

# Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2016 vol.128

9月号

水アスレチックボールで  
ウォーターキングに挑戦!!

「紀の宝みなと市 今月から第2土曜！記念市」  
(関連記事 15分)



# タイムラインで日本の防災が変わる

紀宝町では紀伊半島大水害での教訓をもとに、全国の市町村に先駆けてタイムラインを導入し、減災に向けた取り組みを進めています。7月16日には「水防災タイムライン・カンファレンスin紀宝」を開催し、これからの防災のあり方について議論が交わされました。

## タイムラインとは

タイムラインは、台風などの災害が発生するまでに、事前の防災対応を「いつ」「誰が」「何を」するかを定めた行動計画です。

5年前の紀伊半島大水害は町内各地に甚大な被害をもたらしました。その教訓を活かし、早期早めの防災・減災行動が行える仕組みづくりを図るために、全国に先駆けてタイムラインの策定に取り掛かりました。タイムラインを活用することで、台風など時間に猶

予がある災害に対し、先を見越した防災対応が可能になり、大きな減災効果が期待できます。

## タイムラインとは

災害が発生するまでの事前段階に行うべき防災行動を「いつ」「誰が」「何を」するか定めた行動計画

## タイムラインの効果

紀宝町タイムラインは「人の命が一番」を基本方針として、さまざまな関係機関や地域住民の方々と災害のリスクや、対応状況などを話し合い、共有しながら策定しました。

これまでに策定したタイムラインを使い、台風対応を試行5回、本運用を3回実施しています。

タイムラインを導入した効果は次のとおりです。

- 「いつ」「誰が」「何を」するかを定めた計画なので、災害対応の漏れがなくなり、先を見越した早期早めの対応が可能となります。
- 関係機関が連携して防災対応を行うことで、相互の役割が見えるとともに、協働で作業をすることで、

## 紀宝町タイムライン (TL) 防災行動

タイムラインレベル	防災行動
平常業務体制時	◎台風、気象情報等の収集 ◎TL始動日決定会議
LV1 (立上げ) 台風最接近から5日前	◎各課・関係機関との情報共有 ◎TL定例連携会議 ◎施設・災害危険箇所等の巡回、点検 ◎避難行動要支援者の把握・確認
LV2 (準備) 台風最接近から3日～2日前	◎防災資機材の準備 ◎住民避難の事前準備・調整 ◎自主避難開始時間の伝達
LV3 (警戒) 台風最接近から1日前	◎災害対策本部の設置 ◎災害対策本部員会議 ◎河川水位、雨量、ダム放流情報収集 ◎防災情報及び注意喚起の広報・緊急時における防災対応方針の決定 ◎リエゾン受入れ ◎自主避難の実施 ◎町内の巡回
LV4 (行動) 台風最接近	◎緊急時における防災対応方針の決定、見直し ◎内水被害等発生への防災対応 ◎避難勧告、避難指示の対応
LV5 (緊急) 台風最接近	◎ゼロアワーによる退避 ◎自衛隊要請手続き (被害が甚大な場合)
LV 解除 台風通過後3日まで	◎住民への広報 ◎被害調査 ◎道路啓開 ◎外部支援の受入 ◎災害対策本部の廃止

※紀宝町タイムラインから抜粋

## タイムラインの今後

災害時は、刻々と状況が変化していきます。情報をいち早く得て、迅速に対応

しなければなりません。

タイムラインを運用していくなかで、今後はさまざまな情報を集約し、関係機関が共有できる仕組みづくりを検討していきます。

また、平成27年からは浅里、大里地区をモデル地区とし、地区タイムラインにも取り組んでいます。

地区タイムラインを作成するうえで、その地域で発生した災害の経験を活かすこと、地域の特性を反映すること、自主防災組織や消防団、民生委員などが災害時における活動を理解すること、地区住民の方が災害時にいつ避難すればいいかを念頭に地域と町がいっしょになって話し合い、作成に取り組みました。

今後、地区タイムラインを試行し、見直しを行い、来年度の運用に反映していきます。また、他の地区においても今後、作成に向けた取り組みを進めていく予定です。

## 水防災タイムライン・カンファレンスin紀宝を開催

町と環境防災総合政策研究機構 (CeMI) は7月16日、

生涯学習センターまなびの郷で「水防災タイムライン・カンファレンスin紀宝」を開催しました。これは、タイムラインの取り組みを推進するため、関係機関で意見交換を図るとともに、全国に先駆けてタイムラインを実践する自治体や関係機関が集いタイムラインの効果や課題、今後の展開について議論を深めるために行いました。

関係が構築できます。地域のタイムラインを作れば地域もいっしょに動いてくれます。空振りにはゼロではありませんが、結果的に命が助かったと容認する社会であることが必要だと考えます。」と講演しました。

## タイムラインは更新し続けていくことが重要

パネルディスカッションでは、NHK解説主幹の山崎登氏がコーディネーター、松尾副所長がアドバイザーを務め、紀宝町長をはじめタイムラインを取り入れている自治体の首長らが、パネリストとしてタイムラインについて意見交換しました。

そのなかで、「タイムラインは固定概念とならないよう、更新し続けていくことで臨機応変に対応できるのではないか」「タイムラインは作る過程が宝だ。業務の洗い出し、時系列の並び替え、試行などの過程で人が育つ。これを継続させていくことがトップの務めだと思う」などの議論が交わされ、来場者は真剣に耳を傾けていました。



01. CeMI 環境・防災研究所松尾一郎副所長。  
02. 西田町長。03. 岩崎憲一郎町長 (高知県)。04. 共同通信の所澤新一郎編集部長。  
05. 国交省の中込淳河川計画調整室長。06. 柳詰正治球磨村長 (熊本県)。07. 松尾副所長。08. NHK解説主幹の山崎登氏。



# 2025年の給付金を支給します

## 2025年の給付金とは

臨時福祉給付金とは、平成26年4月から消費税率が8%に引き上げられたことに伴い、所得の低い方々の消費税負担を軽減するため給付金の支給をするものです。

また、障害・遺族基礎年金受給者向け給付金（年金生活者等支援臨時福祉給付金）とは、「一億総活躍社会」の実現に向け、賃金引上げの恩恵が及びにくい低年金受給者への支援によるアベノミクスの成果の均てんの観点や、年金も含めた所得全体の底上げを図る観点に立ち、臨時的な措置として、給付金の支給をするものです。

申請先は平成28年1月1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9月上旬に郵送します。

なお、平成28年度（平成27年分）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（☎33-03339）までお問い合わせください。

## ◆ 受付会場日程表

次の日程で、役場や地区集会所などで、臨時福祉給付金と障害・遺族基礎年金受給者向け給付金の申請受付を行います。

●申請受付期間  
**9月1日（木）～2月28日（火）**

### ●受付日程

期間	場所	時間
9/1(木)～9/9(金)	役場1階町民ホール	9:00～11:30
		13:30～17:00
9/12(月)～9/16(金)	役場1階町民ホール	9:00～11:30
		13:30～19:00
9/20(火)～2/28(火)	役場福祉課	8:30～17:15

### ●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
9/12(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	15:00～16:00
9/13(火)	井田公民館	9:30～10:30
	桐原生活改善センター	13:30～14:30
9/14(水)	北桧杖多目的集会施設	9:30～10:30
	飯盛多目的集会施設	13:30～14:30
9/15(木)	茶屋地構造改善センター	15:00～16:00
	高岡防災センター	9:30～10:30
	上地多目的集会施設	13:30～14:30
9/16(金)	中村多目的集会施設	15:00～16:00
	上野農事集会所	9:30～10:30
9/16(金)	阪松原生活改善センター	13:30～14:30
	井内青年クラブ	15:00～16:00
9/20(火)	保健センター（神内）	9:30～10:30
	小畑就業改善施設	13:30～14:30
9/21(水)	永田青年クラブ	15:00～16:00
	大里多目的集会施設	9:30～10:30
9/21(水)	鮎田構造改善センター	13:30～14:30
	下地生活改善センター	15:00～16:00

## 臨時福祉給付金

- 支給対象者  
以下の要件を満たす方が対象となります。
- 平成28年1月1日時点で紀宝町に住民登録されている方
  - 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。
- ※高齢者向け給付金の支給対象者も受給できます。

●支給額  
1人につき 3,000円  
※支給は1回限りです。

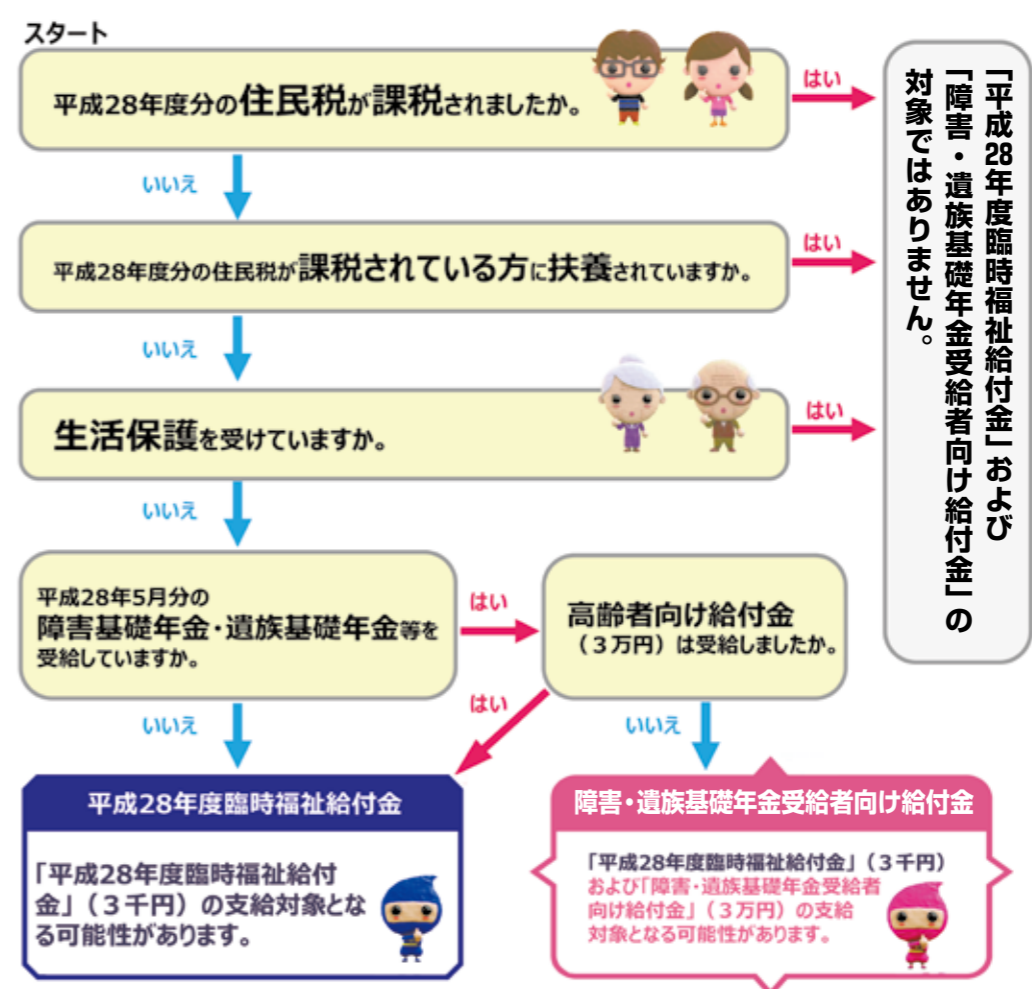
## 障害・遺族基礎年金受給者向け給付金

- 支給対象者  
以下の要件を満たす方が対象となります。
- 平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、平成28年5月分の障害基礎年金、または遺族基礎年金等を受給している方。
- ※高齢者向け給付金の受給者を除きます。

●支給額  
1人につき 30,000円  
※支給は1回限りです。

**「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めることは絶対にありません。

## 支給対象者診断チャート 「平成28年度臨時福祉給付金」「障害・遺族基礎年金受給者向け給付金」



【参考】住民税が課税されない所得水準の目安（非課税限度額）

扶養人数	非課税限度額（給与収入ベース）	
	扶養人数	非課税限度額（年金収入ベース）
0人	0人	148万円
	1人	142.8万円
1人	0人	137.8万円
	1人	129.8万円
2人	0人	127.8万円
	1人	121.8万円
3人	0人	116.8万円
	1人	110.8万円



# 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（障がい者医療費の場合のみ）
- ④平成28年度課税証明書（平成28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、福祉課に提出してください。（証明書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。）

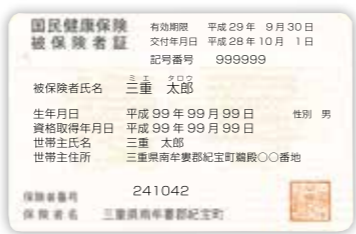
保険診療分のわかる領収書の原本でも申請できますが、1か月分ごとにまとめて提出ください。

※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いるからお支払いまで、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。



## ◆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、他の保険に加入し国民健康保険を脱退す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。

▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。



堀尾正明氏

**【日時】** 9月4日（日）  
午後2時30分から（午後2時開場）  
**【場所】** まなびの郷  
**【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。

### Information 役場福祉課

## 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、役場福祉課に返却されるか、ご自分で処分する場合は、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。

### Information 町文化協会

## 文化講演会を開催 堀尾正明氏を講師に文化講演会を開催

町文化協会では、テレビなどで活躍中のフリーアナウンサーの堀尾正明氏をお招きして、「地域活性化の決め手はこれだ！～ご近所の底力・取材活動から～」をテーマに文化講演会を開催します。

入場無料ですので、ぜひご来場ください。

### Information 電源開発株式会社

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。

▶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。

新宮川水系各ダム情報	十津川第二・小森発電所運転予定
<b>0120-302-425</b> 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	<b>0120-201-914</b> 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）

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。





シリーズ 浄化槽 ~きれいな川を 未来に残そう~ その109

今月のテーマ

# 65歳以上のみの世帯は町管理がお得です!!

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

〜できることから始めよう〜

### 今月のテーマ お風呂

続けて入浴しましょう



#### 間をあけずにお風呂に入る

4.5℃下がったお湯(200ℓ)を追いつきする場合(1回/日)

年間削減効果

ガス 38.20㎡  
CO2 87.0kg

年間節約金額

約5,270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

お風呂で節電するには、お湯の温度を下げないことがポイントです。

そのためには、浴槽にお湯をためたらすぐにふたをしましょう。入浴するときは家族が続けて入るようにして、お風呂から出るときも、忘れずにふたをすればお湯が冷めにくくなります。シャワーを使うときは、流したままにせず、髪や体を洗うときはこまめに止めるようにしましょう。

### ワンポイントアドバイス

◆入浴とシャワーはどっちがお得なの？

浴槽1杯(200ℓ)分のお湯は、シャワーを16分(12ℓ/分)使う量とほぼ同じです。4人以上利用するなら入浴(入浴+シャワー)の方がお得です。

▼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

表：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	5日	桐原生活改善センター	9:00~10:15
	12日	平尾井高齢者生産活動センター	10:30~11:45
	26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	6日	浅里生活改善センター	9:00~10:15
	13日	北松杖多目的集会施設	10:30~11:45
	20日	中村多目的集会施設	13:30~14:45
水曜日	7日	阪松原生活改善センター	9:00~10:15
	14日	永田青年クラブ	10:30~11:45
	21日	井田公民館	13:30~14:45
	28日	地下集会所	15:00~16:15
木曜日	1日	上地多目的集会施設	9:00~10:15
	8日	下地生活改善センター	10:30~11:45
	15日	茶屋地構造改善センター	13:30~14:45
	29日	下り場集落センター	15:00~16:15
金曜日	2日	高岡防災センター	9:00~10:15
	9日		
	16日	鮎田構造改善センター	10:30~11:45

### 浄化槽の寄付を 考えてみませんか

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を行っていくことで、きれいな水質を保つことができます。

町では、『紀宝町営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ちろんのこと、維持管理の徹底を図り、町の水環境を守って行くことも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と、町が責任を持って維持管理を行っていく、『寄付採納制度』を行っています。

寄付を希望される方は、役場環境衛生課まで、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。

## もっと教えて！ 浄化槽 ワンポイント アドバイス★



環境衛生課 林直幸

### 今月のテーマ 洗剤は適量を使いましょう

浄化槽は微生物の働きによって、し尿や生活雑排水などの汚水を処理しています。

台所などで洗剤を使いすぎると、浄化槽の微生物の働きに影響したり、汚れとなってしまうことがあります。

また、トイレなどで塩素系の消毒殺菌効果がある薬剤を使うと、浄化槽内の微生物に影響を与える恐れがありますので、使用后、少し多めの水で洗い流してください。

### 町内17か所で 開設しています

住民票の発行業務などを郵便局に委託するとともに、さらなる住民サービスの充実を図るため、町職員が町内17か所に出向いて、移動支所を開設しています。(表：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。



「男女が支えあい尊重しあえるまちづくり」  
考えよう！男女共同参画

# 「男女共同参画社会」という言葉を知っていますか？

**町** が平成27年度に実施した町民意識調査では、「男女共同参画社会」という言葉について「知っている」と答えた人が5割弱で、5割以上の方が「聞いたことはあるが、意味は知らない」「知らない」と答えています。以前より認知度は上がっていますが、まだまだ浸透しているとはいえない状況です。

## ◆男女共同参画社会とは

男女共同参画社会とは、男女が、互いにその人権を尊重しつつ責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる社会のことです。簡単に言うと、男女が、自らの意思によって政治の場にも、職場にも、家庭や

## ◆参画とは

「参画」という言葉は単なる「参加」とは違い、物事の計画や決定の段階から参加し、意見を出し合い、責任も担い合うという、より積極的な意味があります。

## ◆男女共同参画基本法とは

国では、男女共同参画社会の実現を21世紀の日本の社会を決定する最重要課題として位置づけ、平成11年6月に男女共同参画推進の基本となる「男女共同参画社会基本法」を制定、施行しました。基本法では、男女共同参画社会を実現するための5つの基本理念を掲げています。

- 1 男女の人権の尊重
- 2 社会における制度または慣行についての配慮
- 3 政策等の立案および決定への共同参画
- 4 家庭生活における活動と他の活動の両立
- 5 国際的協調

▼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。

## ◆日経テレコン21活用講座

このたび図書館では「課題解決型図書館サービス」事業の一環として、ビジネスに役立つオンラインデータベース「日経テレコン21」活用講座を開催します。お申し込み、お問い合わせは図書館まで。多数のご参加をお待ちしています。

**【日時】** 9月20日(火)  
午後6時30分から8時まで

**【会場】** 鵜殿図書館

**【講師】** 日経メディアマーケティング株式会社 根本康男氏

**【定員】** 20名(申込先着順)

## 図書館だより

今月のおすすめ図書 テーマは「防災についての本」



**72時間生きぬくための101の方法**  
夏緑/著 たかおかゆみこ/絵 童心社  
助けがくるまでの72時間を自分の力で生きのびられるように、防災の知識をわかりやすく解説した子どものための防災BOOK。



**タイムライン**  
松尾一郎/編著 CeMIタイムライン研究会/編著 日刊建設工業新聞社  
全国の自治体に先駆けてタイムラインを作成した紀宝町。日本の防災対策を変え、日本の防災対策を詳しく解説した本。



**やるっきゃない! 俺たち県庁防災対策部**  
稲垣司/著 マーブルブックス  
今年3月まで三重県防災対策部長を務めた著者が綴る、紀伊半島大水害への災害対応などの実録と防災に対する熱い思い…。



**にげましよう**  
河田恵昭/著 河田恵昭/編集 GK京都/編集 共同通信社  
どのタイミングで逃げるか。シンプルな絵と簡潔な文章で、災害から命を守るための避難のタイミングをわかりやすく紹介する。

**今月のおはなし会**

**9月24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

◆鵜殿図書館 (☎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

## 秋の全国交通安全運動

**【期間】** 9月21日(水)～9月30日(金)

**【運動の基本】** 子どもと高齢者の交通事故防止

**【運動の重点】**

- ◆夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ◆全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ◆飲酒運転の根絶

～9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」～

紀宝警察署 (☎33-0110)



Resources **ごみは資源** のコーナー

## 小さな紙でも、紙資源

「燃料ごみ」として出されている袋のなかに、メモ帳、封筒、はし袋、お菓子やタバコの箱などが入っていることがあります。これらの小さな紙類でも分別することで紙資源として再利用することができます。ごみの減量のため、ご協力をお願いします。

**お願い♪**  
小さな紙類は、封筒などにまとめて入れ、わかりやすく「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 7月16日に水防災〇〇〇ライン・カンファレンスin紀宝を開催
  - ② 屋外〇〇〇には許可が必要でず
  - ③ 9月21日～30日は秋の全国〇〇安全運動
  - ④ サマースクールに〇〇〇人が参加
  - ⑤ 今月の「紀の宝みなと市」は、9月〇〇日
- 8月号当選者**  
(応募総数23通・正解者23人)  
賞品は「マイヤーレモンシャーベット」
- ・榎本 やす子さん(高岡)
  - ・堀口 信行さん(成川)
  - ・後呂 利枝さん(井田)
  - ・阪本 香織さん(鵜殿)
  - ・田畑 花菜さん(大里)
- ▼詳しくは、役場企画調整課 広報係(☎33-0334)まで。

## ◆応募資格

紀宝町内に在住の方

**◆応募方法**  
ハガキかメール(koho@town.kiho.lg.jp)で、クイズの答えら問分(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 紀宝町鵜殿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12日(月)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障害物 ②電気 ③繊維 ④3 ⑤2

**QRコード**  
koho@town.kiho.lg.jp



9月号の当選者へは、抽選で左記の物が当たります



# 秋は生活習慣を見直す季節です



今月は松本好充保健師



竹田仁香歯科衛生士

**夏** が終わり、秋が訪れようとしています。この時期は季節の変わり目で、体調を崩しやすいように食事や睡眠をしっかりと、メリハリをつけた生活を送りましょう。

日本では平均寿命が伸び、健康水準が向上した一方で、高齢化や生活環境の急激な変化にもない、生活習慣病が増加しています。厚生労働省では、9月を「健康増進普及月間」と定め、「1に運動 2に食事 しっかりと禁煙 最後にクスリ」を健康寿命をのばしましょう」を統一標語に、生活習慣の改善の重要性について、国民一人ひとりの理解を深め、健康づくり実践の促進をはかることを目指しています。

少しずつ改善しましょう。

### ◆適度な運動を続けよう

ウォーキングはいつでもどこでも、自分のペースで安全に行うことができる運動です。これまで運動の習慣がなかった人や運動が苦手な人は、歩くことから始めてみるとよいでしょう。10分歩くと約1000歩にもなります。無理しない程度に、毎日続けることが大切です。まずは今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。

### ◆低栄養に注意

低栄養とは、健康な体を維持し活動するのに必要なエネルギーとたんぱく質が足りない状態です。筋力が低下し、骨折しやすくなる、免疫力が

低下するなど、寝たきり状態になる危険が高くなります。

低栄養を予防するためには、肉や魚介・乳製品・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品や、野菜を摂取するようにしましょう。

また、塩分の取りすぎには注意が必要です。1日の塩分摂取量は男性8g未満、女性7g未満が目標です。

### ◆禁煙しよう

禁煙を試みている最中に、タバコを吸いたくなったら、次の方法で気を紛らわしてみよう。

- 深呼吸をする
- 散歩やストレッチなどの軽い運動を行う
- 水やお茶を飲む
- シュガーレスのガムを噛む
- うがい、歯磨きをする



管理栄養士 寺澤博子

## Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理♪ その109

今月のお料理

## 食物繊維をとろう② みたらし風もち麦入りだんご

**前**回は押し麦を使った料理のご紹介をしましたが、今回はもち麦を使いたおだんごをご紹介します。もち麦の食物繊維は、押し麦の1.4倍多く、ねばり気があるのが特徴です。食物繊維の摂取量と最も関係があるといわれている生活習慣病は心筋梗塞です。日本人の食事で不足している食物繊維は、普段の食事から意識して摂る必要があります。ひと工夫を加えて日々の健康維持につなげましょう。



今年の十五夜は9月15日♪

One Point Advice  
だんごの表面を火であぶると香ばしくなって Good♪

エネルギー (5個あたり): 約143kcal  
塩分: 約0.7g

### 【材料(20個分)】

- もち麦 … 25g
- だんご粉 … 100g (または白玉粉)
- しょうゆ … 大さじ1
- 砂糖 … 大さじ2
- みりん … 大さじ2
- 水 … 大さじ6
- 片栗粉・水 … 各小さじ1~2

### 【作り方】

- ① もち麦は約15分ゆでて火を止めたら、そのまましておく。
- ② ①の間に、だんご粉に水を加えて混ぜ、耳たぶくらいのかたさにする。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、小鍋に入れたら火にかけ、水とき片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①をザルにあげて水けをきいたら、鍋に戻して火にかけ、表面の水を飛ばす。次にすり鉢で粗つぶしにして②を加えよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 沸騰したお湯に小さく丸めた④を入れてゆでる。浮き上がってから約3分で冷水にとって水けをきり、器に盛る。③のたれをかける。

## 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
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
1・15日	鶺鴒地域交流センター (午前10時~11時)
8・29日	上地多目的集会施設 (午前10時~11時)
21日	成川生活改善センター (午前10時~11時)

### ◆ 健康長寿ヨガ

2・9・16・23・30日	鶺鴒福祉センター (午前10時45分~11時45分)
---------------	----------------------------

### ◆ 貯筋運動 (腰筋と下肢筋力をつけるための運動)

2・9・16・23日	保健センター (午後0時30分~2時30分)
12・26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

1・8・15・29日	鶺鴒地域交流センター (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
4日	すずき子どもクリニック	☎(28)0111 小児科
11日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
18日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
19日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
22日	橋本クリニック	☎(29)7329 内科
25日	山口クリニック	☎(31)8052 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127

今月のテーマ

小中学生を対象にツインミラーをプレゼント

# フッ化物歯面塗布でむし歯を予防

**生**えたばかりの歯は弱いため、むし歯に感染しやすく、また進行も早い。乳歯から永久歯に生え変わる時期のむし歯予防はとても大切です。

そこで町では小・中学生を対象に、フッ化物歯面塗布の無料クーポン券を配布しています。フッ化物を歯に塗ることでもむし歯を予防するうえ、歯医者さんに歯の状態をチェックしてもらえます。さらに無料クーポン券を利用された方には、その場で歯ブラシをプレゼントしているほか、手鏡と小さい鏡がセットになっていて、口内のすみずみまで確認できるツインミラーを8月末ごろから順次発送します。

ツインミラーは、手鏡を見ながら歯磨きをすることで、歯をていねいに磨けるうえ、手鏡と小さい鏡を合わせ鏡にすることで歯の裏の汚れを確認することができます。1人1個限りで、先着300名です。ので、ぜひお早めにクーポン券をご利用ください。なお、クーポン券は対象者に発送していますが、紛失された場合は、保健センター (☎32-3700) までご連絡ください。



鮮魚や地元産野菜、フリマなどで賑わう

## 「紀の宝みなと市」変更記念市 今後は毎月第2土曜日に開催

新鮮な魚介類や地元産野菜、惣菜、手作りお菓子、フリマなどで人気の「紀の宝みなと市」が8月13日、「今月から第2土曜！記念市」として鶴殿港で開催されました。

同市は、これまで毎月第3土曜日の開催でしたが、土曜授業で小中学生が来場できないため、毎月第2土曜日に変更しました。

記念市では、テント市や軽トラ市、多数のフリーマーケットに加え、マグロの解体ショーや子どもたちによる太鼓やダンスの披露、アクアボールに入っている水上ウォーキング体験など、さまざまな催しが行われ、多くの人で賑わいました。



03



01

01. マグロの解体ショー。  
02. 軽快なステップのキッズダンス。03. アクアボール



02

Town topics

8 / 13

紀宝サマースクールに192人が参加

## 主体的に勉強に取り組む

町は、7月21日から8月30日までのうち20日間、町内の小学生を対象に紀宝サマースクールを開講しています。

これは、児童が自主的に勉強に取り組む習慣を身に付けるため、集会所などの場所に集まり自習に取り組むというもので、昨年度から始めました。今年は小学生192人が参加し、各小学校ごとに分かれ町内5会場で実施しています。

訪れたまなびの郷では、小学生たちが、夏休みの宿題や自習用のドリルなどを机に広げ、わからないところは指導員に教えてもらいながら真剣に勉強に取り組んでいました。



勉強に取り組む小学生たち

Town topics

7 / 21 ~ 30

中能登町の一大イベント「織姫夏ものがたり」に参加

## 中能登町と物産・文化交流をはかる

町は7月30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ってくれる方も多くいて、ブースには販売前から長蛇の列ができるほど好評でした。

また、井田ほうき踊り保存会のみなさんが、町の無形民俗文化財である「ほうき踊り」をステージで披露し、息の合った踊りで観客たちを魅了していました。その後、中能登町の町民総踊りにも参加し、お互いの町の文化交流が図られました。

Town topics

7 / 30



01

01. ステージで町の無形民俗文化財の「ほうき踊り」を披露。02. 紀宝町のブースではみかんなどを販売。



02

地域ふれあい合宿を実施

## キャンプで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17日から18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24人は、開会式で「友だちをいっぱいつくりたい」など1人ひとり目標を発表しました。

その後、キャンプ期間中の食事で使う竹の食器づくりや、スイカ割り、釣り堀でアマゴ釣り、大里自然プールでの水遊び、キャンプファイアーなど、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 / 17・18



01

01. 釣り堀体験で釣ったアマゴは自分たちでさばきました。02. 竹を削って食器づくり。



02

ウミガメふれあいパークで清掃作業

## ピカピカの姿でお迎えの準備

道の駅ウミガメ公園のウミガメふれあいパークのプール清掃が8月2日に行われました。

これは、ウミガメ公園に訪れる人が気持ちよく観賞できるように、観光客が増える時期にあわせて、年に数回行っているものです。

今回初めて参加した津市からきたウミガメサポーターの野呂俊介くんは、ブラシでウミガメの甲羅を丁寧に磨いていました。野呂くんは「ウミガメは思ったより力が強かった。夏休みに貴重な体験ができた」と話していました。



01

01. ウミガメの甲羅を磨く野呂くん。02. きれいになったプール



02

Town topics

8 / 2

Town topics

8 / 15

第10回紀宝町花火大会を開催

## 約700発の花火が夜空を彩る

紀宝町花火大会実行委員会は8月15日、鶴殿のふれあい会館裏の鶴殿港で第10回紀宝町花火大会を開催しました。

町の花火大会は、間近で見られるため、迫力ある花火を楽しめるのが特徴です。今年はスターメインやメッセージ花火など合わせて約700発の花火が打ち上げられました。

訪れた約1500人の観客たちは、歓声をあげて、夜空に咲いた大輪の華に見とれていました。



夜空に打ち上げられた大迫力の花火





さかもと こほね  
坂本 心羽 ちゃん(鶺鴒)

平成25年9月7日生まれ  
恵一さん&愛さんの長女

明るく、おしゃべりが大好きな心羽。最近では妹の楓と歌やダンスを踊って家族を楽しませてくれています。いつもはやんちゃで甘えん坊だけどとっても優しい心羽。これからも楓といっしょに元気にすくすく大きくなってね♥…お母さんから



なかもり そうま  
仲森 蒼真 くん(神内)

平成25年9月5日生まれ  
和彦さん&成美さんの長男

踏切、乗り物が大好きな蒼真です。お出かけのときは必ず踏切とバスやトラックを探します。見つけると大興奮!とってもご機嫌になります♪二人のお姉ちゃんといっしょに遊ぶことも大好きです。明るく元気に育ってね♥…お母さんから

【募集】満3歳の誕生日を迎える子ども(平成25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(金)まで。

子どもといっしょに習い事

久保 広一 さん(神内)

私は新宮市で生まれ、紀宝町にくる前の数年間は熊野川町で過ごしていました。10年前に紀宝町に家を建て転居してきました。紀宝町は、自然豊かで人間関係が温かいところだと思います。私の家の周りではホタルが飛び、カエルの鳴き声心地

よい子守歌となつています。私は妻と小学校6年生の息子と3人で楽しく毎日を過ごしています。今の私を知っている人はびっくりするかもしれませんが、ピーク時は85kgとかなり巨漢でした(笑)

前回の谷口さんからは、神内



PROFILE

くぼ ひろいち さん

子どもといっしょに色々な習い事にチャレンジしている久保さん。「子どものころは、習いたくても習えないこともあったので、なんでも楽しんでチャレンジしてみたいです。」と話していました。



長男大夢くん(左上)と神内テニス少の仲間

テニス少の役員など何かと頼まれることがあり、正直、今回ペンリレーを頼まれたときは困りました。

愚痴はこのくらいにして、私は約8年間、子どもが始めた習い事をいっしょに習っています。

まずはピアノです。この4月まで続けていたのですが、練習を重ね息子と発表会で連弾をやるまでに成長しました。息子に負けじと努力しましたが、息子は絶対音感を持っており、残念ながら勝つことができませんでした。

昨年より息子がテニスを始め私も始めました。実は30数年前にテニスをやっていたのですが息子に勝てないので内緒にしています。今は息子に一泡吹かせるため秘密の特訓をしています。ほかに、合気道やキックボ

クシングなどにもチャレンジしました。

また、自身の趣味はバイクです。5年前にバイクの免許を取得し、今では4代目になるバイクを毎週メンテナンスして、ツーリングに出かけています。

いつかは妻と全国一周をしたいと考えてますが、妻はバイクの免許はおろか、スクーターにもうまく乗れません。全国一周はいつになることやら…

これからも、子どもと色々なことにチャレンジし、成長していきたいなと思っています。

10月号は神内の竹内智さんです。久保さんからは、「いつも運動会の場所取りしてくれてありがとうございます。また運動会いっしょに見ましよう!」

教育で地元貢献したい!

藤田 貴之 さん(成川・25歳)

◆理想のタイプは?

明るくて思ったことを素直に話してくれる人がいいですね。

◆将来の夢は?

すでに学校では動画やタブレットを使った授業を導入していますが、さらに先進的にICTを取り入れて、学校教育を充実させてくのが今の目標です。

◆町コソコソ

紀宝町は教育施設に力を入れていて、子どもたちが積極的に学ぶことのできる環境が整っていると思います。子どもたちの笑顔があふれる町になってほしいですね。

◆お仕事は?

昨年から近畿大学附属新宮高等学校・中学校で教師として数学を教えています。母校でもあり、お世話になった先生もいますので、安心して仕事に取り組めることがありがたいですね。

◆趣味は?

車やバイクが好きで、休みにはよく京都などへドライブやツーリングに出かけています。

◆旅行に行くとしたら?

昔の人が建てた建築物などの文化遺産が好きなので、長崎県の軍艦島に一度行ってみたいです。







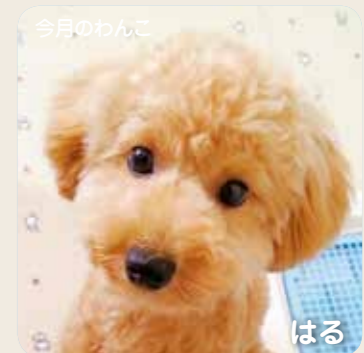
# 9月号

町の人口 - population -	
平成28年7月末現在 (前月比)	
人口	11,439 (-8)
男	5,373 (-3)
女	6,066 (-5)
世帯	5,380 (+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
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

役場総務課 (33)0333  
 役場企画調整課 (33)0334  
 役場総務課(防災対策) (33)0335  
 役場産業建設課 (33)0336  
 役場税務住民課 (33)0337  
 役場環境衛生課 (33)0338  
 役場福祉課 (33)0339  
 役場出納室 (33)0340  
 教育委員会 (33)0341  
 議会事務局 (33)0342  
 役場環境衛生課(水道) (33)0343  
 地域包括支援センター (33)0175  
 保健センター (32)3700  
 相野谷診療所 (34)0011  
 鶴殿図書館 (32)4646  
 まなびの郷 (32)0241  
 神内福祉センター (32)2023  
 鶴殿福祉センター (32)0957  
 子育て支援センター (32)4388  
 熊野自殺防止センター  
 05979-2-2277  
 【毎週金・土曜日 午後7時から11時まで】  
 防災行政無線(フリーダイヤル)  
 0120-334-119  
**おかけ間違いのないように!**



はる

## 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。

### 日曜・無料遺言 公証法律相談

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

▼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21日(休)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です。

### お伊勢さん菓子博 第1期前売券販売は9月末まで

平成29年4月21日(金)～5月14日(日)に開催を予定している「お伊勢さん菓子博2017」の第1期前売入場券の販売が9月末で終了します。

前売入場券は、紀宝町商工会のほか、ローソン、ファミリーマート、セブンイレブン、ミニストップ、県内の主な旅行代理店、三重交通主要きつぷ売り場などで販売しています。

## 「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、「救急医療週間」に合わせ、三重大学准教授の川口淳氏を招き、次のとおり講演会を行います。

▼詳しくは、新宮公証役場(☎21-2344)までお問い合わせください。



熊野古道センター

## 企画展「熊野の匠く木を操る」

熊野古道センターでは、いしえからの経験と技を温めながら、道具にこだわり、材を選び抜き、工法、その形や機能美を追求し続け、新たな木工文化を築いている熊野の匠たちを紹介し、匠たちの技により生み出

された作品に加え、匠の道具や普段の素顔なども紹介します。

▼詳しくは、熊野古道センター(☎0597-25-2666)までお問い合わせください。

## 「新しい料理レシピ作り」参加者募集

町では認知症に強い脳を作るため、新しい料理レシピづくりを実施しています。今までに作ったことのない新しいレシピを考えて、試作し、レシピ集を作成します。

▼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。

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(☎0597-89-6141)までお問い合わせください。

## 「新しい料理レシピ作り」参加者募集

町では認知症に強い脳を作るため、新しい料理レシピづくりを実施しています。今までに作ったことのない新しいレシピを考えて、試作し、レシピ集を作成します。

▼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。

大人1枚1,500円とお値打ちな価格の第1期にご購入いただき、ぜひ来年の菓子博へお越しください。

▼詳しくは、QRコードから公式サイトをご覧ください。くか第27回全国菓子大博覧会・三重実行委員会事務局 内入場販売管理センター(☎0596-63-8161)までお問い合わせください。



お伊勢さん菓子博公式サイト

## 後期高齢者歯科健康診査について

三重県後期高齢者広域連合では、口腔機能低下の予防に役立ちます。ぜひご参加ください。

▼詳しくは、紀南地域救急医療対策協議会事務局(☎0597-85-2158)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

▼詳しくは、役場地域包括支援センター(☎33-0175)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

▼詳しくは、役場企画調整課(☎33-0334)までお問い合わせください。

**紀宝町下水道サービス株式会社**

浄化槽のご相談は  
フリーダイヤル  
**0120-620-690**

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

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**  
9/25(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 ~ PM7:00

有料広告



# 古神殿



全景



神のお告げを伝えていたと思われる場所

今回の珍百景は、神内地区にある「古神殿」をご紹介します。

この古神殿は、神内神社の南約100メートルにあり、この岩山を見たことがある人も多いのではないのでしょうか。この神殿は、原始時代に、神内神社の本宮であったと言われています。岩山の中腹には、2つに割れた岩の隙間に、ぽっかりと小さな空間ができている場所があり、そこには、屋根が聳かかれていたと考えられる形跡が残っています。

ここは、古代、神内川下流にある瀬宜島の瀬宜姫が神のお告げを伝える「籠もり」の場所であったという説があります。人々はそのお告げを受けながら、農業をしたり、猟をしたりして、生活していたのでしょうか。

こんな身近に古代のロマンを感じられる場所があるなんて素敵ですね。

# スマホゲーム

## 噂のスマホゲームをプレイ♪

最近話題の、町を歩いてモンスターを捕まえる例のスマホゲームをプレイしてみました。

このゲームは、スマホの位置情報機能を使ったもので、画面には自分がいる周辺の地図が表示されていて、そこに現れるモンスターを捕獲、育成するゲームです。鳥取砂丘で大々的にPRしているように、ゲームを通じて地域の活性化につなげることができないかという下心を持ちつつ、ゲームを始めました。

しかし残念なことに、現実(ゲーム?)は甘くなく、ゲーム上で使うアイテムなどが手に入るスポットが地図上に表示されるのですが、紀宝町ではこのスポットが少なく、僕のようにまな考えはあっさり打ち崩されてしまいました。トホホ…

もちろんスマホを使う上でのマナーを守ったうえでプレイすることは当然のことですが、このゲームを通じて歩く機会が増えたり、自分の知らない意外なスポットを発見したりという楽しみもあり、いまもマイペースに遊んでいます。

(ゲームで運動習慣♪ 愛野 裕基)



## カメレンジャーの応援お願いします!

前回の広報でもお願いしましたが、ゆるキャラグランプリの投票期間は10月24日までです。

みなさんの応援が何より大事です。ぜひともカメレンジャーの応援をよろしくお願いします!!

1日1クリック  
投票をお願いします♪



投票画面

