

Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2022 vol.194

3月号

その応援が僕の力になる

相野谷中学校駅伝大会（関連記事19ページ）





01



02

01. 当選後、初登庁で職員から花束を受け取る西田町長。

02. 花束を受け取り、笑顔を見せる西田町長。

早 春の候、町民のみなさまにおかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、このたびの町長選挙におきましては、町民のみなさまからのお心温まるご支援とご厚情を賜り、引き続き、5期目となる紀宝町長としての重責を担わせていただきました。

みなさまから寄せられました期待と信頼にお応えすべく、新たな決意のもと、紀宝町の将来像である「海・山・川の恵みに抱かれ、ともに輝き創造するまち」の実現に向けて、

誠心誠意全力を尽くしてまい

る所存でございます。

平成18年1月に新しい紀宝町

が誕生してから、4期16年間で

取り組んできました様々な

町づくり施策におきまして、特

に徹底した行財政改革、教育・

子育て環境の充実、高速道路の

南進を活かした産業振興と雇用

拡大の推進、福祉サービスの向

上、防災・減災対策、河口大

橋（新宮紀宝道路）の早期完成

などインフラ整備の促進、若い

世代が地域で活躍できる環境整

備の推進、新型コロナウイルス

感染症に係る生活支援・地域経

済対策などの実現に向けて、手綱をゆるめることなく努力

を傾けてまいりました。

5期目を迎えていた

だくにあたり、今回の選挙で

掲げました、健康と生活を守

り安心して暮らせるまちづ

くりの推進、住民との連携に

よるさらなる福祉サービス

の向上、教育・子育て環境の

充実、防災・減災対策、高速

道路時代に相応した情報発

信と産業振興、若い世代が

地域で活躍できる環境づく

りなど、「人の命が一番」「子

どもはまちの宝」「高齢者は

まちの誇り」を基本にしながら、愛するふるさと紀宝町の

ためにさらに努力させてい

ただき、町民のみなさまが、

「住んでよかった」を実感す

ら、愛するふるさと紀宝町の

魅力ある町づくりに邁進

させていただきます。

なにとぞ、みなさまのさら

なるご理解とご協力、ご指

導とご鞭撻を賜りますよう

心からお願ひ申し上げます。

最後になりましたが、町

民のみなさまのご健勝とご

多幸をご祈念申し上げ、就

任のごあいさつとさせてい

だきます。

紀宝町選挙管理委員会からのお知らせ

任期満了（令和4年2月4日）に伴う令和4年1月23日（日）執行の紀宝町長選挙は、令和4年1月18日の告示日において、現職の西田健氏のほかに立候補の届出がなく、西田氏の無投票当選を決定しました。任期は、令和4年2月5日から令和8年2月4日までの4年間です。

▶詳しくは、紀宝町選挙管理委員会（役場総務課内330333）までお問い合わせください。



木下選挙管理委員長から当選証書を受け取る西田町長

就任のごあいさつ

誇りと愛着を持つ
魅力あるまちづくり

第5期西田町政始動



紀宝町長
にしだけん
西田 健

民のみなさまのご健勝とご多幸をご祈念申し上げ、就任のごあいさつとさせていただきます。

Information 役場産業振興課

まん延防止等重点措置の延長に伴い

「紀の宝お食事券」の有効期限を 3月13日(日)まで延長します



三重県に発出されている、まん延防止等重点措置の期間延長に伴い、「紀の宝お食事券」の有効期限を3月13日(日)まで延長します。お食事券の換金などはできませんので使い忘れないよう、延長した有効期限までにご利用ください。

▶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。

Information 役場みらい健康課

糖尿病は早期発見・早期治療が大切です

住田安弘氏を講師に糖尿病予防講演会を開催

町では、四日市羽津医療センターの院長である住田安弘氏を講師にお迎えし、「これだけは知っておきたい糖尿病」をテーマに糖尿病予防講演会を開催します。

糖尿病は、自覚症状が少ないことが多いですが、気付いたときには重症化している場合が多い病気です。費用は無料ですので、糖尿病の早期発見・早期治療のために、ぜひご参加ください。

◆糖尿病予防講演会

【日 時】3月30日(水)午後2時30分～
※講演会終了後、個別相談を行いますので、希望者の方はお申し込みの際にお伝えください。

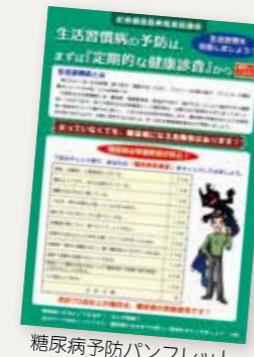
【会 場】鵜殿福祉センター(2階多機能室)

▶申し込みなど、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。

紀南地域の糖尿病患者は増加している

紀南健康長寿推進協議会では、紀南地域の40歳以上の住民の方、3,200名を対象にアンケート調査を実施しました。ここでは、糖尿病に関する集計結果の一部をご紹介します。前回調査を行った平成20年度では、「糖尿病や血糖が高い」と回答した方は16.9%だったのに対し、令和2年度では、19.0%と増加しています。糖尿病治療では、生活習慣の改善や食事運動療法は重要です。9割の方は生活を改善し、半数近くが食事・運動療法に取り組まれていましたが、今後も、糖尿病の悪化を予防するため未治療者を減らすことが課題です。

紀南健康長寿推進協議会では、糖尿病の予防やステージごとの対処法などを掲載したパンフレットを作成しています。ぜひ右のQRコードからご確認ください。



年 度	糖尿病や血糖が高いと回答した方	うち治療中	未治療	治療終了・中断
平成20年度	16.9%	54.1%	16.9%	12.1%
令和2年度	19.0%	64%	26.8%	6.8%

Information 役場福祉課

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

一定以上所得のある75歳以上の方は 医療費の窓口負担割合が変更になります

令和4年10月1日から、若い世代の保険料負担の上昇を抑えるため、一定以上所得のある75歳以上の方や65歳～74歳で一定の障がいの状態にあると広域連合から認定を受けた方は、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。

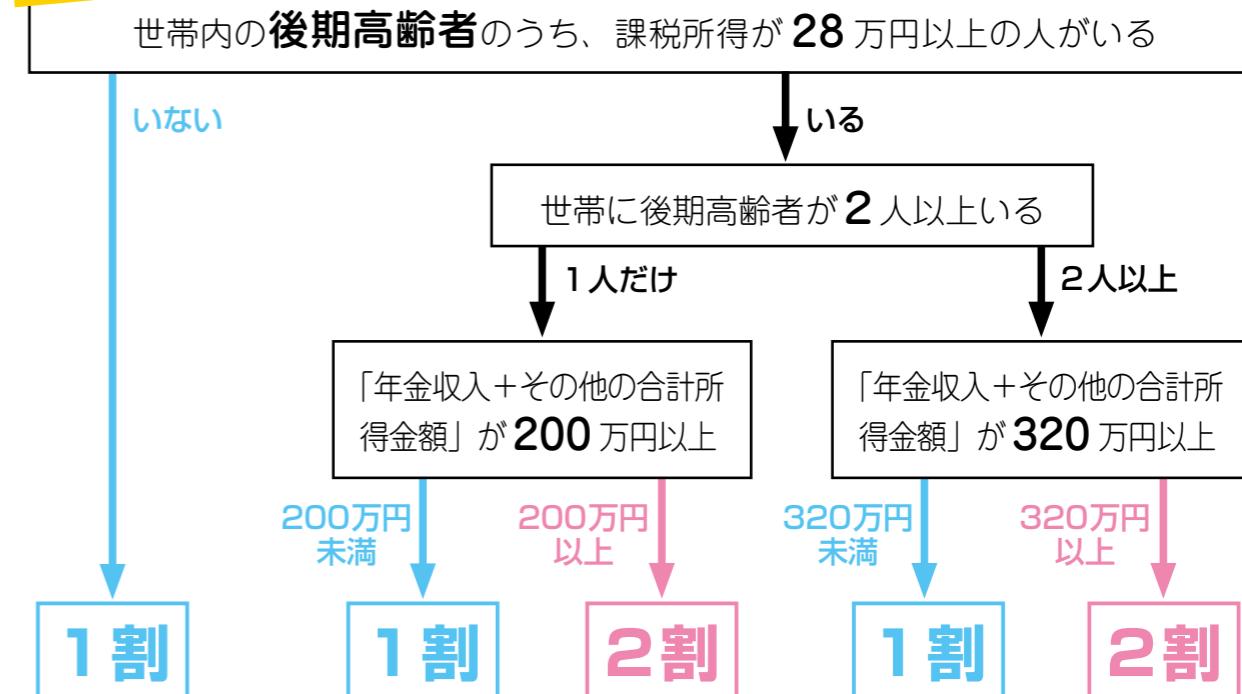
2割負担に変更となる方は、後期高齢者医療の被保険者のうち約20%の方です。なお、令和3年中の所得をもとに、下記のフローチャートで判定し、令和4年9月ごろに被保険者証を送付します。

▶制度に関するご質問は、厚生労働省コールセンター(☎ 0120-002-719)までお問い合わせください。

◆窓口負担2割対象者フローチャート

※課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割以外の方が変更対象です。

START



※課税所得とは、所得税の課税対象となる個人所得のことです。住民税納税通知書などで確認できます。
※年金収入には、遺族年金や障害年金は含まれません。

※その他の合計所得は、事業収入や給与収入などから、必要経費などを差し引いた後の金額のことです。

2割負担の方の負担を抑える配慮措置があります

- 10月1日の施行後3年間、窓口負担割合が2割負担となる方は、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えられます。(入院の医療費は対象外)
- 2割負担となる方で、高額医療費の口座が登録されていない方には、三重県後期高齢者医療広域連合もしくは役場福祉課から申請書を送付します。



Information 役場税務住民課ほか

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、
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】

三十三銀行・百五銀行・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いください。

▶詳しくは、役場税務住民課（☎ 33-0337）、
福祉課（☎ 33-0339）、環境衛生課（水道：
☎ 33-0343、浄化槽：☎ 33-0338）
までお問い合わせください。

Information 地域包括支援センター

「もしものとき」自分と残された人のために エンディングノートを 希望者に配布しています

地域包括支援センターでは、エンディングノートを配布しています。エンディングノートとは、自分に万が一のことが起こったときに備え、あらかじめ家族やまわりの人に伝えたいことを書き留めておくノートや手紙のことです。

たとえ今は元気だとしても、事故にあって長期入院する事になったり、認知症になってしまい日常生活の判断が難しくなったりと「もしものとき」は思いがけないタイミングでやってきます。

そんなとき、残される家族などにとって、あなたに関する重要な情報をることは大きな助けになります。また、エンディングノートを記入することで、これまでの人生を振り返り、残



りの人生のありかたを考えるきっかけにもなります。

数に限りがありますので、興味のある方は、下記までご連絡ください。

▶詳しくは、地域包括支援センター（☎ 33-0175）までお問い合わせください。

Information 役場総務課

まちのために、一緒に働きませんか？

紀宝町フルタイム会計年度任用職員（調理師）を募集

◆職種

調理師（保育所、幼稚園、給食センター勤務）

◆採用人員

1名

◆採用予定日

令和4年4月1日

◆受験資格

- ①昭和52年4月2日以降に生まれた方
- ②令和4年2月1日現在において、受験者本人が紀宝町に住所（住民登録）を有する方
- ③調理師の資格を有する方、または令和4年3月31日までに資格取得見込みの方
- ④地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない方

◆受付場所

紀宝町役場総務課 紀宝町鶴殿324番地

◆申込方法

役場総務課窓口、または町ホームページにて募集要項および申込書兼履歴書を入手し、必要書類を持参または郵送にて提出してください。

◆受付期限

3月11日（金）まで（窓口での提出は、平日の午前8時30分から午後5時15分まで。郵送の場合は書留とし、3月11日（金）午後5時15分必着。）

◆試験の日時、会場

【日時】3月20日（日）午前9時開始

【会場】紀宝町役場

【内容】作文試験、面接試験

▶受験の提出書類や給与、服務など、詳しくは役場総務課（☎ 33-0333）までお問い合わせください。

Information 経済産業省

コロナの影響を受けた事業の継続・回復を支援

事業復活支援金を給付します

国は、新型コロナウイルス感染症の影響により、売上が減少している中小法人・個人事業者（フリーランスを含む）に対して、中小法人には最大250万円、個人事業主には最大50万円の事業復活支援金を給付します。

【給付対象】

下記の①と②を満たす、中小法人・個人事業者が給付対象です。

- ①新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者
- ②令和3年11月～令和4年3月のいずれかの月の売上高が、平成30年11月～令和3年3月の任意の同じ月の売上高より、30%以上減少した事業者

◆給付上限額

売上高減少率	個人	法人		
		年間売上高1億円以下	年間売上高1億円超～5億円以下	年間売上高5億円超
50%以上	50万円	100万円	150万円	250万円
30%以上50%未満	30万円	60万円	90万円	150万円

【申請期限】5月31日（火）

【給付額】

基準期間の売上高－対象月の売上高×5か月分

*基準期間の売上高は、平成30年11月～平成31年3月、令和元年11月～令和2年3月、令和2年11月～令和3年3月のいずれかの期間（基準月を含む期間であること）

▶詳しくは、右QRコードから経済産業省事業復活支援金ホームページをご覧いただき、
お問い合わせ（☎ 0120-789-140）までお問い合わせください。



経済産業省HP

Information 役場福祉課

紀宝町人権基本方針改定案の

パブリックコメントを募集します

町では、社会情勢の変化や法令改正などを受け、人権尊重の社会づくりの取組をより一層進めるため、人権アンケートや人権施策審議会などのご意見を踏まえ、人権基本方針の改訂を行っています。町民のみなさんから改訂案へのご意見をいただくため、次のとおりパブリックコメントを募集します。

【募集期間】3月11日（金）～22日（火）

【公表方法】町のホームページ（3月11日に公開予定）をご覧いただか、または役場福祉課窓口で閲覧できます。

▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

Information 役場企画調整課

一緒に田舎の魅力を発信しませんか

「紀宝町げんき塾」のメンバーを募集します

「紀宝町げんき塾」は、町を元気にしたいと願う若者が集まり、まちの賑わいをテーマに、楽しく活動している団体です。

来年度も、この地域ならではの体験や田舎の魅力を自分たちで体験し、動画などで発信していく予定で、一緒に活動してくれるメンバーを募集します。みなさんのご参加をお待ちしています。

【対象】町内在住または在勤の18歳から50歳

【参加費】無料 ※報酬の支給はありません。

【活動期間】4月から翌年3月末まで

※月1回程度開催予定

▶詳しくは、右QRコードから町ホームページをご覧いただか、役場企画調整課（☎33-0334）までお問い合わせください。



町ホームページ

Information 役場企画調整課

スマートフォンで広報きほうが手軽に読みます

アプリ「マチイロ」で広報紙を配信中

町では、より多くの方に気軽に広報紙を読んでもらえるよう、スマホアプリ「マチイロ」を導入しています。

町民の方はもちろん、町外の方も手軽に読むことができるので、ライフスタイルに合わせてぜひご活用ください。



※アプリの使用は無料ですが、アプリや広報紙をダウンロードするときは、通信料が必要です。

※アプリ内に表示される広告は、町とは関係ありません。

▶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。



アプリ「マチイロ」
ダウンロードサイト

Information 町教育委員会

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などの修学が困難な方にに対し、令和4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、第3学年終了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18日（金）～4月28日（木）

【募集人員】

新1年生3名以内、新2年生1名以内、新3年生1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（☎33-0341）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	役場税務住民課
125cc以下、ミニカー	紀宝町鵜殿 324番地
・小型特殊自動車	（☎0735-33-0337）
・二輪車 126cc以上	三重県紀南自家用自動車協会
・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。

ベテラン団員へのインタビュー

町消防団は、1月3日にまなびの郷で出初式を開催しました。参加した110人は、町民の安全と安心を守り抜く決意を新たにしました。また、式典では、消防団員として功績のあった34人が県消防協会長、県消防協会紀南支会長、紀宝町長から表彰を受けました。

今回は、長年にわたり活動に尽力されている3人の団員に、喜びの声をうかがいました。



永年勤続功労賞(30年)
(第3分団平尾井班)

仲 一夫 部長

まだまだ第一線で
活躍していきたいです

長い消防団活動の中では、火災消火のほか、行方不明者の捜索など、さまざまな経験をしました。中でも、阪松原の山火事では、地元勢として2日間徹夜で消火にあたりました。真っ暗闇の中、20kgのタンクを背負って、歩き回りました。火のついた切り株や大きな岩が転がってくることもあり、大変危険な状況でした。

また、紀伊半島大水害では、相野谷川が氾濫し、団員が孤立して連絡が途絶える中、住民の避難誘導や救助に尽力しました。

現在は後進に指導しながら、まだまだ第一線で活躍していきたいと思っています。

功績賞
(第1分団神内班)

田尾 友児 分団長

安心・安全なまちを
目指してがんばります

独立したことをきっかけに、地元に恩返ししたいと思い入団しました。

1番記憶に残っているのは、やはり紀伊半島大水害です。当初、神内では雨があまり降っておらず、被害の大きい相野谷地区の応援に駆け付けていました。ボートで救助された住民をふるさと資料館へ運搬していましたが、相野谷と神内を結ぶ県道で土砂崩れが起こり、一歩間違えれば命を落とす危険な状況でした。

このような経験があったからこそ、団員の命を預かる立場になった今、「活動時には何より自分自身の命を大切に」と団員に伝えています。

永年勤続功労賞(30年)
(第1分団井田班)

産屋敷 道博 部長

地域貢献できるよう
がんばっていきたいです

入団後30年が経ったという実感はなく、あっという間に感じています。新人のころに製材所で火災が発生し、火の勢いが激しい中、右往左往したことや、阪松原の山火事の消火活動が想像以上に大変だったことが今でも脳裏に浮かびます。

紀伊半島大水害のときは、井田地区は比較的被害が少なかったのですが、普段は浸からない場所が浸水したため、住民に避難を呼びかけに走り回りました。現在は世代交代を図りつつ、「少しでも地域貢献できるようがんばっていきたい」との思いで、日々の消防団活動に励んでいます。

火災から自己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原因是、病気などで体が不自由なために逃げ遅れたり、熟睡していたために逃げ遅れたりするなど、全体の半分が「逃げ遅れ」です。また、住宅火災で亡くなった方の約7割は65歳以上の高齢者です。

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）

台所に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。

◆いのちを守る 10のポイント

- ① 寝たばこは、絶対しない
- ② ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③ ガスコンロなどを使うときは火のそばから離れない
- ④ コンセントはほこりを清掃し、不必要的プラグは抜く
- ⑤ ストーブやガスコンロなどは安全装置の付いた機器を使用する
- ⑥ 住宅用火災警報器を設置し、定期的に点検・交換をする
- ⑦ 部屋を整理整頓し、衣類やカーテンなどは防炎物品を使用する
- ⑧ 消火器を設置し、使い方を確認しておく
- ⑨ 避難経路を確保し、避難方法を確認しておく
- ⑩ 地域の防災訓練などへ参加する

▶詳しくは、熊野市消防本部予防課（☎ 0597-89-0994）または紀宝分署（☎ 32-4545）までお問い合わせください。



春の火災予防運動が実施されます 冬から春は火事発生の危険性が高い季節です

冬から春にかけて、山や田畠では枯れ葉や枯れ草が多くなることに加え、空気の乾燥やフェーン現象などから、火事発生の危険性が高くなる季節です。山火事や田畠での火事を起さないために火の取り扱いには気をつけましょう。

◆春の火災予防運動

3月1日から7日まで、「おうち時間 家族で点検 火の始末」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。



◆山火事・田畠での火事を防ぐ6つのポイント

- ① 野焼きはしない
- ② 枯れ草のある場所など、火災の発生しやすい場所では、たき火をしない
- ③ たき火など火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火する
- ④ 強風時や乾燥時には、たき火などをしない
- ⑤ たばこは、指定された場所で喫煙し、吸い殻は必ず消し、投げ捨てない
- ⑥ 火遊びはしない

町が浄化槽を設置・維持管理も

市町村設置型で 浄化槽を整備しています

生活排水を処理する方法には、公共下水道や集落排水処理施設、合併処理浄化槽などさまざまな方法があります。また、自治体が行う合併処理槽の整備には、個人が設置した浄化槽に補助金を交付する『個人設置型』と、市町村が浄化槽を設置し、維持管理も行う『市町村設置型』があります。

町では、「市町村設置型」の町営浄化槽整備推進事業で浄化槽設置を行っており、高度処理型浄化槽の推進に努めています。

町営浄化槽整備推進事業では、設置申請者に工事費の約2割の分担金（表①参照）を負担いただき、使用料を徴収しながら、くみ取り清掃や保守点検、法定検査といった維持管理も町が行っています。

▼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。
希望される方は、町管理の浄化槽設置をご検討ください。



**町営浄化槽の
ここがポイント!!**

環境衛生課 中野良太

浄化槽マンホール蓋について

一般住宅のマンホール蓋は2tまでの乗用車が上に乗ることを想定し、作られています。トラックや大型の乗用車は2tを越える車もあり、耐荷重を超えた場合は破損する危険があります。

また、耐荷重内であっても繰り返しの荷重で亀裂が生じることや、日の当たる場合は経年劣化の恐れがあります。マンホール蓋への荷重はなるべく避けるようにしましょう。もし、亀裂が見つかった場合はご相談ください。

表① 浄化槽設置分担金の額

浄化槽の種別	分担金の額
5人槽	165,500円
7人槽	208,340円
10人槽	276,800円

*分担金には、7条検査費用8,000円が含まれています。



Local Cooperator

地域おこし協力隊活動日誌

vol.56

改めてものづくりの難しさを痛感

1月16日に、飛雪の滝キャンプ場で開催された「浅里でのんびり自然体験会」で、木工・木琴ワークショップの手伝いをしました。

同ワークショップは、公益財団法人熊野林業が担当でしたが、町のイベントに貢献したい、また自分の今後の観光事業をはじめとした活動の幅を広げるよい機会になるとの思いから、準備から中心となって関わってきました。

1月は、私が地域おこし協力隊となって、ちょうど1年の節目でした。着任以来、まったくの素人から木工について少しづつ学び、いすや机などを作ってきた経験を活かしたい、そんな思いで取り組みました。

しかし今回は、人に教える、作ってもらうという立場です。自作する際にはあまり必要ななかった作業のしやすさや安全性、準備する部材の正確さなど、さまざまなものが求められ、ものづくりの一層の難しさを痛感しました。

熊野川体感塾の谷上塾長の力を借り、共にワークショップを実施する元地域おこし協力隊の佐竹さんと試行錯誤を重ね、なんとか実施できるところまで作り上げ、当日を迎えることができました。



ろまで作り上げ、当日を迎えることができました。

イベント当日は、子どもたちや保護者の方と一緒に木材を切ったり、ビス止めをしたりしました。これからもこのような機会を作り、町を盛り上げていきたいと、改めて感じることができた1日でした。

紀宝警察署 からのお知らせ

クロスボウの所持は禁止です!!

令和4年3月15日から、改正銃刀法の施行により、クロスボウ（ボウガン）の所持が原則禁止となります。

改正銃刀法の施行後、クロスボウの所持は許可制となり、許可申請や廃棄などの措置を執らずに令和4年9月15日以降もクロスボウを所持し続けた場合は、不法所持となります。

現在所持しているクロスボウがあれば、無償で処分しますので、廃棄する場合は紀宝警察署までお持ちください。

また、クロスボウを使っている人を見かけたなどの情報提供もお願いします。



警察庁 HP

ごみは資源のコーナー

小さな紙でも「紙資源」

可燃ごみで捨ててしまいがちな、メモ用紙、ふせん、封筒、はし袋、値札タグなどの小さな紙類は、分別することで資源化できます。

ごみの減量化につなげるため、紙類の分別とリサイクルに、ご協力をお願いします。

ポイント

レシートなどの感熱紙や、汚れや臭いのついたものは資源化できませんので、「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

—— 紀宝警察署 (☎ 33-0110) ——

シリーズ ストップ地球温暖化 その142

家庭ができる温暖化対策

~できることから始めよう~

今月のテーマ 掃除機

▼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。

掃除の仕方も工夫次第で節電になります。先に部屋を片づけて、大きなごみは拾つておくと、掃除機を使う時間を減らせます。

また、畳やフローリングは「弱」でもきれいになります。ごみパックがいっぱいになると、吸引力が落ち、電力を余計に消費してしまうので、ごみパックでごみを集めてから掃除機で吸い取ると手軽に済んで、省エネです。

フローリングや階段は、ほうきやモップでごみを集めてから掃除機で吸い取ると手軽に減らせます。

また、ゴミパックがいっぱいになると、吸引力が落ち、電力を余計に消費してしまうので、ごみパックでごみを集めてから掃除機で吸い取ると手軽に済んで、省エネです。



部屋を片付けてから掃除機をかける

掃除機を利用する時間を、1日1分短縮した場合

年間削減効果

電気 5.45 kWh
CO₂ 2.7 kg

年間節約金額

約 150 円

【出典：経済産業省資源エネルギー庁／家庭向け省エネ情報】

コロナに負けない！ ～～～～～



「マジカルのサイン」に耳を傾けよう

3月は自殺対策強化月間です

殺の背景には、うつ病などの「こころの病気」が影響していることが少なくありません。コロナ禍が続く現在、ストレスを感じやすい状況が続いています。左記のチェック表に当ては

まる項目が多い場合、自分や周囲の人のこころに不調が生じているかもしれません。

自殺を防ぐためにも、自分や周囲の人「こころのサイン」や「自殺のきさし」に気づくことが大切です。

不調を感じたら、一人で悩まず相談しましょう。

不調の原因は、うつ病だけでなく、適応障害など、さまざまなケースがあるため、早めに専門医に相談し、対処法を探ることが大切です。

うつ病セルフチェックシート

「うつ病」自己チェック

- 理由もなく悲しい、憂うつな気分
- 何ごとにも興味がわからず、楽しくない
- 疲れやすい
- 元気がでない
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 気持ちが落ち着かず、イライラする
- 集中力が続かない
- 寝付けない
- 夜中に目が覚めて眠れない

周囲の人の「うつ病」チェック

- 以前と比べて口数が減った
- 表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事のミスや失敗が増えている
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

▼県こころの健康センター
059-1253-7823
平日 午前10時～午後4時
5時15分

▼役場みらい健康課
059-1223-5237
平日 午前8時30分～午後
4時

一人で悩まず相談を

【材料（約2～3人分）】

切り干し大根	… 20g	A 白いりごま	… 大さじ1
にんじん	… 1/3本	しょうゆ	… 小さじ1・1/2
ほうれん草	… 1束	酢、ごま油	… 各小さじ2
かにかま	… 3本	鶏ガラスープの素	… 小さじ1/2

A

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その173

今日のお料理

よく噛んでおいしい♪

切り干し大根の中華風サラダ



One Point Advice
ほうれん草は、小松菜や豆苗などでもOK♪
エネルギー（1人あたり）：約102kcal
塩分：約0.9g

今日は、切り干し大根のおいしさを感じられる、野菜たっぷりな和え物のご紹介です。
切り干し大根は、煮込みますに使えば、歯ごたえがあるのに満足感もアップし、食べ過ぎ防止になります。
また、うまいが強い分、減塩料理に向いており、薄味にしてもおいしく食べられますが、さらに減塩をしたい方は、かにかまを使わず、しょうがなどの香味野菜を加えてアレンジするのもおすすめです。

【作り方】

- ① 切り干し大根は、ほぐして流水でもみ洗いする。ざるにあげて軽く水気を切ったら、絞らずに5～10分ほど置いておく。
- ② にんじんは千切りにしてゆで、ほうれん草はゆでて、約3cm長さに切る。かにかまは細く裂く。
- ③ ポウルに①、②、Aを入れて、よく混ぜる。

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

2・9・23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)

◆ まちかどエクササイズ

2・9・23日	まなびの郷	(午前10時30分～11時30分)
4・11・18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)

◆ スマイヨガ

3・10・17・24・31日	まなびの郷	(午前10時45分～11時45分)
4・11・18・25日	鶴殿福祉センター	(午前10時45分～11時45分)

◆ スポーツボイス

1・15日	まなびの郷	(午前9時45分～10時30分)
		(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 鶴殿福祉センター）

日 内容と開催時間

11日	パパママ教室	(午後7時～8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。

3月の休日救急当直医

日 病院名 内科・外科

6日	谷地内科	☎(23)3088	内科
----	------	-----------	----

13日	笠屋内科外科	☎(21)2917	外科
-----	--------	-----------	----

20日	ましようクリニック	☎(29)7800	内科
-----	-----------	-----------	----

27日	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（☎059-229-1199）にご相談ください。

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとコメモ その193

今日のテーマ

Dentistry

ビスホスホネート系薬剤と顎骨壊死

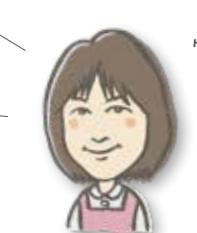
粗しきよう症の治療に使われるビスホスホネート系薬剤は、骨折のリスクを低減するなどの効果がある可能性があります。一方で、骨が腐ると、口の中にもとも生息する細菌によって感染が起きて、あごの痛み、腫れ、うみが出るなどの症状を発症します。

ビスホスホネート系薬剤の投与を受けていて、「口の中の痛み、特に抜歯後の痛みがなかなか治まらない」、「歯茎に白色あるいは、灰色の硬いものが出てきた」、「あごが腫れてきた」などの症状がある場合は、すぐに医師や歯科医師などの専門家に相談してください。

顎骨壊死は、口の中が不衛生な状態のときに起ります。そこで、定期的に歯科健診を受診しましょう。その際に、ビスホスホネート系薬剤の投与を受けている方医師に伝えましょう。

骨粗しきよう症の治療に使われるビスホスホネート系薬剤は、骨折のリスクを低減するなどの効果がある可能性があります。一方で、骨が腐ると、口の中にもとも生息する細菌によって感染が起きて、あごの痛み、腫れ、うみが出るなどの症状を発症します。

粗しきよう症の治療に使われるビスホスホネート系薬剤は、骨折のリスクを低減するなどの効果がある可能性があります。一方で、骨が腐ると、口の中にもとも生息する細菌によって感染が起きて、あごの痛み、腫れ、うみが出るなどの症状を発症します。



骨粗しきよう症の治療に使われるビスホスホネート系薬剤は、骨折のリスクを低減するなどの効果がある可能性があります。一方で、骨が腐ると、口の中にもとも生息する細菌によって感染が起きて、あごの痛み、腫れ、うみが出るなどの症状を発症します。



01. 上桐原バス停を出発する生徒たち。02. ゴールテープを切る生徒。

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、生徒同士の絆や地域の人たちとの親睦を深めるとともに、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4チームに分かれ、上桐原バス停を出発し、阪松原生活改善センター、相野谷小学校を経由し、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、地域の人たちや保育園児たちが拍手を送り、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

心の中の鬼をやっつけよう

うどの幼稚園で節分行事を開催

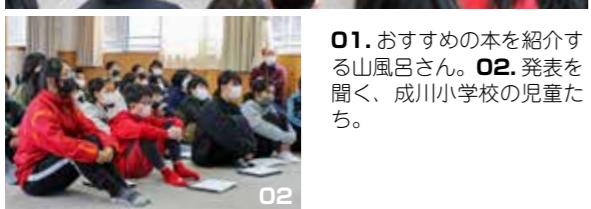
うどの幼稚園は2月3日、心の中の鬼をやっつけようと節分にちなんだ行事を行いました。

園児たちは、節分鬼ごっこをして楽しんだり、節分にまつわる昔話のビデオを見たりして、学びを深めていました。

その後、窓をドンドンと叩き、赤鬼と青鬼が登場すると、「怖い怖い」と叫びながら、必死に鬼から逃げる園児の姿もありましたが、先生が「心の中にいじわる鬼や寝坊鬼など、悪い鬼がいる人はやっつけましょう」と呼びかけると、園児たちは「はい」と元気よく返事をしていました。

Town topics
2/3

鬼から逃げる園児たち



01. おすすめの本を紹介する山風呂さん。02. 発表を聞く、成川小学校の児童たち。

02

成川小がビブリオバトルを実施

成川小学校は2月9日、御浜町立御浜小学校と「オンラインビブリオバトル」を実施しました。

ビブリオバトルとは、それぞれが好きな本を持ちより、その本の魅力を参加者に紹介するもので、さまざまな状況に合わせて話すことを学習するとともに、読書の推進を目的として行われました。ビブリオバトルでは、成川小学校を代表して、小西七奈さん、清水瑠嘉さん、山風呂心温さんが自分のおすすめの本を手に、その魅力を3分間で発表しました。

その後、参加者全員がパソコンから1票ずつ投票し、その結果、成川小学校のチャンプ本に選ばれたのは、山風呂さんが紹介した「学研まんがでよくわかるシリーズ151 チョコレートのひみつ」でした。山風呂さんは「この本を読んで、本に興味が湧きました」と話していました。

Town topics
2/9

オンラインでおすすめの本を紹介

相野谷小でピンクシャツデー運動

相野谷小学校は2月3日、ピンク色の服や物を身に着けることで「いじめ反対」の意思表示をする、ピンクシャツデー運動を行いました。

これはカナダで生まれたいじめ反対運動の取り組みで、いじめを許さない態度を育てようと、昨年から児童会を中心となって活動しています。今年は1月27日に人権集会を開き、児童会役員がいじめを題材とした演劇を披露しました。

その後、ピンクの紙にメッセージを書いて掲示したり、折り紙でピンクのシャツを折ったりして、各学年ごとに取り組みを進めました。

当日は、各学年の取り組みが校内放送で紹介され、改めていじめのない学校づくりのために児童たちは自分たちにできることを考えていました。

Town topics
2/3

01. ピンク色の物を身に着けて意思表示。02. メッセージを貼り付ける児童たち。



02

簡易デジタル無線で情報を伝達

災害時救護所訓練を実施

紀南地域救急医療対策協議会による災害時救護所訓練が、1月29日に行われました。

これは全通信が遮断された災害時でも簡易デジタル無線でつながる地域体制を目指すことを目的として行われました。

訓練には、医師、看護師などが参加し、熊野市、御浜町、紀宝町の各救護所、対策本部、紀南病院、熊野保健所など9か所を簡易デジタル無線でつなぎ合同通信訓練に取り組みました。

町では、鵜殿小学校救護所から紀南病院に傷病者の受け入れを要請し、人数や患者の情報などを無線機を通して伝達しました。

Town topics
1/29

デジタル無線で傷病者を報告



3回目の接種を受ける対象者

65歳以上の方を対象に新型コロナワクチンの3回目の集団接種を開始

新たな変異株「オミクロン株」の発生により、新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、町は、2月5日、まなびの郷で新型コロナワクチンの3回目接種対象者への集団接種を開始しました。

取材を行った5日からは、65歳以上の方をはじめとする、一般の方への接種が進められ、新型コロナウイルス感染症対策を行ったうえ、医師による予診後、看護師からワクチン接種を受けました。

今後は、接種時期に到達した希望者全員に接種が完了するよう、取り組みを進めています。

Town topics
2/5

はしゃぎっ子



萩野 桜葵ちゃん(井田)

平成31年3月1日生まれ
梓さんの長女

前田 陽向ちゃん(成川)

平成31年3月19日生まれ
剛さん&美早さんの次男

保田 菜々春ちゃん(成川)

平成31年3月19日生まれ
勇磨さん&早菜さんの長女

城内 柚希ちゃん(鶴殿)

平成31年3月10日生まれ
秀仁さん&ゆかりさんの長女

小栗須 智琉ちゃん(鶴殿)

平成31年3月28日生まれ
敦さん&由美子さんの次男

【募集】満3歳の誕生日を迎える子ども（令和元年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（木）まで。

若い衆登場



③ 丹生まれの3歳児

4月から、役場基盤整備課で道路の占用関係や、空き家対策などの仕事を担当しています。直接住民の方と関わる機会も多いので、ミスや失礼のないように、いねいに仕事に取り組むことを心掛けています。

◆ 趣味は？

コロナ禍になる前は、旅行や食べ歩きが好きだったので、映画鑑賞やYouTubeを見るなど、家でできることを楽しんでいます。

◆ お仕事は？

4月から、役場基盤整備課で道路の占用関係や、空き家対策などの仕事を担当しています。

◆ 旅行に行くとしたら？

自然豊かなところが好きなな

◆ 町にひとこと

年代を問わず、住み続けてい

100歳まで健康に長生きしたい！

岩口

和弘

さん(井田・28歳)

◆ 好きなタイプは？

思いやりがあつて、笑顔がす

◆ 今の目標は？

今のうちから健康管理に気を

◆ 今のがいいですね。

遣つて、100歳まで長生きす

◆ 今のがいいですね。

るような活気あふれる町になつ

てほしいです。



私は紀宝町で生まれ育ち、中学校まで地元の学校へ通いました。5歳ごろから始めた柔道では、最初は兄姉の練習している姿を見て「私もしたい！」と始めましたが、試合では全く勝てず、いつも泣いてばかりでした。

中学からは階級別になり少し進学しました。親元を離れ不安もありましたが、目標にしていた大会へ出場することができ、

充実した3年間を過ごすことができました。紀宝町は温かい人が多く、自然に囲まれ住みやすくていい町なので、戻ってきてよかったです。

普段家ではあまり喋りませんが、家族のために夜遅くまで仕事をがんばってくれた父、家のことで、私たちのこと、何から何までしてくれた母には感謝しています。私も両親が育ててくれたように、子どもたちにはたくさん愛情で、何不自由なくや

言葉しかありません。

普段家ではあまり喋りませんが、家族のために夜遅くまで仕



左:有里恵ちゃん(左) 右:栄生ちゃん(右)

岸下 有里恵さん(平尾井)

PROFILE

きしした ゆりえさん

2人のお子さんと家族4人で暮らしている岸下さん。「子どもたちには、たくさんの愛情で、何不自由なくやりたいことをやらせてあげたい」と話していました。

3月

まどぐち国民年金

国民年金は、0歳以降もあ

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。

きどくち国民年金

【所得の目安】
（扶養親族等の数×38万円）
学生納付特例の承認期間
は、毎年、の翌年3月末まで三

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」が利用できます。

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年以上である課程）に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下である

なりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、4月初めに再申請の用紙が届きます。

引き続き、学生納付特例制度の申請を希望される場合は、必要事項を記入のうえ、ご返送ください。

ただし、学生納付特例の期間は年金額に反映されないことから、将来受け取る年金額を増額するためにも、後から納付（追納）することをおすすめします。

▼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。

3月の屋敷年金事務所職員による「年金相談」は、3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。

文化協会の会員を募集

町文化協会は、令和4年度の会員を募集します。

町文化協会は、町内文化団体および個人をもつて構成する会で、芸能発表会、文化講演会などを開催しています。

入会される方は4月8日(金)までにまなびの郷までお申し込みください。継続の方も、新たにお申し込みができます。

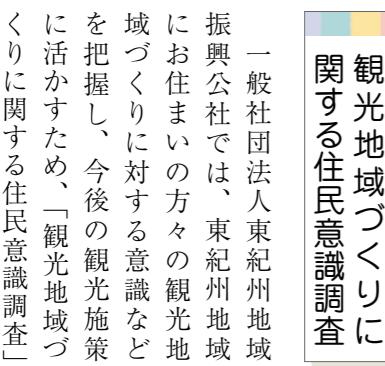
町の人口	- population -
令和4年1月末現在(前月比)	
人口	10,592 (+7)
男	4,959 (±0)
女	5,633 (+7)
世帯	5,219 (+6)
	(外国人を含む)

主な電話番号		- telephone -
役場総務課	(33) 0333	3
役場企画調整課	(33) 0334	4
役場総務課(防災対策室)	(33) 0335	5
役場産業振興課	(33) 0336	6
役場基盤整備課	(33) 0357	7
役場税務住民課	(33) 0337	7
役場環境衛生課	(33) 0338	8
役場福祉課	(33) 0339	9
役場みらい健康課	(33) 0355	5
役場出納室	(33) 0340	0
教育委員会	(33) 0341	1
議会事務局	(33) 0342	2
役場環境衛生課(水道)	(33) 0343	3
地域包括支援センター	(33) 0175	5
相野谷診療所	(34) 0011	1
町立図書館	(32) 4646	6
まなびの郷	(32) 0241	1
神内福祉センター	(32) 2023	3
鶴殿福祉センター	(32) 0957	7
子育て支援センター	(32) 4688	8
防災行政無線(フリーダイヤル) 0120-334-1119		

**紀宝町シルバー人材センターでは
会員を募集しています
(60歳以上の方)**

お持ちの技術を生かして、地域に貢献してみませんか？
みかん採り、家の掃除、草刈り、剪定など

☎ 0735-32-1212



観光地域づくりに関する住民意識調査

一般社団法人東紀州地域振興公社では、東紀州地域にお住まいの方々の観光地域づくりに対する意識などを把握し、今後の観光施策に活かすため、「観光地域づくりに関する住民意識調査」

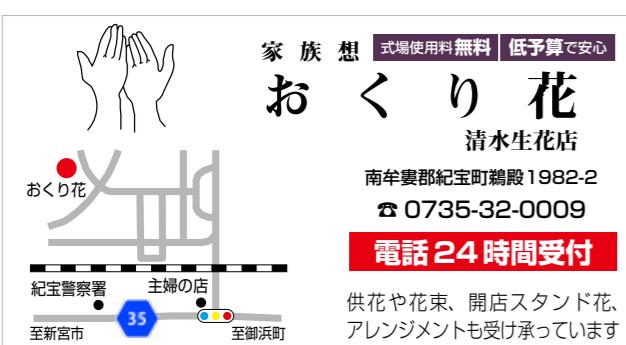
※対象者は、全国健康保険協会三重支部発行の健康保険証をお持ちの方です

【健康保険料率】

現行・9・81%

↓
3月分から・9・91%
(引き上げ)

今田（3月）の
「紀の宝みなと市」



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）
※自宅など訪問相談サービスも対応可

司法書士・行政書士 須川裕充

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。



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 ☎0735-28-103

整形外科・内科・胃腸科・肛門科
紀宝町内送迎します



医学博士 富室 徹哉
とみむろクリニック ☎ 0735-28-1030

今昔物語

その 49



昭和 30 年代



昭和 20 年代

町教育委員会所蔵



現在

— 昔の風景写真を募集します —

広報きこうでは、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。

撮影された鵜殿地区の梶鼻周辺の写真を紹します。これは、どちらの写真も現在の県道35号線付近で、左側には、紀勢西線のレールが見えます。さらに、この道の先には、加持鼻王子権現跡の大岩があり、このあたりの地名としても使用されています。

写真を見ると、どちらの写真の道路も未舗装で、道路整備が進んでいないようになります。また、右上の写真では手前側に数軒の家があるだけで、のどかな風景が広がっている様子がうかがえます。

昭和30年代には何棟もの村営住宅が建設され、左上の写真のように家が立ち並ぶ風景となりました。

その後、旧国道42号線の整備、民家の建て替えや改修などが行われ、現在のような町並みになつていきました。

「令和3年三重県広報「ンクール」の審査が先日行われ、「紀伊半島大水害から10年を迎えて」の特集を掲載した「広報きほうの町」が広報紙部門（町部）で特選に選ばれました。

三重県広報「シンケール」
(町部)で特選を受賞しました



田中



地域の方が江道に出て応援

毎年行われている相撲部中学校の駆伝大会の様子を撮影しました。当団は、地域の方や保育園児が生徒たちを応援するために拍手を送り、それに応えるように生徒たちも笑顔いっぱい、一生懸命に走っていました。

今月の表紙

家族や周りの人と語り合ってから、防災対策につなげてもらいたいと思います。今後も、初心を忘れず、「広報きょう」が届けばみなさんに喜んでもらえるように、がんばります。



特選の広報9月号