

Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2020 vol.170

3月号



ひな祭り
みんなで楽しくおめかししたよ♪

新型コロナウイルス 感染症

あわてず対策を



かきうち
垣内保健師

過剰に反応せず
季節性インフルエンザと同じ対応を

中国湖北省武漢市において、昨年12月以降、新型コロナウイルス関連肺炎の発生が報告されており、2月17日現在、県内においても1名の感染が判明しています。今回の広報では、新型コロナウイルス感染症の特徴と感染しないための対策についてご紹介します。（町ホームページにも関連情報を随時更新し、掲載しています）

新型コロナウイルス感染症の特徴は？

これまでにヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。特徴は表①のとおりで、感染予防対策については、「有効なワクチンはない」とされていますが、過剰に心配することなく、季節性インフルエンザと同様にアルコール消毒や、手洗い、マスクの着用、せきエチケットの徹底を行うこととされています。

これまでに知られている肺炎と同様に、高齢者や糖尿病などの持病がある人などは、重症化する恐れを否定できないことから、周囲の人を含めて十分に注意をすることが大切です。

表①各ウイルスの比較

	新型コロナウイルス	重症急性呼吸器症候群(SARS)	インフルエンザ
感染者数	7万人以上	約8千人	1000万人(国内・毎年)
潜伏期間	1～12.5日	2～10日	1～2日
致死率	調査中	約10%	約0.1%(国内)
主な症状	肺炎、倦怠感、発熱	発熱、下痢	高熱、せき、腹痛、関節痛

※新型コロナウイルスについては2月17日現在の情報です

せきやくしゃみがでるときは？

せきエチケットを心がけましょう

せきやくしゃみが出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれない所以、次のような咳エチケットを心がけましょう。

- マスクを着用する。
- ティッシュなどで鼻と口をおおう。
- とっさのときは袖や上着の内側でおおう。
- 周囲の人からなるべく離れる。



ハンカチなど
でおおう



マスクをする



袖でおおう

感染経路は？

感染経路は主に「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。

飛沫感染は、感染した人がせきやくしゃみをすると、ウイルスが飛散し、それを周囲の人が吸い込むことで、体内に入り込むことです。

また、感染した人が、ドアノブなどにふれた後、そこを別の人がさわり、口や鼻にふれることで粘膜などを通じ、ウイルスが体内に入り込むことを接触感染といいます。

空気感染はしないと
言われています



さかなか
嶽中保健師

予防方法は？



しっかりと手洗い
することが感染を
防ぐ基本です

なかぐち
中口保健師

- 人が多く集まる場所から帰ってきたときは、手洗いうがいを心掛け、アルコールを含んだ消毒液で手を消毒しましょう。
- 免疫が落ちている場合に感染しやすいので、栄養と睡眠を充分にとり、体調を整えましょう。
- ウイルスは、乾燥している環境で増殖するため、室内は加湿器などを使い、湿度を50～60%に保ちましょう。

正しい手洗いの方法

手洗いの時間は30秒から1分程度が目安です。時計や指輪は外すか、ずらしながら洗いましょう。



4 指の間を洗います



3 手の甲を伸ばすようにこります



2 石けんをつけて十分に泡立てましょう



1 流水で汚れを簡単に洗い流しましょう



8 十分に水で流し、清潔なタオルなどでよく水気を取ります



7 手首も忘れず洗います



6 親指は反対の手のひらでねじり洗いします



5 指先、爪の間を念入りにこります

帰国者・接触者相談センター

- ①風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
- ②強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

①②の症状がある方が、適切に医療機関を受診できるよう、帰国者・接触者相談センターが県内各保健所に設置されました。帰国者・接触者相談センターでは、必要に応じて「帰国者・接触者外来」へ確実に受診できるよう調整します。

【開設時間】午前9時～午後9時（毎日）

●熊野保健所（☎0597-89-6115）

※上記以外の時間は、三重県救急医療情報センター（☎059-229-1199）で対応します。

※2月17日現在の情報です。今後の状況により条件などが変更となる場合があります。

相談窓口は？

新型コロナウイルス感染症に関連した電話相談窓口が次のとおり開設されています。

【開設時間】午前9時～午後9時（毎日）

●厚生労働省（☎0120-565-653）

●三重県庁 医療保健部 薬務感染症対策課
(☎059-224-2339)

●熊野保健所（☎0597-89-6115）

新型コロナウイルス感染症
情報のLINE公式アカウントが開設

新型コロナウイルスの発生状況や予防法などの情報を確認することができます。



新型コロナウイルス感染症情報

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、令和2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 23 日（月）～4月 30 日（木）

◆募集人員

新1年生3名以内、新2年生2名以内、新3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。

ひとつひとが支えあい尊重しあえるまちづくりのために

男女共同参画アンケートにご協力を !!

町では、「第2次紀宝町男女共同参画プラン」が令和3年3月末日に計画期間を終了することから、新たに「第3次紀宝町男女共同参画プラン」を策定します。

策定にあたり、町民のみなさんの男女共同参画への意識や生活について実態を把握するため、アンケート調査を行いますのでご協力をお願いします。

【対象】 令和2年2月1日時点で紀宝町に住民票がある18歳以上の方 1,000名（無作為抽出）

【調査締切】 3月 31 日（火）

▶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。

桜の下で恋の花を咲かせてみませんか？

婚活イベントに参加する独身の方を募集中 !!



町では、婚活イベントとして、「花コン」を開催します。この機会にぜひ、人生のベストパートナーを探してみませんか。

【開催日】 3月 29 日（日）午後5時～8時

【会場】 大里親水公園

【参加資格】

- ・25歳～45歳までの独身の方
- ・結婚を前向きに考えている方

【参加費】 男性 2,000 円、女性 1,000 円

【募集人数】 30人（男女各15人）

※応募多数の場合は抽選となります

【申込方法】 下記連絡先へ電話、または下記QRコードからメールしてください

【募集締切】 3月 11 日（水）午後5時まで

▶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。



申込メール

こころの健康づくり講演会

かつらさんぶう

桂三風さんを講師に講演会を開催



町では、人がいきいきと自分らしく生きるために重要であるこころの健康づくりを目的に、下記のとおり、こころの健康づくり講演会を開催します。ストレスなどに対応するためのコツや、悩んでいる人に声をかけるポイントなどを楽しく学びませんか。ぜひご参加ください。

【日時】3月6日（金）午後7時～
(午後6時30分開場)

【会場】まなびの郷 きらめきホール

【テーマ】こころが軽くなるコツ『つながり』

【入場料】無料

【申込期限】3月2日（月）

【申込先】役場みらい健康課

▶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。

**profile****桂三風さん**

1984年3月に桂三枝（現：六代桂文枝）の7番弟子として入門。高座名は、落語界の新しい風に、という願いを込めて付けられた。創作落語やショート落語などを演じる。2001年ごろより、客席と高座が一体になって廻^{はなし}を運ぶ、独自のスタイルを考案。現在、なんばグランド花月などの吉本の劇場などで活動している。

お支払いの手間や納め忘れが解消されます



町税などの納付は便利で安心な口座振替で

町では、町税などのお支払いに、指定の口座から自動的に引き落としされる「口座振替」を推進しています。お支払いの手間や納め忘れを解消するために、便利で安心、確実な口座振替をぜひご活用ください。

【対象科目】

税務住民課：町県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税

福祉課：保育料、保育給食費（4月分～）、後期高齢者医療保険料

環境衛生課：水道料、浄化槽使用料

【届け出に必要なもの】

- ・口座の通帳
- ・通帳届出印

【口座振替可能な金融機関】

百五銀行・第三銀行・新宮信用金庫・紀陽銀行・伊勢農協・郵便局・近畿労働金庫（水道料のみ）

【受付窓口】

口座振替可能な金融機関の窓口、および役場各担当窓口

【注意点】

- ・口座振替の届出から登録が完了するまでに1か月程度必要です。
- ・残高不足などで口座振替ができなかった場合は納付書にてお支払ください。

▶詳しくは、役場税務住民課（☎ 33-0337）、福祉課（☎ 33-0339）、環境衛生課（☎ 33-0343）までお問い合わせください。

Information 紀宝町げんき塾

食べ物や雑貨などが集結

げんき塾マルシェ@鵜殿港を開催

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@鵜殿港」を開催します。

食べ物やフリーマーケット、雑貨など、さまざまな店舗が出店を予定しており、飲食店では通常のメニューにはない新メニューを味わうことができます。みなさまぜひお越しください。

【場所】 鵜殿港（ふれあい会館裏）

【日時】 3月22日（日）午前10時～午後3時

※雨天中止

【内容】 飲食物、フリーマーケット、ハンドメイド雑貨 など

▶詳しくは、紀宝町げんき塾事務局（役場企画調整課内☎33-0334）までお問い合わせください。

Information 役場企画調整課

元気なまちづくり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方を対象に、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、月に1回程度、講義やグループワークなどを通じて、地域課題の検討や、まちづくりへの関わり方、活動方法を考えています。

このたび、令和2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。

【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】 令和2年4月から令和3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23日（月）

※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。

▶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 125cc以下、ミニカー	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	三重県紀南自家用自動車協会
・二輪車 126cc以上 ・三輪以上の軽自動車 660cc以下	御浜町阿田和4926番地5 (☎05979-2-1404)

※手続きに必要なものは、問い合わせ先へご確認ください。

火災から自分や家族の命を守るために

設置していますか？住宅用火災警報器

昨年、住宅火災で亡くなった方のおよそ半分は「逃げ遅れ」によるもので、そのうち65歳以上の高齢者が約7割を占めています。

火災が発生したときに警報音で知らせてくれる住宅用火災警報器を設置することで、火災に早く気づき、逃げ遅れを減らし、命を守ることができます。また、住宅用火災警報器の設置は義務化されています。自分や家族の命を火災から守るために、設置していない家庭は、早急に設置しましょう。

◆設置箇所

設置が義務となっているのは

◎全ての寝室

◎階段（1階以外に寝室がある場合）です。

台所は設置の義務はありませんが、火災の早期発見につながります。

◆交換の目安は10年です

住宅用火災警報器は、古くなると部品の寿命や電池切れなどで火災を感じなくなることがあります。10年を目安に交換が推奨されています。

交換、購入の際には国家検定合格品のものを選びましょう。

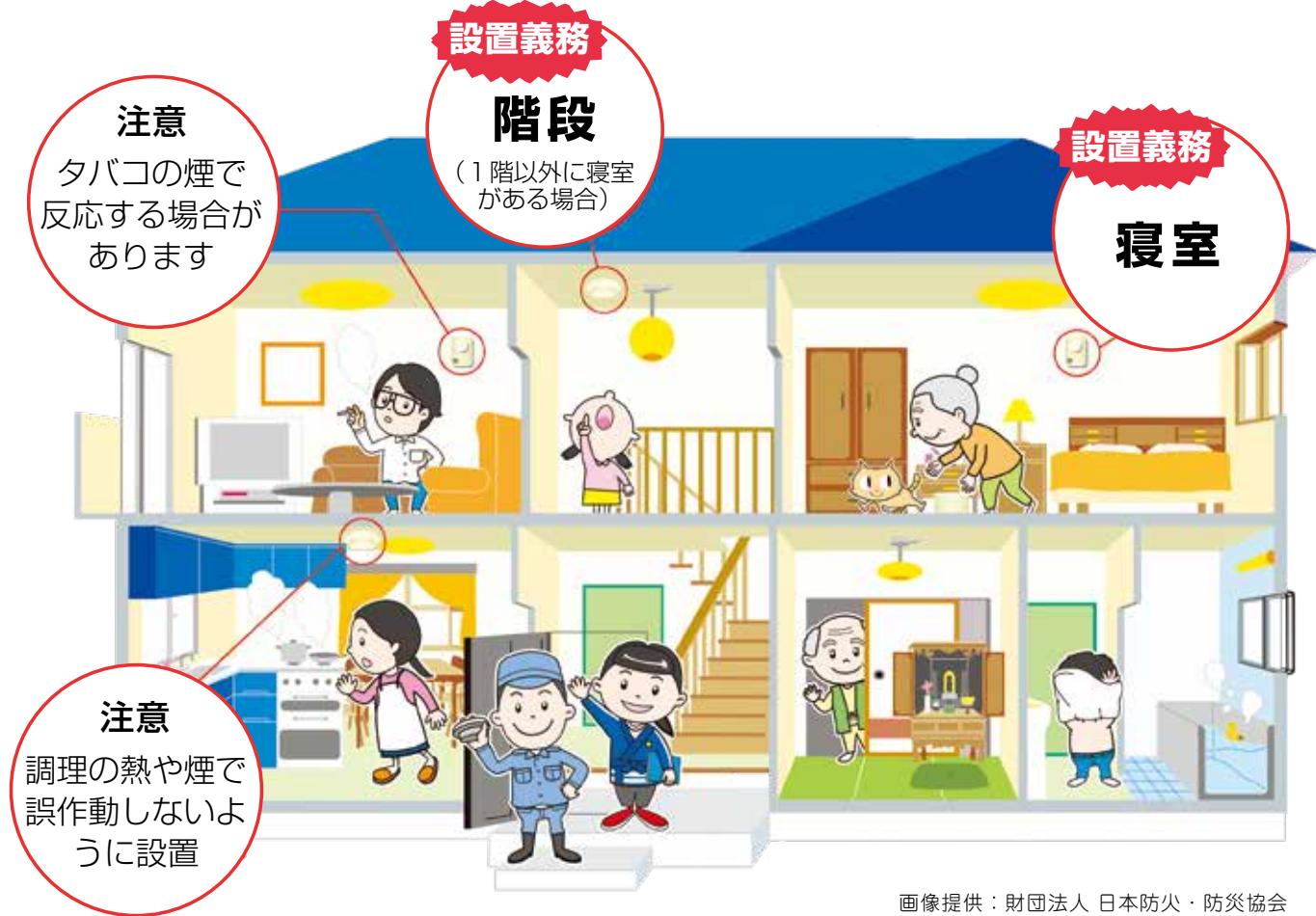
◆春の火災予防運動

3月1日から7日まで、「ひとつずつ　いいね！で確認　火の用心」をスローガンに春季全国火災予防運動が実施されます。

私たちの大切な命、財産を失わないために、火災を発生させないよう注意しましょう。

▶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。

火災警報器の設置



画像提供：財団法人 日本防火・防災協会

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。

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

町に浄化槽を寄付し、維持
管理を希望される場合、下記の
表①にある使用料を月々お支
払いいただくなります。

町営浄化槽の ここがポイント!!



何でも
聞いてください♪

環境衛生課 中野良太

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。

行っており、この場合、個人
で維持管理を行うより、使用
料がお得ですので、ぜひ、こ
の機会にご検討ください。
▼詳しくは、役場環境衛生課
(☎ 33-10338)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 みの世帯
5人槽	4,000円	2,000円
7人槽	5,000円	2,500円
10人槽	6,500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。



シリーズ ペットと暮らす その16 ~いつまでもいっしょに~

Pet

今月のテーマ

猫の引っ越し



猫

というと自由奔放で、
無頓着なイメージがあ
りますが、実はとてもデ
リケートな動物です。

季節はこれから春を迎
ますが、春といえば、就職、
転勤など大きく環境が変
る時期もあります。もし、
猫を飼っているご家庭が変
つ越しなどをして環境が変
わることになれば、猫にと
つても大きなストレスとな
ります。

まず、多くの猫は人見知り
です。引っ越しの際に、見知
らぬ人が出たり入ったりする
ことは、猫にとって大きなス
トレスとなります。そのため、引
越しの作業中はお風呂
場などへ一時的に避難させて
おくといいでしよう。

また、引っ越しした後でも、
環境が大きく変わったこと
により、落ち着きがなく大き
な声で鳴き続ける場合があ
ります。そんなときは、猫の
隠れる場所を作つてあげる
から猫が使っていた毛布やベ
ッドを使って、猫が安心して
トイレなどは、新居にも持
つていくようにしましょう。



地域おこし協力隊
伊藤 勝也

地域おこし協力隊活動日誌

vol.34

ウミガメだけじゃないウミガメ公園！

ウミガメ公園では、ウミガメはもちろん地元の方や漁師さんからいただいた、淡水ガメや地元の海に生息する魚を展示しています。

その中で最近、存在感を放っているのが、シロザメで、サメ独特の細長い流線形の体と滑らかな泳ぎ方が非常にかっこいいです。シロザメという名前ですが実際には体は灰色で、白くはありません。

現在、ウミガメたちと一緒にプールで泳いでいるのですが、よくお客様からカメと一緒に飼育してカメが食べられないのか質問されますが、このサメは主に小魚や甲殻類を食べるのでカメを襲う心配はありません。

また、一般的なサメとは違い鋭い歯は生えていないので、万が一カメを襲ってもケガの心配はないのでご安心ください。

ウミガメ公園ではシロザメのほか、エンジェルシャークやネコザメなどの変わった形のサメを飼育しています。えさの食べ方や泳ぎ方など、写真ではわからない魅力がたくさんあり、ぜひ



プールで泳ぐシロザメ

見ていただきたいところですが、現在、長年ウミガメを飼育しているプールを再塗装する工事を行っているため、お客様が入ることができません。3月末に入場が再開する予定となっていますので、常連の方もしばらくいらっしゃっていない方も、ぜひきれいになったプールで泳ぐウミガメや近海の魚などを見に足を運んでください。



紀宝警察署 からのお知らせ

ネットには危険がいっぱい !!

スマートフォンが普及し、インターネットが手軽に使えるようになり、子どもたちが犯罪やトラブルに巻き込まれるケースが増えています。

また、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、活動範囲が広がり危険性も増加する時期です。

保護者の方は、犯罪やトラブルからお子さんを守るために、フィルタリングの利用や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

ごみ分別説明会を活用しよう !

「燃料ごみ」や「資源ごみ」を分別する際に、迷ったり困ったりすることはありませんか。

町では、そんな悩みを解決するために、ご依頼に応じて「ごみ分別説明会」を開催します。

「ごみカレンダー」に掲載しきれていないものについても説明しますので、ぜひご利用ください。

ポイント♪

説明会では、実物のごみを使いわかりやすく説明します。
ご希望の方は、お気軽に環境衛生課までご連絡ください。



ごみのお口さん
ユウキくん

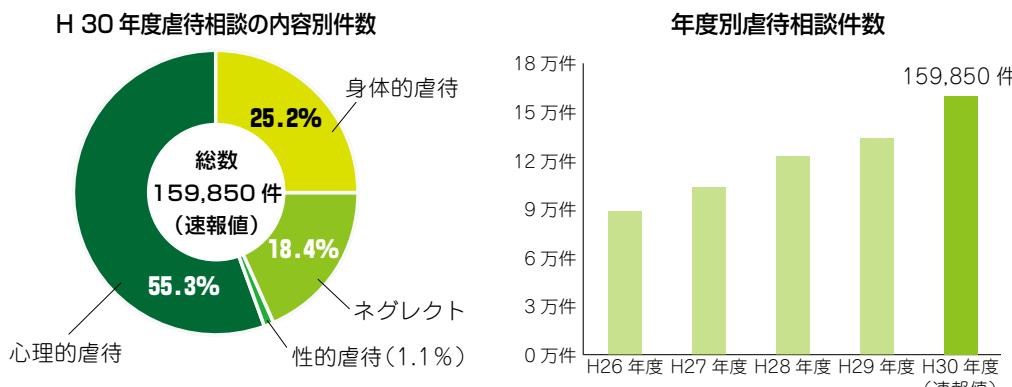
—— 役場環境衛生課 (☎ 33-0338) ——

じこじこ育て♪
みんなでサポート♪

今月のテーマ

もしかして…と思ったら…

児童相談所虐待対応ダイヤル「189」



● **虐待に気づいたら**
虐待は子育ての不安や生活のイライラ、孤立感などから始まることが多いといわれ、どの家庭にも起こり得る問題です。一刻も早い情報提供は子どもを救うだけではなく、こうした悩みや苦しみを抱えた親への支援の第一歩につながります。

また、子どもへの虐待は、身体的な苦痛を与えるだけでなく、心に傷が残り、大人になつてからも精神面で深刻な問題が現れるケースが少なくありません。

もしも、虐待の兆候に気づいたときは、「自分には関係ない」と目をそらすのでは

● 出産や子育てに関するお悩みは「みらい健康課」へ

▼詳しくは、役場福祉課（☎ 33-10339）までお問い合わせください。



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

ハガキかメール（kohio@town.kiho.lg.jp）で、クイズの答えを問分（○の中に入る数字や文字）と、住所、氏名、年齢、電話番号、町や「広報きょう」についてのひとと言を書いて、役場企画調整課広報係（〒519-5701 紀宝町内）に在住の方へ連絡してください。

応募方法
紀宝町内に在住の方

ハガキかメール（kohio@town.kiho.lg.jp）で、クイズの答えを問分（○の中に入る数字や文字）と、住所、氏名、年齢、電話番号、町や「広報きょう」についてのひとと言を書いて、役場企画調整課広報係（〒519-5701 紀宝町鶴殿324）まで応募して下さい。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
3月11日(水)必着（当選者の発表は、来月号のこのコーナーで）

◆ 2月号当選者
(応募総数27通・正解者27人)
賞品は「不知火」
① 17 ② とこわか
③ 予育て ④ 予ノ泊 ⑤ 8



kohio@town.kiho.lg.jp

応募方法
紀宝町内に在住の方

ハガキかメール（kohio@town.kiho.lg.jp）で、クイズの答えを問分（○の中に入る数字や文字）と、住所、氏名、年齢、電話番号、町や「広報きょう」についてのひとと言を書いて、役場企画調整課広報係（〒519-5701 紀宝町内）に在住の方へ連絡してください。

応募資格
紀宝町内に在住の方

◆ 詳しくは、役場みらい健康課までご相談ください。
◆ 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。

◆ 詳しくは、役場みらい健康課までご相談ください。
◆ 詳しくは、役場みらい健康課（☎ 33-10334）までお問い合わせください。

図書館だより

今月のおすすめ図書 テーマ “不思議がいっぱい！土の本”



鶴殿図書館
岸 図書館長



いちばんよくわかる 超図解 土と肥料入門

加藤哲郎 / 監修 家の光協会

野菜作りの第一歩は畑の土の性質を知ることから。野菜の生育が良くなる土づくりや野菜ごとの施肥プランもわかりやすく紹介。

土の学校

木村秋則 / 著 石川拓治 / 著
幻冬舎

土の個性をよく見極めてその土地にあった作物を植える。農薬も肥料も使わない「奇跡のリンゴ」で有名な著者が語る土の秘密。

土の色って、どんな色？

栗田宏一 / 著
福音館書店

関東平野の畑の土は黒っぽく、関西のは白っぽい。他にも赤や黄色、緑に真っ白などパステルのような日本各地の土の色を紹介。

土のコレクション

栗田宏一 / 著
フレーベル館

長年にわたり日本全国で土集めをしてきた著者が、1万種をこえるコレクションの中から厳選して紹介。土の美しさに驚く1冊。

今月のおはなし会

3月 28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

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、住民票等の発行もできます。

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	2日	桐原生活改善センター	9:00～10:15
	9日	平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
	16日	大里多目的集会施設	13:30～14:45
	23日	上野農事集会所	15:00～16:15
	30日	浅里生活改善センター	9:00～10:15
火曜日	3日	北桧杖多目的集会施設	10:30～11:45
	10日	中村多目的集会施設	13:30～14:45
	17日		
	24日		
	31日		

◆貸出期間の延長について
図書館や移動支所で、本や雑誌、絵本、紙芝居等を借り、返却期限までに読みきれなかった場合は、次の予約がなれば貸出期間を延長できます。延長手続きは、お電話でもできますので、お気軽にご利用ください。
また、町外の図書館から取り寄せたものは、それぞれの図書館により貸出条件が異なるため、ご相談ください。パスワードをお持ちの方は、図書館ホームページや館内利用者端末から、ご自分で行えます。その場合、延長できる回数は1回のみです。

	開設日	会 場	開設時間
水曜日	4日	阪松原生活改善センター	9:00～10:15
	11日	永田青年クラブ	10:30～11:45
	18日	井田公民館	13:30～14:45
	25日	地下集会所	15:00～16:15
木曜日	5日	上地多目的集会施設	9:00～10:15
	12日	下地生活改善センター	10:30～11:45
	19日	茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
	26日	下り場集落センター	15:00～16:15
金曜日	6日	高岡防災センター	9:00～10:15
	13日	鮎田構造改善センター	10:30～11:45
	27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

身近な人の命を守るために

春

は、進学や就職、異動など環境の変化によりからだやこころの調子を崩しやすく自殺の原因となるうつ病を発症しやすい季節。国では、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。町では、平成31年3月に紀宝町自殺対策行動計画を策定し、自殺は「個人の問題」ではなく「社会の問題」として捉え、町の現状から自殺対策を支える人材育成を始めています。



あなたもメンタルパートナーに

町では悩みを抱えている人や自死を考えている人に気づいて、「つづと命を守るためにメンタルパートナー養成を推進しています。メンタルパートナーは悩んでいる人の身边にいるだれもがなれるものです。

みらい健康課では、住民の方や団体を対象に、メンタルパートナー養成の出前講座を実施しています。お気軽に問い合わせください。

あなたにもできる行動

気持ちが落ち込んだときなどだれかに聞いてもらうだけで楽になることがあります。身近な人が悩んでいたり元気がないと感じたら、声をかけてみることが命を救うことにつながるかもしれません。

① サインに気づく

「眠れている。」「どうしたの？」「元気ないみたいだから心配」など自然な様子で身体の不調を尋ねてみましょう。

② 声をかける

悩みを話してくれたら、時間を使って、できる限り傾聴しましょう。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を思う気持ちを伝えましょう。

③ 気持ちを聞く

だ液量が増え、発がん性物質の毒性を抑える

だ液量が増え、殺菌作用で歯を守る

がんを予防する

消化酵素がたくさん出て、消化吸収を助ける

⑦ 全身の体力向上

奥歯で噛みしめることで体力が入る

よく噛んで食べるため、ある食べ物や大きめに切った食材を取り入れるようにしましょう。



竹田仁香歯科衛生士

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひと口メモ その169

今日のテーマ

「ひみこの歯がいーゼ」噛むことの8大効用

卑ひ

弥呼がいた弥生時代の食事は歯の回数が現代の食事の6倍だったそうです。よく噛むことは全身の健康を維持するために大切なはたらきをしています。

① 肥満防止

満腹中枢を刺激して食べすぎを防止する

② 味覚の発達

食べものの本来の味がわかる

言葉の発音がはつきり

口の周りの筋肉が発達して発音がよくなる

の脳のはたらきが活発に

脳の血流量が多くなり学力向上・認知症予防

は歯や口の病気を防ぐ

だ液量が増え、殺菌作用で歯を守る

がんを予防する

だ液量が増え、発がん性物質の毒性を抑える

消化酵素がたくさん出て、消化吸収を助ける

奥歯で噛みしめることで体力が入る

よく噛んで食べるため、ある食べ物や大きめに切った食材を取り入れるようにしましょう。



One Point Advice

ゆずがない場合は、レモンやしょうがで照焼き風に♪

エネルギー（1人あたり）：約142kcal
塩分：約0.9g

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その149



管理栄養士
島博子

今日のお料理

食べながらリラックス♪

ぶりの幽庵焼き

幽庵焼きは、江戸時代の茶人である北村祐庵が考案したとされる和食料理です。しょゆやみりんを使った調味液に、ゆずなどの柑橘と魚を漬けて焼いたものです。

今は、幽庵焼きのご紹介です。

【材料（2人分）】

ぶり	… 2切れ
しょうゆ	… 大さじ2/3
酒	… 大さじ1/2
みりん	… 大さじ1/2
ゆず（あれば）	… 輪切り2枚
大根おろし（添え用）	… 少量

【作り方】

- ぶりはAに30分ほど漬けておく。
- ①の両面を中までしっかり、網またはフライパンで火が通るように焼く。
- 大根おろし、ゆずと一緒に盛りつける。

Cooking

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
◆ チェアエクササイズ	
4・11・18・25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	
5日 鵜殿地域交流センター	（午前10時～11時）
12日 上地多目的集会施設	（午前10時～11時）
18日 成川生活改善センター	（午前10時～11時）
19日 平尾井生産活動センター	（午前10時～11時）
26日 井田公民館	（午前10時～11時）
◆ 健康長寿ヨガ	
6・13・27日 まなびの郷	（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）	
13・27日 保健センター	（午後0時40分～2時30分）
9・23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
13日	パパママ教室（午後7時～8時30分）
24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。

3月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
1日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
8日	ましようクリニック	☎(29)7800 内科
15日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
20日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
22日	橋本クリニック	☎(29)7329 内科
29日	山口クリニック	☎(31)8052 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（☎059-229-1199）にご相談ください。

地域の活性化と食文化の継承を目的に

浅里で「なれ寿しまつり」を開催

飛雪の滝百姓塾は1月26日、飛雪の滝キャンプ場健康増進広場で、「第6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、豚汁やお酒を買った人たちには、なれ寿しが振る舞われました。

また、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400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。

Town topics

1 / 26



01

01. なれ寿しの振る舞い。
02. なれ寿しをおいしそうに食べる来場者。



02



税金の役割を小学生に説明する町職員

Town topics

1 / 28

成川小学校で租税教室を開催

町は1月28日、成川小学校の6年生を対象に「税金ってなんだろう？」と題して、租税教室を開催しました。

これは、普段支払っている消費税などの税金がどのように使われているのかを知り、税金の必要性を理解してもらうために尾鷲税務署が中心となって毎年開催しているものです。

町職員が消費税など身の回りの税金について話したほか、税金の役割を伝えるDVDを放映し、税金は「みんなの社会を支えるための会費」と伝えました。

授業を受けた児童たちは「税金がなくなると困ると思いました」「税金があることでいまの暮らしに支えられていることがわかった」と税の仕組みや大切さを学びました。



熱心に訓練に取り組む参加者たち

第3ブロックが救急救護訓練を開催

災害に強い地域を目指し訓練

紀宝町町民防災会議第3ブロック会議（相野谷地区）は1月18日、相野谷小学校で救急救護訓練を開催しました。

これは、町全体で防災対策に取り組み、自分の命は自分で守るという住民の意識高揚を目的に行われたものです。

第3ブロックでは、トリアージや心肺蘇生法、応急担架を使った搬送訓練などのほか、非常食の試食を通して防災意識を高めました。

参加者たちは、消防署職員等の説明を受けながら真剣な表情でそれぞれの訓練に熱心に取り組んでいました。

Town topics

1 / 18

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7日、桐原地区から大里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、蛇塚バス停で折り返し、相野谷中学校に戻るまでの5区間、総距離約9.6km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。

Town topics

2 / 7



小学生のエールを受けながら疾走する生徒



落語を披露する林家三平さん

紀宝町文化講演会を開催

林家三平さんが笑いと人生を語る

町文化協会は1月19日、まなびの郷で落語家の林家三平さんを招き、「笑いと人生」をテーマに文化講演会を開催しました。

同講演会には約300人が来場し、林家さんは自身が落語家になるまでとその後を紹介し、人生訓や笑いについて語りました。また、笑うことで脳が活性化され、元気になるとして、「頭を元気にする体操」を来場者たちと一緒に実践しました。

最後は高座に上がり、初代・林家三平さんから教わった落語「味噌豆」を披露し、終始会場は笑い声に包まれていました。

Town topics

1 / 19

「もっと知りたい！みえの現場すごいやんかトーク」 知事とげんき塾生が意見交換

県は1月24日、井内地区のkokoro食堂で、「もっと知りたい！みえの現場すごいやんかトーク」を開催しました。

これは、鈴木英敬知事が現場に出向き、対話を行うことで地域のみなさんが地域と自らの活動に誇りを持ち、持続可能な地域づくりをよりいっそう進められるように行っていきます。

参加したげんき塾メンバー6人は、活動を通してよかつたことや課題、今後の活動について意見を出しました。

メンバーは、「自分たちも楽しめるものを考えたい」、「困難なことがあっても突き抜けたことをやりたい」などと話し、それに対し知事は、「試行錯誤しながらがんばってください」とエールを贈りました。

Town topics

1 / 24



01. 参加者で記念撮影。
02. 活動について語るリーダーの山瀬さん。



01

02

善き出逢いに感謝

片野 道雄さん（鵜殿）



福井県にある永平寺というお寺で約4年間修行し鵜殿に帰つてから3年余りが経ちました。

私の一日は早朝の坐禅から始まります。日中は父親である住職の補佐をし、法事、清掃などをを行い、特に今は御詠歌の習得に力を入

れています。

夜は週に2回ほど幼稚園のころから続いている柔道の道場に行き、ずっとお世話になつている紀宝柔道会の莊司先生の指導のお手伝いをさせていただきながら私自身も稽古をさせていただいています。

小中学生の生徒たちと一緒に稽古していますが、中学生が相手ともなると、力も強くなつてくるので中々大変です。

柔道は「礼に始まり礼に終わる」という言葉があるように礼儀を重んじるスポーツ（武道）です。道場に出入りするときや、稽古や試合の前後に必ず礼をします。柔道が強くなることも大切ですが、強くなるためには稽古する道場や一緒に稽古する相手が必要です。

私自身、柔道を通してそういう場所や人に感謝するという気持ちが大切になるということを学ばせていただいています。柔道の技術は未熟で基本的なことしか言えませんが、そういった礼儀を少しでも生徒たちに解かってもらえるよう自分も率先してやっています。

また、柔道を通してよかつたと思ふことはさまざま人々と関わりを持つことができたことです。

PROFILE

かたの みちおさん

住職の補佐をしながら柔道にも精を出している片野さん。「柔道を通して善き出逢いがたくさんありました。柔道楽しいですよ！」と話していました。



片野さん愛用の道着

4月号は井田の森尾賢太さんです。片野さんからは、「いつもお世話になっています。またそのうち遊びに行くからよろしくね。」

そして鵜殿に帰つてきてからも、莊司先生を始めとする指導者の方々、生徒たちそしてその保護者の方々、自分より若い世代の卒業生たちなど、多くの人との関わりの中でたくさんのこと学ばせていただいています。

そんな柔道ですが、怪我が多いスポーツなので、無理なく体が動く間は続けていきたいと思っています。

高校生まで生徒として紀宝柔道会でお世話になりましたが、東京の大学に進学して、柔道部に入部しました。柔道部の仲間たち、ほかの運動部員、また遠征や大会などでほかの大学の柔道部員とも交流がありました。

高校生まで生徒として紀宝柔道会でお世話になりましたが、東京の大学に進学して、柔道部に入部しました。柔道部の仲間たち、ほかの運動部員、また遠征や大会などでほかの大学の柔道部員とも交流がありました。

はしゃぎっ子

のざき やまと
野崎 大翔くん（神内）平成29年3月21日生まれ
真紀さん＆ともみさんの長男

働く車が大好きで、見るとテンションが上がってしまう大翔です！毎日げんきいっぽいで、妹が大好きなやさしいお兄ちゃん。これからもいっぽい笑顔をみせてね♥…お母さんから

③ 3月生まれの3歳児

うえじ むぎ
上地 麦ちゃん（成川）平成29年3月7日生まれ
俊輝さん＆心さんの長女

お絵描きが大好きな麦ちゃん！いつもたくさんの絵のプレゼントありがとうございます♪これからもお兄ちゃんたちと仲良く元気に大きくなってね！麦ちゃん大好きだよ♥…お母さんから

はまぐち しと
濱口 月兎くん（鶴殿）平成29年3月2日生まれ
明宏さん＆梓さんの次男

笑って泣いて怒って毎日全力のしとです！トーマスとパウ・パトロールが大好きで、お兄ちゃんとけんかしても負けないよ！これからも元気でたくましく育ってね♥…お母さんから

[募集] 満3歳の誕生日を迎える子ども（平成29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31日（火）まで。

若い衆登場



お金のために旅行にいきたい！

下 ゆかり さん（桐原・22歳）

◆ お仕事は？

新宮市の居酒屋でアルバイトをして約1年になります。

主にホールに出て注文を聞いたり、料理を運んだり、お会計をしたりしています。お客様がたくさん来られて大変な時もありますが、お客様が喜んでくれるのを見るとやりがいを感じます。

がたくさん来られて大変な時もありますが、お客様が喜んでくれるのを見るとやりがいを感じます。

◆ 趣味は？

映画を見たり、音楽を聞いたりすることです。特に洋画が好きで、一番好きな映画は、「アベンジャーズ」です。

◆ 町にひとこと
お金をためて、友ヶ島や石垣島へ旅行に行きたいです。

自然が豊かで、人も温かく、住みやすい町だと思います。

◆ 今 の 目 標 は？

やさしくて、頼りがいのある人がいいですね。

◆ 好きなタイプは？

石垣島と和歌山県の友ヶ島に行きたいです。友ヶ島は、ジブリ映画の「天空の城ラピュタ」の雰囲気が味わえる神秘的なところで、ぜひ行ってみたいです。

◆ 旅 行 に 行 く と し た ら ？

3月

町の人口	- population -
令和2年1月末現在(前月比)	
人口	10,870 (-3)
男	5,081 (-7)
女	5,789 (+4)
世帯	5,253 (+1)
	(外国人を含む)

主な電話番号		- telephone -
役場総務課	(33) 03333	
役場企画調整課	(33) 03344	
役場総務課(防災対策室)	(33) 03335	
役場産業振興課	(33) 03336	
役場基盤整備課	(33) 03577	
役場税務住民課	(33) 03337	
役場環境衛生課	(33) 03338	
役場福祉課	(33) 03339	
役場みらい健康課	(33) 03555	
役場出納室	(33) 03400	
教育委員会	(33) 03411	
議会事務局	(33) 03422	
役場環境衛生課(水道)	(33) 03433	
地域包括支援センター	(33) 01755	
相野谷診療所	(34) 00111	
鶴殿図書館	(32) 46466	
まなびの郷	(32) 02441	
神内福祉センター	(32) 20233	
鶴殿福祉センター	(32) 09577	
予育支援センター	(32) 46888	
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！

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

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

禁煙が実施されています。

これによりすべての生活

の場面で、たゞこの煙にさ
らされないことがルールに
なりました。

なたはこを吸われる人は、吸う際には望まない受動喫煙を生じさせないよう、

▼詳しくは、熊野保健所保健衛生室健康増進課（☎0597-89-6115）までお問い合わせください。

まどぐち国民年金

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年

学生納付特例制度のご案内

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納

「特例制度」があります。

対象となる方は、学校教

育法に規定する大学（大學院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年

4月から協会けんぽの 保険料率が一部変更

▼ 詳しくは 役場税務住課 国民年金担当 (☎ 33-10337) 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18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。

(扶養親族等の数×38万円)
学生納付特例の承認期間
は4月から翌年3月までと
なりますが、承認を受けた
場合は、4月初めに再申請

【所得の目安】 118万円±
(扶養親族等の数×38万円)
三内村特別の承認申請

井田（ハセデ池となり）
9区画（1区画約30m²）
利用料金 1,000円／月
申込期限 随時受付（先着順）
〔申込先〕 役場産業振興課
※印鑑を持参

▼詳しくは、全国健康保険協会三重支部（☎ 059-225-3317）までお問い合わせください。

ふれあい農園の入園者を募集

グリーンツーリズム推進委員会は、ふれあい農園の入園者を次のとおり募集し

ています。

※対象者は、全国健康保険協会三重支部発行の健康保険証をお持ちの方です。

今月（3月）の
「紀の宝みなと市」

① 3月6・13・27日、午前9時15分から10時15分、保健センター
② 3月6・13・27日、午前10時30分から11時30分、保健センター
③ 3月4・11・25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（☎3310355）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

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。



提供：二村さん



—昔の風景写真を募集します—

広報きほうでは、みなさんのお宅に眠っている昔なつかしい風景写真を募集します。

本人またはご家族が撮影された、著作権を完全に保有されているものに限り、受け付けさせていただき、このコーナーでご紹介させていただこうと思っています。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。

残念ながら、この旅館は昭和18年に火事で消失してしまい、その後は、社宅や民家などが建設され、今の姿となっています。

二村さんにお話を伺ったといふ、これらの中間は100畳もの広さがあったほか、鮎田かり温泉を引いており、筏師などが利用し、とても賑わっていたといふことです。

二村さんにお話を伺ったといふ、これらの中間は100畳もの広さがあったほか、鮎田かり温泉を引いており、筏師などが利用し、とても賑わっていたといふことです。

「御船荘」の写真をご紹介します。この写真は成川の二村凱子さんのお宅にあつたもので、昭和10年代の前半に撮影されたものだそです。

[写真中央部]には大きな建物がいくつも立ち並んでおり、現在の写真と比べてもその大きさは圧巻です。また、夕暮れ時に撮影したのか、旅館の灯りが川に反射しています。

二村さんにお話を伺ったといふ、これらの建物すべてが旅館だったそうですが、鮎田かり温泉を引いており、筏師などが利用し、とても賑わっていたといふことです。

残念ながら、この旅館は昭和18年に火事で消失してしまい、その後は、社宅や民家などが建設され、今の姿となっています。

（新年明々、福が途切れた男 田中健太郎）

節分といえど

広報きほう
田中さん。

いきなりですが、節分といふと「田まき」と「恵方巻」を思い浮かべる人が多いのではないかでしょうか。今回は恵方巻の食べ方にについて少しお話しさせてもらいます。

ネットで調べてみると、恵方巻を食べる時には、①太巻きを1本包丁で切り落とし用意する。（太巻きを包丁で切ってしまうと、縁が切れたり、福が途切れてしまうため）②その年の恵方を向く。③願いごとをしながら黙々と食べる（食べてこねるのもお話し）ことや福が逃げてしまつたため、といふような正しい作法があることを最近、初めて知りました。

ちなみに、節分の日に僕の家では、田が包丁で切つたであろう太巻きが食卓に並んでいました。

今昔物語

その39

旅館
「御船荘」

成川地区

三重県広報コンクール (町部)で特選を受賞

「令和元年三重県広報コンクール」の審査が先日行われ、性の多様性の特集などを掲載した「広報きほう12月号」が広報紙部門(町部)で特選を、広報きほう10月号の表紙が一枚写真の部で入賞しました。

これもひとえに、取材やインタビューを引き受けていただいた方々をはじめ、広報に関わっていたいただいたみなさんのおかげです。本当にありがとうございました。

これからもみなでよし樂しまいただけの広報紙を田舎しがくばつあるべ、応援もへじくお願ひします。

（みんなさんの感想が励みです 愛野裕基）

広報の部(町部)
特選の広報12月号広報
田中さん。