

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

7

No.355

特集

大雨・台風に備えて

感染症対策を念頭においた
準備と行動を

自主防災組

Contents

- P 2-3 特集：大雨・台風に備えて
- P 4-5 ぐらしの情報
- P 6 町立病院だより「いやしの音」
- P 7-16 シニアのためのおうち時間を楽しく
健康に過ごす知恵（その1）
- P 17 健康ひろば・子育てだより
- P 18-19 お知らせ瓦版 WIDE
- P 20-21 新型コロナ関係支援制度の紹介
- P 22 写真ニュース他

表紙：昨年度の土砂災害防災訓練の様子

特集 大雨・台風に向けて 感染症対策を念頭に おいた準備と行動を



8月から9月にかけて台風の接近する機会が多く、それに伴い大雨による浸水害や土砂災害が発生する危険が高まります。
また、世界的な新型コロナウイルス感染症拡大により、避難所での過ごし方についても、感染防止を念頭に置いた行動が求められています。
気象情報や感染症対策などの情報に注意して早めの準備・対応を心がけましょう。

事前の心がまえと準備

□ 自分の住んでいる所が土砂災害の危険箇所か、また河川付近に住んでいる場合は洪水の浸水予想域が確認しましょう。

□ 最寄りの避難場所や安全に避難するための避難経路を確認しておきましょう。

避難所が過密状態になることもあることから、場合によっては親せきや友人の家、近所の安全な所へ避難することも考慮し、前もって避難先に相談しておきましょう。

□ 避難時の非常持ち出し品などを準備、確認しましょう。乳幼児や高齢者などのいる家庭では、家族構成や状況に合わせて必要なものを準備しましょう。



また、感染症対策のため、マスク、アルコール消毒液、ウェットティッシュ、体温計なども防災用品に加えておきましょう。

□ 台風接近時の家の周りの対策は天候が悪化する前に済ませておきましょう。

雨が降り始めたら

□ 大雨などで災害が発生する危険性が高まったときには、気象情報・土砂災害警戒情報などが発表されます。テレビ・ラジオ・インターネットなどから情報を集め、各種注意報や警報、避難勧告などの見落としがないようにしましょう。

※次ページに防災情報のメール配信サービス等を紹介していますのでぜひご利用ください。

また、本町防災行政無線のデジタル化に伴い、ご家庭等にある戸別受信機を交換する必要があるしますのでご注意ください。

暴風・豪雨になる前に

□ 暴風・大雨などが予想されるときは、近くの避難所など安全な場所に早めに避難しましょう。

夜間に暴風・大雨が予想される場合は、暗くなる前に避難する方が安全です。

※避難が遅れてしまったら濁流等で外へ出ることが危険な状況では無理に避難所へ

移動するのは大変危険です。洪水の場合は自宅2階以上の高い所へ、土砂災害の恐れがある場合は、近くの頑丈な建物か、自宅内なるべく崖から離れた2階以上の部屋に避難してください。

避難所内での過ごし方

□ 避難所内では、手洗いや咳エチケット等基本的な感染対策を徹底しましょう。

また、施設内の衛生状態を保つため、手洗い場やトイレなどは衛生的に使いましょう。

□ 避難所では、可能な限り換気に努めるとともに、過密状態を避けるため、避難者同士のスペースを確保しましょう。

避難所の過密対策について

那智勝浦町では避難所での密集を避けるため、仕切り板（パーテーション）を配備するほか、旅館やホテルなどの宿泊施設を避難先として活用できるよう準備を進めています。詳細につきましては別途お知らせいたします。

防災情報を手に入れよう！～日頃の備え～

テレビ



NHK 和歌山（防災情報）とテレビ和歌山（あんぜん情報 24 時）では県内の防災関係のデータ放送を配信しています。上記チャンネルに合わせテレビのリモコンの d ボタンを押してください。

インターネット

気象庁ホームページ

気象庁が発表する気象情報、地震・津波情報、データ、火山、気候、環境、海洋情報を掲載しています。

URL：
<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>



防災わかやまホームページ

和歌山県内における気象情報、河川水位情報、雨量情報、避難勧告、避難所開設状況などの様々な情報を確認できるページです。

雨量情報：県で設置している無人観測局等からの観測データをリアルタイムでお知らせしています。
水位情報：那智川、太田川を始めとする県下の主要河川の水位情報のほか、小匠ダムなどのダム水位情報も確認することができます。

URL：
<http://bousai-portal.pref.wakayama.lg.jp/index.html>



メール配信

防災わかやまメール配信サービス

気象情報、河川水位情報、雨量情報、避難勧告などの情報を携帯電話やパソコンに電子メールでお知らせするサービスです。



【登録方法】

- ① regist@bousai.pref.wakayama.lg.jp
上記アドレスにそのままメールを送信して下さい。
(件名や本文は不要です)
- ②登録・設定画面にアクセスするためのアドレスが送られますので、アクセス後設定等を行います。
- ③登録・設定が済むと改めて登録完了メールが届きます。

防災行政無線放送

町内各所に設置しているスピーカーから、気象警報や避難所情報などの防災情報や各種行政情報をお知らせしています。放送した内容については、電子メールで配信しているほか、電話でも確認することができます。聞き逃したりもう一度聞きたい場合にぜひご利用ください。

また、本町では今年度に防災行政無線のデジタル化により現在使用している戸別受信機や防災ラジオが令和3年2月から使用できなくなりますのでご注意ください。



防災行政無線放送メール配信サービス

【登録方法】

- ① bousai.nachikatsuura@raidan.ktaiwork.jp
上記アドレスに空メールを送信するか、右の QR コードからアクセスしてください。
- ②登録・設定画面にアクセスするためのアドレスが送られますので、アクセス後設定等を行います。



防災行政無線放送電話応答サービス

☎ (0735) 52-0667

上記電話番号に電話をすれば放送内容を聞くことができます。
※放送内容は放送があるごとに上書きされますのでご注意ください。

防災行政無線放送戸別受信機の設置募集について

本町では昨年度から今年度にかけて防災行政無線のデジタル化整備事業を実施しています。デジタル化により現在使用している戸別受信機や防災ラジオが令和3年2月から使用できなくなります。引き続き戸別受信機を利用したい方や新たに設置を希望される方は、先日各世帯にお配りした「戸別受信機設置申込書」（役場・出張所にもあります）によりお申し込みください。

町内事業所等や各世帯に1台無償で貸与します。
(※2台目以降の設置は、43,000 円の有償貸与です)



新しい戸別受信機

これらの機種は聞こえなくなります



(申込方法)

役場総務課及び各出張所で配布する「戸別受信機設置申込書」に必要事項をご記入頂き、所定の封筒により、郵送にてお申し込みください。後日、委託業者より日程調整の事前連絡があります。
※申込が混みあっている場合、ご連絡や設置までお時間をいただきますのでご了承下さい。

(戸別受信機に関するお問合せについて)

那智勝浦町 戸別受信機受付窓口
☎ (0800) 200-3511 (通話料無料)
平日：9時～17時 (土日祝は休み)
受託者：NTT西日本

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
議会議務局	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



喜寿の集い中止のご案内

例年7月に開催しております77歳の喜寿をお祝いする喜寿の集いですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、誠に残念ではございますが本年は中止させていただきます。参加を予定していただいておりますが、皆様におかれましては急なご案内になり大変申し訳ございません。何卒ご理解の程よろしくお願いいたします。

健康講演会中止のお知らせ

令和2年6月に実施を予定しておりました健康講演会「運動の効果、関節痛と介護予防」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止させていただきます。

身体障害者補助犬給付希望者の募集について

和歌山県では、身体障害者補助犬

を育成し、給付することにより、視覚に障害のある人、肢体に障害のある人及び聴覚に障害のある人の社会活動への参加を促進し、その福祉の増進を図ることを目的として身体障害者補助犬給付事業を行っております。

この度、下記期間において、身体障害者補助犬の給付希望者を募集します。給付希望者は、7月31日(金)までに申請書類等を市町村に提出してください。

《募集期間》

令和2年6月1日(月)～

7月31日(金)

《給付人数》

1人
(盲導犬、介助犬、聴導犬のいずれか)

《申請等》

対象者の詳細、申請書類等については、和歌山県のホームページでご確認いただくか、福祉課までお問い合わせください。

《お問い合わせ先》

福祉課福祉厚生係

社会を明るくする運動とは

社会を明るくする運動は犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域の力をはすべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの厚生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない地域を築こうとする全国的な運動で2020年には70回目を迎えます。毎年7月には、那智勝浦町も地域の保護司、更生保護女性会を中心とした社会を明るくする運動実施委員会により、啓発活動を実施します。

《お問い合わせ》

福祉課福祉厚生係

《みんなそろってすこやかに、夏の子どもをまもる運動》

7月1日から8月31日は、夏の子どもをまもる運動期間です。夏休みは規則正しい学校生活から解放されるため、非行に走りやすい時期です。ある日突然という形での非行はありません。

喫煙や服装の乱れ、深夜の外出、無断外泊等の非行の兆しを早く見つけ未然に防ぎましょう。

●非行防止の基本は家庭から

- ①子どもの夢を育てよう
- ②我が家のルールをつくろう
- ③子どもの手本となる行動をとろう
- ④子どもの目線で考えよう
- ⑤子どもにも責任感を持たせよう
- ⑥問題に気付いたら早く話し合おう
- ⑦心のやすまる家庭を作ろう
- ⑧子育てを楽しもう

●子どもの安全は大人が見守りましょう

- 子どもたちには「一声」かけて！
- 地域で守ろう子どもたちの安全を！

◎不審者情報の通報

警察か青少年センターへ情報提供をお願いします。

新宮警察署

☎ (0735) 21・0110

青少年センター

☎ (0735) 52・1138

納期限のお知らせ

税目	期別	納期限
固定資産税	第2期	令和2年7月31日(金)
国民健康保険税	第2期	
介護保険料	第4期	
後期高齢者医療保険料	第1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

町税等は納期限内に納めましょう

皆様から納めていただいた税及び保険料は、福祉や医療、教育、土木事業などの公共サービスを支えています。

滞納は、町の財政を圧迫し、町民サービスに支障をきたすことになります。

納期限が過ぎると督促手数料や延滞金が加算されるほか、最終的には、法律に定められた差押などの滞納処分を受ける事になり、自分自身が不利益を被ることとなりますので、納期限内の納付を心がけましょう。

なお、生活を営むうえで、どうしても納期限までに納付できない場合は、役場税務課に相談してください。督促状を放置したり、催告を無視したりしても問題の解決にはなりません。電話でも来庁でも結構です。ぜひ一度ご相談ください。

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。)

～ 那智勝浦町では口座振替を推進しています～

海上保安官募集～あなたも日本の海を守りませんか～

海上保安庁では、2021年4月採用者を募集しています。

【募集に関するお問い合わせ先】

田辺海上保安部管理課 (☎ 0739-22-2002)

もしくは海上保安官募集のホームページをご覧ください。



海上保安学校

受付期間	2020年7月21日(火)～7月30日(木)
申込方法	インターネット又は記載のQRコードから申し込みしてください。
1次試験日	2020年9月27日(日)
試験会場	和歌山市内等
受験資格	2021年3月までに高等学校卒業見込みの方など。

海上保安大学校

受付期間	2020年8月27日(木)～9月7日(月)
申込方法	インターネット又は記載のQRコードから申し込みしてください。
1次試験日	2020年10月31日(土)・11月1日(日)
試験会場	和歌山市内等
受験資格	2021年3月までに高等学校卒業見込みの方など。

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
一般曹候補生	18歳以上32歳以下の男女	7月1日(水)～9月10日(木)	9月18日(金)～9月20日(日)	9月18日(金) 田辺市民総合センター 9月19日(土) 県民文化会館 9月20日(日) 県民文化会館
防衛大学校	推薦: 18歳以上21歳未満の者 高卒(見込)又は高専3年次修了(見込)で成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	9月5日(土)～9月11日(金)	9月26日(土)～9月27日(日)	防衛大学校
	一般: 18歳以上21歳未満の者 高卒者(見込)又は高専3年次修了者(見込)	7月1日(水)～10月22日(木)	1次: 11月7日・8日 2次: 12月9日～11日	
防衛医科大学校	医学: 18歳以上21歳未満の者 高卒者(見込)又は高専3年次修了者(見込)	7月1日(水)～10月7日(水)	1次: 10月24日・25日 2次: 12月9日～11日	1次: 新宮高校(予定) 2次: 別途お知らせします
	看護: 18歳以上21歳未満の者 高卒者(見込)又は高専3年次修了者(見込)	7月1日(水)～10月1日(木)	1次: 10月17日(土) 2次: 11月28日・29日	
予備自衛官補	一般: 18歳以上34歳未満の者	7月1日(水)～9月11日(金)	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。
	技能: 18歳以上で国家免許資格等を有する者 (資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満)			



人の和・信頼の輪・命の環

那智勝浦町立温泉病院

那智勝浦町大字

天満 1185 番地 4

☎ 0735-52-1055

http://onsenshp.jp/

いよしの音

温泉病院便り

医師の異動について

次のとおり、医師が異動になりました。

・リハビリテーション科

前任 上田 医師

後任 田中 医師

異動に伴い、診療時間のお知らせも変更になりましたので、ご注意ください。

また、新宮市立医療センターからの整形外科応援医師が変更になりました。

7月の金曜日・整形外科第1診の担当医は次のとおりとなります。

7月3日(金)	岩橋医師
10日(金)	岩橋医師
17日(金)	舟津医師
24日(金)	休診
31日(金)	岩橋医師

入院患者様への面会・付き添いについて

当院では、新型コロナウイルスに関する感染対策のため、入院患者様へのお見舞い・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、最小限の人数での来院をお願いします。

職員の募集について

次のとおり、職員を募集しています。※地方公務員法第16条に規定する方は受験できません。

● 募集職種

● 看護師

● 受験資格

昭和45年4月2日以降に生まれた方で、看護師免許を有する方。

【採用予定人員】

若干名

● 薬剤師

● 受験資格

平成2年4月2日以降に生まれた方で、薬剤師免許を有する方。

【採用予定人員】

1名

・ 試験詳細

【試験実施日】

随時

(提出書類到着後に連絡します)

【試験実施場所】

那智勝浦町立温泉病院

【試験内容】

小論文・面接

【採用予定日】

随時

【提出書類】

① 受験申込書

(病院・役場・出張所・病院ホームページにありますが)

② 自筆履歴書

③ 各資格の免許証の写し

※当院総務管理係まで提出してください。

◆ 診療時間のお知らせ ◆ (7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		
		3診	中 暁洋	川村	※1	中 暁洋		
	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	中 紀文	7:30~11:30 木のみ~10:30	9:00~
		2診	松下	(松下)	(木浦)	(松下)		
	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)	(田中)	(※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 こどもこころの外來(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。



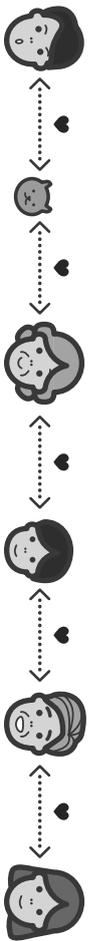
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない!

シニアのための おうち時間を 楽しく健康にすごす知恵

 <p>お いしく 食べて健康に からだ</p>	 <p>う ちですごす 時間を豊かに くらし</p>	 <p>ち いきで 近くで支え合い きずな</p>	 <p>え がおで ゆとりの心持ち こころ</p>
--	--	---	--

「おうち時間」とも言われる今の暮らしの中で、私たちは何ができるでしょうか。
まず、感染予防のための行動（三密を避ける・手洗い消毒・換気など）を守ることが第一です。シニアの方たちは、筋力低下によるフレイル（虚弱）や免疫力低下も心配されます。その上で、楽しみながら、できる工夫にチャレンジし、健康や暮らしを守るには？ 発想を転換し、今の行動を変えることで、普段の暮らしをよりよく出来るでしょうか？ いずれ落ち着く時期が来ます。その時に、何か一つ得ることができた自分になれるように。高齢者のみなさん、ご家族・周囲の方たちと一緒に「いまできること」を考えていきましょう。

制作・監修：東京大学高齢社会総合研究機構



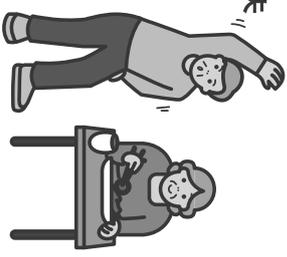
おうちえとは

シニアの方に役立つ情報を集めた知恵袋です。「からだ」「くらし」「きずな」「こころ」について、いまからチャレンジしてみたくなることや誰かに教えたり話したりしたくなる楽しい工夫・アイデアをご紹介します。

お いしく
食べて健康に
からだ

今までの健康を保つための食と運動の工夫
「動かない時間が長いと、食欲・筋肉・認知機能の低下が心配です。今できる健康管理のポイントをご紹介します。」

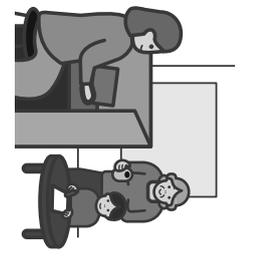
- ・気を付けたい「生活不活発病」
- ・食事で筋肉アツク、免疫力アツク
- ・滑舌と噛む力を鍛えよう
- ・自分にあった運動



う ちですごす
時間を豊かに
くらし

おうち暮らしを再点検
外出自粛によって増えたおうち時間・家族の時間を、より快適に暮らして・働いて・楽しめるちよとした知恵や工夫を紹介します。

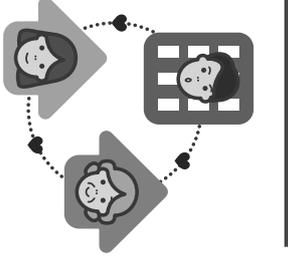
- ・せつかくのおうち時間を楽しむアイデア
- ・家族との時間を快適にする工夫



ち いきで
近くで支え合い
きずな

離れていてもできること
普段と同じような交流ができない状況で、離れていても友人や仲間と交流し、ご近所や地域で実践できる工夫を紹介します。

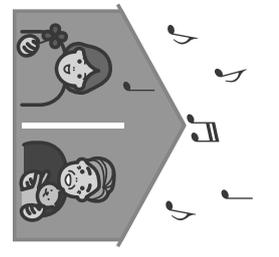
- ・ご近所や地域で支え合い
- ・地域の魅力再発見/地域の事例紹介



え がおで
ゆとりの心持ち
こころ

前を向いて小さな幸せや楽しみを探そう
長引く慣れない自粛生活で、ついつい笑顔を忘れていませんか？身体だけでなく心の健康を保つために気を付けたことや、自粛期間の終了後にも役立つ新しい挑戦を後押しする情報を紹介します。

- ・不安を和らげ、ストレス解消
- ・この機会に挑戦：自粛後も役立つ技



毎日のニュースでは新型コロナウイルスの話題一色！全国的に感染者も増え続け、不安で憂鬱な毎日ですね。自粛生活もさらに長くなりそうです。

でも、改めて色々と学んでみませんか？

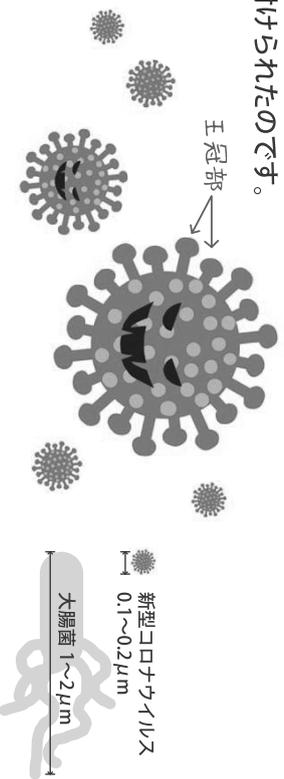


基礎知識 1

怖い“新型コロナウイルス”って何？

新型コロナウイルスは“コロナウイルス”の一種ですが、実はその種類は数多く存在します。同じコロナウイルスの仲間には、サーズ (SARS: 2003 年頃流行)、そしてサーズ (MARS: 2012 年頃流行) もあります。

コロナウイルスの表面には突起状のタンパクがあり、「王冠 (Crown)」に似ていることから、ギリシヤ語で王冠を意味する“コロナ”という名前が付けられました。



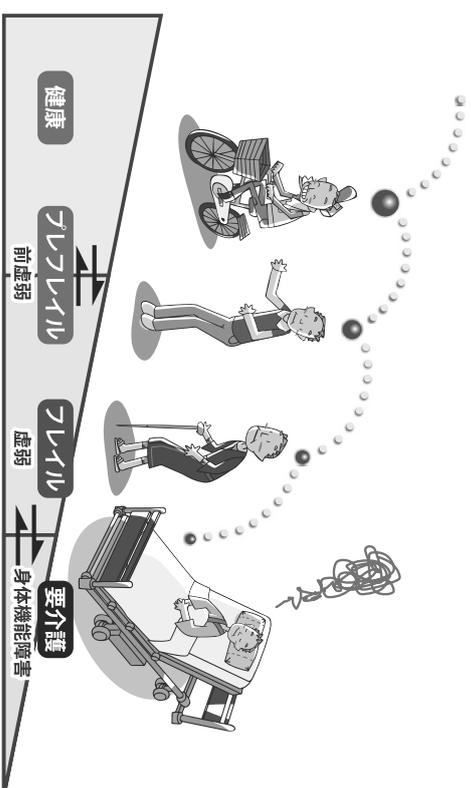
冬場に流行する風邪の大半はウイルス感染によるものです。しかも“コロナウイルス”による風邪も多く、昔から身近なウイルスでした。感染症にはウイルスだけではなく細菌による病気もありますが、大きな違いは大きさ (ウイルスは細菌の 1/10 ~ 1/100 サイズと小さい) です。また、単細胞生物の細菌と違い、細胞は持たずにヒトの細胞に寄生して、増殖するのが“ウイルス”です。ウイルスによる風邪には、抗生物質 (抗菌薬) は全く効果がありません。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

基礎知識 2

“フレイル”にも要注意！



新型コロナウイルスへの感染予防は当然重要です。でも、感染を恐れるあまり、完全に家の中に閉じこもってしまう、身体を動かさないと「生活不活発」になってしまいます。「フレイル」とは心身ともに機能が低下し、知らず知らずのうちに全身の機能が下り坂になってしまい、要介護に近づいてしまう状態です。

- ☑ あまり歩かない・歩けない
- ☑ お掃除などの日常生活行動が面倒だと感じる
- ☑ いつの間にか食生活のバランスが崩れている
- ☑ お出かけや人とのつながりが減っている
- ☑ 最近、忘れっぽいことが気になる

など、思い当たりませんか？

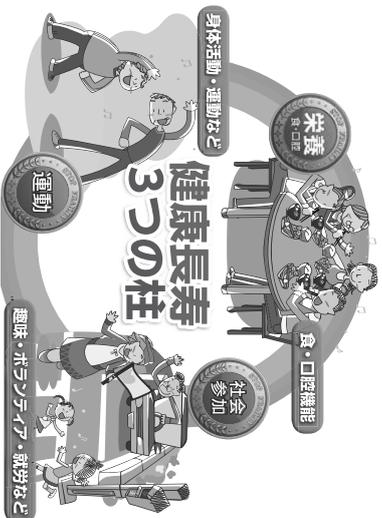
これらが負の連鎖を起してしまう、健康を害してしまうのです。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

基礎知識 3

健康長寿の三本柱“栄養・運動・つながり”



「フレイルの予防」には筋肉を維持する食事と運動で健康なからだを作ることでも大事ですが、社会的な人とのつながりを保つことも重要です。高齢期における2週間の寝たきり生活は、なんと7年分の筋肉量を失ってしまいます。

- ☑ 良質なタンパク質を十分に。免疫ケアツツの食事を摂るのも重要
- ☑ お口の衰えから全身の衰えにならないように「オーラルフレイル予防」
- ☑ 持病も含めて、自分の状態に合った運動をいかに定期的に
- ☑ 家族や友人とのつながりは原点！今こそ電話でもつながり続けよう

感染予防のためにお出かけしたり、集まるのが難しくなった今、「おうちでの時間」を自分を伸ばす前向きな時間に。新たな趣味に挑戦するのも楽しみですね。離れている家族や友人とつながるための一工夫も。「しっかりと噛んで、しっかりと食べる」、「少しでも運動を継続する」、「誰かにつながる」を実践！

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

健康のきほん

毎日の生活のポイント
それは“体内時計”

昼と夜の体内時計がずれると不調のもと
毎日の生活リズムを整えることがポイント



身体には「1日24時間の体内時計」があり、ずれたり壊れると体調が悪くなりやすいので要注意。夕方はウイルスによる熱が出やすいとの研究報告も。生活リズムを整え、毎日の健康記録で体調の変化に気を付けましょう。

やってみよう

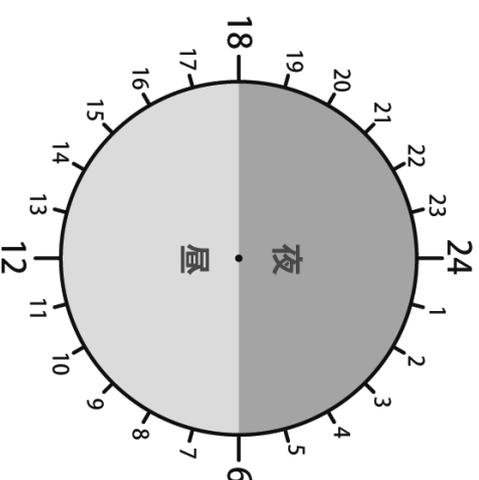
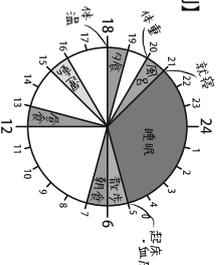
健康のために行っている習慣を書き、毎日できているか点検してみよう！

- 朝の健康チェック
- ☑ 今日は何月何日何曜日？
- ☑ 朝の血圧測定

- 昼の習慣
- ☑ 運動やストレッチ

- 夜の健康チェック
- ☑ 夕方の体温測定
- ☑ お風呂前の体重測定

【記入例】



おうちえ

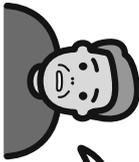
100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

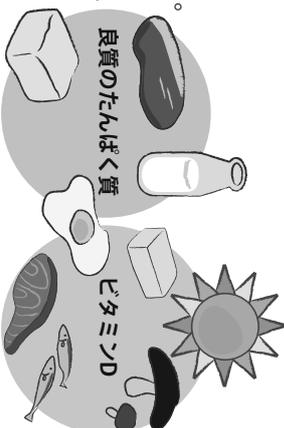
健康のきほん

いまだからこそ 摂りたい栄養素とは？



外に出かけないからあまりお腹もすかないよ
以前より食欲も落ちてしまって...少し痩せたかも

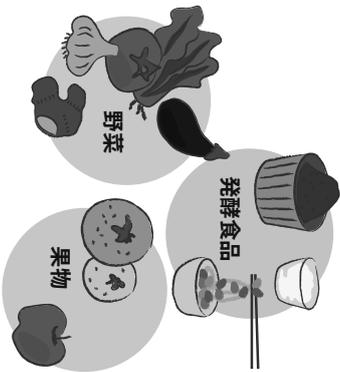
筋肉をつくるタンパク質と筋肉づく
りを助けるビタミンDをバランスよく。
ビタミンD活性化には日光浴も必要。
晴れた日は、人との対面での接触を
避けながらの散歩もいいですね。



病気に負けないように免疫力をアップしたい！



栄養は貯めておくことができません。
免疫力を高める食品を積極的に毎日の
食事で続けてコツコツ摂りましょう。



- ・発酵食品
- ・ビタミン豊富な野菜や果物
- ・にんにくやしょうがなどの薬味

もっと詳しく知りたい方へ

「厚生労働省 食べて元気にフレイル予防」で検索

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

健康のきほん

筋肉の衰えを自分でチェック “指輪つかテラスト”

身体を動かさないと“生活不活発病”が進み、あらゆる身体や頭の動きが低下
してしまいます。特に筋肉の衰え（サルコペニア）を予防することが大切
です。“指輪つかテラスト”でサルコペニアの兆候を自分でチェックしてみましょう。



自分で今すぐできる簡単なチェックがあるんですよ
はたして、どこを使うのかわかりますか？

指輪つかテラストのやり方

①両手の親指と
人差し指で輪を
作る



②利き足ではない方の
ふくらはぎの一番太い
部分に軽く当ててみる

低い ← サルコペニアの可能性 → 高い



筋肉量が少ない人は、運動や食事を今まで以上に意識して行いましょう

もっと詳しく知りたい方へ

「日本老年医学会 新型コロナウイルス感染症 高齢者として気をつけたいポイント」
「健康長寿ネット 生活不活発病とは」 「厚生労働省 生活不活発病に注意」で検索

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

新型コロナウイルス感染症に負けない

シニア世代に向けて、おうち時間を楽しく健康に過ごすための情報「**おうちえ**」をご紹介します

「おうちえ」とは？

シニア世代が新型コロナウイルス感染症対策のため、自宅で動かず・誰にも会わずに過ごす時間が長くなると、体が弱ってしまい、介護状態になるリスクが高くなります。

そうならないため、このたび東京大学高齢社会総合研究機構がシニア世代に伝えたい情報として、とりまとめ公開しました。

おうち時間を楽しく健康に過ごすためのポイントについて、とてもわかりやすく作成されていますので、町民のみなさまにも知っていただきたく、ご紹介することといたしました！

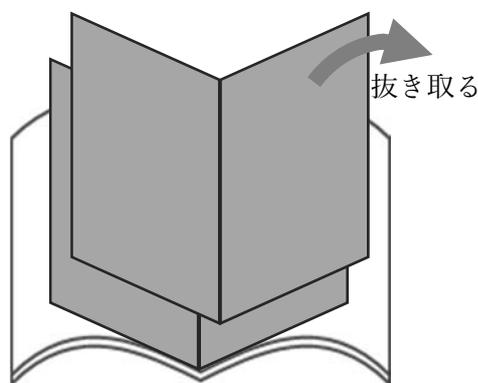
情報は、今月号から9月号まで、3か月に分けて掲載します。

抜き取ってすべて集めると冊子として活用することができますので、ぜひご活用ください。

抜き取り方

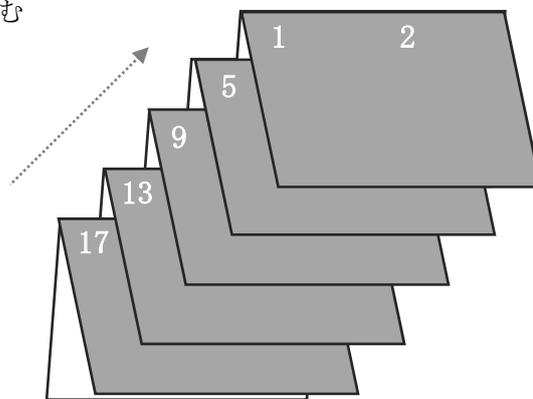
今月号から9月号まで、該当するページをそのまま抜き取ってください。

抜き取ったページをまとめてホチキス止めすると冊子の完成です！



「おうちえ」のページをそのまま抜き取る

順番にはさむ



今月号から9月号まで、抜き取ったページを、番号がイラストのようになるようはさんでいく



ホチキスで止めたら完成

「おうちえ」は、東京大学高齢社会総合研究機構のホームページにも公開されています。
アドレス <http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/>



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

時には休むことも大切



色々な取組みへのお誘いはうれしいけれど
少し疲れてしまったみたい...

「おうちえ」に書かれた全てを無理にやる必要はありません。ご自身で気になるものを見つけてきつかけにしてください。過ごし方を変えることで疲れが出てくることもあります。時には力を抜いて休むことも大切です。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

良いこと日記を つけてみよう



毎日寝る前に、その日にあったいいことや
うまくいったことを、3つ書き出してみよう

一日の中で、いいなと思ったことやその理由も一緒に3つ書いてみましょう。日記に書くのでも、スマホにメモをとるのでも構いません。これを続けることで沈んだ気持ちが減り、明るい気持ちが持続するようになることが知られています。

毎日では大変？3つ思い出すのは難しい？週に数回でも、一度に1つだけでもかまいません。続けることが大切です。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
こころ

チャレンジ

「QRコード」に挑戦！

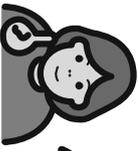


「おうちえ」公式ホームページ
<http://www.ioqju-tokyo.ac.jp/> より



最近よく見るこのマーク。これは「QRコード（キュー・アール・コード）」
といます。スマートフォンをこのコードにかざすと、インターネットの
ホームページを自動的に開いてくれます。面倒な検索が要らず、迷わずに
公式ホームページを見ることができ便利です。

QRコードは、スマートフォンのカメラ機能や専用のアプリを使って読
み取ることができます。スマートフォンの機種によって方法が違うので、
わからない場合は、身近な方やお店の方に聞いてみてください。



さあ、上記のQRコードを
実際に読み取ってみましょう

おうちえ

IOU 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
こころ

チャレンジ

パソコン・スマホを利用されている方へ

あなたの出番です！



もしあなたがパソコンやスマートフォンを使っているならば、あなたの
スキルで身近な方々のサポートをすることができるかも。パソコン・スマ
ホ操作のお手伝いは、地域のいろいろな場所が必要とされています。新し
い活動やお仕事につながるかもしれません。

まずはご友人やご近所の方に、出来ることや始め方を伝えてみませんか。

私であればお手伝いしますよ！



おうちえ

IOU 東京大学 高齢社会総合研究機構

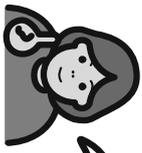


えがおでゆとりの心持ち
こころ

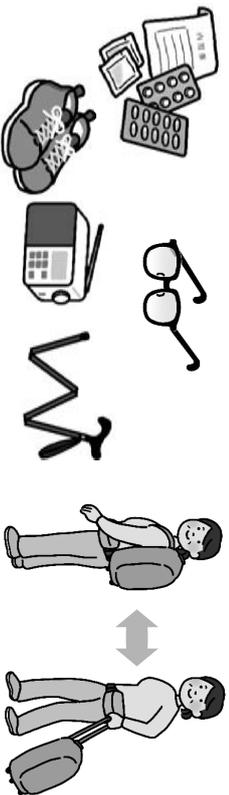
チャレンジ

防災グッズを再点検

おうち時間は、在宅避難生活を
想像するチャンス!



防災グッズを買ったままにしていますか。今こそ、防災グッズを出して使ってみましょう。足りないものはないか、自分の体に合っているか、確かめてみませんか。みなさんに合った防災の備えを発見してください。



カテゴリ

あるとよい防災用品

貴重品等	<input type="checkbox"/> 現金 (小銭)	<input type="checkbox"/> お薬	<input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/> 保険証	<input type="checkbox"/> 眼鏡
食料品	<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> 携帯食	<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク
情報	<input type="checkbox"/> ラジオ	<input type="checkbox"/> 予備電池	<input type="checkbox"/> メモ帳	<input type="checkbox"/> 筆記具	<input type="checkbox"/> 油性マジック
装備	<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> 笛	<input type="checkbox"/> 手袋	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 長靴
衛生用品	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ	<input type="checkbox"/> 工具	<input type="checkbox"/> 掃除用具	<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> ビニール袋
衣料品	<input type="checkbox"/> 布テープ	<input type="checkbox"/> スワッチ	<input type="checkbox"/> ローソク	<input type="checkbox"/> 安全ピン	<input type="checkbox"/> ハンカチ
シニア向け用品	<input type="checkbox"/> 入歯	<input type="checkbox"/> 補聴器	<input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄シート	<input type="checkbox"/> おむつ	<input type="checkbox"/> 折りたたみ杖
	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> 靴下	<input type="checkbox"/> 長袖	<input type="checkbox"/> ズボン	<input type="checkbox"/> 雨具
					<input type="checkbox"/> 防寒着
					<input type="checkbox"/> 毛布

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

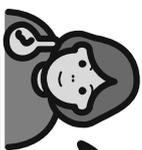


えがおでゆとりの心持ち
こころ

チャレンジ

やってみました日記

新しい道具を覚えるコツは続けること
ちよとした失敗も楽しんで



4月16日 孫からプレゼントが届いた。スマートフォンというらしい。時々認識してくれないけど、返事してくれるのがおもしろい。新しいことをはじめるのもいいものだな。

4月25日 動画サイトで「方言のラジオ体操」というのをやってみました。地元の方言を聴いて故郷が懐かしくなった。手紙でも書こうかな。

5月6日 いよいよ「オンライン同窓会」だ。孫にやり方を教えてもらった。旧友と話に花が咲いて時間を忘れたよ。

5月8日 スマートスピーカーが孫からのメールを読み上げてくれる。今日は「写真共有アプリ」というのを教わった。休校中の元気な孫の写真が携帯電話に送られてくる。

5月15日 あのルーブル美術館がインターネット上で訪問できるなんて！家にいながら、間近にモナリザを鑑賞した。

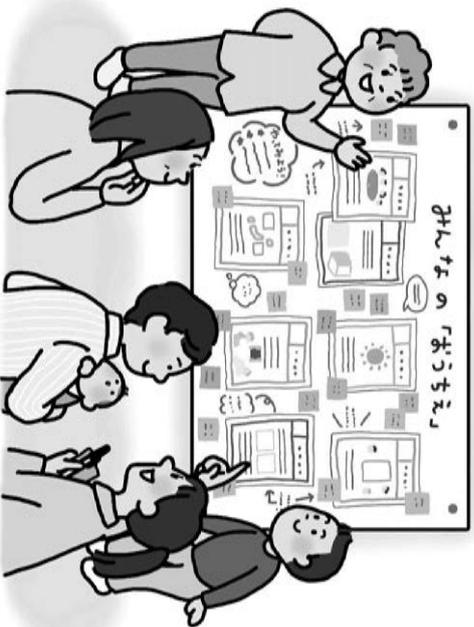
5月23日 スマートスピーカーみたいなの最新の道具も今ではスイスイ使えるよ。孫に自慢してやろう♪



おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

わたしの「おうちえ」



集まれるようになったら、仲間や家族と「おうちえ」を使って未来を描いてみませんか

やってみよう

1. おうちえの中であなたが大事にしたいことはどれですか？
「お」「う」「ち」「え」のそれぞれから選んで理由を発表しよう。
2. 新しい生活様式のはじまり。暮らしや行動をどう変える？
みんなの「お」「う」「ち」「え」のアイデアを出し合おう。
思いつくままに付箋などに書いて並べると、思いもよらなかったアイデアがうまれるかも。

おうちえ

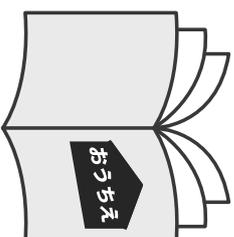
100 東京大学 高齢社会総合研究機構

「おうちえ」の使い方

使い方例をご紹介します。さらに、地域のみなさんのアイデアでご活用ください。

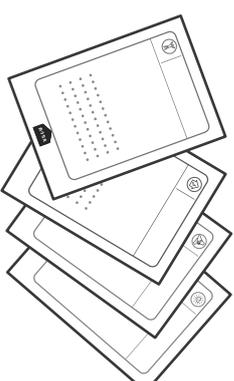
冊子として

印刷すれば簡単パンフレットの出来上がり！
読み物が好きなご家族に渡しては？



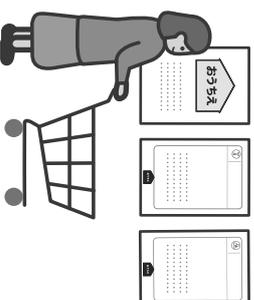
チラシとして

自治体では地域情報と組み合わせ
広報ツールとして活用することも。



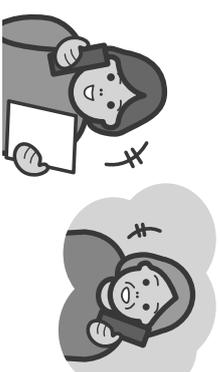
ポスターとして

スローパーではポスターを掲示したり、
配布したり。



おしゃべりの種として

家族や友人と、電話やメールでおしゃべりの
話題に。



—ご利用にあたって—

- ・個人の方は印刷・PDF 配布などご自由にお使いください。御連絡は不要です。
- ・自治体・団体・企業などの方は下記の間い合わせ先までご連絡ください。
E-mail ouchie@iog.u-tokyo.ac.jp



最新版 (全文) は
「おうちえ」公式ホームページ
<http://www.iogu-tokyo.ac.jp/> より

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

肝炎ウイルス検診を受けましょう！

【申込・お問い合わせ先】
福祉課健康対策係
☎(0735)52-2934

肝炎ウイルス（B型・C型）に感染しているかどうかを調べる血液検査です。肝炎ウイルスは血液や粘液を介して感染します。肝炎ウイルスに感染すると肝炎を発症することがありますが、感染・発症しても、自覚症状がなかったり軽度が多いため、知らないうちに感染し、病気が進行することがあります。肝硬変やがんへと進行する場合もあり、肝臓がんの原因の約9割をB型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルスが占めています。

検査対象者 40歳以上（令和3年3月31日時点）の町民で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

検査方法 採血して肝炎ウイルス（B型・C型）に感染していないかどうかを調べます。国保の方は特定健診と同時に受けると、採血が一度で済みます。

検査料金 無料で受けられます（3,000～6,000円相当の検査料を那智勝浦町が負担）

実施期間 医療機関は、令和2年7月1日～12月31日まで。集団検診は、集団検診の日に限ります。

受診の流れ

集団検診での検査を希望

- ①受診の申し込みをする
役場福祉課（窓口もしくは電話）
にお申込みください。
- ②受診券と案内を受け取る
- ③受診する
受診場所・日時は集団検診案内をご覧ください。

10月31日（土）、11月1日（日）
…… 体育文化会館
12月13日（日）、1月16日（土）
…… 福祉健康センター

医療機関での検査を希望

- ①受診券の申し込みをする
受診券の発行をしますので、まずは役場福祉課（窓口もしくは電話）にお申込みください。
- ②受診券と案内を受け取る
- ③検査の申し込みをする
右記の医療機関へ直接お申込み
ください。
- ④受診する

医療機関

木下医院	52-2035
清水内科クリニック	58-8051
高橋ファミリークリニック	29-7385
中山医院	54-1181
日進会病院	52-6511
宮本医院	52-0010
町立温泉病院	52-1055 ※
坂野医院	59-2063

※町立温泉病院は当面の間、健（検）診を見合わせています。

子育て だより

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となっておりました子育て事業を、感染対策をとりながら、一部再開することとなりました。当面の間は、各事業予約制とし、3密を避けて開催します。なお、状況により再度中止となる場合がありますので、ご了承ください。みなさまのご参加、お待ちしております。



子育てイベントカレンダー（～8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

日程	事業名	場所	時間
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（個別相談・要予約）	町民センター	14:15～（受付）
7月10日（金）	★ママヨガ（要予約）	福祉健康センター1階和室	10:00～11:30
7月20日（月）	育児相談（要予約）	町民センター	13:30～（受付）
8月3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（個別相談・要予約）	町民センター	14:15～（受付）
8月17日（月）	育児相談（要予約）	町民センター	13:30～（受付）

LINE

那智勝浦町子育て公式LINEはじめました！

各事業等のお知らせを随時配信しています。
ぜひ、右記QRコードより友だち登録して、那智勝浦町の子育て情報としてご活用ください



各種保険証の更新時期のご案内

【お問い合わせ先】
住民課保険年金係 ☎ (0735) 52-0558

後期高齢者医療保険に加入されている方へ

被保険者証（保険証）の更新時期です

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療保険の保険証は、7月31日で有効期限が満了します。新しい保険証は「うすい緑色」です。7月上旬から順次、簡易書留で郵送しますので、届きましたら新しい保険証をお使いください。

保険証には、一部負担金の割合（1割または3割）が記載されています。前年の収入によっては8月から割合が変わる場合がありますのでご確認をお願いします。

※古い保険証（オレンジ色）は、8月以降使用できませんので、住民課または各出張所までご返却いただくか、ご自分で細断するなど個人情報に注意して処分してください。

国民健康保険に加入されている方へ

高齢受給者証の更新時期です

国民健康保険に加入する70歳～74歳の方には、一部負担金の割合が記載された「高齢受給者証」が交付されており、その有効期限は7月31日までとなっています。

新しい「高齢受給者証」は、7月中旬に郵送します。

8月からお使いいただけますので、医療機関を受診するときは保険証と併せて窓口に提示してください。

※7月31日までは、現在お持ちの「高齢受給者証」をお使いください。

「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」について

入院など高額な医療費がかかることが見込まれる場合、あらかじめ役場に申請をして認定証の交付を受けておくと、医療機関窓口での支払いが高額療養費の自己負担限度額までとなるため便利です。お手続き方法など、詳しくは住民課保険年金係までお問い合わせください。

なお、すでに認定証をお持ちの方については、有効期限が7月31日までとなっています。更新には手続きが必要です。8月までに更新の手続きをお願いします。

※国民健康保険税に滞納がある場合、認定証を交付できませんのでご注意ください。

重度心身障害者医療費助成制度の対象の方へ

受給者証の更新は手続きが必要です

重度心身障害者の方の医療費の一部負担金を助成する「重度心身障害者医療」の受給者証の有効期限は7月31日となっており、**更新には手続きが必要です。**

対象の方には6月下旬に案内文書をお送りしていますので、期限までに手続きをお願いします。

国民年金保険料の免除申請について

【お問い合わせ先】
住民課保険年金係 ☎ (0735) 52-0558

令和2年5月1日から、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が下がった場合に国民年金保険料の免除申請が可能となりました。

手続きの方法や申請書等は、日本年金機構のホームページ (<https://www.nenkin.go.jp>) に掲載しております。

【お問合わせ先】

(0735) 22 - 8441 (田辺年金事務所新宮分室)

(0735) 52 - 0558 (役場住民課保険年金係)

※いずれも平日午前8:30～午後5:15まで

那智勝浦町がけ地近接等危険住宅移転事業について

【お問い合わせ先】

建設課管理係 ☎ (0735) 52-0560

那智勝浦町では、土砂災害から町民の安全を守ることを目的として、下記の制度を実施いたします。

① 制度の内容・要件

土砂災害特別警戒区域内等にある既存住宅を除却し、安全な場所へ移転（新築、購入、改修）する住民に対して、移転費用の一部を補助する事業です。既に移転や解体をしている場合は対象外となります。申請される方は役場建設課にご相談ください。

○事前協議申込期間：令和2年7月13日（月）～令和2年11月27日（金）

※先着5名まで受付いたします。

※新築・解体等の工事は令和3年度からになりますので、施工しないようご注意ください。

なお、補助の対象となる「対象区域」及び「対象住宅」とは以下の表のとおりです。

対象区域	対象住宅	
	既存不適格	その他
1 土砂災害特別警戒区域（※1）	県が左記の区域を指定する以前から区域内に建っている既存の住宅	建築後の大規模地震、台風等により安全上又は生活上の支障が生じ、地方公共団体が移転勧告、是正勧告、避難指示、避難勧告等を行った住宅。 ただし、避難勧告及び避難指示については、当該勧告又は指示が公示された日から6ヶ月を経過している住宅に限る。
2 災害危険区域（※2）		
3 土砂災害特別警戒区域（※1）に指定される見込みの区域		
4 過去3年間に災害救助法の適用を受けた地域（※3）		

（※1）「土砂災害特別警戒区域」とは、「土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律」（土砂法）に基づいて、県が指定する区域をいいます。

（※2）「災害危険区域」とは、「建築基準法」に基づいて、地方公共団体が指定する区域をいいます。

（※3）「災害救助法の適用を受けた地域」とは、「災害救助法」に基づいて、県が適用を決定した地域をいいます。

② 補助の内容

(1) 除却等費

危険住宅の撤去費などの費用に対し、1戸当たり**97万5千円**を上限として補助します。

(2) 建設助成費

危険住宅に代わる住宅の建設（購入、必要な土地の取得を含む。）及び改修をするために要する資金を金融機関等から借入れた場合、借入金の利子相当額を補助します（借入れ利率年8.5%を限度）。

1戸当たりの限度額は**421万円**（建物325万円、土地96万円）です。

※土砂災害特別警戒区域（※1）は、「和歌山土砂災害マップ」（WEBサイト）で確認できます。
URL ([http://sabomap.pref.wakayama.jp/\(S\(hacp01g1wbocmsma5105vgi1\)\)/Agree.aspx](http://sabomap.pref.wakayama.jp/(S(hacp01g1wbocmsma5105vgi1))/Agree.aspx))

※町HPに申請書類を掲載しています。



令和2年度「こころの健康相談」のご案内

【お問い合わせ先】

新宮保健所 保健課 ☎ (0735) 22-8551(内線529)

- 保健所では、こころの健康について心配のある方に、専門医や精神保健相談員・保健師が相談をお受けしています。
- ご家族からの相談もお受けしております。
- 秘密は厳守しますので、安心してご相談下さい。
- 相談は無料です。

こころの健康相談	場所	相談日時	備考
専門医によるこころの健康相談	新宮保健所	月1回（第1木曜） 10:00～12:00 ※祝日の場合は中止	予約制
精神保健福祉相談員・保健師によるこころの健康相談	新宮保健所	平日 9:00～17:45	

※「専門医によるこころの健康相談」は、予約制です。

前週の火曜日までに、お電話でお申し込みをお願いします。

※日時が変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

※必要があれば、訪問なども行いますので、お気軽にご相談下さい。

新型コロナウイルス感染症に関する 各種支援制度のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大により経済に大きな影響を受けていることから、本町をはじめ国・県等において様々な支援制度が整備されています。これら数多くの支援制度の中から主なものをご紹介しますのでご活用ください。

また、役場にも総合的な相談窓口を下記のとおり設置していますのでお気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】

役場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 8:30～17:15】

凡例

事業主体 (国、県、町)

支援内容 (「給」: 給付事業、「融」: 融資事業、「助」: 助成事業、「猶」: 支払猶予、「免」: 支払減免・免除)

県給 事業継続支援 事業継続支援金

対象者 売上が前年同月比 50%以上減少
県内に主たる事業所を有し、国の持続化給付金を受けた事業者

概要 **給付額**: 持続化給付金を受けた額により算定
上限 20 万～100 万円 (従業員規模による)
受付期間: ~令和 3 年 2 月 28 日

問合せ先 県庁支援本部相談窓口
☎ (073)441 - 3301【平日 9:00～17:45】

融 資金繰支援 セーフティネット保証4号

対象 売上が前年同月比 20%以上減少

概要 **保証率**: 借入債務の 100%
保証枠: 一般枠とは別枠で最大 2.8 億円
※融資申し込みの際し、町へ認定申請書を提出
のうえ認定を受ける必要があります。

問合せ先 お近くの民間金融機関又は
和歌山県信用保証協会田辺支所
☎ (0739) 22-4666【平日 9:00～17:15】

融 資金繰支援 危機関連保証

対象 売上が前年同月比 15%以上減少

概要 **保証率**: 借入債務の 100%
保証枠: セーフティネット保証枠と併せて
最大 5.6 億円
※融資申し込みの際し、町へ認定申請書を提出
のうえ認定を受ける必要があります。

問合せ先 お近くの民間金融機関又は
和歌山県信用保証協会田辺支所
☎ (0739) 22-4666【平日 9:00～17:15】

県融 資金繰支援 経営支援資金 (新型コロナ対応枠)

対象 売上が前年同月比 5%以上または 15%以上減少
※上記セーフティネット (4・5 号)・危機関連
保証のいずれかの認定が必要です。

概要 **融資額**: 最大 4,000 万円
償還期間: 10 年以内 (うち据置期間: 最大 5 年)
保証料:

	売上高 5%以上減	売上高 15%以上減
個人事業主	保証料ゼロ、金利ゼロ	
小・中規模事業者	保証料 1/2	保証料ゼロ、金利ゼロ

問合せ先 制度全般: 和歌山県商工振興課
☎ (073) 441-2744【平日 9:00～17:45】
融資申込: お近くの民間金融機関へ

事業者向け支援制度

国給 事業継続支援 持続化給付金

対象者 売上が前年同月比 50%以上減少

概要 **給付額**: 昨年 1 年間の売上からの減少分
※上限最大 200 万円 (中小法人)、100 万円 (個人事業主)
受付期間: ~令和 3 年 1 月 15 日

問合せ先 持続化給付金コールセンター
☎ (0120)115 - 570【受付時間 8:30～19:00】
※最寄りの申請サポート会場 (要予約):
新宮商工会議所 (会場番号: 3005)
☎ (0120) 835 - 130 (自動ガイダンス)
☎ (0570) 077 - 866 (オペレーター対応)

町給 事業継続支援 事業継続支援事業補助金

対象者 売上が前年同月比 50%以上減少
町に住所を有する者又は町内に主たる事業所を
有する事業者で、持続化給付金を受けた事業者

概要 **給付額**: 10 万円
受付期間: ~令和 3 年 3 月 1 日

問合せ先 役場観光企画課【平日 8:30～17:15】
☎ (0735)52 - 2130

融 資金繰支援 セーフティネット保証5号

対象 売上が前年同月比 5%以上減少

概要 **保証率**: 借入債務の 80%
保証枠: 一般枠とは別枠で最大 2.8 億円
※融資申し込みの際し、町へ認定申請書を提出
のうえ認定を受ける必要があります。

問合せ先 お近くの民間金融機関又は
和歌山県信用保証協会田辺支所
☎ (0739) 22-4666【平日 9:00～17:15】

助 雇用維持 雇用調整助成金

対象 従業員を一時的に休業させるなどの雇用維持を
図った場合に事業者へ休業手当等の一部を助成

概要 **助成額**: 労働者 1 人につき上限 15,000 円/日
助成率: 大企業 3/4、中小企業 10/10
解雇等を行う場合は大企業 2/3、中小
企業 4/5

緊急対応期間: ~令和 2 年 9 月 30 日まで
問合せ先 ハローワーク新宮
☎ (0735) 22-6285【平日 8:30～17:15】

個人向け支援制度

町給 生活支援 那智勝浦まちなか商品券 (第2弾)

対象	7月1日時点で那智勝浦町に住居登録のある方
概要	町内小規模事業者への応援と町民の生活支援を目的として、町民1人あたり7,000円分の商品券を全町民に配布 引換期間：7月28日～8月31日 商品券有効期間：12月31日まで
問合せ先	役場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8:30～17:15】

町給 生活支援 子育て世帯応援給付金

対象	高校2,3年生及び大学生等がいる世帯など
概要	「子育て世帯への臨時特別給付金」で対象外となる高校2,3年生等の保護者に対し子ども1人あたり1万円、大学生等の保護者に対し子ども1人あたり3万円を給付
問合せ先	役場福祉課児童係 ☎ (0735) 52-2946【平日8:30～17:15】

町給 生活支援 国民健康保険傷病手当金・後期高齢者医療傷病手当金

対象	国民健康保険又は後期高齢者医療保険の被保険者の方で給与等の支払いを受けている方
概要	被保険者で、新型コロナウイルス感染症に感染した、または発熱等の症状があり感染が疑われた場合に、その療養のため労務に服することができなかった方を対象に、療養のため労務に服することができなかった期間（一定の要件を満たした場合に限る）傷病手当金を支給します。 適用期間：令和2年1月1日から令和2年9月30日まで（※支給対象となる期間の開始日が適用期間内あること） ※給与等の全部又は一部を受けることができる場合や、同一の事由につき他の法律の規定によって傷病手当金に相当する給付を受けることができる場合は、支給額が調整されたり、支給されない場合があります。 ※申請には医療機関の意見書及び事業主の証明等が必要となりますので事前に電話にて、下記までお問い合わせください。
問合せ先	役場住民課 保険年金係 ☎ (0735) 52-0558【平日8:30～17:15】

融資 生活支援 生活福祉資金の特例貸付

新型コロナウイルス感染症の影響によって休業や失業状態などになり、収入が減少して生活資金にお悩みの方へ、特例貸付を実施します。

緊急小口資金：休業等により緊急かつ一時的に生計の維持が困難となった場合に、少額の費用をお貸しします。（貸付上限額10万円、据置期間1年以内、償還期限2年、無利子・保証人不要）

総合支援資金：主に失業された方に対し、生活再建までの間に必要な生活費用をお貸しします。（貸付上限額月15～20万円以内（3か月間）、据置期間1年以内、償還期限10年以内、無利子・保証人不要）

問合せ先	那智勝浦町社会福祉協議会 ☎ (0735) 52-5252【平日9:00～17:00】
------	--

国給 生活支援 住居確保給付金

離職や経済的な困窮を理由に住まいを失ってしまった人、あるいは仕事が休業になるなどして家賃を支払う目処が立たず、これから住まいを失うおそれのある人に対し国等が家賃相当額を支給します。

支給期間：原則3か月（最長9か月）
※給付金の支援を希望される方は下記までご相談ください。

問合せ先	東牟婁振興局総務福祉課 ☎ (0735) 21-9610【平日9:00～17:45】
------	---

税等の軽減・減免

※国民年金保険料の免除制度については、18ページ下段をご覧ください。

町免 減免 国民健康保険税等の減額・免除

- ①感染症により主たる生計維持者が死亡や重篤な傷病を負った場合：**全額免除**
- ②感染症の影響により主たる生計維持者の事業収入等が前年より30%以上の減少が見込まれる世帯：**一部減免**

減免対象：令和元年度分及び令和2年度分の保険税（料）であって、納期限が令和2年2月1日から令和3年3月31日までのもの。

対象税目：国民健康保険税・後期高齢者医療保険料、介護保険料
※減免を受けるには、申請書等の提出が必要です。

問合せ先	役場税務課課税係 ☎ (0735) 52-1094【平日8:30～17:15】
------	--

町猶 徴収猶予 町税の徴収猶予

対象	令和2年2月以降の事業等の収入が前年同期と比べ20%以上減少し一時に納付することが困難となった方
概要	猶予対象： 令和2年2月1日～同3年1月31日までに納期限が到来する町税が対象 猶予期間： 1年間 ※徴収猶予を適用するには、納期限が到来する前に申請書を提出する必要があります。
問合せ先	役場税務課課納係 ☎ (0735) 52-1095【平日8:30～17:15】



マスクをご寄贈いただきました

第一生命保険株式会社様よりマスクやペーパータオル、除菌シートをご寄贈いただきました。新型コロナウイルス感染症対策でマスクや衛生用品の需要が高まる中、ご寄贈いただき心より御礼申し上げます。ご寄贈いただいたマスクや衛生用品は、避難所が開設された際に有効活用させていただきたいと思っております。



消防団員募集中

『災害に強い町づくりを』



地域防災のリーダーとして能力を発揮してみませんか？
訓練や活動を通じてスキルアップを目指せます！
定期の報酬支給や、活動中の事故に対する補償も充実しています！

過去に発生した地震や風水害等の大規模災害においても、消防団が果たした人命救助等の役割は非常に大きく、地域防災の中核としてその活動は必要不可欠です。

消防団員は災害発生時に対応できるよう定期的に訓練を行っているため、入団に際し、防災の知識や経験は必要ありません。そのほか、防火啓発活動や地域の防災訓練へ参加するなど地域の方々に密着した活動も実施しています。

※入団資格は原則、本町在住で年齢18歳以上45歳未満の方となっています。詳細については消防本部までお問い合わせください。



申込み・お問合せ先

那智勝浦町消防本部 総務課

☎ 649-5332 那智勝浦町朝日一丁目69番地
☎ (0735) 52-4900 FAX (0735) 52-4953
Email: syobo-somu@town.nachikatsuura.lg.jp



有料広告欄

おうちえ

シニアのためのおうち時間を
楽しく健康に過ごす知恵

「おうちえ」について

本号の7ページから16ページの記事は、新型コロナウイルス感染症対策のために外出する機会が減少しているシニア世代向けに楽しく健康に過ごすため、東京大学高齢社会総合研究機構が作成したパンフレットの一部分です。7月号より3回に分けて掲載する予定で、これらをすべて集めると1冊のまとまった冊子となります。

詳しくは折込みの案内文をご覧ください。

【本件についてお問い合わせ先】

役場福祉課 介護保険係 ☎ (0735) 29-7039