

# Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2020 vol. 179

12月号

人生の自己申告書

自分史

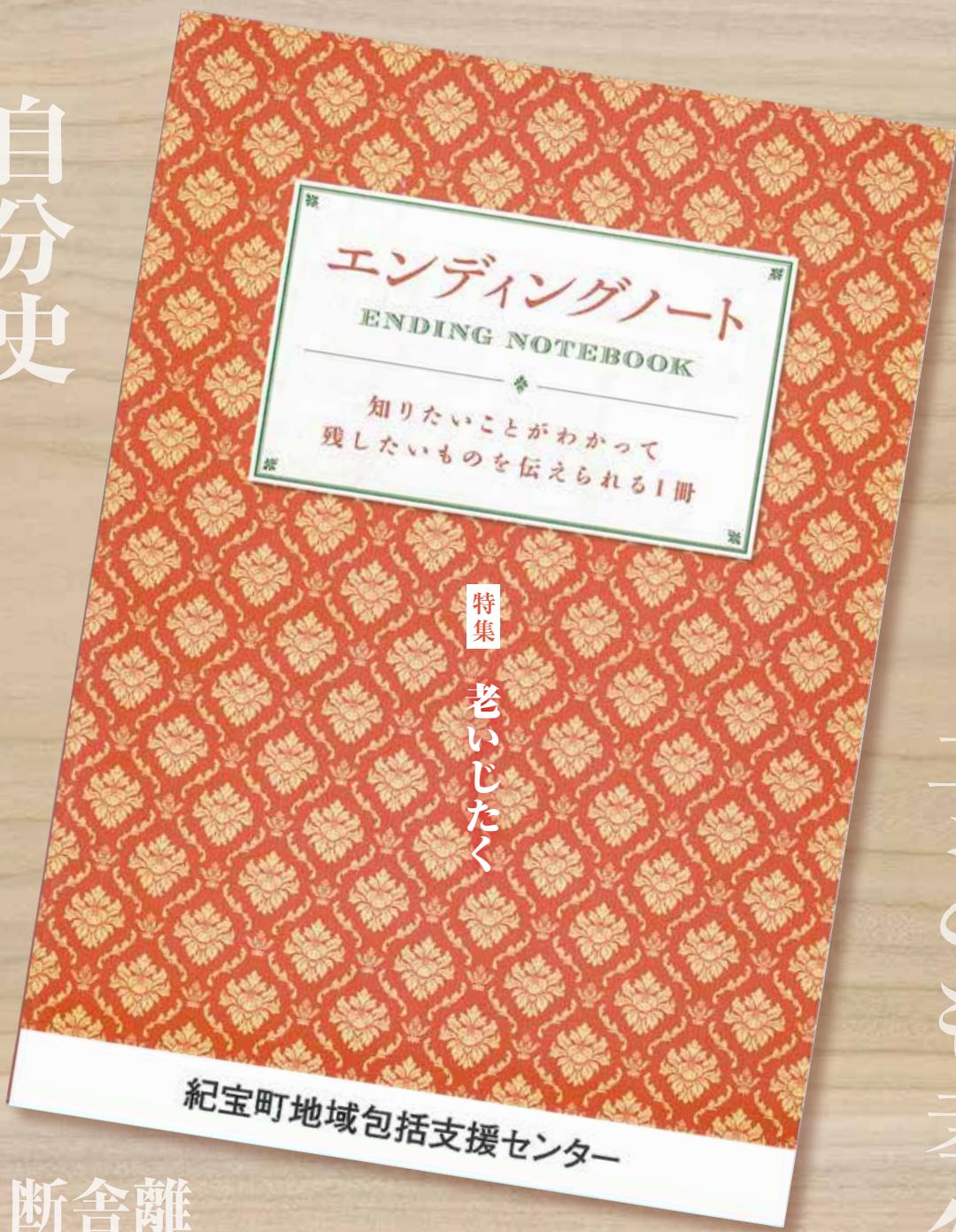
古いの準備運動

断舎離

医療・介護

人生会議

子ども孝行



みなさんは、人生の最期をどのように想い描いていますか。どこか自分にはまだ早く考えていない、何とかなるだろうと思つてゐる人が多いのではないかでしようか。

人生100年時代といわれる現在、たとえ今は元気だとしても、事故にあつて長期入院することになつたり、病気や身体の衰えなどで判断能力が低下したりと、もしものときは誰にでも思いがけないタイミングでやってきます。

その際に、後悔せずに済むよう、また遺される人への思いやりとしてだけでなく、自分の意思表示として老いじたくは必要なことです。

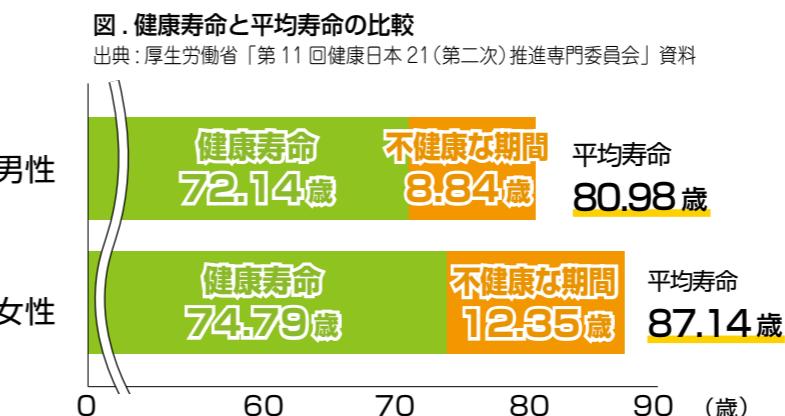
ひとりでも多くの方が、人生の最期を自分らしく終えられるように老いじたくについて考えてみませんか。

## 特集 老いじたく



# これから始める 自分らしい老いじたく

# これから始める



日本は長寿大国ですが…

日本人の平均寿命は、平成28年現在で男性が80・98歳、女性が87・14歳と世界の中でもトップクラスの長寿大国です。

しかし一方で、自立した生活を送れる期間「健康寿命」が、平成28年時点では男性が72・14歳、女性が74・79歳となつており、平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いことが分かつています。

この差は認知症や介護、寝たきりといった日常生活に制限のある「不健康な期間」を表しています。

老後を健康的にいきいきと過ごすために健康を維持することは大切ですが人間だれしも老いていき、さまざまなものの中でもトップクラスの長寿大国です。

不安を抱えていきます。

みなさんは「老いじたく」という言葉を知っていますか？

これは、自分らしく最期まで安心して暮らせるように老後の安心設計として、また、もしものことがあっても遭された人たちにでかけるだけ苦労をかけずに事前に準備しておくことです。

老いじたくは本人にとつてはもちろん、家族にとつても一緒に時間を充実したものにするために重要なこ

# 老いじたくを 考えたことはありますか

健康に不安を感じた、また家族や友人が亡くなつたなどといったことが挙げられます。

しかし、老いじたくを始めることに年齢は関係なく、早く始めることにデメリットはありません。さらに、早いうちから始めておくことで、気力や体力がある状態でさまざまな手続きを行つたり、計画を立てたりできること、また親の老いじたくを理解することによりよいサポートができます。

残りの人生を考えることは、これから的人生をどう生きるかにつながります。

人生の最期を自分らしく、満足して迎えるために、物事をしつかり判断できるうちに老いじたくについて考えてみませんか。

成年後見人制度とは、認知症などにより判断力が低下してしまった人を支援するための制度です。

判断能力が不十分な状態になると、財産の管理や契約などが困難になってしまいます。そのため、本人の代わりに財産の管理や契約行為を支援する後見人を決めるものです。

判断能力がある人が将来に備えて後見人などを決めておく「任意後見制度」とすぐ成年後見人制度を利用するために「法定後見制度」の2種類があります。

## 成年後見人制度

2種類が一般的に有効な遺言とされています。



# Interview

**準備**をしておくことに  
越したことはない

山田さん夫婦は、任意後見人の契約や尊  
厳死の宣言書など老いじたくをしっかりと  
されています。ここでは、山田さん夫  
婦が老いじたくをすることになったきっ  
かけやその想いを聞いてみました。

やまだ じゅうじ さん さなえ  
山田 十司 さん 早苗 さん(井田)

**老**いじたくに取り組ん  
だきつかけは2つあり、1つ目は、私たち夫婦には子どもがおらず、親戚は遠方にいて頼ろうにも頼れないので、なるべく早く準備をしておかなくてはいけないと夫婦で話し合ったことです。

けてもらいました。  
実際にやってみると公証役場の方など助けてくれる人も多く、夫婦の間で意見が対立することはなかつたためスムーズにいきました。ひと通りやり終え、今は何があつても大丈夫という安心感が大きいです。ただ、すべて終えたわけではなく、今は家のものを整理することに取り組んでいます。人の人生は最期を迎えるまでにやらなくてはいけないことがたくさんあるということを感じさせられました。

何とかなるだろうという人が多いですが、たしかに、きちんとしていてもうまくいくかどうかはわかりませ

**認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。**

**死後事務委任契約**

人が死亡すると葬儀や納骨、生活用品の処分などさまざまな手続きがあり、そういった自分の死後に生じる事務手続きを生前にうちに誰かへ委任しておくことができる制度です。

**日常生活自立支援事業**

新宮市にある公証役場で、  
高齢になり判断能力がなく  
なつたときのために任意後  
見人の契約や病気などが進  
行し回復の見込みがないと  
きの延命治療を行わないと  
いう尊厳死の宣言書、亡くな  
なつたときに財産をどうす  
るかという遺言書を作成し  
ました。

また、普段からお世話に  
なつているお寺に相談し、  
どのように葬儀を執り行う  
かを決めたほか、戒名もつ

ん。しかし、準備をしていいのとしているのではないのでは遺される人にとつても大きな違いがあると思います。

これから、老いじたくを始める方に伝えたいことは、まずは公証役場などで情報を知り、夫婦や家族など身近な人と話し合いをすることが大切だと思います。話し合った結果、この人はこんな最期を考えているんだと知ることは、自分のためにも家族のためにも必要なことだと思います。

病気や怪我などで回復の見込みがなく死期が迫ったときに延命治療を行わず人間としての尊厳を保ちながら死を迎えることと定義されています。

尊厳死を望む場合には、日本尊厳死協会に入会し、「尊厳死の宣言書」に署名するか、公証役場で「尊厳死宣言書」を作成する方法があります。

尊嚴死

死後事務委任契約

日常生活自立支援事業

病気や怪我などで回復の見込みがなく死期が迫ったときに延命治療を行わず人間としての尊厳を保ちながら死を迎えることと定義されています。

尊厳死を望む場合には、日本尊厳死協会に入会し、「尊厳死の宣言書」に署名するか、公証役場で「尊厳死宣言書」を作成する方法があります。

# エンディングノート



山田さん夫妻のようにしっかりと準備をしておくのが最善ですが、何をしたいかわからないときは、エンディングノートを書いてみることをおすすめします。エンディングノートには老いじたくに必要なことがひとつ通り載っているので、老いじたくの第一歩として、取り掛かってみませんか。



## エンディングノートに書く主な項目

### ② まわりのひとのこと

万が一のときが起こった場合に連絡してほしい親戚や仲のよい人などについて書いておきましょう。特に親族の一覧は相続のときにも必要になってきます。

またペットを飼っている人は何かあったときにペットを世話してもらうために必要なことなどを書いておきましょう。

### ④ 財産

貯金や不動産、保険など家族に残す遺産のことだけでなく公共料金やカードでの支払いについても書いておきましょう。

遺産の分配について希望を書くこともできますが、法的な効果はありませんので、法的な効果を求める場合には公証役場で遺言書を作成する必要があります。

### ⑥ その他

個人情報などが含まれるパソコンや携帯電話などを始めとした遺品の整理についてや大切な人へのメッセージなどを書いておきましょう。

### ① わたしのこと

氏名や生年月日など自分の基本的な情報のほか緊急連絡先、保険証の情報などを控えておきましょう。

また、メモ欄に自分史や、これからどうしてもやっておきたいことを書くことで、自分自身の人生を振り返ってみるのもいいかもしれません。

### ③ 医療・介護

医療や介護の場面でどんなケアをしてほしいの希望はいざとなってからだと伝えることができないこともあるため、元気なうちから考えておく必要があります。

かかりつけのお医者さんや、持病がある場合は書いておきましょう。

### ⑤ 葬儀・お墓

あなたが亡くなったあと、家族は悲しみのなかで葬儀やお墓についての判断を次々と下していくことになります。そのとき家族の助けになれるようあなたの意思、希望を具体的に書いてみましょう。

+ エンディングノートを通して  
子どもの負担が減らせれば +

今年妻が病気で他界し、今も家族とともに家の片付けや相続などを行っています。事前に妻を交えて家族でいろいろと話し合ってきたつもりでしたが、なかには確認不足で困ったこともあります。

今回エンディングノートの存在を知り、実際に書いてみたところ、このノートは、もしものときに備え考えておくべきことや、必要な情報をまとめてくれているので、すごく便利だなと思いました。

また、書き上げたノートをもとに子どもたちと話し合つてみると、自分には当たり前のことでも、子どもたちが知らないことがあつたり普段話しづらいけど知つておいてほしいことが話せたりしました。

なかなか踏み込んだ会話をしづらい話題だと思いますが、このノートを通し家族で話合うことで、得られるものは多いと感じます。



なかにし たか お 仲西 孝夫 さん (鶴殿)

### 書き方のポイント

**いきなり完璧を目指さず  
書けるところから始める**

エンディングノートを書き始めるときは最初から完璧に埋めていくのではなく、書きやすい項目や自分がこだわりたい項目などから進められるのが、挫折せずに進められるコツです。書きたいと思ったときにすぐ手に取れる場所に保管し、時間のあるときに少しずつでも書き進めていきましょう。

また、すべて手書きである必要もないので、コピーや写真を貼り付けても問題ありません。自分の気持ちを整理するためのものもあります。大切な人や思い出を一つずつ思い返しながら書いてみてはいかがでしょうか。

### 緊急時に必要な項目を書く

基本的に書きやすい項目、興味のある項目から書き進めて問題ないですが、ものときに備え、持病について

一度書き終えた項目でも、後になってから考えが変わることもあります。そんなときは、遠慮なくどんどん修正しましょう。ただし、日付もいつしょに修正しておきましょう。また、ただ項目にチェックを入れるだけでなく、その理由を入れておくことで自分の考え方の変化に気づくことができます。

### 何度も書き直す

で、余命の告知、加入している保険、何かあったときに連絡をしてほしい親戚や知人など、緊急時に必要なことを書いておくと安心です。

# エンディングノートを活用した 古いじたくのステップ

## 2 ざっくりと書いてみる

まずは、自分が大事に感じること、何かあったときに必要な緊急性の高いもの、書きやすい項目などから書き始めてあまり悩まずに記入しましょう。記入したページには必ず日付を入れておきましょう。どうしても書くのが難しい項目は記入しなくても問題ありません。

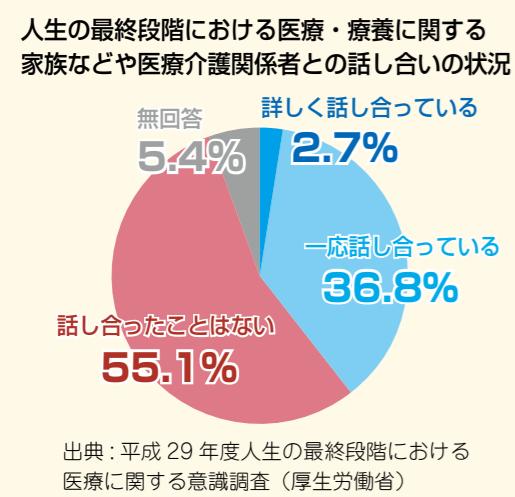
## 4 話す・伝える

エンディングノートに記入した内容を家族と話し合ってみてください。話し合うことで、自分の考えを家族に伝え、家族の考えを聞くことができます。

また、話し合うことができなくても、エンディングノートを書いたことは伝えるようにしておかないと、せっかく書いてもその存在を誰も知らなければ、意味がありません。

## 6 形にする

エンディングノートを記入し、家族と話し合うことはとても大切なことです。しかし、エンディングノートには法的な効力がないため、必要があれば、遺言書を作成したり、成年後見人制度を利用します。また、家の片付けや遺影を選んでおくことも立派な古いじたくになります。



## 1 エンディングノートを用意する

エンディングノートは、町地域包括支援センターで配布しているほか、書店で販売しているものや、インターネットからダウンロードすることができるものもあります。それぞれのノートによって、書く項目や量に違いがありますので、まずは配布しているエンディングノートへ書いてみましょう。

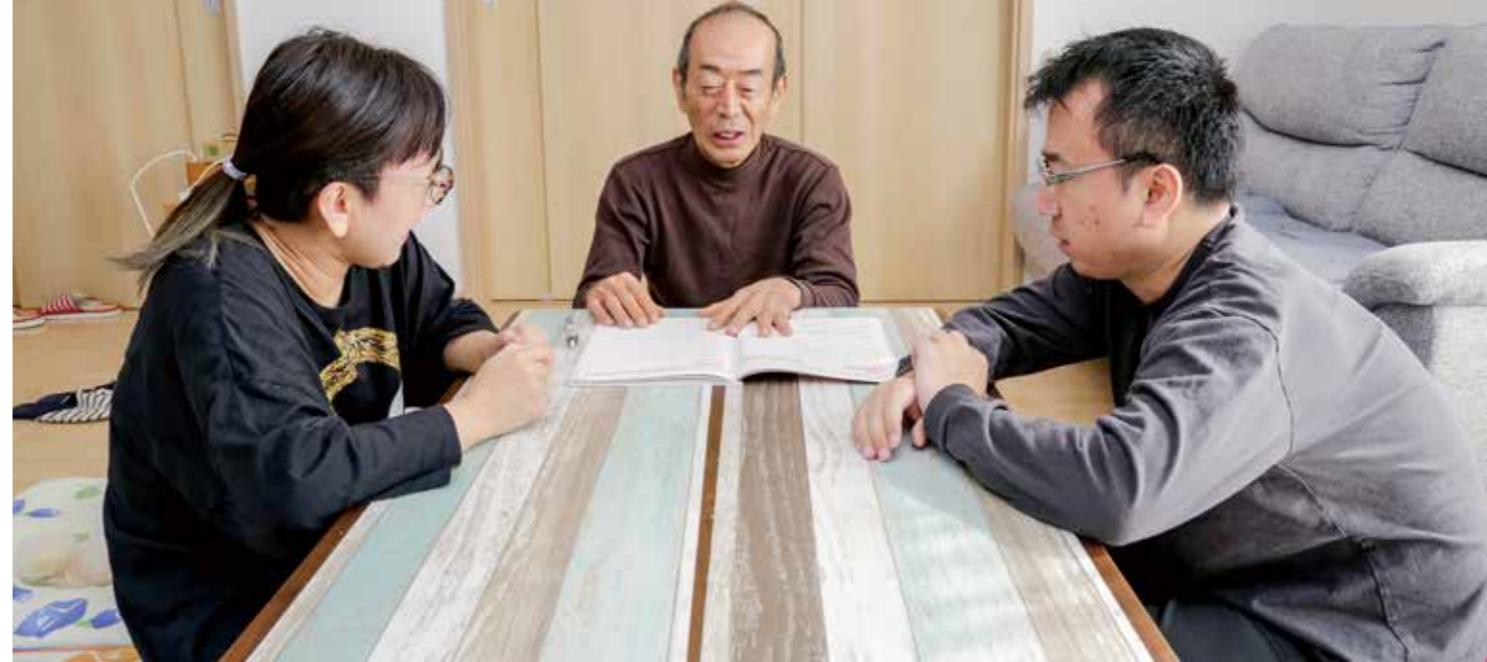
## 3 理由を書く

ざっくりと書いた内容やチェックを入れた項目について、その理由や考え方を書けるところは書いておきましょう。自分の考えが整理できますし、家族で話し合いをするときに役に立ちます。

また、遺された家族が判断をしていく際のヒントになることがあります。

## 5 修正・加筆

家族と話し合った内容を踏まえて、エンディングノートを読み返し、考えが変わった点を修正するほか、考えがまとまったことで、これまで空欄にしていた箇所が埋められるようになっていれば、記入しておきましょう。



### 書き終わったら 話し合いをするための準備

エンディングノートを書くことは、周りの人たちのことを想い、周りの人たちが迷いや困難から解放されるために行う思いやりを形にした行動ともいえます。また、エンディングノートに書くことで自分の考えが整理され、ほかの人に自分の気持ちが伝えやすくなる効果もあります。そのため、エンディングノートをいったん書き終えた後は、書いた内容を家族やまわりの人たちと話し合って、お互いの理解を深め合うことが大切です。

エンディングノートは老いじたくをするうえで便利なガイドです。しかし、法的な効力はないので、相続話し合うことでエンディングノートに書いてあつたことと違う結論になることもあります。そうして何度も話し合い、自分自身の考えが変わったときはエンディングノートを見直し、修正していく過程を続けていくことが、大事なのではないでしょうか。

エンディングノートは老いじたくを進めていくことで、自分の人生を見つめなおし、残りの人生で何をしたいのかが見つかることもあります。また、老いじたくを進めていくことで、自分の人生を見つめなおし、残りの人生で何をしたいのかが見つかることもあります。

あなたが望む医療やケアについて自分で決めたり、

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これから医療や

ケアなどについて自分で決めたり、

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これから医療や

ケアなどについて自分で決めたり、

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これから医療や

ケアなどについて自分で決めたり、

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これから医療や

ケアなどについて自分で決めたり、

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これから医療や

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これから医療や

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これから医療や

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これから医療や

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これから医療や



### 家族と一緒に話す

エンディングノートを書くことと同じくらい、あるいはそれ以上に家族と話し合うことが大切です。いくらエンディングノートを書いても、書いたことを誰も知らないかもしれません。

また、あなたの希望と家族の希望が異なる場合もあるかもしれません。そのためにも、エンディングノートを書いたら、家族と話し合い、お互いの気持ちや価値観を理解し合うことが重要です。





よい人間関係を築くことも  
老いじたくの一つです

紀宝町社会福祉協議会  
小山 高司 主任ケアマネジャー

care manager

**自分がどうありたいか**  
**準備をしておく**

エンディングノートを書いておき、もしものときのために、困らず済むように、エンディングノートを渡しています。

しかし、渡したら渡した今まで、自ら書いている人は少ないと思います。エンディングノートを開くことで、どのような準備が必要なのか知ることができます。実際に利用者の方が、もしものときのために、困らず済むように、エンディングノートを渡しています。

エンディングノートを書いていない人の中には、自分はまだ元気だと思っています。しかし、急に判断能力が低くなる方が多いように感じます。

ケアマネジャーとしてもそういった方に最期をどのように迎えいか聞けることが当たり前になればいいと思います。そういった本音の想いを私たちケアマネジャーが引き出し、記録しておくことも大切なことだと思います。そのため、自分の過去からと感じています。

**人間関係を考えることも  
老いじたくのひとつ**

家族がどこまで本人の想い  
を知っているかが大事

くまのなる在宅診療所  
濱口 政也 院長



home health care

### 在宅医療を始めたきっかけ

入院中のおじいちゃん、おばあちゃんが「家に帰りたい。家に帰りたい」と言いながら願い叶わずに病院で亡くなりました。故郷でと地元の病院に転院してくる方もみてきました。

在宅医療を始めたきっかけは、そうした経緯から「家で過ごすという選択肢」を作りたいと思ったことです。

4年前から紀南病院にて在宅医療を細々開始しました。

そして、令和2年7月、在宅医療の拡充を目的として「くまのなる在宅診療所」を開設しました。紀南病院での取り組みも併せて現在60人ほどの方を自宅でお見送りさせていただきました。

本人が在宅での医療を希望していても、家族が病院の方が安心といわれることがあります。

### 在宅医療は心配?

# 現場の声

それぞれの現場で実際に、老けアマネジャーや医師に現場の  
voice of workers

### よりよい最期を迎えるために

もつとも重要なことは、どのように最後を迎え、どう過ごしたいのかを家族と一緒に考え、自身の想いを共有していくことがあります。これが漠然とある不安に支配されることなく、どういったことが不安なのか、整理しておくことが大切です。

あります。しかしその安心はいつたい何をもって安心なのでしょうか。

入院している場合でも、医師や看護師が常についているわけではありません。定期的にある巡回で、急変などに気づいたときに家族に連絡をします。つまり巡回にいったときにはすでに亡くなっていたことがあります。

漠然とある不安に支配されることなく、どういったことが不安なのか、整理しておくことが大切です。

おくことです。最後をどのように迎えるかを考えることは、どう生きいくかを考える逆算になります。その中でやりたいことをピックアップしておくことも大切です。

### 医療はその人がその人らしく生きるためのひとつの手段

最期を迎える場所が、病院であれ、自宅であれ、そこに優劣はありません。在宅医療は、あくまでも自宅や住み慣れた場所で過ごすための手段のひとつです。その人がその人らしく生きていくことを応援できたらと思います。

自宅で過ごすには、家族、福祉介護などさまざまな人の支えるさまざまな人が、一生懸命この地域での在宅を支えようとして奮闘しております。

立してはじめて在宅医療の出番となります。在宅医療は手段のひとつで、みなさんを支えるさまざまな人が、一生懸命この地域での在宅を支えようと、もしものときに助かります。

まずは、できるところから始めてみるといいかもしれません。

「この地域でよかつた」と胸を張れる地域を作っていくましょ。

古いじたくは

# 遺される人への思いやり



町地域包括支援センター

みなみともなり

南 友也 主任ケアマネジャー

## エンディングノートを作成したきっかけ

町が古いじたくを啓発するきっかけとして、ケアマネジャーが支援をするにあたつたいか聞ける雰囲気ではないかつたことがあります。

そして、本人が最期をどこで迎えて、本人に最期をどこで迎えたいか聞ける雰囲気ではないかつたことがあります。

そして、本人がどんな医療や介護を受けたいのか考えてもらつてみると介護や医療側はそれぞれの支援に入りやすくなります。

そのような経緯から、医療や介護のことを本人と家族、支援者らが共有できるようにエンディングノートを作成しました。

このエンディングノートは、

医療や介護だけでなく葬儀のこと、財産のこと、成年後見制度など、古いじたくに関係

するものを包括的にカバーしているので、何を考えるべきか、どんな準備がいるのかがわかりやすくなっています。

## 自分だけで終わらせずまわりの人々に伝える

自分の想いを遺していくには身寄りがない、いても疎遠子どもがいないから書かなくてもと言う人がいますが、そういう場合は、他人に判断を任せることになります。古いじたくを考えるまでもうかもしません。家族などがいない人ほど自分の想いを遺すことが必要なではないでしょうか。

自分の想いを身近な人に伝え、話し合うことで、自分自

身の「あり方」についてさまざまな気づきが得られるかもしれません。また、身近な人の意思を統一しておくことも大切です。

そして、話し合いは一度だけ終わらせず、繰り返し話すことが必要です。

## 古いじたくを考えるきっかけになれば

町では、古いじたくなどに集まりで、啓発活動を行っています。古いじたくを考えるきっかけとして一度参加してみてはどうでしょうか。

今回の特集をきっかけに、一人でも多くの人が自分らしく古いじたくが迎えられることを願います。



## 家族と話し合ってきつかけになれば

古いじたくのことをいきいきサロンなど地域の集まりで啓発をしています。

そこで、人生会議や医療、介護などの話をして、その場でエンディングノートへ記入する機会を作っています。ただ、自分の意思や判断に基づき進めるものなので、知りたくない、考えたくない人は配慮しています。

私自身、父親が51歳で亡くなっています。葬式、保険、人間関係、父はどうしたかったのかなどわからないことが多いありました。今でもあれで本当にやかつたのか考えることがあり、普段から話し合っておけばよかったです。

古いじたくについて、何から始めればよいか分からない場合はエンディングノートを開き、書けるところから書いてみてください。



01・02. 「いっぷく亭」にてエンディングノートについて説明する南主任ケアマネジャー。

# 想いを託す

あなたが故人を想うとき、その方はどんな表情をしていますか。

すべての人が、順当に年を重ね、人生を全うするわけではありません。

ある日突然、人生を閉じてしまふこともあります。

「老いじたく」というとつい目をそらしたくなる言葉ですが、自分と向き合って、今までの生きかたを見つめ、自分の今やこれからを考えていくことでもあります。

「ありがとう」の言葉は心の傷を癒してくれる言葉です。

ぜひ感謝の気持ちをエンディングノートに綴つてください。大事な人の心の負担を軽くすることができるかもしれません。



## Information 町教育委員会

町立小学校への通学区域を緩和

# 通学する小学校を選択できます



町教育委員会では、町立小学校への通学区域を緩和し、通学する学校を自由に選択できる制度を導入しています。これにより、町内に住所を有する小学校および中学校の来年度入学者の学区は、表①のとおりです。

現住所地以外の区域の小学校を希望される保護者は、下記のとおり、町教育委員会に申し出てください。

## ◆ 令和3年度小学校入学予定者

令和3年1月の初旬に、「入学通知書」を町教育委員会から配付します。通知書以外の学校への入学希望者は、1月20日（水）までに町教育委員会へ申し出てください。

表①：町立小・中学校の学区一覧

区分	居住する地区	通学できる学校
小学校	町内全域	井田小学校、神内小学校、成川小学校、相野谷小学校、鵜殿小学校
中学校	大里、井内、桐原、平尾井、阪松原	相野谷中学校
	井田、神内、成川、鮎田、鵜殿	矢渕中学校
	高岡、北桧杖、瀬原、浅里	相野谷中学校、矢渕中学校

## Information 生活資金の貸付制度

勤労者の生活安定と福祉向上のために

# 勤労者向け協調融資制度のご案内

町教育委員会では、勤労者の負担軽減のため、東海労働金庫と協調して、生活資金の貸付制度を設けています。

## ◆融資対象者

- ・紀宝町に1年以上居住し、住民基本台帳に登録され、引き続き居住する方
- ・前年度税込年収が150万円以上400万円以下の勤労者で、自営業でない方
- ・未成年でない方
- ・町税を完納している方
- ・東海労働金庫の指定する保証機関の保証が受けられる方

## ◆資金使途

- ・教育ローン（教育に係る資金）
- ・福祉ローン（出産・育児・医療・介護に係る資金）
- ・カーライフローン（自動車に係る資金）

## ◆融資額

200万円以内（育児費用については、妊娠から小学校入学前までに要する費用）

## ◆融資利率

東海労働金庫の定める一般勤労者の貸付金利利率表の店頭表示率より、年0.3%引き下げた率

▶詳しくは、東海労働金庫熊野支店（☎ 0120-191-803）までお問い合わせください。



## ◆在学中の児童について

現在、町内小学校に在学している児童で、現学校以外へ進級を希望する場合は、原則として次年度4月1日からになります。希望する場合は、12月4日（金）までに、町教育委員会まで申し出てください。

※通学手段の確保は、原則保護者の責任において行ってください。

## ◆町内中学校への進学

中学校への進学は、下記の学区一覧のとおりで、通学区域は緩和されていません。

▶詳しくは、町教育委員会（☎ 33-0341）までお問い合わせください。



地域包括支援センター  
紀宝町鵜殿324  
☎ 33-10175

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心して、その人らしい生活が送れるよう、介護や福祉などの相談に応じ、関係機関と連携して、みんなの健康、生活、権利などを守るお手伝いをしています。

地域の集まりへ出向き、エンディングノートや人生会議など老いじたくについての出前講座も行っています。今回ご紹介したエンディングノートについても、地域包括支援センター窓口にて配布していますので、お気軽にお問合せください。



社会福祉協議会  
紀宝町鵜殿1074-1  
☎ 33-0957

社会福祉協議会は、人と人とのつながりを支援し、地域の人びとが住み慣れた町で安心して、生活することのできる福祉のまちづくりの実現を目指してさまざまな活動を行っています。

事業の一例として、高齢者の食に関する貢物支援スーパー、困ったときは「お互いさん」事業や、配食サービス、福祉の店「アプローチ」では、移動販売・宅配支援等を行っています。なにかお困りごと、心配ごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

# 相談窓口

consultation desk

役場福祉課  
紀宝町鵜殿324  
☎ 33-10339



福祉課では、高齢者福祉、障がい者福祉、保育所、生活保護、国民健康保険、後期高齢者医療保険、医療費助成など住民の生活福祉にかかる仕事を行なっています。

高齢者の支援に関するものとして、老人クラブやシルバー人材センターへの支援、高齢者祝い金の支給、また、国民健康保険や後期高齢者医療保険に関する事務、病院などに支払うお金を補助するための事務などがあります。福祉に関する心配ごとなどがありましたら、ご相談ください。



熊野地方・家庭裁判所  
熊野支部  
熊野市井戸町784  
☎ 0597-85-2145

家庭裁判所では、家庭や少年非行に関する紛争を扱っており、相続に関する紛争など家庭や親族の間で起きたいろいろな問題が円満に解決されることを第一に考え業務に取り組んでいます。

また、認知症や障がいなどにより判断能力が不充分な方が安心して暮らせるよう支援するため、後見人を選任する業務を行っています。

遺産分割調停・審判、相続の放棄、法定後見制度の申し立てなどの手続きについて相談に応じます。



新宮公証役場  
新宮市緑ヶ丘2丁目1-31  
☎ 21-12344

公証役場では、公正証書作成、私署証書の認証などの業務を執り行っています。古いじたくに関しては、財産の管理などを委任する契約、任意後見契約、亡くなった後に葬式の執行や遺品の整理などを委託する契約、尊厳死宣言の作成といった業務を行っています。

公証役場が作成する公正証書は強力な証明力があるので、事前にこれらの契約、書類を作成しておくことで、将来の安心につながります。ぜひお気軽にご相談ください。

## Information 鵜殿図書館

ひとり何点でも応募できます

# 図書館・子育て支援センター 複合施設の愛称を募集します

町では神内の旧保健センターを改修し、図書館と子育て支援センターの複合施設として、来年春のオープンに向けて整備を進めています。この施設のオープンに先立ち、みなさんに親しみをもつてもらえるような愛称を募集します。

### 【募集内容・基準】

愛称として募集する名称は次の基準を満たしたものとします。

- ・施設の目的や特徴がイメージできるもの
- ・親しみやすく覚えやすいもの
- ・ほかの名称や商標などに類似していないもの
- ・自分が創作した未発表のもの
- ・ひらがな、カタカナ、漢字、アルファベットで表記されたもの

### 【募集期間】

12月1日（火）～25日（金）

※郵便の場合は当日消印有効

### 【応募資格】

町内在住者、在勤者、在学者

### 【賞品】

最優秀賞（1人）図書カード1万円分

※最優秀賞に採用された名称に複数の応募があった場合は、抽選で1人に決定します。



### 【応募方法】

所定の応募用紙に、愛称、応募者の氏名などを記入のうえ、以下の方法で提出してください。

**① 窓口への持参** 鵜殿図書館、町教育委員会、まなびの郷、子育て支援センター

**② 郵便** 紀宝町鵜殿 1410番地 鵜殿図書館宛

**③ FAX** 0735-32-0251

※愛称は何点でも応募できますが、応募用紙1枚につき1点の応募としてください。

### 【応募用紙】

応募用紙は今月号の広報に折り込んでいるほか図書館、町教育委員会、まなびの郷窓口、町ホームページで配布しています。

### 【愛称の決定】

愛称選考委員会にて愛称および受賞者が決定され次第、町ホームページなどで公表します。

▶詳しくは、折り込みのチラシを確認するか鵜殿図書館（☎32-4646）までお問い合わせください。

## Information 光の祭典 in 紀宝実行委員会

今年度はイルミネーションの点灯のみ

# 「光の祭典 in 紀宝」を開催します



紀宝町の冬の風物詩「光の祭典 in 紀宝」を、12月1日（火）から紀宝町ふるさと資料館前の広場で開催します。今年は新型コロナウイルス対策のため、規模を縮小しての開催となります。

ご来場の際には、3密回避やマスク着用など感染症対策にご協力ください。

なお、今年度は、イベント「キラフェス」は中止します。

### ◆ イルミネーション点灯期間

【場所】 ふるさと資料館前広場

【期間】 12月1日（火）～1月5日（火）

【時間】 午後6時から10時まで（ただし、12月31日㈭、1月1日㈮の2夜はオールナイト点灯）

▶詳しくは、光の祭典 in 紀宝実行委員会（事務局：役場企画調整課☎33-0334）までお問い合わせください。

## Information 役場みらい健康課

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】 12月6日（日）

【検診場所】 鮎田構造改善センター

◆新型コロナウイルス感染拡大予防のため、受付時間ごとの予約が必要です。

検 診 内 容	受付時間	定 員	料 金
◆ <b>胃がん</b> ※前夜9時以降は何も食事をしないでください（水、お茶は飲んでもかまいません） ※当日の朝は、水、お茶100mlまで飲用可能	午前8時30分～9時 午前9時～10時	計40人	40歳～69歳…500円 40歳未満…1,400円
◆ <b>前立腺がん</b> ※採血による検査です	午前8時30分～9時 午前9時～10時	計50人	69歳以下…500円
◆ <b>大腸がん</b> ※2日分の便を提出してください。（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
◆ <b>乳がん（マンモグラフィ検査）</b> ※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	午後1時30分～2時 午後2時～3時	計37人	40歳～69歳…1,500円
◆ <b>子宮頸がん</b> ※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～2時 午後2時～3時	計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、医療機関にご相談ください。

※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。

※一定の年齢の方には乳がん無料クーポン、子宮頸がん無料クーポンを5月に配布しておりますので、お持ちの方は当日ご持参ください。

※みらい健康マイレージ事業を実施しています。検診1つにつきスタンプが1個もらえます。

スタンプを5個集めて応募してください。（実施期間令和3年3月12日まで）



70歳以上の方は  
全ての検診が無料

## がん検診無料クーポンをご利用ください !!

一定の年齢の方に対し、「がん検診無料クーポン券」を配布しています。このクーポン券では、乳がん・子宮頸がん検診が無料で受診できます。この機会にぜひご利用ください。



無料クーポン券

## 1月以降のがん検診の予定

日 に ち	場 所	検 診 の 種 類
2月 2日（火）	大里多目的集会施設	大腸がん、胃がん、前立腺がん、乳がん（マンモグラフィ）、子宮頸がん
3月 3日（水）	紀 宝 町 役 場	

▶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。



みんなでサポート♪

# じつじほし「里親」のこと

重県内には、親の病気や事故、養育困難などのさまざまな理由により、保護者と一緒に暮らすことができない子どもたちが約500人います。県では、そんな子どもたちを家庭へ迎え入れ、あたかい愛情をもって、育ててくれる「里親」を募集しています。



## ● 里親とは

保護者と一緒に暮らすこと望む方で、三重県が適当と認められた方です。

里親になるためには特別な条件はなく、県が行う養育里親修了すれば、共働き世帯、未婚、高齢の方でも里親になることができます。

また、養育費として、里親手当、生活費、学校教育費、子どもの医療費などが支給されます。

## ● 里親の種類

保護者と生活ができるようになるか、自立して生活できるようになるまで（原則18歳まで）養育する里親です。

その他、専門里親、親族里親があります。また、施設で生活している子どもを、週末や夏休みなどに、数日間里親などの家庭で預かっています。

▲詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

▲詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

# 広報クイズ

## 【問題】

- ① 特集：○○じたく
- ② 図書館・子育て支援センター複合施設の○○を募集
- ③ 紀宝町に三度飛来した○○○トリ
- ④ 小型家電は「○○○○」の日に出してください
- ⑤ 今月の「紀の宝みなど市」は、12月○○日



## かめっこ詰め合わせ

※写真と種類が異なる場合があります

12月号の当選者へは  
抽選で当選の物が当たります

応募方法  
紀宝町内に在住の方

ハガキかメール（koho@town.kiho.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」にについてのひと言を書いて、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。



koho@town.kiho.jp

**◆締め切り**  
(応募総数43通・正解者42人)  
**11月号当選者**  
①オレンジ ②歯科医  
③パソコン ④保健 ⑤14  
賞品は「干物セット」

▲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。

▲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。



## 図書館だより

今月のおすすめ図書 テーマ “この年末にじっくり取り組んでみませんか？老いじたくの本”



### 人生の後片付け

曾野綾子 / 著 河出書房新社  
中年以降、突然、整理を趣味として生きるようになった著者が、老いを充実させ身軽な暮らしを楽しむための身辺整理の極意を伝授する。



### 迷いも悩みも手放す！人生を肯定できる片づけ

井田典子 / 著 主婦と生活社  
シニア世代の家の片づけのポイントは「命」と「財産」を守り、残された人生をよりよいものにすること。そのための片づけのヒント満載の1冊。



### シニア六法

住田裕子 / 監修・著 KADOKAWA  
介護トラブルやオレオレ詐欺、熟年離婚、成年後見制度や相続についてなど、シニア世代に必要な法律について、わかりやすく紹介する。



### 親に寄り添う、実家のちょうどいい片づけ

Emi / 著 白夜書房  
実家の母の入院をきっかけに整理収納アドバイザーの著者が両親と実践してきた毎日の暮らしの秘密を大公開！

## 今月のおはなし会

12月26日(土)



0歳～2歳 ①10:00～10:30、②11:00～11:30  
3歳～小学生 ①13:30～14:00、②14:00～14:30

※新型コロナ感染拡大防止のため中止や変更する場合があります。

◆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】町内在住の親子（先着各10人）

◆おはなし会開催について  
おはなし会を左記のとおり開催します。同じ内容で2回実施しますので、該当する年齢の①、②のどちらかに事前に図書館へお申し込みください。  
なお、ブックポストに入りきらない場合は、持ち帰り、後日ご返却ください。

◆年末年始は休館します  
鶴殿図書館は、12月27日(日)から1月4日(月)まで休館します。休館中の本の返却は、玄関左横のブックポストをご利用ください。

▲詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

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

▶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。

開設日	会 場	開設時間
月曜日	桐原生活改善センター	9:00～10:15
	平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
	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	飛雪の滝キャンプ場	9:00～10:15
	北桧杖多目的集会施設	10:30～11:45
	中村多目的集会施設	13:30～14:45
	（先着各10人）	





今年は2部構成で開催

## 飯盛保育所で運動会開催

飯盛保育所は10月18日、飯盛保育所園庭場で運動会を開催しました。今年は新型コロナウイルス対策として年齢で区切り2部構成で開催。各部とも準備体操としてどうぶつ体操を踊り、子どもたちは笑顔いっぱいの表情でかけっこや踊りなど競技を楽しんでいました。

保護者たちは、子どもたちの様子を熱心に眺め、笑顔で応援していました。

Town topics  
10 / 18



日ごろの成果を発表

## うどの幼稚園が音楽発表会を開催

うどの幼稚園は10月23日、まなびの郷で音楽発表会を開催しました。今年で3回目となる音楽発表会は、保護者や地域住民の方に、日ごろの子どもたちの学習成果を見てもらうために行われたものです。

今年は新型コロナウイルス対策を行い、規模を縮小したものの、園児たちは鼓隊「おどるポンポコリン」や踊り「ペコリナイト」などを元気よく披露しました。

会場では、保護者が手作りうちわで応援し、演奏や踊りが終わると大きな拍手を送っていました。

Town topics  
10 / 23



01. 踊り「ペコリナイト」。02. 鼓隊「おどるポンポコリン」。03. 踊り「ソイヤ！」。



01・04・07.かけっこ。02・05・08.GOOD LUCKY!!!。03・06・09.だんごサンキューです。

元気いっぱい!!一生懸命がんばりました

## 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10月24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に、リレーや玉入れ、タイヤ引きなど、さまざま種目が行われ、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・15・18.ストリートダンス  
成川っ子2020(全児童)。11.玉入れ  
12・14.全校リレー(全児童)。  
13.何がでるかな?(3・4年)。  
16.かけっこ・徒競走(全児童)。  
17.タイヤ引き(5・6年)



Town topics  
10 / 24



遊び場所がない子どもの遊び場を提供

## 「屋台deランチ」を開催

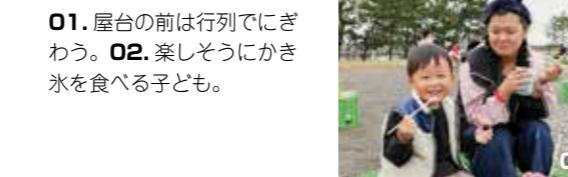
町商工会青年部は11月8日、鵜殿のふれあい会館裏の鵜殿港で「屋台deランチ」を開催しました。

これは、新型コロナウイルス感染症の影響で、遊び場が限定されている子どもたちに、屋台の雰囲気を味わってもらいながら、親子や友だちとともに楽しみの場を提供することを目的に開催されました。

会場では、焼きそばやホットドッグ、フライドポテトなど子どもたちに人気のメニューの屋台が並び、行列ができていました。

また、ゲーム機やお米、お菓子の詰め合わせなどが当たる抽選会も行われ、最後までぎわいをみせていました。

Town topics  
11 / 8



委嘱を受けた田尾さん（中央左）、石本さん（中央右）。

## 自衛官募集の環境づくりを担う 自衛官募集の相談員を委嘱

町と自衛隊三重地方協力本部は10月20日、自衛官募集相談員に委嘱された田尾友児さんと石本慶紀さんへの委嘱状交付式を行いました。

自衛官募集相談員は、自衛官志願者に関する情報提供および自衛隊地方協力本部の行う募集や広報への援助を行い、募集チラシの配布などに取り組みます。任期は、委嘱の日から2年間となります。

委嘱を受けた田尾さんは「地域のみなさんに協力してもらえるようにがんばりたい」、石本さんは「田尾さんと一緒にがんばります」と話していました。

Town topics  
10 / 20



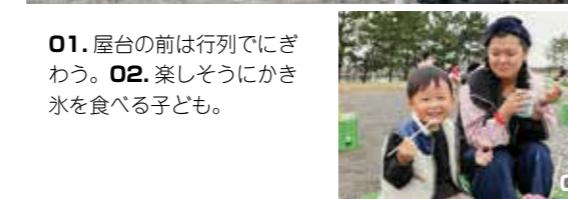
神幸船を先導する諸手船。

## 熊野速玉大社例大祭「御船祭」 諸手船が神幸船を先導する

熊野速玉大社例大祭の御船祭が10月16日、同神社と熊野川で行われました。今年は新型コロナウイルスの影響により早船競漕は中止となりましたが、鳥止野神社総代会が管理する諸手船は例年通り神幸船を先導しました。

諸手船は古くから、御船祭で神靈をのせた神幸船を導く大役を務めています。赤い衣装に身を包んだアタガイウチが、神靈を導く動きを表した「ハリハリ踊り」を舞いながら、御船島を3周して、対岸にある御旅所へ神幸船を導きました。

Town topics  
10 / 16



## 母親と父親が一緒に参加 子育てワークショップを開催

町では、10月24日、神内福祉センターで子育てワークショップを開催しました。

これは、これまでの子育て講座などでは主に母親が参加しており、母親だけでなく父親にも聞いてほしいという意見から、初めて夫婦を対象として開催しました。

まず、かずこ助産院の本館千予院長が子育てについて講演し、「親が子どもの安全基地になって」、「思春期に向け今から何でも話し合える関係をつくって」などと話しました。

その後、夫婦で子どものよいところや互いのよいところを書き出して、発表するワークショップを行い、参加者からは、「よく笑い、よく寝る」、「家事をしてくれる」などの意見が出していました。



子どものよいところを話し合う参加者

Town topics  
10 / 24



## 子育て支援センターでハロウィン 仮装姿でイベントを楽しむ

町子育て支援センターと町ママサークル「さくらんぼ」は10月22日、神内福祉センターで未就学児を対象としたハロウィンイベントを開催しました。

イベントの前に10月に誕生日を迎える子どもをみんなでお祝いし、パネルシアターや保護者と一緒に手遊びをしたあと、ハロウィンにちなみ作成したバッグを片手に、輪投げやひょこつかみなどのゲームを楽しんでいました。

ハロウィンにちなんだ衣装や人気キャラクターなどの仮装に身を包んだ子どもたちは、夢中になつて体を動かしたり、ゲームを楽しんでいました。

Town topics  
10 / 22



01 ~ 12. いろんな衣装に身を包みイベントを楽しむ子どもたち。

## はしゃぎっ子

12月生まれの3歳児

なかたに まおり  
**中谷 天桜莉**ちゃん(井田)平成29年12月24日生まれ  
友祐さん＆恵理さんの次女

いつもニコニコ笑顔のまおちゃん。お姉ちゃんと弟と一緒に外でお散歩や自転車に乗って遊ぶことが大好き！これからも天桜莉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

たつみ りと  
**辰己 李斗**ちゃん(神内)平成29年12月19日生まれ  
芹菜さんの次男

外で遊ぶのが大好きな李斗♥いつも走り回ったり、段差からジャンプしたり元気いっぱい！お姉ちゃん、お兄ちゃんの真似をしたりすくすく成長中♪これからも元気いっぱいです！お母さんから

PENRELAY  
No.178  
**ペンリレー**

私は生まれてからずっと紀宝町で過ごしてきました。地元に残ったのは元々都会への憧れもなく逆に知らない土地での生活に不安を感じ、残る方が気楽かなという思いからでした。特にこの土地に愛着を感じることもなく、なんとな

く日々を過ごしていました。  
そんな私が地元青年会に参加することになったから、副会長やつ友人から「オレ、青年会の会長やきつかけでした。突然の申し出に

## 青年会から生まれた地元への愛着

**東 和嘉**さん(鶴殿)

## PROFILE

**ひがし かずよし**さん  
青年会の活動に参加されている東さん。「大変なこともありますが、楽しいことはもっとたくさんありますよ」と話していました。



みこしを担ぐ東さん

KIHO YOUNG  
No.178  
**若い衆登場**

## 人がやさしく、温かい町！

**東 雄宏**さん(鶴殿・25歳)

## ◆お仕事は？

携帯の販売会社で働いて6年目になります。年末年始やゴールデンウイークなど長期間の休みがなく大変なところもありますが、後輩のスタッフの成長を感じられるときが一番やりがいを感じます。

## ◆趣味は？

お酒を飲むことが好きで、特にビールが好きです。

また最近は、ゲームをすることも好きで、FPSというジャンルのゲームをすることが多いです。

## ◆旅行に行くとしたら？

今年の2月に結婚したばかりで、新型コロナウイルス感染症の影響で新婚旅行に行けていないので、ハワイに行きたいです。

## ◆今の大目標は？

健康に気を付けることです。そのため、運動をしたり食生活に気をつけたりといろいろと努力をしています。

## ◆町にどうじと

紀宝町に住み始めてまだ3年目ですが、人がやさしいところがいいと思います。

いう気持ちでいっぱいです。

今は、会の副会長は退きましたが、イベントのたび参加させてもらっています。ただ、今年は新型コロナの影響でほとんどのイベントが中止、縮小になり残念な気持ちで物足りなさを感じています。

また、会の現状ですが新しい人がなかなか入ってきて、メンバーの多くが30代半ばを過ぎ、中年会になりました。なんだか恥ずかしい、めんどくさいと感じ地元の団体に入する方が抵抗ある方もいると思います。「地元が大好き!」「地元を盛り上げたい!!」そんな熱い気持ちが必要ありません。少し勇気を出して地元の行事に参加してみてください。地元の考え方、すぐし方、楽しみ方が変わるとと思いますよ。

1月号は神内の上前田亮さんです。東さんからは、「仕事でもいい兄貴分。またいい声聞かせてください」





珍  
みたび  
やめい

## 紀宝町に二度飛来した

# コウノトリ



今回の珍百景は、2年ぶりに紀宝町に飛來した「コウノトリ」を紹介します。

「コウノトリは湿地生態系の頂点に君臨する鳥で、大型の淡水魚をはじめとする水生動物から、ヘビやバッタのような陸生動物まで、多様なえさを食べる肉食の鳥です。現在では、IUCN（国際自然保護連合）によって絶滅危惧種に指定されてる国際的に希少な鳥です。

「井田茶園地地区の田んぼ」に鶴みたいな鳥がいる」と地元の方から連絡をいただき、10月20日に撮影に向かったところ、エサを探しながら田んぼの中を歩き回っていたコウノトリを見つけました。

今回飛来した個体は、足輪がついており、兵庫県豊岡市にある「コウノトリの郷公園」に確認したところ、この個体は「わたぬ」という名前で、今年5月30日に栃木県小山市で生まれたオスで、8月1日より小山市を巣立ち、埼玉県、神奈川県と移動し、今回紀宝町で確認されたとのことです。

新型コロナウィルスで世の中が沈んでいるなか、紀宝町に飛来したコウノトリが幸せを運んでくれるといいですね♪

## イルミネーション準備中

今月の広報の記事でも紹介してしまったが、毎年恒例のイルミネーション「光の祭典in紀宝」を今年も開催します。例年に比べ規模を縮小しての開催となつますが、12月1日の点灯開始に向け、恒例の20メートルツリーや光の橋をはじめとしたイルミネーションの準備を行つています。僕はあまり準備作業に参加できていながらですが、毎週週末の朝から夕方まで作業に取り組んだボランティアスタッフの努力の結晶をぜひご覧ください。



## おこじたべ特集

今月の特集では、「おこじたべ」について組ませてもらいました。

人生100年時代といわれる現在、少しでも元気なうちにみんなに「老こじたべ」について考えてもらいたい。自分らしく生きるために必要な助けてになればと想いかつて今回の特集を作成しました。

今回の特集を機に、少しでも老こじたべについて興味を持つてもらいたい。取り組んでいただけ幸いです。

おそれく、吸取り方は人それぞれだと思います。自分にはまだ早い、考えたくないという人もいるかも知れません。それも一つの権利であり、考え方です。みんなの今後がよろよくなれる事を願っています。

また、広報の作成にあたり、親切にインタビューして貰えて、本当に感謝です。ありがとうございました。  
(人生について教えてくれられた 田中健太郎)



## ひじこじりと

URL <https://www.town.kibou.lg.jp> ■ 印刷 / 6,000部 株式会社アリック