

人生の自己申告書

人生会議

自分史

老いの準備運動

特集
老いじたく

子ども孝行

断舍離

医療・介護

紀宝町地域包括支援センター



特集 老いじたく

みなさんは、人生の最期をどのように思い描いていますか。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っている人が多いのではないのでしょうか。

人生100年時代といわれる現在、たとえば元氣だとしても、事故にあって長期入院することになったり、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。

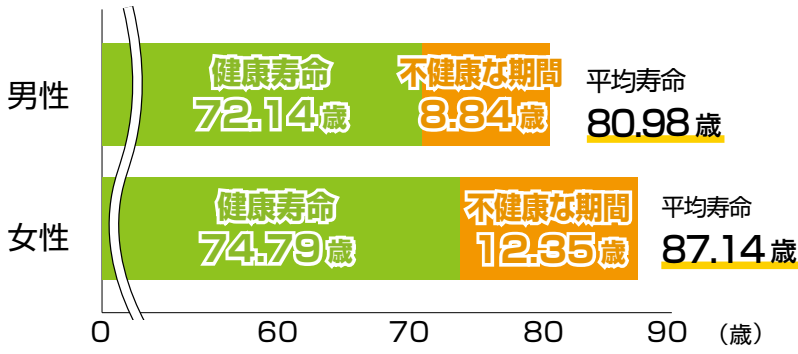
その際に、後悔せずに済むよう、また遺される人への思いやりとしてだけでなく、自分の意思表示として老いじたくは必要なことです。

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。



図. 健康寿命と平均寿命の比較

出典: 厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会」資料



これから始める

自分らしく老いじたく

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年時点で男性が72・14歳、女性が74・79歳となっており、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っています。

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

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最後の安心設計として、また、もしものことがあっても遺された人たちにできるだけ苦勞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っではもちろん、家族にとっても一緒の時間を充実したものにするために重要なことです。

老いじたくを考えたことはありますか

老いじたくを考えるひとつのきっかけとして、仕事や定年になり退職した、病気などにより自分と家族の

健康に不安を感じた、また家族や友人が亡くなったなどといったことが挙げられると思います。

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ったり、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で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、これからの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、物事をしっ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。

知っておきたい 老いじたくの知識

遺言書

財産をどういった形で誰に受け継ぐかを伝えるための遺言書は、法律に従った方式で残す必要があります。自分の手で書ける「自筆証書遺言」と、公証役場で作成する「公正証書遺言」の2種類が一般的に有効な遺言とされています。

成年後見人制度

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、判断能力が不十分な人が今すぐ成年後見人制度を利用するための「法定後見制度」の2種類があります。

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。

山田 十司 さん 早苗 さん(井田)



老

いじたくに取り組んだきっかけは2つあり、1つ目は、私たち夫婦には子どもがおらず、親戚は遠方にて頼るうにも頼れないため、なるべく早く準備をしておくなくてはいいなと夫婦で話し合ったことです。

2つ目は、民生委員をやっていた経験から、だれかが亡くなった後に相続など親族間で問題が残るケースが多かったことです。そうしたことから、75歳くらいにときに本格的に老いじたくについて考え始めました。そして、80歳の節目に実際にいろいろと老いじたくに取りかかりました。

新宮市にある公証役場で、高齢になり判断能力がなくなったときのために任意後見人の契約や病气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、亡くなっ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っ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

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ったためスムーズにいきました。

ひと通りやり終え、今は何があっ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ん。しかし、準備をしているのとしていないのでは違われる人にとっ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れることは、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。

日常生活自立支援事業

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のうちに誰かへ委任しておくことができる制度です。

尊厳死

病气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「尊厳死宣言公正証書」を作成する方法があります。



老いじたくの第一歩

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、何をしたらい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通り載っているのです。老いじたくの第一歩として、取り掛かってみませんか。

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。自分のやりやすいように書き進めていきましょう。

エンディングノートを書くことは、あなたの大切な人进行いやることです。さらには自分自身の人生を振り返り、自分の気持ちを整理するためのものでもあります。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

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

て、余命の告知、加入している保険、何かあったときに連絡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。

何度でも書き直す

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、日付もいっ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。



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は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か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となります。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。

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した。

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、すごく便利だなと感じました。

また、書き上がったノートをもとに子どもたちと話し合ってみると、自分には当たり前なことでも、子どもたちが知らないことがあったり、普段話しづらいくらい知っ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し合うことで、得られるものは多いと感じます。

— 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 —

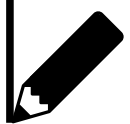


なかにし たかお
仲西 孝夫 さん (鶏殿)



書き終わったら

家族と一緒に話し合う



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ければ、読まれることが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。

書くことは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思い、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や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い、お互いの理解を深め合うことが大切です。

お互いの気持ちや考えを話し合うことで、ときには意見が分かれることもあるかもしれませんが、話し合うことでエンディングノートに書いてあったことと違う結論になることもあるかもしれません。

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に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、大事なのではないのでしょうか。

本当にやりたいことを見つげるために

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、相続や尊厳死などを自分の望むように実現したい場合は、法的な効力を持つ公正証書の作成といった手続きを行う必要があります。

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かもしれません。

老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老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

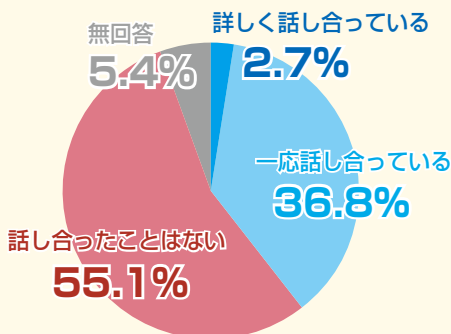
ざっくりと書いた内容やチェックを入れた項目について、その理由や考え方が書けるところは書いておきましょう。自分の考えが整理できますし、家族で話し合いをするときに役に立ちます。

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。

人生の最終段階における医療・療養に関する家族などや医療介護関係者との話し合いの状況



出典：平成29年度人生の最終段階における医療に関する意識調査（厚生労働省）

これらの話し合いは、もしもの時にあなたの信頼する人があなたの代わりに治療やケアについて難しい判断をする場合に重要な助けとなります。

「アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）」とは、もしものために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族などの大切な人や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。



アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）

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
はまぐち まさや
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。家に帰りたい。」と言いつつ、病院内で亡くなる姿を見送ってしまいました。がんや診断され大学病院や遠く離れた大きな病院で、治療はここまでという限界まで闘病し、涙を飲んで最後は故郷でと地元の病院に転院してくる方もみえました。

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。

在宅医療は心配？

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。しかしその安心はいつたい何をもって安心なのかでしょうか。

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ないですね。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ということもあります。

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。

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

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、どう生きていくかを考える逆算にもなります。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す。その人がその人らしく生きていくことを応援できたと思います。

自宅ですぐには、家族、福祉介護などさまざまな人の協力で生活基盤を作ってもらい、必要があります。それが成り立っ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、みなさんが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奮闘しております。

「この地域でよかったです」と胸を張れる地域を作っていきたいです。

の声

いじたくや最期を看取っている声として語をうかがいました。

workers



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

こやま たかし
小山 高司

主任ケアマネジャー

care manager

エンディングノート を活用してほしい

ケアマネジャーの業務を行うなかで、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ただきます。

しかし、渡したら渡したままで、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、もしものことがあった場合でも、遺された家族を安心させることができます。

とくに、身寄りがいない人や子どもがいない人には、エンディングノートを活用してもらいたいと思います。

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いる、準備をしていない人のなかには、自分はまだまだ元気だと思っっている方が多いように感じます。しかし、急に判断能力が低

現場

それぞれの現場で実際に、老
ケアマネジャーや医師に現場の

voice of

下することもあり、準備をしていないとまわりが困ってしまうことになります。

終末期を迎える方であれば私たちも最期をどこで迎えたいか本人や家族と話をすることはありますが、要介護状態でも判断力のある方は、最期をどこで迎えたか聞くことはほとんどありません。

ケアマネジャーとしてもそういう方々に最期をどのように迎えたいか聞けることが当たり前になればいいと思います。そういった本人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感じています。

また、伝えることが難しい場合は、自分の過去から

現在までの経験などをまとめた自分史の作成やエンディングノートを書けるところでよいので、書いておいてもらうと、もしものときに助かります。

まずは、できることから始めてみるといいかもしれません。

人間関係を考えることも 老いじたくのひとつ

親戚が近くにいないけど疎遠で、子どももいないため、元気なうちに任意後見人をつけているという方もいます。そうしたキーパーソンとなる人を選んでおくとかケアマネジャーとしてもひと安心です。

まわりの人間関係を整え、関わってもらえる人を増やしておくことも老いじたくのひとつだと思います。

よい関係性を作っておき、自分の意思表示をしておくことは家族のためにも自分のためにも大切です。

一度、ご家族や身近な人と話しあってみてはどうでしょうか。

老いじたくは

遺される人への思いやり



エンディングノートを作成したきっかけ

町が老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って、本人に最期をどこで迎えたいか聞ける雰囲気ではなかったことがありました。

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っているか、介護や医療側はそれぞれの支援に入りやすくなりません。

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、老いじたくに関係

するものを包括的にカバーしているの、何を考えるべきか、どんな準備があるのか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に伝える

自分の想いを遺していない、伝えていないと判断をするのは家族などになります。

私には身寄りがいない、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、その人を苦しめてしまいかもしれません。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のではないのでしょうか。

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せん。また、身近な人と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で終わらせず、繰り返し話すことが必要です。

老いじたくを考えるきっかけになれば

町では、老いじたくなどについて「いっぶく亭」や「いきいきサロン」など、地域の集まりで、啓発活動をしています。老いじたくを考えるきっかけとして一度参加してみてもどうでしょうか。

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老いや終末期を迎えられることを願います。



01・02. 「いっぶく亭」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。

家族と話し合うきっかけになれば

老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、考えたくない人には配慮しています。私自身、父親が51歳で亡くなっています。葬式、保険、財産、人間関係、父はどうしたのかなどわからないことが多くありました。今でもあれで本当によかっ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と思います。

老いじたくについて、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聞き、書けるところから書いてみてください。



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

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、人生を閉じてしまうこともあります。

「老いしたく」というとつい目をそらしたくなる言葉ですが、自分と向き合い、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、まわりの人たちのことを思いやり、ありがとうの気持ちを伝える一つの方法でもあります。

「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ってください。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。



相談 窓口

consultation desk

地域包括支援センター

☎ 紀宝町鵜殿324
33-0175



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、みなさんの健康、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。

役場福祉課

☎ 紀宝町鵜殿324
33-0339



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わ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。

町社会福祉協議会

☎ 紀宝町鵜殿1074-1
32-0957



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、高齢者の食に関しては、買物支援スーパーカー、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。

新宮公証役場

☎ 新宮市緑ヶ丘2丁目1-31
21-2344



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。老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。

津地方・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十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。



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。

現住所地区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。

◆ 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。

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、鶯殿小学校
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、鶯殿	矢淵中学校
	高岡、北桧杖、瀬原、浅里	相野谷中学校、矢淵中学校

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

◆ 資金用途

- 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。



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^{けい}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
◆ 胃がん *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
◆ 前立腺がん *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
◆ 大腸がん *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
◆ 乳がん (マンモグラフィ検査) *マンモグラフィ検査は 40 歳以上の方が対象です *バスタオルを持参してください	午後 1 時 30 分 ~ 2 時 午後 2 時 ~ 3 時	計 37 人	40 歳 ~ 69 歳 …1,500 円
◆ 子宮頸がん *子宮入り口部分にできる「子宮頸がん」を 採取器具で細胞をこすり取って調べます	午後 1 時 30 分 ~ 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。

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っ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
- 自身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 鶺殿図書館、町教育委員会、まなびの郷、子育て支援センター
- ② 郵便 紀宝町鶺殿 1410 番地 鶺殿図書館宛
- 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鶺殿図書館（☎32-4646）までお問い合わせください。

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（木）、1月1日（金）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。

毎年1回法定検査を受けましょう

Purified

法定検査は 浄化槽の健康診断

浄化槽を設置しても、きれいな処理水を保つためには、保守点検・清掃（くみ取り）・法定検査といった維持管理が欠かせません。

なかでも、毎年1回、定期的に受けていただいている法定検査（11条検査）は、浄化槽がきちんと維持管理され、正常に機能しているかを調べる浄化槽の健康診断のような大切な検査です。法定検査は、保守点検とは目的や作業内容が異なり、浄化槽管理者（個人設置型の場合は個人、市町設置型による町営浄化槽整備推進事業の場合、管理者は町となります。）が保守点検業者と委託契約をしていますが、指定検査機関による法定検査は必要です。

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!!

町管理の場合はハガキで通知

県の指定検査機関による法定検査は、町営浄化槽の場合、年間を通じて、浄化槽の維持管理スケジュールに合わせる形で行われています。

法定検査が近づいてくると、ハガキで「〇月〇日に実施します」という通知が届きます。

当日、本人が不在でも、清掃の状況などの管理情報は、町などで確認することができるので、そのまま検査を行うことができます。

法定検査は、管理者の責任として定められている保守点検や清掃がきちんと実施されているか、浄化槽の機能が正常に発揮されているかどうかを調べるもので、指定検査機関の定期検査を

毎年1回受けることが、浄化槽法でも義務付けられています。▼詳しくは、役場環境衛生課（☎33-03338）までお問い合わせください。

シリーズ ストップ地球温暖化 その129

Eco

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 **こたつ**

低めな温度設定を心がけましょう



布団は厚く、設定温度は低く

こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けと敷布団を併用した場合の比較

年間削減効果

電気 32.48 kWh
CO₂ 15.9 kg

年間節約金額

約880円

【出典：経済産業省資源エネルギー庁／家庭向け省エネ関連情報】

こたつが恋しい季節となりましたが、冬の節電は暖房器具だけに頼りすぎないことが大事です。

こたつはおもに、腰から下を暖める暖房器具のため、上半身が寒くなりがちになります。カーディガンなどを1枚多めに着込むことが温かさのポイントです。

また、上掛けと敷布団を併用すると、熱が逃げにくくなり、設定温度を抑えることが出来ます。控えめな温度設定を心がけましょう。

▼詳しくは、役場環境衛生課（☎33-03338）までお問い合わせください。



地域おこし協力隊活動日誌 vol.43

3年間の活動を振り返って

「紀宝町地域おこし協力隊」として活動して、ちょうど3年。この12月末で任期が終わります。最大のミッションであった飛雪の滝キャンプ場のリニューアルに伴う運営は、やることなすことすべてが初めての経験でした。

自分がずっと感じている問題として、「過疎化」というものがあります。大きなことを言えば、地方から人がいなくなる、という問題です。いろいろな自治体がさまざまな取り組みをされていて、自分が任命された協力隊というのもその一つ。この過疎化に歯止めをかけるために絶対に必要だと思うものは「仕事」です。働く場所がなければ生活はできません。仕事があれば人が増えるという単純な話ではありませんが、重要な要因だと思っています。働ける場所をほんの少しでも地域に作れたらという思いから、会社員を辞め、独立し、その後2年ほどたってから今回の協力隊に手を挙げることとなりました。

キャンプ場については、大きなトラブルなく最初の3年間という意味では軌道にのせられたのかなと思っていますが、まだまだ理想には届いてい

ません。観光地としてもっと人が集まるような場所になればと思っています。

また、これまで町が運営していた飛雪の滝キャンプ場は現在指定管理者を公募、選定している最中で、来年度からは選ばれた指定管理者が運営する予定です。実は今回、自分も一つ会社を作り、指定管理者の公募に手を挙げています。この記事を書いている11月上旬時点では結果がどうなるかはまだ分かっていませんが、微力ながらキャンプ場、浅里地区、紀宝町のためになるような取り組みが続けられたらと思います。



飛雪の滝キャンプ場

Police

紀宝警察署 からのお知らせ

信号機撤去のお知らせ

県道御浜紀和線のバイパス開通後の交通量の減少等に伴い、本年度末を目途に、新中立橋北交差点（御浜町中立地内）の信号機を撤去します。撤去後は、町道側に一時停止を設置するなどの交通安全対策を実施しますので、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



紀宝警察署 (☎33-0110)

Resources

ごみは資源 のコーナー

掃除機や扇風機などの小型家電は「資源金物」の日に出してください！

45リットルのごみ袋に入る電子レンジや電気ケトルなどの小型家電は「資源金物」の日、入らない場合は「粗大ごみ」で処分をお願いします。

また、パソコンやバッテリー類は回収できませんので、販売店やメーカーにお問い合わせください。

お願い♪

テレビ・エアコン・冷蔵庫などは「家電リサイクル対象品」になりますので、詳しくは環境衛生課までお問合せください。



役場環境衛生課 (☎33-0338)

みんなでサポート

今月のテーマ

知ってほしい「里親」のこと

三重県内には、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ができない子どもの養育を希望する方で、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、県が行う養育里親研修を修了すれば、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。

● 里子と養子の違い

里子は、子どもの戸籍、名字、親権者は変わりません。

一方、養子は養子縁組が成立すると、子どもの名字は変わり、親権者も養父母となります。

● 里親の種類

◆ 養育里親

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になるまで（原則18歳まで）養育する里親です。

◆ 養子縁組里親

養子縁組によって養親となることを希望する里親で養子縁組が成立するまで里親として養育します。

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たり、事業を実施しています。

▼詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

Quiz

広報クイズ

【問題】

- ① 特集：〇〇じたく
- ② 図書館・子育て支援センター複合施設の〇〇を募集
- ③ 紀宝町に三度飛来した〇〇〇トリ
- ④ 小型家電は「〇〇〇〇」の日に出してください
- ⑤ 今月の「紀の宝みなと市」は、12月〇〇日



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（koho@town.kiho.lg.jp）で、クイズの答え5問分（〇の中に入る数字や文字）と、住所、氏名、年齢、電話番号、町や「広報きほう」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.lg.jp

◆ 締め切り

12月11日（金）必着（当選者の発表は、来月号のこのコーナーで）

■ 11月号の正解

- ① オレンジ
- ② 歯科医
- ③ パンコン
- ④ 保健
- ⑤ 14

■ 11月号当選者

（応募総数43通・正解者42人
賞品は「干物セット」）

- ・ 上西 すゑ さん（鮎田）
 - ・ 榎本 盛 さん（成川）
 - ・ 長畑 美智子 さん（平尾井）
 - ・ 池田 千恵子 さん（鶴殿）
 - ・ 丸山 敦 さん（鶴殿）
- ▼詳しくは、役場企画調整課
広報係（☎33-0334）まで。

**人生の後片付け**
身軽な生活の楽しみ方

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がもっとラクになる片づけの秘密を大公開！

今月のおはなし会

12月26日(土)



0歳～2歳 ① 10:00～10:30、② 11:00～11:30
3歳～小学生 ① 13:30～14:00、② 14:00～14:30

※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。

- ◆鶯殿図書館 (☎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

- ◆年末年始は休館します
鶯殿図書館は、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。
- ◆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。
- ◆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。
- 【対象】町内在住の親子
(先着各10人)

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	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
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
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	紀宝町役場(移動図書館のみ)	14:00～16:00
	25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178

コロナに負けない！ v.o.i. 5

今月は東恭子保健師



手洗いは後はずっと
しないで、保湿もしましょう



新型コロナウイルスとともに 冬の感染症に注意しましょう!!

冬 は空気が乾燥するた
め、インフルエンザや

ノロウイルスなど感染症が流
行しやすい季節です。

そして、新型コロナウイルス
とインフルエンザなどの感
染症の同時流行を防ぐため
に、次のような感染症対策を
いつも以上に行いましょう。

●マスクの着用

マスクを着用することで、
ウイルスの拡散を防ぎ、のど
や鼻周囲を加湿する効果があ
ります。

●こまめな手洗い

帰宅後や食事前などは、石
けんと流水で30秒ほどていね
いに手を洗いましょう。

●定期的な換気

暖房で部屋が乾燥すると軽
い飛沫が霧状に広がります。
部屋のウイルス量を減らすた
め、定期的な換気を行いま
しょう。

●密閉・密集・密接を避ける

人混みは避け、人との距離
をできるだけ2メートルは空
けて座るなどしましょう。
飲酒を伴う懇親会、大人数
や深夜におよぶ飲食などは感
染リスクが高くなります。

●丈夫な体づくり

十分な睡眠で抵抗力を高
め、栄養バランスのよい食事
をとるなど心がけましょう。

●予防接種を受ける

インフルエンザは新型コロ
ナウイルスと症状が似ている
ため判断が難しくなります。
インフルエンザで重症化しや
すい小児と高齢者はワクチン
接種をおすすめします。

●体調不良時は外出を控える

発熱やせきなどの症状があ
るときは無理をせずしっか
りと休みましょう。

また、かかりつけ医に電
話で相談して受診し、一緒
に家族の体調も確認してお
きましょう。かかりつけ医
がない場合は、受診・相
談センター（熊野保健所 ☎
0597-89-6161）
に相談しましょう。



竹田歯科衛生士の歯の健康ひとこメモ その178

今月のテーマ

乳幼児のおやつとり方

歯を大切に
しましょうね♪



竹田仁香歯科衛生士

乳

幼児にとっておやつ
は、栄養補給の役割を
果たしています。乳幼児は、
3食の食事だけでは必要な栄
養素を摂ることが難しく、お
やつを食べることで1日に足
りない分の栄養素を摂ります。

「おやつ＝お菓子」をイメー
ジする人が多いと思いますが
が、乳幼児のおやつ目的は
栄養を補う「補食」です。お
菓子を与えることがダメでは
ありませんが、好きなものを
好きなだけ与えていたらむし
歯や肥満など、さまざまな影
響をもたらします。むし歯予
防も考え、次のポイントを踏
まえたおやつにしましょう。

① 1日に多くても2回まで
で、20〜30分以内にする。
② 唾液の分泌を促し、あごを
発育させるため、ときどきは
よく噛む食べ物を選ぶ。
③ 甘い食べ物、甘い飲み物の
組み合わせは避ける。

例えば、「ご飯などの炭水化
物が少ないと感じたときは、
おにぎりや焼き芋、干し芋な
ど。お肉などのたんぱく質を
補うなら、煮干しやチーズ、
牛乳、ヨーグルトなど。野菜
などのビタミン不足なら、リ
んごやみかん、バナナなどを
おやつにしましょう。



One Point Advice

レタスやキャベツなど色んな葉野菜に合います♪

エネルギー（1人あたり）：約73kcal
塩分：約0.8g

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その158



管理栄養士
富博子

今月のお料理

野菜もりもり♪

ツナと塩昆布のサラダ



今回は野菜を使った1品料理のご紹介です。

家に余った葉野菜があれば1人分からでも簡単に作れて、レタスなら包丁いらすな時短レシピです。

今年発表された令和元年度国民健康栄養調査では、特に20〜40歳代で野菜摂取量が少ないという結果が出ています。野菜不足だなと感じている方も、忙しくてゆっくり料理ができないという方も、簡単な食材・レシピで、野菜不足解消に努めましょう。

【材料（2人分）】

- レタス（お好みの葉野菜）… 100g
- ツナ（水煮缶）… 50g
- 塩昆布… 10g 弱
- ごま油… 小さじ2
- 白いりごま… 適量

A

【作り方】

- ① レタス（お好みの葉野菜）は洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ② ツナは軽く汁気をきっておく。
- ③ ボウルなどに、①、②、Aを入れてよく混ぜ合わせる。（食べる直前に合わせるのがおすすめ）
- ④ 味がなじんだら、完成。

Cooking

Calendar

Health December Calendar

12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・16日	まなびの郷	（午前9時15分～10時15分）
4・11・18日	大里多目的集会施設	（午前9時15分～10時15分）
◆ ボールを使った健康運動教室		
3日	鵜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）
◆ スマイルヨガ		
4・11・18日	鵜殿福祉センター	（午前10時45分～11時45分）
3・10・17日	まなびの郷	（午前10時45分～11時45分）

※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 鵜殿福祉センター）

日	内容と開催時間	
8日	7・8か月離乳食教室	（午前9時30分～10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。

12月の休日救急当直医

日	病院名		内科・外科
6日	玉置整形外科	☎(22)6172	外科
13日	湊口クリニック	☎(21)3710	内科
20日	米良クリニック	☎(21)7878	外科
27日	熊野路クリニック	☎(21)2110	内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001	内科

年末年始の救急当直医

日	病院名		内科・外科
12/30	笹屋内科外科	☎(21)2917	外科
12/31	まじょうクリニック	☎(29)7800	内科
1/1	すずきこどもクリニック	☎(28)0111	小児科
1/2	みね内科クリニック	☎(22)5551	内科
1/3	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・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、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. 玉入れチェッコリー(1・2年)。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



01・06. キラリン☆フルーツパフェ。
02. ヨーイドン!。03. キメツで競争だ!
04・10. 森のふしぎなおさんぽ。
05. おんなじおんなじ。07. まけないよがんばるよ。
08. さるかに競争。09. イモリンピック。
11・12. ドラえもん。

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!」。

母親と父親と一緒に参加

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子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、参加者たちからは、「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、輪投げやひよ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、夢中になって体を動かしたり、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。

遊ぶ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、最後までにぎわいをみせていました。



01. 屋台の前は行列でにぎわう。02. 楽しそうにかき氷を食べる子ども。



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「地域みなさんに協力してもらえようがんばりたい」、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

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、御船祭で神霊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、神霊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。



神幸船を先導する諸手船。

Town topics

10

16

青年会から生まれた地元への愛着

東 和嘉さん（鵜殿）

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

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ようになったのは、約10年前友人から「オレ、青年会の会長やることになったから、副会長やってくれん？」という一本の電話がきっかけでした。突然の申し出に

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けど、楽しいことはもとも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

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、今年は新型コロナウイルス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と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こずメンバーの多くが30代半ばを過ぎ、中年会になりつつあります。なんだか恥ずかしい、めんどくさいと感じ地元団体に加入するのが抵抗ある方もいると思います。「地元が大好きー」、「地元を盛り上げたい!!!」そんな熱い気持ちは必要ありません。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、過ごし方、楽しみ方が変わると思いますよ。



戸惑いましたが、地元生活でのいい刺激になるのではないと思い、鵜殿青年会に入ることになりました。会の活動は盆踊り、みなとフェスティバル、うどのまつり、キラフェスなどがあります。自身初の活動はみなとフェスティバルでした。数週間前から催し物の準備、役割担当の相談、買い出しなどを行い、当日も朝早くから設営とやるということがたくさんありました。初めてのことで勝手が分からないなか、やさしい先輩方や友人の手助けもあり、無事イベントが終わると達成感より安心感でいっぱいになったことを覚えています。また、うどのまつりでは、みこしが想像以上に重く何度か手を離れたい気持ちになるほどですが、^{みこし}禊で海に飛び込むときの爽快感はたまらないものがあります。そうして活動に参加するうち、地元への愛着も徐々に強くなり、今では地元に住んでてよかったと

1月号は神内の上田亮さんです。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」



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あくさん笑顔を見せてね♡…お母さんから

【募集】 満3歳の誕生日を迎える子ども（平成30年2・3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12月25日（金）まで。



人がやさしく、温かい町！

ひがし
東 雄宏 さん (鵜殿・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ィ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。

また最近では、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。

◆今の目標は？

健康に気を付けることです。そのために、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。

◆町にひびくと

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。



12月

町の人口 - population -

令和2年10月末現在(前月比)	
人口	10,756 (-1)
男	5,025 (-3)
女	5,731 (+2)
世帯	5,236 (+3)
	(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 口座振替が便利です

国民年金保険料の納付には、口座振替が利用できます。口座振替をご利用いただく、保険料が自動的に引き落とされますので、納め忘れもなくとても便利です。

また、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、たいへんお得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通

帳、金融機関届出印をご持参のうえ、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(☎33-0337)までお問い合わせください。

12月の尾鷲年金事務所職員による「年金相談」は、12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。

民生・児童委員に 上平浩さんを委嘱

令和2年9月1日付で、上平浩さん(鵜殿)が、厚生労働大臣より民生・児童委員(鵜殿・梶鼻)に任命されました。

任期は令和2年9月1日から令和4年11月30日までの2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。



上平浩さん

三重県による地方税 の滞納整理について

県では、11月と12月を「差押強化月間」と位置づけ、地方税の滞納整理に取り組みます。

税収の確保および公平性を保つため、納期限までに納付

されていない人に対し、地方税に定められた滞納処分を積極的に実施します。

病気や災害など、一時的に納めることが困難な場合は、ご相談ください。

▼詳しくは、紀州県税事務所(☎0597-23-3417)までお問い合わせください。

北朝鮮人権侵害 問題啓発週間

拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題についての関心と認識を深めるため、毎年12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。

警察では、拉致に関与したとして北朝鮮工作員等について逮捕状の発布を得て国

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました！

宝くじ公式サイトはコチラから



お得な特典、便利なサービスいろいろ！宝くじ公式サイト会員登録ステップ

STEP1

「宝くじ公式サイト」を検索！メールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。

STEP2 会員情報の入力(会員登録)

- 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただく新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。



STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および「当せん金のお受け取りに利用する口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります！

本件に関するお問い合わせ先 | 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) | TEL 011-330-0777 (有料) | 受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

際手配を行うとともに、拉致容疑事案および北朝鮮による拉致の可能性を排除できない事案の真相解明に努めています。

どんな小さなことでも結構ですので、情報をお寄せください。

▼詳しくは、紀宝警察署（☎33-0110）までお問い合わせください。

プールを利用した介護予防事業

ひざや腰に負担をかけずに行う、水中運動やスポーツジムを利用した運動を行います。

【対象】 65歳以上の方（介護保険の認定を受けていない方）

【日時】 月2回（水曜日）

午前11時～午後1時

【場所】 ピーアップシングウ

【参加費】 1回1,000円

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

献血に協力ください

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

す。（65歳以上の方は、60～64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。

※新型コロナウイルス感染予防のためマスクの着用をお願いします。

【日時】 12月21日（月）

午後0時30分～4時

【場所】 鶴殿体育館

▼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。

きほ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。

【対象】 65歳以上の方（介護保険の認定を受けていない方）

【日時・会場】

- ① 12月2・9・16日、午前9時15分～10時15分、まなびの郷
- ② 12月2・9・16日、午前10時40分～11時40分、まなびの郷
- ③ 12月4・11・25日、午前9時

15分～10時15分、まなびの郷

- ④ 12月4・11・25日、午前10時40分～11時40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。

放課後児童クラブ「きほっこ」の利用児童募集

町は、福祉センター（鶴殿）で放課後児童クラブを開設しています。

保護者が労働等により昼間家庭にいない小学生を対象に募集を行います。申し込み期間は12月7日（月）から1月15日（金）までです。

申込書類は、役場福祉課、紀宝町社会福祉協議会に備え付けています。

▼詳しくは、紀宝町社会福祉協議会（☎32-0957）、または役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

「無料法律相談」開催

【日時】 12月17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】 12月9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（12月）の「紀の宝みなと市」

【日時】 12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。

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

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。

有料広告

AM8:30～11:00
モーニング500円が半額
有効期間 2020年12/31まで
※1枚につき2人、1回のみ利用可。ご利用の際は直接カウンターに直接この券をお渡しください。

ウミガメ公園 エサやり体験 無料券
※1枚につき1人、1回のみ利用可。土日も使用可。

お弁当・スイーツが17時以降半額

ウミガメ公園 ☎0735-33-0300

紀宝町に三度飛来した

コウノトリ



紀宝の
珍百景
認定

今回の珍百景は、2年ぶりに紀宝町に飛来したコウノトリをご紹介します。

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いる国際的に希少な鳥です。

「井田茶屋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まわ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「わたる」という名前の、今年5月30日に栃木県小山市で生まれたオスで、8月1日に小山市を巣立ち、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した。

新型コロナウイ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♪

— 珍百景を募集!! —
皆さんが見つけた珍百景を募集しています。「なんやこれ？」って思わず言ってしまうような、珍百景情報がありましたら、ぜひ役場企画調整課広報係（☎333-0334）までご連絡ください。お待ちしております。

らむらむら

老いじたく特集

今月号の特集では、「老いじたく」についてお話を聞きました。

人生100年時代といわれる現在、少しでも元気づちになみなさんに「老いじたく」について考えてもらい、自分らしく生きるための手助けになればとの思いから今回の特集を作成しました。

今回の特集を機に、少しでも老いじたくについて興味を持ってもらい、取り組んでいただけたら幸いです。おそらく、受け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しれませんが、それも一つの権利であり、考え方は。みなさんの今後がよりよくなることを願っています。

また、広報の作成にあたり、親切にインタビューに答えてくださったみなさん、ありがとうございました。
(人生について考えさせられた 田中健太郎)

イルミネーション準備中

今月号の広報の記事でも紹介していますが、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りますが、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っています。僕はあまり準備作業に参加できていないのですが、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。



新しいイルミネーションも



広報担当 田中健太郎



広報担当 田中健太郎