広報

さはく

2022
令和4年
No.201

7
July

上里保育園　ジャガイモ掘り

広報きほく７月号

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 参議院議員通常選挙のおしらせ
06 後期高齢者医療保険料について
07 町職員募集 / 消防職員募集
08 広域連合職員募集 / えがおオペレーター募集 / 海上保安庁職員募集
09 自衛官候補生募集
10 銚子川の路上駐車禁止のおしらせ / 海水浴場海開きのおしらせ
12 燈籠祭開催のおしらせ
13 ちびっこアナウンサー募集 / 紀北健康センターからのおしらせ
14 スポーツ少年団募集
16 戦没者などのご遺族の皆さまへ / けんこうコラム
17 Kihoku Playback
20 くらしの情報
22 けんこうの広場
24 図書室だより
25 戸籍の窓
26 にじいろスマイル

今月の表紙　Front cover

ジャガイモ掘り

今年も上里保育園の園児が中里地区の松永さんの畑でジャガイモ掘りを行いました。子どもたちは一生懸命土を掘り、たくさんジャガイモを見つけるとうれしそうに両手で抱えて運んでいました。

水産コラム　Fisheries column

vol.25 メイチダイ

今回の水産コラムは、知る人ぞ知る高級魚といわれる「メイチダイ」です。

マダイのように体高がある体型で、成長すると40㎝ほどの大きさになります。小型の頃には、黒いしま模様が横向きに入っていることが特徴で、いちばん前の模様が目の上を通っていることから、「メイチダイ」と呼ばれています。

夏の時期は白身魚が少なくなりますが、メイチダイは夏に旬を迎えます。血合いが少ないきれいな白い身で、水揚げが少ないことから、高級魚とされています。特に、旬は脂が乗っておいしくなるので、これからぜひ食べたい魚です。

新鮮なものは刺し身で食べるのがよく、他にも、塩焼きや煮つけにして食べられます。目を傷つけると独特なにおいが出てしまうため、取り扱う際は注意が必要です。

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！

**どんどん挑戦して、
いろんな自分を見つけてほしい。**

まおちゃんのおつかい便
世古（せこ）　真央（まお）さん

「仕事は楽しいことをやりに行っているという感覚」

子連れで出勤し、スタッフに協力してもらいながら仕事ができて本当に有り難いと思います。
大学生の時に起業し「移動販売が天職！」という世古さん。
出産を経験し、仕事への気持ちがどう変化していったのか…

あなたの仕事の喜びは？

「私が来るのを待っていてくれる」

お客さんがご家族に私のことを話してくれていて、ご家族からも「お世話になってます」と言われると本当にうれしいです。

インタビューの続きはこちら！

どんな仕事でも、何かしら発見がある

紀北広域連合
福山（ふくやま）　好伸（よしのぶ）さん

「仕事は、自分のスキルや知見を広げること」

どんな仕事をしていても「見つかるもの」はあります。
発見するって、楽しいですよね。
図書館司書から今の仕事に就いた福山さんの転職のきっかけや自分に合う仕事の見つけ方は…

あなたの仕事の喜びは？

「新しいことに取り組んだり、自分の知見が深まること」

頼まれたことについて色々と調べて見よう見まねで覚えていったり、やればやるほど知識がついていくのが楽しいです。

インタビューの続きはこちら！

問い合わせ／本庁企画課　℡（46）3113　取材、写真／本庁企画課

！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4回目接種について

3回目接種から5カ月経過するころに順次接種券を発送します。

対　　象　①60歳以上の方
②18歳以上60歳未満で次の方（本人などからの申請が必要です。）
〇基礎疾患を有する方
〇新型コロナウイルスに感染した場合に重症化リスクが高いと医師が認める方

接種費用　無料

予約方法　インターネット（QRコードまたは町ホームページから予約）または電話
※できるだけインターネットから予約をお願いします。

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）

4回目接種の予約はこちらから

参議院議員通常選挙のおしらせ

令和4年7月25日任期満了に伴う、参議院議員通常選挙が執行され、「選挙区選出議員選挙」と「比例代表選出議員選挙」が行われます。

投票所入場券の発送

投票所入場券は住民票の世帯ごとにまとめて、封筒に入れて送付しています。

※投票所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。

選挙公報の配布

衆議院議員選挙、参議院議員選挙、知事・県議会議員選挙の際に、候補者の氏名や経歴、政見などを掲載した選挙公報を、朝日新聞、伊勢新聞、中日新聞、毎日新聞、読売新聞、産経新聞、日経新聞の朝刊へ折り込んで配布します。

右記の新聞を購読されていない方は、役場本庁、海山総合支所、出張所などに備え付けますので、ご自由にお持ちください。

また、配布を希望される方は、郵送でお届けしますので、選挙管理委員会までご連絡ください。

投票方法

○選挙区選出議員選挙
クリーム色の投票用紙に「候補者名」を記入してください。

○比例代表選出議員選挙
白色の投票用紙に「候補者名」または「政党名」を記入してください。

◆当日投票

日時　7月10日（日）
午前7時～午後6時

場所　町内30カ所

◆期日前投票

選挙当日、投票に行けない方は期日前投票ができます。

期間　6月23日（木）～7月9日（土）

時間　午前8時30分～午後8時

場所　町民ホール（役場本庁1階）・海山総合支所1階会議室

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で指定を受けた病院・施設に入院・入所中の方は、病院・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

郵便など投票証明書の交付を受けている方または新型コロナウイルス感染症により自宅や宿泊施設などにおいて療養中の要件を満たす方は、投票用紙を請求することにより自宅で投票ができます。

※郵便など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。

○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。

選挙でしてはいけないこと

候補者が行う選挙活動には、公職選挙法上の一定の制限がありますが、有権者や支持者、運動員も知らないうちに選挙違反を行ってしまうことがないようにしなければいけません。次の行為は、選挙違反となりますのでご注意ください。

①金銭、物品、その他の財産上の授受や飲食などの接待または利害誘導
②投票をしてもらうことを目的とした戸別訪問
③選挙ポスター掲示場以外への選挙運動用ポスターの掲示
④投票日の電話などでの投票依頼
⑤選挙後の選挙に関するあいさつを目的とした戸別訪問、文書図画の頒布や掲示、当選祝賀会などの開催
⑥満18歳未満の方の選挙運動

【問い合わせ】
紀北町選挙管理委員会
（本庁総務課内）
℡（46）3111

後期高齢者医療保険料について

被保険者証が変わります！

有効期限にご注意ください。

令和4年度は、窓口負担割合の見直し（2割負担）が10月1日から実施されることになり、被保険者証を2回に分けて、簡易書留で送付します。

1回目の交付時期　7月中
有効期限　令和4年9月30日
被保険者証　紫色

2回目の交付時期　9月中
有効期限　令和5年7月31日
被保険者証　若草色

病院や薬局などで提示するときは**必ず有効期限を確認**しましょう。

自己負担割合について

病気やケガで診療を受けるとき、保険証を医療機関などで提示すれば、かかった医療費の一部を負担するだけになります。

9月30日までは、自己負担割合は1割または3割ですが、10月1日からは、従来の1割負担のうち、一定以上の所得のある方は2割負担となります。

保険料について

後期高齢者医療制度では、被保険者一人一人に対して保険料を計算し、7月中旬に保険料額および納付方法の通知を送付します。

保険料の計算方法

保険料額は被保険者全員が定額を負担する「均等割額」と、所得に応じて負担する「所得割額」の合計額になります。

保険料の算定

均等割額 44,589円 ＋ 所得割額（総所得金額など－基礎控除）×8.99%

年間保険料額（賦課限度額66万円）

●均等割額の軽減基準

同一世帯の被保険者および世帯主の総所得金額などの合算額	軽減割合	軽減後の額
43万円＋10万円×（年金・給与所得者数－1）以下	7割	13,376円
43万円＋28.5万円×被保険者数＋10万円×（年金・給与所得者数－1）以下	5割	22,294円
43万円＋52万円×被保険者数＋10万円×（年金・給与所得者数－1）以下	2割	35,671円

保険料の軽減措置

【均等割の軽減】

◇所得の低い世帯に属する方に対する軽減

所得が低い世帯に属する方は、上の表の基準により均等割額が軽減されます。

◇後期高齢者医療制度に加入する前日に被用者保険の被扶養者であった方に対する軽減

全ての元被扶養者の方は、加入後2年間は被保険者均等割額が5割軽減され、所得割は課されません。

（所得が低い世帯に属する方は均等割額の7割軽減が適用されます。）

該当の方には軽減措置を行った後の保険料額を通知しますが、被用者保険の被扶養者であった方で軽減措置が行われていない場合は、役場本庁住民課または海山総合支所住民室に申請をお願いします。

※被用者保険とは、協会けんぽ、企業の健康保険組合による健康保険、船員保険、公務員の共済組合などのことをいい、市町国民健康保険および国民健康保険組合は含まれません。

保険料の徴収について

保険料の徴収方法は、原則として「特別徴収（年金からの天引き）」となります。

ただし、年金の受給額が年額18万円未満の方や、介護保険料と後期高齢者医療保険料を合わせた1回あたりの天引き額が、年金の1回あたりの支給額の2分の1を超える場合は、納付書や口座振替などで納付していただく「普通徴収」となります。

※複数の年金を受給されている場合、受給額の多少に関わらず、国民年金・厚生年金・共済年金の順番で優先順位の高い1種類の年金から天引きされます。

◇特別徴収となる方には、保険料額決定通知書と同時に、10月以降の年金支給月ごとの天引き額を通知します。

◇普通徴収となる方には、保険料額決定通知書および納付書を送付します。

【問い合わせ】
三重県後期高齢者医療広域連合事業課
TEL 059（221）6883
本庁住民課
TEL（46）3117
海山総合支所住民室
TEL（32）3902

試験日 9/18（日）

紀北町職員募集（令和５年４月１日採用予定）

▷職種および採用予定人員

事務職員　３名

▷応募資格

平成５年４月２日以降生まれの方

※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、または令和５年３月卒業見込みの方で、採用後は紀北町内に居住可能な方

●地方公務員法第16条（欠格条項）に該当しない方

▷応募期間

７月１日（金）～27日（水）

午前８時30分～午後５時15分

（土・日曜日および祝日は除く）

※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　②三重県市町等職員採用試験申込書

③履歴書（専用履歴書）※高等学校卒業見込みの方は、全国高等学校統一応募用紙の使用も可能

④最終学校の卒業（見込み）証明書

※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

＜第１次試験＞

【日時】９月18日（日）午前10時～

※受付時間は午前９時10分～９時40分

【会場】東長島公民館（紀伊長島駅から徒歩約３分）

【内容】教養試験（学歴区分に応じて実施）

各種検査（適応検査を実施）

＜第２次試験＞

10月下旬を予定（第１次試験合格者に直接通知）

※募集内容など詳しくは、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　〒519-3292　紀北町東長島769番地１　紀北町役場総務課　℡（46）3111

試験日 9/18（日）

三重紀北消防組合職員募集（令和５年４月１日採用予定）

▷職種および採用予定人員

消防職員　３名程度

▷応募資格

●平成９年４月２日以降に生まれた方で採用後、組合管内（紀北町・尾鷲市）に居住できる方

●学校教育法に基づく大学・短期大学（高等専門学校）・高等学校を卒業、または令和５年３月卒業見込みの方

●普通自動車１種免許（AT車限定不可）を持つ方、または採用後１年以内に取得できる見込みの方

●日本国籍を有する方で、地方公務員法第16条（欠格条項）に該当しない方

●心身健全で消防業務に支障がない方

※上記のほかにも受験資格要件がありますので、受験案内をご覧ください。

▷応募期間

７月１日（金）～29日（金）

午前８時30分～午後５時15分

（土・日曜日および祝日は除く）

▷提出書類（各１通）

①試験申込書　②三重県市町等職員採用試験申込書

※①②は消防本部消防総務課、海山消防署、紀伊長島消防署で交付

③履歴書…全国高等学校統一応募用紙または、市販用紙（JIS規格履歴書）に写真貼付

④最終学校の卒業（見込み）証明書

⑤成績証明書または、調査書（全国高等学校統一用紙）

※厳封の上、提出してください。（開封不可）

⑥普通自動車１種免許証の写し（取得者のみ）※AT車限定不可

▷試験日・会場および内容

＜第１次試験＞

【日時】９月18日（日）　午前10時～正午

【会場】尾鷲市中央公民館（尾鷲市中村町10番地41号）

【内容】教養試験（高校卒業程度以上）

＜第２次試験＞

【日程】11月上旬予定

【内容】体力適正試験・論文試験・面接試験

※第１次試験合格者に直接通知

問い合わせ・書類提出先　〒519-3639 尾鷲市中川28番43号 三重紀北消防組合消防本部消防総務課　℡（22）2021

募集 紀北広域連合会計年度任用職員募集

▷**職種および採用予定人員**※番号は職種番号
①訪問調査員　1名　②生活指導員　1名
▷**応募資格および要件**（職種番号で確認してください。）
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および地方公務員法第16条（欠格条項）に該当しない方
▷**応募期間**
必要人数に達するまで随時募集
午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）
▷**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、指導および障がいの分野に関する業務
▷**提出書類（各1通）**
〇履歴書（市販のものに直筆、写真貼付）
〇普通自動車運転免許証の写し
〇資格等の証書の写し（①のみ）
▷**試験日時**　随時（受付後決定）
▷**試験内容**　面接（個別）
▷**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

問い合わせ・書類提出先　〒519-3405　紀北町船津881番地3　紀北広域連合　℡（35）0888

令和4年度

海上保安学校・大学校学生採用試験

海上保安庁では、令和5年4月に入校する海上保安学校・海上保安大学校の学生採用試験を実施します。

海上保安学校

▷**受付期間**
7月19日（火）～28日（木）※インターネット申し込み
▷**試験日**　＜第1次試験＞　9月25日（日）
＜第2次試験＞　10月18日（火）～27日（木）
▷**最終合格発表**　11月22日（火）
▷**採用予定者数**　船舶運航システム課程 約280名、航空課程 約25名、情報システム課程 約60名、海洋科学課程 約15名

海上保安大学校（本科）

▷**受付期間**
8月25日（木）～9月5日（月）※インターネット申し込み
▷**試験日**　＜第1次試験＞　10月29日（土）、30日（日）
＜第2次試験＞　12月16日（金）
▷**最終合格発表**　令和5年1月19日（木）
▷**採用予定者数**　約60名
※詳しくはQRコードから海上保安庁ホームページをご覧いただくか尾鷲海上保安部管理課までお問い合わせください。

問い合わせ　尾鷲海上保安部管理課
担当：小幡、中谷　℡（25）0118

8月1日採用予定

紀北町会計年度任用職員募集

おでかけ応援サービス「えがお」のオペレーター（運行受付など）を募集します。
▷**職種および採用予定人員**
「えがお」オペレーター　1名
▷**応募資格および要件**
〇地方公務員法第16条（欠格条項）に該当しない方
〇紀北町内に居住している方または居住できる方
〇普通自動車運転免許を所有または取得見込みで、心身ともに健全で明るく丁寧に対応できる方
〇基礎的なパソコン操作（ワード、エクセルなど）ができる方
〇スマートフォンで地図アプリ、メールアプリなどが操作できる方
▷**応募期間**　7月1日（金）～15日（金）
▷**試験日時・会場**
7月20日（水）午前9時～　紀北町役場4階第1委員会室
▷**試験内容**　作文試験・面接
▷**提出書類（各1通）**
〇申込書兼履歴書（本庁企画課および海山総合支所総務室で交付）
〇普通自動車運転免許証の写し
※詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ　本庁企画課　℡（46）3113

募集 令和４年度自衛官候補生募集

防衛省・自衛隊では、「一般曹候補生」「自衛官候補生」「航空学生」「防衛大学校学生」「防衛医科大学校医学科学生」「防衛医科大学校看護学科学生（自衛官候補看護学生）」を募集しています。それぞれの職種で取得できる資格など、さまざまな特色がありますので下記をご参照ください。

	特 色	受験資格	受付期間	試験日	試験会場（予定）	採用時期
一般曹候補生	部隊の中核である曹を養成するコース	採用予定月の末日現在18歳以上33歳未満	7月1日（金）～9月5日（月）	【1次】9月15日（木）～18日（日）のうち1日 【2次】10月8日（土）～23日（日）のうち1日	【1次】筆記試験 陸上自衛隊久居駐屯地 【2次】口述試験および身体検査 陸上自衛隊久居駐屯地	令和5年3月下旬～4月上旬
自衛官候補生	陸2年、海・空3年の任期制隊員コース	18歳以上33歳未満	9月9日（金）まで	【筆記試験】9月19日（月・祝）～21日（水）のうち1日 【口述試験身体検査】9月25日（日）～27日（火）のうち1日	【筆記試験】Web試験 【口述試験身体検査】陸上自衛隊久居駐屯地	令和5年3月下旬～4月上旬
航空学生	海上・航空自衛隊のパイロットを目指す幹部自衛官養成コース	海：18歳以上23歳未満の高卒者（見込含）高専3年次修了者（見込含） 空：18歳以上21歳未満の高卒者（見込含）高専3年次修了者（見込含）	7月1日（金）～9月8日（木）	【1次】9月19日（月・祝） ※1次合格発表 10月7日（金）	陸上自衛隊久居駐屯地	令和5年3月下旬～4月上旬
防衛大学校学生	幹部自衛官を養成する学校	採用予定月の末日現在18歳以上21歳未満の高卒者（見込含）高専3年次修了者（見込含）	7月1日（金）～10月26日（水）	【1次】11月5日（土）、6日（日） ※1次合格発表 11月24日（木）	陸上自衛隊久居駐屯地	令和5年4月上旬
防衛医科大学校医学科学生	医師である幹部自衛官を養成する学校	採用予定月の末日現在18歳以上21歳未満の高卒者（見込含）高専3年次修了者（見込含）	7月1日（金）～10月12日（水）	【1次】 10月22日（土） ※1次合格発表 12月1日（木）	陸上自衛隊久居駐屯地	令和5年4月上旬
防衛医科大学校看護学科学生	保健師・看護師である幹部自衛官を養成する学校	採用予定月の末日現在18歳以上21歳未満の高卒者（見込含）高専3年次修了者（見込含）	7月1日（金）～10月5日（水）	【1次】 10月15日（土） ※1次合格発表 11月11日（金）	陸上自衛隊久居駐屯地	令和5年4月上旬

※受験の申し込みや試験内容の問い合わせについては、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

有料広告

銚子川ではルールを守って遊びましょう

路上駐車は禁止です

銚子川は、どのエリアで遊んでも透明度が高く、美しい川です。
日本屈指の透明度を誇る銚子川を守るため、ルールを守って楽しく遊びましょう！

緊急車両が通れないと
命にかかわります。
必ず指定の駐車場をご利用ください。

P1……ゆらゆら帯駐車場（170台）
P2……まいこみ淵駐車場（270台）

※P1、P2は無料開放していますが、民家が近いので騒音などへの配慮をお願いします。

P3……種まき権兵衛の里駐車場（170台）有料（1台1回当たり）

【料　金】 大型自動車（乗車定員30名以上）2,000円、大型自動車以外1,000円、バイク無料
【開設日】 7月1日（金）～8月31日（水）※毎日
【時　間】 午前8時～午後6時（時間外は閉鎖しますので車両は退去してください。）

P4……魚飛渓駐車場（70台）有料（1台1回当たり）

【料　金】 普通自動車（軽自動車含む）1,000円（大型および中型自動車、バイクは利用できません。）
【開設日】 7月16日（土）～18日（月・祝）、23日（土）、24日（日）、30日（土）、31日（日）
8月6日（土）～16日（火）、20日（土）、21日（日）、27日（土）、28日（日）
【時　間】 午前8時～午後4時（時間外は閉鎖しますので車両は退去してください。）

銚子川にはルールがあります

1．ごみは必ず持ち帰ろう

来たときよりもキレイに、自分のごみは責任を持って持ち帰りましょう。

2．住民の生活の場です

銚子川沿いには多くの民家があり、地域住民のたいせつな生活の場です。飲み水である川の水を汚さない、大きな音を出さない、車は徐行して安全運転を心がけるなど、生活している人に配慮して川遊びを楽しんでください。

3．直火はやめよう

河原での直火は、石が割れたり、残り火を踏んだりしてたいへん危険です。必ずコンロやたき火台などを使用してください。

町内海水浴場『海開き』のおしらせ

比幾海水浴場

7月　2日（土）～8月31日（水）　午前9時～午後4時

黒浜海水浴場

7月　2日（土）～8月31日（水）　午前9時～午後4時

和具の浜海水浴場

7月　2日（土）～8月31日（水）　午前9時～午後4時

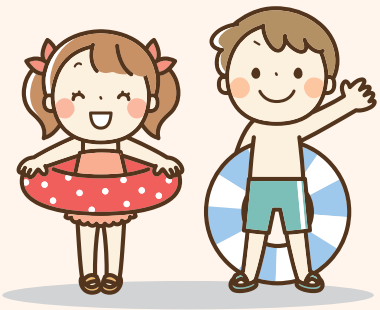
古里海水浴場

7月10日（日）～8月31日（水）　午前9時～午後4時

城ノ浜海水浴場

7月16日（土）～8月31日（水）　午前10時～午後4時

※気象条件などによる期間短縮の可能性あり



【各海水浴場への問い合わせ】

比幾・黒浜海水浴場……本庁農林水産課　℡(46) 3116

和具の浜海水浴場……和具の浜海水浴場バースハウス　℡(39) 1212 / ℡ 050 (5372) 1744

古里海水浴場……古里観光協会　℡080 (1555) 1889

城ノ浜海水浴場……ＭＡＣ孫太郎オートキャンプ　℡(47) 5371

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、2020年、2021年と中止となったきほく燈籠祭ですが、3年ぶりに開催することとなりました。新型コロナウイルス感染症対策を徹底した運営を行ってまいりますので、ご来場の皆さまにおきましても、ご協力をお願いいたします。

サブ会場（三重外湾漁業協同組合長島事業所前）

● **Ｗａｔｅｒ　Ｐａｒｋ（ウォーターパーク）**

時間：午後2時～4時

対象：小学生・中学生　（参加無料）

水鉄砲による射的や水風船を使ったアトラクションなど、水を使ったゲームを予定しています。昼間は友達とＷａｔｅｒ　Ｐａｒｋで暑さを吹き飛ばそう！

メインステージ（長島港）

● **よさこい・ダンス**

● **ＫＩＨＯＫＵ戦隊アバインショー**

時間：午後6時～8時

● **花火**

時間：午後8時～

※イベント内容やスケジュールは、変更される場合があります。イベントの詳細、最新情報は公式ホームページをご確認ください。

【きほく燈籠祭ホームページ】

https://touroumaturi.com/

【きほく燈籠祭に関する問い合わせ】

紀北町燈籠祭実行委員会　℡ 080（8705）2612

「みんなの地球」ビデオメッセージの募集

今回のテーマ「みんなの地球～今こそ、みんなで考えませんか～」にちなんだビデオメッセージを募集します。応募いただいたメッセージを開催当日の会場で流します。個人でもグループでも参加できますのでたくさんの応募をお待ちしています。

● **応募について**

〇メッセージは簡単な自己紹介も含めて15秒～20秒程度とします。

〇動画はスマートフォンなどで撮影してください。

〇応募にかかる通信料はご自身でご負担願います。

〇ビデオは当日会場で公開するほかホームページやSNS、動画サイトなどで公開することがありますので、動画に映る方に対し、投稿者において事前に承諾を得ることをお願いします。

〇応募いただいた全ての方のメッセージを披露できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

● **メッセージの例**

平和への祈り、コロナ収束への願い、災害復興への祈り、自身の未来への希望など

※誹謗（ひぼう）中傷や営利を目的としたメッセージはご遠慮ください。

● **応募締め切り**　7月11日（月）

● **応募方法**

メールアドレスへ動画を添付してご応募ください。

申し込み用アドレス：tourouvm@gmail.com

ちびっこ・学生アナウンサー大募集

行政放送番組「ふるさと紀北町」では、小・中・高校生を対象に、夏休み期間限定のちびっこ・学生アナウンサーを募集します！

資格　町内在住の小・中・高校生の方
申込期間　7月13日（水）まで
募集人数　10人程度
収録予定日　7月26日（火）
8月2日（火）、16日（火）、23日（火）、30日（火）

※応募者多数の場合は、調整させていただきます。
内容　番組コーナーのアナウンサー
※新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止になる場合があります。

【問い合わせ】本庁企画課　℡（46）3113

健康への第一歩！

紀北健康センターからのおしらせ

夏本番が近づいてきました。皆さん、熱中症に気をつけて運動できていますか？

今回は夏に最適な水中ウォーキングの紹介です。

◆水中ウォーキングについて

水中ウォーキングは、これから運動をはじめたいと考えている方にとって最適な運動です。

水中での関節への負担は、浮力の働きにより、胸くらいの水深で30％に、首くらいの水深では10％まで軽減します。膝や腰に不安があって、陸上でのウォーキングが不安な方におすすめです。

また、水につかることによる自律神経への働きかけにより夏バテ予防も期待できます！

◆水中ウォーキングの方法について

①やや前傾姿勢をとり、腹筋をしめて歩きます。
②慣れてきたら歩幅を広げて大きく歩きましょう。
③呼吸を止めないようにリラックスしましょう。
④はじめのうちは15分～20分を目安に無理なく続けてください。

紀北健康センターでは、営業時間内の好きな時間に来て体を動かすことができます。

プールを利用される場合は「水着、水泳帽、バスタオル」が必要です。

その他の詳細は、紀北健康センターまでお問い合わせください。

【問い合わせ】
紀北健康センター
℡（31）0210
教育委員会本庁生涯学習課
℡（46）3125

Recruit

いっしょに「キラキラ」輝こう！

スポーツ少年団募集

紀州エスフォルソ FC　U12

【対　象】小学校 1 年生～ 6 年生の男女
【練習日】火・木曜日（午後 6 時 30 分～ 8 時 30 分）
　　土・日曜日（午前 9 時～正午）
【場　所】赤羽公園多目的グラウンド（火・木曜日）
　　大白公園多目的グラウンド（土・日曜日）
【会　費】月額 1,000 円（登録費・保険料別途必要）
【責任者（代表者）】東　尚史
【無料体験日】
体験を希望される方はお問い合わせください。
【連絡先】森本　太郎　℡ 090-7439-1488

海山クラブ（ソフトボール）

【対　象】小学校 1 年生～ 6 年生の男女
【練習日】土・日曜日、祝日（午前 9 時～午後 5 時）
【場　所】海山グラウンド
【会　費】月額 2,000 円（用具代・保険料など）
【責任者（代表者）】井谷　雅史　℡ 32-2811
【事務局】奥村　仁　℡ 32-1369
【無料体験日】
体験を希望される方はお問い合わせください。

海陽ミニバスケットボールクラブ

【対　象】小学校 1 年生～ 6 年生の男子
【練習日】月・木・金曜日（午後 5 時～ 7 時）
　　土曜日（午後 1 時～ 5 時）
【場　所】海山体育館
【会　費】月額 1,000 円（保険料含む）
【責任者（代表者）】濵田　弘道　℡ 090-8671-8418
【無料体験日】
体験を希望される方はお問い合わせください。

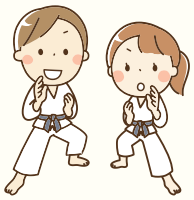
紀伊長島ミニバスケットボール教室

【対　象】幼稚園年長～小学校 6 年生の女子
【練習日】月・水・木曜日（午後 5 時～ 7 時）
　　土曜日（午後 1 時 ～ 5 時）
　　日曜日（午前 9 時 ～正午）
【場　所】東長島スポーツ公園体育館
【会　費】月額 1,500 円（保険料別途必要）
【責任者（代表者）】宮原 久美　℡ 090-4083-1727
【無料体験日】
体験を希望される方はお問い合わせください。

紀伊長島少林寺拳法スポーツ少年団

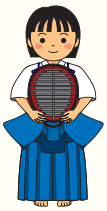
【対　象】小学校 1 年生以上の男女
【練習日】火・木曜日（午後 6 時 30 分～ 7 時 30 分）
　　水・土曜日（午後 6 時～ 7 時 30 分）
【場　所】三浦会館（火・木曜日）
　　東長島スポーツ公園武道館（水・土曜日）
【会　費】月額 2,000 円（保険料別途必要）
　　※保険料については年 1 回のみです。
【責任者（代表者）】井谷　哲　℡ 090-7024-4700
【無料体験日】
水・土曜日　東長島スポーツ公園武道館

紀伊長島少年少女空手クラブ



【対　象】幼稚園年長～中学校 3 年生の男女
【練習日】月・金曜日（午後 6 時～ 7 時）
【場　所】東長島スポーツ公園武道館
【会　費】月額 2,500 円（保険料別途必要）
【責任者（代表者）】橋本　陽一　℡ 47-4182
【無料体験日】
練習日ならいつでもどうぞ！

紀北町剣道スポーツ少年団



【対　象】小学校 1 年生以上の男女
【練習日】月曜日（午後 7 時～ 8 時）
　　火・木曜日（午後 6 時 30 分～ 7 時 30 分）
【場　所】東長島スポーツ公園武道館（月曜日）
　　船津小学校体育館（火・木曜日）
【会　費】年間 800 円（保険料）
【責任者（代表者）】小林　利徳　℡ 090-7917-7229
【無料体験日】
体験を希望される方はお問い合わせください。

紀州熊野合気会 紀北道場（合気道）

【対　象】小学校 1 年生以上の男女
【練習日】月曜日（午後 6 時 30 分～ 8 時）
　　水曜日（午後 7 時～ 9 時）
　　土曜日（午後 1 時～ 3 時）
【場　所】東長島スポーツ公園武道館（月曜日）
　　海山体育館（水・土曜日）
　　※どちらかの場所だけでも参加できます。
【会　費】月額 1,000 円（保険料別途必要）
【責任者（代表者）】喜多　正道　℡ 090-8738-8951
【無料体験日】
体験を希望される方はお問い合わせください。

～戦没者などのご遺族の皆さまへ～

第11回特別弔慰金の請求期間は令和5年3月31日までです。

戦没者などの死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日（基準日）において、公務扶助料や遺族年金を受ける方（戦没者の妻や父母など）がいない場合、第11回特別弔慰金を受けることができます。

支給対象

次の順番による先順位のご遺族1人に支給されます。戦没者などの死亡当時のご遺族で、

①弔慰金の受給権を取得した方
②戦没者などの子
③戦没者などの兄弟姉妹　など
④①～③以外の戦没者などの3親等内の親族（おい・めいなど）

※①～③については、戦没者の死亡当時、生計関係を有しているなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
④については、戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

※支給対象の詳細な条件についてはお問い合わせください。

支給内容　額面25万円、5年償還の記名国債

請求期間　令和5年3月31日（金）まで

持ち物

請求者の状況により必要な書類が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

留意事項

特別弔慰金は、ご遺族を代表するお一人が受け取るものです。ご遺族間の調整は、記名国債を受け取った方が責任を持って行うことになります。

※請求手続きに時間を要する場合がありますのであらかじめご了承ください。

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

けんこうコラム

意外と知らないカロリー表示

「カロリーゼロ」や「カロリーオフ」という言葉を一度は耳にしたことがあると思います。『カロリーゼロだからいくら飲んでも食べても大丈夫！』

果たしてほんとうにいくら飲んでも食べても大丈夫なのでしょうか。

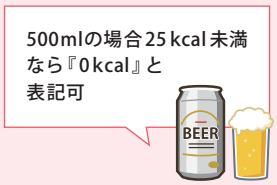
先に答えを言ってしまうと「カロリーゼロ」とはカロリーを全く含んでないという訳ではありません。市販されている食品・飲料ともに、栄養表示基準で100gあたり5kcal未満であるものは「カロリーゼロ」「ノンカロリー」「カロリーなし」などと表示してよいことになっています。

つまり500mlのドリンクならば24・9kcalまではカロリーを含んでいても、カロリーゼロと表示できるわけです。

また、カロリーゼロとよく似た言葉に「カロリーオフ」があります。これは100gあたり40kcal以下（飲料の場合は100mlあたり20kcal以下）であることを表しています。この基準を満たせば、「低カロリー」「ライト」などと表示できます。

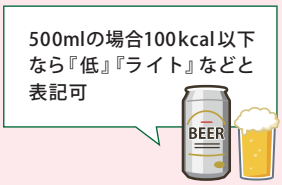
無、ゼロ、ノン、レスなどの場合

食品・飲料ともに100g（ml）あたり5kcal未満のものに表記

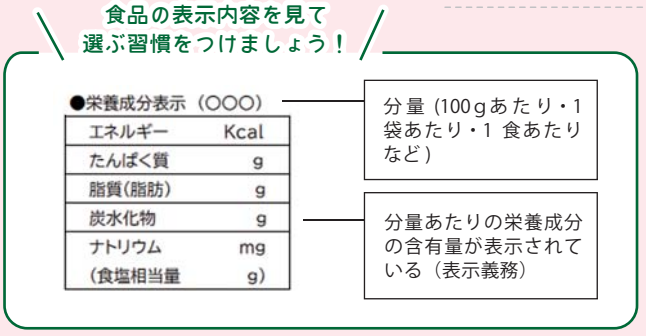


低、ライトなどの場合

100g（ml）あたり40kcal以下のものに表記（飲料は100mlあたり20kcal以下）



食品の表示内容を見て選ぶ習慣をつけましょう！



『カロリーゼロだから』『カロリーオフだから』と制限なく飲んでいたら、知らず知らずのうちにポッコリお腹になっているかもしれません。

何事もほどほどがいちばん。そして、カロリーゼロやノンカロリー、カロリーオフの表示だけで選ぶのではなく、実際に記載されている栄養成分表示をしっかり確認しましょう。

長島多目的会館

5/14　おさすり作り

紀伊長島いきいき子ども学園でおさすり作りが行われました。おさすりは生地でこしあんを半月の形に包みサルトリイバラで挟んだものを蒸して作られます。子どもたちは蒸しあがったおさすりをのぞき込み歓声を上げていました。

クリーン・クリーンデー

5/22 海山地区

海山地区では梅雨前に清掃活動を行っています。この日も地域住民が消防団と協力しながら側溝などの清掃作業を行いました。

グラウンド・ゴルフ

5/21 相賀小学校

海山いきいき子ども学園でグラウンド・ゴルフが行われました。この日は雨のため体育館での開催となりましたが、子どもたちはボールが転がりすぎないよう慎重に加減しながらコースをまわり、うまくホールポストに入るとうれしそうに駆け寄っていました。

感謝状贈呈式

5/26　道の駅　紀伊長島マンボウ

近畿日本鉄道株式会社から道の駅紀伊長島マンボウに寄贈されたマンボウモニュメントの感謝状贈呈式が行われました。

避難訓練

5/25 相賀地区

潮南中学校で大地震による津波を想定した避難訓練が行われました。生徒は避難の合図があると約１キロメートル離れた相賀区墓地上の林道まで全力で走りました。

デイキャンプ体験

5/29　キャンプinn海山

町内の方を対象にデイキャンプ体験会が行われました。参加した家族はアウトドア料理や森林セラピー、スタンプラリー、カヌーを体験し新緑の銚子川を満喫していました。

陸上記録会

5/29　海山グラウンド

3 年ぶりに春の陸上記録会が行われました。出場した選手はそれぞれの競技で良い記録を出そうと真剣に取り組んでいました。

プール掃除

6/10　赤羽小・中学校

夏の水泳授業に向けたプール掃除が行われました。子どもたちはプールの汚れをたわしやデッキブラシで一生懸命こすり落とし、最後はきれいになったプールで夏を待ちきれない様子ではしゃいでいました。

租税教室

5/26、6/8　相賀小学校・西小学校

各小学校で租税教室が行われました。税金がなかったらどうなるのかをテーマにしたアニメを鑑賞し、税金のたいせつさを学んでいました。

募集

町営住宅入居希望者募集

建設課

町営住宅の入居希望者を募集します。

入居予定日　9月14日（水）

応募期間
7月1日（金）～14日（木）
※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）
○志子第2団地（3階）1戸
2LDK（LDK・和1・洋1・浴室・洗面・トイレ）
22，400～33，400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
℡（46）3120
海山総合支所産業建設室
℡（32）3903

放送大学入学生募集

放送大学三重学習センター

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。

働きながら大学を卒業したい、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。

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～8月31日（水）
○第2回募集
9月1日（木）～13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
℡059（233）1170

おしらせ

夏の交通安全県民運動

危機管理課

実施期間
7月11日（月）～20日（水）

運動の重点
①高齢者と子どもの交通事故防止
②横断歩道における歩行者優先の徹底
③シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
④飲酒運転の根絶

【問い合わせ】
本庁危機管理課
℡（46）3114
海山総合支所総務室
℡（32）3901

危険木伐採事業補助金について

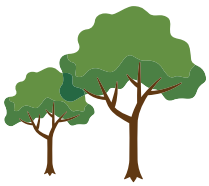
農林水産課

人家などに対し、立木の倒木による被害を予防するため、自治会が事業者などに委託して行う危険木の伐採に要する経費に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

補助対象
自治会による伐採事業で次の条件を満たすもの
○自治会から町に対し当該危険木伐採の要望書が提出されていること
○当該危険木の所有者とその隣接する人家などの所有者が同一でないこと
○伐採箇所の地目が山林または保安林などであり、所有者の伐採同意が得られること

補助金額
補助率：伐採に要する経費の10分の9
上限額：50万円（千円未満切り捨て）

【問い合わせ】
本庁農林水産課
℡（46）3116
海山総合支所産業建設室
℡（32）3903



『2022 きほく夏祭り KODŌ』開催中止のおしらせ

7月に開催を予定していました『2022 きほく夏祭り KODŌ』は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、残念ながら開催の中止を決定いたしました。

【問い合わせ】きほく夏祭り KODŌ実行委員会　℡090（7034）5010

福祉保健課

第72回社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

『社会を明るくする運動』は、全ての国民が犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くため、次の活動を推進します。

犯罪や非行のない明るい社会づくりのために、皆さんそれぞれの立場で運動の推進にご協力をお願いします。

◆強調月間

7月を『社会を明るくする運動』～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～強調月間とする。

◆行動目標

①犯罪や非行を防止し、安全で安心して暮らすことのできる明るい地域社会を築くこと

②犯罪や非行をした人が再び犯罪や非行をしないように、その立ち直りを支えること

◆重点事項

①犯罪や非行をした人の立ち直りを支え、再犯を防止することのたいせつさや、更生保護の活動についてデジタルツールも活用するなどして、広く周知し、理解を深めてもらうための取り組み

②犯罪や非行の防止や、犯罪や非行をした人の立ち直りにはさまざまな協力の方法があることを示し、多くの人に協力者として気軽に参加してもらうための取り組み

③保護司、更生保護女性会会員、BBS会員、協力雇用主などの更生保護ボランティアのなり手を増やすための取り組み

④民間協力者と地方公共団体と国との連携を強化しつつ、犯罪や非行をした人が仕事、住居、教育、保健医療・福祉サービスなどに関し必要な支援を受けやすくするためのネットワークをつくる取り組み

⑤犯罪や非行が起こらないよう、若い人たちの健やかな成長を期する取り組み

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

三重働き方改革推進支援センター

中小企業・小規模事業者さまの「働き方改革」を無料で支援します

三重働き方改革支援センターでは、働き方改革に係る相談を無料で行っています。

社会保険労務士や中小企業診断士などの専門家がさまざまなお困りごとの解決を支援します。

「生産性をあげて労働時間を減らしたい」、「使える助成金がないか聞いてみたい」、「ハラスメント対策の義務化など法改正について知りたい」、「就業規則を見直したい」、「人材採用を強化したい」など、まずはお気軽にご相談ください。

【問い合わせ】
三重働き方改革推進支援センター
℡（0120）111417

三重県防災砂防課

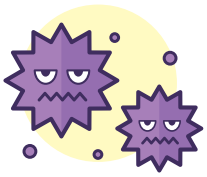
「盛土110番」設置のおしらせ

三重県では、土砂災害につながる可能性のある危険な盛り土を早期に発見するため、通報窓口「盛土110番」を設置し6月1日から運用を開始しました。

盛り土の場所や規模などの情報を県のホームページや左記QRコードまたは、電話で受け付けます。

【問い合わせ】
三重県防災砂防課砂防管理班
℡059（224）2705

盛り土に
関する情報はこちらへ

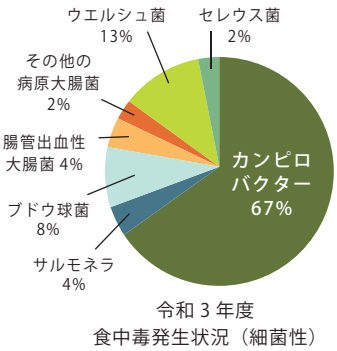


「食中毒」に気を付けて！

梅雨時やこれからの暑い季節は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が多発する時期です。食中毒は、時には重篤な症状を引き起こすこともあり、その危険は常に身近に潜んでいます。

夏場に起きやすい食中毒とは

食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していたり、細菌から毒素を発生したりして起こります。



令和３年度
食中毒発生状況（細菌性）

近年、細菌性食中毒で発生件数が多いのがカンピロバクターによる食中毒です。カンピロバクターは鶏や牛などの家畜動物やペットなどの腸管内に生息している細菌です。カンピロバクターは熱に弱く、通常の調理加熱で死滅するので十分な加熱をすることで食中毒を防ぐことができます。火が十分に通ってない生肉は食べるのを避けましょう。

カンピロバクターの特徴
家畜、家きん類、犬や猫などのペットの腸管内に生息し、食肉（特に鶏肉）、臓器や飲料水を汚染する。乾燥や熱に弱く、通常の加熱調理で死滅する。
予防方法
しっかりとせっけんで手を洗う/肉と他の食品との接触を防ぐ/鶏肉調理後の器具､手指は十分に洗浄・消毒し、二次汚染防止/食肉は十分な加熱を行う

食中毒を予防するには

食中毒の予防は基本的には、どの食中毒菌に対しても同じです。食べ物に細菌を「つけない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という三つの原則が食中毒予防の３原則となります。

食中毒は家庭でも多く発生しています。手洗いの徹底や清潔な食器や調理器具の使用、調理した食材は早めに食べる、食品を保存する場合は低温で保存するなど、予防に努めてください。

● 食中毒予防の３原則

生肉に使用した調理器具は他の食材の調理に用いない！

- 肉専用
- 野菜専用

生肉で使用した器具は洗浄後、熱湯をかけて、よく乾燥させる。

調理中の食品、残り物を放置しない！

食材は適切温度で管理する
冷蔵食品→10℃以下で保存
冷凍食品→−15℃以下で保存
※入れる量は冷蔵庫の７割程度で！

食品を十分に加熱する！

中心温度
75℃で１分間以上

食中毒を発症した場合は…

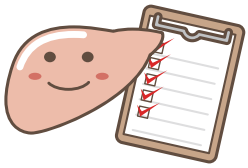
一般的には、下痢、腹痛、熱、嘔吐（おうと）などの症状が出ます。時々、便に血が混じることもあります。何が原因で食中毒が起こるかによって、症状や症状が出るまでの時間はさまざまです。

下痢や嘔吐（おうと）をした場合は、しっかり水分補給をしましょう。

食中毒の症状が出たら、自分で勝手に判断して薬を飲むのはやめて、まずは最寄りの医療機関に電話でご相談ください。

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！

肝炎ウイルス検診（医療機関）



町では対象となる方に肝炎ウイルス検診を実施します。

期間　7月1日（金）～令和5年3月31日（金）

対象　○今年度40歳になる方（昭和57年4月1日～昭和58年3月31日生）
○今年度満41歳以上になる方（昭和57年3月31日以前生）
で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

費用　無料

受診方法　事前にお問い合わせください。

※満40歳になる方には案内通知を発送します。

歯周病検診

歯周病検診を行います。対象となる方はこの機会に検診を受けてください。

期間　7月1日（金）～10月31日（月）

対象　○今年度40歳になる方（昭和57年4月1日～昭和58年3月31日生）
○今年度70歳になる方（昭和27年4月1日～昭和28年3月31日生）

費用　無料（ただし、検診同日に治療を行った場合は自己負担が発生します。）

※対象となる方には案内通知を送付します。

※今年度50歳、60歳になる方は11月から実施する予定です。

7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：7月20日（水）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
持ち物：母子健康手帳

町民みなさんのイベント

● 献血

日時：7月27日（水）
午前10時～11時、午後1時～4時30分
場所：役場本庁
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
7/3	日	か と う 小 児 科	TEL47-3341
7/17	日		
7/24	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（TEL46-3122）または海山総合支所福祉環境室（TEL32-3904）までお願いします。

図書室だより KIHOKU TOWN LIBRARY 7月の新刊案内

海山図書室から

「子宝船 きたきた捕物帖(二)」

宮部みゆき

「持つ者は子宝に恵まれる」という宝船の絵。しかし、ある家の宝船の絵から、弁財天が消えたという。江戸深川で起こる不可解な事件を、2人の「きたさん」が解き明かす。

「図書名」/ 著者名

■一般図書
「雨滴は続く」/ 西村賢太
「老〜い、どん！ 2 どっこい生きてる90歳」/ 樋口恵子
「世界が広がる 推し活英語」/ 劇団雌猫
「家族みんなのじんべい＆ゆかた」/ クライ・ムキ
■児童図書
「映画おしりたんてい シリアーティ ザ・ノベル」/ トロル
「たなばたさま」/ いもとようこ
「こすってあそべる！ポケモンはみがき」/ とづかみほ
「才能がぐんぐん伸びる！スライム・紙ねんどで遊ぼう！」/ わんこそば

紀伊長島図書室から

「未知なる冒険の書」

名もなき冒険家

冒険家が見てきた野生の美しく神秘的な体験から、長年の経験から得た自然の中で生きるための具体的な方法まで、あらゆる知識がページの隅々に散りばめられています。

「図書名」/ 著者名

■一般図書
「免疫力をととのえる薬膳酵素ごはん 医師が教えるアンチエイジングレシピ」/ 内山葉子
「認知症が進まない話し方があった」/ 吉田勝明
「シェア」/ 真梨幸子
■児童図書
「すみっコぐらしの時間の使い方が上手になる方法」/ 藤枝真奈
「カミキィの〈気持ちが伝わる〉贈り物おりがみ」/ カミキィ
「13歳からの地政学 カイゾクと地球儀航海」/ 田中孝幸

● 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

高齢者向け初めてのスマホ使い方相談窓口について

スマートフォンを買ったけど、通話以外の機能がわからないなど、お悩みをお持ちの方を対象に相談窓口を下記の日程で開催します。

会場・日程　東長島公民館　　7月 6日（水）・20日（水）
　　生涯学習センター　7月 13日（水）・27日（水）

※いずれの会場も午前 10 時 30 分から 11 時 45 分までの間で 1 人 15 分以内の相談となります。前日までに希望会場まで予約をお願いします。

【問い合わせ・申し込み】
東長島公民館　TEL47-2229　生涯学習センター　TEL 32-3915

「よみきかせの会」

今月のよみきかせの会は
おやすみです。

戸籍の窓

【令和４年５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

住所	子の名前	保護者
東長島	北村　奏乃	貴大
河内	桒山　楓葵	祐二
引本浦	柳田　大志	彩那

ご冥福を祈ります

住所	氏名	（年齢）
東長島	東　楠次	（94歳）
長島	西村　光子	（74歳）
海野	村上　喬	（93歳）
長島	長井　嘉郎	（95歳）
三浦	橋本スズ子	（75歳）
長島	向井　伸也	（80歳）
東長島	東　明治	（71歳）
長島	中野　義也	（98歳）
三浦	中野いくよ	（92歳）
船津	根来　豊治	（91歳）
上里	松場　妥	（88歳）
便ノ山	中島ひさの	（97歳）
上里	畔柳　孝二	（91歳）
矢口浦	仲村　喜平	（87歳）
引本浦	西村　弘	（90歳）

善意をありがとう ～紀北町社会福祉協議会へ～

【令和４年５月１日～31日受付分】

（敬称略）

長島	長井ときゑ　三万円
白浦	坂本　起躬　二万円
白浦	堀口　泰代　一万円
三重労済	五万五千円
こくみん共済COOP	二二五円

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
７月 20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　℡46-3117

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申請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）

７月　６日（水）本庁住民課

７月13日（水）海山総合支所住民室

７月20日（水）本庁住民課

● 休日窓口（午前９時～正午）

７月　９日（土）海山総合支所住民室

７月31日（日）本庁住民課

※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。

※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　℡46-3117

海山総合支所住民室　℡32-3902

広報きほく 2022.7 No.201

（令和4年6月1日現在）※外国人を含む
■人口：14,612人 ■世帯数：7,812世帯
■男：6,864人 女：7,748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。
右のQRコードからも申し込みできます。

令和3年7月20日生まれ

中村　香柑（こか）ちゃん

いつもニコニコこかちゃん♪みんな癒やされてるよ♡1歳誕生日おめでとう♡

＜島原＞貴文・友美さん

令和3年7月23日生まれ

奥出　のいちゃん

のちゃん1歳オメデトウ♥パコ、にいに達と仲良くこれからも元気に育ってね

＜長島＞芽以さん

令和3年7月26日生まれ

宮下　溜梛（るな）ちゃん

我が家のアイドルるーちゃん♡
1歳のお誕生日おめでとう♡

＜河内＞響・京子さん

令和3年7月30日生まれ

東　羽乃（はの）ちゃん

1歳おめでとう♡
お兄ちゃんたちと仲良く育ってね♡

＜長島＞斉希・沙理さん

やっぱりええやん！きほく

たいまつの炎で水田の害虫を追い払う虫送りが3年ぶりに開催されました。上里小学校、船津小学校を出発後、各地区の農地を歩き最後は一斉にたいまつを燃やす伝統的な行事で、参加した子どもたちは、暗い中、炎を持って歩く非日常の体験に興奮している様子でした。

『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。