

たくさん  
梅とったどー



# 浜街道を歩こう



熊野古道が、平成16年7月7日に「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界遺産に登録されてから、今年で15周年を迎えます。

熊野古道は、熊野三山である「熊野本宮大社」、「熊野速玉大社」、「熊野那智大社」へ参るための道で、紀宝町では「七里御浜」、「熊野川」、「御船島」が世界遺産の構成資産として登録されています。代表的なルートとしては、紀伊半島の西岸を通行する「紀路（紀伊路）」、東岸を通行する「伊勢路」があります。

江戸時代には、「伊勢に七度、熊野に三度」という言葉もあつたほど、伊勢神宮や熊野三山は誰もが訪れたいと願う憧れの地であり、「伊勢路」は、日本人にとって特別な場所である伊勢神宮から、いくつもの険しい峠を越え、熊野三山を詣でるために通った「祈りの道」です。

江戸時代前期までは、七里御浜から鵜殿を通るルートでしたが、その後は少し山側に入ったルートに移行していき、今回はそちらのルートをご紹介します。道端にたえずむすし跡、高台からかきまみる海岸線など、ハイキングコースとしてもおすすめです。



熊野古道語り部兼  
紀宝町文化財調査委員  
福田 美紀さん

熊野古道伊勢路の南端となる浜街道は、熊野三山のひとつである熊野速玉大社を目前に控えた、海岸沿いや高台などを歩くルートです。

中世以降、熊野詣をした方々は、松本峠を越え目的地まであとわずかとなった道のりに心を弾ませながら、美しい景色を楽しんだのではないのでしょうか。

また、この街道は舗装されている道が多く、石畳に代表される熊野古道のイメージとは少し異なっているかもしれませんが、さまざまな見所があり、魅力が詰まった街道でもあります。巡礼の道に思いをはせながら、歩いてみてはいかがでしょうか。

#### 4 横手地蔵尊

1827年に建立。病氣平癒のご利益があるとして信仰され、地蔵前に湧き出る水は、霊水と伝えられています。



#### 5 首無し地蔵と導引地蔵

昔の旅人は上野街道と神内への分岐となるこの場所で道を誤りやすかったため、地蔵を建立したそうです。



#### 3 井田の一里塚

昔、新宮の堀端にあった龍鼓橋からここまでを一里として車馬の賃金の基準にしていました。



#### 6 耳切り坂

この付近は耳切という字で、現在は「みみきり」と呼びますが、かつては「みみきれ」と呼んでいたそうで、名前の由来は、耳が切れるほどの冷たい風がよく通るところという説があります。

ゴール！  
熊野大橋を  
越えて速玉大社へ

紀宝トンネル

成川小学校

国道をまたぐ橋を  
渡ります

給食  
センター

鵜殿小学校

紀宝警察署

うどの

#### 参考文献

紀宝町（2004）『紀宝町誌』  
紀宝町教育委員会（1990）『文化財を訪ねて』  
鵜殿村教育委員会（2005）『鵜殿の文化財』  
三重県教育委員会（2009）『三重の文化 熊野古道編』  
三重県東紀州対策室（2009）『伊勢から熊野への歩き旅 熊野古道伊勢路図説』



#### 8 成川の渡し

「渡し」とは舟を乗り降りする場所で、かつて成川の渡しから舟に乗るときは、巡礼番所で25文を支払い、熊野川を渡っていました。



#### 7 粥森様

階段を登ると木の根元に岩が御神体として祀られています。近くにある飯森神社がご飯を盛ったような山の形に対して低くならかであることからその名がついたのではないかという説があります。

#### 熊野古道世界遺産登録 15 周年 キックオフイベントを開催

【日時】 7月7日(日)

午後1時30分～4時30分

【場所】 熊野古道センター（尾鷲市）

【お問い合わせ先】

県東紀州振興課

（☎059-224-2193）



「もしものとき」自分と残された人のために

## エンディングノートを希望者に配布します

地域包括支援センターでは、エンディングノートを作成しました。エンディングノートとは、自分に万が一のことが起こった時に備え、あらかじめ家族やまわりの人に伝えたいことを書き留めておくノートや手紙のことを指します。

たとえ今元気だとしても、事故にあって長期入院する事になったり、認知症になってしまい日常生活の判断が難しくなったりと「もしものとき」は思いがけないタイミングでやってきます。

そんなとき、残される家族などにとって、あなたに関する重要な情報を知ることは大きな助けになります。また、エンディングノートを記入する



ことで、これまでの人生を振り返り、残りの人生のありかたを考えるきっかけにもなります。

65歳以上の方を対象にエンディングノートを配布しています。数に限りがありますので、興味のある方は、下記までご連絡ください。

▶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。

地域で認知症の方と家族を支える

## 紀南地域認知症ケアパスをご活用ください

地域包括支援センターでは、認知症ケアパスを作成しました。認知症ケアパスとは、認知症の状況に応じて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスなどが利用できるかの概略を示したものです。

認知症は、誰もがかかる可能性のある、とても身近な病気です。早期に適切な治療を受けること、

また家族や近所などの身近な人の理解や協力があれば、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。

認知症ケアパスは、先月号の広報きほうに折り込みました。ご希望の方は窓口でも配布します。

▶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。

そこにしかない仕事が君を待っている

## 海・空の航空学生を募集します

防衛省では、令和2年度春入隊予定の、航空学生（自衛隊のパイロット要員）を募集しています。

【受付期間】 7月1日（月）～9月6日（金）

【受験資格】

海上自衛隊：18歳以上23歳未満の者

航空自衛隊：18歳以上21歳未満の者

【試験日】 9月16日（月・祝）

【試験会場】 三重県津庁舎

【試験内容】 1次試験：筆記試験、適性検査

※2次試験以降の試験情報は、受付時にお知らせします。

▶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。

お手軽な料金で時間を有効活用できます

## 高速バスの時刻表を改正しました

三重交通では新宮～熊野間の路線バスのほか、名古屋や東京、埼玉までの高速バスを運行しています。

高速バスの時刻表は今年の改正により、以下の表のとおりとなりました。あわせて、今回新たに、「花の窟」、「鬼ヶ城東口」などの停留所が

追加されました。また、運賃改定により、料金も変更になっておりますので、お間違えのないようご確認ください。

今年の4月号の広報紙の折り込みにて配布した町民バス時刻表から変更となっておりますので、ご注意ください。

### 三重交通高速バス時刻表（名古屋行）

| 停留所名          | 行き先→ |       | 名古屋   |       |       |       |       |   | 料金（円） |
|---------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|-------|
| 三交新宮駅前        | -    | -     | 6:45  | 9:25  | -     | 13:55 | -     | - | 4,200 |
| 紀宝町（消防紀宝分署前）  | -    | -     | 6:54  | 9:34  | -     | 14:04 | -     | - |       |
| 阿田和駅前（国道42号沿） | -    | -     | 7:05  | 9:45  | -     | 14:15 | -     | - |       |
| 三交南紀（山崎車庫）    | 5:00 | 6:20  | 7:20  | 10:00 | 12:00 | 14:30 | 17:20 | - | 3,700 |
| 花の窟           | 5:05 | 6:25  | 7:25  | 10:05 | 12:05 | 14:35 | 17:25 | - |       |
| 熊野市駅前（市役所前）   | 5:09 | 6:29  | 7:29  | 10:09 | 12:09 | 14:39 | 17:29 | - |       |
| 鬼ヶ城東口         | 5:12 | 6:32  | 7:32  | 10:12 | 12:12 | 14:42 | 17:32 | - |       |
| 海山バスセンター      | 5:50 | 7:10  | 8:10  | 10:50 | 12:50 | -     | 18:10 | - | 3,200 |
| 名古屋（名鉄バスセンター） | 8:33 | 10:03 | 10:53 | 13:43 | 15:43 | 17:53 | 21:03 | - | —     |

※今回の改正で変更になったところを赤字で表記しています。

※主要停留所のみ表記しています。

▶詳しくは、三重交通南紀営業所（☎0597-85-2196）までお問い合わせください。

バスの中に美術館！？

## ギャラリーバスを運行しています

町民バス利用促進の一環として、町民バスをギャラリーにしたバスを運行します。

今回ご協力いただいたのは、相野谷保育所あお組の園児のみなさんです。

園児のみなさんならではの豊かな想像力溢れる作品が多数揃っています。

普段町民バスに乗ることが全く無いという方も、ぜひこの機会に町民バスにご乗車して作品をご覧ください。

【展示期間】 6月6日（木）～7月31日（水）

【展示路線】 相野谷線

【利用料金】 100円

【注意事項】

運行中の作品の写真撮影は車内事故や周りのお客様の迷惑となる恐れがありますので、お控えくださいよう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。



もしものときに備えて

# 「紀宝町防災メール配信サービス」をご利用ください

町では、町民の皆さんにいち早く防災情報をお伝えする手段の一つとして「紀宝町防災メール」というメール配信サービスを行っています。

地震や津波、気象などの防災情報や、避難に関する緊急情報など、防災活動に役立つ情報を配信していますので、ぜひ登録しましょう。

※登録は無料です。ただし、メール受信にともなう通信料は本人負担となります。

## 【配信される情報の種類】

国民保護情報、地震情報、津波情報、気象情報、防災行政無線放送内容、雨量・水位超過情報、役場からのお知らせ

※登録時に配信を希望する情報を選択できます。

▶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。

## 登録の手順

- 1 [bousai.kiho-town@raiden2.ktaiwork.jp](mailto:bousai.kiho-town@raiden2.ktaiwork.jp) に空メールを送信するか、1のQRコードを読み込み、空メールを送信します。
  - 2 返信メールに表示されているURLを選択します。
  - 3 URLにアクセスすると登録画面が表示されるので、配信を希望する情報と地域を選択し「次へ」ボタンを押します。
  - 4 設定した内容が間違っていないか確認し、「登録」ボタンを押します。
  - 5 登録完了画面となり登録終了です。
- ※配信の設定変更、削除を希望する場合は、[bousai.kiho-town@raiden2.ktaiwork.jp](mailto:bousai.kiho-town@raiden2.ktaiwork.jp) へ再度空メールを送信してください。

1



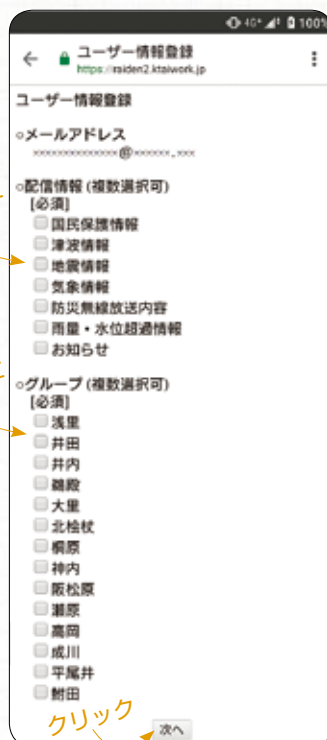
2



配信希望に  
チェック

希望する  
地区に  
チェック

3



4



5



雨量情報や河川の情報が簡単にチェックできます

## 「紀宝町防災情報システム」を配信開始

町では「紀宝町防災情報システム」の配信を開始しました。パソコンやスマートフォンなどから町内に設置している雨量計や水位計、ダムの放流状況などのデータを確認することができます。

これから雨の多い時期を迎えますので、ご自身の身を守るためにもぜひご活用ください。

紀宝町防災情報システムアドレス  
<http://www.kasen.town.kiho.lg.jp/>



また、防災情報については Twitter でもお知らせしています。

ぜひ紀宝町防災情報  
" @ bosai\_kiho " への登録をお願いします。



町防災情報システム

▶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。

ご自慢の一品をみなと市で売ってみませんか

## みなと市「お盆まつり」の出店者募集！

紀の宝みなと市実行委員会では、8月に開催予定の紀の宝みなと市「お盆まつり」へ出店いただける方を募集します。ご自慢の一品をみなと市で売ってみませんか。

【日 時】8月10日（土）午前9時から

【場 所】鵜殿港 荷捌き場付近

【参加費】無料

### 【対象者】

#### ◆トラック市、テント市

町内に住所または事業所のある農林水産商工業に携わっている方

#### ◆フリーマーケット どなたでも

▶申し込みなど詳しくは、町商工会内紀の宝みなと市実行委員会（☎21-6475）までお問い合わせください。

「未来に残そう青い海」をテーマに絵を描こう

## 海上保安庁図画コンクールの作品募集！

第4管区海上保安本部では、海洋環境保全思想の更なる普及を目的として、第20回「未来に残そう青い海・図画コンクール」を実施します。

【募集テーマ】未来に残そう青い海

【提出期限】9月6日（金）

【応募資格】愛知県、三重県、岐阜県に住んでいる小学校および中学生

【提出先】尾鷲海上保安部 警備救難課宛

（三重県尾鷲市南陽町6-34）

▶詳しくは、第4管区海上保安本部環境防災課（☎052-661-1611）までお問い合わせください。



## 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31年4月1日から令和2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、令和2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<br>領収書<br>振込口座がわかるもの<br>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）<br>1人1回限り | 母子健康手帳<br>領収書<br>振込口座がわかるもの<br>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）<br>1人1回限り | 健康手帳または接種済証<br>領収書<br>振込口座がわかるもの<br>印鑑（認印可）                   |
| 風しん<br>(三日はしか) | ①妊娠を希望する女性<br>②妊婦の夫および、妊婦と同居する家族<br>※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<br>②の方は<br>妊婦の母子健康手帳<br>領収書<br>振込口座がわかるもの<br>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辺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障がいがあり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。

令和元年度の定期接種の対象者

| 対象者  | 生年月日                |
|------|---------------------|
| 65歳  | 昭和29年4月2日～昭和30年4月1日 |
| 70歳  | 昭和24年4月2日～昭和25年4月1日 |
| 75歳  | 昭和19年4月2日～昭和20年4月1日 |
| 80歳  | 昭和14年4月2日～昭和15年4月1日 |
| 85歳  | 昭和9年4月2日～昭和10年4月1日  |
| 90歳  | 昭和4年4月2日～昭和5年4月1日   |
| 95歳  | 大正13年4月2日～大正14年4月1日 |
| 100歳 | 大正6年4月2日～大正7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、役場みらい健康課（☎33-0355）までお問い合わせください。



昭和 37 年 4 月 2 日から昭和 54 年 4 月 1 日の間に生まれた男性を対象に

## 風しん抗体検査・予防接種が公費で受けられます

風しんの予防接種は、現在、予防接種法に基づき公的に行われています。しかし、公的な接種を受ける機会がなかった昭和 37 年 4 月 2 日から昭和 54 年 4 月 1 日の間に生まれた男性は、風しんの抗体保有率が他の世代と比べて低くなっています。

そのため、令和 4 年 3 月 31 日までの期間に限り、下記の対象者に無料で抗体検査及び予防接種が受けられるクーポン券を発行します。対象者には、3 年間で段階的にクーポン券を発行します。この機会にぜひご利用ください。

### ◆ 風しん抗体検査・予防接種

#### 【対象者】

昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日に生まれた男性

#### 【実施時期】

平成 31 年 4 月 1 日～令和 4 年 3 月 31 日

#### 【実施方法】

本事業に参加している全国の医療機関、事業所健診や定期健診、特定健診会場でクーポン券を利用して、まず抗体検査を受け、抗体検査の結果、十分な量の抗体がない場合は、予防接種を受けてください。

#### 【クーポン券配布時期】

##### ①今年度（令和元年度）

昭和 47 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日の間に生まれた男性

##### ②令和 2 年・3 年度

昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 47 年 4 月 1 日の間に生まれた男性

※対象者のうち、②に該当する方に対して、今年度に発行を希望すればクーポン券を発行しますので、役場みらい健康課までご連絡ください。

| 検査種類 | 実施場所   | 実施費用 | 持ち物   |
|------|--|------|---|
| 抗体検査 | 全国の医療機関（下記の実施医療機関をご確認ください）<br>事業所検診や定期健診、特定健診の会場（職場やみらい健康課にお問い合わせください） | 無料   | クーポン券<br>本人確認書類（免許証やマイナンバーカード等）             |
| 予防接種 | 全国の医療機関（下記の実施医療機関をご確認ください）   | 無料   | クーポン券<br>本人確認書類（免許証やマイナンバーカード等）<br>抗体検査結果通知 |

### ◆ 実施医療機関

| 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      |
| 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 |
| 橋本クリニック       | 新宮市王子町 2-4    | 29-7329      |
| 米良医院          | 新宮市池田 3-2-1   | 22-2710      |
| いずみウィメンズクリニック | 新宮市清水元 1-6-33 | 21-0311      |

| 医療機関      | 所在地            | 電話番号    |
|-----------|----------------|---------|
| 湊口内科クリニック | 新宮市下田 1-1-13   | 21-3710 |
| 笹屋内科外科    | 新宮市緑ヶ丘 3丁目 1-1 | 21-2917 |
| みね内科クリニック | 新宮市井の沢 3-34    | 22-5551 |
| くさち耳鼻科    | 新宮市井の沢 3-5     | 21-1187 |
| 要外科内科医院   | 新宮市井の沢 9-10    | 22-5191 |
| 木下外科医院    | 新宮市橋本 1-3-5    | 23-1122 |
| 湊口医院      | 新宮市三輪崎 2-13-51 | 31-6660 |
| 井畑医院      | 新宮市三輪崎 2-3-21  | 31-7029 |
| 谷地内科医院    | 新宮市新宮字馬町 554-1 | 23-3088 |

※ 上記医療機関以外で抗体検査・予防接種を受けられる医療機関等のリストは、厚生労働省のホームページで確認できます。

▶ 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。

自分たちの手で成人式を創りませんか

## 成人式実行委員を募集します

町では、「令和2年成人式」を、新成人と共に創り上げていく実行委員会形式による式典にしたいと考えています。

そこで、企画から運営まで、成人式実行委員会として協力していただける新成人の方を募集します。自分たちの手で、一生に一度のイベントを盛り上げてみませんか。みなさんの応募をお待ちしております。

【対象者】 令和2年紀宝町成人式参加予定者  
(平成11年4月2日から平成12年4月1日生まれの方)

【応募方法】

8月2日(金)までに下記連絡先へ電話またはメールでお申し込みください。

▶詳しくは、町教育委員会生涯学習室(☎32-0241、または✉study@town.kiho.lg.jp)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13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(木) 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

(金)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。

自然に囲まれた天然のプール

## 大里自然プールを開放します

相野谷川上流にある大里自然プールは、川の水をせき止めて作った自然のプールで、川遊びや、川魚の生態観察など、自然を満喫できます。

利用にあたっては、安全面はしっかりと自己管理し、マナーを守り、ゴミも持ち帰りましょう。

なお、大雨、暴風警報が発表されたときや川の水位が高いときなどはプールの開放を中止します。



【開放期間】 7月13日(土)～8月31日(土)

【開放時間】 午前9時30分～午後4時

※上記の期間で管理棟の更衣室、トイレが利用できます。

▶詳しくは、町教育委員会(☎33-0341)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<sup>けい</sup>がん検診を実施

【検診日】 7月23日（火）

【検診場所】 保健センター（神内）

| 検 診 内 容   | 受付時間                         | 定 員  | 料 金                          |
|---|------------------------------|------|------------------------------|
| <b>◆ 胃がん</b><br>＊前夜9時以降は何も食事をしないでください<br>＊多少の水、お茶は飲んでかまいません           | 午前8時30分～10時                  | 40人  | 40歳～69歳…500円<br>40歳未満…1,400円 |
| <b>◆ 前立腺がん</b><br>＊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<br>40歳未満も同額     |
| <b>◆ 大腸がん</b><br>＊申し込まれた方には問診票と容器を送付します<br>＊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<br>午後1時30分～3時 | なし   | 20歳～69歳…200円                 |
| <b>◆ 乳がん（マンモグラフィ検査）</b><br>＊マンモグラフィ検査は40歳以上の方が対象です<br>＊バスタオルを持参してください | 午前9時～11時30分<br>午後1時30分～3時    | 各37人 | 40歳～69歳…1,500円               |
| <b>◆ 子宮頸がん</b><br>＊子宮入り口部分にできる「子宮頸がん」を<br>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<br>午後1時30分～3時    | 各50人 | 20歳～69歳…500円<br>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。

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。



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、どのように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ください。

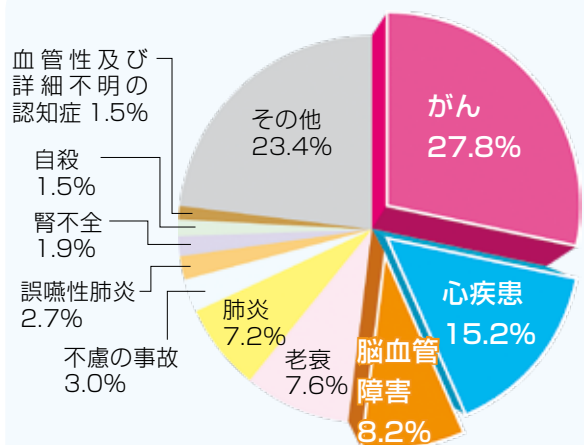
## ② 実施期間・実施場所

令和元年7月から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

**無料**です。

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）



### 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。



この封筒に受診券が入っていますのでご注意ください

## ◆ 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 |
| 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 |
| 尾呂志診療所     | 御浜町上野 70 - 1     | 05979-4-1014 |

## 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（☎33-0339）までお問い合わせください。



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

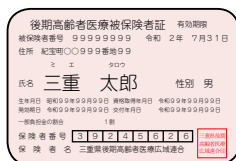
## ① 保険証について

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（ピンク色）は7月下旬に、ご自宅に郵送（簡易書留）します。

現在、ご使用いただいている被保険者証（若草色）は、8月1日以降は使用することができません。

若草色の被保険者証は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（ピンク色）で受診するようお願いいたします。

新しい保険証は  
ピンク色です。



## 【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<br>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                                       | 8.5割 | 6,444円  |
| 33万円以下であって被保険者全員の年金<br>収入が80万円以下(その他各種所得がない) | 8割   | 8,593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 |

## ◆ 基準収入額適用申請

次の方は、申請により自己負担が1割に変更されます。

- 被保険者が1人の場合…収入額が383万円未満
- 被保険者が2人、または70歳～74歳の方がいる場合…収入額の合計が520万円未満

## 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。

## ◆ 均等割額の軽減

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。

令和元年度については、均等割軽減特例の見直しに伴い、これまで9割軽減となっていた方が、8割軽減に変更になります。

## ◆ 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、条件に満たない場合は、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Ⅱ4月、第2期Ⅱ6月、第3期Ⅱ8月、第4期Ⅱ10月、第5期Ⅱ12月、第6期Ⅱ2月

## 【特別徴収額の算定方法】

10月・12月・2月の年金天引き額Ⅱ令和元年度保険料（30年中の所得を基礎）から4月・6月・8月の年金天引き額（29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Ⅱ7月、第2期Ⅱ8月、第3期Ⅱ9月、第4期Ⅱ10月、第5期Ⅱ11月、第6期Ⅱ12月、第7期Ⅱ1月、第8期Ⅱ2月、第9期Ⅱ3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（☎33-0339）までお問い合わせください。

## 災害時も安心！

## 浄化槽を町にお任せください

### 町管理だと ブローアの交換も

町営浄化槽事業では、台風による水害などの自然災害時でも、町の負担で修繕などの維持管理を行っています。

浄化槽が浸水などの被害にあった場合、ブローア（浄化槽内に空気を送る装置）の故障や浄化槽内に土砂が流入するなどの被害が考えられます。

町営浄化槽がこのような被害にあった場合は、ブローアの修繕や交換、少量の土砂が流入した場合の清掃などの費用は、町の負担で行うこととなりますので、利用者の方から月々の使用料（表①参照）以外の費用をいただくことはありません。

また、町営浄化槽への設置促進として、単独浄化槽やくみ取り式便所からの設置替え

に、補助金があります。補助金を活用して、町管理の浄化槽をご検討ください。

▼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。

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!!

#### 補助金を活用して入れ替えを

既に設置済みの単独処理浄化槽の撤去工事費に対して、9万円を限度に補助、台所やお風呂、洗面台、洗濯機などからの浄化槽までの配管工事費に対して6万円を上限に補助を行っています。

町営浄化槽設置のご相談・見積りなどは、町営浄化槽指定工事店に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     |

※高齢者減免は、65 歳以上の方の世帯が対象で、環境衛生課で申請手続きが必要です。

Purified

Eco

シリーズ ストップ地球温暖化 その119

## 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



節電しながら  
暑い夏を乗りこえよう

**夏の冷房時の室温は 28℃を目安に**  
外気温度 31℃で、エアコンの冷房設定温度を 27℃から 28℃にした場合（9 時間 / 日）

年間削減効果

電気 30.24 kWh  
CO<sub>2</sub> 14.7 kg

年間節約金額

約 670 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〕

経済産業省によると、夏の昼間の電気使用量のうち、エアコンの電気代が 58% の割合を占めているとのこと。夏のピーク時にエアコンを使うようになると電気代は約 1.4 倍に跳ね上がってしまいます。そのため、エアコンの節電対策はとても重要です。

例えば、カーテンやすだれなどで日差しを避け、エアコンの使用時は扇風機を併用するなどす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。



地域おこし協力隊  
福田 由美子

# 地域おこし協力隊活動日誌 vol.26

## キャンプ場で、ものづくりはいかが？

雨の多い季節になりました。この時期には、自分で収穫した梅の実を使って梅干や梅酒などを作ることが毎年の恒例行事になっています。

今は、飛雪の滝キャンプ場で開いた「梅狩り＆梅シロップづくり体験」イベントのときに採った梅で梅シロップや梅酒、梅干し、梅ジャムなどを作ろうと仕込んでいます。

私は自分で何かを作ることが大好きで、木工品もそのひとつです。



竹ランタン作りを体験する子どもたち

和歌山県田辺市龍神村で行われる林業祭りの女性木工教室にはほぼ毎年参加し、棚や椅子などを作っています。私は、最後の仕上げに木の表面をサンドペーパーで磨く作業が大好きです。とても地味な作業ですが、杉やヒノキなど木の香りがする空間で、静かに木を磨いている時間が心地よく、できあがった作品には愛着が湧いてきます。

飛雪の滝キャンプ場では竹ランタン作りやガーランドフラッグ作りの体験ができるのですが、参加した子どもたちはみんな真剣なまなざしで集中して作品を作っています。

お天気が悪い日や、外で遊ぶよりも中で遊ぶことが好きな子どもさんにもおすすめで、日帰りでも体験していただけますので、ぜひ近くの方にも利用していただければと思っています。

また、今年度は講師の方をお招きし、レクチャーを受けながら作品をつくるクラフト体験を予定しています。詳しいことは、決まり次第広報やホームページを通じてお知らせします。飛雪の滝の水音を聞きながら、ものづくりはいかがですか。

## 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！

マリンレジャー・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。



## Resources

## ごみは資源 のコーナー

### スプレー缶・飲料缶の出し方

スプレー缶は使い切って穴を開けてから出してください。ガスの中身が残っていると、事故の原因になります。

また、ビールやジュースが入っていた飲料缶は水で中身をきれいに洗ってから、毎月、第2・第4木曜日の「資源金物」の日に出してください。

#### お願い♪

缶詰も同様に、水で中身をきれいに洗ってから「資源金物」の日に出すようにしてください。

いっしょの  
つづきくん

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

## 新元号への改元に乗じた 消費者トラブルにご注意ください!!

**天** 皇陛下の御退位、新元号への改元に関連し、これに乗じた消費者トラブルが発生しています。

### 《事例》

① 「天皇陛下の退位を記念したアルバムを購入しないかと電話で勧誘された」などの電話勧誘販売

② 「注文していないのに、皇室に関するアルバムが届いた」などの送り付け商法

③ 「改元で法律が変わるといふ通知が届き、口座情報や個人情報を探められた」などの口座情報等をだまし取る手口

### 《主な対策》

① 電話でしつぷりに勧誘されても、断る場合には、「いいません」「購入しません」ときっぱり伝えましょう。

電話勧誘販売の場合、8日以内であれば、消費者はクーリング・オフができます。

② 注文していない商品が一方的に送り付けられた場合は、受け取りを拒否しましょう。

受け取ってしまった場合でも、特定商取引法により、14日間は商品を保管する必要があるですが、その後は自由に処分しても大丈夫です。

③ 金融機関、警察が暗証番号を尋ねたり、キャッシュカードや通帳を送るように指示したりすることは一切ありません。絶対に口座情報や暗証番号等を教えたり、キャッシュカード、通帳、現金を渡したりしないでください。

▼消費者トラブル相談は、役場産業振興課（☎33-03336）までお問い合わせください。

## 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  
【日曜】午前9時から正午まで / 午後1時から午後3時まで

## 広報クイズ

Quiz

### 【問題】

- ① 今月の特集 熊野古道伊勢路〇〇〇を歩こう
- ② 大里〇〇プールを開放します
- ③ 夏の冷房時の室温は〇〇℃を目安に
- ④ 生命の駅伝で〇〇〇を繋ぐ
- ⑤ 今月の「紀の宝みなと市」は、7月〇〇日



保冷バッグ

（写真はイメージです。）

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（koto@town.kiho.lg.jp）で、クイズの

答え5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」についての一と二を書き、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11日（木）

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 身分
- ② 救急

- ③ あいうべ
- ④ 令和
- ⑤ 8

### ■6月号当選者

（応募総数35通・正解者35人  
賞品は「マイヤーレモンムース・みかんムース」）

・山神 慶子さん（成川）

・高橋 恵子さん（桐原）

・長畑 和志さん（平尾井）

・岡 初美さん（大里）

・村田 実謹さん（鶴殿）

▼詳しくは、役場企画調整課  
広報係（☎33-03334）まで。



koho@town.kiho.lg.jp



## ふたごの兄弟の物語

 トンケ・ドラフト / 作  
西村由美 / 訳 岩波書店

外見はそっくりだけれど性格はまるで正反対のふたごの兄弟、ラウレンゾーとジャコモが大活躍！ときどきわくわくの楽しい冒険物語。



## 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、見知らぬ男から国の未来を左右する重要な手紙を託され苦難の旅に出る…。手に汗握る冒険物語。



## 白い盾の少年騎士

 トンケ・ドラフト / 作  
西村由美 / 訳 岩波書店

王国最年少の騎士であるティウリは、新たな陰謀を阻むため盾持ちピアックとともに再び危険な冒険の旅へ…。『王への手紙』の続編。



## 七つのわかれ道の秘密

 トンケ・ドラフト / 作  
西村由美 / 訳 岩波書店

伯爵家の宝が隠された階段屋敷の秘密とは？オランダに伝わる古い数え歌を題材にした新米教師と子どもたちの不思議な大冒険！

## 開館 27 周年記念スペシャルおはなし会

7月27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



- ◆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

◆開館27周年記念  
スペシャルおはなし会  
鵜殿図書館は、平成4年7月23日に開館しました。このたび開館27周年を記念し27日(土)に「スペシャルおはなし会」を開催します。午後の部では工作も行います。お申し込みは不要です。多数のご来場をお待ちしています。

◆読書感想文課題図書展示  
夏休みに向けて「青少年読書感想文全国コンクール課題図書」をはじめ、おすすめの本を展示・貸し出します。どうぞご利用ください。

## 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        |
|-----|-----|----------------|-------------|
| 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  |
|     |     | 鮎田構造改善センター     | 10:30～11:45 |
| 金曜日 | 5日  | 紀宝町役場（移動図書館のみ） | 14:00～16:00 |
|     | 12日 |                |             |
|     | 19日 |                |             |
|     | 26日 |                |             |
|     |     |                |             |
| 月曜日 | 1日  | 桐原生活改善センター     | 9:00～10:15  |
|     | 8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     | 9:00～10:15  |
|     | 9日  | 北桧杖多目的集会施設     | 10:30～11:45 |
|     | 16日 |                |             |
|     | 23日 | 中村多目的集会施設      | 13:30～14:45 |
|     | 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。



こんにちは保健師です！ その161

今日のテーマ



今日は嶺中千尋保健師

Health

いざという時のために

## 熱中症の応急処置のポイント

**熱** 中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

### ◎熱中症の症状

- ・ 気温や湿度が高い中で、次のような症状がみられたら熱中症が疑われます。
- ・ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- ・ 頭痛、吐き気、けん怠感、いつもと様子が違う
- ・ 返事がおかしい、意識消失、けいれん、体温が高い



### ◎熱中症の応急処置

熱中症の症状がみられた場合、放置すれば死に直結する緊急事態であることを認識し、速やかに次のような応急処置を行いましょう。

#### ① 涼しい場所へ避難

風通しのよい日陰や、できればクーラーの効いている室内に避難させましょう。

#### ② 服を脱がせて、とにかく冷やす

衣服を緩めて、体から熱が逃げるのを助けます。保冷剤や氷で首すじ、脇の下、太ももの付け根を冷やし、体温を下げましょう。保冷剤や氷がない場合は、皮膚に直接水をかけて、うちわやタオルなどで扇ぐことで、体温を下げるができます。

#### ③ 水分・塩分の補給

冷たい飲み物、特に塩分を同時に補給できる経口補水液やスポーツドリンクなどを飲ませましょう。

ただし、意識がない場合や嘔吐の症状がある場合は、誤って水分が気道に入る恐れがありますので、無理に水分を飲ませることは控えましょう。

### ◎こんなときは

#### すぐに医療機関へ連絡を

意識がない、または呼びかけに対する返事がおかしい、自力で水が飲めない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

救急車を待っている間も、症状の悪化を防ぐため、体を冷やすなどの応急処置を続けましょう。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとこめ その161

今日のテーマ

## 入れ歯は正しくケアしていますか？

歯を大切に  
しようね♪



竹田仁香歯科衛生士

**ご** 飯をおいしく食べる。人と会話を楽しむ。健康に過ごすために欠かせない入れ歯を長く快適に使うため、正しくケアしましょう。

入れ歯の洗浄が不十分だと、細菌が繁殖して「義歯性口内炎」に感染しやすくなります。粘膜に炎症を引き起こし、腫れたり痛みが出ることもあります。さらにカンジダ等の真菌感染症を招く危険もあります。また、入れ歯や口腔内に付着した細菌は、だ液と一緒に気道に入ってしまうことで「誤嚥性肺炎」も発症しやすくなります。

入れ歯は毎食後に外して口をゆすぎ、食べカスをブラシでいていねいに洗い流しましょう。部分入れ歯の場合は歯と入れ歯の両方を清掃しましょう。汚れが気になる方は、「義歯用歯磨剤」を使用すると効果的です。研磨剤を含む普通の歯みがき剤ですと、入れ歯の表面が傷つく原因となります。

細かい部分に残った細菌や真菌の消毒には「義歯洗浄剤」が効果的です。効果を示すまでの時間は製品ごとに異なるため、必ず使用説明書をよく読み使用しましょう。

料理作成：きほう食の会

## Cooking

楽しく、おいしい  
簡単料理 ♪ その 141



管理栄養士  
島博子

今月のお料理

作り置きレシピ♪

## キャロットラペ

**今**回は、作り置きできる簡単キャロットラペのご紹介です。

「ラペ」とは、フランス語でせん切り・細切りを意味する言葉で、キャロットラペはフランスの家庭料理の定番だそうです。

油は、にんじんに多く含まれるβ-カロテンの吸収を良くするので、一緒に調理すると良いでしょう。

β-カロテンは目やのどの粘膜を守る働きがあります。

### One Point Advice

にんじんは少し歯ごたえが残る程度に♪

エネルギー（1人あたり）：約 56kcal  
塩分：約 0.3g

### 【材料（2人分）】

|   |         |             |
|---|---------|-------------|
| A | にんじん    | … 1本半～2本    |
|   | はちみつ    | … 大さじ 1/2   |
|   | 酢       | … 大さじ 1・1/2 |
|   | 粒マスタード  | … 小さじ 1     |
|   | オリーブオイル | … 小さじ 2     |

### 【作り方】

- ① にんじんは皮をむいて、ピーラーで薄切りにする。さつとお湯にくぐらせたら、ざるにあげて水気をしっかり切る。
- ② Aをよく混ぜ合わせて、①を加えて混ぜ合わせ、なじませる。塩こしょうを少々ふってもよい。そして、15分ほどおいておく。

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                   |
|---------------------|---------------------------|
| ◆ 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                 | 平尾井高齢者生産活動センター（午前10時～11時） |

### ◆ 健康長寿ヨガ

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 5・12・19・26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） |                           |
| 5・12・19・26日              | 保健センター（午後0時30分～2時30分）     |
| 8・22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                  |
|-----|--------------------------|
| 23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。

### 7月の休日救急当直医

| 日   | 病院名         | 内科・外科            |
|-----|-------------|------------------|
| 7日  | 笹屋内科外科      | ☎(21)2917 外科     |
| 14日 | ましようクリニック   | ☎(29)7800 内科     |
| 15日 | すずきこどもクリニック | ☎(28)0111 小児科    |
| 21日 | みね内科クリニック   | ☎(22)5551 内科     |
| 28日 | 新谷クリニック     | ☎(23)2226 外科     |
| 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。





01. 徒競走。02. 綱引き（全児童）。03. Let's try（3・4年、保護者）。04・11. ダンスパブリカ。05. 紀宝ふるさと音頭。06. 玉入れチェッコー（1・2年）。07・15. かけっこ。08. こころを一つに（5・6年）。09・18. Let's Go デカパン。

元気いっぱい!!笑顔あふれる!!

## 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25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、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・16. ダンスハイサイ! 島んちゅ。12・13. ストリートダンス成川っこ2019（全児童）。14. タイヤ引き（5・6年、保護者）。17. 力を合わせて（3・4年）。19. 全校リレー（全児童）。



Town topics  
5/  
25







02



01



03

01. ほたる夢太鼓の演奏。02. 会場に並べられた灯ろう269基。03. 自分が描いた灯ろうを探す小学生。

Town topics  
5 / 25

ほたる灯ろう展を開催

## 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25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269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。



03



02



01

働くことの苦勞、喜びを学ぶ

## 矢渕中学校が職場体験学習を実施

矢渕中学校は、6月3日から5日までの3日間、2年生の生徒86名が51か所の町内外の事業所で、職場体験学習を実施しました。

この学習は、普段接することの少ない社会での就労経験を通して働くことの意義を学び、今後の進路選択のために自主性を育むことなどを目的として毎年行っています。

紀宝町役場には、筑紫武琉くんが職場体験学習に訪れ、6月4日には、企画調整課で広報広聴係として、町内の事業所で職場体験をしている同級生の様子取材しました。

筑紫君は、重い一眼レフカメラをしっかりと持って写真を撮り、緊張しながらも一生懸命インタビューしていました。

Town topics  
6 / 4

01・02・03. 筑紫くんが撮影した写真。



写真を撮るのが楽しかった♪

筑紫武琉くん



熱心に説明を聞く住民のみなさん

事業概要や安全対策などを説明

一般  
国道

## 42 号新宮紀宝道路の説明会を開催

一般国道 42 号新宮紀宝道路の「紀宝 I C 下部工事」説明会が 5 月 22 日、紀宝町福祉センター鵜殿事業所で開催され、近隣地域住民約 40 人が参加しました。

「紀宝 I C 下部工事」は、現在施工中の橋台の隣接地に新たな橋台および福祉センター奥側で本線の盛土を施工するもので、工事説明会では、事業主体である国土交通省紀南河川国道事務所新宮建設監督官詰所および施工業者から工事概要や内容、道路規制、安全対策などが説明されました。

Town topics

5

22

がん研究の支援を呼びかけ

## 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 25 回生命の駅伝」が 5 月 21 日、南郡・熊野市エリアで行われました。

出発に先立ち、役場玄関前で西教育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。

前日の豪雨の影響が心配されましたが、スタート時には晴れ間を取り戻し、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

21



紀宝町役場を出発するランナーたち

6、7月の毎週土曜日には一般参加者も募集

## ウミガメパトロールを開始

町から委嘱を受け、井田海岸などに上陸するアカウミガメの保護活動を行っている紀宝町ウミガメ監視員の 4 人（萩野進也さん、久保広行さん、杉浦利也さん、前地敏久さん）とウミガメ公園飼育員の一野愛美さん、地域おこし協力隊の伊藤柊也さんは 6 月 1 日、井田海岸のパトロールを開始しました。

これは、ウミガメの上陸や産卵を確認し保護するため毎年 6 月から 7 月にかけて行っています。初日は、通常のパトロールに加え、浜の距離を測る定点観測を行いました。

Town topics

6

1



ウミガメが上陸した跡がないか確認する保護監視員ら





最優秀賞を受賞した矢熊さん親子

親と子のよい歯のコンクールを実施

## 矢熊さん親子が最優秀賞を受賞

南紀歯科医師会は6月6日、御浜町福祉健康センターにおいて令和元年度親と子のよい歯のコンクールを行い、最優秀賞に紀宝町の矢熊日向子さん<sup>やぐま ひなこ</sup>と旭くん親子<sup>あさひ</sup>が選ばれました。

これは、歯科衛生に関する正しい知識を普及するとともに歯科疾患の早期発見早期治療、予防処置<sup>れいこう</sup>の励行を徹底することで、住民の健康増進に繋げるため毎年実施しているものです。

矢熊さんは、「朝と寝る前に子どもは自分で歯磨きをして、仕上げみがきも必ずしています。親子で参加していい思い出になりました」と話していました。

Town topics

6

6

「育てる自分」を想像する

## 矢渕中学校がうどの幼稚園と交流

矢渕中学校は、6月13日にうどの幼稚園で、幼児とのふれあい体験を行いました。

これは、家庭科の授業の一環として幼児とのふれあい体験を通して、幼児期の特性に気づくことや幼児の心身の発達に応じた遊びやかかわり方を学ぶことなどを目的に行ったものです。

生徒たちは、初めは緊張した様子でしたが、園児との自由遊びや一斉活動を通して、次第に打ち解けてゆき、ドッジボールやダンスをしたりして、ふれあいのひとときを楽しみました。

Town topics

6

13



ドッジボールをする生徒と園児たち

自分たちで採った梅でシロップ作り

## 梅狩り & 梅シロップづくり体験を開催

飛雪の滝キャンプ場は6月9日、浅里地区の梅畑で梅狩り & 梅シロップづくり体験を開催しました。

無農薬で育てられた浅里地区の梅の木には、大小さまざまな梅が実っており、参加した親子たちは、ひとつひとつの梅の大きさや熟し具合を見ながら楽しそうに梅の実を取っていました。

参加した平野元気くん<sup>ひらの げんき</sup>は「梅シロップを作ったら、早くジュースにして飲んでみたい」と話していました。

Town topics

6

9



梅狩りを楽しむ参加者たち



# 今後も家族と楽しい日常を

三上 敏司 さん（鵜殿）

僕は、幼いころから紀宝町で育ちました。父の影響で車が好きになり、学生のときには将来乗ってみたい車の中古車販売雑誌などで見ていました。

また、昔から自然の多いところが好きで、将来は自分の車で日本

の色々な自然の多い場所を走ってみたいと思っていました。

そんな夢が叶ったのは19歳のときで、学生のころから乗ってみたいと思っており、免許を取得して念願のHONDAインテグラ（DC5）を購入し、それ

からはこの車でさまざまな場所に行きました。

その後、結婚しましたが、僕だけでなく妻も車とドライブが大好きで、仕事終わりや休日などは近場から遠方までさまざまな場所へドライブしに行ったり、ときには旅行へ行ったりしています。目的地で観光などを楽しむことはもちろんですが、道中の景色がよいところに立ち寄り、車と一緒に撮影することをとても楽しみにしています。

今まで旅行した中で一番の思い出は、祖父母の家がある鹿児島県まで妻と約17時間かけて車で行ったことです。桜島の景色など、これまで訪れたことがない場所を走ったり写真を撮影することができ、長時間の運転もまったく苦にならずとても新鮮で楽しい体験でした。

また、僕と妻は、自然が好き

## PROFILE

みかみ さとし さん

今年待望の第1子が生まれる三上さん。「これからは、家族3人で大切な思い出を作っていきたいです」と話していました。

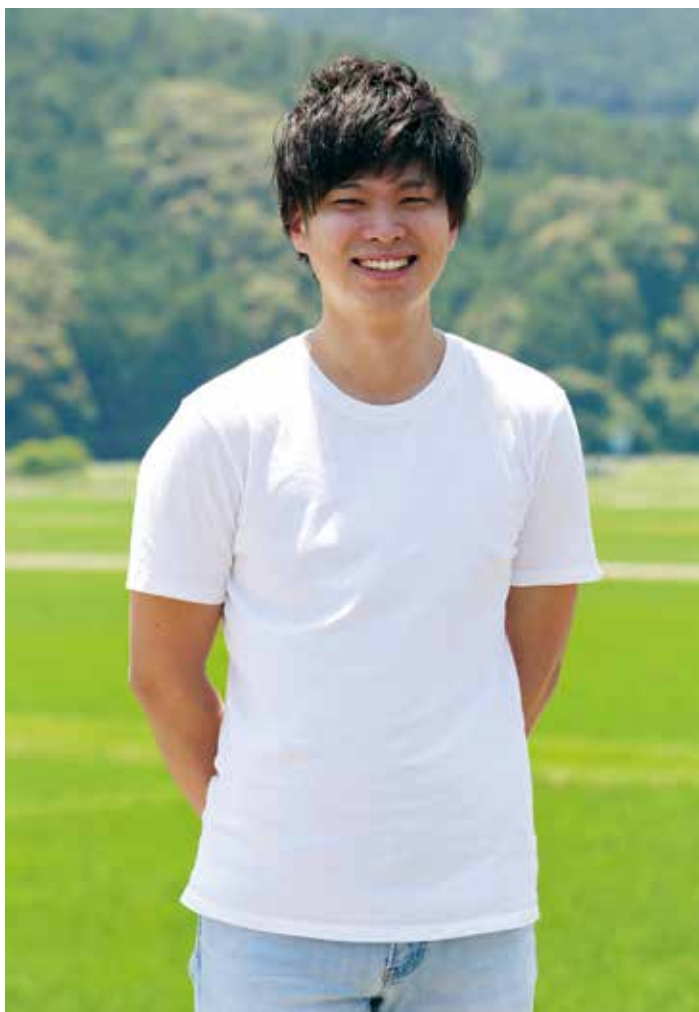


愛車のインテグラ

なのでドライブに行くときには、つい遠回りをして山道を走っていくことが多いです。紀宝町もそうですが、自然の豊かな場所に行くと、夏でも涼しく、自然の空気はとてもいい香りがするので、リラックスできます。自然の素晴らしさを教えてくれたこの町で育ったことは幸せなことだなというも感じています。

話は変わりますが、今年新たに家族が増えます。結婚3年目にして待望の第1子なので、楽しみにしています。これから僕と妻との大切な思い出を作ってくれた車とともに家族3人で、これからも楽しい思い出や日常を築いていきたいです。

8月号は井田の榎本充寛さんです。三上さんからは、「また、機会があればお話ししましょう。よろしくお願いします」



# KIHO KIDS No.161 はしゃぎっ子

7 月生まれの3歳児



うえ あおい  
**植 葵**くん (井田)

平成28年7月18日生まれ  
誠さん&衣紗さんの長男

歌とダンスが大好きで、ボール遊びも得意な葵。もうすぐお兄ちゃんになるね。これからも葵らしく楽しくすごしていこうね。大好きだよ♡…お母さんから



なかたに ひ お り  
**中谷 日桜莉**ちゃん (井田)

平成28年7月28日生まれ  
友祐さん & 恵理さんの長女

こんにちはは日桜莉です!いつも妹、弟の面倒をみてくれるしっかりもののお姉ちゃん。いつもありがとう。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 み ま えだ あおい  
**上村田 碧**くん (神内)

平成28年7月22日生まれ  
浩さん&麻莉恵さんの長男

こんにちははいつも元気いっぱいそして甘えん坊の碧です。ミニカーやプラレールが大好き!これからも大好きなお姉ちゃんと仲良く元気に育ってね♡…お母さんから



や ま し た な つ き  
**山下 菜月**ちゃん (井田)

平成28年7月5日生まれ  
幸佑さん&朋美さんの長女

いつもニコニコ笑顔のなつちゃん。弟の面倒をみるのが大好き!ママのお手伝いもいっぱいするよ。元気でやさしい子に育っていつてね♡…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(水)まで。

# KIHO YOUNG No.161 若い衆登場



## 車庫付きのマイホームを建てたい

上地 浩也 さん (井田・20歳)

### ◆お仕事は?

紀宝町役場税務住民課でこの4月から勤務していて、軽自動車税、固定資産税の家屋に関することを担当しています。

大変なところもありますが、先輩方も丁寧に教えてくれるのでとても働きやすいです。

### ◆趣味は?

バイクと車に乗ることです。特にバイクが好きで、よくツーリングに行っています。

バイクはリスクもありますが、走っているときの爽快感があるので、とても楽しいです。

### ◆理想のタイプは?

ショートカットで、おっとりした人がいいですね。

### ◆旅に行くとしたら?

栃木県にある「いろは坂」に行つてバイクで走ってみたいです。

### ◆今の目標は?

大切な愛車を守るために、お金をためて、車庫付きのマイホームを買うことです。

### ◆町にひとこと

自然が大好きで、海山川がそろっているところがとてもいいと思います。



## 7月

### 町の人口 - population -

|                |            |
|----------------|------------|
| 令和元年5月末現在(前月比) |            |
| 人口             | 10,932(+7) |
| 男              | 5,115(±0)  |
| 女              | 5,817(+7)  |
| 世帯             | 5,267(+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     |
| 役場産業振興課         | (33)0336     |
| 役場基盤整備課         | (33)0357     |
| 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     |
| 役場みらい健康課        | (33)0355     |
| 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     |
| 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！

### まどぐち国民年金

#### 予約相談をご利用ください

日本年金機構の全国の年金事務所では、年金相談や年金請求手続きについて、お客様のご都合にあわせてスムーズな相談ができる「事前予約」を実施しています。

予約受付は希望日の1か月前から前日まで行っています。お申込みの際は、年金手帳や年金証書など基礎年金番号のわかるものをご準備いただき、全国共通の予約用受付電話(☎0570-05-4890)またはお近くの年金事務所へ電話または来訪時にお申込みください。

▼詳しくは、役場税務住民課

### 7月は「社会を明るくする運動」強調月間

「社会を明るくする運動」は、すべての住民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深めるとともに、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

期間中は、「社会を明るくする運動 紀宝町実施委員会」が、街頭啓発活動などを

### 人権擁護委員に萩野映児さんを委嘱

3月13日に開催された平成31年第1回紀宝町議会定例会において、諮問「人権擁護委員の推薦につき意見を求めること」において適任と認められた萩野映児さん(井田)が、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

任期は令和元年7月1日から令和4年6月30日までの3年間となります。

▼詳しくは、役場福祉課(☎

33-0339)までお問い合わせください。



萩野映児さん

### 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。(65歳以上の方は、60歳から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

## 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¥200,000円で設置できます

## 耐震シェルター 減災寝室

公的補助対象商品※1



0120-57-2535

有限会社 扇光

〒515-0505 三重県伊勢市西豊浜町1431

☎0596-37-2535

※1 補助の無い場合もありますので公的機関にお尋ねください



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。(400 mlの献血は、男女ともに体重50 kg以上の方が対象になります。)

【日時】 7月11日(木)

午後0時30分～午後4時

【場所】 鵜殿体育館

▼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。

## 三重とこわか国体・三重とこわか大会炬火トーチデザイン募集

炬火は、オリンピックの聖火にあたるもので、開・閉会式などでこの火を運ぶトーチのデザインを募集します。

【募集対象】

県内に在住・在学・在勤の方

【締切】 9月6日(金)

【賞及び賞金】

最優秀賞(賞金30万円)

優秀賞2点(賞金5万円)

とこまる賞30点(賞金3千円)

【応募方法】 詳しくは国体・大会ホームページをご覧ください

▼詳しくは、県国体・全国障害者スポーツ大会局競技・式典課(☎059-224-2341)までお問い合わせください。

## 郵送で消防用設備等点検結果報告書が提出可能に

消防用設備等点検結果報告書の提出に伴う事業者のみなさまの負担軽減を図るため、郵送による報告書の提出が可能になりました。

なお、提出にあたり留意事項があるので、事前に熊野市消防本部ホームページをご覧ください。なお、熊野市消防本部にお問い合わせください。

▼詳しくは、熊野市消防本部予防課(☎0597-89-0994)までお問い合わせください。

## 全ての加工食品に原料原産地表示が必要になります

食品表示法に基づく食品表示基準が平成29年9月1日に改正され、全ての加工食品(輸出品を除く)の重量割合上位1位の原材料について原料原産地の表示が必要になります。

なお、令和4年3月31日までに経過措置期間ですが、包材の発注等に混乱が生じないように、計画的に表示の切り替えを行ってください。

▼詳しくは、東海農政局三重県拠点消費・安全チーム(☎

059-228-3153)までお問い合わせください。

## 洪水情報を緊急速報メールで自動配信

国が管理する熊野川で、川が氾濫する可能性が高まったときに、その周辺にいる人に緊急速報メールを配信します。メールが届いたら、町からの避難情報を確認し、安全確保を図るなど、適切な防災行動をとってください。

また、水害・土砂災害情報統合ポータルサイト(<https://www.river.go.jp/portal/>)を開設しました。風水害等の有事の備えとしてお役立てください。

▼詳しくは、紀南河川国道事務所(☎0739-22-4564)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。

【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】

①7月5・12・19日、午前9時15分

から10時15分、保健センター

②7月5・12・19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】 ①7月18日(木)

②8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】 ①7月10日(水)、

②7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(7月)の「紀の宝みなと市」

【日時】 7月13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。

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。

## 野菜と一緒に作ってみませんか?

ウミガメ公園のレストランなどにも使用するネギや高菜などの野菜と一緒に作りませんか。詳しくは、お電話ください。

参加費無料!!

## ウミガメ公園 農業塾

☎0735-33-0300 AM8:30 ~ PM7:00

野菜づくりに興味がある方大歓迎!!



ウミガメ公園 園長 山口 幸子

## 反射板



成川反射板

今回の珍百景は、反射板をご紹介します。写真のように新宮方面から紀宝町方面へ新熊野大橋を通るときに、大きな白い看板のようなものが山の上に立っているのが見えており、何なのか気になったことがある方も多いのではないのでしょうか。

これらは直接電波が届かない場合などに、光を鏡に反射させるように電波を反射させて目的の地へ届けるための無給電中継装置と呼ばれているものだそうです。

右にある成川反射板は、和歌山県が管理しており、和歌山県総合防災情報システムのネットワークの一部として、新宮市の東牟婁支部局と那智勝浦町の太雲取中継所で電波を送信するために利用しており、和歌山県が配置しているのは、この1台のみだそうです。

左にある鮎田の反射板は、関西電力グループの情報通信事業会社が管理しているもので、縦8メートル、横10メートルの大きさで、新宮電力所と那智勝浦町にある大雲取中継所との電波を送受信するために設置されているそうです。

普段見慣れているものでも、改めて調べてみることで、新しい発見があるものですね。

## ひょうりゅう

## 地域の歴史も奥が深い！

今回の特集を作るにあたり、多くの方から色々なお話や資料などをいただきました。勉強不足な私たちにとても親切に教えていただき、本当にありがとうございます。

そんな中で、万葉集の1首が鵜殿の海岸を詠った詩であるというお話を伺いました。その詩は、「水傳磯乃浦廻乃石上作自木丘開道乎又將見鴨」(万葉集巻二の一八五)。訳「水が沿って流れている、岩のみぎわの曲がり角にある岩つつじが盛んに咲くこの道を、再び見ることができるとしようか。」というもので、真偽の程は解りませんが、「令和」の出典で話題の万葉集と関連があれば素敵ですね。

(もっとと日本史を勉強しておけばと後悔中 愛野裕基)

## 職場体験を受け入れて

今回は、まちのわだいで矢渕中学校の職場体験学習として、筑紫武琉くんが広報係へ来てくれた話を紹介しました。

熱心に取り組む筑紫くんを見てみると自分も中学生のときに、成川にある「ナカスポーツ」さんで職場体験をさせてもらったことを思い出して、懐かしい気分になりました。

あれから約10年、目立つことが苦手な自分が広報係として人前に出て、写真を撮り、こうしてみなさんにひとりごとを見てもらうのは想像もしていなかったことでした。自分も偉そうなことは言えませんが、何事も経験してみることがよいことだと改めて思いました。

(ノスタルジックな気分になった 田中健太郎)

インタビューをする  
筑紫くん広報担当  
田中けん編集  
愛野ゆき