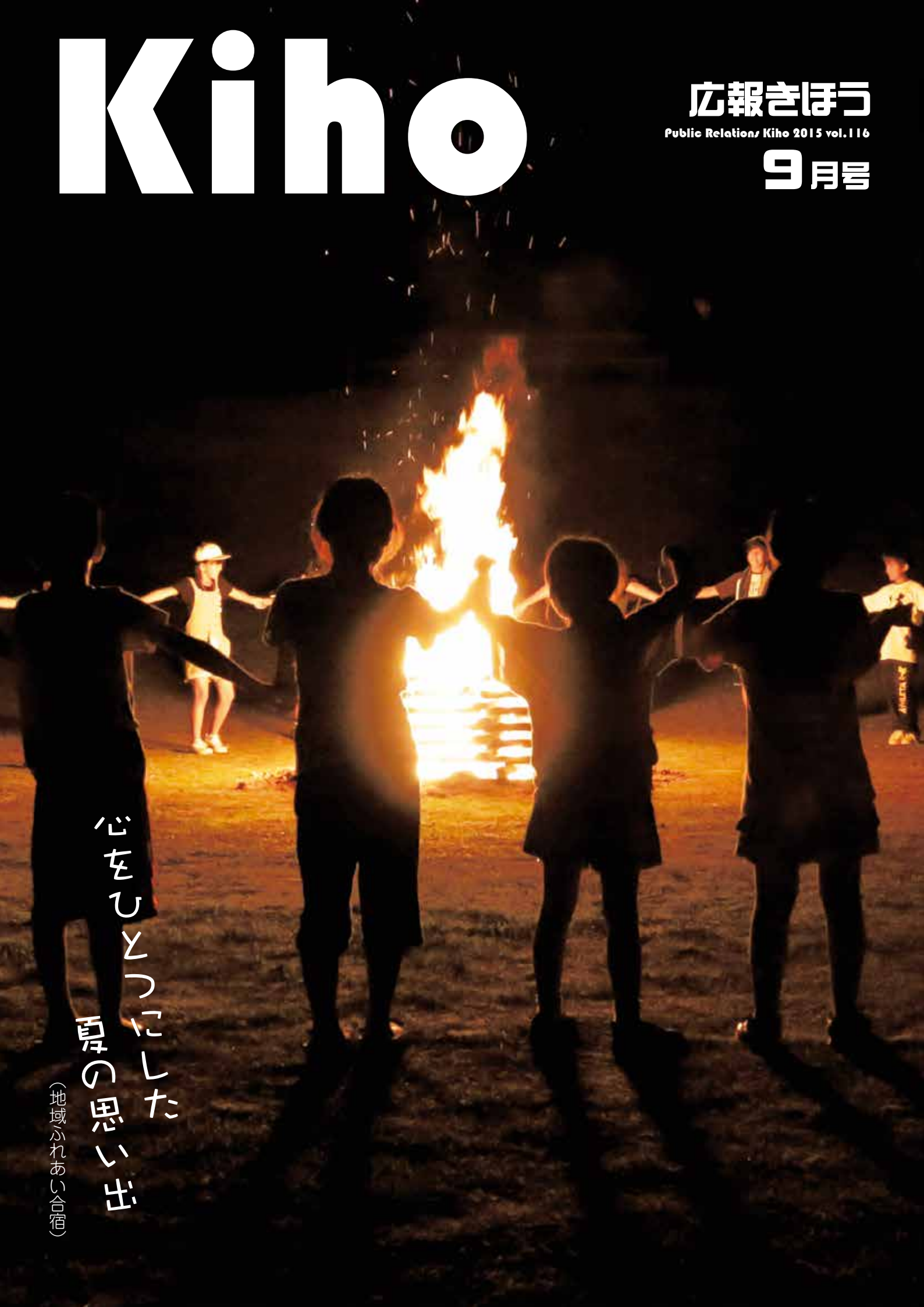


Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2015 vol.116

9月号



心をひとつにした
夏の思い出

(地域ふれあい合宿)



講演会の様子

町民防災会議の設立に先立ち キックオフ講演会を開催

町は8月7日、まなびの郷にて町民防災会議の設立に向けたキックオフ講演会を行いました。これは、今後発生が危惧される南海トラフ巨大地震や台風による風水害、土砂災害などの災害に備え、自主防災組織、自治会、消防団のほか、町など関係機関が参加し、地域の実情に沿った防災対策を検討していくものです。

その先駆けとした今回の講演会で、松尾一郎氏は「災害規模が大きくなると、すべて行政で対応するには限界がある。地域の中で議論し、発案することが本来の防災の姿」と地域防災の重要性について話していました。

シリーズ 防災講座 その②

今月のテーマ

紀宝町の水害の特徴

今回は、紀宝町をとりまく環境や地域性をふまえ、どのような原因で洪水や土砂災害が起きているのかを説明します。また、それらの特徴やどういった点に気をつけるかを紹介します。

▶この記事に関するご質問やお問い合わせは、役場総務課防災対策係（☎33-0335）まで。



紀宝町防災行政総合アドバイザー
まつおいちろう
松尾 一郎氏

町民防災会議の設立に向けて

近年、日本各地において地震や台風、局所的豪雨、土砂災害などによる大災害が多数発生しています。また、近い将来、南海トラフ巨大地震の発生が危惧されています。このような大災害が発生すれば、町だけの対応では、大災害に対応できません。大災害になればなるほど、自主防災組織、自治会、消防団などの地域組織や関係機関との連携や住民同士の

助け合い、「自分の命は自分で守る」という自助の精神と行動が重要になります。

そこで、防災について住民の方々とともに考え、取り組む場として「紀宝町町民防災会議」を設立することとなりました。町民会議では、防災意識の高揚を図り、命を守る様々な取り組みを進めていきます。

今年度の予定

9月～10月
ブロック別設立準備会

- ◎各地区での災害リスクの確認
- ◎各地区の防災活動の現状と課題の確認

11月
第1回本部会議

- ◎各地区の現状と課題の共有
- ◎紀宝町における防災活動の課題整理
- ◎町民防災会議活動基本方針案を作成

12月～1月
第1回ブロック会議

- ◎防災活動の課題、活動基本方針の検討
- ◎地区で行う防災活動の検討

2月～3月
第2回本部会議

- ◎「紀宝町 町民防災会議活動基本方針」の作成

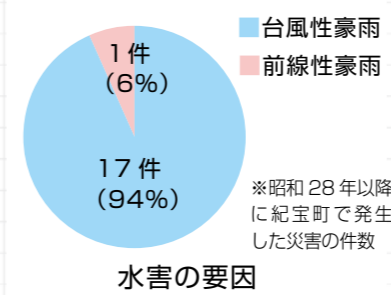
参加組織



町民防災会議では、自主防災組織、自治会、消防団のほか、社会福祉協議会、幼稚園、小・中学校、警察、消防、町などの組織が参加し、町内を4地区に分けて地域の実情に沿った防災対策を検討します。

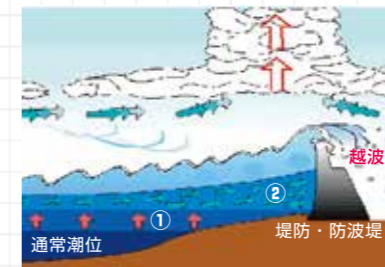
その後、意見を集約し、今年度中に町民防災会議活動基本方針を作成し、来年度から基本方針に基づき防災活動を実施していきます。

明らかに台風が関与する気象現象が災害をもたらすことがわかります。まず台風が発生したら注意を払うことが、紀宝



歴史的にも紀宝町は、水害が多く発生する地域です。それは、紀宝町の環境や地域性などに大きく起因しています。つまり、紀伊半島が日本でも有数の多雨地帯であること、紀宝町が熊野川の河口部に位置し、多くが海に面した地域であることによるものです。左図は、紀宝町が昭和28年以降に洪水や土砂災害に見舞われた件数について、要因別に示したものです。

①気圧の低下による「海面の吸い上げ効果」と、②強い風による「吹き寄せ効果」などが重なって沿岸部では潮位が高まります。特に大潮などで海面水位が高くなっているときに、台風が接近すると、相乗的に潮位が



台風と高潮

町に暮らす、みなさまにとって重要なことです。◆**洪水の特徴** 紀宝町の半分は、熊野川の河口部と海に面しています。左図は、台風による高潮発生イメージを示したものです。

紀宝町は、海岸部を除けば、すべての地域が土砂災害の発生が懸念される地域です。土砂災害は、崖や渓流など急峻な勾配を持つ地形に近接した住宅地や集落で発生します。発生は、地形条件と雨の量で決まります。

◆土砂災害の特徴

紀伊半島は、地球のプレートからもたらされた付加体という比較的崩壊しやすい堆積物で山地が形成されています。そのため、山地に大雨が降ると地面に浸透していきませんが、雨が降り続けると、土の中の水分が飽和状態に達してしまいます。すると、土砂災害が発生しやすくなるという特徴を持っています。

洪水および土砂災害においては、役場が公表している防災マップを元に、みなさんが住んでいる地域で、どのような災害が発生する恐れがあるか、知っておくことが命を守るためにも重要なことです。

紀伊半島は、地球のプレートからもたらされた付加体という比較的崩壊しやすい堆積物で山地が形成されています。そのため、山地に大雨が降ると地面に浸透していきませんが、雨が降り続けると、土の中の水分が飽和状態に達してしまいます。すると、土砂災害が発生しやすくなるという特徴を持っています。



土砂災害の特徴

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

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。

この制度は、対象となる方であっても、受給資格の申請をしないと助成を受けることができません。また申請をされていない方は、役場福祉課で手続きをしてください。

◆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27年度課税証明書（平成27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へ提示してください。領収証明書は、医療機関から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

いてもらい、役場福祉課に提出してください。（証明書料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書の原本でも申請できますが、1か月分ごとにまとめて提出ください。

※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。

▼詳しくは、役場福祉課 ☎ 33-0339 までお問い合わせください。



消費税率アップによる低所得者への負担増を緩和

臨時福祉給付金を支給します

平成26年4月から消費税率が8%へ引き上げられたため、低所得者への負担の影響を緩和するために、暫定的・臨時的な措置として、「臨時福祉給付金」を支給します。

申請先は、平成27年1月1日（基準日）時点で、住民登録がされている市町村となります。

紀宝町で対象になると思われる方には、申請書を8月下旬～9月上旬に郵送します。なお、住民税が未申告の方は、支給対象者がどうか判断できません。未申告の方には「未申告のお知らせ」を送付しますので、役場税務住民課で住民税の申告をお願いします。

申請後、振込予定日などが記載された決定通知書を送付し、口座に振り込みます。

▼詳しくは、役場福祉課 ☎ 33-0339 までお問い合わせください。

◆支給対象者

以下の要件を満たす方が対象となります。

- ①基準日（平成27年1月1日）において、紀宝町に住民登録されている方
- ②平成27年度分の住民税が課税されていない方

※ただし、ご自身を扶養している方が課税されている場合や、生活保護の受給者である場合などは対象外です。

◆支給額

1人につき 6,000円

※昨年度行われた年金受給者等に対する加算措置については、今年度は行いません。

◆提出方法

郵送または受付窓口を持参

◆受付日程

9月1日（火）～2月29日（月）

※日程については、下記受付会場日程表をご覧ください。

●出張受付会場日程（居住区以外での受付も可）

期 間	場 所	時 間
9/7 (月)	浅里生活改善センター	9:30～10:30
	下り場集落センター	13:30～14:30
	地下集会所	15:30～16:30
9/8 (火)	井田公民館	9:30～10:30
	桐原生活改善センター	13:30～14:30
	平尾井高齢者生産活動センター	15:30～16:30
9/9 (水)	茶屋地構造改善センター	9:30～10:30
	飯盛多目的集会施設	13:30～14:30
	鮎田構造改善センター	15:30～16:30
9/10 (木)	高岡防災センター	9:30～10:30
	阪松原生活改善センター	13:30～14:30
	永田青年クラブ	15:30～16:30
9/11 (金)	上野農事集会所	9:30～10:30
	北桧杖多目的集会施設	13:30～14:30
	下地生活改善センター	15:30～16:30
9/14 (月)	保健センター（神内）	9:30～10:30
	上地多目的集会施設	13:30～14:30
9/15 (火)	中村多目的集会施設	9:30～10:30
	井内青年クラブ	13:30～14:30
	小畑就業改善施設	15:30～16:30
9/16 (水)	大里多目的集会施設	9:30～10:30

◆受付会場日程表

次の日程で、役場や地区集会所などで、臨時福祉給付金の申請受付を行います。

●受付日程

期 間	場 所	時 間
9/1(火)～9/8(火)	役場1階町民ホール	9:00～11:30
		13:30～19:00
9/9(水)～9/30(水)	役場1階町民ホール	9:00～11:30
		13:30～17:00
10/1(木)～2/29(月)	役場福祉課	8:30～17:15

●土日受付日程

期 間	場 所	時 間
9/5(土)、9/6(日)	役場1階町民ホール	9:00～11:30
		13:30～17:00

「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」に注意!!
 市町村や厚生労働省などがATM（現金自動支払機）の操作をお願いすることや、手数料の振り込みを求めることは絶対にありません。

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	18歳年度末までの児童	
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円を超えるとき、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。

地元で就職を希望している方へ

「紀南地域就職面接会 2015」を開催



ハローワーク熊野では、関係機関と共催で、地元での就職を希望される方と、地元事業主が一堂に集まり、面接できる就職面接会を、次のとおり開催します。

【日時】9月18日(金)

午後1時30分から3時30分

【場所】熊野市文化交流センター 交流ホール

【対象者】地元企業に就職希望の方

【参加企業】ハローワーク熊野に求人申し込みをしている事業所(20社予定)

【その他】参加無料

▶詳しくは、ハローワーク熊野(☎0597-89-5351)までお問い合わせください。

地域を守る消防団の勇姿を描こう

消防団絵画コンクールの作品募集!



三重県消防協会紀南支会では、次世代を担う子どもたちに消防団の役割の大切さを理解してもらおうきっかけづくりと、作品を活用した広報事業を行うため、絵画コンクールを実施します。

【募集テーマ】私たちの地域を守る消防団

【応募期間】9月1日(火)~1月15日(金)

【応募資格】紀宝町、熊野市、御浜町に住んでいる小学校4~6年生

【提出方法】通学している小学校に提出

▶詳しくは、三重県消防協会紀南支会事務局(☎0597-89-6105)までお問い合わせください。

24時間フリーダイヤル(無料)にてお知らせします

ダムの放流状況と発電放流予定のお知らせ

電源開発(株)では、新宮川水系の各ダム(池原ダム・七色ダム・小森ダムおよび風屋ダム・二津野ダム)の放流状況並びに、発電所(十津川第二・小森発電所)の運転予定につきまして、24時間フリーダイヤル(無料)にてお知らせしています。お気軽にご利用ください。

新宮川水系各ダム情報	十津川第二・小森発電所運転予定
0120-302-425	0120-201-914
内容:池原ダム・七色ダム・小森ダムおよび風屋ダム・二津野ダム放流状況	内容:発電予定と発電放流量(携帯電話・スマートフォンからも確認できます)

▶詳しくは、電源開発(株)西日本支店北山川電力所(☎07468-5-2158)までお問い合わせください。

みえ森と緑の県民税市町交付金事業

写真家 今森光彦さんの講演会などを開催!

図書館では、NHK BS ハイビジョン「ニッポンの里山」シリーズでおなじみの、昆虫や里山の写真で世界的に有名な写真家の今森光彦さんをお招きし、里山の講演会(スライドトーク)、パネル展、ワークショップを開催します。

また、講演会の聞き手は、四日市市の「子どもの本専門店メリーゴーランド」店主の増田喜昭さん。長年おつきあいのある今森さんと里山の魅力を最大限に引き出します。講演会終了後に、会場でサイン会も開催します。多数のご来場をお待ちしています。

▶詳しくは、鶯殿図書館(☎32-4646)までお問い合わせください。



Profile 写真家 ^{いまもり みつひこ} 今森光彦さん

琵琶湖を望む田園にアトリエを構え、自然と人とのかかわりを「里山」という概念で追う一方、世界各国を訪ね、熱帯雨林から砂漠まで生物の生態を追及して取材し続けている。第20回木村伊兵衛写真賞、第28回土門拳賞など、受賞多数。

◆スライドトーク「里山で遊ぶ・学ぶ」

【日時】9月12日(土)午後3時~4時30分

【対象】小学生以上大人まで(申し込み不要)

【場所】まなびの郷きらめきホール

◆昆虫採集ワークショップ

【日時】9月13日(日)午前9時~12時

【対象】小学生以上の子ども(申込先着20名)

※小学3年生以下の場合は保護者同伴

【場所】紀宝町内の公園など

◆今森光彦さん写真パネル展

【日時】9月12日(土)午前10時~午後5時

9月13日(日)午前10時~午後3時

【場所】鶯殿図書館 2階研修室

届いたら、まずは住所・氏名などを確認

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。)

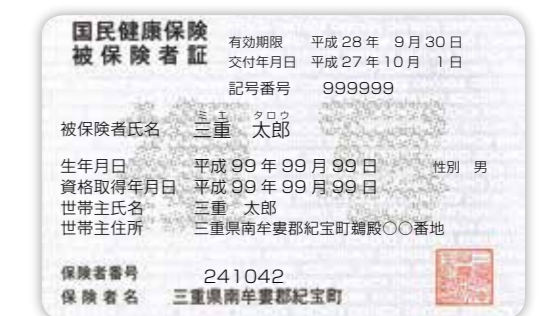
新しい保険証が届きましたら、まず、住所・氏名・生年月日などの記載内容に間違いがないか、よく確かめてください。

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。





シリーズ 浄化槽 ~きれいな川を 未来に残そう~ その⑦

今月のテーマ

高度処理型浄化槽で水をきれいに

現在、町では『紀宝町営浄化槽整備推進事業』による浄化槽整備を行っています。

同事業では、処理能力の優れた高度処理型浄化槽での浄化槽整備の推進を図っています。町の水環境を守って行くためにも、同事業での浄化槽の設置整備にご協力ください。

高度処理型浄化槽は
単独の16倍の処理能力

町が同事業で設置している浄化槽は、『高度処理型浄化槽』といって、従来型の合併処理浄化槽よりも処理能力が優れた浄化槽を採用し、町の水環境の保全に努めています。

この浄化槽は、し尿のみを処理する単独処理浄化槽を設置している世帯からの処理水中の汚れの量が一人一日あたりBODで32gであるのに対して、高度処理型では2gにまで処理されるので、その処理能力は16倍にもなります。

また、これまでに個人設置型で設置されてきた、し尿と生活雑排水を処理する従来型の合併処理浄化槽では処理水中の汚れの量は4gなので、従来型との比較でも、倍の処理能力を有することになります。

設置はPFI契約先の
下水道サービスが実施

同事業では、PFI手法を導入し、浄化槽の設置業務、維持管理業務、使用料徴収業務を、町が契約する『紀宝町下水道サービス(株)』に業務委託しています。



環境衛生課 林直幸

こんなとき、どうしたらいいの？

浄化槽 Q & A

Q：放流管は、10mまではサービスと聞きましたが？

A：町営浄化槽からの放流管については、自己敷地内においては、浄化槽から10mまでは、工事を行う紀宝町下水道サービス(株)が負担しますが、10mを超えた部分は、設置者の負担となります。

Q：放流先が、道路の反対側にしかない場合は？

A：自己敷地を出てから放流先となる排水路が道路の反対側にしかないような場合は、町負担工事として道路横断工事を行い、反対側の排水路に放流します。

町営浄化槽を設置する場合、表①にある分担金が必要ですが、その他にも浄化槽設置についてのご相談や見積りなどは、紀宝町下水道サービス(株)まで、お気軽にお問い合わせください。

▼町営浄化槽整備推進事業について詳しくは、役場環境衛生課(☎33-0338)までお問い合わせください。

表① 浄化槽設置にかかる分担金の額

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
11人槽以上	環境衛生課まで

※分担金には、7条検査費用8,000円が含まれています。

Purifying

シリーズ ストップ地球温暖化 その⑧
家庭ですでできる温暖化対策

今月のテーマ 冷蔵庫

詰め込みすぎ
整理して



食品を詰め込み過ぎない

食品を詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較

年間削減効果 年間節約金額

電気 43.80kWh
CO₂ 15.3kg

約 960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】



ず つと前に食べ残した食品が、冷蔵庫の奥で眠っていませんか。「こりあえず保存」は、結局食べずに捨てられることが多いようです。

また、常温で保存できるものを冷蔵庫に入れていませんか。缶詰、ビン詰や調味料は未開封なら冷蔵庫に入れないで保存しましょう。

日ごろから冷蔵庫内を整理し、食べ残しや常温保存可能なものがないかチェックしましょう。

ワンポイントアドバイス

◆熱いものは冷ましてから

麦茶やカレールー、シチューなど熱いものをそのまま冷蔵庫に入れていませんか。熱いものを入れると、冷蔵庫内の温度が上がリ、冷やすのに余分なエネルギーが消費されてしまいます。

▼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。



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

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	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
	28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	1日	浅里生活改善センター	9:00~10:15
	8日	北桧杖多目的集会施設	10:30~11:45
	15日	中村多目的集会施設	13:30~14:45
		29日	
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
		30日	地下集会所
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
金曜日	4日	高岡防災センター	9:00~10:15
	11日		
		18日	鮎田構造改善センター
25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か所に向いて、移動支所を開設しています。左記の「移動支所開設日程」をご覧ください。

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。

今月のテーマ
 皆さんの暮らしを守るために
消費者トラブルに負けないぞ!

消費者契約法をご存じですか!?

◆消費者契約法のポイント
 この法律は消費者と事業者が結んだ契約全てが対象です。契約を勧誘されている時に事業者に不適切な行為があった場合、契約を取り消すことができます。

◆不適切な行為とは

- ◎嘘を言っていた
- ◎不確実なことを、確実に儲かるなど断定的な言い方をした
- ◎つまい話を言っておいて、都合の悪いことを知って隠していた
- ◎自宅や職場に押しかけられ「帰ってください」と言ったにも関わらず帰らなかった
- ◎事業者から呼び出され「帰りたい」と言ったにも関わらず帰ってくれなかった

◆契約書に消費者の権利を不当に害する次のような条項は無かったこととなります

- ◎事業者が損害賠償をすることを全部免除しているもの
- ◎法外なキャンセル料を要求するもの
- ◎その他消費者の利益を一方的に害するものなど

◆トラブルが起きた時、次の点が大変重要になります

- ◎契約書は捨てずに取っておきましょう
- ◎契約時に事業者が言ったことは記録しておきましょう
- ◎契約する時は第三者に立ち会ってもらいましょう
- ▼消費者トラブル相談は、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】午前9時から正午まで / 午後1時から午後4時まで
 【日曜】午前9時から正午まで / 午後1時から午後3時まで

図書館だより

今月のおすすめ図書 テーマは「いまもりみつこ 今森光彦さんの本」



里山だより
 今森光彦 / 写真・文
 毎日新聞社
 今森さんによる美しい写真とやさしく丁寧な文章をとおり、人と自然の営みが見事に調和している里山の魅力を再発見!



世界のふしぎな虫 おもしろい虫
 今森 光彦 / 著 アリス館
 こんな虫見たことない! 昆虫写真家としても有名な今森さんが世界中を旅して出会った世にも不思議な珍しい虫の大図鑑!



雑木林のおくりもの 里山からのメッセージ
 今森光彦 / 写真・文 世界文化社
 早春の雑木林の地表に咲く可憐な花々から始まる雑木林の1年をとおり、身近にある自然の豊かさを伝える美しい写真絵本。



Aurelian 自然と暮らす切り紙の世界
 今森光彦 / 著 クレヴィス
 ペーパーカット作家としても有名な今森さんが、自然の美しさをお手本にハサミ1本で紡ぎだした見事な切り紙の作品集。

今月のおはなし会
9月26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

◆データベースご利用案内
 図書館では、より暮らしに役立つ情報を提供するため、課題解決型図書館サービスを始めました。その一環として、左記の商用オンラインデータベースを導入しています。
 図書館では、無料で自由に閲覧できますので、ぜひお気軽にご利用ください。
【日経テレコン21】
 日経各紙の最新記事や、経済企業情報が簡単にわかります。
【ルール電子図書館】
 家庭菜園から農業ビジネス、食品加工まで幅広く活用できます。

Police 紀宝警察署 からのお知らせ

**緊急の事件・事故は「110」番へ
 相談は「#9110」番へ**

「110」番は、事件や事故などが発生した場合の緊急通報用の電話です。
 相談や意見要望、苦情などについては、下記窓口をご利用ください。

○警察安全相談電話 **#9110**
 ○警察本部安全相談窓口 **059-224-9110**

※有料、一部回線ではつながらない場合があります。
 ※土日、祝日を除く平日午前9時から午後5時まで。

Resources ごみは資源 のコーナー

小さな紙でも、紙資源

メモ用紙、はし袋、お菓子やタバコの箱など、小さな紙類でも、紙資源としてリサイクルできます。これらの紙類は「燃料ごみ」として捨てられていることも多いのですが、分別することにより資源にすることができます。
 ごみの減量化のために、ご協力をお願いします。

お願い♪
 小さな紙資源は、封筒などにまとめて入れて、分かりやすい部分に「紙資源」と書いて、「資源の日」に出してください。

— 役場環境衛生課 (☎33-0338) —

Quiz 広報クイズ

【問題】

- ①カメレンジャーが〇〇キャラグランプリにエントリー
- ②〇〇家 今森光彦さんの講演会などを開催
- ③〇〇〇絵画コンクールの作品募集
- ④歯周病と〇〇病の深い関係
- ⑤今月の「紀の宝みなと市」は9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**
 9月11日(金)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消費者 ②オン ③天体 ④トマト ⑤15

◆ **8月号当選者**
 (応募総数28通・正解者28人
 賞品は「マイヤーレモンシャーベットの」
 ・玉置 佑子さん(鶴殿)
 ・山根 米利子さん(鶴殿)
 ・須川 美月さん(成川)
 ・平嶋 龍之介さん(井田)
 ・川上 舞子さん(大里)

▼詳しくは、役場企画調整課 広報係(☎33-0334)まで。

9月号の当選者へは
 抽選で左記の物が当たります

飛雪米 (3キロ)
 飛雪の滝の清水で育てたひせこまい





食欲の秋、胃腸の調子を整えましょう

9月になると朝夕の暑さもやわらぎ過ごしやすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず、体調は不安定になりがちです。

また、食べる楽しみが広がる秋は、胃腸にやさしい生活を心がけましょう。

◆胃腸のはたらきは？

消化吸収と排泄です。食物の栄養素を取り込み、体内に溜まった老廃物を外に出すことは、生命活動に欠かせません。胃腸の不良は肌のトラブルや便秘、下痢、口臭のほか、免疫力低下に直結し、健康に大きく影響します。

◆胃腸の不調の原因は？

食べ過ぎ・飲み過ぎ、早食い、偏った食事、加齢による機能の低下のほか、ス

トレスなど精神的な負担でも、胃腸が不調となる原因になります。

◆胃腸の調子を整えるには

1よく噛んで食べる
細かく唾液と混ぜり合うことで消化されやすくなるほか、満腹感を得やすくなる。脂肪の分解を活性化させる、胃液や唾液の分泌を高めるなどの効果が得られます。食前に10分間ガムを噛むこともおすすめです。

2決まった時間に食事を

体内のリズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。朝食を抜いたり、過剰なダイエットなど長時間にわたる空腹状態は、胃液の酸度が高いままとなり胃の粘膜に障害を起しやすくなります。反対に食べ過ぎ

ぎや間食の取り過ぎは、胃での消化吸収力が低下します。

3胃腸にやさしい食事を

胃もたれには、胃酸分泌の抑制や胃粘膜の再生を促すビタミンUが含まれるキャベツ、パセリ、レタスを。便秘には、食物繊維が豊富なきのこ類やさつまいもがおススメ。脂肪の多い肉や揚げ物の消化時間は4時間前後と胃腸の負担が大きいので、控えるにしましょう。

4生活習慣を整える

ストレスや寝不足、不規則な生活、運動不足によって自律神経が乱れると、胃腸トラブルを招きやすくなります。また、タバコは胃腸の血行を悪化させます。生活リズムを整え、適度な運動とバランスの良い食事を心がけましょう。



楽しく、おいしい
簡単料理♪ その97



管理栄養士
寺澤 博子

今月のお料理
野菜をプラス1皿♪

チンゲン菜の香りサラダ

1日350gの野菜をと
りましょう。は、よく聞く目標ですが、みなさんはとれていますか？
野菜を十分に摂ることは、肥満や生活習慣病を予防するためにも大事なことです。野菜不足と感じたら、まずは1皿の野菜をプラスしてみませんか。そこで今回は、にんにくとしょうがの香りをきかせたチンゲン菜の料理を紹介しましょう。チンゲン菜にはビタミン類はもちろん、カルシウムも多く含まれています。



One Point Advice
シャキシャキ感を出すためにゆで過ぎないこと♪
エネルギー (1人あたり) : 約13kcal
塩分 : 約0.7g

【材料 (4人分)】

- チンゲン菜 2~3株
- にんにく、しょうが 各1かけ
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 白いりごま 少々

【作り方】

- チンゲン菜はゆでて水けをしぼり、約1cm幅に切る。
- にんにく、しょうがはそれぞれみじん切りにする。
- ポウルに①、②、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 器に盛り、ごまを散らす。

Calendar

Health September Calendar

9月の健康カレンダー

介護予防事業 (対象: 65歳以上の方)

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)
16日	成川生活改善センター (午前10時~11時)

◆健康長寿ヨガ

4・11・25日	鶴殿地域交流センター (午前10時45分~11時45分)
18日	鶴殿福祉センター (午前10時45分~11時45分)

◆貯筋運動 (腹筋と下肢筋力をつけるための運動)

4・11・18・25日	保健センター (午後0時30分~2時30分)
14・28日	大里多目的集会施設 (午前9時30分~11時)

◆認知症予防ウォーキング

3・10・17・24日	鶴殿地域交流センター (午後1時30分~3時)
-------------	-------------------------

※要申込: 詳しくは、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
27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
6日	湊 口 医 院	☎(31)6660 内 科
13日	米 良 医 院	☎(22)2710 内 科
20日	米良クリニック	☎(21)7878 外 科
21日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内 科
22日	谷 地 内 科	☎(23)3088 内 科
23日	味 八 木 胃 腸 科	☎(21)5610 外 科
27日	笹屋内科外科	☎(21)2917 外 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ひとロメモ その115

今月のテーマ

歯周病と糖尿病の深い関係

歯 周病は全身の疾患と深く関わっています。とくに糖尿病とは関係が深く、糖尿病の人の歯周病罹患率は、糖尿病でない人の3倍といわれています。歯周病の初期症状は、

- ▽歯肉が腫れる
- ▽歯肉から血や膿が出る
- ▽口臭がある
- ▽歯間に食べ物がはさまる
- ▽口の中がねばつく
- ▽食べ物が噛みにくい
- ▽痛みや腫れ、歯周病は歯周病菌という細菌が原因です。糖尿病が進むと歯周病菌の働きが活発になり、歯周病も重症化します。すると、インスリンの働きを悪くする物質が体内で増え、糖尿病が悪化し、悪循環に陥りやすくなります。

なお、糖尿病の方が歯周病を治療すると糖尿病が改善するといわれています。「歯は万病の元」という言葉もあります。歯周病の初期症状を感じたら、すぐ歯科を受診しましょう。



落語を演じる切磋亭幸村 (和泉幸希くん)

紀宝町出身の切磋亭幸村による 子ども落語に拍手喝采

井田茶屋地いきいきサロンでは7月23日、紀宝町出身の切磋亭幸村(和泉幸希くん)による「子ども落語」を開催しました。「えんぎかつぎ」や「小倉船」などの演目で会場に集まった人たちを大いに楽しませました。

和泉幸希くんは、平成16年10月7日生まれ、紀宝町井田出身で、現在は津市に在住。小学1年生に落語を聞いたのがきっかけで、約3年前に落語を学び始めました。

和泉くんは「始める前は、食事ものどに通らないほど緊張したけど、落語を終えたら体がスーッと楽になりました」と話していました。

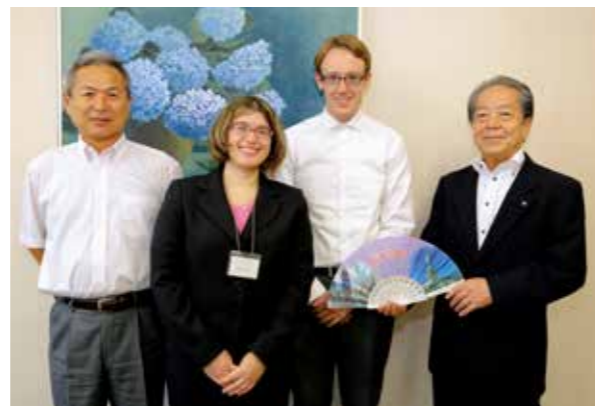
Town topics
7/23

交流を通して英語やアメリカの文化を学ぶ

新たにALT2名が着任

英語や外国の文化、外国人との交流の大切さを教えるため町は、新たな外国語指導助手(ALT)として、7月26日にアメリカ、ニュージャージー州出身のメリッサ・キャサリン・クルーズさんを、8月3日にウィリアム・フランシス・ファーガソンさんを任命しました。2人は8月7日、あいさつをするため町長と面会し、メリッサさんは「英語とともにアメリカの文化なども伝えたい」、ウィリアムさんは「紀宝町の子どもたちに会うのが楽しみ」と話していました。

Town topics
8/7



新たにALTに就任したメリッサさんとウィリアムさん

なかのとまち
中能登町の大イベント「織姫夏ものがたり」に参加

中能登町にアカメレンジャーが登場

町は8月2日、姉妹町提携の協定を締結している石川県中能登町と交流を図るため、中能登町のお祭り「織姫夏ものがたり」に参加しました。

模擬店広場には「紀宝町」のブースが設けられ、ハウスみかんなど町の特産品を販売しました。お客さんのなかには毎年みかんを買いに来てくださる方もいて、交流が進んでいる様子も伺えました。

また、4回目の参加となる今回は、ステージや会場にアカメレンジャーが登場してイベントを盛り上げました。そのほか、中能登町ではあまりなじみのない「餅まき」を行うと、イベントに集まったみなさんは一生懸命に餅を拾っていました。

Town topics
8/2



01. 模擬店広場では紀宝町のブースが設けられました。02. イベント会場にはアカメレンジャーも登場。



02



01



05



04



03



06

地域ふれあい合宿を実施

キャンプを通じて仲間との交流を深める

紀宝町青少年育成町民会議と町教育委員会は7月19日から20日にかけて、地域ふれあい合宿を実施しました。

これは、自然の中での生活を通じ、子どもだけの班活動で自主性や協調性を身に付け、自然の大切さを実感してもらおうと毎年実施しているものです。

参加した町内の小学4~6年生34人は、キャンプ期間中の食事ですう竹の食器づくりや、グラウンドゴルフ、釣り堀、大里自然プールでの水遊び、キャンプファイヤーなど、盛りだくさんの内容を楽しみながら、夏を満喫していました。

Town topics
7/19・20

操作員として尽力された功績をたたえ

水門等操作員3人が功労者表彰受賞

国土交通省近畿地方整備局紀南河川国道事務所は、7月29日、一級河川相野谷川の水門等操作管理人である置地一皓さん、木之下生夫さん、西野安弘さんの3名を「水門等操作功労者」として、表彰しました。

表彰された3名は、10年以上の長きにわたり操作員として務められ、平成23年の紀伊半島大水害の際にも、その職務遂行に尽力されました。

今回はその多大な功績と、操作員としての模範となることから受賞されました。

Town topics
7/29



事務所長表彰を受賞する西野さん(左)



かわせ とうま
川瀬 斗真くん(鶺鴒)

平成24年9月17日生まれ
隼人さん&友紀さんの長男

暑くなったら川遊びと家でプール遊びをするのが大好きな斗真。歌って踊っておちよける我が家のムードメーカー。誰にでもやさしくできるまっすぐな人になってね♡…お母さんから



せんだ あすか
仙田 明日香ちゃん(鶺鴒)

平成24年9月26日生まれ
大三さん&ひろ子さんの長女

いつもおもちゃのお化粧品でおめかししてから、おでかけするおませさん。おしゃべりが大好きで、産まれたばかりの妹にも毎日話しかけています。これから明るく元気な明日香でいてね♡…お母さんから



おくむら たいが
奥村 大雅くん(井田)

平成24年9月27日生まれ
和幸さん&千織さんの長男

げんきいっぱい！そしてトーマスが大好きです。いつか大井川鉄道のトーマスに乗りたいなあ☆7月に妹が生まれてお兄ちゃんになりました。これから兄弟仲良くしてね♪…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)まで。

いろいろな出会い

小原 房枝 さん(井田)



私は、井田に生まれ育ちました。今は、井田上野に、娘の家族と一緒に住んでいます。ただ何気なく過ごす日々ですが、いろいろな出会いがあります。介護職員として働いているグループホームの入居者の方たち。認知症のお年寄りも、私たちの

接し方ひとつで、とてもやさしい気づかひや、感謝の言葉をかけてくれたりします。バリアフリー研究会では、さまざまな障がいをもった方たちとの出会いもあります。視力障がいの方が、パソコンを使いこなし、手足が不自由でも車の運転をし

PROFILE

こばら ふさえ さん

いろいろな人たちとの出会いや交流がある小原さん。「昔は引込み思案でしたが、思い切って何か始めてみると様々な出会いを経験することができました。」と話していました。



お孫さんの賢信さんと悠吾くん

居心地のいい紀宝町♪

久保 祥 さん(井田・25歳)

◆仕事は？

今年の4月から紀宝町役場教育委員会に勤務しています。主に社会体育や幼稚園に関することを担当しています。住民の皆さんとお話する機会が多く、毎日勉強させていただいています。

◆趣味は？

小学校から大学までソフトテニスをしていました。今でも地元の友だちと週1回程度楽しく続けています。この年齢になっても、学生時代の友だちと、再び集まってテニスができるのはうれしいですね♪

◆旅に行くとしたら？

北海道に行っただことがないので、札幌や函館で美味しいものを食べ歩きしたり、ゆっくり温泉に入ってみたいです。

◆理想のタイプは？

明るくポジティブで笑顔が素敵なのがいいですね。

◆町の好きなところ

自然が豊かで、人が温かいところですね。7年間地元を離れていましたが、紀宝町はとても居心地がよく、帰ってきてよかったと思います。





9月号

町の人口 - population -	
平成27年7月末現在(前月比)	
人口	11,557 (-16)
男	5,432 (-8)
女	6,125 (-8)
世帯	5,374 (-6)
	(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
鶯殿図書館	(32)4646
まなびの郷	(32)0241
神内福祉センター	(32)2023
鶯殿福祉センター	(32)0957
子育て支援センター	(32)4388
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

専業主婦(夫)の未納期間を算入できます

夫が会社を退職したとき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る必要があります。平成25年から、この手続きが2年以上遅れた方も、「未納期間」を「受給資格期間」に算入することができます。

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

9月の尾鷲年金事務所の職員による年金相談は、9月16日(水)午前10時から午後2時まで、役場2階小会議室で行いますので、ご利用ください。

屋外広告物には許可が必要

三重県では、「三重県屋外広告物条例」に基づき、町内で屋外広告物を設置する場合、表示方法や内容によっては美しい景観を損なうおそれがあるため、原則許可が必要です。

屋外広告物とは、屋外で表示される看板や立看板、はり紙およびはり札、壁面広告など、建物等に掲示したり、表示したりするもの、のことをいいます。

ただし、自己の店舗や事業所の敷地内に広告物を設置する場合で、表示面積の合計が1方向につき10㎡を超えない場合、許可は必要ありません。

▼詳しくは、条例については

「うつ病を知る日」 県民公開講座

三重県県土整備部景観まちづくり課(☎059-224-2748)、許可申請については熊野建設事務所管理課(☎0597-891614)までお問い合わせください。

【テーマ】 今日からできる うつ病予防

【日時】 10月4日(日) 午後1時30分から

【場所】 三重県人権センター

【内容】 基調講演「うつ病とその治療」 講演「うつ病と睡眠・食事運動」

【定員】 300名

【参加費】 無料

▼詳しくは、三重県こころの健康センター(☎059-2

相談ボランティア活動員を募集

23-5243、FAX059-223-5242)までお問い合わせください。

熊野自殺防止センターでは、つらい想いを抱えた人の、心を支える活動をしています。相談ボランティア活動にご協力いただける電話相談員を募集します。

相談ボランティア活動を希望の方は、どちらかの説明会に参加のうえ、相談の訓練・研修を受けていただく必要があります。

相談ボランティア説明会

【日時】 9月18日(金) 午後7時から 9月19日(土) 午後1時から

「救急の日」講演会を開催

紀南地域救急医療対策協議会では、「救急の日」に合わせ、次のとおり講演会を行います。ぜひご参加ください。

【日時】 9月12日(土)

午後2時から4時30分まで

【場所】 熊野市民会館ホール

【テーマ】 病院船

【参加費】 無料

▼詳しくは、保健センター(☎33-3700)までお問い合わせください。

「ご存知ですか」 「法テラス」

日本司法支援センター(愛称・法テラス)は、国により設立された公的な法人です。金銭問題、離婚、相続、労働問題などの法的トラブルでお困りのときは、ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

消費者力アップセミナーを開催します

町地域包括支援センターと役場企画調整課では、消費者トラブルを未然に回避するための知識を身につける「消費者力アップセミナー」を開催します。

【日時】 9月12日(土) 午後2時30分から4時

【消費者と法】 9月14日(日) 午後2時から3時30分

右記2回のセミナー会場は役場2階大会議室。募集締切は9月10日(木)まで。受講料は無料です。

▼申し込み・お問い合わせは、町地域包括支援センター(☎33-0175)まで。

若者定住促進宅地を分譲しています

町では、若者の定住を促進するために、井田地区の宅地を分譲しています。(残り3区画)

申し込みにあたって、年齢等の資格や条件があります。

※申し込みは先着順です。

▼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。

きぼうまちかど エクササイズ



認知症予防に効果がある音楽体操を、ヤマハ音楽振興会専任トレーナーの指導で行います。ぜひご参加ください。

【対象】 65歳以上の方(介護保険の認定を受けていない方)

【受講料】 月額600円(運動開始月に、今年度分の年会費

毎月第3木曜日 「無料法律相談」開催

として納めていただきます。

【日時・会場】

①9月4・11・25日、午前9時15分～10時15分、保健センター

②9月4・11・25日、午前10時30分～11時30分、保健センター

③9月2・16・30日、午前10時20分～11時20分、まなびの郷

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

今月(9月)の「紀の宝みなと市」

【日時】 9月17日(木) 午後1時30分から3時30分までの間で、1人30分以内

【会場】 役場1階相談室

【予約方法】 9月9日(水)までに、役場総務課まで電話予約

▼詳しくは、役場総務課(☎33-0334)までお問い合わせください。

【日時】 9月19日(土) 午前9時から12時

【場所】 鶯殿港

▼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。

町営浄化槽にする人が増えています

紀宝町下水道サービス株式会社

単独槽からの切り替えには、撤去費、配管費で15万円の補助金制度があります

フリーダイヤル **0120-620-690**

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

地産地消 野菜出品者募集!!

大切に育てられた野菜を、ウミガメ公園で販売しませんか。少量出品でも大歓迎。詳しくは、お電話ください。

ウミガメ公園 ☎0735-33-0300

紀宝町井田568番地7 営業時間: AM8:30 ~ PM7:00

有料広告

福を呼ぶ!?

5股のなすび



紀宝の
珍百景
認定

久しぶりの珍百景では、5股になつているなすびを紹介します。これは、井田の石垣初子さんが家で栽培したもので、8月7日に収穫されたものです。

ひとつのへたから、なすびが5つ分かれて成つていて、まるで広げた手のひらのような形ですね。

石垣さんは5〜6年間、なすびを栽培していますが、「これまで2股や3股のなすびは見たことあるけど、5股になつているのは、初めて。見つけたときは、ビックリしました」と話していました。

なすびは、ナス科ナス属の植物で日本では1000年以上前から食べられています。「中酸実」(なかつみ)や「夏実」(なつみ)がなまつて「なすび」と呼ばれるようになったそうです。

「二富士、二鷹、三なすび」と、初夢に見たら縁起がいいものとされている「なすび」。このなすびは、たぐさんの福を呼んでくれそうですよね。

— 珍百景を募集!! —

皆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。お待ちしております。

ゆるキャラ

ゆるキャラグランプリ2015 カメレンジャーがエントリー

今回は、このコーナーをお借りしてお願ひがあります。紀宝町の公式キャラクター「紀宝戦隊カメレンジャー」がついに、くまモンなどで有名な「ゆるキャラグランプリ2015」にエントリーしました。このグランプリに出場し、カメレンジャーが紀宝町だけではなく、日本全国に向けて羽ばたいていってもらいたいと思っています。

まず目標とするところは三重県1位です。そして、ゆくゆくは日本一を狙っていきたくと思っています。そのためにはみなさんのご協力が不可欠です。グランプリの投票は携帯やパソコンから、毎日1票を投じることができます。投票は11月16日(月)までです。みなさんの応援よろしく願ひします。

(カメレンジャーを全国に 愛野裕基)

ゆるキャラグランプリ 2015 の投票方法

- ① ID登録画面から entry@vote.yurugp.jp へ「件名なし」の空メールを送信。
- ② メールが送られてくるので、URL をクリック。
- ③ パスワード登録画面で、パスワードを入力して登録完了。
- ④ 投票画面から、1日1回、カメレンジャーに投票をお願いします。



投票画面



ID登録済みの人はこちら

投票方法



初めての人はこちら

