

Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2025 vol.233

6月号

田んぼでつながる、
命と地域とこどもたち

特集 ミライへの第一歩



紀 南高等学校では5月2日から6月20日までのうち7日間、2年生の生徒12名が10か所の町内外の事業所で、インターンシップを実施しています。

これは、インターンシップをとおして明確な進路意識や望ましい職業観、勤労観の育成等、キャリア教育を推進することなどを目的として、行っているものです。

紀宝町役場には島田伶菜さん、廣里優得陸さんがインターンシップに訪れ、5月2日と9日の2日間、企画調整課で広報広聴係として、町内各地での取材や記事の作成を行いました。

2人は重い一眼レフカメラをしっかりと持って写真撮影、緊張しながらも一生懸命インタビューして、記事を作りました。

紀南高等学校2年生

島田 伶菜

Shimada Reina



Profile

特技：絵を描く、耳を動かす
長所：負けず嫌いなところ
挑戦したいこと：苦手なことに挑戦したい

紀南高等学校2年生

廣里 優得陸



Hirokato Yuri

Profile

特技：友達を作る
長所：明るく元気なところ
挑戦したいこと：貯金を増やしたい

インターンシップ生紹介



三重県立紀南高等学校
奥藤 達万 教諭

「さまざまな角度で
物事を考えるきっかけに」

Interview

紀南高等学校では、2年生の希望する生徒がさまざまな職場に行つて、どのような仕事があるのかを経験しつつ、物事の見方や視野を広げてもらう、インターンシップを実施しています。

実際に働く人がどういった想いで仕事をしているのかを知つたうえで、今後の進路選択について考えてもらうきっかけづくりになればと考えています。

私たち教員も、生徒がインターンシップに行った後、毎回、生徒が書いた日誌をチェックし、生徒が働くうえで気づいたことを確認しつつ、必要に応じて、異なる視点で考えてほしいことがあればアドバイスを行い、インターンシップという一つの経験を無駄にしないように心がけています。

生徒には、インターンシップをとおして、働く人の仕事との向き合い方や取り組み方を学ぶことで、視野を広げ、多角的に物事や相手のことを考える経験を積んでほしいと思います。

Interview

「僕が作成しました！
記事の作成は、言葉がなかなか出てこず苦戦しました！」



まちかどエクササイズを取材

まちかどエクササイズが5月9日、神内福祉センターで開催されました。内容は、音楽に合わせてのエクササイズやボイストレーニングなどで、このエクササイズには、認知機能の維持・向上、口腔機能や心肺機能の強化に効果があるといわれています。

まちかどエクササイズに10年以上参加している国重さんと小田原さんの2人にお話を伺ったところ、「年代に合っていてやりやすい」や「健康になれるうえに楽しい」と話していました。



インターンシップ生を取材

紀南高等学校2年生の植地寿羽さんは5月2日、グリルいなせでインターンシップを行いました。仕事内容は、お客さんへの料理の提供や店内の掃除で、植地さんがこのインターンシップを選んだ理由は「昔から、飲食店に興味があったため」と話していました。

今回、インターンシップをとおして、学びたいことは「接客の仕方、働くことの大切さを知りたい」と話しており、実際にインターンシップをしてみて、「想像以上に難しかった」と話していました。

Interview

「私が作成しました！
取材は、質問とメモを同時にするのが難しかったです！」



住宅
関連

住宅
関連

**住宅
関連**



**住宅
関連**



教育・子育で



教育・子育て



移住
定住

移住
定住

商品券

教育・子育で

教育・子育て



**結婚
支援**



移住
定住

5



教育・
子育て



教育・子育て



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、健康づくりなど暮らしの情報を確認したり、損傷している道路などの状況を通報したり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】右下の二次元コードから登録するか、LINE の検索バナーから「紀宝町役場」と入力し、「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。



賦課限度額および軽減判定基準額が改定

国民健康保険税の基準が見直されました

令和 7 年度税制改正により、国民健康保険税の賦課限度額および低所得者への軽減判定所得の基準が以下のとおり、改定されました。

◆賦課限度額が引き上げ

国民健康保険税は、医療保険分・後期高齢者支援金分・介護保険分の 3 区分で構成されており、それぞれに課税の上限を設けています。

今年度は、医療保険分にかかる賦課限度額を 66 万円（改定前：65 万円）に、後期高齢者支援金にかかる賦課限度額を 26 万円（改定前：24 万円）に引き上げられました。

◆低所得者への軽減判定所得基準が引き上げ

世帯の前年所得が決められた所得基準を下回っている場合は、所得に応じて国民健康保険税の均等割額（1 人あたり）と平等割額（1 世帯あたり）の 7 割・5 割・2 割が軽減されます。

今回の改定では、5 割軽減と 2 割軽減の基準となる所得額が経済的動向等を踏まえ、見直されました（下表参照）。

低所得者への軽減判定所得基準 新旧対照表

	改定前	改定後
5 割軽減	43 万円 + (29.5 万円 × 被保険者数) + 10 万円 × (給与所得者等の数 - 1)	43 万円 + (30.5 万円 × 被保険者数) + 10 万円 × (給与所得者等の数 - 1)
2 割軽減	43 万円 + (54.5 万円 × 被保険者数) + 10 万円 × (給与所得者等の数 - 1)	43 万円 + (56 万円 × 被保険者数) + 10 万円 × (給与所得者等の数 - 1)

※被保険者数には、国民健康保険に加入していた方が、後期高齢者医療制度に移行した場合も含まれます。

◆税率改定による影響

町では、令和 10 年度の資産割廃止に向け、段階的に税率の改定を進めていることから、以下の世帯では、税額が増加しやすい傾向があります。

- ・国民健康保険加入者が多い……均等割引き上げの影響により税額が増加する可能性があります。
- ・固定資産税がない、もしくは少ない……資産割の引き下げの影響があまりないため、税額が増加する可能性があります。

▶詳しくは、役場税務住民課（☎ 3 3 - 0 3 3 7）までお問い合わせください。

楽しく動いて歌って認知機能を元気に

まちかどエクササイズ新規参加者を募集 !!

町では、まちかどエクササイズの新規参加者を募集しています。まちかどエクササイズは三重大とヤマハの共同研究で、認知機能の維持・向上、口腔機能や心肺機能の強化に効果があると実証されている運動プログラムです。

【対象者】町内在住の 65 歳以上の方

【会 場】神内福祉センター

【講 師】仲 浩美^{なか ひろみ} ヤマハトレーナー

【定 員】15 人程度

【内 容】音楽に合わせたリズムエクササイズやストレッチ、ボイストレーニングなど

【日 時】毎月第 1・2・3 金曜日

午前 10 時 30 分～11 時 30 分

【費 用】7,200 円（年会費）

※年度途中の加入は、年会費の日割り分（200 円 / 回）をまとめて支払い

【申込期間】6 月 2 日（月）～27 日（金）

▶詳しくは、きほう健康ふらざ（☎ 2 9 - 3 5 1 1）までお問い合わせください。

ウミガメ保護のため一緒に活動しませんか？

6 月より井田海岸のパトロールを開始！

ウミガメの保護活動を行っている町ウミガメ保護監視員は、6 月 1 日から井田海岸のパトロールを開始します。

監視員は 7 月末まで定期的にパトロールを行い、ウミガメの産卵や、ふ化を見守っていきます。ウミガメ保護に興味がある方は監視員と一緒にパトロールに参加してみませんか。

【実施日時】6 月・7 月の毎週土曜日 午後 8 時～

【集合場所】ウミガメ公園資料館前 ※荒天時は中止
※中学生以下の方は保護者同伴をお願いします。

【申込方法】参加希望日前日の午後 5 時までに電話または下記 QR コードからお申し込みください。

▶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



水に溶け込んだ空気が原因で

水道水が白く濁って見える場合があります

水道水をコップに注いだときに白く濁り、下の方から徐々に透明になる現象は、空気が水道水に溶け込むことによって生じるもので、安全性に問題はありません。町では毎月、水質検査を行っていますので、安心してご利用ください。

◆どうして水道水が白く濁るの？

水道水を蛇口から勢いよく出すことなどにより、水にかかる圧力が急に変化することで、水に溶け込んだ空気が気泡になるためです。この気泡がとても小さいため、水が白く濁って見えます。

水道管の中の水は温度が低く、圧力がかかっているため、多くの空気が溶け込んでおり、水道水を使用するとき、蛇口から出た水は常圧に戻り、空気が一気に放出され、白く見えます。

また、気温の上昇により、水温との温度差が大きくなると、水に溶け込んでいる空気が原因で水道水が白くなる場合があります。

▶時間が経過しても水が透明にならないときは、役場環境衛生課（☎ 3 3 - 0 3 4 3）までお問い合わせください。

むし歯や歯周病の早期発見のため

家族で歯と口の健診を受けましょう



町では、むし歯や歯周病の早期発見のため、歯科健診を実施します。ぜひ、この機会にお口の中の健康状態をチェックしてみましょう。

なお、歯科健診を受診された18歳から79歳までの方は、40名限定で、骨密度測定も併せて受診できます。

【日時】6月22日（日）

①午前の部：午前9時～11時40分

②午後の部：午後1時～3時

【定員】①50人、②30人

【場所】はぐくみの森 2階

【費用】無料

【対象】町内在住の方

【内容】歯科医師による口腔内診査・歯ブラシのプレゼント

【申込期限】6月17日（火）

▶詳しくは、役場みらい健康課（☎33ー0355）までお問い合わせください。

Information 紀南地域母子保健医療推進協議会 / 熊野保健所（歯科医師 石濱）

歯ブラシは大切、でもそれだけではダメ!!

歯ブラシは、歯垢を取り除くことで、むし歯や歯周病を予防します。

磨く際のポイントは、歯の表、裏、噛む面に加え、歯の根元を意識し、歯に対して45°にあて、前後に細かく動かしましょう。また、歯ブラシだけだと歯と歯の間は約60%しか歯垢除去できません。デンタルフロスや歯間ブラシを使用することで約90%の歯垢を取り去ることができます。

むし歯になりやすいのは、奥歯の噛む面の細い溝ですが、ここまで届く道具はありません。そこで、フッ化物配合歯磨剤を利用します。唾液に溶けたフッ化物は溝の奥に届き、歯垢に取り込まれ、歯垢から酸が

出てむし歯を作ろうとすると、フッ化物も出てきてむし歯になるのを防ぎます。

なお、小さい子どもへは、仕上げ磨きが必要ですが、下図のとおり、歯みがき剤の量に気をつけましょう。

歯並びは一人ひとり違うため、デンタルフロス、歯間ブラシは、適切に使わないと歯ぐきに傷をつけてしまいます。自分や子どもへの歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシの使い方は、歯科医院で歯科医師や歯科衛生士から教えてもらいましょう。そして、年に何回かは歯科医院を受診し、チェックしてもらいながら、歯の健康を保ちましょう。



※県民だより奈良 2023年7月号「奈良養生訓 vol.154」より抜粋

自転車事故被害の軽減を目的に

自転車用ヘルメット購入費を補助



町では、自転車用ヘルメット着用を促進し、自転車事故被害を少しでも軽減するため、自転車用ヘルメットの購入費の一部を補助します。

【対象となるヘルメット】

安全認証（SG、JCF、CE、GS、CPSC など）を受けた新品のヘルメット

【対象者】①～②の要件をすべて満たす方

①町に住民登録があり、町税の滞納者がいない世帯の方

②同一の自転車用ヘルメットに対し他の補助金の交付を受けていない方

【補助額】

購入金額（税込）の1/2（上限2,000円）

※対象者1人につき、1個かつ1回限り

【申請方法】

購入した日の属する年度末までに、領収書等、安全認証が確認できる書類を持参のうえ役場総務課窓口へ申請

【申請期限】令和8年3月31日（火）

▶詳しくは、役場総務課（☎33ー0333）までお問い合わせください。

Information 役場福祉課

65歳以上の高齢者を対象に

補聴器の購入費用を助成します



町では、聴力機能の低下により日常生活に支障がある高齢者に対し、コミュニケーションを確保し、認知症や閉じこもりを防ぐため、補聴器の購入に要する費用の一部を助成します。

【対象者】①～④の要件をすべて満たす方

①町内在住の満65歳以上の方

②町税を滞納していない世帯の方

③中等度難聴程度の方

④身体障害者手帳（聴覚障害）の交付対象でない方

【助成内容】

「医療機器認定」を取得した補聴器の本体1台分および付属品の購入費用（上限3万円 / 1回限り）
※補聴器専門店などで購入する場合に限り
※申請前に購入されたものや故障、修理、メンテナンスなどは助成対象外

▶詳しくは、役場福祉課（☎33ー0339）までお問い合わせください。

Information 役場福祉課

戦没者のご遺族のみなさんへ

第12回特別弔慰金が支給されます

国は、令和7年に特別弔慰金支給法を改正し、恩給等の年金給付を受ける方（戦没者の配偶者や父母など）がいない場合、戦没者が死亡した当時のご遺族お一人に第12回特別弔慰金を支給します。

令和2年の第11回特別弔慰金を受給し、現在も町内にお住まいの受け取る資格のある方には、案内を通知します。

【支給額】27.5万円（5年償還の記名国債で支給）

【対象者】戦没者が死亡した当時のご遺族1名

【請求期限】令和10年3月31日（金）

※請求期限を過ぎると弔慰金を受け取ることができなくなりますので、ご注意ください。

【申請窓口】役場福祉課

▶詳しくは、役場福祉課（☎33ー0339）までお問い合わせください。



01. ポンプ昇降機の使い方を確認。02. 川に向けて放水訓練。03. ポンプから直接放水。04. 配備された新型車両。

取り扱い訓練を実施

第3分団平尾井班に新型ポンプ積載車両を配備

Fire Report ーつばき町消防団ー

第3分団平尾井班に4月7日、最新式の消防ポンプ積載車両が配備されました。4月20日には、同班を中心に団員15人が参加し、大里親水公園で新型車両の取り扱い訓練を行いました。

町消防団では現在、水槽車1台、ポンプ車1台、ポンプ積載車10台（うち軽車両3台）の計12台の車両を保有しています。平尾井班のポンプ積載車は平成7年から配備されており、老朽化が進んでいたことから新車両が割り当てられました。

新型ポンプ積載車両は、トヨタダイナディーゼル4WD、乗車定員6人で、長さ498センチ、幅186センチ、高さ245センチ。小型動力ポンプ（B-3級）、ホース、回転灯、電子サイレン、サーチライト、作業灯、器具収納箱、ホース背負い

器などを備えています。

第3分団は大里班、平尾井班、桐原班の3班で構成され、平尾井班には現在、16人が在籍しています。

訓練では、車両メーカーの職員から、装置の使い方や車両に搭載された器具類の説明が行われました。新車両には、ポンプの積み降ろしが簡単な電動油圧式の自動昇降装置がついており、団員はポンプの降ろし方や格納方法、使い方など熱心に聞き、放水までの一連の作業を交代しながら練習しました。

訓練に参加した団員の1人は「少しでも早く操作に慣れ、スムーズに使いこなせるようにしたい」と練習に汗を流していました。

また、訓練の最後には、川上辰哉団長から「町民の生命・財産を守るために迅速に対応できるように、日ごろから一生懸命訓練に取り組んでほしい」と激励がありました。

今後は、毎月2回の月例点検の際に訓練を継続していきます。

消防団員として活躍しませんか？

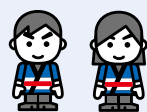
消防団は、仕事や家庭などの本業を持ちながら火災・風水害・地震の発生時には消防団員として消火・救助などの活動を行います。

また、平常時には火災予防の防火指導や啓発活動などを行い、地域の安全確保に努めています。

◆新規団員募集

町消防団では、随時新規団員を募集しています。町内に居住または勤務している18歳以上の方ならどなたでも入団できます。

▶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 役場みらい健康課

がんは早期発見すれば90%以上が治ります

大腸・乳・子宮頸がん検診を実施

【検診日】6月22日（日）

【検診場所】社会福祉協議会（神内）

◆希望者に託児を行っていますので、申込時にお伝えください。

検 診 内 容	受付時間	定 員	料 金
◆ 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 9 時 ～ 11 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） * マンモグラフィ検査は40歳以上の方が対象です * バスタオルを持参してください	午 前 9 時 ～ 10 時 午 前 10 時 ～ 11 時 午後 1 時 30 分 ～ 2 時 午後 2 時 ～ 3 時	計 37 人 計 37 人	40 歳 ～ 69 歳 …1,500 円
◆ 乳がん（エコー検査） * エコー検査は40歳未満の方が対象です * バスタオルを持参してください	午 前 9 時 ～ 10 時 午 前 10 時 ～ 11 時 午後 1 時 30 分 ～ 2 時 午後 2 時 ～ 3 時	計 25 人 計 25 人	40 歳 未 満 …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 前 9 時 ～ 10 時 午 前 10 時 ～ 11 時 午後 1 時 30 分 ～ 2 時 午後 2 時 ～ 3 時	計 50 人 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）。
※ 胃に病気になる方や、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。

Information 役場みらい健康課

健康づくりに取り組んで、健康と商品をゲット

「みらい健康マイレージ」を実施

町ではみなさんの健康づくりを応援するため、今年度も「みらい健康マイレージ事業」を実施しています。健康づくりに取り組み、ポイントを貯めて、健康とステキな賞品を手に入れませんか。

【対 象】20歳以上の町民

【応募締切】令和8年3月13日（金）

※当日消印有効

【ポイントカードの配布場所】

役場みらい健康課窓口、または各対象事業の会場にてカードをお渡しします。

【応募方法】

スタンプが5個貯まったら、豪華賞品が当たる抽選に応募できます。ポイントカードに必要事項を記入し、役場みらい健康課窓口に持参または、郵送してください。

【当選発表】

厳正なる抽選のうえ、当選者を決定し、当選の通知をもって発表にかえさせていただきます。

▶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。





地域おこし協力隊活動日誌 vol.97

日本一周をしている仲間が紀宝町に！

私が毎日配信している音声配信「stand.fm」で出会った自転車で日本一周パン屋さん巡りをしている「ペコパン」さん。移住前に偶然、東京でお会いすることができ、今回、日本一周の途中で、紀宝町まで会いに来てくれました。息子と同じような年代で、日本一周をしながら、地方創生にも興味を持っていることに、母のような気持ちで応援しています。

今回はそんな「ペコパン」さんをみなさんへの紹介も込めて、インタビューしてみました。

◆日本一周をはじめたきっかけは？

もともとパンと自転車が好きだったこともあり、人と違うことがしたくて、自転車で日本一周をしながら全国のパン屋を巡る旅を始めました。

◆日本一周の旅で、印象に残っていることは？

8月の雨の中、北海道にある本土最北端、宗谷岬を自転車で回ったときは、8月なのにとっても寒く、全身濡れましたが、達成感がありました。



自転車で日本一周パン屋さん巡りを行う「ペコパンさん」(右)

◆今後の目標は？

Youtubeを通して、各市町村のよいところを紹介し、旅行や移住してもらえようなきっかけづくりをできればと思っています。活動をSNSなどで掲載しているので、右の二次元コードからご覧ください。



ペコパンさん SNS

65歳以上のみの世帯は町管理がお得です

浄化槽の寄付を
考えてみませんか？

浄化槽は、設置した後の保守点検、清掃、法定検査といった維持管理を行っていくことで、きれいな水質を保つことができます。

町が行っている町営浄化槽整備推進事業では、事業開始前に既に設置済みの合併処理浄化槽について、町に維持管理を希望される場合、寄付という形で浄化槽の所有権を町に移管していただき、表①にある使用料を毎月お支払いいただく、町が責任を持つて維持管理を行っていく、「寄付採納制度」を行っています。

町営浄化槽の

ここがポイント!!



環境衛生課 榊原栄佐

世帯全員が65歳以上を対象

同事業では、使用料の高齢者減免制度は、世帯全員が65歳以上の世帯が対象です。

高齢者減免を受けていた世帯の方でも、65歳未満の子どもや孫と暮らし始めると、その時点で高齢者減免の対象世帯ではなくなりますので、役場環境衛生課までご連絡ください。

また、世帯全員が65歳以上になった場合にもご連絡ください。

※寄付できるのは、正しく機能しているものに限りです。また、平成20年4月以降に、町営浄化槽事業以外で設置した浄化槽は対象外です。
▼詳しくは、役場環境衛生課(☎33-0338)まで。

表① 月々の使用料

浄化槽の種類別	通 常	65歳以上のみの世帯
5人槽	4,000 円	2,000 円
7人槽	5,000 円	2,500 円
10人槽	6,500 円	3,100 円

※11人槽以上の使用料については、役場環境衛生課までお問い合わせください。

Police

紀宝警察署 からのお知らせ

「ダメ。ゼッタイ」 ～薬物乱用のない社会を～

薬物乱用は、あなたの精神・身体をむしばむだけでなく、幻覚や妄想により、凶悪な事件や重大な交通事故を引き起こすことがあります。

一人ひとりが薬物を拒絶する意識を持つことが薬物乱用のない社会の実現につながります。

薬物に関する情報を得たときは、紀宝警察署や交番、駐在所に連絡してください。

みなさまからの情報が薬物犯罪の根絶につながります。

— 紀宝警察署 (☎33-0110) —



Resources

ごみは資源 のコーナー

生ごみはしっかりと水切りを！

生ごみの約80%は水分です。湿度が高くなりだすこの時期、生ごみの水分が多いと腐敗し、悪臭の原因になります。臭気・害虫の発生を予防するためにも、生ごみの水切りを十分に行い、ごみの減量化にもつなげましょう。

ポイント♪

生ごみの水分を減らすポイントは①濡らさない、②水気をよく切る、③しぼる、④乾かすの4つです。水分を取るとごみ出しもラクラク♪



みのお兄さん
タカシくん

— 役場環境衛生課 (☎33-0338) —

Eco

シリーズ ストップ地球温暖化 その177

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 太陽光パネル等を購入しませんか

「太陽光パネル・蓄電池」共同購入参加者募集中！
太陽光パネルの設置が「電気代の大幅な節約」につながることを知っていますか。三重県では4月16日より、太陽光パネル・蓄電池の「共同購入」の参加者を募集しています。みんなで集まって生まれる大きな購買力を活かして、安心でおトクに購入する機会を提供する事業です。数分で完了する無料の参加登録をすることで、ご自宅に設置した場合の費用を確認することができま。ぜひ、お気軽にご参加ください。
▼詳しくは、三重県みんなのおうちに太陽光事務局(☎0120-01728-300)までお問い合わせください。

参加登録期間
4月16日～9月4日

みんなの
おうちに
太陽光



みんなのおうちに太陽光
ホームページ

今月のテーマ

6月4日～10日は歯と口の健康週間

ほおっておくと怖い「おロポカン」

「お」 「ロポカン」とは、安静時に口が開いている状態のことです。「口唇閉鎖不全症」ともいいます。

本来、人は鼻呼吸をしますが、口呼吸をしていると口を閉じられなくなります。子どもの場合、口周りや舌の筋肉がうまく育っていないこ

とが原因で口を閉じられない場合もあります。

口呼吸をしていると、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、風邪などの感染症にかかりやすく、むし歯や歯周病のリスクが高まるほか、歯並びなどによくない影響を与えることがわかっています。

また、アレルギー症状や慢性鼻炎でも、おロポカンになってしまう可能性があります。アレルギーや鼻炎を治療して症状を抑えることがおロポカン（口唇閉鎖不全症）の治療にもつながります。

◎あいうべ体操

呼吸の改善には「あいうべ体操」が効果的です。これは口の周りや舌の筋肉を鍛える簡単な運動です。

1日30回を目安に行うことで舌が正しい位置におさまるようになり、自然と鼻呼吸に戻すことができます。また、イビキや誤嚥の予防にもつながりますので、ぜひ試してみてください。

▼詳しくは、みらい健康課 ☎ 33-0355（ ）までお問い合わせください。

< あいうべ体操 >

- ①「あー」と口を大きく開ける
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

※①～④を1回として、1日30回を目安に行いましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪ その212

管理栄養士
島博子

今月のお料理

市販の水餃でお手軽に♪

れんこんののりマヨ炒め

今 回は、れんこんののりマヨ炒めのご紹介です。真空パックやカットされた水煮れんこんで手軽に作ることができ、賞味期限が2～3か月と長めなので買い置きしておくと便利です。

れんこんにはビタミンC、カリウム、ポリフェノールの一種であるタンニンが含まれます。また、れんこんに含まれるビタミンCはさつまいもと同様に、まわりのでんぷんに守られるので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

【作り方】

- ① れんこんは薄いちょう切りにし、酢水に漬けておく。大きい場合は、さらに半分に切る。
- ② ベーコンは1センチ幅に切る。
- ③ A を合わせておく。
- ④ フライパンで①②と③の半量で炒め、焼き色がついてきたら、③の残りを加えてさっと炒める。(最後は炒めすぎに注意)
- ⑤ 仕上げに青のりを振り入れ、全体になじませる。

【材料（2人分）】

- れんこん … 50g
ベーコン（ハム、ちくわ可） … 12g
マヨネーズ … 大さじ 1/2
しょうゆ … 小さじ 1/2
A おろしにんにく（チューブ可） … 少々
青のり（あおさ） … 小さじ 1～2

エネルギー（1人あたり）：約 64kcal
塩分 … 約 0.4g

お弁当の一品にも♪

Cooking

Calendar

Health June Calendar

6月の健康カレンダー

6月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
1日	すずきこどもクリニック ☎(28)0111	小児科
	小 山 医 院 ☎0597(89)2701	内・小児科
8日	熊野路クリニック ☎(21)2110	内 科
	西久保内科クリニック ☎05979(3)1155	内 科
15日	くろしお耳鼻咽喉科 ☎(22)3387	耳鼻咽喉科
	協立内科外科医院 ☎0597(89)5035	内・外科
22日	かじの内科クリニック ☎(38)8010	内 科
	原 田 医 院 ☎0597(88)0035	内 科
29日	笹屋内科外科 ☎(21)2917	外 科
	五 郷 診 療 所 ☎0597(83)0356	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。
※ 今月は、相野谷診療所の休診日はありません。

子どもとお母さん（会場：御浜町福祉健康センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
26日	4か月児健診 午後1時15分～ 10か月児健診

子どもとお母さん（会場：きほう健康ぶらざ）

日	内 容 と 開 催 時 間
10日	7・8か月離乳食教室 午前10時～11時
12日	1歳2か月児歯科健診 午前9時～ 1歳8か月児歯科健診
13日	パパママ教室 午後7時～8時30分
19日	2歳6か月児歯科健診 午後1時15分～
20日	1歳8か月児健診 午後1時～ 3歳児健診

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
13日	育児・栄養・歯みがき相談 午前10時～11時
24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	きほう健康ぶらざ	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	きほう健康ぶらざ	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は鶴殿方面、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	鶴殿地域交流センター	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
12日	中村多目的集会施設	午前10時～11時
18日	成川生活改善センター	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
25日	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
26日	井田公民館	午前10時～11時

◆ スマイルヨガ

6・13・20日	鶴殿福祉センター	午前10時～11時 午前11時15分～午後0時15分
----------	----------	-------------------------------

◆ スマイルアップ体操

①4・18日	神内福祉センター	午前10時～11時
②11・25日		

※ すべての介護予防事業は予約が必要です。詳しくは、きほう健康ぶらざ ☎ 29-3511）まで。

地域をより深く学び、農業について考える

神内小の高学年が田植えを体験

神内小学校の4～6年生 37人は4月30日、学校近くの田んぼで田植えに取り組みました。

これは「神内子安の里の会」の協力のもと、地域をより深く学び、地域の人との交流を深めるとともに、食糧問題や農業について考えることを目的に毎年行っており、今年で15年目を迎える行事です。

6年生が苗をきれいに植えやすいように竹定規を使って「すじつけ」を行った後、児童たちは、裸足や靴下のまま田んぼに入り、その感触に声を上げながらも、ていねいにコシヒカリの苗を植えました。今後児童たちは、作柄を見ながら8月末ごろに稲刈りを体験する予定です。



苗を植える児童たち

Town topics

4/

30

幼稚園・保育所で園庭開放

園児と未就園児が一緒に外遊び

子育て支援センターは5月14日、うどの幼稚園の園庭開放に参加し、未就園の0歳5か月から2歳10か月までの親子8組が参加しました。

これは、入所前に各保育所や幼稚園を見学することで、同年代の園児たちと交流し、触れ合う楽しさなどを感じてもらうために毎年行われているものです。

今回は、初めてうどの幼稚園で開催され、幼稚園の4～5歳児34人と参加した親子が一緒に外遊びを楽しみました。

未就園児たちは、砂場でいろいろな道具と水を使い、想像力を膨らませながら、外遊びを楽しんでいました。

Town topics

5/

14



01



02

01・02.一緒に遊ぶ未就園児と園児。

日本の伝統文化を楽しく学ぶ

こどもの日のつどいを実施

鵜殿保育所は5月2日、こどもの日のつどいを実施しました。これは5月5日の「こどもの日」を前に、園児たちに日本の伝統文化を学んでもらうことを目的に行ったものです。

園児たちは、こいのぼりやかしわ餅など、こどもの日に関する風習を学んだ後、こいのぼりの歌をみんなで歌いました。その後、電子黒板に紙芝居「まいごのこいのぼり」が映し出され、園児たちは楽しそうに観ていました。

最後に、こいのぼりのトンネルをくぐる遊びを行い、園児たちは楽しみながら、こどもの日を学んでいました。

Town topics

5/

2



こいのぼりのトンネルをくぐる遊びをする園児

ウミガメふれあいパークで清掃作業

ピカピカの姿でお迎えの準備

ウミガメ公園は4月14日、ウミガメふれあいパークのプール清掃を行いました。

これは、ウミガメ公園を訪れる人に、きれいなプールで泳ぐウミガメの姿を楽しんでもらおうと、年に数回行っているものです。今回は、ウミガメサポーターの会員20人が参加し、壁や床の汚れを落とした後、タイマイとアオウミガメの計5頭の甲羅をスポンジやブラシなどで磨き、ホースで水洗いしました。

その後、参加者たちはウミガメの甲羅の長さや体重を測り、ウミガメの成長を記録していました。

Town topics

4/

14



カメの甲羅を磨くウミガメサポーター

多くの人でにぎわう

紀の宝みなと市「春ぶりまつり」を開催

紀の宝みなと市「春ぶりまつり」が4月12日、鵜殿港で開催されました。

紀の宝みなと市は、毎月第2土曜日に開催されており、新鮮な海産物や農産物、弁当、惣菜、フリーマーケットなどのお店が出店しています。

「春ぶりまつり」では、ぶりの振る舞いや販売に長蛇の列ができており、ぶりのほか、海産物や農産物なども人気を集め、にぎわいをみせました。

会場には多くの人が訪れ、お目当てのものを購入したり、振る舞われたぶりに舌鼓をうったりして、「春ぶりまつり」を楽しんでいました。

Town topics

4/

12



01



02

01.ぶりの販売には長蛇の列。
02.振る舞われたぶりの刺身を食べる来場者。

ほたるが飛び交う美しく楽しいまちを目指し

ほたる啓発看板を設置

ほたるを守る会は4月26日、町内各所でほたる啓発看板を設置しました。

これは、ほたるが飛び交う美しく楽しいまちを目指し、毎年行っているもので、今年で30回目になります。

参加したほたるを守る会の会員4人は、3グループに分かれ作業を行い、井田地区に1か所、大里・平尾井地区に3か所、神内地区に3か所の計7か所に、ほたる啓発看板を設置しました。

今後は、5月上旬から6月中旬にかけて、町内各所に設置した看板周辺を中心にほたる保護パトロール活動に取り組んでいく予定です。

Town topics

4/

26



看板を設置するほたるを守る会の会員

KIHO KIDS No.232 はしゃぎっ子

6 月生まれの3歳児



ひろさと え ま
廣里 咲実ちゃん (成川)

令和4年6月4日生まれ
具己さん&菜々子さんの三女

年の離れたお兄ちゃん、お姉ちゃんに甘やかされまくりの末っ子ちゃん。みんなの癒やしになっています。これからも元気にたくましく育ってね♡…お母さんから



ありおか ち あ き
有岡 千陽ちゃん (鵜殿)

令和4年6月1日生まれ
由貴さん&奈美さんの次男

パズルと体を動かすのが大好きなちーくん。毎日元気いっぱい、はしゃぎすぎてけがをすることもしばしば。毎日ハラハラしますが、これからも元気いっぱいのちーくんを見守っています。すくすく大きくなってね♡…お母さんから



おく と き し ろ う
奥 隆志郎ちゃん (鵜殿)

令和4年6月6日生まれ
佳隆さん&志歩さんの次男

奥家のもちもちぼーい、ときちゃん♡「ぶーちゃんとおにいちちゃん」の絵本を読むときは「ときちゃんとけいちゃん」に読み替えないと、「ちゃあう!」と教えてくれます。お話できるのが面白くて楽しい♡…お母さんから

【募集】満3歳の誕生日を迎える子ども(令和4年8・9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6月30日(月)。

KIHO YOUNG No.232 若い衆登場



いなもと
稲本 栞奈さん (鵜殿・23歳)

韓国語をマスターしたい!!

◆お仕事は?

今年の4月から役場福祉課で働いています。主に児童手当に関する業務を担当しています。

◆チャレンジしていることは?

韓国に行きたいわけではないのですが、韓国語の勉強をしています。とはいっても、3月にテキストを買って、勉強し始めた初心者ですが(笑)。

◆旅行に行くとしたら?

熱海や草津などの温泉街に行きたいです。温泉に入り、ゆっくりしたいですね。

◆趣味は?

ライブ鑑賞です。抽選に応募していますが、最近は全然当たらないので、当たるまで応募し続けようと思っています。

◆今の目標は?

韓国語をマスターしたいです。よく見ているユーチューブの配信者が、韓国語を話すことがあるので、ある程度の会話を聞き取れるようになりたいです。

◆町の好きなところは?

町全体の雰囲気温かく、居心地がよくて好きです。

PENRELA No.232 ペンリレー

支え合いながら楽しい地域に!!

数上 洋平さん(井田)



私が広報きほうの「若い衆」に載ってから20年以上が経ちました。そのときは取材だけでしたが、今回は自分で文章を考えなければならぬペンリレーだったので、執筆するのが不安でした。しかし、井田神社総代のときにお世話に

なつた前回のペンリレーの仲含む役員の方々、井田区長の推薦とあらばリレーをつながないわけにはいきません。不肖な私ですが、最近、私が熱中していることは、今年から始めたバスケット

PROFILE

やぶがみ ようへいさん
地域のみなさんとのつながりを大切にしている数上さん。「一つひとつの出会いを大切にしたい、楽しい地域にしていきたい」と話していました。



いろいろな年代と楽しくバスケ

ボールです。始めたきっかけは、息子たちがバスケットをしているので、今以上にボールに触れてバスケットをもっと好きになつてもらいたいと思い、みんなのでわいい気軽にできるバスケットをしようとして知り合いに声をかけたのがきっかけです。今では週1回程度ですが、小学4年生から大人まで15名ほどが集まり、一緒になつてバスケットをしています。

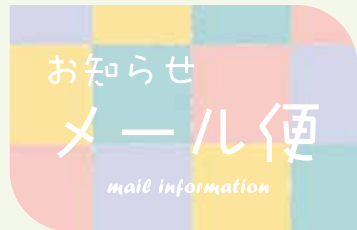
バスケット未経験者の私が始めたので、バスケットを習っている子どもや大人たちには物足りなさを感ぜさせているかもしれませんが、それでも和気あいあいとバスケットをしてきています。ルールや技術の指導はしっかりとした指導者の方に任せて、ここでは「バスケットをみんなで楽しむ」をモットーに行っています。今では子どもより、50歳近い自分

が必死でバスケットボールを追いかけて、楽しく運動しています。いつも参加してくれているみなさんには感謝しています。これからもよろしく願います。

最後になりますが、地域の方々とさまざまな縁があり、私はこれまで井田神社の総代の役員などいろいろと貴重な経験をさせていただきました。その度に、たくさんの方が支えてくれ「人と人とのつながり、温かさ」を感じることができました。

これからもみなさんと一緒に地域活動や趣味に楽しく向き合っていきたいと思っています。

7月号は井田の田中一夫さんです。数上さんからは、「明るく熱い心で僕ら宮総代を引っ張ってくれた一夫くんにつなぎます。よろしく!!」



6月

町の人口 - population -

令和7年4月末現在(前月比)	
人口	10,017(-11)
男	4,701(-1)
女	5,316(-10)
世帯	5,140(-2) (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
鶺鴒福祉センター	(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
移住定住サポートデスク	080(6963)1792
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！

今月の表紙
撮影秘話
Secret Story

撮影：田中 健太郎



神内小学校の田植え体験で一枚です。下からのアングルで狙っていたら、ズボンのお尻部分が泥まみれになりました(笑)。

紀勢本線での
サイクルトレイ
ンのアンケート

東海旅客鉄道株式会社(ＪＲ東海)では、令和7年3月15日から7月21日までの土日・祝日において、ＪＲ紀勢本線紀伊長島駅から新宮駅間のすべての普通列車でサイクルトレインの実証運行をしています。

今回、紀勢本線でのサイクルトレインをよりよいものにするため、アンケートを実施します。アンケートに回答した方で、希望者には抽選で20人に、「おぼろ染めガーゼハンカチ」をプレゼントします。次の二次元コードからご回答をお願いします。

【回答期限】 7月21日(月)



回答フォーム

▼詳しくは、県地域連携・交通部交通政策課(☎059-224-2622)までお問い合わせください。

「熊野水軍子供太鼓」
会 員 を 募 集

熊野水軍子供太鼓では、会員を募集しています。みんなで楽しく太鼓を演奏してみませんか。

まずは、見学からでもいいので、保護者の方同伴で、お気軽にお越しください。

【練習日】毎週金曜日
午後7時～9時

【場所】鶺鴒港内太鼓部屋

電波のルールは
必ず守りましょう

電波の利用にはルールがあります。無線機器を使用するときは、必ず「技適マーク」がついているか確認してください。

また、「技適マーク」がついていない外国規格の無線機器は、Wi-Fiや、重要無線である携帯電話等に障害を与える恐れがあります。

▼詳しくは、総務省東海総合通信局「不法無線局の相談」(☎052-971-910

7)または、「テレビ等の受信障害の相談」(☎052-971-9648)までお問い合わせください。

まどぐち国民年金

役場に来なくても、マイナポータルから国民年金手続きの電子申請ができます

国民年金第1号被保険者加入の届出(退職後の厚生年金からの変更等)、国民年金保険料免除・納付猶予および学生納付特例の申請について、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、マイナンバーなどの情報を活用して申請書を作成するため、紙の申請書より簡単に作成することができ、申請結果をスマートフォンなどで確認することができます。

また、平日に役場へ行くことが難しい方も24時間365日申請できますので、ぜひご利用ください。

▼詳しくは、次の二次元コードからホームページをご確認



日本年金機構 HP

「ほたる夢太鼓」
会 員 を 募 集

「ほたる夢太鼓」は、だれからでも好かれるホタルのような、やさしく明るくさわやかな子どもたちを育成することを目的に、平成12年5月に結成されました。

紀宝楽の指導のもと、いろいろな学校の子どもたちが太鼓を通して仲よくなり、楽しく練習に励んでいます。

興味がある人は一緒に太鼓を叩いてみませんか。

練習日にはいつでも見学できます。保護者の方同伴で、お越しください。

【練習日】毎週金曜日

午後7時30分～9時

【場所】

田代体育館裏太鼓練習場

【募集対象】

小学2年生～中学3年生

▼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。

「無料法律相談」開催

【日時】①6月19日(木)
②7月3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人ずつ(先着順)

【予約方法】①6月11日(水)、②6月25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(6月)の
「紀の宝みなと市」

【日時】 6月14日(土)

午前9時から11時

【場所】 鶺鴒港

▼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。

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

骨密度検査してみませんか？

ガイドラインで推奨
全身用骨密度測定器を導入

いぼ痔でお悩みのかた

ALTA(ジオン)注射で治ります

とみむろクリニック

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)

県政だより

みえ

県広報紙はこちら▶



水色のまばらな帯模様の羽を持つ

ミカドアゲハ

(チョウ目アゲハチョウ科)

紀宝の
珍百景
認定

01



02



03

01・02. 水色のまばらな帯模様の羽を持つミカドアゲハ。(写真提供：山口和洋さん)
03. 烏止野神社内にあるオガタマノキ。

今回の珍百景は、「ミカドアゲハも 舞い遊ぶ」と鵜殿ばやしの歌詞の一節にもなっている、水色のまばらな帯模様の羽を持つミカドアゲハというチョウをご紹介します。

ミカドアゲハは南方系のチョウで、日本では、紀伊半島南部や中国地方の一部と四国、九州で見られますが、生息地が限られているチョウです。アゲハチョウ科のなかでも飛翔力が高く、樹木や花のまわりをめまぐるしく飛び回っていることが多いのが特徴です。

また、羽の裏にある紋の色が地域によって異なり、この地域では赤いものやオレンジのものが多い傾向があります。

町内では、神内地区や井田地区などで見られますが、特に多いのが鵜殿地区の烏止野神社です。ミカドアゲハは5月初旬に発生し、境内のオガタマノキの葉を食べるため、その周辺を活発に飛び回っています。そのため、烏止野神社を取り囲む社叢林と併せて、天然記念物として保護されています。

ひゃくふしや

未来の広報マン・広報ワーマン!?

今回の特集は、広報業務のインターンシップで来てくれた、紀南高等学校の2人を取り上げました。

インターンシップに来てくれた2人は、広報紙の取材や編集、記事の校正作業などを体験し、最初は緊張した様子でしたが、2日間の広報業務を終えると立派な広報マン・広報ワーマンになってくれました。

広報担当としても、2人に業務を教える過程で、改めて基本に立ち返ることができ、また、新たな視点や柔軟な発想を取り入れる機会にもなりました。

最後になりますが、取材に協力していただいたみなさん、快く取材を受けていただき、本当にありがとうございました。

(実は自分も緊張していた 田中 健太郎)

分別マスターに俺はなる！

広報きほうの担当になり、約1か月半が経ちました。いろんな人に「仕事は慣れた？」とよく聞かれたのですが、慣れたきたのかどうかは、僕自身よくわからない状態です。

話は変わりますが、新人職員研修の一環で、リサイクルセンターを訪問し、そこで、「ゴミの分別を体験してきました。実際に分別をしていると、可燃ゴミと資源ゴミが入っていたり、ペットボトルと缶・ビンが一緒に入っていたりして、「これを分別するだけで、リサイクルセンターの方の負担を減らせるな」と感じました。改めて、僕も「ゴミの分別について心がけるよいきっかけになりました。なお、ゴミの分別については、各世帯に配布している「ごみ収集カレンダー」や「ごみ分別アプリ」などで確認することができます。みなさんも僕と一緒に、「ごみの分別マスターを目指しませんか？」

(「ごみ分別初心者」 曽越 大成)



広報担当
田中 健太郎



広報担当
田中 健太郎