

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

12

No.372

特集

学校いろいろ
教育いろいろ

Contents

- P 2 - 3 特集「学校いろいろ教育いろいろ」
- P 4 - 7 暮らしの情報
- P 8 各種募集中
- P 9 図書館だより
- P 10 健康ひろば
- P 11 - 13 お知らせ瓦版 WIDE
- P 14 写真ニュース WIDE
- P 15 「うちのごはん」
- P 16 写真ニュース 他

勝浦認定こども園幼年消防クラブによる防火パレード

11月9日（火）、恒例の「防火パレード」を行いました。勝浦認定こども園幼年消防クラブを始め、消防団・消防本部も参加しています。 ※防火パレードについて、本誌裏面に掲載しています。

防火パレード（那智勝浦町大字勝浦 / 築地）



学校 いろいろ 教育

運動会

授業風景

那智勝浦町では、
「児童生徒をはじめ、教職員・保護者・地域住民が連携し、知恵を出し合い協力し合うことにより、みんながみんなで高まりあう」という学校・地域・町でありたい

という願いのもと、「学力の向上」や「健やかな心身の育成」、「ICTの活用」や「防災・安全教育の推進」、「人権教育の推進」などを重点目標に定めています。また、各学校ではそれぞれの地域の実態や特色を踏まえて、教育活動の実践に取り組んでいます。

「学力の向上」
学力を定着・向上していくためには、普段の授業の充実が欠かせません。指導力向上のために教員による研究授業・研修等を実施し研鑽に努めています。また、家庭学習の習慣化にも努めています。

「健やかな心身の育成」
子どもたちの健やかな成長を支える体力づくりを推進しています。自身の健康や基本的な生活習慣の定着への指導のほか、思春期をむかえる子どもたちへの「いのちの授業」、



オンライン研修



思春期講座



ICTを活用した授業

「思春期講座」の全校への展開も進めています。

学力の向上や健やかな心身を育んでいくには、子どもたちが「認め合い」、「安心でき」、「居心地の良い」学校づくりが大切です。また、複雑化・多様化する現代社会においては、子どもたちだけでなく保護者の方も様々な悩みを抱えています。これらの悩みにいち早く気づき、その悩みや課題を傾聴・共有するための体制の整備や専門相談員の派遣・相談窓口の設置などを行い、支援に努めています。

「ICTの活用」
国が進める「GIGAスクール構想」に基づき、本町でも各学校へのICT機器の整備を推進しています。インターネットを利用した調べ学習にとどまらず、普段の授業にも電子黒板やタブレット端末を取り入れ、より分かりやすく理解が深まる授業となるよう努めています。また、教員の資質向上のためオンラインによる職員研修・講習会を積極的に行っています。

【ICT】

「Information and Communication Technology」の略称。日本語では「情報通信技術」と訳され、通信技術を活用したコミュニケーションを指す。

地域を知る・地域を学ぶ『ふるさと学習』



いちご農園訪問（太田小学校）



地域の方の講話（色川小学校）



ウミガメ学習（下里小学校）

横断的・探究的な学習を通して自ら課題を見つけ解決できる能力を身に着ける「総合的な学習の時間」をはじめ、様々な取り組みを行っています。「総合的な学習の時間」では、国際理解・環境・福祉の諸課題や子どもたちの関心のあることなどをテーマに学習が行われています。その中でも、自分たちの住んでいる地域について学習する「ふるさと学習」は、各小中学校において地域の特徴や実態に沿った内容で積極的に取り組んでいます。

過去から学び、未来に生かす『防災学習』



防災学習（市野々小学校）



ペール缶で火起こし（宇久井中学校）

紀伊半島大水害や東日本大震災など近年自然災害が頻発し、当地方でも地震津波災害の発生が予想されています。いつ来るか分からない地震や津波などの自然災害から自分の命を守るため、災害発生のしくみや備え方、災害発生時の対処の仕方を各学校の地域の特徴に応じて様々な方法で学習しています。

現代的な課題への対応『SNS・睡眠について』



SNS 講座



睡眠についての学習

ICT が社会に急速に浸透し、子どもたちもスマートフォンやオンラインサービスに触れることでネット上のトラブルや長時間利用による健康問題が課題となっています。SNS やオンラインゲームに触れはじめる早い段階から、情報モラルや健康管理についてご家族の方といっしょに参加できる研修会を開催し、指導や啓発を行っています。

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】

12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



令和4年成人式について

【日時】

令和4年1月3日（月）
13時～14時（受付12時30分～13時）

【場所】

那智勝浦町体育文化会館

【対象となる新成人】

平成13年（2001年）4月2日から平成14年（2002年）4月1日の間に生まれた方で、町内に住所を有する方。

※本人が就職や就学で町外に出ている場合でも、親が町内に住所を有している場合は、対象となります。

【行事内容（予定）】

記念式典・記念撮影など

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご来場される方にはマスクの着用や入室時に検温等を実施させていただきます。

【お問い合わせ先】

教育委員会生涯学習課
☎ (0735) 52・4686

新型コロナウイルスワクチン接種について

【1～2回目の接種について】

集団接種は終了しました。接種を受けていない方で、接種を希望される方は相談窓口までご連絡ください。
・人数がある程度集まってから行うため、ご案内が遅くなる場合があります。
・接種場所や曜日の希望に沿うことはできません。

【3回目の接種について】

3回目の接種について、次のとおり予定しています。
・2回目まで接種した18歳以上の人が対象となる予定です。
・接種券は、2回目の接種から8カ月が経過する頃に送付します。
（例えば、2回目を5月10日に接種した人は、令和4年1月10日頃に接種券を送付します。）
・原則、集団接種になります。医療機関へのお問い合わせは控えください。

※入院中・施設入所中の方は、施設スタッフにご確認ください。

【相談窓口のご案内】

ワクチン接種に関する相談窓口を役場1階会議室に開設しています。

【！】引き続き、感染防止対策の徹底をお願いします。

【お問い合わせ先】

ワクチン接種に関する相談窓口
☎ (0735) 29・6137
（役場1階会議室）

（開設時間 平日9時～17時）



3回目の接種の準備をしています

施設名	12/28 (火)	12/29 (水)	12/30 (木)	12/31 (金)	1/1 (土)	1/2 (日)	1/3 (月)	1/4 (火)	備考
役場本庁・役場各出張所・水道事業所・市民センター	○	休	休	休	休	休	休	○	
教育センター・体育センター	○	休	休	休	休	休	休	○	
クリーンセンター（持込ゴミ）	○	○	8:30～ 12:00	休	休	休	休	○	年末年始は大変混雑しますので、早めの持込みをお願いします。
体育文化会館	○	休	休	休	休	休	休	○	
福祉健康センター	○	休	休	休	休	休	休	○	
町立温泉病院（通常外来）	○	休※	休※	休※	休※	休※	休※	○	※救急診療は年末年始も24時間診療します。（来院前に電話でご確認ください）
道の駅なち 丹敷の湯	○	○	○	○	○	○	○	○	
道の駅なち 農産物直売所	○	○	○	○	休	休	休	○	

役場本庁舎をはじめとする、公共施設の年末年始の閉鎖状況は次のとおりとなっております。

公共施設の年末年始の閉鎖状況について

12月4日から10日は「第73回人権週間」です

「誰か」のこと、じゃない。

12月10日は「人権デー」です。

1948年のこの日、「世界人権宣言」が国連で採択されて、今年で73年目を迎えました。世界中のすべての人はみんな同じ人権を持つ、かけがえない存在です。それぞれの個性や生き方の違いを大切に、すべての人の人権が尊重される豊かな社会を作りましょう。

◆困りごと、心配ごとでお悩みの方は、人権相談窓口までお気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は守られます。

【受付時間】

月曜日～金曜日
8時30分～17時15分
(12月29日～1月3日・休日を除く)

【面談による相談窓口】

和歌山地方法務局新宮支局
新宮市緑ヶ丘3丁目2-64
☎(0735) 22・2757

【電話による相談窓口】

・全国共通人権相談ダイヤル
みんなの人権110番
☎(0570) 003・110
・子どもの人権についての専用相談電話
子どもの人権110番
☎(0120) 007・110

・女性の人権についての専用相談電話
女性の人権ホットライン
☎(0570) 070・810

12月10日から16日までは「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」

毎年12月10日から16日までの1週間は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」と定められています。

拉致問題は、我が国の喫緊の国民的課題です。また、拉致問題の解決を始めとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処が、国際社会を挙げて取り組むべき課題とされています。そのため、この問題について関心と認識を深めていくことが大切です。

警察では、拉致に関与した北朝鮮工作員等について、逮捕状の発付を得て国際手配を行うなど、拉致容疑事案の全容解明に向けて取り組んでいます。

また、これまで拉致被害者と判断している方以外にも、北朝鮮による拉致の可能性を排除できない方がいるとの認識の下、鋭意捜査・調査を推進しています。

今後とも皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

新宮警察署
☎(0735) 21・0110

ヘルプマークを知っていますか？

ヘルプマークは、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方が身に着ける、援助や配慮を得やすくするためのマークです。義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方などが身に着けます。

ヘルプマークを身に着けた方を見かけたときは、座席をゆずる、困っているようであれば、声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

12月3日から9日は「障害者週間」です

【お問い合わせ先】

福祉課生活・障がい支援係
☎(0735) 52・2945



1月行政相談

日時：1月5日（水）
13時30分～15時30分
場所：役場2階第2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。

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
固定資産税	第 3 期	12月27日 (月)
国民健康保険税	第 7 期	
介護保険料	第 9 期	
後期高齢者医療保険料	第 6 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

【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
陸上自衛隊 高等工科 学校生徒	一般 男子で中卒（見込含）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

「本人通知制度」への登録はお済ですか？

本人通知制度とは、戸籍謄本や住民票の写しなど※¹の証明書を第三者※²に交付した場合に、事前登録した本人に対して、証明書を交付したことをお知らせする制度です。知らないうちに証明書が取得されていないか確認することができます。万が一、不正取得の疑いがあれば、事実関係の早期究明につながります（証明書の交付を制限するものではありません）。

この制度を利用するには、事前登録が必要です。役場本庁や各出張所で登録申請をすることが出来ます。登録申請の際は、本人確認書類（運転免許証やマイナンバーカードなど）と印鑑を持参のうえ、登録すること本人様が来庁してください。やむを得ず代理人様が来庁される場合は、必要書類などをご案内しますので事前にお問い合わせください。

※¹ 除かれた戸籍（除籍）、削除された住民票（除票）及び戸籍の附票を含みます。

※² 第三者とは、次の人のことです。

- ・ 本人からの委任状を持った代理人
- ・ 弁護士など職務上請求が認められている人
- ・ 自己の権利行使または義務履行などの理由がありその身分を証明して申請する人

資格のない人に住民票などを交付することは絶対にありません。



【お問い合わせ先】 住民課戸籍住民係 ☎ (0735) 29-2003



子育てイベントカレンダー（～1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
12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
12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
12月20日（月）	育児相談（要予約）	町民センター	13：30～（受付）
12月21日（火）	★下里広場（要予約）	下里保育所 支援室	9：30～11：30
1月6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
1月17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）
1月18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	10：00～11：15
1月19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	10：00～11：15
1月24日（月）	育児相談（要予約）	町民センター	13：30～（受付）
1月25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。

（注）1月6日・1月17日・1月24日は、年始の関係で定期の日程と異なります。ご了承ください。

那智勝浦町立温泉病院から診療時間のお知らせ

（令和3年12月1日現在）

那智勝浦町大字
天満1185番地4
☎0735-52-1055
<http://onsenhsp.jp/>

診療科			月	火	水	木	金	受付	診療
内科	午前	1 診	山本	山本	内科医師	山本	※ 2	7:30～11:30	9:00～
		2 診	小池	上野山	切土	切土	内科医師		
		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)		(※ 3)				
		3 診		(※ 4)	(※ 5)	(※ 3)			
生活習慣病・ 糖尿病センター		午前		(健 診)	(健 診)			(予約のみ)	
		午後	(※ 6)						
整形外科	午前	1 診	中 紀文	北野	中 紀文	川村	整形外科医師	7:30～11:30 木のみ～10:30	9:00～
		2 診	(岩橋)	(木浦)	(木浦)	(中 紀文)	(岩橋)		
		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)	(※ 7)	(上田)	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 月2回 糖尿病内科 南條（要予約）
 ※4 小児科予防接種（要事前予約） ※5 こどもこころの外来（要予約） ※6 糖尿病内科 山本（要予約）
 ※7 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。
 ・診療時間に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。



各種募集中

「那智勝浦町デイサービスセンター ゆうゆう」指定管理者募集

「那智勝浦町デイサービスセンター ゆうゆう」は、平成 17 年度から指定管理者による運営を行っています。この度、指定期間が満了するため、指定管理者の募集を行います。

公募内容 施設名：那智勝浦町デイサービスセンター ゆうゆう

所在地：那智勝浦町大字 庄 520 番地

指定期間：令和 4 年 4 月 1 日～令和 9 年 3 月 31 日

応募資格 令和 3 年 10 月 1 日現在、那智勝浦町内に事業所を置き、介護サービスを提供している法人で、次の要件を全て満たすこと。

- ア. 地方自治法施行令第 167 条の 4 の規定に該当しないこと。
- イ. 町税、法人税、消費税等を滞納していないこと。
- ウ. 社会更生法、民事再生法等に基づく手続きをしている団体でないこと。
- エ. 暴力団（暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第 2 条第 2 号に規定する暴力団をいう。）又は構成員若しくは暴力団の構成員でなくなった日から 5 箇年を経過しない者の統制下でない法人その他団体であること。

申請期間 12 月 6 日～12 月 24 日（必ず募集要項をご確認ください）

お問い合わせ先 福祉課高齢者支援係
☎（0735）29-7039

※詳しくは左のお問い合わせ先のほか、町ホームページにも掲載しています。



こころとからだをリフレッシュ

町内在住・在勤の方限定

成人対象

健康

ヘルスアップ教室

健康増進と仲間づくりを目的に、ダンベル体操やストレッチ・ビーチボールバレーを始めませんか？体操とストレッチでじっくり体を温めた後、みんなでわいわい楽しくビーチボールバレーを行います。

こころとからだをリフレッシュさせましょう♪

日程 令和 4 年 1 月、2 月の指定の日（全 5 回・金曜日・連続教室）
（1/7、1/14、1/21、2/4、2/18）

時間 19:00～20:30

講師 玉置 賢二 先生

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 那智勝浦町体育文化会館 アリーナ

申込方法 1 2 月 2 8 日（火）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





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

12月休館日：月曜日、28(火)は図書整理のため休館

年末年始休館日：12/29(水)～1/4(火)

1月休館日：月曜日、11(火・振替)

2/1(火)は図書整理のため休館

URL：http://nachikatsuura-lib.jp/



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

〔12月〕11日(クリスマス会)、25日

〔1月〕8日、22日

◆よちよちぶっく：毎月第2火曜日 午前10時から

〔12月〕14日(クリスマス会)

〔1月〕お休み

県立図書館の本を 取り寄せることができます

町立図書館にお探しの本がないときは、県立図書館から取り寄せることができます。また、日数はかかりますが、県立図書館が未所蔵の資料について、購入希望のリクエスト申し込みをすることもできます。

お気軽にご相談ください。

音楽CD(クラシック & ジャズ)の 貸出をしています♪

交響曲やバレエ組曲などのほか、ジャズピアノや管弦楽団などの演奏が収められている音楽CDの貸出をしています。

利用については、お一人様、1タイトル、1週間以内となっています。世界的に有名なアーティストの方々の演奏にふれてみてください。



音楽CD書棚(3階)

一般図書

今月の1冊

『星を掬う』

町田そのこ 著



2021年本屋大賞受賞後、第一作。人が成長していく過程で、愛されることや大切にされることは自己肯定感を育む上でとても大切な栄養源です。「捨てた」「捨てられた」とお互いに心の痛みを抱える母と娘の物語ですが、憎しみすれ違う感情がやがて変化していきます。最後には母に伝えたい「好きだよ」という言葉の温かさを実感できるお話です。

その他の新着本

『暮らしを哲学する』

氏家 法雄 著

『平成史』

與那覇 潤 著

『数理は世界を創造できるか』

横倉 祐貴 他著

『ハギレ活用 BOOK』

日本ヴォーグ社 編

『シロウト夫婦のきょうも畑日和』

金田 妙 著

児童図書

今月の1冊

『きょうりゅうくんとさんぽ』

シド・ホフ 作 / いぬい ゆみこ 訳



子どもたちが大好きな恐竜くん。もし、その恐竜くんと一緒に散歩したり遊んだりできたら最高ですね。

この本では何百万年もの間じっとしていた恐竜くんと、町を探検したり動物園へ行ってみたい、ワクワク感と思わず微笑んでしまう光景がいっぱい。字が読めるようになった子どもさんが「はじめてひとりでよむ本」としておすすめしたい絵本です。

その他の新着本

『学校では教えてくれない大切なこと35 科学っておもしろい』

旺文社 編

『旅するほどに心豊かに賢く! 47都道府県 ニッポン学び旅 200』

朝日新聞出版社 編

『リラックマと星空かんさつ』

リベラル社 編

『スウィートホーム わたしのおうち』

花里 真希 編

『もりの100かいだてのいえ』

いわい としお 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ご覧ください。

介護保険特集 高齢者の通いの場

第1回 ゆうゆう体操の活動グループ紹介

前月号では、本町の介護保険の現状についてお伝えしました。そのなかでは「社会参加」が介護予防に効果的ということもお伝えしました。社会参加は、人や地域とつながることから始まります。そのきっかけになるよう、本月号から数回に分けて町内各所で地域住民が主体となって運営している「通いの場」をご紹介します。

第1回は、ゆうゆう体操です。ゆうゆう体操は、町内7か所で行われています。公民館等に定期的に集まって、1時間～2時間の体操をします。

ゆうゆう体操とは

和歌山県と和歌山大学が共同開発した高齢者向けの運動で、正式名称を「わかやまシニアエクササイズ」といいます。本町では、平成17年から町内各地でグループの立ち上げがあり、「ゆうゆう体操」という名称で普及しています。

- | | | |
|------------------|------------|------------------|
| 運
動
内
容 | ① 準備運動 | けがや筋肉痛予防のための準備運動 |
| | ② ストレッチ運動 | 筋を伸ばし、柔軟性を高める |
| | ③ ステップ運動 | 有酸素運動で心肺機能を鍛える |
| | ④ 筋力トレーニング | 足や腰・お尻の筋力を鍛える |
| | ⑤ 筋トレウォーク | バランス能力を鍛える |

※体操の構成や順番は、グループによって多少異なる場合があります。

※体操の内容は、和歌山県公式のYoutube動画で見ることができます！

詳しくは、「わかやまシニアエクササイズ動画」で検索



ゆうゆう体操の様子

活動グループ一覧

地区	グループ名	活動場所	活動日時
宇久井	宇久井ゆうゆうクラブ	宇久井区民会館	毎週月曜日 9:30 から
	ニュータウン勝浦熟年クラブ	ニュータウン勝浦区コミュニティセンター和	毎週火曜日 10:00 から
那智	那智の郷みやび会	那智の郷コミュニティセンター	毎週木曜日 14:00 から
天満	福祉健康センター午前の部	那智勝浦町福祉健康センター	毎週金曜日 10:00 から
	福祉健康センター午後の部	那智勝浦町福祉健康センター	毎週金曜日 13:30 から
太田	太田つれもてしょうら会	下長井クラブ	第2・第4木曜日 9:30 から
	太田の郷シニア体操教室	交流センター太田の郷	第1水曜日 10:00 から
浦神	浦神サークル海っ子	浦神西区民会館	毎週月曜日 10:00 から
	浦神サークル海っ子②	浦神西区民会館	毎週月曜日 13:00 から

体操では、主に足腰の筋力やバランス能力を鍛えます。イスを使った筋力トレーニングやステップ台での昇降運動が中心ですので、どなたでも気軽に行うことができます。筋力は、年齢に関係なく鍛えることができますし、また、筋力を鍛えることは、腰や膝の痛みの予防にも繋がります。

ゆうゆう体操の参加者の中には、「一人ではなかなか続かないけど、仲間と一緒に楽しく続けられる」とお話される方が大勢いらっしゃいます。

体操や仲間づくりに興味のある方、活動への参加や見学に関するお問い合わせは、福祉課高齢者支援係まで

【お問い合わせ先】福祉課高齢者支援係 ☎ (0735) 29-7039

「食品ロス」を減らして、ごみの減量化



「食品ロス」は、もったいないだけではありません

日本では、年間約 600 万トンの食べ物が、食べられるにもかかわらず捨てられているとされています。4 人家族の 1 世帯では、毎年約 6 万円相当の食品を捨てている、と見積もられています。(環境省「食品ロスを減らすために、私たちにできること」より)

また、食品ロスにより増加したごみの処理で発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因のひとつとなっています。

「食品ロス」を減らすために

◎ 食品は、「使う量」・「食べきれる量」を購入する

- ・買い物へ行く前に、冷蔵庫の中身をチェックします
- ・小分けやばら売りの食品を活用して、必要な量だけ購入します

◎ 食品を購入する際、すぐに使う予定のものは商品棚の手前から取る

- ・賞味期限と消費期限の違いを正しく知しましょう



消費期限 = 「安全に食べられる期限」

……袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、安全に食べられる期限のことです。いたみやすい食品に表示されています。

賞味期限 = 「おいしく食べられる期限」

……袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、品質が変わらずにおいしく食べられる期限のことです。消費期限に比べ、いたみにくい食品に表示されています。
この期限を過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。

「食品ロス」は、一人ひとりの心がけで減らすことができます。必要なものを使う分だけ購入し、食べきれる量を作ることを心がけましょう。



←役場では生ごみの資源化も推進しています。生ごみ処理容器の購入への補助を行っています。また、ご家庭でできる「段ボールコンポスト」の作り方を広報誌やホームページで紹介しています。

【お問い合わせ先】住民課環境係 ☎ (0735) 52-0559

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

11 月下旬から 12 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 日分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

新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入等の減少が見込まれる方へ 申請により保険税・保険料の減免を受けることができます

◆ 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料 ◆

対象者

以下の①・②のいずれかに該当する世帯

- ① 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡しまたは重篤な傷病を負った世帯
- ② 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入等^{※1}の減少が見込まれ、次の(1)から(3)のすべてに該当する世帯
 - (1) 事業収入等のいずれかの減少額が前年の当該事業収入等の額の3割以上であること
 - (2) 前年の合計所得金額が、1,000万円以下であること
 - (3) 減少することが見込まれる事業収入等以外に収入がある場合、その収入における前年の所得の合計額が400万円以下であること。

対象となる保険税・保険料

納期限が令和3年4月1日から令和4年3月31日までのもの

減免額

対象者①に該当する場合、全額免除

対象者②に該当する場合、別に計算した額^{※2}

◆ 介護保険料 ◆

対象者

以下の①・②のいずれかに該当する第1号被保険者

- ① 新型コロナウイルス感染症により、同一世帯の主たる生計維持者が死亡しまたは重篤な傷病を負った場合
- ② 新型コロナウイルス感染症の影響により、同一世帯の主たる生計維持者の事業収入等^{※1}の減少が見込まれる方で、次の(1)と(2)の両方に該当する場合
 - (1) 事業収入等のいずれかの減少額が前年の当該事業収入等の額の3割以上であること
 - (2) 減少することが見込まれる事業収入等以外に収入がある場合、その収入における前年の所得の合計額が400万円以下であること。

対象となる保険料

納期限が令和3年4月1日から令和4年3月31日までのもの

減免額

対象者①に該当する場合、全額免除

対象者②に該当する場合、別に計算した額^{※2}

※1 事業収入等とは、事業収入・不動産収入・山林収入・給与収入のことをいいます。

※2 主たる生計維持者の事業等の廃止や失業の場合は、前年の合計所得金額にかかわらず、対象の保険税・保険料の全額が免除となります。

申請期限：令和4年3月31日

詳しい内容については、お気軽にお問い合わせください

【お問い合わせ先】税務課課税係 ☎ (0735) 52-1094

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます マイナポータルで特定健診等の受診情報を閲覧することができます

令和3年3月から、一部の医療機関や薬局の窓口で、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました。利用できる医療機関・薬局は順次拡大される予定です。なお、今までの健康保険証でもこれまでどおり利用可能です（保険証が使えなくなることはありません）。

また、10月21日から、マイナポータルで令和2年度以降に受診した特定健診や後期高齢者健康診査の情報などを閲覧することができるようになりました。

新しい機能を利用するためには、利用申し込みが必要です

☑ 必要なもの

- ☐ 申込者のマイナンバーカードと暗証番号（数字4ケタ）
- ☐ マイナンバーカードの読み取りに対応したスマートフォン（または、パソコンとICカードリーダー）
- ☐ アプリ「マイナポータル」の導入（パソコンの場合は必要なアプリのインストール）

iPhone



Android



申し込み手順（スマートフォンの場合）

1 アプリ「マイナポータル」を開く

2 「マイナンバーカードを健康保険証として利用できます」の部分をクリックする

3 利用規約等を確認して、「同意して次へ進む」をクリックする

※同時にマイナポータルの利用者登録ができます
特定健診等の受診情報を閲覧したい方は登録してください

4 「申し込む」をクリックした後、数字4ケタの暗証番号を入力して画面の指示にしたがってマイナンバーカードを読み取る

申込完了！

※町立温泉病院の窓口でマイナンバーカードの読み取り機が設置されました。申し込みを行った方は、町立温泉病院ではマイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。



【健康保険証としての利用について】

- ・マイナンバーカードは保険証と同様、毎月必要です。
- ・各種医療費助成証（子ども医療、ひとり親医療など）をお持ちの方は、これまでどおり窓口にご提示ください。

【特定健診等の受診情報の閲覧について】

- ・那智勝浦町が独自に実施している検査項目など、一部結果が表示されないものがあります。
- ・受診情報は、最短で受診月の翌々月末に閲覧可能となります。（処理状況により、閲覧可能時期が異なります）

【お問い合わせ先】

マイナンバー総合フリーダイヤル
(0120) 95-0178

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間（年末年始を除く）

平日：9時30分～20時

土日祝日：9時30分～17時30分



役場の入り口が新しくなりました

10月18日(月)に、新しくなった役場の入口が開放されました。入り口は、全面手すり付きの広くて緩やかな階段とスロープになりました。また、屋根付きの駐輪場も新たに設置しました。

道路に面した場所には新たに駐車スペースを設置しました。駐車スペースのうち1箇所は、援助や配慮が必要な方が安全に乗り降りできるように、屋根付きの駐車スペースとなっております。駐車スペースからはスロープで役場入り口につながっています。

役場にお越しの際は、新しくなった入り口をどうぞご利用ください。



「八咫烏シンポジウム」が開催されました



11月3日(水・祝)に、那智勝浦町体育文化会館で紀の国わかやま文化祭 2021 地域文化発信事業「八咫烏シンポジウム」が開催されました。

山本殖生氏による熊野の八咫烏伝承の講演や中塚義実氏による日本サッカーの始まりと中村覚之助についての講演が行われました。また、熊野三山参詣曼荼羅絵解きを本宮・速玉・那智のリレー形式で紹介していただきました。

さらに、那智勝浦町名誉町民「中村覚之助氏」の顕彰セレモニーと日本サッカー協会創立100周年感謝表彰授与セレモニーも開催されるなど、盛りだくさんの内容となりました。



山本殖生氏による講演



「中村覚之助氏」顕彰セレモニー



日本サッカー協会創立100周年
感謝表彰授与セレモニー

今が旬！！ほうれん草



ほうれん草は『緑の王様』と言われるほど栄養素が高い野菜です。緑黄色野菜の代表としても知られ、和え物、炒め物、スムージーなど活用方法は様々です。年中スーパーの店頭に並び、いつでも食べることができます。そんなほうれん草ですが、寒さに耐えれば耐えるほど栄養価が高まって美味しくなる、まさにこれからが旬の食材です。

ほうれん草の栄養効果

主な栄養素	効果
鉄分	貧血予防
β-カロテン	アンチエイジング
ビタミンC	かぜ予防・美肌効果
食物繊維	便秘改善

※冬のほうれん草のビタミンCは夏の3倍！

美味しいほうれん草の見わけ方

葉

葉先までみずみずしくて、ピンとしているもの。

茎

変色がなく、弾力があるもの。茎の根本が赤くなっているものほど甘い。

色

葉と茎が鮮やかな緑色をしているもの。

野菜の摂取量について

厚生労働省は、野菜摂取の目標量を**1日350g以上**としています。とはいえ、常に色々な野菜を揃えるのは難しいです。冷凍食品は便利ですが、外国原産の商品も多く、農薬などが心配という方も多いはず。そこでオススメは、「旬の安い野菜を冷凍保存すること」です！

- ・保存料等を使用しないので安心
(保管期間は市販品より短くなります)
- ・旬の野菜を栄養価の高いうちに保存するので効率よく栄養を取ることができる
- ・使いたいとき、使いたい分だけ、手間なく使える

◎「ひとり暮らしで野菜を買っても食べきれない」、「値段が高くて色々な野菜を揃えられない」という場合にオススメです。上手に冷凍すると、栄養価を大きく損なわずに済みます。

ほうれん草の冷凍のポイント

生で冷凍する場合

「冷凍庫ではかさばるが、比較的良い状態で利用できます」

- ①水気を切ってフリーザーパックに入れる
- ②中の空気を抜いてジッパーを閉め、冷凍保存する

【使うときは】沸騰したお湯で30秒ほど茹でて、流水にさらし、水気をしぼって使います。おひたし・炒め物・和え物・汁物などに。

茹でてから冷凍する場合

「冷凍庫ではコンパクトだが、多少筋っぽく感じることも」

- ①かために茹でて、4～5cmに切る。水気を切って1回分ずつラップに包み、フリーザーパックに入れる
- ②中の空気を抜いて、ジッパーを閉め、冷凍保存する

【使うときは】自然解凍か電子レンジで解凍してソテーに。汁物に使う場合は、凍ったまま入れて加熱します。

作ってみよう！

レシピ

作り方

- ①ほうれん草は茹でて水気をしぼり、2cm程度に切る。
 - ②大根はすりおろして水気をしぼる。
 - ③ツナ缶はザルにあげて、油をきっておく。
 - ④①・②・③をマヨネーズ・レモン汁・しょうゆ・削り節で和えたら出来上がり。
- ◎レモン汁のビタミンCがほうれん草の鉄分の吸収をサポート！レモン汁の酸味であっさり。野菜がもりもり食べられますよ！



ほうれん草の白雪和え

野菜が苦手な子どもでもパクパク食べられます！

材料（4人分）

ほうれん草……………1束（200g）
大根……………200g
ツナ缶……………小1缶（70g）
マヨネーズ……………大さじ2
レモン汁……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
削り節……………1袋



土砂災害防止に尽力されました

国土交通省が行っている「土砂災害防止功労者表彰」を本町在住の久保榮子さんが受賞されました。10月4日（月）に、田辺市で開催された土砂災害防止会議にて表彰式が行われました。

久保さんは、手書きの紙芝居を使った語り部として活動されています。自身の紀伊半島大水害での被災体験から学んだ教訓を伝承するため、小中学校や自治会等多くの方を対象に、防災知識の普及に取り組まれています。



「防火パレード」が行われました

11月9日（火）に、秋の全国火災予防運動週間にあわせて「防火パレード」が行われました。

役場玄関前の出発式で、園児たちは、「僕たち・私たちは、火遊びをしません」と誓いの言葉を元気よく述べ、堀町長や下地消防団長らから纏（まとい）を受け取りました。その後、鼓笛隊による演奏を行いながら、バスターミナルまで行進しました。

園児たちはパレードを通して、町民の皆さんへ火災予防を呼びかけました。



有料広告欄

有料広告欄