

# Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2014 vol.99

4月号

触れて伝わる  
やさしい気持ち

亀楽苑で井田保育園児との交流事業

(関連記事 23ページ)



平成26年度 所信表明

# 愛する紀宝町のために

基本理念

「人の命が一番」「子どもは町の宝物」「高齢者は町の誇り」



このたびの町長選挙におきましては、多くの町民の皆様からの心温まるご支援と

ご厚情を賜り、引き続き3期目となる町政の重責を担わせていただくことになりました。

これまで、合併による新しい紀宝町が誕生してから取り組んでまいりました2期8年間は、新町の基盤づくりと骨格づくりであり、さまざまな種をまき、水をやり、幹を太くしてまいりました。

特に、徹底した行財政改革、教育・子育て環境の充実、地域資源を生かした産業振興の推進、住民福祉の向上と特別養護老人ホームの建設、紀宝バイパスの開通と河口大橋の事業化、災害復興・防災対策の推進などの実現に向けて努めてまいりました。この8年間で公約の多くを果たすことができましたことは、議会

の皆様、町民の皆様のご理解とご協力の賜物であり、あらためて感謝を申し上げます。

これからの4年間におけるまちづくりは、手綱をゆるめることなく行財政改革を推進し、高校生の医療費助成など教育・子育て環境の充実を図るとともに、高速道路の南進を活かした産業振興と雇用拡大の推進、住民との連携によるさらなる福祉サービスの向上、災害復旧・復興、防災・減災、河口大橋の早期完成などインフラ整備の促進、若い世代が地域で活躍できる環境整備の推進など、「人の命が一番」「子どもは町の宝物」「高齢者は町の誇り」を基本にしながら、愛するふるさと紀宝町のために、さらに努力させていただきます。町民の皆様が、心豊かで安心して暮らせる町と実感でき、誇りと愛着を持てるまちづくりに邁進させていただきます。

## 町政の基本方針と施策の大綱

### 石川県中能登町

石川県中能登町とは、議員の皆様のご理解のもと、昨年12月9日に「姉妹町提携」を結ばせていただき、両町住民が未来永劫にわたって、幅広い交流や友好と親善、さらなる発展と、相互の協力の絆を高めていくことなどが協定されました。

平成24年4月から開始された、官民合わせた様々な交流は、非常災害が発生した際の「災害時相互応援協定」の締結や、両町での町祭イベントでの物産交流など、幅広い交流を経て、太平洋側の紀宝町と、日本海側の中能登町において、ともに輝き創造するまちづくりを目指した絆が結ばれたことになりました。

平成26年度におきましては、引き続き行政間の交流を推進させていただきますとともに、商工関係におきましては、本年4月17日にオープンいたします、中能登町の「道の駅 織姫の里なかのと」と、本町の「道の駅 紀宝町ウミガメ公園」が物産交流を行っていくために、紀宝ウミガメ物産振興協同組合が主体となって、紀宝町商工会



中能登町との姉妹町提携調印式の様子

とともに、中能登町の道の駅指定管理者である、能登わかば農業協同組合との協議を行うなど、準備を進めていただいております。

また、本町の道の駅には、中能登町を紹介するパンフレットやポスターを展示するコーナーを設けて、中能登町のPRにも努めております。

一方、教育の分野におきましては、スポーツ少年団交流事業といえまして、昨年夏に予定しておりましたソフトテニス交流は、台風接近のため、残念ながら中止させていただきましたこととなりましたが、平成26年度も引き続き交流事業を計画しており、両町相互のスポーツ振興の発展を図ってまいります。

姉妹町提携をひとつの出発点といたしまして、今後も様々な交流が進み、中能登町との絆が深まっていくことを期待しております。



平成26年度 施政方針 KIHOTOWN



3月定例会で所信表明する西田町長

### 防災関係

平成23年に紀宝町などに甚大な被害をもたらしました紀伊半島大水害から得た教訓等を生かし、また、南海トラフを震源とする巨大地震への備えとして、町民の皆様の安全と安心に資するため、平成24年度から平成25年度にかけて、防災拠点施設、避難所、緊急遮断弁設置、自家用給油所、消防団車庫の建て替えなど、ハード面の整備を強力に推進してまいりました。

平成26年度は、それらの施設等を活用し、ソフト面を重視して、町民の皆様とともに、「人の命が一番」を大きく掲げ、さらなる防災力の向上を目指して、人の命を守る防災活動に取り組んでまいります。

まず、平成25年度におきまして購入・造成整備をさせていただきました成川地区の高台につきましては、防災倉庫の整備を行い、防災資機材や非常食などを備蓄するとともに、住民の皆様の一時的避難場所の機能も備えさせていただきます。

災害時に必要とされる非常食や日用品などは、



防炎拠点施設（津波避難ビル）（鶴殿）



津本防災センター（大里）



自家用給油所（井内）

町民の皆様お一人おひとりが、「自分の命は自分で守る」という意識を強くお持ちいただき、各ご家庭において、家族構成に応じた食糧品や日用品を、いざというときに備えてご準備いただくよう、自主防災組織などのお力をいただきながら、これまで以上に啓発させていただきます。また、行政の責務として、今後も備蓄品の整備を行うてまいります。

次に、各地域における、津波や洪水に備えるための避難路につきましては、概ね整備させていただいておりませんが、自主防災組織からのご要望すべてを整備するには至っておりませんので、今後も、自主防災組織の皆様とご相談させていただきながら、順次整備してまいります。

熊野川河口大橋を含む「一般国道42号 新宮紀宝道路」につきましては、長年の粘り強い要望活動が実を結び、平成25年5月15日に新規事業化が決定されました。地域の悲願である「熊野川河口大橋の建設」が実現する運びとなり、大変うれしく思っております。

### 新宮紀宝道路

熊野川河口大橋は、災害時ににおける救援や復興などの防災面や、医療、産業、観光など、私たちの地域にとっては、まさに「命の橋」であります。

地震が発生した場合、まず、強い揺れから我が身を守ることが重要になります。家屋倒壊などによる被災者の減少を図るため、住宅の耐震診断や耐震補強工事、耐震シェルター事業、家具の固定事業など、町民の皆様のご生命や財産を守るための助成制度につきましては、前年度に引き続き実施してまいります。

これまで、新規事業化されたことに伴いまして、事業概要や今後の事業の進め方につきまして、実施主体であります国土交通省紀南河川国道事務所が主催する住民説明会を2回開催させていただきました。現在、地権者の皆様のご協力を賜りながら、測量・ボーリング調査等を実施させていただいており、事業着工に向け、着実に一歩ずつ前進しております。

町といたしましては、今後も住民の皆様のご意見を伺いながら、実施主体であります国土交通省など関係機関との連絡を密にし、早期着工・早期完成を目指して、引き続き、全力で取り組んでまいります。

### 定住促進

定住対策は本町における重要な施策として位置づけ、特に若年層の定住促進を図る施策により、若い世代の皆様が、安心して子どもを産み、育てられる地域づくりを実現するため、子育て支援体制や住環境の整備等を行うことにより、暮らしやすい生活環境の充実を図ってまいりたいと考え、平成25年度に井田保育所跡地に宅地を造成し、分譲を開始しております。



井田保育所跡地を宅地分譲

今後、引き続き、町有地や空き地を有効に活用し、住宅地の確保による定住促進に努めてまいります。

また、空き家の有効活用を図り、住宅の確保の促進に関する施策を実施するため、平成25年度に空き家調査を行っております。

現在、対象となる空き家物件の調査を実施しており、「空き家情報登録制度」が導入できるよう、取り組みを進めてまいります。

これらの事業に加え、これまでも取り組んでまいりました「出会い交流事業」につきましても実施

し、新たな施策も検討を行いながら、定住対策を進めてまいりたいと考えております。

### 子育て支援施策

「若い世代が安心して子どもを産み育てられるまちづくり」の実現を目指して、引き続き推進してまいります。

「ファミリーサポートセンター」事業につきましては、登録会員が年々増加している状況を踏まえ、子育ての手助けが必要な方が、気軽に安心して利用できるよう、サポート会員の増員に努めながら、地域での支援体制の輪を広げてまいりたいと考えております。

子ども医療費助成制度につきましては、子どもを持つご家庭の経済的軽減を図るため、平成25年度

に、小学校卒業（12歳年度末）から中学校卒業（15歳年度末）までに、助成対象者の拡充をいたしました。また、子育て支援施策の一環として、助成対象者のさらなる拡充について検討してまいりたいと考えております。

保育サービスの充実につきましては、これまで広域保育で対応しておりました0歳児保育について、町内保育所で受け入れができるよう、実施時期などを検討してまいります。

また、次代を担う子どもたちが健やかにたくましく成長できるように、「紀宝町子ども・子育て支援事業計画（仮称）」を策定いたします。本計画は、平成26年度末をもって計画期間が終了する、「紀宝町後期次世代育成支援行動計画」に代わるものですが、ニーズ調査結果や町民の皆様から広く意見を聴取し、計画に反映させてまいりたいと考えております。

また、子育てへの不安や悩みを抱える保護者が、気軽に相談できるよう、子育て支援センターを中心に、保健師や保育士、通園めだか等と連携し、児童虐待や発育相談、育児不安や悩みなどが少しでも軽減できるよう、横断的な相談支援体制づくりを強化してまいります。

### 町税等の納付

現在、町税等の納付につきましては、口座振替をしていただいているかたを除きますと、町の指定金融機関や役場の窓口を利用していただいている状況でございますが、さらなる住民サービスの向上を図ることを目的に、平成26年度からは、納付者の方々の利便性を考え、コンビニエンスストアでの納付もできるようにしてまいります。

納付していただけるのは、町税のほか、保育料、水道料を予定しております。

### 高齢者福祉施策

「いつまでも地域で暮らせる、元氣と生きがいを育むまちづくり」の実現に向け取り組んでまいります。

具体的には、建築後40年を経過し、老朽化により耐震構造上などに問題のありました「鶴殿老人憩いの家」の建て替えを行います。建て替えは「みえ森と緑の県民税市町交付金」を活用し、地元木材をふんだんに使った温もりのある建物とし、心身の健康の増進、生

きがい・元気づくりの活動拠点の場として整備してまいります。と考えております。

紀宝町社会福祉協議会が運営する、福祉の店アプローチを拠点に実施しております「宅配移動販売」事業につきましては、引き続き、買い物困難者の解消に向け、販売地域の拡充と地域課題解決に必要な支援を行ってまいりますと考えております。

また、「高齢者地域見守り隊」や「生活・介護支援サポーター（てまりの会）」など、地域資源の育成を図りながら、民生委員、社会福祉協議会、介護保険事業所などと連携し、地域での支え合い体制を構築してまいります。

### 包括的支援事業

高齢者のワンストップ総合相談窓口として、高齢者虐待や成年後見制度に関する事など、様々な相談に迅速に対応できる体制づくりに努めます。また、紀伊半島大水害後の被災高齢者への継続支援、及びこのケアと高齢者向



高齢者地域見守り隊の啓発活動



介護予防事業（健康運動教室）

けの防災教育、支援体制の整備を防災関係機関と連携し取り組んでまいります。

65歳以上の独居世帯、及び75歳以上の高齢者夫婦世帯台帳が、災害時要援護者名簿として活用できるように、「紀宝町災害見守り体制連絡協議会」と連携し、要援護者名簿の作成を行います。作成後は、関係機関等と情報が有効活用できるように検討を進めてまいります。

介護予防事業につきましては、臨床的認知症尺度を用いて、医療と連携した早期支援を行うため、既存の保健・福祉・介護サービスに加え、三重大学大学院の音楽療法士の協力を得て、認知症予防のための音楽療法を取り入れてまいります。また、要介護状態となる三大原因の、転倒、骨折、関節疾患を予



ことにより、明確な情報収集が可能となり、遊休農地の洗い出しを始め、農家の経営意向の分析を行い、必要な斡旋や利用調整を農業委員会等関係機関と連携し進めてまいります。

経営所得安定対策事業につきましては、基本となる定額補助が、10アール当たり1万5,000円から7,500円へと減額される一方、飼料用米栽培については、収量に応じ、10アール当たり最高10万5,000円に設定されるなど、品目や出来高により増額されているものもございます。

そうした栽培に対し、技術指導や優良品種の斡旋等、紀州農業改良普及センター等関係機関と連携のもと取り組んでまいります。

### 獣害対策

近年、野生動物による農作物に対する被害が増加するなか、本町におきましても、獣害対策として国や県の補助を受け、侵入防止柵の設置や有害鳥獣捕獲に対する助成、また、補助事業の対象とならない圃場については、町単費での侵入防止柵補助を実施するなど、様々な取り組みを行ってまいりました。

が増加しており、自然災害の発生リスクが高まっていると考えられます。

そこで三重県では、「災害に強い森林づくり」と「県民全体で森林を支える社会づくり」を進めるため、その費用を県民の皆様幅広く負担していただく、「みえ森と緑の県民税」を導入することとなりました。

「みえ森と緑の県民税」を財源とした、新たな交付金制度が創設され、この交付金を基金に積み立てたうえで、次年度以降の交付金事業に充てることも可能ですので、「紀宝町森と緑の県民税交付金基金」を設置し、単年度ではなく、継続性をもって事業に取り組んでまいります。

本町では、平成26年度において、この交付金を活用し、鶴殿老人憩いの家の建て替えに取り組んでまいります。

県産材を利用することにより、地元林業の活性化を促すとともに、町民の皆様にも、木造建築物の良さを再認識していただければと考えております。

また、地域の実情を踏まえた取り組みにより、森林・林業再生に必要な人材育成を加速化させるとともに、地域材の需要拡大と需要

### 漁業対策

本町では、これまで漁業者の所得の向上と経営の安定を目的とし、藻場の造成・つきいそなど、漁場の整備を行い、成果をあげてまいりました。しかしながら、紀伊半島大水害により、漁場が荒れ、漁獲量も減少しております。

そのような状況のなか、再度、漁獲量の増加、漁業者の所得の向上と経営の安定を図るため、紀南漁業協同組合組合員を主とする紀宝町産地協議会を発足させ、地先資源増大のための調査・分析・評価を行うソフト事業、漁場の環境整備などのハード事業を行うための水産業強化計画を策定し、課題克服へ向けた積極的な取り組みを支援してまいります。

平成26年度には、井田茶屋地区沿岸に、つきいそ造成を行う予定でございます。

### 林業対策

近年、山村地域の過疎化や林業の不振などにより、手入れが不足した荒廃森林が増えております。さらに、ゲリラ豪雨など異常気象

### 健康づくり関連

健康づくりにつきましては、基本的には一人ひとりの生活行動や健診受診が重要であり、自己管理が重要であります。

しかし、個人で行うには限界がありますので、町民への健康づくり支援といたしまして、行政が住民意識を高揚し、サポートを行い、子どもから高齢者までが、「健康で生き生きと安心して元気に暮らせる」ことを目指して、体の健康や心の健康、栄養問題や運動機能向上などの専門的な指導や、医療、福祉、教育機関等の連携を図りながら、健康づくりの施策推進を行ってまいりたいと考えております。

健康上の大きな問題となっている生活習慣病とがん対策につきましては、早期発見、早期治療が重要なことから、がん検診をはじめとする各種検診事業に対する、普及啓蒙や受診啓発、情報提供を積極的に進めてまいりたいと考えております。

特定健診につきましては、医療機関や保健機関との連携による健診体制の構築による受診促進、がん対策につきましては、平成21年度から行っております、がん対

策推進事業の未受診者を対象に無料クーポン券を発行して、受診率の向上を図ってまいりたいと考えております。さらに、特定健診、特定保健指導の充実と積極的支援指導を行うとともに、高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙などの病態別指導を、積極的に行ってまいりたいと考えております。

子育て支援対策につきましては、平成25年度から実施いたしました「水ぼうそう・風しん接種事業」につきまして、平成26年度も引き続き支援を行ってまいりたいと考えております。

また、平成26年度には、新たに、小児の感染率が高く、医療対応の治療が多い「おたふくかぜ」について、接種事業を行ってまいりたいと考えております。

さらに、従来から行っております妊婦健康診査、母子保健法での各種乳児健診、未



発達児への継続支援や各母子保健指導事業を行うことにより、体の健康、栄養指導、口腔指導など、妊娠から出産、育児にかけての一貫した育児支援の充実を図ってまいりたいと考えております。また、近年の社会環境の変化のなか、健康問題や経済問題などの影響から、心の病気を起こすこと病に進展していくケースが多いことから、自殺予防を含めた心の問題につきましては、平成25年度に引き続き、県や専門機関と連携しながら、地域住民、支援関係者を対象に、正しい知識の普及啓発と、地域全体で見守り、心の変化に気づく人材育成や講習会などを行い、

住みやすい地域づくりを行ってまいりたいと考えております。



健康まつり



10か月健診



がん検診無料クーポン券

### 相野谷診療所

少子高齢化の影響もあり、相野谷診療所の利用者につきましては、ほぼ横ばいの状態でありますが、事業所健診や生活習慣病、がん検診などの各種健診業務について、行政機関と連携をとりながら、身近で、地域に愛され、ご利用いただける診療所にしてまいりたいと考えております。

また、地域医療につきましては、行政や関係機関と連携を取りながら、地域ニーズを把握しつつ、地域の実情に合わせて、訪問診療や訪問看護など、各関係機関と連携した地域医療の推進を図ってまいりたいと考えておりますので、ご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

### 学校教育

紀宝町の小中学生の学力向上を願う声が高まっております。

各小中学校におきましても、児童・生徒への指導、及び先生がたの研修事業等を実施しているところがございますが、さらに支援を充実させるため、平成26年度から指導主事を設置し、学校教育等の質的向上と発

展に努めてまいります。

指導主事の主な業務は、学校における教育課程、学習指導、その他学校教育に関する、専門的事項の指導に関する事務に従事することです。

### 防災教育

平成25年度から、三重大学大学院工学研究科 川口淳准教授を、紀宝町学校防災アドバイザーに委嘱させていただきました。教職員を対象に3回の研修会を開催いたしました。第4回目につきましても、3月10日に予定しており、教職員の防災意識の向上に努めているところでございます。

平成26年度につきましても、引き続き、川口准教授を紀宝町学校防災アドバイザーに委嘱させていただきます。



川口准教授による防災研修会

さらに、運動場敷地内に駐車場を確保するとともに、木造屋内遊戯施設、公園遊具の設置などを検討しており、災害からの復興のシンボリック施設として一体的に整備し、より多くの方々が親しめる環境づくりを進めてまいります。

### 小中学校施設の耐震化

これまで、町内小中学校におきましては、施設の耐震化を進めてきたところでございますが、さらに児童生徒の安心・安全を確保するため、天井材、外壁材等の非構造部材の耐震化を進めてまいります。平成25年度内に非構造部材点検業務を実施し、その点検結果をもとに平成26年度から順次、耐震化工事を行ってまいります。

### 深田運動場改修工事

これまで地元の皆様や施設利用団体等との対話を重ねるなかで、グラウンドの水捌けの悪さや駐車場の確保などの対策が求められておりました。

そのことから、水捌け対策につきましては、国土交通省の協力を得ながら、透水性の高い公共事業発土を深田運動場の嵩上げに活用させていただいており、現在、搬入を行っているところでございます。

### 予算のひらき

国の平成26年度一般会計予算におきましては、前年度比3・5%の増、当初予算といたしましては過去最大となる、95兆8・823億円を編成しております。

地方財政対策につきましては、地方の安定的な財政運営に必要となる一般財源は、社会保障の充実分等を増額し、前年度と実質同水準を確保するとしております。

その結果、地方交付税等につきましては、一般会計からの支出額（人口ベース）では、1・5%減の16兆1・424億円。これに前年度からの繰越金などを加算した地方自治体への配分額（出口ベース）

は、1・0%減の16兆8・855億円と、2年連続の減額となっております。

臨時財政対策債は、9・9%減の5兆5・952億円となり、地方交付税に臨時財政対策債を加えた「実質的な地方交付税」につきましては、マイナス3・4%、7・949億円との減となる、22兆4・807億円となっております。

本町におきましては、国の動向に注意を払い、情報の収集を行いながら、予算の編成に取り組みを進めてまいりました。

平成26年度当初予算につきましては、1月末に町長選挙が行われたことにより、継続事業と一部の政策的事業などを加えた暫定的な予算とさせていただきます。

その他の歳出におきましては、重要度や緊急度が特に高いもの、地域からのご要望に応える必要があるものなどを選択するなど、可能な限り支出の削減に努め、町債につきましては、地方交付税措置の厚い地方債を優先的に充当して、将来への負担軽減を図るなど、今後の町財政への影響を見据えた編成を行ったところでございます。 ※予算については、次回発行の広報さほう5月号で紹介させていただきます。



紀宝町内の桜の名所をご紹介  
舞い散る桜の花びらに  
風情を感じて

# 春

の訪れを告げ、日本で最も愛される花のひとつである「桜」。今月号では、開花が期待される紀宝町の桜の名所をご紹介します。

現在、桜というと、ほとんどが「ソメイヨシノ」という品種のことをいうことが多いですが、町内でも、場所によっては山桜や枝垂れ桜などさまざまな品種が、それぞれ違った色や形で楽しませてくれます。

今回ご紹介するのは、集落全体が桜の郷になる浅里地区、水辺に映る桜の景色がとてもきれいな大里親水公園、たくさんの桜が目の前に広がる平尾井薬師近辺、鶴殿の景色を一望しながら桜を楽しむ中央公園など、紀宝町が誇る自慢の桜の名所ばかりです。

もちろん、このほかにも桜がきれいに咲くところは数多くあります。ごく一部の紹介ですが、4月初旬から咲き乱れる各地の名所を、お弁当片手に、舞い散る桜の花びらに風情を感じながら、春の訪れを楽しまれてみてはいかがでしょうか。

広報係がおススメする

## 桜の見所ポイント

- 1 大里親水公園**…ここは、桜が散る時が特にきれいです。風が強く、背景の山林の色が濃いため、桜が散っている様子が鮮やかに見えます。
- 2 フラワーロード**…大里から成川にかけて通じているこの道の、成川側の入り口付近は、桜並木となっていてとてもきれいです。
- 3 浅里地区**…浅里地区は地域全体に桜が多く植えられているので、地域をゆっくりと歩いて散策し、のんびり桜を楽しめることをおススメします。とても贅沢な時間が過ごせると思いますよ。
- 4 平尾井地区**…平尾井薬師へと向かう途中に、数多くの種類の桜が植樹された桜山があります。ベンチも用意されており、花見をするにはうってつけ。特におススメは、高台からの眺めです。桜山をはじめ、平尾井地区を見渡せる眺めはここを落ち着かせてくれます。
- 5 大里親水公園**…このもうひとつのおススメは、水辺に映る桜の景色です。風が穏やかな日に限りますが、透明な水に映りこむその景色を見たら、感動すること間違いなしでしょう。
- 6 飛雪の滝周辺**…飛雪の滝周辺の堤防沿いの桜並木は、堤防の上を歩くので、下から見上げるのではなく、桜を目の前で見ることができ
- 7 中央公園**…鶴殿地区のほぼ中央に位置し、図書館横にある中央公園は、鶴殿の景色を眺めながら桜を楽しむことができます。ここで、春を感じながら読書を読してみるのも、いいかもしれません。

福祉医療費助成制度の対象のみなさまへ

# 医療費の助成金の支払い日が変わります！

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。

平成26年4月（平成26年3月診療分）から、三重県内の医療機関で受診された医療費について

の事務処理を、三重県国民健康保険団体連合会に委託するため、助成金の支払いが下記の表のとおり変更になります。

なお、三重県外の医療機関で受診された医療費および障がい者医療費助成の対象で後期高齢者医療被保険者の方の医療費の助成については平成26年4月以降も変更ありません。

◆助成金の支払いについて

	平成26年3月分まで (平成26年2月診療分まで)	平成26年4月分 (平成26年3月診療分)
助成金の支払い	医療費の領収証明書は、医療機関から役場へ提出されています。15日までに提出されれば、月末に助成金の支払いを行っています。(受診月の翌月)	医療費の領収証明書は、医療機関から三重県国民健康保険団体連合会へ提出され、事務処理を行ってから役場にデータがきますので、助成金の支払いは翌月の月末になります。(受診月の翌々月)

\*医療費の確認のため、助成金の支払いが上記よりも遅れることがあります。

▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

あなたに代わって、大切な命の情報を伝えます

# 救急医療情報キットを配布します

町では、75歳以上の高齢者夫婦世帯と、65歳以上でひとり暮らしの方を対象に、「救急医療情報キット」の配布を行っています。

救急医療情報キットとは、高齢者や障がい者などの安全・安心を確保することを目的に、名前や生年月日をはじめ、「かかりつけ医」「薬剤情報提供書（写）」「持病」などの医療情報や、「診察券（写）」「健康保険証（写）」などの情報を専用の容器に入れ、自宅に保管しておくことで、必要な情報が迅速かつ確実に救急隊員や病院関係者に伝えられ、救命処置に役立てられるように備えるものです。

もしもの時に備えて、この機会にぜひ準備していただきたいと思います。

▶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。

◆キットの配布場所

移動支所、寺本クリニック  
地域包括支援センター

◆キットに入れるもの

- ①救急情報用紙
- ②写真（希望者には、撮影します）
- ③診察券
- ④健康保険証
- ⑤薬剤情報提供書またはお薬手帳

なお、すでに配布している方は、年1回、キット内容に変更がないか確認してください。変更がある場合は、新しい健康保険証や診察券、薬剤情報提供書またはお薬手帳などを包括支援センターにご持参いただければ、差し替えさせていただきます。



もしもの時に備えて

# 土砂災害情報等メール配信サービスをご利用ください

町では、三重県の協力を得て、土石流、地すべり、がけ崩れなどによる土砂災害から人命を守るために、平常時から災害時を通じて、土砂災害情報相互通報システムを導入しています。

土砂災害情報等メール配信サービスでは、土砂災害情報や気象情報（警報）、地震・津波情報、役場からのお知らせ等の情報をメールでお届けしま

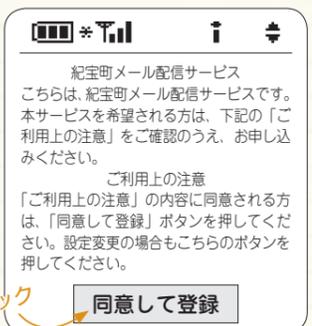
す。（※役場からのお知らせは、防災情報のみです）  
下記メールアドレスを直接入力し、空メールを送信する、または、携帯電話のカメラ機能を使用してQRコードを読み取り、登録してください。  
アドレス：entry\_dosha@dosha.town.kiho.lg.jp  
▶詳しくは、役場総務課防災対策係（☎33-0335）までお問い合わせください。

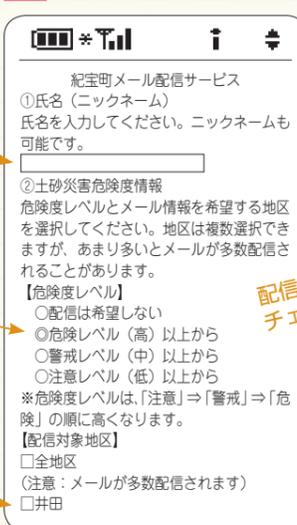
## 登録の手順

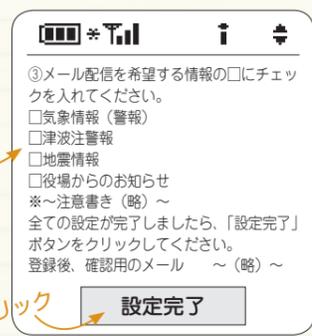
- 

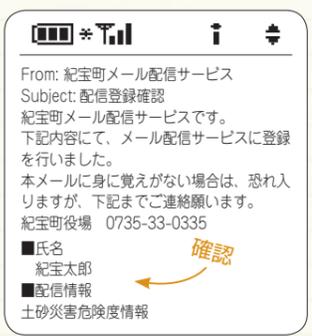
1 携帯電話のカメラ機能を使用し、QRコードから読み込みます。
- 

2 空メール送信画面が表示されるので、空メールを送信します。
- 

3 配信登録案内メールが返信されてきます。
- 

4 配信されたURLにアクセスすると配信登録画面が表示されるので、ご利用上の注意を確認し、「同意して登録」を押します。
- 

5 各種情報設定画面より配信を希望する情報を入力します。
- 

6 設定が完了したら、「設定完了」ボタンを押します。
- 

7 登録内容が確認メールとして配信されてきて、登録終了です。

## 消費税率の引き上げに伴い、使用料を変更

水道料金や浄化槽使用料などの請求金額には、消費税が含まれていますが、平成24年8月に消費税法および地方税法が改正され、平成26年4月1日から消費税率が地方消費税と合わせて5%から8%に引き上げられることに伴い、これらの料金も下記のとおり変更されます。

### ◆水道料金

水道料金の計算方法は、基本料金と超過料金およびメーター使用料金の合計額に消費税率を乗じて得た金額（10円未満切捨て）の合計です。

また、水道料金の新税率への適用時期は、使用水量の検針、水道料金の請求（納入通知）が、毎月20日を基準に1か月を一期間として取り扱っていることから、水道料金納入通知書の表示月が平成26年5月分（5月に検針し、6月に納入していただく料金）から消費税率8%となります。

表①：家事用で、基本水量を0～10m<sup>3</sup>使用した場合の金額の変更

口径	基本料金 (平成26年4月分まで)	基本料金 (平成26年5月分から)
13mm	1,150円	1,180円
20mm	1,190円	1,230円

※消費税率の引き上げに伴う変更であり、水道料金の改定ではありません。

なお、水道料金納入通知書の表示月が、平成26年4月分（4月に検針し、5月に納入していただく料金）のものについては、消費税率5%となりますのでご注意ください。

### ◆浄化槽使用料

浄化槽使用料は月々、下記のとおり変更になります。なお、今回は65歳以上のみの世帯の使用料については変更ありません。

浄化槽の種別	月額使用料 (平成26年3月分まで)	月額使用料 (平成26年4月分から)
5人槽	3,700円	3,800円
7人槽	4,700円	4,800円
10人槽	6,100円	6,200円

※11人槽以上の使用料については、役場環境衛生課までお問い合わせください。

### ◆し尿くみ取り料金

し尿くみ取り料金は、1目盛（18リットル）あたり5円の増額になり、180円から185円になります。

くみ取り量	くみ取り料金 (平成26年3月分まで)	くみ取り料金 (平成26年4月分から)
1目盛	180円	185円

※目盛数×185円+技術料1,000円=4月以降のくみ取り料金となります。

▶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。

## 紀宝町公平委員会委員に 山田十司さんを再任！

昨年12月17日に開催された平成25年第4回紀宝町議会定例会において、議案「公平委員会委員の選任について」が議決（同意）され、山田十司さん（井田）が公平委員会委員に再任されました。

任期は、平成26年3月9日から平成30年3月8日までの4年間となります。

▶詳しくは、役場総務課（☎33-0333）までお問い合わせください。

## 紀宝町監査委員に 小山益生さんを選任！

3月5日に開催された平成26年第1回紀宝町議会定例会において、議案「監査委員の選任について」が議決（同意）され、小山益生さん（鶴殿）が監査委員に選任されました。

任期は、平成26年3月9日から平成30年3月8日までの4年間となります。

▶詳しくは、役場総務課（☎33-0333）までお問い合わせください。

## 愛犬のためにあなたのできること 狂犬病予防注射と畜犬登録のお知らせ

犬を飼っている方は、その犬の登録と毎年1回の狂犬病予防注射を行うことが義務づけられています（狂犬病予防法）。

平成26年度の狂犬病予防注射および畜犬登録を右記のとおり実施しますので、この機会をご利用ください。また、犬の死亡、飼い主の住所・氏名が変わったなど登録事項が変更になったときは、届け出をお願いします。

◆対象 生後91日以上の飼い犬

◆料金（1頭あたり）

【登録済の犬】 3,200円

（注射料2,650円＋注射済票550円）

【未登録の犬】 6,200円

（注射料等3,200円＋登録料3,000円）

※なるべくおつりのいらぬよう、ご用意ください。

▶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。

### ◆狂犬病予防注射実施日時

日程	時間	場所
4月10日(木)	8:50～9:05	桐原生活改善センター
	9:15～9:25	阪松原生活改善センター
	9:35～9:45	平尾井生産活動センター
	9:55～10:10	大里多目的集会施設
	10:20～10:30	旧J A高岡出張所前県道
	10:45～11:00	鮎田構造改善センター
	11:10～11:15	北桧杖多目的集会施設
	11:30～11:35	旧J A浅里出張所前
	13:10～13:35	役場分庁舎駐車場（成川）
	13:45～14:20	飯盛多目的集会施設
4月11日(金)	14:30～15:00	神内構造改善センター前
	9:10～9:30	下り場駐車場
	9:40～10:20	井田公民館
	10:30～11:05	上野つどい館
	11:15～11:35	長谷地区集会所
	13:15～13:50	鶴殿駅自転車置場前
14:00～14:25	役場本庁舎裏	

## 飼い主のみなさんへ マナーを守りましょう！

### ◆犬の登録と狂犬病予防注射

飼い主は、その犬の登録（生涯1回）と毎年1回の狂犬病予防注射をすることが義務づけられています。毎年春に行っている集合注射が、近くの動物病院で受けてください。

### ◆鑑札は必ず首輪につけよう

迷子になっても誰の犬なのかわかるようにするのも飼い主の義務です。犬の首輪に鑑札や注射済票、迷子札をつけておきましょう。

### ◆放し飼いは禁止です

三重県動物の愛護及び管理に関する条例で放し飼いは禁止されています。散歩も綱などにつないで行ってください。

### ◆鳴き声・臭い・フン尿に注意！！

- ・散歩中のフン尿の後始末はきちんとしましょう。
- ・ムダ吠えなどの問題行動をしないように、しつけを行いましょう。
- ・犬小屋の周囲は清潔にしましょう。迷子札をつけておきましょう。

マナーを守れば  
ワンダフル♪





シリーズ 浄化槽  
きれいな川を 未来に残そう その⑧

# 法定検査を 受けましょう♪

浄化槽を設置しても、きれいな処理水を保つためには、保守点検・清掃（くみ取り）・法定検査といった維持管理が欠かせません。  
なかでも、毎年1回、定期的に受けていただいている法定検査（11条検査）は、浄化槽がきちんと維持管理され、正常に機能しているかを調べる大切な検査です。

## 法定検査は 浄化槽の健康診断

法定検査には、「設置後の水質検査（7条検査）」と「年一回の定期検査（11条検査）」があります。  
なかでも、定期検査は、毎年1回行う、いわば浄化槽の健康診断のようなものです。  
法定検査は、保守点検とは目的や作業内容が異なり、浄化槽管理者（個人設置型の場合は個人、市町村設置型

による町営浄化槽整備推進事業の場合は、管理者は町となります。）が保守点検業者と委託契約をしても、指定検査機関による法定検査は必要です。

「定期検査（11条検査）」は、管理者の責任として定められている保守点検や清掃がきちんと実施されているか、浄化槽の機能が正常に発揮されているかどうかを調べるもので、指定検査機関の定期検査を毎年1回受ける

ことが、浄化槽法でも義務付けられています。

## 鵜殿地区の法定検査は 4月～5月に実施

法定検査は、三重県知事の指定を受けた検査機関である一般財団法人三重県水質検査センターが、BOD検査などの水質検査を実施しています。  
町内の鵜殿地区の法定検査は、4月～5月に実施する予



Purifying

## 家庭でできる温暖化対策



画面の明るさを抑える  
液晶テレビ（32V型）の画面の輝度を最適（最大→中央）に調節した場合

年間削減効果	年間節約金額
電気 27.10kWh CO2 9.5kg	約 600円

【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】



## 見

ていないのに、テレビをつけっぱなしにしていないときは電源を消すようにしましょう。電源を消す際には、リモコンからではなく主電源から消すようにしましょう。リモコンから消してもテレビは待機状態になるだけでエネルギーを消費してしまいます。

また、長期不在になるときはプラグを抜くようにしましょう。

## ワンポイントアドバイス

◆画面の掃除をしましょう  
テレビ画面は、静電気によりホコリを寄せつけやすくなっています。画面が暗いと感じたら、輝度を上げるのではなく、まずは、画面を掃除するようしましょう。

▼詳しくは、役場環境衛生課（☎33-03338）までお問い合わせください。



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 4月の移動支所開設日程

開設日	会場	開設時間
月曜日	7日 桐原生活改善センター	9:00～10:15
	14日 平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
	21日 大里多目的集会施設	13:30～14:45
	28日 上野農事集会所	15:00～16:15
火曜日	1日 浅里生活改善センター	9:00～10:15
	8日 北松杖多目的集会施設	10:30～11:45
	15日 中村多目的集会施設	13:30～14:45
水曜日	2日 阪松原生活改善センター	9:00～10:15
	9日 永田青年クラブ	10:30～11:45
	16日 井田公民館	13:30～14:45
	23日 地下集会所	15:00～16:15
木曜日	3日 上地多目的集会施設	9:00～10:15
	10日 下地生活改善センター	10:30～11:45
	17日 茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
	24日 下り場集落センター	15:00～16:15
金曜日	4日 高岡防災センター	9:00～10:15
	11日 鮎田構造改善センター	10:30～11:45
	18日 鮎田構造改善センター	10:30～11:45

ピンク色は、移動図書館も開設

### 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（☎33-03337）までお問い合わせください。

こんなとき、どうしたらいいの？

## 浄化槽 Q & A



環境衛生課 林直幸

### Q：検査当日、家にいないのですが

A：検査当日、不在の場合は、「法定検査のご案内」の下部にある氏名欄に署名・押印の上、保守点検や清掃の記録票と一緒に玄関先など目につきやすいところにおいていただくと、不在でも検査を行うことができます。

### Q：通知が届かないけど、検査を受けたい

A：「使用者がかかった」などの理由で、法定検査の通知が届かないが検査を受けたい場合は、三重県水質検査センター（☎059-213-0707）または役場環境衛生課までお問い合わせください。

定です。  
法定検査の実施時期が近づくと、法定検査の案内が届きますので、案内文書が届いたら、必ず検査を受検しましょう。  
なお、紀玉町営浄化槽整備推進事業で設置された浄化槽および同事業で寄付採納扱いとなっている浄化槽について

は、設置月や寄付採納月によって検査月が異なりますので、鵜殿地区であっても、4月～5月に法定検査が実施されるとは限りませんので、ご注意ください。  
▼詳しくは、役場環境衛生課（☎33-03338）までお問い合わせください。

日々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 サクラサイト商法

「サクラサイト商法」とは、サイト業者に雇われた「サクラ」が異性、芸能人、社長、弁護士、占い師などになりすまし、消費者のさまざまな気持ちを利用してサイトに誘導し、メール交換等の有料サービスを利用して、その都度、支払いを続けさせる商法のことを言います。

するためにポイントを購入する必要があります。

◆ 次のようなメールが届いたら要注意！お金を支払う前にご相談を！

- ・ 芸能人や芸能事務所のマネジャーなどを語る
  - ・ 相談にのってくれたら報酬を払う
  - ・ お金を受け取ってほしい金額のためにお金を渡したい等
  - ・ やりとりをやめようとする
- と、「裁判で訴える」など、消費者の不安をあおる

◆ サクラサイトに登録すると  
大量のメールが届くことがほとんどです。メールに記載されているリンクをクリックしないと、メール全体を読むことができません。多くの場合、消費者は、やりとりをす

春は草木が芽吹き花を咲かせる季節。新しい生活が始まる方も多いと思いますが、気持ちを引き締め、この「サクラ」の花の見た目にとらわれないよう気をつけましょう。

▼ 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。

◆ 三重県消費生活センター  
☎059-228-2212 【平日・日曜】午前9時から午後4時まで

## 図書館だより

今月のおすすめ図書 テーマは「子どもと絵本」



**絵本の記憶、子どもの気持ち**  
山口雅子 / 著 福音館書店  
学生たちのレポートに描かれた幼い頃の絵本の記憶。絵本をよんでもらっている時の子どもの気持ちがとてもよくわかるすばらしい本!



**絵本屋さんがおすすめする絵本100**  
柿田友広 / 監修 マイルスタッフ  
たくさんある絵本の中から何を選べばいいか迷う…。そんな時におすすめなのがこの本!それぞれの絵本の「見どころポイント」付き。



**本・子ども・絵本**  
中川李枝子 / 著 山脇百合子 / 絵 大和書房  
名作絵本『ぐりとぐら』の作者が紡ぎだす本と子どもと絵本にまつわる名エッセイの数々。じっくり読めば子育てに役立つヒント満載!



**小学校での読み聞かせガイドブック**  
湯沢朱実、平田美恵子、対馬初音 高石聖子 / 編・著 ブランニング遊  
小学校で絵本の読み聞かせボランティアをするのに大変役立つ1冊。学年ごとのプログラム例や読むのにかかる時間の目安もわかる!

スペシャルおはなし会  
4月26日(土)  
0歳児: 午前10時~10時半  
1歳以上: 午前11時~11時半  
3歳以上(小学生含む): 午後1時半~3時

◆ 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

◆ スペシャルおはなし会  
4月23日(水)は「子ども読書の日」です。図書館では、この日に関連して、4月26日(土)に「スペシャルおはなし会」を開催します。絵本の読み聞かせだけでなく、今回は、工作の時間もあります。たくさんのご来場をお待ちしております。

また、4月23日(水)から5月12日(月)までは「子どもの読書週間」です。期間中、図書館では、恒例の読書クイズや、おすすめの本、児童書を展示しますので、どうぞご利用ください。

Police 紀宝警察署 からのお知らせ

**春の全国交通安全運動**  
~交通事故のない会社を目指しましょう~

【運動の期間】 4月6日(日)~4月15日(火)  
【運動の基本】 子どもと高齢者の交通事故防止  
【運動の重点】

- 自転車の安全利用の推進
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の絶無

【交通事故死ゼロを目指す日】  
4月10日(木)は、「交通事故死ゼロを目指す日」となっています。

— 紀宝警察署 (☎33-0110) —

Resources ごみは資源 のコーナー

**春の家庭用粗大ごみ戸別訪問収集が始まります!**

4月中旬から「春の家庭用粗大ごみ戸別訪問収集」が始まります。地区によって、申込日や収集日が異なりますのでご注意ください。詳しくは、今月号に折り込まれているチラシ(家庭用粗大ごみ戸別訪問収集について)をご覧ください。

お願い♪  
粗大ごみを出す際は、ごみに「粗大ごみ」と大きく張り紙し、当日8時30分までに、玄関前などわかりやすい場所に置いてください。

— 役場環境衛生課 (☎33-0338) —

Quiz 広報クイズ

【問題】

- ① 所信表明：愛する○○○のために
- ② 救急医療情報○○○を配布します
- ③ 消費者トラブル：○○○サイト商法
- ④ 子ども○○が町の未来について問う
- ⑤ 今月の「紀の宝みなと市」は4月○○日

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 3月号当選者  
(応募総数26通・正解者24人)  
賞品は「セミノール」

- ・ 山上 久美子さん(大里)
- ・ 中地 裕美子さん(鮎田)
- ・ 西 一敏さん(井田)
- ・ 岡鼻 瑞江さん(鶴殿)
- ・ 長井 啓さん(鶴殿)

◆ 3月号の正解  
①書 ②見学 ③延長  
④自殺 ⑤15

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)

◆ 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(○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。

◆ 締め切り  
4月15日(火)必着 (当選者の発表



今日のテーマ

# 健康寿命を延ばそう

健康のために、生活習慣を見直してみよう

## ◆健康寿命ってなに？

健康寿命とは、一生のうち、健康で支障なく日常生活を送れる期間のことです。厚生労働省によると、平成22年の健康寿命の平均は男性が70・42歳、女性が73・62歳でした。

健康で支障なく生活するためには、高血圧や糖尿病など生活習慣病が発症しないよう、バランスのよい食生活や適度な運動、十分な休息、たばこやお酒を控えることなどが、生活習慣を整えることが大切です。

健康な期間が長くなれば本人にとって幸福ですし、負担となる介護や医療の費用も抑えることができます。紀宝町の高齢化率は、昨年秋ごろより30%を超えています。

## ◆高血圧の原因は？

高血圧の原因は大別すると「遺伝」と「生活習慣」がありました。最近では、「生活習慣」の影響が60%くらいといわれています。特に重視されているのが食生活です。

また、医療費においては、高血圧が高い状態で推移しています。高血圧予防の話は、よく聞かれると思いますが、「血圧がちょっと高め」と言われながら放置している方は、けっこう多いのではないのでしょうか。血圧が高いと心筋梗塞や脳卒中のリスクも非常に高くなります。「血圧がちょっと高め」の段階で、いかに血圧をコントロールするかが、大きなテーマになってきます。

高血圧との関係では塩分の取りすぎの影響は、以前から指摘されてきました。それに加えて最近では、食べ過ぎによる肥満の影響がクローズアップされています。そのため塩分の取りすぎとカロリーオーバーを防ぐことが、高血圧の予防、改善の2本柱となっています。

## ◆食生活の改善のポイント

ラーメンなどの麺類は、汁に多くの塩分が含まれています。揚げ物などは食べ方の工夫です。トンカツを例にとると、ロースカツよりヒレカツの方がカロリーは低めです。味噌汁のお勧めは、箸が立つほどの具だくさんの味噌汁です。減塩タイプのしょうゆや味噌の利用もお勧めです。



楽しく、おいしい簡単料理♪ その79



管理栄養士 寺澤博子

今月のお料理

キャベツがおいしい季節♪

# キャベツの塩もみサラダ

**や** わらかくて甘い、春キャベツの季節がやってきました。年中お店に出回るキャベツですが、今の時期は生でもやわらかくて食べやすいのが特徴です。繊維に沿ってせん切りにするとシャキシャキとして歯ごたえがよくなり、繊維に直角に切ると口当たりがやわらかくなります。また、キャベツにはビタミンC、ビタミンU、食物繊維などの栄養素が多く含まれます。



One Point Advice

春キャベツは、サラダがおすすめ♪

エネルギー (1人あたり): 約 35kcal  
塩分: 約 1.0g

## 【材料 (2人分)】

- キャベツ 3枚
- 水菜 小 1/2 株
- 塩 小さじ 1/3
- うまみ調味料 少々
- にんにく 少々
- ごま油 小さじ 1
- 白いりごま お好みで

## 【作り方】

- ①キャベツはひと口サイズに切る。水菜は5cmの長さに切る。
  - ②①を合わせて、Aを振って軽くもみ、置いておく。
  - ③にんにくはみじん切りにする。
  - ④②にBをふりかけて、軽く混ぜたら出来上がり。
- ※小さくちぎった焼きのりを加えても美味しいです。



## Calendar

Health April Calendar

# 4月の健康カレンダー

### 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
3・17日	鶴殿地域交流センター (午前10時～11時)
10・24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。

### 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
22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。

### 4月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
6日	山口クリニック	☎(31)8052 外科
13日	玉置整形外科	☎(22)6172 外科
20日	井畑医院	☎(31)7029 内科
27日	湊口医院	☎(31)6660 内科
29日	米良医院	☎(22)2710 内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 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コマ その98

今日のテーマ

# 乳歯が1本でも生え始めたら 歯のお手入れを始めましょう

歯を大切にしようね♪



竹田仁香歯科衛生士

**赤** ちゃんは一一般的に、生後6～8か月ごろに、下の前歯から乳歯が生えはじめます。

乳歯が生え始めたら、歯のお手入れを始めましょう。はじめはガーゼで歯の汚れを拭きとります。上の歯が生えてきたら歯ブラシを使ってみましょう。仕上げ用の歯ブラシは、毛足が短く密集しているもの、毛のかたさはやわらかめのものを選びましょう。仕上げ用の歯ブラシとして市販されています。

歯ブラシは鉛筆を持つようにして、少し短めに持ち、歯の表面にあて小刻みに円を描くようにしてみがきます。

始めのうちは、1日1回機嫌のよい時にし、慣れてきたら毎食後にみがきましょう。また奥歯が生えてきたら就寝前はとくに丁寧にみがいてあげましょう。

平成26年度から、1歳児歯科健診を開始します。対象の方には個別通知でお知らせします。参加の方には歯ブラシのほか、乳児用糸ようじ(南紀歯科医師会提供)をプレゼントします。ぜひ、ご参加ください。



Town topics  
2 / 16

01. 県庁前をスタートした第一走者の選手たち。紀宝町のゼッケンは65番。  
02. 紀宝町を代表する駅伝ランナーたち。

第7回美し国三重市町対抗駅伝

## 美し国駅伝で、過去最高の順位で「敢闘賞」!!

早春の伊勢路を県内29市町の代表選手が駆け抜ける「第7回美し国三重市町対抗駅伝」が2月16日、津市の県庁前から伊勢市の県営総合競技場を結ぶ10区間、42.195kmのコースで行なわれました。

午前9時、第一走者の小学生女子が津市の県庁前を一斉にスタート。紀宝町チームは、全選手がタスキをつなごうと力強く駆け抜けた結果、2時間37分36秒と前回大会より6分1秒タイムを縮め、町の部で9位、総合の部では前回大会より3つ順位を上げ22位で過去最高の順位となり、みごと敢闘賞を受賞しました。

多世代間交流を目的に

## 井田保と亀楽苑が交流会を実施

井田保育所は3月4日、隣接する紀南特別養護老人ホーム「亀楽苑」との交流会を実施しました。

これは、子どもたちと高齢者が多世代間交流を図ることで、高齢者には和みを、子どもたちには高齢者に対する思いやりの心を育むことを目的に、定期的に行われているものです。

この日亀楽苑に訪れた園児は年長の22人。歌や踊りを披露したあと、高齢者の肩をもんだり、握手をしてふれあうと、高齢者のみなさんの顔からは、自然と笑みがこぼれていました。

Town topics  
3 / 4



高齢者の前で踊りを披露する子どもたち

すばらしいステージに拍手喝采

## 芸能フェスティバルパート2を開催

紀宝町文化協会は3月2日、まなびの郷で芸能フェスティバルパート2を開催しました。大正琴や民謡、レクダンスなど19団体が日ごろの練習の成果を発表しました。

大正琴「風雅」が息のあったオープニング演奏を響かせ、三音会や鶴殿ばやし保存会子供会のほか、詩吟や詩舞、社交ダンス、日本舞踊など、各団体ともに日ごろの練習の成果を伺わせるすばらしいステージを披露しました。来場者からは大きな拍手が沸き起こっていました。

Town topics  
3 / 2



鶴殿レクダンスサークルのみなさん



Town topics  
2 / 22

01. 西田町長の答弁を聞く子ども議員。02. 本会議さながら、議場で行われた子ども議会。03. 一般質問をする子ども議員。

紀宝町子ども議会を開催

## 子ども議員が町の未来について問う

小学生が議員を務める「子ども議会」が2月22日、役場の議場で開かれました。子ども議員20人が登壇し、本会議さながらの雰囲気の中、西田町長らに質問や提案を投げかけました。

これは、子どもたちに議会の擬似体験を通して社会や郷土への関心を高めてもらうことを目的に行われたもので、平成24年8月に続き今回で3回目の開催となります。

児童からは、交通事故のない町にするための取り組みや防災対策、税金の使われ方、ごみの削減方法、町のゆるキャラについてなど、幅広い分野について質問され、町長や教育長、担当課長らが丁寧に答弁しました。傍聴席には、町議会議員や町民が詰めかけ、真剣に議論する子ども議員たちの姿を見つめていました。



03



第8回社協つれもてまつりを開催

## 絆を深め、福祉の輪を広げる!

第8回社協つれもてまつりが2月23日、福祉センターで「ひろげよう つながろう ふくしの輪」をテーマに行われ、町内外から約900人が来場し、にぎわいを見せました。

このイベントは、地域の絆を深め、福祉の輪を広げることを目的に、毎年開催されており、食べ物の容器やはしなどの持参を呼びかけたエコイベントを提唱しています。

木本高校吹奏楽部の演奏で開演し、会場では、「まんぷくエリア」、「あそび・まなびエリア」、「ふれあいエリア」に分かれ、バザーやゲーム、防災啓発など、さまざまなブースを楽しみました。

午後からは施設内で、演歌歌手の叶麗子による福祉講演会「お母さん生んでくれてありがとう」が行われました。



01

Town topics  
2 / 23

01. オープニングを飾った木本高校吹奏楽部。02・03. バザーやフリーマーケットのコーナーもにぎわいました。04. 貸し出される容器。05. イベントを楽しむ来場者。



05



04



03



02



まつした ふみか  
松下 文香 ちゃん (鶴殿)

平成23年4月5日生まれ  
司さん & 真紀さんの次女

昨年4月に弟が産まれて、お姉ちゃんになったふみかです。家ではお姉ちゃんと走り回っています。家族みんなをいつも笑わせてくれるムードメーカーです。保育所にも通っていて友達や先生が大好き。これからも弟とお姉ちゃんと仲良く育てね♪…お母さんから



うえの りおな  
上野 莉緒奈 ちゃん (井田)

平成23年4月5日生まれ  
直樹さん & 恵巳さんの長女

歌や踊りが大好きなりおなです。最近はママのお手伝いをするのにはまっていて、洗濯物を干したり畳んだり、弟にご飯を食べさせたりしてくれるやさしいお姉ちゃんです。これからも、元気いっぱい、すくすく育てね♪…お母さんから

【募集】満3歳の誕生日を迎える子ども(平成23年6・7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4月30日(水)まで。

## 災害でみえてきた通信の形

向井 彰 さん (成川)

みなさんのほとんどの方は、家族や友達と連絡を取る時に、携帯電話を使っていると思います。今では、どの会社の携帯電話も耳にすることがなくなってきたのではないかと思います。

私はその携帯電話の基地局を点検する仕事を主にしています。そこで、携帯電話の話と私自身が関わってきた「通信」についてお話をさせていただきます。



以前、私は名古屋の通信会社で機械の点検をする仕事をしていました。そこではみなさんが普段耳にする、お昼や5時を知らせるチ

ヤイムを鳴らす機械、雨量や水位を測る機械、衛星放送を行う機械など、いろいろな機械に携わっていました。

### PROFILE

むかい あきら さん

和歌山市の通信会社「㈱サイバリンクス」にお勤めされている向井さん。「災害時にこそ、通信の大切さを感じました」と話していました。



印象に残っているのは、東北大地震が起こったあとの平成23年4月、岩手県の大船渡市役所で、通信回線を確保するために、技術員として災害派遣に行ってきたことでした。災害現場で実際に見た光景の衝撃は大きく、崩れた家や乗り上げた船、街がひとつ無くなり景色が変わってしまった場所など、災害の大きさを感じました。それは同じ年に起こった紀伊半島大水害での光景を見て感じた、「普段何気なかったことがそうではなくなる」というのと、同じ衝撃でした。

5月号は成川の須川真一郎さんです。向井さんからは、「お子さんが無事に産まれて良かったですね。これからもフットサルでお世話になります！」

## ウミガメ公園でチャレンジ♪

濱田 暁聖 さん (井田・20歳)

### ◆お仕事は？

ウミガメ公園でウミガメの飼育管理員をしています。僕は、京都府亀岡市の出身で、この3月に野生生物に関する専門学校を卒業しました。卒業後、NPO法人日本ウミガメ協議会への就職が決まっていたことから、研修も兼ねて、今年の1月25日からウミガメ公園に配属されました。ウミガメ公園に飼育員は一人しかいないので不安もありますが、自分のやりたいことにチャレンジできるので、いろいろとがんばっています。

### ◆趣味は？

走ることです。高校から陸上を始めて、最近まで亀岡市の陸上チームに所属して、駅伝大会にも出場していたんですよ。

### ◆理想のタイプは？

話が合って、楽しい人。

### ◆夢は？

ウミガメ公園をもっと広く知ってもらえるような、大きなイベントをしてみたいと思っています。

### ◆町の好きなところ？

紀宝町の気候が暖かいところです。あと、ハイパスから見える太平洋の景色が好きです。





## 4月号

町の人口 - population -	
平成26年2月末現在(前月比)	
人口	11,783 (-10)
男	5,551 (+4)
女	6,232 (-14)
世帯	5,399 (+1)
	(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
鶴殿図書館	(32)4646
まなびの郷	(32)0241
神内福祉センター	(32)2023
鶴殿福祉センター	(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!	



### まどぐち国民年金

#### 加入手続きは年金手帳を忘れずに

日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入することになっています。

加入者は、職業などによって3つのグループに分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。会社員や公務員など、厚生年金保険や共済組合に加入されている方や、厚生年金保険や共済組合に加入されている方に扶養されている配偶者の方は、勤務先で手続きを行っていただけますが、厚生年金保険や共済組合に加入されていない

### スポーツ安全保険について

スポーツ安全保険は、スポーツ安全協会が契約者となり、加入手続きを行った5名以上の社会教育関係団体の構成員を被保険者として、保険会社との間に、傷害保険、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険を一括契約した補償制度です。

#### 【加入対象】

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動を行う社会教育団体

#### 【保険期間】

4月1日～翌年3月31日(年度途中での加入可)

#### 【加入依頼書設置場所】

紀宝町教育委員会  
▼詳しくは、(財)スポーツ

### ご存知ですか? 就学援助費制度

就学援助費制度とは、経済的な理由により就学が困難と認められる児童・生徒について、学用品や学校給食費、修学旅行費などの一部を援助する制度です。

小・中学校に在学中、または今春入学する児童・生徒のご家庭で、受給を希望される方は、町教育委員会まで申請してください。

▼認定基準や申請方法など詳しくは、町教育委員会学校教育係(役場内 ☎33-0341)までお問い合わせください。

### ごみ収集カレンダーを「ご活用ください」

町では、ごみ収集日程を掲載した「ごみ収集カレンダー」を今年度も発行しました。今月号の広報きほうといっしょに各世帯に配布します。ので、ご活用ください。今年度から、次の変更点があります。お問い合わせのないようお気をつけください。

#### 【今年度からの変更点】

今までロープは、50センチ程度までの長さになれば「燃料ごみの日」に出すことができましたが、平成25年9月に、紀南清掃センター(固形燃料化施設)に搬入された「燃料ごみ」の中にロープの束が混入しており、破砕機が停止をしよう事例が続ききました。そのため、今年度からは、細いロープや短いロープでも「資源にならないごみの日」に、ごみ袋に入れて出すようお願いいたします。

なお、「保存版・資源とごみの正しい分け方」を、ごみ収集カレンダーに折り込んであります。今後、分別方法に変更がない限り、新しく配布することはありませので、大切に保管してください。



平成26年度のごみ収集カレンダー

※万が一、紛失した場合は、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。

### ふれあい農園の入園者を募集

グリーンツーリズム推進委員会は、ふれあい農園の入園者を次のとおり募集します。

#### 【場所・募集区画】

紀宝町井田字越谷(上野ハセ池となり)

7区画(1区画約30㎡)

1,000円/月

#### 【申込期限】

空きがあれば随時受付(区画が埋まり次第、募集は締め切らせていただきます。)

### 日曜・無料遺言公証法律相談

#### 【申込先】

印鑑を持参の上、産業建設課までお越しください。

▼詳しくは、役場産業建設課(☎33-0336)までお問い合わせください。

新宮公証役場では、日曜・無料公証法律相談を実施しています。ぜひご利用ください。

【日時】 4月20日(日)、5月18日(日)、両日ともに午前9時から午後5時まで

#### 【場所】 新宮公証役場

【相談員】 公証人 中村司(和歌山地方司法局所属)

【相談内容】 遺言、相続、離婚、子の養育費、年金分割、慰謝料、財産分与、家族の扶養、任意後見(高齢者等の財産管理)、土地建物の賃貸借、金銭の貸借、売買、贈与、債務弁済、保証、その他各種の契約など。

【その他】 電話で予約してください。また平日(月曜～金曜)の相談もご利用ください。相談はすべて無料(秘密厳守)です。

▼詳しくは、新宮公証役場(☎21-2344)までお問い合わせください。

### 熊野水軍子供太鼓 新期生募集

熊野水軍子供太鼓は、新期生を募集します。みんなで楽しく太鼓を演奏してみませんか。

#### 【募集対象】

町内の小学4～6年生

#### 【練習日】 毎週金曜日

午後7時から9時まで  
▼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。



熊野水軍子供太鼓

### 今月(4月)の「紀の宝みなと市」

【日時】 4月19日(日) 午前9時から12時まで

【場所】 鶴殿港

【ふるまい】 ポン菓子

▼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。

## 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

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

### 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 <sup>cm</sup> ×横86 <sup>cm</sup>
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

### 宅配センター クイックサービス ☎32-2989

紀宝バイパス沿いに  
**移転**  
しました



ヨーロッパからの珍客

## ヤドリギツグミ



(写真：清水勝海氏提供)

紀宝の  
珍百景  
認定

今月の珍百景は、ヨーロッパから訪れた、とても珍しい渡り鳥「ヤドリギツグミ」を紹介いたします。

1月初旬から、相野谷小学校裏の井内地区にある田んぼ周辺に、多くのカメラマンが訪れていました。見かけられた方も多いかと思いますが、車のナンバーを見ると、東京や九州など遠方から来られており、みんなバズーカのような巨大なレンズを付けたカメラで、あるものを狙っていました。その狙っていたものが、「ヤドリギツグミ」です。

ヤドリギツグミとは、漢字で「宿り木鶉」と書き、スズメ目ツグミ科に分類される鳥類の一種です。体長は約28cmで、宿り木の実を食べることから、この名前が名づけられたのだとか。ヨーロッパ、アフリカ北部からバイカル湖周辺にかけて分布、繁殖しています。北方で繁殖した個体は、冬期は南方に渡りますが、日本は生息地となっていないことから、迷鳥（本来の生息地ではないところに飛来する鳥）として、未だ数例の記録しか残っていません。

井内地区に降り立ったこの鳥は、熊野市在住の日本野鳥の会三重の理事、中井節二さんが昨年12月17日、偶然発見しました。井田在住の日本野鳥の会三重会員の清水勝海さんに話を伺うと、この鳥は一羽で飛来してきており、3月中旬くらいまでは、井内地区にいないのではないかとのことでした。

この広い世界の中で、井内地区を越冬の地に選んでくれた理由は何だったのでしょうか。何か魅力があったからだと思いますが、もし鳥語が話せるのなら、ぜひ聞いてみたいものです。

## つむぎつむぎ

### 音声認識機能

最近では、携帯電話をスマートフォンにされている方も多いと思いますが、僕の使っているスマートフォンには面白い機能がついています。

それは、音声認識の機能で、携帯に向かって話しかけると、音声で答えてくれるんです。例えば、「今は何時？」と聞くと、「〇時〇分です」と答えてくれたり、「明日の天気は？」と聞くと、「明日の天気は〇〇でしょう」と今自分がいる場所の天気予報を即座に教えてくれたりします。

僕がよく使っている機能は、アラーム機能です。「〇時〇分に起こして」と頼むとすぐに設定してくれます。ちょっと仮眠を取りたいときなんかは、「5分後に起こして」と頼むと、今の時間から計算してしっかりと設定してくれます。この機能のすごいところは、その

次の展開なんです。例えば、アラームを設定してくれたので、「ありがとう」とお礼を言うと、「どういたしまして」とか「これが私の使命です」「お役にたててうれしいです」などと、いろんなパターンで答えてくれるんです。まるで会話をしているように。

先日、アラームを5分ごとに何回も設定して寝たのですが、なかなか起きることができず、何度もアラームを消し続けていました。それからなんとかがんばって起きて、「アラーム全て削除」と頼んだところ、予想もしない回答が返ってきました。いつもだったら、「アラームを全て削除しました」と言われるのに、その日は、「おんや〜…静かに過ぎませますね」とやさしく答えてくれました。なんとおしゃべりな返事なんですよ。ひとつの質問に対して何パターンも回答があって、ボケたり、ツッコんだりもする。近い将来、本当に会話のできるロボットも夢じゃなくなつた気がしました。

(時代の流れについていくのに必死な 竹鼻 康)

