

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

2022
1
No.373

／なかよくあそぼう！／

Contents

- P 2 - 3 新年のご挨拶（町長、町議会議長）
- P 4 - 7 暮らしの情報
- P 8 - 9 人権作文・人権標語・人権の詩
- P 10 健康ひろば
- P 11 新宮税務署からのお知らせ
- P 12 - 13 お知らせ瓦版WIDE
- P 14 公民館報なちかつうら 48 号
- 〃 「段ボールコンポスト」たい肥の完成
- P 15 「うちのごはん」
- P 16 写真ニュース 他

表紙：新しくなった築地公園
（本誌裏面に記事があります）

謹賀



那智勝浦町長 堀 順一郎

町民生活を守るために

町民の皆様には、旧年中は町行政に対し、格別のご支援を賜り、また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止にご尽力いただき、厚く御礼申し上げます。

一昨年に始まった新型コロナウイルス感染症の世界的な流行は、私たちの生活に今なお大きな影響を与えております。昨年は、まちなか商品券や事業継続支援金等、様々な経済対策を行いました。また、津波浸水域に生活を守る取り組みを引き続き進めてまいります。コロナワク

チンの3回目の接種につきまして、医療従事者の接種が12月から行われ、町民の方の接種は、1月後半から集団接種を実施する予定です。

地域の防災力強化を進めます

昨年は里地区と天満地区の津波避難タワーと体育文化会館の避難用外階段が完成し、勝浦小学校第二グラウンドをかさ上げにより津波浸水域外とし、災害時の避難等に活用できる4000平方メートルの用地を設けました。また、津波浸水域にある消防署を移転するため、新たな消防署を駿田山（天満地

内）に建設していますが、3月に完成する予定です。ハード面の対策は進んでいます。早期の避難等、防災意識の啓発にも取り組み、町民の皆様を守る安心・安全のためのまちづくりを引き続き進めてまいります。

コロナ禍でも少しずつ成果が

本町の主要産業である観光産業も、コロナ禍で大きな影響を受けています。苦しい状況ですが、一昨年に発足した観光機構や関係者の取り組みにより、本町を訪れる修学旅行が例年の10校程から、昨年は約100校を超え、明るいきざしもあります。昨年11月には、観光機構は観光庁が認める観光地域づくり法人（登録DMO）に登録されました。この登録により、受けられる補助金等のメニューが増え、観光機構の活動の幅が広がります。今後も地域振興のために、様々な取り組みを行ってまいります。

ロケット打ち上げの見学場

串本町荒船海岸からロケットの発射が予定されており、本町では発射場から1・6キロの距離にある、旧浦神小学校を見学場として整備しました。全国各地からの来場を図るため、様々な旅行商品の開発支援を行い、誘客につなげてまいります。

新クリーンセンター建設に向け

クリーンセンターは、町民生活に不可欠な施設です。現クリーンセンターの老朽化もあり、新クリーンセンターの建設を進める必要があります。現在は、建設に向けた用地造成の工事が完了し、令和7年度の稼働に向け事業を進めてまいります。

結びに、一日も早い新型コロナウイルス感染症拡大の収束と、皆様方のご健勝とご多幸を心より祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

新年



那智勝浦町議会議長 荒尾 典男

新年明けましておめでとうございます。謹んでご挨拶を申し上げます。

平素は町議会運営に格別のご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルスの 早期終息を願う

一昨年に引き続き、令和3年も新型コロナウイルスの感染拡大に脅かされた年でありました。ワクチンの接種が進む一方で、全国的に広がった第5波では当地方でも感染が広がり、大変な状況となりました。長期化する旅行・外食の自粛は、観光

業を主産業とする本町の経済にとって深刻な影響を及ぼしております。完全な終息の見通しは未だに立っておらず、予断を許さない状況が続いております。一刻も早いウイルスの終息を心より願ひ、町議会としても町当局と一丸となって対策にまい進する所存でございます。

安心・安全なまちづくりを 目指して

近年、毎年のように全国各地で台風・豪雨や地震等の自然災害が発生しております。災害に関する報道を目にするたび、平成二十三年に当地方を襲った

「紀伊半島大水害」のことが思い出され、非常に心が痛みます。また、近い将来に大型地震の襲来も予測されており、今後ますます町全体の防災意識の向上が必要であると考えます。

本年は、駿田山に建設中の「消防・防災センター」が完成する予定であり、今後の消防・救急活動、防災対策の進展に期待するところです。「安心・安全なまちづくり」を目指し、町当局と力を合わせてまいりますので、住民の皆様におかれましては、非常用物品の備蓄・早期の避難など、今後とも災害への備えに十分ご留意いただきますようお願い申し上げます。

観光誘客と旅行消費拡大に期待

一昨年より発足しております一般社団法人「那智勝浦観光機構」には、コロナ終息後の観光誘客を見据え、美しい景観を誇る「紀伊山地の霊場と参詣道」という世界遺産のある那智勝浦町の魅力を発信し、住民の皆様と共に当地域の観光まちづくりを推し進めていただけるよう、

議会としてもその活躍に大いに期待し、注目したいところであります。

新しいクリーンセンターの建設

昨年、敷地造成が完了し、本年からいよいよ建設工事が始まります。今後の町の財政状況に大きな影響を及ぼす事業となりますので、議会としても建設工事や建設後の管理運営方法については、引き続き町当局と議論を重ねてまいります。

結びに、新型コロナウイルスの早期終息と、皆様方のご健勝とご多幸をご祈念申し上げ、新春のご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

新たな年を迎えるにあたり皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。
旧年中のご厚情に深く感謝申し上げますとともに本年も変わらぬご支援をお願い申し上げます。

令和四年元旦

那智勝浦町議会議員一同

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】

1月23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



「熊野地方就職フェア2022」開催!!

大学や専門学校の令和5年3月卒業予定者や一般求職者を対象に、合同企業説明会を開催します。本合同企業説明会には、新宮市・那智勝浦町などを中心とした熊野地域の企業が参加します。
地元で働きたいとお考えの方は、ぜひご参加ください!

【開催日】

3月5日(土) 予定

【場所】

新宮市文化複合施設(丹鶴ホール) 大ホール

※参加予定企業は、新宮市ホームページで順次お知らせします。

【お問い合わせ先】

新宮市役所商工観光課

☎ (0735) 23・3333

内線 3001

戦没者遺族の特別弔慰金請求 がお済でない方へ

【制度】

戦没者などの死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日時点で、恩給や遺族年金などを受ける方(戦没者等の妻や父母等)がいない場合に、法令の規定する順位の優先するご遺族お一人に支給されます。

【支給内容】

額面25万円、5年償還の記名国債

【請求期限】

令和2年4月1日から
令和5年3月31日まで

【留意事項】

特別弔慰金はご遺族を代表するお一人が受け取るものです。ご遺族間の調整は、記名国債を受け取った方が責任を持って行うことになります。

【お問い合わせ先】

福祉課生活・障がい支援係

☎ (0735) 52・2945

「新宮公証役場」からのお知らせ

これまで公証人が不在でご不便をおかけしましたが、12月1日から公証人が常駐しております。

次の時間帯で、遺言や養育費・各種契約等に関する公正証書の作成やその相談、私文書や定款の認証・確定日付の付与等に対応いたします。

【時間】

平日9時～17時まで

※公証人が出張等で一時的に不在の場合がございます。事前に電話等でお問い合わせのうえ、ご来場ください。よろしくお願いいたします。

【お問い合わせ先】

新宮公証役場

☎ (0735) 21・2344

FAX (0735) 21・2378

林業退職金共済制度について

林業退職金共済制度（林退共）は昭和57年に発足した林業界で働く方のために国が作った退職金制度です。この制度は、事業主の方々が、従事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、その従事者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという、いわば林業界全体の退職金制度です。

○掛金は、税法上について、法人では損金、個人企業では必要経費となります。

○掛金の一部を国が免除します。

○雇用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。

事業主の皆様へ

・共済証紙は労働日数に応じて適正に貼付してください。

・共済手帳を所持している従事者が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

※詳しくは、お問い合わせください。

【お問い合わせ先】

独立行政法人勤労者退職金共済機構
林業退職金共済事業本部

☎ (03) 6731・2889
FAX (03) 6731・2890

放送大学入学生募集のお知らせ

放送大学は、テレビ・インターネットを使って自宅で学べる正規の大学です。

学位取得はもちろん、キャリアアップや自己実現など、生涯学習を目指す方をサポートします。

この機会にあなたも放送大学で学んでみませんか。

○放送大学は、2022年4月入学生を募集しています。

○10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

○心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

○資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学和歌山学習センターまでご請求ください。

○出願期間は、第1回が2月28日まで、第2回が3月15日まで。

【お問い合わせ先】

放送大学和歌山学習センター
☎ (073) 431・0360

【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

2月 行政相談

日時：2月2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。

工事の進捗のお知らせ

消防・防災センター

引き続き、庁舎や訓練棟の内外
装工事を行っています。

安全第一



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 4 期	1月31日(月)
国民健康保険税	第 8 期	
介護保険料	第10期	
後期高齢者医療保険料	第 7 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

ひきこもり者社会参加支援センター「あづまプラッツ」から スタッフ募集のお知らせ

NPO 法人ハートツリーでは、ひきこもり者等の若者を支援するスタッフ（相談支援員）を募集しています。

■ 仕 事 の 内 容

「居場所」の運営・ひきこもり等に関する相談

■ 勤 務 地

新宮市木ノ川 169-3
ひきこもり者社会参加支援センター
「あづまプラッツ」

■ 勤 務 時 間

月曜日～金曜日 9:00～18:00（8時間）
（土・日・祝日、年末年始は休み。夏季休暇有り。）

■ 給 与

月給 17 万～

※ご希望の勤務時間・曜日など、お気軽
にご相談ください。

※応募についての詳細は、お問い合わせ
ください。

【お問い合わせ先】

NPO 法人ハートツリー

田辺市高雄 1 丁目 3 番 27 号 ☎ (0739) 33-7850
（受付時間）9:00～17:30

「里親支援センター ほっと」からのお知らせ

里親巡回パネル展を開催します

期間：1月12日（水）～1月26日（水）

場所：福祉健康センター

里親制度の概要や、里親になるまでの流れなどを
紹介します。里親制度のチラシやリーフレットなど
をご自由にお持ち帰りいただけます。

里親相談会を行います

日時：1月26日（水）10:00～12:00

場所：福祉健康センター

巡回パネル展の最終日に里親相談会を行います。
里親についてお話を聞いてみたい方は、職員がおり
ますので、お気軽に声をかけてください。

パネル展や相談会の日以外にも
随時相談を受け付けています。
お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 里親支援センター ほっと 担当：川口・村岡・後藤
田辺市城山台 5-1 ☎ (0739) 34-2735
（ホームページ）<http://www.wfj.or.jp/hot>

子育てイベントカレンダー（～2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

目 程	事 業 名	場 所	時 間
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
2月2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
2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～出産にむけて～（要予約）	町民センター	14：15頃～（受付）
2月14日（月）	★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
2月15日（火）	★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

※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4年1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	坂東	7:30～11:30	9:00～
		2 診	小池（月2回）	上野山	切士	切士	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）		（※ 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	山本（糖尿病）						
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 ）	田島（月 2 回）	（ 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）・内科医師 ※2 南條（糖尿病内科 要予約・月2回） ※3 小児科予防接種（要予約）
※4 こどもこころの外来（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。



医師の退職について・・・次のとおり、医師の人事異動を行いました。これに伴い、外来の診療予定表が変更となります。
ご注意ください。

令和3年12月31日付（退職） 内科医師 小池 諒

人権問題のない世界に

勝浦小学校 六年 太田 樹里

総合の時間に様々な人権問題についての話を聞きました。そのとき、先生が「ネットで、『人権問題』って検索したら、いろいろ載っているから、それをもとに、作文を書くといいよ。」と、言っていたので調べてみました。その中で、私が興味を持ったのは「刑を終えて出所した人の人権」について書いていたページでした。

刑を終えて出所した人のほとんどは、社会復帰をめざしているそうです。でも、その中には、地域社会の偏見から、居場所や仕事がなくなり、経済的に生活に困ったり、社会的に孤立したりするなどの厳しい現実に直面することも少なくないそうです。また、その家族が「罪を犯した者の家族である」という理由で、差別的なあつかいを受けることもあるそうです。自分も、そのような目で見てしまっているかも知れないと思

いました。

ネットには、「何をしたか、罪の重さによっても変わるけれど・・・」「また罪を犯しそう」という意見がありました。でも、それは偏見であって、出所した人がまた罪を犯すかも知れないけれど、ちゃんと社会復帰をめざして一生懸命頑張っているかも知れない。そんな偏見を持って、刑を終えて出所した人たちを見てしまったら、その人たちの居場所がなくなってしまう、また悲しい結果になってしまうことが多いように思います。

このようなことを少なくするためには、刑を終えて出所した人、本人の強い意欲と更生は当然必要ですが、合わせて、周りにまわりの人の理解と協力が必要だと思いました。刑を終えて出所した人が頑張っている姿を、偏見を持ってみている人たちに伝えることも大切だと思いました。

また、刑を終えて出所した人への差別だけでなく、人種差別や障がい

11月に発行した「広報なちかつうら人権・同和教育啓発推進月間特集号」に掲載しきれなかった人権に関する作文・詩・標語の入選作品をご紹介します。

人権標語
入選作品

ぼくはなる
いじめのしない
強い人

宇久井小学校 五年 向井 玲慰斗

やさしさと
思いやりで咲く
笑顔の花

色川小学校 五年 仁木 萌恵

偏見

勝浦小学校 六年 大谷 琴

私が友達と話をしているときに、「琴ってかわいいよね。」

と言われたことがあります。でも、その時、私は、その友達をよく冗談を言う人なので、その友達は本心で言っていないと思いました。私自身、自分をそんなふうに思ったこともなかったのです、

「うそ、言わんといてよ。」

と返しました。すると、その友達は悲しそうに、

「本当に思ったことやのに。」

と言いました。私は、いつも冗談を言っている友達だからと、決めつけてしまっていたのです。これって偏見なのではないかなと思いました。

みなさんは、「偏見」という言葉を知っていますか。私は、5年生の時、「偏見」について、勉強したことがあります。

偏見とは、偏った見方や考え方をいい、「思い込み」「決めつけ」と言い換えることができます。例えば、血液型。A型の人は几帳面で、B型の人はマイペースといったことも偏見にあたります。また、「男だから

・・・」「女のくせに・・・」「関西人は・・・」、外国人に対して「日本語が上手ですね」といった、普段の生活の中でも、ときどき聞きますが、これも偏見にあたります。普段から聞き慣れている言葉の中に偏見はあるのです。

私は、差別と偏見が関係しているのではないかと思います。偏見があるって、その偏った見方から、差別が起こるのだと思います。障害者差別や男女差別、外国人差別なども偏見があるためだと思います。

では、偏見をなくするにはどうすればいいのか。私は、まず、正しく理解することだと思います。様々な方向から見ることが大切だと思います。根拠のない思い込みや先入観にとらわれず、相手を知ることが大切だと思います。私たちは、偏見によって、多くの人が嫌な思いをするのだと言うことを知らなければならぬと思います。そして、何よりも、まず、自分に偏見があることに気づくことが大切だと思います。

人権の詩 入選作品

歩み

勝浦小学校 六年 湯川 心結

「一人だけ、なんかちがう」

「みんなに、ついていけない気がする」

でも、大丈夫

だって花は、光を浴び水を吸って成長するでしょ

人も同じ、人の温もりを感じ努力をして汗を流し、涙も出す

一人ひとり、それぞれの歩幅で歩んでいく

みんなそれぞれ成長していく

人と比べなくていい

自分らしくいることが大切なんだよ

心にささる

勝浦小学校 六年 谷田 向日葵

私がおちこんでいた

そんなとき

声をかけてくれた友達がいた

うれしかった

しゃべっていると、きりが晴れたように

楽しかった

「何かあったら、また相談して」

それが心の奥底にグツときた

私も誰かを助けたい

健康増進計画から学ぶ

第1回 ご自身の適正体重をご存じですか？

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。

太りすぎは、生活習慣病の原因となります。しかし、やせすぎも低栄養状態などによる虚弱の原因となります。今回は、どのぐらいの体重が自分にとってよい体重（適正体重）なのか、学んでみましょう。

※健康増進計画の策定にあたり、本町では「生活習慣に関する住民アンケート調査」を行いました。

このアンケート調査で、「自分の適正体重を知っていますか。」という調査項目に「はい」と答えた方の割合は60.6%でした。那智勝浦町では、「適正体重」の更なる認知度向上を目指しています。

適正体重は、BMI（Body Mass Index：体格指数） という指標で知ることができます

計算方法

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

例) 身長 170 cm (1.7 m)、体重 69 kg の場合

$$69 \text{ kg} \div 1.7 \text{ m} \div 1.7 \text{ m} = 23.875 \dots \Rightarrow \underline{23.9}$$

あなたのBMIを今すぐ計算してみませんか？

体重		身長		身長		BMI
	kg ÷		m ÷		=	

BMI が「22」のとき、もっとも病気になりにくいとされています。BMI は年齢によって適正となる範囲が異なります。

（年齢別）適正な BMI の範囲

低 い	適 正		高 い (25.0 以上)
- 筋力、体力、免疫力が低下しやすい状態です。 - 低栄養状態の可能性がります。	年 齢	BMI の範囲	- 血圧、血糖、脂質等の異常がおきやすい状態です。 - 特に、メタボリックシンドロームと判定された方は生活習慣の改善が必要です。
	18 歳 ~ 49 歳	18.5 ~ 24.9	
	50 歳 ~ 69 歳	20.0 ~ 24.9	
	70 歳以上	21.5 ~ 24.9	

毎日同じ時間に体重を量ると
体重の変化が分かりやすいですよ



【お問い合わせ先】福祉課健康推進係 ☎ (0735) 52-2934

新宮税務署で申告書等の作成・相談を希望される方へ

～ 確定申告会場での感染症対策にご協力ください～

- ・ 確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です。「入場整理券」は、会場当日発行又は、**LINE**を通じたオンライン事前発行を行います。詳細は国税庁ホームページをご覧ください。
- ・ ご来場の際は、マスクの着用をお願いします。
- ・ 来場者数によっては、早めに相談受付を終了する場合があります。
- ・ 発熱等の症状がある方や、体調の優れない方は入場をお断りします。
- ・ 筆記用具・計算器具等をご持参ください。



国税庁ホームページ



国税庁
LINE 公式アカウント

- 確定申告会場の開設期間は、令和4年 **2月16日(水)** から **3月15日(火)** までです。
(土・日・祝日を除く)
- 相談受付時間は **16時まで** です。

申告書の作成・送信は国税庁ホームページから



動計算

画面の案内に沿って入力すれば
税額まで自動計算



動入力

マイナポータル連携や過去の
申告データを利用して自動入力



宅から

マイナンバーカードと
スマホで e-Tax !

令和4年1月から e-Tax がますます便利に！

例えば……

マイナンバー対応のスマホがあれば IC カードリーダ
ライタがなくても OK



詳しくはこちら



スマホ申告がますます便利に！

◆ スマホ専用画面対象が拡大！

令和4年1月からは、特定口座年間取引報告書や上場株式等の譲渡損失額の入力
など、**スマホ専用画面**をご利用いただける方の範囲が広がっています。

◆ スマホでパシャリ

スマホのカメラで給与所得の源泉徴収票を撮影すれば、**金額や支払者情報等が自動
で入力されます。**



申告書の作成はこちらから！

【お問い合わせ先】新宮税務署 ☎ (0735) 22-5261

令和 4 年 那智勝浦町消防出初式について

日 時 1 月 9 日 (日) 9:30 ~

場 所 那智勝浦町体育文化会館



令和 4 年那智勝浦町消防出初式は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、式典のみを開催します。

- ※ 例年、勝浦港「渡の島」突堤で実施している分列行進及び放水訓練は実施しません。
- ※ 密集を避けるため、一般の方の観閲はできませんのでご理解をお願いします。
- ※ 新型コロナウイルス感染状況により、予定が変更になる場合があります。

詳細については、那智勝浦町消防本部総務課までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 消防本部総務課 ☎ (0735) 52-4900

後期高齢者医療制度に加入されている皆様へ 健康診査はもう受けられましたか？

後期高齢者医療制度に加入されている方は、年に 1 回健康診査を無料で受けることができます。令和 3 年度の健康診査は、令和 4 年 2 月末日まで受けることができます。健康診査は糖尿病などの生活習慣病の早期発見・重症化予防に役立ちます。

受診券をお持ちの方で、まだ健康診査を受けていない方は、健康診査を受けてみませんか。

健康診査

■ 対 象 者 : 75 歳以上の方、
65 歳以上 75 歳未満で一定の
障害があり広域連合の認定を
受けられた方

■ 検査項目 :
問診・計測・診察・脂質・
肝機能・尿・腎機能・代謝系

歯科健康診査

■ 対 象 者 : 令和 3 年 3 月末で
75 歳、80 歳、85 歳の方、
90 歳以上の方

■ 検査項目 :
問診・口腔内検査・口腔機能検査

- ・ 対象の方には 5 月末に受診券を送付しています。
- ・ 検査の実施場所は、受診券に同封の「実施医療機関一覧」に記載されています。
- ・ 診査費用は無料です。

※ 受診券の紛失やご不明な点は、和歌山県後期
高齢者医療広域連合までお問い合わせください。
(役場では受診券の再発行はできません)

【お問い合わせ先】

和歌山県後期高齢者医療広域連合
和歌山市吹上 2 丁目 1 番 22 号 日赤会館 9 階
☎ (073) 428-6688

第21回 ジュニア駅伝大会 那智勝浦選手団選手を紹介します

2月20日(日)に和歌山市で「第21回和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会」が開催されます。

今回も大会の出場に向けて、那智勝浦町ジュニア駅伝選手団が結成されました。選手は、町内の小学5年生～中学3年生で構成される28名の皆さんです。

今年度も新たなメンバーが加わり、昨年以上の順位を目指して練習に励んでいます。皆様の応援をぜひよろしくお願いします。

小学校男子			小学校女子			中学校男子			中学校女子		
市野々小	6	村井 旭	色川小	6	大西 ねね	下里中	3	藤本 和也	宇久井中	3	柴原 優花
太田小	6	大下 泰河	下里小	6	小谷 恵菜	下里中	3	畑中 宥人	下里中	3	田中 沙知
勝浦小	6	樋口 陸斗	下里小	6	富田 心海	下里中	3	坂地 壮	下里中	3	松下 なつ
宇久井小	5	阪口 旭輝	下里小	6	中地 礼香	近大新宮中	2	川上 秀斗	下里中	3	向山 妃織
宇久井小	5	関本 誠也	太田小	6	坂地 結生那	宇久井中	1	河野 倭士	下里中	2	坂地 穂乃花
宇久井小	5	竹原 壮馬	下里小	5	松下 澄珠	宇久井中	1	石垣 愛斗	下里中	2	松下 咲和
						那智中	1	速水 陸	下里中	2	小谷 鳳菜
						下里中	1	下向 奏介	下里中	1	中村 安祐美

※第21回ジュニア駅伝大会は、新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により、中止となりました。

【お問い合わせ先】教育委員会生涯学習課

☎(0735) 52-4686

マイナンバーカードで新型コロナワクチン接種証明書(電子版)が取得できるようになります

国では、新型コロナワクチンの接種証明書(電子版)の準備が進められています。接種証明書(電子版)の申請受付は、2021年12月頃から開始予定となっています。

具体的な時期については、決定次第改めてお伝えいたします。

- 接種証明書(電子版)を利用するには、マイナンバーカードとマイナンバーカードを読み取ることのできるスマートフォンが必要です。
- 接種証明書(電子版)を取得するには、専用アプリをダウンロードし、アプリ内で申請・取得することで、表示可能となります。

接種証明書(電子版)の活用ポイント



画面イメージ

ポイント1 目視確認

- 紙の証明書と同様の内容をスマートフォンの画面で確認することができます。

ポイント2 二次元コード読み取り

- スマートフォン等で二次元コードを読み取ることでも内容が確認可能です。
- 二次元コードに含まれる電子証明により、偽造を防止します。

内閣官房 デジタル庁 総務省 厚生労働省

〈お問い合わせ先〉

接種証明書全般：厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター (0120) 76-1770

マイナンバーカード全般：マイナンバー総合フリーダイヤル (0120) 95-0178

公民館天満分館で『ウォーキングで健康づくり』を行いました

公民館天満分館では、地域活性化起業人の島田匡平さんを講師に迎えて、ウォーキング講習会を行いました。

田原光英分館長は、「天満分館の地域でも、健康のためウォーキングをしている人をよく見かけます。島田さんにポイントを教えていただくことで、いつものウォーキングがより効果的になると思います」と挨拶しました。

島田さんの講話とストレッチの後、実際に歩いてみて、運動として歩行を行う場合の歩幅の目安を確認しました。

続いて、島田さんと一緒に体育文化会館周辺をウォーキングしました。参加者は島田さんに教えてもらったポイントに注意しながらウォーキングを楽しみました。



ご家庭で簡単にできる 「段ボールコンポスト」～「たい肥」の完成～

【お問い合わせ先】

住民課環境係 ☎ (0735) 52-0559



完成した「たい肥」

7月から役場で試用を開始した段ボールコンポストですが、1カ月程の熟成期間を経て、ついに「たい肥」が完成しました。

※生ごみが完全な「たい肥」になるには、十分な熟成期間が必要です。熟成されていない「たい肥」を土と混ぜて使うと、植物の成長を阻害してしまう恐れがあります。

熟成の方法

生ごみの投入を3カ月ほど続けた後、生ごみが分解されなくなったり、基材が黒ずみ、塊状の土が目立つようになれば、熟成に移る合図です。

- ・生ごみの投入を止めます
- ・かき混ぜは続けてください(2～3日に1回程度)
- ・週に1度水を加えて熟成が終わるのを待ちます



プランターに再生した土を使用しました

熟成の目安

最後に入れた生ごみが完全に分解されて、かき混ぜたり水を加えても基材の温度が上がらなくなれば完成です。温度計がない場合は、基材が乾燥してサラサラになり、臭いがなくなった状態を目安にしてください。

完成した「たい肥」は、“使い終わった園芸用土の再生”や“畑・花壇にまいて、植物の肥料にする”など、活用することができます。

プランター等で植物を育てた後の土は、固くて栄養が少ない状態になってしまいます。使い終わった土3に対して、「たい肥」1の割合で加えて混ぜます。たい肥を加えることで、減ってしまった栄養を補い、劣化してしまった土を再生することができます。

町ホームページの特集ページでは、さらに詳しい内容を掲載しています ▶



今が旬！！れんこん



おせち料理の代表的な食材でもあるれんこん。薄切りにするとシャキシャキ感がでて、酢の物やきんぴらに。厚めの輪切りや半月切りにするとホクホク感がでて煮物や温野菜に。すりおろすとモチっとした食感でお好み焼きやまんじゅうにつなぎ的な役割で使われるなど、幅広く料理に活用される優れたものです！

れんこんの栄養効果

主な栄養素	効果
ビタミンC	かぜ予防・美肌効果
食物繊維	便秘改善
カリウム	高血圧予防・むくみ解消
タンニン	動脈硬化の予防

美味しいれんこんの見分け方

- ・ふっくらとして太く、重みのあるものが、水分を多く含んでいて美味しいです。
- ・表面にツヤがあり、茶色いシミがないものが新鮮です。

れんこんQ&A

Q れんこんはどの部分を食べているの？

A: れんこんは、ハスの花の茎が肥大化したものです。私たちは茎の部分を食べています。

Q れんこんの穴は何個あるの？

A: 真ん中に1個と周りに8～9個が一般的です。(ぜひ数えて見てね)

Q れんこんの穴は何のためにあるの？

A: れんこんが呼吸をするためです。穴は水上の葉とつながっていて、穴を通して酸素を取り込んでいます。

※日本では、穴から先を見通せることから「見通しがきく」縁起物として、おせち料理にも使用されます。

からだを温める食材・冷やす食材

からだを温める食材

野菜: かぼちゃ・玉ねぎ・白ねぎ・根菜(しょうが・にんにく・ごぼう・にんじん・れんこんなど)
芋類: 長芋・山芋・里芋・さつまいも・じゃがいも 果物: 桃・栗・りんご

からだを冷やす食材

野菜: ナス・キュウリ・トマト・レタス・アスパラ・セロリ・トウモロコシ・モヤシ
果物: 柿・梨・バナナ・スイカ・ブドウ・レモン・キウイ・メロン・パイナップル・ハッサク

寒い季節・暑い季節、その時期に旬の食材がからだを温めたり、冷やしたりします。理にかなっていますね！

作ってみよう！

レシピ

体の芯からあったか～い

シャキシャキ れんこんの根菜スープ

作り方

- ① れんこん、さつまいも(皮付き)をいちょう切りにして水にさらし、水気を切る。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。にんじん・玉ねぎは1cm角に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルとバターを入れて熱し、ベーコン・れんこん・さつまいも・にんじん・玉ねぎを入れて炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、水とコンソメを加えて弱火で煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、豆乳を加えてひと煮立ちさせ、みそを加える。
- ⑥ 器に盛り付け、パセリをふったら出来上がり。

※お好みでしょうが(すりおろし)を加えると、もっと体があたたまりますよ！



材料(2人分)

れんこん……………80 g
さつまいも……………60 g
にんじん……………40 g
玉ねぎ……………40 g
ベーコン……………30 g
オリーブオイル……………小さじ 2
バター……………5 g
水……………200 ml
豆乳……………200 ml
みそ……………小さじ 1/2
パセリ(みじん切り)……………少々
しょうが(すりおろし)……………お好みで



那智勝浦町文化展示会が開催されました

11月13日、14日に標記の展示会が紀の国わかやま文化祭2021地域文化発信事業として開催されました。2年ぶりの開催となった第55回那智勝浦町展のほか、町内の景勝地や魅力をテーマとした特別展示も行われ、出展された力作が来場者を楽しませました。(ご来場の皆様には、新型コロナウイルス感染症対策として、検温や手指消毒・マスクの着用・名簿記入等にご協力いただきました。ご協力いただき、ありがとうございました。)



第55回那智勝浦町展



特別展示

宝くじ助成事業で

築地公園の遊具が新しくなりました

この度、宝くじ助成金を活用して築地公園(役場横の公園)の遊具を新調しました。また、様々な世代の方にご利用いただけるように、遊具の新調に併せてテーブルや椅子も新しく整備しました。新しくなった築地公園をぜひ皆さんでご利用ください。

※一般財団法人自治総合センターでは、地域のコミュニティ組織への助成や自主防災組織の育成、青少年健全育成などを目的とする事業を対象に助成事業を行っています。コミュニティの健全な発展を図ると同時に、宝くじの普及広報活動を行っています。



広告



広告