



健康アップ・チャレンジ教室のお知らせ

健康運動指導士による、トレーニングマシーンを使用した運動教室です。
体力づくり、健康づくりに挑戦してみましょう。
初心者の方も大歓迎です！ お気軽にご参加ください。

毎月第1火曜日からスタート

11月のみ
6日(金)か
らスタート
です！



12月は1日
からスタート
です！

曜 日：火曜日(毎週)
期 間：約3か月
時 間：午前9時30分～11時30分
場 所：総合福祉センター2階トレーニングルーム

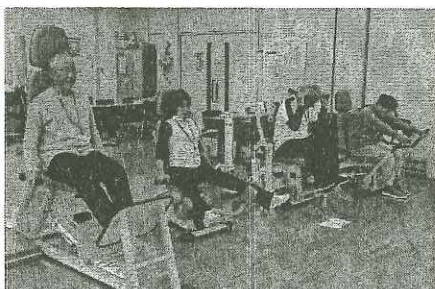
●対象者

概ね65歳以上で、要介護認定のない方及び
主治医から運動を止められていない方

●定員:6名(新型コロナ対策のため定員を半数にしています)

※できるだけ休まずにご参加ください。

健康運動指導士が運動の方
法を楽しく教えてください。



☆参加ご希望の方は
下記までお申し込みください。

〈お問合せ・お申込み〉
紀美野町保健福祉課
☎489-9960まで

軽い負荷をかけて身体を動かすことで、
老化や障害により動かさなくなった関節の動きをよくします。

屋外での焼却行為（野焼き）は禁止！

屋外での焼却行為（野焼き）は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されています。

ただし、軽微な焼却※等であれば、例外的に認められています。

◆例外的に焼却が認められているもの（ただし、近所に迷惑がかからないことが条件）

- ① 災害の予防、応急対策又は復旧のために必要な燃焼行為
- ② 風俗習慣上又は宗教上の行事を行うために必要な燃焼行為
- ③ 農業（園芸サービス業を除く。）又は漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる燃焼行為（樹脂、油脂類又は布を含む燃焼行為を除く。）
- ④ たき火その他日常生活を営む上で通常行われる燃焼行為であって軽微な焼却※
- ⑤ キャンプファイアー、バーベキューその他屋外レジャーにおいて通常行われる燃焼行為で軽微な焼却※

※「軽微な焼却」とは、その煙によって近所に迷惑のかからない程度の焼却のこと

ごみの焼却は絶対にしないでください！！

例外的に認められている焼却を行う場合でも次のことに注意してください！

●環境上の注意点

近年、ごみの野焼きに関する苦情（相談）が増えています。ごみを燃やすと火災発生の原因となるばかりでなく、煙や臭いにより気分が悪くなったり、布団・洗濯物に汚れや臭いがつくなど近所迷惑になることがあります。

ドラム缶焼却、ブロック積み焼却、穴を掘ってのごみ焼却は、絶対に行わないでください。毒性のあるダイオキシン類は、ごみの野焼きでも発生します。



紀美野町役場住民課 489-5903
美里支所住民室 495-3464

●火災予防上の注意点

・見張りとお火の準備を忘れずに！

たき火など例外的に認められている軽微な焼却を行うときはその場を離れない。また消火器や水バケツを準備し、終わったときは火を完全に消してください。

・風の強い日には絶対に行わない！

風の強い日は火の粉が飛んで危険です。さらに、空気が乾燥していると火災が起こりやすくなります。そんな日はたき火などは行わないでください。

・事前に消防署へ連絡を！

火災と紛らわしい煙または火災を発生する恐れのある場合は、あらかじめその旨を消防署へ連絡してください。

紀美野町消防署 489-5146

◆野焼きには罰則があります◆

廃棄物の野焼きは『廃棄物の処理及び清掃に関する法律』により罰せられ、行為者は5年以下の懲役若しくは1千万円以下の罰金又はその両方が科せられます。また、法人にあっては、3億円以下の罰金が科せられます。

火災・救急・救助は 119 番へ

災害発生状況の問い合わせは、489-6677 番へ

紀美野町消防本部

紀美野町消防団

「分校の窓から世界が見える」



令和2年度 マンスリータイムズ 9・10月合併号

海南高校美里分校

第5回和歌山県高等学校総合文化祭郷土芸能部門発表会 兼
第45回全国高等学校総合文化祭郷土芸能部門プレ大会

9月13日(日)



9月13日(日)に、第5回和歌山県高等学校総合文化祭郷土芸能部門発表会が開催されました。今年の発表会は、来年和歌山県で開催される全国高等学校総合文化祭「紀の国わかやま総文 2021」のプレ大会を兼ねており、本番と同じ和歌山ビッグホエールを会場に、加盟4校で技を競いました。

美里分校太鼓部は、「祝い 長峰」と「朝焼け」の2曲を演奏し、審査の結果、りら創造芸術高等学校、紀北農芸高等学校に続く3位で「紀の国わかやま総文 2021」の出場権を得ることができました。

また発表会では、来年の全国大会を想定した式典や生徒交流会などが行われ、生徒実行委員会副委員長を務める本校生徒が開会宣言をしたり、美里分校放送部の2名が大会の司会進行を務めたりするなど、大会運営でも本校生徒が活躍しました。

全国高等学校 総合文化祭

とは

全国高等学校文化祭は「文化部のインターハイ」と呼ばれ、約2万人の高校生が開催地に集う高校生最大の文化の祭典です。毎年夏に開催され、和歌山県での開催は来年が初めてのことになります。会期中、演劇や吹奏楽など規定19部門と、和歌山県が独自に開催する協賛3部門の大会が県内各地で行われます。

企業見学会

8月27日(木)

県労働政策課の「産業を支える人作りプロジェクト」事業により、全校生徒で橋本市にある、プラスチック製化粧品容器の製造を手がける(株)9 Times と、自動車用モケット生地で世界トップクラスの技術力をもつ妙中パイル織物(株)を訪問させていただきました。製造現場の見学や社員の方の説明などから、各社の技術やこだわり、業界の様子、歴史等を学び、「働く」ことについて理解を深めました。

生徒の声



織物の製造過程や高野口の織物業の歴史を学ぶことができた／機械化が進む現在も昔からの職人技が生かされていることを知りました／社長様が言われた「会社の中で自分に合う仕事をすれば良い」という言葉が刺さりました／「何事にも前向きに積極的にチャレンジ精神を持つ」という言葉を自分の活力にしたいと思いました

体育祭

9月24日(木)



悪天候により1週遅れの開催となった今年の体育祭。この日も曇天で時折小雨もばらつく天候でしたが、予定していた18種目の競技すべてを実施することができました。また、新型コロナウイルス感染防止対策で3密を回避するため、競技種目の一部を見直しての実施となりました。学年対抗で競いあった結果、今年は2年生チームが総合優勝を果たしました。

美里分校の体育祭は生徒数が少ないため、多くの生徒が10種目以上もの競技に出場します。出場しない種目も競技運営を手伝うなど、少しも休む暇がありません。それでも生徒の表情には笑顔があふれ、皆、充実して取り組んでいる様子でした。全員が活躍し、全員でつくりあげる美里分校の体育祭。小さいながらも中身が詰まった取組となりました。



学校見学会

9月16日(水)

(株)さんぼう様の協力により、全校生徒で和歌山信愛女子短期大学を訪問させていただきました。生活文化コース・食物栄養コースに分かれての模擬授業や学食での昼食などを体験し、短大での学びやキャンパスライフに触れることができました。昼食後の保育科の模擬授業では自然の葉を用いた陶芸づくりを体験。それぞれ工夫を凝らしながら皿作りに取り組んでいました。授業の途中、保育科で学ぶ分校卒業生が教室を訪れ、後輩たちに激励の言葉を贈ってくれました。信愛女子短大の職員の方々の周到な準備によって、充実した進路学習となりました。



お知らせ 美里分校文化祭について

毎年11月に開催している美里分校文化祭について、新型コロナウイルスの感染が続いていることから、生徒の安全を第一に考え、今年度は一般公開せず、生徒・教員のみで実施することに決定しました。在校生の保護者は事前申込を受け付け、人数制限をした上で見学を認めますが、その他外部の方の入場についてはお断りさせていただきますので御了承願います。文化祭を楽しみにしていた卒業生や近隣地域の方々には申し訳ありませんが、御理解・御協力の程よろしくお願いします。

10月25日(日) 紀の国わかやま総文2021プレ大会総合開会式(和歌山県民文化会館大ホール)

11月6日(金) 第2回漢字検定

11日(水) 県総合文化祭放送文化部門(かつらぎ町あじさいホール)

18日(水) マラソン大会

19日(木) 思春期講座

20日(金) 月例漢字テスト ビブリオバトル2020紀美野大会

26日(木) 2学期末考査発表

11月の主な行事

もしかして、 控えてませんか？

- ☑ かかりつけ医への相談
- ☑ 乳幼児健診・予防接種
- ☑ 生活習慣病の健診・受診
- ☑ がん検診



乳幼児の予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、
重い感染症になるリスクが高まります。

また、生活習慣病やがんの早期発見には、
定期的な健診と適切な受診が重要です。健康が気になる今だからこそ、
かかりつけ医に早めに相談し、健診は予定どおり受けましょう。





赤ちゃんの予防接種を遅らせると、 免疫がつくのが遅れ、重い感染症 になるリスクが高まります

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。まだ接種期間内の方は、お早めにおすすませください。生後2か月から予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていくとき、赤ちゃんがかかりやすい感染症（百日せき、細菌性髄膜炎など）から赤ちゃんを守るために、とても大切です。

乳幼児健診は、医師、保健師、助産師に 相談できる機会です

子どもの健康状態を定期的に確認し、育児で分からないことや悩んでいることは遠慮せず何でも聞きましょう。

新型コロナの感染の流行状況等を踏まえ、実施方法等を変更している場合があります。お住まいの市区町村の母子保健窓口にお問い合わせください。



生活習慣病も、がんも、定期的な健診 が早期発見につながります

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ、生活習慣病の予防には定期的な健診で健康状態をしっかりチェック。自分の体を知ることが、健康維持の第一歩です。がんは、2人に1人はかかると言われています。早期がんでは無症状であることがほとんどなので、症状がなくても定期的にがん検診を受けることが早期発見・早期治療につながります。

医療機関や健診会場では、 換気や消毒でしっかり感染防止対策をしています

予防接種は、事前に予約しましょう。医療機関によっては一般の受診患者と別の時間や場所で受けられます。健診やがん検診は、受付時間や受診者同士の間隔などに配慮しています。受診時の注意事項を守って受診しましょう。

☒ 受診の前に：体温を測定するなど、体調に問題がないことを確認してください。

☒ 帰宅したら：手洗いなどの感染対策をしっかりしましょう。

予防接種を受けた日も、お風呂に入れます。

※体調が悪いときは、かかりつけ医・医療機関に相談しましょう。



不安なこと、わからないことは、かかりつけ医・お住まいの市区町村へ

予防接種
スケジュール
(国立感染症研究所)



日本小児科学会が推奨する
予防接種スケジュール



各分野の専門家
からのメッセージ



上手な医療の
かかり方



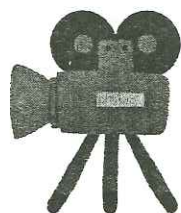
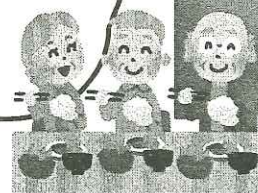
地域サロンをご存知ですか？

紀美野町では、46カ所の地域サロンが活動しています。
その地域サロンでは、住民の方が気軽に集まって交流を
する中で、楽しみながら仲間づくりや体力づくりをしています。

いつも頑張っている【いきいき百歳体操】のあとに、高齢者の
低栄養予防や認知症予防、結核
予防の話を聞きました。適度な
運動とバランスの良い食事や睡
眠は、あらゆる予防につながる
ことが分かりました。

9/24

いちばふれあいサロン
(神野市場)



紀美野町役場住民課の人
から、マイナンバーカード
の説明を聞きました。その
場で、マイナンバーカード
の申請も受け付けてもら
いました。そのあとで、楽
しみにしていた『綾小路き
みまろ』のDVDを見まし
た。笑うと元気になりま
す。楽しいひと時でした。

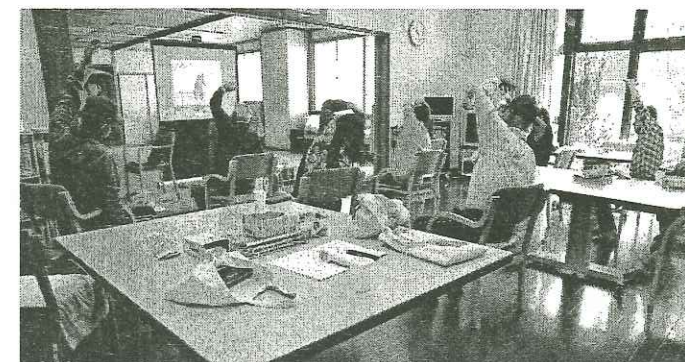
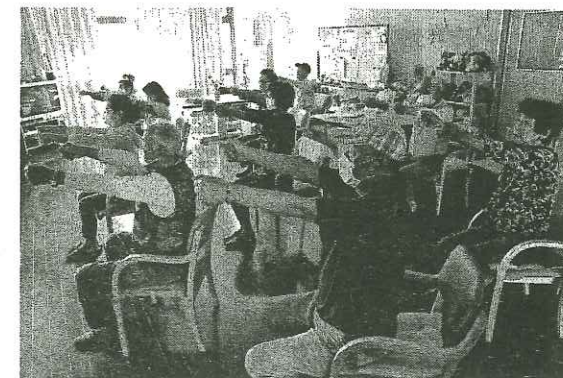
9/24

福井サロン(福井)

【いきいき百歳体操】体験コース
の2回目は、筋力増強の話でし
た。筋肉は、毎日鍛えるのではな
く、一定の休養をすることで、も
っと強くなると習いました。3回
目では、脱水の話を聞きました。
こまめな水分補給は、熱中症以外
にも脳梗塞や心筋梗塞の予防に
もなると習いました。体験する体
操の回数も段々と増えて、少し疲
れるようになってきました。

9/28・10/12

憩いの家毛原サロン(毛原宮)



【いきいき百歳体操】の体力測定を
しました。2年ぶりの測定になり
ましたが、結果は2年前とほぼ変化
なし、むしろ良くなっている項目も
ありました。毎週【いきいき百歳体操】
をしている成果が出ました。これか
らもう続けていきたいです。

10/1

おしゃべりサロン(毛原上)



【いきいき百歳体操】の説明を
聞きながら、みんなで少しだけ
体操を試みました。ゆっくり
とした体操でした。健康維持の
ためにも、次回から体操の体験
コースを受ける予定です。茶話
会もしました。いろいろな話に
花が咲きました。

10/5

和みの会(長谷宮)

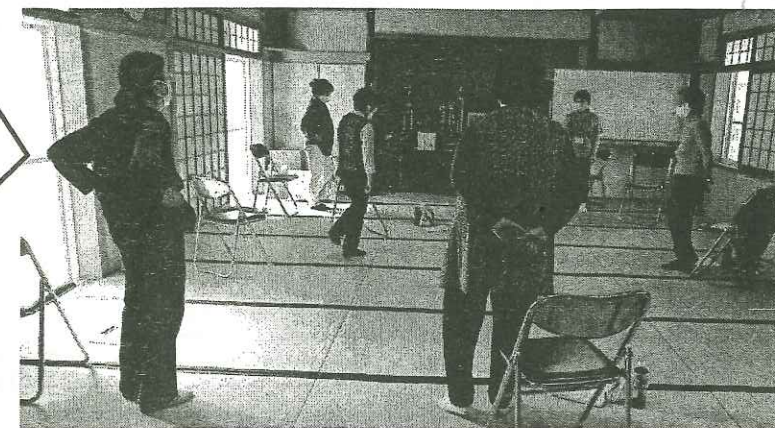
新型コロナの影響で自粛していたサロンを、半年ぶりに再開しました。久しぶりのサロンで、みんなに会えて嬉しかったです。いろいろな人とおしゃべりができて、気分も晴れました。血压や骨粗鬆症、バランスのとれた食事などの話も聞きました。

10/6 ほたるの里(毛原下)



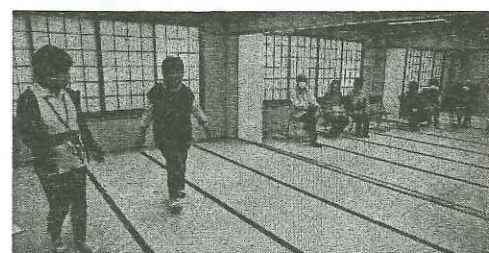
【いきいき百歳体操】の体力測定をしました。初めての人がほとんどでした。これから半年後、1年後、2年後と【いきいき百歳体操】を続けてからの体力測定の結果が楽しみです。みんなで続けていきたいです。

10/14
グリーンクラブ(緑ヶ丘)



野上厚生総合病院の理学療法士による、【いきいき百歳体操】フォローアップがありました。腕の角度や、足の上げ方など、分かりやすく説明してもらいました。準備体操や整理体操の大切さも習いました。その後で、体力測定もしました。2年ぶりの測定でしたが、結果は前回とあまり変わりませんでした。このまま【いきいき百歳体操】を続けて、現状維持のまま歳を重ねていきたいです。

10/8
サロンまがりや(動木)



野上厚生総合病院の理学療法士による【いきいき百歳体操】のフォローアップがありました。体操を見てもらって「皆さん良くできていますよ!」とほめてもらいました。体操を続けていく励みになりました。体操のあとの茶話会も、和気あいあいとできて楽しかったです。

10/13 サクラ会(下佐々)



【いきいき百歳体操】の体力測定を2年ぶりにしました。測定結果は、殆どの方が2年前より良くなっていました。特に柔軟性がついたように思います。80歳を過ぎても、筋力や柔軟性がつくことが良くわかりました。

10/15
下佐々なかよし会(中央児童館)



《インボディ》を使って体成分の分析をしました。機械に素足で乗って、まっすぐ立って測定しました。この機械は体の筋肉量や体脂肪量を測定します。上半身と下半身など部位別の数値が出るので、自分の体を知ることができて良かったです。

10/16
たんぽぽ会(下佐々)

お近くのサロンに参加してみませんか? お近くのサロンで、近所の方たちと楽しい時間を一緒に過ごしてみませんか? もし、お近くにサロンがない方は、みんなで楽しいサロンを作ってみませんか? 興味のある方は、お気軽にご連絡ください。



紀美野町役場保健福祉課
Tel 489-9960

和歌山県金融広報委員会からのお知らせ

知るぽると

“暮らしの達人!知るぽると講座”の御案内

ライフプラン、家計や節約、消費生活のことなど、暮らしに役立つ情報をわかりやすくお話しします。子供の一時保育も利用できます。どうぞお気軽に受講ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催を取りやめる場合がございます。予め御了承ください。
※御参加の皆様はマスク着用の御協力をお願いいたします。

- 【場 所】和歌山県消費生活センター研修室(和歌山ビッグ愛8階)
【定 員】各回とも、先着20人(連続受講の方が優先です。空席があれば1回の受講も可能。)
【一時保育】各回とも、先着5人(1歳から小学2年生まで)
一時保育は無料ですが、事前申込が必要です。10月23日(金)締切
【申込方法】電話・ファックス・郵送で

①参加者氏名②住所③電話番号④一時保育希望の有無を下記までお申込みください。

	開催日時	テーマ	講師
第1回	11月10日(火) 10:00~11:30	教育資金の貯め方 ～計画的に準備するポイント～	金融広報アドバイザー 垣 由起 氏
第2回	11月17日(火) 10:00~11:30	知って防ぐ消費者トラブル ～若者が被害に遭わないために～	金融広報アドバイザー 西川 恵子 氏
第3回	11月24日(火) 10:00~11:30	将来に備える老後資金 ～iDeCo、NISA 活用による資産運用～	金融広報アドバイザー 垣 由起 氏

お申込み
問合せ先

和歌山県金融広報委員会(和歌山県消費生活センター内)
〒640-8319 和歌山市手平2丁目1-2 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛8階
TEL 073-426-0298 FAX 073-433-3904
<http://www.wakayama-kinkoui.jp/> (案内チラシをホームページに掲載しています。)

参加費
無料

一人で悩まず相談しましょう

消費者
ホット
ライン



県やお住まいの市町村の消費生活相談窓口などをご案内します。

和歌山県消費生活センター
【相談ダイヤル】073-433-1551

平 日 9:00~17:00
土・日 10:00~16:00 (電話相談のみ)
(祝日、年末年始は休み)

和歌山県消費生活センター紀南支所
【相談ダイヤル】0739-24-0999

平 日 9:00~17:00
(土・日・祝日、年末年始は休み)

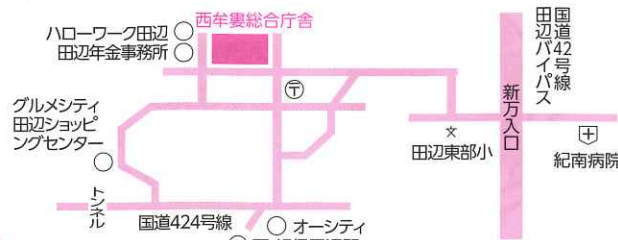
和歌山県消費生活センター

〒640-8319 和歌山市手平2丁目1-2
県民交流プラザ和歌山ビッグ愛8階
【事務ダイヤル】(073)402-0159 FAX(073)433-3904



和歌山県消費生活センター紀南支所

〒646-0027 田辺市朝日ヶ丘23番1号
県西牟婁総合庁舎内
【事務ダイヤル】(0739)24-2780 FAX(0739)26-7943



きのくに生活情報誌

くらしのとびら

2020 秋号
発行
和歌山県消費生活センター

◇この情報はインターネットでもご覧いただけます◇ <http://www.wcac.jp/>

! 通販のこんな広告にご注意! !

新型コロナの感染拡大を受け、通販の利用が増えています。通販では、派手な広告に目が行きがちですが、しっかり契約内容を確認しないとトラブルにあうことも。ふたつの事例を紹介します。



イラスト 鈴木 薫

「一回限りのつもりだったのに…」～「定期購入」にまつわる相談事例～

SNSで「お試し500円」のダイエットサプリメントの広告をみて、回数の「しぼり」がないことを確認したので、1回だけ試すつもりで定期購入を契約した。「次回解約は商品到着後7日以内」と記載があったので、1回目が届いてすぐに解約の電話をかけたが、まったくつながらなかった。

そうこうしているうちに解約できる期限が過ぎてしまい、2回目が届いてしまった。2回目は通常価格8,000円の4個が一度に届き、32,000円の請求書が入っていた。

アドバイス

2回以上継続して購入することが条件といった定期購入の相談増加を受けて、法律が改正され、合計金額等の表示が義務化されました。しかし、事例のように回数の「しぼり」がないことを強調していても連絡がとれず、解約ができないという相談が増えています。解約方法が電話以外に複数あるか確認するなどし、注文時の画面やメールは保存しておくことが大切です。



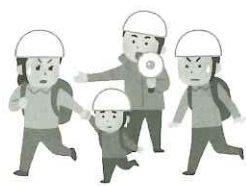
「返金保証があれば安心?」～「全額返金保証」の相談事例～

「**日間全額返金保証」の美容液をスマホから注文した。肌に合わず返金の申し出をしたら、サイトに表示する条件を全て満たせば返金すると言われた。しかし、必要とされた外袋を捨ててしまったため、返金保証が受けられなかった。

アドバイス

返金保証を強調する一方で、返金には細かい条件を課しています。条件を全て満たさないと返金不可と言われてたり、事務手数料を求められたりすることもあります。このようなリスクを理解して、返金保証があるからと安易に契約しないようにしましょう。

通信販売にはクーリング・オフ制度はありません。通販の解約は、通販事業者の規約に従います。注文画面等の表示や規約をよく確認しましょう。著しく小さい字や、何度もスクロールが必要なところに重要事項が記載されていることもあります。契約内容を最後までしっかり確認しましょう。



自然災害から身を守るために! ～あなたがとるべき避難行動は?～



避難行動判定フロー

START

ハザードマップ※で自分の家がある場所に色が塗られていますか?
※各市町村が作成した浸水や土砂災害が発生する恐れの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

いいえ

周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市町村からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、原則として、自宅の外に避難が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまうおそれの高い区域の外側である
②浸水する深さよりも高いところにいる
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある
場合は自宅に留まり、安全を確保することも可能です。

※土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンション等の上層階に住んでいる場合は自宅に留まり、安全を確保することも可能です。

御自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか?

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか?

はい

警戒レベル3が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう

いいえ

警戒レベル3が出たら、市町村が指定している指定緊急避難場所に避難しましょう

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか?

いいえ

警戒レベル4が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう

警戒レベル4が出たら、市町村が指定している指定緊急避難場所に避難しましょう

出典:内閣府作成資料「避難行動判定フロー」



避難するときに持ち出すべきものを、避難バッグにひとまとめにし、置き場所を決めておきましょう!ここでは、避難バッグに入れて持ち出すべきものの一例を御紹介します。

※紹介している内容については一例ですので、御自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。

- | | | |
|------------------------------------|--|-------------------------------|
| ☐ 非常食 | ☐ 安全器具(ヘルメットなど) | ☐ 軍手 |
| ☐ 飲料水 | ☐ 救急医療品 | ☐ 雨具 |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 常備薬 | ☐ ライター |
| ☐ モバイルバッテリー | ☐ 衣類 | ☐ マスク |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ タオル | ☐ 生理用品 |
| ☐ ビニール袋 | ☐ ティッシュペーパー | ☐ など |



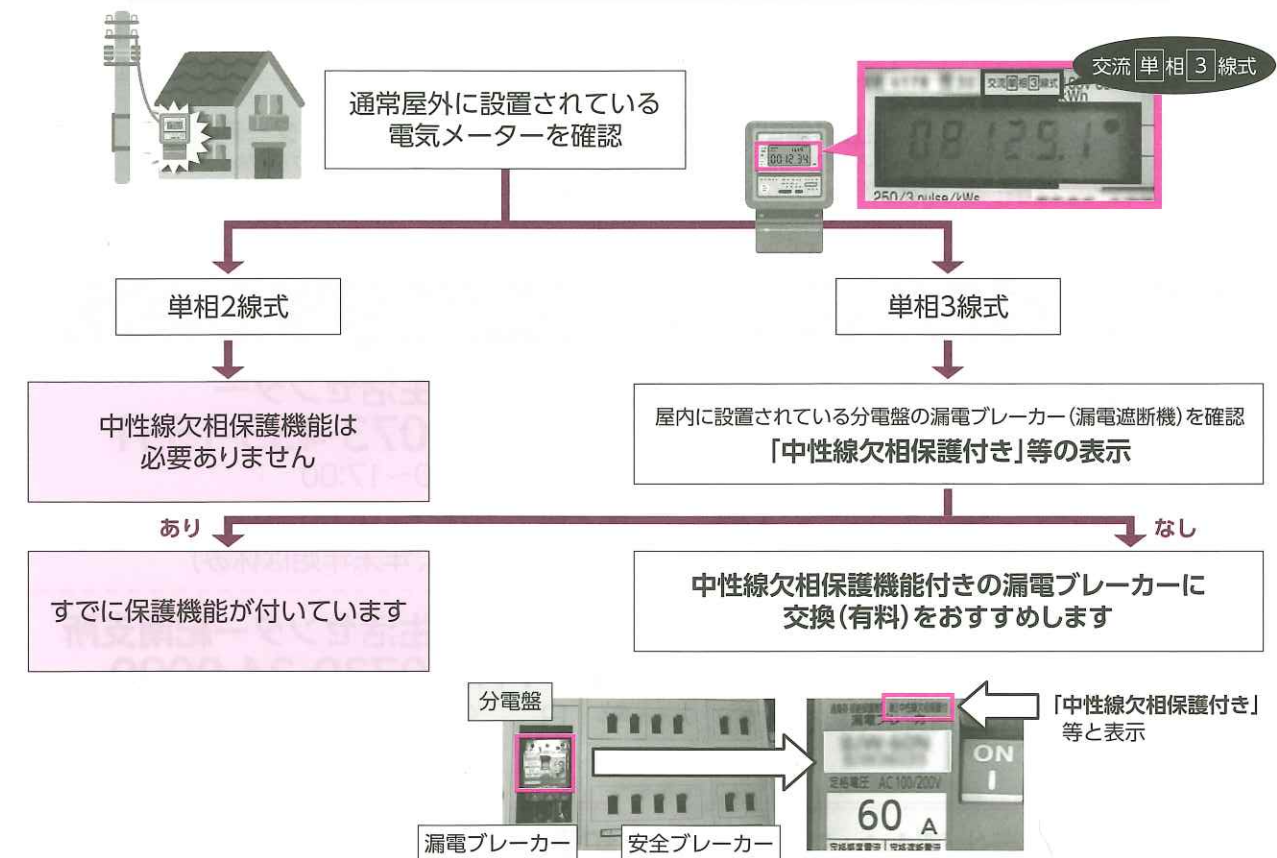
分電盤のトラブルで 家電製品が一度に故障!?



何もしていないのに突然、、、エアコン、電子レンジ、冷蔵庫などが一度に故障。
電力会社は、分電盤の中に生じた「中性線欠相」との説明でした。これって何?

一般住宅への配電方式には2本(白・黒)の電線で100Vの電気を供給する単相2線式と、3本(赤・白・黒)の電線で、100V、200Vの両方の電気が供給できる単相3線式があります。近年家電製品の大型化に伴い、単相3線式の家庭電気配線の家庭が大半を占めます(2020年3月末現在和歌山県内で8割)。このうち1994年以前に設置された古いタイプの単相3線式の漏電ブレーカーを使用している場合に、電線の断線やネジの緩みによる「中性線欠相」がおき、電気製品に過剰な電圧がかかって電気製品が壊れてしまうことがあります。

我が家は単相3線式、2線式? → まず家庭の電気メーターを確認



- ★アドバイス★
- ①4年に一度の電気設備の定期点検の際には屋外だけではなく屋内設備まで点検を受けましょう。
 - ②点検時の指摘事項はそのままにせず修理などの対応を行いましょう。
 - ③中性線欠相保護機能付きの漏電遮断器に交換することを検討しましょう。1994年以前の住宅で中性線欠相によるトラブルが心配な場合、自分で確認をすることもできますが、感電の危険もあるため、定期点検時にあわせて確認を依頼するとよいでしょう。