

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

10

No.370

特集

「家庭から始める」 ごみの減量

Contents

- P 2 - 3 特集「家庭から始める」ごみの減量
- P 4 - 6 暮らしの情報
- P 7 図書館だより
- P 8 - 9 紀の国わかやま文化祭2021(町展)
- P 10 - 11 健康ひろば
- P 12 - 13 お知らせ瓦版WIDE
- P 14 地域活動応援日誌
- P 15 「うちのごはん」
- P 16 けもの通信 他

棚田×モ

小阪の棚田は、かなり急な斜面に作られた珍しい棚田です。地元の有志が集まり、休耕田を耕し、復田させてきました。和歌山県の残したい棚田・美しい棚田に認定されています。

棚田の稲刈り (那智勝浦町大字小阪)

生ごみから「たい肥」を作る 段ボールコンポスト

段ボールコンポストは、微生物の力で生ごみを分解して、たい肥へ変えることができるものです。安価で手に入る材料で作成することができます。使い方も難しくないのも、どなたでもチャレンジしやすいことが魅力です！

家庭から出る生ごみなら、ほとんどのものを処理することが出来るので、効果的なごみの減量が期待できます。

Q & A 那智勝浦町では、実際に段ボールコンポストを作成・使用し、その様子をお伝えしています。まずは、段ボールコンポストについて、お寄せいただいているご質問にお答えします。

Q. 容器は段ボール以外でも出来ますか？

A. 発砲スチロールやプランターでも代用は可能です。ただし、通気性が良くない容器を使う際は、1日に複数回かき混ぜる等の工夫が必要になってきます。

Q. 旅行等でかき混ぜられない時があっても大丈夫ですか？

A. 2~3日程度なら問題ありません。1週間以上の期間が開く場合には、雨に濡れない場所で保管してください。生ごみの投入を再開する際には、基材に水分を加えて十分にかき混ぜてください。

Q. 臭いは気になりませんか？

A. 分解がスムーズに進んでいる時はほぼ無臭です。悪臭が発生する時は、何らかの理由で基材の中で生ごみが醗酵してしまっているのが原因となります。

Q. 段ボールコンポストに入れない方が良いものはありますか？

A. 微生物が分解できない紙やビニールは入れないでください。また、食品の中にも分解されやすいもの・されにくいものがあります。役場で使ってみた結果の一部を左のページに掲載しています。参考にしてください。

投入記録と結果



いろいろなものを入れてみました!

投入品	経過時間	結果
リンゴ、バナナ、玉子	10日経過後	果物類はすぐに分解が始まり、乾燥して形がほとんど残っていませんでした。玉子のカらは細かくはなりましたが、分解された様子はありませんでした。大きな骨やカラ等の固いものを投入する時は、細かく砕いてから入れた方が良いようです。
ほうれん草、ねぎ、キウイ、茶葉	7日経過後	野菜の切れ端を中心に投入してみました。ほぼ全てのものが分解されて無くなっていました。今回入れた生ごみは、日常的にご家庭でも出てくると思います。こういった生ごみの処理こそコンポストが役立ちます。気になる悪臭もありませんでした。
オレンジ、魚の骨	10日経過後	魚の小骨は分解しづらいと予想していましたが問題なく分解されました。逆にオレンジの皮が長期間残る結果になりました。オレンジ等の輸入果実は、防腐剤が使用されていることが多く、コンポストへの投入には向かないことが分かりました。
肉、米、玉ねぎ、人参、大根	3日経過後	肉や穀物類は分解までの速度が特に早く感じました。一緒に投入した玉ねぎの皮には変化が見られませんでした。繊維質の多さが原因と思われます。今回の投入により微生物が活性化したのか、基材の表面に白カビが発生しました。 ※白カビの発生は分解が順調な証です。

※分解の速度は外気温にも左右されます。冬場は分解まで時間がかかる場合があります。



ワンポイントアドバイス

生ごみの分解がなかなか進まなかったり、基材が水っぽくなってしまふ時は、かき混ぜが不足しているのかもしれませんが、一日1回、全体をかき混ぜてしっかり空気を入れてあげましょう。それでも改善しない時は、揚げ物をした後の残りの油を入れてみるのもおすすめです。微生物の働きが活発になり、基材内の温度がぐんと上昇します。役場で試してみた際には、10度ほど温度が上昇しました。



町ホームページに、「段ボールコンポスト」の特集ページを掲載しています。段ボールコンポストの作り方やこの記事に載せきれなかった情報を多数掲載しています。ぜひご覧ください。

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】

10月24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375番地)

830番地付近)

(宇久井1079番地)

1444番地1付近)

(宇久井1833番地2)

狗子ノ川1804番地付近)

【期間】

11月13日(土)～11月25日(木)

【お問い合わせ先】

水道課(水道事業所)

☎ (0735) 52・9495

和歌山県最低賃金が改定されました

令和3年10月1日から和歌山県最低賃金が改定されました。

最低賃金額

時間額 859円

最低賃金は、最低賃金法に基づき国が賃金の最低限度として定めたもので、使用者は最低賃金額以上の賃金を労働者に支払わなければなりません。

最低賃金法違反については罰則が設けられています。

また、仮に最低賃金額より低い賃金額を労使合意で定めても、法律により無効とされ、最低賃金額と同額の定めをしたものとみなされます。

【お問い合わせ先】

和歌山労働局労働基準部賃金室

☎ (073) 488・1152

または最寄りの労働基準監督署へお問い合わせください。

ハローワークがパワーアップ

ハローワークのインターネットサービス「求職者マイページ」・「求人者マイページ」がさらに便利になりました。

【お仕事を探しの方】

求職者マイページを通して、ハローワークから職業紹介を受けることが可能となりました。また、オンラインで求人者に直接応募することが可能となりました。

【事業主の皆様】

求人者マイページを通して、ハローワークから職業紹介や求職者から直接応募を受けることが可能となりました。また、求職者とのやりとりを求人者マイページで完結できるようになりました。

【お問い合わせ先】

ハローワーク新宮

☎ (0735) 22・6285

人権に関する相談のお知らせ

和歌山県では、人権に関する相談に応じるため、様々な取り組みを行っています。人権に関することでお悩みの方は、一人で悩まずご相談ください。

【相談窓口】

◆（公財）和歌山県人権啓発センター

・常設相談（電話相談・面接相談）
人権相談員が相談に応じます。

☎（073）421・7830
FAX（073）435・5421

開設時間 月曜日～金曜日

（祝日、年末年始除く）
9時～16時

・弁護士による法律相談

（面接相談・オンライン相談）

※事前予約制

☎（073）435・5420
FAX（073）435・5421

開設日

奇数月：第2土曜日・第4木曜日
偶数月：第2・第4木曜日

※祝日の場合は、原則、その翌日

時間 13時～16時

◆和歌山県人権政策課

☎（073）441・2563
FAX（073）433・4540

※各振興局総務課民課でも相談できます。

国民年金に関するお知らせ

【新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少している方へ】

令和2年2月以降に収入が減少した場合、国民年金保険料の臨時特例免除の申請ができます。

※既に本免除を受けている方で、引き続き令和3年度分（令和3年7月～令和4年6月）以降も免除を希望される方は、再度申請が必要です。忘れずに申請をお願いいたします。

【国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方は、国民年金保険料の追納をおすすめします！】

免除または納付猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。

将来受け取る年金額を補うために、10年以内であれば、後から保険料を納めることができます。

※各種申請方法や申請書等は日本年金機構のホームページをご確認ください。

【お問い合わせ先】

田辺年金事務所新宮分室
☎（0735）22・8441

住民課保険年金係
☎（0735）52・0558

※いずれも平日のみ
8時30分～17時15分まで



(<https://www.nenkin.go.jp>)

町営バス路線変更のお知らせ

10月1日より、町営バス勝浦線と宇久井線の路線が変更となりました。主な変更点は次のとおりです。

【勝浦線】

◆役場を出て、大勝浦地区・北浜公園前・那智の郷・汐入橋・朝日・町立温泉病院を経由して役場に戻ります。街中を周遊する、買い物や通院に便利な路線になりました。

◆午前には左回り2周・右回り2周
午後には左回り1周・右回り1周の計6周します。

◆料金は一律150円です。

【宇久井線】

◆第1便のみ宇久井駅を出て、里・宇久井漁協前・ニュータウン・高津気区民会館を経由して、宇久井駅に戻ります。通学等の利用を想定した便になります。

◆第2便以降は宇久井周遊後、国道42号線を勝浦方面に向かいます。狗子ノ川青年クラブ・那智駅・汐入橋・朝日・町立温泉病院を経由して、役場まで行きます。買い物や通院に便利な路線になりました。宇久井駅～役場間は午前には1往復・午後には1往復します。

◆役場までの最大料金は350円です。旧路線部分（宇久井駅～港口）は、一律100円です。

※詳しくは、9月後半に各家庭にお配りしたバスのご案内（時刻表）をご確認ください。

【お問い合わせ先】

総務課管財係
☎（0735）29・7121

工事の進捗のお知らせ

消防・防災センター

庁舎の2階部分と訓練棟の工事を行っています。

安全第一

11月行政相談

日時：11月10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。

行政相談について、本誌13ページにもご案内があります

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
町県民税	第3期	11月1日(月)
国民健康保険税	第5期	
介護保険料	第7期	
後期高齢者医療保険料	第4期	

・ 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

30歳から公務員を目指す!!

【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)



自衛官(学生)等募集

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
陸上自衛隊 高等工科 学校生徒	推薦	男子で中卒(見込) 17歳未満の 成績優秀かつ生徒会活動等に顕著 な実績を修め、学校長が推薦出来る 者	11月1日(月)～ 12月3日(金)	令和4年1月8日～ 1月11日(いずれか1日)	神奈川県武山駐屯地
	一般	男子で中卒(見込) 17歳 未満の者	11月1日(月)～ 令和4年1月14日(金)	1次:令和4年1月22日～ 1月23日(予備日) 2次:令和4年2月5日～ 2月6日(いずれか1日)	1次:和歌山県内 2次:和歌山県内

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

子育てイベントカレンダー(～11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
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
11月1日(月)	ベビーマッサージ教室(要予約)	町民センター	13:30～開始
	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)
11月4日(木)	★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
11月11日(木)	★ママヨガ(要予約) 対象者:産後4～9か月	福祉健康センター2階大会議室	10:00～11:30
11月15日(月)	育児相談(要予約)	町民センター	13:30～(受付)
11月16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
11月17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
11月30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。



図書館 だより



ほんの 楽・し・み

那智勝浦町立図書館 ☎ 0735-52-5955

開館時間：9:00～17:30

10月休館日：月曜日、31(日)は図書整理のため休館

11月休館日：月曜日、3(水・祝)、23(火・祝)
30(火)は図書整理のため休館

URL：http://nachikatsuura-lib.jp/



10月1日(金)から12月26日(日)まで 2021年読書マラソン大会開催中!



期間中に図書館の本を15冊読むと完走です。
完走した人の中から抽選で50名の方に記念品
を贈ります。
皆さん、ぜひ参加してください。



お知らせ

!最新の情報は那智勝浦町立図書館ホームページ
をご覧ください。

!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：第2, 第4土曜日 午前10時から
[10月] 9日, 23日
[11月] 13日, 27日
- ◆よちよちぶっく：毎月第2火曜日 午前10時から
[10月] 12日
[11月] 9日



ご寄附御礼

図書館へ書籍をご寄贈いただきました。
ご厚意に対し、御礼申し上げます。

朝日	石橋	美知子	様
湯川	池本	勝清	様

一般図書

今月の1冊

『100歳の100の知恵』

吉沢久子 著



100歳の生活評論家が大切に
してきた「小さな暮らし」
や「豊かな考え方」がいっぱ
い詰まったエッセイ集です。
快適な暮らしの極意として、
「まず自分をもてなす」「家事
は簡単で清潔がいちばん」「味
との出会いが人生の財産 おい
しいもの・新しいレシピ」など、
なるほど!やってみよう!
と思えるヒントが盛りだくさん
です。

人生を悔いなく幸せに生きるための知恵探しを
してみましょう。

その他の新着本

- 『発明は改造する、人類を。』 アイニッサ・ラミレズ 著
- 『貧困パンデミック』 稲葉 剛 著
- 『農家が教える タネ採り タネ交換』 農文協 編
- 『日本美術の冒険者』 中野 明 著
- 小説『変な家』 雨 穴 著

児童図書

今月の1冊

『やっこさんのけんか』

殿内真帆 作・絵



おりがみ遊びとお話がドク
キングした絵本です。

おりがみの「やっこさん」
折りからスタートして、「おす
もうさん」折りや「飛行機」
折り、「船」「風車」折り、そ
して最後はおりがみが「ちぎ
り絵」作品に変化します。

一緒におりがみを楽しみなが
ら、いろいろな遊びを体験

・工夫できるのが魅力です。ぜひ、おりがみを用意
して、チャレンジしてください。

その他の新着本

- 『オールカラー マンガでわかる! 知っておきたい世の中のお金』 ナツメ社 編
- 『サイエンス探偵団』 つちや書店 編
- 『まるごと探求! 世界の作物 ジャガイモの大百科』 農文協 編
- 『10分で読めるわらい話 1年生』 学研プラス 編
- 『クマとこぐまのコンサート』 デイビッド・リッチフィールド 作

新着図書案内

その他の新着本は、図書館の
ホームページを閲覧ください。

山青し 海青し 文化は輝く 紀の国わかやま文化祭2021

第36回国民文化祭・わかやま2021 第21回全国障害者芸術・文化祭わかやま大会

令和3年10月30日(土)～11月21日(日)

『生涯学習フェスティバル』を『那智勝浦町文化展示会』として開催！

国民文化祭、全国障害者芸術・文化祭は国内最大の文化の祭典です。和歌山県で開催されるのは今回が初めてです。10月30日から11月21日にかけて、和歌山県内で様々な文化事業が開催されます。

那智勝浦町では体育文化会館で、11月3日(水・祝)に「八咫烏シンポジウム」を開催します。また、11月13日(土)・14日(日)には例年開催している、那智勝浦町生涯学習フェスティバル(町展)を紀の国わかやま文化祭に合わせて拡張。「那智勝浦町文化展示会」として開催します。

「那智勝浦町文化展示会」出展作品募集

◆ 特別展示の部

那智勝浦町文化展示会では、「那智の滝」や「世界遺産 熊野参詣道」、「海山の恵み」など、那智勝浦町の景勝地や魅力をテーマとした特別展示を行います。特別展示にて展示する作品を募集しています(絵画・水墨画・書・写真・絵手紙など)。

【応募締め切り】10月15日(金)

【申込方法】 出展申込書に必要事項を記入して教育委員会生涯学習課へ提出してください。
出展申込書は、那智勝浦町教育委員会で配布しています。また、町ホームページにも掲載しています。

詳細は教育委員会生涯学習課へお問い合わせください。

町ホームページ
那智勝浦町文化展示会 特別展示の部



◆ 町展の部 (第55回町展)

第55回町展への出展作品を募集しています。

【応募締め切り】10月29日(金)

【申込方法】 出展を希望される方は、左のページの公募要項をご確認のうえ、出展申込書に必要事項を記入して教育委員会生涯学習課へ提出してください。

※ 出展申込書は、本誌にはさんでいるものの他、町のホームページにも掲載しています。
※ 新型コロナウイルス感染防止のため、今年度はロビーステージ等の募集は行いません。

町ホームページ
那智勝浦町展



【お問い合わせ先】 教育委員会生涯学習課 ☎ (0735) 52-4686

第55回 那智勝浦町展出展公募要項

1. 目的 町内造形文化の振興と鑑賞愛好の精神を高揚し、文化水準の向上に資する。
2. 主催 那智勝浦町教育委員会・那智勝浦町公民館
3. 開催日時 令和3年11月13日(土) 9:00～20:00
11月14日(日) 9:00～16:00
4. 会場 那智勝浦町体育文化会館 那智勝浦町大字天満441-8
5. 作品 (保育所・保育園の部) 絵画・その他
(小・中学校の部) 絵画・習字・その他
(一般の部) 絵画・水墨画・書・写真・生花・盆栽・編物・手芸・洋裁・陶芸・
アートフラワー・ペーパークイリング・ちぎり絵・押花・絵手紙・工芸・その他
6. 規格 (一般の部) 絵画：原則100号以下
書：高さ2m10cm以下、幅半切(34.8cm)以内
写真：四つ切以上全紙倍まで
※その他の出展については検討します。
7. 応募資格 那智勝浦町在住又は那智勝浦町で勤務・活動する者
8. 出展点数 (一般の部) 生花・アートフラワーは1人1点とし、その他の部門(陶芸、絵手紙は除く)は、2点以内とする。ただし、絵画が50号を越える場合は1人1点とする。
※スペースの都合により制限することがあります。
9. 審査・賞 なし
10. 出展手続 (1) 申込は、下記期間中に那智勝浦町公民館(大字二河75番地)で出展申込書・作品名札に必要事項を記入し、提出する。
令和3年9月27日(月)～10月29日(金) 平日 9:00～17:15
(2) 作品の搬入は、下記に定める日程で直接会場(体育文化会館)へ行く。
・令和3年11月12日(金) 9:00～17:00
※ただし、○編物…9:00～10:00 ○手芸…10:00～12:00
○生花…9:00～20:00 ○押花…13:00～17:00
○水墨画・絵画・陶芸・書…9:00～14:00
(3) 出展物は、陳列に必要な表装(額縁)、吊ひも等をつけ、出展票をノリ付けする。
11. 陳列 主催者及び部門別運営委員にすべて一任とする。
※グループでの出展であっても必ずしも同じ場所に展示できない場合がありますのでご了承ください。
※搬入時に設置された場合でも、作品が移動する場合がございますのでご了承ください。
また、事前申込がなく主催者の了解を得ず搬入・展示されている作品は、発見次第撤去します。
12. 搬出 **11月14日(日) 16:05～20:00、15日(月) 9:00～17:00**
※町展開催時間内の搬出は禁止します。新型コロナウイルス対策として、15日(月)の搬出も可能です。
混雑緩和のため、15日(月)の搬出にご協力ください。
13. その他 (1) 出展物は丁重に取り扱うが、不慮の損害については、主催者はこの責を負わない。
(2) 出展者目録は、出展申込書の提出に基づき作成する。
(3) 新型コロナウイルス感染防止にご協力をお願いします(マスク着用・手指消毒・会話を控えめに)。
※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止する場合があります。

【お問い合わせ先】教育委員会・公民館 ☎(0735)52-4686

健康増進計画 連続企画

3つの視点で『メタボ』を知ろうー第2回「運動」ー

9月号の第1回では「健康管理」の視点から、まず『知る』ことについてお伝えしました。「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」でした。「メタボについて正しく知り、健診を受けることで自分の体を正しく知ることが健康維持の第一歩」という内容をお伝えしました。

今回は、「運動」の視点から、メタボの原因である「内臓肥満」の解消についてお伝えします。運動による次の一歩を踏み出すことが、あなたの元気をつくるもとになりますよ！

体を動かすと良いコトがたくさん



消費エネルギーが増えて脂肪を燃焼



血液がきれいになる



免疫力があがる

◎ 日常生活の中で体を動かす工夫をしてみませんか

運動するのが良いことなのは分かるけど、「仕事や家事が忙しくて運動ができない」・「外で運動するのはちょっと。。。』と知っているあなた！ 軽い運動を生活の中に取り入れるだけでも、消費エネルギーを増やし、内臓肥満の解消につなげることができます。

- ・歩くときは早歩きする
- ・掃除の回数を増やす
- ・お風呂で体を洗う時は立ったまま洗う
- ・かかとを上げたまま掃除する
- ・買い物袋を上げ下げして筋トレ
- ・週末に子どもと遊ぶ
- ・仕事の合間にストレッチ
- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチ などなど

◎ ウォーキングを始めてみませんか

何か運動しようと思っている方は、ウォーキングを始めてみませんか。毎日の歩数の記録をつけると、毎日の自分の身体活動量を『知る』ことができます。

まずは、現状の歩数から一日 1,000 歩増やした状態で、ウォーキングに慣れるところから始めてみましょう。

次回は、3つ目の視点「栄養」。テーマは「和食と食事バランスの関係について」です。11月に『和食の日』があるのですが、さて、いつでしょう？ 答えは11月号で！ どうぞ期待ください。

メタボが気になった方は
隣のページもご覧ください

【お問い合わせ先】 福祉課健康推進係 ☎ (0735) 52-2934

国民健康保険に加入されている 30 歳以上の皆さまへ そろそろ『メタボ』が気になっていませんか

那智勝浦町では、

40 歳以上の方を対象に、メタボなどの生活習慣病を予防するための特定健康診査（特定健診）

30 歳～ 39 歳の若年層の方を対象に、若葉健診

を実施しています。これらの健診は、国民健康保険の被保険者であれば **無料** で受けることができます。

内臓肥満の影響による高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を放置すると、将来体が不自由になり、仕事や日常生活に影響を及ぼすことがあります。初期の生活習慣病は特に自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。毎年受診することで、ご自身の体のことを正しく『知り』、生活習慣を見直すことができます。健康寿命が延び、将来にわたって健康の維持・増進に役立ちます。

対象になる方には、6 月に役場からご案内をお送りしています。この機会にぜひ受診してください。

受診するには、① 医療機関（個別健診）または ② 集団健診（役場）へ予約してください。

① 個別健診（医療機関で受診）

実施期間：7 月 1 日～ 12 月 28 日（医療機関に直接申し込んでください）

医療機関	住所	電話番号
木下医院	朝日 1-60	52-2035
清水内科クリニック	下里 800-2	58-8051
高橋ファミリークリニック	天満 800	29-7385
中山医院	宇久井 557-13	54-1181
日進会病院	朝日 1-221-1	52-6511
宮本医院	天満 283	52-0010
町立温泉病院（※）	天満 1185-4	52-1055
坂野医院	太地町太地 3055	59-2063

診療時間内に予約してください。
※ 町立温泉病院では週 2 回程度、1 日あたりの実施人数を制限して実施しています。

② 集団健診（福祉健康センターで受診）

場所	実施日	申込締切日	申込先
福祉健康センター	12 月 12 日（日）	11 月 26 日（金）	福祉課健康推進係 ☎（0735）52-2934 受付時間 8:30～17:15
	令和 4 年 1 月 15 日（土）	12 月 23 日（木）	

※ 特定健診・若葉健診は、国民健康保険の被保険者のための健診です。国民健康保険の資格を喪失された後は、受診できません。

※ 定員になり次第終了する場合があります。お早めにご予約ください。

新型コロナウイルス発生状況により、中止または延期になる可能性があります。

【お問い合わせ先】 住民課保険年金係 ☎（0735）52-0558

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入されている皆さまへ 新型コロナウイルス感染症による傷病手当があります

那智勝浦町では、国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入されている方が、感染または感染が疑われる場合に、仕事を休まなければならなくなり、給与等の全部または一部の支払いを受けることができなくなった場合、傷病手当金を支給します。

※ 支給を受けるためには申請が必要です。申請には医療機関の意見書や事業主の証明等が必要となりますので、必ず事前にお電話にて住民課保険年金係にお問い合わせください。

対象者

那智勝浦町の国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入されている方で、次の条件に当てはまる方。

1. お勤め先から給与等の支払いを受けている方
2. 新型コロナウイルスに感染したまたは発熱等の症状があり感染が疑われ、療養のため労務に服することができなかった方

支給対象となる期間

令和2年1月1日～令和3年12月31日の間で
労務に服することができない期間
(入院が継続する場合等は最長1年6カ月まで)

支給対象となる日数

労務に服することができなかった日から起算して、
連続3日間(待期期間)を経過した日から勤務でき
なかった期間のうち、勤務を予定していた日数

支給額の計算

(直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額
÷就労日数) × 2 ÷ 3 × 支給対象となる日数
※ 1日あたりの支給額には上限があります

注意事項

※ 給与等の全部または一部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。

【お問い合わせ先】 住民課保険年金係 ☎ (0735) 52-0558

町内の砂防関係施設の点検のための土地への立入りについて

和歌山県が管理する、那智勝浦町内の砂防関係施設について、点検(現地調査)を実施します。点検の際には、和歌山県が委託した企業の調査員が、皆さまの土地(家の敷地・裏山・田畑等)に立入りさせていただくことがあります。ご協力よろしくお願いたします。

点検期間：令和3年10月中旬頃～令和4年2月14日(月)まで

委託業者：有限会社 熊野路測量設計 (☎0735-22-4990)

※ 立ち入りの際には、お声かけしてから立ち入りさせていただきます。

※ 調査員は和歌山県が発行した「立ち入り証明書」を提示し、本調査の作業員であることを明確にします。

【お問い合わせ先】 東牟婁振興局 新宮建設部 管理保全課 ☎ (0735) 21-9657

有料広告欄

行政相談をご利用ください～10月18日から24日は行政相談週間です～

総務省では、「行政相談週間」に各種行事を実施して、行政相談制度への理解と利用を促進しています。本町においても、「暮らしのなんでも相談所」と「巡回行政相談所」を開設します。どちらも無料・秘密厳守です。お気軽にご利用ください。

なお、新型コロナウイルス感染症等の影響により、中止・変更させていただく場合があります。最新の情報は、下記お問合せ先ホームページをご覧ください。

暮らしのなんでも相談所

日時・場所	11月2日(火) 13時～16時 役場2階 大会議室
参加機関 (予定)	和歌山地方法務局、那智勝浦町、和歌山弁護士会、近畿税理士会新宮支部、行政相談委員、和歌山行政監視行政相談センター
相談内容(例)	登記、道路、社会福祉、相続、離婚、金銭貸借、税金等に関する事
予約・その他	・予約制です。10月25日(月)から29日(金)まで(8時30分～17時15分)に下記お問合せ先までお電話ください。 ・相談時間は、お一人様20分以内でお願いします。

巡回行政相談

国の行政などへの苦情や意見、要望などを受け付ける巡回行政相談所を行政相談委員が開設します(先着順)。	
日時・場所	10月22日(金) 10:30～12:00 太田の郷 13:30～15:30 浦神西区民会館

ホームページ
はこちら



まぐみみ和歌山



総務省行政相談センター

【お問い合わせ先】総務省 和歌山行政監視行政相談センター

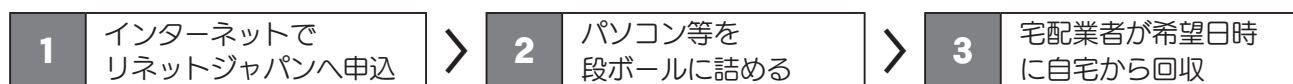
[総務省 行政相談センター きくみみ和歌山] ☎ (073) 431-8221

家庭用パソコン等を宅配便で回収します

那智勝浦町と協定を締結した小型家電リサイクル法の認定事業者「リネットジャパンリサイクル(株)」が宅配便を使用した家庭用パソコン等の回収サービスを開始します。

利用方法は次のとおりです。

回収手順



- データはご自身で消去してください。
※無料消去ソフト提供などのサービスもあります
- パソコンを含むダンボール1箱分の回収料金が無料。
※箱のサイズ：3辺の合計が140cm以内、重さ20kg以内
- モニター、プリンタなどの周辺機器、その他の小型家電も一緒に回収可能です。
※ブラウン管のモニターやパソコンを含まない場合は別料金です。
- インターネットが利用できない方は、お問い合わせ専用窓口へご相談ください。

申込はこちらから
<<https://entry.renet.jp>>



ホームページはこちら
<<https://www.renet.jp>>



【お問い合わせ先】リネットジャパン お問い合わせ専用窓口
(10時～17時) ☎ (0570) 085-800

地域活動応援日誌

Regional Activities Support Diary

- Day. 2 -

本コーナーでは、那智勝浦町内で活動する地域おこし協力隊・集落支援員の紹介や活動の様子などをお届けします。

高嶋 淳 支援員

那智勝浦町の鳥獣害対策をさせていただき今年で5年目になります。集落支援員の高嶋淳と申します。

大阪で生まれ育ち自分の居場所や経験と見識を広げることと苦悩や喜びを知る目的で世界100カ国以上を旅し、人種・紛争・貧困・環境などの問題を捉えて考えてきました。帰国後は徒歩だけで旅したり、農業をしたり、災害ボランティアに行ったりする中で、過疎・格差・衰退などの問題を目の当たりにして自分にできることとやりたいうことを考えて那智勝浦町へ移住しました。

鳥獣害対策の活動は獣の捕獲が全てだと思われやすい中で実際には被害を把握し、調査し、防除して地域を支援しながら私たちの生活を守り地域環境の構築を目指していくことを主に活動しています。人口減少と高齢化が進んでいる中で私たちの生活を守るためには獣とも本気で向き合っていかなければなりません。時間外だろうが休日だろうが対応に当たる気持ちを持ち続けていますが全てに手が回らなく限界があるのも現状です。それでも鳥獣害に悩まされない

環境を少しでも改善するために自分の時間や能力を駆使して命がけで取り組んでいます。



地域の方の檻設置を支援しました

獣たちが生と死の隣り合わせの緊張感の中で生きていることに自分も似たような経験や環境に身を置いてきた経緯から舐めたり甘えたりせず自分を守り厳しく活動しています。鳥獣害以外でも世界の様々な問題を捉えて向き合ってきたので昨今では新型コロナウイルス蔓延という問題にも立ち向かっていかなくてはなりません。様々な問題を自己提起して立ち向かうことに対して悲観的にならず希望や未来を見出すことに可能性を感じています。

これからも汗を流して頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いたします。

橋本 茜 隊員

色川地区の隊員として、令和元年からお世話になっていきます。出身は神奈川県の小さな港と山がある町です。家族で移住先を求め中、住民による移住者受け入れ40年の歴史を持つ色川に出会い、その活気と懐の深さに「ここだ！」と確信。すぐに移住を決めました。

協力隊の受け入れも12年目となる色川では、地域の皆さまと歴代5人の先輩達が積み重ねてきた活動を引き継ぎながらも、常に地域に寄り添った内容を模索しています。

その中でも、住民により30年発行されてきた『色川だより』の制作サポートは重要な活動。他地域に漏れず人口減少が進み、地域を守る人手も減る中、様々のご事情でふるさとを離れた方と今の色川を橋渡しする当誌に関わらせて頂く事は、色川見習いの私にとって、沢山の学びがあります（ご興味のある方・聞き取りにご協力いただけの方、ぜひご連絡ください。町立図書館にも所蔵されています。特に地元の方への聞き取りを通じて、ここで暮らしてきた方達の想いや歴史を知ると、今ここで暮らせることの有り難さが身に

染み、この土地を守っていく知恵を身につけたいと切実に感じます。

また、地域内に全戸配布している住民手作りの月刊新聞『ほっと色川』のサポートでは、集落毎の伝統行事や現色川で活躍される方々への取材を通じ、さまざまなお話を聞かせて頂きます。記事には書ききれなかった大切な言葉、投げかけられた課題は、心の色川ノートに書き留め、宝物や訓戒にしています。

他にも様々な住民活動やイベントのお手伝いに日々勤しんでいます。ですが、「協力」というより研修や修行と呼びたいほど、多くの方にお世話になるばかり。卒業後、この体験を地域のために役立てられるよう、残り一年の活動に励みたいと思います。



『色川だより』は8月に37号を発刊しました

今が旬！！ チンゲン菜



チンゲン菜は白菜の仲間で、中国原産の野菜です。みずみずしく、シャキシャキとした食感が特徴。くせがないので、炒め物やスープ、和え物やスムージーなど、どんな野菜にも合い、かさ増し要員としても活躍する便利な野菜です。

チンゲン菜の栄養効果

主な栄養素	効果
β-カロテン	アンチエイジング
カリウム	血圧上昇抑制
カルシウム	骨粗しょう症予防
ビタミンC	かぜ予防・美肌効果
ビタミンE	老化防止・冷え性改善
鉄	貧血予防
食物繊維	便秘改善

※β-カロテンはピーマンの約6倍

チンゲン菜の栄養を効率よくとる方法

β-カロテン

→ 油と相性が良い（炒め物にしたり、サラダならドレッシングにオリーブオイルを使用する等）

ビタミンC

→ タンパク質と一緒に食べると吸収率アップ（肉や魚と一緒に食べると良い）

水に溶けやすいビタミン

→ 煮汁を利用した料理で損失を防ぐ（スープにしたり、とろみをつけて煮汁も一緒に食べられるようにすると良い）

SHUN 旬 作ってみよう！
レシピ

秋の風味たっぷり！

チンゲン菜のみそ風味
クリームパスタ

作り方

- ① チンゲン菜は一口大に、玉ねぎは薄切りにする。エリンギは縦半分に切りほぐしておく。
- ② 鮭は一口大に切り、小麦粉をまぶしておく。
- ③ フライパンにバター（マーガリン）を熱し、鮭を両面焼き目が付くように焼く。できたら取り出す。
- ④ 鮭を取り出したフライパンに、①を入れて、炒める。（バターを足してもよい）
- ⑤ しんなりしてきたら、小麦粉を少しずつ数回に分けて入れて混ぜる。
- ⑥ 粉っぽさがなくなったら水と牛乳を加え、コンソメを入れる。鮭を戻し入れて、しばらく煮る。その間にパスタを茹でておく。
- ⑦ パスタの茹で汁をお玉一杯ほど入れて、茹で上がったパスタを混ぜ、みそ・塩コショウで味付けしたら出来上がり。



材料（3人分）

スパゲッティ……………3束
生鮭……………少々
チンゲン菜……………2束
玉ねぎ……………1/2個
エリンギ……………2房
バター……………30g
（マーガリンでも可）
小麦粉……………大さじ2
水……………1カップ
牛乳……………2/3カップ程度
コンソメ……………1個
みそ……………小さじ2
塩コショウ……………少々

《栄養価》（1人分）

エネルギー	640Kcal
たんぱく質	33.2g
脂質	15.5g
カルシウム	159mg
食塩相当量	1.2g

～鳥獣害対策をもっと身近に～ けもの通信



鳥獣害対策活動員
[高嶋 淳、阪倉 祐貴、新改 星次郎]
(農林水産課)
(0735)29-4455

～鳥獣害対策活動員の主な活動をご紹介します～



獣による被害の相談から
一緒に対策を考えてまいります



獣の居場所や生息数調査



獣に対して効果のある柵のご提案（業者では
ないため、設置作業の全てを承ることはできません）



被害を及ぼす獣の捕獲



個々の対策の支援から
区・町・県規模での対策模索

その他にも……

- ・ 獣の追い払い
- ・ 発信機、GPS 取り付け
- ・ 個体検査
- ・ 先進技術や事例構築 など

獣に対するご相談事に取り組んでおります。
何かお困りごとがあれば、ご連絡ください。

有料広告欄