

Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2016 vol.122

3月号

息をあわせて
「ヨイシヨ」
(ウミガメ公園もちつき大会)



ふるさと納税の流れ

1. 申し込み

- ① 紀宝町ホームページ、電話、FAXなどで寄附申込書を取り寄せ、必要事項を記入し提出
- ② 「エフレジ」「ふるさとチョイス」などのサイトから申し込む

2. 寄附金の振り込み

- ① 納入通知書、口座振替、現金書留などでご入金
 - ② クレジットカード、pay-easyなどでご入金
- ※インターネットからの申し込みに限ります。

3. 特典が届きます

入金確認後、町から特典が届きます。

4. 確定申告

紀宝町から発行される「寄附金受領証明書」を使い確定申告してください。(ワンストップ特例を活用する場合は確定申告は不要です。)

寄附金の活用

いただいたふるさと納税は寄附者の希望に応じて、次の事業に活用します。その他、具体的に望む事業を指定したり、町に一任することもできます。

子育て支援

- 子育ての環境整備
- 子育て支援



教育

- 教育環境の整備、推進
- スポーツ、文化の振興



産業の育成

- 地域産業の育成、振興
- 観光施設の運営、管理



保健福祉

- 町民の健康づくり
- 地域福祉の充実



全国から応援の声が届いています

ふるさと みんなの力で紀宝の輪を広げよう



ふるさとや、これまでお世話になった地域への想いを形にする制度として、誕生したふるさと納税。町では、今年度から特典を送るなどの取り組みを進めています。ふるさと応援の輪を広げていくため、みなさんのご協力をお願いします。

▶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。

◆ふるさと納税とは

ふるさと納税制度とは、ふるさとの自治体などに、「お世話になった」「応援したい」「復旧の手助けをしたい」などの想いを活かすことができる制度です。

「納税」という言葉がついていますが、実際は、自治体への「寄附」制度です。ふるさとなどの自治体に寄附することで、住民税などが軽減されます。

平成27年度からは、ふるさと納税による控除上限額が約2倍に拡充されました。さらにワンストップ特例制度により、サラリーマンなど確定申告が不要な方は、確定申告をしなくても住民税の軽減を受けることができます。ようになります。

◆ふるさと納税の効果とは

ふるさと納税は、自治体にとって貴重な財源となるだけでなく、町の特産品を全国にPRし、町の活性化につながる可能性を秘めています。

また、ふるさと納税を通じて、紀宝町を知るきっかけとなり、町にゆかりのある人が応援したい気持ちを形にすることができたりと、つながりを生み出し、強くなる効果があります。

◆紀宝町での取り組み実績

町においても、平成21年から全国に寄附を募っていましたが、今年度から寄附者に対して特典を送るなど、大きくリニューアルしました。

特典は、寄附の金額に応じて、約50種を用意しています。みかんや海産物、お米などの特産品のほか、三反帆の遊覧券やウミガメの飼育員体験なども用意しています。

その結果、今年度は1月末までに、延べ1750件、2千万円以上の寄附をいただきました。ぜひ、紀宝町外にお住まいのご家族、友人のみなさんに、紀宝町のふるさと納税を紹介していただきますようお願いいたします。



紀宝町ふるさと納税カタログ

特典一覧



紀宝町へのメッセージ

これまでに、紀宝町に寄附をしていただいた方からのメッセージの一部をご紹介します。

一度旅行で行ってみたいと思っているところなので、少しでもお力になれたらと思います。

ウミガメが暮らせる美しい海の保護をお願いします。

仕事で何度か訪れたことがあり、ご縁を感じて寄附をさせていただきます。

以前食べたサンマの丸干しがとてもおいしかったです。

訪れたことがあるのですが、海がきれいで、人が優しく接してくれていい町でした。

おいしいみかんを楽しみにしています。

災害に負けずがんばってください。

大好きなふるさと紀宝町をいつまでも応援します！

世界や全国に発信できる特色あるまちづくりを期待しています！

平成28年度から、税制改正により

軽自動車税の税率が変わります



軽自動車と普通自動車との税負担水準格差の見直しや、環境負荷を軽減する観点から、税制改正により、軽自動車税の標準税率の引き上げ、グリーン化特例の導入などが行われました。

①原動機付き自転車・二輪車など

平成28年度から、購入や登録の時期にかかわらず、表①の税額となります。

表① 原動機付き自転車・二輪車など

車種区分		平成27年度まで	平成28年度以降
原動機付自転車	50cc以下	1,000円	2,000円
	50cc超90cc以下	1,200円	2,000円
	90cc超125cc以下	1,600円	2,400円
	ミニカー	2,500円	3,700円
小型特殊自動車	農耕作業用	1,600円	1,600円(変更なし)
	その他	4,700円	4,700円(変更なし)
二輪のもの	125cc超250cc以下 被けん引車	2,400円	3,600円
二輪の小型自動車	250cc超	4,000円	6,000円

表② 三輪以上の軽自動車

車種区分	平成27年3月31日までに初度検査をした車両	平成27年4月1日以降に初度検査をした車両	初度検査から13年経過した車両
三輪	3,100円	3,900円	4,600円
四輪自家用 乗用車	7,200円	10,800円	12,900円
四輪営業用 乗用車	5,500円	6,900円	8,200円
四輪自家用 貨物車	4,000円	5,000円	6,000円
四輪営業用 貨物車	3,000円	3,800円	4,500円

※初度検査年月とは、その車両が初めてナンバーを取得した際の検査年月です。車検証で確認できます。

表③ グリーン化特例による税額

車種区分	グリーン化特例(軽課税率)		
	25%軽減	50%軽減	75%軽減
三輪	3,000円	2,000円	1,000円
四輪自家用 乗用車	8,100円	5,400円	2,700円
四輪営業用 乗用車	5,200円	3,500円	1,800円
四輪自家用 貨物車	3,800円	2,500円	1,300円
四輪営業用 貨物車	2,900円	1,900円	1,000円

※平成27年4月1日から平成28年3月31日までに新規取得した軽四輪(三輪以上の軽自動車)のうち、一定の環境性能を有する車両については、平成28年度の軽自動車税を軽減します。

▶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。

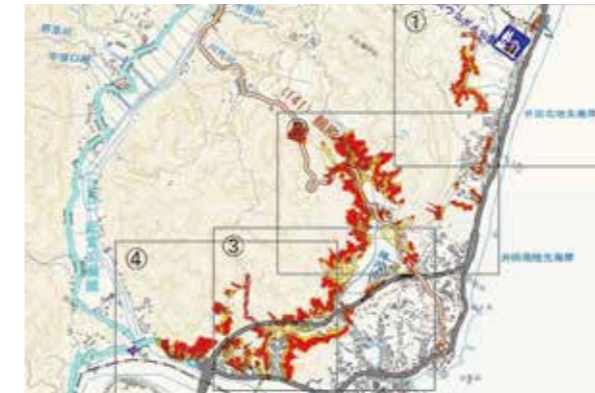
井田・成川・神内地区など89か所が指定されます

土砂災害特別警戒区域では建築確認申請が必要です!



紀伊半島大水害で発生した土石流

県は、3月末に井田地区(上野地区除く)・成川地区・神内地区の89か所を、土砂災害警戒区域(イエローゾーン)土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)に指定します。



3月末に警戒区域に指定される区域(県ホームページより)

土砂災害警戒区域(イエローゾーン): 土砂災害が発生した場合に、住民等の生命または身体に危害が生じるおそれのある区域

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン): 土砂災害が発生した場合に、建築物に損壊が生じ住民等の生命または身体に著しい危害が生じるおそれのある区域

これは、土砂災害から人命を守るため、台風や豪雨災害などの際に、がけ崩れや土石流が発生し、被害を受けるおそれのある区域を明らかにすることで、早期に周知、避難ができる体制づくりや開発を制限するなどの対策を推進するものです。

土砂災害警戒区域(イエローゾーン)に指定された区域は、危険の周知や避難が早くできるように警戒避難体制の整備が図られます。

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)に指定された区域は、土砂災害が発生した場合に対応できるよう、建築物の構造が安全なものである必要がありますので、住宅の新築・増改築・宅地造成などを行うときには、建築確認申請などが必要となります。

土砂災害警戒区域・特別警戒区域の図面等は、三重県熊野建設事務所、紀宝町役場産業建設課で閲覧できます。また右のQRコードからも確認できます。

▶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。



土砂災害警戒区域(県ホームページ)

このような場所が区域指定の対象となります

土砂災害警戒区域
土石流の発生のおそれのある溪流において扇頂部から下流で勾配が2度以上の区域

土砂災害特別警戒区域
土砂災害警戒区域のうち、建築物に損傷が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれのある区域

土砂災害警戒区域
・傾斜度が30°以上高さが5m以上の区域
・急傾斜地の上端から水平距離が10m以内の区域
・急傾斜地の下端から急傾斜地の2倍(50mを超える場合は50m)以内の区域

土砂災害特別警戒区域
土砂災害警戒区域のうち、建築物に損傷が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれのある区域

今月のテーマ

津波から命を守る

今回は、地震が発生し津波が襲ってきたとき、速やかに避難し、津波から自分たちの命を守るための7か条を紹介します。

▶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

津波から命を守る7か条

1 まずは敵を正しく知る

紀宝町に人的被害を与える津波を引き起こす可能性のある大型地震は、東海・東南海・南海地震など南海トラフ沿いで発生する海溝型地震です。南海トラフ沿いの巨大地震で襲来する津波の浸水予測などは、防災みえホームページで見ることが出来ます。

2 どこに逃げるか決めておく

紀宝町の沿岸部では、南海トラフの巨大地震が発生してから、10分以内で津波が襲ってくる可能性があります。地震が発生してから避難場所を考えて行動する時間はありません。あらかじめ避難する場所を家族内で話し合っておくことが大事です。

地

震が発生し津波が押し寄せてきたとき、自分たちの命を守るために、落ち着いて避難できるように、前もって準備し、考えておくべきことをまとめた「津波から命を守る7か条」を紹介します。

3 1秒でも早く、1ミリでも高く津波から逃げる

地震の激しい揺れが1分以上続いたら津波が必ず襲ってくることを考えて、いち早く高いところへ避難することです。

4 電気・電話は使えない

激しい揺れによって停電が発生します。東日本大震災発生直後は、東北管内がほぼ全域停電しました。揺れや停電で電話も使えなくなります。夜間の避難を考えて、すぐに手の届くところに懐中電灯を常備し、乾電池で動作するラジオも用意しておくべきです。

5 防災情報も伝わらない

地震により停電すると、テレビが使えなくなります。電池式ラジオや携帯のワンセグなどを使えば、情報が入手できる可能性があります。ただし、気象庁が発表する津波情報は、皆さんの手元に届くまで、地震発生後から3分以上かかります。いざれにしても大きな揺れを経験したら、まずは高台の避難場所へ逃げる行動を始めることです。

6 実効的な防災訓練が重要

地域で行う避難訓練には、ぜひ参加してください。訓練に参加したことがなければ、ご自身やご家族で避難の練習をしておいたほうが良いと思います。夜間時の避難を考えると、足下が不安なところもあるので避難ルートは必ず確認しておくべきです。

7 地域の防災対応力を高めよう

地域にはひとり避難することのできない高齢者などの要援護者がいます。これは個人の力で対処することは困難です。地域の消防団や自主防災組織などが連携して取り組むなど、地域の防災対応力が重要となります。地域で一人ひとりの避難をどうするか考えていくことが求められているのだと思います。

Information 役場福祉課

平成28年4月以降、0.8%引き上げ

特別児童扶養手当等の手当額変更について

平成27年全国消費者物価指数の実績値（対前年度比0.8%増）が公表されました。特別児童扶養手当等の各手当については、毎年の消費者物価指数の変動に応じて手当額を改定するスライド措置がとられています。そのため、平成28年4月以降の各手当額については、0.8%引き上げります。

	～平成28年3月（月額）	平成28年4月～（月額）
特別児童扶養手当（1級）	51,100円	51,500円
特別児童扶養手当（2級）	34,030円	34,300円
特別障害者手当	26,620円	26,830円
障害児福祉手当	14,480円	14,600円
福祉手当（経過措置分）	14,480円	14,600円
児童扶養手当（全部支給）	42,000円	42,330円
児童扶養手当（一部支給）	41,990～9,910円 （所得に応じて決定されます）	42,320～9,990円 （所得に応じて決定されます）

▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。

Information 鶴殿図書館

「スルメ式読書術」講演会

無理なく続く読み方、必見ビジネス書を公開!!

鶴殿図書館では、課題解決型図書館サービス推進事業の一環として「スルメ式読書術」の講演会を開催します。

読書を習慣化することができる「スルメ式読書術」という独自の方法を考案された武井シュウジ氏をお招きし、詳しくお話しいただきます。

【日時】 3月12日（土）午後2時から3時
【場所】 鶴殿図書館 2階研修室
【定員】 30名（事前申し込み・先着順）

▶詳しくは、鶴殿図書館（☎32-4646）までお問い合わせください。

Information 町教育委員会

採用者には豪華賞品が当たる!

三重とこわか国体マスコットキャラクターの愛称を募集!

2021年に三重県で開催する第76回国民体育大会のマスコットキャラクターのデザインが決定しました。このマスコットキャラクターにふさわしく、親しみやすい愛称を募集します。

【応募方法】 応募者の名前、郵便番号、住所、年齢、電話番号、職業（学生の方は在学する学校名、学年）を記入のうえ、町教育委員会に設置している募集

チラシ、またはFAX、インターネットサイトから応募してください。

【募集締切】 4月30日（土）

▶詳しくは、県地域連携部スポーツ推進局国体準備課（☎059-224-2998）までお問い合わせいただくか、インターネットで「とこわかマスコット愛称」と検索してください。





シリーズ 浄化槽 ~きれいな川を 未来に残そう~ その103

今月のテーマ

町管理の浄化槽は 管理も楽で、お得です！

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、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。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。

Purifying



Purified

シリーズ ストップ地球温暖化 その⑧

家庭でできる温暖化対策

〜できごとから始めよう〜

今月のテーマ パソコン

つけっぱなしにしない



使う時間を減らす

デスクトップパソコンの利用時間を1日1時間短縮した場合

年間削減効果

電気 31.57kWh
CO2 11.0kg

年間節約金額

約 690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】

Eco

パソコンも使い方や使電になりませぬ。

パソコンは起動するときと電源を切るときに、多くの電力を消費します。短時間しか使わないなら、こまめに電源を切るよりスリープ状態にすることで消費電力が下がります。

ノートパソコンなら、プラグを抜いても、しばらくはバッテリーで動くので電力ピーク時の節電につながります。

ワンポイントアドバイス

◆スクリーンセーバーは 節電にはならない

スクリーンセーバーは、ディスプレイを保護する機能なので消費電力は下がりにせん。特に3Dの場合、画像処理にエネルギーを使うので消費電力が上がる場合があります。▼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。

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

3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	北松杖多目的集会施設	10:30~11:45
	15日		
	22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
	23日		
	30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		
	31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		
	18日	鮎田構造改善センター	10:30~11:45
25日			

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)のぶちらからご連絡ください。

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となります。

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きますので、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。



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：町管理になると、どのような点がお得ですか？

A：毎月の使用料を支払うだけで、法定検査やくみ取り、保守点検を行うほかにも、プロアなどが故障したときの修繕も行うので、突発的な出費がなくなります。

Q：昼間は留守が多いのですが、大丈夫ですか？

A：年6回、年間スケジュールに基づいて、保守点検、くみ取り、法定検査のいずれかの業者がお留守でも作業に訪問し、浄化槽の状態を確認しますので、安心してご使用いただくことができます。

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。(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。

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

マイナンバー制度に便乗した 不審な電話などに注意！パート2

昨年11月号に引き続き、マイナンバー制度に便乗して全国の消費生活センターなどに寄せられた相談事例についてご紹介します。

◆相談事例

【事例1】「マイナンバーが始まるので調べている」という電話があり、話をしているうちに「名義貸ししたことになる」などと言われてお金を支払ってしまっただ。

【事例2】「訴訟履歴がマイナンバーへ登録されます」という内容の不審なメールが届いた。

【事例3】お金を支払わないと通知カードが白紙で届くと言われ3万円を支払った。

【事例4】女性2人が来訪しマイナンバーの通知カードが入った封筒ごと持ち去られた。

◆アドバイス

マイナンバーの通知や利用手続きで、公的機関などが家族構成、資産や年金・保険の状況、口座番号などを電話で聞くことはありません。不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても断ってください。

少しでも不安を感じたら、すぐに消費生活相談窓口などに相談してください。

※マイナンバー制度に関するお問い合わせはマイナンバーコールセンター（☎0120-95-0178）で受け付けています。

▼消費者トラブル相談は、役場企画調整課（☎33-0334）または三重県消費生活センター（☎059-228-2212）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「春を感じる絵本」



野の花えほん 春と夏の花
前田まゆみ / 作 あすなろ書房

野の花の名前の由来やおいしいレシピ、楽しい遊び方など五感で楽しむアイデア満載！春の野原へ出かけたくなる1冊です。



つくし
甲斐信枝 / 作 福音館書店

寒い冬の間、地面の下でじつと春を待っていたつくしの赤ちゃん。やさしい文と絵でつくしのことがとてもよくわかります。



おなべおなべにえたかな？
こいで やすこ / 作 福音館書店

大ばあちゃんに鍋のスープの番を頼まれた狐のきこたちが作ったすてきな春のスープとは？春の香りいっぱいの楽しい物語！



キリンさん
まど・みちお / 詩 兩塚直子 / 絵 小峰書店

まどさんの慈愛に満ちたやさしい詩と繊細な銅版画が紡ぎだす美しい夢のような世界。特に「はるのさんぽ」がおすすめです。

今月のおはなし会
3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

◆子育て支援講座
【日時】3月11日（金）
午前10時～11時30分

◆親子で楽しもう！
わらべうた講座
【日時】3月11日（金）
午後2時30分～3時30分

【対象】0歳から小学生の親子
【対象】町内在住の保護者および子どもと関わりのある方

※事前予約は不要です。

鶴殿図書館では、子育て支援センターと連携し、「みずのかずこ」さんを講師に招き、子育て支援センターにて、次の講座を行います。

Police 紀宝警察署 からのお知らせ

テロ対策紀宝地区 パートナーシップ発足！

「テロを許さない社会・地域づくり」を目指して

紀宝警察署では、本年1月に、関係機関、事業者など24機関で構成するテロ対策紀宝地区パートナーシップを発足し、テロの未然防止に対する警戒強化に努めています。

身近で不審者、不審物を発見した際には、警察署までご連絡ください。

紀宝警察署（☎33-0110）

Resources ごみは資源 のコーナー

「ごみ分別説明会」を活用しよう！

「燃料ごみ」や「資源ごみ」を分別する際に、迷ったり困ったりすることはありませんか。町では、そんな悩みを解決するために、ご依頼に応じて「ごみ分別説明会」を開催します。「ごみカレンダー」に載っていないものについても説明しますので、ぜひご利用ください。

ポイント♪
説明会では、実物のごみを使い、わかりやすく説明します。ご希望の方は、お気軽に環境衛生課までご連絡ください。

ごみ博士 タカノケン

役場環境衛生課（☎33-0338）

Quiz

広報クイズ

【問題】

- ①〇〇〇〇納税の輪を広げよう
- ②土砂災害特別警戒区域では、〇〇確認申請が必要です
- ③今月のお料理「玉ねぎと〇〇のお焼き風」
- ④3月1日から7日は、春の全国〇〇予防運動
- ⑤今月の紀の宝みなと市は3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
3月11日（金）必着（当選者の発表は、来月号のこのコーナーで）

◆2月号の正解
①申告 ②10 ③ママ

◆4月折 ④20 ⑤20

◆2月号当選者
（応募総数45通・正解者41人 賞品は「釜揚げしらす」）

- ・畑林 早苗さん（井田）
- ・三島 美穂さん（成川）
- ・村田 ハマコさん（桐原）
- ・奥 高千穂さん（井田）
- ・竹鼻 誠志さん（神内）

▼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。



3月号の当選者へは
抽選で左記の物が当たります



働き盛りの世代で増加中！

糖尿病の危険度をチェック

今月は島居久美子保健師



糖 尿病は初期症状や自覚症状に乏しく、糖尿病患者のおよそ半分は自分が糖尿病であることに気づいていません。

また、糖尿病は40〜59歳の働き盛りの世代で爆発的に増加していると報告されています。

さらに、この状態を放っておくと、ゆくゆくは透析が必要になったり、失明や手足の壊疽を引き起こしたりします。糖尿病は早期発見が重要です。左の上の表で糖尿病の危険度をチェックしてみましょう。

糖尿病の危険度をチェック！

- ① 家族に糖尿病の人がいる ……30点
- ② 最近太ってきた。または太っている ……10点
- ③ 運動不足であると感じている ……10点
- ④ うなぎや肉など脂っこいものが大好き ……10点
- ⑤ 甘いものをたくさん食べなくなる ……10点
- ⑥ 空腹感が強く、食べたくしょうがない ……20点
- ⑦ (女性の場合) 体重が4,000グラム以上の子を出産したことがある ……20点
- ⑧ (女性の場合) 妊娠時一時的に尿糖が出たり、軽い糖尿病と言われた ……20点
- ⑨ 検診で尿糖を指摘されたことがある ……10点
- ⑩ 医師から「糖尿病の気がある」とか「糖尿病予備軍」と言われたことがある ……30点
- ⑪ 40歳以上である ……10点

※点数を合計し、70点以上の人は危険信号です。一度、健康診断を受けてみましょう。

また、糖尿病が気になる方は次の習慣を身に付けましょう。

「糖尿病リスクを低減させる5つの習慣」

- ◎ 健康的な食生活
- ◎ たばこを吸わない
- ◎ 飲酒しない、飲むときは適度に
- ◎ 体重を適正にコントロールする
- ◎ 運動を習慣化する

健康的な要因が、1つ加わるごとに、糖尿病のリスクは、男性で31%、女性で39%低下すると言われています。

Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理♪ その103



管理栄養士 寺澤博子

今月のお料理

新玉ねぎを使って♪

玉ねぎと納豆のお焼き風

玉 ねぎやコーン、納豆が入った食感が楽しいお焼きをご紹介します。

焼いたときの香ばしい香りが食欲をそそります。焼くと納豆のにおいはほとんどしませんが、軽食や子どものおやつにもお勧めです。

玉ねぎには血液をさらさらにする働きがあり、納豆には血栓を溶かす働きがあります。

また、納豆にはカルシウムやビタミンKが含まれ、強い骨を作るのに役立ちます。



One Point Advice
つなぎの片栗粉と水は少なめがポイント♪
エネルギー (1人あたり): 約143kcal
塩分: 約0.7g

【材料 (2~3人分)】

- 玉ねぎ 1個
- にら (または青ねぎ) 2本
- コーン (缶) 大さじ5
- 納豆 (付属のしょうゆも使用) 1パック
- 塩こしょう 少々
- 片栗粉 大さじ5
- 水 1/4カップ
- 油 大さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、にらはみじん切りにする。
- ② コーンは汁を切り、納豆は付属のしょうゆを加えてよく混ぜる。
- ③ ①、②を混ぜ合わせ、さらに塩こしょう、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④ ③に水を加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を焼く。焼き色がついたら裏返し、玉ねぎに火が通るまでしっかり焼く。火が通りにくい場合はフタをして焼く。お好みでしょうゆを少量かけて。

Calendar

Health March Calendar

3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)
16日	成川生活改善センター (午前10時~11時)
10・24日	上地多目的集会施設 (午前10時~11時)

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)

11・18・25日	保健センター (午後0時40分~2時40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・31日	鶴殿地域交流センター (午後1時30分~15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
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。

3月の休日救急当直医

日	病 院 名	内科・外科
6日	ましようクリニック	☎(29)7800 内 科
13日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
20日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
21日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内 科
27日	新谷クリニック	☎(23)2226 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121

今月のテーマ

むし歯を防ぐ3つのポイント

竹田仁香歯科衛生士



歯を大切にしようね♪

む し歯は、「歯」「砂糖」「むし歯菌」が合わさって「時間」が経過することで、砂糖を栄養にむし歯菌が「酸」を作り、その酸によって歯が溶けてしまいう仕組みです。むし歯予防には、これらそれぞれへの対策が必要です。

◆「歯」を強くする
 普段の食生活でバランスのとれた食事を心がけ、よく噛んで唾液の分泌を促しましょう。また、年齢に応じたフッ化物(塗布、洗口、歯みがき剤など)を取り入れ、むし歯になりにくい歯にしましょう。

◆「砂糖」をとる回数に注意
 むし歯は「砂糖」とくにおやつやジュースの回数との関係が深いものです。おやつは時間を決めて食べ、のどがかわいた時は、お茶や水などを飲みましょう。

◆「むし歯菌」の数を減らす
 飲食後は、歯みがきをしてむし歯菌のかたまりである歯垢を取り除きましょう。この3つのポイントは子どもだけでなく、大人のむし歯や歯周病を予防するうえでも同じことです。家族みんなで歯の健康を守りましょう。

税は「社会をささえるための会費」

相野谷小学校で租税教室を開催

町は2月1日、相野谷小学校の6年生を対象に「税金ってなんだろう?」と題して、租税教室を開催しました。

これは、普段支払っている消費税などの税金がどのように使われているのかを知り、税金の必要性を理解してもらうために尾鷲税務署が中心となって毎年開催しているものです。

町の職員が消防車の出動や小学校にかかるお金を例に〇×クイズやDVDなどでわかりやすく説明し、税金は「みんなの社会をささえるための会費」と伝えました。

授業を受けた児童たちは「税金が道路や学校などに使われていることがわかった」「税金がないと大変なことになるとわかった」と税の仕組みや大切さを学びました。



租税教室の授業風景

Town topics
 2 / 1



地元の食文化に舌鼓

浅里で「なれ寿司まつり」開催!!

浅里区は1月31日、飛雪の滝キャンプ場健康増進広場で、第2回「元氣やで! 浅里なれ寿司まつり」を開催しました。

去年に引き続き開催された同イベントは、浅里区の食文化である「なれ寿司」を広く知ってもらうため、三重大学の地域活性化サークル「Meiku」の学生たちと協力し行われました。

イベントでは、なれ寿司650食が用意され、豚汁や日本酒を買った人たちに振る舞われました。また、熊野水軍太鼓や三重大学生によるジャグリングも披露されイベントを盛り上げていました。

なれ寿司の屋台には開始前から長蛇の列ができ、訪れた人たちはおいしそうに、なれ寿司や豚汁を食べていました。



Town topics
 1 / 31

01. なれずしを求め、約1,100人の来場者が訪れた。02. 熊野水軍太鼓の演奏。03. 三重大学の学生からジャグリングを習う子ども。04・05. 振る舞われたなれずしは650食分。

俳優 宇梶剛士氏が半生を語る

町文化協会と町は2月7日、俳優の宇梶剛士さんを招き「転んだら、どう起きる?」をテーマに講演会を開催しました。

講演会には約400人が参加し、宇梶さんは自身の家庭環境や挫折を味わい荒れた少年時代、少年院の中で読んだチャップリンの自伝に感動し俳優を志したエピソードなどを語りました。

「命には、人生がある。生きることは人生の主役を張ること。いじめや差別を遠ざけ、いつまでも健やかにすごしてほしい」と伝え、来場者は宇梶さんの波乱万丈な半生とまっすぐな生きざまに深い感銘を受けていました。



講演する宇梶剛士さん

Town topics
 2 / 7

熱い真剣勝負を繰り広げる

第10回町民卓球大会を開催

紀宝町体育協会は2月14日、鶴殿体育館において第10回町民体育大会を開催しました。

これは町民の交流と親睦を深め、卓球の普及振興を図るため毎年開催されているもので、小学校3年生から60代までの47人が参加しました。

参加者は日ごろの練習の成果を發揮し、優勝を目指して一生懸命プレーしていました。

各部の優勝者は以下のとおりです。

【一般男子(上級)】笠置 夏樹 【一般女子(上級)】上家 栄子
 【中学男子(中級)】上地 亮太 【中学女子(中級)】角口 理子
 【初心者・小学生の部】森倉 あゆみ



大会の様子

Town topics
 2 / 14

ミニ朝市も同時開催

ウミガメ公園でもちつき大会

紀宝ウミガメ物産振興協同組合は1月24日、ウミガメ公園で「もちつき大会」を開催しました。

これはウミガメ公園を訪れた来園者に楽しんでもらおうと、毎年開催しているものです。子どもたちは力いっぱい杵を振り下ろし、もちつきを楽しんでいました。ついた餅はその場で丸められ、手作りポン酢やきな粉をつけ、熱々の豚汁とともに振る舞われました。

あわせてウミガメ公園ミニ朝市も同時開催され、ぼんかんや大根、サンマの丸干しやお菓子などが販売されていました。

また、紀宝警察署による、伊勢志摩サミットに向けたテロ対策への協力の呼びかけ、および白バイ体験乗車も行われました。子どもたちは、はしゃいだ様子でバイクにまたがるなど、イベントは大盛況でした。



01. つきたてのお餅が振る舞われた。02. 白バイの体験乗車。

Town topics
 1 / 24





はたした きくと
畑下 咲斗 くん (鶴殿)

平成25年3月5日生まれ
明さん & 佳緒里さんの次男

いつも元気な咲斗です！兄ちゃんのが大好きで、まねばかりしています。何でもまねするので最近逆立ちができるようになりました！これからも兄弟仲良く、明るく、素直な子に育ててね。4月からは保育所もがんばろうね♡…お母さんから



いわま あきはる
岩間 陽春 くん (鶴殿)

平成25年3月16日生まれ
友則さん & 亜里奈さんの長男

お気に入りのおすし屋さんセットで遊ぶのが大好きな陽春。ハンバーグも大好きだけどちゃんとお野菜も食べようね。妹の美紅ちゃんを大事にしてくれてありがとう♡これからも、元気いっぱいに育ててね♪…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5・6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3月31日(木)まで。

感謝の気持ち

大前 妙子 さん (成川)

私は紀宝町で生まれ育ちました。学生のころ紀宝町を離れて過ごしましたが、卒業後にまた紀宝町に帰ってきました。海、山川の自然に恵まれたこの紀宝町に帰ってきて本当に良かったなと思います。

の子どもにも恵まれました。長男は小学5年生、次男は小学3年生になりました。毎日「いってきまーす」と元気に学校へ行ってくれることが何よりうれしいです。私も毎日仕事に行っている中で、子どもたちの面倒を両親や姉



PROFILE

おおまえ たえこ さん

小学3年生からソフトテニスをしている大前さん。「感謝の気持ちを忘れずに、これからもずっと続けていきたいですね」と話していました。



大前さんと子どもたちのラケット

家族などにみてもらったり、家のことも夫や子どもたちに協力してもらったりして何とかがんばっています。本当に感謝しています。仕事から帰って家のことをし、子どもたちに学校であった話を聞いたり、宿題を見たりしているうちに、あっという間に1日が終わってしまいます。

そんな忙しい毎日ですが、ソフトテニスが私の楽しみの一つです。小学3年生からソフトテニスを始め、学生のころは毎日のように練習をしていました。楽しいことも辛いこともいろいろありました

が、自分がやると決めたことなので最後まであきらめずにやろうという気持ちはいつも心の中にありました。指導してくださった先生方、一緒ががんばった友達、先輩、後輩など、たくさんの人との出会いは私にとって宝物です。ある先

生に「今の自分があるのは今まで出会ったすべての人のおかげ。いつまでも感謝の気持ちを忘れたいよ。」と言われた言葉が今でも忘れられません。今は時々子どもたちと一緒にボールを打つくらいですが、とても楽しいです。体力面では子どもたちには追い付かないかもしれませんが、子どもたちには子どもたちに負けたくないようと思っています。

今まで出会ったたくさんの人、またこれから出会うたくさんの人にいつも感謝の気持ちを忘れずに毎日過ごしていきたいと思っています。

3月号は北松杖の浦地三恵子さんです。大前さんからは、「いつも頼りにしています。これからもよろしくお願いします」

和太鼓に燃えています！

福嶋

孝顕 さん (神内・22歳)

◆お仕事は？
役場産業建設課で、昨年4月から勤務しています。道路の維持修繕や管理の仕事をしています。

◆趣味は？
ギターとベースを弾くことです。大学時代にはバンドで「BUMBO OF CHICKEN」の曲なロック系の音楽を演奏していました。

◆理想のタイプは？
明るくて笑顔が絶えない人がいいです。

◆熱中していること
役場に就職してすぐ、熊野水軍太鼓に入りました。和太鼓は、未経験でしたが、メンバーの人たちが優しく教えてくれて、体も鍛えられるので、やっていて楽しいです。

◆町の好きなこと
自然が多くてのんびりしているところが好きです。





3月号

町の人口 - population -	
平成28年1月末現在(前月比)	
人口	11,529 (-8)
男	5,421 (-3)
女	6,108 (-5)
世帯	5,359 (-3)
	(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

おかげ間違えのないように!



こもも

まどぐち国民年金

過去2年間に国民年金保険料の未納期間がある方へ

国民年金は、経済的に困難な場合、保険料の免除(※)を申請することができます。過去分の国民年金保険料の免除が受けられる期間は、申請時点の2年1か月前の月分まで申請できます。

ただし、保険料の免除申請については、申請期間に対応する前年所得に基づき、審査されますので、免除申請が承認されない場合があります。(※)「保険料の免除」には、申請者の年齢所得に応じて、全額免除、一部免除(3/4、半額、1/4)、若年者納付猶

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(上野ハセテ池となり)
8区画(1区画約30㎡)

【利用料金】 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。)

【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。

七里御浜防風林GG作戦実施

七里御浜松林を守る協議会では、近年著しく松枯れが進

予、学生納付特例があります。▼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。

3月の尾鷲年金事務所の職員による年金相談は、3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。

原田大二郎氏を講師に人権講演会を開催

町教育委員会は、俳優の原田大二郎氏をお招きして、「人生はいつも青春!感動、感謝、生きる。」って素晴らしい!」をテーマに講演会を開催します。入場料は無料です。

【日時】 3月24日(木)、午後6時30分から(午後6時開場)

【場所】 まなびの郷

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】 3月5日(土)
午前10時から ※小雨決行

【場所】 井田海岸

【集合】 午前10時までにウ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。

「県政だよりみえ」が変わります

県の広報紙「県政だよりみえ」は、4月からタブロイド判になり、毎月第1日曜日に新聞(朝日、伊勢、産経、中日、日本経済、毎日、読売の各紙朝刊)に折り込んでお届けします。

また、これまでどおり役場などにも配置しています。

なお、イベントやお知らせなどの暮らしに役立つ情報は、三重テレビのデータ

【定員】 500人(先着順)

▼詳しくは、まなびの郷(☎32-0241)までお問い合わせください。



原田大二郎氏

芸能発表会パートⅡ開催

町文化協会は、芸能発表会を開催します。

音楽や舞踊など芸能を愛する方々の日ごろの練習の成果をご披露していただきます。

【日時】 3月6日(日)、午後1時開演(午後0時30分開場)

毎月第3木曜日「無料法律相談」開催

放送で見ることが出来ます。

▼詳しくは、県広聴広報課(☎059-1224-2788)までお問い合わせください。

【日時】 3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IV

【予約方法】 3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(☎33-0333)までお問い合わせください。

きぼうまちかどエクスサイズ

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、今年度分の年会費として納めていただきます。)

【日時・会場】
①3月4・11・25日、午前9時15分～10時15分、保健センター
②3月4・11・25日、午前10時

【場所】 まなびの郷

▼詳しくは、まなびの郷(☎32-0241)までお問い合わせください。

消防署からのお知らせ 春の全国火災予防運動

3月1日から7日までの7日間にわたり、「無防備な心に火災がかくれんぼ」をスロガンに、春の全国火災予防運動が実施されます。

私たちの大切な命、財産を失わないために防火意識を高めましょう。

◆住宅用火災警報器を設置しましょう

住宅用火災警報器の設置は法律で義務付けられています。この地域はまだ設置率が低いのが現状です。

今月(3月)の「紀の宝みなと市」

【日時】 3月19日(土)
午前9時～12時

【場所】 鶴殿港

▼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。

人事異動

町は平成28年1月30日付けで、人事異動を行いました。

【退職】 中村充良(総務課)

お詫びと訂正

広報きぼう2月号の21ページに記載の「はしゃぎっ子」の記事で畑さんの名前が「畑一樹くん」とあるのは、正しくは、「畑一樹くん」でした。訂正し、深くお詫び申しあげます。

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/

ウミガメ公園は町内でかんはる皆様を応援しています!

紀の宝みなと市
三朝市開催
3/27(日)
午前10時から午後1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

今昔物語

その20

浅里の網場

浅里地区



昭和29年7月撮影



現在

— 昔の風景写真を募集します —

広報きほうでは、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って、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こうと思っています。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。

今回の今昔物語は、浅里地区の網場をご紹介します。網場とは洪水により材木が流れてしまつたのを防ぐため、ワイヤーなどをつなぎ流木を一時的に引き止めしておく装置で、浅里の網場は昼嶋の向かいの和田湾に設置されていました。

この写真は昭和29年に撮影されたもので、大量の流木があたりを埋め尽くしています。これは前日に発生した洪水から約1万3,900立方メートルの材木の流出を防いだ際に撮影されたものです。右奥にはワイヤーらしきものが写っています。

当時は、山で伐採した材木を筏流して運んでいましたが、ダム建設などにより、姿を消していきました。

平成23年の紀伊半島大水害で被災した湾の一部が埋まってしまいました。この場所は今でも川舟の船着き場として利用されています。

ひょうたんや

夢は親子で・・・

こんにちは。今回は僕の趣味の一つ「お菓子作り」を紹介します。もともと料理は好きだったので、プリンやクッキーなど簡単なお菓子を作っているうちに、ハマってしまいました。

今まで作った中で一番インパクトのあるのが、この「土鍋プリン！」数年前、男友達が集まったとき調子に乗って作ってみました。

材料は卵が約15個、牛乳2リットル、砂糖500グラムを使った超大作です。

子どもの夢が形になった姿に、はしゃぎながら5〜6人で食べたのですが、いかにせん圧倒的なボリューム。

最初は「おいしい！」と言いつつながら食べていましたが、ひたすら続くプリン味。徐々にスプーンを運ぶ手の動きも止まりがちに・・・でも、安心してくださーい！完食しました！

こんな話をしていたら、普通のお菓子を作れるか、疑わしく思われるかもしれませんが、普段のお菓子を作るときはちゃんと普通のお菓子を作っています。

最近あまりお菓子を作らなくなっているのですが、子どもが生まれたら、手作りお菓子を食べさせてあげたり、大きくなったら一緒に作るのが夢ですね！

(意外と女子力高め? 愛野裕基)



大迫力の土鍋プリン



ガトーショコラ



広報担当 ひょうたんや