

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

9

No.369

特集

紀伊半島大水害から10年

「雨を気にする習慣を身に付ける」

Contents

- P2-3 特集 紀伊半島大水害から10年
- P4-5 雨を気にする習慣を身に付ける
- P6-8 暮らしの情報
- P9 子育てだより
- P10 ※都合により非掲載
- P11 参加者募集
- P12-13 健康ひろば
- P14 公民館報なちかつうら46号
「段ボールコンポスト」実践編
- P15 「うちのごはん」
- P16 写真ニュース 他

注目記事

P7 まちなか商品券の使用は9/30まで

P11 日本優秀映画祭 in 南紀熊野 開催!

なちがわさぼうえんていぐん なるこだにがわ ごうえんてい 那智川砂防堰堤群 (写真: 鳴子谷川 1号堰堤)

紀伊半島大水害以降、那智川流域では、8つある支流に計15基の砂防堰堤ができました(令和3年8月時点)。和歌山県土砂災害啓発センターの近くにできた、この「鳴子谷川1号堰堤」は道路からよく見えるため、景観に配慮された堰堤となっています(災害復旧工事で発生したものを含む、現地の自然石が使用されています)。



紀伊山系砂防事務所
紀伊山系直轄砂防事業
那智川流域のページ

紀伊半島大水害から10年

紀伊半島大水害から10年の歳月がたちました。

あらためて犠牲となられた方々のご冥福をお祈りし深く哀悼の意を表しますとともに、被災されたすべての皆様から心からお見舞い申し上げます。

平成23年9月、西日本に上陸した台風12号によって、本町では降り始めからの累積雨量が1100ミリを超える地域もあり、また、最大時間雨量が123ミリという非常に激しい雨により、町内各地で土石流や河川の氾濫が発生しました。

平穩に暮らしていた人々の尊い命が奪われ、財産やライフライン等、町民の皆様の生活に甚大な影響を及ぼし、さらに美しかった野や山にも深い爪痕が残る、那智勝浦町にとってこれまでに経験したことのない未曾有

の大災害となりました。

あの災害から10年となりますが、ご遺族や被害を受けられた皆様の深い悲しみや辛さは決して薄れることはありません。

防災時いち早く警察、自衛隊、消防団等に出動いただき、住民救助や安否確認、捜索活動にあたっていただきました。また、がれきの撤去作業等に地元や周辺の皆様をはじめ、全国各地からたくさんボランティアにご参加いただきました。皆様の温かいご支援により、今日まで復旧・復興の道を歩んでくることができました。改めて心から感謝申し上げます。

現在、紀伊半島大水害を経験していない町職員も多くなりましたが、大水害により得た教訓を風化させることなく、後世に語り継いでいかなければなら

りません。

また、風水害に加え、近い将来の発生が懸念されている南海トラフ地震・津波に対する防災・減災対策を進めておりますが、大規模な災害発生時においては自治体による「公助」だけでなく、自身の身の安全は自分で守る「自助」、周囲の人たちと協力して助け合う「共助」の意識が必要不可欠でございます。

町民の皆様お一人お一人が防災意識のさらなる醸成を図れるよう、本町といたしましても引き続き防災訓練や防災教育に取り組んでまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

令和3年9月

那智勝浦町長

堀 順一郎

2011年以降の主な水害・台風被害

7 新潟・福島豪雨
新潟県・福島県会津を中心に被害拡大

9 台風12号
〔紀伊半島大水害〕

〃 台風15号
西日本から北日本にかけて広範囲で暴風や記録的な大雨

6 台風4号
和歌山県南部に上陸

7 九州北部豪雨
矢部川で堤防が決壊

7 山口・島根豪雨
気象庁「これまでに経験したことのないような大雨」

8.30 気象庁「大雨特別警報」の運用を開始

9 台風18号
京都府・滋賀県・福井県に大雨特別警報を初発表
串本町で竜巻3件発生

10 台風26号
伊豆大島で土石流発生

8 8月豪雨(台風11・12号)
広島市で土砂災害

7 台風11号
熊野川の一部では氾濫発生

9 関東・東北豪雨
鬼怒川で堤防が決壊

2015 2014 2013 2012 2011

紀伊半島大水害以降の町の水害への主な取り組み

- ・那智川沿いの3箇所に河川監視カメラを設置し、役場庁舎と消防本部で河川の水位や雨の状況をカメラで確認できるよう整備
- ・土砂災害・洪水ハザードマップの作成・配布
- ・防災行政無線放送の個別受信機を希望者に無償貸与
- ・避難発令を具体的な数値で判断できるようにし、住民の迅速で円滑な避難が実現するためのマニュアルを作成
- ・台風接近時にとるべき警戒体制や行動を時系列でとりまとめた「タイムライン」を作成

源道橋

2021

2020

2019

2018

2017

2016

7 東海地方・関東地方南部を中心到大雨
静岡県熱海市で土石流発生

7 令和2年7月豪雨

九州や中部地方の7県に大雨特別警報を発表

球磨川・筑後川・飛騨川・江の川・最上川などの大河川で水害が発生

〃 令和元年10月25日の大雨

千葉県を中心に被害拡大

10 令和元年東日本台風(19号)

東日本から東北地方にかけて13の都県に大雨特別警報を発表
多摩川や千曲川など、全国74河川で水害が発生

9 房総半島台風(15号)

千葉県を中心に被害拡大
ゴルフ練習場の支柱やネットが住宅に倒れる被害

8 前線に伴う大雨

福岡県・佐賀県・長崎県を中心に被害拡大

9 台風21号

関空冠水・連絡橋にタンカーが衝突

7 平成30年7月豪雨

岡山県・広島県・愛媛県を中心に被害拡大
倉敷市真備町で広範囲が冠水

10 台風21号

第48回衆議院議員選挙当日
築地地区冠水

7 九州北部豪雨

福岡県・大分県を中心に被害拡大

8 台風7・9・10・11号

岩手県・北海道を中心に被害拡大



雨を気にする習慣を身に付ける



皆さんは雨が降ってきたとき、どうしていますか？「雨が降ってきたなあ……」と思うくらいで終わっていませんか？

今回は雨が降ってくる前・降ってきたとき、何を確認して、どのように考えれば良いかまとめてみました。雨を気にする習慣を身に付けて、水害に対する防災意識を高めてみませんか？



1. 雨が降っていないとき・雨が降る前

自分が住んでいる場所やよく居る場所の安全について、雨の降っていない時に確認します

- ・土砂災害・洪水ハザードマップを見て確認する
- ・自分が住んでいる場所付近を歩いて避難路や危険箇所を確認する（防災さんぽ）

テレビやラジオ、インターネットなどを使って最新の天気予報を確認します

- ・テレビの場合は、「NHK 和歌山」や「テレビ和歌山」のチャンネルに合わせた状態で、リモコンの「d」ボタンを押すと、和歌山県内の防災関係情報を確認することができます

災害用の備蓄品や災害時の取り決めなどを確認します

- ・食料、飲料、生活必需品、自分に必要な薬などの備蓄を確認する
- ・家族同士の安否確認や集合の方法を取り決める

土砂災害・洪水ハザードマップ（那智勝浦町）

法律（水防法）の改正に伴い、令和3年4月に更新し、各ご家庭に配布しました。ハザードマップは、住民課や各出張所で配布しているほか、町ホームページでもご確認いただけます。



災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう！（首相官邸ホームページ）

家具の固定・食料の備蓄・安否確認方法など、水害に限らず災害に対する備えについて、家庭で取り組むべき主な対策が紹介されています。



わかやま土砂災害マップ（和歌山県）

和歌山県が運営する、インターネット上のサービスです。わかやま土砂災害マップを利用すると、和歌山県内の土砂災害警戒区域などに指定されている場所を地図上で確認することができます。



おすすめ

「和歌山県防災ナビ」アプリ

和歌山県が展開する、スマートフォン向けのアプリです。主な機能として、「避難先検索」・「防災情報のプッシュ通知」・「家族の避難場所確認」・「避難トレーニング」などが利用できます。

また、新機能として「河川水位」や「土砂災害の危険度」などのリアルタイム情報が、アプリから簡単操作で確認できるようになりました。



Google Play
App Store
共通 QRコード



和歌山県
DISASTER PREVENTION NAVIGATION
防災ナビ



2. 雨が降り出したら

☐ もし、降ってきた雨がどういった雨なのか分からない場合は調べます

- ・「通り雨」なのか、「発達した雨雲」によるものか、それとも「台風」の影響によるものなのか、雨の原因や種類を確認します
- ・雨の原因や種類によって、これからどのようなことに気をつければよいか、変わってきます

雨雲レーダー

インターネットで「雨雲レーダー」と検索すると、多くの会社がサービスを提供しています。どのサービスでも良いので、自分の使いやすいサービスを見つけて使いましょう。

どのサービスでも、雨雲のこれまでの動きとこれからの動きを確認することができます。今降っている雨がどれくらいの強さで、どれくらいの間降り続けるか、大変参考になります。



気象庁
ナウキャスト
(雨雲の動き)



3. 雨が強くなりそう、雨が降り続きそう

☐ 気象庁が発表する、警報・注意報などの気象情報に注意します

☐ 那智勝浦町が 防災行政無線放送 などでお知らせする、避難情報 に注意します

☐ 雨や風が強まる前に早め早めの準備・『避難』を行います

※『避難』とは、『難』を『避』けること

- ・避難＝市町村が開設する避難所へ行くことのみではありません
- ・今あなたがいる場所が危険となる場合は、安全な場所に移動すること全てが避難です
例) 安全な親戚・知人宅への避難、安全なホテル・旅館への避難 など

警戒レベル4

「避難指示」が発表された場合は危険な場所から全員避難！

キキクル（気象庁：大雨・洪水警報の危険度分布）

気象庁が運営する、インターネット上のサービスです。「土砂災害」「浸水害」「洪水災害」が、どこで、どのレベルの危険が迫っているかを色分けし、一目で危険度がわかります。また、気象庁と事業者が協力して、危険度の高まりをメールなどでお知らせしてくれるサービスもあります。



キキクル
那智勝浦町
の防災情報



キキクルの
通知サービス
について

宿泊施設を避難所として利用（那智勝浦町）

避難情報（レベル3：高齢者等避難、レベル4：避難指示）発令時、町内にお住まいの方を対象として、ホテル・民宿などの空き部屋を避難施設として利用することができます。（有料）



あなたの身にせまる危険に、一番早く気づくことができるのはあなたです。また、その危険はあなたにしか気づくことができないかもしれません。

行政は災害が起こりそうなとき、様々な情報を発信しています。しかし、これらの情報はあなたが住んでいる地域に関する情報です。**あなたが住んでいる地域は大丈夫でも、あなたが今いる場所は危険な状態になっているかもしれません。**

災害から身を守るためには、私たち一人一人が正しい知識を身に付け、防災意識を高め、行動することが大切です。この機会に、まずは身近な防災対策から見直してみませんか。

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】

9月12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!



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交換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た際は、ご協力のほどよろしくお願い致します。

宇久井

(宇久井1730番地30)

1730番地141付近)

(宇久井1730番地138)

1897番地5付近)

【期間】

10月13日(水)～10月25日(月)

【お問い合わせ先】

水道課(水道事業所)

☎ (0735) 52・9495



ギャンブル等依存症 個別相談会のお知らせ

ギャンブル等依存症問題でお悩みの方やご家族等を対象に、保健所職員・民間団体による個別相談会を実施します。

「ギャンブル等の負けをギャンブル等で取り戻そうと考える」

「借金を返すためにはギャンブル等をするしかないと考える」

その結果、日常生活がうまくいかず、誰にも相談できずに悩んでいますか。

ご家族からの相談も可能です。まずは一度ご連絡ください。

【日時・場所】

9月15日(水) 13時～17時

東牟婁総合庁舎 地下会議室3

【申込締切】

9月13日(月)

※事前予約制、匿名相談可能

【申込・お問い合わせ先】

新宮保健所

☎ (0735) 21・9629

知っていますか? 建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき設立された退職金制度です。建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的としています。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

△加入できる事業主△

建設業を営む方

△対象となる労働者△

建設業の現場で働く人

△掛金△

月額310円

(令和3年10月から月額320円)

【特長】

◎国の制度なので安全・確実で、申し込み手続きは簡単です。

10月 行政相談

日時：10月6日(水)
13時30分～15時30分
場所：役場2階 第1会議室

※相談時間はおひとり様
あたり約20分です

【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。

【お問い合わせ先】
建退共和歌山県支部
☎(073) 436・1327

【建退共制度の特例措置のお知らせ】
建退共では、地震等により災害救助法が適用された皆様に対し、各種手続の特例措置を実施しています。
※詳しいことは、最寄りの建退共支部へお問い合わせください。

◎掛金の一部を国が助成します。
◎掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。
◎掛金は、インターネットを利用した電子申請での納付も可能です。
◎事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

◎経営事項審査で加点評価の対象となります。

9月10日は世界自殺予防デー
16日にかけて自殺予防週間です

世界自殺予防デーからの1週間は、自殺予防に関する理解を深めていただくための「自殺予防週間」です。自殺の要因は一つではなく、社会構造・経済的要因等が絡み合った複雑な問題が背景にあるといわれています。自殺を防ぐため、自分自身や周囲の「こころの健康」「いのちの大切さ」について考えてみませんか。

【和歌山県民専用相談窓口】

◎はあとライン電話相談

☎(073) 424・1700

・24時間・365日対応
・生きづらさを感じておられる方や、大切な人を自死で亡くされた方のご相談をお受けします。

◎和歌山県公式LINE相談

いのちのセーフティライン

わかやま

・相談受付は平日9時から17時
(年末年始を除く)
・生きづらさを感じておられる方のご相談をお受けします。



【お問い合わせ先】

和歌山県自殺対策推進センター

(和歌山県精神保健福祉センター内)

☎(073) 424・1700

県内の飲食店対象
感染拡大防止対策助成金

和歌山県では、県内の飲食店に対して、県が認める新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に必要な備品等を購入した場合に、予算の範囲内で助成金を支給しています。

【対象者】

次の要件を満たす中小企業者等
(個人事業主を含む)

①県内で食品衛生法に基づく営業許可を受け、営業実態がある事業者
②県の定める新型コロナウイルス感染症拡大予防対策にかかる認証制度で飲食店又はカラオケボックスの認証を受けた事業者

【助成率・助成額】

助成対象経費の4分の3以内

(1店舗あたり上限30万円)

【申請期限】

10月29日(金)まで

【助成対象】

県が助成対象と認める感染防止対策に必要な備品等(例)消毒液・アクリル板・非接触体温計など

【申請方法】

郵送または
インターネット

【お問い合わせ先】

飲食店感染拡大防止対策

助成金事務局

☎(0120) 020・681

※受付時間は平日9時から17時



まちのお店応援プロジェクト
「那智勝浦まちなか商品券(第3弾)」の
使用期限は9月30日(木)です

使用期限を過ぎると、一切ご利用いただけません。お手元に使い忘れないかご確認いただき、お早めにご利用ください。

【お問い合わせ先】 観光企画課観光商工係 ☎(0735) 52-2130

30歳から公務員を目指す！！

自衛官（学生）等募集

【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
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（木）～ 10月27日（水）	1次：11月6日・7日 2次：12月7日～11日	1次：新宮高校（予定） 2次：別途お知らせします
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（木）～ 10月13日（水）	1次：10月23日 2次：12月15日～17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（木）～ 10月6日（水）	1次：10月16日 2次：11月27日・28日	1次：新宮高校（予定） 2次：別途お知らせします

就職や転職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

税務課から納期限のお知らせ

・次回の町税等の納期限は次のとおりです

税目	期別	納期限
国民健康保険税	第4期	9月30日（木）
介護保険料	第6期	
後期高齢者医療保険料	第3期	

納期内納付にご協力をお願いします

・納税には便利な口座振替をご利用ください

納期限をうっかり忘れて、督促手数料や延滞金を支払わなければいけなくなってしまったことはありませんか。口座振替を利用すると、納期限を気にすることなく納めることができます。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（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 ～

【お問い合わせ先】税務課収納係 ☎（0735）52-1095

ふるさと納税の返礼品となる特産品を募集しています

那智勝浦町では、本町の魅力発信・本町の特産品のPR等のため、ふるさと納税の返礼品となる町の特産品を随時募集しています。特産品は、ふるさと納税制度により本町へ寄附をいただいた、町外にお住まいの方にお礼として贈呈します。

ぜひ那智勝浦町のPRにつながる特産品をご提案ください。

【返礼品の条件】

原則として那智勝浦町内に事業所がある事業者様によるもので、次のいずれかの要件を満たすものです。

- ・那智勝浦町内で生産・製造・加工したもの
- ・那智勝浦町で生産したものを主な材料としたもの
- ・那智勝浦町のPRグッズ
- ・那智勝浦町で体験できるサービス など

※この他、総務省の示す地場産品基準を満たす必要があります。

【必要な環境】

原則として、インターネットおよび電子メールが利用できる環境が必要です。

【お問い合わせ先】観光企画課企画係 ☎（0735）29-2007



ふるさと納税制度について、詳しくは「総務省 ふるさと納税ポータルサイト」をご覧ください

インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

【お問い合わせ先】
福祉課健康推進係 ☎ (0735) 52-2934

子育て世代の経済的負担を軽減するため、子どものインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。

対象者

予防接種を受ける日に
那智勝浦町に住民票がある **生後6か月～高校3年生相当**の方

申請期限

インフルエンザ予防接種を受けた日から**3か月以内**に申請してください

助成額 回数上限

・生後6か月～12歳まで 1回当たり **1,000円**（年2回まで）
・13歳以上高校3年生相当 1回当たり **1,000円**（年1回）

手続きの流れ

① 予約 ・ 接種



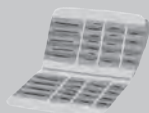
- ・ご自身で医療機関に予約して、接種を受けます。
- ・予防接種を受けた医療機関名、予防接種の種類と金額が分かる領収書を発行してもらうよう、受付で先にお願ひしておきます。
- ・母子健康手帳に記入してもらいます。

② 申請



- ・接種を受けたら、速やかに（3か月以内に）福祉課窓口で申請してください。
※2回接種する方は、2回目接種後に2回分をまとめて申請してください。
- 【申請するときに持ってくるもの】
- ・申請書（福祉課窓口または役場ホームページに掲載しています）
- ・印鑑
- ・母子健康手帳（接種の確認のために必要です）
- ・領収書（原本）※領収書はお返しできません。

③ 交付



- ・申請後、助成金が出るのが決まったら、「交付決定通知書」が届きます。
- ・その後、指定の口座に助成金が振り込まれます。
（申請後、振り込みまで2～3か月かかります）

！注意

子どものインフルエンザ予防接種は、**予防接種法に基づかない任意接種**です。ワクチン接種により、入院が必要な程度の健康被害が生じた場合は、予防接種法による救済とは給付額などが異なります。これらのことを十分にご理解のうえ、接種するかどうかを考えましょう。

子育てイベントカレンダー（～10月）

★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
9月14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
9月15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
9月27日（月）	育児相談（要予約）	町民センター	13：30～（受付）
9月28日（火）	★下里広場（要予約）	下里保育所 支援室	9：30～11：30
10月4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～出産にむけて～（要予約）	町民センター	14：15頃～（受付）
10月6日（水）	★ベビーママサロン（要予約）	福祉健康センター2階大会議室	10：00～11：30
10月18日（月）	育児相談（要予約）	町民センター	13：30～（受付）
10月19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
10月20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
10月26日（火）	★下里広場（要予約）	下里保育所 支援室	9：30～11：30

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期となる場合があります。ご了承ください。

10 ページは都合により非掲載

参加者募集

 全国展開のスポーツクラブの運動です

町内在住・在勤の方限定

健康

体力増進

ルネサンスプログラム体験会

全国に展開しているスポーツクラブ「ルネサンス」のスタジオプログラムを体験することができます。シェイプアップ・ボディメイク・筋力アップ・体力向上などの効果が得られます。「一人では運動できない」「楽しく体を動かしたい」という方におすすめです！

※プログラムは参加者の状況を考慮しながら決めていきます。(有酸素系・格闘技系・機能改善系など)

日程 10月から令和4年3月までの指定の日(全11回・木曜日・連続教室)
(10/7、10/21、11/18、12/9、12/16、1/6、1/20、2/3、2/17、3/3、3/17)

時間 19:00～20:00 **講師** 島田匡平インストラクター
(那智勝浦町地域活性化起業人)

参加費 無料 **定員** 30名(申込多数の場合は抽選となります)

場所 体育文化会館 大集会室

申込方法 9月22日(水)までに電話またはFAXにて、教育委員会へ
参加希望者の氏名・年齢・住所・電話番号をご連絡ください。

お申し込み・お問い合わせ先 教育委員会生涯学習課
☎(0735)52-4686 FAX(0735)52-5272

日本優秀映画祭 in 南紀熊野 ~あの名作をもう一度~

映画の黄金時代と言われた古き良き時代の名作を、勝浦小学校体育館で上映します。みなさまお誘いあわせのうえ、ご来場ください。

日時・場所・作品 9月26日(日) 勝浦小学校体育館 駐車場:勝浦小学校下ホテル浦島様駐車場

① 10時00分～ **ぼんち** (104分) 1960年:[原作]山崎豊子[脚本・監督]市川崑[出演者]市川雷蔵、京マチ子他

② 13時30分～ **続 青い山脈** (82分) 1949年:[原作]石坂洋次郎[脚本・監督]今井正[出演者]原節子、杉葉子他

※平成30年度に上映した、青い山脈・続 青い山脈の後半部分です。前回好評につき、再上映します。

座席数 100席(自由席) 新型コロナウイルス感染症対策のため、事前の申込をお願いします。
座席に余裕があれば、当日の受付も可能です。

鑑賞料金 **個人** : 500円(2作品見ても500円です) ※料金は当日受付でお支払いください。
団体(10名以上) : 1,000円(当日受付で名簿を提出)

※障害者手帳をお持ちの方および介添者1名、福祉・介護施設を利用されている方および引率職員は無料です。

申込方法 教育委員会窓口でお申し込みいただくか、電話・FAX・メール・ハガキにて、参加希望者の住所・氏名・電話番号・鑑賞希望の映画の番号(①、②または両方)をご連絡ください。

※メールの場合は件名に「優秀映画祭申込」と入力してください。

お申し込み・お問い合わせ先 教育委員会生涯学習課 〒649-5338 那智勝浦町大字二河75番地
☎(0735)52-4686 FAX(0735)52-5272
メール:kyoiku@town.nachikatsuura.lg.jp

[主催]那智勝浦町優秀映画鑑賞推進事業実行委員会・国立映画アーカイブ[特別協力]文化庁・(社)日本映画製作者連盟・全国興行生活衛生同業組合連合会
[協力]株式会社オーエムシー [広報協力]JAみくまの・南紀くろしお商工会・那智勝浦町老人クラブ連合会・ホテル浦島

9月 は健康増進普及月間です

3つの視点で『メタボ』を知ろうー第1回「健康管理」ー

那智勝浦町では、平成31年3月に「那智勝浦町健康増進計画」を策定しました。計画では、「運動」・「栄養」・「健康管理」の3つに重点を置き、これを基に健康づくりのための取り組みを実施しています。今回から、メタボリックシンドローム（メタボ）について運動・栄養・健康管理の視点で理解を深めてみましょう。

第1回は「健康管理」です。健康管理では、“3つの『知る』であなたも健康！～正しく、自分を、より深く～”をテーマとしています。生活習慣病の予防を含め、健康管理を行うためには、まず『知ること』が大事です。

メタボリックシンドローム（メタボ）とは？

メタボリックシンドローム（メタボ）という言葉は、2006年の流行語トップテンに選出されました。早15年がたとうとしています。メタボが何のことを指している言葉か、皆さんは正しく知っていますでしょうか？

メタボとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい状態のことを言います。自分が判断基準に当てはまっているか、チェックしてみましょう。当てはまっている場合は、注意が必要です。

判断基準

おへその高さの腹囲
男性：85cm以上 女性：90cm以上
※おへその高さの腹囲（ウエスト周囲径）から内臓脂肪の蓄積を判定します

+

次の3項目のうち、2項目以上当てはまる方		
1	血圧	収縮期血圧 130mmhg 以上 かつ / または 拡張期血圧 85mmhg 以上
2	血糖	空腹時血糖 110mg / dl 以上
3	脂質	高トリグリセリド血症 (TG) 150mg / dl 以上 かつ / または HDL コレステロール症 40mg / dl 未満

自分の体を正しく『知る』ために、7月から実施している各種健診を受け、自分がメタボではないかどうか調べてみるのはいかがでしょうか？

今回は、「運動」の視点でメタボについて理解を深めてみましょう。メタボの疑わしい方向けの対処方法などをテーマに掲載する予定です。どうぞ期待ください。

集団検診（特定健診・がん検診）のお知らせ

自覚症状が現れにくい……そんな病気は少なくありません。定期的な健診と検診で、健康状態をしっかりチェック。自分の体を正しく『知る』のが健康維持の第一歩です。

場 所：福祉健康センター	特定 検診	胃 が ん	肺 が ん	大 腸 が ん	乳 が ん	子 宮 頸 が ん	肝 炎 ウ イ ル ス	歯 科
申込締切：10月 1日（金）	○		○	○	○	○	○	○
日 時：10月16日（土） 7：30～10：00 受付								

※定員になり次第締め切らせていただきます

集団検診のお申し込みは、福祉課健康推進係まで ☎（0735）52-2934

高齢者の皆さん、インフルエンザの予防接種を1,000円で受けるには
事前申請が必要な場合があります

【お問い合わせ先】
福祉課健康推進係 ☎ (0735) 52-2934

対象の方で、接種を希望される場合は申請が必要かどうか、必ず確認してください。

- 対象者** 予防接種を受ける日に、那智勝浦町に住民票がある方で
- (1) 満65歳以上の方
 - (2) 満60歳以上65歳未満の方で、
 - ・心臓、じん臓、呼吸器の機能障害
 - ・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害
 により、身体障害者手帳1級を持っている方

対象期間 10月1日から令和4年1月31日までの間

接種料 自己負担額 1,000円

- ・接種時に医療機関にお支払いください
- ・対象者のうち、生活保護世帯の方は無料です

受け方



**次の方は
事前申請が必要です！**

那智勝浦町、太地町 **以外**の医療機関で
接種したい方

対象者のうち、生活保護世帯の方

対象者の(2)に該当する方

次の方は申請不要です
医療機関へ直接予約をしてください

那智勝浦町、太地町の医療機関で接種したい方

※予診票は医療機関に置いてあります。

接種当日は必ず「健康保険証」を持参し、医療機関
に提示してください。

後期高齢者医療保険制度に加入されている皆様のうち、対象の方へ
ジェネリック医薬品使用促進のお知らせを送付しています

8月下旬から9月上旬にかけて、対象の方へ「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」を送付しています。患者負担の軽減や医療保険財政の改善には、ジェネリック医薬品の普及が重要です。この機会に、ジェネリック医薬品の使用をご検討ください。

- ◎ ジェネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。
- ◎ お薬によっては、ジェネリック医薬品への切り替えができない場合もあります。
かかりつけの医師又は薬剤師にご相談ください。

※このお知らせは、1か月に14日以上のお薬を処方されていて、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、1か月の自己負担額が200円以上軽減される可能性がある方にお送りしています。

【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

公民館茶道教室でお茶会が開催されました

公民館茶道教室に茶道具一式を寄贈して下さった泉利志哉氏をお招きして、7月15日にお茶会が行われました。教室受講生たちは、少し緊張しながらも、日頃のお稽古の成果を発揮して丁寧な所作で呈茶を行いました。

お茶会には、夏らしい季節の感じられる目にも涼しげな和菓子も供され、終始なごやかな雰囲気で行われました。泉氏は、「茶道具は母が生前使用していたもの。公民館教室でお役立ただけであれば幸いです。」とのことでした。

講師の築紫充代氏は、「立派な茶道具を寄贈していただき大変ありがたい。教室で大切に使用させていただきます。」とお礼を述べられました。



ご家庭で簡単にできる
「段ボールコンポスト」～実践編～

【お問い合わせ先】
住民課環境係 ☎ (0735) 52-0559

先月から運用を開始した段ボールコンポストについては、現在順調に稼働中です。今回は、利用方法やうまく使うコツなどを紹介します。

毎日の利用方法



基材をよくかき混ぜます

生ごみ (300 ~ 500g) を投入

基材を上から被せる

ポイント

- ・生ごみは毎日投入しても OK
- ・投入する生ごみは、なるべく細かくしてから入れる
- ・生ごみを投入しない日でも、一日1回は基材をよくかき混ぜる

町ホームページに、「段ボールコンポスト」のカラー写真付きの作り方を掲載しています。また、実際に生ごみを投入した様子を掲載しました。いろいろな生ごみがどのように変わっていくか……ぜひご覧ください！



今が旬！！ 里芋

今年は9月21日が十五夜。里芋は別名「芋名月（いもめいげつ）」ともいい、芋類を主食として食べていた頃、十五夜に秋の収穫物である芋類の収穫を祝い、お供えていた名残である説が有名です。縄文時代から栽培され、江戸時代までは主役だったといわれます。今回は秋から旬を迎える里芋について紹介します。



里芋の栄養効果

カリウムが豊富

カリウムにはナトリウム（塩分）の排泄を促す役割があり、高血圧に効果があります。

「ぬめり」が動脈硬化の予防に

ぬめりの成分であるグルコマンナンやガラクトンは水溶性食物繊維の一つです。胃粘膜の保護や腸の働きを活発にし、血糖値や血中コレステロールの上昇を抑える働きがあります。

ビタミンB群が豊富

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きを補助します。ビタミンB6は、タンパク質の分解や合成を助けて皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。

	里芋	じゃがいも	さつまいも
エネルギー	58 kcal	76 kcal	134 kcal
カリウム	640 mg	410 mg	480 mg
食物繊維	2.3 g	8.9 g	2.2 g
水分	84.1 g	79.8 g	65.6 g

水分が多くて低カロリー

食物繊維はじゃがいもと比べると劣りますが、決して少ないわけではありません！ダイエット中の方にはおすすめの食材です！！

作ってみよう！

レシピ

里芋だんご de 酢豚風

～ 作り置きできて便利！里芋だんごの作り方 ～

- ① 里芋は蒸すか電子レンジでチンするなどして火をとおり、熱いうちにマッシャー等でつぶして塩こしょう、片栗粉を加えて混ぜ、だんごのように丸める（ラップを使うと丸めやすいです）。
- ② 衣用の片栗粉を全体にまぶして油で揚げる（少し多めの油で転がしながら焼いてもよい）。表面全体に焼き色がつけばOK！

※そのまま好みの調味料をつけて食べることもできます。たくさん作っているいろいろな料理に活用してみてください！冷凍保存もできますよ！

作り方

- ① ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、にんじんは乱切りする。にんじんはあらかじめ茹でておく。
- ② ピーマン、パプリカ、玉ねぎを油で炒める。
- ③ にんじんと“里芋だんご”を加え、合わせた調味料を入れて炒める。
- ④ 水溶き片栗粉を加えとろみをつけたら出来上がり。



材料（3～4人分）

＜ 里芋だんご ＞

里芋……………10～12個
(400g程度)

塩こしょう……………少々

片栗粉……………大さじ1、衣用適量

油……………適量

＜ 料理の材料 ＞

里芋だんご……………12～15個

ピーマン……………2個

赤パプリカ……………1/2個

玉ねぎ……………1個

にんじん……………1/2本

油……………適量

(調味料)

酢……………大さじ3

ケチャップ……………大さじ2

砂糖……………大さじ2

鶏ガラスープ……………小さじ1と1/2

水溶き片栗粉……………水：大さじ2

片栗粉：大さじ1



新クリーンセンター建設用地の 造成工事が終わりました

現在の施設（清掃管理事務所）が古くなっているため、新しい施設の建設に向けて事業を進めています。土地の造成が完了しましたので、今後は令和4年12月頃から施設本体の工事を始める予定です。令和7年度からの稼働開始を目指しています。皆様には何かとご心配をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【お問い合わせ先】 住民課 新クリーンセンター建設推進室
☎ (0735) 52-0559 (環境係)



ヤマト運輸株式会社串本支店 →
紀州那智勝浦センター様

和歌山ヤクルト販売株式会社
紀南営業所様



熱中症に引き続き お気を付けください

那智勝浦町消防本部では、熱中症啓発活動を行っています。

今年度も「和歌山ヤクルト販売株式会社紀南営業所様」、「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、熱中症予防啓発ポスターを事業者様のカバンや配送車に掲示させていただきました。ご協力いただき、ありがとうございます。

新型コロナウイルス感染予防対策として、マスクの着用が続いているため、熱中症には特に注意が必要です。皆様、熱中症には十分お気を付けください。

（この欄は、上記の啓発活動に関する写真の拡大版として掲載されています。）

有料広告欄