

広報

# まほく

11

2021  
令和3年  
No.193

November



# 広報きほく 11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 家屋滅失届のおしらせ / 地域おこし協力隊活動報告
- 06 海山図書室と情報学習教室がオープンしました！ / パソコン教室受講生募集
- 08 職員給与等状況
- 10 水質検査結果
- 12 令和4年度幼稚園児募集 / しんちゃんの絵本ライブ
- 13 紀北町権兵衛の故郷走ろう大会中止のおしらせ / 紀北健康センターからのおしらせ
- 14 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



### 紀北中学校体育科発表会

紀北中学校の体育科発表会で伝統のエイサーが披露されました。集大成となる3年生の踊りは力強く、アンコールでの2回目もしっかりと踊りきり、仲間との最後の踊りを中学校生活の思い出に刻んでいました。

## 水産コラム Fisheries column

vol.17

### アマダイ



「アマダイ」は、はえ縄漁業などで漁獲される高級魚として知られ、旧海山町の町の魚にもなっています。名前からタイの仲間だと思われがちですがタイ科の魚ではありません。タイと比べて体が細長く、頭がかくばっているのが特徴です。主に三種類のアマダイが流通しており、それぞれ赤、黄、白の体の色によって見分けることができます。最も流通量が多く、一般的にアマダイと呼ばれるのが「アカアマダイ」、流通量が少ないのが「キアマダイ」です。そして、アマダイの中で最もおいしく、高級なのが「シロアマダイ」です。身は脂肪が少ない白身でやわらかく、水分を多く含んでいます。調理するには塩をして水分を落とすのがよいそうです。見かけることが少ない魚ですが、見つけたら食べてみてはいかがでしょうか。



# 季・楽・食・祭

## 伊勢エビ漁

11月になると町内全域で伊勢エビ漁が解禁になります。

紀北町は漁獲量で全国ランキング上位に入るなど国内でも有数の産地となっています。

伊勢エビ漁はエビ網とよばれる網を海中に沈める刺し網漁で行われ、闇夜の夕方岩礁帯に網を仕掛け、夜中に引き揚げます。

解禁の日を迎え、船が一斉に出航していく様子や、明け方暗いうちに白熱球の灯りで網の掃除をする様子は冬の風物詩です。



## 見頃食べ頃

タチウオ



狂暴そうな顔つきの魚ですが、身は癖がなく上品な味で天ぷらや塩焼きなどで食べられます。

紅葉



種まき権兵衛の里では庭園の樹木が紅葉し、見頃を迎えます。

セレベスイモ



サトイモの仲間のセレベスイモが収穫を迎えます。主に海山地区で栽培されています。

# ！ 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】

お  
願  
い

**ワクチンを受けた後も、マスクの着用など、  
感染症対策の継続をお願いします。**

ワクチンを受けた方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、他の方への感染をどの程度予防できるかはまだ十分にはわかっていません。

また、ワクチン接種が徐々に進んでいく段階では、すぐに多くの方が予防接種を受けられるわけではなく、ワクチンを受けた方も受けていない方も、ともに社会生活を営んでいくこととなります。このため、皆さまに感染症対策を継続していただくようお願いします。





## 家屋を取り壊したときは 必ず手続きを！

住宅や倉庫などの家屋の全部または一部を取り壊したときは、申請が必要です。

必ず取り壊した年の年末までに手続きをしてください。

※固定資産税は、毎年1月1日現在の状況で課税されます。取り壊しを行った年度については、そのままの課税となりますので、ご了承ください。

ください。

町は、提出された家屋滅失届に基づき税務課職員が現地確認を行い、翌年度の課税対象から除きます。

**届け出がない場合、取り壊した家屋に課税されることとなりますので、ご注意ください。**

◆登記がされている家屋を取り壊した場合

法務局で建物滅失登記の手続きをしてください。

滅失登記が完了すると法務局から役場へ通知されるので、役場での申請は必要ありません。滅失登記の手続きが12月31日までに間に合わない場合は、町にも家屋滅失届の提出を行ってください。

◆登記されていない家屋を取り壊した場合

町に家屋滅失届を提出してく

【問い合わせ】

本庁税務課

TEL(46) 3118

海山総合支所住民室

TEL(32) 3902



## 地域おこし協力隊活動報告

### 近場で楽しむこと。

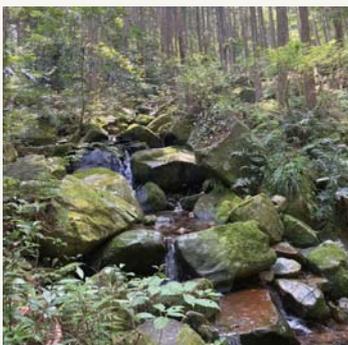
銚子川の周辺にはトレッキングを楽しめる場所があります。中でも人気のある馬越峠の石畳道を歩きました。

登り口を入っていくと、石畳に光が当たって、ずっと先の方まで導かれているようです。何日か天気が良かったのですが、石畳は思った以上

に滑ったので、気をつけて登っていきましました。立ち止まってみれば、ヒノキがきれいなならび、美林といわれるのがわかります。

しばらく行くと、小川があり、水のせせらぎやこけむした石にも癒やされました。途中、木が岩の上に生えて

いるのを見つけました。木の力強さ、生命力はすごいですね。馬越峠は、石畳道や夜泣き地蔵もあり歴史を感じます。体を動かすには良い季節なので、近くでトレッキングを楽しめるのは最高です。



▲小川の様子



▲石畳道



地域おこし協力隊  
西川

# 海山図書室・情報学習教室がオープンしました！

紀北町生涯学習センター1階に海山図書室と情報学

習教室が10月9日(土)に開室しました。図書室は町民センターにあった海山図書室と紀北教育会館にあった児童図書室の二つに分かれていた機能を一つにまとめた図書室になっています。子どもから大人まで読書を楽しむことができる図書室になりました。



## 児童図書ゾーン

児童図書 3,657冊 絵本・紙芝居 2,512冊  
読み聞かせコーナーは靴を脱いで上がれるため、小さいお子さまも安心して本にふれられます。



## 一般図書ゾーン

一般図書 22,265冊  
小説から百科事典まで幅広い図書を取りそろえています。

## ブラウジングゾーン

座れるスペースを多く配置し、気軽に読書を楽しんでいただけます。



## 学習ゾーン

1人掛けの学習机と4人掛けの机があります。試験の勉強や、資料を広げての調べものに利用してください。





## 情報学習教室

初心者の方でも使用できるよう職員を配置しています。小学生以上の方ならいつでも使用できます。定期的にパソコン教室を開催していますので、興味のある方は利用してみてください。



## 館内MAP



## check!

### パソコン教室受講生募集!

はがきデザインキットで簡単に作成、または素材を探しワードで作成、2種類の年賀状作成講座を開催します。

- |        |  |         |   |
|--------|--|---------|---|
| ■対象    | 町内在住または町内に勤務している方  | ■会場     | 紀北町生涯学習センター   |
| ■募集期間  | 11月2日(火)～12日(金)  | ■受講料    | 500円 ※受講当日にお支払いください。  |
| ■日程・時間 | ○はがきデザインキットで作成<br>11月25日(木)午後1時30分～<br>11月26日(金)または27日(土)午前9時30分～<br>○ワードで作成<br>12月3日(金)または4日(土)午前9時30分～ | ■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。<br>【問い合わせ・申し込み】<br>紀北町生涯学習センター TEL(32)3915<br>教育委員会本庁生涯学習課 TEL(46)3125 |



# 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状況を知っていただくため、その概要をお知らせします。

## 1. 人件費の状況 (令和2年度)

住民基本台帳人口 (令和3年3月31日現在)	歳出総額	実質収支額	人件費	人件費率
15,150人	12,307,523千円	548,120千円	1,845,558千円	14.9%

## 2. 職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額の状況 (令和3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
41.0歳	307,744円	342,605円	53.3歳	303,105円	334,364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 (令和3年4月1日現在)

区分	紀北町	三重県	
一般行政職	大学卒	182,200円	189,200円
	高校卒	150,600円	154,900円
技能労務職	高校卒	147,900円	154,900円

## 4. 職員の採用状況 (令和3年4月1日採用)

区分	採用人数
一般行政職	5人
技能労務職	0人

## 5. 職員の退職状況 (令和2年度)

区分	退職人数
定年退職	6人
普通退職	0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
		令和3年	令和2年	
一般行政部門	議会	3	3	0
	総務	42	39	3
	税務	10	10	0
	民生	18	19	△1
	衛生	36	36	0
	農林水産	14	14	0
	商工	7	7	0
	土木	16	17	△1
	計	146	145	1
	特別行政部門	教育	27	26
計		27	26	1
公営企業等会計部門	水道	10	11	△1
	その他	14	16	△2
	計	24	27	△3
合計		197	198	△1

※一般職（技能労務職を含む）に属する職員数です。  
※広域連合への派遣職員および再任用（短時間）職員は除いています。

## 7. 特別職の報酬等の状況 (令和2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	3.16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 (令和2年度)

区 分	内 容	支給実績
扶養手当	配偶者 6,500 円 子 10,000 円 父母等 6,500 円 16 歳以上 22 歳までの扶養親族 5,000 円加算	22,784 千円
住居手当	借家等(家賃額 16,000 円以上を支払う場合) 限度額 28,000 円	5,377 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)	11,394 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 ○霊きゅう車運転業務手当 1 回 420 円 ○火葬業務手当 1 体 780 円	2,442 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 時間当たりの給料月額 × 125/100 ~ 160/100	23,684 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	18,970 千円
期末・勤勉手当	6 月期 期末手当 1.30 月分 勤勉手当 0.950 月分 12 月期 1.25 月分 0.950 月分 計 2.55 月分 1.90 月分 職制上の段階・職務の等級による加算措置有り	308,064 千円
退職手当	自己都合 定年退職 勤続 25 年 28.0395 月 33.27075 月 勤続 35 年 39.7575 月 47.709 月 最高限度額 47.709 月 47.709 月	100,252 千円

問い合わせ 本庁総務課 TEL 46-3111

# 令和2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。今月号では令和2年度に実施した水質検査の結果を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くて考えています。

● 採取場所……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(令和3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	0.2mg/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(令和2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	8.1	8.1
溶存酸素量(DO)	7.5mg/l以上	8.6mg/l	7.6mg/l
化学的酸素要求量(COD)	2mg/l以下	1.3mg/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未満	700MPN/100ml

項目		分析結果		
		中ノ島	加田	前浜
水素イオン濃度(pH)	8.0	8.0	8.0	8.1
溶存酸素量(DO)	7.5mg/l	8.4mg/l	8.4mg/l	8.4mg/l
化学的酸素要求量(COD)	2.0mg/l	2.5mg/l	2.5mg/l	1.9mg/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	検出せず
大腸菌群数	790MPN/100ml	5400MPN/100ml	5400MPN/100ml	22MPN/100ml

## 河川（令和2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）	7.0	7.8	8.1
溶存酸素量（DO）	9.2mg/ℓ	8.4mg/ℓ	8.1mg/ℓ
生物化学的酸素要求量（BOD）	1.1mg/ℓ	0.5mg/ℓ 未満	0.5mg/ℓ 未満
浮遊物質（SS）	1.0mg/ℓ	4.8mg/ℓ	5.0mg/ℓ
大腸菌群数	9200MPN/100mℓ	1300MPN/100mℓ	17MPN/100mℓ

項目	分析結果		
	片上池	萩原川	下倉川
水素イオン濃度（pH）	7.9	8.0	7.7
溶存酸素量（DO）	8.1mg/ℓ	9.0mg/ℓ	7.7mg/ℓ
生物化学的酸素要求量（BOD）	0.6mg/ℓ	0.9mg/ℓ	1.2mg/ℓ
浮遊物質（SS）	4.0mg/ℓ	5.4mg/ℓ	4.2mg/ℓ
大腸菌群数	110MPN/100mℓ	1300MPN/100mℓ	2400MPN/100mℓ 以上

## 河川（令和2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）	7.5	8.1	7.1	7.1
溶存酸素量（DO）	9.1mg/ℓ	7.8mg/ℓ	10mg/ℓ	10mg/ℓ
生物化学的酸素要求量（BOD）	0.5mg/ℓ 未満	1.5mg/ℓ	1.0mg/ℓ	0.7mg/ℓ
浮遊物質（SS）	0.5mg/ℓ 未満	3.3mg/ℓ	0.6mg/ℓ	0.5mg/ℓ 未満
大腸菌群数	79MPN/100mℓ	5400MPN/100mℓ	13MPN/100mℓ	14MPN/100mℓ

## 銚子川（令和3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	7.1
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	4.5MPN/100mℓ	11MPN/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2mm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。

問い合わせ 本庁環境管理課 TEL 46-3121

# 募集

## 令和4年度幼稚園児募集



令和4年4月に入園を希望する園児を募集します。

▷提出書類 入園申込書（幼稚園で交付、提出は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28年4月2日～平成29年4月1日に生まれたお子さん（対象：5歳児）	無償	12月1日(水)～17日(金) (土・日曜日を除く)	地区内全域 幼稚園バスで 送迎
ふなつ幼稚園 (Tel35-0867)	今年度に引き続き休園しますので、園児の募集は行いません。			

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 無償

▷送迎 【登園】幼稚園バスを利用 【降園】保護者の方などが園までお迎え ※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 Tel(46)3124

## しんちゃんの絵本ライブ～おしゃべり+読み聞かせ～

2021年度紀北教育文化事業として、NPO法人ほがらか絵本畑の三浦伸也さんによる絵本ライブを行います。どんなお話が飛び出すかお楽しみください。

▷日程 **12月12日** 日

### 〈第1部〉親と子の絵本ライブ

▷対象 幼児・保護者

▷時間 午後1時30分～2時5分（午後1時開場）

### 〈第2部〉めっちゃ楽しい!おはなしライブ

▷対象 小学生以上

▷時間 午後2時30分～3時15分（午後2時20分開場）

▷場所 紀北教育会館1階ホール

▷料金 無料

▷申込期間

11月19日(金)まで

▷申込方法

QRコードまたは、はがきに住所、氏名、連絡先、ご希望のプログラム名を記入の上お申し込みください。

【問い合わせ・申し込み】

紀北町相賀379番地1

紀北教育研究所 Tel(32)3500



## 「紀北町権兵衛の故郷走ろう大会」中止のおしらせ

今年度の「紀北町権兵衛の故郷走ろう大会」は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況やワクチン接種が全ての方に行き届いていない状況を踏まえ、大会参加者および大会関係者の健康・安全面、地域への影響を考慮した結果、中止となりました。

【問い合わせ】海山総合支所教育室 TEL(32) 3905



### 健康への第一歩！

## 紀北健康センターからのおしらせ

皆さん運動不足の解消できていますか。  
今回はエアロビクスのご紹介です。

トレス解消など、心身の健康に必要な体力要素を満遍なく鍛えることができます。

### エアロビクスで 体力アップ！



エアロビクスは、リズムに合わせて全身を動かすことで、疲れにくい身体づくり、筋力アップ、認知機能アップ、ス

### お家でかんたん エアロビクス

①好きな音楽に合わせて足踏みをしましょう。  
②運動時間は、1日10分程度になるように選曲しましょう。(ちよい減らし+10)



③足踏みの速さがちようど良いと感じる程度の曲がおススメです。  
※足元が滑りやすくなっていないか、物が落ちていないか確認してから行いましょう。

### 紀北健康センター のご紹介

紀北健康センターでは、毎週、中井インストラクターの「エアロビクス(火曜日午後7時30分～8時30分)」、松永インストラクターの「かんたんエアロ(木曜日午前10時30分～11時30分)」の2講座を開講しています。専門のインストラクターのもとエアロビクスをはじめてみませんか。

### 【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

## オンライン授業

9/15 紀北中学校

自宅からインターネットを利用して学習を行うオンライン授業が実施されました。これは、学校での授業ができない場合の対応として、教室で行う授業を貸与されたパソコンで受講するもので、紀北中学校では初めての試みとなりました。



## 芋掘り

10/1 矢口浦地区

矢口小学校の児童が自分たちで育てたサツマイモの収穫を行いました。児童たちはサツマイモが折れないように慎重に掘り起こし、いくつもつながった芋が出るとうれしそうに持ち上げていました。



# 各学校・幼稚園で 運動会・体育祭・体育科発表会が行われました！



10.15 紀北中学校



10.15 潮南中学校



10.16 紀伊長島幼稚園



募集

女性会議「きほく」

寄せ植え教室開催

日時 12月11日(土)

○1部 午前9時30分～

○2部 午前10時30分～

(各部1時間程度)

場所 かきうち園芸

募集数 各部先着25名

参加費 1,500円

※申込時にお支払いください。

申込期間 11月18日(木)まで

※本庁企画課または海山総合支所総務室で申し込みの受け付けを行いますので、1部2部のどちらかでお申し込みください。

【問い合わせ】  
女性会議「きほく」事務局  
(本庁企画課内)  
TEL(46) 3113



おしらせ

住民課

夜間、休日、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。)**

夜間窓口  
11月10日(水) 本庁住民課  
11月24日(水)  
海山総合支所住民室  
午後5時15分～7時  
休日窓口  
11月28日(日)  
海山総合支所住民室  
午前9時～午後1時  
出張申請窓口  
11月10日(水) 道瀬集会所  
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。

【問い合わせ】

本庁住民課

TEL(46) 31117

海山総合支所住民室

TEL(32) 3902



税務課

差し押さえ強化月間

紀北町を含む市町および三重県では、11月と12月の2カ月間を「差し押さえ強化月間」と位置付け、地方税の滞納整理に取り組みます。

税収の確保および公平性を保つため、納期限までに納付されていない方に対し、延滞金の加算や財産の差し押さえなどを行い、積極的に滞納処分を実施します。

災害や病気など特別な理由によって税金の納期内納付が困難になった場合は、随時「納付相談」を受け付けています。納付に困った時は、未納税を放置することなく、税務課までご相談ください。

【問い合わせ】

本庁税務課

TEL(46) 31118

海山総合支所住民室

TEL(32) 3902

三重紀北消防組合

秋季全国火災予防運動のおしらせ

11月9日(火)から15日(月)まで秋季全国火災予防運動を実施します。今年度の全国統一防火標語は「おうち時間 家族で点検 火の始末」となっています。これから空気が乾燥し、火災の発生しやすい時季になってきます。火の元には十分注意して、火災を予防しましょう。

○住宅防火  
いのちを守る 七つのポイント  
《三つの習慣》

- ①寝たばこは、絶対やめる。
- ②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

《四つの対策》

- ①逃げ遅れを防ぐために住宅用

- 火災警報器を設置する。
- ②寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すために、消火器を設置する。
- ④高齢者や身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



○もしものときに備えて

コロナ禍により、自宅で過ごす時間が多くなっている機会を利用して、住宅用火災警報器が適切に作動するか、点検ボタンを押すなどして確認し、定期的にはこりなどを拭き取りましょう。住宅用火災警報器本体の交換目安は10年です。

【問い合わせ】

三重紀北消防組合予防課  
TEL(22) 2051



三重県紀北福祉事務所

11月12日～25日は  
「女性に対する  
暴力をなくす運動」  
期間です

配偶者などからの暴力など、女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題となっています。

暴力は決して許されないものであるとの社会認識をさらに醸成させ、「暴力の未然防止」や「拡大防止」に向けた意識を高めるとともに、被害者や関係者が、ためらうことなく相談できるようにする必要があります。

三重県では相談窓口を設置していますので、もし、被害を受けてしまったら、一人で悩まず相談窓口にご相談してください。



【問い合わせ・相談窓口】

三重県紀北福祉事務所

TEL(23) 3429

月・水・金曜日 午前9時15分～午後4時(祝日、12月29日、1月3日を除く)

※緊急時は警察へ110番通報してください。

津地方法務局

全国一斉「女性の  
人権ホットライン」  
強化週間について

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。

す。

期間 11月12日(金)～18日(木)

時間 午前8時30分～午後7時

※土・日曜日は午前10時～午後

5時

相談専用電話(全国共通)

TEL0570(070)810

【問い合わせ】

津地方法務局人権擁護課

TEL059(228)4193



津地方法務局尾鷲出張所

未来につなぐ  
相続登記

相続登記はお済みですか?不動産を相続した後、長期間相続登記をせずに放置しておくさまざまな問題が発生します。

○相続人にさらに相続が発生し相続人の確定がどんどん難しくなる。

○相続登記の手続き費用が高額になる。

○不動産の売却やローンの手続きがすぐできない。

○不動産が適正に管理されず荒地や空き家などが増え、環境が悪化する。  
たいせつな不動産を負担なく次世代に引き継ぐため、相続登記の手続きを進めましょう。

相続手続きには、「法定相続情報証明制度」が便利です!

○戸籍などの書類を基に法務局が法定相続人を確認し、無料で発行する公的証明書です。

○相続登記はもちろん、預貯金の払い戻しや相続税の申告など、さまざまな相続手続きで利用できます。

○戸籍の束を何度も出し直す必要がなくなり、複数の機関で同時に相続手続きができます。

【問い合わせ】

津地方法務局尾鷲出張所

TEL(22) 0598

ご自身の財産をたいせつな人に確実に引き継ぐためにも、遺言書を法務局に保管しませんか。

【問い合わせ】  
津地方法務局熊野支局(総務係)  
TEL0597(85)2310  
津地方法務局供託課  
TEL059(228)4133



津地方法務局熊野支局

預けて安心!  
自筆証書遺言書  
保管制度

令和2年7月から、自分で書いた遺言書を法務局で保管できる自筆証書遺言書保管制度が始まりました。遺言書が発見されなかつたり、書き換えられたりするトラブルを防ぐことができます。



【問い合わせ】  
津地方法務局熊野支局(総務係)  
TEL0597(85)2310  
津地方法務局供託課  
TEL059(228)4133



# 毎年11月14日は世界糖尿病デー

日本国民の5人に1人が、糖尿病または、その予備群であるといわれています。

糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要ですが、医療機関や健診で糖尿病といわれたことのある人の中で、「治療を受けていない」人の割合は、特に男性の40歳から49歳までの働き盛り世代で最も高く、約5割が未受診または治療中断という状況です。糖尿病は痛みなどの自覚症状が少ないので、疑いがありながらそのまま治療を受けないケースが多いことが、その要因と考えられています。

## 怖い！糖尿病三大合併症

血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）の高い状態が続く病気で、「血管の病気」ともいわれています。血管は、全身に張り巡らされているので、合併症は全身に及びます。初期には、自覚症状がほとんどありません。そのまま放置してしまうと次のよう

な合併症を引き起こします。

糖尿病の三大合併症

**し** 神経の障害  
糖尿病性神経障害

**め** 目の障害  
糖尿病性網膜症

**じ** 腎臓の障害  
糖尿病性腎症

## 生活習慣の改善で糖尿病を予防しよう

糖尿病の発症要因は、肥満・過食・運動不足・ストレスなどがあります。

○エネルギー・脂肪のとり過ぎに注意し、バランスの良い食事を心がけましょう。



○自宅でできる手軽な運動で体を動かしましょう。（ウォーキング＋筋トレが効果的）



○休息、睡眠をしっかりとる。



# しっておきたい！子どもの睡眠

睡眠は1日の疲労回復はもちろん、脳をリセットするたいせつな時間です。特に睡眠中に分泌される成長ホルモンは発育に重要な役割を持ちます。「寝る子は育つ」といわれるように、ぐっすり眠ることは子どもにとって非常に重要な健康習慣の一つです。

睡眠不足が引き起こすリスク

**今日から実践したい！スムーズに眠りに入るための習慣**

○夕食は早めに

夕食が遅くなると、就寝時刻も遅くなってしまいます。どうしても遅くなる場合は、夕食前に入浴するなど、生活リズムを見直してみましょう。

○ディスプレイ視聴は1時間前まで

テレビ、スマートフォンやゲームなどのディスプレイから出るブルーライトを浴びると、睡眠ホルモンといわれる「メラトニン」の分泌が抑制され、寝つきが悪くなります。

○入眠儀式をつくる

水を飲む、絵本を読む、ストレッチをするなど、睡眠に入る前の習慣をつくっておくことで、脳が眠りのモードに入りやすくなります。

○生活習慣病  
子どもであっても睡眠不足が続くと、小児肥満をはじめ、糖尿病や高血圧を招いたり、うつ病を発症することもあります。

○成長の遅れ

睡眠中に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉などの発達を促す働きがあり、分泌量が減少すると成長の遅れにつながる可能性があります。

○精神面への影響

集中力・注意力の低下、イライラ、衝動行動などがみられる



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!

「ちょい減らし+10 3か月チャレンジ」  
第2回チャレンジ期間が始まります!



町では、健康的な生活習慣を送るために「ちょい減らし+10 3か月チャレンジ」を実施しており、第2回のチャレンジ期間が始まります。

【第2回チャレンジ期間】

11月1日(月)～令和4年1月31日(月)

【応募締め切り】令和4年2月28日(月)必着

【取り組み方法】

ご自身に合った、「ちょい減らし【食事の目標】と+10【運動の目標】」を設定し、両方の目標が達成で

きたポイント数と、検(健)診などを受診したポイント数の合計が30ポイントたまったら応募できます。

応募者全員にプレゼントと、さらに抽選ですてきな記念品も当たります。

【応募用紙・記録表の配布場所】

本庁福祉保健課および海山総合支所福祉環境室

※町ホームページの「ちょい減らし+10 チャレンジ」のページからダウンロードできます。

11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：11月17日(水) 午前10時～10時30分

場所：東長島公民館

申し込み：不要

持ち物：母子健康手帳

内容：子育てに関する各種相談、身体計測



お父さんお母さんのイベント

● 離乳食教室

日時：12月1日(水) 午後1時30分～2時30分

場所：東長島公民館

申し込み：11月24日(水)まで

持ち物：筆記用具

※調理実習、試食は行わず、講話とデモンストレーション形式の教室となります。

● パパママ教室

日時：12月3日(金) 午前10時～11時

場所：東長島公民館

申し込み：11月26日(金)まで

持ち物：母子健康手帳 筆記用具

※妊婦さんとその配偶者(パートナー)を対象に、助産師による妊娠中の健康管理などの話や、おむつ交換などの育児体験を実施します。



町民みなさんのイベント

● 献血

日時：11月19日(金)

①海山総合支所 午前10時～11時

②役場本庁 午後1時30分～4時30分

【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。



紀北医師会休日診療当番表

月日	曜日	病院名	電話
11/7	日	かとう小児科	Tel.47-3341
11/21	日		
11/28	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。



### 海山図書室から



#### 「月と日の后」

冲方 丁

藤原道長の娘にして、一条天皇の后・彰子。父に利用されるだけだった内気な少女は、いかにして怨霊がばっこする朝廷に平穩をもたらす「国母」となったのか。

#### 「図書名」/ 著者名

##### ■一般図書

「さよならも言えないうちに」

/ 川口俊和

「たそがれ大食堂」/ 坂井希久子

「子ども介護者 ヤングケアラーの現実と社会の壁」/ 濱島淑恵

「おかあさんライフ。毎日一緒におさんぽ編」/ たかぎなおこ

「そのまま使える！ビジネスメール文例大全」/ 平野友朗

#### 「図書名」/ 著者名

##### ■児童図書

「時計がない！」/ 小松原宏子

「チリとチリリ よるのおはなし」

/ どいかや

「もりはみている」/ 大竹英洋

「雪虫」/ 石黒誠

#### 「よみきかせの会」

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



#### 「熱風団地」

大沢在昌

“あがり症”の観光ガイド佐抜克郎は、軍事クーデターで日本に逃れているアジアの小国ベサールの王子を捜してほしいと依頼を受ける。相棒として紹介されたのは、元女子プロレスラーのヒナで…。

#### 「図書名」/ 著者名

##### ■一般図書

「コロナ狂騒録」/ 海堂尊

「YOHEI SUGITA ARTWORK 2005-2020 杉田陽平作品集」

/ 杉田陽平

「1日ひとつやるだけで、-9センチも夢じゃない！40代からのお腹やせ」/ みっこ

##### ■児童図書

「のりものいっぱい」

/ 浦中こういち

「オニのサラリーマン じごく・ごくらく運動会」/ 富安陽子

「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂 (16)」

/ 廣嶋玲子

#### ● 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。



住	三浦	東長島	相賀	相賀
所	奥川	西	奥村	世古
子の名前	陽仁	叶翔	律輝	稀絃
保護者	崇平	慎矢	元太	文哉

お誕生おめでとう

住	長島	東長島	東長島	長島	東長島	島原	大原	海野	十須	東長島	長島
氏名	中野みつゑ	加藤芳朗	上野澄代	大西孝則	加藤進	井上菊美	中須甚勝	中野愛子	筒井功治	石倉恒子	宮地たず子
(年齢)	(98歳)	(58歳)	(96歳)	(80歳)	(96歳)	(90歳)	(97歳)	(91歳)	(76歳)	(96歳)	(96歳)

ご冥福を祈ります

東長島	引本浦	島勝浦	馬瀬	相賀	船津	上里	矢口浦	相賀	引本浦	相賀
赤井陽子	瀨口隆資	山口はつへ	公文正男	野口進	五味久和	川村智雄	岩本秀子	谷田哲	五味元一	玉井正也
(85歳)	(95歳)	(100歳)	(72歳)	(68歳)	(59歳)	(68歳)	(91歳)	(68歳)	(80歳)	(89歳)

長島 中野 宥且 二万円  
 船津 五味 明親 二万円  
 尾鷲市 五味 祐汰 五万円  
 上里はつらつクラブ 三万五七七二円

善意をありがとう  
 ～紀北町社会福祉協議会へ～  
 【令和3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
11月 17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	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

## 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
11月 25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

2021.11  
No.193

(令和3年10月1日現在) ※外国人を含む  
■人口: 14,935人 ■世帯数: 7,900世帯  
■男: 7,002人 ■女: 7,933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**  
本庁企画課または海山総合支所総務室までお申し込みください。  
メールでも受け付けていますのでお気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ】 本庁企画課 TEL46-3113

## やっぱりええやん！きほく



季節の変わり目の空を集めてみました。雨上がりの猪ノ鼻水平道からの景色や馬瀬地区の宮谷池に映り込んだ空、船越海岸の日の出など身近な風景も徐々に秋が深まっています。

今年いちばんの冷え込みとなった日に上空の暖かい空気の下に冷たい空気が潜り込むことで見られる雲の逆行現象を見ることができました。

右のQRコードから、町ホームページに掲載したタイムラプス動画をご覧ください。



動画はこちら！



『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11月号