

# Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2021 vol. 188

9月号

## 災害の記憶

特集 紀伊半島大水害から10年を迎えて

特集 紀伊半島大水害から10年を迎えて

# 災害の記憶



01



05



04



03



02

## 今

年は、町に甚大な被害をもたらした紀伊半島大水害から10年を迎える節目の年になります。

台風第12号は8月30日から9月5日にかけて紀伊半島を襲い、猛烈な雨を降らせました。その雨量は、私たちの想像をはるかに超えるものとなり、多くの市町村に甚大な被害をもたらしました。町内でも、いたるところで道路の通行止めや浸水などがあり、電話の不通や停電、断水など、ライフラインが停止した状態となりました。

また、熊野川や相野谷川などの河川の氾濫や土砂崩れなどにより、1名の方がお亡くなりになり、1名の方が行方不明になりました。そして、1,004棟の家屋が被害を受け、約200世帯が床上浸水の被害を受けるなど、町内のほぼ全地区にわたって、過去に例をみない甚大な被害がもたらされました。

今回の特集では、今一度その災害を写真や被災された方のインタビューなどを通して振り返ります。改めて自然災害の恐ろしさを知り、今後の防災・減災への取り組みにつながればと思います。



07



09



08



11



10



14



12



13



15



06

町を一変させた豪雨。その被害は想像を超えるものとなった。

01. 驚異的な豪雨で熊野川が氾濫し県道 35 号線が浸水。02. 被害状況の確認に向かう町と国土交通省の職員。03. 熊野川と相野谷川の合流地点の鮎田水門付近 04. 成川飯盛地区の農協付近も浸水。05. 大里多目的集会施設付近。06. 取り残された住民の救助に向かう自衛隊員。07. 浅里地区では大規模な土石流が発生。08. 相野谷川の upstream から木などが流れ、電柱をなぎ倒し止まる。09. 神内地区では、土砂崩れにより大量の流木が発生。10. 自衛隊により救出された鮎田地区の住民。11. 道路が崩落し、水道管が破損した成川上地区。12・13. 浸水の影響で大量の災害ごみが発生。14. 浸水により流された倉庫が鉄塔に挟まる。15. 大里津本地区を視察し、西田町長から説明を受ける野田元首相と鈴木三重県知事。(01. 紀南河川国道事務所提供。06・10. 陸上自衛隊久居駐屯地広報室提供。02～05・07～09・11～15. 紀宝町役場所蔵。)



寺尾 邦義 さん (大里)

Profile

災害時、避難所の管理人として、大里地区で避難所の運営・管理に尽力されました。

地域のつながりが  
防災・減災対策へと

台風第12号の影響で、9月2日に自主避難したいという人がいたため、大里多目的集会施設に避難所を開設しました。その後も避難者は増え、水位が上昇を続けていたため、このままでは危険だと感じ、相野谷中学校の体育館に避難者を移動させました。最終的には、水が相野谷中学校のグラウンドの下まで来ていたので、移動する判断を取ってよかったです。

当手を振り返ると、避難してきた人がいつ避難し、いつ出

ていったのか記録を付けて役場に報告していたため、名簿を作成することが大変でした。また、避難した人だけでなく、自宅待機の人にも食糧の支給を行っていたため、その点には苦労しました。今でも災害時にいろいろと記録したノートは大切に持っています。

一方、避難してきた人の一番の悩みは、情報が入ってこないということです。そこで情報共有の場として、体育館に避難してから5日目の朝にラジオ体操を始めました。そして、ラジオ体操が終わった後に、朝礼として一日の連絡事項を伝えるようにしました。そうしているとみんなも次第に集まり、不満も解消されていきました。最終的には、9月に開設した避難所を閉鎖する翌年の1月21日までの約4か月半、毎朝欠かさず、ラジオ体操と朝礼を行いました。大きな混乱もなく避難所の運営・管理ができたと思います。

今後、いつ起こるかかわからない災害に備えて、ともに地域の人を想い、地域のためにながりが防災・減災につながると思います。

未曾有の被害をもたらした台風第12号。ここでは、4人の方に当時の記憶や教訓、今後についてなど、お話を伺いました。

# の 記 憶



金田 洋三 さん (成川)

Profile

災害時、成川飯盛地区自主防災会の会長を務め、避難所の運営や飯盛地区での活動に尽力されました。

後世に災害を  
語り継ぐことが大切

9月4日午前3時ごろ、防災無線が鳴り響き、石ノ前地区に避難指示が出されました。すぐさま身支度して飯盛多目的集会所へ向かうも、当時は、飯盛保育所が避難所として開設されていました。

その後も避難者が増え、何人かは、腰まで水に浸かりながら避難してきた人もおり、その日の避難者は15人になりました。夜が明けると、河川の氾濫により、目の前の景色は見たこともない光景が広がっていたことを憶えています。飯盛地

区では、130世帯のうち、約4割が浸水被害に遭いました。5日になり、避難所を保育所から飯盛多目的集会施設に移し、避難者を飯盛地区自主防災会で支援しました。当時は、電気は使えましたが、断水していたため、大きく生活環境に影響しました。

7日に、避難所は閉設され、避難者はまなびの郷に移動しました。そして、10日からは、役場や社協などの救援物資の配給から、浸水被害に遭ったお宅や高齢者、赤ちゃんがいるお宅など、各家庭に必要なものを選別し、宅配活動を行いました。

また、浸水被害に遭った家の片付けなどは大変でしたが、被災していない人が積極的に協力してくれたことは、とてもうれしかったです。改めて、横のつながりの重要性に気づかされました。

この災害の経験を後世に継承していくことが私たちの役割です。この日を忘れないためにも、災害を経験した人が積極的にその地域に住んでいる人、災害を知らない子どもたちに語り継いでください。その経験や教訓が後世への救いになることを願います。

## 試行錯誤しながらも「遊びの中に防災を」

当時は鮎田自主防災会長と2人3脚で活動しており、台風が来る前からデータを取っていました。浸水のスピードは早く、輪中堤を越えるデータが出てきたため、避難場所を鮎田の集会所から、高台にある大通寺と牛鼻神社に変更し、みなさんを避難させました。

当時は携帯が使えたため、ある程度の情報収集ができて、慌てることなく対応できたと思います。一方で、普段付き合っていない人がいると



ひがしぐち たかし  
**東口 高士** さん (鮎田)

### Profile

災害時、鮎田区長として鮎田自主防災会長と連携し、避難所の運営や地域の連絡などに尽力されました。

連絡を取ることができず、孤立していたということもあったので、横のつながりの大切さに改めて気づかされました。

そのため、普段からの地区住民との関わりが大切だと思い、今ではすぐに情報共有ができるようにライングループを組み、地域の連絡網として活用しています。

現在では、紀伊半島大被害から10年が経ち、防災意識を高めるために、地区住民にどのよう防災意識を植え付けるかが今後の課題です。そのためには、日ごろの積み重ねが重要で、鮎田地区では毎月、何かしらの防災訓練を行っています。

しかし、ただ防災訓練を行うだけでは、飽きや慣れが必ず来ます。そうならないためにも、ドローンなど新しいものを取り入れ、「遊びの中に防災を」という考えで、試行錯誤しながら防災訓練を開催しています。

みなさんには、自分の命は自分で守り、ほかの人をあてにしないという防災意識を持ってもらい、いざというときに行動してもらいたいと思います。

# 被 災 体 験

## ボランティアのみなさんに感謝です

連日降り続く雨により、水位の予測が難しく、いったん引いたと思った水が、いきなり水位を増して家に押し寄せてきたため、何も持たずに逃げるのが精いっぱいでした。水が引き、動ける状態になつてから、浅里地区のみなさんがどこに逃げ、どこに避難したかを調べておく必要があると思ひ、聞けるところを聞いて回りました。

その後、9月5〜6日にかけて、自衛隊のヘリコプターで浅里の住民全員が救助さ



ひじたに さだみ  
**聖谷 定三** さん (浅里)

### Profile

災害時、浅里区長を務め、浅里地区で活動するボランティアの割り振りなど、復興に尽力されました。

れ、親戚や知人の家に行った人以外は、鶴殿のふれあい会館で避難生活を行いました。

避難所生活も長く、また災害の影響で浅里地区にも長い期間、入れませんでした。ようやく入れようになり、家の片付けが少しずつできましたが、家の中は泥や家具が散乱し、なにか手を付けてよいのかわからない状況でした。

そういった状況の中、大勢のボランティアさんが浅里地区に来てくれました。高齢化が進む浅里地区では、家の片付けなど支援が必要などころばかりで、割り振るのが大変だったことを覚えています。

ボランティアさんに助けてもらいなんとか片付けも進みました。あのときの感謝の気持ちは、今でも忘れられません。また、ありがたいことに、今でも、大雨が降ったり台風が来たりするときには、「どうですか」と心配して電話をかけてくれる人もいます。

災害は、想定外のことがおきるから発生するので、ここぐらいまでなら大丈夫と油断せず、危険だと感じたときには、早めの避難が大切です。そのときに備えて防災活動に取り組んでいきましょう。



## 最優先に 命を守る行動を

元紀宝町消防団団長

むかい おさむ  
向井 治 さん

私は災害当時、消防団の団長を務め、台風第12号の対応を行いました。消防団としての最初の活動は、河川警戒や避難誘導、救助活動でした。その後は328日間にわたり、捜索活動などを行い、多くの消防団員が尽力してくれました。

大きな災害があった場合は、身近なところから救助の輪を広げて行ってほしいと思います。ただ、まずは、自分の身を守る行動を最優先に考えてください。

そして、みなさんに伝えたことは、前もって避難することの大切さです。無駄足になってもいいので、避難してください。また、家族と「どこに逃げるか」話す機会を作り、いざというときに動けるようにしておいてください。

## 消防団として 地域防災力の向上を

紀宝町消防団団長

おうの とういち  
逢野 統一 さん



災害当時、第2分団鮎田班の部長として、鮎田を重点的に警備していました。鮎田水門付近で交通整理をしていましたが、夜に熊野川の水が増えてきて、ものすごいスピードでいきなり水門を乗り越えたときには「もう駄目だ」と思い、消防団も高台に避難しました。今までに経験したことのないことで、あ那时的恐怖感は忘れられません。

紀伊半島大水害の教訓を受け、消防団として、地域住民への避難の呼びかけやパトロールをもっと重点的に行う必要性を感じました。今後は、自分の町は自分で守る意識を持ち、消防団として、地域防災力の充実・強化を図っていきたくて考えています。災害はいつ来るかわかりません。みなさんも消防団員に加入していただき、一緒に町を守りましょう。

01. 大里永田地区で川の氾濫状況を確認する町職員と消防団員。02・03. 消防団による復旧活動。



台風第12号のときは紀宝分署で勤務していました。相野谷川の氾濫により「幼い子どもがいるため自分たちで避難所に向かえない」と鮎田地区の住民からの通報により出動しました。玄関先と聞いていた水位は到着時には2階近くまできており、付近住民も急な水位の上昇に避難できずいていませんでした。救命ボートで高台にある大通寺に住民を繰り返し搬送するも、水位は感電の危険がある電線と同じ高さになり、隣の家に向かうにも電線のないルートを探し回り込む必要がありました。

## 事前にできること、 備えられることは備える

熊野市消防署紀宝分署

おざき こう  
尾崎 剛 分隊長



した。2階の窓や屋根から高齢の人をボートに乗せる活動は転落などの危険が高く、時間を要する活動となりました。日付が変わると大通寺が浸水を始め避難する必要があり、山道を通って御船浄水場まで徒歩で避難することになります。70人ほどの避難者の中には足の不自由な人も多く、歩けない人は背負っての移動となりました。険しい山道である上に、小石を含んだ滝のような濁水が流れ、いつ土砂崩れが発生するか分からない状況でしたが、午前5時ごろには全員を浄水場まで届けることができました。それでも全員を救助できたのか確証が持てず大変不安でした。救助や避難活動には危険が伴います。子どもや高齢者のいる家庭、ペットを飼われている家庭での救助避難活動は更に困難となります。ぜひ、早い避難を心がけてください。また救助活動時、浮いた家具や割れた食器等が活動の妨げになることが多くありました。地震対策の家具固定は水害時にも有効です。ぜひ設置をお願いします。



### 防災訓練には積極的に参加を

陸上自衛隊久居駐屯地  
おおた ともゆき  
**太田 智之** 3等陸曹

第4中隊の第2派として、孤立地域の住民の救助および被災地の住民の搜索任務を行いました。

孤立地域の現場につくと、安否確認や搜索を行い、車や重機も入れないので、ひたすら呼びかけながら搜索を行いました。また、被救助者を運ぶ任務では、暗闇の中、道なき道を進み、気づけば下山しているということもありました。私自身、災害派遣は紀伊半島大水害が初めてで、現場の重い空気を肌で感じました。

みなさんをお願いしたいことは、防災訓練には、できるだけ参加してほしいということです。訓練をすることで災害が起きた際に、その経験が生きてきます。また、被災したら、スマホで情報収集しようとする人が多いのですが、災害時は使えないことが多いので、防災ハンドブックを用意しておくことが大切です。

第3中隊の分隊長として、人員の搜索や安否確認を行いました。

私が被災地に入ったときには、水が引いており、橋の上に木や枝が乗っていたり、車が縦に立っていたりと悲惨な現場を目の当たりにしました。

印象的だったことは、住民の安否確認を行う際に、区長が住民の顔と名前が一致しているため、容易に進んだことです。改めて、災害時の横のつながりの重要性を感じました。

災害は、いつ、どこで起きるかわかりません。日ごろの備えとして、防災グッズや家族同士の安否確認方法など、準備をしておくことが大切です。また、日ごろから横のつながりを作っておいてください。いざというときや困ったときの助けになります。



### 横のつながりを大切に

陸上自衛隊久居駐屯地  
つじ けいすけ  
**辻 啓介** 3等陸曹



### 自然を甘く見ないでほしい

陸上自衛隊久居駐屯地  
よしだ しずお  
**吉田 静雄** 陸曹長

第4中隊の第1派として、当初は、被災地の現地確認や経路偵察、夜間避難できていない方の再確認などを行い、その後、食料や水を配ったりする支援をメインに行いました。

被災地では、浸水により道路と川の境界がわからないので、どのように行動し、どこから手をつければいいのか判断に迷うことがありました。また、被救助者を搬送するにも、車が入れないため、人の手で運ぶしかないという状態で、機動力が失われるため大変でした。

災害派遣で感じることは、自然を甘く見ないでほしいということです。この程度なら問題ないと思うと取り返しがつかなくなります。命があれば何とでもなります。少しでも不安を感じたら、最優先で自分の命を守る行動をとってください。

### 自衛隊の記憶

町内で109人の人命救助を行った陸上自衛隊。ここでは10年前、町内で救助・搜索を行った4人の方にお話をお伺いしました。

第3中隊の分隊長として、川沿いの民家の安否確認をメインに行いました。私たちが行ったときには、水が引いている状況だったので、特に水に入ることはなく、各民家一軒一軒を徒歩で周り、住民の人の安否を確認するという任務を行いました。

被災地に着き、車から降りたときの景色を今でも覚えています。水が引いた状態だったので、民家や壁などに水位のあとが残っており、改めて、台風第12号の被害の大きさを知り、衝撃を受けました。

みなさんには、日ごろの準備として、ハザードマップを確認し、危険な場所や、避難場所をしっかりと確認してください。そして、自分の住む地域に愛着を持ってください。自分たちの地域は自分たちで守るという意識を持つことが大切です。



### 自分が住む地域に愛着を

陸上自衛隊久居駐屯地  
やまもと かんた  
**山本 寛太** 3等陸曹

# 支援の記憶

**台** 風第12号の影響で町は、今まで経験したことのない甚大な被害に遭いました。

そういった中、9月5日に災害ボランティアセンターが開設され早期の生活復興に向けて尽力されました。また、国・県をはじめ各種団体からも、数多くの方々が支援に駆けつけ、町の早期復興に尽力いただきました。

そうしたさまざまな支援があり、町は着々と復興・復旧への歩みを進めました。そして、紀伊半島大水害の教訓から、浸水被害が多い地区での高台整備を行い、また、断水の経験から、6地区に耐震性貯水槽を新たに整備するなど、人の命が一番を基本に、10年間でソフト、ハード面でさまざまな整備を行いました。





災害時こそ人と人との  
つながりを大切に

紀宝町社会福祉協議会  
ほりきり たかこ  
堀切 貴子 さん

ボランティアセンターを立ち上げた経緯は、平成16年台風第21号のボランティアに参加したときに、もし、紀宝町に大規模な災害が起きたら、ボランティアを調整する役割が必要だと考え、平成19年に組織を立ち上げました。また、ボランティアのリーダーとなる、コーディネーターも併せて育成を始めました。

そうした経緯があり、平成23年の台風第12号のときには、災害ボランティアセンターを開設しました。

今でも記憶に残っていることは、運営していく中で、ボランティアの募集を町内だけでなく、町外に広めると、瞬間に人が集まり、全国各地から駆けつけてくれたことです。改めて、人の温かさを感じました。一方で、被災地のニーズが刻一刻と変化しているため、常に新しい情報を収集しておくことの難しさを感じました。

紀伊半島大水害を受けて、現在では、災害ボランティアコーディネーターが約100人ほど在籍しています。

みなさん一人ひとりに今からでもできることはたくさんあり、どの世代の人でもそれぞれの役割があります。一緒になって考え、災害に強いまちづくりに取り組んでいきましょう。

被害は甚大。しかし、全国から温かい支援が。



01. 全国から支援物資が数多く届く。02. 自衛隊による給水活動（陸上自衛隊久居駐屯地広報室提供）。03. 家屋の片づけを行うボランティアのみなさん。04. 避難所前では、温かい料理を振る舞う炊き出しも行われました。05. 飛雪の滝周辺を清掃するボランティアのみなさん。06. 全国から紀宝町の復興のために集まったボランティアのみなさん。07. 復興支援イベント「元気で！紀宝町」。08. 復興を願う催し「鮎田みんなの復興祭」。09. 復興を祝う記念イベント「元気で！紀宝町川丈感謝まつり」。10. 大規模災害時の避難場所および救援・復旧活動の拠点として整備を進める成川高台防災公園。11. 一時避難所として令和3年度に整備された鮎田地区高台。



# 減災の記憶

## タイムラインの策定

町では、平成23年の台風第12号を教訓として、人の命が一番を基本に、防災・減災対応を確実に、全国に先駆け、平成27年2月に事前防災行動計画「タイムライン」を策定しました。

タイムラインとは、台風などの災害が発生するまでに、事前の防災対応を「いつ」「だれが」「なにをす

るか」を定めた行動計画で、

防災対応や避難行動などを円滑にすることができます。

また、タイムラインを策定したことで、先を見越した早期の対応が可能となり、関係機関が連携することで、相互の役割が明確化されました。そして、災害後の「振り返り」を行うことで、課題や教訓の継承を行っています。

## 地区別タイムライン

タイムラインは、町版のタイムラインを策定すれば終わりではありません。実際に避難するのは、地域住民のみなさんです。

そのため、地域の防災・減災活動を実施する地域住民用タイムラインの作成も必要で、これまで、地区タイムラインとして町内5地

## 「いつ」、「だれが」、「なにをするか」を明確に

区（浅里・鮎田・大里・高岡・成川）で策定されています。

地区タイムラインでは、その地域で発生した災害の経験を活かし、地域の特性を反映することや、自主防災組織や消防団、民生委員などが災害時にお互いの活動を理解すること、住民の方が災害時にいつ避難すれ

ばいいかを念頭に策定されています。

## 家庭でタイムラインを

災害はいつ、どこで、どのように起きるか予測ができません。

そのため、平時から「危険がおよぶ前にどこに避難するか」など、どの段階で行動に移すかという、自分なりのタイムラインを作っておくと、いざというときに慌てず行動ができます。

そして、そのことを家族や周りの人と共有しておくことも大切です。地域住民同士のつながりは、災害時においても、平時においても必ず、みなさんの力になります。

いきなり完成させる必要はありません。できることから一つずつ進めましょう。



浅里地区タイムライン策定の様子



大里地区タイムライン策定の様子



町タイムライン策定委員会の様子

## ◆町内全体防災訓練の開催

町では、紀伊半島大水害の教訓や、今後起こるかもしれない大地震への備えとして、町内全体を対象に地震津波避難訓練および水害避難訓練を次のとおり開催します。

【日時】 9月11日(土)

午前9時～10時40分

### 【訓練内容】

・鵜殿、神内、井田地区

防災行政無線の「大地震発生」放送の後、一時避難所に避難し、大津波警報解除後に各避難所に避難する地震津波避難訓練

・それ以外の地区

防災行政無線の「避難指示」発令後、各避難所に避難する水害避難訓練  
※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる可能性があります。

▼詳しくは、役場総務課防災対策室（☎33-0335）までお問い合わせください。



過去の訓練の様子

災害が起きたあの日、あのとき、みなさんはなにを想い、なにを見ましたか。刻々と上昇する水位、押し寄せる濁流、轟音を鳴らしながら崩れる山、その大きな爪痕は今でも町内のいたるところで、見ることができます。

あの災害から10年を迎え、当時を知らない子どもたちも増えてきており、地域によっては、次第に記憶は薄れ、風化し始めているのかもしれない。

大切なことは、地域で記憶を残し、引き継ぐということです。地域ごと起きる災害は違うため、その災害に合った日々の準備を行うことが、防災・減災につながります。できることから少しずつ始めていきましよう。

## 本

年は、町に甚大な被害をもたらした紀伊半島大水害から10年を迎える節目の年となります。

当災害は、河川の氾濫や土砂崩れなどが多数発生し、1,000棟を超える家屋が浸水するなど、過去に例を見ない未曾有の被害をもたらし、町民のみならずの心にも大きな爪痕を残した出来事となりましたが、関係機関のみならず格別のご支援をはじめ、みなさまお一人おひとりの支え合いや助け合いの力を結集することで早期の復旧、復興につながったことと確信しております。

今後も、「人の命が一番」を基本に、災害における被災者ゼロを目指し、町民の方々が「自分の命は自分で守る」という防災意識の醸成を図り、引き続き地域のみならずと連携、協同しながら防災・減災力を高めるまちづくりを進めていきます。



にしだ けん 紀宝町長

託します 私の未来 この一票

# 9月12日は、三重県知事選挙の投票日です

## ◆投票できる方

【年齢要件】 町の選挙人名簿に登録された平成15年9月13日以前に生まれた方

【住所要件】 令和3年5月25日以前から、引き続き3か月以上、町に住民登録されている方（5月26日から6月1日までの間に転入された方は、9月1日以降であれば投票が可能です）

## ◆投票時間

投票日当日は、各投票所とも午前7時から投票できます。ただし、投票所により閉鎖する時刻が異なりますので、ご注意ください。

投票区	投票所の名称	投票時間
第1	桐原生活改善センター	午前7時～午後6時
第2	高齢者生産活動センター(平尾井)	午前7時～午後7時
第3	大里多目的集会施設	午前7時～午後7時
第4	高岡防災センター	午前7時～午後7時
第5	鮎田構造改善センター	午前7時～午後7時
第6	北檜杖多目的集会施設	午前7時～午後6時
第7	旧矢渕中学校浅里分校	午前7時～午後6時
第8	中村多目的集会施設	午前7時～午後7時
第9	成川生活改善センター(下地)	午前7時～午後7時
第10	神内構造改善センター	午前7時～午後7時
第11	上野農事集会所	午前7時～午後7時
第12	井田公民館	午前7時～午後7時
第13	鵜殿地域交流センター	午前7時～午後7時

## ◆開票の日時・場所

【日時】 9月12日（日） 午後8時10分から

【場所】 紀宝町生涯学習センター まなびの郷

## ◆期日前投票

投票日当日に仕事や旅行などで投票できない方は、「期日前投票」ができます。

【期間】 8月27日（金）～9月11日（土）

【時間】 午前8時30分から午後8時まで

【場所】 鵜殿地域交流センター

## ◆不在者投票

入院または施設に入所されている方、身体に重度の障がいのある方、仕事や学校などで町外に住んでいる方は、以下のとおり「不在者投票」ができます。

- **病院や施設での不在者投票**：指定された病院や施設に入院（入所）中の方は、その施設内で投票することができます。院長または施設長にお申し出ください。
- **郵便による不在者投票**：身体に重度の障がいのある方で、要件を満たして「郵便投票証明書」の交付を受けた方は、自宅で投票ができます。
- **滞在地での不在者投票**：紀宝町に住所があり選挙人名簿に登録されている方のうち、町外に滞在している方は、事前に請求をすれば、滞在先の市区町村の選挙管理委員会で投票することができます。

## ◆特例郵便等投票制度

新型コロナウイルス感染症により宿泊・自宅療養等をされている方で、一定の要件に該当する方は郵便により投票ができます。本制度による投票を希望される方は、お早めに下記連絡先までお問い合わせください。

▶ 詳しくは、町選挙管理委員会（役場総務課内 ☎ 33-0333）までお問い合わせください。

## 第7投票区の投票所が変更

昨年の台風第14号による浅里地区土砂崩れの影響により、今回の知事選挙では第7投票区の投票所が、今までの「浅里生活改善センター」から「旧矢渕中学校浅里分校」に変更となりますので、ご注意ください。

会場の位置は右の図のとおりです。



申請により、医療費の助成が受けられます

# 福祉医療費助成制度を ご利用ください！



町では、保健の向上と福祉の増進を図るため、表①の対象者に対して医療費の助成を行っています。

この制度は、対象となる方であっても、受給資格の申請をしないと助成を受けることができません。  
まだ申請をされていない方は、役場福祉課で手続きをしてください。

- ◆ **新規の申請に必要なもの**
- ① 健康保険証
  - ② 金融機関の通帳
  - ③ 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれか（障がい者医療費の場合のみ）
  - ④ 助成対象者、保護者等、扶養義務者のマイナンバーのわかるもの

◆ **医療機関での受付方法と助成金の振り込み時期**

を書いてもらい、福祉課に提出してください。  
【振込時期】申請月の月末または翌月末になります。

《**県内の医療機関にかかるとき**》

【**受診方法**】 必ず受給資格証を医療機関の窓口に表示してください。

【**申請方法**】 申請は不要です。

【**振込時期**】 レセプト等の確認のため、医療機関にかかっているから、2〜3か月程度かかります。

《**県外の医療機関にかかるとき**》

【**受診方法**】 受診時に特別な手続きは不要です。

【**申請方法**】 保険診療分わかる領収書の原本を1か月分ごとにまとめて申請してください。

または、受診された医療機関で領収証明書（役場様式）

※現物給付対象の方は受診する際に必ず受給資格証を医療機関の窓口に表示してください。三重県内と新宮市内の医療機関等が対象です。（新宮市内の医療機関等は社会保険加入者のみ）  
※後期高齢者医療被保険者の方は、医療機関の県内外に関わらず手続きの必要はありません。  
振り込みは医療機関にかかってから3〜4か月程度かかります。

▼詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

表① 福祉医療費助成制度の対象者と助成額

助成の種類	対象者	助成額
障がい者医療	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 身体障害者手帳1〜3級の認定を受けた方</li> <li>• 知的障がい者と判定された知能指数 50 以下の方</li> <li>• 精神障害者保健福祉手帳1級の認定を受けた方（通院分のみ）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 医療費の自己負担額</li> <li>※医療費の自己負担額については、いったん医療機関にお支払いください。（現物給付対象の方以外）</li> <li>※助成対象となる「自己負担額」は、高額療養費として支給される額や加入医療保険からの附加給付金などを除いた保険診療額とします。</li> </ul>
一人親家庭等医療	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一人親家庭の父または母と、18 歳年度末までの児童</li> <li>• 父母のいない 18 歳年度末までの児童</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 入院時の食事療養費に係る標準負担額</li> </ul>
子ども医療	18歳年度末までの児童	
65～69 歳老人医療	65 歳～ 69 歳の方	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 通院：医療費の自己負担額が、医療機関ごとに1か月につき 8,000 円を超えると、医療費総額の1/10</li> <li>• 入院：医療費の自己負担額から 44,400 円（非課税世帯の方は 24,600 円）を差し引いた額の1/2</li> </ul>
寡婦医療	法的寡婦のうち 60 歳～ 64 歳の方	

※所得制限はありません。

※保険証に変更があった場合や転出等で受給資格を失った場合は速やかに手続きをお願いします。



日本人の2人に1人はがんにかかるといわれています

## 胸部X線(肺がん・結核)検診・大腸がん検診を実施

令和3年度「胸部X線(肺がん・結核)検診」と「大腸がん検診」を下記のとおり実施します。

どちらも申し込みは不要です。この機会にぜひ受診してください。

### ◆胸部X線(肺がん・結核)検診 ～レントゲン車によるX線検査～

#### 【対象】

- 40～64歳：肺がん検診  
(昭和56年4月1日以前に生まれた方)
- 65歳以上：肺がんと結核検診  
(昭和31年4月1日以前に生まれた方)

【料金】 無料

#### 【受診】

##### ◎ 40～59歳の方

- 受診票の個人通知はありません。みらい健康課または各検診会場で受診票を配布します。

※検診時でもかまいません。

##### ◎ 60歳以上の方

- 受診票は9月中旬に個人通知します。必要事項をご記入のうえ、会場にお持ちください。

### ◆大腸がん検診

～2日分の採便による検査～

【対象】 20歳以上

【通知】 個人通知はありません。

【料金】 200円 ※70歳以上は無料

【備考】 便秘薬を服用しても構いません。

▶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。

### 胸部検診と大腸がん検診の日時と場所

月/日	会場	受付時間
10月10日 (日)	井田公民館	9:20～10:40
	役場駐車場(防災拠点施設下)	13:30～15:10
10月11日 (月)	下桐原バス停横	9:20～9:40
	阪松原生活改善センター	10:20～10:40
	平尾井高齢者生産活動センター	11:10～11:50
	上野農事集会所(つどい館)	13:40～15:10
10月12日 (火)	茶屋地構造改善センター	9:10～9:40
	下り場集落センター	10:20～10:40
	中村多目的集会施設	11:30～12:00
10月13日 (水)	鵜殿ふれあい会館	14:00～15:20
	永田青年クラブ	9:10～9:30
	大里多目的集会施設	10:30～11:20
	飛雪の滝キャンプ場	13:20～13:40
10月14日 (木)	北松杖多目的集会施設下	14:00～14:20
	鮎田構造改善センター	15:00～15:40
	小畑就業改善施設	9:20～9:40
10月15日 (金)	飯盛多目的集会施設	10:30～11:00
	下地生活改善センター	14:00～15:20
	上地多目的集会施設	9:20～10:00
10月24日 (日)	高岡和田地バス停前	10:40～11:00
	相野谷診療所駐車場	11:30～12:00
	まなびの郷(下駐車場)	14:00～15:30
10月24日 (日)	給食センター駐車場(神内)	9:30～10:50
	役場駐車場(防災拠点施設下)	13:00～14:40

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、会場にお越しになる際はマスクの着用と体温の測定をお願いします。

※各会場では大腸がん検診の容器の配布および提出の受け付けもしています。

### 容器(大腸がん検診)の配布・提出について

場所	配布時間	提出時間
	期間: 10月6日～10月20日	期間: 10月10日～10月24日
みらい健康課	8:30～17:15	8:30～16:00
相野谷診療所	8:30～17:15	8:30～16:00

※各施設は、土・日・祝日は休みです。

9月1日は「防災の日」

# いま一度、災害への備えを

9月1日は、関東大震災が発生した日であるとともに、台風シーズンを迎え、災害が発生しやすい時期でもありません。昭和34（1959）年の伊勢湾台風で戦後最大の被害を受けたことをきっかけに、災害に対する備えと意識を高めるため、「防災の日」が

制定されました。

大きな被害をもたらす台風は秋に多く発生しており、「昭和の3大台風」と呼ばれる伊勢湾台風、室戸台風、枕崎台風もすべて9月に上陸しています。台風は太平洋高気圧の縁に沿って北上しますが、秋になって太平洋高気圧の勢力が弱まると、その外側が日本列島と重なり、台風の通り道となるため直撃しやすくなります。10年前に紀伊半島大水害を起こした台風第12号も9月に上陸しました。これほどの大水害を一体どれほどの人が予測していたでしょうか。



伊勢湾台風で熊野川が氾濫し、成川地区が浸水する様子（紀宝町役場所蔵）

町では紀伊半

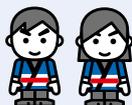
島大水害を教訓とし、9月4日を「町民防災の日」としています。

月日が経つにつれて記憶は風化していきませんが、私たちは災害が多い土地に住んでいるということを再認識して、避難経路の確認や防災グッズの見直しなど、いま一度防災意識を高め、いつ起こるか分からない災害への備えをしておくことが大切です。

保存食のチェックも忘れずに



## 消防団に入りませんか？ 新規入団者募集！



消防団では新規団員を随時募集しています。条件は、紀宝町に居住または勤務している18歳以上の人で男女は問いません。  
▶詳しくは、役場総務課防災対策室（☎33-0335）までお問い合わせください。

## 今月の消しメン★

団員紹介 No.6

濱地 都茂 さん

（第1分団井田班・37歳）



いろいろな人と知り合えるのも消防団の魅力のひとつです。

### ◆お仕事は？

通信業です。ケーブルを張ったり電柱を立てたり、電話工事などをしています。

### ◆入団のきっかけは？

10年ほど前、地元に戻ったときに知人から誘われ、地域に貢献できたらと思い入団しました。

### ◆趣味は？

最近はDIYにはまっています。庭に人工芝を張ってウッドデッキも作りました。

### ◆普段の心構え

数年前に操法の大会に向けて練習をして、技術を磨きました。今後さらには訓練に励み、要請があればいつでも出動できるように務めています。

# 町営浄化槽は災害時でも安心

## 浄化槽が 浸水してしまったら

浄化槽は台風や大雨などで浸水しても、水が引けば浄化槽内の水位も下がり浄化槽本体は通常どおり使用することが出来ます。しかし、ブローア（浄化槽内に空気を送る装置）の故障などの被害が発生する場合があります。

町営浄化槽がこのような被害にあったときには、ブローアの修繕や交換などは、町で対応します。

また、大量の土砂流入など自然災害により、浄化槽本体を入れ替えなければならない場合には、町が国の補助事業などを活用して、浄化槽の設置替え工事を行います。

今後、くみ取り式便所や単独浄化槽からの設置替えを希望される方は、補助金（表①

参照）があります。補助金を活用した、町管理の浄化槽設置をご検討ください。

▼詳しくは、役場環境衛生課  
（☎33-0338）までお問い合わせください。

何でも聞いてください！



環境衛生課 中野良太

## 町営浄化槽の ここがポイント!!

### 浸水でブローアが壊れると

ブローアが故障すると、浄化槽内の微生物に酸素が届かなくなってしまい、正常に污水处理ができなくなります。浸水したときなどは、ブローアが正常に動いているか確認をお願いします。

町営浄化槽は、浄化槽の維持管理を行うだけでなく、ブローアなどが故障した場合の修繕にも対応しています。

Purified

表① 浄化槽設置替え補助金の額

補助金の内容	補助金の額
浄化槽までの配管費用	上限6万円
単独浄化槽の撤去費用	上限9万円

Eco

シリーズ ストップ地球温暖化 その136

## 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 **洗濯機**

洗濯物はまとめて、  
洗濯回数を少なく！



### 洗濯物はまとめて洗いを

定格容量の4割を入れて洗う場合と、8割を入れて回数を半分にした場合の比較

年間削減効果

電気 5.88 kWh  
水道 16.75 m<sup>3</sup>  
CO<sub>2</sub> 2.9 kg

年間節約金額

約4,510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〕

少量でこまめに洗濯するよりも、洗濯機の容量に合わせてまとめて洗濯した方が電気も水もお得になります。ただし、洗濯物を入れすぎると汚れが落ちにくくなるので注意が必要です。

また、風呂水ポンプを使つて、お風呂の残り湯を再利用すれば水が節約できます。お風呂の温かいお湯で洗濯することで通常の洗濯では落ちにくい皮脂や油汚れもきれいに落とすことができます。

▼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。

地域おこし協力隊  
北原 潤希

# 地域おこし協力隊活動日誌 vol.52

## げんき塾のメンバーが三反帆遊覧を体験

7月中旬、町の若手有志で構成される「紀宝町げんき塾」のメンバーに、熊野川体感塾の三反帆遊覧体験に参加していただき、そこで自分が船頭として三反帆を操船しました。

「紀宝町げんき塾」は、町を元気にすることを目的として組織され、私自身もメンバーの1人として活動しています。今年は動画の制作に力を入れて活動しており、その動画制作の第1回の活動として、三反帆の遊覧体験が取り上げられました。町内に住んでいても、三反帆を体験し



三反帆を操船する北原さん

たことのないメンバーも多く、実際に体験することで、三反帆をはじめとした熊野川流域の文化を知ってもらうことができます。また、私自身の船頭の練習の一環という位置づけでもあり、大変ありがたい機会でした。

実際に、お客さまを乗せて運航したことはほとんどないため、実施前はとても緊張しましたが、当日は風や川の流りがほどよく、無事にげんき塾のメンバーを案内することができました。

参加したメンバーからは、「想像していたよりもよかった」「揺れがほとんどなく、とても気持ちよかった」といった感想を聞くことができ、とてもうれしかったです。

町内のみなさんも、まだ体験したことのない人は、ぜひ一度三反帆を体験してみたいはいかがでしょうか。

 紀宝町げんき塾  
YouTube チャンネル



今後もどんどん町の魅力を更新します

## 紀宝警察署 からのお知らせ

### ハンドサインで意思表示

三重県警察では、歩行者の安全確保とドライバーのマナー向上の取り組みとして、「横断歩道“ハンドサイン”キャンペーン」を実施しています。

#### ◆横断歩道をわたるときの注意点

- ①少し手を上げ、ドライバーに顔を向けるなどして横断する意思表示をする
- ②安全を確認してから横断する
- ③横断中も周りに気をつける
  - ①～③のことに気をつけ、横断する際や横断後にお礼の意思表示をしましょう。



キャンペーンサイト

—— 紀宝警察署 (☎33-0110) ——

## ごみは資源 のコーナー

### プラスチック製容器包装の出し方

商品本体や外袋に記載されているプラマークを目印に分別してください。ただし、商品によっては、ふたの部分が「プラ」で本体が「紙」というものもあります。また、プラマークがあっても、「容器・包装」ではないプラスチックは出すことができないので注意してください。



#### ポイント▶

ストロー、バラ、湿布のフィルムは「容器・包装」ではないので、可燃ごみで出してください。

ごみのお兄さん  
カズヤスくん

—— 役場環境衛生課 (☎33-0338) ——

「男女が支えあい尊重しあえるまちづくり」

## 考えよう！男女共同参画

人生のパートナーと安心して暮らせるまちに

# 県パートナーシップ宣誓制度が開始

**県**では、性の多様性を認め合い、地域で人生を共にしたい人と安心して暮らすことができる環境づくりに向けて、「三重県パートナーシップ宣誓制度」を9月1日から開始します。

トナーとし、日常生活において相互に協力し合うことを宣誓した2人（一方または双方が性的少数者）に対して、県が宣誓書受領証などを交付する制度です。

制度を利用することで、公営住宅の入居申し込みや紀南病院をはじめとする医療機関での面会の際などに家族同様の対応が受けられます。

また、民間サービスでは、生命保険の受取人にパートナーを指定できたり、携帯電話の家族割などが適用されたりする場合もあります。

### ◆結婚との違い

結婚は法律行為であり、扶養義務や相続権など、法律上の権利や義務が生じます。一方、県パートナーシップ



宣誓書受領証見本（表）

宣言制度は、法的効力が発生するものではなく、人生のパートナーとして日常生活において協力し合うことを宣誓したことにより、安心して暮らせるよう、お互いに支え合い歩まれることを期待するものです。

なお、宣誓により戸籍・住民票の記載が変わることはありません。

▼詳しくは、県環境生活部ダイバーシティ社会推進課（☎059-224-2225）までお問い合わせいただくか、左記のQRコードからホームページをご確認ください。



県ホームページ

## Quiz

# 広報クイズ

### 【問題】

- ① 特集 紀伊半島大水害から〇〇年を迎えて
- ② 9月〇〇日は、三重県知事選挙の投票日
- ③ 9月1日は「〇〇の日」
- ④ わくわく〇〇教室を開催
- ⑤ 紀宝町民〇〇会の開催を延期

9月号の当選者へは抽選で左記の物が当たります



飛雪の滝の清水で育てた  
**飛雪米**  
（3キロ）

### ◆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、電話番号、町や「広報きほ」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、

### ◆締め切り

9月10日（金）必着（当選者の発表は、来月号のこのコーナーで）

### ■8月号の正解

- ① 可能性
- ② シルバー
- ③ 情報
- ④ 食堂
- ⑤ ボディ

### ■8月号当選者

（応募総数12通・正解者12人  
賞品は「ウミカメグッズ（サスティナブルバッグ・ハンドタオル）」  
・池田 孝代 さん（成川）  
・梶屋 敬子 さん（鶴殿）  
・尾崎 美智子 さん（井田）  
・大山 ゆか さん（高岡）  
・安波 道代 さん（鶴殿）  
▼詳しくは、役場企画調整課  
広報係（☎33-0334）まで。



koho@town.kiho.lg.jp

**自然災害から身を守る知恵**

伊藤佳子 / 著 鈴木純子 / 著 求龍堂

自然災害は「他人事」ではなく「自分事」の時代。気象予報士2人が、頻発する自然災害から身を守る方法を大変わかりやすく紹介。

**スマホで防災 家族も自分も守る! スマホで始める最新防災マニュアル**

宮下由多加 / 著 ジャムハウス

災害時の情報収集や連絡手段など、スマホは最強の防災ツール! 知っているのと役立つ活用テクニックを詳しい利用手順とともに紹介。

**保存版 防災ハンドメイド 100均グッズで作れちゃう!**

辻直美 / 著 KADOKAWA

身近にあるものを使って、災害時に役立つ防災グッズを手軽に作れる本。工作感覚で楽しみながら親子でチャレンジしてみませんか?

**子どもの命と未来を守る! 「防災」新常識**

奥村奈津美 / 著 辰巳出版

災害が起きてからでは何もできないと認識し、今、備える必要がある! 防災力を高め新しい時代の災害を家族で生き抜くための防災本。

**今月のおはなし会  
9月25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

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止や変更する場合があります。

- ◆町立図書館 (☎32-4646)
- ◆利用時間: 10:00 ~ 18:00
- ◆休館日: 毎週月曜日・祝日・毎月最終木曜日

◆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、紙芝居などを借り、返却期限までに読みきれなかった場合は、次の予約がなけ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。

## 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: 9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	6日	桐原生活改善センター	9:00~10:15
	13日	平尾井高齢者生産活動センター	10:30~11:45
	27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
	7日	飛雪の滝キャンプ場	9:00~10:15
火曜日	14日	北桧枝多目的集会施設	10:30~11:45
	21日		
	28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	1日	阪松原生活改善センター	9:00~10:15
	8日	永田青年クラブ	10:30~11:45
	15日	井田公民館	13:30~14:45
	22日		
	29日	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
	2日	下地生活改善センター	10:30~11:45
	9日	茶屋地構造改善センター	13:30~14:45
	16日		
	30日	下り場集落センター	15:00~16:15
金曜日	3日	高岡防災センター	9:00~10:15
	10日	鮎田構造改善センター	10:30~11:45
	17日		
	24日	紀宝町役場(移動図書館のみ)	14:00~16:00

▶新型コロナウイルス感染拡大防止のため開設中止になる場合があります。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。

こんにちは保健師です！ その187

コロナに負けない！ v.o.r. 12

今月は樋口真夕保健師



ウオーキングも  
ストレス発散になりますよ

Health

# 9月10日～16日は自殺予防週間 「コロナうつ」を予防しよう

## 新 型コロナウイルス感

染症が長期化している  
ことで外出を控えたり、生活  
に不安を感じるなどストレス  
を感じやすく、いわゆる「コ  
ロナうつ」が増えていきます。

よく眠れない、食事がおい  
しくないなどの症状は、心の  
ストレスが大きくなっている  
サインです。ストレスが溜ま  
りすぎないように、日々の生活  
で予防することが大切です。

### 「うつ」を予防するポイント

#### ①生活週間を整える

毎日決まった時間に寝て、  
起きるなど、できるだけ一定  
のリズムで生活することを心  
がけましょう。特に睡眠は、  
こころの疲れを回復するため  
にも重要です。

#### ②気持ちを整理する

なぐり書きでもよいので、  
心配ごとや不安に思っている  
ことを書き出して見ましょ  
う。「こころのモヤモヤ」を  
整理することで、気持ちが楽  
になることがあります。

#### ③感情を表現する

笑うことによってストレス  
が解消されたり、泣くこと  
によって心が落ち着いたり、  
すっきりとした気分になりま  
す。感動したとき、悲しいと  
きは我慢しないで、感情を表  
に出すことも大切です。

### こころの不調を感じたら 早めに相談窓口へ

今回はコロナうつの予防に  
ついて紹介しましたが、うつ

状態や気分の落ち込みが続く  
場合は、早めに専門機関へ相  
談することで重症化を防ぐこ  
とができます。一人で悩まず  
だれかに話してみませんか。

#### ▼こころの健康に関する相談 役場みらい健康課

☎0735-33-0355  
平日 午前8時30分～午後5  
時15分

#### ▼新型コロナウイルス感染症に 関するこころのケア相談窓口

県こころの医療センター  
☎059-253-7821  
平日 午後1時～4時

#### ▼自殺予防電話相談(県内のみ)

県自殺対策推進センター  
☎0120-0117823  
平日 午後1時～4時

竹田仁香歯科衛生士



歯を大切に  
しようね！

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとこめ その187

今月のテーマ

## 感染症予防のためにもお口を健康に！

**ウ**イルスは口や鼻などの  
粘膜から侵入し、気管  
支や肺、小腸などで増殖しま  
す。お口の中を清潔に保ち、  
唾液の分泌を促すことで、ウ  
イルスの侵入を防ぐことがで  
きます。

また、お口のケアが十分に  
なく歯周病細菌が増えると、  
ウイルスが入ってきたときに  
防御できなくなり、感染のリ  
スクを高めてしまいます。さ  
らに、歯周病が悪化すると、  
糖尿病や動脈硬化など基礎疾  
患を悪化させる要因になりま  
す。持病のある方は新型コロナ  
ウイルスも発症、悪化しや  
すいと言われているため、お  
口の環境を整えておくことは  
とても大切です。

このようにお口の中が不衛  
生だと感染症を発症しやすく、  
重症化する傾向にあるため、  
日ごろから正しい歯みがき  
を心がけましょう。舌みが  
き、歯間ブラシやフロスなど  
を取り入れるとより効果的で  
す。また、入れ歯の方は入れ  
歯もきれいに洗いましょう。

お家でできるお口のケアを  
しっかり行うことと、定期的  
に歯科医院で専門的なクリー  
ニングなどのケアをつけるこ  
とが大切です。

Dentistry

## Cooking

楽しく、おいしい  
簡単料理♪ その167



管理栄養士  
富博子

今月のお料理

ご飯がすすむ♪

## やみつきチキン

**今**回はやわらかい「やみつきチキン」のご紹介です。  
鶏むね肉は皮をはがせばエネルギーが約2分の1に減らせますが、糖質の少ないむね肉はパサパサしがちです。そこで、下味をつけるときに保湿効果のある砂糖をなじませ、片栗粉でコーティングして焼くことで、うまみや水分が流れ出るのを防ぎます。また、お好みで刻んだねぎや青じそを加えて一緒に焼くなど、アレンジすることもできます。



One Point Advice

にんにくとしょうがはチューブも可♪

エネルギー（1人あたり）：約187kcal  
塩分：約1.4g

### 【材料（2人分）】

鶏むね肉	… 1枚	酒	… 大さじ1
片栗粉	… 大さじ1	酢	… 大さじ1
油	… 大さじ1/2	砂糖	… 大さじ1/2
酒	… 大さじ1	みそ	… 大さじ1/2
<b>A</b> 砂糖	… 小さじ1/2	しょうゆ	… 大さじ1/2
塩こしょう	… 少々	すりおろしにんにく	… 少々
		すりおろししょうが	… 少々
		白りごま(すりごま)	… 大さじ1

### 【作り方】

- 鶏肉は皮をはがし（お好みで）、繊維を断ち切るように食べやすい大きさに切る。
- ビニール袋やボウルに、①と**A**を加えて混ぜ合わせたら、15分ほど冷蔵庫で休ませ、片栗粉を加えてなじませる。
- フライパンで油を熱し、②を並べて弱～中火で両面をじっくり焼く。ある程度火が通ったら、**B**を加えて、火が通るまでさらに焼く。

Cooking

## Calendar

Health September Calendar

## 9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	
<b>◆ チェアエクササイズ</b>		
1・22日	まなびの郷	(午前9時15分～10時15分)
3・10・17日	大里多目的集会施設	(午前9時15分～10時15分)
<b>◆ まちかどエクササイズ</b>		
1・8・22日	まなびの郷	(午前10時30分～11時30分)
3・10・17日	まなびの郷	(午前9時15分～10時15分) (午前10時30分～11時30分)
<b>◆ スマイルヨガ</b>		
3・10・17・24日	鶴殿福祉センター	(午前10時45分～11時45分)
2・9・16・30日	まなびの郷	(午前10時45分～11時45分)
<b>◆ スポーツボイス</b>		
7・21日	まなびの郷	(午前9時30分～10時30分) (午前10時45分～11時45分)

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止等のため変更になる場合があります。参加者は個別通知を確認し、ご参加ください。

※ 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 鶴殿福祉センター）

日	内容と開催時間
28日	すくすく育児相談（午前9時30分～11時）

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

### 9月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
5日	笹屋内科外科	☎(21)2917 外科
12日	ましようクリニック	☎(29)7800 内科
19日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
20日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
23日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
26日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
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。

全国町村会の理事会において

## 西田町長が全国町村会の副会長に

西田健町長は7月15日、全国町村会の理事会において、全国町村会の副会長に選任され、30日には、職員から花束が贈られました。

同会は、743町と183村の計926町村で構成され、町村を中心とした地方自治の振興・発展に向けた政策に関する各種の調査・研究や政府・国会に対する要望、地方行政に関わりのある各種政府審議会などへの参加などの政務活動を行っています。

西田町長は「副会長として会長を支え、全国926町村の振興と発展、そして安全・安心で住みよいまちづくりのため、誠心誠意努力していきたい」と話していました。



お祝いの花束と西田町長

Town topics

7 / 15



01



02

01. 泡をさわる子どもたち。02. ドライアイスの粉を空中に投げる様子。

ドライアイスの不思議を学ぶ

## わくわく科学教室を開催

町は7月17日、ふれあい会館で第1回わくわく科学教室「ドライアイスでモクモク」を開催しました。

これは、さまざまな実験を通して科学の不思議さにふれ、親しみを持ってもらうことを目的に行われたもので、ドライアイス水を水やジュース、サラダオイルなどの液体に入れるとどうなるかを実験し、モクモクするものとしらないものがあることを発見しました。

参加した子どもたちは、ドライアイスの正体を学んだ後、水と洗剤にドライアイスを入れて泡を立てたり、ドライアイスの粉を空中に投げて雲をつくったりして、実験を楽しんでいました。

Town topics

7 / 17

楽しみながら英語でコミュニケーション

## 井田保でALTとの英語学習を実施

井田保育所は7月25日、ALTのスミス・クラーク・ケッターズ先生とクルブリー・ジョシュ・ロバート先生を招き、英語学習を行いました。

これは、幼児期から英語に触れることで、日本と異なる言語や文化について理解を深め、楽しみながらコミュニケーションをはかり、英語の発音や基本的な表現に慣れ親しむことを目的に町内の保育所で実施されています。

児童たちは、自己紹介をした後、ジェスチャーゲームや色当てゲームをして楽しみながら理解を深めていました。また、絵本の読み聞かせの中で、英語での問いかけに元気に手をあげ、返事をするなど、積極的にネイティブな英語と触れ合っていました。



01

01. 読み聞かせを聞き、元気に返事をする児童たち。02. 色当てゲームをする児童。



02

Town topics

7 / 25

災害の記憶を風化させないために

## 紀伊半島大水害時の写真を展示

自衛隊三重地方協力本部熊野地域事務所は7月20日から9月30日までの間、ウミガメ公園で自衛隊の災害派遣写真展を開催しています。

これは、当時の災害現場での自衛隊活動を振り返り、今後の防災に役立ててもらおうと行われたもので、紀伊半島大水害の災害派遣活動をはじめとし、平成23年の東日本大震災と令和元年に関東・東北地方に被害をおよぼした台風第19号における災害派遣活動の写真が展示されています。

熊野地域事務所の松谷所長は、「さまざまな方々からの支援をいただき、災害派遣活動を行うことができました。この写真を通じて未来につなぐメッセージになることを願います」と話していました。



写真に目を奪われる来場者

Town topics

7/20



- 01. ウミガメの甲羅をタワシでしっかりと磨く。
- 02. ウミガメと触れ合う子ども。

ウミガメふれあいパークで清掃作業

## ピカピカの姿でお迎えの準備

ウミガメ公園は7月19日、ウミガメふれあいパークのプール清掃を行いました。

これは、ウミガメ公園を訪れる人に、きれいなプールで泳ぐウミガメの姿を楽しんでもらおうと、年に数回行っているものです。

今回はウミガメサポーターと「ウミガメネットワーク」の会員たち合わせて17人が参加しました。

参加者たちは感染症対策のため、2組にわかれて、ウミガメの甲羅についたコケを磨き落としたり、ウミガメの大きさや体重を測ったりするなど、楽しそうにウミガメと触れ合っていました。

Town topics

7/19

令和3年度全国高校総体ソフトテニス男子個人戦

## 仲川晴智選手がペアで全国制覇!!

全国から予選を勝ち抜いた314ペアが出場し、トーナメントが行われた、令和3年度全国高校総体ソフトテニス競技大会男子個人戦が7月30・31日、石川県能登町で開催され、紀宝町出身で三重高校に在学中の仲川晴智選手が近藤拓空選手とのペアで見事優勝し、悲願の全国制覇を成し遂げました。

小学校1年生から神内ジュニアソフトテニススポーツ少年団でソフトテニスを始めた仲川選手は、神内小学校、矢漕中学校を卒業後、強豪の三重高校に進学しました。

仲川選手は、「今まで支えてくれた人に結果で恩返しができて、とてもうれしいです。次の目標は、三重とこわか国体でも日本一を取ることです」と話していました。



全国制覇を成し遂げた仲川晴智選手(左)

Town topics

7/30・31

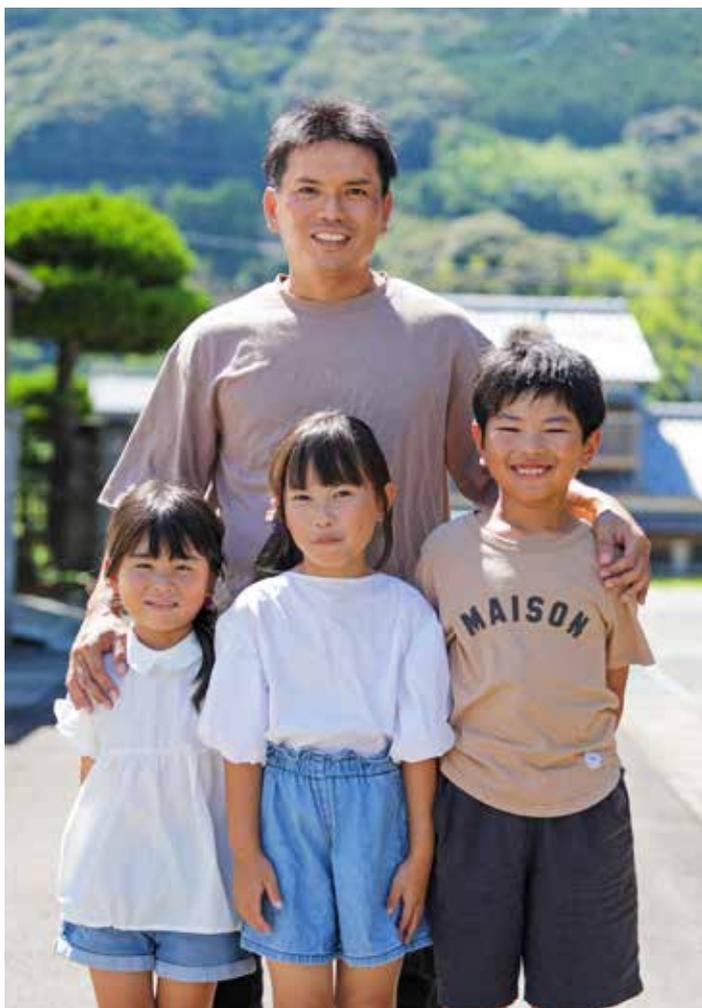
## 私と家族と野球

倉本 昌明さん(井田)

私は、新宮市で生まれ紀宝町井田で育ちました。少年時代は、小学2年生から始めた野球に夢中の野球少年でした。

小学3年生のときに病気で母親を亡くし、母親が大好きだった私にはとてもつらい経験でしたが、

男手一つで育ててくれた父、いつもやさしくしてくれる姉、母親代わりになってくれた叔母、やさしく声をかけてくれる近所の人たち、そして野球に支えられ、乗り越えることができ、みなさんには感謝の気持ちでいっぱいです。



### PROFILE

くらもと まさあきさん

野球とともに成長してきた倉本さん。「子どもたちにも野球を通じてさまざまな経験を積んでもらいたいと思います」と話していました。

中学、高校でも野球を続け、特に高校時代は練習が厳しく挫折しそうになりましたが、ここでも多くの人に支えられ、続けることができました。また、野球の技術以外のことも多く学び、あいさつや上下関係、礼儀など野球に育てられた高校生活でした。

高校卒業後は、都会への憧れでなんとなく大阪の大学に進学しました。なんと4年間で卒業できましたが、軟式野球と遊んでいた記憶がありません。親には、経済的な面やいろいろなことで心配や迷惑をかけて申し訳なかったなと今では思います。

社会人になってからは、地元で就職し、軟式野球のクラブチームに所属しました。野球に熱いメンバ―ばかりで、全国大会にも3度出場し、野球に関して唯一自慢できることです。

このように野球を通じていろいろ



子どもたちとキャッチボール

ろな人と出会い、学び、よいことも辛いことも経験させてもらったことは、私の貴重な財産となっています。今後も野球に関わった人を送っていきたいです。

現在は、妻と小学4年生の長男、小学2年生の長女、年長さんの次女の5人で暮らしています。そして、長男と長女は、少年野球チーム「紀宝トレジャーズ」に入団し、日々、練習に励んでいます。子どもたちにも野球を通じていろいろな人と出会い、いろいろな経験を積んでほしいと思います。

紀宝トレジャーズはメンバー募集中です。興味のある方はぜひ、一緒に野球をやりましょう。

10月号は成川の岸崎康次さんです。倉本さんからは、「いつもありがとうございます。また、筋トレ一緒にやりましょう。」



いのきりこ  
居軒 梨心 ちゃん (鶺殿)

平成30年9月21日生まれ  
健也さん&美紀子さんの長女

プリンセスが大好きで、ダンスやお歌を歌うのがとても上手な子です♪いつもかわいい笑顔でみんなをいやしてくれます。これからもお兄ちゃんと仲よくね。たくさん遊ぼうね♥…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11・12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9月30日(木)まで。



みなさんのお役に立ちたい!

うい  
宇井 禎信 さん (成川・19歳)

◆お仕事は?

4月から役場産業振興課で農地管理などの仕事を担当しています。農地のご事は難しいですが、農家の方が「大変やね、がんばれよ」などと声をかけてくれるので、がんばって早く仕事を覚え、みなさんのお役に立ちたいと思っています。

◆趣味は?

ドライブがてら海に行くことです。海に入って泳ぐのもいいですが、海を眺めながら、波音を聞くだけでも、とても気分転換になります。

◆旅に行くとしたら?

温泉旅行に行つて、浴衣を着て温泉街を歩いたり、おいしいものを食べたりしたいです。

◆好きなタイプは?

中条あやみの様な大人っぽくて、きれいな人がタイプです。

◆夢は?

結婚して、ステキな家庭を築くことです。

◆町にひとつ

自然が豊かなところが好きなので、そのままの自然を活かした、ほかのところにはない魅力的な町になってほしいです。



## 9月

### 町の人口 - population -

令和3年7月末現在(前月比)	
人口	10,631 (-3)
男	4,969 (+3)
女	5,662 (-6)
世帯	5,224 (-2)
	(外国人を含む)

### 主な電話番号 - telephone -

役場総務課	(33)0333
役場企画調整課	(33)0334
役場総務課(防災対策室)	(33)0335
役場産業振興課	(33)0336
役場基盤整備課	(33)0357
役場税務住民課	(33)0337
役場環境衛生課	(33)0338
役場福祉課	(33)0339
役場みらい健康課	(33)0355
役場出納室	(33)0340
教育委員会	(33)0341
議会事務局	(33)0342
役場環境衛生課(水道)	(33)0343
地域包括支援センター	(33)0175
相野谷診療所	(34)0011
町立図書館	(32)4646
まなびの郷	(32)0241
神内福祉センター	(32)2023
鵜殿福祉センター	(32)0957
子育て支援センター	(32)4688
防災行政無線(フリーダイヤル)	0120-334-119

おかけ間違いのないように!

### まどぐち国民年金

### 付加年金と国民年金基金

将来、より多くの年金を受け取りたい方のために、付加保険料(毎月400円)を納付する制度があります。これは、定額保険料(16,540円)とあわせて納付期限までに納付することで、「200円×付加保険料納付月数」の金額が上乗せされた年金を受け取ることができます。付加保険料の納付にはお申し込みが必要です。

また、自営業など国民年金の第1号被保険者を対象に、老齢基礎年金に上乗せして給付が行われる、国民年金基金という公的な個人年金制度が

あります。加入は任意で、掛金は全額所得控除(社会保険料)の対象となり、所得税や住民税が軽減されます。

なお、国民年金基金に加入すると、付加保険料を納付することはできません。

▼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。

9月の尾鷲年金事務所職員による「年金相談」は、9月15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。

### 特定健康診査の会場を変更

町では、国民健康保険(40

歳~75歳未満の方)および後期高齢者医療制度に加入の方を対象とした特定健康診査(健康増進法健診を含む)を行っています。

今回、9月12日(日)に行われる三重県知事選挙の影響により、9月10日(金)、鵜殿地域交流センターで実施する特定健康診査の集団検診は、鵜殿体育館に場所を変更します。

健診を予定していた方はご注意ください。

▼詳しくは、役場福祉課(☎33-0339)までお問い合わせください。

### 三重とこわか国体デモスポの中止

8月29日(日)に開催を予定していた「三重とこわか国

体デモンストラーションスポーツ ラジオ体操」は、新型コロナウイルス感染症の感染予防・拡散防止のため、開催を中止しました。

▼詳しくは、町教育委員会(☎33-0341)までお問い合わせください。

### 10月入学生を募集

放送大学は、令和3年度10月入学生を募集しています。10代から90代の幅広い世代、約8万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。

テレビによる授業だけでなく、学生はインターネットで好きなときに受講する

## 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

理学療法士 松實 祐太郎・鎌田 啓司

とみむろクリニック ☎0735-28-1030

## 整形外科・内科・胃腸科・肛門科

紀宝町内送迎します

(浅里地区除く)



医学博士 富室 徹哉

とみむろクリニック ☎0735-28-1030

ことができます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から受講可能です。

卒業すれば学士の学位を取得できます。また、半年だけ、在学することも可能です。

### 【出願期間】9月14日(火)必着

▼資料を差し上げています。詳しくは、放送大学三重学習センター(☎059-233-1170)までお問い合わせください。

## 令和3年社会生活基本調査を実施

社会生活基本調査では、国民の生活時間の使い方やさまざまな活動状況を調べ、その結果は、社会や暮らしのための基礎資料として活用されます。

調査対象地域では、9月上旬から調査員が各世帯を訪問し、調査をお願いする世帯には10月中旬までに調査票をお配りしますので、ご回答をお願いします。

インターネットでの回答もできますので、ぜひご利用ください。

### 【調査日】10月20日現在

【対象】無作為抽出した県内1,704世帯

▼詳しくは、県戦略企画部統計課(☎059-224-2051)までお問い合わせください。

## 紀宝町民運動会の開催を延期

10月に開催を予定していた紀宝町民運動会(2年に1回実施)は、新型コロナウイルス感染症の感染予防、拡散防止のため、令和3年度には開催せず、令和4年度に延期します。

参加を予定されていた方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▼詳しくは、町教育委員会(☎33-0341)までお問い合わせください。

## 福祉の職場ばーちやる見学inみえ

県福祉人材センターでは、例年開催している「福祉の職場見学」を新型コロナウイルス感染症対策として見学に行った感覚を掴んでいただけ

るような動画をYouTubeで配信します。

【参加費】無料

### 【動画公開日程】

○高齢者分野  
10月11日(月)～17日(日)

○障がい者分野  
10月25日(月)～31日(日)

○児童分野  
11月8日(月)～14日(日)

※閲覧には事前申し込みが必須です。

▼申し込みなど詳しくは、県福祉人材センターホームページをご覧ください。材料センター(☎059-227-5160)までお問い合わせください。

## 「無料法律相談」開催

【日時】①9月16日(木)

②10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

【定員】4名ずつ(先着順)

【予約方法】①9月8日(水)、

②9月29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。

## 紀宝町文化展の開催を中止

11月に開催を予定していた「令和3年度紀宝町文化展」は、新型コロナウイルス感染症の感染予防・拡散防止のため、開催を中止します。

出展を予定されていた方や文化展を楽しみにしていた方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▼詳しくは、まなびの郷(☎32-0241)までお問い合わせください。

相続登記はお済みですか？相続を「争族」にしないために！

登記全般、相続・遺言に関する業務、官公署提出書類作成

## 須川司法書士・行政書士事務所

営業時間：平日午前9時～午後5時30分  
(ご予約により土日・時間外も相談可)

司法書士・行政書士 須川裕充

☎ 0735-29-2255 紀宝町成川773番地1(「成川」バス停近く)

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 2021年9/30迄  
※広告持参の方限定

ウミガメ公園 エサやり体験 無料券

お弁当・スイーツが17時以降半額

※1枚につき2人、1回のみ利用可。ご利用の際はカウンスターに直接この券をお渡しください。

※1枚につき1人、1回のみ利用可。土日可使用。

ウミガメ公園 ☎ 0735-33-0300

# 紀宝の 珍百景

見つけた！

その65

見つけたあなたに幸せが訪れる!?

## ハート型の石



01



02

01. 趣味のガーデニングとハート型の石。  
02. やわらかい雰囲気ハート型の石。

今回の珍百景は、見つけたあなたに幸せが訪れる! 「ハート型の石」をご紹介します。鵜殿地区の東いつえさんから「ハート型の石を見つけたので、珍百景にどうですか?」とのご連絡をいただき取材に行くこと、庭のところで多くのハート型の石がお出迎えてくれました。

東さんは、歩くこととガーデニングが趣味で、お庭に合う石を探していたところ、鵜殿の海岸を歩いているときに、たまたまハート型の石を見つけたそうです。

東さんは「最初、見つけたときは、とても温かい気持ちになりました。まだあるかもしれないと探していると、夢中になり、気がつくときたくさん集まっていました」と話してくれました。

写真越しではありませんが、この広報を見たあなたにも温かい気持ちが届き、幸せが訪れるのではないでしょうか。

### 珍百景を募集!!

みな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(☎33-0334)までご連絡ください。お待ちしております。

## つむぎつむぎ

### 特集で学んだこと

今月号では、紀伊半島大水害から10年を迎える節目の年ということで、災害の記憶を風化させず、家族と災害について話すきっかけになればとの想いで、特集を組みました。改めて取材に協力していただいたみなさん、本当にありがとうございました。

今回特集を組み、いろいろな人に取材をさせてもらう中で、災害時の情報の大切さを切に感じました。自分は町の広報係として災害時、住民のみなさんに情報を伝える立場ですが、どのように情報を伝える、どのように行動するべきなのか考えさせられました。いざというときに自分に何ができるか、日ごろから災害時の広報について考え、準備を怠らず、みなさんに情報を発信できればと思います。

(広報の役割、難しさを感じた 田中健太郎)

### 10年前を振り返り

当時、私は中学一年生でした。親戚の家が危ないということで、高台にある私の家に避難してきたことを覚えています。結果的に、その家は天井まで浸水し、家の中は土石流で汚れ、物があちろちろに散乱していたと聞きました。

当時、手伝えることがあまりなく、留守番をしていたので、被災地の状況を詳しく知りませんでした。今回の取材を通して、被害を受けた方がたくさんいること、そしてたくさんの人に支えられ今があることを改めて感じました。

今回の特集が、防災・減災について再度考えるきっかけとなり、当時は知らない子どもたちに災害の様子が少しでも伝われば幸いです。

(災害が二度と起らないことを願う 大森菜央)



広報担当  
大森菜央



広報担当  
田中健太郎