

## 【様式2】

## ②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	和歌山県
取組市町村名 取組団体・企業名	和歌山県
取組の名称	ラジオでの普及啓発
実施時期	令和2年10月
取組内容	<p>1 目的</p> <p>ラジオでのスポット放送等の実施により、和歌山県の食育推進のための普及・啓発と和歌山県食育推進月間（10月）の周知を図る</p> <p>2 内容</p> <p>(1) 10月5日（月）～9日（金）及び26日（月）～30日（金）の2週間、ラジオスポット放送を実施。</p> <p>(2) 和歌山県食育推進計画に基づき、県民みんなが心身ともに健全で豊かな生活を送れるよう、関係各課（食品・生活衛生課、健康推進課、果樹園芸課、水産振興課、教育支援課）の食育担当が「ラジオ健康相談」へ出演し、食育を推進。</p> <p>(3) 和歌山県食育推進計画に基づく、県の取組を紹介するため「ラジオ『ボックス』」へ生出演。</p>

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	和歌山県
取組市町村名 取組団体・企業名	橋本市
取組の名称	学校給食センターの取組
実施時期	4～12月（6月を除く）
取組内容	<p>●「げんきっ子こんだて」の実施 毎月テーマを決め、行事食、郷土料理、旬の食べ物、栄養等に関する啓発資料を作成し、全校に配布しました。各月のテーマは下記の通り。 4月21日「春野菜」、5月8日「たけのこ」、7月21日「土用の丑の日」、 8月31日「パエリア」、9月15日「きのこ」、10月2日「お月見の行事食」、 11月25日「和食」、12月24日「冬野菜」</p> <p>●行事にちなんだ献立を導入しました。 7月7日「七夕献立」、10月2日「お月見の行事食」、 7月21日「土用の丑の日の献立」、 12月21日「冬至に先がけ、かぼちゃを使用した「冬至カレー」</p> <p>●県提供食材を使用した地産地消メニューを取り入れました。 10月9日「梅干しで元気！！キャンペーン」の「梅干し」 11月27日「みかん」、11月25日「まだい」</p> <p>●世界各地にちなんだメニューを取り入れました。 5月20日「ブラジルの家庭料理：フェジョアード」</p> <p>●小学校6年生を対象としたミニバイキング給食の実施 11月10日境原小、11月18日隅田小、26日あやの台小、 12月2日高野口小、10日応其小、16日橋本小、22日学文路小 (1、2月も実施予定)</p> <p>●地場産野菜を常に取り入れ、毎月献立表に取り入れた野菜を掲載</p>

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	和歌山県
取組市町村名 取組団体・企業名	紀の川市 紀の川市食育推進会議
取組の名称	広報紙での食育啓発
実施時期	11月、12月
取組内容	<p>紀の川市広報紙「広報紀の川」において、「食育情報通信」として食育啓発記事を11月及び12月に掲載しました。</p> <p>今年度は、新型コロナウイルス感染症のため、人を集めての食育啓発の機会が減少しましたが、より多くの人に食育を知っていただくことを目的に、例年にない手段を用いて啓発活動を行いました。</p> <p>広報紙への掲載記事では、紀の川市食育推進計画の重点目標の周知や新型コロナウイルスに対する免疫力アップのための取り組み、伝統的な郷土料理などを紹介しました。</p> <p>今後は、朝食の欠食をなくすためのアドバイスや、紀の川市で行われている食育活動などの紹介を行っていきます。</p> <p>配布対象：紀の川市民（26,500世帯前後） 掲載内容：紀の川市 HP 参照 <a href="http://www.city.kinokawa.lg.jp/cityinfo/index.html">http://www.city.kinokawa.lg.jp/cityinfo/index.html</a> 令和2年度は11月・12月号に掲載</p>



←  
(R2.11月号)



←  
(R2.12月号)

## 紀の川市スポーツ賞の受賞者を紹介 (敬称略、順不同)

### ◎個人の部

#### ■スポーツ顕賞

国際的な大会に出場、または全国規模以上の大会で、優秀な成績を収めた人や団体に贈る賞

- ・吉田守一 (ハンドボール)

#### ■スポーツ賞

全国規模の大会で優秀な成績を収めた人や団体、または近畿大会で優勝した人や団体に贈る賞

- ・中村和枝 (パークゴルフ)
- ・西端登代子 (パークゴルフ)
- ・岡山博治 (パークゴルフ)
- ・加藤一美 (パークゴルフ)
- ・林 照也 (パークゴルフ)
- ・長田 忍 (パークゴルフ)
- ・宮本 博 (ペタンク)
- ・脇田幸次 (ペタンク)
- ・山崎正博 (ペタンク)

#### ■スポーツ功労賞

長年にわたりスポーツの振興に貢献した人や団体に贈る賞

- ・鈴木常二 (指導・普及)
- ・橘 秀夫 (指導・普及)
- ・生地照彦 (指導・普及)

#### ■特別賞

特に表彰に値すると認められる人や団体に贈る賞

- ・櫻葉正亮 (ウォークラリー)

### ◎団体の部

#### ■特別賞

特に表彰に値すると認められる人や団体に贈る賞

- ジュニア駅伝 紀の川市チーム…28人
- ・堀内摩衣子・中村文香・児玉みのり
  - ・宇野希美・脇谷摩那末・藤井華音・里村綾音
  - ・谷口僚哉・三宅皓大・辻村空翔・久保田尚志
  - ・辻本悠晴・森本涼羽・名古悠実・吉岡奈保
  - ・高橋美寿・吉村奈月・宮西花凜・原田妃菜
  - ・面岡花凜・森本宇翔・児玉虎太郎・白鳥由清
  - ・濱崎隆哉・大坪遥斗・岩橋快晟・富谷泰成
  - ・前川璃空

生生涯スポーツ課 (Tel 77・2511 本庁4階)

## 食育のまち 紀の川市

### ～食育情報通信 vol.1～

食育のまち紀の川市では、家庭でできる食育などの情報をお知らせします。ウイルスに負けない体を作るためにも、免疫力アップを目指しましょう。

#### ◎食育の重点目標

市では、食育の重点目標を定めています。

##### 食事は楽しみながら食べる

笑いで免疫力を高めるためのNK細胞が活性化。笑顔で食事をとることは大事な栄養の吸収力アップにつながります。

##### 食の安全に対する知識を身につける

正しい手洗いや手指消毒を実行しましょう。

##### 紀の川市でとれた食材を活用する

地場産の野菜や果物をしっかり食べて、免疫力をアップしましょう。

##### 食育への関心を深める

免疫力アップは、毎日の食事の積み重ねです。健康を守る力を身につけましょう。

##### バランスのとれた食生活習慣を

栄養と適度な運動、十分な睡眠、生活リズムを整えて健康な生活を送ることで、免疫力が高まります。

#### 間食で栄養を補給しよう！

◎くだもの…ストレス軽減効果のあるビタミンCが豊富に含まれ、細菌やウイルスを攻撃する白血球の働きを高めます。

◎牛乳・乳製品…乳酸菌は善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。免疫機能に大事な腸内の善玉菌を増やして免疫力をアップさせましょう。

主食・主菜・副菜をバランス良く摂りましょう。

#### ■主食(ごはん・パン・めん類など)

炭水化物を分解してできるブドウ糖は、脳の唯一のエネルギーです。

#### ■主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)

タンパク質は筋肉や体、免疫細胞をつくります。

#### ■副菜(野菜・きのこ類・海藻類など)

ビタミンやミネラルを摂り、免疫細胞を活性化させましょう。食物繊維は腸の環境も整えます。

農林振興課 (Tel 77・2511 本庁4階)

## さらなる発展を目指して

紀の川市は、今年11月7日に市政施行15年を迎えます。この間、少子高齢化と人口減少の進行や大規模自然災害を契機とした防災・減災に関する意識の高まりなど、本市を取り巻く環境は大きく変化してきました。

こうした状況を踏まえ、「安全・安心」の分野では岩出狹窄部対策事業や小中学校の耐震化、「子育て・教育」の分野では中学校卒業までの子ども医療費の無料化や学校教室へのエアコン導入、また「産業」の分野では企業誘致や、ほ場整備事業などの農業施策の展開を積極的に行いました。

これらのハード対策を基礎にさらなる発展を目指します。

これからも市民のみなさまのご協力をお願いいたします。



紀の川市長 中村慎司

## 紀の川市発展のために

本市は、平成17年の5町合併以来、市民のみなさまのご協力はもとより、関係各位の格別のご指導・ご支援を賜り、公共施設の整備拡充、幹線道路の整備、各種計画の策定など着々と前進を続け、15年という大きな節目を迎えました。

これからも、市の将来像であります「人が行き交い 自然の恵みあふれる 住みよいまち」を目指し、議会といたしましては、市民のみなさまとの連携を一層密にし、今後も多様化する市民ニーズに適切に対応しつつ、住民福祉の向上と新しい時代の要請に応えるよう努めますので、より一層のご支援ご協力を賜りますようお願いいたします。



紀の川市議会議員 村垣正造

#### ▶市章 (平成17年11月7日制定)



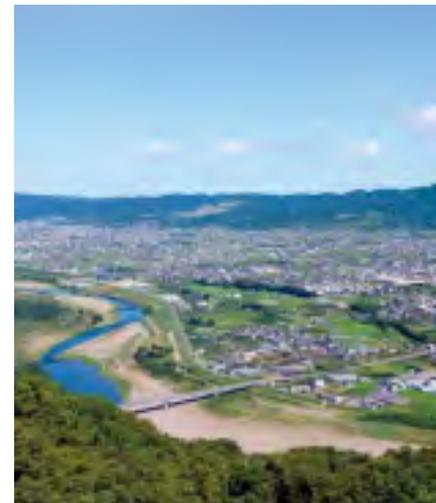
「紀」の文字をシンボライズし、自然の豊かさに包まれた快適な都市をデザイン。市を象徴する「紀の川」の流れや澄んだ空をイメージしたブルーを基調に、中心から交流の輪が広がる様子を描いています。

#### ▶人口・世帯数

- ◎人口…61,184人 (男29,137人/女32,047人)
- ◎世帯…26,548世帯

#### ▶面積

- ◎総面積…228.21km<sup>2</sup> (令和2年9月30日時点)



紀の川コミュニティバス  
http://www.city.kinokawa.lg.jp/sousei/kinokawa-community-bus.html

15 情報ワイド

## ●紀の川コミュニティバス一部運休のお知らせ

紀の川コミュニティバスは、国や県、紀の川市と岩出市が補助することによって運行を維持してきました。

しかし利用者の減少により、10月から国・県の補助が受けられなくなり、収入が大幅に減少するため、運行を持続させるには運行形態の見直しが必要となりました。利用状況を踏まえ、3年1月4日から運休日を変更します。経路図・時刻表など、くわしくはホームページを確認ください。

利用者のみなさんには、大変不便をおかけしますが、運行持続のため、ご理解のほど、よろしく願います。

■運休日…土・日・祝日および年末年始(12月30日～1月3日)



## ●和歌山電鐵のアンケート調査に協力を

県や和歌山市・紀の川市では、和歌山電鐵貴志川線存続支援のため年間1億円超(昨年度実績)の補助を行っています。今年4～8月の利用客数が昨年度に比べマイナス38%と大きく減少するなど、苦しい状況が続いています。

今後の利用促進のため、インターネット調査を実施します。下のQRコードからアクセスし、回答をお願いします。

回答者の中から、抽選で300人に貴志川線全線が1日乗り放題となるペア乗車券(2枚1組)などをプレゼントします!

■回答期限…12月1日(火)～3年1月31日(日)

■実施機関…近畿大学生物理工学部 建築・都市・空間デザイン研究室  
(協力:和歌山電鐵、和歌山市、紀の川市)



▲10月7日に実施した乗降調査



◀ [https://questant.jp/q/kishigawaline\\_k](https://questant.jp/q/kishigawaline_k)

※スマートフォンのカメラを起動後、カメラを向けると回答画面のホームページにアクセスできます。

※和歌山電鐵の有人駅に紙の調査票も設置していますので、駅係員まで問い合わせください。



貴志川線では、駅や車内での新型コロナウイルス感染拡大防止対策を実施するなど、乗客のみなさまに安心して利用いただけるよう取り組んでいます。

また、3年3月21日まで、貴志川線に小学生以下の子どもと一緒に乗ることで、乗車金額が割引となる「こどもと乗り放題きつぷ」を発売しています。この機会にぜひ「貴志川線の小さな旅」を楽しんでみませんか。

くわしくは、和歌山電鐵ホームページ(<https://www.wakayama-dentetsu.co.jp/>)を確認ください。



貴志川線運営協議会 (Tel 77・2511 本庁3階 地域創生課内)

## 食育情報通信 vol.2

食育のまち  
紀の川市

食育のまち紀の川市では、食育情報通信として、家庭でできる食育などの情報をお知らせしています。今回は、おせちに使える紀の川市の郷土料理を紹介します。

### ●黒豆の五目煮

お正月におせちの一品として、黒豆と一緒にいろいろな野菜の味が楽しめる五目煮が郷土料理として作られてきました。黒豆には免疫細胞の低下を防ぐポリフェノールが豊富に含まれているので、ビタミンAやたんぱく質など、他の栄養素と一緒に摂れるバランスの良い料理です。



#### ～作り方～

- 高野豆腐は水に浸して戻し、よく絞っておく。干しいたけは水(またはぬるま湯)に浸して戻し、戻し汁200mlをとり置く。こんにゃくは下茹でする。ゴボウは皮をこそぎ、さっと洗う。
- ①の材料をそれぞれ1cm角のさいの目に切る。ゴボウは薄い酢水につけてアクを抜き、水を切って下茹でする。
- 鍋に油を入れて熱し、大根、人参、ゴボウを軽く炒める。しいたけの戻し汁、水、砂糖、酒を加え、蓋をして加熱する。
- 沸騰したら、②で切った食材を入れて、しょうゆ、みりんを加え、弱火で5分煮る。
- ④に戻した黒豆を入れる。塩を加えて味を調え、落し蓋をして、弱火で5～6分味を含ませる。

#### 材料(4人分)

- ・戻した黒豆…200g
- ・しいたけ戻し汁…200ml
- ・大根…120g
- ・水…200ml
- ・人参…120g
- ・サラダ油…大さじ1
- ・こんにゃく…1/2丁
- ・砂糖…大さじ2
- ・ゴボウ…60g
- ・酒…大さじ2
- ・高野豆腐…2枚
- ・みりん…大さじ2
- ・干しいたけ…3枚
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・塩…少々

※おせちで余った黒豆煮でも作ることができます。(黒豆煮を使う場合は、味の加減が必要です)

【問い合わせ】 農林振興課(Tel 77・2511 本庁4階)

## マイナンバーカードを取得して マイナポイントを活用しよう

マイナンバーカード取得者を対象に、3年3月未までの間、キャッシュレス決済でチャージや買い物した金額の25%分を「マイナポイント」として還元(上限5,000円)します。今からマイナンバーカードを申請してもポイント取得は可能です。

還元されたポイントは、キャッシュレス決済ができる店舗で利用可能です。※利用方法は、キャッシュレス決済事業者によって異なります。

くわしくは、総務省マイナポイント特設ホームページ(アドレスは右記)で確認ください。

【マイナンバーカードについての問い合わせ】  
企画経営課(Tel 77・2511 本庁3階)  
市民課(Tel 77・2511 本庁1階)  
【マイナポイントについての問い合わせ】  
商工労働課(Tel 77・2511 本庁4階)



▲総務省マイナポイント特設ホームページ  
<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>

