

みんなの願いごとが叶いますように

介護保険ってなに？

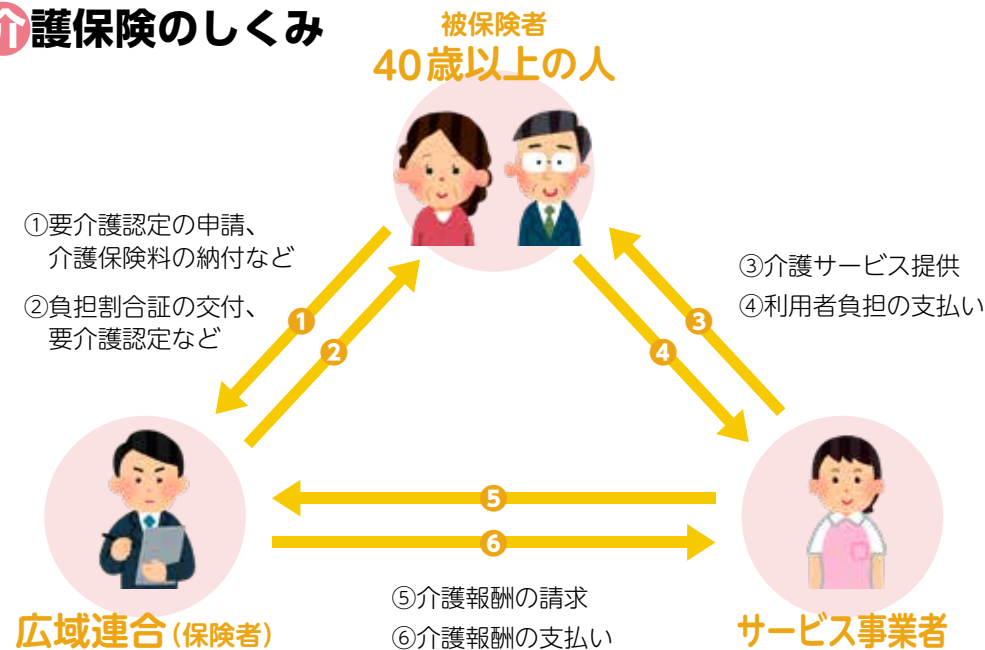
高 齢化が進む現在、介護はだれにとっても避けられない、身近な課題です。

介護保険制度は、要介護状態になってもできる限り住み慣れた地域で自立した生活を続けられるよう、地域全体で支える仕組みです。

この制度では、紀南介護保険広域連合が保険者となり、40歳以上の住民が被保険者として保険料を納め、介護が必要になったときに1／3割の自己負担で、訪問介護や通所介護などさまざまな介護サービスを利用することができます。

町では、地域包括支援センターを中心に、高齢者やご家族の相談支援、介護予防支援、権利譲渡など、幅広い取り組みを行っています。今回の特集では、介護保険制度の基本的なしくみや利用の流れなどを紹介します。

介護保険のしくみ



教えて！介護保険Q&A

Q 今のところ介護サービスは必要ないけど、申請した方がいいの？

A 無理に申請をする必要はありません

介護サービスは必要になったときに申請すれば利用できるため、無理に申請する必要はありません。また、要介護認定は、今の状態で審査されるため、必要なときに申請したほうが適切な認定を受けることができます。要介護認定に必要な調査や医師の意見書などにも介護保険料が使用されているため、一人ひとりが適正に利用することで制度を守ることに繋がります。

Q 要介護認定を一度受けたらずっと有効なの？

A ずっと有効ではなく、更新が必要です

要介護（要支援）認定はずっと有効ではありません。基本的に有効期間が定められており、初回が6か月～1年、2回目以降は1～4年ごとに更新が必要です。更新時には心身の状態を確認するため、再調査や医師の意見書が必要になります。また、状態が改善すれば要介護度が軽くなったり、反対に悪化すれば重くなったりすることもあります。

Q ケアマネジャーは何をしてくれる人？

A 適切なサービスを受けるためのサポート役

ケアマネジャーは、要介護（要支援）認定などを受けた方の心身の状態や相談に応じ、ケアマネジメントを実施し、適切なサービスを受けられるようにケアプランの作成や広域連合（保険者）、サービス事業者などとの連絡調整を行います。介護（予防）を必要とする方ができる限り自立した生活を送ることができるよう、適切なサービスを受けるためのサポートをすることが役割です。

Q 介護保険料が高くなってきているのはなぜ？

A 介護保険を利用する人が増えたため

介護保険が開始された平成12年の保険料（基準額）は、37,650円でしたが、令和6年には86,640円となっています。これは、高齢者の人口が増え、介護サービスを利用する人が年々多くなっているためです。なお、紀南地域の令和5年3月末の介護保険認定率は、23.6%と高齢者の約4人に1人が認定を受けており、県内トップとなっています。

Q 介護保険で利用できるサービスは？

A 訪問サービスや通所介護など

要介護度や状態に応じたケアマネジメントにより、必要なサービスを利用できます。例えば、自宅で生活する方には、訪問介護や訪問看護などの訪問サービス、通所介護で運動や入浴、ショートステイで一時的に宿泊することも可能です。さらに、手すりの取り付けなどの住宅改修や福祉用具の貸与、購入支援も受けられます。

ここでは、役場福祉課および地域包括支援センターのみなさんに介護保険に関するよくある質問に回答いただきました。



地域包括支援センターのみなさん

介護保険サービス利用までの流れ



要介護度	認定の目安	具体例
要支援1	基本的に1人で生活できるが、一部家事などの援助が必要	排泄や入浴は1人でできるが、立ち上がるときに支えが必要
要支援2	基本的に1人で生活できるが、要支援1より援助を必要とする範囲が広い	入浴時に背中が洗えない、移動時に杖が必要
要介護1	要支援2よりも身体機能や思考能力が低下し、日常生活の一部に介護が必要	排泄や入浴時に見守りや介護が必要
要介護2	基本的な日常生活動作に介護が必要	食事や排泄に介護が必要
要介護3	日常生活動作の多くに介護が必要	排泄・食事・更衣など生活全般に介護が必要
要介護4	日常生活のほとんどに介護が必要	生活全般に介護が必要で、立位が保てず車いすが必要
要介護5	介護なしには日常生活を送れない	生活全般に介護が必要で、寝たきりの状態



町が実施する/ 介護予防

いつまでも元気に/ 事業紹介

05 Exercise まちかどエクササイズ

ヤマハ音楽トレーナーによる運動プログラムです。「まちかどエクササイズ」は、三重大学の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ます。やさしい体操なので、運動や音楽が苦手な方も無理なく続けられます。



06 Exercise スマイルアップ体操

軽快な音楽に合わせて、エアロビクスで楽しく体を動かした後、マットを使った筋力トレーニングやストレッチを行います。

介護予防教室の中ではやや運動強度が高く、しっかりと動いて汗をかくことができる内容です。



03 Exercise プールとジムの健康づくり

ピーアップシングウのジムとプールを使った運動教室です。水中ウォーキングは、膝や腰に痛みのある方に負担が少なくおすすめです。運動のあとは9種類の天然温泉が利用できます。(昼食付き)
最寄りのバス停まで送迎付きなので、移動手段のない方でも参加できます。



04 Exercise ボールを使った運動教室

音楽に合わせて、小さなボールを押し潰したり、引っ張ったりすることで楽しくストレッチや筋力アップを行います。

普段使わない筋肉が伸びたり、体が気持ちよくほぐれます。椅子に座って行うやさしい体操です。



01 Exercise いきいき百歳体操

自分の足で歩ける筋力を維持するための下肢筋力トレーニングが中心の体操です。DVDを見ながら重りを使って、イスに座ってゆっくりと手足を動かすので、体力に自信のない方でも無理なく続けられます。
町内10地区で自主活動として開催しています。



02 Exercise 貯筋運動

貯筋マイスターの指導による筋力運動です。
年齢とともに減ってしまう筋肉を運動器具を使わず、簡単に適切な運動を行うことで「貯筋」することを目的としています。
町内8か所で自主活動として開催しています。



町では、いつまでも元気で自立した生活を送るために、65歳以上の方を対象に介護予防事業を実施しています。
介護予防事業では、筋力の維持、向上や心身のリラクゼーションなどを目的として各種運動教室を開催しています。ひとりではなかなか続けにくい運動も、だれかと一緒に続けられるといった効果もあり、運動習慣づくりや仲間づくりの場にもなっています。
ここでは、町で開催している運動教室の一部をご紹介します（一部、自己負担が必要な教室もあります）。
▼介護予防事業について、詳しくは、きほう健康ふらざ（☎29-3511）までお問い合わせください。



一人で抱え込まずにまずは相談を！！

介護が必要になったとき、「どんなサービス使えるの？」「どう進めたらいいの？」と不安に思う方も多いかもしれません。地域包括支援センターや居宅介護支援事業所が窓口となり、一人ひとりの状況に応じたサポートをしています。介護のことで気になることがあれば、まずはお気軽に下表の相談窓口へご相談ください。

町内の相談窓口	住所	電話番号
役場福祉課	紀宝町鶴殿 324	0735-33-0339
地域包括支援センター	紀宝町鶴殿 324	0735-33-0175
合同会社ケアサポート・ゼロワン	紀宝町鶴殿 1302-3	0735-29-7185
ケアマネセンター井田	紀宝町井田 2095-2	0735-32-1971
社会福祉法人紀宝町社会福祉協議会	紀宝町神内 277-2	0735-32-2023
みふねの杜	紀宝町北松杖 30	0735-28-0900
NPO 法人てとて	紀宝町井内 409-5	0735-33-1007

介護保険は、高齢になっても安心して暮らせる支え合いの制度です。要介護や要支援と認定された方が、訪問介護やデイサービス、福祉用具の貸与など、必要なサービスを利用できます。
私たちケアマネジャーは、利用者さん一人ひとりの暮らしや気持ちに寄り添いながら、デイサービスや訪問介護、福祉用具の利用など、状況に合わせたケアプランと一緒に考えていきます。ご本人の希望はもちろん、ご家族の思いも大切にしながら、無理のない支援につなげることを心がけています。
高齢化が進む中、ご家族が遠方に暮らしているという方も少なくありません。そうした中で、地域の支え合いや福祉サービス、介護予防事業の活用は、今後ますます重要になつてきます。

介護保険申請やサービス利用には、一定の手続きが必要になりますが、「事前に知っておきたい」という段階からでもよいのでご相談ください。
私たちケアマネジャーが丁寧にご説明し、必要に応じて申請から利用までしっかりサポートします。一人で抱え込まず、気軽に地域包括支援センターや居宅介護支援事業所、役場福祉課までご相談ください。



ひとりじゃない 支え合いの介護保険

インタビュー

地域包括支援センター 南友也（みなみともなり）

まちのために、一緒に働きませんか？

紀宝町の職員を募集します

町では、令和8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、試験内容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一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

一緒にこの町を支えましょう！

◆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		
		年齢要件	共通要件(すべてに該当する方)	資格など
事務職(一般)	2名程度	平成3年4月2日以降生まれの方	- 令和7年7月1日現在で、本人か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	—
保健師	1名程度	昭和61年4月2日以降生まれの方	- 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	保健師の資格を有する方、または取得見込みの方

◆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、必要事項を記入のうえ、持参または郵送にて提出してください。

必要書類や受験資格などは募集要項に詳しく書いていますので、確認のうえ申し込んでください。

◆受付場所

〒519-5701
役場総務課 紀宝町鶴殿 324番地

◆受付期間

7月25日(金)から8月19日(火)まで
(平日の午前8時30分から午後5時15分まで。
郵送の場合は書留とし、8月19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】9月21日(日)

【会場】紀宝町役場

【内容】・教養試験または専門試験
・職場適応性検査

《第2次試験》※第1次試験合格者のみ

【日程】10月26日(日)※予定

【会場】紀宝町役場

【内容】作文試験、面接試験

◆採用予定日

令和8年4月1日

▶詳しくは役場総務課(☎33-0333)までお問い合わせください。



まなびの郷イベント実行委員会主催イベント

「MANAVO LAND 2025」を開催！

まなびの郷イベント実行委員会は、遊んで学ぶイベント「MANAVO LAND 2025」を右記の日程で開催します。

このイベントは、地域の子どもたちに夏休みの思い出となる遊び場を提供したいとの思いから企画されたもので、今年で2回目の開催となります。

まなびの郷きらめきホールには、空気で膨らませた大きな「エア遊具」が2基設置されるほか、本物のお医者さんと一緒に医療体験ができる「リアルお医者さんごっこ」や最高8mのジャンプや回転技ができる「バンジートランポリン」、「制作コーナー」、「昔遊び体験」など、いろんな体験が盛りだくさんの内容です。

ぜひご来場ください。



高さ6mからの
絶叫スライダー

登って、すべて、走って楽しめる
充実のアスレチックスライダー

バンジートランポリンで
空高くジャンプしよう

当日ボランティアスタッフ募集

まなびの郷イベント実行委員会では、私たちと一緒に子どもたちを見守り、イベントを盛り上げていただけるボランティアスタッフを募集しています。

詳しくは、今月号の折り込みチラシをご覧ください。右記の申込フォーム(二次元コード)を読み込みご確認ください。



<https://logoform.jp/f/jSluo>

雨量情報や河川情報が簡単にチェックできます

「紀宝町防災情報システム」を配信しています

町では「町防災情報システム」を配信しており、パソコンやスマートフォンなどから町内に設置している雨量計や水位計、ダムの放流状況などのデータを確認することができますので、ご活用ください。

町防災情報システムアドレス

<http://www.kasen.town.kiho.lg.jp/>



また、防災情報についてはX(旧Twitter)でもお知らせしています。ぜひ紀宝町防災情報" @bosai_kiho"への登録をお願いします。



町防災情報
X(旧Twitter)

▶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。

申請により、医療費の助成が受けられます

福祉医療費助成制度を ご利用ください！

町では、保健の向上と福祉の増進を図るため、下表の対象者に対して医療費の助成を行っています。

この制度の対象の方であっても、受給資格の申請をしないと助成を受けることができません。

まだ申請をされていない方は、役場福祉課で手続きをしてください。

◆新規の申請に必要なもの

- ① マイナ保険証または資格確認書等
- ② 金融機関の通帳
- ③ 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれか（障がい者医療費の場合のみ）
- ④ 助成対象者、保護者、扶養義務者のマイナンバーのわかるもの

◆医療機関での受付方法と助成金の振り込み時期

《県内の医療機関を受診する場合》

【受付方法】 必ず白色の受給資格証を医療機関の窓口に表示してください。

【申請方法】 申請は不要

【振込時期】 レセプトなどの確認のため、医療機関を受診してから、2〜3か月程度かかります。

《県外の医療機関を受診する場合》

【受付方法】 受診時に特別な手続きは不要

【申請方法】 保険診療分の方の領収書の原本を1か月分ごとにまとめて申請してください。または、受診された医療機関で領収証明書（役場様式）を書いてもらい、役場福祉課に提出してください。

※後期高齢者医療被保険者の方は、医療機関の県内外に関わらず手続きの必要はありません。

【申請期限】 病院を受診した日から2年間

【振込時期】 申請日の月末または翌月末に指定口座に振り込みます。

※後期高齢者医療被保険者の方の振り込みは医療機関を受診してから3〜4か月程度かかります。

《窓口無料化対象の方の場合》

窓口無料化対象の方が、三重県内と新宮市内の医療機関などを受診する場合、医療費の窓口無料化を実施しています。その際は、必ずピンク色の受給資格証を医療機関の窓口に表示してください。

▼詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。



◆9月から国民健康保険加入者の福祉医療費窓口無料化の対象年齢を拡充

現在、国民健康保険加入者が和歌山県新宮市内一部医療機関を受診した場合、6歳年度末までの児童（未就学児）を対象に、福祉医療費窓口無料化を実施していますが、9月1日から福祉医療費窓口無料化の対象年齢を以下のとおり拡充します。

- ・三重県内の医療機関を受診する場合
⇒ 18歳年度末までの児童（変更なし）
- ・和歌山県新宮市内の医療機関を受診する場合
⇒ 社会保険加入者…18歳年度末までの児童（変更なし）
⇒ 国民健康保険加入者…18歳年度末までの児童（拡充）
▶ 詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。



Information 役場福祉課

現在の資格証の期限は8月31日まで

福祉医療費受給資格証の更新

現在お手元にある福祉医療費受給資格証（子ども・ひとり親家庭等・障がい者・65歳以上重度心身障がい者・65〜69歳老人・寡婦）は、8月31日で期限が切れますが、引き続き受給資格のある方には8月下旬に新しい受給資格証を送付します。

ただし、対象者・扶養義務者などの令和7年度（令和6年中）所得が確認できない方やその他資格要件の確認ができない方などは、受給資格証の交付ができません。8月中旬に別途通知しますので、手続きをお願いします。

また、受給者のマイナ保険証または資格確認書等が変更になった場合は、役場福祉課まで届け出てください。

Information 役場福祉課

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

限度額認定証の更新のお知らせ

◆「限度額適用・標準負担額減額認定証」または「限度額適用認定証」をお持ちの方へ

医療費の自己負担額等が減額される「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」の有効期限は7月31日（木）までです。更新の手続きは、次のとおりです。

【対象者】

●限度額適用・標準負担額減額認定証

町の国民健康保険もしくは後期高齢者医療制度の対象の方で、世帯全員が住民税非課税の方

●限度額適用認定証

国民健康保険に加入している70歳未満の方、70歳以上の国民健康保険もしくは後期高齢者医療制度の加入者で、3割負担の方

・更新手続きが必要な方

申請案内を送付しています。

・更新手続きが不要な方

マイナンバーカードの保険証利用登録がお済みの方、限度額区分が併記された資格確認書が交付された方、入院や高額な外来診療を受ける予定のない方
【準備物】 資格確認書等、マイナンバーのわかるもの
※代理で申請する場合には、代理人の本人確認書類（免許証、資格確認書など）が必要です。

◆マイナンバーカードの健康保険証利用の申し込みはお済みですか

マイナンバーカードの健康保険証利用の申し込みをすることで、正確なデータに基づく診療や薬の処方を受けることができます。また、窓口での「限度額適用認定証等」を提示する必要がなくなります。
▶ 詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

表 福祉医療費助成制度の対象者と助成額

助成の種類	対 象 者	助 成 額
子ども医療	18歳年度末までの児童	・医療費の自己負担額 ※医療費の自己負担額については、いったん医療機関にお支払いください。（窓口無料化対象の方以外） ※助成対象となる「自己負担額」は、高額療養費として支給される額や加入医療保険からの附加給付金などを除いた保険診療額とします。 ・入院時の食事療養費にかかる標準負担額
ひとり親家庭等医療	・ひとり親家庭の父または母と、18歳年度末までの児童 ・父母のいない18歳年度末までの児童	
障がい者医療	・身体障害者手帳1〜3級の認定を受けた方 ・知的障がい者と判定された知能指数50以下の方 ・精神障害者保健福祉手帳1級の認定を受けた方（通院分のみ）	
65〜69歳老人医療	65歳〜69歳の方	・通院：医療費の自己負担額が医療機関ごとに1か月につき8,000円を超えるとき、医療費総額の1/10 ・入院：医療費の自己負担額から44,400円（非課税世帯の方は24,600円）を差し引いた額の1/2
寡婦医療	法的寡婦のうち60歳〜64歳の方	

※所得制限はありません。

※健康保険証等に変更があった場合や転出などで受給資格を失った場合は速やかに手続きをお願いします。

児童扶養手当と 特別児童扶養手当の支給

1 児童扶養手当

児童扶養手当制度とは、父または母がいない児童を養育している家庭などを対象とし、児童の福祉の増進を図ることを目的として手当を支給する制度です。

- ② 父（母）が死亡した児童
- ③ 父（母）が重度の障がいの状態（年金の障がい等級の1級程度）にある児童
- ④ 父（母）の生死が明らかでない児童
- ⑤ 父（母）が、母（父）の申し立てにより保護命令を受けた児童

◆ 手当の額

○ 対象児童1人
全部支給の場合
月額 46,690円

◆ 対象者
次の5項目などいずれかに該当する、18歳（一定の障がいがある場合は20歳未満）に達する日以降の最初の3月31日までの児童を扶養している父（母）または養育者。

○ 対象児童1人
一部支給の場合
月額 46,680円から
11,010円

① 父母が婚姻を解消した児童

※2人目以降は、1人につき最大11,030円を加算。
※要件を満たしている方で、手当を受給されていない方はお問い合わせください。

【表A】 児童扶養手当 所得制限限度額

扶養親族等の数 (税法上の人数)	請求者の所得		配偶者および 扶養義務者の所得
	全部支給	一部支給	
0人	69万円	208万円	236万円
1人	107万円	246万円	274万円
2人	145万円	284万円	312万円
3人以上	1人につき38万円ずつ加算		

※扶養義務者とは、請求者と同居している父母兄弟姉妹などのことです。

2 特別児童扶養手当

特別児童扶養手当制度とは、精神または身体に障がいのある20歳未満の児童の福祉の増進を図ることを目的として、手当を支給する制度です。

所得制限があり、1月から6月までに請求される場合は前々年の所得、7月から12月までに請求される場合は前年の所得により、その年の8月分から翌年7月分までの手当の支給の要否を判断します。（表B参照）

◆ 対象者

精神または身体に政令で定める程度（国民年金法1級および2級に相当）の障がいがある20歳未満の児童を養育している父（母）または養育者。

◆ 手当の額

《1級》月額 56,800円
《2級》月額 37,830円
※要件を満たしており、受給されていない方はお問い合わせください。

● 現況届、所得状況届の提出

8月上旬に役場福祉課から「現況届」および「所得

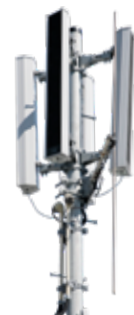
【表B】 特別児童扶養手当 所得制限限度額

扶養親族等の数 (税法上の人数)	請求者の所得	配偶者および 扶養義務者の所得
0人	459万6千円	628万7千円
1人	497万6千円	653万6千円
2人	535万6千円	674万9千円
3人	573万6千円	696万2千円
4人以上	1人につき 38万円ずつ加算	1人につき 21万3千円ずつ加算

※扶養義務者とは、請求者と同居している父母兄弟姉妹などのことです。

▼詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

これらの届けは、手当を引き続き受ける要件があるかを確認するもので、提出されないと、8月分以降の手当が支給できなくなりますので、ご注意ください。



40歳から74歳の国民健康保険へ加入されている方へ

人間ドックを受けた費用の一部を助成

町では、病気の早期発見、早期治療のため、40歳から74歳の国民健康保険被保険者の方を対象に、人間ドックを受診した費用の一部を助成しています。

【対象者】

- ・国民健康保険被保険者で、特定健康診査の対象者
- ・人間ドックの検査結果、質問票の提供に同意する方
- ・今年度、特定健康診査を受診していない方
- ・今年度、職場健診を受診していない方
- ・国民健康保険税の滞納がない方

【助成金額】 上限 5,000円

【申請期限】 令和8年3月13日（金）

【助成の対象】

- ・高齢者の医療の確保に関する法律等に規定する健診項目をすべて満たすこと
- ・令和7年4月1日以降に受診した人間ドックの費用であること

【申請方法】

特定健康診査受診券・質問票、人間ドック検査結果、領収書、国民健康保険の資格がわかるもの（保険証・マイナ保険証・資格確認書）を持参のうえ、役場福祉課窓口にて申請。
▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

40歳から74歳の国民健康保険へ加入されている方へ

職場健診の結果提供による記念品の進呈

町では、40歳から74歳の国民健康保険被保険者の方で、令和7年4月1日以降に実施した職場健診の検査結果を提供いただいた方に、クオカード1,000円分を進呈します。

【対象者】

- ・国民健康保険被保険者で、特定健康診査の対象者
- ・今年度、特定健康診査を受診していない方
- ・今年度、人間ドックによる費用助成を受けていない方
- ・職場で健康診査を受けている方
- ・検査結果に必要な検査項目が含まれている方

【必要な検査項目】

- ①身体測定、②血圧、③血中脂質検査、④血糖検査、⑤肝機能検査、⑥腎機能検査、⑦尿酸、⑧貧血検査、⑨尿検査、⑩心電図検査、⑪その他（医師の所見など）

【申請方法】

特定健康診査受診券・質問票・結果表、国民健康保険の資格がわかるもの（保険証・マイナ保険証・資格確認書）を持参のうえ、役場福祉課窓口にて申請。
【申請期限】 令和8年3月13日（金）
▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

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。

もしものとき、あなたに代わって大切な命の情報を伝える

救急医療情報キットを配布しています



町では、65 歳以上の一人暮らしの方と 75 歳以上の高齢者夫婦世帯などを対象に、「救急医療情報キット」を配布しています。救急医療情報キットは、救急隊員や医療機関に必要な医療情報をいち早く正確に伝えることができ、救命処置に役立てられるように備えるものです。

この機会にぜひ、救急医療情報キットの作成や見直しをお願いします。

【対象者】

65 歳以上の一人暮らしの方、75 歳以上の高齢者夫婦世帯の方

【申込先】

地域包括支援センターまたは移動支所

【準備物】

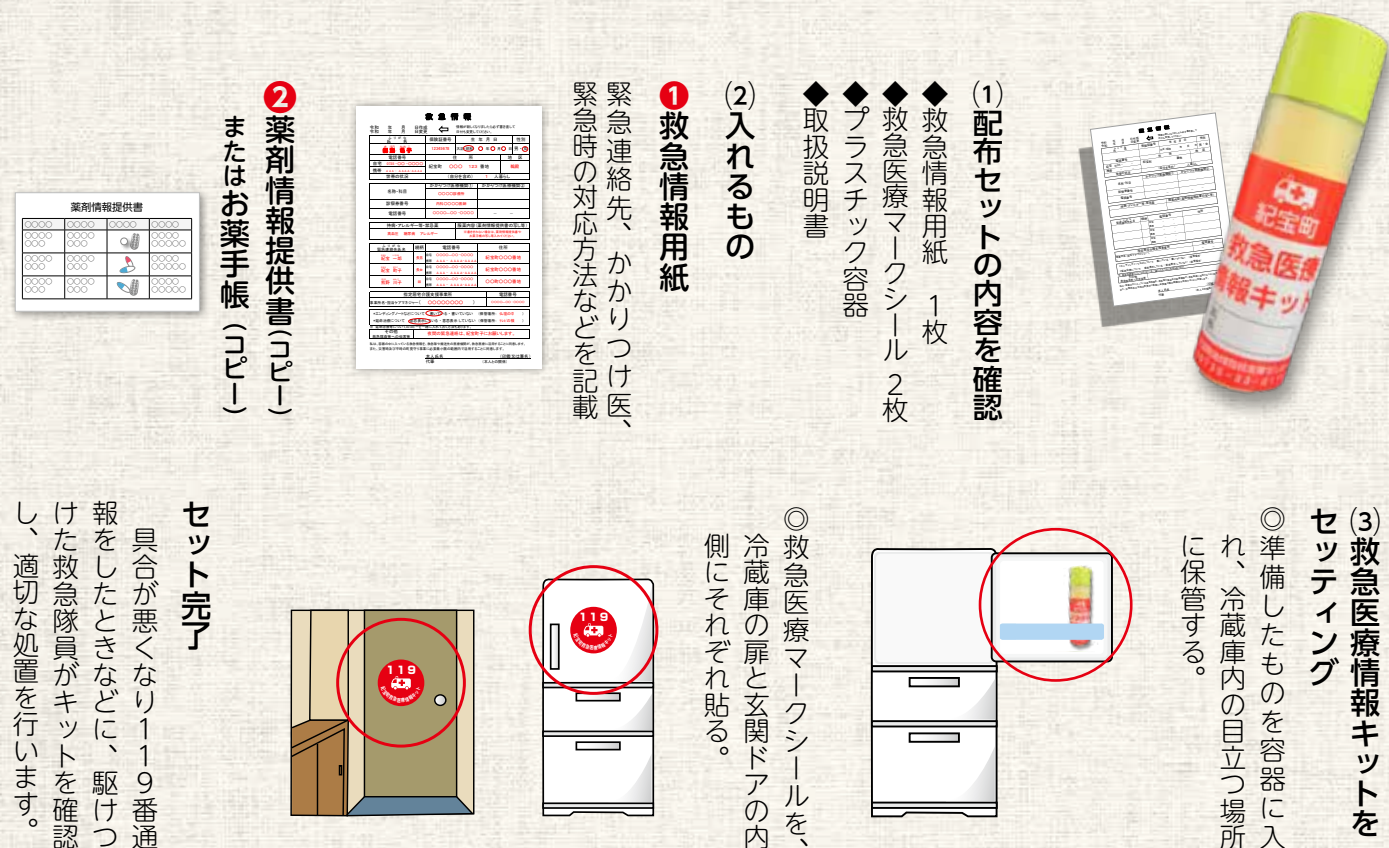
①マイナ保険証または資格確認書等、②診察券、③薬剤情報提供書またはお薬手帳

※保険証番号、診察券番号を記載する欄があります。

【備考】

- ・救急情報用紙をひとりで記入することが困難な方は、地域包括支援センター職員が訪問してお手伝いしますので、ご連絡ください。
 - ・すでに作成されている方も内容に変更がないかご確認ください。
 - ・新たにご希望される方は申込先へ準備物をご持参いただくか、下記までご連絡ください。
- ▶詳しくは、地域包括支援センター（☎33-0175）までお問い合わせください。

救急医療情報キットのセット方法



どなたでもスポーツを楽しめる社会に向けて

スポーツ大会の開催費、参加費などを補助

町教育委員会では、スポーツの振興を図るため、次のとおり、スポーツ大会を開催する費用や県大会以上の大会に参加する費用などを補助しています。

◆大会開催費の補助

【補助対象】町スポーツ協会、スポーツ少年団等が主催する大会 ※各団体年 1 回まで

【対象経費】大会開催費など

【補助額】上限 1 万円

◆大会参加費の補助

【補助対象】各種スポーツ大会で優秀な成績を収め出場する県大会以上の大会など

【対象者】町内に住所がある方。ただし、保護者は対象外で、監督・コーチは合わせて 2 名まで

【対象経費】交通費、宿泊費など

【補助額】対象経費の 1/2（1 人あたり上限 2 万円）

▶詳しくは、町教育委員会（☎33-0341）までお問い合わせください。

24 時間フリーダイヤル（無料）にてお知らせします

ダムの放流状況と発電放流予定のお知らせ

電源開発株式会社では、新宮川水系の各ダム（池原ダム・七色ダム・小森ダムおよび風屋ダム・二津野ダム）の放流状況並びに発電所（十津川第二・小森発電所）の運転予定を 24 時間フリーダイヤルにてお知らせしています。

新宮川水系各ダム情報	十津川第二・小森発電所運転予定
0120-302-425	0120-201-914
内容：池原ダム・七色ダム・小森ダムおよび風屋ダム・二津野ダム放流状況	内容：発電予定と発電放流量

▶詳しくは、電源開発株式会社北山川電力所（☎07468-5-2158）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、初月会費が無料になります。

【対象】町内在住の 65 歳以上の方

【場所】スポーツジム BALANCE

【参加費】無料

【体験期間】9 月 2 日（火）～ 11 月 25 日（火）

【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 13:00～14:00
- ③ 金曜日 11:00～12:00
- ④ 金曜日 13:00～14:00

【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】きほう健康ふらざに電話で連絡

【申込期間】8 月 4 日（月）～ 22 日（金）

▶詳しくは、きほう健康ふらざ（☎29-3511）までお問い合わせください。





夏には多くの人でにぎわう大里自然プール

夏休みが始まり、家族や友達などと一緒に川や海へ出かける機会が増えてきます。水辺のレジャーは楽しいですが、一方で毎年多くの水難事故が起きています。

令和6年には、全国で約1,500件、1,700人の水難事故が発生し、その約半数が亡くなったたり、行方不明になったりしています。

水の事故に注意しましょう

見えない危険が潜む水辺にご用心

Fire Report 紀宝町消防団

- ① 水の事故は、命に関わる重大な事態になることを覚えておきましょう。
- ② 水難事故から命を守るポイント
- ③ 立入禁止の場所に近づかない
- ④ 海や川などの水辺には、見えない危険が潜んでいます。「立入禁止」の場所には絶対に近づかないでください。
- ⑤ 単独行動を避ける
- ⑥ 水難事故から命を守るポイント
- ⑦ 水難事故から命を守るポイント
- ⑧ 水難事故から命を守るポイント
- ⑨ 水難事故から命を守るポイント
- ⑩ 水難事故から命を守るポイント
- ⑪ 水難事故から命を守るポイント
- ⑫ 水難事故から命を守るポイント
- ⑬ 水難事故から命を守るポイント
- ⑭ 水難事故から命を守るポイント
- ⑮ 水難事故から命を守るポイント
- ⑯ 水難事故から命を守るポイント
- ⑰ 水難事故から命を守るポイント
- ⑱ 水難事故から命を守るポイント
- ⑲ 水難事故から命を守るポイント
- ⑳ 水難事故から命を守るポイント
- ㉑ 水難事故から命を守るポイント
- ㉒ 水難事故から命を守るポイント
- ㉓ 水難事故から命を守るポイント
- ㉔ 水難事故から命を守るポイント
- ㉕ 水難事故から命を守るポイント
- ㉖ 水難事故から命を守るポイント
- ㉗ 水難事故から命を守るポイント
- ㉘ 水難事故から命を守るポイント
- ㉙ 水難事故から命を守るポイント
- ㉚ 水難事故から命を守るポイント
- ㉛ 水難事故から命を守るポイント
- ㉜ 水難事故から命を守るポイント
- ㉝ 水難事故から命を守るポイント
- ㉞ 水難事故から命を守るポイント
- ㉟ 水難事故から命を守るポイント
- ㊱ 水難事故から命を守るポイント
- ㊲ 水難事故から命を守るポイント
- ㊳ 水難事故から命を守るポイント
- ㊴ 水難事故から命を守るポイント
- ㊵ 水難事故から命を守るポイント
- ㊶ 水難事故から命を守るポイント
- ㊷ 水難事故から命を守るポイント
- ㊸ 水難事故から命を守るポイント
- ㊹ 水難事故から命を守るポイント
- ㊺ 水難事故から命を守るポイント
- ㊻ 水難事故から命を守るポイント
- ㊼ 水難事故から命を守るポイント
- ㊽ 水難事故から命を守るポイント
- ㊾ 水難事故から命を守るポイント
- ㊿ 水難事故から命を守るポイント

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。

◆女性団員も活躍中

現在158人の団員のうち、12人の女性団員が活躍しています。ご自分に合わせた活動が可能ですので、少しでも興味がある方など、たくさんの方の入団をお待ちしています。



「私たちと一緒に地域を守りましょう」

議会だより

令和7年第2回定例会を開催

町議会では、令和7年第2回紀宝町議会定例会を6月10日に開会しました。

第1日目は、はじめに議長報告と各委員長報告、一部事務組合議会議員報告、広域連合議会議員報告、続いて、町長から諸報告が行われました。その後、第2日目にかけて一般質問が行われ、5人の議員が質問に立ち、諸課題について当局の取り組みと考え方を質問しました。なお、今定例会では、右記の議案などを原案どおり可決し、閉会しました。

本定例会閉会后、議会議員定数及び報酬調査特別委員会を開催し、次期、町議会議員選挙の議員定数を現状の11人から変更が必要か協議をした結果、現状を維持する意見が多数を占めたことから定数の変更は行わないことに決まりました。

※議会の録画中継は町ホームページからスマートフォンなどで、視聴できます。

▶詳しくは、町議事事務局（☎33-0342）までお問い合わせください。



町議会ホームページ



町長 大倉 孝司



議員 秋野 進也

可決された議案

- 条例の一部改正 7件
- 財産の取得 4件
- 工事請負契約の締結 1件
- 令和7年度一般会計補正予算
- 令和7年度特別会計補正予算 1会計

一般質問

General question

※ 内の数字は通告順



1 かわらだ のりやす 川原田 規泰 議員

- ① 近年の人口の自然増減・社会増減から読み取れる真の要因
- ② 放課後児童クラブ「きはっこ」
- ③ 5月2日の集中豪雨による町の被害状況



2 おくさこ やすゆき 奥谷 康之 議員

- ① AEDの設置場所の提示
- ② 廃食油の回収



3 すずき まなぶ 鈴木 學 議員

- ① 松枯れ対策
- ② 地方創生



4 はら しょうぞう 原 章三 議員

- ① 米価高騰対策
- ② 町営水道事業の現状と今後の課題
- ③ 不登校対策
- ④ 全国学力・学習状況調査



5 のもと けんじ 榎本 健治 議員

- ① 近畿自動車道紀勢線
- ② 教育費の経済的負担軽減に向けた紀宝町独自の教材費等支援の拡充





地域おこし協力隊活動日誌 vol.99

急冷式のアイスコーヒーの淹れ方！

地域おこし協力隊として紀宝町へ移住する前は、神奈川県小田原市にあるカフェなどで勤務していました。

今回は元カフェ店員・三浦萌がオススメする急冷式のアイスコーヒーの淹れ方をご紹介します。

夏の適度なカフェイン摂取は、疲労回復や夏バテ対策にもなりますので、ぜひお試しください。

材料（一人分）は、コーヒー粉（中細挽き）20g・お湯 150g・氷 180 g 程度。計量器と秒針のある時計もご準備ください。



急冷式アイスコーヒーの淹れ方

- ① 計量器の上にサーバーを置いて、サーバーに氷 100 g を入れる。
- ② ドリッパーに紙フィルターをセットしてお湯をフィルター全体にかける。
- ③ コーヒー粉 20g をフィルターに入れ、計量器の表示を 0 g にする。
- ④ コーヒー粉全体にお湯（45～50 g 程度）をかけて、30 秒間蒸らす。その際、スプーンで底から混ぜると蒸らしの効率が上がります。
- ⑤ 30 秒経ったらお湯を何回かに分けて、計量器の表示が 150 g になるまでゆっくりと注ぐ。注ぎ終わりの時間が、注ぎ始めから 1 分 30 秒～2 分で終わるように調節しながら注ぎます。
- ⑥ グラスに氷 80 g を入れ、⑤のコーヒーが落ち切ったら、グラスに注いで完成。

Police 紀宝警察署 からのお知らせ

「+」から始まる国際電話にご注意！！

最近、「+1」や「+44」など、「+」が付いた国際電話番号からの詐欺電話が増えています。例として、電話機には、「+1 3 1 2 3 4 5 6 7 8」、「+4 4 6 9 8 7 6 5 4 3 2」などと表示されます。

家族や友人が外国にいるなど、外国から電話がかかってくる可能性のある方以外は、このような電話がかかってきたら注意してください。

なお、固定電話への国際電話の発信・着信を無料で休止できます。申込先は国際電話不取扱受付センター（☎0120-210-364）もしくは紀宝警察署生活安全刑事課（0735-33-0110）までお問い合わせください。

—— 紀宝警察署（☎33-0110） ——

Resources 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ため、一緒の袋で出しても問題ありません。



小島のお兄さん
タカシくん

— 役場環境衛生課（☎33-0338） —



町では、空き家の有効活用と定住促進による地域の活性化を図るため、空き家の情報を紹介する「空き家バンク事業」を行っています。

最近では、空き家の利用希望者からの問い合わせが増加傾向にあり、特に賃貸物件に対する問い合わせが増えてきています。

町内に空き家をお持ちの方は、ぜひ登録をご検討ください。

現在登録中の空き家バンクの情報は、役場企画調整課窓口および町ホームページで閲覧できます。



町空き家バンク

物件情報の登録が完了すると、役場企画調整課窓口および町ホームページ等で紹介します。

3 登録の完了

2 現地確認

物件確認および間取り図の作成や写真撮影などを行います。

1 物件登録申請書の提出

◆物件登録までの流れ

シリーズ ストップ地球温暖化 その 179

Eco

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 **冷蔵庫**

ずっと前に食べ残した食品が冷蔵庫の奥で眠っています。冷蔵庫の中は整理・整頓を心がけ、なるべく詰め込まないようにしましょう。

食品を詰め込みすぎると庫内がスムーズに冷えなくなってしまう。常温保存できるものは冷蔵庫以外で保管しましょう。

また、麦茶やカレーなどの温かいものは、冷ましてから冷蔵庫に入れましょう。温かいまま冷蔵庫に入れると、冷やすのに余分なエネルギーが消費されてしまいます。

▼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。



食品を詰め込みすぎない
食品を詰め込んだ場合と、半分にした場合

年間削減効果
電気 43.8 kWh
CO₂ 21.4 kg

年間節約金額
約 1,360 円

〔出典：経済産業省資源エネルギー庁／省エネポータルサイト〕

図書館だより

今月のおすすめ図書 テーマ “戦争と平和について考える絵本”



戦争が町にやってくる

ロマナ・ロマネーシン/作 アンドリー・レシヴ/作 金原瑞人/訳 ブロンズ新社

美しい町ロンドで人々は楽しく暮らしていたが、ある日突然「戦争」がやってきて…。ウクライナの絵本作家が描く戦争と平和の絵本。



なぜ戦争はよくないか

アリス・ウォーカー/文 ステファノ・ヴィタール/絵 長田 弘/訳 偕成社

戦争が、いかに姿をたくみに隠し、平和な日常に忍び寄るか、その恐ろしさについて、説得力のあるやさしい文章と力強い絵で伝える絵本。



へいわとせんそう

谷川俊太郎/文 Noritake/絵 ブロンズ新社

「へいわのボク」と「せんそうのボク」、比べると平和と戦争の違いが見えてくる。シンプルな絵と言葉で、とてもわかりやすい平和絵本。



へいわってすてきだね

安里有生/詩 長谷川義史/画 ブロンズ新社

日本最西端の与那国島の小学1年生、安里くんが「沖縄全戦没者追悼式」で朗読した詩と長谷川義史さんの絵でつづる平和へのメッセージ。

◆天体観望会
「夏の星空を楽しもう」

図書館では、三重大学名誉教授の為永辰郎先生を招き、夏休み天体観望会を開催します。夏の思い出に紀宝町の美しい星空を見てみませんか。

【日時】8月12日(火)
午後7時～8時30分

【対象】小学生以上の方

※小中学生は保護者同伴

【定員】先着約30名(要申込)

【場所】紀宝はぐくみの森

※当日の天気かくもりや雨の場合は中止となります。

▼申し込み、お問い合わせは町立図書館(☎32-4646)まで。

今月のおはなし会
8月23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

◆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

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：8月の移動支所開設日程(赤色は移動図書館も開設)

	開設日	会場	開設時間
月曜日	4日	桐原生活改善センター	9:00～10:15
	18日	平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
	25日	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	5日	飛雪の滝キャンプ場	9:00～10:15
	12日	北松杖多目的集会施設	10:30～11:45
	19日	中村多目的集会施設	13:30～14:45

	開設日	会場	開設時間
水曜日	6日	阪松原生活改善センター	9:00～10:15
	13日	永田青年クラブ	10:30～11:45
	20日	井田公民館	13:30～14:45
	27日	地下集会所	15:00～16:15
木曜日	7日	上地多目的集会施設	9:00～10:15
	14日	下地生活改善センター	10:30～11:45
	21日	茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
	28日	下り場集落センター	15:00～16:15
金曜日	1日	高岡防災センター	9:00～10:15
	8日	鮎田構造改善センター	10:30～11:45
	15日	紀宝町役場(移動図書館のみ)	14:00～16:00
	22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。

町立図書館
岸 図書館長

01



02

01. 啓発活動を行う人権擁護委員。02. 学校で人権教室を行う人権擁護委員。

人権とは、すべての人間として尊重され、だれもが幸せに生きる権利のことです。

人権擁護委員は、国民の基本的人権を守り、また、人権が大切なものであることを国民に知ってもらうため、法務大臣から委嘱されて活動する

民間のボランティアです。現在、全国で1万4千人が、人権擁護委員として活動しています。

町では5人の人権擁護委員が特設人権相談所での人権相談や学校での人権教室の実施、心配ごと相談所での相談などの活動を行っています。

私たちのまちの相談パートナー

人権擁護委員をご存知ですか？

みんなで考えよう！人権問題

Human rights

◆心配ごと相談を実施しています

住民のみなさんの日常生活での悩みや困りごとについて、適切な助言や支援を行うため、人権擁護委員、民生委員児童委員、行政相談委員などが合同で、心配ごと相談を行っています。

人権に関するご相談もお受けしていますので、どんなことでも、お気軽にご利用ください。

【開設日時】毎月第4水曜日

午前10時～午後3時

【開設場所】町福祉センター

※相談は無料です。

※相談内容については秘密を厳守します。

▼詳しくは、役場福祉課(☎33-0339)までお問い合わせください。

広報クイズ

Quiz

【問題】

- ①「MANAVO LAND 2025」を〇〇！
- ② 人間〇〇〇を受けた費用の一部を助成
- ③ 水の〇〇に注意しましょう
- ④ 〇こそ多い!?「脳梗塞」
- ⑤ 今月の「紀の宝みなと市」は、8月〇日

▼詳しくは、役場企画調整課広報係(☎33-0334)までお問い合わせください。

7月号当選者
(応募総数85通・正解者83人
賞品は商工会共通商品券)

・外屋 秀美 さん(鵜殿)
・江崎 孝多 さん(成川)
・寺岡 憲司 さん(神内)
・窪屋 祐紀 さん(井田)
・敏恵 さん(大里)

7月号の正解
① 7 ② 二十歳 ③ 設置
④ 手遅れ ⑤ ロス

8月8日(金)必着(当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆締め切り

8月8日(金)必着(当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)



応募フォーム



みかんジュース

※写真はイメージです。

8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

ハガキか左記の二次元コードで、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「広報さほう」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。

夏こそ多い!? 「脳梗塞」

脳 梗塞は、血圧が上昇しやすいために多い病気として知られていますが、むしろ、夏に多く発症することがわかっており、注意が必要です。脳梗塞には大きく分けて、脳塞栓症と脳血栓症という2つのタイプがあります。

脳塞栓症は、心臓付近の血栓が脳に運ばれて血管を詰まらせるのに対し、脳血栓症は、脳の血管の狭窄や血栓によって起こります。特に夏に多いのは脳血栓症で、高齢者だけでなく30〜50代の比較



若い世代でも突然発症することがあり、注意が必要です。

脳梗塞の原因

夏に脳梗塞が起こりやすい主な原因は脱水です。汗をかくことで体内の水分が不足し、血液がドロドロになって血管が詰まりやすくなります。特に就寝中は脱水や血圧低下が起こりやすく、起床後に脳梗塞が発症しやすくなります。また、夏場はアルコール類の摂取が増えがちで、飲酒も脱水を招くため注意が必要です。

夏の脳梗塞対策

脱水にならないために、こまめな水分補給が大切です。特に高齢者はのどの渇

きを感じにくくなっているため、定期的な水分補給を心がけましょう。就寝前には大量飲酒を避け、コップ1杯の水を飲みましょう。朝起きたときにコップ1杯の水を飲むことも脱水予防になります。

次の症状が急に起こったら、自己判断せず受診しましょう

- ① 体の左右どちらかが動かせない、力が入らない
- ② 体の左右どちらかがしびれる、感覚が鈍くなる
- ③ ろれつが回らない、言葉が出てこない
- ④ 片方の目が見えない、視野が半分欠ける
- ⑤ 足もとがふらつく、立てなくなってしまう
- ⑥ めまいが起こる

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その214



今月のお料理

夏野菜を使って♪

ミニトマトとオクラのかつお昆布あえ

今回は夏野菜がメインのミニトマトとオクラのかつお昆布あえをご紹介します。トマトと昆布は相性がよく、旨みの相乗効果で、塩分控えめでもおいしくなります。オクラのネバネバにはペクチンという食物繊維の一種が含まれ、血糖値の急な上昇を防いだり、コレステロールを下げる働きがあるといわれています。冷やして食べるとよりおいしく、暑い夏でもおはしが進みます。

料理作成：きほう食の会



One Point Advice

冷やして食べるのがおすすめ♪

エネルギー（1人あたり）：約40kcal
塩分：約0.5g

【材料（3人分）】

- ミニトマト … 6個
- オクラ … 4本
- しょうが … 小1/4個
- 塩昆布 … 大さじ1強
- かつお節 … 小1/2パック
- ごま油 … 小さじ1

【作り方】

- ① ミニトマトは半分に切る。
- ② オクラはネットのままこするか、塩をまぶしてこすり合わせて、表面の毛を取り除く。沸騰したお湯でゆでたら、ザルにあげ、ミニトマトと同じ大きさに乱切りにする。
- ③ ボウルに①、②、A、千切りにしたしょうがを入れて混ぜ合わせ、なじませる。

Calendar

Health August Calendar

8月の健康カレンダー

8月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
3日	すずきこどもクリニック	小児科
	荒 坂 診 療 所	内 科
10日	新 谷 ク リ ニ ッ ク	外 科
	島 崎 整 形 外 科 医 院	整形外科
11日	尾辻内科クリニック	内 科
17日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
	西久保内科クリニック	内 科
24日	真 砂 小 児 科	小児科
	協立内科外科医院	内・外科
31日	かじの内科クリニック	内 科
	大 石 産 婦 人 科	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。
※ 相野谷診療所の休診日は8月15日（金）です。

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
28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：きほう健康ぷらざ）

日	内 容 と 開 催 時 間
5日	7・8か月児離乳食教室 午前10時～
7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
21日	3歳児歯科健診 午後1時15分～
22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
8日	育児・栄養・歯みがき相談 午前10時～11時
19日	こども歯みがき相談 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		
6・20・27日	きほう健康ぷらざ	午前9時 15分～10時 15分
1・8・22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		
6・20・27日	きほう健康ぷらざ	午前10時 30分～11時 30分
8・22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)		
5・19日	まなびの郷	午前9時 30分～10時 30分
		午前10時 45分～11時 45分
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)		
12・26日	まなびの郷	午前9時 30分～10時 30分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①13日	ピーアップシングウ	午前11時～午後1時
②6・20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		
7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
20日	成川生活改善センター	午前10時～11時
21日	平尾井生産活動センター	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
27日	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
28日	井田公民館	午前10時～11時
◆ スマイルヨガ		
1・8・22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		
①6・20日	神内福祉センター	午前10時～11時
②27日		

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

必ずくる、大規模自然災害への備え

成川・井田地区でワークショップを開始

町は6月19日、まなびの郷で第1回成川地区のワークショップを、6月20日には、井田公民館で第1回井田地区のワークショップを開催しました。

19日の成川地区のワークショップは、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が行われました。20日の井田地区のワークショップは、風水害に備えて、身を守るための防災行動をあらかじめ定めた地区版風水害タイムラインを策定する取り組みが行われました。

参加者たちは、グループごとに避難方法、対策などを話し合い、地域でできる備えについて理解を深めました。



成川地区ワークショップの様子

Town topics

6/19・20



真剣な表情で傍聴する児童

町のしくみと政治を学ぶ

井田小学校が町議会定例会を初傍聴

井田小学校の6年生21人は6月10日、紀宝町議会の第2回定例会を傍聴しました。

これは、町のしくみと政治を学ぶ社会科見学の一環として、町の課題を話し合う議会を実際に見て、しくみを知るきっかけとなることを目的に開催されました。

町議会での児童の傍聴は初めてであり、児童たちは静かに傍聴席に座り、議員の一般質問を見学しました。町の人口減少や放課後児童クラブ「きほっこ」、集中豪雨による被害などの一般質問と町の答弁を真剣な表情で聞いていました。

Town topics

6/10



みらいドクターに認定された一原さん(左から2人目)

町地域医療研修センターの認知度向上のため

一原さんをみらいドクターに認定

町は7月4日、町地域医療研修センターで地域医療実習を行った鹿児島大学の一原愛心さんを紀宝町公認「みらいドクター」に認定しました。

みらいドクターは、認定を受けた方に町の魅力を広く発信してもらうことで、町地域医療研修センターの認知度を向上し、実習希望者を増加させることを目的に認定するものです。

認定式では、萬浪副町長から認定書が手渡され、みらいドクター第3号として任命された一原さんは、「自分や身の回りの人、地域の人、どちらも大切にできる医者になりたい」と意気込みを話していました。

Town topics

7/4

税は「社会を支えるための会費」

鵜殿小学校で租税教室を開催

町は6月11日、鵜殿小学校の6年生を対象に「税金ってなんだろう?」と題して、租税教室を開催しました。

これは、普段支払っている消費税などの税金がどのように使われているのかを知り、税金の必要性を理解してもらうために尾鷲税務署が中心となって毎年開催しているものです。

町職員が消費税など身の回りの税金について話したほか、税金の役割を伝える「マリンとヤマト 不思議な日曜日」というビデオを視聴し、税金は「みんなの社会を支えるための会費」と伝えました。

授業を受けた児童たちは「税金がなくなると大変になると思った」などと税のしくみや大切さを学びました。



税金の役割を学ぶ児童たち

Town topics

6/11

さまざまな願いを短冊に込めて

成川(中村地区)で七夕の笹を受け入れ

成川の中村町内会は7月7日、町商工会青年部の協力のもと、就業改善センター駐車場で七夕飾りの笹を受け入れました。

同町内会では、30年以上前から七夕祭りを開催しており、焼きそばやかき氷などの屋台も並びました。

当日は、午後5時前から家族と一緒に笹を持った子どもたちが訪れ「サッカー選手になりたい」、「いろんなスポーツが上手になりますように」、「友だちがいっぱいできますように」などさまざまな願いを込めた短冊が飾られた笹を置いていきました。

その後、子どもたちは金魚すくいやヨーヨー釣りなどに挑戦し、楽しんでいました。

Town topics

7/7



願いが込められた笹を置きにきた子ども



川に流された人の救助訓練

水難事故に備えて

操船・救助訓練を熊野川で実施

町と熊野市消防署紀宝分署、紀宝警察署は6月18日、北桧杖地内の熊野川で操船・救助訓練を実施しました。

これは夏の出水期に入り、遊泳などによる水難事故に備え、現場での救助活動の迅速化や関係機関との連携強化を図るため毎年行われているものです。

訓練に先立ち、熊野川体感塾の谷上塾長が船の点検や操船方法に関して説明し、参加者たちは熊野川に設置されたブイの間を航行する操船訓練を行いました。その後、実際に川に人が流された状況を想定し、船で近づいて引き上げる救助訓練を実施しました。

Town topics

6/18



やまもと ひろあき
山本 博海ちゃん(鵜殿)

令和4年8月31日生まれ
 博隆さん&亜梨沙さんの長男

こんにちは、ひろあきです！お散歩や水遊びと体を動かすことが大好きで、いつも元気いっぱいです☆これからも元気にすくすく育ってね♡…お母さんから



はたなか ひすい
畑中 陽翠ちゃん(鵜殿)

令和4年8月24日生まれ
 涼さん&月乃さんの長男

働く乗り物が大好きなひすいくん。お外で働く乗り物を見つけたら、いつも大きな声で教えてくれます。これからも元気いっぱい大きくなってね♡…お母さんから



しぶや あまね
澁谷 天ちゃん(井田)

令和4年8月27日生まれ
 秀さん&優菜さんの次男

我が家のムードメーカー、乗り物や生き物が大好きで、ちょっと泣き虫だけどとてもやさしい天。3歳おめでとう、大好きだよ♡…お母さんから



こまなか きせ
駒中 希汐ちゃん(井田)

令和4年8月11日生まれ
 太一さん&清楓さんの長女

ちょっとビビりだけど好奇心旺盛なきせ。最近のブームは野球とお歌とおしゃべり！これからも元気いっぱい、すくすく育ってね♡…とと・かから

【募集】満3歳の誕生日を迎える子ども(令和4年10・11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8月29日(金)。



◆お仕事は？
 今年の4月から役場環境衛生課で勤務しています。主に、犬・猫に関することや公害関係などを担当しています。

◆趣味は？
 5年以上前から釣りにハマっています。新宮の大浜や七里御浜、串本などへ釣りに行ったりしています。

◆好きなタイプは？
 お互いのやりたいことに理解があり、いろんなことを一緒に楽しめる人がいいですね。

◆旅行に行くとしたら
 北海道に行つて、ジンギスカンや海鮮などのおいしいものを食べたいです。また、福岡や宮崎など九州にも行ってみたいです。

◆チャレンジしたいことは？
 キャンピオニングにチャレンジしてみたいです。普段の生活では味わえない、自然の中で非日常を体験したいです。

◆町にひとつと
 人が温かく、気軽に話したり、話しかけられたりするところがいいところだと思います。

北海道でおいしいものを食べたい!!

かみだい
上平 智貴さん(鵜殿・31歳)

だ！」と不満を感じることもあります。それでも、少しずつお姉ちゃんとしての自覚を持ち、弟の面倒を見てくれる姿を見るたびに、成長を感じています。

下の子は0歳。5月に生まれたばかりで、授乳やおむつ替えに追われる日々ですが、その小さな手を握るたびに、育児の喜びを実感しています。夜中に起きることもありすが、その分、赤ちゃんが成長していく様子を一番間近で感じられるのが何よりの幸せです。

日々の生活は、子どもたちと一緒に過ごす時間が中心となっています。散歩の際に、海を眺めながら「私が子どものころも毎日、浜で遊んでいたなあ」と思い出します。

育児休業中の私は、家で過ごす時間が多くなり、子どもと一

緒に遊ぶ時間を大切にしています。日々の忙しさの中でも、子どもたちのおかげで小さな幸せを感じる瞬間が増えてきました。将来、子どもたちが大きくなったとき、この町で過ごした時間が子どもたちにとっても大切な思い出となり、この町で育つたことが、私と同じように心の中で温かな場所として残ることを願っています。

これからも、自然豊かなこの町で家族と一緒に過ごし、子どもと一緒に成長できるように毎日大切にしていきたいと思っています。

9月号は井田の御本達則さんです。下平さんからは、「引き受けてくださりありがとうございます！よろしくお願いします！」

第二子が生まれて

下平 鈴華 さん(井田)

私は28年間、紀宝町井田で生まれ育ちました。家の前には海が広がり、波の音が日常に溶け込んでいます。この町で育つたことが、私の心の中で大切な存在となっており、今度は、自分の子どもたちをこの町で育てることができると、深い喜び

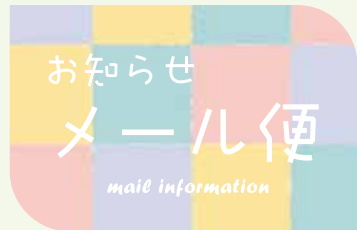
を感じています。第二子が生まれてから、私は育児休業中で家にいる時間が増えました。上の子は4歳の女の子で、毎日元気いっぱいにごしています。弟ができたことに喜びつつも、ときには「赤ちゃんばかり注目されるのが嫌

PROFILE

しもだい
ら すずかさん
 毎日子どもたちの成長を感じている下平さん。「子どもたちと一緒に私も成長していきたい」と話していました。



弟の面倒を見るお姉ちゃん



8月

町の人口 - population -

令和7年6月末現在(前月比)
人口 10,002(±0)
男 4,695(-1)
女 5,307(+1)
世帯 5,145(+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
鶴殿福祉センター (32) 0957
子育て支援センター (32) 4688
きぼう健康ぶらざ (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

成川中村地区で行われた七夕での一枚です。願いをこめた色とりどりの短冊がたくさん♪みんなの願いが叶いますように。

まどぐち国民年金

年金事務所の予約相談をご利用ください

全国の年金事務所では年金相談や年金請求などの手続きの際、みなさんのご都合にあわせてスムーズに相談できる「予約相談」を実施しています。予約されると、相談内容に適したスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応します。予約相談の申し込みは、電話にて受け付けしています。申し込みの際は、基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書をご準備ください。

なお、年金記録の確認や見込額の試算は「ねんきんネット」が便利です。詳しくは年

金事務所へご連絡ください。

▼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。

8月の尾鷲年金事務所職員による「年金相談」は、8月20日(水)午前10時から午後2時まで、役場2階小会議室で実施されます。



ねんきんネット

8月は「電気使用安全月間」

経済産業省では、夏場に電気事故が多く発生するため、毎年8月を「電気使用安全月間」と定め、電気事故を防ぐ

巡視船すずか一般公開

ための全国的な運動を展開しています。みなさんも今一度、身の回りの電気安全について考えてみましょう。

▼詳しくは、関西電気保安協会(☎073-463-9044)までお問い合わせください。

尾鷲海上保安部では、おわせ港まつりと同時開催で、巡視船すずかの船内見学や制服試着コーナーなどを行います。

【日時】8月2日(土)
午前10時～午後1時
※受付は午後0時45分まで
※予備日8月3日(おわせ港まつり雨天順延時)

【場所】尾鷲港

▼詳しくは、尾鷲海上保安部管

「無料法律相談」開催

【日時】①8月21日(木)
②9月4日(木)
午後1時30分から3時30分までの間で、1人30分以内

【会場】役場1階相談室

【定員】4名ずつ(先着順)

【予約方法】①8月13日(水)、



巡視船すずか

預けて安心! 自筆証書遺言書保管制度

②8月27日(水)までに、役場総務課まで電話予約

▼詳しくは、役場総務課(☎33-0333)までお問い合わせください。

令和2年7月10日から、自分で書いた遺言書を法務局で保管できる自筆証書遺言書保管制度が始まりました。遺言書が発見されなかったり、書き換えられたりするトラブルを防ぐことができます。ご自身の財産を大切な人に確実に引き継ぐためにも、遺言書を法務局に保管しませんか。

▼詳しくは、津地方法務局熊野支局(☎0597-85-2310)までお問い合わせください。

障がい者グループホームの整備を促進

町では、障がいのあるみなさんが住み慣れた地域で安心して生活できる環境を整えるため、障がい者グループホームの整備を支援しています。

この度、社会福祉法人和歌山県福祉事業団が神内地区にてグループホームの整備を進

今月(8月)の「紀の宝みなと市」

【日時】8月9日(土)
午前9時から11時

【場所】鶴殿港

▼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。

町職員の人事異動

町職員の令和7年6月30日付人事異動について、次のとおりお知らせします。

【退職】植松 真帆(うえまつ まほ)

▼詳しくは、役場総務課(☎33-0333)までお問い合わせください。

お家周りの不便を便利に

- ・駐車場を広くしたい
- ・水が溜まるのがイヤ
- ・段差をなくしたい
- ・車の出し入れを楽にしたい
- ・雨の日に濡れずに家に入りたい
- など...

相談・見積り無料 株式会社 庭屋棚田

090-8808-0208

宝くじ 公式サイト

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン



宝くじ 公式サイトで発売中!



宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられています。
公益財団法人三重県市町村振興協会

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)

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

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

会場使用料無料 低予算で安心

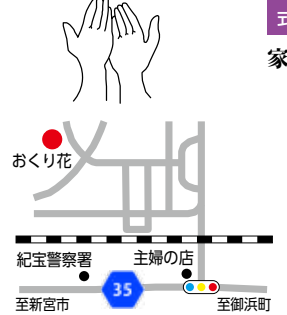
家族想 おくり花

清水生花店

南牟婁郡紀宝町鶴殿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





ポケモンマンホール

「ポケふた」

紀宝の
珍百景
認定

01



ウミガメプール

02

01. ウミガメ公園内にある「ポケふた」。(©Pokémon. ©Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc. ポケットモンスター・ポケモン・Pokémon は任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの登録商標です) 02. 「ポケふた」は赤丸の部分。ウミガメプールの建物前にある2つの青いベンチの間にあります。

今回の珍百景は、井田地区にあるウミガメ公園内に設置されているポケモンマンホール「ポケふた」をご紹介します。

「ポケふた」とは、ポケモンがデザインされたマンホール蓋のことです。世界に1枚しかないオリジナルデザインで製造されています。町には、令和5年3月29日に、三重県と株式会社ポケモンによる県の活性化を目的とした包括連携協定による取り組みの一環として、株式会社ポケモンより寄贈されました。

設置されている「ポケふた」には、みえ応援ポケモンの「ミジュマル」と、こだいがめポケモンの「プロトガ」が一緒に海の中を泳いでいる姿がデザインされています。

ウミガメ公園を訪れる人の中には、このポケふたを目当てに来園される「ポケふたファン」も多く、記念撮影を楽しむ姿が見られます。みなさんも、世界にひとつだけの「ポケふた」を探しにウミガメ公園へ訪れてはいかがでしょうか。

ひょうたん

三重県チャンピオン！

「広報きほう5月号」で若い衆として紹介していた際、趣味はランニングだと書かせていただきました。

高校・大学時代は長距離走に取り組み、社会人になってからは「これからは気楽に走ろう」と考えていたのですが、結局はなんだかんだで真面目に練習を続けていました(笑)。いわゆる「市民ランナー」として、今でも月に1度くらいは大会に出場しています。

そんな中、7月12・13日に伊勢市で開催された「第88回三重県陸上競技選手権大会」に出場し、5,000mで初優勝することができました！！

実は、学生時代に同じ大会の同じ種目で4年連続出場していたのですが、当時は一度も優勝できず…。社会人になった

今、ようやくその舞台で初優勝できたことが本当にうれしかったです。しかも、今回の優勝争いをしたのは、大学の後輩。「絶対に負けられない」という先輩の意地も出ました(笑)。

また、1,500mにも出場

し、こちらは8位入賞。残念ながらこの種目では後輩に負けてしまいましたが、2種目で後輩と勝負できたことは、とても楽しい経験でした。大会後には、知り合いから「学生のときより強くなってるね」と言われ、うれしさ反面、少し複雑な気持ちにもなりました(笑)。こうなったり、学生時代の自分を忘れてもらえらういがんばろうと密かに企んでいます。またよい結果が出れば、ひとりで報告しますので、みなさんにうれしい報告ができるよう、これからも練習に励みます！！

(趣味ガチ勢 曽越 大成)

(今月はお休み 田中 健太郎)



賞状とメダル

広報誌
ひょうたん
曽越 大成