

Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2017 vol.140

9月号

みんなでツイツイ
いただきま～す!!

(地域ふれあい合宿)



ペットの防災対策

—家族とペットが災害を乗り越えるために



大雨・洪水や地震などの災害時には、ペットもパニックになります。いつもと違う行動をとる可能性があります。もし、そんなときペットと離れ離れになってしまったら、無事に再会できるか分かりません。

災害時にペットを守りたいことができる者は飼い主だけです。家族とペットが災害を乗り越えるために、家族の災害対策と併せて、ペットの災害対策について考えてみませんか。

災害時にはペットを連れて避難することが基本

災害が発生し、逃げようとした時に飼い主の分からぬ犬がウロウロしていたら…。また、災害により離れ離れになっていた猫が大繁殖していたら…、ペットを連れて避難することは動物のためだけでなく、地域のみなさんの安全確保につながります。

三重県地域防災計画では、災害時には、飼い主自身が責任を持ってペットの管理を行なうことを前提に、同行避難す

ることとされています。

同行避難とは、災害発生時

に飼い主がペットを同行し、避難所まで避難することです。避難所で人とペットが同じ場所で居住できることではあります。また、爬虫類や野生由来の動物は、避難所で受け入れできないこともありますので、緊急時の預け先を確保しておきましょう。

避難所には、動物が苦手な人やアレルギーのある人もいます。みんなが快適に生活できるよう話しあい、飼育ルールを決めましょう。

これらの対策をしておくことで、避難した際にペットにかかるストレスが軽減されることにもなります。

災害に備えたしつけと健康管理

ケージやキャリーバッグの中へ素直に入り、おとなしくいられる。

家族以外の人や動物を怖がつたり攻撃的にならない。無駄吠えをしない。

決められた場所で排泄ができる。

定期的な健康診断と予防接種、寄生虫の駆除を行っている。

迷子札、マイクロチップなどで飼い主が分かるようにする。

繁殖させる予定のない動物は避妊・去勢手術を行っておく。



ケージ、首輪、リード
避難所で放し飼いはできません。室内犬や猫を飼っている方は普段とは違う飼い方になりますので、事前に検討しておきましょう。



薬、治療食
ペットが病気などで治療中の場合は必ず用意しておきましょう。



ペット用品
ペットシーツ、トイレの片づけに必要な物など

準備物

災害時にはペットの飼育に必要なものは基本的に飼い主が用意する必要があります。次の例を参考に、ペットの状態に合わせ必要となるものを準備しておきましょう。



餌、水
最低5日分、ドライフードだけでなくウェットフードも用意しておくと水分補給になり、ストレスで食欲不振になった時の対策にもなります。



ペットと飼い主の情報をまとめた手帳等
迷子になったとき、写真があると便利です。

普段からのしつけ、健康管理が大切

東日本大震災や熊本地震の際には、避難所でのペットに関するトラブルのか、自宅に放置したり、ペットを放してしまったりしたことにより、多くの問題が発生しました。

ペットと安全に避難するためには、普段からキャラーバッグで寝かせたり、食事をさせたりして、キャラーバッグを落ち着く場所にしておくことで、ペットがパニックになりにくくなります。お気に入りのタオルや座布団などを使うのも効果的です。万が一、離れとなってしまった場合に備え、普段から籠や迷子カードなどのしつけや、予防接種などのペットの健康管理をしっかりとおくことが何より大事です。

普段からのしつけや、予防接種などのペットの健康管理をしっかりとおくことが何より大事です。

予札などをつけておきましょう。

また、周りに迷惑をかけないように、家族以外の人や知らないペットがいても緊張しないように訓練しておくことも大切です。



熊野保健所

獣医師 尾崎由佳さん

まちのために、一緒に働きませんか？

紀宝町の職員を募集します

町では、平成30年4月1日付けで採用する職員採用試験を以下のとおり実施します。

あなたの創意と工夫、熱意を活かして、私たちと一緒に町民1人ひとりがきらりと輝くまちづくりに挑戦してみませんか。



◆職種および採用予定人数、受験資格

職種	採用人数	受験資格(下記のいずれの要件も満たすもの)	
事務職(一般)	2名程度		<ul style="list-style-type: none"> 昭和63年4月2日以降に生まれた者 平成29年8月1日現在において、受験者本人、または父母のいずれかが紀宝町に住所(住民登録)を有する者で、採用後、紀宝町に居住できる者
事務職(保育士)	2名程度	全職種共通資格 (※1)	<ul style="list-style-type: none"> 保育士の資格を有する者、または取得見込みの者 教育職員免許法に定める幼稚園教諭の普通免許状を有する者、または取得見込みの者
事務職 (身体障がい者対象)	1名		<ul style="list-style-type: none"> 昭和53年4月2日以降に生まれた者
事務職 (主任介護支援専門員)	1名		<ul style="list-style-type: none"> 昭和53年4月2日以降に生まれた者 採用後、紀宝町に居住できる者
技術職(土木)	1名程度		<ul style="list-style-type: none"> 昭和63年4月2日以降に生まれた者 採用後、紀宝町に居住できる者

* 1 全職種共通資格 (1) 大学、短期大学(高等専門学校を含む)、高等学校を卒業した者、または卒業見込みの者
(2) 地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない者

◆申込方法

役場総務課窓口、または町ホームページにて募集要項および申込書兼履歴書を入手し、持参または郵送にて提出してください。

必要書類や受験資格などは募集要項に詳しく書いていますので、確認のうえ申し込んでください。

◆受付場所

紀宝町役場総務課 紀宝町鶴殿324番地

◆受付期間

9月1日(金)から9月27日(水)まで
(土・日曜を除く、午前8時30分から午後5時15分まで。郵送の場合は書留とし、9月27日(水)午後5時15分必着。)

◆試験の日時、会場

《第1次試験》

【日時】 10月22日(日)

【会場】 役場本庁舎

【内容】 教養試験、または専門試験

《第2次試験》※第1次試験合格者のみ

【日時】 11月19日(日)

【会場】 役場本庁舎

【内容】 作文試験、面接試験

◆採用予定日 平成30年4月1日

▶詳しくは役場総務課(☎33-0333)までお問い合わせください。

お手軽な料金で時間を有効活用できます

高速バスの時刻表を改正しました

三重交通では新宮～熊野間の路線バスのほか、名古屋や東京、埼玉まで運行する高速バスを運行しています。高速バスの時刻表は今年の改正により、以下の表のとおりです。昨年度広報紙の折り込みにて配布した町民バス時刻表から変更となっていますので、ご注意ください。

三重交通高速バス時刻表（名古屋行）

停留所名	行き先→	名古屋							料金
三交新宮駅前	-	-	6:48	9:28	-	13:58	-	-	
紀宝町（消防紀宝分署前）	-	-	6:57	9:37	-	14:07	-	4,100円	
阿田和駅前（国道42号沿）	-	-	7:07	9:47	-	14:17	-		
三交南紀（山崎車庫）	5:00	6:20	7:20	10:00	12:00	14:30	17:20	3,600円	
熊野市駅前（市役所前）	5:07	6:27	7:27	10:07	12:07	14:37	17:27		
名古屋（名鉄バスセンター）	8:30	10:00	10:50	13:40	15:40	17:50	21:00	—	

※主要停車所のみ表記しています。

三重交通高速バス時刻表（東京行）

停留所名	行き先→	東京
勝浦温泉	19:55	
三交新宮駅前	20:25	
七里御浜	20:45	
三交南紀（山崎車庫）	21:00	
熊野市駅前（市役所前）	21:07	
YCAT（横浜駅東口）	4:58	
バスタ新宿	5:55	
池袋駅東口	6:20	
大宮営業所	7:10	

※主要停車所のみ表記しています。

◆東京行は事前予約をお願いします

三重交通高速バス（東京行）を利用する前には電話、インターネット、切符売場・営業所窓口にて予約し、事前に乗車券を購入のうえ、乗車してください。

なお、料金は乗車日により変動します。

【連絡先】

三交予約センター（☎ 059-229-5555）

（受付時間／午前9時～午後6時）

三重交通南紀営業所（☎ 0597-85-2196）

（受付時間／午前9時～午後6時）

本人に加え同伴者1名も半額！

運転免許証の返納でバス料金が半額に

三重交通では、運転に不安を抱える高齢者の方などの運転免許証の自主返納を応援しています。

その一環として、運転経歴証明書をお持ちの方本人と、同伴者1名を対象に三重交通グループの乗合バス路線の利用料金を半額にする制度を実施しています。

「運転経歴証明書」は、運転免許証と同じサイズのカードで、本人の顔写真・住所・氏名などが表示されており、運転免許証を自主返納し、5年

以内に申請することで取得できます。

なお、日常的にバスをご利用される方には、対象路線が乗り放題になるセーフティパス（フリー定期券）も販売していますので、ぜひご利用ください。

※高速バス、紀宝町民バスなどは対象外です。

※障がい者割引など、他の割引との併用はできません。

▶詳しくは、三重交通南紀営業所（☎ 0597-85-2196）までお問い合わせください。



ご利用ください！ 福祉医療費助成制度を

申請により、医療費の助成が受けられます



町では、保健の向上と福祉の増進を図るため、福祉医療費助成制度（障がい者医療費・一人親家庭等医療費・子ども医療費・65～69歳老人医療費・寡婦医療費）による医療費の助成を行っています。

この制度は、対象となる方であっても、受給資格の申請をしないと助成を受けることができません。まだ申請をされていない方は、役場福祉課で手続きをしてください。

◆新規の申請に必要なもの

- ①健康保険証
- ②金融機関の通帳
- ③身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれか（障がい者医療費の場合のみ）

④平成29年度課税証明書

（平成29年1月2日以降に紀宝町に転入された方）

◆助成を受けるには

『県内の医療機関にかかるとき』

受診時に、必ず受給資格証

を医療機関の窓口に提示してください。領収証明書は、医療機関から役場へ提出されます。

『県外の医療機関にかかるとき』

受診された医療機関で領収証明書（役場様式）を書かれます。

◆助成金の支払い

レセプト等の確認のため、医療機関にかかるからお支払いまで、2～3か月程度かかります。

▼詳しくは、役場福祉課（☎ 33-10339）までお問い合わせください。

いてもらい、福祉課に提出してください。（証明書料は助成対象となる証明書1枚につき200円を限度に助成します。）

保険診療分のわかる領収書の原本でも申請できますが、1か月分ごとにまとめてご提出ください。

※後期高齢者医療被保険者の方は、手続きの必要はありません。

助成の種類	対象者	助成額
障がい者医療	①身体障害者手帳1～3級の認定を受けた方 ②知的障がい者と判定された知能指数50以下の方 ③精神障害者保健福祉手帳1級の認定を受けた方（通院分のみ）	①医療費の自己負担額＊ ②入院時の食事療養費に係る標準負担額
一人親家庭等医療	①一人親家庭の父または母と、18歳年度末までの児童 ②父母のいない18歳年度末までの児童	
子ども医療	18歳年度末までの児童	
65～69歳老人医療	65歳～69歳の方	①通院：医療費の自己負担額が、医療機関ごとに1か月につき8,000円を超えるとき、医療費総額の1/10 ②入院：医療費の自己負担額から44,400円（非課税世帯の方は24,600円）を差し引いた額の1/2
寡婦医療	法的寡婦のうち60歳～64歳の方	

*医療費の自己負担額については、いったん医療機関にお支払ください。

*助成対象となる「自己負担額」は、高額療養費として支給される額や加入医療保険からの療養付加給付金などを除いた保険診療額とします。

*所得制限はありません。

Information 役場福祉課

申請期限は9月26日（火）まで！

臨時福祉給付金の申請は済みましたか？

平成26年4月からの消費税率引き上げによる負担を緩和するため、対象者には臨時福祉給付金（経済対策分）を支給しています。支給対象と思われる方には、3月下旬に申請書を送付していますが、9月26日（火）の申請期限を過ぎると給付金が受給できなくなりますので、手続きが済んでいない方は、お早めに申請してください。

また、対象となる方で申請書が届いていない方はお早めにご連絡ください。

◆対象者

平成28年1月1日時点で紀宝町に住民登録があり、住民税が課税されていない方（課税されている方の扶養親族や生活保護受給者は除きます。）

◆支給額

1人につき15,000円（1回限り）

▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

Information 役場企画調整課

消費者問題啓発研修会を開催

消費者トラブルから身を守ろう

町では、消費者トラブルの未然防止のために、自らが消費者被害に遭わないように学習するだけでなく、地域ぐるみで消費者被害を未然防止するためにお互い連携することを学ぶ、消費者問題啓発研修会を開催します。

【日時】9月5日（火）

午後1時30分～3時30分

【場所】紀宝町役場 2階大会議室

【テーマ】

知って得する消費者問題～最新の消費者トラブルを知り、地域の安心・安全を守る～

【講 師】全国消費生活相談員協会 清水かほる氏

【参加費】無料

【定 員】先着20名程度

【申 込】下記連絡先まで電話にて申し込み

▶詳しくは、役場企画調整課（☎33-0334）までお問い合わせください。

Information 役場福祉課

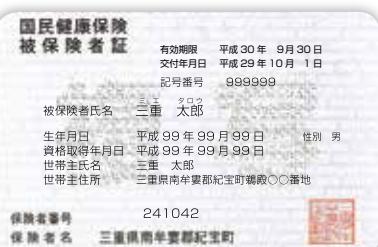
届いたら、まずは住所・氏名などを確認

国民健康保険証が新しくなります

10月1日から国民健康保険証が新しくなります。新しい保険証は、役場福祉課から9月下旬に郵送でお届けする予定です。（国民健康保険税を滞納されている場合は、この限りではありません。）

新しい保険証が届きましたら、まず、住所・氏名・生年月日などの記載内容に間違いかないか、よく確かめてください。

旧保険証は、10月1日以降に、役場福祉課に返却されるか、ご自分で処分する場合は、住所や氏名等が見えないように裁断するなど十分注意してください。



◆異動の届け出はお早めに！

進学や就職、退職などで、国民健康保険に入れるときや、他の保険に加入し国民健康保険を脱退するときは届け出が必要です。異動の届け出は、必ず14日以内に、役場福祉課で手続きを行ってください。

▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

町管理の浄化槽は 災害時も安心です!!

**浸水時には
プロアーチ交換も**

浄化槽が浸水などの被害にあった場合、プロアーチ(浄化槽内に空気を送る装置)の故障や槽内への土砂などの流入などの被害が考えられます。

町営浄化槽がこのようないい被害にあつた場合、プロアーチの修繕や交換、浄化槽の修繕、少量の土砂が流入したときの清掃などの費用は、町で負担することになりますので、利用者の方々からは月々の使用料(表①参照)以外の費用をいただくことはありません。

また、大量の土砂流入などにより、浄化槽本体を入れ替えなければならないような場合には、町が国の補助事業などを活用して、浄化槽の設置替え工事を行います。



何でも
聞いてください♪

町営浄化槽の ここがポイント!!

環境衛生課 中野良太

浄化槽が浸水してしまったら

台風や大雨などで浄化槽が浸水した場合、水が引けば浄化槽内の水位も下がりますので、通常どおり使用することができますが、プロアーチは浸水すると故障の原因となることがありますので注意が必要です。

町営浄化槽の場合、浸水などでプロアーチが故障したときでも、利用者の負担なしで修繕や交換を行いますので、安心です。

このように、町営浄化槽は、災害時にも安心です。ぜひ、町営浄化槽事業の推進にご協力ください。
 ▼詳しくは、役場環境衛生課(☎33-0338)までお問い合わせください。

表① 月々の使用料

浄化槽の種別	通 常	65歳以上の世帯
5人槽	3,800円	2,000円
7人槽	4,800円	2,500円
10人槽	6,200円	3,100円

*11人槽以上の使用料については、役場環境衛生課までお問い合わせください。



シリーズ ストップ地球温暖化 その105

家庭ができる温暖化対策

~できることから始めよう~

Eco



今月のテーマ 掃除機

部屋を片付けてから掃除機をかける

掃除機を利用する時間を1日1分短縮した場合

年間削減効果

電気 5.5 kWh
CO₂ 2.7 kg

年間節約金額

約120円

[出典：経済産業省資源エネルギー庁／一般向け省エネ情報]

▼詳しくは、役場環境衛生課(☎33-0338)までお問い合わせください。

モードを使い分けましょう。また、掃除機を押入れから出すのが面倒という方には、ほうきがおすすめです。手軽に使えるうえに、使用エネルギーはゼロ。最近は、デザインのよいほうきとちりとりのセットもあります。

掃除をするときは、先に部屋を片付けて、大きなごみを拾っておくと掃除機を使う時間は減らせます。ついつい吸引の強い「強」を多用しがちですが、その分工エネルギーを消費します。掃除する場所やごみの量に応じて、お掃除

モードを使い分けましょう。また、掃除機を押入れから出すのが面倒という方には、ほうきがおすすめです。手軽に使えるうえに、使用エネルギーはゼロ。最近は、デザインのよいほうきとちりとりのセットもあります。

▼詳しくは、役場環境衛生課(☎33-0338)までお問い合わせください。



地域おこし協力隊
手塚花

地域おこし協力隊 活動日誌

手塚花のつぶやき vol. 6

8月はあちこちの地区で盆踊りなどが催されていましたね。同日に開催されるものもあり、全てに参加することはできませんでしたが、町内の色々な地区的伝統を知ったり、地元の人とふれあったりしたくて、いくつかの盆踊りに顔を出しましたが、コンパクトでアットホームな印象を受けました。来年はもっとたくさんのお祭りに参加してみたいと思います。

田舎暮らしを始めて初めての夏、お盆休みに人が増えるという現象に驚きました。私の住んでい



井田下り場の盆踊りに参加しました

地域おこし協力隊とは

町から委嘱を受け、都市部から町に移り住み、地域協力活動をとおして、地域の活性化を図る制度です。手塚さんは平成29年2月から地域おこし協力隊として、商工・観光で町を盛り上げるために活動に励んでいます。

た神奈川県はお盆が7月の地域が多く、8月のお盆休みは多くの人が旅行に出かけるので、普段混み合っている街が空いていて快適なのです。

しかしこちらは、お盆休みが近づくと、車が混んでいたり、お店が賑わっていたり、普段見かけないナンバーの車が走っていたり、お盆の真っ最中に花火大会があったり、同じ日本でも地域による違いを感じたとともに、こんなにたくさんの人が、故郷を出て行ってしまう現状に少し考えさせられる一夏になりました。



フェイスブックで町の魅力を紹介

町歩きで撮影した写真などを紹介しています。もっと町の魅力や名産品をPRしていくたらと思っていますので、町のおすすめの景色、食べ物、面白い人、紹介させてもらえるお店など、どんどん教えてください♪ ページのフォローもお願いします！



紀宝町地域おこし協力隊facebook



紀宝警察署 からのお知らせ

秋の全国交通安全運動

【実施期間】 9月21日(木)～9月30日(土)

※9月30日は「交通事故ゼロを目指す日」

【運動の重点】

- ① 横断歩道における歩行者優先の徹底
- ② 子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- ③ 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ④ 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ⑤ 飲酒運転の根絶



— 紀宝警察署 (☎ 33-0110) —



ごみは資源 のコーナー

小さな紙でも、紙資源

「燃料ごみ」として出されている袋のなかに、メモ帳、封筒、はし袋、お菓子やタバコの箱などが入っていることがあります。

これらの小さな紙類でも分別することで紙資源として再利用することができます。

ごみの減量のため、ご協力をお願いします。

お願ひ♪

小さな紙類は、封筒などにまとめて入れ、わかりやすく「紙資源」と書いて「資源の日」に出してください。



— 役場環境衛生課 (☎ 33-0338) —

図書館だより

今月のおすすめ図書 テーマ “月にまつわる本と物語”



鶴殿図書館
岸 図書館長



月の満ちかけ絵本

大枝史郎 / 文 佐藤みき / 絵
あすなろ書店

新月から明けの三日月まで、月の満ちかけについてとてもわかりやすく紹介。楽しいエピソードも満載で、月が見たくなる1冊。



月へ行きたい

松岡徹 / 文・絵
福音館書店

小学生が3億人つながってやっと届く距離にある月。遠い月までどうやって行く？楽しい行き方をいろいろ紹介、夢いっぱいの1冊。



月にハミング

マイケル・モーパーゴ / 作
杉田七重 / 訳 小学館

イギリス南西部の無人島で発見された少女は、言葉を話さず記憶もなかった。実話をもとにした戦争の悲劇と深い感動の物語。



句集 月

稻畠汀子 / 著
角川書店

現代俳句の師・高浜虚予の孫である著者が21歳から80歳までの間に詠んだ月の句300句を収録。装丁も美しい味わい深い1冊。

今月のおはなし会

9月 30日 (土)



0歳児 10:00～10:30、1歳以上 11:00～11:30
3歳以上 13:30～14:00、小学生 14:00～14:30

- ◆鶴殿図書館 (☎32-4646)
- ◆利用時間：9:30～18:00
- ◆休館日：毎週月曜日・祝日・毎月最終木曜日

鶴殿図書館や移動支所で、本や雑誌、絵本などを借り、返却期限までに読みきれなかつた場合、次の予約が入った場合には貸出期間を延長することができる。延長手続きは、お電話でもできますので、どうぞ気軽にご利用ください。なお、町外の図書館から取り寄せたものにつきましては、個別にご相談ください。パスワードをお持ちの方は、図書館ホームページや館内利用者端末で、ご自分で行なうことができます。

貸出期間の延長について

お住まいの近くで、役場業務が利用できます

移動支所をご利用ください

移動支所では、表①の日程で住民票、印鑑証明、納税証明書などの申請受付事務（交付は後日）や町税、国民健康保険税の収納事務、各種届出事務などを受け付けます。

また、町内の3郵便局（紀伊井田、御船、相野谷）において、住民票発行などもできます。

表①：9月の移動支所開設日程 赤色は、移動図書館も開設

開設日	会 場	開設時間
月曜日	桐原生活改善センター	9:00～10:15
	平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
	大里多目的集会施設	13:30～14:45
	上野農事集会所	15:00～16:15
火曜日	浅里生活改善センター	9:00～10:15
	北桧杖多目的集会施設	10:30～11:45
	中村多目的集会施設	13:30～14:45

開設日	会 場	開設時間
水曜日	阪松原生活改善センター	9:00～10:15
	永田青年クラブ	10:30～11:45
	井田公民館	13:30～14:45
	地下集会所	15:00～16:15
木曜日	上地多目的集会施設	9:00～10:15
	下地生活改善センター	10:30～11:45
	茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
	下り場集落センター	15:00～16:15
金曜日	高岡防災センター	9:00～10:15
	鮎田構造改善センター	10:30～11:45

▶詳しくは、役場税務住民課（☎33-0337）までお問い合わせください。

今日のテーマ

血糖値スパイクを防ぐ3つの方法



今日は中口紀子保健師

「**血**糖値」とは、血液中を流れる糖分の量を示すものです。

この血糖値が一定値より高い状態が続くと糖尿病と診断されますが、糖尿病ではない人の中に食後の短時間だけ血糖値が140mg/dL以上に急上昇する「血糖値スパイク（食後高血糖）」という現象が起きています。これがわかつてきています。

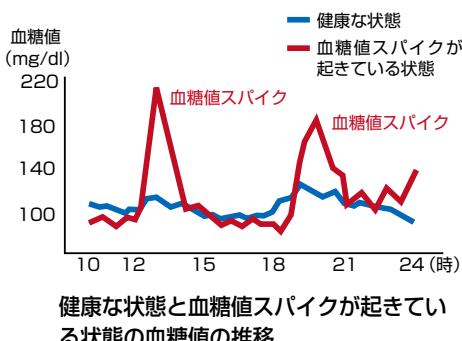
血糖値スパイクを起こすと、急激な血糖値の上昇を抑えようとして、血糖を脂肪にかえようと軽い低血糖がおこり、「頭痛」「眠気やだるさ」「目のかすみ」などの症状が現れることができます。

また、血糖値スパイクの状態を放置していると、2型糖尿病への進行、動脈硬化の多発のほか、がんや認知症のリスクが高くなると言われています。

● 血糖値スパイクの解消法

◆ 食べる順番は「野菜」→「肉・魚」→「ご飯・パン」

食物繊維を多く含む野菜などをまず最初に食べることで、食物繊維が腸の壁を



◆ 「朝ごはん」はきちんと食べましょう！

食事と食事の間が長くなると血糖値が下がりすぎてしまい、糖質を取り込んだ際に血糖値が急上昇し、血糖値スパイクが起きやすくなります。忙しくても、3食きちんと食べて、血糖値スパイクを予防しましょう。

◆ 食後すぐのちょっと動きが効果的！

食後すぐに、少し散歩をするだけでも、血液中のブドウ糖がエネルギーとして使われるるので、急激な血糖値の上昇を抑えることができます。



Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひと口メモ その139

今日のテーマ

16歳から39歳の希望者にクーポン券を配布

歯科健診で歯のトラブルを予防



竹田仁香歯科衛生士

歯を大切に
しょうね♪

健康なときには少々硬いものでも普通に食べることができます。これは歯周病で歯がぐらいたつもりになりますが、年齢が上がるにつれ、硬いものが歯みにくくなっています。歯茎の炎症のほか、口臭がひどくなります。

普段の歯みがきが「みがけている」歯みがきを毎日意識して行うとともに、かかりつけ歯科医院での定期的な歯石除去やチェックがとても大切です。

町では予防的な歯科受診のきっかけづくりに、16歳から39歳までの方を対象に、成人歯科健診を実施しています。町内の歯科医療機関にて歯科健診を無料で受診できるクーポン券を先着50名に配布します。「希望の方は、保健センター（☎32-3700）までお早めにお申し込みください。

特に、高校生のみなさん、就職や受験の面接で、きれいな歯で第一印象をよくするためにも、歯科健診を受けてみませんか。



One Point Advice

ゆで時間は短く♪

エネルギー（1人あたり）：約 19kcal
塩分：約 0.8 g



Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その 120



管理栄養士
畠 博子

今日のお料理

1日の野菜をプラス1皿♪

チンゲン菜の簡単ナムル

今日はチンゲン菜を使った料理をご紹介します。チンゲン菜は中国から伝わった緑黄色野菜で、ビタミンCやβ-カロテンはもちろん、カリウムやカルシウム、鉄も多く含みます。

調理のポイントは、ビタミンが流れ出てしまわないよう、ゆでるときはできるだけ短時間にすること、炒めものやあえ物では少量の油を使って調理することでビタミンの吸収がよくなります。

今

回はチンゲン菜を使つ

【作り方】

- ① チンゲン菜は根元をきれいに洗い、ゆでたら、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは約3cm長さの千切りにし、ゆでる。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ ポウルにAを合わせておき、①②③を加えてあえ、塩で調味する。かつお節を添える。

Cooking

Calendar

Health September Calendar

9月の健康カレンダー

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
7日	鵜殿地域交流センター（午前10時～11時）
14日	上地多目的集会施設（午前10時～11時）
20日	成川生活改善センター（午前10時～11時）
21日	平尾井生産活動センター（午前10時～11時）
28日	井田公民館（午前10時～11時）

◆ 健康長寿ヨガ

1・8・15・22・29日	鵜殿福祉センター（午前10時45分～11時45分）
---------------	---------------------------

◆ 貯筋運動（腹筋と下肢筋力をつけるための運動）

1・8・15・22・29日	保健センター（午後0時30分～2時30分）
11・25日	大里多目的集会施設（午前9時30分～11時）

* 要予約：詳しくは、地域包括支援センター（☎33-0175）まで。

子どもとお母さん（会場 紀宝町保健センター）

日	内容と開催時間
12日	7・8か月離乳食教室（午前10時～11時30分）
22日	すくすく育児相談（午前9時30分～11時30分）

*要予約：詳しくは、保健センター（☎32-3700）まで。

9月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
3日	山口クリニック	外科
10日	湊口医院	内科
17日	湊口クリニック	内科
18日	米良クリニック	外科
23日	熊野路クリニック	内科
24日	谷地内科	内科
日・祝	紀南医師会応急救療所	内科

* 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。

* 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センター「コールセンター（☎0597-89-1199）」にご相談ください。

地域ふれあい合宿を実施

キャンプで仲間との交流を深める

紀宝町青少年育成町民会議と町教育委員会は7月16日から17日にかけて、地域ふれあい合宿を実施しました。

これは、自然の中での生活を通じ、子どもだけの班活動で自主性や協調性を身に付け、自然の大切さを実感してもらおうと毎年実施しているものです。

参加した町内の小学4～6年生27人は、開会式で「友だちをいっぱい作りたい」など1人ひとり目標を発表しました。

その後、キャンプ期間中の食事で使う竹の食器づくりや、スイカ割り、釣り堀でアマゴ釣り、相野谷川での水遊び、キャンプファイアーなど、盛りだくさんの内容を楽しみながら、夏を満喫していました。

Town topics

7 /

16・17



01

01. 相野谷川で楽しく遊ぶ。02. 竹を削って食器づくり。



02



老若男女がやぐらを取り囲み踊りを奉納

江戸時代から伝わる伝統の風習

伝統のほうき踊りを奉納

井田観音で8月9日、納涼盆踊り大会を兼ねて井田観音祭が行われ、ほうき踊りなどが奉納されました。

ほうき踊りは、水田の害虫をほうきで掃き集める作業をまた踊りで、江戸時代から伝わる地域の伝統風習で、平成27年に町の無形民族文化財に指定されています。

浴衣姿の住民や子どもたちは、やぐらを囲み、歌声に合わせて、ほうきを持ち上げたり、掃くしぐさを繰り返すなど、夜遅くまで踊りの輪が広がっていました。

Town topics

8 /

9



夜空に打ち上げられた大迫力の花火

第11回紀宝町花火大会を開催

約700発の花火が夜空を彩る

紀宝町花火大会実行委員会は8月15日、鵜殿のふれあい会館裏の鵜殿港で第11回紀宝町花火大会を開催しました。

町の花火大会は、間近で見られるため、迫力ある花火を楽しめるのが特徴です。今年はスターマインやメッセージ花火など合わせて約700発の花火が打ち上げられました。

訪れた約1500人の観客たちは、歓声をあげて、夜空に咲いた大輪の華に見とれていました。

Town topics

8 /

15

鮮魚や地元産野菜、フリマなどで賑わう

「紀の宝みなと市」お盆まつりを開催

新鮮な魚介類や地元産野菜、惣菜、手作りお菓子、フリマなどで人気の「紀の宝みなと市」が8月12日、「お盆まつり」として鵜殿港で開催され、約1000人が来場しました。

みなと市では、テント市や軽トラ市、多数のフリーマーケットに加え、アクアボール、アクアチューブに入っての水上アクティビティや魚のつかみ取りを行いました。

水上アクティビティでは子どもたちが、ボールやチューブの中で元気よくはしゃぎまわり、魚のつかみどりでは、子どもだけでなく大人も夢中になってアマゴやウナギを捕まえようとするなど、盛況な様子で賑わっていました。

Town topics

8

12



01

01.魚のつかみ取り。
02.アクアボールとアクアチューブ。



02



新ALTのタイラーさん（左）とベサニーさん（右）

交流を通して英語やアメリカの文化を学ぶ

新たにALT2名が着任

英語や外国の文化、外国人との交流の大切さを子どもたちに学んでもらうため、町は新たな外国語指導助手（ALT）として、7月23日にアメリカ、ペンシルバニア州出身のベサニー・ローズ・スナイダーさんを、7月30日にアメリカコロラド州出身のタイラー・ケンプ・ベイカーさんを任用しました。

2人は8月3日、町長と面会し、ベサニーさんは「祭りなどで町の人たちと一緒に活動したい」、タイラーさんは「町の子どもたちが楽しく英語を学んでくれたらうれしい」と話していました。

Town topics

8

3

なかのとまち
中能登町の一大イベント「織姫夏ものがたり」に参加

中能登町と物産・文化交流をはかる

町は7月29日、姉妹町提携の協定を締結している石川県中能登町と交流を図るため、中能登町のお祭り「織姫夏ものがたり」に参加しました。

模擬店広場には「紀宝町」のブースが設けられ、ハウスみかんやみかんジュース、マイヤーレモンの加工品など町の特産品を販売しました。今年で6回目の参加となります。お客様のなかには毎年みかんを買いに来てくれる方も多いです。ハウスみかんはすぐに完売してしまうほど好評で、特産品を通じた交流が進んでいる様子が伺えました。

また、熊野水軍太鼓保存会のみなさんが、息のあった太鼓の演奏をステージで披露し、勇壮な太鼓の響きが観客たちを魅了していました。

Town topics

7

29



01

01.ハウスみかんの販売コーナーには長蛇の列が並びました。02.迫力ある太鼓の演奏が会場を盛り上げていました。



02

みかん農家を継いで

岡 勇人さん（大里）



私は、7年前に実家のみかん農家を継ぐために松阪市から紀宝町に帰ってきました。

現在は、母に手伝つてもらい実際にみかんを栽培しながら、休日は趣味のバイクのカスタムや友人とツーリングしたりするなどして楽しんでいます。紀宝町は自然

豊かで、バイクで走っていると季節の変化を感じることができとても楽しいです。

父は、私が紀宝町に帰つてくる前に亡くなってしまったため、はじめは右も左もわからず、周りの方々にいろいろと手助けしてもらいました。

PROFILE おか はやとさん

実家のみかん農家を継いで試行錯誤しながらがんばっている岡さん。「夏の暑さに負けて倒れないように、また、台風の恐怖におびえながら、みかん作りに励んでいます（笑）」と話していました。



昨年育てた木熟の不知火

みかん農家さんは、その時期にやらなければいけないことをひとつひとつ丁寧に教えてもらったり、自分の仕事を割いて園地を見にきてくれたりなど、いろいろと気にかけていただきました。JAの職員さんや普及所の方々には、みかんの樹を切る剪定作業のコツを教えてもらつたり、実際に剪定作業を手伝つてくれたり、病害虫が多く発生する時期に連絡をしてくれたりしました。いろいろな方々に助けていただき、本当に感謝しています。

また、実際にみかんを作つてみて、父と母がいかに大変だったのか、凄かったのかが身にしみてわかりました。夏場の暑い中での草刈りや、農薬や肥料を散布したりなど、きれいでおいしいみかんを作るためには本当にたくさん農作業があり大変です。それでも、私が子どもの

ころには、野球や柔道の送り迎えや応援にきてってくれていたことを今では本当に感謝しています。今もまだですが、仕事の流れも少しずつわかつてきて、ときどき母や周りの方々にアドバイスをもらいつながら、古くなつた樹を新しく植え替えしたり、今まで実家の園地では作つていなかつた品種を植え、みかんの種類を増やすことを目指しています。

これからも自信をもつて誰にでも「ウチのみかんはおいしいです」と言えるようなみかん農家を目指にして試行錯誤しながら作つていきたいと思います。

10月号は鵜殿の小鷲誠さんです。岡さんからは、「いつもありがとうございます」とうござります。これからもよろしくお願いします。」

はしゃぎっ子



たかはし ゆうき
高橋 優輝くん（桐原）

平成26年9月3日生まれ
喜子さんの長男

新幹線とトーマスが大好きで、たくさんの電車の名前を覚えた優輝。将来トーマスになる！と教えてくれました。たくさん食べて元気に育ってね♥…お母さんから

9 月生まれの3歳児



つじもと
辻本 ほのかちゃん（鵜殿）

平成26年9月16日生まれ
将利さん＆りささんの次女

うたもおどりも大好きなほのか。いつも「見てみて～」と披露してくれます。お姉ちゃん、弟と仲よく、これからも笑顔で元気に育ってね♥
…お母さんから



こぶち まき
小渕 真季ちゃん（鵜殿）

平成26年9月2日生まれ
智裕さん＆文さんの三女

こんにちは、まきです。姉のマネをして自分で頭を洗うことにハマっています。必死に洗う姿がかわいいです。これからも姉妹仲よくしてね♥
…お母さんから

【募集】満3歳の誕生日を迎える子ども(平成26年11・12月生まれ)を募集します。ご希望の方は、広報係(☎33-0334)までご連絡ください。申込期限は9月29日(金)まで。

若い衆登場



永松 楓 さん（鵜殿・20歳）

本場のタツカルビを食べたい！

◆お仕事は？

紀宝町役場福祉課で4月から臨時職員として事務のお手伝いをしています。

◆趣味は？

親に誘われて高校生のころからソフトバレーをしています。

あと読書も好きで、湊かなえさんや辻村深月さんのミステリーなどをよく読んでいます。

◆旅に行くとしたら？

辛いものが好きなので、本場のタツカルビを食べてみたいのと、韓流ドラマが好きなので、韓国に行つてみたいです。

◆町の好きなところ

ゆっくりと時間が流れているところがいいですね。同級生の多くが町外に出てしまっているので、戻ってきてほしいですね。

◆理想のタイプは？

あまりおしゃべりが得意ではないので、会話が少なくても一緒にいて落ち着ける年上の方にあこがれます。

◆今の目標は？

20歳になった自覚がまだ乏しいので、しっかりと内面を育てて歳相応の自立した女性になります。



9月号

町の人口	- population -
平成29年7月末現在(前月比)	
人口	11,283 (-8)
男	5,279 (-10)
女	6,004 (+2)
世帯	5,351 (+1)
	(外国人を含む)

主な電話番号 - telephone -	
役場総務課	(33) 0333
役場企画調整課	(33) 0334
役場総務課(防災対策)	(33) 0335
役場産業建設課	(33) 0336
役場税務住民課	(33) 0337
役場環境衛生課	(33) 0338
役場福祉課	(33) 0339
役場出納室	(33) 0340
教育委員会	(33) 0341
議会事務局	(33) 0342
役場環境衛生課(水道)	(33) 0343
地域包括支援センター	(33) 0175
保健センター	(32) 3700
相野谷診療所	(34) 0011
鵜殿図書館	(32) 4646
まなびの郷	(32) 0241
神内福祉センター	(32) 2023
鵜殿福祉センター	(32) 0957
子育て支援センター	(32) 4688
防災行政無線(フリーダイヤル)	0120-334-1119

おかげ間違えのないように！

就業構造基本調査にご協力ください

総務省統計局(三重県・紀宝町)では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的としており、調査結果は、雇用政策や経済政策などの企画・立案の基礎資料として活用されます。

調査対象は無作為に選ばれた全国の約52万世帯で、その世帯に普段住んでいる15歳以上の世帯員約108万人です。

9月下旬から、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答を

お願いします。

▼詳しくは、役場企画調整課(☎ 33-0334)までお問い合わせください。

平成30年度全国高等学校総合体育大会総合体育大会300日前イベントを開催

平成30年度全国高等学校総合体育大会(インターハイ)が、三重県を中心とした東海ブロック及び和歌山县で開催され、三重県では15種目及び総合開会式を実施します。詳しくは、「2018インターハイ」で検索して下さい。

医療ネットみえコールセンターの電話番号が変わります

▼詳しくは、三重県教育委員会事務局 全国高校総体推進課(☎ 0591-22412838)までお問い合わせください。

【変更日時】
10月1日(日) 午前0時

【電話番号】

新 0597-229-1199

旧 0597-89-1199

【電話番号】
27-3799までお問い合わせください。

▼詳しくは、三重県救急医療情報センター(☎ 0591-27-3799)までお問い合わせください。

相続、贈与等登記全般、供託手続き等、ご相談ください。

司法書士事務所さいわい

司法書士 庄司幸

三重県南牟婁郡紀宝町井田2140番地
TEL: 0735-32-0228 FAX: 0735-29-7483
E-mail: shihoushoshi-yuki.s@clock.ocn.ne.jp

事務所にお越しの際は、事前にお電話ください。

訪問リハビリ・通所リハビリ

整形外科・内科・胃腸科・肛門科
とみむろクリニック

院長: 医学博士: 富室徹哉

TEL: 0735-28-1030
理学療法士: 松實祐太郎

開催日

10月8日(日)

業務の集約化によりセンターの電話番号を次のとおり変更しますので、ご注意

限100万円)

【助成金額】 在学中に借受予

定の奨学生総額の1/4(上

いまでの間で、調査の趣旨を理解いただき、ご回答を

[募集人数]

20人

[申込締切]

11月30日(木)

[申込方法]

県ホームページ

で必要書類をダウンロードのうえ、郵送または持参。

▼詳しくは、県戦略企画総務課までお問い合わせください。
(☎ 059-224-2009)

**清水千佳子ネイ
チャート展Ⅳ &
コラボコンサート**

熊野古道センターでは松阪市在住のイラストレーター、清水千佳子氏の作品展を開催します。温暖多雨な気候である熊野の美しい植物を、絵を通して感じていただくことを目的とします。

[期間] 9月16日(土)～10月29日(日) 午前10時～午後5時

[入場料] 無料

[場所] 特別展示室

デキシーランドジャズライブ
デキシーランドジャズとは、ジャズの中でも楽しく、活気ある雰囲気が特徴です。子ども向けの曲目も予定しており、家族みんなで楽しむことができますので、ぜひお気軽にご入場ください。

[日時] 9月16日(土)午後2時～4時
[対象] 65歳以上の方（介護保険の認定を受けていない方）

[出演] Tammy's Band

[場所] 交流棟大ホール

[参加費] 無料

[申込] 不要

[定員] 200名

※定員を大幅に超えた場合、入場をお断りさせていただきます。

▼詳しくは、熊野古道センターまでお問い合わせください。
(☎ 059-725-2666)

**毎月第3木曜日
「無料法律相談」開催**

[日時] 9月21日(木)

午後1時30分から3時30分

[会場] 役場1階相談室

[予約方法] 9月13日(水)まで

に、役場総務課まで電話予約

▼詳しくは、役場総務課 (☎ 33-0333)までお問い合わせください。

**専業主婦（夫）の未納年金
を算入できます**

夫が会社を退職した場合や妻自身の年収が増えたときは、手続き（第3号被保険者から第1号被保険者への変更届）をして保険料を納めなくてはなりませんが、この手続きが2年以上遅れたことがある方は、2年以上前の保険料を納付することが出来ないため、保険料の「未納期間」が発生し、その期間は、年金の「受給資格期間」に算入されません。

**きほうまちかど
エクササイズ**

認知症予防に効果がある音楽体操を、ヤマハ音楽振興会専任トレーナーの指導で行います。ぜひご参加ください。

▼詳しくは、役場企画調整課 (☎ 33-0334)までお問い合わせください。

このような方は手続きを

[受講料] 月額600円（運動開始月に、今年度分の年会費として納めさせていただきます。）

①9月1・8・15・29日、午前9時15分～10時15分、保健センター
②9月1・8・15・29日、午前10時30分～11時30分、保健センター
③9月6・13・27日、午前10時20分～11時20分、まなびの郷

▼詳しくは、町地域包括支援センター (☎ 33-0175)までお問い合わせください。

まどぐち国民年金

[日時] 9月21日(木)

までの間で、1人30分以内

【会場】 役場1階相談室

[予約方法] 9月13日(水)まで

に、役場総務課まで電話予約

▼詳しくは、役場総務課 (☎ 33-0333)までお問い合わせください。

**専業主婦（夫）の未納年金
を算入できます**

夫が会社を退職した場合や妻自身の年収が増えたときは、手続き（第3号被保険者から第1号被保険者への変更届）をして保険料を納めなくてはなりませんが、この手続きが2年以上遅れたことがある方は、2年以上前の保険料を納付することが出来ないため、保険料の「未納期間」が発生し、その期間は、年金の「受給資格期間」に算入されません。

**今月（9月）の
「紀の宝みなど市」**

[日時] 9月9日(土)

午前9時～11時

[場所] 鵜殿港

スタンプラリー抽選会（前

期分）を行います。

▼詳しくは、役場企画調整課 (☎ 33-0334)までお問い合わせください。

出品者大募集!!

少量出品でも大歓迎。詳しくはご連絡ください。

ウミガメ公園
スタッフ前田

ウミガメ公園 ☎ 0735-33-0300
紀宝町井田568番地7 営業時間：AM8:30～PM7:00

紀宝町下水道サービス株式会社



浄化槽のご相談は

フリーダイヤル

0120-620-690

紀宝町鵜殿1375番地1

TEL : 0735-33-0360 (代)

FAX : 0735-33-0365

HP : <http://www.pfi-kiho.jp/>

