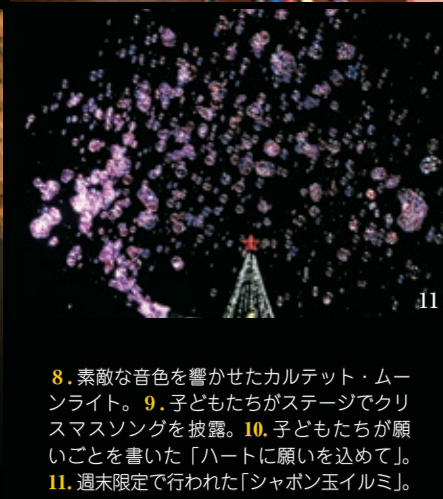
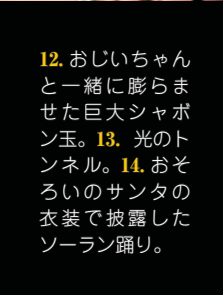
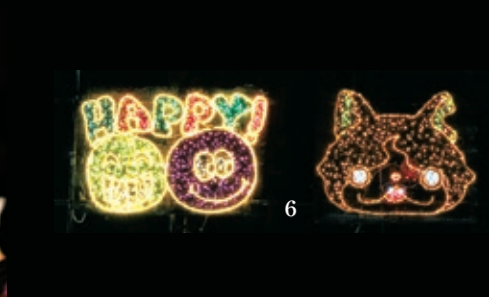
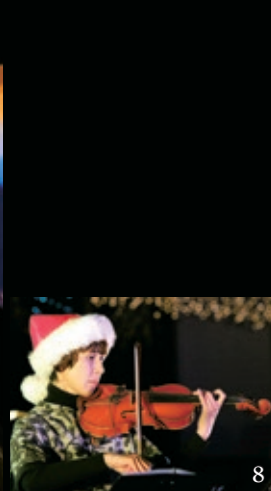


The logo for Kiho is displayed in a large, bold, sans-serif font. The letters 'Ki' are white, 'h' is light blue, and 'o' is light green. The background is a dark blue gradient with a subtle pattern of small, light blue dots.

Public Relations Kiho 2015 vol.109

2月号

（注）の號單二四四號
ふくらみ葡萄の丸果



め、光のトンネルや光の迷路などが飾られました。新作としては、今年も町内の小・中学生からデザイン画を募集し制作したイルミネーションや、熊野古道の世界遺産登録10周年を記念したイルミネーション「三反帆」が登場しました。週末限定で行われた「シャボン玉イルミネーション」では、夜空いっぱいに広がった無数のシャボン玉が会場内の光を映しこみ、その光景はとても幻想的でした。

12月21日に開催されたイベント「キラフェス」では、約3,000人が来場し、屋台の温かい食べ物などを味わいながら、特設ステージで繰り広げられる歌や踊りを楽しみました。サンタさんからのプレゼントのほか、今年は、サンタさんとのジャンケン大会や、お菓子まきなども行われ、大いに盛り上がりました。

光り輝く幻想的な世界は、子どもたちをはじめ来場者を魅了し、会場内は、みんなの笑顔であふれていました。



今年飾り付けられたイルミネーションは約20万球で、お馴染みの20mツリーをはじめ、光のトンネルや光の迷路などが飾られました。新作としては、今年も町内の小・中学生からデザイン画を募集し制作したイルミネーションや、熊野古道の世界遺産登録10周年を記念したイルミネーション「三反帆」が登場しました。



Festival of illuminations

の祭典
in 紀宝



申告相談期間は、2月16日(月)から3月16日(月)まで

所得税・町県民税の申告はお早めに！



町では、次ページの表①、表②の日程表のとおり、申告相談等を行います。
なお、申告に際しては、多くの方にお待ちいただくことなく申告相談が行えるよう、事前に帳簿や領収書などの集計を行ったうえでお越しください。
また、青色申告を行う方、相談内容が複雑な方、譲渡所得がある方は、直接税務署に相談してください。

① 申告が必要な方

（所得税の確定申告をされた方は、町県民税申告は不要です）

平成27年1月1日現在、町内に住所のある方で、次に該当する方は申告が必要になります。

- (1) 事業所得（営業・農業・その他の事業）、配当所得、不動産所得、利子所得および雑所得のある方
- (2) 給与所得（アルバイト・パート代、専従者給与も含みます。以下同じです）で次に該当する方
- (3) 勤務先から町に給与支払報告書が提出されていない方

④平成26年中に退職し、再就職していない方

⑤給与所得以外に他の所得のある方（給与所得以外の所得が20万円以下で所得税の確定申告をする必要のない方でも住民税の申告は必要になります）

⑥給与を2か所以上から受けている方

(3) 配当所得がある方のうち次に該当する方

⑦非上場株式の配当所得がある方（所得税の源泉徴収率が20％）

⑧上場株式の配当所得のうち、発行済み株式総数の5％以上を所有する方（所得税

の源泉徴収率が20％）

(4) 町外在住の親族の配偶者控除・扶養控除の対象になっている方

(5) 医療費控除の適用を受ける方（年間10万円以上あるいは所得金額の5％以上の医療費の支払いがある方）

(6) 寄附金控除の適用を受ける方

(7) 初めて住宅借入金等特別控除の適用を受ける方

(1) 給与所得のみで年末調整が適正に行われ、勤務先から

② 申告が必要ない方

機構が発行する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を添付する必要があります。

(4) 医療費控除の適用を受ける方は、医療費の領収書、保険金などで補てんされた金額がわかるもの（事前に領収書を集計してお越しください）

※国民年金保険料は日本年金

(5) 障害者控除の適用を受ける方は、障害者手帳、療育手帳、または65歳以上の方で障害者に準ずるとする要介護認定を受けている方は役場の証明書

(6) 勤労学生控除の適用を受ける方は、学生証または在学証明書

(7) 所得税還付申告を受ける方は、ご本人名義の預金口座番号のわかるもの

▼申告に関して詳しくは、役場税務住民課（☎33-0337）までお問い合わせください。

尾鷲税務署からのお知らせ

尾鷲税務署の確定申告会場は、尾鷲市民文化会館（せぎやまホール）です。また、国税庁や税務署については、19ページの「お知らせメール便」をご覧ください。

表① 尾鷲税務署による事前申告受付日程表

月/日	会 場	受付時間	対 象
2月3日（火）	役場2階 小会議室	9:30～11:30	・医療費控除や住宅借入金特別控除の適用を受ける方 ・青色申告をされる方 ・譲渡の申告をされる方（土地、建物や株式など） ・その他申告についての相談のある方
		13:30～16:00	
2月4日（水）	役場2階 小会議室	9:30～11:30	
		13:30～16:00	
2月23日（月）	役場2階 小会議室	9:30～11:30	・医療費控除や住宅借入金特別控除の適用を受ける方 ・青色申告をされる方 ・譲渡の申告をされる方（土地、建物や株式など） ・その他申告についての相談のある方
		13:30～16:00	
2月24日（火）	役場2階 小会議室	9:30～11:30	
		13:30～16:00	

※2月23日（月）・24日（火）には、税理士による無料申告相談も行われますのでご利用ください。

表② 確定申告、町県民税申告相談日程表

月／日	会 場	受付時間	対 象	
2月17日(火)	阪松原生活改善センター	9:30～11:30	阪松原	
	桐原生活改善センター	13:30～16:00	桐原	
2月18日(水)	紀宝町保健センター (神内)	9:30～11:30	神内	
		13:30～16:00		
2月19日(木)	下り場集落センター	9:30～11:30	下り場	
	上野農事集会所	13:30～16:00	上野	
2月20日(金)	役場2階 小会議室	9:30～11:30	鵜殿	
		13:30～16:00	全地区	
2月25日(水)	大里多目的集会施設	9:30～11:30	津本	
		13:30～16:00	大里西・大里東	
2月26日(木)	北檜杖多目的集会施設	9:30～11:30	北檜杖・瀬原	
	浅里生活改善センター	13:30～16:00	浅里	
2月27日(金)	役場2階 小会議室	9:30～11:30	鵜殿	
		13:30～16:00	全地区	
3月3日(火)	井田公民館	9:30～11:30	茶屋地	
		13:30～16:00	馬場地・地下	
3月4日(水)	飯盛集会所	9:30～11:30	飯盛	
	成川生活改善センター	13:30～16:00	下地	
3月5日(木)	上地多目的集会施設	9:30～11:30	上地	
	中村多目的集会施設	13:30～16:00	中村	
3月6日(金)	役場2階 小会議室	9:30～11:30	鵜殿	
		13:30～16:00	全地区	
3月9日(月)	役場2階 小会議室	9:30～11:30	鵜殿	
		13:30～16:00	全地区	
3月10日(火)	永田青年クラブ	9:30～11:30	永田・小畑	
	平尾井生産活動センター	13:30～16:00	平尾井西・平尾井東・井内	
3月11日(水)	鮎田構造改善センター	9:30～11:30	鮎田	
	高岡防災センター	13:30～16:00	高岡	
2月16・23・24日		役場2階 小会議室	9:30～11:30	全地区
3月2・12・13・16日				

※近くの会場で受けられない方は、紀宝町役場で行う『全地区』の日にお越しください。（紀宝町役場では、『全地区』の日程以外は申告相談はできません。）

※提出のみの方は、期間内に紀宝町役場税務住民課の窓口へお越しください。

「サポート会員講習会」受講生募集 !!

紀宝町ファミリーサポートセンターでは、子どものことを中心として、食生活、遊び、看護等について学ぶことができる講習会を開催します。この講座をすべて受講すると、サポート会員として活動することができます。ご自身の子育てはもちろん、お孫さんを預かるときにも役立てていただけます。サポート会員になりたい方、子育てを応援してみようと思われる方は、ぜひ受講してください。

◆対象者	紀宝町に在住の20歳以上の方
◆受講料	無料
◆申込締切日	2月20日（金）まで
◆申込先	紀宝町ファミリーサポートセンター（子育て支援センター内）

講習会の日程

月/日	場 所	時 間	講座内容	講師（敬称略）	No
2月28日（土）	保健センター 2階 活性化ホール	9:00～10:30	ファミリーサポートセンターの概要とオリエンテーション	町ファミリーサポートセンターアドバイザー 淡海 順子	①
		10:30～12:00	安全に預かるために	町ファミリーサポートセンターアドバイザー 淡海 順子	②
		13:00～16:00	子どもの暮らしとケア・小児看護	町保健師 峪中 千尋	③
3月1日（日）	保健センター 2階 活性化ホール	9:00～14:00	子どもの栄養と食生活 ※準備物：エプロン・三角巾	町管理栄養士 寺澤 博子	④
		14:00～16:00	社会で子どもを育てるために～親支援を広げる～	町ファミリーサポートセンターアドバイザー 淡海 順子	⑤
3月7日（土）	役場 2階 大会議室	9:00～12:00	子どもの発達と発達障がいのある子どもの預かり	通園めだか園長 下口公未佳	⑥
		13:00～16:00	子どもの安全と事故 幼児救急法	熊野消防署紀宝分署	⑦
3月8日（日）	役場 2階 大会議室	9:00～10:30	子どもの心に寄り添う～地域で子どもを育てる～	町顧問（医師） 二村 昭	⑧
		10:30～12:00	保育の心・子どもの遊び	町統括保育所長 松崎 康子	⑨
		13:00～16:00	事業を円滑にすすめるために	町ファミリーサポートセンターアドバイザー 淡海 順子	⑩

※講座は、4日間の受講を原則としますが、この事業ならびに講座に関心があり、一部受講を希望される方の参加も受け付けます。

※申込者多数の場合は、サポート会員希望者を優先させていただきます。

※都合により内容等、変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

子育てを、地域で支えていけるように♪

この講習会は、子育てに関するいろいろな知識、情報が学べます。ご自身の子育て、お孫さんを預かる時等にも役立てていただける内容です。子育てを、地域の人みんなで支えていけるよう、この機会にぜひ受講してください。地域の子育て支援者としてサポーター登録していただけますよう、よろしくお願いします。



町ファミリーサポートセンター
アドバイザー 淡海 順子

平成27年5月検針分から平均約20%増

水道料金を改定（値上げ）します



水道事業では、平成11年度に料金を値上げして以来、今日まで現行料金を維持する中で健全経営に努めてきました。しかし、将来発生が危惧されている「南海トラフ大地震」に備え、御船浄水場にあります浄水施設の耐震化や、老朽化した配水管を耐震管に更新するなど、計画的に取り組まなければならない喫緊の課題が山積しています。

このような状況から、課の統合や人件費の削減などさまざまな効率化を図ってきましたが、こうした内部努力にも限界があり、今後も経営状況の悪化が予想されています。これを受け、長期的な水道事業全般の健全経営にむけて、事務事業の見直しや、水道施設の今後のあり方などの検討を行いつつ、これらを町議会で組織されている「紀宝町水道事業基本計画に係る検討会」で協議した結果、町議会平成26年12月定例会で承認され、水道料金の改定（値上げ）をお願いすることとなりました。

平成27年5月検針分から水道料金を平均約20%改定（値上げ）させていただきます。

今後も、安全で安心な水道水を常に安定してお届けできるよう努め、次世代に引き継ぐために必要な財源を確保するため、さらなる経営の効率化や経費の削減等、なお一層の経営努力に取り組んでいきますので、ご理解とご協力をお願いします。

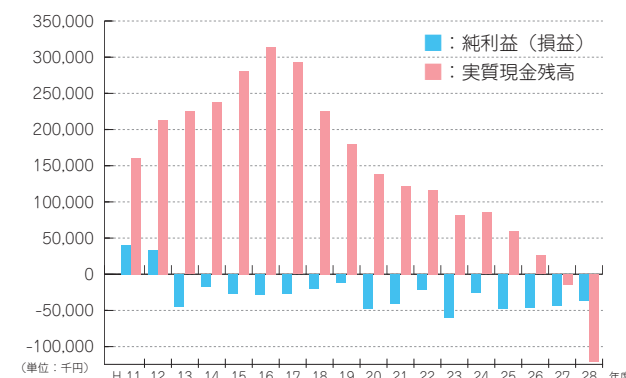
▶詳しくは、役場環境衛生課（☎33-0338）までお問い合わせください。

◆一段と厳しくなる水道経営

上水道事業を創設してから約40年が経過する本町では、老朽化する水道施設の更新等の計画的な事業を展開するに伴い、その事業資金は水道料金や企業債（借金）で賄っています。しかし、平成13年度以降、毎年純利益がマイナスに転じ、毎年内部留保資金で補填しておりましたが、平成27年度には自己資金が底をつくことが見込まれています。

今回の水道料金の平均約20%の改定により、健全経営するうえで必要不可欠な「損益黒字の確保」や「安定経営に必要な資金の確保」を図り、企業経営の安定した運営に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

純利益と実質現金残高の状況（料金改定しなかった場合）



※料金を改定しなかった場合、平成27年度には自己資金がマイナスとなり、事業運営のための資金がゼロになる見込み。

町文化協会主催事業

講師に舞の海秀平氏を迎え、文化講演会を開催！

町文化協会は、講師に舞の海秀平氏をお迎えし、次のとおり文化講演会を開催します。入場無料です。ぜひご来場ください。

【日時】 2月11日（水・祝）
午後3時から
（開場：午後2時30分から）

【場所】 まなびの郷きらめきホール

【講師】 舞の海秀平 氏

【演題】 「小よく大を制す」
※定員550人（先着順）で整理券はありません。

▶詳しくは、まなびの郷（☎32-0241）までお問い合わせください。



ファンヒーターを外出直前までつけていまませんか。一度温まった室温はすぐには下がらないので、外出する15分ぐらい前に切るのが節約のコツです。

また、ファンヒーターを使うときは、窓に直面して置かない、吹き出し口付近に物を置かないなど、置き方を少し工夫するだけで、効率よく部屋を温めることができます。

今月のテーマ ファンヒーター

必要な時だけ
使いましょう



必要なときだけつける

設定温度 20℃でガスファンヒーターの使用を1日1時間短縮した場合

年間削減効果

灯油 15.64ℓ
CO₂ 30.2kg

年間節約金額

約 1,830 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】

ワンポイントアドバイス

◆カーテンをしよう!!

冷気が侵入しやすい窓は、厚手のカーテンを使用するのがおすすめです。室温の低下を防ぎ、ファンヒーターの使用を減らすことができます。

▼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。

シリーズ ストップ地球温暖化 その⑦
家庭でできる温暖化対策
〜できることから始めよう〜

Eco

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 2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
	16日	大里多目的集会施設	13:30~14:45
	23日	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	北桧杖多目的集会施設	10:30~11:45
	17日	中村多目的集会施設	13:30~14:45
	24日	中村多目的集会施設	13:30~14:45
水曜日	4日	阪松原生活改善センター	9:00~10:15
	11日	永田青年クラブ	10:30~11:45
	18日	井田公民館	13:30~14:45
	25日	地下集会所	15:00~16:15
木曜日	5日	上地多目的集会施設	9:00~10:15
	12日	下地生活改善センター	10:30~11:45
	19日	茶屋地構造改善センター	13:30~14:45
	26日	下り場集落センター	15:00~16:15
金曜日	6日	高岡防災センター	9:00~10:15
	13日	高岡防災センター	9:00~10:15
	20日	鮎田構造改善センター	10:30~11:45
	27日	鮎田構造改善センター	10:30~11:45

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。

Purified

シリーズ 浄化槽 〜きれいな川を 未来に残そう〜 その⑧

今月のテーマ

町管理の浄化槽は お得で、管理も楽です！

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、すでに設置済みの合併処理浄化槽について、町による維持管理を希望される場合、浄化槽を寄付するという形で、町が維持管理を行っていく『寄付採納制度』を行っています。

特に、65歳以上のみの世帯の場合は、使用料も減免されお得ですので、寄付をお考えの方は、ぜひご検討ください。

町に浄化槽の管理を 任せてみませんか？

町では、同事業のなかで、維持管理の徹底を図り、町の水環境を守って行くことを目的のひとつとして事業を推進しています。

同事業では、事業開始前にすでに設置済みの合併処理浄化槽について、町に維持管理を希望される場合、「寄付」という形で浄化槽の所有権を町に移管いただく、「寄付採納制度」を行っています。

寄付いただいた浄化槽は、同事業で設置した浄化槽と同じように適正に管理し、水質の保全に努めています。

寄付を希望される方は、役場環境衛生課、または契約先である紀宝町下水道サービス（☎0120-1620-690）のどちらかにご連絡ください。

65歳以上のみの世帯は 使用料がお得です

町に浄化槽を寄付し、維持管理を希望される場合、下記の表①にある使用料を月々お支払いいただくことになります。

また、同事業では、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）も行っており、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。

▼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。

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 浄化槽博士

Q：年度の途中で家族全員が65歳以上になった場合は、自動的に2,000円になるのでしょうか？

A：65歳になった時点で、役場環境衛生課に「使用料減免申請書」により申請していただくことになります。

Q：町管理になると、どのような点が楽になるの？

A：個人管理のときは、法定検査の日程調整やくみ取りの依頼などの連絡を全て個人でしなければなりませんが、町管理になると、基本的にスケジュールどおりに管理をしていくので、使用者から各業者に連絡することがなくなります。

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	3,800 円	2,000 円
7人槽	4,800 円	2,500 円
10人槽	6,200 円	3,100 円

※ 11人槽以上の使用料については、役場環境衛生課までお問い合わせください。

紙芝居・共感のよこび

まつい のりこ / 作
童心社

個の感性を育む絵本に対し、紙芝居は共感の感性を育む。どちらも大切で必要なものという著者による大変わかりやすい紙芝居入門の名著。

紙芝居 子ども・文化・保育

子どもの文化研究所 / 編
一声社

日本独自の文化財である紙芝居はコミュニケーションメディアとして海外でも高く評価されている。紙芝居について幅広く学べる1冊。

手づくり紙芝居講座

ときわ ひろみ / 著
日本図書館協会

手作り紙芝居の講師として活躍中の著者による紙芝居の入門書。講座をそのまま本の形にしたような内容で、楽しく読んで学べる1冊。

紙しばい屋さん

アレン・セイ / 作
ほるぶ出版

1937年に横浜で生まれ育った著者が子ども時代の思い出をもとに作った絵本。繊細で美しい絵で描かれた心にしみるあたたかな物語。

今月のおはなし会

2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

Police

紀宝警察署

からのお知らせ

増えています！サイバー犯罪！

最近、国民の財産やプライバシー、企業の営業秘密や顧客情報を狙ったサイバー犯罪等が相次いで発生しています。

《犯罪を防止するために》

● パソコン等の情報端末へのウイルス対策ソフトの導入、ソフトウェアのバージョンアップ等を行う。

● 面識のない送信者や怪しげな件名のメールは開かず削除する。

● ID・パスワードをしっかりと管理し、同じパスワードの使い回しをしない。

などの対策をしてください。また、被害に遭った場合は、警察に相談・届け出をしましょう。

—— 紀宝警察署（☎33-0110） ——

Resources

ごみは資源

のコーナー

衣類（古着）の出し方の注意点！

「資源の日」に収集を行っている衣類の中から、縫い針の付いたズボンやカーテンなどが入っていた事例が発生しています。縫い針が付いたままだと、針が分別作業員の手に刺さったりする恐れがあるので、絶対に入れないようにしてください。

お願い♪

衣類などは濡れていると再資源化できません。雨などで衣類が濡れないようにしてから、出すようにしてください。

—— 役場環境衛生課（☎33-0338） ——

Quiz

広報クイズ

【問題】

①所得税・町県民税の〇〇はお早めに！
②講師に舞の海秀平氏を迎え、〇〇講演会を開催
③町管理の浄化槽は、お得で、〇〇も楽です
④健康寿命をのばすために、早めの〇〇症予防を
⑤今月の「紀の宝みなと市」は2月〇〇日

◆ 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。

◆ 締め切り

2月13日（金）必着（当選者の発表は、来月号のこのコーナーで）

■ 1月号の正解

①2月1日 ②定住
③食用 ④減塩 ⑤17

■ 1月号当選者

（応募総数33通・正解者31人）
賞品は「でこぼん」
・楠 みさほさん（大里）
・大家 造さん（高岡）
・西 栄恵さん（鮎田）
・尾崎 弘子さん（井田）
・七瀬 富美江さん（鶴殿）

▼ 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。

koho@town.kiho.lg.jp

広がった子育て支援センターの遊び場

子育て支援センターでは、経験豊かな保育士が常駐して子育て中の親子に遊び場を提供しています。

平成21年の開設以来、利用者は年々増え続けており、平成21年度と比べると、毎月の利用者が200名程度増加しています。

近年は、スペースがせまく感じられるようになり、たくさんの親子で過ごすには窮屈となっていました。そこで1月から、同センターの位置を、隣の部屋に移動しました。

今までの部屋より3倍ほど遊びのスペースが広くなり、開放的で日当たりの良い環境となりました。広くなったことで安全面も大きく改善され、お子さんものびのびと体を動かして、活動的な遊びができます。今後また皆さんの親子にぜひご利用いただきたいと思っています。

子育て支援センターの開所日

は、月、火、水、金曜日の午前9時から12時までと、午後1時30分から午後4時までです。なお、お子さんの遊びは、保護者が付き添いの上、十分に見守っていただき安全への配慮をお願いします。

▼詳しくは、子育て支援センター（☎32-4688）までお問い合わせください。

釜揚げしらす

2月号の当選者へは

抽選で左記の物が当たります

11 | Kiho 2015-2

2015-2 Kiho | 10

健康寿命をのばすために

早めの認知症予防を!!

認知症は、加齢や脳の障害による病気などが原因となり、だれもがかかるおそれのある病気です。

セルフチェック

最近こんなことはありませんか？

- 最近のできごとが思い出せないことがある
 - 同じことを何度も言ったり周囲から言われる
 - 置き忘れやしまい忘れが増え、よく探しものをする
 - 慣れた道でも迷ったりすることがある
 - 好きだった趣味などへの興味がなくなった
- ひとつでも自分や家族に思い当たることがあった場合は、認知症が心配されます。

本人だけでなく、家族など周囲の人が、ちょっとした異変のサインを見逃さないようにし、予防や対策に取り組みましょう！

◆生活の改善で認知症を予防しましょう

- ◎ 青^{あお}脊^せの魚を積極的に食べる
- ◎ 野菜や果物を毎日食べる
- ◎ 水分を十分にとる
- ◎ 適度な運動を習慣にする
- ◎ 頭を使う趣味をもつ
- ◎ 人との交流を大切に

◆脳を活性化させるトレーニングをしましょう

- ◎ 2日前の日記をつける
- ◎ 前日食べた献立を思い出して記録する
- ◎ メモを取りながら電話をする

◆認知症が疑われるときは？

- ◎ 時間目標を決めて仕事や計算をする
- ◎ 外出時に効率の良い手順や道順を考える

早い段階で発見し、適切に対処すれば、認知症への移行を予防または先送りすることができます。かかりつけ医や紀宝町地域包括支援センター（☎33-0175）、熊野病院認知症疾患医療センター（☎0597-88-1123）などに早めに相談ください。

また、高齢者の総合相談窓口である紀宝町地域包括支援センターでは、認知症予防教室やまちかどエクササイズ（音楽運動）など、さまざまな介護予防メニューを実施していますのでお気軽にご相談ください。

Health

歯を大切にしましょうね♪

よく噛んで認知症予防

認知症の方が、口腔環境が改善され、噛むことができるようになると、認知症の症状が軽減されるということがわかってきました。

噛むことによって、脳に良い刺激が伝わり認知や記憶をつかさどる「大脳皮質」を活性化させることで、認知症予防になるといわれています。また、唾液には免疫物質が多く含まれており、細菌やウイルスを体内へ侵入することを防ぐ働きがあります。よく噛んで食事することは、認知症の予防だけでなく唾液の分泌を促し、健康を維持することにもなるのです。

たとえ自分の歯がなくなっても、「噛める入れ歯」を使うことによってしっかりと「噛む」ことができるようになり、「脳」が刺激され、快適な生活を送ることができることもわかってきました。

最近、噛みにくくなったと感じている方は、ぜひすぐに歯医者さんに行き、むし歯や歯周病の治療のほか、入れ歯の調整や作成をしてもらい、噛む機能を回復しましょう。

Dentistry

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その90

管理栄養士
寺澤博子

今月のお料理

朝の忙しい時間に♪

ハムとキャベツの巣ごもり卵

短

時間でサッと作れる「ハムとキャベツの巣ごもり卵」をご紹介します。

卵には殻が白色と赤色がありますが、栄養価は変わらないというところをご存知でしょうか？赤色の方が栄養価が高いと思われがちですが、白よりも力強そうというイメージや赤色の方が希少価値があった時代のなごりのようです。卵黄の色も飼料の配合によって色が変わるのだそうですよ。

【材料（1人分）】

卵	1個
キャベツ	2枚
ハム	1枚
塩こしょう	少々
ソースやドレッシング	お好みで

【作り方】

- ① キャベツはざく切り、ハムは約1.5センチ角に切る。
- ② お皿に①を入れ、真ん中に卵を入れるためのくぼみを作る。そこに、卵を割り入れ、塩こしょうをふる。
- ③ 500ワットで約2分加熱する。加熱時間は卵のお好みの硬さによって調節する。加熱時間を長くする場合には、つまようじ等で卵に数箇所穴を開けてください。

Calendar

Health February Calendar

2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
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)
18日	成川生活改善センター (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。

ゆったりヨガ(介護予防事業)

日	会場と開催時間
13・27日	鶴殿地域交流センター (午前10時30分～11時30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。

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)
9・23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。

2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	☎(21)2917 外科
8日	谷地内科	☎(23)3088 内科
11日	味八木胃腸科	☎(21)5610 外科
15日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
22日	ましようクリニック	☎(29)7800 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。

紀宝町消防出初式

地域防災への決意新たに!!

町と町消防団は1月3日、まなびの郷と鵜殿運動場に出初式を開催し、参加した団員121人が町民の安全と安心を守り抜く決意を新たにしました。

まなびの郷で行われた式典では、長年にわたり消防団員として功績のあった26人が県消防協会長などから表彰されたほか、向井治団長が今年の決意を新たにしました。

鵜殿運動場では、西田健町長らによる服装や機械器具点検の後、昨年7月に三重県消防操法大会に出場した第1分団の5人が小型ポンプ操法を行い、日頃の訓練の成果を披露しました。



Town topics

1/3

01. 決意を新たに敬礼をする向井治団長。02. 小型ポンプ操法を披露する団員。03. 表彰を受ける仲本さん。04. 機械器具の点検を受ける。05. 服装の点検を受ける。

◆ 紀宝町長表彰
永年勤続功労章（30年）
永年勤続功労章（15年）
優等章
東根小西 純也、和嘉正、木須村、竜仁哉
居軒 正博、富尾谷、稲吏太
阪口 宏道、尾崎 啓太
堀田 楠本

◆ 三重県消防協会紀南支会長表彰
優良消防団員章
松本 啓、松本 啓、松本 啓
鈴木 昭啓、鈴木 昭啓、鈴木 昭啓
松村 威志、松村 威志、松村 威志

◆ 三重県消防協会会長表彰
功績章
仲本 忠義
表彰徽章
榎本 守男
芝場 正夫
的場 元一
小林 淳一
精勤章
小西 淳一
岡崎 佐来
真砂 敏之
久正尚

井田小6年生に見守られながら

ウミガメの紀ちゃん、海に帰る

ウミガメ公園は12月19日、同公園で飼育していたアカウミガメ1頭を七里御浜海岸で放流しました。

放流の目的は、ウミガメを自然に戻すことと、その生態の調査研究することで、放流されたのは甲長85cmの愛称「紀ちゃん」。ウミガメ飼育員の渡辺紗綾さんによると、紀ちゃんは20歳以上の成体で、雌の可能性が高いそうです。

カメの種類や放流日、放流場所などを記録したタグを前後の足に付けられた後、井田小学校6年生22人に見守られながら、海へと帰っていきました。時折波間から息継ぎのため顔を出すと、児童たちから「がんばれ〜♪」と声援が送られていました。



01. 井田小児童たちに見送られながら海へと帰るアカウミガメの紀ちゃん。02. 放流日や放流場所などを記録したタグが前後の足に取り付けられました。

Town topics

12/19



140人が晴れの日を迎える

新成人が希望を胸に新たな一歩

平成27年紀宝町成人式が1月2日、まなびの郷で行われました。今年の新成人は140人（男性62人、女性78人）で、うち出席した113人が、振り袖やスーツ、羽織袴などに身を包み、新たな一歩を踏み出しました。

式では、西田健町長が「新しい時代の担い手として、夢と希望を持ち、実現に向けて果敢に挑戦してほしい」を祝辞を述べたあと、新成人を代表して杉岡なつこさんが「私たちの道に色鮮やかな花々を咲かせられるように、助け合う社会を作っていくことを誓います」と誓いの言葉を述べました。また、新成人を代表し、新達也さんが、向井哲夫町教育委員長から記念品を受け取りました。



Town topics

1/2

01. 参加した新成人で記念撮影。02. 新成人を代表して誓いの言葉を述べる杉岡さん。03. 新成人を代表し記念品を受け取る新さん。

今後の目標



神渡ちづるさん（鵜殿）

今は、美容関係の専門学校に通っています。将来は海外でも活躍できるようなエステティシャンになりたいです。



弓場ありささん（鵜殿）

今は、百五銀行で勤務しています。社会人として、責任感を持って、これからもがんばっていききたいと思います。



小西晶也さん（成川）

今は、早稲田大学でソフトテニスをしています。将来は、子どもたちに夢を与えられるような教師になりたいです。



木下淳美さん（鵜殿）

今は、短大で保育について勉強していて、4月から幼稚園の先生になるのですが、子どもたちから好かれる先生になりたいです。



寺本寛さん（鵜殿）

今は、近畿大学で医学について学んでいます。将来は、地元に戻って、地域医療に携わりたいと思っています。

KIHOKIDS No.108 はしゃぎっ子

2 月生まれの3歳児



う え めぐ ひ
植 龍 くん（井田）

平成24年2月29日生まれ
樹さん & 霞さんの長男

お調子者のメグ。歌を歌ったり踊るのが大好きで、家ではいつも家族を笑かせてくれるムードメーカー♡弟の面倒もみてるやさしいお兄ちゃん。これからも、いっぱい笑っていっぱい食べて、大きなあれ♪…お母さんから



つじ み お り
辻 美織ちゃん（井田）

平成24年2月28日生まれ
庸介さん & 梨香さんの長女

こんにちは、美織です。歌や踊りが大好きなお調子者で、いつも家族を笑わせてくれます。今、ハマっている歌は「アナ雪」です。これからも、明るく元気に、お兄ちゃんと一緒にやさしい子に育ってね♪…お母さんから



こぶち に か
小淵 仁香ちゃん（鶴殿）

平成24年2月3日生まれ
智裕さん & 文さんの次女

いつも元気な仁香。今は、座布団を腕に巻いて、ドラえもんの空気砲のマネをするのにハマっています。大きな声で、「ドカーン」と言って何かと戦っています。これからも元気に姉妹仲良く育ってね♪…お母さんから

【募集】満3歳の誕生日を迎える子ども(平成24年4・5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2月27日(金)まで。

KIHOUNG No.108 若い衆登場



人の役にたてる大人に

なかの こうき
中納 康希 さん（神内・20歳）

◆理想のタイプは？

かわいくて、元気があって、趣味の合う人がいいですね。

◆今熱中していることは？

ゲームです。今は、コールオブデュティというゲームにハマっていて、ネット上で知らない人とチームを組んで戦うというところがおもしろいです。

◆成人式を迎えて、今後の抱負

まだ、大人という実感はあまりしていませんが、今後も、社会人として人に迷惑をかけず、人の役にたてるような大人になりたいと思います。

◆お仕事は？

熊野病院に勤務しています。働き出して約1年半で、浄化槽の管理や物の修繕など、さまざまなことをしています。

◆趣味は？

今の時期は、スノーボードです。今シーズンはもう3回行ききました。主に岐阜や長野に行くことが多いですね。

◆旅に行くとしたら

結構、旅行に行くことが好きで、いろいろ行きましたが、今は京都に行きたいです。嵐山とか、風情あるまちなみが見たいです。

PENRELA No.108 ペンリレー

褒められることで活かされる

逢野 実恵子 さん（鮎田）



「あなたの元気はどこから出て来てるんや」と、友人や知人からよく言われます。この言葉を聞くと、三十数年続いている健康体操のおかげだいつも思っています。

60歳を過ぎて、友人たちと話をすれば、誰々が亡くなってしまった、重い病気を患っているなど、そんな悲しい話ばかり出る年代になりました。

「健康が何より宝」です。また、健康な身体でいられることはもちろん、心も健康でなければなりません。

人との出会いは、そこから広が

PROFILE

おうの みえこ さん

貯筋運動と整美工アロの指導者をされている逢野さん。「前向きな考えで、執着心を持たずに、人生を楽しむことをモットーにしています」と話していました。



リにつながり、学ぶことであったり、感動であったりだと思います。長くお付き合いをしていると自然と洞察力も養われますし、お互いに信頼感、価値感、存在感を共有できますね。

整美工アロ、貯筋運動の指導者として、元氣な私を褒めてくださる仲間のみなさんの応援で、私は活かされています。

運動が終わった後に「身体が喜んでいるわ」「何だかスッキリして血流が良くなったわ」と言ってくださる言葉を聞くと、人のお役に立てて「本当に良かった」と感じます。人を引っぱるってことは自分のためでもありますね。

サークルの参加者の中には、いろいろな特技をお持ちの方がいらして、私がこれまで興味なかった、日本文化のひとつである「茶道」の習いごとを始め

るきっかけができ、現在稽古中です。これまで感じるもののなかった張り詰めた空気感の中で、落ち着けるって本当に気持ちがいいです。今はまだ膝の痛みも無く正座ができる喜びを感じています。

貯筋運動の指導者を取ってから、対象年齢層が広がり健康管理、維持に心が高まり、みなさんとともに笑顔で楽しく運動させていただいています。

褒められる自分が好きだから、未永く続けられますし、そして活かされていますね。これからもよろしく願います。

3月号は成川の東正實さんです。逢野さんからは、「えべっさんスマイルでみなさんを癒してくださいさる東さん。これからもよろしく。」



2月号

町の人口 - population -	
平成26年12月末現在（前月比）	
人口	11,657（-14）
男	5,477（-2）
女	6,180（-12）
世帯	5,386（-7） （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！	



まどぐち国民年金

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。保険料が自動的に引き落とされるので、金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもなく、とても便利です。

口座振替には、当月分保険料を当月末に引き落とさせていただくことにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い、6か月前納・1年前納・2年前納制度もあり、たいへんお得です。

▼詳しくは、税務住民課国民年金係（☎33-0337）までお問い合わせください。

2月の尾鷲年金事務所の職

七里御浜防風林G作戦実施

員による年金相談は、2月18日（水）午前10時から午後2時まで、役場1階相談室（1）で行いますので、ご利用ください。

七里御浜松林を守る協議会では、近年著しく松枯れが進んでいるウミガメ公園前の井田海岸において、美しい松林の復興と保全を目的として、「七里御浜防風林G（グリーン）・G（グロー）作戦」を次の日程で実施します。ご参加ください。

【日時】 2月15日（日）
午前10時から ※小雨決行

【場所】 井田海岸（ウミガメ公園前から御浜町側の松林）

【集合】 午前10時までにウ

司法書士無料相談会を開設

ミガメ公園飼育棟前に集合【内容】 参加者全員で、クロマツ50本の植樹および松林の清掃（スコップ等があれば持参してください）

▼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。

三重県司法書士会紀州支部では、次の日程で無料相談会を開設します。ぜひご利用ください。

【日時】 2月22日（日）、午前10時～午後3時

【場所】 熊野市文化交流センター

【相談内容】 相続・遺言・贈与・売買などの登記、担保権

個人住民税の特別徴収（給与天引き）について

の設定・末梢等の登記、会社・組合などの法人の登記、簡易裁判所の訴訟・民事調停手続、お金の貸し借りに関する問題、その他裁判所への提出書類作成、自己破産・調停・個人再生手続、法律扶助の方法、判断能力の不十分な高齢者等の財産管理・処分（成年後見）、検察庁へ提出する告訴状の作成など

▼詳しくは、三重県司法書士会紀州支部（☎0597-4710098）までお問い合わせください。

給与所得者の個人住民税は、法令により、事業主が給与から天引きして、給与所得

d 退職予定者（5月末までに退職予定の者）

▼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。

尾鷲税務署からのお知らせ

◆確定申告は正しくお早めに
所得税および復興特別所得税、贈与税の申告と納税は3月16日（月）まで、消費税および地方消費税の申告と納税は3月31日（火）までです。

国税庁ホームページ（www.na.go.jp）の「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただければ、画面の案内に従って金額等を入力することにより、税額などが自動的に計算され、計算誤りのない申告書を作成することができまので、ぜひご利用ください。

復興特別所得税の記載漏れにご注意ください

平成25年分から平成49年分まで、復興特別所得税（原則として各年分の所得税額の2・1％）を所得税と併せて申告・納付することとされています。

確定申告書の作成に当たっては、「復興特別所得税額」欄の記載漏れのないようご注意ください。

※還付申告の方も含め、申告される全ての方について「復興特別所得税額」欄の記載が必要となります。

消費税および地方消費税の計算方法にご注意ください

平成26年4月1日から消費税（地方消費税を含む）の税率が8％に変更されました。そのため、平成26年4月1日を含む課税期間の消費税および地方消費税の確定申告書を作成するためには、帳簿等において、課税取引を適用税率ごとに区分した上で、適用される新・旧税率ごとに計算する必要があります。

▼詳しくは尾鷲税務署（☎0597-2212222）までお問い合わせください。

「暮らしの便利帳」の発刊について

町では、株式会社サイネックスとの官民協働事業により、各種手続きや行政サービス、公共施設案内などの情報をはじめ、医療機関や観光・

レジャー情報などを1冊にまとめた「暮らしの便利帳」を作成し、平成27年6月頃に全世帯に配布する予定です。

この発行に際しては、民間の株式会社サイネックスが広告収入によって編集・印刷製本・配布などを行うため、町の経費負担はありません。

なお、「暮らしの便利帳」に掲載する広告については、同社の広告担当者が2月初旬から3月中旬にかけて、町内の各事業所に伺いますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

▼詳しくは、役場総務課（☎33-0333）までお問い合わせください。

紀南高等学校聴講生&教育ボランティアの募集について

◆聴講生（若干名）

【募集科目】 数学Ⅰ演習、英語表現Ⅰ、音楽Ⅲ、書道Ⅲ、ビジネス情報、数学B、数学Ⅱ、英語会話

【経費】 年間で8,180円、数学Ⅱは16,360円

【募集期間】 3月9日（月）から3月13日（金）まで（※11日（水）は除く）

【選考方法】 書類審査と面接

【面接日】 3月20日（金）、午後4時から（場所は紀南高校です）

◆教育ボランティア（若干名）

【募集科目】 国語、数学、家庭（実技系科目の実習時のみ）、英語、音楽等

【募集期間】 3月9日（月）から3月13日（金）まで（※11日（水）は除く）

【選考方法】 書類審査と面接

【面接日】 応募者と相談のうえ実施します。（場所は紀南高校です）

※聴講生、教育ボランティアとも、所定の応募用紙を直接持参してください。書類は紀南高校にあります。

※応募の際には、必ず事前にお問い合わせください。

▼詳しくは、紀南高等学校（☎05979-214851）までお問い合わせください。

今月（2月）の「紀の宝みなと市」

【日時】 2月21日（土）
午前9時～12時

【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。

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/>

広報きほうへ 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。ぜひ、みなさんの会社やお店の宣伝にご活用ください。

	広報きほう	
大きさ	1 枠 縦 45mm × 横 86mm	
	1 枠につき月額で、	
掲載料	町内事業者 7,000 円	詳しくは、 紀宝町役場企画調整課 ☎33-0334 まで お問い合わせください。
	町外事業者 10,000 円	

者に代わって町に納付することになっています。

パート・アルバイト・期限付雇用の従業員を含むすべての従業員を対象に、原則、特別徴収を実施していただく必要があります。

ただし、a～dの理由に該当する場合に限り、本人が納付する普通徴収とすることができますので、給与支払報告書を提出する際に、個人住民税普通徴収への切替理由書を一緒に提出してください。

a 他から支給されている給与から個人住民税が特別徴収されている者（乙欄適用者）

b 給与が支給されない月がある者

c 事業専従者のみ（全従業員が事業専従者のみの場合に限る）の事業所

今昔物語

その15

桐原小学校周辺

桐原地区



写真：向井住和氏提供



— 昔の風景写真を募集します —

広報さほうでは、みなさんのお宅に眠っている昔なつかしい風景写真を募集します。

本人またはご家族が撮影された、著作権を完全に保有されているものに限り、受け付けさせていただきます。このコーナーでご紹介させていただくと思います。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。

今回は、桐原地区の桐原小学校周辺の写真を紹介します。これは、昭和45年ぐらいの写真で、向井住和さんからご提供いただきました。

写真右下辺りにある桐原小学校は、明治44年1月に新築されました。当時、小学校の名前は、桐原学校や桐原尋常小学校、国民学校などと言われ、昭和22年4月からは相野谷第二小学校となりました。昭和56年3月に相野谷小学校へ統合され、現在この校舎は取り壊されて、今は桐原生活改善センターと消防車庫が建てられています。

写真の上部には、棚田が奥深く広がっており、まるで千枚田のようになっていたことが見てとれます。向井さんに話を伺うと、今はもうほとんど田はなくなっています。昔は水車があったり、今は山となっている部分まで、大小さまざまな田が広がっていたそうです。

ひょうたん

全国に広がる「笑顔の写メ」

今年の1月号表紙の「笑顔の写メ」では、319人のみなさんの笑顔で表紙を飾っていただきました。みなさん本当に素敵な笑顔ばかりで、見ているこちらも笑顔になりました、とてもやさしい気持ちになりました。ご応募いただきましたみなさん、本当にありがとうございました。

今年で5回目となったこの「笑顔の写メ」の企画ですが、実は全国の広報紙においても広がりを見せているんです。全国各地から、「あの企画をうちでもしたいのですが…」という承の電話をいくつもいただいています。そこで今回、他市町村の「笑顔の写メ」をいくつか、許可をいただき、「紹介したい」と思います。



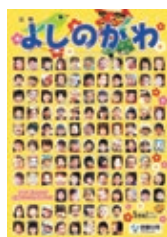
長崎県平戸市



新潟県見附市



石川県中能登町



徳島県吉野川市



静岡県伊豆の国市



高知県高知市

どの表紙も、素敵な笑顔がずらりと並んでいます。

笑顔には、自分だけじゃなく周りの人も笑顔にし、幸せを引き寄せてくれるような不思議な力があると思います。この企画が全国へもっと広がり、毎年1月号の広報紙を日本中の人が楽しみにしてくれるようになったら素敵ですね。その時は、この企画の発祥が紀宝町からということを、こっそり自慢させてください。

(人の最大の魅力は笑顔にあり 竹鼻 康)

