



昨年度の岩出図書館展示の様子

CONTENTS

- コンビニ交付サービス開始 P 4～
- 令和6年度保育所等利用申込（一次募集）..... P 8
- 粗大ごみ収集のお知らせ P 13
- 子育てコーナー P 20～
- 岩出市青少年育成市民大会開催 P 22

世界アルツハイマー月間

認知症を正しく理解し、本人やその家族を支える「認知症サポーター」。日本で始まったこの取り組みは世界に広がっています。認知症サポーターのPRキャラクターの「ロバ」には、急がず、しかし一步一步着実に進むイメージが込められています。

▶ 2～3ページをご覧ください。

認知症の理解を深め、安心して暮らせるまちへ

9月は「世界アルツハイマー月間」です

認知症は、高齢者だけでなく、誰もがなりうる身近なものとして、一人ひとりの正しい理解が必要です。また、認知症を知り、周囲の身近な方が早期に気づき、相談・受診につなげることが大切です。



サポーターだからこそできる活動！

『認知症サポーターの会』をご紹介します

認知症サポーター養成講座を修了し、地域で認知症サポーターとして活動する意思のある方が集まる会です。地域での認知症の理解を深める活動や、認知症の人やその家族を支援する活動について、どんな取り組みができるかを検討しています。

令和5年度は、認知症の勉強会、「世界アルツハイマー月間」に向けて啓発グッズの製作、認知症サポーター養成講座の寸劇への参加など楽しく取り組んでいます。

ぜひ講座を受講して、『認知症サポーターの会』に参加してみませんか！

01

世界アルツハイマーデー（9/21）に開催！
認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、何か特別なことをするのではなく、認知症に対する正しい知識と理解を身につけ、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者のことです。講座では、認知症の症状や認知症の方への対応方法等を学びます。（受講無料）

講座修了者には、修了の証としてサポーターカードとオレンジリングをお渡しします。

- 日時 9月21日(木) 午後2時～3時30分
- 場所 桜台地区公民館 ●対象 岩出市内に居住または通勤している方
- 定員 30名（定員になり次第締切）
- 申込方法 電話で申込み（地域包括支援センター…☎62-2141）※土日祝除く
※手話通訳が必要な方は、9月8日(金)までにFAX（61-6931）等で、地域包括支援センターへ住所・氏名・生年月日・日中の連絡先を記入し申込み。

認知症とは？

脳の病気や障害など様々な原因により、日常生活全般に支障が出てくる状態のこと。

認知症の症状は？

「物事を記憶できない」「時間や場所の見当が乏しい」「判断力や理解力が低下する」などが起こり、日常生活が送りづらくなる。



◀オレンジリング
認知症サポーターの目印となるオレンジ色のリング。



◀サポーターカード

裏面に受講時に学んだ内容等が記載され、安心して声かけ等ができるように配慮されたカード。

05

認知症ケアパス

「認知症ケアパス」は、認知症の方とその家族が、認知症の進行状況に応じて受けられる医療やサービス等の支援情報をまとめたものです。

認知症への不安を軽減し、岩出市で安心して暮らしていくための参考としてご活用ください。認知症ケアパスは、地域包括支援センターで配布しています。また、市ウェブサイトにも掲載しています。



QRコード

健

06

適度な運動習慣で認知症を予防しよう！
岩出げんき体操

運動は記憶力などの認知機能の向上に有効であり、運動を続けることは、認知症予防に効果があります。

市では、運動を自主的に地域で取り組もうとしているグループを支援する「岩出げんき体操屋外版応援講座」を実施しています。

- 対象 岩出市に住民登録されている概ね 65 歳以上で 3 人以上のグループ
- 内容 「あおぞら運動」「シニア、さくっと運動」の指導・フレイルに関する講話（直接地域包括支援センター職員が指導に行きます。）
- 申込条件 安全に実施できる場所（公園、広場、駐車場等）を確保できるグループ

●費用 無料

申・問 地域包括支援センター…☎ 62-2141

認知症に関する相談は
地域包括支援センターへ

認知症のことで気になることがあれば、主治医や高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」にご相談ください。日々の相談や介護に関するアドバイス等を行います。

認知症の理解を深めたい方も、ぜひお気軽にご相談ください。

問 地域包括支援センター
（岩出市役所 保険介護課内）
☎ 62-2141

02

認知症に関する展示

8月26日(土)～9月27日(水)まで、岩出図書館で認知症に関する展示や市が実施している事業のチラシ、貸し出しできる関連書籍を設置します。

皆さんに役立つ情報をお届けしますので、ぜひお立ち寄りください。



過去の展示の様子

03

日頃の思いを話してみませんか？
認知症カフェ

認知症の方とその家族、地域住民、専門職、ボランティア等、誰でも気軽に集い交流できる場です。

認知症や介護の相談等は、専門職のスタッフが対応します。

～風薫る川音カフェ リラックス～

- 日時 毎月第1土曜日 午前10時～正午
※途中参加・退室可能
- 場所 いわで御殿（岩出市清水5）
- 費用 100円（お茶代） ●対象 岩出市在住の方
- 申込 電話で申込み（予約制）
カフェリラックス（社会福祉法人渉久会）
…☎ 66-3741
地域包括支援センター…☎ 62-2141

～まんまるカフェなごみ～

- 日時 毎月第3土曜日 午後2時～4時
※途中参加・退室可能
- 場所 なごみ庵（水栖644-1）
- 費用 100円（お茶代） ●対象 岩出市在住の方
- 申込 電話で申込み（予約制）
なごみ庵…☎ 61-5555
地域包括支援センター…☎ 62-2141

04

「ながふらっとサロン」開催

認知症の方やそのご家族、認知症に関わる方など誰でも気軽に参加できる集いの場です。（事前申込要）

- 日時 10月13日(金)
 - 場所 公立那賀病院 講義室
 - 時間 午後2時～3時30分（予定）
- 問 公立那賀病院認知症疾患医療センター
☎ 79-3310
（事前受付時間…平日 午前9時～午後5時）

コンビニ交付サービス開始について

マイナンバーカードを利用して全国のコンビニエンスストア等で住民票の写しや印鑑登録証明書などの証明書を取得することができます。
簡単で便利なコンビニ交付サービスをぜひご利用ください。



利用可能店舗

- セブン-イレブン
- ファミリーマート
- ローソン など

全国のマルチコピー機が設置された店舗で利用できます。

利用できる店舗一覧



取得できる証明書

- 住民票の写し
- 印鑑登録証明書
- 所得証明書
- 課税（非課税）証明書

利用可能時間

午前6時30分～午後11時
(土・日・祝も含む)

※12月29日～翌年1月3日
およびメンテナンス日を除く

利用に必要なもの

- マイナンバーカード（電子証明書付き）
- 数字4桁の暗証番号（利用者証明用電子証明書）
- 交付手数料 1通200円

※利用者証明用電子証明書の暗証番号の入力を連続して3回間違えると、ロックされ利用できなくなります。

ロックを解除する場合、ご本人がマイナンバーカードをお持ちになって市民課窓口へお越しください。



詳しくは **コンビニ交付** **検索** 🔍

または、右のQRコードより
サイトにアクセスしてください。
<https://www.lg-waps.go.jp>



利用できる方

岩出市に住民登録している方で、利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカードをお持ちの方

コンビニ交付は、地方公共団体情報システム機構が運営しているサービスです。

マイナンバーカードを他人に預けた
り、暗証番号を教えるなどの行為は、
悪用される恐れがあります。
マイナンバーカードの保管、暗証番
号の管理には十分注意してください。

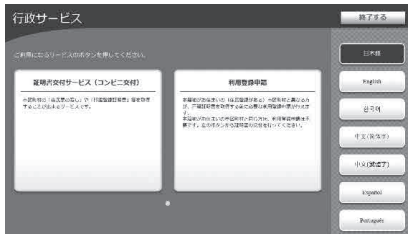
お問い合わせ先		☎ 62-2141
コンビニ交付・マイナンバーカード 住民票の写し・印鑑登録証明書に関すること	市民課	市民係
所得証明書・課税（非課税）証明書に関すること	税務課	市民税係

マルチコピー機 操作方法 (住民票を取得する場合)

① マルチコピー機の画面で「行政サービス」を選択する。



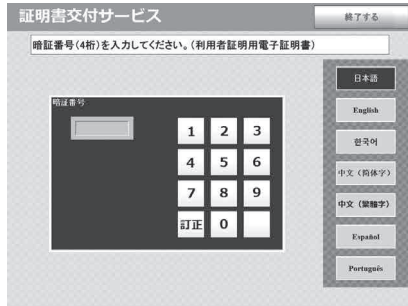
② 「証明書の交付」を選択する。



③ 「証明書交付サービス」を選択し、マイナンバーカードをセットする。



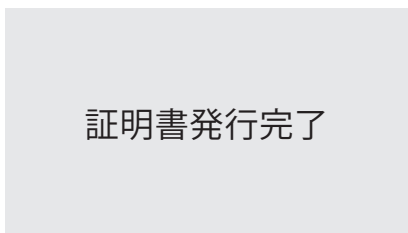
④ 「お住まいの市区町村の証明書」を選択する。



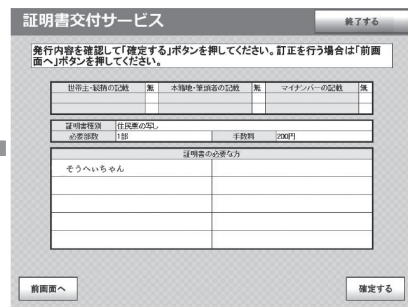
⑤ 暗証番号の入力（数字4桁）後、マイナンバーカードを取り外す。



⑥ 証明書の種別を選択する。
(例：「住民票の写し」を選択)



⑨ 証明書交付手数料を支払い、印刷される証明書と領収書を受領する。



⑧ 発行内容を確認する。



⑦ 交付種別・記載事項・部数を選択する。

マイナンバーカード休日・平日夜間交付情報

▶ 事前予約制

希望日の前日（土日祝除く）までにご予約ください。当日の予約は受付していません。

● 休日交付／午前9時～午後1時

① 9月9日(土) ② 9月24日(日)

● 夜間交付／午後5時30分～午後7時

① 9月14日(木) ② 9月28日(木)

場所 岩出市役所マイナンバーカード特設会場

予約 市ウェブサイト・市民課窓口・電話

☎ 62-2141

マイナポイント申込は令和5年9月末まで！

対象 令和5年2月末までに
マイナンバーカードを申請した方

※マイナンバーカード特設会場の開設は、9月末までです。

注意事項

・住民票の異動や、戸籍の届出、税の申告をした場合、証明書が発行できない、または異動内容が反映されていないことがあります。

・印鑑登録証明書を市民課窓口で申請する場合、印鑑登録証が必要です。（マイナンバーカードのみでの発行はできません。）

・所得証明書、課税（非課税）証明書は、証明年度の1月1日現在および取得日現在で住民登録のない方、市県民税の申告がない方（被扶養者も含む）は取得できません。

・コンビニ交付で発行した証明書は、返金・交換できません。

・マイナンバーカード交付後すぐ、電子証明書の発行（更新）手続後すぐは、情報連携に時間がかかるため、コンビニ交付は利用できません。

・岩出市手数料条例の免除規定に該当する方であっても、コンビニ交付を利用される場合、手数料は免除されません。

・コンビニ交付サービスで発行される証明書は、市役所窓口で発行する証明書と用紙が異なります。複数枚にわたる証明書は、証明書に固有の番号とページ数が印字され、ひとつづりで有効な証明書となります。提出時には十分確認してください。

topics
1

9月10日～16日は、「自殺予防週間」です。

問 社会福祉課 障害福祉係
☎ 62-2141

自殺は健康問題、経済・生活問題、家庭問題など複数の要因が関連して、心理的に追い込まれた状態から起こるといわれています。

ひとりで悩まずに、まずは相談しましょう。

- あなたも今からゲートキーパー
～あなたにもできる自殺予防のための行動～
大切な人が悩んでいるサインに、
【気づき】声をかける。
【傾聴】本人の気持ちを尊重し、訴えに耳を傾ける。
【つなぎ】早めに専門家に相談するよう促す。
【見守り】温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。
※ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、関わることのできる人です。

●まずは誰かに相談してみませんか

- こころの健康に目を向けてみましょう
(該当する項目があれば、□にチェックしてください)
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 毎日の生活に充実感がない
- わけもなく疲れたように感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった

これらの項目に、2つ以上あてはまり、2週間以上続いて生活に支障が出ている場合は、こころの病気かもしれません。かかりつけ医やこころの相談窓口にご相談してみましょう。

相談窓口	電話番号等	時間等
はあとライン	☎ 0570-064-556 / FAX 073-435-5193	24時間／年中無休 ※和歌山県民の方限定
こころの電話	☎ 073-435-5192 / FAX 073-435-5193	平日の午前9時30分～正午、午後1時～4時 (祝日、年末年始を除く)
和歌山のいのちの電話	☎ 073-424-5000	午前10時～午後10時／年中無休
	☎ 0120-783-556(フリーダイヤル)	毎月10日／24時間相談
よりそいホットライン	☎ 0120-279-338 / FAX 0120-773-776	24時間／年中無休

SNS相談などその他相談窓口はこちら

まもろうよ こころ

検索 🔍

健

topics
2

第18回 岩出市民運動会を開催します！

問 生涯学習課 スポーツ健康係
(市民総合体育館内) ☎ 62-0370

スポーツを通して、市民の皆様のふれあいと交流を深めていただくために、市民運動会を開催します。

また、スポーツアトラクションも同時に開催しますので、市民の皆様、お誘いあわせのうえ、多数ご参加ください。

日時 10月9日(月・祝) スポーツの日
※雨天等で中止の場合…10月15日(日)に延期
場所 大宮緑地総合運動公園
その他 運動会プログラム等の詳細は、市ウェブサイト、広報折り込みチラシにて別途周知します。

topics
3

電力・ガス・食料品等価格高騰重点
支援給付金の手続きはお済みですか？

☎ 価格高騰重点支援給付金専用フリーダイヤル
☎ 0120-601-050 ※回線は 9/29 まで有効

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯（住民税非課税世帯等）に対し、1世帯あたり3万円の給付金を支給します。対象となる世帯に該当する方は、支給要件を確認し、お早めに手続きをしてください。

提出期限 令和5年9月30日（当日消印有効）

対象となる世帯

●令和5年度住民税非課税世帯

支給要件…世帯全員の令和5年度住民税均等割が非課税の世帯

※住民税が課税されている方の扶養親族等のみで構成される世帯は対象外

申請方法…対象となりえる世帯には書類を6月23日に送付しています。要件に該当する場合は、同封の返信用封筒で返信してください。

●家計急変世帯

支給要件…令和5年1月から9月までの任意の1カ月の収入が予期せず減少し、世帯員全員のそれぞれの収入が住民税非課税相当となった世帯

申請方法…社会福祉課へ必要書類を提出してください。

topics
4

低所得の子育て世帯に対する
子育て世帯生活支援特別給付金について

☎ 子ども家庭課 子育て支援係
☎ 67-6324

食費等の物価高騰等に直面する低所得の子育て世帯を見舞う観点から、低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分・その他世帯分）を支給します。

（共通）給付額…児童一人あたり一律5万円

申請期限…令和6年2月29日（当日消印有効）

●ひとり親世帯分対象者

①令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けている方（令和5年4月分の新規児童扶養手当受給者を含む。）

②公的年金給付等を受給していることで、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
※児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る方に限る。

③令和5年3月分の児童扶養手当は受給していないが、食費等の物価高騰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となっている方

※①に該当する方は申請不要。②、③に該当する方は申請が必要です。

※子育て世帯生活支援特別給付金（その他世帯分）の支給を受けた方は対象外です。

●その他世帯分対象者

【対象児童】

平成17年4月2日から令和6年2月29日までに出生した児童

※特別児童扶養手当の対象児童

…平成15年4月2日以降に生まれた児童

【支給対象者】

①令和4年度「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯分）」を受給した方

②児童手当または特別児童扶養手当の受給者で、令和5年度住民税均等割が非課税の方

③児童手当または特別児童扶養手当の受給者で、食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変するなど、令和5年1月以降の収入が住民税非課税相当の収入となった方

※①、②に該当する方は申請不要。③に該当する方は申請が必要です。

※子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）の支給を受けた方は対象外です。

認可外保育施設等を利用している方へ

無償化の対象となるためには、事前に「施設等利用給付認定（保育の必要性の認定）」を市に申請し、認定を受けることが必要です。

無償化を希望される方でまだ申請ができていない方は、子ども家庭課まで申請してください。

申請書等は市ウェブサイトでもダウンロードできます。

※認定を受けていないまま利用された場合は、無償化の対象外となります。

無償化の範囲は、次のとおりです。

● 0歳児～2歳児

月額上限 42,000 円（住民税非課税世帯であることが必要）

※ 4月～8月までは前年度、9月～3月までは当該年度の住民税の課税状況により住民税非課税世帯かを判定します。

例：令和5年4月～8月

…令和4年度住民税（令和3年中所得）

令和5年9月～令和6年3月

…令和5年度住民税（令和4年中所得）

● 3歳児～5歳児

月額上限 37,000 円

いずれの年次も市から保育の必要性の認定をうけることが必要です。

※保育の必要性とは…父母それぞれ就労等の要件に該当し、家庭での保育が困難である場合に認められます。

対象児童

令和6年4月2日時点で、生後6週以上から平成30年4月2日生まれまでで、家庭において必要な保育を受けることが困難な児童

申込書配付場所

総合保健福祉センター 子ども家庭課

申込受付

令和6年4月から保育所等へ新規利用を希望する方のみ次のとおり受付を行います。

受付期間 10月2日(月)～20日(金) ※土日祝除く

受付時間 午前8時45分～午後5時30分

場所 総合保健福祉センター 子ども家庭課

● 保育所（園）等施設名・連絡先

	施設名	受入年齢	電話番号	
公立	岩出保育所	1歳児以上	62-2402	
	山崎保育所		62-2844	
	根来保育所		62-2701	
	上岩出保育所		62-2814	
私立	しらゆり保育園	0歳児以上 (生後6か月以上)	62-8678	
	さくら保育園		62-6200	
	認定こども園	山崎北こども園	0歳児以上 (生後6週以上)	62-0732
		おひさまこども園		63-0269
	地域型	つくしの里こども園	0歳児(生後6か月以上)～2歳児	69-1003
さくらんぼ学級		1歳児(満2歳以上)～2歳児	62-5361	

※認定こども園の幼稚園部分を希望する方は、施設へ直接お申し込みください。

※詳細は申込案内または市ウェブサイトをご覧ください。

9月1日(金)から申込書配布

健

topics
7

令和5年度げんきアップ教室のご案内

問 保険介護課 健康推進係
☎ 62-2141

健康に良いことを何か始めたいと思っている方、これから運動を続けていきたいと思う方、運動仲間を作りたい方のご参加をお待ちしています。

全5回の教室で、運動に関するお話と実践をします。(全5回連続での参加をおすすめします。)

1回目	10月5日(木)	基礎体力を知ろう！ (体力測定します。)
2回目	10月12日(木)	ストレッチ運動
3回目	10月19日(木)	基礎代謝量のアップ
4回目	10月26日(木)	グループ運動
5回目	11月2日(木)	ウォーキングのポイント (体力測定します。)

時間 午後2時～4時

受付は、午後1時30分～

対象者 岩出市民(参加費無料)

定員 30名(先着順)

場所 総合保健福祉センター 3階 多目的ホール

講師 健康運動指導士 小川 陽二郎 先生

持ち物 飲み物・筆記用具・ヨガマット(またはバスタオル)・汗拭きタオル

服装 運動しやすい服装・運動靴

申込期間 9月1日(金)～9月29日(金)

申込方法 電話または申込フォームからお申し込みください。(定員になり次第締切)

電話：午前8時45分～午後5時30分(土日祝除く)



▲申込フォーム

topics
8

市県民税の年金特別徴収についてQ & A

問 税務課 市民税係
☎ 62-2141

Q

8月に比べて10月の年金特別徴収税額が増えた(減った)のはなぜ？

A

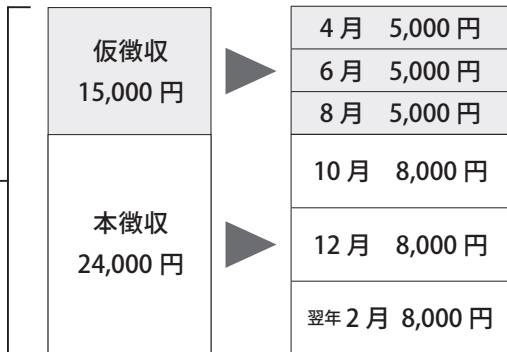
市県民税の年金特別徴収(公的年金等からの引き落とし)は、**仮徴収**(4・6・8月)と**本徴収**(10・12・翌年2月)という2段構えの徴収方法で構成されています。

特別徴収税額の算定方法がそれぞれ異なり、仮徴収は、**前年度**の公的年金等の所得に係る年税額の半分を3回に分けて特別徴収します。本徴収は、**今年度**の公的年金等の所得に係る年税額のうち、仮徴収で納めた分を差し引いた残りを3回に分けて特別徴収します。そのため、8月と10月で税額に差額が生じる場合があります。

例

市県民税の年税額が
令和4年度 30,000円(医療費控除あり)、令和5年度 39,000円(医療費控除なし)の場合

公的年金等の所得に係る市県民税の年税額 39,000円



(仮徴収)

令和4年度の年税額の2分の1の金額を3等分した税額を引き落とします。

$15,000円 \div 3回 = 5,000円$

(本徴収)

令和5年度の年税額から4月・6月・8月の税額を差し引いた残りの税額を3等分した税額を引き落とします。

$(39,000円 - 15,000円) \div 3回 = 8,000円$

※実際の税額は、6月に送付しました納税通知書でご確認ください。

税金

納期限

10月2日(月)

- 国民健康保険税第4期
- 後期高齢者医療保険料第3期
- 介護保険料第4期

納付相談
実施中

納付相談をご希望の方は、
ご連絡ください。

- 国民健康保険税
- 後期高齢者医療保険料
- 介護保険料

☎ 保険介護課 ☎ 62-2141

健康

9月の献血 ☎ 保険介護課 健康推進係

日時		場所
24日(日)	9:00～12:00 13:30～16:30	スーパーエバグリーンプラス 岩出高塚店

※午前は予約者のみ

予約方法：和歌山県赤十字血液センターウェブサイトの「献血 Web 会員サービスラブラッド」で登録後、お申し込みください。

休日・夜間に利用できる病院

☎ 保険介護課 健康推進係

- 那賀休日急患診療所 ☎ 77-6410
紀の川市東大井 366 番地 1
診療科目 内科・外科
診療日 日・祝日
診療時間 午前 9 時～正午／午後 1 時～5 時
※受付は午後 4 時 30 分まで
- 和歌山県救急医療情報センター ☎ 073-426-1199
365 日 24 時間対応。近くの医療機関の案内があります。
- 和歌山市夜間・休日応急診療センター (夜間・休日診療) ☎ 073-425-8181

9月 休日歯科急患当番表 那賀歯科医師会

※受診の際は、電話等で確認のうえご来院ください。
※当番医が急に変更になる場合があります。電話が通じないときは消防署 (☎ 61-1791) にお問い合わせください。

☎ 保険介護課 健康推進係

日	曜	歯科医院名	住所(診療所)	TEL
3	日	はぎはら歯科	紀の川市貴志川町長原 1 0 2	6 4 - 8 8 5 0
10	日	水崎歯科医院	岩出市宮 6 7 - 4	6 2 - 9 8 9 8
17	日	和 <small>なごみ</small> 歯科クリニック	岩出市根来 9 3 7 - 1	6 9 - 0 1 1 8
18	月	北村歯科医院	紀の川市貴志川町北 8 1 0	6 4 - 2 1 9 4
23	土	中前歯科医院	岩出市金池 4 4 2 - 4	6 3 - 1 7 7 1
24	日	中西歯科医院	紀の川市打田 1 6 9 - 2	7 8 - 2 2 3 3

連絡先

主な機関の連絡先

岩出市役所 ☎ 62-2141 (代)
(岩出市教育委員会)
〒 649-6292 岩出市西野 209 番地

総合保健福祉センター	67-6324
子育て世代包括支援センター ぎゅっとふるいわで	67-6081
子ども家庭総合支援拠点	61-2400
地域子育て支援センター	いわで / 62-3362
	あいあい / 61-2983
クリーンセンター	62-0814
市民総合体育館	62-0370
岩出市民プール	62-7533
岩出図書館	62-7222
民俗資料館	63-1499
岩出警察署	63-0110
那賀消防組合	61-0119

岩出市公式ウェブサイト

<https://www.city.iwade.lg.jp>



岩出市公式 SNS

Facebook

岩出市 @iwadecity

YouTube

岩出市公式チャンネル

LINE 公式アカウント

岩出市 @iwade.city



くらしの情報

税・料金

今一度納め忘れがないか
確認を！

市では、税の納め忘れのある方に督促状を送付しています。それでも納付が確認できない方には、催告状を送付しています。

税金の滞納が続くと督促手数料や延滞金が増加されるほか、財産調査や差押えなどの滞納処分の対象となります。督促状や催告状が届いたら、放置せず、すぐに確認し納付しましょう。

問 税務課 納税係

住宅改修に伴う
固定資産税の減額について

バリアフリー改修、耐震改修、熱損失防止（省エネ）改修を行った住宅については、決められた要件を満たすことで、一定期間、固定資産税の減額を受けられることができます。

盗難届だけでは軽自動車税（種別割）は止まりません

軽自動車等（軽四輪、原付を含む二輪など）が盗難に遭われても、必要な手続きをしなければ、軽自動車税（種別割）が課税され続けます。まずは、警察署に盗難届等を提出し、次の窓口で廃車の手続きを行ってください。

また、廃車や譲渡、転出等をした場合も速やかに手続きを行ってください。



原動機付自転車 (125cc以下)	市役所 税務課 市民税係 ☎ 62-2141
125ccをこえる 二輪車	和歌山運輸支局 ☎ 050-5540-2065
軽四輪等	軽自動車検査協会和歌山事務所 ☎ 050-3816-1846

減額を受けるためには、税務課へ「減額適用申告書」を提出してください。
減額適用申告書が必要な方や、各種要件・添付書類等の詳細は、市ウェブサイトをご確認ください。

問 税務課 固定資産税係

上下水道料金の
納め忘れはありませんか

上下水道事業は、市民の皆さまからいただく料金で運営しており、公平性を確保する観点から、料金をお支払いいただけない方には、給水の停止や裁判所を通じて支払督促を行います。現在、上下水道料金が未納の方は、至急ご入金いただけますようお願いいたします。
※納付が困難な場合は、上下水道業務課 上下水道係まで納付相談にお越しください。

問 上下水道業務課 上下水道係

健康・介護

国保特定健診（無料の健康診断）が受診できます

40歳以上の岩出市国民健康保険に加入の皆さまへ

生活習慣病の発症と関わりがあるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診（医療機関での個別健診）を、この機会にぜひ受診してみませんか。岩出市内の指定医療機関での受診期間は、令和6年1月31日（水）までです。※事前に希望する医療機関に電話等で予約をしてください。

※「特定健康診査受診券（黄色）」と「岩出市国民健康保険被保険者証」を医療機関の窓口で提示してください。

※健康ポイント（20ポイント）対象
●宇野内科（西野186・10／☎62・2101）は、8月から特定健診を中止しています。

問 保険介護課 保険年金係

市ウェブサイト
QRコード



◀特定健診（個別健診）実施医療機関はこちら



◀「健康ポイント事業」はこちら

有料広告募集中

（参考）こちらは1枠の大きさです。

詳細はお問い合わせください。

●市長公室 市民ふれあい係
☎ 62-2141

有料広告募集中

（参考）こちらは2枠の大きさです。

詳細はお問い合わせください。

●市長公室 市民ふれあい係
☎ 62-2141

広告

健

新型コロナウイルスワクチン
接種情報

秋開始接種は9月20日開始

(8月9日現在の情報)

対象者 5歳以上の初回(1・2回目)接種を終了した方

接種券

春開始接種で接種された方：順次接種券等を発送

春開始接種をされていない方：4月下旬発送の接種券で接種

接種ワクチン オミクロンXB

B・1系統

接種方法 個別接種(医療機関での接種)

費用 無料

発送した接種案内をご覧ください
だき予約してください。

予約は、9月1日から受け付けます。

詳細は市ウェブサイトをご覧ください。

https://www.city.iwade.lg.jp/

corona/vaccine/index.html

申・問 岩出市新型コロナウイルスワクチン予防接種コールセンター

☎ 0120-158-128

(午前9時～午後5時・土日祝も実施)

※聴覚または音声・言語機能障

害等の方については、FAXで受付しています。氏名・住所・生年月日・連絡先をご記入のうえ、FAXでご連絡ください。折り返しFAXにてご連絡します。

FAX 073-432-2270

WEB 予約システム



不妊治療の負担を軽減します

不妊に悩むご夫婦の不妊治療にかかる費用の一部を助成します。

市では、不妊治療を受けられたご夫婦に対し、経済的負担を軽減するため、治療費の一部を助成する制度があります。助成対象者や内容など、詳しくはお問い合わせください。

子育て世代包括支援センター ☎ 67-6081

国民年金の額を増やしませんか？

公的年金の受取額の増加を図る方法として付加年金制度があります。

この制度は、定額保険料(月額16,520円)に加え、付加保険料(月額400円)を納め、将来の老齢基礎年金の受給額を増やすものです。

受給額 200円×付加保険料納付月数で計算します。例：10年間(120月)納めると、基礎年金額に付加年金額として年額24,000円(120月×200円)が上乗せされます。

対象者 国民年金第1号被保険者(自営業・農業・学生の方など)、任意加入被保険者で、かつ、定額保険料を納付されている方

▼日本年金機構HPへのリンク
国民年金制度の内容やメリット、保険料の納付方法や免除手続きなどをわかりやすく動画でご案内しています。

次のQRコードから日本年金機構特設ページをご覧ください。
問 保険介護課 保険年金係

日本年金機構
特設ページ



環境・エコ

ごみ集積所散乱防止ネットの購入を補助します

市では、ごみ散乱防止ネットの設置を行う区・自治会等に補助を行っています。

補助率 送料等を除く購入価格の3分の2以内

補助上限額 3万円

補助対象 市内の一般家庭から排出されるごみ集積所

申請枚数 ごみ集積所1箇所につき1枚

受付期間 令和6年3月29日まで(※補助予定額に達した時点で締切)

※申込みは、区・自治会等の代表の方でお願いします。

※申請前に設置を行った場合は、補助金の交付を受けることができません。

※詳細は、事前に生活環境課までお問い合わせください。

問 生活環境課 廃棄物対策係

広告

有料広告募集中

(参考) こちらは3枠の大きさです。

詳細はお問い合わせください。

●市長公室 市民ふれあい係

☎ 62-2141

粗大ごみ収集のお知らせ

令和5年度第2回粗大ごみ収集を11月中旬から12月上旬にかけて実施します。

収集を希望される方は、収集依頼申出書に記入のうえ、**9月22日（金）までに区・自治会等代表者に提出してください**（家庭ごとの個別受付はしません）。

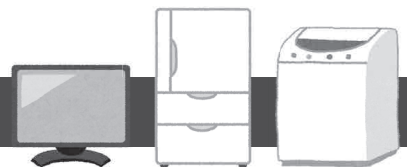
後日、代表者を通じて収集日のお知らせおよび貼付シールを配布します。代表者以外の方には貼付シール等をお渡ししていませんので、必ず期日までに代表者に申出書を提出してください。申出書は、このページの裏面または市役所生活環境課にあります。

なお、区・自治会等で指定された集積場所に集められた粗大ごみを市が収集しますので、次の事項に注意して出してください。

お願い

1. シールに排出者の氏名を記入し、粗大ごみに必ず貼付して出してください。
※シールの貼付のないものは収集しません。 ※前回までに配布したシールは使用できません。
2. 個人からの電話等による収集日の問い合わせは、不法投棄や業者による持ち去り被害防止等の観点からお知らせしていません。自治会等代表者の方に確認してください。
3. 集積場所付近への駐車や、収集の妨げとなるような物等は、絶対に置かないようにしてください。
また、歩行者、自動車等交通の妨げや、危険（ごみの飛散および倒壊）のないように注意して出してください。
4. 家電製品（家電リサイクル法の対象品（テレビ・エアコン・洗濯機・衣類乾燥機・冷蔵庫・冷凍庫）を除く）については、別途総合体育館等で回収の機会を設けますので、できるだけそちらに出してください。
5. 大型のごみは、できるだけ小さくしてください。また、カーペット類、布団類等は紐などで束ね、小物類は、透明のビニール袋等に入れてまとめて出してください。
6. ごみは、収集日当日の午前8時までに指定された集積場所に出してください。
7. 必ず「燃えるごみ」と「燃えないごみ」に区分して出してください。
8. 事業系粗大ごみは収集しません。

家庭から出る粗大ごみで収集できない主なもの



詳しくは、ごみ分別冊子「ごみの分け方・出し方」を参照ください。

- 家電リサイクル法（特定家庭用機器再商品化法）対象品…テレビ（ブラウン管式・液晶・プラズマ）、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、エアコン、衣類乾燥機
- 単車、自動車等の部品…タイヤ、バッテリー、バンパー等
- 農機具、農業に使用するもの…畦シート、ビニールハウスの部材、消毒用器材等
- 爆発性のあるもの…ガスボンベ、消火器等
- 引火性、有毒性のあるもの…薬品、灯油、ペンキ、油類等
- コンクリート製品類…コンクリート付物干し台、ブロック、レンガ、瓦、がれき、漬物石、陶磁器製や人工大理石などの洗面台や便器、珪藻土のバスマット等
- 建築廃材等の産業廃棄物、太陽熱温水器、電気温水器、ドラム缶、ピアノ、灰、燃え殻、土砂、切り株剪定等で生じた雑草・雑木類等

粗大ごみで収集できないもの

年2回「一般家庭から出る適正処理困難廃棄物」として、有料で直接専門業者が回収する機会を設けます。

詳しくは、広報12月号で回収日時、主な引き取り品目、処理費用等をお知らせします。ただし、家電リサイクル法（特定家庭用機器再商品化法）対象品、薬品・油類等の産業廃棄物については、引き取ることができません。

生活環境課 廃棄物対策係 ☎ 62-2141

代表者控

令和5年 月 日

区・自治会等代表者 様

区・自治会等 (班)

住 所 岩出市

氏 名 (印)

(TEL -)

粗大ごみ収集依頼申出書

下記のとおり収集願います。

記

1. 収集品目

(1) 家電製品 _____ 個

内訳 ()

(2) 家具類 _____ 個

(3) 自転車 _____ 台

(4) ふとん・カーペット類 _____ 枚

(5) その他 (品目を記入すること)

同じ種類の品目や
小物類は袋にまと
め、1袋と記入し
てください。

・ _____ 個・袋

・ _____ 個・袋

・ _____ 個・袋

・ _____ 個・袋

合 計 () 個

注) 家電リサイクル法の対象品目〔テレビ(ブラウン管式・液晶・プラズマ)、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、エアコン、衣類乾燥機〕は、粗大ごみとして収集することはできません。

注) 小型の粗大ごみなどは、できるだけクリーンセンターへの直接搬入にご協力ください。

注) 正しい分別・ごみの減量化にご協力ください。

◎この用紙を9月22日(金)までに、区・自治会等代表者に提出してください。

令和5年度浄化槽設置整備事業補助金を交付します

受付期間 随時受付(先着順。予算額に達した時点で終了。最終の受付は、概ね12月まで)

補助金額 5人槽 33万2千円

6〜7人槽 41万1千円

8〜50人槽 51万9千円

※単独浄化槽から合併浄化槽に変更する際の、単独浄化槽の撤去費用補助は、工事に要した額(上限9万円)

応募条件

▼令和6年3月末までに設置される方

▼岩出市に住民登録をされている方、または浄化槽設置後に速やかに住民登録をされる方

▼令和6年3月29日までに実績報告書を提出できる方

※応募できない方の条件など、詳しくは市ウェブサイトまたは生活環境課でご確認ください。

その他 浄化槽を埋設する際、機種や人槽を確認するため市の立会が必要です。補助金申請後に生活環境課にご連絡ください。申請前に工事を行った場合、補助金の交付ができません。

申・問 生活環境課 廃棄物対策係

クリーンセンターからのお知らせ

ごみの収集は当日の午前8時までに指定場所に出してください。

※資源ごみ分別区分の「その他のプラスチック類」「衣類」の中に粗大ごみが混入している場合があります。「その他のプラスチック」には、ポリバケツ等のプラスチック製品は含まれません。

● 9月のごみの収集日

回収区域	不燃物回収日 (カン・ビン類)	資源ごみ回収日
県道泉佐野岩出線より 東側 の地域	6日・20日 (第1・3水曜日)	毎週金曜日
県道泉佐野岩出線より 西側 の地域	13日・27日 (第2・4水曜日)	毎週木曜日

▼クリーンセンターへの搬入

搬入時間
・月〜金 午前8時30分〜正午
・土曜日 午前8時30分〜午後3時(事業系ごみを除く)

※クリーンセンターに廃棄物を持ち込む場合、「持ち込みごみ申請書」の記入と「免許証等住所確認ができる証明書」で住所を確認しています。

※岩出市の住民であっても、岩出市外からのごみの持込はできません。

生活環境課 廃棄物対策係
岩出クリーンセンター
☎ 62・0814

岩出市指定ごみ袋

引換のお知らせ

引換は次の2か所です。

市役所生活環境課

平日 午前8時45分〜午後5時30分(土日祝除く)

※9月7日から木曜日は午後8時まで

※休日の引換日 9月10日(日) 午前8時45分〜午後5時30分

岩出クリーンセンター(根来2273-2)

平日 午前8時30分〜正午
土曜日 午前8時30分〜午後3時(日曜日除く)

生活環境課 廃棄物対策係

募集

第18回岩出市文化祭 展示作品募集中!

募集作品

- A … 一般作品
- B … そうへいちゃん作品コンテスト

展示期間

11月3日(金・祝) 午前10時頃〜午後5時
11月4日(土) 午前9時〜午後3時30分

展示場所

市民総合体育館

▼搬入 11月2日(木) 午前9時〜午後2時
▼搬出 11月4日(土) 午後3時40分〜5時

申込方法

市役所生涯学習課・各地区公民館へお申し込みください。郵送、FAX(62-4590)の場合は、出品申込票に記入し送付してください。

出品申込票は、市ウェブサイトからダウンロードできます。

詳細は、市ウェブサイトでご確認いただくか、お問い合わせください。

申込締切 9月13日(水)

(申し込み・問い合わせ)

〒 649-6292 (住所不要)
岩出市文化祭実行委員会事務局
生涯学習課 公民館係



公益財団法人
上田徳一・千代子育英奨学会
第36期奨学生募集

募集期間 9月29日(金)まで

対象 岩出市の市民税所得割額が平均額以下の世帯

提出書類 ①奨学生願書 ②奨

学生志願者の在学する学校の推薦書 ③奨学生志願者の家族の

令和5年度(令和4年分)課税・非課税証明書 ④奨学生志願者

の住民票(世帯全員のもの)

⑤願書は教育総務課で配布

提出先 奨学生志願者の在学

または、卒業学校

給・貸与金額と採用人数

①高等学校奨学生(3年制) 月額1万5千円:2名

②大学奨学生(短期大学除く) 月額3万円:2名

※奨学金を給・貸与する期間

は、正規の最短期間とし、給・貸与を受けた奨学生は、奨

学金の半額を償還する必要があります。

選考方法 第1次 書類審査

第2次 筆記試験

問 上田徳一・千代子育英奨学

会事務局 教育総務課 総務係

「緑あふれるまちづくり」
表彰功労者推薦募集

潤いのある緑豊かな生活環境を確保し、豊かさやゆとりを実感できる生活を実現するために、国や地方公共団体では、毎年10月を「都市緑化月間」とし、広く国民の理解と協力を得ることを目的に各種の行事を行っています。

市では、その一環として「緑あふれるまちづくり」表彰を実施しますので、次のとおり被表彰者候補の推薦を募集します。

対象 岩出市内で居住または活動しており、次に該当する緑あふれるまちづくりをボランティア活動として行っている個人または団体

①公園緑地のまちづくり

②地域のまちづくり

③道路のまちづくり

④河川等のまちづくり

推薦方法 推薦は区長、自治会長または市内の公共的団体等の

代表者が、申請用紙を都市計画課へ提出してください。

推薦締切 9月29日まで

申請用紙 都市計画課で配布

受賞者の選定等

推薦を受けたものの中から選考委員会で選考の後、市長が受

賞者を決定します。受賞者には、表彰状の授与を行います。表彰の時期 10月下旬に岩出市役所で実施予定
問 都市計画課 都市計画係

講座・催し

歴史講座を開催

平安時代末期から高野山上で並存した金剛峯寺と根来寺について鎌倉時代中・後期を中心としたお話です。

演題 鎌倉時代中・後期の高野山・金剛峯寺・大伝法院(根来寺)の切磋琢磨と訣別

講師 高野山大学名誉教授

山陰 加春夫さん

日時 9月17日(日)

午後1時30分~3時

場所 民俗資料館2階大会議室

定員 70名 先着順

申込 9月1日(金)から電話・FAXで申込受付します。

申・問 民俗資料館

☎ 63・1499

FAX 63・3764

〜今年度から紀の川市と合同開催します〜
手話の基礎講座受講生募集
対象者 次のいずれにも該当する方
●岩出市内に居住または通勤・通学されている平成20年4月1日以前に生まれた方
●手話奉仕員養成講座の入門課程(テキスト「手話を学ぼう」手話で話そう)第1〜第18講座)を修了または修了見込の方
講習場所・期間・回数

▼昼の部:総合保健福祉センター/10月3日〜令和6年3月12日(1月2日は休講) 毎週火曜日午後1時30分〜3時(全23回)

▼夜の部:紀の川市役所本庁501大会議室 他/10月4日〜令和6年3月13日(1月3日は休講) 毎週水曜日午後7時〜8時30分(全23回)

※会場は変更の場合あり
定員 両会場各15名(先着順)
申込期間 9月4日(月)〜15日(金)
※土日を除く

申込方法 受講申込書(社会福祉課・市ウェブサイトに有)に記入し、窓口、郵送、FAX(61・1632)、メールで申込
申・問 社会福祉課 障害福祉係

みんなで手話を学ぼう!



今までの単語を使って文章を表現してみよう!
「本当か嘘かわからない」

動画で見ることで、手の動きなど手話の表現方法をわかりやすく確認することができます。

ぜひご覧ください。

過去の手話動画はこちら▶



本当

広報いわで
H30.5月号



嘘

広報いわで
H30.5月号



わからない

広報いわで
H29.12月号

声の広報

朗読グループ岩出やよい会による「広報いわで」を朗読した音声データを市ウェブサイトで公開しています。ぜひお聞きください。
 市長公室

問 県福祉人材センター「ハートワーク」
 ☎ 073・435・5211
 FAX 073・435・5209

申込フォーム



潜在保育士再就職支援研修会

保育士として再就職をお考えの方を対象にした研修会を実施します。

日時 10月11日(水) 午前10時25分〜午後4時 / 10月12日(木) 午前10時25分〜午後2時30分
 場所 和歌山ビッグ愛 9階会議室A
 受講料 無料

申込 10月4日(水)までに左の申込フォームよりお申し込み、または、所定の申込用紙に記入のうえFAX・郵送でお申し込みください。

福祉・介護・保育のおしごと応援！出張相談

福祉・介護・保育の仕事に関心のある方、再就職や転職をお考えの方等、お気軽にお越しください。

日時 9月13日(水) 午前10時〜正午

場所 ワークプラザ紀ノ川
 問 県福祉人材センター「ハートワーク」

☎ 073・435・5211



ハートワーク HP



CSP (コモンセンス・ペアレコーディング) 講座

上手に「ほめる」と「教える」子育てのコツ

『ほめて伸ばす』とよく聞けど、甘やかしにならない?」「イライラして、感情的に叱ってしまい後悔してしまう…」そんな時の適切な関わり方を学習します。

子育て中のママパパや子どもに関わる人たちにぜひおススメしたいプログラムです。

楽しく子育てするための6つのコツを紹介します!
 日程 全7回講座

- ① 11月1日 ② 11月8日 ③ 11月15日 ④ 11月22日 ⑤ 11月29日 ⑥ 12月6日 ⑦ 12月13日

時間 午前10時〜正午
 場所 総合保健福祉センター

対象 2歳〜小学2年生までの子どもを持つ保護者(原則、全7回参加できる方)

定員 16名 ※託児あり(無料・要予約・先着順)

参加費 無料 ※使用するテキストは当日お貸しします。

申込 10月18日(水)まで

※QRコードでお申込みいただくか「そらまめサポート」までご連絡ください。

申込はこちら



KINOKAWAぐるりんデジタルスタンプラリー 2023 開催!

「紀の川サイクリストおもてなしスポット」各店を巡るデジタルスタンプラリーイベント。スタンプを集めて応募すると、抽選で地域の特産品セットが当たります。

Instagramフォトコンテスト・謎解きゲームも同時開催

対象者 自転車に乗って「紀の川サイクリストおもてなしスポット」を訪れた方

開催期間 9月16日(土)〜令和6年1月28日(日)
 応募締切 令和6年1月28日(日)

イベント詳細はこちら



問 紀の川エリア観光サイクリング推進協議会事務局
 (和歌山県那賀振興局 地域振興部 企画産業課内)
 ☎ 61・0012

9月20日(水)発売!!

1枚300円(※市内の個人和歌山県内) この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。(公財)和歌山県市町村振興協会

広告募集

「広報いわで」へ広告を掲載してみませんか?
 ○掲載料金 1枠10,000円 ※2枠、3枠も可能です。
 市ウェブサイトへのバナー広告もあります。
 市長公室

有料広告募集中

(参考) こちらは2枠の大きさです。

詳細はお問い合わせください。
 ●市長公室 市民ふれあい係
 ☎ 62-2141

広告

お知らせ

都市計画の変更に関する

都市計画案の縦覧

都市計画の種類・名称 岩出都

市計画道路 岩出駅畑毛線

変更する土地の区域 岩出市高

瀬字若宮、西野字釘貫・井ノ阪・

門田

縦覧および意見書提出期間

9月5日(火)～19日(火)

午前8時45分～午後5時30分

※土日祝除く

その他 都市計画の変更についてご意見のある方は、ご意見と住所・氏名等を記載した書面(意見書)を提出することができます。縦覧場所および意見書の提出は、都市計画課へお問い合わせください。

問 都市計画課 都市計画係

令和5年住宅・土地統計調査実施のお知らせ

総務省統計局では、10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340万世帯の方々を対象

とした大規模な調査です。

調査をお願いする世帯には、

9月下旬から調査員が調査書類

の配布に伺いますので、調査への

回答をお願いします。

なお、この調査では、便利な

インターネット回答がおすすめ

です。スマートフォン・タブ

レット端末にも対応しています

ので、ぜひご利用ください。

問 市長公室 市民ふれあい係

9月10日は「下水道の日」

公共下水道は皆さまに接続していただくことで、生活環境の改善や河川の水質保全という効果を発揮することができます。

市では、公共下水道への早期

接続を図るために、接続工事業

の一部を補助する水洗化助成金

制度と利子補給制度を設けてい

ます。

詳しい制度の内容や手続き等

詳細は、相談窓口を随時開設し

ていますので、お気軽にご相談

ください。

※どちらの制度も新築家屋や事

務所などは対象外となります。また2つの制度を併用することはできません。

問 上下水道業務課 下水道係

災害時に逃げ遅れ者を

出さないために

災害発生時の安否確認および

救助は一刻を争います。逃げ遅

れ者を出さない、また逃げ遅れ

者の早期発見につながるには、

各地域で一旦集合する場所をあらかじめ決めておき、全員が避難できていないかを確認した後、避難所に避難することが大切です。

また、岩出市では災害時の安

否確認を迅速に行うための「白

いタオル運動」を推進していま

す。我が家は全員無事という目

印となり、安否確認の時間を短

縮することができます。

問 総務課 危機管理室

子どもの安全見守りに

ご協力ください

市では、関係機関と連携しな

がら子どもの安全対策に努めて

いますが、より多くの人の目で見守っていただくことで不審者が行動しづらくなります。

犯罪を企てようとする者は、

声をかけられたり目撃されたりするのを嫌がると思われるまま、庭の水やりや玄関の掃除、

散歩など、日常の活動を登下校の時間に合わせていただくことで、犯罪の抑止力が高まります。

学校行事等により、各学校や

学年で下校時間が異なることが

ありますが、子どもたちの安全を守るため、地域の皆さま方のお力をぜひお貸しください。

問 教育総務課 学校教育係

9月1日～10日は、

屋外広告物適正化旬間です

看板などの屋外広告物は、無

秩序に設置されてしまうと街の

景観を損ね、風雨により劣化する

と、落下や倒壊といった事故

につながります。市では和歌山

県屋外広告物条例により、景観

保全と事故防止のために屋外

広告物の設置許可、管理を義務付けています。条例に沿った適正な設置、管理をお願いします。

問 土木課 事業管理室

あなたの住まいは大丈夫？ 地震に強い住まいへ

木造住宅の耐震改修工事費用の一部を補助します

【対象】岩出市が実施する耐震診断の結果、耐震性が基準以下と判定された住宅について基準以上に改修する工事(現地建替えも可)

※件数に限りがあります。

※そのほか、住宅の耐震化に関する補助制度が盛りだくさん！
まずは、お気軽にお問い合わせください！

最大補助金
116万6千円



問 都市計画課 都市計画係 ☎ 62-2141

特定小型原動機付自転車について

道路交通法が改正され、令和5年7月1日から特定小型原動機付自転車（いわゆる電動キックボード等）の交通方法に関する規定が施行されています。

●特定小型原動機付自転車
車両の大きさ等については、警察庁ホームページをご覧ください。

自賠責保険への加入、市町村発行の標識（ナンバープレート）の取付けが必要です。

▼運転者について
16歳未満は運転禁止／ヘルメット着用

▼通行する場所
車道と歩道または路側帯の区別があるところでは、車道を通行しなければなりません。

例外的に、特例特定小型原動機付自転車に限り「普通自転車等及び歩行者等専用」の道路標識が設置されている歩道を通行できます。

●特例特定小型原動機付自転車
特定小型原動機付自転車の条件に加え、時速6kmを越えて加速できない構造、最高速度表示灯（緑色の灯火）を点滅させていること等の要件があります。

※新しい車種区分のため、運転ルールが複雑であり、従来から流通している、電動キックボード等とは全く異なります。

購入の際は、販売店へ適合車種が確認するとともに、運転の際は、警察庁ホームページ記載の内容を確認して、法令違反とならないようにしましょう。

警察庁ホームページ
<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/tokuteikogata.html>

問 岩出警察署 ☎63・0110

夕暮れ時の交通事故に

注意しましょう！

薄暮時間帯の交通事故が多発する傾向にあります。

▼歩行者の皆さん

明るい服装の着用と反射材を活用しましょう。

▼自転車運転する皆さん

早めのヘッドライト・反射材を有効活用しましょう。頭部へのケガを防ぐため、ヘルメットを着用しましょう。

▼車を運転する皆さん

夕暮れ時は、早めにヘッドライトを点灯しましょう。

問 岩出警察署 ☎63・0110

適応指導教室「フレンド」
移動のお知らせ

移動 8月25日(金)から
新・岩出市高塚63・5 岩出市立駅前ライブラリー2階
旧・岩出市西野264 岩出市中央公民館2階

※教育相談についての電話番号の変更はありません。
問 教育総務課 学校教育係／適応指導教室「フレンド」
☎62・0892

大会結果

第54回和歌山県スポーツ少年団総合競技大会

▼バレーボール競技
日にち 7月8日(土)、9日(日)

場所 貴志川体育館

▽小学生混合の部

1位 岩出市バレーボール
スポーツ少年団
※岩出市バレーボール
スポーツ少年団所属

第24回ダイハツ全国小学生ABC
バドミントン大会和歌山県予選会

日にち 6月11日(日)
場所 広川町民体育館
▽男子Aグループ(5・6年)
2位 平野瑛都
3位 山本葵

▽男子Bグループ(3・4年)
1位 寺西和雲
3位 平野蒼空

▽女子Aグループ(5・6年)
1位 山本凜花
2位 岡田美波
3位 森田妃音

▽男女Dグループ(初級)
2位 久馬彩花
※岩出市バドミントン
スポーツ少年団所属

岩出市ペタンク協会

6月定例会

日にち 6月17日(土)

場所 大宮緑地総合運動公園

グラウンド

1位 緒方基次・津呂君子
2位 上中久子・大島瞭子・前嶋清子
3位 右藤和弘・細谷小夜子
※岩出市ペタンク協会主催

広告

有料広告募集中

(参考) こちらは2枠の大きさです。

詳細はお問い合わせください。

●市長公室 市民ふれあい係

☎ 62-2141

有料広告募集中

(参考) こちらは1枠の大きさです。

詳細はお問い合わせください。

●市長公室 市民ふれあい係

☎ 62-2141

税・料金
健康・介護
環境・エコ
募集
講座・催し
お知らせ
大会結果
子育て
相談

みんな あつまれ いわでっ子!

地域子育て支援センターでは、親子のコミュニケーションを深め、みんなで楽しいひと時を過ごすように、ふれあい遊びなどを実施します。

10月	対象	あそび	定員
5日(木) 17日(火)	2歳児 (令和2年4月2日生～ 令和3年4月1日生)	作って遊ぼう	各 10組
6日(金) 13日(金)	1歳児 (令和3年4月2日生～ 令和4年4月1日生)		各 10組
3日(火) 10日(火)	0歳児 (令和4年4月2日生以降)		各 10組

▼全年齢共通

- 時間 午前10時30分～11時30分
- 場所 総合保健福祉センター
- 受付開始 2歳児…9月6日(水)～/1歳児…9月7日(木)～/0歳児…9月8日(金)～
- 申込 電話で申込み。定員になり次第終了。
受付時間…午前9時～午後4時30分
(申し込み・問い合わせ)
地域子育て支援センター ☎61-2983

『出前保育』に遊びに来ませんか!

地域子育て支援センターの保育士が色々な場所に行つて遊びの場を提供します。親子で楽しく遊びませんか? お気軽にお越しください。(申込不要)

- 日時・場所
・9月4日(月) 午前10時～11時30分
岩出図書館 大会議室
※時間内の出入りは自由です。
※開始15分後頃と終了15分前頃に絵本の読み聞かせや手遊びを一緒に楽しめます。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。
(問い合わせ) 地域子育て支援センター ☎61-2983



子育て コーナー

9月 乳幼児保健事業

- 総合保健福祉センター
受付時間は「健診のお知らせ」をご確認ください。

乳幼児健康診査

- 4か月児(令和5年5月生)…21日(木)・25日(月)
- 7か月児(令和5年2月生)…19日(火)・20日(水)
- 1歳8か月児(令和4年1月生)…6日(水)・27日(水)
- 3歳6か月児(令和2年2月生)…7日(木)・15日(金)

乳幼児健康相談

- 10か月児(令和4年10月生)…6日(水)・27日(水)
- 2歳6か月児(令和3年2月生)…7日(木)・15日(金)

パパママ教室 ※予約制

- 7日(木) (受付時間) 9:15～9:30
内容/妊娠中の過ごし方、産後うつ、抱っこ体験
パパの妊婦体験

- 19日(火) (受付時間) 9:45～10:00

内容/ママの体操、赤ちゃん体操

栄養教室(離乳食) ※予約制

- 12日(火) (受付時間) 9:45～10:00 先着10名程度
内容/離乳食についてのお話、調理タイム、質問タイム
(問い合わせ) 子育て世代包括支援センター ☎67-6081

岩出市母子保健推進員による「子育てひろば あいあい」

- 9月13日(水)・27日(水) 午前9時30分～11時30分
※この時間内の出入りは自由
- 総合保健福祉センター 3階 小ホール
- 持ち物…お子さんに必要な物
・飲み物はお茶のみ可、ねんねの赤ちゃんはバスタオル
(問い合わせ) 子ども家庭課 母子保健係 ☎67-6081

ここらていえ ～妊婦さんのくつろぎサロン～

妊婦さん同士の交流を通して、ゆったりお茶を飲みながら楽しい時間を一緒に過ごしてみませんか。お気軽にお越しください。

- 9月12日(火) 午前9時30分～11時30分
※この時間内の出入りは自由
- 総合保健福祉センター 2階 日常生活訓練室
- 持ち物…母子健康手帳
(問い合わせ) 子育て世代包括支援センター ☎67-6081

就学時児童の健康診断について

令和6年度に小学校に入学される児童（平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ）の就学時健康診断を、各学校にて次の日程で実施します。

- 岩出小学校 10月12日(木) ●山崎小学校 9月27日(水)
- 山崎北小学校 9月6日(水) ●根来小学校 9月5日(火)
- 上岩出小学校 9月12日(火) ●中央小学校 9月28日(木)

開始時間は、すべての学校で午後1時30分～です。

対象児童には、教育委員会から直接通知書を送付します。

(問い合わせ) 教育総務課 学校教育係 ☎62-2141

ベビーマッサージ体験に参加してみませんか

ベビーマッサージは、スキンシップを図る絶好の方法です。愛情たっぷりの手でマッサージしてあげましょう。親子で一緒に、心も身体も満たしながら、楽しいひと時を過ごしましょう。

- 日時 9月26日(火) 午前10時30分～11時30分
- 場所 総合保健福祉センター
- 講師 みやもと ふくくみ 宮本 富久美さん
- 対象 2か月～1歳までの乳児とその保護者
- 定員 10組
- 持ち物 バスタオル・フェイスタオル・水分補給できるもの ※親子とも動きやすい服装
- 受付開始 9月11日(月)～
- 申込 電話で申込み。定員になり次第終了。
受付時間…午前9時～午後4時30分
(申し込み・問い合わせ)
地域子育て支援センター ☎61-2983



りつき
律稀 ちゃん (2か月)

大好きなパパからミルクをもらって、満足気なリっちゃんです(^^)

あさひ
彩陽 ちゃん (8か月)

わんぱく娘で超元気です！



スマイル!
いわでっ子

Smile makes you happy!



3歳までのお子さんの
写真を **大募集!**



はるき
春樹 ちゃん (1歳3か月)

さっきまで泣いていたけど、これがあれば一安心！

えま
咲菜 ちゃん (1歳8か月)

我が家のアイドル♡



※年齢は申込み時の年齢です。

(問い合わせ) 市長公室 市民ふれあい係 ☎ 62-2141 ✉ koushitsu@city.iwade.lg.jp

第18回 岩出市青少年育成市民大会を開催

生涯学習課 生涯学習推進係
☎ 62-2141

青少年が、夢と希望を持ち、「生きる力」を身につけ、たくましく健やかに成長していくことを願い、より一層青少年への理解を深め、健全育成の意識の高揚を図り、家庭・学校・地域が今何をすべきかを考える機会として開催します。

日時 9月9日(土) 午後1時30分～

場所 岩出市立市民総合体育館 小ホール

- 内容
- ・表彰状授与
 - ・賞状授与「絆」小・中学生ポスター優秀作品
 - ・中学生による「少年の主張」作文発表
 - ・那賀高等学校 吹奏楽部演奏発表

入場料 無料(申込不要)

手話通訳あり

主催 岩出市青少年育成市民会議

※司会は、那賀高等学校放送部と、岩出第二中学校の生徒が務めます。

※各地区育成会の活動状況の紹介、「絆」小・中学生ポスター展示コーナーを設置しています。

※状況により、内容の変更または中止となる場合があります。



▲那賀高等学校 吹奏楽部

和歌山県植物公園 緑花センター

開園時間 9:00～17:00 (入園は16:30まで)

[住所] 〒649-6211 岩出市東坂本672

[電話] 62-4029 [FAX] 63-2570

[HP] <http://www.w-botanicalgarden.jp>

9月の休園日 / 毎週(四)・(金)

9月の花ごよみ / ダリア、サルビア、スイフヨウ、
タイタンビカス、サルスベリ

ダリア▶



展示会

9月16日(土)～17日(日)	紀伊緑花らん草会・初秋の展示会	即売あり／最終日15:30まで
9月17日(日)～18日(月)	森のキノコ展	17日:10:00～16:00 / 18日:9:00～15:30
9月23日(土)～24日(日)	紀州野生ランと山草展	即売あり／最終日15:30まで
9月23日(土)～24日(日)	黒潮愛蘭会・秋の展示会	即売あり／最終日15:30まで
9月29日(金)～10月1日(日)	秋の小品盆栽展	即売あり／最終日15:30まで
10月7日(土)～8日(日)	紀伊緑花らん草会・秋の展示会	即売あり／最終日15:30まで
10月7日(土)～9日(月)	秋の山草展	即売あり／最終日15:30まで
10月7日(土)～9日(月)	紀州野生ランと山草展	即売あり／最終日15:30まで

教室

9月10日(日)、10月1日(日)	やってみよう!のり先生と水彩画	各日13:30～16:00／参加費1,000円／事前申込要
9月18日(月)	キノコ観察会	13:30～15:30／参加費無料／事前申込不要
9月23日(土)～24日(日)	やってみよう! ドラム缶楽器スチールパン	各日10:00～11:00と、11:10～12:10の2回/ 参加費1,000円／事前申込要

相談	日時 (祝日除く)	場所	内容	問い合わせ先
消費生活相談 (岩出市開設)	毎週木曜日 午前10時～正午 午後1時～4時	岩出市役所 2階 第7会議室	消費者と事業者間の契約によるトラブルや架空請求・多重債務などの消費者問題について、専門相談員が相談に応じます。	市長公室 ☎188(局番なし)
消費生活相談 (紀の川市開設)	毎週月曜日(18日除く) 午前10時～正午 午後1時～4時	紀の川市役所 本庁4階 相談室1		紀の川市商工労働 課☎188(局番なし)
行政相談	20日(水) 午後1時～3時	上岩出地区公民館 第1会議室	行政サービスに関する苦情、行政の仕組みや手続き等、どんなことでもお気軽にご相談ください。	市長公室
人権相談	12日(火) 午後1時～4時	総合保健福祉センター 3階 会議室A	「人権問題ではないだろうか?」と感じたときは、お気軽にご相談ください。人権擁護委員が相談に応じます。	社会福祉課 人権啓発係
ひきこもり 巡回相談 (予約制)	6日(水)、20日(水) 午前10時～午後1時	(6日)中央公民館 中会議室 (20日)岩出図書館 会議室	ひきこもり状態にある本人や家族等からの相談に応じ、相談によって、課題に対する支援および助言を行います。(相談無料、秘密厳守)	社会福祉課 障害福祉係
障害児者 相談支援	月～金曜日 午前9時～午後5時30分	岩出障害児者相談・支援センター(東坂本6-1) ※8/21～新舎に移転しました。	障害のある方やその家族等の相談を受け、自立した日常生活等が送れるよう、必要な情報提供、助言、サービスの利用支援等を行います。	岩出障害児者 相談・支援セン ター☎63-1622
教育相談	月～金曜日(祝日除く) 午前9時～ 午後4時30分	<ul style="list-style-type: none"> ●スクールカウンセラー 全ての市立小中学校 適応指導教室「フレンド」 ●スクールソーシャルワーカー 山崎北小学校 岩出中学校・岩出第二中学校 ●岩出市青少年センター 	岩出市内の小中学生や保護者の方を対象に、学習や生活、不登校や子育て等教育全般に関する相談を受け付けています。	<ul style="list-style-type: none"> ・在籍の小中学校 ・教育総務課 学校教育係 ・青少年センター ☎61-7007 ・適応指導教室 ☎62-0892
		適応指導教室「フレンド」	岩出市内の小中学校に在籍する児童生徒の、不登校や子育てに関する相談を受け付けています。	適応指導教室 ☎62-0892
子育て相談	月～金曜日 午前9時～午後5時	和歌山県立医科大学 小児成育医療支援室	子育ての悩みなどの相談を受け付けています。電話で相談後、相談内容で面談が必要であれば、予約日を決めて来院していただけます。	和歌山県立医科 大学小児成育医 療支援室 ☎073-441-0808 ☎073-441-0826
	毎週水曜日 午後2時～4時	公立那賀病院(問い合わせは、和歌山県立医科大学小児成育医療支援室へ)		
健康相談	毎週月曜日 午前9時30分～11時	総合保健福祉センター	子どもの健康や育児等について	子ども家庭課 母子保健係 ☎67-6081
こうのとりの 相談	毎週火曜日(午後3時以降)	岩出保健所	不妊専門医による面接相談(予約制)	岩出保健所 ☎61-0049
	月～金曜日 午前9時～午後5時45分	電話相談	保健師による電話相談	
ふれあい 相談	毎週月曜・木曜日 午前9時～午後4時	総合保健福祉センター	家事(離婚、相続、遺言、夫婦関係等)・事故・民事(破産・損害賠償等)・労働問題等	社会福祉協議会 ☎63-3246
ふれあい 専門相談	第3火曜日 午後1時～3時30分 第4火曜日 午後1時～3時30分	総合保健福祉センター	税務相談 民事・登記相談(要電話予約) ※定員6名、1人30分程度	

税・料金

健康・介護

環境・エコ

募集

講座・催し

お知らせ

大会結果

子育て

相談

図書館へ行こう!

本や行事についてのお問い合わせは電話でどうぞ!

岩出図書館 (根来1472-1)

☎ 62-7222 FAX 62-7150



★イベントはすべて参加無料。詳細は、岩出図書館ウェブサイトまたはチラシをご覧ください。

■図書館 DVD 上映会

「瞬間の流レ星」(72分)

日時 9月22日(金)

開場 午後1時15分

開演 午後1時30分

場所 岩出図書館 大会議室

定員 先着50名 ※申込不要

■「地震!!」図書コーナー

図書館で所蔵している資料の中から、地震についての本を展示しています。

期間 9月27日(水)まで

場所 岩出図書館 展示コーナー

■中高生ビブリオバトル 岩出市大会 参加者大募集!!

ビブリオバトルとは、バトラーがおすすめの本の魅力をも5分間で紹介し合い、参加者全員で「一番読みたかった本」(チャンプ本)を投票で決める書評ゲームです。詳細は、図書館等に設置のチラシをご覧ください。

日時 10月28日(土) 午後1時30分～
(午後4時30分終了予定)

会場 岩出図書館

●発表者(バトラー)

対象 岩出市在住・在学の中学生・高校生(高校生相当年齢の方)

申込方法 10月9日(月・祝)までに、岩出図書館カウンターまたは市内中学校の生徒は学校司書に申込書を提出。(申込書は、チラシにあります。)

●観戦者(オーディエンス)

対象 どなたでも(定員50名)

申込方法 要申込。岩出図書館カウンターまたは電話で申込み。

☆今大会のチャンプ本発表者は、12月17日(日)に和歌山県立情報交流センター Big・U(田辺市)で開催される和歌山県大会に出場できます。

9月

開館時間 岩出図書館 午前10時～午後7時
分館・分室 午前10時～午後6時30分

岩出図書館・駅前ライブラリー・総合保健福祉センター図書館

中央公民館図書室・上岩出地区公民館図書室

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

☆本はおひとり10冊まで2週間借りることができます。
☆視聴覚資料はおひとり3点まで2週間借りることができます。
☆電子書籍はおひとり2点まで2週間借りることができます。

■印は休館日です。

休館中の本の返却は、図書館正門右の返却ポスト、または駅前ライブラリーの返却ポストをご利用ください。なお、図書館正門右の返却ポストが閉まっている場合は、図書館玄関右のブックポストをご利用ください。
※DVD・ビデオ・CDなどの視聴覚資料、紙芝居など、破損の恐れのある資料は開館時に直接カウンターにお返しください。視聴覚資料は岩出図書館カウンターでお返しください。

■9月のおはなし会

■図書館ボランティアによるおはなし会

3日(日)・10日(日)…「おはなしドロップス」

17日(日)・24日(日)…「おはなしのとびら」

午後1時30分から 岩出図書館 児童書架

■図書館スタッフによるおはなし会

23日(土・祝)…「おはなしパレット」

午前11時から 岩出図書館 児童書架

定員 各回30名程度

※子ども向けですがどなたでもお楽しみいただけます。

■雑誌リサイクルフェア

日時 9月2日(土) 午前の部 午前10時～正午
午後の部 午後2時～4時

※午前の部では令和2年度上半期購入分、

午後の部では下半期購入分をご提供します。

場所 岩出図書館 大会議室

対象 岩出図書館の利用カードの登録をしている方

その他 申込不要。入場制限を行う場合がありますので、ご了承ください。



環境のよい図書館で読書を!

残暑が続いていますが、読書や学習にふさわしい、自然環境に恵まれ、静かで落ち着いた岩出図書館で読書しませんか。

岩出図書館では、本のほかに、多くの雑誌・新聞・DVD・CDなども所蔵しており、おはなし会やDVD上映会などのイベントも開催しています。

また、岩出図書館と分館・分室が連携して図書を搬送し、市民のみなさんが利用できる配本サービスを行っていますので、分館・分室もご利用ください。

熱中症対策や家庭での節電になるとともに、読書活動の活発化につながればと思っていますので、ぜひ、環境のよい涼しい図書館にご来館ください。

岩出図書館スタッフ一同お待ちしております。

●発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は、来館をお控えください。

状況によりイベントの中止や内容変更をすることがあります。最新の開館状況等は、図書館ウェブサイトや市安心・安全メール配信サービスでご確認ください。

活動 pickup!

1. 岩出市ペタンク協会

会員募集中

活動日 毎週(火・水・金・土) / 午前8時30分～11時

場所 大宮神社緑地公園内

ペタンクは1チーム3人で競うスポーツで、誰でも気軽にできます。練習場は大宮公園で、木々に囲まれ、春には桜が咲く環境の良い所です。適度な運動とおしゃべりで気分転換し、健康寿命を延ばしましょう!

気軽に見に来てください。

高齢者歓迎! 駐車場あり。

トイレも完備しています。

会員も募集していますので、ご連絡ください。

●問 松下

☎ 090-1137-8642



2. 岩出市バレーボール スポーツ少年団

会員募集中

活動日・場所

●女子 毎週(火・水)…午後6時～8時30分 (土)…午前9時～12時 / 山崎北小

●男子 毎週(月・金)…午後4時30分～7時30分 (水)…午後4時～7時 (土)…午後1時30分～5時 / 上岩出小

●混合 男女の練習日

元気いっぱいのメンバーで、時には厳しく、そして楽しく練習しています!

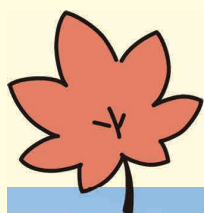
●問 田林 ☎ 090-9054-0285



女子メンバー



男子・混合メンバー



根来公園墓地

秋の現地見学会 開催



9/23(土・祝) 24(日)
10:00～15:00

同時
開催

墓石事業者による
墓石の展示・説明会

1月に新規区画(B区画)を開放しました

使用料は?

497,500円

管理料は?

施設維持分担金
120,000円
(15年間)

今だけ!

本籍住所に
関係なく
申込可能

墓地を見ながら直接ご説明
その場で申込も可能

墓地区画の申し込みには住民票(本籍入)
が必要です。

(申し込み・問い合わせ)

岩出市営 根来公園墓地

岩出市根来 2222-1
8:30～17:00

岩出市役所 産業振興課 ☎ 62-2141

シリーズ ～健康寿命をのばそう！②～ 残暑を乗り切る腸活レシピ

岩出市特定保健指導サポートチーム

私たちの腸内には約 100 兆個もの腸内細菌がすんでいます。腸は「第 2 の脳」とも呼ばれ、腸活で腸内環境を整えることによって、①免疫力アップ ②睡眠の質の向上 ③老化予防 ④肥満予防など、様々なメリットが期待できるといわれています。

今回は、残暑で疲れた体にぴったりの腸活レシピをご紹介します。

岩出市公式 Youtube でレシピの動画を紹介しています！
写真横の QR コードを読み取り、
レシピ動画をご覧ください！

☎ 保険介護課 保険年金係
☎ 62-2141

甘酒と塩麴のタンドリーチキン

1 人分の栄養価

エネルギー…325Kcal／たんぱく質…20.9g
脂質…20.8g／炭水化物…10.9g／塩分…1.3g

材料（4 人分）

鶏むね肉…400g／れんこん…100g／オリーブオイル…適量
★(麴甘酒…大さじ 3／塩麴…大さじ 2／カレー粉…大さじ 1
にんにくチューブ…1cm／無糖ヨーグルト…大さじ 3)

作り方

- 1 鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。れんこんは皮をむいて厚さ 1cm の半月切りにし、水にさらして水気を取っておく。
- 2 ジッパー付き保存袋に鶏むね肉、れんこん、★を入れてよく揉みこみ、冷蔵庫で 2～3 時間寝かせる。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、②を並べて弱火でじっくりと焼く。※焦げやすいので火加減に注意
- 4 焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして 8 分程焼く。中まで火が通ったら出来上がり。



腸活 ポイント！

発酵食品の甘酒、塩麴、ヨーグルトには整腸作用があります。
また、れんこんの食物繊維は善玉菌のエサとなり悪玉菌の増殖を抑制してくれます。



甘酒ドレッシングも
Youtube でレシピを公開中！



作り方

- 1 大豆水煮を粗く刻んでおく。フライパンに A の調味料をいれ火にかける。
- 2 温まって香りが出たら合いびきミンチを加え炒める。火が通ったら刻んだ大豆水煮を加えよく炒める。
- 3 食材に火が通ったら、B の調味料を加え、味をなじませて出来上がり。
辛さをプラスしたい方はチリパウダーなどお好みで加えてください。

腸活キーマカレー

1 人分の栄養価

エネルギー…259kcal／たんぱく質…19.8g
脂質…15.8g／炭水化物…8.3g／塩分…1.3g

材料（4 人分）

大豆水煮…300g／合いびきミンチ…200g
A (おろしニンニク…小さじ 2／おろし生姜…小さじ 2
クミンパウダー…小さじ 2／油…小さじ 2)
B (醤油…大さじ 1 と 1/2／カレー粉…大さじ 2)
●トッピング(目玉焼き、茹で卵、焼野菜など)

腸活 ポイント！

大豆水煮は手軽に食物繊維とたんぱく質が摂れる優秀食材です。
オリゴ糖も豊富で、腸の善玉菌を増やす働きがあります。