

広報

まほく

2018
平成30年
No.154

8

August

ゆっく
り。ゆっく
り。

矢口小学校自転車安全運転教室



「自然と共生の町」紀北町

紀北町では、潤いと恵みをもたらしている
豊かな自然環境を将来の世代に引き継ぐため、
環境保全に取り組む町意思を発信する「自然と共生の町」宣言をしました。

宣言では、取り組むべき基本指針などを掲げており、
町においては、宣言の理念を達成していくための施策を進めています。

環境保全は、町民はもとより町内に訪れる人々や
事業者を含む全ての関係者が取り組んでいく必要があります。
町が環境施策を行っていくうえで、まずは町民一人ひとり、あるいは
事業活動の一つひとつの取り組みの積み重ねと意識が重要となってきます。

「自然と共生の町」宣言の目的達成のため、
町民や事業者の皆さまの宣言に則した行動とご協力をお願いします。

「自然と共生の町」宣言

紀北町は、世界遺産の熊野古道をはじめ、四季を彩る大台山系の山々、清らかな水、海の恵みをもたらす熊野灘があり、自然豊かなまちである。

この自然と人の営みが、歴史をつくり生活と文化を育んできた。

しかしながら、経済活動や物質的な豊かさが優先されると、水質汚濁、大気汚染、土壌汚染などの環境破壊により、自然と調和のとれた生活が失われる。

町、住民、事業者は、自然の景観と環境が生活と密接なものであると深く認識し、自然・環境を守るため、ここに「自然と共生の町」を宣言する。

- 自然・環境問題に一体となって取り組みます。
- 豊かな自然を尊び、親しみ、未来につながる活動を行います。
- 自然を守り、健康で豊かな生活を築きます。

平成 30 年 6 月 5 日
紀北町



運動体験会のお知らせ

◆ 対象
町内在住の昭和29年4月1日以
前生まれの方で次に該当する方
①紀北健康センター非会員の方
②要介護認定を受けていない方
(要支援を除く)

◆ 開催日程
9月から平成31年3月までの第
2火曜日
受付時間 午後1時30分
終了時間 午後3時

◆ 持ち物
飲み物、タオル、運動靴(室内用)、
動きやすい服装

◆ 申し込み
前日までに、紀北健康センター
に電話で申し込みください。
※10月と2月は前日が休館日の
ため、10月は6日(土)、2月は
9日(土)まで。

◆ 料金
無料

◆ 内容
健康体操実技
◆ 会場
紀北健康センター
◆ 定員
1人あたり1回限り
◆ 申し込み
1人あたり15名まで

●バスの時刻表

	紀北町役場発	紀北健康センター着		紀北健康センター発	紀北町役場着
行き	12:45	13:30	帰り	16:00	16:45

※国道を通るルートになります。

●体験会の日程

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
9月11日	10月9日	11月13日	12月11日	1月8日	2月12日	3月12日



いこかバス試験運行 はじめました

7月4日から、中桐・志子・志子奥・田山地区および戸ノ須・片上・名倉・呼崎地区から、東長島地区を運行エリアとするいこかバスの試験運行を開始しました。

これは、河合線の再編と紀伊長島地区の公共交通空白地域の解消を目的として実施する新しい路線です。

事前に地域の方に聞き取りをし、買い物や通院に利用しやすいダイヤを編成しました。ぜひ一度ご利用いただき、本運行の実現に向けてさまざまなご意見をお寄せください。

◆ 運行期間 7月～9月(3カ月間)
◆ 運行日 水曜日・土曜日

【問い合わせ】
本庁企画課企画係
TEL(46) 3113



づくりの広がり期待

生活習慣病の予防や健康維持・増進のために、紀北町が平成28年度から実施している健康推進事業「ちょい減らし+10チャレンジ」プラス・テン。食事と運動の目標を立て、日々の中で実践していくこの事業の達成者が倍増しています。今年は、スタートから3年目を迎え、さらに広がり期待されるこの事業にスポットを当て、達成者の現状やその効果などについて特集します。



ちょい減らし+10チャレンジ
平成29年度達成者611人



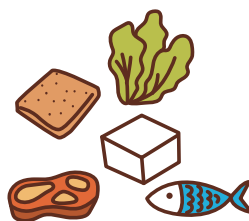
「ちょい減らし+10」プラス・テン
とは？

紀北町では、平成27年度に健康づくりの合言葉として「ちょい減らし+10」を定めました。

「生活習慣病の予防や健康維持・増進のため、とりすぎている塩分、糖分、カロリー、アルコールをちよっと減らして、今より10分多く体を動かそう」という

もので、日々の健康習慣のたいせつさをアピールしています。「ちょい減らし+10チャレンジ」は、それを実践するための、具体的な推進事業の一つとしてスタートしたものです。

健康



ちよい減らし+10 平成30年度 紀北町 チャレンジ記録表

記録表を提出していただくことで達成100日毎に記念品をプレゼント！
提出は、100日毎でも最終にまとめてでもできます。
最終は、3月1日（金）～3月29日（金）の間に必ず提出して下さい。

＜記入方法＞

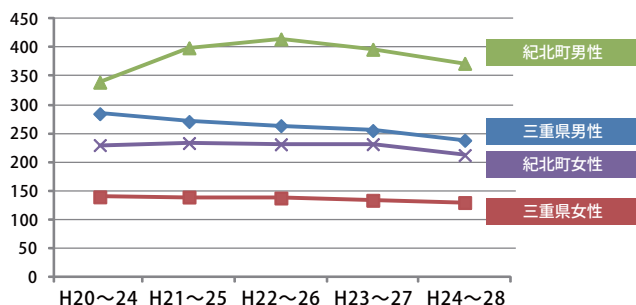
- ① 目標記入欄に、「ちよい減らし（食事の目標）」と「+10（運動の目標）」を記入してください。
- ② 目標は、それぞれ3項目まで記入することができます。
別紙の「目標設定例」を参考に自分に合った目標を記入してください。
それぞれの目標のうち、1項目でも達成できた日は、記録表に○印をつけてください。
- ③ 月末に、食事と運動の○印の合計日数を記入してください。

目標			ちよい減らし【食事の目標】			+10【運動の目標】		
1.						1.		
2.						2.		
3.						3.		

4月			5月			6月		
日	曜日	達成	日	曜日	達成	日	曜日	達成
1	日		1	火		1	金	
2	月		2	水		2	土	
3	火		3	木		3	日	
4	水		4	金		4	月	
5	木		5	土		5	火	
6	金		6	日		6	水	
7	土		7	月		7	木	
8	日		8	火		8	金	
9	月		9	水		9	土	
10	火		10	木		10	日	
11	水		11	金		11	月	
12	木		12	土		12	火	
13	金		13	日		13	水	

▲目標を記載する記録表。本庁福祉保健課で配布しています。

40～64歳における生活習慣病死亡率（人口10万人換算）



チャレンジ導入の背景

事業導入の背景には、以前から町が抱える健康課題が存在しています。それは、国民健康保険の加入者1人当たりの医療費の高さと、生活習慣病を原因とする死亡率の高さです。

国民健康保険加入者1人当たりの年間医療費は、平成28年度では県平均が約36万円に対し、本町は約47万円で、県下29市町の中で最も高く、この状況は数年前から続いています。

また、国民健康保険加入者に限らず、40歳から64歳までの働

目標達成者数は倍増・年齢層にも広がり

それでは、過去2年間での「ちよい減らし+10チャレンジ」の目標達成者数を見てみましょう。

まず、目標100日達成者では、初年度の平成28年度323人に對して、平成29年度は611人であることから、1年で約2倍に急増したことになります。

さらに、実施期間の8カ月間、ほとんど毎日実行しないと達成できない400日達成者が274人で全体の約45%、300日

チャレンジの特徴

このような状況を脱し、健康な暮らしを確保するためには、住民一人ひとりが、健康と向き合い、日々の生活習慣を見直していくという意識改革が重要となります。

「ちよい減らし+10チャ

達成者では、414人約68%に達しており、取り組み意識の高さが感じられます。

また、達成者の年代別構成などにも変化が見られます。平成28年度の達成者は、70歳以上以上の割合が66.6%と高く、60歳台以下の割合は33.4%となっていました。しかし、平成29年度では60歳台以下の割合が52.7%と増えており、年代の広がりを感

「チャレンジ」は、健康維持・増進に欠かすことのできない、「食事」「運動」の両面から生活を改善し、継続をめざすところが特徴です。具体的には、食事・運動それぞれ、自分の年齢・体力などに合わせた目標を3項目ずつ設定。カレンダー式の記録表を用い、それぞれ達成できた日にマルを付け、合わせて100日単位（マルの数の合計）で、健康づくりになんだ記念品と交換できるといふものです。楽しみながら、継続して健康づくりに取り組んでもらえるよう工夫されています。

『ちよい減らし+10チャレンジ』達成状況

達成日数	H28（人）	H29（人）	増減数（人）	前年比（%）
100日	323	611	288	189
200日	273	533	260	195
300日	—	414	414	—
400日	—	274	274	—
延べ達成者数	596	1,832	1,236	307

さらに、男女構成比では、平成28年度では女性が80%、男性20%と極端に女性中心だったものが、平成29年度では、男性の達成者割合が30%にまで増えてきています。

町が抱える「生活習慣病の予防」という重点的な課題への対応を考えれば、今後も、より一層男女問わず幅広い世代へのチャレンジ参加を推進していくことが求められます。





▲きほく活活体操をする引本はつつクラブの皆さん

回答者の83%が効果を実感

参加者アンケートから

次は、「チャレンジに取り組んでみて何か変化があったか」というアンケート結果から、チャレンジの効果を確かめてみたいと思います。アンケート提出者544人中、いずれか一つでも

「変化があった」と答えた人は450人、約83%に及んでいます。その内容は、複数回答で「気分が明るくなった」が、171人（31.3%）といちばん多く、次いで「体重が減少した」135人（24.7%）、「筋力がついた」121人（22.2%）、「足・腰の痛み、便秘などが解消した」と「家族や友人との会話が増えた」が、いずれも113人（20.7%）、「血圧、血液検査などの数値がよくなった」91人（16.7%）、「その他」40人（7.3%）と続いています。

健康づくりへの相乗効果に期待



推進体制の拡充

スタートから2年目にして、このような達成者状況につながっている主な要因としては、チャレンジの推進体制の拡充があげられます。

チャレンジ事業は、当初から老人クラブなどの各種団体や介護予防の関係機関の協力を得て進められていますが、平成29年度からは、新たに設置された「元気づくり推進員」30名による各地域での啓発・支援活動や、職場の健康づくりの観点から「ちょい減らし+10チャレンジ取り組み組織

チャレンジに参加したきっかけは？

所属する団体の勧め	24.5%
職場の勧め	22.9%
知人友人などの勧め	20.2%
元気づくり推進員の勧め	18.7%
広報などを見て自主的に	13.7%

み事業所」として登録された28事業所（現在は63事業所）の職場での推進が加わるなど、より幅広く多様な推進活動が続けられています。その効果は、「参加のきっかけ」を問うアンケート結果からも伺うことができます。

この結果からは、チャレンジを一定期間続けることによって、個人差はあるものの、身体的な影響ばかりでなく、回りの人との会話が増え、気分が明るくなるなど、心の健康面についてもその効果が期待できると言えます。一方、無回答を含め、特に変化がなかったと答えた方も約17%いましたが、全てを含め「今後も継続してちょい減らし+10に取り組んでいきたいか」という設問では、約94.5%の方が「はい」と回答し、高い継続意志が伺えます。

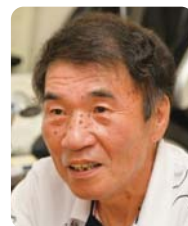
アンケート結果などから、チャレンジが有効な健康づくりの手法の一つであるとお分かりいただけたと思いますが、チャレンジには、さらにもう一つの利点が考えられます。

それは、これまで町が実施してきたさまざまな健康づくり事業との、つながりやすさを持つているという点にあります。

例えば、病気の早期発見・早期治療に欠かせない「がん検診・各種健診」や、年齢に応じた適正体力を有しているかどうかをチェックする「町民体力テスト」などの事業は、チャレンジを始める「きっかけ作り」につながるものです。

また、以前から続いている「健

参加者の声



玉津 勲哉 さん
(相賀)

「続けるって本当にすごいこと！」

「健康寿命」を意識する年代となり、何か運動をとウォーキングを始めていましたが、友人の勧めで、昨年7月から「チャレンジ」に取り組みました。

食事は「腹八分目・間食はしない」、運動は「白石湖1周・1時間のウォーキング」を目標として、ほぼ毎日、続けてきたところ、びっくりです。今年2月の人間ドックでは、1年前と比べて体重が6キロ減、腹囲が9センチ細くなり、血圧や血液検査の数値もすっかり改善されていました。「続けることって本当にすごいことなんだ！」と改めて実感しました。

これからも、健康でいられるよう、チャレンジを続けていきたいと思っています。



平成30年度交換記念品

①～③タオル、④銚子川の水、⑤ふるさと温泉入浴券、⑥紀北健康センター利用券、⑦いこかバス乗車券、⑧ブルゾン、⑨ネックライト、⑩フィットネスボール

※100日達成ごとに1品交換できます。ただし、⑧⑨⑩については200日以上達成者を対象とし、いずれか1品に限ります。

『ちょい減らし+10チャレンジ』アンケート結果（抜粋）

『ちょい減らし+10チャレンジ』に取り組んで何か変化はありましたか？

効果あり 82.8%

体重が減少した	24.7%
筋力がついた	22.2%
足・腰の痛み、便秘などが解消した	20.7%
血圧、血液検査などの数値が良くなった	16.7%
気分が明るくなった	31.3%
家族や友人との会話が增えた	20.7%
その他	7.3%

今後も継続して取り組んでいきたいですか？

はい 94.5%



ここまでいろいろと述べてきましたが、チャレンジについては、「記録表を付けるのが面倒だ」「目標設定が難しい」といった声を聴くことがあります。しかし、チャレンジはやってみるとそれほど面倒なものではなく、家族・友人らとともにすれば、コミュニケーションも良くなり生活にメリハリも生まれます。

チャレンジへ参加を

康ウオーキング教室」や「きほく活活体操」、「きほく健康スポーツクラブ」「きほく健康センター」での体力づくり、食事の面では、食生活改善推進協議会による減塩料理教室などを含め、それぞれに参加することによって、体験・習得したことをチャレンジに生かしてもらうことで、参加者にとってより効果的なチャレンジ内容とすることが出来ます。そして、これらの事業が深く結びつくことで、さらに充実した健康づくりへの相乗効果が広がりが期待されます。



▲紀北健康センターでのトレーニング風景

【問い合わせ】
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

目標の設定も難しいことではありません。ただ、「何をどれだけするか」が重要となるため、平成30年度の参加者募集パンフレットで、タイプ別に詳しく目標設定例を紹介しています。参考としていただくか、直接、役場担当係へご相談ください。
平成30年度の「ちょい減らし+10チャレンジ」は、4月から始まっています。この機会にあなためぜひ始めてみてください。

参加者の声

「人とのつながりがより深まりました」



高須 悦子さん
(東長島)

もうかなり前から健康には気を配っており、食事は腹八分、ウォーキングも8000歩以上をずっと続けてきたため、チャレンジには、すんなり参加することができました。

このチャレンジの良さは、一律のゴールを目指すものではなく、自分の年齢や体力、体調に合わせて自由に目標を設定できるところにあると思います。参加している介護予防教室でも、自分のペースで続けられることから誰でも参加しやすく、それぞれに効果を実感しています。
個人的には、共通の話題が増えたことから会話が弾み、より深いつながりが生まれてきたことがいちばんの効果だと感じています。



介護保険料のおしらせ (平成30年度65歳以上の方)

介護保険事業の円滑な運営を図るため、3年ごとに介護保険事業計画を策定しサービス費用の見込み量などに基づき、介護保険料を算定しています。

◆第7期(今年度から3年間)

介護保険料変更点

①要介護・要支援認定者の増加や第1号被保険者の負担割合の変更などの影響により、基準月額が746円の増額となりました。

②保険料の所得段階の第7段階から第9段階までの基準所得金額を国の基準に従って変更し、保険料設定を行いました。

③合計所得金額は、税法上の合計所得金額から各種控除を差し引いた金額からさらに長期・短期譲渡所得に係る特別控除額と公的年金などに係る雑所得を控除した後の金額に変更されました。

保険料額は年度額となっています。(4月1日～3月31日)

※納付につきましては年度6回、偶数月での納付となります。

介護保険料は65歳になった日が属する月から月割りで計算されます。

※65歳の誕生日の前日が、65歳到達日になります。

例…4月1日生まれ↓3月分から算定

◆保険料の納め方

次のいずれかの方法により保険料を納めていただきます

普通徴収

納め方

口座振替、納付書

※金融機関、紀北広域連合などで納入できます。

対象

老齢・退職年金、障害年金および遺族年金が年額で18万円未満の方

特別徴収

納め方

年金から天引き

対象

老齢・退職年金、障害年金および遺族年金が年額で18万円以上の方

※次の条件にあてはまる方は普通徴収となります。

○平成30年度の途中で65歳になった方

○平成30年度の途中で他の市町村から転入した方

○平成30年度の途中で所得段階が変わった方

○年金の現況届の提出が遅れた方

○年金を担保にお金を借りている方

介護保険は老後の安心を支えるたいせつな制度です。住民の皆さまには、ご負担をおかけしますが、介護を必要とする方に安定した介護サービスを提供するため、ご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ】

紀北広域連合

介護保険給付・保険係

TEL(35) 0888

● 介護保険料の金額について

所得段階	所得などの条件		負担割合 (基準額×)	介護保険料 (年度額)
第1段階	・生活保護受給者または老齢福祉年金受給者であって世帯全員が市町民税非課税の方 ・世帯全員が市町民税非課税であって、前年の「合計所得金額」と「課税年金収入額」の合計が80万円以下の方		0.45	33,507円
第2段階	世帯全員が市町民税非課税で前年の「合計所得金額」と「課税年金収入額」の合計が	80万円を超え、120万円以下の方	0.70	52,122円
第3段階		120万円を超える方	0.75	55,845円
第4段階	世帯の誰かに市町民税が課税されているが本人は市町民税非課税で前年の「合計所得金額」と「課税年金収入額」の合計が	80万円以下の方	0.83	61,801円
第5段階		80万円を超える方	基準額	74,459円
第6段階	本人が市町民税課税で前年の「合計所得金額」が	120万円未満の方	1.20	89,351円
第7段階		120万円以上、200万円未満の方	1.30	96,797円
第8段階		200万円以上、300万円未満の方	1.50	111,689円
第9段階		300万円以上の方	1.70	126,581円

海山図書室から

「六月の雪」

乃南アサ



「図書名」/ 著者名

「ロンリネス」/ 桐野夏生

「青嵐の坂」/ 葉室麟

「古事記異聞 鬼棲む国、出雲」

/ 高田崇史

「万引き家族」/ 是枝裕和

「新選組の料理人」/ 門井慶喜

「泥濘」/ 黒川博行

「落霊の如き祀るもの」

/ 三津田信三

「それまでの明日」/ 原寮

「くすりの事典 2019 年版」

/ 片山志郎

「身近な野菜の奇妙な話」/ 森昭彦

「やっちはいけないデザイン」

/ 平本久美子

「被害者・加害者のための交通事故
完全対応マニュアル」/ 鈴木清明

「おちゃめに 100歳! 寂聴さん」

/ 瀬尾まなほ

「血管を強くする『水煮缶』健康
生活」

/ 女子栄養大学栄養クリニック

児童図書室から

「さかなの たまご」

内山りゅう



「図書名」/ 著者名

「あぶないよ！」

/ フランチェスコ ピトー

「カブトムシのなつ」

/ いしいつとむ

「魔法の庭ものがたり 22 ハーブ
魔女とふしぎなかぎ」

/ あんびるやすこ

「10 歳までに読みたい日本名作
11 注文の多い料理店/野ばら」

/ 宮沢賢治

「絶望鬼ごっこ 決着の地獄小学
校」/ 針とら

「答えのない道德の問題 どう解
く?」/ やまざきひろし

☆8月は花火やおばけなどをテ
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
おやすみです。

紀伊長島図書室から

「泥濘」

黒川博行



「図書名」/ 著者名

■一般図書

「骨を吊る」/ 宇佐美まこと

「万引き家族」/ 是枝裕和

「星夜航行 (上・下)」/ 飯嶋和一

「生きたか死ぬとか父親とか」

/ ジェーン・スー

「読んでも読んでも忘れてしまう

人のための読書術」/ 印南敦史

「ドライフラワー・テクニックブ
ック」/ 相澤紀子

■児童図書

「もうひとつのワンダー」

/ R・J・パラシオ

「マルガリータとまほうのドロ
ップ」/ 工藤ノリコ

「消えた時間割」/ 西村友里

「まわるよる」/ tupera tupera

☆ほかに新刊多数あります。

現在、絵本の読み聞かせ
ボランティアを募集しています

詳しくは教育委員会本庁生涯学習課
までお問い合わせください
Tel 46-3125



● 海山図書室および児童図書室

【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 / 午前9時～午後6時

土・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。

西小学校
4年生西小学校
3年生東小学校
3年生

役場ってどんなところ？

6/11 本庁水道課（西小学校4年生）、6/22（西小学校3年生）、7/2（東小学校3年生） 役場本庁

西小学校と東小学校の児童たちが社会見学として役場本庁や本庁水道課を訪れました。



起震車体験！

6/19 紀北中学校

紀北中学校の1年生と紀伊長島幼稚園の園児が起震車を体験しました。



バルーンアートに挑戦!!

6/25 赤羽小学校

赤羽小学校の2・4年生がバルーンアートに挑戦しました♪



歯のピカピカ教室

6/21 ふなつ幼稚園

ふなつ幼稚園の園児たちが歯科衛生士から歯みがきの仕方などを教わりました。



夕涼み会

6/30 紀伊長島幼稚園

毎年恒例の紀伊長島幼稚園の夕涼み会。焼そばやフランクフルトなどの出店もあり地域の人もしっかり訪れていました。



おさすり作り♪

6/30 東長島公民館

紀伊長島いきいき子ども学園でおさすり作りが行われました。



水生生物による水質調査

7/2 赤羽川

赤羽小・中学校の児童・生徒が赤羽川にすむ生き物から水質調査を行いました。



消防団水防訓練

7/1 始神さくら広場

紀北町消防団員らが土のうを使った水防訓練を行いました。



相賀
小学校



潮南・三船
中学校



上里
小学校

銚子川環境学習

7/6 紀北教育会館、7/9・10 銚子川

ネイチャーフォトグラファーの内山りゅうさんを招いて潮南・三船中学校の1年生と相賀小学校5年生・上里小学校の3～5年生を対象に銚子川の環境学習が行われました。



とこわかダンスキャラバン

7/5 紀伊長島幼稚園

紀伊長島・ふなつ幼稚園の園児たちが2021年に三重県で行われる「とこわか国体」・「とこわか大会」のイメージソングに合わせて作られたダンスをインストラクターから教わり元気いっぱい踊りました♪



航海安全と豊漁を祈願

7/12 長島港沖合い

三重外湾漁業協同組合と大敷組合がお経を書いた石を海に投げ入れる「石経」を行いました。



水辺の安全学習

7/13 上里小学校

上里小学校の全児童が服を着たまま水に落ちたときの対処方法を学びました。



地域おこし協力隊による地域学習

7/12 紀北中学校

地域おこし協力隊の2人が紀北中学校3年生にむけて「紀北町にすわりたいボクらから地元のキミへのラブレター」と題し自分たちの活動や外から見た紀北町についての思いなどを伝えました。

今月号の表紙について

自転車安全運転教室

7/14 町内 自動車教習所

矢口小学校の全児童が自転車の安全運転教室を行いました。



紀北町ふるさと納税返礼品

『特産品出品事業者』募集開始のお知らせ

募集期間：8月1日(水)から27日(月)まで

本町では、平成27年10月1日からふるさと納税に対する返礼品制度をスタートしており、昨年度も多くのお客さまに寄附をいただきました。紀北町のさらなる魅力を発信し、PRを図るため返礼品の追加などを行い、新たな地域の魅力を提供していきたいと考えています。そこでPRできる産品などを提供していただける地元事業者を募集いたします。

◆募集特産品

- ①通年提供可能な特産品
- ②冬季限定特産品（11月から3月末までに発送可能なものに限る）

◆応募要件

- ・紀北町に事業所（工場を含む）がある方
 - ・紀北町のPRにつながり、かつ町内で製造、加工、採取、栽培、販売、サービスなどがなされている商品を取り扱っている企業または個人事業者
 - ・9月上旬に行われる選考会に出席できる方
 - ・下記に記載した各コース、2品まで応募できます。
- ※応募いただく特産品は、選考の上決定しますのであらかじめご了承ください。

◆返礼品のコースについて

- ・全部で10コース（5,000円・10,000円・20,000円・30,000円・50,000円・80,000円・100,000円・150,000円・200,000円・300,000円）
- ・各コース、返礼品の割合は3割程度となります。（送料および手数料を除く）

◆申請書類および提出先

申請書類：①ふるさと特産品等申請書

②商品画像データ

③会社、商品などのパンフレット

※申請書につきましては、紀北町観光協会のホームページからダウンロードできます。

URL：<http://kihoku-kanko.com>

提出先：紀北町観光協会（道の駅紀伊長島マンボウ内）、
紀北町観光協会 海山事務所（紀北町町民センター内）まで持参
または、メール（furusato@kihoku-kanko.com）をお願いします。



問い合わせ 本庁財政課管財契約係 TEL46-3112 / 紀北町観光協会 TEL32-3210



危機管理課

紀北町防災訓練

日時 9月2日(日)午前9時～

「非常持ち出し品の準備はできていますか？」

「避難場所は決まっていますか？」

町内一斉に「避難訓練」を実施し、その後各地区の訓練を実施します。災害が発生した時には、繰り返し訓練を行うことがたいせつです。

皆さまの参加をお願いします。

※中止する場合は午前7時50分に防災行政無線で放送します。

【問い合わせ】

本庁危機管理課防災対策係

Tel(46) 3114

海山総合支所総務室

総務・防災対策係

Tel(32) 3901

紀北町学校給食センター

学校給食調理員(臨時)募集

採用予定人員

調理員1名(紀北中学校) 応募資格

紀北町に居住し、調理師免許取得者(または採用後5年以内に取得すること)で、普通自動車免許を所有し、心身ともに健全な方

採用予定 9月1日(土)

応募期間 8月17日(金)まで

※土・日曜日、祝日は除く

試験日時 8月22日(水)

午前8時30分から午後5時15分

試験日時 8月22日(水)

午前9時30分～※受付9時15分

場所 東長島公民館2階会議室

試験内容 作文試験(45分)、面接試験

雇用期間

採用日から平成31年3月31日まで

※必要に応じて更新

提出書類(各1通)

①申込書兼履歴書

②健康診断書

③④は本庁学校教育課、海山総合支所教育室で交付

※健康診断は、指定様式において必ず受診すること

③調理師免許証の写し(免許取得者のみ)

④普通自動車運転免許証の写し

【問い合わせ・書類提出先】

教育委員会本庁学校教育課

学校教育係

Tel(46) 3124 海山総合支所教育室教育係

Tel(32) 3905

紀北町学校給食センター

Tel(32) 1625

住民課国保・年金係

保険料の納め忘れにご注意ください

国民健康保険・後期高齢者医療保険は、加入者の方の保険料によって支えられているたいせつな制度で、納め忘れをそのままにしていると、やがて「滞納」となってしまう。

滞納となってしまうと、未納額に加え、督促手数料や延滞金を納付いただくだけでなく、財産差し押さえなどの滞納処分の対象となる場合があります。

町では文書などによる未納のお知らせ通知や、町が委託した民間事業者(NTTマーケティングアクト)のオペレーターが電話で納付の呼びかけを行っていますが、諸事情ですぐに納付が困難な場合、納付相談に応じ

ています。その際は本庁住民課国保・年金係、または海山総合支所住民室国保・年金係まで印鑑を持参のうえお越しくください。

保険料の納付には口座振替が便利です

保険料は皆さまがご自身で納付される「自主納付」となっています。

○平日は仕事があるので納付に行く時間がない

○今は病院に入院していて納付にいけない

など、自主納付が困難な方は口座振替が便利です。

【問い合わせ】

本庁住民課国保・年金係

Tel(46) 3117

生涯学習課

紀北町成人式のご案内

日程 平成31年1月13日(日)

受付 午前10時～

開式 午前10時30分～

場所 東長島公民館

対象

○平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの町民の方

○平成26年3月に町内の中学校を卒業された方

通知 対象の方には8月上旬に案内状をお送りします。

※案内状が届かない場合はご連絡ください。

※住民票が町外にあり、紀北町での成人式を望まれる方は8月24日(金)までにご連絡ください。



昨年の成人式の様子

パソコン教室受講生募集

8月～9月の講座を開催します。ぜひご参加ください。

対象

町内在住、または町内に勤務している18歳以上の方

受講料 各講座1,000円

(申込時にお願います。)

募集期間

8月7日(火)～14日(火)
定員 各講座10名(先着順)
申請方法 紀北町学習センターおよび教
 育委員会本
 庁生涯学習
 課で交付の
 申込書にて
 申し込みく
 ださい。
 ※電話での
 申し込みは
 できません。
 各講座で参
 加者が3名
 に満たない
 場合は、中
 止すること
 があります。

講座および内容	開催日	時間
講座 A エクセル関数入門 【東長島公民館】	8月 21日(火)、22日(水) 23日(木)、28日(火) 29日(水)、30日(木)	午前10時 ～正午
講座 B エクセル関数入門 【紀北町学習センター】	9月 18日(火)、19日(水) 20日(木)、25日(火) 26日(水)、27日(木)	

第61回山茶花忌・ 三浦樗良顕彰祭

開催日 11月25日(日)

◆「午前の部」

式典 児童・生徒の部の表彰式
時間 午前10時～

場所 三浦樗良句碑前

※雨天時は東長島公民館

◆「午後の部」

応募句(一般の部)の表彰式お

よび句会
時間 午後1時30分～
場所 東長島公民館2階

◆献詠俳句募集(一般の部)

募集句題

当季雑詠 ※未発表作品に限る

投句料 1,000円

1組3句

※1人何組でも応募可能

応募期限 9月7日(金)まで

※当日消印有効

送付先

紀北町東長島9152

紀北町立東長島公民館

三浦樗良顕彰祭宛て

※郵送される方は投句料を定額

小為替で同封してください。

平和のための戦争展

悲惨な戦争体験を後世に伝える

ために、戦時中の写真などを

展示した戦争展を開催します。

◆海山会場

日時 8月25日(土)

午前10時～午後4時

場所 海山公民館

◆紀伊長島会場

日時 8月26日(日)

午前10時～午後4時

場所 東長島公民館

【問い合わせ】

教育委員会本庁生涯学習課

社会教育係

Tel(46) 31255

海山総合支所教育室教育係

Tel(32) 39055

海・山こたわり市実行委員会

第16回三重紀北町 海・山こたわり市

～夏の終わりの夕暮れのひとつき～

今回の夏のこたわり市では地

元食材を使ったこたわりスー

ツやご当地グルメ、ビアガーデ

ンなど、子どもから大人まで夏

の終わりを楽しめるイベントが

盛りだくさんです。

皆さまのお越しを出店者一同

心よりお待ちしております。

日時 8月25日(土)

午後5時～8時

場所 引本市場

イベント

港ピアガーデン・ナイトプール

港ヨガ・緑日・カプラ遊び

木工体験イベント

ステージイベントなど

【問い合わせ】

三重紀北町海・山こたわり市実

行委員会

Tel 090(4861) 6737

紀北国際交流協会

ベリーダンス体験会

日時 8月19日(日)

午後1時～3時

会場 紀北町老人福祉センター

2階 大研修室

定員 30人(先着)

参加費 1,000円

※参加費は当日持参してくださ

い。

講師 Sekinn(張雪琴)

内容

ベリーダンスの基本姿勢、基本

の動き、組み合わせ練習、ヨガ

を取り入れたウォームアップ

持ち物

動きやすい服装、ジャズシュー

ズ(なくても可)、タオル、飲み

申し込み 8月15日(水)まで

※保険については、各自で対応

してください。

【問い合わせ・申し込み】

紀北国際交流協会事務局

(本庁企画課内)

Tel(46) 3113

三重県教育委員会事務局

就学義務猶予免除者等の

中学校卒業程度認定試験

病気などのやむを得ない理由

により、義務教育諸学校への就

学を猶予または免除された方な

どを対象に中学校卒業程度認定

試験を行います。

試験日時 10月25日(木)

午前10時～午後3時40分

試験会場

三重県米町庁舎 第41会議室

試験科目 国語・社会・数学・理

科・外国語(英語)

願書受付期間

8月20日(月)～9月7日(金)

※当日消印有効

【問い合わせ】

三重県教育委員会事務局

高校教育課キャリア教育班

Tel 059(224) 2913

三重県戦略企画部

学生奨学金返還支援事業
 助成金の募集のおしらせ

県では、県内の指定地域への

居住などを条件に、大学生などの奨学金返還額の一部を助成します。

募集期間

平成31年1月11日（金）午後5時まで

応募資格

申請時に大学院、大学、短期大学、高等専門学校、専修学校専門課程の最終学年またはその1年前の学年の在学中で就職先が決まっておらず、卒業後に県内の指定地域に定住を希望される方（その他条件あり）

※詳細は、お問い合わせください。

募集人数

20人

助成金額 在学中に借り受け予定の奨学金総額の4分の1

※上限100万円

【問い合わせ】

三重県戦略企画部
戦略企画総務課

TEL 059（224）2009

紀北地域就職面接会開催

紀北雇用開発会議

紀北地域への就業希望の方を対象とした就職面接会を開催します。参加費無料、予約不要で

入退場自由ですので、ぜひご参加ください。

日時 8月8日（水）

午後1時30分～3時

（受付：午後1時～）

場所 尾鷲市文化会館 小ホール

参加企業

紀北町、尾鷲市の企業約10社（予定）

【問い合わせ】

紀北雇用開発会議
（ハローワーク尾鷲内）

TEL（22）0327

勤労者退職金共済機構

退職金は国の制度を
上手に活用！

中小企業退職金共済（中退共）制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。

制度の特徴（メリット）

- 掛け金の一部を国が助成（対象外となる場合あり）
- 掛け金は全額非課税で、手数料不要
- 外部積立型で管理が簡単
- 家族従業員・パートタイマーも加入可能

【問い合わせ・申し込み】

（独）勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部

TEL 03（6907）1234

三重県警察本部

三重県警察職員募集

◆警察官

受付期間 8月22日（水）まで

第1次試験日 9月16日（日）

試験区分および採用予定数

試験区分

警察官A

男性 約10名 女性 約2名

警察官B

男性 約32名 女性 約8名

◆三重県職員（警察事務）

受付期間 8月22日（水）まで

第1次試験日 9月23日（日）

試験の種類

三重県職員B・C試験

試験区分 警察事務

B試験採用予定人数 約6名

C試験採用予定人数 約3名

※詳細は、お問い合わせください。

【問い合わせ】

三重県警察本部

警務部警務課採用係

TEL 059（222）0110

内線2644

三重県尾鷲警察署警務課

TEL（25）0110

尾鷲保健所健康増進課

精神科医師による
『こころの健康相談』

尾鷲保健所では、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。

秘密は厳守しますので安心してご利用ください。

日時 9月28日（金）

午後2時～4時

場所 三重県尾鷲庁舎1階母子室

相談員 精神科医師

相談料 無料

申し込み期限 9月14日（金）

申し込み方法 要電話予約

【問い合わせ】

尾鷲保健所健康増進課

松田・松島

TEL（23）3428

プログラミング
たいけんかい

プログラミングを楽しく体験してみませんか？

ゲーム感覚で楽しく学べる教材を使用し、マウスだけしか使わないのでパソコンが苦手という方でも安心して参加できます。

日時 8月18日（土）

午後1時30分～3時

※終了時間は前後する場合があります。

場所

紀北教育会館1階 情報学習室

募集人数 6名程度

参加料金 無料

申し込み方法

電話またはメール

募集期間 8月17日（金）まで

主催者 中村 隼人

主催者紹介

ソフトウェア技術者として民間企業で約5年間働いた後、平成28年12月より紀北町地域おこし協力隊として活動。

【問い合わせ・申し込み】

中村 隼人

TEL 090（2685）9421

mail hyl.rugby@gmail.com



各健診のおしらせ

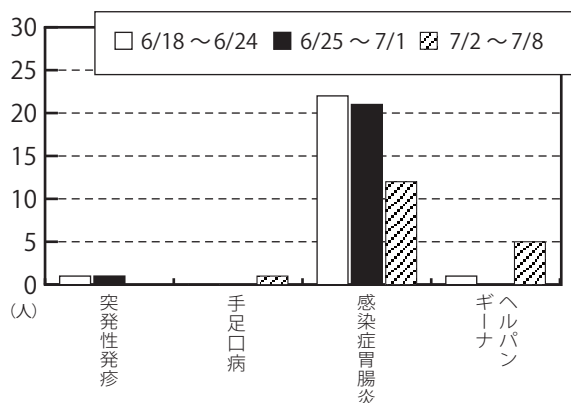
事業名	日時	場所	申し込み	備考
離乳食教室	8月9日(木) 午後1時30分～3時30分	老人福祉センター	8月6日(月)まで	※託児あります。持ち物：エプロン、三角巾、(託児に必要なもの)
献血	8月10日(金) 午前10時～午後1時	海山総合支所	—	献血にご協力いただける方 ・男性17歳～69歳、女性18歳～69歳 (ただし65歳以上の方は60歳～64歳の間に献血経験がある方) ・男女とも体重50kg以上の方※その他の基準についてはお問い合わせください。
	8月10日(金) 午後3時～4時30分	菖蒲園		
1歳6カ月健診	8月23日(木)	海山総合支所別館2階 けんこうの広場	—	対象者には通知を郵送します。忘れず受診してください。
※すくすく子育て相談	8月22日(水) 午前10時～11時	東長島公民館	—	子育てに関する各種相談、身体計測など… 持ち物：母子健康手帳
	8月20日(月) 午前10時～11時30分	海山総合支所別館2階 けんこうの広場		
胃がん検診	8月17日(金) 午前7時30分～8時	白浦集会所	8月10日(金)まで	申し込みされた方に、問診票などを送付します。
	8月17日(金) 午前9時30分～10時30分	上里小学校		
前立腺がん検診	8月17日(金) 午前7時30分～8時	白浦集会所		
	8月17日(金) 午前9時30分～10時30分	上里小学校		
乳がん検診 (マンモグラフィ)	8月17日(金) 午前9時30分～10時30分	上里小学校		
	8月17日(金) 午後1時30分～2時30分	島勝浦集会所		

※「赤ちゃん相談」は「すくすく子育て相談」に名称を変更しました

感染症情報(6月18日～7月8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。



紀北医師会休日診療当番表

受診希望の方は、事前に電話でご連絡ください。

診療時間：午前9時～午後5時

※下記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。

【紀北医師会ホームページ】

<http://kihoku-med.or.jp/>

◆ 救急医療情報システム TEL 059-229-1199

月日	曜日	紀 北	電 話
8/5	日	加 藤 内 科	32-1666
8/19	日	木 ノ 内 医 院	47-4346
9/2	日	垣内胃腸科内科医院	47-4800

※上記以外は、**尾鷲総合病院のみ**で対応します。

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(Tel 46-3122)
または海山総合支所福祉環境室福祉保健係(Tel 32-3904)までお願いします。

戸籍の窓

【平成30年6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。



住所	子の名前	保護者
三浦 西村 柚花	三浦 西村 柚花	三浦 西村 晴樹
引本 中村 明生	引本 中村 明生	引本 中村 陽二
上里 加藤 穂	上里 加藤 穂	上里 加藤 公彦
相賀 中井 貫太	相賀 中井 貫太	相賀 中井 恭佑
船津 岡橋 紅愛	船津 岡橋 紅愛	船津 岡橋 拓

お誕生おめでとう

住所	氏名	(年齢)
長島 東修	長島 東修	(78歳)
長島 長井進	長島 長井進	(80歳)
古里 西村せつ子	古里 西村せつ子	(87歳)
古里 野呂徳男	古里 野呂徳男	(80歳)
島原 南藤はるか	島原 南藤はるか	(46歳)
古里 野呂はま系	古里 野呂はま系	(103歳)
長島 東俊一	長島 東俊一	(90歳)

ごめい福を祈ります

住所	氏名	(年齢)
長島 東ゆり系	長島 東ゆり系	(86歳)
東長島 中野地輝樹	東長島 中野地輝樹	(35歳)
矢口浦 小川 収	矢口浦 小川 収	(84歳)
相賀 柴田左門	相賀 柴田左門	(70歳)
矢口浦 仲村俊一	矢口浦 仲村俊一	(91歳)
矢口浦 家崎貞子	矢口浦 家崎貞子	(84歳)
引本浦 奥村達男	引本浦 奥村達男	(88歳)



住所	氏名	金額
長島 東真弘	長島 東真弘	三万円
東長島 竹中光男	東長島 竹中光男	二万円
古里 野呂隆	古里 野呂隆	三万円
古里 野呂裕幸	古里 野呂裕幸	三万円
馬瀬 大原章弘	馬瀬 大原章弘	三万円
矢口浦 家崎美穂	矢口浦 家崎美穂	二万円
矢口浦 仲村守也	矢口浦 仲村守也	二万円
相賀 柴田美恵	相賀 柴田美恵	二万円

善意をありがとう
～紀北町社会福祉協議会へ～
【平成30年6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
8月 23日(木)	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 8月9日(木) 午後1時～4時

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 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】

本庁福祉保健課地域保健係 Tel46-3122



広報

きほく

2018.8
No.154

(平成30年7月1日現在)
■人口: 15,949人
■男: 7,498人

女: 8,451人

■世帯数: 8,003世帯
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
http://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。



平成29年8月4日生まれ



吉川 こはくちゃん

お兄ちゃんのことが大好きなこちゃん♡いっぱい食べて大きくなってね♪

<相賀> 有人・有加さん



平成29年8月5日生まれ



中村 羽希ちゃん

お兄ちゃんと遊ぶのが大好きなうきちゃん♡仲良し兄妹になってね♡

<長島> 祐太・真衣さん



平成29年8月18日生まれ



入田 千早ちゃん

みんなのアイドルちーちゃん♡これから笑顔いっぱい大きくなーれ♡

<東長島> 尚敏・莉央さん



平成29年8月22日生まれ



中村 夏帆ちゃん

いつも笑顔の夏帆ちゃん。いっぱい食べて元気に育ってね♪1歳おめでとう!

<相賀> 隼人・美穂さん



平成29年8月29日生まれ



中井 彩也香ちゃん

いたずら大好きで食いしんぼうさやちゃん♡すくすく元気に育ってね♡

<相賀> 祐介・陽子さん

広報きほく 8月号 CONTENTS

- P02 「自然と共生の町」宣言
- P03 運動体験会／いこかバス試験運行
- P04 特集『ちょい減らし+10 チャレンジ』
- P08 介護保険料のお知らせ
- P09 図書室だより

- P10 Kihoku Playback
- P14 ふるさと納税返礼品募集
- P15 暮らしの情報
- P18 けんこうの広場
- P19 戸籍の窓
- P20 にじいろスマイル



『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 2018年8月号

20