

広報

さほく

2019
令和元年
No.168

10

October



船津小学校 稲刈り体験

世界遺産登録 15周年記念イベント

熊野古道ウィーク

10月26日(土)～11月17日(日)

熊野古道世界遺産登録15周年事業実行委員会は10月26日(土)～11月17日(日)を熊野古道ウィークとしています。熊野古道伊勢路沿いの市町、県、団体による体験、講座、展示などさまざまな事業が集中的に展開されます。



『始神峠』記念イベント開催!

🕒 日時 10月26日(土) 午前10時～午後2時

📍 場所 始神さくら広場

🕒 始神峠ウォーキング 午前10時15分～
(受付:午前10時)

👤 募集人数 50名 ※事前申し込みが必要

🕒 所要時間 約2時間 約4km

※歩きやすい靴・服装でお越しください。

🍪 イベント

👉 おしるこのふるまい 午前10時～

※なくなり次第終了

👉 みんなで楽しく作ろう♪竹の風ぐるま作り体験
午前10時～正午(無料)

※材料がなくなり次第終了

👉 ふれあいコンサート 午前11時～午後1時

出演:三浦保育園園児(お遊戯)、三浦小学校
児童(太鼓演奏)、ヴィアンカ・コール(女性コー
ラスグループ)

👉 景品争奪じゃんけん大会!(ふれあいコンサート終了後)

🍪 物産展 午前10時～午後2時

※なくなり次第終了

【主催】始神峠守る会 【問い合わせ・ウォーキングの申し込み】始神峠守る会 TEL090(5102)5618



古道まつり

in 道の駅「紀伊長島マンボウ」

15周年を迎えますますます盛り上がる熊野古道伊勢路。
各所のさまざまな伝統芸能を一堂に会し、20周年に向けさらなる発展を目指して開催します。

- 🌸 **日時** 11月3日(日) 午前10時～午後3時
 - 🌸 **場所** 道の駅「紀伊長島マンボウ」芝生広場
※雨天時は、東長島スポーツ公園体育館
 - 🌸 **伊勢路のまつり**
伊勢音頭・尾鷲節・長島節・木本節・鬼城太鼓・紀宝楽・種まき権兵衛踊り・寄せ太鼓・阿田和獅子舞・賀楽多(紀北町子供太鼓)・東紀州踊走会絆(よさこいソーラン)
 - 🌸 **熊野古道ウォーク** 午前8時～(定員30名)
道の駅出発～荷坂峠～梅ヶ谷～ツツラト峠～志子～田山バス停(マイクロバス移動)～道の駅
※参加費は無料です。
 - 🌸 **アトラクション**
熊野古道大すごろくゲーム(賞品あり)、餅まきマンボウ楽市、軽食や金魚すくいなど多数出店
- 【主催】古道まつり in 道の駅「紀伊長島マンボウ」実行委員会
【問い合わせ・ウォークの申し込み】
紀北町観光協会 TEL(46)3555

道瀬と三浦の間にある峠

KUMANO KODO

世界遺産
熊野古道

三浦峠

道瀬から標高113mの三浦峠を越え三浦の町へ至るこの道は満潮時に潮がさす湿地帯を避け熊谷と呼ばれる山間を大きく迂回するため熊谷道とも呼ばれています。

大正6年にトンネルが開通するまでは唯一の生活道路として利用され親しまれていました。





プレミアム付き商品券 10月1日から利用開始



10月から幼稚園、保育園の保育料と 副食費の無償化がスタート!



10月1日から紀北町内のスー

パー・薬局・小売店など143
店舗でプレミアム付き商品券が
利用できます。

プレミアム付き商品券を購入
できる対象の方には、購入引換
券を順次郵送しています。

※子育て世帯分については世帯
主さま宛てに郵送

非課税の方は、商品券を購入
するためには申請が必要ですの

で、購入引換券交付申請書が届
いている方で申請がお済みでな

い方は11月29日(金)までに申
請書に必要事項を記入し、郵送

または本庁福祉保健課・海山総
合支所福祉環境室の担当窓口

提出してください。

※商品券利用可能店舗一覧表に
つきましては、商品券購入場所、

役場本庁・海山総合支所に設置
しています。

◆商品券を購入できる期間

10月1日(火)～

令和2年1月31日(金)

※土・日曜日、祝日を除く。

◆商品券購入場所

○みえ熊野古道商工会本所

○みえ熊野古道商工会海山支所

※商品券購入窓口で運転免許証、

健康保険証など、購入者の本人

確認ができるものをお持ちくだ

さい。ご家族の方など代理の方

でも購入することができませんが

代理の方との関係がわかるもの

を確認させていただく場合があ

ります。

◆商品券を利用できる期間

10月1日(火)～

令和2年2月29日(土)

商品券の金額

5,000円の商品券

(額面500円×10枚1冊)を

4,000円で販売します。

購入限度額

1人につき25,000円

販売額20,000円

【問い合わせ】

プレミアム付き商品券事業担当

(本庁福祉保健課内)

TEL(46) 3128

3歳から5歳までのクラスの

全ての子どもの幼稚園、保育園

などの保育料と副食費が無償化

されます。

副食費については、国の施策

では一部の保護者の方は実費負

担となりますが、紀北町独自の子

育て支援施策により、紀北町に

居住する全ての3歳から5歳まで

のクラスの副食費も無償化しま

す。一時預かり保育や認可外保

育施設などの利用料について、

要件を満たした場合に負担額が

軽減されます。

【問い合わせ】

本庁福祉保健課地域福祉係

TEL(46) 3122

海山総合支所福祉環境室

福祉保健係

TEL(32) 3904

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

●対象・保育料

区分	対象となるための手続き	対象	月額利用者負担額
幼稚園・保育園	不要	3歳以上の子ども	0円
		0歳から2歳までの 住民税非課税世帯の子ども	0円
		0歳から2歳までの 住民税課税世帯の子ども	世帯の収入に応じた 保育料の負担が必要です
認可外保育施設など (認可外保育施設、 一時預かり事業、 ファミリー・サポート センター事業)	保育の必要性がある ことの認定が必要	3歳以上の子ども	37,000円まで無償化
		0歳から2歳までの 住民税非課税世帯の子ども	42,000円まで無償化

○年度の途中で3歳になってもその年度中は、0歳から2歳までの額です。

○保護者から徴収している保護者会費、教材費などはこれまで通り保護者の負担となります。



健康への第一歩！ 紀北健康センター(KKC)からのおしらせ



パソコン教室受講生募集

今回は「体幹を鍛える」レッスンを紹介します。

KKCでは、藤倉貴子インストラクターが体幹トレーニングのレッスンを担当しています。

運動の秋、体幹トレーニングをやってみませんか？

体幹を鍛えることで、姿勢や動作が良くなり、バランス能力の向上や疲労体質の改善、肩こり、腰痛、冷え、不眠にも効果があるといわれます。

◆ストレッチポール

日時 火曜日
午前10時30分～11時15分

内容 筋肉を緩めて骨格を正し、コアを活性化。コリ・冷え・不眠などの不調を改善させます。

◆コアトレ

日時 水曜日
午後7時～7時45分

内容 体幹を鍛えることで、お腹周りの筋肉や関節の動きを整えます。姿勢の安定、運動能力を向上させます。

◆ヒメトレ

日時 金曜日
午後1時30分～2時15分

内容 骨盤底筋を鍛えることにより、尿漏れの予防・改善、肩こり・腰痛の改善、姿勢の改善などさまざまな効果が期待されます。

◆健康体操(中高齢者向け)

日時 土曜日
午前10時30分～11時15分

内容 「ストレッチング」「筋力トレーニング」など、基本的な運動を行います。

KKCは、皆さまの健康づくりを全力でサポートします。ぜひ、お越しください。

10月～11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 500円
※申込時に、お釣りのないようお願いします。

募集期間

10月8日(火)～11日(金)

定員 各講座9名(先着順)

申し込み方法

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配布の申込書にてお申し込みください。
※電話での申し込みはできません。

【問い合わせ】
紀北町学習センター
TEL(33) 0025

【問い合わせ】
教育委員会本庁生涯学習課
社会教育係
TEL(46) 3125



ふじくら たかこ
藤倉 貴子

- ・YMCA 社会体育インストラクター
- ・日本コアコンディショニング協会インストラクター

TEL(46) 3125

講座名	会場	開催日	時間
講座G エクセル実用講座	紀北町学習センター	10月23日(水)、24日(木)、25日(金)	午前10時～正午
講座H エクセル実用講座	東長島公民館	10月29日(火)、30日(水)、31日(木)	
中級向け。入力しやすい表にするには、関数をどのように使うか覚えましょう。			
講座I 年賀状作成講座	紀北町学習センター	11月26日(火)、27日(水)、28日(木)	午前10時～正午
年賀状ソフトやワードを使って、年賀状を作りましょう。			

動脈硬化に『ちよい減らし+10』!!

三重県市町の平成29年度国保特定健診、国保医療費分析の結果から、紀北町は、次のような傾向が見られます。

- 運動習慣がなく、20歳の頃から体重が10kg以上増加している方が多い。
- 糖尿病や高血圧症、脂質異常症などにかかる医療費が高い。

次のようなことが
気になっていませんか？

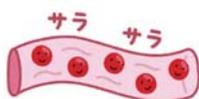
- 若い頃と比べて体重が増えた
- おなかが出てきた
- 運動不足



このような状態が続くと、血管が傷み、動脈硬化が進みます。動脈硬化の原因としては加齢、糖尿病、高血圧、喫煙などさまざまですが、特に悪化させるの

が、悪玉コレステロールといわれています。

動脈硬化は、動脈が老化して硬くなるだけでなく、血管の内側に悪玉コレステロールなどの脂質のかたまりがこびりついて血行が悪くなり、血液が詰まりやすくなる状態です。



40代ではすでに動脈が傷みはじめているといわれています。

血管に弾力があり、澄んだ血液が勢いよく流れているのがからだにとつていちばんいい状態ですが、動脈硬化を起こした血管は硬くなり、その中を脂肪や糖でドロドロになった血液が流れ続けると、血栓ができ、最悪の場合、血管が詰まったり、破裂したりします。

動脈硬化が引き起こす病気

- 心臓 心筋梗塞、狭心症など
- 脳 脳梗塞、脳血栓など
- 足 末梢動脈疾患など
- 大動脈 大動脈瘤など

予防の基本は生活習慣の改善



- 禁煙
- 食事を見直す。
- 運動不足を解消する。
- 適正体重を維持する。

たまり過ぎた内臓脂肪は動脈硬化をひどくする原因の一つといわれています。

内臓について中性脂肪は、食事・運動療法で減らしやすいので、長年、食べ過ぎや運動不足を続け増え過ぎた内臓脂肪を生活習慣の改善で、減らしましょう。



『ちよい減らし』

食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎに注意しましょう!

- ゆっくりよくかんで食べる。
- 毎食たっぷり野菜を食べる。
- 週に1〜2回、休肝日(飲まない日)を設ける。

『+10』

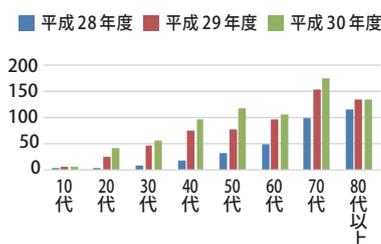
運動不足を解消しましょう!

- 今より10分多く、体を動かすことを心がける。
- ウォーキングを行う。
- 通勤や買い物は、自転車か徒歩にする。
- テレビを見ながらストレッチや筋トレをする。
- 掃除や窓ふきを小まめに行う。

「食事」「運動」の両面から生活を改善し、継続を目指す「ちよい減らし+10」

食事と運動それぞれの目標を立て、日々の中で実践する「ちよい減らし+10チャレンジ」をぜひ実践してください。

年代別目標 100回以上達成者



平成30年度のちよい減らし+10チャレンジ参加者数は、734名で、昨年度より123名増加しました。また、町内には職域で「ちよい減らし+10チャレンジ」に取り組んでいる「ちよい減らし+10チャレンジ取り組み事業所」が60事業所あります。職域で取り組んでいただくことで、特に若い世代や男性の参加者が増加しています。

【問い合わせ】
本庁福祉保健課地域保健係
TEL(46) 31222
海山総合支所福祉環境室
福祉保健係
TEL(32) 3904



開催日
10/22
(火・祝)

第11回 昭和の縁日開催！

長島多目的会館も完成し今年も昭和の縁日が開催されます。
毎回大好評のお化け屋敷、今年のテーマは「かくれんぼ」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、皆さまの
越しをお待ちしています。

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22日(火・祝) 正午～午後4時

▷場所 長楽寺・長島多目的会館 ▷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

開催日
10/27
(日)

親子グラウンド・ゴルフ大会

▷日時 10月27日(日) 午前8時30分～11時30分

▷場所 東長島スポーツ公園グラウンド ▷対象 親子(小学生と保護者のペア)

▷申込期限 10月16日(水)

※低学年の部(小学校1年生～3年生と保護者)と高学年の部(小学校4年生～6年生と保護者)の各部門先着25組まで募集します。

▷申し込み方法 所定の用紙に記入の上、教育委員会本庁生涯学習課または海山総合支所教育室に申し込みください。



問い合わせ 教育委員会本庁生涯学習課スポーツ振興係 TEL(46) 3125 海山総合支所教育室教育係 TEL(32) 3905

開催日
火～金
(祝休み)

マンドロ陶芸教室 来年の干支を作成しませんか

マンドロ陶芸教室では、教室の参加者に来年の干支「子(ねずみ)」の置き物を作成して
いただいています。開運招福の干支を自家用、プレゼント用に手作りで楽しんでみませんか。

▷教室開講日時 火～金曜日(祝日休み) 午前8時30分～午後4時



問い合わせ ふれあい広場マンドロ陶芸教室 TEL(47) 1081 本庁商工観光課商工係 TEL(46) 3115

開催日
11/2
(土)

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～

少年の健全育成に関する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。中学生による意見発表や紀北・赤羽中学校による
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 11月2日(土) 午後1時30分～(受付 午後1時～)

▷場所 若者センター



問い合わせ 教育委員会本庁生涯学習課社会教育係 TEL(46) 3125 海山総合支所教育室教育係 TEL(32) 3905

ALT 就任あいさつ

8/16 役場本庁

カナダ出身のジョセフ・ファラさんとエズラ・フライシュさん、アメリカ出身のローガン・ヘーザーさんの3人が新たに外国語指導助手 (ALT) に就任し、あいさつに訪れました。紀北町の印象や子どもたちとの授業をととても楽しみにしていることなどを話していました。



全国大会出場で表敬訪問

8/16 役場本庁

潮南中学校水泳部が7月25日・26日に行われた三重県中学校水泳競技大会において全国大会出場の標準記録を突破し8月17日～19日に行われた全国中学校水泳競技大会に出場しました。



高校生地域人材育成事業「まちいく」

8/28 紀北町・尾鷲市

「まちいく」は尾鷲高等学校のプログレッシブコースの2年生に地域の課題を考えてもらうもので、平成27年度から尾鷲市と連携して行っています。林業の現状についての講義を速水林業の速水亨さんから受けたあと、山林、製材所と見学し最後に森林組合おわせの濱田さんからも林業の現状についての講義を受けました。この日感じた事をまとめ後日尾鷲高等学校で発表会が行われる予定です。



防災訓練

9/1 町内全域

巨大地震の発生と大津波の来襲を想定した防災訓練が実施されました。高台などへの避難訓練のあと、各地区での訓練が行われました。紀北健康センターでは「防災体力づくり」の講座が開かれ、15kgの荷物を背負っての避難シミュレーションや筋力トレーニングなどが行われました。



始神峠散策

9/10 始神峠

紀伊長島幼稚園の園児が始神峠散策を行いました。園児たちは木の実や虫を見つけて喜んだり、頂上ではきれいな景色を見渡しながらおやつを食べたり、楽しい時間を過ごしていました。



一斉清掃活動

9/8 銚子川

銚子川の環境を守るため、銚子川環境保全会を中心に銚子川の一斉清掃が行われました。民間団体、行政、有志の方約100名が午前8時から作業を行い、2時間30分の作業でダンプ2台分のごみが集められました。



ちびっこ・学生アナウンサー

7/23、7/30、8/13、8/20、8/27 収録スタジオ

夏休み期間中、行政放送番組「ふるさと紀北町」で募集したちびっこ・学生アナウンサーに10人が挑戦してくれました。最初は緊張している様子でしたが、何度も練習した原稿をみんなとても上手に読んでいました。



輝真くん



優太くん



葵ちゃん



梓海ちゃん



陽葵ちゃん



虎太郎くん



吏珀くん



瑛太くん



絵瑠香ちゃん



芽耶ちゃん



今月号の表紙について



稲刈り体験

8/29 中里

中里にある松永さんの田んぼで、船津小学校の児童が稲刈りを体験しました。

児童たちは、春に自分たちで田植えをしたもち米を一生懸命収穫していました。



住民課



旧姓が併記できます

11月5日から住民票とマイナンバーカードに旧姓(旧氏)が併記できます。

◆旧姓(旧氏)とは?

その人の過去の戸籍上の氏のことです。氏はその人に係る戸籍、または除かれた戸籍に記載されています。

◆旧姓(旧氏)併記は、こんなときに役立ちます

○各種契約や銀行口座の名義に旧姓が使われている場合、その証明に使えます。
○就職、転職時など、仕事の場合でも旧姓で本人確認ができます。

◆旧姓(旧氏)を併記する手続きについて

○旧姓(旧氏)が記載された戸籍謄本等を用意してください。

○戸籍謄本等とマイナンバーカードまたは通知カードを持参し、本庁住民課または海山総合支所住民室で手続きをお願いします。

◆使用する旧姓(旧氏)について
○旧姓(旧氏)は1人に一つだけつけることができます。
○旧姓を初めて併記する場合には、本人の戸籍謄本等に記載されている過去の氏のなかから一つを選んで併記することができます。

○旧姓の記載されている戸籍謄本等から、現在の氏が記載されている戸籍に至る全ての戸籍謄本等が必要となります。

印鑑登録証明書等の性別欄削除について

11月5日から印鑑登録証明書の性別欄を削除します。

※住民票記載事項証明書の性別欄は記載を選択できます。通常は記載されますので、不要な場合はお申し出ください。

※住民票の写しは、住民基本台帳法により規定されていますので、性別を記載しないといった選択はできません。

【問い合わせ】

本庁住民課住民係
TEL(46) 3117

海山総合支所住民室住民係
TEL(32) 3902



総務省行政相談センター

行政相談週間

10月7日(月)～13日(日)

「行政相談」とは、国やN T Tをはじめとした特殊法人などの仕事について、皆さまから苦情や意見、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さまに利用していただくため、今年も、10月7日(月)から13日(日)までの1週間を「行政相談週間」としています。

年金、医療保険、税金、道路、社会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 10月17日(木)
午後1時30分～3時30分

場所 社会福祉会館
相談担当 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、皆さまの身近な相談相手です。

相談料 無料

相談者の秘密は固く守ります。

当日ご都合の悪い方は、総務省三重行政監視行政相談センター(津合同庁舎3階)で随時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】

総務省三重行政監視行政相談センター行政監視行政相談課

TEL(0570) 090110

(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)

※PHS、IP電話などをご利用の場合
TEL059(227) 1100



食べきれない量を作る、残っている食材から使う、買いすぎに注意する、などに気を付けることで食品ロスは削減することができます。食べものを無駄にすることは「もったいない」と意識して行動していただき、食品ロス削減にご協力をお願いします。

環境管理課

食品ロス削減月間



10月は食品ロス削減月間、30日は食品ロス削減の日となっています。

食品ロスとは本来食べられるのに捨てられる食品のことで、日本では毎年600万トンを超える食品ロスが発生しています。

食品ロスの約半分は家庭から食べ残しや食品を買いすぎで調理されないまま捨てられることなどで発生しています。

福祉保健課

『救急医療情報キット』設置のご案内



救急医療情報キットとは、その方の病歴や持病、血液型、服薬状況、緊急連絡先などの救急医療に必要な情報を記載して専用の容器に保管し、急病で倒れた時の救急活動に役立てるものです。

設置対象

町内に住所を有する、75歳以上のひとり暮らしの方(昭和20年

3月31日以前に生まれた方)
設置方法

各地区の民生委員が、対象と
思われる家庭を訪問し、救急医
療情報キットを設置しています。
※対象の方でまだ設置されてい
ない方は、ご連絡ください。

『高齢者インフルエンザ
ワクチン』費用
助成について



町では費用の一部を助成して
います。希望される方はお早め
に接種してください。

対象

紀北町に住民票があり、接種日
現在で次のいずれかに該当する方

○65歳以上の方

○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有する方

実施時期 10月15日(火) ~

令和2年1月31日(金)

自己負担金 1,500円

助成回数 1回

持ち物 健康保険証

※紀北町および尾鷲市以外の実
施医療機関で接種を希望される

方は、接種前にお問い合わせせ
ください。

住民公開講座
「あたたかな看取り
いのちのバトンリレー」

人生の最期をどのように迎え
たいのか、またたいせつな人の
最期をどのように支えたいのか、
みとりについて考えてみませ
んか?

日時 10月10日(木)

午後6時30分開演

会場 尾鷲市民文化会館

講師

写真家・フォトジャーナリスト

國森康弘 氏

【問い合わせ】

本庁福祉保健課地域保健係

TEL(46) 31222

海山総合支所福祉環境室

福祉保健係

TEL(32) 3904



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・号室などは
次のとおりです。

募集期間 随時
募集棟 (戸数・間取り・家賃)



◆あけぼの団地B棟 1戸

4階 3DK

12,100円 ~ 18,100円

◆矢口白越団地 2戸

3階 3DK

15,700円 ~ 23,400円

◆前桂団地 2戸

1階・2階 3DK

17,200円 ~ 25,700円

◆小松原第2みどり団地 1戸

2階 2LDK

19,500円 ~ 29,100円

◆志子団地 1戸

2階 3DK

17,600円 ~ 26,200円

◆志子第2団地 1戸

3階 2LDK

22,700円 ~ 33,800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。

※応募基準など詳しくはお問い
合わせください。

【問い合わせ】

本庁建設課管理係

TEL(46) 31220

海山総合支所産業建設室土木係

TEL(32) 3903

三重県労働局

三重県最低賃金

時間額 873円に改定



三重県最低賃金は、10月1日
から27円引き上げられて時間額
873円になりました。

この最低賃金は、年齢・雇用
形態(パート・アルバイトなど)
を問わず、三重県内で働く全て
の労働者に適用されます。

なお、特定の産業に該当する事
業場で働く労働者には、特定(産
業別)最低賃金が適用されます。

また、最低賃金の引き上げに
対応して、中小企業支援のため
の業務改善助成制度や働き方改

革推進支援センター無料相談窓
口(TEL0120(111)417)

を設けていますので、ぜひ活
用ください。

【問い合わせ】

三重県労働局貸金室

TEL059(226)2108

紀北雇用開発会議

紀北地域就職面接会開催

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。

日時 10月9日(水)

午後1時30分 ~ 3時

※受付午後1時 ~

場所 尾鷲市民文化会館小ホール
予定参加企業

紀北町、尾鷲市の企業約20社
参加費 無料(予約不要)

【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



三重労働局

職場見学会の
参加者募集のお知らせ

三重労働局が実施する「高齢者スキルアップ・就職促進事業」の取り組みの一環として、『保育のお仕事 職場見学会』を開催します。

内容 園内で子どもたちとふれあう保育士補助業務の見学です。

※保育士資格がなくても参加可能

日時 10月28日(月) 午前10時～

場所 ひがし保育園

東長島212-1

対象 55歳以上の男女

申込期限 10月21日(月)

午後5時

【問い合わせ】

三重労働局事業委託先

(株) 建築資料研究社

日建学院 四日市校

TEL 059 (349) 0005



三重県司法書士会

四士合同相談会

日時 10月5日(土)

午前10時～午後3時

場所 尾鷲市立中央公民館3階

内容 税理士・司法書士・土地

家屋調査士・行政書士の四士合

同で無料相談会を開催します。

【問い合わせ】

税理士会尾鷲支部

TEL(22) 1887(野田国一)

司法書士会紀州支部

TEL(37) 4880(中瀬幸志)

土地家屋調査士会紀北支部

TEL(47) 5133(倉本和之)

行政書士会尾鷲支部

TEL(32) 3020(西尾佑己)

暴力追放三重県民センター

民事介入暴力巡回
無料法律相談

暴力追放三重県民センター主

催の「民事介入暴力巡回無料法

律相談」が開催されます。

あったスタッフが事前に準備の

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、専門的な相談を取り扱うセン

ター相談委員をはじめ、警察官

や弁護士が直接皆さまの相談を

聞きます。

相談料 無料

※秘密は厳守します。

日時 10月31日(木)

午後1時～4時

場所 尾鷲市防災センター

2階会議室

【問い合わせ】

暴力追放三重県民センター

TEL 0120 (31) 8930

尾鷲警察署

TEL(25) 0110



上、丁寧に対応します。予約相

談の申し込みは、希望日の1カ

月前から前日まで電話にて受け

付けしていただきます。申し込みの際

は、基礎年金番号の分かる年金

手帳や年金証書を準備してくだ

さい。

ぜひ、年金の予約相談をご利用

ください。

【問い合わせ・申し込み】

尾鷲年金事務所

TEL(22) 2340

紀北町社会福祉協議会

朗読ボランティア「声のそよ風」

朗読ボランティア
「声のそよ風」

朗読ボランティア「声のそよ

風」では、目の不自由な方を対

象に、ボランティア活動により

『広報きほく』をカセットテー

プに録音し、毎月自宅へお届けし

ています。ご希望の方は、お気

軽にご連絡ください。

【問い合わせ】

紀北町社会福祉協議会海山支所

TEL(32) 3355



ほうかつ

認知症の方を介護する
家族のつどい

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

くり家族のつどいをお役立て

ください。

日時 10月21日(月)

午後1時30分～3時30分

場所 社会福祉会館1階

対象 家族・本人、認知症に関

心のある方

『さくらんぼカフェ』

認知症生活応援ボランティア

である「さくらんぼ」が運営し

ます。※家族のつどいと同時開催



さくらんぼカフェ

【イベント】
脳と心を刺激する

「臨床美術 りんしょうびじゅつ」

【利用料】100円

どなたでも参加OK!

【会場】社会福祉会館2階

【終了時間】午後3時ごろ

【問い合わせ】

ほうかつ

TEL(47) 0517

ほうかつ海山

TEL(33) 0517

📖 海山図書館から

「笑え、
シャイロック」

中山七里



「図書名」/ 著者名

- 「小説 天気の子」/ 新海誠
- 「我が少女A」/ 高村薫
- 「美しき愚かものたちのタブロー」
/ 原田マハ
- 「氷獄」/ 海堂尊
- 「いけない」/ 道尾秀介
- 「天使も怪物も眠る夜」/ 吉田篤弘
- 「W 県警の悲劇」/ 葉真中顕
- 「三体」/ 劉慈欣
- 「大家さんと僕 これから」
/ 矢部太郎
- 「不便ですてきな江戸の町」
/ 永井義男
- 「ケーキの切れない非行少年たち」
/ 宮口幸治
- 「家事なんて適当でいい!」
/ ボンベイ
- 「はじめての精神科」/ 春日武彦
- 「世界の書店を旅する」
/ ホルヘ・カリオン



📖 児童図書館から

「おしりたんてい
ラッキーキャット
はだれのてに!」

トロール



「図書名」/ 著者名

- 「ピーカーぶー!」/ 新井洋行
- 「うんどうかいがんばれよーい
ドンの日!」/ ますだゆうこ
- 「きょうりゅうずかん」
/ 成美堂出版編集部
- 「おもしろい! 進化のふしぎもっ
とぞんねんないきもの事典」
/ 今泉忠明
- 「こども六法」/ 山崎聡一郎
- 「飛行機のサバイバル 1」
/ ゴムドリ co.

★かりた本はかならず返してく
ださい。

☆10月は秋をテーマにした展示
を行います。また、みんなのオス
スメ本コーナーを設置いたします。
読書の秋、本との出会いを楽しみ
ましょう。

「よみきかせの会」

(児童図書館)

今月のよみきかせの会は
おやすみです。

📖 紀伊長島図書館から

「落日」

湊かなえ



「図書名」/ 著者名

- 一般図書
- 「アネモネの姉妹 リコリスの兄
弟」/ 古内一絵
- 「線は、僕を描く」/ 砥上 裕将
- 「わが人生に悔いなし」
/ なかにし礼
- 「牙 アフリカゾウの『密猟組織』
を追って」/ 三浦英之
- 「読むラグビー」/ 大友信彦
- 児童図書
- 「HELLO WORLD 映画ノベライズ
みらい文庫版」/ 松田 朱夏
- 「おしりたんてい ラッキーキャッ
トはだれのてに!」/ トロール
- 「チリとチリリ あめのひのおはな
し」/ どいかや
- 「ハロウィーンくまちゃん」
/ シャーリー・パレント

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



● 海山図書館および児童図書館

【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）

● 紀伊長島図書館

【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】 海山図書館 Tel 32-3915 児童図書館 Tel 33-0025 紀伊長島図書館 Tel 47-3906

検(健)診などのお知らせ

事業名	日時	場所	申し込み	備考
3歳6カ月児健診	10月10日(木)	東長島公民館	—	対象者には通知を郵送します。 忘れず受診してください。 
2歳6カ月児歯科健診	10月17日(木)	東長島公民館 	—	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	10月18日(金) 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 
献血 	10月30日(水) 午前10時～11時30分	大額株式会社三重工場	—	【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。
	10月30日(水) 午後1時30分～4時30分	役場本庁		
みんなでいこか！ 総合けんしん	11月6日(水) 午前8時30分～11時 午後1時30分～3時	海山公民館	【申込期間】 10月21日(月)まで 	【検診内容】 胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、前立腺がん検診、肝炎検診、骨密度測定、若者健診、国保特定健診、後期高齢者健診、健康増進法健診 ※申込用紙、または紀北町ホームページからお申し込みください。 詳細は、お問い合わせください。 ※お早めにお申し込みください。
	11月10日(日) 午前8時30分～11時 午後1時30分～3時	東長島公民館		

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

※日程や時間は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
10/6	日	かとう小児科	47-3341
11/3	日	かとう小児科	47-3341

※上記以外は、尾鷲総合病院で対応します。

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(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。

戸籍の窓

【令和元年8月1日～31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。



相賀野中はな	船津上ノ坊和花	長島古畑琳太郎	東長島東環那	住所子の名前
太郎	拓人	道也	明宏	保護者

お誕生おめでとう

東長島竹内澄	三浦中野清史	東長島井上旭	長島山口志磨子	長島前川照	長島東清	東長島大田やゑ子	東長島松井健	住所氏名
(92歳)	(54歳)	(93歳)	(89歳)	(87歳)	(93歳)	(90歳)	(67歳)	(年齢)

ごめい福を祈ります

相賀井上治保	引本浦濱中昭好	相賀藤村茂三郎	相賀民部良江	上里山下八重子	相賀村田哲太郎	船津兵後みさ子	相賀濱口富雄	長島米倉澄子
(88歳)	(37歳)	(68歳)	(84歳)	(66歳)	(89歳)	(92歳)	(68歳)	(70歳)



名古屋市 熊城 泰典	相賀 山下 欣久	東長島 松井 務	島原 上野 浩之
十万円	三万円	三万円	五千元

善意をありがとう
 〓紀北町社会福祉協議会へ〓
 【令和元年8月1日～31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、争い事の法律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
10月 16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】

本庁住民課住民係 Tel46-3117

行政・人権相談

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。

日時・場所 10月17日(木)

午後1時30分～3時30分 社会福祉会館

※秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

【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 10月9日(水) 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

2019.10
No.168

(令和元年9月1日現在)
■人口：15,507人
■男：7,304人

■世帯数：7,893世帯
■女：8,203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。

平成30年10月13日生まれ



ゆあ
竹内 友葵ちゃん

祝1歳☆食いしん坊のおてんば娘☺
いっぱい食べて遊んで大きくなってね♡

<東長島> 栄太・陽子さん

広報きほく10月号 CONTENTS

- | | |
|---|---|
| P02 熊野古道ウィーク | P07 紀北健康センター(KKC)からのお知らせ
パソコン教室受講生募集 |
| P04 プレミアム付き商品券利用開始について
幼稚園・保育園の無償化について | P08 Kihoku Playback |
| P05 『ちょい減らし+10』のお知らせ | P12 暮らしの情報 |
| P06 イベントのお知らせ
● 昭和の縁日
● 親子グラウンド・ゴルフ大会
● マンドロ陶芸教室
● 少年の主張 | P15 図書室だより
P16 けんこうの広場
P17 戸籍の窓
P18 にじいろスマイル |