

Kiho

広報きほう

Public Relations/ Kiho 2018 vol.150

7月号

命の輝きが生み出す 真夜中のファンタジー

水辺ではなく森などに生息しているヒメボタル。闇の中を黄金色の光が点滅しながら乱舞する姿は、幻想的な世界を生み出していました。



食を通じて健康づくりの輪を広げる



きほう食の会のみなさん

エネルギーや塩分の摂りすぎ、野菜の摂取不足など栄養バランスが偏りがちな現代の食生活。食の会では、日ごろの食事を通じて自分たちの健康を守るとともに、子どもたちへの料理教室など、食を通じた健康づくりの輪を広げる活動を行っています。

きほう食の会が発足

きほう食の会は、食生活改善推進協議会（食改）から名称を変更し、今年度5月に発足した総勢30名のボランティアグループです。食の会では、会員同士の親睦を図り、食についての正しい知識と技術を学習し、日ごろの食事を通じて自分たちの健康を守るとともに、食を通じた健康づくりの輪を広げ、地域の活性化を図ることを目的にしています。

豊かな食生活がもたらす健康リスク

この楽しさや食文化などを伝えていく元気キッズの活動などのほか、食を通じた地域の活性化を目指して、つれもて祭りやみなとフェスティバルなどの地域の行事にも積極的に参加していく予定です。

流通の発展や技術の進歩、また食の欧米化、多様化が進み、現代の食生活は非常に豊かなものになっています。スーパーに行けば外国の食材も簡単に手に入り、20年前には並ぶことのない料理が食卓に並び、食生活の豊かさは増すばかりです。

ひと工夫加えた料理で生活習慣病、認知症を予防

食事は私たちの体を癒し、活力を与えてくれる一方、選び方によっては病気の原因になることもあります。外食や惣菜、お菓子など

は比較的味付けが濃く、脂肪分が豊富なものが多いことから、塩分や糖分、エネルギーを摂りすぎてしまう原因の一つとなっています。自宅で料理をすれば、栄養が偏らないように自分でコントロールでき、肥満や血管の病気などを予防できるという健康面の大きなメリットがあります。とはいえ、いきなり食生活を完璧に改善することは難しいと思います。少しでもよくかんで食べる、野菜料理を1品増やすなど、できることから少しずつ無理のない範囲で長く続けていくことが大事です。また、一口に料理するといっても、その中には、メニューを考え、食材を買いだし、調理を行い、料理を盛り付けるといった一連の流れがあります。自分で料理を作ることは、こうした動作を主体的に行うため、認知症の予防に効果があるだけでなく、達成感が得られ、何より食べる楽しみがあることで、生活の張り合いにもつながり、その人を生き生きさせることにもつながります。

健康・栄養について学ぶ「栄養教室」

「医食同源」という言葉があります。これは、日ごろから栄養バランスの取れたおいしい食事をとることで病気を予防し、治療しようとする考え方です。しかし、例えばお味噌汁の味や具材が各家庭で異なっているように、自分の家庭の食事を見直してみることは意外と難しいものです。

栄養教室では、町管理栄養士の指導のもと、減塩や生活習慣病の予防、改善について考えられた料理をグループで作り、栄養バランスのとれた料理を学ぶとともに、食と健康について話し合い、お互いに教え、教えられ、体験を共有することが、食生活が変わるきっかけを作り、継続していくための刺激となっています。

活動内容 栄養教室



01



04



03



02

01・02. 和気あいあいと楽しく調理。03. 完成した料理を食べながらワイワイと情報交換。04. レシピの説明をする町管理栄養士。

食の知識や経験を伝える
「子どもたちへの料理教室」

食育という言葉を知っていますか。食育とは、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と、バランスの良い食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食事を通じて「心と身体の健康を維持できること」、「食事の重要性や楽しさを理解すること」、「食べ物を自分で選択し、食事づくりができること」、「家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうこと」、「食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちを持つこと」などを身に付けることを目的としています。

食の会では、元気キッズの子どもたちや矢淵中学校の生徒たちに対し、食育の一環として料理教室を開催し、子どもたちに料理をすることの楽しさを伝えるとともに、食の知識や経験、食文化を次世代に伝えていきます。

活動内容
食育推進



01. 矢淵中学校総合学習（エコクッキング）。02・03・05. 元気キッズの料理教室。04. 子どもたちが自分たちで作った料理。



05

食を通じた健康づくり
一緒に始めませんか

私たちの体は、すべて口から入る食べ物でできています。その大切な食の栄養バランスや量に偏りがあると、私たちの健康状態は崩れてしまいます。食文化の味や郷土の味などの食文化を、さまざまな体験や人とのふれあいを通じて学ぶとともに、自分の食を大事にした生活の基本を身に付け、健康な体をつくり上げていくことは大切なことです。

自分の健康は自分で守り、家族の健康は家族で守り合い、お隣さんお向かいさんとのふれあいを通じて、食の輪が広がっていきます。あなたも地域ぐるみのよりよい食生活づくりの輪に参加してみませんか。

町では、食のボランティア「きぼう食の会」会員の養成講座を、紀宝町保健センターにて行っています。養成講座を修了後、きぼう食の会の一員として、食事を通じた健康づくりを地域に広げましょう。今年度の講座の日程は、広報きぼうなどで後日お知らせします。



食の会会長 須川陽子さん

「ぜひ一緒に食の会の活動をしてみませんか」

長生きをするうえでは、なによりも元気でいることが大事で、そのためによい食習慣を続けていくことが大切だと思えます。

栄養教室では、気軽な雰囲気の中で、和気あいあいと楽しく料理を作り、栄養バランスのとれた料理を学んでいきます。料理が好きな方はもちろん、料理が苦手な方やあまり料理を作ったことのない男性の方もぜひ一緒に活動してみませんか。

また、元気でいることは、つながりを持ち続けることでもあると思います。これまで食改の活動に尽力されていた方々と、食の会の会員さんのご協力、また、ご指導いただき各部門の方々に感謝しつつ、これからもつながりを大事に活動を続けていければと思います。

塩分控えめレシピ

17ページの「かわりパネソテー」と一緒に作ると栄養バランスのよい食卓に♪

新たまねぎの野菜サラダ



すし酢をドレッシング代わりに使って季節の新たまねぎと一緒に食べます

【材料（約4人分）】

- 新玉ねぎ … 1/2 個
- すし酢 … 80～100cc
- こしょう … 少々
- レタス … 約4枚
- トマト … 1/2 個
- コーン（缶） … 大さじ4

【作り方】

- 1 新玉ねぎはスライサーなどで薄く切る。においや辛味が気になる場合は、水にさっとさらす。水気を絞る。
- 2 すし酢に①とこしょうを入れて、漬けておく。
- 3 レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトは1cm角に切る。コーンは汁気を切っておく。
- 4 ②以外を混ぜ合わせて器に盛り、③を野菜の上に乗せる。

果物とあんこの寒天



あんこは使う直前まで冷やしておく、寒天が固まりやすくなります

【材料（約4個分）】

- 寒天 … 3g
- お好みの桃（缶） … 桃 1/2 個分
- キウイフルーツ … 1/2 個
- みかん缶など … 50g
- 砂糖 … 大さじ3
- 水 … 150cc
- 缶詰のシロップ … 約 50cc
- お好みのあんこ … 約 50g

【作り方】

- 1 鍋に寒天・水・砂糖を入れてよく混ぜ、火にかけたらよく煮溶かす。
- 2 溶けたら火からおろし、小さく切ったくだものを、①に混ぜる。
- 3 湯飲みなどにラップをしき、②を半量ほど流し入れ、真ん中にあんこを乗せ、残りの半量を入れる。固まる前に口を閉めて輪ゴムで止める。
- 4 冷蔵庫で冷やす。

任意・定期予防接種費の助成

ワクチンの予防接種費を助成します！



町では、ワクチンの任意予防接種と、定期予防接種の費用の一部助成を、今年度も下記のとおり実施します。

◆ 任意予防接種（ロタウイルス・おたふくかぜワクチンなど）

ワクチンの任意予防接種は、町に住民登録があり、平成30年4月1日から平成31年3月31日までに接種した方が助成対象となります。対象者や助成金額は下記の表のとおりです。

申請期限は平成31年3月31日までです。
※対象者への個別の通知はありませんので、ご注意ください。

接種種類	対象者（接種時の年齢など）	助成金額	申請時必要書類
ロタウイルス	2回接種：生後6週～24週まで	※1回7,000円を上限とし2回助成	母子健康手帳 領収書 振込口座がわかるもの 印鑑（認印可）
	3回接種：生後6週～32週まで	※1回4,700円を上限とし3回助成	
おたふくかぜ	1歳～4歳未満	支払額の1/2の額（上限3,000円） 1人1回限り	母子健康手帳 領収書 振込口座がわかるもの 印鑑（認印可）
肺炎球菌(高齢者)	65歳以上で、定期接種の対象とならない者（これまでに助成を受けた事がない者）	支払額の1/2の額（上限4,000円） 1人1回限り	健康手帳または接種済証 領収書 振込口座がわかるもの 印鑑（認印可）
風しん (三日はしか)	①妊娠を希望する女性 ②妊婦の夫および、妊婦と同居する家族 ※風しんに感染しない高い抗体価を有する者は、対象外です。	一律5,000円	①の方は接種済証 ②の方は 妊婦の母子健康手帳 領収書 振込口座がわかるもの 印鑑（認印可）

◆ 定期予防接種（高齢者用肺炎球菌ワクチン）

【対象者】 下記の方を対象に1回接種

- ①今年度、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方。

※制度の対象となるのは、1人1回限り。過去に接種を受けたことがある方は対象外となります。

※対象者には、個別に通知しています。

平成30年度の定期接種の対象者

対象者	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日
100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日

【接種費用】 2,500円

【持ち物】 健康保険証、健康手帳

▶詳しくは、保健センター（☎32-3700）までお問い合わせください。

飛雪の滝キャンプ場

農作物出品者を募集します

飛雪の滝キャンプ場では、直売・集客交流拠点施設（飛雪の里）の直売所において、農作物を出品していただける方を募集します。

当キャンプ場の直売所は、単なる物売り場にとどまらず、お越しいただいたお客様に対して、当地域の季節ごとのさまざまな味をご提供することで、紀宝町の魅力を感じてもらおうと、地元農作物の直売所を設けています。

出品を希望される方は、右記の募集要項をご確認のうえ、お申し込みください。



飛雪の滝キャンプ場 直売所

【募集要項】

◆販売施設 飛雪の滝キャンプ場 直売所

◆出品品目

出荷者自らで栽培した野菜類、果実類、穀類、花類、苗類等の農作物および椎茸等の林産物、並びに採取した山菜や果実、花木類等

◆販売方法

直売所が販売の委託を受ける、委託販売方式

◆販売手数料 販売価格の10%

◆出品条件

- (1)紀宝町内在住者
- (2)商品の納品・回収については、飛雪の滝キャンプ場の要請期限に応じられること。基本的に、一部を除き、当日納品の当日回収、または、当日納品の翌日開店前までの回収とします。

◆受付期間 随時受付

◆申込先 役場企画調整課

▶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。

国民健康保険 70歳以上の方と後期高齢者医療保険の方が対象

高額療養費の限度額が変わります

高額療養費とは、ひと月に支払った保険診療の医療費が高額になり、個人もしくは世帯の所得に応じて決められた上限額を超えた場合に、上限額を超えて支払われた分が支給される制度です。

平成30年8月から、医療費の自己負担限度額が下表のとおり変わります。

現況（平成30年7月まで）

所得区分	平成30年7月まで	
	外来（個人）	外来+入院（世帯）
現役並み所得者	57,600円	80,100円+1%(*1) (44,400円)
一般	14,000円	57,600円 (44,400円)
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ		15,000円

平成30年8月から

所得区分	平成30年8月から	
	外来（個人）	外来+入院（世帯）
現役並み所得者Ⅱ	252,600円+1%(*2) (140,100円)	80,100円+1%(*1) (44,400円)
現役並み所得者Ⅰ		
一般	18,000円	57,600円 (44,400円)
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ		15,000円

※ *1は、医療費総額が267,000円、*2は、842,000円、*3は558,000円を超えた場合、超過額の1%を負担
※ []内は、過去12か月以内で高額療養費の支給が4回目以上となる場合の額

▶詳しくは役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

そこにしかない仕事が君を待っている

陸・海・空の自衛官を募集します



防衛省では、平成31年度春採用の、陸・海・空自衛官を募集しています。

◆自衛官候補生（任期制隊員）

【受付期間】 年間を通じて受付可

【試験日】 受付時に通知

【受験資格】 18歳以上27歳未満の者

◆一般曹候補生（非任期制隊員）

【受付期間】 7月1日（日）～9月7日（金）

【試験日】 9月21日（金）～23日（日）（1日）

【受験資格】 18歳以上27歳未満の者

◆航空学生（パイロット養成）

【受付期間】 7月1日（日）～9月7日（金）

【試験日】 9月17日（月・祝）

【受験資格】

海上自衛隊：23歳未満で高校を卒業（見込みを含む）している者

航空自衛隊：21歳未満で高校を卒業（見込みを含む）している者

▶詳しくは、自衛隊熊野地域事務所（☎0597-85-2214）までお問い合わせください。

夏休み期間中の土曜日・日曜日

相野谷中学校の図書室を一般開放します

相野谷中学校では、夏休み期間中の土曜日・日曜日に図書室の一般開放を行います。

エアコンの効いた涼しい部屋で、夏休みの宿題や調べ学習などをしませんか。一般向きの図書もそろっていますので、親子で図書室を訪れて、読書を楽しまれてはいかがでしょうか。

ただし、図書の貸し出しは行いませんのでご注意ください。

◆開放日 夏休み中の毎週土曜・日曜

◆開放時間 午前9時～午後4時

▶詳しくは、町教育委員会（☎33-0341）までお問い合わせください。



地域を守る消防団の勇姿を描こう

消防団絵画コンクールの作品募集！



三重県消防協会紀南支会では、次世代を担う子どもたちに消防団の役割の大切さを理解してもらうきっかけづくりと、作品を活用した広報事業を行うため、絵画コンクールを実施します。

【募集テーマ】 私たちの地域を守る消防団

【提出期限】 9月14日（金）

【応募資格】 紀宝町、熊野市、御浜町に住んでいる小学校4～6年生

【提出方法】 通学している小学校に提出

▶詳しくは、三重県消防協会紀南支会事務局（☎0597-89-6105）までお問い合わせください。

みなさんの想いが夜空を彩ります

紀宝町花火大会開催&花火大会協賛金募集

紀宝町花火大会実行委員会では、「第12回紀宝町花火大会」を次のとおり開催します。

◆日時

8月15日（水）午後7時から

※打ち上げ花火の開始時間は午後7時30分頃を予定

◆場所

鵜殿港（ふれあい会館裏）

※荒天の場合は8月16日

（木）に延期します



◆花火大会協賛金の募集について

紀宝町花火大会実行委員会では、花火大会をより盛大に行うため、商店や企業の方、ならびに町民のみなさまからの協賛金を募集しています。

また、メッセージ花火も募集します。結婚や長寿のお祝いなどいろいろな形でご利用ください。

▶協賛金・メッセージ花火の受付は、役場企画調整課（☎33-0334）もしくは紀宝町商工会（☎21-6475）まで、追善供養については、紀宝町商工会までお問い合わせください。

託児サービスを希望される方は事前に予約が必要です

胃・前立腺・大腸・乳・子宮頸がん検診を実施

【検診日】 7月29日（日）

【検診場所】 保健センター（神内）

【申込期間】 7月23日（月）まで

検診内容	受付時間	定員	料金
◆胃がん *前夜9時以降は何も食事をしないでください *多少の水、お茶は飲んでもかまいません	午前8時30分～10時	40人	40歳～69歳…500円 40歳未満…1,400円
◆前立腺がん *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
◆大腸がん *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30分 午後1時30分～3時	なし	20歳～69歳…200円
◆乳がん（マンモグラフィ検査） *マンモグラフィ検査は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30分 午後1時30分～3時	午前、午後 各37人	40歳～69歳…1,500円
◆乳がん（エコー検査） *エコー検査は40歳未満の方が適しています *バスタオルを持参してください	午後1時30分～3時	午後25人	40歳未満…1,500円
◆子宮頸がん *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	午前9時～11時30分 午後1時30分～3時	午前、午後 各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。

▶詳しくは、保健センター（☎32-3700）までお問い合わせください。

70歳以上の方は
全ての検診が無料

紀宝町国民健康保険・後期高齢者医療制度にご加入のみなさんへ

特定健康診査（健診）を実施

町では、紀宝町国民健康保険・後期高齢者医療制度にご加入のみなさんを対象に個別健診を実施します。

特定健康診査は、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の予備軍（メタボリックシンドローム）を早期に見出し、特定保健指導を行うことにより、生活習慣病を予防・改善するための健診です。健診により判明した生活習慣病のリスクから、どのような生活習慣の改善をすべきか、医療機関を受診すべきかを知ることができます。

早期発見、早期治療することで健康寿命の延伸につながります。自分の健康状態と向き合うために、年に1回、特定健康診査を受診しましょう。なお、集団（巡回）健診で受診された方には記念品をプレゼントします。集団健診の日程は折り込みのチラシをご確認ください。

① 健診の対象となる方

紀宝町国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者で40歳以上の方。（長期入院中の方および施設（介護保険施設等）に入所されている方は除きます）

対象者には6月下旬から7月上旬にかけて、受診券を送付します。

◎国保・後期高齢者以外の医療保険（協会健保、共済組合、健保組合など）にご加入の方は、ご加入の医療保険にお問い合わせてください。

② 実施期間・実施場所

平成30年7月から平成30年11月までの間で、受診できる回数は1回です。集団（巡回）健診実施場所（予約不要）、または紀宝町指定個別医療機関（直接予約必要）で受診してください。

③ 自己負担額

後期高齢者医療制度加入の方は、受診券の自己負担額欄に500円（非課税世帯の方は200円）と記載されています。集団（巡回）

健診は無料ですが、個別健診を受ける場合、受診券に記載された自己負担額をいったん医療機関にお支払いいただき、後日、役場福祉課に領収書等を添えて申請いただくことにより、自己負担額分を助成します。



この封筒に受診券が入っていますのでご注意ください

④ 受診時の注意・持ち物

受診券に同封している質問票を事前に記入し、次の物をご持参のうえ受診してください。

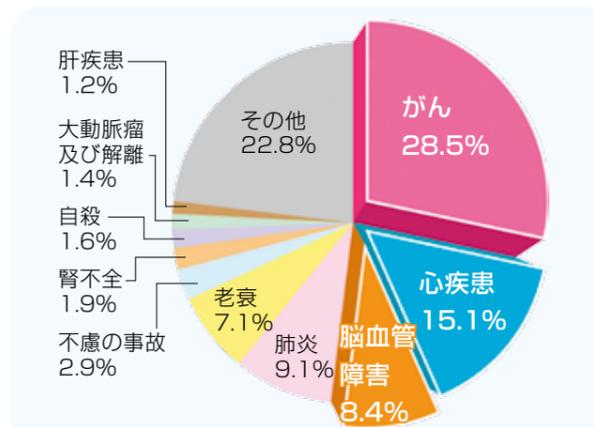
- 受診券
- 質問票
- 国民健康保険証または後期高齢者医療被保険者証
- 昨年の特定健康診査の結果（お持ちの方のみ）

▼詳しくは、役場福祉課（☎33-03339）までお問い合わせください。

◆ 個別医療機関一覧表（要予約）

医療機関	所在地	電話番号
寺本クリニック	紀宝町鶴殿 778-1	32-0005
とみむろクリニック	紀宝町成川 44-1	28-1030
相野谷診療所	紀宝町井内 123-19	34-0011
谷口クリニック	御浜町阿田和 6066	05979-2-4333
御浜はないクリニック	御浜町上市木 2197	05979-2-4976
まつうらクリニック	御浜町下市木 4649-28	05979-3-0150
西久保内科クリニック	御浜町阿田和 5189-1	05979-3-1155
紀南病院	御浜町阿田和 4750	05979-2-1333
尾呂志診療所	御浜町上野 70-1	05979-4-1014
医療法人須崎医院	御浜町志原 1916-1	05979-2-0005

日本人の死因の半数以上が生活習慣病！
日本人の死亡原因には、がん、心疾患、脳血管障害といった生活習慣に関する病気の割合が半数以上を占めています。



後期高齢者医療制度にご加入のみなさんへ

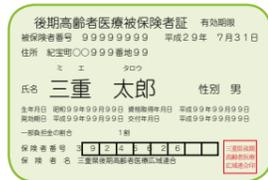
後期高齢者医療制度のお知らせ

① 保険証について

8月1日から被保険者証が変わります。新しい被保険者証（若草色）は7月下旬に（自宅に郵送（簡易書留）します。現在、ご使用いただいている被保険者証（ピンク色）は、8月1日以降は使用することができません。

ピンク色の被保険者証は8月1日以降に役場福祉課に返却するか、ハサミなどで裁断して破棄してください。8月からは必ず新しい被保険者証（若草色）で受診するようお願いいたします。

新しい保険証は若草色です。



【保険料の算定】

- ①被保険者均等割額 = 42,965円
 - ②所得割額 = {総所得金額 - 基礎控除額} × 所得割率 (33万円) (8.86%)
- ※年間保険料額は、上記①と②の合計額です。(限度額62万円)

【均等割の軽減】

同一世帯の被保険者および世帯主の総所得金額等の合算額	軽減割合	軽減後の額
33万円以下であって被保険者全員の年金収入が80万円以下(その他各種所得がない)	9割	4,296円
33万円以下	8.5割	6,444円
33万円+被保険者数×27万円以下	5割	21,482円
33万円+被保険者数×49万円以下	2割	34,372円

② 保険料について

後期高齢者医療制度では、被保険者一人ひとりに対して保険料を計算します。7月中旬に保険料額および納付方法の通知を役場福祉課から送付します。

◆ 保険料の計算方法

後期高齢者医療制度の保険料額は被保険者全員が定額を負担する「均等割額」と、その方の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額になります。

◆ 均等割の軽減

所得が低い世帯に属する方は、上記の基準により均等割額が軽減されます。該当者には軽減措置を行った後の額を通知します。

◆ 保険料の徴収方法

保険料の徴収方法は、原則として特別徴収（年金からの天引き）となります。ただし、年金の受給額が年額18万円未満の方や、介護保険料と後期高齢者医療保険料を合わせた1回あたりの天引き額が、年金の1回あたりの支給額の1/2を超える場合は、納付書で納付していただく普通徴収となります。また、申請していただくこ

とによって、口座振替に変更することもできます。

特別徴収となる方は、保険料決定通知書にて10月以降の年金支給月ごとに天引きさせていただく額を通知します。

【特別徴収の徴収月】

第1期 4月、第2期 6月、第3期 8月、第4期 10月、第5期 12月、第6期 2月

【特別徴収額の算定方法】

10月・12月・2月の年金天引き額（平成30年度保険料（29年中の所得を基礎）から4月・6月・8月の年金天引き額（28年中の所得を基礎とする仮徴収額）を差し引いた額

普通徴収となる方は、保険料決定通知書および納付書を送付します。

【普通徴収の納期】

第1期 7月、第2期 8月、第3期 9月、第4期 10月、第5期 11月、第6期 12月、第7期 1月、第8期 2月、第9期 3月

▼詳しくは、三重県後期高齢者医療広域連合事業課（☎059-221-6883）、または役場福祉課（☎33-03339）までお問い合わせください。



地域おこし協力隊活動日誌 vol.15

キャンプ場に竹のドームを作ります!!

今回は、浅里地区に生えている「竹」を活用した企画を考えています。

「竹」は繁殖力が強いのが特徴で、資材や食材として利用できる反面、放置してしまうと、どんどん繁ってしまい、放置された竹林は農作物を荒らす鹿や猪の隠れ場所になってしまうことがあります。

そのため、切った竹の有効活用の一環として竹ドームを作ってみようという作戦です。

今回作る竹ドームは、「スタードーム」という



お試して作ったミニチュアのスタードーム

名称のもので、直径およそ6mとかなり大きなドームを作る予定です。

作り方は、直径10cm長さ4.7mほどの竹を6分割に縦割りにして、さらにそれを繋げて9mのフレームを作ります。このフレームを合計15本星形に組み合わせて半球状のドームに組み立てると完成です。

完成したら、ライトアップして中で食事などができたらいいなあと考えています。7月中は広場にて展示している予定ですので、ぜひ完成した竹ドームを見に、飛雪の滝キャンプ場へ遊びに来てください!

飛雪の滝キャンプ場
ホームページを公開中!

飛雪の滝キャンプ場の四季折々の風景や活動内容、イベント情報のお知らせなど、随時更新しています。



飛雪の滝キャンプ場ホームページ

Police 紀宝警察署 からのお知らせ

夏の水難・山岳事故に気をつけましょう!

マリナーレジャー・スポーツや登山の季節になりました。水辺の事故や山での遭難に十分気をつけて、思い出に残る夏にしましょう。

【事故防止の留意点】

- 事前に健康状態と気象をチェックしておく。
- 行き先を家族などに知らせておく。
- ため池や流れの速い川など危険な場所に近づかない。
- 自分の体力や経験に応じた登山計画を立てる。



紀宝警察署 (☎33-0110)

Resources ごみは資源 のコーナー

剪定枝や刈り草の出し方

ご自宅から出た剪定枝や刈り草は、長さ50cm、直径5cm以内にしてからヒモなどで縛るか、細かく束ねられない場合は、45Lの袋に入れて燃料ごみの日に出してください。また、多くの草木を出すときは、複数回に分けて出してください。
※剪定枝や刈り草などは、自宅から出たもの以外は、出さないようにしてください。

お願い!

剪定枝や刈り草は、畑の敷材などに有効活用し、ごみの減量化・資源化に、ご協力ください。



ごみ回収係

役場環境衛生課 (☎33-0338)

Eco シリーズ ストップ地球温暖化 その110 家庭でできる温暖化対策 ~できることから始めよう~

今月のテーマ エアコン

▼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。

エアコンは暑い夏を涼しく、快適に過ごすための必需品ですが、家庭で多くの電力を消費する家電のひとつでもあります。扇風機と併用して使ったり、室外機に日よけをしたりすると節電効果が上がります。設定温度はすこし高め、28℃が目安です。無理はせず、できる範囲でタイマーを活用したり、必要な時だけつけるようにしてみましょう。

冷房は必要なときだけ
設定温度28℃で、1日1時間短縮した場合

年間削減効果	年間節約金額
電気 18.78 kWh CO ₂ 9.1 kg	約410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】



節電しながら
暑い夏を乗りこえよう

シリーズ 浄化槽
きれいな川を 未来に残そう その131
今月のテーマ
若者定住促進策として
65,500円を補助します

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

維持管理も町に任せて安心

浄化槽は、設置後の保守点検、清掃(くみ取り)、法定検査といった維持管理が大切です。町営浄化槽整備推進事業では、毎月、使用料(5人槽の場合、月々3,800円)を負担いただくことで、これらの維持管理を行うだけでなく、プロアーなどが故障した場合の修繕にも対応しています。

今年度も「地方創生」政策の一環として、「若者定住に係る町営浄化槽設置分担金軽減事業」を行います。40歳未満の方が町内に住宅を新築し、町営浄化槽を設置された場合、設置分担金を負担いただきますが、その一部を補助金として交付し、分担金を軽減します。補助金額は、5人槽、7人槽、10人槽のいずれの人槽であっても、一律65,500円で、設置者の負担を軽減し、若者の定住を促進するものです。

対象となる方には、役場環境衛生課から申請書類が届きますので、生年月日のわかる身分証明書(運転免許証など)、町営浄化槽設置分担金領収書、振込先口座のわかるものを持って、申請してください。

40歳未満の方で、住宅の新築を検討されている方は、ぜひ、この機会にご検討ください。

▼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。



今月のテーマ
消費者トラブルに負けないぞ!
 日々の暮らしを守るために

しっかり納得してから 住宅リフォーム工事の契約を

住 宅リフォーム工事の相談件数は増加傾向にあり、「当初の話から金額が大幅に増え請求された」、「高齢の母が来訪してきた業者に言われるまま契約してしまった」、「契約しお金を支払ったものの業者が工事に来ない」など内容も多岐にわたっています。工事を依頼するときは、わからない点は業者に確認し、十分に納得してから契約するようにしましょう。

また、訪問してきた場合は、契約書面を受け取った日を含めて8日間は「クーリングオフ」をすることができます。

アドバイス

- ・複数の業者から見積もりを取り、内容を確認し納得したうえで契約する
- ・突如訪問してきた場合などは、その場で契約しない
- ・怪しい業者がきていないか、家族や身近にいる方の見守りも大事

住宅リフォーム工事に関する契約トラブルに遭ったり、不安や疑問に思ったりした場合は、お早めに下記消費生活センターもしくは、役場企画調整課（☎33-0334）まで相談してください。

事例

「高齢の母親が1年間で11件、計約500万円のリフォーム工事を契約していた。他業者に見積もりを取ったところ、



図書館だより

今月のおすすめ図書 テーマ “手に汗握るハラハラドキドキの物語”



ホビットの冒険
 J. R. R. トールキン / 作
 瀬田貞二 / 訳 岩波書店
 ホビット小人のビルボは、魔法使いたちに誘われ竜に奪われた宝を取り戻すため旅立つ。壮大なファンタジー『指輪物語』の前章!



王への手紙
 トンケ・ドラフト / 作
 西村由美 / 訳 岩波書店
 16歳の見習い騎士ティウリは、国の未来を左右する隣国の王への重要な手紙を託され、苦難の旅に出る。オランダの人気冒険小説。



第九軍団のワシ
 ローズマリ・サトクリフ / 作
 猪熊葉子 / 訳 岩波書店
 元百人隊長のマーカスは、行方不明になった父の軍団をさがすため、辺境へと旅立つ。イギリスの歴史もわかる児童文学の傑作!



モンテ・クリスト伯
 アレクサンドル・デュマ / 作
 竹村 猛 / 編訳 岩波書店
 幸福の絶頂にいた青年は陰謀により投獄されて…。『巖窟王』としても有名で、今でも多くの人に読まれている愛と正義の物語。

スペシャルおはなし会
7月28日(土)
 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～3時

◆ 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

子育て支援講座
 鶴殿図書館は、子育て支援センターと連携して左記の日程で『子育て支援講座』を開催します。

事前の参加申込みは必要ありませんので、当日会場へお越しください。

【日時】 7月27日(金) 午前10時～11時30分

【会場】 子育て支援センター1 (保健センター2階)

【講師】 みずのかずこさん (子育て支援まいまい主宰)

【対象】 町内在住の0歳児から小学生までの子どもがいる保護者の方

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

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①：7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
2日	桐原生活改善センター	9:00～10:15
9日	平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
23日	大里多目的集会施設	13:30～14:45
30日	上野農事集会所	15:00～16:15
3日	浅里生活改善センター	9:00～10:15
10日	北松杖多目的集会施設	10:30～11:45
17日	中村多目的集会施設	13:30～14:45
24日		
31日		

▶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。

開設日	会場	開設時間
4日	阪松原生活改善センター	9:00～10:15
11日	永田青年クラブ	10:30～11:45
18日	井田公民館	13:30～14:45
25日	地下集会所	15:00～16:15
5日	上地多目的集会施設	9:00～10:15
12日	下地生活改善センター	10:30～11:45
19日	茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
26日	下り場集落センター	15:00～16:15
6日	高岡防災センター	9:00～10:15
13日		
20日	鮎田構造改善センター	10:30～11:45
27日		

Quiz
広報クイズ
【問題】

- ① 食を通じて〇〇づくりの輪を広げる
- ② 飛雪の滝キャンプ場では〇〇〇出品者を募集します
- ③ 子どもの〇〇〇にご用心
- ④ 東紀州〇対決グランプリを開催
- ⑤ 今月の「紀の宝みなと市」は、7月〇〇日



マイヤーレモンシャーベット

7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(〇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。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
 7月10日(火)必着(当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

6月号の正解
 ① 児童 ② 井田 ③ 歯周病 ④ 清掃 ⑤ 9

6月号当選者
 (応募総数41通・正解者41人 賞品は「みかんムース・マイヤーレモンムース」)
 ・森清 千佳さん(大里)
 ・岩口 宏美さん(鶴殿)
 ・木山 聡美さん(井田)
 ・岡鼻 優子さん(成川)
 ・福本 眞理さん(平尾井)

▼詳しくは、役場企画調整課 広報係(☎33-0334)まで。

QRコード: koho@town.kiho.lg.jp



子どもの熱中症にご用心

今月のテーマ

近 年、夏の暑さは厳しさを増し、35度を越えることも多くなっています。それとともに「熱中症」が増加しています。

体温調節機能が十分に発達していない乳幼児や子どもは、大人より熱中症になりやすいといわれているため、より一層の熱中症予防や対策を行う必要性があります。

熱中症の代表的な症状

- ・ 次のような症状が現れた場合は、注意してください。
- ・ 頭痛
- ・ 嘔吐、吐き気
- ・ 発熱、悪寒
- ・ いつもより元気がない、しんどそうにしている
- ・ ふらふらする、めまい、身体の痛みを訴える
- ・ 鼻血
- ・ 手足のしびれ

熱中症の予防法

- ① 水分を多めにこらう
子どもは新陳代謝が活発なため、汗や尿として身体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすくなります。定期的な水分補給を行いましょ。
- ② 熱や日差しから守ろう
子どもは自律神経の働きが未熟で、体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材や、薄い色の服を選んだり、日光をささげる帽子を身につけましょ。
- ③ 地面の熱に気をつけよう
子どもは背が低いいため、ベビーカーを利用する場合など、大人よりも地面から近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。
- ④ 暑い環境に置き去りにしないようこまめにこらう
「寝ているから」、「ちよつとの間だから」と子どもを放置することは大変危険です。特に車内に置き去りにすることは絶対にやめましょ。
- ⑤ 室内あそびも油断しないようこらう
室内でも熱中症にかかる可能性があります。屋外と同様の対策が必要です。
- ⑥ 周りの大人が気かけよう
子どもは暑さや身体の不調を、まだしっかりとした自分の言葉で伝えることができません。
汗や体温、顔色や泣き方など、赤ちゃん・子どもの様子、周りの大人が気かけましょ。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その129



今月のお料理
鶏むね肉で♪

かわりパネソテー



One Point Advice
パセリは乾燥パセリでも作れます♪
エネルギー(1人あたり): 約184kcal
塩分: 約0.5g

今回は鶏むね肉でつくるパネソテーのご紹介です。「パネ」とはパン粉をつけたという意味で、パン粉に粉チーズやパセリを混ぜて焼くので、香りも風味も香ばしくなります。調味料を最小限にしてもおいしく食べられるので、減塩に向いています。
また、鶏肉は皮なしを使い、さらにパン粉は細かいものを使うと、吸油量が少なくて済み、エネルギーを抑えることができます。

【作り方】

- ① 鶏肉はそぎ切りにする。
- ② パセリはみじん切りにし、水気を絞る。Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①に塩こしょう少々、小麦粉をまぶし、溶き卵をつけ、②をつける。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べ、両面を焼いて中まで火を通す。色よく焼いたら完成。

【材料(2人分)】

- 鶏むね肉(皮なし) ... 150g
- 塩こしょう ... 少々
- 小麦粉 ... 適宜
- 卵 ... 約1/3個
- パン粉 ... 大さじ4
- パセリ ... 1切れ
- 粉チーズ ... 小さじ1
- 油 ... 大さじ1強

Cooking

Calendar

Health July Calendar

7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
5日	鵜殿地域交流センター (午前10時~11時)
12日	上地多目的集会施設 (午前10時~11時)
18日	成川生活改善センター (午前10時~11時)
19日	平尾井生産活動センター (午前10時~11時)

健康長寿ヨガ

6-13-20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)

6-13-20-27日 保健センター (午後0時30分~2時30分)

9-23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
24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。

7月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
1日	真砂小児科	小児科
8日	橋本クリニック	内科
15日	山口クリニック	外科
16日	井畑医院	内科
22日	玉置整形外科	外科
29日	湊口医院	内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	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(☎059-229-1199)にご相談ください。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その149

今月のテーマ

シーラントで奥歯のむし歯を予防

歯を大切にしようね♪



竹田仁香歯科衛生士



奥歯の溝に処置したシーラント

シーラントとは、奥歯の溝の凹凸を埋めて、むし歯から歯を守ってくれるむし歯予防法のひとつです。食べ物が詰まりやすい溝を埋めるので、むし歯の予防効果は非常に高いものです。□の中の状態には個人差がありますが、奥歯がすべて生えきったとき(第一臼歯の場合)は6歳前後のころ)がおすすです。シーラントは、プラスチック素材で歯を削らずに予防的に奥歯の凹凸に埋め込むもので、ほぼ1回の通院で処置が完了しますが、基本的にはむし歯になつてしまった歯に処置することはできません。また、使用しているうちに外れてしまうことがあります。外れたときにはその都度、埋めなおす必要があります。知らない間に取れていることもあるので、定期的に歯医者さんにチェックしてもらいましょ。



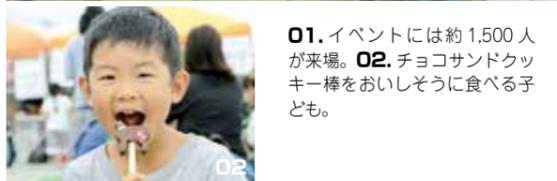
小学生が描いた灯ろうが初夏を彩る

ほたるを守る会は5月26日、ふるさと資料館前広場で「ほたる灯ろう展」を開催しました。これは、ホタルが飛び交う環境づくりを目的に行なっているもので、会場には、町内の小学生がホタルをイメージして描いた灯ろう320基が並べられ、初夏の夜を幻想的に彩りました。

また、ステージでは、ほたる夢太鼓の元気な太鼓演奏に続き、ホタルの学習、〇×クイズが行われ、参加した子どもたちは楽しみながら、ホタルについて学んでいました。



Town topics
5/26
01. 会場に並べられた灯ろう320基。02. ほたる夢太鼓の演奏。03. 自分が描いた灯ろうを探す小学生。



01. イベントには約1,500人が来場。02. チョコサンドクッキー棒をおいしそうに食べる子ども。

東紀州棒対決グランプリを開催

東紀州棒対決グランプリ実行委員会は5月20日、鵜殿港で東紀州各地のグルメを棒状にして市町ごとにグランプリを競い合う第5回東紀州棒対決グランプリを開催しました。

会場には28店舗が集まり、肉巻きおにぎりや、マグロカツ棒、スティックケーキなどバラエティ豊かなグルメが出品されていました。また、来場者による投票の結果、総得票数4,539票のうち、きほう・みはま棒チームが2,052票を獲得し、初優勝を飾りました。

来場者たちは、会場内を巡りながら気に入った商品を購入し、食べ歩きを楽しんでいました。

Town topics
5/20

生命の駅伝でタスキをつなぐ

がん研究を支援するための募金活動と、がん研究の重要性の啓発を目的とした「第24回生命の駅伝」が5月18日、南郡・熊野市エリアで行われました。

新宮市立光洋中学校を出発した9人は、午前10時過ぎに紀宝町役場に到着し、タスキをリレーしました。

出発に先立ち、役場玄関前で西田町長が町民から寄せられた募金を生命の駅伝実行委員長に手渡しました。その後、一行は、中継場所であるウミガメ公園まで走りました。

Town topics
5/18



紀宝町役場を出発するランナーたち



Town topics
5/26

01・02・08. ダンスY.M.C.A. 03・04. ダンスドラえもん。05・09. なかよくコロリン。06・07. かけっこ。

成川小・成川保の合同運動会開催

成川小学校と成川保育所は5月26日、成川小学校運動場で合同運動会を開催しました。

準備体操として成川っ子体操を踊り始まった運動会は、踊りや団体競技のほかに、リレーや玉入れ、タイヤ引き、保護者との対決競技など、趣向をこらした種目が行われ、子どもたちは最後まで一生懸命に競技に取り組んでいました。訪れた多くの保護者や地域の人たちは、子どもたちの成長を感じながら、手を叩いて熱い声援を送っていました。

10・13・15. Sing! Sing! Dance! (全児童)。11. 全校リレー (全児童)。12. 心も身体もピタタノコ (3・4年、保護者)。14. タイヤ引き (5・6年、保護者)。16. We can! (5・6年)。17. 玉入れチェッコリー (1・2年)。18. ドキドキ大玉コロし (1・2年、保護者)。19. ゴーゴーによる (3・4年)。



Town topics
5/26



ひこさか そうしん
彦坂 宗津 くん (大里)

平成27年7月28日生まれ
卓さん&さやかさんの長男

ヒーローごっこが大好きな宗津です。いろんな戦隊ヒーローになりきってポーズをとっています。初めての保育所ががんばっているね。これからもニコニコ明るい笑顔でいっぱいお話ししてね。いつまでもお姉ちゃんと仲よくしてね♡…お母さんから



おくむら こいろ
奥村 心彩 ちゃん (井田)

平成27年7月17日生まれ
和幸さん&千織さんの長女

毎日げんきいっぱいのこいろです。4月から行き始めた保育所も最近では自分で用意して楽しく通っています。保育所で習ってきた歌をお家で聞かせてくれたり、手遊びを教えてくださいました。これからもいろいろ教えてね★…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9・10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7月31日(火)まで。



日本語の勉強をがんばっていますー!

アサヒコ
田 亜穂 さん (20歳)

- ◆ **お仕事は?**
紀南電工で火災警報器を製造する仕事をしています。日本に来て1年6か月ほどで、仕事も大変ですが、職場のおしゃべりについていくのはもっと大変です…
あと、お仕事ではありませんが、紀宝スポーツクラブの中国語教室で講師をさせてもらっています。
- ◆ **趣味は?**
料理を作ることが好きです。出身が中国なので、中華料理が得意で、餃子も皮から作ることができます。
- ◆ **日本の好きな食べ物?**
お寿司が好きです。マグロやサーモン、エビなどのネタが特に好きです。
- ◆ **旅に行くとしたら?**
北海道に行つてスキーをしてみたいです。
- ◆ **今の夢は?**
日本語をもっと勉強して、まずは日本語検定の2級をとることが今の目標で、将来的には1級を目指したいです。
- ◆ **町にひこうき?**
出身地は海がないところだったので、海があるところが好きです。

温かく魅力ある紀宝町に来て

新田 慶子さん(井田)



私は新宮市で生まれ、御浜町で育ち、結婚を機に再び新宮へ、そして3年前に縁あって紀宝町に新居を構えました。
家族は、結婚して15年になる夫と、小学1年生と1歳の子ども2人です。新しい土地になじ

めるか不安でしたが、ご近所の方々はとても温かく迎え入れてくれました。
以前は長年、学校で働めながら、夏休みに高校生のアメリカホームステイの引率をさせてもらっていました。アメリカでは色々なこと

が学べましたが、一番印象的だったのは、お世話になった方々の温かさでした。行くたびにもっと感謝の気持ちを伝えたい、次回会う時はもっと話したいという気持ちで、さらに英語を学びたいという原動力となりました。
現在は、自宅で英語を教えながら、これまでお世話になった方々への恩返しになればと、新宮市姉妹都市親善協会の活動や、アメリカからの訪問団が来た際のお手伝いをしています。
最近始めたことは、紀宝町子育て支援センター、ママサークル代表メンバーとしての活動です。今年で7年目になるサークルで、ママ代表が支援センターの保育士と協力して企画や運営をしているのは、近隣では紀宝町だけだそうです。これは、とても画期的なことだと思います。準備には時間がかかりますが、

参加してくれたママやパパ、子どもたちが楽しんでくれているのを見ると、やって良かったなと達成感が味わえます。
少し前に、紀宝町主催の「英語ガイド養成講座」を受講しました。印象的だったのは、参加者がとにかく熱い!町の魅力について熱弁する姿に圧倒され、とても勉強になりました。実際、自分たちで選んだ名所に訪れて、自然や歴史、人の温かさに触れ癒され、町の魅力をもっと多くの人に発信したいなと強く思いました。
これからも日々勉強!英語・育児(育自)・紀宝町について、もっと学んでいきたいです。
8月号は井内の中田あすかさんです。新田さんからは、「あすかちゃんというと、話が尽きません。いつもありがとっ!」

PROFILE

にった けいこ さん

紀宝町に移り住んで3年になる新田さん。「この町は子育て支援センターの方々をはじめ温かい人が多く、住みやすく、いいところだと思います」と話していました。



ママサークルの代表メンバーと子育て支援センターのスタッフ



7月号

町の人口 - population -	
平成30年5月末現在 (前月比)	
人口	11,094 (-36)
男	5,204 (-13)
女	5,890 (-23)
世帯	5,291 (-22)
	(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

おかけ間違いのないように!



モモ太

まどぐち国民年金

免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等の承認を受けた期間の保険料については、10年以内であれば遡って納める(追納)ことができます。ただし、追納は古いものから納付することとなり、承認を受けた期間の翌年度から起

【日時・会場】

- ① 7月6・13・20日、午前9時15分～10時15分、保健センター
 - ② 7月6・13・20日、午前10時30分～11時30分、保健センター
 - ③ 7月4・11・25日、午前10時20分～11時20分、まなびの郷(25日のみ保健センターで実施)
- ▼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。

放送大学 10月期生募集

放送大学では平成30年度第2学期(10月入学)の学生を募集中です。

放送大学は、テレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

▼資料を差し上げています。詳しくは、放送大学三重学習センター(☎059-233-1170)または、放送大学ホームページ(http://www.ouj.ac.jp/)までお問い合わせください。

▼詳しくは、税務住民課国民年金担当(電話33-0337)までお問い合わせください。

算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せられます。

▼詳しくは、税務住民課国民年金担当(電話33-0337)までお問い合わせください。

7月の尾鷲年金事務所の職員による年金相談は、7月18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。

16歳以上40歳未満 歯科健診を実施

保健センターでは、歯科医師による口腔内診察と三重県歯科衛生士会会員による個別の歯みがき指導を行います。

▼詳しくは、役場総務課(☎33-0333)までお問い合わせください。

事務組織の変更

町では、7月1日から事務組織を次のとおり変更します。(現行) 総務課 防災対策係(変更) 総務課 防災対策室 ▼詳しくは、役場総務課(☎33-0333)までお問い合わせください。

図画コンクールの作品募集

第四管区海上保安本部では、海洋環境保全思想の普及を目的に、第19回「未来に残そう青い海・図画コンクール」を行います。

▼詳しくは、第四管区海上保安本部「図画コンクール宛」安本部環境防災課(☎052-661-1611)までお問い合わせください。

献血にご協力ください

18歳から64歳までの健康なあなたのご協力をお願いします。

▼詳しくは、保健センター(☎32-3700)までお問い合わせください。

はじめてのクラシックコンサート

熊野古道センターでは、京都フィルハーモニー室内合奏団による、0歳から入場できるクラシックコンサートを開催します。

▼詳しくは、保健センター(☎32-3700)までお問い合わせください。

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

「法定相続情報証明制度」を開始

不動産を相続した後、長期間相続登記をせずに放置しておく、手続き費用が高額になるなど、さまざまな問題が発生する恐れがあります。

▼詳しくは、役場総務課(☎33-0333)までお問い合わせください。

※2歳以上のお子様で、保護者の膝の上で鑑賞される場合は整理券は不要です。 ※チケットは7月1日(日)より熊野古道センターにて販売 ▼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。

きぼうまちかど 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、津地方法務局熊野支局(☎0597-851231)までお問い合わせください。

「無料法律相談」開催

▼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(7月)の「紀の宝みなと市」

▼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。

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

理学療法士による
個別リハビリ訓練を行います

整形外科・内科・胃腸科・肛門科

とみむろクリニック

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

有料広告

浅里に誕生した新しい生命

トンビのひな



今回の珍百景は、浅里地区の昼嶋近くで見つけたトンビのひなを紹介합니다。巣は県道小船紀宝線のすぐ横に立っている木に小枝を集めて作られており、大きさは約60センチほどもあります。

巣にはクリツとした目がかわいらしいひなが1羽おり、親鳥がエサを持つてくるのを心待ちにしているようでした。写真では茶色の羽毛の間から生え変わる前の白い羽毛がちらほらと見えているのがわかります。第一報をいただいた浅里の方に話を伺うと、撮影日の2日前には、全身が白い産毛で覆われていたそうです。

鳥に詳しい井田の清水勝海さんしみずかつみにお話を伺うと、トンビは高いところに巣を作ることが多いそうですが、このように低いところに巣を作るのはあまりないとのことでした。

浅里に誕生した新しい生命がすくすく成長していくよう温かく見守ってきたいですね。

— 珍百景を募集!! —

皆さんが見つけた珍百景を募集しています。「なんやこれ?」って思わず言ってしまうような、珍百景情報がありましたら、ぜひ役場企画調整課広報係(☎33-0334)までご連絡ください。お待ちしております。

つむじりゃ

トンビの子育てに感動!!

上の珍百景のトンビについてちょっといい話を聞いたので紹介させていただきます。トンビの巣の話聞き、写真を撮りに向かったのですが、親トンビの姿が見えず、また、ひなもあまり動かないので、ちゃんと育てているのか少し不安になりました。上の写真を撮影しました。



雨からひなを守るトンビ(イメージ)

その後、台風が来た日に雨風を防ぐために親トンビが羽を広げ、巣にいるひなを包みこみ守っていた姿を見たというのです!!

まさしく全身で包み込む親の愛情ですね。ひなもすくすく成長したそうで一安心。僕もトンビを見習って、そんな親になればと思っ今日このごろです。

(子育ての邪魔してすみません 愛野裕基)

ホタルの光に癒されました

僕は紀宝町に18年間住んでいます。町内に、ゲンジボタル、ヘイケボタル、ヒメボタルという3種類のホタルが生息していることを恥ずかしながら初めて知りました。

今月号の表紙にもなっているヒメボタルは、町内の方に教えていただき撮影したものです。

ヒメボタルはゲンジボタルよりも光の点滅が早く、真っ暗な森の中でたくさん人のヒメボタルが発光している姿は、森の中に見えるはずなのに星を見ているような不思議な感覚になりました。

この光景が見られる自然を大事にしていかななくてはいけないと思いました。

(知のなごころ)が多すぎぬ 田中健太郎)



田中健太郎



愛野裕基

