

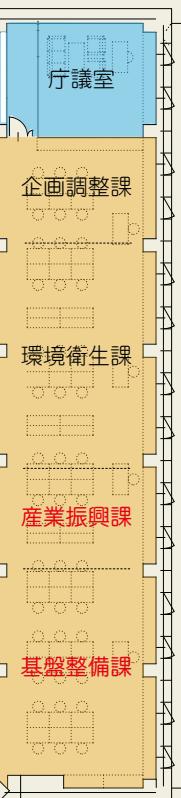
地域に支えられ  
元気いっぱい駆け抜ける！

(相野谷中学校校内駅伝大会)



# 主な窓口業務ご案内

平成31年4月1日から、行政サービスの向上を目的に機構改革を行います。機構改革に伴い紀宝町役場本庁舎の窓口が一部変更されますので、お知らせします。主な変更点については、健康づくり推進課を「みらい健康課」に変更し、保健センターから役場本庁舎1階に移転します。また、産業建設課を「基盤整備課」と「産業振興課」に分割します。



- **企画調整課 (☎ 33-0334)**  
町民バス／統計／観光／男女共同参画／まちづくり／広報 など
- **環境衛生課 (☎ 33-0338)**  
ごみ収集／環境保全・公害防止／合併浄化槽／畜犬登録 など
- **環境衛生課（水道）(☎ 33-0343)**  
水道施設維持管理／給水工事／水道料金 など
- **産業振興課 (☎ 33-0336)**  
狩猟・鳥獣対策／農林・水産・商工振興／土地改良／農業委員会 など
- **基盤整備課 (☎ 33-0357)**  
道路・橋梁・河川等の工事／港湾／水防対策／登記／地籍調査／新宮紀宝道路推進室 など

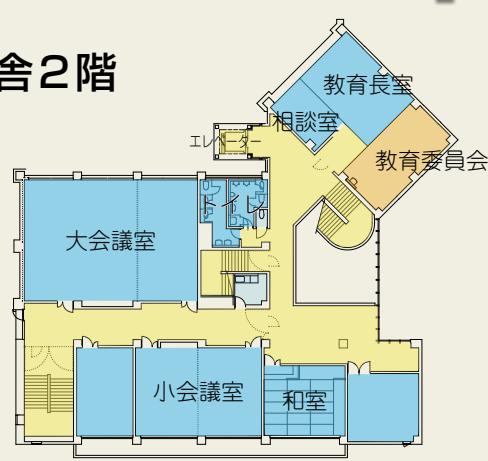
## 本庁舎3階



- **議会事務局 (☎ 33-0342)**

議会／委員会／議会傍聴 など

## 本庁舎2階



- **教育委員会 (☎ 33-0341)**

学校教育／学校管理運営／幼稚園／社会体育振興／体育施設管理運営 など

## 防災拠点施設 4階



- **総務課 防災対策室  
(☎ 33-0335)**

消防／防災／防災行政無線など

# 役場本庁舎

〈紀宝町鵜殿 324 番地〉

## 本庁舎 1 階

### ● 総務課 (☎ 33-0333)

職員関係／条例・規則制定改廃整備／予算編成および執行管理／情報公開／入札／監査委員／選挙管理委員会／公平委員会／防犯／交通安全 など

### ● 福祉課 (☎ 33-0339)

生活保護／障がい者福祉／母子父子福祉／児童福祉／高齢者福祉／保育所／国民健康保険／後期高齢者医療／介護保険／各種医療費助成／人権相談 など

### ● 地域包括支援センター (☎ 33-0175)

高齢者やその家族の総合相談／要支援1・2のプラン作成／高齢者の悪徳商法や虐待への対応／高齢者の医療・保健・福祉の包括的支援 など

### ● 税務住民課 (☎ 33-0337)

町県民税／固定資産税／軽自動車税／国民健康保険税／税証明／戸籍届出・証明／住民登録・証明／印鑑登録・証明／年金／マイナンバー／公園管理 など

### ● 出納室 (☎ 33-0340)

収入／決算調整／支出命令審査／指定金融機関 など



### ● みらい健康課 (☎ 33-0355)

健康づくり／予防接種／母子保健／歯科保健／高齢者保健（介護予防）／栄養相談／子育て世代包括支援センター など  
※乳幼児健診、介護予防事業、各種健康教室などは、従来どおり保健センターで実施します。

## 役場出先窓口 (本庁舎以外)

### ● 相野谷診療所 (☎ 34-0011)

(紀宝町井内123番地19)  
診療／訪問看護 など

### ● 地域子育て支援センター

(☎ 32-4688)

(紀宝町神内277番地2 保健センター)  
育児等の相談指導／子育てサークルの育成・支援 など

### ● 生涯学習センターまなびの郷 (☎ 32-0241)

(紀宝町鵜殿1147番地2)  
生涯学習／公民館事業／人権教育／文化財の保護 など

### ● 鵜殿図書館 (☎ 32-4646)

(紀宝町鵜殿1410番地)  
図書館業務

### ● 給食センター (☎ 33-0043)

(紀宝町神内276番地5)  
学校給食業務

無投票当選で新たに 13 人の紀宝町議会議員が決まる

# 紀宝町選挙管理委員会からのお知らせ

任期満了（平成 31 年 2 月 9 日）に伴う平成 31 年 1 月 27 日（日）執行の紀宝町議会議員選挙は、平成 31 年 1 月 22 日の告示日において、届出のあった立候補者が 13 名であり、定数 13 名と同数であったため、13 名の立候補者の無投

票当選を決定いたしました。

任期は、平成 31 年 2 月 10 日から平成 35 年 2 月 9 日までの 4 年間です。

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



あさだ かずえ  
**浅田 和江**

神内 47 歳  
無所属



いちかわ きよし  
**市川 潔**

鶴殿 71 歳  
無所属



えのもと けんじ  
**榎本 健治**

井田 42 歳  
無所属

新たに選ばれた  
町議会議員のみなさん

任期：平成 31 年 2 月 10 日から  
平成 35 年 2 月 9 日まで

五十音順に掲載。上から氏名、地区、  
年齢、党派。（氏名は敬称略）



おおくら たかし  
**大倉 孝司**

鶴殿 60 歳  
無所属



おくやま やすゆき  
**奥峪 康之**

鶴殿 61 歳  
無所属



おしこし ゆきお  
**獺越 幸雄**

大里 63 歳  
無所属



しょうじ たけじ  
**莊司 健**

北檜杖 71 歳  
無所属



のだ じゅんし  
**野田 純志**

鶴殿 70 歳  
無所属



はぎの しんや  
**萩野 進也**

井田 65 歳  
無所属



はら しょうぞう  
**原 章三**

大里 71 歳  
日本共産党



ひらの みづこ  
**平野 美津子**

鶴殿 72 歳  
無所属



むかい たけまさ  
**向井 健雅**

阪松原 64 歳  
無所属



やまもと せいいち  
**山本 精一**

鶴殿 62 歳  
無所属

このまちの 未来を想う この一票

# 4月7日は、三重県知事選挙・ 三重県議会議員選挙の投票日です

三重県選挙啓発キャラクター  
「いっぴょん」

## ◆投票できる方

**【年齢要件】** 紀宝町の選挙人名簿に登録された平成13年4月8日以前に生まれた方

**【住所要件】** 知事選挙は平成30年12月20日以前から、また県議会議員選挙は平成30年12月28日以前から、引き続き3か月以上、紀宝町に住民登録されている方（12月21日から28日までの間に転入された方は、3月28日以降であれば知事選挙の投票が可能です）

## ◆投票時間

投票日当日は、各投票所とも午前7時から投票できます。投票所により閉鎖する時刻が異なりますので、ご注意ください。

投票区	投票所の名称	投票時間
第1	桐原生活改善センター	午前7時～午後6時
第2	高齢者生産活動センター(平尾井)	午前7時～午後7時
第3	大里多目的集会施設	午前7時～午後7時
第4	高岡防災センター	午前7時～午後7時
第5	鮎田構造改善センター	午前7時～午後7時
第6	北檜杖多目的集会施設	午前7時～午後6時
第7	浅里生活改善センター	午前7時～午後6時
第8	中村多目的集会施設	午前7時～午後7時
第9	成川生活改善センター(下地)	午前7時～午後7時
第10	神内構造改善センター	午前7時～午後7時
第11	上野農事集会所	午前7時～午後7時
第12	井田公民館	午前7時～午後7時
第13	鵜殿地域交流センター	午前7時～午後7時

## ◆期日前投票

※知事選挙と県議会議員選挙で投票期間が異なります  
投票日当日に仕事や旅行などで投票できない方は、「期日前投票」ができます。

### 【期間】

**知事選挙** 3月22日(金)～4月6日(土)  
**県議会議員選挙** 3月30日(土)～4月6日(土)  
午前8時30分から午後8時まで

### 【場所】 鵜殿地域交流センター

## ◆不在者投票

入院または施設に入所されている方、身体に重度の障がいのある方、仕事や学校などで町外に住んでいる方は、以下のとおり「不在者投票」ができます。

- ・**病院や施設での不在者投票**：指定された病院や施設に入院（入所）中の方は、その施設内で投票することができます。院長または施設長にお申し出ください。

- ・**郵便による不在者投票**：身体に重度の障がいのある方で、要件を満たして「郵便投票証明書」の交付を受けた方は、自宅で投票することができます。

- ・**滞在地での不在者投票**：紀宝町に住所があり選挙人名簿に登録されている方のうち、町外に滞在している方は、事前に請求をすれば、滞在先の市区町村の選挙管理委員会で投票することができます。

## ◆開票の日時・場所

**【日時】** 4月7日(日)午後8時10分から

**【場所】** 紀宝町生涯学習センター まなびの郷

▶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。

## 期日前投票所および第13投票区 の投票所が変更されました

役場の機構改革に伴い、今回の選挙から第13投票区の投票所及び期日前投票所が、今までの「紀宝町役場1階町民ホール」から「鵜殿地域交流センター」に変更となりましたので、ご注意ください。

会場の位置および駐車場は右の図のとおりです。



#### Information 役場企画調整課

雑貨や食べ物など約 50 店舗が集結

## げんき塾マルシェ@田代公園を開催

紀宝町げんき塾では、「まちの賑わい」のきっかけ作りとして、「げんき塾マルシェ@田代公園」を開催します。

フリーマーケットやボルダリング体験など、さまざまな出店を予定していますので、みなさまぜひお越しください。

※出店者の募集は終了しています。

【場所】田代公園芝生広場（紀宝町大里）

【日時】3月 24 日（日）午前 10 時～午後 3 時  
※雨天中止

【内容】フリーマーケット、ハンドメイド雑貨、飲食物、地元農産物販売、ボルダリング体験 など

▶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 役場企画調整課

元気な紀宝町に向けて一緒に話し合っていきませんか

## 「紀宝町げんき塾」のメンバーを募集

町では、町を元気にしたいと願う若者を対象に、平成 29 年度より「紀宝町げんき塾」を開講し、「まちの賑わい」をテーマに、講義やグループワーク等を通じて、地域課題の検討や、まちづくりへの関わり方、活動方法等を考えています。

このたび、平成 31 年度のメンバーを募集します。一緒に元気な紀宝町の未来について話し合っていきませんか。みなさまのご参加をお待ちしています。

※申込方法など、詳しくは今月号の広報きぼう

の折込チラシをご覧ください。

【対象】町内に在住または勤務する、20 歳以上 50 歳以下の方

【期間】平成 31 年 4 月から平成 32 年 3 月末まで  
※月 1 回程度開催予定

【参加費】無料 ※報酬の支給はありません。

【申込期限】3 月 25 日（月）

▶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 役場税務住民課

軽自動車税は 4 月 1 日時点の状況で課税します

## 軽自動車などの廃車、名義変更手続きはお早めに

軽自動車税は毎年 4 月 1 日の時点で登録がある軽自動車などを対象に 1 年分の税金を課税します。

所有している軽自動車を「今後使用しない」、「盗難された」、「他の人に譲った」などの場合には、3 月末までに廃車または名義変更の手続きをしておかないと、課税の対象となりますので、ご注意ください。

車両区分別の手続き場所は右表のとおりです。

▶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。

#### 軽自動車などの問い合わせ先

車両区分	問い合わせ先
・原動機付自転車 50cc 以下～ 125cc	役場税務住民課 紀宝町鵜殿 324 番地 (☎ 0735-33-0337)
・小型特殊自動車 126cc ～ 250cc	三重県紀南自家用自動車協会 御浜町阿田和 4926 番地 5
・二輪車（軽二輪） 660cc 以下	（☎ 05979-2-1404）
・軽四輪車 660cc 以下	

※手続きに必要なものは、問い合わせ先へご確認ください。

みえ森と緑の県民税市町交付金事業

# 絵本「わたしの森に」講演会などを開催

図書館では、絵本作家の田島征三さんと詩人のアーサー・ビナードさんをお迎えし、昨年夏にお二人で作られた絵本についてお話ししていただき、命の気配を感じとつてもらえる講演会を開催します。

田島征三さんによる迫力満点のライブペインティングや大変貴重な絵本原画展も行います。いずれのイベントも無料ですので、ぜひご参加ください。

## ◆絵本「わたしの森に」講演会

【日時】3月17日（日）午後1時～3時

【会場】保健センター2階 活性化ホール

【対象】小学生以上

【申込】先着80名

※終了後にサイン会を行います。



## わたしの森に

アーサー・ビナード／著  
田島征三／絵 くもん出版

マムシの目から見た世界の姿とは…春を待つ雪の下の気持ち、闇の世界。雪国の四季が、詩的なことばと生命感あふれる絵で、美しく力強く描かれています。

## ◆田島征三さんのライブペインティング

### 「森にはフシギがすんでいる」

【日時】3月16日（土）午後4時～5時

【会場】保健センター2階 活性化ホール

【申込】先着80名

※終了後にサイン会を行います。

▶詳しくは、鶴殿図書館（☎32-4646）までお問い合わせください。

## ◆田島征三さん絵本原画展「わたしの森に」

【日時】3月9日（土）～17日（日）

午前10時～午後5時 ※最終日は午後4時まで

【会場】鶴殿図書館2階 研修室



学びたい気持ちを応援

# 紀宝町奨学生を募集します

町では、能力があるにもかかわらず、経済的な理由によって高等学校の修学が困難な方に対し、平成31年度紀宝町奨学生を支給します。

返還が不要な給付型の奨学生ですので、応募資格に該当する方は、ぜひ申請してください。

## ◆応募資格

本人または、生計を同一にする家族が紀宝町に住所を有し、高等学校に在籍されている方

※高等専門学校に在籍する方は、3年生までを支給対象とします。

## ◆奨学生の支給額

年額60,000円以内

※給付型のため、返還の必要はありません。

## ◆募集期間

3月22日（金）～4月26日（金）

## ◆募集人員

新1年生3名以内、新2年生2名以内

## ◆申請の手続き

町教育委員会および町内中学校に備え付けている奨学生支給申請書に必要事項をご記入のうえ、その他必要書類と合わせて提出してください。

## ◆結果の通知

町教育委員会において選考を行い、結果を本人に通知します。

▶申し込みなど詳しくは、町教育委員会教育課（☎33-0341）までお問い合わせください。

65歳以上ののみの世帯は  
町管理がお得です

浄化槽の寄付を  
考えてみませんか？

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つていくことで、きれいな水質を保つことができます。

▼詳しく述べは、役場環境衛生課  
(**33-0338**) までお問い合わせください。

表① 月々の使用料

浄化槽の種別	通常	65歳以上の世帯
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。



## 町営浄化槽の ここがポイント!!

世帯全員が 65 歳以上を対象

使用料の高齢者減免制度は、世帯全員が65歳以上の世帯が対象となります。

高齢者減免を受けていた世帯の方でも、65歳未満の子どもさんやお孫さんと暮らし始めるとその時点で、高齢者減免の対象世帯ではなくなりますので、役場環境衛生課までご連絡ください。

また、世帯全員が65歳以上になった場合にもご連絡ください。



シリーズ ストップ地球温暖化 その 116

# 家庭ができる温暖化対策

## ～できることから始めよう～

## 機費とコナードを考え



急発進、急加速は危険なだけではなく、燃料も無駄に使ってしまいます。ゆるやかに発進し、早めにアクセルオフ。マナーを守って地球に優しいエコドライブを心がけましょう。

▼詳しくは、役場環境衛生課（☎ 33-10338）までお問い合わせください。

車の運転は、適正スピードでの走行が燃費面でも経済的です。安全のためにも車間距離は余裕をもって、なるべく一定の速度で走りましょう。

安全運転をすることが、車にかかる費用を節約する一番確実な方法です。

## アイドリングストップ

5秒以上の停止でアイドリングストップ  
短い時間のエンジン停止でも省エネ効果あり

## 年間削減効果

## 年間節約金額

\*スマートドライブコンテストの操作別燃料割合より算出



Local  
Cooperator

# 地域おこし協力隊活動日誌

vol.22

## 天体観望会を開催しました

飛雪の滝キャンプ場は1月26日、鵜殿図書館とコラボし、三重大学名誉教授の為永辰郎先生を講師にお招きして、天体観望会を開きました。

イベントには15人が参加し、はじめは研修室でスライド写真を見ながら、冬を代表する星座の見つけ方や神話などを教えていただいた後、外に移動し、観望会を開始しました。

残念ながら、雲が広がって星が見えないこともありましたが、そんなときは会場のそばに立てた特設テントでひと休み。暖かいテントの中では、参加された方々がホットドリンクやお菓子を片手にワイワイとおしゃべりを楽しんでいました。

みなさん、最近夜空を見上げたのはいつですか？

私は、昨年12月のふたご座流星群と先月のしぶんぎ座流星群を見たのですが、短い時間にいくつも流れる星に寒さも忘れてしました。

浅里に住むようになってから、寝る前に夜空を眺めることが毎日の習慣になっています。冬は寒さが増して、空気が澄んで星がきれいに見える季節です。ぜひ天気のいい日には夜空を見上げてみませんか♪



01



02

01. 望遠鏡でオリオン大星雲やすばるを観測。

02. 暖かいテントの中でひと休み。



紀宝警察署 からのお知らせ

## 誘惑に負けない ～ネット犯罪から身を守る！～

春休みや新学期がスタートする時期は、新しい環境となってお子さんの交友関係、活動範囲が広がります。

初めてスマートフォンを持つお子さんも多くなり、犯罪被害やトラブルに巻き込まれることも増加する時期です。

保護者の方は、お子さんを守るために、フィルタリングを利用するとともに、日ごろから家庭でのコミュニケーションをとり、インターネットの危険性を教え、一緒に家庭のルールを作って、犯罪にあわない環境作りをしてあげましょう。

—— 紀宝警察署 (☎ 33-0110) ——



ごみは資源 のコーナー

## 白色のトレー・発泡スチロールは 「資源の日」に出してください

「資源の日」に出すトレー・発泡スチロールは、白色のみです。色つきのトレー・発泡スチロールのほか、汚れの取れない物は「燃料ごみ」に出してください。また、ごみを出す際には、強風などで飛ばされないように、重たい資源ごみを上に置くなどして出してください。

### ポイント♪

白色のトレー・発泡スチロールは、  
きれいに洗って乾かしてから、必  
ず袋にいれて出してください。



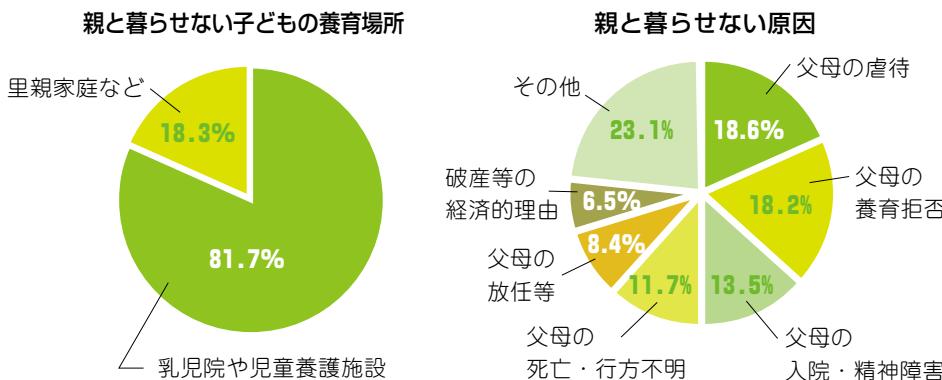
—— 役場環境衛生課 (☎ 33-0338) ——



## 今月のテーマ

# にこにこ子育て♪ みんなでサポート

ご存知ですか？  
「里親制度」



保護を必要とする子どもの養育を希望する方で、三重県が適当と認めた方です。里親になるためには特別な条件はなく、県が行う養育里親研修を修了すれば、共働き世帯、未婚、高齢の方でも里親になれることができます。

また、養育費として、里

親制度とは、もとより親の事情で親と暮らせない子どもを家庭に迎え入れ、養育する制度です。経済的な理由や病気、虐待などにより親と一緒に暮らすことが難しい子どもたちが全世界で約4万5000人もいます。そんな子どもたちを、家庭へ受け入れ、温かい愛情をもって育ててくれる人を募集しています。

里親とは

保護を必要とする子どもの養育を希望する方で、三重県が適当と認めた方です。里親になるためには特別な条件はなく、県が行う養育里親研修を修了すれば、其働きが適当と認めた方です。

▼詳しきは、役場福祉課（**△**）33—〇三〇〇（）までお問い合わせください。

◎ 里子と養子の違い

里子は、子どもの戸籍、名字、親権者は変わりません。一方、養子は養子縁組が成立すると、子どもの名字は変わり、親権者も養父母となります。

実際に里親になつた方では、「子どもを授からなかつたことがきっかけで里親に登録。いまでは4人の子どもを育てています」「子どもが全員独立したため、甲

親手当、生活費、学校教育費、子どもの医療費などが支給されます。

## 広報クイズ

## 【問題】

- ① 紀宝町〇〇〇を募集します
  - ② 〇〇観望会を開催しました
  - ③ 歯みがき後の〇〇〇は少なめに
  - ④ ウミガメ公園で〇〇訓練
  - ⑤ 今月の「紀の宝みなど市」は、3月〇日



## トマト(品種:ごほうび)

3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

3月11日(月)必着 (当選者の  
発表は、来年度のこのノーナーで)  
**2月号の正解**

◆締め切り  
名の方に、上  
写真の「町の  
特産品」をお  
贈りします。





# 図書館だより

今月のおすすめ図書 テーマ “心ときめく暮らしを楽しむ本”



鶴殿図書館  
岸図書館長



## 春の数えかた

日高敏隆 / 著  
新潮社

三寒四温を計算する虫、サナギの姿で春を待つ蝶…。身近な自然の不思議がいっぱい！著名な動物行動学者による楽しいエッセイ集。



## 野草と暮らす365日

山下智道 / 著  
山と溪谷社

季節の移り変わりを野草の香りや味わいで感じる「野草暮らし」をはじめてみませんか？野草研究家による暮らしの知恵も多数紹介。



## ことばの果実

長田弘 / 著  
潮出版社

日々の暮らしを彩る果実や花実。その光景を瑞々しい言葉で紡ぎだす、おいしい果物をじっくり味わいたくなる極上のエッセイ集。



## キラリと、おしゃれ

津端英子 / 著 津端修一 / 著  
ミネルヴァ書房

手間と時間をかけてみると暮らしはどんどん面白くなる。映画「人生フルーツ」の津端ご夫妻による、丁寧な暮らしの実践の記録。

## 今月のおはなし会

3月 23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

◆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

主催 みすのかずこさん	【講師】 主宰 みすのかずこさん	【対象】 での子どもがいる保護者	【会場】 午前10時～11時30分	【日時】 3月8日(金)
事前の参加申し込みは必要ありませんので、当日会場へお越しください。お子さん連れの参加も可能です。	事前の参加申し込みは必要ありませんので、当日会場へお越しください。お子さん連れの参加も可能です。	（保健センター2階） 町内在住で小学生ま ままである保護者	予育て支援センター (保健センター2階)	午前10時～11時30分 3月8日(金)

鶴殿図書館は、子育て支援センターと連携して、子どもたちが楽しくラクになる『子育て支援講座』を開催します。

セントーと連携して、子どもたちが楽しくラクになる『子育て支援講座』を開催します。



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①：3月の移動支所開設日程 赤色は、移動図書館も開設

開設日	会 場	開設時間
月曜日	4日 桐原生活改善センター	9:00～10:15
	11日 平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
	18日 大里多目的集会施設	13:30～14:45
	25日 上野農事集会所	15:00～16:15
火曜日	5日 浅里生活改善センター	9:00～10:15
	12日 北桧杖多目的集会施設	10:30～11:45
	19日 中村多目的集会施設	13:30～14:45
	26日	

開設日	会 場	開設時間
水曜日	阪松原生活改善センター	9:00～10:15
	永田青年クラブ	10:30～11:45
	井田公民館	13:30～14:45
	地下集会所	15:00～16:15
木曜日	上地多目的集会施設	9:00～10:15
	下地生活改善センター	10:30～11:45
	茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
	下り場集落センター	15:00～16:15
金曜日	高岡防災センター	9:00～10:15
	鮎田構造改善センター	10:30～11:45
	紀宝町役場（移動図書館のみ）	14:00～16:00

▶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。



今日のテーマ

3月は自殺対策強化月間です。

## 大切な命を守るためにできること

### 自殺の現状

全国では、毎年約2万人（交通事故死亡者は約4,000人）、三重県では毎年約300人が自ら命を絶っています。紀宝町では、平成21年から29年の間に、平均で年間約3・2人が自ら命を絶っています。

### 大切な命を守るために私たちができることがあります

自殺は、多くが心理的に追い込まれた末の死であり、専門家への相談やうつ病等の治療により、多くの死は防ぐことができる」とがわかつています。自殺予防の第一歩は、「いつもと違う変化」に気がつくことで、大切な命を守るために、できることから初めてみましょう。

### 自殺予防のポイント

① **気づき**…あなたの大切な人がいつもと違うとき（眠れない、食欲がない、口数が少ないなど）、まずは、小さな変化を見逃さないことが大切です。

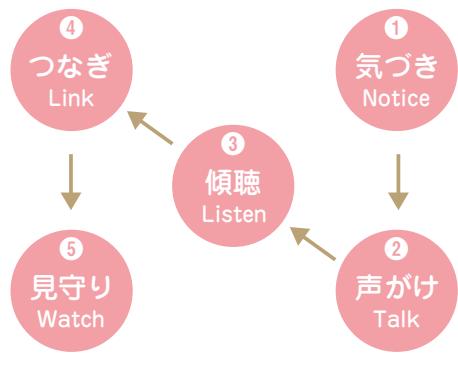
家族や仲間の変化に注意しておきましょう。

④ **つなぎ**…早めに専門家に相談するように促します。相手の気持ちが落ち着いていたら、医療機関の受診や、専門機関、保健師などへの相談を勧めてみましょう。

⑤ **見守り**…大切な「いのち」を守るために、焦らずに温かく寄り添いながら見守りましょう。

② **声かけ**…悩んでいることに気がついたら、「眠れる?」、「どうしたん?」、「なんか元気ないけど、大丈夫?」など勇気を出して声かけをしましょう。

③ **傾聴**…本人の気持ちを尊重し、時間をかけて、できる限り耳を傾けましょう。本人を責めたり、安易な励まし、相手の考えを否定することは避けましょう。



今日のテーマ

## 歯みがき後のうがいは少なめに

### 歯

みがき粉の効果の目的は、むし歯予防・歯周病予防・ホワイトニングと大きく3つに分かれます。

歯を大切に  
しよう♪



歯みがき粉を選びましょう。市販されている9割近くの歯みがき粉には、フッ素が含まれており、成分表では、「モノフルオロリン酸ナトリウム」、「フッ化リソ酸ナトリウム」、「フッ化リソ酸ナトリウム」、「フッ化第1スズ」と表示されています。フッ素には、「歯を強くする」、「むし歯菌の活動を弱める」などの効果があります。普段は、歯みがき粉をつけ、ブラッシングすれば十分ですが、口腔内が汚れているときには、一度歯みがき粉をつけてしつかりブラッシングし、お口をゆすぐ、歯ブラシも洗った後に、もう一度、歯ブラシに歯みがき粉をつけて口腔内全体に行きわたるようにブラッシングしましょう。フッ素を長くとどめておくために、何度もうがいをするのではなく、5～15mlの少なめの水で1回程度にしましょう。



## One Point Advice

お好みでケチャップやソースを添えて♪

エネルギー（1人あたり）：約205kcal  
塩分：約0.6g

## Cooking

楽しく、おいしい  
簡単料理♪ その137管理栄養士  
豊子

今月のお料理

子どもからお年寄りまで

## やわらかチキンナゲット

少しずつ春らしい気候になり、4月からの新生活に向けて、体調を整えながら過ごしていきたいですね。今回は、子どもからお年寄りの方まで家族で食べられる、簡単なチキンナゲットをご紹介します。

衣はつけずに素揚げするので、油っこくありません。また、揚げ物が食べにくいう場合は、薄めの甘酢あんやタレをからめたりすると、より食べやすくなるので、おすすめです。

## 【材料（4人分）】

鶏ひき肉（むね肉）	… 200 g
木綿豆腐	… 200 g
A にんにく	… 小さじ1
しょうが	… 小さじ1
マヨネーズ	… 大さじ2
塩こしょう	… 少々
片栗粉	… 大さじ1・1/2
揚げ油	… 適宜
レモン	… 1/2 個

## 【作り方】

- ① 豆腐は水気を絞る。
- ② ポウルにひき肉と豆腐を入れ、よく混ぜる。
- ③ Aの材料を加えてよく練るように混ぜる（よく混ぜることで弾力が出ます）。
- ④ 油を熱し、スプーンを使い、ひと口大ずつ油に落としながら揚げていく。
- ⑤ 中火でじっくり、色よく揚げる。くし切りにしたレモンや野菜を添える。

## Calendar

Health March Calendar

## 3月の健康カレンダー

## 介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
7日	鶴殿地域交流センター（午前10時～11時）
14日	上地多目的集会施設（午前10時～11時）
20日	成川生活改善センター（午前10時～11時）
28日	井田公民館（午前10時～11時）

## ◆ 健康長寿ヨガ

1・8・15・22・29日	鶴殿福祉センター	（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）		
8・15・22・29日	保健センター	（午後0時30分～2時30分）
11・25日	大里多目的集会施設	（午前9時30分～11時）

※ 要予約：詳しくは、地域包括支援センター（☎33-0175）まで。

## 子どもとお母さん（会場：紀宝町保健センター）

日	内容と開催時間
12日	7・8か月離乳食教室（午前10時～11時30分）
22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。

## 3月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
3日	橋本クリニック	☎(29)7329 内科
10日	山口クリニック	☎(31)8052 外科
17日	井畠医院	☎(31)7029 内科
21日	玉置整形外科	☎(22)6172 外科
24日	湊口医院	☎(31)6660 内科
31日	湊口クリニック	☎(21)3710 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（☎059-229-1199）にご相談ください。



Town topics

2 / 3

## 浅里で「なれ寿しまつり」を開催

飛雪の滝百姓塾は2月3日、飛雪の滝キャンプ場健康増進広場で、「第5回元気やで！浅里なれ寿しまつり」を開催しました。

このイベントは、地域住民総出で地域の活性化と地元の食文化である「なれ寿し」を広く知ってもらうことを目的として開催しており、なれ寿しや地元野菜の販売のほか、豚汁やお酒を貰った人たちには、なれ寿しが振る舞われました。

また、ステージでは創作太鼓紀宝楽による太鼓演奏などが行われ、紀の宝みなと市の出店者による物産販売や、飛雪の滝キャンプ場も出店し、訪れた約700人の方々は地元食文化に舌鼓をうち、交流を深めるなどイベントを楽しんでいました。

01. 浅里のなれ寿し。02. 竹ランタンを披露する子ども。03. なれ寿しの振る舞い。04. 浅里の米や野菜も販売していました。05・06. なれ寿しをおいしそうに食べる来場者。07. みなと市の出店者による物産販売。08. 創作太鼓紀宝楽。



Town topics

2 / 10



01. 植樹祭に参加したみなさん。02. 鹿対策として植樹した苗木の周りに金網を張りました。

## 熊野さくらの会が植樹祭を開催 クマノザクラ150本の植樹を行う

NPO法人・熊野さくらの会は2月10日、鮎田地区にある標高約300mの山林、通称「さくら山」で、「クマノザクラ植樹祭2019」を開催しました。

植樹祭は、桜の名所を作るほか、世代間交流を進めようと同会が毎年この時期に行っているもので今回で17回目となります。

今年は、野生種として約100年ぶりの新種として認定されたクマノザクラの苗木150本を植えました。この日参加した会員など約100人が、苗木が倒れないよう固定しながら丁寧に植樹していました。

応援を受けながら校区内を疾走

## 相野谷中学校が駅伝大会を実施

相野谷中学校は2月8日、桐原地区から高岡地区までをコースとした駅伝大会を行いました。

これは、生徒同士の絆を深めるとともに、冬の寒さに打ち勝つ体力づくりの一環として毎年行っているものです。

生徒たちは3チームに分かれ、上桐原バス停を出発し、中尾地バス停で折り返し、相野谷中学校に戻るまでの6区間、総距離約12kmのコースを完走しました。

沿道やチェックポイントでは、地域の住民や相野谷小学校の児童、相野谷保育所の園児たちが手を振りながら一生懸命声援を送り、生徒たちは応援に応えるように元気に走っていました。



小学生のエールを受けながら疾走する生徒

Town topics

2 / 8



演奏にあわせ特殊詐欺防止寸劇を披露

Town topics

2 / 3

演奏を楽しむとともに特殊詐欺について学ぶ

## 三重県警察音楽隊の演奏を堪能

町青少年育成町民会議と町公民館連絡協議会は、2月3日、三重県警察音楽隊を招き、まなびの郷でふれ愛コンサートを開催しました。

同音楽隊は、親しまれる警察を目指し、交通安全運動や地域安全運動などの行事で県民と警察を結ぶ音の「かけ橋」として演奏活動を行っています。

コンサートには約500人が来場し、アニメソングや昭和50年代メドレーなどさまざまなジャンルの演奏で観客を魅了したほか、詐欺被害の防止にむけた講話、寸劇を行い、来場者たちは音楽を楽しみながら、特殊詐欺について学んでいました。

関係機関と協力し

## ウミガメ公園で防災訓練

道の駅紀宝町ウミガメ公園と町は1月19日、ウミガメ公園にて防災訓練を実施しました。

これは、近い将来発生が予想される巨大地震および津波を想定し行われたもので、ウミガメ公園、自衛隊、国交省、警察署、消防署、自主防災組織、消防団、井田小学校、町から約150人が参加しました。

訓練は、ウミガメ公園への1次避難訓練、続いて下り場集落センターへの2次避難訓練を実施。その後、AED操作訓練や初期消火訓練、応急救護訓練、煙体験を行いました。

また、自衛隊や警察、消防、国交省から特殊車両が集まり各機関から車両の説明も行われました。



01. 消防職員からAED操作訓練を受けるウミガメ公園スタッフ。02. ウミガメ公園の3階へ1次避難する小学生たち。



02

## 趣味で繋がる友達の輪

田村 崇さん（鵜殿）



私は、京都で生まれ育ち、約30年住んでいました。子どものころからサッカー、野球、水泳などさまざまなスポーツで汗を流してきました。社会人になると草野球チームに入り、そこでたくさんの方と知り合うこと

ができました。ところが、20代前半のころ、地区の運動会でリレー走者に選ばれ、走ったときに2回転でしまい、体が鈍っていることを痛感し、スポーツクラブに入会。ここで、私を担当してくれたインストラクター

の方が、格闘技をされていて、もともと格闘技に興味があった私はすぐに道場に入門。練習を重ね、趣味を通り越し、選手としてプロも出場する興行に参戦することもできました。また、ここで格闘技をしていなければ決して出会うことがなかつた方たちとも知り合うことができ、本当の強さと優しさ、礼儀などを学び、人として成長することができました。

そして、約10年前に縁あって熊野市へ移住。どこか格闘技ができる場所はないか探していたところ、お世話になったのが鵜殿体育馆で活動している友会。ここで、知り合いのいなかつた私に、たくさんの方や仲間たちができました。そんなある日、道場の仲間たちに誘われ、海釣りへ。そのとき海釣りの楽しさに完全に魅了され、季節や時間を問わず、年間

4月号は鵜殿の榎本伸一郎さんです。田村さんからは、「釣りグループのマスコットキャラクターの存在を発揮してくれることを期待しています！」

300日を超える釣行を重ねるほどになりました。

そして、約3年ほど前に京都へ戻るかこちらに残るかという選択の中、海がそばにある生活以外考えられず、職場も鵜殿ということもあり、紀宝町に移住することを決めました。今では趣味を通じて、京都にいたときよりも多くの知り合いができたと思います。時に私の人生をも狂わす趣味の数々は、これから的人生をどれだけ楽しくしてくれるのか、そして、どんな人との出会いを与えてくれるのか、楽しみにしながら続けていきたいと思います。

### PROFILE

田村 崇さん

数多くの趣味をもつ田村さん。「これからも、さまざまな趣味を通じて、出会いの輪を広げていきたいですね。」と話していました。



撮影日に釣り上げたハマチ

## はしゃぎっ子

3 月生まれの3歳児

うちだ はのん  
**内田 羽音** ちゃん(鶴殿)平成28年3月10日生まれ  
歳巳さん&朋香さんの長女

こんにちは。人見知りで内弁慶な羽音です。家では、ワンワンが大好きでテレビを見ながら一緒に踊り歌っています。最近は少しわがままになり、よく泣きますが、普段は笑顔いっぱいではほえんでくれます。これからも元気に成長してね♥…お母さんから



たきのうえ ゆり ちゃん(井田)

平成28年3月27日生まれ  
友一さん&麻里さんの次女

こんにちは。おしゃべりが大好きなゆりです。今、夢中になっていることはねんど遊びと土遊びです。毎日暇さえあれば、目に入ったものや聞いたことを即興で歌いながら踊っています。ひとにやさしく思いやりのある子に育ってね♥…お母さんから

【募集】満3歳の誕生日を迎える子ども（平成28年5・6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3月29日（金）まで。

## 若い衆登場



お仕事は？

コンクリート関係の仕事に勤めて3年目で、生コンの検査や製品の製造などさまざまな仕事をしています。コンクリートは、あらゆるところで使われており、自分たちが作った製品や建物、道などが、みなさんに利用されているところを見ると、やりがいを感じます。

◆ 趣味は？

サッカーです。小学校1年生から社会人までサッカーをしていました。今はプレイはしていませんが、テレビやネットでサッカーの試合をよく観戦しています。

◆ 旅行に行くとしたら？

ブラジルヘロナウジーニョに会いに行きたいです。

◆ 夢や目標は？

日比野生コンには、高い技術や知識を持った従業員がたくさんいます。その人達の技術や知識を吸収して、早く信頼を得る事が今の目標です。夢は父親のようになりたいです。夢は父親のようになりたいです。

◆ 町の好きなところは？

実家の近くにある貴祢谷社が、僕のパワースポットです。トレーニングで走りに行ったり、節目節目に参拝したりと、思い出深い場所なので、世界遺産になってほしいですね(笑)

そうだ、貴祢谷社行こう！

ひびの  
**日比野 仁** さん (25歳)



# 3月

## 町の人口 - population -

平成31年1月末現在(前月比)
人口 11,023 (-31)
男 5,161 (-13)
女 5,862 (-18)
世帯 5,263 (-11) (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
鶴殿図書館 (32)4646
まなびの郷 (32)0241
神内福祉センター (32)2023
鶴殿福祉センター (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

おかげ間違えのないように！

学生納付特例の申請について

学生納付特例制度により、平成30年度に保険料納付を猶予されている方で、平成31年度も引き続き在学予定の方へ、3月末に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書を送付します。

同一の学校に在学される方は、届いたハガキに必要事項を記入して返送いただけます。(この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です。)

なお、平成31年度は学生納付特例制度を利用せず、保

險料の納付をご希望の場合は、納付書を作成して送付します。お手数をおかけしますが、お近くの年金事務所までお問い合わせください。

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

3月の尾鷲年金事務所職員による「年金相談」は、3月20日(水)午前10時から午後2時まで、役場2階小会議室で実施されますので、ご利用ください。

学生納付特例制度により、平成30年度に保険料納付を猶予されている方で、平成31年度も引き続き在学予定の方へ、3月末に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書を送付します。

森林の適切な経営や管理が行われないと、土砂災害の防止や水源かん養等へ影響を及ぼすことが懸念されます。

## 4月から新たな森林経営管理制度がスタート

森林の適切な経営や管理が行われないと、土砂災害の防止や水源かん養等へ影響を及ぼすことが懸念されます。

森林の適切な経営や管理が行われないと、土砂災害の防止や水源かん養等へ影響を及ぼすことが懸念されます。

## ふれあい農園の入園者を募集

森林の適切な経営や管理が行われないと、土砂災害の防止や水源かん養等へ影響を及ぼすことが懸念されます。

森林の適切な経営や管理が行われないと、土砂災害の防止や水源かん養等へ影響を及ぼすことが懸念されます。

## 敷光ケーブル幹線を実施

森林の適切な経営や管理が行われないと、土砂災害の防止や水源かん養等へ影響を及ぼすことが懸念されます。

森林の適切な経営や管理が行われないと、土砂災害の防止や水源かん養等へ影響を及ぼすことが懸念されます。

## 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

森林の適切な経営や管理が行われないと、土砂災害の防止や水源かん養等へ影響を及ぼすことが懸念されます。

森林の適切な経営や管理が行われないと、土砂災害の防止や水源かん養等へ影響を及ぼすことが懸念されます。

地域に貢献してみませんか？(60歳～)  
紀宝町シルバー人材センター

## 会員募集

草刈り、みかん採り、家の掃除、墓掃除などができる方

☎ 0735-32-1212



