

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

2023

8

— No.392 —

表紙・花火大会ポスター作り
(南大居保育所・関連記事16ページ)

きれいな
はなびに
なれ!





【特集】運動習慣を身につける

みんなで運動 みんなで元気



「運動習慣がある人」の割合



厚生労働省「国民健康・栄養調査（令和元年度）」より

今年5月から実施している、映像プログラム教室。「運動が苦手でもできた」、「からだが軽くなった！」と好評です。

運動によって予防・改善できる病気

風邪	心筋梗塞
脳梗塞	糖尿病
高血圧	大腸がん
変形性膝関節症	骨粗しょう症
骨折	肩こり
腰痛症	認知症

運動習慣がある人とは、厚生労働省が定義する、「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、それが1年以上継続している人」のことです。「運動はからだに良いこと」と分かっているにもかかわらず、何かと忙しい現代人には、なかなか身につけません。

皆さんは「運動習慣」
ありますか？

分かっちゃいるけど
始められない・続かない「運動」
町の新たな取り組みに参加して
運動習慣を身につけませんか？

9月の運動教室はココが本気！

「運動習慣がある人」への第1歩
那智勝浦町の「新たな取り組み」

本気の
9月

1 全国の トップインストラクター による オンラインレッスン

コロナ禍で培った、ウェブ会議の技術を活用。全国で活躍するトップインストラクターのレッスンを体育文化会館で受けることができます！

2 夜間教室 を多数開催

「日中は仕事していて教室に行けない」という方のために、9月は夜間教室を多数開催。次のポイントと合わせて、特に働く皆さまにおすすめです！

3 夜間教室 は 申し込み不要

9月の夜間教室は、申し込み不要です。「申し込んでも行けるか分からない」、「体調に波があるので不安」、「申し込みが面倒」などの心配は無用です！

那智勝浦町では、現在、体育文化会館を「色々な世代が集まる場所」にするために、様々な取り組みを行っています。今年中には、現在勝浦こども園内にある「地域子育て支援センター」を体育文化会館内に移設する予定です。

こどもから大人まで、「みんなが集まって、みんなで元気になる」体育文化会館をこれからもどうぞよろしくお願ひします。



体育文化会館を色々な世代が集まる場所に

利用可能日・時間	
月	12時～21時
火	×
水	12時～21時
木	×
金	12時～21時
土	×
日	9時～21時

※イベント等で利用できない場合があります。

今年7月から、体育文化会館1階のエクササイズルームにある4種類のストレッチマシンが誰でも無料で利用できるようになりました。

★
ストレッチマシンが無料で利用できます

次のページで9月の運動教室をご紹介します



昭和61年に完成した「那智勝浦町体育文化会館」

昨年には、トレーニング機器やエクササイズルームの整備の他、おしゃれなフリースペースも整備。フリースペースには、図書やフリーWi-Fiもあります。

皆さまお気軽にお越しください。

◆◆◆ 9月の運動教室一覧 ◆◆◆

水	木	金
<p>9/6 9/20</p> <p>⑦ ヨガ</p> <p>10:15 ~ 10:45</p>		<p>9/8 9/22</p> <p>⑩ フローヨガ</p> <p>10:00 ~ 10:30</p>
<p>9/6 9/20</p> <p>⑧ 骨格リセットエクササイズ</p> <p>13:00 ~ 13:30</p>	<p>9/7 9/14 9/21 9/28</p> <p>⑪ ママフィットネス</p> <p>14:30 ~ 15:00</p>	
<p>9/13</p> <p>⑧ 骨格リセットエクササイズ (夜間)</p> <p>19:30 ~ 20:00</p>	<p>9/14 9/28</p> <p>⑨ ボディシェイプ</p> <p>19:00 ~ 19:30</p>	<p>9/29</p> <p>② 腸がよろこぶエクササイズ (夜間)</p> <p>20:00 ~ 20:30</p>

◆ 共通事項

- ・各教室の5～10分前までにお集まりください
- ・何度でも参加可能です
- ・各教室の終了後に「なちかつストレッチ（10分程度）」を行います

【なちかつストレッチとは】

那智勝浦町の町歌にあわせて行う町独自のストレッチ体操です。町歌のゆったりしたリズムでからだをほぐします。

◆ 午前・午後の教室 ①・②・⑤・⑦・⑧・⑩

【対象者】 那智勝浦町在住・在勤の一般成人

【服装等】 動きやすい服装、室内運動シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット（貸出あり）

【定員】 各回7名

【申込方法】 役場福祉課（☎29-7039）までお電話ください

【申込締切】 各回の前日まで

◆ ママフィットネス ⑪

【対象者】 1カ月健診後～歩き出す前の赤ちゃんのご家族

【服装等】 動きやすい服装、飲み物、赤ちゃんの着替え、おむつ等

【定員】 各回4組

【申込方法】 役場福祉課（☎29-7039）までお電話ください

【申込締切】 各回の前日まで

◆ 夜間教室 ②(夜間)・③・④・⑥・⑧(夜間)・⑨

【対象者】 那智勝浦町在住・在勤の一般成人

【服装等】 動きやすい服装、室内運動シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット（貸出可能30枚）

【定員】 なし

【申込方法】 不要（参加時に受付があります）

	場所	申込	費用	月	火
午前	体育文化会館 1階 エクササイズルーム	必要	無料	9/4 ① 骨盤ととのうヨガ 10:00 ~ 10:30	
午後				9/4 ② 腸がよろこぶエクササイズ 15:15 ~ 15:45	9/5 9/19 ⑤ 健美操 14:00 ~ 14:30
夜間	大集会室 体育文化会館 2階	不要	無料	9/11 9/25 ③ ピラティス 19:00 ~ 19:30	9/19 ⑥ adidas GYM & RUN 19:00 ~ 19:30 9/26 内容変更 ※ バランスコーディネーション 19:00 ~ 19:30
				9/11 9/25 ④ バレトン 20:00 ~ 20:30	

※ 教室当日、大雨・洪水・暴風警報が発令された場合は、中止となります。 ※ 教室の内容・時間は変更となることがあります。

◆ 各運動教室のご紹介

	名称	内容
①	骨盤ととのうヨガ	ヨガのポーズを行い、骨盤周辺を整えます。
②	腸がよろこぶエクササイズ	便通改善や消化機能を向上させるエクササイズで腸内環境を整えます。
③	ピラティス	独自の呼吸法でインナーマッスルを鍛え、美しいからだづくりを目指します。
④	バレトン	バレエ・フィットネス・ヨガの動きを組み合わせた全身運動です。
⑤	健美操	心地よい音楽に合わせて、ゆっくりからだを動かします。
⑥	adidas GYM & RUN	adidas (アディダス) が開発した「走らなくても走れる脚」をつくる運動です。
⑦	ヨガ	ヨガで柔軟性の向上と心身をリラックスさせます。
⑧	骨格リセットエクササイズ	筋肉の緊張をほぐして、骨格を正しい位置に戻していく運動です。
⑨	ボディシェイプ	脂肪燃焼と合わせてボディラインを効率よく整える運動です。
⑩	フローヨガ	様々なポーズを流れるように連続で行うスタイルのヨガです。
⑪	ママフィットネス	産後のからだを変えたいお母様やお子様がいる状態で運動したいご家族におすすめ。

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・障がい支援係)	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

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】

8月27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)



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お願ひします。

【対象地区】

・築地(築地2丁目4番8号、築地8丁目8番17号付近)

・下里(下里126番地1、下里248番地付近)

・太田全般(下和田・庄・中里・南大居・井鹿 各地区5～20件)

【期間】

9月12日(火)～9月26日(火)

【お問い合わせ先】

役場水道課
(水道事業所 ☎ 52-9495)



ご寄附御礼

那智勝浦町にご寄附いただきました。

心より御礼申し上げます。

◆企業版ふるさと納税①

【企業名】 株式会社サントウ

【所在地】 大阪市鶴見区茨田大宮

2丁目2番36号

【寄附額】 金5百万円

※いただきました寄附金は、町が推進する「民間ロケット発射場を核とした地方創生事業」に活用させていただきます。

◆企業版ふるさと納税②

【企業名】 株式会社キナン

【所在地】 新宮市浮島1番25号

キナンビル

【寄附額】 車両(金2百85万円相当)

※いただきました車両は、町が推進する「豊かな心と地域文化を大切にするまちづくり事業」に活用させていただきます。

※18ページに関連記事を掲載しています。

新宮公証役場から

休日相談のお知らせ

家族が集まるこの時期には、遺言や任意後見に関して話題になることも多いのではないのでしょうか。公証役場では、これら公正証書の作成についての休日相談を次のとおり受け付けます。

相談は、事前予約とさせていただきます。

相談は、希望する方は、あらかじめ電話やメールでご予約をお願いします。

【相談日時】

8月26日(土) 10時～15時

【ご予約・お問い合わせ先】

新宮公証役場(☎ 21-2344)

公証人 三橋 豊



新宮公証役場
ホームページ

(メールアドレス)

nmt-3212@etude.ocn.ne.jp

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



紀伊半島大水害慰霊祭を
開催いたします

平成23年9月の台風12号による紀伊半島大水害でお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに、那智勝浦町の復旧、復興への誓いを新たにするため、紀伊半島大水害慰霊祭を次のとおり開催いたします。

【日時】 9月4日(月) 13時30分～

【場所】 紀伊半島大水害記念公園(井関)
※13時30分に町内全域にサイレンを鳴らします。黙祷をお願いします。

※駐車場に限りがあります。なるべく乗り合わせのうえ、ご来場ください

【お問い合わせ先】

役場総務課防災対策室
(☎29-7121)

法務局からのお知らせ

令和6年4月から不動産を相続した場合の登記申請が義務化されます

今のうちから、相続した土地・建物の相続登記に備えましょう！

詳細は法務省ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ先】

和歌山地方法務局

新宮支局 (☎22-2757)

・司法書士会「相続登記相談センター」
(☎0120-1317832)



法務省 HP

児童手当の現況届は不要です

児童手当の現況届の提出が不要になりました。

【ご確認ください】

児童手当制度では、受給者とその配偶者の所得を把握し、より所得の高い方を手当の受給者として認定しています。受給者が変更となる方には「認定請求書」を送付していますので、変更手続きをお願いします。

【お問い合わせ先】

役場こども未来課 (☎52-2946)

飼い犬のフンは必ず後始末！

人と犬がともに快適に暮らすために、飼い主はマナーを守りましょう。

・道路や公園など、みんなが利用するところを犬のフンで汚さないようにしてください。

・フンを拾えるものを携帯しましょう。

・散歩中にしたフンは必ず持ち帰って処分しましょう。

・尿をした場所は、ペットボトル等に入れた水で洗い流して臭いが残らないようにしましょう。



8月は「電気使用安全月間」です

経済産業省では、夏場に電気事故が多く発生するため、毎年8月を「電気使用安全月間」と定めています。電気は大変便利なエネルギーですが、取り扱いを誤ると感電や火災の原因になります。

皆さんもいま一度、身のまわりの電気安全について考えてみましょう。

【令和5年度

電気使用安全月間活動テーマ】

○感電・火災の防止のため、身近な配線・コンセントを確認しましょう

○無資格の電気工事は危険ですので、必ず有資格者に依頼しましょう

○地震・雷・風水害などの自然災害に備え、日頃から電機の安全に努めましょう

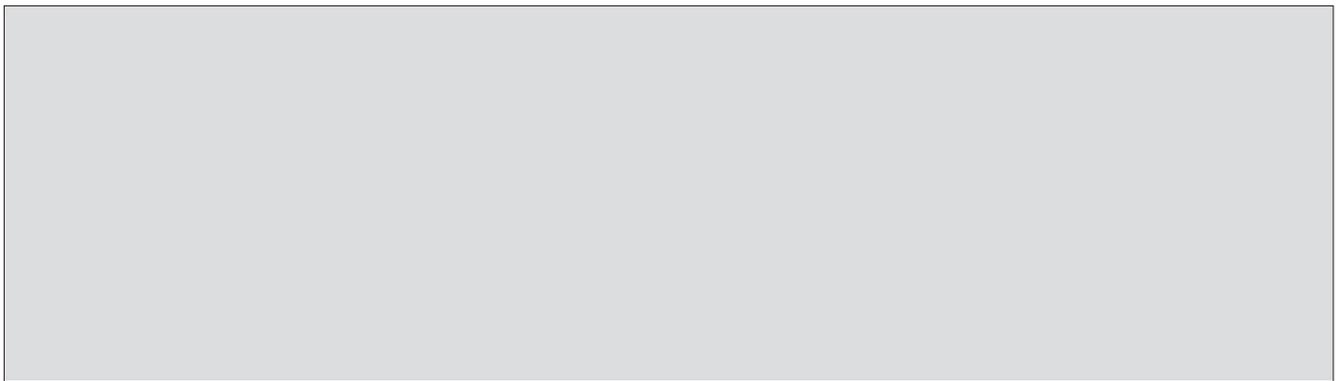
9月行政相談

日時：9月6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】
役場総務課総務係
(☎52-4811)

広告



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2期	8月31日(木)
国民健康保険税	第3期	
介護保険料	第5期	
後期高齢者医療保険料	第2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】

今年の口座振替キャンペーン期間中に、対象となる口座振替をご登録していただいた方の中から抽選を行います。当選者には商品券を進呈します。商品券の発送は8月下旬頃を予定しています。

▶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開催しています（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	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33歳未満の者	7月1日 ～9月5日	1次：9月17日 2次：10月19日	田辺市民総合センター（田辺市）
防衛大学校 学生	推薦 18歳以上21歳未満の者 高卒者（見込含）または高専 3年次修了者（見込含）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8日	9月16日～9月17日	防衛大学校
	一般 18歳以上21歳未満の者 高卒者（見込含）または高専 3年次修了者（見込含）	7月1日 ～10月18日	1次：10月28日 2次：11月28日～12月2日	1次：新宮市内 2次：別途お知らせします
航空学生	海）18歳以上23歳未満の者 空）18歳以上21歳未満の者 ともに、高卒者（見込含）また は高専3年次修了者（見込含）	7月1日 ～9月7日	1次：9月18日 2次：10月14日～10月19日 3次： 海）11月17日～12月13日 空）11月11日～12月14日の いずれか1日	1次：自衛隊和歌山地方協力本部 2次、3次：別途お知らせします
防衛医科 大学校学生	医学 18歳以上21歳未満の者 高卒者（見込含）または高専 3年次修了者（見込含）	7月1日 ～10月11日	1次：10月21日 2次：12月13日～12月15日	1次、2次：別途お知らせします
	看護	7月1日 ～10月4日	1次：10月14日 2次：11月25日、11月26日	1次、2次：別途お知らせします

▶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。

町の斎場（火葬場）が変わります

令和5年秋に、町の斎場（火葬場）の運営を終了し、新宮市にある「清浄苑」に移行します。

	今まで	秋以降
施設名 / 区分	那智勝浦町斎場	清浄苑（紀南環境衛生施設事務組合） 新宮市新宮 8002 番地の 96
大人（12歳以上）	30,000円	30,000円
小人（12歳未満）	18,000円	20,000円
改葬（焼骨）	18,000円	10,000円
ペット（小動物）	設備なし	15,000円

※詳しい移行時期は決まり次第お知らせいたします。

※移行に伴い、斎場までの霊柩車無料サービスは廃止となります。

児童扶養手当の現況届の提出期限は8月31日（木）

現況届は、現在児童扶養手当を受けている方の今後1年の受給資格を確認するためのものです。毎年提出する必要があります。

【現況届は必ず提出してください】

現況届の提出がない場合は、11月分からの手当が支給停止となります。また、提出されていない状態が2年続くと、受給資格がなくなってしまうます。また、現在手当の支給が停止されている方も提出が必要です。

【ご確認ください】

事前に「大切なお知らせ」で「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書（A4 きみどり色の紙）」などの書類が届いている方は、現況届とあわせて8月末までに提出してください。

▶お問い合わせは、役場こども未来課（☎52-2946）まで。

（内閣府）「地震防災対策の現状調査」住民アンケート

この度、内閣府防災計画担当では、今後想定される大災害の防災対策に向けて、防災意識に関する調査を実施することになりました。一人でも多くの方にご回答いただきたく、大変お忙しい中恐縮ではございますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

なお、アンケート回答時間は8分程度を想定しています。

【回答方法】

インターネットより、専用の回答フォームで回答
（<https://en.surece.co.jp/kaiko2023/>）

【実施期間】

7月1日（土）～8月末頃（予定）



募集中

9月1日は「防災の日」！

消防・防災体験会

消防署では、「防災の日」に合わせて体験会を実施します。一人ひとりが防災意識を高めることで、地域防災力の向上につながります。



【日時】 9月2日(土) 9:30～11:30

【場所】 那智勝浦町消防・防災センター

【内容】 放水体験、てんぷら油火災実験、
AED 取扱い、消防車同乗体験

【対象】 那智勝浦町在住・在勤の18歳以上の方

【定員】 20名(先着順)

【参加費用】 無料

【申込方法】 那智勝浦町消防・防災センターにお越し
いただくか、お電話でお申し込みください。

【受付期間】 8月13日(日)～8月24日(木)

受付時間：9時～17時

※定員になり次第、受付終了いたします。

▶お申し込み・お問い合わせは、那智勝浦町消防署警備係(☎52-0119)まで。

募集中

歩いて賞品がもらえる！令和5年度ウォーキング事業スタート！

ウォーキング事業 ～歩く習慣化で一石二鳥～

皆さま、日頃から歩く習慣はありますか？

一日5,000歩以上歩くことで介護が必要な状態になることを予防でき、7,000歩以上でがんや動脈硬化・骨粗しょう症を、8,000～9,000歩以上で生活習慣病を予防できると言われています。

この事業では、歩いた歩数に応じて賞品がもらえます。歩いて健康！歩いて賞品！一石二鳥のウォーキングにぜひご参加ください。

1日の目標歩数は、

18～64歳の成人 8,000歩

65歳以上の男性 7,000歩

65歳以上の女性 6,000歩

とされています。



【対象者】

参加申込時点で65歳以上の町民の方

【参加方法】

- ① 自分の現在の1日の歩数を調べます(携帯電話の機能や万歩計などを使って測ってください)。お申し込みの際に1日の歩数をお聞きします。
- ② 役場や出張所にある参加申込書を記入して提出します(ご家族やご友人の分をまとめて提出できます)。
- ③ 期間中(1カ月ごと)の歩数を集計し、お申込み時にお渡しする記録用紙に記入して、提出期限までに役場福祉課に提出します。
- ④ 歩数に応じて賞品をお渡しします。

【期間と集計】

各回の期間の歩数を集計して、提出してください。

【申込期限】

第1回(9月)に参加をご希望の方は、基本的に8月31日(木)までにお申し込みください。

※8月31日を過ぎてても随時参加を受け付けます。全期間を通して途中参加が可能ですが、申込日からの集計となりますので、お早めにお申し込みください。

	期間	提出期限
第1回	9/1～9/30	10/16
第2回	10/1～10/31	11/14
第3回	11/1～11/30	12/14
第4回	12/1～12/31	1/15
第5回	R6.1/1～1/31	2/14
第6回	R6.2/1～2/29	3/14

第1回の賞品

15万歩 (1日平均5,000歩以上)	食器洗剤1本
21万歩 (1日平均7,000歩以上)	食品用ラップ1本
30万歩 (1日平均1万歩以上)	食器洗剤1本と 食品用ラップ1本

▶お問い合わせは、役場福祉課高齢者支援係(☎29-7039)まで。

募集中

いざという時、大切な人の命を救うのはあなたです

上級救命講習会

突然の心肺停止や呼吸困難となったとき、救急隊員が来るまでに応急手当を受けることで、生存率は約 1.9 倍も高くなると言われています。

あなたの周りの大切な人のために、講習を受けてみませんか。



- 【日時】 9月3日(日) 8:30～17:30
- 【場所】 那智勝浦町消防・防災センター
2階 防災センター研修室
- 【内容】 心肺蘇生法、AEDの使い方、異物除去法、止血法、傷病者の管理の仕方、外傷の手当の仕方、傷病者の搬送方法
※心肺蘇生法は筆記、実技の試験があります。
- 【対象】 那智勝浦町在住・在勤の方
- 【定員】 20名(先着順)
- 【受講料】 無料

- 【申込方法】 那智勝浦町消防・防災センターにお越しいただくか、お電話でお申し込みください。
- 【受付期間】 8月14日(月)～8月25日(金)
受付時間：9時～17時
※定員になり次第、受付終了いたします。

- 【その他】
 - ・筆記、実技試験があります。筆記用具を持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。
 - ・昼食は各自でご用意ください。
 - ・筆記、実技試験の合格者には修了証を発行します。

▶お申し込み・お問い合わせは、那智勝浦町消防署救急係(☎52-0119)まで。

募集中

しなやかな鹿革を使います

(令和5年度)レザークラフト体験教室

色川地区や近隣地域で捕獲された野生鹿の鹿革を使って、自分だけのオリジナル雑貨を作ってみませんか。

- 【日付】 全5回・いずれも月曜日・連続教室
①9/25 ②10/2 ③10/16 ④10/30 ⑤11/6
- 【時間】 13:30～15:30
- 【場所】 天満公民館(天満199番地)
- 【講師】 大西 茜 氏
- 【対象】 那智勝浦町在住・在勤の一般成人
- 【参加料】 各回1,500円(④・⑤は2回分3,000円を④で集金)
- 【定員】 各回5名(申込み多数の場合は抽選)
※連続教室のため、5回とも出席できる方を優先しますが、各回の定員に空きがある場合は1～2回のみ参加も可能です。ただし、④・⑤は経験者に限ります。
- 【内容】 ①キーホルダー ②しおり ③コインケース ④～⑤ミニパース(小サイズ)
- 【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・住所・電話番号をご連絡ください。
- 【申込締切】 9月8日(金)



作品の一例

▶お申し込み・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

「ひめトレ教室」がリニューアル！

健康運動教室

那智勝浦町教育委員会では昨年度に開催した「ひめトレ教室」を今年度は「健康運動教室」にリニューアル。連続教室として計6回開催しますが、毎回違った運動を行います。教室に参加して心をリフレッシュし、エクササイズに繋がってみませんか？

皆さまのご参加をお待ちしています。男性の方の参加も大歓迎です。ぜひご参加ください。



【教室内容】 ひめトレ、チェアエクササイズ（有酸素運動）、簡単ヨガ、脳トレ等

【開催日程】 全6回・いずれも木曜日・連続教室
9/14、9/21、9/28、10/12、10/19、10/26

【時間】 10:00～11:00

【開催場所】 那智勝浦町教育センター 2階 大会議室

【講師】 尾崎 友香 先生

【対象者】 那智勝浦町在住・在勤の方

【参加費用】 無料

【定員】 15名（申し込み多数の場合は抽選）
※抽選を行った場合、結果をご連絡します。

【服装・持ち物】

動きやすい服装、室内運動シューズ、タオル、飲み物等
※ひめトレポールはこちらでご用意します。

【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・電話番号をご連絡ください。

【申込締切】 9月1日（金）

▶お申し込み・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

4年ぶりで最後の開催となります

第9回 新宮・那智勝浦 天空ハーフマラソン大会



全国的にも珍しい、自動車専用道路を走る大会です。ゴール後には、参加者を対象に抽選会等のイベントも予定されています。日頃の練習の成果を発揮する機会として、また、マラソンを始めるきっかけに、参加してみたいかがでしょうか。皆さまのご参加をお待ちしています。

【日時】 11月19日（日）9:40スタート

【コース】 那智勝浦新宮道路（一般国道42号）
～ やたがらすサッカー場

【定員】 3,000名

【申込方法】 インターネットまたは募集パンフレットの
専用振込用紙でお申し込みください。



大会ホームページ
（<https://tenku-half.com/>）

【申込期間】 7月1日（土）～9月20日（水）

種目	参加費	対象
① ハーフマラソン	4,500円	高校生以上
② 10kmの部	4,000円	中学生以上
③ 3kmの部	3,500円 (小学生は2,000円)	小学生以上

※パンフレットは役場や教育センターなどで配布しています。

※参加費とは別に手数料が必要です。

募集中

認知症の当事者から郷土料理を学ぼう

郷土料理を学ぶ体験教室

認知症ってなんだろう？おそらく認知症のことをよく知らないという方が多いと思いますが、認知症になってもそれまでに培ってきた知恵や技のすごさを地域の人にも知ってもらいたい。その思いでこの教室を企画しました。

認知症の当事者と一緒になって郷土料理をつくり、そのなかで当事者の知恵や技を学びませんか？世代・年代問いません。たくさんの方のご応募をお待ちしています。



- 【日付】 9月10日(日)
- 【時間】 10:00から3時間程度
- 【場所】 デイサービスセンターつつじ園内
(下里770番地、駐車場あり)
- 【参加費用】 材料代実費相当(数百円程度)
- 【定員】 20名程度(申し込み多数の場合は抽選)
- 【申込方法】 役場福祉課高齢者支援係までご連絡ください。
- 【申込締切】 8月30日(水)

【その他】

郷土料理は、「おませ」や「お寿司」、「青魚を使った料理」などを予定していますが、材料調達の都合により変更となる場合があります。

※高齢者施設で行うため、新型コロナウイルス感染症対策に留意して行います。

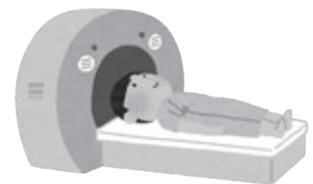
▶お申し込み・お問い合わせは、役場福祉課高齢者支援係(☎29-7039)まで。

募集中

国民健康保険にご加入の皆さまへ

まだ間に合います！脳ドック

国保加入者の脳疾患の早期発見・治療、健康管理のための脳ドックは、8月18日まで募集しています。受診したい方は、お早めにお申し込みください。



◆対象者 次の両方に該当する方

- ・検査日時時点で、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

※ペースメーカー、磁石式インプラント等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。

- 【検査場所】 南和歌山医療センター(田辺市)
- 【検査日】 10月中(検査日時の指定はできません)
- 【定員】 20名(応募多数の場合は抽選)
- 【自己負担金】 4,000円
- 【検査内容】
身体測定、血液検査、MRI・MRA、頸部頸動脈エコー
- 【受付期間】
7月5日(水)～8月18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)。

【補足事項】

- ・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された方」が優先となります。
- ・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。
- ・検査場所へはご自身で移動をお願いします。送迎等はありません。
- ・受診された方は、後日開催する結果説明会にも必ずご参加ください。

▶お問い合わせは、役場住民課保険年金係(☎52-0558)まで。



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/>



▲ 8月休館日 毎週月曜日、8月1日（火・図書整理）、8月11日（金・祝）、8月31日（木・図書整理）

▲ 読み聞かせイベント ◆よみきかせカーニバル(夏休み行事)[10:00から] 8月13日、8月20日、8月27日
◆よちよちぶっく [毎月第2火曜日 10:00から] 8月8日

▲ お知らせ「8月19日(土) 10:00から おとなのための絵本を楽しむ会 開催」

大人も楽しめる絵本の紹介と読み聞かせです。楽しくほっとできるひと時をお過ごしください。

▲ お知らせ「ご不要な郷土資料はありませんか？」

ご家庭でお持ちの郷土資料で、ご不要なものがありましたら、那智勝浦町教育委員会生涯学習課（☎52-4686）までお知らせください（図書館に未所蔵のものがありましたら、ご寄贈いただければ幸いです）。

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）

正解のない教室

矢萩 邦彦 著

あの日、選ばれなかった君へ

阿部 広太郎 著

未来への地図

星野 道夫 著

紛争地で「働く」私の生き方

永井 陽右 著

今さら、再びの夫婦二人暮らし

上田 淳子 著

新着図書（児童）

まんが日本の歴史大事典

西東社 編

すごすぎる天気図鑑 雲の超図鑑

荒木 健太郎 著

ざんねん？はんばない！からだのなかのびっくり数事典

こざき ゆう 文

見て読んで感じて覚える 音楽のことは辞典

ラウラ ペーコ 原作

はじめての梅しごと

高野 紀子 文・絵

※ 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（～9月）



日程	事業名	場所	時間
8月10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21日(月)	育児相談（要予約）	福祉健康センター 1階和室	9:00～（受付）
8月28日(月)	★下里広場（要予約）	下里こども園 支援室	9:30～11:30
9月1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
9月4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
9月11日(月)	育児相談（要予約）	福祉健康センター 1階和室	9:00～（受付）
9月11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
9月14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
9月22日(金)	★ママヨガ（要予約）	体育文化会館 1階研修室	10:00～11:15
9月25日(月)	★下里広場（要予約）	下里こども園 支援室	9:30～11:30

【お問い合わせ先】 ★印の事業：地域子育て支援センター（☎52-0224）

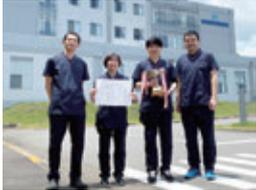
その他の事業：子育て世代包括支援センター（☎29-7215）



紀南メディカルラリーで優勝!

6月4日に紀宝町で開催された第7回紀南メディカルラリーに、当院のロウカルDMAT※のメンバー4名(田邊放射線技師、小柳看護師、潮検査技師、太田理学療法士)が参加しました。

紀南メディカルラリーとは、医療従事者が4人1組でチームをつくり、BLS(二次救命処置)やトリアージ、避難所活動、火災時避難誘導など7つのブースを移動しながら、制限時間内に適切な処置を行えるかを競い合う競技です。



※ DMAT
Ⅱ
災害派遣
医療チーム

町立温泉病院だより

地域の医療機関全7チームが出場する中、当院チームが見事初出場・初優勝を達成しました。今後も医療技術の向上に努めてまいります。

院内でのマスク着用について

5月8日より新型コロナウイルス感染症が5類に移行されましたが、当院では引き続き来院される全ての方に対して院内でのマスク着用をお願いしております。各種感染症の院内感染を未然に防止するため、ご協力お願い申し上げます。

町立で一緒に働きませんか？ 職員募集

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、詳しくは事務局までお問い合わせください。

【会計年度任用職員】

- ・ 看護師
- ・ 給食調理員
- ・ 一般事務(訪問看護部門)

診療時間のお知らせ(8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			塩谷
		3診	塩谷		神田	谷河			坂東※1
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 木のみ~9:00	9:00 ~	
		2診	(岩崎)	(木浦)	(木浦)	(岩崎)			(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	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)		

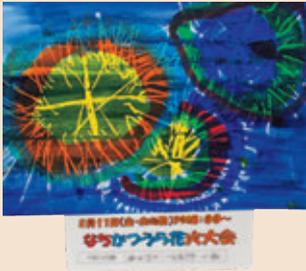
※ 1: 坂東(第2・第4週) / 上野山(第1・第3・第5週)
・ () は予約診療です。ご希望の方は電話でご相談ください。
・ 診療時間は変更になる場合があります。



那智勝浦町立温泉病院
天満 1185 番地 4 (☎52-1055)
<https://onsenhsp.com/>

園児の皆さんに花火のポスターを作ってもらいました

ありがとうございます！
ごじこします！



(ご協力) 宇久井こども園・井関保育所・勝浦こども園・南大居保育所
下里こども園・大野保育所・わかば保育園・天満保育園 の皆さん

地域活動応援日誌

Day. 20

Regional Activities Support Diary

捕獲対策の前に、防護柵の適切な管理を

地域おこし協力隊 阪倉 祐貴

夏真っ盛りの強い日差しを浴びて野菜や稲が鮮やかに色づく季節になりました。彩り豊かな晩ご飯が毎日の楽しみになる一方で、シカ、イノシシ、サルを始めとする野生鳥獣による田畑の被害増加にも頭を悩ます時期でもあります。

我々、鳥獣害対策専従の協力隊・支援員は皆、様から鳥獣被害の報告を受けると現場を確認し、状況に応じた対策を講じていきます。この春夏も様々なケースの被害があり、いくつもの柵や防護ネットの設置や修理・補強をしてきました。もちろん状況により、加害個体の捕獲による対策をとるもありますが、ちょっとした防護柵の見直しによって解決した問題も多くあります。



電気柵が正しく設置されているか確認する阪倉隊員(右)

鳥獣害対策は捕獲すればいいというだけではありません。捕獲することで一時的には被害は収まりますが、農地が動物に入られる環境にある以上、一つの個体を捕まえたとしても、すぐに他の個体による被害が再発します。その為、そもそも動物に入られないという根本的な対策が必要になります。電気柵の線は劣化していないか、ネットは破れていないか、捕獲による一時的対策を取る前に田畑の防護柵が適切であるかを今一度確認してみることも大切です。

「被害があるたびに罾で捕獲をしていたが、次にいつ被害に遭うのだろうと常に冷や冷やしながら土を耕している。協力隊が動物の侵入口を見つけて塞いでくれるからは被害がストップしている。安心して気持ちよく農業ができるのは久しぶりだ。」と評価してくれる農家様もいらっしゃいました。地域おこし協力隊である私としては、生業としての農業であっても、ちょっとした趣味のガーデニングであっても、誰もが安心して楽しいと思える農地環境を作ることが、「地域おこし」に繋がると思っています。動物による被害に困っている方は是非お気軽にお声かけ下さい。

うちのごはん No.17

さっぱりトマトだれで食べる オクラの肉巻き

暑い夏場におすすめの料理をご紹介します♪豚肉のビタミンB1には疲労回復効果が。今が旬、オクラのペクチンは暑さで疲れやすい胃を保護。そして、トマトのリコピンは紫外線から肌を守ってくれるなど、すべてこの時期積極的に取りたい栄養です。

暑くて料理を作るのもおっくうになるこの時期、ガスを使わず手軽に作れます！

作り方

- ① オクラは板ずりして水洗いし、水気をふき取り、ヘタを切り落としてガクを取る。所々、爪楊枝で穴をあけておく。
- ② もやしは水洗いして水気を切り、8等分しておく。
- ③ トマトはヘタを取り、1cm角にカットする。
- ④ 耐熱皿に★の調味料を混ぜ合わせ、電子レンジで加熱（600Wで20秒）する。粗熱が取れたら③とごま油を加えて和えておく。
- ⑤ 豚肉に塩・こしょうをし、①・②を置いて端から巻き、巻き終わりを下にして耐熱皿に並べる。全て並べたらラップをかける。
- ⑥ 電子レンジで加熱（600Wで5分程度※）する。
- ⑦ ⑥に④のトマトだれをかけたなら出来上がり。

材料（2人分）

- | | |
|------------------------|----------------|
| 豚ばら肉……………200g（8枚） | 【トマトだれ】 |
| オクラ……………8本 | トマト……………大1個 |
| もやし……………200g | ★酢……………大さじ2 |
| 塩・こしょう…少々 | ★しょうゆ……………小さじ1 |
| | ★酒……………大さじ1 |
| ◎オクラ以外にもお好みで、 | ★みりん……………小さじ2 |
| なす、ズッキーニ、パプリカ、 | ★鶏ガラスープ…小さじ1/2 |
| レタスなどでもOK！ | ごま油……………小さじ1 |
| ※加熱時間は機器によって
異なります。 | |



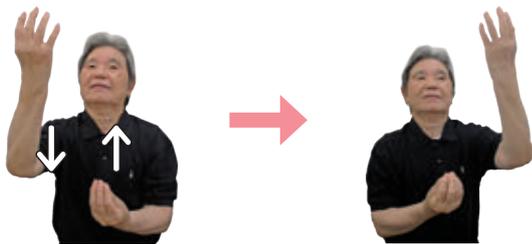
「トマトだれ」は万能だれ。そうめんの
麺つゆの代わりなどにも使えます！



手話で話そう！ 手のつぶやき その17

「花火がきれい」

- ① すばめた手を上に上げながら開き、上で開いた手は下げながらすばめます



- ② 手を上下に重ね、上側の手を滑らせるように前に出す



「花火」を表す①と「きれい」を表す②を続けて行うことで、「花火がきれい」と表現できます。

R educe
R euse
R ecycle

なちかつ
ごみ百科

ダイエット
結果発表

本コーナーで取り組んできた、ごみの量を減らす、ごみのダイエット。半年間でどれくらい減量することができたでしょうか。

- 【第1回】マイバッグでレジ袋を削減
- 【第2回】マイボトルでペットボトルを削減
- 【第3回】生ごみ処理容器で生ごみを削減
- 【第4回】使いきり・食べきりで食品ロスを削減
- 【第5回】プラスチックボトルのリサイクル
- 【第6回】生ごみの水分を減らす

ごみのダイエットまとめ

第1回から第6回までのごみのダイエットで年間、約104.67kg減量が期待できます！

どれも、少しの気配りや労力で取り組むことができます。できることから、ごみの減量にご協力をお願いします！





企業版ふるさと納税により車両をご寄附いただきました

(株)キナン様のご寄附に感謝状

この度、町の地方創生事業に共感いただいた、株式会社キナン様より企業版ふるさと納税によるご寄附(車両)をいただきました。これを受けて、6月23日に町より感謝状の贈呈を行いました。

いただいたご寄附は、町が推進する「豊かな心と地域文化を大切にすまちづくり」事業において、児童が通学で使用する自転車や学校行事・スポーツ大会などでの教材・道具の運搬に活用させていただきます。



(株)キナン会長 角口 賀敏 様 (左) と 堀町長 (右)

Quiz

健康増進計画シリーズ

なちかつ健康クイズ

健康についての正しい知識、皆さんはどのくらい知っていますか？町民の皆さまに知ってほしい知識をクイズにしました。

クイズを通して、楽しみながら健康に関する知識を身に付けてみませんか。

【問題 1】

成人（18～64歳）の1日の目標歩数は何歩？

- ① 6,000 歩 ② 7,000 歩 ③ 8,000 歩

[ポイント]

目標歩数歩くと、健康に良いだけでなく、死亡率が低くなることが研究で示されています。また、最新の研究では、週に1～2日歩いただけでも目標歩数を達成していれば、死亡リスク減少効果があるという結果も出ています。

(答えは 10 ページの記事にあります)

【問題 2】

次のうち、運動によって予防や改善ができる病気はどれでしょう？

風邪	心筋梗塞
脳梗塞	糖尿病
高血圧	大腸がん
変形性膝関節症	骨粗しょう症
骨折	肩こり
腰痛症	認知症

[ポイント]

運動には抵抗力向上、動脈硬化予防、肥満予防、筋力アップ、骨密度増加など様々な効果があります。

(答えは 2 ページの記事にあります)

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。



広告

