

Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2019 vol. 165

10月号

一球入魂！
みんなの想いをのせて



子ノ泊山に登ろう

ねのとまりやま



子ノ泊山の山頂

子ノ泊山は、蔵光山の主峰で、町の北西部に位置し、標高は907メートル、町で最も高い山です。山頂からの展望がよく、南には太平洋熊野川が見渡せます。また、子ノ泊山は「関西百名山」や「近畿百名山」に選ばれており、登山愛好家からも支持を得ています。

干支にちなみ、新年最初の登山に、その年の動物の名がつく山へ登る方が多く、子の年には、縁起を担ぐため、子ノ泊山へ登山する方が見られます。

今回の特集では、一般的なコースの桐原登山口（鉄は

登山する際には、登山計画を立て、登山地図・コンパス・非常食・懐中電灯・救急用品・水・雨具・ごみ袋・防寒具や携帯電話などの準備物を持参してください。楽しい登山となるように事前にしっかりと準備をして、事故や怪我のないよう

しご）から桐原尾根登山口（山彦新道）のコースをご紹介します。所要時間は登り約2時間、下り約2時間の計約4時間の登山となります。標高だけみると低い山のようですが、実際の山は険しく、遭難される方がいるため注意してください。





遭難を防止するため、子ノ泊山の道中には、所々、案内看板が表示されています。看板周辺は、比較的広い場所となっているため、休憩をとり、登山するようしましょう。

また、必ず2人以上で登るようしましょう。



鉄はしごから登り始める場合、急な傾斜が最初の難関ポイントになります。



山頂付近ではロープを使い、登る場所が数か所あります。



下るときは足元に気をつけ、軸足のひざを曲げると足が疲れにくくなります。

5

子ノ泊山の一等三角点



三角点は、測量を行う際の基準点となるものです。



七十五人塚は、山頂から浅里方面に少し下った場所にある高さ1.3メートルの石積みの塚です。



3

2

4

登り出していくから慌てないように

準備は万全に

帽子：日よけや頭の保護。

寒い季節には防寒用にも。

リュック：登山中に両手が自由になるよう両方で背負うものを。

腕時計：計画どおりに登山ができているかをチェックしよう。



非常に備えて



保険証



ライター

救急用品・薬
(絆創膏・テーピングなど)



ヘッドライト

笛



レインコート

あると便利なもの



手袋



虫除け



ティッシュ



携帯電話



ごみ袋・ビニール袋

基本的な持ち物



水 (1ℓ程度)



お弁当



行動食



タオル



登山地図



コンパス

子ノ泊山登山は、日帰りできるコースですが、甘く見ていると滑ってケガをしたり道に迷つたりする危険があります。そのため、しっかりと事前にコースを確認しておくこと、登山に必要な荷物を準備しておくこと、適切な装備をしておくことが大切です。

基本的な持ち物としては、道に迷わないために登山地図とコンパス。また登山はエナルギーをたくさん使うのでお弁当や行動食、水分は気温にもよりますが、春や秋で1ℓ程度は必要です。タオルは汗を拭くほか、日よけ、ケガをしたとき包帯代わりに使うことができます。

また、天気が悪くなったり暗くなってきたとき、ケガをしたときなどに備えておくことも大事です。

ここで紹介している装備やそれぞれの事情に合わせて必要なものを参考に、登る季節や準備物を参考にして、登る季節やそれぞれの事情に合わせて必要なものを参考にして調査してください。

また、次ページの登山の心得を参考にしてください。

ときや予想以上に下山が遅れて暗くなってきたとき、ケガをしたときなどに備えておくことも大事です。

ここで紹介している装備や準備物を参考に、登る季節やそれぞれの事情に合わせて必要なものを参考にして、登る季節や準備物を参考にして、登る季節やそれぞれの事情に合わせて必要なものを参考にして調査してください。

また、次ページの登山の心得を参考にしてください。

事前の準備で楽しい登山を

山で起きる危険を想定しておくことが大切です

トラブルを予防する登山の心得

3 天気の変化に注意



山の天気は変わりやすく、急に雨が降ってきたり、霧が立ち込めて視界が悪くなったりすることがあるため、事前に天気予報を確認しておくことが大事です。

また、上着と兼用できるレインコートを準備しておくと急な雨にも対応できます。

4 危険な生き物に注意



山にはハチやムカデ、マムシなどの毒ヘビ、サルやイノシシといった生き物がいます。小さい虫などは虫除けや肌を露出しない服装などである程度対策できますが、イノシシなどに遭遇した場合は、刺激せずに、そっとその場を立ち去りましょう。

通報時には、遭難者の氏名、容態、登山届の有無などを確認しますが、何より場所の情報が重要です。スマートフォンで緯度、経度を確認できますので、できれば登山前に表示方法を確認しておいてください。

電話がつながる場所を探し、早めに救助要請をしてください。

通報時には、遭難者の氏名、容態、登

1 登山届を必ず提出



登山届は各登山口、紀宝町 HP、役場窓口で入手することができます。

万が一遭難した場合には、これをもとに捜索しますので、入山前には必ず登山口の提出箱、または警察署へ届け出してください。

2 スマホは便利！ だけど、頼りすぎには要注意



スマホはカメラや時計の機能があるだけでなく、事前にGPSアプリを入れておくと、地図と現在地が表示されとても便利です。しかし、精度が十分でない場合や電波やGPSが入らないこともあります。また、電池切れにも注意が必要です。

位置情報の把握で 救助活動をスムーズに

子ノ泊山は決して高い山ではありませんが、これまで何名の方が道に迷い、平成20年には1名が命を落としています。登山でのトラブルを避けるには、事前の準備や計画が重要です。また、登山届は、万が一の命綱です。入山前に必ず登山口の提出箱や警察署へ届け出してください。

もし、道に迷ったと感じたら、すぐに引き返すことが最善です。しかし、完全に道に迷つたら、まずは休憩をとるなどして落ち着くこと、周囲を観察して登山道を探してみることです。絶対に谷には降りずに、尾根を目指して登ることです。

それでも対処しきれないときは、携帯電話がつながる場所を探し、早めに救助要請をしてください。



熊野市消防署 紀宝分署
やまもと のりお
山本 雅生 分署長

飛雪の滝キャンプ場にて

農作物出品者を募集します

飛雪の滝キャンプ場では、直売・集客交流拠点施設（飛雪の里）の直売所において、農作物を出品される方を募集します。

当キャンプ場の直売所は、単なる物売り場にとどまらず、お越しになるお客様に対して、当地域の季節ごとのさまざまな味をご提供することで、紀宝町の魅力を感じてもらおうと、地元農作物の直売所を設けています。

出品を希望される方は、右記の募集要項をご確認のうえ、お申し込みください。



飛雪の滝キャンプ場 直売所

【募集要項】

◆販売施設 飛雪の滝キャンプ場 直売所

◆出品品目

出荷者自らで栽培した野菜類、果実類、穀類、花類、苗類等の農作物および椎茸等の林産物、並びに採取した山菜や果実、花木類等

◆販売方法

直売所が販売の委託を受ける、委託販売方式

◆販売手数料 販売価格の 10%

◆出品条件

(1)紀宝町内在住者

(2)商品の納品・回収については、飛雪の滝キャンプ場と協議。

◆受付期間 随時受付

◆申込先 役場企画調整課

▶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。

出力 10kw 以上 50kw 未満の太陽光発電施設が対象

紀宝町小規模太陽光発電施設の設置に関するガイドラインを策定



町では、太陽光発電施設の設置に伴い、自然環境や生活環境の保全、良好な景観の形成、災害の防止などを図るため、「紀宝町小規模太陽光発電施設の設置に関するガイドライン」を策定しました。

◆目的

事業計画作成の初期段階のできるだけ早い時期に、町および地域住民へ事業概要を説明し、地域住民と十分にコミュニケーションを図るなど、太陽光発電事業者に対し、地域と共生した太陽光発電施設の導入を促すことを目的とします。

◆対象施設

電気事業者による再生可能エネルギー電気の調達に関する特別措置法（FIT 法）に基づく再生可能エネルギー発電事業計画の認定申請（認定申請中を含む）を行う次の施設が対象です。

【対象施設】 太陽光発電施設

【設置場所】 紀宝町内

【施設規模】 出力が 10kw 以上 50kw 未満の施設（ただし、建築基準法第 2 条第 1 号に規定する建築物に設置されているものを除く）

※出力が 50kw 以上の施設は「三重県太陽光発電施設の適正導入に係るガイドライン」が適用されます。

▶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。

みなさんお待ちかねー町の一大イベント

紀宝みなどフェスティバル

町の一大イベント「紀宝みなどフェスティバル」を次のとおり開催します。

ゲストには、アイドルグループ「AKB48チーム8」をお迎えするほか、ものまねタレントの「マーガレットきよし」や、子どもに大人気の「クレヨンしんちゃんキャラクターショー」、姉妹町提携を結んでいる石川県能登町から「鹿島日舞会・笹乃会」による踊り、各種出演団体によるステージが楽しめます。

鶴殿港

※荒天の場合は、まなびの郷で開催

10月20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

会場内では、物産販売や地元の食屋台、石川県中能登町からは地元特産品の販売を、また、当町と交流を行っている青森県藤崎町からも現地直送の「りんご」の販売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になるか、役場企画調整課(☎33-0334)までお問い合わせください。

日 時



メインゲスト  Team8

©AKS

町内の解体業者が施工する空き家が対象

空き家の解体撤去を補助

町では、町内の住環境の向上および災害の未然防止を図るため、5年以上住んでいない町内の空き家の解体撤去にかかる費用を補助します。

【対象となる空き家】

- ・町内で5年以上住んでいないもの
- ・公共補償費対象となっていないもの
- ・アパートなど事業用のものでないこと
- ・個人の所有物件で、借地に建設されている場合は土地所有者の同意を得ていること

【対象者】空き家の所有者（所有者が死亡している場合は、法定相続人の代表者）

【補助金の額】

解体撤去にかかる費用の2/3（上限50万円）

▶詳しくは、役場基盤整備課(☎33-0357)までお問い合わせください。



消費税率の引き上げに伴い、使用料金等を変更

水道料金や浄化槽使用料などの料金には、消費税が含まれていますが、令和元年10月1日から消費税率が地方消費税と合わせて8%から10%に引き上げられることに伴い、これらの料金も下記のとおり変更されます。

◆水道料金

水道料金の計算方法は、基本料金と超過料金およびメーター使用料金の合計額に消費税率を乗じて得た金額（10円未満切捨て）の合計です。

また、水道料金の新税率への適用時期は、使用水量の検針、水道料金の請求（納入通知）が、毎月20日を基準に1か月を1期間として取り扱っていることから、水道料金納入通知書の表示月が令和元年11月分（11月に検針し、12月に納入していただく料金）から消費税率10%となります。

表①：家事用で、基本水量を0～10m³使用した場合の金額の変更

口径	基本料金 (令和元年10月分まで)	基本料金 (令和元年11月分から)
13mm	1,390円	1,410円
20mm	1,430円	1,460円

※消費税率の引き上げに伴う変更であり、水道料金の改定ではありません。

ただし、令和元年10月1日以降、新たに使用開始する方の料金については、10月分（10月に検針し、11月に納入していただく料金）の水道料金から消費税率10%となります。

◆浄化槽使用料

浄化槽使用料は月々、下記のとおり変更になります。なお、今回は65歳以上の世帯の使用料については変更ありません。

浄化槽の種別	月額使用料 (令和元年9月分まで)	月額使用料 (令和元年10月分から)
5人槽	3,800円	4,000円
7人槽	4,800円	5,000円
10人槽	6,200円	6,500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。

◆し尿くみ取り料金

し尿くみ取り料金は、1目盛（18リットル）あたり4円の増額になり、216円から220円になります。

くみ取り量	1目盛あたりのくみ取り料金	
	令和元年9月分まで	令和元年10月分から
1目盛	216円	220円

※目盛数×220円+技術料1,000円=10月以降のくみ取り料金となります。

▶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。

わかりやすく「がん」について学べる

がん予防講演会を開催します

町では、日常生活の中でどんなことに注意していたら「がん」になりにくいか、予防できるかなどを学べるがん予防講演会を開催します。

講演では、地域がん診療連携拠点病院・松阪中央総合病院で多くの経験を積まれた先生たちがユーモアを交えて、わかりやすくお話をします。お申込みは不要です。ぜひご参加ください。



【日時】10月8日（火）午後2時～午後4時

【場所】まなびの郷

【参加料金】無料

※お薬や治療費などについても医師が個別相談に応じます。

▶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。

道路を安全に利用できるようにご協力を

道路の異常・破損などをお知らせください

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

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



陥没した道路

【情報提供の方法】

◆メールにて通報

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

◆電話にて通報

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

▶詳しくは、役場基盤整備課（☎ 33-0357）までお問い合わせください。

熊野古道世界遺産登録 15 周年記念事業

世界遺産「熊野古道」満喫2Day ツアー

今年の7月に世界遺産登録 15 周年を迎えた熊野古道。紀宝町内には、「御船島」、「熊野川」、「七里御浜」の3つの世界遺産があります。それらの貴重な世界遺産を存分に体感できる自然満喫ツアーアを2日間にわたりて開催します。ご参加には、お申し込みが必要となりますので、募集期間にご注意のうえ、ぜひお申し込みください。

【ツアーコンテンツ】

①語り部と歩く浜街道ウォーキング

※道の駅「紀宝町ウミガメ公園」→浜街道
→熊野速玉大社

②三反帆による熊野川遊覧

※飛雪の滝キャンプ場→熊野川遊覧→熊野速
玉大社

【開催日時】

①10月26日（土）午前9時～午後0時30分

②10月27日（日）午前9時～午後3時

※お申し込みは、どちらか1日でも可能です。

※小雨決行。大雨の場合は①11月9日（土）、
②11月10日（日）に延期となります。

【参加料金】① 500 円、② 2,000 円

【募集人数】両日とも 25 名

※定員に達した場合は抽選となります。

【応募方法】

①参加希望日、②氏名、③性別、④生年月日、
⑤年齢、⑥住所、⑦電話番号を下記連絡先へ電話
で伝えるか、FAX またはメールで送付してく
ださい。

【募集締切】両日とも 10月11日（金）

▶詳しくは役場企画調整課（☎ 33-0334 ま
たは ✉ kikaku@town.kiho.lg.jp、FAX 32-
1102）までお問い合わせください。

若者定住促進策として 65,500円を補助します

**40歳未満の若者が
住宅を新築した場合**

町が推進している町営浄化槽整備推進事業では、町営浄化槽の設置促進のため、さまざまな推進策を行っています。

今年度も『地方創生』政策の一環として、「若者定住に係る町営浄化槽設置分担金軽減事業』を行っています。40歳未満の方が町内に住宅を新築し、町営浄化槽を設置された場合、設置分担金を負担いただきますが、その一部を補助金として交付し、分担金を軽減します。補助金額は、5人槽、7人槽、10人槽のいずれの人槽であっても、一律65,500円で、設置者の負担を軽減し、若者の定住を促進するものです。

町営浄化槽の ここがポイント!!



環境衛生課 中野良太

維持管理も町に任せて安心

浄化槽は、設置後の保守点検、清掃（くみ取り）、法定検査といった維持管理が大切です。

町営浄化槽整備推進事業では、毎月、使用料（5人槽の場合、月々4,000円）を負担いただくことで、これらの維持管理を行うだけでなく、プロアーなどが故障した場合の修繕にも対応しています。※8ページに「浄化槽使用料」の変更についてお知らせを掲載しています。

環境衛生課から申請書類が届きますので、生年月日のわかる身分証明書（運転免許証など）、町営浄化槽設置分担金領収書、振込先口座のわかるものを持って、申請してください。

40歳未満の方で、住宅の新築を検討されている方は、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（☎ 33-10338）までお問い合わせください。

Purified



シリーズ ペットと暮らす その14 ~いつまでもいっしょに~

Pet

今月のテーマ

秋は猫の肥満に注意

猫の肥満の基準は、個体差がありますので一概には言えませんが、適正体重より15%体重が増えると猫の体にトラブルが始めると言われます。猫の肥満は人間と同じように心疾患や糖尿病、関節炎などを引き起こしてしまいます。

愛猫の健康を守るためには、一日に必要な量の工夫を与えるようにしましょう。そして、こまめに体重チェックをして、肥満にならないように注意してあげることが大切です。

といえば食欲の秋と言われますが、それは猫にとっても同じです。涼しくなると食欲が増大していきます。

ただし、秋の食欲は本来、冬に備えて脂肪を蓄えるためのものですが、近年は暖かい室内で飼われることが多いため、体温維持のために脂肪が燃焼されず、そのまま肥満になってしまうことがあります。

また、もともと猫の先祖のヤマネコが獲物を獲る方法は、力口リーの消費の少ない待ち伏せ型です。そのため、猫はいつたん太ってしまうと痩せにくい体质になってしまいます。

秋

といえば食欲の秋と言われますが、それは猫にとっても同じです。

地域おこし協力隊 由美子
福田

地域おこし協力隊活動日誌

vol.29

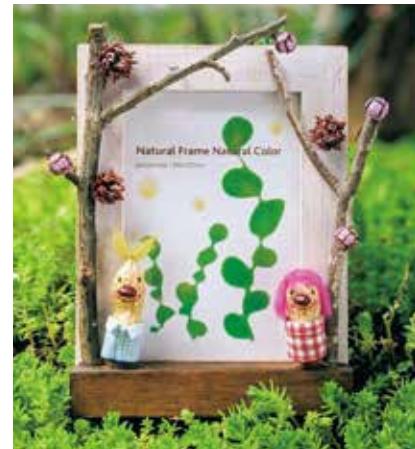
秋のクラフト体験を開催します

飛雪の滝キャンプ場では10月13日（日）クラフト体験イベント「森の恵みでフォトフレームをつくろう」を開催します。

講師の上田有規子さんは、イラストレーター兼2児の母として子育てをしながら創作活動をされています。その作品は、ピーナッツを使ったキャラクター人形をはじめ、木や草花、流木など自然物の色や形を生かした作品が多く、なんとなくホッとするものばかり。

上田さんには、これまでに2回クラフト体験の講師をお願いしていて、クラフト体験の参加者たちは指先に乗るほどの細かなパーツに色を塗ったり、ボンドを塗ったりと地道な作業の連続でしたが、真剣に作品を作る顔がとても印象的でした。

今回のフォトフレームも近くの公園や山で拾った木の実や小枝を使って作ることができるものなので、ぜひ自分で拾った物を持って参加してみてください。さらに思い出深い作品ができると思います。



小枝やどんぐりなどを用了秋のフォトフレーム

【日 時】 10月13日（日）午後1時～2時30分

【集 合】 飛雪の滝キャンプ場交流施設

【定 員】 先着15名

【参加料】 1,000円（ワンドリンク付）

▶ 詳しくは、飛雪の滝キャンプ場（☎ 21-1333）までお問い合わせください。



紀宝警察署 からのお知らせ

「民事介入暴力巡回無料相談」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（木）午後1時～4時

◆開催場所 尾鷲市防災センター2階 会議室
(尾鷲市中村町10-57)

◆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） ——



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が始まります。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。



—— 役場環境衛生課（☎ 33-0338） ——



図書館だより

今月のおすすめ図書 テーマ “本が読みたくなる本”



鶴殿図書館
岸 図書館長



まなの本棚

芦田愛菜 / 著
小学館

天才子役として有名な芦田愛菜さんは年間100冊以上も本を読む大変な読書家。おすすめの本の紹介と作家たちとの対談を収録。



生きてごらん、大丈夫

佐々波幸子 / 著
かもがわ出版

作家や翻訳家など子どもの本にかかわる多くの人々の思いと、それぞれのおすすめ本を紹介。子どもと本と出会いをつむぐ1冊。



小さな幸せをひとつひとつ数える

末盛千枝子 / 著
PHPエディターズ・グループ

長年にわたり名作絵本を手がけてきた絵本編集者が、生きる希望を育んでくれる数々のおすすめの絵本をとおして語る幸福論。



世界の本好きたちが教えてくれた人生を変えた本と本屋さん

ジョン・マウント / 著 清水裕奈 / 訳 エクスナレッジ

本にまつわる全てを愛する著者が、世界の本好きたちのおすすめ本1000冊以上と世界の本屋・図書館を美しいイラストで紹介。

今月のおはなし会

10月26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

【対象】どなたでも(先着50人)
【場所】鶴殿図書館
【日時】10月23日(水)午後7時～8時
【講師】杉山亮さん
「ものがたりライブ」

は、第73回「読書週間」です。今年の標語は「おかれり、栗の場所で待つよ」です。期間中、児童から小学生を対象に「読書クイズ」を行ないます。おすすめの絵本や児童書の展示・貸出もありますので、どうぞご利用ください。

10月27日(日)～11月9日(土)

読書週間行事のお知らせ

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、プレミアム付商品券購入申請等、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

月曜日	開設日	会 場	開設時間
月曜日	7日	桐原生活改善センター	9:00～10:15
	21日	平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
	28日	大里多目的集会施設	13:30～14:45
		上野農事集会所	15:00～16:15
火曜日	1日	浅里生活改善センター	9:00～10:15
	8日	北桧杖多目的集会施設	10:30～11:45
	15日		13:30～14:45
	29日	中村多目的集会施設	13:30～14:45

	開設日	会 場	開設時間
水曜日	2日	阪松原生活改善センター	9:00～10:15
	9日	永田青年クラブ	10:30～11:45
	16日	井田公民館	13:30～14:45
	23日	地下集会所	15:00～16:15
	30日		
木曜日	3日	上地多目的集会施設	9:00～10:15
	10日	下地生活改善センター	10:30～11:45
	17日	茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
	24日	下り場集落センター	15:00～16:15
	31日		
金曜日	4日	高岡防災センター	9:00～10:15
	11日	鮎田構造改善センター	10:30～11:45
	18日		
	25日	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

「脱・座りすぎ」で健康寿命を伸ばしましよう



日 本人は、成人の平日の座っている時間が世界20か国の中で一番長く、1日7時間との調査結果が出ています。

座りすぎは肥満や糖尿病のほか、高血圧や脳梗塞などの生活習慣病を誘発し、座っている時間が長いほど死亡リスクも上がる事が明らかになっています。

下半身は全身の筋肉のうち7割を占めており、第2の心臓と言われる足の筋肉が動いていないと下半身の血流を心臓に押し戻すポンプの働きが弱まり、全身に酸素や栄養を送る血流が滞ってしまいます。

その状態が長く続くと、血液がドロドロになり、血管トラブルを起こしたり、エネルギー代謝が悪くなったりします。

ちょっととした工夫で座りすぎを予防

① 30分から1時間に一度はトイレや飲み物、物を取りに行くなど立ち上がる時間を取り。

④ 糖尿病などの生活習慣病で運動を勧められている方は、座っている時間を1日30分から1時間ほど減らしてみましょう。

▼詳しくは、役場みらい健康課（☎ 33-10355）までお問い合わせください。

なぜ、座りすぎは体によくないの？

② 30分に一度の場合は3分、1時間に一度の場合は5分を日安に座っていない時間を作ります。

③ 立ち上がって休憩を取れないときは、座ったままでかかとを上げ下げする、膝を伸ばして足を上げる、足を上げた状態でつま先をまっすぐに伸ばしたり直角に立てたりするなど足の筋肉を動かす運動をする。

む し歯は歯垢の中のむし歯菌が糖分を摂取し、酸を作つて歯を溶かす」とによつて起ります。口の中が酸性に傾くほど歯が溶かされやすくなり、むし歯になりやすくなります。

普段は唾液が中和していますが、スポーツドリンクに含まれるクエン酸やアミノ酸などは口の中を強い酸性にすること、例えばスポーツをするときに、休憩のたびにスポーツドリンクを飲んでいると、口の中は酸性の状態が長く続き、広い範囲でむし歯が発生する危険が増えてしまいます。

また、就寝中は唾液の分泌が少なくなるため、お風呂上がりにスポーツドリンクを水代わりに飲んで、そのまま寝てしまつのも危険です。

スポーツドリンクを飲んだ後は水や麦茶を飲む、あるいは水で口をゆすぐといった、ちょっととした行動でもむし歯予防につながります。

スポーツドリンクはあくまで「清涼飲料水」。糖分と力口リーが多く、飲み過ぎると体に悪影響をおよぼすことと忘れてはいけません。



歯を大切に
しようね♪



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164

今日のテーマ

スポーツドリンクでむし歯多発！

Dentistry





One Point Advice

鶏皮なしでさっぱり、皮ありでジューシーに♪

エネルギー（1人あたり）：約173kcal
塩分：約0.7g

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪ その144



管理栄養士
豊子

今日のお料理

青じそチーズがよく合う♪

鶏むね肉の青じそチーズ焼き

今

回は、青じそとチーズ
を使った鶏むね肉料理

のご紹介です。鶏肉をサイコロ状に切って片栗粉でつなげて作るので、食べ物を噛み切りにくい方や飲み込みしづらい高齢の方にもおすすめです。

また、成長期の子どもや骨密度が気になる方には、カルシウムの補給のために、チーズの量を増やすのもよいですね。味付けを梅肉やごまに変えてもおいしいので、ぜひお試しください。

【材料（2人分）】

鶏むね肉	… 大 1/2 枚
青じそ	… 2、3枚
酒、片栗粉	… 各大さじ 1/2
粉チーズ	… 大さじ 1
めんつゆ	… 小さじ 1/2
塩こしょう	… 少々
ごま油	… 小さじ 1

【作り方】

- ① 鶏むね肉は 1 ~ 1.5cm 大に刻む。(あまり大きく刻むと、まとまりにくくなります)
- ② 青じそは小さく刻む。
- ③ ポウルかビニール袋に①、②、Aを入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③をスプーンでくっつのせる。丸く形を整えたら、片面がよく焼けるまであまり触らない。焼けたら裏返し、フタをしてしっかり火を通す。塩こしょうを少々ふる。

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	
◆ チェアエクササイズ		
2・9・23日	まなびの郷	(午前9時15分～10時15分)
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室		
3日	鶴殿地域交流センター	(午前10時～11時)
10日	上地多目的集会施設	(午前10時～11時)
16日	成川生活改善センター	(午前10時～11時)
17日	平尾井生産活動センター	(午前10時～11時)
24日	井田公民館	(午前10時～11時)
◆ 健康長寿ヨガ		
4・11日	鶴殿福祉センター	(午前10時45分～11時45分)
18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）		
4・11・18・25日	保健センター	(午後0時40分～2時30分)
28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	
8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、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

10月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
6日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
13日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
14日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
20日	ましょくクリニック	☎(29)7800 内科
22日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
27日	橋本クリニック	☎(29)7329 内科
日・祝	紀南医師会応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。

※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センター（☎059-229-1199）にご相談ください。



町内の小中学生 23 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29日、子ども議会を開催し、町内の小学生19人、中学生4人の合わせて23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、「海岸のごみについて」、「水害時の対策について」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

29

01. 子ども議員として質問する上地春希さん（矢渕中2年）。
02. 同じく質問する大畠杏利さん（相野谷小6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、鵜殿運動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、昨年に引き続き「野球」での交流が行われました。

紀宝町からは、矢渕中学校、相野谷中学校の野球部員合わせて16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。試合後は飛雪の滝キャンプ場で昼食交流会を行い、親睦を深めました。

Town topics

8

22

01. 関係者一同で記念撮影。02. 野球の練習試合で交流を深める選手たち。

西日本豪雨被災地への支援のため

鮎田区と通園めだかが義援金を寄託

鮎田区と児童発達支援センター「通園めだか」は8月29日、日本赤十字社三重県支部紀宝町分区長の西田町長へ西日本豪雨被災地への義援金10万円を手渡しました。

これは、両団体が8月10日に共催した「夏まつり」で募った運営費の一部を寄付するもので、昨年に続き2回目となります。鮎田区の東口区長は「8年前の紀伊半島大水害の際に全国各地から受けた支援の恩返しになれば」と話していました。

義援金は日本赤十字社三重県支部紀宝町分区を通じて、被災地へ届けられます。

Town topics

8

29



西田町長に義援金を手渡す下口園長(左)と東口区長(中央)



上野さんに記念品を贈る西田町長

敬老の日を前に高齢者訪問

上野さんの100歳の長寿を祝う

西田町長は9月10日、今年でめでたく100歳を迎える桐原の上野タマさんを訪問し、記念品と祝い金を贈りました。

上野さんは大正8年11月7日に奈良県十津川村で生まれ、5歳のとき桐原へ移住。名古屋の紡績工場や大阪で働いていましたが、家族の都合により郷里の桐原へ帰り、28歳で結婚しました。その後みかん作業や農業をしながら生活をしていましたが、本年1月から宝寿園に入所しています。

上野さんに元気の秘訣を伺ったところ「なんでも食べること」と話していました。

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

10

演劇「A列車に乗っていこう」を開催

石田ひかりさん松風理咲さんが熱演

まなびの郷イベント実行委員会は9月1日、まなびの郷で演劇「A列車に乗っていこう」を開催しました。

この作品は、難病を患う少女そら（松風理咲）と、少女の看護師でもあり個人教師でもある時枝（石田ひかり）が列車に乗って旅に出かける物語で、今回の公演は文化庁文化芸術振興費補助金を活用して実施されました。

たった2人だけで紡ぎだす幻想的な芝居に、訪れた約350人の来場者たちは、心奪われた様子で見入っていました。

Town topics

9

1



松風さん（左）と石田さん（右）の2人芝居



01. 会場には数々の力作が並ぶ。02. 作品を眺める来場者。03. 来年の干支の「子」の木目込み人形。



町老人クラブ連合会・趣味の作品展

手芸など85点の力作が並ぶ

町老人クラブ連合会は8月29日と30日の2日間、まなびの郷で「趣味の作品展」を開催しました。

これは、会員の趣味活動の成果を披露する場として、また、会員同士の文化活動の活性化とふれあいや交流を推進するため毎年開催しているものです。

今年は、会員44人が手芸や写真、絵画などの作品計85点を出品しました。この作品展では投票により上位15点を県老人クラブ連合会が主催する作品展に出品します。来場者たちは一点一点作品を鑑賞しながら、お気に入りの作品を選び、一票を投じていました。

Town topics

8/

29・30

親子でふれあいのひとときを楽しむ

うきうきコンサートを開催

町子育て支援センターと町ママサークルさくらんぼは、8月22日、まなびの郷で「うきうきコンサート」を開催しました。

普段息抜きの時間が取れない保護者に、子どもたちと一緒に楽しいひとときを過ごしてもらうことを目的に行っており、今回で4回目となります。

熊野市でピアノ教室を営み、音楽活動を行う雑賀晶子さん、仲浩美さんが、歌やダンス、絵本の朗読などを行ったほか、8月に誕生日を迎える子どもたちのお祝い会、子育て支援センター職員によるダンスなど、盛りだくさんの内容でした。参加者たちは、曲にあわせて元気に歌ったり、踊ったりして、親子のふれあいを楽しんでいました。



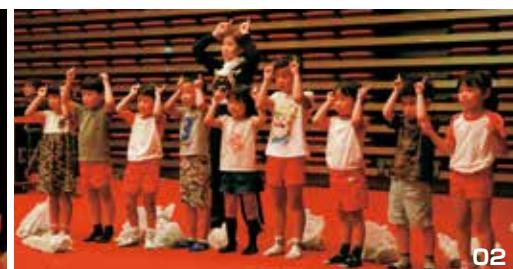
01



04



03



02

01・02. 参加者たちは曲にあわせて元気よく踊っていました。03. 雜賀晶子さん(歌)、仲浩美さん(エレクトーン)によるライブ。04. お誕生会。

Town topics

8/

22

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

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7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218人が参加しました。オープニングには、大道芸人の「ももちゃん＆ななちゃんとお父さん」が登場し、ジャグリングやバランス芸などの技を披露すると、会場からは大きな拍手が湧き起こっていました。

そのほか、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、たべものコーナーなどもあり、子どもたちは館内を元気よくまわり、楽しんでいました。

Town topics

8

22



01. 中学生のお姉さんに教わりながらメッセージカードを作製。

02. 息の合った大道芸を披露。



一生懸命稻を刈り取る参加者

協定から3回目の共同作業

神内生き生き協議会と紀南電工が稻刈り

神内生き生き協議会と紀南電工株式会社は8月25日、地域貢献活動の一環として、稻刈りを行いました。

両団体は平成29年4月に「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通じて交流を図っています。

今回の活動には、紀南電工株式会社の社員や家族ら94人が参加し、神内生き生き協議会のメンバーに教わりながら、黄金色に実った稻穂を一束一束手作業で刈り取っていました。

Town topics

8

25

救急の日イベントを開催

情報共有の重要性を伝える

紀南地域救急医療対策協議会は9月2日、まなびの郷で救急の日イベント「君たちに何ができるか！」を開催しました。

第1部では、岩下義明医師、森本真之助医師、北仲徹救急救命士、戸階良通信指令員による講話が行われました。熊野市消防本部には昨年2,707件の通報があり、2,115件の救急出動があったこと、また、119番通報を受けた消防署の対応、病院側の対応、ドクターヘリなどについて説明が行われました。戸階通信指令員は、「必ず救命に繋がりますので、私たち通信指令員の声にぜひ耳を傾けて欲しい」と話していました。

また、第2部では元SKE48で岩手県山田町ふるさと大使の松村香織さんが、東日本大震災の復興支援に携わった経験を語っていました。



01. 被災地での活動を語る松村さん。02. 医師と消防署員による講演の様子。

Town topics

9

2



希望につながる田友との再会

畠 耕一さん（神内）



「高度脊椎側弯症です。手術しか方法はありません。2回に分けて手術します。ただし激痛が出来るまではしなくてよいです。その間あらゆる病気が出ます。数年で手術となるでしょう。」4年前、妻に宣告された某大学病

院の診断です。それを聞いたとき、私たち夫婦はショックを受けました。その後、妻は急速な側弯の影響で10センチ以上身長が下がりました。さまざまな症状が出てきて、私はとても心配しました。

私は筋力を上げる筋力バランス調整療法の仕事をしていて、今も多くの人の改善に努めている友人が和歌山市にいます。彼に相談したところ、一度和歌山市まで来てほしいと言われましたが、妻は、慎重で頑固なため、承諾してくれませんでした。

そのことを彼に相談すると、彼は和歌山市から週に一度私の家に通い、妻の改善等に努めてくれました。初めて彼の調整療法を受けたとき、妻は痛みなくすっと立ち、姿勢よくさつと歩くのを見て、私は驚きました。

その後、彼から「()の調整療法を自分の仕事としてみないか」と電話がありました。妻は、それを聞き、同じ症状を抱えている人を改善することで、自分自身も勉強になり、自分の身体の改善につながると思い、その調整療法を承諾しました。

11月号は鶴殿の山口保さんです。畠さんからは、「いつも愛車のサポート点検ありがとうございます。これからもお願いします。」

私は筋力を上げる筋力バランス調整療法の仕事をしていて、今も多くの人の改善に努めている友人が和歌山市にいます。彼に相談したところ、一度和歌山市まで来てほしいと言われましたが、妻は、慎重で頑固なため、承諾してくれませんでした。

そのことを彼に相談すると、彼は和歌山市から週に一度私の家に通い、妻の改善等に努めてくれました。初めて彼の調整療法を受けたとき、妻は痛みなくすっと立ち、姿勢よくさつと歩くのを見て、私は驚きました。

出会いが生まれ、笑顔が戻る瞬間、私は希望を感じます。「あきらめるな!」「希望を持て!」「感謝の気持ちを忘れるな!」これが私のモットーです。

PROFILE

畠 こういちさん

現在は夫婦でさまざまな人の症状の改善に努めている畠さん。「症状が和らぎ、笑顔が戻った時はとてもうれしいです」と話していました。



調整療法を受ける奥さん

はしゃぎっ子



きのした つむぎ
木下 紡希ちゃん (井田)

平成28年10月7日生まれ
大介さん&綾子さんの長女

こんにちは、歌とダンスとおしゃべりが大好きなつむぎです！好きなテレビCMが始まるといつも踊っています。これからも元気いっぱいのつむちゃんでいてね♥…お母さんから

10月生まれの3歳児



きどじせな
木戸地 世奈ちゃん(鶴殿)

平成28年10月18日生まれ
卓さん&加世さんの長女

ありのままの～♪おうた大好きふとんの上がステージ(笑)でおしゃれ大好き。女子力はママよりも上!?二人のお兄ちゃんに囲まれ強くたくましいです。いつもニコニコ笑顔のせなでいてね♥…お母さんから



にった しき
新田 史樹くん (井田)

平成28年10月9日生まれ
宜史さん&慶子さんの次男

食いしん坊のしきです！何でもたくさん食べるよ。保育所のごはんが好きでおかわりもするよ。戦隊ヒーローも好きだけど、名前は全部カメレンジャー。元気にすくすく育ってね♥…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12月・平成29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(月)まで。

若い衆登場



収穫の達成感、半端ないって!!

西政之さん(大里・27歳)

◆お仕事は?

梅農家を始めて6年目になります。梅の収穫に携わったことがきっかけで、梅に興味を持ち、今は木の剪定から収穫、梅干しへの加工まで行っています。

この季節は外に出ることも多く、暑くて大変だったりしますが、木の剪定をして木を育てる作業が楽しく、また、収穫が一番しんどい作業ですが、終わった後の達成感は半端ないです！

また、年の近い人も多く、人間関係もいいので楽しく仕事をしています。

◆趣味は?

野球です。最近同僚と休憩時間に始めて、今すぐハマっています！アメリカ、ニューヨークです。世界を代表する大都市の街並み、文化の違い、多くの人種がいる様子などを体感してみたいです。

◆今どの目標は?

職場の後輩に、もっと頼りにされるような上司になりたいです。町にひとこと

自然が豊かで、近所の方と気軽に挨拶ができるところがいい

と思います。



10月

町の人口	- population -
令和元年8月末現在(前月比)	
人口 10,921 (-10)	
男 5,106 (-6)	
女 5,815 (-4)	
世帯 5,279 (+5)	
	(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
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)	0120-334-1119

おかげ間違えのないように！



まどぐち国民年金

国民年金保険料は口座振替がお得です！

役場の国民年金窓口へお申し出ください。

▼詳しくは、役場税務住民課国民年金担当（☎ 33-0334）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16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。

口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される「早割制度」や、現金納付よりも割引率が多い「6か月前納」「1年前納」「2年前納」もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関、お近くの年金事務所または総務省では、この行政相談制度です。

10月7日から13日までは行政相談週間です

TTなどの特殊法人等の仕事について、みなさんから苦情や意見、要望をお聞きし、その解決の促進を図る制度です。

「行政相談」とは、国やNTTなど、男女共同参画研修講師の派遣サポート案内

紀宝町の行政相談委員は、久原章作さん（成川）と龍神弘重さん（鶴殿）です。

▼詳しくは、三重行政監視行政相談センター（☎ 0570-1090-1110）までお問い合わせください。

▼詳しくは、三重行政監視行政相談センター（☎ 0570-1090-1110）までお問い合わせください。

講師料は、90分で15,000円（交通費・消費税込）です。対象は、三重県内の企業・団体・グループなどです。開催希望日の1か月前までに、申し込みが必要となります。企業研修、職員研修やグループの学習会などにぜひご活用ください。

▼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。

国民年金保険料の納付には、口座振替をご利用になります。

国民年金保険料は口座振替がお得です！

▼詳しくは、役場税務住民課国民年金担当（☎ 33-0334）までお問い合わせください。

役場の国民年金窓口へお申し出ください。

▼詳しくは、役場税務住民課国民年金担当（☎ 33-0334）までお問い合わせください。

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

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) 0120-334-1119

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

「知つててよかつた! 民事調停」のご案内

津地方裁判所では、国民のみなさまに民事調停について理解を深めていただくため、ぜひご参加ください。

【日時】10月18日(金)

特別企画 午後1時
第1回 午後1時15分
第2回 午後2時
第3回 午後3時

※同内容を3回繰り返し開催

【場所】津市松菱百貨店7階

①津地方裁判所長と民事調停委員の対談(特別企画)
②民事調停制度の概要紹介
③民事調停制度の質問コーナー
▼詳しくは、津地方法裁判所事務局(☎059-226-4172)までお問い合わせください。

きほうまちかど工ク ササイズ参加者募集

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

【日時・会場】

①10月4・11・18日、午前9時15分から10時15分、保健センター

②10月4・11・18日、午前10時30分から11時30分、保健センター

③10月2・9・23日、午前10時30分~11時30分、まなびの郷

▼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。

【日時】10月18日(木)

問い合わせください。

三重県最低賃金が 時間額873円に改定

三重県最低賃金は、令和元年10月1日から、27円引き上げられて「時間額873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、ぜひご活用ください。

▼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。

「紀南地域就職面接会2019」を開催

ハローワーク熊野では、関係機関と共に、地元での就職を希望される方と地元事業主が一堂に集まり面接できる「就職面接会」を開催します。

【日時】10月10日(木)

【場所】熊野市文化交流センター

地元企業に就職希望の方

【参加企業】ハローワーク熊野に求人申し込みをしている

事業所(25社予定)

▼詳しくは、ハローワーク熊野(☎0597-89-5351)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、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にしておくことで、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ので、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。

「無料法律相談」開催

【日時】①10月17日(木)

②11月7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9日(水)

②10月30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 「紀の宝みなど市」

【日時】10月12日(土)

午前9時~11時

【場所】鶴殿港

▼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

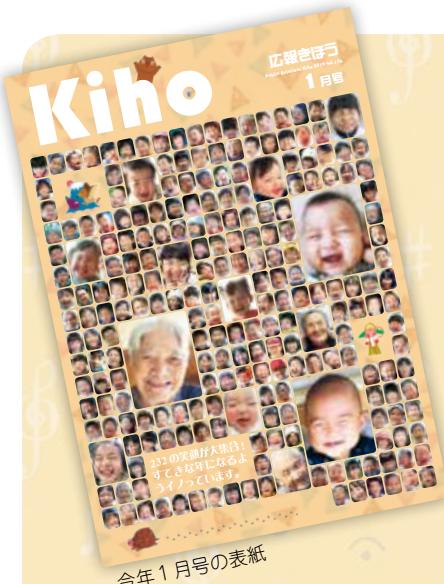
司法書士 庄司幸

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。



募集要項

○応募期間

11月15日（金）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



みなさん秋と聞えれば何を連想しますか。食欲の秋？読書の秋？行業の秋？わあわああると想いますが、今回は「登山の秋」についてお詫びします。この季節は、夏も終わり、だんだんと涼しくなってくるので、登山にはもつてこない季節です。僕も今回の特集記事もある予ノ泊山に取材もかねて行ってきました。覚えていた方もいるかも知れませんが、実は、今年2回目の予ノ泊山の登山で、6月号のひとりで予ノ泊山に登ったことを紹介させてもらつてから、約4か月後におまた登りました（笑）。

今回も「鉄はしり」から登り始め、前回と違うのは、2回目の登山なので、ある程度道を覚えているため、ペース配分などができ、前回のよつた無様な姿を見せないことに、登りきりました。頂上に着くとガサガサ岩陰から音が聞こえるので見てみると、つ坊が出てきてビックリしました。もしイノシシだったり…（汗）また、町には、健康文化のまちづくり町民会議の中に、紀宝町山歩き部会とつる部会があり、初心者の方から経験者の方まで幅広く楽しめる企画を開催しています。今年度第1弾の企画として、10月には「山歩きを始めませんか」と題して、ビギナー向けに浅里の里山ウォーキングが開催されるので、興味のある方は参加してみてはいかがでしょうか。詳しくは今田町の折り込み「健康文化のまちづくり」を覗いてください。

（尻もわばへ回すんだ 田中健太郎）

笑顔の写メ大募集!

笑顔の

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「笑顔の写メ大募集」を今年も行い、新年を飾る令和2年1月号の表紙を、みなさんの「笑顔」の写真でいっぱいに埋め尽くしたいと思います。

作品例



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います。

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
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スマートフォン・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。

秋と聞えれば…



山頂からは紀伊山地が見渡せる