

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

2021

5

No.365



表紙：東京オリンピック2020聖火リレーの本町のランナーを務めた小貫 柚那さん

## Contents

- P 2 - 3 特集 地域おこし協力隊をご紹介します
- P 4 - 6 暮らしの情報
- P 7 町立病院だより「いやしの音」
- P 8 子育てだより
- P 9 健康ひろば
- P 10-13 お知らせ瓦版WIDE
- P 14 新型コロナワクチン接種に関するお知らせ
- P 15 「おうちごはん」
- P 16 写真ニュース 他

# 特集 地域おこし協力隊をご紹介します



地域おこし協力隊は、都市地域から過疎地域等に移住して、地場産品PR等の地域おこし支援や、農林水産業への従事、住民支援などの「地域協力活動」を行いながら、その地域への定住・定着を図る取組です。今月の特集は、本町でも活躍している地域おこし協力隊のことについて特集します。

## 「地域おこし協力隊」とは

「地域おこし協力隊」とは、都市部に住んでいる人が少子化や過疎化などの課題を抱える地域に移住して「地域協力活動」を行いながら生活し、その地域に定住・定着を図る取組みです。

全国各地の地方自治体が実施主体となり、選考プロセスを経て希望者を協力隊員に任命しています。

「地域おこし協力隊」は平成21年に制度化され、31の自治体で89名の協力隊員を受け入れてスタートしました。その後年々その規模は拡大し、令和元年度には延べ1071の自治体が隊員を受け入れ、約5500名の隊員が活動しています。

本町でも制度化されて間もない平成22年度には1名の受け入れを開始し、以降受け入れ規模を拡大しています。

## 「地域おこし協力隊」の期待される役割

「地域おこし協力隊」を担う方はその多くが都市部から志をもってやって来る若者です。いわゆる「ヨソモノ」・「ワカモノ」といわれる協力隊員が地方に移住して行くことで、地域に新しい風が吹きこみます。これまで行政ではできなかった柔軟で斬新な発想は行政にとっても、地元住民にとっても大きな刺激になります。協力隊員・地方自治体・地域の間には「三方よし」の関係性が築かれることが地域全体の活性化につながっていきます。協力隊員として最長3年間活動をしていくことになりま

### 地域おこし協力隊

- ・自身の才能・能力を生かした活動
- ・理想とする生きがいを見

### 地方自治体

- ・行政ではできなかった柔軟な地域おこし策
- ・住民が増えることによる地域の活性化

### 地域

- ・ヨソモノ・ワカモノの斬新な視点
- ・協力隊員の熱意と行動が地域の刺激となる。

## 地域おこし協力隊「三方よし」の関係性

那智勝浦町では「地域おこし協力隊」制度が開始されて間もない平成22年度から協力隊員の受け入れを開始しました。過疎地域等における地域主体による課題解決をサポートすることで、集落が維持・活性化していくことを目的として活動しています。

## 那智勝浦町での取組み

また、就業する人においても引き続き行政関係の仕事に就いたり、観光業や農林漁業、地域づくり・まちづくり支援業など地域に関係する業務に従事する人が多くいます。

全国にいる協力隊員の約6割が活動した地域に定住し、さらにその約3割が古民家カフェや農家レストランなどの飲食サービス業やゲストハウスなどの宿泊業、地場産品の食品加工業などを起業して活躍しています。当町でも任期を終えた11名の協力隊員のうち、8名が任期後の定住につながっています。

## 「地域おこし協力隊員」の活動のご紹介

太田地域に位置する交流センター太田の郷の地域おこし協力隊のまみちゃんこと、谷口真実と申します。



福岡県で生まれ長野県で育ち、私自身にあった暮らしができる場所を探している途中で那智勝浦町の事を知りました。3年前、南米ペルーから、地域おこし協力隊の公募をみて応募した日から早いもので3年が経ちました。

初めに那智勝浦町に住む決め手になったのは、町のお寿司屋さんでした。世界で一番美味しい食べ物に出会い、それに加えて、身体を癒す温泉が生活圏にあり、世界遺産の町でもあり、自然の景色が10分単位で変わっていく宝箱のような町だと思いました。3年間住むとたくさんの人と関わる機会をいただき、より魅力を感じていきました。こんなにも、豊かな環境を「何もないのによう来たね。」とよく地元の方に尋ねられます。この「何もない」という感覚が一番贅沢な感覚なのではないかなと、私は思います。

地域おこし協力隊の任務は、廃校になった太田中学校を活用した「交流センター太田の郷」の管理・運営でした。私がテーマにしていた「伝承・継承」のイベント企画、太田の農業を営む農業女子チームと共に太田のお米「ピロール米」を使ったグルテンフリーの麺の開発や様々なことに挑戦させていただきました。太田米のピロール米の麺は、町の土産屋さんやスーパーにも納品させて頂いています。また、イベント出店で麺を皆さんに食べていただく機会を設けたりもさせて頂きました。のど越しが最高で子供から大人まで美味しく食べていただけます。



開発に携わった米粉のグルテンフリー麺

お米に限らず、地元の生産物は何よりも新鮮で、農業者さんと直接やり取りすることも可能で安心して食べることが出来ます。太田の農業者さんと関わるうえで、地産地消の本来の大切さを、身をもって感じる事ができました。そんな太田のお野菜や加工品を詰め合わせた「太田のかほり箱」も農業者さんと共に開発し

ここで紹介する谷口真実さんは、太田地域の「地域おこし協力隊」として平成30年5月からこの3月まで約3年にわたり活動されました。協力隊の任期を終えるにあたり、手記を寄せて頂きましたのでご紹介いたします。地域の活性化のために奮闘する様子をご覧いただければと思います。

ました。太田の香りをお届けする思いで、名前を付けました。第6次産業の商品開発は、まだまだ発展途上段階です。続きは新しく入る地域おこし協力隊に引き継いで行けたらいいなという想いです。皆さんの支えがあってからこそ活動を続けていくことが出来ました。



報告会での様子

太田地域は、農業が盛んで素晴らしい田園風景が広がり、美しい太田川があります。春になると、太田川に沿って咲く桜並木がとても美しく惚れ惚れとします。太田に訪れたことがある方も、ない方もいらっしゃるのではないかと思います。ぜひ、お好きな場所を探しては、太田の大自然を満喫していただきたいです。

太田川めぐ味のランチバイキング・お弁当(月・水・金)もリピーターのお客が多く、一度食べたら忘れられない味です。これぞ、田舎料理の無形文化財なのではと思うほど私は好きで、太田川めぐ味のお母さん方にすすくと育てられました。(笑)

お越しいただいたお客様に満足して頂くため、完全予約制をとって営業しております。笑顔でお待ちしております。

交流センター太田の郷は、皆さんのいろいろな利用方法に対応します。結婚式やフリーマーケット、コンサートなど、少人数の会議から大人数のイベントをこれまで実施してきました。ぜひ一度、交流センター太田の郷をご自由にご利用ください。



この3年間の活動を通して、沢山の学びの場をいただきました。携わってくださった皆さん、支えてくださった皆さんに感謝申し上げます。引き続き、那智勝浦町にて活動を続けてまいりますので、見かけたら声をかけてください。

主な活動としては、鳥獣害対策、地域の情報収集や発信、歴史や文化の保存、地域課題の整理や対策の検討であり、色川地区や太田地区を活動区域として活動しています。那智勝浦町の山間に位置し、過疎・高齢化が進む色川地区では、40年程前から移住者の受け入れを開始し、色川地区9集落の区長連合会が「色川地域振興推進委員会」を設立し、移住交流・定住促進の取り組みを実施するなど、住民が主体となった活動が展開されています。色川地域で活躍されている協力隊員は、この委員会と連携しながら精力的に活動されています。

また、太田地区においても、地域の活性化のために、太田地区の各区が連携してNPOを組織し、旧太田中学校の校舎を改装して「交流センター」を運営しています。太田の郷」を運営しています。そこでは地元産品等を扱う直売所や食堂のほか、各種サークル活動やイベント活動をはじめ、地域の高齢者を対象とした介護予防のプログラムを実施するなど、多彩な活動が行われています。その運営・企画にも「地域おこし協力隊」が関わっています。

また、協力隊員としての任期を終えた後でも、上記コラムで紹介しました谷口さんのように本町に引き続きとどまり、地域づくりの担い手として活躍されている方も多くいらっしゃいます。

過疎化・高齢化の波は本町の地域づくりやコミュニティの維持における全体の大きな課題となっており、課題解決の一翼を担う「地域おこし協力隊」の皆さんへの応援・ご協力をよろしくお願い致します。

### 本町における地域おこし協力隊・集落支援員の受入数の推移

	地域おこし協力隊	集落支援員
平成21年度	1	3
平成22年度	0	0
平成23年度	0	0
平成24年度	1	0
平成25年度	0	0
平成26年度	1	2
平成27年度	1	0
平成28年度	3	1
平成29年度	2	0
令和30年度	2	1
令和元年度	1	1
令和2年度	1	1

#### ※「集落支援員」とは

地方自治体が、地域の実情に詳しく集落対策の推進に関してノウハウ・知見を有した人材を集落支援員として委嘱し、集落の状況把握、集落点検の実施、住民と住民、住民と市町村の間での話し合いの促進等を担う方です。地域おこし協力隊のように都市部からの移住者以外の方だけでなく、地元在住者に担ってもらうこともあります。

# 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(健康推進係) 52-2934  
(生活・障がい支援係) 52-2945  
(子ども・子育て支援室) 52-2946  
(高齢者支援係) 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

新型コロナワクチン接種相談窓口 29-6137  
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



## マイナンバーカード休日開庁のご案内

左記日程にて窓口業務を行います。平日役場へのご来庁が困難な方は、ぜひ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いただきます。本人確認書類をご持参ください。

### 【開庁日】

令和3年5月9日(日)  
9時～12時

### 【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)  
※無料で顔写真の撮影を行っています。

### 【お問い合わせ先】

住民課戸籍住民係  
☎ (0735) 29・2003

仕事などで平日役場へ  
来庁できない方はぜひ  
ご利用ください!



## 令和3年度 手話フォロワーアップ講座のご案内

この講座は、将来、手話奉仕員として市町村に登録可能な程度の技術習得を目的としています。受講を希望される方は、以下の内容をご確認のうえ、お申し込みください。

### 【講座日程】

5月10日(月)～2月まで  
(年間20回)

基本月2回

(月曜日の19時～20時30分)

### 【場所】

美熊野福祉会ワークランドそら  
(新宮市佐野1026・1)  
2階会議室

### 【受講資格】

・手話で簡単な日常会話ができる程度の方  
・手話奉仕員養成講座基礎編を修了された方のいずれにも該当する方

### 【受講費用】

無料

## 【申し込み・問い合わせ】

美熊野福祉会 本部  
☎ (0735) 31・3701

## 高齢者肺炎球菌ワクチン 接種券に関するお知らせ

令和3年度の高齢者肺炎球菌の接種券の送付については、4月以降に新型コロナウイルスワクチン接種が開始されるため、7月頃に送付する予定です。

事前に接種を考えられている方については、福祉課健康推進係までご連絡いただければ、接種券を発行します。

なお、これまでに高齢者肺炎球菌ワクチンを接種されたことがある方については、補助の対象になりませんのでご了承ください。

## 【お問い合わせ先】

福祉課健康推進係  
☎ (0735) 52・2934

## 経済センサスにご協力お願いします

令和3年6月1日を調査期日として、全国すべての事業所・企業を対象とした『令和3年経済センサス』を実施します。

### 【調査の方法】

○単独事業所、新設された事業所など  
↓調査員が訪問します。  
・令和3年5月中旬に事業所の新設・廃業等の確認や調査票への回答依頼、配布を行います。  
・回答は、「インターネット」か「紙の調査票」を選択できます。  
・紙の調査票での回答の場合には、調査員が回収に伺います。

○支所等がある企業、単独事業所など  
↓インターネット・郵送にて実施します。

・事前確認(令和2年10月～令和3年3月に実施)させていたいただいた結果に基づいて、インターネット回答用のID又は事業内容に応じた調査票を令和3年5月中旬に郵送します。

・企業全体の数字とともに、支所等ごとの従業員数や売上金額などについても本所等においてご回答ください。

## 【主な調査事項】

### 《基礎項目》

名称及び電話番号、所在地、経営組織、従業員数、主な事業の内容など

### 《経理項目》

資本金等の額及び外国資本比率、売上（収入）金額、費用総額及び費用項目、事業別売上（収入）金額など

## ●インターネット回答にご協力を

お願いします！

※インターネット回答の場合、6月8日（火）までのご回答をお願いします。

## 【お問い合わせ先】

観光企画課企画係  
☎（0735）29・2007

## 和歌山県からのお知らせ

○自動車税の種別割の納期限は5月31日（月）です。

納期内納税をお願いします

お近くの金融機関窓口、コンビニなどでお早めに納付してください。パソコン、スマートフォンなどが

らクレジットカードを利用して納付もできます。

納税通知書に印字されているコンビニ収納用バーコードを利用して、スマートフォン決済アプリ（LINE Pay、PayPay、PayB等）でも納付することが出来ます。ぜひご利用ください。

## ○自動車税（環境性能割・種別割）の減免について

身体障害者手帳・戦傷病者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方が使用する自動車は、名義や障害の程度など、一定の要件を満たす場合、申請により、自動車税（環境性能割・種別割）の減免が受けられます。

## 【お問合せ先】

紀南県税事務所 課税課  
☎（0739）26・7937

## 6月行政相談

日時：令和3年6月2日（水）  
13時30分～  
15時30分

場所：役場2階第1会議室

お問い合わせ先：  
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。

## ～みんなで考えようごみの減量化～ ごみのRecycleリサイクル（再生利用）について

ごみを減らす3つの取り組みとして、① Reduce リデュース（発生抑制）、② Reuse リユース（再使用）、③ Recycle リサイクル（再生利用）があり、これら3つの頭文字のRをとって3R（スリーアール）と呼ばれています。

③のRecycleリサイクル（再生利用）は、再び資源として利用することです。

きちんと分別し、資源物として出されたものが再び商品として生まれ変わり、私たちの暮らしに帰ってきます。

分別のひと手間でごみを資源に変えることができます。

「分ければ資源、混ぜればごみ」のように、分別することで限りある資源を大切に使い、廃棄物を減らすことで、自然環境への負担を抑え、みんなで環境にやさしい暮らしを実践しましょう。



【お問い合わせ先】 住民課環境係 ☎（0735）52-0559

## 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います	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～9月6日	1次試験 9月16日～19日 2次試験 10月9日～24日 ※1次・2次とも指定されたいずれか1日	和歌山市内 県民文化会館
幹部候補生	・22歳以上26歳未満の者 （20歳以上22歳未満の者は大卒（見込含） 修士課程修了者等（見込含）は28歳未満の者 ・院卒者は20歳以上28歳未満の修士課程修了者等（見込含）	3月1日～6月11日	1次試験 6月26日 2次試験 8月2日～8日	1次試験 和歌山市内 自衛隊和歌山地方 協力本部庁舎内 2次試験 1次試験終了後にお知らせします

## 後期高齢者医療制度にご加入のみなさまへ 後期高齢者医療制度の保険料軽減措置等が変更されます

和歌山県後期高齢者医療制度の保険料軽減措置等が変更されますのでお知らせします。

保険料は、被保険者が等しく負担する均等割額（50,304円）と被保険者の所得に応じて決まる所得割額（9.51％）の合計額です。世帯の所得が低い方に対しては均等割額が軽減される措置があります。その均等割額の軽減措置が下記のとおり変更されます。

年度	低所得者均等割軽減
令和2年度	7.75割軽減
令和3年度	7割軽減

また、税制改正の影響から保険料算出に用いる所得の基礎控除額が下記のとおり変更され、均等割額軽減の所得要件も税制改正の影響を考慮したものとなります。

令和3年度保険料額の通知は、7月中旬に送付します。

年度	基礎控除額
令和2年度	33万円
令和3年度	43万円 ※1

※1 基礎控除額は所得に応じて段階的に変更されます。

【お問い合わせ先】

役場 税務課課税係

☎ (0735) 52-1094

和歌山県後期高齢者医療広域連合 ☎ (073) 428-6688

### 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。納期内の自主納付にぜひご協力ください。

### 税務課からの お知らせ

【お問い合わせ先】

税務課

課税係 ☎ 0735-52-1094

収納係 ☎ 0735-52-1095

### 納期限・納付書発送日のお知らせ

税目	期別	納期限	納付書発送日(予定)
介護保険料	第2期	令和3年5月31日(月)	令和3年4月9日(金)
固定資産税	全期前納・第1期		令和3年5月7日(金)
軽自動車税	全期		令和3年5月7日(金)

### 納税には便利な口座振替をご利用ください。

口座振替を利用すると、納期内納付ができ、うっかり忘れて延滞金を支払うこともありません。

**お申し込みは簡単です。**申込用紙を送付しますので、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』

令和3年4月1日から6月30日の期間中、町税等・水道料・保育料・住宅使用料について、新たに口座振替を登録していただいた方の中から抽選で「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。

なお、町税等以外の口座振替に関するお問い合わせにつきましては、各担当課へお問い合わせください。



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://onsenhsp.jp/

# いよしの音

温泉病院便り

## マイナンバーカードの 保険証使用について

マイナンバーカードを保険証として使用できる制度につきまして、当初は3月の開始を予定していましたが、全国的な本格稼働時期が10月に延期されたため、当院での開始時期も未定となりました。  
マイナンバーカードの使用を希望されていた患者さまにはご迷惑をおかけしますが、当院での使用が可能になった時点で再度周知をさせていただきます。

## 車いすなどをご寄贈いただきました

井筒建設株式会社様・株式会社第三銀行様より、高機能車いす2台・歩行器3台をご寄贈いただきました。いただいた車いす等は病棟に配置し、整形外科手術後の円滑な移動や機能低下した患者様のリハビリテーションをはじめとする様々な面で、有効に活用させていただきます。



## 各種健診の受付開始時期について

当院では、那智勝浦町や後期高齢者広域連合、協会けんぽ等と契約をおこない、各種健診・検診を実施します。

当面の間は新型コロナウイルスワクチン接種業務に人員が必要のため、各種健診はワクチン接種業務が落ち着いてからの開始となります。開始時期が決まり次第、広報等にてお知らせします。  
ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

## 職員の募集について

町立温泉病院では、現在次の職種を募集しています。採用条件・勤務条件・給与条件等、詳しくは事務局にお問い合わせください。



・会計年度任用職員  
看護師・准看護師・ナースエイド・

## ◆ 診療時間のお知らせ ◆ (令和3年5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	小池	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)						
		3診		(※3)	(※4)				
生活習慣病・糖尿病センター		午前					(予約のみ)		
		午後	(※5)						
整形外科	午前	1診	中 紀文	北野	中 紀文	川村	7:30~11:30 木のみ~10:30	9:00~	
		2診	(岩橋)	(木浦)	(木浦)	(中 紀文)			
		3診				(川村)			
	午後	2診		(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)	(持田)	(※6)	(羽端)	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	7:30~14:00	13:00~

※1 安江(月2回)・小池 ※2 坂東(月2回)・小池 ※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) ※月2回 糖尿病内科 南條(要予約)

・( )は予約診療です。予約診療には紹介状が必要な場合があります。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。



## お子さまが生まれたご家庭へ 那智勝浦町赤ちゃん誕生祝い金を支給します

那智勝浦町に生まれたお子さんの出産を祝福するとともに、次代を担う子どもの健やかな成長を願い、町内居住者で出産されたご家庭に対し、赤ちゃん誕生祝い金を支給します。

### 主な対象者要件

- 那智勝浦町の住民基本台帳に記録されている方で、令和3年4月1日以降に出生した子どものお母さん又はお父さん。
- 出産後も引き続き1年以上那智勝浦町に居住する意思のある方。

### 祝い金の額

- 第1子・第2子 50,000円
- 第3子 100,000円
- 第4子 200,000円

【お問い合わせ先】  
福祉課 子ども・子育て支援室  
☎ (0735) 52-2946

## 新生児聴覚検査費助成事業を始めます

～赤ちゃんが生まれたら、新生児聴覚検査を受けましょう～

那智勝浦町では、新生児聴覚検査に要する費用の一部を助成しています。赤ちゃんの健やかな成長のためにご活用ください。

### 対象者

以下の要件を満たす者

- ① 令和3年4月1日以降に生まれた子ども
- ② 生後6か月未満で初めて新生児聴覚検査を受けた者
- ③ 新生児聴覚検査を受診した日と交付申請日の両日において那智勝浦町に住所を有する者
- ④ 他の市町村で新生児聴覚検査にかかる助成を受けていない子ども

### 助成金額

上限5,000円（検査費が5,000円に満たない場合はその金額）まで那智勝浦町が助成します。

### 助成方法

【新宮市立医療センター、いずみウィメンズクリニックで検査を受ける場合】

医療機関に「新生児聴覚検査受診表」を提出し、検査費用が5,000円を上回る場合は、超過分を医療機関の窓口でお支払いください。

【その他の医療機関で検査を受ける場合】

「償還払い（※いったん全額を医療機関でお支払いいただいた後に、役場へ申請いただければその分を払い戻します）」で助成します。



### 質問・お問い合わせ先

那智勝浦町子育て世代包括支援センター「はぐハグ」  
☎ (0735) 29-7215



## 子育てイベントカレンダー（6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
6月2日(水)	★ベビーママサロン②(要予約)	福祉健康センター2階大会議室	10:00～11:30
6月7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
	おはなし会～出産に向けて～(要予約)	町民センター	ベビーマッサージ教室終了後
6月15日(火)	★すくすくワークショップ①(要予約)	福祉健康センター2階大会議室	10:00～11:30
6月16日(水)	★すくすくワークショップ②(要予約)	福祉健康センター2階大会議室	10:00～11:30
6月21日(月)	育児相談(要予約)	町民センター	13:30～開始
6月22日(火)	★下里広場(要予約)	下里保育所 支援室	9:30～11:30
6月27日(日)	パピママくらぶ(要予約)	教育センター2階	9:30～11:30



## 令和3年度後期高齢者医療の健康診査・歯科健康診査のご案内

対象の方には、5月下旬に和歌山県後期高齢者医療広域連合から受診券が送付されます。  
(受診券発行の申込みをする必要はありません。)

### 健康診査

年1回、健康管理のため、健康診査を受けましょう。

■対象者 被保険者全員

■検査項目

【みなさんに実施する項目】

問診、計測(身長、体重、BMI、血圧)、診察(身体診察)、  
血液検査(脂質、肝機能、糖代謝、腎機能)、  
尿検査(糖、蛋白)

【医師が必要と判断した方に追加で実施する項目】

貧血検査(血色素量、赤血球数、ヘマトクリット値)、  
心電図検査、眼底検査

■実施期間 令和3年6月1日～令和4年2月28日

■自己負担 無料

■持ち物 保険証、受診券、受診票・問診票

■実施場所

受診券と同封する一覧表に記載された医療機関

### 歯科健康診査

歯と口の健康チェックのため、歯科健康診査を受けましょう。

■対象者

令和3年3月末で75歳、80歳、85歳の方と90歳以上の被保険者

■検査項目

問診、口腔診断(歯の状態・歯周組織の状況・口腔衛生  
状況・噛み合わせ・口腔乾燥・粘膜の異常)、  
口腔機能検査(噛む能力・舌機能・嚥下(飲み込み)機能)

■実施期間 令和3年6月1日～令和4年2月28日

■自己負担 無料

■持ち物 保険証、受診券、受診票・問診票

■実施場所

受診券と同封する一覧表に記載された医療機関

#### 【お問い合わせ先】

和歌山県後期高齢者医療広域連合

☎(073)428-6688

## スポーツボイス教室のお知らせ

【お問い合わせ先】

教育委員会生涯学習課 ☎(0735)52-4686

「スポーツボイス教室」を今年度も定期教室として開催します。音楽に合わせて全身を動かしながら声を出し、心と身体をリフレッシュ、また、呼吸機能や代謝機能の向上をはかることもできます。今回の教室も前年度同様2コースに分けて開催します。



#### 開催日程

令和3年 6月22日(火)・7月13日(火)・7月27日(火)・8月10日(火)・8月31日(火)  
9月14日(火)・9月28日(火)・10月12日(火)・10月26日(火)・11月30日(火)  
12月14日(火)・12月28日(火) 全12回

#### 開催時間

■ゆったりコース■ 10:00～11:00

※無理せずゆっくりレッスンを行うので、激しい運動が苦手な方や高齢の方におすすめです

■しっかりコース■ 19:00～20:00

※身体もしっかり動かしながら声を出して楽しくエクササイズしましょう!

#### 開催場所

那智勝浦町体育文化会館 2階 大集会室

#### 講師

森 まりか 先生

#### 申込方法

那智勝浦町教育委員会まで、電話またはFAXにて参加者氏名・年齢・住所・電話番号をご連絡ください。

#### 参加対象

那智勝浦町在住・在勤の方

#### 参加費用

無料

#### 申込期日

令和3年6月1日(火)

#### 定員

両コースとも30名

(定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。)

#### もちもの

運動できる服装・シューズ  
タオル、飲み物等

#### 【問い合わせ・申込先】

那智勝浦町教育委員会 生涯学習課

☎(0735)52-4686

FAX(0735)52-5272

## 第9期高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画を策定しました

このたび高齢者の福祉や介護保険事業に関する計画として、「第9期高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画」を策定しました。本町では、「誰もが笑顔かがやく 支え合いのまちづくり」を目指してその取組を進めていきます。

計画書については、町ホームページ又は福祉課高齢者支援係までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

福祉課高齢者支援係

☎ (0735) 29-7039 (直通)



## 高齢者の通いの場の立ち上げ・運営を支援する補助金の受付を開始します

### 高齢者の通いの場とは？

「地域住民で運営する、主に高齢者を対象とした居場所のことです。公民館や空き家など、どの地域にもある場所を活用して、いつでも誰でも気軽に通うことができる居場所をいいます。

例えば

- ◆ 週1回、公民館を利用して健康体操をする
- ◆ 空き家を活用して、近所の人が集える場所にする



### 補助金の概要

**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。

**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3年6月4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

興味のある方は、お気軽にご相談ください

福祉課高齢者支援係

☎ (0735) 29-7039 (直通)

## <令和3年4月から>紙おむつ給付費支給制度が始まりました

【お問い合わせ先】

福祉課高齢者支援係

☎ (0735) 29-7039

介護保険の町独自の給付として、令和3年4月から紙おむつ購入費の一部を支給する制度がスタートしました。制度の概要は、次のとおりです。詳細については、町ホームページ又は福祉課高齢者支援係までお問い合わせください。

### 対象者

要介護1～要介護5の認定を受けており、在宅で生活している人  
(生活保護受給者、ショートステイの長期利用者は対象外)

### 対象品目

紙おむつ、尿取りパッド

### 支給金額

紙おむつ購入費の9割。ただし、1か月5千円・年間で4万2千円が上限

### 申請方法

所定の申請書に領収証※を添えて役場福祉課又は各出張所まで提出してください。

※領収証の記載内容については、一定の条件があります。詳しくは、福祉課高齢者支援係までお問い合わせください。

## 令和3年度那智勝浦町高等学校等通学費補助事業について

【お問い合わせ先】  
教育委員会学校教育課 ☎ (0735) 52-4686

那智勝浦町では、令和3年度より、町内から町外の中学校及び高等学校へ通学する生徒の保護者への通学費補助制度を開始します。令和3年度分の申請は、令和3年4月1日から受付けます。

### 対象となる方

次のすべてを満たす保護者を補助対象とします。

- ① 生徒及びその保護者がともに那智勝浦町内に居住し、かつ、本町の住民基本台帳に記録されていること。
  - ② 鉄道またはバスを利用し、町外の中学校及び高等学校に通学する生徒の通学費用を負担していること。
- ※ 他の制度により通学費の補助を受けている場合は、対象外となります。

### 補助対象経費及び補助金額

鉄道またはバスの通学用定期券・回数券の購入代金の2分の1を補助します。ただし、**年額2万円が補助の上限です。**

※切符購入代金や特急料金は補助対象外とします。

### 補助対象区間

居住地の最寄り駅（バス停）から通学する学校の最寄り駅（バス停）までの通学に必要なと認められる区間。

### 補助対象期間

令和3年4月1日から令和4年3月31日までの在学期間

### 申請手続き

随時受付けますので、下記必要書類（①～④）を那智勝浦町教育委員会へご提出ください。申請受付後に審査を行い、振込予定日等を記載した結果通知を申請者に送付します。

- ◆必要書類
- ① 交付申請書兼請求書（町ホームページからダウンロードできます。）
  - ② 通学用定期券・回数券の購入内容が確認できる書類  
【定期券を購入した場合】定期券の写し  
【回数券を購入した場合】購入金額と宛名が確認できる領収書  
※領収書の宛名は、補助金申請者もしくは生徒名であること。
  - ③ 学生証の写しまたは在学証明書
  - ④ 振込先金融機関の通帳の写し  
（初回申請の方と口座変更される方のみ提出）

◆提出先 〒649-5338 那智勝浦町大字二河75番地  
（郵送可） 那智勝浦町教育委員会 学校教育課

◆申請期限 **令和4年3月31日まで（必着）**

### その他注意事項

- ・申請については、定期券等を購入する度でも補助対象期間分をまとめていただいても構いません。
- ・定期券は更新する前に必ずコピーをお取りください。
- ・定期券等の有効期間が年度をまたぐ場合は、それぞれの年度ごとに申請してください。
- ・申請後に定期券等の払い戻しを受けた場合、補助金の返還が必要になることがあります。

## 土砂災害・洪水ハザードマップの更新について

【お問い合わせ先】  
総務課防災対策室 ☎ (0735) 29-7121

水防法の改正に伴い、和歌山県より「想定最大規模降雨による洪水浸水想定区域図」が作成・公表されたため、『那智勝浦町土砂災害・洪水ハザードマップ』について情報の更新を行い、新たに作成しました。

5月20日（木）の回覧日より各世帯に対し配布いたしますので、ご活用ください。

※ 想定最大規模降雨とは …… 1000年に一度程度の規模の大雨



## 消防署・防災センターの新築工事について（お知らせ）

現在の消防署は、南海トラフ地震の津波浸水想定で、浸水域に立地しているため、高台へ移転し、災害対策本部となる防災センターを併設して、防災拠点となる施設を建設します。

4月6日に消防署・防災センター建設の安全祈願祭が執り行われ、これから本格的な新築工事が始まります。工事の際、車両の出入り等により特に付近住民の皆様方には、ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解、ご協力をよろしく願います。なお、完成は令和4年3月を予定しています。

### 消防署・防災センター完成予想イメージ



### 消防署・防災センターの役割

#### 消防本部、消防署の機能

火災・救急・救助活動  
立入検査等の予防業務

#### 防災センターの機能

災害発生時の災害対策本部となる施設  
消防団、自主防災組織等の訓練  
防災に対する会議や会合等の開催



#### 【お問い合わせ先】

消防本部総務課 ☎ (0735) 52-4900  
役場総務課・建設課 ☎ (0735) 52-0555

## 令和3年度那智勝浦町体育協会 会員募集のお知らせ

#### 【お問い合わせ先】

教育委員会生涯学習課 ☎ (0735) 52-4686

那智勝浦町体育協会は、主に成人のスポーツ活動を通じて、体力づくりをはじめ、競技力の向上、仲間づくり、スポーツの普及を目的とする団体です。ソフトテニス部を始め12の競技部からなり、定期的な大会を行っています。また、それぞれの部にはいくつかのチームがあり、日常練習を行っています。今回は会員を募集しているチームをご案内いたします。

種目	募集対象	主な練習日時 及び練習会場	団からのコメント	会費等	担当者名 連絡先
ソフトテニス		(夏季) 日曜 15:00~17:00 天満テニスコート (夏季以外) 日曜 13:00~15:00 天満テニスコート	運動のできる服装とタオル、飲み物をご用意ください。ラケットの無い方は貸出しします。	1回100円 (延長の場合は追加100円)	脇川 浩子 090-6668-3291
ソフトテニス 初心者教室	小学4年生~				
グラウンドゴルフ	練習日時に来られる方はどなたでも(町外の方も可)	火曜 9:00~11:00 木戸浦グラウンド 金曜 9:00~11:00 木戸浦グラウンド	どの年代でも、運動の苦手な方でも、気軽にできるスポーツです。自分のペースで歩くので、健康づくりにもなります。	前期2,000円 後期2,000円 体育協会費500円 (町外700円) +スポーツ保険料	小川 羊子 090-1449-1428 坂本 博規 090-7762-7390
軟式野球	どなたでも		幅広い年齢層で楽しく活動しています	年間5,000円	西田 好孝 0735-52-2510
グリーンティアーズ					
バドミントン	中学生~	水曜 19:00~21:00 金曜 19:00~21:00 体育文化会館		一般400円/1回 中・高校生300円/1回	堰本 茂生 0735-30-4655
勝浦 バドミントンクラブ					
バドミントン	中学生~	火曜 19:00~21:00 下里中学校屋内運動場 木曜 19:00~21:00 勝浦小学校屋内運動場		300円/1回	西山 宏樹 080-1423-0303
つつにゃん					
スポーツウェルネス吹矢	健康増進に興味のある方はどなたでも	第1・3土曜 13:30~16:00 町教育センター大会議室 第2・4日曜 13:30~16:00 町教育センター大会議室	呼吸法を使っの老いも若きも楽しく続けることができるスポーツです。	月500円 ※大会参加費は別途	
紀の国くまの					

※掲載した内容は、変更される場合があることをあらかじめご了承ください。入会のご相談・お問合せは各団体担当者または教育委員会生涯学習課体育協会事務担当者まで

## 令和3年度那智勝浦町スポーツ少年団 団員募集のお知らせ

【お問い合わせ先】

教育委員会生涯学習課 ☎ (0735) 52-4686

スポーツ少年団は、「一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを!」「スポーツを通じて青少年のからだところを育てる組織を地域社会の中に!」と願いつくられました。那智勝浦町においても、9種目17団が活動しています。今回は、新規団員を募集している団をご案内いたします。なお、入団・登録にあたっては日本スポーツ少年団の規定に基づいて手続きする必要があります。

	団名	募集対象	主な練習日時及び練習会場	団からのコメント	会費等	担当者名連絡先
剣道	下里剣友会	小学1年生 ~中学3年生 ・一般	水、第1・3金、第2・4土 19:30 ~ 21:00 下里小学校体育館	「楽しく、仲良く、元気よく」をモットーに、剣道を通じて子供たちの個性を伸ばし、持っている能力十分発揮できるように育てていきます。見学・体験随時。防具等も貸与できます。	月1,000円	尾鷲 俊和 090-2705-8123
	那智勝浦剣友会 スポーツ少年団	幼児4歳 ~中学生	土曜 18:30 ~ 20:00 宇久井小学校体育館	礼儀作法、人を大切に思い敬意を払うことと、常に相手を気遣う思いやりの心を育てます。又、おさがり防具も用意しています。	月1,000円	中田 勝康 0735-52-3071
サッカー	下里 FC	年長~ 小学6年生	土・日曜 9:00 ~ 12:00 下里小 (土曜は1~3年生) 月曜 19:00 ~ 21:00 太地小グラウンド (4~6年生) 水曜 19:15 ~ 20:40 下里中体育館 (3年生以下) 木曜 19:15 ~ 20:50 下里中体育館 (4~6年生)	サッカーで楽しく体を鍛え、チームのために頑張れる「逞しい心」を育てる事を目的としています。	月1,000円他	横嶋 博充 090-1588-9751
	宇久井 スポーツ少年団	年長~ 小学6年生	日曜 9:00 ~ 宇久井小学校	サッカーを愛し、楽しみ、協力してスポーツ活動を行うことで心身、体力の鍛錬を目的としています。	月1,000円、 保険料 年間800円	亀井 敦 0735-54-0556
	勝浦サッカー スポーツ少年団	園児~ 小学6年生	土・日・祝 9:00 ~ 12:00 木戸浦グラウンド	明るく豊かな心を育てることを目的に活動しています。 一緒にサッカーを楽しみましょう。	年20,000円 (園児は 年4,000円)	藤社 祐樹 090-5093-4255
軟式野球	那智勝浦 少年野球クラブ	小学1年~ 6年生	土・日・祝日 9:00 ~ 旧浦神小学校グラウンド 水曜 18:30 ~ 太田小学校体育館 (4年生以上)	いっしょに野球をする仲間を募集しています。まずは、気軽に体験入部・見学して野球の楽しさに慣れてください。	月2,000円他	小谷 成郎 090-2190-7470
	勝浦ヤンキース	小学1年~ 6年生	土・日・祝日 13:00 ~ 17:00 木戸浦グラウンド・天満球場 勝浦小学校体育館 他	プレイヤーズファースト(選手主導)を掲げ、心身共に成長できる地域密着型を目指しています。(1、2年生は練習時間短縮も考慮します。)	月2,000円他	清水 浩 090-4082-0477
	オール勝浦 ジュニアベースボールクラブ	小学1年~ 6年生	土・日 13:00 ~ 17:00 市野々小学校	「最強」より「最高!!」のチームを目指し団員、指導者、保護者が共に成長出来る様に活動しております。	月2,000円	新谷 哲生
バレーボール	那智ウィングス	小学1年~ 6年生	火曜 18:30 ~ 那智中体育館 金曜 18:30 ~ 那智中体育館 土曜 8:30 ~ 市野々小又は 勝浦小体育館	自分たちの時間の中で、学校や年齢の違った同好の仲間とバレーボールを楽しみ、育成の場として、明るく・楽しく・礼儀正しくを目標としています。	月1,500円他	野生 祐 090-9025-2902
	下里少女バレーボール スポーツ少年団	小学1年~ 6年生	火曜 19:00 ~ 下里小体育館 木曜 19:00 ~ 下里小体育館 土曜 9:00 ~ 太田小体育館	バレーボールを通じて基礎技術とチームプレーを体得し思いやりの心を持つ健全なスポーツ好きな子供たちの育成を目的として指導しています。	月2,000円他	向山 加奈 090-4790-2369
	宇久井 バレーボール教室	小学1年~ 6年生	水曜 18:30 ~ 20:30 土曜 13:30 ~ 16:30 宇久井小学校体育館	子供達がバレーボールを楽しむことを第一に活動しています。保護者の負担軽減にも努めています。	月500円他	瀬川 諒 090-1568-1628
空手	勝浦空手 スポーツ少年団	保育所年長~ 中学3年生	日・月曜 19:15 ~ 那智中体育館 水曜 19:15 ~ 勝浦小体育館 金曜 19:15 ~ 町体育センター	指導員6名により空手をとおして①挨拶②忍耐③思いやり④健康的な基礎体力を身につけます。随時無料体験受付中なのでいつでもご連絡下さい。	月3,000円	寺地 秀樹 090-3051-1715
	志彰会空手 スポーツ少年団	幼児~ 6年生	水・金曜 19:00 ~ 浜ノ宮会館	空手を通して挨拶、思いやりの心を持ち、健全で育成な場として明るく楽しく指導員5名で指導しています。	月2,000円	石橋 彰 0735-52-1990
陸上競技	那智勝浦陸上 スポーツ少年団	小学3年生~	火曜 16:00 ~ 勝浦小グラウンド 木曜 16:00 ~ 勝浦小グラウンド 日曜 10:00 ~ 勝浦小グラウンド	全ての競技の基礎は走・跳・投です。特に走ることは健康にも大切です。	年3,000円 (内800円 保険代)	寺岡 功好 090-4793-8314
少林寺拳法	南紀熊野 スポーツ少年団	保育所年中~ 小学6年生	月曜 19:00 ~ 朝日区民会館 金曜 19:00 ~ 天満区民会館	気が弱い、体力がないなど自分に自信の無い子最適。	月2,000円	上平 幸生 0735-52-2757

※掲載した内容は、変更される場合があることをあらかじめご了承ください。入団のご相談・お問合せは各団担当者または教育委員会生涯学習課スポーツ少年団事務担当者まで【那智勝浦町教育委員会生涯学習課 電話：0735-52-4686 (平日8:30~17:15) メール：kyouku03@town.nachikatsuura.lg.jp】

# 新型コロナウイルスワクチン接種に関するお知らせ

## 新型コロナウイルスワクチン接種対策室

### 本町におけるワクチン接種の状況と見込みについて

4月19日から4日間の日程で75歳以上の方を対象に体育文化会館において集団接種を開始し、約500人の方に第1回目の接種を実施しました。

また、ワクチンの供給も順調に進んでおり、6月末ごろには2,000人程度のワクチン接種ができる見込みとなりました。このことから、那智勝浦町では5月上旬6月以降を目途に65歳～74歳の方に接種券を発送するとともに、5月24日から町内医療機関での個別接種も開始予定です（下記参照）。

なお、65歳未満の方の接種につきましては、高齢者の方の接種状況とワクチンの供給状況をみながら順次ご案内します。もうしばらくお待ちくださいますようお願いいたします。

### 5月24日から医療機関での個別接種を開始予定です

**【ご注意】新型コロナウイルスワクチンの接種には接種券が必要です。**

接種券がお手元に届いていない方は接種の予約・申込はできません。接種券が届くまでお待ちください。

#### 新型コロナウイルスワクチンが接種できる町内の医療機関

医療機関	住所	電話番号	備 考
木下医院	朝日1-60	52-2035	
クリニックピナス	宇久井714-3	54-1588	1日の予約が56人集まる場合のみ実施します。かかりつけの方に限ります。
高橋ファミリークリニック	天満800	29-7385	かかりつけの方に限ります。
中山医院	宇久井557-13	54-1181	
日進会病院	朝日1-221-1	52-6511	かかりつけの方に限ります。
宮本医院	天満283	52-0010	
町立温泉病院	天満1185-4	52-1055	予約開始日時：75歳以上の方 5月24日 午後1時半～ 65歳以上の方 5月26日 午後1時半～ 電話受付時間：平日 午後1時半～午後5時 予約対象者：那智勝浦町・太地町在住の方 上記以外の方は、当院を定期的に受診している方のみ 接種日時：6月1日以降（週3回程度、夕方を予定） 接種日時の詳細が決まり次第、院内掲示板等でお知らせします。 その他： ・3密を防ぐため、待ち合いが混雑していない時間帯に接種を行います。ワクチンの管理上、通常診療と同時に接種することはできませんのでご了承ください。 ・接種後の副反応の観察を適切に行うため、1日の接種人数を制限させていただきます。

◆町外の医療機関における個別接種対応状況については分かりかねますので、医療機関または医療機関の所在する自治体にお問い合わせください。

#### 予約方法

各医療機関へ直接電話で予約してください。

※各医療機関へのお問い合わせは各医療機関の開院時間中をお願いします。

#### 注意事項

ファイザー社製のワクチンは56人分で1セットになっており、各医療機関とも無駄にしないように予約調整を行っています。

そのため、**予約調整が難しい場合、医療機関から予約日時の変更をお願いする場合があります**ので、ご了承ください。

#### ワクチン接種に関する相談窓口

新型コロナウイルスワクチン接種に関する相談窓口を設置し、接種に関する手続きの案内や相談などをお受けしています。

設置場所：役場1階会議室 ☎ (0735) 29-6137（開設時間：平日9時～17時）

## 今が旬!! アスパラガス



旬の時期 国産：5～6月

アスパラガスは地中海東部が原産とされるユリ科の食物で、地上に伸びてくる新芽の茎を食用とします。種を植えてから2～3年たないと、収穫できるまでにならないのですが、その後10年くらいは同じ株で次々と芽が出てきます。

選び方 ほどよくしまった穂先 / 根本のあたりまではりがある / 切り口が新しい / 濃い目の緑

ところで、アスパラガスに、**オス**と**メス**があるのはご存じでしたか??  
穂先がバラバラ広がっていて、比較的細身なのが**オス**、穂先がギュッとつまっていて比較的太いのが**メス**です。  
栄養価が高いのは**メス**!! スーパーでは是非**メス**を探してみてください!!

## 栄養効果

**アスパラギン酸**：アミノ酸の一種で、筋肉疲労時にたまった乳酸をエネルギーに変える働きがあります。スタミナドリンクの成分として有名で、エネルギー源として最も利用しやすいアミノ酸。他にもソラマメ、グリーンピース、さやえんどうにも多く含まれます。

**ルチン**：抗酸化作用をもつポリフェノールの一種。老化でやせた毛細血管に弾力を与え、強すぎる働きがあるといわれています。また、ビタミンCの吸収を促進する作用もあります。

**葉酸**：ビタミンB群の一種で、妊婦に欠かせない栄養素。たんぱく質や細胞を作る時に必要なDNAなどの核酸を合成する役割があり、赤血球の細胞の形成を助けたり、胎児の発達に役立ったりします。他にもビタミンA、C、E、B群などが含まれています。

## 栄養満点のテクニク

アスパラに含まれるアスパラギン酸は熱に弱く、水溶性ビタミンや脂溶性ビタミンも多いので、スープや炒め物で食べるのがおすすめ! 茹でても栄養価の流出が少ない野菜ではありますが、より栄養価を損なわないためには電子レンジで加熱する方法がおすすめです。

作ってみよう!  
レシピ

## アスパラガスと鶏肉のあっさりレモン炒め



## 作り方

- ① 鶏むね肉は一口大に切り、塩、こしょうをふりなじませる。
- ② アスパラガスは根元を切り落とし、下半分の皮をピーラーでむき、斜め3～4等分に切る。
- ③ パプリカは5 cm程度の長さで1 cm幅に切る。
- ④ 玉ねぎはくし形に、にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ レモンは水でよく洗い、薄いイチョウ切りにする。
- ⑥ 調味料は合わせておく。
- ⑦ フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、あたたまったら鶏むね肉を焼く。肉に軽く火がとおったら、アスパラをのせて転がすように炒める。玉ねぎとにんにくを加えてしんなりするまで炒める。パプリカを加え、油がなじむ程度に軽く炒める。
- ⑧ 調味料を回しかけ、木ベラで混ぜ合わせる。

## 材料 (2人分)

鶏むね肉……………280 g (1枚)  
塩・こしょう……………少々  
アスパラガス……………5本  
玉ねぎ……………1/4 個  
赤パプリカ……………1/4 個  
レモン……………1/4 個  
小麦粉……………適量  
オリーブ油……………小さじ2

## 【調味料】

レモン汁……………大さじ1・1/2  
酒……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1強  
濃い口醤油……………小さじ2

レモンだけでさっぱり!!  
夏場に向けた体力強化メニュー!!

## 《栄養価》(1人分)

エネルギー	271Kcal
たんぱく質	33.7g
脂質	6.4g
塩分	0.9g



## 第 22 回那智勝浦町スポーツ賞授与式



那智勝浦町スポーツ賞は、本町のスポーツの振興に貢献し、功績の著しい方や各種スポーツ競技において優秀な成績を取めた方を表彰しており、今回は 2 名の方が受賞されました。

【スポーツ賞】小谷 鳳菜さん

「第 7 回 NPB ガールズトーナメント 2019 全日本女子学童軟式野球大会」和歌山県選抜メンバーとして出場、準優勝に貢献。

【スポーツ功労賞】寺本 匡宏さん

「第 19 回和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝大会」において那智勝浦町ジュニア駅伝チームの歴代最高順位を達成等、子ども達のスポーツ機運を高める事に貢献されました。

## ランドセルカバーとレッスンバックを寄贈いただきました

交通安全協会新宮支部様のご好意により、町内新入学児童へ「交通安全ランドセルカバー」を、町内保育所新入園児へ「交通安全巾着」を寄贈いただきました。

町内の児童に交通安全の意識を高めてもらい、地域の方々に見守られ健やかに成長されることを願って、平成 17 年度から毎年寄贈いただいております。

また、全国共済農業協同組合連合会様及びみくまの農業協同組合様のご厚意により、町内新入学児童へ「反射材付きレッスンバック」が寄贈されました。交通安全活動の一環として、町内の新入学児童に対し登下校時の交通事故未然防止を目的とし、平成 26 年度から寄贈いただいております。入学式以降に各家庭へ配布されます。



←交通安全協会新宮支部様  
 (交通安全ランドセルカバー)

JA 共済・JA みくまの様  
 ↓ (反射材付きレッスンバック)



## LGBTQ セミナーが開催されました

3 月 29 日 (月) に体育文化会館で LGBTQ セミナーが開催されました。

LGBTQ とは性的志向や性自認を意味する英単語の頭文字をとって作られた言葉で、セクシュアルマイノリティ (性的少数者) を表します。セミナーには講師として、株式会社ニューキャンパスの代表取締役を務め、また、自身もトランスジェンダー (性自認と身体的な性別が一致していない) である杉山文野氏をお招きし、性の多様性と人権について学びました。



有料広告欄

### 宝くじは皆さんの生活に役立っています。

皆さんが購入される宝くじの収益金は、県内の売上に応じて道路や公園整備などの事業に活用され、暮らしに役立っています。宝くじの購入は、ぜひ県内でお願います。

ドリームジャンボ宝くじ 1等・前後賞あわせて5億円  
 ドリームジャンボミニ 1等3,000万円も同時発売

発売期間：5月7日(金)～6月4日(金)  
 お問い合わせ先：和歌山県庁財政課  
 電話番号：073-441-2160(直通)

