

広報

# さほく

10  
No.120

2015 October 平成27年



船津小学校稲刈り体験

策  
報  
施  
情

平成28年1月から

## 個人番号カードの交付を開始します

マイナンバーキャラクター  
マイナちゃん

個人番号カードの交付を希望

される方は、「交付申請書」を地方公共団体情報システム機構に郵送してください。（スマートフォンやパソコンなどからでも申請できます）

## 個人番号カードとは

個人番号カードは、「個人番号を証明する書類」や「本人確認の際の身分証明書」として、各種行政手続で利用できます。（同カードは、ICチップを内蔵したプラスチック製の写真付きカードです）

## 個人番号カードの記載事項

## 表面記載事項

氏名、住所、生年月日、性別、有効期間、顔写真  
※身分証明書として利用できます。

## 裏面記載事項

個人番号、氏名、生年月日  
※マイナンバーを証明することができます。

## 個人番号カードイメージ

(表面)

電子証明  
ICチップ

(裏面)



※デザインについては、若干の変更があります。

## 交付手数料

個人番号カードの初回交付は

「無料」です。

※再交付は800円かかります。  
（電子証明機能を付与する場合、さらに200円かかります）

## 個人番号カードの有効期間

| 発行日の年齢         | 有効期間               |
|----------------|--------------------|
| 発行日において20歳以上の方 | 発行日からその後10回目の誕生日まで |
| 発行日において20歳未満の方 | 発行日からその後5回目の誕生日まで  |

## 「個人番号カード」の交付申請と交付

## 申請方法（郵送の場合）

①平成27年10月中旬から、地方公共団体情報システム機構（注）から、全ての方に「通知カード」、「個人番号カードの交付申請書」、「説明用パンフレット」などが送付されます。

②個人番号カードの交付を希望される方は、送付される「説明用パンフレット」などをお読みいただき、「個人番号カードの交付申請書」にご自身の顔写真を添えて、返信用封筒で地方公共団体情報システム機構に返送してください。

③交付申請に基づき作成された個人番号カードの交付は、平成28年1月から開始します。

（注）地方公共団体情報システム機構は、地方公共団体が共同して運営する組織として、平成26年4月1日に設立され個人番号や住基ネットワークシステムに関する事務を所管する団体です。

## 地域自治区の廃止に伴う個人番号カードの住居表示の変更にについて

地域自治区が廃止されることに伴い、平成28年4月から住居表示が変更になりますので、それまでに個人番号カードを入手、または交付申請をされた方については、個人番号カードに新しい住居表示を追記する手続きが必要となります。

※地域自治区の名称（紀伊長島区・海山区）が削除された新しい住居表示で個人番号カードを作成したい場合は、平成28年4月以降の手続きとなります。（手続きが可能となる時期については、平成28年4月以降にお問い合わせください）

## 問い合わせ

【個人番号カードの申請・交付に関すること】

本庁住民課住民係  
℡(46) 3117

海山総合支所住民室住民係  
℡(32) 3902

【制度全般に関すること】  
コールセンター  
℡0570(20)0178

（午前9時30分～午後5時30分  
土・日曜日、祝日除く）



## 肺がん・大腸がん（容器配布）日程

| 日時            |             | 場所                                                                                         |
|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11月13日<br>(金) | 9:30～10:00  | 島勝浦集会所                                                                                     |
|               | 10:30～10:45 | 白浦集会所                                                                                      |
|               | 11:10～11:40 | 矢口浦集会所                                                                                     |
|               | 13:30～14:30 | 相賀コミュニティセンター                                                                               |
|               | 15:15～15:30 | 便ノ山多目的集会施設                                                                                 |
| 11月16日<br>(月) | 9:30～9:45   | 馬瀬多目的集会施設                                                                                  |
|               | 10:00～10:20 | 河内区民会館                                                                                     |
|               | 10:40～11:00 | 上里農協倉庫前                                                                                    |
|               | 13:30～13:50 | 船津集会所                                                                                      |
|               | 14:10～14:30 | 新田多目的集会施設                                                                                  |
|               | 14:50～15:10 | 中里集会所                                                                                      |
| 11月17日<br>(火) | 9:30～10:00  | 汐見集会所                                                                                      |
|               | 10:30～11:00 | 長浜集会所                                                                                      |
|               | 13:30～13:45 | 小山浦 野菜市場                                                                                   |
|               | 14:15～15:00 | 引本公民館                                                                                      |
| 11月19日<br>(木) | 8:30～11:00  | 海山公民館   |
|               | 13:30～15:00 |                                                                                            |
| 11月22日<br>(日) | 8:30～11:00  | 東長島公民館  |
|               | 13:30～15:00 |                                                                                            |

くらし  
健康

## 肺がん・大腸がん検診を実施します

無料で受診できます！

町では、町民の皆様を対象に毎年がん検診・各種健診を実施しています。がんや生活習慣病の予防・早期発見のため定期的に検診を受けて健康管理に役立ててください。



印の日は、『みんなでいっかー総合けんしん』です

検(健)診の種類

次の検(健)診も実施します。

対象年齢、料金などはお問い合わせください。

○胃がん検診(午前のみ)

○乳がん検診(超音波・マンモ

族の方)

○国民健康保険特定健診

○骨密度測定

○肝炎ウイルス検査

○前立腺がん検診

○子宮頸がん検診

グラフィ)



○健康増進法健診  
○後期高齢者健診  
○若者健診

○成人おめでとう無料健診

※お子様連れの方には託児があります。

## 申込方法

今年度、検(健)診を受診して  
いない方で、受診を希望される  
方は、事前にお申し込みください。

※11月19日(木)の胃がん検診、  
乳がん検診(マンモグラフィ)は、  
定員に達しましたので受け付け  
を終了しています。

21歳から39歳までで職場などの  
健診を受ける機会がない方は、  
「若者健診」が受診できます！

## 検査内容

身体計測、尿検査、血液検査、血  
圧測定など

料金 1,000円

(生活保護世帯無料)

※平成27年度中に21歳になる方  
(平成6年4月2日～平成7年4  
月1日生まれ)は無料です。

## 問い合わせ・申し込み

本庁福祉保健課地域保健係  
TEL(46) 3122

海山総合支所福祉環境室福祉保  
健係  
TEL(32) 3904

くらし  
情報情報公開の  
実施状況

紀北町情報公開条例と紀北町  
個人情報保護条例による2つの  
制度が適正に運営されているこ  
とをおしらせするために、毎年  
1回利用状況を公表しています。

平成26年度の情報公開・個人  
情報保護制度の実施状況は、左  
記のとおりです。

また、その決定に対する不服  
の申し立てはありませんでした。

## 情報公開制度

受付件数 88件  
全部開示 82件  
部分開示 5件  
非開示 1件  
不存在 0件

※右記の数字は、町長部局、教  
育委員会、水道事業管理者、監  
査委員を含みます。他の実施機  
関に対する請求はありませんで  
した。なお、主な請求内容は、  
工事設計書に関する文書でした。  
※個人情報公開制度に係る請求  
はありませんでした。

## 問い合わせ

本庁総務課文書係  
TEL(46) 3111

暮らし  
募集

## 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。応募基準などは次のとおりです。

## 応募基準

①平成27年9月29日時点で、紀北町内に住所または勤務場所を有する方

入居指定日 12月15日(火) 予定  
応募期間 10月1日(木)～14日(水)

※応募者が募集戸数に満たない場合は、随時募集とします。

②同居している親族、または同居しようとする親族がある方  
※昭和31年4月1日以前の生まれの方または身体障がい者その他の特に居住の安定を図る必要

| 募集棟                                      | 間取り                       | 家賃(月額)              |
|------------------------------------------|---------------------------|---------------------|
| 前桂団地(2年)<br>(船津)<br>306号(1階)             | 3DK(和2・洋1・台所・浴室・洗面・トイレ)   | 17,200円<br>～25,700円 |
| 前桂団地(3年)<br>(船津)<br>313号(3階)<br>314号(3階) | 3DK(和2・洋1・台所・浴室・洗面・トイレ)   | 21,000円<br>～31,300円 |
| 矢口白越団地<br>(矢口浦)<br>3-D号(3階)              | 3DK(和2・洋1・台所・浴室・洗面・トイレ)   | 15,700円<br>～23,500円 |
| 志子第2団地<br>(志子)<br>304号(3階)               | 2LDK(LDK・和1・洋1・浴室・洗面・トイレ) | 22,700円<br>～33,800円 |

上記の他にも随時募集している町営住宅がありますので、間取りなど詳しくはお問い合わせください。



がある方は単身入居可能

③基準収入月額158,000円以下(裁量階層に該当する場合214,000円以下)

※基準収入月額とは、入居者及び同居者の過去1年間の所得から対象となる控除額を差し引き、12で除した額をいいます。

④町(市・村)税・国民健康保険料(税)・水道料などを滞納していない方及び持ち家がない方  
⑤入居申込者(同居者含む)が暴力団員であるときは申し込みできません。

※申し込み数が多い場合は、選考になります。

※詳しくはお問い合わせください。

## 問い合わせ・申し込み

本庁建設課管理係

TEL(46) 3120

海山総合支所産業建設室土木係

TEL(32) 3903

暮らし  
交通みえ  
エコ通勤デー

二酸化炭素排出量の少ないバスなどの公共交通機関の利用を促す取り組みとして、三重県と三重県バス協会が連携して9月30日から毎週水曜日を「みえエコ通勤デー」とする取り組みを三重県全域で開始しました。

マイカーやバイクで通勤している方が「みえエコ通勤デー」にバスで通勤していただくと、バス運賃が半額になります。なお、ご利用いただくには「エコパ(みえエコ通勤バス)」が必要です。

## エコパの取得方法

みえエコ通勤運営事務局ホームページからお申し込みください。

(<http://www.eco.pref.mie.lg.jp/ondanka/eco-pass.htm>)

## 利用の対象となる路線

三重交通(株)などが運行する一般路線バスが対象で、いこかバスと名古屋南紀高速線は対象外となります。

## 問い合わせ

みえエコ通勤運営事務局

TEL 059(224) 2770

紀北町  
ホームページ

■広告掲載料  
3ヵ月 9,000円  
(1枠あたり、消費税込み)



## 広報きほく



■広告掲載料  
1回 10,000円  
(1枠あたり、消費税込み)

## 有料広告募集中

詳しくは紀北町ホームページ  
(<http://www.town.mie-kihoku.lg.jp/hpdata/etc/advertise/>)  
をご覧ください。

■問い合わせ  
本庁企画課広報係  
TEL46-3113

くらし  
募集

## 三重とこわか国体 マスケットキャラクターの募集

第76回国民体育大会スローガン

「ときめいて人 かがやいて未来」

平成33年に三重県で開催される第76回国民体育大会のマスケットキャラクターを募集します。ぜひご応募ください。

### 募集内容

○三重県や大会愛称・スローガンに関わりが深く、明るく親しみやすい作品であること

○競技やボランティアなど、さまざまなポーズへの平面的なデザイン展開ができること

○ぬいぐるみの製作など、立体化を想定したデザインであること

○着ぐるみを製作した場合、ダンスや体操などを踊ることができること



三重とこわか国体

検索

### 応募方法

○作品はA4判（縦297mm×横210mm）の白紙を縦長に使用し、1枚につき1点のカラー作品としてください。

○応募の際、作品の簡単な説明（100字以内）、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業（学生の方は在学する学校名）を記入してください。

○郵送、持参、電子メールのいずれかで応募してください。

○応募期限 10月30日（金）

※詳しくは三重県地域連携部スポーツ推進局ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

（<http://www.pref.mie.lg.jp/SPORTS/maschara/>）

### 問い合わせ

三重県地域連携部スポーツ推進局国体準備課

TEL 059（224）2998

E-mail [kokutai@pref.mie.jp](mailto:kokutai@pref.mie.jp)

くらし  
運動

## 行政相談週間 10月19日（月）～25日（日）

困ったら 一人で悩まず  
行政相談  
0570-090110  
おこまりならまるまる  
くじょーひゃくとおぼん

### 「行政相談」ってご存じですか？

「行政相談」とは、国やNTTなどの特殊法人などの仕事について、皆様から苦情や意見、要望をお聞きし、その解決の促進を図る制度です。

総務省では、この行政相談制度を皆様にもっとよく知っていただき、利用していただくため、

10月19日（月）から25日（日）までの1週間を「行政相談週間」として、全国的にいろいろな行事を行います。

この週間にちなんで、本町でも次のとおり「行政相談所」を開設します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。

### 日時・場所

10月9日（金）

○午前10時～正午

老人福祉センター

○午後1時30分～3時30分

社会福祉会館

相談担当者 紀北町行政相談委員

※「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、皆様の身近な相談相手です。相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

なお、当日ご都合の悪い方は、

総務省三重行政評価事務所行政相談課（津合同庁舎3階）で行政相談に応じていますので、ご利用ください。

### 問い合わせ

総務省三重行政評価事務所行政相談課

TEL（0570）090110

（午前8時30分～午後5時15分

土・日曜日、祝日除く）

※PHS、IP電話などをご利用の場合は059（227）1100

くらし  
介護

## 家族のつどい

認知症の方を介護する家族のつどいを開催します。

介護のコツや情報を得たり、悩み・不安を話し合える仲間づくりにお役立てください。申し込みは不要です。

今回はミニ講座として「睡眠について」を行います。

日時 10月19日（月）

午後1時30分～3時30分

※都合のよい時間への参加も可能です

場所 老人福祉センター

対象

○認知症の方を介護している方

○認知症について関心のある方

問い合わせ

紀北町地域包括支援センター（ほうかつ）

TEL（47）0517

海山ランチ（ほうかつ海山）

TEL（33）0517

# 地球にやさしいエコ料理をしましょう！

私たちの毎日の食生活には、エネルギー消費やごみ排出などの環境問題が常に存在しています。

エコ料理とは、環境のことを考えて「買い物」「料理」「片づけ」をすることで、エネルギーの無駄をなくし、ごみを少なくする料理方法のことで、これらは地球環境をたいせつにするエコライフへの一歩となるだけでなく、お金の節約にもつながります。ぜひ毎日の暮らしの中でできるエコ料理を実践してみてください。

## ♫ 買い物のポイント

- 買い物に行く前に冷蔵庫の食材を確認し、必要な分だけを買う。
- 地産地消で旬の野菜を買う。栽培や運搬が省エネで栄養価も高いです。
- 簡易包装・詰め替え商品を選ぶ。包装が簡単だとごみも少なくなります。

- 必要がないときは使い捨ての割り箸・スプーンはもらわないようにする。
- 地球にやさしい取り組みをしているお店で買い物をする。
- 買い物のときにはマイバッグを持参する。



## ♫ 料理のポイント

- メニューを工夫し、食材を無駄にせず丸ごと使い切る。
- 料理は作り過ぎない。資源の無駄遣いや食べ過ぎにつながります。
- よく洗って皮ごと調理する。皮は捨てずに利用してください。

- 余った材料は細かく刻んでスープや焼き飯の具材に利用する。
- お皿はワンプレートにする。片づけが楽で水の節約になります。



## ♫ 片づけのポイント

- 水をたいせつに使い、水を汚さない・ごみをなるべく出さない工夫をする。
- 洗剤は使い過ぎないようにする。水やスポンジだけで取れる汚れもあります。



- 生ごみは水を切ってから捨てる。水分は処分時に多くのエネルギーを消費します。
- 畑をお持ちの方は生ごみを堆肥化する。町では生ごみ処理機の購入費助成を行っています。ぜひご利用ください。

## 🍁 秋のエコ料理教室を開催します！ 🍁

今回のエコ料理教室では、サンマやカキなど秋の味覚を食材に調理します。サンマは身だけでなく骨やはらわたまで全て調理し、カキは皮をデザートにします。調理後は調理ごみを計量し、工夫によってごみがどれだけ減量できるかを体験します。ぜひご参加ください。

### 第1回

日時 10月21日(水) 午後2時～  
場所 老人福祉センター 調理室

### 第2回

日時 10月29日(木) 午後7時～  
場所 東長島公民館 調理室



講師 紀北町食生活改善推進協議会

定員 各20名(先着順)

受講料 無料

申込期限 10月16日(金)

申込方法

本庁環境管理課または海山総合支所福祉環境室にお越しいただくか、電話でお申し込みください。

※両回とも内容は同じです。(両回受講も可能)



問い合わせ・申し込み 本庁環境管理課廃棄物対策係 Tel.46-3121 海山総合支所福祉環境室環境管理係 Tel.32-3904



# 紀北町文化協会 10 周年記念文化展

**日時** 10月2日(金)～4日(日)  
午前9時～午後8時(4日は午後3時まで)  
**場所** 東長島公民館  
**主催** 紀北町文化協会  
**10周年記念特別展示** 「町内にある名作展」



**問い合わせ** 教育委員会本庁生涯学習課社会教育係 TEL46-3125

## 大人気！第3回ミニテニス講習会

初心者向けから経験者のレベルアップまでコートごとに練習メニューを用意します。はじめての方も経験者もぜひご参加ください。

**日時** 10月10日(土) 午後1時30分～4時  
**場所** 東長島スポーツ公園体育館  
**対象** 小学生以上  
**持ち物** 体育館シューズ、タオル、飲み物など  
※ラケットとボールは生涯学習課で準備します。  
**インストラクター**

**申込期限** 10月8日(木)

### 申込方法

教育委員会本庁生涯学習課にお越しいただくか、電話でお申し込みください。(レクリエーション保険に入します)

栗須 崇仁 氏(古里出身で現在は愛知県東海市でチーム活動や子どもたちの指導を行う)

### 問い合わせ・申し込み

教育委員会本庁生涯学習課スポーツ振興係 TEL46-3125

### サークル活動も行っています



いつでもどなたでも参加できますので興味がある方はぜひお越しください！

**東長島スポーツ公園体育館** 毎週火曜日 午後7時30分～  
**相賀小学校体育館** 毎週金曜日 午後7時～



## パソコン教室受講生募集

平成27年度10月期の講座を開催します。多数ご参加ください。OSはウィンドウズ7で、ワード・エクセルについては2010です。

| 講座及び内容                              | 日程  |                                              |
|-------------------------------------|-----|----------------------------------------------|
| 講座A(パソコンの基本操作とワード初級)<br>簡単な操作と案内状作成 | 10月 | 13日(火) 14日(水) 16日(金)<br>20日(火) 21日(水) 23日(金) |
| 講座B(エクセル初級)<br>表計算を使って計算の初歩         | 10月 | 27日(火) 28日(水) 30日(金)                         |
|                                     | 11月 | 10日(火) 11日(水) 13日(金)                         |
| 講座C(パソコンを使っての年賀状作成)<br>年賀状と住所録などの作成 | 11月 | 24日(火) 25日(水) 27日(金)                         |
|                                     | 12月 | 1日(火) 2日(水) 4日(金)                            |



**時間** 午前10時～正午  
**場所** 紀北町学習センター  
**対象** 町内在住、または町内に勤務している20歳以上の方  
**受講料** 各講座1,000円(申込時をお願いします)  
**募集開始** 10月7日(水) 午前8時30分～  
**定員** 各講座10名(先着順)

### 申込方法

紀北町学習センター及び教育委員会本庁生涯学習課で交付の申込書にてお申し込みください。  
※電話でのお申し込みは受け付けていません。また、各講座において参加者が3名未満の場合、中止することがあります。

**問い合わせ・申し込み** 紀北町学習センター TEL33-0025 教育委員会本庁生涯学習課社会教育係 TEL46-3125

# 毎月第3日曜日は 「健康ウォーキングの日」です！

「紀北町民  
ウォーキングの会」  
会員大募集中！

## 👣 今月のおすすめコース 「白石湖周回コース(約5.0km)」

アップダウンの少ない絶景コースです。青々とした湖を眺めながらウォーキングを楽しみましょう。

**開催日時** 10月18日(日) 午前10時～ ※雨天中止

**集合場所** 海山総合支所駐車場



## 『毎日コツコツ!! ウォーキング手帳』を配布します！

### ～目指せ30万歩！ウォーキングでみんな健康に～

町では、ウォーキング習慣のきっかけ作りや、楽しんでウォーキングに取り組んでいただくために「ウォーキング手帳」の配布を行います。

#### 配布場所

本庁福祉保健課、海山総合支所福祉環境室、各出張所

#### 手帳の活用方法

- ①ウォーキング手帳にウォーキング状況の記録を記入し歩いた分だけ手帳内のマス目を塗りつぶしてください。
- ②30万歩を達成したら、ウォーキング手帳を本庁福祉保健課、または海山総合支所福祉環境室にお持ちください。先着で**記念品**をプレゼントします。

**期間** 10月1日(木)～平成28年2月29日(月)



問い合わせ 本庁福祉保健課地域保健係 Tel.46-3122

## スポーツ少年団紹介 ～海山クラブ～

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 対象  | 小学校1年生～6年生の男女       |
| 練習日 | 土・日曜日、祝日(午前9時～午後5時) |
| 場所  | 海山グラウンド             |
| 会費  | 月2,000円(用具代・保険料など)  |
| 監督  | 井谷 雅史 Tel.32-2811   |
| 事務局 | 奥村 仁 Tel.32-1369    |

### 無料体験日

見学のみも可能です。ぜひご参加ください！

**日時** 10月18日(日) 午前9時～

**場所** 海山グラウンド



# 「第8回 昭和の縁日」を開催します!



今年も下記のとおり昭和の縁日が開催されます。

毎回大好評のお化け屋敷の今年のテーマは、「人形の館」として登場!会場では、いろいろな遊びや食べ物、イベントなどをご用意しています。子どもから大人まで家族みんなで懐かしい縁日に遊びに来てください。

**日時** 10月18日(日) 正午～午後5時

**場所** 長楽寺・多目的会館駐車場

**主催** 古道魚まち歩観会

**問い合わせ**

本庁商工観光課観光係 Tel 46-3115



## 図書館 だより

10月の新刊案内



町民センター図書室から

「スクラップ・アンド・ビルド」  
/ 羽田圭介



児童図書館から

「カメくんとアップルパイ」  
/ 谷口智則



多目的会館図書室から

「星読島に星は流れた」  
/ 久住四季

「図書名」/ 著者名

「金魚姫」/ 荻原浩

「夏の裁断」/ 島本理生

「ヨハネスブルグの天使たち」

/ 宮内悠介

「総理にされた男」/ 中山七里

「水曜日の凱歌」/ 乃南アサ

「まいにち、修造!」/ 松岡修造

「田舎暮らしはじめました うちの家賃は5千円」/ グレゴリ青山

※今月の図書2015年芥川賞受賞作『スクラップ・アンド・ビルド』の紹介

『「早く死にたか」毎日のようにそうぼやく祖父の願いをかなえてあげようと、ともに暮らす孫の健斗は、ある計画を思いつく。衰えゆく祖父と変わりゆく孫、家族の生が生きづく傑作小説』



現在、絵本の読み聞かせボランティアを募集しています。

詳しくは15ページをご覧ください!

「図書名」/ 著者名

「バナナをもって」/ 浦中こういち

「どんぐりむらのおまわりさん」

/ なかやみわ

「できること おてつだい」

/ くすのきしげのり

「もっかい!」/ エミリー・グラヴェット

「なんでも魔女商会㊟運命のウェディングドレス」/ あんびるやすこ

「地中世界のサバイバル㊟」

/ スウィートファクトリー

「悪ガキ7いたずら twins と仲間たち」  
/ 宗田理

「10歳からのお菓子づくり ステップアップレシピ」/ 須賀祐子

※かりた本は必ず返してください。

※10月27日(火)～11月9日(月)は読書週間です。  
読書の秋、親子でいっしょに絵本をたのしもう!

「図書名」/ 著者名

【一般図書】

「劉邦(上・中・下)」/ 宮城谷昌光

「ぼくは愛を証明しようと思う。」

/ 藤沢数希

「あの家に暮らす四人の女」

/ 三浦しをん

「啼かない鳥は空に溺れる」/ 唯川恵

「土佐堀川 女性実業家 広岡浅子の生涯」/ 古川智映子

「掟上今日子の挑戦状」/ 西尾維新

「知らないとうなる? いちばんわかりやすいマイナンバー」/ 梅屋真一郎

「脳を鍛えるには運動しかない! 最新科学でわかった脳細胞の増やし方」

/ ジョンJ. レイティ

【児童図書】

「グッドジョブガールズ」/ 草野たき

「おちばいちゃ」/ 西原みのり

「せとうちたいこさん えんそくいきタイ」/ 長野ヒデ子

※延滞されている方は、至急返却をお願いします。

「よみきかせの会」(児童図書館)

今月の「よみきかせの会」はお休みします。

「おはなし会」(多目的会館図書室)

今月の「おはなし会」はお休みします。

## 高齢者慰問



9/1、2 町内各地

町長や社会福祉協議会会長などが町内で暮らす高齢者を訪問し、長寿をお祝いしました。

## 救急医療講演会



9/5 老人福祉センター

「救急の日」「救急医療週間」を前にしたこの日、消防本部職員など救急医療関係者を講師に招いた救急医療講演会が開かれ、来場者はいざというときの知識や行動を学びました。

## 三重紀北町 海・山こだわり市



8/22 引本魚市場

今回で7回目となった「三重紀北町海・山こだわり市」は「おわせ棒 VS こだわりきほく棒」と題した食の対決が行われ、尾鷲市長、紀北町長も応援に駆け付け会場はおおいに盛り上がりました。勝負は来場者の投票の結果、見事「こだわりきほく棒」が勝利しました。

## 野球教室



8/23 海山グラウンド

元中日ドラゴンズの名選手、立浪和義さんと井上一樹さんが、クラブチームの選手たちに野球の指導を行いました。プロで活躍した選手から直接指導を受け、選手たちは貴重な体験をしました。

# 消防・警察だより

# 戸籍の窓

【平成27年8月1日～31日受付分】

(敬称略)

## お誕生おめでとう

| 住 所 | 子 の 名 前 | 保 護 者 |
|-----|---------|-------|
| 東長島 | 中村 紬    | 壮     |
| 島 原 | 岡本 絆愛   | 竜一    |
| 長 島 | 東 芽衣    | 巧     |

## ごめい福を祈ります

| 住 所 | 氏 名   | (年齢)  |
|-----|-------|-------|
| 東長島 | 中村 隆自 | (85歳) |
| 東長島 | 山崎 喜夫 | (92歳) |
| 長 島 | 脇 和男  | (61歳) |
| 十 須 | 小川 昇  | (77歳) |
| 東長島 | 片岡美枝子 | (74歳) |
| 島 原 | 平野 幸子 | (93歳) |
| 三 浦 | 中野 桂子 | (80歳) |
| 三 浦 | 小林 孝子 | (79歳) |
| 島 原 | 鮎田 泰彦 | (69歳) |
| 島 原 | 吉良 文夫 | (78歳) |
| 東長島 | 北村 信行 | (72歳) |
| 島 原 | 井上 鈴枝 | (64歳) |
| 東長島 | 上村 つう | (96歳) |
| 長 島 | 東 克己  | (39歳) |
| 上 里 | 濱中みつゑ | (91歳) |
| 引本浦 | 濱口 皆代 | (97歳) |
| 矢口浦 | 面村ふみゑ | (86歳) |
| 上 里 | 面村 徳壽 | (88歳) |
| 船 津 | 伊藤 巖  | (84歳) |
| 引本浦 | 久保 ふく | (88歳) |

## 紀北医師会休日診療当番表

受診する前に電話で連絡してください。時間は9時～17時です。変更がある場合がありますのでご注意ください。(救急医療情報システム TEL 22-1199)

紀北医師会ホームページ <http://www.kihoku-med.or.jp/>

| 月日    | 曜 日 | 尾 鷲       | 電 話     | 紀 北       | 電 話     |
|-------|-----|-----------|---------|-----------|---------|
| 10/4  | 日   | 西村整形外科    | 23-3210 | 尾 辻 医 院   | 47-0890 |
| 10/18 | 日   | 長野内科小児科   | 22-8501 | 野口内科胃腸科医院 | 32-2266 |
| 11/1  | 日   | きば内科クリニック | 22-3535 | かとう小児科    | 47-3341 |

## 消防だより

### 火災・救急発生状況(8月末現在) ( )は前年比

|     |       | 総件数         | 建 物       | 林 野      | 車 両     | 船 舶      | 航空機                                  | その他   |
|-----|-------|-------------|-----------|----------|---------|----------|--------------------------------------|-------|
| 火 災 | 紀伊長島区 | 5(+3)       | 1(+1)     | 0(±0)    | 0(±0)   | 0(±0)    | 1(+1)                                | 3(+1) |
|     | 海 山 区 | 0(-5)       | 0(-1)     | 0(±0)    | 0(-1)   | 0(±0)    | 0(±0)                                | 0(-3) |
|     | 組合管内  | 9(-1)       | 3(±0)     | 0(±0)    | 0(-1)   | 0(±0)    | 1(+1)                                | 5(-1) |
| 救 急 | 紀伊長島区 | 330(+29)    | 218(+10)  | 31(+12)  | 41(-2)  | 40(+9)   | ※組合管内<br>は、三重<br>紀北消防<br>組合管内<br>の件数 |       |
|     | 海 山 区 | 308(+37)    | 217(+24)  | 23(+8)   | 40(-3)  | 28(+8)   |                                      |       |
|     | 組合管内  | 1,493(+218) | 974(+122) | 108(+40) | 188(+3) | 223(+53) |                                      |       |

## 警察だより

免許証の住所が紀伊長島区の方のみ

**運転免許証更新事務**(毎週火曜日：午前9時～正午)

**更新時講習 / 優良・一般**(毎週火曜日：午後2時～)

※祝祭日に該当した場合、振り替えは実施しません。

※問い合わせは尾鷲警察署交通課免許係 (TEL 25-0110) までお電話ください。

### 交通事故発生状況(8月末現在)

|         | 交通事故総件数         | 人身事故件数          | 死 者 数      | 負 傷 者 数         | 物損事故件数           |
|---------|-----------------|-----------------|------------|-----------------|------------------|
| 紀 北 町   | 190(+1)         | 25(-5)          | 1(+1)      | 33(-7)          | 165(+6)          |
| 尾鷲署管内   | 477(+6)         | 68(±0)          | 3(+2)      | 90(+5)          | 409(+6)          |
| 三 重 県 内 | 40,668<br>(-96) | 4,859<br>(-545) | 58<br>(-7) | 6,527<br>(-682) | 35,809<br>(+449) |

( )は前年比

|                       |                     |                           |                           |                        |                           |                        |
|-----------------------|---------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| 引本浦<br>久保<br>隆<br>二万円 | 引本浦<br>濱口悠紀郎<br>二万円 | 相<br>賀<br>西村<br>孝志<br>一万円 | 相<br>賀<br>上村<br>時磨<br>五万円 | 矢口浦<br>家崎<br>直人<br>一万円 | 相<br>賀<br>宮澤<br>康弘<br>五万円 | 東長島<br>田中<br>延幸<br>二万円 |
|-----------------------|---------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|

「善意をありがとう」  
(紀北町社会福祉協議会へ)

※本人または親族の方の了承を得て掲載しています。

# けんぽうの広場



## 「快眠」でこころとからだを健康に!!

睡眠には、身体的な疲労を回復しストレスを解消する働きがあります。睡眠の「時間」や「質」が、生活習慣病やうつ病の発症に深く関係しています。そこで町では、下記のとおり睡眠に関する講演会を開催します。皆様お誘い合わせのうえ、ぜひご参加いただきより良い眠りのヒントを手に入れてください。



### 出張睡眠公開講座



『睡眠は健康のパートナー』～よい睡眠でこころとからだの健康を～

日時 **10月23日(金)** 13:30～15:00

場所 **東長島公民館**

講師 **高橋 清久氏**

(公益財団法人 精神・神経科学振興財団理事長)

申し込み **10月19日(月)**まで



**寝酒**は眠りを浅くし、尿意や喉のかわきで夜中に覚醒する頻度を高くするので要注意!!

若年世代は就寝前の**携帯電話**などの使用を控えてよい睡眠を!!

## 「高齢者のインフルエンザワクチン」

### 接種費用の助成について ～インフルエンザ予防接種はお早めに～

- 【対象】 紀北町に住民票がある方で、接種日現在で下記のいずれかに該当する方
- ① 65歳以上の方
  - ② 60歳以上 65歳未満の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方で接種する意志のある方。
- 【実施期間】 10月15日(木)～平成28年1月30日(土)
- 【自己負担金】 1,500円(生活保護の方は無料)
- 【助成回数】 1回
- 【接種できる医療機関】 三重県内の医療機関
- 【持ち物】 健康保険証
- 【注意事項】 紀北町及び尾鷲市以外の医療機関で接種を希望される方は、接種前に本庁福祉保健課または海山総合支所福祉環境室に予診票を取りに来てください。予診票がないと接種できない場合がありますのでご注意ください。



### シニア・トレーニングクラブ参加者募集!!

運動不足や体力の低下を感じたり、ダイエットを考えている方いませんか？

町では下記の方を対象に、個々に応じたトレーニングを開催します。この機会にぜひご利用ください。

- 【対象】 昭和21年4月2日～昭和23年4月1日生まれの介護認定を受けていない元気な方で、3ヵ月間継続して運動する意欲のある方
- 【内容】 町内にある2ヵ所のトレーニング施設で個別運動指導
- 【場所】 「きほくりハスタジオ(馬瀬)」 月～金曜日 18:00～20:00  
「健康スタジオみほこ(東長島)」 月～金曜日 10:00～11:30 19:30～21:00
- 【期間】 約3ヵ月間で12回(各回1時間)※日程は申し込み後に調整させていただきます。
- 【参加費】 無料
- 【申し込み】 10月13日(火)まで

※糖尿病・心臓病・高血圧などで治療中の方は、主治医に相談のうえお申し込みください。

※申し込み多数の場合、初めての方を優先させていただきます。

# ● ● ● おしらせ ● ● ●

## 赤ちゃん相談

10月19日(月) 海山総合支所別館2階けんこうの広場

【時 間】 10:00～11:30

【持 ち 物】 母子健康手帳

10月21日(水) 東長島公民館

【時 間】 10:00～11:00

【持 ち 物】 母子健康手帳



## 要申込 個別健康相談

【相談日時・場所】 ご相談に応じます。

【対 象】 腎機能や高血圧・糖尿病などの生活習慣病で注意が必要といわれている方、治療中の方など

【内 容】 減塩のコツ、計画的な体重の減らし方など



## おやこサークル

☆参加者同士で交流や子育て情報交換などを行っています。お気軽にご利用ください。

### プチ・キッズ

【日 程】 10/7、14、21、28(水曜日)

【時 間】 10:30～11:30

【場 所】 多目的会館図書室(和室)

## 一般健康相談(血圧測定・尿検査など)

11月4日(水)

船津集会所・・・9:30～10:15

河内区民会館・・・10:30～11:00

11月5日(木)

白浦集会所・・・9:30～10:00

島勝漁村センター・・・10:15～10:45

## 3歳6ヵ月児健康診査

10月8日(木) 東長島公民館

【対 象】 H24.1.10～H24.4.8生まれのお子さん

☆対象者には、通知書を郵送します。忘れずに受診してください。

## 2歳6ヵ月児歯科健診

10月15日(木) 東長島公民館

【対 象】 H25.1.17～H25.4.15生まれのお子さん

☆対象者には、通知書を郵送します。忘れずに受診してください。



## 400ml 献血のお願い

10月28日(水)

海山総合支所 10:30～13:00

菖蒲園 15:00～16:30

### 献血にご協力いただける方

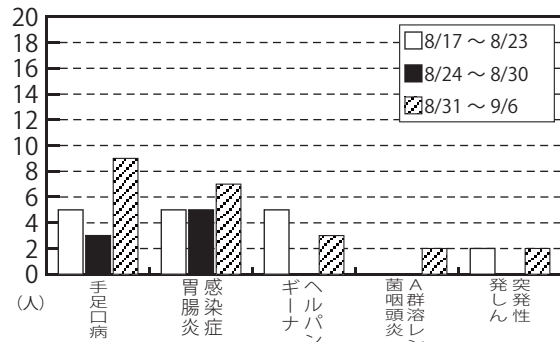
- ・17歳(女性は18歳)～69歳の方  
(65歳以上の方は60歳～64歳の間に献血経験がある方)
- ・体重が男女とも50kg以上の方

☆皆様のご協力をお願いします。

## 感染症情報(8月17日～9月6日分)

紀北地区の感染症の動向をお知らせします。

※詳しくは「三重県感染症情報センター」のホームページ  
(<http://www.kenkou.pref.mie.jp/kansenmenu.htm>)をご覧ください。



## 10月は『がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間』です

### 図書室に特設コーナーを設置

【期 間】 10月1日(木)～30日(金)

【場 所】 町民センター図書室 / 多目的会館図書室

【内 容】 書籍や関連リーフレットなどの紹介

※がん検診は受診されましたか？

まだ受診されていない方は11月

に予定している『みんなでいこか！

総合けんしん』をご利用ください。

詳しくは3ページをご覧ください。



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地域保健係(Tel46-3122)または海山総合支所福祉環境室福祉保健係(Tel32-3904)までお願いします。

## 民事介入暴力巡回無料法律相談の開催

\*\*\*\*\*

暴力追放三重県民センター主催で「民事介入暴力巡回無料法律相談」が開催されます。

暴力団からの不当な要求や嫌がらせなどにお困りの方に対し、専門的に相談を取り扱うセンター相談員をはじめ、警察官や弁護士が直接皆様からの相談をお聞きします。相談は無料で秘密は厳守します。

**日時** 10月22日（木） 13：00～16：00

**場所** 尾鷲市立中央公民館

**問い合わせ**

暴力追放三重県民センター TEL0120-31-8930

三重県警察本部組織犯罪対策課 TEL059-222-0110

尾鷲警察署刑事課 TEL25-0110

## 潜在的有資格者等 再就業促進研修の開催

\*\*\*\*\*

介護の資格をお持ちの方が、再び介護現場で仕事をしていただくために、介護の現状を知り介護知識や技術を再確認するための研修を開催します。

**講習内容**

福祉・介護現場のいま、「生活」を支援する介護、コミュニケーション、レクリエーション、認知症・老化の理解など

**日程及び場所（講義2日、施設演習1日）**

講義：10月27日（火）、30日（金）

（尾鷲市福祉保健センター多目的ホール）

※講義の他、三重県内福祉施設にて1日間施設演習を行います。

**対象**

介護福祉士国家資格、介護職員初任者研修（旧ホームヘルパー2級）など修了者で、福祉・介護の仕事をしていない方

**定員** 30名（応募者多数の場合は抽選）

**申込期限** 10月16日（金）

**参加費** 無料

※申込方法など詳しくは三重県福祉人材センターホームページをご覧ください。お問い合わせください。

**問い合わせ**

三重県社会福祉協議会 三重県福祉人材センター

TEL059-227-5160



## 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開催します。土地・相続問題などについての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            |
|-----------|-------------|---------------|
| 10月9日（金）  | 13：30～16：00 | 老人福祉センター（海山区） |
| 10月26日（月） | 13：30～16：00 | 社会福祉会館（紀伊長島区） |

※各場所定員10名です。相談を希望される方は前日までに本庁住民課住民係まで予約のご連絡をお願いします。

※当事者間に係争がある場合、公平性を保つため、双方からのご相談は受けかねますので、ご了承ください。

**【問い合わせ】**

本庁住民課住民係 TEL46-3117

## 行政・人権相談

行政・人権相談を次のとおり開催します。

行政に対してのご意見や、家庭や学校、地域社会などでの人権問題についてのご相談をお受けします。

| 日程       | 時間          | 場所            |
|----------|-------------|---------------|
| 10月9日（金） | 10：00～12：00 | 老人福祉センター（海山区） |
| 10月9日（金） | 13：30～15：30 | 社会福祉会館（紀伊長島区） |

※秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

**【問い合わせ】**

本庁住民課住民係 TEL46-3117

## 普通救命講習

心肺蘇生法とAEDの取り扱いを習って、もしものときに備えましょう。

**日時**：10月9日（金）13：00～16：00

**場所**：紀伊長島消防署

※申し込みは前日までにお願いします。

**【問い合わせ・申し込み】**

紀伊長島消防署 TEL47-0001

## こころの健康相談

**日時・場所**：相談のうえ、決定します。

**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】**

本庁福祉保健課地域保健係 TEL46-3122



## 絵本の読み聞かせボランティア募集

町立図書室（館）では本の魅力を子どもたちに知ってもらい、豊かな感性が育つように幼児から小学校低学年を対象にした絵本の読み聞かせを行っています。

子どもが好きな方、本が好きな方、一緒に本の魅力を伝えていきませんか。詳細などお気軽にお問い合わせください。

**場所** 多目的会館図書室

**日程** 土曜日午後（予定）

**問い合わせ**

教育委員会本庁生涯学習課

社会教育係 TEL46-3125



## 尾鷲教育支援センター 無料教育相談会のご案内

尾鷲教育支援センター（あおさぎ教室）では、本人（幼児・児童・生徒）や教職員、保護者や家族など、子育てに関わっている方を対象に教育相談を行っています。

下記の日程で臨床心理士による無料個別相談（約40分～50分）を行いますので、ぜひご利用ください。

**日時**

○紀北教育会館

10月15日（木）11：00～17：00

【申込期限 10月8日（木）】

○尾鷲市立中央公民館

11月6日（金）11：00～17：00

【申込期限 10月29日（木）】

※定員になり次第、締め切ります。

**問い合わせ・申し込み**

尾鷲教育支援センター（あおさぎ教室） TEL22-4433



## 建設発生土の民間受入地募集

\*\*\*\*\*

尾鷲建設事務所で発注する公共工事に伴い発生する建設発生土について、「建設発生土の民間受入地の公募要領」に基づき民間受入地を募集します。

詳しくは尾鷲建設事務所ホームページをご覧ください。（<http://www.pref.mie.lg.jp/OKENSET/HP/>）

**問い合わせ**

三重県尾鷲建設事務所工事統括課 TEL23-3542

## 職場でのトラブルでお困りの方へ

\*\*\*\*\*

総合労働相談コーナーでは、労働時間、賃金、契約期間などの労働条件のほか、解雇や退職、サービス残業、いじめ・嫌がらせなど労働に関するあらゆる分野の問題に対し、専門の相談員が面談あるいは電話でお話を伺い、解決に向けてお手伝いします。お気軽に労働局及び各労働基準監督署にある総合労働相談コーナーへご相談ください。

詳しくは三重労働局ホームページをご覧ください。くか、お問い合わせください。

（<http://mie-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp>）

**問い合わせ**

三重労働局総務部企画室 TEL059-226-2110

## 10月は年次有給休暇の 取得促進期間です

\*\*\*\*\*

年次有給休暇の取得は、家族と触れ合う時間、趣味、旅行などに利用する時間を確保することで心身のリフレッシュを行うための非常によい機会であり、また、労働意欲の維持を図るために大きな意義があるものです。

年次有給休暇の取得しやすい環境整備や計画的付与制度の活用について労使の話し合いの機会を作るなど、年次有給休暇の取得促進を行う体制を確立し、労使ともに働きがいのある職場環境を実現してはいかがでしょうか。

※三重労働局では、労働時間、休日などの見直しにかかる相談や助言を行うため、「働き方・休み方改善コンサルタント」を配置しています。資料提供、事業場への個別訪問などを無料で行っていますので、お気軽にご利用ください。

**問い合わせ**

三重労働局労働基準部監督課 働き方・休み方改善コンサルタント TEL059-226-2106



広報  
**きぼく**

2015.10  
No.120

(平成27年9月1日現在)  
■人口：17,113人  
■男：8,062人 / 女：9,051人

編集・発行  
紀北町企画課

〒519-3292 三重県北牟婁郡紀北町紀伊長島区東長島769番地1  
(直通) TEL 0597 (46) 3113 (直通) FAX 0597 (47) 5908  
<http://www.town.mie-kihoku.lg.jp/> E-mail kikaku@town.mie-kihoku.lg.jp

# にじいろスマイル

満1歳  
笑顔

「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までお申し込みください。



中村 楓杏ちゃん  
ふあ 平成26年10月20日  
笑顔のかわいい ふあちゃん  
我が家の宝物♡  
＜東長島＞貴文・友美さん



小久保 圭悟くん  
けいご 平成26年10月12日  
♡1歳おめでとう♡  
食べるの大好き けーたん♡  
にいちちゃんと一緒に元気に育ってね。  
＜東長島＞克将・希美さん



石原 千奈未ちゃん  
ちなみ 平成26年10月22日  
フルーツ大好き、ちなみちゃん♡  
1歳の誕生日おめでとう。  
これから笑顔いっぱい元気に育ってね。  
＜東長島＞隆博・みき子さん



谷口 隼大朗くん  
しゅんたろう 平成26年10月10日  
あみ 愛実ちゃん  
しゅんくん おみちゃん  
二人仲良く、元気に育ってね!!  
＜船津＞晴泰・朋子さん



宮原 悠斗くん  
はると 平成26年10月24日  
いつも元気いっぱいはるとくん!!!  
一歩ずつ、家族一緒に成長していこうね♪  
一歳お誕生日おめでとう♡  
＜長島＞剛・香織さん

8/30

## 町内一斉に避難訓練

紀北町防災訓練は、防災意識の高揚と災害時の行動力の向上などを目的に毎年実施されており、今年も防災行政無線の緊急放送にあわせ、住民が各地区の避難場所へ避難しました。

避難訓練の後には、各地区で消火や応急手当などの訓練が行われ、中州地区では起震車を使って地震の揺れを体験するなど町内各所でさまざまな取り組みが行われました。

また、相賀小学校体育館では防災講演会のほか、会場に発泡スチロールでできた避難所用の間仕切りが展示され、参加者たちが興味深そうに内部を見学していました。



kihoku  
playback  
News & Topics



三重県紀北町マスコットキャラクター  
きーほくん



『広報きぼく』は環境にやさしいペジタブプリンキを使用しています。