

Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2022 vol.200

9月号

ずっと忘れない
夏の夜の思い出



歴代広報担当者にインタビュー

印象の深い、思い入れの強い広報は？



4代目

たなか けんたろう
田中 健太郎

担当 平成 30 年 5 月号から
令和 4 年 4 月号まで

思い入れの強い一冊



平成 31 年 4 月号

「平成の振り返り」の特集では、平成のできごとを振り返り、年表にしました。竹鼻さんと愛野さんに助けてもらいながら作った思い出の 1 冊ですね。



3代目

あいの ひろき
愛野 裕基

担当 平成 27 年 5 月号から

思い入れの強い一冊



平成 30 年 8 月号

楽しい広報を作りたいと思い、夏休みの時期を狙って、「虫」の特集を組みました。子どもたちからの反響はとてよかったです。虫嫌いの方からは…（苦笑い）。

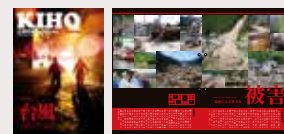


2代目

たけはな やすし
竹鼻 康

担当 平成 21 年 5 月号から
平成 27 年 4 月号まで

思い入れの強い一冊



平成 23 年 10 月号

紀伊半島大水害のときの災害臨時号。こんなときこそ広報が必要なんだという使命感に駆られ、紙面をすべて差し替え、4 日間で作りあげて、被災後すぐに発行しました。



初代

おおたく しんじ
大宅 真吾

担当 平成 18 年 2 月号から
平成 21 年 4 月号まで

思い入れの強い一冊



平成 18 年 2 月号

合併前後の 5 年間、広報きほうを担当しました。第 1 号は、合併を経てどうすれば鵜殿の方にも親しんでもらえるのか、と特に悩みながら作ったのを覚えていますね。

みなさまに愛され 16 年

広報きほう発刊 200 号

これからも感謝の気持ちを込めながら、人や地域が輝き、愛される広報紙をみなさまと作っていきます。

平 成 18 年 1 月に旧紀宝町と旧鵜殿村の合併による紀宝町の誕生に伴い創刊された「広報きほう」が、今月号で発刊 200 号を迎えることができました。令和 2 年に実施したアンケート調査の結果では、広報紙を「毎月読んでいる」と答えた方が 76.5%と、町の情報源として、親しんでいただけていることが伺えます。今後もわかりやすい紙面づくりに努め、多くの方にご愛読いただけるよう、町の魅力を発信していきます。

紙面はすべて自前で作成しコスト削減とわかりやすさを追求

「広報きほう」は、第 1 号から企画から写真撮影、構成、編集まですべて担当が行い、印刷業者にデータで入稿しています。デザインや構成を自分たちで行うことで、コストを削減し、紙面のフルカラーを実現しています。また、細かい部分まで調整できるため、フォントの大きさや余白の広さ、写真の配置など「わかりやすさ」を追求し、作成しています。

お知らせを届けるだけでなく興味を持ってもらえるように

広報紙は、町からの情報をお知ら

せするものですが、それだけでなく、まちに興味を持ってもらえるような紙面づくりを目指しています。そのためには、情報を適切かつタイムリーに届けることはもちろんのこと、町民のみなさまが主役であることを忘れず、楽しんでいただけるような想いを持って作成するよう心掛けています。

また、町内の方はもちろん、町外の方も手軽に広報紙を読むことができるように、町ホームページにアップしたり、スマートフォンアプリ「マチイロ」で配信したりしています。

「マチイロ」については、4 ページで紹介していますので、ご自分のライフスタイルに合わせて、ご活用ください。

発刊 100 号を迎えたときの広報紙に、「広報きほう」の永遠のテーマは「笑顔」です、という言葉が残されています。町民の方の笑顔があふれ、その笑顔を見た読者の方も笑顔にする。そんな広報紙を目指し、これからも努力し、次の 300 号へ向けてのスタートを切ります。引き続き、応援よろしくお願いします。

広報きほうのテーマは「笑顔」

< 広報紙が配布されるまで >

企画

町の情報やお知らせを基に、特集のテーマや紙面の構成を検討します

取材・撮影

インタビュー・写真撮影などを行います

原稿作成

取材を基に原稿を作成し、使用する写真を選びます

校正

企画調整課内で誤字脱字などがいないか確認します。次に印刷所で、最終確認を行い、校正完了です

印刷

印刷会社が、印刷・製本を行い、配布日の前日までに役場へ納品します

配布

広報紙にチラシを折り込み、配布します

広報きほう愛読者にインタビュー

広報きほうのどんなところが好きですか？

interview

むかい みつお
向井 満男 さん

好きなコーナー

まちのわだい、今昔物語



紀宝町の記録が詰め込まれている

毎月届くのを楽しみに待っています。「まちのわだい」では、各地区の様子が一目でわかります。また、子どものころの記憶をたどりながら「今昔物語」を読むのが楽しいですね。

1 号から残していますが、開けば当時の紀宝町の記録がすべて詰め込まれており、町民の方と行政が上手にかみあっている証だと思います。町民としても、「広報きほう」は誇りです。これからも楽しみにしていますよ！

interview

しもじ はなえ
下地 花江 さん

好きなコーナー

表紙、今月のお料理



思わず笑顔になる表紙が魅力

16 年前になにもわからないまま、大阪から引っ越してきました。当時から少しでも地域のことを知りたいと思い、目を通してましたね。「今月のお料理」の料理は、手軽に作ることができ、主婦の味方です。

そして、一番好きなのは「表紙」です。令和 4 年 3 月号のマラソンランナーには思わず、こちらも笑顔になり、元気をもらえ幸せにつつまれました。これからも素敵な表紙期待しています♪

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が大きく減少した方に

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金を支給

町では、令和3年度に給付金を受けていない令和4年度住民税均等割非課税世帯の方を対象に、1世帯あたり10万円を給付する「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金事業」を実施しています。

現在、対象と思われる世帯に確認書を発送しています。また、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が大きく減少し、令和4年1月以降世帯全員が

住民税均等割非課税相当の世帯（家計急変世帯）は給付金の対象となる場合があります。家計急変世帯は給付金を受け取るための申請手続きが必要です。一度、役場福祉課までご相談ください。

【申請期限】9月30日（金）

▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）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・子宮頸がん検診を実施

【検診日】9月12日（月）

【検診場所】紀宝町役場（受付：体育館）



◆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 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	午前9時～10時 午前10時～11時	計37人	40歳～69歳 …1,500円
	午後1時30分～2時 午後2時～3時	計37人	
◆ 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、シリコン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。

70歳以上の方は
全ての検診が無料

▶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。

スマートフォンで広報きほうが手軽に読めます

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利用ください。

※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、町とは関係がありません。

▶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

子どもが楽しめる代替イベントを企画

今年の「みなとフェスティバル」は中止します

例年10月に開催しています「紀宝みなとフェスティバル」は、新型コロナウイルス感染症の影響により、イベント当日の感染状況の見通しがたたないことから、中止することとなりました。

来年度には、新型コロナウイルス感染症が終息し、みなさんの笑顔があふれるイベントとして開催できることを願っています。

なお、長引く新型コロナウイルス感染症の影響

により子どもの楽しみが少なくなっていることなどを考慮し、感染症対策を講じた代替イベントを計画していきます。詳細などは、決まり次第、改めてお知らせします。

▶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。

5年ごとに実施する国の重要な統計調査です

就業構造基本調査にご協力ください

総務省統計局では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

就業構造基本調査は、統計法に基づく基幹統計『就業構造基本統計』を作成するための統計調査であり、就業および不就業の状態を調査し、全国および地域別の就業構造に関する基礎資料を得ることを目的としています。

調査対象は、全国の指定された調査区の中から

選定した「抽出単位」に居住する約54万世帯の世帯員約108万人です。

9月下旬から、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

▶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。

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、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

《県内の医療機関にかかるとき》
【受付方法】 必ず受給資格証を医療機関の窓口へ提示してください。

【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》
【受付方法】 受診時に特別な手続きは不要です。
【申請方法】 保険診療分の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。

※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へ提示してください。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いるから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。

Fire Report いちひの紀宝町消防団 その19

今一度、避難経路や防災グッズの確認を

台風が発生しやすい季節です!!

9月から10月にかけて日本列島に襲来する「秋台風」。毎年この時期に各地で大きな被害が出ており、昭和以降の記録的な災害をもたらした台風のうち、ほとんどが9月から10月に接近・上陸しています。町内に大きな被害をもたらした、11年前の紀伊半島大水害も9月に上陸しました。



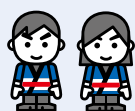
紀伊半島大水害時の成川飯盛地区

付近を通りやすいコースになり、9月はずっと日本付近を縦断しやすいコースをたどります。秋台風は、速度を速めながら日本付近に近づくことが多いので、離れていても注意が必要です。

また、本州付近の秋雨前線の活動を強めて大雨をもたらすこともあります。

台風が発生したら、ニュースなどでこまめに情報を確認しましょう。南から湿った空気が流れ込みやすくなるため、台風が近づく前から大雨や暴風などの影響が出始めることもあります。

また、うねりを伴う波が高くなるため、なるべく海に近づかないようにしましょう。



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.16

う え み ち
上 道 大 さん
(第1分団井田班・47歳)



台風シーズンですので、十分に注意してください

◆お仕事は？
産業廃棄物の中間処理場で働いています。

◆入団のきっかけは？
退団するおじさんの代わりに入団しました。

◆趣味は？
ブラックバス釣りが好きです。ファイ

ト中の駆け引きが魅力で、休日や仕事終わりなどに近郊に出かけています。小学3年生から始めたので、40年ぐらいたっていますね。最大で63センチのバスを釣ったことがあります。もっと大きいサイズを釣りたいと思っています。

◆消防団について一言

これまでは仕事の関係であまり出勤できませんでしたが、これからは積極的に訓練にも参加して、町民のみなさんのお役に立てるようにがんばっていきます。



地域おこし協力隊活動日誌

検索で上位にヒットするように！

情報発信の強化の一環で、Google での情報の投稿を始めました。これは、インターネット上での情報を充実させる、アップデートしておくという意味もありますが、最大の目的は Google でキーワード検索をした際に、熊野川体感塾のホームページが上位にヒットすることです。たとえば、「三重 観光」と検索したとき、Google がおすすめの見学スポットを表示しますが、Google 上で投稿を頻繁に行い、情報を充実させることで、その際に候補に挙がってくるようになります。

これまでは、舟から見える景色や、関連する文化・歴史などについて発信をしてきました。また、現在は川舟工房で舟の製作が行われているので、その様子も発信しています。観光事業として行っている三反帆遊覧ですが、伝統文化であり、風を動力とする構造、自然との関わり方など、様々な側面で多くの人に関心を持ってもらい、紀宝町に足を運んでもらえるように発信していきたいと思います。

そのためには、運営側から発信される情報だけでなく、Google の「クチコミ」機能を使って、体験者からの情報発信があるとより効果的です。

紀宝町に訪れるきっかけになればという期待を含め、投稿を続けていきたいと思うので、熊野川体感塾に遊びに来ていただいた際には、ぜひクチコミを通じて一緒に発信していただけると幸いです。



先日アップした写真

Police 紀宝警察署 からのお知らせ

秋の全国交通安全運動

令和4年9月21日（水）から30日（金）までの10日間、秋の全国交通安全運動が実施されます。1人ひとりが交通ルールやマナーを守り、交通事故をなくしましょう。

運動の重点

- ① 歩行者の安全確保
- ② 夕暮れ時と夜間の事故防止、おおよび飲酒運転の根絶
- ③ 自転車の交通ルール遵守の徹底



紀宝警察署（☎33-0110）

Resources ごみは資源 のコーナー

小型家電は「資源金物」の日に！

45 L のゴミ袋に入る大きさの電子レンジ、掃除機、扇風機、トースター、電気ケトルなどの小型家電は、「資源金物」の日に出してください。ゴミ袋に入らない大きさのものは「粗大ゴミ」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。

ポイント♪

45L のゴミ袋に入る大きさの小型家電は、袋に入れず出してください。鍋やフライパンなどの小さい金物は袋に入れて出してください。



しずみのお兄さん
カズヤさん

役場環境衛生課（☎33-0338）

Eco シリーズ ストップ地球温暖化 その147 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 パソコン

パソコンは、ほかの電化製品に比べて消費電力は少ないですが、使い方や使う時間を工夫すれば節電になります。パソコンが最も電力を消費するのは、起動するときと電源を切るときです。パソコンを一時的に利用しない時間が90分以内ならスリープのほが、90分を超えるならシャットダウンしたほうが電気代の節約につながります。また、画面の明るさにも気をつけると、より一層消費電力が下がります。

▼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。

つけっぱなしにしないように



長時間使わないときは電源を切る
デスクトップ型のパソコンを1日1時間利用時間を短縮した場合

年間削減効果
電気 31.57 kWh
CO2 15.4 kg

年間節約金額
約 850 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】

図書館だより

今月のおすすめ図書 テーマ“災害に備えるための本”

親子で学ぶ防災教室
身の守りかたがわかる本

今泉マユ子 / 著 理論社

いつ起こるかわからない災害に備えて、とっさの時に自分の命を守る力を身につけよう！やさしい文と絵で大変わかりやすく紹介。

親子で学ぶ防災教室
災害食がわかる本

今泉マユ子 / 著 理論社

どんな状況でやってくるかわからない災害に備えて、災害食や備蓄について大変詳しく紹介。簡単にできるサバイバルレシピも豊富！

被災したあなたを助ける
お金とくらしの話

岡本正 / 著 弘文堂

災害に備えてぜひ知っておきたい、自然災害で大きな被害を受けても絶望せず前を向いて最初の一步を踏み出せる知識を伝える一冊。



災害で傷ついたあなたへ

イレーナ・シンガー / 著 栗原泉 / 訳 阪急コミュニケーションズ

自然災害で心に負ったトラウマに対処し、乗り越えるための方策を心理療法士が紹介。自分の心をケアするための簡単なヒント満載！

今月のおはなし会
9月24日(土)

0歳児 10:00～10:30、1歳以上 11:00～11:30
3歳以上 13:30～14:00、小学生 14:00～14:30

※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

◆移動支所で図書館の本が借りられます
図書館では、来館が困難な方のために移動支所での「図書貸出サービス」を行っています。毎月1回、各地区の移動支所の会場へ約200冊の本を持って図書館職員が出向き、本の貸出を行います。
また、事前に電話やFAXなどで、お読みになりたい本を図書館にお申し込みされると、各地区の移動支所(日時は下記の通り)で受け取ることもできます。どうぞお気軽にご利用ください。
▼詳しくは、町立図書館まで。

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	5日	桐原生活改善センター	9:00～10:15
	12日	平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
	26日	大里多目的集会施設	13:30～14:45
	26日	上野農事集会所	15:00～16:15
火曜日	6日	飛雪の滝キャンプ場	9:00～10:15
	13日	北松杖多目的集会施設	10:30～11:45
	20日	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
水曜日	7日	阪松原生活改善センター	9:00～10:15
	14日	永田青年クラブ	10:30～11:45
	21日	井田公民館	13:30～14:45
	28日	地下集会所	15:00～16:15
木曜日	1日	上地多目的集会施設	9:00～10:15
	8日	下地生活改善センター	10:30～11:45
	15日	茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
	22日	下り場集落センター	15:00～16:15
金曜日	29日	高岡防災センター	9:00～10:15
	2日	鮎田構造改善センター	10:30～11:45
	9日	紀宝町役場(移動図書館のみ)	14:00～16:00
	16日		

広報クイズ

【問題】

- ① 特集 広報発刊〇〇〇号
- ② 〇〇が発生しやすい季節です!!
- ③ 介護〇〇事業に参加しましょう
- ④ 伝統の〇〇〇踊りを奉納
- ⑤ 紀宝町〇〇展は開催中止

◆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)と、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。
◆締め切り
9月8日(木)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マイナ ②分別 ③恋レク ④平和 ⑤ボディ
■8月号当選者
(応募総数51通・正解者51人)
賞品は「ムース詰め合わせ」
・正嶋 之子 さん(成川)
・松本 八穂実 さん(井田)
・森 拓弥 さん(鶴殿)
・井之元 良太 さん(大里)
・谷口 三三三 代さん(鶴殿)

▼詳しくは、役場企画調整課広報係(☎33-0334)まで。

調査の依頼はやめましょう

調査・聞き合わせ・問い合わせはやめましょう



聞き合わせや問い合わせに応じるのはやめましょう

身元調査は人権侵害につながります

「しない・させない・許さない」

一人ひとりの違いを認め合おう
みんなで考えよう！人権問題

身

元調査とは、結婚や就職などの際に、本人の知らないところで出身地や家族構成などの情報を調査会社などに依頼して調べたり、知人などに「聞き合わせ」をしたりすることです。

自分の知らないところで自分のことを勝手に調べられていたらどう思いますか。身元調査は、不当な差別や基本的な人権の侵害につながる恐れがあり、決して許されることではありません。差別意識や偏見がなくとも、調査する側の巧みな言葉によって、つい第三者のことを詳しく話してしまい、結果として身元調査に協力してしまう場合もあります。

身元調査をなくすために

身元調査をなくすためには、自分が調査を依頼しないことや、「聞き合わせ」に対しても、人権侵害や差別につながる行為として、きっぱり断ることが大切です。

身元調査は差別につながるということを一人ひとりが認識し、身元調査を「しない・させない・許さない」というルールを築いていくことが、差別をなくし、すべての人の人権を守ることに繋がります。

明るく住みよい社会をつくるため、差別や人権侵害につながる身元調査をなくしましょう。

▼詳しくは、役場福祉課(☎33-0339)までお問い合わせください。

飛雪米(3キロ)

飛雪の滝の清水で育てたひざっまい



9月号の当選者へは
抽選で左記の物が当たります



koho@town.kiho.lg.jp

今月のテーマ

ここからだの健康のために

介護予防事業に参加しましょう

高 齢者は、身近な人との死別や退職などによる社会的役割の喪失や身体的衰え、入院や引っ越しなどの環境の変化などのストレスにさらされる機会が多い傾向にあります。

さらに、昨今は新型コロナウイルス感染症の影響で、行動が制限されるなど、人と交流する機会が減ったことから、うつ傾向が見られる人が増えています。



人と交流することが うつの予防に

うつ予防のためには、週に1回でも知り合いに会って、近況を伝えるなど、社会とのつながりを持つことが重要です。外出をしなくても、電話やメールで誰かと連絡を取ることは予防に効果があります。高齢者のうつ状態は、認知症と似ていることから診断が難しく、知らないうちに進行してしまうケースも少なくありません。

うつ状態により活動が低下すると体力や足腰の筋力が低下し、介護が必要な状態に移行する恐れがあります。しかし、治療することで生活機能の改善が期待できますので、医療機関に早めに相談したり、受診をしたりしましょう。

介護予防事業に参加しよう

「いきいき百歳体操」や「貯筋運動」などの介護予防事業をご存じですか。

町では、65歳以上の方を対象に、地域で寄り集まって介護予防のための運動をする自主活動を推進しています。「いきいき百歳体操」や「貯筋運動」のほかにも、下記の介護予防事業を実施しています。

時間を分けて少人数で行うなど、感染予防対策に考慮していますので、ここからだの健康のために、介護予防教室や、地域のサロンに参加しましょう。

▼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。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪ その179



今月のお料理

暑い日のお手軽料理♪

なすの漬けおき

今回は、電子レンジで作るなす料理のご紹介です。簡単なので、あと1品ほしいときなどにピッタリです。

野菜などはゆでるより、電子レンジで調理した方が栄養素の流出が少なく、夏は部屋が暑くなりにくいのでおすすめです。ただし、電子レンジでの調理は、加熱にムラがでやすいので、肉などの食品を調理する場合は、生焼けに注意し、途中で混ぜたり、位置をかえたりしましょう。

【作り方】

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② なすは縦半分に切り、5mm～1cmの斜め薄切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、しんなりするまでレンジで加熱する。(500Wで4～5分)
- ③ **A**となすを温かいうちに混ぜ合わせ、なじませる。冷蔵庫で冷やしてから食べるのがおすすめです。

料理作成：きぼう食の会



One Point Advice

ラー油を入れることで風味がアップ♪

エネルギー（1人あたり）：約90kcal
塩分：約0.7g

【材料（2人分）】

- A**
- なす … 1本
 - 長ねぎ … 1/4本
 - 酢、しょうゆ … 各大さじ1
 - みりん … 大さじ1弱
 - 砂糖 … 小さじ1
 - ごま油、ラー油 … 各小さじ1
 - おろししょうが … 少々

Calendar

Health September Calendar

9月の健康カレンダー

9月の休日救急当直医

日	病 院 名	内科・外科
4日	熊野路クリニック 紀南医師会 応急診療所	内 科
11日	谷 地 内 科 医 院 紀南医師会 応急診療所	内 科
18日	かじの内科クリニック 紀南医師会 応急診療所	内 科
19日	紀南医師会 応急診療所	内 科
23日	まつうらクリニック	内 科
25日	笹 谷 内 科 外 科 協立内科外科医院	外 科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡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。

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
5日	4か月児健診 10か月児健診 (午 前 9 時 ～)
9日	パパママ教室 (午後7時～8時30分)
15日	2歳6か月児歯科健診 (午後1時15分～)

子どもとお母さん（会場 子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
9日	育児相談 (午 前 10 時 ～ 11 時)

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

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	大里多目的集会施設 (午前9時15分～10時15分)
7・14・28日	まなびの郷 (午前9時15分～10時15分)
◆ まちかどエクササイズ	
2・9・16日	神内福祉センター (午前9時15分～10時15分)
7・14・28日	まなびの郷 (午前10時30分～11時30分)
◆ スポーツボイス(しっかりコース)	
6・20日	まなびの郷 (午前9時30分～10時30分)
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)	
13・27日	まなびの郷 (午前9時30分～10時30分)
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング	
7・14・21・28日	ピーアップ新宮 (午前11時～午後3時)

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
1日	鶴殿地域交流センター (午前9時30分～10時30分)
8日	中村多目的集会施設 (午前10時30分～11時30分)
15日	平尾井生産活動センター (午前9時30分～10時30分)
21日	下地生活改善センター (午前10時30分～11時30分)
22日	井田公民館 (午前10時30分～11時30分)
◆ スマイルヨガ	
1・8・15・22・29日	まなびの郷
2・9・16・30日	鶴殿福祉センター (午前10時45分～11時45分)
5・12・26日	はぐくみの森

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

宿泊者や家族連れらでにぎわう

飛雪の滝キャンプ場で「夏祭り」

飛雪の滝キャンプ場は7月24日、「夏祭り」を同キャンプ場で開催しました。

会場では、熊野水軍太鼓による和太鼓演奏が行われたほか、福岡の地魚にこだわった博多前鰯を提供している「鰯忠尾」の店主によるちらし寿司や御浜町のドーナツ店「NISCO」のチュロス、キャンプ場のかき氷、ピザが振舞われ、キャンプ場の宿泊者や地元住民がにぎわいを見せていました。

また、大阪市の南船場にあるヘアサロン「Rollen Gleis」のオーナーによるヘアカットも行われ、参加者は自然の中でのヘアカットを楽しんでいました。

Town topics

7/24



01. ちらし寿司をもらう親子。02. ヘアカット体験をする参加者。



災害支援や地域活性化を図るため

日本郵便と協定を締結

町と日本郵便株式会社は7月28日、役場で「包括連携に関する協定」を締結しました。

これは、地域での様々な課題への対応や地域サービスの向上、地域活性化を図ることを目的に締結したもので、①災害支援、②安全・安心な暮らしの実現、③地域経済の活性化、④未来を担う子どもの育成、⑤その他地域の活性化に関することが盛り込まれました。

締結にあたり日本郵便三重県南部地区連絡会統括局長で御浜神志山郵便局の平野局長は、「全国約2万ある郵便局は今後もそのネットワークを活かして住民のみなさまの安心安全の生活のために力を尽くしたい」と、西田町長は「町民が幸せに暮らせるまちにしていいため、しっかりと連携していきたい」と話していました。



協定を締結した関係者のみなさん

Town topics

7/28

井田観音境内で披露される情緒豊かな踊り

伝統のほうき踊りを奉納

井田観音の境内で8月9日、納涼盆踊り大会を兼ねて井田観音祭りが行われ、ほうき踊りなどが奉納されました。

ほうき踊りは、水田に発生した害虫を防除するために「ぼうずり」という道具で洗い落とす動作が、いかにも柄の長いほうきで掃いている姿に見えたことから生まれたといわれています。また、平成27年には町の無形民俗文化財に指定されました。

参加した地域の住民や子どもたちは、やぐらを囲み、歌声に合わせて、ほうきを持ち上げたり、掃くしぐさを繰り返すなど、夜遅くまで踊りの輪が広がっていました。

Town topics

8/9



老若男女がやぐらを取り囲み踊りを奉納

紀宝町サマースクールに248人が参加

主体的に学習に取り組む

町は、夏休み期間中の7月21日から8月24日までのうちの20日間、町内の小学生を対象に紀宝町サマースクールを開講しました。

これは、児童が自主的に学習に取り組むことにより学びに対する意欲の喚起と学力向上を図るというもので、今年は過去最多の小学生248人が登録し、町内の各小学校で実施しました。

訪れた鵜殿小学校では、小学生たちが、夏休みの宿題や自習用のドリルなどを机に広げ、わからないところは講師に教えてもらいながら真剣に学習に取り組んでいました。



Town topics

学習に取り組む小学生たち

7/

21~

8/

24

明かりの歴史を学ぶ

わくわく科学教室を開催

町は7月16日、ふれあい会館で第1回わくわく科学教室「あかりの科学～くらしとあかり～」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、今回は明かりの歴史について学習しました。

参加者は、日本で明かりが広がった江戸時代には油を燃やして明るさを得ていて、主にナタネ油を使用していたという説明を受け、なぜナタネ油が普及したのかを説明するため、さまざまな油に火をつけ実験しました。

子どもたちはおそろのおそろティッシュペーパーで作った灯心を油に浸し、火をつけ、煙やにおいの様子を観察し、煙やにおいのないナタネ油が最適だったことを確かめていました。



煙の様子を確認する参加者

Town topics

7/

16

第16回紀宝町花火大会を開催

約700発の花火が夜空を彩る

紀宝町花火大会実行委員会は8月15日、鵜殿港で第16回紀宝町花火大会を開催しました。

迫力のある花火を間近で楽しめる町の花火大会は、新型コロナウイルス感染症の影響により昨年、一昨年は花火の打ち上げが中止されました。

3年ぶりとなる今年はスターマインやメッセージ花火など合わせて約700発の花火が打ち上げられ、訪れた観客たちは、夜空に咲いた大輪の華に見とれていました。

Town topics

8/

15



夜空に打ち上げられた大迫力の花火

KIHOKIDS No.199 はしゃぎっ子

9 月生まれの3歳児



おうの
逢野 りのちゃん（鵜殿）

令和元年9月4日生まれ
 伸晃さん＆菜実さんの長女

3歳のお誕生日おめでとう。お歌を歌うこととおしゃべりすることがだいすきなりのちゃん。いつも家の中では大はしゃぎ。これからも明るく元気に育ってね♡…お母さんから



いまむら ゆ と
今村 結心ちゃん（鵜殿）

令和元年9月17日生まれ
 興人さん＆志穂さんの長女

歌やごっこ遊びが大好きな結心です！手遊びうたがとっても上手♡「だいすきー！」といつも抱きついてくる甘えん坊のゆっちゃん♡妹と仲良く笑顔いっぱい毎日を過ごしていこうね♡…パパ・ママから



みもと かの
御本 楓野ちゃん（井田）

令和元年9月9日生まれ
 達則さん＆真依さんの次女

エルサがだいすき！歌ったり、踊ったり、お姉ちゃんのごっこ遊びをしたりしているよ。お手伝いもできるし、おしゃべりも上手になったよ。笑顔がステキなやさしい楓野でいてね♡…お母さんから

【募集】満3歳の誕生日を迎える子ども（令和元年11月・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（金）まで。

KIHONYOUNG No.199 若い衆登場



救急救命士の資格をとる!!

葛平 大祐 さん（井田・26歳）

◆お仕事は？

熊野市消防本部で働いて、7年目になります。

火災や救急の出動のほかにも、訓練や事務仕事などやることもたくさんあり、大変なこともありますが、現場に出て、「ありがたい」と言われたときは、とてもやりがいを感じ、この仕事をしていてよかったな、と改めて思います。

◆趣味は？

これと言った趣味はありませんが、休みの日には筋トレをしたり、晩酌を楽しんだりしています。

◆旅に行くとしたら？

北海道、沖縄、九州にいいものを食べに行きたいですね。

◆今の目標は？

救急救命士の資格を取ることです。資格を取ること、できる処置も増えるので、仕事に役立てていきたいです。

◆町にひとつ

紀宝町に住んで、まだ1年ほどですが、いつも元気にあいさつしてくれる子どもたちから元気をもらっています。自然も豊かで、これからもこの町で過ごしていきたいです。

PENRELAY No.199 ペンリレー

ふるさとへ帰ってきて

神渡 貴成 さん（鵜殿）

私は昔からファッションに興味があり、高校を卒業した後は、大阪でファッション関係の専門学校に2年間通いました。その後、専門学校での知識を活かし、ファッション関係の仕事に就いていました。今でもファッションへの情熱は冷めず、先

月号で登場された大川さんたちからも「派手だ」などとてもよくじられています（笑）。

また、よく大阪は天下の台所と言われていて、飲食店が多くおいしいお店もたくさんあったので、いろんなお店を巡るのも楽しかったです。粉もの

のイメージが強いと思われるが、ですが、そのほかにもおいしい店がたくさんあり、いまだに食べにいきたくなる衝動に駆られることもあります。

そんな感じで都会の生活に順応していましたが、8年ほど前に生まれ育ったふるさと紀宝町に帰ってきました。大阪での生活が長かったので、しばらくは浦島太郎状態でした。帰ってきた当初は夜の暗さにしばらく慣れませんでした。人間はすごいもので、今では22時ごろには眠くなります（笑）。

都会にいくと何かと便利でしたが、帰ってきて田舎のゆっくりとした時間というのは過ごしやすなものだと改めて感じています。

また、都会の生活では、時間の流れが早く感じ、せかせかと動いてしまい、つい自分の時間を忘れてしまいがちでしたが、今はコ



お気に入りのアクセサリ類

ナ禍ということもありますが、田舎でゆっくりとした時間を過ごせているおかげでいろいろと趣味を見つけることもできました。25歳のときにタバコをやめて、それから太りだし、ダイエットを始めました。それをきっかけに筋トレを始め、いまだに続けているほか、最近漢字が出てこなくなることが多くなったので、読書も始めてみました。まだまだ集中力が足りずに1日で読めるのは数ページだけです。（笑）。

先月で32歳になり、子育てと仕事で忙しくさせてもらっていますが、まだまだ新しいことにチャレンジしていけたらと思っています。

10月号は鵜殿の上地悠太さんです。神渡さんからは、「ありがとうございます。」という嬉しい声が届いています。よろしくお願



9月

町の人口 - population -	
令和4年7月末現在（前月比）	
人口	10,460（-15）
男	4,911（-3）
女	5,549（-12）
世帯	5,213（-7） （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

おかけ間違えないように！



井田の下り場地区で3年ぶりに行われたほうき踊りの様子です。やぐらを囲んで太鼓と歌声に合わせ、楽しそうに踊っていました。小さい子どもたちが、地域の方から踊り方を教わりながら一生懸命踊っている様子が印象的でした。

まどぐち国民年金

国民年金保険料の追納をおすすめします

免除、または納付猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。

将来受け取る年金額を補うために、10年以内であれば、後から保険料を納めることができます。

申請方法や申請書などは、日本年金機構のホームページ（<https://www.nenkin.go.jp>）をご確認ください。

▼詳しくは、尾鷲年金事務所（☎0597-2212340）、または田辺年金事務所

新宮分室（☎22-8441）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21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。

国民年金基金のお知らせ

国民年金基金は、自営業やフリーランスの方々が国民年金に上乗せする公的な年金です。

掛金が全額「社会保険料控除」で、受け取る年金も「公的年金等控除」の対象であり、受取額は一生変動しません。万一のときは、ご家族に一時金が支払われ、掛け金は加入時の年齢で一定です。

紀宝町文化展の開催中止について

1301（フリーダイヤル）※相談は無料で、予約不要。

▼詳しくは、県青年司法書士協議会（☎0597-0591364-13631）までお問い合わせください。

人権擁護委員に萩野映児さんを任命

令和4年7月1日付で、萩野映児さん（井田）が、法務大臣より人権擁護委員に任命され、2期目となります。

任期は、令和4年7月1日から令和7年6月30日までの3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。

「無料法律相談」開催

【日時】 ①9月15日(木) ②10月6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7日(水)、②9月28日(水)までに、役場総

今月（9月）の「紀の宝みなと市」

【日時】 9月10日(土) 午前9時から11時

【場所】 鵜殿港

▼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。

インボイス制度説明会を開催

尾鷲税務署では、事業者のみなさんに、消費税のインボイス制度の実施に向けて必要な準備を進めてもらうため、次のとおり、説明会を開催します。

【日時】 9月12日(月) 午後3時15分～4時15分

【場所】 県尾鷲庁舎 5階

【定員】 30名（要予約）

▼詳しくは、尾鷲税務署（☎0597-2212222）までお問い合わせください。

宝くじ いつでも、どこでも。
公式サイト 宝くじをもっと手軽に、もっと便利に！

＼ 24時間いつでもネット購入 ＼

宝くじ LOTO 4th 5th 6th 7th 8th 9th 10th 11th 12th 13th 14th 15th 16th 17th 18th 19th 20th 21st 22nd 23rd 24th 25th 26th 27th 28th 29th 30th 31st 32nd 33rd 34th 35th 36th 37th 38th 39th 40th 41st 42nd 43rd 44th 45th 46th 47th 48th 49th 50th 51st 52nd 53rd 54th 55th 56th 57th 58th 59th 60th 61st 62nd 63rd 64th 65th 66th 67th 68th 69th 70th 71st 72nd 73rd 74th 75th 76th 77th 78th 79th 80th 81st 82nd 83rd 84th 85th 86th 87th 88th 89th 90th 91st 92nd 93rd 94th 95th 96th 97th 98th 99th 100th

NEW QuickOne いつでも買える。秒で結果でる。

会員登録はこちら

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)

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

令和6年4月から相続登記の申請が義務化されます。まずはお電話で相談を！

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。

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

AM8:30～11:00 モーニング500円が半額

有効期間 2022年 9/30迄

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

お弁当・スイーツが17時以降半額

ウミガメ公園 ☎0735-33-0300

式場使用料無料 低予算で安心

家族想 おくり花

清水生花店

南牟婁郡紀宝町鵜殿1982-2 ☎0735-32-0009

電話 24時間受付

供花や花束、開店スタンド花、アレンジメントも受け承っています

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・山田 和輝

とみむろクリニック ☎0735-28-1030

今昔物語

その 53

紀伊井田郵便局

井田地区



昭和 12 年

提供：蔵本一範氏



現在

— 昔の風景写真を募集します —

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

本人またはご家族が撮影された、著作権を完全に保有されているものに限り、受け付けさせていただきます、このコーナーでご紹介させていただこうと思っています。詳しくは、役場企画調整課（☎ 33-0334）までお問い合わせください。

今回は昭和12年に撮影された、紀伊井田郵便局の写真をご紹介します。この写真は井田の蔵本一範さんからご提供いただいたもので、創業当時の郵便局と、蔵本一範さんの祖父にあたる初代局長の蔵本増市さんが写っています。この建物と土地は蔵本増市さんが提供されたそうで、当時、郵便局を開設する際には地域の名士が提供することが一般的だったそうです。蔵本さんに話を伺ったところ、向かって左側で郵便の受け取りや貯金などの業務を、右側で電話の交換台や電報などの業務を行っており、夜間など急ぐときは、右側の窓から受け付けができるようになっていたそうです。昭和51年7月に同じ場所へ現在の紀伊井田郵便局が建設され、現在の姿となりました。

ひょうふん

痛風発症

先日、人生初の人間ドックに行つて、その結果が届き確認したところ、おおむね異常なしだったのですが、唯一悪かったのが尿酸値。実はこれまで職場での健康診断でも長いこと高い数値を叩き出していたのですが、本格的に発症したことがなく、大丈夫かなと思ひ放置していました。

なので、人間ドックの結果をみてどちらかというと安心してはいたのですが、その少し後に本格的に痛風が発症。1日様子を見ていたのですが、症状が悪化し、風が吹いても痛いという言葉の意味を体感しました。その後、病院にかけこみ薬をいただき症状は治まったのですが、健康の大事さを改めて思ひ知りました。（初めてお薬手帳を作成 愛野裕基）

発行200号を迎えて

広報担当になり、今月号で1年5か月。いつもこころよく取材を受けてくださる方、広報の配達を楽しみに待っていてくださる方、いつもありがとうございます。

広報紙の作成は、締め切りを迎えても、またすぐ来月号の作成に取り掛かるので、ゴールのないリレーをしているみたいです。締め切りが近づくと一向に進まない紙面を見て、気持ちだけが先走り、頭を抱えたり、最近は何に追われる夢を見たりもします（笑）。しかし、先輩方の思い出話などを聞くと、まだまだ素敵な出会いやできごとがこれから先待っているんだろうなあ、とワクワクしています。これからも楽しみながら、先輩方の想いを受け継ぎ、精一杯がんばりますので、応援よろしく願ひします。



広報担当
大森です。



広報担当
廣瀬です。

（次代目広報担当 大森菜央）