

広報

まほく

2024
令和6年
No.219

1

January



西小学校マラソン大会

広報きほく1月号

CONTENTS

- 02 目次 / 今月の表紙 / 水産コラム
- 03 はじめてのスマートフォン体験型講習会
- 04 年頭のごあいさつ
- 06 議会体制 / 電子契約に関する事業者向け説明会開催
- 07 二十歳のつどい / 国民年金のおしらせ
- 08 職員募集
- 10 無料税務相談所開設 / 創業セミナー参加者募集
- 11 きいながしま古里温泉無料送迎再開 / 第16回紀北町民駅伝大会開催
- 12 産前産後の国民健康保険料減免のおしらせ
- 13 Kihoku Playback
- 16 くらしの情報
- 18 けんこうの広場
- 20 図書室だより
- 21 戸籍の窓
- 22 にじいろスマイル

今月の表紙 Front cover



西小学校マラソン大会

6年生を中心に3週間練習を行ってきた児童たちは、沿道の保護者や地元の方たちの応援を受けながら、力いっぱい自己ベスト更新を目指して走っていました。

水産コラム Fisheries column



vol.43

ヒラスズキ

今回の水産コラムは「ヒラスズキ」です。スズキによく似ていますが、スズキよりも体高があり、平たい体形をしています。銀色の体色が特徴で、成長すると1mを超えるほど大きくなるそうです。この地域では「シマス」ともよばれます。

暖流の影響を受ける外海に面した磯に多く生息し、磯釣りのターゲットとして有名な魚です。

夏が旬のスズキに対して、ヒラスズキは冬が旬で冬の高級魚として知られ、飲食店などで使われます。淡泊ながらおいしい白身は刺し身、塩焼き、煮つけなど、なんでもおいしく食べられます。

スマホを使ってもっと暮らしを便利に！

参加無料

はじめてのスマートフォン 体験型講習会

総務省デジタル
活用支援推進事業



「スマートフォン、周りから勧められて使っているけど、まだまだわからないことばかり」「スマートフォンについて聞きたいけど周りの人に聞ける環境じゃない」「そもそも、まだ使ったことがない」という方、ぜひこの機会にスマホ講習会に参加しませんか？



日 程	場 所	時 間	内 容
1/19 (金)	東長島公民館	9：30～10：30	インターネットの利用方法・メールの利用方法
		11：00～12：00	マイナンバーカードの申請方法
		14：00～15：00	オンライン行政手続きの実施方法
		15：30～16：30	相談会
1/23 (火)		9：30～10：30	アプリのインストール方法・SNS の使い方
		11：00～12：00	マイナポータルの活用方法
		14：00～15：00	オンライン行政手続きの実施方法
		15：30～16：30	相談会
1/24 (水)		9：30～10：30	インターネットの利用方法・メールの利用方法
		11：00～12：00	コロナワクチン接種証明書の発行方法
		14：00～15：00	オンライン行政手続きの実施方法
		15：30～16：30	相談会
1/25 (木)	長島多目的会館	9：30～10：30	インターネットの利用方法・メールの利用方法
		11：00～12：00	アプリのインストール方法・SNS の使い方
		14：00～15：00	コロナワクチン接種証明書の発行方法
		15：30～16：30	オンライン行政手続きの実施方法
1/26 (金)		9：30～10：30	アプリのインストール方法・SNS の使い方
		11：00～12：00	健康保険証利用の登録・公金受取口座の登録
		14：00～15：00	相談会



専門の研修を受講した講師が丁寧に説明します。

上記日程表から**何回でも受講できます**。この機会にぜひご参加ください！

※定員は7名です。※貸出用のスマートフォン（Android）での講習です。

問い合わせ・申し込み方法

参加の申し込みは電話・WEBからご予約いただけます。
※定員に達しだい、受け付けを終了します。

【電話での申し込み】本庁企画課 TEL (46) 3113

WEBからの
申し込みは
こちら ▶



謹賀新年



年頭のごあいさつ

紀北町長 尾上 壽一



あけましておめでとうございます。町民の皆様さまにおかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

旧年中は、紀北町の行政経営に温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

令和6年（2024年）は、「辰^{たう}」年です。辰年は万物が活力旺盛になって大きく成長する年だといわれています。

また、辰は十二支の中では唯一の架空の生き物、竜を意味します。東洋では隆盛の象徴として親しまれ、身近な存在であり「龍が現れるとめでたいことが起こる」とも伝えられてきました。

紀北町も大きく成長する年となるよう、「すべては住民目線で、すべては住民とともに」の基本姿勢で、町民の皆様さまでしっかりと情報

共有しながら、時代の動きに対応した持続可能なまちづくりを進めてまいりますので、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、4年前に日本国内で初めて感染者が報告され、これまで猛威を振るった「新型コロナウイルス感染症」の流行が、やっと収束に向かいつつありますが、気を緩めることなく引き続き感染予防対策をお願いいたします。

世界では、ロシアによるウクライナ侵略、パレスチナ武装勢力とイスラエルの紛争、シリアの内戦などで多くの尊い命が奪われ負傷し、生活を壊された人々が、深い悲しみと怒り、大きな不安を抱いています。私たちはどうすることもできず心を痛めています。平和と

対話の重要性について学び、平和に関する情報を共有し意識を高めることも必要ではないでしょうか。

今年は、「熊野古道」が世界遺産登録20周年を迎えます。

ユネスコ世界遺産委員会において、熊野古道が「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界遺産に登録されたのが平成16年7月7日です。町内に残る熊野古道伊勢路のうち「ツヅラト峠道」「荷坂峠道」「三浦峠（熊ヶ谷）道」「始神峠道」「馬越峠道」の五つの峠道が世界遺産として登録されました。

これまで、地権者の皆さま、保全団体の皆さま、地域の皆さまなどにより、貴重な古道を保存していただき、また、多くの方々をお迎えしていただきましたことに感謝を申し上げます。

げます。

これからも、町民の皆さまにご協力をいただきながら、熊野古道の歴史的価値や文化的価値を次世代に伝えていくとともに、この貴重な財産を整備・保存してまいります。

一方、町史に残る大災害となった平成16年9月の「台風第21号豪雨」から20年の節目の年となります。

全国的に多雨地域として知られる本町では、台風や前線などによる豪雨災害は、いつ発生してもおかしくありません。

また、いつ起きてもおかしくないといわれている「南海トラフ地震」において甚大な災害を被る地域と想定されています。

これまで受けた災害の教訓を生かし、町民の皆さまと力を合わせて災害に対する備えや訓練をしっかりと行い、安全で安心なまちづくりを進めてまいります。

4月から始まります新年度は、令和4年度にスタートした「紀北町第2次総合計画（後期基本計画）」の中間年となります。

安全安心を守り・高める「安全」のまちづくり、健やかな暮らしを支え・広げる「健康」のまちづくり、魅力とにぎわいを生かし・創る「活力」のまちづくり、未来の創り手をつ

なぎ・育む「学び」のまちづくりの四つの重点プロジェクトを中心として積極的に施策を推進するとともに、本計画の実効性の確保を図るため、施策や事業の検証・評価などの進捗管理を着実に行ってまいりたいと考えています。

特に、「健康」については、私がかじ取りをさせていただいているまちづくりの根幹をなすものであります。

「健康は笑顔をつくり、幸福の基礎となる」の考えのもと、健康診査や検診、食事、睡眠、運動など、さまざまな角度から健康に関する施策や事業を推進し、町民の皆さまが生涯現役で元気に暮らせるまちづくりを進めてまいります。

町民の皆さまにおかれましても、各種健康事業にご参加いただき、健康で元気な生活を送ることができるよう、健康づくりへの取り組みをお願いします。

人口減少や少子高齢化といった社会構造上の問題に対応するための重要な施策の一つが「地域DX（デジタル化によってより良い社会を目指す）」だといわれています。

また、地域DXは、「地域社会のDX」と「自治体行政のDX」に大きく分かれ、その両方を進めるために、地方自治体は大きな役割を果たさなければならないといわれています。

引き続き、最新のデジタル技術を活用し、「町民の皆さまの利便性の向上」、「業務効率化による行政サービスの向上」を積極的に進めてまいります。

「誰一人取り残さない人に優しいデジタル化を進めます。」

まちづくりの主役は町民の皆さまです。

皆さまと一緒に紀北町の魅力を高め、地域活力を維持していくため、町民の皆さま・地域・行政など、さまざまな主体が持てる力を発揮し、連携・協力しながら一丸となって、時代の動きに対応した新しいまちづくりを進めてまいりたいと考えています。

町の将来像である「みんなが元気！紀北町（豊かな自然、にぎわいと笑顔があふれるまち）」の実現に向け全力で取り組んでまいります。

本年も一層のご理解とご協力を賜りますよう重ねてお願い申し上げます。

年頭にあたり、町民の皆さまのご健勝とご多幸をご祈念申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



議会の常任委員などの改選が行われました



12月5日に開催された令和5年12月紀北町議会定例会で、次のとおり常任委員および議会運営委員が選出されました。

総務産業常任委員会（7名）

大西 瑞香（委員長）、岡村 哲雄（副委員長）、脇 昭博、原 隆伸、入江 康仁、家崎 仁行、平野 隆久

教育民生常任委員会（7名）

樋口 泰生（委員長）、近澤 チツル（副委員長）、宮地 忍、東 篤布、奥村 仁、太田 哲生、瀧本 攻

議会運営委員会（5名）

家崎 仁行（委員長）、岡村 哲雄（副委員長）、大西 瑞香、奥村 仁、樋口 泰生（敬称略）

電子契約に関する事業者向け説明会の開催について

紀北町ではデジタルトランスフォーメーション推進による業務効率化を図るため、令和6年度から電子契約システムを導入します。

今回、電子契約の概要やメリット、具体的な利用方法などをご案内し、電子契約のスムーズな導入を図ることを目的として電子契約に関する説明会を開催します。

電子契約とは？

これまでの紙と印鑑による契約業務を電子化し、電子ファイルにタイムスタンプという原本であることを担保する仕組みを付与することで契約を締結します。電子契約を導入することで印刷・製本などの事務作業が短縮できます。また、電子契約は印紙が不要となるため郵送代などと合わせたコストの削減も図れます。電子契約はインターネットとメールが使える環境であればどこでも利用できます。



▷日時 2月6日（火）

①午後1時30分～ ②午後3時30分～（各回30分から1時間程度の予定で内容は同じです。）

▷場所 役場本庁2階201会議室または「Zoom」を用いたオンライン方式

▷講師 GMOグローバルサイン・ホールディングス株式会社 齋藤潤氏（予定）

▷申込期間 2月4日（日）午後11時59分まで

▷留意事項

電子契約はあくまで役場側と事業者側双方の利用意思確認をもって利用するものであり、役場の契約が全て電子契約に変わるわけではありません。従来通り紙の契約書でも問題ありません。しかしながら事業者側にとっても電子契約のメリットは非常に大きいと考えていますので、利用の可否にかかわらずぜひ積極的な参加をお願いします。



【問い合わせ】本庁企画課 TEL(46) 3113

▲申し込みはこちら



令和 6 年 紀北町二十歳のつどいのご案内

日時 / 1月7日(日) 午前10時30分～(受付:午前9時45分～)

会場 / 海山公民館

対象 / ○平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの町民の方

○平成31年3月に町内の中学校を卒業された方

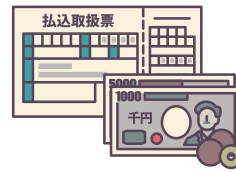


問い合わせ 教育委員会本庁生涯学習課 TEL46-3125 海山総合支所教育室 TEL32-3905

20歳になった方には、日本年金機構から、国民年金に加入したお知らせが届きます。(厚生年金または共済年金に加入している方を除きます。)

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一病气やけがで障がいが残ったときに年金を支給し、あなたやあなたの家族を守ってくれます。未加入期間や保険料の納め忘れがあると、年金が受けられないこともありまうので、国民年金を納付しましょう。

学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な場合は、



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



20歳になったら国民年金

「学生納付特例」など、保険料の支払いを猶予する制度がありますので、市区町村の国民年金窓口で申請してください。

※令和5年度の国民年金保険料は月額16,520円です。

【問い合わせ】

尾鷲年金事務所

TEL(22) 2340

本庁住民課

TEL(46) 3117

海山総合支所住民室

TEL(32) 3902



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



紀北町会計年度任用職員募集 (4月1日採用予定)



▷職種および採用予定人員

※番号は職種番号

- ①事務補助員……………6名 ②公民館主事……………2名
③教育施設等補助員…1名 ④学校等用務員……………1名
⑤土木作業員……………1名 ⑥資源回収作業員……………1名
⑦リサイクルセンター技術員……………1名

▷応募資格および要件 (職種番号で確認してください。)

【共通 (①～⑦)】

○地方公務員法第16条 (欠格条項) に該当しない方

○町内に居住または通勤が可能な方

【職種別】

①②基礎的なパソコン操作 (ワード・エクセルなど) ができる方

③パソコン操作およびソフト (ワード・エクセルなど) に詳しい方

①～④普通自動車運転免許を所有または、令和6年3月31日までに取得見込みの方

⑤～⑦準中型自動車運転免許 (AT車限定を除く) 以上を所有または、令和6年3月31日までに取得見込みの方

⑦フォークリフト運転技能講習終了証を所有または、令和6年3月31日までに取得見込みの方

▷応募期間

1月4日 (木)～24日 (水) 午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日、祝日を除く

▷試験日時

職種①～③…2月7日 (水) 午前9時～

職種④～⑦…2月8日 (木) 午前9時～

▷会場 東長島公民館

▷試験内容

職種①…教養試験・面接

職種②～⑦…作文試験・面接

▷提出書類

1. 申込書兼履歴書

※様式は本庁総務課および海山総合支所総務室で交付します。

※複数の職種への申し込みはできません。

※業務内容など詳しくは本庁総務課および海山総合支所総務室で交付する募集要項などをご覧ください。



老人ホーム赤羽寮会計年度任用職員募集 (4月1日採用予定)

▷職種および採用予定人員

※番号は職種番号

- ①介護員 (月額)……………1名 ②調理員 (月額)……………1名

▷応募資格および要件 (職種番号で確認してください。)

【共通 (①②)】

○地方公務員法第16条 (欠格条項) に該当しない方

○町内に居住または通勤が可能な方

○心身ともに健全で明るく丁寧に高齢者と接することができる方

【職種別】

①夜間勤務 (月5回程度) が可能な方

②早出勤などの変則勤務が可能な方

▷応募期間

1月4日 (木)～24日 (水)

午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日、祝日を除く

▷試験日時 2月8日 (木) 午前9時～

▷会場 東長島公民館

▷試験内容 作文試験・面接

▷提出書類 (各1通)

1. 申込書兼履歴書

2. 健康診断書

※1、2の様式は本庁総務課および海山総合支所総務室で交付します。

※複数の職種への申し込みはできません。

※業務内容など詳しくは本庁総務課および海山総合支所総務室で交付する募集要項などをご覧ください。



問い合わせ・書類提出先 本庁総務課 Tel (46) 3111



紀北広域連合会計年度任用職員募集

(4月1日採用予定)



▷職種および採用予定人員

※番号は職種番号

①事務補助員……………3名 ②認定調査員……………4名

③生活支援員……………8名

▷応募資格および要件(職種番号で確認してください。)

【共通(①～③)】

普通自動車運転免許を所有していて、地方公務員法第16条(欠格条項)に該当しない方

【職種別】

①パソコン操作(ワード・エクセルなど)ができる方

②パソコンで文字入力のできる方

▷応募期間

1月4日(木)～19日(金)午前8時30分～午後5時

※土・日曜日、祝日を除く

▷試験日 1月27日(土)

▷会場 紀北広域連合

▷試験内容 面接試験(個別)、作文

▷提出書類(各1通)

1.履歴書(市販のものに自筆、写真貼付)

2.普通自動車運転免許証の写し

▷業務内容(職種番号で確認してください。)

①一般事務に関する業務

②要介護認定に係る訪問調査業務および要介護認定審査会に係る調査票の作成業務

※未経験の方でも研修制度がありますので安心して業務をしていただけます。

③障害者支援多機能型事業所の利用者の支援・指導および障がいの分野に関する業務

▷勤務先(職種番号で確認してください。)

①②紀北広域連合介護保険センター

③紀北作業所、ゆめ向井工房、分場瑠璃ヶ浜

問い合わせ・書類提出先 紀北広域連合 TEL (35) 0888



自衛官候補生の募集

防衛省・自衛隊では、自衛官候補生を募集しています。自衛官候補生として採用されると、自衛官になるために必要な基礎的教育訓練を経て、任用期間の定められた「任期制自衛官」に任官されます。さまざまな訓練や職務を通じた技術の習得、任期満了後の就職に向けた資格の取得など、希望に合った将来設計が描けます。

▷応募資格

18歳以上33歳未満の者

▷応募期間

1月30日(火)まで

▷試験日 2月4日(日)～6日(火)のいずれか1日

▷学科試験 WEB



※受験の申し込みや試験内容については、自衛隊熊野地域事務所までお問い合わせください。

問い合わせ 自衛隊熊野地域事務所 TEL 0597 (85) 2214・本庁住民課 TEL (46) 3117

税理士による所得税などの「無料税務相談所」を開設します

相談を希望される場合は、事前に電話による相談時間などの予約をお願いします。内容によっては、相談をお受けできない場合がありますので、事前予約の際に内容をお伝えいただき予約をお願いします。

開設日 2月9日(金)

開設時間 午前9時30分～正午
午後1時～4時

会場 東長島公民館

予約開始日 1月10日(水)

留意事項

- 必ず予約をお願いします。予約なしでの相談には応じられません。
- 譲渡所得(株式譲渡所得を含む)、山林所得、贈与税、相続税の相談は応じられません。
- 役場税務課職員による令和5年分確定申告・令和6年度住民税申告の相談受付日程・会場などの詳しい内容は、広報きほく2月号にてご案内します。



【問い合わせ・申し込み】 尾鷲税務署個人課税部門 TEL (22) 2222 (代表)
※自動音声の案内に従い「2」を選択してください。

創業セミナー参加者募集

自分のお店を始めたいと思っている人、同じ気持ちを持つ仲間と一緒に起業者の話を聞いていろいろな疑問や悩みを解決してみませんか？

対象 三重県内で創業に興味のある方

日時 2月17日(土) 午後1時～5時
(受付は午後0時45分～)

場所 三重県立熊野古道センター(多目的交流棟)

定員 15名(先着順) ※参加費無料

内容 ○講演など
○車座ディスカッション
○交流会

申込期限 2月9日(金)

【問い合わせ・申し込み】 三重県信用保証協会 TEL 059 (229) 6060



有料広告

新本社工場完成につき 従業員募集!!

- ▶ 正社員(業網仕立加工、営業担当、新規事業担当)若干名
- ▶ パート・アルバイト(漁網仕立加工・メンテナンス)若干名
- ▶ 従業員送迎ドライバー(朝・夕)1名
- ▶ 給与は当社規定(時給の場合1,000円～)
- ▶ 漁業との兼業など、兼業・副業可
- ▶ 子育て応援手当(未就学児対象)あり



タケムラ 株式会社 紀北町海野 562-3 TEL: 0597-47-1355 URL: <https://www.takemura-net.com>



荒天や休漁期間など漁師仕事の空き時間に漁業関係の仕事ができるので、すごく助かります。(漁師Aさん)

保育園行事や子供の急病などでも勤務時間を調整してもらえるので、安心して働いています。(子育て中Bさん)

きいながしま古里温泉無料送迎サービス再開

きいながしま古里温泉では、これまで休止してきた無料送迎サービスを、1月22日(月)から1日当たり限定1便で再開します！

対象 自動車での交通手段を持たない方

利用料 無料

利用可能日 土・日曜日、祝日を除く月曜日～金曜日の温泉営業日 ※8月および年末年始は除く

利用方法

- ①町内在住の方
- ②利用可能人数 2～5名
- ③入浴時間は約1時間
- ④乗降場所は公共施設、地区集会所、駅など
- ⑤利用日の前々日までにきいながしま古里温泉へ電話予約
- ⑥予約受付時間は営業日の午前10時～午後5時

● 運行表

		時刻
1日1便	温泉【着】	午後2時30分
	温泉【発】	午後3時30分

【問い合わせ・申し込み】 きいながしま古里温泉 Tel (49) 3080



第16回紀北町民駅伝大会

日時 2月11日(日) 午前10時15分～ ※荒天の場合は2月23日(金・祝)

参加費 無料

部門 一般の部、中・高生男子の部、中・高生女子の部、小学生の部、オープンの部
(各チーム5名)

申込期間 1月4日(木)～24日(水) ※締め切り厳守

※大会要項および申込書は、下記問い合わせ先で配布、または町ホームページからダウンロードしてください。

【問い合わせ・申し込み】 教育委員会本庁生涯学習課 Tel (46) 3125 海山総合支所教育室 Tel (32) 3905



有料広告

点検
現地調査
見積り
相談無料

雨漏り

緊急な

紀北町の 葺き替え 漆喰工事 瓦止め 雨どい取り替え 防水塗装

屋根修理のエキスパート!

迅速に対応いたします

株式会社 小林技研

【本社】津市安濃町安濃2822-3
【尾鷲支店】尾鷲市三木里町295-2

【紀北支店】紀北町東長島94-3
フリーダイヤル 0800-200-5884
—お気軽にお問い合わせください—

小さな塗装から
大きな塗装まで
何でもお任せください!

屋根 外壁

こばやしぎけん

<https://kobayashi-giken.com>

住宅のことなら何でも承っております!

産前産後期間相当分（4カ月分）の国民健康保険料が減免されます！

対象となる方・届け出の時期

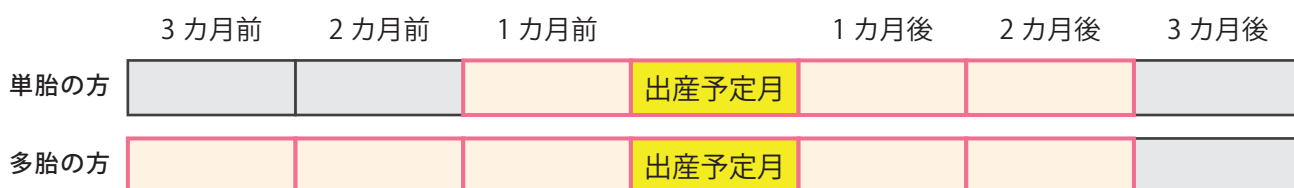
- 令和5年11月1日以降に出産予定の紀北町国民健康保険被保険者の方が対象です。
妊娠85日（4カ月）以上の出産が対象です。（死産、流産、早産および人工妊娠中絶の場合も含まれます。）
- 出産予定日の6カ月前から届け出ができます。出産後の届け出も可能です。
※世帯主からの届け出が必要ですが、「出産育児一時金」の支給などにより、出産の事実が確認できる場合、届け出は不要です。

減免対象となる保険料

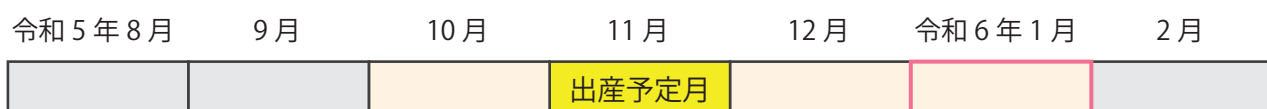
- 出産される方の産前産後期間の所得割額および均等割額

減免期間

- 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間（多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間）の国民健康保険料が減免されます。



- 令和5年度においては、産前産後期間のうち令和6年1月以降の期間の分だけ、保険料が減免されます。



※令和5年11月に出産した場合、令和6年1月相当分の保険料が減免されます。令和6年1月より前の期間については減免の対象とはなりません。

…減免対象期間

- 保険料が減免された場合、払いすぎになった保険料は還付されます。

届け出に必要な書類

- ① 産前産後期間に係る国民健康保険料軽減届出書（町ホームページからダウンロードできます。）
- ② 母子健康手帳、出生証明書など出産（予定）日や単胎・多胎の別が確認できるもの
- ③ 届け出者の本人確認書類と国民健康保険証

【問い合わせ・書類提出先】 本庁住民課 TEL (46) 3117・海山総合支所住民室 TEL (32) 3902



バイク＆ハイク三重紀北2023

11/18 海山地区

自転車とトレッキングを組み合わせたイベント「バイク＆ハイク三重紀北2023」が開催され、参加者たちは海と山の自然豊かなコースを満喫していました。



子ども会ユニカール大会

11/12 海山体育館

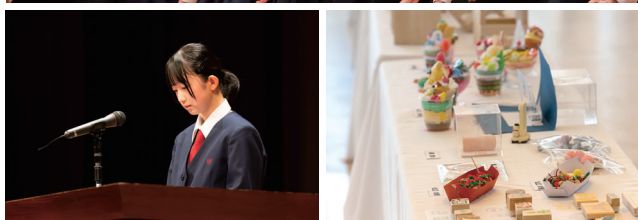
紀北町子ども会育成連絡協議会によるユニカール大会が行われ上里・船津小の子ども会が参加しました。児童たちはどこにストーンを投げればよいか作戦を考えながらチームで協力し合い競技を楽しんでいました。



潮南中学校文化祭

11/23 海山公民館

ロビーには生徒たちの作品が展示され、意見発表や合唱のあと、文化総合部の演奏が行われました。



第66回三浦樗良顕彰祭

11/19 東長島公民館

第66回三浦樗良顕彰祭が開催され、入賞した児童・生徒の表彰式が行われました。



海・山こだわり市

11/25 引本市場

地元生産者が、こだわりをもって生産した商品の販売や遊び体験が行われ多くの人でにぎわいました。



いきいき交流会

11/25 東長島スポーツ公園体育館

紀伊長島と海山のいきいき子ども学園が交流会を行い参加した児童50人は、長島コースと海山コースの大きなすごろくを楽しみました。



焼き芋集会

11/26 三浦小学校

児童たちは自分たちで育て収穫したサツマイモを焼いている間、保護者や老人会の方たちと五つのグループに分かれグラウンド・ゴルフを楽しみました。



出前授業

12/4 東小学校

6年生児童を対象に、三重県公共嘱託登記土地家屋調査士協会による出前授業が行われました。児童たちは土地家屋調査士の仕事について学んだあと、グラウンドに出て測量機器を使って測量を行い、星図形を描きました。



紀伊長島幼稚園発表会

12/2 東長島公民館

園児たちは、一生懸命練習した劇やダンス、合奏、合唱を披露し大きな拍手を受けていました。



三重大教育交流事業

12/8 赤羽小学校

三重大大学の教授を講師に迎え、プログラミング授業が行われました。児童たちは自分たちが作成したコマンドで、プログラミングロボットを動かしたり、ドローンを飛ばしました。



盲導犬体験学習

12/5 船津小学校

3～5年生児童を対象に盲導犬を訓練している方を講師に招き、盲導犬についての学習とアイマスクを付けての歩行体験をしました。



募集

近畿中国森林管理局

令和6年度国有林 モニター募集

国有林の事業運営などについて、国民の皆さまの理解を深めるとともに、ご意見やご要望をお聞きして国有林野行政に反映させるため、国有林モニターを募集します。

任期 4月1日～令和7年3月31日

対象 森林・林業および国有林に関心のある成人の方

※国会および地方議会の議員、地方公共団体の長、常勤の国家公務員、令和3年度から令和5年度まで3年間連続して国有林モニターを務められた方は除きます。

募集期間 2月9日（金）まで

詳細は
こちらから



【問い合わせ・申し込み】

近畿中国森林管理局総務企画部
企画調整課 林政推進係

Tel 06（6881）3412

放送大学三重学習センター

放送大学 入学生募集

放送大学では令和6年度第1学期（4月入学）の学生を募集をしています。

大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代の方が学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。

詳しい資料を送付いたしますので、お気軽にお問い合わせください。

出願期間

○第1回募集

現在募集中～2月29日（木）

○第2回募集

3月1日（金）～12日（火）



※インターネット出願も受け付けています。

【問い合わせ・資料請求】

放送大学三重学習センター

Tel 059（233）1170

お知らせ

福祉保健課

任意の高齢者肺炎 球菌ワクチン接種 について

任意予防接種事業は本年度で終了となります。助成を希望される方は、本年度中に接種し、申請してください。対象者など詳しくは広報きほく9月号または町ホームページをご確認ください。

新型コロナワクチン 接種について

12歳以上の方の追加接種に第一三共社のワクチンが追加されました。令和5年秋開始接種をされていない方で希望する方は

ご連絡ください。

【問い合わせ】

本庁福祉保健課

Tel（46）3122



生涯学習課

初めての スマホ相談窓口

スマートフォンを買ったけれど、通話以外の機能がわからないなどのお悩みをお持ちの方を対象に相談窓口を開設しています。

※対応可能な相談内容は初歩的なことに限らせていただきます。

会場・日時

○生涯学習センター

1月10日（水）・17日（水）・24日（水）・31日（水）

午前10時30分～正午

○長島多目的会館

1月10日（水）・24日（水）

午前10時30分～正午

○東長島公民館

1月17日（水）・31日（水）

午前10時30分～正午

申し込み

生涯学習センター

Tel（32）3915

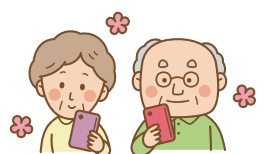
長島多目的会館

Tel（47）3996

東長島公民館

Tel（47）2229

※必ず前日までに申し込みをお願いします。



【問い合わせ】

教育委員会本庁生涯学習課

Tel（46）3125

企画課

空き家バンク 登録について

空き家の活用は早めの行動がおススメです。売りたい、貸したいなど空き家の活用をお考えの方はご相談ください。



【問い合わせ】

本庁企画課

Tel（46）3113

尾鷲警察署

1月10日は
「110番の日」

「110番」は、事件・事故などの緊急通報専用の電話です。
110番は、三重県内のどこからかけても津市の警察本部にある「110番センター」へつながります。

皆さんの早い通報が、事件などの早期解決につながります。

緊急の事件・事故以外の相談は、最寄りの警察署や警察安全相談電話「#9110」または「TEL 059（224）9110」へお願いします。

落とし物、運転免許の更新などの問い合わせは、最寄りの警察署へお願いします。

【問い合わせ】
尾鷲警察署
TEL（25）0110



全国国民年金基金三重支部

国民年金基金の
おしらせ

『人生100年時代のプラス年金』

国民年金基金は、自営業やフリーランスの方々が、国民年金に上乗せをする公的な年金です。

○掛け金は全額「社会保険料控除」の対象で、受け取る年金も「公的年金控除」の対象です。

○受け取る年金は、終身が基本で一生変動しません。

○万一の時はご遺族に一時金が支払われます。（遺族保証のないB型も選べます。）

○掛け金は、加入時の年齢で一定でお休みや増減もできます。

○国民年金の第1号被保険者（除の方などを除きます。）

○国民年金の任意加入者（60歳～65歳未満の方や海外在住の方）

【問い合わせ】

全国国民年金基金三重支部
TEL（0120）654192

三重県教育委員会

不登校の子どもの
保護者相談会

不登校経験者からの講演、保護者同士の交流会、スクールカウンセラーなどによる個別相談会を開催します。
途中参加、途中帰宅も可能です。

日時・場所

○1月21日（日）

午後1時～4時30分

三重県尾鷲庁舎5階大会議室

○3月3日（日）

午後1時～4時30分

三重県津庁舎6階大会議室

対象

不登校児童・生徒の保護者など

詳細は
こちらから



【問い合わせ】

三重県教育委員会事務局生徒指導課

TEL 059（213）6611

申し込みは
こちら



松阪公証人合同役場

休日（土曜日）
無料公証相談

公正証書による遺言、任意後見契約などお気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

日時 1月27日（土）

午前9時～午後5時

場所 松阪公証人合同役場

（松阪市南町178番地5）

※必ず予約をお願いします。

※平日も相談を受け付けています。

【問い合わせ・申し込み】

松阪公証人合同役場

TEL 0598（23）7883

有料広告

海洋散骨・粉骨

粉骨をする時は・・・
散骨・お手元供養・お墓じまい
お墓はあり、納骨したいが先祖代々からで
納骨するところが狭くなった、等
海洋散骨とは

粉骨後、海へ散骨します

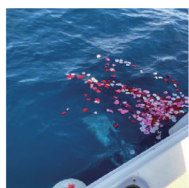
ペットの粉骨・散骨も可能です

お気軽にご相談下さい

（秘密厳守）

0597-22-0388

090-7604-9315



株式会社オーシャンクルーズ

尾鷲市朝日町4-23

代表 内山睦美

海洋散骨アドバイザー

厚生労働省認定1級葬祭ディレクター

令和6年4月から相続登記申請が義務化されます！

相続・贈与等の登記全般や官公署提出書類作成

庄司司法書士・行政書士事務所

お気軽にご相談ください！司法書士・行政書士 庄司純史

電話：0597-25-1781 携帯：090-3389-1330

事務所：尾鷲市宮ノ上町1番30号（尾鷲神社の近く）



健康寿命を延ばそう！ フレイル予防の五つのポイント

フレイルとは？

フレイルとは、年齢とともに体や心の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態をいいます。多くの人が、健康な状態からフレイルの段階を経て、介護が必要な状態になると考えられています。心身の機能低下のサインに早めに気づき、日常生活を見直すなどの対処をすれば、フレイルの進行を遅らせることや健康な状態に戻ることが出来ます。

フレイル予防の五つのポイント

●運動（身体活動）

日常生活の中で、今より体を動かすところを今より増やして、ウォーキングなどの有酸素運動や、筋力維持のための筋力トレーニングが効果的です。

●食事（栄養）

筋肉のもとになる、肉・魚な



どのたんぱく質をしつかりとることがたいせつです。おいしく食べて体力・免疫力を保ちましょう。

●口腔ケア（歯と口の健康）

歯や口の機能は「しつかり食べる」「楽しく話すこと」など日常生活に欠かせない機能です。この機能が低下すると全身のフレイルを引き起こす原因となりますので、口腔内を清潔に保ち、食べる・飲み込む機能を高める「口腔体操」を行いましょう。

●認知症予防

高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は脳の血管に悪影響を及ぼすため、日頃の健康管理をたいせつにしましょう。また、運動習慣がある人は、認知症のリスクが低いといわれています。

●人付き合い（社会参加）

社会とのつながりを持つことで、外出の機会や人との交流が生まれ、閉じこもりを防ぎます。各地域での集まりや趣味の活動

などに気軽に出掛けてみましょう。

住民主体の「通いの場」 立ち上げを支援します！

65歳以上の方が地域で定期的に集まり、体操を含めた茶話、レクリエーションなど、介護予防の拠点となる場所を「通いの場」といいます。その支援として、参加者が5名以上であれば会場使用料・消耗品費の一部助成や講師の派遣を行います。

人とのつながりが生まれ、体力の維持向上のためにも、近隣の人や友人たちと「通いの場」を作ってみませんか。

行政放送チャンネル
「きほく活体操」「ちよい
減らし+10ワンポイント
アドバイス」放送中！



▲詳しくはこちら



Information

町内の「健康」に関するイベントや、最新情報をお届けします！



インターネット
での応募は
こちらから▶



（本庁福祉保健課または海山総合支所福祉環境室）

【応募方法】

① インターネットでの応募

② 応募はがきを郵送

③ 応募はがきを窓口に出す

食事と運動の目標を達成した日を応募はがきに記入し、期間中に30ポイントたまった方は、忘れずに応募してください。記念品が当たるチャンスをお見逃しなく！

「ちよつとチャレンジずつと健康」をキャッチフレーズに、無理なく気軽に健康づくりを行う「ちよい減らし+10」3か月チャレンジの第2回チャレンジ期間は1月31日（水）までで、達成した方は、2月29日（木）までに応募をお願いします。

「ちよい減らし+10」
3か月チャレンジ
第2回チャレンジ期
間のおしらせ



今月のチャレンジCooking!

今回は年末年始などに食べ過ぎて疲れた胃にも優しい『レンコンのトロトロスープ』のご紹介です。



レンコンのトロトロスープ

【1人あたり】 エネルギー……29kcal たんぱく質……1.3g
脂質……0.05g 炭水化物……6.3g 塩分……1.05g

レンコンは風邪予防や肌荒れ、ストレス解消に効果があるビタミンCが豊富です。ビタミンCは熱に弱い性質ですが、レンコンのビタミンCはでんぷんに守られて損失しにくく、食物繊維もきのこ並みに多く便秘の予防・改善におすすめです。

point!

すりおろしたレンコンは加熱するとトロトロになり、胃を休めるだけでなく、体も温めてくれます。

材料（2人分）

レンコン …………… 50g
白ネギ……………1/4本(25g)
水 …………… 250cc
【A】
おろし生姜……………3g
(チューブなら1.5cmほど)
和風顆粒だし…大さじ1/2(5g)
みりん……………小さじ1/4

作り方

- 1 白ネギはみじん切り、レンコンは皮をむいてすりおろす。
 - 2 鍋に水と1、【A】を全て入れて加熱する。
 - 3 沸騰してきたらあくをすくい、必要なら味を調え、器に盛れば完成。
- ★卵を入れてもおいしいです。その場合は少しだけ塩を足すと味が引き締まります。
- ★今回は和風だしをしましたが、和・洋・中のお好きなだし汁で試してみてください。

1月の健康カレンダー

お子さまのイベント

● すくすく子育て相談

日時：1月24日(水) 午前10時～11時

(受付：午前10時～10時30分)

場所：東長島公民館2階

申し込み：不要

内容：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



紀北医師会休日診療当番表

月日	曜日	病 院 名	電 話
1/2	火	かとう小児科	TEL47-3341
1/7	日		
1/21	日		
2/4	日		

※上記以外は、尾鷲総合病院で対応します。

診療時間 午前9時～午後5時

※受診希望の方は、事前に電話でご連絡ください。

※日程や時間は変更がある場合がありますのでご注意ください。

●詳しくは、救急医療情報センター

(TEL 059-229-1199)にお問い合わせください。



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

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(TEL46-3122)までお願いします。



海山図書室から



● 今月のピックアップ

「星を編む」

風良ゆう
講談社

「図書名」/著者名

■一般図書

「Q」/呉勝浩
「ようこそ、ヒュナム洞書店へ」/ファン・ボルム
「怪物に出会った日 井上尚弥と闘うということ」/森合正範
「世界一わかりやすい 筋肉のつながり図鑑」/きまたりょう

■児童図書

「大ピンチずかん2」/鈴木のりたけ
「ノラネコぐんだん ペこぺこキャンプ」/工藤ノリコ
「わたしたちのケーキのわけかた」/キム・ヒョウン
「学習まんが世界の伝記 NEXT 紫式部」/塩島れい

紀伊長島図書室から



● 今月のピックアップ

「月ぞ流るる」

澤田瞳子
文芸春秋

「図書名」/著者名

■一般図書

「歌われなかった海賊へ」/逢坂冬馬
「龍の墓」/貫井徳郎
「いつかはこの目で見たい 世界の名建築をめぐる365日」/TABIZINE

■児童図書

「かむもかまぬも神だのみ めちゃへんな早口ことば」
/大谷健太
「いまの きもちは どんないろ？」/えがしらみちこ
「映画 すみっこぐらし ツギハギ工場のふしぎなコ」
/サンエックス

● 海山図書室・紀伊長島図書室

【開室時間】火～金曜日/午前9時～午後6時 土・日曜日/午前9時～午後5時 ※正午～午後1時閉室
【休室日】月曜日、祝日、年末年始(12月29日～翌年1月3日)
【問い合わせ】海山図書室 TEL 32-3915 / 紀伊長島図書室 TEL 47-3906



● 1月6日(土)から、海山図書室と紀伊長島図書室で「新春福ぶっくろイベント」を開催します!

貸し出し用の本2冊と雑誌の付録が入った福袋です。イベント期間中1人一袋まで。なくなりしだい終了します。

パソコン教室受講生募集 (今回はスマートフォンを使用します)

今回はシニアの方向けに「グーグルレンズ」の使い方講座を開催します。

対象

町内在住または町内に勤務している方

募集期間 1月10日(水)まで

会場・日時

● 紀北町生涯学習センター

1月24日(水) 午後1時30分～

または25日(木) 午前9時30分～

● 東長島公民館

1月26日(金) 午後1時30分～

または27日(土) 午前9時30分～

【問い合わせ・申し込み】

紀北町生涯学習センター TEL 32-3915 教育委員会本庁生涯学習課 TEL 46-3125

※各回とも同じ内容で1時間30分程度の講座になります。

受講料 200円

※受講当日にお支払いください。

定員 各回4名(先着順)

申し込み方法

希望する日を電話にてお申し込みください。



「よみきかせの会」

日時 1月20日(土)
午前10時30分～

場所 海山図書室

手遊びやわらべ歌を交えて、絵本の読み聞かせをします。

みんなで楽しく過ごしましょう。

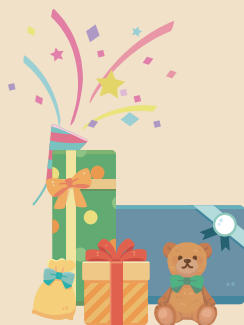


戸籍の窓

【令和5年11月1日～30日受付分】

(敬称略)

本人または、親族の方の了承を得て掲載しています。



住所
子の名前
保護者

お誕生おめでとう

道瀬	東長島	長島	長島	古里	長島	東長島	島原	住所氏名	(年齢)
小川	東	大西	東	野呂	石倉ふさみ	井谷	奥川	長平	
一夫	始郎	千江	や系	隆		傳			
(84歳)	(85歳)	(93歳)	(91歳)	(89歳)	(86歳)	(84歳)	(97歳)		

ご冥福を祈ります

引本浦	相賀	相賀	船津	相賀	船津	便ノ山	島原	長島	
奥村	南部	井上みさ子	直江	仲本	水谷	水本	尾花	中野	
きよ	妙子	愛子	憲治	すみ	道子	勝治	薫		
(87歳)	(62歳)	(98歳)	(94歳)	(85歳)	(94歳)	(92歳)	(86歳)	(65歳)	

長島 石倉 浩也 二万円
相賀 岸 益史 三万円



善意をありがとう
〜紀北町社会福祉協議会へ〜
【令和5年11月1日～30日受付分】
(敬称略)

無料法律相談（予約制）

弁護士による無料法律相談を次のとおり2会場にて開催します。困り事、争い事の法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
1月 17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2時30分～5時	生涯学習センター 2階

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

※同一内容での相談は原則1回限りです。

※キャンセルされる場合は前日までにご連絡ください。

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

【問い合わせ・申し込み】

本庁住民課 TEL46-3117



夜間、休日マイナンバーカード申請・交付などの窓口（予約制）

平日、役場開庁時間内の来庁が難しい方への対応として、マイナンバーカードの更新・申請、受け取りなどの時間外の事務を実施します。

● 夜間窓口（午後5時15分～7時）

1月17日(水) 本庁住民課

1月24日(水) 海山総合支所住民室

● 休日窓口（午前9時～正午）

1月14日(日) 海山総合支所住民室

※必ずお電話でご予約をお願いします。

※更新手続きには2種類の暗証番号が必要です。

【問い合わせ】

本庁住民課 TEL46-3117

海山総合支所住民室 TEL32-3902





広報

きほく

2024.1
No.219

(令和5年12月1日現在) ※外国人を含む
■人口: 14,166 人 ■世帯数: 7,704 世帯
■男: 6,666 人 ■女: 7,500 人

編集・発行 千519-3292 三重県北牟婁郡紀北町東長島769番地1
紀北町企画課 (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

今月の『にじいろスマイル』の申し込みはありませんでした。

「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**にお申し込みください。

【問い合わせ】 本庁企画課 TEL46-3113



申し込みはこちら



紀北町

LINE 公式アカウント開設

紀北町を友だち登録してね！▶▶▶



やっぱりええやん！きほく



グラウンド・ゴルフ

ルールも簡単で初心者でもすぐに取り組めるグラウンド・ゴルフ。小学生を対象にしたちびっ子グラウンド・ゴルフ大会、町内外の60歳以上の方を対象にした第11回紀北いきいきカップグラウンド・ゴルフ大会が東長島スポーツ公園グラウンドで行われました。



『広報きほく』は環境にやさしいベジタブルインキを使用しています。

広報きほく 2024年1月号

22