

町と地域と人を結ぶ広報誌

広報 広なちかつうら

Public Relations Magazine of Nachikatsuura Town

2023

6

— No.390 —



特集 町営バスで
でかけよう

表紙：町営バス太田線（中里～庄）

3 行き先を伝える



バスに乗ったら運転手さんに
行き先を伝えます

出かけよう

4 バスを降りる



バスを降りるときに代金を支払います
支払い方法は「現金」か「回数券」です

町営バスは、自由に乗り降りできる区間も
あります。詳しくは、町営バスの運転手さん
か、役場総務課（☎52-
4811）までお問い合わせ
ください。



◆ お話を聞いてみました

町営バスを利用されている方や運転手さんにお話を聞いてみました。

自転車にも乗りづらくなってきたので町営バスを利用するようになりました。歯医者・病院・買い物と色々利用しています。よく乗る方とはみんな顔見知りで、バスの中で色々おはなしするんです。（80代女性：週3回程度利用）

主に買い物に行くのに利用しています。1人暮らしであまり外出することがなかったのですが、（75歳以上の町民は）無料になったので、少しの買物でも気軽に出かけることが増えました。また、いろいろなところを通るのでドライブ気分で楽しい気持ちになります。

（80代女性：週4回程度利用）

夫が運転免許を返納したため、町営バスを使うようになりました。主に通院や買い物に利用しています。バスを乗り継ぐ際も運転手さんが親切に案内してくれるので安心して乗車することができます。（70代女性：複数回利用）

町営バス勝浦線
本日の運転手 西さん
（熊野御坊南海バス）



町営バスは、ご利用される皆さんに寄り添う
便利な交通手段です。町営バスが皆さんの生活
の一部となるよう、努めています。

一度乗っていただくと、お気づきになる便利
な点もあるかと思しますので、ぜひ一度ご利用
ください。お待ちしております。

1

バスの待ち方



町営バスに乗るときは
町営バスのバス停で待ちます

2

バスに乗る



町営バスには乗り降りしやすいように
ステップや手すりが付いています

町営バスに乗ったことはありますか？
今回は路線バスとはちょっと違う「町営バスの乗り方」を中心に、町営バスについてお伝えします。

特集

町営バスで



◆ 町内在住の75歳以上の方、障害者手帳等をお持ちの方は「町営バス無料」です

町営バスを無料をご利用いただくには、バスを降りる際に「後期高齢者医療被保険者証」や「障害者手帳など」を運転手に見せる必要があります。

◆ 町営バスをご利用ください

町営バスは、主に通院・買い物・通学などに利用され、高齢者の方や免許を持っていない方にとって大切な役割を果たしています。

一方で「一度も乗ったことがない」という方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。乗ったことがないという方の中には、乗り方がわからなくて不安だという方もいらっしゃると思います。

今回の特集を参考に、ぜひ一度町営バスに乗ってみませんか？

2023年6月時点で運行中の
町営バス路線（5路線）

色川線

太田線

下里線

勝浦線

宇久井線

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
直通電話をご利用ください。

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
(生活福祉係)	52-2945
(高齢者支援係)	29-7039
地域包括支援センター	52-0611
新型コロナワクチン接種相談窓口	29-6137
こども未来課	52-2946
子育て世代包括支援センター	29-7215
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。

【開庁日時等】

6月11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ません。(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、マイナポイントの申込み支援など)

※カードの受取りには、申請者本人の来庁が必要です。

※本人確認書類をご持参ください。

※申請書や通知カードをお持ちの方はご持参ください。

※申請用の顔写真は無料で撮影します。

【お問い合わせ先】

役場住民課戸籍住民係

(☎ 29-2003)



「土のう」の貸出をしています

町では、台風や集中豪雨等による住宅への浸水対策として「土のう」の無料貸し出しを行っています。

【貸し出しについて】

・使用する場所が町内であること
・原則として20袋を限度としています

【貸し出し方法】

①役場建設課にご連絡ください。
②必要事項をお聞きし、土のうを用意します。

③役場まで取りに来てください。

※運搬は行っていません。

※運搬車両保護のため、ブルーシート等の持参をおすすめします。

※雨が降り始めてからでは対応できない場合があります。大雨が予想される時は事前に取りに来てください。

※原則、貸し出しは業務時間内のみとさせていただきます。

役場建設課管理係(☎ 52-0560)

【お問い合わせ先】

役場建設課管理係(☎ 52-0560)

インボイス登録申請は お済ですか？

登録の要否を検討している免税事業者の方を対象とした登録要否相談会を毎月実施しています。相談会では、税務署職員と1対1による個別相談を行いますので、お気軽にご相談ください。なお、事前予約制となっておりますので、事前にお問い合わせ先まで申込みをお願いします。

【日時】

6月28日(水)、7月28日(金)、
8月24日(木)、9月27日(水)、
10月26日(木)、11月27日(月)、
12月15日(金)

各日 13時～16時(相談開始時間は、ご予約の際にご案内します。)

【相談会場】

新宮納税協会

(新宮市伊佐田町2丁目1-21)

【お問い合わせ先】

新宮納税協会(☎ 22-3698)

6月は不法就労・不法滞在防止のための活動強化月間です

法務省の統計では、令和5年1月1日現在における全国の不法残留者数が、昨年から約3千732人増加の7万491人となっております。不法入国者等を含めた不法滞在者は、県内にも相当数いると考えられます。

不法滞在者の中には、他の犯罪に手を染める者もあり、警察では、関係機関と連携しながら、不法滞在者の摘発や不法滞在者を雇用する悪質な事業主等の取締りを強化しています。

「学校へ行かずに働いている留学生がいる」、「オーバーステイの外国人に関する話を聞いた」など、少しでも「不法就労・不法滞在しているのでは?」と思うことがあれば、どんな情報でも構いませんので、警察本部又は最寄りの警察署、交番、駐在所までお知らせください。

【お問い合わせ先】

新宮警察署(☎ 21-0110)

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です。期間中、水道課で委託した業者が皆さま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願います。

【対象地区】

北浜・築地

(北浜1丁目1番地)

北浜3丁目98番地付近

(築地1丁目1番地)

築地4丁目3番地付近

宇久井・狗子ノ川・高津気

(宇久井1110番地3)

宇久井1773番地付近

(狗子ノ川478番地)

狗子ノ川37番地付近

(高津気128番地)

高津気1068番地付近

【期間】7月12日(水)～7月26日(水)

【お問い合わせ先】

役場水道課

(水道事業所 ☎52-9495)

里親巡回パネル展のお知らせ

里親支援センターほっとでは、里親パネル展を開催し、里親制度の概要や、

里親になるまでの流れなどを紹介いたします。また、里親パネル展の期間中「里親相談会」も行います。

里親について、お話を聞いてみたい方は、職員が常駐しておりますので、お気軽に声をかけてください。

里親パネル展【日時】

6月28日(水)～7月18日(火) 予定

里親相談会【日時】

7月4日(火)・7月12日(水)

13時～15時(2日間予定)

【場所】那智勝浦町体育文化会館

※日程の都合がつかない場合は、別日にて随時受け付けていますので、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

(☎0739-34-2735)

わかちあいの会(交流会)のご案内

大切な人を自死で亡くされた方のための遺族交流会を開催します。

【日時】

7月1日(土) 13時30分～15時30分

【会場】

西牟婁総合庁舎 4階大会議室

(田辺市朝日ヶ丘23-1)

【対象】

大切な人を自死で亡くされた方

【参加費】

200円(お茶やお菓子など)

※お申込みは不要、個人情報はお守りします。

【お問い合わせ先】

わかちあいの会和歌山「うめの花」(和歌山県精神保健福祉センター内) ☎073-435-5194

那智勝浦町議会議員

一般選挙について

那智勝浦町議会議員一般選挙が次のとおり施行されます。

【選挙日】

6月25日(告示日)：6月20日

【期日前投票の期間】

6月21日～6月24日

【期日前投票所】

那智勝浦町役場 1階会議室

【期日前投票に来られる方へ】

郵送する入場券の裏面(宣誓書)をあらかじめ記入し、持ってきてください。

7月行政相談

日時：7月5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)

和歌山県下に新たな児童家庭支援センターが開所されました

和歌山県下に2件目の「児童家庭支援センター」が開所されました。

児童家庭支援センターは、児童福祉法に基づいて設置された地域相談機関です。子どもと家庭に関する総合窓口であり、18歳未満の子どもや子育て家庭に関するあらゆる相談に応じます。

児童や家庭の様々な問題について、専門的な知識や技術を持った職員が必要な助言や援助を行います。

【名称】

くまのっ子児童家庭支援センター

【場所】

白浜町1-1

白浜町青少年研修センター 1階

【受付時間】

平日9時～17時(土日祝・12月30日

～1月3日(年末年始)はお休み)

【相談について】

相談は無料で、秘密は厳守します。

電話相談・来所相談(要予約)・訪問

相談(要予約)

【運営主体】

特定非営利活動法人

白浜レスキューネットワーク

【お問い合わせ先】

くまのっ子児童家庭支援センター

のこのこ(☎0739-42-5515)

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1期	6月30日(金)
国民健康保険税	第1期	
介護保険料	第3期	

【納期内納付にご協力をお願いします】

町税を滞納すると、本来納めるべき税額の他に延滞金が増算されます。また滞納整理にかかる費用は町費から支出され、町民の皆さん全体の不利益となります。納期内の自主納付にぜひご協力ください。

▶お問い合わせは、役場税務課収納係（☎52-1095）まで。

【口座振替キャンペーンのお知らせ】

4月1日から6月30日の期間中、町税等・水道料・保育料・住宅使用料等について、新たに口座振替を登録していただいた方の中から**抽選**で「南紀くろしお商工会の商品券2,000円分」を進呈します。

これを機会に、口座振替の登録をしてみませんか。

▶お問い合わせは、各税・料金担当課まで。

- ・役場税務課収納係（☎52-1095）
- ・役場水道課（水道事業所☎52-9495）
- ・役場子ども未来課（☎52-2946）
- ・役場建設課（☎52-0560）

ジェネリック医薬品のご案内を送付しています

5月下旬から6月上旬にかけて、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。

このお知らせは、現在処方を受けているお薬をジェネリック医薬品に切り替えると、お薬代がどれくらい軽減できるのかをお伝えするもので、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。切り替えの参考としてご活用ください。

【対象の方】 ※すべての方にお送りしているものではありません。

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。

【ジェネリック医薬品とは】

先発医薬品（新薬）の特許が終了したあとに発売される、先発医薬品と同等の品質・有効性・安全性を持つと国から認められた医薬品です。開発費が抑えられるため、先発医薬品より低価格で提供され経済的です。

※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。

※ジェネリック医薬品への切り替えを希望される方は、かかりつけの医師又は薬剤師にご相談ください。



▶お問い合わせは、和歌山県後期高齢者医療広域連合（☎073-428-6688）まで。

熱中症に注意しましょう

夏が近づき、気温の高い日が多くなってきました。高温多湿の環境下では熱中症になる危険が高まります。次の点に注意し、熱中症にならないようにしましょう。



【1. 暑さを避けましょう】

換気をし、エアコンなどを利用して部屋の温度を調節しましょう。

※部屋の中にいるだけでは熱中症対策になりません。

【2. 熱中症リスクが高い方に声かけをしましょう】

高齢者の方など熱中症リスクが高い方に水分補給などの声かけをしましょう。

【3. こまめに水分補給をしましょう】

1日あたり1.2リットルが目安です。塩分補給も忘れないようにしましょう。

【4. 日ごろから健康管理に注意しましょう】

体調が悪いと感じたら無理せず自宅で静養しましょう。

【5. 6月中にしておきたいこと】

① エアコンの試運転

エアコンの修理や設置工事は7月～8月に集中します。今のうちに試運転を行い、不具合がないか確認しておきましょう。

② 暑さに慣れておく

適度な運動や入浴（シャワーだけで済ませない）を行うことで、夏本番になるまでに暑さに慣れておきましょう。

◆ 熱中症警戒アラートの情報を活用し、身の回りの暑さ指数を行動の目安にしましょう！

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなる暑熱環境が予想される場合に、環境省・気象庁が予防行動を促すことを目的として発表するものです。

詳しくは、環境省熱中症予防情報サイトまたは気象庁ホームページをご覧ください。

◆ 暑さ指数（WBGT）

気温・湿度・輻射熱（日差しなど）からなる熱中症の危険性を示す指標です。「危険」>「厳重警戒」>「警戒」>「注意」>「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症予防のための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

環境省熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



気象庁 - 熱中症から身を守るために
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>



▶お問い合わせは、消防本部（署）救急係（☎52-0119）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33歳未満の者 (32歳の者は、採用予定月の末日時点で、33歳未満の者)	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

▶お申込み・お問い合わせは、自衛隊新宮地域事務所（☎21-3449）まで。

【自衛隊が那智勝浦町内で災害派遣訓練を実施します】

陸上自衛隊が6月下旬に、南海トラフ地震を想定した災害派遣訓練（南海レスキュー2023）を当町で実施する予定です。当町は自衛隊の訓練に協力します。訓練の日時・内容・場所など、現在自衛隊が計画中です。

計画が決まり次第、SNS等でお知らせします。

介護分野で働いてみませんか？

那智勝浦町では、介護分野で働きたい人を応援するため、「介護職員初任者研修」を受講する方の受講費用に対して助成を行っています。



◆ 介護職員初任者研修とは？

介護に関する入門資格で、介護の仕事を始めるにあたって必要な基礎的な知識や技術等を身に付けることが目的の研修です。

【助成対象者】

次の①～④のすべての条件を満たす方

- ① 令和5年4月1日以降に初任者研修を修了し、修了した日から1年以内に町内の介護事業所への勤務を開始し、3ヶ月以上継続して勤務している。（町内の介護事業所に勤務している間に初任者研修を修了した場合は、勤務開始日から3月以上経過している。）
- ② ①の介護事業所において、雇用保険に加入してから3月以上経過している。
- ③ 町税（居住地が町外の場合は、居住地市区町村に係る税）に滞納がない。
- ④ 申請する初任者研修受講料について、他の制度から助成金等を受けていない。

【助成額】

初任者研修受講料の全額（上限9万円）

【申請方法】

研修を受講し、修了試験に合格した後に役場福祉課まで申請してください。

【申請に必要な書類】

- ・ 交付申請書（専用の様式があります）
- ・ 就業証明書（専用の様式があります）
- ・ 修了証明書の写し
- ・ 領収書の写し
- ・ 町税（居住地が町外の場合は、居住地に係る税）に滞納がないことを証明する書類（公簿等により確認できる場合は、省略可）

専用の様式は町ホームページから取得することもできます



▶お問い合わせは、役場福祉課高齢者支援係（☎29-7039）まで。

紙おむつの助成があります（介護保険）

対象の方に、紙おむつ購入費の9割を支給します。支給を受けるには申請が必要です。

【対象者】

要介護1以上の本人（所得制限なし）

※次のいずれかに該当する人は、扶助費や介護報酬に紙おむつ代が含まれるため、対象外です。

- ・ 生活保護を受給している人
- ・ 特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院に入所している人
- ・ 1か月を超えてショートステイを利用している人（自費利用含む）

【対象品目】

- ・ 紙おむつ（パンツ型、テープ型、フラット型）
- ・ 尿取りパッド

【支給額】

紙おむつ購入費の9割相当（10円未満の端数切り捨て）※1か月、1年あたりの上限があります。

【申請方法】

申請書に小売店等で対象品目を購入した際の領収証（レシート可）を添えて、役場福祉課または各出張所に提出してください。

※領収証（レシート）は、対象品目とその金額が明確に区分されたものを用意してください（「紙おむつ等」と記載されている領収証は、対象品目の金額が分からないため不可）。

詳しくは、町ホームページをご覧ください



▶お問い合わせは、役場福祉課高齢者支援係（☎29-7039）まで。

Information 令和5年度の補助金受付けを行っています！

高齢者の通いの場の立ち上げ・運営を支援します

高齢者の通いの場とは、地域住民で運営する、主に高齢者を対象とした居場所のことです。公民館や空き家など、どの地域にもある場所を活用して、いつでも誰でも気軽に通うことができる居場所をいいます。例えば、「週1回、公民館を利用して健康体操をする」、「空き家を活用して、近所の人が集える場所にする」などです。

興味のある方は、お気軽にご相談ください。



◆ 補助金の概要

【対象者】

地域の通いの場を運営する団体または個人

【補助の対象】

町内を拠点に行う介護予防に関連した活動

※参加者の半数以上が65歳以上や月2回以上活動等の条件があります。

【補助金の額】

(通いの場の立ち上げ) 最大10万円

(通いの場の運営費) 人数に応じて最大5万円

【申請期限】

7月5日(水)まで

※期限以降でも、新規の立ち上げは随時受け付けます。

▶お問い合わせは、役場福祉課高齢者支援係 (☎29-7039) まで。

Knowledge 健康増進計画シリーズ

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯を失う要因の第1位は、痛みもなく、知らないうちに進行する「歯周病」です。歯周病はごく身近な病気で、35歳以上の8割は歯周病と言われています。また、自覚症状がほとんどないために、気が付いた時には歯を失うこととなりますので、早期発見・早期治療が重要です。

◆ 無料の歯周病検診のお知らせ

那智勝浦町では、対象の方に無料の歯周病検診を実施しています。ぜひこの機会に受診してみませんか？

【対象者】

令和6年4月1日時点で、40歳・50歳・60歳・70歳の方(5月末までに受診券をお送りしています。検診の詳細は、受診券に同封の案内をご覧ください。)

【前年度受診できなかった方】

前年度に対象年齢でありながら、新型コロナウイルスの影響により受診できなかった方も、今年度受診できます。次の2つの条件両方とも当てはまる方で受診を希望される方は、お電話ください。無料で受診できる受診券を発行いたします。

- 1) 前年度に歯周病検診を受けていない
- 2) 令和6年4月1日時点で、41歳・51歳・61歳・71歳である

▶お問い合わせは、役場福祉課健康推進係 (☎52-2934) まで。

◆ 75歳以上の後期高齢者医療保険に加入されている方へ

後期高齢者医療広域連合では、対象の被保険者に、無料の歯科健診を実施しています。入れ歯で健診の必要はないと受診をためらう方もおられますが、歯の状態以外にも、ハグキの状態や噛む力、舌の機能なども診てもらえますので、ぜひ受診をお願いします。

【対象者】

令和5年3月末で75歳、80歳、85歳の方と90歳以上の被保険者の方(5月下旬に受診券を直接お送りしています。健診の詳細は、受診券に同封している案内をご覧ください。)

▶お問い合わせは、和歌山県後期高齢者医療広域連合 (☎073-428-6688) まで。

「 検診を
受けて守ろう
歯の未来！ 」



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】

全15回（連続教室、基本第1・第3木曜日開催）

7月	6日・20日	11月	2日・16日
8月	3日・17日	12月	7日・21日
9月	7日・21日	R6.1月	18日
10月	5日・19日	2月	1日・15日

【時間】 19:00～20:00

【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

【対象者】 那智勝浦町在住・在勤の成人の方

【参加費用】 無料

【定員】 40名（申し込み多数の場合は抽選。）

【服装・持ち物】

動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物、スポーツマット（持っている方のみ）

【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】

6月26日（月）

【その他】

締切後、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

こころとからだのバランスをコントロール

ヨガ教室

ヨガは、ゆっくりと呼吸しながら身体を動かし、その自分の呼吸、自分のからだの動きを観察・意識しながらこころとからだのバランスをコントロールするもの。健康なこころとからだづくりを始めてみませんか。初心者向けの内容となっておりますので、皆さまのご参加をお待ちしております。



【日程】 全9回（連続教室、第3金曜日開催）

7/21、8/18、9/15、10/20、11/17、12/15、1/19、2/16、3/15

※急きょ日程が変更になる場合があります。

【時間】 10:00～11:00

【場所】 那智勝浦町教育センター内（旧三川小学校）
体育センター

【講師】 長尾 美緒 先生

【対象者】 那智勝浦町在住・在勤の成人の方

【参加費用】 無料

【定員】 30名（申し込み多数の場合は抽選。）

【服装・持ち物】

動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物、スポーツマット（持っている方のみ）

【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】

6月30日（金）

【その他】

締切後、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

今年度も実施！フィンランド生まれのフィットネスウォーキング

ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングでは、ポールを使うことで、ひざに負担をかけない美しい姿勢のウォーキングを可能にします。通常のウォーキングと比べ30～40%も高いカロリー燃焼効率があり、二の腕・おなか周りの筋肉を効果的に使います。日頃の運動不足の解消や体力アップにも大変有効です。

この機会に四季折々の風景を楽しみながら歩いてみませんか。



- 【日程】 全6回（連続教室、日曜日開催）
7/30、9/10、10/15、11/12、1/14、
3/17
※急きよ日程が変更になる場合があります。
- 【時間】 10：00～11：00
- 【場所】 町内各所（旧グリーンピア南紀・ブルー
ビーチ那智等）、1回目（7/30）はブルー
ビーチ那智で開催（体育文化会館集合）
- 【講師】 湊谷 洋子 先生、竹原 生 先生
- 【対象者】 那智勝浦町在住・在勤の方
（中学生以下の方は保護者同伴とします）
- 【参加費用】 無料
- 【定員】 15名（申し込み多数の場合は抽選。ポー
ルをお持ちの方が当選した場合は、定員
が増える場合があります。）

- 【服装・持ち物】
動きやすい服装、タオル、飲み物
※ウォーキング用のポール（棒）はご用意します。
- 【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・ポールの有無を
ご連絡ください。
- 【申込締切】
6月30日（金）
- 【その他】
締切後、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

リニューアルしたトレーニングマシン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。
普段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】 全8回（連続教室、第2火曜日開催）
7/11、8/8、9/12、10/10、11/14、
12/12、1/9、2/13
- 【時間】 19：00～20：00
- 【場所】 那智勝浦町体育文化会館 大集会室・
トレーニングルーム・エクササイズルーム
- 【講師】 島田 匡平 先生
- 【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
- 【参加費用】 無料

- 【定員】
10名（申し込み多数の場合は抽選。初参加者優先。）
- 【服装・持ち物】
動きやすい服装、上履き、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】
6月26日（月）
- 【その他】
締切後、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。



入院患者さまの面会について

入院患者さまの療養生活を充実したものにするため、当院では5月8日から次の事項にご協力いただける方に限り面会を許可しています。

各種感染症を入院患者さまにうつさないため、面会に来られる際には細心の注意を払っていただきますよう、お願いいたします。

【面会に必要な事項】

- ・当院から事前にお渡しした許可証を持つご家族2名までが面会可能です。
- ・院内にいる間は不織布マスクを必ずご着用ください。
- ・面会時間は14時～19時です。時間外入口から入館し、入館カードを提出してください。
- ・面会は15分以内で、面会後は速やかに退館してください。

※発熱や風邪のような症状がある方、体調がすぐれない方など、各種感染症等の病気が疑われる方の面会については、引き続き制限させていただきます。

町立温泉病院だより

※感染症の流行状況によっては、再度制限を厳しくする場合があります。あらかじめご了承ください。

足湯を再開しました

新型コロナウイルスの影響により長らく休止していた足湯「悠久の湯」ですが、4月3日より再開しました。売店にてタオルの販売も再開しておりますので、皆様お気軽にお立ち寄りください。

【開放時間】（平日）10時～15時



障がい者用駐車スペースを増設します（工事のお知らせ）

正面玄関横の駐車スペースについて、一般用駐車スペースを障がい者用駐車スペースに変更します。工事は秋頃の予定です。工事中はご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

診療時間のお知らせ（6月1日現在）

診療科		月	火	水	木	金	受付	診療
内科	午前	1診	寺本	上野山	寺本	上野山	7:30～11:30	9:00～
		2診	神田	谷河	切士	切士		
		3診	塩谷		神田	谷河		
糖尿病内科		午前			(南條)月1回	(山本)第2・4週	(予約のみ)	
午後			(南條)月1回	(山本)第2・4週	(山本)第2・4週			
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	整形外科医師	中	中	7:30～11:30	9:00～
		2診	(岩崎)	(木浦)	(木浦)	(岩崎)		
リハビリテーション科		午前		(坂野)	(岡本)	(坂野)	(笠松)	
眼科		午前		眼科医師			7:30～11:00	9:00～
		午後					眼科医師	7:30～14:00
小児科		午後		(小児科予防接種)	(子どもこころの外来)		(予約のみ)	

※1：坂東（第2・第4週） / 上野山（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)
<https://onsenhs.com/>



ほんの 楽・し・み

図書館だより

町立図書館 ☎52-5955

開館時間 9:00～17:30

ホームページ <http://nachikatsuura-lib.jp/>



▲ 6月休館日 毎週月曜日、6月30日（金・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] 6月10日、6月24日

◆ よちよちぶっく [毎月第2火曜日 10:00から] 6月13日

新着図書案内

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

新着図書（一般）

アタッチメントがわかる本	講談社 編
平和憲法を作った男 鈴木義男	仁昌寺 正一 著
日本に住んでる世界のひと	金井 真紀 著
あなたのまわりの「高齢さん」の本	佐藤 真一 著
母の味、だいたい伝授	阿川 佐和子 著

新着図書（児童）

名探偵コナンの探究ファイル 小学生の内に知っておきたい世界のこと	小学館 編
くぼてんきの「天気ナンデ？」がわかる本	くぼ てんき 著
どっちが強い!? 動物 vs 恐竜 夢の超時空バトル	KADOKAWA 編
海を科学するマシンたち しんかい 6500 深海のみみつをさがれ!	山本 省三 作
ぼくはいったいどこにいるんだ	ヨシタケシンスケ 作

※ 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。

※ 図書館ホームページ「なち探」から資料（蔵書）検索ができます。

子育てイベントカレンダー（～7月）

日程	事業名	場所	時間
6月19日（月）	育児相談（要予約）	福祉健康センター 1階	9:00～（受付）
6月21日（水）	★すくすくワークショップ（要予約）	福祉健康センター 2階大会議室	10:00～11:15
6月26日（月）	★下里広場（要予約）	下里こども園 支援室	9:30～11:30
7月 3日（月）	ベビーマッサージ教室（要予約）	体育文化会館 1階和室	10:00～開始
7月 7日（金）	★ベビーママサロン（要予約）	体育文化会館 1階研修室	10:00～11:15
7月10日（月）	★すくすくワークショップ（要予約）	福祉健康センター 2階大会議室	10:00～11:15
7月13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21日（金）	★ママヨガ	体育文化会館 1階研修室	10:00～11:15
7月24日（月）	★下里広場（要予約）	下里こども園 支援室	9:30～11:30
	育児相談（要予約）	福祉健康センター 1階	9:00～（受付）

【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53号

『絵手紙教室の作品展が開かれました』

4月に喫茶きよもんで、公民館絵手紙教室と成人学級色川絵手紙教室、町民センター絵手紙教室の合同による作品展が開かれました。



成人学級色川絵手紙教室による、手づくり張り子人形

講師の阿部由美子先生によるご指導のもと、受講生は楽しみながら作品を制作しました。

公民館絵手紙教室では、キッチンペーパーに色とりどりのカラーペンを用いての点描画による絵手紙を制作しました。

成人学級色川絵手紙教室では、新聞紙を丸めて形を作り、その上にちぎった半紙を貼って色を塗った手作り張り子人形を制作。張り子人形に合わせた言葉を添え、思い思いの作品に仕上げました。

地域活動応援日誌

Day. 18

Regional Activities Support Diary

色川の協力隊に期待されていること

地域おこし協力隊 大越 光太郎

この4月から色川地区の地域おこし協力隊として活動しています。群馬県出身で東京の大学に通う大学生でしたが、休学して活動に携わることになりました。大学でグローバル化の側面を学ぶことで現代社会に疑問を持つ一方、里の暮らしのシンプルな生き方と自然や人々のつながりを大切にす文化に惹かれていきました。その中でも色川地区は移住者が半数以上を占めているのにも関わらず、共同体文化や里の暮らしが色濃く残っています。里の暮らしに興味のある人々が気兼ねなく山里に入ってくる事ができる、そんな場所を残していきたいという思いで着任しました。

色川地区は人口の半数以上が移住者である一方で、「平家の隠里」と言われるほど歴史が深い地域であると聞いています。その長い歴史が今まで続いているのは、「わがらのことはわがらで」という意識の中で、個人のことも地域のことを大事にするという思いが続いているからだろうと感じています。しかし、地元の方々の高齢化が進み、移住者に期待されることが大きくなってきている中で、地元の方が培ってきた「色川らしさ」をどうやって受け継いでい



地域の皆様のご協力のもと小字を書いた看板を設置

るのかということが課題になっています。協力隊に期待されているのは、「色川のこれまで」を受け継いでいくために地域を学び、学んだことを地域内の月刊新聞「ほっと色川」や年毎に発行される『色川だより』を通して、住民の皆さんに伝えていけたらと思います。色川地区は地元、移住者関係なく、住民の自治意識がとても高く、地域を思う気持ちが強いと、まだ着任して間もないながらも感じています。私もその思いを受け、地域のために自分ができることは何か、日々模索しながら活動していきたいと思っています。

うちのごはん No.15

切干大根の食感を楽しむ “かみかみ” サラダ

6月4日～10日は歯の健康週間です。食べることは、食材から栄養を吸収することが目的ですが、よく噛むことで消化・吸収が良くなります。よく噛むための工夫として、薄味にすることをおすすめします！濃い味付けは噛まなくても味を感じることができると、すぐに飲み込んでしまいます。

今回は噛むことに注目した、切干大根を使った一品を紹介します。薄味にして、しっかり噛むことで、素材の味がおいしいと感じられるようにしましょう！

◆ 昔と今の1食あたりの噛む回数の違い ◆

時代	噛む回数	食事時間	食べ物
弥生時代	4,000回	50分	玄米・くるみ・カワハギ干物など
戦前	1,400回	20分	麦飯・大豆のみそ炒めなど
現代	600回	10分	パン・ハンバーグ・スパゲティなど



さきいかのうま味を活かして薄味に夏向けのさっぱり中華風サラダです！

作り方

- ① 切干大根は、水でもどして絞っておく。
- ② きゅうり、にんじん、ハムはそれぞれ太めの千切りにし、きゅうりは塩もみして水気を切る。にんじんはもやしと一緒に茹でて絞る。さきいかは2～3cmの長さに切る。
- ③ ①、②を★の調味料で和えたら出来上がり。

材料（4人分）

- 切干大根（乾燥）……20g
- きゅうり……………1本
- にんじん……………1/2本
- ハム……………2枚
- もやし……………1/2袋
- さきいか……………20g
- ★砂糖……………大さじ1
- ★しょうゆ……………大さじ1/2
- ★酢……………大さじ2
- ★ごま油……………小さじ1



手話で話そう！ 手のつぶやき その15

「梅雨」

- ① つまんだ右手を口元 → こめかみの順につけます



- ② 広げた両手の指先を下に向け、上から下へ2回下ろします



「こめかみに梅を貼ると頭痛が治る」という言い伝えより

「梅」を表す①の手話と「雨」を表す②の手話を続けて行うことで「梅雨」になります。

R educe
R euse
R ecycle

なちかつ ごみ百科

ダイエット
Vol.5

ごみの量を減らす、ごみのダイエット推進中！

今回は「リサイクル」についてです。皆さんはごみの分別は行っていると思いますが、その中にリサイクルできる物も混ざっていませんか？

★減量のポイント★

ペットボトルや洗剤などのプラスチックボトルはラベルを外し、水ですすいで分別すれば……「燃えるゴミ」から「資源ごみ」に変身！



分別のしかたは町ホームページをご覧ください →



ダイエット効果

プラスチックボトル（500ml：1本約30g）が毎日1本減ると1年で、約10.95kg減量できます！



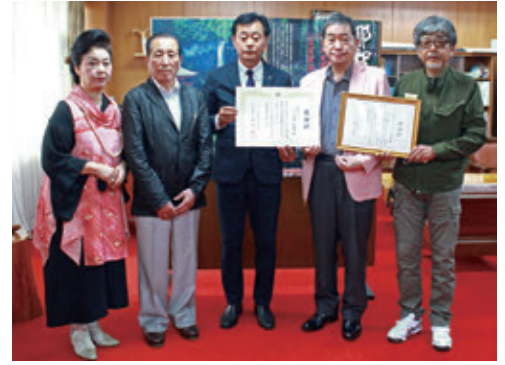
長きにわたってご支援いただき、ありがとうございます

総健歌謡クラブ様に感謝状贈呈

当町出身のなることみお鳴子富男さんが代表を務める「総健歌謡クラブ」様から、災害復興基金に435,026円のご寄付をいただきました。

2011年の紀伊半島大水害以来、毎年、同団体主催の行事で集めた募金を町の災害復興のため、町と那智谷大水害遺族会にいただいております。これまでに町にいただいた寄付額は合計約350万円に上ります。

この長年の取り組みに対し、町長から感謝状を贈呈いたしました。長きにわたってご支援いただき、ありがとうございます。



向かって右から2人目が鳴子代表

ご協力をお願いします

那智勝浦町花火大会

那智勝浦町花火大会実行委員会では、4年ぶりとなる町民手作りによる町民のための花火大会の開催に向けて準備を進めています。皆さまのご協力が、花火をきらびやかに育てます！

【開催日時】8月11日（金曜日・山の日）20時から

【開催場所】那智湾（打上場所：那智漁港）

詳しくは町ホームページをご覧ください ▶



那智勝浦町花火大会実行委員会

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 [5月1日現在] () は前月比

● 男 6,503 (-29) ● 女 7,388 (-22) ● 計 13,891 (-51) ● 世帯数 7,474 (-6)

広報なちかつうら 2023 - 6

16