

Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2025 vol.237

10月号

うわあ！空って気持ちいい！



特集

さほうのみかん



紀宝町のみかん

紀宝町の特産品のひとつに、温暖な気候を活かして栽培される「みかん」があります。

町で一番生産量が多い「温州みかん」、レモンとオレンジが自然交雑した品種の「マイヤールレモン」など多種多様なかんきつ類が育てられており、1年を通して、季節ごとに異なる香りや味わいを楽しむことができます。

今回の特集では、生産者の声や、1年を通して収穫されるみかんのカレンダーをご紹介します。旬を迎えるみかんの種類やそれぞれの特徴を知ること、より一層おいしく味わえるはずです。すでに紀宝町のみかんを食べたことがある方も、改めてその豊かな味わいと魅力を感じてみてはいかがでしょうか。



みかんの保存方法

みかんは直射日光を避け、風通しのよい涼しい場所で保存しましょう。重ねると傷みやすいため、重ならないように並べるのがおすすめです。長く保存する場合は冷蔵庫の野菜室に入れましょう。ただし、冷たいと甘みを感じにくいので、食べる前に常温に戻すとおいしくいただけます。

おいしいみかんの見分け方

おいしいみかんを選ぶコツは、まずヘタが小さく皮が薄めで色が濃いものが目印です。持ったときにずっしり重みがあり、形が平たいほど甘みが強いといわれています。さらに表面にハリがあり、手にしたときにきゅっとしまった感触のあるものがおすすめです。

みかんカレンダー



極早生 (ごくわせ) みかん

糖度が高く、味わい深い風味が特徴です。また、ビタミンCも豊富です。



早生 (わせ) みかん

紀宝町で生産量が一番多く、気温が下がるにつれ、酸味が消え、甘みが増します。



中晩生 (ちゅうばんせい) みかん

早生みかんの次に収穫される温州みかんです。甘みが強いのが特徴です。



ハウスみかん

酸味が少なく、甘みが強いのが特徴です。他の品種と違い、冷やすとさらに甘みが増します。



ポンカン

甘みが強くコクのある味わいとポンカンならではの独特な甘い香りが特徴です。



不知火(しらぬい)

凸型が特徴的で、果汁が多く、濃厚な甘さとまろやかな酸味が特徴です。



せとか

幻の柑橘と呼ばれ、薄く滑らかな果皮で、たっぷりの果汁と果肉の甘さが特徴です。



マイヤーレモン

レモンとオレンジが自然交雑した品種で、果汁が多く、まろやかな酸味が特徴です。



きほうのみかん、一度味わって

みかん農家 谷口 博巳 さん (井田)

祖父母がみかん農家で、地元の方からの声かけもあり、研修を1年受けて、みかん作りを始めました。現在は、極早生、早生などの温州みかんやマイヤーレモン、ハウス不知火、露地の不知火、麗紅、せとか、サマーフレッシュなどを栽培しています。近年は異常気象による高温や空梅雨などで、栽培が難しいところもありますが、みかんを食べた方に「おいしい」というてもらえたときは特にうれしいです。

みかんは子どもでも手軽に食べられる果物です。ぜひ一度、きほうのみかんを味わってください。

令和8年1月25日（日）執行

紀宝町長選挙の日程をお知らせします

任期満了（令和8年2月4日）に伴う、紀宝町長選挙について、主な日程をお知らせします。

◆立候補届出事前説明会

事前説明会の日時および場所については、確定次第、お知らせします。

◆立候補届出事前審査

告示日に行う立候補届出を円滑に行うための事前審査です。

【日時】令和8年1月13日（火）午後1時30分～

【場所】役場2階 大会議室

◆告示日 令和8年1月20日（火）

◆立候補届出受付

【日時】令和8年1月20日（火）

午前8時30分～午後5時

【場所】役場2階 大会議室

◆選挙期日（投票日） 令和8年1月25日（日）

◆開票

【日時】令和8年1月25日（日）午後8時10分～

【場所】紀宝町生涯学習センター「まなびの郷」

◆任期 令和8年2月5日～令和12年2月4日

▶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。

令和7年9月7日執行

三重県知事選挙 投票・開票結果

任期満了に伴う、三重県知事選挙が9月7日に実施され、現職の^{いちみかつゆき}一見勝之氏と新人2人が立候補しました。開票の結果、一見氏が再選を果たしました。

紀宝町の投票・開票結果は、次のとおりです。

◆投票結果

男女別	当日有権者	投票者数	投票率（%）
男	3,987人	1,651人	41.41
女	4,544人	1,975人	43.46
計	8,531人	3,626人	42.50



◆三重県知事選挙開票結果（紀宝町）

候補者名	党派	得票数
一見 勝之	無所属	2,381
伊藤 まさし	無所属	993
石川 剛	無所属	206

投票総数：3,626 票

【有効投票：3,580 票、無効投票：46 票】

▶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。

目の見えにくさで困っている方やその家族を対象に

見えにくい方への総合相談会を開催します

紀南病院では、見えにくい方への総合相談会を次のとおり開催します。

【日時】11月2日（日）午前10時～午後3時

【場所】紀南病院

【対象】目の見えにくさで困っている方やその家族
※原則申し込み制ですが、当日参加も可能

【内容】

- ・拡大鏡や拡大読書器の提案、日常生活の工夫やアドバイス
- ・子育て、学習支援、進学や就労の相談
- ・身体障害者手帳、障害年金の相談 など

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

令和8年1月25日（日）執行

紀宝町議会議員補欠選挙の日程をお知らせします

紀宝町議会議員の欠員に伴う、紀宝町議会議員補欠選挙について、主な日程をお知らせします。

◆立候補届出事前説明会

事前説明会の日時および場所については、確定次第、お知らせします。

◆立候補届出事前審査

告示日に行う立候補届出を円滑に行うための事前審査です。

【日時】令和8年1月13日（火）午前9時30分～正午

【場所】役場2階 大会議室

◆告示日 令和8年1月20日（火）

◆立候補届出受付

【日時】令和8年1月20日（火）

午前8時30分～午後5時

【場所】役場2階 大会議室

◆選挙期日（投票日） 令和8年1月25日（日）

◆開票

【日時】令和8年1月25日（日）午後8時10分～

【場所】紀宝町生涯学習センター「まなびの郷」

◆任期 令和8年1月25日～令和9年2月9日

▶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。

町立小学校への通学区域を緩和

通学する小学校を選択できます

町教育委員会では、町立小学校への通学区域を緩和し、通学する学校を自由に選択できる制度を導入しています。

これにより、町内に住所を有する来年度入学者の学区は、下表のとおりです。

現住所地以外の区域の小学校を希望される保護者は、下記のとおり、町教育委員会に申し出てください。

◆令和8年度小学校入学予定者

令和8年1月の上旬に、「入学通知書」を町教育委員会から配付します。通知書以外の学校への入学希望者は、1月16日（金）までに町教育委員会へ申し出てください。

◆在学中の児童について

現在、町内小学校に在学している児童で、現学校以外へ進級を希望する場合は、原則として次年度4月1日からです。希望する場合は、11月28日（金）までに、町教育委員会まで申し出てください。

※通学手段の確保は、原則保護者の責任において行ってください。

◆町内中学校への進学

中学校への進学は、下表の学区一覧のとおりで、通学区域は緩和されていません。

▶詳しくは、町教育委員会（☎ 33-0341）までお問い合わせください。



表：町立小・中学校の学区一覧

区分	居住する地区	通学できる学校
小学校	町内全域	井田小学校、神内小学校、成川小学校、相野谷小学校、鵜殿小学校
中学校	大里、井内、平尾井、阪松原、桐原	相野谷中学校
	井田、神内、成川、鮎田、鵜殿	矢洸中学校
	高岡、北桧杖、瀬原、浅里	相野谷中学校、矢洸中学校

子育てを地域で支えていけるように

「サポート会員講習会」受講生募集!!

町ファミリーサポートセンターでは、子どものことを中心として、食生活、遊び、看護などについて学ぶことができる講習会を開催します。

この講座をすべて受講すると、サポート会員として活動することができます。ご自身の子育てはもちろん、お孫さんを預かるときにも役立てていただけます。この機会に、ぜひご参加ください。

【対象者】町内に在住の20歳以上の方

【受講料】無料

【申込期限】10月31日（金）

【申込先】町ファミリーサポートセンター

※希望者には無料で託児を行います。

▶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。

◆講習会の日程

日 程	場 所	時 間	講座内容	講師（敬称略）
11月7日 （金）	はぐくみの森	9:00～9:30	オリエンテーション	町ファミリーサポートセンター
		9:30～10:30	・安全に預かるために ・社会で子どもを育てるために	
		10:30～12:00	子どもの発達と発育	放デイほたる管理者 なか 仲 さより
		13:00～14:30	小児の病気	町顧問医師 ふたむら 二村 昭
		14:30～16:00	保育の心	町統括保育所長 ふくしま 福島 智子
11月11日 （火）	はぐくみの森	9:00～12:00	・赤ちゃんケア ・お母さんケア	かつこ助産院長 もとだて 本館 千子
		13:00～16:00	子どもの安全と事故 乳幼児救急法	熊野市消防署紀宝分署
11月18日 （火）	まなびの郷	9:00～12:00	子どもの栄養と食生活～産後の栄養・食育～ （調理実習）※エプロン・三角巾を持参	町管理栄養士 はた ひろこ 畠 博子
	はぐくみの森	13:00～14:30	小児看護	町保健師 かきうち 垣内 和美
		14:30～16:00	事業を円滑にすすめるために	町ファミリーサポートセンター

※講座は、3日間の受講が原則ですが、この事業ならびに講座に関心があり、一部受講を希望される方の参加も受け付けます。

※申込者多数の場合は、サポート会員希望者を優先させていただきます。

ママから子どもに伝えたい「性といのち」のおはなし

子育てワークショップを開催します

町では、次のとおり「子育てワークショップ」を開催します。

あなたは、「わたしはどこからきたの」、「赤ちゃんってどうやって生まれるの」など、素朴な子どもの疑問にどう答えますか。

今回のワークショップでは、そんな子どもの疑問に対する伝え方のポイントや今の時期に大切にしたい子どもへの関わり、おすすめの絵本の紹介などを行います。

【日時】10月22日（水）午前9時30分～11時

【対象】未就学児の保護者

【場所】はぐくみの森 2階

【定員】15人（先着順）

※希望者には無料で託児を行います。10月17日（金）までにお申込みください。

▶申し込みなど詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）までお問い合わせください。



商品券は令和8年2月28日までにご利用ください

「紀の宝商品券」を配布します

町では長引く物価高への追加経済対策として、「紀の宝商品券（町民一人あたり5,000円）」を配布します。

なお、商品券は換金などはできませんので、使い忘れのないよう、有効期限までにご使用ください。

【対象者】令和7年9月25日時点で、町の住民基本台帳に記載されている方

【配布時期】10月中旬から順次発送

【有効期限】令和8年2月28日（土）

▶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。



紀宝の冬の風物詩を盛り上げてみませんか？

光の祭典 in 紀宝 飾り付けボランティアを大募集！！

光の祭典 in 紀宝実行委員会では、紀宝町の冬の風物詩「光の祭典 in 紀宝」の実施にあたり、飾り付けボランティアを募集しています。

みなさんに楽しんでもらえるイルミネーションにしていきたいと考えていますので、イルミネーションに興味のある方、紀宝町が好きな方、新しいことにチャレンジしてみたい方など、ぜひご協力をお願いします。

【場 所】ふるさと資料館

【対 象】どなたでも（中学生以下は保護者同伴）

【準 備 物】動きやすい服装

【内 容】イルミネーション飾り付け

【作業時間】毎回午前9時～午後5時ごろまで

【作 業 日】10月25日（土）～11月22日（土）までの土・日・祝日

【参加方法】作業日に直接作業場所にお越しください。1日だけの参加や途中参加、短時間でも大歓迎です。なお、団体での参加を希望される場合は、事前に事務局までご連絡ください。

※1日を通して参加される方には昼食を用意します。
※高校生のみ参加する日までの平日（午後5時まで）に以下の連絡先へご連絡いただければ鶏殿駅から送迎します。

▶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。



町ホームページ

新企画

参加すればするほど当選確率が上がる!?

ボランティア参加お礼企画を実施!!

飾り付けボランティアへの参加者を対象に右の商品が当たるお礼企画を実施します。

なお、ボランティアに参加いただいた小・中学生には、「お菓子セット」を配布します。

【対象者】半日以上ボランティアに参加した小学生以上の方（半日の参加につき1枚の抽選券）

【抽選日時】12月1日（月）午後6時10分ごろ

【抽選会場】ふるさと資料館



※写真はイメージです。

抽選
7名

地元産お米（10kg）と
商品券（2,000円分）



※点灯式までに抽選を行い、
当選者には事前に連絡

希望者
1名

12月1日の点灯式で
イルミネーションを点灯する権利

児童の入学や進学のための貸付金

母子および父子並びに寡婦福祉資金貸付金

母子および父子並びに寡婦福祉資金貸付金は、母子家庭の母、父子家庭の父、父母のいない児童、またはこれに準ずる児童、および母子福祉団体に貸し付けられる貸付金です。児童の入学や進学のための貸付金としては、次の2種類があります。

貸付金名	主な内容	貸付金の限度額
修学資金	児童を学校に就学させるのに直接必要な授業料や書籍代等にあてるもの	例) 国公立の大学の場合 自宅から通学する場合(月額) 71,000 円 自宅外から通学する場合(月額) 108,500 円 ※私立大学や高等学校等もそれぞれ限度額が定められています。
就学支度資金	児童を学校へ入学、または修業施設へ入所させるのに直接必要な費用にあてるもの	例) 国公立の大学・短期大学・専修学校等の場合 自宅から通学する場合 420,000 円 自宅外から通学する場合 430,000 円 ※私立大学や高等学校等もそれぞれ限度額が定められています。

※このほかにも、用途に応じてさまざまな貸付金があり、それぞれ申請できる条件や提出書類が異なります。

▶詳しくは役場福祉課(☎33-0339)または、県紀南福祉事務所福祉課(☎0597-85-2150)までお問い合わせください。

食育に興味のある方はぜひご参加ください！今年はみそ作りも実施！

「きほう食の会」会員養成講座受講生募集

きほう食の会は、料理教室の開催やイベントなどでの試食作りなど、食に関する活動を行っているボランティアグループです。

講座内容は生活習慣病予防を中心とした講話と調理実習、現役の会員さんと一緒にみそ作り体験も実施します。

栄養や食事作りに興味がある方は、ぜひご参加ください。

- 【時間】午前9時30分～正午
【場所】まなびの郷
【対象】紀宝町に住所がある20歳以上の方で、会員として活動できる方
【材料代】調理実習1回につき300円
みそ作り体験は別途約4,000円が必要
【申込方法】下記連絡先まで電話にて申し込み
【申込期限】10月22日(水)



「きほう食の会」会員養成講座日程

日程	内容・テーマ
10月29日(水)	高血圧予防、調理実習
11月26日(水)	お口の健康、調理実習
12月17日(水)	脂質異常症予防、調理実習
1月21日(水)	みそ作り体験

※いずれか一つの講座だけを受けることはできません。全講座を通しての参加が必要です。
※内容が変更になる場合があります。

▶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。

火の用心を心がけましょう

秋は空気の乾燥による火災に注意

秋は空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。

ストーブやコンロの火を使う機会も増えるため、消し忘れには十分注意しましょう。特に寝る前や外出前には、火元の確認を忘れずに行いましょう。

小さな火も油断せず、地域全体で「火の用心」を心がけましょう。



火災予防のポイント

①就寝前や外出前に確認

寝る前や外出前には、ガスの元栓やストーブのコンセントなど、火元の確認をしましょう。また、ストーブやコンロなどは安全装置の付いた機器を使用すると安心です。

②住宅内の整理整頓

日ごろから部屋を整理整頓し、燃えやすいものをまとめて収納しておきましょう。ものを散らかしておくと、火の通り道ができやすくなり、延焼を助長する原因となります。

③コンロ使用の際は、火のそばから離れない

電話や来客、洗濯、テレビなど調理中に台所を離れるときには、必ずコンロの火を消してから離れましょう。

④電気まわりの清掃

電気機器のまわりにたまったほこりは発火する恐れがあり、「トラッキング火災」の原因となる可能性があります。

ほこりがたまらないように、定期的に掃除をするようにしましょう。

以上のポイントを日常生活で意識することで、火災のリスクを大幅に減らすことができます。小さな注意の積み重ねが、自分や家族、地域の安全につながります。

秋は空気が乾燥し、火の回りやすい季節です。ストーブやコンロの使用、電気まわりの管理など、一つひとつの心がけが大切です。地域みなさんで協力し合い、互いに声をかけ合いながら「火の用心」を徹底して、安全で安心な秋を過ごしましょう。

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。

◆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 /



▶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。

町が浄化槽を設置・維持管理も

市町村設置型で 浄化槽を整備しています

生活排水を処理する方法には、公共下水道や集落排水処理施設、合併処理浄化槽などさまざまな方法があります。

また、自治体が行う合併処理浄化槽の整備には、個人が設置した浄化槽に補助金を交付する『個人設置型』と、市町村が浄化槽を設置し、維持管理も行う『市町村設置型』があります。

町では、『市町村設置型』の町営浄化槽整備推進事業で浄化槽設置を行っており、高度処理型浄化槽の推進に努めています。

今後、新築などで浄化槽を希望される方は、町管理の浄化槽設置をご検討ください。

▼詳しくは、役場環境衛生課（☎33-0338）までお問い合わせください。

何でも
聞いてください♪



環境衛生課 榊原栄佐

町営浄化槽の ここがポイント!!

浄化槽マンホール蓋について

一般住宅のマンホール蓋は2tまでの乗用車が上に乗ることを想定し、作られています。トラックや大型の乗用車は2tを越える車もあり、耐荷重を超えた場合は破損する危険があります。

また、耐荷重内であっても繰り返しの荷重で亀裂が生じることや、日の当たる場合は経年劣化の恐れがあります。マンホール蓋への荷重はなるべく避けるようにしましょう。もし、亀裂が見つかった場合はご相談ください。

表：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。

Purified

Eco

シリーズ ストップ地球温暖化 その181

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 省エネ家電への買い替え

「しんきゅうさん」は、新旧家電の電気代を確認する。家庭からの二酸化炭素排出量の約半分を占めているのが電気です。最新の家電製品は省エネ化が進んでいるので、旧型の家電製品に比べ電気代が半分になる場合もあります。環境省がホームページで提供している「しんきゅうさん」では、現在使用中の家電製品と新しい家電製品の年間消費電力や年間電気代、年間二酸化炭素排出量を比較することが出来ます。買い替えを検討している家電製品の消費電力などをチェックしてみませんか。

▼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。



「しんきゅうさん」のウェブサイト
(<https://ondankataisaku.env.go.jp/shinkyusan/>)



地域おこし協力隊活動日誌 vol.101

関西最大級の移住フェアに参加しました！

7月19日、大阪で開催された移住フェアに参加しました。このイベントは、北海道から沖縄まで約200市町村が集まる関西最大級の移住フェアです。紀宝町は年に数回、主に東京・大阪・名古屋の移住フェアに出展しています。

今回、紀宝町のブースには幅広い年代の方々が訪れ、町の名前を初めて聞く方が多くいました。まずはパンフレットを使い、町の位置や気候を紹介し、その後は希望を伺いながら求人情報や空き家バンク、観光スポット、アクティビティを紹介しました。

「今は子どもをのびのび遊ばせられない」、「都会を離れたいが、どこがよいのか分からない」など、移住のきっかけや悩みはさまざまだと感じました。

また移住者として、私の経験もお伝えしています。2年前に移住した際、灯油ボイラーや浄化槽の仕組みが分からず戸惑ったこと、車があれば買い物には困らないこと、身近にある豊かな自然に癒されることなど、移住して困ったこ



移住フェアの様子

とや、よかったことを正直にお伝えしています。移住経験談はかなり参考になるようで、みなさん興味深く聞いてくれました。

今後も移住フェアへの出展を予定しており、ひとりでも多くの方に紀宝町に興味を持ってもらえるよう、経験談も織り交ぜながら積極的にPRしていきます。

Police

紀宝警察署 からのお知らせ

「民事介入暴力巡回無料法律相談」を開催します

暴力団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（予約不要）。

◆開催日 10月27日（月）午後1時～4時

◆開催場所 尾鷲市防災センター2階会議室

◆お問い合わせ先

暴力追放三重県民センター（☎0120-31-8930）

県警察本部組織犯罪対策課（☎059-222-0110）

—— 紀宝警察署（☎33-0110） ——

Resources

ごみは資源 のコーナー

家庭用粗大ごみ（秋）の戸別訪問収集が始まります

10月中旬から12月上旬にかけて、粗大ごみの戸別訪問収集を行います。地区によって収集日や申込期限が異なりますので、今月号に折り込まれているチラシ（家庭用粗大ごみ戸別訪問収集について）を確認し、期限厳守のうえお申し込みください。

ポイント♪

紀宝ごみ分別アプリの「問い合わせ先」の専用フォームからも申し込みが可能です。



ごみ分別アプリ



ごみのお兄さん
タカシン

—— 役場環境衛生課（☎33-0338） ——

く自分の暮らしを守るためにく
消費者トラブルに負けないぞ！

今月のテーマ

水回りトラブルの際は契約内容にご注意！！

令

和6年秋以降、水回りトラブル対応業者の

ウェブサイトで、低額な料金の表示を見た消費者が、低額な料金で水回りのトラブルを解決できると認識し依頼したところ、実際には高額な料金を請求されたという相談が、各地の消費生活センターなどに数多く寄せられています。

被害に遭わないために、次のポイントをしつかり確認しましょう。

・水回りトラブルが発生した場合慌てずに、まずは冷静になり、家族やまわりの人に相談しましょう。ものために、地元の水道工事業者なども把握しておくことが大切です。

・作業内容や料金の説明が不十分なまま高額請求されないよう、作業前に具体的な内容を確認し、必ず見積りを依頼しましょう。また、作業内容確認のため、作業には必ず立ち会いましょう。そして、見積りに納得できなければ断ることも必要です。

・水回りトラブル対応を依頼した事業者とその場で契約した場合、訪問販売に関する特定商取引法の規定によるクーリング・オフ等が適用できる可能性があります。困ったときは、最寄りの消費生活センター等に相談しましょう。

▼詳しくは役場産業振興課（☎33-03336）までお問い合わせください。

三重県消費生活センター

☎059-228-2212

【平日】午前9時から正午まで / 午後1時から午後4時まで

Quiz

広報クイズ

【問題】

- ①「紀の宝〇〇〇」を配布します
- ② 秋は空気の〇〇による火災に注意
- ③ 〇〇〇トラブルの際は契約内容にご注意！！
- ④ 新たに ALT 〇名が着任
- ⑤ 今月の「紀の宝みなと市」は、10月〇〇日



温州みかん
(約3kg)

10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 紀宝町鶴殿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。



応募フォーム

◆締め切り

10月10日(金)必着（当選者の発表は、来月号のこのコーナーで）

■9月号の正解

- ① 岬 ② 知事 ③ 国勢
④ 橋向 ⑤ 13

■9月号当選者

（応募総数57通・正解者54人、賞品は商工会共通商品券）

- ・杉岡 智史 さん（鶴殿）
- ・松尾 早苗 さん（大里）
- ・尾白 理恵 さん（井田）
- ・山本 七輝 さん（桐原）
- ・中前 農太郎 さん（高岡）

▼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。



むかしむかし名探偵

杉山亮 / 作 中川太輔 / 絵 偕成社

さあ、探偵のミルキー杉山と一緒にさまざまな事件の謎を解き明かそう！今回の事件はすべて昔話に関係が？大人気シリーズの最新刊！

パズルで名探偵
なぞとき 60問

杉山亮 / 作 中川太輔 / 絵 偕成社

名探偵ミルキー杉山たちが出題する謎解き60問。すごく難しいものや、あっと驚くひっかけ問題など、いろいろな楽しい問題がいっぱい！



子どもにもらった愉快的時間

杉山亮 / 著 晶文社

東京都の公立保育園の男性保育者第1号だった著者が、小さな島の保育園などを舞台に描く抱腹絶倒の保育エッセイ。杉山さんの原点。

子どものことを子どもにきく
「うちの子」へのインタビュー8年間の記録

杉山亮 / 著 筑摩書房

3歳から10歳まで、杉山さんが息子の隆くん（たけのくん）に年1回インタビューをした記録。子どもの意表をつく受け答えに驚く子育てエッセイの名著。

スペシャルおはなし会
10月25日(土)0歳児：午前10時～10時半
1歳以上：午前11時～11時半
3歳以上（小学生含む）：午後1時半～2時半

◆町立図書館（☎32-4646）

◆利用時間：10:00～18:00

◆休館日：毎週月曜日・祝日・毎月最終木曜日

町立図書館まで。

▼申し込みなど、詳しくは、

【定員】50名（申込先着順）

【場所】はぐくみの森

午後6時30分～7時30分

【日時】10月27日(月)

◆児童書作家杉山亮さんによる「ものがたりライブ」

ださい。

◆読書週間行事のお知らせ

10月27日(月)～11月9日(日)

は、「第79回読書週間」です。

期間中、おすすめの本の展

示や読書クイズなどを実施

しています。ぜひご利用く

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：10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	6日	桐原生活改善センター	9:00～10:15
	20日	平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
	27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
		飛雪の滝キャンプ場	9:00～10:15
火曜日	7日	飛雪の滝キャンプ場	9:00～10:15
	14日	北桧杖多目的集会施設	10:30～11:45
	21日	中村多目的集会施設	13:30～14:45
	28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	1日	阪松原生活改善センター	9:00～10:15
	8日	永田青年クラブ	10:30～11:45
	15日	井田公民館	13:30～14:45
	22日	地下集会所	15:00～16:15
	29日	地下集会所	15:00～16:15
木曜日	2日	上地多目的集会施設	9:00～10:15
	9日	下地生活改善センター	10:30～11:45
	16日	茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
	23日	下り場集落センター	15:00～16:15
	30日	下り場集落センター	15:00～16:15
金曜日	3日	高岡防災センター	9:00～10:15
	10日	高岡防災センター	9:00～10:15
	17日	鮎田構造改善センター	10:30～11:45
	24日	鮎田構造改善センター	10:30～11:45
	31日	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。

こんにちはは保健師です！ その230

今月のテーマ

多くの食材が豊富にそろう秋

食べ過ぎに注意しましょう



今月は垣内和美保健師

Health

秋

といえば、食欲の秋。食欲が増す原因の一つに、神経伝達物質「セロトニン」の分泌量との関係が挙げられます。

夏から秋になるにつれ日照時間はどんどん短くなっていきます。日照時間が減ると日に当たる時間が短くなり、セロトニンの分泌量が減る傾向にあり、その結果、食欲が増します。



食べ過ぎは、肥満や生活習慣病である高血圧や糖尿病の原因となるため、食べ過ぎを予防しましょう。

食べ過ぎは、肥満や生活習慣病である高血圧や糖尿病の原因となるため、食べ過ぎを予防しましょう。

① 食事の前に水を飲む

食事の30分前に約200mlの水を飲むことで、空腹感が和らぎ、食べ過ぎを防ぐことができます。また、水を飲むことで胃の運動が促進され、消化がスムーズになります。

② 食事のバランスを見直す

血糖値が上がりにくく、消化に時間がかかるタンパク質、良質な脂質、食物繊維などを食べましょう。また、栄養バランスがとれたよい食事の後、身体が満たされ、空腹感がなくなります。

③ 食事の時間を空けすぎない

食事と食事の時間の間隔を空けすぎると、飢餓モードになり、たくさん食べようと体が反応してしまいます。食事の間隔は4〜5時間空けることが理想です。

④ よく噛んでゆっくり食べる

一口につき、30回以上噛むことを意識しましょう。最初は難しいかもしれませんが、よく噛んで食べると満腹感を感じやすくなります。また、食材本来の味を感じることができます。

食べることは生きていくために必要で、毎日の生活の一部です。今日からできることを一つずつ実行し、食べ過ぎを防ぎましょう。

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	
1・8・22日	きほう健康ぶらざ 午前9時15分～10時15分
3・10・17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	
1・8・22日	きほう健康ぶらざ 午前10時30分～11時30分
3・10・17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)	
7・21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)	
14・28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	
①1・15日	ピーアップシングウ 午前11時～午後1時
②8・22日	ピーアップシングウ 午前11時～午後1時

※ 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	
2日	きほう健康ぶらざ 午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
9日	中村多目的集会施設 午前10時～11時
15日	成川生活改善センター 午前10時～11時
16日	平尾井生産活動センター 午前10時～11時
22日	鮎田構造改善センター 午後1時30分～2時30分
23日	井田公民館 午前10時～11時
◆ スマイルヨガ	
3・10・17日	鶴殿福祉センター 午前10時～11時 午前11時15分～12時15分
◆ スマイルアップ体操	
1・15日	神内福祉センター 午前10時～11時
8・22日	神内福祉センター 午前10時～11時

※ 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。

料理作成：きほう食の会

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪ その 216



今日のお料理

揚げずに作る♪

鶏むね肉の南蛮漬け

今回は、揚げずに作れる
鶏むね肉の南蛮漬けを
ご紹介します。

南蛮漬けを作るときは、調味料を合わせて煮立たせてから、揚げた食材を漬け込みますが、今回はその工程はありません。味付けはポン酢しょうゆと砂糖の2種類で簡単にタレが作れます。甘さ控えめがよい場合は、砂糖を小さじ1にするとよいでしょう。塩分控えめにするために調味料は少なめですが、野菜を増やす場合は、ポン酢しょうゆを足してください。

One Point Advice

青じそのかわりに、刻みねぎでもよいです♪

エネルギー（1人あたり）：約 219kcal
塩分：約 1.1g

【材料（2人分）】

鶏むね肉	… 180g	A	赤唐辛子（輪切り）	… 少々
片栗粉	… 小さじ1		ポン酢しょうゆ	… 大さじ1
油	… 小さじ2		砂糖	… 小さじ2
玉ねぎ	… 50g			
青じそ	… 3～4枚			

【作り方】

- ① 鶏肉はひと口大の薄めのそぎ切りにし、片栗粉を全体に薄くまぶす。
- ② 玉ねぎは1～2ミリの薄切りにして水に10分ほどさらす。青じそは細切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、①を並べ、中火で焼き色が付くまで両面を焼く。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、水気をしっかり切った玉ねぎと青じそを漬けたあと、③を入れ、時間をおいて味をなじませる。

Calendar

Health October Calendar

10月の健康カレンダー

10月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
5日	すずきこどもクリニック ☎(28)0111	小児科
	井 本 医 院 ☎0597(86)0016	内 科
12日	くろしお耳鼻咽喉科 ☎(22)3387	耳鼻咽喉科
	五 郷 診 療 所 ☎0597(83)0356	内 科
13日	西久保内科クリニック ☎05979(3)1155	内 科
19日	新 谷 ク リ ニ ッ ク ☎(23)2226	外 科
	原 田 医 院 ☎0597(88)0035	内 科
26日	くろしお耳鼻咽喉科 ☎(22)3387	耳鼻咽喉科
	みやきリハビリテーションクリニック ☎0597(80)0022	整形外科

※ 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10月3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
23日	4か月児健診
	10か月児健診 午後1時15分～

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
3日	7・8か月児離乳食教室 午前10時～
9日	1歳2か月児歯科健診
	1歳8か月児歯科健診 午前9時～
16日	2歳児歯科健診 午後1時15分～
17日	1歳8か月児健診
	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
10日	育児・栄養・歯みがき相談 午前10時～11時
22日	子育てワークショップ 午前9時30分～11時
	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。



02



01

夏休みに最高の思い出を

まなぼらんど

MANAVO LAND 2025 を開催

まなびの郷イベント実行委員会は8月24日、子ども向けのイベント「MANAVO LAND（まなぼらんど）2025」をまなびの郷で開催しました。

今回で2回目となる本イベントは、同実行委員会が夏休みの子どもたちにとって、心に残る「最高の思い出」をつくるとともに、「安心して過ごせる居場所」を提供したいとの思いから企画したもので、町商工会青年部、町青少年育成町民会議、町地域医療研修センター、町学校支援本部「元気キッズ」、鶴殿青年会の協力のもと、総勢92名のボランティアが協力し、実施されました。

今回は、空気で膨らませたエアー遊具の特大スライダーとアスレチックに加え、最高8メートルのジャンプができる「バンジートランポリン」や、自分が描いた絵がきらめきホールの大画面で泳ぐ「紙アプリアクアリウム」を実施したほか、相野谷診療所の森本真之助^{もりもとしんのすけ}所長が講師を務めた医療体験コーナー「リアルお医者さんごっこ」も初開催され、聴診器で心臓の音を聴いたり、心電図やAEDを通じて電気と心臓の関わりを学んだりしました。

イベントには、開始前から長蛇の列ができるほどの大盛況で、子どもたちや親子連れなど約2,300人が来場され、夏休みの楽しい一日を過ごしていました。

Town topics

8

24



03

01. きらめきホールには特大のエアー遊具が2基設置された。
02. 個性的な絵が大画面で泳いだ「紙アプリアクアリウム」。
03. 森本所長から心肺蘇生法を学ぶ子どもたち。04. 空高くジャンプした「バンジートランポリン」。05. 高校生ボランティアによる綿菓子のふるまい。06. 昔遊び体験。



06



05



04

初の中体連大会で東海・全国大会への切符を獲得!!

紀宝柔道会所属選手が東海・全国大会に初出場

7月26、27日に亀山市で開催された第72回三重県中学校柔道大会に、紀宝柔道会所属で矢渕中学校3年生の畠虎仁朗選手、英大雅選手、2年生の莊司龍成選手、山野陸選手が出場し、畠選手、莊司選手が見事優勝に輝きました。また、英選手が準優勝、山野選手も団体戦で3位入賞し、東海大会への出場が決まりました。

4選手は8月7日、西田町長に全国大会・東海大会出場を報告し「全国・東海大会でも優勝を目指して全力でがんばりたい」と話していました。

その後、8月8、9日に開催された東海大会では、畠選手が3位、英選手が5位入賞を果たしました。続く、8月22日の全国大会では、畠選手が3回戦まで勝ち進みましたが、優勝した選手に惜しくも敗れベスト16。莊司選手は1回戦で優勢負けしましたが、選手たちは最後まで全力を尽くしていました。



右2人目から山野選手、英選手、莊司選手、畠選手

Town topics

8

7



マーリーさん(左)、テッサさん(右)

外国語教育強化のため

新たに ALT 2名が着任

町は外国語教育をさらに強化するため、外国語指導助手(ALT)として、アメリカ出身のパワーズ・マーリー・ドーン・ローズさんと、カナダ出身のブラッドリー・テッサ・ヘイズルさんの2人を任命しました。現在、町でALTとして活動しているメルカド・バレリー・レーさんとともに3人体制でALTとして活動します。

2人は8月18日に西田町長と面会し、マーリーさんは「ゲームやスポーツを通して英語の楽しさを伝えたい」、テッサさんは「子どもによって学習状況が異なってくるので、個別対応もしていきたい」とそれぞれ意気込みを語っていました。

Town topics

8

18

園児の交流もかねて

飯盛保育所で夏祭りを開催

飯盛保育所と成川保育所は8月20日、飯盛保育所で夏気分を盛り上げるためにお祭りを開催しました。

飯盛保育所と成川保育所は月2回ほど、合同で誕生日会や季節の行事イベントを行っています。

夏祭りでは、年長組の園児がハッピーを着てお店番になり、「いらっしゃいませ!」と元気に声をかけたり、ゲームの説明をしたりするなど、小さい子にやさしく接する場面が見られました。

園児たちはヨーヨー釣りやおさかなすくい、ワニワニパニックなどのゲームに挑戦し、楽しいひとときを過ごしました。



ヨーヨー釣りをする園児とお店番の園児

Town topics

8

20



02



03



01

町内の小中学生 13 人が子ども議会に登壇

子ども議員が町の未来を問う !!

町教育委員会は 8 月 27 日、子ども議会を開催し、町内の小学生 9 人、中学生 4 人の合わせて 13 人が登壇しました。

子ども議会は、役場や議会の仕事について学習し、暮らしの中でどのような働きをしているかを理解するとともに、質問や提案を行うことで子どもの主体性を育むことを目的に行っています。

子ども議員からは、「人口減少問題について」、「避難所での対応について」、「高齢者の健康づくりについて」など、幅広い分野について質問や提案がなされ、町長や担当課長らがていねいに答弁していました。

Town topics

8 /

27

01. 子ども議会に参加したみなさん。02. 子ども議員として質問する下地樹里亜（しもじ じゅりあ）さん（神内小 6 年）。03. 同じく質問する岩原月希（いわはら つき）さん（矢渕中 2 年）。



04



03



02



01

働くことの苦勞、喜びを学ぶ

紀南高等学校生が職場実習を実施

紀南高等学校は 7 月 22 日～8 月末までの夏休み中の数日間、2 年生の生徒 7 名が 7 か所の町内外の事業所で、職場実習を実施しました。

これは職場実習をとおして、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に行っているものです。

紀宝町役場には 8 月 20 日と 21 日、鈴木隼斗（すずき はやと）さんが職場実習に訪れ、企画調整課で広報広聴係として、町内の事業所で職場実習をしている同級生の様子などを取材しました。

鈴木さんは、重い一眼レフカメラをしっかりと持って写真を撮り、緊張しながらも一生懸命インタビューしていました。

Town topics

8 /

20・21

01・04. 広報事務を体験する鈴木さん。
02・03. 鈴木さんが撮影した写真（同級生の様子や飯盛保育所の園児と交流する ALT）。



写真を撮るのが楽しかった♪

鈴木さん



稲を刈り取る児童

地域をより深く学び、農業について考える

神内小の高学年が稲刈りを体験

神内小学校の4～6年生までの児童が8月25日、学校近くの田んぼで稲刈りを体験しました。

これは「神内子安の里の会」の協力のもと、地域をより深く学ぶとともに、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年目を迎えました。

児童たちは、鎌の使い方と稲の扱い方を教わった後、田んぼで一生懸命に黄金色に実った稲穂を刈り取り、ていねいに積み上げていました。

収穫したお米は、秋に学校でおにぎりにして味わうほか、町社会福祉協議会が運営するデイサービスにも寄贈する予定です。

Town topics

8

25

経験を共有し、災害への備えを強める

能登半島地震の教訓をテーマに講演

町自主防災組織連絡協議会は8月31日、まなびの郷において、石川県珠洲市議会議員の向山忠秀氏^{むかいやまだ ひで}を講師に迎え、「能登半島地震の記憶と、いま私たちにできること～地震・津波への備え～」をテーマに講演会を開催しました。

講師の向山議員は「津波警報が出たらすぐに避難を。普段から真剣に訓練を重ね、家から最短で逃げるルートを考えておいてほしい。命が第一優先」と話していました。

その後、町自主防災組織連絡協議会役員と向山議員夫妻のパネルディスカッションが行われ、参加した約220人のみなさんは、能登半島の被災状況や日ごろの備えの大切さを学びました。



講演を行う向山議員

Town topics

8

31



発足式に参加した関係者のみなさん

産・官・学・医の連携で、災害時の救護所を研究

みんなでえがく救護所研究会を発足

町は9月8日、「みんなでえがく救護所研究会」の発足式を開催しました。

この研究会は、産・官・学・医の4者が連携し、地域課題の解決、研究開発と技術革新、知的財産の活用と社会還元、人事育成を目的に災害時の救急医療救護所のあり方について研究を進めます。

今後、みらい健康課と防災対策課が中心となり、連携団体である紀南医師会救護班、相野谷診療所、町地域医療研修センター（医）、日本大学理工学部（学）、清水建設株式会社技術研究所・NOVARE（産）がそれぞれの分野で仲間を増やしながら、地域社会の発展に貢献し続けられる活動を行っていく予定です。

Town topics

9

8

紀宝町に移り住んで

中澤 武さん（鵜殿）

ペンリレーのバトンを楽しみに待ち望み、ようやく回ってきた（笑）。

私の出身地は串本町です。20代のとき、就職を機に新宮市で生活し、妻と出会い、妻の出身地である紀宝町に移り住みました。幸せ

なことに4人の子宝に恵まれ、近くに住む妻の両親のサポートもあり、毎日にぎやかな生活を送っています。

わが家には、思春期真っただ中の中学生の娘が2人と、わんぱく盛りの小学生の息子が2人います。



PROFILE

なかざわ たけし さん

子育てをきっかけにさまざまな活動をした中澤さん。「子どもたちのおかげで貴重な経験をさせていただいています」と話していました。

世のお父様方の中には共感いただける方もいらっしゃると思いますが、思春期の娘というのは父親の心を深く攻撃することがあります。しかし、傷を負った心を息子2人が「パパ大好き」といつも癒してくれています。それを遠目から見守り家族をまとめてくれる心強い妻で成り立っています。

子育てをしていく中で町の取り組みの一つとして「みどりの少年隊」という活動があることを知りました。子どもたちが集団生活の中で班活動を行い、さまざまな経験をし、わが家の子どもたちも参加するのを楽しみにしています。

私が子どもころは体験したことのない町民運動会。子どもから大人まで汗を流して一生懸命に走っている姿はすばらしいものでした。

コロナ禍から、各学校の運動会が午前開催となり、家族でお弁当

を囲んで食べることが無くなってしまった昨今、懐かしさを感じつつ子どもたちの記憶に残してあげたいと思う行事です。

また、子どもたちが成長していく中でPTA活動を経験させていただいた保護者や教職員の方のおかげでかけがえのない時間となりました。役員の経験からこれまで知り得なかった保護者の目こころの子育ての大変さや苦労も知り、考え直す貴重な時期だったと思います。

今後、もっとよい町となるよう町民のみなさんと子育て支援や地方創生に向けた活動をしていけたらと思います。

11月号は鵜殿の置栖佳奈美さんです。中澤さんからは、「ペンリレーのバトンをつないでいただきありがとうございます。」



心を癒してくれる息子たち



みやはら みお
宮原 心音ちゃん（鵜殿）
 令和4年10月14生まれ
 克典さん＆方累さんの長女



くさか はると
日下 陽翔ちゃん（鵜殿）
 令和4年10月21生まれ
 登さん＆陽子さんの次男



なかむら すみれ
中村 純令ちゃん（井田）
 令和4年10月21生まれ
 真哉さん＆倫布さんの三女



むかい りゅうま
向井 隆真ちゃん（鵜殿）
 令和4年10月21生まれ
 良仁さん＆幸さんの長男



さかい あお
阪井 蒼生ちゃん（鵜殿）
 令和4年10月30生まれ
 耕平さん＆めぐみさんの長男

【募集】

満3歳の誕生日を迎える子ども（令和4年12月・令和5年1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10月31日（金）。

KIHONYOUNG
 No.236
 若い衆登場



文化財のことを深く知りたい!!

にし
 西 拓実 さん（鵜殿・26歳）

◆お仕事は？

今年の4月から紀宝町教育委員会まなびの郷で勤務しています。主に文化財に関する業務や公民館の管理、文化協会の担当をしています。

◆趣味は？

スマホで動画を見たり、ゲームをしたりすることです。

◆チャレンジしたいことは？

もともと紀宝町出身ではないので、文化財のことや地域のことをもっと深く知りたいと思います。町の文化財のことを楽しく紹介できるようにしたいですね。

◆旅行に行くとしたら？

北海道に行つて、イクラやウニなどのおいしいものを食べたり、札幌市にある時計台を見たりしてみたいです。

◆好きなタイプは？

自分のことを理解してくれて、何ごとにも否定から入らない人がいいですね。

◆町にひとこと

みなさん人柄が温かく、気軽に話しかけてくれる人が多い印象です。今後もこうした温かい交流を大切に、穏やかで和気あいあいとした町になってほしいです。



10月

町の人口 - population -

令和7年8月末現在（前月比）
人口 10,003（+14）
男 4,699（+2）
女 5,304（+12）
世帯 5,154（+15）
（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
きほう健康プラザ (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



MANAVO LAND2025 での一枚です。パン
ジートランポリンで表紙を狙おうと撮影し
ていたら、約8,000枚撮影していました(笑)。

まどぐち国民年金

国民年金保険料は
口座振替が便利です

国民年金保険料の納付は、口
座振替をご利用されると、保険
料が自動的に引き落とされます
ので、納め忘れがなく便利です。

また、口座振替には、当月
分保険料を当月末に振替納付
することにより、月々60円割
引される「早割制度」や、現
金納付よりも割引率が多い「6
か月前納」、「1年前納」、「2
年前納」もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、基
礎年金番号が確認できる年金手
帳や納付書、通帳、金融機関届
出印をご持参のうえ、ご希望の
金融機関がお近くの年金事務所

へお申し出ください。

▼詳しくは、尾鷲年金事務
所（☎0597-22-234
0）、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。

10月の尾鷲年金事務所によ
る「年金相談」は、10月15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
ので、ご利用ください。



年金機構 HP

町職員の人事異動

町職員の令和7年9月1
日付けの人事異動について、
次のとおりお知らせします。

・山下 朋美
（やました ともみ）

（新）みらい健康課副主任看護師
（訪問看護ステーション勤務）

（旧）相野谷診療所副主任看護師
・土尻 小夏
（どじり こなつ）

（新）相野谷診療所看護師

（旧）みらい健康課看護師
（訪問看護ステーション勤務）

▼詳しくは、役場総務課（☎
33-0333）まで問い合
わせください。

自動車起終点調査に
ご協力ください

国土交通省では、全国一斉
に自動車の利用実態に関する
調査を9月から11月にかけて
実施します。この調査は、道
路交通の実態を把握し、道
路の計画、建設、管理など
についての基礎資料を得る

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）



クーちゃん

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19日金2種類同時発売!

発売期間 9/19(金)~10/19(日)

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



おくり花



紀宝警察署

主婦の店

至新宮市

至御浜町

ために行うものです。

【対象者】無作為に抽出した県内の世帯

【回答方法】インターネットによる回答および調査票による回答

【調査実施主体】国土交通省中部地方整備局三重河川国道事務所計画課

▼詳しくは、サポートセンター（☎0120-186-312）までお問い合わせください。

10月1日からマイナ救急を実施します

マイナ救急とは、救急隊員が傷病者のマイナ保険証を活用し、病歴や受診歴、飲んでいる薬など情報をより速やかに把握することで、医療機関への早期搬送や早期治療のための準備につなげ、救急業務の円滑化を図る取り組みです。消防庁では、ひっ迫する救急需要の対策の一環として、マイナンバーカードを活用した救急業務の迅速化・円滑化を図るため「マイナ救急」の取り組みを進めています。

実証事業では、全国のみならず「意識障害で情報把握が困難だったが、マイナ救急で既往歴がわかったので適切に応急救置ができた」など、

その効果について多くの声が寄せられ令和7年度からは全国すべての消防本部で実証事業を行うことになりました。

熊野市消防本部においても、所有する救急車5台すべてにマイナ保険証を閲覧できる機器を装備し、10月1日から実証事業を開始する予定としており、積極的な広報活動をはじめ、運用の準備を進めています。

【開始時期】10月1日

※マイナ保険証がなくても、これまでと同様の救急サービスを受けることができます。

▼詳しくは、熊野市消防本部総務課（☎0597-89-0993）までお問い合わせください。

相続登記・遺産分割を進めましょう

相続（遺言も含む）によって不動産を取得した相続人は、その所有権の取得を知った日から3年以内に相続登記の申請を行う必要があります。

また、遺産分割の話がまとまり、不動産を取得した相続人は、遺産分割が成立した日から3年以内に、その内容を踏まえた相続登記の申請をしなければなりません。

正当な理由がないのにこれら

の義務を果たさないと、10万円以下の過料の対象になります。

▼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。

「無料法律相談」開催

【日時】①10月15日(水)

②11月6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】①10月7日(火)、

②10月29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（10月）の「紀の宝みなと市」

【日時】10月19日(日)

午前9時30分～午後3時

【場所】鵜殿港

※今月の紀の宝みなと市は、紀宝みなとフェスティバルと同時開催です。

▼詳しくは、役場産業振興課（☎33-0336）までお問い合わせください。

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）

相続、贈与等登記全般、供託手続き等、ご相談ください。

司法書士事務所さいわい

司法書士 庄司幸

三重県南牟婁郡紀宝町井田 2140 番地
TEL：0735-32-0228 FAX：0735-29-7483
E-mail：shihoushoshi-yuki.s@clock.ocn.ne.jp

事務所にお越しの際は、事前にお電話ください。

整形外科・内科・胃腸科・肛門科

紀宝町内送迎します

（浅里地区除く）



医学博士 富室 徹哉

とみむろクリニック ☎ 0735-28-1030

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



今年1月号の表紙

笑顔の

笑顔の写真で大募集!

あなたの撮った 写真 が 広報きほうの表紙になります!

広報きほうでは、毎年ご好評いただいている「笑顔の写真大募集」を今年も行い、新年を飾る令和8年1月号の表紙を、みなさんの「笑顔」の写真でいっぱい埋め尽くしたいと思います。

お持ちのスマホ・携帯電話のカメラ機能を使って、笑顔の写真をご投稿ください。ご投稿いただいた写真は、できる限り全員、広報きほう（1月号）に掲載します。

抽選で素敵なプレゼントも当たりますので、たくさんのご投稿お待ちしております。

作品例



募集要項

- 応募締切
11月28日（金）まで
- 応募条件
被写体の方が、紀宝町内に在住の方
- 応募作品（テーマ）
笑顔
- ファイルサイズ
特に制限はありませんが、メール添付で送れるサイズ以内（5MB程度）で送付してください。
- 入賞賞品
ご応募いただいた中から、抽選で素敵な賞品（1,000円相当）を25名にプレゼントします。
- 注意点
 - ① 被写体の方のご了承を得たうえで、ご応募ください。
 - ② 写真は、縦で撮ってください。

- ③ 写真1枚につき、被写体は1人をお願いします。
- ④ 作品例のように、アップで撮影してください。
- ⑤ 画像加工（特殊効果や文字の挿入）した作品は掲載できませんのでご遠慮ください。
- ⑥ お1人様何点でもご応募できますが、掲載は、被写体1人につき1点限りとしてさせていただきます。
- ⑦ 1通に何点でも写真を添付いただいても構いませんが、それぞれ被写体の名前がわかりやすいように記載してください。
- ⑧ 掲載に不適切であると思われる写真に関しては、掲載しない場合がありますので、ご了承ください。
- ⑨ 投稿者が多数の場合、表紙ではなく、他のページになる可能性がありますので、ご了承ください。

- ⑩ スマホ・携帯電話をお持ちでない方は、作品例のように写真を撮り、そのプリントもしくはデータを役場企画調整課までご持参ください。

● 応募方法

撮影した写真と、投稿者の氏名、住所、電話番号、被写体の氏名と町や「広報きほう」についてのひと言を書いて、右の二次元コードから投稿していただくか、次のメールアドレス宛にお送りください。



koho@town.kiho.lg.jp

▶ 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。

今年もあの季節がやってきます

暦の上では、秋が始まるうとしています
が、まだまだ厳しい暑さが続いていますね。
そろそろ涼しくなると秋がきてほしいな
と思いつつ今日このごろです。



広報担当 田中 健太郎

さて、秋といえばみなさんは何を思い浮かべますか。
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などさまざまな秋があると思いますが、私は秋と聞くと、駅伝シーズンの到来を思い浮かべます。10月の出雲駅伝、11月の全日本大学駅伝、そして1月の箱根駅伝と大学三大駅伝が待ち遠しくて仕方ありません。ほかにも高校駅伝や実業団駅伝なども含めると多くの駅伝がこれから開催されます。学生時代は、競技者やスタッフとして関わっていて、楽しむ余裕はあまりなかったのですが、今年からは一駅伝ファンとして純粋に楽しく観戦しようと思います。

（推しの大学は母校 曽越 大成）

ひゃっぴーや シャッター音が止まりません



広報担当 田中 健太郎

広報担当として取材に出ると、ついつい写真を撮りすぎてしまうことがあります。一眼レフカメラのレンズを覗き「この角度もいいな」「いや、もう一歩寄ろう」と夢中になってシャッターを切り、帰ってから確認すると自分でも驚くほどの枚数を撮っていることがあります。今回の表紙やまちのわだいの記事にもなっている「MANAVO LAND2025」もその典型で、撮影後、枚数を確認すると約1万2千枚も撮影しており、枚数を見て思わず苦笑いしてしまいました。それでもやはり「いい表情を残したい」という気持ちは抑えられず、今日もまた、取材先でカメラ片手に「これが決定的瞬間かも」と思いながら、気づけばカメラのシャッターを切っている自分がいます（笑）。

（撮りすぎ注意報発令中 田中 健太郎）