



紀美野町

広報

きみの

2023.12
vol.216



紀美野新体操クラブ

第18回 紀美野町文化祭 開催！



紀美野ハワイアン・フラ



紀美野町吹奏楽団



小川郷土芸能保存会



野上中学校

第3弾 美里支所 スマートフォン教室のご案内

☎ 総務課
Tel 489-5912



スマホ（スマートフォン）の便利な使い方を聞いてみませんか？
誰でも参加できます。一人ひとりに、ゆっくり、何度でも丁寧に対応します。

■日 程 12月12日（火）、14日（木）、18日（月）、20日（水）、22日（金）
※上記のうち1日だけの参加も可能です。

■時 間 13時30分～15時30分 ■場 所 美里支所

■料 金 無料 ■対 象 者 誰でも参加できます。（高齢者大歓迎）

■内 容 はじめてのスマホ講座 スマホを安全に使うポイント等
基本① カメラの使い方、メールの利用法等
基本② アプリの入手、地図アプリの使い方等
基本③ インターネット、SNSの使い方等
応用① オンライン会議、オンライン診療の利用方法等入門
基本メニューを授業形式で進めます。

■申込方法

気になることや分からないことは、気軽にお聞きください。個々にサポートもいたします。
総務課へ電話で「美里支所のスマホ教室参加」とお伝えください。
（氏名・住所・電話番号をお聞きます。）また、上記の二次元コードからもお申込できます。



申込フォーム

後期高齢者医療制度に加入されている皆さまへ 健康診査は受けられましたか

☎ 和歌山県後期高齢者医療広域連合
Tel 428-6688

健康診査は2月末日まで受けることができます。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、この機会にぜひご自身の健康状態をチェックしましょう。

■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（糖、蛋白、潜血）、腎機能、代謝系

■歯科健康診査 ※対象の方には5月末に受診券等を発送しています。

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
検査項目	口腔内検査（歯の状態、歯周組織の状況等）、口腔機能検査（かむ能力、舌機能、飲み込む機能）

■実施場所 受診券に同封の実施医療機関一覧に記載されている医療機関

■費 用 無料

■受診期限 令和6年2月29日（木）まで ※期限が迫っています！

※受診券等の紛失やご不明な点があれば和歌山県後期高齢者医療広域連合にお問い合わせください。

健康アップ・チャレンジ教室 参加者募集

☎ 保健福祉課
Tel 489-9960

健康運動指導士によるトレーニングマシン等を使用した運動教室です。みんなで楽しく筋力アップに取り組みましょう。毎月第1金曜日からスタートとなります。詳しくは、保健福祉課までお問い合わせください！

■日 時 毎週金曜日9時30分～11時30分
■期 間 約3か月
■場 所 総合福祉センター2階トレーニングルーム
■定 員 12人
■内 容 ストレッチ、筋力トレーニング等
■持ち物 上靴、飲み物、タオル
■対象者 65歳以上で、要介護認定のない方
主治医から運動を止められていない方



奨学金返還助成事業の 申請締切間近！！

問 まちづくり課
Tel 495-3462



町内で定住し奨学金を返還しながら働く方の経済的負担を軽減するため、奨学金返還額の一部を助成します。

■事業のポイント

- ・大学等を卒業して奨学金を返還されている方のうち、支給要件を満たす方に対して、年間最大18万円を助成します。
- ・助成金の交付を受けるためには、町への申請（認定申請及び交付申請）が必要です。
- ・対象年齢は令和6年3月31日時点で30歳未満の方。

※町内に住所が無い方または、居住していない方は対象となりません。

※認定を受けた方で退職・転出された場合はまちづくり課までご連絡ください。

■助成金額

町内で就業又は起業している場合：上限18万円（補助率10/10）

町外で就業又は起業している場合：上限9万円（補助率1/2）

■認定申請期間

申請締切 令和6年1月10日（水）まで

■交付申請

認定申請後交付申請を提出する必要があります。

詳しくは、町ホームページをご確認ください。

一般不妊治療費助成について

問 保健福祉課
Tel 489-9960



紀美野町 HP

不妊検査・不妊治療・不育治療を受けているご夫婦の経済的な負担の軽減を図るため、治療等に要する経費の一部を助成しています。

■対象となる方 和歌山県内に1年以上住民登録しており、申請時点で夫または妻が紀美野町に住民登録していること

■対象検査・治療

- ・医療保険適用となる不妊検査、不妊治療（体外受精および顕微鏡受精は除く）
- ・不育治療および検査（医療保険適用でなくても該当。和歌山県不育症検査費助成事業の対象は除く）

■助 成 額 1度につき、上限5万円まで（助成期間は連続する2年間）

■申 請 手 続 き 申請に必要な書類は紀美野町ホームページを確認いただくか、保健福祉課にお問い合わせください。

■申 請 先 保健福祉課

なお、①和歌山県生殖補助医療先進医療費助成
（体外受精および顕微授精による不妊治療）
②和歌山県不育症検査費助成については、
右記の二次元コードをご確認ください。



①和歌山県生殖補助医療
先進医療費助成



②和歌山県不育症
検査費助成

ご寄附をいただきました

問 総務課
Tel 489-5912

明治安田生命保険相互会社和歌山支社から「私の地元応援募金」として639,500円のご寄附をいただき、10月12日に目録の贈呈式が行われました。

いただきましたご寄附は災害復旧のために有効に活用させていただきます。あたたかいご支援、ありがとうございました。



ご寄附をいただきました

問 総務課
Tel 489-5912



10月12日に、有志団体「災害地域守り隊」の中島紳太郎さんから、令和5年6月台風第2号・豪雨災害復興支援として16,833円のご寄附をいただきました。

中島さんは、高校時代に同級生9人で災害から地域を守る活動を始められ、避難誘導灯の作成や実証実験などを行っています。今回はその活動資金の一部を寄附してくださいました。

いただきましたご寄附は、災害復興のために有効に活用させていただきます。あたたかいご支援、ありがとうございました。

お急ぎ
ください!!

国保特定健診の受診期限は1月31日(水)です!!

	内 容	対 象	注意事項
国保特定健診	身体測定・腹囲・問診・血圧・検尿・心電図・血液検査（脂質・肝機能・糖代謝等）・診察	40歳～74歳の国保加入者	4月以降にすでに特定健診（集団・個別）、人間ドック・脳ドックのいずれかに申し込み又は受診した方は対象外

年に1度は健診・検診を受けて健康チェックをしましょう!

がん検診の受診期限は3月31日(日)です!!

	内 容	対 象
胃がん検診	胃カメラ（内視鏡検査）	50歳以上、2か年度に1回
	胃バリウム（レントゲン撮影）	40歳以上、年度内に1回
肺がん検診	肺レントゲン・喀痰検査	40歳以上、年度内に1回 （喀痰検査は50歳以上で喫煙指数〔1日の本数×年数〕が600以上の方）
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上、年度内に1回
乳がん検診	マンモグラフィー	40歳以上の女性、2か年度に1回
子宮頸がん検診	細胞診	20歳以上の女性、年度内に1回
肝炎ウイルス検診	血液検査	今年度40歳になる方 41歳以上の方で初めて受ける方

※胃がん検診で胃カメラ（内視鏡検査）を選択した場合は、次年度に町の胃がん検診を受診できません。

○申し込みは、健康カレンダーやホームページなどに記載のある医療機関リストを参考に、直接医療機関へお申し込みください。

○国保特定健診受診の際は、健康保険証と特定健診受診券を持参し受診してください。



紀美野町シルバー人材センター会員によるボランティア活動実施

シルバー人材センター事業普及啓発促進月間中(10月)の社会奉仕活動として、10月28日に、きみの健康ロード（下佐々〜小畑間「国道歩道」）の除草および清掃作業が行われました。

会員34人の方が4班にわかれ作業を行い、大変きれいにしてくださりました。



国民年金保険料の納付方法について

問 住民課
Tel 489-5903



日本年金機構 HP

スマートフォンアプリを利用した電子決済による納付について

国民年金保険料について、令和5年2月20日から現金、口座振替、クレジットカード、Pay-easy等による納付に加え、新たにスマートフォンアプリを使用した電子(キャッシュレス)決済での納付ができるようになりました。また、11月1日より対象決済アプリとして新たにLINEPayも追加されました。

電子決済は、いつでもどこでも利用が可能です。現在、納付書を使って国民年金保険料を納付されている方で、金融機関の窓口やコンビニエンスストアでのお支払いが困難な際は、電子決済もご活用ください。

スマホ決済の手順については、日本年金機構ホームページ(上記二次元コード)よりご確認ください。

■対象決済アプリ

・auPAY、d払い、PayB、PayPay、楽天ペイ、LINEPay

※バーコードが印字されていない納付書(30万円を超える金額の納付書等)については、ご利用いただけません。

アルコールとの上手な付き合い方

問 保健福祉課
Tel 489-9960

お酒はストレスや緊張を和らげるなど、飲酒量を守り上手に飲めばよい効果があります。しかし、お酒に含まれるアルコールには依存性があり、習慣的に飲んでいると「アルコール依存症」になる危険性があります。アルコール依存症は「否認の病」ともいわれ、本人は自分が病気であることを認めにくい傾向にあり、適切な相談や治療につながりにくいという問題があります。



お酒の種類	1日の適正量
ビール	500ml
日本酒	1合程度
焼酎(35度)	0.5合程度

適切な飲酒量の例

■アルコール依存症とは

長年のお酒の飲みすぎにより飲酒をやめたくてもやめられない病気です。飲酒を自分でコントロールできなくなり、飲酒の優先順位が何よりも高くなる事が特徴です。

■飲酒の際に心がけるポイント

- ・週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休めましょう。
- ・時間をかけてゆっくりと飲みましょう。
- ・お酒を飲むときには何かを食べたり、薄めて飲んだりするなどの工夫をしましょう。

ご自身・ご家族でお困りのことがあれば、一人で悩まず、まずはお電話でご相談ください。

■相談先 海南保健所 保健課

アルコールの相談窓口 ☎482-0600

ファミリーサポートセンター 会員募集！

問 保健福祉課
Tel 489-9960
海南市ファミリーサポートセンター
Tel 483-8506



ファミリーサポートセンターは、地域で子育てをサポートする事業です。子育てのお手伝いをしてほしい人「依頼会員」と子育てを応援したい人「提供会員（有償ボランティア）」が会員となり、会員同士で育児に関する相互援助活動を行います。

用事等でこども園、習い事への送迎や自宅での預かりをお願いしたい、空いた時間で子育ての経験を活かして育児をサポートしたいなど、少しでも興味があれば、お気軽にお問い合わせください。

■依頼会員

【対象者】 0歳から12歳（小学校卒業まで）のこどもをお持ちの方でサポートを受けたい方

■提供会員

【対象者】 子育てのサポートができる・したい方

※提供会員として活動をする場合は、「保育サポーター養成講座」を受講する必要があります。

（開催時期については、ホームページをご覧ください。）

■活動時間と支援料

活動日	活動時間	1時間あたりの支援料（報酬）
平日・土曜	7時～22時	700円／1時間
	22時～翌朝7時	900円／1時間
日曜・祝日・年末年始	7時～22時	900円／1時間

※利用状況に応じて支援料が変動するため、詳しくはホームページをご覧ください。

■その他

ひとり親および、三子以上の家庭の会員には、費用の一部に補助金がつく場合があります。

ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

保護者のための学習会

「冬のお楽しみ会（親子の交流会）」

問 子ども家庭支援センター（保健福祉課内）
Tel 489-9960
直通電話 080-8900-5910

お子様を育てる中で、普段話せる人がなく、悩みを一人で抱えていませんか。

紀美野町子ども家庭支援センターでは、不登校や発達障害等で悩みを抱えている保護者の交流の場として保護者のための学習会を開催しています。

今回は親子参加で冬のお楽しみ会を実施します。こどもとのふれあい、ストレス解消、同じ悩みを持った保護者の交流の場としてぜひご参加ください。当日は、野上厚生総合病院の精神保健福祉士と心理士も参加しますので、お子様のことで気になることがあればご相談ください。

■日 時 12月25日（月）13時～15時30分

■場 所 紀美野町総合福祉センター 2階調理室

■対 象 者 こども（小学生～高校生）の不登校や発達等で悩んでいる保護者（父・母・祖父母等）とこども

■内 容 冬のお楽しみ会 「パンケーキをつくろう」

■会 費 200円（材料費）

■持 ち 物 エプロン 三角巾 マスク ハンカチ 水筒

■申し込み 12月18日（月）までに子ども家庭支援センターにお申し込みください。





ハローワークかいなん オンライン職業相談のお知らせ

問 産業課
Tel 489-5901



紀美野町では仕事を探しているが、「子育て、育児等が忙しくてハローワークへ行く時間がない、遠いので行くのが面倒」といった町民の方を対象に、子育て支援の一環としてハローワークかいなんオンライン職業相談を実施します。ハローワークへ行かなくても画面越しにハローワークの窓口と同じように安心して相談ができますのでお気軽にお申込みください。

■場 所 紀美野町役場 1C会議室

■日 時 12月22日(金) 13時30分～16時30分

■募集人数 4人(1人あたり約30分)

■申 込 先 産業課

■申込方法 直接産業課へお電話にてお申込み下さい。

※子育て世代の方を優先としますが一般のお仕事をお探しの方も
お気軽にお申込み下さい。

■申込期間および時間 12月1日(金)～15日(金)
平日 8時30分～17時15分



就職氷河期世代のための企業交流会 和歌山就職交流フェスタ

問 特定非営利活動法人
キャリア・ファシリテーター協会
Tel 425-3720

■日 時 令和6年1月13日(土) 10時～12時

■場 所 和歌山県勤労福祉会館 プラザホープ 4階ホール

■参加企業数 5社程度

■参加対象者 25人程度(おおむね35歳以上55歳以下の一般求職者)

■司 会 和歌山県住みます芸人 わんだーらんど

■主 催 和歌山労働局

■申 込 方 法 下記URLまたは右記二次元コードからお申し込みください。
<https://forms.office.com/r/h1kseTUTqL>

参加無料!



申込フォーム

『防衛省・自衛隊からのお知らせ』 各種目自衛官の募集について

問 防衛省自衛隊和歌山地方協力本部
有田募集案内所
Tel 0737-82-6631



自衛隊 HP

募集種目	資 格	受付期間	試験期日	入隊時期	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、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	令和6年 1月11日まで	Web試験 1月14日～17日 身体検査、面接 1月20日	令和6年 3月以降	和歌山地方 協力本部 (和歌山市)
高等工科学校 生徒(一般)	男子で中卒(見込み含む) 17歳未満の者	令和6年 1月5日まで	令和6年1月13日 予備14日	令和6年 4月上旬	

■詳細は有田募集案内所へお問い合わせください。

高齢者在宅介護支援事業について

問 保健福祉課
Tel 489-9960



申請書ダウンロード

町内に住所があるおおむね 65 歳以上の在宅の方（入院・入所を除く）を介護している家族等を支援します。

■介護用品支給事業

住民税非課税世帯の方（下記③を除く）で、次のいずれかの要件に該当する場合、紙おむつ等の介護用品を支給します。

【要件】

- ①介護保険の要介護 4 または要介護 5 の認定を受けている方
- ②要介護度に関係なく、認知症もしくは疾患等により、常時失禁状態であることが介護認定調査票等で確認できる方
- ③紙おむつが必要な方で、要介護 1～要介護 5 の認定を受けている、またはその状態に相当する方で、過去 1 年間介護保険サービス（年間 1 週間程度のショートステイ利用を除く）を利用していない方（住民税課税世帯でも可）

【給付額】 月額 5,000 円

■家族介護慰労金支給事業

次の要件をすべて満たす方を在宅で介護している家族に対し、慰労金を支給します。

【要件】

- ①介護保険の要介護 4 または要介護 5 の認定を受けている方、またはその状態に相当する方
- ②申請日より過去 1 年間、介護保険のサービス（年間 1 週間程度のショートステイの利用を除く）を受けていない方

【給付額】 年額 100,000 円

固定資産税に関する届出について

問 税務課 固定資産税係
Tel 489-5905



固定資産税は、賦課期日(毎年 1 月 1 日)の現況等により所有者に課税されます。

令和 5 年 1 月 2 日から令和 6 年 1 月 1 日までの間に、下記のいずれかに該当する方は速やかに届出、またはお問い合わせください。

- ① 土地の利用状況・利用目的を変えた方で、地目変更登記をされていない方
- ② 家屋を取り壊された方（災害等、何らかの原因で滅失された方）
- ③ 新築・増築された方で、家屋の評価にお伺いしていない方（図面や仕上げの確認できるもので評価した方は除きます）
- ④ 売買や相続等により未登記家屋の所有者を変更された方
- ⑤ 太陽光発電設備等を新たに設置した方（10kw未満の住宅用太陽光発電設備を除く）

後期高齢者医療制度からのお知らせ ジェネリック医薬品について

問 和歌山県後期高齢者医療広域連合
Tel 428-6688



11月下旬から12月上旬にかけ、ジェネリック医薬品を使用した場合、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を対象に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。

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た場合に自己負担額が軽減できることをお伝えするもので、切り替えを強制するものではありません。お薬によっては、切り替えができない場合もあります。切り替えを希望される方は、かかりつけの医師または薬剤師にご相談ください。

きみの地域づくり学校 第2回が開催されました

10月21日・22日に「きみの地域づくり学校」農山村地域でのなりたい職業を学ぶ」の第2回が開催されました。当初は6月3日・4日に開催予定でしたが、大雨の影響により延期となりました。

第2回は「農業の6次産業化」がテーマで、30人の受講生が参加しました。善兵衛農園の井上信太郎さんより、「みかん農家の継承と6次産業化」について、きみのフルーツの吉瀬雄也さんより、「新規就農と6次産業化」について、和歌山大学教授の岸上光克さんより、「食と農の流通とマーケティング」についてご講義いただきました。

受講生からは、「通じて大事なコトは人とのつながりだと感じました」、「移住し新規就農し生計をたてるまでを具体的に説明していただいて理解しやすかった」、「求めている消費者と商品をいかにマッチングしていくかがこれから大切な点になると思います」といった感想がありました。

今年度の座学編は今回で終了し、実践編への参加を希望した受講生（16人）が、12月末まで先輩事業者のもとでのインターンシップに臨みます。

まちづくり課

Tel 495・3462



4年ぶりに「スターパーティー」を開催します

紀美野町観光協会では、12月14日と15日の両日、みさと天文台で「スターパーティー」を開催します。

枚数限定の有料イベントのため、会場へはチケット購入者しかご来場できません。

イベントの詳細は、紀美野町観光協会のホームページをご参照ください。

問 紀美野町観光協会

Tel 488・2611（平日のみ）



観光協会 HP

歯に自信のある方を募集します

紀美野町では、8020・9020運動（80歳・90歳になっても自分の歯を20本以上保とう！）を実施しています。20本以上の歯があれば、ほとんどの食品をかみくだく事ができ、健康で長生き[※]されている方が多いと言われています。

次に該当する方を歯科優良者として表彰させていただきます。歯に自信のある方は、ぜひお申し込みください。

■対象者 紀美野町に住民登録があり、①②③に該当する方

①80歳以上で自分の歯が20本以上ある方（8020で表彰されたことがある方は対象になりません）

②90歳以上で自分の歯が20本以上ある方（以前に8020で表彰された方は対象になります）

③小学6年生で虫歯のない子ども（町立小学校に通学している子どもは学校から推薦します）

■申込締切 12月20日（水）

■申込方法 保健福祉課まで電話でお申し込みください。

Tel 489・9960

※お申し込みいただいた方には、審査のため、調査をさせていただきます。ご了承ください。



12月3日から9日は障害者週間です

障害者週間は、障害のある人もない人も関係なく、お互いのことを大切にしながら暮らせるような社会、「共生社会」をめざすための週間です。日常生活で障害のある人が困っている場面に遭遇したら、無理のない範囲で助けを差し伸べることや一人一人が障害に対する理解を深めることが重要になります。

また、障害のある方で次のような悩みごとがあれば、相談してみませんか。

- ・障害の特性を理解してもらいづらい（作業手順を覚えるのに時間がかかる、心身の調子の波が大きい等）
- ・周囲との関係性やコミュニケーションがうまくいかない（場の空気が読めない等）

■相談窓口

野上厚生総合病院相談支援事業所

Tel 489・2908

療育センターAOI

Tel 483・0454

障害児者相談支援事業所らん

Tel 488・6314

右記の事業所による巡回相談も実施しています。（毎月第3水曜日）

事業主の皆さまへのお知らせ

①令和6年度（令和5年分）給与支払報告書について

法人、個人を問わず、令和5年中に給与等を支払われた方は、すべての従業員について、給与支払報告書（総括表および個人別明細書）を作成し、関係市町村への提出が必要です。給与支払報告書は、給与所得者にとって町民税・県民税の申告に代わる重要な資料となりますので、正しく記入のうえ期限内までに必ず提出してください。

■提出期限

令和6年1月31日（水）

■提出対象者

令和5年中に給与等の支払いをしたすべての従業員等（パート、アルバイト、法人役員等を含む）が対象となります。青色事業専従者への給与（確定申告をしている場合も含む）に該当する場合や、源泉所得税がからない場合であっても提出が必要となります。

■提出先

令和6年1月1日現在の従業員の住所
所在地市町村
※年の途中で退職された方については、退職時の住所地市町村

②和歌山県と県内の市町村は、全ての事業者を特別徴収義務者に指定し、個人住民税の特別徴収を徹底しています。県と市町村が連携協力し、関係団体や事業主の皆さまに周知を図りながら取組を進めていますので、ご理解とご協力をお願いします。

「所得税の源泉徴収義務のある給与等の支払者」は、法人・個人を問わず特別徴収義務者として、全ての従業員について個人住民税の特別徴収をしていただく義務があります。

ただし、次のa～dの方は普通徴収（従業員が自分で納付）とすることが出来ます。給与支払報告書提出時に「普通徴収切替理由書兼仕切紙」を添付のうえ、給与支払報告書摘要欄に次の略号を記載願います。（普通徴収切替理由書兼仕切紙は町ホームページからダウンロードできます。）

- a 退職者または給与支払報告書を提出した年の5月31日までの退職予定者
- b 給与が少なく、個人住民税を特別徴収しきれない者
- c 給与の支払期間が不定期
（例：給与の支払が毎月ではない）
- d 他から支給される給与から個人住民税が特別徴収されている者
（乙欄適用者）

問 税務課

Tel 489・5905



国民健康保険からのお知らせ リフィル処方箋について

「リフィル処方箋」という制度をご存じですか？リフィル処方箋とは、慢性疾患など症状が安定している患者について医師が認めた場合、最大3回、医療機関にかからず薬局で処方薬を受け取ることができる制度で、通院負担や再診料が軽減できる等のメリットがあります。

※1回当たりの投薬期間、総投薬期間は、患者の症状等を踏まえ医師が個別に適切と判断した期間となります。

※対象可否は医師にご確認ください。

■リフィル処方箋の使い方

- ・1回目は、交付日から4日以内に薬局で調剤してもらいます。
- 調剤後は、薬局からリフィル処方箋（原本）の返却がありますので、なくさないよう保管します。
- ・2回目以降は、リフィル処方箋に書かれた調剤予定日の前後7日以内に薬局で調剤してもらいます。医療機

関の受診がありませんので、服用中に気になったことや症状の変化は薬剤師へ相談してください。必要な場合は、医療機関の受診を勧めてくれます。

・継続的な薬学的管理指導をつけるため、基本は同一の薬局で調剤してもらうことが推奨されます。

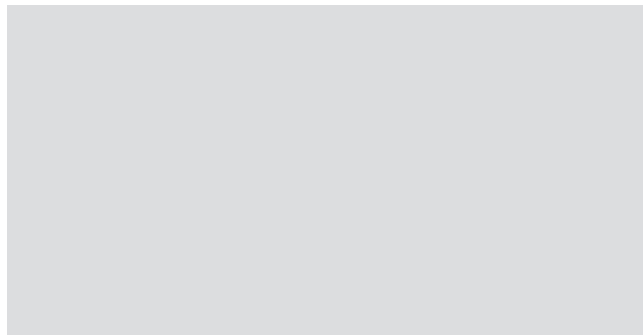
※リフィル処方箋には、「リフィル可」欄の医師のチェックが入っていない場合は利用できません。

問 住民課

Tel 489・5903



広 告



健康相談のお知らせ

■場所 総合福祉センター

■日時 毎週水曜日 9～11時
12月 6・13・20・27日

■対象者 町民

(12月6日は、75歳以上の方向けに、管理栄養士が食事に関するご相談に応じます。要予約。)

■内容 健康に関するご相談に応じます。血圧測定、尿検査、骨密度測定、インボディ(体成分)測定、赤ちゃんの体重測定や授乳の相談も可能です。

※母子健康手帳・健康手帳・健康管理ファイルをお持ちの方は、ご持参ください。

安心！みんなの総合相談窓口

子育て・健康・障害・福祉・介護など様々な支援を行う相談機関です。

紀美野町地域包括支援センター

■平日 8時30分～17時15分

Tel 489-9960

■時間外の緊急時

Tel 489-2430

(紀美野町役場 代表)

子ども家庭支援センター

■平日 8時30分～17時15分

Tel 080-89000-5910

高血圧予防のための

かんたん減塩レシピ

鶏むね肉のピカタ&白菜とリンゴのサラダ

材料(2人分)



[食塩相当量 1.2 g / 1人分]

A 鶏むね肉のピカタ

鶏むね肉……………140 g
塩……………0.6 g (ひとつまみ)
こしょう……………少々
卵……………1/2個
粉チーズ……………小さじ1
小麦粉……………小さじ2
油……………小さじ2
トマトケチャップ……………大さじ1

B 白菜とリンゴのサラダ

白菜……………200 g
りんご……………1/4個
⑦ オリーブ油……………大さじ3
酢……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1/3
黒こしょう……………少々

A 作り方

- ① 鶏肉はそぎ切りにして塩、こしょうをふる。
- ② 卵を溶き、粉チーズを加え混ぜる。
- ③ ①に小麦粉を薄くまぶし、②を付ける。
- ④ フライパンに油をあたため、③を中火で色よく焼き、火を通す。
- ⑤ 器に盛り、トマトケチャップを添える。

B 作り方

- ① 白菜は、縦に2、3等分してから粗千切りにする。
- ② りんごは皮付きのまま縦に切ってから薄く切る。
- ③ ボウルに⑦の材料を入れてよく混ぜ、①と②を加え味がなじむように混ぜる。

ひとくちコラム

1食のメニューすべてを減塩にすると物足りなさを感じてしまいがちです。下味や味付けに卵やチーズなどの乳製品をプラスすると、コクや旨味が出て上手に減塩することができます。

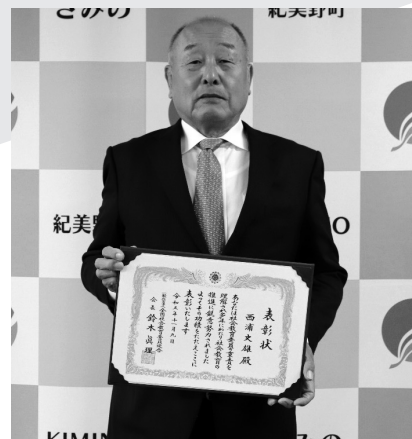
白菜のおいしい季節となりました。白菜の栄養面の特徴は、体内の余分な塩分排出を促すカリウム、骨や歯の主材料となるカルシウム、抗ストレス作用のあるビタミンCを多く含んでいます。甘味が多く柔らかな内葉はサラダや和え物に適しています。

紀美野町食生活改善推進員より

全国社会教育委員連合表彰 受賞

紀美野町社会教育委員の西浦史雄さんが全国社会教育委員連合表彰を受賞されました。

西浦さんは、平成10年から旧美里町及び紀美野町社会教育委員を歴任し、「活力と創造性を育むまち紀美野町」の基盤を築き、長年にわたり当町の文化の発展と町民の教養を高めるためご尽力いただいています。この度の受賞、心よりお喜び申し上げます。



和歌山県青少年育成協会会長表彰 受賞

紀美野町青少年育成推進委員会議会議長の丸畑明彦さんが、和歌山県青少年育成協会会長表彰を受けられました。丸畑さんは旧野上町時代からスポ少「野上アスリート」やジュニア駅伝チームのコーチ、ふれあいマラソンのボランティアとして、スポーツを通じた青少年の健全育成にご尽力されました。平成22年度から町青少年育成委員を務めていただいています。この度の受賞、心よりお喜び申し上げます。

第18回紀美野町文化祭・小川地区公民館第18回作品展示会が開催されました!!

11月3日から5日までの3日間、中央公民館・文化センターにおいて紀美野町文化祭が、11日・12日には小川地区公民館において作品展示会が開催されました。

サークル等の体験コーナーやお茶席が4年ぶりに再開しコロナ禍以前の賑わいを取りもどしました。



■教育委員会 教育課生涯学習係：Tel 489 - 5915 青少年センター：Tel 489 - 5909 ■文化センター：Tel 495 - 9055
 ■中央公民館：Tel 489 - 2877 ■小川地区公民館：Tel 489 - 4511 ■志賀野地区公民館：Tel 489 - 5145
 ■自然体験世代交流センター：Tel 495 - 3127 ■みさと天文台：Tel 498 - 0305 ■スポーツ公園管理棟：Tel 489 - 5368

第1回 紀美野町パークゴルフ協会『会長杯』 自分の実力を試したいパークゴルフ愛好家よ集まれ!!

- 対象者：全国のパークゴルフ愛好家の皆さま
- 日時：令和6年1月28日（日） 9時～受付 9時30分～開始
予備日：令和6年1月31日（水）※時間は同じ
- 場所：紀美野町のかみふれあい公園パークゴルフ場（南北コース集合）
- 参加費：お一人様 紀美野町在住者500円 紀美野町外の方800円
- 競技：東西南北コース36ホールのストロークプレー
- 主催：紀美野町パークゴルフ協会
- 応募期限：令和6年1月5日（金）
- 応募方法：参加申込書（任意様式）に、住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・電話番号を記入し、参加費を添えて、教育課までお申し込みください。
- その他：
 - ・開会式および閉会式は南北コースで行います。
 - ・表彰は、男女ごと1位～3位。その他にも飛び賞やホールインワン賞等もあります。
 - ・スパイクシューズは使用禁止です。
 - ・荒天時の態度決定は、大会当日の午前6時です。（小雨決行）
 - ・申込期間中のキャンセルについては、参加費を返金いたします。申込期間を過ぎている場合または日程延期等によるキャンセルについては、参加費の返金はいたしませんのでご了承ください。
 - ・荒天の場合は、令和6年1月31日（水）に延期します。
- 問合せ：事務局（紀美野町教育委員会教育課内）Tel 489 - 5915



中央公民館体験講座 体幹トレーニング教室

- 内容：寒い季節にインナーマッスルを鍛え、風邪など引かない身体づくりのトレーニングを体験しませんか。
- 日時：令和6年1月5日（金）16時～17時
- 場所：中央公民館 大ホール
- 対象：小学生から大人まで ■定員：30人程度
- 持ち物：タオル・水筒 あればヨガマット ※動きやすい服装でお越しください。
- 講師：インストラクター 三宅多希氏
- 申込締切：12月28日（木） ■申込先：中央公民館 Tel 489 - 2877（火曜・祝日を除く9時～17時）



中央公民館ワークショップ 多肉植物寄せ植え教室

空き缶をリメイクしたリメ缶に多肉植物を寄せ植えします。

- 日時：1月25日（木）13時30分～15時30分
- 場所：中央公民館 工芸美術室
- 定員：5人程度
- 参加費：1,000円
- 講師：阪井万里氏
- 申込期間：1月4日（木）から1月20日（土）まで
- 申込先：中央公民館 Tel 489 - 2877（火曜・祝日を除く9時～17時）



ふれあいルーム 14時30分から16時30分

■中央公民館 12月

6日 フラフープをしよう
13日 オセロ・将棋であそぼう
20日 ハンドベルで演奏しよう
27日 お休み

Book News ・ 図書室だより ・

■新刊情報

【中央公民館】

「あなたが誰かを殺した」 東野圭吾 著
「続 窓ぎわのトットちゃん」 黒柳徹子 著
「70歳からの「貯筋」習慣」 生島ヒロシ・鎌田實 著
「3分間サバイバル」 シリーズ全10巻 児童書
「おすしがふくをかいにきた」 児童書

【志賀野地区公民館】

「伽羅の香」 宮尾登美子 著
「マンガでわかる日本の食の危機」 鈴木宣弘 著

【文化センター】

「人生最後の「馳走」」 青山ゆみこ 著
「星屑物語」 ほしのディスコ 著
「今日もテレビは私の噂話ばかりだし、空には不
気味な赤い星が浮かんでる」 Himaco 著
「がっこうのてんこちゃん」 児童書

■いつぱい読んだよ

【1000冊】 岩橋 汐凜（下神野小2年生）
【4500冊】 谷坂しえり（智辯学園和歌山小1年生）

みんなで、つくってあそぼう！

第18回きみのこどもまつりが開催されました！

10月28日（土）、第18回きみのこどもまつりが紀美野町文化センター木の温もり広場で盛大に開催され、町内のこどもたち、保護者ら約190人が参加しました。

「子どもたちに創り出す喜びを、地域の方々とのふれあいを」をテーマに「缶バッチ」「キーホルダー」「まがたま」「ラメ入りスライム」「紙お面」「たまねぎ染めバンダナ」の各コーナーで、子ども達が真剣な表情で作品作りに取り組みました。遊びの広場では、紙ひこうき、折り紙、ミニ列車、レゴブロック、スーパーボールすくいを楽しみました。



歌の小道

爽やかや庭に二つの椅子を出し 手拝 裕仁

清々しく気分爽快な秋の日、我が家の庭に二つの椅子を出したのです。きつとご夫妻の椅子でしょう。どちらが椅子を出されたのかは解りませんが、一つではなく二つという表現に相手を思いやる優しさを感じます。

また、下五の「椅子を出し」によりこれから何をするのか読者の想像が広がります。

秋草をガラスコップにサロン会 今野 昭子

始業体操山麓の霧晴れて 湯上 ひとみ

秋の湖オール休めて語り合ひ 前 廣

秋茄子を割いて一人の酒のあて 藪田 洋子

金木犀何も言へずに別れけり 潰崎 美光

芋虫がゆく草も木もなき道を 浦 浩平

山道に朽ちて果てたる杉株の 寺岡 幸子

空洞埋めて冬すみれ咲く 中 裕

剥き終えしあんば柿漸く吊したり 秋空 バックにオレンジの壁 中 裕

人情味あふるるデイに団居して 梶谷 美瑛子

夜々にかんじる老いの幸せ 西佐古 祐子

平和なる場所を求めし雑草も 鮮やかに 滝垣内嘉代子

どこから来しや可憐な小花 鮮やかに 滝垣内嘉代子

もゆる姿に惚れ惚れと佇つ 滝垣内嘉代子



稲作の稲刈り体験～中田の棚田にて～ — 小川小学校 —

10月16日に、全校児童が中田地区の棚田で稲刈り体験を行いました。初めての鎌の扱いに少し緊張していましたが、すぐに慣れ、皆必死になって稲穂をスパンスパンと刈っていき、予定した区画をあっという間に終えました。そして、束ねてもらった稲穂をさがりにかける体験も全員ができました。高学年の児童は、20日程度天日乾燥している稲穂の脱穀体験もさせていただきました。

小川地域棚田振興協議会や町まちづくり課、他たくさんの方々の協力のおかげで、5月の苗植え、7月の雑草取り、今回の稲刈り・脱穀と、1年を通して米作りの貴重な体験をすることができました。



教育団体による天文台の利用状況 — 研究員 碓間拓郎 —

今回は今年度の天文台利用についての報告です。

10月末時点で、町内外の小中高やこども園など7団体が天文台を利用してくれました。夏の落雷による臨時休館が無ければもう少し多くの団体利用がありました。

今年は、毎年利用してくれている団体だけでなく、県内他市町村の教育委員会からの依頼もありました。また、団体受入れだけでなく、生徒の研究活動や望遠鏡の使い方についての相談も多くいただいております、教育施設としての需要も多くあることが分かります。



近畿大会出場！

奥結李葡さん(野上中学校3年生)が第54回和歌山県岩出スポーツ少年団総合競技大会の少林寺拳法大会、中学生段外の部で優勝され、第4回近畿ブロック少林寺拳法スポーツ少年団交流大会に出場されました！

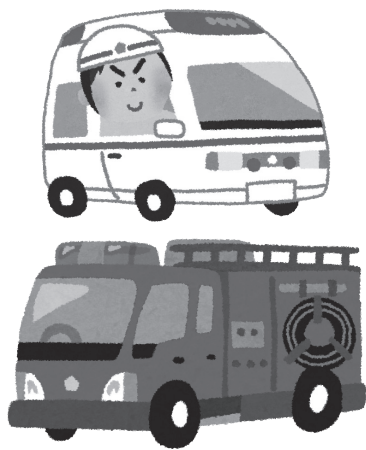


消防だより

消防自動車等の緊急通行に対するご理解とご協力！

消防自動車や救急車などの緊急自動車は、消火活動や傷病者の搬送など、緊急性の高い用務を行うことから、一刻も早く災害現場や医療機関に到着する必要があります。そのため、道路交差点においては、道路の右側部分に車体の全部または一部をはみ出して通行することや赤信号の交差点に進入できることなどの特例が認められています。が、緊急自動車により安全に走行するためには、一般車両の協力が不可欠です。

自動車などの運転中に緊急自動車が接近してきた場合は、進路を譲っていただき、スムーズな緊急走行ができるよう、ご協力お願いします。



火災・救急・救助は119番

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

ストーブ火災の注意喚起

12月に入り、本格的に寒くなる季節を迎え、ストーブを使うご家庭も多くなっていると思います。ストーブが原因となる建物火災は、令和4年中に1087件発生しており、ストーブを使用する時期が限定されているにもかかわらず、出火原因の全体の中でもその割合は少なくありません。また、令和4年中のデータではストーブが5位となっています。

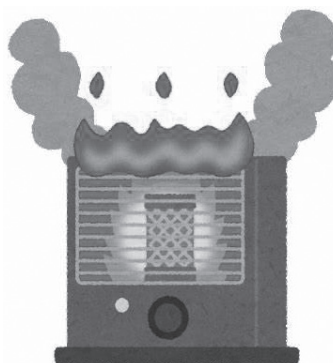
○適切な取り扱い方法の確認

- ・取扱説明書をよく読んで、正しい方法で使用しましょう。
- ・石油ストーブに灯油を給油するときは、必ず火を消してから行いましょう。
- ・電気ストーブや、ファンヒーターを使わないときは電源プラグを抜きましょう。

○周囲の状況の確認

- ・ストーブの近くにふとん・座ぶとんや衣類など燃えやすいものを置かないようにしましょう。

- ・ストーブの周囲や上方に洗濯物を干さないようにしましょう。
- ・ストーブがカーテンなどに接触しないように使用しましょう。
- ・ストーブの近くでヘアスプレーなどの使用や放置はやめましょう。



救急コーナー【脳卒中】

脳卒中とは脳血管に障害が起こる病気の総称で、代表的なものには脳血管が詰まる脳梗塞と、脳血管が破れる脳出血、くも膜下出血があります。脳卒中の主な原因は高血圧で、ほかに喫煙や飲酒などの生活習慣が発症に関わっていると考えられています。症状は病気の種類によって異なり、脳梗塞や脳出血では意識障害や半身麻痺、言語障害などが、くも膜下出血では激しい頭痛や意識障害などが突然現れます。症状が出た場合は直ぐに救急車を呼びましょう。

次回の普通救命講習・再講習は

1月7日(日)です

定員の都合上、日を改めて実施することもあります。職場、学校、自治会等団体での申し込みは、随時受け付けています。

■申込期限 12月19日(火)
■問い合わせ・申し込み

紀美野町消防本部 警防課
TEL 489・6302

10月の消防の動き

●火災発生件数…0件

【事故種別搬送人員】

	管内	管外	合計
急病	33 (0)	0 (0)	33 (0)
一般負傷	12 (0)	0 (0)	12 (0)
交通事故	6 (0)	0 (0)	6 (0)
その他	6 (0)	0 (0)	6 (0)
合計	57 (0)	0 (0)	57 (0)

※ () 内については、ドクターヘリ搬送



特設人権相談所を開設します

☎ 住民課
Tel 489-5903

次の日程のとおり特設人権相談所を開設します。

紀美野町の人権擁護委員が無料で相談をお受けします。秘密は厳守されます。電話でもお受けしますので、お気軽にご相談ください。

■日 時 12月7日(木) 10時～15時まで

■場 所 ①紀美野町役場本庁1C会議室 ②地域資源総合開発センター（役場美里支所横）

Tel 489-5903

Tel 495-3463

行事・相談のお知らせ

【予約制】：問い合わせ先まで予約してください。

12月

行事名	日 時	開催場所	問い合わせ先(0 7 3)	
移動町長室	21日(木)	美里支所	住民室 総務課	495 - 3471 489 - 5912
オンライン職業相談 【予約制】	22日(金) 13時30分～16時30分	本庁1C 会議室	産業課	489 - 5901
行政相談	21日(木) 13時～15時	中央公民館 美里支所	総務課 住民室	489 - 5912 495 - 3471
障害者巡回相談 【予約制】	20日(水) 10時～11時30分	総合福祉センター	野上厚生病院相談支援事業所 療育センター AOI 障害者相談支援事業所らん	489 - 2908 483 - 0454 488 - 6314
こども園開放	13日(水)・27日(水) 10時～11時	きみのこども園	きみのこども園	489 - 2144
	6日(水)・20日(水) 10時～11時	こうのこども園	こうのこども園	495 - 2049
「野いちごの会」による 絵本の読み聞かせ 【予約制】	11日(月) 10時30分～	子育て支援センター	子育て支援センター	489 - 6700
コアラ教室 【予約制】 (生後1年6か月～入園まで)	20日(水) 9時30分～11時30分	※育児相談は、希望される方法 (来所・電話・訪問)にてお受けしています。 ※20日(水)のコアラ教室は、ピヨ ピヨ教室と合同です。(総合福祉センター3階 多目的ホール)	※一時預かり保育利用 には、事前登録が必要です。	
カンガルー教室 【予約制】 (生後3か月～1年6か月まで)	14日(木) 9時30分～11時			
クッキング教室 【予約制】	12日(火) 10時～12時			
クラフト教室 【予約制】	7日(木) 10時～12時			
育児相談	随 時			
一時預かり保育 【予約制】	毎週月曜日・木曜日 10時～15時			
犬・猫の飼い方講習会 【予約制】	4日(月)・17日(日)・24日(日) 11時～	動物愛護センター	動物愛護センター	489 - 6500
クリニック(健康診断書発行) 【予約制】	11日(月)	海南保健所	海南保健所	482 - 0600
性感感染症検査・肝炎ウィルス検査 【予約制】	25日(月) 9時30分～10時15分			
検便(腸内細菌検査)	(受付)			
こころの健康相談 【予約制】	13日(水) 13時30分～ 25日(月) 14時～			
骨髄バンクドナー登録検査 【予約制】	11日(月)・25日(月) 10時30分～11時30分			
医療安全相談	月曜日～金曜日(祝日除く)			
エイズ即日検査 【予約制】	25日(月) 17時～19時			

紀美野町の人口

() 内は前月比

総人口 7,949人(-25) [男3,697人(-15) 女4,252人(-10)]

【令和5年10月末現在】

世帯数 4,061世帯(+1) 面積 128.34km²

10月の人口の動き(令和5年10月1日～31日) 転入14人 転出21人 出生1人 死亡19人



3歳

しろこだ
白粉田 ゆめちゃん
令和2年12月生
「これからも仲良く
楽しく過ごそうね。」

お子さんの成長を 掲載しませんか？

広報きみのに掲載するお子さんの写真を募集しています。**対象は広報誌の発行月に誕生日を迎える町内の満1～3歳のお子さんで、毎月、10日までのお申し込みで翌月号への掲載が可能です。**

例) 1月生まれのお子さんの写真を1月号に掲載する場合、12月10日までにお申し込みください。

詳しくはホームページをご覧ください。

問 総務課

Tel 489-5912



紀美野町 HP



申込フォーム

紀美野町消防庁舎新築工事に伴い安全祈願祭を執り行いました

10月25日に消防庁舎新築工事の安全祈願祭が執り行われ、関係者らが出席し、工事の安全と無事を祈りました。新しい消防庁舎は鉄筋コンクリート造2階建て延べ床面積1,693㎡で、訓練塔は鉄骨造4階建て延べ床面積271㎡、また、延べ床面積120㎡の備蓄倉庫や防火水槽を設置し、令和7年3月に完成予定です。



広 告

