

広報

くどやま

お知らせ版 2020.6

令和2年度 九度山町職員採用試験案内

【募集の種類、試験区分および採用予定人員】

- 一般事務職・・・大学卒業程度、高校卒業程度 若干名
- 土木技術職・・・大学卒業程度、高校卒業程度 若干名
- 幼稚園教諭・・・資格免許職 若干名

【受験資格】

- 一般事務職（大学卒業程度）・・・昭和61年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方で大学卒業程度の学力を有する方^{*1}
- 一般事務職（高校卒業程度）・・・平成8年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方で、高校卒業程度の学力を有する方^{*1}
(学校教育法による大学(短大を除く。)における在学期間が2年を超える方を除く。)
- 土木技術職（大学卒業程度）・・・昭和55年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方で、大学卒業程度の学力を有し、土木の専門課程を修了した方^{*1}
- 土木技術職（高校卒業程度）・・・平成8年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方で、高校卒業程度の学力を有し、土木の専門課程を修了した方^{*1}
- 幼稚園教諭（資格免許職）・・・昭和55年4月2日以降に生まれた方で、幼稚園教諭免許状と保育士資格の両方を有する方^{*2}

*1：採用日までに卒業見込みの方含む。*2：採用日までに資格取得見込みの方を含む。

【試験方法】

◎第1次試験

- 一般事務職 筆記試験・・・教養試験・事務適性検査・職場適応性検査・作文試験
- 土木技術職 筆記試験・・・教養試験・事務適性検査・職場適応性検査・作文試験
・専門試験
- 幼稚園教諭 筆記試験・・・教養試験・事務適性検査・職場適応性検査・作文試験
・専門試験

◎第2次試験 面接試験・・・個人面接・集団討議

【第1次試験日および場所】 令和2年9月20日(日)

九度山町ふるさとセンター

【採用予定年月日】 令和3年4月1日(予定)

【申込用紙配布】 7月13日(月)から配布

【受付期間】 7月27日(月)から8月12日(水)まで

【問い合わせ】 総務課 (☎54-2019)

上下水道課からのお知らせ
問い合わせ(☎54-2019)

公共下水道をご利用されている皆様へ

水道水の排除に加えて水道水以外(雨水)の水を排除することとなったときや、水道水以外の水を使用するための設備に変更があったときなどは、役場上下水道課まで届け出をお願いします。
●届出書は、役場上下水道課にあります。
●届け出により、公共下水道使用料の算定方法が変わります。
○水道水以外とは、井戸水などです。

届け出が必要となる場合
〔変更例〕
(例) 水道水↓水道水と井戸水
井戸水↓水道水
井戸水↓井戸水と水道水
など

水道週間

飲み水を
未来につなごう
ほくたちで

第62回水道週間行事が6月1日から6月7日にかけて、厚生労働省、都道府県をはじめ各市町村等によって実施されます。今年のスローガンは、「飲み水を未来につなごう ほくたちで」です。

このスローガンのもとに、水道についてさらに住民の皆さんに理解を深めていただくため、水道関係者が連携して、広報活動等の運動を重点的に取り組みます。

●本町の取り組み

町内小学校を対象に、水道施設(浄水場)の見学を実施する予定です。
○下水道への接続をお願いします

現在、下水道に接続できる区域にお住まいの皆さま方には、下水道の役割をご理解いただき、衛生的で快適な生活と、側溝や河川の浄化のため、一日も早く下水道を利用していただきますよう、よろしくお願ひします。

溝や河川の浄化のため、一日も早く下水道を利用していただきますよう、よろしくお願ひします。

産業振興課からのお知らせ
問い合わせ(☎54-2019)

令和2年度 狩猟免許試験の開催について

■申込期間

7月実施分
6月1日～

6月19日

8月実施分
7月13日～

7月31日

■申込先

伊都振興局農業水産振興課
(☎33-4930)

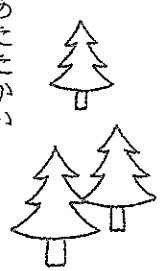
※申込方法や料金など詳しくは、右記申込先までお尋ねください。

また、狩猟免許取得の補助金制度がありますので、詳しくは役場産業振興課までお尋ねください。

「みどりの募金」のお礼

このたび、「みどりの募金」にあたたかいご協力をいただき、ありがとうございます。かけがえない財産である緑・森林を守り育てていくために、緑化推進や森林整備に使用させていただきます。

九度山町緑化推進会



●狩猟免許試験

開催月日	時刻	会場名
7月12日(日)	正午	県民文化会館
8月23日(日)	正午	県民文化会館

●狩猟者講習会

※和歌山県猟友会主催

開催月日	時刻	会場名
7月5日	午前9時30分～午後5時	県民文化会館
8月16日	午前9時30分～午後5時	県民文化会館

対象：狩猟免許試験申請者
(申込方法や料金はお問い合わせください)

平成31年度中山間地域等直接支払いの実施状況

耕作放棄のおそれが大きい中山間地域等で、農業生産活動を行う農業者に対して、交付金の支払いを行っています。

平成31年度の支払い状況は、下表のとおりです。

農作物鳥獣害防止対策事業

増え続けるイノシシ、シカなどの被害を防ぐため、防護柵設置の資材費について補助があります。

■補助対象

農業者(個人)

■補助率

資材費×1/3
(上限3万円)

■申請期限

随時受付

※事前申請が必要です。

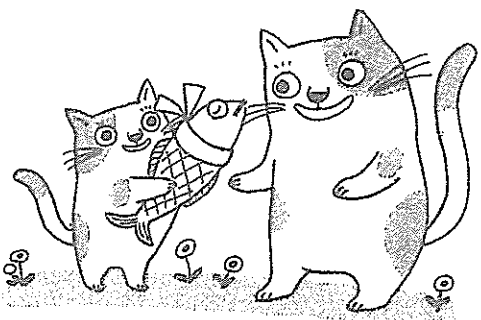
※ただし、予算が無くなり次第、受付終了となります。

集落協定	農家戸数	交付対象面積(m ²)	交付金(円)
広良	24	95,146	875,343
古曾部	6	30,397	279,652
入郷	18	106,277	977,748
慈尊院	53	401,315	3,692,098
推出	63	285,271	2,624,493
下古沢	34	283,371	2,628,687
中古沢	15	70,105	644,966
上古沢・笠木	12	46,627	428,968
河根	36	316,262	2,909,610
丹生川	11	88,224	811,660
山崎I	7	31,511	289,901
山崎II	3	23,204	213,476
合計	282	1,777,710	16,376,602

食育月間

6月は「食育月間」です

- ・食事のマナーや食文化・食習慣の知識を習得し、食を通じたコミュニケーションをとりましょう。
- ・栄養バランスの優れた食生活を実践しましょう。
- ・基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させましょう。
- ・自然の恩恵や環境への配慮、食を大切にする気持ちをもちましょう。



・食品の安全性に関する意識と関心を高めましょう。

住民課からのお知らせ
問い合わせ(☎54-2019)

合併処理浄化槽設置補助金

町では、河川・水路等の水質の汚染を防止し、健康で快適な生活環境を確保するため、し尿と生活雑排水(台所・洗濯・風呂等の排水)をあわせて処理する合併処理浄化槽を設置する家庭に、補助制度を設けています。

■補助金の額

5人槽 [33万2千円]
6～7人槽 [41万4千円]
8～10人槽 [54万8千円]

※浄化槽設置補助金の申請条件を満たし、単独処理浄化槽から合併処理浄化槽に転換する場合、既存単独処理浄化槽の撤去費用が新たに補助対象となります。

(上限9万円)
※申請前に設置した浄化槽については対象外です。

ただし、浄化槽の機種・地域・設置工事時期や申し込み多数の場合などにより、補助できないことがありますので、必ず申請・工事前に住民課までお問い合わせください。

■補助対象区域

公共下水道および農業集落排水事業の整備(計画)区域外の地域

■申請期限等

令和2年11月20日(金)

特定健康診査のご案内

5月の回覧でお知らせいたしましたとおり、新型コロナウイルス感染症対策の為に、6月26日(金)・28日(日)に実施予定であった集団健康診査は中止を決定いたしました。受診をご検討されていた方にはご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

令和3年1月に予定しておりました集団健康診査については、12月の回覧でお知らせいたします。

なお、令和2年4月1日以降に特定健康診査を受診済みの方は、下記の方法で住民課窓口まで申請いただけます。九度山町商工会商品券500円分を交付いたします。不明な点がございましたら、住民課へお問合せ下さい。

- 申請方法
 - 申請場所 住民課窓口
 - 申請期限 令和3年3月31日まで

建設課からのお知らせ

問い合わせ(☎54-2019)

住宅耐震改修事業の

耐震ベッド・耐震シエルトーの一部補助

■耐震ベッド・耐震シエルトーとは
居住室内部に鉄骨や木材の骨組みおよびパネルでシエルトー空間等を確保し、地震等で建物が倒壊しても安全を確保する装置です。

■補助対象住宅
本町が行う木造住宅耐震診断を受け、建物倒壊の危険があると診断(評点が1.未満)された個人所有の住宅に、耐震ベッドもしくは耐震シエルトーを設置するもの。

○補助対象リストに記載のある耐震ベッドまたは耐震シエルトーを1階に設置すること。

必要書類

特定健康診査受診票受診者用・領収証
※必要書類の返却に、時間がかかる場合があります。早めの受診をおすすめします。

歯と口の健康週間

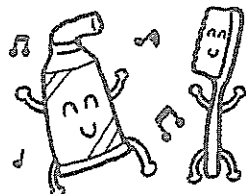
のぼさうよ

健康寿命

歯みがきで

6月4日(水)から6月10日(火)は歯と口の健康週間です。

歯と口腔の健康は、健康に生きていく力を支える源であり、歯科疾患の予防や歯と口の健康保持への取り組みは非常に大切です。この機会に歯科疾患予防の習慣化、早期発見と早期治療に努め、歯の寿命を延ばしましょう。



歯周病検診について

令和2年度内に満40歳、満50歳、満60歳、満70歳になられる方は、県内のほとんどの歯科医院(和歌山県歯科医師会加盟)で、歯周病検診を受診できます。

受診に際しては『歯周病検診受診券』が必要です。対象になる方には、個別に案内(受診券等)を送付します。

風しんワクチン接種費用の助成を継続します

風しんは、妊娠初期に罹患すると先天性風疹症候群(☎の赤ちゃんが生まれることがあります)。

「風しん」と「先天性風疹症候群」の防止のために、予防接種はもっとも効果的な予防策です。ただし、妊娠する前に接種する必要があります。

もつとも身近な妊婦さんの夫が接種することにより

地域防災課からのお知らせ

問い合わせ(☎54-2019)

感震ブレーカー等設置事業補助金について

地震発生時の電気起因する火災による要配慮者(高齢者、身体障害者等)の被害を防止するため、感震ブレーカー等の購入費及び取付費に対する助成制度を設けています。

■感震ブレーカーとは

震度5以上の揺れをセンサーが感知し、自動的にブレーカーを遮断する装置です。

■対象の感震ブレーカー

- ①分電盤タイプ
- ②コンセントタイプ
- ③簡易タイプ

■対象者

町内に住所を有し、かつ、現に居住する者で、次のいずれかに該当する世帯の世帯主

予防することが重要です。町では今年度も風しんワクチン予防接種の費用を助成します。

☎先天性風疹症候群とは、白内障・先天性心疾患・難聴などを主な症状とする疾患です。

■費用助成の対象

- ①19歳以上50歳未満の妊娠を希望する女性
- ②妊婦さんの夫

■助成額 接種費用の全額

接種を希望する方は、接種券や問診票などの交付を受ける必要があります。役場住民課で手続きが必要ですので、健康保険証や認め印(妊婦さんの夫の場合は母子健康手帳)を持参してください。

■助成対象

令和2年4月1日(水)から令和3年3月31日(水)までに接種した方が対象です。

令和4年3月31日まで風しん抗体検査・予防接種を公費で受けられます

風しんの予防接種を、公的に受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、他の世代に比べて抗体保有率が低くなっています。そのため、令和4年3月31日までに限り、この間に生まれた男性を対象者とし、順次クーポン券をお届けします。

※令和2年度は、昭和37年4月2日から昭和47年4月1日までの間に生まれた男性に対し、クーポン券を送付します。

※昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性については、前年度に送付したクーポン券を引き続き今年度もご利用いただけます。なお、未受診の方でお手元がない場合は、住民課までお問い合わせ下さい。



■補助額

住宅における感震ブレーカー等の購入や取付にかかった費用の全額(上限500円で、100円未満の端数が生じたときはこれを切り捨てた額)。

※ただし、予算の範囲内とし、予算に達した場合は終了となります。

■申請時に必要なもの

- ①印鑑(認印で可)
- ②感震ブレーカー等の購入・取付にかかる見積書
- ③補助対象者であることが確認できる書類

■注意事項

購入・施工後の申請は、対象となりませんのでご注意ください。

6月は「不法就労・不法滞在防止のための活動強化月間」です。

～和歌山から不法滞在者をなくそう～

法務省の統計では、令和2年1月1日現在における全国の不法残留者数が、去年から約8,700人増加の82,892人となっており、不法入国者等を含めた不法滞在者は、県内にも相当数いると考えられます。不法滞在者の中には、他の犯罪に手を染める者もあり、警察では、関係機関と連携しながら、不法滞在者の摘発や不法滞在者を雇用する悪質な事業主等の取締りを強化しています。「学校へ行かずに働いている留学生がいる」、「オーバーステイの外国人に関する話を聞いた」など、少しでも「不法就労・不法滞在しているのでは？」と思うことがあれば、どんな情報でも構いませんので、警察本部または最寄りの警察署、交番、駐在所までお知らせください。

(ただし、新型コロナウイルスの影響により、活動強化月間が中止になる可能性があります。)

問い合わせ先 和歌山県警察本部 (☎073-423-0110)
橋本警察署 (☎33-0110)

「危険物安全週間」

(令和2年6月7日から6月13日まで)

令和2年度 危険物安全週間推進標語は

『訓練で 確かな信頼 積み重ね』

危険物は、現在の私たちの生活を支えてくれる大変便利なものです。

最も身近なものにガソリン、灯油、軽油などがあげられます。

これらの危険物は管理や取扱いを誤ると火災・漏洩事故など重大な事故につながり、特にガソリンの引火点は私たちが生活している温度より低く、非常に引火しやすいものです。

取扱いについては、数量・容器など法律により定められており、十分注意が必要です。

家族や地域の生命・財産を守るため、危険物は正しく取扱いましょう。

■問い合わせ

伊都消防組合消防本部予防課
(☎22-0119)

危険物の安全管理



2020年度国家公務員採用一般職試験

人事院では、2020年度国家公務員採用一般職試験(高卒者試験)を次のとおり実施します。

■試験の区分

事務、技術、農業、農業土木、林業

■受験資格

①令和2年4月1日において、高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して2年を経過していない者および令和3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者。

②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者。

■申込受付期間

◎インターネット

6月22日(月)～7月1日(水)

※原則、インターネット申込みをしてください。

■第1次試験日

9月6日(日)

■試験地

京都市、大阪市、神戸市、奈良市、和歌山市

■受験案内は5月8日(金)からホームページに掲載します。

「国家公務員試験採用情報 NAVI」

(<https://www.iinij.go.jp/saiyo/saiyo.html>)

■問い合わせ先

人事院近畿事務局 試験第二係
大阪市福島区福島1-1-60 (☎06-4796-2191)

『令和3年度 和歌山県農林大学校農学部学生・林業研修部研修生募集』

和歌山県農林大学では、農林業に活力を与え、農林業に新たな価値を創造するとともに、将来の和歌山県の農林業を振興するリーダーとして活躍できる人材の育成のため実習に重きをおき実践力を身につける教育を行っています。

令和3年度農学部学生・林業研修部研修生の募集を下記のとおり行います。

農学部(専修学校) 2年制

林業研修部1年制 ※専修学校ではありません。

【募集定員】

【募集定員】

園芸学科 定員 30名

林業研修部 林業経営コース 定員 10名

アグリビジネス科 定員 10名

	農学部		林業研修部	
	推薦入学試験 (定員:募集定員の7割)	一般入学試験 (前期)	選考試験 (一次)	選考試験 (二次)
試験日	令和2年10月6日(火) 午前10時～	令和2年12月8日(火) 午前10時～	令和2年7月4日(土) 午前10時～	令和2年9月12日(土) 午前10時～
試験場所	農林大学校 農学部		農林大学校 林業研修部	
合格発表	令和2年10月13日(火) 午前10時以降	令和2年12月15日(火) 午前10時以降	令和2年7月8日(水) 午前10時以降	令和2年9月16日(水) 午前10時以降
願書受付期間	令和2年9月15日(火) ～令和2年9月24日(木)	令和2年11月19日(木) ～令和2年11月26日(木)	令和2年6月9日(火) ～令和2年6月23日(火)	令和2年8月18日(火) ～令和2年9月1日(火)
受験資格	令和3年3月までに 高等学校を卒業見込みの方	高等学校卒業または令和3年3月までに高等学校を卒業見込みの者		
問い合わせ先	和歌山県農林大学校 農学部 〒649-7112 伊都郡かつらぎ町中飯降422 ☎: 0736-22-2203 FAX: 0736-22-7402		和歌山県農林大学校 林業研修部 〒649-2103 西牟婁郡上富田町生馬1504-1 ☎: 0739-47-4141 FAX: 0739-47-4150	

- 放送大学入学生募集 -

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま2020年10月入学生を募集しています。詳しい資料を送付致しますので、お気軽にお問合せください。

○募集学生の種類

-教養学部-

-大学院-

科目履修生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修) 修士科目生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修)
選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修) 修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修)
全科履修生(4年以上在学し、卒業を目指す)

○出願期間

令和2年6月10日～8月31日、令和2年9月1日～9月15日
(インターネット出願も受け付けております)

○資料請求(無料)・お問い合わせ先

〒641-0051 和歌山市西高松一丁目7-20 (和歌山大学松下会館内)
放送大学和歌山学習センター

TEL 073-431-0360 FAX 073-431-0311 放送大学ホームページ <https://www.ouj.ac.jp>

相談

こころの健康相談

こころの健康に関する悩みのある人や周囲の人を対象に、こころの健康相談を開催します。【要予約】

- 日時 6月5日(金)・25日(木) 午後
- 場所 橋本保健所
- 問い合わせ・予約 橋本保健所 (☎42-5440)

心配ごと相談

生活での心配ごとに関する相談に応じます。

- 日時 6月9日(火) 午後1時30分～4時
- 場所 ふるさとセンター
- 問い合わせ 社会福祉協議会 (☎54-9294)

行政相談

行政に関する苦情・要望・意見などの相談に応じます。

- 日時 6月16日(火) 午後1時30分～4時
- 場所 ふるさとセンター
- 問い合わせ 企画公室 (☎54-2019)

国勢調査 調査員募集

令和2年10月1日に、全国一斉に令和2年国勢調査が実施されます。本町では、次のとおり調査員を募集します。

- 仕事内容 事務説明会への出席 調査票の配布・回収 回収した調査票の整理・提出
- 任期 8月中旬～10月下旬頃(予定)
- 問い合わせ 総務課 (☎54-2019)

シルバー人材センター

シルバー人材センターでは、一緒に働いてくれる方を募集しています。

- 問い合わせ 九度山町シルバー人材センター (☎54-9060 FAX54-9061)

消費生活相談

悪徳商法による被害、消費者問題に関する契約や取引のトラブルなどの相談に応じます。「もしかしたら・・・?」「ひょっとしたら・・・?」そんな心当たりのある方は、ぜひ消費生活相談をご活用ください。

また、橋本市(第3火曜日)・かつらぎ町(第1火曜日)・高野町(第2火曜日)と協定を結んでいますので、3市町において実施される消費生活相談もご活用いただけます。

- 九度山町ふるさとセンター 日時 6月23日(火) 午後1時～4時
- かつらぎ町役場2F会議室B 日時 6月2日(火) 午後1時～4時
- 高野町役場住民ホール 日時 6月9日(火) 午後1時～4時
- 橋本市役所消費生活センター 日時 6月16日(火) 午後1時～4時 ※利用される際には、事前にご連絡ください。
- 問い合わせ 産業振興課 (☎54-2019)

町民プール監視員募集

- 募集人員 若干名
- 応募資格 水泳のよくできる18歳以上の方(高校生を除く。)
- 雇用期間 7月1日(水)～8月31日(月)(予定) 月曜休場 ※ただし、オープン前の水難救助指導会を必ず受講すること。
- 業務時間 午前9時から午後5時まで
- 業務内容 プールの監視、使用料徴収、施設の維持、清掃、管理
- 給与 日額 6,700円
- 申込期限 6月12日(金) ※ただし、予定人員に満たない場合、継続して募集します。
- 申込先 教育委員会 社会教育課 (☎54-2019)

九度山百景絵画募集について

松山常次郎記念館開館を記念して始まった絵画展を今年も開催します。募集内容は下記のとおりです。奮ってご応募ください。

- 募集規定
 - ・九度山町内の風景画(裏面にタイトル、住所、氏名、連絡先を記載してください。)
 - ・八つ切りサイズの画用紙(約271mm×382mm・縦横自由)とし、色彩・技法は自由です。
- 募集資格 特になし
- 募集期間 8月31日(月)【必着】まで
- 問い合わせ・提出先 九度山町役場 産業振興課 (☎54-2019)



◀前年度入賞作品
平山美知子文化・観光大使賞
香西 柚希さんの作品
(当時九度山小学校6年)

青梅で作る甘露煮のつくり方

直売所などでも、青梅が出回るこの季節。家で青梅の甘露煮でも作ってみてはいかがでしょうか?

- 材料(二人分)
 - ・梅(青梅) 500g
 - ・水(ゆでこぼし用) 適量
 - ・砂糖 400g
 - ・水(ゆでる用) 600ml

- 手順

準備: 梅を水で洗い、うぶ毛を取り除いておき、水気をしっかり拭き取っておきます。

 - ①: 梅のヘタを竹串で丁寧に取り除きます。3本の竹串で、軽くつついて梅全体に穴をあけます。
 - ②: 鍋に①を入れ、かぶるくらいに水を注ぎます。弱火にかけ、50℃ほどに温まったら、お湯を捨てます。同様に3回繰り返します。
 - ③: 同じ鍋に②、水、砂糖を加え弱火にかけます。砂糖が溶けたら、クッキングシートで蓋をし、弱火で40分ほど煮詰めます。

和歌山労働局からのお知らせ
事業主のみなさまへ
令和2年度の労働保険年度更新について

「労働保険」とは、労災保険と雇用保険を総称したもので、年度当初に労働保険料を概算で申告・納付し、翌年度当初に確定精算することとなっています。この手続きを「年度更新」といいます。

事業場あてに年度更新用の申告書が郵送されますので、申告書を作成の上、6月1日から7月10日までの間に申告・納付をお願いします。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のため、申告書の提出にあたっては、電子申請や郵送の積極的なご活用をお願いします。

詳しくは、和歌山労働局のホームページをご覧くださいか、和歌山労働局総務部労働保険徴収室(☎073-488-1102)までお問い合わせください。

- ④: 全体に味がなじんだら火から下ろし、粗熱をとります。
- ⑤: 梅を容器に移し、煮汁を茶こしでこしながら注ぎます。ラップをして冷蔵庫で1時間ほど冷やします。
- ⑥: お皿に盛りつけて完成です。

■コツ・ポイント

青梅はみずみずしく濃い青色で、実がかたくハリのあるものを選んでください。竹串で穴をあけることで、煮崩れ防止になります。3回ゆでこぼしをすることで、アクを抜きます。



人生は、これからが面白い!! 各事業所様へ

一緒に働きますか? (お月給以上の方)

健康増進・収入UP・新しい仲間、一石三鳥!!

※女性会員も活躍中です!

様々なお仕事も引き受けます シルバーにおまかせ下さい!!

九度山町シルバー人材センター ☎54-9060 FAX54-9061



介護予防行事 6月予定表

■問い合わせ 地域包括支援センター(☎/FAX 54-2233)

◆自主サークル午前9時~11時 S介護予防サロン

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
<p>新型コロナウイルス感染防止のため、6月の介護予防教室・サロンはお休みです。</p> <p>家で過ごす時間が増え、体を動かす機会も減っているかもしれません。意識的に、教室、サロンで覚えた体操などをする事は、とても大切です。</p> <p>散歩〇分、歯合わせ体操〇分、もも上げ〇回、掃除〇分、草引き〇分 など自分でした運動や活動を家のカレンダーに記録することで、日々の生活習慣を見直してみましよう。</p> <p>体温が上がると免疫力が上がります。自宅でも無理のない範囲で運動を続けて、体を守りましよう。</p>						

- 会場
- ◆若がえりサークルS やすらぎ (福祉会館)
 - ◆いきいきサークルS 井戸端会 (西集会所/旧紀陽銀行九度山支店)
 - ◆愛クラブS 愛 (九度山児童館/旧紀陽銀行九度山支店)
 - ◆げんきかいS げんき (下古沢コミュニティ消防センター)
 - ◆夢倶楽部S 夢 (東集会所)
 - ◆花咲く中古沢 (中古沢集会所)
 - ◆ほっこり会S ほっこり (入郷コミュニティ消防センター)
 - ◆河根若鮎クラブS 河根若鮎 (河根児童館)
 - ◆なごみクラブS なごみ (旭集会所)
 - ◆えびす会S えびす (上古沢児童館)
 - ◆椎の実S ありんこ (椎出児童館)
- ※現在はお休み中ですが、町内で活動されているサークルをご紹介します。

家でできる簡単体操

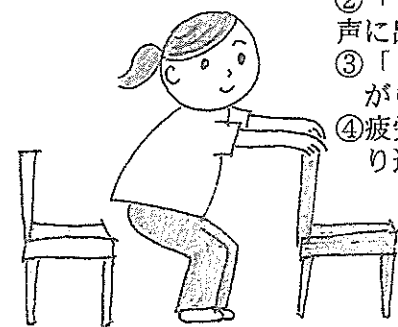
太ももの体操

- 「1. 2. 3. 4」と数えながら後ろにある椅子に座るようなイメージでお尻を後ろに突き出して股関節と膝関節を曲げる。
- 「7. 8. くどやま〜!」と声を出す。
- 「1. 2. 3. 4」と数えながら、元の姿勢に戻す。
- 疲労感を目安に5~10回繰り返す。

足の付け根の体操

- 「1. 2. 3. 4」と数えながら右足を持ち上げる(床と水平になるくらい)
 - 「7. 8. くどやま〜!」と声を出す。
 - 「1. 2. 3. 4」と数えながら、元の姿勢に戻す。
 - 疲労感を目安に5~10回繰り返す。
- ※左側も同様に

どこの筋肉を使っているのか意識することで、より効果がUPします。息を止めないでおこなうことがコツ!



ほけん行事予定表

■問い合わせ 保健師(☎54-2019)

相談	事業名	日時	対象児
	10ヶ月・12ヶ月児健康相談	6月25日(木) 時間予約	令和元年6月、8月生まれ
	2歳児健康相談		平成30年6月生まれ
予防接種	ワクチン名	日時	対象児
	日本脳炎予防接種(初回および追加)		対象の方へ実施方法等については個人通知します。

※母子健康手帳をお持ちください。 場所：ふるさとセンター2階

健康教室	事業名	日時	内容
	脳トレーニング教室		現在参加していただいている方には、開催日時が決定次第、連絡させていただきます。その他の方は、下記までお問い合わせください。
	食と健康の教室		

問い合わせ先 保健師 (☎54-2019)

健康相談	実施日時	場所
6月	5日(金) 9:30~10:00	野平集会所
	8日(月) 10:30~11:00	下古沢コミュニティ消防センター
	25日(木) 予約 9:30~10:30	ふるさとセンター(ご希望の方は保健師へご連絡ください)

※ヘルシー大学の募集については、7月以降となります。
7月以降の広報チラシをご確認くださいませようお願いします。
なお、すでにお申し込みいただいている方へは、開催日時が決定次第、連絡させていただきます。

新着本のご案内

- 児童書
 - ママは100めんそう
 - いつも笑顔ではいられない、日々がんばるお母さんにエールを送る楽しい絵本。親子で読んで下さい!
 - どうしてあめがふらないの?
 - たまごにいちやんとげんちゃん
 - あきやま ただし
 - バク・スヨン
 - 一般
 - 世界一わかりやすいパソコン入門テキスト 川上 恭子
 - 一気にかかろう!池上彰の世界情勢2020 池上 彰
 - 自国ファースト化する世界編1
 - マーベル・スタジオキャラクター事典 アダム・プレイ
 - 文学
 - 人生を変えてくれたペンギン トム・ミッチェル
 - 十字架のカルテ 知念 実希人
 - 卒業タイムリミット 辻堂 ゆめ
 - 拉致監禁された人気女性教師。犯人から挑戦状を受け取ったのは高校生4人。72時間内に謎は解けるのか!?
- ☆本を借りるとき利用カードが必要になりました。未登録の方は、身分証明書等をご持参ください。
★1人5冊まで 2週間借りられます。
◇新着本は、ほかにもあります。
◆和歌山県立図書館の図書も、貸出申込みできます。
1階受付でお申し込みください。(9時~17時)
■問い合わせ 中央公民館(☎54-2019)

まちの行事予定表

2020年6月～7月

< 6月3日～6月18日 >		
日	曜	行事予定 (時間・場所など)
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	■心配ごと相談 (13:30～16:00)
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	■行政相談 (13:30～16:00)
17	水	
18	木	

< 6月19日～7月3日 >		
日	曜	行事予定 (時間・場所など)
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	■消費生活相談 (13:00～16:00)
24	水	
25	木	○10ヶ月・12ヶ月・2歳児健康相談 (9:30～10:30)
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	★町県民税第1期の納期限 ★水道・下水道・集落排水5月分納期限
1	水	
2	木	
3	金	

●◆▲：行事関係 ■：相談関係
 ○◎：保健関係 ★：税関係
 [■と○の場所は、ふるさとセンターです。]

※上記の行事は、コロナウイルスの影響により、中止する場合があります。ご了承ください。

広報くどやま お知らせ版 2020年6月号
 令和2年6月1日発行
 発行 九度山町 編集 総務課
 〒648-0198 (個別番号) 和歌山県伊都郡九度山町大字九度山 1190 番地
 ☎0736-54-2019 FAX0736-54-2022