

# Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2022 vol.201

10月号

ドキドキワクワクが止まらない!!

特集：紀宝町で遊ぼう



**自** 然とふれあうことは、心身ともに多くのリラックス効果をもたらすだけでなく、免疫力の向上や、感受性の育みも期待できます。また、自然にふれることで驚きや感動を感じたり、疑問を持つたりすることで、新たな自分の発見につながるかもしれません。

今回は町内で体験できるアクティビティをご紹介します。新型コロナウイルス感染症などの影響でストレスを感じやすい今だからこそ、気分転換に自然の中でアウトドアを楽しんでみませんか。

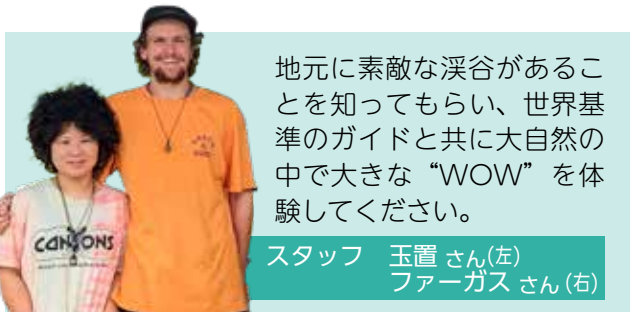
**特集** リラックス効果抜群!?  
**紀宝町で遊ぼう**

# 日本最大級のスライダーを体験!?

## キャニオンズ紀宝

今年7月にオープンしたばかりで、地元の渓谷を使ったキャニオニングが体験できます。

キャニオニングは、さまざまなアウトドアスポーツを取り入れた魅力あふれるスポーツで、その中でも崖から滝つぼへの飛び込みや滝が流れる岩場を滑る天然ウォータースライダーなど、日常では味わえない刺激がたくさん! マイナスイオンをたっぷり浴びて心も体もリフレッシュできます。



地元で素敵な渓谷があることを知ってもらい、世界基準のガイドと共に大自然の中で大きな“WOW”を体験してください。

スタッフ 玉置さん(左)  
ファーガスさん(右)



01. 天然ウォータースライダー。02. みんなで輪になりリラックス。03. キリキャニオンのビッグスライダー。

住 大里 1742 番地 1(大里親水公園内) 休 11月~3月  
☎ 0278-72-2811(午前8時~午後5時)  
※群馬県にある本社の電話番号です  
¥ キリキャニオン(桐原): 11,500円  
ヒセツ(浅里): 9,500円



キャニオンズ



01. 来場者で賑わう飛雪の滝。02. まいぎり式火起こし器を使った火起こし体験。03. 製作された竹ランタン。

住 浅里 1409-1 休 年中無休  
☎ 2 1 - 1 3 3 3(午前9時~午後5時)  
¥ 火起こし体験: 500円  
竹ランタンづくり: 1本 1,000円



飛雪の滝キャンプ場

## 自然とふれあえる体験メニューがたくさん

### 飛雪の滝キャンプ場

高さ 30m の飛雪の滝を間近に臨む飛雪の滝キャンプ場には、コテージやテントサイト、バーベキュー棟など設備が充実しています。川遊びやバーベキューのほかにも、テントサウナや火起こし体験、竹ランタン作りなども楽しめます。滝のマイナスイオンに癒されながら、さまざまな体験を通じて、自然を満喫してみませんか。

日帰りでも十分楽しんでいただけるメニューがたくさんあるので、近隣の方もお気軽にお越しください!

スタッフ 平さん





01



02



03

01.02. プールを泳ぐウミガメ。03. カメタッチの様子。

**住** 井田 568-7 **休** 年中無休  
**☎** 3 2 - 3 6 8 6 (午前9時～午後6時)  
**¥** カメタッチ：無料 (土日祝、午後1時～3時、雨天時中止)  
 エサやり体験:200～300円(先着順)



ウミガメ公園

## 日本で唯一！ウミガメのいる水族館がある道の駅

### 道の駅 紀宝町ウミガメ公園

全国の道の駅で唯一ウミガメのいる水族館がある「紀宝町ウミガメ公園」は、ウミガメの保護・啓発活動の拠点で、ウミガメの生態を学んだり、オサガメのはく製などを見学することができます。ウミガメの他にもさまざまな種類のカメを展示していたり、カメタッチやエサやり体験など、カメを身近に感じていただけます。

ウミガメ以外にも、リクガメや他のカメもたくさんいるので、家族やお友達を誘って、ぜひ遊びにきてください♪



駅長 竹鼻さん

## ほんまもんの熊野川の魅力を体感

### 熊野川体感塾

熊野川体感塾では、世界遺産熊野川を川舟で巡る「三反帆遊覧<sup>さんだんぼ</sup>」を体験できます。三反帆は全長 8.6 m、幅約 1.6 m の船体に 3 枚の帆を 5 m ほどの帆柱に掲げ、風をとらえて進む川舟です。水の流れる音や鳥が羽ばたく音などを聞きながら、世界遺産・川の熊野古道を「三反帆」に乗って、のんびり巡ってみませんか。



熊野川を巡る三反帆

**住** 北桜杖 203 **休** 年中無休 (要予約)  
**☎** 2 1 - 0 3 1 4 (午前9時～午後5時)  
**¥** 1名:9,000円、2名:1名あたり4,500円、3名以上:1名あたり3,500円



熊野川体感塾



川に生き、川を守ってきた熊野川流域の住民や川舟船頭でつくる熊野川体感塾では、熊野川の清流や景観・歴史・文化を後世に伝えていきます。ぜひ遊びに来て、四季折々の熊野川を体感してみてください。

協力隊 北原さん(左) 塾長 谷上さん(右)



季節の草花や果実の香りを抽出する蒸留器

📍 浅里 📞 火・水・木 (要予約)  
 ✉ info@kumano-exp-nora.com  
 💰 蒸留体験：3,900円～



くまの里山体験のら  
 (10月1日公開予定)

## ハーブの蒸留や季節ごとの体験が楽しめる

### くまの里山体験 のら

くまの里山体験のらが提供するのら、香りを楽しむ時間です。季節の草花や果実を細かくカットし、蒸留器で香りを抽出していきます。蒸留している間、バスソルトやキャンドルなどアロマクラフトも手作りします。抽出した蒸留水とクラフトは当日お持ち帰りOKです！雨の日でもお楽しみいただけます。

仕事や育児などの息抜きの場になればいいなと思っています。アトリエの窓から見える浅里の何気ない風景と自然の香りに癒されますよ。

代表 福田さん



## 川遊びを、最高の思い出に

### くまの・川遊び部

くまの・川遊び部では、パックラフトというゴムボートを使って熊野川の遊覧体験などを提供しています。パックラフトは安定性の高さが特徴の一つで、小さなお子さんから元気なシニアまで、安全に楽しめます。熊野川の雄大な景色をのんびり堪能し、日ごろの疲れをリフレッシュしてみませんか。

この地域にある多くの滝、豊かな植生を誇る森林、きれいな水、そんな恵まれた自然環境を全身で感じてみませんか

代表 佐竹さん



01



02



03

01. パックラフト体験。02. メガサップに乗ってポーズ。03. 滝遊び体験。

📍 浅里 1520 📞 不定休 (要予約)  
 ☎ 090-1077-1725 (午前9時～午後5時)  
 💰 パックラフト・滝遊び体験 (いずれも半日)：子ども 8,000円、大人 9,000円



くまの・川遊び部

新たに保育所の利用を希望される保護者へ

## 保育所入所児童を募集します♪

令和5年度に町立保育所へ入所を希望する児童を、下記のとおり募集します。希望されるお子さんの保護者は、申し込み期間内に、希望する保育所、または役場福祉課へ利用申込書を提出してください。申込書は、各保育所と役場福祉課で用意しています。

▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

### ◆申し込み期間

10月3日（月）～31日（月）

※受付時間は、午前8時30分から午後5時15分まで。（土曜、日曜、祝日を除く）

### ◆申し込み手続き

保育所を利用するには、保育の必要性に応じて利用のための支給認定を受ける必要があります。利用申し込みの際にあわせて、認定の申請を行います。

各保育所、役場福祉課に備え付けの利用申込書に必要事項を記入のうえ、希望する保育所、または福祉課へ提出してください。広域入所（御浜町・新宮市など）も同時に受け付けますので、役場福祉課へお申し込みください。

### ◆入所定員

相野谷保育所 45人、飯盛保育所 60人、井田保育所 90人、成川保育所 90人、鶴殿保育所 150人

※応募状況により保育の必要性に応じて、利用調整をさせていただく場合があります。また、抽選により決定する場合があります。

※鶴殿保育所は、新しい施設で保育を実施します。

### ◆保育料

保育料は、世帯の所得金額などにより算定します。なお、3歳児クラスから5歳児クラスまでの保育料（給食費は除く）、および0歳児クラスから2歳児クラスの住民税非課税世帯は、保育料は無償です。

### ◆入所基準

保育所は、保護者が労働に従事、あるいは疾病にかかっているなどのため、家庭で保育することができない児童を、保護者に代わって保育する施設です。主に次の事情の方が対象です。

- ①フルタイム、パートタイムなど基準の時間数を超えて就労をしている
- ②妊娠中であるか、または出産して間もないとき
- ③児童の保護者が病気にかかったり、負傷または心身に障がいがあること
- ④児童の家庭に長期にわたる病人や心身に障がいのある人がいて、保護者がいつも看護にあたっている
- ⑤その他、災害の復旧、求職活動、就学にあたっている、虐待やDVのおそれがあるなど

### ◆保育時間

通常の保育時間は、平日が午前8時30分から午後4時30分までです。

長時間保育の時間は、平日の午前7時30分から8時30分までと、午後4時30分から6時までです。

長時間保育を希望する方は、長時間保育申込書に必要事項を記入のうえ、利用申込書などと同時に申し込みください（長時間保育は途中からでも条件が合えば利用可能です）。

### ◆土曜保育

希望者を対象に、土曜日の保育を鶴殿保育所で実施します。時間は午前8時30分から正午まで、長時間保育は、午前7時30分から8時30分までと、正午から午後5時までです。

鶴殿保育所以外の児童も土曜保育を希望される場合は、鶴殿保育所に登所していただきます。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、各保育所に分散して実施する場合があります。

### 【0歳児保育を実施しています】

対象の0歳児は、令和4年4月2日から10月1日までに生まれた乳児です。入所定員は12名です。入所定員が限られているため、申し込み時点で職場復帰することなどが決まっている必要があります。

※令和5年度より、0歳児保育は鶴殿保育所のみで実施します。



飯盛保育所の園児たち

幼稚園の利用を希望される保護者へ

## うどの幼稚園入園児を募集します♪

令和5年度に町立うどの幼稚園へ入園を希望する幼児を、下記のとおり募集します。

入園を希望されるお子さんの保護者は、申し込み期間内に、町教育委員会へ入園申込書を提出してください。

入園申込書は、町教育委員会とうどの幼稚園で用意しています。

▶詳しくは、町教育委員会（☎33-0341）までお問い合わせください。



うどの幼稚園の園児たち

### ◆申し込み期間

10月3日（月）～31日（月）

※受付時間は、午前8時30分から午後5時15分まで。（土曜、日曜、祝日を除く）

### ◆申し込み手続き

子ども・子育て支援新制度の実施にともない、幼稚園を利用するには支給認定を受ける必要があります。入園申し込みの際にあわせて、支給認定の申請を行います。申し込みは、町教育委員会、うどの幼稚園に備え付けの入園申込書・支給認定申請書に必要事項を記入のうえ、町教育委員会へ提出してください。

※現在、年少組に在籍しているお子さんは、新たに入園申し込みをする必要はありません。退園される場合は、早めにお知らせください。

### ◆募集対象者

町内に住所を有し、令和6年度・令和7年度に小学校に入学する幼児

### ◆募集定員

5歳児（令和6年度小学校入学） 60人

4歳児（令和7年度小学校入学） 20人

### ◆保育料 無償

### ◆服装 制服があります

### ◆給食費 1食260円

※主食費20円、副食費240円（牛乳代を含む）

※幼稚園の指導方針に基づき、お弁当の日もあります。

※年収360万円未満相当世帯の子ども、全ての世帯の第3子以降の子どもは副食費が無償。

### ◆日課

月～金曜日の午前8時10分登園。4歳児は午後2時に降園。5歳児は午後2時10分に降園。※土曜日、日曜日、祝日は休園です。また、夏季・冬季・春季には長期休園があります。小学校とほぼ同様です。

### ◆通園

原則として徒歩通園です。遠方の方は、保護者の責任で送迎をお願いします。4歳児については、体力・安全面から送迎をお願いします。

### 【幼稚園を見学してみませんか】

「幼稚園ってどんなところかな」と思っている方は、ぜひ一度うどの幼稚園に見学にきてください。見学を希望される方はうどの幼稚園（☎32-1363）までお申し込みください。

### ◆公開日

10月13日（木）

午前10時～11時30分

## 預かり保育を実施しています

うどの幼稚園では、子育て支援を目的に、希望者には預かり保育を実施しています。

◆対象 うどの幼稚園の園児

◆形態 4・5歳児合同保育

◆保育料 無償、ただし預かり保育1回につきおやつ代50円

◆降園 原則、園児のお迎えをお願いします。

### ◆実施日・実施時間

・月曜日～金曜日（短縮教育の日は除く）

→ 教育時間終了後から最長午後6時まで

・夏休み・冬休みの期間（ただし、8月12日～16日、12月29日～1月4日、春休み期間は実施しません）

→ 午前8時10分から午後6時まで

道路を安全に利用できるようにご協力を

## 道路の異常・破損などをお知らせください

町では、道路を常に良好な状態に保ち、安全かつ快適に利用できるように道路パトロールを実施し損傷箇所の早期発見と修繕に努めています。

しかし、交通量の増加や車両の大型化に伴い道路の損傷箇所も増えています。みなさんが、道路を安全に利用できるように、道路の損傷などを見つけた場合は情報提供をお願いします。



陥没した道路

### 【情報提供の方法】

#### ◆メールにて通報

メールによる情報提供の場合は、役場基盤整備課のメールアドレス（✉ kiban@town.kiho.lg.jp）に、現場の状況と場所がわかる写真を添付して送ってください。異常・破損箇所の状況確認に非常に有効ですので、ぜひご利用をお願いします。

#### ◆電話にて通報

電話による情報提供の場合は、下記まで、発見の場所や最寄りの住所、損傷の状況などをお知らせください。

▶詳しくは、役場基盤整備課（☎ 33-0357）までお問い合わせください。



令和5年1月29日（日）執行

## 紀宝町議会議員選挙の日程をお知らせします

任期満了（令和5年2月9日）に伴う、紀宝町議会議員選挙（定数：11）について、主な日程をお知らせします。

#### ◆立候補届出事前説明会

立候補予定者（または代理人）はご出席ください。

【日時】 令和4年12月20日（火）  
午後1時30分～

【場所】 役場本庁舎2階 大会議室

#### ◆立候補届出事前審査

告示日に行う立候補届出が円滑に行われるための事前審査です。

【日時】 令和5年1月16日（月）～17日（火）  
両日とも午前9時30分～12時、午後1時～5時

【場所】 役場本庁舎2階 大会議室

◆告示日 令和5年1月24日（火）

#### ◆立候補届出受付

【日時】 令和5年1月24日（火）  
午前8時30分～午後5時

【場所】 役場本庁舎2階 大会議室

◆選挙期日（投票日） 令和5年1月29日（日）

#### ◆開票

【日時】 令和5年1月29日（日）  
午後8時10分～

【場所】 町生涯学習センター「まなびの郷」

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



令和5年1月から新しい施設での保育を開始

## 新しい鵜殿保育所の整備が進んでいます

町では更なる保育環境の向上を目的に新鵜殿保育所の整備を進めており、12月16日の完成に向け、順調に工事が進んでいます。

新園舎は、海拔14mの高台に建てられ、延床面積1211.5㎡の鉄骨造平屋建てです。

令和5年1月から新しい施設での保育が始まる予定です。

▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。



新鵜殿保育所整備の様子

子育てを地域で支えていけるように

## 「サポート会員講習会」受講生募集!!

町ファミリーサポートセンターでは、子どものことを中心として、食生活、遊び、看護などについて学ぶことができる講習会を開催します。

この講座をすべて受講すると、サポート会員として活動することができます。ご自身の子育てはもちろん、お孫さんを預かるときにも役立てていただけます。この機会に、ぜひご参加ください。

【対象者】町内に在住の20歳以上の方

【受講料】無料

【申込期限】11月4日（金）

【申込先】町ファミリーサポートセンター

※希望者には無料で託児を行います。

▶詳しくは、町ファミリーサポートセンター（☎32-4688）までお問い合わせください。

### ◆講習会の日程

場所	月/日	時間	講座内容	講師（敬称略）
はぐくみの森2階 活性化ホール	11月9日 (水)	9:00～9:30	オリエンテーション	町ファミリーサポートセンター
		9:30～10:30	・安全に預かるために ・社会で子どもを育てるために	町ファミリーサポートセンター
		10:30～12:00	子どもの暮らしとケア・小児看護	町保健師 <small>なかぐち のりこ</small> 中口 紀子
		13:00～14:30	<small>さんじょく</small> 産褥 赤ちゃんケア	かつこ助産院 院長 <small>もとだて かつこ</small> 本館 千子
		14:30～16:00	<small>さんじょく</small> 産褥 お母さんケア	かつこ助産院 院長 <small>もとだて かつこ</small> 本館 千子
	11月16日 (水)	9:00～10:30	小児の病気	町顧問医師 <small>ふたむら あきら</small> 二村 昭
		10:30～12:00	保育の心・子どもの遊び	統括保育所長 <small>しもじ みか</small> 下地 水香
		13:00～16:00	子どもの安全と事故 乳幼児救急法	熊野市消防署紀宝分署
	11月18日 (金)	9:00～10:30	子どもの発達と発育～障がいのある子どもの預かり～	通園めだか園長 <small>しもぐち くみか</small> 下口 公未佳
		10:30～12:00	子どもの栄養と食生活～産後の栄養・食育～	町管理栄養士 <small>はた ひろこ</small> 畠 博子
		13:00～14:30	大人がわくわくする生き方 子育て講座 ～笑いあり涙あり～	NPO ほがらか絵本畑理事長 <small>みづら しんや</small> 三浦 伸也
		14:30～16:00	事業を円滑にすすめるために	町ファミリーサポートセンター

※講座は、3日間の受講を原則としますが、この事業ならびに講座に関心があり、一部受講を希望される方の参加も受け付けます。

※申込者多数の場合は、サポート会員希望者を優先させていただきます。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況などにより、日程などが変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

商品券は11月30日までにご利用ください

# 「紀の宝商品券」の有効期限がせまる！



新型コロナウイルス関連経済対策、および子育て世帯の物価高騰対策事業として配布した「紀の宝商品券」の有効期限が、11月30日(水)で終了します。

未使用分の商品券の換金などはできませんので使い忘れないよう、有効期限までにご利用くだ

さい。最新の利用加盟店は、右記QRコードよりご確認ください。

▶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。



利用加盟店

中学校卒業までの児童・生徒を養育している方へ

# 10月支給分から所得上限限度額を新設

児童手当の10月支給分（6～9月分）から児童を養育している方の所得が下記の表2以上の場合、児童手当は支給されません。

- ・所得額が①未満の場合、表1の児童手当を支給
- ・所得額が①以上②未満の場合、特例給付（月額5,000円）を支給
- ・所得額が②以上の場合、児童手当等は支給されません

※児童手当等が支給されなくなったあと、所得が②を下回った場合、改めて認定請求書の提出が必要です。

## 1 支給対象児童および支給額

（児童1人当たりの月額）

対象児童		支給額
3歳未満		15,000円
3歳から	第1・2子	10,000円
小学校修了前まで	第3子以降	15,000円
中学生		10,000円

※「第3子以降」とは、高校卒業まで（18歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の養育している児童のうち、3番目以降をいいます。

## 2 所得制限限度額・所得上限限度額

扶養親族の数	① 所得制限限度額		② 所得上限限度額	
	所得額	収入額の目安	所得額	収入額の目安
0人	622万円	833.3万円	858万円	1,071万円
1人	660万円	875.6万円	896万円	1,124万円
2人	698万円	917.8万円	934万円	1,162万円
3人	736万円	960万円	972万円	1,200万円
4人	774万円	1,002万円	1,010万円	1,238万円
5人	812万円	1,040万円	1,048万円	1,276万円

※扶養親族等の数は、所得税法上の同一生計配偶者および、扶養親族（里親などに委託されている児童や施設に入所している児童を除く）並びに扶養親族等でない児童で前年の12月31日において生計を維持した者の数をいいます。扶養親族等の数に応じて、限度額（所得額ベース）は1人につき38万円を加算した額となります。

※「収入額の目安」は、給与収入のみで計算しています。あくまで目安であり、実際には、給与所得控除や医療費控除、雑損控除等を控除した後の所得額で確認します。

▶詳しくは役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

## 児童の入学や進学のための貸付金

## 母子および父子並びに寡婦福祉資金貸付金

母子および父子並びに寡婦福祉資金貸付金は、母子家庭の母、父子家庭の父、父母のいない児童、またはこれに準ずる児童、および母子福祉団体に貸し付けられる貸付金です。児童の入学や進学のための貸付金としては、次の2種類があります。

貸付金名	主な内容	貸付金の限度額
修学資金	児童を学校に就学させるのに直接必要な授業料や書籍代等にあてるもの	例) 国公立の大学の場合 自宅(月額) 71,000円、自宅外(月額) 108,500円 ※私立大学や高等学校等もそれぞれ限度額が定められています。
就学支度資金	児童を学校へ入学、または修業施設へ入所させるのに直接必要な費用にあてるもの	例) 国公立の大学・短期大学・専修学校(専門課程)の場合 自宅 410,000円、自宅外 420,000円 ※私立大学や高等学校等もそれぞれ限度額が定められています。

※このほかにも、用途に応じてさまざまな貸付金があり、それぞれ申請できる条件や提出書類が異なります。

▶詳しくは役場福祉課(☎33-0339)または、県紀南福祉事務所福祉課(☎0597-85-2150)までお問い合わせください。

「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知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。



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<sup>けい</sup>がん検診を実施

【検診日】11月6日(日)

【検診場所】紀宝町役場(受付: 鵜殿体育館)

◆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
<b>◆ 胃がん</b> * 前夜9時以降は何も食事をしないでください(水、お茶は飲んでもかまいません) * 当日の朝は、水、お茶100mlまで飲用可能	午前8時30分～9時 午前9時～10時	計40人	40歳～69歳…500円 40歳未満…1,400円
<b>◆ 前立腺がん</b> * 採血による検査です	午前8時30分～9時 午前9時～10時	計50人	69歳以下…500円
<b>◆ 大腸がん</b> * 2日分の便を提出してください(容器を送付します) * 便秘薬を使用されても検診は可能です	午前8時30分～10時 午後1時30分～3時	なし	20歳～69歳…200円
<b>◆ 乳がん(マンモグラフィ検査)</b> * マンモグラフィ検査は40歳以上の方が対象です * バスタオルを持参してください	午前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	
<b>◆ 子宮頸がん</b> * 子宮入り口部分にできる「子宮頸がん」を採取器具で細胞をこすり取って調べます	午後1時30分～2時 午後2時～3時	計50人	20歳～69歳…500円 20歳未満…1,000円

- ※ 町が行う各がん検診の受診回数は、1人あたり年1回とさせていただきます(予約が必要です)。
- ※ 胃に病気がある方や、過去に胃の手術を受けた方は、集団検診は控え、医療機関にご相談ください。
- ※ 乳がん・子宮頸がん検診は、指定の医療機関でも受診することができます。ぜひご利用ください。
- ※ ペースメーカー、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

## がん検診無料クーポンをご利用ください!!

令和4年4月1日時点で、20歳の方に子宮頸がん検診、40歳の方に乳がん検診の「がん検診無料クーポン券」を送付しています。この機会にぜひご利用ください。



無料クーポン券

## 11月以降のがん検診の予定

日にち	場所	検診の種類
12月 7日(水)	鮎田構造改善センター	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
2月 8日(水)	大里多目的集会施設	
3月 3日(金)	紀宝町役場	乳がん(マンモグラフィ)、子宮頸がん

▶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。

火事や災害現場で大活躍！

## 消防車はなぜ赤い？

消防車（消防自動車）といえば、赤色の車体がおなじみです。火災や災害現場にさっそうと駆けつけ、活躍する姿はとてもカッコいいですね。



消防車は、「道路運送車両の保安基準」という運輸省令（昭和26年7月28日第67号）で、第49条第2項に「緊急自動車の車体の塗色は、消防自動車にあつては朱色とし、その他の緊急自動車にあつては白色とする」と定められています。実際には赤ではなく、朱色なのです。

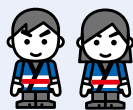
ではなぜ、赤色（朱色）に決まったのかというのはいくつか説があり、明治時代に外国から輸入した蒸気ポンプ自動車（赤であったこと、炎を連想させて火事を思い出し「気を付けよう」と注意を引く色など）といわれています。

消防団所有の消防ポンプ車も同じく赤色をしています。消防署の車両と見た目はほぼ同じですが、側面に団名が入っていることと、

正面にあるエンブレムが消防団は桜、消防署は雪のマークという違いがあります。まちを走る消防車を見かけたら、ぜひじっくり観察してみてください。

ちなみに海外では、黄色や紫色などの消防車もあるそうです。カラフルな消防車は見るだけで楽しそうですね。

### 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.17

尾子 祐介さん

（第3分団大里班・41歳）



操法の大会に出場したことはよい経験となりました

#### ◆お仕事は？

日産プリンスで自動車の整備士をしています。

#### ◆入団のきっかけは？

地元の人に誘われて入団しました。

#### ◆趣味は？

イカ釣りが好きで、会社の上司や地元の友人と休みになればエギングに行っています。どうしても勝ちたいライバルがいます！

#### ◆みなさんに一言

相野谷地区は、出水期には常に水害の心配があります。紀伊半島大水害の際は僕自身も被災する中で、地域のみなさんの誘導や救助などに奔走しました。これらの経験を生かし、地域防災の要となれるように今後ともがんばっていきます。

# 単独浄化槽・くみ取り式便所からの入替に補助金があります

## 配管工事費・撤去費に一部補助をします

町では、年数が経過し老朽化している単独処理浄化槽や、くみ取り式便所から町営浄化槽への設置替えを進めるため、浄化槽までの配管費用や、単独処理浄化槽の撤去のための補助金制度を活用して、より一層の整備促進を図っています。

単独処理浄化槽を設置している世帯の場合、単独処理浄化槽にはトイレからの配管しか繋がっていないことから、新しく合併処理浄化槽を設置する場合、台所やお風呂、洗面台、洗濯機などからの生活雑排水の配管を浄化槽まで接続する配管工事が必要となります。ほかに、設置済みの単独処理浄化槽の撤去費用もかかるなどが、実際の工事を踏みとどまってしまう理

Purified

由の一つとなっています。

推進策の一つとして単独処理浄化槽からの設置替えを行う際には、単独処理浄化槽の撤去工事費に対して9万円を上限に補助を行い、また浄化槽までの配管工事

費に対して6万円を上限に補助を行うことで、町営浄化槽のさらなる設置促進に努めています。

▼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。

何でも聞いてください!



環境衛生課 榊原栄佐

## 町営浄化槽のここがポイント!!

### 補助金を活用して入れ替えを!

配管工事費や単独処理浄化槽の撤去費への補助は、町営浄化槽を設置いただくことが前提となります。

浄化槽の設置入れ替えを検討されている方は、これらの補助金を有効に活用して浄化槽整備にご協力ください。

補助金について詳しくは、環境衛生課までお問い合わせください。

Eco

シリーズ ストップ地球温暖化 その148

## 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 省エネ家電への買い替え

環境省がホームページで提供している「しんきゅうさん」では、現在使用中の家電製品と新しい家電製品の年間消費電力や年間電気代、年間CO<sub>2</sub>を比較することが出来ます。買い替えを検討している家電製品の消費電力などをチェックしてみませんか。

▼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。

### 「しんきゅうさん」

### 新旧家電の電気代を確認

家庭からの二酸化炭素排出量の約半分を占めているのが電気です。最新の家電製品は省エネ化が進んでいるので、旧型の家電製品に比べ電気代が半分になる場合もあります。



「しんきゅうさん」のウェブサイト  
(<https://ondankataisaku.env.go.jp/shinkyusan/>)

地域おこし協力隊  
北出 卓ト

## 地域おこし協力隊活動日誌

### 鳥害対策に関する講習会に参加しました!!

秋になり、温州ミカンの収穫シーズン真っ盛りとなりました。私もおいしいみかんをお届けするために、日々作業をしています。

柑橘を育てる際に、気を付けたい問題の1つと



01



02

01. 講習会の様子。02. 農研機構の吉田志保子講師。

して鳥獣害対策があります。そのうち、鳥害に関する講習に参加したので、今回はその内容よりカラス対策などをご紹介します。

鳥類は学習能力が高く、<sup>かかし</sup>案山子などのおどしを設置したとしても、危険がないことを見抜いてしまうので、1週間程度しか効果がありません。そこで、鳥害対策として効果が高いのは、防鳥網で農地全体を隙間なく覆うことだそうです。カラスの場合は、テグスで農地を囲い、飛行を妨げる方法もあります。

また、カラスの数は、その地域のエサの量により増減するそうです。廃棄した農作物などもエサになるので、簡単に食べられる状態で放置すると、鳥獣のエサ場を作り上げていることになります。

鳥獣から柑橘類を守るために、まず私個人では、廃棄する作物を放置しないことから始めようと思います。個人でできること、地域全体でできること、それぞれの課題を見つけ、鳥獣害に強い地域づくりを目指して活動をしていきます。

## 紀宝警察署 からのお知らせ

### 「民事介入暴力巡回無料法律相談」を開催します

暴力団からの不当な要求や嫌がらせなどにお困りの方に対し、専門的な相談を取り扱うセンター相談員をはじめ、警察官や弁護士が直接みなさんからの相談をお聞きします。

相談は無料で、秘密は厳守します（予約不要）。

- ◆開催日 10月31日（月）午後1時～4時
- ◆開催場所 尾鷲市防災センター2階会議室
- ◆お問い合わせ先  
暴力追放三重県民センター（☎0120-31-8930）

—— 紀宝警察署（☎33-0110） ——

## ごみは資源 のコーナー

### 家庭用粗大ごみ（秋）の戸別訪問収集が始まります

10月中旬から11月にかけて、粗大ごみの戸別収集を行います。地区によって収集日や申込期限が異なりますので、ご利用の際は今月号に折り込まれているチラシ（家庭用粗大ごみ戸別訪問収集について）をご確認ください。

#### お願い♪

粗大ごみを出す際には、「粗大ごみ」と大きく張り紙をし、当日午前8時30分までに、わかりやすい場所に置いてください。

ごみのお兄さん  
カズヤくん

—— 役場環境衛生課（☎33-0338） ——

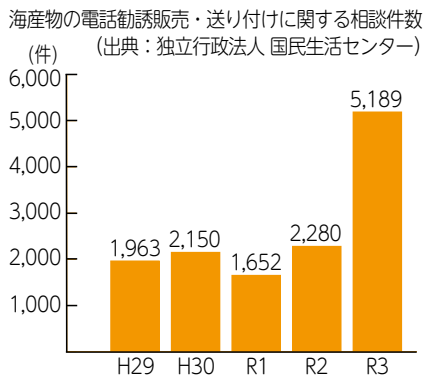
く生活の暮らしを守るためにく  
消費者トラブルに負けないぞ！

今月のテーマ

## 海産物の電話勧誘販売・ 送り付けトラブルにご注意を！

**海** 産物の電話勧誘販売や送り付けのトラブルが急増しています。

電話をかけてくる事業者の中には、「新型コロナウイルスの影響で収入が減っている」「買ってもらわないと困っている」などと消費者の親切心や同情心につけ込んだり、「買ってもらう」といって「買ってもらわないと困る」などと強引に勧誘される場合もあります。



また、電話の際に購入を断つたにも関わらず、後日商品が届くなど、送り付けの事例もみられます。

海産物を購入するように迫られても、必要以上に情に訴えてくる、話の内容に覚えがない、勧誘が強引など、少しでもおかしいと感じたら、相手と話し込まずに、きっぱりと断りましょう。

### クーリングオフができます

事業者からの電話勧誘を受けて契約をした場合は、特定商取引法に定める「電話勧誘販売」に該当します。電話で購入を承諾してしまっても、書面を受け取った日から8日以内であれば、クーリング・オフを行うことができます。

### 一方的に商品が届いても受け取らない

一方的に商品を送り付けられた場合は、事業者の情報をメモしたうえで、受け取りを拒否し、代金を支払わないようにしましょう。

一方的に送り付けられた商品については代金を支払う必要はありません。万が一、代金を支払ってしまった場合でも、事業者に身に覚えのない商品であることを伝え、返金の依頼をしましょう。

不安に思ったり、トラブルにあった場合は、一人で悩まず相談しましょう。

詳しくは、役場産業振興課(☎33-0333)までお問い合わせください。

## Quiz

## 広報クイズ

### 【問題】

- ① 紀の宝商品券の有効期限は〇〇月 30 日まで
- ② 新しい〇〇保育所の整備が進んでいます
- ③ 今月のおすすめ図書 “子どもと本と〇〇について”
- ④ 女性に増えている〇〇がん
- ⑤ 心温まる「〇〇の作品展」を開催



温州みかん

10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) に、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。正解者の中から、抽選で5名の方に、上記賞品をお贈りします。



koho@town.kiho.lg.jp

### ◆締め切り

10月7日(金)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

### ■9月号の正解

- ① 200
- ② 台風
- ③ 予防
- ④ ほづき
- ⑤ 文化

### ■9月号当選者

(応募総数59通・正解者59人)  
賞品は「飛雪米(3キロ)×2

- ・尾仲 昭人さん(鮎田)
  - ・的場 ミナ子さん(成川)
  - ・須川 菊子さん(井田)
  - ・塚田 牧子さん(高岡)
  - ・瀧谷 ケイ子さん(鶴殿)
- ▼詳しくは、役場企画調整課  
広報係(☎33-0334)まで。



## 図書館だより

今月のおすすめ図書 テーマ“子どもと本と平和について”



## この本をかくして

マーガレット・ワイルド/文 アーサー・ピナード/訳  
フレヤ・ブラックウッド/絵 岩崎書店

図書館が爆撃にあい、本はみんな木っ端みじんに。唯一残った本は、ピーターのお父さんが図書館から借りていた一冊だけで…。



## 子どもの本で平和をつくる

キャシー・スティンソン/文 さくまゆみこ/訳  
マリー・ラフランス/絵 小学館

「すぐれた子どもの本は世界の子どもたちがお互いを理解しあい、つながりを感じるのに役立つ」というイェラ・レップマンの物語。



## おとうさんのちず

ユリ・シュルヴィッツ/作  
さくまゆみこ/訳 あすなろ書房

戦争で故郷を追われ食料も乏しいなか、お父さんは…。著名な絵本作家が描く、想像力のすばらしさが伝わる感動の自伝絵本。



## えほんのせかいこどものせかい

松岡享子/著 (文春文庫)  
文藝春秋

子どもにとって絵本とは何か、読み聞かせにどんな意味があるのかなど、とてもわかりやすく解説する。おすすめ絵本リスト付き。

今月のおはなし会  
10月22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

◆読書週間行事のお知らせ  
10月27日(木)～11月9日(水)は、第76回「読書週間」です。今年の標語は「この一冊に、ありがとう」です。

期間中、図書館では、おすすめの絵本や児童書などの展示、貸し出しを行っていますので、ぜひご利用ください。

また今回は、相野谷中学校2年生が職場体験のときに作ってくれた「四字熟語クイズ」もあります。チャレンジしてみてください。

詳しくは、町立図書館までお問い合わせください。

## 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①：10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	5日	阪松原生活改善センター	9:00～10:15
	12日	永田青年クラブ	10:30～11:45
	19日	井田公民館	13:30～14:45
	26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
	6日	下地生活改善センター	10:30～11:45
	13日	茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
	20日 27日	下り場集落センター	15:00～16:15
金曜日	7日	高岡防災センター	9:00～10:15
	14日	鮎田構造改善センター	10:30～11:45
	21日	紀宝町役場(移動図書館のみ)	14:00～16:00
	28日		

▶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200

今日のテーマ

年に1度の健診で早期発見を

# 女性に増えている大腸がん

2 020年の部位別がん死亡数を死因順位別に見ると、トップは女性が大腸がん、男性が肺がんです。大腸がんが多いのは、食生活の欧米化に加え、高齢化も影響

していると考えられています。大腸がんは早い段階で治療をすれば、90%以上の確率で治る病気と言われています。

大腸がんの典型的な症状は血便です。痔による出血は真っ赤な血が混じる場合が多く、大腸がんでは黒っぽく見える、便が細切れになる、便の表面にゼリー状の粘液が付く、便秘と下痢を繰り返す、残便感、下血といった症状が見られることがあります。

また、便が大腸を通る際、がんそのものや狭くなった腸管が圧迫され、腰からお尻にかけて痛みが出る場合もあります。

## 部位別がん死亡数（上位3項目）

	男性	女性
肺がん	53,247人	大腸がん 24,070人
胃がん	27,771人	肺がん 22,338人
大腸がん	27,718人	膵臓がん 18,797人

出典：厚生労働省「2020年人口動態統計（確定数）」

※その他のがんは除く

### 大腸がんを早期発見するには

大腸がんを早期発見するには、便秘の変化などの初



今日は中口紀子保健師



期症状に気付くことや、大腸がん検診や検査を受けることが大切です。

大腸がんの予防法について、運動がリスクを減らすことは実証されています。肥満は大腸がんの要因の一つで、体重コントロールも重要です。加工肉や赤身の食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎに注意し、喫煙も控えるようにしましょう。

40歳以上になったら特に症状がなくても、年1回は大腸がん検診を受けることをおすすめします。

町では12ページのとおりに定期的ながん健診を実施していますので、ぜひご利用ください。

▼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。

### 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		
5・12・26日	まなびの郷	(午前9時15分～10時15分)
7・14・28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		
5・12・26日	まなびの郷	(午前10時30分～11時30分)
7・14・21日	神内福祉センター	(午前9時15分～10時15分) (午前10時30分～11時30分)
◆ スポーツボイス(しっかりコース)		
4・18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)
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)		
11・25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		
5・12・19・26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		
6日	鶴殿地域交流センター	(午前9時30分～10時30分) (午前10時30分～11時30分)
13日	中村多目的集会施設	
19日	下地生活改善センター	
20日	平尾井生産活動センター	(午前10時～11時)
27日	井田公民館	
◆ スマイルヨガ		
3・17・24・31日	まなびの郷	
6・13・20・27日	はぐくみの森	(午前10時45分～11時45分)
4・11・18・25日	鶴殿福祉センター	

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

料理作成：きほう食の会

Cooking

楽しく、おいしい  
簡単料理♪ その180



管理栄養士  
富博子

今日のお料理

ひと工夫で減塩に♪

## 野菜の肉巻き揚げ



今回は、野菜の肉巻き揚げのご紹介です。

肉巻きに香味野菜のセロリを使い、衣をつけて揚げること、香りと香ばしさがプラスされて少量の味付けでもおいしく感じられます。セロリがない場合は、長ねぎや青じそを巻いたり、下味にカレー粉を足してもおいしいです。

また、油の量が気になる方は、衣の水分量を調節し、薄くつけるとよいでしょう。

### 【作り方】

- ① 豚肉をAに漬けて、20分くらい置く。
- ② 人参、セロリは千切りにする。さやいんげんは筋を取り、ゆでて斜めに細く切る。
- ③ ①を広げ、②を手前においてきっちりと巻き、片栗粉を少量つけて止める。
- ④ Bで衣を作る。溶き卵に水を入れて混ぜ、小麦粉を入れてさっくり混ぜる。
- ⑤ 揚げ油を170℃に熱し、③に④をつけて入れ、時々返しながらかラッと揚げる。

### 【材料（2人分）】

豚肉	… 140g	片栗粉	… 少々
A しょうゆ	… 小さじ2	溶き卵	… 10g
みりん	… 小さじ2	B 水	… 34ml
人参	… 20g	小麦粉	… 大さじ2.5
セロリ	… 20g	揚げ油	… 適宜
さやいんげん	… 20g	くし切りレモン	… 2切れ

One Point Advice

レモン汁でさっぱりと食べるのがおすすめ♪

エネルギー（1人あたり）：約327kcal  
塩分：約1.0g

Cooking

### Calendar

Health October Calendar

## 10月の健康カレンダー

#### 10月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
2日	すずきこどもクリニック	小児科
	紀南医師会 応急診療所	内科
9日	ましようクリニック	内科
	小山医院	内科
10日	西久保内科クリニック	内科
16日	みね内科クリニック	内科
	紀南医師会 応急診療所	内科
23日	新谷クリニック	外科
	紀南医師会 応急診療所	内科
30日	真砂小児科	小児科
	紀南医師会 応急診療所	外内科

※ 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 鷺殿福祉センター）

日	内容と開催時間
3日	4か月児健診
	10か月児健診
12日	7・8か月離乳食教室（午後9時30分～11時）
13日	1歳2か月児歯科健診
	1歳8か月児健診
17日	3歳児健診（午後1時～）
20日	2歳児歯科健診（午後1時～）

#### 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
7日	育児相談（午後2時～3時）
21日	育児相談（午前10時～11時）
26日	子育てほっとサロン（午前10時～11時30分）

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。



町内の小中学生 14 人が子ども議会に登壇

## 子ども議員が町の未来を問う !!

町教育委員会は8月24日、子ども議会を開催し、町内の小学生10人、中学生4人の合わせて14人が登壇しました。新型コロナウイルス感染症の影響により、町議会議場での開催は、3年ぶりとなりました。

子ども議会は、役場や議会の仕事について学習し、暮らしの中でどのような働きをしているかを理解するとともに、質問や提案を行うことで子どもの主体性を育むことを目的に行っています。

子ども議員からは、「公園について」、「避難所について」など、幅広い分野について意見や提案が投げ掛けられ、町長や担当課長らが丁寧に答弁していました。

Town topics

8 / 24

01. 子ども議員として質問する上地創太さん（成川小6年）。  
 02. 同じく質問する札辻三珠さん（相野谷小6年）。03. 子ども議会に参加したみなさん。



十五夜を前に「たばらして」

## 鶺鴒 殿保育所でお月見のつどい

鶺鴒殿保育所では9月9日、十五夜を前にお月見のつどいを行いました。ホールには、ススキや栗などのお供え物と、児童たちが作ったお団子を飾りました。

お月見の由来などを学び、職員によるお月見にちなんだパネルシアターを見ながら、童謡「月」や「しょうじょう寺の狸ばやし」を歌ったり、ダンスを踊ったりして楽しんだ後、たばらしてゲームをしていました。たばらしてゲームでは、元気よく「たばらして」と言った後、うれしそうに好きなおかしをひとつ選び、持ち帰っていました。



01. おかしを選ぶ児童たち。  
 02. 児童たちが小麦粘土でつくったお団子。03. 元気よくダンス。04. パネルシアター。

Town topics

9 / 9

歯を磨いて、健康な歯を守ろう

## うどの幼稚園で歯磨き指導を実施

うどの幼稚園は9月6日、4歳児を対象に歯磨き指導を行いました。

これは歯磨き習慣の定着とフッ化物洗口を導入する事前準備として水うがいの練習をすることを目的に行われたものです。

園児たちは「好き嫌いをせず、よくかんで食べましょう」「甘いおかしやジュースをだらだら食べないこと、飲まないこと」「前歯も奥歯もしっかり磨きましょう」という3つのルールを確認し、実際に自分の歯を鏡で見ながら、丁寧に歯を磨いていました。その後の水うがいの練習では、「むずかしい」と言いながらも上手にうがいを行っていました。



歯を鏡で見ながら丁寧に歯磨き

Town topics

9 / 6



作品を見てまわる来場者

Town topics

8 / 30~31

成果を展示することで、生きがいに

## 心温まる「趣味の作品展」を開催

町老人クラブ連合会は8月30日～31日の2日間、まなびの郷で、趣味の作品展を開催しました。

これは日常の趣味の成果を展示することで、会員の文化活動の活性化を図るとともに、会員相互のふれあいや生きがいを推進することを目的とし、毎年行っていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、今回は3年ぶりの開催となりました。

今年は、町内12地区から約60点、約80人の作品が並べられていました。人形やパッチワーク、書、竹細工、尺八などの作品が並び、来場者たちは1点1点じっくりと作品を見てまわっていました。

敬老の日を前に高齢者訪問

## 大門さんの100歳の長寿を祝う

西田町長は8月19日、今年めでたく100歳を迎えた成川のおおかどはしむ大門肇さん宅を訪問し、記念品と祝い金を贈呈しました。

大門さんは大正11年8月10日に成川で10人兄弟の末っ子として生まれ、尋常小学校を卒業後、大阪へ出て鉄工所に勤務。第二次世界大戦での3年半の兵役を経て終戦後、中国で馬の世話などをした後、紀宝町に戻り結婚し、農業を営みながら3人の子どもに恵まれました。現在は近くに住む次女やヘルパーさんが訪問し、自宅で生活しています。

大門さんに元気の秘訣を聞くと「特別なことはしていない。ずっと農業をしていて、気がついたら100歳になっていた」と話していました。

町では、年内に81歳以上となる人を高齢者祝い金の対象としており、今年は1,289人が対象でした。



大門さん(右)に記念品を贈呈

Town topics

8 / 19

## 26年の集大成

### 上地 悠太さん（鶏殿）

3歳のとき長瀬剛主演のドラマを見て、こんな人になりたいと言ったことから始まった私の空手人生。

本格的にやり始めたのは小学3年生のころ、黒帯を取るという目標をきっかけに急成長し翌年には全国で5位入賞。高校の時には形（かたち）の部でインターハイに出場し、成人してからも一般で軽量級組手の

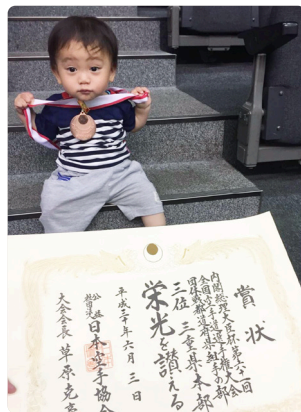
部で国体に出場しました。

全国大会団体戦都道府県対抗の部で優勝することを目標に、2018年には3位に入賞。その翌年も順当に勝ち上がったものの、またもや準決勝で敗退し3位決定戦へ。先鋒は国体重量級で準優勝した経験を持つ後輩。中堅は我が妹、そして大将が私。

#### PROFILE

#### うえじ ゆうた さん

今は空手の指導者として活動されている上地さん。「空手に興味のある方はご連絡ください」と話していました。



3位の賞状とメダルを持つ長男

試合が始まった。私達の作戦として先鋒、中堅で勝つのが狙い。

先鋒戦ではお互いに手が出ず、引き分けて帰ってきた。妹も作戦を理解し、自分が勝つんだと一段と気合いも入れて試合に臨むが、相手も個人戦でベスト8常連の選手。最後に攻撃を仕掛けるも引き分けて帰ってきた。そして私が勝つしかなかった。

ただ不思議と冷静に試合に入れた。前の試合で肩を脱臼していたので左手をほぼ使えず序盤防戦一方の中、私の右のカウンターが入り、技ありで得点が入った。このままいけば勝ちだが、相手も全力で攻撃を仕掛けてくる。そして終盤に入り、いつ得点を取られるかわからない状況で、それまで使ったことなかった左手で攻撃を仕掛けた。見事技ありを取り、合わせて一本勝利となった。もちろん左肩はその一撃で脱臼。けどそれよりみんな3位の喜びを噛み締め

た。これが私の全盛期です。

空手を始めて26年が経ち、持病の肩の脱臼癖などで私生活に支障をきたし始めたため最後に試合に出て現役を引退することを決意しました。

そして最後の県大会に出場し、全国大会の出場権を得たものの、足の骨を折ってしまい、組手の団体は断念するしかなかった。出場した全国大会の形の部では、3回戦で敗退。私の26年の集大成、骨折し思うようにはならなかったが、楽しかった。

でも、やっぱりまだまだ試合に出たいのが本音。引退する勇気もいるんだなと感じました。夢を次の世代に託そう。そしてそれを目指す子どもたちもしっかりとした指導をすることが次の目標です。

11月号は鶏殿の山城礼奈さんです。上地さんからは、「まなとどのキャッチボール楽しみにしてます」





すがわ ひな  
**須川 陽菜** ちゃん (鶺鴒)

令和元年10月17日生まれ  
健太郎さん & 有美子さんの長女

いつも元気いっぱい、パワー全開で走り回っている、  
やんちゃガールの陽菜です！最近、おしゃべりも上  
手になって、おうたを歌ったり、楽しいお話もたくさ  
んしてくれて、とってもうれしいよ！これからもうこ  
やかに育って行ってね♡…お母さんから



ゆど いちは  
**湯戸 一葉** ちゃん (鶺鴒)

令和元年10月4日生まれ  
倫弥さん & 恵美さんの長男

湯戸家のいっちゃんです！今はまっているのはか  
えるの合唱の歌を歌うことです。「かえるのうた  
がきこえてくるよ、クワクワ♪」と手をたたいて、ノリノリです。元気で誰からも愛される人に  
育ってね♡…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12月・令和2年1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10月31日(月)まで。

KIHO YOUNG  
No.200  
**若い衆登場**



夢は塾とカフェを経営するじゅ!!

野地本 のじもと  
**健太** けんた さん (鶺鴒・27歳)

◆お仕事は？

子どもと関わる仕事をしてい  
ます。子どもの成長を日々間近  
で感じる事ができるのでやり  
がいを感じながら、楽しく働い  
ています。

◆熱中していることは？

4か月前からはじめたバスケで  
す。昔からサッカーをしていたの  
で体力には自信がありますが、バ  
スケはむずかしいですね。

◆好きなタイプは？

多くを求めませんが、100%  
の笑顔を見せてくれる人がタイプ  
です。

◆旅行に行くとしたら？

コロナ禍が落ち着いたら、九  
州に行って屋台を巡り、一晩中  
おいしいものを食べ歩きたいで  
すね。

◆夢は？

退職したら、「のじ塾」と「の  
じカフェ」を開くことが夢です。

◆町にひとごと

今年から紀宝町に戻ってきたの  
ですが、のんびり暮らせるところ  
がいいと感じます。今の子ども  
たちが大人になっても、また紀  
宝町に住みたいと思えるような  
町になってほしいです。



# 10月

## 町の人口 - population -

令和4年8月末現在 (前月比)	
人口	10,444 (-16)
男	4,905 (-6)
女	5,539 (-10)
世帯	5,212 (-1)
	(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
鶴殿福祉センター	(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！



提供：キャニオンズ

キャニオンズ浅里コースのラストは高さ約30mの飛雪の滝をロープを使って降りていきます。滝のしぶきを全身に受けながらの降下は、ほかでは感じられないスリル感と爽快感を感じられるそうです。

## 10月17日から23日まで は行政相談週間です

「行政相談」とは、国やN T Tなどの特殊法人などの仕事について、みなさんから苦情や意見、要望をお聞きし、その解決の促進を図る制度です。

総務省では、この行政相談制度をみなさんによく知ってもらうため、10月17日(月)から23日(日)までの1週間を「行政相談週間」として、全国的にいろいろな行事を行っています。

紀宝町の行政相談委員は、久原章作さん(成川)と龍神弘重さん(鶴殿)です。  
わからないこと、困りごとなどがある方は、お気軽にご

## 放課後児童 クラブ「きほっこ」 の利用児童募集

相談ください。  
▼詳しくは、三重行政監視行政相談センター(☎059-227-1100)までお問い合わせください。

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。

保護者が労働などにより屋間家庭にいない小学生を対象に、クラブの利用募集を行います(定員70名)。申し込み期間は10月3日(月)から10月31日(月)までです。  
申込書類は、役場福祉課、町社会福祉協議会に備え付けています。

## まどぐち国民年金

※応募状況により、面談を実施する場合があります。  
また、抽選により決定する場合があります。  
※年度途中から利用を希望する場合は、役場福祉課、または町社会福祉協議会までお問い合わせください。  
▼詳しくは、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。

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少している方へ

令和3年1月以降に収入

が減少した場合、引き続き令和4年度(令和4年7月から令和5年6月まで)も国民年金保険料の臨時特例免除を希望される方は、再度申請が必要です。忘れずに申請をお願いします。  
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/>)に掲載しています。  
▼詳しくは、尾鷲年金事務所(☎0597-22-2340)、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。  
10月の尾鷲年金事務所職員による「年金相談」は、



日本年金機構 HP

AM8:30 ~ 11:00  
モーニング500円が  
**半額**  
有効期間  
2022年  
10/31(月)  
※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。

ウミガメ公園  
エサやり体験  
**無料券**  
有効期間  
2022年  
10/31(月)  
※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



10月19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。

### 福祉・介護・保育のしごとフェア

和歌山県田辺市社会福祉協議会 紀南福祉人材バンクでは、福祉施設などの職場へ就労を希望する方や福祉職場に関心のある方を対象に、求人事業所の人事担当と直接、面談ができる機会を提供し、福祉サービスを支える人材の確保や、求人や資格の取得方法などの情報を提供のため、相談コーナーを設置し、就職活動を支援することを目的とし、「福祉・介護・保育のしごとフェア」を開催します。

【対象】 福祉職場への就労希望者、福祉の仕事に関心のある方

【日時】 10月30日(日)

午後1時～3時

(受付：午後0時30分)

【会場】 新宮市福祉センター

▼詳しくは、田辺市社会福祉協議会 紀南福祉人材バンク (☎0739-26-4918) までお問い合わせください。

### 三重県最低賃金が時間額933円に改定

三重県最低賃金は、令和4年10月1日から、31円引き上げられて「時間額933円」になりました。

この最低賃金は、年齢・雇用形態(パート・アルバイトなど)を問わず、三重県内で働く全ての労働者に適用されます。

なお、特定の産業に該当する事業場で働く労働者には、特定(産業別)最低賃金が適用されます。

また、中小企業への支援のための業務改善助成金制度などの支援策がありますので、ぜひご利用ください。

▼詳しくは、三重労働局賃金室 (☎059-226-2108) までお問い合わせください。

### 今月(10月)の「紀の宝みなと市」

【日時】 10月8日(土)

午前9時から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。

### 介護職員初任者研修の受講生募集

福祉・介護職場の人材不足を改善するため、働いていない方を対象に介護職員初任者研修の通信講座の受講生を募集します。

【対象】

・三重県に住民登録をしており、働いていないおおよね70歳未満の方

・研修終了後、福祉・介護の職場に就職していただける方

【募集期限】 10月24日(月)必着

【研修期間】 11月17日(木)～令和5年3月8日(水)

【受講料】 無料(テキスト代5,500円は自己負担)

【受講方法】 配布するテキストなどの資料により学習し、解答用紙に記入のうえ、指定する各期日までに課題を提出していただきます。実技科目はスクーリングで学習します。

【スクーリング会場】

県社会福祉会館

▼詳しくは、県社会福祉協議会 県福祉人材センター 介護員養成研修担当 (☎059-227-5160) までお問い合わせください。

### 「福祉の就職フェア」を開催

福祉・保育などの仕事をお探しの方を対象に、就職相談会を開催します。福祉のなんでも相談会を実施予定です。

【対象】 福祉・保育などの職場に就職希望、または関心のある一般・学生

【日時】 10月30日(日)

第一部：午前10時30分～

第二部：午後2時～

【会場】 イオンモール津南

▼詳しくは、県社会福祉協議会 県福祉人材センター (☎059-227-5160) までお問い合わせください。

### 「無料法律相談」を開催

【日時】 10月27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】 10月19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。

有料広告

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

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

## 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。

### ◆インボイス制度説明会

#### 〈熊野会場〉

【日時】 10月17日(月)

午後1時～2時30分

【場所】 県熊野庁舎 5階

【定員】 30名(要予約)

#### 〈尾鷲会場〉

【日時】 10月18日(火)

午後1時～2時30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(☎0597-22-2222)までお問い合わせください。

## 「福祉の職場ばーちやる見学」を開催

例年バスツアーで開催している「福祉の職場見学」を新型コロナウイルス感染症防止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で公開します！

※視聴には事前申し込みが必要ですが

### ◆動画公開日程

#### 【児童分野】

10月17日(月)～10月23日(日)

#### 【高齢者分野】

10月31日(月)～11月6日(日)

#### 【障がい者分野】

11月14日(月)～11月20日(日)

▼詳しくは、県社会福祉協議会 県福祉人材センター(☎059-227-5160)までお問い合わせください。

## 介護認定調査員(会計年度任用職員)の募集

紀南介護保険広域連合では、介護認定調査員(会計年度任用職員)を募集しています。

介護認定調査員とは、介護保険の要介護認定申請者の自宅や施設などを訪問し、聞き取りによる全国統一の介護認定調査を行う仕事です。

### 【応募資格】

介護支援専門員、保健師、看護師、准看護師、社会福祉士、介護福祉士、社会福祉主事、介護職員初任者研修修了者(旧ホームヘルパー2級以上)の免許・資格のうちいずれかを有する人

### 取り方

【対象】 保育士資格を持ち、保育士として職場復帰したい、就労したいとお考えの潜在保育士

【配信期間】 10月3日(月)～令和5年2月28日(火)

【受講料】 無料(インターネット通信料は、受講者負担)

【申込期限】 令和5年2月16日(木)午後4時まで

【申込方法】 QRコードの申込フォームからお申し込みいただくか、左記までご連絡ください。

## 潜在保育士就労・職場復帰研修を開催

保育士資格をお持ちで、現在、保育士として働いていない、保育士として働きたいと考えている方を対象に、5つの講座を開催します。

各講座、2時間程度の動画配信によるWEB研修です。

1講座でも、全講座でも、受講したい講座にお申し込みいただけます。

※配信期間内であれば、何度でも視聴できます。

### 【講座】

- ① 保育制度の動向、いま保育の現場で求められるもの
- ② 子どもの発達と保育、子どもの発達に寄り添う支援
- ③ よりよい保育のために、子どもと心を通わすコミュニケーション
- ④ 子どものあそび、学びは、はぐくむ保育
- ⑤ 保育の質を高める記録の

## あなたと家族をつなぐ相続登記

▼詳しくは、県社会福祉協議会 県保育士・保育所支援センター(☎059-227-5160)までお問い合わせください。



申込フォーム

これまで任意であった相続登記の申請が義務化されます。

令和6年4月1日から、相続(遺言も含む)によって不動産を取得した相続人は、その所有権の取得を知った日か

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。

ら3年以内に相続登記の申請が必要になりました。

また、遺産分割の話し合いがまとまり、不動産を取得した相続人は、遺産分割が成立した日から3年以内に、その内容をふまえた相続登記の申請を行わなければなりません。

正当な理由がないのにこれらの義務を果たさないと、10万円以下の過料の対象となりますので、相続登記・遺産分割登記を進めましょう。

▼詳しくは、津地方法務局熊野支店（☎0597-85-2310）までお問い合わせください。

## 10月は「行政書士 広報月間」です

日本行政書士会連合会では、毎年10月1日から31日を「行政書士制度広報月間」と定め、行政書士制度の普及浸透を目的として全国一斉に広報活動を行います。その一環として、全国一斉電話無料相談会を開催しますので、ご利用ください。

遺言・相続、建設・産廃、農地・開発、各種営業許可申請など、なんでもご相談ください。

【日時】10月3日(月)

午前10時～午後4時

【相談先】059-226-3137

▼詳しくは、県行政書士会事務局（☎059-226-3137）までお問い合わせください。

## 東紀州の四季を 味わう料理教室

県立熊野古道センターでは、東紀州の特産品や食材の魅力を知っていただくために、料理教室を開催します。今回は秋の味覚であるキノコとマコモダケを使用したレシピを学びます。

【料理】キノコ&菰野町のマコモダケ

【日時】10月23日(日)  
午後1時～3時

【場所】県立熊野古道センター 体験学習室

【参加料】2,000円

【講師】西岡宏起氏（相可高校食物調理科教諭）、相可高校調理クラブのみなさん

【定員】20名（要予約・応募多数の場合抽選）

【申込期限】10月16日(日)午後5時まで

▼詳しくは、県熊野古道センター（☎0597-25-2666）までお問い合わせください。

## アイヌの方々からの 相談をお受けします

公益財団法人人権教育啓発推進センターでは、アイヌの方々の悩みをお受けするフリーダイヤルを開設しています。いやがらせ、差別、プライバシー侵害などのご相談もお受けしますので、お気軽にご相談ください。相談は無料で、匿名でも構いません。

【相談先】0120-771-208（フリーダイヤル）

【受付】月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）

【時間】午前9時～午後5時

▼詳しくは、公益財団法人人権教育啓発推進センター（☎03-5777-1802）までお問い合わせください。

## 「こころの健康相談」を 開催します

県熊野保健所では、こころに悩みを持つ人と、こころの病気が疑われるが本人に自覚がないため対応に苦慮している家族などを支援する目的で、精神科医師による「こころの健康相談」を次のとおり開催します。

【日時】10月19日(水)

午後1時30分～4時30分

【場所】御浜町役場

【対象者】こころに悩みを持つ方とその家族など

【申込方法】10月5日(水)までに左記の連絡先までお申し込みください

※熊野病院の野寄晃氏が相談に対応します。

▼詳しくは、県熊野保健所健康増進課（☎0597-89-6115）までお問い合わせください。

## 佐藤春夫生誕 130周年記念

県立熊野古道センターでは、佐藤春夫生誕130周年を記念して、新宮市佐藤春夫記念館のご協力で、記念館所蔵の草稿や愛用の品々などを展示しています。東紀州にかかわる著作についてもご紹介していますので、ぜひお立ち寄りください。

【期間】10月23日(日)まで（会期中無休、午前9時～午後5時）

【場所】県立熊野古道センター 企画展示室

【入場料】無料

▼詳しくは、県熊野古道センター（☎0597-25-2666）までお問い合わせください。

式場使用料無料 低予算で安心

家族想

# おくり花

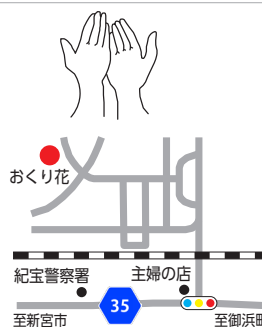
清水生花店

南牟婁郡紀宝町鶴殿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



有料広告

## ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

## ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

## 9月21日(水)2種類同時発売!

発売期間 9/21(水)~10/21(金)

公益財団法人三重県市町村振興協会



クーちゃん



今年1月号の表紙

笑顔の

笑顔の写メール大募集!

# あなたの撮った 写メ が 広報きほうの表紙になります!



広報きほうでは、毎年ご好評いただいている「笑顔の写メール大募集」を今年も行い、新年を飾る令和5年1月号の表紙を、みなさんの「笑顔」の写真でいっぱい埋め尽くしたいと思います。

みなさんお持ちのスマホ・携帯電話のカメラ機能を使って、笑顔の写メを [koho@town.kiho.lg.jp](mailto:koho@town.kiho.lg.jp) までご応募ください。ご投稿いただいた写メは、できる限り全員、広報きほう（1月号）に掲載いたします。入賞された方には素敵なプレゼントもありますので、たくさんのご応募お待ちしております。

作品例



## 募集要項

- **応募期間**  
11月11日（金）まで
- **応募条件**  
被写体の方が、紀宝町内に在住の方
- **応募作品（テーマ）**  
**笑顔**
- **ファイルサイズ**  
特に制限はありませんが、メール添付で送れるサイズ以内（5MB程度）で。
- **応募方法**  
撮影した写真と、投稿者の氏名、住所、電話番号、被写体の氏名と町や「広報きほう」についてのひと言を書いて、次の指定するメールアドレス宛に送っていただくか右のQRコードから投稿してください。  
[koho@town.kiho.lg.jp](mailto:koho@town.kiho.lg.jp)
- **入賞作品**  
ご応募いただいた中から、特に素敵な笑顔の写真に関しては、特選・入選を選考し、投稿者に紀宝町の特産品をプレゼントします。  
◆特選：3名（特産品5千円分）  
◆入選：10名（特産品1千円分）
- **審査**  
役場企画調整課の厳正なる審査のうえ、入賞作品を選考します。発表は、広報きほう1月号にて行います。
- **注意点**
  - ① 被写体の方のご了承を得たうえで、ご応募ください。
  - ② 写真は、縦で撮ってください。
  - ③ 1枚につき、被写体は1人をお願いします。
  - ④ 作品例のように、アップで撮影してください。
  - ⑤ 画像加工（特殊効果や文字の挿入）した作品は掲載できませんのでご注意ください。
- ⑥ お一人様何点でもご応募できますが、掲載については、被写体1人につき1点限りとさせていただきます。
- ⑦ 掲載に不適切であると思われる写真に関しては、掲載しない場合がありますのでご了承ください。
- ⑧ 投稿者が大多数の場合、表紙ではなく、他のページになる可能性があります。ご了承ください。
- ⑨ スマホ・携帯電話をお持ちでない方は、作品例のように写真を撮り、そのプリントもしくはデータを役場までご持参ください。

▶詳しくは、役場企画調整課広報係（☎33-0334）までお問い合わせください。



## つむぎや

### 「じんぎゅうさん」を試してみました



広報担当 藤崎しほ

みなさんは家電をいつ買い替えていますか？  
僕は基本的に動けばいいかなという考えで、あまり買い替えをしておらず、冷蔵庫も一人暮らしをはじめたときに割と大きな容量のものを購入し、それから10数年、同じものを使っています。

今回の家庭でできる温暖化対策で紹介している「じんぎゅうさん」を試しに今のものと比較すると、なんと年間電気代が7,000円以上お得になるそうです！  
いままでも気にしていませんでしたが、もったいないと思って使い続けているのも、もったいないんだなと知りました。せっかくの機会なので、家族に買い替えの提案をするタイミングを伺いつつ、チラシやお店で情報収集していきたいと思っています。

（お買い物は計画的に 愛野裕基）

### アウトドアの秋!?

だんだんと過ごしやすい気候になり、秋の訪れを感じています。  
夏がはじまる前には、夏らしいことをいくつかできるかなと言っていたのですが、これといつてなにもできずに終わってしまいました。そんな私のようになにかしたかったのにくと残念がっている方、まだ遅くはありません!!



広報担当 大森です。

今回特集でご紹介した施設では、これからの季節もアウトドアを楽しむことができます。思い出づくりとしても、家族やお友だちを誘って、ぜひ体験してみてくださいいかがでしょうか。

私も自然の中でアウトドアに挑戦したいと考えており、キャンプ用品などの必要な道具をネットで見たりして、気持ちを高めているところです（笑）

（なんでも形から入るタイプ 大森菜央）