

広報

まほく

2

2022
令和4年
No.196

February



令和4年紀北町成人式

広報きほく 2月号

今月の表紙 Front cover

CONTENTS

- 02 目次 / 今月の表紙 / 水産コラム
- 03 しごとカードインタビュー
- 04 新型コロナウイルス関連のおしらせ
- 05 臨時特別給付金のご案内 / 国民保護情報訓練のおしらせ
- 06 確定申告のおしらせ
- 09 給食センターニュース / 紀北健康センターからのおしらせ
- 10 職員募集 / 放課後児童クラブ（にじいろクラブ）新規入会児童募集
- 11 紀北町スポーツ賞表彰式のおしらせ / 第15回美し国三重市町対抗駅伝（選手一覧）/ 紀北町教育講演会延期のおしらせ
- 12 Kihoku Playback
- 14 くらしの情報
- 16 けんこうの広場
- 18 図書室だより
- 19 戸籍の窓
- 20 にじいろスマイル



令和4年紀北町成人式

1月9日に令和4年紀北町成人式が開催されました。代表して3名が新成人の抱負を発表し、社会の一員としての決意を述べていました。終了後は友人や家族、お世話になった人から祝福され、記念撮影をするなどそれぞれの思い出を作っていました。

水産コラム Fisheries column

vol.20

ビンチョウマグロ



今回の水産コラムは「ビンチョウマグロ」です。

他のマグロ類と比べて小型な種類で、成魚の全長は1m前後です。特徴は胸びれが非常に長い点で、このひれの長さが鬚長（ビンチョウ）とよばれるゆえんでもあります。

町内では、シビヤトンボの呼び名で売られており、流通量が多くマグロの中では安価なので、手に入りやすく食べる機会も多い魚ではないでしょうか。身は赤身ですが、その色はピンク色をしており、さっぱりした味とモチモチした食感が特長です。刺し身の他にも漬けや焼いて食べるのもおいしいです。

通年流通していますが、中でも冬の時期が旬とされています。

あなたにとって“仕事”とは。

「紀北町にはどんな仕事があるの?」「地元の人たちはどんな働き方をしているのだろう?」
そんな若い世代の人たちの問いに答えようと、しごとカードインタビューは紀北町にある
仕事や紀北町でいきいきと働いている人たちを紹介しています。



地域おこし協力隊
豊川が地元の人たちに
インタビュー!



時間を無駄にせんと、
できるだけのことをした方がいいよ。

モンプティココ

はら かなこ
オーナーパティシエ **原 加奈子さん**

「たいへんな時期を乗り越えた経験はその後の人生の力になっていくと思います。」

パティシエは体力仕事なので辞める人が多いけれど、私は
きつかった部活をやりきった経験が支えになりました。
24歳で開業した原さんは地元で愛されるお店をどんな風
につくってきたのか…



あなたの仕事の喜びは?

「1年に1度のお誕生日に参加させてもらえること」

1年に1度のたいせつな日にうちのケーキも参加させてもらって、
皆さんに喜んでもらえるって本当にうれしいです。

インタビューの
続きはこちら!



間違ってもいいから
自分の意見をしっかり伝える。

株式会社ディーグリーン

ひがし じょう
代表取締役 **東 城さん**

「悩まずに『まず、やってみたら?』と思う
んですよ。」

本当にやりたいならやれることはどんどんやる。そうすれ
ば思いは実現していくと思います。
小さい頃から絵が好きでデザインをやりたいかった東さんが
どんな風に思いを実現し、故郷で起業したのか…



あなたの仕事の喜びは?

「自分たちがすごく考えて作り出したものに対して結果が出ること」

お客さんから「いいものになったよ」と言ってもらった時はすごくうれ
しいです。

インタビューの
続きはこちら!



！ 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】

新型コロナワクチン追加（3回目）接種について

対象となる方に、順次、接種券を送付しています。接種を希望される方は、案内をご確認の上、お申し込みください。

対象

初回接種（1、2回目接種）の完了から原則 8 カ月以上
経過した 18 歳以上の方

接種回数 1 回

接種費用 無料

接種券について

1、2 回目接種とは異なり、予診票に接種券情報が記載された接種券一体型の予診票を送付します。

※ 2 回目の接種後に紀北町に転入した方は、接種券の発行申請が必要です。

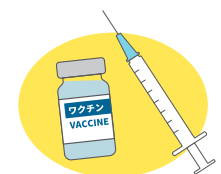
接種方法

個別接種または集団接種

ワクチンの種類

ファイザー社製または武田 / モデルナ社製

※ 追加接種（3 回目接種）では、1、2 回目に接種したものと異なるワクチンを接種することも可能です。



【問い合わせ】紀北町新型コロナワクチン相談窓口 Tel (49) 0800 (8:30～17:00 ※土・日曜日、祝日を除く)

住民税非課税世帯などに対する臨時特別給付金のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、さまざまな困難に直面した方々が、速やかに生活・暮らしの支援を受けられるよう、住民税非課税世帯などに対する臨時特別給付金が支給されます。

対象世帯

①住民税非課税世帯

基準日（令和3年12月10日）において世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税である世帯（生活保護世帯を含む）

※住民税が課税されている者の扶養親族などのみからなる世帯を除く

＜対象外の例＞

子（課税）に扶養されている両親（非課税）の世帯

②家計急変世帯

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月以降の家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯

給付額 1世帯あたり10万円

給付方法

世帯主の銀行口座に振り込み

受給手続き

①住民税非課税世帯

対象世帯の世帯主宛てに確認書を発送しますので、必要事項をご記入の上返送してください。（確認書の発送は2月下旬ごろを予定しています。）

②家計急変世帯

申請が必要です。（申請方法などについては町ホームページをご覧ください。）

制度に関する問い合わせ

内閣府のコールセンター TEL(0120) 526145



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

国民保護情報訓練のお知らせ

2月16日に「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 2月16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。

※町では、防災行政無線戸別受信機を全戸に無償貸与しています。

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とき）

○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) 3114

海山総合支所総務室 TEL(32) 3901



町県民税・所得税の申告期間は 2月16日(水)～3月15日(火)です



今年も町県民税・所得税の申告時期となりました。

各地区にて申告相談などを行いますので、申告が必要な方は、受付日時・会場をご確認の上、期日までに申告を済ませましょう。

申告について

1 申告の必要な方

- ①令和4年1月1日現在で紀北町に住所があり、令和3年中に所得があった方
- ②町県民税の申告書が送られてきた方(令和3年中の所得がない場合でも申告書に記名の上、提出してください。)
- ③年末調整後に変更がある方
- ④年の途中で退職し年末調整ができなかった方
- ⑤給与以外の所得(営業・農業・山林・配当・譲渡・不動産・年金などの所得)があった方

表のとおり行います。

○公的年金などの収入が400万円以下で、かつ公的年金などにかかる雑所得以外の所得金額が20万円以下の方は、所得税の確定申告の必要はありません。ただし、所得税が源泉徴収されている場合は還付になる場合がありますので、ご相談ください。

3 申告に必要なもの

- 所得控除など(配偶者控除、扶養控除、寡婦・ひとり親控除、障害者控除、社会保険料控除、生命保険料控除、医療費控除など)を追加される方は町県民税の申告をお願いします。
- 税務署へ所得税の確定申告をされる方は、町県民税の申告書を提出する必要があります。
- ※申告は、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料や介護保険料の算定などにも影響しますので、必ず申告してください。

2 申告受付

町県民税の申告についての受け付けは各地区にて7ページの

- ①給与・年金などの源泉徴収票
- ②本人の個人番号カード(マイナンバーカード)、または通知カードと本人の身分を証明できるもの
- ③令和3年中に支払った生命保険料、個人年金、介護医療保険料、小規模企業共済等掛金、地震保険料などの控除証明書
- ④健康保険料、介護保険料の領収書または納付済額確認書、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書
- ⑤身体障害者手帳、療育手帳、介護保険被保険者証など
- ⑥医療費控除を受けられる方は、領収書を整理し作成した「医療費控除の明細書」
- ⑦事業所得のある方は、「収支内

訳書」(事前に作成したもの)

⑧所得税の還付を受けられる方は、本人名義の金融機関・口座番号のわかるもの

※申告書には扶養親族の氏名、生年月日、個人番号(マイナンバー)も必ず記入してください。

町県民税の申告書の 郵送受け付けについて

新型コロナウイルス感染症の感染リスク軽減のため、郵送による申告をお願いします。

申告書に必要な事項を記入の上、必要書類を添付し本庁税務課、海山総合支所住民室へ送付してください。

《送付先》

〒519-3292

紀北町東長島769番地1

紀北町役場本庁税務課

〒519-3492

紀北町相賀495番地8

海山総合支所住民室

各地区の申告受付時
の注意!!

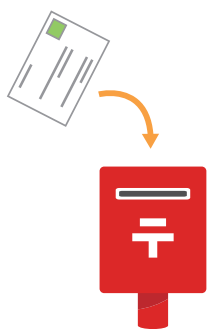
各地区の申告受け付けにお越しの際は次のことにご注意ください。

○役場での申告は、地区が指定されている日があります。その日は混雑が予想されますので、指定地区以外の方はご注意ください。

○受付終了時間は、申告相談時間の30分前になります。余裕を持ってお越しください。

○3月2日(水)、3日(木)に行われる東長島公民館での申告相談は、尾鷲税務署による出張申告相談と同日開催のため、**確定申告の方は入場整理券が必要です。**詳細は、8ページの『尾鷲税務署からのお知らせ』をご確認ください。

○3月2日(水)、3日(木)は、役場本庁町民ホールでの申告相談はお休みです。



申告受付および相談の日程表

申告前に
必要書類などの
確認を！



各会場、申告終了時間の30分前までを受付時間とします
ので、時間に余裕を持って会場までお越しください。

日時		対象地区	会場
2月7日(月)	9:30～12:00	津呂町・仲町・本町・宮町・北町・赤石・長浜	引本会館
	13:30～15:30	矢口浦	矢口浦集会所
2月8日(火)	9:30～11:00	上里	上里福祉会館
	11:00～12:00	馬瀬・鯨・河内・細野	
	13:30～15:30	中里・小松原・新田	中里集会所(船津出張所)
	15:30～16:30	中新田・船津	
2月9日(水)	9:30～12:00	船越・中熊・玉戸・西河内・大里・愛宕・谷地	島勝浦集会所
	13:30～15:30	中ノ郷・向江・世古	
2月10日(木)	9:30～12:00	松本・平岩町・新町・上本町・往還町・西町・久野・地蔵町・仲町・挽木町・土井ノ内・合ノ町・南本町・本町・本下町・築地・港町・入江町・横下町・横町・六太夫町・藪ノ町・浦町	長島多目的会館
	13:30～15:30	中ノ島・栄町(平成台含む)・加田	
2月14日(月)	9:30～11:30	古里・道瀬	自然休養村管理センター
	13:30～15:30	三浦	三浦会館
2月15日(火)	9:30～11:30	茂原・前山・島地・中桐・三戸・向井・大原・十須・此ヶ野・下河内・大野内・江竜	若者センター
2月17日(木)	9:30～12:00	渡利・小浦	海山総合支所1階会議室
	13:30～16:30	本地・汐見・前柱	
2月18日(金)	9:30～12:00	本町・片町・祢宜町・横町・船町・相生町・栄町	海山総合支所1階会議室
	13:30～16:30	新町・朝日町・桜町・桧町	
2月21日(月)	9:30～12:00	志子・下地	本庁町民ホール
		便ノ山・卯山・鷺下・木津	海山総合支所1階会議室
	13:30～16:30	志子奥	本庁町民ホール
2月22日(火)	9:30～12:00	小山浦	海山総合支所1階会議室
2月24日(木)	9:30～12:30	白浦	白浦集会所
	14:30～16:00	海野	コミュニティセンター「海野会館」
3月2日(水)※	9:30～12:00	東長島	東長島公民館 ※税務署による出張申告相談を同時開催 (午前9時から入場整理券を配布。 枚数に限りがあります。)
	13:00～16:00		
3月3日(木)※	9:30～12:00	東長島・出垣内・山居	
	13:00～16:00		
2月16日(水)～3月15日(火) ※土・日曜日、祝日を除く	9:30～12:00	上記の各会場で申告ができなかった方 【注意】①2月17日(木)・18日(金)・21日(月)・22日(火)に本庁・海山総合支所で受け付ける申告は、地区を指定しています。混雑が予想されるため、指定された地区以外の方は、ご注意ください。 ②3月2日(水)・3日(木)は本庁町民ホールでの申告相談はお休みです。	本庁町民ホール 海山総合支所1階会議室
	13:30～16:30		

尾鷲税務署からの おしらせ

所得税の申告について

◆尾鷲税務署の申告相談

譲渡所得（土地・家屋・山林・株式などの売却による所得）や雑損控除などがある方、青色申告、消費税申告など、複雑な内容の場合は、尾鷲税務署、または3月2日（水）、3日（木）の東長島公民館でご相談ください。確定申告の提出の際は、「マイナンバー（12桁）の記載」と「本人確認書類の提示または写しの添付（※）」が必要です。確定申告は、郵送でも提出できます。

申告・相談会場のご案内

（※）マイナンバーカード、通知カード＋運転免許証または公的医療保険の被保険者証など

◆尾鷲税務署

日時

2月16日（水）～3月15日（火）
（土・日曜日、祝日を除く）
午前9時～午後5時

（受け付けは午後4時まで）

※開設期間以外の申告相談は電話での事前予約が必要となります。

申告・相談会場への入場は整理券が必要です！

会場内の混雑緩和のため、確定申告会場への入場には、入場できる時間帯が指定された「入場整理券」が必要になります。入場整理券は会場当日配布しますが、LINEを通じてオンラインでの事前発行も可能です。入場整理券の配布状況に応じて後日の来場をお願いする場合がありますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

◆東長島公民館

日時

3月2日（水）、3日（木）
午前9時30分～正午
午後1時～4時

（受け付けは午後4時まで）

※東長島公民館での申告相談は入場整理券を午前9時から当日の会場でのみ配布します。LINEによる事前発行や事前予約はできません。

※受け付けは入場整理券がなくなり次第終了します。

事前に申告資料の確認・整理をしていただくなど皆さまのご理解ご協力をお願いします。

e・Taxを ご利用ください

ご自身のスマートフォンやご自宅のパソコンから国税庁ホームページにアクセスし、確定申告書を作成していただき、e・Taxでの提出が可能です。

新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点からもぜひご協力ください。



確定申告書等 作成コーナー QRコード



◆マイナンバーカード方式

「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード対応のスマートフォンまたはICカードリーダライタ」があれば、パソコンやスマートフォンからe・Taxで申告ができます。

◆ID・パスワード方式

税務署でIDとパスワードを受け取ればパソコンやスマートフォンからe・Taxで申告ができます。

令和3年分の 確定申告と納税の期限

【所得税】3月15日（火）

【消費税および地方消費税】

3月31日（木）

新型コロナウイルス 感染症の感染拡大防止 対策について

各地区申告会場や尾鷲税務署での感染拡大を防ぐために、次の症状などがある方は来場をお控えください。

○風邪の症状や37度5分以上の発熱がある方

○平熱を超える発熱、息苦しさ、倦怠感、せきなどの症状がある方

○過去2週間以内に、新型コロナウイルス感染症陽性者との接触がある方

○過去2週間以内に、感染拡大地域への訪問歴がある方や当該在住者と濃厚接触がある方

※来場される方は、入場時の検温、会場内でのマスクの着用、アルコール消毒液の利用、咳エチケットなどにご協力をお願いします。また、混雑緩和のため、ご来場の際は、できる限り人数でお越しください。

【確定申告に関する問い合わせ】

尾鷲税務署個人課税部門

TEL(22) 2224

【町県民税に関する問い合わせ】

本庁税務課

TEL(46) 3118

海山総合支所住民室

TEL(32) 3902



給食センターニュース

2月のリクエストメニュー決定！

学校給食センターでは各学校で子どもたちがまた食べたいと思うメニューについてアンケートをとり、リクエストメニューとして提供しています。

今回は、人気のメニューと2月のリクエストメニューを発表します。

みんな大好き給食人気メニュー

○キムチチャーハン ○五目ラーメン ○からあげ ○ポテトサラダ

2月のリクエストメニュー

海山地区（船津小学校リクエスト）

キムチチャーハン・からあげ・水菜のサラダ・青りんごゼリー・アシドミルク

紀伊長島地区（赤羽中学校リクエスト）

キムチチャーハン・ナムル・かきたま汁・フルーツポンチ・牛乳



毎月の給食献立は栄養教諭や栄養士が子どもたちに必要な摂取カロリーや栄養バランスを考えて作成しており全てのリクエストに応えることが難しい場合もありますが、できるだけ子どもたちにおいしく喜んでもらえる安心・安全な給食を提供していきます。

【問い合わせ】海山学校給食センター TEL (32) 1625

健康への第一歩！

紀北健康センター からのおしらせ

厳しい寒さは残るものの、暦の上では春を迎えました。

今回はベリーダンス教室を紹介します。

◆ベリーダンスとは

エジプト発祥とされるベリーダンス。B e e r l y とは英語で腹部を意味するとされ、ダンスの中で肩や腰を回転させるためにしっかりと腹筋を使います。また、中腰姿勢も多いため足腰強化にもピッタリです。



川竹美奈先生

◆ベリーダンス教室（毎週金曜日）午後7時30分～8時30分

川竹美奈先生とフローネ麻代先生が「エキサイティングベリー」というベリーダンス教室を開講しています。自分の体がワクワクする。よろこぶ。心と体が連動する瞬間を見つけるストレッチダンスをテーマに楽しみながら運動しています。この夏に向けてお腹周りのボディメイクを始めてみませんか！



フローネ麻代先生

【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

募集

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

- ①訪問調査員 1名
- ②生活指導員 7名

※以下、職種番号で確認してください。

▷応募資格および要件

- ①介護支援専門員、社会福祉士、介護福祉士、看護師、准看護師、介護職員初任者研修修了者またはホームヘルパー2級以上のいずれか一つの資格を有する方(以下「資格等」という)
- ①②共通 パソコン操作(ワード、エクセル)ができる方で、紀北町または尾鷲市に居住し、普通自動車運転免許を有する方

▷応募期間

2月21日(月)まで ※土・日曜日、祝日を除く
午前8時30分～午後5時(郵送不可)

▷業務内容

- ①要介護認定に係る訪問調査業務および調査書作成業務
- ②紀北作業所、ゆめ向井工房および分場瑠璃ヶ浜の利用者支援、指導および障がいの分野に関する業務

▷提出書類(各1通)

- 履歴書(市販のものに自筆、写真貼付)
- 普通自動車運転免許証の写し
- 資格等の証書の写し(①のみ)

▷勤務場所

- ①紀北広域連合介護保険センター
- ②紀北作業所、ゆめ向井工房および分場瑠璃ヶ浜

▷その他

試験日時、報酬などの詳細については、紀北広域連合ホームページまたはハローワークインターネットサービスの求人情報をご覧ください。

問い合わせ・書類提出先 紀北広域連合 Tel (35) 0888

募集

令和4年度放課後児童クラブ (にじいろクラブ) 新規入会児童募集

放課後児童クラブ(にじいろクラブ)は、仕事などの理由で保護者が家にいない児童に対して、授業終了後に適切な遊びや活動の場を提供することで、児童の健全育成をお手伝いしています。

にじいろクラブでは、教員・保育士・森のせんせい・スポーツ指導員など、さまざまな経験を持つ放課後児童支援員たちにより、お子さまの安心安全と明るい未来への可能性を、やさしくサポートさせていただきます。

利用を希望する方は、「にじいろクラブ」へ直接申し込んでください。

対象

小学生で原則保護者が就労、疾病などにより療養中、介護などで昼間家にいない児童

※障がいをお持ちの児童については、児童の安全確保および対応が可能な範囲で受け入れをします。

保育時間

月～金曜日 放課後～午後6時
土曜・学校休業日 午前8時～午後6時
※日曜日、祝日、年末年始を除く



場所

- ◆紀伊長島地区 西小学校(西小にじいろクラブ)
 - ◆海山地区 相賀小学校体育館2階(相小にじいろクラブ)
- ※各小学校までお迎えします。

申込期間

随時受け付けています。
(各クラブ定員30名まで。定員になり次第、受け付けを終了します。)
※応募多数の場合は、低学年を優先します。



問い合わせ・申し込み にじいろクラブ紀伊長島地区・海山地区 Tel 090 (2137) 7166 担当: 宮坂

募集

紀北町スポーツ賞表彰式について 該当者(団体)ご連絡のお願い



各種スポーツ大会で優秀な成績をおさめた個人および団体などの表彰式を実施します。下記に該当される方は教育委員会本庁生涯学習課までご連絡、またはお問い合わせください。

対象となる条件

- ①全国大会において8位までに入賞
- ②東海地区大会などにおいて3位までに入賞
- ③三重県大会において優勝
- ④その他、上記と同等の成績の場合

対象となる方

町内に在住、在勤または在学している方(学生は保護者が在住していれば対象)

報告期限 2月25日(金)

※表彰式は小・中学校3学期終了後、春休み(3月中)を予定

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。

開催中止

2/20
(日)

第15回美し国三重市町対抗駅伝(選手一覧)

2月20日(日)に開催を予定していた「第15回美し国三重市町対抗駅伝」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。

大会は中止となりましたが、町の代表に選ばれた選手を紹介します。



区間	部門	紀北町代表選手(敬称略)		各区間コース
第1区	小学生女子	北村 夏希	疇地 萌衣	三重県庁前～矢田カップ店前
第2区	小学生男子	東 叶汰	川端 沙羅	矢田カップ店前～大倉交差点ガリバー前
第3区	中学生女子	廣下 汐音	前田 ももな	大倉交差点ガリバー前～竹屋牛肉店前
第4区	中学生男子	東 翔万	川口 大和	竹屋牛肉店前～ファミリーマート三雲中道店北
第5区	40歳以上男子	鈴木 亮太	沼崎 照之	ファミリーマート三雲中道店北～メガネ赤札堂前
第6区	ジュニア男子	濱田 悠成	宮坂 圭太郎	メガネ赤札堂前～JAみえなかくしだ支店前
第7区	一般女子	中村 麻央莉	岩見 まりん	JAみえなかくしだ支店前～中日新聞明和専売所前
第8区	20歳以上女子	上野 智賀	疇地 衣美子	中日新聞明和専売所前～ザ・ビッグエクストラ玉城店前
第9区	ジュニア女子	直江 とう子	谷田 心玲	ザ・ビッグエクストラ玉城店前～度会橋東詰
第10区	20歳以上男子	九嶋 大雅	東 海斗	度会橋東詰～「三重交通G スポーツの杜伊勢」陸上競技場
監督	垣内 元宏	コーチ	直江 憲樹	

開催延期

3/6
(日)

紀北町教育講演会(池上彰氏講演会) 延期のおしらせ

令和3年度紀北町教育講演会(池上彰氏講演会)は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況を鑑み、延期となりました。今後の新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止させていただく場合があります。

延期日時 3月6日(日)開演午後2時30分(開場午後2時)
開催場所 海山公民館(紀北町相賀481番地2)

チケットの取り扱いについて

お手持ちのチケットを延期後のチケットとしてご利用ください。

延期後の日程でご来場できない場合は、チケットと引き換えに返金させていただきます。返金を希望する方は、チケットを海山公民館または東長島公民館に2月10日(木)までにお持ちください。

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

林業体験

12/20 赤羽中学校・十須地区

中学生を対象に林業体験が行われました。農林水産課職員と森林組合おわせの職員が林業の仕組みや作業内容を説明し、ヒノキの間伐を体験しました。



出初式

1/4 多目的広場

令和4年消防出初式が開催されました。行進や服装点検などの訓練礼式のほか、消防団員の表彰が行われました。



マラソン大会

12/21 相賀・小浦地区

潮南中学校でマラソン大会が行われ、生徒は潮南中学校前をスタートし、白石湖沿いで折り返すコースを走りました。女子は中村麻央莉さん、男子は川口大和さんが優勝しました。



成人式

1/9 海山公民館



息子ノ酒

1/11 長島地区

湊家と親子の杯を交わす「息子ノ酒」行事が行われました。これは、江戸時代に湊家当主がカッパを退治し、以来、「湊家の子孫は水難事故に遭わない」と言い伝えられていることから、男の子が生まれると初めての正月に湊家と養子縁組の儀式を行う伝統行事です。



第15回美し国三重市町対抗駅伝 紀北町代表選手練習会

1/10 大白公園

紀北町代表に選ばれた選手の練習会が開催されました。ウォーミングアップで選手同士の交流を深めたあと、今年の箱根駅伝を走った日本体育大学の九嶋大雅さんを中心にペースランニングなどの基礎的な練習が行われました。（第15回美し国三重市町対抗駅伝は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。）



募集

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。

入居予定日 4月14日(木)

応募期間 2月14日(月)まで

※応募者が募集戸数に満たない場合は、随時募集とします。

募集団地・間取り・家賃(月額)

○前桂団地 1戸(1階)

3DK(和2・洋1・DK・浴室・洗面・トイレ)

17,000(25,400円)

○前桂団地 1戸(2階)

3DK(和2・洋1・DK・浴室・洗面・トイレ)

20,800(30,900円)

※申し込み多数のときは選考になります。

※収入によって家賃が変わります。

※他にも随時募集している町営住宅があります。

※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・申し込み】
本庁建設課

TEL(46) 3120

海山総合支所産業建設室

TEL(32) 3903

お知らせ

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
(予約制です)

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申請などの時間外の事務を実施します。(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため予約をお願いします。)

夜間窓口

2月9日(水)

海山総合支所住民室

2月16日(水) 本庁住民課

午後5時15分～7時

休日窓口

2月12日(土)

海山総合支所住民室

2月13日(日) 本庁住民課

午前9時～午後1時

出張申請窓口

2月9日(水) 馬瀬集会所

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よ。

【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

就労・ひきこもり オンライン相談会

就労やひきこもりについての悩みをお持ちの方に向けたオンライン相談会です。内容により適切な支援機関におつなぎします。一人で悩まずにご相談ください。

こんなことで
悩んでいませんか？

○人とかかわることに不安があつて家から出にくい

○仕事や学校をやめてしまった

○働いた経験がない

○働きたいけど働けない

○どこに相談したらいいのかわからない

○家族がひきこもりかもしれない

○親が死亡した後の子どもの生活が心配

○8050問題で悩んでいる対象

○就労で悩んでいる方

○ひきこもりの状態にある本人や親族など

相談方法

○オンライン(Zoom)

○電話

支援機関

○若者就業サポートステーションみえ

○マイチャレ三重

○三重県生活相談支援センター
開催日時 2月18日(金)
午後1時～4時



申し込み方法

2月16日(水)までに、左のQRコードからまたは電話

相談の
申し込みは
こちら



※都合が合わない場合は、別の日程を調整します。
※相談は無料です。

【問い合わせ・申し込み】

本庁福祉保健課

TEL(46) 3122

海山総合支所福祉環境室

TEL(32) 3904

学校教育課

就学援助制度 (要保護・準要保護 児童・生徒の援助 制度)について

経済的理由により就学が困難と認められる小・中学校の児童および生徒の保護者に対し、学用品費や学校給食費などを援助します。

対象

- ①生活保護法に基づく保護を受けている方
- ②生活保護法に基づく保護を停止または廃止された方
- ③世帯全員の町民税が非課税の方
- ④児童扶養手当の支給を受けている方（児童手当は対象となりません）
- ⑤経済的な理由などにより、児童・生徒を就学させることが困難な方（所得制限あり）

申請方法

就学援助費申請書を在学している学校または教育委員会で見取り、必要事項を記入の上、在学している学校へ提出してください。

奨学金貸付制度について



教育委員会では、学校教育法に基づく高等学校、高等専門学校、大学などに入学または在学する学力優秀な生徒を対象に奨学金貸与者を次のとおり募集します。

貸与額

- 大学等（短大など含む）
年額 240,000円
年額 360,000円
※どちらかを選択
- 高校
年額 120,000円

書類配布期間

2月10日（木）～4月1日（金）

受付期間

3月7日（月）～4月5日（火）
（土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分）

提出書類（各1通）

- ①奨学金希望申込書
 - ②奨学金希望者推薦調査書
 - ③家庭状況調査書
 - ④戸籍謄本
 - ⑤住民票個人の写し
 - ⑥学校合格証明書の写しまたは在学証明書
 - ⑦学業成績証明書
 - ⑧貸与希望理由書
- ※貸与の決定は選考委員会で行います。なお、保護者の所得制限などの条件がありますので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
海山総合支所教育室

TEL(32) 3905

紀北広域連合

議会報告

令和3年12月21日（火）に開催された令和3年第3回紀北広域連合議会定例会において、紀北広域連合議会議長に入江康仁議員が選出されました。

また、委員選任2議案、条例改正1議案、一般会計および介護保険事業特別会計などの補正予算3議案が可決され、令和2年度紀北広域連合決算が認定されました。

【問い合わせ】

紀北広域連合
TEL(35) 0888

尾鷲公共職業安定所

『ミニ就職面接会』のお知らせ

紀北雇用開発会議では企業とお仕事を探している方との出会いの場として「ミニ就職面接会」を随時開催しています。

参加企業および日時などは三重労働局ホームページ内のハローワーク尾鷲イベント情報（随時更新）から確認できます。

ぜひご参加ください。

期間 1月～3月

場所 ハローワーク尾鷲

【問い合わせ】

尾鷲公共職業安定所
職業紹介部門
TEL(22) 0327



三重県司法書士会

相続・遺言に関する
無料の電話相談会を
開催します

日時 2月20日（日）

午後1時～4時

TEL(0120) 134442

※予約不要、相談料・通話料無

料

相談内容

遺産相続のお悩み、遺言書の書き方、司法書士を紹介してほしい など

【問い合わせ】

三重県司法書士会・事務局
TEL059(224) 5171

有料広告募集中

お気軽にお問い合わせください
本庁企画課 TEL46-3113

紀北町ホームページ



■広告掲載料
3カ月 9,000円
(1枠あたり、消費税込み)

健康を維持するために



「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師・薬局」をもちましよう

超高齢社会を迎え、私たちは、自分の健康を自分自身で維持しなくてはならない状況にあります。健康長寿を実現する上で、身近に相談できる、かかりつけ医、かかりつけ薬剤師・薬局は、重要な存在です。

●かかりつけ医

「かかりつけ医」とは、何でも相談でき、必要な時には専門医や専門の医療機関に紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。

いざという時に困らないためにも健康診断などに行く機会を利用して、自宅や職場の近くにかかりつけ医を見つけておきましょう。

●かかりつけ医を持つことのメリット

○病歴や健康状態を日頃から把握しているの、健康管理の適切なアドバイスをしてもらうことができます。いつも同じ医師



に診てもらうことで、生活習慣病などの病気の重症化予防や合併症などの早期発見も期待できます。

○大きな医療機関とも連携しているため、検査や入院が必要なときには、専門医や専門医療機関を紹介してもらえます。

○大きな病院に比べて、待ち時間も短く、時間をかけて診療してもらえます。

※すぐに大きな病院にかかることを希望する方もいますが、大きな病院に集中しすぎると、患者さんの待ち時間が増えたり、緊急性の高い患者さんへの対応に遅れが出たりする可能性があります。

●かかりつけ薬剤師・薬局

高齢になると、いろいろな病気を抱えるケースが多く、使う薬の種類も多くなります。かかりつけ薬局で使用する薬をまとめて管理すると、複数の医療機関から同じ薬が処方されていることに気付いたり、薬の効果をきちんと発揮させたり、副作用の発生を防ぐことができます。一人一人の服薬状況をしっかりと把握し、薬のことを教えてくれるのがかかりつけ薬剤師・薬局です。

●お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったかを記録しておく手帳です。

アレルギー歴や副作用歴も記録できるようにしています。

事故や災害に遭って治療を受けなければならない時、お薬手帳などがあればその人の薬に関する情報を医療関係者にスムーズに伝えることができます。



ちょい減らし+10（プラス・テン）より『ちょいといい話』

2月といえばバレンタインデー。

今回はチョコレートに期待できる効果と健康のために食べるチョコレートの選び方についてのお話です。

【チョコレートの効果とは】

チョコレートには血圧を下げる効果がある『カカオポリフェノール』がたくさん含まれています。カカオポリフェノールには他にも次のような効果が期待できます。

【カカオポリフェノールの効果】

- ①動脈硬化予防 ②がん予防 ③認知症予防
④疲労回復 ⑤集中力・記憶力アップ ⑥便通改善

カカオポリフェノールはチョコレートの原料のカカオマスに含まれていて、色の濃いビターチョコレートに多く含まれています。白いホワイトチョコレートにはカカオポリ

フェノールはほとんど含まれていないため血圧改善の効果はありません。生活習慣病の予防や健康効果を期待するのならカカオ70%以上のハイカカオチョコレートがおすすめです。



種類	カカオポリフェノール量	カロリー
ホワイトチョコレート	ほとんど含まれていない	294kcal
ミルクチョコレート	343mg/50g（板チョコ1枚）	279kcal
ブラックチョコレート	639mg/50g（板チョコ1枚）	282kcal

※甘くなく苦いチョコレートの方がカカオポリフェノールは多い

健康効果を期待するならカカオポリフェノール1日200～500mgを目安にとりましょう。ただし、糖分や脂質が多く高カロリーなので、食べ過ぎには注意しましょう。



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回応募締め切り

「ちょっとチャレンジ ずっと健康」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「ちょい減らし+10」3か月チャレンジの第2回チャレンジ期間（11月1日～1月31日）が終了しました。チャレンジ期間中に30ポイントたまった方は、忘れずに応募してください。

【応募方法】

本庁福祉保健課、海山総合支所福祉環境室の窓口提出または、郵送

【応募締め切り】 2月28日（月）必着



みえ子ども医療ダイヤル（#8000）

急な子どもの病気・薬・事故に関することに対応。医療関係の専門相談員が電話相談に応じます。

【受付時間】 午後7時30分～午前8時（毎日）

【電話番号】 #8000

※つながらない場合は、Tel 059-232-9955 へおかけください。



2月の健康カレンダー

お子さまのイベント

● 幼児健診※

日程：2月10日（木）

場所：海山公民館

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カ月児健診を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：2月16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
2/6	日	かとう小児科	Tel 47-3341
2/20	日		
2/27	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



「桜風堂夢ものがたり」

村山早紀

「会いたかったひとに会える奇跡」があるなら、あなたは誰に会いたいですか？桜風堂書店のある桜野町に続く道。そこには不思議な奇跡が起こるうわさがあつた。田舎町の書店と、そこに関わる優しい人々の物語。

「図書名」/ 著者名

■一般図書

「フェイクフィクション」/ 誉田哲也

「50歳からの私らしい暮らし方」/ 柿崎こうこ

「江戸・ザ・マニア」/ 浅生ハルミン

■児童図書

「まるで魔法のような本当の話」/ TERUKO

「りりかさんのぬいぐるみ診療所 空色のルリエル」

/ かんこのゆうこ

「れいとうこのそこのおく」/ うえだしげこ

紀伊長島図書室から



「7.5グラムの奇跡」

砥上裕将

北見眼科医院の面接を受けた野宮恭一は、おおらかな院長のもと視能訓練士として働き始め…。働き学びながら「見える」ことのたいせつさを実感し成長する青年の姿を描く。

「図書名」/ 著者名

■一般図書

「異変ありや 空也十番勝負 (六)」/ 佐伯泰英

「疲れない太らないボケない 60代からの鎌田式ズボラ筋トレ」/ 鎌田実

「ヤクザ・チルドレン」/ 石井光太

■児童図書

「おふくさんのおふくわけ」/ 服部美法

「ケケと半分魔女 魔女の宅急便 特別編その3」/ 角野栄子

「マイクラフトつながりの山」/ マックス・ブルックス

● 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）

※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



パソコン講座受講生募集

パワーポイント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

2月10日（木）まで

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）

会場・日時

● 東長島公民館

2月24日（木）・25日（金）

午前9時30分～

● 紀北町生涯学習センター

3月1日（火）午後1時30分～

3月3日（木）午前9時30分～

申し込み方法

希望する日を電話でお申し込みください。

【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



「よみきかせの会」

日時 2月26日（土）午前10時30分～

場所 海山図書室

えほんのよみきかせをします。

雑誌リサイクル

紀伊長島図書室では、2月12日（土）から保存期間を過ぎた雑誌をお1人さま5冊まで、無料でお渡しします。対象雑誌は主に2020年1月～12月のNHKテレビテキスト・サライ・オレンジページなどです。なくなり次第終了し、取り置きはできません。

戸籍の窓

【令和3年12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。



住所	子の名前	保護者
海野 堀口結乃莉	裕平	
矢口浦 村田 紬	渉児	
相賀 浅井 基壱	巧	
上里 竹田 有以	優太	
上里 ラウデベロ	ラウデメイ	
ニカイス	クリステイ	
ラメイ	ンベンジル	
ジル		

お誕生おめでとう

住所	氏名	(年齢)
島原 中井しずよ		(94歳)
三浦 中野すみ子		(93歳)
長島 菅野 忠		(83歳)
東長島 石倉 則子		(76歳)
東長島 武村ひろみ		(69歳)
三浦 中野 長生		(90歳)
東長島 宮原 貢		(55歳)
長島 竹谷 幸子		(89歳)

ご冥福を祈ります

東長島 東 清剛	(73歳)
東長島 平野 美伎	(85歳)
引本浦 濱田 恭史	(78歳)
引本浦 植村 睦美	(88歳)
馬瀬 若山 千草	(97歳)
相賀 中井恵津子	(86歳)
引本浦 奥村 辰次	(77歳)
矢口浦 仲村かずゑ	(100歳)



船津 伊藤 潔	二万円
相賀 近澤 朋加	五万円
引本浦 浅山 隆司	二万円
尾鷲市 岩田 智子	三万円
上里はつらつクラブ	三万七六一〇円
H9グループ	一万四九一三円

善意をありがとう
～紀北町社会福祉協議会へ～
【令和3年12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
2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	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
2月 24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

2022.2
No.196

(令和4年1月1日現在)※外国人を含む
■人口: 14,822人 ■世帯数: 7,839世帯
■男: 6,953人 ■女: 7,869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

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



日本三大珍味の一つカラスミ。紀北町でこだわりのカラスミを作り続ける『割烹の宿 美鈴』の中野さんを11月の仕込みから1月の完成まで取材させていただきました。

塩水に漬けたボラの卵巣から一つ一つ手作業で血を取り除き、天日に干して作られます。

天候と乾き具合を確かめながら数時間おきに裏返すなど付きっきりの世話を1カ月近く続け、ようやくきれいなべっこう色のカラスミができあがります。

昔から10月のキンモクセイが香る頃ボラは真子^{まこ}を持ちはじめ、カラスミの仕込みが始まるといわれており、庭先や街中のキンモクセイから海の季節の移ろいと旬の食べ物を思い描くというのは日本らしい趣があります。

現在は風が冷たくなるのを待って始めるそうですが、キンモクセイが芳香を漂わせると三浦の浜に師走の足音が聞こえ出します。



『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 2022年2月号

20