

広報

まほく

2021
令和3年
No.183

1

January



古里 日の出

広報きほく 1月号

今月の表紙 Front cover

CONTENTS

- 02 目次 / 今月の表紙 / 水産コラム
- 03 季・楽・食・祭
- 04 新年のあいさつ
- 06 議会体制 / 議長就任のあいさつ
- 07 新型コロナウイルス対策のお願い
- 08 あると便利なマイナンバーカード
- 09 職員募集
- 10 成人式 / 国民年金について
- 11 ~あなたはどんなふうに働きたいですか?~ 仕事カードのおしらせ
- 12 Kihoku Playback
- 14 暮らしの情報
- 16 けんこうの広場
- 18 図書室だより
- 19 戸籍の窓
- 20 にじいろスマイル



あけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。
古里地区比幾の展望台からの日の出は雲一つなく、水平線から昇る朝日を見ることができました。
令和3年が皆さまにとってこの日のように晴れやかな1年となることを祈念しております。

広報係一同

水産コラム Fisheries column

vol.7

マンボウ



マンボウは、小さいクラゲなどを食べながら体長約3m、体重2t以上にもなる大きな魚です。小さなものを食べ(積み重ねて)、大きく成長していく姿などが紀北町のイメージにふさわしいとして、町の魚に制定されています。

マンボウを狙って漁獲することは少なく、主に定置網にかかったものが魚市場に水揚げされています。

身は鶏肉やイカに似ていて、てんぷらやからあげ、酢みそあえなどで食べられます。また、百尋やこわたと呼ばれる腸の部分は、干物にすると歯ごたえがあり、美味です。紀北町のようにマンボウを食べる文化がある地域は全国的に少数で、スーパーや飲食店で『マンボウ』の文字を見かけることは、実はすごく珍しいことのようにです。



季・楽・食・祭

漁師の祭りじゃ むっそうええ

長島神社の例大祭にあわせて「船だんじり」が漁師町を練り、
飴をまきながら集まった人たちをカツオに見立て、乗り込んだ
若者がカツオの1本釣りのしぐさで豊漁を祈願します。今年は
新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりました。

漁師町の伝統行事に関するパネル展示



船だんじりなど漁師町の祭りや伝統行事に関する資料などを展示します。

【開催日】1月9日(土)～17日(日)※12日(火)は休館 【場所】長島多目的会館1階

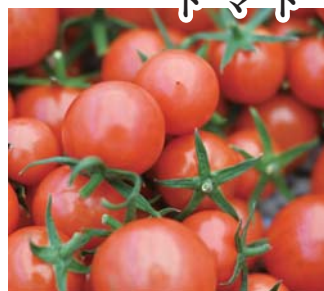
【主催】古道魚まち歩観会 【問い合わせ】本庁商工観光課 TEL(46) 3115

旬の食材 彩り鮮やかな紅白の食材が旬を迎えます。



イチゴ

年が明けると町内のイチゴ農
家では大粒のイチゴが赤く色
づきます。



トマト

夏が旬のトマトですが紀北町
は冬にとびきりおいしいトマ
トが食べられます。



カキ

白石湖ではカキの出荷が最盛
期を迎え、汽水湖ならではの
上品な味が楽しめます。



伊勢エビ

紀北町のお正月には欠かせな
い縁起物です。

謹賀新年



年頭のごあいさつ

紀北町長 尾上 壽一



あけましておめでとうございます。

町民の皆さまにおかれましては、健やかに新年をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

旧年中は、町政全般にわたり、深いご理解とご協力をいただきましたことに対し、心より感謝を申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

昨年を振り返りますと、1月に日本国内で初めて新型コロナウイルス感染症の感染者が報告されてから国内全域に感染が拡大し、4月には緊急事態宣言が発出され、休業要請や外出自粛など経験したことがない事態がおこりました。

その後、全国的には、一時的に感染者の減少傾向も見られたものの、11月以降、感染者が急増し予断を許さない状況となっています。

これから本格的な冬の季節となり、季節性インフルエンザの流行期とも重なります。引

き続き感染防止対策などに取り組んでまいりますので、町民の皆さまにおかれましても「新しい生活様式」を定着させ、感染防止の徹底を引き続きお願いいたします。

長期間に渡り、新型コロナウイルス感染症の対応に日夜ご尽力をいただいております医療従事者の皆さま方、感染症対策に従事していただいております皆さま方に心より敬意を表するとともに、深く感謝申し上げます。

さて、今年の干支は「辛丑（かのとうし）」になります。十二支では「丑」、動物にあてはめると「牛」になります。

牛は古くから、酪農など農業で人々を助け、てくれる重要な生き物で、作業がたいへんな農業を地道に最後まで手伝ってくれる様子から「我慢」や「発展の前触れ」、「先を急がず目の前のことを着実に進めることが将来の成

功につながる」といわれています。

平成29年度にスタートいたしました「紀北町第2次総合計画」前期基本計画は、令和3年度が最終年度となります。

前期基本計画の重点プロジェクトとして掲げた「安全・安心」のまち、「健康増進・生涯現役」のまち、「にぎわい・交流」のまち、「子育て・教育」のまち、の4つのプロジェクトを着実に進めてまいります。

また、評価・検証委員会の委員の皆さまからいただいたご意見や町民の皆さまのお声を十分生かしながら、前期の基本計画を全力で着実に進めてまいります。

さらには、令和3年度に目標年次を令和8年度とする後期基本計画を策定することとしておりますが、計画策定の過程において積極的に町民の皆さまのご意見をいただきながら進めてまいります。

安全・安心

昨年は、幸いにも台風や豪雨などによる大きな自然災害はなく安堵しておりますが、気を緩めることなく、地震・津波・豪雨への対策を進めるとともに、災害発生後の迅速な復旧・復興に向けた体制整備を図っております。

また、避難路・避難所などの整備充実、橋・トンネルの長寿命化、水道施設の耐震化などを進めてまいります。さらには、防災資機材や備蓄品の充実を図るとともに、防災訓練や防災講習会、子どもたちへの防災教育などにより住民の防災意識の向上を図ってまいります。

健康増進・生涯現役

「健康」は、私の進めるまちづくりの礎であります。「健康は笑顔をつくり、幸福の基礎となる」の考えのもと、全ての町民が生涯現役で元気に暮らせるまちづくりを進めてまいります。

各種の健康診査、検診、予防接種、健康相談などの保健事業の充実を図るとともに、高齢者や障がいを持つ方も生きがいや役割を持ち、健康で充実した生活を過ごすことができよう支援を行ってまいります。

町民の皆さまが健康寿命を延ばし、生涯にわたって元気に過ごせるために、「ちょい減らし+10チャレンジ」、「健康ウォーキング」活動などへの参加、「みんなでいこかー総合けんしん」、「がん検診」などの積極的な受診をお願いいたします。

にぎわい・交流

伝統的基幹産業である農林水産業の振興とともに、これらの地場産業と連携した商工業や観光業などの活性化を進めてまいります。

また、自然、歴史・文化資源、観光資源、食などの魅力を生かした情報発信の強化による誘客促進を図ってまいります。

さらには、清流銚子川や世界遺産熊野古道などの魅力を生かした体験型観光、合宿や大会などのスポーツ交流、コロナ禍におけるテレワークやワーケーション先として選ばれる地域となるための施策を進めてまいります。

今年、「東京オリンピック・パラリンピックス競技大会」、「三重とこわか国体・とこわか大会」が開催されます。

「三重とこわか国体」では、正式競技の「ソフトボール少年女子」、公開競技の「グラウンド・ゴルフ」が、本町で開催されます。町民総参加により、おもてなしの心をもって全国から訪れる方々を温かく迎え、深い感動と大きな満足感を共有できる大会にしたいと考えていますので、町民の皆さま、スポーツ団体などの皆さまのお力添えをお願いいたします。

子育て・教育

子どもを安心して生み育てることができるよう、子育て世帯への支援を行ってまいります。また、多様な保育ニーズに対応した保育サービスや放課後児童対策の充実を図ってま

いります。

学校においては、地域に開かれた学校づくりを進めるとともに、グローバル化に対応した英語教育の充実を積極的に進めてまいります。

また、GIGAスクール構想により整備を進めている児童・生徒、1人1台パソコンなどにより、高速大容量の情報通信環境を実現し、多様な子どもたちを誰一人残すことなく、公正に個別最適化された創造性を育む教育の実現を目指してまいります。

喫緊の重要課題である「新型コロナウイルス感染症拡大防止対策および経済の再生」、東紀州5市町による「広域でのごみ処理」、おでかけ応援サービス「えがお」や「いこかバス」など、町内を運行する公共交通の充実については、スピード感を持って力を傾注してまいります。

「すべては住民目線で、すべては住民とともに」を基本姿勢として、町の将来像である「みんなが元気！紀北町々豊かな自然、にぎわいと笑顔があふれるまち」の実現に向け、全力で取り組んでまいりますので、一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、町民の皆さまにとつて健康で喜びに満ちた輝かしい年となりますことを心からお祈り申し上げ、新年のごあいさついたします。



正・副議長および 各常任委員などが選出されました



議長就任のあいさつ 瀧本 攻



12月1日に開催された令和2年第8回紀北町議会臨時会で議長と副議長の選挙が行われ、選挙の結果、議長に瀧本攻議員、副議長に樋口泰生議員が選ばれました。

また、常任委員会委員の選任なども行われました。

総務産業常任委員会（8名）

家崎 仁行（委員長）
大西 瑞香（副委員長）
宮地 忍
原 隆伸
樋口 泰生

三重紀北消防組合議会（4名）

宮地 忍
岡村 哲雄
瀧本 攻
家崎 仁行

紀北広域連合議会（6名）

瀧本 攻
平野 隆久
中津畑 正量

田島 明良
柴田 洋巳
瀧本 攻

紀北町議会議長

瀧本 攻

紀北町議会副議長

樋口 泰生

教育民生常任委員会（8名）

近澤 チヅル（委員長）
太田 哲生（副委員長）
田島 明良
柴田 洋巳
岡村 哲雄
奥村 仁
入江 康仁
東 清剛

近澤 チヅル

家崎 仁行
平野 隆久
荷坂やすらぎ苑組合議会（5名）
大西 瑞香
近澤 チヅル
入江 康仁
東 清剛
中津畑 正量

議会運営委員会（6名）

東 清剛（委員長）
太田 哲生（副委員長）
岡村 哲雄
大西 瑞香
家崎 仁行
平野 隆久

監査委員（1名）

奥村 仁

（敬称略）



樋口 泰生 副議長



瀧本 攻 議長

あけましておめでとうございます。

町民の皆さまにおかれましては、健やかに新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

また、日頃より町政の発展と議会運営に対しまして、ご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、令和2年12月1日に開催されました第8回紀北町議会臨時会におきまして、議員の皆さまのご推挙により、第16代議長の重責を担わせていただくこととなりました。

新型コロナウイルス感染症の問題もあり、たいへんな時期でございますが、私といたしましては、素直で公平公正な議会運営をしたいと考えており、その中で、議員各位が活発な意見を出し合い、それが実っていくような議会にしたいと思っております。

さらに、執行部とも切磋琢磨し、紀北町の発展および課題解決に尽力してまいります。

今後とも、町民の皆さまに信頼される議会になるように、何事にも全力を挙げて取り組んでまいりたいと考えておりますので、皆さまの一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。議長就任のごあいさつとさせていただきます。

！ 新型コロナウイルス にご注意ください。



三重県でもクラスターの発生が続いており、感染拡大の第3波が到来しています。引き続き感染対策を徹底しましょう。

感染リスクが高まる「5つの場面」

飲酒を伴う懇親会など
楽しくお酒を飲むとつい大きい声になりがちです。



大人数や長時間におよぶ飲食

人が多いほど、時間が長いほど、感染リスクは高まります。



マスクなしでの会話

車中やカラオケ、レジャーでも会話をするときにはマスクを着用しましょう。



狭い空間での共同生活

長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まります。



居場所の切り替わり

休憩時や娯楽時の「気の緩み」で感染対策まで緩くなっています。



移動についてのお願い

感染が拡大している地域への不要不急の往来は控えましょう。

刻一刻と感染状況は変化します。今一度立ち止まって慎重な判断をお願いします。



手洗いについてのお願い

まめに、ていねいに、ハンドソープで洗いましょう。

水とハンドソープでウイルスは減らせます！30秒は手を丁寧に洗うようにしましょう。



発熱などの症状がある場合は、まずは身近な医療機関に電話で相談しましょう。

受診・相談センター

尾鷲保健所

三重県救急医療情報センター

TEL (23) 3456

TEL 059 (229) 1199

【9:00～21:00の相談窓口】

【21:00～9:00の相談窓口】

あると便利なマイナンバーカード!

作った人だけもらえる
マイナポイントをしっていますか?

電子決済サービスとの連携で



最大5,000円分

のポイントがもらえます!

くらしを便利に
しよう!

本人確認提示に

銀行でのお手続きやチケットの本人確認などで使う場面が増えていきます。



顔写真付きだから
1枚でOK!

住民票がすぐに欲しい

全国のコンビニで住民票の写しや所得証明などが取得できます。



お仕事や帰宅
途中、休日にも

確定申告をオンラインで

e-Tax にスマートフォンからアクセスできます。



今なら今年の確定申告
に間に合います!

健康保険証として使える
(3月開始予定)

病院、薬局もマイナンバーカード1枚で受診できます。



実は簡単! マイナンバーカード申請

スマートフォンからたった10分で手続きできます。

役場窓口で申請サポート実施中!

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

平日の来庁や役場窓口への来庁が難しい方に特別窓口を開設します。

出張所などでも、マイナンバーカードの出張申請サポートを行います。本庁や支所まで行くのはたいへんという方も、出張所まで職員が出向き、無料の写真撮影を行いますのでご利用ください。

『休日』申請サポート窓口		『出張所』申請サポート窓口	
日程	場所	日程	場所
1月16日(土)・2月14日(日)	本庁住民課	1月21日(木)	船津出張所
1月24日(日)・2月13日(土)	海山総合支所住民室	2月18日(木)	三野瀬出張所

※各日とも午前9時から午後1時まで ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため必ず電話でご予約をお願いします。ご予約の際に必要な書類や注意事項をご確認ください。

マイナンバーに関する問い合わせ 本庁住民課 Tel(46) 3117 海山総合支所住民室 Tel(32) 3902
マイナポイントに関する問い合わせ 本庁企画課 Tel(46) 3113



紀北町会計年度任用職員募集

(4月1日採用予定)



▷職種および採用予定人員

※番号は職種番号

- ①事務補助員 …… 20名
- ②図書館司書 …… 1名
- ③公民館主事 …… 5名
- ④土木作業員 …… 2名
- ⑤学校等用務員 …… 7名
- ⑥生涯学習施設整備員 …… 1名
- ⑦資源回収作業員 …… 4名

▷応募資格および要件 (職種番号で確認してください。)

【共通 (①～⑦)】

- 地方公務員法第16条(欠格条項)に該当しない方
- 町内に居住または居住できる方
- 普通自動車運転免許を所有(取得見込みも含む、⑦AT限定不可)し、心身ともに健全で明るく丁寧に対応できる方

【職種別】

- ①～③基礎的なパソコン操作(ワード・エクセルなど)ができる方
- ②図書館司書または司書補免許を所有している方

▷応募期間

1月4日(月)～22日(金)

午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日、祝日を除く

▷試験日

- 職種①～③…2月9日(火)午前9時～
- 職種④～⑦…2月10日(水)午前9時～

▷会場 紀北町東長島公民館

▷試験内容

- 職種①～②…教養試験・面接
- 職種③～⑦…作文試験・面接

▷提出書類(各1通)

1. 申込書兼履歴書
 2. 普通自動車運転免許証の写し
 3. 職種により必要な免許証の写し
- ※1の様式は本庁総務課および海山総合支所総務室で交付します。
 ※複数の職種への申し込みはできません。
 ※業務内容、勤務場所など詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ・書類提出先 本庁総務課 TEL (46) 3111



老人ホーム赤羽寮会計年度任用職員募集

(4月1日採用予定)



▷職種および採用予定人員

※番号は職種番号

- ①事務補助員 …… 1名
- ②介護員(月額) …… 4名
- ③介護員(日額) …… 1名
- ④介護員(時給) …… 2名
- ⑤介護員(宿直勤務) …… 2名
- ⑥調理員(月額) …… 2名
- ⑦調理員(時給) …… 1名

▷応募資格および要件 (職種番号で確認してください。)

【共通 (①～⑦)】

- 地方公務員法第16条(欠格条項)に該当しない方
- 町内に居住または通勤が可能な方
- 心身ともに健全で明るく丁寧に高齢者と接することができる方

【職種別】

- ①基礎的なパソコン操作(ワード・エクセルなど)ができる方
- ②夜間勤務(月5回程度)が可能な方
- ⑤夜間勤務が可能な方
- ⑥早出勤などの変則勤務が可能な方

▷応募期間

1月4日(月)～22日(金)
 午前8時30分～午後5時15分
 ※土・日曜日、祝日を除く

▷試験日 2月10日(水)午前9時～

▷会場 紀北町東長島公民館

▷試験内容

- 職種① …… 教養試験・面接
- 職種②～⑦ …… 作文試験・面接

▷提出書類(各1通)

1. 申込書兼履歴書
 2. 健康診断書(職種②～⑦に応募の方)
- ※1、2の様式は本庁総務課および海山総合支所総務室で交付します。
 ※複数の職種への申し込みはできません。
 ※業務内容、勤務場所など詳しくはお問い合わせください。



問い合わせ・書類提出先 本庁総務課 TEL (46) 3111

紀北町『成人式』延期のご案内

1月10日(日)に開催を予定していましたが『令和3年紀北町成人式』は新型コロナウイルス感染症の感染拡大が全国的に急増し、他地域との往来について自粛や注意を呼びかけている状況であり、新成人ならびに保護者の皆さまの健康と安全を優先するため、下記のとおり延期させていただくことになりました。

【日時】 5月2日(日) 午前10時30分～

【会場】 海山公民館

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により変更になる場合があります。

2022年度からは『二十歳のつどい』へ

2022年度から成年年齢を20歳から18歳に引き下げることになりましたが、『成人式』は『二十歳のつどい』に名称を改め20歳になる方を対象に開催いたします。

問い合わせ 教育委員会本庁生涯学習課 TEL(46) 3125

新成人の皆さまおめでとうございます！

20歳になったら『国民年金』



日本に住む20歳以上60歳未満の全ての方は、国民年金に加入し、保険料を納めることになっています。

20歳になった方には、日本年金機構から、国民年金に加入したお知らせが届きます。(厚生年金または共済年金に加入している方を除きます。)国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一病気やけがで障がいが残ったときに年金を支給し、あなたやあなたの家族を守ってくれます。未加入期間や保険料の納め忘れがあると、年金が受けられないこともありますので、保険料をきちんと納付しましょう。

学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方は、「学生納付特例」など、保険料の支払いを猶予する制度がありますので、市区町村の国民年金窓口で申請してください。

※令和2年度の国民年金保険料は月額16,540円です。

被保険者の種類	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
加入する方	20歳以上60歳未満の自営業の方、農林漁業の方、学生の方など	厚生年金の加入者(会社員)	厚生年金の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者
加入手続き	市区町村の国民年金窓口へ行き、手続きを行います。	勤務先が手続きを行います。厚生年金に加入すると同時に、国民年金にも加入することになります。	第2号被保険者(配偶者)の勤務先で手続きを行います。
保険料	自分で納めます。収入が少なく保険料の納付が困難なときは納付特例制度、納付猶予制度、保険料免除制度があります。	厚生年金の保険料は給与から天引きされますので、別に国民年金保険料を納める必要はありません。	第2号被保険者が加入する制度全体で負担するため、国民年金保険料を自分で納める必要はありません。

問い合わせ 尾鷲年金事務所 TEL(22) 2340 本庁住民課 TEL(46) 3117 海山総合支所住民室 TEL(32) 3902



あなたはどんなふうに働きたいですか？

「紀北町にはどんな仕事があるの？」「地元の人たちはどんな働き方をしているのだろう？」
 そんな若い世代の人たちの問いに答えようと、
 紀北町にある仕事や紀北町でいきいきと働いている人たちを紹介しています。

若い世代の人たちに、 幸せな働き方と出合うきっかけを届けたい。

「若い世代の人たちに、幸せな働き方と出合うきっかけを届けたい」をコンセプトに、地元企業で活躍する人、町の仕事に就いている人（公務員）、起業した人、家業を継いだ2代目など10名にインタビューをしました。

ハローワークの求人情報だけでは見えてこない「紀北町での働き方」「仕事との出会い」「仕事への想いや喜び」「紀北町の好きなおとこ」などを、これまでの人生のエピソードを交えながら語っていただきました。

今年の成人式ではインタビュー内容をメッセージと写真で表現した「しごとカード」を配布します！

あなたの周りの若い人に「note やしごとカードで紀北町の仕事や働く人を紹介しとるんやっ！見てみたら？」と紹介していただくと、とてもうれしいです。



◀インタビューは「note」というインターネットサイトの「しごとカード・インタビューマガジン」として掲載しています。ぜひ、読んでみてください。



小学生ソフトボール大会

11/28・29

海山・大白公園・東長島スポーツ公園グラウンド

町内で小学生ソフトボール大会「海山カップ」が開催され、23チームが優勝を争いました。



社会見学

11/27 三浦地区

東小学校3年生の児童が、町内の額縁工場を見学しました。普段目にする額縁も町内で作られていると知り興味深く説明を聞いていました。



グラウンド・ゴルフ大会

11/29 赤羽公園

9月に紀北町で開催予定の三重とわか国体のリハール大会を兼ねた東紀州（南勢）グラウンド・ゴルフ大会が行われました。



土曜授業

11/28 船津小学校

土曜授業が開催され、春に自分たちで植えたサツマイモの焼き芋大会が行われました。

焼いている間は保護者とのドッジボールや校舎を使った全校児童によるかくれんぼで遊びました。



地域おこし協力隊着任式

12/1 役場本庁

銚子川のブランドカアッブを担う地域おこし協力隊に、名古屋市出身の西川さんが着任しました。



すこいやんかトーク

11/29 東長島公民館

知事と地域の活動団体が交流を行う「もっと知りたい！みえの現場すこいやんかトーク」が開催され、手打ちそばの普及などを行う「熊野古道そばネット」のメンバーがそば打ちの魅力や活動について意見を交わしました。



ジャガイモ掘り

12/5 中里地区

海山いきいき子ども学園が中里の松永孝さんの畑でジャガイモ掘りや大根の収穫などの農業体験を行いました。ジャガイモの焼き芋も作られ、参加した児童たちはおいしそうに頬張っていました。



募集

建設課

町営住宅
入居希望者募集

町営住宅の入居希望者を募集
します。募集団地・間取りなど
は次のとおりです。

- 応募期間 随時
- 募集棟（戸数・間取り・家賃）
 - ◆あけぼの団地A棟 1戸
3階 3DK
10,700円
 - ◆あけぼの団地B棟 3戸
2階・3階・4階 3DK
12,100円
 - ◆矢口白越団地 4戸
1階・2階・3階 3DK
15,600円
 - ◆前桂団地 1戸
1階 3DK
20,800円
 - 30,900円

- ◆志子団地 1戸
2階 3DK
17,600円

26,200円

※先着順で入居者を決定します。
※収入によって家賃が変わりま
す。

※応募基準について詳しくはお
問い合わせください。

【問い合わせ】

本庁建設課

TEL(46) 3120

海山総合支所産業建設室

TEL(32) 3903



生涯学習課

パソコン教室
受講生募集

1月は文書レイアウト講座を
開催します。

対象 町内在住、または町内に
勤務している方

募集期間

1月5日（火）～13日（水）

講座内容

ワードのページ設定・ページ番
号・長文編集で役立つ機能など



日程・会場

◆1月21日（木）または23日（土）

紀北町学習センター

◆1月28日（木）または30日（土）

東長島公民館

※各回とも同じ内容で2時間の
講座になります。

開催時間 午前9時30分

受講料 500円

※受講当日にお支払いください。

定員 各回4名（先着順）

申し込み方法

電話にてお申し込みください。

【問い合わせ・申し込み】

紀北町学習センター

TEL(33) 0025

教育委員会本庁生涯学習課

TEL(46) 3125

近畿中国森林管理局

TEL06(6881) 3401

近畿中国森林管理局

国有林モニター募集

国有林の事業運営などについ
て、ご意見やご要望をお聞きし
て国有林野行政に反映させるこ
とを目的に募集します。

対象

三重県内にお住まいで、森林・
林業および国有林に関心のある
成人の方

※平成30年度から令和2年度ま
で3年間連続して国有林モニ
ターになられた方は除きます。



任期

4月1日～令和4年3月31日

応募期限 2月1日（月）

【問い合わせ】

近畿中国森林管理局

総務企画部企画調整課

林政推進係

TEL06(6881) 3401

おでかけ応援サービス

『えがお』

EGA O

タクシー感覚で
誰でも使える！



配車センター電話番号

090-7673-3894

新型コロナウイルス対策実施中！



- 受付時間：午前8時20分～午後3時30分
(1週間先まで予約可能)
- 運行時間：午前7時～午後4時20分
(午前7時～8時30分は、前日までに要予約)
- 運賃：初乗り10分まで600円
以後1分ごとに100円ずつ加算

おしらせ

生涯学習課

第15回紀北町民
駅伝大会
中止のおしらせ

2月に開催を予定しておりました第15回紀北町民駅伝大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、大会参加者および大会関係者の健康・安全面を考慮した結果、開催中止を決定いたしました。

【問い合わせ】

教育委員会本庁生涯学習課
TEL(46) 3125

商工観光課

社会保険労務士による個別無料相談
開催のおしらせ

三重働き方改革推進支援センターと共同で社会保険労務士による無料相談を開催します。

日時 1月26日(火)
午前10時～正午
午後1時～4時

相談時間 1人当たり45分程度
会場 紀北町役場2階201会議室

※マスク着用でご来場ください。

申し込み方法

電話またはFAXで「三重働き方改革推進支援センター」までお願いします。

TEL(0120) 111417
FAX059(993) 0801

※ご予約いただいた方が優先となります。

経営相談員による
個別無料相談
開催のおしらせ

(公財)三重県産業支援センター(三重県よろず支援拠点)

と共同で経営相談員による経営上のお悩みや問題解決の支援、実態に即したアドバイスを提供する無料経営相談を開催します。

日程・会場

◆1月7日(木)・2月4日(木)

紀北町役場2階202会議室

◆1月21日(木)・2月18日(木)

海山総合支所3階301会議室
※マスク着用でご来場ください。

日時 午前10時～正午
午後1時～4時

相談時間 1人当たり45分程度

申し込み方法

電話で「(公財)三重県産業支援センター(三重県よろず支援拠点)」までお願いします。

TEL059(228) 3326
受付時間

(平日)午前8時30分～午後5時

※ご予約いただいた方が優先となります。

【問い合わせ】

本庁商工観光課
TEL(46) 3115

尾鷲保健所

精神科医師による
『こころの健康相談』

こころの健康に関する悩みを持つ方や家族の方を対象に、精神科医師による「こころの健康相談」を開催します。
※マスク着用でご来場ください。

こんな悩みを
抱えていませんか？

- ◆職場や学校、家庭での人間関係がうまくいかない。
- ◆自分自身について悩みや不安があつて困っている。
- ◆家族の性格や行動について心配がある。
- ◆不安でどうしようもないときがある。
- ◆ストレスが気になる。

日時 1月29日(金)

午後2時～4時

場所 海山総合支所別館2階

けんこうの広場

相談員 精神科医師

相談料 無料

申込期限 1月22日(金)

【問い合わせ・申し込み】

尾鷲保健所健康増進課
TEL(23) 3428



全国国民年金基金

国民年金基金の
おしらせ
『人生100年時代の
プラス年金』

自営業やフリーランスの方々が、国民年金に上乘せをする公的な年金です。

◆掛け金・年金は税金の控除の対象です。

◆受け取る年金は、一生変動しません。

◆万一の時はご遺族に一時金が支払われます。

◆掛け金は、加入時の年齢で一定で、お休みや増減もできます。

対象

- 国民年金の第1号被保険者(免除の方などを除きます)
- 国民年金の任意加入者(60歳～65歳未満の方や海外在住の方)

【問い合わせ】

全国国民年金基金三重支部
TEL(0120) 654192



もしかして、『フレイル』かも？ 生活習慣を見直して フレイルを予防・回復しましょう！

フレイルとは？

体を動かさない状態が続くとにより、心身の機能が低下してしまいう症状です。健康状態と要介護状態の間にあり、予防・回復が可能です。

高齢の方が、新型コロナウイルスの感染を恐れるあまり外出を控えすぎることに伴う健康への影響が危惧されています。

フレイルチェック

左のチェック項目が3つ以上あるとフレイルといわれています。

- 体重の減少
- 疲れやすくなる
- 活動量が少なくなる
- 筋力が低下する
- 動作が遅くなる

フレイル予防の心得

● しっかり食べる
しっかりと食べて栄養を十分とることがたいせつです。1食のなかで主食・主菜・副菜をそろえると自然と栄養バランスがよくなります。かむ力を鍛え、お口の体操やケアをしっかりと行うなどお口の健康にも気を配りましょう。

● 『10分』運動
運動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



● 外に出る楽しみを見つける
趣味やボランティアなど外出することはフレイル予防に効果的です。自分に合った活動を見つけてみましょう。



副菜
野菜やきのこ、海藻のおかずを 毎食 1～2 品

主菜
肉や魚、卵・大豆・大豆製品などの おかずを 毎食 1 品

間食
乳製品・果物

主食
ごはん、パン 種類などを 毎食 1 品

ちよい減らし+10より『ちよいといい話』

お酒の飲み過ぎは肝臓に負担をかけるだけでなく、塩分が多いおつまみを食べたり、食欲が増して食べ過ぎたりするなど肥満や生活習慣病のリスクが高まります。週に2日は休肝日をつくり、適量を守って楽しみましょう。

また空腹時の飲酒はアルコールの吸収を速め、胃腸にも負担をかけます。食事やおつまみと一緒にゆっくり飲むことがたいせつです。

※適量は目安であり、個人差がありますのでご注意ください。

1日の適量の目安

ビールなら 500ml

焼酎なら 100ml

日本酒なら 180ml (1合)

ワインなら 200ml

お酒のおつまみおすすめ食材

良質なタンパク質食材



タンパク質は肝臓の代謝を促しアルコールの分解を助けます。

枝豆、大豆製品



アルコール摂取で消費するビタミンB1を補給できます。

野菜類、海藻類



低エネルギーでビタミン、ミネラルが豊富です。



Information

町内の「健康」に関するイベントや、最新情報をお届けします!

住民主体の「通いの場」 立ち上げを支援します!

65歳以上の方が地域で定期的に集まり運動を含めた茶話、レクリエーションなどの介護予防活動をする場所を「通いの場」といいます。その支援として参加者が5名以上であれば会場使用料の一部助成や講師の派遣を行います。

健康で充実した生活を送るために、生きがいとなる集える場所を作りましょう。



行政チャンネル「きほく活活体操」 「ちょい減らし+10ワンポイントアドバイス」 放送中!

きほく活活体操は、「肩こり、腰痛予防」「筋力の強化」「生活習慣病予防」「心身のリラクゼーション」などの効果があります。ちょい減らし+10ワンポイントアドバイスでは、自宅のできる筋トレ、ウォーキング、食生活についてのワンポイントアドバイスを紹介しています。

【放送時間】

- ①午前8時～8時30分
- ②午後3時30分～4時
- ③午後8時～8時30分



「ちょい減らし+10チャレンジ」開催中!

自分にあった食事と運動の目標をコツコツ実践する取り組みです。2月28日まで開催中です。記録表は本庁福祉保健課または海山総合支所福祉環境室で配布しています。(※町ホームページからもダウンロードできます)詳しくはお問い合わせください。



1月の健康カレンダー

お子さまのイベント

● すくすく子育て相談

日時：1月20日(水) 午前10時～10時30分
 場所：東長島公民館
 内容：子育てに関する各種相談、身体計測
 持ち物：母子健康手帳
 申し込み：ご自由に参加できます。



紀北医師会休日診療当番表

月日	曜日	病院名	電話
1/2	土	かとう小児科	Tel.47-3341
1/11	月・祝		

※上記以外は、尾鷲総合病院で対応します。

診療時間 午前9時～午後5時

※受診希望の方は、事前に電話でご連絡ください。

※日程や時間に変更がある場合がありますのでご注意ください。

●詳しくは、救急医療情報システム(Tel.059-229-1199)にお問い合わせください。



問い合わせ

けんこうの広場に関する問い合わせ、申し込みは本庁福祉保健課(Tel.46-3122)または海山総合支所福祉環境室(Tel.32-3904)までお願いします。



紀北町町民センターの閉館に伴い、『海山図書室』は休室していますが、一般図書の新刊・準新刊については、児童図書室で貸し出し・返却を行っています。

📖 児童図書室から



「銀の夜」

角田光代

女子高時代に少女バンドを組んでメジャーデビューをした3人は、35歳となり、生きる手応えを求めてあがく。全ての女性にささぐ、魂を揺さぶる長編小説。

「図書名」/ 著者名

- 「犬がいた季節」/ 伊吹有喜
- 「とわの庭」/ 小川糸
- 「エンド・オブ・ライフ」/ 佐々涼子
- 「ババヤガの夜」/ 王谷晶
- 「湖の女たち」/ 吉田修一
- 「ワタカケル」/ 池澤夏樹



「十二支のお雑煮」

川端誠

十二支の動物たちが思い思いのお正月を楽しみ、神様にそなえるのと同じお餅で、お雑煮をいただきます！おうちで全て行えない正月行事を、絵本の中で体験しよう！

「図書名」/ 著者名

- 「てあらいできるかな (あかちゃんのおそびえほん)」
/ きむらゆういち
- 「ノラネコぐんだん ケーキをたべる」/ 工藤ノリコ
- 「♪ピンポンパンポンプー」
/ 中居正広 劇団ひとり 他
- 「イッカボグ」/ J.K. ローリング
- 「ピラミッドのサバイバル3」
/ 洪在徹
- 「ギネス世界記録 2021」
/ クレイグ・グレンディ
- ☆1月は牛、雪をテーマにした展示を行います。

「よみかせの会」

(児童図書室)

今月のよみかせの会はおやすみです。

📖 紀伊長島図書室から



「オードリー・タン 自由への手紙」

オードリー・タン

誰かが決めた「正しさ」には、もう合わせなくていい。IQ 180超！台湾IT担当大臣、オードリー・タンが、日本の若者に向けて語る自由になるためのメッセージ。

「図書名」/ 著者名

- 一般図書
- 「ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人」/ 東野圭吾
- 「今度生まれたら」/ 内館牧子
- 「志麻さんの台所ルール 毎日のごはん作りがラクになる、一生ものの料理のコツ」/ タサン志麻
- 児童図書
- 「まんぷくよこちょう」
/ なかざわくみこ
- 「宇宙の話をしよう」/ 小野雅裕



● 児童図書室

【開室時間】午前9時～午後5時 ※正午～午後1時閉室
【休室日】月曜日、祝日、年末年始（12月29日～翌年1月3日）

● 紀伊長島図書室

【開室時間】火～金曜日 / 午前9時～午後6時
土・日曜日 / 午前9時～午後5時 ※正午～午後1時閉室
【休室日】月曜日、祝日、年末年始（12月29日～翌年1月3日）

※返却期間を過ぎている本をお持ちの方は、返却をお願いします。

【問い合わせ】 児童図書室 Tel 33-0025 紀伊長島図書室 Tel 47-3906

戸籍の窓

【令和2年11月1日～30日受付分】

(敬称略)

本人または、親族の方の了承を得て掲載しています。



お誕生おめでとう

相賀 岩崎 杏奈 寛興	矢口浦 上野 り、 誠広	長島 垣内 奏来 亮介	住所 子の名前 保護者
-------------	--------------	-------------	-------------------

東長島 尾上 貞次 (79歳)	長島 宮原 澄子 (87歳)	道瀬 濱田いさ子 (96歳)	長島 武村 豊 (82歳)	東長島 中須 すわ (88歳)	長島 水谷 政一 (87歳)	長島 長井 力雄 (92歳)	住所 氏名 (年齢)
-----------------	----------------	----------------	---------------	-----------------	----------------	----------------	------------------

引本浦 奥村 和夫 (80歳)	相賀 古橋和可子 (98歳)	上里 西村 珠代 (94歳)	矢口浦 家崎 壽秋 (85歳)	河内 中村 昇男 (87歳)	引本浦 西岡 伸二 (86歳)	引本浦 大谷美枝子 (83歳)	長島 東 繁 (86歳)
-----------------	----------------	----------------	-----------------	----------------	-----------------	-----------------	--------------

ご冥福を祈ります



引本浦 奥村 直紀
上里はつらつクラブ

一万二八七円

三万円

善意をありがとう
〜紀北町社会福祉協議会へ〜
【令和2年11月1日～30日受付分】
(敬称略)

無料法律相談（予約制）

弁護士による無料法律相談を次のとおり2会場にて開催します。困り事、争い事の法的なご相談をお受けします。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

日程	時間	場所
1月 20日(水)	午前10時30分～正午	社会福祉会館 1階
	午後1時～2時	
	午後3時～5時30分	老人福祉センター 2階

※相談時間は1名30分以内で、定員は各場所5名です。相談を希望される方は、前日までにご予約をお願いします。

※同一内容での相談は原則1回限りです。

※キャンセルされる場合は前日までにご連絡ください。

※紀北町を訴訟相手とする場合、相談内容が訴訟中で、現在裁判所で審理中の場合、当事者間に係争がある場合の双方同時の相談は原則として利用できません。

【問い合わせ・申し込み】

本庁住民課 TEL46-3117

普通救命講習

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の事業を一時休止します。

- 自衛消防訓練
- 各種救急講習

ご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ】

三重紀北消防組合消防本部総務課 TEL22-2021

こころの健康相談

日時・場所 ご相談に応じます。

対象 こころの健康に関する悩みを持つ方や、ご家族

【問い合わせ・申し込み】

本庁福祉保健課 TEL46-3122



広報

きほく

2021.1
No.183

(令和2年12月1日現在) ※外国人を含む
■人口: 15,273人 ■世帯数: 7,983世帯
■男: 7,151人 ■女: 8,122人

編集・発行 紀北町企画課
〒519-3292 三重県北牟婁郡紀北町東長島769番地1
(直通) TEL 0597 (46) 3113 (直通) FAX 0597 (47) 5908

https://www.town.mie-kihoku.lg.jp/ E-mail kikaku@town.mie-kihoku.lg.jp



満1歳笑顔

にじいろスマイル

「にじいろスマイル」のコーナーに掲載希望の方は、誕生月の前月の10日までに
本庁企画課広報係または、海山総合支所総務室までお申し込みください。



令和2年1月13日生まれ



こうせい
谷 晃成くん

1歳の誕生日おめでとう！
元気に、大きく育ててね！

<大原> 祐輔・万祐子さん



令和2年1月17日生まれ



なおき
東 直希くん

ミッキーマウス大好き☆
一才おめでとう元気に育ってね。

<東長島> 宏昌・マルネリさん



令和2年1月24日生まれ



じゅらん
脇 淳蘭くん

1歳おめでとう♡
ねえね、にいと仲良くね♡

<長島> WINANTO・愛美さん

やっぱりええやん！きほく



新年1月号を作成するにあたり便石山象の背からの朝日
を使いたいと思い、早朝の山頂へ行ってきました。

いざ明るくなってみると水平線が雲に覆われており、理
想の日の出とはなりませんでしたが、紀北町随一の絶景か
ら見る夜明けは、自然が織りなす幻想的な色彩に染まって
いました。



『広報きほく』は環境にやさしいベジタブルインキを使用しています。

広報きほく 2021年1月号

20