

Kiho

広報きほう

Public Relations/ Kiho 2018 vol.152

9月号

初めての稲刈り
上手にできるかな？





01. ふれあい合宿を終えてみんなで記念写真。02. アマゴをつかまえたよ。03. 自然豊かな桐原地区の川。04. アマゴと鮎の塩焼き。05. 夜はみんなでお風呂に入ったよ。06・18. 流しそうめん上手に取れるかな。07. キャンプファイヤーでギターを演奏した栗須先生。08. テントの組み立て。09・13. 釘打ち体験ではイスを作りました。10. 焚き火を囲んでみんなで合唱。11. キャンプで食べるごはんっておいしい！12・21. 川の水は冷たくて気持ちいい！14. 朝食おいしくできるかな。15. 完成したテントの中でハイ、チーズ。16. 川で捕ったエビやカニ。17. 慎重にカッターを持ってお箸づくり。19. 火が付くまでがんばるぞ。20. パチパチ弾ける花火。22. 合宿会場に差し込む朝日。

2日目は、自分たちで朝ごはんを作った後は、桐原地区で川遊びを行い、ゴムボートに乗ったり、エビやカニ、魚などを捕ったりして思い思いに楽しんでいました。子どもたちは、盛りだくさんの内容を楽しみながら、思い出いっぱいの楽しい夏を満喫していました。

ブ期間中の食事を使う竹の食器づくりなどを行い、その後、釣り堀でアマゴと鮎の釣りやつかみ取り、火起こし体験などをしました。夜にはキャンプファイヤーを行い、焚き火の周りをみんなで囲んで大きな声で合唱したり、星空観察、花火を楽しんだりしました。

参加した町内の小学4～6年生28人は、まず宿泊するテントの組み立て作業やキャン

紀宝町青少年育成町民会議と町教育委員会は、7月14日から15日にかけて、ふるさと資料館前広場で、地域ふれあい合宿を実施しました。

地域ふれあい合宿

思い出いっぱいの



片付けのコツを知って笑顔あふれる家庭に

子育て中のパパとママのお片づけ講座を開催

紀南地域母子保健医療推進協議会では、「子育て中のパパとママのお片づけ講座」を2回シリーズで開催します。片付けが原因でイライラしたり家族ともめたりしていませんか。片づけには上手いくやり方、理論があります。片づけの考え方や仕組みの作り方をみんなで楽しく学びましょう。

【日 程】10月14日（日）、12月2日（日）

【時 間】午前10時～11時45分

【場 所】保健センター



【講 師】

親・子の片づけマスターインストラクター 山口あや氏

【対象者】紀南地域（熊野市、御浜町、紀宝町）にお住まいの未就園児から小学生までの保護者

【定 員】先着80名

【参加費】無料

【託 児】無料 ※申込時にご相談ください

【募集期間】9月5日（水）～9月28日（金）

▶詳しくは、保健センター（☎32-3700）までお問い合わせください。

町内に空き家をお持ちの方へ

空き家バンクへの登録物件募集

町では、空き家の有効活用と定住促進による地域の活性化を図るため、町内で賃貸・売却を希望されている空き家の情報を、賃貸・購入を希望される方に紹介する「紀宝町空き家バンク事業」を行っています。

町内に「貸してもいい」「売ってもいい」という空き家をお持ちで、「空き家バンク」への登録を希望される方は、役場企画調整課までご連絡ください。



また、賃貸・購入の希望者も募集しています。空き家バンクの情報は、役場企画調整課および、町ホームページで閲覧できます。※交渉、契約は当事者同士か、仲介事業者を介して行っていただきます。仲介業者を介して行う場合は仲介手数料等が発生します。

▶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。

物件登録までの流れ

1 役場企画調整課へ連絡

空き家バンク制度について説明します。物件の所在地や所有者の連絡先等をお伺いします。

2 物件登録申請書等の提出

物件の構造や建築時期、希望価格等を記入して、町へ提出してください。

3 役場職員による物件確認

役場職員による物件確認のほか、間取り図作成や写真撮影などを行いますので、現地立ち会いをお願いします。

4 登録の完了

物件情報が登録され、役場企画調整課窓口および町ホームページで紹介されます。

食育に興味のある方はぜひご参加ください！

「きほう食の会」会員養成講座受講生募集

保健センターでは、町の管理栄養士、歯科衛生士を講師に、生活習慣病予防や子どもの食事を中心に「きほう食の会」会員養成講座を全5回にわたり開催します。全て受講していただくと、きほう食の会会員として活動することができます。

きほう食の会は、食を通じて活動するボランティアグループです。料理教室や健康イベントでの試食づくりなどさまざまな活動を行っています。

【時 間】午前9時30分～午後1時

【場 所】保健センター

【対 象】紀宝町に住所がある20歳以上の方で、原則きほう食の会の会員として活動できる方

【受 講 料】材料代として毎回300円

【申込方法】下記連絡先まで電話にて申し込み

【申込期限】9月14日（金）

▶詳しくは、保健センター（☎32-3700）までお問い合わせください。

「きほう食の会」会員養成講座日程

日程	内容・テーマ
9月19日（水）	オリエンテーション・脂質異常症
10月10日（水）	食中毒・栄養表示、子どもの食事とおやつとり方
10月31日（水）	お口の健康、骨粗鬆症予防
11月21日（水）	糖尿病予防
12月12日（水）	高齢者の栄養、修了式

※毎回、調理実習を行います。また、内容が変更になる場合があります。

道路を安全に利用できるように

道路の異常・破損などをお知らせください

町では、道路を常に良好な状態に保ち、安全かつ快適に利用できるよう道路パトロールを実施し、損傷箇所の早期発見と修繕に努めています。

しかし、交通量の増加や車両の大型化に伴い道路の損傷箇所も増えています。みなさんが、道路を安全に利用できるよう、道路の損傷などを見つけた場合は情報提供のご協力をお願いします。



陥没した道路

【情報提供の方法】

◆メールにて通報

メールによる情報提供の場合は、役場産業建設課のメールアドレス（✉kensetsu@town.kiho.lg.jp）に、現場の状況と場所がわかる写真を添付して送ってください。破損・異常箇所の状況確認に非常に有効ですので、ぜひご利用をお願いします。

◆電話にて通報

電話による情報提供の場合は、役場産業建設課まで、発見の場所や最寄りの住所、損傷の状況などをお知らせください。

▶詳しくは、役場産業建設課（☎33-0336）までお問い合わせください。

申請により、医療費の助成が受けられます

福祉医療費助成制度を ご利用ください！

町では、保健の向上と福祉の増進を図るため、表①の対象者に対して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助成対象者、保護者等、扶養義務者のマイナンバーのわかるもの

◆医療機関での受付方法と助成金の振り込み時期

助成を受けるための手続きが県内と県外の医療機関で異なりますので、ご注意ください。助成金の振り込み日は、毎月月末です。

《県内の医療機関にかかるとき》
【受付方法】 必ず受給資格証を医療機関の窓口に表示してください。

【申請方法】 申請は不要です。
【振込時期】 レセプト等の確認のため、医療機関にかかっているから、2〜3か月程度かかります。

《県外の医療機関にかかるとき》
【受付方法】 受診時に特別な手続きは不要です。
【申請方法】 保険診療分のわ

かる領収書の原本を1か月分ごとにまとめて申請してください。

または、受診された医療機関で領収証明書（役場様式）を書いてもらい、福祉課に提出してください。（助成対象となる証明書1枚につき200円を限度に助成）

【振込時期】 申請日の月末または翌月末になります。

※後期高齢者医療被保険者の方は、医療機関の県内外に関わらず手続きの必要はありません。

振り込みは医療機関にかかっているから3〜4か月程度かかります。

▼詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。



表① 福祉医療費助成制度の対象者と助成額

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＊
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	②入院時の食事療養費に係る標準負担額
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いください。

＊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

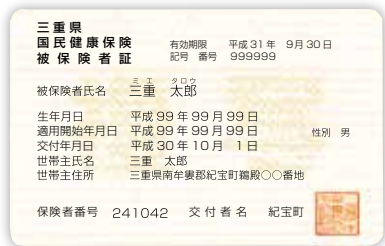
届いたら、まずは住所・氏名などを確認

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がないか、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、国民健康保険に加入するときや、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。

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26日（水）

午後1時30分～3時30分

【場所】 役場2階大会議室

【テーマ】

悪徳商法などによる消費者トラブルについて

【講師】 消費生活専門相談員 黒田尚男氏

【参加費】 無料

【定員】 先着30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 役場総務課防災対策室

難聴地区解消対策のひとつとして

防災行政無線が電話で確認できます！！

町では、防災行政無線放送の難聴地区解消対策のひとつとして、自宅電話や携帯電話からフリーダイヤルにより、放送内容を確認できるシステム（音声応答装置）を導入しています。放送の内容が聞きづらい、わからないときは、フリーダイヤルで同じ放送を聞くことができます。



フリーダイヤル

☎0120-334-119

▶詳しくは、役場総務課防災対策室（☎33-0335）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.16

夏休みは飛雪の滝キャンプ場が大盛況!!

夏休みの飛雪の滝キャンプ場は多くの人で賑わいました。特にお盆中はてんてこ舞いの忙しさでしたが、なんとか乗り切ることができました。

そんな忙しさの中でも、キャンプ場として始めた新たな取り組みがあります。

それは飲食の提供です。8月は週末限定で「飛雪食堂」と題し、カレーとそうめんを提供しました。その名も、野菜ゴロゴロ「飛雪米カレー」と、トロトロおつゆが自慢「なめこそうめん」です。



賑わう飛雪の滝キャンプ場

どちらも紀宝町産の食材を使って、浅里の料理上手なお母様が作った自信作です。また夏らしく「かき氷」の販売も行いました。今年の夏は猛暑だったので冷たいかき氷は大人気でした。9月以降も新メニューで飲食の提供を行う予定ですので、みなさまぜひキャンプ場に足をお運びください。

そして、9月からは好評の「滝ダッキー」体験を再開します！テレビや雑誌でも紹介していただいているので、そろそろブレイクの予感がしています。紀宝町内の方やキャンプ場のコテージ・研修室にお泊まりの方には体験料の割引もありますので、詳しくは飛雪の滝キャンプ場ホームページをご覧ください。

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

秋の全国交通安全運動

【実施期間】 9月21日（金）～9月30日（日）

【運動の重点】

- 1 子どもと高齢者の交通事故防止
- 2 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 3 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

【運転するときの心がけ】

- ・運転前日は十分な睡眠をとる
- ・こまめな休憩と水分補給
- ・疲れを感じたら早めに休憩

—— 紀宝警察署（☎33-0110） ——



Resources ごみは資源 のコーナー

小さな紙でも、紙資源

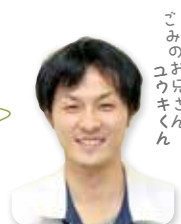
「燃料ごみ」として出されている袋のなかに、メモ帳、封筒、はし袋、お菓子やタバコの箱などが入っていることがあります。

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。

お願い♪

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。



いそおおさん

— 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112 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 お風呂

お風呂で節約するには、お湯の温度を下げないのがポイントです。

そのためには、浴槽にお湯をためたら、すぐにふたをしましょう。入浴するときは家族が続けて入るようにし、お風呂から出るときも、忘れずにふたをすればお湯が冷めにくくなります。

シャワーを使うときは、流したままにせず、髪や体を洗うときはこまめに止めるようにしましょう。

▼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。



間を空けずにお風呂に入る
4.5℃下がったお湯（200ℓ）を追いだきする場合（1回/日）

年間削減効果		年間節約金額
ガス	38.20 m³	約5,270円
CO ₂	87.0 kg	

【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】

今月のテーマ 町営浄化槽は 災害のときでも安心♪

浄化槽が 浸水してしまったら

浄化槽は台風や大雨などで浸水しても、水が引けば浄化槽内の水位も下がるので浄化槽本体は通常どおり使用することができます。

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。

このように、町営浄化槽は災害時にも安心ですので、ぜひ、町営浄化槽への設置替えや、既に合併処理浄化槽を設置している方は寄付採納制度を利用して、町管理への移行をご検討ください。

▼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。

町営浄化槽がこのような被害にあったときは、プロアーの修繕や交換、浄化槽の修繕、少量の土砂が流入した場合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以外の費用をいただくことはありません。

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

浸水でプロアーが壊れても

町営浄化槽では、浸水によるプロアーの故障の場合でも、利用者の負担なしで修繕や交換を行いますので、安心して使用していただくことができます。

プロアーが故障すると、浄化槽内の微生物に酸素が届かなくなってしまい、正常に汚水処理ができなくなってしまいますので、浸水したときなどは、プロアーが正常に動いているか確認をお願いします。

シリーズ 浄化槽 ～きれいな川を 未来に残そう～ その133

Purified

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”



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、言葉で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

稲畑汀子 / 著
角川書店

現代俳句の師・高浜虚子の孫である著者が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。


 鵜殿図書館
岸 図書館長

今月のおはなし会

9月22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

 ◆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


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	3日 10日	桐原生活改善センター 平尾井高齢者生産活動センター 大里多目的集会施設 上野農事集会所	9:00～10:15 10:30～11:45 13:30～14:45 15:00～16:15
	4日 11日 18日 25日	浅里生活改善センター 北松杖多目的集会施設 中村多目的集会施設	9:00～10:15 10:30～11:45 13:30～14:45

	開設日	会場	開設時間
水曜日	5日 12日 19日 26日	阪松原生活改善センター 永田青年クラブ 井田公民館 地下集会所	9:00～10:15 10:30～11:45 13:30～14:45 15:00～16:15
	6日 13日 20日 27日	上地多目的集会施設 下地生活改善センター 茶屋地構造改善センター 下り場集落センター	9:00～10:15 10:30～11:45 13:30～14:45 15:00～16:15
	7日 14日 21日 28日	高岡防災センター 鮎田構造改善センター	9:00～10:15 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。

 ♀男女が支えあい尊重しあえるまちづくり
 考えよう！男女共同参画

身近に潜む「セクハラ」

職場などで性的な言動によって、相手を不快や不安な状態にさせ、傷つけたり不利益を与えたりする行為を「セクハラ」といいます。

この行為は、男性から女性に対するものだけでなく、女性から男性、同性同士で行われることもあります。

セクハラは、基本的人権を著しく侵害し、男女がともに個性と能力を十分に発揮することができ社会的実現を妨げるもので、決して許されるものではありません。



●セクハラを防ぐには

セクハラをした側は、「自分はセクハラと思っていない」「人によって受け止め方が違う」と言います。

相手の気持ちを考えることなく、自分勝手に「この程度なら大丈夫」と考えてしまうことが、人の尊厳を傷つけるセクハラ行為につながります。セクハラを防ぐためには、自分がどう思うかではなく、相手がどう受け止めるかを考えましょう。そして、相手の気持ちを十分考えて発言し、行動するという一人ひとりの意識が何よりも大切です。

また、あなたが嫌がっていることを相手が気付いていない場合もありますので、可能な限り言葉や態度で意思表示をすることも大切です。

●ひとりで悩まないで相談してください

厚生労働省の調査では、セクハラ被害者の6割が泣き寝入りをしている結果が出ています。被害に遭ったら一人で我慢せず、信頼できる人や相談窓口にご相談しましょう。

●セクハラ相談窓口

・三重労働局雇用環境均等室
(☎059-226-2318)
・三重県女性相談所
(☎059-231-5600)
・三重県人権センター
(☎059-233-5500)
・三重県男女共同参画センター
女性のための総合相談
(☎059-233-1133)
・三重県男女共同参画センター
男性のための電話相談
(☎059-233-1134)

◆貸出期間の延長について

鵜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った場合、次の予約が入っていないれば貸出期間を延長することができます。

延長手続きは、お電話でもできますので、どうぞお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、ご自分で行うことができます。

広報クイズ

Quiz

【問題】

- ① ○○○バンクへの登録物件募集
- ② 小さな紙でも、○○○
- ③ 身近に潜む「○○○○」
- ④ 新たに○○○2人が着任
- ⑤ 今月の「紀の宝みなと市」は、9月○日

◆応募資格

紀宝町内に在住の方

◆応募方法


 飛雪の滝の清水で育てた
 ひるふり
 飛雪米
 (3キロ)

ハガキかメール (koho@town.kiho.lg.jp) で、クイズの答えら問分(○の中に入る数字や文字)と、住所、氏名、年齢、電話番号、町や「広報きほつ」についてのひと言を書いて、役場企画調整課広報係(〒519-5701 紀宝町鵜殿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

9月10日(月)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

■8月号の正解

① 狂犬病 ② 脳梗塞
③ 婚活 ④ うどの ⑤ 11

■8月号当選者

(応募総数28通・正解者28人)
賞品は「みかんジュース」
・木和田 洋子さん(鵜殿)
・山上 久美子さん(大里)
・伊藤 洋子さん(成川)
・平嶋 希飛さん(井田)
・土尻 小夏さん(井田)

▼詳しくは、役場企画調整課広報係(☎33-0334)まで。



koho@town.kiho.lg.jp

ぐっすり快眠で生活習慣病を予防！

睡眠の不調は全身の不調につながります

睡眠不足や不眠は、からだのホルモンバランスが崩れることなどが影響し、肥

満や高血圧、高血糖、心臓病や脳卒中などの循環器病、さらにメタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。また、眠っているときに

息の通りが悪くなつて呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群も、放っておくと高血圧、糖尿病、不整脈、脳卒中、などの病気になる危険があるとされています。

大きなびびきや日中の強い眠気、疲労感がとれないというときは要注意です。

翌日眠くならないのが適切な睡眠時間

睡眠時間はその人、そのときで最適な長さがあり、長く取ったからといって、健康になるわけではありません。日中に眠くならない程度の睡眠時間がその人にあった睡眠時間といえます。自分の体質や生活スタイル、年代などにあわせ、よい睡眠を誘う生活を送りましょう。

快適な睡眠のポイント

規則正しい食事
適度な運動習慣



朝日を浴びて
体内時計を整える



眠れないときは、
読書や音楽などで
リラックス



就寝前のコーヒーや
寝酒を避ける



寝る前はスマホの画面
を長時間見ない



入浴後、すぐに布団
に入らない



Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その131

管理栄養士
島博子

今月のお料理

骨を丈夫に♪

大豆とじゃこのチャーハン

今月、ひじきや大豆、ちりめんじゃこが入ったチャーハンをご紹介します。これらの食材には、「強い骨」を作るのに必要な栄養素であるカルシウムやマグネシウム、たんぱく質などが含まれます。この料理では、カルシウムが約144mg、摂取でき、1日に必要な摂取量の約1/4に相当します。また、大豆イソフラボンは、女性ホルモンに似た働きをし、骨量の減少を防ぐ働きがあります。

【作り方】

- ① 芽ひじきは水につけて戻し、水気を切る。長い場合は短く刻む。ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油★1を入れて熱し、卵を溶いて流し入れ、炒り卵にして、とり出す。
- ③ 同じフライパンにごま油★2を入れて、芽ひじき、ちりめんじゃこを中～強火で炒める。大豆、ねぎも加え、水分を飛ばしながら炒める。
- ④ さらにごはん、炒り卵を順に加えて炒め合わせ、Aを加えて味を調え、完成。

料理作成：きほう食の会



One Point Advice

お好みで青じそやいりごまを散らして♪

エネルギー（1人あたり）：約426kcal
塩分：約1.2g

【材料（2人分）】

ごはん … 茶碗2杯分 卵 … 1～2個
芽ひじき（乾）… 10g ごま油★1 … 大さじ1/2
ゆで大豆 … カップ1/4 ごま油★2 … 大さじ1
ねぎ … 1/4本 A しょうゆ … 小さじ1
ちりめんじゃこ … 大さじ2 塩、こしょう … 各少々

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	
6日	鶴殿地域交流センター（午前10時～11時）
13日	上地多目的集会施設（午前10時～11時）
19日	成川生活改善センター（午前10時～11時）
20日	平尾井生産活動センター（午前10時～11時）
27日	井田公民館（午前10時～11時）

◆ 健康長寿ヨガ

7・14・21・28日	鶴殿福祉センター	（午前10時45分～11時45分）
-------------	----------	-------------------

◆ 筋筋運動（腹筋と下肢筋力をつけるための運動）

7・14・21・28日	保健センター	（午後0時30分～2時30分）
10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
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。

9月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
2日	笹屋内科外科	☎(21)2917 外科
9日	まじょうクリニック	☎(29)7800 内科
16日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
17日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
23日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
24日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
30日	橋本クリニック	☎(29)7329 内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 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メモ その151

今月のテーマ

「親知らず」って抜かなきゃいけないの？

親知らずとは、一番奥にある歯のことで、正式名称は第三大臼歯（だいさんだいぐつし）といいます。10代後半から20代前半の親が気づかない時期に生えるため「親知らず」の名がついたともいわれています。

親知らずは、実はない人もいたり、傾いてしまったり、埋もれたままだったりすることもあり、歯並びに影響することもあります。また、歯ブラシが届きにくく、みがきにくいので、不潔になりやすく、むし歯はもちろん、歯茎が炎症を起こす原因になりやすいものです。

このように親知らずは、お口のトラブルに繋がることが多く、「親知らず＝抜歯」のイメージがありますが、親知らずの抜歯は処置が難しく、腫れや痛みが一般の抜歯より強く出ることもあり、リスクも伴います。そのため悪影響を及ぼさない場合は残しておいたほうがよい場合があります。

だからこそ「抜く」「抜かない」を迷う前に、奥歯に違和感を感じたらまずは歯医者さんに行って、あなたの親知らずがどんな状態なのか、調べてもらいましょう。

歯を大切に
しようね♪

竹田仁香歯科衛生士

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11日、「お盆まつり」として鵜殿港で開催され、約750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の水上アクティビティやガラポン抽選会を行いました。

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、ステージでは、太鼓やストリートダンス、フラダンスが披露され、会場は力強い演奏や踊りなどで賑わっていました。

Town topics

8

11



01. 大勢の来場者で賑わうみなと市。02. アクアボールとアクアチューブ。



新ALTのジョシュさん(左)とクラークさん(右)

交流を通して英語や文化を学ぶ

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30日にアメリカ、イリノイ州出身のスミス・クラーク・ケッターズさんを、8月6日にイギリス、ノーサンプトンシャー州出身のクルブリー・ジョシュ・ロバートさんを任用しました。

クラークさんは「子どもたちが英語を好きになるように楽しい授業にしたい」、ジョシュさんは「子どもたちに会うのを楽しみにしています」と話していました。

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28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7回目の参加となりますが、お客さんのなかには毎年みかんを買いに来てくれる方も多くいて、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、創作太鼓紀宝楽のみなさんが、息のあった太鼓の演奏をステージで披露し、勇壮な太鼓の演奏で観客たちを魅了していました。

Town topics

7

28



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



協定から4回目の共同作業

飛雪の滝百姓塾と岡谷鋼機が稲刈り

愛知県名古屋市の岡谷鋼機株式会社は8月18日、浅里地区で社会貢献活動の一環として稲刈りを行いました。

岡谷鋼機株式会社は、平成27年4月に紀宝町浅里地区の農事組合法人飛雪の滝百姓塾と「農山村活性化の取組に関する協定」を締結し、田植えや稲刈りなどの活動を行っています。

今回の活動には、岡谷鋼機株式会社の社員や家族の計18名が参加し、百姓塾のメンバーに教えてもらいながら「結びの神」の稲穂を手作業で一束一束刈っていました。

Town topics

8

18



約8アールの稲刈り作業を行いました

夏休み中の小学生を対象に

熊野尾鷲道路(Ⅱ期)などを見学

町と国土交通省紀勢国道事務所は8月8日、近畿自動車道紀勢線親子見学会を開催しました。

これは夏休み中の小学生を対象に、現在工事が進められている熊野尾鷲道路(Ⅱ期)のトンネル坑内の見学などを通して、道路に興味をもってもらうとともに、夏休みの自由研究の題材とできるように企画したものです。

参加した子どもら14人は、トンネル坑内でトンネルを作るための工程や機械などの説明を受けました。その後濁った水をきれいにする実験や30トンダンプの試乗体験、緊急避難施設への避難体験を行いました。

参加した子どもたちは「トンネルを掘るのは大変だとわかった」「実験がおもしろかった」と話していました。

Town topics

8

8



01. 濁った水に薬品を入れてかき混ぜると…。02. 工事途中のトンネルの坑内。



KIHOKIDS No.151 はしゃぎっ子

9 月生まれの3歳児



たけはな うた
竹鼻 詩ちゃん（鵜殿）

平成27年9月6日生まれ
 康さん&亜紀さんの長女

歌ったり、踊ったりするのが大好きで、料理や洗濯、掃除のお手伝いをたくさんしてくれます。これからも妹の葉ちゃんと仲よく、元気に大きく育ててね♪…お母さんから



まえ あきほ
前 秋穂ちゃん（鵜殿）

平成27年9月4日生まれ
 智さん&奈央子さんの三女

お姉ちゃんたちのマネをして、いっしょに歌をうたったり、遊んだりすることが大好きな秋穂。これからはみんな仲よく大きくなってね。3歳のお誕生日おめでとう♡…お母さんから



みたに まいみ
三谷 舞美ちゃん（神内）

平成27年9月9日生まれ
 紘司さん&有美さんの長女

こんにちは、まいみです。お料理するのが大好きで、混ぜたり焼いたり楽しい♪卵だって上手に割れるよ！これからは自分の好きなこと、たくさん見つけてね♡…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11・12月生まれ)を募集します。ご希望の方は、広報係(☎333-0334)までご連絡ください。申込期限は9月28日(金)まで。

KIHONYOUNG No.151 若い衆登場



ウミガメの魅力を伝えたい♪

いちの
一野 愛美さん（20歳）

◆旅に行くとしたら…

行きたい水族館があるのと、野生のウミガメを見たいので、鹿児島に行きたいです。

◆目標は？

紀宝町での経験はすごく貴重なものだと感じているので、この町の活性化に協力できればと思います。将来的には、水族館で勤務できるようがんばりたいです。

◆町にひびく

人が温かいところと、ウミガメ公園へ行ってから、川へ行き泳げるなど、海山川がそろっていると、ころが素敵だと思います。

PROFILE

おおえ としふみ さん
 地元に戻ってきてその魅力を感じている大江さん。「この地域には人柄や自然、歴史など多くの魅力があることを、多くの人に知ってもらいたいですね」と話していました。



鵜殿の風景（大江さん撮影）

地元の魅力

大江 年史さん（鵜殿）

私は紀宝町で生まれ育ち、愛知県の大学に進学しました。

現在は地元に戻り、新宮信用金庫で渉外担当として働いています。地元で働き出してもうすぐ2年が経ちますが、日々地元で働く魅力を感じています。日

常の業務はもちろん、地域活動にも参加させていただく機会が多く、地元の方々の温かさを感じます。

天空ハーフマラソンに選手として参加したときは、地元の方々の声援の大きさに驚きながらも、

走る力をいただきました。タイムは遅かったですが、無事完走でき、達成感を味わうことができました。ほかにも熊野駅伝や新宮駅伝、太地駅伝に参加しましたが、走るたびに声援を感じることができ、地元で働いてよかったと思えるきっかけになりました。地元は1年間を通して、さまざまな行事があるので、これからも積極的に参加していきたいです。

また、趣味で写真を撮りにいくことがあり、写真で見る地元の風景にも魅力を感じます。当地方は速玉大社、那智大社、本宮大社と熊野三山があり、そして豊かな自然があるなど誇れるところですよ。その中でレンズ越しに見る地元の風景はまた一味違った風景を見せてくれて、何度か足を運びたいと思います。趣味程度なので本格的に活動して

いる人と比べ技術が劣りますが、これからはカメラを持って地元の風景を少しでも多く撮ってきたいです。
 最後に、現在、少子高齢化の影響で地元の人口は減少しています。その一方で旅行で当地方を訪れる人口は増加傾向にあります。特に外国人旅行者が増加しており、ベストイントラベル2018（地域編）で当地方は世界で5番目の順位付けとなっています。それほど周りの人々にとって魅力ある地方だと思うので、地元で働いている以上、何か少しでも観光のことを考えていければと思います。

10月号は井内の紀屋敷主人さんです。大江さんからは、「また遊びに行ったり、ご飯いきましよう。野球もがんばりましよう！」



9月号

町の人口 - population -	
平成30年7月末現在（前月比）	
人口	11,075（+2）
男	5,191（-1）
女	5,884（+3）
世帯	5,280（-2） （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(防災対策室)	(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

おかけ間違えのないように！



今月のワンコ

のいる

まどぐち国民年金

マイナンバーによる手続き

平成30年3月5日から、国民年金の加入手続きや国民年金保険料の免除の申請、老齢基礎年金の請求の手続きが、マイナンバーを使用して行えるようになりました。

マイナンバーで手続きを行う際は、通知カード等のマイナンバーが確認できる書類、本人の身元が確認できる書類（運転免許証等）を市区町村または年金事務所の窓口に表示する必要があります。

※引き続き基礎年金番号を使用して各種手続きを行うこともできます。

※国民年金保険料口座振替

納付（変更）申出書など、一部マイナンバーを使用できない手続きもあります。

▼詳しくは、役場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。

9月の尾鷲年金事務所職員による「年金相談」は、9月19日(水)午前10時から午後2時まで、役場2階小会議室で実施されますので、ご利用ください。

「東紀州の四季を味わう料理教室」開催

熊野古道センターでは相可高校の村林新吾先生による料理教室を開催します。

今回の教室では「マアジ」をメイン食材に使用して、オ

リジナルレシピを紹介し、その調理法を学びます。

【日時】 10月21日(日)

午前10時～午後1時

【場所】 熊野古道センター

【申込】 左記の連絡先まで電話

【定員】 24名

※応募多数の場合抽選

【参加料】 2,000円

【申込期間】 9月21日(金)～10月14日(日)

▼詳しくは、熊野古道センター（☎0597-2512666）までお問い合わせください。

自賠責保険・共済なしでの運転は法律違反です

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

で、関心のある方はぜひご参加ください。

【日時】 9月19日(水)

午後6時～8時

【会場】 新宮信用金庫本店

【申込】 左記の連絡先へ電話

【定員】 先着30名（事前申込）

【参加費】 無料

【申込期限】 9月12日(水)

【講師】 (株) NICO・Japan CEO 井手 隆一郎氏

▼詳しくは、新宮信用金庫（21-2750）までお問い合わせください。

「初心者のための山歩き入門」参加者募集

熊野古道センターでは、小学生や登山の経験が少ない方、センター主催の山歩きのイベントに興味があるが、体力に自信がなく参加を迷っているという方のための山歩き講座を開催します。

【日時】 9月29日(土) 午前10時

～午後2時、10月6日(土) 午

前9時30分～午後3時

※2日間とも参加できる方

【参加料】 200円（保険料、資料代として初回のみ）

【定員】 15名（応募多数の場合抽選）

【場所】 9月29日 体験学習

介護有資格者Reスタート研修参加者募集

県社会福祉協議会では、介護の資格はもっているものの、介護の職に就くことに不安がある方や、もう一度介護の基本を学び直したい方を対象に研修会を開催します。就労相談も行いますので、ぜひご参加ください。

【日時】 10月4日(木)、12日(金)

午前10時～午後4時30分

【会場】 尾鷲市福祉保健センター

【対象】 介護の資格をお持ちで、現在福祉・介護の仕事を

していない方、もしくは介護職として就職または復帰後、

概ね1年未満の方

【内容】 介護保険制度の動向、

介護技術、コミュニケーション技術、認知症ケア、就職相

談、施設体験（希望者）など

【申込】 次の連絡先まで電話

【申込期限】 9月26日(木)

【参加費】 無料

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。

【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】

①9月7・14・21日、午前9時15

分～10時15分、保健センター

②9月7・14・21日、午前10時

30分～11時30分、保健センター

③9月5・12・26日、午前10時

20分～11時20分、保健センター

▼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。

「無料法律相談」開催

【日時】 ①9月27日(木)

②10月4日(木)

午後1時30分から3時30分

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律違反ですので、ご注意ください。

▼詳しくは、国土交通省三重運輸支局（☎059-234-8411）までお問い合わせください。

民泊・観光ビジネス 創業セミナーを開催

新宮信用金庫では、観光関連の創業予定者を対象に、宿泊施設を運営し、邦日外国人の集客実績がある先輩起業家から、民泊・観光ビジネスのポイントについて学びます。

次のとおり開催しますの

までの間で、1人30分以内

【会場】 役場1階相談室

【予約方法】 ①9月19日(水)、

②9月26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（9月）の 「紀の宝みなと市」

【日時】 9月8日(土)

午前9時～11時

【場所】 鵜殿港

▼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。

善意をありがとう

西日本に大きな被害をもたらした平成30年7月豪雨災害（西日本豪雨災害）に伴い、次の団体から義援金をいただきました。いただいた義援金は日本赤十字社を通じて被災地支援のために活用させていただきます。

◆大里区（津本）

◆大里区（大里西・大里東・

永田・小畑）

◆鮎田区（鮎田・通園めだか）

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 駅長 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

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

今昔物語

その31

井田小学校②

井田地区



昭和 35 年ごろ

写真提供：大前敬三氏



現在

今回は、前回に引き続き「井田小学校」の写真を紹介します。この写真は、井田地区の大前敬三さんが撮影されたもので、前回と同じく昭和35年ごろの秋の運動会の様子です。

グラウンドには、現代の運動会と同じように万国旗が掲げられており、校舎の壁には「秋季大運動会」の文字が貼られているのがわかります。

グラウンドの中心には男子学生たちが華麗に組み体操をしています。この上下真っ白の服装は当時の男子の体操服で、女子は白の体操服に黒色のブルマーだったそうです。

また、校舎の壁にはつつぱり棒のようには三角の板が付けられていたことから、通称「つつぱり学校」とも呼ばれていたそうです。

— 昔の風景写真を募集します —

広報きほうでは、みなさんのお宅に眠っている昔なつかしい風景写真を募集します。

本人またはご家族が撮影された、著作権を完全に保有されているものに限し、受け付けさせていただきます。このコーナーでご紹介させていただこうと思っっています。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。

ひんたひん

キャンプの憧れ!?「ハンモック」

先日、初めて憧れのハンモックに乗る機会があり、その予想以上の心地よさに一気にハンモックが気に入ってしまいました。その後、安いハンモックを買って「ハンモックDIY」で検索しながら台を作りました。素人が数時間で作ったものなので、安全性は保障されていませんが、それなりに楽しめています。

また、子どもも気に入ってくれたのはうれしいのですが、それから毎晩バスタオルの上に寝転んだ子どもを持ちあげて揺らすハンモックっこをやるハメになっています（汗）

（ハンモックは飛雪の滝キャンプ場でレンタルできますよ、愛野裕基）



お手製のハンモック

稲刈りを体験しました

今月号の表紙は、浅里地区で飛雪の滝百姓塾と岡谷鋼機の稲刈りの様子です。

僕も写真を撮り終えた後に、実際に稲刈りをさせてもらいました。中腰で稲を刈るのはとても大変で、慣れている方は稲をすばやく刈るのですが、僕は初めてだったので、上手くないことも…。

手作業の稲刈りがどれほどかかるのか調べてみたところ、平均的な田んぼ1枚（1000㎡）分を刈り取り、刈り取った稲を干すと、大人1人でおよそ2日かかるそうです。

農家の方への感謝の気持ちを持ちながら、今日もおいしく山盛りご飯を食べたいと思います。

（食べ物のおりがたさを再認識した 田中健太郎）



初めての稲刈り



広報誌ひんたひん 田中健太郎



広報誌ひんたひん 愛野裕基