

Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2019 vol.161

6月号

田んぼって楽しいね！



知つて得する・使って便利な

マイナンバーカード

マイナンバーが導入されて3年が過ぎましたが、みなさんはマイナンバーカードを活用していますか。マイナンバーカードは身分証明書として使えるだけでなく、申告や子育てに関する情報提供など活用の幅が広がってきており、私たちの暮らしをより便利にしてくれます。

▼詳しくは、役場税務住民課（☎33-03337）までお問い合わせください。



公的な身分証明書として利用できます

申請により取得できるマイナンバーカードは、表面に氏名・住所・生年月日・性別・顔写真が表示され、裏面にマイナンバーなどが記載されているプラスチック製のカードです。

顔写真付きのため、運転免許証などと同様に、身分証明書としても使うことができ、勤務先や金融機関に提示するときには、マイナンバーの確認と本人確認が1枚でできます。

おもて



うら



e-Tax で確定申告

マイナンバーカードを使ってe-Taxなどの電子申請を行うと、次のメリットがあります。

- ① 自宅などからネットで申告
 - ② 添付書類の提出が不要
 - ③ 還付がスピーディー
 - ④ 24時間いつでも利用可能
- *ご利用時にICカードリーダライタが必要となります。
- *マイナンバーカードに署名用電子証明書と利用者証明用電子証明書の機能を搭載しておく必要があります。



マイナンバーカードの申請方法

マイナンバーカードを希望される方は、申請書に必要事項を記入のうえ郵送するか、インターネットサイトから申し込むことで申請が可能です。申請されてから約1か月ほどで、交付通知書が届きますので、通知カード・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）・交付通知書・本人認書類をご持参のうえ、税務住民課窓口でお受け取りください。また、税務住民課窓口では、無料で申請に必要な写真撮影を行うサービスも実施しています。

外見	通知カード	マイナンバーカード
交付対象	国民全員	希望者
身分証明書機能	なし	あり
電子証明	搭載不可	搭載可（※1）
有効期限	なし	あり（※2）

※1 期限は、発行の日から5回目の誕生日まで

※2 20歳以上は作成の日から10回目、20歳未満は5回目の誕生日まで

マイナンバーカードと
通知カードの違い

マイナポータルを活用しよう

マイナポータルは、政府が運営するオンラインサービスです。マイナンバーカードを使用することで、お手持ちのパソコンやスマートフォンから、個人情報のやりとりの履歴や、行政の手続き方法などを簡単に確認できます。ひとりひとりにあった便利なサービスを利用しましょう。



マイナポータルのぴったりサービス

・かんたん検索

例えば「児童手当」と検索すると、手続きに必要な書類等が表示されます。

※本機能のご利用にはマイナンバーカードは不要です。

・「LINE」と連携

マイナポータルのLINE公式アカウントと「お友達」登録すると、子育てに関する行政サービスがかんたんに検索できます。



マイナポータルLINE
公式アカウント

マイナポータルでできること

マイナポータルにログインすることでさまざまなサービスを利用できます。

①やりとり履歴の確認

あなたの個人情報を行政機関同士がやりとりした履歴を確認できます。

②個人情報をチェック

行政機関等が保有する自分の情報を確認できます。

③サービス検索機能

子育てなどに関するサービスの検索ができます。

A **Q** **マイナンバーカードは、悪用されませんか？**

マイナンバーカードは、顔写真付きのカードでなりすましを防止しており、ICチップは設定したパスワードでなければ使用できないようになっています。また、不正に情報を盗み取ろうとするICチップ 자체が壊れるようになっています。

A **Q** **マイナンバーカードを紛失した場合はどうすればいいですか？**

最寄りの警察署か交番に届け出してください。併せて、24時間・年中無休でマイナンバーカードの一時停止を受け付けるコールセンター（☎0120-951-0178）に連絡してください。その後、再交付を希望する人は、役場税務住民課に相談してください。

A **Q** **マイナンバーカードを使用すると個人情報は丸見えですか？**

マイナンバーカードやマイナンバーを手がかりに、個人情報を引き出すことはできません。また、マイナンバーカードを作ったり、使用したりしても、カードに記録は残りません。

マイナンバーQ&A

あなたに代わって、大切な命の情報を伝えます

救急医療情報キットを配布します

町では、65歳以上で一人暮らしの方や75歳以上の高齢者夫婦世帯などを対象に、「救急医療情報キット」の無償配布を行っています。

救急医療情報キットは、自宅の冷蔵庫内に保管して、救急隊員や医療機関に、既往歴や服用歴などの緊急時に必要な医療情報をいち早く、正確に伝えることができ、救命処置に役立てられるように備えるものです。



【対象者】

一人暮らしの65歳以上の方、75歳以上の高齢者夫婦世帯などの援護が必要な方（住民登録の有無は問いません。）

【申し込み先】

地域包括支援センターまたは移動支所

【準備物】

①救急情報用紙、②写真（希望者は撮影します）、③健康保険証、④診察券、⑤薬剤情報提供書、お薬手帳

なお、配布済みの方は、新しい健康保険証や診察券、薬剤情報提供書またはお薬手帳をご持参ください。

【備考】

- 救急情報用紙を1人で記入することが困難な方は、地域包括支援センター職員が訪問してお手伝いしますので、ご連絡ください。
- 介護認定を受けられていて、担当ケアマネジャーがおられる方は、ケアマネジャーにご相談ください。

▶詳しくは、町地域包括支援センター（☎ 33-0175）までお問い合わせください。

救急医療情報キットのセット方法



(1)配布セットの内容を確認

(3)救急医療情報キットをセットティング

○準備したものを容器に入れ、冷蔵庫内の田立つ場所に保管する。

(2)入れるものと準備

- 救急情報用紙 1枚
- 救急医療マークシール 2枚
- プラスチック容器
- 取扱説明書

①救急情報用紙
緊急連絡先、かかりつけ医、緊急時の対応方法などを記載



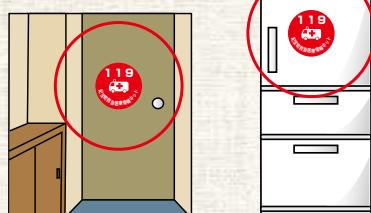
②写真
本人が確認できるもの



- ⑤薬剤情報提供書 (写)
- ④診察券 (写)
- ③健康保険証 (写)
- ②写真
- ①救急情報用紙

セット完了

具合が悪くなり119番通報をしたときなどに、駆けつけた救急隊員がキットを確認し、適切な処置を行います。



○救急医療マークシールを、冷蔵庫の扉と玄関ドアの内側にそれぞれ貼る。



どなたでもスポーツを楽しめる社会に向けて

スポーツ大会への参加費、開催費などを補助

町教育委員会では、スポーツの振興を図るため、次のとおり県大会などに参加、または、スポーツ大会を開催するための費用などを補助しています。

また、「障害者差別解消法」の施行を踏まえ、障がい者スポーツの普及促進を図るため、障がい者スポーツ指導員養成講習会の参加費用の一部を補助します。

◆大会参加費の補助

【補助対象】

各種スポーツ大会で優秀な成績を収め出場する県大会以上の大会など

【対象者】

町内に住所がある選手、監督、指導者または町内団体で大会などに登録できるもの。スポーツ少年団においては、町に登録されているもの。

【補助額】 1人あたり上限2万円

【対象経費】 交通費、宿泊費など

◆大会開催費の補助

【補助対象】

町体育協会、スポーツ少年団等が主催する大会。

※各団体年1回まで

【補助額】 上限1万円

【対象経費】 大会開催費など

◆初級障がい者スポーツ指導員養成講習会

【講習日】

7月13日(土)・14日(日)・15日(月)の計3日間

【会場】 県身体障害者総合福祉センター

【申込】 6月20日(木)までに教育委員会へ連絡

【補助額】 上限2万円

【対象者】 平成31年4月1日現在18歳以上の方で、3日間の全講習課程を履修可能な方など

【対象経費】 交通費、テキスト代など

▶詳しくは町教育委員会（☎ 33-0341）までお問い合わせください。

倒産・解雇などによる離職、正当な理由のある自己都合退職などをされた方へ

国民健康保険税が軽減されます

リストラや会社の倒産、解雇など事業主の都合（非自発的理由）で離職した方が、在職中と同程度の負担で国民健康保険（以下「国保」という。）に加入できるように、以下のような国民健康保険税（以下「保険税」という。）の軽減策がとられます。

◆対象となる方は？

○倒産や解雇などの理由により離職した方

→雇用保険の特定受給資格者（離職理由コード：11・12・21・22・31・32）

○正当な理由のある自己都合退職などの理由により離職した方

→雇用保険の特定理由離職者（離職理由コード：23・33・34）

※雇用保険法の規定により65歳未満が対象です。

◆軽減される額は？

保険税は、前年の所得などによって算定されるため、前年の給与所得を「30/100」とみなして算定します。

◆軽減される期間は？

初回の申請の手続きで、離職した日の翌日から翌年度末までの期間の保険税が軽減されます。

※会社の健康保険に加入するなどして国保を脱退した場合は終了となります。

◆申請の手続きはどうしたらいいの？

保険税の軽減を受けるには申請が必要です。税務住民課に備え付けている申請書に記入し、届出を行ってください。届出の際には、ハローワークから交付された「雇用保険受給資格者証」を必ず提示してください。

▶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。

中学校卒業までの児童・生徒を養育している方へ

児童手当の現況届は6月28日までに提出を！

児童手当および特例給付（以下、「児童手当等」という）は、中学校卒業まで（15歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の児童を養育している方に支給されます。

児童手当等の支給を受けている方には、6月上旬に役場福祉課から「児童手当・特例給付現況届」を送付しますので、必要事項を記入し、下記③の必要書類を添付して、6月28日（金）

までに役場福祉課に提出してください。この届の提出がないと、6月分以降の児童手当等が受けられなくなりますので、ご注意ください。

【児童手当・特例給付現況届とは】

毎年6月1日現在の状況を把握し、6月以降の児童手当等を引き続き受ける要件（児童の監督や保護、生計同一関係など）を満たしているかどうかを確認するためのものです。

① 支給対象児童および支給額（児童1人当たりの月額）

対象児童	支給額	
3歳未満	15,000円	
3歳から 小学校修了まで	第1・2子 第3子以降	10,000円 15,000円
中学生	10,000円	

※「第3子以降」とは、高校卒業まで（18歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の養育している児童のうち、3番目以降をいいます。



② 所得制限限度額

扶養親族等の数	所得制限限度額	収入額の目安
0人	622万円	833.3万円
1人	660万円	875.6万円
2人	698万円	917.8万円
3人	736万円	960.0万円

※扶養親族等の数が4人以上の場合の所得制限限度額は、1人につき38万円を加算します。

※児童を養育している方の所得が所得制限限度額以上の場合、特例給付として児童1人につき月額5,000円を支給します。

③ 現況届の手続きに必要なもの

対象者	必要なもの
受給者全員	<ul style="list-style-type: none"> ・児童手当・特例給付現況届 ・受給者本人の健康保険被保険者証の写し等（紀宝町国民健康保険被保険者証をお持ちの方は不要） ・印鑑（認印）
養育する児童と別居している方	<ul style="list-style-type: none"> ・別居監護申立書

※公務員などの共済の方は、勤務先で手続きをしてください。

▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。



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・子宮頸がん検診を実施

【検診日】6月23日（日）

【検診場所】井田公民館

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歳以上の方が対象です *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	各37人	40歳～69歳…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。

*乳がん無料クーポン券、子宮頸がん無料クーポン券をお持ちの方はご持参ください。

70歳以上の方は
全ての検診が無料

▶詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）までお問い合わせください。

40・50・60・70歳になる方が対象です

歯周病検診が無料で受診できます



町では、むし歯や歯周病の予防、早期発見のため、令和元年度に40・50・60・70歳になる方を対象に歯周病検診を行っています。対象となる方には5月中にご案内の通知が届いていますので、事前に申し込みのうえ受診してください。

この機会にお口の中の健康状態をチェックしてみてはいかがでしょうか。

	集団健診	個別健診
持ち物	歯周病アンケート兼問診（検診）票	歯周病アンケート兼問診（検診）票、医療保険証
会場	保健センター	町内歯科医療機関
日時・期間	6月2日（日）午前9時～12時	6月1日（土）～7月31日（水）
申し込み先	みらい健康課	町内歯科医療機関
定員	先着30名	先着30名

▶詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）までお問い合わせください。

空き店舗再生事業

「自分の店」を開いてみませんか？



町では、町内の空き店舗を活用し、小売業や飲食店など地域に根ざした「起業」を支援します。

【助成内容】

- ① 店舗改修費用の1/2（上限30万円）
- ② 家賃の2/3（上限3万円、最長1年間）
- ③ 専門家による無料経営相談、経営指導

【申請対象者】

- ① 「空き店舗台帳」に掲載されている店舗にて、新しく事業を開始しようとする者
- ② 令和2年3月31日までに創業できる者

空き店舗を探しています！

町では、「空き店舗台帳」に掲載する空き店舗を募集しています。現在、空き店舗を使用しておらず活用方法にお困りの方は、ぜひ下記連絡先までお問合せください。

▶ 詳しくは、役場産業振興課（☎ 33-0336）までお問い合わせください。

従業者4人以上の全ての製造事業所が対象です

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、令和元年6月1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利活用されます。

調査内容の秘密は厳守されますので、ご回答をよろしくお願いします。

▶ 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。

ウミガメ保護のため一緒に活動しませんか？

6月より井田海岸のパトロールを開始！



アカウミガメの保護活動を行っている紀宝町ウミガメ保護監視員と、紀宝町ウミガメ公園飼育員の一野愛美さんは、6月1日から井田海岸のパトロールを開始します。監視員らは7月末まで定期的にパトロールを行い、ウミガメの産卵や、ふ化を見守っていきます。

土曜日の午後8時からパトロールを行っていますので、ウミガメ保護に興味がある方はパトロールに参加してみませんか。

▶ 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。

男性の新規入団者に加え、女性も募集！

消防団に入団して、紀宝町と一緒に守ろう！

紀宝町消防団は、新規入団者を募集しています。

消防団は、本業をもちながら、「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づき、地域の安全と安心を守るために活躍している人たちが集まる市町村の消防機関です。平成31年4月1日現在、紀宝町消防団では160人が団員として活動しています。

また、女性団員もあわせて募集します。あなたも消防団に入って、自分たちの住むまちを守りませんか。

◆消防団の活動内容

- ・火災や水災害などに対する消防活動や救出活動（女性は負傷者の応急手当、情報収集などの後方支援活動）
- ・常備消防との連携による、住民の生命や財産、身体の保護
- ・住民に対し出火防止、初期消火等の指導



防災啓発活動を行う消防団員

◆処遇など

- ・条例等に基づき、報酬や費用弁償などを支給
- ・一定年数以上勤続した団員に対し退職報償金を支給
- ・活動時のケガなどは公務災害補償を適用
- ・活動服等一式を貸与

◆入団の要件

- ・紀宝町に居住、または勤務している人
- ・年齢18歳以上の人

▶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。

新婚さんの新生活を支援します！

新生活に向けた住居費や引っ越し費用を補助

町では、地域における少子化対策の強化を目的として、夫婦ともに婚姻日における年齢が34歳以下かつ年間所得が340万円未満の世帯に対して、住居費および引っ越し費用を補助します。

対象となる新婚世帯は、以下のとおりです。

【対象】 以下の条件を全て満たした世帯

- ①平成31年1月1日から令和2年2月28日までに結婚した夫婦
- ②対象となる住居が紀宝町にあること
- ③夫婦ともに婚姻日における年齢が34歳以下
- ④世帯の年間所得が340万円未満

【補助金の額】

新生活を始めるにあたり、必要となる住居費と引っ越し費用を合わせた額。
1世帯当たり30万円が上限です。

●住居費

結婚を機に住居を購入、または、住居を借りるための費用で、住居の購入費、賃料、敷金、礼金など

●引っ越し費用

引っ越し業者への支払いなど

【申込期限】 令和2年2月28日（金）まで

▶提出書類など詳しくは、役場企画調整課（☎33-0334）までお問い合わせください。

活力あるまちを維持していくために

地方創生の取り組みを進めていきます

町で地方創生の取り組みを始めて5年目になります。本年度もさまざまな事業に取り組み、人口減少問題やまちづくりなどに対応していくますが、ここでは、住民のみなさんに関連がある事業を紹介します。

この機会にぜひご活用ください。

▶詳しくは、各事業の問い合わせ先、または役場企画調整課（☎ 33-0334）までお問い合わせください。

教育・子育て

子育て支援対策事業

妊娠およびその家族を対象に、安心して出産できるようパパママ教室の開催や妊婦全戸訪問を行うとともに、出産後の悩みを解消するため、赤ちゃん訪問や生後2週間目全戸電話相談を行うなどサポート体制の充実を図ります。

▶みらい健康課（☎ 33-0355）



教育・子育て

妊婦・子育て世代歯科健診事業

町内の妊婦や子育て世代（高校生から40歳までの男女）を対象に、予防的な歯科受診のきっかけづくりとして、無料クーポン券（1回分）を発行します。

▶みらい健康課（☎ 33-0355）



教育・子育て

小中学生フッ化物歯面塗布推進事業

小中学生を対象に、健康な口腔内を保つため、町内の歯科医療機関にて無料で受診できるフッ素塗布券（2回分）を配布します。

▶みらい健康課（☎ 33-0355）



教育・子育て

奨学金支給制度

高校に在学する方で能力があるにもかかわらず、経済的理由によって修学が困難な方に対し、給付型の奨学金（6万円／年）を支給します。

▶教育委員会（☎ 33-0341）



教育・子育て

障がい者等支援図書館機能強化事業

町民のさまざまな課題に対応した図書館サービスを実施するため、子育て、健康に関する資料や障がい者に向けたサービスなどを提供します。

▶鵜殿図書館（☎ 32-4646）



教育・子育て

うどの幼稚園預かり保育事業

子育てを支援するために教育時間終了後から午後4時まで（一部期間除く）うどの幼稚園において預かり保育を実施します。

▶教育委員会（☎ 33-0341）



住宅関連

若者定住に係る町営浄化槽設置分担金軽減事業

若者の定住促進を目的に、40歳未満の方が町内に住宅を新築し、町営浄化槽を設置した場合、浄化槽設置分担金の一部（65,500円）を助成します。

▶環境衛生課（☎ 33-0338）



住宅関連

建物解体助成事業

町内の住環境の整備および町民の安全、安心の確保並びに災害の未然防止を図るために、町内の空き家の解体撤去にかかる費用の一部（補助率2/3・最大50万円）を助成します。

▶基盤整備課（☎ 33-0357）



住宅関連

木造住宅建設促進対策事業

熊野材の利用促進および建築関連産業の活性化を図るために、熊野材を使い木造住宅を建築する方に對して費用の一部（最大50万円）を助成します。

▶産業振興課（☎ 33-0336）



住宅関連

移住促進のための空き家リノベーション支援事業

県外に居住する者が、町内の空き家を改修し移住する場合、費用の一部（補助率1/3・最大100万円）を補助します。

▶企画調整課（☎ 33-0334）



農業・ビジネス

小規模事業者振興利子補給事業費補助金

町内の小規模事業者が経営の規模拡大や合理化のために借り入れた融資の利子の一部（融資額の1%を上限）を補助します。

▶産業振興課（☎ 33-0336）



農業・ビジネス

課題解決型図書館サービス推進事業

図書館にて、新規就農や起業などに役立つ資料や、無料で使える商用オンラインデータベースを閲覧できます。

▶鵜殿図書館（☎ 32-4646）



農業・ビジネス

第1次産業生産者育成事業

農作物PRのためチラシなどを作成する農業者に費用の一部（補助率1/2・最大10万円）を助成します。また、特產品の6次産業化など経営の高度化を促進するためのブランド力向上講座を開催します。

▶産業振興課（☎ 33-0336）



町の水環境を保全 高度処理型浄化槽で

**高度処理型浄化槽は
単独の16倍の処理能力**

町営浄化槽整備推進事業で設置している浄化槽は、『高度処理型浄化槽』といつて、従来型の合併処理浄化槽よりも処理能力が優れた浄化槽を採用し、町の水環境の保全に努めています。この浄化槽は、し尿のみを処理する単独処理浄化槽を設置している世帯からの処理水中の汚れの量が一人一日あたりBODで32gであるのに対して、高度処理型では2gにまで処理されるので、その処理能力は16倍になります。

同事業での浄化槽の設置は、町営浄化槽指定工事店（表①参照）が行っていますので、単独処理浄化槽やくみとり式便所からの設置替えをお考えの方は、一度、工

事費用の見積りなどを指定工事店にご相談ください。
なお、町営浄化槽を設置する場合、表②にある浄化槽設置分担金が必要となります。

▼詳しくは、役場環境衛生課（☎33-103338）までお問い合わせください。

表② 浄化槽設置分担金の額

浄化槽の種別	分担金の額
5人槽	165,500円
7人槽	208,340円
10人槽	276,800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。

※分担金には、7条検査費用8,000円が含まれています。

事費用の見積りなどを指定工事店にご相談ください。

なお、町営浄化槽を設置する場合、表②にある浄化槽設置分担金が必要となります。

表① 町営浄化槽指定工事店名簿

事業者名	電話番号
アクア設備	32-2676
丸玉水道	22-4908
(株)仲西水道工事店	31-7236
(株)協和水道設備商会	22-6067
栗山水道	32-3284
南紀プロパンガス(株)	21-3636
前地水道工業所	32-2102
谷口設備	32-1785
(有)山口浄化槽工業所	22-3805
畠野水道	32-3526
(株)山口建設	33-0010

※順序は、受け付け順。

Purified

シリーズ ペットと暮らす その12 ~いつまでもいっしょに~

Pet

今月のテーマ

犬のムダ吠えには理由があります



犬

はなぜ吠えるのでしょうか。犬は「ゴハンが食べたい」「遊んでほしい」など

飼い主に対しても何かを要求するときに吠えます。また、大事な家族を守るために必要以上に吠えてしまうこともあります。

しかし、他の人には耳障りな場合もあり、ときにはご近所との騒音トラブルになってしまいます。環境省によれば、「犬の所有者は、鳴き声などによる騒音やふん尿の放置などで、周囲に住む人々の日常生活に著しい支障をおよぼすことのないよう努めること」とされ、犬が必要な鳴き声を発しないよう、普段からしつけておく必要があります。

犬は吠える動物です。さまざまな感情を「鳴き声」を使って表現し、「ミニニケーション」を取ろうとします。そのため、犬が吠えるのを止めさせれる単純な方法はありません。犬の吠え方や、周囲の状況をよく観察して、犬がなぜ吠えるのか理解することが大事です。そのうえで、普段から愛情と威厳を持つしつけをしてあげることが大切です。



地域おこし協力隊活動日誌

vol.25

リニューアル2年目を迎えて!!

飛雪の滝キャンプ場がリニューアルオープンして2回目のゴールデンウイークを迎え、今年も昨年と同じく「滝のこいのぼり」や「ダッキーテン」などの特別企画を行いました。ありがたいことに今年は昨年以上に多くのお客様にお泊りいただきました。2年目ということで、1年目よりもいろんな物事がスムーズに動けるようになったと感じる反面、昨年以上によりキャンプ場に、というプレッシャーを感じています。



滝のこいのぼり

そして、今年からバーベキュースペースの拡大や広場の芝生化など、よりみなさまに使っていただけるキャンプ場になるように整備を行いました。

さらに、少しずつ日帰りのバーベキューでのご利用も増えてきており、紀宝町内や御浜町、新宮市といった近隣の方のご利用が多いです。

今後も、多くの方にきてもらえるようイベントなどを現在いくつか企画中です。詳細は決まり次第、広報やホームページを通じて周知させていただきますので、みなさまに足を運んでいただければ幸いです。

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



紀宝警察署 からのお知らせ

「ダメ。ゼッタイ」 ～薬物乱用のない社会を～

薬物乱用は、あなたの精神・身体をむしばむばかりでなく、幻覚や妄想により、凶悪な事件や重大な交通事故を引き起こすことがあります。

一人ひとりが薬物を拒絶する意識を持つことが薬物乱用のない社会の実現につながります。

薬物に関する情報を得たときは、紀宝警察署や交番、駐在所に連絡してください。

みなさまからの情報が薬物乱用者の排除につながります。



— 紀宝警察署 (☎ 33-0110) —



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。

ごみのお兄さん
こうきくん

— 役場環境衛生課 (☎ 33-0338) —

こんにちは保健師です！ その160

今日のテーマ

梅雨の今こそ熱中症に気をつけて



水分の上手な取り方



- 水分摂取に最適なのは、常温に近い温度の水
- 水分が失われやすい起床時・運動の前後・入浴の前後・就寝前の補給を忘れずに！
- 150～200mlを、7～8回にわけてこまめに飲む
- 1日の目安摂取量は1.5ℓ

夏

本番を前に、じっととした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月で、体が暑さに十分順応できないこの時期から特に注意したいのが『熱中症』です。梅雨明け前後をピークに、誰にでも起つりうる熱中症。普段からこまめな水分補給を中心かけ、熱中症にならないよう気をつけましょう。

◆脱水の予防は、血管病の予防にもつながります

熱中症の始まりは体の水分不足、つまり脱水です。暑さで水分が失われやすい夏季には特に意識して、こまめな水分補給を心がけ、脱水、熱中症を予防しましょう。

◆暑さに負けない体づくりで夏を乗り切ろう

脱水や熱中症は屋外だけではなく屋内にいても起つります。室温が28度を超えないようエアコンや扇風機を上手に使い、日ひざから栄養バランスのよい食事や休息をとり、暑さに負けない体づくりをしていくことも、脱水や熱中症の予防になります。しっかりと対策をして、夏を元気に乗り切りましょう。

作られやすい状態になります。特に高血圧などで動脈硬化が進行している人では、卒中や心筋梗塞を起こす要因になる可能性があります。こうしたことからも、日々から水分を上手に攝取する習慣を持ち、脱水を防ぐことが大切です。

歯を大切に
しよう♪



竹田仁香歯科衛生士

竹田歯科衛生士の歯の健康ひと口メモ その160

今日のテーマ

呼吸の改善に「あいうべ体操」



呼吸は口が渴くだけでなく、外気をそのまま取り込むため、異物やウイルスが直接侵入し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。鼻呼吸をするだけで、のどや肺にとつて刺激の少ない空気に変わるために、できるだけ鼻呼吸をするようにしましょう。

呼吸の改善に「あいうべ体操」を取り入れてみましょう。この体操は、口輪筋と舌筋を鍛える簡単な運動で、1日30回を目安に行うことで自然と鼻呼吸になるほか、イビキや誤嚥の予防にもなります。



呼吸は口が渴くだけでなく、外気をそのまま取り込むため、異物やウイルスが直接侵入し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。鼻呼吸をするだけで、のどや肺にとつて刺激の少ない空気に変わるために、できるだけ鼻呼吸をするようにしましょう。



One Point Advice

お好みで春雨にしたり、きのこの量を増やしたりしましょう

エネルギー（1人あたり）：約14kcal
塩分：約1.0g

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その140



管理栄養士
島博子

今日のお料理

この時期のおすすめスープ♪

しらたきとささみのスープ

今

回はエネルギーの低いしらたき、ささみ、きのこ類を使ったスープのご紹介です。

4月から職場や生活環境が変わり、食生活が乱れています。せんか。食べ過ぎや食生活の乱れは、肥満や食物繊維の不足につながります。そんなときにはエネルギーの低い食材や食物繊維の多い食材を使つた料理がよいでしょう。

鶏肉の中でも低脂質・高たんぱくなささみは、減量の手助けとしてもおすすめです。

【材料（2人分）】

しらたき	… 60g
ささみ	… 10g
きのこ類（なんでも）	… 40g
青ねぎ	… 少々
顆粒コンソメ	… 小さじ1
水	… 300ml
塩こしょう	… 少々
しょうが（せん切り）	… 少々

【作り方】

- ① しらたきは熱湯にくぐらせ、食べやすい長さに切る。
- ② きのこ類は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にコンソメ、水を入れて煮立てたら、ささみとせん切りしうがを入れて煮る。ささみを取り出し、細かくさく。（煮汁は捨てない）
- ④ ③の煮汁に、①②を入れて煮立て、塩こしょうで調味する。ささみをもどしてねぎを加えてひと煮したら、火を止める。

Calendar

Health June Calendar

6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	鵜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	平尾井高齢者生産活動センター（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	鵜殿福祉センター	（午前10時45分～11時45分）
◆ 腹筋運動（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・24日	大里多目的集会施設	（午前9時～11時）

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎ 33-0355）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
11日	7・8か月離乳食教室（午前10時～11時30分）
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、役場みらい健康課（☎ 33-0355）まで。

6月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
2日	湊口医院	☎(31)6660 内科
9日	米良クリニック	☎(21)7878 外科
16日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
23日	谷地内科	☎(23)3088 内科
30日	味八木胃腸科	☎(21)5610 外科
日・祝	紀南医師会応急診療所	☎059(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。

01. ホタルの生態などを聞く児童たち。



02



01

02・03・04. 絵の具やクレヨンを使って、思い思いのホタルの絵を描く児童たち。



03



04

ホタルについて学び、想いを込めて描く

ホタルが飛び交う美しいまちに

ほたるを守る会は、ホタルについて学び、環境問題について考えてもらおうと、町内の小学校で、ホタル出前授業を行いました。鶴殿小学校では4月16日、藏本一範会長と矢熊敏男副会長、山口和洋さんが学校を訪れ、4年生を対象に学習会を実施。写真やイラストをスクリーンに映しながら、ホタルの種類や特徴のほか、生息場所や貴重な生き物を守っていくために何が必要かなどを解説しました。

また、5月9・14日に訪れた井田小学校と成川小学校では、児童たちが灯ろうに貼る紙に何色もの絵の具やクレヨンなどを使い、それぞれのイメージするホタルを描いていました。

各小学校で描かれた全てのホタルの絵は、ふるさと資料館前広場で開催された、「ほたる灯ろう展」にて展示されました。



01



02

01. 泥の感触を確かめながら田植えを行う児童たち。02. 竹定規を使いすじつけにも挑戦。

竹定規を使って「すじつけ」にも挑戦

神内小児童が田植えを体験

神内小学校の4～6年生32人が5月7日、学校近くの田んぼで田植えを体験しました。

これは、神内生き活き協議会や地元の住民たちの協力のもと、地域をより深く学ぶとともに、食料問題や利水など農業について考えることを目的に毎年行っているものです。

6年生は竹定規を使い、田んぼに稻をきれいに植えるための線を引く「すじつけ」に挑戦。その後児童たちは裸足や靴下のまま田んぼに入り、泥の感触を楽しみながら1本1本稻を手で植えていました。

今後、地域と協力しながら水の管理や草取りなどを行い、9月ごろには稻刈り体験を行う予定です。

協定から5回目の共同作業

飛 雪の滝百姓塾と岡谷鋼機が田植え

愛知県名古屋市の岡谷鋼機株式会社は4月25日・26日の2日間、浅里地区で社会貢献活動を行いました。

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、田植えや稻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新入社員29名が参加し、百姓塾のメンバーに教えてもらいながら手作業で田植え作業や林道の側溝整備を行いました。

Town topics

4 /

25・26



岡谷鋼機株式会社の社員ら



「令和の桜」記念碑の前で記念撮影

Town topics

4 /

29

新しい時代への希望を胸に 「令和の桜」記念碑を建立

大里桜愛好会のメンバーは、4月29日、大里親水公園で「令和の桜」記念碑を建立しました。

大里親水公園は、同会が昭和50年、平成30年を記念し「昭和の桜」、「平成の桜」を植樹しており、現在では、桜の名所として、春には近隣から多くの花見客が訪れている人気スポットとなっています。

記念碑は3月30日に実施した「平成最後そして新しい時代を迎える 桜の植樹会」で桜を植えた場所に設置しました。

松場代表は「新たな時代の幕開けとなるこのときに桜の植樹ができ、非常に感慨深い気持ちです。平和で豊かな平成の時代に感謝し、新しい時代への希望を胸に植樹することができてよかったです」と話していました。

多彩なイベントで大盛況

ウミガメ公園で第14回周年祭

道の駅ウミガメ公園は4月21日、第14回周年祭を開催しました。このイベントは、平成17年に「地産地消」と「観光」の新たな拠点としてオープンした物産館の14周年を記念して開催したものです。

イベントでは、施設内に隠された文字を探すゲームのほか食べ物の販売やフリーマーケット、金魚すくい、ウミガメのエサやり体験、フラダンスの披露など多くの催しが行われ、多くの来場者で賑わいました。

たこ焼き早食い競争では、来場者が見守るなか、参加者たちは熱々のたこ焼きを一口ずつ食いながら一生懸命ほおばり、会場は盛り上がっていました。

Town topics

4 /

21



01. かめ次郎と記念撮影。02. アツアツのたこ焼き早食い競争。



とともに成長できる存在に

綿谷 拓哉さん（鵜殿）



私は名古屋市で高校生まで育ちました。子どものころは人前に出るのは苦手で、クラスでの役員や行事などのリーダーなどは任せにして、なるべく目立たないように生きてきました。

そんな私が変わったのは、い

つじりながらでしょうか。

高校から始めたサッカーでは何度も挫折を経験しました。しかし、最後までやりきることの大しさ、リーダーシップや責任感を持つことの大切さを学び、努力すれば成長できることを知りました。

そして、いつからか人をまとめる役になることが多くなり、みんなの前で話す機会が増えました。そんな経験を通して自信がつき、人前で話すことへの苦手意識も少なくなりました。

そんな私は大学を出て、中学校の体育教師になりました。子

どものころには思っていないかった職業に就きました。初めての赴任先は矢渕中学校でした。だれも知らない世界で教師としてやっていくのは不安でしたが、がむしゃらに6年間働きました。子どもたちとともに成長できた6年間、だったように感じます。

自分が前向きに一生懸命がんばれば、成長できます。「諦めたらそこで試合終了です」という言葉が好きです。自分の可能性を広げるのは自分で。毎年、何か新しいことに取り組もうと意識しています。

7月号は鵜殿の三上敏司さんです。綿谷さんからは、「そろそろ飲みに行きたいですね~」

PROFILE

わたに たくやさん

毎年新しいことにチャレンジしている綿谷さん。「これからも自分の可能性を狭めず、さまざまにことにチャレンジしていきたいですね」と話していました。



卓球をする綿谷さん

子どものころのように、自分で嫌なことから逃げたり、チャレンジしないと自分の可能性の幅を狭めてしまします。今の子どもにはそうなってほしくないと思いながら教師をしています。よく松岡修造みたいと言われます。この4月から矢渕中学校に戻ってきました。「あれ、熱血じゃなくなつたね」と言われないようにがんばりたいと思います。

矢渕中で6年間勤務した後、尾呂志学園で3年間務め、その間に卓球や筋トレ、ソフトバレーナなどを始めました。自分が今まで知らなかつた世界が広がり、つながりも増えました。これらいろいろとチャレンジしていきたいです。

はしゃぎっ子

6 月生まれの3歳児



岡 倖汰くん (鶴殿)

平成28年6月20日生まれ
伸悟さん&沙百合さんの長男

こんにちは、幸汰です。4月にお兄ちゃんになったよ！弟はまだ小さいから、僕がミルクをあげてるよ。早く一緒に遊べるようになりたいな。いつもお手伝いしてくれてありがとう。これからも元気いっぱいやさしく育ってね♥…お母さんから



一色 美桜ちゃん (成川)

平成28年6月6日生まれ
優さんの三女

こんにちは、元気いっぱいの美桜です！音楽をきいたり、テレビを見ながらおどるのが大好き！とっても上手におどれる♪お姉ちゃんと一緒にはじめて遊んでいる美桜ちゃん。これからもにぎやかなお姉ちゃんと仲よくね♥…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8・9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6月28日（金）まで。

若い衆登場



地域に貢献できる社会人になりたい
上村 浩義さん (鶴殿・22歳)

◆お仕事は？

今年の4月から三重県商工会から出向し、紀宝町商工会で経営指導員研修生として勤めています。

町内の商工業者のみなさんは、とてもやさしく、恵まれた環境で働けていると感じています。社会人1

年目でわからないことも多いですが、少しでも勉強してこの地域のために貢献したいと思っています。

◆趣味は？

学生時代はテニスやバドミントンをしていたのですが、新生活が始まると何か新しいことにも挑戦していきたいと思っています。

◆理想のタイプは？

やさしくて一緒にいて気が楽なひとがいいですね。

◆旅に行くとしたら？

大学の卒業旅行で台湾へ行き、すごく楽しかったので、東南アジアの国へまた行ってみたいです。

◆今の目標は？

まだまだ社会人として未熟なので、しっかりと努力して尊敬される大人になりたいと思います。

◆町にひとこと

紀宝町は海山川と自然が豊かで、外でアクティビティに活動するにはすてきな環境だと感じます。

6月

まどぐち国民年金

国民年金保険料免除等の申請について

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので、未納のままにしないで手続きを行ってください。

当協議会では、地域の産業活性化を目的に、東紀州産品を活用した商品の開発や改良、販路開拓、並びに、観光産業におけるサービスの高付加価値化や開発支援を行つており、会員を募集しています。入会をご希望される方は、ご連絡ください。

▼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。
6月の尾鷲年金事務所職員に
よる「年金相談」は、6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。

東紀州産業活性化事業
推進協議会会員募集

安全運転で豪華商品をゲット

事業内容　都市圏でのテス
トマーケティング、商談会や
物産展等への出展支援、専門
家による商品情報の分析およ
びフィードバック等

安全運転で豪華商品をゲット

お問い合わせください。

**労働保険の年度
更新はお早めに！**

労働保険（労災保険・雇用保険）の平成30年度確定保険料と31年度概算保険料の申告および納付は6月3日(月)から7月10日(水)までです。忘れずに、早めの申告・

募集も行います。
ぜひご参加ください。

【募集期限】 6月28日(金)まで

【チャレンジ期間】 7月1日(月)から10月31日(木)の
123日間

【参加料】 1チーム3千円

▼詳しく述べ、三重県生活部
交通安全・消費生活課（☎0

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

紀宝町補助金利用にて¥150,000円で設置できます

耐震シェルター 減災 寝室



公的補助對象商品

0120-57-2535

• 11

〒515-0505 三重県伊勢市西濃浜町1431

0596-37-2535

第1 捜査の無い場合もある

納付をお願いします。

◆年度更新集合受付会

【日時】

7月8日(月)・9日(火)・10日(水)

午前9時～午後4時

【場所】 県内の各労働基準監督署、尾鷲公共職業安定所ほか

▼詳しくは、県労働局総務部(☎ 0591-226-2100)

までお問い合わせください。

電波のルールは必ず守りましょう

電波の利用にはルールがあります。無線機器を使用するときは、必ず「技適マーク」が付いているか確認してください。

紀南病院の外来受付時間が変更

紀南病院では、これまで外来診療の受付時間が診療科によって違いがあり、受診されるみなさまにご迷惑をお掛けしていました。

また、午前11時30分までの受付時間では、午後からの診療や手術に影響があるため、5月7日(火)から全科統一で次のとおり受付時間を変更しました。

教科書展示会を開催します

小・中学校等で児童生徒が学校で使用する教科書の見本が自由にご覧いただけます。ぜひお越しください。

でお問い合わせください。

【申込期限】 6月28日(金)
【試験会場】 陸上自衛隊久居駐屯地

【試験内容】

筆記試験、作文、

適正検査、身体検査、口述試験

▼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。

きほうまちかど工クササイズ

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】

①6月7・14・21日、午前9時15

分から10時15分、保健センター

②6月7・14・21日、午前10時30分から11時30分、保健センター

▼詳しくは、役場みらい健康課(☎ 33-0355)までお問い合わせください。

「無料法律相談」開催

【日時】

①6月20日(木)

②7月4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】

①6月12日(水)

②6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。

防衛省では、令和元年夏までは令和2年春入隊予定の自衛官を募集しています。

自衛官を募集します

今月（6月）の
「紀の宝みなど市」

【日時】

6月8日(土)

午前9時から11時

【場所】

鵜殿港

▼詳しくは、役場産業振興課(☎ 33-0336)までお問い合わせください。

物産館で販売中
おにぎり
どれでも1個
120円



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

事務所にお越しの際は、事前にお電話ください。

ひとこじと

Unusual Scenery

紀伊の珍景 せいかげん

せいかげん

メモ
メモ

110年以上の歴史を紡ぐ

大里発電所



明治36年当時



写真提供：関西電力（株）田辺水力センター

今回の珍景は、明治36年から110年以上上の歴史を紡ぐ大里発電所をご紹介します。この発電所は、大里親水公園の上流に位置し、360kWの発電出力を有する水力発電所で、付近は昔から「電気の谷」の愛称で親しまれています。

この発電所は、明治36年に新宮水力電気会社によって開設され、会社の合併、統合が進み、今は関西電力が所有していますが、管内でも最も歴史のある発電所で、関西電力の中でも京都にある全国初の事業用水力発電所である蹴上発電所（明治24年）に次ぐ運転実績があるそうです。

また、昭和29年の集中豪雨、平成23年の紀伊半島大水害などで甚大な被害を受け、何度も閉鎖の危機に立たされました。そのため、地域の住民の熱意と同社の努力により復旧され、今に至っています。

施設の横に架かっている橋は、紀伊半島大水害で被災し再建されたもので、地

域の名称にちなみ、「小登橋」と名づけられました。

また、相野谷親水公園から大里発電所までのルートはこれから季節、自然あふれるハイキングコースとしても楽しむことができます。

先日、わたくしのロードをしたいと書いてしまったので、これまで何を作つてか考えて、思いつきで3歳の娘が好きなすべり台を作つてみました。

ネットで参考になつた的な

作品を検索しつつ、設計図も書かず、フイーリングと現場合わせだけで作ったため、当初のイメージよりずいぶん大きくなつてしましました（汗）

幸い娘は喜んでくれたのですが、庭を大分圧迫してしまつ結果に…何事も計画的大事ですね。

（広報も計画的に 愛野裕基）



DIYで作ったすべり台

子ノ泊山に登りました

毎年企画調整課では、GW前に登山ルートの安全確認や携帯の電波強度確認のため、子ノ泊山に登つてきました。

今回、「鉄セブン」ところへ場所から登つたのです。

が、下から見るとほぼ断崖絶壁。「うれは…」と思つながらも登り始め、最初の休憩場所に着いたときに、「もう下山しようかな」と思つてひい

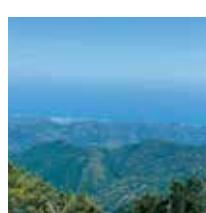
い辛かつたのですが、少し休息すると、だんだんよくなつてなんとか頂上まで登つれました。

初めて一眼レフカメラを持っていくつもりでしたが、今回ばかりは持つていかず、正解かなと思つました。

（次の日は筋肉痛になりました 田中健太郎）



田中だよ。



頂上からの景色



田中だよ。