Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2024 vol.224
9月号

夜空を彩る
可憐な花束

紀宝町花火大会（関連記事 14ページ）

認知症

不安に感じても
支えてくれる人が必ずいます
ひとりで抱え込まないで

認知症は特別なものではなく誰でもなりうる可能性のある、身近なものです。

令和６年４月時点の紀宝町の高齢化率は37・６％で、65歳以上の人口は、３，８４１人です。高齢化に伴い、認知症の方も増加傾向にあり、昨今の超高齢社会において認知症とどう向き合うべきかを考えることは、とても重要です。

認知症になってしまってもわかること、できることはたくさんあります。以前までは認知症は「発症したら人生がおしまい」、「何もできなくなる」、と暗い印象が先行しがちでしたが、これからは「認知症になっても大丈夫」、「発症してもできることはたくさんある」と前向きに考え、誰もが自分らしく暮らせるような地域をみんなで一緒につくっていきませんか。

認知症とは

「認知症」とは老いに伴い増えてくる病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりすることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係を含めた日常生活に支障が出ている状態です。

認知症と加齢による物忘れ

年を取れば誰でも思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」と「加齢による物忘れ」とは違います。

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
●体験したことの一部を忘れる（食事したメニューが思い出せない）	●体験したことの全体を忘れる（食事したこと自体を忘れる）
●ヒントを与えられると思い出せる	●ヒントを与えられても思い出せない
●時間・場所などの見当がつく	●時間・場所などの見当がつかない
●日常生活に支障はない	●日常生活に支障がある
●物忘れしていることの自覚がある	●物忘れしていることの自覚がない

※症状の進行状況などにより、個人差があります。

社会福祉協議会（☎ 32-0957）
町民誰もが安心して暮らせることを目的に福祉の総合相談窓口を設置し、生活困窮やひとり親世帯のサポート事業などを行っています。また、認知症事業として、本人と家族がともに活動する時間と場所を設ける事業などを展開しています。

地域包括支援センター（☎ 33-0175）
地域に住む高齢者の生活をサポートするための相談・支援窓口です。高齢者に関する困りごとの相談を総合的に受け付けています。相談に応じて必要なサービスや制度を紹介するとともに利用に結びつけるまでの役割を担っています。

認知症の予防

認知症の原因の２／３を占めるアルツハイマー型認知症は生活習慣病と関連があるとされています。現在、完全に認知症を予防することはできませんが、認知症の発症を遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにするためにも次のポイントに気をつけ、生活を送りましょう。

❶ウォーキングや体操など、自分にあった運動を生活の中に積極的に取り入れましょう

❷バランスの取れた食事を心がけ、よくかんで食べましょう

❸食事、睡眠のリズムを一定に保ち、規則正しい生活を送りましょう

❹地域の活動や趣味などを通して積極的に人と関わり、コミュニケーションを取る機会を持ちましょう

認知症になっても自分らしく

家族に「認知症では？」と思われる兆候が見られたとき、すぐには現状を受け止めがたい心境になる人も多いと思います。「あんなにしっかり者だったのに」と親や家族にかつてと変わらない姿を求めてしまうのは当然のことです。しかし、その変化に一番戸惑っているのは本人です。難しいかもしれませんが、本人のあるがままの姿を受け入れようとすることで、お互いの心の負担が軽くなるかもしれません。

地域包括支援センターと社会福祉協議会では、地域の架け橋として認知症に関する相談のほか、医療、介護機関との連携、利用への繋ぎまでの総合的な支援を行っています。

最近、親が物忘れが多くなってきて、もしかして認知症かもしれない、といった心配事があるときはひとりで抱え込まないで、地域包括支援センターや社会福祉協議会にお気軽にご相談ください。

認知症カフェを利用してみませんか

社会福祉協議会では、認知症の人を介護している方同士の交流や心配事相談のため、以下の認知症カフェなどを開催しています。

カフェいっぷく亭
【日時】毎月第３水曜日
午後１時 30 分～３時
【場所】鵜殿地域交流センター
【参加費】100 円
※事前に予約が必要です

カフェみどりのやね
【日時】毎月第４水曜日
午後１時 30 分～３時
【場所】神内福祉センター
【参加費】100 円
※事前に予約が必要です

認知症介護者のつどい
【日時】毎月第２木曜日
午後１時～３時
【場所】紀宝町福祉センター
【参加費】無料
※事前申し込みは不要です

＜申し込み・問い合わせ先＞社会福祉協議会（☎３２－０９５７）

事前登録で行方不明者を早期に発見
紀宝町ＳＯＳネットワークシステム

このシステムは、認知症高齢者などが行方不明になったときに、役場や警察だけでなく、地域の生活関連団体などが捜索に協力して、すみやかに行方不明者を発見保護する仕組みです。

本人の状況や連絡先などの情報を「事前登録」しておくことで、スムーズに情報連携が行えます。

▶登録方法など詳しくは、地域包括支援センター（☎ 33-0175）まで。

認知症の方への接し方のポイント

- 近づいて相手の視界に入ってから、穏やかな表情で話す
- 聞こえるようにわかりやすく、ゆっくりと話す
- 一度に多くのことを話すと混乱するので１つずつ話す
- 言葉がすぐに出てこないこともあるので、急がずに対応する
- 話が聞き取れない、よくわからないことを話していてもうなずくなど受け入れようとする姿勢を示す
- ケアや手助けする際は、言葉をかけながら行う

認知症になっても、
その人らしい生活が送れるような
やさしいまちづくりを
みんなで進めていきましょう

Information　役場みらい健康課

検診会場を変更しましたので、ご注意ください

胃・前立腺・大腸・乳・子宮頸がん検診を実施

【検診日】9月11日（水）　**【検診場所】**鵜殿地域交流センター

◆受付時間ごとの予約が必要です

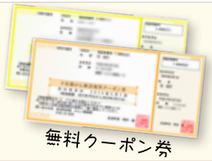
検診内容	受付時間	定員	料金
◆ 胃がん ＊前夜9時以降は何も食べないでください（水、お茶は飲んでもかまいません） ＊当日の朝は、水、お茶100mlまで飲用可能	午前8時30分～10時	計40人	40歳～69歳 …500円 40歳未満 ……1,400円
◆ 前立腺がん ＊採血による検査です	午前8時30分～10時	計50人	69歳以下 ……500円
◆ 大腸がん ＊2日分の便を提出してください。（容器を送付します） ＊便秘薬を使用されても検診は可能です	午前8時30分～10時 午後1時30分～3時	なし	20歳～69歳 …200円
◆ 乳がん（マンモグラフィ検査） ＊マンモグラフィ検査は40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～11時	計37人	40歳～69歳 …1,500円
	午後1時30分～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～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6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。



▶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　役場みらい健康課

いつまでも元気なからだづくり♪

「スマイルアップ体操」新規参加者を募集

町では、元気なからだづくりを目的に、軽快な音楽に合わせたエアロビクスとマット運動を行います。しっかりと運動がしたい方におすすめの内容です。ぜひ、ご参加ください。

【対象者】町内在住の65歳以上の方
【講　師】Hi-Five 杉浦（すぎうら） 資史（もとし） インストラクター
【場　所】神内福祉センター
【日　時】10月～12月までの第1・2・3水曜日
午後1時30分～2時30分
【定　員】35名程度
※先着順で今年度初回の方を優先（2回目の方は抽選）
【申込方法】担当課まで電話または窓口で申し込み
【申込期間】9月12日（木）～27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。

Information　紀宝みなとフェスティバル実行委員会

新宮紀宝道路開通＆熊野古道世界遺産登録20周年を祝して

紀宝みなとフェスティバルを開祭！

町の一大イベント「紀宝みなとフェスティバル」を下記のとおり開催します。今年は、新宮紀宝道路開通と、熊野古道世界遺産登録20周年を記念し、昨年よりイベント開催時間を1時間延長し行います。

ゲストには、数多くのものまねを披露する「青木隆治」や、お笑い芸人「モグライダー」、「AMEMIYA」を迎え、国民的アニメの「ちびまる子ちゃん」のキャラクターショーやそのほか各種団体によるステージが楽しめます。

また、会場内には各種体験が楽しめるコーナーや食べものコーナー、地元の農産物や海産物の販売コーナー、姉妹町の石川県中能登町、地域間連携を行っている青森県藤崎町の特産品販売コーナーなどがあり、「見る・遊ぶ・食べる・買う」を満喫できます。みなさんの来場をお待ちしています。

▶詳しくは、来月号の折り込みチラシをご覧いただくか、紀宝みなとフェスティバル実行委員会事務局（企画調整課内：☎33―０３３４）までお問い合わせください。

日時　**10月20日（日）**
午前**9**時**30**分～午後**4**時

場所　**鵜殿港**　※荒天の場合は、まなびの郷で開催
ステージ観覧無料

ものまねアーティスト
青木　隆治

歌ネタ芸人
AMEMIYA

お笑いコンビ
モグライダー

ちびまる子ちゃん
キャラクターショー

© さくらプロダクション／日本アニメーション

Information　町教育委員会

高等学校に在籍されている方へ

紀宝町奨学生を再募集します

広報きほう3月号で募集しました紀宝町奨学生ですが、募集人員に余裕があるため再募集します。

返還が不要な給付型の奨学金ですので、応募資格に該当する方は、ぜひ申請してください。

【応募資格】
本人または、生計を同一にする家族が紀宝町に住所を有し、高等学校に在籍されている方
【支給額】年額60,000円以内
※給付型のため、返還の必要はありません。
【募集期間】9月2日（月）～30日（月）
【募集人員】1年生2名以内、2年生2名以内
【申請の手続き】
町教育委員会に備え付けている奨学金支給申請書に必要事項をご記入のうえ、その他必要書類とあわせて提出してください。

▶詳しくは、町教育委員会教育課（☎３３－０３４１）までお問い合わせください。

Information　役場福祉課

高校生年代まで支給期間が延長

児童手当制度が変わります

児童手当法の改正により、令和６年10月分（12月支給分）から児童手当の制度が以下の表のとおり変更されます。

この改正により、新たに支給対象となる場合や増額となる場合などは手続きが必要です。

◆新規認定請求書の提出が必要な方

対象者には９月中に案内を送付します。

- 現在、所得限度額超過により、児童手当・特例給付の支給対象外の方
- 中学生（※１）以下の子どもを養育しておらず、高校生年代（※２）の子どもを養育している方など

◆大学生年代（※３）を含めて計３名以上を養育している方

増額の手続きが必要ですので、ご連絡ください。

◆紀宝町に住所を有していない高校生年代の子どもを養育している方

新規や増額の手続きが必要な場合がありますので、ご連絡ください。

◆大学生年代を養育しておらず、現在児童手当を受給している方

手続きは不要です。

◆公務員の方

勤務先で手続きをお願いします。

表：主な児童手当の変更点

		改正前（９月分まで）		改正後（10月分から）	
手当月額	３歳未満	1万5千円		1万５千円	第３子以降 ３万円
	３歳～小学校修了前	１万円	第３子以降 １万５千円	１万円	
	中学生（※１）	１万円		１万円	
	高校生年代（※２）	なし		１万円	
所得制限		あり		なし	
第３子以降の算定対象		高校生年代以下の子ども		大学生年代（※３）以下の子ども	
支給回数		年３回（2・6・10月） ＊各回４か月分を支給		年６回（2・4・6・8・10・12月） ＊各回２か月分を支給	

※１．小学校修了以降～15歳に達する日以降の最初の３月31日まで
※２．15歳年度末以降～18歳に達する日以降の最初の３月31日まで
※３．18歳年度末以降～22歳に達する日以降の最初の３月31日まで

▶詳しくは、役場福祉課（☎３３－０３３９）までお問い合わせください。

Information　役場防災対策課

日々の防災対策のひとつとして

防災行政無線が電話で確認できます!!

町では、自宅電話や携帯電話からフリーダイヤルにより、防災行政無線放送の内容を確認できるシステム（音声応答装置）を導入しています。放送の内容を確認したいときは、フリーダイヤルで同じ放送を聞くことができます。

フリーダイヤル　☎０１２０－３３４－１１９

▶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。

～いざという時に役に立つ防災情報～　その６

避難は「難」を「避」けること

９月から10月にかけて日本列島に襲来する「秋台風」。毎年各地で大きな被害が出ており、13年前の紀伊半島大水害も９月に上陸しました。

こうした災害時には、的確な避難行動をとることができるよう、避難に関する情報や防災気象情報などの防災情報が５段階の「警戒レベル」で発表されます。警戒レベルは、災害発生の危険度が高くなるほど数字が大きくなり、「警戒レベル３」では高齢者など避難に時間のかかる方が、「警戒レベル４」では、対象地域の住民全員が避難する必要があります。

「避難」とは「難」を「避」けることです。学校や集会所などの指定避難場所への移動だけが避難ではありません。住んでいる場所やそのときの状況、人によって方法は異なるため、普段からどう行動するか決めておきましょう。

過去の災害は月日が経つにつれて記憶は風化していきますが、私たちは災害が多い土地に住んでいることを再認識し、災害への備えをしておくことが大切です。

▼詳しくは、役場防災対策課（☎33－0335）まで。

あなたがとるべき避難行動は？

災害が発生する前に、自宅の災害リスクととるべき行動を確認してみましょう。「ハザードマップポータルサイト」で検索するか、右記の二次元コードからハザードマップを確認し、下記のフローチャートで災害時にとるべき避難行動を事前にチェックしてみましょう。

ハザードマップポータルサイト

START!!

ハザードマップで自分の家がどこにあるか確認。家がある場所に、色が塗られていますか？

いいえ → 災害が想定されていない場所でも、まわりと比べて低い土地や崖のそばなどに住んでいる人は、気象情報や町からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい → 災害の危険があるので、原則、自宅の外に**避難**が必要です。

注意点

避難所までの移動が危険なときは

❶浸水などで外に出ることが危険な場合
❷夜間の見通しが悪い状況で急激に事態が悪化した場合
❶、❷などの場合は、建物屋内の２階以上の安全を確保できる高さに移動する垂直避難を行い、安全を確保してください。

避難する際に、時間はかかりますか？

- はい → 身を寄せられる親戚や知人はいますか？
  - はい → **警戒レベル３**の高齢者等避難が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう。
  - いいえ → **警戒レベル３**の高齢者等避難が出たら、開設されている避難所へ避難しましょう。
- いいえ → 身を寄せられる親戚や知人はいますか？
  - はい → **警戒レベル４**の避難指示が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう。
  - いいえ → **警戒レベル４**の避難指示が出たら、開設されている避難所へ避難しましょう。

シリーズ 浄化槽 ～きれいな川を　未来に残そう～　その196

今月のテーマ

若者定住促進策として設置分担金の一部を補助します

40歳未満の若者が住宅を新築した場合

町が推進している町営浄化槽整備推進事業では、町営浄化槽の設置促進のため、さまざまな推進策を行っています。

今年度も『地方創生』施策の一環として、「若者定住に係る町営浄化槽設置分担金軽減事業」を行っています。

40歳未満の方が町内に住宅を新築し、町営浄化槽を設置された場合、表①の分担金を負担された後、補助の申請を行うことで一律65,500円が交付されます。

対象の方には、役場環境衛生課から住宅の完成後に申請書類が届きますので、生年月日のわかる身分証明書（運転免許証など）、町営浄化槽設置分担金領収書、振込先口座のわかるものを持って、申請してください。

40歳未満の方で、住宅の新築を検討されている方は、ぜひ、この機会にご活用ください。

▼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。

環境衛生課　榊原栄佐

町営浄化槽のここがポイント!!

維持管理も町に任せて安心

浄化槽は、設置後の保守点検、清掃（くみ取り）、法定検査といった維持管理が大切です。

町営浄化槽整備推進事業では、毎月、使用料（5人槽の場合、月々4,000円。65歳以上のみの世帯の場合、月々2,000円。※減免申請の手続きが必要です）を負担いただくことで、これらの維持管理を行うだけでなく、プロアーなどが故障した場合の修繕にも対応しています。

表① 浄化槽設置分担金の額

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

※分担金には、7条検査費用8,000円が含まれています。

シリーズ　ストップ地球温暖化　その169

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めですが、使い方や使う時間を工夫すれば節電できます。

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うが、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。

長時間使わないときは電源を切る

パソコンの使用時間を1日1時間減らした場合

年間削減効果	年間節約金額
電気 31.57 kWh CO_2 15.4 kg	約980円

『出典：経済産業省資源エネルギー庁／家庭向け省エネ情報』

地域おこし協力隊　守部 結子

地域おこし協力隊活動日誌 vol.88

移住者インタビューを行っています

移住定住のより積極的なPRのため、5月から開始した移住サイト「きほうあそび　きほうぐらし」のインタビュー記事を増やすべく、紀宝町へ移住されてきた方にお時間をいただいて取材をしています。

インタビューでは、これまでの経歴や移住を考えたきっかけ、紀宝町にした決め手など、私と違った人生を歩まれた方たちの貴重なお話を傾聴しています。同じ移住者の方たちと関わることができて、私自身の活動のモチベーションにもなっています。

以前会社員のときに、プロのライターの取材に同席した際、雑談を交えながら普段の会話のような雰囲気を作っていたことが印象的で、そのライターのように取材する方が緊張せず、自由に話せる雰囲気作りを心がけています。

インタビュー記事は、読んでくださった方が移住に対して不安より楽しみが大きくなるような、そして紀宝町をさらに知りたいと思うような内容にしていきたいと思っています。

取材現場で使用するアイテム

移住者インタビューは、紀宝町に移住した方のお話をなるべく多く掲載したいと思っています。IターンやUターン、結婚などをきっかけに移住された方も大歓迎です。ご協力いただける場合は、役場企画調整課までご連絡ください。

移住サイトHP

紀宝警察署からのお知らせ

「民事介入暴力巡回無料相談」を開催!!

暴力団など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委員をはじめ、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。

【開 催 日】 10月31日（木）午後1時～4時
【開催場所】 尾鷲市防災センター2階　会議室
（尾鷲市中村町10-57）
【お問い合わせ先】
暴力追放三重県民センター（☎0120-31-8930）
三重県警察本部組織犯罪対策課（☎059-222-0110）

―― 紀宝警察署（☎33－0110） ――

ごみは資源のコーナー

スプレー缶、空き缶の出し方

スプレー缶は、使いきって穴を開けてから出してください。ガスなどの中身が残っていると、引火などの事故を引き起こす可能性があります。空き缶や缶詰は中をきれいに洗ってから「資源金物」の日に出してください。

ポイント♪

「アルミ」「スチール」缶は、リサイクルセンターで自動選別されるので、一緒の袋で出してもかまいません。

ごみのお兄さん　タカシくん

― 役場環境衛生課（☎33－0338） ―

Family support

今月のテーマ

にこにこ子育て♪

～みんなでサポート～

地域で子育てをサポート
ファミサポをご利用ください

紀宝町ファミリーサポートセンター、通称「ファミサポ」を知っていますか。ファミサポは、子育てを助けてほしい人（依頼会員）の要望に応じて、子育てのお手伝いができる人（サポート会員）を紹介し、地域で子育てをサポートします。

ファミサポの利用料金（1時間あたり）

時間	平日	土日祝
午前９時～午後５時	400円	600円
午前６時～９時 午後５時～10時	500円	700円

※町からの助成金300円が引かれています。
※ひとり親家庭、多子世帯家庭（お子さんが３人以上）には、さらに200円を減免。

次のようなときなどは、お気軽にファミサポをご利用ください。なお、ファミサポを利用するためには、事前の登録が必要です。

◆出産後８週間以内、または、切迫流産・切迫早産など医師の指示で安静が必要な方で、家事援助を希望したい
◆買い物や病院などに行きたいので子どもを預けたい

どんな人が会員になれるの？

【依頼会員】
町内に在住し、おおむね生後６か月から小学６年生以下のお子さんがいる方。

【サポート会員】
町内に在住する20歳以上の方で、ファミサポが実施する養成講座を受けた方。

有償ボランティアとして、活動の際には1時間あたり上記利用料金＋300～400円を支給します。

サポート会員を募集します

ファミサポは、サポートの担い手である会員のみなさまのご協力が不可欠です。

令和５年度の利用件数が1，329件と、増加してきているため、サポート会員を募集しています。

町では、「サポーター養成講座」を開催していますので、興味、関心のある方は、お気軽にお問い合わせください。詳しくは、広報きほう10月号でお知らせします。

▼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。

Quiz

広報クイズ

【問題】
① ９月のがん検診会場は〇〇地域交流センター
② 移住サイト「きほう〇〇〇　きほうぐらし」
③ ９月10日～16日は自殺〇〇週間
④ 紀宝みなとフェスティバルの開催は10月〇〇日
⑤ 紀南病院〇〇公開講座のお知らせ

飛雪の滝の清水で育てた
飛雪米（3キロ）

9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。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**
9月13日㈮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開通　②ヤング
③痛風　④租税　⑤10

■8月号当選者
（応募総数62通・正解者52人
賞品は商工会共通商品券）
・勝山　美雪　さん（井田）
・中前　美和子さん（鵜殿）
・三隅　温斗　さん（大里）
・玉置　國恵　さん（神内）
・坂本　るみ　さん（成川）

▼詳しくは、役場企画調整課広報係（☎33－0334）まで。

Books

図書館だより

今月のおすすめ図書　テーマ“心がもやもや、気持ちが晴れないときに…”

町立図書館
岸 図書館長

君はどう生きるか
鴻上尚史／著
講談社
コミュニケーションの上達方法や考え方、いじめについてなど、多様性の時代を生きる今の10代に向けた生き方のヒント満載の１冊！

鬱（うつ）の本
屋良朝哉・小室有矢・今関綾佳／編集　点滅社
毎日を憂鬱（ゆううつ）に生きている人に寄り添いたいという思いが込められた、84人の書き手による「鬱」と「本」をめぐる短文のエッセイ集。

パンダはどこにいる？
横田南嶺／著　横山由馨／絵
青幻舎
自分がパンダであることに気づいていないパンダの話を通して、心地よく生きるヒントを紹介。新宮市出身の禅の老大師による絵本。

多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。
Jam/マンガ・文 名越康文/監修 サンクチュアリ出版
人の何気ない言葉に傷ついたり理不尽な目にあったときに、嫌な気持ちを引きずらない考え方のコツを猫の4コママンガとともに紹介。

今月のおはなし会
9月28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

◆**獣害に強い豊かな里山づくり講座**

獣害対策でめざましい実績をあげられ、全国各地でひっぱりだこの雅（まさ）ねえさんをお招きし、獣害に強い豊かな里山づくり講座を開催します。

【日時】 9月11日㈬
午後2時～3時30分
【対象】 どなたでも
【定員】 先着約20名（要申込）
【場所】 紀宝はぐくみの森2階活性化ホール
▼申し込み、問い合わせは町立図書館（☎32－4646）まで。

◆町立図書館（☎32－4646（よむよむ））
◆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、住民票などの発行もできます。

表：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	2日 9日 30日	桐原生活改善センター	9:00～10:15
		平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
		大里多目的集会施設	13:30～14:45
		上野農事集会所	15:00～16:15
火曜日	3日 10日 17日 24日	飛雪の滝キャンプ場	9:00～10:15
		北桧杖多目的集会施設	10:30～11:45
		中村多目的集会施設	13:30～14:45
水曜日	4日 11日 18日 25日	阪松原生活改善センター	9:00～10:15
		永田青年クラブ	10:30～11:45
		井田公民館	13:30～14:45
		地下集会所	15:00～16:15
木曜日	5日 12日 19日 26日	上地多目的集会施設	9:00～10:15
		下地生活改善センター	10:30～11:45
		茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
		下り場集落センター	15:00～16:15
金曜日	6日 13日 20日 27日	高岡防災センター	9:00～10:15
		鮒田構造改善センター	10:30～11:45
		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。

こんにちは保健師です！　その219

今月のテーマ

9月10日～16日は自殺予防週間

身近な人、大切な人のために

今月は樋口真夕保健師

Health

日本では、毎年約2万人が自ら命を絶っています。原因やきっかけはさまざまでも、その多くは何らかの問題や悩みによって、心理的に追いつめられた末の死です。あなたの身近にも、ひとりで悩みを抱えて思い詰めている人はいないでしょうか？あなたの小さな行動が、かけがえのない命を救うことができるかもしれません。

サインに気づきましょう

①突然泣き出したりイライラを爆発させるなど、感情が不安定に見える
②性格が急に変わったように見える
③身なりに構わなくなったように見える
④交際が減り、ひきこもりがちになっている
⑤極端に食欲がなくなり、体重が減少したように見える
⑥近親者や知人の死亡を経験した
⑦自殺をほのめかしている

このような家族や身近な人の変化に敏感になり、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインに気づき、声をかけることが重要です。

気づいたらまずは相談を

専門家への相談につなぎ、気持ちを理解してくれる人と連携を取りましょう。

◎こころの健康に関する相談
役場みらい健康課
（☎0735－33－0355）
・平日
午前8時30分～5時15分

◎自殺予防・自死遺族電話相談
三重県こころの健康センター
（☎059－253－7823）
・平日 午後1時～4時

◎自殺予防夜間・休日電話相談
三重県こころの健康センター
（☎0570－064－556）
・平日 午後4時～午前0時
・土日祝／年末年始
午前9時～午前0時

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪　その203

管理栄養士 畠博子

今月のお料理

食物繊維たっぷり♪

ひじきとオクラのごま酢和え

今回は、ひじきとオクラのごま酢和えをご紹介します。

オクラの特徴であるネバネバには、コレステロール値を下げたり、血糖値の上昇を抑える、整腸作用などの効果が期待できます。下処理をする際は、必ずゆでてから切り、ネバネバ成分とビタミンの流出を防ぎましょう。また、やわらかく新鮮なオクラは、板ずりをして、ゆでずに生でも食べられます。

【材料（2人分）】

ひじき（乾）… 2g
コーン（缶）… 1/2缶
オクラ　　… 4本

A
- ごま油　… 小さじ1
- しょうゆ　… 小さじ1
- 砂糖　… 小さじ1弱
- 酢　… 小さじ1強
- 白いりごま　… 小さじ1
- 塩　… 少々

【作り方】

① ひじきはゆでてしっかり水切りする。コーンも汁を切っておく。
② オクラはこすり合わせるなどして、うぶ毛を取り除く。ゆでて小口切りにする。
③ ボウルに①、②、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
④ 塩で味をととのえる。

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		診療科目
1日	ましょうクリニック	☎(29)7800	内科
	大石医院	☎0597(85)2043	内科
8日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111	小児科
	まつうらクリニック	☎05979(3)0150	内科
15日	くろしお耳鼻咽喉科	☎(22)3387	耳鼻咽喉科
	相野谷診療所	☎(34)0011	内科
16日	和田医院	☎0597(85)3668	内科
22日	みね内科クリニック	☎(22)5551	内科
	荒坂診療所	☎0597(87)0626	内科
23日	井本医院	☎0597(86)0016	内科
29日	新谷クリニック	☎(23)2226	外科
	大石産婦人科医院	☎0597(89)1717	産婦人科

※ 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：鵜殿福祉センター）

日	内容と開催時間	
2日	4か月児健診	午前9時～
	10か月児健診	
19日	2歳6か月児歯科健診	午後1時15分～
27日	3歳児健診	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	
6日	パパママ教室	午後7時～8時30分
13日	育児相談	午前10時～11時
25日	子ども歯みがき相談	午後2時45分～3時45分

※ 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		
4・11・25日	まなびの郷	午前9時15分～10時15分
6・13・20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		
4・11・25日	まなびの郷	午前10時30分～11時30分
6・13・20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）		
3・17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）		
10・24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		
①4・18日	ピーアップシングウ	午前11時～午後1時
②11・25日		

※ 送迎バスは、①は鵜殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

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		
5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
12日	中村多目的集会施設	午前10時～11時
19日	平尾井生産活動センター	午前10時～11時
26日	井田公民館	午前10時～11時
25日	鮒田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
18日	成川生活改善センター	午前10時～11時
◆ スマイルヨガ		
4・11・18・25日	神内福祉センター	午前10時～11時
5・12・19・26日	まなびの郷	午前10時～11時
6・13・20・27日	鵜殿福祉センター	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。

寸劇を通して手口や対応策を学ぶ

特殊詐欺防止に向け勉強会を開催

老人クラブ「大寿会」は7月26日、大里多目的集会施設で特殊詐欺防止のための勉強会を開催しました。

これは、みずほ教育福祉財団の助成を活用し、鈴鹿市の演劇集団「青の会」を招き実施したもので、三重県警の協力で作った特殊詐欺の事例を寸劇を通して手口や対応策を学びました。

開催にあたり紀宝警察署の冨田泰行（とみだ やすゆき）係長は、「非通知や国際電話は出ないでください。ひとりで抱え込まないで、怪しいと思ったら家族や近所、警察に相談してください」と話していました。

「青の会」による特殊詐欺の寸劇

Town topics 7/26

お盆まつりを盛大に開催

紀の宝みなと市を開催

町商業活性化委員会は8月10日、鵜殿港にて紀の宝みなと市を開催しました。

今回は「お盆まつり」として、鮮魚や地元で収穫された夏野菜をはじめ、干物、弁当、総菜などを販売するブースのほか、東主（ひがしまもる）さんといつえさん夫婦の「まあボー＆いっちゃん」ミニライブや、カップ麺輪投げ、子どもたちを対象にしたスーパーボールすくい、サイコロ転がしゲームなども行われました。

スーパーボールすくいでは、専用のポイが破れても、一生懸命にすくおうとする健気な子どもの姿が見られました。

スーパーボールすくいを楽しむご家族

Town topics 8/10

まち歩きで避難ルートを確認する参加者

井田地区で第2回ワークショップを開催

まち歩きで危険箇所を確認

町は7月20日、「必ずくる、南海トラフ巨大地震・津波への備え」の井田地区第2回ワークショップを開催しました。

このワークショップには、井田区の役員、自主防災会、民生委員児童委員、消防団など66名が参加。午前中は5組に分かれ、実際に地域を歩きながら避難ルートや災害時に危険になりそうな箇所を確認しました。午後は、まち歩きで気づいた点などを地図に書き込み、避難方法や対策について情報を共有したほか、さまざまな意見を出し合いながら「家族と私の命を守る 地震津波タイムライン」を作成しました。

Town topics 7/20

紀宝町サマースクールを開講

主体的に学習に取り組む

町は、夏休み期間中の7月22日から8月23日までのうちの19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ためのもので、毎年町内の各小学校で実施し今年の参加者は229人でした。

訪れた井田小学校では、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 7/22～8/23

学習に取り組む小学生たち

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年に町の無形民俗文化財に指定されています。

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

第18回紀宝町花火大会を開催

約700発の花火が夜空を彩る

町花火大会実行委員会は8月15日と16日に、鵜殿港で第18回紀宝町花火大会を開催しました。

台風の高波による影響で、15日に追善供養、16日に花火の打ち上げと分けて実施。花火の打ち上げでは、秋の一般国道42号新宮紀宝道路の開通および、熊野古道世界遺産20周年を記念したスターマインなど約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・16

鵜殿港から打ち上げられた花火

PENRELAY No.223
ペンリレー

人生を楽しむこと

坪田　泰成 さん（鵜殿）

私は紀宝町で生まれ育ちました。高校3年生の時に岐阜県、そこから愛知県、静岡県、神奈川県、長野県と周り、この町に戻ってきました。私は何に取り組むときも「楽しい」があります。大変なときも楽しみます。人の時間は、みんな唯一の平等です。24時間のうち1／3は睡眠、1／3は仕事、残り8時間はフリーです。仕事を楽しむことがとても大事です。楽しめないなら辞めたらいいんです。きっといつか楽しい仕事に巡り合えます。

私の仕事は町内での飲食店、漁師、津市でも飲食店、柔道整復師など多岐に渡ります。

友人たちと紀宝町の海で釣りをしたり、魚突きをしたり、その魚をお客様に配ったり、人に感謝されることをするのがとても楽しいです。楽しさは伝染します。楽しいことに巻き込んで自分と関わった人が幸せになればと思い日々暮らしています。お金は大事ですが、墓場まで持って行けません。それなら人生の終わりに楽しかったと思える人生を過ごしたいと思いながら日々を送っています。

大人になって、またこの町に戻ってきて、自然に囲まれ、仕事仲間と趣味などを共有でき、今とても幸せです。まだまだ長いようで短い人生、常に楽しんでいきたいと思います。

この町に帰ってきて、気づいたことは人のやさしさです。田舎ならではかもしれませんが、たくさんの人にやさしさを教えていただきました。

人が集まるまちづくりに向け微力ながら活動していきたいと思っています。その活動をいろんな人と共有して楽しんでいきたいと思っています。

私が伝えたいのは、辛いことでも、時が経てば、笑い話になるということです。人生を楽しむことで生活のクオリティがとても上がります。これから、この町でどんな人と出会い、どんな仕事に出会い、どんな楽しいことがあるんだと考えるとワクワクが止まりません。

10月号は桐原の西村喜久男さんです。坪田さんからは、「よろしくお願いします。」

PROFILE

つぼた　たいせい さん

人生を楽しむことを大事に日々を過ごしている坪田さん。「楽しむ秘訣は、やりたいと感じることをやり続けること」と話していました。

35kgのキハダマグロを釣り上げたことも

KIHOKIDS No.223
はしゃぎっ子

9月生まれの3歳児

産屋敷（うぶやしき） あまね ちゃん（大里）

令和3年9月5日生まれ
実さん＆薫さんの長女

あまねちゃんはぼくたちが待ちに待った妹です。生まれてからずっとかわいくてぼくたち家族を幸せにしてくれています。絵本が大好きでいつも読んであげます。ぼくのまねをして読むのがかわいいです。これからもいっしょに遊ぼうね♥ …お兄ちゃんたちより

【募集】満3歳の誕生日を迎える子ども（令和3年11・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（月）。

KIHOYOUNG No.223
若い衆登場

一人旅にチャレンジしたい!!

木村（きむら）　優（ゆう） さん（鵜殿・20歳）

◆お仕事は？

今年4月から役場福祉課に勤めており、主に児童手当に関する業務を担当しています。

◆趣味は？

趣味は旅行です。時間を見つけては旅行に行っていて、今までで一番楽しかった場所は、香港のディズニーランドです。

◆チャレンジしたいことは？

一人旅にチャレンジしてみたいです。いつもは友達と旅行をしていますが、自由気ままな一人旅もしてみたいです。

◆好きなタイプは？

笑顔がステキな方がタイプです。

◆今の目標は？

車の運転に慣れることです。就職してから、仕事やプライベートで運転する機会が増えたので、一緒に乗っている人に安心してもらえるような運転を常に心がけています。

◆町にひとこと

温かい人がたくさんいる素敵な町だと感じます。これからも心安らぐ、ぬくもりのある町であり続けてほしいですね。

お知らせメール便

mail information

9月

町の人口 － population －

令和６年７月末現在（前月比）

人口	10,176	（－11）
男	4,778	（－2）
女	5,398	（－9）
世帯	5,166	（－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

おかけ間違えのないように！

紀宝町 公式
LINE アカウント
ぜひご登録ください！

今月の表紙
撮影秘話 Secret Story

撮影：愛野 裕基

どこで撮ろうか悩みながら鵜殿港を歩き回り場所を決めました。表紙の写真は何枚かの写真を重ね合わせて作成したものです。

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。

申請方法や申請書等は、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）、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18日㈬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。

年金機構HP

「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23日㈬
午後2時～4時
【場所】御浜町役場
【対象者】こころに悩みを持つ人とその家族など
【申込方法】
10月9日㈬までに左記の連絡先までお申し込みください。
※熊野病院の佐治木萌（さじもえ）医師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。

紀南病院市民公開講座

紀南病院では、「地域における紀南病院の役割と課題」と題し、「がん治療や健康診断について」、「紀南病院の現状と課題について」の公開講座を次のとおり開催します。

参加費は無料で、申し込み不要、どなたでも参加できます。

【日時】9月28日㈯
午後2時～
【場所】御浜町役場
【講師】紀南病院長 加藤弘幸（かとうひろゆき）
▼詳しくは、紀南病院総務課（☎0597－9－2－1333）までお問い合わせください。

「無料法律相談」開催

【日時】①9月19日㈭
②10月3日㈭
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11日㈬、②9月25日㈬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。

公証役場から休日相談のお知らせ

松阪公証人合同役場では、公正証書による遺言、任意後見契約など、平日に加え、次のとおり休日相談を受け付けます。

なお、相談は事前に予約をお願いします。

◆**松阪公証役場**
【日時】9月21日㈯
午前9時～午後5時
【電話】
0598－23－7883
▼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。

困ったらひとりで悩まず行政相談

町では、9月と10月の行政相談月間にちなんで、次のとおり行政相談員による行政相談所を開設します。

相談は無料で、秘密厳守ですので、役所の仕事についてお困りのことがありましたら、この機会にぜひご利用ください。

◆**心配ごと相談所①**
【日時】9月25日㈬
午前10時～午後3時
【場所】町福祉センター
◆**心配ごと相談所②**
【日時】10月23日㈬
午前10時～午後3時
【場所】町福祉センター
▼詳しくは、役場総務課（☎33－0333）までお問い合わせください。

今月（9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お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（ぬまざわ）と米中（よなか）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】9月14日㈯
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。

今月（9月）の「紀の宝みなと市」

【日時】9月14日㈯
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。

有料広告

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　松賓 祐太郎・鎌田 啓司・山田 和輝
とみむろクリニック ☎0735-28-1030

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）

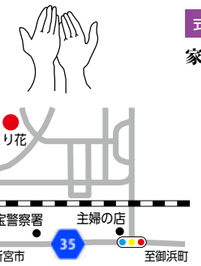
医学博士　冨室 徹哉
とみむろクリニック ☎0735-28-1030

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（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　須川裕充
☎0735-29-2255　紀宝町成川 773 番地 1（「成川」バス停近く）

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17日㈫ 2種類同時発売!
発売期間 9/17(火)～10/17(木)
公益財団法人三重県市町村振興協会



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

Kiho
広報きほう9月号
令和6年9月1日発行

Unusual Scenery

紀宝の珍百景 見いつけた！ その74

ネオンカラーがよく際立つ ベニトンボ

今回の珍百景は、色鮮やかな体色をしているベニトンボという昆虫を紹介します。

このトンボの写真は、井田地区の方が撮影されたもので、お話を伺ったところ、自宅の庭に見慣れない色のトンボを見つけたので、飛んでいかないよう慎重に近寄り、撮影したとのことでした。

このベニトンボは南方系の種で、台湾以南の中国中南部や東南アジアに分布していますが、近年の地球温暖化が影響して、その分布を北へと移動しているようです。実は13年前に、日本本州でベニトンボが初めて捕獲されましたが、その場所が紀宝町ということもあり、町と縁のあるトンボともいえます。ベニトンボの成虫の体色は、オスとメスで違っており、今回撮影された赤紫色がオスの個体で、メスの個体はオレンジ色の体色をしています。

地球温暖化の影響で見かけるようになったベニトンボ。もしかしたら、ほかにも見慣れない生き物がこの町にやってきているかもしれませんね。

― 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（☎33―0334）までご連絡ください。お待ちしています。

ひとりごと

地震への心構えを再認識

先月のひとりごとにご回答いただいたみなさん、ありがとうございます。ご意見を基に改めて新コーナーの作成を進めていきたいと思います。

それにしても、8月8日に日向灘で発生した地震には驚きましたね（汗）1月1日に発生した能登半島地震に続き、災害はこちらの都合を考えてくれないということを改めて考えさせられました。

東日本大震災の後、一度ボランティア活動のため東北に行ったことがあるんですが、津波がきたところの多くは瓦礫の山となっており、高いところに逃げるしかないと感じたことを思い出しました。

いつ起きるかわからない地震に備えて、改めて日々の備え、心構えの大切さをを感じました。

（とりあえず水のストックを始めた　愛野裕基）

広報担当 愛野です。

花火大会のスタッフとして初参加

今回私はスタッフとして初めて町の花火大会の会場設営を行いました。今年は2日間に分けての開催でしたが、両日とも朝からよく晴れていて非常に暑く、作業中にペットボトルを何本も空にし、汗だくになりながら準備を行いました。学生のころはあまり気にしていませんでしたが、イベントの裏側では、多くの人が協力しながらイベントを開催していると改めて感じました。

また、自身のSNSから、中学の同級生たちに花火大会の情報を伝えたところ、お盆で帰省していた友人たちが花火の写真を投稿してくれていました。

これからもみなさんが町のイベントを楽しみにしてくれるように、今後も関係者のみなさんとイベントを盛り上げていきたいと思います。

（次のイベントまでに体力づくり　森雅貴）

広報担当 森です。

■編集／紀宝町役場企画調整課広報広聴係
〒519－5701　三重県南牟婁郡紀宝町鵜殿324番地
TEL 0735-33-0334　FAX 0735-32-1102
■URL https://www.town.kiho.lg.jp　■印刷／6,000部　株式会社アイプレーン
自然保護のため、この広報紙は石油系成分の少ない植物油性インキを使用しています。