

Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2026 vol.250

11月号

最期まで、自分らしく

特集：看取りと人生会議について考える



特集。。看取りと人生会議について考える

最期まで、自分らしく

住 み慣れた自宅で過ご
したい」、「介護やケア
を受けられる施設で過ごした
い」、「医療の整った病院で安
心して過ごしたい」など、人
生の最終段階をどこで過ごし
たいか、その想いは一人ひと
り違います。

厚生労働省が実施した国民を対象とした調査では、病気で治る見込みがなく、およそ1年以内に死に至ると考えた場合、43・8%の方が「自宅で最期を迎えたい」と答えています。一方、「医療機関」と答えた方は41・6%、「介護施設」は10%でした。

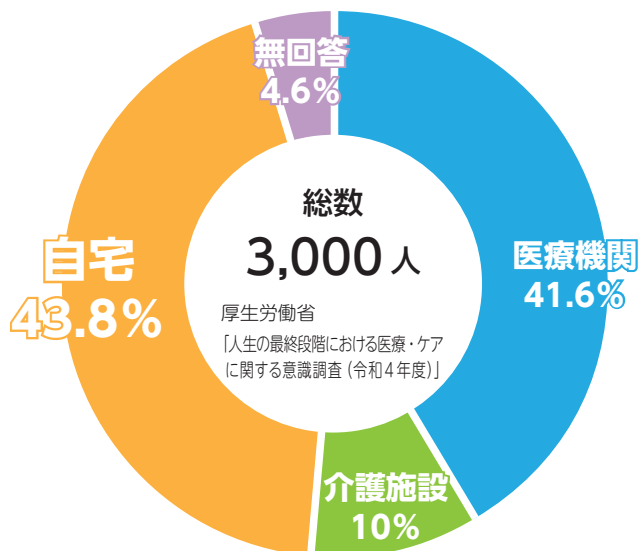
自宅で過ごしたいと思っ
ていても、「急に体調が悪くな
ったら」、「家族に負担をかけ
てしまう」など、不安を感じ



Investigation

Q. 最期をどこで迎えたいですか？

以下のグラフは、「病気で治る見込みがなく、およそ1年以内に死に至ると考えた場合に、どこで最期を迎えたいか」について尋ねたものです。



る人もいます。だからこそ、人生の最終段階を迎える前から、どこで、どのように過ごしたいのかを考えておくことが大切です。

この特集では、自宅、病院、施設など、それぞれの場所に関わる人たちや実際に自宅で家族を看取った方などの声を紹介します。

今回の特集をきっかけに、ご家族や大切な方と、これからのことを話してみませんか。



自宅で最期を迎えた方

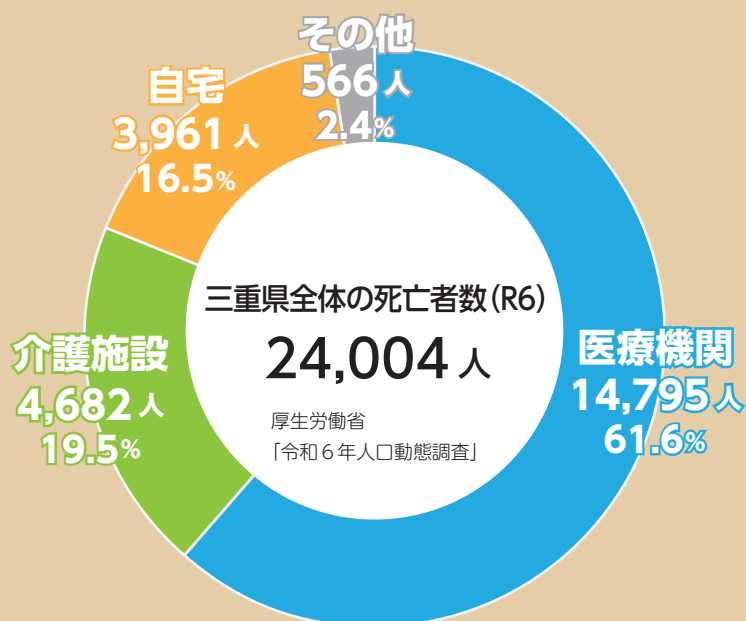
約 4 人に 1 人



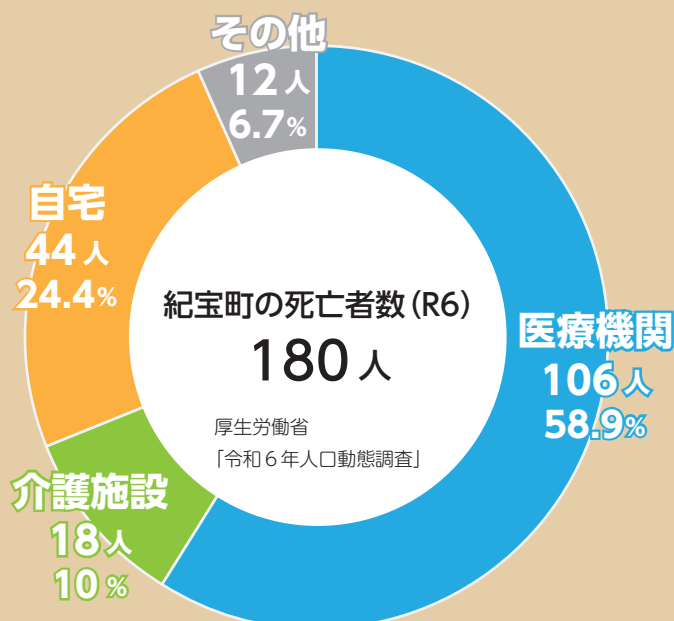
24.4%

紀宝町で亡くなった方のうち、
自宅で最期を迎えた方の割合（令和6年）
厚生労働省「令和6年人口動態調査」

三重県全体で亡くなった方の死亡場所



紀宝町で亡くなった方の死亡場所



人生の最終段階を過ごす主な 3 つ の場所

人生の最終段階を過ごす場所には、「自宅」、「医療機関」、「介護施設」などがあります。本人の希望や体調、家族の状況に応じて、過ごす場所はさまざまです。



介護施設

介護を受けながら生活する施設で、職員の支援を受けながら最期を迎えます。慣れ親しんだ環境で、その人らしい生活を続けられます。



医療機関

病院などに入院し、医師や看護師による医療を受けながら最期を迎えます。治療や症状を和らげるためのケアなどを受けながら過ごします。



自宅

住み慣れた家で、家族や身近な人と過ごしながらか最期を迎えます。訪問診療や訪問看護、介護サービスなどを利用し、自宅での暮らしを続けていきます。

厚

生労働省から公表された「令和6年人口動態調査」によると、紀宝町では、亡くなった方180人のうち

44人、24・4%が自宅で最期を迎えています。この割合は、三重県平均の16・5%を大きく上回り、県内29市町では朝日町に次いで2番目に高い割合です。また、東紀州地域の市町と比較しても、紀宝町では自宅で亡くなる方の割合が特に高くなっています。

一方、病院で亡くなった方は58・9%で、三重県平均の61・6%と大きな差はありません。しかし、介護施設で亡くなる方の割合は県平均を下回っており、亡くなる場所の内訳に紀宝町ならではの特徴が見られます。

自宅で亡くなる方が多い背景には、訪問診療や訪問看護、介護サービスなど、在宅での療養生活を支える体制があることに加え、医療・介護の関係者が連携し、本人や家族の希望に寄り添う支援があることなどが考えられます。

こうした支えによって、「住み慣れた自宅で最期まで過ごしたい」という希望を選択しやすい環境につながっています。

知っておきたい

在宅医療と看取りの

Q & A

Q 急に具合が悪くなったら？

A 在宅医療では、体調の変化があったときに備えて、あらかじめ連絡先や対応方法を確認しておきます。まずは訪問診療の医師や訪問看護師に連絡し、症状に応じて往診や助言を受けます。必要に応じて、医療機関への受診や入院につながる場合もあります。

Q 自宅での医療や介護では、どのようなことをしてもらえますか？

A 医師や看護師などが自宅を訪問し、診察や薬の処方、健康状態の確認、必要な医療処置などを行います。病気や体の状態に応じて、ヘルパーやデイサービスなどを利用しながら、住み慣れた自宅で療養生活を送ることができます。

Q 自宅での看取りは、家族だけで行うの？

A 家族だけですべてを担うわけではありません。訪問診療を行う医師や訪問看護師、ケアマネジャー、介護職員などが連携し、本人と家族を支えます。体調の変化や不安なことがあれば、専門職に相談しながら、自宅での生活を続けることができます。

Q 在宅医療を受けたら、ずっと自宅で過ごさないといけないの？

A そんなことはありません。本人の希望や体調、家族の状況などに応じて、医療機関への入院や介護施設への入所を選ぶこともできます。大切なのは、本人や家族が納得できる場所や過ごし方を考えることです。

Q 自宅での医療や介護にはお金がかかるの？

A 医療保険や介護保険を利用できます。自己負担額は所得や利用するサービスなどによって異なります。

Q 自宅で最期まで過ごすには、だれに相談すればいいの？

A まずは、かかりつけ医やケアマネジャー、地域包括支援センターなどに相談してください。本人や家族の希望に合わせて、必要な医療や介護サービスを一緒に考えます。



くまのなる在宅診療所
濱口 政也 院長
はまぐち まさや

何気ない会話から、 心に寄り添う

在 宅医療で私が大切にしているのは、病気だけでなく、その人の暮らしを知ることです。診察では、昔どこへ釣りに行ったのか、ご夫婦はどう出会ったのか、そんな何気ない話もよくします。普段から話せる関係があれば、「薬があまり効いていない」、「ここが痛い」といった小さな不安も伝えてもらいやすい。だからこそ、一人ひとりと向き合う時間を大切にしています。

自宅での看取りに不安を感じるご家族には、これから食事の量が減ったり、眠る時間が長くなったりすることを少しずつ伝えます。何が起こるかを知っていれば、落ち着いて見守れることもあります。介護も家族だけで背負う必要はありません。

看取りの場には、悲しみだけでなく温かな時間もあります。「何十年ぶりにおばあちゃんと一緒に寝た」というご家族の話や、患者さんと何気ないことで笑い合った瞬間は、今も心に残っています。家で過ごすよさは、何か特別なことではなく、いつもの暮らしを続けられることなのかもしれません。

どこでどう過ごすかを決めるのは、ご本人です。元気なうちから「私はこうしたい」と家族に伝えてほしいと思います。紀宝町には力を貸してくれる医療・介護の仲間がたくさんいます。自宅で過ごしたいと思ったら、不安を一人で抱えず、まずは相談してください。



暮らしの場所が変わっても、 支える人がいる

住み慣れた自宅で、医療機関で、介護施設で――。

人生の最終段階を過ごす場所は人それぞれですが、どの場所にも、本人の思いを大切にし、その人らしい暮らしを支えようとする人たちがいます。

在宅医療、医療機関（緩和ケア）、介護施設では、それぞれどのような医療やケアが行われ、本人や家族にどのように寄り添っているのでしょうか。

日々、さまざまな人と向き合っている専門職に、現場で大切にしていることや、本人・家族への思い、人生の最終段階を考えるうえで伝えたいことを聞きました。



介護老人福祉施設「宝寿園」
ひらやま しのぶ
看護師
平山 稔

住み慣れた場所で、 その人らしい最期を

施 設での看取りをするよさは、住み慣れた環境で、顔なじみの職員や入所者たちに囲まれ、最期までおだやかにその人らしく暮らせることだと思います。生活面では、体調をみながら嗜好品を摂取したり、散歩やドライブへ出かけて日々の生活にメリハリをつけられるよう心がけています。また、居室では楽しく過ごせられるような環境づくりを大切にしており、好きな歌を流したり、思い出の写真を飾ったりするなど、個々に合わせて工夫しています。

看取りのときでは、医師と家族とで面談を行い、園スタッフと相談しながら、その人らしい過ごし方を考えています。ご本人と意思疎通を図るのが難しい場合が多いため慎重な観察が必要です。30分から1時間ごとに様子を伺い、表情や呼吸状態の変化にも目を配り、声かけや体をさすったりすることで表情が和らぐこともあります。

また、ご家族とともに看取りを支える中で、「手厚いサポートのもと、本人は幸せな時間を過ごしたと思います。本人を思いながら手作りしていただいたひざかけは、本人だけでなく、家族にとっても大きな心の支えになりました。ありがとうございました」といった温かい言葉をいただくこともありました。

施設は、自宅のような温かさと専門職の支えがある場所です。これからも、ご本人とご家族が安心して大切な時間を過ごせるよう、職員一丸となって寄り添っていきたいです。



地域おこし協力隊
すざくかわ かおり
看護師
杉浦 かおり

「どこで過ごすか」ではなく、 「どう過ごしたいか」

人 生の最終段階をどこで過ごすのか。自宅、施設、病院と選択肢はありますが、大切なのは「どこが一番いいか」ではなく、その人がどこで、どのように過ごしたいのかだと思います。

私は地域おこし協力隊として勤務する前、町外の緩和ケア病棟で看護師として働き、患者さんやご家族と関わってきました。緩和ケアは「最期を迎えるためのもの」と思われがちですが、がんなどの重い病気と診断されたときから、治療と並行して受けられるケアです。

痛みや息苦しさなどの体のつらさだけでなく、不安やご家族のつらさにも寄り添います。苦痛が和らぐことで、「家に帰りたい」、「家族と過ごしたい」、「もう一度治療を頑張りたい」と、その人の希望が見えてくることもあります。

看取りを考えると、本人の思いとともに、ご家族の状況や受けられる医療・介護を考えることも大切です。自宅だけでなく、病院や施設も選択肢の一つです。

紀宝町には緩和ケア病棟はありませんが、必要に応じて地域外の医療機関につながることも選択肢の一つになります。大切なのは、いざというときに「自分はどうしたいのか」を周りの人に伝えられること。元気なうちから「どこで、どんなふうに過ごしたいか」を家族と話しておくことで、自分らしい時間を過ごすための準備にもつながります。

ケ アマネジャーは、本人や家族の希望を聞きながら、医療と介護をつなぎ、その人らしい暮らしを支えることだと思っています。まずは「家でどのように暮らしたいか」「何を大切にしたいか」を伺い、身体の状態や生活環境を踏まえ、必要な医療や介護サービスを一緒に考えています。サービスを使うこと自体が目的ではなく、その人らしい生活を続けるためにどう活用するかが大切です。



合同会社ケアサポートゼロワン
杭 徳教 ケアマネジャー

本人と家族の道しるべに

たときにはだれに相談すればよいかを整理しています。家族だけで抱え込まず、必要に応じてサービスを利用することも大切です。

また、本人と家族の希望が異なることもあります。どちらかが正解ということではありません。それぞれの想いをていねいに聞き、できることや難しいことを一緒に考えていきます。一度決めたことでも、状況や気持ちが変われば選び直してもいいんです。

「家で過ごしたい」という思いがあれば、まずは遠慮せず相談してほしいですね。医療や介護のさまざまな専門職が連携して支えるしくみがあります。本人や家族と一緒に、その人らしく暮らせる方法を探す「道しるべ」になれたらと思っています。

看
取
り
を
支
え
る
人
々

看 取りの現場では、自宅や病院、施設など、最期を過ごす場所を選ぶ際の悩みや、家族を見送った後の辛い気持ちなど、さまざまな相談を受けます。医師として大切にしているのは、病気だけでなく、その人が何を大切にして生きてきたのかを知ることです。訪問看護師やケアマネジャー、介護職、地域包括支援セ



相野谷診療所
森本 真之助 医師

その人らしく、最期まで

ンターなど、多くの人と連携しながら、その人らしい暮らしを支えています。

自宅や施設での看取りでは、本人の言葉だけでなく、ご家族やスタッフから昔の思い出を聞くことも大切です。好きだった音楽を流したり、毎朝楽しみにしていたコーヒの香りを届けたり、小さな工夫が、その人らしく過ごす時間につながります。

だからこそ、人生の最終段階については、元気なうちから家族などに「最後にどう過ごしたいか」を自由に話しておいてほしいと思います。延命治療や相続だけでなく、好きなものや大切な思い出、最後にどこで誰と過ごしたいかなど、人生の終わりをどうしたいのかを話し合うことも大切です。そうした会話が、本人や家族にとって、これから考えるきっかけになると思います。

紀宝町では、一人ひとりの人生の終わりを多くの人で支えるしくみができつつあります。これからも支え合いの文化を大切にしながら、命を大切に、安心して暮らせる町をみなさんとともにつくっていかれると思います。



紀宝町訪問看護ステーション

芳村 藍子 看護師

訪 問看護では、病気や障がいがあっても、住み慣れた自宅で安心して暮らし続けられるよう、医療と生活の両面から支えています。健康状態の確認や服薬管理、医療的な処置などを行い、主治医や介護・福祉の関係者と連携しながら、一人ひとりにあった看護を提供しています。

私たちが大切にしているのは、病気だけではなく、その方がどのような人生を歩み、何を大切にしてこられたのかを知ることです。日々の何気ない会話から思い出や楽しみを聞き、その方らしい暮らしを続けられるよう心がけています。例えば、外出が難しくなった方には、庭に咲く花の写真をお見せし、思い出話をすることもあります。

「家に帰りたい」その想いを支える

病気が進行しても、自宅で過ごすという選択肢があります。大切なのは、ご本人がどこで、どのように過ごしたいかという想いです。もし「家に帰りたい」、「自宅で過ごしたい」という希望があれば、まずはその気持ちを伝えてほしいと思います。その一言が、自分らしい最期の迎え方を考える第一歩になると思います。

また、ご本人だけでなく、ご家族の不安や負担にも寄り添うことを大切にしています。「夜は眠れていますか」と声をかけ、介護の悩みを伺いながら、必要な支援につなげていきます。人生の最終段階では、体調の小さな変化を見逃さず、主治医と連携して痛みや苦しさを和らげ、おだやかに過ごせるよう支えています。

ケ アマネジャー、訪問看護師、町医、地域包括支援センター職員。

それぞれの立場から本人や家族に寄り添う4人に、看取りの現場で大切にしていることや、本人の想いを支えるために心がけていること、地域で支えることへの想いを聞きました。



紀宝町包括支援センター

南 友也 主任ケアマネジャー

人 生の最期をどこで、どのように迎えたいか。その希望を支えるためには、医療と介護のどちらか一方ではなく、双方が連携し、本人や家族を支えていくことが大切です。

私は、在宅医療・介護連携推進事業を担当し、研修会や交流事業などを通じて、医療

未来の自分に、今できること

と介護の専門職が顔の見える関係から、人となりが分かる関係を築き、連携を深められるよう取り組んでいます。

現在、紀宝町には看取りを支える医療・介護の体制がありません。しかし、医療や介護の現場でも人材不足が大きな課題となっており、今ある体制が将来も当たり前に続くとは限りません。

医療や介護は、だれもがいつか関わる身近な問題です。専門職や行政だけの問題ではなく、私たち一人ひとりが「自分のこと」として考え、備えていくことも大切ではないでしょうか。

例えば、人生会議を通じて自分の希望を家族などと話し合うこと、介護予防に取り組むこと、地域の支え合い活動に参画すること、成年後見制度などを知っておくことも、その一歩になります。

これから、住み慣れた紀宝町で、だれもが自分らしい暮らしを続け、人生の最期を迎える場所を自ら選択できる地域であるために、住民のみなさんと一緒に考え、支え合える地域づくりを進めていきたいと思っています。

住み慣れた

「家で過ごす」という選択

在宅医療を受けながら、自宅で過ごす日々。そこには、一人ひとりの暮らしや家族の思いがあります。今回、自宅で家族を看取った方と、現在も在宅医療を受けながら暮らし続けている方に、それぞれの経験や想いを伺いました。

ここでは、さまざまな選択肢があるなかで、自宅で過ごすことを選んだ方々の声を紹介します。

Feelings

01

自宅で家族を看取った方の想い



田中 昌枝さん（阪松原）
たなか さとえ

夫は入院中も「家に帰りたい」と何度も話していました。病院や施設で過ごす選択肢もありましたが、本人の希望をかなえてあげたいと思い、家族で相談して自宅に迎えることを決めました。

不安がなかったわけではありませんが、訪問診療の先生や訪問看護師、ヘルパー、ケアマネジャーなど、多くの方が支えてくれたことで、自宅での生活を続けることができました。

夫は家に帰ると表情も明るくなり、好きなものを食べたり、近所の人や知人と会ったりしながら、住み慣れた家でおだやかに過ごしていました。最期の日も家族がそばにあり、支えてくれたみなさんにも見送ってもらうことができました。寂しさはありますが、本人が一番望んでいた場所で過ごせたことに、後悔はありません。

自宅での看取りは家族だけで抱えるものではありません。支えてくれる人たちのおかげで、安心して寄り添うことができました。最期まで一緒に過ごせた時間は、家族にとってかけがえのない宝物です。



出水 一三さん（大里）
でみず ひつみ

出水 敦子さん（大里）
でみず あつこ

妻 夫は90歳まで本当に元気で、亡くなる少し前まで車を運転して、庭の草取りもしてくれました。病気が分かってからは、あっという間でしたね。

娘 父はもともと人付き合いがあまり得意ではなく、病院も好きではなかったの、「家で過ごすのが一番いいんじゃないか」と家族で考えました。

妻 家で看取ると決めても、「痛がったり、苦しんだりしたらどうしよう」という不安はありました。しかし、先生や看護師さんが来てくれたので心強かったです。夜には二人で話すこともでき、短い時間でしたが、一緒に過ごせてよかったと思います。

娘 自宅で過ごしたことで、家族も自然に集まることができました。大変なこともありましたが、父が慣れ親しんだ家で家族に囲まれて過ごせたことは、本当によかったと思っています。

妻 最期も家族みんなでそばにすることができました。今振り返っても、自宅で看取ることを選んでよかったと思います。



Feelings

02

住み慣れた自宅で在宅医療を受ける方の想い



成川 福本雅子さん



前地 洋美さん

前地 實也さん



北 茂友さん

北 安得さん

親戚から「いい先生がおるよ」とくまのなる在宅診療所の濱口先生を紹介してもらったのが、在宅医療を利用するきっかけでした。実際に診てもらおうようになって、一番ありがたいのは病院まで行かなくても、家で診てもらえることですね。病院へ行くとなると、移動したり、待ったりするのもだんだんと負担になるので、それがないだけでも本当に助かっています。

私は、動けるうちはできるだけこの家で暮らしたいと思っています。自分で食事作り、ヘルパーの方や買い物の配達サービスにも助けてもらっています。息子も毎朝電話をくれて、近所の人もよく声を掛けてくれるので、今のところ困っていることはありません。

年を重ねると、当たり前と思っていたことが、本当はありがたいことだったと分かってきます。家族がいて、まわりに気に掛けてもらい、こうして自分の家で暮らせている。家にいて、先生に来てもらって診てもらえることが、何よりうれしいですね。

妻 くまのなる在宅診療所の濱口先生が在宅医療を行っていることを知り、夫婦で話を聞きに行きました。主人が寝込むようになったことをきっかけに、自宅に来てもらうようになりました。今では月2回、夫婦そろって診てもらっています。

夫 先生とは体のことだけでなく、昔の話やいろんな話ができるのがよいですね。

妻 私は運転ができないので、先生が家まで来てくださるのは本当にありがたいです。何かあれば電話でも相談できるので安心です。主人は何度か入院しましたが、いつも「家に帰りたい」と言っていました。

夫 やっぱり家が一番。家には、あったかいものがあるような気がするんです。最期までこの家にいたいですね。

妻 これから病状が変わったときの不安もありますが、できるだけ主人の願いをかなえてあげたいと思っています。

夫 これからも家で過ごしたいです。そのためには、妻の言うことをよく聞くのが大切ですね。

夫は100歳を超えた今も、住み慣れた自宅で変わらず暮らしています。毎朝、新聞を読むのが日課で、食事也喜欢いせず、野菜や果物もしっかり食べるようにしています。

夫が在宅医療を利用するようになったのは、日常生活で介助が必要になったことがきっかけです。娘が手配してくれて、今は先生が月2回、自宅まで診察に来てくれます。ケアマネジャーや看護師、ヘルパーの方にもお世話になり、本当にありがたいです。

在宅医療を始めてからも、夫の生活はそれほど変わっていません。家族も近くに住んでいて、何かと気にかけてくれますし、孫たちも連絡をくれるので心強いですね。

夫は最後まで自宅で過ごしたいと言っていますし、私もこれからずっと夫を自宅でみていきたいと思っています。私自身も、やっぱり住み慣れた家が一番です。

これからも夫婦で普段どおりの生活を続けながら、支えてくれるみなさんへの感謝の気持ちを大切にしていきたいです。

「いつか」の話と、「いま」しよう

自分らしく生きるため
人生会議してみませんか？

「人生会議」とは、もしものときに備え、希望する医療やケアについて事前に考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、自分の希望や価値観を共有することです。

町では、65歳以上の方を対象にエンディングノートを配布しています。自分の希望や家族への想いを書き残すことで、もしものときに備えることができます。人生会議のきっかけとして活用し、家族や大切な人とこれからの過ごし方について、以下の流れで話し合ってみませんか。



1 自分の想いを考える

これからの暮らし方や大切にしたいことなど、自分の希望を考えてみましょう。

2 大切な人と話し合う

家族や信頼できる人と自分の想いを話し合い、必要に応じて医療・介護の専門職にも相談しましょう。

3 想いを書き残す

話し合った内容をエンディングノートなどに書き残し、大切な人と共有しましょう。

4 何度でも話し合う

気持ちや状況が変わったら、何度でも話し合い、見直しましょう。

▼詳しくは、町地域包括支援センター（☎33-0175）までお問い合わせください。

書いてみよう!!

あなたが大切にしたいこと



人生会議の第一歩として、簡易版エンディングノートの以下の4つの項目により、自分の想いを考えてみませんか。まずは気軽に書いてみて、もっと考えてみたい方は、エンディングノートを活用しましょう。

◆ 趣味や楽しみ、これからも続けたいこと ※複数選択可

- ☐運動、体操 ☐畑、花づくり ☐歌、カラオケ ☐お酒
☐旅行、お出かけ ☐たばこ ☐その他（ ）

◆ 会いたい人、大切な人

会いたい人： _____
大切な人： _____

◆ 命に関わる病気になったときの治療の希望 ※複数選択可

- ☐回復が見込まれない場合は、自然に任せる
☐痛みがある場合は、痛みをとってほしい
☐できる限りの治療を受けたい ☐その他（ ）

◆ 最期を迎えたい場所

- ☐自宅 ☐病院 ☐施設 ☐その他（ ）
最期を迎えるときの希望があれば以下へ記入してください

あなたの想いを、大切な人へ。

人生の最期を、どこで、だれと、どう過ごしたいか。

その答えは、一人ひとり違います。

住み慣れた家で過ごすこと。

安心できる場所で、おだやかに過ごすこと。

大切な人のそばで、自分らしく過ごすこと。

どんな選択にも、その人の想いがあります。

今すぐ答えを出さなくてもいい。

気持ちが変わってもいい。

大切なのは、自分の想いに耳を傾け、

その想いを、大切な人と分かち合うこと。

なにげない会話の中に、

これから自分らしく生きるヒントがあるかもしれません。

人生の最期を考えることは、これからの人生を考えること。

あなたは、これからをどう過ごしたいですか。

まずは、その想いを大切な人に伝えてみませんか。





令和7年度決算報告

一般会計歳出額は

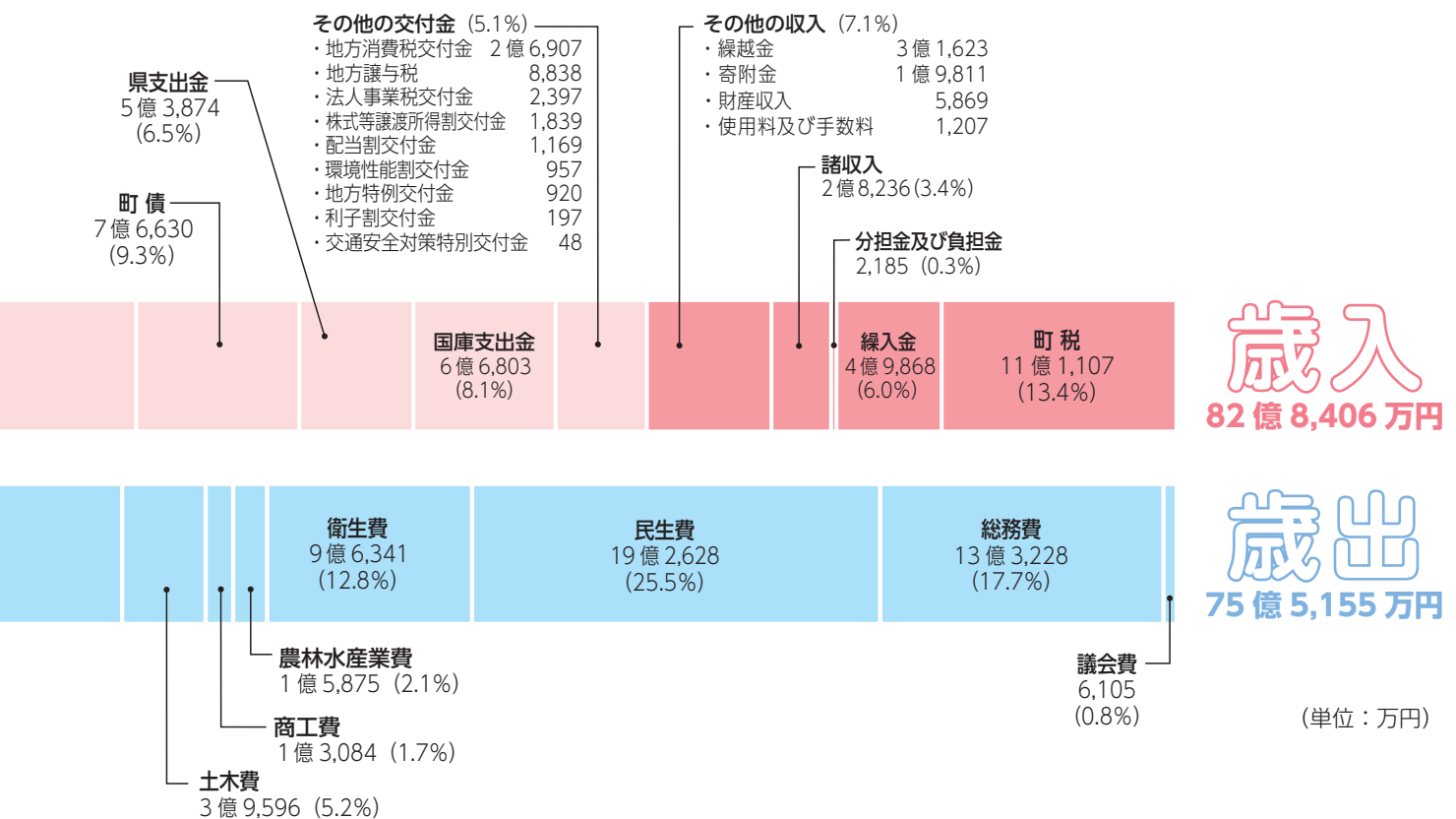
75 億 5,155 万円

令和7年度一般会計および特別会計の決算が町議会9月定例会で承認されました。

当初予算74億6,435万円でスタートした令和7年度一般会計決算は最終的に歳入が82億8,406万円、歳出は75億5,155万円。歳入から歳出を差し引くと7億3,251万円の黒字ですが、そのうち令和8年度へ繰り越す事業に必要な事業費が1

億3,028万円あるため、実質的な収支は6億223万円の黒字です。黒字のうち3億1,000万円を財政調整基金に積み立て、今後の安定した財政運営に備えます。そのほか、特別会計においては左の表のとおりです。

令和7年度の一般会計決算状況をお知らせします。
(予算額・決算額は、千円単位を四捨五入しています。)



(単位：万円)

地方交付税が全体の約40・8%

令和7年度の歳入は82億8,406万円です。

歳入は、町税や各種収入など町が自主的に確保できる「自主財源」と、地方交付税や国・県支出金など国や県から交付・割り当てを受ける「依存財源」に分けられます。

依存財源は69・8%で全体の約7割を占めています。依存財源のうち最も多いのは地方交付税で33億7,921万円(40・8%)です。次に多いのは、事業を進めるために国などから借り入れた町債で7億6,630万円(9・3%)です。

一方、自主財源は30・2%で全体の約3割です。この中で最も多いのは町税収入で11億1,107万円です。町民一人当たり換算すると11万2,298円(令和8年3月31日現在の人口で計算)です。

令和7年度 特別会計決算額、町の貯金と借金

特別会計とは、特定の事業を行う場合に特定の収入を特定の支出にあて、一般会計とは別に収支経理を行う会計のことです。令和7年度の特別会計決算額は、歳入 17 億 8,586 万円、歳出 17 億 4,902 万円です。詳しくは下表のとおりです。

(単位：万円)

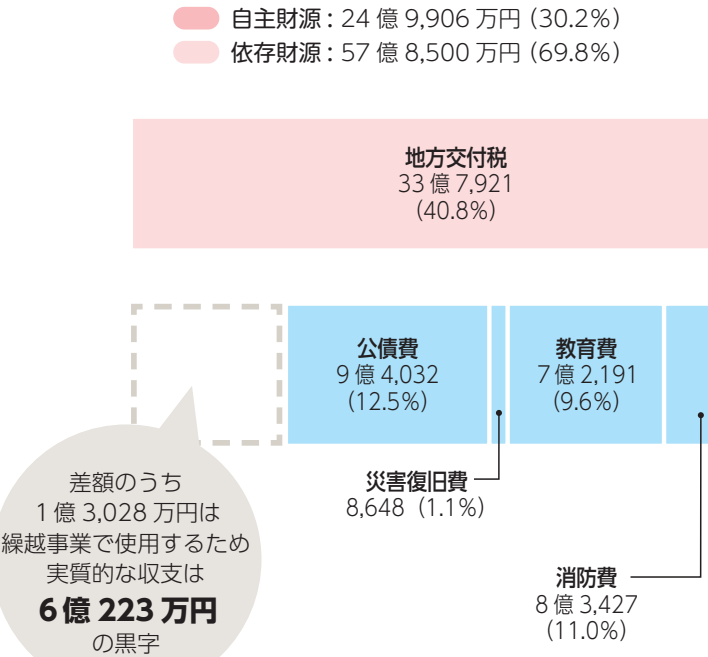
◎特別会計	歳入	歳出
国民健康保険	12 億 4,382	12 億 2,532
後期高齢者医療	3 億 6,785	3 億 6,594
診療所事業	1 億 2,397	1 億 1,150
訪問看護ステーション事業	5,022	4,626
◎水道事業特別会計	歳入	歳出
水道収益的収支	3 億 237	2 億 7,809
水道資本的収支	8,700	1 億 9,238
◎町営浄化槽整備推進事業特別会計	歳入	歳出
町営浄化槽収益的収支	1 億 5,131	1 億 6,810
町営浄化槽資本的収支	3,453	4,743

(単位：万円)

◎町の貯金と借金（令和7年度末）		
基金（貯金）	財政調整基金	20 億 2,105
	地域振興基金	11 億 2,101
	その他の一般会計基金	4 億 9,057
	特別会計基金合計	3,462
	基金合計	36 億 6,725
地方債等（借金）	一般会計	70 億 7,810
	水道事業特別会計	6 億 9,509
	町営浄化槽整備推進事業特別会計	3 億 1,171
	地方債等合計	80 億 8,490

◆ 令和7年度の主なまちづくり事業

総務費	
紀の宝プレミアム商品券等発行事業	9,112 万円
定額減税補足給付金事業	3,047 万円
マイホーム取得資金利子補給事業	221 万円
民生費	
重層的支援体制整備事業	2,249 万円
保育料第2子以降無償化事業	785 万円
保育所等給食費無償化事業	736 万円
衛生費	
予防接種事業	2,986 万円
地域医療と防災のモバイルクリニック事業	2,345 万円
清掃車購入事業	889 万円
農林水産費	
新規就農者補助事業	1,345 万円
農山漁村地域林道整備事業	568 万円
木造住宅建設促進対策事業	500 万円
商工費	
ウミガメ公園物産館改修事業	292 万円
空き店舗再生事業費補助事業	123 万円
土木費	
緊急自然災害防止対策事業	1 億 4,438 万円
社会資本整備総合交付金事業	9,287 万円
建物解体助成事業	750 万円
消防費	
津波避難タワー整備事業	3 億 5,072 万円
木造住宅耐震補強等事業費補助事業	3,025 万円
蓄電池式避難誘導灯整備事業	966 万円
教育費	
小中学校学習用・指導用端末購入事業	4,330 万円
鵜殿運動場テニスコート改修事業	4,165 万円
小中学校・幼稚園給食費無償化事業	3,574 万円



令和7年度の歳入は75億5,155万円です。目的別に見ると、最も多いのは児童手当や福祉医療費助成制度などに充てられる民生費で、歳出全体の25・5%にあたる19億2,628万円です。

次に多いのは、町の全般的な管理事務や企画、税の徴収、戸籍、選挙、交通安全などに使われる総務費で、全体の17・7%にあたる13億3,228万円です。

民生費が全体の約25・5%



町職員の給与状況をお知らせします

町職員の給与について、概要をお知らせします。

町職員の給与は、民間企業、国やほかの地方公共団体の給与などを考慮したうえで、町議会の審議を経て条例で定められています。

人件費の歳出総額に占める割合は、令和7年度

普通会計決算で21.0%であり、前年度と比べ0.5ポイント減りました。また、職員給与費については、同決算で7億2,476万円、職員1人あたり630万円です。

▶詳しくは、役場総務課（☎33-0333）までお問い合わせください。

① 人件費の状況（普通会計決算）

区 分	歳出額 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	(参考) 令和6年度人件費率
令和7年度	76億4,962万円	16億558万円	21.0%	21.5%

② 職員給与費の状況（普通会計決算）

区 分	職員数 (A)	給与費				一人あたりの 給与費 (B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
令和7年度	115人	4億3,596万円	1億190万円	1億8,690万円	7億2,476万円	630万円

(注) 1. 職員手当には退職手当を含みません。 2. 職員数は令和7年4月1日現在の人数。

③ 職員の平均給料月額、平均給与月額及び平均年齢の状況

(令和8年4月1日現在)

区 分	一般行政職			技能労務職		
	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
紀宝町	40.2歳	324,218円	388,478円	58.8歳	297,333円	316,667円
三重県	43.0歳	345,153円	436,605円	—	—	—

(注) 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当等の諸手当の額（期末・勤勉手当及び退職手当を除く）を合計したものです。

⑤ 職員の初任給の状況

(令和8年4月1日現在)

区 分		紀宝町	三重県	国
一般行政職	大学卒	232,000円	239,900円	232,000円
	高校卒	200,300円	209,000円	200,300円
技能労務職	高校卒	198,200円	—	—

④ 一般行政職（本庁関係職員）の級別職員数の状況

(令和8年4月1日現在：税務職・福祉職等を除く)

区 分	標準的な職務内容	職員数	構成比
7級	調整監	1	1.4%
6級	理事	4	5.6%
5級	課長・参事	17	23.6%
4級	課長補佐・主幹	14	19.4%
3級	係長・主査・主任	15	20.8%
2級	主事	8	11.1%
1級	主事	13	18.1%
計		72	100.0%

(注)・紀宝町職員の給与に関する条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

・標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

⑥ 職員の経験別・学歴別平均給料月額の状況

(令和8年4月1日現在)

区 分		経験年数 7～10年未満	経験年数 10～15年未満	経験年数 15～20年未満
一般行政職	大学卒	281,300円	294,500円	335,600円
	高校卒	242,900円	268,700円	294,000円

(注)・経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいいます。

・技能労務職の経験年数20年未満の対象者はいません。

7 職員手当の状況

(令和8年4月1日現在)

区 分	内 容 (紀宝町・国)
期末手当 勤勉手当	(令和7年度支給割合) 期末手当 勤勉手当 2.525 月分 2.125 月分 職制上の段階、職務の級等による加算措置 有
退職手当	(支給率) 自己都合 勸奨・定年 勤続20年 19.6695 月分 24.586875 月分 勤続25年 28.0395 月分 33.27075 月分 勤続35年 39.7575 月分 47.709 月分 最高限度額 47.709 月分 47.709 月分 その他の加算措置 定年前早期退職特例措置 (2%から45%加算) 町職員1人あたり平均支給額 539.4 万円 (注) 退職手当の町職員1人あたり平均支給額は、 令和7年度に退職した職員に支給された平均額 です。

時間外 勤務手当	令和 6年度	支給総額	3,268 万円
		職員1人あたり 支給年額	36 万円
	令和 7年度	支給総額	4,119 万円
		職員1人あたり 支給年額	47 万円

区 分		全 職 種
特殊勤務手当 (令和7年度)	職員全体に占める 手当支給職員の割合	22.1%
	支給対象職員1人 あたり平均支給年額	8,844 円
	手当の種類 (手当数)	9
	代表的な 手当の名称	医師特殊 業務手当 多くの職員に支給 されている手当 町税事務手当

区 分	内 容
扶養手当	・子 13,000 円 ・父母等 6,500 円 ※ 16 歳以上 22 歳までの子について 5,000 円加算
住居手当	ア 借家、借間居住者 支給対象額 16,000 円を超える額 最高支給額 28,000 円 イ 自宅居住者 2,000 円 (新築又は購入後5年間は 2,500 円)
通勤手当	ア 交通機関利用者 全額支給限度額 55,000 円 イ 交通用具使用者 最高支給限度額 14 km以上 17,600 円

9 部門別職員数の状況

(各年4月1日現在)

区 分				職 員 数	
部 門				令和7年	令和8年
普通会計部門	一般行政部門	議 会		2	2
		総 務		29	29
		税 務		7	7
		民 生		29	29
		衛 生		19	17
		農林水産		5	5
		土 木		9	9
		小 計		100	98
	教育部門		15	15	
	消防部門		—	—	
	小 計		115	113	
公営企業等 会計部門	病 院		—	—	
	水 道		4	4	
	浄 化 槽		2	2	
	そ の 他		8	8	
	小 計		14	14	
	合 計		129	127	

(注) 職員数は、一般職に属する職員数です。

8 特別職の報酬等の状況

(令和8年4月1日現在)

区 分	給与月額等	期末手当
給料	町 長	760,000 円
	副 町 長	600,000 円
	特別参与	570,000 円
報酬	議 長	270,000 円
	副 議 長	220,000 円
	議 員	210,000 円

(令和7年度
支給割合)
4.65 月分

(令和7年度
支給割合)
3.5 月分

10月1日付け

人事異動についてお知らせします

町は10月1日付けで、町職員の人事異動を行いましたので、次のとおりお知らせします。

▶詳しくは、役場総務課（☎33-0333）までお問い合わせください。

配 属	氏 名
【主事級】 2名	
総務課	江崎 莉央（新規採用）
産業振興課	山口 桂汰（新規採用）

new members / 新人職員にインタビュー

10月1日から、紀宝町の職員となった新規採用職員。そんな2人に、意気込みを語ってもらいました。



町民のみなさまに信頼される職員を目指し、一日でも早くお役に立てるよう精一杯がんばります。

えざき りお 江崎 莉央 総務課



大好きなふるさとである紀宝町への恩返しのため、全力で取り組みます。

やまぐち けいた 山口 桂汰 産業振興課

同世代と気軽に交流しませんか

「THIS DONUT! FUN DONUT!」を開催

町は、御浜町と熊野市と共同で交流イベント「THIS DONUT! FUN DONUT!」を開催します。

こだわりの素材で作った美味しいドーナツを楽しみながら、同世代と交流できるイベントです。「新しいつながりがほしい」、「普段会えない人と話してみたい」という方、一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか。

お一人での参加も、お友だちと一緒にの参加も大歓迎です。ドレスコードなしのラフなイベントですので、お気軽に申し込みください。

【日 時】12月12日（土）

午後1時45分～3時55分

【会 場】NISCŌ 離れ（御浜町上市木2198-1）

【参加費】無料（ドーナツ・ドリンク付き）

【対 象】尾鷲市・熊野市・御浜町・紀宝町・新宮市に在住または在勤の独身男女（27～33歳程度）

【定 員】男女各10人（応募多数の場合は熊野市・御浜町、紀宝町在住の方を優先して抽選）

【申 込】12月6日（日）までに、次の申込フォームより申し込みください。参加の可否は12月7日（月）以降にメールにて連絡します。

▶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。



申込フォーム

火災から自分や大切な人の命を守るために

設置していますか？住宅用火災警報器



例年、住宅火災で亡くなった方の大半は65歳以上の「高齢者」で、その約半数は「逃げ遅れ」が原因です。

住宅用火災警報器を設置すると、煙や熱をいち早く感知し、警報音で火災を知らせてくれます。その結果、逃げ遅れを防ぎ、命を守ることにつながります。

住宅用火災警報器の設置は義務化されていますので、設置していないご家庭は早急に設置しましょう。

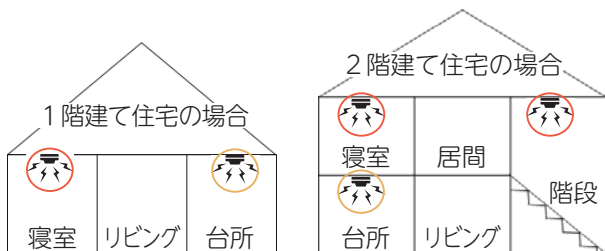
◆設置箇所

設置義務があるのは、

◎すべての寝室

◎階段（1階以外に寝室がある場合）です。

台所には設置の義務はありませんが、火災の早期発見につながるので、設置しておきましょう。



◆秋の火災予防運動

11月9日(月)から15日(日)までの一週間「火の確認 いい日を支える いい習慣」をスローガンに秋季全国火災予防運動が実施されます。

この運動は、空気が乾燥し火災が発生しやすい季節を迎えるにあたり、防火意識を高め、被害を防ぐことを目的としています。

◆林野火災に厳重注意

山火事は、一度発生すると一瞬で燃え広がり、貴重な森林や自然環境を焼き尽くし、周辺の住宅や人命にも危険を及ぼします。また、消火活動が困難な場所で発生することも多く、鎮火までに何日もかかる場合があります。「少しなら問題ない」と油断せず、次の点に十分注意しましょう。

- 1 枯れ草付近で火気を使用しない
- 2 強風・乾燥時のたき火は控える
- 3 タバコのポイ捨ては絶対にしない

少しの注意が、山火事の防止につながるため、火の取り扱いには十分気をつけましょう。

▶詳しくは、熊野市消防署紀宝分署（☎32-4545）までお問い合わせください。

令和8年度 紀宝町防火ポスター入賞作品



【優秀賞】
矢渕中学校
中村 りんさん



【優秀賞】
矢渕中学校
森岡 璃乃さん



【最優秀賞】
矢渕中学校
鈴木 結月さん



【優秀賞】
矢渕中学校
谷口 璃空さん



【優秀賞】
矢渕中学校
岩田 虎汰郎さん

今年度 20 歳になる方を対象に

令和 9 年「二十歳を祝う会」の開催

再周知 /
広報さほう 9 月号でも
お知らせしています。

令和 9 年（令和 8 年度）の「紀宝町二十歳を祝う会」を、令和 9 年 1 月 2 日に町生涯学習センター「まなびの郷」において行います。

【対象者】

平成 18(2006)年 4 月 2 日から平成 19(2007)年 4 月 1 日までに生まれた方で、以下のいずれかに該当する方

- ◇ 紀宝町に住民登録のある方
- ◇ 紀宝町以外の住民登録で、紀宝町内の小・中学校を卒業された方

【日 時】

令和 9 年 1 月 2 日（土）午前 10 時 30 分～

【場 所】

町生涯学習センター「まなびの郷」

【案内状の送付】

対象者のうち、令和 8 年 10 月 1 日時点において紀宝町に住民登録がある方には町教育委員会から案内状を 10 月下旬に送付しています。

なお、紀宝町内の小・中学校を卒業された方で、令和 8 年 10 月 1 日時点において紀宝町以外に住民登録をされている方には、案内状をお送りできません。式典へ参加を希望される方は、以下の申込フォームに沿って **11 月 17 日（火）まで**にお申し込みください。後日案内通知を送付します。



URL :
<https://logoform.jp/f/wxb56>

▶ 詳しくは、町生涯学習センター「まなびの郷」（☎ 3 2 - 0 2 4 1）までお問い合わせください。

家族の介護や家事を過大に担う子どもたち

「ヤングケアラー」を知っていますか？

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うとされている家事や家族の介護、感情面のサポートなどを日常的に行っている 18 歳未満の子どものことです。

国によると「ヤングケアラー」は、17 人に 1 人以上の割合でいるといわれており、昨今、介護や家事の負担が大きく、心身の発達や人間関係、勉強、進路などに影響を受ける「ヤングケアラー」の存在が社会問題化しています。

「自分のことかも」と悩んでいたら、お気軽に以下の相談先へ相談してください。また、身近に思い当たる子どもや家庭がある場合などもご相談ください。

【ヤングケアラー事例】

- ・障がいや病気のある家族に代わり、買い物や料理・洗濯などの家事をしている
- ・家族に代わり、幼い兄弟・姉妹の世話をしている
- ・家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている
- ・がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている

上記のような状態で、学習や部活動などが思うようにできない子どもたちのことをいいます。

【相談先】

- ・児童相談所相談専用ダイヤル
☎ 0 1 2 0 - 1 8 9 - 7 8 3
 - ・24 時間子供 SOS ダイヤル（文部科学省）
☎ 0 1 2 0 - 0 - 7 8 3 1 0
 - ・子どもの人権 110 番（法務省）
☎ 0 1 2 0 - 0 0 7 - 1 1 0
- ▶ 詳しくは、役場福祉課（☎ 3 3 - 0 3 3 9）または町こども家庭センター（みらい健康課内 ☎ 3 3 - 0 3 5 5）までお問い合わせください。

固定資産税は1月1日が基準日です

家屋を新築・増築、取り壊しされた方はお知らせください

家屋と土地に課税する固定資産税は、毎年1月1日現在の状態で課税しています。

今年度中に家屋の新築や増築、または取り壊しをされた場合は、役場税務住民課までお知らせください。

※家屋の登記をされた方、すでに調査を受けた方は、連絡は不要です。

※後日、現地調査の立ち会いをお願いする場合があります。

▶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。

教員として働きませんか

「みえの未来の先生」相談会を開催

県教育委員会では、教員免許は持っているものの、教員として働いた経験がない方を対象に、「みえの未来の先生」相談会を開催します。

教員として勤務した経験があり、再び学校で働きたいという希望を持つ方や、これから教員免許を取得し、三重県の公立学校教員を目指している方も対象です。

当日は三重県の教育情勢や勤務条件、講師登録の流れについての説明に加え、担当者と直接話せる個別相談枠もあります。次のとおり開催しますので、ぜひお越しください。

【日時】11月21日（土）午前10時～

【会場】生涯学習センター「まなびの郷」研修室

【申込】

以下の連絡先に電話または「みえの未来の先生 相談会」で検索し Web フォームからの申し込み、二次元コードからも申し込み可能です

▶詳しくは、県教育委員会（☎059-224-2958）までお問い合わせください。



申込フォーム

援助が必要な方のためのマークです

ヘルプマーク・カードを配布しています

ヘルプマークは、ストラップとしてかばんなどにつけることで周囲の方に援助や配慮を必要としていることを伝えることができるマークです。

ヘルプマークを身につけた方を見かけたら、バスや汽車などで席を譲ったり、困っているようであれば声をかけたりするなど、思いやりのある行動をお願いします。

ヘルプカードは緊急連絡先や配慮してほしいことなど、伝えたい情報を記入できます。希望される方は、次の場所でヘルプマーク、ヘルプカードを配布していますので、ぜひご利用ください。

【配布場所】

熊野保健所、役場福祉課

※申請書などの提出は不要です。

※郵送をご希望の場合は、送付先の住所・名前・電話番号を明記のうえ、返信用切手（110円分）を同封し、以下の宛先まで請求してください。

【宛 先】

〒514-8570 三重県こども・福祉部 地域福祉課 ユニバーサルデザイン班

▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。



議会だより

News

令和8年第3回定例会を開催

町議会では、令和8年第3回紀宝町議会定例会を9月8日に開会しました。

第1日目は、議長報告と一部事務組合議会議員報告および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。

一般質問には、以下のとおり5人の議員が質問に立ち、町の諸課題についてや当局の取り組みと考え方について質問しました。第2日目は、右記のとおり令和7年度各会計の決算認定や議案などを審議し、原案どおり承認可決され、閉会しました。

※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、町議会事務局（☎33-0342）までお問い合わせください。



町議会ホームページ



副議長
大倉 孝司



議長
萩野 進也



可決された議案

- | | |
|----------------------|-----|
| ・ 専決処分の承認 | 1件 |
| ・ 条例の一部改正 | 4件 |
| ・ 令和8年度一般会計補正予算(第3号) | |
| ・ 令和8年度特別会計補正予算 | 2会計 |
| ・ 令和7年度一般会計歳入歳出決算の認定 | |
| ・ 令和7年度特別会計歳入歳出決算の認定 | 6会計 |
| ・ 剰余金の処分 | 1件 |
| ・ 諮問 | 1件 |

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近年の町の人口動向から読み取れる現象
- ②空き家バンク制度の近況
- ③令和8年熊本地震および千葉県豪雨被害から学ぶこと



2

はら しょうぞう
原 章三 議員

- ①令和8年熊本地震からの教訓
- ②子どもたちの人権を守る取り組み
- ③地域農業を守る取り組み



3

すずき まなぶ
鈴木 學 議員

- ①「観光振興」
- ②健康づくりと介護予防・フレイル予防
- ③糖尿病の予防



4

とくだ つとむ
徳田 力 議員

- ①物価高騰対策（商品券の配布）
- ②井田上野から鵜殿地区の高台内での町道改良
- ③空き家を利用した町の施策



5

ひらの みつこ
平野 美津子 議員

- ①子ども議会からの提案(要望)
- ②長期的視点に基づく職員の人材育成
- ③神内川の改修工事



暖房器具の火災に注意

冬の暮らしに、火の用心!!

朝晩の冷え込みが増し、暖房器具を使う機会が多くなる季節を迎えました。11月9日から15日まで「秋の全国火災予防運動」が実施されます。

本格的な冬を迎える前に、この機会に、家庭での火の取り扱いや身近な火災の危険について改めて考え、できることから火災予防に取り組みましょう。

暖房器具の安全な使い方

ストーブやファンヒーターなどを使用する際は、周囲に燃えやすいものを置かないことが大切です。特に、洗濯物やカーテン、布団などが接触すると、火災につながるおそれがあります。周りに十分なスペースを確保し、安全な場所に設置しましょう。

また、長期間使用していないかった暖房器具は、使用前に点検しましょう。電源コードやプラグに傷みがないか、ほこりがたまっていないかなどを確認し、異常があれば使用を控えてください。

さらに、給油は必ず火を消してから行い、暖房器具をつけたままの外出や就寝は避けましょう。離れるときは、必ず火を消してください。

そして、住宅用火災警報器は、火災の早期発見に欠か

せません。いざというときに備え、定期的に作動確認を行い、設置から10年を目安に交換しましょう。

住宅用火災警報器の

設置費用を補助しています

町では、火災の早期発見と被害の軽減を図るため、住宅用火災警報器の購入にかかる費用の一部を次のとおり補助しています。

【対象者】

町内に住所を有する世帯

【補助内容】

①一般世帯

購入費用の2分の1

※上限5,000円

②65歳以上の方のみの世帯

購入費用の全額

※上限5,000円

▼詳しくは、役場防災対策課（☎333-0335）までお問い合わせください。

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（☎333-0335）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！



◆女性団員も活躍中

現在162人の団員のうち、14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。

町営浄化槽は災害時でも安心

浄化槽が
浸水してしまったら

浄化槽は台風や大雨などで浸水しても、水が引けば浄化槽内の水位も下がり浄化槽本体は通常どおり使用することが出来ます。しかし、ブローアー（浄化槽内に空気を送る装置）の故障が発生する場合があります。

町営浄化槽がこのような被害にあったとき、ブローアーの修繕や交換などは、町で対応します。

また、大量の土砂流入などにより、浄化槽本体を入れ替えなければならない場合には、町が国の補助事業などを活用して、浄化槽の設置替え工事を行います。

今後、くみ取り式便所や単独浄化槽からの設置替えを希望される方は、補助金（下表参照）があります。

補助金を活用して、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 下地

町営浄化槽の
ここがポイント!!

浸水でブローアーが壊れると

ブローアーが故障すると、浄化槽内の微生物に酸素が届かなくなってしまう、正常に汚水処理ができなくなります。浸水したときなどは、ブローアーが正常に動いているか確認が必要です。

町営浄化槽は、浄化槽の維持管理を行うだけでなく、ブローアーなどが故障した場合の修理にも対応しています。

表：浄化槽設置替え補助金の額

補助金の内容	補助金の額
浄化槽までの配管費用	上限6万円
単独浄化槽の撤去費用	上限9万円

Purified

知っていますか？『香害』のこと



香

害とは、柔軟剤や合成洗剤、香水、芳香剤などに含まれる香料によって、周囲の人が不快に感じたり、頭痛や吐き気、めまいなどの体調不良を引き起こしたりすることを行います。

香りの感じ方や体への影響には個人差があり、自分にとって心地よい香りでも、ほかの人にとってはつらいものになる場合があります。また、香りによって体調を崩す人の中には、学校や職場、公共施設など、人が集まる場所での生活に支障をきたしている人もいます。

香り付きの製品を使用する際は、使用量の目安を守り、必要以上に使わないよう心がけましょう。また、周囲に香りで困っている人がいることを知り、相手の立場に立つて考えることも大切です。

だれもが安心して快適に暮らせるよう、香りの感じ方には個人差があることを理解し、一人ひとりの思いやりと配慮で、誰もが心地よく過ごせる環境をつくっていきましょう。

▼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。



地域おこし協力隊活動日誌 vol.114

主婦の店で健康相談を行いました！

紀宝町に来て2か月が過ぎました。地域に出向く機会も少しずつ増え、これまで知らなかった町の魅力を発見したり、地域の方々との交流を通して、人の温かさを改めて感じたりしています。

今年度、さほう健康ぷらざでは「健康パトロール事業」を実施しています。保健師や看護師が町民の集まる場所や事業所などを訪問し、健康相談や啓発活動を行うものです。

私も9月から「主婦の店」での健康相談に参加しています。店内の一角で買い物に訪れた方に声をかけ、血圧測定や健康相談を行っています。今回は、高血圧について日常生活で気をつけたいポイントをお伝えしたり、特定健診の受診を呼びかけたりしながら、みなさんの健康状態を伺いました。

こうした活動が、町民の皆さんの健康づくりや病気の予防、特定健診の受診につながればうれしく思います。

健康パトロールは、「主婦の店」では毎月第



主婦の店で開催している「健康パトロール事業」

1 火曜日の午前 10 時から正午まで（祝日を除く）、「アプローチ」では奇数月の第3火曜日の午前10時から11時30分まで実施しています。

「買い物のついでに血圧を測ってみようかな」「健康について相談したいな」という方は、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

Police

紀宝警察署 からのお知らせ

11月1日から12月1日は 「犯罪被害者月間」

犯罪被害者月間は、犯罪被害に遭われた方々の状況や、支援の必要性への理解を深める期間です。

犯罪被害に遭われた方々は、けがをする、物を盗まれるなどの直接的な被害に加え、以下の二次的被害にも苦しめられています。

【主な二次的被害】

- 精神的ショックからの心身の不調
 - 治療にかかる医療費などの経済的な負担
 - 捜査や裁判での精神的、時間的な負担 など
- みなさんで、被害に遭われた方々の名誉や平穏な生活を守り、支えていきましょう。

—— 紀宝警察署（☎33-0110） ——

Resources

ごみは資源 のコーナー

衣類はそのまま出すことができます

「資源の日」に回収する衣類のファスナーやボタンはつけたままで出すことができます。集められた衣類は業者へ引き渡したあと、裁断して原材料にしたり、そのまま古着として再利用されます。

衣類を出すときは、袋へまとめて入れて出してください。

ポイント♪

油汚れなど、洗ってもきれいにならない衣類は「資源にならないごみ」か、金属部分を外して「可燃ごみ」で出してください。



ごみのお兄さん
タカシくん

— 役場環境衛生課（☎33-0338） —

「男女が支えあい尊重しあえるまちづくり」

考えよう！男女共同参画

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動期間」

1人で悩まず相談しましょう

暴力は、性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。

特に、配偶者などからの暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメントなどの暴力は、重大な人権侵害であり、男女共同参画社会を形成していくうえで重要な課題です。

暴力は、家庭や職場、学校、地域など、どこにでも起こり得る問題であり、だれもが被害者にも加害者にもなり得ます。

暴力を受けた被害者を加害者から守るために、暴力を受けた場合は1人で抱え込まず、すぐに警察や以下のような相談・支援窓口にご相談しましょう。

DV相談ナビ

(電話)

最寄りの相談機関に電話が自動転送され、直接相談できます。

☎ #8008

詳しくはコチラ→



DV相談+

(電話、メール、チャット)

電話とメールでの相談は、24時間いつでも相談を受け付けています。

☎ 0120-279-889

詳しくはコチラ→



● パープルリボン、オレンジリボンを飾りませんか

町では、啓発活動として、女性に対する暴力をなくす運動のシンボルである「パープルリボン」と児童虐待防止のシンボルである「オレンジリボン」を飾ってもらうためのツリーを次の日程で設置します。

子どもへの虐待防止、女性に対する暴力根絶の願いを込めて、ぜひパープルリボンとオレンジリボンでツリーを飾ってください。みなさんと一緒に暴力のない世の中にしていきましょう。

【期間】 11月2日(月)～30日(月)

【場所】 役場 玄関ホール

▼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。



広報クイズ

Quiz

【問題】

- ① 特集：看取りと〇〇会議について考える
- ② 「〇〇〇ケアラー」を知っていますか？
- ③ 11月1日から12月1日は「〇〇被害者月間」
- ④ 救急医療・災害医療〇〇〇合同訓練を開催
- ⑤ 今月の「紀の宝みなと市」は、11月〇〇日



みかんジュース

※写真はイメージです。

11月号の当選者へは
抽選で左の賞品が当たります

◆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(○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。



応募フォーム

◆締め切り

11月10日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

■10月号の正解

- ① かも
- ② 議員
- ③ 空き家
- ④ 早期
- ⑤ ドローン

■10月号当選者

(応募総数77通・正解76人、賞品は商工会共通商品券)

- ・清水 晴美 さん(鵜殿)
- ・由谷 誠章 さん(鵜殿)
- ・徳田 光希 さん(井田)
- ・杉岡 知色 さん(鵜殿)
- ・仲 正弘 さん(成川)

▼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。

町立図書館
岸 図書館長

エデンの裏庭 The Back Garden of Eden

吉田篤弘 / 著 岩波書店

児童文学の名作をモチーフにした創作と書評、そして、本と図書館をめぐる小さな冒険物語。本を読むことの意味や楽しさが凝縮された一冊。



銀河の図書室 Library on the Milky Way

名取佐和子 / 著 実業之日本社

県立野垂高校の図書室で活動する同好会「イーハトー部」の部員たちが、『銀河鉄道の夜』を紐解きながら、消えた先輩の謎を追っていき…。



プラハの古本屋

千野栄一 / 著 中央公論新社

チェコ共和国の美しい古都プラハで、古書店巡りをする言語学者が、本と出会う喜びや店主たちとの交流をユーモラスに綴ったエッセイ。



本の話はどこまでも

青山美智子 / 語り手 根津香菜子 / 聞き手 朝日新聞出版

デビューのきっかけや本屋大賞への思い、図書館の思い出など、人気作家の青山美智子が33の質問に答えながら熱すぎる本への思いを語る！

今月のおはなし会 11月28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

▼詳しくは、町立図書館まで
お問い合わせください。

【日時】11月1日(日)～3日(火)
午前10時～午後4時
※3日(火)は午後4時30分まで
【場所】はぐくみの森
【対象】関心のある方
※11月1日(日)の製本教室と
2日(月)のブックデトーク
は要申込

◆「紀宝本日和」を開催
図書館では、三重県図書館協会図書館活性化推進事業として「紀宝本日和」を次のとおり開催します。

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：11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	2日	桐原生活改善センター	9:00～10:15
	9日	平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
	16日	大里多目的集会施設	13:30～14:45
	30日	上野農事集会所	15:00～16:15
火曜日	10日	飛雪の滝キャンプ場	9:00～10:15
	17日	北松枝多目的集会施設	10:30～11:45
	24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	4日	阪松原生活改善センター	9:00～10:15
	11日	永田青年クラブ	10:30～11:45
	18日	井田公民館	13:30～14:45
	25日	地下集会所	15:00～16:15
木曜日	5日	上地多目的集会施設	9:00～10:15
	12日	下地生活改善センター	10:30～11:45
	19日	茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
	26日	下り場集落センター	15:00～16:15
金曜日	6日	高岡防災センター	9:00～10:15
	13日	鮎田構造改善センター	10:30～11:45
	20日	紀宝町役場（移動図書館のみ）	14:00～16:00
	27日		

※下り場集落センターの工事は、進捗状況により11月以降も続く場合がありますので、ご注意ください。

▶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。

今月のテーマ

11月8日は「いい歯の日」・11月は「8020推進月間」

ハチマルニイマル

8020運動を知っていますか？



Dentistry

8 020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。健康で豊かな生涯を送るためには、自分の歯でよく噛んで食べることが大切です。20本以上の歯があれば、さまざまな食べ物をしっかりと噛み、食事を楽しむことができます。

また、よく噛んで食べることは、食べ物を消化しやすくするだけでなく、全身の健康維持にもつながります。

よく噛むことの効果

①唾液は天然の万能薬

よく噛むことで唾液の分泌量が増え、唾液中の消化酵素（アミラーゼ）が食べ物の分解を助けます。その結果、消化効率が高まり、栄養の吸収が促進されます。

また、ゆっくり食べることでも満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止や肥満予防にもつながります。さらに、唾液には口の中の細菌を洗い流す「殺菌作用」があり、歯周病やむし歯を予防します。

②脳の活性化

よく噛むことで脳への血流が促され、集中力や記憶力の維持につながります。

また、ストレスの軽減や心身のリラックスにもつながる

ほか、認知機能の維持にも役立つといわれています。

噛む習慣づくりのポイント

①歯や入れ歯を整える

定期的に歯科を受診し、むし歯や歯周病の治療、クリーニング、入れ歯の調整などを行いましょう。抜けた歯も放置しないことが大切です。

②「よく噛もう」と声かけ

特に成長期の子どもには、日ごろから声をかけることで、よく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

③よく噛む食材を選ぶ

硬めの食材や噛みごたえのあるおやつなどを取り入れ、自然と噛む回数が増える食事を心がけましょう。



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	
4・11・25日	鵜殿福祉センター 午前9時15分～10時15分
6・13・20日	大里多目的集会施設 午前9時15分～10時15分
◆ まちかどエクササイズ	
4・11・25日	鵜殿福祉センター 午前10時30分～11時30分
6・13・20日	神内福祉センター 午前9時15分～10時15分 午前10時30分～11時30分
◆ スポーツボイス(しっかりコース)	
17日	鵜殿福祉センター 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)	
10・24日	鵜殿福祉センター 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：きほう健康ぷらざ ☎ 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	
5日	きほう健康ぷらざ 午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
12日	中村多目的集会施設 午前10時～11時
18日	成川生活改善センター 午前10時～11時
19日	平尾井高齢者生産活動センター 午前10時～11時
25日	鮎田構造改善センター 午後1時30分～2時30分
26日	井田公民館 午前10時～11時
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング	
① 4・18日	ピーアップシングウ 午前11時～午後1時
② 11・25日	ピーアップシングウ 午前11時～午後1時

※ 送迎バスは、①は鵜殿・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

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪ その 229



管理栄養士
島

今日のお料理

冷凍食材でも作れる簡単スープ♪

ブロッコリーとコーンの中華スープ

今回はブロッコリーとコーンの中華スープの紹介です。

作り方はとても簡単で、冷凍野菜を使えば包丁を使わずに作ることができます。塩分は1杯あたり1g以下で、コーンの風味がきいていて、具なくさんにするのも減塩につながります。

ブロッコリーは野菜の中でもたんぱく質量が多く、ビタミンCや食物繊維も豊富です。栄養価の高い旬の時期に、ぜひ食卓に取り入れてみましょう。

One Point Advice

減塩はコツコツ少しずつがとても重要♪

エネルギー（1人あたり）：約 53kcal
塩分：約 0.8g

【材料（2人分）】

ブロッコリー（冷凍可）… 60g
コーン（冷凍・缶など）… 60g
水… 240ml
鶏がらスープの素… 小さじ1強
A 片栗粉… 小さじ2
水… 大さじ2

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房にわけ。冷凍を使う場合はそのまま使うか、解凍してから小房にわけ。
- ② コーンは、冷凍の場合はそのまま、缶の場合は汁気を切って使う。Aを混ぜておく。
- ③ 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて火にかけ、①、②を加えて煮る。沸騰して2分ほど煮たら、Aをいれ、とろみをつける。

Calendar

Health November Calendar

11月の健康カレンダー

11月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
1日	すずきこどもクリニック	小児科
	みやきりハビリテーションクリニック	整形外科
3日	井 本 医 院	内 科
8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
15日	ましようクリニック	内 科
	原 田 医 院	内 科
22日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
	協立内科外科医院	内・外科
23日	まつうらクリニック	内 科
29日	笹 屋 内 科 外 科	外 科
	和 田 医 院	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ありません。
※ まつうらクリニックは内科のみで15歳以上。

子どもとお母さん（会場：御浜町福祉健康センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
26日	4か月・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
19日	3歳児歯科検診 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 と 開 催 時 間
13日	育児・栄養・歯みがき相談 午前10時～11時
25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。



01. 大縄跳び。02・05. タイヤ引きリレー。03. クラブ対抗リレー。04・08. 全校リレー。06・09. ムカデ競争。07. 綱引き。10. 百米走。

一生懸命がんばりました!!

元気いっぱい!!秋の運動会を開催!!

矢沢中学校は10月8日に体育祭を、鵜殿保育所は10月10日に運動会をそれぞれ開催しました。

保護者や地域の方々が見守るなか、生徒や園児たちはこの日のために練習を重ねてきた競技やダンスなどを一生懸命に披露していました。練習の成果を発揮し、最後まで頑張る子どもたちの姿に、見守る人たちからは大きな拍手と声援が送られていました。

01. アイスがとけちゃうそのまえに。02. ぼよん行進曲。03. 変身!アニマル大行進。04. それもいいね。05. リレー。06. ひよっこりひょうたん島。07. 大玉たこやき 親子でゴール!。08. よーいどん!。09. ドドド ドーナツ。10. どうぶつさんにおやさいどうぞ!!。11. 大玉ころころ電車でGO!。



移動を支える新たな手段

「かめらいど」の出発式を開催!!

県と町は9月26日、町役場で10月1日から3か月間にわたり実証運行を行う公共ライドシェア「かめらいど」の出発式を開催しました。

これは、妊産婦の通院や車を運転できない住民の移動を支える新たな取り組みで、タクシーなどの既存の公共交通を補完し、地域住民の移動手段の確保を図るものです。

出発式では、関係者らが実証運行の成功を願ってテープカットを行い、住民の暮らしを支える新たな移動手段として、地域の交通課題の解決に期待を寄せました。

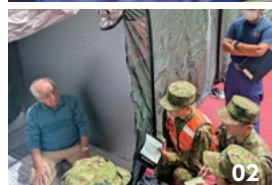
今後は、3か月間の実証運行を通じて利用状況や住民のニーズ、運行上の課題などを検証し、町の地域公共交通のあり方を検討していきます。

Town topics

9/26



01. テープカットを行う出席者。
 02. 現在運行中の「かめらいど」。



01. 訓練に取り組む自衛隊員。
 02. 健康に関する聞き取り訓練に取り組む。

救護活動における、多機関の連携を強化

救急医療・災害医療多機関合同訓練を開催

町地域医療研修センターは10月8日～9日の2日間にかけて、町役場およびまなびの郷において、第2回救急医療・災害医療多機関合同訓練を開催しました。

この訓練は、陸上自衛隊との協力関係を築くとともに、災害時の対応力や連携体制を強化することを目的に行われたものです。

訓練には、医療関係者や消防、自衛隊など約80人が参加。避難所を想定した訓練では、自衛隊員が訓練会場を巡回し、避難者の健康状態やエコノミッククラス症候群のリスクなどを確認し、災害時の課題や対応について検証していました。

Town topics

10/8・9

トイレトレーラーを導入し、災害時の協力協定を締結

災害時のトイレ環境を確保!!

町は10月13日、町役場においてトイレトレーラーの導入に伴い、株式会社エリアノと「災害時におけるトイレトレーラー移動設置協力等に関する協定」の調印式を行いました。

これは、南海トラフ地震などの大規模災害による断水や配管の破損でトイレが使えなくなった際にも、避難所や救護所などの重要拠点の衛生環境を確保することを目的に導入されたものです。

トイレトレーラーは町の車両でもけん引でき、今回の協定により、災害時の円滑な移動・設置体制を整えました。また、他市町で災害が発生した際にも、要請に応じて派遣するなど、広域的な災害支援にも活用していきます。

Town topics

10/13



すべてのでがいに、感謝

小殿 憲一 さん（大里）

まさか自分にペンリレーが回ってくるとは思っていませんでした。いつもなら断っていたと思いますが、以前、地区役員と一緒に務めた誠くんからの紹介ということもあり、引き受けることにしました。これまで自分の想いを文章にする機会はなかったので、きつ

かけをつくってくれた誠くんには感謝しています。

私は大里に生まれ、地元の高校を卒業後、上京して専門学校へ進みました。卒業後は新宿で働き、仕事帰りに先輩や同僚、後輩とお酒を飲みながら語り合つ中で、生涯の伴侶と出会いました。

PROFILE

こどの けんいち さん

これまでに多くの出会いとさまざまな経験を重ねてきた小殿さん。「これからも、まわりの人とのつながりを大切に、感謝の気持ちを忘れずに過ごしていきたい」と話していました。



その後、結婚する1年前に地元へ戻り、自分で家を建てることもできました。今の自分があるのは、多くの人との出会いや、さまざまな経験のおかげだと感謝しています。

これまでを振り返るとさまざまな経験の中で、自分の価値観を変えたできごとが2つあります。

1つ目は、33歳のときに難病にかかったことです。これをきっかけに義姉の家族とも親しく付き合うようになり、近所のお地藏さまへ毎日お参りすることが日課となりました。当時は大変でしたが、今では、この病気があったからこそ得られたものもあつたと感じています。

2つ目は、15年前の水害です。東日本大震災の映像に胸を痛めていた半年後、まさか自分が浸水被害に遭うとは思っていません



日課のお参りをするお地藏さま

せんでした。自宅の被害は少なく済みましたが、周辺の住宅は2階まで浸水し、船で救助された方も多くいました。まさに「青天の霹靂」でした。このときも、友人や知人、親族の支えのおかげで乗り越えることができ、改めて人とのつながりの温かさを感じました。

近年は全国各地で災害が起きています。明日何が起こしても後悔しないよう、一日一日を大切に過ごしたいと思っています。これから元気に働き、夫婦で旅行を楽しめたら、それ以上の幸せはありません。健やかに過ごせる毎日に、心から感謝しています。

12月号は大里の岡本勝利さんです。小殿さんからは、「いつもいろいろとありがとうございます。勝利くんのおかげで助かっています」

KIHO KIDS No.249 はしゃぎっ子

11 月 生まれの 4 歳児

11 月生まれの 3 歳児がいなかったため、昨年の「はしゃぎっ子」に出演していない 11 月生まれの 4 歳児にご出演いただきました。



つじ しゅうと
辻 柁人 ちゃん (成川)

令和 4 年 11 月 21 日 生まれ
直哉さん & 晴美さんの次男

いつもニコニコ笑顔で、たくさんいろんなお話ししてくれてありがとう。今は自転車が好きで毎日練習しています。上手にこげるようになりました。これからお姉ちゃん、お兄ちゃんと仲よく元気に育ってね！♥…お母さんから



はしもと ゆうひ
橋本 悠陽 ちゃん (成川)

令和 4 年 11 月 1 日 生まれ
唯さんの長男

好奇心旺盛で、おもしろいことが大好きなゆうひ！面白い踊りや替え歌を披露して、いつもみんなを笑わせてくれます♪これからも兄弟仲よく、元気いっぱい大きくなってね！いつも楽しい笑顔をありがとう♥…お母さん、じいちゃんから

【募集】満 3 歳の誕生日を迎える子ども（令和 6 年 1・2 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 11 月 30 日（月）。

KIHO YOUNG No.249 若い衆登場



いつの日かマイホームを建てたい!!

やまぐち
山口 桂汰 さん (大里・33 歳)

◆お仕事は？

今年の 10 月から役場産業振興課で働いています。主に有害鳥獣対策やふるさと納税に関する業務を担当しています。

有害鳥獣対策では、クマ対策の検討も含まれており、人の命や安全にも関わるため、責任の重さを感じています。

◆趣味は？

最近ではラーメン店巡りにハマっています。地元を中心に紀南地方を巡り、お気に入りの一杯を見つけないです。

◆旅行に行くとしたら？

おいしい食べ物やお酒を楽しめる北海道や石川県金沢市に行ってみみたいです。

◆目標や夢は？

将来はマイホームを建て、家族と一緒に楽しくおだやかな暮らしを送ることが目標です。

◆町にひとこと

豊かな自然と人の温かさを大切にしながら、若者や子育て世代が「住み続けたい」と思い、移住・定住や二地域居住の場としても選ばれる町になってほしいです。



11月

町の人口 - population -

令和8年9月末現在(前月比)	
人口	9,861(+7)
男	4,608(+6)
女	5,253(+1)
世帯	5,139(+5)
(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
鵜殿福祉センター	(32) 0957
子育て支援センター	(32) 4688
きほう健康ぷらざ	(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

やさしく重なる手を通して、大切な人に
寄り添う温もりや安心感、ともに過ごす
かけがえのない時間を表現しています。

まどぐち国民年金

11月30日(うみらい)は
「年金の日」だよー

ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、年金見込額の試算をすることもできます。

また、マイナポータルと連携することで、国民年金保険料の口座振替申出等の電子申請や確定申告で利用可能な控除証明書等の電子データの取得ができます。詳しくは、日本年金機

構ホームページ (<https://www.nenkin.go.jp/>) をご覧下さい。

▼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。

11月の尾鷲年金事務所職員による「年金相談」は、11月18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。



年金機構 HP

紀宝町議会議員選挙 における事前説明会

任期満了(令和9年2月9日)に伴う、令和9年1月31日(日)執行(告示日..

令和9年1月26日)の紀宝町議会議員選挙における立候補者届出などについて、事前説明会を次のとおり開催します。ので、立候補予定者(または代理人)はご参加ください。

【日時】 12月17日(木)
午後1時30分から

【場所】 紀宝町役場 大会議室

▼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8年度県民 公開講座を開催

三重県こころの健康センターでは、海外の動向を踏まえ、デジタル社会における子どもの心の健康とウェルビーイングについて考える

聞くだけ
見るだけOK

新築

完成見学会

毎週土・日開催

ご来場
予約は
こちら

お住まいのことなら全てお任せ
毎週土・日相談会開催/
土地や中古住宅を探したい
リフォームをしたい
不動産・空き家売りたい
解体の相談がしたい

アサヒ住宅

0120-946-600

AM9:00~PM6:00 定休日:毎週水曜
〒519-3614 三重県尾鷲市南陽町9-37
三重県知事許可(般-8)第19042号 三重県知事(7)第2471号

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

式場使用料 無料 低予算で安心

家族想

おくり花

研修会を開催します。

【日時】 11月29日(日)

午後1時30分～3時30分

【会場】 三重県総合文化センター

男女共同参画棟3階セミナー室C

【定員】 100名

【講師】 スマホ依存防止学会

代表 磯村毅氏

【申込期限】 11月27日(金)まで

に申込フォームより必要事項を記入の上、お申し込みください。(https://logoform.jp/form/8vMX/1647073)

▼詳しくは、三重県こころの

健康センター ☎059-2

23-52

43)まで

お問い合わせ

ください。

せください。



申込フォーム

三重県による地方税の滞納整理について

三重県では、11月と12月を「差押強化月間」と位置づけ、地方税の滞納整理に取り組みます。

税収の確保および公平性を保つため、納期限までに納付されていない人に対し、地方税法に定められた滞納処分を集中的に実施します。

病気や災害など、一時的に納めることが困難な方は、

ご相談ください。

▼詳しくは、紀州県税事務所 ☎0597-23-34

17)までお問い合わせください。

17)までお問い合わせください。

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 ☎0597-89-535

1)、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。

お問い合わせください。

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】 12月3日(木)

午後1時30分から3時30分

までの間で、1人30分以内

【会場】 役場1階相談室

【定員】 4名(先着順)

【予約方法】 11月25日(水)まで

に、役場総務課まで電話予約

▼詳しくは、役場総務課 ☎33-033

3)までお問い合わせ

お問い合わせ

ください。



無料法律相談 HP

今月(11月)の「紀の宝みなと市」

【日時】 11月14日(土)

午前9時～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。

有料広告

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!
お問合せ 株式会社ZTV 無野市井戸町619 TEL :0120-222-505

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 須川裕亮

☎ 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



今年1月号の表紙

笑顔の写真の大募集!

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9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、すてきな賞品も当たりますので、たくさんのご投稿をお待ちしています。

作品例



募集要項

●応募締切

11月30日（月）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。

●賞品

ご応募いただいた中から抽選で、すてきな賞品（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人でお願いします（ペット等の動物の写真は掲載できませんので、ご了承ください）。

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注意ください。

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点限りとしていただきます。

⑦1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」についてのことを書いて、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。

ひやうほう

11月30日は「人生会議の日」

今月号では、「看取りと人生会議」をテーマに特集を組みました。取材を通して、医療や介護の専門職、実際に家族を看取った方々から、さまざまなお話を伺いました。そのなかで、最期を迎える場所だけでなく、そこに至るまでの時間をどう過ごすかが大切だと感じました。

11月30日は「人生会議の日」です。この特集が、自分らしい生き方や大切な人とのこれからについて、家族で話し合いつけになれば幸いです。

最後になりましたが、今回の特集を作成するにあたり、ご協力いただきましたみなさん、貴重なお話を聞かせていただき、ありがとうございました。

（大切な人との時間を大事に 田中 健太郎）

アジア大会を観戦しました!

少し前になりますが、9月19日から10月4日まで名古屋でアジア競技大会が開催され、陸上競技を観戦に行ってきました。

高校1年生から陸上競技を始めて、これまで多くのレースを観戦してきましたが、トップレベルのトラックレースを現地観戦するのは今回が初めてでした。

これまでは「テレビ放送やライブ配信で観戦できれば十分」と思っていました。しかし、実際に現地で観戦してみると、選手の細かな動きや表情、会場の熱気など、その場でしか味わえない魅力がたくさんあり、現地で観戦する楽しさを実感しました。

今後も現地で観戦したいと思う一方で、「昨年、東京で開催された世界陸上になぜ行かなかったのか」と、今さら後悔しています（笑）。

（昔、代表選手と同じレースを走った 曽越 大成）

