

# Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2017 vol.143

12月号

お菓子くれなきや  
いたずらしちゃっど★

(ハロウィンパーティー…関連記事15ページ)



台風第21号により被災された方へ

# 証明手数料・税などの減免、 所得税などの雑損控除説明会の開催

役場税務住民課では、台風第21号により被災された方の証明手数料免除や、固定資産税の減免、税務署による雑損控除説明会を実施します。

## ① 証明手数料などの免除

被災された方が、災害関係の手続きのために証明書をとられる場合、または個人番号通知カードや個人番号カードの再発行を申請される場合に、証明書発行手数料や再発行手数料が免除（無料）されます。

◆**期間** 平成29年10月23日から当分の間  
※この期間内に条件に当てはまる証明書等を取得されており、既に手数料を支払われている場合は返金しますので、税務住民課までお申し出ください。

◆**対象となる証明書など**（※申請時にお申し出ください）

住民票、住民票記載事項証明書、印鑑登録証明書、戸籍謄本・抄本、戸籍附票、身分証明書、戸籍届出受理証明書、固定資産評価証明書、所得証明書などのうち、台風第21号による災害関係の手続き（例：保険金請求など）を目的として証明書をとられる場合。

または災害による流失や汚損などにより、個人番号通知カードや個人番号カードの再発行を申請される場合。

▶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。

## ② 固定資産税の減免

所有する固定資産（土地・家屋・償却資産）が被害を受けた場合、その程度により固定資産税が減免される場合があります。減免には、「減免申請書」の提出が必要です。

固定資産税（家屋）が課税されている方で、家屋被害調査による判定を受け、減免（家屋）の対象になる方には、減免申請書を送付します。なお、床上浸水等の被害があり、減免申請書が届いていない方はご連絡ください。

◆**対象となる固定資産**

減免の対象になるのは、災害があった後に納期の末日が到来する、平成29年度3期分・4期分です。種類別の対象は、表①を参照ください

◆**申請期限**

12月25日（月）

▶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。

表①：対象となる固定資産

固定資産の種類	減免の可能性のある被害の例
土地	大量の岩石などの流入や、地盤の崩壊のあったもの ※面積の20%以上の被害を受けた土地
家屋	床上浸水等の被害があったもの ※塀・門扉等で課税の対象外の構築物は、減免の対象になりません。
償却資産	買い替えなどが必要になったもの ※町へ償却資産の申告書を提出されている方が該当します。

### ③ 所得税・町県民税の雑損控除説明会

災害により、住宅や家財、車両に損害を受けたときは、確定申告あるいは町県民税申告により、所得税法の「雑損控除」の方法か、災害減免法の「税の軽減免除」による方法のいずれか有利な方法を選ぶことによって、所得税や町県民税の全部または一部を軽減することができます。ただし、受け取った保険金などは、損失額から差し引かれます。

所得税や町県民税が非課税の方については、申告の必要はありません。

なお、棚卸資産や事業用の固定資産などの損失

は、事業所得などの計算上、必要経費になります。

尾鷲税務署、紀宝町役場では、所得税・町県民税の雑損控除説明会を、下記のとおり実施しますので、ご来場ください。

#### ◆雑損控除説明会

【日時】12月14日（木）

①午前10時～11時30分 ②午後1時～2時30分

※いずれかご都合のよい方にご来場ください。

【会場】役場2階大会議室

▶詳しくは、尾鷲税務署（☎0597-22-2222）までお問い合わせください。

#### Information 役場福祉課

台風第21号により被災された方へ

## 床上浸水以上には災害見舞金を支給します

町では、台風第21号により被災し、床上浸水以上の住宅被害等を受けた世帯を対象に、災害見舞金を右表のとおり支給しています。対象と思われる被災者の方に対して、町から申請書を送付していますが、住家が床上浸水以上の被害を受け、見舞金の対象になると思われるにも関わらず、申請書が送付されていない場合は、役場福祉課までご連絡ください。

▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

表：災害見舞金の支給対象と金額

災害の程度	金額
住家の全壊、全焼および流出	1世帯につき 100,000円
住家の半壊および半焼	1世帯につき 50,000円
住家の床上浸水	1世帯につき 50,000円
死者	1人につき 100,000円
重傷者	1人につき 50,000円

#### Information 役場総務課

## 衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査 選挙結果

衆議院議員総選挙と最高裁判所裁判官国民審査の投票が10月22日に執行されました。町の投票率（衆議院小選挙区選出議員選挙）は62.63%で、前回に比べ、0.86ポイント増加しました。

▶詳しくは、紀宝町選挙管理委員会（役場総務課内☎33-0333）までお問い合わせください。

#### ◆衆議院小選挙区候補者別の得票数（届出順）

	候補者名	届出政党の名称	得票数
1	三ツ矢 のりお	自由民主党	3,462
2	谷中 みよし	日本共産党	457
3	ふじた 大助	希望の党	1,945
計			5,864

#### ◆衆議院比例代表政党等別の得票数（届出順）

	政党等の名称	得票数
1	立憲民主党	1,004
2	日本共産党	323
3	幸福実現党	42
4	希望の党	1,018
5	社会民主党	60
6	自由民主党	1,984
7	公明党	1,111
8	日本維新の会	347
計		5,889



町立小学校への通学区域の緩和を図るため

## 通学する小学校を選択できます

町教育委員会では、町立小学校への通学区域を緩和し、通学する学校を自由に選択できる制度を導入しています。これにより、町内に住所を有する小学校および中学校の来年度入学者の学区は、表①のとおりです。

現住所地区以外の区域の小学校を希望される保護者は、下記のとおり、町教育委員会に申し出てください。

### ◆ 平成 30 年度小学校入学予定者

平成 30 年 1 月の初旬に、「入学通知書」を町教育委員会から配付します。通知書以外の学校への入学希望者は、1 月 22 日（月）までに町教育委員会へ申し出てください。

### ◆ 在学中の児童について

現在、町内小学校に在学している児童で、現学校以外へ進級を希望する場合は、原則として次年度 4 月 1 日からになります。希望する場合は、12 月 8 日（金）までに、町教育委員会まで申し出てください。

※通学手段の確保は、原則保護者の責任において行ってください。

### ◆ 町内中学校への進学

中学校への進学は、下記の学区一覧のとおりで、学区は緩和されていません。

▶詳しくは、町教育委員会（☎ 3 3 - 0 3 4 1）までお問い合わせください。

表①：町立小・中学校の学区一覧

区分	居住する地区	通学できる学校
小学校	町内全域	井田小学校、神内小学校、成川小学校、相野谷小学校、鵜殿小学校
中学校	大里、井内、桐原、平尾井、阪松原	相野谷中学校
	井田、神内、成川、鮎田、鵜殿	矢渚中学校
	高岡、北桧杖、瀬原、浅里	相野谷中学校、矢渚中学校

12 月 1 日（金）から 1 月 5 日（金）まで点灯

## 「光の祭典 in 紀宝」を今年も華やかに開催します

紀宝町の冬の風物詩「光の祭典 in 紀宝」を、12 月 1 日から紀宝町ふるさと資料館前の広場で開催します。名物の 20 m ツリーや、光のトンネルなど、さまざまなイルミネーションが織りなす幻想的な世界をお楽しみください。

また、イベント「キラフェス」も実施いたしますので、ぜひご来場ください。

### ◆ イルミネーション点灯期間

【期間】 12 月 1 日（金）～ 1 月 5 日（金）

【時間】 午後 6 時から 10 時まで（ただし、12 月 31 日（日）、1 月 1 日（月）の 2 夜はオールナイト点灯）

### 【シャボン玉イルミネーション】

12 月 1 日（金）、2 日（土）、3 日（日）、9 日（土）、10 日（日）、16 日（土）、17 日（日）、は、シャボン玉イルミネーションを実施します。

### ◆ イベント『キラフェス』

【日時】 12 月 23 日（土）（雨天時は 24 日（日））

午後 5 時～8 時 15 分（ステージ開始は午後 5 時 30 分）

【内容】 地元団体による演奏、サンタさんからのお菓子プレゼント、抽選会など。

▶詳しくは、光の祭典 in 紀宝実行委員会（事務局：役場企画調整課 ☎ 3 3 - 0 3 3 4）までお問い合わせください。

午前と午後では、がん検診会場が異なります

## 胃・前立腺・大腸・乳・子宮頸<sup>けい</sup>がん検診を実施

台風第21号の影響により、10月29日に予定していたがん検診が実施できなかったため、以下の日程で改めて実施します。ぜひ受診してください。

【検診日】 1月14日（日） 【申込期間】 1月9日（火）まで

【検診場所】 午前：鮎田構造改善センター 午後：紀宝町役場（受付は鶴殿体育館）

検 診 内 容	受付時間	定 員	料 金
<b>◆ 胃がん</b> ＊前夜9時以降は何も食事をしないでください ＊多少の水、お茶は飲んでかまいません	午前8時30分～10時	40人	40歳～69歳…500円 40歳未満…1,400円
<b>◆ 前立腺がん</b> ＊採血による検査です	午前8時30分～10時	50人	40歳～69歳…500円 40歳未満も同額
<b>◆ 大腸がん</b> ＊申し込まれた方には問診票と容器を送付します ＊便秘薬を使用されても検診は可能です	午前8時30分～10時 午後1時30分～3時	なし	40歳～69歳…200円 40歳未満も同額
<b>◆ 乳がん（マンモグラフィ検査）</b> ＊マンモグラフィは40歳以上の方が適しています ＊バスタオルを持参してください	午前9時～11時 午後1時30分～3時	午前、午後 各37人	40歳～69歳…1,500円
<b>◆ 子宮頸がん</b> ＊子宮入り口部分にできる「子宮頸がん」を採取器具で細胞をこすり取って調べます	午後1時30分～3時	50人	20歳～69歳…500円 20歳未満…1,000円

- ※ 町が行う各がん検診の受診回数は、1人あたり年1回とさせていただきます。（予約が必要です）
- ※ 胃に病気がある方や、過去に胃の手術を受けた方は、集団検診は控え医療機関でご相談ください。
- ※ 乳がん・子宮頸がん検診は、指定の医療機関でも受診することができます。ぜひご利用ください。
- ※ ペースメーカーなどの人工物が入っている方は乳がん（エコー）検査を受けてください。
- ※ 「乳・子宮頸がん無料クーポン」をお持ちの方はご持参ください。

70歳以上の方は  
全ての検診が無料

▶詳しくは、保健センター（☎32-3700）までお問い合わせください。

落語で考える人権

## 笑福亭松枝さんを講師に人権講演会を開催

町教育委員会は、人権意識を高めることを目的に、次のとおり講演会を開催します。講師に落語家の笑福亭松枝さんをお迎えし、「皆違う顔、でも同じハート」をテーマに落語二席を交えてお話いただきます。ぜひ、お気軽にご来場ください。



しょうふくてい しょうし  
笑福亭 松枝 さん

1969年3月故六代目笑福亭松鶴に入門。1991年から93年にかけて道頓堀・浪花座にて一日八席マラソン独演会を行う。1999年に文化庁・芸術祭落語「立ち切れ」にて優秀賞を受賞。

【日 時】 12月7日（木）

開演：午後6時30分（開場：午後6時）

【会 場】 まなびの郷 きらめきホール

【講 師】 笑福亭松枝さん（落語家）

【定 員】 500名（先着順）

【入場料】 無料

▶詳しくは、まなびの郷（☎32-0241）までお問い合わせください。

## 災害時も安心！

## 浄化槽を町にお任せください

### 町管理だと ブロアーの交換も

町営浄化槽事業では、台風による水害などの自然災害時でも、町の負担で修繕などの維持管理を行っています。

浄化槽が浸水など2の被害にあった場合、ブロアー（浄化槽内に空気を送る装置）の故障などの被害が考えられます。

町営浄化槽がこのような被害にあった場合は、ブロアーの修繕や交換を町の負担で行うこととなりますので、利用者の方々から月々の使用料（表①参照）以外の費用をいただくことはありません。

先日の台風第21号による浸水被害においても、後日、浸水地区内を下水道サービスが点検に回った結果、8件のブロアー交換を行いました。  
このように、町管理の浄化

槽は、災害時にも安心です。で、ぜひ、設置替えや寄付などで町管理の浄化槽への変更をご検討ください。

▼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。

何でも聞いてください♪



環境衛生課 中野良太

### 町営浄化槽の ここがポイント!!

#### ブロアーがおかしいと思ったら

浄化槽内の微生物に酸素を送り続けている浄化槽のブロアーは24時間365日、雨の日もほとりの多い日も動き続けています（メーカーによっては間欠運転の場合あり）。

町管理の浄化槽ブロアーで、今回の台風第21号の浸水被害にあわれた世帯で、ブロアーの音がおかしいときは、役場環境衛生課または紀宝町下水道サービス㈱までご連絡ください。

表① 月々の使用料

浄化槽の種別	通 常	65歳以上のみの世帯
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。

Purified

Pet

シリーズ ペットと暮らす その4 ～いつまでもいっしょに～

今月のテーマ

## マナーを守って 楽しくお散歩



ほ

とんどの犬は、散歩を心待ちにしています。

適度に散歩することで、犬はいい気分転換になり、ストレスが原因のむだ吠えやイタズラなどの困った行動が減るかもしれません。

適度な散歩時間は、犬種や年齢、健康状態により異なりますが、少し疲れた様子を見せるくらい散歩できれば、犬も満足してくれるでしょう。

散歩中のマナーとして、散歩中などにフンをした場合は、きちんと持ち帰って処理しましょう。尿も放置してしまつと強い臭いがします。尿を洗い流せるよう、水を入れたペットボトルを用意するなど気配りを心がけましょう。

県の条例で放し飼いは禁止されています。犬の散歩中は、必ずリードでつないでください。「うちの犬はおとなしいから大丈夫」と思われているかもしれませんが、小さな犬でも怖いと思う方がいますし、不測の事態にどんな行動をとるかわかりません。犬の事故、もしくは犬による事故を未然に防ぐため、日ごろから気をつけましょう。

▼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。

Local  
Cooperator



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. 9

寒い日が増えてきましたが皆様お元気ですか？  
風邪など引かないように忙しい師走を元気に乗り  
切りましょう！

先日、関東にマイヤーレモンなど柑橘類のPR  
に行ってきました。関東ではマイヤーレモンの認  
知度が低く、通常のレモンに比べて苦味が少なく、  
皮ごと食べることができることや、国内で作られ  
ていることを伝えると多くの方が驚いていました。  
食べやすいレモンとして、広めていけたら良いな  
と考えています。



マイヤーレモン

### 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、  
地域協力活動をととして、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、活動に励んでいます。

飲食店へPRしたところ、早速注文もいただい  
て、嬉しいかぎりです♪

さて、みなさんは町外からのお客さまを迎えた  
際のお土産は何を渡していますか？

現段階で私が紹介しているものは、マイヤーレ  
モンのアメとウミガメクッキー、レモンやみか  
んのストレート果汁などです。この町の地域おこ  
し協力隊として、自信を持って勧められる品を常  
に把握しておきたいので、何かオススメの品があ  
りましたら教えてくださいね！



### 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していけたらと思っ  
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！  
ページのフォローをお願いします！



紀宝町地域おこし  
協力隊 facebook

Police

## 紀宝警察署 からのお知らせ

### 年末の交通安全県民運動

【期間】 12月1日（金）～12月10日（日）

#### 【運動の重点】

- ① 子どもと高齢者の交通事故防止
- ② 横断歩道における歩行者優先の徹底
- ③ 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
- ④ 飲酒運転の根絶

### 北朝鮮人権侵害問題啓発週間

【期間】 12月10日（日）～12月16日（土）

拉致問題の解決をはじめとする北朝鮮の人権侵  
害問題について、関心と認識を深めよう。

—— 紀宝警察署（☎33-0110） ——

Resources

## ごみは資源 のコーナー

### 小型の家電製品は 「資源金物」の日に出してください

使用済みの扇風機・炊飯器・電子レンジ・掃除機・  
トースターなどの小型の家電製品（45ℓのごみ袋  
に入る大きさのもの）は「資源金物」の日に出し  
てください。また、テレビ・冷蔵庫などの特定家  
電品目はリサイクルが義務づけられていますので、  
適正に処理してください。

#### お願い♪

45ℓのごみ袋に入らない家電製品  
は、「家庭用粗大ごみ戸別訪問収集」  
での回収か、「粗大ごみ持ち込み」  
での取り扱いになります。



ごみのお兄さん  
こうきく

—— 役場環境衛生課（☎33-0338） ——

くほ分の暮らしを守るために

消費者トラブルに負けないぞ！

今月のテーマ

# 架空請求にご注意ください!!

「民」 事訴訟管理センター  
と名乗る機関から、「総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」と題したハガキが届いたと、全国の消費生活センターなどへの相談が急増しています。

(団体名や、題名などは違う場合もあります。)

ハガキでは、過去に利用した業者への未払いがあると思わせ、「裁判所に訴状が提出された」「給与、動産物、不動産物を差し押さえる」などと脅して不安にさせ、連絡させるよう、誘導しています。

## 《その他の架空請求の事例》

・大手通販サイトから「未納料金がある。今日中に電話がほしい」とのメールがあり、電話をしたら40万円の請求を受けた。

・携帯電話に何度も不在着信があった番号から「本日連絡ない場合は強制執行する」というメッセージが届いた。電話したところ高額請求された。

・「個人情報削除依頼を受けて連絡した。連絡がないと利用料金が発生する」というメールが届いた。

・スマートフォンに不在着信があり、かけ直したところ高額請求された。

## 《対策》

このような連絡がきても、決して相手に連絡せず、支払わずに無視してください。

不安を感じたり対処に困ったりした場合には、役場企画調整課(☎33-0334)や、下記の消費生活センターに相談してください。

## 三重県消費生活センター

☎059-228-2212

【平日】午前9時から正午まで / 午後1時から午後4時まで  
【日曜】午前9時から正午まで / 午後1時から午後3時まで

## Quiz

## 広報クイズ

### 【問題】

- ①「光の祭典 in ○○」を今年も華やかに開催します
- ②○○請求にご注意ください
- ③文化展には○○○○点の作品が集いました
- ④神内地区防災訓練、○○時に必要な行動を学ぶ
- ⑤今月の「紀の宝みなと市」は、12月○日



アカメレンジャー  
ぬいぐるみ

12月号の当選者へは  
抽選で左記の物が当たります

### ◆応募資格

紀宝町内に在住の方

### ◆応募方法

ハガキかメール(koho@town.kiho.lg.jp)で、クイズ

の答え5問分(○の中に入る数字や文字)と、住所、氏名、年齢、電話番号、町や「広報きほう」についてのひと言を書いて、役場企画調整課広報係(〒519-5701 紀宝町鶴殿324)まで応募してください。



koho@town.kiho.lg.jp

正解者の中から、抽選で5名の方に、上写真の「町の特産品」をお贈りします。

### ◆締め切り

12月12日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

### ■11月号の正解

- ①水切り ②糖尿病  
③柔道 ④地震 ⑤11

### ■11月号当選者

(応募総数28通・正解者27人  
賞品は「干物セット」)

- ・寺本 秀夫さん(鶴殿)
- ・竹鼻 誠志さん(神内)
- ・向井 利雄さん(成川)
- ・萩原 由理さん(鶴殿)
- ・下地 文隆さん(井田)

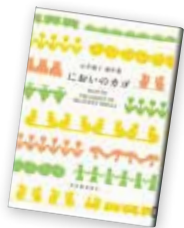
▼詳しくは、役場企画調整課  
広報係(☎33-0334)まで。



## ことらちゃんの冒険

 石井桃子／お話 深沢紅子／画  
河出書房新社

虎に似ているのが自慢のいたずら子猫、ことらちゃんが大活躍！元気いっぱいの子猫が繰り広げる微笑ましい楽しい物語。


 においのかご  
石井桃子創作集

石井桃子／著 河出書房新社

おんぼろバスと少年との心温まる交流を描いた「さんちゃんとバス」など、昔の子もたちの日常がいきいきと描かれた物語。


 石井桃子集5  
新編 子どもの図書館

石井桃子／著 岩波書店

子どもと本にかかわる人たちに多大な影響を与えた名著。石井桃子さんが実践した「かつら文庫」での取組について詳しく紹介。



## 子どもが本をひらくとき

石井桃子／著 伊藤元雄／編 ブックグローブ社

大阪府立国際児童文学館開館記念の石井桃子さんの講演をまとめたもの。大切なことがさりりと書かれているおすすめの本。

## スペシャルおはなし会

12月24日(日)



0歳児：午前10時～10時半

1歳以上：午前11時～11時半

3歳以上(小学生含む)：午後1時半～2時半

◆鵜殿図書館(☎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

◆年末年始は休館します  
鵜殿図書館は、12月28日(木)から1月4日(木)まで休館します。休館中の本の返却は、玄関左横のブックポストをご利用ください。  
なお、ブックポストに入りにくい場合は、お持ち帰りしていただき、開館日にご返却ください。  
開館中は年末にかけて、クリスマスや年末年始にちなんだ本の展示、貸出を行っていますので、どうぞお気軽にご利用ください。多数のご来館をお待ちしています。

## Branch

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①：12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	4日	桐原生活改善センター	9:00～10:15
	11日	平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
	18日	大里多目的集会施設	13:30～14:45
	25日	上野農事集会所	15:00～16:15
火曜日	5日	浅里生活改善センター	9:00～10:15
	12日	北桧杖多目的集会施設	10:30～11:45
	19日		
	26日	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	6日	阪松原生活改善センター	9:00～10:15
	13日	永田青年クラブ	10:30～11:45
	20日	井田公民館	13:30～14:45
	27日	地下集会所	15:00～16:15
木曜日	7日	上地多目的集会施設	9:00～10:15
	14日	下地生活改善センター	10:30～11:45
	21日	茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
	28日	下り場集落センター	15:00～16:15
金曜日	1日	高岡防災センター	9:00～10:15
	8日		
	15日		
	22日	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。



Health

今月のテーマ

## 冬の高血圧に要注意

冬

は急激な温度変化による血圧の急上昇が起これやすい季節です。冬場における心筋梗塞などの心臓病による死亡者数は、夏場の2倍近くに増加します。

寒くなると、体は体温を逃がさないように血管が収縮するため血圧が上がりがやすくなります。また、運動不足になりがちで、忘年会など飲酒の機会が増えることも、血圧を上げる要因となります。

日ごろから血圧が高めの人、急に血圧が上昇し、狭心



症の発作や心筋梗塞の発症など、思わぬ事態につながることもあり特に注意が必要です。

### ● 急な血圧上昇にご注意

次のようなときは、血圧が上がりがやすくなるため注意が必要です。

- 朝目覚めて布団から出たとき
- 暖かい部屋からトイレや脱衣所など寒い場所へ移動したとき
- 熱いお風呂に入ったとき
- お酒を飲みすぎたとき

### ● 血圧の急上昇を防ぐための工夫

#### ① 外出時の防寒対策

寒い室外に外出するときは、身体が急に冷えないように防寒着やマフラーを着用し、身体の負担を軽減する。

#### ② 屋内の温度差に注意

室内には暖房を入れて暖かくしていても、トイレや脱衣所は寒いままにしている場合が多いため、小型の暖房器具を設置したり、トイレの便座を温めておく。朝起きて布団から出る前には室内を暖めるようにする。

#### ③ 入浴時の注意点

入浴時は、血圧の変動が大きくなるので特に注意が必要です。

- 脱衣所や浴室をあらかじめ暖めておく

(浴槽のふたを取っておく、シャワーを利用して浴槽にお湯を張る)

- お湯の温度は39度〜41度くらいのぬるめにする
- 長湯をしない
- 食事の直後やお酒を飲んだからの入浴は避ける

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとこめ その142

今月のテーマ

## オーラルフレイルは老化のサイン

歯を大切に  
しようね♪



「オーラルフレイル」とは、「オーラル」は英語で「口腔の」、「フレイル」は「虚弱」を意味し、2つの単語の掛け合わせで「口を介した体の衰え」を意味し、老化のはじまりを示すサインとして注目されるようになってきました。

口腔機能の低下は身体的な衰えだけではなく、精神的、社会的な側面にまで影響を及ぼす恐れがあります。

例えば、歯を失うことで噛めない食品が増えてしまい、食への欲求や関心が減少してしまい、それまで楽しんでいた家族や友人との外食が億劫になり、自宅ばかり食事をするようになってしまったという例があります。

オーラルフレイルを予防するためには、自分の歯や口が心身の健康に繋がることを認識し、食事はよく噛み、歯みがきや義歯の手入れなどを毎日しっかりと行いましょう。

また、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病、噛みあわせの不具合などの不調があれば、適切な治療を受けるなど、客観的なチェックや改善も重要です。オーラルフレイルを予防して健康寿命の延伸につなげましょう。

## Cooking

楽しく、おいしい  
簡単料理 ♪ その 123



管理栄養士  
島博子

今月のお料理

りんごをアレンジ♪

## りんごとヨーグルトのホットケーキ

**今**回は、クリスマスパーティーにもおすすめです。ポイントのは、りんごを並べてから焼くのですが、生地の真ん中は火が通りにくいので、じっくり弱火で焼くことです。

また、りんごのさわやかな酸味のもとであるりんご酸やクエン酸は、からだにたまった疲労を癒す効果が期待できます。年末年始のイベントや仕事の追い込み、大掃除による疲れにもおすすめです。

### One Point Advice

生地を入れたら、じっくりゆっくり焼こう♪

エネルギー（1切れあたり）：約 115kcal  
塩分：約 0.3 g

### 【材料（8切れ分）】

りんご … 1個  
有塩バター … 15 g  
砂糖 … 大さじ3  
ホットケーキミックス … 150 g  
プレーンヨーグルト … 100 g  
卵 … 1個

### 【作り方】

- ① りんごは皮と種を除いたら、3～4 mm 厚さの薄切りにする。
- ② ボウルに **A** を入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにバターと砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたらりんごを加えて、からめながらフタをして蒸し焼きにする。
- ④ 同じフライパンに③をきれいに並べ、その上に②を流し入れて15分ほど焼く。生地に火が通り、りんごがカラメル色になったら完成。

Cooking

## Calendar

Health December Calendar

## 12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）

### ◆ 健康長寿ヨガ

1・8・15・22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）

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）
26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。

### 12月の休日救急当直医

日	病 院 名	内科・外科
3日	湊 口 医 院	☎(31)6660 内 科
10日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内 科
17日	谷 地 内 科	☎(23)3088 内 科
23日	味 八 木 胃 腸 科	☎(21)5610 外 科
24日	笹 屋 内 科 外 科	☎(21)2917 外 科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内 科

### 年末年始救急当直医

日	病 院 名	内科・外科
12/30	山 口 ク リ ニ ッ ク	☎(31)8052 外 科
12/31	井 畑 医 院	☎(31)7029 内 科
1/1	玉 置 整 形 外 科	☎(22)6172 外 科
1/2	米 良 ク リ ニ ッ ク	☎(21)7878 外 科
1/3	湊 口 医 院	☎(31)6660 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（☎059-229-1199）にご相談ください。



08



01



10



09



06



04



02



11



07



05



12



03

笑顔あふれる町の一大イベント

**約 5,000 人でにぎわった  
“紀宝みなとフェスティバル”**

第11回紀宝みなとフェスティバルが10月15日、鵜殿港で開催され、雨天にも関わらず約5,000人が訪れ、にぎわいました。

同イベントは、「見る・食べる・遊ぶ・買う」をテーマに行っており、特設ステージでは、和太鼓やソーラン踊りなどの団体が演奏や踊りを披露し、姉妹町提携を結ぶ中能登町からは、「みれんぼ橋保存会」のみなさんによる踊りが披露されました。また、町の公式キャラクター「アオメレンジャー」のお披露目や「マイケ

ato Festival



21



16



13



24



22



17



14



25



23



18



19



26



20



15

# Town topics

10 /

# 15

01・26.雨天の中多くの方が来場されました。02.ほたる夢太鼓。  
03.メインゲスト：狩人。04.高齢者地域見守り隊ブース。05.オ・  
カウイオナラニ・オハナ。06.きぼうまちかどエクササイズ。07.青  
森県藤崎町ブース。08・19.会場には笑顔があふれていました。  
09.輪。10・22・24.自衛隊員・消防隊員・警察官になりきっちゃえ。  
11.アオメレンジャーお披露目会。12.イカ焼き。13.熊野水軍太  
鼓。14.紀州舞踊隊。15.木工教室。16.紀宝ふるさと音頭保存会。  
17.ウルトラマンジードとの撮影会。18.住まいの相談会。20.石  
川県中能登町ブース。21.みかんの詰め放題コーナー。23.マイケル  
ジャクソン。25.みれんぼ橋保存会(中能登町)。

会場は、雨天の中でもイベ  
ントを楽しむ人たちのたくさ  
んの笑顔であふれていました。

ルジャクソン」による華麗な  
ダンスショーも行われたほ  
か、メインゲストの兄弟デュ  
オ「狩人」がヒット曲を歌い、  
イベントを盛り上げました。  
会場では、ウルトラマンジ  
ードとの記念撮影や、警察や  
自衛隊などの制服の試着、木  
工教室があったほか、地元の  
農産物や特産品などの販売は  
もちろん、姉妹町の石川県中  
能登町の特産品販売コーナ  
ーや、今年1月から本格的に地  
域間連携を開始した青森県藤  
崎町の産地直送りんの販売  
などが行われました。



個性豊かな作品 1,540 点が集う

## 文化展に多彩な作品が並ぶ

第 10 回紀宝町文化展が 11 月 4・5 日の 2 日間、まなびの郷で開催されました。

造形文化の振興などにより文化活動の向上を図ることを目的に毎年行われている同展には、書や生け花、写真、陶芸、民芸品、パッチワークのほか、保育所、幼稚園、小中学生が手がけた図画、習字など、個性豊かな作品 1,540 点が会場を彩りました。

会場にはのべ 1,378 人が来場し、来場者たちは、展示された作品をゆっくり見て歩き、時折立ち止まっては顔を近づけ鑑賞し、芸術の秋を楽しんでいました。

また、2 階和室にはお茶席が設けられ、訪れた人は心のこもったお茶をいただき、ひとときの安らぎに包まれていました。

01. 絵画「題：こいぬの忘れ物」。02. パッチワーク。03. お茶席。04. 寒欄。  
05. 木工「ウェルカムボード」。06・07. 作品を眺める来場者たち。08. 手芸「籠」。



Town topics

11/4・5

神内地区防災訓練を開催

## 災害時に必要な行動を学ぶ

神内地区は 11 月 12 日、神内地区各地で津波避難訓練を行い、その後神内小学校で防災訓練を開催しました。

これは、大地震が発生した際に、自分の命を守る主体的な姿勢や具体的な行動を身に付けるために行われたものです。

神内小学校では、耐震性貯水槽や消火器の使用訓練のほか、非常用トイレの組み立て体験、炊き出し訓練などが行われました。

参加者たちは、消防団員や職員の説明を熱心に聞きながら、真剣な表情でそれぞれの訓練に取り組んでいました。

Town topics

11/12



消火器の使用訓練

にほんの里 100 選に選ばれた里山を満喫

## 里山ウォーキング& 三反帆遊覧ツアーを開催

町は 11 月 5 日に、浅里地区のウォーキングと三反帆による熊野川の遊覧ツアーを開催しました。

ガイドを務めた浅里区の木下区長と福田さんは里山の魅力を伝えながら浅里地区内を案内し、参加者の 25 名は、その魅力を感じながら遊歩道などの散策を楽しみました。

続いて、熊野川伝統の川舟「三反帆」に乗船し、昼嶋や御船島などを見てまわり、熊野川の景観や鳥の声、川の音を感じながら、船頭さんの話に耳をかたむけ、熊野川の歴史を学んでいました。

参加者は里山や世界遺産「熊野川」の絶景を楽しみながら、ゆったりと流れる優雅な時間を楽しんでいました。



三反帆に乗船し熊野川を満喫

Town topics

11/5



ゾンビダンスに挑戦

ハロウィーンパーティを開催

## 仮装姿でダンスなどを楽しむ

まなびの郷ボランティアグループの MANABI ★ランチは 10 月 21 日、まなびの郷でハロウィーンパーティを開催しました。

これは、子どもの居場所作りと大人も子どもも楽しめるイベントを開催したいとの想いから今回初めて行ったもので、参加した子どもたちは魔女やミニオンなど思い思いの衣装に身を包み、ハロウィンにちなんだゾンビダンスを踊りました。また、会場内に設置されたパネルで記念写真を撮ったり、輪投げやボール当てのミニゲーム、おばけ屋敷、お菓子ひろいをしたりして楽しんでいました。

Town topics

10/21

飛雪の滝百姓塾が三重県を代表し

## 天皇陛下に「飛雪米」を献穀

農事組合法人飛雪の滝百姓塾は 10 月 23 日、新嘗祭<sup>にいなめさい</sup>で献穀する米、粟の献土式にて飛雪米（結びの神）を献穀しました。

新嘗祭は皇居における宮中恒例祭典の中で最も重要な式典で、五穀豊穡を神々に感謝するものです。

三重県を代表して百姓塾<sup>きのしたきさお</sup>の木下起査央代表理事が出席し、今回の式典のために一粒一粒手作業で選別した飛雪米 1 升を献穀しました。

献穀されたお米は、11 月 23 日の新嘗祭にて神々に御供えされ、神恩に感謝された後に天皇陛下も御召し上がりになります。

Town topics

10/23



献穀する飛雪米を持つ木下区長

# こんな私が載っていいの!?

大江 勝治さん(井田)

紀宝町に住み、早いもので16年以上になります。

出生は新宮市で、地元では有名な父と大阪生まれの天然な母の元で生まれました。生まれたとき、両膝脱臼と心臓に穴が開いている状態だったので、「病に勝って治る」との意味で「勝治」

との名前がつけられたそうです。しかし、今までに出会った全ての占い師には名前負けしているといわれていますが…

蓬萊小学校、城南中学校、新宮高校建築科と進み、見てのとおりに自由気ままに育ちました。高校卒業後は、実家が水道屋



## PROFILE

おおえ まさじさん

水道業者として住民のライフラインを支える大江さん。「お祭りや日常の業務を通して子どもたちが落ち着ける住みやすいまちをつくってければ」と話していました。

を営んでいたため、末っ子で引きの悪い私は、父親のルールに引かれるまま大阪の設備会社で現場監督見習いとして6年半修行しました。

その中でも19歳のときに阪神・淡路大震災を体験し、その次の日にはライフラインの復旧のため大阪から神戸まで、まだ崩れたままの瓦礫が積み重なっている道なき道を歩きました。また、そのときには1週間風呂に入らず、その後シャンプーしても泡が立たないという貴重な体験をしました。

その後帰省し、父の会社就職したのですが、自由気ままな性格のため、父と衝突してしまい家出。当時数え切れないほどいた女性たちの中で唯一、無一文の私を支えてくれた女性が今の妻です。

井田で小さいながら水道屋を営むなかで、今までの経験を活

かし東北での震災ボランティア活動や、紀伊半島大水害の災害復旧に微力ながら携わらせていただきました。

また、プライベートではお祭り好きで、御燈祭、御船祭など色々な祭りに参加しています。もちろん井田神社の祭りも家族一同参加しました。

これからこの町はもっと少子化が進んでいきます。その中で、娘や息子、そして紀宝町の子どもたちが、この先落ち着けて住みやすいまち紀宝町を作っている一員でありたいです。

しかし、いまだに井田地区の地下、馬場地がどこなのか、わかりません…(笑)

1月号は井田の森倉靖成さんです。大江さんからは、「森倉ファミリーいつもありがとございませう。ふさは愛しているよー」



井田神社の祭りに参加



すみの ここね  
**角野 心音** ちゃん（鶉殿）

平成26年12月30日生まれ  
聖志さん＆友里子さんの長女

こんにちは、心音です。今月で3歳になりました。公園で遊ぶことが大好きで、なかでもすべり台で遊ぶことが大好きです。これまで健康に元気に育ってくれてありがとう。あなたの成長を楽しみにしています♡…お母さんから



しおざき らいむ  
**塩崎 来夢** くん（鶉殿）

平成26年12月5日生まれ  
友さん＆美紀さんの長男

こんにちは来夢です！最近のマイブームはパズルをすることで、80ピースのものでもラクラク完成させてしまいます。来夢のしたい大好きなことがたくさん見つかりますように。これからも笑顔いっぱいの子に育ってね♡…お母さんから

【募集】満3歳の誕生日を迎える子ども（平成27年2・3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12月28日（木）まで。

KIHOYOUNG  
No. 142  
若い衆登場



体を動かすことが大好き！

ベサニー・スナイダーさん（23歳）

◆出身地は？

アメリカのペンシルバニア州ピッツバーグです。街には3つの大きな川がある、きれいな景色の街です。

◆お仕事は？

今年の9月からALTとして町の小・中学校、幼稚園で英語を教えています。先生として人に教えるのは初めてなので、教えながらいろいろ学ばせてもらっています。

◆趣味は？

運動することが好きなので、ジムに行ったり走ったりしています。あと音楽も大好きで、ギターを演奏したり、歌ったりしています。

◆好きな日本食は？

鍋料理ですね。スマホで調べて、しゃぶしゃぶや焼き焼きを作って食べています。

◆理想のタイプは？

ユーモアがあつて、色々なことができる人がいいです。

◆今の目標は？

大学でビジネスと日本語を学んだので、将来的には、その知識を活かせる会社で働きたいです。

◆町にひとつ

自然が豊かで、みんなやさしいです。あと、熊野古道など面白い場所がたくさんあると思います。



## 12月号

### 町の人口 - population -

平成29年10月末現在（前月比）	
人口	11,233（-14）
男	5,255（-2）
女	5,978（-12）
世帯	5,331（-12）
（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）	0120-334-119

おかけ間違えないように！

### まどぐち国民年金

#### ◆付加年金と国民年金基金

老後により多くの年金を受け取りたいと考えている方のために、付加保険料（月額400円）を納付する制度があります。これは、定額保険料（16,490円）とあわせて納付期限までに納付することで、付加年金が老齢基礎年金に上乗せして支給されます。

また、自営業者などの国民年金の第1号被保険者を対象に、老齢基礎年金に上乗せして給付が行われる、国民年金基金という公的な個人年金制度があります。加入は任意で、口数に応じて掛金を納め、掛金は全額所得控除（社会保険

料）の対象となり、所得税や住民税が軽減されます。

なお、国民年金基金の加入員は、付加保険料を納付することはできません。

▼詳しくは、付加年金については、役場税務住民課国民年金担当（☎33-0337）、国民年金基金については、三重県国民年金基金（☎0120-29-1284）までお問い合わせください。

12月の尾鷲年金事務所職員による「年金相談」は、12月20日（水）午前10時から午後2時まで、役場2階小会議室で実施されますので、ご利用ください。

### 成人式のご案内

平成30年成人式を、1月2

日（火）午前10時30分からまなびの郷で行います。

新成人対象者は、平成9年4月2日から平成10年4月1日生まれの方です。該当される方で、教育委員会からまだ案内状が届いていない方は、まなびの郷（☎32-0241）までご連絡ください。

### 自賠責保険・共済なしでの運転は法令違反です

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務付けられており、自賠責保険・共済なしで運転することは法令違反ですので、

ご注意ください。

▼詳しくは、国土交通省三重運輸支局（☎059-2341841）までお問い合わせください。

### 紀宝町長選挙における事前説明会

任期満了（平成30年2月4日）に伴う、平成30年1月28日執行（告示日…平成30年1月23日）の紀宝町長選挙における立候補者届出等について、次のとおり事前説明会を開催しますので、立候補予定者、または代理人はご出席ください。

【日時】12月11日（月）

午後1時30分から

【場所】役場 大会議室

▼詳しくは、紀宝町選挙管理

## 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

TEL: 0735-28-1030

院長：医学博士・富室徹哉 理学療法士：松實祐太郎

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。

委員会（役場総務課内）（☎33-0333）までお問い合わせください。

## 企画展「熊野の漁具」

熊野古道センターでは、人々の知恵と工夫が詰まった漁具の展示を通じて、古くから、良質な漁場として知られる熊野灘で行われてきた漁法などを紹介しています。

### 【日時】

平成30年1月7日(日)まで  
午前10時～午後5時

※12月31日(日)、1月1日(祝)は休館

### 【入場料】 無料

### 【場所】 特別展示室

▼詳しくは、熊野古道センター  
（☎0597-251266）  
までお問い合わせください。

## 税務署から相談窓口のお知らせ

国税庁ホームページでは、所得税や相続税など、よくある税に関する質問に対する回答を「タックスアンサー」として掲載しています。

また、電話による相談は、  
尾鷲税務署（☎0597-22

12222）にダイヤルし、自動音声案内により「1」を選択すると「電話相談センター」につながります。

▼詳しくは、町税務住民課（☎33-0337）までお問い合わせください。

## 放課後児童クラブ「きほっこ」の利用児童募集

町は、福祉センター（鶴殿）で放課後児童クラブを開設しています。

保護者が労働等により昼間家庭にいない小学生を対象に募集を行います。申し込み期間は12月11日(月)から1月19日(金)までです。

申込書類は、役場福祉課、紀宝町社会福祉協議会に備えて付けています。

▼詳しくは、紀宝町社会福祉協議会（☎32-0957）、または役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

## 第18回紀南青少年育成交流会を開催

紀南地区青少年育成市民会議連絡協議会および公益財

団法人三重子どもわかもの育成財団は、第18回紀南青少年育成交流会を開催します。

紀南地区の中学生が、未来に向けて考えていること、生活の中でチャレンジしていることや感じていること、大人に伝えたいことなどの主張発表を行います。

紀南地区の中学生の熱い想いを、ぜひお聞かせください。

### 【日時】 12月9日(土)

午後1時～午後3時30分

### 【会場】 まなびの郷

### 【内容】

・紀南地区の中学生12名による主張発表

・青少年の文化活動発表

### 【入場料】 無料

▼詳しくは、まなびの郷（☎32-0241）までお問い合わせください。

## きほつ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。

【対象】 65歳以上の方（介護保険の認定を受けていない方）

【受講料】 月額600円（運動開始月に、今年度分の年会費

として納めていただきます。）

### 【日時・会場】

①12月1・8・15日、午前9時15分～10時15分、保健センター

②12月1・8・15日、午前10時30分～11時30分、保健センター

③12月6・13・20日、午前10時20分～11時20分、まなびの郷

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

## 毎月第3木曜日「無料法律相談」開催

### 【日時】 12月21日(木)

午後1時30分から3時30分までの間で、1人30分以内

### 【会場】 役場1階相談室

【予約方法】 12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。

## 今月（12月）の「紀の宝みなと市」

### 【日時】 12月9日(土)

午前9時～11時

### 【場所】 鶴殿港

▼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。

## 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**

紀宝町鶴殿1375番地1  
TEL: 0735-33-0360 (代)  
FAX: 0735-33-0365  
HP: <http://www.pfi-kiho.jp/>

## 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

# 写真で振り返る 今昔物語

その27

## 浅里の棚田

浅里地区



写真提供：津本多佳子氏



今回は浅里地区の写真をご紹介いたします。この写真は、浅里区出身の津本多佳子さんに提供していただいたもので、昭和30年代に撮影された浅里地区の写真です。

当時の写真を見てみると平野部は田畑で埋め尽くされており、さらに山の斜面に沿って数え切れないほどの棚田が続いています。また、山のふもとには数十軒の家が立ち並んでいます。これらの家は水害による浸水避けるため、山の斜面に石垣を築き建てられたそうです。

「見えて千石、隠れて千石」と呼ばれていたほど当時は田んぼが多く存在し、この写真で見える範囲以外にも、山の裏面や谷という谷に田んぼが作られていたそうです。

現在は田んぼの数も減り、農業は主に平野の部分だけで行われていますが、昼夜の寒暖の差が大きい浅里区で採れる米はブランド米「飛雪米」として出荷され、おいしいとの評判です。

## ひとりごと

カメレンジャーへの  
応援の年賀状を出そう！



ゆるキャラグランプリへの投票など、いつもカメレンジャーへの応援ありがとうございます。

このたび郵便局の「ご当地キャラへの応援の年賀状を書こう」キャンペーンにカメレンジャーも参加することになりました。

みなさんからカメレンジャーへ年賀状を出していただくと、カメレンジャーからの年賀状が届きます。応援年賀状の出し方は次の通りです。みなさんからの応援年賀状を楽しみにお待ちしております！

### 記入方法（表面）

日本郵便会社 名古屋中郵便局留

「ご当地キャラへ応援年賀状を書こう」

キャンペーン事務局27番あて

カメレンジャーさん

460-8799

年賀

差出人の住所・氏名を  
忘れずに記入ください

〒

※裏面には、カメレンジャーへのメッセージやイラストなども自由にお書きください。

### 【差出期間】

12月15日(金)から18日(月)までの間に郵便窓口または、ポストへ投函してください。

※19日〜25日に出された場合は、返信が遅れてしまいます。26日以降に出されると届かない場合があります。(年賀状のお年玉くじが当たらない 愛野裕基)