

きみの



今月の主な内容

- 特集 地域で支える認知症 2～3
- 山椒の販売促進について 4
- まちの話題 5
- 健康・福祉ガイド 6～7
- お知らせ・募集 8～9
(紀美野町議会議員一般選挙立候補予定者説明会の開催について)
- ふれあいネット 10～13
- 消防だより 14
- 町民カレンダー・活き生きレシピ 15
- 市町村対抗ジュニア駅伝競走大会開かれる 16
- 生石高原山焼きのお知らせ 〃

今月の表紙

～第14回和歌山県市町村対抗
ジュニア駅伝競走大会～
スタートする第1区の選手たち(中学生男子)。[写真中央が区間賞(区間タイ記録)に輝いた本町チームの樋瀬光稀選手(野上中学校3年)/2月15日・紀三井寺陸上競技場]
【10・16面に関連記事】

2015
(平成27年)
第111号

3

特集

地域で支える認知症

最期まで自分らしくありたい。これは誰もが望むことですが、超高齢化社会を突き進む日本にとって、最重要課題となっているのが「認知症」です。

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、85歳以上では4人に1人にその症状があると言われています。また64歳以下で発症する「若年性認知症」もあり、高齢者だけの病気ではありません。

親しい人が認知症になったときあなたはどうしますか？周囲の人には何ができるのでしょうか？ひとごととして無関心でいるのではなく、「自分の問題である」という認識を持つことが大切です。

紀美野町では、認知症になっても安心して暮らせるまちをめざし、さまざまな施策に取り組んでいます。今月は「認知症」について特集します。

まち全体で支える取り組み 紀美野町でのサポート体制

■地域の身近な相談窓口・地域包括支援センター（保健福祉課内）

TEL 489・9960

住み慣れた地域で安心して生活できるように、認知症に限らず、健康・医療・福祉・介護や心配事など、さまざまな相談に応じます。また認知症地域支援推進員を配置し、医療機関等との調整、認知症の人と家族を地域で支える仕組みづくりに取り組んでいます。

■認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族をさりげなく見守る応援者である認知症サポーターを養成する講座です。DVDや寸劇を取り入れ分かりやすい内容にしています。紀美野町では小中学校、地域サロンや職場研修としても開催、現在2,000名もの認知症サポーターが誕生しています。受講料は無料です。お気軽にお問い合わせください。

■介護者のつどい

認知症に限らず、家族等を介護されている方のグループ



寸劇で分かりやすく

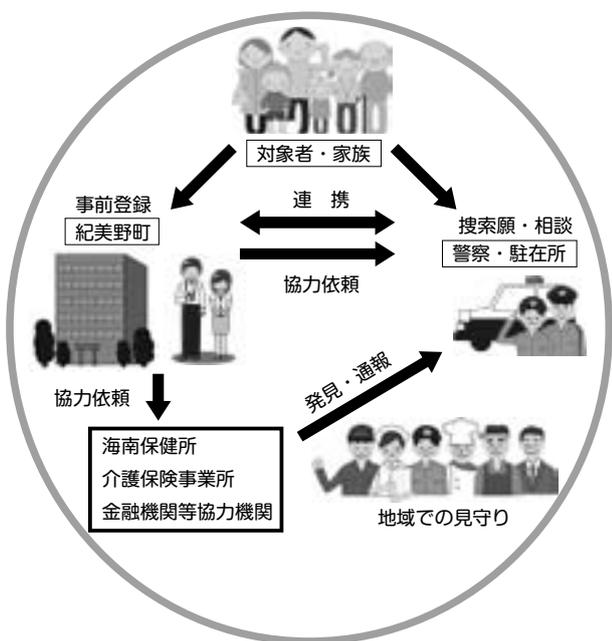


です。総合福祉センター・美里支所で交互に月1回、勉強や交流を兼ねた定例会を開催しています。ひとりで抱え込まないで仲間と話しませんか？秘密は守られます。（開催日は『社協だより』をご覧ください）

■紀美野にこここネットワーク（SOSネットワーク）

記憶力や判断力が低下すると、道を間違えて家に帰れなかつたり、自分がどこにいるのか分からなくなってしまうことがあります。そのような方を地域ぐるみで見守り、本人やその家族も安心して住み慣れた地域で生活できるように、見守りの輪を広げるネット

【紀美野にこここネットワーク・フロー図】



トワークづくりに取り組んでいます。

① ネットワークの流れ
— 行方不明になるおそれのある人の情報を、本人・家族などが紀美野町地域包括支援センター（保健福祉課内）に事前登録する。

② 万が一、行方不明になった際は、家族などの同意のもと、登録された行方不明者の情報をFAXやメールなどで見守り協力機関や協力者に提供し、地域での見守りの目を増やすことで、早期発見をめざす。

★ この見守りネットワークに協力いただける機関（商店・事業所・会社など）や協力者を募集しています。詳しく

認知症の人への具体的な対応のポイント

- 驚かせない
- 急がせない
- 自尊心を傷つけない
- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかけるときは1人で
- 後ろから声をかけない
- 相手に視線を合わせて、やさしい口調で
- おだやかに、はっきりした話し方で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

は保健福祉課（TEL 489・9960）までお問い合わせください。皆さまのご協力を願います。

徘徊模擬訓練



年1回、1地区を対象に認知症の人への安心声かけ練習を開催しています。

認知症という病気や認知症の人への声のかけ方を勉強した後、実際に認知症高齢者役に参加者が声をかけ、安全の確保、通報までの流れを体験していただくものです。

認知症予防教室

和歌山県と和歌山県立医大脳神経外科が協働で開発した



「認知症予防教室プログラム」に基づく教室です。認知症を正しく理解するとともに、脳を活性化させるといわれる個人活動やグループ活動を実践します。また自宅での脳トレにも取り組んでももらいます。

認知症の人の声

認知症になると、すぐに何もかもわからなくなるわけはありません。認知症の人が自分の言葉で次のようなメッセージを発信しています。

『私は8年前2005年にアルツハイマー症と診断されました。当時の私はアルツハイマー症になると、なにもわからなくなると思っていました。自分が認知症になり、できないことも増えましたが、できることもたくさんあることに気がつきました。』

できないことで、一番困ることは新しい場所に一人でいけないことと、時間の感覚がないことでしたが、一番知りたかったことは、これからどうなり、どのように生活していけばよいかわかりませんでした。今は症状も安定しています。

認知症になって感じたこと、現在そして将来認知症になるあなたへ、気づいたことをのべます。』

□ 認知症になっても、できなくなることも多いが、できることもたくさんある。

□ 認知症になると不便なことが増えるが、決して不幸ではない。

□ 認知症への偏見は認知症当事者も信じて生きる力を奪うので、この偏見をなくしたい。

□ 認知症当事者は何も考えられないのではなく、豊かな精神活動を営むことができる人ととらえてほしい。

□ 認知症当事者を介護の対象だけの存在ではなく、私たちが形成する社会の一員とみとめて欲しい。

※「現在の認知症当事者本人」と将来認知症になるあなたへ」から一部抜粋(2013.8.3) 3つの会@web
http://www.3su.jp



私も認知症サポーターです。「きらみん(認知症地域支援啓発キャラクター)」と「きみちゃん」のステッカーを手にする寺本町長

インタビュー

「認知症について」

上野半兵衛 医師

【国保野上厚生総合病院精神科】



平成27年1月28日の新聞に『認知症 共生の時代—10年後には700万人、65歳以上の5人に1人』との見出しで、急速に増加する認知症の「国家戦略施策」が27日に正式に決まったことが報じられていました。

近年、野上厚生病院精神科にも、認知症の診断と治療を求められる患者様の受診やかかりつけ医の先生からの紹介が増加しています。

患者様が一人で認知症の有無の鑑別を求めてこられることもあります。多くはご家族と共に受診し、認知症の進行を遅らせる薬(今現在は認知症を根本的に治す薬は残念ながら開発中です)や、認知症から生じる精神症状や行動障害を改善する薬の処方をご求められて受診されます。又ご家族の方からは、認知症の病気や対応に関しての相談が寄せられています。

診察の流れとしては、本人・家族様から物忘れ等の経過

を聴取し、認知症が疑われた場合には、検査として、頭部MRI検査(或いはCT)、簡易な認知機能検査、血液検査などを出来る限り初診日に行います。

診察をお受けに来られる場合には、記憶障害の程度、見当識障害(時間や場所)の有無、幻視・妄想・行動障害等の有無、生活動作の拙劣さ、麻痺やひきつけ等の神経症状の有無、簡単な経過と今一番困っている問題などを書いたメモを持参して頂けると、診断や鑑別に役立ちます。現在服用中の薬か薬手帳も忘れずにご持参ください。

認知症だと思っていたら、うつ病やてんかん等であったり、薬の副作用や他の病気が隠れていることもあります。物忘れは単なる生理的の老化現象である場合も多いものです。こころの定期健診だとお気軽に受診頂けたらとも思います。

平成24年に認知症者は462万人、認知症の予備軍である「軽度認知障害」は400万人と推計されています。軽度認知障害は将来必ずしも認知症にはなりません。早期対応すれば予防効果が期待されると考えられ、脳の活性化訓練などが行われてきています。

脳血流検査(SPECT)や詳しい鑑別診断等を御希望される場合は、和歌山県認知症疾患医療センター(紀北では和歌山県立医科大学附属病院内)を当科並びにかかりつけの医院の先生からもご紹介することもできます。

寺本町長と中山有田川町長が 山椒の販売促進活動!! 東京と新潟で

1月29日、30日の二日間、東京と新潟において、寺本町長が中山有田川町長とともに、山椒の販売促進を行いました。

東京では、和歌山県特産のぶどう山椒を使ったチョコレートを開発したフランスを代表するパティシエのフレデリック・カッセル氏とその販売元の(株)レイジースーザンを訪問し、山椒の魅力などについて面談を行いました。ぶどう山椒と柑橘を合わせたフルーティな香りのチョコレート(パルファン・ド・サンショウ)が1月下旬よりハイアットリージェンシー京



写真左より寺本町長、フレデリック・カッセル夫妻、中山有田川町長(株)レイジースーザンにて



美里冷蔵柿に興味を持ち、皮をむくフレデリック氏(写真中央)→

都、三越銀座店で販売されています。また、新潟では亀田製菓(株)を訪問し、「亀田の柿の種ぶどう山椒」の販売継続をお願いするとともに、山椒を使った新商品の開発について面談を行いました。

きみの*にごCafeを オープンします!

紀美野町下佐々にある「ふれあい広場紀美野」をお借りし、1日カフェをオープンします。

家にこもりがちな高齢者やその家族を中心に、地域の方や子ども達が集い、お茶を飲んだり、おしゃべりしたり、簡単な手芸をしたり、誰もが楽しめるスペースにしたいと思っております。

みなさんお気軽にご参加ください。

- 日時 3月13日(金) 13時30分~15時30分
 - 内容 喫茶を中心に、ちぎり絵などの簡単な手芸・VD鑑賞など
 - 場所 ふれあい広場紀美野(紀美野町下佐々1807・3)海南鋼管団地入り口・吉見商店あと
 - 費用 お茶代(200円程度) 手芸等される方は材料費実費(300円以内)
 - その他 準備の都合上、できれば事前の申し込みをお願いいたします。
 - 問い合わせ・申し込み先 保健福祉課
- TEL 489・9960

健康運動指導士による トレーニング講座開催

総合福祉センター2階のトレーニングルームにおいて、運動講座を開催します。運動はしたいが、きっかけが……。トレーニングマシンってどうやって使うの? 等、関心のある方は、この機会にぜひご参加を。効果的な運動の方法を知り、気持ち良い汗をかきましょう。

月 日: 3月18日(水)
時 間: 9時30分~11時30分
場 所: 総合福祉センター2階
トレーニングルーム
定 員: 30名
持ち物: 屋内用トレーニングシューズ・飲み物



トレーニングマシン利用の
始めての方、
大歓迎!

◎電話でお申込みください
保健福祉課 ☎489-9960

生石高原の麓で暮らしてみませんか! ※残り9区画

紀美野町土地開発公社では福井檜山団地内の宅地を分譲しています。緑豊かな生石高原の麓で暮らしてみたいかがですか!



- ◆所在地 紀美野町福井字檜山1111番地6他
- ◆販売区画数 9区画 地目 宅地
- ◆区画面積193㎡~346㎡(平均65坪)
- ◆分譲㎡単価 16,800円~18,700円(平均17,900円)
- ◆用途指定 無指定区域(都市計画区域外)
- ◆受付窓口及び問合せ先 紀美野町土地開発公社事務局(企画管財課内)
TEL 489-5913
<http://www.town.kimino.wakayama.jp/kikaku/000558.html>

まちの話題

**みんなで守ろう!!
貴重な文化財を
町内の2神社で防火訓練を
実施**



文化財防火デーの1月26日、本殿などが国の重要文化財に指定されている十三神社(野中)と野上八幡宮(小畑)で宮司さんをはじめ消防署

員、地元消防団員らが参加して防火訓練が行われました。訓練は境内から出火したという想定で、宮司さんによる初期消火、消防署への通報、境内に設置されている放水銃からの放水訓練と迅速に行われました。

また、野上八幡宮では通報で駆けつけた消防署員がタンク付消防車からの放水訓練も行われました。



放水訓練
十三神社 (写真…上)
野上八幡宮 (写真…右)

**いい汗 流そう!!
健康ウォーク 第2弾
室内ウォーキング&
エクササイズ教室**

~おうちでできる簡単エクササイズとウォーキング~

■日 時 3月29日(日)

13時30分~15時30分

■講師 川村 護

■健康運動指導士

■場 所

紀美野町総合福祉センター

3階 大ホール

■持ち物 タオル・飲み物

■申込み

保健福祉課

Tel 489・9960



**きみの定住を
支援する会だより**

軽トラ市開催のご案内
3月29日と4月5日に、花いちばん園内のイベント会場をお借りして軽トラ市を開催致します。紀美野町で初の軽トラ市になりますので、ぜひ皆さんお越しください。

国保野上厚生総合病院だより

(職員紹介④)

地域連携室

国保野上厚生総合病院では、平成26年11月より地域連携室を本館2階リハビリテーション科前に開設しました。

担当は、向 理恵(看護師) 溝端孝幸(社会福祉士)です。主な業務内容は、患者さんの外来受診から入院、そして退院までの流れをスムーズにするために、各関係機関との連携を図っています。

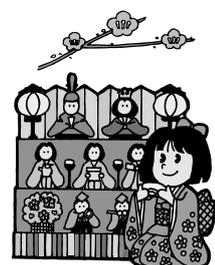
「地域の中核病院として高度な医療を提供する」「いつもやさしく隣人のように接する」という理念に基づき、地域の皆様に安心して療養または日常生活が送れるように相談・支援いたします。今後ともよろしくお祈りいたします。お気軽にお問い合わせ下さい。

■連絡先 073-489-2245 (直通) 073-489-2178 (病院代表)
(月曜日~金曜日 8:30~17:15)



向 看護師

溝端 社会福祉士



保健センターだより

平成26年度衛生カレンダーをご覧ください。

子育て支援センターからのお知らせ

■保育所開放のご案内（申し込みは、各保育所まで）

- 野上第1保育所：3月 9日（月） TEL489-2144
- 野上第2保育所：3月 3日（火） TEL489-4953
- 神野保育所：3月 4日（水） TEL495-2049
- 毛原保育所：3月11日（水） TEL499-0131

■遊びの教室のご案内（申し込みは、支援センター TEL489-2144 まで）

- ※留守の場合は、野上第1保育所
 - コアラ 3月11日（水）9時30分～11時30分 子育て支援センター（お散歩）
 - カンガルー 3月17日（火）9時30分～11時 総合福祉センター
- なお、いずれの行事も今年度に入り初めて参加される方は、申込みよろしく申し上げます。

■子育て支援センター・文化センター開放、育児相談のお知らせ

親子、友達との遊び場として、ご活用ください。（対象）紀美野町在住の子どもと保護者

【子育て支援センター】 動木156（TEL489-2144）

月～金曜日（土・日・祝は休み）（10時～12時・13時～16時）

3月 9日（月）・23日（月）は『野いちごの会』による絵本の読み聞かせ

3月23日（月）は栄養士による栄養相談

【文化センター】 神野市場217（TEL495-9055）

毎月第2、4週の木曜日（9時30分～11時30分）

3月12日（木）は栄養士による栄養相談

【育児相談】 子育て支援センターでは、随時行っています。町内保育所でも来所、電話などで行っています。

※子育てに関する悩み事等、個別に面談・電話・訪問相談を行います。

健康・福祉 ガイド

海南保健所だより

事業名	対象・内容等	日時
健康相談	健康診断書の作成等を行います。（予約制）	3月 9日（月） 3月23日（月） 9時30分～10時30分（受付）
エイズ検査 肝炎ウイルス検査	検査の結果は、次回の健康相談時に本人にお知らせします。（予約制）	
検便	容器が必要な方は、事前にお渡しします。	
こころの健康相談	こころの健康に不安をもつ方やその家族で相談を希望される方には、精神科医師が相談に応じます。 （一週間前までに要予約） ※他の日は精神保健福祉相談員が相談に応じます。	3月11日（水） 9時～ 3月25日（水） 13時30分～
骨髄バンク登録検査	骨髄提供者（ドナー）の登録をするための血液検査と登録手続きを行います。（予約制）	3月 9日（月） 10時30分～11時30分 3月23日（月）
医療安全相談	医療に関する各種相談に応じます。	月曜日～金曜日（祝・祭日除く）

問い合わせ、申し込みは、海南保健所まで。

海南市大野中939（TEL482-0600）

健康相談のお知らせ（3月の日程）

- 場 所 総合福祉センター
- と き 毎週水曜日 4日、11日、18日、25日
- 時 間 9時～11時
- 対象者 住民すべての方
- 内 容 健康に関することすべて
・乳幼児の相談・離乳食の相談・健診結果の相談 等

各種健診結果を説明します。自分の健康状態を知り、今後のよりよい生活につなげましょう。
生活改善に関心のある方は、保健師・栄養士が相談に応じますので、お気軽にお問い合わせください。

- ★母子健康手帳・健康手帳・健康管理ファイルをお持ちの方は、必ず持ってきてください。
- ★ご希望により血圧測定・検尿・体脂肪測定・骨密度測定もおこないます。

■問い合わせ 保健福祉課（TEL489-9960）

- 虐待予防に関する相談窓口 地域包括支援センター（保健福祉課）
- [連絡先] 平日（8時30分～17時15分）TEL489-9960（直通）
休日・夜間（17時15分以降）TEL489-2430
- [場 所] 紀美野町下佐々1408-4 紀美野町総合福祉センター内
- [メール] houkatu@town.kimino.lg.jp

フッ素塗布・歯科健診のお知らせ

- 日 時 3月14日（土）
14時～15時30分
- 場 所 総合福祉センター 2階



※フッ素塗布の対象

- ・平成22年4月2日から平成25年3月31日生まれの子ども
- ・平成14年4月2日から平成22年4月1日生まれのフッ素洗口を行っていない子ども

フッ素には歯の質を強くする効果があります。

※歯科健診は、町民の方ならどなたでも受けていただけます。

皆さんぜひお越しください。

毎年3月1日～8日までは「女性の健康週間」です。

日本では、乳がんにかかる方が年々増加しています。女性の全年齢層では大腸がんや肺がんで亡くなる方が多いですが、35～64歳では乳がんが死亡原因の1位になっています。早期発見のため40歳以上の方は積極的に検診を受けましょう。若い方もかかる方は少ないとはいえ、自己検診法を行うなど関心をもつことが大切です。

乳がんのセルフチェックにチャレンジ！

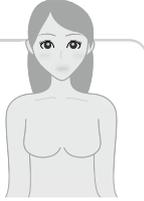
出典：「もっと知りたい乳がん—あなたを守る検診のすすめ—」公益財団法人 日本対がん協会

自己検診の方法

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のため月1回の自己検診を習慣づけましょう。月経終了後1週間くらいの間に、閉経後の人は毎月、日を決めて行いましょう。自己検診と並行して、必ず定期検診を受けましょう。

1

まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。



2

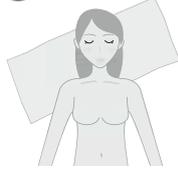
両腕をあげて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

- A. 乳房のどこかに、くぼみやひきつれたところはないか
- B. 乳首がへこんだり、湿疹のような、ただれができていないか



3

あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。



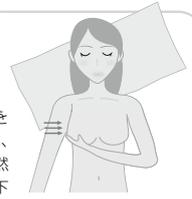
4

乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。



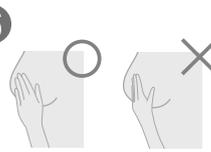
5

外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。最後はわきの下に手を入れて、シコリがあるか触れてみます。



6

乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。



7

右の乳房を調べたら、左の乳房を同じ要領で調べます。



8

左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼり出すようにして、血液のような異常な液が出ないかを調べます。



9

毎月自己検診をしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。



障がい者巡回相談のお知らせ

対象者	月 日	場所・時間	予 約 先
精神障がいの方・ 家族の方	3月 3日 (火)	美里支所 9時30分～12時	●野上厚生病院内相談支援事業所 TEL489-2908
		総合福祉センター 13時30分～16時	●和歌山県福祉事業団海草園域 障害児者相談支援事業所「らん」 TEL494-3539
身体障がいや 知的障がいの方・ 家族の方	3月 18日 (水)	美里支所 9時30分～12時	●療育センターA O I TEL483-0454
		総合福祉センター 13時30分～16時	●和歌山県福祉事業団海草園域 障害児者相談支援事業所「らん」 TEL494-3539

TEL 489-9960
保健福祉課
予防接種担当まで
（問い合わせ）

※右記の平成26年度対象者①は今年度限りです。以降の補助はありません。

※すでに肺炎球菌ワクチンの接種をうけたことがある方は定期予防接種として受けることができます。

● 次のことに注意してください。

● 接種期間 平成27年3月31日まで

● 自己負担金 3,000円（生活保護受給者は無料）

● 接種期間 平成27年3月31日まで

● 次のことに注意してください。

● 接種期間 平成27年3月31日まで

● 自己負担金 3,000円（生活保護受給者は無料）

● 接種期間 平成27年3月31日まで

● 次のことに注意してください。

● 接種期間 平成27年3月31日まで

● 自己負担金 3,000円（生活保護受給者は無料）

● 接種期間 平成27年3月31日まで

● 次のことに注意してください。

● 接種期間 平成27年3月31日まで

● 自己負担金 3,000円（生活保護受給者は無料）

● 接種期間 平成27年3月31日まで

● 次のことに注意してください。

● 接種期間 平成27年3月31日まで

● 自己負担金 3,000円（生活保護受給者は無料）

● 接種期間 平成27年3月31日まで

● 次のことに注意してください。

● 接種期間 平成27年3月31日まで

平成26年度
成人肺炎球菌ワクチン
予防接種について

お知らせ・募集

紀美野町臨時職員の募集

時15分まで履歴書を持参もしくは郵送によりお申し込みください。

《**税務課**》
業務内容 課税事務の補助
(資料整理など)

■募集人員 1人

■雇用期間 3ヶ月間
平成27年4月1日～平成27年6月30日

■賃金 月額 5,800円
(昇給・賞与及び退職金なし)

■勤務時間 月曜日～金曜日
8時30分～17時15分(休憩1時間含む)

■雇用条件 18歳以上概ね65歳までの人
※パソコンの操作(エクセル・ワードなど)ができる人

■加入保険 健康保険、厚生年金保険、雇用保険 有
■災害補償 和歌山県市町村非常勤職員公務災害補償組合規約による

■選考方法 面接試験
■試験日時 平成27年3月下旬(応募者には追ってお知らせします。)

■試験場所 紀美野町役場
■申込方法及び締切り
平成27年3月20日(金) 17

■問い合わせ・申し込み
税務課 (Tel 489・5905) 〒640・1192
紀美野町動木287番地

《**紀美野町地域見守り支援員(保健福祉課)**》
業務内容 高齢者宅訪問業務・避難行動要支援者名簿作成業務

■募集人員 若干名
■雇用期間 平成27年4月1日～平成27年9月30日
(但し、更新をすることがあります。)

■賃金 月額 180,000円
(保健師・看護師・准看護師)

②月給 122,000円
(事務補助)(ともに昇給・賞与及び退職金なし)

■勤務時間 原則として月曜日～金曜日
8時30分～17時15分(休憩1時間含む)

■雇用条件
①保健師・看護師・准看護師

紀美野町議会議員一般選挙 立候補予定者説明会の開催について

任期満了に伴う紀美野町議会議員一般選挙が、平成27年4月26日(日)執行予定となっています。
つきましては、この選挙に立候補を予定されている方々に御参集をいただき、公職選挙法の説明、立候補の手続き等についての説明会を下記のとおり開催いたしますので、立候補予定者(代理人でもよい)は、必ず御出席いただきますようお願いいたします。

※当日、立候補の手続き等詳しい内容が記載された「統一地方選挙の手引き」を有償で販売いたします。

記
日 時 平成27年3月25日(水)
午後1時30分より
場 所 紀美野町役場2階 2B会議室

※詳しくは、紀美野町選挙管理委員会まで
TEL 073-489-2430 (代表)
073-489-2359 (直通)

ご存じですか? 国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます。) また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。

【問い合わせ】

紀美野町役場住民課 Tel 489-5903
美里支所住民室 Tel 495-3464
和歌山西年金事務所お客様相談室 Tel 447-1660

①の資格をお持ちの方
②パソコンの操作(エクセル・ワードなど)が得意な方。運転ができる方。

■加入保険 健康保険、厚生年金保険、雇用保険 有
■災害補償 和歌山県市町村非常勤職員公務災害補償組合規約による

■選考方法 面接試験
■試験日時 平成27年3月23日(月)

■試験場所 紀美野町総合福祉センター1

■申込方法及び締切り
平成27年3月18日(水) 17時15分まで 履歴書(写真貼付)と資格免許証(コピー)を添付し、持参もしくは郵送によりお申し込みください。

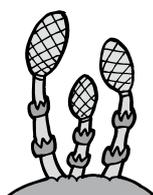
■問い合わせ・申し込み
保健福祉課
(Tel 489・9960)
〒640・1121 紀美野町下佐々1408番地4
(総合福祉センター内)

平成27年度がん検診 対象者の変更について

紀美野町では合併時より20歳以上の町民にがん検診を受ける機会を設けてまいりましたが、平成27年度からは国の基準に従い、対象者を見直すことになりました。これはよりがんになりやすい年齢の方に重点的に検診を勧めるためです。

国で推奨されている対象者は
 ■胃がん・肺がん・大腸がんは40歳以上の男女
 ■乳がんは40歳以上の女性
 ■子宮頸がんは20歳以上の女性

○右記対象者についてはすべて自己負担無料で受けることができます。
 ○27年度の検診については4月号広報、衛生カレンダー、ホームページ等に掲載しますのでご覧ください。



海南税務署からのお知らせ

◎海南税務署は、土・日・祝日は閉庁しております。また、税務署へお越しの方は、駐車場及び周辺道路が非常に混雑しますので、電車バス等をご利用ください。【問い合わせ先 海南税務署 073-482-0900】

★今年も確定申告の期限が迫ってきました。所得金額及び税額を正しく計算し、期限内に申告・納税を済ませましょう。

★誤った申告をしたりすると、納税額の他に加算税が賦課される場合があるほか、延滞税を併せて納付しなければならない場合がありますので、ご注意ください。

平成26年分 確定申告
 申告書の作成は国税庁ホームページがおすすめ!!

確定申告 検索 まずは「確定申告」で検索!

Step1 国税庁ホームページで申告書を作成

又は

Step2 e-Taxへ送信 データで送信 e-Tax
 印刷して送付 書面で提出

平成26年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告の期限・申告書の受付は、
2月16日(月)から3月16日(月)までです。

※ 「復興特別所得税額」の記載漏れのないようご注意ください。

所得税及び復興特別所得税 贈与税

➡ 申告と納税は**3月16日(月)**まで

消費税及び地方消費税

➡ 申告と納税は**3月31日(火)**まで

国税庁HPで申告書を作成する(確定申告書等作成コーナー)メリット

- 住基カードやICカードリーダーが要りません。
- 計算誤りがありません。
- 24時間操作可能です。
- 出力(印刷)した申告書に押印して、書面で提出できます。
- 作成したデータは保存することができます。(翌年の参考に)画面の案内に従って金額等を入力すれば、税額などが自動計算され、申告書を作成できます。

納付期限と振替納税の利用について

確定申告による消費税及び地方消費税の納期限及び振替日は、次のとおりです。

- 納期限・・・平成27年3月31日(火)
- 振替日・・・平成27年4月23日(木)

現金で納付される場合は、納期限までに現金に納付書を添えて、お近くの金融機関(日本銀行歳入代理店)又は住所地等の所轄の税務署の納税窓口で納付してください。

また、e-Taxを利用すれば自宅や事務所などからインターネット等を利用して電子納税することができます。

その他、振替納税は、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を提出していただくだけで、ご指定の預貯金口座から振替日に自動的に納税が行われます。納税のために金融機関又は税務署に向向く必要もなく、預貯金残高を確認しておくだけで納付手続を済ませることができる、大変便利で確実な納付方法ですので、ぜひご利用ください。

防衛省からのお知らせ

一般幹部候補生 受付開始

【制度の概要】

- 大卒者等を対象に、陸・海・空自衛隊の幹部自衛官を養成します。
- 海・空自衛隊のパイロットを養成する飛行要員を含みます。

【採用後の待遇等】

- 幹部候補生として約1年間の教育訓練終了後、幹部自衛官として部隊等で勤務することになります。
- 将来、外務省・内閣官房等への出向、防衛駐在官としての国外勤務等多様な活躍の場があります。
- 外国の大学等への留学、国内の大学(研究機関含む)等への派遣等スキルアップの機会があります。

※県外大学生の受験手続きも可能です。詳細についてはお問い合わせください。

【問い合わせ先】

自衛隊和歌山地方協力本部 有田募集案内所
 〒649-0316 和歌山県有田市宮崎町106-2
 TEL: 0737-82-6631 070-6589-0326
 E-MAIL: recruit1-wakayama@pco.mod.go.jp

走魂

第14回市町村対抗ジュニア駅伝競走大会を終えて…



【大岩勝良監督】

今年も市町村対抗ジュニア駅伝競走大会が終わりました。ラジオ・テレビ・沿道、たくさんの応援をいただき本当にありがとうございました。

紀美野町ジュニア駅伝代表選手33名は本当によく頑張りました。目標にしていた8位入賞には届きませんでした。町代表として2チームとも完全燃焼で走りきり、もうひとつの目標であった町1位は達成することができました。

また紀美野町は、中学3年生の参加人数が参加市町村最多の5名で、受験や学校行事など貴重で大切な時期を、2月に行われるジュニア駅

伝まで走り続けるということは、とても大変で勇気があることです。その中で、毎年必ず中学3年生が選手団を引っ張り、力走してくれることは監督としてこの上ない喜びです。中学3年生の皆さん今までお疲れ様、そして本当にありがとうございます。これからも君たちの活躍を期待しています。

来年も紀美野町ジュニア駅伝チームは、先輩が築き上げた伝統の【走魂】を受け継ぎ走ります。町中で走っている子ども達をお見かけの際は、温かいご声援をよろしくお願いします。

【キャプテン樋瀬光稀君（野上中学校3年）】

毎年、先輩を見送って来ましたが、今年は自分が見送られる側になりました。長い間お世話になり、感謝の気持ちでいっぱいです。

ジュニア駅伝代表選手だった兄と一緒に練習に参加させてもらって6年目。ここまでの道のりを振り返ってみると、本当にたくさんの人に支えられ、走ってこられたのだと強く思います。今まで指導して下さった監督、コーチ、先生

方。いつも励ましてくれた元気をくれた家族。辛いことも共に乗り越えてきてくれた仲間。本当にありがとうございました。

紀美野町ジュニア駅伝を通して学んだことは絶対に忘れません。そして、僕はこれからも走り続けます。来年も最高のチームを作ってください。紀美野町を応援しています。

■日時 3月29日（日）
19時開演（30分前開場）

■場所 文化センター

■入場料 前売2,000円
当日2,500円

※未就学児の入場はご遠慮ください。

※前売にて完売の場合、当日券はありませんので、お早めに!!

■出演 MALTA（サククス）

■チケット販売所
中央公民館、文化センター、美里支所、総合福祉センター、小川・志賀野地区公民館、真国・国吉・長谷毛原出張所
（販売は各施設開館時間中）

■問い合わせ 文化センター



「MALTA四重奏団コンサート」

〜紀美野町誕生10周年イベント〜

生涯学習情報

ふれあいネット

教育委員会
生涯学習課
TEL 489-5915
学事・生涯学習室
TEL 495-9055

文化センター
TEL 495-9055

中央公民館
TEL 489-5915

小川地区公民館
TEL 489-4511

志賀野地区公民館
TEL 489-5145

セミナーハウス未来塾
TEL 498-0521

自然体験世代交流センター
TEL 495-3127

みさと天文台
TEL 498-0305

スポーツ公園管理棟
TEL 489-5368

「ふれあいルーム」

■中央公民館

4日 『セラ』で遊ぼう
11日 なわとびをしよう
18日 思い出アルバム
25日 つくり

■文化センター

4日 おはなし会
11日 フラフープ・竹馬をしよう
18日 パズルを作って遊ぼう
25日 バドミントン大会

小川地区公民館

新講座「手編み講座」
開講!!

■日時 毎月第1木曜日
13時30分～16時
(初回 4月2日)
■講師 西坂則子先生
■定員 10名程度
■参加費 材料費等
簡単な初心者用手編みから、少し編めるかも?でも教えて欲しいなという方のための手編み講座が小川地区公民館で始まります。手編み初体験の方、また編んだことはあるけど忘れてしまったという方、楽しくおしゃべりしながら編み物をしてみませんか?
■問い合わせ 小川地区公民館

「じどうかん料理教室」
第4回
魚料理にチャレンジ!

■日時 3月14日(土)
13時30分～15時30分

■場所 総合福祉センター
調理実習室

■講師 梅原健嗣先生

■内容 「いわしのかば焼きとつみれ汁」他
※手作りさつまあげのおみやげもあります。

■持ち物 エプロン・三角巾・タオル・マスク・すいとう・上ぐつ

■参加費 3000円

※先着25名まで

■対象 保育園児、小学生、中学生及び保護者(保育園児は保護者の方と一緒に参加をお願いします。)

■申し込み 3月9日(月)までに青少年センターへ
(Tel 489・5909)



ほんの森イベント『折り紙で「春の花」を作ろう!』

楽しい雰囲気の中で春の花を作ります。上手く作れれば、「チューリップの鉢植え」も出来るかも…

■日時 3月14日(土)
13時30分～14時30分
(予定)

■場所 中央公民館2階和室

■内容

絵本の読み聞かせ(ほたる)
折り紙教室
(和歌山)

おりがみの会



今年はいよいよ紀の国わかやま国体開催の年です!

今年はいよいよ紀の国わかやま国体開催の年です。町民総参加でいつまでも心に残る大会にしましょう。

■正式競技

	開催日程	競技会場
ホッケー	10月1日(木)～5日(月)	スポーツ公園多目的人工芝グラウンド

■デモンストレーションスポーツ

	開催日程	競技会場
パークゴルフ	9月23日(水) 予備日9月27日(日)	のかみふれあい公園 パークゴルフ場
ゲートゴルフ	10月4日(日) 小雨決行	農村総合センターゲートゴルフ場



ホッケー



パークゴルフ



ゲートゴルフ

わかやま国体
マスコット
「きいちゃん」

■問い合わせ 国体推進課 (Tel 489-2700)

図書室だより

「たくさん読んだよ」(敬称略)
200冊

新家煌史(神野保)

■新刊紹介

【中央公民館】

「乙女の松下村塾読本」 堀江宏樹・著

「峠しぐれ」 葉室麟・著

「疲れを明日に残さないから だりセット」 永井峻・著

第152回芥川賞

「九年前の祈り」 小野正嗣・著

第152回直木賞

「サラバ!」 西加奈子・著

※受賞作品もはりました。

「ぶんぶんおぼけ」 ながわちひろ・著

「かみなりさまのさがしもの」 山口けい子・著

「妖精のパン屋さん」 斉藤栄美・著

【文化センター】

「ナオミとカナコ」 奥田英朗・著

「からだにいいお麩のレシピ帖」 牧野直子・著

「みんなの体幹体操」 中村勝美・著

「ひみつのかんかん」 花山かずみ・著

「ぶーちゃんのもやもや」 まつざわありさ・著

「妖怪調査ファイル」 宮本幸枝・著

3月の天文教室
「誰でも簡単!天文台
の大型望遠鏡で木星を
撮ろう!!」

■日付

3月28日(土) 29日(日)

■受付

19時30分~21時(随時)

■場所

みさと天文台

■持ち物

デジカメ・カメラ
付携帯・カメラ用メモリの
USBアダプタ

■概要

ちよっととした紙工作
をする事で、みなさんのコ
ンパクトデジカメ、スマホ
カメラなどで「簡単に」大
型望遠鏡で木星を撮影でき
てしまう体験イベントを実
施します。

今回は、参加者による木
星画像を使い、パソコンの
画像処理で驚くほど表面の
縞模様をクッキリさせてし
まうデモも行なう予定で
す。

■参加 無料・申込不要
■問い合わせ みさと天文台



(写真) 昨年3/5にコンパクトデジカメ
で撮影

志賀野地区公民館作品展示会

1月24日(土) 25日(日)
の2日間、志賀野地区公民館
にて作品展示会を開催しまし
た。両日お天気にも恵まれ、
110名の方がおみえになり
ました。

寄せ植え、フラワーアレ
ンジメント、書道、地域の児童
生徒、最高齢は、98歳の方
の作品等、様々なジャンルの作
品がそろいました。また、24
日には読み聞かせや、カラオ
ケなどもあり、たくさんの人
でにぎわいました。



— わが町サークル —
「脳トレグルメサークル」

3年前、紀美野町の脳トレ教室で6カ月勉強、その後O
Bとして食べることが大好きな仲間達と脳トレグルメサー
クルが誕生しました。月1回の集まりでは、頭の体操はも
ちろん手先を使っての手芸や工作また季節の花とあわせて
の美味しい物の食べ歩きなど、毎回楽しいことばかり。現
在はトランプを使ってのパバ抜き、思っていた以上の仲間
達の反応で、ここ当分は続きそうです。

平均年齢72歳、みんな元気で愉快的な集団です。
皆さまもぜひ!! 歓迎します。



■活動日
第2 金曜日
13時30分
~15時
■場所
中央公民館
(視聴覚室)

紀美野町の歴史と文化
その百四

菟うい壺と谷の堂の
竹柏のお話①



今から500年ほど昔のこ
とです。高畑村(上神野)の
庄屋の家に、玉のような女の
赤ん坊が生まれました。庄屋
夫婦は、それまで子宝に恵ま
れず、初めて生まれた娘に、
近くの清流桂川にちなんで
「桂」という名を付け、たい
そうかわいがりました。とこ
ろが、桂が
まだ小さい
頃、母親が
突然の病氣
で亡くなっ
てしまいま
した。母親
はなくなる
間際、小さい桂を枕元に呼び、
その小さな手を握り「幼いお
前を残していくのは気がかり
でならない。だけど、お父様
を大事にし、強く賢く育て
おくれ。」と言ひ残し、美し
い娘になるようにと、自分の
簪を形見に渡して息をひきと
りました。

母の願い通り、桂は近隣の
村でも評判の孝行娘として育
ち、やがて、美しい娘になり
ました。ところがそんなある
日、今度は父が重い病氣にか

かってしまいました。桂は、
それはそれは心配し夜も寝な
いで看病しましたが、父の容
態は一向に回復する様子はな
く桂の心配は募るばかりでし
た。そんな時、隣の猿川村の
谷の堂に、霊験あらたかな観
音さまが祭られているという
話を聞き、藁にもすがる思い
で、早速、谷の堂の観音さま
にお参りしました。そこで桂
は、父の病氣が治るよう、百
日間毎日参拝するという「お
百度参り」の願をかけました。
そして、雨の日も風の日も、
父の看病で疲れた体をおし
て、数里先の谷の堂まで参拝
を続けました。谷の堂への道
は人家もなく、薄暗い木立の
中の、谷に沿って寂しい小道
を登っていかねばなりません
でした。その谷には小さ
な滝と滝壺があり、桂は参拝
の途中よくその滝壺に降り、
疲れた体を休めた後、滝の神
様にこの願が成就でき、父の
病氣が平癒するようお願いし
ました。

お話の続きは来月(4月)
号でお楽しみください。



天文台だより

『永遠に輝く スターリー ウェディング』

矢動丸 泰 (天文台長)

今年7月みさと天文台がオープンして20周年を迎えます。記念イベントとして、他の市町村では真似できない、紀美野町全体によるオンリーワンの結婚式を実施する準備を進めているところです。

新郎新婦やご家族はもちろんハッピーです。それを見て式に関係する皆さん(協力業者さんなど)もハッピーになる町中にハッピーの連鎖を引き起こすオール紀美野町の「おもてなし」を目指します。

結婚式は平成27年7月7日の予定です。天文台で行う結婚式の立会人は「お星さま」。一生に何度も体験できない結婚式を、ぜひ、オール紀美野町で作りに上げた「星前式[®]」で行ってみませんか？

現在、式を挙げる人も募集中!! 皆さんの周りでも今年の夏に挙式を考えている方はいませんか? 永遠に輝く夜空の星に二人の愛を見届けてもらう、特別な結婚式をみんなで作りましょう。



※「星前式[®]」は、オーベルジュ「森のアトリエ」南阿蘇ルナ天文台の登録商標です。許可を得て使用しています。

学校だより

『鍋給食で、みんなパクパク!!』

紀美野町立毛原小学校・長谷毛原中学校

去る2月2日に野上小学校栄養職員 川上恵美さんの指導のもと、本校では鍋給食を実施しました。この鍋給食は毎年恒例の給食で、川上さんの指導を受けながら、「何を鍋の中に入れるか」「何味の鍋にするか」などを鍋グループごとに考えて作ります。栄養バランスを考えながら、みんなで楽しく食することの大切さを、準備・食事・片付けという一連の活動を通して学びます。

今年は定番の水だし鍋をはじめ、赤から鍋・カレー鍋・塩ちゃんこ鍋・トマト鍋が作られました。学校菜園で育てられた水菜・小カブ・大根も鍋の具となりました。(白菜がイノシシにダメにされたのがとても残念!)

いつもの給食より、みんなはにこにこ顔で、パクパクと食が進みました。用意されていた山盛りの野菜もどんどんなくなり、鍋は日本のステキな料理文化だと再確認しました。

しめはうどんにカレーリゾット・トマトリゾット、「お腹いっぱい」と言いながらお口の中へ。

この鍋給食は、本校ならではの特色ある活動の一つです。



歌の小道

冴ゆる夜や三里隔てて聴く汽笛
 受診待つ人それぞれの冬の抱き
 佐保姫を乗せて鯨のやうな雲
 探梅や寡婦となりたる者同士
 花柄の布団を干して一軒家
 結界をいつしか越えて探梅行
 我が家もいつか空き家に雪見酒
 寒林に踏み固めたる獣道
 幕末の古き金庫や冬座敷
 仲の良き兄弟鏡開きけり
 新春の大学駅伝聞きながら
 斑雪踏みたり負けるな負けるな
 重機にて目の前の樹々がなぎ倒されて
 向こうの家がぐつと近づく
 スズメ目シジュウガラ科は群なして
 爆けるやうに裸木渡る
 黒々と煮上げし豆を割箸の
 先にてつまむ師走の厨
 赤信号尾燈連なる交差点
 街角赤く染めて留まる
 長らくを歩けぬままに過ごし来て
 八十路むかえる春はそこまで
 路の臺早も顔出しほおかむり
 寒さに耐えて春を待ちいる
 看病を時にはほぐせと山茶花の
 紅白咲きて吾を促す
 人われは柵の内なる畑つくり
 猪は気ままに山里馳せる
 ここはサロン歌ってしゃべって大笑い
 わが老春に花は咲きたり

鈴木惇子
 岩間文鳥
 湯上ひとみ
 手拝てる代
 浦貴子
 阪口早苗
 田代哲郎
 今野昭子
 口井トシ子
 弓庭武彦
 竹本セツ子
 段木幸代
 山本綾子
 吉村紀子
 奥ふみ代
 横出圭子
 森下玉子
 上中前澄子
 中浴たみ代
 松本久子

消防だより

「もついいかい 火を消すまでは まあだだよ」
 火災・救急・救助は119番

平成27年 春の火災予防運動

平成27年3月1日(日)から7日(土)までの7日間にわたり、全国一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。この運動は、火災が発生しやすい時期を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及を図ることにより火災の発生を防止し、火災による死傷者の発生や財産の損失を防ぐことを目的として毎年実施されているものです。住民一人ひとりがこの運動の趣旨を踏まえ、日頃から身近な家庭、地域、職場等において防火を心掛けることが、火災からあなたを守る近道であることを認識しておきましょう。又、「春の火災予防運動」の最終日にあたる、3月7日は『消防記念日』です。次に掲げる「火の用心7つのポイント」を特に留意し、火災の発生を未然に防ぎましょう。

こんろのどばを覆れるときは、必ず火を消しましょう！

ストーブで洗濯物を乾かすのはやめましょう。

暖房はストーブの火を消してから。

寝たばこは絶対にやめましょう！

火災予防 運動実施中

- ① 揚げものをするときは、その場をはなれない
- ② 風の強いときは、たき火をしない
- ③ 子供には、マッチやライターで遊ばせない
- ④ 電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない
- ⑤ ストーブには、燃えやすいものを近づけない

林野火災を防ごう！

国内における林野火災は、例年春先に多く発生しています。春先に林野火災が多いのは、枯草が地上に積もり、下草も枯れているうえ、降水量が少なく、空気が乾燥し、季節風が吹くなど林野火災が発生しやすい気象条件となっており、さらに、山菜採りや森林レクリエーションなどにより入山者が増えることによるものと考えられます。

林野火災の原因のほとんどが、人のちよつとした火の取扱いの不注意で発生しています。火災を未然に防ぐため、次のような点に注意しましょう。

林野火災を防ぐ 7つのポイント

- ① 火遊びはしない
- ② 枯れ草などのある場所では、たき火をしない
- ③ たき火の場所を離れるときは、完全に火を消す
- ④ 強風や乾燥時には、たき火、火入れをしない
- ⑤ 火入れの許可は必ず受け、たき火等により火災と紛らわしい煙が発生する場合は消防署に届け出る。
- ⑥ たばこの吸い殻は必ず消し、投げ捨てはしない

⑦ 火気を使用する場合は、消火用の水等を必ず用意する
 林野火災の大部分は私たち一人ひとりが注意することで防ぐことができます。
 貴重な環境資源を守る為、火の取り扱いには十分注意しましょう。



次回の普通救命講習・再講習は4月5日(日)です

尊い命を救うためには、バイスタンダー(傷病者のそばに居合わせた人)による応急手当が極めて重要です。もしもの時の為に、あなたも受講してみませんか？

職場、学校、自治会等団体での申し込みは、随時受け付けています。

尚、現在修了証をお持ちの方で前回受講してから今年中に2年を迎える方は、再講習を受講してください。

1月の消防の動き

●火災発生件数…0件
 【事故種別搬送人員】

	管内	管外	合計
急病	29 ()		29 ()
一般負傷	6 ()		6 ()
交通事故	5 ()		5 ()
その他	4 ()		4 ()
合計	44 ()		44 ()

※ () 内については、ドクターヘリ搬送

- 講習内容
 - (1)心肺蘇生法の習得
 - (2)大出血時の止血法の習得
 - (3)その他応急手当に関すること
- 講習時間

9時から12時までの3時間講習です。
- 講習場所

紀美野町消防本部
- 受講料 無料
- 申し込み期限

3月20日まで
- 申し込み(問い合わせ)先

紀美野町消防本部
 警防課まで
 (TEL 489・6302)
- その他

・定員の都合上、日を改めて実施することもあります。

生き生きレシピコーナー (第57回)

桜の開花の季節となり、縮こまっていた体が、暖かさと共にのびのびとなり、外に出るのも楽しくなってきました。

以前、下津の大崎地区で開催している「ワカメ狩り体験」に参加し、ワカメを刈り取る作業と採れたての新鮮なワカメを鍋料理でいただき、ワカメの色々な料理方法を教えて頂きました。普段は長期保存ができる塩ワカメを利用することが多いので、綺麗な緑色と新鮮な味には驚きました。ワカメには血液をサラサラにする成分をはじめ、効能が非常に多いようです。これからワカメは旬を迎えます。食材は旬のものを食べるのが体にも良く、美味しさも最高ですね。

ワカメの販売所でもある下津町の大崎「かざまち」に旬のワカメを求め、足を運びたいと思っています。

ワカメご飯

(材料)

米 2合、生ワカメ 1本、塩 少々、
酒 小さじ1杯半、ちりめん 適宜、ゴマ 適宜

(作り方)

- 1、米2合を通常の水加減で炊く。
- 2、ご飯を炊いている間、生ワカメを水洗いし、葉の部分のみじん切りにしておく。
- 3、ご飯が炊けたら(2)を入れ、塩と酒を振り入れ、蓋をして5分間くらい蒸らす。
- 4、炊飯器の中でご飯をよく混ぜる。
(ご飯の余熱でワカメが綺麗な緑色に変わります)
- 5、お茶碗に盛り、ちりめんとゴマを乗せる。

* 生ワカメは葉と芯があり、茎ワカメと呼ばれる芯の部分は細かく切って醤油・砂糖・味醂・酢で甘辛く煮て、佃煮にしてみましょ。

産業課より

町民カレンダー

3月

日時	イベント名	開催場所	問い合わせ(073)
5日(木) 11:00～	犬ねこの飼い方講習会【8日(日)・22日(日)】	県動物愛護センター	県動物愛護センター 489-6500
9日(月)・23日(月)	移動町長室	美里支所	総務課 489-5912 住民室 495-3471
10日(火)	町内各中学校卒業式		総務学事課 489-5910
14日(土) 13:30～	じどうかん料理教室	総合福祉センター	青少年センター 489-5909
// 13:30～	ほんの森イベント	中央公民館	生涯学習課 489-5915
15日(日) 9:00～	パークゴルフチャンピオン大会	ふれあい公園	生涯学習課 489-5915
19日(木)	町内各小学校卒業式		総務学事課 489-5910
// 13:00～	行政相談【～15:00】	中央公民館 美里支所	総務課 489-5912 住民室 495-3471
25日(水)	野上第一、野上第二保育所卒園式		保健福祉課 489-9960
26日(木)	神野、毛原保育所卒園式		保健福祉課 489-9960
28日(土) 19:30～	天文教室【～21:00】	みさと天文台	みさと天文台 498-0305
29日(日) 19:30～	天文教室【～21:00】	みさと天文台	みさと天文台 498-0305
29日(日) 19:00～	MALTA四重奏団コンサート	文化センター	文化センター 495-9055

編集後記

ジュニア駅伝を取材しました。地元の期待を背負って堂々と走る選手たちの姿は、いつも感動を与えてくれます。

今月は卒業(園)シーズン。町内では10日の中学校を皮切りに各小学校、保育所で卒業(園)式が行われ、多くのみなさんが慣れ親しんだ学び舎を巣立たれます。

15日(日)には、春の風物詩「生石高原山焼き」が行われ、雄大な山焼きを一目見ようと多くの見物客でにぎわうことでしょう。

紀美野町の人口

総人口…………… 9,819人
男 …………… 4,556人
女 …………… 5,263人
世帯数…………… 4,487世帯
(平成27年1月末現在)

紀美野町面積128.31km²



向選手 (写真: 左)



水越選手

以下は各区間の選手です。

【Aチーム】

■1区 樋瀬光稀(野上中学校3年) ■2区 田伏菜央(野上中学校3年) ■3区 西谷美咲(野上小学校5年) ■4区 坂口美瑠(野上中学校2年) ■5区 樋瀬翔希(野上中学校1年) ■6区 森下日和(野上小学校6年) ■7区 中前吉広(下神野小学校5年) ■8区 吉村耀璃(野上中学校3年) ■9区 片畑弥憇(野上小学校6年) ■10区 水越陸(野上中学校2年)

【OPチーム】

■1区 池本真賢(野上中学校3年) ■2区 兵頭麻央(野上中学校2年) ■3区 東浦史歩(下神野小学校6年) ■4区 森谷澄花(野上中学校2年) ■5区 東山乃重瑠(野上中学校2年) ■6区 田淵美沙紀(野上小学校6年) ■7区 宗和優斗(野上小学校5年) ■8区 米田萌恵(野上中学校1年) ■9区 古田祐也(下神野小学校6年) ■10区 向翔輝(野上中学校3年)

2月15日(日)に紀三井寺(和歌山県序間で第14回市町村対抗ジュニア駅伝競走大会が開催され、当町から2チームが出場し、10区間21・1kmのコースを小学生4人、中学生6人が選手総勢33名の思いを込めた「たすき」をつなぎました。

出場45チーム中、Aチーム

は総合9位と大健闘し町1位を獲得、OPチームは25位に入りました。

なお、第1区を走った樋瀬光稀君(野上中・3年)が区間タイ記録で区間1位の力走を見せてくれました。

また、樋瀬光稀君と田伏菜央さんは5年連続登録競技者表彰を受賞しました。

総合9位! 町1位!

紀美野町ジュニア駅伝代表チーム!

第14回市町村対抗ジュニア駅伝競走大会

生石高原山焼きのお知らせ

今年の生石高原山焼きを、下記のとおり実施します。

山頂笠石周辺に観光客のための観覧場所を設けておりますので、是非ご来場ください。

- 日時 **3月15日(日)** 9:30~15:00
(悪天候及び強風注意報発令時については3月22日(日)に延期)
- 場所 生石高原笠石を中心とするススキ草原区域
- 行事内容
開会式(開会・来賓の挨拶)・・・9:30~
点火式(太鼓演奏・点火)・・・9:50~10:00
山焼き(ススキ草原95,000㎡)・・・10:00~14:10
ぜんざいコーナー・・・11:00~
(無くなり次第終了)
- 実施団体 主催:紀美野町・有田川町
後援:和歌山県
協力:紀美野町小川地区・有田川町生石区
紀美野町消防団・有田川町消防団

【問い合わせ】
紀美野町産業課 Tel 073-489-2430(代表)
Tel 073-489-5901(直通)

広告

