開催します。
- とき…7年1月31日(金)まで
- 対象…自転車に乗って紀の川サイクリストおもてなしスポットを訪れた人
- イベントの詳細など、くわしくは、ホームページ(上記コード)を確認ください。
- 【問い合わせ】紀の川エリア観光サイクリング推進協議会事務局(Tel 61・0012 那賀振興局地域づくり部地域づくり課内)

秋の木工教室

- とき…11月17日(日)午前9時30分
- ところ…打田生涯学習センター
- 対象…小学4～6年生

- 定員…40人
- 申し込み…10月9日(水)25日(金)の間に電話かファックス、または窓口で申し込みください。
- ※申し込み多数の場合は抽選。
- 【申し込み・問い合わせ】林務課(Tel 77・2511/Fax 79・3928 本庁4階)

紀の川かるた会練習会に参加しませんか

地域の子育てを語る会教育講演会を開催

- 一人チームなので、初心者も気軽に参加できます。平仮名を覚えかけのこどもも参加ください。
- 聖武天皇和歌の浦行幸 1300年記念練習会
- とき…10月20日(日)午前9時30分～正午
- ところ…打田生涯学習センター
- ※10月6日(日)には通常練習を開催します。
- きのくに文化月間連携事業練習会
- とき…11月3日(日)午前10時～午後3時
- ところ…市役所南別館
- 【問い合わせ】紀の川かるた会 河辺よしゆき(Tel 090・3977・0319)
- 【問い合わせ】地域の子育てを語る会(Tel 0736・62・2202)

市民の掲示板

掲載方法は、広報課に問い合わせください。

●●催し

丸栖コミセン作品展

- とき…11月3日(日)午前9時～午後3時(雨天決行)
- ところ…丸栖コミュニティセンター
- 内容…作品展示、模擬店、カラオケ大会など
- 【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25回西貴志コミセンまつり

- とき…10月13日(日)午前10時～午後4時(雨天決行)
- ところ…西貴志コミュニティセンター
- 内容…作品展示・芸能発表会・模擬店・各種体験コーナー・大抽選会
- 前夜祭…10月12日(土)午後7時～9時
- 【紀の国マンドリンオーケ

第23回中貴志コミセンまつり

- とき…10月20日(日)午前10時～午後3時30分(雨天決行)
- ところ…中貴志コミュニティセンター
- 内容…作品展示・芸能大会・模擬店・わんぱく広場
- 【問い合わせ】中貴志コミュニティセンター(Tel 65・1155) 月・火・祝日を除く午前9時～午後5時

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。

那賀敬老会

- とき…11月5日(火)午後1時30時～4時
- ところ…和歌山城ホール1階 展示室
- くわしい内容やその他のイベントはホームページ(上記コード)を確認ください。
- 【問い合わせ】福祉人材センター「ハートワーク」(Tel 073・435・5211)

- とき…11月16日(土)午後0時30分開場
- ところ…那賀総合センター 大会議室
- ※バスによる送迎を実施します。くわしくは問い合わせください。
- 【問い合わせ】紀の川市役所 那賀支所(Tel 75・3111)

販売中

旧町の町史(誌)を販売しています。詳しくは広報課(Tel 77・2511)まで。

第12回那賀病院市民健康フェスティバル

- 公立那賀病院では、市民のみなさんに健康への関心を深めてもらい、病院のことをもっと知ってもらうために市民健康フェスティバルを開催します。
- 市民公開講座も同時開催します。気軽に参加ください。
- とき…10月19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、お薬相談、マルシェなど
- 琴演奏会 午前11時50分～
- 市民公開講座 ①午前10時30分～ ②午後1時～
- ①「この物忘れは大丈夫?～知っておきたい認知症について～」和歌山県立医科大学附属病院 教育研究開発センター 助教 森めぐみ先生
- ②「生活習慣とがん予防」公立那賀病院副院長 外科 堀田 司先生
- 【問い合わせ】公立那賀病院 市民健康フェスティバル実行委員会事務局(Tel 77・2019)

第2回紀の川流域4市町合同公開講座in紀の川市 地域をむすぶ葛城修験 ～里人が守り伝える歴史と文化～

- 葛城修験について広く知ってもらうため、近隣の4市町合同で公開講座を開催します。
- とき…11月30日(土)午後1時30分～4時
- ところ…粉河ふるさとセンター 小ホール
- 内容
- 講演…天台寺門宗総本山三井寺 長吏 福家 俊彦氏 「葛城修験 ～歩く宗教、巡る文化～」
- パネルディスカッション…「葛城修験と中津川」 パネラー:福家 俊彦氏、中津川集落五鬼家の人たち
- 定員…130人(応募多数の場合は抽選)
- 申し込み…10月31日(木)までに、往復はがきに住所、氏名、電話番号、同伴者の氏名(最大3人)を記入して郵送。 郵送先:〒648-8585 橋本市東家一丁目1番1号 橋本市教育委員会生涯学習課
- 【問い合わせ】橋本市教育委員会生涯学習課(Tel 0736・33・1111)

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）
■収集事務所 Tel 67・6330
粗大ごみの収集依頼など

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）
○11月6日(水)午後1時30分～
開催場所は予約時にお知らせ。
電話予約受付開始：10月23日(水)
午前9時～（先着7人）

行政相談

■紀の川市行政相談
Tel 77・2511（市民課）
総務大臣から委嘱された行政
相談委員が国の行政全般につい
ての相談に応じます。
○10月23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・粉河支所・桃山
支所に来てください。

女性相談

■女性相談
Tel 073・435・5246
（ジェンダー平等推進センター）
女性相談や法律相談、カウン
セリングを実施。面接相談も予
約制で行っています。
○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
○面接相談は、平日の午前9時
～午後5時45分（電話予約必要）

子ども・青少年

■子ども（18歳未満）に関する
あらゆる相談
Tel 073・445・3770（県中
央児童相談所）
■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。

■発達障害に関する相談
Tel 073・413・3200（和
歌山県発達障害者支援センター
ポラリス）

こころ・からだ

■障害者の相談
Tel 073・445・7314（県障
害児者サポートセンター）
身体や知的障害のある人に関
する相談に応じます。
○相談日時は、火曜日の午後3
時以降で日程を調整。
岩出保健所の相談室または診
察室

■このとり相談（面接相談）
Tel 61・0047（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。
岩出保健所の相談室または診
察室

■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
■労働者の健康相談
Tel 78・3875（伊都・那賀地
域産業保健センター）
当センターの登録産業医が50
人以下の事業所に出向き、健康
相談などを無料で行います。
■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。
■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。
○10月9日(水)午後1時～3時
貴志川保健福祉センター 2

人権相談

消費生活

階相談室
○11月13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）
○12月4日(水)午後1時～3時
市内一斉相談を開催
●打田会場：古和田会館●粉河
会場：粉河ふるさとセンター●
那賀会場：那賀保健福祉セン
ター●桃山会場：桃山保健福祉
センター●貴志川会場：貴志川
保健福祉センター

■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・水・金曜日の午前10
時～正午、午後1時～4時（祝
日を除く）／本庁4階相談室1
■特殊詐欺被害防止専門ダイヤル
Tel 0120・508・878
県警本部内に設置した24時間
対応の相談窓口です。

就労支援

■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

水曜を除く平日の午前10時～正
午・午後1時～4時、水曜は午
後のみ

■小児成育医療支援室
Tel 073・441・0826（県立
医科大学小児成育医療支援室）
平日の午前9時～午後5時
子どもの発育・発達、子育て
の悩み、学校での問題などの相
談に応じます。

■きのかわホットテレフォン
Tel 64・9888（紀の川市青少
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・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
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。また、認知症やその介護に
ついての電話相談にも随時対応
しています。

※夜間の小児医療電話相談
と、夜間・休日の医療機関
案内は、8ページに記載

防災行政無線 応答サービス

24時間以内に放送された防災
行政無線放送の内容を、電話で聞
くことができます。

Tel 0120・400・050
（フリーダイヤル）



▶市内の求人情報はこちら！

文化財

vol.205

華岡青洲が^{しゅりんけん}残した春林軒

紀の川市文化財保護審議会
(Tel.77・2511 生涯学習課内)



▲調査で見つかったさまざまな痕跡

華岡家は、青洲の祖父の代から医者を生業とし、その歴史は現在でも引き継がれています。また、江戸時代を中心に青洲の元へは、全国から優れた医学を学びたいものたちが押し寄せました。門人は総数約2,250人にもものぼり、医術を学んだ門人は故郷へ帰り、多くの患者を救うとともに医術を広げました。

青洲の住宅でもあり医塾兼診療所である「春林軒」は現在も従来の場所に残されています。主屋（市指定文化財）と蔵は江戸時代の建物で、その他の建物は主屋の移築とともに発掘調査をもとに復元されています。発掘調査は約800㎡を対象とし、平成7年度に実施。調査の結果、主屋は一度大きく造り替えられていることが判明しました。建て替えられた時期は、出土した資料から18世紀末から19世紀中頃と考えられ、

乳がん摘出手術に成功した時期と合致。成功を契機とした可能性があります。その他、複数の建物の跡が確認されており、こうした調査をもとに現在の春林軒が復元されています。

江戸時代の医塾と聞くと今とはかけ離れたものを想像しがちですが、実はそうではありません。全国から集まったものたちは、入門にあたり身元保証書を提出し、塾名簿である「門人録」に記名されました。また、入学金や先生への礼金、乳がん治療の見学時の授業料などが決められています（入門束脩式）。塾には規則（春林軒家塾掟）があり、学則に従って勉学に励みました。

青洲の教育は、実習と口述が基本であるため、門人たちは言葉をかきとめ、それを写しました。その内容は、多岐にわたり、勉強を終えた門人は免状（矢言）

と引き換えに誓約書（奥伝誓約文之事）を提出します。誓約書では、手術のことや秘薬のことをみだりに教えないことを誓約しています。一方、患者は「治療中に何かあっても不服を申し上げません」といった内容の証文を提出します（療治一札之事）。

こうしてみると、江戸時代の医塾や医療は、現在に通じるくらいに完成していたことに気づきます。また、医療の進歩は努力の積み重ねで、麻酔薬についても、多くの医家の研究を青洲がさらに研究を重ねたことで完成しました。

歴史を今に伝える貴重な資料は大切に保管・展示されています。青洲が医学を探究したように、紀の川市が誇る青洲について探求し、今一度、そうした歴史に触れてみると、もっと身近に、もっと誇りに思えることでしょう。

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

今月の本棚

タイトル／著者名／出版社名

～今月のテーマ～ オバケの本



カラフル

森絵都
理論社

死んだはずのぼくの魂が、天使に行く手をさえぎられた。もう二度と生まれ変わることができなかった魂が、他人の体にホームステイして、再挑戦する。



オバケや

富安陽子／文
鈴木のリたけ／絵
小学館

「オバケや」は家の中や街の中、あちこちに隠れているオバケを捕まえる。さあ、どうやってつかまえるのかな？



くつやさんとおばけ

いわさきさとこ
BL 出版

さびれた商店街の靴屋さんを夜な夜な怖いおばけたちが訪ねてくる。おばけたちの悩みを靴屋さんが解決する!?



転生したらスライムだった件

伏瀬
マイクロマガジン社
通り魔に刺された三上悟は、ふと気がつくともスライムとして異世界に転生していた。そして暴風竜ヴェルドラと出会ったことで運命が動き出す。



流星ワゴン

重松清
講談社

38歳の秋。その夜僕は、5年前に交通事故死した父親の乗るワゴンに拾われた。そして、自分と同一歳の父親に出逢った。

新刊情報

- 新しく入った本 図書名／著者名／出版社名
- まだまだ知らない京都、街歩きガイド。／マガジンハウス／マガジンハウス
- 子どもを否定しない習慣／林健太郎／フォレスト出版
- 毎日がうまく回りだす時間の新ルール／日経 WOMAN／日経 BP
- おでかけ料理人2／中島久枝／文藝春秋
- へっぽこ膝栗毛1／稲葉稔／双葉社

読み聞かせの予定

河北図書館 10月19日(土) 午前10時30分～ よみきかせの会 (ひこぼし) 10月27日(日) 午前10時30分～ おはなしはらっぱ

河南図書館 11月3日(日) 午前10時30分～ おはなしのへや (おりひめ)

人形劇「3びきのこぶた」& マジックショー

■とき…10月20日(日)
午後1時30分～

■ところ…河北図書館入口ロビー

■内容…グループ柚子のみなさんによる手づくり人形劇の上演と楽しいマジックショー。

※事前申込は不要です。

【問い合わせ】
河北図書館



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。

9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。

●いつも広報を読ませていただいています。今回の自殺に対する記事では、普段あまり触れられない自殺について改めて考えさせられるとても良い機会になりました。今後ともさまざまな情報発信をお願いします。
(貴志川地区 匿名)

【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



@riry16



@kinokawa_topics



@reiko_newlook



@oneroom0712



@hirosan812

文化クラブを楽しむ人を紹介 これに夢中 vol.22

楠木 京子 さん (91)

四門俳句会@那賀支部



四門俳句会は、東西南北どこからでも参加できるよう門戸を開いたことから「四門」という言葉を用いています。約30年以上に渡り、本クラブに参加している楠木さん。「日々の出来事を俳句にすることを楽しんでいます。俳句は短い日記。その日の一番感激したことを俳句にすることで、日記を書かなくても日々を振り返ることができます」と魅力を話します。俳句仲間のみならず、和気あいあいと楽しみながら活動しているそう。「これから健康に、日々楽しく、みんなと仲良く活動を続けていきたい」と目を細めて話してくれました。

「誰にでも分かる言葉を使って意味を持たせることが俳句の醍醐味」と話すのは、笑顔が素敵な代表の江口孝志さん。「一緒に俳句を楽しみましょう」と参加を呼びかけてくれました。



●四門俳句会

木村恵州氏が旧那賀町で発足させた60年以上の歴史を持つ俳句会です。現在12人が所属し、毎月第3水曜日(午後1時～4時まで)那賀総合センターで活動中。初心者も大歓迎なので、ぜひ体験に来てください。

【問い合わせ】那賀総合センター

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。



旬のイチジクを猛アピール♪

8月22日、大阪市中央卸売市場でイチジクのトップセールスが行われ、市長やJA 紀の里、生産者などが参加しました。岸本市長は「生産者が丹精込めて作り上げた、極上のイチジクをよろしくお願いします」とアピールしました。



健康促進と地域活性化に向け連携

8月23日、大塚製薬株式会社関西第一支店と市は、健康づくりや熱中症対策などの幅広い分野で協力し、市民サービスの向上と地域活性化の推進を目的に、包括連携協定を締結しました。「市民のみなさんにウェルビーイングな人生を送っていただくための一助となれば」とニュートラシューティカルズ事業部関西第一支店長の飯間 真さん。今後は、相互に連携・協力しながら、熱中症予防講座の開催や健康づくりに関する啓発などに取り組みます。



かがやきホール 30 周年記念講演

8月25日、貴志川生涯学習センターかがやきホールで、プロ野球を代表する打者として活躍した清原和博氏の講演会が開催されました。講演では、野球から学んだことを冗談を交えながら披露。参加者からは、笑いや拍手が沸き起こりました。質問会やサイン色紙プレゼント抽選会のイベントも行われ、会場は大いに盛り上がりました。また、8月18日に誕生日を迎えた清原氏に花束が贈られ、会場は大きな拍手で包まれました。



西帰浦市との中学生国際交流

中学生国際交流事業で大韓民国西帰浦市の中学生の受け入れを行いました。訪問期間は9月5日～8日の4日間。訪問団は荒川中学校で交流を行い、生徒による紀の川市の魅力紹介や桃ジャムの試食などで関係性を深めました。8月に事業の一環で西帰浦市を訪問し、今回の交流にも参加した福榮彩心さんは「自分の気持ちを伝えることが難しかった。人に気持ちを伝えるためにも、これからもっと語学を学びたい」と交流を機に、気持ちを新たにしていました。



プログラミングを体験 8/22

ドローンを使ったプログラミング教室が打田生涯学習センターで開催されました。飛行ルートや高さをプログラミングすることで、論理的な思考力や反復して問題を解決する能力を養うことを目的に実施。離陸、前進、回転、着陸など、基本的なコマンドを組み合わせ、着陸地点まで飛行させるプログラムを作成しました。参加した兄弟は「惜しい！あと2秒長くしよう」と協力しながら、プログラミングを楽しんでいる様子が印象的でした。

※ウェルビーイングとは、個人の権利や自己実現が保障され、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあることを意味する概念。



写真で見る・知る



好きやっしょ紀の川！～夢花火～ 8/18日

紀の川市民まつり2024





くらしのカレンダー

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ● 子育て教室 (1歳児/レ・那)	4 ● 子育て教室 (2歳児/レ・那)	5
6 ● ハイランドパーク 秋のイベント	7	8	9	10 ● 3歳8か月児 (R3.1生まれ)	11 ● 2歳6か月児 (R4.3生まれ) ● 1歳8か月児 (R5.1生まれ) ● 市政報告会	12
13 ● 西貴志コミセンまつり ● スポーツフェスティバル 2024	14 スポーツの日	15 ● 1歳児 (R5.10生まれ) ● 7か月児 (R6.3生まれ)	16 ● 1歳児 (R5.10生まれ) ● 4か月児 (R6.6生まれ)	17 ● 3歳8か月児 (R3.1生まれ) ● 赤ちゃん広場 (9か月以下/レ・桃)	18 ● 2歳6か月児 (R4.3生まれ) ● 1歳8か月児 (R5.1生まれ) ● 赤ちゃん広場 (10か月以上/レ・桃)	19
20 ● 中貴志コミセンまつり	21	22 ● 子育て教室 (1歳児/桃)	23	24	25 ● 赤ちゃん広場 (9か月以下/那) ● 子育て教室 (2歳児/桃)	26 ● 文化祭(粉・桃・貴)～10/27
27	28 ● 赤ちゃん広場 (10か月以上/那)	29	30	31	11/1	2 ● 文化祭(打・那)～11/3
3 ● 丸栖コミセン 作品展	4 文化の日(振替)	5				

● 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(那)：那賀子育て支援センター/桃：桃山子育て支援センター/レ：レイモンド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

101

さっぱり和え物

さつまいもは、エネルギー源となる糖質やビタミンC、食物繊維など多くの栄養素が含まれています。

- ① さつまいもは細い短冊に切り、油で炒める。
- ② きゅうりは乱切り、トマトは一口大に切る。ツナ缶は油をきる。
- ③ ①と②を混ぜて器に入れ、上からAをかける。



■材料(4人分) 1人分59kcal/塩分0.3g

さつまいも	150g	A	ポン酢
サラダ油			… 大さじ1と1/3
			砂糖… 大さじ1
			黒いりごま
きゅうり	100g		… 適量
トマト	150g		すだちの絞り汁
ツナ缶	50g		… 少量

● 休館日(河北図書館)…………… P.35

● 休館日(河南図書館)…………… P.35

● 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(6年8月末現在)
人口 59,082 / 世帯 27,219
男 28,120 / 女 30,962