

Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2026 vol.246

7月号

いっしょに走ると、
楽しいね♪





Kounouchi Elementary School
鶺鴒 小学校
 5月24日

【種目名】1・9.Smile of Dreamer.
 2・13.タイヤ引き。3・7.らしくない。4・14.RPG。5・15.ワールドカップinうどの。6.バトンをつなげ。8・11.チェツェッコリ。10.100メートル走。12.鶺鴒ばやし。

Koino Elementary School
井田 小学校
 5月24日

【種目名】1・12.スマイロドブリーマ。
 2・15.大玉コロコロ。3・14.80・100メートル走。4・9.玉入れチェツェッコリ。5・7.ハリケーン。6・8.リレー。10・13.らしくない。11.一致団結〜絆の轍〜。



Kounouchi Elementary School
神内 小学校
 5月24日

【種目名】1. 神内ハリケーン。2・9・10.「全校47人らしく!」。3.チェッコリ 玉入れ。4・11. 神内音頭。5・7・12.めくってLet's go!!。6・13.全校リレー。8.徒競走。

【種目名】1・3・7・9・11.よーいドン!。2・5・10・12.ちょうちよとみつばちの大玉コロコロ。4・6・8・13.獅子舞-SHISHIMAI。

春の大運動会

春の大運動会

Koino Kindergarten
うどの 幼稚園
 5月24日

【種目名】1・3・7・10・12.大バトンリレー。2.鶺鴒ばやし。4・8・11.ロケットペンギン。5・6・9.かけっこ。

Koino Nursery School
井田 保育所
 5月24日





相野谷
中学校
5月30日

【種目名】1・9. タイヤ引き。2・8・13. 全校リレー。3・7・12. 恥ずかしいか青春は。4・10・11. 徒競走。5・6. 借り人ボール運び。

成川
小学校
5月24日

【種目名】1・5・13. なにがでるかな？。2・8・9. ストリートダンス成川っ子2026。3・7. かけっこ・徒競走。4・12. 全校リレー。6・10. マッスルTAIYAN-N。11. 玉入れ。

春の大運動会

【種目名】1・14. ヨーイドン！。2・13・17. Zoo～君がいるから～。3・5・9. 仲良くゴール。4・8. ダンシング玉入れ。6. イモリンピックリレー。12・15. アンパンマン体操。7・16. ありさんのおつかい。10・11. どうぶつにへ～んしん！。

春の大運動会



相野谷
小学校
5月30日

【種目名】1・8. 全校リレー。2・12. 玉入れ（チェツェッコリ）。3・7. 徒競走。4・6. そ～と急ごう。5・9. 台風の目。10・11. シルエット。

飯盛
保育所
6月6日

【種目名】1. かけっこ。2・5. 忍者修行でござる。3・4・6. ぼくらは小さな海賊だ！。

成川
保育所
5月24日



後期高齢者医療制度にご加入の方へ

後期高齢者医療保険料のお知らせ

後期高齢者医療制度の保険料は、被保険者一人ひとりに対して算定されます。保険料は法令に基づき、医療分は2年ごと、今年度新設の子ども・子育て支援金分は毎年見直しされています。

令和8年度の保険料額および納付方法については、7月中旬に役場福祉課から通知書を送付します。

◆ 保険料の計算方法

後期高齢者医療制度の保険料は、被保険者全員が均等に負担する「均等割額」と、所得に応じて負担する「所得割額」を合計して算定します。

また、「医療分」と「子ども分（子ども・子育て支援金分）」をそれぞれ計算し、その合計額が年間の保険料です。

● 医療分

年間保険料＝①＋②（上限85万円）

①被保険者均等割額＝54,843円

※所得に応じて、下表のとおり軽減されます

②所得割額＝〔総所得金額－基礎控除額〕×所得割率（9.53%）

● 子ども分（子ども・子育て支援金分）

年間保険料＝①＋②（上限2万1千円）

①被保険者均等割額＝1,370円

※所得に応じて、下表のとおり軽減されます

②所得割額＝〔総所得金額－基礎控除額〕×所得割率（0.25%）

◆ 均等割額の軽減

所得が低い世帯に属する方は、下表の基準により均等割額が軽減されます。該当者には軽減措置を行った後の額を通知します。

表：均等割の軽減

同一世帯の被保険者および世帯主の総所得金額等の合算額の区分	軽減割合	軽減後の額（医療分）	軽減後の額（子ども分）
43万円＋10万円×（年金・給与所得者数－1）以下	7割 （医療分は7.2割）	15,356円	411円
43万円＋31万円×被保険者数＋10万円×（年金・給与所得者数－1）以下	5割	27,421円	685円
43万円＋57万円×被保険者数＋10万円×（年金・給与所得者数－1）以下	2割	43,874円	1,096円

▶詳しくは、県後期高齢者医療広域連合事業課（☎059-221-6883）、または役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

国民健康保険、後期高齢者医療制度にご加入の方へ

資格確認書等の有効期限は7月31日です

8月から資格確認書、資格情報のお知らせが変わります。現在の国民健康保険と後期高齢者医療制度の資格確認書および国民健康保険の有効期限付きの資格情報のお知らせは令和8年8月1日以降は使用できません。

また、次のとおり医療機関への受診方法が変わりますのでご注意ください。

◆ 国民健康保険にご加入の方

7月中旬以降にマイナ保険証の有無により、「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を送付します。届いた書類をご確認いただき、令和8年8月1日以降の受診の際にご利用ください。

● マイナ保険証をお持ちの方

「資格情報のお知らせ（A4サイズ）」を送付します。これは医療保険の情報を確認できるものですが、保険証の代わりとして医療機関を受診することはできません。受診の際はマイナ保険証をご利用ください。

● マイナ保険証をお持ちでない方

「資格確認書（カードサイズ）」を送付します。令和8年8月1日からは、資格確認書を従来の保険証と同じように医療機関などの窓口で提示することで、受診することができます。

◆ 後期高齢者医療制度にご加入の方

現在お使いのピンク色の資格確認書は、令和8年8月1日から使用できなくなります。

● 新しい資格確認書（若草色）が交付される方

- 令和8年8月1日時点で85歳以上の方
- 84歳以下で、過去1年間に6回以上、またはおおむね直近3か月以内にマイナ保険証の利用実績がない方

● 資格情報のお知らせが交付される方

- 上記以外の方

いずれも7月中旬に発送予定です。令和8年8月1日以降に医療機関などを受診する際は、「新しい資格確認書（若草色）」または「マイナ保険証」を提示してください。なお、「資格情報のお知らせ」のみでは受診できませんので、ご注意ください。

マイナ保険証のメリット



正確なデータに基づく、診療・薬の処方が受けられる

情報提供に同意すれば医療機関で特定健診結果や薬剤情報を共有でき、適切な医療を受けられます。



窓口での限度額適用認定証などの提示が不要

限度額適用認定証の交付申請をしなくても、限度額以上の支払いが原則免除されます。



健康診査や薬の情報をマイナポータルで確認できる

これまでに受けた健康診査や処方された薬の情報をマイナポータルから見るができます。

▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

がんは早期発見すれば90%以上が治ります

胃・前立腺・大腸・乳・子宮頸がん検診を実施



【検診日】8月2日(日)

【検診場所】井田公民館

◆事前予約が必要です。

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8時30分～10時	なし	20歳～69歳…200円
	午後1時30分～3時		
◆胃がん *前夜9時以降は何も食事をしないでください(水、お茶は飲んでかまいません) *当日の朝は、水、お茶100mlまで飲用可能	午前8時30分～9時	20人	40歳～69歳…500円
	午前9時～10時	20人	40歳未満…1,400円
◆前立腺がん *採血と問診のみ(男性)	午前8時30分～9時	25人	40歳～69歳…500円
	午前9時～10時	25人	
◆乳がん(マンモグラフィ検査) *マンモグラフィ検査は40歳以上の方が対象です *バスタオルを持参してください	午前9時～10時	20人	40歳～69歳…1,500円
	午前10時～11時	17人	
	午後1時30分～2時	20人	
	午後2時～3時	17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	午後1時30分～2時	25人	20歳～69歳…500円
	午後2時～3時	25人	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)。
 ※胃に病気がある方や、過去に胃の手術を受けた方は、集団検診は控え医療機関でご相談ください。
 ※乳がん・子宮頸がん検診は、指定の医療機関でも受診することができます。ぜひご利用ください。
 ※ペースメーカーなどの人工物が入っている方はマンモグラフィ検査はお控えください。

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。

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9年3月31日(水)

▶詳しくは、役場総務課(☎33-0333)までお問い合わせください。

自分たちの手で式典を創りませんか

二十歳を祝う会実行委員を募集

町では、「令和9年二十歳を祝う会」を、対象者と共に創りあげていく実行委員会形式による式典にしたいと考えています。

そこで、企画から運営まで、実行委員として協力していただける方を募集します。

自分たちの手で、一生に一度のイベントを盛り上げてみませんか。みなさんの応募をお待ちしております。

【対象者】令和9年二十歳を祝う会参加予定者(平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれの方)

【応募方法】7月24日(金)までに以下の連絡先へ電話またはメールでお申し込みください。

▶詳しくは、生涯学習センター「まなびの郷」(☎32-0241)、または✉study@town.kiho.lg.jpまでお問い合わせください。

集団健診を受診する場合は事前予約が必要です

特定・高齢者・若年者健診を実施



町では、自身の健康状態を知ってもらう機会として、国民健康保険または後期高齢者医療制度にご加入のみなさんを対象に健診を実施しています。

集団健診を受診する際は、右の申込フォームまたは電話での事前予約が必要です。また、健診を受けられた方を対象に、抽選で町商工会共通商品券をプレゼントしますので、ぜひこの機会に受診してください。



申込フォーム

◆対象者

国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者で18歳以上の方(長期入院中の方および介護保険施設などに入所されている方は除きます)。

※40歳以上の対象者には7月上旬までに、受診券を送付します。また、18歳から39歳の対象者には7月上旬までに個別通知を送付します。

※協会けんぽ、共済組合などにご加入の方は、ご加入の保険機関にお問い合わせください。

◆実施期間・場所

7月から11月までの間で、受診できる回数は1回です。集団(巡回)健診実施場所(右上の申込フォームまたは電話で事前予約)、または下表の紀宝町指定個別医療機関(40歳以上の方。直接予約必要)で受診してください。

※集団(巡回)健診の日程・場所は、今月号の折り込みチラシをご確認ください。

◆個別医療機関一覧表(要予約)

医療機関	所在地	電話番号
寺本クリニック	紀宝町鷓殿778-1	32-0005
とみむろクリニック	紀宝町成川44-1	28-1030
相野谷診療所	紀宝町井内123-19	34-0011
谷口クリニック	御浜町阿田和6066	05979-2-4333
まつうらクリニック	御浜町下市木4649-28	05979-3-0150
西久保内科クリニック	御浜町阿田和5189-1	05979-3-1155
尾呂志診療所	御浜町上野70-1	05979-4-1014

※谷口クリニックは、10月31日(土)までの実施です。

◆自己負担額 無料

◆受診時の持ち物

受診券に同封している質問票を事前に記入し、次の物をご持参のうえ受診してください。

①受診券、②質問票、③国民健康保険または後期高齢者医療保険資格確認書等、④昨年の健康診査の結果(お持ちの方のみ)

※18歳から39歳の方は、②、③、④をご持参ください。

▶詳しくは、役場福祉課(☎33-0339)までお問い合わせください。

ステキな出逢いを見つけてみませんか

婚活イベントに参加する独身の方を募集

町では、出逢いの場を創出し婚活を支援するため、都市部の女性・地域の女性と地域の男性との交流イベントを開催します。この機会にステキな出逢いを見つけてみませんか。

【日 時】 9月5日(土)・6日(日)

1日目：午後3時～9時

2日目：午前9時～正午

※1泊2日

【会 場】 飛雪の滝キャンプ場

【参加費】 7,000円

【募集人数】 男女各15名程度(応募多数の場合は抽選)

【参加資格】

- ・出逢いを求めている25歳～39歳の独身の方
- ・プロフィール作成のため、顔写真を提供できる方
- ・8月26日(水)または30日(日)の事前セミナーに参加できる方(男性のみ)

※動画の撮影はありません。

【申込方法】 右の二次元コードからお申し込みください。

【申込期限】 7月31日(金)

▶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。



イベントHP

みなさんの想いが夜空を彩ります

町花火大会の開催および協賛金を募集

町花火大会実行委員会では「第20回紀宝町花火大会」を次のとおり開催します。打ち上げ場所が近いので、迫力満点の花火が楽しめますので、ぜひご来場ください。

【日時】 8月15日(土) 午後7時から

※打ち上げ花火は、午後7時30分ごろから開始予定

※荒天の場合は8月16日(日)に延期し、16日も荒天の場合は、打ち上げ花火は中止

【場所】 鶴殿港

◆花火大会協賛金を募集します

町花火大会実行委員会では、商店や企業の方、ならびにみなさまからの協賛金を募集しています。また、メッセージ花火も募集します。結婚や長寿のお祝いなどいろいろな形でご利用ください。

【受付期限】 7月29日(水)

▶協賛金・メッセージ花火の受付は、役場企画調整課(☎33-0334)もしくは紀宝町商工会(☎29-1515)まで、追善供養については、紀宝町商工会までお問い合わせください。



広告掲載にご協力をお願いします

「暮らしの便利帳」を改訂

町は㈱サイネックスと協働し、行政情報や地域情報を盛り込んだ暮らしに役立つ情報誌「暮らしの便利帳」を改訂し、10月以降に全戸配布する予定です。

改訂にあたっては、町が行政情報などの提供を、同社が企画編集や広告募集活動などを担当し、発行に関わる経費は広告収入で賄います。

今後、同社の社員が有料広告の掲載依頼のため、

町内事業者のみなさまに連絡、訪問することがありますので、ご理解およびご協力をお願いします。

▶暮らしの便利帳の内容に関することは、役場総務課(☎33-0333)まで、有料広告に関することは㈱サイネックス(☎0598-23-9220)までお問い合わせください。



冊子イメージ

練習の成果を発揮し健闘

消防操法大会小型ポンプの部に出場

鈴鹿市の三重県消防学校で6月7日に開かれた令和8年度消防操法大会の小型ポンプ操法の部に、県消防協会紀南支会代表として、町消防団が出場しました。操法大会には6人の団員が、

これまで積み重ねてきた練習の成果を披露しました。大会は消防団員の技術向上と士気高揚を目的に開催されています。紀南支会では、紀宝町、御浜町、熊野市の3消防団が持ち回りで

出場しており、今年度から4年に1度の開催になるため、今回の出場は12年後となります。小型ポンプ操法は、小型動力ポンプに3本のホースを連結して約50メートル先まで延長し、さらに10メートル先の火点的に放水する競技

です。的を倒す速さだけでなく、安全性や動作の正確性も審査されます。団員は3月2日から夜間練習を開始し、4月以降は日曜日の午前の訓練も加え、週3回のペースで計34回の訓練を重ねて技術の向上に努めてきました。

◆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。



01. 火点的に向けて放水を行う消防団員。02. 競技を終え、応援者に敬礼。03. 団員が丸となって操法を行う。



大会当日はあいにくの雨でしたが、団員らは声を掛け合いながら息の合った操法を披露しました。タイムは48秒99で、出場7チーム中5位。3位との差は0秒47とわずかで、健闘が光る結果でした。団員はさらなる技術の向上に向けて決意を新たにしていました。会場で応援した向井町長は「長期間にわたる練習の成果が十分に発揮されたすばらしい操法で感動した。これからも町民の安全と安心を守るため、訓練に励んでいただきたい」とねぎらいました。

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。

▶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。

私たちと一緒に地域を守りましょう





Local Cooperator

地域おこし協力隊活動日誌 vol.110

人とのつながりに支えられた3年間

今年の6月末をもって、3年間の任期満了により地域おこし協力隊を退任しました。着任当初は鮎田地区の活動拠点を中心に、一昨年からはきほう健康ぶらざ内の紀宝町移住定住サポートデスクで活動してきました。

これまで、町内全域の空き家調査をはじめ、地域住民への聞き取りや所有者へのアンケート、空き家バンク登録物件の現地調査、空き家相談会の開催、移住定住ポータルサイトやSNSの運営、移住体験ツアーの企画、移住フェアへの参加など、さまざまな取り組みを行ってきました。これらの活動は、住民のみなさんのご理解とご協力があってこそ実施できたものであり、この場を借りてお礼を申し上げます。

また、3年間で9回開催した空き家相談会では、写真展や不要家財譲渡会、改修見学会なども実施しました。こうした催しは、空き家バンク事業を知っていただくきっかけづくりや、地域のつながりを深める場になればとの思いから



まなびの郷で開催した写真展&空き家相談会

企画したものです。

活動を通じて感じたのは、住民のみなさんの空き家管理や活用への意識の高さです。所有者だけでなく地域全体で空き家を見守る姿勢があり、その温かさに何度も支えられました。退任後もサポートデスクを始め、さまざまな活動を続けていきますので、今後ともよろしくお願いたします。

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。

町が実施している町営浄化槽整備推進事業では、事業開始前に設置された合併処理浄化槽について、町による維持管理を希望する場合は、浄化槽を寄付して所有権を町へ移管していただく「寄付採納制度」を実施しています。この制度を利用する場合は、下表の使用料を毎月お支払いいただくことで、町が浄化槽の維持管理を行います。また、同事業では、65歳以上のみの世帯を対象に、使用料の減免（下表参照）も行っており、個人で維持管理を行うより、使用料がお得です。

シリーズ 浄化槽 きれいな川を 未来に残そう

今月のテーマ

で、ぜひ検討ください。

※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、町営浄化槽整備推進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）へ。

何でも聞いてください



環境衛生課 下地

町営浄化槽の ここがポイント!!

世帯全員が65歳以上を対象

使用料の高齢者減免制度は、世帯全員が65歳以上の世帯を対象としています。

高齢者減免を受けていた世帯の方でも、65歳未満の子どもさんやお孫さん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。

表：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。

Purified

Police

紀宝警察署 からのお知らせ

三重県警察職員を募集します！

現在、三重県警察では、「警察官・警察事務官等」の試験申込を受け付けています。

警察官は、「県民の安全安心な暮らしを守る」という、とてもやりがいのある仕事です。「人の役に立ちたい」「地域に貢献したい」という思いを三重県警察で発揮してみませんか。

みなさんの申込みをお待ちしています。

【試験申込受付期間】

7月17日（金）～8月17日（月）

※詳細な試験区分や受験資格などは、右の二次元コードからご確認ください。



採用情報 HP

紀宝警察署 (☎33-0110)

Resources

ごみは資源 のコーナー

ペットボトルのラベルは剥がそう！

ペットボトルは、①キャップを外す、②中を洗って乾かす、③ラベルを剥がすのポイントを確認し、キャップと本体を分けて「資源の日」に出してください。

集まったペットボトルは津市にある「西日本ペットボトルMRセンター」に運ばれ、再度ペットボトルへと生まれ変わっています。

ポイント

ペットボトルのラベルは剥がして「プラスチック製容器包装」で出してください。



環境衛生課 下地

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188

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 クーリングシェルターを設置



指定した施設には左のマークを掲示しています

町では、極端な高温時ににおける熱中症による健康被害発生を防止するための施設として、今年度もクーリングシェルター（指定暑熱避難施設）を設置しました。クーリングシェルターは、「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときなど、危険な暑さから避難するために、暑さをしのげる場として利用できます。現在、町がクーリングシェルターに指定している施設は次の9か所です。

【指定箇所】

- ◆ ㈱主婦の店 パシフィックマーケット
- ◆ 役場本庁舎
- ◆ まなびの郷
- ◆ 町立図書館
- ◆ きほう健康ぶらざ
- ◆ 鶴殿郵便局
- ◆ 紀伊井田郵便局
- ◆ 御船郵便局
- ◆ 相野谷郵便局

【利用時の注意】

- ・ 休館日、時間外は利用できません
- ・ 飲料などはご持参ください
- ・ 各施設のルールを守ってご利用ください

▼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。



高齢者が知っておきたい熱中症対策

高齢者は熱中症の重症化に要注意!!

近年、夏の暑さはますます厳しくなっており、熱中症による救急搬送者も増加しています。

特に高齢者は、体温調節機能がや体内の水分量が低下しているため熱中症になりやすく、重症化する危険性も高くなります。

暑さから身を守るため、日ごろから熱中症対策を心がけましょう。



高齢者の熱中症が重症化しやすい理由

高齢者は次のような理由から熱中症になりやすく、重症化する危険性が高くなるため、特に注意が必要です。

① 体温調節機能の低下

暑さを感じる感覚や体温を調節する機能が低下し、体に熱がこもりやすくなります。また、汗をかく機能も衰えるため、体内にたまった余分な熱を逃がしにくくなります。

② 体内の水分量の低下

体内の水分量が少なく、のどの渇きを感じにくいいため、脱水状態になりやすく、重症化する危険性が高まります。

③ 認知機能や判断力の低下

認知機能や判断力の低下により、熱中症の症状や暑さに気づきにくくなる場合があります。そのため、熱中症への早期の対処が遅れ、症状が進行するおそれがあります。

熱中症予防のポイント

- のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補給する
- 起床時や入浴前後、就寝前にも水分を補給する
- 暑さを我慢せず、エアコンを適切に使用する
- 暑い時間帯の外出を避ける
- 家族や周囲の人は、室温や体調の変化に気を配る

以上のポイントを心がけ、健康で安全に夏を過ごしましょう。

Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理♪ その225



今月のお料理 和風以外のあえ物もおすすめ♪

3色ナムル

今回は3色ナムルのご紹介です。野菜のおかか和えやごま和えなど、和風のあえ物は手軽で作りやすく、献立の定番ですが、ナムルもごまとにんにくの風味が効いて、食欲増進につながります。1種類の野菜でも作れるナムルは、電子レンジで野菜を加熱して作ることもでき、作り置きに向いているので、火を使いたくない暑い時期にもぴったりです。また、夏が旬のトマトやきゅうりでつくるナムルもおすすめです。



One Point Advice 油と一緒にビタミン吸収アップ♪

エネルギー (1人あたり): 約 68kcal
塩分: 約 0.7g

【材料 (3人分)】

- ほうれん草 ... 1/2 束
- もやし ... 1/2 袋
- にんじん ... 1/2 本

- ごま油 ... 小さじ2
- 白いりごま ... 小さじ2
- しょうゆ ... 大さじ1/2
- 鶏がらスープの素 ... 小さじ1/2
- 塩 ... 少々
- すりおろしにんにく ... 少々

【作り方】

- ① にんじんは千切りにしてゆでる。ほうれん草はゆでて水気を絞り、食べやすい大きさに切る。もやしはゆでて水気をきっておく(電子レンジで加熱してもよい)。
- ② ボウルにAをあわせ、①を入れてあえる。

Cooking

Calendar

Health July Calendar 7月の健康カレンダー

7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	小児科	☎(28)0111
	大石医院	内科	☎0597(85)2043
12日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	☎(22)3387
	協立内科外科医院	内・外科	☎0597(89)5035
19日	ましようクリニック	内科	☎(29)7800
	みやりハビテーションクリニック	整形外科	☎0597(80)0022
20日	西久保内科クリニック	内科	☎05979(3)1155
26日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	☎(22)3387
	荒坂診療所	内科	☎0597(87)0626

※ 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	開催時間
23日	4か月児健診	午後1時~
	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	開催時間
16日	5歳児歯科健診	午後1時15分~

子どもとお母さん (会場: 子育て支援センター)		
日	内容	開催時間
10日	育児・栄養・歯みがき相談	午前10時~11時
17日	子育てワークショップ	午前10時~11時30分
22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) ※要予約 [予約先: 社会福祉協議会 (☎32-0957)]

日	会場	開催時間
◆ チェアエクササイズ		
1・8・22日	鶺鴒福祉センター	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	鶺鴒福祉センター	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	鶺鴒福祉センター	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)		
14・28日	鶺鴒福祉センター	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	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
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
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
① 1・15日	ピーアップシグウ	午前11時~午後1時
② 8・22日		

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



01・02. ジャガイモを収穫し
喜ぶ園児。

食育の一環として 町内の畑でジャガイモの収穫体験

うどの幼稚園と鶉殿保育所の園児は5月29日、町内の畑においてジャガイモの収穫を行いました。

これは園児たちの食育の一環として、収穫の喜びを味わうことや農作物の成長の変化に気づくことなどを目的に行われているものです。

園児たちは茎の根元をしっかりとって引き抜き、土の中から現れる大きささまざまなジャガイモに歓声を上げたり、土の中で見つけた虫たちに興味津々の様子を見せたりしながら、収穫体験を楽しんでいました。

収穫したジャガイモは家庭へ持ち帰られたほか、給食の食材としても活用され、園児たちは自分たちで収穫した味を楽しんでいました。

Town topics
5/29



ワークショップの様子

Town topics
5/25

地域で考える風水害への備え 桐原地区でワークショップを開始

町は5月25日、桐原生活改善センターで「桐原地区風水害地区タイムライン」策定に向けた第1回ワークショップを開催しました。

これは、台風や集中豪雨などによる風水害・土砂災害に備え、住民一人ひとりが適切なタイミングで避難や安全確保の行動を取れるよう、地域の实情に合わせた「地区版風水害タイムライン」の作成を目的に開催されたものです。

ワークショップには地域住民らが参加し、地域の危険箇所や避難経路など、意見を出し合いました。

参加者たちは、活発な意見交換を通じて地域防災への理解を深めるとともに、「いつ」「だれが」「なにをするか」を整理しながら、災害時に取るべき行動について考えていました。

長年にわたり地方自治に貢献

井本芳孝さんが旭日単光章を受章

令和8年度高齢者叙勲「旭日単光章」の伝達式が6月1日、町役場で行われ、受章した井本芳孝さんに町長から章記と徽章が伝達されました。

井本さんは、平成7年1月に旧鶉殿村議会議員に初当選され、町村合併を経て平成19年2月まで紀宝町議会議員を務められました。この間、総務教育常任委員会委員長などを歴任され、地方自治の発展に貢献されました。

受章にあたり井本さんは「多くの方に支えていただいていることをありがたく思います。これからも町の発展を願っています」と話していました。

Town topics
6/1



受章された井本さん(左)

がん撲滅と医療従事者へのエールを込め

生命の駅伝でタスキをつなぐ

「第32回生命の駅伝」の出発式が5月25日、役場玄関前で行われました。

この活動は、がん研究を支援するための募金活動と、がん検診の啓発活動を目的とした市民参加型のチャリティー活動として毎年行われているものです。

出発に先立ち、役場玄関前で町長が町民から寄せられた募金を生命の駅伝実行委員会に手渡し、関係者を激励しました。

ランナーたちは、がん研究支援、がん検診の受診推進を訴えながら、中継場所であるウミガメ公園まで走りました。

Town topics
5/25



紀宝町役場を出発するランナーたち

6、7月の毎週土曜日には一般参加者も募集

ウミガメパトロールを開始

町から委嘱を受け、井田海岸などに上陸するアカウミガメの保護活動を行っている紀宝町ウミガメ保護監視員7人(萩野進也さん、西昌志さん、前地敏久さん、前地正喜さん、前田浩志さん、和田泰雄さん、伊藤柊也さん)は6月1日、ウミガメパトロールを開始しました。

これはウミガメの上陸や産卵を確認し保護するため、毎年6月から7月にかけて行っているものです。

また、パトロール開始にあわせて、ウミガメ保護監視員とボランティアが協力し、ウミガメの産卵シーズンを迎える井田海岸の清掃活動を行いました。

Town topics
6/1



パトロールと清掃を行うウミガメ保護監視員たち

地域医療に尽力

二村昭さんに感謝状を贈呈

町の相野谷診療所長や健康管理担当理事などを歴任し、3月末で顧問を退任した二村昭さんへの感謝状贈呈式が5月29日、町役場で行われ、町長から感謝状が手渡されました。

二村さんは昭和63年に旧紀宝町へ奉職し、相野谷診療所長として地域医療の充実に尽力、合併後は健康管理担当理事も兼任し、住民の健康増進に取り組みました。定年退職後も町の特別参与や顧問として、町政に携わり、長年にわたり町の発展に貢献されました。

贈呈式で二村さんは「多くのご縁に恵まれ、さまざまなことに挑戦できました。本当にお世話になりました」と話していました。

Town topics
5/29



感謝状を贈呈された二村さん(左)



まつばら あおい
松原 葵依 ちゃん (鶏殿)

令和5年7月12日生まれ
果唯さん & 美沙子さんの三女

松原家のアイドルあおちゃん！あなたの笑顔とそのフォルムが可愛くてたまりません♥いつも笑顔でみんなを癒してくれてありがとう。これからもたくさん笑って、元気いっぱいにくすくす育てね♥…お父さん・お母さんから



あらお みあん
荒尾 美杏 ちゃん (井田)

令和5年7月1日生まれ
和彦さん & 千春さんの長女

美杏の趣味は食べること！果物は全部大好き！好きなご飯は鯉節ご飯。フライドポテトはじいじのじゃがいもで作る自家製派♥甘いもの、辛いもの、なんでもいけちゃいます♪もう少し大きくなったら、一緒に食べ歩きにいきましょう♥…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9・10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7月31日(金)。



一人でできる仕事を増やしたい！

佐来 京介 さん (鶏殿・23歳)

◆お仕事は？

今年の4月から、役場産業振興課で働いています。主に農業委員会やみどりの少年隊などの業務を担当しています。

住民の方から「ありがとう」と感謝の言葉をいただいたときにはやりがいを感じます。

◆趣味は？

野球です。プロ野球をテレビで観たり、実際にプレーしたりして楽しんでいます。

特に阪神タイガースが好きで、試合を観ながら応援しています。

◆目標や夢は？

現在は先輩方に助けてもらいながら仕事をしていますが、今後は一人でも業務をこなせるよう、さまざまなことにチャレンジしながら成長していきたいと思っています。

◆旅行に行くとしたら？

北海道が沖縄に行ってみたくです。北海道では海鮮を食べ、沖縄では海で泳ぎたいと思っています。

◆町にひびく

豊かな自然に囲まれ、人とのつながりの温かさを感じられるところが、この町のよさだと思います。

新しい生活の始まり

片野 侑奈 さん (成川)

私は鶏殿村で生まれ、短大時代を除いて、ずっとこの紀宝町で過ごしてきました。

小学校6年間は鶏殿ばやしを習っていたので、うごのまつりやみなとフェスティバルなどで踊る機会がありました。また、幼いころから両親に連れられて町の行事に

参加していたこともあり、当時から紀宝町のイベントや祭りが大好きでした。その気持ちは大人になっても変わらず、友だちや家族と祭りごとには欠かさず参加しています。

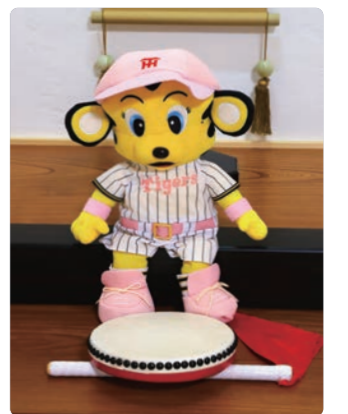
短大卒業後は「大好きな地元で働きたい」と迷わず就職を決め、保育士として10年間働きました。



PROFILE

かたの ゆなさん

毎日楽しくいきいきと過ごしている片野さん。「地域の人のつながりを大切に、笑顔で過ごしていきたい」と話していました。



ラッキーとエイサー太鼓

大変なこともありましたが、子どもたちの目まぐるしい成長を間近で応援でき、とても充実した日々でした。今年3月の結婚を機に退職し、現在は主婦として家業を夫に一つずつ教えてもらっています。仕事の内容は変わりましたが、保育士時代に培った気配りや笑顔を絶やさない姿勢をこれからも活かしていきたいです。

話は変わりますが、私には日々の活力をくれる2つの大切な趣味があります。

1つ目は、今年で9年目を迎えた「エイサー太鼓」です。初めて公演を観に行った際に、圧倒的な迫力と明るい演舞に魅了され加入し、現在は週に一回、仲間と練習に励んでいます。これまでに地元だけではなく、和歌山県や茨城県でも演舞しました。エイサー太鼓の掛け声は「イーヤーサーサー」「ハイヤー」など少し独特ですが、全員で声を出し心を一つにしてい

る感覚にやりがいを感じています。現在は秋に開催される新宮公演に向けて練習に熱が入っています。

2つ目は、阪神タイガースの応援です。昨年までは熊野地域のファンクラブ「熊虎会」に所属し、バスツアーで甲子園へ足を運び観戦していました。熊虎会は昨年で解散しましたが、今は個人で応援に行ったり、テレビの前から全力でエールを送ったりしています。新生活が始まって数ヶ月が経ち、まだ慣れないこともあります。が、地域の方々の温かさに助けられる毎日です。人と人とのつながりを大事にしていきながら、感謝の心を忘れずにこれからも紀宝町で過ごしていきたいと思っています。

8月号は大里の井上澄子さんです。片野さんからは、「いつも母がお世話になってます。また、オスメのお店があれば教えてくださーいね」



7月

町の人口	- population -
令和8年5月末現在(前月比)	
人口	9,870 (-16)
男	4,623 (-10)
女	5,247 (-6)
世帯	5,125 (-3)
	(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：田中 健太郎

飯盛保育所の運動会での1枚です。保護者と園児が笑顔を交わしながら、競技を楽しんでいました。

まどぐち国民年金

納付が困難なときは免除・納付猶予制度のご利用を

国民年金保険料を納め忘れていた状況で、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合は、保険料の納付が免除・猶予される「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、未納のままにせず、手続きを行ってください。

令和8年度分(令和8年7月分から令和9年6月分まで)

での免除等の受け付けは、令和8年7月1日から開始します。申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請することができます。

また、免除や納付猶予の申請などは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、紙の申請より簡単に作成でき、申請結果についてもスマートフォンなどで確認できます。詳しくは、次の二次元コードから日本年金機構ホームページをご覧ください。

※学生の方はこの制度を利用できません。「学生納付特例制度」をご利用ください。

▼詳しくは、尾鷲年金事務所(☎0597-22-23)



日本年金機構HP

みえ風水害対策の日シンポジウム・防災講演会を開催

紀伊半島大水害から15年の節目を迎えるにあたり、災害を風化させることなく備えるべきリスクやとるべき対策について考えるシンポジウム・講演会を開催します。

町総合防災行政アドバイザー

ザーであり東京通信大学の松尾一郎特任教授による適切な避難の重要性に関する講演や津地方気象台長による新たな防災気象情報についての講演、三重大学の川口教授のコーデインネットによるパネルディスカッションを次のとおり開催します。

【日時】9月5日(土)
午後1時～4時

【場所】まなびの郷
【申込方法】次の二次元コードを読み取るか、連絡先へお申し込みください

▼詳しくは、みえ防災・減災センター(☎059-231-5694)までお問い合わせください。



申込フォーム

海の事故ゼロキャンペーン

7月16日(木)から7月31日(金)までの16日間、「海の事故ゼロキャンペーン」が全国一斉に展開されます。スローガンは「海難ゼロへの願い」です。このキャンペーンでは、海上保安庁のほか、海事や漁業、マリレジャーの関係者が一体となって海難防止思想の普

及活動を行います。

▼詳しくは、尾鷲海上保安部交通課(☎0597-22-3277)までお問い合わせください。

▼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

「無料法律相談」開催

【日時】8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(先着順)

【予約方法】7月29日(水)までに、役場総務課まで電話予約

今月(7月)の「紀の宝みなと市」

【日時】7月11日(土)
午前9時から11時

【場所】鶯殿港

▼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。

新登場!
サマージャンボプレミアム
1等・前後賞合わせて**12億円**
サマージャンボ・サマージャンボミニ同時発売

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。

プレミアム: 1枚 500円
ジャンボ・ミニ: 1枚 300円

6月30日(火) 3種類同時発売!
発売期間 6/30(火)～7/31(金)
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

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

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

いば痔でお悩みのかた
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

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

有料広告

紀宝町の

文化財

No.1



史跡

国指定文化財

(指定：平成14年12月19日)

くまのさんけいみち

熊野参詣道

くまのがわ

熊野川

熊野本宮大社から熊野速玉大社に至る川の参詣道



世界遺産

熊野川

野川は、紀伊山地の北部、山上ヶ岳と大普賢岳の間に水源を發し、大小の支流を集めて十津川溪谷を南流、大台ヶ原を水源とする瀨峡で有名な北山川と熊野川町宮井で合流したあと熊野灘に注ぐ。

清澄な流水とともに、奇岩や樹林に彩られた兩岸が河口近くまで連続していて、その景觀の素晴らしさは昔から天下に知られた川である。

紀宝町では、深淵から鐘の響きが聞こえてきそうな浅里の釣鐘淵、ススキやサツキマスが遊ぶ瀬原の流れ、悠久の静けさに満ちた北松杖の苞苴の淵などがある。

史跡として熊野川は、熊野本宮大社から熊野速玉大社に至る川の参詣道として位置づけられ、両宮を結ぶ船が往復していた。『一遍上人絵伝』には、小船に船差2人と熊野参詣者6人を乗せ、川を下る様子が描かれる。平安末期の公卿藤原宗忠の日記『中右記』

には、熊野参詣を行った折、本宮から新宮まで4、5人乗りの借舟7艘で4時間にわたり競漕したとしており、宗忠一行は帰路も熊野川を逆行している。

釣鐘淵下流の早い瀬が対岸の岸壁に当たって、浅里の里を囲むように大きく蛇行した後、ゆったりした流れとなったその先の川中に昼嶋(晝嶋)がある。昼嶋は文字通り参詣途中に昼食休憩をとった場所とされている。

(文：町教育委員会発行「紀宝町の文化財」より)

ひょうたん屋

新コーナー始めました!!

みなさんお気づきかもしれませんが、ひとりごとの上にある「珍百景」や「今昔物語」のコーナーで、「紀宝町の文化財」を紹介する新コーナーを始めました。

町内には、長い歴史の中で受け継がれてきた貴重な文化財が数多く残されています。身近にありませんが、意外と知られていないものも多いのではないのでしょうか。このコーナーを通して、地域の魅力や先人たちの歩みに触れ、改めて紀宝町への親しみを深めていただければ幸いです。

なお、「珍百景」や「今昔物語」がネタ切れで終了したわけではありません(汗)。これまでどおり、みなさんからの「こんなのあるよ!」という情報提供を担当者一同、首を長くしてお待ちしています。

(担当のアンテナ、気度は良好 田中 健太郎)

ウミガメ公園新プロジェクト!

6月から道の駅ウミガメ公園でクラウドファンディングが始まっています!

内容は今後ウミガメの保護啓発活動を行うためのものとなっています。当初の目標は達成したとのことですが、引き続き支援を受け付けていますので、みなさんのご協力をお願いします。なお、ウミガメ公園では、多くの種類のカメを間近で見ることが出来ます。まだ訪れたことのない方や、長らく訪れていない方は、ぜひ一度お立ち寄りください。

また、役場企画調整課ではウミガメ保護活動を行っています。ウミガメパトロールや小中学生対象のウミガメ学習会などを開催していますので、ご興味のある方は、ホームページをご覧ください。どうか企画調整課までお問い合わせください。

(自宅にカメラがある 曾越 大成)



田中 健太郎



曽越 大成