

広報

# まほく

2018  
平成30年  
No.157

11

November



引本小学校運動会

# 人生100年時代 運動習慣は未来への投資!!

## 『紀北健康センター』で貯筋!貯金!!

紀北健康センター(KKC)は平成30年11月1日に開業から一周年を迎えました。人生100年時代が来るといわれている中、紀北健康センターで運動習慣を身に付け、人生100年時代のフィットネスライフを楽しみましょう♪

### ● 人生100年時代

最近「人生100年時代」という言葉を見かけるようになりました。アメリカやドイツの研究によると「日本では、2007年に生まれた子どもの半数が107歳より長く生きる」と推計されているそうです。そのため、政府は人生100年時代のも多様な人生の再設計の重要性について述べています。

人生100年時代をより良く生きるために、紀北健康センターで運動習慣を身に付け、健康を維持することで病院にかかるお金・介護にかかる費用を抑えることが期待できます。未来に向かって貯筋・貯金していきましょう!

### ● 健康づくりと運動

「普段から元氣にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中などになるリスクを下げる事ができる」といわれています。

健康寿命短縮の要因として、メタボリックシンドローム(以下、メタボ)やロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)、などが挙げられます。

### ● メタボリックシンドロームと運動

メタボは運動不足や肥満などが要因となる生活習慣病の前段階の状態で、ウォーキングやジョギング、水泳、体操などの有酸素運動を行うことが予防に効果的とされています。

2項目以上	
血圧	130/85mmHg 以上
空腹時血糖	110mg/dL 以上
中性脂肪	150mg/dL 以上
かつ/または	HDL コレステロール
	40mg/dL 未満

必須項目	
腹部肥満・腹囲	
男性	85cm 以上
女性	90cm 以上



### ● ロコモティブシンドロームと運動

ロコモは、「運動器自体の疾患」と、「加齢による運動器機能不全」により、痛みや筋力低下、バランス能力の低下といった問題が生じることです。予防には、筋力低下を防ぐことがたいせつです。痛みが出るようになってから運動を始めるのではなく、日頃から適度な運動を実践して筋力低下の防止に努めましょう。

次のチェックリストに1つでも該当する場合は注意が必要です。

- ロコモチェック
- 家の中でつまづいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡れない
- 片足立ちで靴下がはけなくなった
- 2キロ程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2本程度)
- 家の中のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろし)

### ● ロコモのもとになる原因



### ● 専門家への相談

メタボ、ロコモのいずれにしても、元氣で活発な日常生活を送ることに適度な運動習慣を持つことが重要です。

運動開始にあたり健康面に不安を感じる場合は、必ずかかりつけの医師に相談してください。運動の効果は食事の影響を強く受けますので、栄養士による栄養指導を受ける事によって効果的に取り組むことができます。

### ● 紀北健康センターの取り組みと役割

健康増進・介護予防・スポーツ支援の3つの目的に対して、健康運動指導士や健康運動実践指導者による運動指導と管理栄養士による栄養指導などを行っています。



## ●運動プログラム

### ①トレーニングジムの紹介

ジムにはマットスペース・有酸素器具・筋力器具が備えられそれぞれの目的に合ったトレーニングを行うことができます。

会員利用では、基本的な運動方法を身に付けた後に「筋肉づくりコース」「シェイプアップコース」「生活習慣病予防コース」「いきいきシニアコース」の4つのコースから選択して運動を行います。おおむね一月に1回の頻度で体成分分析測定とカウンセリングを行い、運動プログラムの見直しを行います。

●体成分分析測定表



○評価に基づく運動プログラム  
(会員限定サービス)

体成分分析測定により入会時と現状を比較できます。

この測定は、身体組成(体重・筋肉量・体脂肪率など)を測定

することで運動の効果をみるることができます。また、測定結果が運動プログラムに反映されますので、より目的や体力に応じた運動プログラムの提供を受けることができます。

### ②プールの紹介

プールでは、水中ウォーキングや水泳、リハビリなどさまざまな目的で運動ができます。

特に、水中ウォーキングは運動初心者の方にお勧めです。水中では、浮力により関節への負担が軽減されます。

これから運動を検討される方は、まずは水中ウォーキングから始めて、慣れてきたら陸上でのウォーキングにレベルアップ

していくと安全で効果的です。

### ③教室の紹介

プールとスタジオでは、毎週たくさんさんのレッスンを開催しています。

各教室では、専門のインストラクターのもとで安全・効果的に運動を楽しむことができます。

また、教室参加を通じて参加者同士のつながりもでき和気あいあいとした雰囲気での運動を続けることができます。



水中ウォーキング → ウォーキング → ジョギング

## ●利用案内

営業時間

午前10時～午後9時

※入館は午後8時30分まで

休館日



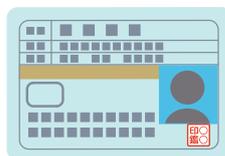
日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

## ●利用料金

区分	種別	月会費(税込)	区分	種別	料金		
会員	町内	一般(60歳未満)	1日利用	町内	一般(60歳未満)	860円	
		60歳以上			640円		
		70歳以上		640円			
		障がい者		640円			
	町外	一般		7,560円	町外	一般	1,080円
		障がい者		5,400円		障がい者	860円

## ●登録に必要な物

登録事務手数料1,080円、  
月会費1カ月分、顔がわかる写真(縦4cm×横3cm)1枚、通帳、  
銀行印、身分証明書(運転免許証・学生証など)  
※通帳・銀行印は口座振替の手続きのため必要です。



## ●おわりに

紀北健康センターをご利用される皆さまは、運動だけでなく、知り合いに会いに来たり友達との運動を楽しみにしたり、さまざまな目的で利用されています。ぜひ、紀北健康センターで人生100年時代のフィットネスライフを楽しみましょう。

## 【問い合わせ】

紀北健康センター

Tel(31) 02110

教育委員会本庁生涯学習課

スポーツ振興係

Tel(46) 31255

# 平成 29 年度水質検査結果報告

紀北町では、環境への負荷を減らし、循環型社会を形成することを環境行政の重要な課題としています。町民の皆さまが安心して暮らせるよう、豊かな自然を守り、次の世代に引き継いでいくことは、私たちのたいせつな責務と考えています。

このようなことから、町では環境を保全していくために、環境の実態を正確に把握することが必要と考え、毎年、河川や海域の水質検査を実施し、その結果を公表しています。

今月号では平成 29 年度に実施した水質検査の結果を広くお知らせするとともに、これをもとに今後の環境行政の充実を図っていきたいと考えています。【町内…河川12カ所、海域 5カ所】

## ■人の健康の保護に関する環境基準（27項目）

### 銚子川（平成 30 年 2 月採取）

項目	基準値	分析結果	
		銚子川上流	銚子川下流
カドミウム	0.003mg/l 以下	0.0003mg/l 未満	0.0003mg/l 未満
全シアン	検出されないこと	検出せず	検出せず
鉛	0.01mg/l 以下	0.001mg/l 未満	0.001mg/l 未満
六価クロム	0.05mg/l 以下	0.01mg/l 未満	0.01mg/l 未満
ヒ素	0.01mg/l 以下	0.001mg/l 未満	0.001mg/l 未満
総水銀	0.0005mg/l 以下	0.0005mg/l 未満	0.0005mg/l 未満
アルキル水銀	検出されないこと	検出せず	検出せず
ポリ塩化ビフェニル（PCB）	検出されないこと	検出せず	検出せず
セレン	0.01mg/l 以下	0.001mg/l 未満	0.001mg/l 未満
トリクロロエチレン	0.01mg/l 以下	0.001mg/l 未満	0.001mg/l 未満
テトラクロロエチレン	0.01mg/l 以下	0.0005mg/l 未満	0.0005mg/l 未満
ジクロロメタン	0.02mg/l 以下	0.002mg/l 未満	0.002mg/l 未満
四塩化炭素	0.002mg/l 以下	0.0002mg/l 未満	0.0002mg/l 未満
1,2-ジクロロエタン	0.004mg/l 以下	0.0004mg/l 未満	0.0004mg/l 未満
1,1-ジクロロエチレン	0.1mg/l 以下	0.002mg/l 未満	0.002mg/l 未満
シス-1,2-ジクロロエチレン	0.04mg/l 以下	0.004mg/l 未満	0.004mg/l 未満
1,1,1-トリクロロエタン	1mg/l 以下	0.0005mg/l 未満	0.0005mg/l 未満
1,1,2-トリクロロエタン	0.006mg/l 以下	0.0006mg/l 未満	0.0006mg/l 未満
1,3-ジクロロプロペン	0.002mg/l 以下	0.0002mg/l 未満	0.0002mg/l 未満
ベンゼン	0.01mg/l 以下	0.001mg/l 未満	0.001mg/l 未満
シマジン	0.003mg/l 以下	0.0003mg/l 未満	0.0003mg/l 未満
チウラム	0.006mg/l 以下	0.0006mg/l 未満	0.0006mg/l 未満
チオベンカルブ	0.02mg/l 以下	0.002mg/l 未満	0.002mg/l 未満
硝酸性窒素及び亜硝酸性窒素	10mg/l 以下	0.1mg/l 未満	0.1mg/l
ふっ素	0.8mg/l 以下	0.08mg/l 未満	0.08mg/l 未満
ほう素	1mg/l 以下	0.01mg/l 未満	0.01mg/l 未満
1,4-ジオキサン	0.05mg/l 以下	0.005mg/l 未満	0.005mg/l 未満

※各数値における「未満」とは、分析可能な最小値よりも下回っていることを指します。

## ■生活環境の保全に関する環境基準（5項目）

### 海域（平成 29 年 11 月採取）

項目	参考基準値 (尾鷲湾・A 類型)	分析結果	
		名倉	赤羽川河口
水素イオン濃度 (pH)	7.8 以上 8.3 以下	8.2	8.2
溶存酸素量 (DO)	7.5mg/l 以上	8.9mg/l	9.8mg/l
化学的酸素要求量 (COD)	2mg/l 以下	1.7mg/l	1.5mg/l
ノルマルヘキサン抽出物質	検出されないこと	検出せず	検出せず
大腸菌群数	1000MPN/100ml 以下	1.8MPN/100ml	110MPN/100ml

項目	分析結果		
	中ノ島	加田	前浜
水素イオン濃度 (pH)	8.2	8.2	8.2
溶存酸素量 (DO)	9.5mg/l	9.7mg/l	8.7mg/l
化学的酸素要求量 (COD)	2.0mg/l	2.0mg/l	1.7mg/l
ノルマルヘキサン抽出物質	検出せず	検出せず	検出せず
大腸菌群数	170MPN/100ml	14MPN/100ml	14MPN/100ml

## 河川（平成 29 年 11 月採取）

項目	分析結果		
	加田鉄橋下	古里	赤岩
水素イオン濃度 (pH)	6.6	6.8	8.0
溶存酸素量 (DO)	7.9mg/ℓ	7.6mg/ℓ	8.4mg/ℓ
生物化学的酸素要求量 (BOD)	3.6mg/ℓ	0.5mg/ℓ 未満	0.6mg/ℓ
浮遊物質 (SS)	3.3mg/ℓ	17mg/ℓ	2.4mg/ℓ
大腸菌群数	5400MPN/100mℓ	16000MPN/100mℓ	13MPN/100mℓ

項目	分析結果		
	片上池	萩原川	下倉川
水素イオン濃度 (pH)	7.4	7.8	7.7
溶存酸素量 (DO)	8.4mg/ℓ	8.4mg/ℓ	8.0mg/ℓ
生物化学的酸素要求量 (BOD)	0.5mg/ℓ 未満	0.5mg/ℓ 未満	0.7mg/ℓ
浮遊物質 (SS)	3.1mg/ℓ	2.9mg/ℓ	6.4mg/ℓ
大腸菌群数	49MPN/100mℓ	5400MPN/100mℓ	16000MPN/100mℓ

## 河川（平成 29 年 11 月採取）

項目	分析結果			
	内頭川	こぶた川	三戸川	赤羽川
水素イオン濃度 (pH)	7.6	6.8	7.2	7.5
溶存酸素量 (DO)	9.1mg/ℓ	6.4mg/ℓ	11mg/ℓ	11mg/ℓ
生物化学的酸素要求量 (BOD)	0.5mg/ℓ 未満	47mg/ℓ	0.5mg/ℓ 未満	0.9mg/ℓ
浮遊物質 (SS)	1.7mg/ℓ	17mg/ℓ	0.5mg/ℓ 未満	0.5mg/ℓ 未満
大腸菌群数	2200MPN/100mℓ	24000MPN/100mℓ以上	170MPN/100mℓ	110MPN/100mℓ

## 銚子川（平成 30 年 3 月採取）

項目	基準値 (銚子川・AA 類型)	分析結果	
		銚子川上流	銚子川下流
水素イオン濃度 (pH)	6.5 以上 8.5 以下	6.9	6.9
溶存酸素量 (DO)	7.5mg/ℓ 以上	11mg/ℓ	11mg/ℓ
生物化学的酸素要求量 (BOD)	1mg/ℓ 以下	0.6mg/ℓ	0.6mg/ℓ
浮遊物質 (SS)	25mg/ℓ 以下	0.5mg/ℓ 未満	0.5mg/ℓ 未満
大腸菌群数	50MPN/100mℓ 以下	2.0MPN/100mℓ	6.8MPN/100mℓ

## 用語解説

### ●水質基準について

環境基本法に基づいて定められている基準で、「人の健康の保護に関する環境基準」と「生活環境の保全に関する環境基準」の 2 つがあります。たとえば銚子川は、生活環境の保全に関する基準の中で最も厳しい「AA 類型」が適用されています。

### ●水素イオン濃度 (pH)

水溶液の酸性やアルカリ性の度合いを表します。pH が 7 のときには中性、7 を超えるとアルカリ性、7 未満は酸性を示します。よく耳にする「酸性雨」は、pH5.6 以下の雨と定義されています。

### ●溶存酸素量 (DO)

水中に溶けている酸素の量のことです。一般的に、きれいな水には酸素が多く含まれています。

### ●生物化学的酸素要求量 (BOD)

水中の微生物が有機物を分解する際に消費する酸素量のことです。主に河川の水を調べるときに使われ、汚れていると数値が高くなります。

### ●浮遊物質 (SS)

水中に浮遊している直径 2 mm 以下の粒子状物質の量のことです。これが多いと、魚の呼吸や水中植物の光合成ができなくなるおそれがあります。

### ●化学的酸素要求量 (COD)

水中の有機物を分解する際に消費される酸化剤の量を酸素量に換算したものです。主に海や湖の水を調べるときに使われ、汚れていると数値が高くなります。

### ●大腸菌群数

大腸菌や、それによく似た性質を持つ細菌の数を示します。大腸菌は自然界に広く分布しているものですが、この数値が高いと、動物のし尿によって汚れている可能性があります。

### ●ノルマルヘキサン抽出物質

水中にある油分などを測る指標です。水中の油分は、魚介類が死んだり、においがついたりする原因となります。

# 職員の給与等の状況

地方公務員の給与は、民間との比較、国家公務員や他の地方公共団体職員とのバランスなどを考えて決められています。町民の皆さまに、紀北町職員の給与の実態を知っていただくため、その概要をお知らせします。

## 1. 職員の人件費の状況 (平成29年度)

住民基本台帳人口 (平成30年3月31日現在)	歳出総額	実質収支額	人件費	人件費率
16,021人	10,185,417千円	458,986千円	1,432,898千円	14.1%

参考) 嘱託等職員の賃金の決算額・・・242,784千円(116人分)

## 2. 職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与額の状況 (平成30年4月1日現在)

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
40.3歳	302,239円	347,368円	51.1歳	305,608円	338,568円

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

## 3. 職員の初任給の状況 (平成30年4月1日現在)

区分	紀北町	三重県	
一般行政職	大学卒	179,200円	189,200円
	高校卒	147,100円	154,900円
技能労務職	高校卒	144,500円	154,900円

## 4. 職員の採用状況 (平成30年4月1日採用)

区分	採用人数
一般行政職	1人
技能労務職	0人

## 5. 職員の退職状況 (平成29年度)

区分	採用人数
定年退職	1人
普通退職	1人

## 6. 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在)

部門	区分	職員数		増減
		平成30年	平成29年	
一般行政部門	議会	3	3	0
	総務	42	41	1
	税務	10	11	△1
	民生	19	18	1
	衛生	39	39	0
	農林水産	14	14	0
	商工	7	7	0
	土木	17	18	△1
	計	151	151	0
特別行政部門	教育	24	23	1
	計	24	23	1
公営企業等会計部門	水道	11	11	0
	その他	16	17	△1
	計	27	28	△1
合計		202	202	0

※一般職(技能労務職を含む)に属する職員数です。

※一部事務組合への派遣職員は除いています。

## 7. 特別職の報酬等の状況 (平成29年度)

区分	給料・報酬月額	期末手当(年間)	勤勉手当(年間)	退職手当(1期分)
町長	720,000円	3.95月分	—	給料月額×48カ月×41.6/100 給料月額×48カ月×25.0/100 給料月額×36カ月×18.3/100
副町長	570,000円			
教育長	540,000円			
議長	294,000円	3.20月分	—	—
副議長	220,000円			
議員	203,000円			

## 8. 職員手当の状況 (平成 29 年度)

区 分	内 容	支給実績												
扶養手当	配偶者 10,000 円 子 8,000 円 父母等 6,500 円 配偶者がいない場合の子 (1 人目のみ) 10,000 円 配偶者がいない場合の父母等 (1 人目のみ) 9,000 円 16 歳以上 22 歳までの扶養親族 5,000 円加算	25,772 千円												
住居手当	借家等 (家賃額 12,000 円以上を支払う場合) 限度額 27,000 円	6,399 千円												
通勤手当	2 km 以上の通勤者 2,000 円 ~ 31,600 円 公共交通機関利用 運賃相当額 (限度額 55,000 円)	10,219 千円												
特殊勤務手当	著しく危険、不快、不健康または困難な勤務、その他著しく特殊な勤務に従事した職員に支給 ○介護手当 月額 6,000 円 ○清掃業務手当 月額 6,000 円 ○公有林造林作業手当 月額 600 円 ○霊柩車運転業務手当 1 回 420 円 ○火葬業務手当 1 体 780 円	2,471 千円												
時間外勤務手当	正規の時間勤務を超えて勤務を命じられた職員に支給 1 時間あたりの給料月額 × 125/100 ~ 160/100	29,898 千円												
管理職手当	課長 定額 40,000 円 副参事 定額 30,000 円 課長補佐・主幹 定額 25,000 円	17,655 千円												
期末・勤勉手当	<table border="0"> <tr> <td></td> <td>期末手当</td> <td>勤勉手当</td> </tr> <tr> <td>6 月期</td> <td>1.225 月分</td> <td>0.85 月分</td> </tr> <tr> <td>12 月期</td> <td>1.375 月分</td> <td>0.95 月分</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>2.60 月分</td> <td>1.80 月分</td> </tr> </table> 職制上の段階・職務の等級による加算措置有り		期末手当	勤勉手当	6 月期	1.225 月分	0.85 月分	12 月期	1.375 月分	0.95 月分	計	2.60 月分	1.80 月分	302,518 千円
	期末手当	勤勉手当												
6 月期	1.225 月分	0.85 月分												
12 月期	1.375 月分	0.95 月分												
計	2.60 月分	1.80 月分												
退職手当	<table border="0"> <tr> <td></td> <td>自己都合</td> <td>定年退職</td> </tr> <tr> <td>勤続 25 年</td> <td>29.145 月</td> <td>34.5825 月</td> </tr> <tr> <td>勤続 35 年</td> <td>41.325 月</td> <td>49.59 月</td> </tr> <tr> <td>最高限度額</td> <td>49.59 月</td> <td>49.59 月</td> </tr> </table>		自己都合	定年退職	勤続 25 年	29.145 月	34.5825 月	勤続 35 年	41.325 月	49.59 月	最高限度額	49.59 月	49.59 月	31,148 千円
	自己都合	定年退職												
勤続 25 年	29.145 月	34.5825 月												
勤続 35 年	41.325 月	49.59 月												
最高限度額	49.59 月	49.59 月												

問い合わせ 本庁総務課職員係 TEL 46-3111



## 住宅改修を10万円まで補助 「住宅リフォーム補助金」募集



### 住宅リフォーム補助金の第2 回募集を行います。

町民の方が現在居住している  
自己所有の住宅を、町内業者に  
依頼して行うリフォーム工事業  
の一部を補助する制度です。

#### 申請受付期間

11月12日(月) ~ 26日(月)

受付期間内に申請額が予算額  
を上回った場合は、12月3日(月)  
に抽選を行います。

※先着順ではありません。

**補助金額** 工事業の2分の1

※消費税額を除く

上限10万円(千円未満切り捨て)

**募集件数** 50件程度

※予算額500万円の範囲内

#### 補助対象

次の全てに該当する方  
○町内に住所があり、居住して  
いる

○補助を受けようとする方およ  
び同一世帯の方が10月31日時点  
で納期限を経過している町税を  
滞納していない

○過去にこの補助金の交付を受  
けていない

○他の補助金などを受けていな  
い

○補助を受けようとする方およ  
び同一世帯の方が暴力団員でない

**補助対象となる要件・工事**

次の全てに該当すること

○リフォーム工事予定の住宅が  
現住所の住宅で、申請者ご自身  
の名義である

※ただし、名義は二親等以内の  
親族のものを含む

○補助金の交付決定以降に着手  
する工事で、その工事業費が10万  
円以上である※消費税額を除く

○町内業者が施工し、平成31年  
3月20日までに完了する

○別表の対象工事に該当する

※**台風などで被災した箇所の修繕  
でないこと**

**提出書類**

①補助金交付申請書

②同意書

③現在居住している住宅が申請  
者ご自身の名義であることを確

認できる書類(固定資産評価証  
明書)

④申請者および同一世帯の方の  
完納証明書

⑤見積書の写し(工事内容を明  
記する)

⑥予定箇所の工事前の現場写真、  
図面など

⑦住宅の名義が二親等以内の親  
族の名義である場合は、申請者  
との関係が分かる書類(住民票  
の写しなど)

⑧その他必要な書類

※①・②については本庁企画課、  
海山総合支所総務室でお受け取  
りください。町ホームページで  
もダウンロード可能です。

※③・④については税務課または  
海山総合支所住民室で取得でき  
ます。取得の際は手数料がかか  
りますのでご了承ください。

#### 【問い合わせ】

本庁企画課企画係

TEL(46) 31113

対象工事	
1	床、壁および天井の張り替えや塗装などの内装工事
2	建具、畳の取り替え(張り替え、表替えおよび裏返しを含む)
3	屋根、外壁、雨どいの改修工事 (軒天井、破風板および鼻隠しに係る工事を含む)
4	キッチン、浴室、洗面室およびトイレの工事(設備、器具は対象外)
5	給排水・電気・ガスの設備工事(設備本体は対象外)
6	手すりの設置、段差の解消、廊下幅の拡張工事
7	部屋の間仕切りの変更工事
8	造り付け収納家具に係る工事
対象外工事	
1	倉庫・車庫、庭・門・塀などの外構工事
2	新築、増築、解体工事
3	エアコン、キッチン設備、IHヒーター、ガス器具、洗面台、ユニットバス、給湯器、ウォシュレット、 便器などの設備・器具
4	浄化槽設備の工事
5	シロアリ駆除、ハウスクリーニング
6	台風などで被災した箇所の修繕工事
7	他の補助金の対象工事(対象となっていない箇所の工事は対象)
8	その他本補助金の目的を達することができないと町長が認めるもの



## 各種健康診査を受診しましょう



### 国保特定健診・ 後期高齢者健診

受診期間は11月30日(金)まで

受診されていない方は、健診を受けて年に1度の健康チェックを行いましょ。

メタボリックシンドロームは、自覚症状がないため、生活習慣病発症の危険性が高まっています。気づかずに悪い生活習慣を続けることとなります。

生活習慣病を発症すると、医療費の負担が増えるだけでなく、たいせつな時間を治療に費やすことになり、家族にも家計にも負担がかかってしまいますので、必ず受診しましょう。

将来のためにも自身の健康を良く知り、予防に努めることがたいせつです。なお、国保特定健診は無料で受診できます。

◎どんな検査をするの？

○問診・血圧測定・検尿・身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)

・理学的検査(医師の診察・血液検査・心電図)

※特定健診を受けていない方には、コールセンターから電話で受診の呼び掛けをさせていただきます。

#### 【問い合わせ】

本庁住民課国保・年金係

TEL(46) 3117

海山総合支所住民室

国保・年金係

TEL(32) 3902

### 歯科健康診査

受診期間は12月20日(木)まで

#### 対象

平成30年3月31日時点で75歳お

よび80歳の方

#### 実施機関

三重県内の歯科医療機関

※一部実施しない歯科医療機関があります。

#### 受診方法

三重県後期高齢者医療広域連合から送付された受診票、健診票、質問票、健診結果のおしらせと被保険者証を実施機関に持参し受診してください。

#### 内容 問診、口腔内健診

#### 健診料 無料

※健診項目以外の治療を行った場合は別途費用が必要です。

#### 【問い合わせ】

三重県後期高齢者医療広域連合

TEL 059 (221) 6884

本庁住民課国保・年金係

TEL(46) 3117



## 秋季全国火災予防運動

11月9日(金)から15日(木)まで秋季全国火災予防運動が実施されます。

11月9日(金)から15日(木)までが経過し、機器の不具合なども起こってきています。

今年度の全国統一防火標語は「忘れてない? サイフにスマホに 火の確認」となっています。

火災からあなたや家族のたいせつな「命」を守るため、再度自宅を確認し、設置していません。住宅についてはすみやかに設置

ください。火の元に十分に注意して、火災を予防しましょう。

【問い合わせ】  
三重紀北消防組合予防課  
TEL(22) 2051

全ての住宅には、住宅用火災警報器の設置が義務づけられて

【問い合わせ】  
三重紀北消防組合予防課  
TEL(22) 2051

有料広告

### 光ファイバーサービス 幹線敷設工事に ご理解とご協力を!

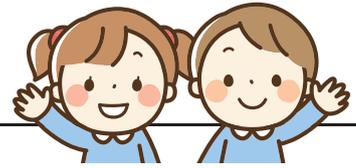


#### 工事概要

1. 期間 平成31年2月末まで(予定)
2. 場所 紀北町全域
3. 内容 既設の中部電力柱・NTT柱を使用し、高所作業車で光ケーブルを敷設  
※工事車両には警備員を配置し交通誘導を行い、工事車両を駐車し作業を行います
4. 施工業者 株式会社シーテック 三重支社 東紀州事業所
5. 問い合わせ先  
株式会社 ZTV 東紀州放送局 フリーコール0120-222-505(受付時間 9:00~17:30)※お電話が繋がりましたらガイダンスに従ってお電話の「4」を押してください。

# 募集

## 平成31年度保育園児募集



平成31年4月に入園を希望する園児を募集します。

▷対象 平成25年4月2日以降に生まれたお子さん

▷提出書類 入園申込書は本庁福祉保健課・海山総合支所福祉環境室と各保育園にあります。

▷決定通知 入所承諾通知書を平成31年2月ごろ発送します。

※受け付けの際に、書類確認、聞き取り調査を行いますので、必ず保護者など事情のわかる方がお越しください。

※受付場所が紀伊長島地区と海山地区とは異なりますので、ご注意ください。

施設名	定員	受付場所および受付期間	
ひかり保育園	60名	11月1日(木)～30日(金) (土・日曜日、祝日を除く) 各保育園および本庁福祉保健課	—
ひがし保育園	60名		
三浦保育園	20名		
ふらここ保育園	30名		
こひつじ保育園	20名		
相賀幼児園	80名	11月1日(木)～30日(金) (土・日曜日、祝日を除く) 海山総合支所福祉環境室で受け付けします。	—
上里保育園	60名		

『ぴったリサービス』のご案内 国のマイナポータルを活用した、電子申請による保育園の利用申し込みができます。

※電子申請をする場合はマイナンバーカードなどが必要です。

問い合わせ 本庁福祉保健課地域福祉係 Tel46-3122 海山総合支所福祉環境室福祉保健係 Tel32-3904

# 募集

## 平成31年度幼稚園児募集



平成31年4月に入園を希望する園児を募集します。

▷提出書類 入園申込書(各幼稚園で交付、提出は入園を希望する各幼稚園へお願いします)

施設名	入園資格	保育料	受付期間	送迎方法
紀伊長島幼稚園 (Tel47-3566)	紀伊長島地区に在住する、平成25年4月2日～平成26年4月1日に生まれたお子さん(対象:5歳児)	町条例の定めによる	12月3日(月)～21日(金) (土・日曜日を除く)	町内全域 幼稚園バスで 送迎
ふなつ幼稚園 (Tel35-0867)	海山地区に在住する、平成25年4月2日～平成26年4月1日に生まれたお子さん(対象:5歳児)			

紀北町立幼稚園では、子育てを支援するため一時預かり保育を実施しています

▷一時預かり保育の内容

保護者または扶養義務者の傷病、災害、事故、出産、看護、介護、冠婚葬祭など社会的にやむを得ない事由により保育が必要となった在園児を、一時的に預かります。

▷対象 紀北町立幼稚園在園児 ▷実施日 月～金曜日までの園の実施日(夏・冬休みなど長期休園日を除く)

▷預かり時間 午後4時30分まで ▷保育料 1回300円(幼稚園保育料区分により減免される場合があります)

▷送迎 【登園】幼稚園バスを利用【降園】保護者の方が園までお迎え ※詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ 教育委員会本庁学校教育課学校教育係 Tel46-3124

# 11月14日は世界糖尿病デーです

## 発症の予防、適切な生活習慣や治療が重要です



糖尿病は世界中、特に日本を含むアジア・太平洋地域で患者数が増え続けています。

日本には糖尿病と糖尿病が強く疑われる人が2,050万人おり、人口の約15%を超えています。

糖尿病は、平成28年度の紀北町国民健康保険加入者の外来医療費の第3位で、上位には糖尿病の合併症や生活習慣が原因となるものが多数占めています。

1人当たりの外来医療費は170,146円と、県内で2番目に高くなっています。

### ●平成28年度紀北町国民健康保険加入者の外来医療費

第1位	慢性腎不全(透析あり)
第2位	高血圧症
第3位	糖尿病
第4位	脂質異常症
第5位	肺がん

「世界糖尿病デー」は、平成18年に採択され、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養に関する啓発活動が行われます。

#### 糖尿病とは？

すい臓の細胞が壊され、血糖値を下げる働きを持つインスリンがほとんど出なくなる1型糖尿病と、生活習慣や遺伝が原因で発症する2型糖尿病があります。

糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)が正常よりも多くなる病気です。血糖値が高い状態が続くと、徐々に全身の血管や神経が障害され、さまざまな合併症を引き起こします。

#### 特に注意が必要な合併症 『し・め・じ』

多くの合併症は、初期には自覚症状がありません。自覚症状がないということは、知らない間に病

気が進行するため、気づいた時には取り返しがつかない状態になります。

#### 『し(神経)』神経障害

合併症の中でも最も頻度が高く、足や手の指に痛みやしびれなどの感覚異常が左右対称に現れます。

#### 『め(目)』網膜症

目の網膜にある非常に細かい血管がむしばまれ、進行すると失明します。

#### 『じ(腎臓)』糖尿病性腎症

腎臓にある非常に細い血管がむしばまれることで、老廃物を尿として排せつする腎臓の機能が失われるため、最終的に人工透析が必要になります。

#### 予防は日頃からコツコツと！

高血糖の状態は血管を傷つけます。健康状態や健康に関する課題を確認し、自分にあった予防や改善に取り組みしましょう。

### ●予防のポイント

<b>健康状態の確認</b> 自分の健康を定期的に確認しましょう  活動量に見合った食事量・バランスの良い食事・生活の中の活動量・運動量を増やす<<おすすめの運動>>散歩、水泳、ジョギングなどの有酸素運動で、少し汗ばむ程度。1回20分以上行い、エネルギーを確実に消費させる。
<b>適切な治療</b> 適切な生活習慣に励みながら、治療を継続する。かかりつけ医に相談し、自己判断で通院や内服を調整・中断しない。

#### 保健事業を活用しよう！

誰でも利用できる保健事業

#### ○個別健康相談

健康や生活習慣の改善のヒントを見つけませんか？

**日時・場所** ご相談に応じます

#### 対象

町内在住でご自身やご家族の健康や健診結果、病気について相談したい方や健康を維持する方法などを知りたい方

#### 内容

保健師や管理栄養士が対象者や相談に合わせて説明やアドバイスを行います。

○みんなでいこか！総合けんしんがん検診と特定健診などの各

種健診が1日で受けられるものです。定員に余裕がある日程もあります。この機会に申し込みください。

#### 【問い合わせ】

本庁福祉保健課地域保健係  
TEL(46) 31222

### ●みんなでいこか！総合けんしん

	受付時間	会場	受けられる健(検)診
11月14日(水)	午前8時30分～11時	海山公民館	<b>【健康診査】</b> 若者健診、国保特定健診、後期高齢者健診、健康増進法健診 <b>【がん検診】</b> 胃がん検診、乳がん検診(マンモグラフィ検査・超音波検査)、子宮頸がん検診、肺がん・結核検診、大腸がん検診、前立腺がん検診 <b>【その他】</b> 肝炎検診、骨密度測定
	午後1時30分～3時		
11月18日(日)	午前8時30分～11時	東長島公民館	
	午後1時30分～3時		

### 📖 海山図書室から

#### 「国宝(上・下)」

吉田修一



#### 「図書名」/著者名

「愛なき世界」/三浦しをん

「若様とロマン」/畠中恵

「呉越春秋 湖底の城 第九巻」

/宮城谷昌光

「グラスバードは還らない」

/市川憂人

「ビブリア古書堂の事件手帖 扉子

と不思議な客人たち」/三上延

「骸の鍵」/麻見和史

「インド倶楽部の謎」/有栖川有栖

「ふたりぐらし」/桜木紫乃

「大相撲の不思議」/内館牧子

「角野栄子の毎日いろいろ」

/角野栄子

「昭和の怪物 七つの謎」/保阪正康

「オリンピックの歴史 Q&A」

/石出法太 石出みどり

「吉本ばななが友だちの悩みにつ

いてこたえる」/吉本ばなな

「わけあって絶滅しました。世界

一おもしろい絶滅したいきもの図

鑑」/丸山貴史 今泉忠明

### 📖 児童図書室から

#### 「どんぐりむらの いちねんかん」

なかやみわ



#### 「図書名」/著者名

「とらんぼりんぼーん」

/ふくだじゅんこ

「ノラネコぐんだん おぼけのや

ま」/工藤ノリコ

「もりいちばんのおともだち」

/ふくざわゆみこ

「うさぎマンション」

/のはなはるか

「北加伊道」/関屋敏隆

「アリスのうさぎ」/斉藤洋

★かりた本は必ず返してください。

☆11月はいろんなお仕事、冬の準備をテーマにした展示を行います。

#### 「よみきかせの会」

(児童図書室)

今月のよみきかせの会は  
おやすみです。

### 📖 紀伊長島図書室から

#### 「ベルリンは 晴れているか」

深緑野分



#### 「図書名」/著者名

■一般図書

「ある男」/平野啓一郎

「その先の道に消える」/中村文則

「死に山」/ドニー・アイカー

「カメラはじめます！」

/こいしゆうか

「東海フォト旅 genic」

/びあ MOOK 中部

「ハーバリウムづくりの教科書」

/平山りえ

■児童図書

「マインクラフト はじまりの島」

/マックス・ブルックス

「おしえて！インフルエンザのひ

みつ」/岡田晴恵

「旅の絵本 IX」/安野光雅

「マルガリータと森のまもの」

/工藤ノリコ

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。

【問い合わせ】 海山図書室 Tel 32-3915 児童図書室 Tel 33-0025 紀伊長島図書室 Tel 47-3906

町内各地で運動会・体育祭が行われました。

引本小学校では最後の運動会ということもあり、地元住民や卒業生など多くの参加者が集まりおおいに盛り上がりを見せました。



## 引本小学校運動会

10/8 引本小学校



## 紀北中学校体育祭

9/15 紀北中学校



## 潮南中学校体育祭

9/23 潮南中学校



## ふなつ幼稚園運動会

9/22 ふなつ幼稚園



## 紀伊長島幼稚園運動会

10/13 東長島スポーツ公園体育館



## 交通安全ポスター優秀作品表彰式

9/26 紀北教育会館

交通安全ポスター優秀作品表彰式が行われ、受賞した小・中学生が表彰状を受け取りました。



## アジアパラ大会出場!!

9/26 役場本庁

細川宏史さんがアジアパラ競技大会2018（10月6日～13日）の出場報告に海山水泳協会会長の水谷さんとともに役場を訪れました。細川さんは100m・400m自由形に出場し、100mで4位・400mは6位でした。



## 原池池干し

10/14 馬瀬地区

馬瀬地区原池で池の改修工事に併せて池干しが行われました。池には、コイ・フナ・ブラックバスなどがいました。

総務課

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知らせするために、毎年1回利用状況を公表しています。平成29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。  
平成28年度の決定に対する審査請求が1件ありました。

情報公開制度

受付件数 341件  
全部開示 272件  
部分開示 16件  
非開示 0件  
不存在 47件  
取り下げ 6件

※右記の数字は、町長部局、教育委員会、監査委員、公営企業を含みます。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  
℡(46) 3111

住民課

女性の人権ホットライン

夫やパートナーからの暴力、職場などにおけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為といった女性をめぐるさまざまな人権問題についての相談を受け付ける専用の電話相談窓口です。

相談は、法務局職員または人権擁護委員がお受けします。  
※相談は無料で、秘密は厳守します。

【問い合わせ】

本庁住民課  
℡(46) 3117

福祉保健課

福祉保健課からのお知らせ

◆8020推進月間  
自分にあつたお口の健康法はご存じですか？お口の健康は、全身のさまざまな病気を予防することにも繋がります。  
お口のケアの方法は年代によつて異なります。半年に一度は歯科健診を受け、自分のお口や歯の状態を確認し、歯科疾患の予防に努めてください。

◆歯周病検診

対象 平成30年度中に50・60歳になる方

実施期間 11月1日(木)～平成31年2月28日(木)  
費用 無料

※健診同日に治療を行った場合は自己負担が発生します。  
※対象となる方には案内通知を送付します。

◆児童虐待防止月間

児童相談所全国共通ダイヤル(189)は子育てに悩んだ際の

相談や、虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときに利用できます。連絡は匿名可能で、相談者や内容に関する秘密は守られます。

【問い合わせ】

本庁福祉保健課地域保健係  
℡(46) 3122

商工観光課

ツツラト峠もじまつり

深まる秋のひとつときをツツラト峠で楽しんでみませんか？  
赤羽小・中学校の児童・生徒による「合同演奏」や、「あおさ汁」「きなこもち」のおもてなしで皆さまをお迎えします。

イベント内容

ソーラン踊り・古道の風演奏・おもてなし・合同演奏・宝探し  
※イベントでの保険加入はございませんので、当日のけがや事故には十分ご注意ください。

日時 11月25日(日)

午前10時～午後3時

場所 ツツラト峠花広場

【問い合わせ】

本庁商工観光課  
℡(46) 3115

ツツラト峠を世界につなぐ会  
会長 岡本 政夫

℡090(7911)9978

生涯学習課

少年の主張紀北地区大会

子どもたちの考え、  
思いを聞こう

青少年の健全育成に関し理解を深く求めることなどを目的に「少年の主張 紀北地区大会」を開催します。中学生6名による意見発表や尾鷲・輪内中学校による文化活動の発表などが行われます。ぜひご来場ください。

日時 12月1日(土)

午後1時30分～(受付午後1時)

場所 県立熊野古道センター

【問い合わせ】

教育委員会本庁生涯学習課  
社会教育係

℡(46) 3125



水道課

水道メーター  
検針事務員募集

応募資格・要件

- ①紀北町内に住所を要し、昭和33年4月1日以降に生まれた方
- ②委託契約時に連帯保証人が立てられる方
- ③水道課の指定する日に検針が可能なる方

業務内容

- ①検針用ハンディターミナル機器を使用した水道メーターの検針事務
- ②水道メーターの検針に伴う付帯事務（無届け使用の発見・文書配布など）

応募期間

11月2日（金）～13日（火）  
午前8時30分～午後5時15分  
※土・日曜日除く

提出書類

- ①検針事務登録申込書（本庁水道課および海山総合支所水道室で交付）
- ②履歴書（市販の物に写真を貼付）

面接日時（予定）

11月21日（水）

午後1時30分～

会場 海山総合支所水道室

欠員地区

12月から引本浦地区約450件  
および上里地区約300件

委託契約期間

12月1日～平成31年3月31日（更新あり）

※満70歳に到達した年度末で契約終了になります。

委託料

1件90円

※初回のみ、前任者の検針に行するため、研修期間として1件あたり、45円の支払いとなります。

※検針事務委託料は、検針月（偶数月）の当月21日に支払い（土・日曜日、祝日の場合は前営業日に支払います）

【問い合わせ・書類提出先】

本庁水道課業務係  
ℓ(47) 5500  
海山総合支所水道室業務係  
ℓ(32) 3906



きいながしま古里温泉

きいながしま古里温泉祭り  
開催のお知らせ

日頃のご愛顧と感謝を込めて、きいながしま古里温泉祭りを開催します。

◆古里温泉抽選会

営業日

11月23日（金・祝）～25日（日）

時間 午前10時～午後9時

（最終受付 午後8時）

内容

入浴された方を対象に、先着600名（1日200名）限定でみかん10kgや、きーほくんグッズ、無料入浴券が当たる抽選会を開催！

◆古里温泉市場

営業時間 午前10時～午後4時

内容

ミカン、野菜などを格安販売！  
※500円以上の購入者には、お楽しみ抽選会もあります。

◆グラントゴルフ大会

日時 11月24日（土）

午前9時30分～

内容 3ラウンドプレイ

参加賞 各賞品多数あり

募集 24名

参加費 1,000円

【問い合わせ】

きいながしま古里温泉

ℓ(49) 3080

本庁商工観光課観光係

ℓ(46) 3115



産業建設室

第17回三重紀北町  
海・山こだわり市

♪秋の収穫祭♪

三重紀北町海・山こだわり市では、地元生産者がこだわりを持って生産した品々を販売しています。

今回は、とれたての新鮮野菜やご当地グルメに加え、初物の渡利カキを、焼きカキ、カキ寿司などで堪能できます。  
イベントも盛りだくさんです！

日時 11月24日（土）

午前11時～午後2時

場所 引本市場

イベント

手作り雑貨・カプラ遊び・ステイ

ジイベント・木育体験イベント・

縁日など

【問い合わせ】

三重紀北町海・山こだわり市実行委員会

ℓ090（4861）6737

海山総合支所産業建設室

産業振興係

ℓ(32) 3903

女性会議「きほく」

寄せ植え教室開催

日時 12月2日（日）

1部 午前9時30分～

2部 午前10時30分～

（各1時間程度）

場所 かきうち園芸（古里）

参加費 1,000円

（申込時にお支払いください）

申込期間 11月15日（木）まで

※本庁企画課および海山総合支所総務室までお越しください。

（1部2部のどちらかでお申し込みください）

みください

※各部先着30名

【問い合わせ】

女性会議「きほく」事務局

（本庁企画課内）

ℓ(46) 3113

三重県生涯学習センター

熊野古道探訪公開講座  
海の熊野参詣道

平安時代中期には、京都から熊野への主な参詣路として、紀伊半島の西側を回る紀伊路と東側を回る伊勢路の二つが存在しました。しかし、院政期に熊野御幸が始まると、紀伊路がもっぱら使用されるようになり、伊勢路は歴史の表舞台から姿を消してしまいました。そんな、平安時代の伊勢路の様子について道命阿闍梨(どうみやうあじやり)の家集を手がかりに迫ります。ぜひご参加ください。

**日時** 12月2日(日)  
午後1時30分～3時  
(開場 午後1時)  
**場所** 東長島公民館2階会議室  
**講師** 深津 睦夫氏  
(皇學館大学 文学部 特別教授)  
**受講料** 無料  
**定員** 50名  
※事前に申し込みください。(座席に余裕がある場合は当日参加可能です)

【問い合わせ・申し込み】  
三重県生涯学習センター

TEL 059 (2333) 1151  
教育委員会本庁生涯学習課  
社会教育係  
TEL (46) 3125

紀北教育研究所

紀北教育文化事業  
笑いは健康の源

「ウサブロウの動物からみるゆかいな愛情物語」  
獣医免許を持つ落語界のドリトル先生「林家卯三郎」が語る心や命のたいせつなお話と落語の時間を楽しみませんか。

**日時** 12月1日(土)  
開演 午後1時30分  
(開場 午後1時)  
**場所** 紀北教育会館1階ホール  
**料金** 無料  
**【問い合わせ】**  
紀北教育研究所  
TEL (32) 3500



尾鷲保健所

アニサキス食中毒に  
注意してください!

尾鷲保健所管内では、一般家庭での調理が原因と思われる感染者の報告が増えています。

アニサキスとは?

幼虫はサバ・カツオ・イカ・サシマなどの魚介類に寄生しており、クジラやイルカなどの海洋哺乳類で成虫になる寄生虫です。  
**寄生している場所**  
アニサキスの幼虫は魚介類の内臓に寄生していて、魚介類が死ぬと内臓から筋肉に移動します。

大きさ・外観

長さ2～3cm、幅0.5～1mmで、白色の糸のような外観

アニサキスによる食中毒って?

アニサキスが寄生した魚を生または生に近い状態で食べると、アニサキスが人の胃や腸壁に侵入し胃腸炎を起こします。

症状

食後数時間から十数時間の間に、激しい腹痛を生じます。吐き気、嘔吐を伴うこともあります。

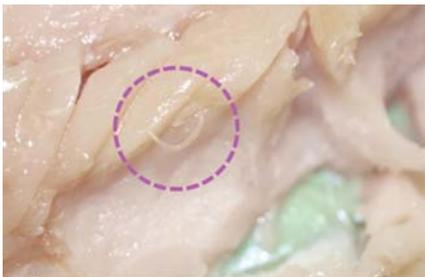
予防方法

①新鮮な魚介類を選んで購入し、速やかに内臓を取り除いてください。  
②刺身に調理するときは、目よく見てアニサキス幼虫を除去してください。内臓に近い部分を調理するときは注意が必要です。  
③70℃以上の加熱、またはマイナス20℃以下で24時間以上冷凍するとアニサキス幼虫が死滅します。

※アニサキス幼虫は、一般的な料理で使用する程度の調味料では死滅しません。  
※しめ鯖でも食中毒は発生しています。

【問い合わせ】

尾鷲保健所衛生指導課  
TEL (23) 3461



提供：東京健康安全研究センター  
魚に寄生したアニサキス幼虫の写真

尾鷲税務署

所得税の青色申告決算など  
説明会のご案内

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・場所

11月21日(水)  
午前9時30分～11時30分  
三重県尾鷲庁舎 5階大会議室

※平成29年分の所得税の確定申告などを電子申告「e-Tax」で行った方などには青色申告決算書用紙が送付されません。

※青色申告決算書用紙が必要な方は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)から出力いただくか、説明会会場もしくは税務署窓口でお受け取りください。



年末調整説明会のご案内

源泉徴収義務者の方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・場所

11月21日(水)  
午前9時30分～11時30分  
東長島公民館2階会議室

11月21日(水)午後2時～4時  
三重県尾鷲庁舎5階大会議室

※同じ内容のため、どちらかに出席ください。

※「年末調整のしかた」および「給与所得の源泉徴収票などの法定調書の作成と提出の手引」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。

個人で事業を行っている方の帳簿の記載・記録の保存について

事業所得、不動産所得または山林所得を生ずべき業務を行う全ての方は、記帳と帳簿書類の保存が必要です(所得税および

復興特別所得税の申告が必要でない方も対象)。

詳細は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。最寄りの税務署(所得税担当)にお問い合わせください。

説明会のおしらせ  
(消費税軽減税率制度など)

尾鷲税務署主催による事業者を対象とした消費税の軽減税率制度など説明会を開催します。説明会では、軽減税率制度の概要や制度対応に係る支援制度などをテーマとしています。

日時・場所

11月21日(水)  
午前11時30分～正午  
東長島公民館2階会議室

11月21日(水)  
午前11時30分～正午  
三重県尾鷲庁舎5階大会議室

※同じ内容のため、どちらかに出席ください。

※事前申し込みは不要ですが、都合により参加いただけない場合もございます。

※駐車場の施設が限られています。

税務署から  
相談窓口のおしらせ

税に関するよくある質問などをホームページから調べることができます。

パソコンやスマートフォンなどで「タックスアンサー」と検索してください。

電話による相談は尾鷲税務署 Ⅱ(22) 2222まで。自動音声に従って「1」を選択すると「電話相談センター」につながります。

【問い合わせ】

尾鷲税務署  
個人課税部門 Ⅱ(22) 2224  
法人課税部門 Ⅱ(22) 2285

中部バス協会

第3回中部地区バス運転士  
合同就職説明会を開催!

近年、全国のバス会社で「バスの運転士が足りない」という問題が深刻化していることをご存じでしょうか。地方では、路線バ

スの減便や路線の廃止に追い込まれるケースも少なくありません。このままバス運転士不足が続くと、バス輸送に支障が生じる事態となり、住民の生活や経済活動に影響をおよぼすことが懸念されるところです。

中部エリアのバス業界では運転士確保対策の一環として、合同就職説明会を開催します。

ご興味のある方は、ぜひ参加してみてください。

日時 11月17日(土)

午前11時30分～午後5時30分

会場 JPタワー名古屋3Fホール

実施内容

中部エリアのバス会社のブラス出演、ステージイベント、就職相談コーナー

※女性の方には、女性運転士とキーキを食べながらの座談会を計画しています。

主催 中部バス協会  
後援 中部運輸局

【問い合わせ】

中部バス協会(愛知県バス協会)  
Ⅱ052(613)8133

紀北広域連合

『介護予防・日常生活支援  
総合事業基準緩和型  
サービス事業研修』開催

紀北広域連合では、高齢になり支援が必要になっても、できるだけ住み慣れた地域で生活していく支援をするために、ヘルパーの資格のない方に、家事支援のみを行う訪問型サービスAの従事者となるための研修を行います。

日時 11月20日(火)

午前10時～午後4時

※講義終了後、後日就労先などの事業所にて同行訪問必要

場所 紀北広域連合2階研修室  
対象

・基準緩和型サービスAの事業に従事する者のうち、管理者および主に事務に従事する者以外の者  
・基準緩和型サービス事業に従事しようとする者

※年齢制限はありません。

研修内容(講義各60分)

- 高齢者を支える保健福祉施策
- サービス提供の基本的視点
- 介護(ホームヘルプサービス

概論)

○認知症について

○利用者の理解とコミュニケーション

シヨク

申請方法  
紀北広域連合へ申込書を提出してください。

※申込書は紀北広域連合、役場本庁福祉保健課、海山総合支所福祉環境室にあります。

申請期限 11月13日(火)

【問い合わせ・申し込み】

紀北広域連合

介護保険認定・監査係

TEL(35) 0888

むね70歳未満の方

募集定員

39名(応募者多数の場合は抽選)

受講料

無料(テキスト代6,000円は自己負担)

◆三重介護フェア2018

介護のことを知りたい全ての方を対象に、映画鑑賞やさまざまな介護に関するイベントを開催します。

映画無料上映

日時 11月10日(土)

午後1時~3時

「ケアン」~認知症だからって終わりにしたくない~

会場 イオンシネマ鈴鹿

イベント

日時 11月11日(日)

午前10時30分~午後4時30分

会場 イオンモール鈴鹿

対象 介護のことを知りたい方

◆福祉・介護の就職フェア

福祉・介護の仕事をお探しの方を対象に、就活応援セミナーと就職相談会を開催します。

日時 11月17日(土)

午前10時30分~正午

「就活応援セミナー」

午後1時~3時30分

「福祉・介護の就職フェア」

会場 四日市都ホテル

対象 福祉・介護の職場に就職希望、または関心のある方

※託児室あり要予約11月9日

(金) 締め切り

【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

放送大学

放送大学入学生募集

放送大学は、自宅で学べる通信制の大学です。

平成31年度第1期(4月入学)

の学生を募集します。

教養学部

科目履修生 在学期間半年

選科履修生 在学期間1年

全科履修生 在学期間4年以上

※全科履修生は大学卒業を目指します。

大学院

修士科目生 在学期間半年

修士選科生 在学期間1年

募集期間

第1回出願受付

11月1日(土)~

12月1日(土)~

平成31年2月28日(金)

第2回出願受付

平成31年3月1日(金)~

17日(日)  
※資料請求など詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】

放送大学三重学習センター

TEL059(233)1170

津地方裁判所事務局

裁判員候補者名簿通知発送

裁判員候補者名簿ができるまで

裁判員候補者名簿は、市区町村の選挙管理委員会が選挙人名簿からくじで無作為抽出した名簿を基に、全国の地方裁判所で作成されます。

裁判員候補者名簿記載通知について

平成31年度の裁判員候補者名簿に登録された方には、本年11月中旬に名簿に登録されたことのお知らせ(「名簿記載通知」)をお送りします。この通知は、来年2月ごろからの約1年間に裁判所にお

越しいただき、裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお伝えし、あらかじめ心づもりをしていただくためのものです。

名簿記載通知と併せて調査票をお送りします。この調査票は、裁判員候補者の方の事情を早期に把握し、調査票のご回答の内容により、1年を通じて明らかに辞退が認められる場合などには裁判所にお越しいただくことのないよう、裁判員候補者の方々の負担を軽減するためにお送りするものですので、お尋ねする項目に当てはまらない方は、返送していただく必要はありません。

この調査票で辞退を申し出な

かった場合でも、実際の事件の裁判員候補者に選ばれた際にお送りする質問票で辞退を申し出ていただくことも、裁判所で行われる選任手続きの際に辞退を申し出ていただくことも可能です。

【問い合わせ】

津地方裁判所事務局総務課庶務係

TEL059(226)4172



各健診などのお知らせ

事業名	日時	場所	申し込み	備考
1歳6カ月児健診	11月8日(木)	東長島公民館	不要	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	11月19日(月) 午前10時~11時	海山総合支所別館2階 けんこうの広場	不要	子育てに関する各種相談、身体計測 持ち物：母子健康手帳
	11月20日(火) 午前10時~11時	東長島公民館		
運動体験会のお知らせ	11月13日(火) 午後1時30分~3時	紀北健康センター	11月12日 (月)まで	—

※「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。

 **元気づくり推進員を募集します!!**

元気づくり推進員とは、『ちょい減らし+10 チャレンジ』の普及など地域の中で健康づくり活動を推進していただく方です。ぜひご応募ください。

【委嘱期間】平成31年4月1日(月)から2年間

【対象】20歳以上で町内に住民票を有し、健康づくりを自ら実践している方、またはこれから実践しようとしている方

【募集人数】若干名

【募集期間】11月30日(金)まで

【申し込み方法】電話または窓口でお申し込みください。

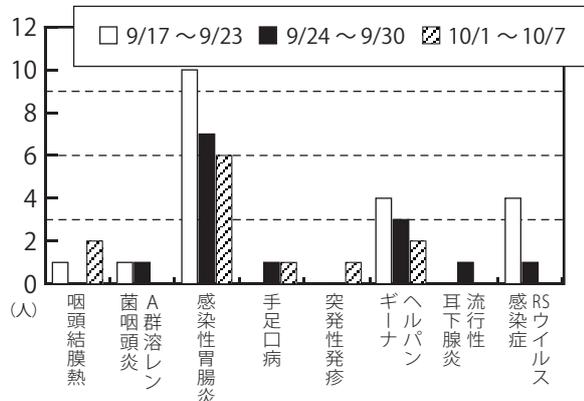
【その他】年謝礼があります。



感染症情報(9月17日~10月7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
11/4	日	かとう小児科	47-3341
11/18	日	第一病院	36-1111

※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9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。



船津	矢口浦	引本浦	矢口浦	長島	東長島	相賀	住所
大川	世古	田之上	奥村	水谷	谷口	中村	子の名前
華穂	依愛	湊太	咲那	湊音	琉翔	茉優	
竜矢	文哉	定史	文太	泉	将太	尚弘	保護者

お誕生おめでとう

十須	東長島	島原	東長島	東長島	海野	長島	長島	三浦	長島	十須	東長島	住所
大川	小川	奥川	奥田	水口	井谷	東美	脇順	大西	石倉	西豊	宮原	氏名
サキ子	ますみ	明一	とし子	勲	さと	喜代	一	かず子	みゆき	穂	祐次	
(78歳)	(52歳)	(87歳)	(77歳)	(74歳)	(97歳)	(75歳)	(69歳)	(94歳)	(86歳)	(90歳)	(91歳)	(年齢)

ごめい福を祈ります

相賀	矢口浦	船津	船津	相賀	相賀	相賀	相賀	矢口浦	馬瀬	相賀	島勝浦	引本浦
森山	西村	疇地	出口	奥村	疇地	民部	兵後	川村	梶井	山本	山下	世古
進	千子	たま	茂子	なみ	直史	喜代	文男	晃也	理秀	美代	操	馨
(76歳)	(81歳)	(98歳)	(93歳)	(92歳)	(53歳)	(100歳)	(88歳)	(75歳)	(92歳)	(93歳)	(95歳)	(82歳)

相賀	船津	相賀	引本浦	相賀	三浦	東長島	長島
直江	山田	千種	世古	奥村	大西	宮原	庄司
芳子	由美子	伯行	忠充	嘉章	浩司	み	剛
一万円	十万円	三万円	一万円	二万円	三万円	五万円	三万円



善意をありがとう  
 ～紀北町社会福祉協議会へ～  
 【平成30年9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
11月 15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 11月9日(金) 午後1時～4時

場所 海山消防署

※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】

海山消防署 TEL33-1119

## 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

2018.11  
No.157

(平成30年10月1日現在)  
■人口：15,888人  
■世帯数：7,989世帯  
■男：7,471人  
■女：8,417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  
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11月3日生まれ



だいと  
西川 太斗くん

元気いっぱいのだいちゃん  
これからも元気に育ってね。

<相賀>創・菜さん

🍰 平成29年11月7日生まれ



るいと  
東 琉翔くん

1才のお誕生日おめでとう♡  
お兄ちゃんと仲良く育っていつてね♡

<東長島>齊希・沙理さん

🍰 平成29年11月9日生まれ



みあ  
家崎 未愛ちゃん

音楽大好きなみーちゃん♡  
元気に育ってね♡

<便ノ山>拓也・未妃さん

## 広報きほく11月号 CONTENTS

- P02 紀北町健康増進施設祝一周年
- P04 平成29年度水質検査結果報告
- P06 職員給与状況
- P08 「住宅リフォーム補助金」第2回募集
- P09 各種健康診査を受診しましょう  
秋季全国火災予防運動
- p10 保育園幼稚園 園児募集

- P11 世界糖尿病デー
- P12 図書室だより
- P13 Kihoku Playback
- P17 くらしの情報
- P22 けんこうの広場
- P23 戸籍の窓
- P24 にじいろスマイル