

広報

まほく

10

2024
令和6年
No.228

October



英語で遊ぼう

広報きほく10月号

今月の表紙 Front cover

CONTENTS

- 02 目次 / 今月の表紙 / 水産コラム
- 03 令和7年度保育園児募集 / 日本語サポーター養成講座参加者募集
- 04 『芸能の夕べ』開催のおしらせ / 『町民文化展』開催のおしらせ / 『昭和の縁日』開催のおしらせ
- 05 全国瞬時警報システム（Jアラート）を活用した速報訓練のおしらせ / 電気自動車等購入補助金の受付開始
- 06 地域でささえ合い活動に取り組んでみませんか？
- 08 Kihoku Playback
- 10 暮らしの情報
- 12 けんこうの広場
- 14 図書室だより
- 15 戸籍の窓
- 16 にじいろスマイル



英語で遊ぼう

外国語指導助手（ALT）のクエンティン・ブーツさんが、紀伊長島幼稚園で講師を務め、園児と一緒に英語を用いたゲームやダンスなどを行い交流を深めました。

水産コラム Fisheries column

vol.52

スマ



今回の水産コラムは「スマ」です。漢字では「須萬」と書きます。体長は50cmから60cm程度が一般的で、背にある斜めのしま模様と、胸ビレの下にある数個の黒点が特徴です。この黒点が灸（やいと）の痕のように見えることから「ヤイト」や、この地方では「ヤハラ」と呼ばれています。スマは、温かい海域の沿岸部を回遊しており、小魚やイカなどを食べています。スマの旬は10月から2月にかけてです。おすすめの食べ方は脂のうまみが味わえる刺し身ですが、竜田揚げや煮付けにしてもおいしくいただけます。

釣り中の海中転落事故多発中!!

※海に出るときは、安全に楽しむために、事前に天気予報を確認して、もしもに備えてライフジャケットを着用しましょう。



令和7年度保育園児募集



令和7年4月に入園を希望する園児を募集します。

▷対象

平成31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

入所承諾通知書を令和7年2月ごろに発送します。

▷注意事項

○受付時に、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。

○入園申込書にマイナンバー記入欄がありますので、記入をお忘れなくお願いします。

【問い合わせ】 本庁福祉保健課 TEL(46) 3122
海山総合支所福祉環境室 TEL(32) 3904

施設名	定員	受付期間および場所	
ひかり保育園	40名	11月1日(金)～29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・海山総合支所福祉環境室	
ひがし保育園	40名		
三浦保育園	20名		
ふらここ保育園	30名		
相賀幼児園	60名	11月1日(金)～29日(金) (土・日曜日、祝日を除く)	—
上里保育園	50名	本庁福祉保健課・海山総合支所福祉環境室	※11月6日(水) 午後3時～5時 上里保育園

地域の外国人にやさしい日本語で日本語を教える



日本語サポーター養成講座参加者募集



紀北国際交流協会は、7月から開催中の『きほく日本語教室』のサポーター(無償ボランティア)に挑戦してみたい方を対象に、日本語の教え方基礎講座を開催します。

今まで日本語を教えたことがない方に向けた、分かりやすい内容の講座です。

「地域の外国人と交流してみたい」「海外の文化に興味がある」「日本語を教えてみたい」「『外国人に伝わる日本語』について知りたい」など国際交流に少しでも興味のある方、ご応募お待ちしております。

▷講師

三重大学国際交流センター准教授 松岡 知津子氏
(専門：言語学、日本語教育)

▷場所 東長島公民館(東長島915番地2)

▷受講料 無料

※講座資料は当日配布します。

▷日時

10月19日(土) 午前10時30分～午後3時30分
(お昼休憩：午後0時30分～1時30分)

▷応募期間

10月16日(水)まで



▲申し込みはこちらから

問い合わせ 紀北国際交流協会事務局(本庁企画課内) TEL(46) 3113

『芸能の夕べ』開催のお知らせ

紀北町文化協会紀伊長島支部に所属する芸能団体による『芸能の夕べ』を下記のとおり開催します。お楽しみ抽選会もありますので、お誘いあわせの上、ぜひご来場ください。

日時 10月12日(土) 午後2時～

会場 東長島公民館(東長島915番地2)

出演団体(五十音順)

○ヴィアンカ・コール(女声コーラス)

○オカリナささゆり(オカリナ演奏)

○勝美流 藤志保会(舞踊)

○カンティアーム(女声コーラス)

○新舞踊の会(舞踊)

○モン・ウレーブ(ピアノ連弾)



【主催】 紀北町文化協会／紀北町教育委員会

【問い合わせ】 教育委員会本庁生涯学習課 TEL(46) 3125

『紀北町民文化展』開催のお知らせ

紀北町文化協会員および一般出品者の作品による『紀北町民文化展』を下記のとおり開催しますので、ぜひご来場ください。

海山会場

日時 10月25日(金) 午後1時～5時

10月26日(土) 午前9時～午後7時

10月27日(日) 午前9時～午後3時

会場 海山公民館(相賀481番地2)

長島会場

日時 11月1日(金) 午後1時～5時

11月2日(土) 午前9時～午後7時

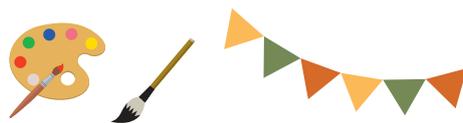
11月3日(日・祝) 午前9時～午後3時

会場 東長島公民館(東長島915番地2)

【主催】 紀北町文化協会／紀北町教育委員会

【問い合わせ】 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



第14回昭和の縁日

昭和の縁日が開催されます。会場には懐かしい遊びや食べ物の屋台が並び、子どもから大人まで楽しめる縁日となっていますので、家族みんなで遊びに来てください。

日時 10月26日(土) 正午～午後4時

※雨天の場合10月27日(日)に延期

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 TEL(46) 3115





全国瞬時警報システム (Jアラート)を活用した 速報訓練のお知らせ

「全国瞬時警報システム(Jアラート)」を活用した「斉情報伝達訓練」および「緊急地震速報」の対応訓練が全国的に実施されます。当日は、国民保護情報(即時音声合成情報)の訓練放送が流れますので、慌てずに身の安全を確保する訓練をお願いします。

日時

○緊急地震速報訓練

11月5日(火) 午前10時ごろ

○全国瞬時警報システム全国一斉情報伝達試験

11月20日(水) 午前11時ごろ

※全国瞬時警報システム(Jアラート)とは、津波警報や緊急地震速報、大規模テロの情報など、時間的余裕がない事態が生じた際に、国が人工衛星を用いて発信した情報を、町の防災行政無線を自動起動することで瞬時に伝達するシステムです。

紀北町での情報伝達方法

緊急情報は、町内に整備している防災行政無線屋外子局や戸

別受信機などから発信されます。

紀北町で伝達される情報

伝達される情報は、自然災害に関する情報、国民保護に関する情報などが伝達されます。

◆自然災害に関するもの

○緊急地震速報(推定震度5弱以上が予測される時)

○大津波警報

○津波警報

○津波注意報

○震度速報(三重県南部で震度4以上が観測された場合)

◆国民保護に関するもの

○弾道ミサイル情報

○航空攻撃情報

○ゲリラ・特殊部隊攻撃情報

○大規模テロ情報

○その他の国民保護情報

【問い合わせ】

本庁危機管理課

TEL(46) 31114

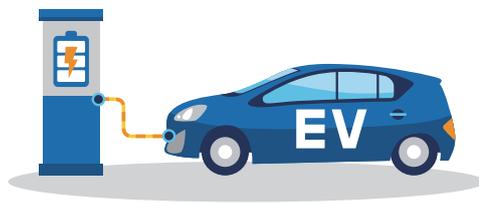
海山総合支所総務室

TEL(32) 3901



令和6年度 紀北町電気自動車等 購入補助金の受付開始

町では再生可能エネルギーの利用促進と温室効果ガスの排出削減を図るため、電気自動車もしくは燃料電池自動車を購入する場合に予算の範囲内で補助金を交付します。



対象車両

令和6年4月1日以降に新規購入した電気自動車・燃料電池自動車

※ハイブリッド車は対象外です。

補助額(1台あたり)

電気自動車 10万円

燃料電池自動車 40万円

申請期間

10月1日(火)～11月29日(金)

申請方法

必要書類を準備し、本庁環境管理課に提出してください。

その他

予算を超えて申請があった場合は抽選とします。

その他条件などについては町ホームページをご覧ください。

ホームページをご覧ください。

【問い合わせ・書類提出先】

本庁環境管理課

TEL(46) 3121

海山総合支所福祉環境室

TEL(32) 3904



有料広告

新本社工場完成につき 従業員募集!!

- ▶ 正社員(漁網仕立加工、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
- ▶ 給与は当社規定(時給の場合1,050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



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のできるので、すごく助かっています。(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)



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

地域でささえ合い活動に取り組んでみませんか？

～いつまでも住み慣れた紀北町で安心して自分らしく健康で暮らし続けるために～



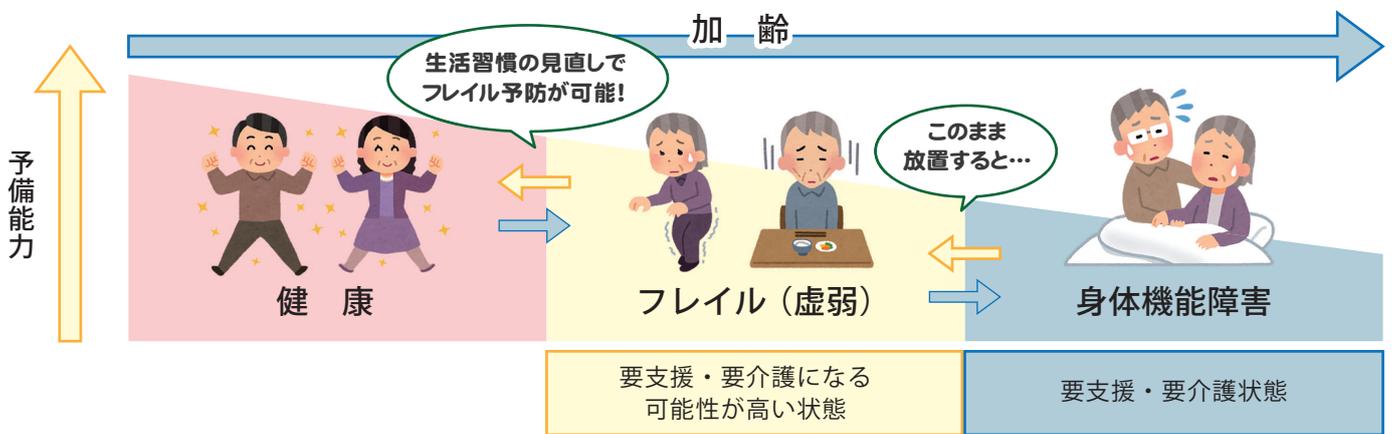
日頃から地域の中で人と人がつながり、役割を持ちながら生活を送ることは、生きがいになり、心と体の健康も高まることが最近の研究で明らかにされています。

しかし、紀北町は地域活動の場である住民主体の通いの場の参加率が、全国や県内のほかの地域と比べて低く、要介護認定率も全国や県の平均より大幅に高くなっています。

住民主体の通いの場の参加率			要介護認定率（R6.3.31日現在）		
全国平均	三重県	紀北町	全国平均	三重県	紀北町
6.2 (%)	3.3 (%)	1.3 (%)	19.0 (%)	18.9 (%)	23.7 (%)

地域の中でつながりや役割を持つ機会が少なく、生きがいを感じづらいことから、ほかの地域で暮らす方々よりも早い段階でフレイルや要介護状態に陥ってしまっている可能性が高いと考えられます。

フレイルとは 要介護状態に至る前段階で、身体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。



有料広告

地域の情報満載

地デジ11chで新チャンネル ZTV 11 コミュニティプラス

ピンポイント天気

自治体防災情報

台風・地震情報

地域の河川水位

ライブカメラ映像

生活情報 など

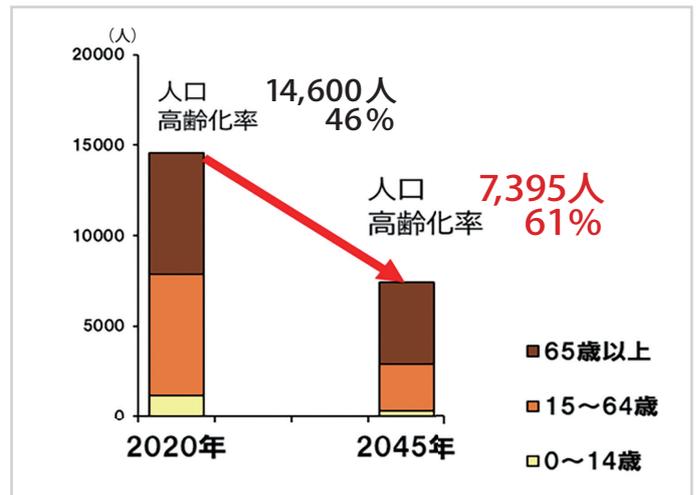
視聴にはTVのチャンネルスキャンが必要です

方法は機種により異なりますので取扱説明書をご覧ください

株式会社 ZTV
0120-222-505

(画面イメージ) ※レイアウトなどは今後変更になる場合があります

人口と高齢化率の状況



紀北町は、今後も人口が減り続け、2045年には人口が現在のおよそ半分に減少し、6割以上が65歳以上になると予測されています。また、全世帯の4割が高齢者のみの世帯となり、高齢者の単身世帯も増加することが見込まれています。このような状況から、日々の暮らしに必要な資源や利用できるサービスが減少し、自分や一緒に暮らす家族だけで、解決して暮らし続けることが難しくなる可能性があります。

生活支援体制整備事業では、地域で住民同士が支え合い活動を広げる取り組みを行っています。地域支え合い推進員は、紀北町で暮らす皆さんとつながり、地域での暮らしぶりを知り、暮らしやすくなるための支え合いについて地域の皆さんと一緒に考え、支え合い活動を形にしていく取り組みを行います。

これにより、生きがいつくりや地域での出番づくりを進め、紀北町で暮らす誰もが高齢者になっても安心して自分らしく健康に暮らし続けられる地域づくりを進めていきます。

昨年の「ささえ合い講座」での学びがきっかけとなり、生まれた活動

わがまちみうら

支え合う上で、人のつながりが大事だということに気づき、同じ地域で暮らす人が集える居場所が生まれ、広がりをみせています。



さとのまち会



**あなたもささえ合い講座を通じて、生きがいつくりに取り組んでみませんか？
お気軽にお問い合わせください。**

【問い合わせ】紀北町社会福祉協議会本所 地域支え合い推進員 TEL(47) 0725

有料広告

紀北しんきん フリーローン新規契約にかかる「QUOカード」プレゼントキャンペーン

【取扱期間】令和6年9月17日(火)～令和7年3月17日(月)

【対象商品】期間中のフリーローンの新規契約を対象とさせていただきます。

【特典】「QUOカード」を贈呈致します。贈呈種類は以下の通りです。

融資金額 ※当金庫融資の借換分を除く	「QUOカード」
1,000千円以上2,000千円未満の場合	5,000円分
2,000千円以上3,000千円未満の場合	10,000円分
3,000千円以上5,000千円以下の場合	15,000円分

※融資には審査がありますのでご希望に添えない場合と、繰上返済には手数料がかかる場合があります。



紀北信用金庫

【その他】詳しくは下記店舗までお問合せ下さい。

海山支店 0597-32-1231

長島支店 0597-47-1234



表敬訪問

8/23 役場本庁

ロボットのプログラミング技術を競う「WRO 2024 Japan 決勝大会」に出場する玉置佐丞さん・副太郎さん兄弟が町長を表敬訪問しました。



いきいきお楽しみ会

8/22 紀北教育会館

海山いきいき子ども学園によるお楽しみ会が開かれ、海山地区の小学校に通う児童36人が参加しました。児童たちは会場に設けられたゲームコーナーをまわり、大きな声を出しながら楽しんでいました。



海・山こだわり市

8/24 引本市場

地元生産者がこだわりを持って生産した商品やご当地グルメの販売、縁日コーナーなどがあり、多くの人でにぎわいました。



紀北町民水泳大会

9/8 紀北健康センター

スイミングクラブや水泳部などに所属する児童・生徒らが参加し水泳大会が行われました。



稲刈り

9/3 中里地区

船津小学校 5・6年生の児童が、中里地区の松永さんの田んぼで稲刈りを行いました。児童たちは鎌を手に丁寧な手さばきで稲を刈り取っていました。



森林環境教育「紀北育」

9/9 銚子川

みえ森と緑の県民税を活用して森林環境教育に取り組む「紀北育」が行われました。三船中学校の2年生が銚子川でシーカヤック体験に挑戦し、河口周辺でゆらゆら帯を観察するなど自然を満喫しました。



おしらせ

福祉保健課



給付金の申請はお済みですか

町では現在、令和6年度に新たに住民税非課税世帯または住民税均等割のみ課税となった世帯に対して物価高騰対策支援給付金(10万円)を支給しています。申請がまだお済みでない方は10月31日(木)までに確認書の必要箇所にご記入の上、ご返送ください。

紀北町戦没者追悼式のおしらせ

町では毎年、先の大戦において、犠牲となられた多くの方々に追悼の誠をささげ、あわせてそのご冥福を祈願するため、紀北町戦没者追悼式を開催しています。

日時 10月26日(土)
午後2時~
場所 東長島公民館

※ご遺族の方に限らず一般の方もご参列ください。

紀北町 がんを知る講演会

がん診療連携拠点病院である松阪中央総合病院主催で「がんのお話とフレイル予防」をテーマに講演会を開催します。

開催日時 10月30日(水) 午後2時~3時40分(受付:午後1時30分)

開催場所 東長島公民館

- ①「みんなが知りたい乳がんのお話はなし」 岩田真臨床副院長
- ②「フレイル予防体操」 上嶋良理学療法士
- ③「大腸がん・胃がんのおはなし」 小林一彦副院長



入場 無料 ※要申し込み
申し込み方法 10月23日(水)までに電話または申し込みフォームからお願いします。

申し込みはこちらから



【問い合わせ・申し込み】

本庁福祉保健課
TEL(46) 3122

住民課

「国民健康保険特定健康診査」「後期高齢者健康診査」結果説明・相談について

「みんなでいこか!総合けんしん」で国民健康保険特定健診、後期高齢者健康診査を受診された方に、個別で町の保健師や管理栄養士が健診結果の説明、生活習慣の相談・指導を行います。

費用 無料

【問い合わせ・申し込み】

本庁住民課
TEL(46) 3117
海山総合支所住民室
TEL(32) 3902

環境管理課

食品ロス削減月間

10月は食品ロス削減月間、特に10月30日は食品ロス削減の日です。

日本では本来食べられるのに捨てられる食品(食品ロス)が毎年450万トン以上発生しています。「もったいない」という意識を持ち、料理は食べきれぬ量を作り、残っている食材を優先に使い、買いすぎに注意しましょう。



【問い合わせ】

本庁環境管理課
TEL(46) 3121
海山総合支所福祉環境室
TEL(32) 3904

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

有料広告

海洋散骨・粉骨

粉骨をする時とは・・・
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
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

本年4月から相続登記申請が義務化されました!
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)

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

10月16日(水)・30日(水)

午前10時30分～正午

○長島多目的会館

10月9日(水)・23日(水)

午前10時30分～正午

○東長島公民館

10月16日(水)・30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
願ひします。

【問い合わせ】

教育委員会本庁生涯学習課

TEL(46) 3125



三重労働局賃金室

三重県最低賃金が
時間額1,023円
に改定

三重県最低賃金は、10月1日

から50円引き上げられて時間額

1,023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

めの業務改善助成金制度や働き

方改革推進支援センター無料相

談窓口へTEL(0120) 1114

17を設けていますので、ぜ

ひご活用ください。

【問い合わせ】

三重労働局賃金室

TEL059(226) 2108



三重県子ども・福祉部
児童相談支援課

里親さんのお話、
聞いてみませんか?
〜里親説明会in御浜町〜

里親に関心のある方、子ども

のために何かできないかなと

思っている方、里親さんを応援

できるといいなと思っている方、

ぜひお気軽にお越しください!

日時 11月14日(木)

午後1時30分～3時45分

場所

御浜町役場3階くろしおホール

内容

○里親体験談

里親さんの生の声を聞いてい

ただけます。

○知ってほしい。里親制度

県内の子どもたちの状況や里

親の種類など、「里親制度」につ

いて説明いたします。

○質問コーナー

ささいなことでも、お気軽に

お尋ねいただけます。

定員 30名(先着順)※参加無料

申込期限 11月7日(木)

申し込みは
こちらから



【問い合わせ・申し込み】

三重県子ども・福祉部児童相談

支援課社会的養育推進班

TEL059(224) 2760

三重県社会福祉協議会

出張!介護助手の
ちよこつとセミナー

介護施設で掃除・配膳・見守

りなどを行う介護助手の業務や、

介護施設に関する基本的な知識

を紹介するセミナーを開催しま

す。

対象

町内に居住するおおむね75歳

までの高齢者、子育て中の主婦

など、空いた時間のお仕事をお

探しの方

受講料 無料

日時 10月30日(水)

午前10時～11時30分

会場

紀北町社会福祉協議会本所

定員 30名(先着順)
申し込み方法

10月28日(月)までに電話で

お申し込みください。

【問い合わせ・申し込み】

三重県社会福祉協議会三重県福

祉人材センター

TEL059(227) 5160

有料広告

<フォークソングを歌いませんか>

- 日時 10月6日(日) 午後1時30分から
- 場所 長島多目的会館3階
- 曲名
○若者たち ○受験生ブルース ○イムジン河
○秋桜 ○22歳の別れ ○赤ちょうちん 他
- 参加料 無料
- 主催 紀北音楽を楽しむ会

1枚300円
9月17日(火)発売!!
この宝くじの収益金は市町村の明るく
住みよいまちづくりに使われます。
公財(三重県市町村協議会)



高齢者などの「インフルエンザワクチン」と「新型コロナウイルス」の予防接種が始まります！

予防接種法で定められた定期予防接種には、主に集団予防と重篤な疾患の予防に重点を置いたA類疾病と、主に個人の予防に重点を置いたB類疾病があり、高齢者の方などを対象とする「新型コロナウイルス」や「インフルエンザワクチン」はB類疾病に分類されます。

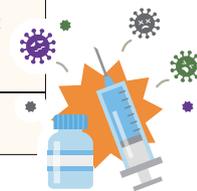
新型コロナウイルスの接種方法が変わりました！

今回より予防接種法の改正により新型コロナウイルス接種はインフルエンザワクチン同様に接種券の発行はありません。接種を希望される方は、直接医療機関に予約してください。

※対象の方の接種費用には一部自己負担金(2,500円)が発生します。

なお、対象でない方は接種費用の全額を自己負担(1万5千円程度)することで接種できます。各医療機関により接種費用は異なりますので、希望する医療機関にお問い合わせください。

定期予防接種 (B類疾病) のうち		
種別	新型コロナウイルス	インフルエンザワクチン
対象	紀北町に住民票がある方で、接種日当日に次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有する方	
実施時期予定	10月1日(火)～令和7年1月31日(金)	
助成回数	各1回	
自己負担金	2,500円	1,500円
予約方法	直接、医療機関に予約してください。	
接種場所	県内医療機関 ※紀北町および尾鷲市以外の医療機関で接種される方は、接種前に本庁福祉保健課にご連絡ください。 ※やむを得ない事情で、県内医療機関で接種できない方は、本庁福祉保健課にご相談ください。 ※新型コロナウイルスは、一部実施していない医療機関もありますので、直接医療機関にご確認ください。	
持ち物	健康保険証	



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！

健康づくり教室
参加者募集！

「ちょい減らし+103か月チャレンジ期間」にあわせ、生活習慣病予防やフレイル予防のための運動指導を行います。運動初心者の方も、気軽に参加いただけます。

日程 11月10日(日)、12月8日(日)、1月19日(日)

①フレイル予防コース(全3回) 午前9時30分～10時30分

②生活習慣病予防コース(全3回) 午前11時～正午

場所 紀北健康センター内スタジオ・トレーニングルーム

対象 紀北健康センターの会員でない町内在住の方で、各コース全3回参加できる方

①フレイル予防コース

おおむね65歳以上の方

②生活習慣病予防コース
おおむね40歳以上65歳未満の方

募集人数 各20名

参加料 無料

申込期限 10月25日(金)





今月のチャレンジCooking!

今回は作り置きができて、ヘルシーな『きのこそぼろ』を作ってみましょう。



きのこそぼろ

【1人あたり】 エネルギー……69kcal たんぱく質……5.8g
脂質……3.2g 炭水化物……5.1g 塩分……1.4g

秋のイメージがあるキノコですが、キノコ全般と考えると一年を通して見ることができます。今回使用するぶなしめじはビタミンB2が多く、動脈硬化などの生活習慣病に効果があるとされています。また腸の動きをよくする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、これから冬に向けて免疫力を高めるにはおすすめの食材です。



キノコは水につけると風味が落ちてしまいますので、汚れはペーパータオルでふくか、手早く水洗いして、水気をよく切りましょう。

材料（2人分）

- 鶏ひき肉…………… 50g
- ぶなしめじ…………… 50g (1/2パック)
- 【A】
- 砂糖……………小さじ1
- みりん……………小さじ1
- おろししょうが……………小さじ1/2

作り方

- 1 しめじは石づきを切り落とし、みじん切りにする。
- 2 深めの耐熱容器に1、鶏ひき肉、【A】を入れてよく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけ600Wで1分30秒加熱する。
- 3 一度取り出し、塊を砕くようによく混ぜ合わせ、再びラップをかけて600Wで1分30秒加熱すれば完成！

- ★ 鶏ひき肉のみと比べて42Kcalヘルシーに仕上がります。
- ★ 保存は冷蔵庫で2～3日が目安となります。
- ★ ご飯にのせたり、豆腐やサラダのトッピングにもおすすめですよ。

10月の健康カレンダー

お子さまのイベント

● 幼児健診

日程：10月10日（木）
場所：海山公民館
※対象の方には通知します。



● すくすく子育て相談

日時：10月16日（水）午前10時～11時
（受付：午前10時～10時30分）
場所：海山総合支所別館2階けんこうの広場
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
10/6	日	かとう小児科	Tel.47-3341
10/13	日		
10/27	日		
11/3	日・祝		

※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。
※日程や時間に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など



メンタルヘルスチェック
はこちらから

【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（Tel.46-3122）までお願いします。



📖 海山図書室から



● 今月のピックアップ

「銀河の図書室」

名取佐和子
実業之日本社

「図書名」/著者名

■一般図書

「全員犯人、だけど被害者、しかも探偵」/ 下村敦史
「みかんファミリー」/ 椰月美智子
「本を読んだことがない 32歳がはじめて本を読む 走れメロス・一房の葡萄・杜子春・本棚」/ かまどみくのしん
「介護ヘルパーごたごた日記 当年61歳、他人も身内も髪振り乱してケアします」/ 佐東しお

■児童図書

「どこどこ？ねどこ」/ junio
「うんどうかいバス」/ 藤本ともひこ
「動物の義足やさん」/ 沢田俊子

📖 紀伊長島図書室から



● 今月のピックアップ

「フェイク・マッスル」

日野瑛太郎
講談社

「図書名」/著者名

■一般図書

「猛獣ども」/ 井上荒野
「死んだ石井の大群」/ 金子玲介
「一場の夢と消え」/ 松井今朝子
「牛がおしえてくれたこと」/ 高田千鶴
「生成 AI で世界はこう変わる」/ 今井翔太

■児童図書

「4コマまんがでゆるっとわかる！ねこ語辞典」
/ 今泉忠明
「大人も子どももキュンとする オルキルラボの小さくて
かわいいおりがみ BOOK」/ オルキルラボクラフト

● 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）



蔵書点検のため、次の期間中は臨時休室となります。

【紀伊長島図書室】10月15日（火）～20日（日）

【問い合わせ】

海山図書室 Tel 32-3915 紀伊長島図書室 Tel 47-3906

パソコン教室受講生募集

Excelの基本講座を開催します。

対象

町内在住または町内に勤務している方

募集期間 10月9日（水）まで

会場・日時

● 東長島公民館

10月23日（水）午後1時30分～

または24日（木）午前9時30分～

● 生涯学習センター

10月25日（金）午後1時30分～

【問い合わせ・申し込み】

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

または26日（土）午前9時30分～
※各回とも同じ内容で2時間程度の講座
になります。

受講料 500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 10月19日（土）

午前11時～

場所 海山図書室

手遊びやわらべ歌を交えて、読書の
秋に大人も読みたいロングセラー
絵本などを読み聞かせします♪



戸籍の窓

【令和6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。

お誕生おめでとう

ご冥福を祈ります

住所	子の名前	保護者
三浦	中野 朝陽	克哉
東長島	宇城 風陽	芳紀
東長島	淵田 妃愛	空
長島	LEPHUC NGUYEN	NHAN
東長島	中越 うみ	皓輝
矢口浦	岩本 英士	修
相賀	世古 凜翔	洋斗

住所	氏名	(年齢)
東長島	中村 眞由美	(75歳)
東長島	大橋 賢吉	(91歳)
東長島	榊原 通	(93歳)
東長島	高須 喜美子	(83歳)
東長島	東 達也	(84歳)
島原	水谷 さかゑ	(100歳)
東長島	中野 利	(98歳)
引本浦	芝原 純子	(86歳)
馬瀬	大谷 留和	(87歳)

住所	氏名	(年齢)
相賀	北口 八千子	(80歳)
相賀	北村 雅廣	(89歳)
相賀	伊藤 和子	(83歳)
矢口浦	津村 仁規	(63歳)
上里	折岡 豊己	(90歳)
中里	松永 里子	(91歳)
相賀	谷口 義照	(68歳)
便ノ山	西尾 政子	(80歳)
相賀	五味 恵美子	(98歳)

矢口浦 津村 広之 三万円
愛知県 北口 篤史 一万円

善意をありがとう
〜紀北町社会福祉協議会へ〜
【令和6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 午後1時～2時	社会福祉会館 1階
	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



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8日(火)

午前10時～正午 生涯学習センター2階

※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 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





広報

きほく

2024.10
No.228

(令和6年9月1日現在)※外国人を含む
■人口: 13,907人 ■世帯数: 7,616世帯
■男: 6,585人 女: 7,322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日までにお申し込みください。



申し込みはこちらから

🍰 令和5年10月6日生まれ



ひなと
内山 陽心くん

ひな♡1歳おめでとう♡いっぱい笑って楽しい1年にしようね!♡

<相賀>裕介・帆乃夏さん

🍰 令和5年10月16日生まれ



こうし
藤村 凰司くん

1歳の誕生日おめでとう♡お姉ちゃん達も成長を楽しみにしてるよ。

<相賀>啓司・佑季美さん

🍰 令和5年10月17日生まれ



みく
谷口 心来ちゃん

みーちゃん、一歳の誕生日おめでとう♡いっぱい食べて大きくなってね♡

<長島>綾さん

🍰 令和5年10月18日生まれ



はると
中須 悠人くん

食いしん坊のはるちゃん♪1歳おめでとう♡元気にすくすく育ててね!

<東長島>章人・理恵さん

やっぱりええやん! きほく



ちびっこ・学生 アナウンサー体験

行政放送番組「ふるさと紀北町」のアナウンサーを小学生が体験しました。はじめは緊張している様子でしたが徐々に和らぎ、元気よく上手に原稿を読み上げ練習の成果を発揮しました。



VEGETABLE BY INK 『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10月号

16