

和歌山

あなたと

県

をつなぐ広報紙

県民の友

5

No.969

令和元年【2019】

月号



県政最前線

みんなでめざそう！ 健康長寿わかやま

週6日ラジオ体操を行う新太田自治会の皆さん(和歌山市)

みんなでめざそう！

けんこうちょうじゅ

健康長寿わかやま

日本は世界トップクラスの長寿国となっていますが、一方で食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣に起因する生活習慣病を抱える人が増加しています。

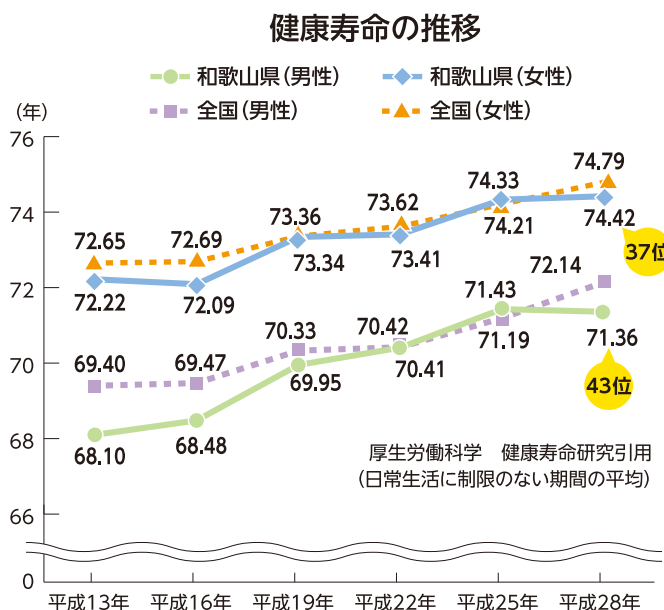
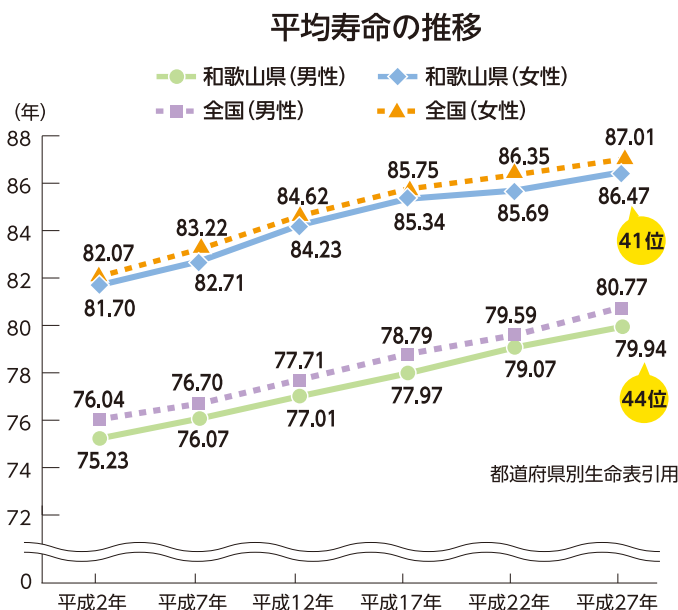
生涯にわたり健康を維持するためには、平均寿命とともに健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である「健康寿命」をいかに延ばすかが課題となっています。

県では、平均寿命と健康寿命の延伸に向け、生活習慣病予防などの施策に取り組み、県民一人ひとりが生涯にわたって健康でいきいきと暮らすことのできる「健康長寿日本一わかやま」の実現をめざします。

わかやまけん げんじょう 和歌山県の現状

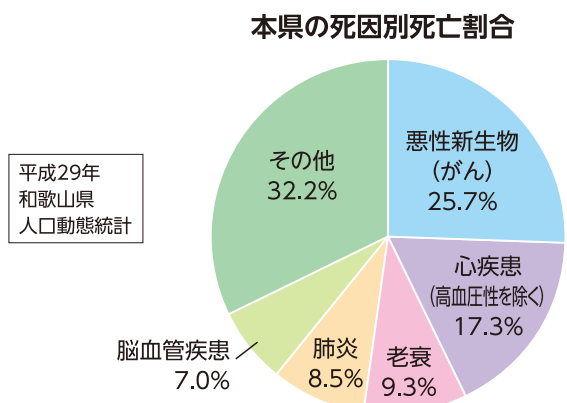
平均寿命と健康寿命

平均寿命と健康寿命は、どちらも延びてはきているものの全国順位は男女とも低位となっています。また、平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味し、本県の平均寿命と健康寿命の差は男性8年以上で、女性12年以上あります。



平均寿命に影響を与える死亡原因

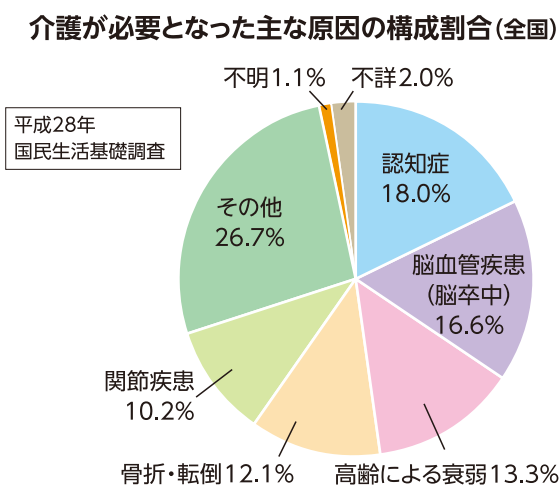
平均寿命を短くしている本県の死亡原因は、主にがん、心疾患、肺炎、脳血管疾患です。特にがんや心疾患により若くして亡くなる方が全国より多くなっています。



介護に至る原因

県内の要介護・要支援認定率は、全国平均の18.0%を大きく上回る22.2%で、全国最高となっており、県内の65歳以上の高齢者の30万5千人のうち、6万8千人が要介護・要支援に認定されています。(平成28年度末)

介護に至った原因は、国民生活基礎調査によると認知症や脳血管疾患、高齢による衰弱、骨折・転倒などが多くなっています。



県では、健康長寿を推進するため、運動習慣の定着や食習慣の見直しなど生活習慣の改善と社会参加の促進を図るとともに、平均寿命を短くしている要因である、がん・心疾患・脳血管疾患などの早期発見・早期治療をめざし、特定健診・がん検診の受診率向上に取り組んでいます。

また、健康への意識を高め、生涯を通じた健康づくりを推進するため、子供の頃から健康教育にも取り組んでいます。



扇ヶ浜を素足でウォーキングする「田辺タラソの会」の皆さん(田辺市)

健康的な生活習慣を身につける

健康増進に必要な歩数は、成人で**1日8,000歩**、野菜摂取量は**1日350g**といわれています。しかし、和歌山県民の一日の歩数や野菜摂取量は全国的にみても男女ともに低い状況にあります。

また、最近の研究では、がんのリスクを高める要因と減少させる要因が次第に明らかになってきています。特に、喫煙はほぼすべてのがんのリスクを高める要因となっており、健康維持のためには、たばこを吸わないことをはじめ、バランスの良い食事や適度な運動など生活習慣に気をつけることが重要です。

一人ひとりが、健康長寿への3原則（食事・運動・社会参加）を実践し、健康的な生活習慣を身につけましょう。

生活習慣とがんのリスク評価

	喫煙	飲酒	塩分	肥満	肉類	熱い食べ物	感染症	野菜	果物	大豆	緑茶	運動
胃がん	●		●				●	★	★		★	
肺がん	●						●		★		※1	
大腸がん	●	●		●	●							★
乳がん	●			●	※2					★		★
子宮頸がん	●						●					
食道がん	●	●				●		★	★			
肝がん	●	●		●			●					

国立がん研究センター「科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」より改変
●…がんのリスクを高める
★…がんのリスクを減少する
※1女性 ※2加工肉／赤肉

生活習慣病予防への取組

● 食生活の改善を推進

本県における一日の野菜摂取量は、成人で平均250gとなっており、目標の350gには約100g足りない状態です。県では、あと100g野菜をプラスするための、「野菜プラス一皿運動」を推進し、食生活改善推進員などが、それぞれの地域で活動を展開しています。



いろいろな色の野菜をとりましょう

両手いっぱい量の量が350gの目安

interview インタビュー

和歌山県食生活改善推進協議会
会長 瀬戸美行さん



私たち食生活改善推進員は、地域の方の健康長寿をめざして、子供から高齢者まで段階に応じた食育活動を行っています。また、ご家庭を訪問してお味噌汁の塩分チェックを行うなど減塩の取組も実施しています。天然のだしを取り、いろんな野菜を入れた具だくさん味噌汁は、減塩で多くの野菜が摂れますのでお勧めしています。私たちの活動によって、一人でも多くの方に食の大切さを知ってもらえればうれしく思います。



研修会で塩分チェックをする推進員さん（橋本市）

● 運動と社会参加の促進

運動習慣の定着と社会参加を促進するため、個人、自治会、グループ、企業・事業所単位で参加できる「みんなで実践！健康づくり運動ポイント事業」を実施しています。

「個人・自治会参加」

日々のウォーキングや自治会活動などをポイント化し、ランキングの上位者には表彰を行っています。楽しく競いながら地域に密着した運動習慣の定着が図れます。

「グループ・企業・事業所参加」

グループ・職場内でウォーキングの順位を競うことができます。仲間や、職場の健康増進の取組にご利用いただけます。

参加方法

専用WEBサイトまたは申込用紙のいずれかの方法によりお申込みください。歩数が自動集計され、手軽に運動管理ができるスマートフォン向けのアプリも配信していますので、ぜひご利用ください。

専用WEBサイト [わかやま健康ポイント](#)

アプリ「わかやま健康ポイント」のダウンロードはこちらから

iPhone



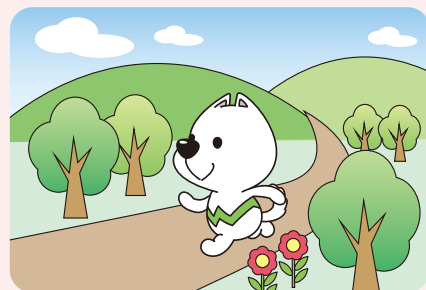
Android

運動ポイント・ランキングの仕組み

個人ランキング

ウォーキングポイントで順位が決定

- ウォーキングポイント
- 1日8,000歩以上で**1**ポイント
 - 1カ月間に10万歩以上で**5**ポイント



自治会ランキング

下記3種類のポイント数の合計を世帯数で割った平均ポイントで順位が決定

自治会活動ポイント	個人ウォーキングポイント	個人運動ポイント
-----------	--------------	----------

自治会活動ポイント

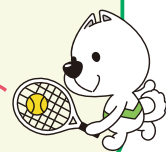
- 自治会主催のイベント（例：ラジオ体操、清掃活動など）の参加人数×**2**ポイント

その自治会に所属する個人のウォーキングポイント

- 1日8,000歩以上で**1**ポイント
- 1カ月間に10万歩以上で**5**ポイント

その自治会に所属する個人の運動ポイント

- 1日30分以上の運動で**1**ポイント



interview インタビュー

平成29年度自治会ランキング1位
新太田自治会会長 刀祢穂夫さん



自治会でラジオ体操を始めてから、体操の行き帰りに清掃や見守りを行うなど、自然と地域活動が広がってきました。この参加をきっかけに、一日8,000歩をめざして、歩く方も増えました。日頃、皆さんができることを無理せず取り組んでくれた結果が一位につながったのだと思います。これからも活動の輪が広がるよう皆さんに参加を呼びかけていきたいと思います。



認定要件

- ・健康づくり運動ポイント事業への参加
- ・受動喫煙防止対策の実施
- ・がん検診の受診促進 など

● わかやま健康推進事業所の認定

職場での健康づくりを広げるために、全国健康保険協会和歌山支部と共同で、県内事業所において「わかやま健康づくりチャレンジ運動」を実施しています。事業所内における運動や食生活に関する取組など、30項目のメニューにチャレンジしてもらい、この取組により一定の要件を満たした事業所を「わかやま健康推進事業所」として県が認定します。

一緒に健康づくりに取り組む事業所を募集しています。

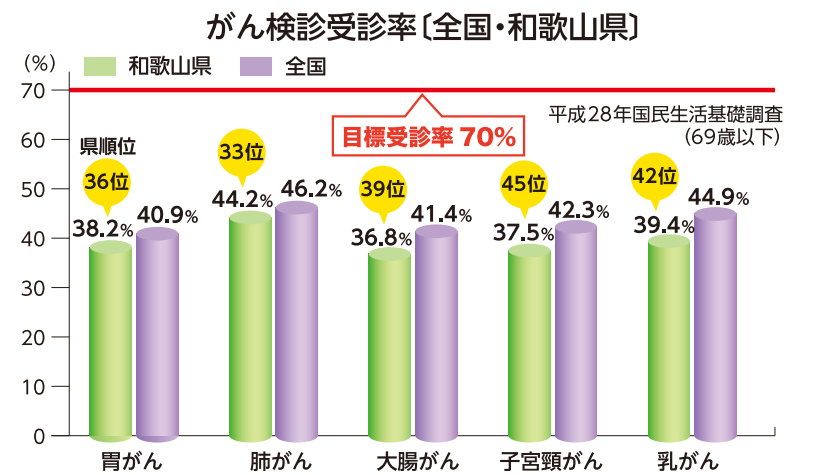
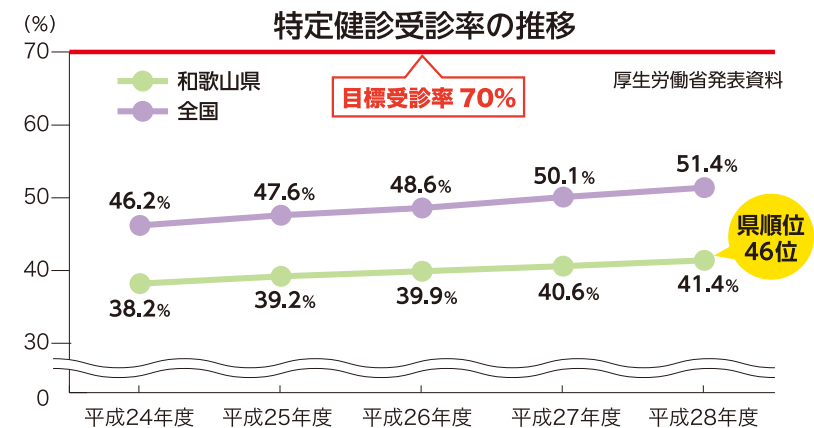


特定健診・がん検診を受ける

病気の予防のためには、特定健診やがん検診を受診し、早期発見・早期治療を行うことが重要です。しかしながら本県における特定健診・がん検診の受診率は低く、全国平均を下回っています。健康だと思っても検査によって異常が見つかるケースがあり、特にがんは早期に発見し、早期に治療できれば、約9割が治ります(注)。

特定健診・がん検診の重要性を認識し、お住まいの市町村や職場で受診しましょう。

(注)ここでいう「治る」とは、診断時からの5年相対生存率(がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いたもの)です



がんの75歳未満年齢調整死亡率の順位

	全部位	胃	肺	大腸	すい臓	肝臓	子宮	乳房
和歌山県	10位	23位	5位	5位	3位	5位	38位	43位

いずれも男女計。ただし、子宮・乳房については女性のみ。順位は死亡率の高い順。国立がん研究センターがん情報サービス[がん登録・統計](平成29年)

受診率向上・早期発見への取組

健康推進員による普及啓発

県では、地域で健康づくりを支援する健康推進員を養成しています。養成講習を受講し、市町村長から委嘱を受けた健康推進員は、家庭への訪問などにより、特定健診やがん検診などの受診案内、健康イベントの参加の呼びかけなどを行っています。地域に密着した普及活動を行うことで、受診率の向上につなげます。(平成31年2月末現在1,798人を養成)

interview
インタビュー



紀美野町健康推進員
葛葉 まさあきさん

健康の大切さを伝えたいという思いから健康推進員になり、住民の方々に大腸がん予防のPR活動やがん検診受診などの声かけを行っています。健康で長生きするには、予防が大切です。そのため、特定健診の受診や健康に良い食生活などを継続して行ってもらえるよう働きかけています。また、若い方にも健康推進員になっていただけるよう声かけをしていきたいと思っています。

がん検診の個別受診勧奨

がん検診の対象者には、市町村から個別に案内を送付し受診を勧奨しています。また、啓発まんがを作成し、個別案内に同封するなどがん検診をよりわかりやすく身近に感じてもらうための取組をしています。

乳がんのセルフチェック

乳がんについては、セルフチェック(自己触診)でわかる場合もあるため、日頃から乳房の状態を確認しましょう。県では「乳がんセルフチェックリーフレット」を作成し、啓発を行っています。

受診結果から健康を考えよう

受診結果は、現在の健康状態を知る第一歩です。受診するだけでなく、その結果から生活習慣を見直し健康づくりに取り組みましょう。また、がん検診の結果「詳しい検査が必要(要精密検査)」となった方は、必ず精密検査を受けましょう。



健康推進員養成講習会



乳がんセルフチェックなど、がんについての情報は

わかやまがんネット



生涯を通して健康を考える

生涯にわたり、健康であるためには、一人ひとりが子供の頃から健康づくりに取り組むことが重要です。

子供の頃から健康づくり
健康教育の充実

子供の頃から生活習慣について正確な知識を持ち、健康への意識を高めてもらえるよう、健康教育教材を作成しました。乳幼児の保護者・小学生・中学生・高校生のそれぞれを対象とし、食生活や運動、たばこの害など7項目ごとにまんがを用い、わかりやすく解説した教材となっています。学校などでこの教材を活用し、健康教育のさらなる充実を図ります。

むし歯ゼロ施策のイメージ



むし歯ゼロの推進

むし歯は歯周病と並び日本人が歯を失う原因であり、一生自分の歯で食べるためには子供の頃からのむし歯予防が極めて重要です。県では、子供のむし歯予防に関する正しい知識を妊娠前から普及啓発するとともに、乳幼児期、学齢期に至るまで切れ目のないむし歯ゼロの施策を展開していくことで、一生むし歯になりにくい口腔内環境の実現をめざします。

けん
県ナースセンターからの
し
お知らせ

5月12日は看護の日、5月12～18日は看護週間

①1日まちの保健室

健康チェックや健康相談など

時・場:5月11日(土)・18日(土)に県内8カ所で随時開催

②ふれあい看護体験

看護師業務の体験

時:7月25日(木)～8月9日(金)

場:県内57病院など

対・定:高校生以上 465人 **選考**

申:高校生は学校を通じて、高校生以外は郵送で住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望病院(2カ所)、服のサイズ、参加動機、82円切手を5月7～14日に問合先

①②共通

問:県ナースセンター

〒642-0017 海南市南赤坂17

☎073-483-0234、073-483-1005

※開催場所など詳しくは要問合せ

和歌山県看護協会 

わかうらぎょこうあさいち
和歌浦漁港朝市
ひろば
(おとっとと広場)

鮮魚販売、わかしらす直売、マグロの解体即売、露店、もちまきなど

時:5月11日(土)10:00～14:00

場:和歌浦漁港内(和歌山市)

問:ベイサイド和歌浦 ☎073-446-3308

わかやま
アビリンピック和歌山2019

障害者の職業能力向上と雇用促進をめざした技能競技大会(ネイル施術、喫茶サービスなど7種目)

時:6月15日(土) 10:00～16:00

対:4月1日現在、15歳以上で県内在住・在勤・在学の身体・知的・精神障害者

場:ポリテクセンター和歌山(和歌山市)

定:競技ごとに設定

申・問:郵送、FAXで所定の申込書(ウェブサイトで配布)を5月17日までに高齢・障害・求職者雇用支援機構和歌山支部 〒640-8483和歌山市園部1276 ☎073-462-6900 FAX073-462-6810

アビリンピック和歌山 

※手話通訳は要予約

せかいいさん こうやさんけいみち
世界遺産「高野参詣道」
トレッキングイベント

時:①5月26日(日)②6月22日(土)③7月7日(日)

場:①町石道②女人道③京大坂道不動坂(橋本市・伊都郡内)

問:伊都振興局企画産業課

☎0736-33-4909

※詳しくはWEBサイトを要確認

高野・山麓いと楽し 

ぶっぴん こうにゅうとう かか
物品の購入等に係る
きょうそうにゆうざつさんかしかくしんせい
競争入札参加資格申請

県が発注する物品の購入等の入札に参加するために必要な資格審査申請を受付

申:郵送、持参で5月7～31日の平日9:30～16:00に県庁総務事務集中課、振興局総務県民課(海草除く)、東牟婁振興局地域振興部串本地区駐在、県警察本部会計課

問:県庁総務事務集中課

※詳しくはWEBサイトを要確認



ふるさと あじづく
古里の味作り

南高梅でジャム作り

時:6月23日(日)13:00～16:00

対:小学4年生以上または家族

定:10組 **先着順**

費:1,000円/人+1,000円/組

申:6月9日まで

しおのみさきせいしょうねん いえ
潮岬青少年の家

〒649-3502 串本町潮岬669
☎0735-62-6045 FAX0735-62-0182

グループキャンプ

時:6月8日(土)～9日(日)1泊2日

対:小学4年～中学3年生

定・費:10組 **先着順** 4,240円/人

申:5月11～25日

※申し込みには、参加者全員の住所、氏名、年齢(学年)、電話番号などが必要です。Eメール、FAXで申し込まれた場合は電話で確認してください。

詳しくは各施設へ

〇〇青少年の家 

わかやまインターンシップ
さんかがくせい
プログラム参加学生

県内の企業・団体などで就業体験を行う

時:主に夏季休暇中

対:大学1～3年生、大学院1年生、短大1年生など

申・問:大学などのインターンシップ窓口を通じて、所定の申込書(ウェブサイトで配布)を6月10日までに県経営者協会インターンシップ推進事業センター 〒640-8152和歌山市十番丁19 wajima十番丁3階

☎073-431-7400 FAX073-402-1312

わかやまインターンシップ 

※詳しくは要問合せ

せんざいかんごしよくふくしよくしえんけんしゅう
潜在看護職復職支援研修

時:6月13日(木)～20日(木)のうち6日間(3日間の実習含む)

場:県看護研修センター(海南市)、県内病院など

対:看護職の有資格で現在就業していない方 40人 **先着順**

申・問:郵送、電話、FAX、Eメールで所定の申込書(申込先で配布)を5月30日までに県ナースセンター 〒642-0017 海南市南赤坂17 ☎073-483-0234 FAX073-483-1266

✉ riji@wakayama-kangokyokai.or.jp

和歌山県看護協会 

※詳しくは要問合せ

※一時保育は要予約

き かわ かせんあいご
紀の川河川愛護モニター

7月1日から1年間、河川の状況を月1回以上報告する方を募集

謝礼:月額4,580円(予定)

対:20歳以上で紀の川からおおむね5km以内に在住するマイナンバーカード取得済の方

定:若干名 **選考**

申・問:Eメールで住所、氏名、年齢(生年月日)、電話番号、職業、希望する活動範囲、応募理由、モニターになった場合の活動内容、過去のモニター経験についてを6月3日までに和歌山河川国道事務所 ☎073-402-0267

✉ kkr-kq-kakan02@mlit.go.jp

和歌山河川国道事務所 

わたにやすお
和谷泰扶ハーモニカ・トリオ
かこ
～チェロとピアノに囲まれて～

時:5月11日(土)13:30～

場:日高川交流センター(日高川町)

定:468人 **先着順**

費:1,200円(前売1,000円)

問:日高川交流センター

☎0738-54-0326

※未就学児の同伴・入場不可

しんじだい
シンポジウム「クルーズ新時代」
わかやまけん ちいきしんこう
～和歌山県の地域振興をめざして～

時:6月4日(火) 16:00～19:00

場:和歌山市民会館小ホール

定:600人 **先着順**

申・問:郵送、FAX、Eメールで所定の申込書(申込先、ウェブサイトで配布)を5月20日までに県庁港湾空港振興課 FAX073-433-4839

✉ e0824001@pref.wakayama.lg.jp



しょうがくせんへんかんじょせいぎん
奨学金返還助成金

対:理工系・情報系の学部・研究科を2021年3月卒業予定の学生で、県内の製造業・情報通信業の企業に就職を希望する方

定:50人 **選考**

助成額:最大100万円

※対象企業に3年勤務後の支払い

申・問:郵送で所定の申請書(ウェブサイトで配布)を6月28日までに県庁労働政策課



ちいきゅうりょうちんたいじゅうたくじぎょうしゃ
地域優良賃貸住宅事業者

子育て・高齢者世帯など向けの優良な賃貸住宅の整備費の一部を補助

対:県内(和歌山市を除く)で住宅の供給を予定している民間事業者

定:20戸 **選考**

補助限度額:200万円/戸

申・問:郵送、FAX、Eメールで所定の申込書(申込先、ウェブサイトで配布)を6月28日までに県庁建築住宅課

FAX073-428-2038

✉ e0808002@pref.wakayama.lg.jp



おしらせ

県庁・県教育庁

☎073-432-4111(代表)
〒640-8585 〇〇〇課あて
(県庁の住所記入不要)

和歌山県のWEBサイトは
https://www.pref.wakayama.lg.jp/

各振興局代表電話

海 草	県庁代表と同じ
健康福祉部	☎073-482-0600
建設部	☎073-423-3281
那 賀	☎0736-63-0100
伊 都	☎0736-34-1700
健康福祉部	☎0736-42-3210
有 田	☎0737-63-4111
日 高	☎0738-22-3111
健康福祉部	☎0738-22-3481
西牟婁	☎0739-22-1200
東牟婁	☎0735-22-8551
健康福祉部	☎0735-72-0525
串 本 支 所	
串本建設部	☎0735-62-0755

時…期日・時間 **場**…場所・会場
対…対象・資格 **定**…定員 **費**…費用
申…申込・応募方法 **問**…問合せ
✉…Eメール
QRコード…県ウェブサイトへリンク
…ウェブサイトを検索
*は県庁の敷地内にはありません

しっかんべつかんじゃ かぞくこうりゅうかい
疾患別患者・家族交流会

時:①サルコイドーシス5月21日(火)13:30～15:30

②クローン病6月8日(土)13:30～15:30

③特発性血小板減少性紫斑病6月11日(火)13:30～15:30

①～③共通

場:*県難病・子ども保健相談支援センター(和歌山市)

対・定:患者、家族 各10名 **先着順**

申・問:電話、FAXで住所、氏名、電話(FAX)番号を開催前日までに会場

☎073-445-0520

FAX073-445-0603



じどうふくししゅうかん

5月5～11日は児童福祉週間です

平成31年度 児童福祉週間標語

～その気持ち 誰かを笑顔にさせる種～

子供の健やかな成長について国民全体で考えることを目的に、毎年5月5日の「こどもの日」から1週間を「児童福祉週間」と定めて、児童福祉の理念の普及・啓発のための各種行事を行っています。

問：県庁子ども未来課

じどうふようてあて しきゅう

児童扶養手当を支給します

離婚などによりひとり親となった家庭の親、父母に代わってその児童を養育している方、あるいは父母が一定の障害の状態にある家庭の親に対し支給されます。なお、父母または同居人の所得額によっては、手当額の全部あるいは一部が停止される場合があります。詳しくはお問い合わせください。

問：市町村、各振興局健康福祉部、県庁子ども未来課

こうぎょうとうけいちようさ じっし

工業統計調査を実施します

工業の実態を明らかにすることを目的とした統計法に基づく報告義務がある重要な統計です。製造業の事業所を対象に6月1日時点で実施する調査で、調査結果は、中小企業施策や地域振興などの基礎資料として広く活用されます。調査票へのご回答をお願いします。

問：県庁調査統計課

けいざい きそちようさ

経済センサス-基礎調査を実施します

全国すべての事業所の活動状況などの基本的構造を明らかにするとともに、事業所や企業を対象とした各種統計調査の母集団情報を整備する調査です。調査員がすべての事業所の活動状況を实地に確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布します。皆様のご理解とご回答をお願いします。

問：県調査統計課、各市町村統計担当課

けんしけん

試験

けんしよくいんさいよう しゅ

県職員採用I種・資格免許職職員

時：6月23日(日)

受験資格：(I種)①昭和59年4月2日～平成10年4月1日に生まれた方

②平成10年4月2日以降に生まれた方で大学(短期大学を除く)の卒業生または来年3月末日までに卒業見込みの方など

【資格免許職】昭和55年4月2日以降に生まれた方で、試験区分ごとに定める資格免許取得者か、取得見込みの方

申・問：5月24日までに電子申請で県人事委員会事務局

※詳しくは試験案内を要確認

きけんぶつとりあつかいしゃ

危険物取扱者

時：7月21日(日) 9:30 ～

場：和歌山市、新宮市

費：甲種6,500円、乙種4,500円、丙種3,600円

願書配布：申込先、県庁危機管理・消防課、振興局総務県民課、市町村、消防本部

申・問：郵送(簡易書留)で5月28日～6月6日(インターネットは5月25日～6月3日17:00まで)に消防試験研究センター和歌山県支部

〒640-8137和歌山市吹上2-1-22 日赤会館6階

消防試験研究センター

こうとうがっこうそつぎょうていどにんてい だい かい

高等学校卒業程度認定(第1回)

時：8月6日(火)・7日(水)

場：和歌山YMCA国際福祉専門学校(和歌山市)

願書配布：問合先、県教育センター学びの丘、教育支援事務所(那賀分室・西牟婁を除く)

申：郵送で5月15日(当日消印有効)までに文部科学省

問：県教育庁県立学校教育課

こうきこうれいしゃいりよう

後期高齢者医療の健康診査・歯科健康診査

時：6月1日(土)～来年2月29日(土)

場：健診実施医療機関(受診券に一覧表同封)

対：5月下旬に受診券を送付

問：県後期高齢者医療広域連合

☎073-428-6688

ようやくひつきしゃようせいこうざ

要約筆記者養成講座パソコンコース

要約筆記を行うための知識・技術を習得

時：6月9日～来年1月19日の日曜全21回

場：和歌山市ふれ愛センター

対：要約筆記の学習が初めてでインターネット環境のある方

定：12人 抽選

費：3,600円(テキスト代)

申・問：郵送、電話、FAX、Eメールで所定の申込書(申込先、WEBサイトで配布)を5月22日までに県聴覚障害者情報センター

〒640-8319和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛6階

☎073-421-6311 FAX073-421-6411

✉ w-mikan@nifty.com

和歌山県聴覚障害者情報センター

しんきかいいん ぼしゅう

新規会員を募集しています

社会福祉法人和歌山県身体障害者連盟(昭和33年3月3日設立)

会長：洪田年男

当団体は身体に障害のある方々で構成しています。障害のある方の自立と社会参加を支援するために、各種研修会やIT講習会、視覚障害者のための訓練などさまざまな活動をしています。

また、点字図書館と聴覚障害者情報センターの運営を県から委託されていますので、視覚・聴覚に障害のある方はご利用ください。

県内各市町村に団体があり、新規会員を募集しています。身体障害者手帳をお持ちの方は是非ご加入ください。

問：社会福祉法人和歌山県身体障害者連盟事務局

☎073-423-2665

はんざいひがいにしやしえん

犯罪被害者支援

①被害者等支援無料相談

時・場：(1)5月11日 田辺市民総合センター [相談電話]0739-81-1705

(2)18日 橋本市教育文化会館 [相談電話]0736-39-2235

いずれも土曜 10:00～16:00

②被害者支援活動員養成講座

時：6月15・22・29日、7月6・13日

いずれも土曜

場：ホテルいとう(岩出市)

定・費：30人 選考 8,000円

③無料公開講座

時：6月15日(土)

場：ホテルいとう(岩出市)

定：50人 先着順

①②③共通

申・問：電話で①面接希望者は前日までに②③持参、郵送、Eメールで所定の申込書(申込先で配布)5月31日までに紀の国被害者支援センター

〒640-8249和歌山市雑賀屋町1 土地改良会館5階 ☎073-427-2100

✉ kvscwakayama@mirror.ocn.ne.jp

ユーアイ

わかやまU・Iターン就職フェアin大阪

県内企業の人事担当者との面談会

時：6月2日(日) 13:00～16:00

場：阪急グランドビル(大阪市)

対：来年3月卒業予定の大学生、短大生、専門学校生、一般求職者

問：県庁労働政策課

UIわかやま就職ガイド

※手話通訳は要予約

きょうしつ

ヨガマルシェ教室

時：5月16・23・30日、6月6・13・20日

いずれも木曜9:45～10:45

場：県立橋本体育館(橋本市)

対・定：18歳以上の方 40人 先着順

費：6,170円

申・問：持参で所定の申込書(申込先で配布)と参加費を会場

橋本市北馬場455

☎0736-32-9660

和歌山県立橋本体育館

※一時保育は要予約(有料)

こそだ しえんいんけんしゅう

子育て支援員研修

放課後児童クラブ補助員やファミリー・サポート・センター事業提供会員など子育て支援事業従事者の全国共通研修制度

時：6月22日(土)から順次開催

申・問：郵送で所定の申込書(申込先、市町村、WEBサイトで配布)を5月27日～6月7日に和歌山信愛女子短期大学

〒640-0341和歌山市相坂702-2 ☎070-1807-8150(火・木・金)

✉ kosodate-coc@shinai-u.ac.jp

和歌山信愛女子短期大学

※事前説明会(申込不要)

時：5月17日(金)

場：和歌山市地域フロンティアセンター

しんぐうこう しゅうねんきねん

新宮港40周年記念

地球深部探査船「ちきゅう」一般公開

時：6月1日(土)・2日(日)

いずれも12:00～16:00

場：新宮港佐野3号岸壁(新宮市)

定：各4,000人 抽選

申・問：5月13日までに新宮港40周年記念実行委員会

※申込方法など詳しくはWEBサイトまたは申込先

☎0735-23-3333

新宮港40周年 ちきゅう

だんじょきょうどうさんかく

はじめての男女共同参画

エキスパンダー養成講座(基礎編)

テーマ：新しい扉をひらこう！～人を活かすネットワークづくり～(人材育成)

時：6月1・15・29日

いずれも土曜10:30～15:30

場：有田振興局(湯浅町)

定：各30人 先着順

申・問：電話、FAX、Eメール、インターネット、来所で住所、氏名、電話番号を(一時保育希望は5月22日までに)県男女共同参画センター

〒640-8319 和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛9階

☎073-435-5245

FAX073-435-5247

✉ libre@sirius.ocn.ne.jp

かいし しよくぎょうくねんじゅこうせい

6・7月開始の職業訓練受講生

就職に有利な専門知識や技能を習得

科目：①介護・パソコン科②パソコン・総務経理事務科③介護職員初任者養成科④溶接加工科⑤電気設備技術科⑥住環境計画科⑦OA事務科⑧パソコン基礎科⑨OA医療調剤事務科(託児サービス有)⑩ビジネスパソコン基礎科⑪OAパソコン基礎科⑫介護職員実務者研修科⑬技能習得訓練科⑭在宅ワーカー養成科(障害者対象)

場：①～⑥和歌山市⑦海南市⑧⑨岩出市⑩橋本市⑪御坊市⑫⑬田辺市⑭自宅(スクーリング有)

申・問：ハローワーク(申込締切日あり)

※詳しくはWEBサイトを要確認

和歌山労働局 職業訓練

和歌山県優良県産品

プレミアム和歌山

『プレミアム和歌山』は、“和歌山らしさ”“和歌山ならではの”視点で審査し、優良な県産品を推奨する制度です。

紀州南高梅にはちみつを加え、2度漬け製法でじっくりと漬け込んだのはちみつ梅を国産青しそで丁寧に包み込みました。青しその風味とはちみつの甘みが口に広がります。

(株)紀和農園プロダクツ ☎073-479-2839

きしゅうめ ゆめあおい あおしそ つつ うめ

紀州梅 夢葵 青紫蘇包み梅

抽選で10名様にプレミアム和歌山推奨品「紀州梅 夢葵 青紫蘇包み梅(16粒)」をプレゼント!

5月20日(月)<消印有効>までに住所、氏名、年齢、電話番号、商品名、県民の友への感想を記入のうえ、ハガキで〒640-8585(住所不要)和歌山県広報課「プレミアム和歌山プレゼント」係へご応募ください。

※皆さんの個人情報、和歌山県個人情報保護条例に基づき適切に取り扱います。

問：県庁広報課

☎073-441-2032

プレミアム和歌山

5月14～20日はギャンブル
とういぞんしょうもんだい けいはつしゅうかん
等依存症問題の啓発週間です

「仕事や家事、育児等がおろそかになる」「借金を作っている」といった場合には、依存症の可能性があります。自身に病識がなく、相談や医療につながりにくい病気で、少しでも家族が不安に思っている場合は、一度ご相談ください。
相談窓口:各振興局健康福祉部(各保健所[支所])、県精神保健福祉センター ☎073-435-5192
問:県庁障害福祉課

あま きしゅう せいさんしゃとうろく
甘がき「紀州てまり」生産者登録

県育成甘がき「紀州てまり」は、ブランドや生産する農業者の利益を守るため、生産者登録制としています。種苗購入を希望する県内農業者は、生産者登録申請が必要となります。要件など詳しくはお問い合わせください。
問:県庁果樹園芸課、各振興局農業水産振興課

しょくひん かん
食品ロスに関するアンケート

食品ロスに関する消費者の意識調査のアンケートを行っています。ご協力をお願いします。
時:6月15日(土)まで
対:県内在住の方
問:県庁循環型社会推進課
和歌山大学 食品ロス

けいげんぜいりつせいとうせつめいかい
軽減税率制度等説明会

県内の各税務署において、事業者を対象に消費税の軽減税率制度の説明会を開催します。日時、開催場所など詳しくはお問い合わせください。
和歌山税務署 ☎073-424-2131
海南税務署 ☎073-482-0900
御坊税務署 ☎0738-22-0695
田辺税務署 ☎0739-22-1250
新宮税務署 ☎0735-22-5261
粉河税務署 ☎0736-73-3301
湯浅税務署 ☎0737-63-5351

国税庁

こくみんせいかつぎそちようさ
国民生活基礎調査に
きようりよく ねが
ご協力をお願いします

保健、医療、福祉、年金、所得など国民生活の基礎事項を調査します。6月初旬から7月下旬の間で調査員が対象地区のお宅に伺います。
問:県庁医務課

さいがい そな
災害に備えて
のうぎようきようさい かつよう
農業共済の活用を

台風や寒害などの自然災害をはじめ、病虫害や鳥獣による農産物被害などの損失を補てんする公的保険制度で、掛金の半分は国が支援します。
問:県農業共済組合 ☎073-436-0771、
県庁経営支援課

ぜいむか し
税務課からのお知らせ

①自動車税の納期限は5月31日です
納税はお早めにお近くの金融機関、コンビニなどへ。パソコンなどからクレジットカードでも納税できます。
②自動車税の減免
身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・戦傷病者手帳をお持ちの方が使用する自動車は、名義や障害の程度など一定の要件を満たす場合、申請により減免が受けられます。
問:和歌山県税事務所 ☎073-441-3409
紀北県税事務所 ☎0736-61-0067
紀中県税事務所 ☎0737-64-1260
紀南県税事務所 ☎0739-26-7937



けんこうかん むりようかいほう
県公館を無料開放しています

和歌山市和歌浦にある県公館は、和館、洋館、茶屋、回遊型の庭園や池があり、奠供山の借景など、美しい景色が広がっています。
時:毎週日曜(7月28日、8月11日および第5週は除く。)10:00～16:00
問:県庁管財課
※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。



もよお
今月の催し

青字施設

は65歳以上、障害者、高校生以下、外国人留学生などは入場無料

展は展示

赤字施設

は入場無料

イはイベント

けんりつ きんだい びじゅつかん
県立近代美術館 ☎073-436-8690 FAX073-436-1337
〒640-8137和歌山市吹上1-4-14
9:30～17:00(入館は16:30まで) 休館/月曜(祝日の場合次の平日)

展 コレクション展2019-春+新収蔵作品
～5月19日(日)
展 企画展「LOVE(your)LIFE! まいにちがアート」
～6月30日(日)

けんりつ はくぶつかん
県立博物館 ☎073-436-8670 FAX073-436-6643
〒640-8137和歌山市吹上1-4-14
9:30～17:00(入館は16:30まで) 休館/月曜(祝日の場合次の平日)

展 特別展「仏像と神像へのまなざし」-守り伝える人々のいとなみ-

けんりつ きい ふどき おか ☎073-471-6123 FAX073-471-6120
県立紀伊風土記の丘 〒640-8301和歌山市岩橋1411
9:00～16:30(入館は16:00まで) 休館/月曜(祝日の場合次の平日)

イ 第10回HANI-1選手権(ハニワづくり)
5月12・19日、6月2・9・23日(日)13:30～
対・定・費:小学生以上 各40人 先着順 350円
イ おしゃべり考古学① 5月15日(水)13:30～15:00
対・定:15歳以上 30人 先着順
イ 館長講座①「世界の博物館をたずねて」
5月18日(土)13:30～15:00
対・定:小学生以上 30人 先着順
展 和歌山県内埋蔵文化財調査成果展「紀州のあゆみ～発掘された郷土の歴史～」 6月1日(土)～30日(日)

けんりつ しぜん はくぶつかん
県立自然博物館 ☎073-483-1777 FAX073-483-2721
〒642-0001海南市船尾370-1
9:30～17:00(入館は16:30まで) 休館/月曜(祝日の場合次の平日)

イ 昆虫標本を作ってみよう①②
①5月26日(日)10:00～15:00
②6月9日(日)13:00～14:00
場:①大川周辺(和歌山市)②自然博物館(海南市)
対・定:小学生以上(小学生は保護者同伴) 各15人 抽選
※2回連続参加できる方
費・申:①500円②入館料 5月12日まで
イ 磯の生物観察会 6月2日(日)10:00～12:00
場:名田海岸(御坊市)
定・対:小学生以上(小学生は保護者同伴) 40人 抽選
申:5月19日まで

けんどうぶつ あいご
県動物愛護センター ☎073-489-6500 FAX073-489-6504
〒640-1251紀美野町国木原372
10:00～17:00 休館/火曜

イ 犬・猫の飼い方講習会及び譲渡会
①5月12日(日)・26日(日)、6月9日(日)・20日(木)・30日(日)11:00～
②5月24日(金)13:00～(譲渡会は14:00～)
場:①県動物愛護センター②橋本保健所(橋本市)
※譲渡を受けるには受講と、犬については狂犬病予防ワクチン接種代2,640円が必要です。
※県動物愛護センターでは譲渡会を常時開催しています。

かたおなみ こうえんまんようかん
片男波公園万葉館 ☎073-446-5553 FAX073-446-5554
〒641-0022和歌山市和歌浦南3-1700
9:00～17:00(入館は16:30まで)

イ 日曜体験教室
①「はじめての中国語～中国って?～」
5月26日(日)14:00～15:00
定・費:10人 先着順 1,000円
②「幼児&小学生のはじめての英会話」
6月9日(日)14:00～15:00
定・費:20人 先着順 500円
③父の日企画「シルクフラワーでアレンジメント」
6月16日(日)13:30～15:30
定・費:16人 先着順 1,600円
①～③
対・申:①③小学生以上(小学生は保護者同伴)
②3歳～小学生(保護者同伴)
事前申込
展 企画展
「万葉和歌山 水墨画展」
～6月30日(日)



けんりつ としょかん
県立図書館 ☎073-436-9500 FAX073-436-9501
〒641-0051和歌山市西高松1-7-38

けんりつ きなん としょかん
県立紀南図書館 ☎0739-22-2061 FAX0739-22-4773
〒646-0011田辺市新庄町3353-9
(県立情報交流センター Big・U内)

いずれも9:00～19:00(土日祝は18:00まで)
休館/月曜(祝日の場合次の平日) 毎月第2木曜

県立図書館
イ 季節のおはなし会 5月15日(水)10:30～、11:00～
イ ボランティアによる「おはなし会」
5月18・25日、6月8日(土)14:00～
6月1日(土)11:00～
イ スタイナート・ジャパンツアー 2019
6月1日(土)14:15～(プレコンサート14:30～)
定・費:250人 先着順 3,500円(前売り券3,000円)
県立紀南図書館
※5月21～31日まで資料点検のため休館します。
イ ゆうゆうおはなし会
5月12・19日、6月2・9日(日)11:00～11:30

けんしよくぶつこうえんりよつか
県植物公園緑花センター ☎0736-62-4029 FAX0736-63-2570
〒649-6211岩出市東坂本672
9:00～17:00(入館は16:30まで) 休館/火曜(祝日の場合次の平日)

5月の花ごよみ バラ、シャクヤク、ルピナス、キンセンカ、エキウム
展 黒潮愛蘭会・春の展示会 5月11日(土)～12日(日)
イ 絵手紙展と体験教室 5月11日(土)～19日(日)
イ フラ・フェスティバル
5月12日(日)10:00～15:30
イ ハンドメイド作品展示即売会
5月18日(土)10:00～16:00



和歌山県PRキャラクター
きいちゃんの
体験レポート



わかやま
オススメ

サイクリング

身近に楽しめるスポーツ体験などから
わかやまの自然や歴史文化を知ろう！



紀北ルート
和歌山を代表する歴史・文化に触れる
(橋本→高野山→海南)約78.7km



紀中・海岸ルート
海あり山あり走りごたえのあるロード
(広川ビーチ→白崎海岸周遊)約61.4km



紀南ルート
清流王国「古座川」をめぐる
(和深駅→道の駅一枚岩→道の駅滝の畔
太郎→古座駅)約49.6km

1 紀北ルート

1-1 ハイランドパーク粉河ヒルクライムルート

1-2 鍋谷峠ヒルクライムルート

1-3 ニタマに会いに行く貴志川ルート

1-4 和歌山を代表する歴史・文化に触れるルート

2 紀中ルート

2-1 椿山ダム散策ルート

2-2 真妻の田園散策ルート

2-3 海あり山あり走りごたえのあるルート

3 紀南ルート

3-1 日本唯一飛び地の村ルート

3-2 大雲取山ヒルクライムルート

3-3 清流王国「古座川」ルート

4 海岸ルート



県内には、海・川・山の変化に富んだ800kmを超えるサイクリングロード(ブルーライン)が整備され、初心者も気軽に楽しめるコースからヒルクライム(主に峠や山道を登る)コースまであらゆるレベルのサイクリストに対応したコースがあります。安全で快適に走行できるようサイクリストをサポートしてくれる「サイクルステーション」が約250カ所、「サイクリストに優しい宿」も約50カ所整備されています。

ツーリングで小旅行したり、気ままにゆっくりと身近な自然を訪れたり、人気カフェをめぐる。楽しみ方が無限大の「サイクリング王国わかやま」で、心も体もリフレッシュしてみませんか。

まずは、レンタサイクルで気軽にチャレンジ！



サイクルステーション:休憩(駐輪)スペースの提供、トイレの提供、スポーツサイクル対応空気入れの貸し出しなど



サイクリストに優しい宿:自転車の客室への持ち込み可などサイクリストが安心・快適に滞在できる宿泊施設

モバイルスタンプラリー実施中！

県内各地のサイクリングロードにチェックポイントを設置。スマートフォンやタブレット端末と連動した電子スタンプを獲得して応募しよう！抽選でステキな賞品がもらえます。

＜わくしはコチラ＞



お問い合わせは
県庁観光振興課 ☎ 073-441-2775

サイクリング王国わかやま公式サイト



たばこの吸える場所では
次のような掲示が
義務づけられます。



詳しくは、
なくそう！受動喫煙 厚生労働省

受動喫煙にさらされると、がんや脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患などさまざまな病気のリスクが高まり、妊婦の場合、生まれてくる赤ちゃんにも悪影響を及ぼします。この望まない受動喫煙を防ぐため、昨年7月に健康増進法が改正されました。改正法では、健康への影響が大きい子供や患者などに特に配慮し、今年7月から学校・病院・行政機関の庁舎などの施設での敷地内禁煙が、来年4月から事務所・ホテル・旅館・飲食店など多数の人が集まる施設での原則屋内禁煙などがはじまります。

この機会に、たばこを吸う方も吸わない方もたばここと健康について改めて考えてみましょう。

問 県庁健康推進課

☎ 073・441・2656

受動喫煙とは・・・
たばこを吸わない人が他人のたばこの煙を吸うこと

そんな
ご存じ
ですか??

受動喫煙対策が
強化されます

じゅどうきつえんたいさく

高齢者が
活躍できる社会へ

活躍できる社会へ

問 県庁長寿社会課 ☎ 073・441・2520

全国的に高齢化が進み、一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯が増加している中、高齢者の就業や地域活動に対する意欲は高くなっています。就業やボランティア活動などの社会参加の機会は、生きがいや健康維持のほか、高齢者の社会的孤立の防止にもつながります。

しかし、高齢者をひとくりにした固定観念、高齢を理由とした就業機会の不足、年齢を重ねることによる高齢者自身の身体的変化などにより、高齢者の社会参画が困難になることがあります。年齢を重ねてもそれぞれの人が希望に応じて社会参加ができるよう、「高齢者を支える」発想とともに、高齢者の個々の意欲や能力を発揮することができる社会環境を整える必要があります。

県では「わかやま元気シニア生きがいバンク」など、高齢者が社会貢献活動などに積極的に参加するための支援に取り組んでいます。

誰もが主役となり、すべての世代が相互に力を発揮し支え合うことができる社会づくりを進めていきます。

広告

広告