

町と地域と人を結ぶ広報誌

広なちかつうら 報

Public Relations Magazine of Nachikatsuura Town

2022

7

— No.379 —



大きくなってね!
(関連記事 18 ページ)

表紙：ひらめの稚魚放流

南紀特有の豊かな自然景観を存分に味わうことができる、吉野熊野国立公園の特別地域

宇久井半島を歩いてみませんか？



コ ロナ禍の活動不足で「衰えた体力を取り戻すため」・「気分転換のため」ウォーキングに出かけてみませんか？

今回は、宇久井半島を取り上げました。宇久井半島は、その独特の地形と風土から、本州では珍しい南方系の動植物が見られるなど、南紀特有の豊かな自然景観を存分に味わうことができます。

宇久井半島には、平成18年に環境省によって「宇久井ビジターセンター」が開設されています。また、センター開設時に遊歩道も整備されました。

センターから続く、片道約600mの舗装された遊歩道は、高木に囲まれて木陰があり、時折り吹く風が涼しく、気持ちよく歩くことができます。負荷がかかる坂もありますので、ウォーキングにお薦めです。

◆昔は島だった！

縄文時代前期、この辺りは海面が高く、宇久井半島は島でした。その後、浅い海岸に砂れきが堆積し、海面が低下した結果、砂州となって陸地とつながりました。このような地形を「陸けい島(りくけいとう)」といい、和歌山県レッドデータブックにおいても宇久井半島は貴重な陸けい島として取り上げられています。

◆ビジターセンターで情報収集

ウォーキング前にビジターセンターに立ち寄ってみませんか？センターには、宇久井半島の成り立ちや自然について様々な展示があります。また、今の時期の見どころを教えてください。ウォーキング中の楽しみ



を増やすことができます。

今回ご紹介するコース以外の散策コースや自然の見どころがたくさん掲載されているマップをもらうこともできます。

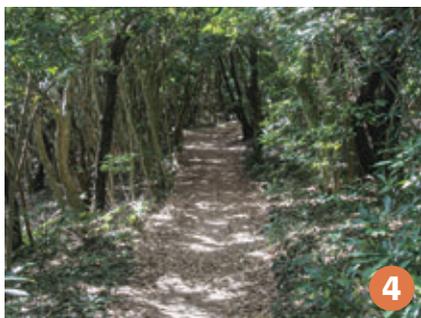


◆おすすめコースをご紹介します

今回は、センターから続く舗装された遊歩道から、土の遊歩道に入り、宇久井半島の南端にある「駒ヶ崎灯台」までのコースをご紹介します。コースは片道約900m、約25分かかります。コース後半の林内遊歩道に入ると、木々が茂る舗装されていない道が続きます。自信がない方は、舗装道で折り返しても十分ウォーキングを楽しむことができます。



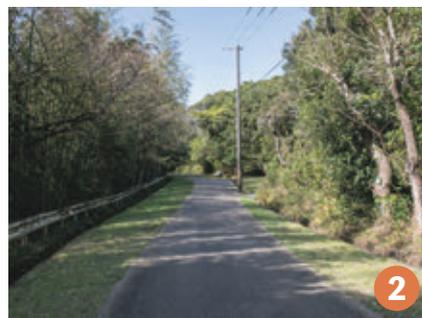
1 ビジターセンターの横から舗装された遊歩道が続いています。



周りを木々に囲まれた道が続きます。苦手な方は無理をしないようにしましょう。



表示板を目印に、林内遊歩道に入っていきます。林内に入る場合は、外傷や虫刺されを防ぐため、長そで・長ズボンを着用する等しましょう。



高木に囲まれた遊歩道は、木陰が多く、暑い時期のウォーキングにぴったりです（写真は午前中に撮影）。



駒ヶ崎灯台がある場所に行くと、那智湾をいつもと反対側（海側）から見渡すことができます。



今回の目的地、駒ヶ崎灯台です。この灯台は、昭和 30 年 12 月 22 日に初点灯されました。



ウォーキングを始めてみませんか？

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。健康増進計画では、住民の皆さんが健康でいられるために、どのようなことをしていく必要があるのかを考えています。「運動」・「栄養」・「健康管理」の3つに重点を置き、皆さんが実際の生活で、健康づくりに取り組めるような体制を目指しています。

今回はウォーキング特集として、町内で気軽に歩ける場所をご紹介します。ウォーキングという、手軽で負担の少ない運動習慣を生活の中に取り入れてみませんか。

◆ 準備編



【服装】 動きやすい服装、帽子（日よけや頭の保護に）

※林内遊歩道に入る場合は、外傷や虫刺されを防ぐため、長そで・長ズボンを着用する等しましょう

【持ち物】 タオル、飲み物、マスク、日焼け止め、虫よけ など

【熱中症に注意してください】

- ・こまめな水分・塩分補給を行ってください
- ・風通しの良い服装や帽子を着用してください
- ・適度に休憩を行ってください
- ・屋外で人との距離が十分とれているときは、マスクを外しましょう

◆ 実践編

今回は、令和3年4月より地域活性化起業人として本町に赴任し、健康づくりに関する取り組みを行っていただいている島田匡平さんに、ウォーキングについて教えていただきました。

皆さん、こんにちは。地域活性化起業人の島田です。

今回は、宇久井半島を歩く特集ということで、4ページで紹介しているコースの一部を実際に歩いて、ウォーキングのポイントをお伝えします。



【ポイント1】上り坂（地図①から②にかけて）

ビジターセンターから続く道は、いきなり上り坂から始まります。傾斜にもよりますが、坂は平坦な道の約2～3倍の負荷がかかります。無理をしないようにしましょう。

上り坂は、目線を坂の傾斜に合わせて、なるべく上を見ます。からだの重心はやや前方に置きます。蹴り出す足を強くし、ひざはなるべく高く上げます。歩幅は狭くしましょう。

急がずに、正しい姿勢を意識して歩くことを心がけましょう。



かかとから着地

【各部位のポイント】

- 頭 揺れ動かないようにする
- 顔 あごを軽く引き、20～30cm程度前方を見る
- からだ 背筋を伸ばし、胸を張る
- 肩・腕 肩の力を抜き、ひじを後ろへ引きながら腕を振る

【ポイント2】平坦な道（地図②付近）

歩く速さはゆっくりでもいいので、正しい姿勢を保つことを意識しましょう。次の4つの点に注目してください。

①足裏の重心の移動を意識する

「かかと→足裏の中央→つま先の親指側」の順に重心を移動します（かかとから着地し、つま先で蹴り出す意識です）。

②つま先とひざを進行方向に向け、2本線の上を歩く意識

2本線は骨盤の幅（10～20cm）が目安です。まっすぐ足を出すように意識してください。

③腕の振り方

脇を閉めて、腕を引く意識で振ります。腕を振ることで、連動して動く骨盤を感じてください。

④歩幅の目安

「身長－100cm」を意識しましょう。

【休憩も大切です】

暑い時期は、必ず定期的な水分補給を行いましょう。15～20分に1回が目安です。糖分が少ないスポーツドリンクやミネラルウォーターなどがおすすめです。今回のコースには、座って休憩できる屋根付きの「あずまや」もありますので、無理しないようにしましょう。

朝起きてすぐに運動する場合は、水分補給してから出かけましょう。



【ポイント3】下り坂（地図③から舗装道の終点）

下り坂では、目線はやや下方に落としながらも、頭の位置は下がらないようにしましょう。姿勢やからだのバランスを崩さないように、少し腰を後ろに残す感じにします。上り坂同様、歩幅は狭めて歩きましょう。

かかとから着地したら、ひざのクッションを利用して、しっかりからだを支えるようにしましょう。

【まとめ】

今回歩いた宇久井の舗装道は、往復で約1.2kmです。歩幅70cm・時速4kmで計算すると、約1680歩・30分程度のウォーキングになります（坂道は考えていません）。

◆皆さんの健康づくりのために

町では、職員が住民の皆さんと一緒に地元を歩き、住み慣れた地域で運動ができるような取り組みを行っています。また、決まった歩数を歩くと賞品がもらえる「旅するウォーキング」などを実施し、歩くことを実践できるようなきっかけ作りを行っています。

今回のウォーキング特集を、健康のために運動を始めるきっかけにしてみませんか。町では引き続き、皆さんが生き生きとして外に出かけられるようなまちづくりを推進していきます。

▶成人の健康に関する相談は、役場福祉課健康推進係（☎52-2934）、高齢者の健康に関する相談は、地域包括支援センター（役場福祉課内☎52-0611）まで。



※ 本誌に記載の事業やイベント等は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため内容の変更や中止または延期となる場合があります。ご了承ください。

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

※ 各課へのお問い合わせは
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
(子ども子育て支援係)	52-2946
(高齢者支援係)	29-7039
地域包括支援センター	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・消防署	52-0119

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

左記の日程で窓口業務を行います。
6月30日よりマイナポイント第2弾の申込みが始まっています。この機会にマイナンバーカードを作りませんか。

【開庁日時】

7月10日(日) 9時～12時

※窓口業務はマイナンバーカードに関する手続きに限りです。(カードの申請・更新・受取り、電子証明書の更新、暗証番号の設定など)
※本人確認書類をご持参ください。
※申請に必要な顔写真の撮影も行います。(無料)

【お問い合わせ先】

役場住民課戸籍住民係

☎ 29-2003

※マイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードの申請期限は9月末までとなっています。申請はお早めに！

水難事故に備えて

夏の行楽シーズンを迎えるに当たり、海や川での水難事故が増えることが予想されます。昨年は、管内で1件の水難事故が発生しました。

消防署では、職員の泳力把握、溺者の安全・確実な救助のため、毎年この時期に水難救助訓練を実施し、有事に備えています。

水難事故の背景には、子供から目を離す、悪天候、飲酒した状態での遊泳等の原因があります。町民の皆さまは、安全に水辺のレジャーを楽しむために、これらの危険性に十分注意してください。

【お問い合わせ先】

消防本部(署) 警備係

☎ 52-0119



放送大学入学生募集について

○放送大学は、10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。

○テレビによる授業だけでなく、学生は授業をインターネットで好きなときに受講することもできます。

○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8月31日まで、第2回が9月13日まで。

【お問い合わせ先】

放送大学和歌山学習センター

☎ 073-4331-0360

国民年金に関する電子申請開始

国民年金の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請について、マイナポータルを利用した電子申請ができるようになります。申請には、マイナンバーカードが必要です。

マイナポータルの情報を活用してスマートフォンやパソコンで申請書等を作成することができるようになります。紙の申請書より簡単に作成することができます。また、申請結果もスマートフォン等で確認することができます。お手続きの際は、ぜひご利用ください。
詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。



「日本年金機構」
電子申請(マイナポータル)

夏の子供を守る運動
〜明るく正しくたくましく〜

夏休みは青少年が規則正しい学校生活から解放され、活動時間と行動範囲が広がります。そのため、トラブルや犯罪に巻き込まれる機会も多くなることが予想されます。

また、近年はいじめや不登校、児童虐待などの対策すべき重要な課題とともに、SNSに起因する被害防止対策の強化も喫緊の課題です。

このため和歌山県では、7月1日から8月31日までを『夏の子供を守る運動』期間と定め、県内全域において集中的な取組を推進します。

【地域で守ろう！育てよう！】

和歌山の青少年

- ・水の事故に気を付けよう！
- ・自撮り画像を撮らない！送らない！
- ・STOP THE いじめ！
- ・考えよう！家族みんなでスマホのルール
- ・万引きは犯罪です！
- ・見逃さないで！子供のサイン

【不審者情報の通報】

警察が青少年センターへ情報提供をお願いします。

新宮警察署

(☎21-0110)

青少年センター

(☎52-1138)



次の各種保険証は
有効期限が7月31日までです

◆高齢受給者証

【概要】

国民健康保険に加入する70歳〜74歳の方には、一部負担金の割合が記載された「高齢受給者証」を交付しています。

【更新方法】

新しい「高齢受給者証」は、7月中旬に郵送します。

【注意事項】

医療機関を受診するときは、受給者証を保険証と併せて窓口提示してください。

7月31日までは、現在お持ちの受給者証、8月からは新しい受給者証をお使いください。

◆限度額適用認定証、

限度額適用・標準負担額減額認定証

【概要】

入院など高額な医療費がかかることが見込まれる場合、あらかじめ認定証の交付を受けておくと、医療機関窓口での支払いが高額療養費の自己負担限度額までとなるため便利です。手続き方法など、詳しくは役場住民課保険年金係までお問い合わせください。

【更新方法】

認定証の更新には手続きが必要ですが、すでに認定証をお持ちの方は、8月までに更新の手続きをお願いします。

【注意事項】

国民健康保険税に滞納がある場合認定証は交付できませんのでご注意ください。

◆重度心身障害者医療費受給者証

【概要】

重度心身医療費助成制度を利用される、重度心身障害者の方の医療費の一部を助成するための受給者証です。

【更新方法】

更新には手続きが必要です。対象の方には6月下旬に案内文書をお送りしています。期限までに手続きをお願いします。

【各種保険証に関するお問い合わせ先】

役場住民課保険年金係

(☎52-0558)

浄化槽管理講習会のお知らせ

本講習会は、浄化槽の維持管理の必要性など、浄化槽に関する基本的な知識を正しく学んでいただくものです。

【受講対象者】

・浄化槽の設置または合併浄化槽への

変更を予定されている方
・浄化槽を既に設置されている方

【開催日時】

7月14日(木) 19時〜(1時間程度)

【開催場所】

那智勝浦町体育文化会館

2階研修室

【受講料】

無料(申込みは不要です)

【その他】

・当日、受講済証書を発行します。運転免許証、健康保険証、診察券など本人確認できるものを提示願います。
・これまでに実施した講習会と同様の内容となっています。以前に受講され、理解していただいている方は受講の必要はありません。

【お問い合わせ先】

役場住民課環境係(☎52-0559)

8月行政相談

日時：8月3日(水)
13時30分〜15時30分
場所：役場2階 監査委員室

※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】
役場総務課総務係
(☎52-4811)

税務課から納期限のお知らせ

今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2期	8月1日(月)
国民健康保険税	第2期	
介護保険料	第4期	
後期高齢者医療保険料	第1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)。

【納期限までに納められない場合は、相談してください】

皆さまから納めていただいた税金や保険料は、災害対策、子育て支援や介護事業、病院・消防の運営、小中学校の運営や学校給食の実施、道路の維持管理、ごみの収集・処理など町のさまざまな公共サービスを支えています。

税金や保険料を滞納すると、町の財政を圧迫し、公共サービスに支障をきたすこととなります。また、納期限が過ぎると、督促手数料や延滞金が加算されます。最終的には、法律に定められた差し押さえなどの滞納処分を受ける事になり、自分自身が不利益を被ることとなります。必ず納期限までに納めてください。

どうしても納期限までに納めることができない場合は、役場税務課に相談してください。届いた督促状や催告書を放置したり、無視したりしても問題の解決にはなりません。役場に直接来られない場合は、電話でも大丈夫です。ぜひ一度ご相談ください。

▶お問い合わせは、役場税務課収納係(☎52-1095)まで。

自衛官等募集

就職や転職をご検討の方はぜひお問い合わせください
自衛隊新宮地域事務所では説明会を実施しています(平日・随時)



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5日	9月16日～18日	9月16日 紀南文化会館(田辺市)または橋本合同庁舎(橋本市) 9月17日、18日 県民文化会館(和歌山市)
防衛大学校	推薦 18歳以上21歳未満の者 高卒(見込)又は高専3年次修了者(見込)で成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	9月5日 ～9月9日	9月24日・25日	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 ～10月26日	1次:11月5日・6日 2次:12月6日～10日	1次:新宮市内(詳細未定) 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 ～10月12日	1次:10月22日 2次:12月14日～16日	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 ～10月5日	1次:10月15日 2次:11月26日・27日	別途お知らせします
予備自衛官補	一般 18歳以上34歳未満の者	6月1日 ～9月16日	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
	技能 18歳以上で国家免許資格等を有する者(資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満)			

▶お問い合わせ・お申込みは、自衛隊新宮地域事務所(☎21-3449)まで。

子育て世帯生活支援特別給付金のご案内

この度、新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、食費等の物価高騰等に直面する低所得の子育て世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行うための、特別給付金を支給します。

◆ ひとり親世帯「以外」対象

【支給対象者】 ①、②のいずれかに該当する方

- ① 令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者の方で、令和4年度分の住民税均等割が非課税の方
- ② 対象児童（令和4年3月31日時点で18歳未満の子（障害児については20歳未満）または令和4年4月以降令和5年2月までに生まれる新生児）の養育者であって、以下のいずれかに該当する方
・ 令和4年度分の住民税均等割が非課税である方
・ 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、令和4年度分の住民税均等割が非課税である方と同様の事情にあると認められる方

【支給手続】

- ①に該当される方は申請不要です（令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当を支給している口座に振り込みます）
それ以外の支給対象者の方は、申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

【支給額】 児童1人当たり一律5万円

◆ ひとり親世帯対象

【支給対象者】 次の①～③のいずれかに該当する方

- ① 令和4年4月分の児童扶養手当受給者の方
- ② 公的年金等を受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方（公的年金等には、遺族年金・障害年金・老齢年金・労災年金・遺族補償などが該当します）
- ③ 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

【支給手続】

- ①に該当される方は申請不要です（6月末ごろ令和4年4月分の児童扶養手当を支給している口座に振り込みます）
②、③に該当される方は、申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

【支給額】 児童1人当たり一律5万円

▶お問い合わせは、役場福祉課子ども・子育て支援室（☎52-2946）まで。

海水浴場開設期間のお知らせ

令和4年の町内海水浴場については、以下の期間で開設することとなりました。

【海水浴場】

- ・ブルービーチ那智（那智勝浦町浜ノ宮）
- ・玉の浦海水浴場（那智勝浦町粉白）

【開設期間】

7月16日（土）～8月16日（火）

- ※ 開設は、当町の海水浴場における新型コロナウイルス感染症の感染防止対策ガイドラインに沿って行います。
- ※ 着替えにつきましては可能な限り、あらかじめ宿泊施設や車内で行っていただきますようお願いいたします。
- ※ 密集・密接を防ぐために、ソーシャルディスタンスの確保をお願いします。

▶お問い合わせは、役場観光企画課観光商工係（☎52-2131）まで。



後期高齢者医療被保険者証の送付について

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療保険の保険証は、7月31日で有効期限が満了となります。今年度は負担割合の見直しに伴い、保険証の送付が2回あります。7月にお送りする保険証の有効期限は短いので、ご注意ください。

◆ 保険証の送付については、次のとおりです

【1回目】

- 【保険証の色】 うすいオレンジ色
- 【有効期間】 8月1日～9月30日まで
※有効期限が短くなっています
- 【送付時期】 7月上旬（簡易書留）
- 【負担割合】 1割または3割

【2回目】

- 【保険証の色】 うすいみどり色
- 【有効期間】 10月1日～令和5年7月31日まで
- 【送付時期】 9月下旬（簡易書留）
- 【負担割合】 1割・2割・3割

【注意事項】 古い保険証は、住民課または各出張所までご返却いただくか、ご自分で細断するなど個人情報に注意して処分してください。

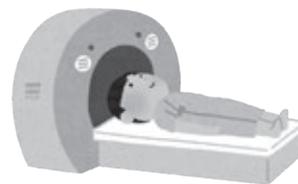
▶お問い合わせは、役場住民課保険年金係（☎52-0558）まで。

募集中

国民健康保険にご加入の皆さまへ

脳ドックを受診しませんか？

町では、国保加入者の脳疾患の早期発見・治療、健康管理のため、昨年に引き続き脳ドックを実施します。特定健診とあわせ、ぜひ受診してください。



◆ 対象者 すべてに該当する方

- ・ 検査日時点で、満40～74歳までの国民健康保険加入者で、国税の滞納が無い方（ただし、検査日に国保に加入していない場合、受診できません）
- ・ 今までに実施した町の脳ドックを受けていない方

◆ 受付期間

7月5日（火）～8月19日（金）まで

◆ 応募方法

役場住民課または各出張所に備え付けの応募用紙で応募してください（電話による応募はできません）。

【定員】 40名（応募多数の場合は抽選）

【自己負担金】 4,000円

【検査場所】 那智勝浦町立温泉病院

【検査日等】（1次・2次の両方を受診していただきます）

- 1次検査（身体計測、血液検査、MRI・MRA）
…10月13日（木）～11月18日（金）の間のいずれかの日
- 2次検査（頸部頸動脈エコー）
…12月9日（金）予定 ※変更になる場合があります

【注意事項】

- ・ 応募多数の場合抽選となります。その場合、「昨年度の国保特定健診を受診した方」が優先となります。
- ・ 検査を受けていただく日時はこちらで指定します。日時指定はできませんので、ご了承ください。
- ・ 当選された方には、9月上旬に問診票や振込用紙などの書類一式をお送りします。
- ・ ペースメーカー、磁石式インプラントを装着している方は、検査を受けられません。恐れ入りますが、応募はご遠慮ください。

▶お問い合わせは、役場住民課保険年金係（☎52-0558）まで。

募集中

リニューアルしたトレーニング室で身体を鍛えませんか？

大人の部活

トレーニングの知識を学びながらマシントレーニングを中心に身体を動かします。普通の運動の効果を高めたい方、マシントレーニングに興味がある方におすすめです。



【日程】 8月から令和5年3月までの指定の日

8/19、9/9、10/14、11/11、12/9、1/13、2/10、3/10 (全8回・連続教室)

【時間】 19:00～20:00

【実施場所】

那智勝浦町体育文化会館 大集会室・トレーニング室

【講師】 島田匡平 先生

【参加費用】 無料

【定員】 10名 (申し込み多数の場合は抽選)

【対象者】

那智勝浦町在住・在勤の成人の方で、マシントレーニングを習いたい方、基礎代謝量を増やしたい方

【服装・持ち物】

動きやすい服装、上履き、マスク、タオル、飲み物等

【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。

【申込締切】 7月27日(水)

【その他】 定員に達していない場合は、途中の回からも参加できます。お問い合わせください。

▶お申込み・お問い合わせは、那智勝浦町教育委員会生涯学習課(☎52-4686、FAX 52-5272)まで。

募集中

初心者向け

これから運動を始めたい方、運動が苦手な方におすすめ

ボディメイク教室

簡単な有酸素運動と身体を引き締めるトレーニングを行った後、ストレッチやヨガで全身をリフレッシュしていきます。無理なく誰でも身体を動かすことができます。

運動習慣が無い方、これから運動を始めたいという方におすすめです。



【日程】 8月から令和5年3月までの指定の日

8/5、8/26、9/2、9/16、10/7、10/21、11/4、12/16、1/20、2/3、3/3、3/17 (全12回・連続教室)

【時間】 19:00～20:00

【実施場所】 那智勝浦町体育文化会館 大集会室

【講師】 島田匡平 先生・島田麻美 先生

【参加費用】 無料

【定員】 30名 (申し込み多数の場合は抽選)

【対象者】 那智勝浦町在住・在勤の成人の方

【服装・持ち物】

動きやすい服装、上履き、マスク、タオル、飲み物、スポーツマット(持っている方のみ)等

【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。

【申込締切】 7月27日(水)

【その他】 定員に達していない場合は、途中の回からも参加できます。お問い合わせください。

▶お申込み・お問い合わせは、那智勝浦町教育委員会生涯学習課(☎52-4686、FAX 52-5272)まで。

募集中

受付期間を延長しました

地震・津波対策補助事業（追加募集）



以前からお知らせしている次の補助事業について、今年度の募集件数に達していませんので、追加で受付を行います。受付は先着順で募集件数に達し次第、受付終了とさせていただきます。

◆住宅耐震化補助制度（広報4月号掲載）

①木造住宅耐震診断

【受付期間】 令和5年1月31日（火）まで

②住宅耐震改修補助

【受付期間】 12月23日（金）まで

※交付決定通知を受領後、令和5年2月28日（火）までに完了報告書を提出できること。

※各事業の詳細な内容は、町ホームページでご確認いただくことができます。



町ホームページ
「地震・津波について」

◆ブロック塀等耐震対策事業補助制度（広報5月号掲載）

【受付期間】 令和5年1月31日（火）まで

※交付決定通知を受領後、令和5年2月28日（火）までに実績報告書を提出できること。

◆家具類等転倒防止対策支援（広報5月号掲載）

【受付期間】 令和5年1月31日（火）まで

▶お問い合わせは、役場総務課防災対策室（☎29-7121）まで。

募集中

あなたのパワーと笑顔で地域を元気にしませんか？

町立温泉病院職員（医療職）



町立温泉病院では、令和5年4月採用の職員を募集しています。

【職種・人員】

- ① 看護師 5名程度
- ② 理学療法士 若干名
- ③ 作業療法士 若干名
- ④ 臨床工学技士 1名

【受験資格】

- ① 昭和47年4月2日以降に生まれた方で、看護師免許を有する方
 - ② 平成4年4月2日以降に生まれた方で、理学療法士免許を有する方
 - ③ 平成4年4月2日以降に生まれた方で、作業療法士免許を有する方
- (①②③令和5年3月末までの資格取得見込み者を含む)
- ④ 平成4年4月2日以降に生まれた方で、臨床工学技士免許取得見込みの方

※ 地方公務員法第16条に規定する方は、受験できません。

【試験実施日時】 8月27日（土）13:00～

【試験地】 那智勝浦町立温泉病院

【試験方法】 小論文・面接

【提出書類】 次の提出書類を病院事務局総務管理係まで提出してください。（郵送可）

- ① 受験申込書（病院窓口・病院ホームページ・役場・出張所にあります）
- ② 自筆履歴書
- ③ 免許証の写し（資格取得見込み者は卒業証明書（卒業証書の写し可）または卒業見込み証明書）
- ④ 成績証明書（資格取得見込み者のみ）

【送付先】

〒649-5331
和歌山県東牟婁郡那智勝浦町大字天満 1185 番地 4

【受付締切】

8月5日（金）必着
（土・日曜日・祝日を除く、午前9時から午後5時まで）

▶お問い合わせは、病院事務局総務管理係（☎52-1055）まで。

募集中

あなたも日本の海を守りませんか

海上保安官

海上保安庁では、海上保安学校・海上保安大学校の2023年4月採用者を募集しています。



◆ 海上保安学校学生採用試験

- 【受付期間】 7月19日(火)～7月28日(木)
- 【申込方法】 インターネットでの申込み
- 【1次試験日】 9月25日(日)
- 【試験会場】 和歌山市等
- 【受験資格】 2023年3月までに高等学校卒業見込みの方など

◆ 海上保安大学校学生採用試験

- 【受付期間】 8月25日(木)～9月5日(月)
- 【申込方法】 インターネットでの申込み
- 【1次試験日】 10月29日(土)・30日(日)
- 【試験会場】 和歌山市等
- 【受験資格】 2023年3月までに高等学校卒業見込みの方など

詳しくは、インターネットにて「海上保安官 採用」で検索、もしくは右のQRコードを読み込んで、海上保安官募集のホームページをご覧ください。



▶お問い合わせは、田辺海上保安部管理課(☎0739-22-2002)まで。

募集中

新宮警察署からお知らせします

和歌山県警察採用試験

試験名	受験資格	試験日程				
		受付期間	第1次試験		第2次試験日	第3次試験日
			試験日	試験地		
第2回 警察官A (男性・女性)	平成2年4月2日以降に生まれた人で、大学(短期大学を除く)を卒業した人又は令和5年3月末日までに卒業見込みの人	7/1(金)～ 8/19(金)	9/18(日)	和歌山市 田辺市	10月中旬 ～下旬	11月中旬
警察官B (男性・女性)	平成2年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人で、上記「警察官A」の受験資格に該当しない人					
III種(警察事務職)	平成10年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人(大学(短期大学を除く)における在学期間が2年を超える人を除く)	8/1(月)～ 8/18(木)	9/25(日)	和歌山市 田辺市 新宮市	10月中旬 ～下旬	



和歌山県警察
ホームページ

その他採用試験の詳細は、和歌山県警察ホームページ等をご覧ください。また、試験案内が必要な方は、新宮警察署警務課までお問い合わせください。

▶お問い合わせは、新宮警察署警務課(☎21-0110)まで。

いやしの音

かわいいお花が届きました

キリスト教の「花の日」にちなみ、天満保育園より手作りの花がちりばめられたメッセージ色紙が届きました。色紙は、病院玄関に飾らせていただきました。園児の皆さん、いつも素敵なプレゼントありがとうございます！



災害訓練を実施

当院は「災害支援病院」に指定されており、大規模災害時には、多くの傷病者を受け入れるための医療機能維持・スペース確保などの役割が求められています。これらの役割を十分に発揮するため、当院では定期的に災害訓練を実施しており、6月10日には「トリアージ（※）エリア設置訓練」を行いました。

休日や夜間に災害が発生した場合、少ない人数で初期対応をしなければならず、いかに効率よく態勢を整えられるか、各職種で意見を出し合いながら訓練に臨み

町立温泉病院だより

ました。

※「トリアージ」とは、重症度や緊急性に応じ治療する傷病者の優先順位をつける行為のことで、災害時、スタッフや薬剤などが限られる中、より効果的に治療を行うための重要な作業です。



町立で一緒に働きませんか？ 職員募集

12ページに掲載の正規職員募集のほか、町立温泉病院では、現在次の職種を募集しています。採用条件や、勤務内容・待遇など、詳しくは病院事務局へ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、給食調理員

診療時間のお知らせ（7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	竹中	山本	7:30～ 11:30	9:00～	
		2診	竹中	谷河	切土	切土			前田
		3診	前田	川村		谷河			
糖尿病内科		午前			(南條)月1回		(予約のみ)		
午後	(山本)		(南條)月1回	(山本)					
循環器内科		午後	(循環器医師)				(予約のみ)		
整形外科	午前	1診	中	北野	中	川村	7:30～ 11:30	9:00～	
		2診	(藤本)	(木浦)	(木浦)	(中)			(藤本)
		3診							(川村)
リハビリテーション科		午前	(吉岡)	(吉岡)	(持田)	(田島)月2回	(笠松)	(予約のみ)	
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～
小児科		午後		(小児科予防接種)	(こどもこころの外来)			(予約のみ)	

- ※：坂東（第2・第4週）/竹中（第1・第3・第5週）
- ・（ ）は予約診療です。ご希望の方は電話でご相談ください。
- ・診療時間は変更になる場合があります。



那智勝浦町立温泉病院
天満 1185 番地 4 ☎52-1055
<http://onsensp.jp/>



- ▲ 7月休館日 毎週月曜日、7月19日（火・振替）、7月31日（日・図書整理）
- ▲ 読み聞かせイベント ◆おはなし会 [第2、第4土曜日 10:00から] 7月9日
◆よちよちぶっく [毎月第2火曜日 10:00から] 7月12日

▲ お知らせ「2022年（第68回）青少年読書感想文全国コンクール 課題図書を展示」
コンクールの課題図書を7月の新刊として展示しています。貸し出しもできます。

▲ お知らせ「よみきかせカーニバル開催」
読み聞かせのボランティアグループと図書館職員による、おはなし会の拡大版！3年ぶりの開催となります。夏休み中、複数回開催します。ぜひお越しください。

▲ お知らせ「新しい雑誌入荷！」
今年4月から、1年間限定で新しい雑誌が2種類加わりました。
『すてきにハンドメイド』『趣味どきっ！』

今月の1冊

その他の新着・おすすめ図書は、ホームページをご覧ください

一般図書

親子で知的好奇心を伸ばす
『ネオ子育て』
草野絵美 / 著



90年生まれの著者がまとめた、「新しい子育て論」。子どもの「フロー状態（過集中）」を見極め、好き・得意を伸ばす方法とは。

YouTubeやアプリを使った勉強から、親自身のアップデート法まで解説する。

児童図書

『日本歴史探偵コナン』シリーズ
(全18巻)
青山剛昌 / 原作



歴史は学ぶものじゃなく、楽しむもの！謎と冒険に満ちあふれた楽しい歴史！名探偵コナンが歴史の中でたったひとつの真実と楽しさに迫ります。

知識ゼロからでも楽しめるシリーズをそろえました。ぜひ手にとってみてください。

※ 最新の情報は、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を借りることができます。

子育てイベントカレンダー（～8月）

日程	事業名	場所	時間
7月11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
7月12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
7月21日（木）	★宇久井広場（要予約）※雨天中止	宇久井こども園 園庭	10:00～11:00
7月25日（月）	育児相談（要予約）	福祉健康センター 1階	9:00～（受付）
	★下里広場（要予約）	下里こども園 支援室	9:30～11:30
8月1日（月）	ベビーマッサージ教室（要予約）	福祉健康センター 2階大会議室	13:30～開始
8月3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
8月15日（月）	育児相談（要予約）	福祉健康センター 1階	9:00～（受付）
8月18日（木）	★宇久井広場（要予約）※雨天中止	宇久井こども園 園庭	10:00～11:00
8月22日（月）	★下里広場（要予約）	下里こども園 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。

【お問い合わせ先】 ★印の事業：地域子育て支援センター（☎52-0224）
その他の事業：子育て世代包括支援センター（☎29-7215）

公民館報なちかつうら 第50号

地域活動応援日誌

Day. 7

Regional Activities
Support Diary

『令和4年度公民館教室開講中!』

「令和4年度公民館教室

一覧(9種類13教室)」

5月に予定されていましたが公民館教室開講式は、今年度も新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりましたが、各教室は、5月下旬から開講しています。

- ・ 各教室とも感染防止対策をしっかりと講じながら、和気あいあいとした雰囲気
- ・ 陶芸
- ・ 絵手紙
- ・ 香道
- ・ 茶道
- ・ 生花
- ・ 手芸
- ・ ペーパークイリング
- ・ 料理
- ・ 民踊(踊り)



『絵手紙教室』



『香道教室』

「つながりと仕組みづくり」の2年目

地域おこし協力隊2年目、堀良子です。東京から移住し1年。何もかもが新しく試行錯誤の1年でしたが、一言で言えば、その価値は「忘れていた日本の良さ」を実感するのにはおつりがくる程。10分走れば景色も変わる勝浦の魅力にすっかり惹かれ家族友人に宣伝するぐらい(笑)、心の故郷になっております。

地元の方々が「普通」と思われている暮らしの智慧や産物は、有名デパートを集めても見つけられない程の豊かさで美しさでいっぱいだと、改めて実感いたしました。自然があり歴史があり、温かみのある暮らしがある。そんな地域の魅力を紹介していくことも、地域おこし協力隊としての活動の一部です。具体的には『交流センター太田の郷』が地域の活性化の為に様々な施策の企画を実施すること。というミッションがあります。去年は地域を知り、信頼関係を築くことを念頭に活動して参りました。日常業務には、直売所や食事処めぐ味などの施設の運営や利用PRに関する業務の他、交流センターとして定期的なワークショップやイベントの開催などがあります。また、地域の農産物を活かした商品開発や地域の伝統や智慧を次の世代へ繋いでいくことも大切な仕事です。

地域おこし協力隊 堀 良子

2年目となる今年度は、「つながりと仕組みづくり」をテーマに活動していく計画です。その一つとして、地域で出来ることを沢山の方々に楽しんで頂きたく「6月 太田の文化祭」を開催。また、10月から京都―新宮間を走るWEST EXPRESS 銀河には地域の農産物と全国でも珍しいピロル米の麴で作った甘酒を使った加工食品を出品します。

日々が切磋琢磨ですが、何か新しい魅力をプラスしていけるよう、今年もどうぞよろしくお願いたします。



イベントに向けて打ち合わせをする堀隊員(右)

うちのごはん No.4

ズッキーニの肉巻きフライ

夏が旬のズッキーニは、塩分の排泄を促すカリウム、アンチエイジング効果があるβカロテン、疲労回復効果があるビタミンCを多く含んでいます。淡泊な味わいで丸ごと食べられるので扱いやすく、あえ物・焼き物・炒め物・煮物・スープなど、色々な料理に利用されます。

なすに似た食感から、苦手な子どもも多いので、今回は子どもでも食べやすいレシピを紹介します！

作り方

- ズッキーニは、両端を切り落として横半分にしてから棒状に8等分する。
- スライスチーズ4枚をそれぞれ半分に切る（ズッキーニに合わせて8枚にする）。
- 豚肉に塩・こしょうをし、スライスチーズ、ズッキーニを豚肉の端にのせてクルクルと巻く。このとき、チーズがはみ出ないように注意する。
- 小麦粉→卵→パン粉の順につけて、油で揚げる。
- 半分にカットして、盛り付けたら出来上がり。



ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です

材料（2人分）

- | | |
|--------------|--------------|
| ズッキーニ……………1本 | 小麦粉……………大さじ2 |
| 豚ロース薄切り肉…8枚 | 溶き卵……………1個分 |
| スライスチーズ…4枚 | パン粉……………30g |
| 塩・こしょう…………少々 | 揚げ油……………適量 |
| | 中濃ソース……………適宜 |

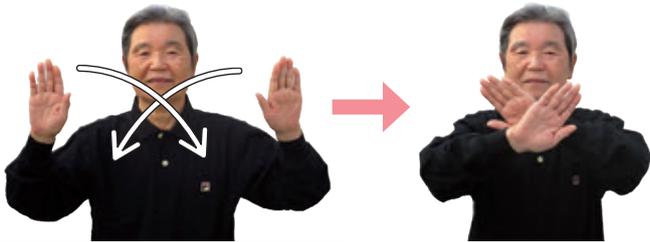


手話で話そう！

手のつぶやき その4

「こんばんは」

- 手のひらを前に向け、顔の前で交差させます



- 頭を下げ、おじぎをします

こんばんは



だんだんと暗くなっていく夜の様子を表現しています

ここを込めて頭を下げましょう

R educe
R euse
R ecycle

なちかつ ごみ百科

No.4

今回は、夏らしく「花火の捨て方」についてお話しします。花火は発火性が高く、そのまま捨てるのはとても危険です。

★捨て方のポイント★

- ・未使用のもの
- ・未使用のまま古くなったもの
- ・使い終わったもの など

いずれの場合も、必ず水に浸けてから可燃ごみとして出してください。水に浸ける時間の目安は1日以上です。

花火をするときは、必ず水を張ったバケツ等を用意して、遊んでね！





絵画・生け花・お茶を楽しむ

町民展示祭が開催されました

那智勝浦町文化協会加盟団体による第14回町民展示祭が5月7日・8日に体育文化会館で開催されました。展示祭は、昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底しての開催となりました。

会場では、絵画・生け花の作品展示のほか呈茶が行われ、春らしい華やかな雰囲気に包まれました。

また今年は、会場内にウクライナ人道支援の募金箱を設置し、25,968円の募金をお寄せいただきました。お寄せいただいた募金は、日本赤十字社を通じて寄付いたします。皆様の温かいご支援・ご協力を御礼申し上げます。



絵画作品展示



生け花作品展示



呈茶の実演

勝浦小学校2年生の皆さんにご協力いただきました

ひらめの稚魚を放流しました

6月7日、町内の浜辺でひらめの稚魚の放流を行いました。勝浦小学校2年生の皆さんは、ひらめについての説明を聞いた後、お手製のペットボトル容器に入れてもらった稚魚を次々と波打ち際に放ちました。この日、生徒は約1,000匹の稚魚を放流し、最後はみんなで並んで見送りました。

『ひらめさん、大きくなってね!』

那智勝浦町では、このイベントを始め、微力ながら持続可能な漁業に貢献していきます。



広告

広報誌に広告を載せてみませんか？

那智勝浦町では、「広報なちかつうら」に掲載する有料広告の募集を行っています。「広報なちかつうら」は毎月約7,300部を発行し、町内会を通して各家庭に配布しています。企業や団体のイメージアップなどに広告掲載を活用してみませんか？

▶ 有料広告の詳細は、町ホームページをご確認いただくか、役場観光企画課企画係（☎29-2007）までお問い合わせください。



住民登録人口と世帯数 [6月1日現在] () は前月比

● 男 6,653 (8) ● 女 7,590 (-2) ● 計 14,243 (6) ● 世帯数 7,586 (7)

広報なちかつうら 2022 - 7

18