# Kiho

# 広報きほう

Public Relations Kiho 2026 vol.248

9月号

心に残る、夏の記憶。

紀宝町花火大会（関連記事23ページ）

特集：見守る人がいる。だから、安心できる。

# 認知症になっても、その人らしく暮らせるまちへ

もし、自分や大切な人が認知症になってしまったら…。そんなことを考えるのは、決して特別なことではありません。

認知症を「自分には関係のないこと」として捉えるのではなく、正しく知ることが大切です。

9月は「世界アルツハイマー月間」です。認知症への理解を深め、本人や家族が安心して暮らせる社会をめざすため、世界各地でさまざまな啓発活動が行われています。

今回の特集では、認知症について知ることから、本人や家族への支援などを紹介します。正しい知識を持つことは、いざというときに慌てず、本人にも家族にも寄り添った対応をとるための第一歩となります。

また、小さな気づきや声かけの積み重ねは、だれにとっても暮らしやすい地域につながっていきます。認知症になっても、自分らしく暮らせる地域をつくるために、私たち一人ひとりにできることを一緒に考えてみませんか。

## 01 認知症ってなに？

認知症とは、さまざまな病気によって脳の働きが低下し、記憶力や判断力などの認知機能に影響が現れ、日常生活に支障が生じている状態のことです。物忘れだけでなく、これまでできていたことが難しくなる場合もあります。

主な症状には、最近のできごとを忘れる「記憶障害」、日時や場所が分からなくなる「見当識障害」、物事の手順や判断が難しくなる「実行機能・判断力の低下」などがあります。また、不安や意欲の低下など、気持ちや行動に変化が現れることもあります。症状の現れ方や進み方には個人差があり、原因となる病気によっても異なります。

代表的な原因となる病気は右のとおりです。

### 認知症を引き起こす主な病気

| 病　名 | 特　徴 |
|---|---|
| アルツハイマー病 | 物忘れから始まり、少しずつ症状が進行します。 |
| 脳血管性疾患 | 脳梗塞や脳出血などが原因で認知機能が低下します。 |
| レビー小体病 | 幻視や体の動かしにくさなど、さまざまな症状が見られます。 |
| 前頭側頭葉変性症 | 性格や行動の変化、言葉の障害などが現れます。 |

認知症は、だれにでも起こり得る身近なことです。中心となる症状は物忘れですが、物をなくしたことを忘れて「誰かに盗られた」と思って不安になったり、道が分からなくなったりするなど、生活の中でさまざまな困りごとにつながることがあります。

認知症には、最も多いアルツハイマー型のほか、脳梗塞や脳出血などが原因となる血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。

初期のサインとしては、同じ話を何度もする、約束したこと自体を忘れてしまうなどの変化があり、身近な家族ほど変化に気づきにくいこともあるため、久しぶりに会った友人や親戚からの「以前と少し違う」という気づきが、受診のきっかけになることもあります。

また、認知症のような症状があっても、別の病気が原因で、治療により改善できる場合もあります。「物忘れがあるから、もう仕方がない」と決めつけず、気になる変化があれば、まずは医療機関に相談することが大切です。

認知症と診断された後も、できることがすべて失われるわけではありません。本人ができることは続けてもらい、難しい部分だけを周囲が支えることが大切です。「できないこと」を指摘するのではなく、「どうすればできるか」を一緒に考え、本人の気持ちや尊厳に配慮しながら接することが重要です。

また、家族だけでなく、地域のつながりも大きな支えになります。身近な人だけでは変化に気づきにくいこともあるため、地域で日ごろから声を掛け合うことが、早期発見や支援につながります。

認知症になっても、その人らしく暮らすことはできます。できることを大切にし、できないことは周囲が支える。本人や家族だけで抱え込まず、医療や介護、地域の力を借りながら、みんなで支え合うことが大切です。

一人ひとりが認知症を正しく知り、身近な人の変化に気づき、自然に声を掛けられる地域をつくることが、だれもが安心して暮らせるまちにつながっていくのだと思います。

### 気になる症状があれば、早期受診を心がけて

くまのなる在宅診療所
松瀬 房子（まつせ ふさこ） 医師・社会福祉士

**Comment**
今年度、訪問診療を学びに大阪から紀宝町に来ました。救急から慢性期まで、高齢者を中心に、生活を支える医療ができればと思います。

# 02 新しい認知症観 認知症になっても、できることはある

新しい認知症観とは、「認知症になると何もできなくなる」のではなく、認知症になっても、一人ひとりにできることや、やりたいことがあり、周囲の理解や支えがあれば、住み慣れた地域で希望を持って自分らしく暮らし続けられるという考え方です。

| 古い認知症観 | 新しい認知症観 |
|---|---|
| ① 他人ごと、なりたくない、目をそらす | ① 自分ごと、お互いさま、向き合う |
| ② 認知症だとなにもわからなくなる | ② わかること、できることがたくさんある |
| ③（判断できないから）まわりの人が決める | ③ 本人が決める、決められるようにサポート |
| ④ おかしな言動で周りが困る | ④ 本人が一番困っている |
| ⑤ 地域で暮らすのは無理 | ⑤ 地域の一員として暮らし、活躍 |
| ⑥ 認知症になると恥ずかしい、隠す | ⑥ 認知症でも自分は自分、自然体でオープン |
| ⑦ 認知症になったら終わり、あきらめる | ⑦ できることはたくさんある、希望をもって |

認知症の方の家族から「生活と介護との両立が難しい」といった相談を受けることがあります。

認知症の方やその家族が安心して暮らすためには、本人や家族の状況にあったサービスを上手く利用することに加え、認知症について理解し、自然に関わることができる人が増えることが大切だと思います。

「認知症の○○さん」と捉えるのではなく、「○○さんに認知症がひっついた」と考えることで、認知症という言葉に引きずられることなく、その人自身を見ることができると思います。

もし、地域で困っている様子の方を見かけたときは、あいさつ程度の声かけから始めてみてください。「何かお手伝いさせていただくことはありませんか」と声をかけることも、相手が安心するきっかけになります。混乱している様子があっても、頭ごなしに否定せず、まずは話しに耳を傾けることで、落ち着くことも多くあります。

認知症に限らず、地域でともに暮らしていくためには、相手のことを思う気持ちが大切だと思います。「見守る側」、「見守られる側」と分けず、その人が何を望んでいるかを想像し、今できる最善を尽くすことが大切なポイントです。

## 認知症を自分ごととして捉え、地域で支え合う

認知症は、だれにでもなる可能性があります。だからこそ、決して他人ごとではなく、自分ごととして考えてもらいたいと思います。

認知症について知り、予防や健康づくりに取り組み、認知症の方への接し方を考える。それは、認知症の方のためだけではなく、私たち自身の日々の生活を見つめ直すきっかけにもなります。

年齢を重ねるとともにだれもが向き合う可能性のあることだからこそ、早いうちから正しい知識を持ち、少しずつ意識を積み重ねていくことが大切です。

また、早期に受診することは、これからの生活について考え、準備するための期間にもなり、本人や家族の気持ちにも余裕が生まれます。

「少しおかしいな」と感じることがあれば、早めにかかりつけ医などへ相談していただければと思います。

紀宝町社会福祉協議会
登立（のぼりたて） 隆之（たかゆき） さん

**Comment**
紀宝町の認知症地域支援推進員として活動しています。さまざまな取り組みを通じ、だれもが自分らしく暮らしやすいまちを目指しています。

## 認知症の発症や進行のリスクを減らすには？

認知症の原因の約3分の2を占めるアルツハイマー型認知症は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病と関連があるとされています。

現在、認知症を完全に予防する方法はありませんが、日ごろの生活習慣を見直すことで、認知症の発症や進行のリスクを減らすことにつながります。

できるだけ早い段階、40～50歳代から、次のポイントを意識して生活すると、より大きな効果が期待できます。

**❶積極的に体を動かす**
ウォーキングや体操、ストレッチなど、自分にあった運動を継続しましょう。

**❷バランスのよい食事を摂る**
肉や魚、乳製品などのたんぱく質を取り入れ、バランスのよい食事を心がけましょう。

**❸生活リズムを整える**
食事、睡眠のリズムを一定に保ち、規則正しい生活を送りましょう。

**❹人との交流を大切にする**
地域の活動や趣味などを通して人と関わる機会を持ちましょう。また、聴力の低下を感じたら早めに対処しましょう。

## 認知症サポーター養成講座を開催しています

町社会福祉協議会では、認知症について正しく理解し、本人や家族を温かく見守る「認知症サポーター」を養成する講座を開催しています。

講座では、認知症の症状や本人への接し方、家族への支援などを学ぶことができ、特別な資格は必要ありません。

認知症を知り、地域でできる支え合いを考えてみませんか。

▼開催日や場所など、詳しくは、紀宝町社会福祉協議会（☎32－0957）までお問い合わせください。

**Interview 家族の声**

### 一人の人として尊重することが大切

紀宝町在住
男性（80代）

認知症の妻と一緒に暮らしています。認知症になったからといって、何もできなくなるわけではありません。一人の人間として尊重し、決めつけたり、見下すような言い方をしたりしないことが大切だと思っています。できることは本人に任せ、必要なところは家族が支えています。

また、近所の方々が妻のことを理解し、一人で外出した際には知らせてくださるなど、日ごろから温かく見守っていただいています。そうした地域の支えは、家族にとっても大きな安心につながっています。

家族だけで抱え込まず、地域のみなさんと支え合いながら、本人がその人らしく安心して暮らせる環境をつくることが大切だと思います。

カフェいっぷく亭の様子

## 認知症カフェ利用してみませんか

町社会福祉協議会では、認知症の人を介護している方同士の交流や心配ごとの相談、情報交換の場として、以下のとおり認知症カフェなどを開催しています。介護について一人で抱え込まず、気軽に話せる場として、ぜひご参加ください。

**◆カフェいっぷく亭**
【日　時】毎月第3水曜日
午後1時30分～3時
【場　所】鵜殿地域交流センター
【参加費】100円
※事前に申し込みが必要です
※時間内は出入り自由です

**◆カフェみどりのやね**
【日　時】毎月第2水曜日
午後1時30分～3時
【場　所】神内福祉センター
【参加費】100円
※事前に申し込みが必要です

**◆認知症介護者のつどい**
【日　時】毎月第2木曜日
午後1時30分～3時
【場　所】紀宝町福祉センター
【参加費】無料
※事前申し込みは不要です
※時間内は出入り自由です

▶申し込みなど詳しくは、紀宝町社会福祉協議会（☎32－0957）までお問い合わせください。

## 見守りシールを知っていますか？

町では、紀宝町 SOS ネットワーク登録者とその家族に、右の写真のとおり「見守りシール」を配布しています。

困っている様子の人を見かけたら、まずは声をかけましょう。次の流れに沿って対応することで、身元の確認や早期保護につながります。

▶詳しくは、紀宝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。

**❸ そばで見守る**

連絡後、安全な場所で本人に付き添い、警察や家族などの到着を待ちましょう。

**❷ 二次元コードを読み取り、連絡**

見守りシールの二次元コードを読み取り、警察など、表示された連絡先に登録番号をお伝えください。

**❶ やさしく声をかける**

正面からゆっくり声をかけ、衣服や持ち物に、見守りシールがないか確認します。

事前登録で行方不明者を早期に発見

### 紀宝町ＳＯＳネットワークシステム

このシステムは、認知症高齢者などが行方不明になったとき、役場や警察、地域の関係団体が連携して捜索し、早期発見・保護につなげる仕組みです。本人の情報や連絡先を事前登録することで、スムーズに情報共有できます。

▶登録方法など詳しくは、紀宝町地域包括支援センター（☎３３－０１７５）まで。

「ちょっと気になる」を相談してみませんか

## 認知症のこと、一人で悩まずご相談ください

認知症について、「最近、もの忘れが増えた」「家族の様子が少し気になる」など、不安や困りごとはありませんか。本人や家族だけで悩みを抱え込まず、気になることがあれば、まずはお気軽にご相談ください。

| 相談窓口 | 受付時間 | 電話番号 |
|---|---|---|
| 紀宝町地域包括支援センター | 8：30～17：15（平日） | 0735-33-0175 |
| 紀宝町社会福祉協議会 | 8：30～17：15（平日） | 0735-32-0957 |
| 熊野病院　認知症疾患医療センター | 8：30～17：00（平日） | 0597-88-1123 |
| 三重県認知症コールセンター | 10：00～18：00（月～土）<br>※水曜日を除く | 059-235-4165 |
| 三重県若年性認知症サポートセンター | 10：00～17：00（平日） | 059-382-8490<br>090-5459-0960 |

# 03 ともに支えあえる地域に

## 地域で支えあうための４つのポイント

**本人らしい暮らし**

**正しく理解する**

認知症サポーター養成講座などで症状や接し方を学びましょう。

**本人の思いを尊重する**

できることに目を向け、本人の意思や気持ちを尊重しましょう。

**見守り、声をかける**

困っている様子があれば、急がせず、安心できるよう、穏やかに声をかけましょう。

**一人で抱えず、相談する**

本人や家族だけで抱え込まず、かかりつけ医などに相談しましょう。

## 認知症になっても、安心して暮らせる町へ

**認**知症を特別なものとして捉えるのではなく、地域の中で当たり前の存在として身近に感じられる環境づくりが大切です。高齢者やその介護者だけでなく、子どもや子育て世代、中高年など、すべての世代が認知症について知り、考えることが必要です。

認知症になると、本人やその家族と地域との関係がこれまでとは変わってしまうことへの不安を感じる場合があります。だからこそ、地域全体で本人や家族を包み込むように支え、「認知症になっても、これまで築いてきたつながりや信頼関係は変わらない」と思える安心感をつくることが重要です。町で取り組んでいる見守りシールやＳＯＳネットワークも、地域のつながりを活かし、安心して暮らすことができる支え合いのしくみの一つです。

認知症の方に出会ったときは、特別な対応を考える前に、まず「こんにちは」と挨拶をしたり、笑顔で声をかけたり、おじぎをしたりすることから始めてみてください。認知症の程度にかかわらず、こうした思いやりは相手に伝わります。その人は「認知症の方」ではなく、名前を持つ一人の紀宝町民です。これまで地域を支え、暮らしをつくってきた一人として、敬意を持って接することが大切です。

不安や疑問を感じたときには、本人や家族だけで抱え込まず、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談してください。医療や介護の専門職だけでなく、地域のさまざまな人がつながることで、不安や孤独感を和らげ、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることにつながります。

認知症は、一部の専門家だけが関わるものではなく、だれもが関わる可能性のある身近な病気です。元気なうちから見守りや支援の仕組みを利用しやすい地域の雰囲気をつくり、自分が支える側にも支えられる側にもなれる関係を育てていくことが大切です。今後、自分や家族、子どもや孫が認知症になったとしても、地域のだれかがやさしく声をかけてくれる、そんな支え合いの文化を紀宝町で育てていきましょう。

相野谷診療所
森本（もりもと） 真之助（しんのすけ） 医師

**Comment**

紀宝町医として相野谷診療所で勤務しています。地域医療連携を推進し「やさしい医療」が受けられるまちづくりを目指しています。

Information　紀宝みなとフェスティバル実行委員会

みなさんお待ちかね！町の一大イベント

# 紀宝みなとフェスティバルを開祭!!

町の一大イベント「紀宝みなとフェスティバル」を次のとおり開催します。

ゲストには、多彩なものまねで知られる「Mr. シャチホコ」や、決めゼリフ「ゲッツ!!」でおなじみの「ダンディ坂野」を迎えます。また、NHK Eテレにて現在放送中のアニメ「はなかっぱ」のキャラクターショーやさまざまな団体によるステージも楽しめます。

会場内には各種体験コーナーや食べものコーナー、地元の農産物や海産物の販売コーナーを設けています。

さらに姉妹町である石川県中能登町の特産品販売コーナーもあり、「見る・遊ぶ・食べる・買う」を満喫できます。みなさんのご来場をお待ちしております。

▶詳しくは、来月号の折り込みチラシをご覧いただくか、紀宝みなとフェスティバル実行委員会事務局（役場企画調整課内：☎３３－０３３４）までお問い合わせください。

**日時**　**10月18日（日）**
午前**9**時**30**分～午後**3**時

**場所**　**鵜殿港**　※荒天の場合は、まなびの郷で開催
**ステージ観覧無料**

※ゲストおよびキャラクターショーは諸般の事情により、内容が変更・中止となる可能性があります。

Information　熊野市消防署紀宝分署

地域で助け合う力を身につける

# 「住民レスキュー講習会」を随時受付中

紀宝分署では、住民レスキュー講習会を次のとおり受け付けています。

住民レスキューとは、災害時に地域住民が自ら救助活動を行う取り組みです。講習では、身近な機械器具や資機材を活用し、被災者の救出や搬送に必要な知識と技術を学びます。

**【対象】**町内在住の15歳以上の方で、地区の代表者または自主防災組織に所属している方
※１回の受講者数は10～30人程度

**【申込方法】**以下の連絡先へ電話で申し込みください
※随時申し込みを受け付けています

**【講習内容】**
・災害時に役立つロープワーク
・倒壊家具等からの救出訓練
・負傷者の搬送方法
・安全な脚立の使用方法　など

▶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。



Information　町教育委員会

今年度20歳になる方を対象に

# 令和９年「二十歳を祝う会」の開催について

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、下記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いたします。

URL：
https://logoform.jp/f/wxb56

▶詳しくは、町生涯学習センター「まなびの郷」（☎３２－０２４１）までお問い合わせください。

Information　役場企画調整課

10月1日（木）からの実証運行に向けて

# 公共ライドシェア（かめらいど）の説明会を開催

町では、妊産婦や運転免許証を保有していない高齢者などの通院・買い物などの移動手段の確保に向けた取り組みを進めています。

10月１日（木）から12月28日（月）まで実証運行を予定している「紀宝町公共ライドシェア（かめらいど）」について、住民説明会を開催します。

開催日時・会場などは、決まり次第、町ホームページなどでお知らせします。最新情報は、右の二次元コードからご確認ください。

**【内　　容】**
• 運賃や予約方法
• 利用できる方や利用条件
• 利用できる地域や利用方法　など

▶詳しくは、今月号の折り込みチラシをご確認いただくか、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

## 公共ライドシェア ってなに？

公共ライドシェアとは、バスやタクシーなどの公共交通だけでは移動手段の確保が難しい地域において、町や地域の団体等が主体となり、講習を受けた一般の方が自家用車などを活用し、住民の日常生活に必要な移動を支えるしくみです。

Information　役場福祉課

令和９年度入所を希望される保護者へ

# 保育所入所児童を募集します♪

令和９年度に町立保育所へ入所を希望する児童を、次のとおり募集します。入所を希望される場合は、申し込み期間内に希望する保育所、または役場福祉課へ利用申込書を提出してください。利用申込書は、各保育所と役場福祉課で用意しています。

▶詳しくは、役場福祉課（☎３３－０３３９）までお問い合わせください。

**◆申し込み期間**

９月１日（火）～ 30 日（水）

※受付時間は、午前８時 30 分から午後５時 15 分まで（土曜、日曜、祝日を除く）

**◆申し込み手続き**

各保育所、役場福祉課に備え付けの利用申込書に必要事項を記入のうえ、希望する保育所、または役場福祉課へ提出してください。

広域入所（御浜町・新宮市など）も同時に受け付けますので、役場福祉課へお申し込みください。

**◆令和９年度の募集にあたって**

令和４年度より紀宝町立保育所のあり方検討委員会で検討を重ねた結果、「保育所の募集では、入所定員の下限児童数を３歳児以上の年齢で５名以上と設定し、下限児童数に達しない保育所は休所等の手続きを行っていくこと」と提言する内容が昨年度に決定しました。

町では委員会の提言を踏まえて、令和９年度の入所児童数が３歳児以上で５名未満となった保育所は、令和９年４月以降、休所とします。

**◆入所定員**

飯盛保育所 60 人、井田保育所 90 人、成川保育所 90 人、鵜殿保育所 150 人

※応募状況および上記の「令和９年度の募集にあたって」の結果により、保育の必要性などに応じて、利用調整をさせていただくことや、抽選により決定する場合があります。

**◆保育料**

保育料は、世帯の所得金額などにより算定します。なお、以下に該当する場合は無償です。

- ３歳児から５歳児クラスの児童
- 住民税非課税世帯の０歳児から２歳児クラスの児童
- 第２子以降の児童

**◆保育時間**

通常の保育時間は、平日の午前８時 30 分から午後４時 30 分までです。

長時間保育の時間は、平日の午前７時 30 分から８時 30 分までと、午後４時 30 分から６時までです。

長時間保育を希望する方は、長時間保育申込書に必要事項を記入のうえ、利用申込書などと同時にご提出ください。なお、長時間保育は途中からでも条件に該当すれば利用可能です。

**◆土曜保育**

希望者を対象に、土曜日の保育を鵜殿保育所で実施します。時間は午前８時 30 分から正午までで、長時間保育は、午前７時 30 分から８時 30 分までと、正午から午後５時までです。

鵜殿保育所以外の保育所に通う児童で、土曜保育を希望する場合は、鵜殿保育所へ登所していただきます。

**◆０歳児保育を実施しています**

対象の０歳児は、令和８年４月２日から 10 月１日までに生まれた乳児です。

０歳児保育は鵜殿保育所のみで実施し、入所定員は 12 名です。入所定員が限られているため、申し込み時点で職場復帰することなどが決まっている必要があります。

井田保育所の園児たち



Information　町教育委員会

令和９年度入園を希望される保護者へ

# うどの幼稚園入園児を募集します♪

令和９年度に町立うどの幼稚園へ入園を希望する幼児を、次のとおり募集します。入園を希望される場合は、申し込み期間内にうどの幼稚園、または町教育委員会へ入園申込書を提出してください。入園申込書は、町教育委員会とうどの幼稚園に用意しています。

▶詳しくは、町教育委員会（☎３３－０３４１）までお問い合わせください。

**◆申し込み期間**

９月１日（火）～ 30 日（水）

※受付時間は、午前８時 30 分から午後５時 15 分まで（土曜、日曜、祝日を除く）

**◆申し込み手続き**

幼稚園を利用するには支給認定を受ける必要があります。入園申し込みにあわせて、支給認定の申請を行ってください。申し込みは、町教育委員会、うどの幼稚園に備え付けの入園申込書・支給認定申請書に必要事項を記入のうえ、うどの幼稚園か町教育委員会へ提出してください。

※現在、年少組に在籍しているお子さんは、新たに入園申し込みをする必要はありません。退園される場合は、早めにお知らせください。

**◆募集対象者**

町内に住所を有し、令和 10 年度・令和 11 年度に小学校に入学する幼児

**◆募集定員**

５歳児（令和 10 年度小学校入学）　60 人

４歳児（令和 11 年度小学校入学）　20 人

**◆保育料**　無償

**◆服　装**　制服があります

**◆日　課**

月～金曜日の午前８時 10 分登園。４歳児は午後２時に降園。５歳児は午後２時 10 分に降園。※土曜日、日曜日、祝日は休園です。また、夏季・冬季・春季には長期休園があります。小学校とほぼ同様です。

**◆通　園**

原則として徒歩通園です。遠方の方は、保護者の責任で送迎をお願いします。また、４歳児についても、体力・安全面から送迎をお願いします。

**【幼稚園を見学してみませんか】**

「幼稚園ってどんなところかな」と思っている方は、ぜひ一度うどの幼稚園に見学にお越しください。

以下の日程で幼稚園を公開します。見学を希望される方はうどの幼稚園（☎３２－１３６３）までお申し込みください。

**◆公開日**

９月 14 日（月）　午前 10 時～ 11 時 30 分

うどの幼稚園の園児たち（夕涼み会時の撮影のため、園児は私服）

## うどの幼稚園では預かり保育を実施しています

子育て支援を目的に、希望者には預かり保育を実施しています。

**◆対　象**　うどの幼稚園の園児

**◆形　態**　４・５歳児合同保育

**◆保育料**　無償。ただし、預かり保育１回につきおやつ代 50 円

**◆降　園**　原則、園児のお迎えをお願いします。

**◆実施日・実施時間**

- 月曜日～金曜日（短縮教育の日は除く）
  → 教育時間終了後から最長午後６時まで
- 夏休み・冬休みの期間（ただし、８月 12 日～16 日、12 月 29 日～１月４日、春休み期間は実施しません）
  → 午前８時 10 分から最長午後６時まで

Information　役場防災対策課

見て、学んで、体験し、災害への備えを !!

# 紀宝町総合防災訓練を開催します

町では、地震をはじめとするさまざまな災害を想定した、紀宝町総合防災訓練を次のとおり実施します。

午前の部は、町内の各自主防災組織が主体となり、各地区で避難訓練などを行います。午後の部は、町生涯学習センター「まなびの郷」を会場に、防災に関する講演や体験などを行います。

この訓練は、町民のみなさん一人ひとりが防災意識を高め、災害発生時に適切な避難行動をとるための知識や備えを身につけることを目的としています。

この機会にぜひ訓練に参加し、地域で助け合うことの大切さや、災害への備えを確認しましょう。

**◆午前の部**

**【実施日時】**11 月 8 日（日）　午前 9 時～正午

**【対 象 者】**全町民

**【訓練内容】**

訓練内容は各地区で異なります。時間や訓練場所などの詳細については、各地区から配布されるお知らせをご確認ください。

**◆午後の部**

防災・医療に関する講演や体験型の啓発イベントなどを行います。大人から子どもまで、防災・医療について学べる機会ですので、お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

**【実施日時】**11 月 8 日（日）
午後 1 時 30 分～ 4 時（予定）

**【開催場所】**町生涯学習センター「まなびの郷」

**【対 象 者】**全町民

**【内　　容】**

**❶きらめきホール**
- パネルディスカッション
- 医療に関するシンポジウム　など

**❷きらめきホール以外**
- 防災グッズ作成体験、津波浸水 VR 体験、親子防災クッキングなどの体験・啓発コーナー

**❸鵜殿運動場、駐車場**
- 車両展示、資機材展示、地震体験車など

▶詳しくは、来月号の折り込みチラシをご覧いただくか、役場防災対策課（☎３３－０３３５）までお問い合わせください。

Information　役場企画調整課

毎日のおでかけをもっと快適に

# 電動車いすなどの購入費を補助します

町では、65 歳以上で運転免許証を自主返納された方や身体障がい者手帳の交付を受けている方などを対象に、次のとおり新品電動車いすなどの購入にかかる費用の一部を補助します。

**【対象者】**次のすべてに該当する方
- 町内に住所があり、居住している方
- 65 歳以上の方、または身体障がい者手帳の交付を受けている方
- 購入した新品電動車いすなどを自ら使用する方
- 町税などを滞納していない方
- 運転免許証を保有していない方

**【補助金額】**本体購入費用の２分の１

※各車両の補助金額は右の表をご確認ください

**【申請期限】**対象車両の購入後３か月以内

**◆各車両の補助金額**

| 対象車両 | 補助金額（上限額） | |
|---|---|---|
| | 自主返納された方 | それ以外の方 |
| 自操用電動車いす | 16万円 | 14万円 |
| 電動アシスト自転車 | ６万円 | ５万円 |
| 電動アシスト三輪車 | ８万円 | ７万円 |
| 三輪車 | ４万円 | ３万円 |

**【申請方法】**

購入した車両の領収書、保証書、全体のカラー写真などを持参のうえ、役場企画調整課窓口へ申請してください

▶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。



Information　東紀州環境施設組合

地域のために、働きませんか？

# 東紀州環境施設組合職員を募集します

東紀州環境施設組合では、令和９年４月１日採用の職員を募集します。当組合は、尾鷲市、熊野市、紀北町、御浜町、紀宝町で構成され、令和 10 年度からの稼働を目指し、ごみ処理施設の建設を進めています。職種や受験資格、試験内容などは次のとおりです。

**◆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 | | 職務内容 |
|---|---|---|---|---|
| | | 年齢要件 | 共通要件（すべてに該当する方） | |
| **事務職** | １名程度 | 平成３年４月２日以降生まれの方 | • 大学、短期大学（高等専門学校を含む）を卒業した方または令和９年３月卒業見込みの方および高等学校を卒業した方<br>• 地方公務員法第 16 条の欠格条項に該当しない方 | ごみ処理施設の管理･運営に関する事務 |

※外国籍の方は、永住者または特別永住者の在留資格を有すること

**◆申込方法**

東紀州環境施設組合ホームページより受験申込書、履歴書および受験票を入手し、その他必要書類を添えて、郵送、持参、またはメールにてお申し込みください。

募集要項を確認のうえ、お申し込みください。

**◆受付期限**

10 月 16 日（金）まで
（平日の午前８時 30 分から午後５時 15 分まで。郵送の場合は書留とし、10 月 16 日（金）午後５時 15 分必着）

**◆宛先**

〒 519－3671　三重県尾鷲市矢浜３丁目２番３号
東紀州環境施設組合事務所
Mail：higashikishu-k5@gaea.ocn.ne.jp

**◆採用予定日**

令和９年４月１日

**◆試験の日程、会場、内容**

**《第１次試験》**

**①会場方式**

**【日程】**11 月８日（日）午前９時 30 分～
**【会場】**尾鷲市立中央公民館
**【内容】**職務能力試験、職務適応性検査、事務適性検査

**②テストセンター方式**

**【日程】**10 月 10 日（土）から 11 月８日（日）
**【会場】**全国約 200 か所のテストセンター
**【内容】**①と同様

**《第２次試験》**※第１次試験合格者のみ

**【日程】**12 月６日（日）
**【会場】**尾鷲市立中央公民館
**【内容】**面接試験

▶詳しくは、東紀州環境施設組合総務係（☎０５９７－４９－００８０）までお問い合わせください。

Information　役場産業振興課

商品券は９月 30 日までにご利用ください

# 「紀の宝商品券」の有効期限がせまる！

３月下旬ごろにエネルギー・食料品等の価格高騰対策として配布した「紀の宝商品券」の有効期限が、９月 30 日（水）をもって終了します。

有効期限を過ぎた商品券はご利用いただけず、換金などもできませんので、使い忘れのないよう、期限までにお早めにご利用ください。

▶詳しくは、役場産業振興課（☎３３－０３３６）までお問い合わせください。

町ホームページ

Information　役場みらい健康課

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（けい）がん検診を実施

【検診日】 9月15日（火）　　【検診場所】 鵜殿地域交流センター

◆受付時間ごとの予約が必要です

| 検診内容 | 受付時間 | 定員 | 料金 |
|---|---|---|---|
| ◆ 大腸がん<br>＊2日分の便を提出してください（容器を送付します）<br>＊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<br>＊前夜9時以降は何も食事をしないでください（水、お茶は飲んでもかまいません）<br>＊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<br>40歳 未満 …1,400円 |
| | 午前9時 ～ 10時 | 20人 | |
| ◆ 前立腺がん<br>＊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）<br>＊マンモグラフィ検査は40歳以上の方が対象です<br>＊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<br>＊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<br>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。

Information　県熊野建設事務所

５００㎥以上の建設発生土の受け入れが可能な土地が対象です

# 建設発生土の受け入れ地を募集しています

三重県熊野建設事務所では、公共工事の発注により発生する建設発生土の民間受入地を募集しています。

**【募集期限】** 令和10年3月31日

**【募集条件】**

◇申請者自らが所有しているか、または所有者が受け入れについて同意した土地
◇ 500㎥以上の建設発生土の受け入れが可能な土地
◇隣接する土地と境界などで問題が生じない土地
◇受け入れに伴い必要な関係法令の手続きが完了している土地

▶詳しくは、熊野建設事務所ホームページ（https://www.pref.mie.lg.jp/KKENSET/HP/）をご覧いただくか、熊野建設事務所工事統括課（☎0597－89－6146）までお問い合わせください。

熊野建設事務所ホームページ



Fire Report ～こちら紀宝町消防団～

3年ごとの救命講習

# 心肺蘇生法やAEDの使用方法を学ぶ

3年に1回実施している普通救命講習が、役場防災拠点施設5階の防災研修室で行われ、団員が心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の使用方法を学びました。

第3・4分団を対象とした講習には約40人が参加し、熊野市消防署紀宝分署の職員4人から指導を受けました。はじめに心肺蘇生法の重要性についての説明があり、予防、早期通報、一次救命処置、二次救命処置の4つの輪で構成される「救命の連鎖」が紹介されました。また、子どもの誤飲防止や健康診断の受診、熱中症対策など、未然に防ぐ取り組みの重要性についても学びました。

その後、参加者は4つのグループに分かれ、ダミー人形を使って心肺蘇生法を実践しました。倒れている人を発見した際の反応確認から、周囲への協力依頼、119番通報やAEDの手配、呼吸の確認、胸骨圧迫まで、一連の手順に沿って実際に実践しました。

胸骨圧迫（心臓マッサージ）では、胸の中央を1分間に100～120回のテンポで押し続け、AEDが用意できたら音声指示に従って電極パットを体に貼り付け、電気ショック後はすぐに胸骨圧迫を再開することを確認しました。

団員は、消防職員からアドバイスを受けながら、一人ずつ繰り返し練習しました。胸骨圧迫の姿勢や力加減などの確認を行い、いざというときに落ち着いて行動し、大切な命を救うための適切な対応ができるよう、熱心に取り組んでいました。

**01.**AEDの使い方を学ぶ団員。**02.** 消防署職員から心臓マッサージを学ぶ。**03.** 消防署職員から説明を受ける団員。

## 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。

＼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。

▶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。

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

# 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では、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。

この事業では、設置申請者に工事費の約2割の分担金（下表参照）を負担いただき、使用料を徴収しながら、くみ取り清掃や保守点検、法定検査といった維持管理も行っています。

今後、新築などで浄化槽を設置する際は、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。

環境衛生課　下地

### 町営浄化槽のここがポイント!!

### 浄化槽マンホール蓋（ふた）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連絡ください。

**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、浄化槽法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190

# 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」で新旧家電の電気代を確認

家庭から排出される二酸化炭素の約半分は、電気の使用によるものです。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周知している「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できます。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/)



Local Cooperator

# 地域おこし協力隊活動日誌 vol.112

新隊員を紹介します⑪

８月から新たに地域おこし協力隊に着任したメンバーを紹介します。

新隊員は「きほう健康ぷらざ」の総合健康相談窓口を拠点に、健康相談や居場所づくりを中心とした活動を行っていきます。

New member

**杉浦　かおり**

すぎうら　かおり

紀宝町出身。専門学校を卒業後、看護師として和歌山県・千葉県の病院に勤務。結婚・子育てを経て、日本赤十字社和歌山医療センターに再就職。17年勤務した後、地域おこし協力隊に応募。

**◆地域おこし協力隊になったきっかけは？**

前任の地域おこし協力隊の方とSNSを通じて知り合い、５年ぶりに紀宝町を訪れたことがきっかけです。町の地域医療や防災への取り組み、変わらない地域の温かさに触れ、地域医療を学びながら紀宝町で働きたいと思うようになりました。そんな中、地域おこし協力隊の募集を知り、経験を生かし、新たな挑戦をしてみようと思いました。

**◆趣味は？**

歩くことやカラオケが好きで、ウクレレも練習中です。14歳のトイプードルとまったり過ごす時間も大切にしています。

**◆目標、抱負は？**

地域のみなさんの健康相談や健康増進、健康寿命の延伸につながる取り組みを進めていきます。

また、防災の取り組みも、医師、看護師、保健師、行政のみなさんと連携しながら、私にとっての宝物の町がこれからも続いていくよう活動していきます。

**◆住民のみなさんへ**

きほう健康ぷらざを拠点に、健診や各地区のサロン、健康講座などにも出向きます。地域のみなさんと一緒に健康について考えていきますので、見かけた際はぜひお気軽にお声がけください。

Police

## 紀宝警察署からのお知らせ

### 秋の全国交通安全運動の実施

警察では、秋の全国交通安全運動を以下のとおり実施します。なお、９月１日から、生活道路における法定速度が60km/hから30km/hに引き下げられます。一人ひとりが交通ルールを守り、交通事故防止に努めましょう。

**【実施期間】** ９月21日（月）～30日（水）

**【運動の重点】**

❶歩行者の安全確保と反射材の着用促進

❷早めのライト点灯と飲酒運転、ながらスマホの根絶

❸自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底

―― 紀宝警察署（☎３３－０１１０） ――

Resources

## ごみは資源のコーナー

### 小型家電は「資源金物」の日！

45ℓのごみ袋に入る大きさの電子レンジや掃除機、扇風機、トースターなどの小型家電は「資源金物」の日に出してください。45ℓのごみ袋に入らない大きさのものは「粗大ごみ」で処分してください。また、パソコンやバッテリー類は回収できませんので、販売店やメーカーにお問い合わせください。

**ポイント♪**

電子レンジやトースターなどの小型家電は、ごみ袋に入れずに出すことができます。

ごみのお兄さん　タカシくん

― 役場環境衛生課（☎３３－０３３８） ―

Consumer Life

～ほか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

## 警察官をかたる詐欺電話が急増中！

自宅の固定電話や携帯電話に、警察官を名乗り「あなたの口座（クレジットカード）が犯罪に使われている」などと言って現金をだまし取る詐欺が増加しています。犯人は、警察官を装って不安をあおり、電話やビデオ通話などで現金の振り込みや個人情報の提供を求めてきます。

高齢者だけではなく、20歳代から50歳代の幅広い世代がターゲットとなっており、決して他人ごとではありません。

**《巧妙化する詐欺の手口》**

**①警察署を思わせる電話番号**

「0110」が末尾に付くなど、実在する警察署と思わせる番号を表示させ、信用させようとします。

**②「逮捕する」と脅す**

「あなたは犯罪に関与している」、「逮捕される」などと告げ、仕事や生活への影響を恐れる心理につけ込み、冷静な判断を奪います。

**《警察官がしないこと》**

次のようなことを、本物の警察官が行うことはありません。不審に感じた場合は、すぐに対応せず、いったん電話を切りましょう。

①「＋（プラス）」から始まる国際電話番号から電話をかけること

②LINEのトークやビデオ通話で連絡を取ること

③捜査を理由に、個人名義の口座へ金銭を振り込ませること

④資産保護を理由に、暗証番号を聞いたり、現金を預かったりすること

**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 紀宝○○○フェスティバルを開祭‼
② 紀宝町総合○○訓練を開催します
③ ○の全国交通安全運動の実施
④ ○○○をかたる詐欺電話が急増中！
⑤ 今月の「紀の宝みなと市」は、9月○○日

カメレンジャーグッズ

9月号の当選者へは抽選で左の商品が当たります

◆**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**

9月10日(木)必着（当選者の発表は、来月号のこのコーナーで）

■**8月号の正解**

①情報 ②見守り ③支援 ④救助 ⑤電気

■**8月号当選者**

（応募総数76通・正解者76人、賞品は商工会共通商品券）

・美山ふみ子さん（成川）
・田中敏水さん（鵜殿）
・木和田久子さん（鵜殿）
・藤村由美子さん（神内）
・榎本勤さん（井田）

▼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。



Books

## 図書館だより

今月のおすすめ図書　テーマ“思わず夜空を見上げたくなる⁉不思議な月の物語”

町立図書館
岸 図書館長

**お月さま いつもありがとう**

メリッサ・スチュワート/文　ジェシカ・ラナン/絵　まつむらゆりこ/訳　福音館書店

満月の夜、オサガメの赤ちゃんは海に向かいサンゴは産卵する。月が生きものに与える影響を最新の研究成果に基づいて描いた科学絵本。

**月へ行きたい**

松岡徹 / 文・絵
福音館書店

小学生が３億人つながってやっと届く距離にある月。遠い月までどうやって行く？いろいろ面白い方法を紹介する、夢いっぱいの楽しい本。

**つきよ**

長新太 / 作
教育画劇

ある夜、世界一の探検家だって見つけられないほど深い深い森の奥にある池で、たぬきの子どもが見たものは⁉ナンセンスな月のお話。

**お月さんのシャーベット**

ペク・ヒナ / 作　長谷川義史 / 訳
ブロンズ新社

暑くて寝苦しい夜。あまりの暑さに、お月さんがとけだした！お月さんの雫で作ったシャーベットの味は？大阪弁で紡ぐ不思議な物語。

◆**こころに寄り添う本を展示しています**

図書館では、ご自身や大切な人のこころを守るためのヒントになる本の展示を行っています。

こころをちょっと軽くする本や癒される絵本など、少しだけこころを休ませる時間を作ってみませんか。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

**【開催日時】** 9月27日(日)まで午前10時～午後5時

**【場　所】** 紀宝はぐくみの森1階フリースペース

▼詳しくは、町立図書館（☎32−4646）まで。

**今月のおはなし会**

**9月26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

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：９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 | 7日<br>14日<br>28日 | 桐原生活改善センター | 9:00～10:15 |
| | | 平尾井高齢者生産活動センター | 10:30～11:45 |
| | | 大里多目的集会施設 | 13:30～14:45 |
| | | 上野農事集会所 | 15:00～16:15 |
| 火曜日 | 1日<br>8日<br>15日<br>29日 | 飛雪の滝キャンプ場 | 9:00～10:15 |
| | | 北桧杖多目的集会施設 | 10:30～11:45 |
| | | 中村多目的集会施設 | 13:30～14:45 |
| 水曜日 | 2日<br>9日<br>16日<br>30日 | 阪松原生活改善センター | 9:00～10:15 |
| | | 永田青年クラブ | 10:30～11:45 |
| | | 井田公民館 | 13:30～14:45 |
| | | 地下集会所 | 15:00～16:15 |
| 木曜日 | 3日<br>10日<br>17日<br>24日 | 上地多目的集会施設 | 9:00～10:15 |
| | | 下地生活改善センター | 10:30～11:45 |
| | | 茶屋地構造改善センター | 13:30～16:15 |
| | | 下り場集落センター | 休止中(10月末まで) |
| 金曜日 | 4日<br>11日<br>18日<br>25日 | 高岡防災センター | 9:00～10:15 |
| | | 鮒田構造改善センター | 10:30～11:45 |
| | | 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。

こんにちは保健師です！　その239

今月のテーマ

9月10日～16日は自殺予防週間

# いつもと違う変化を見逃さないで

今月は岭中保健師

Health

日本全体の自殺者数はピーク時の平成15年と比較すると減少傾向にありますが、その一方で小中高生を含む若者の自殺者数は増加傾向にあり、大きな問題となっています。

学校や友人との関係、将来への不安、家庭での悩みなど、現代の若者が抱えるストレスは非常に複雑で周囲からは見えにくいのが特徴です。

## 夏休み明けは要注意

18歳以下の自殺者は、夏休みが明ける9月1日前後に多くなることが分かっています。夏休み中に一時的に距離を置けていた人間関係や学業への不安が、新学期とともに一気に押し寄せることで、子どもたちの心へ強い不安やプレッシャーを与えます。

この時期の「体がだるい」、「朝起きられない」といった症状は、単なる怠けではなく、心が限界を知らせているサインである可能性も少なくありません。

## 小さな変化に気づく

まずは、日ごろの様子をよく見て、いつもと違う「小さな変化」に気づくことが大切です。何げない変化が、悩みや不安のサインであることもあります。次のような変化に気を付けましょう。

1. 食欲や睡眠の変化
2. SNSでの自虐的な投稿や死を連想させる言葉
3. 好きだった趣味への無関心

## 大切な命を守るために

いつもと違う様子に気づいたら、否定せず、やさしく声をかけましょう。その一言が大きな支えになります。

必要に応じて専門の相談窓口につなぐことも、命を守る大切な行動です。厚生労働省の「まもろうよ こころ」では、電話やSNSなどの相談窓口を紹介しています。

まもろうよこころ

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪　その227

管理栄養士　畠

今月のお料理

香味野菜が効いておいしい♪

## トマトとみょうがのオリーブオイルあえ

今回は、トマトとみょうがのオリーブオイルあえのご紹介です。

食欲増進や抗酸化作用が期待できるみょうがや青じその風味をしっかり効かせれば、味付けは塩とこしょうのみでもおいしく仕上がります。ほかの野菜でもアレンジしやすく、どんなおかずとも合わせやすいシンプルな味付けもおすすめポイントです。

まだまだ暑い日が続きますが、食欲を落とさないよう体調管理には気をつけましょう。

### 【材料（2人分）】

トマト　… 大きめ1/2個
みょうが … 1本
青じそ　… 2枚

A
- オリーブオイル … 小さじ1
- 塩　… 小さじ1/4
- こしょう　… 少々

### 【作り方】

① みょうがはみじん切りにし、青じそは千切りにする。
② ①とAを混ぜ合わせ、なじませておく。
③ トマトは薄切り、またはサイコロ状に切る。
④ ③を②であえる。

Calendar

Health　September　Calendar

# 9月の健康カレンダー

### 9月の休日救急当直医

| 日 | 病院名 | | 診療科目 |
|---|---|---|---|
| 6日 | すずきこどもクリニック | ☎(28)0111 | 小児科 |
| | みやきリハビリテーションクリニック | ☎0597(80)0022 | 整形外科 |
| 13日 | くろしお耳鼻咽喉科 | ☎(22)3387 | 耳鼻咽喉科 |
| | 大石産婦人科医院 | ☎0597(89)1717 | 産婦人科 |
| 20日 | 真砂小児科 | ☎(29)7313 | 小児科 |
| | 五郷診療所 | ☎0597(83)0356 | 内科 |
| 21日 | 井本医院 | ☎0597(86)0016 | 内科 |
| 22日 | 相野谷診療所 | ☎(34)0011 | 内科 |
| 23日 | 西久保内科クリニック | ☎05979(3)1155 | 内科 |
| 27日 | くろしお耳鼻咽喉科 | ☎(22)3387 | 耳鼻咽喉科 |
| | 島崎整形外科医院 | ☎0597(89)3739 | 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、9月18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 | |
|---|---|---|
| 24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：きほう健康ぷらざ）

| 日 | 内容と開催時間 | |
|---|---|---|
| 4日 | パパママ教室 | 午後7時～ |
| 17日 | 2歳6か月児歯科健診 | 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 | 内容と開催時間 | |
|---|---|---|
| 11日 | 育児・栄養・歯みがき相談 | 午前10時～11時 |

※ 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 | 会場と開催時間 | |
|---|---|---|
| ◆ チェアエクササイズ | | |
| 2日 | きほう健康ぷらざ | 午前9時15分～10時15分 |
| 9・30日 | 鵜殿福祉センター | 午前9時15分～10時15分 |
| 4・11・18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 | | |
| 2日 | きほう健康ぷらざ | 午前10時30分～11時30分 |
| 9・30日 | 鵜殿福祉センター | 午前10時30分～11時30分 |
| 4・11・18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） | | |
| 1・15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） | | |
| 8・29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 | | |
| 3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 |
| 10日 | 中村多目的集会施設 | 午前10時～11時 |
| 16日 | 成川生活改善センター | 午前10時～11時 |
| 17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 | 井田公民館 | 午前10時～11時 |
| 30日 | 鮒田構造改善センター | 午後1時30分～2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 | | |
| ①2・16日 | ピーアップシングウ | 午前11時～午後1時 |
| ②9・23日 | | |

※ 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。

スーパーボールすくいを楽しむ子どもたち

ミニ縁日を同時開催

## 紀の宝みなと市を開催

紀の宝みなと市実行委員会は８月８日、鵜殿港にて紀の宝みなと市を開催しました。

会場には、鮮魚や地元で収穫された夏野菜をはじめ、干物、弁当、総菜などを販売するブースが並びました。また、「まあボー＆いっちゃん」によるミニライブや、ミニ縁日としてボトルフリップチャレンジやスーパーボールすくい、サイコロ転がしゲームも行われ、会場は多くの人でにぎわいました。

スーパーボールすくいでは、専用のポイが破れても、最後まで一生懸命すくおうとする子どもたちの姿が見られました。

Town topics 8/8

ごみを集める参加者たち

熊野川クリーンキャンペーン

## 熊野川清掃に約 100 人が参加

町と国土交通省紀南河川国道事務所は７月 18 日、熊野川周辺で「熊野川クリーンキャンペーン」を実施し、ボランティア約 100 人が参加しました。

この活動は、「河川愛護月間」の７月にあわせて、流域の良好な河川環境の保全、再生への取り組みを目的として行っているものです。

炎天下のなか参加者たちは、ごみ袋を手に河川敷のごみを拾い、約 30 分の活動で軽トラック１台分のごみが集められ、美しい熊野川の保全に努めました。

Town topics 7/18

被災地で給水活動を実施

## 熊本県宇城（うき）市に職員を派遣

町は８月９日、令和８年熊本地震により被災した熊本県宇城市に職員を派遣しました。

今回の派遣は、日本水道協会からの要請を受けたもので、被災地における給水活動の支援や支援物資の配布を行うため、職員４名を派遣しました。

現地では、給水活動支援などを行い、被災された方々に必要な水を届けるとともに、被災地での生活を支えるための支援にあたりました。

派遣にあたり行われた出発式では、派遣職員が「被災された方に少しでも多くの水を届けられるよう、全力を尽くします」と決意を語りました。

Town topics 8/9

**01.** 出発式で激励を受ける職員。**02.** 被災地で給水活動に取り組む様子。

福祉を学び、昔あそびや水遊びを楽しむ

## こどもゆめまつりで思い出づくり

町社会福祉協議会と町ボランティア・市民活動センター「きぼらんせ」は７月 29 日、福祉センターで小学生を対象とした「第 12 回こどもゆめまつり」を開催しました。

これは、多世代間交流を目的に毎年開催しているもので、町内の小学生約 170 人が参加しました。

午前中には「楽しくまなぼう！『ふ・く・し』」として、低学年はすごろくを使い、さまざまな困りごとのお題にチームでチャレンジし、高学年は困っている人を探して助ける体験を行いました。

午後は、水遊びや昔遊び、風鈴づくりなど、さまざまな遊びや体験があり、子どもたちは会場を元気よくまわり、楽しんでいました。

Town topics 7/29

**01.** 元気いっぱい水遊びを楽しむ児童。**02.** 困っている人に声をかけ、助ける児童。

夜空に打ち上げられた大迫力の花火

第 20 回紀宝町花火大会を開催

## 約 700発の花火が夜空を彩る

紀宝町花火大会実行委員会は８月 15 日、鵜殿港で第 20 回紀宝町花火大会を開催しました。

同花火大会は、観覧場所と打ち上げ場所が近いため、迫力ある花火を楽しめるのが特徴です。今年はスターマインやメッセージ花火など、合わせて約 700 発の花火が打ち上げられました。

訪れた約 1,500 人の観客たちは歓声をあげて、夜空に咲いた大輪の華に見とれていました。

Town topics 8/15

地域おこし協力隊の杉浦さん（右）と向井町長

健康相談や居場所づくりを中心に活動

## 地域おこし協力隊が着任

町は８月６日、新たに町地域おこし協力隊に着任した杉浦（すぎうら）かおりさんの委嘱式を町役場で行いました。

地域おこし協力隊は、都市部から地方に移り住み、地域協力活動をとおして、地域の活性化を図る制度で、杉浦さんは「きほう健康ぷらざ」の総合健康相談窓口を拠点に、住民のみなさんの健康相談や居場所づくりを中心とした活動を行っていきます。

杉浦さんは「地域の人に教えてもらいながら、まずは顔と名前を覚えてもらうことから始めたい」と意気込みを語っていました。

Town topics 8/6

PENRELAY No.247
ペンリレー

# 山から広がる、地域とのつながり

## 松場　宏　さん（大里）

夏になると町内外から多くの人が訪れる自然プールがある大里で生まれ育ちました。今でこそ、道路・駐車場ともにきれいに整備されていますが、当時は自転車が通れるほどしか道幅がありませんでした。

上流には「西川渓谷」と呼ばれ、滑床が数百メートル続く所や甌穴があり、よく行ったものです。

中学卒業後8年間を町外でごし、23歳のときに紀宝町へ戻ました。その後、65歳で退職し在に至ります。在職時から紀町社会福祉協議会と関わりがり、現在は「暮らしの困りごと相談」、「ボランティア・市民活動センター」、「災害ボランティアコーディネーター」など、微力ながら参画しています。また、シルバー人材センターに登録し、耕作されていない田畑や空き家の草刈りなどを行っています。猛暑の中での作業は大変ですが、刈り終えた後を見ると、気持ちのいいものです。

40代で登山を始め、職場の先輩に勧められた登山の会で役員・副会長を経て、本年4月から会長を務めています。月1～2回頂上で食べる弁当を楽しみに登るほか、尾鷲市の「尾鷲藪漕隊」にも所属し、毎週木曜日には尾鷲トレイルや熊野古道伊勢路、九鬼町オハイなどで登山道の整備に汗を流しています。

紀宝町には、大烏帽子山、女郎が峰、大地山、高山、子ノ泊山、大森山、甑山、尾子山（鮒田富士）の8つの山があります。以前、登山仲間から「紀宝トレイルとして全山を一筆でつないではどうか」と提案されたことがありましたが、なかなか踏み出せずにいました。そんな中、2年ほど前、知人が全山を登ったことを知り、仲間と6回に分けて挑戦しました。今年の5月末には「上桐原バス停～鮒田公園」まで約20㎞、10時間近く歩きました。なお、「高山～大烏帽子山」はこの秋に予定しています。

登山の会には80歳前後の方も元気に参加しています。先輩方を見習い、これからも妻と一緒に健康に気を付けながら、登山を続けていきたいと思います。

10月号は大里の産屋敷誠さんです。松場さんからは、「バトンをつないでくれてありがとうございます。登山・ツーリングにまた行きましょう」

PROFILE

**まつば　ひろし** さん

仕事・趣味・ボランティアに励む松場さん。「各団体では、一緒に活動する方を募集中です。興味のある活動があれば、ぜひお気軽に参加してください」と話していました。

尾鷲藪漕隊のオリジナルＴシャツ



KIHOKIDS No.247
# はしゃぎっ子

9月生まれの３歳児

**岡本 文**（おかもと ぶん）ちゃん（井田）

令和５年９月９日生まれ
敏治さん＆美咲さんの次男

こんにちは、ぶんです！4人きょうだいの末っ子で、いつも騒がしくちょっぴり甘やかされながら育ってます！替え歌が上手で可愛くて面白い歌をうたってよく楽しませてくれます！これから夢中になれる事沢山見つけてね♥…お母さんから

**染矢 羚牙**（そめや れいき）ちゃん（鮒田）

令和５年９月26日生まれ
翔さん＆絵里さんの長男

ニコニコしながら毎回いたずらをしている我が家のアイドル☆お姉ちゃんとサッカーをしたり踊ったりして全力で遊んでいます♪これからも可愛い笑顔とパワフルさですくすく大きく育ってね♪いつも癒しをありがとう♥…パパ・ママから

【募集】満３歳の誕生日を迎える子ども（令和５年 11･12 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９月 30 日（水）。

KIHOYOUNG No.247
# 若い衆登場

## 自立して仕事をこなせる力をつけたい

**岡　大翔**（おか ひろと）さん（井田・23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。

町民の方から「ありがとう」と言ってもらえたときには、やりがいを感じます。

**◆趣味は？**

ゲームや読書、サッカーなどの運動です。ゲームは格闘ゲームが好きで、読書はジャンルを問わず楽しんでいます。

**◆目標や夢は？**

一人で仕事をこなせる力を身につけることが目標です。

仕事で分からないことを人に聞く機会を少しずつ減らし、自分の仕事はできる限り自分で解決できるようになりたいです。

**◆好きなタイプは？**

笑いのツボが似ていて、よく笑う人がいいですね。

**◆町にひとこと**

自然の豊かさと、人と人との距離が近く、温かさを感じられるところが好きです。

# お知らせメール便

mail information

## 9月

### 町の人口 － population －

令和８年７月末現在（前月比）

| | | |
|---|---|---|
| 人口 | 9,856 | （－13） |
| 男 | 4,611 | （－10） |
| 女 | 5,245 | （－3） |
| 世帯 | 5,124 | （－2） |

（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

紀宝町花火大会での一枚です。先月号の表紙を飾った花火玉から、夜空いっぱいに大輪の花が咲きました。

## まどぐち国民年金

### 国民年金保険料の追納をおすすめします

免除または納付猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。

将来受け取る年金額を補うために、10年以内であれば、後から保険料を納めることができます。

申請方法や申請書等は、日本年金機構のホームページ（https://www.nenkin.go.jp/）に掲載しています。

▼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。

9月の尾鷲年金事務所職員による「年金相談」は、9月16日㈬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

## 町職員の人事異動

町職員の令和8年8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。

・和田（わだ） 育子（いくこ）

（新）福祉課長補佐兼井田保育所副保育所長

（旧）みらい健康課長補佐兼地域子育て支援センター長

▼詳しくは、役場総務課（☎33－0333）までお問い合わせください。

## 令和8年社会生活基本調査を実施

社会生活基本調査は、1日の生活時間や過去1年間の活動の状況など社会生活の実態を明らかにし、少子高齢化対策、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進など各種行政施策の基礎資料を得ることを目的として、5年ごとに実施する、国の重要な統計調査です。

調査対象地域では、9月上旬から調査員が各世帯を訪問し、調査をお願いする世帯には10月上・中旬に調査票をお配りしますのでご回答をお願いします。パソコンやスマートフォンを使ってインターネットでの回答も可能ですので、ぜひご活用ください。

**【調査の基準日】**10月20日

▼詳しくは、県政策企画部統計課（☎059－224－2051）までお問い合わせください。

## 休日（土曜日）の無料公証相談

松阪公証人合同役場では、次のとおり休日の無料公証相談を開催します。

公正証書による遺言、任意後見契約など、秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。なお、松阪公証人合同役場では、平日も無料で相談を受けています。

**【日時】**9月26日㈯ 午前9時～午後5時

※事前申し込みが必要です

**【場所】**松阪公証人合同役場（松阪市南町178番地5）

▼詳しくは、松阪公証人合同役場（☎0598－23－7883）までお問い合わせください。

## 「こころの健康相談」開催します

**【日時】**10月22日㈭ 午後2時から4時

**【場所】**御浜町役場1階 第1・2会議室、相談室3

**【対象者】**こころに悩みをもつ人およびその家族など

**【内容】**精神科医師による「こころの健康相談」

**【申込期限】**10月8日㈭まで

▼詳しくは、熊野保健所健康増進課（☎0597－89－6115）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（☎0597－89－5351）、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】**10月1日㈭ 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】**9月24日㈭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

## 今月（9月）の「紀の宝みなと市」

**【日時】**9月12日㈯ 午前9時～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。


有料広告

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）

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　冨室 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

Unusual Scenery

# 紀宝の珍百景 見いつけた！ その84

紀宝の珍百景 認定

## 見慣れた植物の意外な一面

## じゃがいもの実

今回の珍百景は、鵜殿地区で家庭菜園を楽しまれている方の畑で見つかった、珍しいじゃがいもの実をご紹介します。

じゃがいもといえば、土の中で育ち、茶色い姿を思い浮かべる方が多いと思います。しかし、私たちが普段食べているじゃがいもは「実」ではなく、茎が大きく膨らんだものです。実は、今回見つかった地上にできるミニトマトのような姿が、じゃがいもの本当の「実」です。じゃがいもは、ナス科の植物なので、稀に実がなることがありますが、実がなるには気温や水分状態、日当たりなどいくつかの条件がそろったときにできるそうで、見たことがある方は貴重かもしれません。

見た目はミニトマトに似ていて、食べられそうですが、じゃがいもの実には、「ソラニン」や「チャコニン」といった毒素が多く含まれており、決して食べてはいけません。見つけても食べられないのは残念ですが、「いくつかの幸運が重なった」と、植物の不思議をそっと観察してみてはいかがでしょうか。

### ― 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。お待ちしています。

# ひとりごと

## 認知症特集を組んで

今回の特集は、認知症について取り上げました。

取材をする中で特に感じたのは、認知症になっても、その人らしさや大切にしてきたものがなくなるわけではないということです。認知症を正しく知り、本人の気持ちや希望に耳を傾けることが、大切だと感じました。今回の特集をきっかけに、認知症を少しでも身近なこととして考えていただければ幸いです。そして、認知症になっても自分らしさを保ちながら、住み慣れた紀宝町でこれからも暮らし続けられる、そんな地域でありたいと願っています。

最後になりましたが、今回の特集にあたり、インタビューに快くご協力いただいたみなさん、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。

（その人らしさを大切に　田中　健太郎）

広報担当 田中です。

## 真夏の夜は二刀流で

最近は一時期より暑さが落ち着き、涼しくなってきました。就寝時のエアコンも不要になってきたのではと思いますが、今回は就寝時にエアコンをつけて痛い目に遭ったお話を書かせていただきます。

その日もいつもどおり、エアコンをつけて就寝しました。しかし、目が覚めると喉に痛みが出てきたのです。「すぐ治るだろう」と、のど飴を舐めて過ごして様子を見ていたところ、一度は和らいだものの、次の日、目が覚めると悪化し、声がかすれてまともに話すことができませんでした。「これはまずい」と病院に行き、診察してもらうと「エアコンで空気が乾燥したのが原因」と診断されました。それ以降エアコンを使用するときは、一緒に加湿器も使用して対策しています。エアコンで喉を痛めた経験がある方はぜひ加湿器も一緒に使用してみてください。

（夏風邪ではなかった　曽越　大成）

広報担当 曽越です。

■編集／紀宝町役場企画調整課広報広聴係
〒519－5701　三重県南牟婁郡紀宝町鵜殿324番地
TEL 0735-33-0334　FAX 0735-32-1102
■URL https://www.town.kiho.lg.jp　■印刷／6,000部　書印刷工業株式会社
自然保護のため、この広報紙は石油系成分の少ない植物油性インキを使用しています。