

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

2024

1

— No.397 —



表紙：朝日浴びる辰の水口（那智山）

謹賀



那智勝浦町長
堀 順一郎

新年明けましておめでとうございます。
います。

町民の皆様におかれましては
晴々しい新春をお迎えのことと、
心よりお慶び申し上げます。また、
旧年中は、町行政の推進に格別
のご支援を賜り、厚く御礼申し上げ
ます。

安心・安全のまちづくり

近い将来の発生が予想されてい
る南海トラフ地震・津波への対策
に、消防署の高台移転や津波避難
タワーの整備等を進めてまいりま
した。今年は、築地地区の津波避
難施設の建設に着手いたします。
当施設は、景観に調和し、防災の

拠点としてはもとより、観光客を
含めた多くの方々にご覧いただけ
る開放的な施設にしたいと考えて
おります。

また、気候変動の影響により全
国的にも自然災害が激甚化・頻発
化している中、より一層自助・共
助・公助の連携が不可欠となるた
め、防災訓練や防災教育等の啓発
にも取り組み、町民の皆様と共に
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。

子育て支援の充実と 健康づくり

昨年四月から、役場の機構改革
を行い、「こども未来課」を設置、

また十月からは、地域子育て支援
センターを体育文化会館の施設内
に移転し、子育て世代を中心に、
より多くの方々が利用しやすいよ
う整備を行いました。

一月十三日には、木戸浦グラウ
ンドの多目的広場のオープニング
イベントを実施し、利用を開始し
たします。

子育て支援・健康づくりや多世
代間の交流の場の創出のため、今
後は、体育文化会館の敷地内の公
園化に取り組みます。

また、自転車のヘルメット着用
の努力義務化に伴い、十八歳まで
のお子さんのヘルメットの購入補
助を始めたところです。

さらに、高齢者を中心とする町
民の健康づくりのため、専門人材
を活用した教室についても引き続
き実施してまいります。

観光誘客のまちづくり

今年、世界遺産「紀伊山地の
霊場と参詣道」が登録されて二十
周年を迎えます。長いコロナ禍が
終わり、これからは国内外の多く

の方々にお越しいただける町とな
るよう、取組を進めてまいります。

また、世界遺産「サンティアゴ・
デ・コンポステーラの巡礼路」の
最終目的地となるスペイン国ガリ
シア州フィステーラ市と、昨年
十一月に、本年一月一日から発効
となる交流協定を結びました。お
互い「祈りの道の世界遺産」の最
終地点となる場所であり、共通点
が多く、今後は交流行事などを行
いたいと考えております。

今後は待望の民間ロケットの打
ち上げも予定されており、現在、
旧浦神小学校を公式見学場として
整備を進めております。打ち上げ
を契機に町全体で多くのお客様を
お迎えするとともに、来観者に那
智勝浦町の文化や、生まぐるをは
じめとする食、豊かな温泉を、よ
り楽しんでいただけるように取り
組んでまいります。

結びに、町民の皆様方にとって
輝かしい一年となりますことを祈
念申し上げ、新年のご挨拶とい
たします。

新年



那智勝浦町議会議員長

曾根 和仁

新春を迎え、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。併せて、町議会への日頃のご理解とご協力に対し、厚くお礼申し上げます。

おもてなしの磨き上げ

新型コロナウイルスによる行動制限が無くなり、経済も活気を取り戻しつつあります。本年は「紀伊山地の霊場と参詣道」が世界文化遺産に登録されて20年の節目に当たり、大勢の観光客が那智勝浦町を訪れるものと予想されます。これは、お客様をお迎えするのにふさわしい施設の整備や観光案内・町内の美化などが行き届いているか、点検する良い機会です。

観光従事者だけでなく、私たち

一人ひとりがお客様に対し優しく接する、とりわけ外国人の方々に、その国の言葉であいさつを交わすことが出来れば、癒しの聖地としての評価もいっそう高まるのではないのでしょうか。

また、熊野古道の保全是民間のボランティア活動に大きく負っているのが現状です。健康増進を兼ねて多くの町民に古道を歩いてもらい、良好な景観の保護に関心を持っていただけたら幸いです。

支え合いのまちづくり

昨年は子育て支援において画期的な前進がありました。今年は本

町の高齢者福祉計画および介護保険事業計画の改定の年であり、高齢者への支援、特に認知症に対する施策の加速が期待されます。

認知症に関しては「住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることが出来る社会の実現」に向け事業が進められています。その一方で、認知症サポーターの養成などは未だ十分とは言えません。認知症への理解を求める啓発に力を入れると共に、介護サービスを支える人材の育成と確保が急務です。

地域の活力が共助の源

太田地区と色川地区では住民が主体となり、国の補助を活用し集落機能を維持する取り組みが行われています。こうした動きを町全体に広げていければ、住民同士の絆を深め、防災力の強化にもつながります。

町の中心街や那智湾を囲むエリアの活性化といった課題には、行政と経営者・住民との連携、特に次代を担う若者の声を生かすことが不可欠と考えます。

積極的に向く議会に

現在、町議会では議員が地域のご意見・ご要望などをお聞きする場を設ける方法について協議を続けています。各種団体との意見交換会も試験的にスタートしました。町民にしっかりと寄り添えるよう、精一杯努力してまいります。

最後になりますが、本年が穏やかで皆様にとって明るい一年となることをお祈りし、ごあいさつといたします。

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。

令和六年元旦

那智勝浦町議会議員一同

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

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



那智勝浦町指定ごみ袋の 見積合わせ参加者を募集

令和6年度那智勝浦町指定ごみ袋の製造・保管・配送(集金)に関し、見積合わせに参加する業者を募集します。

【申込締切】

1月12日(金) 17時

【参加資格・条件等】

1. 町税に未納がないこと。
2. 那智勝浦町内に事業所を有し、日用雑貨品類の販売実績のある業者。
3. 指定ごみ袋の製造(仕入・調達)が可能であること。
4. 指定ごみ袋については、発注数量に応じた製品を倉庫等で保管することが可能で、指定ごみ取扱店(小売店等)から注文を受けた後、すみやかに配達(集金)ができること等。

【お申し込み・お問い合わせ先】

※詳細は、お問い合わせください。
役場住民課環境係 ☎ 52-0559

放送大学入学生募集について

○放送大学は、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8万5千人の学生が、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。

○授業には3つのスタイルがあり、BS放送やインターネットで視聴する、また講師から直接受ける授業があります。

○心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上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29日まで、第2回は3月12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

新宮公証役場から 休日相談のお知らせ

1年を振り返り、また、新たな歳を迎える頃、家族がふるさとに戻って、懐かしい顔を合わせる方も多いことでしょう。家族が集まる年末年始には、遺言や後見の話題も出るのではないのでしょうか。

公証役場では、遺言や任意後見、養育費など各種契約に関する公正証書の作成やその相談などを扱っています。また、これら公正証書の作成について、次のとおり、休日相談を受け付けます。相談は、事前予約とさせていただきます。あらかじめ電話やメールで予約をお願いします。

【相談日時】

1月13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
メールアドレス
(nmt-3212@etude.ocn.ne.jp)

2月行政相談

日時：2月7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】
役場総務課総務係
☎ 52-4811



子ども用自転車ヘルメットの
購入費用を助成します

子ども用自転車ヘルメット購入費用の補助を行っています。

【補助対象者】

町内に住所を有し、令和6年3月末時点で18歳以下の方

【補助申請者】

補助対象者の保護者

【補助金額】

自転車用ヘルメット1個につき上限2千円（補助対象者ひとりにつき1回）

【申請方法】

申請用紙、必要書類を役場ごども未
来課に提出してください。

申請用紙は役場ごども未来課や各出張所で配布しています。また、町ホームページからダウンロード可能です。

【必要書類等】

ヘルメットの購入を証明する書類（領収書等）、ヘルメットの安全認証が確認できるもの（説明書等）、助成金の振込先が確認できるもの（通帳の写し等）

【対象となるヘルメット】

所定の安全認証を満たす、令和6年1月以降に購入した新品の自転車用ヘルメットが助成対象となります。

【申込締切】

3月29日（金）

【お申し込み・お問い合わせ先】

役場ごども未来課 ☎52-2946

新宮税務署で申告書等の
作成・相談を希望される方へ

【開設期間】

2月16日（金）～3月15日（金）

※土・日・祝日を除く

※譲渡所得・山林所得・贈与税の相談については、次の日のみとなります。

（2月）16・19・22・26・28・29

（3月）5・6・11・12・15

【受付終了時間】

16時

※混雑状況により、早めに相談受付を終了する場合があります。

【ご確認ください】

・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、LINEを使ったオンライン事前発行がおすすめです。詳細は国税庁ホームページをご覧ください。

・会場でも当日分の入場整理券を配布しますが、数に限りがあります。

・確定申告はスマホとマイナンバーカードを使って自宅からe-Taxで提出することもできます。申告会場で相談される場合は、マイナンバーカードの暗証番号も必要です。

【お問い合わせ先】

新宮税務署

☎22-5261



国税庁
ホームページ

Information 施設の開閉状況にご注意ください

公共施設の年末年始の開閉状況について

施設名	12/28 (木)	12/29 (金)	12/30 (土)	12/31 (日)	1/1 (月)	1/2 (火)	1/3 (水)	1/4 (木)	備考
役場本庁・役場各出張所・水道事業所・町民センター	○	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～ 11:00	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	○	
天満公民館	○	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*	○	*救急の場合は、年末年始も受け付けます。必ず事前に電話でご連絡ください。
道の駅なち 丹敷の湯	○	○	○	○	○	○	○	○	
道の駅なち 農産物直売所	○	○	○	○	休	休	休	○	
図書館	休	休	休	休	休	休	休	休	年始は1月5日から開館です。

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
町県民税	第4期	1月31日(水)
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）。

▶お問い合わせは、役場税務課収納係（☎52-1095）まで。

第23回ジュニア駅伝大会 那智勝浦町選手団紹介

2月11日(日)に和歌山市で「第23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。

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4年生～中学3年生の28名の皆さんです。昨年の成績を上回るため、選手全員一丸となり一生懸命練習に励んでいます。

皆さまの応援をぜひよろしくお願い致します。

小学生男子			小学生女子			中学生男子			中学生女子		
宇久井小	6	岩見 将万	下里小	6	吉川 美月	宇久井中	3	河野 倭士	下里中	3	中村 安祐美
宇久井小	6	阪口 暖仁	下里小	6	下向 みいな	那智中	3	北郡 りおん	近大新宮中	2	小谷 恵菜
下里小	6	樋口 佳彦	下里小	6	西 咲帆	那智中	3	速水 陸	下里中	2	坂地 結生那
勝浦小	5	速水 新太	宇久井小	5	瀬川 希咲	下里中	3	吉川 優真	下里中	2	関谷 実波
色川小	4	荒木 颯士郎	宇久井小	5	東 亜子	下里中	3	下向 奏介	下里中	2	富田 心海
下里小	4	下向 新登	下里小	5	西 麻陽	那智中	2	村井 旭	下里中	2	中地 礼香
						宇久井中	1	阪口 旭輝	下里中	2	向山 遙乃
						宇久井中	1	竹原 壮馬	下里中	1	松下 澄珠

- ・毎週火曜、木曜日の夕方に勝浦小学校で、土曜日の午前中にブルービーチ那智等で練習しています。
- ・2月9日(金) 16:30 から、那智勝浦町役場玄関前で、選手団の壮行会を予定しています。

▶お問い合わせは、那智勝浦町教育委員会生涯学習課（☎52-4686）まで。

Information 皆さま方のご来場をお待ちしています

令和6年 那智勝浦町消防出初式のご案内

那智勝浦町消防出初式を次のとおり開催します。災害の最前線で活躍する消防車両や消防団員による分列行進や新春にふさわしい華やかな一斉放水などを披露します。ぜひご来場ください。

【開催日時】

1月7日（日）9：30から

【内容】

- 1 式典（9：30から）
場所：那智勝浦町体育文化会館
- 2 分列行進及び放水訓練（10：45頃から）
場所：勝浦漁港「渡の島」

【その他】

勝浦漁港「渡の島」に駐車場はありませんのでご了承ください。



▶お問い合わせは、那智勝浦町消防本部総務課（☎ 29-2081）まで。

Information 年金に関するお知らせです

国民年金保険料がスマホアプリで納付できます！

国民年金保険料は、現金・口座振替・クレジットカード・Pay-easy 等による納付に加え、スマートフォンアプリを使用した電子（キャッシュレス）決済で納付することができます。

【ご利用に必要なもの】

- ① 納付書 ② スマートフォン ③ 決済アプリ

【対象決済アプリ】

- ・ au Pay ・ d 払い ・ PayB* ・ PayPay
・ LINE Pay ・ 楽天ペイ

※金融機関等が提供するアプリを含む。詳細は、PayBのホームページをご覧ください。

【スマホ決済の流れ】

- ① 決済アプリをダウンロード
- ② 氏名・生年月日等を登録
- ③ 納付書に記載されているバーコードを読み取る
- ④ 決済内容を確認
- ⑤ パスワード入力
- ⑥ 納付完了

※バーコードが印字されない納付書（30万円を超える金額の納付書等）はご利用いただけません。

※各決済アプリの使用方法是、ご利用の決済事業者等にお問い合わせください。

※詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。



日本年金機構
ホームページ

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 (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。

令和5年度 人権に関する作品

小学生の部 入選作品

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。

◆人権作文 入選作品

言葉は大切

下里小学校 六年 面 咲帆

みなさん言葉は大切だと思いますか。私は大切だと思います。だけど、言葉は大切な反面使い方をまちがえると人をききつける暴力になるというこわさがあると思います。たった一言でひとをききつけてしまうこともあるので使い方には、とても注意しないとけません。

もう一つ言葉のことでこわいことは、一度口に出すと、元に戻すことができないということです。よく考えて言葉を発しないと、たった一言で人をききつけてしまいます。では、どんな場面で言葉は人をききつけてしまうのでしょうか。1つ目は、人と人を比べたような言葉です。例えば、兄弟の間で、「弟はできるのどうしてお兄ちゃんはできないの。」などということ。このような人と人を比べた発言は、とても人をききつけます。人はそれぞれ

得意なこと不得意なことがあって当然です。それなのに、不得意なことを人と比べられていわれるのは、とてもききづくことです。そして、兄弟の間でそのようなことを言われると本当に辛いことだと思います。

2つ目は、ききづく言葉を言われている相手が、辛がっていないからとききづく言葉を言い続けられるということ。相手が、辛そうにしている言葉を言ってもいいということはありません。そのことが、エスカレートすると相手ががまんできなくなると、最悪なことが起きることがあります。

例に挙げたことは、毎日の生活の中ではよくあることだと思います。人と人を比べた言葉を言ったり、相手が辛そうにしていけないからといって、ひどい言葉を言い続けてしまったりしたことは、誰の中にも一度はあることだと思います。そのほとんどは、悪気を持って言ったことではないと思います。そこで、みなさんにはよく考えてほしいのです。言葉が発する前に自分が言われたらどう

か、この言葉を言われた相手は、どんな気持ちがあるか、言葉を言われている相手の立場に立って、考えてほしいです。

言葉は、使い方によっては暴力になると最初にいいましたが、反対に使い方によっては人をはげましたり、勇気づけたりと人を元気にする力もあります。私はこれまで、家族や友達に元気にしてもらったことがたくさんあります。一人一人が相手の立場に立って考えるということをしてくれば、言葉によってききづく人はほとんどいなくなると思うし、反対に、言葉で元気をもらうことになると思います。言葉によってききづく人がいなくなるようになってほしいです。言葉を発する前に考えることは、簡単なようで、難しいことだと思います。なので、一人一人が言葉を発する前に考えるということを心の片隅に持って行動してほしいと思います。私も人をききつけることがないように考えて言葉を発しているかと思っています。

◆人権の詩 入選作品

心

勝浦小学校 六年 遠山 歩香

ありがとう
大丈夫？は
魔法の言葉
言われて、うれしくなって
元気が出る
きらい
きらい！は
ダメな言葉
言われてかなしくなって
落ち込んでしまう
そうやって人には
気持ちがある
さあみんな
魔法の言葉を
つかおうよ

◆人権作文 入選作品

自分らしく

勝浦小学校 六年 村瀬 桃梨

私のお母さんとお父さんの友達には、男の人なのか女の人なのかわかりません。その友達は、名前は女の人みたいで、見た目は男の人ようです。その友達、お父さんとお母さんなど色々な人と一緒にイベントを考えていました。イベントの名前が、『レインボーフェスタ』です。お母さんに意味を聞いたら、昔は男性になりたい女性や女性になりたい男性のことをレインボーの旗で表していたそうです。

お母さんは、色々なクラスでダンスを教えていて、いっぱい話し合っていて、本番になってそこからいろんな人に会いました。障害のある方や、見た目は女の人だけど、男の人などたくさんの方がいて驚きました。そんな中、テレビで障害のある方や男の人になりたい女の人たちが、いじめられていて苦しんでいることを知りました。初めて知ったとき、どういふ事がよくわかりませんでした。自分の考えとちがう人が、さらわれているのだらうなと思いました。

でも私は、男の人になりたい女の人や女の人になりたい男の人がいいなと思いました。理由は、自分のなりたい自分になろうとしていて、がんばって自分らしく生きているのがすごいと思ったからです。

お母さんと買い物に行った時に、スカートをはいた男の人を見ました。その人を見て、知り合いが笑っていたので注意をしました。そこから私は、「どうしたらいいじめがなくなるかな。」と思いました。

初めて見た時は、私も変だなと思いました。自分の立場になってみると、いやな気持ちになると思ったから、言いませんでした。テレビを見て、その人の気持ちがわかりました。少しでも減らすためには、変だと思ってもいやなことは言わず、楽しく過ごせばいいと思いました。

私の双子の姉は、スカートをよく、歯ブラシの色を聞いてきて、私はピンクと決まっています、お母さんに「やっぱり私は、ピンクだよ。」と言ってピンクを選びました。それを聞いたお母さんは、「名前が桃梨だからって、ピンクにこだわらなくていいんだよ。」と言ってきて私は、確かにピンクにこだわってきたけど、他の色も好きなんじゃないかなと思

いました。だから本当の自分は、何になりたいのかわからなかったです。なので私は、自分らしく生きていく人がすごいと思いました。これからは、男女関係なく、自分らしく生きて、周りからどう思われているのかを考えて、自分らしく生きていきたいと思います。

◆人権標語 入選作品

よい言葉

みんなが笑顔

ありがとう

下里小学校 六年
城本 紗里

やらないで

自分が嫌なら

人も嫌

勝浦小学校 六年
栗野 晃仁

◆人権の詩 入選作品

みんなで一つの虹

宇久井小学校 六年 南 和奏

ねえ虹って知ってる？

たくさん色が一つになって

できる虹なんだよ

みんなの色は人によって違うよね

だからといって

いじめや仲間はずれをしたりしたら

離れちゃうよね

それだと一つの虹は完成しない

一人一人違うからいいんだよ

みんなで協力して一つになればいいんだよ

難しいことじゃないよ

きっとできるよ

なら今日からみんなで一つになろう

そうすればきっとできる

みんなで一つの虹

消費者トラブルにあわないために

心当たりのないメールや SMS（電話番号を使ったメッセージ）が届いたとき、記載されている連絡先に電話したり、メールを返信すると、金銭を要求されることがあります。また、記載されている URL にアクセスすると、個人情報聞き出されて悪用される場合もあります。なかには、日ごろ利用している携帯電話会社や宅配業者、通販業者などを装ったものもあるので、油断せず注意が必要です。

【怪しい内容にご注意】

- ・支払い方法に問題がある
- ・支払いが滞っている
- ・クレジットカードの不正な利用が確認された
- ・数億円当選しました
- ・払い戻しがある など



【トラブルにあわないために】

- ・心当たりのないメールや SMS は無視する
 - ・心当たりのないメールや SMS に記載された連絡先に連絡しない
 - ・実在する事業者名が記載されていても URL にアクセスしない
- 本物そっくりの偽サイトにつながる可能性もあります。記載された URL とは別に検索するなどして事業者の正しい問い合わせ先を調べましょう。

▶ 不安に思ったら消費者ホットライン「188（局番なし）」にご相談を！

「糖尿病」と診断されたら



「糖尿病の治療を放置した働き盛りの今」というパンフレットをご存知でしょうか。このパンフレットは、糖尿病患者が糖尿病患者のために作ったもので、糖尿病の体験記や先輩からのメッセージが記されています。

今回はこのパンフレットから、80 歳男性の体験談をご紹介します。

47 歳のときに糖尿病と診断され、当時は何の知識もなく、ただ薬を飲んでいれば治るものと思ひ込み、以来 20 年間通院治療をしていました。平成 9 年 7 月、突然高熱を出し、容易に下がらず、なぜか言葉も出にくくなり、受診したところ、血糖値が非常に高いことがわかりました。高熱の原因は糖尿病により、足先の感覚が鈍くなり、画びょうを踏んでいたのを 3 日間知らずにいたため、すでに炎症を起こしており、外科にて右足指全部切断の手術を受けました。入院中午前には食事療法の講義、午後は医師の講義を受け、改めて糖尿病の恐ろしさを知りました。平成 13 年の夏には心不全の発作で再び入院。心臓血管手術を受け、術後 3 年を経た現在、HbA1c^{*}も平均 5.6 と安定しています。糖尿病の最善の治療が薬、食事、運動であるならば、それを遵守し、さらに前向きな気の持ちようをプラスして、命を長らえる糧としたいと思っております。¹⁾

1) 厚生労働省生活習慣病対策室 編. 糖尿病の治療を放置した働き盛りの今, 2011, P.7
※ヘモグロビンエーワンシー：概ね過去 1～2 か月間の血糖値の平均が反映される検査値 (%)

パンフレットにはこの方を始め、治療の成功例や失敗例として、病歴の長い患者さん全 10 名の体験談が収録されています。糖尿病の方もそうでない方も、一度目を通してみませんか？



厚生労働省ホームページ

募集中

新しい仲間と一緒に！

いきいき健康体操教室



那智勝浦町体育文化会館では、現在、初心者の方でも行える健康教室を行っています。からだを動かした後のスッキリ感を体験してみませんか？

	日程	時間	内容
①	2月5日・19日(月)	10:00	筋力アップ：ミニボールを使って全身の筋力トレーニングを行います。
②	2月6日・13日(火)	}	お腹シェイプ：お腹周りを中心に引き締め効果的なトレーニングを行います。
③	2月9日・16日(金)	11:00	肩こり解消：肩こりの原因となる部分を中心に簡単なストレッチを行います。

【場所】 那智勝浦町体育文化会館 1階
エクササイズルーム

【講師】 島田 匡平 (地域活性化起業人)

【対象者】 町内在住の60歳以上の方

【参加費用】 無料

【定員】 各回7名(先着順)

【申込締切】 2月2日(金)

【服装・持ち物】

動きやすい服装、室内運動シューズ、飲み物、
ヨガマット(貸出あり)

【申込方法】 役場福祉課高齢者支援係までご連絡ください。

▶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。

※おかけ間違いにご注意ください。

子育てイベントカレンダー(～2月)

日程	事業名	場所	時間
1月11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
1月12日(金)	★ベビーママサロン(要予約)	体育文化会館 1階和室	10:00～11:15
1月15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
1月17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
1月19日(金)	★ママヨガ(要予約)	体育文化会館 1階和室	10:00～11:15
1月22日(月)	育児相談(要予約)	体育文化会館 1階和室	9:00～(受付)
	★下里広場(要予約)	下里こども園 支援室	9:30～11:30
1月29日(月)	★勝浦広場(要予約)※雨天中止	勝浦こども園 園庭	10:00～11:00
2月2日(金)	★ベビーママサロン(要予約)	体育文化会館 1階和室	10:00～11:15
2月5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
2月8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
2月19日(月)	育児相談(要予約)	体育文化会館 1階和室	9:00～(受付)
	★勝浦広場(要予約)※雨天中止	勝浦こども園 園庭	10:00～11:00
2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
2月26日(月)	★下里広場(要予約)	下里こども園 支援室	9:30～11:30

※令和6年1月から、町外の方の地域子育て支援センターの利用を再開いたします。ただし、定員を設けているイベントは町内の方を優先させていただきます。

【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)



年末年始に町立温泉病院を 受診される皆さまへ

12月29日（金）から1月3日（水）までの休診期間中も、急を要する症状の場合は救急担当医が診療対応します。

なお、救急外来を受診される場合は、次のことにご注意ください。いろいろなご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

●他の患者様の対応中や、救急担当医の専門分野により、診療できない場合があります。受診される場合は、必ず『事前に』電話で『ご連絡ください。』

●発熱等により新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査を行う場合、検体をとる時間を指定させて頂くことがあります。日中から高熱等の症状があるときは、夜まで待たずにお早めにご連絡ください。

●新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査を実施した場合、緊急治療が必要な場合を除き、検査の結果が出るまで院外でお待ちいただくこととなります。

町立温泉病院だより

診療日程のお知らせ

令和6年2月1日より、毎週木曜日の整形外科診療は予約診療のみとさせていただきます。予約外での受診をご希望の方は、別の曜日にご来院ください。

なお、緊急の場合は救急外来で対応させていただきます。

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、准看護師
- ・ナースエイド
- ・給食調理員
- ・一般事務（訪問看護部門）



診療時間のお知らせ（12月末現在）

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	上野山※1	7:30～ 11:30	9:00～
		2診	神田	谷河	切士	切士	塩谷		
		3診	塩谷	(高見)月1回	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	整形外科医師	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)	(リハ医師)	(坂野)	(リハ医師)	(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)	(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://onsenhsp.com/>

世界遺産を読み歩く

— 学芸員通信 [全12回] —

第1回「今年是世界遺産登録 20 周年です」

那

智勝浦町には、熊野那智大社や那智山青岸渡寺といった、古くから人々の信仰を集める聖地が存在しています。そして、それらはユネスコの世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の重要な資産に位置づけられました。

さて、本年は「紀伊山地の霊場と参詣道」が世界遺産に登録されてから20周年の記念すべき年になりました。7月には、東京の根津美術館で国宝「那智瀧図」なちのたきずが展示されるほか、シンポジウムの開催なども予定されています。記念イベントが各地で予定されるなか、本誌ではこれから全12回の連載を通して、世界遺産のすごさや魅力をさまざまな角度から紹介していきたいと思います。

初回となる今回は、世界遺産登録された「紀伊山地の霊場と参詣道」について簡単にお話します。本世界遺産は、平成16年7月7日に蘇州（中国）で開催された第28回世界遺産委員会において世界文化遺産に登録されました。「吉野・大峯」おのみねおくがけみち、「熊野三山」、「高野山」の3つの山岳霊場とそれらを結ぶ巡礼路「大峯奥駈道」おのみねおくがけみち、「熊野参詣道」、「高野山参詣道」から成り、和歌山県、奈良県、三重県の三県にまたがっています。

世界遺産委員会では、こうした巡礼信仰が紀伊山地の独特の自然環境と結びついて展開した点が高く評価されました。

この地に住む私たちは、身近なところに熊野三山や参詣道があるので、かえってその価値に気づかないかもしれません。ただ、世界遺産全体で見ると、巡礼路が登録されているものは多くありません。本世界遺産の他には、フランスやスペインのサンティアゴ・デ・コンポステーラなど、数えるくらいです。本誌では、そうした巡礼路の魅力にも注目したいですね。

こうした貴重な世界遺産である「紀伊山地の霊場と参詣道」について、改めてその価値に触れつつ登録20周年を盛り上げていけたらと思いますので、よろしくお祈りします。次回は「世界遺産ってなに？」をテーマに、世界遺産の枠組みについてお話しします。



登録 20 周年をみんなで盛り上げていきましょう！

文・前田 愛佳（学芸員）

スマートフォン体験型講習会を開催しました

11月6日から17日にかけて町内7か所でスマートフォン体験型講習会を開催しました。

この講習会は、スマートフォンへの切り替えを検討している方や、既にスマートフォンを持っているが操作方法が分からず困っている方への支援として、国が進める事業の一環として企画されました。

今回の講習会は、のべ166名の方に受講していただきました。皆さん熱心に講義を受けながら、質問も多くなり寄せられ大変有意義な講座となりました。

町としてもデジタル社会の対応に向けて引き続き講習会等の開催を取り組んでまいります。



地域活動応援日誌

Day. 25

Regional Activities
Support Diary

地区住民の思いを受けて活動2年目へ

地域おこし協力隊 大越 光太郎

半年余り前、私は大学を休学して、山奥にある色川地区で地域おこし協力隊として活動を始めました。移住者が半数以上になっても、牛を飼い、田畑を耕す田舎の暮らしが続いていることに魅力を感じたからです。

色川地区の協力隊は着任してから1年間は、地域や住民を知って関係をつくっていくことを大事にしています。この半年間で色川の全地区を回り、1軒ずつ訪問させていただきました。「家でご飯食べていきなよ」、「もう色川には慣れたか?」との温かい気遣いに不安が消えて、住民の輪に溶けこんでいくように感じました。

協力隊活動の柱は、住民

主体の取り組みのサポートです。例えば、色川内のできごとを発信する「ほっと色川」という地域新聞は、住民が主体となって毎月発行していて、それが10年以上続いています。協力隊は紙面の編集作業などをサポートしています。



地元住民から色川の歴史を聞き取る
大越隊員（写真左奥）

半年間で多くの行事に参加して、住民と距離が縮まっていく中で、地元住民から、「地元住民が高齢になって、人が少ない。草刈りをするのもつらい」、「棚田は美しいけれど、維持していくことが大変、どう繋いでいけるか」と地域の課題を耳にし、「生まれ育った地域、家や住民を本気で守っていきたい」という熱い思いを受け取りました。

住民一人ひとりとお話しながら地域の良い課題も実感として湧いてくるようになっていきました。そして、地域を知るほど、地域のために貢献したいという思いが強まりました。半年が経って感じることはまず地域に密着して住民と関係をつくっていくことが何より大事なことだと思います。

その中で見えてきた地域の課題や思いを受けて、協力隊としてサポートできることを、活動2年目へとステップアップしていく中で考えていきたいと思っています。

うちのごはん No.22

年末年始でお疲れの胃腸に 大根の炊き込みご飯

年末年始は暴飲暴食しがちで、胃腸が荒れやすい時期です。そんな時期には今が旬の大根がおすすめ！大根に含まれる消化酵素が胃腸の消化機能を助けます。また、加熱すると消化しやすくなり、胃腸への負担も軽くなります。

今回は、あっさりとした味付けで疲れた胃腸を癒しつつ、栄養満点な炊き込みご飯を紹介します。ぜひお試しください！

作り方

- ① 米は炊く 30 分前に研いで、水気を切っておく。
- ② 大根、にんじんは皮をむき、1cm 角のサイコロ状に切る。
※にんじんは大根より少し小さめに切ると良い
- ③ 油揚げは横半分に分けてから、細切りにする。
- ④ 炊飯器に米と★の調味料、だし汁を加え、分量が 2 合のメモリの少し下になるように水を加えて調節する。
- ⑤ 炊きあがったら大根の葉を加えてざっくり混ぜ、10 分程度蒸す。
- ⑥ お皿に盛り付け、お好みでゆず皮を散らしたら出来上がり。



大根の葉には根の 4 倍のビタミン C が含まれていて、かぜ予防にも効果的！

材料 (4 人分)

- | | |
|--------------|-------------------|
| 米……………2 合 | ★薄口しょうゆ……………大さじ 2 |
| 大根……………150g | ★酒……………大さじ 1 |
| にんじん……………30g | ★みりん……………大さじ 2 |
| 油揚げ……………1 枚 | ★だし汁……………300ml |
| 水……………適量 | ゆず皮 (千切り) |
| 大根の葉 (小口切り) | ……………お好みで |
| ……………適量 | |



手話で話そう！ 手のつぶやき その 22

「明けておめでとう」

- ① 両手の人差し指を立て、上下に並べます



「1月1日」を表す①と、「おめでとう」を表す②を続けて行うことで、「明けておめでとう」と表現することができます。

- ② つまんだ両手を上に向け、上に上げながら開きます



R educe R euse R ecycle なちかつ ごみ百科 No.15

年末年始が目前に迫り、なにかと慌ただしい時期になりました。大掃除をされる方も多いと思いますので、今回は那智勝浦町の『ゴミ出しのルール』を改めてご紹介します。

★捨て方のポイント★

町が作成している「ゴミ収集計画表」、「ゴミの分け方・出し方」は、住民課窓口や各出張所でお配りしています。また、町ホームページでもご覧いただけます。

ご確認のうえ、正しいゴミ出しをお願いします。



町ホームページ
「ゴミ収集計画表」



町ホームページ
「ゴミの分け方・正しい出し方」



ぜいたくな秋のひとつきを堪能しました

町民舞踊祭が開催されました

11月5日(日)那智勝浦町体育文化会館にて、町民舞踊祭実行委員会・町文化協会による「第14回町民舞踊祭」が開催されました。

舞踊祭では、全8団体の子どもから大人までの出演者が日頃の活動の成果を披露しました。また、特別出演として、熊野曼茶羅太鼓(新宮市)をお招きし、その力強い演奏が披露されました。



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/>



▲ 1月休館日 毎週月曜日、1月1日(月)～1月4日(木・年始)、1月9日(火・振替)、1月31日(水・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] 1月13日、1月27日
◆よちよちぶっく [毎月第2火曜日 10:00から] 休館日のためお休みです

▲ お知らせ「知ればなるほど! 図書館講座を開催」

「この町の図書館について考えることは、この町の未来を考えること」をテーマに、私たちの町と図書館の未来について一緒に考えてみませんか? 図書館を知り尽くした方々から目からウロコの図書館の力を学ぶことができます。図書館のヘビーユーザーから、最近図書館を利用していない方まで、どなたでもご自由にご参加ください。

「子どもと本をつなぐ・よみかせについて」

【日時】 1月24日(水) 13:30～15:30

【場所】 那智勝浦町教育センター 2階大会議室

【講師】 坂口 佐知子 氏(和歌山県立図書館前サービス課長、日本図書館協会認定司書、児童図書館研究会近畿支部幹事)

「公共図書館の役割について」

【日時】 2月23日(金・祝) 13:30～15:30

【場所】 那智勝浦町教育センター 2階大会議室

【講師】 嶋田 学 氏
(京都橋大学文学部教授(司書課程))

▶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)まで。(当日参加もできます)

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[12月1日現在] () は前月比

●男 6,462 (-15) ●女 7,330 (-15) ●計 13,792 (-30) ●世帯数 7,443 (-12) 広報なちかつら 2024 - 1 16