

Kiho

広報きほう

Public Relations/ Kiho 2026 vol.245

6月号

こいのぼりみたいに
大きくなあれ！





紀宝町

特産品図鑑



1 | みかん



不知火



せとか



温州みかん

温暖な気候から、さまざまな種類のみかんが栽培されています。町で一番生産量が多い「温州みかん」、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の「せとか」、凸型が特徴的で、濃厚な甘さとまろやかな酸味が特徴の「不知火」などがあり、1年を通してさまざまなみかんを楽しむことができます。



紀宝町の恵み、再発見

海・山・川に囲まれた紀宝町には、豊かな自然の恵みを生かした特産品が数多くあります。

温暖な気候で育つかんきつ類や新鮮な海の幸、清らかな水で育てられた農産物など、地域の風土が育んだ味わいは、この町ならではの魅力です。生産者の想いやこだわりが詰まった特産品は、地域の誇りとして親しまれています。

今回の特集では、まち自慢の特産品をご紹介します。



4 | なれ寿司



主にあゆやさんまなどの魚を塩と米飯で発酵させた保存食品で、お寿司の原型ともいわれるほど古い歴史を持つ郷土料理です。

3 | さんま寿司



秋から冬にかけて熊野灘でとれる脂の抜けたさんまを使用したお寿司。熊野灘沿岸一帯の郷土料理です。

2 | めはり寿司



紀州地域の郷土料理。高菜の葉をご飯に巻いたお寿司で、紀州地域の家庭でも親しまれ、よく作られています。

7 | 干物



昔ながらの手作業の天日干しで作られるさんまの丸干しをはじめとした干物は、潮の香りと旨味が凝縮した東紀州の自慢の一品です。

6 | レンゲ米



肥料の代わりにレンゲ草をすき込み、農薬を軽減した環境にやさしいお米です。町内の学校給食にも使用されています。

5 | 飛雪米



浅里地区にある飛雪の滝の湧き水で育てられたお米です。平成29年には宮中行事にも献上されました。

10 | マイヤーレモン



レモンとオレンジが自然交雑したといわれる品種で、丸みがかかった形で果汁が多く、まるやかな酸味が特徴のレモンです。

9 | なめこ



高級食用きのこであるなめこは独特の粘りと歯切れのよさがおいしいふるさとの珍味。森のエキスをたっぷりと堪能できます。

8 | 伊勢海老



地元の熊野灘で水揚げされた新鮮な伊勢海老。お刺身やお味噌汁など、いろいろな食べ方で楽しむことができます。



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しされました

令和8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・介護保険分と新設された子ども・子育て支援金分の4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、子ども・子育て支援金にかかる賦課限度額を3万円とし、医療保険分にかかる賦課限度額が67万円(改定前:66万円)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しされました(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+ (30.5万円×被保険者数) + 10万円× (給与所得者等の数-1)	43万円+ (31万円×被保険者数) + 10万円× (給与所得者等の数-1)
2割軽減	43万円+ (56万円×被保険者数) + 10万円× (給与所得者等の数-1)	43万円+ (57万円×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。

▶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。

楽しく交流の輪を広げましょう

移住者交流会を開催します

町では、移住者などの交流の場を創出し、地域への定着や地域活性化を図ることを目的に移住者交流会を開催します。

【日時】7月4日(土)

①交流ひろば：午前11時30分～午後1時30分

②グループトーク：午後1時30分～3時30分

【場所】きほう健康ぷらざ

【対象者】

- ・町に移住された方(年数は問いません)
- ・町への移住を検討されている方
- ・交流会に興味のある方 など

【参加費】無料(申し込み不要)

【内容】参加者同士で交流を行う交流ひろばやグループトークなど

※出入り自由、昼食は各自でご用意ください。

※キッズコーナーもあります。

【その他】グループトークに参加される方は、午後1時15分までに会場内の受付にお越しください

▶詳しくは、移住定住サポートデスク(☎080-6963-1792)までお問い合わせいただくか、右の二次元コードからイベントページをご確認ください。



イベントページ

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時までにお電話または右の二次元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（☎33-0334）までお問い合わせください。



申込フォーム

資産割の廃止に向け令和9年度まで段階的に見直し

国民健康保険税の税率を改定します

町では、令和8年度の国民健康保険税の税率を以下の表のとおり改定します。

国民健康保険税は、「所得割」「資産割」「均等割」「平等割」を計算し税額を決定していますが、財政運営の主体である三重県の資産割廃止の方針を受け、資産割を段階的に引き下げ、令和10年度からの資産割廃止にむけて、今後も国民健康保険税の税率の見直しを行っていきます。

なお、広報4月号でもお知らせしましたが、4月から従来の保険税に「子ども・子育て支援金分」が加わります。

国民健康保険税率表

区分	医療保険分 (国保加入者全員)		後期高齢者支援金分 (国保加入者全員)		介護納付金分 (40歳から64歳の国保加入者)		子ども・子育て支援金分 (国保加入者全員)
	令和7年度	令和8年度	令和7年度	令和8年度	令和7年度	令和8年度	令和8年度
所得割	6.61%	6.78%	1.80%	1.86%	1.65%	1.68%	0.42%
資産割	25.20%	16.80%	8.40%	5.60%	7.20%	4.80%	0%
均等割	18,200円	18,600円	5,600円	5,800円	7,600円	7,700円	1,159円
18歳以上均等割	—	—	—	—	—	—	33円
平等割	23,400円	24,000円	6,300円	6,500円	6,400円	6,500円	727円

※子ども・子育て支援金分の均等割額および18歳以上均等割額は、18歳以上の方にご負担いただくものです。

○税額が増加しやすい世帯の特徴

- ・国保加入者が多い……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。

○税額が減少しやすい世帯の特徴

- ・固定資産税が多い……資産割引き下げの影響により、税額が減少する可能性があります。

▶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。



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28日(日)

【検診場所】 神内福祉センター

◆希望者には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	なし	20 歳 ~ 69 歳 …200 円
	午後 1 時 30 分 ~ 3 時		
◆ 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	19 人	40 歳 ~ 69 歳 …1,500 円
	午前 10 時 ~ 11 時	18 人	
	午後 1 時 30 分 ~ 2 時	20 人	
	午後 2 時 ~ 3 時	17 人	
◆ 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	15 人	40 歳 未 満 …1,500 円
	午前 10 時 ~ 11 時	10 人	
	午後 1 時 30 分 ~ 2 時	15 人	
	午後 2 時 ~ 3 時	10 人	
◆ 子宮頸がん * 子宮入り口部分にできる「子宮頸がん」を採取器具で細胞をこすり取って調べます	午前 9 時 ~ 10 時	25 人	20 歳 ~ 69 歳 …500 円
	午前 10 時 ~ 11 時	25 人	
	午後 1 時 30 分 ~ 2 時	25 人	20 歳 未 満 ……1,000 円
	午後 2 時 ~ 3 時	25 人	

- ※ 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にご相談ください。
- ※ 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。

健康づくりに取り組んで、健康と賞品をゲット

「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9年3月12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を持参または、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。

まちのために、一緒に働きませんか？

令和8年10月採用の紀宝町職員を募集します

町では、令和8年10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。

◆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)	若干名	平成4年4月2日以降生まれの方	<ul style="list-style-type: none"> 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 	—
保健師	若干名	昭和62年4月2日以降生まれの方	<ul style="list-style-type: none"> 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

◆申込方法

右の二次元コードまたはURL (<https://logoform.jp/form/SWxv/1544930>) にアクセスし申込みいただくか、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。



申込フォーム

◆受付場所

役場総務課 紀宝町鶴殿 324 番地

◆試験の日程、会場、内容

【日程】7月12日(日)

【会場】紀宝町役場

【内容】・教養試験または専門試験

・適応性検査

・作文試験、面接試験

◆受付期間

5月27日(水)から6月19日(金)まで(平日の午前8時30分から午後5時15分まで。郵送の場合は簡易書留とし、6月19日(金)午後5時15分必着。)

◆採用予定日 令和8年10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。

移動手段の課題解消に向けて

公共ライドシェアの実証運行に取り組みます

公共ライドシェアとは、バスやタクシー事業による輸送手段の確保が困難な地域において、市町村やNPO法人などが自家用車等を用いて有償で提供する運送サービスです。

町では、県が進める公共ライドシェアの実証事業の一環として、新たなモデルによる実証運行に取り組みます。

【実証運行期間】

令和8年10月から12月まで(予定)

※具体的な運行内容などが決まり次第、広報紙や町ホームページなどでお知らせします。

▶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。

ふるさとをいつまでも
く出会いと交流があふれるまちづくり

今月のテーマ

その空き家、眠らせたままほったない

大切なお家を活用しませんか？



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。

空き家バンクでは、売買はもちろん賃貸での登録も受け付けています。

全国的に空き家の増加が課題となる中で、町内でも空き家バンクの登録希望者や利用希望者は増加傾向にあります。

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移住定住サポートデスクホームページなどで閲覧できます。

▼詳しくは、役場企画調整課（☎33-0334）、または、移住定住サポートデスク（080-6963-1792）までお問い合わせください。



空き家バンク

◆物件登録までの流れ

1 物件登録申請書の提出

申請書に物件の構造や建築時期、希望価格等を記入して、町へ提出してください。

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。

3 登録の完了

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移住定住サポートデスクホームページなどで紹介します。

Eco

シリーズ ストップ地球温暖化 その187

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 **エアコン**



夏シーズン前に
エアコンの試運転！



気

温が上がり始めるこの時期は、エアコンの準備を始める絶好のタイミングです。エアコンを効率よく使用することは、省エネや二酸化炭素の排出削減につながり、地球温暖化対策にも効果的です。

いざ使おうとしたときに困らないよう、シーズン前に次の確認ポイントの通り試運転を行い、快適に夏を迎えましょう。

【確認ポイント】

- ①電源プラグにほこりや汚れはないか。
- ②フィルターにほこりの詰まりや破れがないか。
- ③室外機の前に荷物などを置いていないか。
- ④冷房を16～18度に設定し、10分程度試運転を行い、冷えるか。
- ⑤さらに30分程度運転し、エアコンから水漏れや異音、異臭がないか。
- ⑥室外機から異音や異臭がないか。

▼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。

Local
Cooperator



地域おこし協力隊
米中 京子

地域おこし協力隊活動日誌 vol.109

鮎田地区に支えていただいた3年間

私が暮らす鮎田地区では、毎月「生活防災」という活動が開催されています。

畑での収穫、かまどやピザ窯の使い方、紙皿づくりや非常食の調理など。和気あいあいとした時間ですが、その本質はとても深いところにあると感じています。

災害はある日突然やってきます。そのとき人は、物資だけでなく「人との温かいつながり」を必要とします。顔見知りがいる、声を掛け合える人がいる、その安心感が命を支えます。こうした日々の積み重ねが、いざというときに地域の命を守る礎になることを経験させていただきました。

3年前、地域おこし協力隊として移住した私をみなさんは、温かく迎え入れてくれました。かまどの煙にむせながら笑った日。収穫した野菜を分けていただいた日。紙皿の折り方を、やさしく教えていただいた日。その一つひとつが、今の私の原点です。



地域のみなさんと非常食を調理

ひとえに、みなさんの温かな心に支えていただいた3年間でした。ここで学ばせていただいたことを、これからの看護と地域ケアに必ず活かしていきます。鮎田の「生活防災」は、私にとって防災の枠を超えた、大切な人生の学び舎でした。3年間ありがとうございました。

Police

紀宝警察署 からのお知らせ

二セ警察詐欺にご注意ください

県内では依然として特殊詐欺が多発しており、紀宝警察署管内でも被害が発生しています。

電話で警察官をかたり、「あなたの口座が犯罪に使用されている」などと言って、電話やSNSのビデオ通話でやり取りをし、現金を振り込ませる「二セ警察詐欺」が発生しています。

警察官が口座などに現金を振り込むように指示することはありません。相手が警察官を名乗っても金銭の要求は詐欺を疑いましょう。

このような電話などがあれば紀宝警察署にご相談ください。



— 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♪



ごみのお兄さん
タカシくん

— 役場環境衛生課 (☎33-0338) —

自分の暮らしを守るために
消費者トラブルに負けないぞ！

今月のテーマ

郵便局員や警察官を名乗る電話にご注意!!

近ごろ、「郵便局」や「警察」、「役場」などを名

乗り、「あなた名義の荷物に問題がある」「口座が犯罪に使われている」などと言って不安をあおり、キャッシュカードの暗証番号や口座番号などを聞き出そうとする詐欺が発生しています。

犯人は「口座を保護する」「キャッシュカードを交換する」などと言って自宅を訪れ、カードを預かったり暗証番号を聞き出したりしてお金をだまし取ります。

公的機関が、電話で暗証番号や口座情報を聞いたり、現金やカードの受け取りを依頼したりすることはありません。

被害に遭わないために、次のポイントをしっかり確認しましょう。

《被害に遭わないポイント》

・電話で「お金」や「口座」などの話が出たら、すぐに信用せず、一度疑う。

・不審な電話があった場合は相手の名前や所属を聞き、一度電話を切って、公式の連絡先へ確認する。

・キャッシュカードや通帳は他人に渡さず、暗証番号は絶対に教えないようにする。

・不審な電話や訪問があった場合は、一人で判断せず、家族や警察に相談する。

▼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 〇月より井田海岸のパトロールを開始！
- ② 〇〇ライドシェアの実証運行に取り組みます
- ③ 〇〇警察詐欺にご注意ください
- ④ 6月4日は〇〇〇予防デー
- ⑤ 井田地区の〇〇避難タワーが完成



商工会共通商品券
(2,000円分)

6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

ハガキか次の二次元コードで、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、上の賞品をお贈りします。



応募フォーム

◆締め切り

6月11日(休)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

■5月号の正解

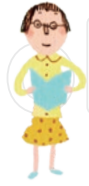
- ① 71
- ② 中学校
- ③ 感震
- ④ 移転
- ⑤ まなび

■5月号当選者

(応募総数83通・正解者83人
賞品は商工会共通商品券)

- ・榎本佐代子 さん (鶴殿)
- ・畑頭 美里 さん (平尾井)
- ・杉岡 知邑 さん (鶴殿)
- ・奥峪 美波 さん (平尾井)
- ・大川 美成 さん (鶴殿)

▼詳しくは、役場企画調整課
広報係 (☎33-03334) までお問い合わせください。



今月のおすすめ図書 テーマ“自然からのメッセージを伝える美しい写真絵本”



森のいのち

小寺卓矢 / 文・写真
アリス館

「自然と人といのちのつながり」をテーマに北海道の阿寒などで撮影された、森の木々の息遣いが感じられるような美しい写真絵本。



里山のおくりもの

今森光彦 / 写真・文
世界文化社

美しく懐かしい里山の写真と優しく語りかけるような文章をとおして、人と自然の営みが見事に調和している里山の魅力を再発見！



水のコレクション

内山りゅう / 写真・文
フレーベル館

地球上の水のうち、ほんのわずかしかない淡水。中でも日本の水は清らかで美しく、その写真を通して水の大切さを伝える写真絵本。



ほたるの伝言

小原玲 / 著
教育出版

米作りなど人々の暮らしと密接な関係にあった日本のホテル。美しいホテルの写真を通して人と自然との共生について考える1冊。

今月のおはなし会 6月27日(土)



0歳児 10:30～11:00、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

◆移動支所で図書館の本が借りられます

図書館では、来館が困難な方のために移動支所での「図書貸出サービス」を行っています。毎月1回、各地区の移動支所の会場へ約200冊の本を持って図書館職員が向かい、本の貸出を行います。

また、事前に電話やFAXなどで、お読みになりたい本を図書館にお申し込みされると、各地区の移動支所で受け取ることもできます。どうぞお気軽にご利用ください。開催日時は下の移動支所日程をご確認ください。

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、住民票や印鑑証明などの発行もできます。

表：6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	1日	桐原生活改善センター	9:00～10:15
	8日	平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
	15日	大里多目的集会施設	13:30～14:45
	22日	上野農事集会所	15:00～16:15
	29日	飛雪の滝キャンプ場	9:00～10:15
火曜日	9日	北桧杖多目的集会施設	10:30～11:45
	16日	中村多目的集会施設	13:30～14:45
	23日		
	30日		
水曜日	3日	阪松原生活改善センター	9:00～10:15
	10日	永田青年クラブ	10:30～11:45
	17日	井田公民館	13:30～14:45
	24日	地下集会所	15:00～16:15
木曜日	4日	上地多目的集会施設	9:00～10:15
	11日	下地生活改善センター	10:30～11:45
	18日	茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
	25日	下り場集落センター	15:00～16:15
金曜日	5日	高岡防災センター	9:00～10:15
	12日	鮎田構造改善センター	10:30～11:45
	19日	紀宝町役場（移動図書館のみ）	14:00～16:00
	26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。

今日のテーマ

今日からできる口の健康作り

6月4日はむし歯予防デー



毎日の生活で当たり前に使っている「歯」と「口」。

実は、口の健康は全身の健康につながっています。

むし歯や歯周病は自覚症状が少なく、気づかないうちに進行することがあります。そのため定期的に健診を受けることが早期発見・早期治療につながります。

むし歯を防ぐ3つのポイント

① **毎日のていねいな歯みがき**
食後の歯みがきを習慣にし、歯ブラシだけでは落としきれない歯と歯の間の汚れには、デンタルフロスや歯間ブラシを併用すると効果的です。

② 食生活の見直し

むし歯は「細菌＋糖分＋時間」で進行します。甘い飲み物をだらだら飲む、間食が多いなど「口のむし歯」が長時間酸性になる状態は要注意です。間食の回数やタイミングを整えることが予防につながります。

③ 定期的な歯科健診

むし歯は初期段階では痛みがありません。早い段階で発見・治療ができれば、歯を削っても痛みがないことがあります。

とがあります。

半年に1回の健診とクリーニングで、むし歯の早期発見・早期治療につなげ、大切な歯を守りましょう。

歯周病検診を受けましょう

40歳以上の約8割がかかっていると言われる歯周病は、糖尿病や心疾患など全身の健康にも影響することが分かっています。

検診では、むし歯や歯ぐきの状態、歯石・汚れの付着具合やかみ合わせといったお口の全体のトラブルを把握でき、効果的なセルフケアのアドバイスも受けられます。

対象の方には、役場みらい健康課から個別に歯周病検診の案内を発送していますので、ぜひこの機会に受診してください。

介護予防事業（対象：65歳以上の方） ※要予約

【予約先：社会福祉協議会 ☎ 32-0957】

日	会場と開催時間	
◆ チェアエクササイズ		
3・10・24日	鶉殿福祉センター	午前9時15分～10時15分
5・12・19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		
3・10・24日	鶉殿福祉センター	午前10時30分～11時30分
5・12・19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)		
2・16日	鶉殿福祉センター	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)		
9・23・30日	鶉殿福祉センター	午前9時30分～10時30分

※ スマイルアップ・スマイルヨガの日程は、社会福祉協議会へお問い合わせください。

介護予防事業（対象：65歳以上の方） ※要予約

【予約先：きほう健康ぶらざ ☎ 29-3511】

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		
4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
11日	中村多目的集会施設	午前10時～11時
17日	成川生活改善センター	午前10時～11時
18日	平尾井高齢者生産活動センター	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
24日	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
25日	井田公民館	午前10時～11時
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
① 3・17日	ピーアップシングウ	午前11時～午後1時
② 10・24日		

※ 送迎バスは、①は鶉殿・成川方面、②は井田・神内・相野谷方面のルートです。

料理作成：きほう食の会



One Point Advice

マヨネーズで風味アップ♪

エネルギー（1人あたり）：約 128kcal
塩分：約 0.7g

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その 224



管理栄養士
島

今日のお料理

カレー風味で食欲増進♪

にんじんとひじきのカレー炒め

今回はにんじんとひじきのカレー炒めのご紹介です。冷めてもおいしく食べられるので、作り置きにもぴったりの一品です。また、煮物が定番のひじきも、カレー炒めなら彩りがよくなり、和風に飽きてきたらぜひ取り入れてみてください。

今回のお料理は、不足しがちな鉄分などのミネラルが含まれているほか、ビタミンAも補給できます。育ち盛りの子どもから高齢者の方まで、どの世代にもおすすめのレシピです。

【材料（2人分）】

にんじん	… 1/2本	A	しょうゆ	… 小さじ1
ひじき	… 大さじ1		マヨネーズ	… 小さじ2
枝豆（冷凍）	… 50g		カレー粉	… 小さじ1/2
サラダ油	… 大さじ1/2			

【作り方】

- ① ひじきは水で戻し、にんじんは千切りにする。枝豆は解凍し、豆を取り出す。
- ② フライパンに油を入れて熱し、にんじんを入れて炒める。
- ③ ひじき、枝豆を加えて水分を飛ばしながら炒める。Aを加えてなじませたら火を止める。

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
7日	すずきこどもクリニック ☎(28)0111	小児科
	大石産婦人科医院 ☎0597(89)1717	産婦人科
14日	くろしお耳鼻咽喉科 ☎(22)3387	耳鼻咽喉科
	谷口クリニック ☎05979(2)4333	内・外科
21日	笹屋内科外科 ☎(21)2917	外科
	原田医院 ☎0597(88)0035	内科
28日	くろしお耳鼻咽喉科 ☎(22)3387	耳鼻咽喉科
	相野谷診療所 ☎(34)0011	内科

※ 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6月5日（金）、29日（月）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
25日	4か月児健診
	10か月児健診 午後1時～

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
5日	パパママ教室 午後7時～8時30分
9日	7・8か月児離乳食教室 午前10時～11時
11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～
18日	2歳6か月児歯科健診 午後1時15分～
19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
12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。

新たな防災拠点に

鮎田班消防車庫兼避難所が完成

町は4月15日、鮎田地区の防災拠点となる鮎田班消防車庫兼避難所の完成を祝い、竣工式を開催しました。

この施設は海拔約20メートルの高台に位置し、消防車庫や救助船置き場、約50人が避難できるスペースを備えています。

竣工式には、向井町長、萩野議長、川上消防団長、東口鮎田区長、工事関係者などが出席。向井町長は「町民のみなさんの生命と財産を守り、だれもが安心して暮らし、住み続けたいまちづくりを進めていく」と話していました。

式典後の内覧会では、地域住民のみなさんが施設を見学していました。



01. 完成した鮎田班消防車庫兼避難所。02. 約50人が避難できる避難スペース。



Town topics

4 / 15



01. 完成した井田地区の津波避難タワー。02. 竣工式でのテープカット。

災害時の迅速な避難を支える防災拠点

井田地区の津波避難タワーが完成

井田地区において建設を進めていた津波避難タワーが完成し、4月22日、竣工式を開催しました。

これは、南海トラフ地震による津波被害から「犠牲者ゼロ」を目指す取り組みとして整備されたもので、町内では4基目となる津波避難タワーです。

この施設は、井田地区茶屋地の町道沿いに建設され、鉄骨造で、海拔14メートルの高さに屋内避難スペースを設けており、最大約100人が避難可能です。また、収納式畳ベッドや更衣室、多目的簡易トイレ、蓄電式コンセントなどを備えています。

災害時には地域のみなさんが安心して避難できる施設として活用が期待されます。

Town topics

4 / 22

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

鶉殿保育所は5月1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、はじめに「こいのぼりの歌」を歌い、次に、こいのぼりやかしわ餅など、こどもの日に関する風習をクイズで学びました。その後は年齢の異なる園児がチームになり、こいのぼり車のリレーをしたり、こいのぼりカードをめくる競争をしたりしました。

園児たちは伝統文化に触れながら、元気いっぱい楽しい時間を過ごしていました。



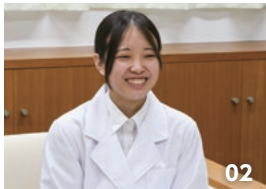
こどもの日クイズに答える園児たち

Town topics

5 / 1



01



02

01. みらいドクターに認定された長谷川さん（右から2人目）。
02. 意気込みを話す長谷川さん。

町地域医療研修センターの認知度向上のため

長谷川さんを見らいドクターに認定

町は4月30日、町地域医療研修センターで地域医療実習を行った東北医科薬科大学の長谷川遥花さん（はせがわはるか）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の向上を図り、将来の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、長谷川さんに向井町長から認定書が手渡され、みらいドクター第4号として任命されました。長谷川さんは、「医療以外の地域の暮らしにも興味があります。楽しみながら町の役に立ちたいです」と意気込みを話していました。

Town topics

4 / 30



第25回全国小学生ソフトテニス大会

上野昊選手がペアで準優勝!!

第25回全国小学生ソフトテニス大会が3月29日から31日まで千葉県白子町で開催され、成川小学校5年生（大会時は4年生）の上野昊選手（のの くれは）が熊野市在住の濱田蓮選手（はまたれん）とペアで出場し、男子4年生以下ダブルスの部で準優勝の快挙を成し遂げました。

前回大会で優勝していた上野・濱田ペアは、予選リーグを圧倒的な強さで全勝し、決勝トーナメントへ進出しました。雨天の中で行われた翌日の決勝トーナメントでは、大会連覇をかけて決勝戦で兵庫県ペアと対戦。ファイナルゲームまでもつれる接戦の末、惜しくも敗れ、準優勝となりました。

上野選手は「優勝を目指していたので悔しかったです。次の大会では優勝できるよう、練習をがんばりたいです」と話していました。

（写真）賞状とメダルを持つ上野選手



消防団員として地域安全のために尽力

逢野統一さんに瑞宝単光章

前紀宝町消防団長の逢野統一さんが令和8年春の叙勲において、瑞宝単光章を受章されました。

逢野さんは昭和51年12月の入団以来、46年の長きにわたり消防業務や地域の防火意識の高揚などに精励されました。

平成23年の紀伊半島大水害の際は、消防団第2分団の部長として、団員の警戒活動や避難誘導の実施などに従事されました。

逢野さんは受章に際し、「消防団員のみなさんのおかげで、ここまでがんばることができました。ともに活動できたことを大変うれしく思います。現役団員のみなさんには、今後とも地域の安全・安心のため、消防団活動に励んでいただきたいと思います」と話していました。

（写真）瑞宝単光章を受章した逢野さん（左）

今がいちばん元気な私

東 久美子 さん（神内）

日々の生活の中で、私が何より大切にしているのは「健康」です。私はこれまで、原因のわからない不調に長く悩まされてきました。ふらふらして歩くことさえ不安で、外に出るのが怖い時期もありました。

そんな私ですが、子どもがい

る中で「なんとか元気を取り戻したい」と思い、体のことを学び始めました。学生時代は勉強が苦手でしたが、興味のあることには夢中になれるタイプで、学ぶ時間はとても楽しい日々でした。学びを通して体調は少しずつ整い、健康は日々の小さな

積み重ねだと感じました。

そうした中、ご縁があり広報の配達をさせていただくことになりました。今では自分の足で歩き、地域のみなさんに広報を届けられることがうれしく、少しでもお役に立てていることにやりがいを感じています。「苦労さま」「ありがとう」と声をかけていただくたび、「こちらこそです」という感謝の気持ちでいっぱいになります。

体調がすぐれないころは心にも余裕がなく、子どもたちにイライラしてしまうこともありました。そんな中、改めて絵本のすばらしさを学びました。絵本は子どもだけでなく、大人の心もやさしく整えてくれる存在だと感じています。今では読み聞かせボランティアや踊り保存会にも参加させていただき、日々楽しませていただいています。

こうした経験を通して地域との



読み聞かせボランティア

つながりも少しずつ広がってきました。以前は「ないもの」に目が向きがちでしたが、今は「あるもの」に目を向け、感謝できるようになりました。家族との関係もよりよくなり、41歳の今がこれまで一番元気で充実していると感じています。

バトンをつないでくれた玉置さんから「頼りになる食育の先生」とご紹介をいただきました。その言葉に励まされています。今はオンラインでの活動が中心ですが、これからは地域の方々のお役に立てる活動に関わっていければうれしいです。

7月号は成川の片野侑奈さんです。東さんからは、「新しい生活はどうですか。新生活の話もぜひ聞かせてください。バトンをつなぎます」





やまの あさひ
山野 朝陽 ちゃん (鶺鴒)

令和5年6月12日生まれ
 健人さん & 千晴さんの次女

歌うこととおしゃべりが大好きなあーちゃん。いろいろな歌を歌ったり踊ったり楽しくお話ししてくれて、いつもにぎやかでまわりを明るくしてくれるね。これからも怪我なく笑顔いっぱい、元気いっぱいにすくすく育ててね♥…パパ・ママから



はしもと ひろきち
橋本 大吉 ちゃん (鶺鴒)

令和5年6月21日生まれ
 将大さん & さくらさんの三男

にここ笑顔がとっても可愛いひろきちです♪最近はお転車遊びやスパイダーマンにはまっております♥「えいっ!」とポーズをするのがお気に入り♥家族みんなのアイドルです!これからもたくさん笑って、元気いっぱい大きくなってね♥…お父さん・お母さんから

【募集】 満3歳の誕生日を迎える子ども (令和5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(火)。

KIHOUNG
 No.244
若い衆登場



すぐきなマイホームに住みたい!

わたなに
綿谷 千祥 さん (鶺鴒・33歳)

◆お仕事は?

美容関係の仕事をしています。お客さまに合わせたスキンケアをご提案し、「肌トラブルがなくなった」と喜んでいただけるとうれしいですね。

◆趣味は?

手帳で記録や自己管理をすることです。文字を書くことが好きで、子どもの成長記録やタスク、思考を整理しています。頭の中がスッキリするのでおすすめです。また、手帳を楽しむための文房具集めも好きです。

◆目標や夢は?

景色のすてきなマイホームに住むことです。お気に入りの家具や雑貨、文房具に囲まれて、子どもがのびのび育つ家に住みたいです。

◆旅行に行くとしたら?

北海道に行きたいです。海鮮料理を食べたり、自然豊かな景色のよい場所に行ったりしたいです。

◆町にひとつ

あいさつをきっかけに会話が広がるところが、すごく温かくて好きです。



6月

町の人口 - population -

令和8年4月末現在(前月比)	
人口	9,886 (-8)
男	4,633 (-4)
女	5,253 (-4)
世帯	5,128 (±0)
	(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
鶯殿福祉センター	(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
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：尊越 大成

鶯殿保育所のこどもの日のつどいで
の1枚です。年齢に関係なく楽しく
活動している様子が印象的でした。

歯と口の健診を 受けましょう

町では、むし歯や歯周病の
早期発見を目的に、歯科健診
を実施します。毎日の食事や
会話を楽しむためにも、お口
の健康はとて大切で。ぜ
ひこの機会に、ご自身やご家
族のお口の健康状態をチェッ
クしてみましよう。

また、0歳児から受診可能
ですので、子どもの歯みがき
や歯並び、むし歯予防など、
気になることがありますたら
お気軽にご相談ください。
なお、歯科健診を受診され
た18歳以上80歳未満の方は40
名限定で、骨密度測定も併せ
て受診できます。

【対象者】 町内在住の方
【場所】 紀宝はぐくみの森

日時 6月28日(日)
①午前の部…午前9時～正午
②午後の部…午後1時～3時
※午前・午後ともに15分ごと
の受付で、各時間帯の定員
は4名

料金 無料
内容 歯科医師による口腔
内診察や年齢に合わせた口腔
ケアグッズをプレゼント
申込方法 次の連絡先へ、
6月24日(水)までに電話で申
込み
▼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。

**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
線である携帯電話などに障害
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」
(☎052-971-9107)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。

**市川議員・原議員が
自治功労者表彰を受賞**

市川潔議員(議員歴27
年)、原章三議員(議員歴15
年)が多年にわたる地方自

ZTVモバイル
格安プラン1GB音声
月額 990円(税込)
対面サポートで安心!
株式会社ZTV 熊野市井戸町619 TEL:0120-222-505

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
南牟婁郡紀宝町鶯殿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

治への功績が認められ、全国町村議会議長会から自治功労者表彰を受賞しました。▼詳しくは、町議会事務局（☎33-0342）までお問い合わせください。



受賞した市川議員(右)と原議員(左)

まどぐち国民年金

役場に来なくても、マイナンバー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、マイナンバー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ンバー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いただくか、尾鷲年金事務所（☎0597-22-2340）、または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。

6月の尾鷲年金事務所職員による「年金相談」は、6月17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。



日本年金機構HP

「無料法律相談」開催

【日時】 7月2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】 6月24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。



無料法律相談 HP

求人情報

現在の求人情報は、ハローワークインターネットサービスで確認できます。スマートフォンなどから次の二次元コードを読み取り、最新の求人情報をご覧ください。

▼詳しくは、ハローワーク熊野（☎0597-89-5351）、またはハローワーク新宮（☎22-6285）までお問い合わせください。



ハローワーク熊野



ハローワーク新宮

今月（6月）の「紀の宝みなと市」

【日時】 6月13日(土)

午前9時から11時

【場所】 鵜殿港

▼詳しくは、役場産業振興課（☎33-0336）までお問い合わせください。

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月から相続登記の義務化（3年以内）

令和8年4月から住所・名前の変更登記の義務化（2年以内）

「スタート」しました 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）

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

胃カメラ検査予約なしでできます



ご神木に咲く初夏の彩り

セッコク



01



02

01. ご神木に寄り添い咲くセッコク。
02. ご神木を彩る白い花々。

今回の珍百景は、神内地区にある神内神社のご神木に根を張り、美しい花を咲かせ「セッコク」をご紹介します。

セッコクはラン科の多年草で、岩や樹木に着生して育つ植物です。初夏になると白や淡い桃色の可憐な花を咲かせ、かすかに放つ甘い香りとともに神秘的で美しい姿を見せます。野生のセッコクは山林で見られることもありましたが、近年は環境の変化などにより数が減少し、貴重な植物となっています。

神内神社では、樹齢約800年・高さ約18メートルの大きなご神木の幹にセッコクが根を張り、毎年きれいな花を咲かせます。長い年月をかけて育まれたご神木と、そこに寄り添うように咲くセッコクの姿は、自然の力強さと繊細な美しさを感じさせてくれます。

また、花の見ごろを迎える時期には、写真撮影などを楽しむ姿も見られます。静かな境内の中で咲くセッコクは、地域の人々に親しまれている初夏の風景のひとつです。

— 珍百景を募集 !! —

みなさんが見つけた珍百景を募集しています。「なんやこれ？」って思わず言ってしまうような、珍百景情報がありましたら、ぜひ役場企画調整課広報係（☎33-0334）までご連絡ください。お待ちしております。

わんぱくしゃ

雑誌を読んでいるはずなのに？！

今回は、広報担当ならではの「職業病」についてお話ししたいと思います。

その症状は、普段の生活で何気なく雑誌やチラシなどを見ているときに、突然やってきます。最初は普通に読んでいるつもりでも、気づけば内容ではなくレイアウトや文字の配置、写真の使い方に目が向いています。自分が読みたくて買った雑誌も、「この見出しの配置がいいな」「写真の使い方がうまいな」など、頭の中で勝手に分析が始まり、いつの間にか「読者」ではなく「編集者」になっていることもしばしば。気づけば一冊読み終えても、記事の内容よりレイアウトの構成が頭に残っています。これも広報担当ならではの職業病かもしれません。

（読者になれない広報担当 田中 健太郎）

暑さに向けての疲労対策

5月号のひとりでござい「少しずつ暖かくなり」と書かせていただいたのですが、最近（急）に暑くなり驚いています。気温差で体調を崩しやすい時期ですので、体調管理には気を付けて過ごしたいと思えます。

僕は、体調を崩さないために、「日ごろから疲労を溜めないよう意識しています。その中で、特に心がけていることは「湯舟にしっかりと浸かること」です。実体験ですが、湯舟に浸かった日と、湯船に浸からずシャワーを浴びただけの日では、次の日の疲労具合が全然違いました。それを実感してから、暑くてシャワーだけで済ませたい日にもなるべく湯舟に浸かるようにしています。

暑くなると疲労が溜まりやすくなりますが、今のうちから疲労を溜めないようにしていきたいです。

（春はいつだってごん 曾越 大成）



田中 健太郎



田中 健太郎

