

Kiho

広報きほう

Public Relations/Kiho 2013 vol.92

9月号



未知の世界を冒険中！

(大里自然プール)

神苑に響き渡る「くどき」

平尾井踊り



01. 平尾井薬師の本堂と巨岩を背に踊られる平尾井踊りは、独特で神聖な空気に包まれている。02. テンポの早い踊りには、威勢よく乱舞。03. 扇子を器用に回しながら、優雅に踊る女性。04. 踊りの最後を締めくくる「我先踊り」。扇子を回し、元気のよい掛け声が飛び交う。

【参考文献】紀宝町誌

この伝統の踊りを、夏1番の楽しみだという人たちが、これからも大切に、守り続けてくれることでしょう。

平尾井踊りは、平成22年6月1日、紀宝町指定文化財に登録されています。

踊りでは威勢よく、元気のよい掛け声も飛び交いながら踊りは続いています。締めくくりである「我先踊り」では、踊りの輪がさらに大きくなり、おそろいの浴衣は汗でびしょびしょになりながらも、小さな子どもからおじいちゃんおばあちゃんまでみんなが、笑顔で踊りまくり、夏のひとときを楽しんでいます。

「平尾井甚句」のくどきと共に静かに始まり、人々はゆつくりと踊りの輪に加わっていきます。ゆったりとした調子の踊りでは優雅に、テンポのよい本堂横で踊られている平尾井踊りは、昔は23種類の踊りから成っていましたが、現在踊られているのはそのうち13種類。（平尾井甚句、三つ拍子踊り、御浜踊り、伊那踊り、扇踊り、島根踊り、薬師踊り、玉川踊り、木曾節踊り、平和踊り、ひとこ踊り、江州音頭、我先踊り）独特の太鼓と、くどきと呼ばれる唄に合わせたその踊りは、特に日の丸の扇子が特徴。踊り子たちは、器用に扇子を回しながら、優雅に舞い踊ります。

平安時代後期、白河法皇が熊野三山に御幸された際に勅願して建立されたといわれている平尾井薬師。樹齢幾百年の杉檜や檜の巨木が立ち並ぶ300余りの石段を登りつめると、巨岩を背に、瑠璃色の瓦葺き朱塗り木造の本堂が華やかに建っています。平尾井踊りは、白河法皇の御前で村人たちが踊りを披露したところ、白河法皇はこれを喜び、後世に残すようにいわれたのがはじまりだといわれています。

平尾井薬師では、毎年8月16日の夜、平尾井踊りのひとつである「薬師踊り」が奉祀され、境内は威勢のよい掛け声と太鼓の音色に包まれます。



平尾井踊りでは、録音されたものは一切使わず、全て「くどき」と呼ばれる生唄に合わせて踊る。

「救急の日」講演会を開催！

紀南地域救急医療対策協議会は、救急・防災について考える「救急の日」講演会を下記のとおり開催します。参加費無料です。託児ルームもあります（事前申し込みが必要）。ぜひご参加ください。

- ◆日時
9月8日（日）
午後2時～5時（開場午後1時30分）
- ◆場所
まなびの郷



- ◆内容
【講演】
演題 「三重県での防災対策」
講師 三重県防災対策部
時間 午後2時10分から2時50分まで

- 【パネルディスカッション】
題名 「災害医療について考える
～三重県総合防災訓練の反省から～」
時間 午後2時50分から4時55分まで
コーディネーター
三重大学大学院工学研究科
准教授 川口 淳 氏
三重大学医学部附属病院救命救急センター
講師 畑田 剛 氏

▶詳しくは、熊野保健所総務企画課（☎0597-89-6114）までお問い合わせください。

国民健康保険証が新しくなります

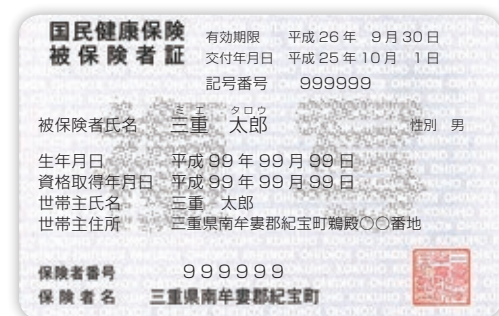
10月1日から国民健康保険証が新しくなります。新しい保険証は、役場福祉課から9月下旬に郵送でお届けする予定です。（国民健康保険税を滞納されている場合は、この限りではありません。）新しい保険証が届きましたら、まず、住所・氏名・生年月日などの記載内容に間違いがないか、よく確かめてください。

旧保険証は、10月1日以降に、役場福祉課にご返却いただくか、ご自分で処分される場合は、住所や氏名等が見えないように裁断するなど十分注意してください。

▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

◆異動の届け出はお早めに！

進学や就職、退職などで、国民健康保険に加入するときや、やめるときは届け出が必要です。異動の届け出は、必ず14日以内に、役場福祉課で手続きを行ってください。



町では、保健の向上と福祉の増進を図るため、福祉医療費助成制度（障がい者医療費・一人親家庭等医療費・子ども医療費・65～69歳老人医療費・寡婦医療費）による医療費の助成を行っています。

福祉医療費助成制度を ご利用ください！

申請により、医療費の助成が受けられます

- ◆新規の申請に必要なもの
 - ①健康保険証
 - ②金融機関の通帳
 - ③身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれか（障がい者の場合のみ）
 - ④平成25年度所得課税証明書（平成25年1月2日以降に紀宝町に転入された方）
- ◆助成を受けるには
 - 《県内の医療機関にかかるとき》
受診時に、必ず受給資格証を医療機関の窓口提示してください。領収証明書は、医療機関から直接役場へ提出されます。
 - 《県外の医療機関にかかるとき》
受診された医療機関で領収証明書（役場様式）を書
- ◆助成金の支払い
 - レセプト等の確認のため、医療機関にかかってからお支払いまで、2～3か月程度かかります。

いてもらい、福祉課に提出してください。（証明書は助成対象となる証明書1枚につき200円を限度に助成します。）
保険診療分のわかる領収証の原本でも申請できますが、1か月分ごとにとめてご提出ください。※ただし、後期高齢者医療被保険者の方は、手続きの必要はありません。

助成の種類	対 象 者	助 成 額
障がい者医療	①身体障害者手帳1～3級の認定を受けた方 ②知的障がい者と判定された知能指数50以下の方 ③精神障害者保健福祉手帳1級の認定を受けた方（通院分のみ）	①医療費の自己負担額＊
一人親家庭等医療	①一人親家庭の父または母と、18歳年度末までの児童 ②父母のいない18歳年度末までの児童	②入院時の食事療養費に係る標準負担額
子ども医療	中学校3年生までの児童（15歳年度末まで）	
65～69歳老人医療	65歳～69歳の方	①通院：医療費の自己負担額が、医療機関ごとに1か月につき8,000円を超えると、医療費総額の1/10 ②入院：医療費の自己負担額から44,400円（非課税世帯の方は24,600円）を差し引いた額の1/2
寡婦医療	法的寡婦のうち60歳～64歳の方	

＊医療費の自己負担額については、いったん医療機関にお支払いください。
＊助成対象となる「自己負担額」は、高額療養費として支給される額や加入医療保険からの療養付加給付金などを除いた保険診療額とします。
＊所得制限はありません。

第23回参議院議員通常選挙 投票・開票結果

7月21日、参議院選挙区選出議員選挙・比例代表選出議員選挙が執行されました。

紀宝町の投票率は、選挙区選出議員選挙・比例代表選出議員選挙ともに63.33%で、前回（平成22年67.23%）と比べると、3.9ポイント下回る結果となりました。

開票結果は次のとおりです。

▶詳しくは、紀宝町選挙管理委員会（役場総務課内 ☎ 33-0333）までお問い合わせください。



◆投票状況（紀宝町）

種別	当日有権者数	投票者数	投票率
選挙区	9,682 人	6,132 人	63.33 %
比例代表	9,682 人	6,132 人	63.33 %

◆選挙区選出議員選挙の得票数（届出順）

候補者名	届出政党の名称	得票数
高橋 千秋	民主党	1,708
小川 俊介	幸福実現党	71
深尾 ひろつぐ	日本維新の会	542
中川 たみひで	日本共産党	377
大津 しんたろう	無所属	86
吉川 ゆうみ	自由民主党	3,193
得票総数		5,977

◆比例代表選出議員選挙の得票数（届出順）

候補者名	得票数
みんなの党	265.428
民主党	1,030
新党大地	16
社会民主党	71
生活の党	48
みどりの風	15.807
自由民主党	2,302.762
日本共産党	344
公明党	1,057
緑の党グリーンズジャパン	22
日本維新の会	750
幸福実現党	19
得票総数	5,940.997

《政党等の得票数と名簿登載者の得票数の合計》

空き家の登録募集について（空き家バンク）

最近、都会などから当町へ移住を希望される方からの問い合わせを多くいただいています。そこで、町では定住促進を目的として、町内に空き家を所有する方が「貸してもいい」「売ってもいい」という物件の情報を登録し、移住を希望される方にご紹介する、空き家バンク制度の創設に向けて

準備を進めています。

町内に空き家をお持ちで、空き家バンクへの登録にご協力いただける方は、企画調整課までご連絡ください。

▶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。

胃・前立腺・大腸・乳・子宮頸がん検診を実施

ご自身の健康のため、年に1度がん検診を受ける習慣をつけましょう

【申込期間】 9月9日（月）から9月13日（金）まで

【検診日】 10月11日（金） 【検診場所】 井田公民館

検 診 内 容	受付時間	定 員	料 金
◆ 胃がん ※前夜9時以降何も飲食しないでください	午前7時30分～9時	55人	40歳～69歳 …500円 40歳未満 ……1,400円
◆ 前立腺がん ※採血による検査です		55人	40歳～69歳 …500円 40歳未満も同額
◆ 大腸がん ※申し込まれた方には問診票と容器を送付します	午前7時30分～午後3時	70人	40歳～69歳 …200円 40歳未満も同額
◆ 乳がん（マンモグラフィ検査） ※マンモグラフィは40歳以上の方が適しています ※バスタオルを持参してください	午前9時～11時30分 午後1時30分～3時	午前、午後 各40人	40歳～69歳 …1,500円
◆ 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～3時	55人	20歳～69歳 …500円 20歳未満 ……1,000円

※70歳以上の方は全ての検診が無料です。

※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）

※がん検診受診時には、ピンク色の「受診スタンプカード」をご持参ください。（40歳以上）

※「大腸・乳・子宮頸がん無料クーポン」をお持ちの方はご持参ください。

※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。

▶詳しくは、保健センター（☎ 32-3700）までお問い合わせください。

水道メーターの交換について

水道メーターは、計量法に基づき、検定を受けてから8年を経過したものは取り替えなければならないと義務づけられています。

町では、毎年該当するメーターの交換業務を行っており、今年度においても次の期間において交換を予定しております。交換は、環境衛生課が委託した業者が行います。

適正な使用水量が算定できるよう、水道メーターの交換作業に対する皆様のご理解とご協力をお願いします。

▶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。



水道メーター

◆水道メーター交換実施方法

- 作業員は、身分証明書を携帯しています。
- 交換するメーターの費用は、環境衛生課で負担します。（みなさんから費用をいただくことは、一切ありません）
- 交換作業は、各家庭に設置しているメーターが対象のため、設置場所によっては建物内に入ることがあります。
- メーターを交換するときは、事前にお家の方にお知らせした後に作業を行います。お伺いした際にお留守の場合でも交換させていただきます。（交換時の立ち会い等は不要です）

◆交換時期

9月20日（金）～9月30日（月）
（日程がずれることがあります）



シリーズ 浄化槽

「きれいな川を 未来に残そう」 その③

今月のテーマ

使用料には、
くみ取り費用が
含まれています

現在、町が推進している「紀宝町営浄化槽整備推進事業」では、同事業で設置した浄化槽や、すでに合併処理浄化槽を設置済みの世帯で町にその浄化槽を寄付採納する手続きをとられた浄化槽について、町が責任を持って、保守点検や清掃（くみ取り）、法定検査といった維持管理を行っています。



65歳以上の方のみの世帯は
使用料が月額2,000円

平成22年度からは、65歳以上のみの世帯などを対象に、使用料の減免（表①参照）を行っており、この場合、個人で維持管理を行うより、使用料が通常よりお得になっていますので、ぜひ、この機会にご検討ください。

なお、使用料には、保守点検、清掃（くみ取り）、法定検査（11条検査）の維持管理費用に加え、プロアーヤ浄化槽の故障などの修繕費、薬品代なども含まれています。

表① 月々の使用料

浄化槽の種別	通 常	65歳以上のみの世帯
5人槽	3,700円	2,000円
7人槽	4,700円	2,500円
10人槽	6,100円	3,100円

※ 11人槽以上の使用料については、環境衛生課までお問い合わせください。

▼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。

浄化槽の管理を町に任せてみませんか

浄化槽は、設置をした後の保守点検、清掃、法定検査といった維持管理をきちんと行っていくことが大切です。

町では、現在、『紀宝町営浄化槽整備推進事業』に取り組んでおり、浄化槽の設置促進はもちろんのこと、維持管理の徹底を図り、町の水環境

を守っていくことも目的のひとつとして事業を推進しています。

町では、同事業で設置した浄化槽や、事業開始前にすでに設置済みの合併処理浄化槽で町に寄付という形で維持管理を希望された浄化槽について、同事業で責任を持って維持管理を行っています。

維持管理には、下記の表①

にある使用料をご負担いただきながら、年4回の保守点検（うち1回は薬剤投入のみ）、年1回の清掃（くみ取り）、年1回の法定検査の計6回の作業を行っています。

使用料は5人槽の場合、年間44,400円となりますが、くみ取り費用も含まれますので、個人で管理するよりお得です。



INTERVIEW

紀宝有限責任事業組合
品川 和己 さん

トイレットペーパー以外のものは流さないで!!

町営浄化槽の清掃（くみ取り）作業で、みなさんのお宅に年1回お邪魔しています。清掃日については、前日もしくは数日前にお電話にて連絡させていただいていますので、マンホールの上を駐車場としてご使用されている場合は、車の移動等のご協力をお願いします。

また、普段の使用では、『トイレットペーパー以外のものは流さない』など気をつけて、浄化槽の負担軽減にご協力ください。

シリーズ ストップ地球温暖化 その⑤

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

洗濯機

洗濯物の容量に
気をつけよう



洗濯物をまとめて洗う

定格容量（洗濯・脱水容量：6kg）の4割を入れて洗う場合と、8割を入れて洗う場合との比較

年間削減効果		年間節約金額
水道	16.75 m³	約 3,820 円
CO₂	2.1 kg	

【出典：財団法人省エネルギーセンター／家庭の省エネ大事典】

ワンポイントアドバイス

◆コースを活用しましょう

標準、手洗いなどメーカーによっていろいろなコースがあります。汚れ具合に応じて適正なコースを選べば、少ないエネルギーできれいに洗濯することが出来ます。

夏は洗濯物がたくさんで季節。洗濯物は洗濯機の容量に合わせて一度に洗う方が、洗濯回数を少なくし、節約できます。しかし、詰め込みすぎは厳禁です。汚れが落ちづらくなるので、容量に注意しましょう。

また、汚れをよく落としたいからといって、洗剤をたくさん入れても洗浄力が増すわけではありません。洗剤が必要に多いと、すぎの水が余分に必要になるので、洗剤の量は守りましょう。

▼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。

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

表① 9月の移動支所開設日程

ピンク色は、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
	30日	大里多目的集会施設	13:30～14:45
		上野農事集会所	15:00～16:15
火曜日	3日	浅里生活改善センター	9:00～10:15
	10日	北松杖多目的集会施設	10:30～11:45
	17日	中村多目的集会施設	13:30～14:45
水曜日	24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
木曜日	25日	地下集会所	15:00～16:15
	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
金曜日	26日	下り場集落センター	15:00～16:15
	6日	高岡老人憩の家	9:00～10:15
	13日	鮎田構造改善センター	10:30～11:45
	20日		
	27日		

町内17か所で
開設しています

住民票の発行業務などを郵便局に委託するとともに、さらなる住民サービスの充実を図るため、町職員が町内17か所に出向いて、移動支所を開設しています。（表①移動支所開設日程をご覧ください）

お住まいの近くで、役場業務が利用できますので、ぜひご利用ください。

移動支所の業務内容

住民票、印鑑証明、納税証明書などの申請受付事務（交付は後ほど、郵送か職員が直接お届けします）や、町税、国民健康保険税の収納事務、役場への各種届け出事務などを受け付けます。

▼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。

図書館だより

今月のおすすめ図書 テーマは“長 新太さんの絵本”



アブアアとアブブ

長 新太 / 文・絵
ピリケン出版

蛇のアブアアとアブブは兄弟。いつも紙をぶらさげて飛んでいる。絶妙の間と動物たちの表情が楽しい、ナンセンス絵本の傑作！



なにをたべたかわかる？

長 新太 / 作
絵本館

釣った大きな魚をかついで猫が歩いていくと、その魚は近づいてきた動物たちを次々にぺろりと食べてしまひ…。猫さん危うし！！



どろにんげん

長 新太 / 作
福音館書店

どろにんげんというおばけとタコは、掘り出した大きな大きなお芋をどうやって焼き芋にしたでしょう？答えは絵本で見つけてね。



つきよ

長 新太 / 作
教育画劇

ある夜、深い森の奥の方にある池で子だぬきが見たものは!? 月の神秘、不思議な世界…。あなたもそつとのぞいてみませんか？

今月のおはなし会

9月28日(土)

0歳児 10:00～10:30、1歳以上 11:00～11:30
3歳以上 13:30～14:00、小学生 14:00～14:30

◆鶴殿図書館 (☎32-4646)
◆利用時間：9:30～18:00
◆休館日：毎週月曜日・祝日・毎月最終木曜日



紀宝警察署 からのお知らせ

9月11日

～ 警察安全相談の日 ～

事件・事故等の緊急通報は「110番」、相談、意見要望および苦情等は下記窓口で受け付けています。



◆警察本部総合相談電話 #9110

(有料、一部回線ではつながらない場合があります)

◆警察本部警察安全相談窓口

059-224-9110

(土日、祝日を除く平日午前9時から午後5時まで)

◆紀宝警察署警察安全相談窓口

0735-33-0110

ごみは資源 のコーナー

ごみはきちんと分別をし、
決められた日に出しましょう！

「燃料ごみ」の中にペットボトルやビン、缶、資源にならないごみが一緒に入っているのをよく見かけます。一緒に入っていると回収できませんので、ごみを出す前に必ず、収集日や分別方法を確認したうえで、ごみを出すようにしてください。



ワンポイント♪

畑などで使われる長尺のネットや網類は、「資源にならないごみ」の日に出してください。

— 役場環境衛生課 (☎33-0338) —

広報クイズ

【問題】

- ①表紙：〇〇の世界を冒険中！
- ②〇〇健康保険証が新しくなります
- ③〇〇メーターの交換について
- ④浄化槽：使用料には〇〇〇〇費用が含まれています
- ⑤「〇〇の日」を記念して、バスギャラリー開催

▼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。

賞品は「(ぼん)ジュース2本」
・飯家 弘子さん(大里)
・塚田 凛和さん(高岡)
・岩口 明日香さん(成川)
・貞宗 迪子さん(成川)
・辻 梨香さん(井田)

◆8月号当選者

- (応募総数48通・正解者47人)
■8月号の正解
①電話 ②補助 ③夏
④法 ⑤御船

発表は、来月号のこのコーナーで

◆締め切り

9月13日(金)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)



koho@town.kiho.lg.jp

釜揚げしらす



9月号の当選者へは

抽選で左記の物が当たります！

◆応募資格

紀宝町内に在住の方

◆応募方法

ハガキかメール (koho@town.kiho.lg.jp) で、クイズの答えら問分(〇の中に入る数字や文字)と、住所・氏名・年齢・電話番号、町や「広報きほう」についてのひと言を書いて、役場企画調整課広報係(〒519-5701 紀宝町鶴殿324)まで応募してください。正解者の中から、抽選で5名の方に、上写真の「町の特産品」をお贈りします。

ここに子育て♪

みんなでサポート♪

今月のテーマ

ファミサポの利用体験談

紀宝町ファミリースポーツセンター(ファミサポ)は、地域で子育てをサポートしていく会員組織です。ファミサポを、さらに幅広く利用いただけるように、今回はお子さんの預かりをお願いする依頼会員さんの利用事例についてご紹介します。

事例①

ママ友達や同級生とランチに行きたくてお願いしました



ファミサポをよく利用している依頼会員のAさんは、友達から急なランチの誘いがありました。しかし、その日は父親も仕事で、子どもを預けることができません。そのた

事例②

出産後、上の子たちの保育所への送迎をお願いしています

子どもを出産した後、Bさんは赤ちゃんの面倒をみることで手一杯となり、車の運転などは、なかなかできません。しかし、父親は出勤時間

め、ファミサポに連絡して、サポート会員に昼間の2時間、子どもを預かってもらいました。子育てに追われるなかで、友達と会話をし、美味しいもの食べ、身も心もリフレッシュし、すごくいい気分転換ができました。



が早いため、子どもの保育所までの送迎が難しい状態でした。そこで、サポート会員に毎日、保育所までの送迎をお願いしています。朝の1番忙しいときに、手伝ってもらい、本当に助かっています。

こんにちは保健師です！ その91
今日のテーマ



Health

9月10日～9月16日は 自殺予防週間です

平 成24年、全国の自殺者数は、前年より2,885人少ない2万7,766人と、15年ぶりに3万人を下回りました。しかし、雇用環境の悪化などを背景に若年層の自殺者は依然として多いことが指摘されています。

紀宝町では、平成24年の自殺者数は2人でしたが、平成25年に入り、7月末現在で、すでに5人と、昨年1年間の自殺者数を半年で上回っています。

自殺は、私たちの身近で深刻な社会問題となつています。今の社会は、誰もが心の健康を損なう可能性があることを踏まえ、一人ひとりが自殺が特別なことではないことを認識し、共に支え合うことができるよう普及啓発の推進を図りましょう。

◆自殺について正しい認識を

《3つの基本認識》

① **自殺は追い込まれた末の死**
自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死といえます。

② **自殺の多くは防ぐことができる**
自殺は、制度・慣行の見直しや、相談・支援体制の整備など、社会的な取り組みと、うつ病などの精神疾患への適切な治療により、防ぐことが可能です。

③ **自殺を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発している**
家族や職場など身近な人は、自殺のサインに気づいていることも多く、この気づきを自殺予防につなげていくことが課題です。

◆あなたにもできる自殺予防のための行動

《4つのポイント》

周囲で自殺を考えているのでは…と思ひあたる時に、ぜひ心がけてほしい行動です。

① **気づき** 身の回りの人の変化に気づいて、勇気を出して声をかける
② **傾聴** その人の気持ちを尊重し、話をしっかり聴く
③ **つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
④ **見守り** 温かく寄り添い、じっくりと見守る

自殺問題に対して、私たちがそれぞれの立場で、「自殺対策の主役」としてできることは何かないか、「自殺予防週間」をきっかけに、一緒に考えてみませんか。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪ その72



管理栄養士
寺澤博子

今月のお料理

秋の食材をたくさん使おう♪

「きのこのマリネ」

この夏、特に暑かったですが、冷たいデザートを食べず、運動不足などで体重が増えてしまった方はいませんか？そんな方にエネルギーの低いきのこをたくさん使った料理をご紹介します。

きのこは食物繊維が多く、菌ごたえもあるので、よく噛むことで満腹感が得られやすくなります。暑い時は冷蔵庫で冷やして食べるのがお勧めです。また、冷蔵庫で2～3日保存できるので、まとめて作っておくと便利です。

【作り方】

- きのこ類は石づきを取り除く。しめじは小房に分け、えのきたけは2～3等分に切り、エリンギ、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ①を平たい耐熱皿に入れて、軽く混ぜ合わせ、電子レンジ（500W）で3～4分加熱する。
- Aの調味料を混ぜ合わせたら、②に加えて和える。最後に小口切りにしたねぎを加える。お好みで塩を少々加えて、調節してください♪



One Point Advice

粒マスタードをきかせて♪

エネルギー（1人分）：約97kcal
塩分：約1.0g

【材料（2人分）】

しめじ、エリンギ、えのきたけ	各 1/2 パック
生しいたけ（あれば）	2枚
粒マスタード・酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
小ねぎ	2本

Calendar

Health September Calendar

9月の健康カレンダー

元気塾（介護予防事業）

日	会場と開催時間
4日	成川生活改善センター（午前9時30分～11時）
18日	大里多目的集会施設（午前9時30分～11時）

※ 要予約：詳しくは、紀宝町地域包括支援センター（☎33-0175）まで。

小さなボールを使った健康運動教室（介護予防事業）

日	会場と開催時間
5・19日	鶴殿地域交流センター（午前10時～11時）
12・26日	上地多目的集会施設（午前10時～11時）

※ 要予約：詳しくは、紀宝町地域包括支援センター（☎33-0175）まで。

貯筋運動（イスに座ってできる簡単な運動です）

日	会場と開催時間
6・13・20・27日	保健センター（午後0時40分～2時40分）

※ 要予約：詳しくは、紀宝町地域包括支援センター（☎33-0175）まで。

子どもとお母さん（会場 紀宝町保健センター）

日	内容と開催時間
24日	すくすく育児相談（午前9時30分～11時30分）

※ 要予約：詳しくは、保健センター（☎32-3700）まで。

9月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
1日	笹屋内科外科	外科
8日	すずきこどもクリニック	小児科
15日	真砂小児科	小児科
16日	熊野路クリニック	内科
22日	山口クリニック	外科
23日	玉置整形外科	外科
29日	井畑医院	内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	内科

※ 変更する場合がありますので、確認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（☎0597-89-1199）にご相談ください。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康一口メモ その91

今日のテーマ

歯磨きで糖尿病を予防・改善

歯を大切に
しようね♪



竹田仁香
歯科衛生士

糖

尿病や歯周病は、代表的な生活習慣病で、相互の関係があります。

歯周病菌がつくる毒素はインスリンの働きを妨げて高血糖を悪化させます。一方で、糖尿病では免疫機能が低下し、さらに血糖値が高い状態なので歯周病菌が繁殖しやすくなります。このように、歯周病と糖尿病は悪循環の関係にあります。

糖尿病があり歯周病を伴っている場合は、早期に、歯周病を改善しましょう。歯周病の直接の原因は、歯磨きが十分でないときに歯の周りに付く歯垢に含まれる細菌です。歯並びや歯肉の状態などによって、最適な歯磨きの方法は人それぞれ異なります。自分にあった歯ブラシと磨き方を歯科医院で教えてもらいましょう。自己流では効果が少ないばかりか、歯肉が減ってしまつて、口の中の状態をかえって悪化してしまうこともあります。



鵜殿港で打ち上げられた大きな花火

夜空に大輪が咲き誇る 紀宝町花火大会を開催 !!

第7回紀宝町花火大会が8月15日、鵜殿のふれあい会館裏の鵜殿港において開催されました。

今年は2基のスターマインとメッセージ花火、追善早打ちの合わせて約700発が打ち上げられ、間近で見られる迫力ある花火に、訪れた多くの観客たちは「きれい」「大きい」などと歓声をあげていました。

Town topics

8/15



5年連続で金賞を受賞した矢渕中吹奏楽部のみなさん

三重県吹奏楽コンクール 中学校B編成の部

矢渕中吹奏楽部が、5年連続「金賞」受賞

矢渕中学校吹奏楽部は7月27日、四日市文化会館で行われた平成25年度三重県吹奏学コンクールに出場し、中学校B編成の部で見事金賞を受賞しました。

同部門には、県内の42校が出場。28人で編成した同校は、自由曲「氷河特急」を演奏し、5年連続となる金賞を獲得しました。

堀田美月部長は、「3年生にとっては最後のコンクールで、金賞が獲れてうれしかったです。感動で、最後すごく泣きました。10月13日に行う定期演奏会が最後なので、全員でがんばりたいです」と話していました。

Town topics

7/27



自殺対策について講演する
清水康之さん

Town topics

7/27

清水康之さんを講師に招き、自殺予防講演会

自殺対策は、「生きる支援」!!

まなびの郷で7月27日、「自殺予防講演会」が開催されました。

講師に、元NHKディレクターでNPO法人「自殺対策支援センターライフリンク」代表や内閣府「自殺対策推進会議」委員などを務める清水康之さんをお招きし、「誰も自殺に迫り込まれることのない社会へ」と題し、講演を行っていただきました。

日本の自殺率は世界でも高い水準にあり、自殺が社会的問題となっていることに対し、清水さんは、「自殺対策とは、『生きる支援』・『いのちへの支援』であり、『地域・社会づくり』である」と説明。相談会や個別支援で解決に導くことや、地域の取り組みで生き心地のよい社会づくりを提案していました。



02



01



05



04



03

織姫夏ものがたりに参加 中能登町と物産・観光交流!

町は8月3日、災害時に物資や人的支援で相互協力する「災害時相互応援協定」を結んでいる石川県中能登町と交流を図るため、中能登町のお祭「織姫夏ものがたり」に参加してきました。

このお祭は、中能登町のレクトピアパークで開催され、ステージや屋台のほかに、各地区の曳山（だし）10基や神輿18基が豪華に飾られるなど、約16,000人で賑わう中能登町の一大イベントです。

今回町から参加したのは、町長をはじめ、町議会議員、消防団員、商工会など35人。お祭には「紀宝町」のブースが設けられ、物産・観光振興として、紀宝町をPRしてきました。用意したハウスみかん400kgやマイヤーレモン菓子、ウミガメグッズなど紀宝町の特産品はそのほとんどが完売し、中能登町のみなさんから好評をいただきました。

また、ステージでは、「創作太鼓 紀宝楽」の太鼓演奏も披露され、その迫力ある演奏で、観客たちを魅了していました。



06

01. 豪華に装飾された曳山の前は、多くの人でぎわった。02. 特産品などを販売した紀宝町のブース 03. 創作太鼓 紀宝楽の演奏。04. 各地区の神輿がずらりと並ぶ。05. 子どもたちは、ウミガメグッズに興味津々。06. 夜にはきれいにライトアップされた曳山。

Town topics

8/3

学ぶ楽しさや人とつながる大切さを実感してもらうために

きほうサマースクール開校!!

町教育委員会は、平成25年度「きほうサマースクール」を8月6日から開校しました。町内の小学5・6年生11人が8月28日までの5日間、1日2講座の全10講座を通して、自然や世界の暮らし、宇宙、科学などをテーマに学びました。

8月9日には鵜殿図書館で、役場企画調整課の広報担当者から、「広報きほうの作り方」と題し、広報の役割や企画、取材、編集方法についての説明を受けました。写真の撮影方法については、コミュニケーションをとりながらの撮影がとても大切であることを学び、子どもたちはカメラを手にお互いを取材。どれだけ素敵な笑顔を引きだせるか練習し、何度もシャッターを切っていました。



友達の素敵な笑顔を引き出す
取材体験をする子どもたち

Town topics

8/9

KIHOKIDS No.91 はしゃぎっ子

9月生まれの3歳児



しょうぎ
正奇 そあちゃん（井田）

平成22年9月15日生まれ
一平さん&あきさんの長女

おてんばで、シャイで、世話好きなそあちゃん！食いしんぼうで、弟のおやつまで食べてしまうけど、ちゃんと半分こできるやさしいお姉ちゃん。そのままかわいい笑顔のそあでいてね♪…お母さんから



なかざわ りい
中澤 凜衣ちゃん（鵜殿）

平成22年9月7日生まれ
武さん&麻理さんの長女

こんにちは、りいです。「やあ！とおお～！変身！！」と、とても活発な女の子。プールが大好きで毎日の日課です。これからも、いつもニコニコ、元気なりいちゃんでいてね♪…お母さんから



いっしき みく
一色 美空ちゃん（成川）

平成22年9月15日生まれ
勇二さん&優さんの長女

歌とダンスが大好きな美空ちゃん。「見て～」っと言ってダンスを披露してくれます。そんな美空ちゃんは妹が大好き。ちゃんとお世話もするんだよ。このまま元気でやさしいお姉ちゃんできてね♪…お母さんから

【募集】満3歳の誕生日を迎える子ども（平成22年11・12月生まれ）を募集しています。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（月）まで。

KIHOUNG No.91 若い衆登場



保育士として、がんばっています

にしむら
西村 賢士さん（桐原・24歳）

◆お仕事は？

新宮市のマリア保育園で保育士をしています。今年で5年目です。きっかけは、自分が保育園時代に

◆旅に行くとしたら？
イタリアにある「青の洞窟」に行ってみたんです。テレビで見てもきれいだっただけ。

◆理想のタイプは？

自分の考えをしっかり持っている人が好きです。

◆今、熱中していることは？

今は、仕事を一生懸命がんばっています。自分が小さいころ思ったように、子どもたちから、「西村先生みたいになりたい」と言われたりすると、とてもうれしくて、この仕事をしてよかったなと本当に思います。

◆趣味は？
バイクの免許を取ったばかりなんです。なのでこれからは、バイクを趣味にしていきたいです。

PENRELA No.91 ペンリレー

しわが増えても

たなか
田中 志野さん（井内）

2年前の9月。紀宝町の皆さんなら、誰しも台風12号を忘れることはできないのではないのでしょうか。当時大里に住んでいた私たち一家も、もれなく被災しました。

の恐怖は味わっていないのですが、主人や周りの方の話を聞いて、自分もそのような状況に置かれていたかもしれないと思うとゾッとします。住み家を失った私たちは、阪松原の主人の実家に1年半ほどお世話になりました。そしてこのほど井内に引

つ越して、今は家族4人で暮らしています。

PROFILE

たなか しの さん

5月に井内地区に引っ越してきて、家族4人で新たな生活を始められた田中さん。「子どもを育てやすい環境が整っているので、安心して暮らしていけます」と話していました。



紀宝町に住んで思うことは、何といっても人の温かさです。以前住んでいた大里や阪松原は気さくな方が多く、子どもをとてかわいがってくれました。井内でも大変親切にしてもらっていて、先日留守中に雨が降ったときは、ご近所さんが洗濯物を取り入れてくれていたんです。とても感動しました。また、長男が今年から保育所に通いだしたのですが、そこでもお母さん方や先生が、新参者の私にも気軽に声をかけてくださいます。こんな温かい人たちに囲まれて、子どもたちも素直な優しい人間に育ってほしいと思います。

10月号は井田の鈴木がおるさんです。田中さんからは、「子育ても仕事も忙しいと思いますが、今度ぜひ女子会しましょう。」



9月号

町の人口 - population -

平成25年7月末現在（前月比）	
人口	11,816（－8）
男	5,572（－3）
女	6,244（－5）
世帯	5,390（－12）
（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
役場総務課（防災対策）	(33) 0335
役場産業建設課	(33) 0336
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 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
保 健 セ ン タ ー	(32) 3700
相 野 谷 診 療 所	(34) 0011
鵜 殿 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) 4388
熊野自殺防止センター	05979-2-2277
【毎週金・土曜日 午後7時から11時まで】	
防災行政無線（フリーダイヤル）	0120-334-119
おかけ間違いのないように！	



今月のワンコ

まどぐち国民年金

◆専業主婦（夫）の年金が改正されました

夫が会社を退職した場合や妻自身の年収が増えたときなどは、手続き（第3号被保険者から第1号被保険者への変更届）をして保険料を納めなくてはなりません。この手続きが2年以上遅れたことがある方は、2年以上前の保険料を納付することが出来ないため、保険料の「未納期間」が発生し、その期間は、年金の「受給資格期間」に算入されません。

このたび、平成25年7月1日から専業主婦（夫）の年金が改正され、このような方が

国民年金基金

国民年金基金とは、自営業の方やフリーで働く方がサラリーマン並の年金を受け取れるようにするための公的な年金制度です。

これは一例で、年金額をもう少し増額したいとお考えの方は、ご予算に合わせて2口目以降にご加入をしていただけます。また、60歳から年金受給できる型もご用意させていただきます。

▼詳しくは、三重県国民年金基金（☎0120-291-284）までお問い合わせください。

「バスの日」を記念してバスギャラリー開催

「バスの日」とは、9月20日に日本で初めてバスが走ったことを記念する記念

日です。

町では、町民バスの利用促進を目的とし、町民バス「相野谷線」の車内で、相野谷保育園児の絵画を展示するバスギャラリーを行っています。ぜひ一度、ご乗車ください。

【キャンペーン期間】

8月1日（木）～10月31日（木）
▼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。



町民バス内のバスギャラリーの様子

住宅・土地統計調査にご協力ください

総務省統計局（三重県・紀宝町）では、10月1日現在で14回目の住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約350万世帯の方々を対象とした大規模な調

査です。調査の結果は、豊かな住生活を実現するための資料となります。

調査の対象となる世帯には、9月下旬より統計調査員が伺いますので、調査票へのご記入、または、インターネットでのご回答をお願いします。

▼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。

楽器購入のため、ベルマークを集めています

矢測中学校吹奏学部保護者会では、同校吹奏楽部の楽器購入に向け、ベルマークを集めています。

現在、同吹奏楽部の楽器は、老朽化や不足があり、満足な練習ができない状況にあります。そのため保護者会が中心となって、ベルマークを集め、楽器購入に向け取り組んでいます。ですが、保護者会だけでは限界があり、なかなか目標枚数に届きそうにありません。

そこで、この活動にご賛同いただき、ベルマークをご提供いただける方がおられましたら、次の収集場所までお届けください。よろしく願います。

◆収集場所

・矢測中学校（吹奏楽部）
・福祉の店アプローチ

▼詳しくは、矢測中学校吹奏楽部保護者会代表 七瀧里江さん（☎22-0383）までお問い合わせください。



福祉の店アプローチに設置されているベルマークの募集箱

みえ熊野の情景スケッチコンテスト

第7回みえ熊野の情景スケッチコンテストを次のとおり開催します。

次の世代に伝えたい熊野の豊かな自然、季節とともに変わる色彩、昔ながらのたたずまい…。そんな情景を作品に残してみませんか。ご応募お待ちしております。

【応募資格】

15歳以上（中学生を除く）

【対象作品】

平成25年1月1日以降、東紀州地域で描写した未発表

のオリジナル作品

【応募受付】

10月1日（火）～平成26年1月10日（金）必着

【応募規定・方法】

募集要項をご覧ください
※募集要項は、東紀州地域振興公社ホームページ（<http://higashikishu.org/>）からダウンロードできます。

▼詳しくは、「みえ熊野の情景スケッチコンテスト」事務局 東紀州地域振興公社（☎0597-23-3784）までお問い合わせください。

今月（9月）の「紀の宝みなと市」

今月の「紀の宝みなと市」は、次のとおり開催します。雨天決行です。ぜひお越しください。

【日時】 9月21日（土）

午前9時から12時まで

【場所】 鵜殿港

▼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。

善意をありがとう

○果研デベロップメント（株）
代表取締役 東 洋平さん

紀宝町下水道サービス株式会社



浄化槽のご相談は
フリーダイヤル
0120-620-690

紀宝町鵜殿1375番地1
TEL：0735-33-0360（代）
FAX：0735-33-0365
HP：http://www.pfi-kiho.jp/

相続・贈与等の不動産登記や会社等の商業登記に関することについて、**お気軽にお電話ください。**

司法書士 庄司 純史

事務所 熊野市井戸町802-12
TEL **0597-85-4568**
自宅 紀宝町井田上野2140
携帯 **090-3389-1330**

広報きほうに広告を掲載しませんか

町では、「広報きほう」のこの位置に有料広告を掲載しています。みなさんの会社やお店の宣伝にご利用ください。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。

	広報きほう
大きさ	1 枠 縦 45 [㍍] ×横 86 [㍍]
掲載料	1 枠につき月額で、 町内事業者 7,000 円 町外事業者 10,000 円



今年1月号の表紙

笑顔の写メール大募集!

あなたの撮った **写メ** 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「笑顔の写メール大募集」を今年も行い、新年を飾る平成26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。

みなさんの一番身近にある携帯電話のカメラ機能を使って、笑顔の写メールを koho@town.kiho.lg.jp までご応募ください。ご投稿いただいた写メは、できる限り全員、広報きほう(1月号)に掲載いたします。年齢制限はありません。みなさんの満面の笑みで、新年を祝おうじゃありませんか。募集要項は次のとおりです。たくさんのご応募お待ちしております。

作品例



募集要項

●応募期間

11月8日(金)まで

●応募条件

被写体の方が、紀宝町内に在住の方

●応募作品(テーマ)

笑顔

●作品形式

- ・VGA以上(できるだけきれいに)
- ・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

●応募方法

撮影した携帯電話の写真をメールに添付して、投稿者の**住所、氏名、年齢、電話番号、被写体の氏名と町や「広報きほう」**についてのひと言を書いて、次の指定するメールアドレス宛にお送りください。

koho@town.kiho.lg.jp



●入賞賞品

ご応募いただいた中から、特に素敵な笑顔の写真に関しては、特選・入選を選考し、投稿者に紀宝町の特産品をプレゼントします。

◆特選: 3名(特産品5千円分)

◆入選: 10名(特産品1千円分)

●審査

役場企画調整課の厳正なる審査のうえ、入賞作品を選考させていただきます。発表は、広報きほう1月号にて。

●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。
- ③1枚につき、被写体は1人をお願いします。
- ④作品例のように、アップで撮影してください。
- ⑤お一人様何点でもご応募いただけますが、掲載については、被写体1人につき1回限りとさせていただきます。

⑥画像加工(特殊効果や文字の挿入)した作品は掲載できませんのでご遠慮ください。

⑦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。

⑧投稿者が大多数の場合、表紙ではなく、他のページになる可能性があります。ご了承ください。

⑨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までご持参ください。

▶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。

ひやうひやう

知恵を絞って

今年の夏は、とんでもなく暑いですね。本当に尋常ではありません。しかも、8月の紀宝町周辺は、雨もほとんど降っていません。なので、みなさんには少しでも水の雰囲気味わってもらいたい、涼しい気持ちになってもらおうと、今月号では、表紙にあるような水中の写真を撮ってきまして。

この表紙写真、どのようにして撮っているか、わかりますか。見てわかるように、写真の半分は水中です。しかし、防水カメラを使っていたわけではないんです。普段から使用している一眼レフカメラで撮影しました。しかも、一眼レフカメラ専用の防水ケースも使用していません。正直、専用防水ケースを使いたいですが、非常に値段が高いので手が届かないのが現状です。そこで、知恵を絞りました。

実はこの写真、水槽を使って撮影しています。自宅にあった45センチの水槽を大里自然プールまで持っていく、水中に半分沈め、そこにカメラを突っ込み、ガラスにレンズをぴったりとくっつけた状態で撮影しました。

浮いてくる水槽を押さえつけ、カメラを濡らさないよう細心の注意を払いながら、近くで泳いでいた兄妹に協力してもらい、試行錯誤の末、あの写真が生まれました。あまり目にするこのない景色を提供できたのではないしょうか。

これからも、ない頭を使って、知恵を絞り、みなさんに喜んでいただけるような写真を撮っていただきたいと思います。応援よろしく願います。

(ない頭なのに、なぜかビッグヘッド 竹鼻康)

