

Kiho

広報きほう

Public Relation Kiho 2024 vol.227

12月号

全身で海を感じる!!
忘れられない素敵な体験♪



紀宝町長 西田 健

だれもがいいきと地域で暮らせる 社会の実現に向けて

健やかなまちづくりで大切なことは、人と人のつながりです。「きほう健康ぷらざ」では、そのつながりを大切に、みんなが支え合いながら、持続可能な社会を一緒に育てていきたいと考えています。

現代では、健康に関する悩みが専門的で複雑になることが多いですが、まずは誰かに相談することで、心が少し軽くなることもあります。言葉にできない悩みや、今のサービスでは解決しきれない問題にも、まずは話を聴き、その人の気持ちに寄り添えるコミュニティが必要だと感じています。

今回整備を行った「きほう健康ぷらざ」が、住民間の健康を繋ぐためコミュニティの場として機能し、だれもがいいきと地域で暮らせるための施設として利用されることを願っています。



所在地：紀宝町鵜殿 1190 番地
敷地面積：2562.39㎡
延床面積：839.25㎡
構造：鉄骨平屋建



06



05



04



03



02

01. 旧鵜殿保育の園庭を駐車場に改修しアクセスが便利に。02. 地域保健・訪問看護ステーションの事務所。03. カフェのような飲食・休憩スペースは食べ物などを持ち込むことができます。04. 健康コンシェルジュにいつでも健康相談。05. 飲食・休憩スペースにはだれでも利用できる体組成計などを設置。06. 母子保健施設。

普段使いできる保健・医療・福祉の新拠点

11月1日、健康づくりの拠点施設である「きほう健康ぷらざ」がオープンしました。

この施設は、乳幼児から高齢者までのあらゆる健康課題に対して、柔軟に対応できる体制づくりの強化を図るため、旧鵜殿保育所を改修して整備しました。全国でも数少ない、病院に併設されていない公立の「訪問看護ステーション」のほか、「母子保健施設」、「地域医療研修センター」、「移住定住サポートデスク」を備えています。

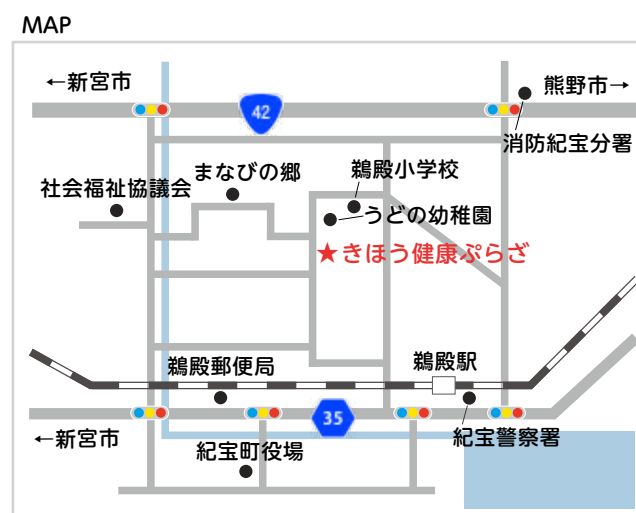
また、施設内には、ほかにも個別相談室や休憩室、研修室、飲食スペースも備えており、だれもが気軽に立ち寄り、健康のことをはじめとした相談場所として利用することができます。

この施設は、「在宅医療の充実」、「健康相談の強化」、「健康教育の推進」を目標に、町民同士で健康を支え合い、健康についてともに学び、実践できる場として、活用を図っていきます。

また、施設内には、移住定住サポートデスクをあわ

せて設置しており、空き家に関する相談や、町への移住に関する相談を受け付けています。

この施設は、町民のみなさんや医療・福祉に携わる専門職の方たちが普段使いできる施設としての活用が図られるとともに、町の保健・医療・福祉のさらなる連携体制を推進していきます。



訪問看護ステーションは、病
気や障がいを抱えた方が、自宅
で療養生活を送れるよう支援す
る事業所です。病院に入院され
ていた方がお家に帰られたとき
にも必要な健康管理や看護を提
供します。また、介護ケアなど
も行います。

人生の最期を住み慣れた家で過
ごしたい、そのサポートができる
ように寄り添い、みんなが安心し
て、この町で過ごせる訪問看護ス
テーションを目指して看護を行っ
ていきます。

【電話番号】 29-11136

住み慣れた地域で
安心して生活できるように



訪問看護ステーション
看護師
濱田由里子・芳村藍子・土尻小夏
地域おこし協力隊 米中京子



地域保健ステーション
保健師 新家春奈・嵯中千尋

地域保健ステーションでは、これまで以上に
地域に出向く「健康パトロール事業」、山間地
域を医師と保健師が訪問する「山間部全戸訪問
事業」、全地域・全世代の保健活動の展開を図
る「健康委員会運営事業」を新たな業務の柱と
して行っています。

より身近に感じてもらえる保健師を目指しま
すので、地域で私たちを見かけた際は、お気軽
にお声がけください。

【電話番号】 29-3511

より身近に感じてもらえる
保健師を目指して



地域医療の
さらなる充実に向けて



地域医療研修センター
センター長 森本 真之助

令和4年に設置された地域医療研修セ
ンターでは「地域医療を学べるまち紀宝
町」を掲げて、年間約50名の医学生や研
修医を受け入れています。

きほう健康ぷらざ内に当センターの研
修室を設置しましたので、町内事業所の
専門職と一緒に学ぶ場としても利活用し
ていき、町全体の地域医療のさらなる充
実に向けて取り組んでいきたいと思いま
す。また、専門職だけでなく地域住民も
対象にした催しを企画して、健康教育を
推進していきたいです。

抱えているものが
少しでも楽になれるように



総合健康相談窓口
地域おこし協力隊 沼澤幸子

健康コンシェルジュとして、「き
ほう健康ぷらざ」に訪れた方に施
設のご案内をしたり、がんをはじ
めとした健康相談をお受けしてい
ます。

他人の目が入らない落ち着いた
場所のでゆつくりと話すことができ
るほか、相談内容に応じて、担当
部門や専門職をご紹介します。

いろいろ悩みを抱えていて、だ
れかと話をしたいといった方が、
気軽に訪れ、抱えているものが少
しも楽になれるような場所を目
指しています。

畳のコーナーもあるので子育て
中の方も、気軽にお越しください。



移住定住サポートデスク
地域おこし協力隊
守部結子・三浦萌

空き家、移住のことなら
なんでもご相談ください

空き家バンクの登録や内覧した
い方の受け付け業務、移住に関す
る相談、お試し住宅の受け付けな
どを行っています。小さなお子さ
んと一緒にこられてもなるべく心
地よく過ごせるように遊び場ス
ペースも用意しています。

お知り合いのUターン移住や空
き家のことなど、お気軽にご相談
ください。

【営業時間】 10時～17時

【営業日】 月・火・金・土・日曜日

※臨時休業する場合があります。

【定休日】 水・木曜日、祝日、年
末年始

【電話番号】 080-6963-1792

紀宝みなとフェスティバル



01. ちびまる子ちゃんと記念写真。02. ステージ前には多くの観客が。03. モグラライダー。04. ANIANI Hula Studio。05. 紀州舞踏隊。06. AMEMIYA。07. PHAT DANCE STUDIO。08. ほたる夢太鼓。09. 中能登社の会（中能登町）。10. F. S. P. A。11. 鶴殿ばやし保存会。12. カウイオナラニオハナ高橋。13. 紀宝スポーツクラブ。14. DANCETEAM M's。15. 今町衣里。16. 熊野水軍太鼓保存会。17. ボッチャ。18. あまごの塩焼き。19・21. 会場内でくつろぐ子どもたち。20. 木のペンダントに絵を描く子ども。22. 自衛隊車両の上に乗ってハイチーズ。23. りんごケーキの配布。24. イベントにはたくさんの方が訪れました。25. 青森県藤崎町の産地直送りんご。26. 中能登町マスコットキャラクターおりひめとのふれあい。27. 制服を着て白バイに乗車。28. 黒潮体験。29. みかん詰め放題。30. 巡視艇みえかぜの見学。31. 煙体験に挑戦。32. イカ焼き。

会場では、黒潮体験や警察・海上保安庁・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。

新宮紀宝道路の開通および熊野古道世界遺産登録20周年を記念した第18回紀宝みなとフェスティバルが10月20日、鵜殿港で開催され、約12,000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のみなさんによる踊りや太鼓、シンガーソングライター今町衣里による歌が披露されました。

また、子どもに大人気の「ちびまる子ちゃん」キャラクターショーや、モグラライダー、AMEMIYAによるお笑いステージ、青木隆治によるものまねステージが、イベントを盛り上げました。

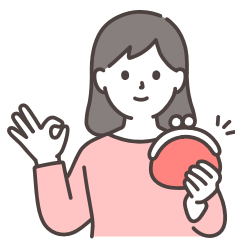


マイナ保険証のメリット



過去の薬・診療データに基づく、よりよい医療が受けられる

情報提供に同意すれば医療機関で特定健診結果や薬剤情報を共有できます。これらの情報が診療などに活かされることで、より自分に適した医療を受けられます。



手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要

限度額適用認定証の交付申請をしなくても、高額療養制度における限度額以上の支払いが原則免除されます。



確定申告時に医療費控除が簡単にできる

マイナポータルから e-Tax に連携することで、医療費控除に使用できる医療費通知情報をマイナポータル経由で取得して、確定申告書に自動入力することができます。

国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入されている方へ 現在お持ちの保険証は有効期限まで利用できます

町では、国民健康保険、後期高齢者医療制度の被保険者で、12月2日以降に、①75歳の誕生日を迎えるなど資格取得される方、②健康保険証の紛失などによる再交付、③住所や負担区分などが変わる場合は、保険証に代わる「資格確認書」を交付します。

上記の理由などがない場合は、引き続き有効期限まで（最長で令和7年7月31日まで）お手持ちの保険証をお使いください。

保険証の有効期限が切れた後（令和7年7月31日以降）

④ マイナ保険証をお持ちの方

令和7年7月ごろ、加入医療保険の内容を記載した「資格情報のお知らせ」を送付する予定です。

資格情報に異動があった場合も「資格情報のお知らせ」を交付します。
※「資格情報のお知らせ」のみで医療機関等を受診することはできません。
必ずマイナ保険証をお持ちください。

⑤ マイナ保険証をお持ちでない方

令和7年7月ごろ、保険証に代わる「資格確認書」を一斉交付する予定です。
資格情報に異動があった場合にも「資格確認書」を交付します。

なお、後期高齢者医療制度の限度額認定証をお持ちの方の「資格確認書」には、自己負担区分が記載されます。

▶ 詳しくは、役場福祉課（☎ 33-0339）までお問い合わせください。



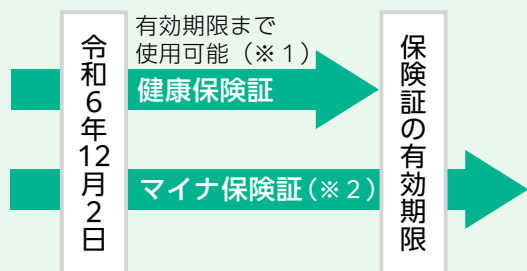
12月2日から健康保険証の新規発行が終了します

マイナ保険証の準備はお済みですか

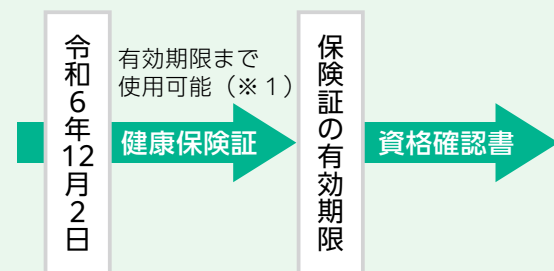
12月2日から健康保険証が発行されなくなり、マイナンバーカードの保険証利用（マイナ保険証）を基本とする仕組みに移行していきます。マイナ保険証がない方には保険証に代わる「資格確認書」が交付され、医療機関などの窓口で提示することで引き続き保険診療を受けることができます。

保険証の有効期限や資格確認書の送付時期など詳しくは、加入する各保険者へご確認ください。

マイナ保険証をお持ちの方



マイナ保険証をお持ちでない方



※1 有効期限の記載のない保険証は令和7年12月1日まで使用可能。

※2 ご加入の健康保険から「資格情報のお知らせ」が届きます。「資格情報のお知らせ」は保険手続きや医療証申請などの手続きに使用することがあるので大切に保管してください。

マイナ保険証の利用方法



① 受付

マイナンバーカードを顔認証つきカードリーダーに置く。



② 本人確認

顔認証か、暗証番号（マイナンバーカード申請時に設定した4桁の番号）を入力する。

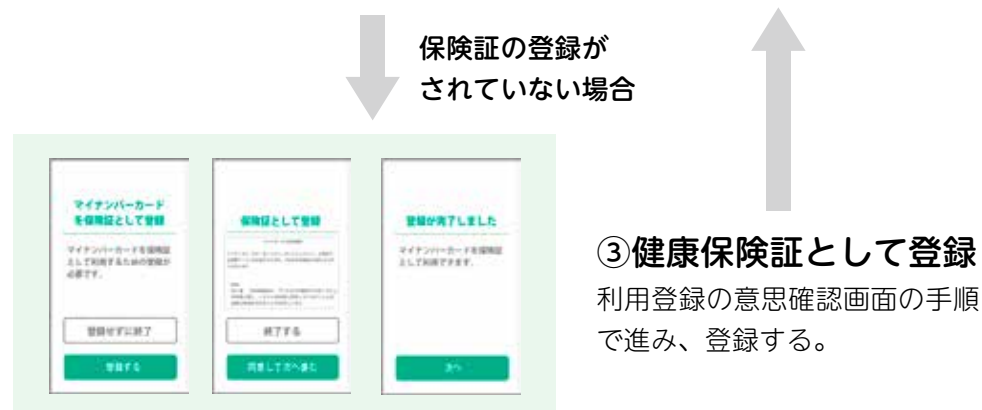


④ 診療・お薬情報の提供など同意確認

診療・服用・健診情報の利用について確認・選択する。



⑤ 受付完了カードを取る。



まちのために、一緒に働きませんか？

紀宝町の職員を募集！！

町では、令和7年4月1日付けで採用する職員を募集します。職種および採用予定人数、受験資格などは以下のとおりです。

あなたの創意と工夫、熱意を活かして、私たちと一緒に町民1人ひとりがきらりと輝くまちづくりに挑戦してみませんか。



今年度採用の職員

◆職種および採用予定人数、受験資格

職種	採用人数	受験資格(すべてに該当する方)
事務職(一般)	2名程度	- 平成2年4月2日以降に生まれた方 - 令和6年11月1日現在で、本人が父母が紀宝町に住民登録をしている方 - 採用後、紀宝町に居住できる方 - 大学、短期大学(高等専門学校を含む)、高等学校を卒業した方、または卒業見込みの方 - 地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない方

◆採用予定日

令和7年4月1日

◆申込方法

役場総務課窓口、または町ホームページにて募集要項および申込書兼履歴書を入手し、内容を確認のうえ、必要事項を記入し持参または郵送にて提出。

◆受付期間

12月2日(月)から令和7年1月14日(火)まで(平日の午前8時30分～午後5時15分。祝日及び12月30日から1月3日を除く。郵送の場合は書留とし、1月14日(火)午後5時15分必着。)

◆試験の日程、会場、内容

《第1次試験》

【日程】1月26日(日)

【会場】紀宝町役場

【内容】教養試験、職場適応性検査

《第2次試験》※第1次試験合格者のみ

【日程】2月23日(日) 予定

【会場】紀宝町役場

【内容】作文試験、面接試験

▶詳しくは役場総務課(☎33-0333)までお問い合わせください。



固定資産税は1月1日が基準日です

家屋を増築、取り壊しされた方はお知らせください

家屋と土地に課税する固定資産税は、毎年1月1日現在の状態で課税しています。

昨年中に家屋の新築や増築、または取り壊しをされた場合は、役場税務住民課までお知らせください。

※家屋の登記をされた方、すでに調査を受けた方は、連絡は不要です。

※後日、現地調査の立ち会いをお願いする場合があります。
▶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。

健康保険を変更した場合は、受給資格の変更届が必要です

子どもが病院にかかる際は受給資格証を忘れずに

町では、子育て世帯の経済的負担を軽減するため、医療機関の窓口で保険証等とともに福祉医療費受給資格証を提示することで、窓口での支払いが不要な窓口無料化(現物給付制度)を次の通り実施しています。

健康保険を変更した場合は、受給資格の変更の届出が必要ですが、変更されていない例が多く発生しています。

医療保険を変更した場合は、役場窓口もしくは右記の二次元コードから変更の届出をしてください。



申請フォーム

現在の福祉医療費の窓口無料化の状況

●三重県内の医療機関……18歳年度末までの児童

●新宮市内の医療機関

⇒社会保険加入者……18歳年度末までの児童

⇒国民健康保険加入者……6歳年度末までの児童(一部の医療機関のみ)

※窓口無料化が対象外の場合や受給資格証を提示されない場合は従来の償還払い方式で助成します。

※保険適用外などの場合は医療費助成の対象外です。

▶詳しくは、役場福祉課(☎33-0339)までお問い合わせください。



令和6年10月27日執行

衆議院議員総選挙・

最高裁判所裁判官国民審査 選挙結果

衆議院議員総選挙と最高裁判所裁判官国民審査の投票が10月27日に執行されました。町の投票率(衆議院小選挙区選出議員選挙)は60.50%で、前回に比べ、0.62ポイント減少しました。

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

◆投票状況(紀宝町)

種別	当日有権者数	投票者数	投票率
選挙区	8,713人	5,271人	60.50%
比例代表	8,713人	5,271人	60.50%
国民審査	8,713人	5,267人	60.45%

◆選挙区選出議員選挙の投票数(届出順)

候補者名	届出政党の名称	得票数
中川 たみひで	日本共産党	369
青沼 陽一郎	立憲民主党	1,608
すずき 英敬	自由民主党	3,183
無効投票		111
投票総数		5,271

◆比例代表選出議員選挙の投票数(届出順)

政党等の名称	得票数
日本維新の会	396
国民民主党	302,663
公明党	961
日本保守党	137
日本共産党	234
立憲民主党	1,084,336
自由民主党	1,436
参政党	135
社会民主党	48
れいわ新選組	388
あん分の際に切り捨てた票数	0.001
無効投票	149
投票総数	5,271

ガラポン抽選会などを実施

紀の宝みなと市「12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「12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、ガラポン抽選会やマグロ解体ショーとマグロの振る舞い（天候等の状況により中止場合があります）等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「12周年記念市」

【日時】12月14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。

勤労者の生活安定と福祉向上のために

勤労者向け協調融資制度のご案内

東海労働金庫では、勤労者の負担軽減のため、町教育委員会と協調して、生活資金の融資制度を設けています。

【融資対象者】

- ・紀宝町に1年以上居住し、住民基本台帳に登録され、引き続き居住する方
- ・前年度総支給額が150万以上400万円以下の勤労者で、自営業でない方
- ・未成年でない方
- ・町税を完納している方
- ・東海労働金庫の指定する保証機関の保証が受けられる方

【資金使途】

ろうきんローンエール（住宅・自動車・教育・育児・医療・介護・冠婚葬祭）

【融 資 額】

200万円以内（育児費用については、妊娠から小学校入学前までに要する費用）

【融資利率】

東海労働金庫の定める一般勤労者の貸付金金利率表の店頭表示率より、年0.3%引き下げた率

▶詳しくは、東海労働金庫熊野支店（☎0120-19-1803）までお問い合わせください。

お薬を適切に管理、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、副作用のような症状が出てきたときは

気になる症状が出て、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7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7年1月11日（土）

午前9時から（受付：午前8時30分から）

【会 場】御浜町役場3階 くろしおホール

【対 象】令和7年度に熊野市・御浜町・紀宝町内の公立小中学校での講師などの採用・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7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2日（月）から令和7年1月6日（月）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30日（月）～1月3日（金）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、270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（日）から1月5日（日）まで点灯

「光の祭典 in 紀宝」を今年も開催します

紀宝町の冬の風物詩「光の祭典 in 紀宝」を、12月1日（日）から紀宝町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、光の迷路など、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（日）～令和7年1月5日（日）

【時間】午後6時～10時

（ただし、12月31日（火）、1月1日（水）の2夜はオールナイト点灯）

【シャボン玉イルミネーション】

12月1日（日）、7日（土）、8日（日）、14日（土）、15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21日（土）午後5時～8時

※雨天時は22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、抽選会など

▶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。



昨年のイルミネーションの様子

町制 20 周年を記念し作成する町勢要覧などに掲載予定

紀宝町の魅力が詰まった写真を募集します

町では町制施行 20 周年を迎えるにあたり、来年度に作成を予定している町勢要覧などに掲載する写真を募集します。

【募集素材】

紀宝町の魅力が伝わる写真（人物、建物、自然など何でも可）。合併後に撮影した写真であれば時期は問いません。

（例）

- ・イベントや伝統行事、お祭り
 - ・観光スポット、風景、名産品
 - ・日常生活の様子、働く人の様子、子どもの遊び
 - ・町制 20 周年をお祝いするもの
 - ・紀宝町の 20 年間の歴史がわかるもの
- ※スマホ、ドローンで撮影した写真なども可。

【募集期間】

12 月 2 日（月）～令和 7 年 3 月 14 日（金）

【応募資格】 どなたでも応募可能

【応募規約・注意事項】

- ・応募者本人が撮影したもので、ほかのコンテストなどに応募していないものに限りです。
- ・第三者の著作権や肖像権を侵害するもの、公序良俗に反するものなど町の広報事業にそぐわないと判断した場合は対象外とします。
- ・応募作品すべてを使用するものではありませんのでご了承ください。

【入賞】

- ・グランプリ 1 名（副賞：町商品券 5 万円）
- ・準グランプリ 3 名（副賞：町商品券 2 万円）
- ・優秀賞 10 名以内（副賞：町商品券 5 千円）

【応募方法】

二次元コードからの申し込み、または持参により、担当課まで提出してください。
▶詳しくは、役場企画調整課（☎ 3 3 - 0 3 3 4）までお問い合わせください。



申込フォーム

ひとり暮らしの高齢者が住み慣れた家で安心して暮らせるように

緊急通報装置を貸し出ししています



町では、在宅のひとり暮らし高齢者の不安の解消および日常生活の安全の確保を図ることを目的に、急病等援助体制をサポートする緊急通報装置の貸し出しを行っています。緊急通報装置は高齢者が、ごく簡単な操作で緊急事態を自動的に受信センターに通報することが可能な機器です。なお、設置には固定電話の回線が必要です。

【対象者】 次の要件を全て満たす方を対象とし、町が利用者を決定します。

①利用対象者

おおむね 65 歳以上のひとり暮らしの高齢者で、身体上、環境等の理由により、緊急時における通報手段の確保が困難な方。また申請書にある同意事項に承諾できる方。

②協力員

利用者の支援体制として、緊急時に迅速に発信者宅に出向き、状況等を確認し必要な措置をとることができる協力員を利用者等において確保すること。協力員は原則 3 名が必要です。

◆緊急通報装置の主なサービス

・緊急通報

受信センターは 24 時間体制で利用者からの緊急通報を受信します。

※緊急通報装置に係る通話料金は利用者の負担です。

・安否確認（お元気コール）

月 1 回、受信センターから利用希望のあった利用者宅へ安否確認（電話連絡）を行います。

▶詳しくは役場福祉課（☎ 3 3 - 0 3 3 9）までお問い合わせください。

がんは早期発見すれば 90% 以上が治ります

胃・前立腺・大腸・乳・子宮頸がん検診を実施



【検診日】 12 月 11 日（水）

【検診場所】 鮎田構造改善センター

◆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	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	午後 1 時 30 分～3 時	各 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。

▶詳しくは、役場みらい健康課（☎ 3 3 - 0 3 5 5）までお問い合わせください。

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。



防災情報や暮らしの情報が確認できます

紀宝町公式 LINE にご登録を

町公式 LINE アカウントに登録すると、防災無線の内容が通知されるほか、雨量、水位といった防災情報や子育てや健康づくりなど暮らしの情報を確認する、損傷している道路などの状況を通報することができますので、ぜひ友だち登録をお願いします。

【登録方法】 下記の二次元コードまたは LINE の検索バナーから「紀宝町役場」を入力し、「友だち追加」をタップすると登録できます。

▶詳しくは、役場企画調整課（☎ 3 3 - 0 3 3 4）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.91

移住定住サポートデスクがオープン！

11月から空き家バンク事業の活動拠点「紀宝町移住定住サポートデスク」がオープンしました。こちらは、同日にオープンした「きほう健康ぷらざ」内に設置されていて、主に空き家バンクの登録・利用の受付業務や、移住検討者さんのお試し住宅の申込対応、移住相談などをメインに行っています。「飲食・休憩スペース」の隣にありますので、気軽に寄ってくれたらうれしいです。

当デスクと休憩スペースの内装レイアウトのお手伝いをしたのですが、飾っている観葉植物のほとんどは、植物好きの町民さんからお譲りいただいたものです！どれも元気で立派な植物たちで、観葉植物屋の店員もしていた私は、大変テンションが上がりました。

話題が変わりますが、9月から全4回にわたって町内に暮らす犬猫の写真を募集し展示する「犬猫写真展」を、空き家相談会と同時開催しました。多くの方に参加いただき、ありがとうございました。愛らしい表



犬猫写真展の会場の様子

情をしているペットの写真で、心が和む展示会になったことや、来場者の方々からは空き家の利活用や災害時の行動を見直すきっかけになったとの声も多く寄せられました。

今後も、町民さんの宝ものを大事にする活動を自分らしく取り組んでいけたらと考えています。

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（日）～10日（火）

【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。



ごみのお兄さん
タカシくん

—— 役場環境衛生課（☎33-0338） ——



今月のテーマ 町営浄化槽の設置は 指定工事店にご相談を

指定工事店が 浄化槽を設置します

町では、平成20年度から町が浄化槽を設置し、維持管理も行っていく「紀宝町営浄化槽整備推進事業」を行っています。

町営浄化槽を設置する場合、町が指定した事業者が工事を行う「指定工事店制度」のもと実施します。

これから、浄化

槽の新規設置や設置替えを希望される方は、町営浄化槽指定工事店（表①参照）が設置や申請を行いますので、お気軽にご相談ください。

なお、設置に伴う分担金（表②参照）は記載のとおりです。また、町

表① 町営浄化槽指定工事店名簿

事業者名	電話番号
㈱AQUA WATER WORKS	32-2676
丸玉水道	22-4908
㈱仲西水道工事店	32-3524
㈱協和水道設備商会	32-2737
栗山水道	32-3284
南紀プロパンガス㈱	40-0015
谷口設備	32-1785
畑野水道	32-3526
㈱山口建設	33-0010

※順序は、受け付け順。

町営浄化槽への設置促進策として、くみ取り式便所や単独浄化槽からの設置替えに、補助金（表③参照）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。

表② 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

表③ 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172

家庭でできる温暖化対策

～できることから始めよう～

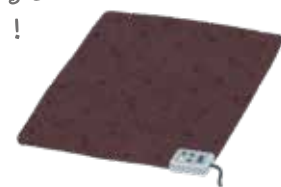
今月のテーマ 電気カーペット

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。

ひと工夫することで
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】

図書館だより

今月のおすすめ図書 テーマ“足元を見つめなおしませんか？不思議な土の話”



奇妙で不思議な土の世界

ジャコブ・スワグ、マウ・レドマール＝ゴードン/文
カウ・カ/絵 北川玲/訳 創元社

足元の不思議な世界、命をはぐくむ「土」について、性質や役割、生き物との関係などを、わかりやすく解説。英国王立園芸協会監修。



土と脂 微生物が回すフードシステム

ティビッド・モントゴメリー、アン・ピクレー/著
片岡夏実/訳 築地書館

土壌微生物の働きにより、土の中の物質が食物の栄養素となっている。土壌と人間の健康との関係について書かれた、目からウロコの1冊！



菌根の世界

菌と植物のきってもきれない関係

齋藤雅典/編著 築地書館

陸上植物の8割以上が菌類と共生、その菌根菌が土壌からの養水分の吸収を助けている。不思議な共生関係、菌根について詳しく解説。

大地の五億年
せめぎあう土と生き物たち

藤井一至/著 山と溪谷社

地球には最初、土がなかった。今から5億年前に植物が上陸したことで、土と緑に覆われた大地が誕生、土の研究者が語る驚異の物語。

スペシャルおはなし会
12月21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)
◆開館時間：10:00～18:00
◆休館日：毎週月曜日・祝日・毎月最終木曜日

◆年末年始の休館のお知らせ
町立図書館は、12月27日(金)から1月4日(出)まで休館します。休館中の本の返却は、玄関左横のブックポストをご利用ください。
なお、ブックポストに入れない場合は、家に持ち帰り、開館日にご返却ください。
開館中は年末にかけて、クリスマスや年末年始にちなんだ本の展示、貸し出しを行っていますので、お気軽にご利用ください。みなさんのご来館をお待ちしています。

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：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	2日	桐原生活改善センター	9:00～10:15
	9日	平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
	16日	大里多目的集会施設	13:30～14:45
	23日	上野農事集会所	15:00～16:15
火曜日	3日	飛雪の滝キャンプ場	9:00～10:15
	10日	北松杖多目的集会施設	10:30～11:45
	17日	中村多目的集会施設	13:30～14:45

▶詳しくは、役場税務住民課(☎33-0337)までお問い合わせください。

	開設日	会場	開設時間
水曜日	4日	阪松原生活改善センター	9:00～10:15
	11日	永田青年クラブ	10:30～11:45
	18日	井田公民館	13:30～14:45
	25日	地下集会所	15:00～16:15
木曜日	5日	上地多目的集会施設	9:00～10:15
	12日	下地生活改善センター	10:30～11:45
	19日	茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
	26日	下り場集落センター	15:00～16:15
金曜日	6日	高岡防災センター	9:00～10:15
	13日	鮎田構造改善センター	10:30～11:45
	20日	紀宝町役場(移動図書館のみ)	14:00～16:00

Books

町立図書館
岸 図書館長

みんなで考えよう！人権問題

自分には関係ないと思っていないませんか？

紀南地域の人権教育・啓発の推進

人権問題って自分には関係ないと思っていないですか。実は、知らないことや関心がないことが原因で、多くの差別事象が起こっており、紀南地域も例外ではありません。

県が実施した、令和4年度「人権問題に関する三重県民意識調査」において、「最近5年間、人権にかかる講演会や研修会に「一度も参加したことがない」と回答した東紀州地域(紀南地域含む)の方の割合は、82.4%で、県平均より3.1%高いことが分かりました。

人権街頭啓発

毎年12月4日～10日の人権週間に、紀南地域のスーパーや駅、保育所で地域のみなさんに人権問題へ関心を持ってもらうため、人権街頭啓発を行っています。



小・中学校での人権教育

小・中学校において、年間を通じて、人権に関する学習会を開催しています。児童・生徒だけでなく、保護者の方々や、地域住民と一緒に人権問題について考える取り組みも行っています。



広報クイズ

【問題】

- ① ぷらっと寄ってね。きほう健康〇〇〇
- ② 〇〇〇保険証の準備はお済みですか
- ③ 今月のおすすめ図書“不思議な〇の話”
- ④ 11月〇日防火パレードを実施
- ⑤ 今月のkokoroカフェは12月〇〇日に開催

賞品は(みかん) 木和田 洋子さん(鵜殿) 北裏 明美さん(成川) 大山 ゆかさん(高岡) 藤村 誠治郎さん(神内) 崎上野 恵子さん(大里) 課広報係(☎33-0334)まで。

11月号当選者

(応募総数26通・正解者25人)

11月号の正解

発表は、来月号のこのコーナーで

締め切り

12月9日(月)必着(当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

応募方法

ハガキかLogotom(ロゴフォーム)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」についての一とを書き、役場企画調整課広報係(〒519-5701 紀宝町鵜殿3-24)まで応募してください。



応募フォーム



商工会共通商品券
(2000円分)

12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

今月のテーマ

ご高齢の方は特に気を付けましょう!!

おもちによる窒息事故にご注意を

おもちを食べる機会が増えるこの時期、気を付けたいのがおもちをのどに詰まらせる窒息事故です。

特に高齢になると、唾液の量が減少し、かむ力や飲み込む力も弱くなります。また、高齢者のおもちによる年間の死亡事故の半数は、1月に集中しており、正月三が日に最も多いです。



次の点に注意して、おもちによる窒息事故を防ぎましょう。

窒息事故を防ぐためには

- ① おもちの小さく切り、食べやすい大きさにしましょう。
- ② お茶や汁物などを飲み、のどを潤してから食べましょう。
- ③ 一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ④ ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。
- ⑤ 高齢者がおもちを食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。
- ⑥ 食べる時は、安定した姿勢で座って食べましょう。

喉に詰まったときの応急手当

万が一、おもちを喉に詰まらせた時は、大きな声で助けを呼び、119番通報とAEDの搬送を依頼し、直ちに詰まらせたおもちを取り除く必要があります。

呼びかけて反応があれば、①まず、咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせます。②咳ができれば、傷病者の背中側から、片方の手のひらの付け根で、両側の肩甲骨の間を何回も強くたたきます。

呼びかけに反応がない場合、または、反応がなくなった場合は、直ちに心肺蘇生を開始しましょう。いざという時に備え、応急手当の方法をよく理解しておきましょう。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その206



今月のお料理

サクサク♪

マシュマロクッキー

今回は簡単なおやつマシュマロクッキーのご紹介です。

クッキーと言っても材料はマシュマロとお好みのナッツ（今回はアーモンド）の2つのみです。ふわふわなマシュマロが焼くとサクサク食感になります。焼くときの温度を高くして短時間で焼いても作れますが、焦げやすいので注意が必要です。マシュマロの上にはナッツ以外に子ども向けに動物の形をしたクッキーにするのもおすすめです。

料理作成：きほう食の会



One Point Advice

低温で焼くのがきれいな焼き色に仕上げるコツ♪

エネルギー（3個分）：約 46kcal
塩分：約 0.0g

【材料（2人分）】

マシュマロ（3cm 程度のもの）… 9個
ローストアーモンド（無塩）… 18個

【作り方】

- ① マシュマロを半分に切る。
- ② 天板にクッキングシートを敷き、マシュマロを並べる。少し広がるので間隔をあけておく。
- ③ 130℃に予熱したオーブンで10分焼いたら、一度取り出し、やけどに注意しながらアーモンドを軽く押しながら乗せる。120℃で45分焼き、取り出して冷ます。

Calendar

Health December Calendar

12月の健康カレンダー

12月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
1日	みね内科クリニック 五 郷 診 療 所	内 科 内 科
8日	かじの内科クリニック まつらクリニック	内・外 内 科
15日	くろしお耳鼻咽喉科 尾 呂 志 診 療 所	耳鼻咽喉科 内・外
22日	笹 屋 内 科 外 科 谷 口 ク リ ニ ッ ク	外 科 内・外
29日	熊野路クリニック 西久保内科クリニック	内 科 内 科
30日	ましようクリニック 西久保内科クリニック	内 科 内 科
31日	すずきこどもクリニック 井 本 医 院	小児科 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12月20日（金）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
2日	4か月児健診 10か月児健診 午前9時～
10日	離乳食教室 午前9時30分～
12日	1歳2か月児歯科健診 1歳8か月児健診 午前9時～
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（会場：さほう健康ぐらぶ） 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
17日	子ども歯みがき相談 午後2時45分～3時45分
18日	子育てほっとサロン 午前10時～11時20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	ピーアップジグウ 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	鮎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。

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11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



消防車両に乗りパレードに出発



平田夏妃さん



入賞した作品

紀宝地区地域安全ポスターで

矢 淵中平田夏妃さんが優秀賞を受賞

紀宝地区防犯協会は10月18日、紀宝署で地域安全ポスターの表彰式を行い、矢淵中学校の平田夏妃さんが優秀賞を受賞しました。

これは、児童、生徒の非行防止、防犯意識の高揚を図るため毎年行っているもので、地域の安全を守り、安心で住みやすい町をつくるをテーマに管内の児童生徒から53点の応募がありました。

平田さんは「最近ニュースで詐欺の話が多く出るので、少しでもだまされる人が減ればいいと思って描きました。入賞してうれしいです」と話していました。

Town topics

10/

18

ウミガメ公園で「みかん祭り」を開催

みかん詰め放題などを楽しむ

ウミガメ公園は10月27日に、みかん祭を開催しました。指定管理者を有限会社楽らくに変更して初めて開催された同イベントでは、みかんの詰め放題のほか、フリーマーケットやキッチンカーによる販売、歌謡曲のミニライブ、予約制の子ガメ磨きなど日ごろの感謝の気持ちを込めて多くの催しが行われました。

みかんの詰め放題コーナーでは、コンテナ70ケースに入れられた計1.5トンのみかんが用意され、開始の合図にあわせ、参加者たちはビニール袋いっぱいにみかんを詰めていました。

Town topics

10/

27



大人気だったみかん詰め放題

熊野速玉大社例大祭「御船祭」

諸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。今回初めてアタガイウチを担った上野廣一さんは「大舞台に緊張しましたが、役目を果たせてよかったです。これからもがんばっていきたい」と話していました。



01

Town topics

10/

16

01. 神幸船を先導する諸手船。02. 早船競漕。



02

書や生け花、絵画など力作が一堂に

紀宝町文化展に616点が集う

第15回紀宝町文化展が11月2日・3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616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/

2・3



会場に並んだ多彩な作品

災害発生時の農業関連施設の被害状況を共有

町と県農業共済組合が協定を締結

町は10月24日に、三重県農業共済組合と「災害時の協力に関する協定」を締結しました。

この協定により、大規模な災害発生時に町が同組合に対し被害状況確認の協力および農業共済加入者の家屋や農業施設の損害評価情報、被害写真などを要請することができ、提供された情報を基に被害認定調査などに活用することで被災者の迅速な生活再建につなげていきます。

西田町長は「今回の協定締結を機に同組合と更なる連携を図り、災害発生後の迅速な対応に努めたい」と述べました。

Town topics

10/

24



県農業共済組合の和田隆 専務理事と西田町長

KIHOKIDS No.226 はしゃぎっ子

12月生まれの3歳児



うえだ きはな
上田 希英ちゃん（成川）
 令和3年12月15日生まれ
 英男さん&久美さんの次女



おかはし こうき
岡橋 幸輝ちゃん（井内）
 令和3年12月25日生まれ
 亮さん&あずささんの長男



ひろせ ゆらん
廣瀬 結蘭ちゃん（鵜殿）
 令和3年12月7日生まれ
 風人さん&美咲さんの長女



かわくち はなえ
川口 華永ちゃん（井田）
 令和3年12月6日生まれ
 裕輝さん&仁美さんの長女



いまむら はの
今村 華心ちゃん（鵜殿）
 令和3年12月1日生まれ
 興人さん&志穂さんの次女

【募集】
 満3歳の誕生日を迎える子ども（令和4年2・3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12月27日（金）。

KIHONYOUNG No.226 若い衆登場



資格取得を目指しがんばっています

まつだ りゅうや
松田 龍弥さん（鵜殿・19歳）

◆お仕事は？

今年6月より、電気関係の職場で働いています。まだまだ大変なことだらけですが、まずは資格を取得できるよう日々勉強しています。

◆趣味は？

ゲームをすることとマンガを読むことです。マンガは個人的に読み終えたときに満足感を得られるので紙派です。

◆チャレンジしたいことは？

今年免許を取ったばかりなのでひとりで遠くへ出かけることと、車のカスタマイズにも挑戦したいです。

◆旅行に行くとしたら？

北海道へ行って車や自転車で行ったりと周遊してみたいです。

◆好きなタイプは？

僕自身、縦も横も大きいので、背の高い人がタイプです（笑）。

◆町にひとこと

昨年1年だけ都市部に住んでいたんですが、便利すぎるとよくないと自分は感じたので、自然が豊かで、ちよつと不便なところがあつたこの町が、帰ってきて改めて住みやすいと感じています。

PENRELAY No.226 ペンリレー

健康維持と趣味について

川内 美明さん（大里）

私は紀宝町平尾井の出身で、45年前から大里で自営業を始め、今も友人や地元の方のおかげで続けさせていただいています。

私は若いころから体を動かすことが好きで、30年以上ジムに通い現在は週に2回、主に筋トレと有酸素運動をしています。

ジムに行かない日は自宅で腹筋、背筋、腕立て伏せ、ストレッチなどを40分くらい欠かすことなく毎日体を動かしています。

ほかに47歳のときに友人に誘われてロードバイクを始めました。最初のころはお尻や腰などあちこち痛くて慣れるまでは



PROFILE

かわうち よしあき さん

体を動かすことが趣味の川内さん。「今後も体を動かすことを楽しみながら仕事を続けていきたいと思っています。」と話していました。



川内さんが大切に育てているメダカ

大変でした。練習で多いときは100キロ、平均で50キロ走り、丸山千枚田や札立峠の坂道を登るのは最初はきつかったです。

その2年後には鈴鹿の耐久レースにチームを組んで出場し、世界的にも有名な鈴鹿サーキットのレース場で初めて走ったときは緊張しましたが、走りやすくて感動したので覚えています。その後も14年連続で出場し全て完走しました。今は、季節ごとに飛雪の滝や丸山千枚田などへ行き、四季折々の景色を眺めながらゆったりと気持ちよく走っています。

話は変わりますが、私はメダカを育てるのも趣味で、20年くらい前知人からいただいたのをきっかけに増やし続けていました。しかし、13年前の大水害で全部流されてしまったんですが、奇跡的にメダカの入って

いるケースが1つだけ浮かぶか浮いているのを見つけて、必死に取りに行き、また増やしてきました。仕事の合間や休みの日にせつせと世話をしながらも癒やされています。

今後もこれらの趣味を楽しみながら、老後に備えて貯筋をして、少しでも長く仕事を続けていきたいと思っています。

また、水門操作員の役をしており、こちらの方もできるだけ続けていけたらと思っています。

今後の楽しみのひとつとして今年初孫が誕生したので、さらに健康に気をつけて、孫の成長を楽しみに見守っていきたいです。

1月号は大里の地下見代さんです。川内さんからは、「長年、交通安全の役員ご苦労様です。4人のお孫さんの成長が楽しみです。」



12月

町の人口 - population -

令和6年10月末現在（前月比）
人口 10,151（+3）
男 4,759（-8）
女 5,392（+11）
世帯 5,158（+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
きほう健康ぶらざ (29) 3511
訪問看護ステーション (29) 1136
防災行政無線（フリーダイヤル）
0120-334-119

紀宝町 公式
LINE アカウント



ぜひご登録ください！

撮影秘話

撮影：愛野 裕基

みなとフェスティバルで行われた黒潮体験を楽しむ子どもたちの様子です。僕も同乗しましたが、船の上は予想以上に揺れて驚きました。

まどぐち国民年金

国民年金保険料は社会保険料控除の対象です！

日本年金機構から、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに送付されますので、お手元に届きましたら大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、e-Taxで利用できる電子版の交付も行っています。電子版の利用方法等については、日本年金機構ホームページで動画を掲載しています。

▼詳しくは、尾鷲年金事務所（☎0597-22-234

0、田辺年金事務所
所新宮分室
（☎22-8441）までお問い合わせください。



年金機構HP

福祉の就職フェア
in みえ（伊勢）

県社会福祉協議会では、福祉・保育の仕事をお探しの方を対象に、合同就職説明会と介護助手説明会を同時開催します。

【日時】 12月14日（土）
午後1時30分～3時30分

【会場】 いせ市民活動センター 多目的ホール

【参加法人】 10法人

【対象】 福祉・保育職場に就職希望、または関心のある方
▼詳しくは、三重県福祉人材センター（☎059-27-5160）までお問い合わせください。

2025年
農林業センサス

農林水産省では、令和7年2月1日現在で、全国一斉に「2025年農林業センサス」が実施されます。この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。
令和7年1月中旬から調

「無料法律相談」開催

査員が農林業関係者のみなさんのところに訪問しますので、ご協力をお願いします。
なお、調査票に記入された事項については、統計以外の目的には使用されません。
▼詳しくは、役場企画調整課（☎33-0334）までお問い合わせください。

【日時】 12月19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（先着順）

【予約方法】 12月11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。

今月（12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

観光地域づくりに関する住民意識調査

堂でお待ちしています。途中入退室は自由です。
【日時】 12月21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。

▼詳しくは、一般社団法人東紀州地域振興公社では、東紀州地域にお住まいの方々の観光地域づくりに対する意識などを把握し、今後の観光施策に活かすため、「観光地域づくりに関する住民意識調査」を実施します。みなさんのご協力をお願いします。
【期間】 12月1日（日）～31日（火）
【回答方法】 左記の二次元コードから回答してください。
【対象】 東紀州地域にお住まいの方
| 89-6172 | までお問い合わせください。



専用フォーム

早めの冬用タイヤ・チェーン装備を

大雪時には、国道42号を通行止めにする場合があります。大雪予想時は外出をお控えください。積雪・路面凍結・スラック注意箇所などについては、下記の二次元コードを読み取り、ご確認ください。



案内チラシ

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。

地域の情報満載



（画面イメージ）※レイアウトなどは今後変更になる場合があります

12chサブチャンネルで
新チャンネル

ZTV コミュニティプラス

ピンポイント天気 自治体防災情報 台風・地震情報
地域の河川水位 ライブカメラ映像 生活情報 など

視聴にはテレビのチャンネルスキャンが必要です
方法は機種により異なりますので取扱説明書をご覧ください

サブチャンネル
視聴方法

①12chを選択
②リモコンのチャンネル上下
ボタンで↑を押す

株式会社 ZTV 0120-222-505

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

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

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

おくり花 清水生花店

紀宝警察署 主幹の店 至新宮市 至御浜町

今昔物語

その63

プロペラ船と熊野大橋

成川地区



昭和10年前後



現在

今回は、昭和10年前後に撮影されたプロペラ船と熊野大橋の写真を紹介します。プロペラ船は大正9年10月に新宮川原上空で行われた曲芸飛行機にヒントを得て開発されました。プロペラ船は船尾にプロペラを付けて進む船で、水深が浅くて船の喫水が制限される場所でも進むことができますことから、熊野川筋への運航に利用されていました。

写真を見ると、船尾のエンジン部分が、大人の身長と同じくらいの大きさがあるように見えます。船が運航しているときは、エンジンやプロペラの風を切った音がものすごく大きく聞こえていたようで、騒音や振動が激しいと苦情が出ていたほどだったとか。

この後、昭和40年代初期に騒音・振動が改善されたウォータージェット船が主流となり、プロペラ船の運航が減少していきま

— 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。このコーナーで紹介させていただこうと思っています。詳しくは、役場企画調整課（☎33-0334）までお問い合わせください。

ひゃくふじや

初めてのかかりつけ医

40歳半は近くになり、最近自分が年をとったなと感じることの一つが、歳が近い人と話をしていると病気や体の話題が増えてきたことです。

もともと僕自身はあまり病院に行くのが好きではなかったのですが、2年ほど前に痛風を発症してからは定期的に通っており、大人になってから初めての「かかりつけ医」ができました。（余談ですが、新宮の病院に通っているものの、病院の方に「広報の愛野さんですか？」と聞かれてバレしてしまいました。有名様!）

とは言え、僕の場合は運動不足が原因による体力の衰えが一番年をとったと感じるところなので、ちゃんと生活に運動を取り入れ、健康に気をつけていきたいと思っています。

（いい運動方法があれば教えてください 愛野裕基）

応募方法が変わりました!

今月号から、広報ワイズの応募方法が変わりました!先月号まではハガキとメールでの応募でしたが、今月号からメールの代わりに二次元コードを読み込むと、応募フォームが表示されるので、そこから入力する方式になりました。

また、毎月みなさんからいただく「町や広報さほうへのひとこと」では、温かい応援メッセージや、町内のイベントや行事の感想などいろんなことを書いてもらっており、広報を作るうえで、すごくやる気をいただいています。この場をお借りし、お礼申し上げます。

意外と簡単にできますので、応募方法が変わったこの機会に、ぜひ応募してみてくださいー!

（ほめられて伸びるタイプ 森雅貴）



広報担当 森雅貴



広報担当 愛野裕基