

広報
くしもと

2022

7

No.207

色あざやかな
夏はじまる

潮岬周遊線沿いの花壇

管理団体：「フラワークラブかざぐるま」さん

「この一票 これが私の 意思表示」 第26回 参議院議員通常選挙

～棄権することなく投票しましょう～

- ◎投票日 令和4年7月10日(日)
- ◎投票時間 投票日当日の投票時間は、午前7時～午後7時です。
- ◎投票所 投票所は、町内30か所に設けます。



■投票所の一覧(入場券に記載されている投票所をご確認ください。)

投票区	投票場所の名前	行政区	投票区	投票場所の名前	行政区
第1投票区	串本町文化センター	東、矢ノ熊、大水崎、サング台	第19投票区	老人憩の家 福寿荘	姫川、姫
第2投票区	串本小学校体育館	北、袋	第20投票区	伊串多目的集会所	伊串
第3投票区	三区会館	西、南、植松	第21投票区	西向中学校	目津大浦、神野川
第4投票区	串本中学校	堀笠嶋	第22投票区	旧西向幼稚園	原町、上ゲ地、住吉
第5投票区	旧錦富小学校体育館	二色、高富	第23投票区	岩瀬青年クラブ	岩瀬
第6投票区	橋杭集会所	蘭野川	第24投票区	古田コミュニティセンター	古田
第7投票区	串本町公民館潮岬支館	潮岬	第25投票区	中湊コミュニティセンター	中湊、上ノ丁、上野山
第8投票区	潮岬平松コミュニティセンター	平松、萩尾、塔石	第26投票区	消防団拠点施設	中ノ丁、下ノ丁
第9投票区	出雲集会所	出雲	第27投票区	津荷集会所	津荷
第10投票区	串本町公民館有田支館	有田	第28投票区	山村交流センター	田原
第11投票区	串本町公民館田並支館	田並	第29投票区	上田原生活改善センター	上田原
第12投票区	田並上多目的集会所	田並上	第30投票区	佐部集会所	佐部
第13投票区	江田多目的集会所	江田			
第14投票区	旧赤瀬小学校	田子、安指			
第15投票区	串本町公民館和深支館	和深、里川			
第16投票区	紀伊大島開発総合センター	大島			
第17投票区	須江・浜須賀集会所	須江、(自衛隊)			
第18投票区	檜野集会所	檜野			

※投票所入場券は、選挙人名簿に登録された方に郵送します。

※なお、選挙人名簿に登録された方は、入場券がなくても投票することができます。

◎期日前投票について

投票日当日に仕事や旅行等の予定がある方などは、期日前投票ができます。

- 期間 令和4年6月23日(木)～7月9日(土)
- 場所・時間 串本町文化センター1階ロビー(午前8時30分～午後8時)
串本町役場旧古座分庁舎1階ロビー(午前8時30分～午後6時)

※旧古座分庁舎の投票時間は、午後6時までです。ご注意ください。

※満18歳になる前に投票される方は、不在者投票になります。

※投票所入場券の裏面の「期日前投票宣誓書(兼請求書)」にあらかじめご記入いただいた上で期日前投票所へご持参いただくと、受付が早く済みます。

◇お問い合わせ先◇ 串本町選挙管理委員会 TEL 0735-62-0555 (FAX 62-4977)

∥「海の日」は∥

串本町 B&G 海洋センター プール無料開放 DAY!

串本町 B&G 海洋センターでは、海の日(※)にプールを無料開放します。

7月17日(日)

【無料施設】 B&G 海洋センター 温水プール

【利用時間】 午前10時～午後9時
(最終受付: 午後8時30分)

※海の日は18日(月)ですが、当日は休館日になるため、17日(日)に実施します。

◇お問い合わせ先◇

串本町 B & G 海洋センター
TEL 0735-62-5540 (FAX 62-5519)

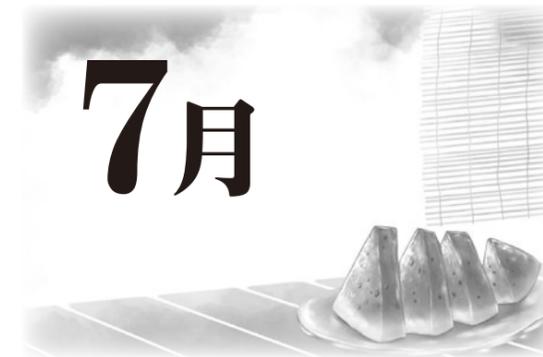


串本町 B&G 海洋センター 施設別利用者人口比率 全国4位で表彰!



串本町 B & G 海洋センターでは、令和3年度のプール利用者が34,070人となり、全国の B & G 海洋センター105カ所の温水・加温プールの内、人口比率部門において4位となりました。

5月26日、近畿ブロック地域海洋センター連絡協議会総会において B & G 財団より表彰されました。



主な電話番号等 市外局番 0735

- 串本町役場 62-0555
- くしもと町立病院 62-7111
- 串本町教育委員会 67-7260
- 文化センター 62-0006
- 串本町図書館 62-4653
- 保健センター 62-6206
- 地域包括支援センター 62-6005

防災行政無線(町内)放送の
電話音声案内サービス
0120-928-649 (無料)

くしもと

July. 2022 No.207

Contents
もくじ

- 串本町 B & G 海洋センター無料開放のご案内&全国4位で表彰/コンテンツ
- 第26回参議院議員通常選挙
- まちのわだい
- 令和4年第2回定例会
- 水道メーターを交換します/笑笑茶屋/介護予防体操実践教室オンライン講座
- 第4弾生活支援商品券/不法投棄監視カメラ設置中
- マリンスクール開催/自衛官等の募集案内
- 子育て世帯生活支援特別給付金
- 後期高齢者医療保険からのお知らせ
- 過疎法、半島振興法による税制特例措置
- 日本年金機構からのお知らせ/ひとり親医療費更新案内
- 保健センターだより
- よろこび・かなしみ/献血/ごみの出し方についてのお願い
- 火災・救急件数/人口と世帯/募集/お知らせ/相談/今月の納税/町民の皆さまへ

望楼の芝にて町消防団幹部教育訓練実施 約70名の消防団幹部が訓練に励む

5月22日、潮岬望楼の芝にて串本町消防団の幹部教育訓練が実施され、団員72名が参加しました。この訓練は、各分団の技術力強化を目的として、町内11分団の班長以上の団員を対象に、毎年実施されています。

訓練開始に際して、稲田賢消防団長は「気を引き締めて最後まで取り組んでいただきたい」と団員を鼓舞。団員たちは、串本消防署や消防本部隊員の指導のもと、訓練礼式・ホース延長訓練・ホース

延長応用訓練に励みました。今回初参加となった団員は、「基本的な操作方法は分かっていますが、細かなところまでは慣れておらず、隊員の皆さんの指導のおかげで再確認できました。今回学んだことを、分団ごとの訓練でも指導できるように努めたい」と話していました。

串本町の消防団員数は、6月1日現在で、女性10名を含む344名。団員たちは、各分団で訓練を積み、地域防災力の向上に努めています。



①訓練会場の様子 ②筒先の取り扱い指導を受ける団員 ③ホース延長の様子 ④訓練礼式に励む団員

大会に向け操法訓練 串本町消防団訓練開始

7月31日に開催される第29回和歌山県消防操法大会に向けて、串本町消防団からの選抜団員計8名を対象としたポンプ車操法訓練が5月18日より開始されました。大会には5名が出場予定で、より迅速かつ正確にポンプ車からホース延長し放水する技術を磨くため、7月29日までの週3回、訓練を実施します。団員は、「チームワークを大切にしたい」「やるからには優勝を目指して頑張りたい」など意気込みを語りました。



①放水訓練の様子 ②③隊員の指導を受ける団員

地域リハ支援事業 健康寿命の延伸を目指す

5月24日、食生活改善推進協議会を対象に、体力測定等の結果から、適切な運動を提案する地域リハビリテーション活動支援事業を実施しました。本事業は、高齢者の方がいつまでも元気に過ごすごとを目指して、昨年度より実施しています。

講師の高垣弘行理学療法士は「自身に合った取り組みを行い、フレイル予防を心がけてほしい」と期待を述べ、参加者は「意識が高まる」と笑顔を見せました。



フレイルとは？
「虚弱」を意味し、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。「食・口腔」「運動」「社会参加」を3つの柱とした「フレイル予防」が重要です。

橋杭小学校6年生の皆さんが 橋杭岩で保全活動を体験！

6月2日、橋杭小学校6年生12名の皆さんが、南紀熊野ジオパークセンターを訪れて橋杭岩の成り立ちやジオパークについて学ぶとともに、橋杭岩において瓦礫など人工物を撤去する保全活動を行いました。

この活動は、子どもたちに地域への愛着を深めてもらい、環境問題に目を向けてもらうことを目的に、串本町やジオパークガイド等による「ジオ興しの会」が実施。今回参加した児童の皆さんは、「見慣れていたが改めて橋杭岩の魅力を知ることができた」と振り返り、ジオパークガイドの上野一夫さんは、「日本一の絶景である橋杭岩を皆で大切に守ってほしい」と期待を寄せました。



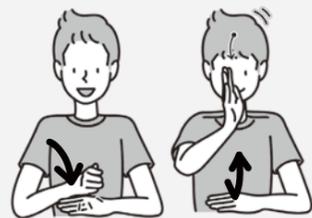
串本中学校で手話講座を実施！

6月13日、串本中学校2年生39名の皆さんを対象に、東牟婁新宮聴覚障害者協会と社会福祉法人美熊野福祉会の手話講師による手話講座が開催されました。

串本町では、「串本町手話言語条例」に基づき、令和3年度より小・中学校での手話講座に取り組んでいます。今回は、ろう講師の須川陽一さんが、日常生活や災害時の支障を説明するとともに、生徒の皆さんに考えてもらいながら身振りや簡単な手話での「コミュニケーション方法」を紹介。同福祉会の大代聖子さんは、「手話は言語。“伝えたい”という気持ちが一番大切」と訴えました。受講した生徒は、「手話だけではなく色々な方法で会話できると知ることができた。少しでも手話を覚えたいと思った」と理解を深めていました。



やってみよう！ 手話学習



「ありがとう」

手話では、表情が重要です！
思いを込めて、伝えることを心がけましょう。

串本町手話言語条例

串本町では、「手話」がひとつの言語であることを町民の方に理解していただき、多くの方に手話を知っていただくことなどを目的として、令和元年より「串本町手話言語条例」を制定しています。

令和4年串本町議会第2回定例会が6月14日に招集され、会期を6月27日までの14日間として開会されました。

開会后、田嶋町長より諸報告があり、続いて諸議案について提案理由の説明がありました。



くしもと町立病院の経営状況

くしもと町立病院の令和2年度決算は、新型コロナウイルス感染症を懸念した受診控えの影響などから、患者数が減少したにもかかわらず、新病院開院後、初の黒字決算となりました。

令和3年度は、入院・外来患者数が増加に転じたうえ、施設基準見直しによる診療単価の向上、陰圧室設置等により感染患者用ベッド増床に対する県補助金を確保できたことなどから、昨年度を上回る約9千500万円の黒字決算となり、資金不足額についても計画よりも一年早く令和3年度に解消することができました。

コロナ禍の折、当面は厳しい病院運営が予想されることでありますが、更に質の高い医療の提供を目指しつつ、経営の安定に向けた取り組みが行われることを期待し、行政としてもでき得る限りバックアップに努めてまいりたいと考えております。



くしもと町立病院

介護医療院の開設

高齢化社会に入り、くしもと町立病院において長期入院している高齢患者のうち、家族での介護が難しく、やむなく入院されている状態、いわゆる社会的入院が増加傾向にあります。

こうした状況を解消するため、本年7月に介護施設サービスを提供する介護医療院を開設します。介護医療院は、日常的な医学管理や、看取りターミナルケアなど

の医療機能と、生活施設としての機能を兼ね備えた介護施設で、介護保険施設の入所待機者の解消はもとより、シームレスな医療・介護サービスの提供により、地域の皆さまが尊厳をもって、住み慣れたまちで生涯安心して暮らすことができる空間とサービスを提供できるものと考えております。

ロケット関連

今議会に提出しております一般会計補正予算のうち、歳入において固定資産税を大幅に増額計上しておりますが、その主な要因はスペースワン株式会社の償却資産に係る新規課税によるものです。先日この件を伝えたところ、同社からは「初号機の打上げ成功に向けて頑張っておりますので、引き続き串本町の皆さまの応援をよろしく願っております。」との言葉をいただきました。

関連事業については、7月24日（日曜日）、町内ホテルにおいて開催の県主催「宇宙シンポジウムin

新型コロナウイルス感染症 対応地方創生臨時交付金

串本」を皮切りに、前日には町立体育館および文化センターにおいて、缶サット体験会も開催されるなど、町内外においてさまざまな催しが予定されております。また並行して、事業の進捗状況や発射当日の渋滞対策等についての地元説明会も順次開催される予定ですが、当町でも初号機発射までの間、なお一層機運を高める取り組みを推し進めてまいります。

昨年度交付決定されてきました約1億8千万円につきましましては、今回、商品券の配布による「地域の生活支援」のほか、「教育・保育現場の感染対策」に主眼を置いた予算配分を行っており、今議会に補正計上しております。

また、この1億8千万円とは別に、物価高騰に対応するための臨時交付金・約1億2千万円が交付決定されましたが、この分につきましても商品券配布のほか、小中学校生並びにこども園園児保護者の給食費の負担が増えることのないよう、食材費の高騰分に充てるなど、全額「生活支援」に配分する補正予算を、追加議案として提出させていただく予定です。



第3弾宇宙シンポジウムで講演する山崎直子宇宙飛行士（令和3年度開催）



第4弾串本町生活支援商品券の引換ハガキ

教育

学校施設の効率化や多様な学習活動を支える創造的空間、少人数学級、GIGAスクール構想、新しい生活様式に対応した環境整備を検討していくため、文部科学省の「新しい時代の学びの環境整備先導的開発事業」に応募したところ、全国で2件の事例として採択されました。

審査委員からは、「学校を核にこれからの時代を考えると、このコンセプトが秀逸である。」「南海トラフ地震を想定した移転の中で、ICT機能を充実させた防災拠点としての学校は、まさにこれからの同じような課題を持つ自治体にとって先進事例となる。」と評価されました。

これから、文部科学省から派遣されるアドバイザーやコンサル等と連携し、学校建築や学校教育の有識者、学校関係者、地域住民、行政等を交えた協議会および分科会を速やかに設置し、基本計画等の策定、計画・設計プロセスの整理を行ってまいります。

インターチェンジ付近の整備計画

すさみ串本道路の開通に向けて、（仮称）串本インターチェンジ付近に多面的な用途を持つ地域活性化休憩施設の整備を計画しているところですが、近く公告を行い、参画希望者への現地説明会の後、事業者の意向等を聴きながら、一般公募に向けて諸条件の検討を行ってまいります。

サンゴ台中央線

サンゴ台中央線は、未供用区間であった1,242メートルについて、道路としての機能が整備されたことから、来たる7月1日に開通式典を行い、一般供用する予定としております。



歩道の舗装等を終え開通間近のサンゴ台中央線

水道課からのお知らせ

水道メーターを交換します

水道課では有効期限が近づいた水道メーターを交換しています。今回は、下記地区のメーターを対象に交換を予定しています。期間中、水道課で委託した事業者が、皆さまのお宅やお店などにお伺いしますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

- 期間 7月19日(火)～8月15日(月)
- 地区 串本(大水崎、北、植松、堀笠嶋、矢の熊)、サンゴ台、二色、潮岬、出雲、大島、和深、安指、江田、田並、姫、神野川、西向、中湊、古田、田原

◇お問い合わせ先◇ 串本町役場 水道課 Tel 0735-67-7218

～交換時のお願い～

- メーターボックスの上に物や車を置かないでください。
- 交換のため敷地内に入らせていただきます。
- メーター交換の際は、立会いの必要はありません。不在の場合でも交換させていただきます。
- 交換の際は一時的に断水となります。断水時間は5分から20分程度です。
- メーター交換後、水が濁ることがあります。水を少し流して澄んでからお使いください。



串本町地域包括支援センターからのお知らせ

「笑笑茶屋」にお茶しに来ませんか?

「笑笑茶屋」は、医療や介護のこと「ちょっと聞いてよ」、そんなこととお話できる場所です。串本町地域包括支援センターとA・ノアネットワークが共同で開いています。「ちょっとお茶だけ」でも大歓迎! 時間内は出入り自由ですので、お気軽にお越しください。

- 日時 令和4年7月13日(水) 午後1時30分～午後3時
- 場所 デイサービスセンター川村さん家(串本町田並1073)

申込不要。
どなたでもお越し
いただけます。



認知症サポーターキャラバンのマスコット
キャラクター「ロバ隊長」とまぐとろ

…… // 一緒に学ぼう! // ……

介護予防体操実践教室オンライン講座(第1講座)

「介護予防の重要性、フレイルの3要素について」

- 日時 令和4年7月29日(金) 午後1時30分～午後3時30分
※午後2時30分～午後3時30分
- 場所 串本町役場 1階 多目的ホール
- 講師 県理学療法士会 理学療法士
- 内容 県介護予防体操教室のオンライン研修を視聴します。
- 定員 10名(先着順)
- 申込期限 令和4年7月25日(月)

◇お申し込み・お問い合わせ先◇
串本町地域包括支援センター Tel 0735-62-6005 (FAX 67-7028)

夏の観光イベント

当町の夏の風物詩である「串本まつり」「熊野水軍古座河内祭の夕べ」「ビルフィッシュユートーナメント」は、新型コロナウイルス感染症の情勢を考慮し、中止が決定されました。

本年こそはという強い思いのもと、それぞれの実行委員会において開催方法の検討が重ねられましたが、国や県が示す安全対策を遵守した開催が困難であるためやむなく断念されました。

多くの方が心待ちにされていたと思いますが、町民の皆さまの安全を一番に考えた上での判断でございますので、ご理解くださいますようお願いいたします。

一方、今年のゴールデンウィークは、3年ぶりに新型コロナウイルス感染症に係る行動制限が無い中で迎えることとなり、各観光施設では多くの観光客の姿が見られました。

中でも、潮岬望楼の芝キヤンプ場は、近年のアウトドア志向の高まりもあり、期間中で延べ1,030名の方に利用いただき、賑

わいを見せました。今もなお不特定多数の方が集まる大規模イベントの開催には制限や課題があり、厳しい状況が続いておりますが、個人や少人数グループの観光客は徐々に回復傾向にあるものと考えております。

今後も引き続き、町民の皆さまの安全・安心を最優先に考え、当町の魅力を活かした観光行政の推進に努めてまいりますので、温かいご支援とご協力を賜りますようお願いいたします。

当町におきましては、4月末をもって3回目接種がいったん区切りを迎え、2回目接種を終えた方の3回目接種率は88.1%となりました。

新型コロナウイルスワクチン接種

未接種の方については、引き続き、第1・第4木曜日の夕方に対応していく予定です。

なお、4回目接種については、当町で3回目の集団接種が済んだ方のうち、60歳以上の方および18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高い

と医師が認める方で、3回目接種後、5カ月が経過した方を対象に、6月初旬に接種申込案内を送付し、7月初旬から集団接種を開始する予定です。

今後も、町民の皆さまが安心してワクチン接種が受けられるよう、引き続き万全の体制で実施をしてまいります。



3回目ワクチン接種会場の様子

ワクチン接種状況(5/22時点)

1回目	87.4%
2回目	86.9%
3回目	76.5%
進捗率	88.1%

※12歳以上を対象
※進捗率は2回目接種完了者のうち、3回目接種が完了した割合

議会事務局からのお知らせ

一般質問録画像映像の配信について

令和4年6月定例会より、これまでDVDの貸し出しをしていた一般質問の録画像を、インターネット上の専用サイトで配信することとなりました。

8月中旬に配信を開始し、以降は各定例会開催月の、翌々月を目途に配信します。

串本町ホームページの議会のページからアクセスすることが可能ですので、ぜひご覧ください。

会議録検索システムについて

令和4年6月定例会より、議会事務局や図書館に設置している会議録をインターネットで閲覧できるようになります。(※正式な会議録は従来どおり紙の会議録となります。)

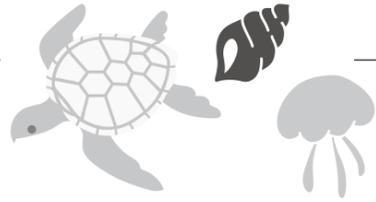
会議録については、次の定例会開催までに公開させていただきますので、ぜひご活用ください。

串本海中公園センターからのお知らせ

マリンスクールを開催します！

串本海中公園センターでは、海にすむ生き物たちと直に接し、その生態に触れることによって、海への理解と興味をより一層大きなものにするともに、共同作業を通して、児童の自主性と協調性を培う事を目的としたマリンスクールを開催します。

- 日時
令和4年8月1日(月)
午前9時30分～午後5時
- 場所
串本海中公園センター(串本町有田1157)
- 主催
株式会社 串本海中公園センター
- 後援
近畿海事広報協会、紀南海運協会、
串本町、串本町教育委員会
- 参加資格・定員・費用
県内小学校5・6年生 定員20名(先着順)
参加費1,000円(傷害保険料含む)
- 申込方法
事前にお電話で予約をさせていただいてから、
申込用紙をご提出ください。
- 申込期間
令和4年7月1日(金)～7月22日(金)
- 内容
①水族館のしくみの学習会、餌やり体験、
水族館飼育生物の観察
②海中公園で生まれたウミガメの放流
③海中公園前の錆浦海岸で磯の生物観察など
- 持ち物
筆記用具、ノート、水着、着替え、タオル、
帽子、軍手、汚れてもよい靴、お弁当(昼食分)
- ◇お申し込み・お問い合わせ先◇
〒649-3514
和歌山県東牟婁郡串本町有田1157番地
串本海中公園センター マリンスクール係
Tel 0735-62-4875



産業課からのお知らせ

第4弾 // 生活支援商品券交付事業のご案内

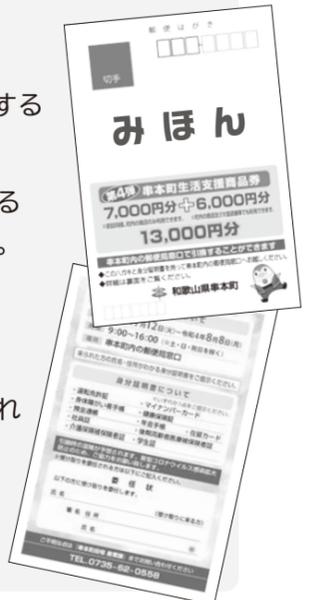
串本町では、新型コロナウイルス感染症により影響を受けている町内商店等の更なる利用促進およびコロナ禍における原油価格・物価高騰の影響を受けた生活者や事業者の軽減を図るため、取扱店で使用できる商品券を全町民に配付します。引換券となるハガキを送付しますので、引換券(ハガキ)と身分証明書を持って引換期間内に町内郵便局窓口でお引き換えください。今回は大型店舗でも利用できる共通利用商品券(6,000円分)を併せて交付します！

- 商品券 **7,000円分**(1セット/100円券×5枚 14枚つづり)
※前回同様、町内の商店のみ利用できます。
- +**
- 6,000円分**(1セット/100円券×5枚 12枚つづり)
※共通利用商品券：町内の商店および大型店舗でも利用できます。

合計13,000円分

※それぞれの利用店舗の詳細については、引換時にお渡しする
取扱店舗のご案内を参照してください。

- 引換方法
引換券(ハガキ)と身分証明書(本人の住所・氏名がわかるもの)を引換場所(町内郵便局窓口)で提示してください。
- 引換期間
令和4年7月12日(火)～令和4年8月8日(月)
(※土・日曜日・祝日を除く)
- 引換時間
午前9時～午後4時
- 使用方法
商品券の引換時にお渡しする**取扱店舗のご案内**に記載されている店舗でご使用ください。
- 使用期限
令和4年11月30日(水)まで
- 対象者
令和4年6月16日時点で串本町に住所を有する方



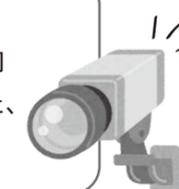
町内事業者の方へ // 取扱店舗として参加したい場合は申請が必要です、下記までお問い合わせください。

◇お問い合わせ先◇ 串本町役場 産業課 Tel 0735-62-0558 (FAX 62-6970)

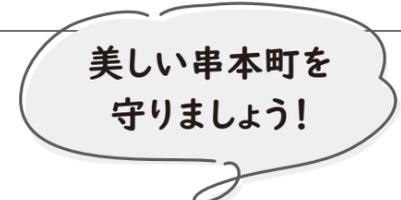
住民課からのお知らせ

不法投棄監視カメラ設置中！

☆7月の重点監視エリア・・・大島
不法投棄をなくすことを目指して、町内に監視カメラを設置しています。また、巡回パトロールも重点的に行います。



◇お問い合わせ先◇
串本町役場 住民課 環境グループ
Tel 0735-67-7217
新宮保健所 串本支所
Tel 0735-72-0525



自衛隊和歌山地方協力本部 新宮地域事務所からのお知らせ

30歳から公務員を目指す！自衛官(学生)等の募集案内

	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32歳以下の方	年間を通じて行っています。	受付時にお知らせします。	受付時にお知らせします。
一般曹候補生	18歳以上32歳以下の方	7月 1日(金)～ 9月 5日(月)	9月16日(金)～ 9月18日(日)	・9月16日(金) 紀南文化会館または 橋本合同庁舎 ・9月17日(土)、18日(日) 和歌山県民文化会館
航空学生	海：18歳以上23歳未満 の高卒者(見込含む) 空：18歳以上21歳未満 の高卒者(見込含む)	7月 1日(金)～ 9月 8日(木)	【1次試験】9月19日(月) 【2次試験】10月15日(土) ～20日(木) 【3次試験】別途お知らせ	【1次試験】 自衛隊和歌山地方協力本部 【2次試験】【3次試験】 合格者に別途お知らせ

※就職や転職等をご検討の方は、是非お問い合わせください。
平日は、新宮地域事務所にて説明会を随時行っております。来場は自由です。

◇お問い合わせ先◇
自衛隊和歌山地方協力本部 新宮地域事務所 Tel 0735-21-3449
新宮市五新1-24(和歌山県立新宮高等学校正門前)



令和4年度 子育て世帯生活

支援特別給付金のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、食費等の物価高騰等に直面する低所得の子育て世帯に対し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

支給対象者

ひとり親世帯分

- 令和4年4月分の児童扶養手当受給者の方
- 公的年金等（※）を受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方（収入が児童扶養手当の支給制限額を下回る場合のみ）
※遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など
- 令和4年4月分の児童扶養手当は受給していないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準になっている方

ひとり親世帯以外分

【対象児童】

平成16年4月2日から令和5年2月28日までの間に出生した児童
（特別児童扶養手当の支給対象者である障がい児の場合は、平成14年4月2日から令和5年2月28日までの間に出生した児童）

- 令和4年4月分の児童手当（公務員を除く）または特別児童扶養手当の受給者で、令和4年度分の住民税均等割が非課税の方
- 令和4年5月から令和5年3月までのいずれかの月までの分の児童手当または特別児童扶養手当の新規受給資格及び額改定の認定を受けた方で令和4年度分の住民税均等割が非課税の方（転入を理由とする認定は除く）
- ④、⑤以外の方（例：高校生の児童のみを養育している方、公務員等）で、以下のいずれかに該当する方
 - 令和4年度分の住民税均等割が非課税の方
 - 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、令和4年度分の住民税均等割が非課税である方と同様の事情にあると認められる方

支給額

児童（※）1人当たり 一律5万円

※ひとり親世帯分とひとり親世帯以外分を重複して受給することはできません。

申請方法

■左ページの「支給対象者」①、④、⑤に該当する方は、申請不要です。

- ①の方には案内を送付しています。
- ④、⑤の方には支給前に案内を送付します。（④の方は7月中旬頃を予定）

■左ページの「支給対象者」②、③、⑥に該当する方は、申請が必要です。

- 申請書に振込先口座などを記入して、必要書類とともに、こども未来課に提出してください。（申請書類等は、こども未来課でお渡しします。）
- ⑥の方については、7月11日（月）より申請を受付します。

申請期限

令和5年2月28日(火)

支給日

■「支給対象者」①の方

6月下旬に、児童扶養手当と同じ口座に振込。

■「支給対象者」④、⑤の方

案内を送付後、可能な限り速やかに児童手当または特別児童扶養手当と同じ口座に振込。

■「支給対象者」②、③、⑥の方

申請内容を確認して指定口座に振込。

※児童手当または特別児童扶養手当の支給に当たって指定していた口座を解約している等、給付金の支給に支障が出る恐れがある場合は、振込指定口座を変更する等の手続きをお願いします。



【子育て世帯生活支援特別給付金】の
『振り込め詐欺』や『個人情報の搾取』にご注意ください。



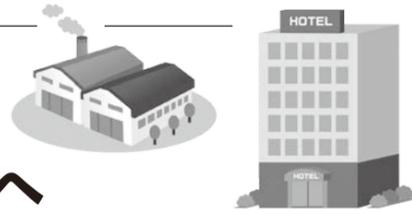
ご自宅や職場などに都道府県・市町村や厚生労働省（の職員）などを語った不審な電話や郵便があった場合は、役場や最寄りの警察署（または警察相談専用電話#9110）にご連絡ください。

◇お問い合わせ先◇

厚生労働省コールセンター TEL 0120-400-903（平日9:00～18:00）
串本町役場 こども未来課 TEL 0735-67-7027 ※詳細はこども未来課まで。

企画課からのお知らせ

過疎法、半島振興法による 税制特例措置を受けられる方へ



～産業振興機械等の取得等に係る確認申請書の提出が必要です～

串本町では、過疎法の規定により過疎地域として認定、また半島地域振興策の一環として、半島振興法に基づく産業振興促進計画の認定を受けています。

これにより、対象となる業種の事業者が、それぞれの事業のための設備投資として一定額以上の機械、建物等を取得した場合、割増償却（法人税または所得税の繰り延べ）、事業税、不動産取得税、固定資産税（県税および町税）の課税免除または不均一課税の適用ができます。

- 対象業種 製造業、旅館業、農林水産物等販売業、情報サービス業等
- 対象資産 機械・装置、建物・附属設備、構築物の新增設、改修等
- 適用期間 【過疎法】令和6年3月31日までに取得した設備に限る。
【半島振興法】令和5年3月31日までに取得した設備に限る。

■取得価格に関する要件

業種	資本金規模		取得価格の要件
	過疎地域	半島地域	
製造業、旅館業	5,000万円以下および個人	1,000万円以下および個人	500万円以上
	5,000万円超1億円以下	1,000万円超5,000万円以下	1,000万円以上
	1億円超	5,000万円超	2,000万円以上
農林水産物等販売業、情報サービス業等	要件なし	要件なし	500万円以上

※資本金5,000万円を超える法人が行うものにあつては、新設または増設に限る。

【税務申告時の注意】

税制特例措置を活用したい事業者は、税務申告前に設備投資が計画に適合しているか確認申請書を役場企画課へ提出し、串本町が発行する確認書を税務申告時に添付する必要があります。

【提出書類】（役場企画課に直接持ち込み、または郵送にてご提出ください）

1. 産業振興機械等の取得等に係る確認申請書
2. 設備の取得等をした場所が確認できる書類の写し
3. 設備の取得等の日が確認できる書類の写し
4. 当該取得価格が確認できる契約書または領収書の写し
5. 業種および資本金が確認できる書類の写し

※1の確認申請書は、町ホームページからダウンロードいただけます。

【地方税の取り扱いについて】

串本町は、町全体が過疎地域と半島地域に重複しており、過疎地域に係る地方税の課税免除、半島地域に係る地方税の不均一課税が適用されます。ただし、2つの制度を同時に適用することはできないため、事業者はどちらの措置を適用するかを選択することになります。

◇お問い合わせ先◇ 串本町役場 企画課（半島振興係） TEL 0735-62-0556

住民課からのお知らせ

後期高齢者医療保険からのお知らせ

新しい保険証は
うすいオレンジ色です。



令和4年度保険証の更新について

令和4年7月31日（日）の有効期限満了に伴い、保険証を更新します。新しい保険証は、7月初旬ごろから順次、簡易書留郵便にて送付いたします。保険証の色は、従来の水色からうすいオレンジ色に変わります。

※保険証はお手元に届き次第ご使用いただけます。現在お持ちの保険証については、各自で破棄していただくか役場にご返却ください。

※保険料の納付が滞っている場合、保険証の送付を一時保留させていただき、納付できない事由について聞かせていただきます。状況によっては短期保険証や資格証明書を交付します。

今回お届けする保険証（うすいオレンジ色）について

10月から窓口2割負担が新設されることに伴い、今回お届けする新しい保険証『うすいオレンジ色』は令和4年9月30日（金）まで使えます。10月以降お使いいただける保険証『うすいみどり色』は令和4年9月中旬から下旬ごろにお届けします。

保険料の納期・期割について

■特別徴収（年金天引き）の方

仮算定			本算定		
4月 (1期)	6月 (2期)	8月 (3期)	10月 (4期)	12月 (5期)	2月 (6期)

■普通徴収（口座振替・納付書による納付）の方

保険料の決定通知・納付書等を7月中旬に送付いたします。（7月から翌年3月までの9回で納付）

本算定								
7月 (1期)	8月 (2期)	9月 (3期)	10月 (4期)	11月 (5期)	12月 (6期)	1月 (7期)	2月 (8期)	3月 (9期)

◇令和4年7月の本算定により特別徴収の対象となった場合は、年金天引きの調整のため、7月、8月、9月の3期が普通徴収（納付書・口座振替）となり、10月より年金天引きとなります。

本算定（普通徴収）			本算定（特別徴収）		
7月 (1期)	8月 (2期)	9月 (3期)	10月 (4期)	12月 (5期)	2月 (6期)

※本算定（7月初め）以降に所得更正があった場合は、保険料の増額分を併徴（特別徴収・普通徴収両方）で納めていただきます。

保険料の納め方について

■特別徴収（年金天引き）

要件に該当される方は、自動的に特別徴収（年金天引き）になります。（届出は不要です）

※特別徴収となるかどうかは日本年金機構等の判断となります。制度改正による保険料の減額等が生じた場合、納付書による普通徴収に変更となる場合があります。

■普通徴収（納付書または口座振替）

役場から送付される納付書で期日内に納めていただきます。口座振替をご希望の方は、金融機関で手続きをしてください。

※口座振替の手続きをされている方で、「納付方法変更申出書」（役場へ申請）がなければ、年金天引きの対象者となった場合、特別徴収になる可能性があります。

※特別徴収からの変更には、事務手続きに2カ月程度要します。変更を希望される方は、早目の申出をお願いいたします。

◇お問い合わせ先◇ 串本町役場 住民課（後期高齢者医療係） TEL 0735-62-0561

保健センターだより

※健診等についてのお申し込み・お問い合わせは、
保健センター（Tel 0735-62-6206）まで



7月の行事カレンダー

母子・成人事業 ◎各事業の対象となる方には個別にご連絡しております。

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
					1 親子教室 きらきらくらぶ	2
3	4	5 健康相談	6	7 1歳8か月児健診	8	9 親子教室 おひさまくらぶ 集団健診 (古座小学校)
10 集団健診 (古座小学校)	11	12	13 離乳食教室	14	15 親子教室 きらきらくらぶ	16
17	18 海の日	19	20	21	22	23
24	25 有酸素運動教室	26	27	28 4か月児・ 10か月児健診	29 産前産後サポート クッキングの会	30
31						

健康相談 ～お気軽にご利用ください～

健康に関するさまざまな疑問や悩みについて、保健師と栄養士による健康相談を実施しています。ぜひご参加ください。

- 日時 7月5日(火)
13:30～15:00
- 場所 串本町役場 1階 多目的ホール

※健康相談、骨密度測定をご希望の方は、
7月4日(月)までにお申し込みください。

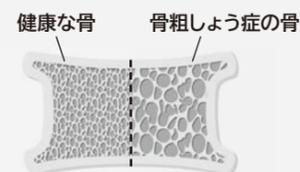
健康相談、骨密度測定は毎月実施予定となっております。次回は**8月2日(火)**に予定しています。
(骨密度測定は4月～12月までの実施予定です)

◇お申し込み・お問い合わせ先◇ 串本町保健センター Tel 0735-62-6206

骨密度を測定して
みませんか？

《内容》

- ① 血压測定
 - ② 体重測定
 - ③ 個別相談
 - ④ 骨密度測定 (対象：40歳以上の女性)
- ※④は、先着5名までといたします。



日本年金機構からのお知らせ

日本年金機構からのお知らせ

令和4年5月よりマイナポータルから国民年金手続きの電子申請ができます

対象手順

- ① 国民年金 第1号被保険者加入の届出
(退職後の厚生年金からの変更等)
- ② 国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
- ③ 国民年金保険料 学生納付特例の申請

→24時間365日、申請できます！
→スマートフォンから申請できます！
→処理状況も申請結果も確認できます！



※ご利用にはマイナポータルの「利用者登録」が必要です。
手続きにはマイナンバーカードと、その受け取り時に
設定したパスワードが必要です。

マイナポータルとねんきんネットをつなげると、もっと便利です！

1. 日本年金機構からのお知らせをマイナポータルで受け取れます

学生納付特例が承認されて翌年後以降も在学予定の場合は、簡便な方法で電子申請が行えるお知らせが受け取れます。今後もお知らせサービスを拡充予定です。

2. 年金記録を確認できます

ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。

3. 将来の年金見込額を試算できます

働きながら年金を受け取る場合や、年金の受給開始を遅らせる場合など、さまざまな条件に合わせた試算ができます。

◇お問い合わせ先◇ 田辺年金事務所 Tel 0739-24-0432

住民課からのお知らせ

ひとり親家庭医療費受給資格更新手続きについて

ひとり親家庭医療費の受給資格は、毎年、更新手続きが必要となります。7月下旬に更新申請書を送付しますので、必要事項を記入のうえ、役場住民課までご提出ください。

なお、申請書の提出がない場合、11月以降の受給者証を交付することができませんので、ご了承ください。

提出期限は
8月31日(水)です。



◇提出・お問い合わせ先◇ 串本町役場 住民課(福祉医療係) Tel 0735-62-0561

新型コロナワクチン4回目接種について

18歳から59歳で3回目を接種している方のうち、基礎疾患に該当する方は、4回目接種の対象です。基礎疾患は、町で把握することができませんので、下記の表をご覧ください、該当する方は、串本町新型コロナワクチンコールセンターに電話でお申し込みください。

基礎疾患に該当するかどうかは自己申告です。診断書等は必要ありません。

■以下の病気や状態の方で、(※)通院または入院している方 ※1~14の方のみ



基礎疾患等を有する方の一覧

1	慢性呼吸器の病気
2	慢性の心臓病（高血圧を含む）
3	慢性の腎臓病
4	慢性の肝臓病（肝硬変等）
5	インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
6	血液の病気（ただし鉄欠乏性貧血を除く）
7	免疫の機能が低下する病気（治療や緩和ケアを受けている悪性腫瘍を含む）
8	ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
9	免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
10	神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等）
11	染色体異常
12	重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態）
13	睡眠時無呼吸症候群
14	重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を保持している、または自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障害（療育手帳を所持している場合）
15	基準（BMI：30以上）を満たす肥満の方 ※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) BMI 30の目安：身長170cmで体重約87kg、身長160cmで体重約77kg

◇お申し込み・お問い合わせ先◇

串本町新型コロナワクチンコールセンター Tel 0735-62-1560 (FAX62-6306)

【広告】町収入の一部とするため有料広告を掲載しています。

産前産後サポート // クッキングの会

マタニティライフはいかがですか？育児中のお母さん、毎日の子育てお疲れさまです。

妊婦さんや育児中の方など、みんなでおいしいおやつを手作りして、食べながらホッと一息つきませんか？



■日時 7月29日（金）

13:30~15:00

■場所 串本町文化センター 1階調理室

■スタッフ 保健師、管理栄養士、

串本町保健推進員

■対象者 妊娠中から1歳までのお子さんのお母さん（赤ちゃんも一緒にご参加いただけます。）

■持ち物 エプロン、母子手帳

■申込期限 7月25日（月）

※お子さんと一緒に参加を希望される方は、事前にお申し出ください。

◇お申し込み・お問い合わせ先◇

串本町子育て世代包括支援センター

Tel 0735-67-7007

離乳食教室を開催します

離乳食が始まると、何をすればいいのかわからない、どのくらい食べさせればいいのか、いろいろと悩みが出てきますよね。



そんなお母さんのために、栄養士と一緒に離乳食を作ります。気になっていたことも、実習しながら気軽にお話しませんか？

■日時 7月13日（水）

13:30~15:00

■場所 串本町文化センター 1階調理室

■対象者 1歳までのお子さんがある保護者

■持ち物 エプロン、ハンドタオル、母子手帳

■申込期限 7月11日（月）

※お子さんは調理室隣の和室でお預かりします。
※ご参加いただいた方には、離乳食づくりが楽になる『簡単とり分け離乳食』の冊子をプレゼント♪

◇お申し込み・お問い合わせ先◇

串本町子育て世代包括支援センター

Tel 0735-67-7007

7月開催 // 有酸素運動教室の参加者を募集します

ハイファイブ杉浦先生による運動教室です。ストレッチ、筋トレを含んだ有酸素運動となっています。運動習慣のない方や運動を始めたいと思っている方もお気軽にどうぞ。

運動を継続して、心身ともに健康な体づくりを心がけましょう！

■日時 7月25日（月）

13:30~14:30

■場所 串本町立体育館

■講師 健康運動指導士 杉浦 資史 先生

■内容 有酸素運動、ストレッチ、筋トレなど

■持ち物 飲み物、タオル、室内シューズ、バスタオルかヨガマット（ストレッチの際に下に敷くもの）

■申込期限 7月20日（水）

※腰痛や足の痛みなどで運動制限のある方は、お申し込み時にお伝えください。

※当日は、自宅で検温をしてからお越しください。発熱がある場合は、ご遠慮ください。



◇お申し込み・お問い合わせ先◇ 串本町保健センター Tel 0735-62-6206



お知らせ

INFORMATION

火災件数（1月からの累計）



建物	2件
林野	1件
その他	6件
合計	9件

※令和4年5月末現在

救急件数（1月からの累計）



交通	26件
急病	342件
その他	148件
合計	516件

※令和4年5月末現在

串本町の人口と世帯

令和4年5月末現在（前月比）

人口	14,924人（-39）
男性	7,062人（-14）
女性	7,862人（-25）
世帯	8,254世帯（-18）



募集

和歌山県警察採用試験 に関するお知らせ

和歌山県警察採用試験についてお知らせします。

▼第2回警察官Aおよび警察官B

◇応募資格

・警察官A

平成2年4月2日以降に生まれた方で、大学（短期大学を除く。）を卒業した方または令和5年3月末までに卒業見込みの方。

・警察官B

平成2年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方で、右記「警察官A」の受験資格に該当しない方

◇試験案内の配布日

令和4年6月17日（金）

◇受付期間

令和4年7月1日（金）～
8月19日（金）

◇試験日程

- ・1次試験日
令和4年9月18日（日）
- ・2次試験日
令和4年10月中旬から下旬
- ・3次試験日
令和4年11月中旬

◇試験会場

・1次試験地

和歌山市・田辺市

◇Ⅲ種警察事務職

◇応募資格

平成10年4月2日から平成17年4月1日に生まれた方。（大学（短期大学を除く。）における在学期

◇試験案内の配布日

令和4年7月15日（金）予定

◇受付期間

令和4年8月1日（月）～
8月18日（木）

◇試験日程

- ・1次試験日
令和4年9月25日（日）
- ・2次試験日
令和4年10月中旬から下旬

◇試験会場

・1次試験地

和歌山市・田辺市・新宮市

◇お問い合わせ先

※その他採用試験の詳細は、和歌山県警察本部ホームページ等をご覧ください。
新宮警察署
Tel 0735-21-0110

【広告】町収入の一部とするため有料広告を掲載しています。

よ ろ こ び か な し み

（5月受付分 敬称略）

※ご本人・ご家族から希望があった方を掲載しています。掲載を希望される方・されない方は、届出の際に窓口にお申し出ください。

中村 政晴	89	和 深
中瀬 修	74	古 座
南 海	89	田 並
岡村 泰道	76	田 並
北野 園子	96	串 本
平岡 まつゑ	93	高 富
田路 恭一	80	江 田
大川 香織	67	大 島
小倉 光雄	94	西 向
桐明 久司	85	串 本
谷本 敏子	93	鬮 野
林 惠美子	83	潮 岬
平田 保男	93	出 雲
浅川 智恵子	88	西 向
森重 節子	74	サ ン
森 早苗	86	神 野
三好 修身	70	和 深



ご冥福を
お祈りいたします

（出生児氏名）	（届出人）	（地区）
杉本 紘久	優也	潮 岬
熊代 花菜	多賀志	潮 岬
三浦 涼雅	由靖	和 深



お誕生おめでとう
ございます

矢倉 きみゑ	96	串 本
山下 喜美代	92	串 本
岡本 てる美	97	串 本

献血にご協力ください

次の日程で献血を行います。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

■日時	7月15日（金） 10:00～12:00 13:00～16:00	■場所	Aコープ紀南 VASEO店
■主催	串本ライオンズクラブ		



お問い合わせは、串本町役場福祉課まで。（Tel 0735-62-0562）

町民の皆さまへ ごみの出し方についてのお願い

■マイクロビーズを使用した製品（クッション等）はごみ集積所では収集できません。串本町リサイクルセンター（所在地：田並2288番地の1）に直接持ち込んでください。

マイクロビーズ製品の入ったごみ袋をごみ集積所に出されますと、ごみ収集車で収集する際に、ごみ袋が破裂し、飛散したマイクロビーズによって道路やごみ集積所周辺に被害が出る事例が発生しています。

マイクロビーズは直径1mm以下の非常に細かい粒子の発泡スチロールのもので、飛散させると回収が著しく困難になるため、ごみ収集に支障をきたすとともに周辺環境に悪影響を及ぼしてしまいます。マイクロビーズを使用した製品を廃棄する際は、ごみ集積所には出さず、串本町リサイクルセンターへ直接持ち込んでくださいますようお願いいたします。

また、マイクロビーズを使用した製品を持ち込む際は、ごみの内容物が分からず機械等で処理すると、機械等が故障してしまう恐れがあるため、持ち込んだごみがマイクロビーズを使用した製品であることを職員にお伝えください。

■紙おむつは汚物を取り除いたうえで、可燃ごみで出してください。



■注射器・注射針、点滴チューブ等の医療系廃棄物は町では回収できませんので、処方された医療機関等にお問い合わせのうえ、適切に廃棄してください。



◇お問い合わせ先◇ 串本町役場 住民課 環境グループ Tel 0735-67-7217

海上保安庁では、次のとおり令和5年4月採用者を募集します。

【受験資格】

令和5年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの方など

▼海上保安学校

◆受付期間

令和4年7月19日(火)～
7月28日(木)

◆1次試験日

令和4年9月25日(日)

▼海上保安大学校

◆受付期間

令和4年8月25日(木)～
9月5日(月)

◆1次試験日

令和4年10月29日(土) および
10月30日(日)

※試験会場は、和歌山市等です。

※詳細は、海上保安庁ホームページをご覧ください。

※インターネットからの申込みをお願いします。

▼お問い合わせ先

田辺海上保安部 管理課

TEL 0739-22-2002

令和4年7月7日(木)

令和4年7月7日(木)

令和4年7月7日(木)

令和4年7月7日(木)



お知らせ

移動県民相談の開催について

▼日時

令和4年7月20日(水)
午後1時～午後4時

(相談時間は1件につき約20分)

▼場所

東牟婁振興局

新宮市緑ヶ丘2丁目4-8

▼内容

土地・建物、借地・借家、相続、離婚、金銭関係、損害賠償などの法律問題(弁護士が無料で相談)

および行政相談

会場 古座福祉センター
令和4年7月21日(木)

会場 和深公民館

※開催時間は各相談とも、午後1時30分～午後3時30分です。

今月の納税

▼納期限 令和4年8月1日(月)

・国民健康保険税(4期)

・固定資産税(2期)

・介護保険料(4期)

・後期高齢者医療保険料(1期)

※納期内に納付されない場合は、地方税法に基づき延滞金が増算されます。納税はお早めに。

▼納税相談夜間窓口

事前予約制となります。事前連絡のない場合は、夜間窓口が開設されません。ご要望の際は、予定日当日の午後5時までに左記の連絡先へお問い合わせください。

【予定日】令和4年7月28日(木)

【対応業務】

各種税・料収納、納税相談、各種税証明発行

◎納税に関するお問い合わせは役場

税務課へお願いします。

TEL 0735-62-0586

令和4年7月7日(木)

町民の皆さまへ

議会映像の配信がスタート

最近、テレビを見ていて感じるがあります。

1時間番組の場合、CM(コマーシャル)は10分程度と決まっていますが、近ごろやけにCMが長く感じます。また、番組の良いところになると視聴者がチャンネルを変えないように「答えはCMのあとで」「CMのあとに衝撃の事実が」などワンフレーズを残してCMに入ってしまう、3分間期待して待っていると思ったほどでもなかったり…。

番組制作には当然多くのスポンサーが必要で、視聴率の事もあり、できるだけチャンネルを変えてほしくないのは分かりますが、最近このパターンがあまりにも多すぎて、違和感を覚えてしまいます。

また、CMに入ると音量が一気に大きくなると皆さんは感じたことはないでしょうか？我が家では時々、CMが煩わしくてボリュームを下げるがあります。このことについて調べてみると、番組中流れる最大音量とCMの時に流れる音量には大差はないようです。しかし、番組の中では音量の強弱があり音がゼロに近い瞬間があるのに対し、CMの場合一定以上の音量が15秒～30秒間流れ続けるため、人間の感覚はそれを「うるさい」と感じるようです。スポンサーあつての番組制作ですから致し方ない事だとは思いますが、やはり違和感否めません。

そのようなこともあってか、最近は若い人たちを中心に好きな時に視聴できるインターネット動画をテレビよりも好んで見ている人が多くなっていると聞きます。今のように毎回同じ芸人さんが出てきて同じようなことばかりをしていると、テレビは遅かれ早かれ飽きられてしまうでしょう。テレビ業界はもっと視聴者が興味を示すコンテンツ、いわゆる「中身」を開拓していかないと時代に乗り遅れてしまうと思います。

串本町議会では、6月定例会から串本町のホームページとリンクしたインターネット上の専用サイトにおいて一般質問の録画映像を配信していくことが決まりました。配信開始は8月中になるようです。

時代の変化が急速に進む中、議会では議員の皆さまと「中身」の濃い議論を重ねていきたいと考えています。傍聴にお越しいただくことが難しい方でも、インターネットの映像配信では好きな時間に会議の様子をご覧いただけますので、今、串本町議会でどのような議論がなされているのか、ぜひご視聴いただければと思います。

串本町長 田嶋 勝正



【広告】町収入の一部とするため有料広告を掲載しています。

【広告】町収入の一部とするため有料広告を掲載しています。



60歳からのフレイル予防ココカラ -Vol. 2-

シニア期を元気に過ごすためのキーワードは「フレイル予防」！
フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指し、健康長寿の妨げになる危険が高いものとして注目されています。

健康長寿の大切な要素は、「食・口腔」「運動」「社会参加」の3つです。この3つの要素に注意することで、フレイルを予防・改善することができます。まずはフレイルの兆候がないか「イレブン・チェック」で確認しましょう。



やってみよう!「イレブン・チェック」

チェックシート		回答欄	
食・口腔	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	野菜料理と主菜（お肉又はお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	「さきいか」や「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみきれますか	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	1日に1回以上は誰かと一緒に食事をしていますか	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

(出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用)

回答欄の右側に○がついた時は要注意です！

■食・口腔に○のついた方

バランスの良い食事を心がけ、いろいろな種類の食品を食べましょう。よく噛む、お喋りや歌を楽しむなどは、お口を動かす機会になります。

■運動に○のついた方

運動の継続は、フレイル予防のために重要です。転倒や骨折の予防には筋力の低下を防ぐことが不可欠で、シニアでも取り組める軽めの筋トレが効果的です。

■社会参加に○のついた方

特に社会参加の機会が低下すると、フレイルの最初の入口になりやすいことが分かってきました。お友達とお喋りしたり、趣味の活動を楽しんだり、自分に合った活動で外出の機会を見つけましょう。



◇お問い合わせ先◇ 串本町地域包括支援センター TEL 0735-62-6005

【広告】町収入の一部とするため有料広告を掲載しています。