Kiho

広報きほう

Public Relations Kiho 2016 vol.130

11月号

元気いっぱい!
前に向かって走っていこう♪

井田小学校

10月1日

【種目名】**1.** 井田っ子カメっ子大作戦（5年）。**2.**80 メートル走（1年）。**3・6.** 5色リレー（1・2年・全児童）。**4・12.** 勝利の日まで（1・2・3年）。**5・10.** イダリンピック（4・5・6年）。**7.** めくってめくって GO!GO!GO!（2年）。**8.** 空中散歩（3・4年）。**9.** 玉入れチェッコリー（1・2年・高齢者）。**11.** 全校綱引き（全児童）。**13.** 心一つに（6年）。

相野谷小学校

9月25日

【種目名】**1・9.** 大きくなあれ（5・6年）。**2.** 息をあわせて（1・2年）。**3・6・8.** 全校リレー（全児童）。**4.** イッチ　ニ　ハイ！（1・2年生）。**5.**OLA（全児童）。**7.** 力を合わせて（3・4年）。**10.** 徒競走（6年生）。

鵜殿小学校

10月2日

【種目名】**1・6.** チェッチェッコリ（2年・保護者）。**2.** 南中ソーラン（5・6年）。**3.** ひっぱれひっぱれ！（6年）。**4・10.** 4色リレー（決勝）。**5.**Share The Love（3・4年）。**7.** 風にのって（5年）。**8.** 大玉ころんころん（1年）。**9.** 買い物へ行こう！（3年）。**11.** ハートがぴったんこ（4年）。**12.** ファミリーパーティー（1・2年）。**13.** 鵜殿ばやし（4年）。

神内小学校

9月25日

【種目名】**1・12.** アラカルトレース（5・6年）。**2・5・7・13.** 勝利の日まで（全児童）。**3・14.** ハリケーン（3・4年）。**4.** 紅白玉入れ（1・2年・高齢者）。**6・8・10.** 一輪車で GO!（5・6年）**9・11.** 大玉ころがし（1・2年）。

秋の大運動会

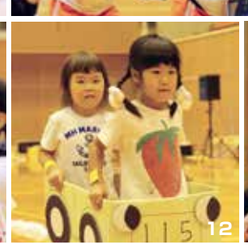
鵜殿保育所
10月10日

【種目名】1・2.Good Time。3・10.てんとう虫のリュック。4・5・7.めくって三太郎。6.かけっこ。8.動物園へ Let'go。9.みつばちハニー。11.すしくいねエ。

相野谷保育所
9月25日

【種目名】1・4・5・10.ウンタカダンス。2・6・8・11.かけっこ。3・7・9.エピカニクス。

うどの幼稚園
10月10日



飯盛保育所
10月9日

【種目名】1・3.かけっこ。2・6.どーなつ　みーつけた！！。4・7.おばけにんじゃのドロンドロンドロン。5・8.走れ！！元気な郵便屋さん。9・12.よく見てレッツゴー！！10・13.がむしゃら行進曲。11.イモリンピックリレー。

井田保育所
10月1日

【種目名】1・4・11.ハイサイ！島んちゅ。2・7・8・12.たべっこ！どうぶつ！！3・5・10・13.わんぱく戦隊アソブンジャー。6・9.かけっこ。

N高生が伝統工芸を体験

N高×紀宝町

N高等学校って、こんな学校！

N高等学校（N高）は、今年４月に開校した、学校法人角川ドワンゴ学園が運営するインターネットを活用した通信制の高等学校です。

好きな時間・場所からインターネットで授業に参加でき、自由な時間が増えるのが特徴で、３年間で高校卒業資格を取得できます。

N高等学校には現在、10月現在で、全国から2,015名の生徒が入学しています。

また、授業以外にも、多くのイベントがあり、課外授業として行っている職業体験は、自治体や企業、団体と協力して、生徒が日本のさまざまな地域でいろいろな職業を体験するものです。

今年度は、全国の16自治体で、職業体験を行っており、農業・漁業・伝統工芸などの仕事にリアルに触れることで、生徒が「働く」ことを直に体験し、社会性を育む機会を得ることを目的としています。

職業体験
×
魅力発信

インターンシップ生が紀宝町の魅力、文化を体験

町では、地方創生の一環として、角川ドワンゴ学園N高等学校と連携し、職業体験を行いました。

これは学生をインターンシップ生として受け入れ、紀宝町の歴史、自然、文化などの魅力を体験してもらうことにより、情報発信を図り、移住や定住を促進することを目的に行ったものです。

体験には、神奈川県や大阪府などから、野村明生（のむらあきお）くん、冨永（とみなが）靖英（やすひで）くん、塩田侑香（しおたゆうか）さん、浅野（あさの）遼（りょう）くんの４人のN高等学校生が参加し、10月3日から7日までの５日間で、課外授業「川舟・舟大工体験」を行いました。

生徒たちは、紀宝町の魅力を知るために、ウミガメ公園、神内神社、飛雪の滝などのスポット見学や、三反帆（さんだんぽ）の乗船を体験。その後、講師の熊野川体感塾の谷上嘉一（たにがみよしかず）塾長から、世界遺産である熊野川や川舟の歴史のほか、川舟の構造、ものづくりの心構えについて説明を受け、伝統ある御船祭りでも使用している舟を漕ぐ道具「櫂（かい）」づくりに挑戦しました。

N高生×伝統工芸

〈櫂作りの流れ〉

舟大工から職人の技を学ぶ。

櫂は乾燥させたシイの木を削って作ります。今回は板を櫂の形に切ったところから作業を開始しました。

作業にあたり谷上塾長は、道具の使い方のほか、櫂がこの形をしている理由や木材の硬さによって櫂の厚さが変わってくることなどを説明していました。

生徒たちは、初めて行う作業に戸惑いながらも、慎重にカンナやノコギリなどを使い作業を進め、約1日半かけて自分だけの櫂を作りました。

さっそく、完成した櫂で操舟を体験。思うように舟を動かせず悪戦苦闘しつつも、手作りの櫂を使い楽しそうに舟を漕いでいました。

閉校式×成果発表

新たな視点で紀宝町を見直す

グループワークの様子

生徒たちは、5日間の課外活動中、毎晩グループワークを行い、学んだことや気づいたことの再確認のほか、「勝手に紀宝町観光地化」として紀宝町に人を集めるためにはどうすればいいかをテーマに、自分たちの視点から意見を出し合い、検討を重ねました。

最終日には、閉校式を開催し、お世話になった人たちが見守るなか、体験を通しての感想、検討課題について発表しました。

振興策としては、どこか1か所でも突出した魅力のある名所があれば、そこに人が集まり、連鎖反応で人がくるのではないかという考えのもと、一例として、「インターネットやSNSでの話題作り」、「飛雪の滝でプロジェクションマッピングを行う」、「近くにきたついでに立ち寄ってもらえるような場所をつくる」などが提案されました。

また、祭りやイベントなどの際には、行政、住民だけでなく訪れた観光客もいっしょに全員が盛り上がれる空気を作っていくことが人を集めるためは一番大事ではないかと発表しました。

関係者が集まり記念写真

課外学習を通しさまざまな意見が出ました

体験を通じて学んだこと

冨永靖英（とみながやすひで）くん

今回の体験を通して、職人の技術がさまざまなところに隠れていることを知りました。鉛筆の芯の幅にも気をつけるなど、寸分たがわぬよう作るためには大事なことだと知りました。

浅野遼（あさのりょう）くん

普段、触れない工具などを使い、伝統的な舟の道具を作ることができて楽しかった。また、いろいろなお話を聞くことができたことは、人生の糧になりました。

塩田侑香（しおたゆうか）さん

櫂を作るため、ひたすら削る作業は大変でしたが、完成した自分の櫂を見て感動しました。物をつくる仕事が大変だということを学びました。

野村明生（のむらあきお）くん

職人であることのこだわりを間近で見ることができました。将来自分が仕事をするときも、こだわりを持ってやることが大事だと改めて感じました。

REPORT 決算報告 2015

平成27年度決算報告

一般会計歳出額は

59億619万円

平成27年度一般会計・特別会計の決算が町議会9月定例会で承認されました。

当初予算56億2,908万円でスタートした平成27年度一般会計決算は最終的に歳入が65億7,091万円、歳出は59億619万円。歳入から歳出を差し引くと6億6,472万円の黒字となりますが、そのうち平成28年度へ繰り越す事業に必要なお金が3,587万円ありますので、実質的な収支は6億2,885万円の黒字決算となり、そのうち3億5,000万円を財政調整基金に積み立てました。その他、特別会計においては以下の表のとおりとなっています。

それでは、平成27年度の一般会計決算状況をお知らせします。

（予算額・決算額は、千円単位を四捨五入しています。）

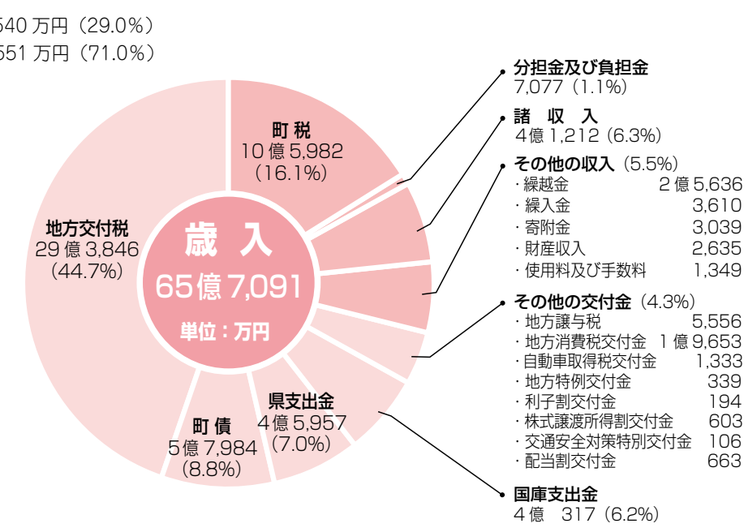
歳入

地方交付税が全体の約45％

歳入は65億7,091万円となりました。歳入を町税や諸収入など町が自主的に確保することができる自主財源と、地方交付税や国・県補助金など国や県から町に対して交付されたり割り当てされたりする依存財源に大別し比較すると、地方交付税や国庫支出金などの依存財源が71.0％と全体の2／3を超えています。これは自主財源の金額が前年度より減額したため、依存財源の割合が2.4％上がったものです。また、町税収入などの自主財源は29.0％で全体の約1／3となっています。

自主財源の中で最も多いのが町税収入で、10億5,982万円。町民一人当たり9万2,674円（町税の総額を平成28年3月31日現在の人口で割ったもの）になります。

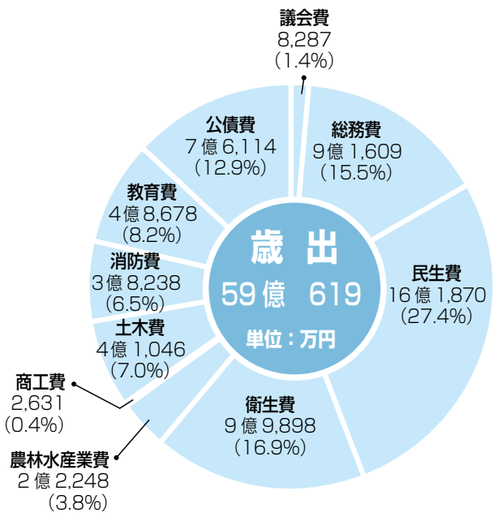
一方、依存財源で最も多いのが地方交付税で、29億3,846万円、歳入全体の44.7％を占めています。また、事業を進めるために国などから借り入れる町債は8.8％、5億7,984万円となっています。



歳出

トップは民生費の16億1,870万円

歳出は59億619万円となり、目的別で見た内訳の使い道でトップに立ったのは児童手当や福祉医療費助成制度などの民生費で、歳出全体の27.4％を占める16億1,870万円でした。続いてごみ処理事業や予防接種事業などの衛生費で、16.9％、9億9,898万円となりました。



◆ 平成27年度の主なまちづくり事業

総務費	
町有林整備委託事業	664万円
紀宝町プレミアム付商品券発行事業	2,642万円
町民バス運行委託事業	5,064万円
紀宝みなとフェスティバル実行委員会負担金	800万円
民生費	
臨時福祉給付金事業	1,580万円
福祉医療費助成事業	7,354万円
学童保育運営委託事業	964万円
衛生費	
予防接種事業	2,558万円
妊婦個別健診・乳幼児健診事業	993万円
環境測定委託事業	198万円
農林水産費	
団体営農村振興総合整備事業	4,578万円
中山間地域総合整備事業負担金	1,374万円
有害鳥獣駆除補助事業	371万円
新規就農者補助事業	525万円
商工費	
ウミガメ公園施設管理等委託事業	460万円
光の祭典 in 紀宝イベント業務委託事業	200万円
土木費	
道整備交付金事業	2億2,164万円
社会資本整備総合交付金事業	4,211万円
地籍調査事業	1,181万円
消防費	
避難路整備事業	302万円
川丈班消防車庫新築事業	1,485万円
生涯学習センター太陽光発電設備等導入事業	6,469万円
教育費	
神内小学校非構造部材改修事業	1,577万円
成川小学校非構造部材改修事業	926万円
生涯学習センター舗装改修事業	439万円
うどの幼稚園空調設備設置事業	218万円

平成27年度　特別会計決算額

特別会計とは、特定の事業を行う場合に特定の収入を特定の支出にあて、一般会計とは別に収支経理を行うことです。平成27年度の特別会計決算額は、歳入22億1,132万円、歳出21億6,211万円です。詳しくは下記の表のとおりです。

◉特別会計　単位：万円	歳入	歳出
国民健康保険	17億2,044	16億8,301
後期高齢者医療	2億6,468	2億6,226
診療所事業	1億1,064	1億　236
井内地域開発事業	127	82
町営浄化槽整備推進事業	1億1,429	1億1,366
◉水道事業特別会計		
水道収益的収支	2億9,472	2億8,195
水道資本的収支	0	1億　958

◉町の貯金と借金（平成27年度末）　単位：万円		
基金（貯金）	財政調整基金	20億2,902
	地域振興基金	11億1,519
	その他の一般会計基金	4億1,363
	特別会計基金合計	9,067
	基金合計	36億4,851
地方債等（借金）	一般会計	81億6,259
	水道事業特別会計	16億　111
	町営浄化槽整備推進事業特別会計	1億8,863
	地方債等合計	99億5,233

町職員の給与 Staff of town Salary

町職員の給与状況をお知らせします

町職員の給与について、町民のみなさんに概要をお知らせします。

町職員の給与は、民間企業、国やほかの地方公共団体の給与などを考慮したうえで、町議会の審議を経て条例で定められています。

人件費の歳出総額に占める割合は、平成 27 年度普通会計決算で 17.9％であり、前年度と比べ 1.3 ポイント増となっています。また、職員給与費については、同決算で 6 億 6,703 万円、職員 1 人あたり 612 万円となっています。

▶詳しくは、役場総務課（☎３３－０３３３）までお問い合わせください。

❶ 人件費の状況（普通会計決算）

区　分	歳出額（A）	人件費（B）	人件費率（B/A）	（参考）26 年度人件費率
27 年度	59 億 9,855 万円	10 億 7,436 万円	17.9%	16.6%

❷ 職員給与費の状況（普通会計決算）

区　分	職員数（A）	給与費				一人あたりの給与費（B/A）
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計（B）	
27 年度	109 人	4 億 2,268 万円	8,084 万円	1 億 6,351 万円	6 億 6,703 万円	612 万円

（注）1．職員手当には退職手当を含みません。　2．職員数は平成 27 年 4 月 1 日現在の人数。

❸ 職員の平均給料月額、平均給与月額及び平均年齢の状況

（平成 28 年 4 月 1 日現在）

区　分	一般行政職			技能労務職		
	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
紀 宝 町	41.2 歳	305,480 円	359,853 円	54.1 歳	343,000 円	353,625 円
三 重 県	43.5 歳	347,163 円	450,412 円	50.6 歳	351,193 円	409,230 円

（注）「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当等の諸手当の額（期末・勤勉手当及び退職手当を除く。）を合計したものです。

❺ 職員の初任給の状況

（平成 28 年 4 月 1 日現在）

区　分		紀宝町	三重県	国
一般行政職	大学卒	176,700 円	189,200 円	176,700 円
	高校卒	144,600 円	154,900 円	144,600 円
技能労務職	高校卒	140,100 円	154,900 円	—
	中学卒	126,900 円	—	—

❻ 職員の経験別・学歴別平均給料月額の状況

（平成 28 年 4 月 1 日現在）

区　分		経験年数 7～10 年未満	経験年数 10～15 年未満	経験年数 15～20 年未満
一般行政職	大学卒	238,900 円	280,575 円	310,767 円
	高校卒	190,200 円	—	290,500 円

（注）・経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいいます。
・一般行政職（高校卒）の経験年数 10 ～ 15 年未満の対象者および技能労務職の経験年数 20 年未満の対象者はいません。

❹ 一般行政職（本庁関係職員）の級別職員数の状況

（平成 28 年 4 月 1 日現在：税務職・福祉職等を除く）

区　分	標準的な職務内容	職員数	構成比
6 級	理事	7	9.5 %
5 級	課長・参事	9	12.2 %
4 級	課長補佐	24	32.3 %
3 級	係長・主査・主任	18	24.3 %
2 級	主事	9	12.2 %
1 級	主事	7	9.5 %
計		74	100.0 %

（注）・紀宝町職員の給与に関する条例に基づく給料表の級区分による職員数です。
・標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

❼ 職員手当の状況

区　分	紀宝町・国
期末手当 勤勉手当	（平成 28 年度支給割合） 期末手当　2.60 月分　勤勉手当　1.60 月分 職制上の段階、職務の級等による加算措置　有
退職手当	（支給率） 自己都合　勧奨・定年 勤続 20 年　20.445 月分　25.55625 月分 勤続 25 年　29.145 月分　34.5825　月分 勤続 35 年　41.325 月分　49.59 月分 最高限度額　49.59 月分　49.59 月分 その他の加算措置　定年前早期退職特例措置（２％から 45％加算） 町職員１人あたり平均支給額　1,651 万円

（注）退職手当の町職員１人あたり平均支給額は、平成 27 年度に退職した職員に支給された平均額です。

区　分			
時間外勤務手当	26 年度	支給総額	4,680 万円
		職員１人あたり支給年額	51 万円
	27 年度	支給総額	3,657 万円
		職員１人あたり支給年額	38 万円

（平成 28 年 4 月 1 日現在）

区　分			全職種
特殊勤務手当（27 年度）	職員全体に占める手当支給職員の割合		11.4 %
	支給対象職員１人あたり平均支給年額		10,485 円
	手当の種類（手当数）		8
	代表的な手当の名称	支給額の多い手当	医師特殊業務手当
		多くの職員に支給されている手当	町税事務手当 感染症防疫等作業従事手当

区　分	内　容
扶養手当	配偶者　13,000 円 配偶者以外の扶養親族　6,500 円 ただし、配偶者のない場合そのうち１人目　11,000 円 ※ 16 歳以上 22 歳までの子について 5,000 円加算
住居手当	ア　借家、借間居住者 支給対象額　12,000 円を超える額 最高支給額　27,000 円 イ　自宅居住者　2,000 円 （新築又は購入後５年間は 2,500 円）
通勤手当	ア　交通機関利用者　全額支給限度額 55,000 円 イ　交通用具使用者　最高支給限度額 14 ｋｍ以上　17,600 円

❾ 特別職の報酬等の状況

（平成28年4月1日現在）

区　分		給与月額等	期末手当
給料	町　長	666,000 円 （740,000 円）	（平成 28 年度支給割合） 4.20 月分
	特別参与	508,500 円 （565,000 円）	
報酬	議　長	255,000 円	（平成 28 年度支給割合） 3.15 月分
	副議長	205,000 円	
	議　員	195,000 円	

（注）給料のカッコ内は、減額措置を行う前の金額です。

❽ 部門別職員数の状況

（各年 4 月 1 日現在）

部　門			職員数 27 年	職員数 28 年
普通会計部門	一般行政部門	議　会	2	2
		総　務	31	31
		税　務	5	5
		民　生	30	31
		衛　生	16	16
		農林水産	5	5
		土　木	9	11
		小　計	98	101
	教育部門		11	11
	消防部門		—	—
	小　計		109	112
公営企業等会計部門	病　院		—	—
	水　道		4	4
	その他		5	5
	小　計		9	9
合　計			118	121

（注）・職員数は、一般職に属する職員数です。

Information　役場福祉課

新たに保育所の利用を希望される方へ

町立保育所入所児童を募集します♪

平成 29 年度の町内保育所に入所希望の児童を、下記のとおり募集します。希望されるお子さんの保護者は、申し込み期間内に、希望する保育所、または役場福祉課へ入所申込書を提出してください。申込書は、各保育所と役場福祉課で用意しています。

◆申し込み期間

11 月４日（金）～ 11 月 25 日（金）

※受付時間は、午前８時 30 分から午後５時 15 分まで。（土曜、日曜、祝日を除く）

◆申し込み手続き

子ども・子育て支援新制度の実施に伴い、保育所を利用するには保育の必要性に応じて、支給認定を受ける必要があります。入所申し込みの際にあわせて、支給認定の申請を行います。

各保育所、役場福祉課に備え付けの入所申込書・支給認定申請書に必要事項を記入のうえ、希望する保育所、または福祉課へ提出してください。広域入所（御浜町・新宮市等）も同時に受け付けますので、新規および継続利用の方は、役場福祉課へお申し込みください。

◆入所定員

相野谷保育所 45 人、飯盛保育所 60 人、井田保育所 90 人、成川保育所 90 人、鵜殿保育所 126 人

◆入所基準

保育所は、保護者が労働に従事、あるいは疾病にかかっているなどのため、家庭で保育することができない児童を、保護者に代わって保育する施設です。主に次の事情です。

❶フルタイム、パートタイムなど基準の時間数を超えて就労をしている
❷妊娠中であるか、または出産して間がないとき
❸児童の保護者が病気にかかったり、負傷または心身に障がいがあること
❹児童の家庭に長期にわたる病人や心身に障がいのある人がいて、保護者がいつも看護に当たっている
❺震災、風水害、火災、そのほかの災害の復旧にあたっている
❻起業準備を含む求職活動を継続して行っている
❼就学（職業訓練校などを含む）している

◆長時間保育を希望する方

通常の保育時間は、平日が午前８時 30 分から午後４時 30 分、土曜日が午前８時 30 分から正午までです。

長時間保育を希望する方は、長時間保育申込書に必要事項を記入のうえ、入所申込書などと同時にお申し込みください（長時間保育は途中からでも条件が合えば可能）。なお、長時間保育希望者が少ない場合は、希望の保育所で長時間保育が受けられない場合があります。

◆長時間保育時間

午前７時 30 分から８時 30 分までと、午後４時 30 分から６時までです。

◆土曜保育

土曜日の保育場所については、希望者を対象に井田保育所、鵜殿保育所の２か所で行っています。相野谷保育所、飯盛保育所、成川保育所の児童は、いずれかの保育所で土曜保育となります。

【０歳児保育を実施しています】

０歳児の対象は、平成 28 年４月２日から 10 月１日までに生まれた乳児です。入所定員は３名（飯盛保育所）です。入所定員が限られているため、申し込み時点で職場復帰することなどが決まっている必要があります。

▶詳しくは、役場福祉課（☎３３－０３３９）までお問い合わせください。

成川保育所

Information　町教育委員会

幼稚園の利用を希望される方へ

町立幼稚園入園児を募集します♪

平成 29 年度にうどの幼稚園へ入園を希望希望する園児を、下記のとおり募集します。

入園を希望されるお子さんの保護者は、申し込み期間内に、町教育委員会へ入園申込書を提出してください。

入園申込書は、町教育委員会、うどの幼稚園で用意しています。

◆申し込み期間

11 月４日（金）～ 11 月 25 日（金）

※受付時間は、午前８時 30 分から午後５時 15 分まで。（土曜、日曜、祝日を除く）

◆申し込み手続き

子ども・子育て支援新制度の実施にともない、幼稚園を利用するには支給認定を受ける必要があります。入園申し込みの際にあわせて、支給認定の申請を行います。申し込みは、町教育委員会、うどの幼稚園に備え付けの入園申込書・支給認定申請書に必要事項を記入のうえ、町教育委員会へ提出してください。

※現在、年少組に在籍しているお子さんは、新たに入園申し込みをする必要はありません。退園される場合は、早めにお知らせください。

◆募集対象者

町内に住所を有し、平成 30 年度・31 年度に小学校に入学する幼児

◆募集定員

５歳児（平成 30 年度小学校入学）　60 人
４歳児（平成 31 年度小学校入学）　20 人

◆保育料　１か月 5,500 円（年間 66,000 円）

※世帯の所得状況や兄姉の有無に応じて減免になる場合があります。

◆給食費　１食 260 円（牛乳代を含む）

※幼稚園の指導方針に基づき、お弁当の日もあります。

◆日課

月～金曜日の午前８時 10 分登園。４歳児は午後２時に降園。５歳児は午後２時 10 分に降園。※土曜日、日曜日、祝日は休園です。また、夏季・冬季・春季には長期休園があります。小学校とほぼ同様です。

◆服装　制服があります

◆通園

原則として徒歩通園です。遠方の方は、保護者の責任で送迎をお願いします。４歳児については、体力・安全面から送迎をお願いします。

【幼稚園を公開しています】

「幼稚園ってどんなところかな」と思っている方は、ぜひ一度うどの幼稚園に見学にきてください。見学を希望される方はうどの幼稚園（☎３２－１３６３）までお申し込みください。

◆実施日

11 月９日（水）・15 日（火）　午前９時 30 分～正午

▶詳しくは、町教育委員会（☎３３－０３４１）までお問い合わせください。

預かり保育を実施しています

うどの幼稚園では、平成 28 年度より子育て支援を目的に、預かり保育を実施しています。

◆対　象　うどの幼稚園の園児

◆形　態　４・５歳児合同保育

◆保育料　月額 2,000 円＋預かり保育１回につきおやつ代 50 円

※世帯の所得状況により減免になる場合があります。

◆実施日・実施時間

・月曜日～金曜日（短縮教育の日は除く）
　→　教育時間終了後から最長午後４時まで
・夏休み・冬休みの期間（ただし、８月 12 日～16 日、12 月 29 日～１月４日は実施しません）
　→　午前８時 10 分から正午まで

◆降　園　原則、園児のお迎えをお願いします。

Information　役場福祉課

高等職業訓練促進費等給付金事業について

高等職業訓練促進費等給付金とは、母子家庭の母または父子家庭の父が下記の資格を取得するため、２年以上養成機関（大学・専門学校等）で修業する場合に、修業期間中の生活の負担軽減のために支給される給付金です。また、修了後には高等職業訓練修了支援給付金が支給されます。

【対象資格】

看護師・介護福祉士・保育士・理学療法士・作業療法士・理容師・調理師・歯科衛生士・診療放射線技師・栄養士等が対象となります。

【支給額】

◆高等職業訓練促進費等給付金

・本人または同居している方の町県民税が非課税の場合
　→月額 100,000 円（上限３年分）
・本人または同居している方の町県民税が課税の場合
　→月額 70,500 円（上限３年分）

◆高等職業訓練修了支援給付金

・本人または同居している方の町県民税が非課税の場合
　→ 50,000 円（修了後１回のみ）
・本人または同居している方の町県民税が課税の場合
　→ 25,000 円（修了後１回のみ）

▶詳しくは役場福祉課（☎３３－０３３９）または、三重県紀南福祉事務所福祉課（☎０５９７－８５－４１０１）までお問い合わせください。

Information　保健センター

がんは早期発見すれば、90%以上が治ります

胃・前立腺・大腸・乳・子宮頸（けい）がん検診を実施

【検診日】11 月 27 日（日）　　**【検診場所】**保健センター

【申込期間】11 月 21 日（月）まで

検　診　内　容	受付時間	定 員	料　金
◆ **胃がん** ＊前夜９時以降は何も食事をしないでください ＊多少の水、お茶は飲んでもかまいません	午前８時 30 分 ～ 10 時	45 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日分の便を提出してください	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9時～ 11 時 30 分 午後１時 30 分 ～ ３時	午前・午後 各 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	午前9時～ 11 時 30 分 午後１時 30 分 ～ ３時	午前・午後 各 50 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）
※「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。
※ ペースメーカー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。
※ 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。

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。

Information　役場福祉課

児童の入学や進学のための貸付金

母子及び父子並びに寡婦福祉資金貸付金

母子及び父子並びに寡婦福祉資金貸付金は、母子家庭の母、父子家庭の父（平成 26 年 10 月１日から対象）、父母のいない児童、またはこれに準ずる児童、および母子福祉団体に対し貸し付けられる貸付金です。児童の入学や進学のための貸付金としては、次の２種類があります。

貸付金名	主な内容	貸付金の限度額
修学資金	児童を学校に就学させるのに直接必要な授業料や書籍代等にあてるもの	例）国公立の大学・短期大学・専修学校（専門課程）の場合 自宅　（月額）45,000 円、自宅外　（月額）51,000 円 ※私立大学や高等学校等もそれぞれ限度額が定められています。
就学支度資金	児童を学校へ入学、または修業施設へ入所させるのに直接必要な費用にあてるもの	例）国公立の大学・短期大学・専修学校（専門課程）の場合 自宅　370,000 円、自宅外　380,000 円 ※私立大学や高等学校等もそれぞれ限度額が定められています。

※このほかにも、用途に応じてさまざまな貸付金があり、それぞれ申請できる条件や提出書類が異なります。

▶詳しくは役場福祉課（☎３３－０３３９）または、三重県紀南福祉事務所福祉課（☎０５９７－８５－４１０１）までお問い合わせください。

Information　光の祭典 in 紀宝実行委員会

光の祭典 in 紀宝　飾り付けボランティア大募集！

紀宝の冬の風物詩を盛り上げてみませんか？

光の祭典 in 紀宝実行委員会では、紀宝町の冬の風物詩「光の祭典 in 紀宝」の実施にあたり、ボランティアスタッフを募集します。

みなさんに楽しんでもらえるイルミネーションにしていきたいと考えていますので、イルミネーションに興味のある方、紀宝町が好きな方、新しいことにチャレンジしてみたい方など、ぜひご参加お願いします。一緒にキラキラ輝く「光の祭典 in 紀宝」を盛り上げていきましょう！

【場所】　町ふるさと資料館
【対象】　どなたでも。（小学生以下は保護者同伴）
【内容】　イルミネーションの準備、飾り付け作業
【作業日】　※毎回午前９時から夕方まで実施
10 月 29 日（土）・30 日（日）
11 月３日（木・祝）・５日（土）・６日（日）・12 日（土）・13 日（日）・19 日（土）・20 日（日）・23 日（水・祝）・26 日（土）

【参加方法】

作業日に直接作業場所にお越しください。１日だけの参加でも大歓迎です。また、途中からや短時間でもかまいません。

【準備物】動きやすい服装　※丸１日参加していただける場合は昼食を用意します。

▶詳しくは、光の祭典 in 紀宝実行委員会（事務局：役場企画調整課☎３３－０３３４）までお問い合わせください。

去年のイルミネーションの様子

Information　保健センター

11月20日に「健康チェックデー」を開催

さまざまな角度からカラダの状態を確認

町では、自分のカラダの状態をさまざまな角度からチェックするイベントとして、『「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～』を開催します。

以下のさまざまな測定・検査を受けられます。ぜひ、この機会にご参加ください。

【日時】 11月20日（日）午前9時～午後1時

【場所】 町保健センター

【測定・検査内容】 ①簡易血液検査　②糖尿病セルフチェック　③歯と口の健診　④簡単！脳機能チェック　⑤骨密度測定　⑥ストレステスト　⑦マインドバランス（リラックス度）測定　⑧健康相談　⑨足指力測定　⑩バランス測定　⑪体組成測定　⑫肌年齢測定　⑬脳年齢測定　⑭血管指標測定

▶詳しくは、今月号に折り込まれているチラシをご覧になるか、保健センター（☎32－3700）までお問い合わせください。

Information　三重県消防協会紀南支会

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

【提出期限】 1月13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。

Information　包括支援センター

音楽に合わせて楽しく踊ろう

まちかどエクササイズで認知症予防

ヤマハ音楽振興会専任トレーナーの指導のもと、楽しくエクササイズしながら、認知機能の維持向上に効果があると実証された「音楽体操」を、ぜひ一緒に始めてみませんか。

【対象者】 65歳以上の方

※現在のきほうまちかどエクササイズに参加していない方、介護認定を受けていない方

【持ち物】 動きやすい服装、水分を補給できる飲み物、タオル、室内履き運動靴

まちかどエクササイズ開催日程

日程	時間	場所
11/7・14・21	午前9時～10時	井田公民館
	午前10時45分～11時45分	鵜殿福祉センター
11/8・15・29	午前9時～10時	中村多目的集会施設
	午前11時～12時	大里多目的集会施設

【参加費】 無料

▶詳しくは、包括支援センター（☎33－0175）までお問い合わせください。

Information　熊野市消防本部

いざというときに落ち着いて行動するために

住宅用火災警報器を設置しましょう

例年、住宅火災による死者の発生状況をみると「逃げ遅れ」によるものが大半を占め、特に火災の発生に気づきにくい就寝時間に集中しています。

被害を最小限に抑えるため、火災が発生したときに大きな警報音で知らせてくれる住宅用火災警報器の設置が義務化されています。

◆設置箇所

設置が義務となっているのは

◎全ての寝室

◎階段（1階以外に寝室がある場合）です。

台所は設置の義務はありませんが、火災の早期発見につながります。

◆交換の目安は10年です

住宅用火災警報器は、古くなると部品の寿命や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあり、10年を目安に交換が推奨されています。

◆悪質な訪問販売にご注意！

次のような手口で住宅用火災報知器を悪質に訪問販売する事例があります。

＊消防、役場職員を装う

＊恐怖心をあおる、おどす

＊特別価格を強調する

＊考える時間を与えない

消防署、役場では訪問販売を行うことはありませんので、ご注意ください。

◆秋の火災予防運動

11月9日から15日まで、「消しましょう　その火そのとき　その場所で」をスローガンに秋季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、火災を発生させないよう注意しましょう。

▶詳しくは、熊野市消防本部予防課（☎0597－89－0994）までお問い合わせください。

Information　役場総務課防災対策係

いざというときに落ち着いて行動するために

緊急地震速報の訓練放送を実施

町では全国瞬時警報システム（J-ALERT）を導入しており、有事の際には当システムを通じて防災行政無線や防災ラジオなどから情報をお知らせします。

地震や津波、武力攻撃などに備え、J-ALERTを用いた訓練を、下記のとおり全国一斉に実施します。

◆緊急地震速報訓練放送

【放送日時】 11月4日（金）　午前10時ごろ

【放送内容】 「♪～（チャイム）こちらは広報きほうです。ただいまから訓練放送を行います。♪～（緊急地震速報チャイム）緊急地震速報。大地震です。これは訓練放送です。※3回繰り返し　こちらは広報きほうです。これで訓練放送を終わります。♪～（チャイム）」

◆情報伝達訓練放送

【放送日時】 11月29日（火）　午前11時ごろ

【放送内容】

「♪～（チャイム）これは、テストです。こちらは広報きほうです。※3回繰り返し♪～（チャイム）」

▶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。

今月のテーマ

寄付直前の清掃は申請者の負担です

「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。

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。

寄付の申請は清掃時期にあわせて

浄化槽の寄付を希望される方は、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㈱のどちらかに電話等で、寄付の申し出を行っていただくと、担当職員が申請書を持って説明に伺います。その時に、直近の浄化槽の保守点検の状況や法定検査の受検結果を確認させていただきます。

申請書提出後は、保守点検業者と担当職員とで、浄化槽やブロアーが正常に機能しているかを確認し、その後、申請者の方の負担で最終清掃（全量くみとり）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率的です。

寄付をお考えの方は年内申請がお得です

先月号の広報きほう10月号でもお知らせしましたが、し尿および浄化槽汚泥収集運搬手数料（くみとり料金）が、平成29年1月1日から次のように値上がりします。

■旧料金（消費税込み）
1目盛 185円

←

■新料金（消費税込み）
1目盛 216円

※1目盛は18ℓあたりの料金です。

浄化槽の寄付をお考えの方は、最終清掃が申請者負担となりますので、年内に申請をし、年内に最終清掃を行うように手続きをすると、くみとり料金がお得ですので、この機会に浄化槽の寄付のご検討をお願いします。

▼詳しくは、役場環境衛生課（☎33－0338）まで。

環境衛生課 林 直幸

もっと教えて！ 浄化槽 ワンポイントアドバイス★

今月のテーマ

生ごみの処理には注意しましょう

台所から出る生ごみが排水管を通り、浄化槽まで流れ込んでしまうと、浄化槽の配管のつまりの原因や浄化槽にかかる負担が大きくなり、処理能力が低下してしまう恐れがあります。

調理くずや、残飯などの生ごみは三角コーナーに細かいネット袋などをかぶせて、別に処理しましょう。

シリーズ ストップ地球温暖化 その96

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

エアコン

必要な時だけつける

暖房を1日1時間短縮した場合
（設定温度：20℃）

年間削減効果	年間節約金額
電気 40.73kWh CO_2 14.3 kg	約900円

『出典：財団法人省エネルギーセンター／家庭の省エネ大辞典』

そろそろ、寒くなってきました。冬の暖房は夏の冷房と同様に、多くの電力を消費するため、上手に活用しましょう。室温は20℃が目安です。つける時間を短縮するために、出掛ける前や就寝する15分前にはスイッチをOFFするように心がけましょう。また、床まで届く長さの厚手のカーテンにすれば熱が逃げにくくなります。ドアやふすまを閉め、暖房範囲を小さくするのもいいです。

ワンポイントアドバイス

◆湯たんぽを使おう

「湯たんぽ」は火を使わず、乾燥などの心配がありません。就寝時には足元を暖め、中のお湯は翌朝、洗濯に使うことができ、節約になります。ただし、使用するときは、やけどに十分注意してください。

▼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。

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：11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 14日 21日 28日	桐原生活改善センター	9:00～10:15
		平尾井高齢者生産活動センター	10:30～11:45
		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 8日 15日 22日 29日	浅里生活改善センター	9:00～10:15
		北桧杖多目的集会施設	10:30～11:45
		中村多目的集会施設	13:30～14:45
水曜日	2日 9日 16日 30日	阪松原生活改善センター	9:00～10:15
		永田青年クラブ	10:30～11:45
		井田公民館	13:30～14:45
		地下集会所	15:00～16:15
木曜日	10日 17日 24日	上地多目的集会施設	9:00～10:15
		下地生活改善センター	10:30～11:45
		茶屋地構造改善センター	13:30～14:45
		下り場集落センター	15:00～16:15
金曜日	4日 11日 18日 25日	高岡防災センター	9:00～10:15
		鮒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、ぜひご活用ください。

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。

Gender equality

～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

11月12日から25日までは「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

内閣府では、平成13年度以降、毎年11月12日から25日までの2週間を、「女性に対する暴力をなくす運動」の実施期間と定めています。

この期間には、全国各地で「パープル・ライトアップ」など女性に対する暴力の根絶や女性の人権尊重に関するさまざまなイベントが開催されます。

町では、この運動の期間に合わせて、次のとおりパープルリボンツリーの設置を行います。女性に対する暴力根絶の願いを込めて、ぜひパープルリボンでツリーを飾ってください。

【場所】役場　町民ホール
【期間】11月1日(火)～30日(水)

◆パープルリボン運動とは

パープルリボンは、女性に対する暴力をなくす運動のシンボルです。

パープルリボン運動では、家庭や学校、社会など、あらゆるところで起こる暴力に反対するために紫色のリボンを身につけたり飾ったりする取り組みをしています。

◆女性に対する暴力をなくすために

暴力は、その対象の性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。

特に、配偶者や恋人等からの暴力（ＤＶ）、性犯罪、ストーカー行為、人身取引、セクシュアル・ハラスメント等女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

一人ひとりが、性に関して正しい理解と認識を深め行動し、女性に対する暴力について考え、男女ともお互いの人権を尊重し合える社会をめざしましょう。

▼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。

広報クイズ

Quiz

【問題】
①○○と運動で糖尿病を予防
②住宅用○○警報器を設置しましょう
③県洋画協会展「○○○を描く」
④小型の家電製品は「資源○○」の日に出してください
⑤今月の「紀の宝みなと市」は、11月○日

干物セット
（写真はイメージです）

11月号の当選者へは抽選で左記の物が当たります

◆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5問分（○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
11月14日(月)必着　（当選者の発表は、来月号のこのコーナーで）

■10月号の正解
①23　②災害
③防災　④鏡　⑤8

■9月号当選者
（応募総数29通・正解者27人）
賞品は「早生みかん」
・石垣　美知子さん（井田）
・竹内　良子さん（鵜殿）
・井之元　良太さん（大里）
・川瀬　友紀さん（井田）
・佐来　良子さん（成川）

▼詳しくは、役場企画調整課広報係（☎33－0334）まで。

Books

図書館だより

今月のおすすめ図書　テーマ“石井桃子さんの本”

鵜殿図書館
岸　図書館長

山のトムさん　ほか一篇
石井桃子／作　深沢紅子／画
箕田源次郎／画　福音館書店

著者が戦後、東北の山で体験した開墾生活をもとに描かれた作品。ネズミ退治のためにきた猫のトムにまつわる楽しい物語。

ノンちゃん雲に乗る
石井桃子／著　中川宗弥／画
福音館書店

著者が戦時中に友人のために書いた物語。戦後まもなく出版されベストセラーに！その後、映画化もされた最も有名な作品。

新編 子どもの図書館
石井桃子／著
岩波書店

子ども時代の読書の大切さと楽しんで読書をする場の必要性を訴え、子どもの本に関わる人たちに多大な影響を与えた名著。

石井桃子のことば
中川李枝子　松井直　松岡享子
若菜晃子ほか／著　新潮社

日本を代表する児童文学者である石井桃子さんの１０１年の人生と仕事、選びぬかれた美しい言葉が凝縮された珠玉の１冊。

今月のおはなし会

11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

◆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

◆日経テレコン21活用講座

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。多くの方のご参加をお待ちしています。

【日時】11月28日(月)　午後6時30分～8時
【場所】鵜殿図書館1階閲覧席
【講師】日本メディアマーケティング　根本康男氏
【定員】50人（申し込み先着順）

紀宝警察署 からのお知らせ

Police

ストーカー被害や DV 被害は早めにご相談を

11 月 12 日～ 25 日までの間、「女性に対する暴力をなくす運動」が実施されます。

配偶者や恋人などからの DV 被害、ストーカー被害は、早い段階で警察などの関係機関に相談すれば、被害者の立場に立った対応ができるうえ、早期の解決につながります。

不安なときは、ひとりで悩まずに、警察署、お近くの交番・駐在所または、下記相談窓口までご相談ください。

○紀宝警察署生活安全刑事課　☎３３－０１１０
○三重県女性相談所　☎059－231－5600

ごみは資源 のコーナー

Resources

小型の家電製品は、「資源金物」の日に出してください

使用済みの扇風機・炊飯器・電子レンジ・掃除機・トースターなどの小型の家電製品（45ℓのごみ袋に入る大きさのもの）は「資源金物」の日に出してください。

お願い♪
45ℓのごみ袋に入らない家電製品は、「家庭用粗大ごみ戸別訪問収集」での回収か、「粗大ごみ持ち込み」での取り扱いになります。

ごみのお兄さん　ユウキくん

― 役場環境衛生課（☎３３－０３３８） ―

こんにちは保健師です！ その129

今月のテーマ

11月は糖尿病月間です

食事と運動で糖尿病を予防

Health

◆糖尿病は、代表的な生活習慣病

平成26年の厚生労働省の調査によると、日本で糖尿病が強く疑われる人は約950万人、可能性を否定できない人（予備軍）は約1，040万人と推定されています。

特徴としては、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が関係する『2型糖尿病』が多いことで、全体の約9割が2型と考えられています。

糖尿病は、進行すると失明や人工透析が必要になるなど、深刻な合併症が発生する病気で、血糖コントロールが良くない人の平均寿命は、そうでない人より10年以上短いといわれています。

糖尿病初期は自覚症状がなく、症状が現れたときには病状がかなり進行しているため、健診の際に高血糖を指摘されたら必ず医療機関を受診し、生活習慣を改善しましょう。

◆糖尿病の予防・治療

糖尿病の予防、治療は、食事に気をつけることと運動することが基本です。

血糖値が上昇しにくい食べ方は「野菜から先に食べる」、「ゆっくりよく噛んで食べる」ことです。また炭水化物の取りすぎに注意しましょう。

運動については、血糖値を下げるために有効なウォーキングなどの有酸素運動を1回20分以上、週3回ほど行ないましょう。

◆糖尿病は早期発見が重要

糖尿病予防の生活習慣は、すべての生活習慣病予防につながります。

普段から「食事」と「運動」に気をつけ、年1回の健康診断は必ず受診し、糖尿病の予防に努めましょう。

紀南地域版 生活習慣病予防標語

けん	健康は　バランスのよい　食事から
こ	こころの元気に　よい睡眠
う	うす味と　たっぷり野菜で　血管いきいき
ちょう	ちょこちょこ動くも　りっぱな運動
じゅ	受診しよう　年１回の特定健診

作成：紀南健康長寿推進協議会

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ　その129

今月のテーマ

よく噛（か）んで、血糖値をコントロール

糖尿病治療の基本は適切な「食事」と「運動」ですが、実は歯の健康も糖尿病に大きく関わっています。

むし歯や歯周病などで歯を失ってしまうと、あまり噛まずに食べられる柔らかい食品に偏りがちになります。こうした柔らかい食品には、ブドウ糖やショ糖などの吸収の早い糖質が多く含まれているものが多く、血糖値が上がってしまい、糖尿病になる恐れがあります。

反対に、よく噛んで食事をすると、自然にゆっくりと食事をすることになり、血糖値もゆっくりと上昇していくので、糖尿病の予防になります。さらに、脳の中の満腹中枢が刺激されて、少ない量でも満足感が得られることができ、食べすぎの予防にも効果があります。

これを実践する簡単な方法は、野菜やナッツ類など噛みごたえのある食品を食事に取り入れることです。噛む回数が増えるうえ、食品中の脂肪や糖質をゆっくり吸収する作用をもつ食物繊維を豊富に含むものが多くあります。

糖尿病、肥満の予防のためにも、健康な歯を保ちましょう。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理 ♪　その111

管理栄養士 寺澤博子

今月のお料理

食物繊維をとろう④

ブロッコリーの甘辛いため

エネルギー（1人あたり）：約96kcal
塩分　：約1.0ｇ

ブロッコリーは茎の部分も食べられることをご存知ですか。そこで、今回はブロッコリーを丸ごと使った料理をご紹介します。

ブロッコリーは、ビタミンC、βーカロテン、食物繊維を多く含んでいます。ゆでたブロッコリー100グラムを食べると、1日に必要なビタミンCの1／2、食物繊維の1／4弱が摂取できます。

ゆで時間が長いとビタミンが流れ出てしまうため、できるだけ短時間でゆでましょう。

【材料（約3～4人分）】

ブロッコリー	… 1株
しょうゆ	… 大さじ1/2～1
みりん	… 大さじ1
赤唐辛子	… 少々
ごま油	… 大さじ1
白いりごま	… お好みで

【作り方】

① ブロッコリーは茎の部分を切り、小房に分ける。茎は食べやすい長さに切り、いちょう切りにする。（硬いのが苦手な方は、茎の皮を除いて使ってください。）

②フライパンで油を熱し、茎の硬い部分から炒める。硬い場合は、水を少量足して（分量外）ふたをして蒸し焼きにする。さらに残りを加えて炒め蒸し焼きにする。

③火が通ったら調味料とごまを振りかけさっと炒めたら、できあがり。

Calendar

Health　November　Calendar

11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	
17日	鵜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・18・25日	鵜殿福祉センター（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	
10・17・24日	鵜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
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。

11月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
3日	谷地内科	☎(23)3088　内科
6日	味八木胃腸科	☎(21)5610　外科
13日	笹屋内科外科	☎(21)2917　外科
20日	みね内科クリニック	☎(22)5551　内科
23日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111　小児科
27日	ましょうクリニック	☎(29)7800　内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001　内科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎0597－89－1199）にご相談ください。

井田小学校が子ガメの放流会を開催

子ガメの旅立ちを見守る

井田小学校は９月 16 日の夕方、ウミガメ飼育員の指導のもと井田海岸で子ガメの放流会を実施しました。

井田小学校では毎年、命の教育としてウミガメ学習会を行っており、今年は７月８日に井田海岸で産卵されたアカウミガメの卵を保護のため同小のふ化場へ移植しましたが、残念ながら全て無精卵のためふ化しませんでした。

今回の放流は、７月 25 日に産卵され、ウミガメ公園で保護していた卵がふ化したことから行われました。

放流会では、６年生 18 人が子ガメ 24 匹を波打ち際から少し離れたところへそっと放しました。小学生や地域の住民たちが見守るなか、子ガメたちは、一生懸命手足を動かし前に進みながら大海原へ旅立って行きました。

Town topics 9/16

01. 井田海岸へ子ガメを放流する小学生６年生たち。**02.** 一生懸命海へ向かい進んでいく子ガメ

鵜殿地区防災訓練を開催

大地震から自分の命を守る

町民防災会議第４ブロック会議は 10 月 15 日、鵜殿地区各地で津波避難訓練を行い、その後鵜殿小学校で防災訓練を開催しました。

これは、大地震が発生した際に、自分の命を守る主体的な姿勢や具体的な行動を身に付けるために行われたもので、地域、小学校、保育所が合同に行う訓練としては初めてのものとなります。

鵜殿小学校では、耐震性貯水槽や消火栓の使用訓練のほか、煙体験、救急救護訓練、搬送訓練などが行われました。

参加者たちは、消防団員や職員の説明を熱心に聞きながら、真剣な表情でそれぞれの訓練に取り組んでいました。

Town topics 10/16

01・02. 耐震性貯水槽使用訓練。**03.** 消火栓使用訓練。**04.** 煙体験。**05.** 搬送訓練。**06.** 津波避難訓練

全日本学生剣道優勝大会で快挙

野地本さんが剣道団体で日本一に

町出身の野地本渓（のじもとけい）さんが次鋒を務める大阪体育大学剣道部は 10 月９日、大阪府立体育会館で開催された第 64 回全日本学生剣道優勝大会で優勝し、日本一に輝きました。

野地本さんは、紀宝町井田出身で、紀宝剣道、矢渕中学校剣道部に所属していました。皇學館高校時代には県高校総体で優勝し、インターハイでも活躍しました。

野地本さんは「先生方の日々のご指導、何より仲間のおかげで優勝することができました。父親の夢であった日本一を叶えられ、とても嬉しいです」と話していました。

日本一に輝いた大阪体育大学剣道部（前列右端が野地本さん）

Town topics 10/9

新作絵本の原画を展示した山本真嗣さん

Town topics 10/18

新刊「おはなし王国のさがしもの」の出版を記念して

絵本作家 山本真嗣（やまもとしんじ）さんの原画展開催

紀宝町出身の絵本作家、山本真嗣さんの新刊「おはなし王国のさがしもの」の出版を記念し、原画展が 10 月１日から８日までまなびの郷で開催されました。

５作目となる今作は「童話」をテーマにしていて、会場には原画 21 点を展示。山本さんは、「童話の中にある思いやりや豊かな心を改めて感じ取ってもらうきっかけになれば」と話していました。

また、８日にはオリジナルのマグネットを作るワークショップが行われ、約 40 人もの親子づれが、山本さんの指導のもと、マグネットに色を塗っていました。

この絵本は鵜殿図書館で借りられます。ぜひご覧ください。

長年にわたる交通安全活動の功績が認められ

福中さんに交通安全功労者表彰

紀宝町鵜殿の福中博（ふくなかひろし）さんが、平成 28 年度交通安全功労者交通対策本部長表彰を受賞し、９月 28 日、役場で伝達式が行われました。

福中さんは昭和 41 年より、49 年間にわたり、鵜殿地区において自主的に通学路に立ち、園児・児童・生徒の登下校時の安全通学の見守り活動など、交通事故防止および交通安全思想の普及、高揚に多大な貢献をしたことが評価され、受賞となりました。

福中さんは受賞に際し、「これまで長年続けてこられたのは、子どもたちからの元気なあいさつや笑顔が毎日見られたからです」と話していました。

受賞した福中さん（左）

Town topics 9/28

PENRELAY No.129

ペンリレー

仕事と趣味のバランス

玉置　千騎　さん（鵜殿）

私は新宮市の出身で、学生時代は関東に住んでいました。

新宮に帰ってきてからはいろいろな職を転々としていましたが、以前の仕事を辞める際、現在の職場の前店長が知り合いで「仕事辞めるなら、うちの店で働ないか？」と声を掛けていただきました。

こから今の仕事をきっかけに紀町に移り住むようになりました。

幼いころ紀宝町は特に関わりなかったので「隣町」程度にし感じていませんでした。紀宝町移り住むようになってから一番感じたのは、町民体育館や生涯学習センターまなびの郷、図書館など、公共施設や設備が充実していて、趣味やスポーツなどの「生涯学習」に対する環境が整っているということでした。

学生時代からギターやベースギターなどの楽器演奏が趣味で、まなびの郷にある音楽スタジオもよく利用しています。

学生時代は、住んでいた場所の土地柄なのか、公共の音楽スタジオがなく、一般のスタジオを借りたりしていたので、公共施設にそういった設備があることに衝撃を受けたことを思い出します。

私的で小さな規模のものではありますが、何度か近隣で開催されたイベントにも出演させていただいたこともありました。格別演奏が上手いというわけでもないのですが、そういう場に呼んでいただけるのは、ありがたい限りです。

新宮に帰ってきてからこれまでにも、共通の趣味をもつ友人たちも数多くできました。

その友人も今現在、別店舗ではありますが、系列店で従業員として働いており、今でも何かと楽器や音楽の話で盛り上がったり、一緒に演奏したりしています。

最近でこそ仕事が忙しく、家のこともあり、なかなか趣味に興じる時間も取りづらくなっていますが、少しでも暇を見つけて、また趣味の時間を持てるようにできればと思っています。

12月号は鵜殿の三谷彩（みたにあや）さんです。玉置さんからは、「いつも店の雰囲気を明るくしてくれてありがとう！オフの日はお子さんも連れて店に遊びにきてね。」

PROFILE

たまき　かずのり さん

ギターやベースの演奏が趣味の玉置さん。「できるだけ時間を作って、これからも長く続けていきたいですね。」と話していました。

友人たちと演奏

KIHOKIDS No.129

はしゃぎっ子

11月生まれの3歳児

大玉（おおたま）　勇斗（はやと） くん（井田）

平成25年11月6日生まれ
昇さん＆恵美理さんの長男

元気いっぱいでお調子者だけど、弟ができて少ししっかりしてきてくれました。毎日ウルトラマンになりきって戦いごっこをせがんできます☆ままごとでは、パパのお弁当ばかり作ってくれるとてもやさしい子です♥…お母さんから

城（じょう）　凛太郎（りんたろう） くん（神内）

平成25年11月6日生まれ
朋孝さん＆あゆみさんの長男

自動車が大好きな凛太郎です。たくさん遊んで、たくさん食べて、たくさん笑って、たくさん泣いて…。毎日元気いっぱいです！
これからも弟と仲良くして、強くて優しい男の子になってね♥…お母さんから

【募集】満3歳の誕生日を迎える子ども（平成26年1月・2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11月30日（水）まで。

KIHOYOUNG No.129

若い衆登場

歯科衛生士としてがんばっています！

池田（いけだ）　亜侑美（あゆみ）　さん（鵜殿・26歳）

◆お仕事は？

新宮市の歯科医院で歯科衛生士として働いています。小さい子どもからお年寄りの方までできてくれるので、接し方に気を使っています。先輩がなんでもできる人なので、先輩のようになりたいです。

◆趣味は？

音楽を聴いたり、ドライブをしたりすることです。伊勢に友達がいるので、よく遊びに行っています。

あと、MAYSの曲が好きで、アルバムが出るのが楽しみです。

◆将来の夢は？

素敵なお嫁さんです♪ただいま彼氏募集中です！

◆理想のタイプは？

価値観が合って、いっしょにいて笑っていられる人がいいですね。

◆旅行に行くとしたら？

卒業旅行で行ったグアムの海がきれいだったのがすごく印象的だったので、海のきれいなところに行きたいです。

◆町にひとこと

海、山、川と自然が豊かなところと、みんな優しいところがいいと思います。

お知らせ
メール便
mail information

11月号

町の人口 － population －

平成28年９月末現在（前月比）

人口	11,420（－ 9）
男	5,357（－10）
女	6,063（＋ 1）
世帯	5,374（－ 1）

（外国人を含む）

主な電話番号 － telephone －

役場総務課	(33)0333
役場企画調整課	(33)0334
役場総務課（防災対策）	(33)0335
役場産業建設課	(33)0336
役場税務住民課	(33)0337
役場環境衛生課	(33)0338
役場福祉課	(33)0339
役場出納室	(33)0340
教育委員会	(33)0341
議会事務局	(33)0342
役場環境衛生課（水道）	(33)0343
地域包括支援センター	(33)0175
保健センター	(32)3700
相野谷診療所	(34)0011
鵜殿図書館	(32)4646
まなびの郷	(32)0241
神内福祉センター	(32)2023
鵜殿福祉センター	(32)0957
子育て支援センター	(32)4388
防災行政無線（フリーダイヤル）	0120−334−119

おかけ間違えのないように！

まどぐち国民年金

予約相談をご利用ください

日本年金機構では、平成28年10月から全国の年金事務所で年金相談の予約を実施しています。

予約相談の時間は月曜日から金曜日、午前8時30分から午後4時で、予約相談希望日の1か月前から前日まで受け付けています。

ご連絡の際は、年金手帳や年金証書など基礎年金番号が分かるものをご用意ください。

ただし、予約状況によっては、ご希望に添えない場合がございますので、お早めにご予約ください。

▼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。

11月の尾鷲年金事務所の職員による年金相談は、11月16日㈬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。

・青色申告決算等説明会 ・年末調整説明会 開催

●青色申告決算等説明会

青色申告をされている個人の方を対象として、決算の事務手続きなどについての説明会を次の日程で開催します。

【日時】 11月17日㈭
午前10時から12時まで

【場所】 御浜町役場3階くろしおホール

※平成27年分の所得税の確定申告を電子申告（e-Tax）で行った方には、青色申告決算書の用紙は送付されませんので、ご注意ください。

※青色申告決算書の用紙が必要な方は、国税庁ホームページから出力していただくか、税務署の窓口または説明会当日に会場でお受け取りください。

●年末調整説明会

源泉徴収義務者を対象として、年末調整の事務手続きなどについての説明会を次の日程で開催します。

【日時】 11月17日㈭
午後2時から4時まで

【場所】 御浜町役場3階くろしおホール

※「年末調整のしかた」および「給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引き」の送付を事前に受けている方は、当該書類をお持ちください。

▼詳しくは、尾鷲税務署個人課税部門（☎0597−22−2224）または法人課税部門（☎0597−22−2285）までお問い合わせください。

紀宝町文化展を開催

【日時】 11月5日㈯午前9時から午後8時まで、11月6日㈰午前9時から午後4時まで

【場所】 まなびの郷

【内容】 絵画や書・写真・陶芸・手芸作品・生花・文芸・寒蘭など力作を展示。また、保育所、幼稚園、小学校、中学校コーナーやお茶席もあります。ぜひ、お越しください。

▼詳しくは、まなびの郷（☎32−0241）までお問い合わせください。

相続、贈与等登記全般、供託手続き等、ご相談ください。
司法書士事務所さいわい
司法書士　庄司幸
三重県南牟婁郡紀宝町井田2140番地
TEL：0735-32-0228　FAX：0735-29-7483
E-mail：shihoushoshi-yuki.s@clock.ocn.ne.jp
事務所にお越しの際は、事前にお電話ください。

逢い活!クリスマスパーティin御浜

御浜町では、独身男女を対象に出逢い交流イベント「逢い活！クリスマスパーティin御浜」を開催します。

【日時】 12月4日㈰
午後3時から9時まで

【会場】 パーク七里御浜

【集合】 御浜町役場

【募集人数】 男女各20名程度
申込多数の場合は抽選。

【対象年齢】 おおむね25歳から45歳まで（独身限定）

【申込方法】 電話またはメール、FAXにて、御浜町役場企画課までお申込みください。

【申込期限】 11月16日㈬

▼詳しくは、御浜町役場企画課（☎05979−3−0505）までお問い合わせください。

水源地域内の土地取引は届出が必要です

県では、水の源である森林を守り育てていくため、三重県水源地域の保全に関する条例を制定しています。水源地域内の土地取引を行う場合は、30日前までに県に届出を行う必要があります。

水源地域の指定箇所については、県ホームページ「三重の森林づくり」で確認できます。

▼詳しくは、県農林水産部森林・林業経営課（☎0597−25−2666）までお問い合わせください。

鵜殿愛蘭会展示会を開催

【日時】 11月3日㈷
午前9時から午後4時まで

【場所】 ふれあい会館（鵜殿）

※お茶席コーナーもあります。

▼詳しくは、まなびの郷（☎32−0241）までお問い合わせください。

県洋画協会展「クマノを描く」

熊野古道センターでは、開催20回目となる県洋画協会展を記念して、熊野古道やその周辺史跡、東紀州地域の名勝地などを描いた洋画の作品展を開催します。

【期間】 10月29日㈯～12月4日㈰

【場所】 熊野古道センター企画展示室、特別展示室

【入場料】 無料

▼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。

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。

【日時】 11月20日㈰
午前9時から午後5時まで

【場所】 新宮公証役場

【相談員】 公証人　中村司

【相談内容】 遺言、相続、離婚、子の養育費、年金分割、慰謝料、財産分与、家族の扶養、土地建物の賃貸借、金銭の貸借など。

【その他】 電話で予約してください。また平日の相談もご利用ください。相談はすべて無料（秘密厳守）です。

▼詳しくは、新宮公証役場（☎21−2344）までお問い合わせください。

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。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】
①11月4・11・25日、午前9時15分～10時15分、保健センター
②11月4・11・25日、午前10時30分～11時30分、保健センター
③11月2・9・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。

毎月第3木曜日「無料法律相談」開催

【日時】 11月17日㈭
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】 11月9日㈬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。

今月（11月）の「紀の宝みなと市」

【日時】 11月12日㈯
午前9時～11時

【場所】 鵜殿港

▼詳しくは、役場企画調整課（☎33−0334）までお問い合わせください。

有料広告

紀宝町下水道サービス株式会社
浄化槽のご相談は
フリーダイヤル
0120-620-690
紀宝町鵜殿1375番地1
TEL：0735-33-0360（代）
FAX：0735-33-0365
HP：http://www.pfi-kiho.jp/

■編集／紀宝町役場企画調整課広報広聴係
〒519－5701 三重県南牟婁郡紀宝町鵜殿324番地
TEL 0735-33-0334 FAX 0735-32-1102

■URL http://www.town.kiho.lg.jp ■印刷／6,000部 文化印刷有限会社
自然保護のため、この広報紙は再生紙および石油系成分の少ない植物油性インキを使用しています。

今年1月号の表紙

笑顔の写メール大募集!

あなたの撮った笑顔の写メが広報きほうの表紙になります！

広報きほうでは、毎年ご好評いただいている「笑顔の写メール大募集」を今年も行い、新年を飾る平成29年1月号の表紙を、みなさんの「笑顔」の写真でいっぱいに埋め尽くしたいと思います。

みなさんお持ちの携帯電話のカメラ機能を使って、笑顔の写メールを《koho@town.kiho.lg.jp》までご応募ください。ご投稿いただいた写メは、できる限り全員、広報きほう（1月号）に掲載いたします。

たくさんのご応募お待ちしております。

作品例

募集要項

◉**応募期間**
11月16日（水）まで

◉**応募条件**
被写体の方が、紀宝町内に在住の方

◉**応募作品（テーマ）**
笑顔

◉**ファイルサイズ**
特に制限はありませんが、メール添付で送れるサイズ以内。※目安5Mb以内

◉**応募方法**
撮影した携帯電話の写真をメールに添付して、投稿者の**住所、氏名、年齢、電話番号、被写体の氏名と町や「広報きほう」についてのひと言**を書いて、次の指定するメールアドレス宛にお送りください。
koho@town.kiho.lg.jp

◉**入賞賞品**
ご応募いただいた中から、特に素敵な笑顔の写真に関しては、特選・入選を選考し、投稿者に紀宝町の特産品をプレゼントします。
◆特選：3名（特産品5千円分）
◆入選：10名（特産品1千円分）

◉**審査**
役場企画調整課の厳正なる審査のうえ、入賞作品を選考させていただきます。発表は、広報きほう1月号にて。

◉**注意点**
①被写体の方のご了承を得たうえで、ご応募ください。
②写真は、縦で撮ってください。
③1枚につき、被写体は1人でお願いします。
④作品例のように、アップで撮影してください。
⑤画像加工（特殊効果や文字の挿入）した作品は掲載できませんのでご遠慮ください。
⑥お一人様何点でもご応募いただけますが、掲載については、被写体1人につき1回限りとさせていただきます。
⑦掲載に不適切であると思われる写真に関しては、掲載しない場合がありますのでご了承ください。
⑧投稿者が大多数の場合、表紙ではなく、他のページになる可能性があります。ご了承ください。
⑨携帯電話をお持ちでない方は、作品例のように写真を撮り、そのプリントもしくはデータを役場までご持参ください。

▶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。

ひとりごと

權作り体験を取材して

今回、N高校の課外授業を紀宝町で行うということで、取材させてもらいました。

まず、通信制の学校については、これまであまり考えたことがなかったのですが、本当にやりたいことがあってそこにエネルギーを使いたい人や、勉強したくても学校に通うことができない人、高校を中退した後、改めて高卒の資格を取りたい人など、さまざまな事情で高校に行けない人にとっては、選択肢が広がる制度なんだなぁと感じました。

ただ、自分の時間が取れる反面、基本的には自分で学んでいく必要があるので、しっかりした目的を持たずに入学してしまうと、学習が進んでいかないこともあるのかなと思いました。

また、生徒さんたちは、みんな真面目な子たちで、最初は緊張のためか少し大人しかったものの、どんどん積極的になり、權作りなどの課題に積極的に取り組んでいました。「勝手に観光地化計画」では遠慮のないストレートな意見から、ユニークな意見まであって、近いからこそ見えなくなることもあるのかなと改めて感じました。

さらに、これまで川舟には何度か乗らせてもらったことはあったんですが、今回生徒さんと一緒に谷上さんのお話しを聞いたり、權を作る工程を見ることで、はじめて知ったことも多く、今回の体験は、何から何まで目からウロコの貴重な経験となりました。

（隣で見てて權づくりに参加したくなった　愛野 裕基）

記念に関係者のサインを入れた權

広報担当愛野です。