

町と地域と人を結ぶ広報誌

# 広報 なちかつうら

Public Relations Magazine of Nachikatsuura Town

2020

6

No.354

## 特集

「ステイホーム」での  
体や食について見直してみましよう

### Contents

- P 2 - 3 特集：体や食について見直してみましよう
- P 4 - 5 暮らしの情報
- P 6 町立病院だより「いやしの音」
- P 7 健康ひろば・子育てだより
- P 8 図書館だより
- P 9 - 11 お知らせ瓦版WIDE
- P 12 写真ニュース他

表紙：妙法山から望む那智湾

# 「STAY HOME」 での体や食について 見直してみましよう



## 食

### 食事バランスが崩れていませんか？

コロナに負けないためには、日ごろから免疫をつけておくことも重要です。

そのためには食事のバランスが大切です。主食、主菜、副菜をそろえ、『1日3食、規則正しく、バランスよく』を心がけましょう！

**手軽で利用しやすいカップ麺やインスタント食品、冷凍食品などを食する機会が増えていませんか？**

### 過剰な塩分摂取に注意しましょう！

塩分の多い食品	個数	塩分量
カップ麺 (汁含む)	1個 (100g)	約 5.5g
きつねうどん (汁含む)	1人前	約 5.3g
カレーライス	1人前	約 3.0g
塩鮭	1切れ (40g)	約 3.5g
アジの開き	1枚 (60g)	約 1.2g
梅干し	1個 (10g)	約 2.0g
たくあん	2切れ (20g)	約 1.5g
ロースハム	3枚 (60g)	約 2.0g
みそ汁	1杯	約 1.5g
ポタージュ	1杯	約 1.2g

例えばカップ麺1個、汁まで全部食べた場合、それだけで、小学生（高学年）のほぼ1日分の塩分量（目標値）に達してしまいます！

#### 塩分1日の目標値（成人）

男性：7.5g未満・女性：6.5g未満  
高血圧の方：6.0g未満

### 野菜の摂取が減塩につながります！

カリウムは塩分（ナトリウム）を体外に出すのを促す働きがあり、野菜や果物、イモ類などに多く含まれています。生野菜の他、煮る、蒸す、焼く、炒めるなど、様々な料理方法で野菜を摂取しましょう。

### 目標は1日 350gです！！

※カリウム制限のある方は注意が必要です。

### 野菜をたっぷり使ったうちのごはんのご紹介

#### 野菜たっぷりタコライス風

##### 分量（2人分）

- ひき肉 160g
- 玉ねぎ 100g
- 【調味料】
- ・トマトソース（市販） 200g
- ・コンソメ顆粒 小さじ1/2
- ・ブラックペッパー（あらびき） 少々
- ・ケチャップ 大さじ2
- オリーブオイル 大さじ1/2
- お好みの野菜 200g程度
- ・キャベツ・サニーレタス・大根・パプリカなど
- 食べやすい大きさにカット（千切りなど）
- 卵2個 →目玉焼きにする

##### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。（人参やピーマンなどのみじん切りを加えてもOK）
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、ひき肉を炒め、さらに①を加えて炒める。
- ③火が通ったら、調味料をすべて加え、混ぜ合わせて汁気をとばす。
- ④お皿にご飯を盛り③のをせ、まわりにカットした野菜を盛り付ける。  
仕上げに目玉焼きをのせれば完成！！  
※お好みでブラックペッパーをふりかける。

##### 【レシピ提供者（福祉課男性職員）からコメント】

たっぷり野菜の他、肉や卵などたんぱく質も豊富なメニューなので、高齢者の方にもおすすめです！！  
ひき肉は鶏むねミンチがあっさりしておすすめです！！



# 体

## 自宅でできる介護予防

### コロナウイルス感染症対策下の介護予防について

コロナウイルス感染予防のために活動を制限することは、とても重要ですが、高齢者にとっては、外出や社会参加の頻度が減ることで身体機能や認知機能、栄養状態などの悪化を招くリスクもあります。

今回は、ご自宅でできる介護予防の体操、なかでも『痛み』『転倒』『フレイル化』を予防する簡単な体操をご紹介します。ぜひご活用ください。

外出や社会参加の頻度が低下する

生活での活動量低下

人との繋がり減少

体力低下

食事量低下

認知機能低下

(◆筋力低下◆柔軟性低下◆関節痛増悪◆低栄養◆バランス能力低下)

【フレイル化(虚弱化)の進行】 = 【要介護状態へのリスク増大】

転倒・膝痛・腰痛などのフレイル状態を予防しよう

### 転倒・膝痛・腰痛などを予防するための体操 ～自宅編～

#### 2 太ももの裏を伸ばす

##### 内容・回数

イスに座って太もも裏を伸ばす。  
30秒×3セット

##### 効果

- ・O脚の予防
- ・猫背の予防
- ・歩行速度アップ
- ・バランス向上

##### 注意点

- ・膝は曲げない
- ・つま先は立てる



#### 1 ふくらはぎを伸ばす

##### 内容・回数

つま先で壁を踏んでふくらはぎを伸ばす。  
30秒×3セット

##### 効果

- ・O脚の予防
- ・腰痛の予防
- ・歩幅が広がる
- ・段差昇降の安定

##### 注意点

- ・膝を伸ばす
- ・かかととは地面に着ける



#### 3 イスの立ち座り

##### 内容・回数

イスに座った状態から立ち上がり、座る動作を10回×3セット

##### 効果

- ・下半身全体の筋力アップ
- ・フレイル予防

##### 注意点

- ・アゴは膝よりも前に出す
- ・背中を丸めず股関節を曲げる
- ・出来るだけ真っすぐ立つ
- ・膝に痛みのある方は控えてください



#### 4 お尻の筋力トレーニング

##### 内容・回数

床に寝た状態で足を上げる。10回×3セット

##### 効果

- ・膝痛・腰痛・転倒予防
- ・段差昇降の安定
- ・歩行速度アップ

##### 注意点

- ・おへそを地面に向ける
- ・体よりも後ろに引くイメージで足を上げる



記事協力：地域支援団体 LINK

# 暮らし の情報

役場お問い合わせ先 (市外局番 0735)

代表電話 ☎ 52-0555 (代)

※各課へのお問い合わせは下記の直通電話をご利用下さい。

総務課(総務係)	52-4811
(防災対策室)	29-7121
会計課	52-7801
住民課(戸籍住民係)	29-2003
(保険年金係)	52-0558
(環境係)	52-0559
税務課(課税係)	52-1094
(収納係)	52-1095
福祉課(健康対策係)	52-2934
(福祉厚生係)	52-2945
(児童係)	52-2946
(介護保険係)	29-7039
包括支援センター	52-0611
子育て世代包括支援センター	29-7215
観光企画課(観光商工係)	52-2131
(企画係)	29-2007
農林水産課	29-4455
農業委員会	29-7134
建設課	52-0560
議会事務局	52-0938

出先機関等電話番号 (市外局番 0735)

役場宇久井出張所	54-0010
役場色川出張所	56-0101
役場太田出張所	57-0201
役場下里出張所	58-0002
水道事業所	52-9495
クリーンセンター	52-4564
町民センター	52-1170
体育文化会館	52-2340
町立温泉病院	52-1055
教育委員会	52-4686
町立図書館	52-5955
消防本部	52-4900

防災行政無線放送電話応答サービス  
**(0735) 52-0667**  
防災行政無線放送を電話で聞くことができます。

防災行政無線放送  
メール配信サービス  
はこちらから



## 水道メーター交換のお知らせ

水道課では、古くなった水道メーターを定期的に新しいものと無料で交換しています。

今回の交換予定は次の地区の対象メーターとなります。期間中、水道課で委託した業者が皆様のお宅やお店などにお伺いしました際は、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### 宇久井

(宇久井419番地)

宇久井535番地付近)

### 下里

(下里294番地)

下里2737番地付近)

### 《期間》

7月14日(火)～7月26日(日)

### 【お問い合わせ先】

水道課(水道事業所)



## 和歌山労働局からのお知らせ

「労働保険」とは、労災保険と雇用保険を総称したもので、年度当初に労働保険料を概算で申告・納付し、翌年度当初に確定精算することとなっております。この手続きを「年度更新」といいます。

事業場あてに年度更新用の申告書が郵送されますので、申告書を作成の上、6月1日から7月10日までの間に申告・納付をお願いします。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、申告書の提出にあたっては、電子申請や郵送の積極的なご活用をお願いします。

詳しくは、和歌山労働局のホームページをご覧ください。左記までお問い合わせください。

### 【お問い合わせ先】

和歌山労働局総務部労働保険徴収室  
☎ (073) 488・1102

## 放送大学入学生募集について

○放送大学は、2020年10月入学生を募集しています。

○10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

○心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

○資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学和歌山学習センターまでご請求下さい。

○出願期間は、第1回が8月31日まで、第2回が9月15日まで。

### 【お問い合わせ】

放送大学和歌山学習センター  
☎ (073) 431・0360

## 和歌山から不法滞在者をなくそう

法務省の統計では、令和2年1月1日現在における全国の不法残留者数が、昨年より約8,700人増加の82,892人となっております。不法滞在者の中には、他の犯罪に手を染める者もあり、警察では、関係機関と連携しながら、不法滞在者の摘発や不法滞在者を雇用する悪質な事業主等の取締りを強化しています。

「学校へ行かずに働いている留学生がいる」、「オーバーステイの外国人に関する話を聞いた」など、少しでも「不法就労・不法滞在しているのでは?」と思うことがあれば、どんな情報でも構いませんので、警察本部又は最寄りの警察署、交番、駐在所までお知らせください。

### 【お問い合わせ】

新宮警察署  
☎ (0735) 21・0110

## 7月 行政相談

日時：令和2年7月1日（水）  
13時30分～  
15時30分

場所：役場3階会議室

お問い合わせ先：  
役場総務課総務係  
☎ 0735-52-4811

新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止する場合があります。

2020年度国家公務員採用  
一般職試験（高卒者試験）

### ■ 申込受付期間

◎ インターネット（原則）  
6月22日（月）～7月1日（水）

### ■ 第1次試験日

9月6日（日）

### ■ 試験地

大阪市ほか

■ 受験資格等の詳細は、人事院ホームページ「国家公務員試験採用情報NAVI」へ

### 【お問い合わせ】

人事院近畿事務局 試験第二係  
☎ (06) 4796・2191

## 納期限のお知らせ

税目	期別	納期限
町県民税	第1期	令和2年6月30日（火）
国民健康保険税	第1期	
介護保険料	第3期	

## 税務課からの お知らせ

【お問い合わせ先】

税務課収納係 ☎ 52-1095

## 納期内納付にご協力をお願いします

町税を滞納すると、本来納めるべき税額の他に延滞金が加算されます。また滞納整理にかかる費用は町費から支出され、町民の皆さん全体の不利益となります。

納期限内の自主納付にぜひご協力ください。

## 納税には便利な口座振替をご利用ください

**お申し込みは簡単です。** 申込用紙を送付しますので、役場税務課 収納係までお電話ください。（但し、ゆうちょ銀行は直接銀行窓口で手続きをお願いします。）

### 口座振替推進キャンペーン

キャンペーンの締切は令和2年6月30日までとなっています。

**抽選** で「南紀くろしお商工会の商品券2,000円分」を進呈します。

これを機会に口座振替の登録をお願いします。

詳細は役場税務課までお問い合わせください。

～ 那智勝浦町では口座振替を推進しています～

## 自衛官等募集案内

【お問い合わせ（申込）先】  
自衛隊新宮地域事務所（新宮高校正門前）  
☎ (0735) 21-3449 (FAX 兼)



受験種目	応募資格	受付期間	試験日	試験会場
自衛官候補生	18歳以上32歳以下の男女	年間を通じて行って おります。	受付時にお知らせ いたします。	受付時にお知らせ いたします。

就職や転職等をご検討の方はぜひお問い合わせください。

説明会を自衛隊新宮地域事務所にて平日随時実施しています。※来場自由



# いよしの音

温泉病院便り

## 当院における新型コロナウイルス感染症対策について

### 【新型コロナウイルス感染症対策会議】

当院では、2月20日より毎週1回以上、関係部署の代表者による対策会議を開催しています。

対策会議では、外部の医師の助言もいただきながら、新型コロナウイルスによる院内感染を防ぐための各種感染対策について検討・実行しています。

患者さまやその関係者の皆さまにはご不便をおかけするような感染対策もおこなっておりますが、外部からの持ち込みウイルスの拡散を防ぎ、患者さまの命を守るとともに、住民の命と健康を守る公立病院としての医療機能を継続していくために必要な対策ですので、ご理解ください。

### 【外来での対策】

○新型コロナウイルス感染を疑う方は、県の帰国者・接触者相談センターにご相談ください。相談の結果、当院を外来受診する場合は、その旨を事前にご連絡ください。

○次の症状の方の出入りは、時間外出入り口をご利用いただいています。事前にお電話にてご相談下さい。  
・発熱や咳などの症状が続いている方

・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方  
・味覚・嗅覚に異常を感じている方

・新型コロナウイルスに感染した方、もしくは感染した方と接触した方  
・感染疑いとして保健所から待機等を指示されている方、もしくは指示されている方と接触した方

### 【病棟での対策】

○お見舞い・付き添いをはじめとする病棟への出入りは原則としてお断りさせていただいております。

着替えの交換などが必要な場合は、病院スタッフが対応させていただきますので、2人以下でご来院の上、病院スタッフまでお申し出ください。

容態の変化など、必要に応じて病院からご連絡させていただいた場合でも、最小限の来院をお願いします。

### 【医療従事者の感染対策】

○医療従事者が感染を媒介することの無いよう、国の基準に従ってマスク・ゴーグル・ガウンなどの適切な使用や手指衛生の徹底など、感染対策を徹底しています。

また、パソコンやタブレット等、共用物についても適時消毒をおこなっています。

### 【マスクの着用と手指衛生のお願い】

○症状の有無に関わらず、ご来院の際にはマスクの着用と出入り口での手指衛生をお願いします。

マスクを着用されていない場合、当院が用意したマスクをご購入いただく場合があります。

## ◆ 診療時間のお知らせ ◆ （6月1日現在）

診療科		月	火	水	木	金	受付	診療	
内科	午前	1診	山本	山本	谷口	山本	7:30～11:30	9:00～	
		2診	切土	上野山	切土	切土			谷口
		3診	中 暁洋	川村	※1	中 暁洋			上野山
	午後	1診		(禁煙外来)				7:30～15:00	13:30～
		2診	(循環器医師)		(※2)				
		3診		(※3)	(※4)	(※2)			
生活習慣病・糖尿病センター		午前		(健診)	(健診)		(予約のみ)		
		午後	(※5)						
整形外科	午前	1診	中 紀文	北野	中 紀文	上田	7:30～11:30	9:00～	
		2診	松下	(松下)	(木浦)	(松下)			(木浦)
	午後	2診	(木浦)	(手術)	(検査)	(手術)	(検査)	(予約のみ)	
リハビリテーション科		午前	(吉岡)	(吉岡)	(上田)	(※6)	(中瀆)	7:30～11:30	9:00～
眼科		午前		眼科医師				7:30～11:00	9:00～
		午後					眼科医師	7:30～14:30	13:00～

※1 安江（月2回）・上野山・中暁洋 ※2 月2回 糖尿病内科 南條（要予約） ※3 小児科予防接種（要予約）

※4 こどもこころの外来（要予約） ※5 糖尿病内科 山本（要予約） ※6 月2回 田島（要予約）

・（ ）は予約診療です。ご希望の方は電話にてご相談ください。

・診療時間は変更になる場合があります。最新のものは病院ホームページ（右記QRコード参照）に掲載しています。



## 各種健（検）診の延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、がん検診・特定健診・肝炎ウイルス検診の実施を下記のとおり延期いたします。

**個別検診** (変更前) 6月1日～11月30日  
(変更後) 7月1日～12月31日

※医療機関によって受入期間が異なる場合があるので、受診前に直接医療機関へお問い合わせください。なお、町立温泉病院、新宮市立医療センター、紀南病院は当面の間受け入れを中止しています。

**集団検診** 7月14日の集団検診は中止し、10月以降に実施いたします。

これに伴い、例年5月に送付している「健（検）診のお知らせ（受診案内）」の発送は6月下旬頃になります。

なお、新型コロナウイルス感染症の今後の状況によっては、予定がさらに変更になる可能性がありますのでご了承ください。

## 子育て だより



### 子育てに関する心配ごと・相談ごとはありませんか？

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、子育てに関する多くのイベントが中止となり、子育てに関する情報交換や相談の機会が少なくなっています。育児やお子様の発達・発育等に関して心配や疑問のある方、相談をご希望の方はどんなことでも結構ですので、子育て世代包括支援センター（☎(0735)29-7215）までご連絡ください。



### 子育てイベントカレンダー（～7月）

問  
合  
せ  
先

★印の事業：地域子育て支援センター  
☎(0735)52-0224  
その他の事業：子育て世代包括支援センター  
☎(0735)29-7215

目 程	事 業 名	場 所	時 間
6月1日(月)	ベビーマッサージ教室(要予約)	町民センター	13:30～開始
	プレママ ぷち講座(要予約)	町民センター	14:15～14:30(受付)
6月15日(月)	育児相談(要予約)	町民センター	13:30～14:30(受付)
7月6日(月)	ベビーマッサージ教室(要予約)	町民センター	13:30～開始
	プレママ ぷち講座(要予約)	町民センター	14:15～14:30(受付)
7月15日(水)	育児相談(要予約)	町民センター	13:30～14:30(受付)
7月20日(月)	育児相談(要予約)	町民センター	13:30～14:30(受付)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、イベントを変更・中止する場合があります。  
(変更・中止等がある場合は、回覧・ホームページ等でお知らせいたしますのでご了承ください。)

## お知らせ

役場各出張所でも本が借りられますので  
ご利用ください。

### 読み聞かせイベント

◆おはなし会：毎月第2第4土曜日 10:00～  
6月… 13、27日  
7月… 11日

◆よちよちぶっく：毎月第2火曜日 10:00～  
6月… 9日 7月… 14日

※「おはなし会」、「よちよちぶっく」は、コロナ  
ウイルスの状況により中止になる場合があります。



那智勝浦町立図書館 ☎ 0735-52-5955

開館時間：9:00～17:30

6月休館日：月曜日、30(火)

7月休館日：月曜日、23(木)、24(金)、31(金)

URL：<http://nachikatsuura-lib.jp/>

# 図書館 だより



## 好評開催中 企画展示



### 『2020年本屋大賞！』

「書店員がもっとも売りたい本」それが本屋  
大賞です。2020年の大賞本・候補本、全10冊  
すべて取り揃えました。

人気のコーナーですので、お目当ての本が貸  
出中になっていることがよくありますが、その  
場合は予約もできます。

今後、これまでの本屋大賞本を集めた特設棚  
をつくっていく予定です。ご期待ください。

## 一般図書

### 今月の1冊

『新版 基本からよくわかる  
はじめての絵手紙百科』

小池邦夫・小池恭子 著



「ハタでいい、ハタがいい。」  
技術的に下手なものでも、心  
をこめてかいたものであれば  
こそ、ハタが上手を超えるの  
です。

絵手紙の基本と楽しみ方が  
よくわかる本です。

### その他の新刊

『アウト・オブ・民藝』

軸原ヨウスケ・中村裕太 著

『岩井克彦「欲望の貨幣論」を語る』

丸山俊一 著

『フランスから届いた パンのはなし』

酒巻洋子 著

『人の暮らしを変えた植物の科学戦略  
香り・味・色・薬効』

黒柳正典 著

『小さな平屋。自然を感じる、  
すこやかな暮らし』

エクスナレッジ 著

## 児童図書

### 今月の1冊

『あっくんとデコやしき』

八百板洋子 文  
垂石眞子 絵



丸みを帯びたやさしい形、  
ユーモラスな表情と力強さ。  
福島のデコ人形には不思議な  
魅力があります。あっくんの  
心の成長を通して、福島の美  
しい自然と文化を感じてくだ  
さい。

### その他の新刊

『アレルギーのサバイバル1』

朝日新聞出版社 編

『だんだんできてくる 2 マンション』

フレーベル館 編

『英語苦手かも・・・?と思ったときに読む本』

デイビット・セイン 著

『お絵かき禁止の国』

長谷川まりる 著

『もしものせかい』

ヨシタケ シンスケ 著

## 新着案内

その他の新着本は、図書館の  
ホームページをご覧ください。



## 在宅での医療・介護に関する相談窓口について

【お問い合わせ先】

福祉課介護保険係 ☎ (0735) 29-7039

地域包括支援センター ☎ (0735) 52-0611

那智勝浦町では、自宅での看取りや退院後の生活が不安など、在宅で医療と介護の両方を必要となったときに関する相談窓口を設置しています。このたび、窓口機能の強化を図るため、在宅医療・介護連携に関する相談窓口を令和2年7月1日から「那智勝浦町地域包括支援センター」に統合することとなりました。

在宅での医療・介護に関するご相談を含め、高齢者の困りごとに関して幅広くご相談をお受けしますので、ぜひご利用ください。

**那智勝浦町地域包括支援センター（役場福祉課内）**  
電話番号 0735-52-0611

※統合に伴い、在宅医療・介護連携相談窓口用の電話番号  
(0735-29-7168) は廃止します。



## 里親支援センターほっと開所日拡大のご案内

【お問い合わせ先】

社会福祉法人和歌山県福祉事業団

里親支援センターほっと ☎ (0739) 34-2735

里親支援センターほっとでは、4月から土日等の休日を月3日開所することになりました。平日の相談が難しい方も、休日を利用して気軽にご相談ください。毎月の開所日については、ほっとホームページ内「お知らせ」にて案内しています。

県内では約450人の子どもたちが、さまざまな事情で家族と離れて暮らしています。そうした子どもたちを自分の家族に迎え、あたたかい家庭で共に過ごして下さる制度が「里親」です。里親にも種類がありますので、関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 里親支援センターほっと（電話）0739-34-2735

（住所）上富田町岩田 2456-1

（HP）<https://www.wfj.or.jp/hot>

## マイナンバーカード関連手続きの休日開庁について

【お問い合わせ先】

住民課戸籍住民係 ☎ (0735) 29-2003

特別定額給付金申請等によるマイナンバーカードの手続き増加に伴い、下記日程にて窓口業務を行います。

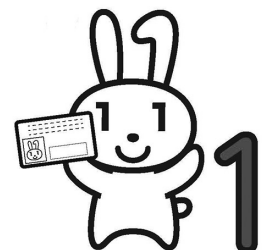
平日日中役場へのご来庁が困難な方は、是非この機会をご利用ください。

**※窓口業務はマイナンバーカード関連手続きに限らせて頂きます。**

**開庁日** 令和2年6月7日（日） 9:00～12:00  
令和2年6月21日（日） 9:00～12:00

**開庁窓口** 那智勝浦町役場1階住民課窓口

**取扱い業務** マイナンバー関連手続き（申請、交付、更新、暗証番号設定等）



お問い合わせ先：住民課戸籍住民係 ☎ 0735-29-2003

## 熱中症にご注意ください

【お問い合わせ先】  
消防本部（署） 救急係 ☎ (0735) 52-4900

夏が近づき、気温の高い日が多くなってきました。高温多湿の環境下では熱中症になる危険が高まります。熱中症にならないように十分注意しましょう。

### 熱中症の予防5原則

- 1 室温が28℃を超えないようにこまめにチェックし、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- 2 のどが渴いたと感じたら水分補給！ 渴く前にも水分補給をしましょう！
- 3 外出の際は、体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策をしましょう！
- 4 無理をせず、適度に休憩をしましょう！
- 5 日頃から栄養バランスのよい食事と体力作りをしましょう！



### こんな場合はためらわずに救急車を呼びましょう！

- ・自分で水が飲めなかったり、体に力が入りにくく動けない場合
- ・意識がない（おかしい）、全身がけいれんしているなどの症状がある方を発見した場合



## 自宅でできる布マスクの作り方

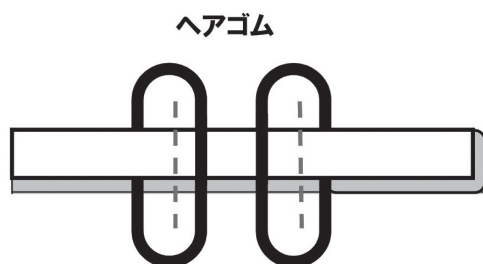
【お問い合わせ先】  
福祉課健康対策係 ☎ (0735) 52-2934

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用の機会が多くなっています。使い捨てマスクの数にも限りがあることから、自宅にある布等を使った布マスクの作り方をご紹介します。

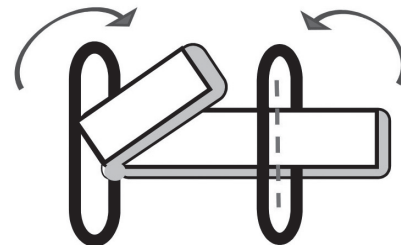
- 1 ハンカチ（50cm 四方）を半分に折り、さらに半分に折る



- 2 横幅を3等分にした位置に輪にしたヘアゴムを通す



- 3 両端を3等分の位置で折る。重なる部分の一方の端を、もう一方の端の筒状になったところに入れる。



- 4 マスクをかけ、顔に合わせて上下方向に広げて調整する。



## 特別定額給付金についてのお知らせ

### 役場総務課からのお知らせ

【お問い合わせ先】

新型コロナウイルス感染症対策総合相談窓口  
☎ (0735) 29-6073 (平日9時~5時まで)

#### 添付書類の付け忘れにご注意ください。

5月18日(月)から受付を開始しました「特別定額給付金」ですが、添付書類の付け忘れが多数発生しています。書類の不備がありますと、役場からの照会や再提出等が必要となり、給付が遅れてしまいます。これから申請書を提出される方は、今一度ご確認くださいませよう願いたします。

#### 添付書類① 本人確認書類の写し

世帯主のマイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、年金手帳などのうち、どれか1点をコピーしてください。  
※個人番号の通知カードは本人確認書類にはなりません。  
※代理申請を行う場合は、代理人の本人確認書類の写しも必要です。  
※本人確認書類のコピーが一部しか写っていないため、確認できないケースがあります。コピーした書類を十分ご確認ください。

#### 添付書類② 金融機関口座の写し

給付金の受取口座は、代理申請を除き世帯主名義の口座に限ります。  
※町税の引き落とし口座や児童手当の受給口座に振り込みを希望される方については通帳の写しは不要ですが、チェック欄や口座情報の記載漏れがあると確認作業に時間を要し、給付が遅れる場合がありますのでご注意ください。

#### 郵送による申請にご協力ください。

5月11日より、役場1階会議室に「新型コロナウイルス感染症対策総合相談窓口」を設置しておりますが、混雑回避のため、給付金の申請はなるべく郵送による提出をお願いします。

### 新宮警察署からのお知らせ

#### 特別定額給付金や助成金を装った特殊詐欺にご注意ください！

今般、流行し社会問題となっている『新型コロナウイルス感染症』に関し総務省や市町村役場職員が政府予算案において決定した「特別定額給付金」や「助成金」の給付のため、**手数料の振込みを求め、現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすることは絶対にありません。**

また、総務省、市町村役場、警察官などが銀行口座の番号やマイナンバーなどの個人情報や電話、郵便、メールで問い合わせることも絶対にありません。

(事例) 和歌山県下において…

「新型コロナウイルス経済対策による特別定額給付金の件で〇〇金融機関から書類を送ります。」

「配達状況の確認をしてください。」といった内容の詐欺メールが確認されています。

このようなメールを受信した場合、メールに記載されたURLにアクセスしたり、電話番号に電話しないでください。

その他厚生労働省を装い、

「費用を肩代わりするので検査を受けるように」

「個人情報を聞き出そうとされた。」

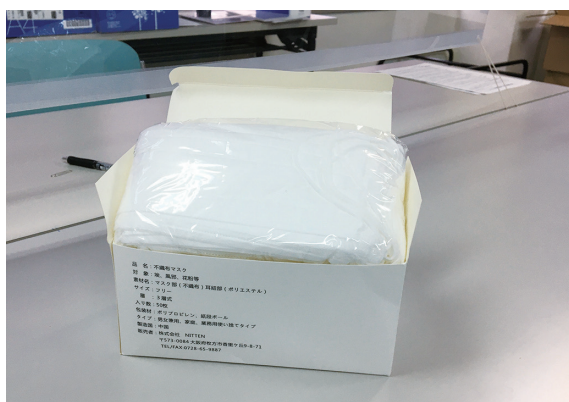
などの相談が増加しています。相手から指示があっても現金をATM機から振込んではいけません。相手が自宅を訪問してもキャッシュカード、預貯金通帳を手渡ししてはいけません。

ご自宅や職場などへの総務省、市町村役場、警察官などを騙った電話や郵便、メールは特殊詐欺です。不審に感じればあわてることなく家族に相談又は、直ぐに下記までご相談ください。

新宮警察署 ☎ (0735) 21-0110 まで



那智勝浦町建設業組合 様から



瀬田 令二 様から

## マスクをご寄贈いただきました

那智勝浦町建設業組合様、那智勝浦町出身の瀬田令二様（現在は大阪府在住）よりマスクをご寄贈いただきました。

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴いマスクの不足が続いている中、ご寄贈いただきまして、心より御礼申し上げます。

ご寄贈いただいたマスクは、町立温泉病院などの医療施設、保育所、高齢者施設などの福祉施設で利用させていただき、また、妊婦の方に配布させていただきたいと思えます。



ご寄贈いただいたマスク

## 新型コロナウイルス感染症について

現在、国内の複数地域で散発的に新型コロナウイルス感染症感染者が確認されています。新型コロナウイルスに感染しないためには、「手洗い」や「咳エチケット」などの通常の感染症対策が非常に重要です。町民の皆様におかれましては過剰に恐れることなくこれらの対策の徹底をお願いいたします。

また、換気の悪い密閉空間で多くの人が密集し、近距離での会話等が行われた場で集団感染が複数確認されています。これらの条件が同時に揃う場所や場面が予測される場合はできるだけ避ける等の行動をとってください。

有料広告欄

有料広告欄