

特集

命をつなぐ

自殺を未然に防ぐために、私たちができること



救える命がある

自殺をしない、させないために
一緒に考えてみませんか

昨年、東日本大震災や紀伊半島大水害など未曾有の大災害が日本を襲いました。この恐ろしい大災害で、数多くの方々の命が奪われました。亡くなられた方々のご遺族の皆様は、深くお悔やみを申し上げます。また、被災されました方々に心からお見舞い申し上げます。

昨年は「命の尊さ」について改めて考えさせられた年であったと思います。

そんななか、近年自殺による死亡者が全国的に増加し、深刻な社会問題となっています。

日本では、毎年3万人以上の方が自ら「命」を絶っており、その自殺者数は交通事故死亡者数の6倍以上です。

1人の自殺（未遂）は、周囲の5～6人に深刻な心理的影響を与えるといわれています。つまり、日本では毎年10数万人以上の人々が自殺による影響を受けていることになるのです。

自殺の多くは、防ぐことができます。救える命があるのです。

どんなに暗くて長いトンネルでも、その向こうには必ず明るい出口が待っています。

あなたやあなたの大切な人のために私たちにできることから始めてみませんか。

かけがえのない「命」をみんなで守るために自殺について考えてみましょう。



自殺の現状

毎日90人もの人が自ら命を絶っている

年間自殺者数、14年連続で3万人を超える

紀宝町の自殺死亡率 全国平均を上回る

日本の年間自殺者数は、平成10年から14年連続で年間3万人を超えており、この14年間で45万人以上の人が自ら命を絶っています。これは、1日あたりで計算すると、毎日90人も人が亡くなっていることとなります。

警察庁の報告では、平成23年の自殺者数は30,651人で、自殺者数を性別で見ると、「男性」が20,955人で全体の68.4%を占め、「女性」が9,696人

で31.6%となっています。年代別では、「60歳代」が5,547人で全体の18.1%と最も多く、次いで「50歳代」、「40歳代」、「30歳代」の順となり、職業別では、「無職者」が18,074人で全体の59.0%を占めて最も多く、次いで「被雇用者・勤め人」、「自営業・家族従事者」、「学生・生徒等」の順となっています。

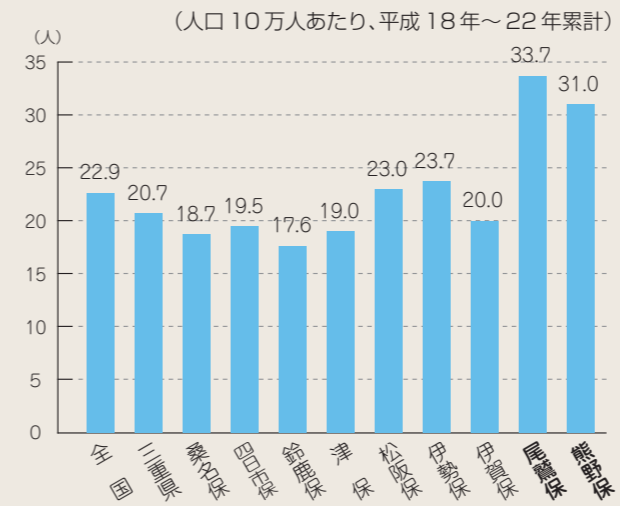
では、私たちが住む地域の自殺の現状はどうでしょう。三重県の平成23年の自殺者数は、厚生労働省の人口動態統計によると359人で、交通事故死亡者数(153人)の約2.3倍となっています。

また、人口10万人あたりの自殺死亡率(平成18〜22年累計)をみてみると、三重県平均が20.7人に対し、尾鷲保健所管内では33.7人、熊野保健所管内では31.0人となっており、この東紀州地域は、三重県内で自殺死亡率が最も高い地域となっています。

紀宝町の平成23年の自殺死亡者数は4人で、人口10万人あたりの自殺死亡率が32.6人となり、全国平均死亡率22.9人を大きく上回る結果となっています。

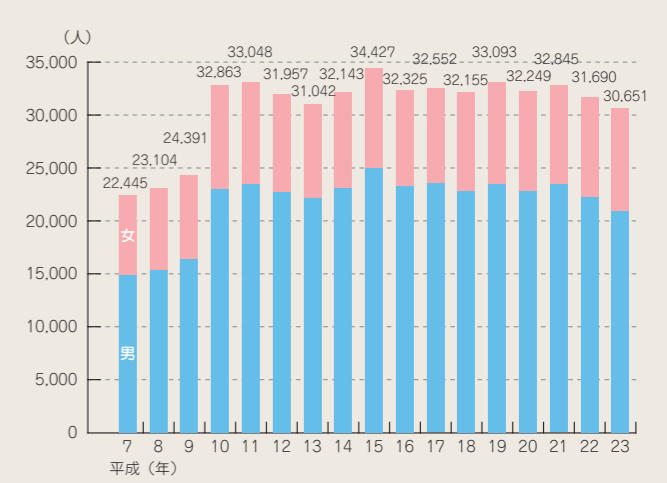
このように、「自殺」は、私たちの地域でも大きな社会問題となっています。

三重県保健所別自殺死亡率の推移



全国平均を大きく上回る自殺死亡率
 全国の自殺死亡率の平均が22.9人に対し、三重県全体では20.7人と下回っているものの、紀宝町を含む熊野保健所管内(熊野市、御浜町、紀宝町)は31.0人と、全国平均を大きく上回っている。
 ヘルシーブルーみえ21

近年の全国自殺死亡実数の推移



年間自殺者数が14年連続で3万人を超える
 年間自殺者数が、平成10年から14年連続で3万人を超えており、これは、毎日90人もの人が亡くなっている計算になる。問題は、3万人もの人が毎年一定して亡くなっているということ。
 平成23年中における自殺の概要(警察庁)

自殺の背景にある精神疾患

なぜ、自ら死を選んでしまうのでしょうか。

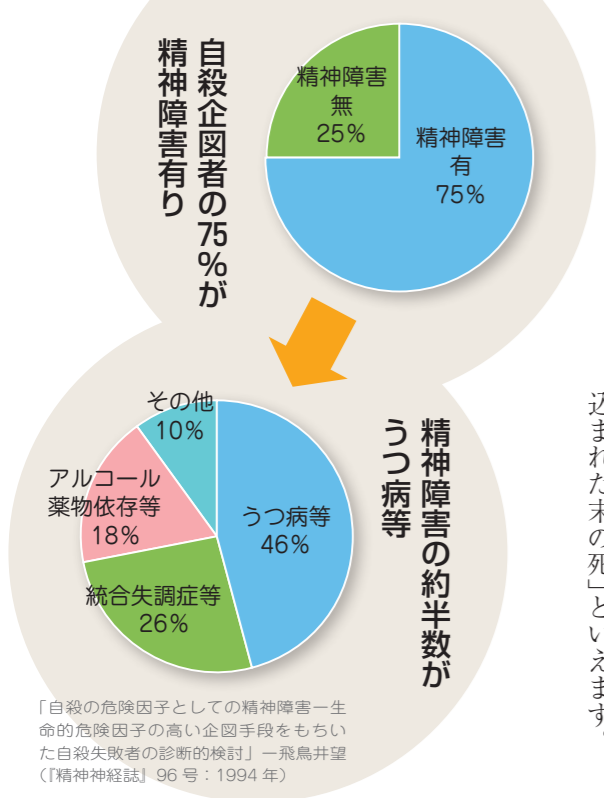
自殺の原因で最も多いのは、病気や障害などの「健康問題」で、次に失業や倒産、多重債務、長時間労働などの「経済・生活問題」です。その他にも「家庭問題」や「勤務問題」などが続き、こうしたさまざまな悩み、その人自身の性格傾向、人生観、価値観のほか、取り巻く家庭や地域、職場のあり方などが複雑に絡み合っ自死に至ると考えられています。

自殺をしようとして命をとりとめた人の75%には、精神障害があったという研究結果があります。さらに、精神障害者の中には、うつ病の他に統合失調症、アルコール依存症、薬物依存症などの人がいるといわれています。

うつ病患者は急増中ですが、4人に3人は医療機関での治療を受けていません。さまざまな悩みによって心理的に追い詰められた結果、うつ病などこころの病気になる

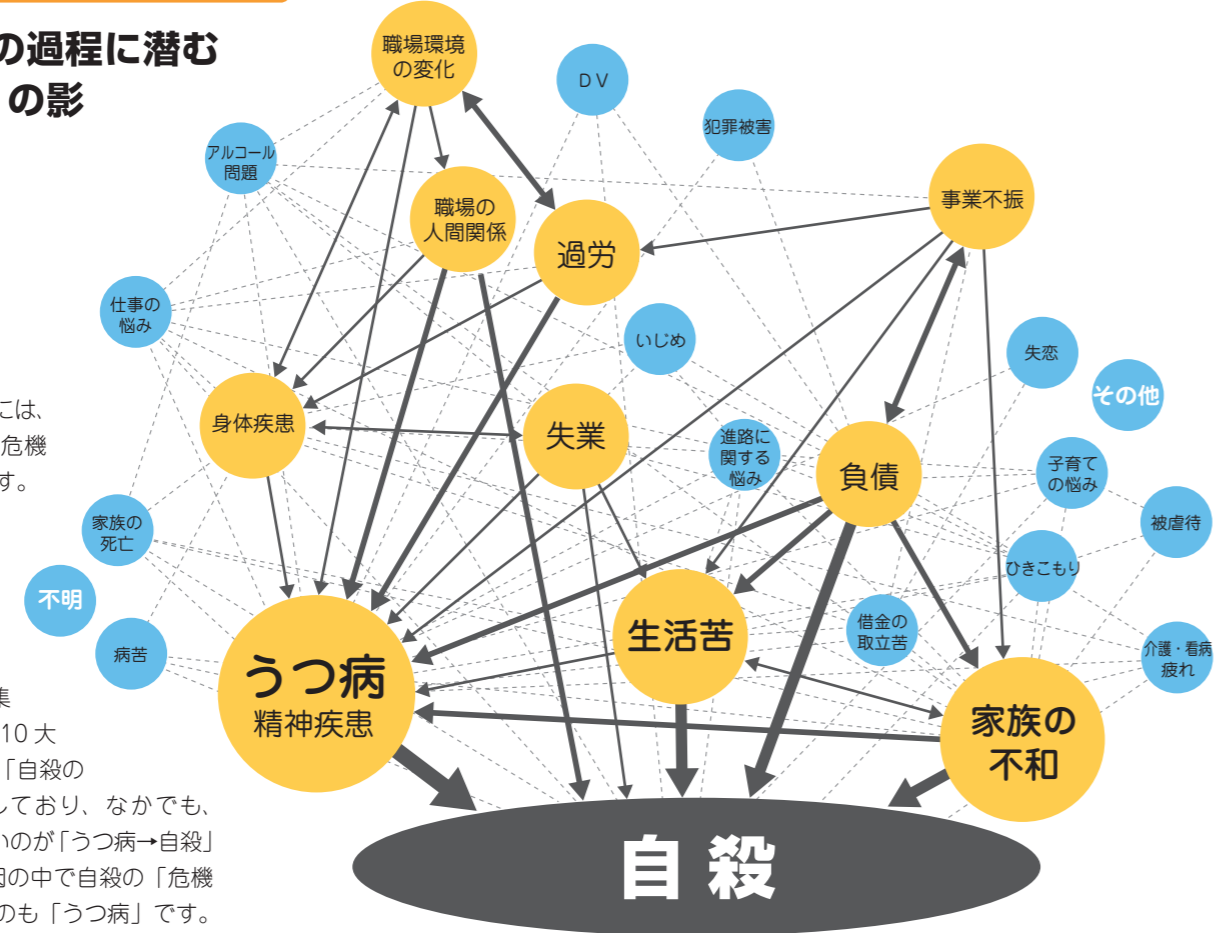
ると、その影響によって正常な判断ができなくなり、自殺しか解決策がないと思ってしまう傾向が強まります。多くの自殺は、本人の意思や選択の結果ではなく、心理的に「追い込まれた末の死」といえます。

自殺企図者の精神障害の有無



自殺の危機経路

自殺までの過程に潜む「うつ病」の影



自殺実態白書2008(特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク)

誰でもかかると可能性がある 「うつ病」

自分自身と身近な人の命を守るために、正しく理解しましょう

うつ病は、放置しておくと大変なことに

自ら命を絶つた人の9割は、なんらかのこころの病を有していたとの報告があります。その最多が「うつ病」です。職場や家庭などで嫌なことやつらいことがあって、やる気が出ない、楽しくない、悲しいなど気分が落ち込む「うつ」状態は誰にでもあることです。ただ、この状態が2週間以上続いたり、気分の落ち込みが日常生活に支障をきたすときは、「うつ病」を疑う必要があるかもしれません。うつ病とは、意欲の減退、判断力の低下などの精神症状

のほか、睡眠障害、肩こりなどの身体症状が出て、日常生活に支障をきたすこころの病気です。マイナス思考に代表される認知の歪み（悲観、無価値観、自責感、希死念慮など）を生じ、他の選択肢を冷静に考えられない状態になりやすいため、自殺に結びつきやすくと考えられています。日本人の15人に1人はうつ病を経験しているというほど、うつ病は誰でもかかる可能性があります。精神科で治療を受ける人は2割程度と少ないのが現状です。うつに早期に気づき、適切に対応することは、自殺を防ぐ重要な対策のひとつといえます。

うつ病セルフチェック!! ～あなたは大丈夫?～

最近、こんなことが続いていませんか?

- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 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
- 自分が役にたつ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする
- 毎日の生活に充実感がない

これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合は要注意です!

うつ対策推進方策マニュアル（厚生労働省地域におけるうつ対策検討会）

◆ ライフサイクル別にみたうつの危険性

「あの人はいつも元気だから、きっと大丈夫!」と、安心してはいられない!!



高齢者

退職や収入の減少による経済的な変化、体の衰え、家族や社会との交流が減少したり、身近な人の死に遭遇したりといった経験から、孤立につながりやすいといわれている。



女性

子育てや、加齢・更年期障害による身体症状、子どもの自立、老親の介護など、さまざまな変化がストレスとなり重なることで、うつ病を発生する可能性がある。



中壮年者

自分のうつ病の病状を理解できず、単なる疲れ、単なる怠けと思ひ、自分を奮い立たせようとして、ますます自分を追い込み、病状を悪化させ、治療を遅らせてしまう。



小児期・思春期

学校での人間関係がうまくいかなかったり、思春期特有のこころの揺れから自分の気持ちをうまく表現できなかったりして、自分を責めてしまう。

自殺を考えている人はサインを発している

自殺を考えている人は、左記の「自殺予防の十箇条」のようなサインを発しているといわれています。そのような人は、さまざまな原因やきっかけがあり、孤独や精神的な痛みを感じています。

十箇条以外にも、自殺の前には、何らかの行動の変化が現れるといわれています。例えば、「これまでの抑うつ的な態度とは打って変わって、不自然なほど明るく振る

舞う」や「周囲から差し伸べられた救いの手を拒絶するような態度になる」、「大切にしていたものを整理したり、誰かにあげたりする」などです。自殺に至るまでには長い道のりがあり、この準備状態が重要で、直前のサインは自殺につながる直接の契機とも言い換えられます。その契機はむしろ周囲から見ると些細なことに思える場合のほうが圧倒的に多いのです。私たちは、悩みを抱える人が危機的な状況を招く前に、その人が発しているサインに気づくことが重要です。



三重県こころの健康センター 所長・医学博士

井上 雄一郎 医師

Yuichiro Inoue

相手の言葉にじっくり耳を傾けること

職場や日常生活のなかで、出会った身近な人で、表情が暗い、元気がないなど、いつもと違う様子に気づいたとき、声をかけて様子を見てみるということがとても大切です。例えば、「最近、元気がないように見えるけど、どうしたの?」とか、「お昼食食べてないようだけど、身体の調子はどう?」とか、「最近とても疲れているようだけど、家で休めている?夜は眠れている?」というように、まずは声をかけて、心配しているというメッセージを伝えることが大切です。そして、悩ん

◆ サインを出している人への接し方

サインに気づいたとき、私たちはどのように接すればよいのでしょうか

職場や日常生活のなかで、出会った身近な人で、表情が暗い、元気がないなど、いつもと違う様子に気づいたとき、声をかけて様子を見てみるということがとても大切です。例えば、「最近、元気がないように見えるけど、どうしたの?」とか、「お昼食食べてないようだけど、身体の調子はどう?」とか、「最近とても疲れているようだけど、家で休めている?夜は眠れている?」というように、まずは声をかけて、心配しているというメッセージを伝えることが大切です。そして、悩ん

でいる人が、安心できるように、ひとりで悩まず誰かに相談することをすすめたり、安心できるような情報を伝えるとさらにいいですね。実際に自殺をほのめかされたり、打ち明けられた場合、「自殺したい」と打ち明けた人は、「この人ならきっと聞いてくれるはずだ」という必死の思いから打ち明けています。相手の言葉にじっくり耳を傾け、つらい気持ちを十分に語ってもらうことが大切です。また、「死んでほしくない」「生きていてほしい」という気持ちを伝え、「自殺しないと約束してほしい」と約束を求めて、一緒に考える姿勢がとても大切です。そして、本人の抱えている課題を整理したり、必要な支援者や相談機関につないでいきましょう。わたしたちは、日々いろいろな悩みを抱えて暮らしています。家族や職場、地域での絆を強め、みんながまわりで悩みを抱えている人たちのサインに気づいて、支援し、問題解決のために、専門家につなげる役割ができれば素晴らしいことだと思います。

自殺のサイン（自殺予防の十箇条）

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

- 1 うつ病の症状に気をつける
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値のあるもの（職・家族・財産など）を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂におよぶ

職場における自殺の予防と対応（厚生労働省）

支援者の想い

自殺させないために支援している人は
どのような心構えで接しているのでしょうか

生きる気持ち が回復するよう お手伝い ができれば

耳を傾け、気持ちに寄り添う

「何が自殺の抑止力となるのか」ふと思いつかべたのは、今から8、9年前のことです。「社会の役に立つ人間でいたい」そんな思いから、この社会問題への取り組みを始めました。

私は、国際ビフレンダーズ・熊野自殺防止センターで、「死にたい」「自殺したい」という気持ちに耳を傾けるボランティア活動を、10人のメンバーで行っています。

国際ビフレンダーズとは、国際的なボランティア団体で、日本では、東京・大阪・宮崎・岩手・愛知・熊野の6か所にあります。

さて、自殺防止活動というと、医師や弁護士などの専門家がやっているというイメージがありますが、国際ビフレンダーズでは、地域や近隣の人たちなどの「専門家でない人」が電話で相談にのります。私たちは専門家ではないので、カウンセリングや診断をするわけではありません。私たちがすることは、ビフレンディング

グ(Be + friend + ing)です。友達になるという意味で、電話をくれる方たちの気持ちに寄り添おうとする方法です。

年間約1,200件の相談

気持ちに寄り添うためには、話を聴くということに大事にしています。相手の本音を無批判に受け止めることを心がけています。経済的・物質的な援助はしていません。平成19年から熊野で活動を始め、年間1,200件ぐらいの相談があります。無言電話もありま

関係も悪くなる。そんな落とし穴が現代社会にはあるようです。

話を聴いて支える「感情的支援」

相談者への私たちの目的は、「感情的支援」を提供することです。電話をかけてくれる人たちは、生きる気持ちが下がっています。生きようという気持ちは、他人から与えられるものではなく、本人からわき起こってこないといけません。ですから、アドバイスやお説教は意味が無く、ときには逆効果にもなります。話を聴くことで、生きる気持ちが回復するように支えることが、感情的支援です。

に気をつけて話を聴いて、無条件、無批判に受け止めます。「死にたい」という想いも大切な感情です。もちろん、死を勧めるわけではありません。つまり感情というのは、その人がもつ理屈や建前を抜きにした心の奥底にある本音です。その本音が話せて、受け入れられたときに、人は最も安心できるのだと思います。そして、感情はその人自身だと思えます。感情を否定するということは、その人自身を否定してしまうことになり、感情を受け止めるということは、その人自身を受け止めるということだと思っています。ですから、「死にたい」という想いを否定せず、受け止めることが大切なのです。しかし、自殺を防ぐことができ

るのは、自殺防止センターではありません。その人の自殺はその人にしか防げません。他人が自殺を防ぐことはできないのです。私たちのやっていることは、助けるとか救うという感覚ではありません。その人自身がその人の力で人生を歩んでいけるように、一時的にでもお手伝いしたいと思っています。最後に、自殺は人がするものです。自殺防止活動も人がするものです。つまり自殺防止活動とは、人と人との関わり合いということです。人は「良き理解者」を必要としています。一人ひとりを大事にして、感情と感情の関わり合いを大切にすることが、生きていくうえで最も大切なことだと思っています。



国際ビフレンダーズ 熊野自殺防止センター

死にたくなるほどつらい気持ちを抱えていませんか？誰かに話したくても話せなくて、苦しくなっていますか？誰かに伝えたい心の奥底の本音を、私たちに話してください。住所や名前を明かす必要はありません。あなたの秘密は守られます。

【相談電話番号】

05979-2-2277

【日時】 毎週金・土曜日
19:00～23:00

【相談料】 無料

※電話の通話料はかかります。

【注意】

- 金銭的な援助はできません。
- 医療・法律・教育関係の助言や指導は、専門家をお願いします。
- 特定の思想・宗教・政党などとは、一切関係ありません。



熊野自殺防止センターは、拠点を御浜町神木にかまえ、毎週金・土曜日の午後7時から4時間、10人のボランティアのメンバーが交代で傾聴活動を行っています。



国際ビフレンダーズ
熊野自殺防止センター

西 育範 さん

Ikunori Nishi

Profile

平成19年から国際ビフレンダーズ熊野自殺防止センターで自殺防止活動などの取り組みを行う。年間1,200件近くの相談を受ける。熊野市在住。

自死遺族の想い

自死遺族は、どのような想いを抱き、どのような支援を必要としているのでしょうか

遺族が孤立しないよう 安らげる場所が必要

悲しみ・苦しみ・後悔の日々

私の夫は、明るくて、優しく、友達がたくさんいて、家族のなかでは太陽みたいな存在だったので、自殺で亡くなるなんて思ってもいませんでした。いつものように、「いつてらっしゃい」と声をかけたのが最後の会話になりました。家族に自死が訪れるときは、ほとんどが私のように突然だと思いません。私は、夫を見つけたときの光景が頭から離れず、眠ることも食事もできなくて、1日中悲しみ、苦

しみ、寂しさと後悔の日々でした。絶望のなか、夫の遺書の指示を全てやり終えたら、自分自身も自殺しようと思っていました。そんなとき、次男が「お父さん、そんなにつらいのなら、ぼくらも一緒に逝ってあげたのに」と言い、私は次男に激怒しました。言った瞬間、後追い自殺をしようと思っている私が何をやっているのだろうと思ひ、同時に、子どもたちと同じ想いをさせてはいけません。という気持ちになり、自殺をやめようと決心しました。

支えてくれた友人たち

夫も私もまわりの人たちに恵まれていて、その大切な人たちが、夫を亡くした私たちを支えてくれました。大切な友人たちに嘘はつきたくないと思い、夫が自殺で亡くなったことを打ち明けました。友人たちは、「死にかたなんか関係ない。亡くなったことがつらくて悲しい。自分たちでさえこんな想いをしていいるのだから、どれだけ家族がつらいか」と言ってくれました。友人たちの言葉で、どれ

だけ救われたかわかりません。友人たちは、つらいときは話をひたすら聞いてくれ、夫の友人たちは、子どもたちの父親代わりになっけてくれています。

自死遺族の会は 人生を歩むために必要な場所

当時、自死遺族の会「わかちあいの会」は三重県にはなく、名古屋にありましたが、なかなか行くという気持ちにはなれませんでした。同じような想いをした人の話を聞いて、自分自身がつらくないのでないかと思ったりからず。その後、三重県にも「わかちあいの会」ができたことを知り、昨年の1月に初めて、三重県こ

ろの健康センターで行われている「わかちあいの会」に参加しました。内心不安でしたが、話をしたり、聴いたりすると、同じ想いをしていいる方がいることを実感でき、もっと早くに来るべきだったと強く思いました。

遺族は、社会でも家族内でも孤立していて、自分の想いを語るこゝろがないのがほとんどです。遺族にとって、同じ境遇の人が集まり、苦しみや悲しみをわかちあひ、励ましあえる場所は、心の安らぎを取り戻せる大切な場所です。つらく苦しい体験をしたのは自分だけではないと実感し、繰り返し話すことで、自分の感情を整理することが出来ます。大切な人がいなくなってしまうことは、

決して忘れることはありませんが、遺族にとって、自死遺族の会は、これからの人生を歩むために必要な場所です。

日々の生活で知り合いの方に会ったりすると、目をそらされたり、避けられたりすることがよくあります。その瞬間、夫の自死を感ずります。夫が自死をしたことは1日も忘れることはありませんが、1日中考えているわけではありませぬ。気を遣ってくれているのだと思いますが、どうか普通にしたいだけです。小さなことですが、それが積み重なると大きな不安となり、精神的につらくなってしまうのです。どんなに努力しても自死がなく、なることは難しいと思いますが、

減らすことはできません。自死を1人減らしたら、5人が遺族にならずにすむと考えられます。

私は、自死遺族自身がサポートすることに意味があると思います。昨年11月に自死遺族サポート「ガーベラ会」を設立しました。遺族は一生つらい想いをしていきます。回復したように見えても、命日、記念日などでつらい日々があります。そんな想いを覚えておいてください。

「ガーベラ会」は、誰にも言えない想いを安心して話すことができる場所です。決してひとりではありません。一緒に励まし合い、支え合っていきましょう。これからも自死遺族の支援をよろしく願います。



自死遺族サポート

「ガーベラ会」

自死遺族サポート「ガーベラ会」では、同じ境遇で苦しみや悲しみをわかちあひ、励ましあひ、こころの安らぎを取り戻すために、下記のとおり「わかちあいの会」を開催しています。決してひとりではありません。ぜひ一度、ご参加ください。

- 【開催日時】 毎月第1土曜日
13:30～15:30
- 【場所】 津・鈴鹿・松阪の会場
- 【対象】 大切な人を自死で亡くされた方
- 【参加費】 500円

▶詳しくは、自死遺族サポート「ガーベラ会」(☎090-9182-9918、メールアドレス mie.gabera@gmail.com)までお問い合わせいただくか、HP (<http://www.miegabera.jp/>) をご覧ください。

三重県こころの健康センター 自死遺族の集い

「わかちあいの会」

- 【開催日時】 奇数月第4土曜日
13:30～15:30
- 【場所】 三重県こころの健康センター
- 【対象】 家族を自死でなくされた方
- 【参加費】 無料

▶詳しくは、三重県こころの健康センター(☎059-253-7821)までお問い合わせください。



自死遺族サポート「ガーベラ会」代表

松下 恵美 さん
Emi Matsushita

Profile

自死遺族として、平成23年11月に自死遺族サポート「ガーベラ会」を設立。遺された悲しみや苦しみを互いに共感できる場を提供するなど、自死遺族の支援を行っている。松阪市在住。

町が行う自殺予防対策

小さな「つながり」が世界を変える

一人ひとりの気づきを広め、大きな力に!!

身近に寄り添うメンタルパートナー

メンタルパートナーとは、自殺予防について正しい知識を持ち、身近な人の変化に気づき、自殺を考えている人、悩んでいる人を相談窓口等へつなぐ役割が期待される人のことをいいます。これは、三重県独自の名称で、自殺対策におけるゲートキーパーのことを指します。

内閣府の調査によると、自殺を考えたことがある人のうち、「事前に誰にも相談したことがない」が約6割を占め、そのほか「身近な人に相談した」が約3割、「公的機関や民間ボランティアへ相談した」は1割に満たない状況

となっています。一方で、自殺前の兆候に、家族や職場の人たちが気づく割合は8割を占めています。

そこで紀宝町では、地域の絆づくりを強化し、少しでも自殺に傾く人を減らして、自殺対策の裾野を広げることを目的に、メンタルパートナー養成事業を平成23年度から開始しています。これまで紀宝町で養成されたメンタルパートナーは、108人となっています。（平成24年10月末現在）

メンタルパートナー養成研修は、誰でも受講することができ、基本カリキュラムは20分程度です。まずは、この健康や自殺の現状を知り、意識することから始めてもらうためのカリキュラムとなっ

生きがいを創造 高齢者へのケア活動

紀宝町地域包括支援センターは、認知症や健康問題など、高齢者の総合相談窓口として、必要な支援が受けられるよう働きかけを行っています。

高齢者の場合、慢性的な身体的苦痛や機能低下、近親者の死などが「うつ病」の引き金となる危険性があります。「早く迎えに来てほしい」「生きていくのがしんどい」などと話される方には、じっくりと話を聴いて、不安に思っていることや生きがいなどを聴くように努めて、頻回に訪問活動を行っています。

高齢者が、充実した毎日過ごすように、紀宝町では、介護保険サービスの利用や、SOSネットワークや配食見守りサービスなどの保健福祉サービスをはじめ、高齢者の自主活動や生きがいづくりなどの活動支援を行っています。また、訪問指導や貯筋運動、個別リハビリ指導などの介護予防事業への参加も勧めています。地域では、民生委員が訪問して状況を把握し、必要な人には地域包括支

援センターと連携して社会的孤立の予防や、日常の見守りを行っています。

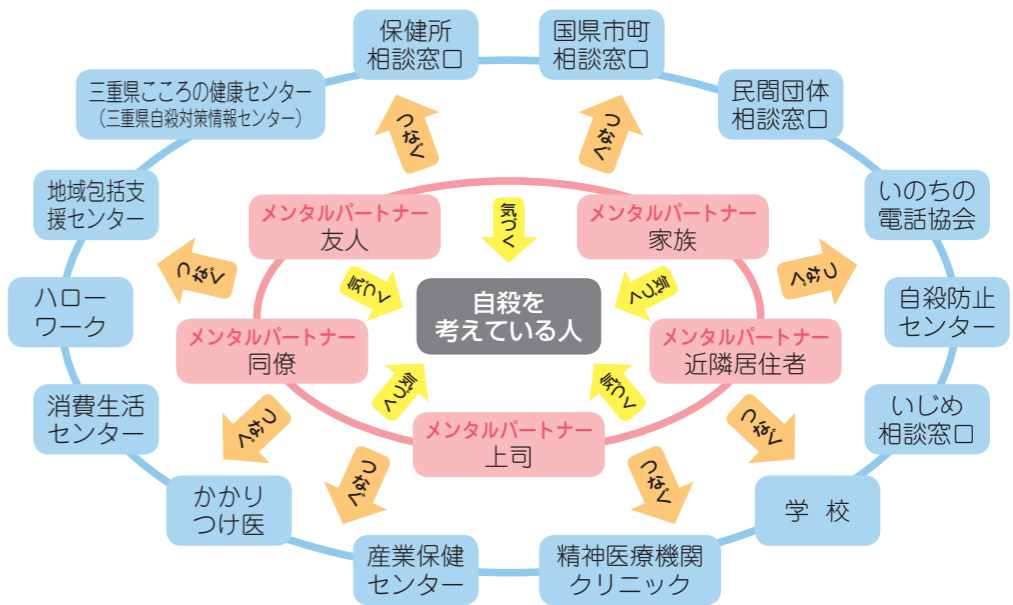
今後も、人とのつながりを大切にして高齢者の閉じこもりを予防し、こころが満たされて生きがいを創造できるよう、継続して取り組んでいきます。

子どもの成長に合わせたJUNIORの教育

子どもたちは、身体の成長とともに、こころも変化していきます。そんな子どもたちの発達段階における心理的特徴を踏まえ、一人ひとりに応じた対応が求められています。

町内の学校では、子どもたちの自尊感情を高めつつ、生きていく喜びや楽しさを知り、自分を含め、人の「命」を尊重する想いを育成できるよう取り組んでいます。具体的には、戦争を体験された方に平和と命についての話を伺ったり、ウミガメの成長や生命について考えたりと、さまざまな取り組みを通じて、「命」の尊さを学ぶ教育活動を行っています。今後も、次代の担い手であ

◆命をつなぐネットワーク



ています。悩んでいる人の話を聴くことはとても大変なことですが、あまり重荷に考えず、まずはそれぞれの立場で、できることを無理なく継続していき、みんなで見守っていく体制をつくっていきたいと考えています。

子どもたちが、個性豊かに生きる力を伸長することができるよう、学力や体力の向上だけでなく、豊かなこころを育む教育を行っています。子どもたちの話を丁寧に聴き、悩んでいる子どもが発するサインを見逃さず孤立させないよう、学級担任、生徒指導担当、養護教諭、スクールカウンセラーなどが協力し合い、また、必要に応じて児童相談所などの専門機関と連携しながら、子どもたちの成長に応じて取り組んでいきます。

その他、町が行う自殺予防啓発活動

紀宝町では、保健センターが中心となって、メンタルパートナー養成事業のほか、自殺予防講演会などの普及啓発活動を行っています。

また、こころのケアに従事する職員に対して人材育成研修会を開催したり、こころの相談窓口を設置しています。必要に応じて、家庭訪問でこころのケアを行い、地域で支え合う地域づくりを考えて、自殺予防に対して真剣に取り組んでいます。



01. メンタルパートナー養成研修の様子。研修はどなたでも参加できます。



02. 紀宝町地域包括支援センターでは、定期的高齢者のお宅を訪問し、健康状態などを確認しています。

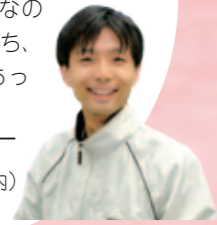


03. 小学校で行われた、命の尊さについて考える学習会の様子。



04. 啓発物品を配布して、悩みをひとりで抱え込まないよう訴えています。

自分自身が精神的に大変だった時期が長かったため、カウンセリングを受けたり、専門的な知識を学んだりしてきました。支えてくれる人がいると思うだけで違うと思うんです。なので、今度は自分が役にたち、お手伝いすることがあったらなと思っています。



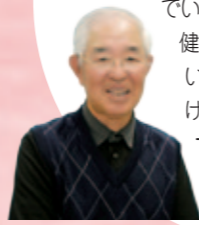
梼田 和成 さん (神戸)

濱野 敏子 さん (大里)



私は今まで、いろいろとつらく大変な経験を多くしてきましたが、今は生きていくことに本当に感謝しています。助けてくれた人々への感謝の気持ちでいっぱいです。悩んでいる人がいたら、そばにいて見守ってあげないといけない。人は、支え合っていないとね。

私は、紀宝町ボランティア市民活動センターの運営に携わっていることがきっかけで受講しました。研修で学んだ「気づく」、「声かけ」、「つなぐ」ということをいつも意識して、悩んでいる人がいたら声をかけ、保健センターなどに連絡すること、常にこころがけるようにしています。



森 新一 さん (成川)

東 元子 さん (井田)



研修会では、ためになるいい話をたくさん聞かせてもらいました。自殺というのは、避けて通れない問題だだと思います。これからは、悩んでいる人がいたら、ゆっくりと話を聴いてあげるとか、自分のできることを意識してやっていきたいと思っています。

近年の自殺死亡者数からみても、まわりの人たちとのつながりが少ないような気がします。悩んでいる人がいたら、少しでも早く気づいてあげて、自分じゃなくても、保健師や役場にも、きちんと誰かにつなぐことができれば、少しでも減るんじゃないかなと思っています。



岡鼻 秀人 さん (成川)

Interview
メンタルパートナーに聞きました
Mental partner

メンタルパートナー養成研修を受講して、どう思いましたか？

災害を乗り越え 笑顔を取り戻すために

地域に今、求められていることとは何か

心身の健康調査を実施 「支援必要」は206人

紀宝町は、昨年発生した紀伊半島大水害の影響により、全世帯の18%以上にあたる1,004世帯が、床上浸水などの甚大な被害を受けました。多くの方が、家や生活手段など大切なものを失い、こころに大きな傷を受けました。そのため、被災後、高齢者を中心に家に閉じこもりがちになる人が増えてしまいました。



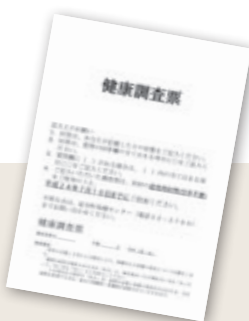
甚大な被害をもたらした紀伊半島大水害

そこで町は今年6月、健康状態の変化やストレスについて調べるため、床上浸水以上の被災家屋に居住していた15歳以上の町民、1,665人を対象に調査を実施しました。調査では、「健康調査」、「生活調査」、「心的外傷後のストレス障害」、「被災以後に起きてストレスとなった出来事」の4項目に分けて質問が行われました。

調査の結果、45%にあたる758人から回答があり、うつ病や生きる望みを失いかけていると思われる人が

63人、気になる症状に10項目以上も該当のあった人が62人、訪問を希望している人が28人でした。(重複あり)

注目すべき点は、「死にたくなかった」の質問に、現在も「ある」と答えた人が23人、現在はないけど被災後は「あった」と答えた人が54人おられたことです。これは、回答者の10%にあたる数値となり、災害がもたらした心身への影響がそれほど大きかったことが見て取れます。また、その影響は高齢者だけでなく、30〜40代の若い世代にも多いことがわかりました。この結果を真摯に受け止め、町では対応策が練られました。



被災者のこころのケアにかかる健康調査結果

【対象者】 紀伊半島大水害による被災者 1,665人

【回答者】 758人 (45.5%)

【結果】

1. 身体に関する質問項目別で、「ある」または「あった」と答えた人数

	食欲低下	頭痛肩こり腰痛	胃潰瘍	高血圧	糖尿病
人数	234人	373人	58人	133人	44人
割合	30.8%	49.2%	7.7%	17.5%	5.8%

2. こころの状態に関連する質問項目別の「ある」または「あった」との答えをもとに、不安障害、うつ気分障害、適応障害、PTSD・ASDの疑いと診断された人数

	不安障害	うつ気分障害	適応障害	PTSD・ASD	希死念慮
人数	279人	202人	146人	94人	77人
割合	36.8%	26.6%	19.3%	12.4%	10.1%

PTSD：心的外傷後ストレス障害。危うく死ぬまたは重症を負うような出来事の後起こり、心に加えられた衝撃的な傷が元となって、さまざまなストレス障害を引き起こす疾患のこと。

ASD：急性ストレス障害。

希死念慮：精神の障害があり、その症状として「死にたい」と願うこと。

3. 「ある」または「あった」と答えた人が多い調査項目と、注目すべき調査項目

調査項目	「ある」・「あった」	割合
ひどく疲れた。	574人	75.7%
わけもなく疲れた感じがする。身体がだるい。	464人	61.2%
気が張りつめている。	455人	60.0%
不安だ。(生活が不安、健康が不安、なんとなく不安)	433人	57.1%
ものごとを過剰に警戒する。雨の音に過敏になった。	431人	56.9%
眠れない。(寝付けない、夜中や朝早くに目が覚める)	326人	43.0%
死にたくなった。	77人	10.2%

4. 調査の結果、こころのケアの訪問が必要と診断された人数 206人

心身の健康のために 保健師による訪問ケア

調査の結果から、こころのケアが必要と判断された206人に対し、今年7月から3か月間、保健師による訪問ケアが行われました。

訪問ケアでは、保健師が、被災時の状況や現在の生活状況、また、被災による心身の状態の変化や、ストレスによる症状の有無などについて聞き取りを行いました。

事前調査により、恐怖体験をした人は、PTSDを示唆する後遺症がみられ、高齢者は、茫然自失型のうつ状態を

示すストレス障害が多いことがわかりました。地域の世話役を担った人は、過労によると思われるめまい、食欲不振、体重減少、胃潰瘍などが目立ちました。また、今回の災害では、恐怖体験より、疲労や喪失体験が多いことがわかりました。また、訪問の結果、疲労や不安によるうつ状態は多くみられましたが、医療的介入をすることなく、自然経過の中で回復するものが多いと判断されました。しかし、今後も継続してケアが必要と判断される方もみられるため、保健師や看護師などによるケアは今後も行っていきます。

地域が一体となって 見守る体制づくり

紀宝町では、介護ヘルパーやケアマネジャーだけでなく、地域の中心で活動されている保健活動推進員や民生委員などを対象とした「こころのケア推進員研修会」を実施しています。

これは、こころのケアを行うために必要な知識やスキルを、さまざまな方に習得してもらい、それぞれの立場から、活動を行ってもらうというものです。地域が一体となり接すること、被災者や高齢者が笑顔を取り戻し、再び前向きに生きられるよう取り組んでいます。

Interview 被災者の声

紀伊半島大水害で被災し、家を失って、浅里地区から井田地区へ移り住んだ後呂さんご夫婦。保健師による訪問ケアを行ったところ、はじめのうちは口数が少なかったものの、何度か訪問を繰り返すうちに、当時のつらかった思い出や悩みごとをいろいろと話してくれるようになり、笑顔も見られるようになりました。

真剣に話を聴いてもらって こころが和みました

被災して家を失い、80年間暮らしてきた浅里を離れて、井田へ引っ越してきました。慣れない環境と親しい近所の人たちとも離ればなれになり、やる気がなくなっていました。しかし、訪問ケアで、保健師の方が真剣に話を聴いてくれ、世間話もしてくれたので、だんだんこころが和んでくるようになりました。



後呂勝巳さん 利枝さん

被災者の不安を 地域全体で ケアをする

紀宝町特別参与

二村 昭 医師

Akira Futamura



災害直後、被災した多くの方が体調を崩していました。そこで当初は、うつ症状や生活不活発病などが増え、介護を要する高齢者の増加が危惧されたため、保健センターを中心に、健康調査や訪問によるケア活動を行いました。

被災後3か月から6か月までは、片づけ作業による疲労、肩こり、腰痛などの症状が目立ちましたが、片づけが終わり、生活が落ち着くとともに、多くの方の症状が回復していきました。また、精神的にも、不安緊張症状がみられましたが、これも徐々に回復してくる方が多かったです。結果として、多くの方が時間とともに健康状態の回復がみられるようになりました。しかし、引き続きこころのケアの必要な方もおられるのが現実です。

被災者に必要なことは、不安を取り除くことです。休養をとり、深呼吸やリラクゼーションなど、自分でできる健康法や気分転換をして、自分の考え方の癖を知り「前向き思考」に改善させることが大切です。また、うつ症状の強い方は、専門医に相談するようにしてください。

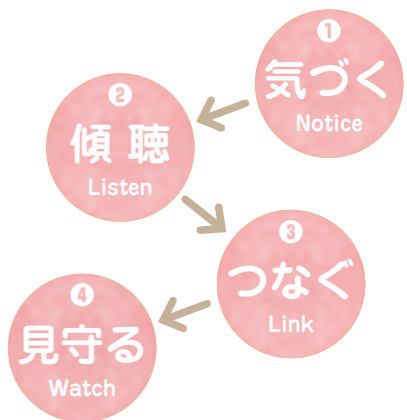
被災者にとって必要なケアとは何かを考え、地域全体で不安を取り除くことが必要です。被災者に寄り添い、孤独感をなくして、被災者を見守っていくことが大切だと思います。



01. こころのケア推進員研修会の様子。02. こころも体もほくして被災者を元気づけるための教室「ハグニケーション」。

いじろをつなぐ 地域づくり

きつとあなたも、誰かとつながっている



大切な人の命を救う 4つの行動

自殺の多くは、「自殺以外に、この苦しみを逃れる手段がない」と追い詰められて、孤立した状態で起こっています。この「自殺」という社会問題に対し、私たちが自分自身をはじめ身近な人の命を守るために最も重要なのは、一人ひとりが自殺予防について考え、生きることの支援に関わることです。

な問題を抱えている人が発するまわりへのサインに、なるべく早く気づいて声をかける。

② 傾聴
悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重し、時間をかけて、できる限り傾聴する。話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましは逆効果。聴き役に徹する。

③ つなぐ
こころの病気や社会的・経済的な問題等を抱えているようであれば、相談機関、医療機関等の専門家への相談につなぐ。相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人のおかれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求め、連携をとる。

④ 見守る
身体やこころの健康状態について自然な雰囲気や声をかけ、焦らずに優しく寄り添いながら見守る。必要に応じ、キーパーソンと連携をとり、専門家に情報を提供する。

この4つの行動を通し、一人ひとりが考えて行動することで、人と人がこころでつながり、絆が強まります。このような地域づくりが、「生き心地の良い社会」「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現につながると思います。

多くの命が、私たちの今後の行動に委ねられています。あなたの力で救える命があるのです。身近な人のこころの声に耳を傾けて、より良い社会を、みんなで築いていきましょう。



明日へつなぐ 手を取りあって

一人ひとりが
命の大切さを認識し
人と人がこころでつながることで
強い絆で結ばれた、やさしい社会が
実現できると思います。

あなたやあなたの大切な人のために
できることから、はじめてみませんか。

生後1か月のひ孫を優しく抱きかかえる91歳のおばあちゃん。命はこうして、親から子、子から孫、孫からひ孫へとつながっていく。

こころの支援は
みんなのこころで
受け止めること



西田 健 紀宝町長
Ken Nishida

自殺の要因は一樣ではありませんが、個人の課題として捉えず社会全体でその予防に取り組むことが必要です。堅固な価値観や将来への展望を見失いがちな現代、人は誰もが不安になったり孤独を感じたりします。かけがえない命をみんなのこころで受け止めることが大切だと考えています。

紀宝町では、こころのケアの総合的な相談支援窓口として保健センターが中心となりメンタルパートナー事業をはじめ、訪問ケアや知識の普及・啓発を子どもから高齢者まで地域でのつながりを高めながら積極的に進めています。また、紀伊半島大水害で被災された方々のこころのケアについても、被災者に寄り添いながら、総合的な支援を行っています。

命の尊さや生きることの意味を考え、「自分を大切に、そして他人を大切にできる社会」をめざし、人と人がこころ豊かに温かく交流できるような社会の実現に尽力して参りたいと考えています。

参考：三重県こころの健康センター発行 こころの健康だいでょうが（自殺対策パンフレット）



ひとりで悩まないで!!

各機関に相談してください。あなたはひとりじゃないから。

悩みは、ひとりで抱え込まないことが大切です。誰かに話す（聴いてもらう）ことで、気持ちが軽くなるとともに、解決のヒントを得ることもできます。もしも、話す相手が見つからない、誰に相談してよいかわからないときは、専門の相談窓口をご利用ください。

相談窓口一覧

※相談料金：有料の記載がある場合を除き、すべて無料です。
 ※受付日：特に記載がない場合は土曜日・日曜日・祝日、年末年始を除きます。

分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間		
こころ	自殺予防・自死遺族電話相談	三重県こころの健康センター	059-253-7823	13:00～16:00(月)		
	ひきこもり専門電話相談、 依存症専門電話相談		059-253-7826	13:00～16:00(水)		
	こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238	10:00～16:00		
	こころの悩みの相談	熊野保健福祉事務所	0597-89-6115	8:30～17:15		
		紀宝町役場健康づくり推進課 (保健センター)	0735-32-3700	8:30～17:15		
	医療と福祉に関する相談 (相談内容により担当窓口へ案内)	三重県立こころの医療センター	059-235-2125	9:00～16:00		
	全国の自殺相談窓口一覧	自殺予防総合対策センター 「いきる」ホームページより	http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.html			
NPO等による相談	自殺予防いのちの電話 (身体、精神、人生、対人関係等)	三重いのちの電話協会	059-221-2525	毎日 18:00～23:00		
			0120-738-556	毎月10日 8:00～翌日 8:00		
自死遺族	自殺予防・死にたいと思っている人のための電話相談	国際ピフレンダース 熊野自殺防止センター	05979-2-2277	19:00～23:00(金・土)		
			自死遺族サポート「ガーベラ会」	090-9182-9918	19:00～21:00	
子どものこころや発達	自死遺族の集い	三重県こころの健康センター 自死遺族の集い「わかちあいの会」	059-253-7821	8:30～17:15		
			子ども家庭相談	三重県児童相談センター 紀州児童相談所	0597-22-8049	毎日 13:00～21:00
			子どもの悩みと発達についての電話相談	県立小児心療センター あすなろ学園	相談専用電話 059-235-5556	9:00～12:00 13:00～17:00
子どもの問題行動	幼児から高校生までの子ども、保護者、教育関係者(保育を含む)の相談	三重県総合教育センター	教育：059-226-3729 保育：059-228-0032	9:00～21:00(月・水・金) 9:00～17:00(火・木)		
			少年相談110番	三重県警察本部	0120-41-7867	9:00～17:00
子どもの問題行動	しつけ・教育、非行・問題行動、性格・知能の診断、職業適性、運転適性等	津少年鑑別所	059-228-3556	9:00～16:00		
			子どもの人権110番	津地方法務局	0120-007-110	8:30～17:15
	いじめ電話相談	三重県総合教育センター	059-226-3729	9:00～24:00(月～金) 9:00～18:00(土・日・祝日)		
	小中学校教育全般	紀宝町教育委員会教育課	0735-33-0341	8:30～17:15		

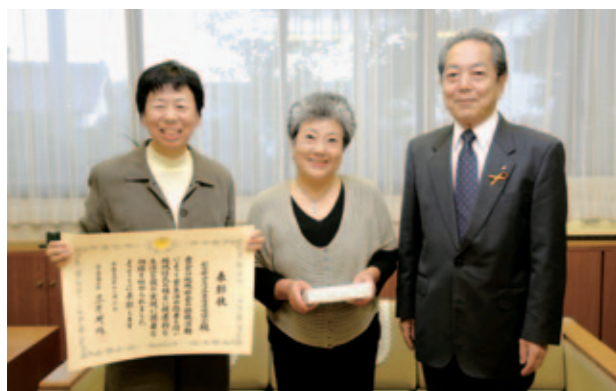
分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
人権	人権相談	津地方法務局	0570-003-110	8:30～17:15
	同和問題をはじめとする人権相談	三重県人権センター	059-233-5500	9:00～17:00
家庭内暴力や 日常の困りごと	女性の人権ホットライン (女性の人権の相談)	津地方法務局	0570-070-810	8:30～17:15
	女性に関すること (DV被害など悩み全般)	三重県女性相談所 (配偶者暴力相談支援センター)	059-231-5600	9:00～17:00(月・水・金) 9:00～20:00(火・木)
	女性の相談員による 女性のための電話相談	三重県男女共同参画センター 【フレンテみえ】	相談専用電話 059-233-1133	9:00～12:00(火～日) 13:00～15:30(火・金・土・日) 17:00～19:00(木)
			相談専用電話 059-233-1134	17:00～19:00(第1木)
男性の相談員による 男性のための電話相談		予約ダイヤル 059-233-1131	9:00～19:00(開館日) 9:00～16:30(第1木のみ)	
法律	法律の相談 (熊野の相談予約先：有料面談相談)	三重弁護士会津本部	059-222-5957	9:00～17:00
	法律相談(予約制)登記・相続・成年後見・借金整理・裁判手続等 (有料、ただし法テラスの法律扶助のときは無料)	三重県司法書士会総合センター	059-221-5553	9:00～17:00
	法的トラブルの解決に役立つ情報提供、 民事法律扶助の相談	日本司法支援センター三重地方 事務所(法テラス三重)	0503383-5470	9:00～17:00
労働	事業主・産業保健スタッフ等の 相談(産業保健全般について)	三重産業保健推進センター	059-213-0711	8:15～17:00
		メンタルヘルス対策支援センター	059-213-6388	
	就職に関する相談	ハローワーク熊野	0597-89-5351	8:30～17:15
	障がい者の就職・職場復帰に向けた 各種支援	三重障害者職業センター	059-224-4726	8:45～17:00
労働に関する困りごと相談	三重県労働相談室	0120-31-1018	9:00～17:00(月・水・金) 9:00～19:00(火・木)	
経営・ 金融等	企業経営・金融等の相談	紀宝町商工会	0735-21-6475	8:30～17:00
	法人設立許可申請等、各種契約、 念書等	三重県行政書士会	059-226-3137	10:00～16:00(第2木)
生活	生活・福祉の相談	紀宝町役場福祉課	0735-33-0339	8:30～17:15
	消費生活、多重債務の相談	三重県消費生活センター	059-228-2212	9:00～16:00 ※消費生活に関しては日曜日も受付
		紀宝町役場企画調整課	0735-33-0334	8:30～17:15
医療	精神科救急情報センター (緊急的な精神医療相談・受診指導・ 精神科救急情報の提供)		0598-29-9099	24時間 毎日
	医療ネット みえ (病院・診療所・助産所の案内)	三重県救急医療情報センター	http://www.qq.pref.mie.jp/	
その他	警察に関する事柄の相談 (警察総合相談電話)	三重県警察本部	059-224-9110 (#9110) ※一部のIP電話からはつな がらない場合があります。	9:00～17:00
	家族による家族相談 (同じ経験を持つ家族が相談員)	特定非営利活動法人 三重県精神保健福祉会	059-271-5808	10:00～16:00(火・木)
	高齢者(認知症・介護)の相談	紀宝町地域包括支援センター	0735-33-0175	8:30～17:15



紀宝町消防団の発展に大きく貢献
畑中耕一郎さんに瑞宝単光章

元紀宝町消防団分団長の畑中耕一郎さんが、平成24年秋の叙勲において、瑞宝単光章を受章されました。畑中さんは、昭和46年4月1日に鶴殿村消防団に入団され、退団されるまでの39年という長きにわたり消防団員として活躍されました。平成10年1月には鶴殿村消防団副団長、町村合併後は紀宝町消防団第4分団長に就任し、町民の生命・身体および財産を火災などから守ることにご尽力されました。畑中さんは受章を喜びつつ、「現役時は、訓練や出勤などを1回も休まなかったのが誇りです」と話していました。

(写真) 瑞宝単光章を受章した畑中元分団長



長年にわたり、食を通じた健康づくりに尽力する
食改協が厚生労働大臣表彰

紀宝町食生活改善推進協議会が、平成24年度栄養功労関係者厚生労働大臣表彰を受賞したことをうけ、11月6日、役場でその伝達式が行われました。同協議会は、町の栄養教室を修了した食生活改善推進員から成るボランティア団体で、旧紀宝町および旧鶴殿村の設立以来、長年にわたり栄養や食生活の改善、食育に関する教室開催など積極的に活動されてきました。合併後も双方が協力し合い、食を通して住民の栄養改善、健康増進に寄与してきたとして、今回受賞となりました。

(写真) 受賞した食改協の七瀬会長(中央)と市川さん(左)



議会運営に手腕を発揮
萩野虔一さんに旭日双光章

元三重県議会議員の萩野虔一さんが、平成24年秋の叙勲において、旭日双光章を受章されました。萩野さんは、平成7年4月に三重県議会議員に初当選し、連続4期16年の長きにわたり県政の推進と県民福祉の向上に献身的な努力を重ね、地方自治の発展に寄与されました。平成18年5月には、県議会副議長、同20年5月から翌年5月までは議長として議会運営に手腕を発揮しました。萩野さんは、「ご支援くださった方々と共にいただいた荣誉であり、喜びをわかちあいたいです」と話していました。

(写真) 旭日双光章を受章した萩野元県議



町の歯科医療行政に大きく貢献
平井歯科医が三重県知事表彰

歯科医師の平井憲隆さんが、平成24年度歯科衛生功労者三重県知事表彰を受賞しました。井田地区で昭和60年から歯科医院を開業している平井さんは、平成13年3月に組織された「紀宝町歯科保健プロジェクトチーム」の立ち上げに関与し、子どものむし歯をなくそうとフッ素塗布を提案したり、歯科衛生士の採用を町に要望するなどして、歯科保健の推進に力を注いできました。その長年にわたって、町の歯科医療行政に貢献してきた功績が評価され、今回受賞となりました。

(写真) 受賞した平井さん(前列右から4人目)と歯科保健プロジェクトチーム



相互協力を約束し、固く握手を交わす両町長と両町議会議長。
 左から、矢熊紀宝町議会議長、西田紀宝町長、杉本中能登町長、岩井中能登町議会議長。

紀 宝町は11月9日、石川県鹿島郡中能登町と災害時相互応援協定を締結し、その調印式が両町議会議員の立ち会いのもと、中能登町社会福祉センターで行われました。この協定は、災害時に物資や人的支援で相互協力するためのもので、近年は広域的に被害を受ける大規模な災害が発生していることから、離れた地域が互いに手を差し伸べ合うことが重要と考えられ、両町において協定の締結に向けての協議が行われてきました。災害時相互応援協定締結のきっかけは、今年の1月に東京都で開催された都道府県町村会正副会長会議の席上において、三重県町村会副会長として出席した紀宝町・西田町長と石川県町会長と

して出席した中能登町・杉本町長が互いに声を掛け合い、意気投合したことでした。4月12日には、西田町長をはじめとする執行部が中能登町を訪問し、自然災害等に備えるの情報を密にしていこうとの連携強化を確認し、5月18日には杉本町長をはじめとする執行部の皆様に紀宝町を訪問していただきました。また、両町議会議員における意見交換や視察も行われ、両商工会においても経済交流会議の開催や、町主催のイベントで物産販売を行うなど、幅広い友好関係を築いてきました。今後も防災以外の分野においても、幅広い交流を続け、縁で結ばれた糸を太い絆にし、両町の今後益々の発展につながることを期待されています。

石川県中能登町と 災害時相互応援協定を締結!!

災害時における物資や人的支援で相互協力し
 両町の安心・安全なまちづくりにつなげる



石川県中能登町ってどんなところ?

中能登町は、石川県の能登半島中部にある町で、平成17年3月に鳥屋町、鹿島町、鹿西町が合併して誕生しました。町の中央には、邑知地溝帯を中心とした平野部が広がっています。東には碓石ヶ峰などの石動山系、西には川田古墳群や国指定史跡の雨の宮古墳群がある盾丈山系の山々が立ち並び、歴史と豊かな自然に育まれた町です。



通学する小学校を選択できます



紀宝町教育委員会では、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は、表①の学区一覧のとおりです。

現住所地以外の区域の小学校を希望される保護者は、次に従って、町教育委員会に申し出てください。なお、中学校は従来どおりです。

◆平成 25 年度小学校入学予定者

平成 25 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 25 日（金）までに町教育委員会へ申し出てください。

◆在学児童

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 日からとします。希望する場合は、12 月 14 日（金）までに、町教育委員会まで申し出てください。

※進学および進級等の通学手段の確保は、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、従来どおり表①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（☎33-0341）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

学校名	学区
井田小学校、神内小学校、成川小学校、相野谷小学校、鶺殿小学校	町内在住者選択区
相野谷中学校	大里・井内・桐原・平尾井・阪松原（高岡・北檜杖・瀬原・浅里は相野谷中学校・矢淵中学校の選択区）
矢淵中学校	井田・神内・成川・鮎田・鶺殿

勤労者向け協調融資制度のご案内



紀宝町教育委員会では、勤労者の負担軽減のため、東海労働金庫と協調して、教育資金の貸付制度を設けています。

◆融資対象者

- ・紀宝町の住民基本台帳に登録され、引き続き 1 年以上居住している方
- ・年間所得金額が、1,000 万円以下の方
- ・納期到来分の町税等を完納している方

◆用途

町内に居住する勤労者、およびその親族の教育に必要な資金

◆融資額

10 万円以上 200 万円以下の 10 万円単位

◆融資利率

年 2.00%（平成 24 年度現在）
ただし、5 年目以降は、東海労働金庫の定める利率

◆融資期間

15 年以内とし、最長 4 年以内の間で元金据置期間を設けるものとする

▶申し込みなど詳しくは、東海労働金庫熊野支店（☎0597-85-4588）までお問い合わせください。

衆議院総選挙の投票日は 12 月 16 日（日）

第 46 回衆議院議員総選挙および第 22 回最高裁判所裁判官国民審査が、12 月 16 日（日）に執行されます。

未来の日本の道筋を決める大切な国政選挙です。政党や候補者の主義・主張等を十分見極めて、有権者一人ひとりが政治の主権者として投票に参加しましょう。

投票所や投票時間、また期日前投票、不在者投票についてなど、詳しくは、今月号に折り込まれている選挙に関するチラシをご覧ください。

▶選挙に関して詳しくは、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。



12 月 15 日（土）から始まるよ♪

毎月第 3 土曜日に「紀の宝みなと市」を開催 !!

「紀の宝みなと市」が 12 月 15 日（土）から毎月第 3 土曜日に開催されることになりました。

紀の宝みなと市は、「テント市」、「フリーマーケット」そして今流行の「軽トラ市」で構成される朝市です。出店品目は海産物、農産物、林産物そして加工品や弁当、惣菜など、すべての分野を網羅しており、近隣にはない朝市の形態です。生産者が直接販売することによる“地産地商”も魅力のひとつです。毎回、季節の食材を使った振る舞いを行う予定ですので、ぜひご来場ください。

「紀の宝みなと市」

【日時】 12 月 15 日（土）から毎月第 3 土曜日
午前 9 時から正午まで
（屋根があるため、雨天の場合でも開催します。）

【場所】 鶺殿港（駐車場有）



おもてなし

12 月 15 日のおもてなし

◆9 時からオープニングセレモニーを行い、熊野水軍太鼓が太鼓演奏を披露♪

◆先着 200 名の方に
あったか鍋の振る舞い（無料）

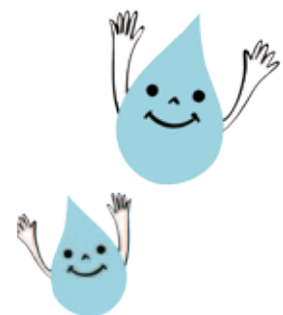
◆アンケートにお答えいただいた先着 100 名の方に、粗品（マイヤーレモン・みかんの詰め合わせ）をプレゼント

▶詳しくは、紀の宝みなと市実行委員会事務局（紀宝町商工会☎21-6475、または役場企画調整課☎33-0334）までお問い合わせください。

浄化槽

きれいな川を
未来に残そう

その④



浄化槽の寄付を受け付けています

浄化槽は、設置をした後の保守点検、清掃、法定検査といった維持管理を行っていくことで、きれいな水質を保つことができます。

町では、現在、「紀宝町営浄化槽整備推進事業」に取り組んでおり、浄化槽の設置促進はもちろんのこと、維持管理の徹底を図り、町の環境を守っていくことも目的のひとつとして事業を推進しています。

また、平成22年度からは、65歳以上のみの世帯などを対象に、使用料の減免（表①参照）も行っており、この場合、個人で維持管理を行うより、使用料が通常よりお得になっています（図①参照）ので、ぜひ、この機会にご検討ください。

浄化槽の種類	通常	65歳以上のみの世帯
5人槽	3,700円	2,000円
7人槽	4,700円	2,500円
10人槽	6,100円	3,100円

※ 11人槽以上の使用料については、環境衛生課までお問い合わせください。

65歳以上のみの世帯は使用料が減額され、お得です

現在、町が推進している「紀宝町営浄化槽整備推進事業」では、すでに設置済みの合併処理浄化槽について、町による維持管理を希望される場合、浄化槽を寄付するという形で、町が維持管理を行っていく『寄付採納制度』を行っています。65歳以上のみの世帯の場合は、使用料も減免され、お得ですので、寄付をお考えの方は、ぜひ、ご検討ください。

図① 維持管理費の比較（5人槽：年額）

個人で維持管理をした場合（例）

保守点検費	12,600円（年3回）
清掃費	37,000円（年1回）
法定検査費	3,800円（年1回）
年間	53,400円

※他に、薬品代、プロアーのダイアフラム交換費用なども別途必要となります。

↓

町で維持管理をした場合

保守点検（年3回）、清掃（くみ取り：年1回）、法定検査（年1回）、薬品代、プロアーのダイアフラム交換などの修繕費も含んで、

年間 44,400円（月々3,700円）

↓

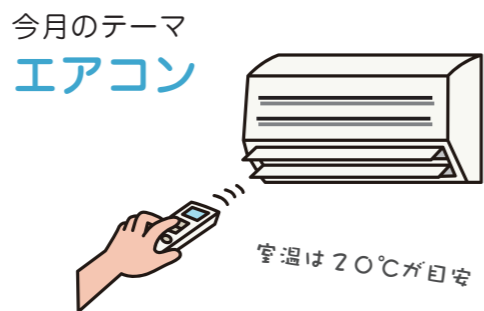
65歳以上のみの世帯の場合

上記の町で行う通常の維持管理と同じ内容【保守点検（年3回）、清掃（くみ取り：年1回）、法定検査（年1回）、薬品代、プロアーのダイアフラム交換などの修繕費も含む】を行っても、65歳以上のみの世帯の負担は、

年間 24,000円（月々2,000円）

シリーズ ストップ地球温暖化 その④ 家庭でもできる温暖化対策

～できることから始めよう～



暖房は必要なときだけつける
暖房を1日1時間短縮した場合
（設定温度：20℃）

年間削減効果	年間節約金額
電気 40.7kWh CO2 14.3kg	約 900円

【出典：財団法人省エネルギーセンター／家庭の省エネ大事典】

ワンポイントアドバイス

部屋の空気を循環させる

暖かい空気は部屋の上の方を流れるので、エアコンの風向きは下向きに調節しましょう。扇風機を使って部屋の空気を循環させれば、設定温度を下げて同じような暖かさが得られます。

▼詳しくは、役場環境衛生課（☎33-0333）までお問い合わせください。

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

表① 12月の移動支所開設日程 ピンク色は、移動図書館も開設

	開設日	会場	開設時間
月曜日	3日	桐原生活改善センター	9:00~10:15
	10日	平尾井高齢者生産活動センター	10:30~11:45
	17日	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	4日	浅里生活改善センター	9:00~10:15
	11日	北松杖多目的集会施設	10:30~11:45
	18日	中村多目的集会施設	13:30~14:45
水曜日	5日	阪松原生活改善センター	9:00~10:15
	12日	永田青年クラブ	10:30~11:45
	19日	井田公民館	13:30~14:45
	26日	地下集会所	15:00~16:15
木曜日	6日	上地多目的集会施設	9:00~10:15
	13日	下地生活改善センター	10:30~11:45
	20日	茶屋地構造改善センター	13:30~14:45
	27日	下り場集落センター	15:00~16:15
金曜日	7日	高岡老人憩の家	9:00~10:15
	14日	鮎田構造改善センター	10:30~11:45

町内17か所で開設しています

住民票の発行業務などを郵便局に委託するとともに、さらなる住民サービスの充実を図るため、町職員が町内17か所に出向いて、移動支所を開設しています。（表①移動支所開設日程をご覧ください。）

移動支所の業務内容

住民票、印鑑証明、納税証明書などの申請受付事務（交付は後ほど、郵送か職員が直接お届けします）や、町税、国民健康保険税の収納事務、役場への各種届け出事務などを受け付けます。

▼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。

図書館だより

今月のテーマは
「でよなら辰年！
竜とドラゴンの本！」



鴉殿図書館
岸司書

今月のおススメ



エラゴン 遺志を継ぐ者

クリストファー・パオリーニ / 著
大鷹双恵 / 訳、ソニー・マガジンス

著者が15歳から書き始めたこのシリーズは映画化され、この度やっと完結編が出ました。全4巻。一気読みはいかが？



ドラゴンフライ アースシーの五つの物語

アーシュラ・K.ル=グウィン / 作
清水真砂子 / 訳、岩波書店

壮大なファンタジー「ゲド戦記」の外伝。作者自身による詳細な解説付きで、アースシー世界への理解がより深まります。



冬の龍

藤江じゅん / 作、GEN / 画
福音館書店

「雷の玉」をめぐる少年たちの友情と冒険の物語。本に関わる様々な職業の人たちが登場、活躍します。一陽来復を願って！



白いりゅう黒いりゅう 中国のたのしいお話

賈 芝、孫 劍冰 / 編、君島久子 / 訳
赤羽末吉 / 絵、岩波書店

中国の様々な民族に伝わる昔話を集めたもの。表題作は大工のヤン名人が彫った木彫りの白龍と、悪い黒龍とが戦う物語。

◆ 年末年始の休館のお知らせ ◆

鴉殿図書館は、12月27日（木）から1月4日（金）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きらない場合は、お持ち帰りいただき、開館日にご返却いただきますようお願いいたします。



〈今月のおはなし会〉

スペシャルおはなし会 12月22日（土）

- 0 歳 児：午前10時～10時30分
- 1 歳 以上：午前11時～11時30分
- 3 歳～小学生：午後1時30分～2時30分

事前の申し込みは必要ありませんので、当日図書館へお越しください。多数のご来場お待ちしております。

- ◆ 鴉殿図書館（☎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

消費者トラブルに負けないぞ！！



～身近にひそむ悪質商法の手口！その6～

◆ デート商法 ◆

デート商法とは、異性に対し抱く好意を利用して商品を販売する商法です。出会い系サイトや街頭アンケートなどで近づき、メール交換やデートに誘うなどして親密な関係を装い、本人がだまされたと気づくまで宝石やエステ商品などを次々と契約させます。

【実際にあった事例】

出会い系サイトで知り合い、メール交換を始めた男性からドライブに誘われた。その帰り「僕は宝石デザイナーの仕事をしている。仕事場を見てほしい」と宝石店に連れて行かれ、「僕のデザインしたネックレスを着けてほしい」と頼まれネックレスを契約した。さらに2か月後、「営業成績に協力してほしい」とダイヤの指輪の購入も頼まれた。断ったが、何度も頼まれ、嫌われたくない気持ちもあって契約してしまった。

【注意】

「メル友」や、「出会い系サイト」で知り合った相手に会いに行くときには十分に気をつけましょう。デート商法は親密な関係を演出し、クーリングオフさせないようにするのが特徴です。その場の雰囲気感に惑わされることなく、勧誘されている商品が本当に必要なものが冷静に考え、不要であればきっぱり断りましょう。断りにくいときや迷ったときは、思い切ってその場から一旦立ち去る勇気も必要です。

◆ 三重県消費生活センター

☎059-228-2212 【月～金・日曜日】午前9時から午後4時まで

▶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。

紀宝警察署からのお知らせ

年末の交通安全県民運動の実施について

【実施期間】 12月11日（火）～20日（木）

【運動の重点】

- 子どもと高齢者の交通事故防止（特に、夕暮れ時と夜間の走行中・自転車乗用中の交通安全対策の推進）
- 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
- 飲酒運転の根絶

特殊詐欺にご注意を！！

最近、還付金詐欺、金融商品等取引名目下の特殊詐欺が多く発生しています。特殊詐欺について理解を深め、騙されないように注意してください。

紀宝警察署（☎33-0110）

ごみは資源のコーナー

小さな家電製品は「資源金物」の日に



「資源金物」の日には、フライパンや鍋だけでなく、小型の家電製品（45ℓのごみ袋に入る大きさまでのもの）も資源として回収できます。



ごみ博士 タカミチさん

お願い♪

袋に入らない大きさのものは、「粗大ごみ」での回収となるので、気をつけてね♪

役場環境衛生課（☎33-0338）

広報クイズ

◆ 問題

- ①特集：命をつなぐ～〇〇を未然に防ぐために～
- ②石川県〇〇町と災害時相互応援協定を締結！！
- ③衆議院総選挙の投票日は12月〇〇日（日）
- ④鮎田区が「みんなの〇〇祭」を開催
- ⑤珍百景：煙突のようにそそり立つ「〇〇基準点」

◆ 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 紀宝町鴉殿324）まで応募してください。正解者の中から、抽選で5名の方に、右写真の「町の特産品」をお贈りします。

抽選で特産品が当たります！

◆ 締め切り

12月14日（金）必着
※当選者は、来月号のこのコーナーで。

■ 11月号の正解

- ① 72 ② 波静 ③ 歯 ④ 人権 ⑤ 笑顔

■ 11月号当選者

（応募総数28通・正解者26人 賞品は「温州みかん」）
楠 みさほさん（大里）、中尾和代さん（成川）
角口万壽子さん（井田）
福嶋由喜子さん（神内）
玉置 佑子さん（鴉殿）

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

12月号の当選者へは



無添加
玄米酢



koho@town.kiho.lg.jp

今月のお料理

野菜たっぷり♪

「人参と玉ねぎのナポリタン」

今回は、子どもも大人も知っているケチャップ味のナポリタンです。人参や玉ねぎを使って、野菜も一緒にとれるよう工夫しました。しょうがとんにくを多めに使うことで味がぐっと締まって、塩分を控えることができます。また、普通のスパゲティはもちろん、ペンネやフジリというらせん状の形をしたショートパスタを使うと、いつもと違った雰囲気に。クリスマスなどにいかがですか？

【材料（2人分）】

- ショートパスタ 120g
- 合びき肉 100g
- 人参 1/2本
- 玉ねぎ 1個
- 油 小さじ1
- A おろししょうが 小さじ2
- A おろしんにく 小さじ1/2
- B トマトケチャップ 大さじ3
- B ウスターソース 大さじ1
- 黒コショウ 少々



おうちで、おしゃれパスタ♪

エネルギー（1人分）：約 460kcal
塩分：約 1.6 g

【作り方】

- ①人参、玉ねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンにAとサラダ油を入れて熱し、ひき肉、人参、玉ねぎの順に加えて炒める。さらにBを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ③沸騰したたっぷりのお湯で、パスタを袋の表示時間のマイナス1分半でゆでる。
- ④②に軽く水気を切った③を加えて中央で炒めながらソースをかき混ぜる。皿に盛り、黒コショウをふって出来上がり。



今月のテーマ

こころとからだのリラックス方法

今月は 岡本こずえ保健師



① ゆっくり呼吸する時間を習慣づけましょう。

ストレスが多い毎日ほど、朝晩の呼吸法を習慣づけると、自律神経のバランスが整います。呼吸は、吸っている時は交感神経が働き、吐いている時は、副交感神経が働くメカニズムで行われています。ゆっくり吐くほど、副交感神経が活発になりますから、心身の緊張がほぐれます。

リラックス呼吸（腹式呼吸）



①足を肩幅くらいに開きリラックスします。おへその下あたりに両手をあてます。おなかをへこませながら、口から息をゆっくり15秒くらいかけて吐き切りましょう。首や肩の力を抜いて息を吐き切ると、自然と体が曲がってきます。2〜3秒この状態を保ちます。



②ゆっくりと体をもとの状態に戻しながら、次は鼻から息をゆっくりと吸っていきます。この時、胸ではなくおなかを膨らませるように意識して行います。腹式呼吸をすると、心身の緊張がほぐれてリラックスします。

② ゆっくり入浴でリラックス

ストレスのせいで緊張していると、血管が収縮して血行が滞り、体のすみずみまで酸素や栄養が届かなくなってしまう。これでは、体にたまった疲労物質が上手く排出されません。こんな時こそ、少しぬるめのお湯（夏は38℃、冬は40℃）にゆっくりつかって、心身の緊張を取り、疲れもストレスも洗い流しましょう。アセチルコリンというホルモンが分泌されてリラックスモードに入ることができて、快適な睡眠にもつながります。

③ 質の良い睡眠を！

質のよい睡眠とは、時間の長さではなく、眠りの深さが重要となります。眠りにつく直前までテレビやパソコンを見ていると、眠りが浅くなります。寝る前はくつろぎや静かな語らいの時間をとり、心身をリラックスさせてから眠りにつく習慣をつけましょう。質のよい睡眠がとれると、脳の生命中枢にある自律神経系やホルモン系、免疫系の機能が活性化し、心身のバランスが安定した状態になります。

12月の健康カレンダー

元気塾（介護予防事業）

日	会場と開催時間
5日	鶴殿地域交流センター（午前9時30分～11時）

※ 要予約：詳しくは、紀宝町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
25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
2日	米良クリニック	☎(21)7878 外科
9日	まじょうクリニック	☎(29)7800 内科
16日	笹屋内科外科	☎(21)2917 外科
23日	すずき子どもクリニック	☎(28)0111 小児科
24日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
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	米良医院	☎(22)2710 内科
12/31	佐野内科	☎(28)3266 内科
1/1	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
1/2	谷地内科	☎(23)3088 内科
1/3	味八木胃腸科	☎(21)5610 外科

※ 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。

今月のテーマ

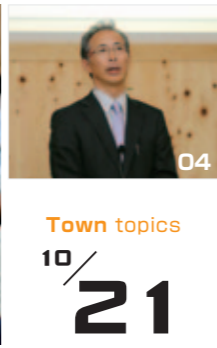
ドライマウス（口腔乾燥症）

歯を大切にしようね♪



口腔内の唾液量が減少すると、むし歯、歯周病、口臭の他に日常生活が困難になることがあります。それはドライマウスや舌痛症と呼ばれ、咀嚼障害、嚥下困難、味覚障害、潰瘍、発音障害、灼熱感、口腔感染症などの症状が現れます。その原因として、食生活、ストレス、薬物、年齢によるものなどがあります。更年期の女性に、口が渇く、舌がヒリヒリするなどの症状を訴える人が多くなります。

お口の渇きが気になるときは、口の中を清潔に保ち、意識して、野菜、肉、魚など噛みごたえのある食べ物をよく噛んで食べるようにすることが、唾液の出る量を増やすことにつながります。そして、お酒はほどほどに、タバコをやめるなど、日ごろの生活習慣を改善させるとが大切です。また、気分転換やおおらかな気持ちで日々の生活をするなど、できるだけストレスを緩和する生活を心がけましょう。



紀伊半島大水害からの復興を願い

鮎田区が「みんなの復興祭」を開催!!

鮎田区は10月21日、紀伊半島大水害からの復興を願った催し「鮎田みんなの復興祭」を、鮎田構造改善センター弁慶で開催しました。

これは、大水害から約1年が過ぎ、住民が一同に集まる場をつくることでさらなる復興への契機にしていこうと企画されたもので、被災をきっかけに家に閉じこもりがちな高齢者も多く見受けられることから敬老会も兼ねて行われました。

復興祭では、東口高士鮎田区長が被災箇所の復旧状況や今後の見通しなどを報告した後、鮎田自主防災会の尾畑啓嗣会長が防災をテーマに講演。女性の会の会員による歌や踊りの敬老祝賀に続き、木本高校吹奏楽部によるコンサートが開かれました。参加した鮎田区民130人は、芸能観賞をしたり、昼食を楽しんだりとにぎやかなひとときを過ごしていました。

Town topics
10/21



01. 敬老祝賀でフラダンスを披露する女性ら。02. 自主防災会の尾畑会長による防災講演。03. 木本高校吹奏楽部がアンサンブル演奏。04. あいさつをする東口区長。05. みんなで「ふるさと」を合唱しました。

芸術の秋を堪能

多彩な作品がずらり「紀宝町文化展」

第6回紀宝町文化展が11月10日と11日の2日間、田代体育館で開催されました。

昨年は、紀伊半島大水害の影響で中止となりました。2年ぶりの開催となる今回は、保育所児童から高齢者まで895人からの出展があり、個性豊かな作品約1,000点が会場を彩りました。パッチワークやアクセサリー、書、絵画、絵手紙、写真、押し花、陶芸、民芸品などの作品に、来場者たちは、ゆっくりと顔を近づけるなど、思いおもいに観賞し、「芸術の秋」を楽しんでいました。

Town topics
11/10
11



個性豊かな作品約1,000点が並んだ文化展会場

防災・減災を願い

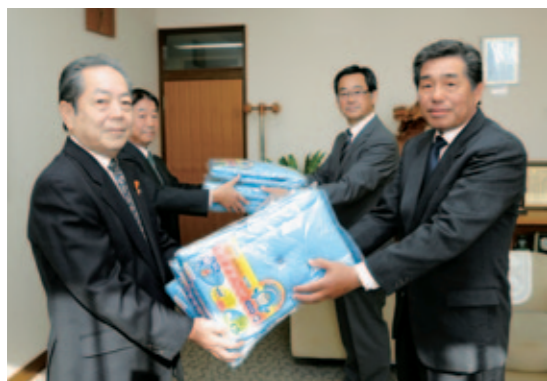
建設業組合が全児童に防災ずきん

紀宝町建設業組合は11月14日、町内の5小学校の全児童641人分の防災ずきんを紀宝町へ贈呈しました。

同組合は、地域貢献活動の一環として、これまでは保育所の砂場の整備や、施設のペンキ塗りなどを行ってきましたが、災害に備えて防災意識を高めてもらおうと、今年の内容が変更されました。

役場に贈呈のため訪れた徳田稔組合長と有城正剛副組合長は、「減災活動の一助になればうれしい。継続していきたい」と話していました。

Town topics
11/14



西田町長と長村教育長に防災ずきんを手渡す徳田組合長(右)と有城副組合長



多彩な演目に拍手喝采♪

芸能フェスティバルで日ごろの成果を披露

紀宝町文化協会は10月28日、まなびの郷で芸能フェスティバルを開催しました。合唱や太極拳、コーラスなど町内の13団体が多彩なパフォーマンスを繰り広げ、日ごろの成果を披露しました。

昨年は紀伊半島大水害の影響で中止となったため、2年ぶりの開催となった同フェスティバルは、今年は2回に分けて開催される予定となっています。

ステージでは、「アカデミー合奏団」の演奏で幕開けし、踊りやコーラス、太極拳、詩吟、大正琴、カラオケなどバラエティー豊かで、演目が終わるごとに大きな拍手が響いていました。

Town topics
10/28

01. 鶯殿ばやし保存会。(踊り)02. 興川流詩吟興道館。(詩吟)03. アカデミー合奏団。(合奏)04. コーラスあゆみ。(合唱)05. 潮騒コーラス。(合唱)

第60回全日本剣道選手権大会

木和田大起六段が剣道日本一に輝く!!

剣道日本一を決める第60回全日本剣道選手権大会が11月3日、東京の日本武道館で行われ、紀宝町神内出身の木和田大起選手が見事、初優勝を果たしました。

64人によるトーナメント戦で争われた同選手権では、木和田選手は、準決勝で3連覇を目指した高鍋進六段を破り、決勝では3年ぶり3度目の優勝を狙った内村良一六段から小手を奪って初優勝を果たしました。3回目の出場で頂点に立った木和田選手は、「優勝できて本当にうれしいです」と顔をほころばせながら喜びを語っていました。

木和田大起六段

Profile

昭和53年生まれ、34歳。紀宝町神内出身。紀宝剣道スポーツ少年団で剣道を習い始め、矢刈中学校、三重高、中央大学と進学し、大学卒業後は大阪府警に奉職する。大阪府警警備部第一機動隊所属、巡査部長。身長181cm。体重85kg。



Town topics
11/3

はしゃぎっ子



なかま り ゆずな
仲森 柚奈ちゃん (神内)

平成21年12月8日生まれ
和彦さん&成美さんの次女

好奇心旺盛で、いつも元気いっぱい
の柚奈です。かけっこ大好き！早く運動会
で思いっきり走りたいなあ〜！笑顔をたや
さず、明るくやさしい子に育ってね♪…お母
さんから



さわだ かほ
澤田 香歩ちゃん (鶉殿)

平成21年12月26日生まれ
育典さん&直さんの長女

美容院や化粧品売場が大好きな香歩。
美しくなることに興味津々で、お風呂あ
がりのクリームだって欠かしません。パパに
も塗ってあげるんだ♪強く優しく美しく育
ちますように。…お母さんから



やまだ りひ
山田 莉夢ちゃん (鶉殿)

平成21年12月8日生まれ
裕二さん&喜美代さんの長女

3人兄妹の末っ子ですが、1番の
しっかり者で、家ではいろいろお手伝い
をしてくれます。外遊びは好きですが、人
見知り激しくすぐ固まってしまいます。素
直で元気に育ってね♪…お母さんから

【募集】満3歳の誕生日を迎える子ども(平成22年2-3月生まれ)を募集しています。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(金)まで。

ペンリレー



伝統の技術の大切さ

笹谷 和弘 さん (鶉殿)

人生で一番高価な買い物。それはきつと家族の夢と希望がたくさん
込められ、何回も何回も考えて購入
を決断した「ことだ」と思いますが、
家族の歴史や思い出が作られる高
価で大きな箱。みなさんおわかり
だと思いますが、答えは「マイ
ホーム」です。

私は、みなさんの大切な家を作る
仕事、建築業を営んでいます。早
い話が、大工さんです。この仕事
は、お客様と一緒にどんな家にし
たいか、どんな生活がしたいかを
相談し、ゼロから骨格を作り形に
していきます。家が完成すれば、
お客様と一緒に喜び、そして感謝



PROFILE

さきたに かずひろ さん

現在、紀宝町商工会青年部長を務め
られている笹谷さん。「紀宝町が元
気で活気づくよう、商工会青年部
はこれからもがんばっていきます！」
と話していました。



される素敵な職業だと感じています。
そして完成してからも、自宅に招
待してもらい、一緒にご飯をいただく
、そんな家族ぐるみのお付き合いを
させていただいてい

そんな素敵な職業ですが、最近
大工の成り手が少なくなっています。
います。みなさんの記憶にも新しい
台風12号災害の時も、大工不足を
痛感した瞬間でした。私も半年
近く、早朝から深夜まで少しでも
被災された方が通常の生活に戻れ
るよう、復旧に駆けずり回って
い

ました。それでも人手が足りず、
心が締め付けられる思いでお断り
させていただいた方もいました。
大工の成り手が減少している原因
は若者の減少もありますが、建
築の依頼先が地元離れていること
と、そして機械の進歩により家の
骨組みも機械で全部加工してく

る時代になってしまったことも原因
のひとつだと思えます。私も以前
は機械で加工をお願いしたことも
あります。しかし、本来は職人が
木の一本一本の特色を十分理解し
、技術を駆使して大事に造って
いきます。その大切さを私も感じ、
最近では一つひとつ丁寧に職人の
手で加工しています。

私は今後も、不況や災害にも負
けない地域の力として、伝統技術
の継承を大切に、魅力のある人
材を増やして、この紀宝町から全
国にアピールができるまでになれ
ばと考えています。

1月号は大里の森溝和也さん
です。笹谷さんからは、「いつも
商工会青年部の副部長として心
強いサポートありがとうございます。
そして来年こそは幸せな家庭を築
いてください。」

ジヨジヨにはまっています!!

中道 誠 さん (成川・28歳)

◆お仕事は??

ケーズデンキ新宮店で、主に、
販売・接客をやっています。求めら
れている商品をきちんと提案でき、
お客様から「ありがとう」と言っ
てもらえるのがうれしいですね。

◆趣味は??

バスケットとカメラです。バスケ
は週に1・2回練習しています。カ
メラは、ロモのLC-Aというタイ
カメラを持っていて、まちの風景や
カフェなどで料理を撮っています。

◆旅に行くとしたら??

イタリアのシエノヴァに行っ
てみたいです。石つくりの路地が
あるなどまちの雰囲気が好きで、
そこで写真を撮ってみたいです。

◆理想のタイプは??

明るくて、一緒にいて落ち着ける
人がいいですね。

◆今、はまっています!!

漫画「ジヨジヨの奇妙な冒険」
のアニメが始まって、今それ
にはまっています。

若い衆登場





12月号

町の人口 - population -

平成24年10月末現在(前月比)	
人口	11,891 (-19)
男	5,584 (-6)
女	6,307 (-13)
世帯	5,394 (-9)
	(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
熊野自殺防止センター	05979-2-2277
【毎週金・土曜日 午後7時から11時まで】	
防災行政無線(フリーダイヤル)	0120-334-119

おかけ間違いのないように!



今月のニャンコ

にゃんころ

まどぐち国民年金

日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は、国民年金に加入して保険料を納めることになっています。

学生や自営業の方で20歳になって国民年金の被保険者(第1号被保険者)となる方は、役場税務住民課で、国民年金の加入手続きを行ってください。

手続きには、基礎年金番号を記入する必要があります。窓口にお越しの際は、忘れずに「年金手帳または基礎年金番号のわかるもの(納付書等)」「印鑑」をご持参ください。また、国民年金保険料の猶予・免除申請も同様のもが必要で。

▼詳しくは、役場税務住民課 国民年金係 ☎33-0337)までお問い合わせください。

12月の尾鷲社会保険事務所の職員による年金相談は、12月19日(水)午前10時から午後2時まで、役場2階小会議室で行いますので、ご利用ください。

「e-Tax」を利用ください

◆e-Taxとは?

国税庁が運営する国税電子申告・納税システムの通称です。所得税・法人税・消費税といった国税の申告、納税、および青色申告の承認申請などをインターネットを利用して行うことができます。

◆e-Taxを利用するためには、原則「電子証明書」が必要になります。

個人向けの電子証明書は、地方公共団体による「公的個人認証サービス」にて発行されています。住民票のある市区町村の窓口で住民基本台帳カード(住基カード)を入手し、申請書等を提出して電子証明書の発行を受けてください。(発行手数料は住基カード、電子証明書とも、それぞれ500円が必要です。)

◆住基カードおよび電子証明書の取得はお早めに!

住基カードは、申請いただいたその日に発行できません。お手元に届くまでに約2〜3週間かかります。さらに、確定申告時期は、発行す

献血にご協力ください

17歳から69歳までの健康なあなたのご協力をお願いします。(ただし、65歳以上の方は、60〜64歳までに一度献血したことがある方のみとなります。)

血液は、人工的に造ることも長い期間保存することもできません。輸血に必要な血液をいつで

るまでに3週間以上かかる場合があります。確定申告期限までに発行できないことも考えられます。住基カードなどの取得はお早めにお願います。

大きさ	1 枠 縦 45 ^{センチ} × 横 86 ^{センチ}
掲載料	1 枠につき月額で、 町内事業者 7,000 円 町外事業者 10,000 円

広報きほうに広告を掲載しませんか

町では、「広報きほう」のこの位置に有料広告を掲載しています。みなさんの会社やお店の宣伝にご利用ください。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。

も十分確保しておくため、献血にご協力ください。(400ccの献血は、男女ともに体重50kg以上の方が対象になります。)

平成24年工業統計調査を実施します

工業統計調査は、従業者4人以上の全ての製造事業所を対象に、平成24年12月31日現在で実施します。

この調査は、我が国の工業の実態を明らかにすることを目的とし、調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。調査の方法は、12月中旬から来年1月にかけて調査員が調査票記入のお願いに伺います。なお、調査内容の秘密は厳守されますので、正確な記入をお願いします。

毎月第3日曜日は「家庭の日」

▼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。

子どもの豊かな育ちのためには、家庭が最も身近な生活の場であり、生き方の基本などを身につけるかけがえのない場です。毎月第3日曜日の「家庭の日」には、親子のふれあいを大切にして、家族の絆を深めましょう。

「家庭の日」には

- ① 家族みんなで話し合おう
- ② 家族みんなで楽しもう
- ③ 家族みんなで出かけよう

人権擁護委員会にご相談ください

隣近所のもめごと、家庭内の問題(離婚や扶養、相続等)、体罰やいじめ、職場でのセクハラ、DV等でお悩みの方は、人権擁護委員、または相

人権擁護委員

- ・ 女性の人権を守ろう
- ・ 子どもの人権を守ろう
- ・ 部落差別をなくそう
- ・ 人身取引をなくそう
- ・ 性同一性障害を理由とする差別をなくそう
- ・ 東日本大震災に起因する人権問題に取り組もう など

▼詳しくは、津地方法務局熊野支局 ☎0597-8512310) または、役場福祉課 ☎33-0339)までお問い合わせください。

日曜・無料遺言公証法律相談を開催

新宮公証役場では、「日曜・無料遺言公証法律相談」を実施しています。

【日時】 12月16日(日)、平成25年1月20日(日)、午前9時から午後5時まで

【場所】 新宮公証役場 (新宮市緑ヶ丘2-1-31

新成人を迎える方へのお知らせ

平成25年成人式を、1月2日(水)午前10時30分から紀宝町生涯学習センターまなびの郷で行います。

新成人として、人生の一步を踏み出す方は、平成4年4月2日から平成5年4月1日生まれの方です。該当される方で、まだ案内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。

相続・贈与等の不動産登記や会社等の商業登記に関することについて、**お気軽にご相談ください。**

司法書士 庄司 純史

事務所 熊野市井戸町802-12
TEL 0597-85-4568
自宅 紀宝町井田上野2140
携帯 090-3389-1330

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/

有料広告



Unusual Scenery

紀宝の珍百景 見つけた! その32

煙突のようにそそり立つ 電子基準点

今回の珍百景は、うぶの幼稚園にそそり立つ煙突のような物体をご紹介します。何度も取材に訪れているうちの幼稚園ですが、当初この物体は焼却施設か何かで、高く上に伸びているのは煙突だと思っていました。しかし、よく見てみると焼却部分がありません。「何なんだこれは?」というのがきっかけでした。

測量の基準点として利用するために、全国1,240か所に約20mの間隔で設置したものだということです。タワーは、ステンレス製で高さが5m。上部にアンテナがあり、内部に受信機や通信機などが格納されています。国土地理院によると、三重県内に電子基準点は27地点あり、観測データは、地図の作成や、地震や火山噴火予知などの基礎資料に利用されるとのことです。焼却炉だと思っていただけものが、なんとも立派なものという、驚きの事実が発覚しました。

ひょうりや 特集に込めた想い

今月号では、「命をつなぐ〜自殺を未然に防ぐために〜」と題して、自殺予防についての特集を組ませていただきました。

現在、自殺は全国的に深刻な社会問題となっています。三重県においても同様のことが言え、特に紀宝町を含む東紀州地域は、県内で最も自殺死亡率が高い地域となっています。

自殺の原因は様々ではありませんが、さまざま悩みによって心理的に追い込まれた結果、「うつ病」などの病気になる、正常な判断ができなくなるといわれています。

今回、僕がこの特集を組もうと思ったきっかけは、実は、僕も以前に「こころの病氣」にかかり、長い間苦しんでいたことがあるからです。特集記事にもあるような、意欲の減退や睡眠障害を起し、何をやってもうまくいかず、ずっと苦しんでいました。しかし、人に相談することが苦手な僕は、ひとりで抱え込み、追い詰められていました。

そんなある日です。どうしようもないくらいつらく、助けを求めていたとき、気分転換がしたくてドライブに出かけ、大里地区を運転していると、そこには絶対にはいるはずのない親友が、自転車で目の前を横切って行ったのです。なにか運命的なことを感じた僕は、呼びとめて、「相談したいことがあるんやけど、今夜時間とれない?」と勇気を出して話してみました。僕の様子を察した親友は、忙しいなか、すぐに時間を作ってくれ、その夜、僕は初めて悩みを相談しました。すると、今まで抱えていた重く大きなものがすう〜と軽くなったのです。それはもう信じられないくらい軽くなりました。人に相談することが、こんなに重要なことなんだと初めて気づかされた瞬間でした。

今回の特集は、自分の経験を踏まえて、1年半ほど勉強し、組ませていただいたものです。これを読んでいたあなたにと、ひとりでも多くの方が、自殺の現状やこころの病氣についてきちんと理解し、一人ひとりが自殺予防について考えていただけたらと思っています。また、悩みを抱えている人は、ぜひ身近な人や相談機関などに秘めた想いを話してみてください。人は支えあってこそ生きていけるんだと思います。身近な人のこころの声を傾け、笑顔あふれる生きやすい社会を、みんなで築いていけたらと思います。(広報係 竹鼻 康)



アカメちゃん