

Kiho

広報きほう

Public Relations/ Kiho 2023 vol.215

12月号

こちら本部。
聞こえますか。どうぞ。

こちら本部。
聞こえますか。
どうぞ。

青空の下に笑顔の花が満開

「紀宝みなとフェスティバル」

第17回紀宝みなとフェスティバルが10月22日、鵜殿港で開催され、約15,000人の来場者でにぎわいました。

同イベントは「見る・食べる・遊ぶ・買う」をテーマに開催しており、特設ステージでは、地元団体が和太鼓演奏やソーラン踊りなどを披露し、姉妹町提携を結ぶ石川県中能登町からは「喜美代会」「千佐穂会」のみなさんによる踊りや、シンガーソングライター今町衣里さんによる歌が披露されました。

また、子どもに大人気の「すみっこぐらし」のバラエティショーや、ANZEN漫才とテツ and トモによるお笑いステージ、ミラクルひかるによるものまねステージが、イベントを盛り上げました。

会場では、黒潮体験や警察や消防、自衛隊などの制服の試着体験、木工教室があったほか、啓発コーナーを巡るスタンプラリーも行われました。

また、地元農産物や特産品の販売はもちろん、中能登町の特産品販売コーナーや、地域間連携を図っている青森県藤崎町の産地直送りんごの販売などが行われました。

会場は、イベントを楽しむたくさんの人の笑顔であふれていました。

01. カウイ オナラニ オハナ。02・16・22. 警察官・消防士・自衛隊員に変身。03. 今町衣里さん。04・20・21. 会場の様子。05. 紀州舞踊隊。06・17. 黒潮体験。07. 創作太鼓 紀宝楽。08. 中能登町文化協会による踊り（千佐穂会）。09. 紀宝スポーツクラブ 新体操。10. ミラクルひかる。11・18. ANZEN 漫才。12. 青森県藤崎町の産地直送りんご。13. 防災ブースで災害時の資料を見る親子。14. 紀州舞踊隊と一緒に踊る鵜殿小学校6年生。15. F.S.P.A. 19. テツ and トモ。23. 紀宝ふるさと音頭保存会。24. ステージ前の来場者の様子。25. みかん詰め放題。26. パラエティーショー「すみっこぐらし音頭」。27. 消防車に乗ってハイチーズ。28. 紀宝スポーツクラブ ストリートダンス。29. 射的に挑戦。30. 熊野水軍子供太鼓。



ガラポン抽選会などを実施

紀の宝みなと市「11周年記念市」を開催

町商業活性化委員会では、12月に紀の宝みなと市「11周年記念市」を開催します。

新鮮な海産物や農産物の販売などのほか、ガラポン抽選会やみかんの詰め放題、カップラーメン積みを行う予定ですので、ぜひご来場ください。

◆紀の宝みなと市「11周年記念市」

【日時】12月9日（土） 午前9時～11時

【場所】鵜殿港

▶詳しくは、町商業活性化委員会（事務局：役場産業振興課 ☎ 33-0336）までお問い合わせください。



商品券は12月29日までにご利用ください

「紀の宝プレミアム商品券」の有効期限がせまる！

電力・ガス・食品等価格高騰支援事業として配布した「紀の宝プレミアム商品券」の有効期限が、12月29日（金）で終了します。

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

使用する薬を適切に管理、使用して

ポリファーマシー（多剤併用）を予防しましょう

多くの薬を服用することで、副作用などの有害な症状が起きることをポリファーマシー（多剤併用）といいます。適切な服薬は病気の悪化防止、健康の維持に必要で、薬の種類が多いことが必ずしも不適切なわけではありませんが、種類が増えるほど副作用が起こりやすくなるため、薬を適切に管理・使用する必要があります。

◆複数の薬を飲んでいて、副作用のような気になる症状があるときは

気になる症状があっても、勝手に薬の服用を止めたり、減らしたりすることはよくありません。直ちに、医師や薬剤師に相談しましょう。

◆お薬手帳は1冊にまとめましょう

お薬手帳は、同時に複数の医療機関や薬局を利用している場合でも、1冊にまとめましょう。医師や薬剤師が現在の服薬状況を把握することで、薬の重複や飲み合わせなどを確認できます。

▶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。

令和6年度に熊野市・御浜町・紀宝町内公立小中学校での勤務を希望する方へ

小中学校講師などの登録希望者説明会を開催

熊野市・御浜町・紀宝町内における公立小中学校の講師などの登録を希望する方を対象に、任用・勤務条件などに関する説明会を次のとおり開催します。

【日時】令和6年1月14日（日）
午後2時から（受付：午後1時30分から）

【会場】御浜町役場

【対象】令和6年度に熊野市・御浜町・紀宝町内の公立小中学校への講師などの採用・任用に関して登録を希望する方

【募集職種】講師、養護助教諭、臨時事務職員、臨時学校栄養職員

※任用の有無・人数は説明会以降に決まります。

【勤務形態】常勤・非常勤

【資格】小学校教諭普通免許、中学校教諭普通免許、養護教諭免許、栄養教諭免許、栄養士免許のうちいずれかを有する者（令和6年3月末取得見込みも可）

※臨時事務職員は上記の免許は不要です。

【必要書類等】

・講師等登録希望の方は、12月1日（金）から令和6年1月5日（金）までの平日に、町教育委員会にて登録関係書類一式を受け取り、必要書類を揃えて説明会にご持参ください。
※12月29日（金）～1月3日（水）は閉庁日のため、書類を受け取ることができません。

・登録関係書類の郵送を希望する方は、送り先の住所・名前を明記したA4用紙が入る封筒に、210円分の切手を貼って、町教育委員会へお申し込みください。

※教員免許更新制度の廃止に伴い、特別な事情がある場合は、書類を受け取る際にご相談ください。

▶詳しくは、町教育委員会（☎ 33-0341）までお問い合わせください。

12月1日（金）から1月5日（金）まで点灯

「光の祭典 in 紀宝」を今年も開催します

町の冬の風物詩「光の祭典 in 紀宝」を、12月1日（金）からふるさと資料館前の広場で開催します。名物の20mツリーや、光のトンネル、アトラクションロードなど、さまざまなイルミネーションが織りなす幻想的な世界をお楽しみください。

また、イベント「キラフェス」も開催しますので、ぜひご来場ください。

◆イルミネーション点灯期間

【期間】12月1日（金）～令和6年1月5日（金）

【時間】午後6時から10時まで（ただし、12月31日（日）、1月1日（月）の2夜はオールナイト点灯）



昨年のイルミネーションの様子

【シャボン玉イルミネーション】

12月1日（金）、9日（土）、10日（日）、16日（土）、17日（日）、は、シャボン玉イルミネーションを実施します。

◆イベント『キラフェス』

【日時】12月23日（土） 午後5時～8時

※雨天時は24日（日）に延期

【内容】地元有志団体による演奏やお菓子プレゼントなど

▶詳しくは、光の祭典 in 紀宝実行委員会（事務局：役場企画調整課 ☎ 33-0334）までお問い合わせください。



01. 貯水タンクの操作訓練（成川地区）。
02. 炊き出し訓練（鮎田地区）。03. 倒木の撤去を行う消防団員と警察官。
04. スクリーンには各地の映像が映し出された。

また、鵜殿小学校では救護所開設訓練、鵜殿港では津波遭難者救助訓練、鵜殿運動場およびその周辺では道路啓開訓練、救助訓練が行われ、本番さながらの真剣さで訓練を行っていました。

災害対策本部として開設されたまなびの郷では、スマホやドローンなどで撮影された

約二千人が防災訓練に参加
町では、「世界津波の日」の11月5日、国をはじめとした関係機関と共同で、南海トラフ地震・津波防災訓練を開催しました。

これは、近い将来発生が予想される南海トラフを震源とする巨大地震と津波から命を守るため行われたものです。防災行政無線の放送に合わせ、約2,000人が避難したのち、16箇所の避難所および訓練会場で炊き出し訓練や資機材点検、物資受け入れ訓練などを行いました。

午後からは、まなびの郷で防災訓練の振り返りとして、各地区の区長らが実施した訓練の内容や課題、反省点を発表し、その後、有識者や関係機関らとともにパネルディスカッション形式で意見を出し合いました。

また、合わせて防災啓発イベントを開催し、地震体験や消火体験、重機体験などのほか、津波救命艇シエルターや消防車などが展示され、参加者たちは楽しみながら防災について学んでいました。

訓練の映像がリアルタイムでスクリーンに映し出され、情報の収集を行っていました。訓練後、西田町長は「臨場感あふれ、有意義な訓練を行うことができた。犠牲者ゼロを目指して万全を期したい」と話しました。

「いざというとき役立つ防災情報」その3
南海トラフ地震・津波防災訓練を開催
犠牲者ゼロを目指して



05. パネルディスカッション形式で防災訓練を振り返る。06. 重機の操縦席に乗る参加者。07. 消火体験。08. 津波避難シェルターに搭乗。09. 海上保安庁の制服を着て記念撮影。



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】12月11日（月）

【検診場所】鮎田構造改善センター



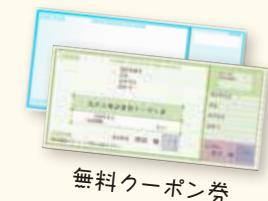
検 診 内 容	受付時間	定 員	料 金
◆ 胃がん ＊健診前夜9時以降は何も食事をしないでください（水、お茶は飲んでもかまいません） ＊当日の朝は、水、お茶 100ml まで飲用可能	午前8時30分～10時	計40人	40歳～69歳 …500円 40歳未満 …1,400円
◆ 前立腺がん ＊採血による検査です	午前8時30分～10時	計50人	40歳～69歳 …500円
◆ 大腸がん ＊2日分の便を提出してください。（容器を送付します） ＊便秘薬を使用されても検診は可能です	午前8時30分～10時 午後1時30分～3時	なし	20歳～69歳 …200円
◆ 乳がん（マンモグラフィ検査） ＊マ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	午後1時30分～3時	計37人	40歳～69歳 …1,500円
◆ 子宮頸がん ＊子宮入り口部分にできる「子宮頸がん」を採取器具で細胞をこすり取って調べます	午後1時30分～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でご相談ください。
 ※ 乳がん・子宮頸がん検診は、指定の医療機関でも受診することができます。ぜひご利用ください。
 ※ ペースメーカーなどの人工物が入っている方はマンモグラフィ検査はお控えください。

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5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。



1月以降のがん検診の予定

日にち	場所	検診の種類
2月7日（水）	大里多目的集会施設	胃がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん（マンモグラフィ）、子宮頸がん
3月1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。



地域おこし協力隊活動日誌 vol.79

「紀宝みなとフェスティバル」でみかんの詰め放題を実施

10月22日、鵜殿港で「紀宝みなとフェスティバル」が開催され、私が活動を行っている紀宝町農業経営者クラブも参加しました。出展内容は「みかんの詰め放題」と「ポン菓子プレゼント」でした。

みかんの詰め放題は緑の募金を行われた方に、みかんネットを配布し、好きなだけみかんを詰めてもらいました。配布したみかんは紀宝町内の農家からの寄付で賄われ、温州みかんの極早生品種である「崎久保」「みえ紀南1号」「日南」など、合わせて約2,000kgが集まりました。

緑の募金は、93,868円集まり、使途としては、緑化の推進や森林の整備等に充てられるそうです。ご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。

当日私は、行列の整理を行いました。混雑していましたが、ほとんどの方々は順番を守ってください助かりました。小さいお子さまからご高齢の方までたくさんの方々に来ていただき、事故が起らないか心配でしたが、無事終わることができました。

また、紀宝町農業経営者クラブでは、早生温州、いわゆるこたつみかんの販売も行っています。興味のある方は、農業経営者クラブのInstagramラムをご覧ください。



01. みかんの詰め放題の様子。02. 農業経営者クラブのブース。



Police 紀宝警察署 からのお知らせ

年末の交通安全県民運動の実施

警察では、年末の交通安全県民運動を下記のとおり実施します。日没時間が早くなるこの時期は、例年交通事故が多く発生しています。自動車の方は早めのライト点灯、歩行者の方は反射材を着用し、交通事故防止に努めましょう。

【実施期間】12月1日（金）～10日（日）

【運動の重点】

- 1 子どもと高齢者の交通事故防止
- 2 横断歩道における歩行者優先
- 3 シートベルトとチャイルドシートの正しい着用
- 4 飲酒運転等の根絶
- 5 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守

—— 紀宝警察署（☎33-0110） ——



Resources ごみは資源 のコーナー

パソコンは回収できません

パソコンは町の収集では回収できませんので、以下のいずれかの方法で処分してください。

- 1 買い替える際に引き取ってもらう
- 2 家電販売店やメーカーに問い合わせ処分する
- 3 パソコンの回収を専門に行っている業者に依頼して処分する

ポイント♪

家庭用のプリンターやスキャナーは「資源金物の日」に出すことができます。



いしのお兄さん
カズヤさん

—— 役場環境衛生課（☎33-0338） ——

◆お試し住宅
【所在地】紀宝町高岡
【対象者】紀宝町に移住や定住を考えている町外在住の方
【利用期間】1泊2日～6泊7日

田舎暮らしに興味はあるけど、「自分に向いているのだろうか」、「紀宝町ってどんなところかわからないけど移住を決めてしまってもいいのだろうか」と悩んでいる方があなたの周りにいませんか？
町では移住を考えている方や、田舎暮らしを体験したい方のために、町所有の住宅を無料で貸し出し、お試し生活ができる制度を設けています。周りに田舎暮らしに興味のある方がいたら、ぜひお試し住宅制度をご紹介します。

▼詳しくは、右記QRコードの町ホームページをご覧ください。か、役場企画調整課（☎33-0334）までお問い合わせください。

町 HP

【利用料】無料
※交通費・食費・消耗品などにかかる費用は利用者負担です。
※寝具はご自身で準備をお願いします。

【申込】利用希望日の14日以上前に役場企画調整課に左記の3点を提出してください。

- 1 紀宝町お試し住宅利用申請書
- 2 代表者の本人確認ができるものの写し（免許証など）
- 3 利用者全員

の住民票



Eco シリーズ ストップ地球温暖化 その161

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 電気カーペット

日ごとに寒さが増すこの季節、電気カーペットが活躍する場面が多くなってきました。電気カーペットはエアコンでは届きにくい足元を温められるので床冷え対策に効果的です。

また、フローリングや畳などの上に電気カーペットを敷くときは、断熱マットをその下に敷くだけで、床から熱が逃げるのを防ぎ、同じ設定温度でもより暖かくなるので、エネルギーの消費を少なくすることができます。

▼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。

ひと工夫すること
より暖かく！



必要な大きさを

2畳用と3畳用のカーペットを設定温度「中」の状態です5時間使用した場合の比較

年間削減効果

電気 89.91 kWh
CO₂ 43.9 kg

年間節約金額

約2,790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】

戦争をやめた人たち
1914年のクリスマス休戦

鈴木まもる / 文・絵
あすなろ書房

第一次世界大戦中のクリスマスイブ、ドイツ軍とイギリス軍との最前線で銃声の代わりに歌声が流れ…。本当にあった奇跡の物語。

へいわってすてきだね

安里有生 / 詩
長谷川義史 / 画 ブロンズ新社

与那国島の小学1年生が書き、沖縄全戦没者追悼式で朗読した詩に長谷川義史さんが絵を描いた平和へのメッセージを伝える絵本。

トットちゃんの15つぶのだいず

黒柳徹子 / 原案 柏葉幸子 / 文
松本春野 / 絵 講談社

トットちゃんが小学2年生のとき、戦争が始まり、ある日、1日の食べ物が大豆15粒になってしまい…。黒柳徹子さんの自伝的物語。

光にむかって
サーロー節子ノーベル平和賞のスピーチ

サーロー節子 / 述 くさばよしみ / 編
やまなかもこ / 絵 汐文社

13歳で被ばくし、核兵器をなくす運動を続けてきたサーロー節子さんが、ノーベル平和賞授賞式で行ったスピーチをもとにした絵本。

スペシャルおはなし会

12月23日 (土)

0歳児：午前10時～10時半
1歳以上：午前11時～11時半
3歳以上 (小学生含む)：午後1時半～2時半

◆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

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、下表の日程で住民票、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：12月の移動支所開設日程 赤色は、移動図書館も開設

	開設日	会場	開設時間
月曜日	4日	桐原生活改善センター	9:00～10:15
	11日	平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
	18日	大里多目的集会施設	13:30～14:45
	25日	上野農事集会所	15:00～16:15
火曜日	5日	飛雪の滝キャンプ場	9:00～10:15
	12日	北松杖多目的集会施設	10:30～11:45
	19日	中村多目的集会施設	13:30～14:45
水曜日	6日	阪松原生活改善センター	9:00～10:15
	13日	永田青年クラブ	10:30～11:45
	20日	井田公民館	13:30～14:45
	27日	地下集会所	15:00～16:15
木曜日	7日	上地多目的集会施設	9:00～10:15
	14日	下地生活改善センター	10:30～11:45
	21日	茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
	28日	下り場集落センター	15:00～16:15
金曜日	1日	高岡防災センター	9:00～10:15
	8日	鮎田構造改善センター	10:30～11:45
	15日	紀宝町役場 (移動図書館のみ)	14:00～16:00

▶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。

表：「そっとしておけば部落差別は自然になくなっていくので人権教育や人権啓発はしない方がよい」と思う人の割合

地域	割合
東紀州 (令和元年)	29.7%
東紀州 (令和4年)	19.1%
三重県 (令和4年)	15.7%

部落差別はこのままそっと放置しておけば、社会の変化に伴い、いつとはなく解消されると言われることがあります。また、知らない人にまで知らせると、逆に差別意識を自覚めさせてしまうと言われることもあります。

しかし、部落差別は「そっとしておけば」では解決できません。

世の中には差別的な表現があふれており、特にインターネット上では誤った情報や差別的な書き込みが散見されます。そんな中で差別をなくすためには正しい知識を正しく理解することが大切です。

「人権問題に関する三重県民意識調査」の結果

令和4年に三重県が実施した「人権問題に関する三重県民意識調査」の中に、「そっとしておけば部落差別は自然になくなっていくので、人権教育や人権啓発はしない方がよい」という質問に対し、「そう思う」または「どちらかという

えばそう思う」と回答した割合は、県全体では15・7%、東紀州地域では19・1%でした（上表参照）。東紀州地域は県全体より高い割合ですが、令和元年に行われた前回の調査からは減少しており、ほっとおいてはいけないという意識が少しずつ高まっていることがわかります。

人権教育・人権啓発を通じて、一人ひとりが関心を持ち、理解を深めることで「差別をしない・させない・ゆるさない」紀南地域、三重県をともにつくっていきましょう。

▼詳しくは、三重県・熊野市・御浜町・紀宝町・紀南地区人権啓発推進協議会（紀宝町窓口・役場福祉課 ☎33-0339）までお問い合わせください。

「人権問題に関する三重県民意識調査」の結果

令和4年に三重県が実施した「人権問題に関する三重県民意識調査」の中に、「そっとしておけば部落差別は自然になくなっていくので、人権教育や人権啓発はしない方がよい」という質問に対し、「そう思う」または「どちらかという

Quiz

広報クイズ

【問題】

① 特集「紀宝〇〇〇フェスティバル」
② 「光の〇〇 in 紀宝」を開催
③ 無料で〇〇暮らし体験ができます
④ わくわく〇〇教室を開催
⑤ 早めの冬用〇〇〇・チェーン装備を

◆**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 紀宝町鵜殿324）まで応募してください。

◆**締め切り**

12月12日(火)必着（当選者の発表は、来月号のこのコーナーで）

◆**11月号の正解**

①秋 ②文化 ③剣道 ④深まる ⑤歯

◆**11月号当選者**

（応募総数29通・正解者28人）
賞品は「ウミガメ公園オリジナルケーキ」

・山上 久美子さん（大里）
・榊原 美佐子さん（鵜殿）
・久保 美子さん（井田）
・新屋 和美さん（成川）
・藤本 大輔さん（鵜殿）

▼詳しくは、役場企画調整課広報係（☎33-0334）まで。

koho@town.kiho.lg.jp

12月16日は「部落差別解消推進法」が施行された日です

そっとしておけば差別はなくなる？

～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

12月号の当選者へは
抽選で左記の物が当たります

藤崎町のビン詰めとロースト大豆

今日のテーマ

緑内障は視野が欠けていく病気です

目に違和感を感じたら早めに健診を

最近、パソコンのマウスを動かしたときに画面上にある矢印が見えなくなった、新聞などの細かい活字が読みにくい、バスの時刻表が見にくいなどと感じることはありませんか。このような症状は、緑内障のサインかもしれません。

緑内障とは、視神経に異常が起こり、目で見た情報



緑内障初期のイメージ

がうまく脳に伝わらなくなつて画像を認識できなくなり、視野や視力に障害が起こる病気です。日本では失明原因第1位の病気です。40歳以上の方の20人に1人が緑内障であると言われています。

緑内障の特徴

緑内障には、激しい目の痛みや頭痛、嘔吐などの症状をきたし、急激に進行するタイプと、初期段階では気づきにくいゆっくり進行するタイプがあります。

緑内障にかかると、知らないうちにじわじわと視野が欠けていきます。視野が狭くなったり、部分的に見えなくなったりと、視野の欠け方には個人差がありますが、自分

で「視野が欠けている」と気づいたときには、かなり病気が進行しているケースが多く見られます。

また、一度傷ついてしまった視神経は回復することが難しいため、早期に発見して悪化させないようにすることが大切です。

定期的な緑内障健診を

緑内障の発症は年齢とともに増加し、40歳以上に多い病気だと考えられてきました。近年では20代や30代の若い人の間でも増えていきます。症状に気づきにくい病気であるからこそ、早期発見のために緑内障健診を受けましょう。特に、40歳以上の方は年に1度は眼科を受診しましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その194



今月のお料理

少ない材料で簡単に♪

にんじんとチーズのリボンサラダ

今回は、にんじんとチーズのリボンサラダのご紹介です。もう1品ほしいときやお弁当のおかずとしても使える便利なレシピです。

にんじんにはβカロテンという抗酸化作用のあるビタミンがあり、皮の部分には中心部の約2・5倍の量が含まれています。

スーパーなどで売られている一般的なにんじんの皮はとても薄いので、よく洗った皮ごと調理するのがおすすめです。

【作り方】

- ① にんじんはピーラーで約5cmの長さに薄く削り、リボン状にする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、軽くラップをし、電子レンジで約2分加熱する（または歯ごたえが少し残る程度に、さっと茹でる）。
- ③ 粗熱が取れたら、水気をしっかり切り、**A**を加えてよくなじませる。

料理作成：きほう食の会



One Point Advice

ごまあえなどのアレンジも可能♪

エネルギー（1人あたり）：約58kcal
塩分：約0.6g

【材料（2人分）】

- A**
- にんじん … 100g
 - 粉チーズ … 大さじ2
 - しょうゆ … 小さじ2弱
 - かつお節 … 4g

Calendar

Health December Calendar

12月の健康カレンダー

12月および年末の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
3日	相野谷診療所 ☎(34)0011	内 科
	真砂小児科 ☎(29)7313	小児科
10日	井本医院 ☎0597(86)0016	内 科
	くろしお耳鼻咽喉科 ☎(22)3387	耳鼻咽喉科
17日	尾辻内科クリニック ☎0597(85)2021	内 科
	熊野路クリニック ☎(21)2110	内 科
24日	和田医院 ☎0597(85)3668	内 科
	谷地内科医院 ☎(23)3088	内 科
30日	谷口クリニック ☎05979(2)4333	内・外科
	すずきこどもクリニック ☎(28)0111	小児科
31日	まつうらクリニック ☎05979(3)0150	内 科
	みね内科クリニック ☎(22)5551	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。
※ 相野谷診療所は12月4日(月)、15日(金)、29日(金)～31日(日)が休診日です。

子どもとお母さん（会場：鵜殿福祉センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
4日	4か月児健診 午 前 9 時 ～ 10か月児健診
7日	1歳2か月児歯科健診 午 前 9 時 ～ 1歳8か月児健診
8日	パパママ教室 午 後 7 時 ～ 8 時 30 分
12日	7・8か月離乳食教室 午 前 9 時 30 分 ～ 11 時
14日	2歳6か月児歯科健診 午 後 1 時 15 分 ～
20日	子育てほっとサロン 午 前 10 時 ～ 11 時 30 分
22日	3歳児健診 午 後 1 時 ～

※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：子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
8日	育児相談 午 前 10 時 ～ 11 時

※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		
1・8・15日	大里多目的集会施設	午前9時15分～10時15分
6・13・27日	まなびの郷	
◆ まちかどエクササイズ		
1・8・15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
6・13・27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)		
5・19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)		
12・26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		
①6・20日	ピーアップ新宮	午前11時～午後3時
②13・27日		

※送迎バスについては、①は鵜殿方面のルート、②は井田・相野谷方面のルートを走行します。

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			
7日	鵜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	
14日	中村多目的集会施設	午 前 10 時 ～ 11 時	
20日	下地生活改善センター	午 前 10 時 ～ 11 時	
	鮎田構造改善センター	午後 1 時 30 分～ 2 時 30 分	
21日	平尾井生産活動センター		
28日	井田公民館	午 前 10 時 ～ 11 時	
◆ スマイルヨガ			
1・8・15・22日	鵜殿福祉センター		
6・13・20・27日	はぐくみの森 (20日は神内福祉センター)	午 前 10 時 ～ 11 時	
7・14・21日	まなびの郷		

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。



消防車両に乗りパレードに出発

秋の全国火災予防運動で 防火パレードを実施

町は11月9日、秋の全国火災予防運動の一環として、防火パレードを実施し、消防団員ら12人が参加しました。

これは火災が発生しやすい季節を迎えることから、町民の防火意識を高揚し、火災の発生を防止することを目的として行われました。

川上辰哉団長が「パレードを通して今以上に防火意識を高めてもらいたい」とあいさつした後、全員が消防車両に分乗してパレードに出発し、町内を走りながら火災予防を呼びかけました。

Town topics
11/9

税の役割を深める 図書館で「税に関する作品展」

11月11日～17日の「税を考える週間」に合わせ、町立図書館で、「税に関する作品展」が開催されました。

同週間は、租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めてもらうことを目的として、国税庁が定めているもので、今年は「これからの社会に向かって」をテーマとしてさまざまな啓発活動に取り組んでいます。

町立図書館には、町内の小学生から寄せられた習字と絵はがきが並べられ、来館者たちはじっくりと眺めていました。

Town topics
11/11～17



習字の作品

紀宝町文化展を4年ぶりに開催 多彩な作品679点を展示

第14回紀宝町文化展が11月3日・4日の2日間、まなびの郷で開催されました。

これは造形文化の振興などにより文化活動の向上を図ることを目的として行われており、書や生け花、写真、陶芸などのほか、保育所、幼稚園、小中学生が手がけた図画、習字など、個性豊かな作品679点が会場を彩りました。

来場者たちは、展示された作品をゆっくり見て歩き、時折立ち止まっては顔を近づけ鑑賞し、楽しんでいました。

Town topics
11/3・4



会場に並んだ多彩な作品



ボールが浮かんだ状態でプロワーを傾けると…

空気の力について楽しく学ぶ わくわく科学教室を開催

町は10月28日、ふれあい会館で第2回わくわく科学教室「うかしてあそぼう」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触れ、親しみを持ってもらうことを目的に行われたもので、今回は町内の小学生21人がプロワーなどを使って発泡スチロールのボールを浮かす現象について学習しました。

子どもたちはボールの素材や形を変えた場合はどうなるかといった問題に対して、自分たちの予想を発表し、実験して結果を知る過程を通して、空気の力を興味深く学んでいました。

Town topics
10/28

熊野速玉大社例大祭「御船祭」 手船が神幸船を 先導する

熊野速玉大社例大祭の御船祭が10月16日、同神社と熊野川で行われました。早船競漕が開催された後、烏止野神社総代会の管理する諸手船が神幸船を先導しました。

諸手船は古くから、御船祭で神霊をのせた神幸船を導く大役を務めています。赤い衣装に身を包んだアタガイウチが、神霊を導く動きを表した「ハリハリ踊り」を舞いながら、御船島を3周して、対岸にある御旅所へ神幸船を導きました。



Town topics
10/16

01. 神幸船を先導する諸手船。02. 早船競漕。





おおやま ゆきは
大山 雪葉 ちゃん (高岡)

令和 2 年 12 月 10 日 生まれ
 清志さん & ゆかさんの次女

いつもニコニコ、コロコロしている雪葉ちゃん！
 最近はお姉ちゃんと一緒に小さい弟のお世話やお
 手伝いをしてくれて、パパとママはとても助かっ
 ています。これからも姉弟仲よくすすく育って
 くれたらと願っています♡…パパ・ママから



みなみ あゆむ
南 空優夢 ちゃん (井田)

令和 2 年 12 月 14 日 生まれ
 一樹さん & 唯さんの長男

歌とダンスが大好きな空優夢です。最近ママ
 のお手伝いをするのが楽しく、「面倒くさい
 なあ」と言いながら手伝ってくれ、お手伝いが
 なくなると「お手伝いないの？」と聞いてきま
 す。これからもすすく育ってね♡…ママから

【募集】満 3 歳の誕生日を迎える子ども (令和 3 年 2・3 月生まれ) を募集します。ご希望の方は、広報係 (☎ 333-0334) までご連絡ください。申込期限は 12 月 28 日 (木) まで。



漫画家になりたい!!

Borucki Aya Celeste
ボルキ・文・セレスト さん (22 歳)

◆ 出身地は？

アメリカのコネチカット州ロッ
 キーヒルです。コネチカット州に
 はイェール大学という世界でも有
 名な大学があります。

◆ お仕事は？

9 月から ALT として、町内
 の小学校、中学校で授業をして
 います。毎日みんな楽しく授
 業しています。

◆ 趣味は？

ハイキングや絵を描くことが
 好きです。紀宝町に住みはじめ
 て、桐原や鵜殿港の風景の絵を
 描きました。

◆ 好きな日本食は？

お寿司、かつ丼、お好み焼き、
 わらびもちが大好きです。

◆ 旅行に行くとしたら？

動物の中で 1 番鹿が好きな
 で、奈良公園に行つて、鹿に餌を
 あげたいです。

◆ 将来の夢は？

学生のころにグラフィック・
 ノベルを書いたこともあり、将
 来はアメリカの漫画家になりた
 いです。

◆ 町にひとこと

景色がとてもキレイで、町民の
 方々がとてもやさしいです。

周りの支えと将来の夢

有岡 奈美 さん (鵜殿)

私は御浜町で生まれ、高校を卒
 業した後、地元に残り、美容学校
 に通いながら美容室で働き、美容
 師の免許を取得しました。14 年間、
 同じ美容室でお世話になり、結婚
 と出産を経験し、今は 2 人の小こ

い子どもがいるので、時短で美容
 室に勤務しながら、自宅でネイル
 サロンを経営しています。今後も
 美容室とネイルサロンの仕事を通
 して、お客さまをキレイにするお
 手伝いをしたいと思っています。



PROFILE

ありおか なみ さん

自宅でネイルサロンを経営し
 ている有岡さん。「美容室やネ
 イルサロンの仕事を通して、
 少しでも多くのお客さまをキ
 レイにしたいです」と話して
 いました。



自宅のネイルサロン

ネイルの仕事をはじめたのは、
 自分の結婚式を挙げるときに、こ
 の地域には結婚式場が少なく、私
 も理想的な結婚式を挙げることが
 難しく、「もつとこつしたかつ
 たな…」と悔いが残ったことがき
 っかけでした。

そのときから、今後もし地元で
 結婚式やお祝いごとをされる方が
 いたら、少しでもお手伝いできる
 ことがないかと考え、もともと絵
 を描くことが好きだったこともあり、
 ネイルをやってみようと思ひ
 ました。

最近縁があり、エステティ
 ックの勉強もはじめました。一緒
 にはじめた友人たちのおかげもあ
 り、免許も取得できたので、ま
 す仕事の幅が広がったなと思っ
 ています。

また、仕事をしていくうえで、
 家族の助けや応援があり、「こま
 でこれたと感じていて、近くに住

む両親と家事や子育てに協力的な
 夫の存在が大きいです。

土・日曜日でも仕事をするこ
 がある、子どもたちがさみしい
 思いをしていないか心配になりま
 すが、長男が私の仕事姿を見て、
 「ちゃんやんみたいにお仕事し
 たい！」と言ってくれます。将来
 息子に髪の毛のケアをしてもら
 たり、一緒に働いたりする日がく
 るのかな、と楽しみにしています。
 それまで、たくさんのお客さま
 と出会わせてもらいながら日々を
 過ごし、子どもたちにとって自慢
 のお母さんになりたいと思ってい
 ます。

1 月号は成川の山本美里さん
 です。有岡さんからは、「小学校か
 ら仲よくしてくれてありがとう！
 また子どもたちと遊んでね」



12月

町の人口 - population -	
令和5年10月末現在（前月比）	
人口	10,310（－22）
男	4,850（－14）
女	5,460（－8）
世帯	5,189（－11） （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！

今月の表紙
撮影秘話
Secret Story

撮影：桑原 菜央



南海トラフ地震・津波防災訓練のあとに行われた、防災啓発イベントで無線体験をしている様子です。初めての体験に少し戸惑った表情も見せながらも、呼びかけに元気に応答していました。

まどぐち国民年金

国民年金保険料は
口座振替が便利です！

国民年金保険料の納付は、口座振替を利用すると、保険料が自動的に引き落とされるので、納め忘れがなくて便利です。
また、口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付すること、月々50円割引される「早割制度」や、現金納付よりも割引率が多い「6か月前納」、「1年前納」、「2年前納」もあり、大変お得です。
ご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印をご持参のうえ、ご希望の金融機関、お近くの年金事務所にお申し出ください。

▼詳しくは、下記QRコードをご確認いただくか、尾鷲年金事務所へ☎0597-2212340、または田辺年金事務所新宮分室☎2218441までお問い合わせください。
11月の尾鷲年金事務所による「年金相談」は、12月20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。



日本年金機構 HP

献血にご協力ください

18歳以上の健康なあなたのご協力をお願いします(65歳以上の方は、60～64歳までに献血したことがある方のみ)。

インボイス制度説明会を開催

血液は、人工的に造ることも、長い期間保存することもできません。輸血に必要な血液をいつでも十分確保しておくため、ぜひ献血にご協力ください。
【日時】12月18日(月) 午後0時30分～4時
【場所】鵜殿体育館
▼詳しくは、役場みらい健康課☎3310355までお問い合わせください。
令和5年10月1日から開始された消費税のインボイス制度について、制度の概要等を知りたい方、インボイス発行事業者登録をするかどうか悩んでいる方を対象に、「インボイス制度登録要否相談会」

説明会」を開催します。

【日時】12月19日(火)

午前9時～午後4時45分

【場所】尾鷲税務署

【定員】各10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。

早めの冬用タイヤ・チェーン装着を

大雪時には、国道42号を通行止めにする場合があります。大雪予想時は不要不急の外出をお控えください。積雪・路面凍結・スタック注意箇所などの詳細については、左記のQRコードを読み取り、案内チラシをご確認ください。
▼詳しくは、国土交通省紀勢国道事務所管理第一課☎0598-5215366までお問い合わせください。



案内チラシ

「無料法律相談」開催

【日時】①12月21日(木) 午後1時30分から3時30分
②1月4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

大学生等奨学金返還支援事業助成金の募集

【会場】役場1階相談室
【定員】4名ずつ(先着順)
【予約方法】①12月13日(水)、②12月27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☎3310333までお問い合わせください。

東紀州自転車活用推進計画のパブリックコメントを募集

東紀州5市町では、サイクリング観光の推進および安全で快適な自転車通行空間の整備など、計画的に推進することを目的に「東紀州自転車活用推進計画」の策定を進めています。計

画の策定にあたり、みなさんからのパブリックコメントを次のとおり募集します。
【公表】12月22日(金)に町ホームページにて「中間計画案」を公表
【期間】12月22日(金)～令和6年1月19日(金)
【提出方法】「中間計画案」を閲覧の上、町ホームページから意見書をダウンロードし、役場企画調整課へ提出
▼詳しくは、役場企画調整課☎3310334までお問い合わせください。



町 HP

借金のことで、悩んでいませんか？

県多重債務者対策協議会では、法律の専門家に直接相談できる借金のお悩み電話相談を実施します。ご家族や知人の方でもご利用できます。
【日時】12月3日(日)、12月17日(日) 午前10時～午後4時
【相談先】☎059122413114
▼詳しくは、県環境生活部くらし・交通安全課☎05912241240までお問い合わせください。

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。

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)

AM8:30～10:30
モーニング **500円** が
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 2023.12/31日
※1枚につき1人、1回のみ利用可。土日でも使用可。

お弁当・スイーツが **半額**
17時以降

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、アレンジメントも承っています



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

今昔物語

その61

成川飯盛地区

成川地区



昭和44年以前



現在

今回は、昭和44年以前に撮影された成川飯盛地区の写真をご紹介します。これは長年飯盛地区に住む方に提供いただいたもので、ご家族が山に登って撮った1枚だそうです。

写真を見ると、現在と同じ場所に粥森様や飯盛神社、JRの線路が通っています。粥森様の前に道があり、神内方面に行く道と鶏殿を通り井田に抜けて行く道がありました。

飯盛保育所やJA伊勢などは、まだ建設されていません。撮影された正確な年数はわかりませんが、飯盛保育所は昭和44年12月に建築されたため、この写真はそれ以前に撮影されたものということがわかります。

また、当時の写真の右上から左にかけて、井田から熊野大橋を結ぶ「国道42号紀宝バイパス」が昭和47年に事業化され、平成25年に全線開通したことにより、移動時間が短縮されました。

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くと思っています。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。

ひょうりゅう

防災訓練に参加して

防災訓練が11月5日に行われました。この日は「世界津波の日」となっているのですが、これは1854年11月5日に起きた安政南海大地震の際の有名な逸話「稲むらの火」に由来するそうです。

12年前に発生した東日本大震災の現場を見に行かせていただいたことがあり、その惨状を見た後、しばらくの間は「もし今地震が起きればどこに逃げようか」といったことを考えていましたが、時間が経つとそうしたことを考えることがうすれてきたなと気づかれました。

正直起きて欲しくないというのが本音なのですが、普段から準備し、心構えをしておくことの大切さを改めて感じさせられました。

（訓練では動き疲れてへとへとだった 愛野裕基）

早期健診の大切さを再確認

保健師のコーナーでは、緑内障という目の病気についてご紹介しました。私自身、これまで病名を聞いたことがある程度で、詳しくは知りませんでした。初期症状に気づかず進行してしまつケースが多いということで、取り返しが付かなくなる前に、違和感を感じたらすぐに眼科受診が必要だと再確認しました。

私は小学生のころ、メガネをかけている友だちがうらやましくて、メガネをかけたいと願っていたと、中学生のころから一気に視力が落ち、念願のメガネデビューを果たしました。しかし、いざ視力が落ちると、メガネ生活が不便で、なぜ願ってしまったんだ、と悔やんでいます。直言実行をして後悔することはあまりありませんが、この件に関しては後悔しかありません…。視力が回復することを願う今日JG's JG's。

（願いを叶えずに 桑原菜央）



広報担当
桑原菜央



広報担当
桑原菜央