

Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2018 vol.153

10月号

この幸せを守るため
受けてみませんか

特集 乳がん検診



乳がん

女性の11人に1人が発症

突如、母親が乳がんを告げられたら――

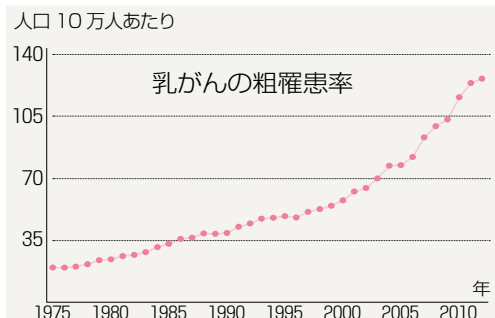
近年子育て世代の女性を中心に増加している乳がん。有名人が発症し亡くなるニュースが流れるなどテレビでも話題となっています。

子育て世代の女性を襲う乳がん

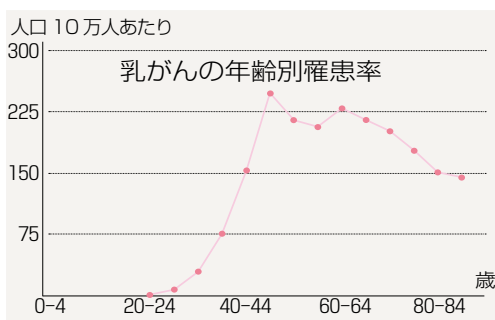
乳がんは女性の約11人に1人がかかるといわれる、女性に一番多いがんです。

発症率は30代後半から急激に上がり、40～50代前半でピークを迎え、仕事や家事、子育てや仕事に忙しい年齢の女性を突如襲う病です。

また、この40年で発症率が4倍に増えており、その原因のひとつとして女性ホルモンの影響しているといわれ、女性のライフスタイルの変化に伴い今後増加傾向にあると考えられています。また、遺



参照：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」



参照：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

伝性の乳がんもあり、家族が乳がんにかかった場合、他の家族も乳がんになりやすい可能性があります。

しかし、医療の進歩に伴い、早期発見し、適切な治療を行えば、乳がんは生存率の高いがんでもあります。

40代半ばの仕事や家事など忙しい盛りで乳がんになったHさんにお話をお聞きしました。



よる乳房の全摘手術を行い、がんを除去しました。合わせて乳房の再建手術を行いました。今は普通に温泉に行くこともできます。特に女性は手術をすることが不安になる部分だと思いましたが、現在は再建技術も向上しているため、不安にならずに手術を検討してもらいたいですね。

手術後しばらくは、腕を上げられず、家族や周囲の支えあいの大切さを痛感しました。

また、それまで運動習慣がありませんでしたが、退院してからはウォーキングをはじめ、すごく健康的になりました。

無事に退院したあと、周りの方々からの「おかえり」の一言が本当にうれしく感じましたね。以前より、健康であることの幸せ、小さな思いやり、ちょっと

「乳がんになる前より、健康であることに幸せを感じ、ちょっとした思いやりが心に響きます」

より、健康であることの幸せ、小さな思いやり、ちょっと

診してよかったですと思います。まずは、乳がんについて知りたいと感じ、知り合いを通じて乳がん経験者の話を聞かせてもらいました。

医者や家族と相談し、手術に

も機会があれば早く定期的に検診を受けてほしいと思います。

母親は家庭の要、
家庭を守るためにも
乳がん検診を

紀宝町顧問
二村 昭 医師



がんは遺伝子のコピーミスが重なり起こる病気とされており、基本的には高齢者がかかる病気ですが、その例外が、子どもの「白血病」、若い女性の「乳がん」です。

子育て世代の女性が乳がんにかかり亡くなるような悲劇を防ぐことは、行政にとっても優先課題にすべきだと思います。

町においても乳がん検診の受診率は決して高いとはいえません。家族を守るためにも乳がん検診の受診をお願いします。

乳がんには進行の段階によってステージ0からステージIVまでに分類されており、種類もさまざまです。ステージIまでの乳がんだと10年生存率は90%以上あるため、早期発見がなによりも大事です。

**早期発見、早期治療が
なにより大切**

年に1度乳がん検診を受け、あわせて月に1度、自己チェックを行うことで、早期に乳がんを見つけやすくなります。

乳がんの治療方法は、手術、放射線治療、薬物療法などがあり、状況に応じて選択します。

町ではマンモグラフィによる検査を年8回、エコー検査を年1回行っています。受診料はいずれも1回1,500円です。また、一定の年齢に達する際には、無料クーポン券も配布していますので、ぜひご利用ください。

Mammography,echo

乳がんを見つけるための検査

以下の2種類の検査があります。早期発見のためにも、年に1度受けましょう。

マンモグラフィ検査

レントゲンで乳腺の状態を撮影する検査です。小さなシコリだけでなく、シコリになっていない微細な石灰化を見つけられるのが特徴です。乳房を圧迫するため、個人差がありますが、多少の痛みがあります。



画像の性質上、若い方だとがんが発見しづらいことがあります。

エコー検査

超音波を発生する器械をあてて、反射の様子を画像で確認します。セルフチェックでは見つけられない小さなしこりなどが見つかります。



若い方や妊娠中の方に適しています。

Self-check

乳がんのセルフチェック

月に1度定期的に行います。月経が終了した後、乳腺が最も安静な1週間以内に行うのが理想です。

鏡の前でチェック



次のような異常がないか確認

- 乳房の変形や左右差がないか
- ひきつれ、ただれがないか
- えくぼのようなへこみがないか
- 乳頭をつまんでみて、出血や異常な分泌物がないか

入浴中にチェック



- 3、4本の指をそろえ、指の腹でしこりがないかを調べる
- わきの下から乳頭に向かって渦巻きを描くように触りしこりがないか調べる

横に寝てチェック



- 3、4本の指をそろえ、指の腹でしこりがないかを調べる
- わきの下から乳頭に向かって渦巻きを描くように触り、しこりがないか調べる

がんは早期発見すれば90%以上が治ります

胃・前立腺・大腸・乳・子宮頸^{けい}がん検診を実施

【検診日】 10月26日（金）

【検診場所】 保健センター（神内）

【申込期間】 10月22日（月）まで

検診内容	受付時間	定員	料金
<p>◆ 胃がん</p> <p>* 前夜9時以降は何も食事をしないでください</p> <p>* 多少の水、お茶は飲んでかまいません</p>	午前8時30分～10時	40人	40歳～69歳…500円 40歳未満…1,400円
<p>◆ 前立腺がん</p> <p>* 採血による検査です</p>	午前8時30分～10時	50人	40歳～69歳…500円 40歳未満も同額
<p>◆ 大腸がん</p> <p>* 申し込まれた方には問診票と容器を送付します</p> <p>* 便秘薬を使用されても検診は可能です</p>	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
<p>◆ 乳がん（マンモグラフィ検査）</p> <p>* マンモグラフィ検査は40歳以上の方が対象です</p> <p>* バスタオルを持参してください</p>	午後1時30分～3時	37人	40歳～69歳…1,500円
<p>◆ 子宮頸がん</p> <p>* 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</p>	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マンモグラフィ検査はお控えください。

70歳以上の方は
全ての検診が無料

がん検診無料クーポンをご利用ください!!

一定の年齢の方に対し、「がん検診無料クーポン券」を配布しています。このクーポン券では、乳がん・子宮頸がん検診が無料で受診できます。この機会にぜひご利用ください。



無料クーポン券

11月以降のがん検診の予定

日にち	場所	検診の種類
11月26日（月）	鮎田構造改善センター	大腸がん、胃がん、前立腺がん、乳がん（マンモグラフィ）、子宮頸がん
2月3日（日）	大里多目的集会施設	大腸がん、胃がん、前立腺がん、乳がん（マンモグラフィ）、子宮頸がん
3月1日（金）	保健センター	乳がん（マンモグラフィ）、子宮頸がん

▶詳しくは、保健センター（☎32-3700）までお問い合わせください。

熊・YOU・遊フェスティバルも同時開催

紀宝みなとフェスティバル

町の一大イベント「紀宝みなとフェスティバル」を次のとおり開催します。

ゲストには、「冬が来る前に」などの名曲で知られる「紙ふうせん」をお迎えするほか、数多くのものまねを披露する「最強ものまねマロン陵」や、子どもに大人気の「ドラえもんショー」、姉妹町提携を結んでいる石川県中能登町から「兼生亭美代会」の出演やその他各種出演団体によるステージが楽しめます。

また、会場内では、熊・YOU・遊フェスティバルも同時開催され、子どもが遊ぶことができるコーナーのほか、地元の農産物や海産物などの物産販売や、地元の家屋台など盛りだくさんの内容となっています。ぜひ、ご来場ください。

▼詳しくは、今月号に折り込まれているチラシをご覧ください。役場企画調整課（☎33-0334）までお問い合わせください。



メインゲスト 紙ふうせん

日時 **10月21日（日）**
午前**9時30分**～午後**3時**
※ステージ開始は午前10時から

場所 **鵜殿港**
※荒天の場合は、まなびの郷で開催



最強ものまね **マロン陵**



©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK



りんご「ふじ」のルーツ
青森県藤崎町
「産地直送りんごの販売」



姉妹町 **石川県中能登町**
「郷土芸能のステージと物産の販売」

Information 役場企画調整課

全国の漁業関係者が対象 漁業センサスを実施します

漁業センサスとは、漁業の生産構造、就業構造を明らかにするとともに、漁業、水産物流通・加工業等の漁業をとりまく実態を総合的に把握する調査で、漁業者や水産関係者を対象に、5年ごと（11月1日現在）に全国一斉に実施します。

10月下旬に調査員が対象の方に対し、調査票の記入のお願いに伺いますので、ご協力をお願いします。
▶詳しくは、役場企画調整課（☎33-0334）までお問い合わせください。



日本ギニア友好協会広報官

オスマン・サンコンさんを講師に人権講演会を開催

町および熊野人権啓発活動地域ネットワーク協議会は、人権意識を高めることを目的として、「みんな違ってみんないい」をテーマに下記の通り人権講演会を開催します。

入場料は無料ですが、事前に配布する整理券が必要となります。

【日時】 11月18日(日) 午後2時～
(午後1時30分開場)

【会場】 まなびの郷きらめきホール

【整理券配布開始】 10月5日(金) 午前9時～
※先着500名(1人3枚まで)

【整理券配布場所】 役場福祉課、まなびの郷

【入場料】 無料

▶詳しくは役場福祉課(☎33-0339)まで
お問い合わせください。



profile

オスマン・サンコン

1972年ギニア外務省に入省、同年大使館開設のため駐日親善大使として来日し、8年間大使館に勤務。その後、TV、ラジオ番組の出演、新聞、雑誌の取材、対談、講演活動のほか、日本ギニア友好協会広報官・ギニア大使館顧問、ユニセフ等の活動を行っている。2013年には外務大臣よりギニアと日本の架け橋の功績を称えられ表彰。



平成31年1月27日(日) 執行

紀宝町議会議員選挙の日程をお知らせします

任期満了(平成31年2月9日)に伴う、紀宝町議会議員選挙(定数:13)について、主な日程をお知らせします。

◆立候補届出事前説明会

立候補予定者(または代理人)はご出席ください。

【日時】 平成30年12月25日(火)
午後2時30分～

【場所】 役場本庁舎2階 大会議室

◆立候補届出事前審査

告示日に行う立候補届出が円滑に行われるための事前審査です。

【日時】 平成31年1月15日(火)～16日(水)
両日とも午前9時30分～12時、午後1時～5時

【場所】 役場本庁舎2階 大会議室

◆告示日 平成31年1月22日(火)

◆立候補届出受付

【日時】 平成31年1月22日(火)
午前8時30分～午後5時

【場所】 役場本庁舎2階 大会議室

◆選挙期日(投票日) 平成31年1月27日(日)

◆開票

【日時】 平成31年1月27日(日)
午後8時10分～

【場所】 紀宝町生涯学習センター「まなびの郷」

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

ひとり親家庭の経済的な自立を支援

高等職業訓練促進給付金等事業

高等職業訓練促進給付金とは、母子家庭の母または父子家庭の父が下記の資格を取得するため、1年以上養成機関（大学・専門学校等）で修業する場合に、修業期間中の生活の負担軽減のために支給される給付金です。また、修了後には高等職業訓練修了支援給付金が支給されます。

【対象資格】

看護師・介護福祉士・保育士・理学療法士・作業療法士・理容師・調理師・歯科衛生士・診療放射線技師・栄養士等が対象となります。

【支給額】

◆高等職業訓練促進給付金

- ・本人または同居している方の町県民税が非課税の場合
→月額 100,000 円（上限3年分）
- ・本人または同居している方の町県民税が課税の場合
→月額 70,500 円（上限3年分）

◆高等職業訓練修了支援給付金

- ・本人または同居している方の町県民税が非課税の場合
→ 50,000 円（修了後1回のみ）
- ・本人または同居している方の町県民税が課税の場合
→ 25,000 円（修了後1回のみ）

▶詳しくは役場福祉課（☎33-0339）または、三重県紀南福祉事務所福祉課（☎0597-85-2150）までお問い合わせください。

児童の入学や進学のための貸付金

母子及び父子並びに寡婦福祉資金貸付金

母子及び父子並びに寡婦福祉資金貸付金は、母子家庭の母、父子家庭の父、父母のいない児童、またはこれに準ずる児童、および母子福祉団体に対し貸し付けられる貸付金です。児童の入学や進学のための貸付金としては、次の2種類があります。

貸付金名	主な内容	貸付金の限度額
修学資金	児童を学校に就学させるのに直接必要な授業料や書籍代等にあてるもの	例) 国公立の大学・短期大学・専修学校（専門課程）の場合 自宅（月額）67,500円、自宅外（月額）76,500円 ※私立大学や高等学校等もそれぞれ限度額が定められています。
就学支度資金	児童を学校へ入学、または修業施設へ入所させるのに直接必要な費用にあてるもの	例) 国公立の大学・短期大学・専修学校（専門課程）の場合 自宅 370,000円、自宅外 380,000円 ※私立大学や高等学校等もそれぞれ限度額が定められています。

※このほかにも、用途に応じてさまざまな貸付金があり、それぞれ申請できる条件や提出書類が異なります。

▶詳しくは役場福祉課（☎33-0339）または、三重県紀南福祉事務所福祉課（☎0597-85-2150）までお問い合わせください。

65歳以上のみの世帯は 町管理がお得です

浄化槽の管理を 町に任せてみませんか？

浄化槽は、設置した後の保守点検、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。

町が行っている町営浄化槽整備推進事業では、事業開始前に既に設置済みの合併処理浄化槽について、町に維持管理を希望される場合、寄付という形で浄化槽の所有権を町に移管いただくと、町が責任を持って維持管理を行っていく、『寄付採納制度』を行っています。

町に浄化槽を寄付し、維持管理を希望される場合、下記の表①にある使用料を月々お支払いいただきます。

また、同事業では、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、使用料がお得ですので、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。

Purified

表① 月々の使用料

浄化槽の種類別	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。

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!!

家族構成が変わったときは

月々の使用料が2,000円（5人槽）になる高齢者減免は、65歳以上の方のみの世帯が対象となります。

減免の対象となった後で、65歳未満のお子さんやお孫さんと同居を始めたなど、家族構成が変更になった場合は、忘れずに役場環境衛生課までご連絡いただき、手続きを済ませてください。

Pet

シリーズ ペットと暮らす その10 ～いつまでもいっしょに～

今月のテーマ

ルールを守って楽しく散歩♪



ほ とんどの犬は、散歩を心待ちにしています。

適度に散歩すると、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、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心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。

地域おこし協力隊
武和 菜土

地域おこし協力隊活動日誌 vol.17

秋のバーベキューはいかがですか？

飛雪の滝キャンプ場がリニューアルして早いもので半年。運営スタッフとしてはゴールデンウィーク、夏休みの繁忙期を乗り切ったところです。

8月には、特産品である飛雪米を使ったカレーとナメコを使ったそうめんの提供をさせていただきました。宿泊以外の方も多く来場される場所なので、もっと親しんでもらいたいと思い、今回の飲食物販売に踏み切りました。ほかのスタッフはもちろん地元の方にもメニュー開発の段階から関



バーベキュースペース

わっていただき、なんとか形にすることができました。まだ企画段階ですが、今後も何かしらの形で飲食物を提供していければと思います。

もう一つ、夏場はやはりシーズンなのか、バーベキュー目的で来られる方も予想以上に多かったです。屋根のついたバーベキュー専用のスペースがあり、お肉も事前予約でご用意できます。利用していただいた方からは「食材持ってこなくていいのは便利」とのお声も。売店では紙皿やタレなども販売していて、手ぶらで来ていただいてもバーベキューができるようにしています。秋のシーズンに、滝を望みながらのバーベキューもおすすめです♪ぜひキャンプ場にお越しください。

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

「民事介入暴力巡回無料法律相談」を開催します

暴力団からの不当な要求や嫌がらせなどにお困りの方に対し、専門的な相談を取り扱うセンター相談員をはじめ、警察官や弁護士が直接みなさんからの相談をお聞きします。

相談は無料で、秘密は厳守します。(予約不要)

- ◆開催日 10月31日(水) 午後1時～4時
- ◆開催場所 紀北町東長島公民館2階
- ◆お問い合わせ先
暴力追放三重県民センター (☎0120-31-8930)

—— 紀宝警察署 (☎33-0110) ——

Resources

ごみは資源 のコーナー

家庭用粗大ごみ(秋)の戸別訪問収集が始まります

10月から11月にかけて、粗大ごみの戸別収集を行います。地区によって収集日が決まっていますので、期限厳守のうえでお申し込みください。

詳しくは、今月号に折り込まれているチラシ「家庭用粗大ごみ戸別訪問収集について」をご覧ください。

お願い♪

粗大ごみを出す際には、「粗大ごみ」と大きく張り紙をし、当日午前8時30分までに、わかりやすい場所に置いてください。

ごみのお兄さん
ユウキくん

—— 役場環境衛生課 (☎33-0338) ——

く生活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

平成30年住宅・土地統計調査を装った

「かたり調査」にご注意ください

総 務省統計局では、10月1日(月)を調査期日として、全国約370万の住宅・世帯を対象として、平成30年住宅・土地統計調査を実施します。

世帯を対象とした統計調査では、行政機関が行う統計調査であるかのような、紛らわしい表示や説明をして、世帯等から個人情報等を詐取する行為、「かたり調査」が発生する場合があります。

かたり調査は、統計調査の実施を妨げるだけでなく、詐欺やその他の犯罪にもつながりかねないので、ご注意ください。

◆被害に遭わないために
住宅・土地統計調査を装った不審な訪問者や、電話、電子メールなどにご注意

◆詳しくは、役場企画調整課 (☎33-0334)までご連絡ください。

ください。不審に思った際には、回答しないで、速やかに役場企画調整課までお問い合わせください。

住宅・土地統計調査では、金銭を要求することはありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号、預金額などをお聞きすることもありません。聞かれても絶対に教えないでください。

調査員は、その身分を証明する調査員証を携帯しています。不審に思われたときは、調査員証に記載している名前を役場企画調整課にお問い合わせいただけます。身元の確認を行います。

◆詳しくは、役場企画調整課 (☎33-0334)までご連絡ください。

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

広報クイズ

【問題】

- ① 家庭用〇〇ごみの戸別訪問収集が始まります
- ② 紀宝みなとフェスティバルを10月〇〇日に開催
- ③ 〇〇〇議員が町の未来を問う！
- ④ 三重県最低賃金が時間額〇〇〇円に改定
- ⑤ 今月の「紀の宝みなと市」は、10月〇〇日



温州みかん

10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 殿324)まで応募してください。正解者の中から、抽選で5名の方へ、

上写真の「町の特産品」をお贈りします。



koho@town.kiho.lg.jp

◆締め切り

10月11日(木)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆9月号の正解

- ① 空き家
- ② 紙資源
- ③ セクハラ
- ④ ALIT
- ⑤ 8

◆9月号当選者

(応募総数51通・正解者51人
賞品は「飛雪米」)

- ・城内 世津子さん (成川)
- ・河原 美恵さん (鵜殿)
- ・東口 智美さん (鮎田)
- ・松尾 明佳さん (大里)
- ・山本 きよ子さん (井田)

◆詳しくは、役場企画調整課 広報係(☎33-0334)まで。



今月のおすすめ図書 テーマ “読書の秋にぴったり！三宮麻由子さんの本”


空が香る

 三宮麻由子 / 著
 文藝春秋

幼い頃に視覚を失った著者が豊かな感性で紡いだ滋味あふれるエッセイ集。秋は紙の手触りが最もよく、読書に最適だそうです。


かぜフーホッホ

 三宮麻由子 / 文
 斉藤俊行 / 絵 福音館書店

風で本のページがめくれて「パフパフパフパフパフ」、風にあおられたシートが「プオッフア」、ぜび声に出して楽しんでください！


おいしいおと

 三宮麻由子 / 文
 ふくしまあきえ / 絵 福音館書店

春巻きを食べる時の音はどんな音？ほうれん草は？わかめは？いろいろな音がいっぱい楽しい絵本。きつと五感が刺激されますよ！


世界でただ一つの読書

 三宮麻由子 / 著
 集英社

言語の天才だった漱石が「坊っちゃん」で表現した豊かな音世界、他にも吉本ばなななどを新たな視点で読み解く読書エッセイ。

今月のおはなし会
10月27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

◆ 読書週間行事

10月27日(土)～11月9日(金)は、第72回「読書週間」です。今年の標語は「ホッと一息本と一息」です。

期間中、幼児から小学生を対象に恒例の「読書クイズ」を行ないます。

また、読書週間に先立ち、次のおり児童書作家の杉山亮さんの「ものがたりライプ」を開催します。

【日時】10月10日(水)
 午後7時～8時

【場所】鵜殿図書館
 【申込】鵜殿図書館へ電話
 (先着50人)

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①：10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
水曜日	3日	阪松原生活改善センター	9:00～10:15
	10日	永田青年クラブ	10:30～11:45
	17日	井田公民館	13:30～14:45
	24日	地下集会所	15:00～16:15
	31日	上地多目的集会施設	9:00～10:15
木曜日	4日	下地生活改善センター	10:30～11:45
	11日	茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
	18日	下り場集落センター	15:00～16:15
	25日	高岡防災センター	9:00～10:15
	5日	鮎田構造改善センター	10:30～11:45
金曜日	12日	紀宝町役場市民ホール	14:00～16:00
	19日		
	26日		
月曜日	1日	桐原生活改善センター	9:00～10:15
	15日	平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
	22日	大里多目的集会施設	13:30～14:45
	29日	上野農事集会所	15:00～16:15
	火曜日	2日	浅里生活改善センター
9日		北桧杖多目的集会施設	10:30～11:45
16日		中村多目的集会施設	13:30～14:45
23日			
30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。

10月10日は「目の愛護デー」



今月は新家春奈保健師



目が疲れるのはなぜ？

パソコンやテレビだけでなく、スマホの普及で目にかかる負担が大きくなりがちと言われています。その影響による疲れ目、ドライアイなど目のトラブルが起こる人も増えています。秋から冬にかけて、徐々に空気が乾燥する季節です。目が乾く、疲れやすい、目がゴロゴロするなどの症状はありませんか？



こんな症状に注意

動いているものを見続けることなどでピント調節が頻繁に必要となり、目に負担をかけ過ぎると、目の中の細胞や筋肉が疲れてしまいます。また、運転やパソコン作業中などはまばたきの回数が減り、目が乾いてしまいます。

さらに、テレビやパソコン、スマホなどから発するブルーライト（青色光）は、眩しさを感じさせるため目の疲れが加速するといわれています。ひと晩寝てもとれない疲れ目は「眼精疲労」といわれ、そのうち6割は涙の分泌量が少なくなるドライアイだといわれています。

疲れ目を放っておくと、目の痛みだけでなく慢性的な頭痛や肩こり、腰痛などのトラブルを引き起こします。

次のような症状は、目からの注意信号です。

- 目が疲れていると感じる
- 目が乾いていると感じる
- 目やにが出る
- 目がかすむ
- 視力が低下してきた
- ものが見えにくくなった
- 肩がこりやすい

目の疲れを解消するために

- パソコンやスマートフォン
- の作業中に定期的に休憩する
- 十分に睡眠、休息をとる
- 栄養バランスの取れた食事をとる
- 目が疲れたときは蒸しタオルを目の部分にあてる
- 意識的にまばたきをする
- 目薬を活用する
- 眼科検診を受ける



気づかずに進む「大人のむし歯」

歯を大切にしようね！



竹田仁香歯科衛生士

大人のむし歯で多いのは、「再発むし歯」と「根元むし歯」です。

★再発むし歯（二次う蝕）
一度むし歯になり、治療したものの、詰め物の周りから再びむし歯になってしまうものです。

特に神経を抜いた歯は、痛みを伴わないので、発見が遅れてしまうことがあります。

★根元むし歯（根面う蝕）

歯周病などが原因で歯肉がやせて、露出した歯の根元がむし歯になってしまうものです。歯の根元の表面は、食べ物をかむ歯冠部よりやわらかく、むし歯になりやすいので、特に注意が必要です。

また、むし歯の深さの割には痛みを感じにくいようです。

★大人のむし歯予防

このように、治療済みの歯でも油断はできません。歯周病予防とあわせて、毎日のていねいな歯みがきが最も重要です。また、むし歯予防効果のあるフッ素入り歯磨き剤やフッ素洗口液の活用も効果があります。

そして、早期発見のため、痛みの有無にかかわらず、年に一度はかかりつけの歯医者さんで健診を受けましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その132



管理栄養士
富博子

今月のお料理

秋の味覚きのこをたっぷり♪

豆腐のきのこあんかけ

今回は秋の味覚きのこをたっぷり使った、簡単な1品料理をご紹介します。きのこはエネルギーが低く、食物繊維を豊富に含むため、血糖値が気になる方でもたっぷり食べられる食材です。しめじ、えのきたけ、しいたけなど、おうちにあるお好みのきのこで作れます。玉ねぎや人参などの野菜を加えても良いですね。

季節の変わり目に体を崩さないよう、季節の食材でしっかり栄養補給をしましょう。



One Point Advice

鶏ひき肉を加えてもおいしそう♪

エネルギー（1人あたり）：約103kcal
塩分：約1.0g

【材料（2人分）】

豆腐	… 1/2～1/3丁	花かつお	… 小1/2パック
しめじ	… 1/6袋	酒、みりん	… 各大さじ1
えのきたけ	… 1/6袋	しょうゆ	… 小さじ2
しいたけ	… 小3個	塩	… 少々
青ねぎ	… 少々	すりおろししょうが	… 少々
水	… 1カップ	水溶き片栗粉	… 適量

【作り方】

- ① しめじ、えのきたけは石づきをとり、小房に分ける。大きい場合は半分の長さに切る。しいたけは軸をとり、薄切りにする。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、かつお節を入れて煮立ったら、①を加えて煮る。
- ④ 調味料としょうがを加え、約3cm大に切った豆腐を加えてさっと煮たら、水とき片栗粉でとろみをつけ、ねぎを加えて火を止める。

Calendar

Health October Calendar

10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

4日	鶴殿地域交流センター	（午前10時～11時）
11日	上地多目的集会施設	（午前10時～11時）
17日	成川生活改善センター	（午前10時～11時）
18日	平尾井生産活動センター	（午前10時～11時）
25日	井田公民館	（午前10時～11時）

◆ 健康長寿ヨガ

5・12・26日	鶴殿福祉センター	（午前10時45分～11時45分）
19日	まなびの郷	（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）

5・12・19日	保健センター	（午後0時30分～2時30分）
22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。

10月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
7日	山口クリニック	☎(31)8052 外科
8日	玉置整形外科	☎(22)6172 外科
14日	湊口クリニック	☎(21)3710 内科
21日	井畑医院	☎(31)7029 内科
28日	湊口医院	☎(31)6660 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。



町内の小中学生 19人が子ども議会に登壇

子ども議員が町の未来を問う !!

町教育委員会は8月30日、子ども議会を開催し、町内の小学生15人、中学生4人の合わせて19人が登壇しました。

子ども議会は、役場や議会の仕事について学習し、暮らしの中でどのような働きをしているかを理解するとともに、質問や提案を行うことで子どもの主体性を育むことを目的に毎年行っています。

子ども議員からは、「避難所の増設について」、「大里親水公園に遊具を設置してほしい」など、幅広い分野について意見や提案が投げ掛けられ、町長や担当課長らが丁寧に答弁していました。

Town topics

8 / 30

01. 子ども議員として質問する大江拳志さん（井田小6年）。
02. 同じく質問する西嶋那奈さん（相野谷中3年）。03. 子ども議会に参加したみなさん。



中学生による野球交流会

中能登町と「野球」を通して交流を深める

姉妹町提携の協定を締結している石川県中能登町と紀宝町の中学生による野球交流会が8月22日、中能登町運動公園野球場で開催されました。

これは、両町の交流事業の一環として、スポーツを通して子どもたちの交流を図ろうと企画されたもので、今年度は「野球」での交流が行われました。

紀宝町からは、矢渕中学校、相野谷中学校野球部の部員合わせて12人が参加しました。

野球交流会では、中能登中学校野球部と白熱した練習試合が行われました。試合後は両町の選手合同でノック練習を行うなど、親睦を深めました。



Town topics

8 / 22

01. 関係者一同で記念撮影。02. 野球の練習で交流を深める選手たち。



HEYちゃんといっしょに皿回しに挑戦

ものづくりやニュースポーツに挑戦

こどもゆめまつりで思い出づくり

紀宝町社会福祉協議会と町ボランティア・市民活動センターは8月22日、福祉センターで小学生を対象とした「第6回こどもゆめまつり」を開催しました。

これは、多世代間交流を目的に毎年開催しているもので、町内の小学生234人が参加しました。オープニングには、大道芸人のHEYちゃんがジャグリングなどの技を披露し、会場からは大きな拍手が湧き起こっていました。

その後、ものづくりコーナー、お化け屋敷、ニュースポーツコーナーなどもあり、子どもたちは館内を元気にまわり、楽しんでいました。

Town topics
8 / 22

神内区住民有志の協力のもと

神内小児童が稲刈り体験!!

神内小学校の4・5・6年生18人が8月27日、学校近くの田んぼで稲刈りを体験しました。

これは、校区内の主幹産業である稲作への理解を深め、米作りの過程を通して意欲や協力する力を育むことを目的としています。神内区住民有志が協力し、5月の田植え、6月の草引きに続き、今回稲刈りの作業を体験しました。

鎌の使い方と稲の扱い方を教わった後、児童たちは田んぼで一生懸命に、黄金色に実った稲穂を刈り取り、丁寧に積み上げていました。

Town topics
8 / 27



一生懸命稲を刈り取る児童たち



津本さんに記念品を贈る

敬老の日を前に高齢者訪問

津本さんの100歳の長寿を祝う

西田町長は9月13日、今年めでたく100歳を迎える鵜殿の津本多佳子さん宅を訪問し、記念品と祝い金を贈りました。

元気の秘訣は「体を動かすこと」と話す津本さんは、趣味で近所の草むしりや縫い物をして元気に暮らしています。

津本さんは大正7年10月21日生まれで、20歳で結婚し、和歌山県白浜町へ移住しましたが、戦争などの影響から故郷の浅里に戻り、農業をしながら女手一つで子どもを育てました。

紀伊半島大水害により被災したことから、現在は娘夫婦といっしょに鵜殿に住んでいます。

町では、年内に81歳以上となる人を高齢者祝い金の対象としており、今年は、1,244人が対象で、100歳のお祝いの対象は2人でした。

Town topics
9 / 13

地元之恩返しをしたい

紀屋敷 隼人さん（井内）

私は高校卒業後、小学生のころに始めた野球を、大学でも続けたいとの思いから、愛知県の大学に進学しました。大学では4年間一人暮らしの生活を経験し、それまで普段は親に頼っていたことも全部一人でやらない

といけないので、とても大変でした。それと同時に、今まで毎日こんな大変なことを当たり前のようによくしてくれていたのだと改めて知り、親に感謝を感じる大切な機会となりました。

愛知県は地元と比べて街が栄え



PROFILE

きやしき はやとさん

地元就職された紀屋敷さん。「まずは、親への感謝を忘れず、親孝行したいです。そして、地元にも貢献していければ」と話していました。



紀屋敷さん愛用の野球道具

ているので、遊んだり、買い物したりする環境は整っていると感じました。それでも自然や人のあたたかさを感じる地元の方が私は魅力的だと感じ、地元での就職を決意しました。地元にはたくさんお世話になったので、少しでも地元へ貢献できる職場に就職したいと思い、地元の方々と接する機会が多く、地元へ貢献することができ、新宮信用金庫に入庫することを決意しました。

さしやや温かさを実際に感じる事ができ、とてもやりがいを感じています。

そして、今まで育ててくれた、わがままを聞いてくれた両親への感謝も忘れずに親孝行もしていきたいと思っています。

最近の私の趣味は、野球と釣りです。野球は、会社のチームと熊野市にある野球チームの2チームに所属しており、楽しく活動させてもらっています。釣りは大学生のころに始めて、今も休日によく釣りに出掛けます。海を見ながらのんびりと過ごす休日が大好きです。

11月号は井田の松山拓哉さんです。紀屋敷さんからは、「お互い仕事がんばりましょうーこれからもよろしくお願ひしますー」



かshやま めいか
榎山 明果ちゃん(鞆殿)

平成27年10月13日生まれ
義明さん&早起さんの長女

プリキュア大好きなめいか
です。弟の面倒も見てく
れるしっかり者のお姉ちゃ
ん。これからもかわいい
笑顔をたくさん見せてね♥
…お母さんから



かわせ まひろ
川瀬 茉広ちゃん(井田)

平成27年10月1日生まれ
隼人さん&友紀さんの長女

お兄ちゃん、歌、ダンス
が大好きなまひろ。お調
子者でいつも笑わせてくれ
ます。これからもニコニコ
笑顔をいっぱい見せてね♥
…お母さんから



なかむら あやめ
中村 文萌ちゃん(神内)

平成27年10月26日生まれ
真哉さん&倫布さんの長女

妹と一緒に歌ったり踊った
り、ケンカもするけどやさ
しいお姉ちゃん。これか
らも仲よくいっぱい遊ぼう
ね。元気に育ってくれてあ
りがとう♥…お母さんから



たけうち こうすけ
竹内 恒祐くん(井田)

平成27年10月29日生まれ
真哉さん&亜弥さんの長男

働く車のおもちゃで遊んだ
り、音楽に合わせて踊った
りするのが大好き。これ
からも弟の悠晴くんと仲よ
く元気で大きくなってね♥
…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12月・平成28年1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10月31日(水)まで。

KIHO YOUNG
No. 152
若い衆登場



日本の文化に興味があります♪

Smith Clarke Koeters
スミス・クラーク・ケッターズさん(22歳)

◆出身地は?

アメリカのイリノイ州、シカ
ゴ市からきました。

◆お仕事は?

9月からALTとして、町内
の幼稚園、小学校、中学校で授
業をしています。子どもたちも
元気で楽しく授業させてもらっ
ていますが、時間ちようどに終
わらせるのが大変です。

◆趣味は?

茶道に通っています。正座は
大変ですが、日本の文化を感じ
られるし、お茶もおいしいので
楽しいです♪

◆好きな食べ物は何?

カレーライスが好きです!

◆旅に行くとしたら?

伊勢神宮です。一度行ったので
すがゆっくりできなくて、今度は
じっくりと見て回りたいです。

◆目標は?

今の目標は日本語能力試験の1
級をとることが今の目標です。将
来的には日本とアメリカを行き来
するような仕事をしたいです。

◆町にひびく

景色がすごくきれいだと思います。
ただ、先日台風がきたときは
怖かったです(汗)



10月号

町の人口 - population -

平成30年8月末現在 (前月比)	
人口	11,075 (± 0)
男	5,191 (± 0)
女	5,884 (± 0)
世帯	5,279 (- 1)
	(外国人を含む)

主な電話番号 - telephone -

役場総務課	(33)0333
役場企画調整課	(33)0334
役場総務課(防災対策室)	(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

ミント

まどぐち国民年金

年金受給権者の氏名変更届

平成30年3月5日から、年金受給権者の氏名変更の届出が、原則不要となりました。年金受給権者が、氏名を変更したときは、日本年金機構から、変更後の氏名の年金証書への交換や、年金振込先金融機関の口座名義の変更手続きをご案内する、「氏名変更のお知らせ」が送付されますので、必要な手続きを行ってください。

※日本年金機構でマイナンバーが未収録となっている方や、海外居住等でマイナンバーが指定されていない方は、引き続き氏名変更届の届出が

必要です。

※日本年金機構のマイナンバーの収録状況は、「ねんきんネット」から確認することができます。

▼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。
10月の尾鷲年金事務所職員による「年金相談」は、10月17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。

10月は臓器移植普及推進月間です

臓器移植は広く社会に理解と支援があつて成り立つ医療です。わたしたち一人ひとりが、臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提

供に関する意思表示をしておくことが大切です。運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードの意思表示欄で意思表示が可能です。ぜひご自分の意思を記入しておきましょう。

▼詳しくは、三重県角膜・腎臓バンク協会(☎059-224-2333)までお問い合わせください。

三重県最低賃金が時間額846円に改定

三重県最低賃金は、平成30年10月1日から、26円引き上げられて「時間額846円」になりました。

この最低賃金は、年齢・雇用形態(パート・アルバイトなど)を問わず、三重県内で働くすべての労働者に適用されます。

なお、特定の産業に該当する事業場で働く労働者には、特定(産業別)最低賃金が適用されます。

また、最低賃金の引き上げに向けた中小企業支援のための業務改善助成金制度などの支援策がありますので、ぜひご利用ください。

▼詳しくは、三重労働局賃金室(☎059-226-2108)までお問い合わせください。

未来への約束を公正証書が守ります

公正証書とは、法務大臣から任命された公証人が作成する公文書です。

遺言、任意後見(判断能力が低下した者の財産管理、生活支援)、離婚(養育費、慰謝料、

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

財産分与)、土地建物の賃貸借、金銭の貸借、尊厳死宣言などを公正証書しておくことで、権利争いを防ぎ、大切な財産を守ることができます。

作成した公正証書(原本)は、公証役場で厳重に保管します。紛失や偽造・変造の心配がありません。相談はすべて無料で秘密は厳守します。お気軽にご利用ください。

▼詳しくは、新宮公証役場(☎21-2344)までお問い合わせください。

福祉・介護の就職フェアを開催

県社会福祉協議会では、福祉・介護の仕事をお探しの方を対象に、就活応援セミナーと就職相談会を開催します。

【日時】11月17日(土)

・就活応援セミナー

午前10時30分～12時

・福祉・介護の就職フェア

午後1時～3時30分

【場所】四日市都ホテル

【申込】左記連絡先へ電話

※託児室あり。(要予約)

▼詳しくは、県社会福祉協議会

(☎059-227-5160)

までお問い合わせください。

企画展「熊野川交通く川舟の変遷と水運の歴史」

熊野古道センターでは、川の道として山間部と河口部を行き来する唯一の交通手段であった時代から現在の観光遊覧としての利用まで、熊野川流域の人々をつないできた水上交通の歴史について紹介する企画展を開催します。

【期間】10月20日(土)～12月9日(日)※期間中無休

【時間】午前9時～午後5時

【入場料】無料

【場所】熊野古道センター

《付属事業①》

講演会「熊野川交通の昔と今」

生活、巡礼、産業の交通機

関として、かつて様々な舟が

熊野川を行き交いました。熊

野川流域において重要な役割

を担った水上交通の変遷につ

いて、今昔写真を紹介しなが

ら解説します。

【日時】10月20日(土)

午後1時30分～3時

【参加料】無料

【定員】80名(先着順)

【場所】映像ホール

【申込】左記連絡先へ電話

《付属事業②》

新しい古道の歩き方「熊野川

体感川舟下り」

かつて川の参詣道として熊野詣の旅人が熊野川を舟で下りました。往時の旅人が見た水上からの風景を見ながら三反帆の川舟下りを体感します。

【日時】11月3日(土)

午前9時～12時

※雨天時は11月4日(日)に順延

【集合場所】熊野川体感塾

【参加料】3,500円

【定員】20名(応募多数の場合抽選)

【講話】川舟大工谷上嘉一氏

【申込】左記連絡先へ電話

【申込期間】10月3日(水)～10月27日(土)

▼詳しくは、熊野古道センター

(☎0597-25-2666)までお問い合わせください。

きほうまちかど
エクササイズ

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

【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】

①10月5・12・19日、午前9時15

分～10時15分、保健センター

②10月5・12・19日、午前10時

30分～11時30分、保健センター

③10月3・10・17・24日、午前10

時20分～11時20分、生涯学習セ

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】①10月18日(木)

②11月1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】①10月10日(水)、

②10月24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(10月)の「紀の宝みなと市」

【日時】10月13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。

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。

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



今年1月号の表紙

笑顔の

笑顔の写メール大募集!

あなたの撮った写メが 広報きほうの表紙になります!



広報きほうでは、毎年ご好評いただいている「笑顔の写メール大募集」を今年も行い、新年を飾る平成31年1月号の表紙を、みなさんの「笑顔」の写真でいっぱい埋め尽くしたいと思います。

みなさんお持ちのスマホ・携帯電話のカメラ機能を使って、笑顔の写メを koho@town.kiho.lg.jp までご応募ください。ご投稿いただいた写メは、できる限り全員、広報きほう（1月号）に掲載いたします。入賞された方には素敵なプレゼントもありますので、たくさんのご応募お待ちしております。

作品例



募集要項

●応募期間

11月15日（木）まで

●応募条件

被写体の方が、紀宝町内に在住の方

●応募作品（テーマ）

笑顔

●ファイルサイズ

特に制限はありませんが、メール添付で送れるサイズ以内（5MB程度）で。

●応募方法

スマホ・携帯電話で撮影した写真をメールに添付して、投稿者の住所、氏名、年齢、電話番号、被写体の氏名と町や「広報きほう」についてのひと言を書いて、次の指定するメールアドレス宛にお送りください。

koho@town.kiho.lg.jp



●入賞賞品

ご応募いただいた中から、特に素敵な笑顔の写真に関しては、特選・入選を選考し、投稿者に紀宝町の特産品をプレゼントします。

◆特選：3名（特産品5千円分）

◆入選：10名（特産品1千円分）

●審査

役場企画調整課の厳正なる審査のうえ、入賞作品を選考させていただきます。発表は、広報きほう1月号にて。

●注意点

- ①被写体の方のご了承を得たうえで、ご応募ください。
- ②写真は、縦で撮ってください。
- ③1枚につき、被写体は1人をお願いします。
- ④作品例のように、アップで撮影してください。
- ⑤画像加工（特殊効果や文字の挿入）した作品は掲載できませんのでご注意ください。

⑥お一人様何点でもご応募いただけますが、掲載については、被写体1人につき1回限りとさせていただきます。

⑦掲載に不適切であると思われる写真に関しては、掲載しない場合がありますのでご了承ください。

⑧投稿者が大多数の場合、表紙ではなく、他のページになる可能性があります。ご了承ください。

⑨スマホ・携帯電話をお持ちでない方は、作品例のように写真を撮り、そのプリントもしくはデータを役場までご持参ください。

▶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。

つやうつや

広報への「意見」、お待ちしております

まちのわだいの記事にもありましたが、8月末に子ども議会があり、広報きほうについても、子ども議員さんから貴重なご質問やご意見をいただきました。残念ながら家に届いているのは知っていても、読んでいないとの声もあり、まだまだがんばっていかないと、改めて感じました。

これからもみなさんに読んでもらえるような広報作りを目指してがんばっていきたいと思いますので、広報クイズの応募に併せて、広報で取り上げてほしい内容やこうすればいいんじゃないかなというご意見を「ごしごし」送ってください。（もちろん応援のメッセージも大歓迎。現金な愛野裕基）

まさか・・・

今回は、今月号のまちのわだいのコーナーで紹介した100歳の長寿を祝う記事について、少しお話ししたいと思います。

津本さんの取材に行った日、配られた資料の中に、旧姓が田中で、出身が浅里ということが書かれてありました。そういえば、僕の父方の祖父も浅里出身だかと思ひ、その日の内に両親に確認したところ、僕の祖父のいとこということがわかりました。僕は、親戚だとは知らずに、一生懸命、メモを取ったり、写真を撮ったりしていました（汗）

今では、田中という名字を見るだけでも親戚ではないかと疑ってしまう自分があります（笑）
改めて、世間は狭いなと思ってしまう話でした。
（田中「恐怖症になりそうな 田中健太郎」）



子ども議会の様子



田中まさか
広報広聴係



愛野裕基
広報広聴係