

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

8

No.356

特集

9月9日は「救急の日」です
～応急手当の理解と救急車の適正利用を～

Contents

- P 2 - 3 特集：9月9日は救急の日です
- 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 -10 シニアのためのおうち時間を楽しく
- P 13-16 健康に過ごす知恵（その2）
- P 11 -12 マイナンバーカードでマイナポイント
- P 17 図書館だより
- P 18 子育てだより
- P 19-20 お知らせ瓦版WIDE
- P 21 ご存じですか「小匠ダム」
- P 22 写真ニュース他

表紙：ブルービーチ那智

特集 9月9日は「救急の日」です

— 応急手当の理解と救急車の適正利用を —



皆さん9月9日は「救急の日」です。

「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、救急医療関係者の意識を高めるとともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として定められました。

いざという時に適切な救急医療が受けられるよう、応急手当の理解と救急車の適正利用についてこの機会に考えてみましょう。

救急車が到着するまで全国平均で約9分かかっています。

この短い時間で、あなたの大切な人や身近な人が病院へ行くまでに応急手当をすることによって、病気やけがの悪化を防ぐことができます。

いつ、どこで病気やけがに襲われるか分かりません。

あなたの大切な人の命を守る正しい応急手当の知識を一緒に学びましょう。

救急通報のポイント

救急車を呼ぶときの番号は「**119番**」です。

救える命を救うためには、**応急手当**が重要です。
応急手当が必要な場合は、消防本部から電話で指示されます。

救急車が到着するまではどうしても時間がかかります。
いざというときに、大切な方を救うためにも、**正しい応急手当**を身につけておきましょう。



お近くの消防署では**応急手当の講習**を行っています。
消防署の電話番号は、市役所等のホームページなどで調べることができます。

応急手当をしている人以外にも
人手がある場合は、**救急車の来そうなところまで案内**すると到着が早くなります。

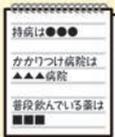


救急車を呼んだら、**こんな物を用意しておく**と便利です。

- ・保険証や診察券
- ・お金
- ・靴
- ・普段飲んでいる薬 (おくすり手帳)
- ・(乳幼児の場合) 母子健康手帳
- ・紙おむつ
- ・ほ乳瓶
- ・タオル

救急車が来たら、**こんなことを伝えてください。**

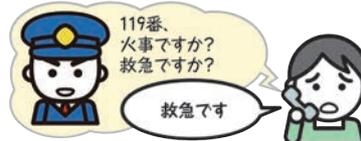
- ・事故や具合が悪くなった状況
- ・救急隊が到着するまでの変化
- ・行った応急手当の内容
- ・具合の悪い方の情報 (持病、かかりつけの病院やクリニック、普段飲んでいる薬、医師の指示等)



* 持病、かかりつけの病院やクリニックなどは、日頃からメモにまとめておくとう便利です。

救急車の呼び方

119番通報をすると、指令員が救急車の出動に必要なことを、順番にお伺いします。
緊急性が高い場合は、すべてお伺いする前でも救急車が出動します。
あわてず、**ゆっくりと**教えてください。



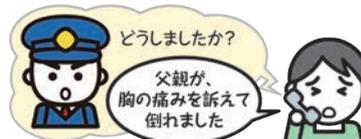
1 救急であることを伝える

119番通報をしたら、まず「救急です」と伝えてください。



2 救急車に来てほしい住所を伝える

住所は、必ず市町村名から伝えてください。
住所が分からない時は、近くの大きな建物、交差点など目印になるものを伝えてください。



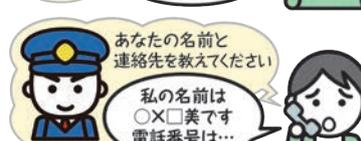
3 具合の悪い方の症状を伝える

最初に、誰が、どのようにして、どうなったと簡潔に伝えてください。
また、分かる範囲で意識、呼吸の有無等を伝えてください。



4 具合の悪い方の年齢を伝える

具合の悪い方の年齢を伝えてください。
分からない時は、「160代」のように、おおよそでかまいませんので伝えてください。



5 あなたのお名前と連絡先を伝える

あなたのお名前と119番通報後も連絡可能な電話番号を伝えてください。
場所が不明な時などに、問い合わせる場合があります。

* その他、詳しい状況、持病、かかりつけ病院等について尋ねられることがあります。
答えられる範囲で伝えてください。

* 上記に示したものは一般的な聞き取り内容です。

普通救命講習Ⅰを受講してみませんか。(※随時募集)

事故や急な病気に遭遇した場合、救急車が来るまでの間にそばに居合わせた人が速やかに適切な応急手当を行えば、症状の悪化を防ぎ、大切な命を救う可能性が高くなります。

いざという時に備え、応急手当は生活の一部として覚えておくことが大切です。消防本部・消防署では、心肺蘇生法を中心とした応急手当の方法を修得していただくため「救急救命講習会」を開催しています。職場や地域の仲間同士で集まる機会があればぜひともお声かけください。

- 1 仕事仲間や趣味仲間などでも構いません。5人～10人程度、受講希望の方を募ってください。
- 2 人数が確保できたら、日程、時間、場所等の打合せをします（電話での対応可能）。
- 3 日程、時間、場所等が決まれば、申請手続きをします。
- 4 申請が完了すれば、指定の日程、時間及び場所で普通救命講習Ⅰを実施します。
- 5 普通救命講習Ⅰは、3時間の講習となります。
- 6 心肺蘇生法、止血法、気道異物除去等の実技が中心となりますので、動きやすい服装でお願いします。



救急業務に関する問合せや救急講習会の申込みは、那智勝浦町消防署救急係（☎52-4900）まで

熱中症に十分注意しましょう！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、今年は夏場にもマスクを着用する機会が多くなりますが、夏期の気温・湿度が高い中でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

このため、屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクを外したり、またマスクをしている場合は強い負荷の作業や運動は避けて、のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分の補給を心掛けましょう。

那智勝浦町消防本部では、熱中症予防啓発活動として和歌山ヤクルト販売株式会社紀南営業所様とヤマト運輸株式会社串本支店紀州那智勝浦センター様の協力を得て、熱中症予防啓発のポスターをカバンや配送車に掲載します。また、消防車両にもポスターを掲載します。街中で見かけた際には、熱中症予防に注意していただくきっかけになれば幸いです。



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



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。

湯川1

(湯川256番地、860番地付近)

下里

(下里859番地、

2614番地付近)

《期間》

9月12日(土)～9月24日(木)

湯川2

(湯川515番地、885番地付近)

勝浦・築地・朝日・天満

(勝浦3番地、1012番地付近)

(築地6丁目1181番地、

築地7丁目12番地付近)

(朝日3丁目78番地、

朝日4丁目56番地付近)

(天満442番地、880番地付近)

《期間》

10月13日(火)～10月25日(日)

【お問い合わせ先】

水道課(水道事業所)

仏像の盗難について

近年、仏像の盗難が相次いでいます。和歌山県内においても被害が発生していますので、以下の点にお気を付け下さい。

- ①不審者の侵入を難しくするため、施錠を含め、建物の入口や窓・扉などの開口部を強化すること。
- ②不審者の接近・侵入を監視しやすくするため、遮へい物を除去し、周囲の人の目が届くような環境を作ること。
- ③定期的な巡視を行うとともに、不審者を見かけた時は声掛けを励行すること。

また、不審車両については、ナンバーを書き留めておくこと。
※被害の多くは無住の寺で発生しています。無住のお寺を管理されてい

る地域は、特に注意して下さい。

※被害にあった場合、写真や大きさ、付属品などの特徴が分かれば、捜索に役立ちますので、是非とも記録をお願いします。

写真撮影に抵抗がございましたら、教育委員会までご連絡下さい。担当職員が撮影に参ります。

【お問い合わせ先】

教育委員会生涯学習課

紀伊半島大水害慰霊祭の中止について

平成23年9月の台風12号災害(紀伊半島大水害)の慰霊祭について、今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止し、代表者のみの献花を行います。

なお、9月4日午後1時30分に、全町においてサイレンを鳴らしますので、黙祷をお願いします。

【お問い合わせ先】

総務課防災対策室

人権擁護委員会をご存じですか？

令和2年7月1日付けで、法務大臣から次の方が人権擁護委員に委嘱されました。

人権擁護委員は、地域の皆さまから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、法務局の職員と協力して人権侵害による被害者の救済をしたり、地域の皆さまに人権について関心をもってもらえるような啓発活動を行っています。

久保 美恵子氏(色川地区)

なお、今回委嘱された方以外の本町の人権擁護委員は次の方々です。

- 山口 史郎氏(宇久井地区)
- 梶 信隆氏(勝浦地区)
- 大江 政典氏(那智地区)
- 岡本 美智子氏(太田地区)
- 城本 和男氏(下里地区)

人権問題についてお気軽にご相談ください。

「アルコール健康障害」 講演会のご案内

アルコールは、生活に豊かさや潤いを与えるものです。一方で、不適切な飲酒は『アルコール健康障害』の原因になります。
アルコールとの上手なつきあい方について考えてみませんか。

日時 令和2年9月5日(土)

13時30分～16時00分

会場 東牟婁振興局 3階大会議室
(新宮市緑ヶ丘2丁目4・8)

内容

・講演「お酒の飲み方大丈夫ですか？」

・「アルコール依存症を予防するために」

・県立こころの医療センター
院長 森田佳寛 先生

・体験談

(NPO法人和歌山県断酒連合会、Aメンバ)

・県立こころの医療センターでのアルコール依存症治療の取り組み紹介

定員 40名(事前申込制、先着順)

参加費 無料

申込方法 8月28日(金)までに

電話でお申し込みください。

(申込先)

精神保健福祉センター

☎(073) 435・5194

役場福祉課

☎(0735) 52・2945

※状況によって、開催中止させていただきます。場合もありますので必ずお申し込みをお願いします。

国勢調査 2020

国勢調査にご協力をお願いします

国勢調査とは？

国勢調査は、人口・世帯の実態を明らかにすることを目的として行われる国の最も重要な統計調査で、日本国内に住んでいるすべての人及び世帯を対象として5年ごとに行われます。

調査方法は？

9月14日以降、調査員が各世帯に訪問し調査票を配布します。調査票の質問事項に答えていただき、調査員に提出するか、郵送でお送りください。(インターネットでの回答も可能です)
インターネット回答、郵送回答へのご協力をお願いします。



新型コロナウイルス感染症が懸念される中での調査実施となりますが、何卒ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

【国勢調査に関するお問合せ先】

観光企画課企画係 ☎(0735) 29-2007



納期限のお知らせ

税目	期別	納期限
町県民税	第2期	令和2年8月31日(月)
国民健康保険税	第3期	
介護保険料	第5期	
後期高齢者医療保険料	第2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～

口座振替推進キャンペーンについて

抽選の結果、当選者には8月25日(火)に商品券を送付いたします。今後も納期内納付にご協力をお願いします。



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

院内感染防止のためのお願い

新型コロナウイルス感染症等に対する院内感染防止のため、次の各項目についてご協力をお願いしております。ご来院の際にはご協力をお願いします。

- マスクの着用と手指消毒について
新型コロナウイルスは発症の2日前から感染の可能性が高まるとされています。無症状の方からの院内感染拡大を未然に防止するため、咳や発熱などの症状が無い方を含む、来院する全ての方に院内でのマスクの着用をお願いしています。診察室内でも医師の指示があるまでマスクを外さないようにお願いします。
なお、マスクをお持ちで無い方には1枚50円（院内での着用のため1人1枚のみ）で販売しておりますので、窓口にお申し出下さい。
 - また、病院内各所に手指消毒剤を設置しています。来院の際には必ず手指消毒または石けんでの手洗いをお願いします。せき、くしゃみなどで手が汚れた際にも手指衛生をお願いします。
 - 面会について
面会は基本的にご家族のみ、一度に2名までに制限させていただきます。ご了承ください。ご家族さま以外（親戚・知り合いなど）の面会はできません。
 - 面会時間は14時～19時です。
 - 面会の際は正面玄関ではなく時間外出入口をご利用ください。
 - 入院時に入館証を2枚お渡しします。
- 来院の都度、時間外出入口で入館

申出書に氏名等をご記入ください。
（新型コロナウイルス患者発生時の接触者調査のため）
・咳・発熱などの体調不良の方、中学生以下の方は面会を禁止させていただきます。
・面会は15分を目安に手短にお願います。

会計年度任用職員の募集について

次のとおり会計年度任用職員を募集しています。詳しくは当院総務管理係までお問い合わせください。

【職種】 ナースエイド

【勤務形態】

- ①夜勤可能者
- ②早出・遅出・日勤のシフト制
- ③日勤のみ

【募集人員】

各勤務形態につき1名程度

【業務内容】 患者の清潔・食事・入浴等の介助、患者移送、看護業務の補助等

【給与】 日額 7,262円

（十夜間勤務報酬の追加あり）

【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】 面接

【採用予定日】 随時

【提出書類】

- ①受験申込書（病院・病院ホームページにあり）
 - 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 ◆ （8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	松下	7:30～11:30 木のみ～10:30	9:00～	
		2診	松下	(松下)	(木浦)	(中 紀文)			(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)	(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。





おいしく食べて健康に
からだ

健康のきほん

「最近、頭を使ってない」と感じたら...

生活不活発な日々で、周囲への無関心や意欲の低下を引き起こし、うつ状態や認知機能が低下してしまつたら... 電話でも良いので人と話す機会をもちましよう。「しりとりに」など電話のできるゲームも楽しいですね。



やってみよう

頭のテスト1)

100から7ずつ引いた数を言ってみましよう。

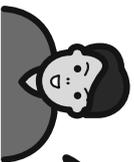
5回引くまで言えますか？

頭のテスト2)

次の言葉を逆から言ってみましよう

「今日も元気」

「おいしく食べよう」



今日できなくても大丈夫。「継続は力なり」です
出来た人は回数や文字を増やしてチャレンジ!

こたえ

早いほうをポイント
よまごまがひまま (2)

93、86、79、72、65 (1)

おうちえ

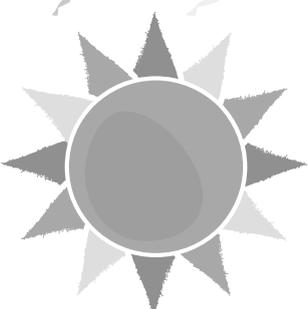
100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

身体を動かそう

運動は日光を浴び
外の空気に触れることが重要



日光を浴びることで
筋肉を作る
“ビタミンD”が活性化

こまめな水分補給

視線は10-15m先を見ると
背筋が伸びやすい

帰ったら
手洗い・うがい・消毒を
忘れずに!!

人との距離を保つて
マスクを付けて

ジョギング中は
「ネックゲイター」
「バンダナ」などを
マスク代わりにしても

人通りの少ない通りや
早朝など人通りの少ない
時間帯を選んで



外に出ると感染が怖いし...
第一、外出自粛だから外に出ちゃダメでしょ?

いいえ、今の時期でも外に出て、適度な運動を行うことは重要です。あまり怖がらずに、毎日継続的に行うことをお勧めします。日光を浴びること、大切な栄養素を活性化させることもできるのです。当然、気分転換やストレッチ解消の効果も大切です。筋肉や骨を守るために、感染予防に気を付けながら、外の空気に触れて運動しましょう!!

外出できずに、室内で行うときは運動効率下がりがちです。ゆつくり行うスクワットなどで負担を減らして効率よく体を動かしましょう。

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

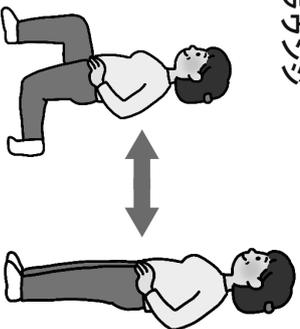
身体を動かそう

やっぱり筋肉！ 貯筋で明日を元気に

体を動かすことが生活の一部になれば、フレイル予防につながります。ストレス発散や脳を活性化する働きもあるので、気持ちもリフレッシュ。「今までより10分多く体を動かす」これでOK！気軽に続けましょう。

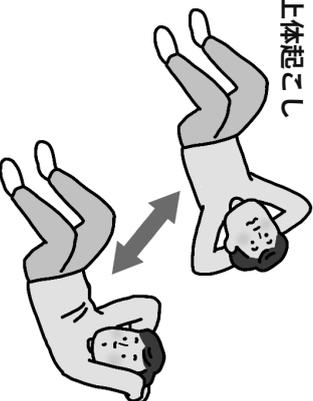
やってみよう

ラウンジ



- ①立った状態から、片足を前に踏み込む
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけたから元に戻る
- ③反対の足でも同じ動作を行う

上体起こし



- ①仰向けになって両ひざを立てる。両手は頭の後ろで組む。
- ②おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げる
- ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻る。

運動時のポイント

- 翌日に筋肉痛の起きない範囲で
- トレーニングは2-3種類を選択
- 家具や手すりを使って転倒注意
- 休みを入れながら
- 午前、午後に分けて行う
- タンパク質が効果的

もっと詳しく知りたい方へ

参照 おうちえ「いまだからこそ摂りたい栄養素とは？」

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

身体を動かそう

自分に合った運動を 続けよう



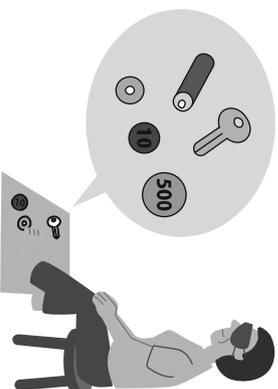
近頃、体重も減って、足腰が弱ってきた感じ…
家の中でもできる手軽な運動はないかしら？

屋内の骨折や転倒は、3cm以下の段差や滑りやすくなったじゅうたんなどで踏いてしまったり、体をひねる動作で転倒したという調査結果もあります。足指やバランスを鍛えるトレーニングを週3回以上続けましょう。

やってみよう

もの触りトレーニング

足の指でいるいろいろな形の物を触ってみてください。感覚だけで当てられますか？



四つ這いでの手足上げトレーニング

四つ這いになって

- ①右手だけ3～5秒平行に上げる→左手だけ
- ②右足だけ3～5秒平行に上げる→左足だけ
- ③右手と左足を3～5秒平行に上げる



- ④右手と右足を3～5秒平行に上げる
- 左手と左足を上げる



もっと詳しく知りたい方へ

『転倒を防ぐ「バランストレーニングの科学」』田中敏明 著 (岩波書店) 「©飯巻薫」
北海道科学大自宅で行える転倒予防「トレーニング」で検索



おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

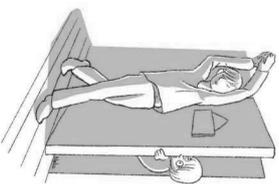


おいしく食べて健康に
からだ

身体を動かそう

“ウォーキング”
家の中なら、雨知らず

家の中での運動に限界を感じていませんか？
いい家では、家の中を一筆書きで一周回ってもせいぜい50歩。でも、歩くことは健康維持の原点！ちよつとした一工夫で、天気に関係なく家の中でもしつかりウォーキングができるんです。



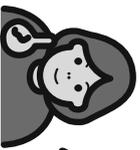
やってみよう

家の中でタワー巡り

- ①行ってみたいタワーの階段数を目標段数にカレンダーに記入する
- ②運動したら歩数をカレンダーに記入
歩数計でカウントした毎日の歩数を記入しよう
- ③毎日続けて、登頂を目指そう！



通天閣	503段
福岡タワー	577段
エッフェル塔	1665段
スカイツリー	2523段



2段上ったら1段下がる
この繰り返しで、歩数が3倍に！

階段の上り下りの際は、手すりを使って安全にウォーキングをしましょう。

おうちえ



おいしく食べて健康に
からだ

お口と栄養

オーラルフレイルを
しっかりと予防



最近おせんべいが食べにくいな。
お茶でおせることも増えてきたかも…

噛む力が弱くなったり、むせやすくなったり、お口で気になることはありませんか？
要介護につながるお口の衰え「オーラルフレイル」を放っておくと全身の筋肉が弱まり、介護が必要になるリスクがなんと2.4倍に！
まずはあなたのお口の機能をチェックしてみましょう。

やってみよう

質問	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものがたべにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている*	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなつた	1	0
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1
合計得点		



3点以上の人は意識してお口を動かしましょう！

合計得点	オーラルフレイルの危険性
0~2点	低い
3点	あり
4点以上	高い



*歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使用して堅いものをしつかり食べることでできるように治療することが大切です

おうちえ



おいしく食べて健康に
からだ

お口と栄養

噛む力を鍛えて オーラルフレイル予防

お口の衰え「オーラルフレイル」予防には、お口の機能を鍛えることが大切です。毎日の食事で、噛む力を鍛えること“カムカム”を意識してみましよう。粗食にならないよう、しっかり栄養を取ることも重要です。

カムカム調理 4つのポイント

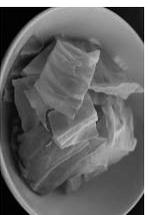
ポイント1

水分量を少なくする



ポイント4

加熱時間を短くする
(野菜)



ポイント2

かたい (噛みごたえのある) 食材を使用する



玄米・れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ・アーモンド・こんにゃく等

ポイント3

食材を大きく切る



もっと詳しく知りたい方へ
「しっかり『噛んで』健康に長生き！カムカム弁当レシピ集」で検索



おうちえ

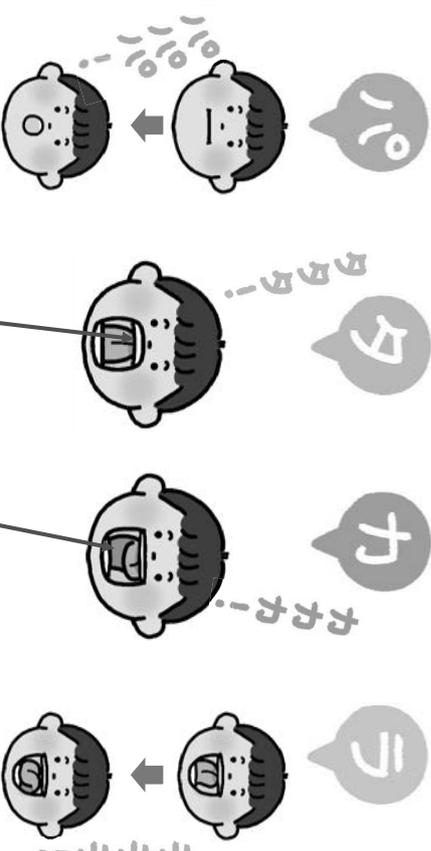


おいしく食べて健康に
からだ

お口と栄養

お口の健康をまもる パタカラ体操

加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなり、噛む力や飲み込み力が弱ること、栄養が取れずに筋肉が衰えるという悪循環に。予防・改善のためには、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音する体操で、食べるために必要な筋肉をトレーニングすることも効果的です。



唇を破裂させるように唇を開け閉め

舌の先を歯切れよく

舌の奥をのどに押し付けるように

舌の先をくるくる回して

弱まると...
吸う・飲むが
難しくなる

弱まると...
食べ物を押し
つぶせなくなる

弱まると...
飲み込みが
難しくなる

弱まると...
食べ物を丸め
られなくなる



食事の前にハキハキとお口の体操
パパパパパ！タタタタ！カカカカ！

※感染症予防のため、飛沫が食卓やほかの人にかからない場所で行いましょう

おうちえ

マイナンバーカードで マイナポイント

お好きなキャッシュレス決済で
使えるポイントが

上限 **5,000** 円分
もらえちゃう!

付与率

25%

マイナンバーカードを使って、マイナポイントの予約・申込を行い、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をするとポイントが付与されるのが、「マイナポイント」の仕組みです!

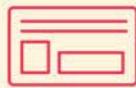
マイナンバーカードの
申請はお早めに! (**)

手順はカンタン

3 STEP

1 取得

マイナンバーカードを
取得



2 予約

マイナポイントを
予約



3 申込

マイナポイントを申込
(キャッシュレス決済サービスの選択)
チャージorお買い物



●2020年9月1日～2021年3月31日までの
チャージorお買い物が対象!
●チャージやお買い物の際にマイナンバー
カードは使用しません



マイナポイントの利用は
安心・安全です!

- マイナポイントの予約・申込にはマイナンバーカードの「電子証明書」を使うので、なりすましなどの悪用は困難です。
- 国が買い物履歴を収集、保有することはできません。

※スマートフォン等によるオンライン申請が可能です。マイナンバーカードの受取に際しては、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、お住まいの地方公共団体が発信する情報に十分ご留意の上、混雑を避けた上でご来庁いただきますようお願いいたします。

△マイナポイント事業をかたった不審な電話、メール、手紙、訪問等には十分注意してください。

△マイナポイントの予約・申込のサポートは、マイナポイント事業公式ホームページ記載の「マイナポイント手続スポット」でお受けください。



詳しくは または



マイナンバーカードをお持ちの方が民間キャッシュレス決済サービスから申し込みすると、一定額を前払い等した方に対し国からポイントが付与される「マイナポイント」制度が9月からスタートします。(各民間キャッシュレス事業者においては7月からポイント付与の予約手続きが順次開始しています)
本人確認書類としても使える便利でお得なマイナンバーカードをこの機会に取得してみませんか?

裏面もご覧ください

マイナンバーカードで マイナポイント25% もらえる!

2020年9月～
実施予定!

キャッシュレスで2万円のチャージ、又は買い物すると
1人あたり上限5,000円分のマイナポイントがもらえます



マイナンバーカードを取得し、〇〇ペイなどの
民間キャッシュレス決済サービスを選択して、マイナポイントを申込みと、
一定額を前払い等した方に対して国が「マイナポイント」を付与します。

.....「マイナポイント」を取得するためには

1 | マイナンバーカードの申請・取得が必要です。

交付手数料
無料!



マイナンバーカードは、パソコン・スマートフォン・郵便・まちなかの証明写真機から申請することができます。

1 スマホで顔写真を撮影
2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、
顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

スマホ

1 交付申請書に必要事項を記入し、6ヶ月以内に
撮影した写真を貼り付けて郵送し、申請完了

交付申請書がない場合

専用サイトから交付申請書がダウンロードできます
プリントアウトしてお使いください

マイナンバーカード 郵便

1 カメラで顔写真を撮影
2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら
顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

パソコン

1 タッチパネルから「個人番号カード」を選択
2 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQR
コードをバーコードリーダーにかざす
3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力
4 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して
送信し、申請完了

証明写真機

2 | マイナポイントの予約方法



スマホで簡単3つの手順 ※公約個人認証サービス対応のスマートフォン
※カードリーダーがあればパソコンでも設定できます

手順1

マイナポイントアプリ
をダウンロード

※Android端末は「JPKI利用者
ソフト」もダウンロードが必要
(今後、マイナポイントアプリと
一体化予定)

手順2

アプリの
指示に従って
マイナンバーカード
を読み取り

手順3

マイナンバーカード
申請時or取得時に
設定した数字4桁の
暗証番号を入力

これで
マイナポイント
予約完了!

※マイナポイントの予約
者数が予算の上限に
達した場合は、マイナ
ポイントの予約を締め
切る可能性があります。

App StoreもしくはGoogle Playで「マイナポイント」を検索!

※マイナポイントの予約によりマイキーIDが設定されます。
(既にマイキーIDを設定されている方は、マイナポイントの予約済みとなります)

マイナポイントの利用イメージ

1 マイナンバーカード
【取得】

お持ちでない方は、
今すぐ申請を!

2 マイナポイントの
【予約】

マイナポイントアプリをダウ
ンロードして、指示に従って
操作するだけ

2 利用先を選択して
【マイナポイントを申込み】
(2020年7月～)

マイナポイント申込みペー
ジにログインし、利用する
キャッシュレス決済サービ
スを選択し、申込み

3 チャージなどに対して
マイナポイントが【付与】
(2020年9月～)

キャッシュレス決済サービ
スにチャージなどをするこ
とで、マイナポイントがもら
える

チャージ → マイナポイントがもらえる

4 マイナポイント分を
【利用】して買い物
(2020年9月～)

取得したマイナポイントは
いつものお買い物で利用
可能 (※1, ※2)

(※1) お買い物時にはマイナンバーカードを使用しません (※2) 国が買い物履歴を収集・保有することはできません

詳しくはこちらへ <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>

マイナポイント 検索



問い合わせ先:マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178 平日:9時30分～20時00分 / 土日祝:9時30分～17時30分

音声ガイドに従って[5番]を選択してください。



ちいさく近くで変えたい
きずな

ご近所

ご近所の魅力再発見



久々に外に出たら、いつの間にか
ご近所にいろんなお花が咲いていたの
友だちに知らせたいわ



自然の営みは美しい姿を歳時記通りに運んでくれます。生活のための買い物と健康維持のための歩行も貴重なお散歩時間。散歩道で発見したちよっとした嬉しい出来事は携帯電話で写真を撮って、ご近所のみなさんと送り合ってみませんか？知らなかったご近所の魅力が再発見できるかも。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



ちいさく近くで変えたい
きずな

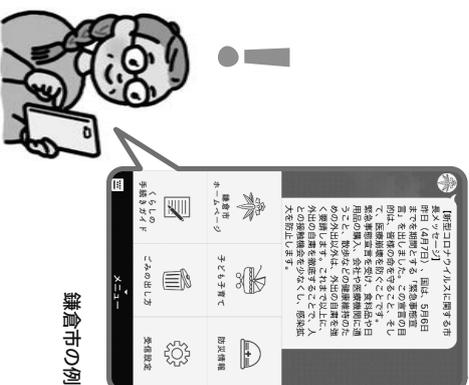
ご近所

住んでいる地域の 最新情報を手に入れよう



ニュースでたくさん情報が流れるけど、
自分の地域の情報はどうしたら早く手に入るの？

自治体がSNSによる情報発信を
行っている場合もあります



自治体はホームページでの
情報発信を行っています



普段、地域の情報は広報誌や掲示板などで入手されている方が多いかもしれませんが、このような緊急時には素早く情報が欲しいですよね。そんな時に便利なのが自治体が開設しているホームページやSNSです。LINEやFacebook、Twitterなどそれぞれの自治体で扱っているSNSも異なりますが、どれも広報誌などに比べると格段に早く情報が入ります。

もっと詳しく知りたい方へ
住んでいる自治体のホームページやSNSを検索してみませんか。
広報に案内が載っていることもあります。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



ちいきで近くで食べたい
きずな

ご近所

地域を応援！エール飯！



地域のためにできることがあるわ！

テイクアウトでおいしく地域のお店を応援！



大分県別府市が始めた、地域のテイクアウトできる飲食店を紹介するプロジェクト「#エール飯」。今ではいろんな地域で「#エール飯」が広まっています。独自にテイクアウトのお店を紹介する取り組みも増えています。

もっと詳しく知りたい方へ

お住いの地域にあるかも
「#エール飯」や「テイクアウト」で検索

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



ちいきで近くで食べたい
きずな

みんなの力で

みんなの健康のために！
—高知県仁淀川町の取り組みから—

高齢化率約55%（全国9位）の高知県仁淀川町ではフレイル予防のまちづくりを行っている地域のシニアメンバー「フレイルサポーター※」が町の行政と協力して手作りの布マスクを作っています。



普段の活動の様子



布マスクづくり

新型コロナウイルス感染症対策でまちづくりの集まりはお休みになってしまいましたが、地域みんなの健康と生きがいづくりの役に立ちたいと願ったフレイルサポーターはマスクづくりに挑戦。子育てボランティアも一緒に「町民の、町民による、町民のためのマスク」を町民全員5180名に届けるため、日頃の社会参加によるつながりを活かして頑張っています！

布マスクづくりの写真は5/1(金) 20:24配信yahooへッパライオンニュース「テレビ高知 高知・仁淀川町 町民全員にマスク」よりビデオキャプチャー

※フレイルサポーターとは、まちな健康づくりの担い手として活躍する一定の研修を受けた市民ボランティアです。

おうちえ

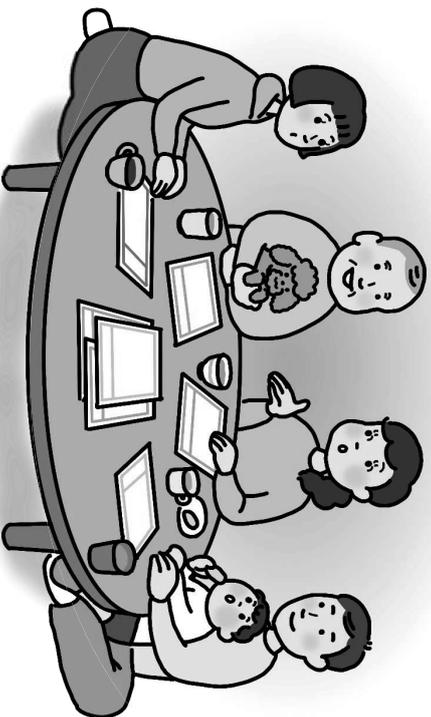
100 東京大学 高齢社会総合研究機構



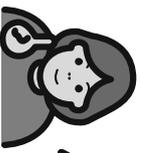
えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

新型コロナウイルスのことを 話そう・聞こう



未知の部分が多い新型コロナウイルス感染症について、心配していることや、気になっている程度は人それぞれで違うものです。たまに、家族や周りの人たちと「新型コロナウイルスのこと」を話す時間を持つてみませんか。話してみると「ああ、それを気にして心配していたのね」などとお互いに気づくことがあるはず。



話をする時には、自分と違う意見でも否定せず、
最後まで相手の話を聞くように心がけましょう

おうちえ

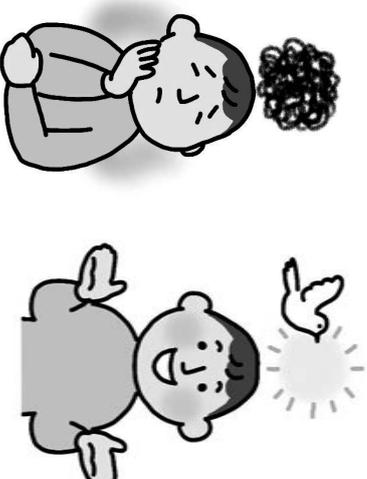
100 東京大学 高船社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

ちよっと待って！ それ、不安のせいかも？



私たちの心は、未知のものを前にすると不安を感じます。わからないことや曖昧な状況では、なぜそうなっているのかという理由を知ろうとします。これは私たちの心の大切な働きです。

しかし、その心の働きがゆえに、時には根拠もないのに誰か・何かのせいにしたり「〇が×したせいだ」と「悪者さがし」が起きることもあります。みんなが多少なれ少なれ不安を抱えている今、誰もが加害者になる可能性があります。被害者になる可能性もあります。

心もたまにひと休み



1日の中で、テレビやインターネットから
離れる時間を持ちましょう



1人で抱えず、おしゃべりや
体操などで気分転換を



おうちえ

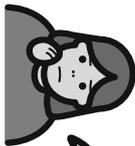
100 東京大学 高船社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

家族等のお世話で 気を抜けないあなたへ



高齢で病気がちな家族がいるんだけど、
自分が感染源になってしまわないか心配

ご家族のお世話をされている方、お仕事で医療・介護に関わっている方は、いつも以上に緊張感が続く毎日を過ごしていることでしょうか。ふだん好きなことに興味が湧かない・心から楽しめないと感じる時は、心が疲れているサインかも。ご自分にあつたりラツクス方法を探してみませんか。

やってみよう



すきま時間に腹式呼吸
(鼻からゆっくり息を吸い、
口からゆっくり息を吐く)



誰かに話す



外に出て日光や外気を
浴びる



1日10分でもひとりに
なれる時間をつくる



鏡に向かって口角を上げて
笑顔づくり



お風呂はぬるめ (38~40℃)
でゆつくり

もっと詳しく知りたい方へ
「コロナウイルス こころの相談」で検索



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

眠りのためのひと工夫



病気にかからないか心配で眠れない……

見えないものへの恐怖から心が落ち着かず不安になったり、眠れなくなることがあります。そんな時には、膝の上に重め (1.5から3kgが目安) のひざ掛けを掛けてみましょう。赤ちゃんと同じ重さのロボットや、お家で飼っているネコを抱っこしてもいいでしょう。

夜眠れないときには、体重の10%を目安に掛けふとんの重さを調整してみましよう。綿の掛けふとんに変えたり、毛布を一枚足したりと工夫できますが、不安を軽減するための重たいふとんも販売されています。息苦しいときは重すぎですので注意を！



ギネス認定いやしロボット



体重の10%を目安に
調整したふとん

もっと詳しく知りたい方へ
「いやしロボット」, 「重みのある掛けふとん」で検索



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：次の土曜日 10:00 ~
8月… 1日、8日、22日
9月…12日、26日
- ◆よちよちぶっく：毎月第2火曜日 10:00 ~
8月…休館日のためお休み
9月… 8日



図書館 だより

那智勝浦町立図書館 ☎ 0735-52-5955
開館時間：9:00 ~ 17:30
8月休館日：月曜日、11 (火)
9月休館日：月曜日、1 (火)、22 (火)、23 (水)、30 (水)
URL：http://nachikatsuura-lib.jp/



Topics



夏休み読書感想文・POPコンクール

今年は夏休みが短くなってしまいましたが、図書館ではこの夏も町内の小中学生のみなさんから作品を募集しています。詳しくは図書館ホームページをご覧ください。



エントランスホールに新着本を設置します

毎月の最新着図書は玄関ホールのテーブルに、4か月以内の準新着図書はホールの本棚に配置しています。最新本から受け入れ4か月までの新しい本が閲覧しやすくなりました。

一般図書

今月の1冊

『絵本画家赤羽末吉
スーホの草原にける虹』

赤羽茂乃 著



国際アンデルセン賞画家賞に輝く赤羽末吉さんの人と芸術を、義理の娘がひたむきにあたたかく、こまやかな口調で存分に語った伝記文学。

その他の新着本

- 『めんどくさい本屋ー 100年先まで続ける道』 竹田信弥 著
- 『ステレオタイプの科学ー「社会の刷り込み」は成果にどう影響し、わたしたちは何ができるのか』 クロード・スティール 著
- 『美しい痕跡 手書きへの讃歌』 フランチェスカ・ピアゼットン 著
- 『日本ジャズ地図』 散歩の達人 POCKET 編集部 編
- 『日々の一滴』 藤原新也 著

児童図書

今月の1冊

『さらに ざんねんないきもの事典』

高橋書店 編



人気の「ざんねんないきもの事典」シリーズ 5冊目。どんな生き物も進化していくなかで、よくなった部分もあれば、ダメになっちゃった部分もあります。つまり“ざんねんな”部分というのは、「進化の足あと」なのです。

その他の新着本

- 『オールカラー マンガでわかる！ 日本の地理』 ナツメ社 編
- 『NHK カガクノミカタ 1 観察してみよう』 NHK「カガクノミカタ」制作班 編
- 『10代のための資格・検定』 大泉書店編集部 編
- 『土木のずかん 災害に備えるわざ』 速水洋志 著
- 『めんたいこどりーむ』 はしもとえつよ 作

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。

ひとり親家庭等の方・児童扶養手当を受けている方へのご案内

児童扶養手当「現況届」の提出が始まります

現況届の受付期間は、「令和2年8月3日（月）から8月31日（月）まで」となっています。
役場福祉課児童係まで必ず提出してください。

※現況届とは※

今後1年間の受給資格を審査するもので、法律により提出が義務付けられています。この届を提出しないと、11月分からの手当は支給されません。また、2年間この届を提出しないと、受給資格がなくなります。なお、現在支給が停止されている方も届出が必要です。

ひとり親世帯臨時特別給付金（基本給付）について

児童扶養手当を受給しているひとり親家庭（養育者を含む）等への給付金です。

【基本給付の対象となるひとり親家庭等の方】

- (1) 令和2年6月分の児童扶養手当が支給されている方（全部支給・一部支給の方）
※申請不要。児童扶養手当の振込口座に振り込まれます。
- (2) 公的年金等の受給により児童扶養手当の支給が停止されており、収入が児童扶養手当受給水準の方
※申請が必要です。役場福祉課児童係までお問い合わせください。
- (3) 新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、児童扶養手当受給水準となった方
※申請が必要です。役場福祉課児童係までお問い合わせください。

【給付額】

1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

ひとり親世帯臨時特別給付金（追加給付）について

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少している方への給付です。

【追加給付の対象となるひとり親家庭等の方】

上記の基本給付対象の(1)(2)に該当する方のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した方。

※申請が必要です。

【追加給付額】

1世帯5万円



子育てイベントカレンダー（～9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
8月3日（月）	ベビーマッサージ教室（要予約）	町民センター	（前半）13:30～（後半）14:15～
	プレママ ぷち講座（個別相談・要予約）	町民センター	ベビーマッサージ教室終了後
8月17日（月）	育児相談（予約制）	町民センター	13:30～ 開始
8月19日（水）	★ベビーママサロン（要申込み）	福祉健康センター2階大会議室	10:00～11:30
9月2日（水）	★ワークショップ（要申込み）	福祉健康センター2階大会議室	①9:30～ ②10:30～
9月4日（金）	★ママヨガ（要申込み）	福祉健康センター1階和室	10:00～11:30
9月7日（月）	ベビーマッサージ教室（要予約）	町民センター	（前半）13:30～（後半）14:15～
	プレママ ぷち講座（個別相談・要予約）	町民センター	ベビーマッサージ教室終了後
9月16日（水）	★ベビーママサロン（要申込み）	福祉健康センター2階大会議室	13:30～（受付）
	育児相談（要予約）※相談時間は予約時にお伝えします	町民センター	13:30～開始



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



「高齢者の通いの場」の活動を支援します。

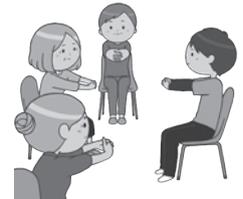
【お問い合わせ先】
福祉課介護保険係 ☎ (0735) 29-7039

「高齢者の通いの場」とは、高齢者が集まりやすい集会所や空き家などを利用して、地域の高齢者が気軽に集まり、身体や頭の体操をしたり、おしゃべりをしたり、時には趣味の活動などを通じて、介護予防や社会参加、生きがいづくりなどを目的に、いつまでも住み慣れた地域で楽しく暮らして行けるよう、参加者や地域住民の皆さんが主体となって運営する「場」のことです。

那智勝浦町では、この活動の立ち上げや運営を支援する補助金を創設しました。「これから実施したい」あるいは「もう実施している」という団体がありましたら、お気軽にご相談ください。

通いの場が重要な理由

通いの場では、人と人が出会うことで繋がりができ、そこから助け合いが生まれるなど、人を地域で支えるための基盤になります。また、通いの場に行くことは社会参加に繋がり、介護予防としての効果も期待できます。通いの場は、住み慣れた地域で安心して暮らしていくために重要なものになっています。



補助金の概要

- 補助の名称** 那智勝浦町住民主体の活動事業補助金
- 対象者** 地域の通いの場を運営する団体又は個人
- 補助の対象** 町内を拠点に行う介護予防に関連した活動
※参加者の半数以上が65歳以上や月2回以上活動等の条件があります。
※サロンや老人会などの補助金と重複して交付を受けることはできません。
- 補助金の額** <通いの場の立ち上げ> 最大10万円
<通いの場の運営費> 人数に応じて最大5万円
- 申請期限** 令和2年9月25日(金)まで
※期限以降でも、新規の立ち上げは随時受け付けます。

お問い合わせ・申込先

福祉課介護保険係 ☎ (0735) 29-7039



見守り QRコードシールを配布します！

【お問い合わせ先】
福祉課介護保険係 ☎ (0735) 29-7039

認知症などにより自宅に戻れなくなるまたは行方不明になった方の早期発見・保護できるよう「見守り QRコードシール」を配布します。

申請・登録後にお渡しする「みまもりシール」を衣服や杖、靴などに貼り付けておくと、「みまもりシール」を貼った高齢者などを発見した方が、スマートフォンなどでQRコードを読み取ると地域包括支援センターや新宮警察署の連絡先が表示され、連絡をする際にシールに記入されている番号を伝えていただくことで、身元判明につながる仕組みです。

対象は、認知症などにより外出に見守りが必要な方で、お1人に10枚を無料交付します。希望される方は事前に登録が必要になりますので、役場福祉課介護保険係までお願いします。

対象者

町内在住であり、認知症などにより徘徊の恐れがある人

申込者

対象となる方を在宅で介護している家族等

登録時に必要なもの

- ・対象者の写真1枚
- ・申請者の印鑑

お問い合わせ先

福祉課介護保険係
☎ (0735)29-7039

認知症見守りQRコードはあなたの協力が必要です



耐震ベッド・耐震シェルター設置工事補助金について

【お問い合わせ先】

総務課防災対策室 ☎ (0735) 29-7121

那智勝浦町では、お住いの住宅に耐震ベッド・耐震シェルターの設置工事を行う場合に、補助金を交付する制度があります。ご希望の方は、総務課防災対策室までお気軽に相談・お申込みください。

申請の条件

次の要件すべてに該当すること

- (1) 耐震診断を実施済みであること
- (2) 耐震診断の結果、上部構造評点が1.0未満と診断された木造住宅（戸建て、長屋、併用住宅（延べ床面積の半分以上を住居として使用しているもの）、共同住宅）
- (3) 耐震ベッド・耐震シェルターの設置は【1階】であること
- (4) 申請者が現に居住または居住を予定している住宅であること
- (5) 町税を完納していること
- (6) 対象住宅が、過去に同事業による補助金の交付を受けていないこと

補助の条件

次の要件すべてに該当すること

- (1) 町の交付決定通知後に工事着工すること
- (2) **令和3年2月末日までに**、必要書類を添付し完了報告書（様式第6号の1）を提出すること

申込方法

「那智勝浦町住宅耐震改修事業補助金交付申請書（様式第1号の1）」に必要事項を記入・押印の上、次の書類を添付して申込みください。

- (1) 住宅の位置図（付近見取図）
 - (2) 耐震診断結果報告書の写し
 - (3) 平面図（設置予定場所を明記したもの）◎ **1階設置が条件です**
 - (4) 設置予定場所の写真
 - (5) 補助対象経費が確認できる書類（見積書）の写し
 - (6) 耐震ベッド・耐震シェルターの名称・会社名がわかる書類
 - (7) 那智勝浦町住宅耐震改修事業補助金代理受領利用予定申請書（様式第9号）※
- ※（7）は、代理受領制度を利用する場合のみ必要となります。

補助金額

耐震ベッド・耐震シェルター設置工事費用の2/3（上限26万6千円）

※補助対象には、耐震ベッド・耐震シェルターの設置費・運搬費等を含みます。

補助対象となる耐震ベッド・耐震シェルター

名称	会社名	問い合わせ・ホームページ
ウッド・ラック (WOOD-LUCK)	新光産業株式会社	問い合わせ：06-6745-2820 URL：http://www.shinkosangyo-as.com/
防災ベッド 標準型 BB-002	株式会社ニッケン鋼業	問い合わせ：0544-58-8336 URL：https://www.ns-kougyo.co.jp/
安心防災ベッド枠 A	フジワラ産業株式会社	問い合わせ：06-6586-3388 URL：http://www.fj-i.co.jp/
安心防災ベッド枠 B	フジワラ産業株式会社	問い合わせ：06-6586-3388 URL：http://www.fj-i.co.jp/
耐圧ベッドルーム型 シェルター	株式会社エヌ・アイ・ピー	問い合わせ：03-3823-6220 URL：http://www.bbk-nip.jp/



※耐震ベッドの一例

名称	会社名	問い合わせ・ホームページ
木質耐震シェルター	株式会社一条工務店	問い合わせ：0120-422-231 URL：https://www.ichijo.co.jp/
木造軸組耐震シェルター「剛建」	有限会社宮田鉄工	問い合わせ：0587-37-1569 URL：http://taishin-shelter.co.jp/
シェルキューブ	株式会社デリス建築研究所	問い合わせ：03-3287-2011 URL：http://www.delis-archi.co.jp/



※耐震シェルターの一例

ご存じですか？「小匠ダム」

(防災溜池施設)



小匠ダム (上流側)

(下流側)

本町では、主要河川である太田川の支流（小匠川）に防災ダム（小匠ダム）を設置し豪雨時の洪水調整を行っています。

近年全国で豪雨災害が多発しており、洪水調整機能としてダムの役割が注目されていることから、今回は本町にある「小匠ダム」について簡単にご紹介いたします。

総務課 防災対策室
(小匠防災溜池施設管理事務所)

小匠ダムの概要

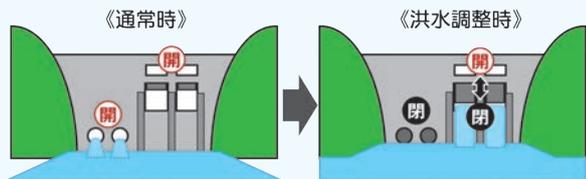
小匠ダムは、洪水調整を目的に昭和33年に竣工しました。昭和14年水害の日雨量420mm（調整可能最大値）を基準に造られています。

利水目的のダムではないため、通常は水を貯めていません。（樋門は閉めず、下部にある樋門は全開にしています。）

集水面積	約 4,000ha	総貯水量	7,486 千㎡
通常内水位	EL(海拔)=32.0 m	計画満水位	EL=58.0 m
放流設備	調節樋門(下部) 4.5 × 4.5 m 2門 (EL=31.5m) 余水吐樋門(上部) 4.5 × 4.5 m 2門 (EL=43.5m) カーテンウォール上自由越流 (EL=53.7m)		

※太田川全流域面積は、約 10,500ha

小匠ダムの洪水調節機能について

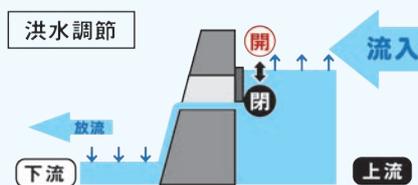


ダム湖に流れ込む水の量が増加し、ダム湖の水位が一定の基準に達したとき、下流へ流れ込む水を抑制するため、ダムの下部にある2つの樋門を順次閉めることで、洪水調整を開始します。

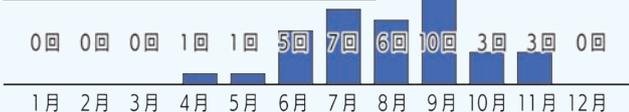
洪水調整を開始する頃には、太田川の河川水位は、太田地内県道（中ノ川・南大居大谷地区）の冠水が始まるくらい（南大居水位 約4m）になっていることも想定されますので、早めの備えをお願いします。

洪水調整は、上部にある樋門の開度調整により行い、ダム湖に入ってくる水の一部を貯め、ダム下流に流れ込む水の量を減らすことで、河川水位の上昇を抑えています。

平成29年10月台風21号の大雨では、約7,000千㎡（東京ドーム5.6杯分）の水をダム湖に貯め、洪水調整を行いました。



洪水調整 (平成元年～令和元年) の実績

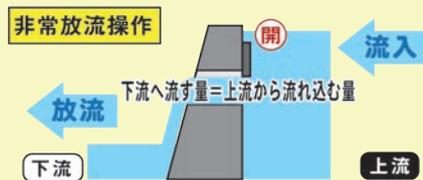


平成元年から令和元年の31年間では、36回の洪水調整を行い、月別では9月の10回が一番多く、12月から3月は0回となっています。

計画規模を超える異常洪水の対応

計画規模（調整可能最大値）を超える大雨により、貯水容量を超える水がダム湖に流れ込むことがあります。できる限りの洪水調整を行います。ダム貯水量にも限界があります。

このような場合には、下流に流す水の量を徐々に増加させ、ダム湖に流れ込む水の量と同じ量を下流へ流すよう（ダムのない河川と同じ状態）になります。これを『非常放流操作』といいます。



※非常放流操作は、これまで3回（H13年8月、H23年9月、H29年10月）行いました。

雨量・水位の情報について

テレビやインターネットで、雨量や水位の情報を見ることができます。太田川の南大居水位が5.8～6.0mになると、役場太田出張所前の県道の冠水（堤防越流）が始まると予想されます。河川に近づくことは非常に危険です。テレビなどで河川水位の確認をお願いします。

雨量（予測・実績）や河川水位などの情報を確認し、早めの備えと避難をお願いします。

テレビ和歌山のデータ放送から「あんぜん情報24時」を選択

インターネット <http://kasensabo02.pref.wakayama.lg.jp/>



『社会を明るくする運動』メッセージ伝達式



6月29日に「社会を明るくする運動」に関する内閣総理大臣からのメッセージを那智勝浦町保護司会の山東寛会長から町長に伝達されました。

この運動は、法務省の主唱により犯罪や非行の防止と罪を犯した人の更正について国民の理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとするもので、毎年7月に強調月間として全国的に展開されています。本町でも町内コンビニエンスストアへの青少年健全育成協力依頼や学校への啓発物品配布などの啓発活動を行いました。

下里中学校・宇久井中学校・那智中学校で学校給食の提供が始まりました

昨年度より改修工事を進めておりました下里中学校給食室が完成し、中学校給食の提供を開始しました。今回の中学校給食開始により町内のすべての小中学校で給食が提供されることになりました。

「児童及び生徒の心身の健全な発達」と「食育の推進」を目的に衛生管理に努めつつ給食の提供をおこないます。

【中学校給食の提供方法】

下里中学校給食室で3校分の給食を調理



宇久井中学校・那智中学校へは配送車で給食を運びます。



それぞれの学校で喫食します。



↑ 完成した下里中学校給食室

← 給食開始に合わせて整備したランチルーム（宇久井中学校）

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10ページと13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です。7月号より3回に分けて掲載しています。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のでぜひ活用ください。

【本件についてお問い合わせ先】

福祉課介護保険係 ☎ (0735) 29-7039