

Kiho



広報きほう

Public Relations Kiho 2016 vol.120

1月号



249の笑顔大集合!!
今年はどうな笑顔に
会えるかな♪



合併10周年の記念すべき年を迎えて

新年あけましておめでとうございませう。

皆様におかれましては、新春を健やかに迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素は町行政に対する深いご理解とご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

新しい年、平成28年は、旧紀宝町と旧鶴殿村が合併し、新紀宝町が誕生して10周年にあたる記念すべき年となります。先人の方々のたゆまぬ努力と郷土を愛し育てる情熱が、新しい紀宝町へとつながり、平成23年には、鳥インフルエンザの発生や紀伊半島大水害と命名された未曾有の大災害にも見舞われましたが、災害からの復旧と復興、そして新たなまちづくりに全力を傾けてまいりました。

1月10日には、紀宝町制施行10周年記念式典を挙行させていただきました。多くの皆様方と、共に祝い、共に未来に向けての発展を祈念してまいります。

さて、昨年6月7日、熊野川河口大橋を含む一般国道42号新宮紀宝道路の事業着手式が、生涯学習

センターまなびの郷において開催されました。皆様のご理解のもと、本事業を着実に推進し、紀伊半島一周高速道路の実現に向け、さらに努力を重ねてまいります。

また、熊野川の激甚災害対策特別緊急事業を引き続き進めるとともに、相野谷川の災害復旧につきましましては、輪中堤工事が平成28年度前半において完成予定であり、相野谷川治水対策の向上を図ってまいります。

わが国は人口減少時代を迎え、その解決が急務となっております。本町におきましても、魅力ある紀宝町の創生に向けて、現在、人口ビジョン、総合戦略の策定を進めており、人口減少に歯止めをかけるための施策を展開してまいります。一方、井内工業団地への企業誘致につきましては、高規格道路の整備効果等により、昨年、パナソニックエレクトロニクス電材三重株式会社が進出し、本地域の雇用の促進が期待されます。

防

防災策関係につきましては、昨年、全国の自治体に先駆

けて、台風等の風水害に備えた事前防災行動計画（タイムライン）を策定し、地域版のタイムライン策定にも取り組んでおります。さらに、「人の命が一番」を基本理念に、町民防災会議を設立いたしました。自分の命は自分で守る、自分たちの地域は自分たちで守るという防災意識を醸成し、災害に強いまちづくりを進めてまいります。

また、避難所の災害時の電源を確保するため、生涯学習センターまなびの郷に、太陽光発電設備の設置を進めており、本年は鶴殿小学校、井田小学校、相野谷中学校にも設置を行ってまいります。一方、防災無線（防災行政無線同報系）につきましては、電波法が改正され、周波数帯の移行によるデジタル方式への転換が求められており、整備を進めてまいります。

姉妹町提携や災害時相互応援協定を結ばせていただいている石川県中能登町とは、行政、商工、教

子

育て支援施策につきましては、妊娠期から子育て期にわたるまでの包括的な相談体制がとれるよう、関係機関と連携し、子育て支援センターの充実を図ってまいります。障がい者施策では、本年4月から、障がいの有無により分け隔てられることのない社会の構築に向けた、障害者差別解消法が施行されますため、就労支援や生活支援など、多様な福祉サービスの充実に努めてまいります。

高齢者の保健福祉施策につきましては、熊野病院認知症疾患医療センターと連携した認知症総合支援事業を開始し、医療、保健福祉、介護などの関係機関と連携して推進してまいります。また、本年10月から、要支援者の訪問介護、通所介護が、町の地域支援事業へ移行される予定のため、新しい介護予防・日常生活支援総合事業として、現行サービス利用者をはじめ高齢者の生活支援が充実できるよう、高齢者の社会参加も含め進めてまいります。

健康寿命の延伸は、重要なテーマです。高齢化の進展や生活スタ

イルの変化などに伴い、生活習慣病等をはじめとする疾病やストレス、心の悩みなどにより、日常生活に制約を強いられるかが増加しております。「健康で長生き」を実現するため、ライフステージごとの健康づくり事業に取り組んでまいります。

本町や新宮市など5市町で構成する紀南環境衛生施設事務組合では、新汚泥再生処理センターの建設を進めており、平成28年度に完成いたします。新施設は、し尿に含まれるリンを回収して資源の有効利用を図り、自然環境に影響を及ぼさないよう配慮された施設となっております。

ふるさと納税制度は、ふるさとに貢献したい、ふるさとを応援したいという納税者の思いを生かすことができる、自治体への寄付金制度です。本町では、昨年より、特典品を設け、その対応を行っておりますが、さらに、本町の魅力ある特典品を充実させ、PRを行ってまいります。

教

育の分野におきましては、学校安全のための校舎等の非構造部材耐震化工事を、昨年、成川小学校、神内小学校において実施いたしました。また、相野谷中学校においても実施し、

児童生徒等の安全確保に努めてまいります。また、放課後サポートスクール、サマースクール、ウインタースクールにつきましましては、引き続き小学生を対象に実施し、子どもの自主的な学びをサポートしてまいります。さらに、うどの幼稚園では、園児の保護者の就労形態の多様化等により、保育が必要な園児に対して、幼稚園教育課程の教育時間以外の時間に実施する、預かり保育を本年4月から開始してまいります。

総合教育会議は、地方教育行政の責任の明確化、迅速な危機管理体制の構築を図るための、首長と教育委員会との協議の場として、昨年設置いたしました。今後、教育関係施策について、協議をしながら推進してまいります。

結びに、町村合併後10年が経過し、合併市町村への財政特例が漸減してまいります。今後も堅実な行政運営を進め、皆様と手を携えて、「海・山・川の恵みに抱かれ、ともに輝き創造するまち」の実現に向けた施策に取り組んでまいります。

この一年がすべての町民の皆様にとりまして、幸多い年となりますことを心からお祈り申し上げますとともに、一層のお力添えをお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



紀宝町長

西田 健



ふるさと納税制度を利用された方に返礼する特産品の一例



夏休み中に児童の自主的な学習を支援するサマースクール



地域の実情に沿った防災対策を検討する町民防災会議



円滑な事業の推進が祈念された新宮紀宝道路事業着手式

「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。

【紀宝町ファミリーサポートセンターとは】

紀宝町ファミリーサポートセンターとは、子育てを助けてほしい人（依頼会員）の要望に応じて、子育てのお手伝いができる人（サポート会員）を紹介し、地域で子育てをサポートしていく会員組織です。サポート会員は、有償でサポート活動を行います。

▶詳しくは、紀宝町ファミリーサポートセンター（☎32-4388）までお問い合わせください。

- ◆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 1月25日（月）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13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
2月14日 （日）	保健センター 2階 活性化ホール	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	④
		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	⑤
		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	⑥
2月27日 （土）	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	⑦
		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	⑧
2月28日 （日）	保健センター 2階 活性化ホール	9:00～12:00	子どもの発育と発達 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	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、変更する場合があります。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、地域のみinn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、よろしくお祈りします。



町ファミリーサポートセンター
アドバイザー 淡海 順子

確定申告の事前提出や申告に関する質問などを受け付けています

尾鷲税務署による事前申告相談会を開催

個人事業者で営業所得がある方や土地を売り不動産取得がある方、農業所得がある方、住宅借入金等特別控除の適用を受ける方、その他申告についての相談のある方を対象に下記の日程で事前申告相談を受け付けますので、申告相談を希望される方は、帳簿や領収書、土地の売買契約書、源泉徴収票など平成27年中の所得がわかるもの、印鑑、その他必要書類をご用意のうえお越しください。

なお、町が開催する所得税・町県民税の相談会場等については来月号の広報にてご案内します。

◆営業所得者等申告相談会

月/日	場 所	時 間
2月3日（水）	役場 2階 小会議室	午前9時30分から午後4時まで
2月4日（木）	役場 2階 小会議室	午前9時30分から午後4時まで

確定申告書等作成コーナーで申告書が作成できます

国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」で、申告書を作成することができます。

今年度は、所得税の確定申告書作成コーナーに給与所得者、または公的年金所得者の方向けの申告書作成画面を新設しています。24時間利用可能で、初めての方でも操作がしやすく、税額や保険の控除額などが自動で計算されますので、これまで手書きで申告書を作成されていた方や平日お仕事でお忙しい方は、ぜひご利用ください。

作成した申告書は、印刷して尾鷲税務署に郵送等により提出できます。

▶詳しくは、尾鷲税務署個人課税部門（☎0597-22-2224）、または役場税務住民課（☎33-0337）までお問い合わせください。

マイナンバーは社会保障関係や税務関係の手続きに利用します

通知カードをお預かりしています

マイナンバー制度導入により、地方公共団体情報システム機構は、各ご家庭にマイナンバーが記載された通知カードを発送しましたが、お留守や住所の移転により配達できなかった通知カードがありました。配達できなかった通知カードは現在、役場でお預かりしています。

マイナンバーは、今後、社会保障関係、税務関係の手続きなどで必要になりますので、まだ受領されていない方は、以下の必要書類を持参し、役場税務住民課までお越しください。

- 印鑑（認印でも可）
- 本人確認ができる書類（①、②のどちらか）
 - ①写真付きの書類（運転免許証、住基カード、パスポート、障がい者手帳、在留カードなど）…1点
 - ②それ以外の書類（健康保険証、介護保険証、年金証書、年金手帳、児童扶養手当証書など）…2点

▶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。

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。

【検診日】 2月8日（月） 【検診場所】 大里多目的集会施設

【申込期間】 2月1日（月）まで

検診内容	受付時間	定員	料金
◆ 胃がん ＊バリウム検査です ＊前夜9時以降何も食べないでください ＊多少の水、お茶は飲んでかまいません	午前8時30分～10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	午前8時30分～10時	55人	40歳～69歳…500円 40歳未満も同額
◆ 大腸がん ＊2日分の便を提出	午前8時30分～10時30分 午後1時30分～3時	なし	40歳～69歳…200円
◆ 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	午後1時30分～3時	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

- ※ 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）
- ※ 「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。
- ※ ペースメーカー、シリコン、シャントカテーテルなどの人工物が入っている方は乳がん（マンモグラフィ）検査はお控えください。

70歳以上の方は
全ての検診が無料

▶ 詳しくは、保健センター（☎32-3700）までお問い合わせください。

紀宝町制施行10周年記念

角淳一氏を講師に記念講演会を開催

平成18年1月10日、紀宝町と鶴殿村の合併による新「紀宝町」が誕生し、早10年を迎えています。町では、平成28年1月10日に町制施行10周年を記念し、右記のとおり講演会を開催します。講師には、フリーパーソナリティーの角淳一氏をお招きして、「笑って楽しく生きていく」をテーマに講演いただきます。ぜひご来場ください。



角淳一氏

【日時】 1月10日（日）
午後2時～3時30分（開場1時30分）
【場所】 まなびの郷 きらめきホール
【講師】 角 淳一氏
【テーマ】 笑って楽しく生きていく

▶ 詳しくは、役場総務課（☎33-0333）までお問い合わせください。

まちのために、一緒に働きませんか？

紀宝町嘱託職員（運転士）を募集します

- ◆ 職種
運転士（清掃業務）
- ◆ 採用人員
1名
- ◆ 採用予定日
平成28年4月1日
- ◆ 受験資格
 - ① 昭和35年4月2日以降に生まれた者
 - ② 平成27年12月1日現在において、受験者本人が紀宝町に住所（住民登録）を有する者
 - ③ 自動車運転免許（普通）を有し、2～3トンの運転ができる者
 - ④ 地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない者
- ◆ 受付場所
紀宝町役場総務課 紀宝町鶴殿324番地

- ◆ 申込方法
役場総務課に備え付けの申込書兼履歴書およびその他提出書類に必要事項を記入のうえ、持参または郵送にて提出してください。
- ◆ 受付期間
1月5日（火）から1月26日（火）まで（土・日・祝日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで。郵送の場合は書留とし、1月26日（火）午後5時15分必着。）
- ◆ 試験の日時、会場

【日時】 2月14日（日）午前9時開始
【会場】 役場本庁舎
【内容】 適性検査（択一式）、作文試験、面接試験
- ▶ 受験の提出書類や給与、サービスなど、詳しくは役場総務課（☎33-0333）まで。

紀宝町・御浜町・熊野市内の公立小中学校が対象

小中学校講師等の登録希望者説明会を開催

平成28年度紀宝町・御浜町・熊野市内の公立小中学校の講師等の登録を希望する方を対象に、任用・勤務条件等に係わる説明会を次のとおり開催します。

- ◆ 日時
1月23日（土）
午後2時から（受付：午後1時30分～）
- ◆ 会場
御浜町役場 3階 くろしおホール
- ◆ 対象
平成28年度に熊野市・御浜町・紀宝町内の公立小中学校への講師等の採用・任用に関して登録を希望する方
- ◆ 募集職種
講師、養護助教諭、事務補助員、学校栄養補助員
※ 採用の有無・採用人数等は説明会以降に決まります。
- ◆ 勤務形態
常勤・非常勤

- ◆ 資格
小学校教諭普通免許状、中学校教諭普通免許状、養護教諭免許状、栄養教諭免許状、栄養士免許状の内いずれかを有する者（平成28年3月末取得見込みも可）
※ 事務補助員は上記の免許は不要です
- ◆ 必要書類等
 - ・ 講師等登録希望の方は、1月12日（火）から1月22日（金）まで（ただし、土・日を除く）の期間に、紀宝町教育委員会にて登録関係書類一式を受け取り、必要事項を記入し、必要部数をそろえて説明会にご持参ください。
 - ・ 必要書類を郵送希望の方は、送り先の住所・氏名を明記したA4用封筒に、205円切手を貼って、紀宝町教育委員会へお申し込みください。
- ▶ 詳しくは、紀宝町教育委員会（☎33-0341）までお問い合わせください。

医療と介護の両方のサービスを利用して世帯の負担を軽減する制度

高額医療・高額介護合算制度

高額医療・高額介護合算制度とは、1年間にかけた医療費と介護サービス費の合算額が著しく高額になる場合の負担を軽減する制度です。

◆ 支援要件

毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間に、医療保険（国民健康保険・被用者保険・後期高齢者医療制度等）と介護保険における自己負担の合算額が下記の表1、表2の基準額を超える場合、申請によりその超えた額が支給されます。ただし、基準額を超えた金額が500円未満の場合は、支給されません。また、世帯内で、医療保険と介護保険のどちらかの負担額が0円の場合は支給されません。

表1 高額医療・高額介護合算制度における所得区分ごとの基準額表①

		後期高齢者医療制度 +介護保険	被用者保険または国保+介護保険 (70～74歳の方がいる世帯)
所得区分	現役並み所得者	67万円	67万円
	一般	56万円	56万円
	低所得者	Ⅱ	31万円
Ⅰ		19万円	19万円

表2 高額医療・高額介護合算制度における所得区分ごとの基準額表②

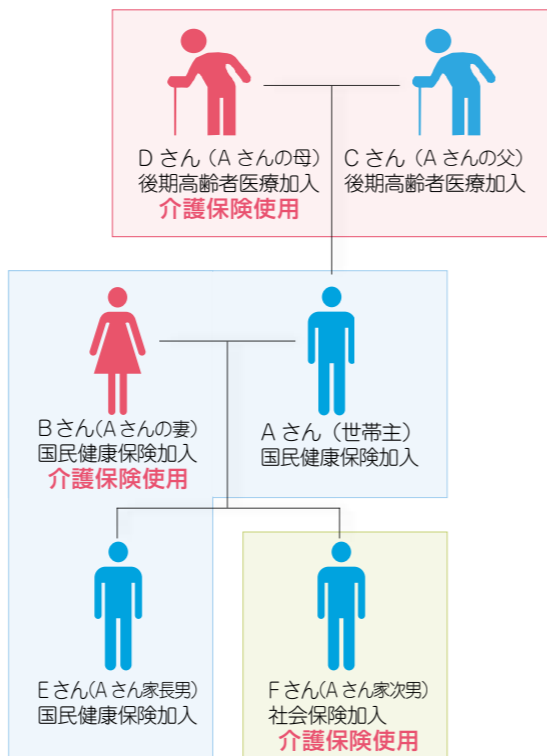
		被用者保険または国保+介護保険 (70歳未満の方がいる世帯)
所得区分	基礎控除後の所得 901万円超	176万円
	基礎控除後の所得 600万円超～901万円以下	135万円
	基礎控除後の所得 210万円超～600万円以下	67万円
	基礎控除後の所得 210万円以下	63万円
	住民税非課税世帯	34万円

- 1 基準額の所得区分は、対象年度の末日（7月31日）に加入する医療保険の高額療養費の所得区分です。
- 2 70歳未満の方の医療費は、高額療養費の計算条件と同じく1か月21,000円以上の自己負担分のみ合算対象となります。
- 3 高額介護（介護予防）サービス費や高額療養費が支給された場合は、差し引いた額が対象となります。
- 4 以下の負担は、高額医療・高額介護合算制度の対象とはなりません。
 - ・福祉用具購入費、住宅改修費の負担分
 - ・施設サービスなどでの食費、居住費（滞在費）、のほか日常生活費
 - ・要介護区分別の支給限度額を超えてサービスを利用したときの利用者負担
 - ・入院時の食事負担や差額ベッド代、その他保険適用外の支払い額
- 5 合算対象は住民票上の世帯ではありません。対象となる世帯は、医療保険制度（国民健康保険・被用者保険・後期高齢者医療制度等）ごとの世帯です。

< 合算の対象となる世帯の例 >

- < 例 >
対象年度の末日（7月31日）に加入している保険
- ・ Aさん（世帯主）、国民健康保険加入
 - ・ Bさん（Aさんの妻）、国民健康保険加入
 - ・ Cさん（Aさんの父）、後期高齢者医療制度加入
 - ・ Dさん（Aさんの母）、後期高齢者医療制度加入
 - ・ Eさん（Aさん家の長男）、国民健康保険加入
 - ・ Fさん（Aさん家の次男）、社会保険加入

Aさんの世帯



上記世帯でBさん、Dさん、Fさんがそれぞれ介護保険を使用した場合は、下記のように医療費および介護費を合算します。

- Aさん、Bさん、Eさんの医療費・介護費を合算
※図の青枠（国民健康保険加入分）
- Cさん、Dさんの医療費・介護費を合算
※図の赤枠（後期高齢者医療制度加入分）
- Fさんの医療費・介護費を合算
※図の緑枠（社会保険加入分）

◆ 申請受付窓口

申請は、対象年度の末日（7月31日）に加入していた医療保険（国民健康保険・被用者保険・後期高齢者医療保険等）の窓口で行います。

◆ 申請に必要なもの

- 印鑑
- 健康保険証（国民健康保険証、後期高齢者医療保険証など）
- 通帳等振込先口座番号のわかるもの

◆ 申請期限と支給時期

- 申請期限
基準日（平成27年7月31日）の翌日から2年間
- 支給日
申請月から約3か月後に指定口座に振り込み

◆ 申請時の留意点

平成26年8月から平成27年7月までの間に、ご加入の医療保険や介護保険に変更があった場合などは、期間中加入了いたそれぞれ別の保険（制度）の窓口にて

自己負担額証明書の交付を受けて、申請書に添付していただく必要があります。

支給の対象となる国民健康保険被保険者の方には、平成28年1月1日（後期高齢者医療制度被保険者の方には、平成28年1月下旬に通知文書をお送りする予定です）。

ただし、次に該当する方については、申請の対象となる旨の通知ができない場合があります。支給要件を参考にしてください。ご確認ください。具体的な手続きや不明な点については、役場福祉課までご相談ください。

- 平成26年8月から平成27年7月までの間に、市町を越える転居をした方、もしくは他の医療保険（制度）から移られた方 ※医療、介護それぞれで期間中に複数の加入保険がある方
- 後期高齢者医療制度に加入されている方で、住所地と介護保険の市町が違う方（介護保険住所地特例者）

▼ 詳しくは、役場福祉課（☎ 33-0339）までお問い合わせください。

シリーズ 防災講座 その⑥

今月のテーマ

津波を学ぶ①

今回は、津波が発生する原因や、速度や高さなど津波の特徴について紹介します。

▶この記事に関して詳しくは、役場総務課防災対策係（☎33-0335）までお問い合わせください。

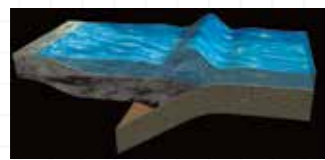


紀宝町防災行政総合アドバイザー
まつおいちろう
松尾 一郎氏

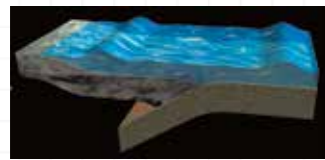
図1. 津波発生の概念図



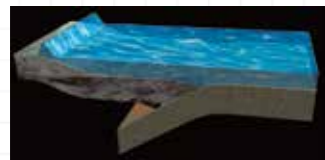
① 海洋プレートが跳ね上がり地震が発生



② 地殻変動に合わせて海面が持ち上げられる



③ 津波が海面を伝わり四方八方に広がる



④ 津波が沿岸部に到達する

日 本列島に暮らす私たちがとって津波災害は避けて通れません。2011年3月に発生した東日本大震災の大津波では1万8千人を超す人たちが津波の犠牲になりました。また、三重県南部は、太平洋に面しており、これまでにも何回も津波の襲来を経験しています。紀宝町を襲う津波は、おもに東海・東南海・南海地震などの南海トラフ沿いの海溝型地震によってもたらされます。そのほか、関東沖や小笠原諸島で発生する地震が原因となる場合や、チリ地震など環太平洋地震帯で発生した津波が時間をかけて襲

来する場合もあります。津波の多くは、地震による断層運動や海底地すべりによる海底の地殻変動によって発生します。図1のように海底で急激に地殻が変動すると、その動きに合わせて海面も変動します。その際に、持ち上げられた、または、引き下げられた海面が水平面に戻ろうとして振動します。その振動が四方八方に伝わり、津波になります。津波のスピードは、図2のとおり、水深が深いところほど速く、水深500メートルのところでは、ジェット機並みの時速800

キロメートルほどで伝わり、水深500メートルのところでは、新幹線並みの時速約250キロメートルほどで伝わります。1993年の北海道南西沖地震の際は、地震発生からわずか5分で、奥尻島に津波が押し寄せました。南海トラフ沿いの地震では、津波は地震発生後数分から10分以内で沿岸に到達すると国や県は想定しています。津波の高さは、水深の深い海洋上では1メートルほどにすぎません。しかし、海岸に

近づき、水深が浅くなると、津波のスピードは遅くなり、高さはどんどん高くなります。さらに、入江や岬の先端など、入り組んだ地形のところでは、津波はさらに高くなります。場合によっては10メートルを超える高さになることもあります。また、河川を遡上する津波のスピードは、陸上より速く、内陸の思わぬところから浸水する場合もあるので、注意が必要です。



図2. 水深と津波の速度の関係

Information 役場企画調整課

出会いイベントを開催!

「バレンタインパーティ」で素敵な出会いを♪

町では、独身男女を対象に出会いイベント「バレンタインパーティ」を開催します。この機会に素敵な出会いをみつけませんか!? ぜひ、お気軽にご参加ください。

【日時】 2月14日(日) 午後5時～8時30分

【会場】 道の駅「紀宝町ウミガメ公園」

【募集人数】 30名(独身男女各15名)程度

※町外の方も歓迎。申込多数の場合は抽選。

【対象年齢】 25歳から40歳まで(独身限定)

【参加費】 男性2,000円 女性1,000円

【申込方法】 住所、氏名、年齢、性別、電話番号をご記入のうえ、メールかFAX、または電話にて、役場企画調整課までお申し込みください。

【申込期限】 1月28日(木) 午後5時まで

※抽選結果は2月3日(水)までに郵送などで連絡します。

【内容】 立食、チョコレートパーティなど

▶お申し込みは、役場企画調整課(☎33-0334、FAX32-1102、メールkikaku@town.kiho.lg.jp)まで。

※メールの場合、件名はバレンタインとしてください。

Information 鶴殿図書館

世界で一つだけの紙芝居を作りませんか

手作り紙芝居講座を開催



図書館では、「みいちゃんの春」などの紙芝居でおなじみの「ピーマンみもと」こと三本章代さんを招いて、手作り紙芝居講座を開催します。

世界でたった一つの紙芝居を、みんなでワイワイ楽しく作りませんか。みなさんのご参加お待ちしております。

【講師】 三本章代さん(紙芝居製作者、実演者)

【対象】 子どもから大人まで どなたでも(小学3年生以下保護者同伴)

【定員】 20名(申し込み先着順)

【日時】 1月24日(日)、2月28日(日)

ともに午前10時から午後3時まで ※2日間通して1つの作品を作ります。

【場所】 鶴殿図書館2階研修室

【参加費】 無料

【申込期限】 1月20日(水)

▶申し込みなど詳しくは、鶴殿図書館(☎32-4646)まで。

Information 鶴殿図書館

売り上げ拡大、経営改善など経営に関するお悩みをお持ちの方に

ビジネスのお悩み解決! 出張相談会

図書館では、「課題解決型図書館サービス」推進事業の一環として、三重県よろず支援拠点に協力いただき、出張相談会を開催します。

売り上げを拡大したい、経営を改善したいなど経営に関することでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

【日時】 1月26日(火) 午後1時～4時30分

【場所】 鶴殿図書館2階研修室

【参加費】 無料

【申込期限】 1月20日(水)

▶申し込みなど詳しくは、鶴殿図書館(☎32-4646)まで。



シリーズ 浄化槽 ~きれいな川を 未来に残そう~ その101

Purified



Purifying

今月のテーマ

清掃時期に合わせての手続きがお得です!!

「紀宝町浄化槽整備推進事業」では、既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。

寄付採納時には、最終清掃を行っていただく必要がありますので、浄化槽の寄付をお考えの方は、清掃時期に合わせてご検討ください。

浄化槽は清掃・保守など維持管理が大切です

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が大切です。

町では、現在、『紀宝町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ろろのこと、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、同事業が始まった平成20年4月までに、既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た場合、その浄化槽を町に寄付する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』も行っています。

寄付の手続きをとっていただく、同事業で設置した浄化槽と同じく、使用料を負担いただきながら、清掃や保守点検、法定検査などの維持管理を町が責任を持って行っていきます。

寄付直前の最終清掃は申請者の負担です

浄化槽の寄付を希望される



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: 寄付採納の手続きには、どんな書類が必要ですか？**
A: 手続きには、印鑑や預金通帳のほかに、直近の法定検査(11条検査)の結果票や保守点検記録票、清掃の記録票が必要です。
- Q: 高齢で役場まで手続きに行けないときは？**
A: 制度の内容が分からない場合や手続きに來れない場合などのときは、役場環境衛生課までお電話いただきましたら、担当が自宅までお伺いし、制度の説明、申請の手続きをしますので、気軽にご相談ください。

方は、まず、役場環境衛生課、または、同事業の契約先である紀宝町下水道サービス(株)のどちらかに電話等で、寄付の申し出を行ってください。

確認後、最終清掃(全量くみ取り)を行っていただき、寄付採納という形になりますので、寄付を希望される場合、年1回行っていただいている清掃の時期に合わせた寄付申請が効果的です。

家庭でできる温暖化対策

シリーズ ストップ地球温暖化 その⑧

今月のテーマ こたつ

布団は厚く 温度は低く



設定温度は低めに
設定温度を「強」から「中」に下げた場合(1日5時間使用)

年間削減効果	年間節約金額
電気 49.0kWh CO ₂ 17.1kg	約 1,080 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】



冬の節電は暖房器具に頼りすぎないことが大事です。

普段より1枚多く羽織ったり、家事や仕事の合間に、ストレッチなどの軽い運動をしたりして冷えを防ぎましょう。こたつを使うときは、上掛けと敷布団を併用しましょう。熱が逃げにくくなるので、設定温度を抑えることができます。

ワンポイントアドバイス

◆腰から上の冷え対策には

冬の節電の基本は、「寒いときには着る」です。こたつは腰から下を温める暖房器具なので、上半身は寒くなりがち。カーディガンなどを1枚多めに着込むことがポイントです。

▼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。

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

1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	4日	桐原生活改善センター 9:00~10:15
	18日	平尾井高齢者生産活動センター 10:30~11:45
	25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	5日	浅里生活改善センター 9:00~10:15
	12日	北桧杖多目的集会施設 10:30~11:45
	19日	中村多目的集会施設 13:30~14:45
水曜日	6日	阪松原生活改善センター 9:00~10:15
	13日	永田青年クラブ 10:30~11:45
	20日	井田公民館 13:30~14:45
	27日	地下集会所 15:00~16:15
木曜日	7日	上地多目的集会施設 9:00~10:15
	14日	下地生活改善センター 10:30~11:45
	21日	茶屋地構造改善センター 13:30~14:45
	28日	下り場集落センター 15:00~16:15
金曜日	8日	高岡防災センター 9:00~10:15
	15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。左記の「移動支所開設日程」をご覧ください。

▼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。

自分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

特殊詐欺抑止装置の貸し出しを行います!!

◆電話勧誘による悪質商法の被害が最多

紀宝町地域包括支援センターと高齢者地域見守り隊が、平成26年度に町内のイベント時にアンケート調査を行ったところ、電話勧誘による悪質商法の被害が最も多い結果となりました。電話を使った特殊詐欺としては、オレオレ詐欺や還付金詐欺、最近ではマイナンバー制度に便乗した不審な電話がかかってくる事例が全国で発生しています。

◆特殊詐欺抑止装置とは

紀宝町と紀宝警察署では、全国的に増え続ける特殊詐欺等の被害拡大を防止するため、紀宝警察署を窓口と

して、電話機に接続する特殊詐欺抑止装置の貸し出しを行っています。

この装置は、電話がかかってくる」と振込め詐欺などの被害防止のため、会話内容が自動録音されます」とアナウンスを流し、自分の声を録音されたくない犯罪者心理をつき、被害を未然に防ぐものです。

装置の利用にあたり、通信用料などの費用はかかりませんので、不審な電話などかかってくる場合はぜひご利用ください。

▼詳しくは、紀宝警察署生活安全刑事課（☎33-0110）、または役場企画調整課（☎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「ものの見方や考え方についての本」



考える練習をしよう
マリリン・バーンス/著 左京久代/訳
マーサ・ウェストン/絵 晶文社
問題解決のためには頭をどう使ったらいいか、いろいろな練習問題で楽しみながら頭の体操をしよう。考え方のヒント満載!



弱いつながら 検索ワードを探す旅
東浩紀/著 幻冬舎
ネットに依存していると自分の所属を固定化され人生を豊かにする機会を失う。そうならないため環境を変えられる旅に出よう。



世界を、こんなふうに見てごらん
日高敏隆/著 集英社
どんなものの見方も相対化して考え、絶対の拠り所のない状態を良しとできるように成長すべきという知性あふれる1冊。



知の発見 「なぜ」を感じる力
中村桂子/著 朝日出版社
現在のすべての生きものにそれぞれ38億年の歴史があり、人間もまたその一部であるという著書が紡ぎ出す生命の壮大な物語。

今月のおはなし会
1月23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

◆ **年賀状製本教室を開催!**
今年届いたばかりの新しい年賀状や、ずっと残しておきたい傑作などを一冊の本の形にして保存しませんか。本格的な製本なので、仕上がりがとてもきれいです。午前と午後の2回、開催します。ぜひ、ご参加ください。
【日時】 1月31日(日)
① 午前9時～12時
② 午後1時～4時
【場所】 図書館2階 研修室
【講師】 庄司 功さん
【定員】 ①②ともに各16名
※申し込み多数の場合は抽選
【申し込み】 1月27日(水)までに電話などで鶴殿図書館へ

Police 紀宝警察署 からのお知らせ
1月10日は「110番の日」
事件事故 緊急通報 110番
◆ **ご存じですか? 警察相談#9110**
110番は、緊急通報用の電話です。緊急事件・事故以外の相談は、紀宝警察署または警察安全相談電話「#9110」まで電話をしてください。
◆ **携帯電話からの110番**
移動しながら携帯電話等で通報すると、途中で通話が途切れたり、聞こえなくなったりしてしまいます。必ず、立ち止まってから通報してください。また、自動車や自転車を運転しながらの携帯電話などの使用は禁止されています。
—— 紀宝警察署 (☎33-0110) ——

Resources ごみは資源 のコーナー
刈り草や剪定枝の出し方
ご自宅から出た刈り草や剪定枝などは、長さ50cm、直径5cm以内にしてヒモで縛り、また短く細かいものは袋に入れてから「燃料ごみの日」に、小分けして出すようにしてください。
※刈り草などは、畑の敷材などに有効活用するなど、ごみの減量化、資源化にご協力ください。
お願い!
自宅敷地以外の畑の草や家の裏山の草木類などは、収集不可ですので、絶対に出さないようにしてください。
ごみ博士 タカノさん

Quiz
広報クイズ
【問題】
①三本章代さんを招き、手作り〇〇〇講座を開催
②電話機に接続する〇〇詐欺抑止装置を貸し出し
③12月6日に〇〇〇〇山の登山道を整備しました
④町体育協会は2月14日に町民〇〇大会を開催
⑤今月の「ウミガメ公園ミニ朝市」は1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**
1月15日(金)必着 (当選者の発表は、来月号のこのコーナーで)
◆ **12月号の正解**
①5 ②樹木 ③高校
◆ **12月号当選者**
(応募総数13通・正解者13人)
賞品は、マイヤーレモンを使った「レモン鍋スープ」
・寺前 泰子さん(神内)
・峠 美弥子さん(桐原)
・阪本 恵さん(井田)
・池田 ひろ子さん(成川)
・尾崎 晴菜さん(大里)
▼詳しくは、役場企画調整課広報係(☎33-0334)まで。



不知火

1月号の当選者へは
抽選で左記の物が当たります



koho@town.kiho.lg.jp



健康づくりはプラス10から

今日のテーマ

◆毎日「プラス10分」からだを動かそう

厚生労働省は、日ごろから意識して運動に取り組んでもらおうと、「プラス10で健康を手に入れ、健康寿命を延ばそう」という取り組みを行っています。

これは、毎日、今より10分多く体を動かそう、というもので、若い人から高齢者まで全ての世代に呼びかけているものです。

年齢に関係なく、活動時間が1日につき10分増える、がんや認知症になる



スクが平均3・2%減ることともわかってきました。

散歩やストレッチ、歩幅を大きくして歩く、血洗いなど、どんな動きでも効果があると言われていますので、こまめに体を動かす習慣をつけていきましょう。個人差はありますが、プラス10は、ウォーキングだと約1000歩の歩数増加に相当します。

若いうちから活動量を増やせば、年齢ともにかかりやすくなる「生活習慣病」や「ロコモティブシンドローム」、「認知症」などのリスクを減らすことにつながっていきます。

さらに、プラス10を1年間継続すると、1・5〜2・0キログラム程度の減量効果が期待できると言われています。

運動習慣のない方は、意識して体を動かすようにして、ご自身に合ったプラス10を見つけて、健康のための一歩を踏み出してみよう。また、町の運動教室にも積極的にご参加ください。

◆こうすればプラス10

職場でプラス10

- 遠くのトイレを使う
- 歩幅を大きく、速く歩く
- 階段を使う
- 自転車や徒歩で通勤

家庭でプラス10

- 散歩やラジオ体操をする
- 近くの用事は徒歩か自転車ですませる
- 窓ふきやお風呂掃除などをこまめに行う
- テレビを見ながらストレッチをする

管理栄養士 寺澤博子



Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理♪ その101

今日のお料理 塩しモンとはちみつ♪

鶏肉の照り焼き

先 月ご紹介した塩しモンだけでは、レモンの風味が強すぎたり、あっさりしすぎるというかたにお勧めな照り焼きをご紹介します。塩しモンにしょうゆとはちみつを加えると、まろやかでコクのある風味になり、食べやすくなります。今回は鶏むね肉を使用しましたが、もも肉でも作ることができます。どちらも皮を取り除くだけで、約200キロカロリーも減らすことができますよ。



One Point Advice 塩しモンはレモンをみじん切りにして♪

エネルギー (1人あたり): 約187kcal 塩分: 約1.2g

【材料 (2人分)】

- 鶏むね肉 … 1枚
- 酒 … 大さじ1
- 塩しモン … 小さじ2
- しょうゆ、はちみつ … 各小さじ2
- オリーブ油 … 大さじ1

【作り方】

- 鶏むね肉は皮を取り除く。肉の両面をフォークで数か所刺し、Aを全体にふりかけて漬けておく。
- フライパンにオリーブ油を熱し、①を強火でフタをして焼く。焼き色がついたらフタをしたまま弱火でじっくり焼く。途中で切れ目を入れて中まで焼けているか確認する。
- 焼けたらしょうゆとはちみつを合わせたものを加えて、煮詰めながら全体にからませる。とろみが出てきたらできあがり。

Calendar

Health January Calendar

1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
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
7・21日	鶴殿地域交流センター (午前10時～11時)
14・28日	上地多目的集会施設 (午前10時～11時)
20日	成川生活改善センター (午前10時～11時)

◆ 健康長寿ヨガ

8・22・29日	鶴殿地域交流センター (午前10時45分～11時45分)
15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)

8・15・22・29日	保健センター (午後0時30分～2時30分)
25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

7・14・21・28日	鶴殿地域交流センター (午後1時30分～3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
26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。

1月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
10日	山口クリニック	☎(31)8052 外科
11日	玉置整形外科	☎(22)6172 外科
17日	井畑医院	☎(31)7029 内科
24日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
31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ひとロメモ その119

今日のテーマ

食後すぐの歯みがきはNG!?

歯を大切にしようね

竹田 仁香 歯科衛生士



む し歯菌は食物に含まれる糖を分解して酸をつくり、歯を溶かします。そのため、食事の後は、できるだけ早く歯みがきをして、口の中の食べ物のカスや歯垢を取り除くことがよいとされています。

ところが、炭酸飲料や乳酸飲料などは、糖だけではなく「酸」も多く含む酸性の強い飲み物です。これらの飲み物や酸っぱい食べ物を食べた後は、口の中が酸性になるため、歯が柔らかくなり、傷つきやすい状態となります。そのため、飲食後すぐにゴシゴシと強い力でみがいてしまうと、歯が削られてしまうことがあります。

また、炭酸飲料や乳酸飲料などの酸性の強い飲み物を飲みつつけると、酸によって歯の表面のエナメル質が溶け、むし歯菌に関係なく歯の表面を溶かしてしまいます。これは酸蝕歯とい

ます。炭酸飲料や乳酸飲料などの酸性のものを口に含んだ後は、水や緑茶で口をゆすぎ、中和させてからみがくようにしましょう。

町制 10 周年記念イベント

浅里ウォーキング & 三反帆遊覧ツアー開催

町は平成 28 年 1 月 10 日に合併 10 周年を迎えることを記念して、11 月 21 日に浅里地区のウォーキングと三反帆による遊覧ツアーを開催しました。

ツアーでは、浅里地区の遊歩道を散策し、展望台から望む景色を満喫しました。

続いて、熊野川伝統の川舟「三反帆」に乗船し、^{せんし} 宣言帰りや昼嶋、御船島などを見て回りました。その後「熊野川体感塾」代表の^{たがみよしあす} 谷上嘉一さんの工房を訪れ、熊野川や三反帆の歴史を学びました。

参加者は熊野川の絶景と優雅な時間を楽しんでいました。



01. 三反帆に乗り熊野川を下る。02. 展望台から浅里地区を望む。



Town topics

11/21



大烏帽子山の頂上で記念写真

Town topics

12/6

七里御浜などが見渡せる絶好の展望スポット

大烏帽子山の登山道を整備

紀宝町青少年育成町民会議は 12 月 6 日、大烏帽子山の清掃登山を行いました。

これは、年末年始にかけて訪れる人が安全に登山できるよう毎年行っているもので、参加者たちは、ハイキングを楽しみながら通行の支障になっている倒木をのこぎりで切ったり、生い茂っている草を刈ったりして、登山道の整備をしました。

活動に参加した人は、「今回の作業で通りやすくなったので、ぜひ大烏帽子山に登って山頂からの景色を楽しんでほしいですね」と話していました。



健康づくりイベントの新企画「健康チェックデー」はかって、わかって、きづいて、健康にかわる

町は 11 月 29 日、紀宝町保健センターにおいて、「健康チェックデー～はかって、わかって、きづいて、健康にかわる～」を開催しました。

これは、自分の体をさまざまな角度からチェックすることで、今の自分の体の状態を客観的に知ってもらうことを目的に開催されたものです。

歯と口の健診・ストレステスト・簡易血液検査・骨密度測定・血管年齢測定などのほか、ママサークルによるフリーマーケットも同時開催され、来場した約 500 名の参加者たちは気軽に楽しく、健康チェックを行っていました。

01. ママサークルによるフリーマーケット。02. マッサージとアロマでリラックス。03. 多くの方が楽しく健康チェックをしていました。04. 肌年齢測定。05. 体組成測定。

Town topics

11/29

みえ地震対策の日シンポジウム

津本自主防災協議会がみえの防災奨励賞を受賞

今年で 10 年目を迎える「みえの防災大賞」において、津本自主防災協議会が「みえの防災奨励賞」を受賞し、12 月 6 日（日）に紀北町で開催された「みえ地震対策の日シンポジウム」において、三重県知事から表彰されました。

県内で応募があった自主防災組織や民間団体の 14 団体から「みえの防災大賞」および「みえの防災奨励賞」の受賞団体が選考され、日ごろからの自主防災活動が高く評価された津本自主防災協議会が「みえの防災奨励賞」に選出されました。



みえの防災奨励賞を受賞した津本自主防災協議会のみなさん

Town topics

12/6

毎月第4日曜日は地元農産物などが並ぶ

ウミガメ公園ミニ朝市開催

紀の宝みなと市実行委員会は 11 月 22 日、「ウミガメ公園ミニ朝市」を開催しました。

これは、町に訪れる観光客に対し、特産品を対面販売することにより、町の魅力を発信し、物産・観光振興に寄与することを目的としたもので、第 1 回目となる今回は、5 店舗が出店し、地元農産品や焼き菓子、釜揚げシラスなどが販売されました。

今後は、毎月第 4 日曜日にウミガメ公園で開催され、店舗数も増えていく予定ですので、足を運んでみてはいかがでしょうか。



ミニ朝市の様子

Town topics

11/22



うえの げんき
上野 元気 くん (井田)

平成25年1月15日生まれ
直樹さん & 恵巳さんの長男

名前の通りいつも元気いっぱい元気です！最近枕元にミニカーを置いて寝るくらい乗り物が大好き。ニンニンジャーも好きで「大きくなったらなると、うれしそうに話してくれます。甘えん坊で泣き虫でママっこな元気。心の優しい素敵な男の子になってね♡お母さんから



ひらた れいか
平田 玲佳 ちゃん (井田)

平成25年1月9日生まれ
仁さん & 晶子さんの次女

こんにちは♪玲佳です。明るく活発な玲佳は家族の人気者です。音楽が大好きで曲が流れてくると元気いっぱいダンスを踊ってみんなを楽しませてくれます。これからもお兄ちゃん、お姉ちゃんとずっと仲良くしてね♪お母さんから

【募集】満3歳の誕生日を迎える子ども(平成25年3・4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1月29日(金)まで。

私の趣味

私は、新宮生まれの新宮育ちで高校卒業後も一度もこの地を離れることなく、旧紀州製紙に就職し、結婚後、紀宝町に移り住み13年になります。
結婚したころの趣味は釣りですが、仕事が休みの日は、よく海や川へ釣りに出かけました。

濱仲 剛 さん (鵜殿)

それが今となっては、ほとんど行かなくなりました。それは、10年ほど前にはじめた家庭菜園が、今の私の趣味になっているからです。

家の片隅に畳一畳程度の土地があり、そこに茄子の苗を3本植えたことが、家庭菜園の始まりでした。



北海道に行つて雪が見たい!!

陳 欣静 さん (鵜殿・26歳)

◆お仕事は？

紀南電工で火災警報器の組み立てをしています。

◆旅に行くとしたら？

北海道に行きたいです。寒いところにあこがれていて、実際に降り積もった雪を見てみたいです！

◆日本の好きな料理は？

スイーツがおいしいですね。特に、生クリームのロールケーキが好きです。

◆理想のタイプは？

優しい人がいいです♪芸能人と佐藤健がタイプです。

◆夢は？

訪れる人がリラククスできるような喫茶店を開きたいです。あとは、いろんな国へ行って、いろんな地域の文化や風習を実際に体験したいです。

◆日本にこんな一言を

日本は食べ物がいっぱい、丁寧なサービスがいいですね。ただ、電車の乗り方など、説明がなくてわからないことがあるので、外国人向けのわかりやすいパンフレットなどがあればいいなあと思います。

PROFILE

はまなか たけし さん

いろんな野菜を作っている濱仲さん。「失敗しても、そこから考え工夫するのも楽しいです。これからもいろんな野菜作りにチャレンジしていきたいですね。」と話していました。



濱仲さんが作った野菜

りでした。

最初はクワの使い方もわからないぐらいのド素人でしたが、なんとか茄子の収穫までたどりつけました。しかし、残念なことにはアブラ虫や蛾の幼虫に食べられてしまいました。

その後、枝豆を植えても鳩に種を食べられ、翌年は食べられないよう工夫し大きく育てたことと喜んでた時に、鹿に葉を全部食べられるなど散々でした。

それでも続けるうちに、種をまいて収穫までたどり着けたのが、とても面白く、いろいろな野菜にチャレンジするようになりました。

畑も知り合いに借りて広くなり、だんだんとクワでは腰が痛くて作業がはかどらなくなり、耕運機を探してきてもらって耕すようになりました。作る野菜の種類も増えましたが、

それ以上に失敗もたくさん経験しました。

近所のおじさんに野菜の作り方を教わるうちに徐々に失敗も少なくなってきた、今では神内と浅里で白菜・大根・サトイモ・ニンニク・キャベツ・ブロッコリー・玉ネギ・カブ・ジャガイモ・人参など多種多様な野菜を作っています。

収穫した野菜は、無人販売でも売っています。たくさんの方に買ってほしい、食べてもらっていることが、とても嬉しく励みになっています。

2月号は成川の西靖人さんです。濱中さんからは、「これからもよろしく！また、飲みに行きましよう♪」

笑顔の写メールコンテスト入賞者発表

今年も、新年を笑顔で迎えるべく、249人もの素敵な笑顔で表紙を飾っていただきました。たくさんの応募があり、表紙だけでは収まりきらなかったので、表紙と裏表紙に掲載させていただきました。本当にありがとうございました。

ご応募いただいた方の中から、厳正なる審査の結果、特に素敵な写真として下記の方々が入賞されました。おめでとうございます。入賞者のみなさんには後日、町の特産品をお送りさせていただきます。



☆特選 (特産品5千円分)

中村麻衣さん(井田)、塩崎美紀さん(鶺鴒)、増田彩乃さん(鶺鴒)

☆入選 (特産品1千円分)

植霞さん(井田)、玉置久美子さん(成川)、奥村千織さん(井田)、
 實平雅美さん(成川)、小淵文さん(鶺鴒)、植田まゆさん(鶺鴒)、
 逢野麻衣さん(鮎田)、新宅夏希さん(鶺鴒)、森岡あゆみさん(井田)、
 瀧之上修平さん(鶺鴒)



まどぐち国民年金

国民年金保険料は 社会保険料控除の対象

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・住民税の社会保険料控除の対象となります。

社会保険料控除として申告する場合、11月に送付された1月1日から12月31日までに納付(納付見込みを含む)した国民年金保険料の額を証明する書類の添付等が必要となります。

また、年の途中から国民年金に加入した場合など、10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する方については、2月上旬に同様の証明書が送付されます。

1月号

町の人口 - population -	
平成27年11月末現在(前月比)	
人口	11,527 (-19)
男	5,421 (-9)
女	6,106 (-10)
世帯	5,364 (-4)
	(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
鶺鴒図書館	(32)4646
まなびの郷	(32)0241
神内福祉センター	(32)2023
鶺鴒福祉センター	(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

対象者は平成27年3月31日時点で75歳および80歳の被保険者の方です。対象となる方には受診券等をお送りしますので、受診券がお手元に届きましたら指定された歯科医療機関へあらかじめ予約をしてお受診してください。受診費用は無料です。

▼詳しくは、三重県後期高齢者医療広域連合(☎059-221-6884)または役場福祉課(☎33-0339)までお問い合わせください。

後期高齢者 歯科健康診査

三重県後期高齢者広域連合では、口腔機能低下の予防を図り、肺炎等の疾病の予防に繋げるとともに、口腔健診意識向上と、後期高齢者の健康水準の向上に資することを目的として、歯・歯肉や口腔清掃状態等をチェックする歯科健康診査を実施します。

関西電力からのお知らせ

冬の節電にご協力をお願いします。また、電力需給の逼迫が予想される場合は、お客様の健康に影響を与えない範囲で、可能な限りの節電にご協力いただきますよう、重ねてお願いいたします。

みえ熊野学地域巡回講座 in 紀宝町

みえ熊野学研究会では、以下のとおり、みえ熊野学地域巡回講座を開催します。入場は無料で、事前申し込みは不要です。ぜひご来場ください。

【日時】 1月24日(日) 午後6時30分～8時

【場所】 役場 2階大会議室

【講師】 三石 学氏

里親ミニ説明会を開催します

三重県児童相談センターは、一人でも多くの方に里親登録を検討していただくため、紀南管内を対象に「里親ミニ説明会」を開催します。事前申し込みは不要です。で、関心のある方は、ぜひお越しください。

【日時】 1月28日(木) 午後7時～8時30分

【場所】 熊野市役所 2階第1会議室

【内容】 里親体験談またはDVD上映、里親制度の説明、個別相談

【参加費】 無料

【申込】 事前申し込み不要

▼詳しくは、役場福祉課(☎33-0339)までお問い合わせください。

毎月第3木曜日 「無料法律相談」開催

【日時】 1月21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】 1月13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。

きほうまちかど 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。

【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

今月(1月)の「紀の宝みなと市」

【日時】 1月16日(土) 午前9時から12時

【場所】 鶺鴒港

▼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。

町民卓球大会を開催します

町体育協会は、町民の親ほくを深めるため、町民卓球大会を次のとおり開催します。ぜひご参加ください。

【日時】 2月14日(日) 午前9時から

【場所】 鶺鴒体育館

【申込】 1月19日(火)から2月4日(木)までに教育委員会へ

▼競技方法など詳しくは、町体育協会事務局(町教育委員会内 ☎33-0341)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**

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

ウミガメ公園は町内でかんばる皆様を応援しています!

紀の宝みなと市 ミニ朝市開催

1/24(日) 午前10時から13時

ウミガメ公園 ☎0735-33-0300
 紀宝町井田568番地7 営業時間: AM8:30~PM6:00

有料広告



ひやうりや

たくさんのお笑顔が集まりました♪

あけましておめでとございます。本年も広報きほうをよろしくお願ひします。

今年も笑顔の写真大募集で表紙を飾ろうと企画したところ、多くの方に応募いただき、本当にありがとうございます。おかげさまで249人ものお顔が集まりました。どの笑顔も素敵で、僕も表紙を作っているあいだずっと笑顔になっていました。

今年も皆さんにとって、素敵な1年でありますように。

パパになります♪

まったくの私事になるのですが、実はあと2か月ほどでパパになります！今は子供の名前をあれこれ考えたり、ベビーグッズを買ったりと誕生に向けた準備をしています。

また、先日夫婦2人でプレママ・プレパパ教室に参加しました。疑似妊婦体験で妊婦ジャケットを着てみたところ、思っていたほど重く感じなかったのですが、肺が圧迫されて意外に息苦しかったのが印象的で、妊婦さんは肺だけじゃなく内臓全体が圧迫されるので、見た目以上に大変なんだなあと感じました。

今は待ち遠しい気持ちでいっぱいの日々ですが、仕事が忙しくて子どもに忘れられないかちょっと不安です。

来年の笑顔の写メには、わが子もこっそり登場させたいなと思っています。

(イクメン目指して！ 愛野 裕基)



愛野裕基