



和歌山県PRキャラクター

きいちゃんの

ワンダフルわかやま

和歌山のすばらしいモノや地域の自慢などを「きいちゃん」が紹介します！

今回は、「果樹王国」とよばれる和歌山が誇る
果物の一部をご紹介します。



温州みかん

生産量日本一のはっさく

和歌山には、たくさんのカンキツ類が栽培されているんだよ。この他にも「なつみかん」「不知火(しらぬい)」、北山村特産の「ジャバラ」などそれぞれ個性あふれる味を楽しめるワン！



清見

日本を代表する
香辛料のひとつ
さんしょうは、
生産量日本一！



ぼんかん



キウイフルーツも
全国有数の産地。

問 県庁果樹園芸課 ☎073-441-2902 WEB

果樹王国
和歌山

生産量全国上位の
果物も多数！



温暖な気候を
生かし、さまざま
な種類の果物が
栽培されている和歌山県
はまさに「果樹王国」。種類の
豊富さは、全国でもトップク
ラスで、春夏秋冬いつでも旬
のおいしい果物を食べること
ができます。特に温州みかん、
梅、柿の生産量は日本一を誇
り、もちろん味・品質は折り紙
付きです。

生産量が13年連続トップの
温州みかんをはじめ、今が旬
のはっさくやぼんかん、清見
(きよみ)など数多くのカンキ
ツ類があり、ハウスみかんを

含めると一年中いろんな味わ
いを楽しめます。
梅は全国の生産量の約6割
を占め、梅干しをはじめ、梅酒
やジュース・シヤムなどに加工
されています。中でも南高梅
は、大粒で皮は柔らかくて果
肉が厚く、梅干しの最高級品
です。

紀北地域を中心に栽培され
ている柿は、甘くてまろやか
な口当たりが人気のたねなし
柿や、甘柿の代表的品種「富
有」などがあります。半生の干
し柿「あんぽ柿」は、柿本来の
味を今の季節でも味わえます。
果物には、各種のビタミン
など豊富な栄養素が含まれて
います。私たちの身近にある
果物を毎日の食生活に積極的
に取り入れてみましょう。



あんぽ柿は、とろ〜りとした食感で、
柿の甘さが濃縮されてるよ。

みなべ町や田辺市の梅の産地では、
3月初旬まで観梅が楽しめるよ。



健康長寿

日本一をめざして 9

健康をめぐる現状の要因を考える

県福祉保健部健康局長 野尻孝子

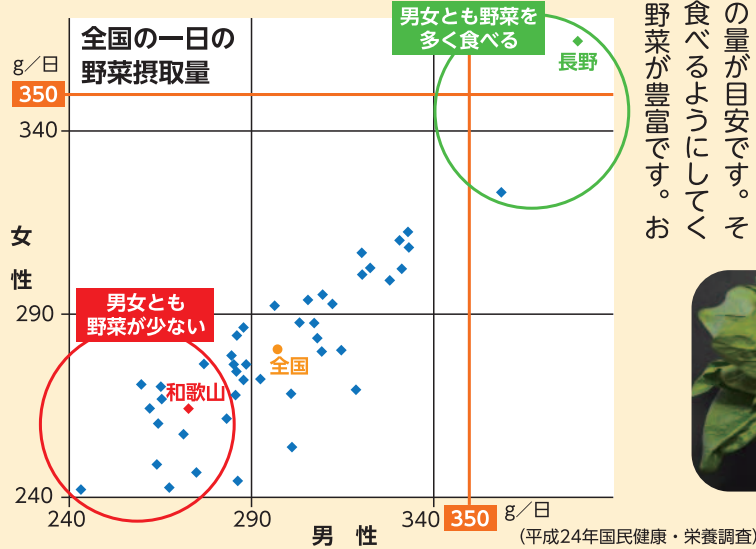


野菜は、胃がんや食道がんの発生を減少し、
糖尿病や高血圧の予防効果もあるとされていま
す。本県の一日常たりの野菜摂取量は、男性
272g、女性264gです。健康長寿の長野
県は、最も野菜摂取量が多く、本県より約
100gも多く食べています。

そこで、本県では、「野菜もう一皿運動」を推
奨しています。健康によいとされる目標の
350gは、両手いっぱい量の目安です。そ
して、色とりどりの野菜を食べるようにしてく
ださい。これからの季節は野菜が豊富です。お
鍋にすれば食べやすいか
もしれません。



これまでシリーズで、
本県と長野県の比較など
から健康課題を述べてき
ました。野菜を多くとる
こと、歩く習慣をつける
こと、高齢になっても積
極的に社会参加すること、
そしてがん検診・健康診
査を受けて健康管理に努
めることなど長野県に見
習って「健康長寿日本一
わかやま」をめざしま
しょう！



職場でパワハラ被害にあい、人格を傷つ
けられた人が、仕事への意欲や自信を失い、
心の健康が悪化して休職や退職に至ってし
まうことも少なくありません。また、パワハ
ラは、それを見聞きする周囲の人の意欲や
作業効率を低下させ、職場全体に悪影響を
及ぼします。パワハラのない、誰にとっても
働きやすい職場にするためには、まずは一人
ひとりがお互いを尊重する意識をもち、同
僚とのコミュニケーションを増やすなどして、
信頼関係を築いていくことが大切です。
パワハラに関する悩みごとがある人は、ま
ずは職場や公的機関の相談窓口相談する
ようにしましょう。県では、専門の相談員が
アドバイスする労働相談室を設けています
ので、お気軽にご相談ください。
(☎073-4360735、
火・金16～20時、土・日10～16時)

お互いが働きやすい 職場にするために

問 県庁労働政策課

☎073-441-2790

パワハラパワハラメントという言葉を
をご存知でしょうか。パワハラは、職場での
優位な立場を利用したじめ・嫌がらせのこ
とで、上司から部下に対して行われることが
多いですが、先輩・後輩の間や同僚の間で、
さらには部下から上司に対して行われるこ
ともあります。