

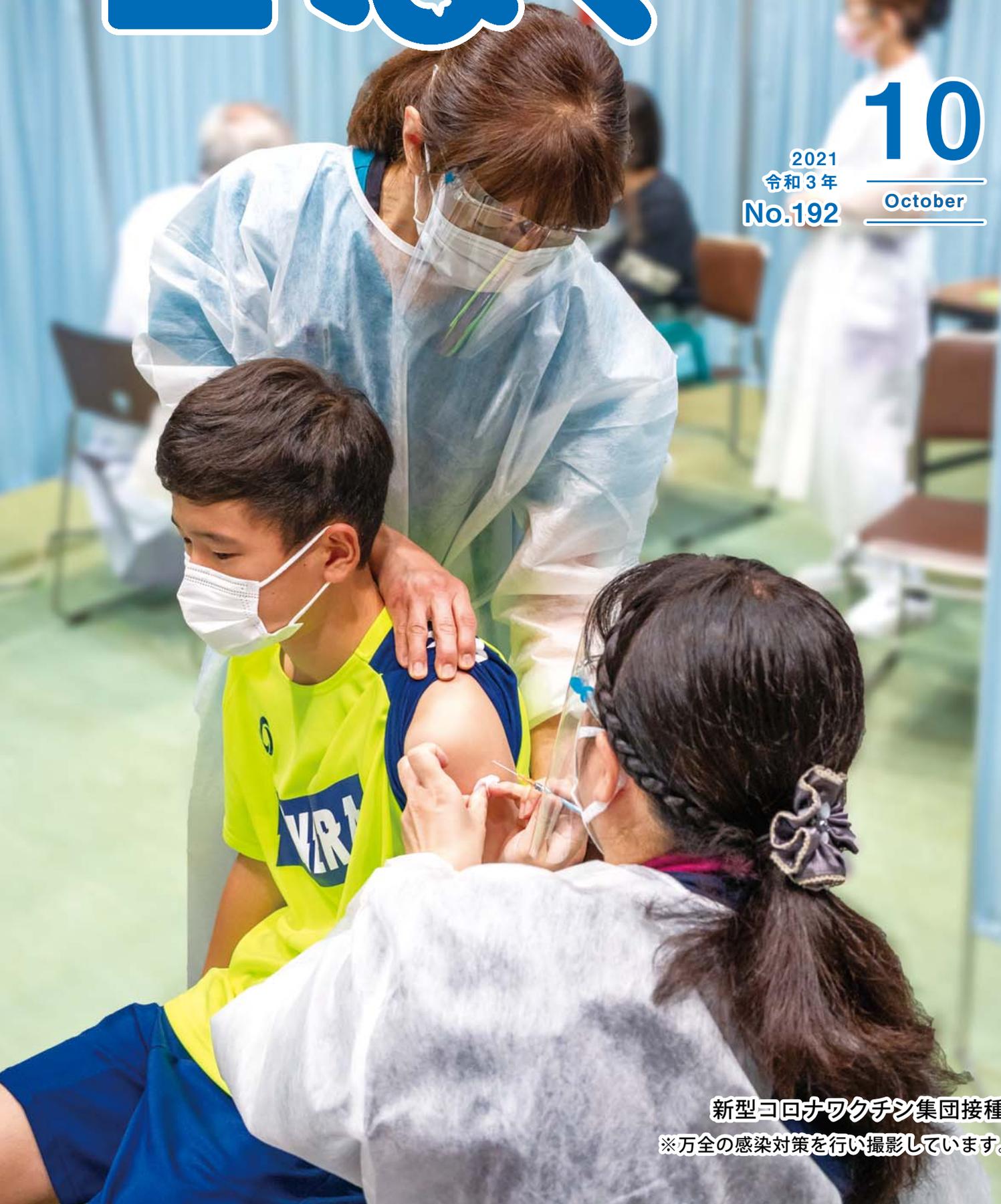
広報

さほく

10

2021
令和3年
No.192

October



新型コロナウイルスワクチン集団接種

※万全の感染対策を行い撮影しています。

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 季・楽・食・祭
- 04 新型コロナウイルス関連のおしらせ
- 05 紀北町長選挙投票日のおしらせ
- 06 紀北町職員、自衛官候補生募集
- 07 保育園児募集 / ちびっ子グラウンド・ゴルフ大会参加者募集
- 08 緊急地震速報訓練のおしらせ / 紀北健康センターからのおしらせ
- 09 Kihoku Playback / 地域おこし協力隊活動報告
- 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



新型コロナウイルスワクチン集団接種

5月から始まった新型コロナウイルスワクチンの集団接種が10月3日を最後に完了します。この日はワクチン接種対象の下限となる12歳から15歳までの方の1回目の接種が行われ、接種を希望する子どもたちが保護者と一緒に会場を訪れていました。

水産コラム Fisheries column

vol.16

キハダマグロ



巻き網漁業などで漁獲されるキハダマグロが紀北町でも水揚げされています。特徴は体と背びれ、尾びれが黄色いことで、この特徴がキハダという名前の由来です。日本沿岸では主に太平洋側に多く、水温が高い外洋で群れをつくって遊泳します。

キハダは他のマグロほど大きな回遊をしないので、筋肉である赤身の色が薄く、ピンク色がかかっています。身がしっかりしていて形が崩れにくいので刺し身で食べられることが多く、あっさりとしたところが特徴です。また、マグロ類の中では酸味が少なく、ほどよい甘みでクセがなく、刺し身の他には漬け丼、たたき、山かけがおいしいです。脂が少ないためオイルと相性が良く、フライ、カルパッチョ、オイル漬けなどにも使われます。

季・楽・食・祭



関船祭

引本神社の秋の例大祭では約40人の男たちが関船を担ぎ町を練り歩きます。



関船は商船や漁船を襲う海賊を追い払うために使われていた船で、祭りでは豊漁と海上安全を祈願し引本神社に奉納されます。

男衆が関船を挟んで左右に分かれ押し比べで力を競う勇壮な祭りで、約1tもの重さの関船を左右に揺らす練りは迫力満点です。

また、引本浦の子どもは小さいうちに関船に乗せられ、丈夫に育つよう氏神様にお祈りします。

※今年度の関船祭は新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりました。

見頃食べ頃

カワハギ



10月からカワハギ漁が解禁になります。冬にかけて肝が大きくなりおいしい季節を迎えます。

パンジー・ビオラ



町内の花苗農家では、パンジーやビオラの苗の出荷が始まります。秋から春先まで花が咲き、寄せ植えや花壇用に人気があります。

ミカン



早生品種のミカンが収穫の時期を迎えます。寒くなるにつれ徐々に酸味が抜け甘みが増していきます。

！ 新型コロナウイルス にご注意ください。



外出や移動は
『密』を回避



マスクを着けて
(口・鼻を覆う)
正面を避けて



こまめな
換気を



咳やくしゃみ
はしっかり
エチケット！



体調が悪い
ときは無理を
せず慎重に



手洗いについてのお願い

こまめに、ていねいに、ハンドソープで洗いましょう。

水とハンドソープでウイルスは減らせます！ 30秒は手を丁寧に洗うようにしましょう。



県内の感染情報などは三重県『新型コロナウイルス感染症
特設サイト』(<https://www.pref.mie.lg.jp/covid19.shtm>) をご覧ください。



発熱などの症状がある場合は、まずは身近な医療機関に電話で相談しましょう。

受診・相談センター

尾鷲保健所

TEL (23) 3456

【9:00～21:00の相談窓口】

三重県救急医療情報センター

TEL 059 (229) 1199

【21:00～9:00の相談窓口】

紀北町新型コロナワクチン個別接種について

個別接種が町内の医療機関で開始されました。

ワクチンの種類：ファイザー社製

費用：無料

接種回数：2回

予約について：各医療機関に直接お電話でお申し込みください。

※かとう小児科につきましては、10月4日(月)から予約開始で、10月12日(火)から接種開始となります。



医療機関名	電話	接種対象
第一病院	(36) 1111	16歳以上のかかりつけ患者
世古口クリニック	(32) 1188	16歳以上のかかりつけ患者
木ノ内医院	(47) 4346	18歳以上のかかりつけ患者
尾辻医院	(47) 0722	18歳以上の方
加藤内科	(32) 1666	16歳以上の方
野口内科胃腸科医院	(32) 2266	16歳以上の方
上里診療所	(33) 1100	16歳以上の方
長島回生病院	(47) 1651	12歳以上の方
紀伊長島クリニック	(47) 4800	12歳以上の方
かとう小児科	(47) 3341	12歳以上の方



10月31日(日)は 紀北町長選挙の投票日



皆さまのたいせつな1票です。
忘れずに投票しましょう。

◆投票できる方

18歳以上の方(平成15年11月1日以前に生まれた方)で、令和3年7月25日以前から引き続き紀北町の住民基本台帳に登録されており、選挙人名簿に登録されている方

※選挙の当日までに町外へ転出した方は投票できません。

◆投票所入場券について

投票所入場券は住民票の世帯ごとにまとめて、封筒に入れて郵送します。

※入場券は投票所での整理などの方法の一つとして発行しているもので、入場券がなければ投票できないというものではありません。

◆期日前投票について

投票日当日に次の理由で投票に行けない方は、期日前投票が

できます。

○仕事、学業、冠婚葬祭などに従事

○前記以外で、投票区域外に出、滞在する場合

○病気、負傷、出産、身体の障がいなどのため歩行困難

○天災または悪天候により投票所に到達することが困難

◆不在者投票について

選挙当日の投票または期日前投票ができない方は不在者投票ができます。

○病院や施設での不在者投票
各都道府県選挙管理委員会

指定を受けた病院または施設に入院・入所の方は、病院または施設内で投票ができます。投票用紙などの請求は、病院または施設に申し出てください。

○郵便などによる不在者投票
郵便等投票証明書の交付を受けている方は、投票用紙を請求することにより自宅で投票ができます。また、郵便投票の代理

記載制度を利用している方についても同様です。

※郵便等投票証明書の交付を受けるには、公職選挙法で定められた一定の要件に該当し、あらかじめ選挙管理委員会に申請する必要があります。

※新型コロナウイルス感染症で宿泊療養・自宅療養などをして

いる方で、一定の要件に該当する方は「特例郵便等投票」ができます。

○その他の不在者投票
他市町村に滞在している方や船員の方の不在者投票など、詳しいことはお早めに選挙管理委員会にお問い合わせください。

◆不在者投票の投票用紙の請求期間

10月15日(金)～30日(土)
※ただし、郵便などによる不在者投票の場合は、公職選挙法で投票日の4日前(10月27日(水))までと定められていますので、ご注意ください。

投票用紙の送付は告示日以降となります。また、郵送する日数も要しますので、できる限り早い請求をお願いします。

※滞在地で不在者投票をされる方は、10月15日(金)までに紀北町ホームページに「不在者投票宣誓書・請求書」を記入例とともに掲載しますのでご利用ください。

◆投票所変更のおしらせ

次の投票所が変更となりますので、ご注意ください。

【期日前投票所】
町民センター ↓ 海山総合支所1階会議室

【第12投票区】
旧志子保育所 ↓ 旧志子小学校

【第25投票区】
老人福祉センター ↓ 海山公民館

投票用紙の送付は告示日以降となります。また、郵送する日数も要しますので、できる限り早い請求をお願いします。

※滞在地で不在者投票をされる方は、10月15日(金)までに紀北町ホームページに「不在者投票宣誓書・請求書」を記入例とともに掲載しますのでご利用ください。

【問い合わせ】
紀北町選挙管理委員会
(本庁総務課内)
TEL(46) 31111

や消毒済み鉛筆を用意していません。(筆記用具を自宅から持参しても構いません。)

○投票所内では、周りの方との距離を保つようお願いいたします。

【問い合わせ】
紀北町選挙管理委員会
(本庁総務課内)
TEL(46) 31111

◆新型コロナウイルス感染防止対策について

○投票所内でのマスクの着用や消毒液による手指の消毒、帰宅後の手洗いなどのご協力をお願いします。

○投票所内では、使い捨て鉛筆

【問い合わせ】
紀北町選挙管理委員会
(本庁総務課内)
TEL(46) 31111

紀北町長選挙の主な日程

告示日：10月26日(火)

期日前投票：10月27日(水)～30日(土)

午前8時30分～午後8時

(町民ホール、海山総合支所1階会議室)

当日投票：10月31日(日)午前7時～午後6時

(町内30カ所)



試験日
11/10
(水)

紀北町職員募集 (12月1日採用予定)



▷職種および採用予定人員

看護師 1名

▷応募資格

昭和46年4月2日以降生まれの方で、保健師助産師看護師法に規定する看護師または准看護師の免許を有する方
※ただし、次に該当する方とします。

○学校教育法に基づく大学・短期大学（高等専門学校を含む）・高等学校を卒業した方

○地方公務員法第16条（欠格条項）に該当しない方

▷応募期間

10月1日（金）～25日（月）

午前8時30分～午後5時15分

（土・日曜日は除く）

※郵送により申込書を提出される場合は、封筒の表に朱書きで「職員採用試験申込書在中」と記入し、申込期限必着で特定記録郵便により送付してください。

▷提出書類（各1通）

① 受験申込書

② 履歴書（専用履歴書）

③ 面接カード

④ 最終学校の卒業証明書

⑤ 看護師または准看護師免許証の写し

※①②③は本庁総務課および海山総合支所総務室で交付

▷試験日・会場および内容

【日時】11月10日（水）午前9時30分～

※受付時間は午前9時～9時20分

【会場】紀北町役場本庁舎（紀伊長島駅から徒歩約3分）

【内容】作文・面接試験

※募集内容など詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ・書類提出先 〒519-3292 紀北町東長島769番地1 紀北町役場総務課 TEL (46) 3111

試験日
11/14
(日)

令和3年度 自衛官候補生募集

防衛省・自衛隊では自衛官候補生を募集しています。

自衛官候補生とは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」に任官します。

さまざまな訓練や職務を通じた技術の習得、任期満了後の職務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

▷受付期間

10月29日（金）まで

▷試験日

11月14日（日）

▷試験会場

陸上自衛隊久居駐屯地（予定）

▷採用時期

令和4年3月下旬

※詳しく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

募集

令和4年度保育園児募集



令和4年4月に入園を希望する園児を募集します。

▷対象

平成28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4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。

○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	50名	11月1日(月)～30日(火) (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	50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	11月1日(月)～30日(火) (土・日曜日、祝日を除く) 海山総合支所 福祉環境室	—
相賀幼児園	70名		
上里保育園	60名		※11月10日(水) 午後3時～5時 上里保育園

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

開催日

11/3
(水・祝)

『ちびっ子グラウンド・ゴルフ大会』参加者募集!

▷開催日時

11月3日(水・祝)
午前8時30分～11時30分(終了予定)
予備日:11月7日(日)

▷場所

東長島スポーツ公園グラウンド

▷対象

- 紀北町立小学校の児童
- ペアの部は児童と関係者



▷申込期限

10月22日(金)
※低学年の部(小学校1年生～3年生)16名、高学年の部(小学校4年生～6年生)20名、ペアの部12組を募集します。

▷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 Tel(46) 3125 海山総合支所教育室 Tel(32) 3905

緊急地震速報訓練のおしらせ



「全国瞬時警報システム（J-アラート）」を活用した「**国民保護情報**」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 10月6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、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拡声子局や全戸に無償貸与している戸別受信機などから発信されます。

▷J-アラートで伝達される情報

◆自然災害に関するもの

○緊急地震速報 ○大津波・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) 3114

海山総合支所総務室 Tel(32) 3901

健康への第一歩！

紀北健康センターからのおしらせ

気持ちの良い秋風が吹きわたる季節になりました。皆さん元氣にお過ごしですか？

今月は筋力トレーニングの代表的な種目であるスクワットのご紹介です。

スクワットで筋力強化

スクワットは、自分の体重を両脚でしっかりと受け止め、コントロールすることで、足腰の筋力強化やバランス能力の向上といった効果が期待されます。朝昼晩と10回2セットを目安に取り組んでみましょう。

◆スクワットの方法

①足を肩幅に広げ、つま先は

やや外側に向けて立ちます。

②前を見ながら、太ももが床と平行になるまで腰を下ろしましょう。

③つま先と膝が同じ方向に向くように行いましょう。



◆紀北健康センターのご紹介

紀北健康センターのトレーニングルームには、スクワット

とと同じような効果が期待できる、レッグプレスなどの筋力強化マシンやスミスマシン、パワーラックなどが設備されています。

ぜひ、皆さんも自分にあつたスクワットで足腰を鍛えて、ボディメイクや転倒予防に役立ってください。



スミスマシンとパワーラック

レッグプレス

【問い合わせ】

紀北健康センター

Tel(31) 0210

教育委員会本庁生涯学習課

Tel(46) 3125

協定締結式

8/26 役場本庁

日本郵便株式会社と紀北町で住民サービスや地域の活性化を目的に包括連携に関する協定が結ばれ、その協定締結式が行われました。



ちびっこ・学生アナウンサー

7/27、8/3・17・23 ZTV東紀州放送局

行政放送番組「ふるさと紀北町」のアナウンサーを小・中学生、高校生が行う「ちびっこ・学生アナウンサー」が行われました。夏休みの体験として実施されており、参加した児童は原稿を丁寧に読み上げていました。



～故郷とのつながり～
元々は「紀北町にUターンする人を増やしたい」という目的で始めたSNSですが、昨年からコロナ禍によって帰省したくてもできない人がたくさんいる状況になり、「帰れないけれど、故郷の様子を知ることができてうれいします。」「故郷の自然に癒やされます。」とメッセージをいただくようになりました。

～試行錯誤しながら～
本来であれば紀北町で行われるイベントなどの楽しい情報をSNSで発信していきたくのですが、コロナ禍でかきません。情報を発信する側としての難しさを感じていますが、今だからこそ改めて感じられる紀北町の魅力を試行錯誤しながら発信していきたいと思います。

こんにちは。地域おこし協力隊の豊川です。
私のミッションである「きほくと都市部のつながりづくり」の活動の一つとして、昨夏からSNS(公式LINE、インスタグラム、note、ツイッター)を使って紀北町の魅力を発信しています。



▲撮影の様子

地域おこし協力隊活動報告

SNSでのつながりづくり
「きほくる 紀北町魅力ナビ」

地域おこし協力隊 豊川

▲きほくる公式
LINE『ライン』▲Instagram
『インスタグラム』

▲note/しごとカード・インタビュー

おしらせ

住民課

休日、夜間、出張マイ
ナンバーカード申請・
交付などの窓口を
開設します(予約制)

平日、役場開庁時間内での来
庁が難しい方への対応として、
次の日程でマイナンバーカード
申請などの事務を実施します。
**(新型コロナウイルス感染拡大防
止のため予約をお願いします。)**

- 休日窓口
10月9日(土) 本庁住民課
午前9時～午後1時
 - 夜間窓口
10月13日(水)
10月20日(水) 本庁住民課
午後5時15分～7時
 - 出張申請窓口
10月6日(水) 矢口浦集会所
午前9時～午後1時
- ※予約の上、申請時
に本人確認書類など
が必要です。



行政相談週間
10月18日(月)
～24日(日)

「行政相談」は、公正・中立の
立場から、国の行政などへの苦
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、10月18日(月)から24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。
令和3年、行政相談委員制度
は60周年を迎えます。

日時 10月7日(木)
午前10時～正午
場所 海山公民館研修室
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。
※今後の状況により日程を変更

する場合があります。

【問い合わせ】

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

福祉保健課

紀北町戦没者
追悼式のおしらせ

紀北町では毎年、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。

今年度の紀北町戦没者追悼式
につきましては、新型コロナウイルス
感染拡大防止と
参列者の安全面を考慮し、参列
者の規模を縮小し開催すること
となりました。遺族代表として、
遺族会役員のみ参列していただ
きます。

参列を予定していた方々には、
ご迷惑をおかけしますがご理解
とご協力のほどお願いします。

※今年度はご遺族の方への開催
通知は送付いたしません。
※新型コロナウイルス感染症の
状況により中止する場合もあり
ます。

【問い合わせ】

本庁福祉保健課
TEL(46) 3122

三重県最低賃金が
時間額902円に改定

三重県最低賃金は、10月1日
から28円引き上げられて時間額
902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) 11141
7を設けていますので、ぜひ
ご活用ください。

【問い合わせ】

三重県労働局貸金室
TEL059(226) 2108

尾鷲年金事務所

年金の予約相談を
ご利用ください

全国の年金事務所では、年金
相談や年金請求などのお手続き
の際、お客さまのご都合に合わ
せてスムーズにご相談できる「予
約相談」を実施しています。

ご予約いただくこと、相談内容
にあったスタッフが事前に準備
の上、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
にて受け付けています。申し
込みの際は、基礎年金番号のわ
かる年金手帳や年金証書をご準
備ください。

ぜひ、年金の予
約相談をご利用く
ださい。



【問い合わせ】
尾鷲年金事務所
ℓ(22) 2340 (代表)

三重紀北消防組合

令和3年度
「甲種防火管理新規
講習」を開催します

日時

10月14日(木)

午前9時25分〜午後5時

10月15日(金)

午前9時15分〜午後5時

※講習は2日間です。

会場

紀北教育会館1階

受講料 無料

※テキスト代など4,500円
が別途必要です。

定員 35名程度(先着順)

申し込み

事前に受講申込書の提出が必
要です。

※消防本部予防課 尾鷲・海山・
紀伊長島の各消防署および輪内
出張所にて申込書の配布および
受け付けを行っています。

※受講申込書は三重紀北消防組
合ホームページからダウンロード

下もできます。



【問い合わせ】

三重紀北消防組合

消防本部予防課

ℓ(22) 2051

南三重地域就労対策協議会

WEBセミナー
現役経営者が語る
南三重地域の魅力

若者のUターン就職による地

元就職および定着などを目的に

公開セミナーを開催します。

配信期間

10月1日(金)〜31日(日)

配信形式 特設WEBサイトよ
り動画WEB配信(登録不要・
無料)

視聴方法 WEB公開セミナー
特設サイト

対象 南三重地域の高校生、南
三重地域での就職を考えている
方(ご家族と一緒に視聴は大
歓迎です)

配信内容 テーマ「南三重地域
で働いて暮らす魅力とは」(パネ
ルディスカッション形式)

出演者
○パネリスト
三重化学工業株式会社代表取締役
社長 山川大輔氏(松阪市)
株式会社宮忠常務取締役 川西
洋介氏(伊勢市)
株式会社ゲイト代表取締役 五
月女圭一氏(熊野市)
○ファシリテーター
三重大学人文学部法律経済学科
教授 青木雅生氏

【問い合わせ】

南三重地域就労対策協議会

事務局

ℓ0598(53) 4338

(公財)三重県角膜・腎臓バンク協会

10月は、臓器移植
普及推進月間です

臓器移植は、臓器の機能が低
下し、移植でしか治らない人に
臓器を移植し、健康を回復しよ
うとする医療で、広く社会の理
解と支援があつて成り立つ医療
です。

臓器移植が広がっていくため
には、一人一人が、臓器提供に
ついて考え、家族と話し合い、

自分の臓器提供に関する意思表
示をしておくことがたいせつで
す。運転免許証や健康保険証、
マイナンバーカードの意思表示
欄で意思表示が可能です。
ぜひご自分の意思を記入して
おきましょう。

【問い合わせ】

(公財)三重県角膜・腎臓バンク
協会

ℓ059(224) 2333

午前8時30分〜午後5時15分

(平日)

会場・日程

○東長島公民館

10月28日(木)、11月4日(木)・

18日(木)・19日(金)

○紀北地区内介護事業所

11月25日(木)

定員 15名(先着順)

受講料 無料

申し込み方法

受講申込書を申込先までお送
りください。

※受講申込書は、本庁福祉保健
課、海山総合支所福祉環境室に
あります。

申込期限 10月21日(木)

【問い合わせ・申し込み】

(公財)介護労働安定センター

三重支所

ℓ059(225) 5623

Fax 059(225) 5633

『介護補助員講習』
のおしらせ

年齢を問わず、どなたでも参
加できる講習です。雇用保険の
失業認定に必要な求職活動の実
績になります。





もしかして、『フレイル』かも？ コロナ禍のフレイル対策について

フレイルとは？

体を動かさない状態が続くとにより、心身の機能が低下してしまいう症状です。健康状態と要介護状態の間にあり、予防・回復が可能です。

高齢者の方が、新型コロナウイルス感染症の感染を恐れるあまり、外出を控えすぎるなど生活が不活発になつている方が増えています。動かない状態が続くことにより、心身の機能が低下し、弱った状態の「フレイル（衰弱）」をまねく恐れがあります。多くの方がこのフレイルを経て要介護状態になるといわれています。

フレイルチェック

次のチェック項目の中で、あてはまる状態にチェックしていきましょう。

- 体重の減少
- 疲れやすくなった
- 活動量が少なくなる
- 筋力が低下した
- 動作が遅くなった

3つ以上の項目にチェックがつくとフレイルの疑いがあります。フレイルの進行を防ぐために運動、口腔ケア、栄養などに気を付けましょう。

フレイル予防の心得

- 運動
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。家事を運動の機会にするなど今より10分多く体を動かしましょう。

● 口腔ケア

口の中の状態が悪くなると、栄養が取りにくくなったり、誤嚥

性肺炎を起こすなど全身の健康状態に影響を与えます。毎日、口腔のケアをし、口の中を清潔に保ちましょう。また、かむ力と飲み込む力を維持するために、口腔体操や唾液腺マッサージも行いましょう。

● 栄養

バランスの取れた食事を1日3食しっかりと取りましょう。魚、肉、大豆製品などのタンパク質もしっかり取りましょう。

- 「きほく活活体操」「ちょい減らし+10ワンポイントアドバイス」放送中
自宅のできる町のオリジナル体操「きほく活活体操」やウォーキング方法、口腔ケアなどをケーブルテレビの行政チャンネル(123チャンネル)で放送中です。

放送時間(1日3回)

- 午前8時～8時30分
- 午後3時30分～4時
- 午後8時～8時30分



- 「ちょい減らし+10」3か月チャレンジ
自分にあつた食事と運動の目標をコツコツ実践する取り組みです。第2回チャレンジ期間は11月1日(月)から令和4年1月31日(月)までです。ポイントをためて記念品をゲットしよう！

詳しくはお問い合わせください。



「ちょい減らし+10より『ちょいといい話』

全身の免疫細胞の約6、7割は腸にいて、体を守っています。これらの免疫細胞が元気に働ける腸内環境を整えているのが腸内細菌です。その中で注目したいのが【善玉菌】です。善玉菌は、消化・吸収を助けたり腸の動きを活発にしたりします。善玉菌がしっかり存在していると、免疫細胞が活性化することが分かっています。日頃から善玉菌を増やす食品を積極的に取りましょう。

「善玉菌を増やす食べ物」

食物繊維	発酵食品
<p>食物繊維は腸内細菌のエサとなります。また腸の中で水分を吸収し便のカサを増やすため、便秘予防に役立ちます。</p>	<p>納豆やヨーグルト、ぬか漬け、みそなどの発酵食品は乳酸菌、ビフィズス菌などの善玉菌を含んでいます。</p>



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!

『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県内の医療機関で接種してください。

新型コロナワクチンとの接種間隔は2週間必要ですので、ご注意ください。

【対象】

紀北町に住民票がある方で、接種日現在で①②のいずれかに該当する方

①65歳以上の方

②60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

【実施期間】

10月15日(金)～令和4年1月31日(月)

【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医療機関で接種を希望される方は、接種前に本庁福祉保健課または海山総合支所福祉環境室にお問い合わせください。
※やむを得ない理由により県内で接種できない場合は、本庁福祉保健課または海山総合支所福祉環境室にご相談ください。



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14日(木)

場所：東長島公民館

申し込み：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。

※1歳6カ月児健診、2歳6カ月児歯科健診、3歳6カ月児健診は、幼児健診として同日に実施します。

● すくすく子育て相談

日時：10月20日(水) 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

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
10/3	日	かとう小児科	Tel.47-3341
10/10	日		
10/24	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、救急医療情報システム (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 (Tel.46-3122) または海山総合支所福祉環境室 (Tel.32-3904) までお願いします。



10月9日（土）午後2時 海山図書室開室！！

昨年度より休室しています海山図書室と、9月から移転に伴い休室しています児童図書室につきましては、10月9日（土）午後2時から図書業務を再開いたしますので、ぜひご利用ください。

- 【施設名】 紀北町生涯学習センター
 【図書室名】 海山図書室
 【場所】 紀北町相賀 488 番地 1（旧老人福祉センター）
 【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時休室
 【休室日】 月曜日、祝日、年末年始（12月29日～翌年1月3日）



海山図書室の外観

海山図書室から

下記の新刊図書について、移転オープン後貸し出し可能となります。



「月曜日の抹茶カフェ」

青山美智子

人は知らず知らずのうちに、誰かの背中を押していることに気づく。一杯の抹茶から始まる、東京と京都をつなぐ12カ月の心癒やされるストーリー。

「図書名」 / 著者名

■一般図書

- 「透明な螺旋」 / 東野圭吾
 「民王 シベリアの陰謀」 / 池井戸潤
 「目の見えない白鳥さんとアートを見に行く」 / 川内有緒
 「ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー 2」
 / ブレイディみかこ
 「地形がわかる 東海道五十三次」
 / 大石学
 「紙バンドで作る 暮らしに役立つ美しいかご」 / 古木明美



「図書名」 / 著者名

■児童図書

- 「縄文の狼」 / 今井恭子
 「チバニアン誕生 方位磁針のN極が南をさす時代へ」 / 岡田誠
 「おべんとうバスのかくれんぼ」
 / 真珠まりこ



「よみかかせの会」

（児童図書室）

今月のよみかかせの会はおやすみです。

紀伊長島図書室から



「透明な螺旋」

東野圭吾

房総沖で男性の遺体が見つかり、失踪した恋人の行方をたどると、関係者として天才物理学者の名が挙がった。草薙は横須賀の両親のもとに滞する湯川学を訪ねるが…。ガリレオシリーズ第十弾。

「図書名」 / 著者名

■一般図書

- 「みとりねこ」 / 有川ひろ
 「九十八歳。戦いやまず日は暮れず」 / 佐藤愛子
 「運動能力が 10 秒で上がるサボリ筋トレーニング 大幹やウエイトより効果絶大！」 / 笹川大瑛

■児童図書

- 「図書室の怪談 死者の本」
 / 緑川聖司
 「ふしぎなヒーローやさん」
 / みやにしたつや
 「じぶんでよめる さかなずかん」
 / 成美堂出版編集部

● 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）

※返却期限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 / 紀伊長島図書室 Tel 47-3906

戸籍の窓

【令和3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。



上里	河内	三浦	長島	東長島	住所
西岡	宮下	中津畑	東	三鬼	子の名前
青希	溜椰	夏丸	羽乃	のい	保護者
忍	響	貴利	斉希	翔太郎	

お誕生おめでとう

東長島	長島	長島	三浦	長島	長島	東長島	東長島	長島	住所
喜安	藤原	庄司	本山	東	石倉	高須	久保	宮原	氏名
邦美	正三	榮子	みつ子	きよ子	豊和	康	康子	誠治	(年齢)
(93歳)	(90歳)	(78歳)	(100歳)	(95歳)	(88歳)	(95歳)	(98歳)	(67歳)	
島勝浦	船津	相賀	引本	引本	白浦	小山	馬瀬	引本	島原
西尾	安江	塩崎	奥村	三浦	池地	川端	山本	谷奥	西村
晴夫	ひろ	規史	あい子	七治	郁子	良子	文男	浩子	きよみ
(88歳)	(93歳)	(70歳)	(96歳)	(85歳)	(84歳)	(85歳)	(89歳)	(78歳)	(73歳)

ご冥福を祈ります



引本	小山	引本	長島	長島	長島
世古	山下	奥村	東	庄司	井谷
昭博	馨	享子	昌久	英樹	美智子
二万円	一万円	二万円	三万円	三万円	三万円

善意をありがとう

〔令和3年8月1日～31日受付分〕
 〓紀北町社会福祉協議会へ〓
 (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 20日(水)	午前10時30分～正午	社会福社会館 1階
	午後1時～2時	
	午後3時～5時30分	紀北教育会館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7日(木)

午前10時～正午 海山公民館研修室

※秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

※状況により日程を変更する場合があります。

【問い合わせ・申し込み】

本庁住民課 TEL46-3117

社会保険労務士無料相談

社会保険、労働保険、労働問題、年金などのご相談を無料でお受けします。

日程	時間	場所
10月 28日(木)	午前10時～正午	本庁202会議室 2階
	午後1時～4時	

※相談時間は1名45分程度です。

【申し込み】三重働き方改革推進支援センター

TEL0120-111417

【問い合わせ】本庁商工観光課 TEL46-3115

普通救命講習

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の事業を一時休止します。

○自衛消防訓練 ○各種救急講習

ご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ】

三重紀北消防組合消防本部総務課 TEL22-2021



広報

きほく

2021.10
No.192

(令和3年9月1日現在)※外国人を含む
■人口：14,973人 ■世帯数：7,926世帯
■男：7,015人 ■女：7,958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。



令和2年10月1日生まれ



えりか

倉崎 恵利花ちゃん

1才のお誕生日おめでとう☆
これからも元気に育ててね!

<東長島>幸久・明子さん



令和2年10月10日生まれ



あお

竹内 碧くん

1歳おめでとう☆甘えん坊のわがまま
boy! ねえねとずっと仲良くね♡

<東長島>栄太・陽子さん

やっぱりええやん! きほく



矢口浦のり組合によるアオサの種付け作業を取材に行ってきました。

毎年多くのカメラマンが訪れる撮影スポットですが、地域の生産者のたいへんな作業があつての美しい景色だと実感しました。網は10月初旬ごろまでに沖側まで張られ、年明け以降に収穫を迎えます。



『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 2021年10月号