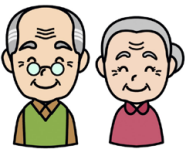


いきいき！健康コラム

第6回 コロナ・フレイルに気を付けよう



コロナの影響で、不活発な生活になっていませんか。コロナの流行が長期化するにつれ、「コロナ・フレイル」という新たな危険が潜んでいます。

■生活をチェックしてみましょう！

- ◇外出の機会が減った。
- ◇人と交流する機会が減った。
- ◇運動習慣がなく、体が衰えた気がする。
- ◇コロナ前と比べて体重が減った。
- ◇病院に行ったり、健診や検診を受けたりする機会が減った。

一つでも当てはまる方は、注意が必要です。フレイルは、健康な状態と介護が必要になる状態の中間を意味します。「コロナ・

フレイル」は、外出の自粛が続くことの弊害で、筋力低下、低栄養、うつ、口腔・認知機能の低下が短期間に起こりフレイルになる危険性が高まることをいいます。

フレイル予防対策としては、「運動」「栄養＋口腔ケア」「社会参加」の3つが重要です。その土台となるのは規則正しい生活です。特に独居の方や人との交流が少ない方は不規則になりがちです。感染予防に気を付けながら、この機会に生活を見直し、規則正しい生活と、感染症にかかった時に重症化リスクを軽減できるよう、持病等の定期受診、がん検診等の受診もお忘れなくお過ごしください。

自然観察教室「海辺の生き物磯の観察」を開催します

日 3月26日④ 13時～15時

場 元島

集元島の堤防を渡った場所

■講師 ふるさと自然公園センター専門員ほか

※小学生以上の方（小学生は保護者同伴）

※筆記用具・採集用具・ビニール袋・長靴・手袋

※前日までに、はがき又は電話・FAX・メールで参加者の住所・氏名・年齢・電話番号をご連絡ください。

※ふるさと自然公園センター〒646-0051

稲成町1629

☎ 0739（25）7252

✉ hikiwa@mb.aiks.or.jp

自殺対策強化月間に街頭啓発や啓発コーナーを設置します

3月は、自殺対策強化月間です。市でも市民の方々に広く知っていただくため、産直市場よっていなり本館で、3月10日④11時から1時間程度、街頭啓発を行います。

また、たなべるでは3月1日④31日④まで、こころ関連の図書を紹介する啓発コーナーを設置します。

※障害福祉室（市民総合センター1階）

☎ 0739（26）4902

第33回特別企画展を開催します

【青木梅岳く熊弥さんの藤白での療養を支えた画家】

日 3月18日④～5月7日④

※10時～17時（最終入館16時30分）

場 南方熊楠顕彰館

※近代和歌山の南画界を牽引し、精力的に紀州南画家の育成にあたった青木梅岳は、熊楠の長男熊弥の海南での療養を支援しました。また、熊楠を支えた田辺の文化人とも深いつながりがありました。今回の展示では、梅岳の作品や資料を展示し、梅岳の人物像や梅岳と熊楠との関係について紹介します。

※南方熊楠顕彰館

☎ 0739（26）9909

出張スマホ教室を開催します

アプリの登録と削除、二次元コードの読み取り方等が学べる教室です。

※各回15名「先着」

※左記へ電話でお申し込みください。

※ドコモショップ田辺店（宝来町15-20 営業時間：10時～19時・定休日：第2水）

☎ 0120（857）201

日程	時間	会場
3月10日④	10時～11時	大塔行政局4階「会議室5」
	14時～15時	中辺路行政局2階「中会議室」
3月16日④	10時～11時	龍神市民センター2階「農林実習室」
	14時～15時	本宮行政局2階「会議室」
3月17日④	10時～11時	大塔行政局4階「会議室5」
	14時～15時	中辺路行政局2階「中会議室」

市が発送する公用封筒への有料広告を募集します

■掲載媒体 公用封筒（市から市民・企業・行政機関等へ発送する共通封筒です）

封筒の種類	長形3号	角形2号
募集枠数	2	4
広告枠のサイズ	縦 75mm × 横 85mm	縦 100mm × 横 100mm
枚数	12万枚	5万枚
掲載費	5万600円	3万3000円
広告の色	1色刷（黒）	

■掲載期間 封筒作成後、使用を終了するまで（おおむね1年間）

■提出書類

◇田辺市有料広告掲載申込書

◇広告原稿

◇市町村税完納証明書

※3月6日④～4月7日④に、左記へ提出書類をお持ちください。

※調印課課管財係（本庁舎3階）

☎ 0739（26）9964

3月の納税等

■市県民税 給与特別徴収…2月徴収分

■国民健康保険税 普通徴収…第9期分

■介護保険料 普通徴収…第9期分

■後期高齢者医療保険料 普通徴収…第9期分

※納期限後の納付は、督促手数料及び延滞金を加算する場合があります。

市の人口 令和5年1月末現在

人口	男	32,715人	(-68)
	女	36,881人	(-52)
	計	69,596人	(-120)
世帯数		34,925世帯	(-33)
		※（ ）内は前月比	
1月の出生	男	19人	女 9人

路線バス・住民バスの有料広告を募集します

■掲載車両

◇田辺地域を運行している路線バス（長野線、上芳養線のみ）

◇龍神・中辺路・大塔・本宮の各地域で運行している住民バス

■掲載費

1枠1040円（月額）×掲載月数

※各地域で運行している車種等の違いにより、掲載位置や面積が異なります。

■掲載期間 4月～（1か月単位）

■提出書類

◇田辺市有料広告掲載申込書

◇広告原稿

◇市町村税完納証明書

※路線バス・住民バスの運行区間、運行形態、希望車両・枠の空き状況など、詳しくは左記へお問い合わせください。

※調印課課管財係（本庁舎3階）

※0739（26）9963

◇各行政局 総務課

※23ページ参照

市営住宅入居者を募集します

■募集住宅

◇旧田辺市内

《新庄》内之浦6…1戸「單身可」

《上の山》御所谷2…2戸

《芳養松原》いちご…1戸「母子」

◇大塔行政局管内

《鮎川》鮎川下附3…2戸

鮎川向越…2戸

鮎川津呂3…1戸「事故住宅」

■語句説明

「單身可」 単身者でも可能

「母子」 20歳未満の子を扶養し、同居している母子世帯

「事故住宅」 住居内において自殺・他殺・孤独死があった住宅で、家賃や部屋の設備、修繕状況については通常の住宅と同じ条件

■間取り・家賃等 住宅や所得により異なります。

■3月1日(水)～20日(月)「消印」に、下記へ申込用紙をお持ちいただくか、郵送してください。申込用紙は、下記又は各行政局産業建設課(23ページ参照)で配布しています。

■その他 応募者多数の場合は抽選で決定します。抽選は3月31日(金)10時から、本庁舎別館3階「大会議室」で行います。なお、募集

狂犬病予防集合注射をご利用ください

生後91日以上の犬は、犬の登録をするとともに、毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせることが法律で義務付けられています。4月に巡回で狂犬病予防集合注射を行いますので、ご利用ください。

◇龍神 6日(木)、7日(金)

◇本宮 10日(月)、11日(火)

◇旧田辺 12日(水)～15日(土)

◇中辺路 18日(火)、19日(水)

◇大塔 20日(木)、21日(金)

■1頭につき

・注射手数料 3250円

・登録手数料 3000円(未登録の場合)

■手数料、通知はがき(3月中旬に送付)、ふん尿の処理をする袋等巡回場所や時間等、詳しくは通知はがき又はホームページをご覧ください。左記へお問い合わせください。

■健康増進課 庶務係(市民総合センター2階)

☎0739(26)4901

■ <https://www.city.tanabe.lg.jp/kenkou/index.html>

◇各行政局 住民福祉課

☎23ページ参照

団地等を変更する場合があります。
■建築課 市営住宅係(社会福祉センター1階)

☎0739(26)9936

自衛官採用試験のお知らせ

■受付締切日

◇幹部候補生 4月14日(金)

◇予備自衛官補 4月6日(木)

※自衛官候補生は年間を通じて行っています。

資料請求は、ホームページからできます。

■田辺地域事務所

☎0739(24)6219

■ <https://sec.mod.go.jp/gsd/recruit/s033.html>

海上保安官募集くあなたも日本の海を守りませんか

■【海上保安学校生採用試験(特別)】

■受付期間 3月1日(水)～8日(水)

■一次試験日 5月14日(日)

■試験会場 和歌山市等

■【海上保安官採用試験】

■受付期間 3月1日(水)～20日(月)

■一次試験日 6月4日(日)

带状疱疹予防接種費用を助成します

■田市に住民票があり、今年度65歳、70歳の方で、過去に助成を受けたことがない方

■助成金額 上限4000円

※接種費用については各医療機関へご確認ください。

■ワクチンの種類 ワクチンは2種類あります。効果や接種対象などに違いがありますので、必ず医師にご相談ください。

■①医療機関で予防接種を受け、予防接種費用を全額支払い、領収書を受け取ってください。

②本人確認書類・印鑑・領収書・本人の振込先口座番号が確認できるものをお持ちの上、左記又は各行政局住民福祉課(23ページ参照)の窓口へ申請してください。

■申請期間 3月31日(金)まで

■健康増進課 健康管理係(市民総合センター2階)

☎0739(26)4901



■試験会場 神戸市、名古屋市等対象や申込み方法等は、ホームページをご覧ください。

■田辺海上保安部管理課

☎0739(22)2002

■ <https://www.kaiho.mlit.go.jp/recruitment/>



肺炎球菌感染症予防接種は受けましたか

対象の方には依頼券と予防票を令和4年5月に送付しています。自己負担額3000円で接種できます。接種を希望の方はお早めに受託医療機関で予約してください。

■田市に住民票があり、今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方で、過去に肺炎球菌ワクチン(23価)の予防接種を受けたことがない方

※平成29年度に当該事業の助成を受けた方は対象にはなりません。

■実施期間 3月31日(金)まで

■健康増進課 健康管理係(市民総合センター2階)

☎0739(26)4901

自動車事故による被害者とその家族を支えています

独立行政法人自動車事故対策機構では、自動車事故により重度の後遺障害を負うなどした被害者に対して、療護施設の案内や介護料支給、生活資金貸付などの取組を行っています。

■療護施設

治療及び常時の介護を必要とする方で、運動機能や摂食機能の重症度など入院要件があります。

■介護料支給

自賠責保険等で、後遺障害等級が認定されている方など受取り要件があります。支給額(月額)は、その月の介護に要した費用として自己負担した額に応じ、受給資格の種別ごとに支給します。

■生活資金貸付

被害者のお子さんに対する貸付や確定判決等によっても損害賠償を受けられない方に対する貸付があります。

その他、詳しくは左記へお問い合わせください。

■独立行政法人自動車事故対策機構 和歌山支所

☎073(431)7337

有料広告 広告主及び広告内容については、市が推奨等するものではありません。広告内容についてのお問合せは、直接広告主をお願いします。

有 料 広 告

2 枠連結 (縦 46mm × 横 174mm)

有料広告 広告主及び広告内容については、市が推奨等するものではありません。広告内容についてのお問合せは、直接広告主をお願いします。

有 料 廣 告 募 集 中 ！

広報紙・ホームページへ広告を載せてみませんか？

本紙(広報田辺)及び田辺市のホームページに掲載する有料広告を募集しています。

広告掲載を希望される方は、広告原稿を添えて掲載を希望する月の2か月前の20日までにお申し込みください。詳しくは、企画広報課 広聴広報係までお問い合わせください。

☎ 0739-26-9963 <https://www.city.tanabe.lg.jp/kikaku/koukou-kouhou.html>

有 料 広 告

1 枠単独 (縦 46mm × 横 85mm)

- 「土地価格等縦覧帳簿」及び「家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧
 日4月3日㊦～5月1日㊦
 陽税務課、各行政局住民福祉課（下記参照）
- 縦覧制度とは
 納税者の皆さんが土地や家屋の評価額を比較し、自らが所有する土地や家屋の評価額が適正かどうかについてご確認いただくための制度で、不明な点があれば説明を求めることができます。
- 縦覧できる方
 ◇市内に所在する土地及び家屋の固定資産税の納税者
 ◇納税者と同一世帯の親族
 ◇納税管理人
 ◇納税者の代理として委任状等を示した方
 ◇法の規定により管財人や管理人等に選任された方
- 【令和5年度 固定資産課税台帳等の閲覧及び証明】
 日4月3日㊦～
 陽税務課、各行政局住民福祉課、各連絡所（証明書の交付のみ）
 ■閲覧等のできる方
 ◇所有者（納税者）

縦覧帳簿等の閲覧ができます

- ◇納税管理人
- ◇所有者（納税者）の代理として委任状等を提示した方
- ◇借地人及び借家人
- ◇令和5年1月2日以後に新たに所有者となられた方や、法の規定により管財人や管理人に選任された方
- ※閲覧等は、現年度分及び過年度4か年度分に限ります。また、閲覧等に関しては縦覧制度とは異なるため、同一世帯の親族の方であつても、所有者（納税者）からの委任状が必要となります。
- 【共通事項】
- 窓口に来られる方は、マイナンバーカードや運転免許証等、本人確認ができるものをお持ちください。
- ※固定資産の所有者（納税者）以外の方は、他にも必要書類等がありますので、詳しくは左記へお問い合わせください。
- 国税務課 資産税係（本庁舎2階）
0739（26）9921



主な電話番号等

- 田辺市役所** 〒646-8545 新屋敷町1
☎ 0739-22-5300 (代) **FAX** 0739-22-5310
■市民総合センター 〒646-0028 高雄一丁目23-1
☎ 0739-26-4900 (代) **FAX** 0739-26-4914
■龍神行政局 〒645-0415 龍神村西376
☎ 0739-78-0111 (代) **FAX** 0739-78-0116
■中辺路行政局 〒646-1492 中辺路町栗栖川396-1
☎ 0739-64-0500 (代) **FAX** 0739-64-0966

電話案内サービス

- 防災行政テレホンガイド
☎ 0120-963-910
※防災行政無線を確認する電話案内サービスです。
■救急安心センター ☎ # 7119
※つながりにくい場合は、市消防本部（☎ 0739-22-0119）へご連絡ください。

休日急患診療

- 問**田辺広域休日急患診療所（市民総合センター玄関右側）
- 内**内科、小児科、歯科の応急診療
- 日時****日祝** 9 時～11 時 30 分、13 時～16 時
- （※小児科のみ、**土** 18 時～21 時 30 分も診療を行っています。）
- ☎** 0739-26-4909



防災行政メール等



全国版救急受診ガイド
「Q助」

教えて！マイナちゃん

第3回 マイナンバーカードと一体化!?



- 【Q. マイナンバーカードと保険証を一体化するメリットは？】**
- A. 転職・結婚・引越しても、新しい健康保険証の発行を待たずに、保険者での手続きが完了次第、マイナンバーカードで医療機関・薬局を利用できます。また、マイナンバーカードを用いて、診療・薬剤情報、特定検診等情報、医療通知情報などを閲覧することができるようになります。
- 【Q. マイナンバーカードを健康保険証として使う場合と従来の健康保険証を使う場合で、診療報酬に違いはある？】**
- A. あります。医療機関で、マイナンバーカードを保険証利用した場合は初診料6

円、従来の保険証で受診した場合等は初診料 12 円の負担となり、マイナンバーカード保険証を利用した方が費用負担は安くなります。

- 【Q. マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関・薬局を知るには？】**
A. 厚生労働省のホームページに、マイナンバーカードが健康保険証として使える（オンライン資格確認を導入している）医療機関・薬局の一覧を掲載しています。

 https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html



マイナンバーカード休日開庁
のお知らせ（4月～9月）

- 日 市民課（毎月第2・第4日）
 ※4月9日は、県議会議員選挙のため開庁しません。
 ◇中辺路・龍神行政局（偶数月の第4日）
 ◇大塔・本宮行政局（奇数月の第2日）
 時 9時～12時
 因 ◇マイナンバーカードの申請・交付・再交付申請
 ◇マイナンバーカード及び電子証明書の更新
 ◇マイナポイントの設定支援
 ◇その他マイナンバーカード等に関する手続
 関 市民課窓口係（本庁舎2階）
 0739（34）2131

国民年金保険料の「学生納付特例制度」のお知らせ

- ## ■学生納付特例制度について
- 日本に住む20歳以上の方は、国民年金に加入しなければなりません。学生の方で、収入が少なく保険料の納付が困難な場合は、「学生納付特例制度」を申請すると保険

- 料の納付が10年間猶予されます
申請をせず、保険料を未納のまま
でいると、老後に受け取る年金額
が減るだけでなく、病气やけで
障害が残ったときに障害年金を受
け取れなくなる可能性があります。
詳しくは、左記へお問い合わせ
ください。
- 引き続き学生納付特例制度の利
用を希望する方
- 学生納付特例制度により、令和
4年度に保険料納付を猶予されて
いる方で、令和5年度も引き続き
在学予定の方については、3月末
に基礎年金番号等が印字されたは
がき形式の学生納付特例申請書が
日本年金機構から送付されます。
同一の学校に在学されている方
は、このはがきに必要事項を記入
して返送いただくことにより、令
和5年度の申請ができます。この
場合、在学証明書又は学生証の写
しの添付は不要です。
- 市民課 庶務年金係（本庁舎
2階）
- ☎0739（26）9925
- ◆田辺年金事務所
- ☎0739（24）0432
- ◆田辺年金事務所新宮分室
- ☎0735（22）8441