

# Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2024 vol.222

7月号

投げて投げて  
投げまくれ!!





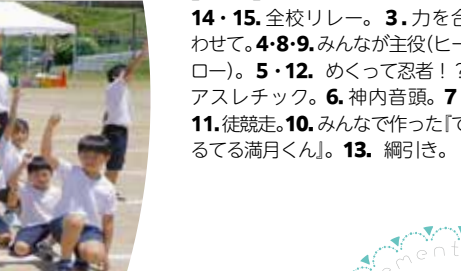
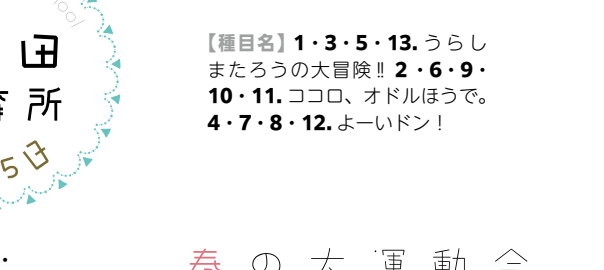
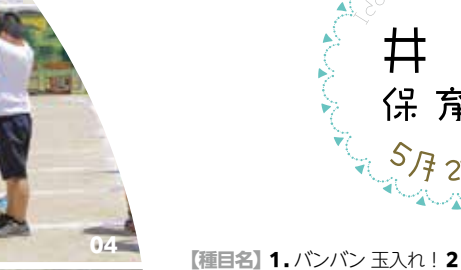
Narukawa Nursery School  
成川  
保育所  
5月25日

【種目名】1・7・9・11・13.海の運動会。2・4・10・12・15.唱。3・5・6・8.かけっこ。14.お菓子ひろい。



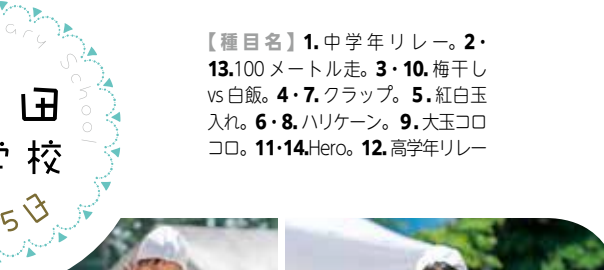
Iida Nursery School  
井田  
保育所  
5月25日

【種目名】1・3・5・13.うらしまたろうの大冒険!! 2・6・9・10・11.ココロ、オドルほうで。4・7・8・12.よいいドン!



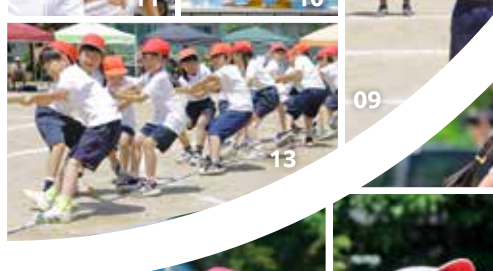
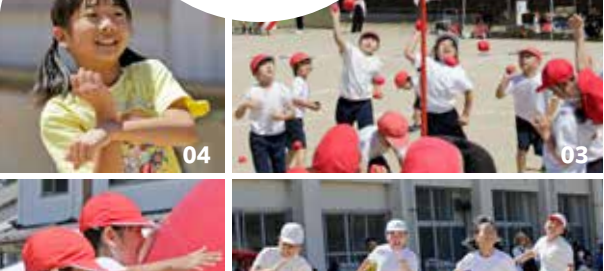
Narukawa Elementary School  
成川  
小学校  
5月25日

【種目名】1・8.どすこい★じゃんぱうる!! 2・9.Pullブルツ★Tire。3.玉入れ。4・6・11.ストリートダンス成川っ子2024。5・10.全校リレー。7.徒競走。



Iida Elementary School  
井田  
小学校  
5月25日

【種目名】1.中学年リレー。2・13.100メートル走。3・10.梅干しvs白飯。4・7.クラップ。5.紅白玉入れ。6・8.ハリケーン。9.大玉コロコロ。11・14.Hero。12.高学年リレー





令和6年6月1日付け

# 人事異動

町は、6月1日付けで、人事異動を行いました。

▼詳しくは、役場総務課（☎331-0333）までお問い合わせください。

| (新)         | 氏 名    | (旧)     |
|-------------|--------|---------|
| [主事級] 8名    |        |         |
| 教育課主事       | 岩口 和弘  | 基盤整備課主事 |
| 教育課主事兼図書館司書 | 田尾 今日香 | 教育課主事   |
| 基盤整備課主事     | 藏本 泰誠  | 新規採用    |
| みらい健康課看護師   | 植松 真帆  | 新規採用    |
| みらい健康課看護師   | 芳村 藍子  | 新規採用    |
| みらい健康課看護師   | 濱田 由里子 | 新規採用    |
| 飯盛保育所保育士    | 逢野 詩菜  | 新規採用    |
| 鵜殿保育所保育士    | 大石 舞   | 新規採用    |

## newmembers 新人職員インタビュー

6月から、紀宝町の職員となった新規採用職員。そんな6人に、意気込みを語ってもらいました。



よしむら あいこ  
芳村 藍子 みらい健康課

町民のみなさんの思いに寄り添い、安心して過ごしていただけるように努めていきます。



うえまつ まほ  
植松 真帆 みらい健康課

町民のみなさんが健やかで平穏な生活を維持できるよう、サポートさせていただきます。精一杯がんばります。



くらもと たいせい  
藏本 泰誠 基盤整備課

所属課の業務を通じて、安心して過ごせる町づくりに寄与できるようがんばります。



はまだ ゆりこ  
濱田 由里子 みらい健康課

町民のみなさんとの交流を大切にし、生活に寄り添った看護を行っていきたいと思います。



おのの しな  
逢野 詩菜 飯盛保育所

町民のみなさんとの関係を大切に、子どもたちの笑顔を守るよう、一生懸命がんばりたいと思います。



おおいし まい  
大石 舞 鵜殿保育所

子どもや保護者が安心できる環境づくりができるよう、がんばりたいと思います。

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## ①保険証について

8月1日から被保険者証（保険証）が変わります。新しい保険証（若草色）は7月下旬に、ご自宅に郵送（簡易書留）します。

現在、使用されている保険証（ピンク色）は、8月1日以降は使用できません。

ピンク色の保険証は8月1日以降に役場福祉課に返却するか、ハサミなどで裁

## ②保険料について

断して破棄してください。8月からは必ず新しい保険証（若草色）で受診してください。

後期高齢者医療制度では、被保険者一人ひとりに対して保険料を計算します。

7月中旬に保険料額および納付方法の通知を役場福祉課から送付します。

### ◆保険料の計算方法

後期高齢者医療制度の保険料額は被保険者全員が定額を負担する「均等割額」と、その方の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額です。

### ◆均等割額の軽減

所得が低い世帯に属する

### ◆保険料の徴収方法

保険料の徴収方法は、原則として特別徴収（年金からの天引き）です。

ただし、条件に満たない場合は、納付書で納付する普通徴収となります。また、申請してもらったことで口座振替に変更することもできます。

特別徴収の方は、保険料額決定通知書にて10月以降の年金支給月ごとに天引きされる額を通知します。

普通徴収の方は、保険料額決定通知書および納付書を送付します。

### 【特別徴収の徴収月】

第1期Ⅱ4月、第2期Ⅱ6月、第3期Ⅱ8月、第4期Ⅱ

### 【特別徴収額の算定方法】

10月・12月・2月の年金天引き額Ⅱ令和6年度保険料（5年中の所得を基礎）から4月・6月・8月の年金天引き額（4年中の所得を基礎とする仮徴収額）を差し引いた額

### 【普通徴収の納期】

第1期Ⅱ7月、第2期Ⅱ8月、第3期Ⅱ9月、第4期Ⅱ10月、第5期Ⅱ11月、第6期Ⅱ12月、第7期Ⅱ1月、第8期Ⅱ2月、第9期Ⅱ3月

▼詳しくは、県後期高齢者医療広域連合事業課（☎059-1221-6883）、または役場福祉課（☎331-0339）までお問い合わせください。

## 【均等割の軽減】

| 同一世帯の被保険者および世帯主の総所得金額等の合算額の区分          | 軽減割合 | 軽減後の額   |
|----------------------------------------|------|---------|
| 43万円+10万円×（年金・給与所得者数-1）以下              | 7割   | 14,670円 |
| 43万円+29.5万円×被保険者数+10万円×（年金・給与所得者数-1）以下 | 5割   | 24,451円 |
| 43万円+54.5万円×被保険者数+10万円×（年金・給与所得者数-1）以下 | 2割   | 39,122円 |

## 【保険料の算定】

年間保険料額 = ① + ②  
（上限 80 万円\*1）

①被保険者均等割額 = 48,903 円

※ 所得に応じて、左表のとおり軽減されます

②所得割額 = {総所得金額 - 基礎控除額} × 所得割率（9.82%\*2）

\*1 昭和24年3月31日以前に生まれた方等は上限73万円

\*2 基準所得金額が58万円以下の方は、9.07%

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】8月4日（日）

【検診場所】井田公民館



### ◆事前予約が必要です。

| 検 診 内 容                                                                           | 受付時間                      | 定 員          | 料 金                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------|--------------------------------|
| <b>◆ 大腸がん</b><br>＊2日分の便を提出してください（容器を送付します）<br>＊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<br>午後1時30分～3時 | なし           | 20歳～69歳 …200円                  |
| <b>◆ 胃がん</b><br>＊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）<br>＊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名         | 40歳～69歳 …500円<br>40歳未満 …1,400円 |
| <b>◆ 前立腺がん</b><br>＊採血による検査です                                                      | 午前8時30分～10時               | 計50名         | 40歳～69歳 …500円                  |
| <b>◆ 乳がん（マンモグラフィ検査）</b><br>＊マンモグラフィ検査は40歳以上の方が対象です<br>＊バスタオルを持参してください             | 午前9時～11時<br>午後1時30分～3時    | 計37人<br>計37人 | 40歳～69歳 …1,500円                |
| <b>◆ 子宮頸がん</b><br>＊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<br>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

▶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。

65歳以上の方を対象に

## スポーツジムでの筋トレ体験の参加者を募集

町では、いつまでも元気な生活を続けられる体を保つことを目的に、トレーニングマシンを利用した筋トレ体験の参加者を募集しています。

個人の年齢や体力に合わせたトレーニングが受けられ、体験終了後、継続を希望される場合はスポーツジムの入会金、事務手数料が無料になります。

【対象】町内在住の65歳以上の方

【場所】フィットネスジム BALANCE

【参加費】無料

【体験期間】9月3日（火）～11月29日（金）

【日程】以下の4クラスから1つを選択

① 火曜日 11:00～12:00

② 火曜日 14:30～15:30

③ 金曜日 11:00～12:00

④ 金曜日 14:30～15:30

【定員】24名（1クラスあたり6名）

※初めて同事業に参加する方を優先

【申込方法】役場みらい健康課に電話で連絡

【申込期間】7月17日（水）～8月2日（金）

▶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。



今年度から健診の範囲を拡充し若年者も受診可能に

## 特定・高齢者・若年者健診を実施



町では、自身の健康状態を知ってもらう機会として、国民健康保険または後期高齢者医療制度にご加入のみなさんを対象に健診を実施しており、今年度から若年者を対象にした健診も開始します。

また、健診を受けられた方を対象に、抽選で町商工会共通商品券をプレゼントしますので、ぜひこの機会に受診してください。

### ◆対象者

国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者で18歳以上の方（長期入院中の方および介護保険施設等に入所されている方は除きます）。

40歳以上の対象者には7月上旬までに、受診券を送付します。また、18歳から39歳の対象者には8月中旬までにハガキなどで通知します。※協会健保、共済組合、健保組合などにご加入の方は、ご加入の医療保険にお問い合わせください。

### ◆自己負担額 無料

### ◆受診時の持ち物

受診券に同封している質問票を事前に記入し、次の物をご持参のうえ受診してください。

①受診券、②質問票、③国民健康保険証または後期高齢者医療被保険者証、④昨年の健康診査の結果（お持ちの方のみ）

※18歳から39歳の方は、③、④のみご持参ください。

▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

### ◆実施期間・場所

7月から11月までの間で、受診できる回数は1回です。集団（巡回）健診実施場所（予約不要）、または下表の紀宝町指定個別医療機関（40歳以上のみ。直接予約必要）で受診してください。

※集団（巡回）健診の日程・場所は、今月号の折り込みチラシをご確認ください。

※集団（巡回）健診で受診された方には、記念品をプレゼントします。

### ◆個別医療機関一覧表（要予約）

| 医療機関       | 所在地            | 電話番号         |
|------------|----------------|--------------|
| 寺本クリニック    | 紀宝町鶴殿 778-1    | 32-0005      |
| とみむろクリニック  | 紀宝町成川 44-1     | 28-1030      |
| 相野谷診療所     | 紀宝町井内 123-19   | 34-0011      |
| 谷口クリニック    | 御浜町阿田和 6066    | 05979-2-4333 |
| まつうらクリニック  | 御浜町下市木 4649-28 | 05979-3-0150 |
| 西久保内科クリニック | 御浜町阿田和 5189-1  | 05979-3-1155 |
| 尾呂志診療所     | 御浜町上野 70-1     | 05979-4-1014 |

※ 谷口クリニックは、10月31日（木）までの実施です。

届いたら、まずは住所・氏名などを確認

## 国民健康保険証が新しくなります

8月1日から国民健康保険証が新しくなります。新しい保険証は、役場福祉課から7月下旬に郵送する予定です（国民健康保険税を滞納されている場合は、この限りではありません）。

新しい保険証が届いたら、住所・氏名などに間違いがないか、よく確かめてください。

旧保険証は、8月1日以降に役場福祉課に返却していただくか、住所・氏名が見えないようハサミなどで裁断して破棄してください。

▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。



新たに住民税非課税等になる世帯に対し

## 価格高騰対策特別給付金を支給します

町では、令和6年度に新たに住民税非課税となる世帯または住民税均等割のみ課税となる世帯に対して、1世帯あたり10万円を支給します。

また、対象世帯のうち18歳以下の児童がいる世帯に対し、児童1人あたり5万円を支給します。

なお、令和5年度住民税非課税世帯、住民税均等割のみ課税世帯に対する価格高騰対策特別給付金の支給対象世帯は、この給付金の対象ではありません。

### ◆給付金（非課税世帯等）

#### 【支給対象者】

6月3日時点で、町の住民基本台帳に登録されており、以下のいずれかに該当する方

- ・令和6年度新たに住民税非課税となる世帯
- ・令和6年度新たに住民税均等割のみ課税となる世帯

#### 【手続き方法】

7月上旬に町から対象と見込まれる世帯に給付内容などが書かれた確認書などを送付します。内容を確認し、必要事項を記入のうえ、役場福祉課に返送してください。

【支給額】1世帯あたり10万円

【提出期限】9月30日（月）

### ◆給付金（子ども加算）

#### 【支給対象者】

左記の給付金の対象世帯で18歳以下の児童（平成18年4月2日以降生まれ）を扶養している世帯

#### 【手続き方法】

左記の給付金を支給後に、町から対象と見込まれる世帯に対し、案内文を送付します。内容を確認し、特に問題がなければ申請などは不要です。  
※基準日時点で別住所の児童を扶養している場合は申請が必要です。役場福祉課までご連絡ください。

【支給額】児童1人あたり5万円

【提出期限】9月30日（月）

▶詳しくは役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

みなさまの想いが夜空を彩ります

## 町花火大会開催と協賛金募集のお知らせ

町花火大会実行委員会は「第18回紀宝町花火大会」を次のとおり開催します。

【日時】8月15日（木）午後7時から

※打ち上げ花火は、午後7時30分ごろに開始予定

※荒天の場合は8月16日（金）に延期し、16日も荒天の場合は、打ち上げ花火は中止

【場所】鵜殿港

### ◆花火大会協賛金を募集します

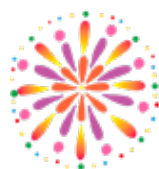
町花火大会実行委員会では、商店や企業の方、ならびにみなさまからの協賛金を募集しています。

本年は、一般国道42号新宮紀宝道路の開通を予定しているほか、熊野古道世界遺産登録20周年を迎えることから、盛大に開催したいと考えておりますので、みなさまのご協力をお願いします。

また、メッセージ花火も募集します。結婚や長寿のお祝いなどいろいろな形ご利用ください。

【受付締切】7月26日（金）

▶協賛金・メッセージ花火の受付は、役場企画調整課（☎33-0334）もしくは紀宝町商工会（☎21-6475）まで、追善供養については、紀宝町商工会までお問い合わせください。



定額減税しきれないと見込まれる方へ

## 調整給付金を支給します

国における令和6年度税制改正に伴い、令和6年分の所得税および令和6年度分の個人住民税において定額減税が実施されます。

町では、定額減税しきれないと見込まれる方に対して調整給付金を支給します。

### 【支給対象者】

定額減税の対象者（合計所得金額が1,805万円以下の令和6年度個人住民税の納税義務者）、かつ、定額減税前の税額が定額減税可能額に満たない方

### 【定額減税可能額】

所得税分：3万円×減税対象人数（本人＋扶養親族数（国外居住者を除く。））

個人住民税分：1万円×減税対象人数（本人＋扶養親族数（国外居住者を除く。））

### 【給付金の計算方法】

下記の①と②の合計（1万円単位で「切り上げて」支給）

①定額減税額が令和6年分推計所得税額（令和5年分所得税額）を上回り定額減税しきれない額

②定額減税額が令和6年度個人住民税所得割額を上回り定額減税しきれない額

### 【手続き方法】

7月中旬以降に町から対象と見込まれる世帯に給付内容などが書かれた確認書などを送付します。内容を確認し必要事項を記入のうえ、役場福祉課に返送してください。

【提出期限】9月30日（月）

▶調整給付金の手続き、支給に関しては、役場福祉課（☎33-0339）、税額に関しては、役場税務住民課（☎33-0337）までお問い合わせください。



看護師・准看護師、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師など

## 紀南病院組合職員を募集します

紀南病院では、下記のとおり令和7年4月1日採用の常勤正規職員（地方公務員）を募集します。

### 【職種および人員】

①看護師・准看護師・・・8名程度

②薬剤師・・・2名

③理学療法士・・・1名

④作業療法士・・・1名

⑤臨床検査技師・・・1名

※業務内容については募集要項をご確認ください。

※②については、奨学金代理返還制度があります。ご希望の方はご相談ください。

【受付期限】7月16日（火）

（平日 午前8時30分～午後5時）

【受付場所】紀南病院総務課窓口

【試験日時】7月27日（土）午前8時30分～

【試験内容】作文、面接、適性検査

【試験場所】紀南病院

### 【受験資格】

・受験職種の有資格者または採用日までに資格取得見込みの方

・①は、平成2年4月2日以降に生まれた方

・②は、昭和62年4月2日以降に生まれた方

・③～⑤は、平成7年4月2日以降に生まれた方

・地方公務員法第16条の欠格条項に該当しないこと

▶詳しくは、紀南病院総務課（☎05979-2-1333）までお問い合わせください。



飲用、調理などに利用する飲料水の量は、個人差がありますが、1人あたり1日3リットルとされており、最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄をしておくことが重要です。

### ① 1人あたり1日3リットルの飲料水が必要

**災害**の発生により断水が起こる場合があります。水は飲料水だけではなく、トイレ、洗濯などに利用する生活用水も必要なため、災害時に備え、水を確保しておく必要があります。

南海トラフ地震に備えて、「いま」できること

## 断水に備えて水の確保を

いつかという時に役に立つ防災情報

その5



## 雨水タンクの設置費用を補助しています

### 【補助額】

雨水タンクの購入および設置費の1/2を補助(1,000円未満は切り捨て)  
※上限30,000円。  
※1世帯につき1回のみ。

### 【対象者】

- ・居住する住宅が紀宝町内にあり、その住宅に雨水タンクを設置した方
- ・町税の滞納のない方

【募集件数】10件程度(先着順)

### 【対象となるタンク】

- ・100リットル以上の容量で、自宅の雨どいに接続され、地上据え置き型のもの
- ・商品として一般的に流通しているもの

### 【申請方法】

住宅の位置図、領収書および内訳明細書の写し、雨水タンクの配置図および設置後の写真を持参のうえ、役場環境衛生課窓口へ申請してください。  
▶詳しくは、役場環境衛生課(☎33-0338)までお問い合わせください。

### ③ 入浴できないと感染症のリスクが増加

災害時に生活用水不足などのため入浴ができなくなり、感染症のリスクが高まります。大規模災害の際は自衛隊による入浴支援なども行われますが、交通渋滞や道路の寸断などにより、すぐに入浴支援を受けられないことも想定して、自身で備えておく必要があります。

自宅や避難先で入浴ができないことによる健康被害を防ぐため、水を使わずに体を清潔に保つことができるドライシャンプー、ボディシートなどを備蓄しておきましょう。

▶詳しくは、役場防災対策課(☎33-0335)までお問い合わせください。

### Information 町教育委員会

自分たちの手で式典を創りませんか

## 二十歳を祝う会実行委員を募集します

町では、「令和7年二十歳を祝う会」を、対象者と共に創りあげていく実行委員会形式による式典にしたいと考えています。

そこで、企画から運営まで、実行委員として協力していただける方を募集します。

自分たちの手で、一生に一度のイベントを盛り上げてみませんか。みなさんの応募をお待ちしております。

【対象者】令和7年二十歳を祝う会参加予定者(平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれの方)

【応募方法】7月26日(金)までに下記連絡先へ電話またはメールでお申し込みください。

▶詳しくは、生涯学習センター「まなびの郷」(☎32-0241)、または✉study@town.kiho.lg.jpまでお問い合わせください。

### Information 役場みらい健康課

野外では肌の露出を少なめに

## マダニにご注意ください

野山には原虫や細菌、ウイルスなどの病原微生物を保有するマダニが生息しています。マダニに咬まれても、ほとんど痛みやかゆみを感じませんが、咬まれた後1週間前後で「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)」や「日本紅斑熱(にほんこうはんねつ)」という疾患を発症することがあります。

### ◆ ダニに咬まれないためのポイント

- ・長袖、長ズボン、手袋などを着用する
- ・服の上や肌の露出部分に防虫スプレーを噴霧する
- ・草むらや地面に直接座らない、衣類を置かない
- ・野山、草むらに入った後は、新しい服に着替える
- ・できるだけ早くシャワーを浴び、マダニに咬まれていないか全身を観察する

### ◆ 咬まれたときの対処法

- ・マダニをつぶさないように頭部をピンセットではさんで取るか、医療機関などで取ってもらう
- ・1週間程度は体調の変化に注意し、発熱などの症状が出た場合は医療機関を受診する
- ▶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。

### Information 役場産業振興課

農業をしてみませんか

## ふれあい農園の入園者を募集しています

町では、ふれあい農園の入園者を募集します。ふれあい農園では、季節ごとの野菜などをお手軽に栽培することができますので、農業が初めての方でも大歓迎です。募集内容は次のとおりです。

### 【場所・募集区画】

紀宝町井田2030-1周辺(上野ハセデ池付近)17区画(1区画約30㎡)

【利用料金】1,000円/月(1区画分)

【申込方法】随時受け付けていますので、役場産業振興課までご連絡ください。

※区画が埋まり次第、募集を締め切ります。

※事前に現地確認もできます。

▶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。





## 地域おこし協力隊活動日誌 vol.86

移住者交流会でコーヒーの淹れ方講座を行いました

みなさんは普段、コーヒーは飲まれていますか？私は、カフェで働いていた経験もあり、毎日3～5杯飲んでいました。気分や体調に合わせて、ミルクを入れたり、ブラックを飲んだり、ペーパードリップやエスプレッソ抽出器具を使うなど、器具を使い分けて淹れたりしています。同じコーヒー豆でも、抽出の方法によって味わいが違うのが面白いな～と思って過ごしています。

そんな私のカフェ知識をシェアする機会をいただきました。それは、先日開催された「移住者交流会」で、移住定住促進活動のミッションを担っていることからスタッフとして、また、去年の夏に神奈川県から引っ越してきた一移住者として参加しました。

交流会では、参加者同士の交流以外にも、体験会を行い、私はその中でコーヒーの淹れ方講座の講師を務めました。正直、開始から5分は大変緊張しました！ですが、参加されたみなさんのやさしい「前のめりな姿勢」に感動し、



途中からは夢中になってコーヒーの淹れ方をお伝えしていました。

カフェで働いていたときは忙しすぎて大変でしたが、今回の体験につながり、がんばってきてよかったと思いました。

今回、コーヒー豆をご提供いただいた「おもちかえりカフェはしばみ」さん、また講座の練習に付き合ってくださったみなさん、ありがとうございました！

## Police 紀宝警察署 からのお知らせ

### 三重県警察職員の募集！

警察官は、「県民の安全安心な暮らしを守る」とてもやりがいのある仕事です。みなさんの力を三重県警察で発揮してみませんか！

【試験区分】警察官B（男性、女性、サイバー捜査）  
※サイバー捜査区分は、体力試験を行いません。

【受験資格者】平成元年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方で、短大卒、高校卒程度の学歴の方

【受付期間】7月19日（金）～8月26日（月）  
【一次試験日】9月22日（日）

※試験の実施状況は必ず個別の受験案内を確認ください。

※詳しくは右の二次元コードからご確認ください。



—— 紀宝警察署（☎33-0110） ——

## Resources ごみは資源 のコーナー

### ペットボトルのラベルは剥がそう！

ペットボトルは、①キャップを外す、②中を洗って乾かす、③ラベルを剥がす、のポイントを確認し、キャップと本体を分けて「資源の日」に出してください。

集まったペットボトルは津市にある「西日本ペットボトルMRセンター」に運ばれ、再度ペットボトルへと生まれ変わっています。

#### ポイント♪

ペットボトルのラベルは剥がして「プラスチック製容器包装」で出してください。



— 役場環境衛生課（☎33-0338） —



シリーズ 浄化槽

きれいな川を 未来に残そう その195

今月のテーマ

## 町営浄化槽は災害時でも安心

### 浄化槽が 浸水してしまったら

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

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

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

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

があります。補助金を活用して、町管理の浄化槽設置をご検討ください。

▼詳しくは、役場環境衛生課（☎33-0338）までお問い合わせください。

何でも聞いてください♪



環境衛生課 榊原栄佐

### 町営浄化槽の ここがポイント!!

#### 浸水でブローアが壊れると

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

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

### 表① 浄化槽設置替え補助金の額

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

Purified

## Eco シリーズ ストップ地球温暖化 その167

### 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 シャワー



意外と大出力！

シャワーを流したままにしない  
45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合

年間削減効果

CO<sub>2</sub> 28.7 kg

年間節約金額

約3,210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〕

シャワーでは、お湯をつい流しっぱなしにしがちですが、1分間使うと約12リットルのお湯が流れており、意外と多くの水を使っています。さらに、家族4人が4分ずつ使うと、浴槽1杯分とほぼ同じ量になります。

そのため、シャワーを使うときは、流したままにせず、髪や体を洗うときはこまめに止めましょう。

また、お湯が出るまでの水はバケツなどに入れておき、掃除などに利用してみてください。

▼詳しくは、役場環境衛生課（☎33-0338）までお問い合わせください。



## 図書館だより

今月のおすすめ図書 テーマ“職場体験にきた中学生たちが選んだおすすめの本”

紹介文も  
書きました！町立図書館  
岸 図書館長

## 君の隣をたべたい

住野よる / 著  
双葉社

物語にグイグイ引き込まれ、ページをめくる指が止められませんでした。最後の展開も予想外です。読まないと後悔する青春小説です。



## 謎解きはディナーのあとで 1

東川篤哉 / 著 小学館

主人公と執事のやりとりがおもしろいし、さまざまな事件を解決していくのもすごいと思いました。2、3巻も読んでみてください。



## メメンとモリ

ヨシタケ シンスケ / 著  
KADOKAWA

生きる意味や目的、そういった難しく考え込んでしまうようなことを色々な見方で考えさせてもらえる、とてもおもしろい本でした。



## むかしむかしあるところに、死体がありました。

青柳碧人 / 著 双葉社

昔話とミステリーが組み合わさっているもので、昔話の中でいろいろな事件がおきていき、少し不思議でドキドキしながら読めます。

スペシャルおはなし会  
7月27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

ください。

夏休みに向けて「青少年読書感想文全国コンクール課題図書」をはじめ、おすすめの本を7月19日(金)から展示、貸し出しします。どうぞご利用ください。

## ◆読書感想文課題図書

お申し込みは不要ですので、ぜひご来場ください。

## ◆スペシャルおはなし会

図書館では、7月27日(土)に「夏休みスペシャルおはなし会」を開催します。絵本のよみかせや、簡単な工作などお楽しみがいっぱい!!

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：7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 | 1日  | 桐原生活改善センター     | 9:00～10:15  |
|     | 8日  | 平尾井高齢者生産活動センター | 10:30～11:45 |
|     | 22日 | 大里多目的集会施設      | 13:30～14:45 |
|     | 29日 | 上野農事集会所        | 15:00～16:15 |
| 火曜日 | 2日  | 飛雪の滝キャンプ場      | 9:00～10:15  |
|     | 9日  | 北松杖多目的集会施設     | 10:30～11:45 |
|     | 16日 | 中村多目的集会施設      | 13:30～14:45 |
|     | 23日 |                |             |
|     | 30日 |                |             |

▶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 | 3日  | 阪松原生活改善センター    | 9:00～10:15  |
|     | 10日 | 永田青年クラブ        | 10:30～11:45 |
|     | 17日 | 井田公民館          | 13:30～14:45 |
|     | 24日 | 地下集会所          | 15:00～16:15 |
|     | 31日 |                |             |
| 木曜日 | 4日  | 上地多目的集会施設      | 9:00～10:15  |
|     | 11日 | 下地生活改善センター     | 10:30～11:45 |
|     | 18日 | 茶屋地構造改善センター    | 13:30～14:45 |
|     | 25日 | 下り場集落センター      | 15:00～16:15 |
| 金曜日 | 5日  | 高岡防災センター       | 9:00～10:15  |
|     | 12日 | 鮎田構造改善センター     | 10:30～11:45 |
|     | 19日 | 紀宝町役場(移動図書館のみ) | 14:00～16:00 |
|     | 26日 |                |             |

## 広報クイズ

Quiz

## 【問題】

- ①「第18回紀宝町花火大会」は8月〇〇日開催
- ②後期高齢者〇〇制度のお知らせ
- ③断水に備えて〇の確保を
- ④今月のおすすめ図書「〇〇〇とモリ」
- ⑤5月19日に〇〇〇交流会を開催

▼詳しくは、役場企画調整課  
広報係(☎33-0334)まで。

賞品は商工会共通商品券  
(応募総数66通・正解者61人)

・垣内 千代子さん(平尾井)  
・西村 安未さん(井田)  
・大谷 種子さん(神内)  
・西嶋 英市さん(大里)  
・置栖 いちかさん(鵜殿)

## 6月号当選者

- ①362 ②3 ③水切り  
④自然 ⑤人権

## 6月号の正解

発表は、来月号のこのコーナーで

## 締め切り

7月12日(金)必着(当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)



koho@town.kiho.lg.jp



## みかんジュース(5車)

※写真はイメージです。

7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)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。

## 通信販売はフリーング・オフできません！

今月のテーマ

消費をトラブルに負けないぞ！

Consumer life

## 近年、ネット通販がより

多くの人々に利用されるようになり身近なショッピングの手法として定着してきました。クリックひとつで簡単に商品を購入できるため、利便性が高いのですが、一方でトラブルも発生しやすい環境にあるため、返品やフリーングオフについての相談が増えています。

## 《事例》

インターネット通販で靴を購入した。大きめのサイズを注文したが履いてみると窮屈だった。返品したいとメールしたところ「返品できない。利用規約にも書いてある」との返事だった。確かに利用規約には返品不可の記載があったので「それならフリーング・オフしたい」と伝えたが「通

信販売にはフリーング・オフの適用はない」と回答がきた。

## 《トラブル防止のポイント》

- ・インターネット通販やテレビショッピングなどには、法律上のフリーング・オフ制度はありません。
- ・返品特約の記載がない場合は、商品を受け取った日を含め8日以内であれば、消費者が送料を負担し返品できます。返品が可能な場合でも、条件が設けられている場合があります。
- ・通信販売で購入する際は、事前に返品ができるかどうかや返品が可能な場合の条件などをよく確認しましょう。

▼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。

## 三重県消費生活センター

☎059-228-2212

【平日】午前9時から正午まで / 午後1時から午後4時まで





Health

今月のテーマ

体の不調をうまく伝えられないことがあります

## 子どもを守る「熱中症対策」

**子ども**は遊びに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなど熱中症のサインに気づくのが遅れることがあります。また、小さな子どもだと体の不調を言葉で表現することができないため、大人が見守り、体調の変化に気を付けましょう。



### 子どもは大人より「〇〇」

#### ① 熱が体にこもりやすい

子どもは、体温調節機能が十分に発達していません。そのため、暑くてもうまく汗をかくことができず、大人よりも熱が体にこもりやすいです。

#### ② 照り返しの影響を受けやすい

大人より身長が低い子どもたちは、地面からの熱の影響を受けやすく、大人が体感している以上に暑さを感じています。

### 熱中症の初期症状・見分け方

- ・頭痛、身体のだるさや吐き気を訴える
- ・いつもより元気がない、だるそうにしている
- ・ふらつき、顔のほてりがある
- ・汗のかき方が異常

### 熱中症の予防のために

このような様子や症状の場合は、軽い熱中症の可能性があります。衣類を緩め、涼しいところに頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分が含まれたイオン飲料を、こまめに少しずつ飲ませましょう。特に、汗を大量にかいていたリする時は、注意が必要なサインです。

こまめに水分を補給する、直射日光を避ける、衣服の工夫をするなどの基本的な対策に加えて、日ごろからしっかりと体を動かすことや、夜更かしをしないことといった規則正しい生活習慣が熱中症の予防に繋がります。夏休み前の今の時期から規則正しい生活を送る習慣をつけましょう。

Cooking

楽しく、おいしい  
簡単料理 その201



管理栄養士  
島博子

今月のお料理

包まず折たたんでつくる♪

## 折たたみ餃子<sup>ぎょうざ</sup>



今回は、折たたみ餃子のご紹介です。薬味たっぷりで作るので、塩分控えめで作ることが出来ます。餃子には、夏バテの予防や疲労回復によいとされるビタミンB1やその吸収を高める硫化アリルが含まれるため、この時期におすすめな1品です。

お好みで白菜やキャベツを加えたり、鶏ひき肉と夏が旬の青じそを組み合わせたりするなどアレンジしてもよいですね。

料理作成：きほう食の会



One Point Advice

薬味を多めに、味付けはシンプルに♪

エネルギー（1人あたり）：約 229kcal  
塩分：約 1.0g

### 【作り方】

- ① ボウルに豚ひき肉、1cmの長さに切ったニラ、**A**を入れて、白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
- ② 餃子の皮の真ん中に①を棒状に乗せ、両端を折たたみ、皮が重なったところに、少量の水をつけ、くっつける。
- ③ フライパンに**B**を入れ、餃子を並べたら、弱めの中火で約3分焼き、裏返したら蓋をして、2分蒸し焼きにする。
- ④ 器に盛り、お好みで塩、粗挽き黒こしょうか、ポン酢しょうゆをかける。

### 【材料（2人分）】

|            |        |   |         |           |
|------------|--------|---|---------|-----------|
| 豚ひき肉       | … 100g | A | おろししょうが | … 4g      |
| ニラ         | … 60g  |   | おろしにんにく | … 2g      |
| 餃子の皮       | … 12枚  | B | 塩       | … 小さじ 1/6 |
| 塩、粗挽き黒こしょう | …少々    |   | ごま油     | … 小さじ 1/2 |
| またはポン酢しょうゆ |        |   | オリーブ油   | … 小さじ 1/2 |

Cooking

Calendar

Health July Calendar

## 7月の健康カレンダー

### 7月の休日救急当直医

| 日   | 病 院 名         | 診療科目  |
|-----|---------------|-------|
| 7日  | みね内科クリニック     | 内 科   |
|     | 原 田 医 院       | 内 科   |
| 14日 | 笹 屋 内 科 外 科   | 外 科   |
|     | 協立内科外科医院      | 内・外科  |
| 15日 | 谷 口 ク リ ニ ッ ク | 内・外科  |
| 21日 | 小 山 医 院       | 内・小児科 |
|     | くろしお耳鼻咽喉科     | 耳鼻咽喉科 |
| 28日 | 真 砂 小 児 科     | 小児科   |
|     | 相 野 谷 診 療 所   | 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。  
※ 相野谷診療所の休診日は7月12日（金）です。

### 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                 |
|-----|-------------------------------|
| 1日  | 4か月児健診<br>10か月児健診<br>午前 9 時 ～ |
| 18日 | 2歳児歯科康診<br>午後 1 時 15 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：子育て支援センター）

| 日   | 内 容 と 開 催 時 間          |
|-----|------------------------|
| 12日 | 育児相談<br>午前 10 時 ～ 11 時 |
| 26日 |                        |

※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

|          |           |                |
|----------|-----------|----------------|
| 3・10・24日 | まなびの郷     | 午前9時15分～10時15分 |
| 5・12・19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

|          |          |                                   |
|----------|----------|-----------------------------------|
| 3・10・24日 | まなびの郷    | 午前10時30分～11時30分                   |
| 5・12・19日 | 神内福祉センター | 午前9時15分～10時15分<br>午前10時30分～11時30分 |

◆ スポーツボイス(しっかりコース)

|       |       |                                   |
|-------|-------|-----------------------------------|
| 2・16日 | まなびの郷 | 午前9時30分～10時30分<br>午前10時45分～11時45分 |
|-------|-------|-----------------------------------|

◆ スポーツボイス(ゆったりコース)

|       |       |                |
|-------|-------|----------------|
| 9・30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

|         |         |            |
|---------|---------|------------|
| ①3・17日  | ピーアップ新宮 | 午前11時～午後3時 |
| ②10・24日 |         |            |

※送迎バスについては、①は鶴殿方面のルート、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 |                                                 |
| 4日                  | 鶴殿地域交流センター<br>午前9時30分～10時30分<br>午前10時30分～11時30分 |
| 11日                 | 中村多目的集会施設<br>午前10時～11時                          |
| 17日                 | 成川生活改善センター<br>午前10時～11時                         |
| 18日                 | 平尾井生産活動センター<br>午前10時～11時                        |
| 24日                 | 鮎田構造改善センター<br>午後1時30分～2時30分                     |
| 25日                 | 井田公民館<br>午前10時～11時                              |

|                |                       |
|----------------|-----------------------|
| ◆ スマイルヨガ       |                       |
| 3・10・17・24・31日 | 神内福祉センター<br>午前10時～11時 |
| 4・11・18・25日    | まなびの郷<br>午前10時～11時    |
| 5・12・19・26日    | 鶴殿福祉センター<br>午前10時～11時 |

※介護予防事業は全て予約が必要です。詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。



6、7月の毎週土曜日には一般参加者も募集

## ウミガメパトロールを開始

町から委嘱を受け、井田海岸などに上陸するアカウミガメの保護活動を行っている紀宝町ウミガメ保護監視員7人（萩野進也さん、西昌志さん、前地敏久さん、前地正喜さん、前田浩志さん、和田泰雄さん、伊藤柊也さん）は6月1日、ウミガメパトロールを開始しました。

これはウミガメの上陸や産卵を確認し保護するため、毎年6月から7月にかけて行っているものです。

また、パトロール開始にあわせて、ウミガメ保護監視員とボランティアが協力し、ウミガメの産卵シーズンを迎える井田海岸の清掃活動を行いました。

Town topics

6

1



パトロールを行うウミガメ保護監視員たち

必ずくる、南海トラフ巨大地震・津波への備え

## 井田地区でワークショップを開始

町は5月20日、「必ずくる、南海トラフ巨大地震・津波への備え」と題し、専門家による講演会とワークショップを井田公民館で行いました。

これは昨年度鶏殿地区で行われたものと同様に、南海トラフ巨大地震に備え犠牲者ゼロを目指し、各地区独自の「地震・津波ルールブック」を作成するための取り組みです。

検討に先立ち、南海トラフ地震・津波に関して学ぶとともに、町が実施する防災対策支援事業が紹介されました。その後、グループワークでは、地区の地図を広げて津波浸水深や到達時間、避難場所を確認し、参加者たちは避難方法、対策などを話し合っていました。

Town topics

5

20



01



02

01. 説明を熱心に聞く参加者たち。02. 自分たちの住む地域の特徴を発表。

「まなびの学級」が開講式・開講講座

## 谷本道哉さんが筋トレ法を解説

町生涯学習講座「まなびの学級」は令和6年度開講式を6月9日に行い、開講講座としてNHK「みんなで筋肉体操」でおなじみの谷本道哉さんを講師に迎え、「いつまでもいきいき元気に！健康寿命を延ばす簡単筋トレ法」をテーマに講演会を開催しました。

順天堂大学スポーツ健康科学部教授である谷本さんは、科学的な根拠を基に、「筋トレの回数は少なくともよいので大きく丁寧に、限界までやりきることが効果的」と説明し、「何歳になっても筋トレで筋肉は大きくなります。むしろ普段動いていない人のほうが伸びしろがあるので、ぜひ今日から筋トレをはじめてください」と話していました。

また、約300人の来場者と一緒にスクワットや腹筋などを行い、体に効く筋トレ法を実践しながら伝えていました。



筋トレ法を語る谷本さん

Town topics

6

9



02



01



04



03



06



05

ほたる灯ろう展を開催

## 小学生が描いた灯ろうが初夏を彩る

ほたるを守る会は6月1日、ふるさと資料館前広場で「ほたる灯ろう展」を開催しました。これは、ホタルが飛び交う環境づくりの推進を目的に毎年行われているものです。

会場には、町内の小学生がホタルをイメージして描いた灯ろう146基が並べられ、初夏の夜を幻想的に彩り、イベントに訪れた約1,000人の来場者たちは、ひとつひとつの灯ろうをじっくり眺めながら会場内を散策していました。

また、ステージでは、ほたる夢太鼓の元気な太鼓演奏に続き、表彰式、〇×クイズが行われ、参加した子どもたちは楽しみながら、ホタルについて学びを深めていました。

Town topics

6

1



07

01・06. 小学生が描いた灯ろう。02. 入賞した児童のみなさん。03. ほたる夢太鼓の演奏。04・05. 灯ろうをじっくり見る来場者。07. 〇×クイズ。



国民平和大行進を実施

## 核兵器のない平和な世界を

「2024 原水爆禁止国民平和大行進」の出発式が6月7日、役場玄関前で行われました。

これは、核兵器廃絶を訴えながら被爆地広島島の平和記念公園を目指す取り組みで、前日に県内行進を終えた和歌山県から引継ぎを受け、約30人の参加者が横断幕やプラカードを手に出発しました。

原水爆禁止国民平和大行進三重県実行委員長の西尾比呂也さんは「核兵器のない世界を夢見ながら、これからも行進を続けていきたい」と話していました。

Town topics

6/7



核兵器の禁止・廃絶を訴える参加者たち

がん撲滅と医療従事者へのエールを込め

## 生命の駅伝でタスキをつなぐ

「第30回生命の駅伝」の出発式が5月24日、役場玄関前で行われました。

これはがん研究を支援するための募金活動と、がん研究の重要性の啓発を目的として毎年行われているものです。

出発に先立ち、役場玄関前で西田町長は町民から寄せられた募金を生命の駅伝実行委員会に手渡し、関係者を激励しました。ランナーたちは、がん研究支援、がん検診の受診推進を訴えながら、中継場所であるウミガメ公園まで走りました。

Town topics

5/24



紀宝町役場を出発するランナーたち

世界ウミガメの日に合わせ

## ウミガメの放流会を実施

ウミガメ公園は6月16日、井田海岸でウミガメの放流会を実施しました。

これは、世界ウミガメの日に合わせ、ウミガメ保護の啓発活動として行われたもので、定置網で混獲された6頭のアオウミガメを放流しました。

ウミガメ公園飼育員の伊藤柊也さんがウミガメの生態や放流の方法について説明した後、参加者たちがウミガメを浜に降ろすと、ウミガメはヒレで砂利をかき分けながらまっすぐ海に帰っていきました。

参加者たちは「持ち上げると思ったより動いて驚いた。」「元気に大きく育ってほしい。」と話していました。



ウミガメを放流する参加者

Town topics

6/16

めはり寿司作りやコーヒーの淹れ方体験も

## 移住者交流会を開催

町は5月19日、大里多目的集会所で移住者交流会を開催しました。

これは移住者のコミュニティ形成による、地域への定着や地域活性化を図ることを目的に開催されたもので、今年度は3回を予定しており、今回が初回です。

参加者たちは自己紹介に続いて、移住前後の体験談や紀宝町での暮らしといった話題などについてそれぞれ意見交換を行った後、めはり寿司作りやコーヒーの淹れ方体験を行いました。

会場には約20人が訪れ、数人でグループを作り、和やかな雰囲気の中で歓談しながら交流会を楽しんでいました。

Town topics

5/19



01. 歓談する参加者たち。  
02. めはり寿司作り体験。



食育の一環として

## 町内の畑でジャガイモを収穫体験

うどの幼稚園と鵜殿保育所の園児は5月22日、町内の畑においてジャガイモの収穫を行いました。

これは園児たちの食育の一環として、収穫の喜びを味わうことや農作物の成長の変化に気づくことなどを目的に行われているものです。

園児は茎の根元を持って引き抜き、土の中から出てくる大小さまざまなジャガイモに興味を引かれたり、土の中にいる虫たちに興味を引かれたり、さまざまな経験をしながら、にぎやかに楽しんでいました。

収穫したジャガイモは、園児の家に持ち帰ったり、給食の食材として使用し、おいしく食べられました。

Town topics

5/22



01・02. ジャガイモを掘る園児たち。







みやざき あんこ  
**宮崎 杏悟**ちゃん（鵜殿）  
 令和3年7月5日生まれ  
 能爾さん&晴美さんの長男



えのもと そう  
**榎本 蒼**ちゃん（鵜殿）  
 令和3年7月23日生まれ  
 貴之さん&萌香さんの長男



うえだ りく  
**上田 凌玖**ちゃん（鵜殿）  
 令和3年7月2日生まれ  
 優輝さん&友香さんの次男



まつばら ひまり  
**松原 陽茉莉**ちゃん（鵜殿）  
 令和3年7月16日生まれ  
 果唯さん&美沙子さんの長女



まつばら みずき  
**松原 瑞希**ちゃん（鵜殿）  
 令和3年7月16日生まれ  
 果唯さん&美沙子さんの次女

**【募集】**  
 満3歳の誕生日を迎える子ども（令和3年9・10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7月31日（水）。



## 頼られる職員になりたい!!

まつばら たかし  
**松原 隆**さん（成川・34歳）

### ◆お仕事は？

今年の4月から紀宝町役場環境衛生課で働いており、主にごみに関わることを全般を担当しています。まだまだ分からないことが多く大変ですが、早く業務に慣れるようにがんばりたいと思います。

### ◆趣味は？

趣味は旅行です。以前、東北や九州地方に住んでいたこともあり、草津温泉や太宰府天満宮など、いろんなところに旅行に行っていました。

### ◆好きなタイプは？

一緒にいて楽しい人です。

### ◆今の目標は？

今の目標は、現在行っている仕事に慣れることです。そしてほかの業務も経験し、「頼られる職員」になれるようがんばりたいと思います。

### ◆町について

この町は自然豊かで時間がゆっくり流れているような雰囲気がいいですね。町外に出ていった人も帰ってきてもっと活気ある町になってほしいと思います。

## 紀宝町で宝さがし

森下 香苗さん（平尾井）

私たち夫婦が以前住んでいた名古屋市中川区の市営住宅は、全4棟の268世帯が暮らしていました。そこで主人は33年間自治会長を務め、私も16年間民生委員としてみなさんと活動していましたが、振り返ってみると、多くの方に支えられていたと改めて実感しました。

この町に移住したきっかけは、1年10か月前に46歳の長女をがんで亡くしたことです。娘は小学校で特別支援学級の先生として抗がん剤治療を受けながら、最後まで子どもたちと懸命に過ごしました。何事にもコツコツと努力するがんばる娘は、私の宝物でした。



## PROFILE

もりした かなえ さん

約10か月前に紀宝町へ移住された森下さん。「心温まるこの町で、これからも生きていきたい。」と話していました。



移住者交流会でのめはり寿司体験

二女も大好きな姉を亡くし、辛く悲しい中で自身も離婚し、「今の環境を変えるため田舎へ行きたい」と移住を考えていたとき、紀宝町の移住キャンペーンが目に残り「紀宝は宝つて書くんだよ」、「そうだね宝だね」と新たな希望を持って移住を決めました。

早速役場の方と連絡を取り、何度か現地に伺い空き家バンクで、家族5人の条件に合ったお家を探していただき、無事昨年の8月20日に引っ越してきました。

この町は、自然豊かで夜空には満天の星空が輝き感動しました。片付けに追われる中、差し入れていただいたおいしい肉じゃがは、お腹も心も満腹にしてくれました。ある日地域の方から「よく引っ越してきてくれた」と箱一杯の柿をいただきびっくりしました。「近所からは新鮮な野菜もい

ただき、本当に田舎の方の温かさを実感しました。9月には小学校で合同運動会が行われ、一生懸命演技する子どもたちに感動しました。また、十五夜の「たばうして」とくる子どもたちのほのぼのとした姿にいやされました。そして素晴らしい出会いがあった移住者交流会、地域のふれあいサロンでは、楽しいプログラムで、笑顔あふれる交流となりました。

この町にきて、今までも沢山の宝を見つけました。これからも地域のために自分らしく貢献でき自身の心の宝を積んでいける感謝の人生でありたいと思います。

7月号は鵜殿の東主さんです。

森下さんからは、「これからも気さくな御夫婦のギターと歌声を地域のみなさんの心に届けてください。」





7月

町の人口 - population -

令和6年5月末現在(前月比)  
人口 10,208(-13)  
男 4,790(-5)  
女 5,418(-8)  
世帯 5,182(+6)  
(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  
役場防災対策課 (33) 0335  
役場産業振興課 (33) 0336  
役場基盤整備課 (33) 0357  
役場税務住民課 (33) 0337  
役場環境衛生課 (33) 0338  
役場福祉課 (33) 0339  
役場みらい健康課 (33) 0355  
役場出納室 (33) 0340  
教育委員会 (33) 0341  
議会事務局 (33) 0342  
役場環境衛生課(水道) (33) 0343  
地域包括支援センター (33) 0175  
相野谷診療所 (34) 0011  
町立図書館 (32) 4646  
まなびの郷 (32) 0241  
神内福祉センター (32) 2023  
鵜殿福祉センター (32) 0957  
子育て支援センター (32) 4688  
防災行政無線(フリーダイヤル)  
0120-334-119

おかけ間違いのないように！



ぜひご登録ください！



成川小学校で撮影した玉入れの様子です。大人に負けじと子どもたちが協力し合いながら楽しむ姿が微笑ましかったです。

## まどぐち国民年金

納付が困難なときは免除・納付猶予制度のご利用を

国民年金保険料を納め忘れていた状況で、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合は、保険料の納付が免除・猶予される「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、未納のままにせず、手続きを行ってください。

令和6年度分(令和6年7月分から令和7年6月分

まで)の免除等の受け付けは、令和6年7月1日から開始します。申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請することができます。

また、免除等の申請はマイナポータルを利用した電子申請ができます。申請には、マイナンバーカードやマイナポータルの利用登録が必要ですが、紙の申請より簡単に作成でき、申請結果についてもスマートフォンなどで確認できます。詳しくは、下記二次元コードから日本年金機構ホームページをご覧ください。



日本年金機構 HP

できません。「学生納付特例制度」をご利用ください。詳しくは、尾鷲年金事務所(☎0597-22-2340)、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。

7月の尾鷲年金事務所職員による「年金相談」は、7月17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。

## 東紀州産業活性化事業推進協議会の会員募集

東紀州産業活性化事業推進協議会では、地域の産業活性化を目的に、東紀州産品を活用した商品の開発やブラッシュアップ、販路開拓、ならびに観光産業にお

以上の健康なあなたのご協力をお願いします(ただし、65歳以上の方は、60〜64歳までに一度でも献血したことがある方のみ)。

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、献血にご協力ください。

【日時】 7月10日(水)

午後0時30分〜4時

【場所】鵜殿地域交流センター  
▼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。

## 休日(土曜日)の無料公証相談

松阪公証人合同役場では、次のとおり休日の無料公証相談を開催します。

公正証書による遺言、任意後見契約など、秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

なお、松阪公証人合同役場では、平日も無料で相談を受けています。

【日時】 7月27日(土)

午前9時〜午後5時

※利用される際は事前に電話

で申し込みが必要です。

【場所】松阪公証人合同役場(松阪市南町178番地5)

▼申し込みなど詳しくは、松阪公証人合同役場(☎0598-23-7883)までお問い合わせください。

## 県農林漁業就業・就職フェア2024

県農林水産支援センターでは、県内の農林漁業に就業・就職を希望する方やU・Iターン希望者を対象に、県農林漁業の情報を提供したり相談に応じたりするとともに、受入経営体などとの相談の場を提供します。

また、農林漁業の経験がない就業等希望者には、研修や体験の説明および相談にも応じます。

【日時】 7月13日(土)

午後1時〜3時30分

(受付は午後3時まで)

【場所】県総合文化センター  
【対象者】県内で農林漁業に就業・就職することを希望する方

【内容】

・就業者を受け入れる農林漁家や経営体と就業・就職希望者との個人面談

・農林漁業の内容紹介  
・農林漁業の経験がない就業等希望者に対して行う研修や体験の説明および相談  
・各団体による農林漁業の情報提供や就業・就職に関する相談

▼詳しくは、(公財)県農林水産支援センター(☎0598-48-1226)までお問い合わせください。

## ひまわりあんしん事業・電話相談の実施

県弁護士会では「ひまわりあんしん事業」の一環として、高齢者のための無料電話相談を次のとおり実施しています。

【相談日時】原則として、祝日を除く第2・第4金曜日の午前10時から午後0時※ただし、都合により、実施されない日もありますので、ご確認のうえご利用ください。

【対象】65歳以上の高齢者本人、その親族

※相談内容は、65歳以上の高齢者本人の問題に限ります。

【相談先】059-228-3167

▼詳しくは、県弁護士会事

けるサービスの高付加価値化や開発支援を行っており、会員を募集しています。ご入会を希望される方はご連絡ください。

【会費】無料

【事業内容】伴走型支援、バイヤーとのビジネスマッチング、都市圏でのテストマーケティング、商談会や物産展等への出展支援等

【対象】東紀州地域の農林水産業者、商工業者、団体等

▼詳しくは、(一社)東紀州地域振興公社(☎0597-89-6172)までお問い合わせください。

## 献血(400ml)にご協力ください

男性17歳以上、女性18歳

務局(☎059-228-2232)までお問い合わせください。

## 7・8月は「社会を明るくする運動」強調月間

「社会を明るくする運動」は、すべての住民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深めるとともに、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

期間中は、「社会を明るくする運動紀宝町実施委員会」が、街頭啓発活動などを実施し、青少年の犯罪や非行の防止についてみなさんの理解と協力を呼びかけます。

▼詳しくは、役場福祉課(☎33-0339)までお問い合わせください。

## 今月(7月)の「紀の宝みなと市」

【日時】 7月13日(土)

午前9時〜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。

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(取得を知った日から3年以内)されました。まずはお電話で相談を！

司法書士・行政書士 須川裕亮

☎ 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

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 松寛 祐太郎・鎌田 啓司・山田 和輝

とみむろクリニック ☎0735-28-1030

「無料法律相談」開催

【日時】 ①7月18日(木)  
②8月1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】 ①7月10日(水)、②7月24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。

中学校卒業程度  
認定試験を実施

この認定試験は、病気などのやむを得ない事情により義務教育を修了できなかった方に対し、中学校卒業程度の学力があるかを認定するために国が行う試験です。合格した場合、高等学校への入学資格が与えられます。  
【対象】 病気などのやむを得ない理由により、義務教育諸学校への就学を猶予または免除された方  
【試験日】 10月17日(木)  
午前10時～午後3時40分  
【試験会場】 三重県合同ビル

一般曹候補生等を募集します

防衛省では「一般曹候補生」「自衛官候補生」「防衛大学校学生」「航空学生」「防衛医科大学校医学科学生」「防衛医科大学校看護学科学生」を募集しています。  
◆一般曹候補生  
一般曹候補生は部隊の中核である曹を養成するコースです。陸・海・空の各部隊で経験を積み、入隊後2年9か月以降、選抜により曹へと昇任します。3曹昇任後4年(大学卒は1年)で幹部への受験資格が取得できます。  
【受験資格】 18歳以上33歳未満の者  
【受付期限】 9月3日(火)  
【一次試験】 9月19日(木)～21日(土)のいずれか1日  
【二次試験】 10月13日(日)～15日(火)のいずれか1日  
【採用時期】 令和7年3月下旬～4月上旬  
◆自衛官候補生  
自衛官候補生は、陸は2年、海・空は3年の任期制隊員コースです。入隊して自衛官候補生として経験を積み、

G101会議室

【試験科目】 国語・社会・数学・理科・外国語(英語)  
【受付期限】 8月30日(金)まで  
※消印有効  
▼詳しくは、県教育委員会事務局高校教育課(☎059-224-2913)までお問い合わせください。

介護職員初任者研修等の受講生を募集

県社会福祉協議会では、福祉・介護職場の人材不足を改善するため、介護職員初任者研修、介護に関する入門的研修(Web講座)の受講生を募集します。  
◆介護職員初任者研修  
研修修了者は旧ホームヘルパー2級と同等に、生活援助と身体介護の両方のサービスを提供できる資格が取得できます。介護職員、訪問介護員として働くことができます。  
【対象者】 次の項目すべてに該当する方  
・三重県に住民登録をしているおおむね70歳未満の方で、現在介護業務に就労していない方  
・研修修了後県内の介護職場

その後、2等陸・海・空士に任命されます。任期終了後は民間企業への就職や継続任用も可能です。選抜試験に合格すれば曹や幹部へ進むこともできます。  
【受験資格】 18歳以上33歳未満の者  
【受付】 年間を通して実施  
【試験日および試験会場】 受付時に通知  
【採用時期】 令和7年3月下旬～4月上旬

防衛大学校生

防衛大学校とは幹部自衛官を養成する学校です。卒業時「学士」の学位が授与され、陸・海・空の各幹部候補生学校(約1年)を卒業後、幹部自衛官(3尉)となります。  
【受験資格】 18歳以上21歳未満で、高卒者または高専3年次修了者(見込含)  
【受付期限】 10月17日(木)  
【一次試験】 11月2日(土)  
【試験会場】 陸上自衛隊久居駐屯地(予定)  
【合格発表】 一次：11月20日(水)

航空学生

航空学生は、海上・航空自衛隊のパイロットを目指す幹部

に介護職員として就職を希望する方

・介護職員初任者研修と同等以上の資格を有していない方  
【定員】 39名(応募者多数の場合は抽選)  
【受講料】 無料(テキスト代5,500円は自己負担)  
【研修期間】 10月1日(火)～12月26日(木)(うち通学17日)  
【講座】 通学(講義・実技・修了試験)、通信学習(課題を指定する期日までに提出)、職場体験2日(県内高齢者施設)  
【通学および説明会会場】 県社会福祉会館  
【説明会】  
・会場説明会 8月26日(月)  
・Web説明会 8月30日(金)  
※説明会への参加は必須です。電話または下記二次元コードの申込フォームから事前申し込みをしてください。  
  
申込フォーム

◆介護に関する入門的研修(Web講座)

介護の基本を24時間いつでも動画で学ぶことができます。研修修了者には、三重県知事名の修了証明書の交付お

【合格発表】 一次：10月4日(金)  
【試験会場】 陸上自衛隊久居駐屯地(予定)  
【受験資格】 18歳以上24歳未満  
【受付期限】 9月5日(木)  
【一次試験】 9月16日(月)  
【試験会場】 陸上自衛隊久居駐屯地(予定)  
◆防衛医科大学校医学科学生

防衛医科大学校とは、医師である幹部自衛官を養成する学校です。卒業と同時に曹長に任命され、幹部候補生学校(約6週間)で教育を受け、医師国家試験に合格した者に医師免許が与えられ、幹部自衛官(2尉)となります。  
(卒業後9年未満で離職する場合は償還金が必要)  
【受験資格】 18歳以上21歳未満で、高卒者または高専3年次修了者(見込含)  
【受付期限】 10月9日(水)  
【一次試験】 10月19日(土)  
【試験会場】 陸上自衛隊久居駐屯地(予定)

よび介護分野への就労支援があります。

【研修期間】 8月1日(木)～令和7年2月28日(金)のうち連続する4週間  
※申し込み後、受講日程をご案内します。  
【受講方法】 YouTubeによる講義動画により学習し、各科目終了後、レポートを提出※視聴のための機材の準備、インターネット通信料は受講者負担  
【定員】 120名(先着順)  
【対象者】 県内の介護職未経験者で、介護の仕事に関心のある方  
【研修内容】 介護保険制度、基本的な介護の方法、認知症・老化・障がいの理解、介護における安全確保など、計21時間  
【受講料】 無料  
【申込期限】 令和7年1月9日(木)  
【申込方法】 以下の二次元コードから申し込みください。  
  
申込フォーム

◆防衛医科大学校看護学科学生(自衛官候補看護学生)

防衛医科大学校看護学科とは保健師・看護師である幹部自衛官を養成する学科です。卒業と同時に曹長に任命され、幹部候補生学校(約6週間)で教育を受け、幹部自衛官となります。  
(卒業後6年未満で退職する場合は償還金が必要)  
【受験資格】 18歳以上21歳未満で、高卒者または高専3年次修了者(見込含)  
【受付期限】 10月2日(水)  
【一次試験】 10月12日(土)  
【試験会場】 陸上自衛隊久居駐屯地(予定)  
【合格発表】 一次：11月7日(木)  
▼申し込み方法など、詳しくは、自衛隊熊野地域事務所(☎0597-8512214)までお問い合わせください。

中小企業等の働き方改革を無料で支援

三重働き方改革推進支援センターでは、働き方改革にかかる相談を無料で行っています。社会保険労務士や中小企業診断士等の専門

家がさまざまなお困りごとの解決を支援します。

「生産性をあげて労働時間を減らしたい」「使える助成金がないか聞いてみたい」「ハラスメント対策の義務化など法改正について知りたい」「就業規則を見直したい」「人材採用を強化したい」などのお悩みがあれば、まずはお気軽にご相談ください。

▼詳しくは、三重働き方改革推進支援センター(☎0120-111-417)までお問い合わせください。

今月(7月)の「Kokoroカフェ」

医療や介護、子育てなどでお悩みの方、肩の力を抜いて一緒にしゃべりしてみませんか。地域おこし協力隊の看護師、沼澤と米中がKokoro食堂でお待ちしています。途中入退室は自由です。  
【日時】 7月6日(土) 午後2時から4時  
【場所】 Kokoro食堂  
【参加費】 100円  
▼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。



自然の力ってすごい！！

## 鉄棒を取り込んだ大木



珍百景第1回の「ガードレールを飲み込む大木」

今回の珍百景は、鉄棒を取り込んで成長した木を紹介します。  
この木は井田上野地区に生えており、付近には紀宝の珍百景第1回の「ガードレールを飲み込む大木」があります。  
地面から2メートルほどの高さに、まるで木から手が生えているように2か所から鉄棒が突き出ています。  
近所の方にお話を聞くと、昔この場所にはビニールハウスがあり、その骨組みに鉄棒を使用していたそうです。新しい骨組みに交換する際、古いものを木に掛けて置いていたところ、片付けることを忘れ、何十年も放置した結果、このように木の成長に巻き込まれて一体化してしまったとのことでした。  
異物を取り込みながらも、成長する植物のたくましさを目の当たりにすると驚かされますね。

### 珍百景を募集 !!

みなさんが見つけた珍百景を募集しています。「なんやこれ？」って思わず言ってしまうような、珍百景情報がありましたら、ぜひ役場企画調整課広報係（☎333-0334）までご連絡ください。お待ちしております。

## ひゃーひゃー

### 筋トレしていますか？

最近運動不足気味だなと感じていたところ、ちょうど谷本さんの講演会の取材で筋トレのお話を伺いました。40代から筋肉量が本格的に低下してくるという内容には内心ドキッとさせられ、改めて運動をしなければと感じました。ただ、講演では、50代から筋トレを始めた女性の話もあり、何歳からでも筋トレを始めてもよいということを知り、ホッとしました。

講演会では撮影のため一緒に筋トレをすることはできませんでしたが、ただ歩くだけでは筋肉は維持できず、筋肉がぶるぶるするまでしっかりと体に負荷をかけることが筋肉を育てること、ということを知り、今後は普段避けがちな階段を上ったり、重い物を持ったりとといったことを「体がしんどいと感じることは体によいことだ」と言い聞かせながら、少しでも体を動かしていきたいと思っています。

（伸びしろしかない 愛野裕基）

### はじめてホタルを見ました

6月上旬に、ホタルの観察に行ってきました。私の記憶では実物のホタルを見るのは今回が初めてでした。地元にはホタルがいることも知らなかった私ですが、いざ行ってみるとたくさんのホタルが飛んでいました。その時見たホタルが「ヒメボタル」という種類で、光がイルミネーションのようで、とてもきれいに森林内を灯していました。

もともと虫が苦手で、この時不安になりながらも観察していたのですが、小さなホタルが光りながらゆっくりと飛んでいる姿を見て、少しかわいらしく思えてきました。担当している業務には登山道の点検もあるので虫には早く慣れていきたいです。

（虫全般が苦手 森雅貴）



広報担当  
森です。



広報担当  
愛野ひろ。