

広報

さほく

8

2022
令和4年
No.202

August



広報きほく 8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 子育て世帯の方へ特別給付金のおしらせ
- 06 水道基本料金の免除について / マイナポイントのおしらせ
- 07 犬や猫の飼い方・マナーについて
- 08 令和4年度介護保険料のおしらせ
- 09 二十歳のつどいのご案内 / 紀北健康センターからのおしらせ
- 10 Kihoku Playback
- 13 暮らしの情報
- 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



プール遊び

紀伊長島幼稚園でプール遊びが行われました。この日はまだ水が冷たそうでしたが、園児たちは今年初めてのプール遊びということでうれしそうに遊んでいました。

水産コラム Fisheries column

vol.26

ハモ



今回の水産コラムは、関西で高級魚として知られる「ハモ」です。京都のイメージが強いハモですが、紀北町でも水揚げされています。

ウナギのような細長い体型で、大きな口と鋭い歯が特徴です。人にかみつくほど凶暴なことから、食む（はむ）が変化して「ハモ」と呼ばれるようになったという説があります。今のように交通が発達しておらず、歩いて魚を運んでいた時代には、夏の暑い時期に京都まで運ぶと魚が傷んでしまいますが、生命力の強いハモだけは生きのまま運ぶことができたため、夏の京都ではハモがよく食べられるようになったそうです。

ハモといえば、きれいな白身がおいしく、湯引きや天ぷらで食べられることが多いです。硬い骨が多く「骨切り」という作業が必要なため、家庭で下処理するのは難しいですが、飲食店などで食べたい魚です。

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!



慌てずにじっくり探せばいい

リハビリハウスみやま

たにぐち ふみのり

谷口 史典さん

「僕にとって、仕事は自分が楽しめるもの」

人に喜んでもらえるのってうれしいし、利用者さんとしゃべってふざけ合ったりしながらワイワイして楽しいです。さまざまなアルバイトを経て理学療法士になった谷口さんの介護施設を始めたきっかけや介護の仕事の喜びは…



あなたの仕事の喜びは?

「ありがとうございましたと利用者さんから言ってもらえること」

利用者さんをご自宅まで送った際、僕らの車が見えなくなるまで見送って下さる方もいて、利用者さんに楽しんで通ってもらえているのはありがたいです。

インタビューの
続きはこちら!



一瞬一瞬を楽しんでほしい

卵卵ふわあ〜む

やなだ みつこ

柳田 苗子さん

「私にとっての仕事は、ほぼ全てかな」

仕事もプライベートも全部一緒な気がします。仕事だからと割り切れない。スタッフも家族のように思っています。柳田さんが卵卵ふわあ〜むを立ち上げたきっかけや子育てで大きく変化した働き方とは…



あなたの仕事の喜びは?

「スタッフが自ら動いてくれて良いお店になること」

良いお店にするためにスタッフが自ら動いて、お店がどんどん良くなっているのがほんとうにうれしいです。

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。

3回目接種から5カ月経過後も接種券が届かない方はお問い合わせください。

対 象

① 60歳以上の方

② 18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。）

○基礎疾患を有する方

○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判断した方

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

低所得の子育て世帯に対する 子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯分)のご案内

公的年金などを受給している

ひとり親家庭の方、新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変したひとり親家庭の方へ、特別給付金を支給します。

◆給付額

児童1人当たり 5万円

◆申請期間

令和5年2月28日(火)まで

※該当すると思われる方はお問い合わせください。

◆支給対象

児童扶養手当の支給要件に該当しているお子さんを監護している方であって、次の①または②のいずれかに該当する方

①公的年金など(遺族年金・障害年金など)を受給しており令和4年4月分の児童扶養手当が全額停止されている方

②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

※令和4年4月分の児童扶養手当が支給されている方については、申請不要で給付金をすでに支給しています。



低所得の子育て世帯に対する 子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯以外分)のご案内

新型コロナウイルス感染症に

よる影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯の生活を支援するため、給付金を支給します。

◆対象児童

令和4年3月31日時点で18歳未満の子(障害児の場合は20歳未満)

◆給付額

児童1人当たり 5万円

※子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)を受給された方は除きます。

◆支給対象

〈申請が不要な方〉

令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者で令和4年度分の住民税均等割が非課税の方

※申請が不要な方は、個別に通知させていただいています。

支給方法

令和4年4月分の児童手当ま

たは、特別児童扶養手当を受給している口座に振り込みます。

受給を希望しない場合

受給拒否の届出書を提出していただきます。

◆申請が必要な方

対象児童の養育者の方で次のいずれかに該当する方

○令和4年度分の住民税均等割が非課税の方

○令和4年度住民税均等割が課税の方であっても、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて主たる生計維持者の収入が減少し、令和4年1月以降の収入の見込みが、住民税均等割非課税相当となる方

※公務員の方は、所属庁から別途、周知があります。

◆申請に必要なもの

○低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外分) 申請書

○申請者の本人確認書類の写し

○申請者の通帳の写し

○申請・請求者の世帯の状況、児童との関係を確認するための書類の写し(戸籍謄本・世帯全員の住民票など)



○申請者の通帳の写し

○申請・請求者の世帯の状況、児童との関係を確認するための書類の写し(戸籍謄本・世帯全員の住民票など)

※新型コロナウイルス感染症のため主たる生計維持者の収入が減少した方は、合わせて次のものがが必要です。

○簡易な収入(所得)見込額の申立書

○令和4年1月以降の給与明細書など

◆申請期間

令和5年2月28日(火)まで

◆問い合わせ・申請書の交付・提出先

本庁福祉保健課
Tel(46) 31222

海山総合支所福祉環境室
Tel(32) 3904

水道基本料金の免除について



紀北町では、新型コロナウイルス感染症の影響を鑑み、次のとおり水道の基本料金を免除します。

※6月請求分の水道料金は免除対象外です。

※6月検針日から12月検針日までの間に発生した、閉栓による精算料金も基本料金免除の対象です。

◆免除される基本料金の額 (税込み)

使用口径	金額
13mm	1,320円
20mm	2,200円
25mm	3,520円
30mm	6,600円
40mm	13,200円
50mm	19,800円
75mm	26,400円
100mm	33,000円

※右記は全て2カ月分です。

※1カ月の使用の場合、半額になります。

◆対象

公的機関を除く給水契約者全員

◆対象料金

8月・10月・12月請求分の水道基本料金

◆対象使用期間

6月検針日～12月検針日まで

◆免除の申請

申請は不要です。

【ご注意ください】
免除に関して、何らかの費用やマイナンバーなど個人情報提供を求められることや、水道課から電話や訪問をすることは原則ありません。

不審に思った場合は、家族に相談、または、警察や水道課までお問い合わせください。

【問い合わせ】

本庁水道課
Tel(47) 5500
海山総合支所水道室
Tel(32) 3906

あると便利なマイナンバーカード!

マイナンバーカードを作って マイナポイントをGETしよう!!



マイナンバーカードを作って
申請をすると、**最大20,000円分**の
マイナポイントがもらえます!

※マイナンバーカードの新規取得などで最大**5,000円分**+健康保険証としての利用申し込みで**7,500円分**+公金受取口座の登録で**7,500円分**

スマホ、パソコン、役場窓口などで申し込みできます。※6月30日以前に「健康保険証としての利用申し込み」、「公金受取口座の登録」をした方はマイナポイントの申請が必要です。役場で手続きをした方も同様ですのでご確認をお願いします。



▲申し込みの詳細流れはこちらから!

マイナポイントに関する問い合わせ 本庁企画課 Tel(46) 3113



犬や猫の飼い方・マナーについて



TNR活動について

犬や猫に限らず、動物を飼うには責任が伴います。エサを与えてかわいがるだけでは責任ある飼い方とはいえません。

最近では犬の散歩時のふんの不始末や、増えた野良猫による被害の苦情が増えています。

あなたの犬や猫は近所に迷惑をかけてはいませんか？

地域や社会、また動物のためにも飼い方やマナーについて考えてみましょう。

無駄ほえ

いつまでもほえさせていたら近所の迷惑になります。鳴きやまないときは、その原因を探し、解決方法をみつけましょう。

放し飼い

飼い犬は散歩以外のときも必ず引き綱で係留しておくか、室内犬であれば屋外に出ないよう柵を作るなどの対応をしましょう。

犬の飼い方・マナーについて

犬を飼われた方は、狂犬病予防法により畜犬登録が義務付けられていますので、マイクロチップ装着の有無に関わらず、必ず役場で登録をしてください。

散歩のときのふんの不始末

飼い犬の排せつ物は必ず持ち帰り、自分で処分しましょう。

猫の飼い方・マナーについて

エサをあげるだけで放任してしまつては、地域住民にふん・尿などで迷惑をかけたり、野良猫を増やすことにもつながります。責任ある飼い方をしましょう。

室内飼育をしましょう

猫はエサが得られれば特に広

い生活空間は必要としません。猫のためにも順応性の高い子猫のうちから室内飼育をはじめましょう。

○室内飼育のメリット

①事故の防止
猫同士の感染症やけんか、迷子や交通事故などを防ぎます。

②迷惑の防止
他人の敷地へのふん尿害など、近所への迷惑を防ぎます。

③繁殖の防止
望まれない妊娠や繁殖を防ぎます。

不妊・去勢手術

猫は年に3回出産することもあり、1回に約5匹の子猫を産み、子猫は生後半年で出産できるようにになります。

飼えない子猫を増やしていませんか？

また、発情期の鳴き声やマーキングはご近所にも迷惑をかけるので、早めの不妊・去勢手術を行うことによつて防げます。

TNR活動とは、野良猫に不妊・去勢手術を行い、野良猫に関するさまざまなトラブルの軽減を図るとともに、一代限りの命を見守る活動です。

Trap(野良猫を捕獲し)

Neuter(不妊・去勢手術を)

Return(元の場所に戻す)

※手術をした猫は、目印として耳先をカットします。

所有者表示をしましょう

万が一、飼い犬や飼い猫が迷子などになった場合に備え、迷子札や首輪に連絡先を書いておきましょう。

また、探すこととあわせて、町と保健所に連絡してください。

【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

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)

広報きほく



■広告掲載料
1回 10,000円
(1枠あたり、消費税込み)

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



令和4年度 介護保険料（65歳以上）のおしらせ



【問い合わせ】
紀北広域連合
介護保険給付・保険係
TEL(35) 0888

皆さまには、ご負担をおかけしますが、介護を必要とする方に安定した介護サービスを提供するため、ご理解とご協力をお願いします。

65歳以上の方に令和4年度（令和4年4月～令和5年3月）の年間保険料額の決定通知をお送りします。

算定期間

介護保険料は、前年中の所得などに基づいて決定しますが、所得などが決定するまでは、前年度の保険料段階を参考に仮に算定した金額（仮算定）を納付していただきます。年間の介護保険料は前年中の所得などが確定した後に調整し、8月にお知らせ（本算定）をお送りします。

保険料の納め方

下の表のいずれかの方法により保険料を納めていただきます。
※次の条件にあてはまる方は普通徴収となります。

- 令和4年度の途中で65歳になった方
- 令和4年度の途中でほかの市町村から転入した方
- 令和4年度の途中で所得段階

介護保険料の納め方

徴収区分	普通徴収	特別徴収
納め方	口座振替や納付書で金融機関、役場、紀北広域連合で納めます	年金から天引きされます
対象	老齢・退職年金、障害年金および遺族年金が年額で18万円未満の方	老齢・退職年金、障害年金および遺族年金が年額で18万円以上の方

保険料額

○65歳以上の方（第1号被保険者）の保険料は、下記のとおり本人および世帯の町民税の課税状況や合計所得金額などにより所得に応じた保険料の設定をしています。

○下記保険料額は年度での額となっております。（4月1日～翌年3月31日）
納付につきましては年度6回、偶数月での納付となります。
○介護保険料は65歳になった日（※）が属する月から月割りで計算されます。
（※）法律上65歳の誕生日の前日が、65歳到達日になります。
（例）4月1日生まれ↓3月分から算定）
『年齢計算に関する法律（民法第143条（暦による期間の計算）を準用）』を根拠としています。

介護保険は老後の安心を支えたいせつな制度です。住民の

介護保険料の金額について

所得段階	所得などの条件	負担割合(基準額×)	介護保険料(年度額)	
第1段階	○生活保護受給者または老齢福祉年金受給者であって世帯全員が町民税非課税の方 ○世帯全員が町民税非課税であって、前年の「合計所得金額」と「課税年金収入額」の合計が80万円以下の方	0.3	23,028円	
第2段階	世帯全員が町民税非課税で前年の「合計所得金額」と「課税年金収入額」の合計が	80万円を超え、120万円以下の方	0.5	38,379円
第3段階		120万円を超える方	0.7	53,730円
第4段階	世帯の誰かに町民税が課税されているが本人は町民税非課税で前年の「合計所得金額」と「課税年金収入額」の合計が	80万円以下の方	0.83	63,709円
第5段階		80万円を超える方	基準額	76,757円
第6段階		120万円未満の方	1.20	92,109円
第7段階	本人が町民税課税で前年の「合計所得金額」が	120万円以上210万円未満の方	1.30	99,785円
第8段階		210万円以上320万円未満の方	1.50	115,136円
第9段階		320万円以上の方	1.70	130,487円

開催日
1/8
(日)

令和 5 年 紀北町『二十歳のつどい』のご案内

成年年齢の引き下げに伴い、成人式については名称を変更して次のとおり開催いたします。

名称 紀北町二十歳のつどい

日時 令和 5 年 1 月 8 日 (日) 午前 10 時 30 分～

場所 東長島公民館

対象 ○平成 14 年 4 月 2 日～平成 15 年 4 月 1 日生まれの町民の方

○平成 30 年 3 月に町内の中学校を卒業された方<対象者 1 人につき保護者(付添人) 1 人までとします。>

通知 対象の方には 8 月上旬に案内状をお送りします。案内状が届かない場合はご連絡ください。

※今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況により変更になる場合があります。

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

健康への第一歩！

紀北健康センターからのおしらせ

夏真っ盛り、皆さん、夏バテを予防して快適に過ごせていますか。

今月は、これから運動をはじめたい方におすすめの成人水泳教室についてご紹介いたします。

水泳は、心肺機能や柔軟性の向上、ストレス軽減、自律神経の働きを整えるといった効果があります。何より、一緒に練習する仲間ができることで楽しみが増えます。

◆成人水泳教室の様子



◆クロール泳法



紀北健康センターでは、初級・中級・上級に分けて成人水泳教室を開講しています。初級は顔つけや浮き身、息継ぎなしのクロールなどを練習します。中級では、息継ぎを練習してクロールの完成を目指します。上級は、平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライなどさまざまな泳法に挑戦します。



泳力に応じた教室に参加できることで、無理なく水泳を始められることができます。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

Tel.(31) 02110

教育委員会本庁生涯学習課

Tel.(46) 3125

磯体験

6/28 三浦地区

三浦小学校の児童が鈴島で磯体験を行いました。これは三浦小学校が地域の自然に触れ合うために毎年実施しているもので児童は地元の漁業者や漁業協同組合の協力のもと船で鈴島へ上陸し、清掃活動の後、水中をのぞいて生き物を捕まえたり、鈴島の自然を満喫しました。



囲碁教室

6/22 東長島公民館

紀伊長島いきいき子ども学園で囲碁教室が開催されました。囲碁のルールや碁石の扱いについて学んだ後、実際に囲碁を打ち、先の手を考えながら碁石を置いていました。



交通安全教室

7/1 三浦地区

三浦小学校の児童が自分たちの登下校の見守り活動を行う皆さんに感謝状の贈呈を行いました。その後、実際に道路での横断の仕方など交通安全について学びました。



防災講話

7/8 役場本庁、東長島地区

西小学校 5 年生の防災学習として防災講話が行われました。役場で防災設備などの見学や、危機管理課職員による地震・津波についての講話を聞いた後、中州地区の避難タワーを見学し、津波発生時の高台への避難のたいせつさについて学んでいました。



ミニ燈籠づくり

7/6 東長島公民館

紀伊長島いきいき子ども学園で燈籠祭に展示されるミニ燈籠づくりが行われました。

子どもたちは好きな絵を和紙に書き、燈籠祭の実行委員が燈籠の枠へ貼り付けを手伝っていました。



交通安全教室

7/8 紀北自動車学校

矢口小学校の児童が紀北自動車学校で自転車の正しい乗り方を学ぶ、交通安全指導を受けました。児童は普段怠りがちな安全確認などを一つ一つ確かめながら場内のコースを周りました。



職場体験学習

7/13 長島・船津・矢口浦地区

赤羽中学校の生徒が職場体験学習を行いました。林業の体験では、若い木の成長を助ける下草刈りの作業や不要な枝を落とす枝打ち作業を体験しました。



鈴虫を育てよう

7/13 紀北教育会館

子どもたちが海山いきいき子ども学園で鈴虫の飼い方を学びました。水槽に土や隠れ家となる炭のほかエサを入れるカキの殻などを入れ、生まれて1カ月ほどのまだ小さい鈴虫を移し入れていました。

秋に成虫となり美しい音で鳴くのを楽しみに自宅へ持ち帰りました。



着衣水泳

7/14 上里小学校

尾鷲海上保安部の職員による水難事故を防ぐための安全講習が行われ、児童は実際に落水した場合を想定し服を着たままプールに入りました。自力で水に浮かぶ練習の後、ペットボトルや救命胴衣などを使い浮かびやすさの違いを体験しました。



お知らせ

危機管理課

紀北町
防災訓練のお知らせ

非常持ち出し品の準備はできていますか？
避難場所は決まっていますか？

町内一斉に地震・津波を想定した「避難訓練」を実施し、その後、地区ごとの訓練を実施します。

災害が発生したときに、落ち着いて行動するには、繰り返し訓練を行うことがたいせつです。皆さまの参加をお願いします。

実施日時

9月4日(日) 午前9時～

新型コロナウイルス感染症の感染対策として、避難の際のマスクの着用やほかの参加者の方との距離の確保など、基本的な感染対策を心がけていただきますようお願いいたします。

※荒天、新型コロナウイルス感染症の状況などにより中止となる場合があります。

る場合は防災行政無線にてお知らせします。

【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



土砂災害防止法に
基づく区域指定(案)
の公表について

建設課

三重県尾鷲建設事務所では、平成13年4月に施行された「土砂災害防止法」に基づいて、2

巡目調査を実施しました。このたび、その調査結果を踏まえて、「土砂災害警戒区域」および「土砂災害特別警戒区域」

の区域指定(案)を作成しましたので、次のとおり図書の公表を行います。

公表期間

8月24日(水)～9月20日(火)
午前8時30分～午後5時
※土・日曜日、祝日を除きます。

場所

○本庁建設課
○尾鷲建設事務所管理課
(三重県尾鷲庁舎4階)

【問い合わせ】

本庁建設課
Tel(46) 3120
尾鷲建設事務所管理課
Tel(23) 3527



住民課

船員事務の窓口が
海山総合支所住民室
へ移転します！

現在、引本出張所で取り扱っている船員事務は、9月20日(火)から海山総合支所住民室にて行います。

【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



生涯学習課

第65回山茶花忌・
三浦樽良顕彰祭

◆献詠俳句募集(一般の部)
募集句題
当季雑詠(未発表作品に限る)
投句料

1,000円(1組3句)
※1人何組でも応募可能
応募期限 9月9日(金)
※当日消印有効

送付先

紀北町東長島915番地2
東長島公民館
三浦樽良顕彰祭 宛て
※郵送される方は、投句料を定額小為替に換えて送付をお願いします。

◆児童・生徒の部について

児童・生徒の部の表彰式を次のとおり開催します。
開催日 11月20日(日)
時間 午前10時～

場所

東長島スポーツ公園体育館
※応募句(一般の部)の表彰式および当日句会は中止とさせていただきます。

【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

紀北町農業委員会

農地に関することは
農業委員会に
ご相談ください

農地を譲り渡したり、農地を転用したりするには許可が必要です。無許可で農地をかさ上げしたり、ほかの用途に転用することは禁じられていますので、ご注意ください。
農地によっては転用ができない農地もあります。

詳しくは紀北町農業委員会事務局までお問い合わせください。

【問い合わせ】

紀北町農業委員会事務局

(本庁農林水産課内)
TEL(46) 3116

東紀州環境施設組合

住民説明会を
開催します

東紀州5市町の住民の皆さまを対象に東紀州広域ごみ処理施設整備基本計画素案についてお知らせするため、住民説明会を開催します。

日時 8月24日(水)
午後7時～

場所 尾鷲市立中央公民館

3階講堂

内容 東紀州広域ごみ処理施設整備基本計画素案について

※東紀州広域ごみ処理施設整備基本計画素案は基本構想や現在の社会情勢などを考慮し、施設規模や処理方式、環境保全計画などの施設整備に関する基本的な諸条件を定め、施設の全体像を明らかにするために策定する計画の素案です。

※新型コロナウイルス感染症の状況などにより入場制限をさせ

ていただく場合があります。入場制限を実施する場合は組合ホームページでお知らせします。

【問い合わせ】

東紀州環境施設組合

TEL(49) 0080



三重紀北消防組合

電話リレー
サービスについて

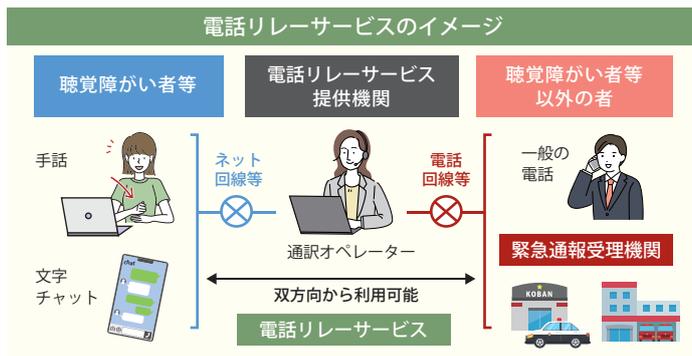


電話リレーサービスとは、聴覚障がい者などの方と聴覚障がい者など以外の方の会話を通訳オペレーターが「手話」または「文字」と「音声」を通訳すること

により、電話で即時双方向につながるサービスです。これにより119番通報などの緊急通報

なども可能となります。

聴覚障がい者などの方が利用する際には、事前に登録が必要となります。詳細については、総務大臣指定電話リレーサービス提供機関、一般財団法人日本財団電話リレーサービスのホームページでご確認ください。



【問い合わせ】

三重紀北消防組合消防本部
指揮指令課

TEL(22) 8679

尾鷲税務署

インボイス制度
説明会について

令和5年10月1日から、消費税の仕入税額控除の方式としてインボイス制度が導入されます。

左記の日程で、インボイス制度の概要、登録申請の方法などを説明しますので、ぜひ、ご参加ください。

日時 8月18日(木)

午後3時15分～4時15分

※午後1時から3時まで、消費税の仕組みから知りたい方向けのインボイス制度説明会も開催

場所 三重県尾鷲庁舎5階大会議室(尾鷲市坂場西町1番1号) 定員 各30名(要予約)



【問い合わせ】

尾鷲税務署法人課税部門

TEL(22) 2222(自動音声に従って「2」を選択し、職員が出たら内線41とお伝えください。)

津地方法務局

「子どもの人権
110番」
強化週間について

はじめ、体罰、児童虐待などをはじめとした子どもの人権問題をめぐる相談を専門的に受け付ける電話相談窓口です。

相談は、法務局職員または人権擁護委員がお受けします。また、相談は無料で、秘密は厳

守します。



期間 8月26日(金)

～9月1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

相談電話番号

「子どもの人権110番」

TEL(0120) 007110

※全国共通フリーダイヤル

【問い合わせ】

津地方法務局人権擁護課

TEL059(228) 4193

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 8月7日(日)

午前10時～午後4時

TEL(0120) 339279

※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

退職金は国の
制度を上手に活用！

中小企業退職金共済(中退共)

制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。

制度の特徴(メリット)

- 掛け金の一部を国が助成(対象外となる場合あり)
- 掛け金は全額非課税で、手数料不要
- 外部積立型で管理が簡単
- 家族従業員・パートタイマーも加入可能

※詳しくはホームページをご覧ください。



【問い合わせ・申し込み】

(独) 勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部

TEL03 (6907) 1234

ダム放流による
増水に注意

電源開発(株)

銚子川の上流(又口川)に位置するクチスボダムは、降雨によりダムへの水の量が増加した場合など、ダムから放流を行います。

その際にダム下流の河川は水位が上昇し、危険ですので、河川には入らないでください。



クチスボダム情報

TEL(0120) 024672

(フリーダイヤル)

【問い合わせ】

電源開発(株) 尾鷲事業所

TEL(22) 1028

三重県教育委員会

就学義務猶予免除
者等の中学校卒業
程度認定試験

病気などのやむを得ない理由により、義務教育諸学校への就学を猶予または免除された方などを対象に中学校卒業程度認定試験を行います。

試験日時 10月20日(木)

午前10時～午後3時40分

試験会場 三重県吉田山会館

第204会議室

(津市栄町1丁目891番地)

試験科目 国語・社会・数学・理科・外国語(英語)

願書受付期間

9月2日(金)まで

※当日消印有効

【問い合わせ】

三重県教育委員会事務局

高校教育課キャリア教育班

TEL059 (224) 2913

有料広告



ヤクルトスタッフ募集！！

- 仕事内容 ヤクルト商品のお届け・健康情報のお知らせ
- 時間 9時～14時30分頃
- 収入 10万円～(希望収入の相談可)
- 休日 土・日曜日、GW、年末年始
- 勤務地 紀北町船津 891-4 ヤクルト紀勢センター

個別にお仕事説明会開催中



人も地球も健康に

Yakult



お問い合わせ

TEL 0120-8960-98

受付時間 8:30～17:00(土・日除く) 担当 前田



受けていますか？ 命を守る「がん検診」

早期発見・早期治療が
命を救います

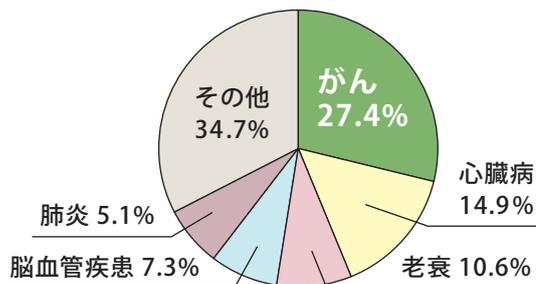
町で行っているがん検診

町では左表のがん検診を実施
しています。

日本人の3人に1人ががんで
亡くなっており、死亡者数は年
間30万人を越えています。

一方で、医療の進歩により、
がんを早期に発見し、治療すれ
ば完治する確率が高くなってい
ます。そのため、自覚症状がな
いうちに、検診を受けることが
とてもたいせつです。

●日本人の死亡原因



【令和3年厚生労働省人口動態統計月報年計（概数）】

検診名	内容	対象	料金
胃がん検診	胃部エックス線撮影	20歳以上	無料
肺がん検診	胸部エックス線撮影	20歳以上	無料
大腸がん検診	便潜血反応検査	20歳以上	無料
乳がん検診	マンモグラフィ	40歳以上女性	無料
	エコー	20歳以上女性	1,000円
子宮頸がん検診	内診、細胞診	20歳以上女性	無料
前立腺がん検診	血液検査（PSA検査）	50歳以上男性	500円

みんなでいこか！
総合けんしん

みんなでいこか！総合けんしんは、各種がん検診や国保特定健診などの検（健）診をまとめて受診できます。今年度の検（健）診を受診していない方で予約がまだの方は、ぜひ予約してください。

◆日程・会場

11月17日（木）～19日（土）

海山公民館

◆検診の予約方法

- ①町ホームページ
- ②電話 ☎(46) 31222
- ③役場窓口（本庁福祉保健課または海山総合支所福祉環境室）

がん検診の結果「要精密検査」といわれた方は

がん検診の結果、「要精密検査」と通知がきても、そのままにしませんか？

「要精密検査」とは、病気の可能性があり、医療機関でより詳しい検査が必要ということですが、精密検査を受診せずに放置すると、がんを見逃すことにつながります。「要精密検査」の結果通知が届いた場合は、お早めに精密検査を受診してください。

けんこう コラム

日に日に暑さが増して行く夏。紫外線や日焼けによる肌のダメージが心配になります。そんな時、意識して食べてほしいのが、果物や旬の野菜などビタミンCを多く含んでいる食べ物です。

【ビタミンCの効果とは】

ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。肌ハリを持たせ、シミを予防する美容効果、免疫力を高めて風邪を引きにくくする効果、ストレスに対する抵抗力を高める効果などさまざまな働きを持ちます。ビタミンCが多い食品は次のようなものがあります。

ビタミンCが多い食べ物

黄/赤ピーマン	150～170mg
ブロッコリー	120mg
ゴーヤ	76mg
キウイフルーツ	69mg
イチゴ	62mg
キャベツ	41mg
ジャガイモ	35mg



茹でるよりも



煮るなら



果物や旬の野菜にはビタミンがたっぷり含まれています。積極的に食べて暑い夏を乗り切りましょう！

ビタミンCは水に溶けやすい水溶性のビタミンです。また熱にも弱いいため加熱によっても失われていきます。ビタミンCを効率よく摂取するには、生で食べるのがいちばんですが、ほかに『茹でる・煮る』といった調理方法よりも『蒸す・電子レンジで代用』といった調理方法の方が水や熱に接する時間が短いため、ビタミンCの損失を防ぐことができます。また煮ることで汁の中にビタミンCが溶け出してしまっても、スープのように煮汁ごと飲む調理方法ならビタミンCを無駄にはしません。



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1回チャレンジ期間終了

「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か月チャレンジの令和4年度第1回チャレンジ期間【5月1日(日)～7月31日(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】

インターネット(QRコード参照)または郵送、本庁福祉保健課、海山総合支所福祉環境室の窓口に提出

【応募締め切り】

8月31日(水)必着

- 第2回チャレンジ期間
11月1日(火)～
令和5年1月31日(火)



▲応募はこちらから

令和3年度「ちょい減らし+10」
チャレンジ結果報告!

令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響がある中、「ちょい減らし+10」3か月チャレンジに多くの方のご参加をいただきありがとうございます。



区分	実施期間	達成者
第1回	6月～8月	374人
第2回	11月～1月	280人
延べ人数	全期間	654人

8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：8月17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



●幼児健診※

日程：8月18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カ月児健診を幼児健診として同日に実施します。

お父さんお母さんのイベント

●離乳食教室

日時：9月7日(水) 午後1時30分～3時
場所：生涯学習センター2階調理室
申し込み：8月31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。

紀北医師会休日診療当番表

月日	曜日	病院名	電話
8/7	日	かとう小児科	Tel.47-3341
8/21	日		
8/28	日		
9/4	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

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



「その本は」

又吉直樹 ヨシタケシンスケ

旅に出たふたりの男は、本の話がたくさん持ち帰り、目が悪くなった王様のために夜ごと語り出す。泣けて笑えて胸を打たれて、ラストはさすがのオチに大笑い！

「図書名」/ 著者名

■一般図書

「マイ・プレゼント」/ 青山美智子

「仰天・俳句噺」/ 夢枕獏

「実家じまい終わらせました！大赤字を出した私が専門家とたどり着いた家とお墓のしまい方」/ 松本明子

「日本ご当地パン大全」/ 辰巳出版

■児童図書

「へんしん うみのいきもの」/ 三浦太郎

「きょうはおうちでなつまつり」/ 新井悦子

「まちのおばけずかん おばけコンテスト」/ 斉藤洋

「理系脳をつくる 食べられる実験図鑑」/ 中村陽子

📖 紀伊長島図書室から



「あの図書館の彼女たち」

ジャネット・スケスリン・チャールズ

ナチス占領下のパリ。苦しくても、私たちには愛する本があった。戦時下のパリを生きた図書館員たちの勇気と友情を描く感動作！

「図書名」/ 著者名

■一般図書

「戦をせんとや生まれけむ」/ 若木未生

「ジブリの立体建造物展 図録〈復刻版〉」

/ スタジオジブリ

「きれいになりたい気がしてきた」/ ジェーン・スー

■児童図書

「マイクラフト 難破船と人魚の秘密(上・下)」

/ C.B. リー

「ぼくんちのねこのはなし」/ いたうみく

「おったまげクイズ500」/ ジェーン・ウィルシャー

● 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



パソコン教室受講生募集

グーグルマップ講座を開催します。

対象

町内在住または町内に勤務している方

募集期間 8月9日(火)まで

会場・日程

● 東長島公民館

8月25日(木)または26日(金)

● 紀北町生涯学習センター

8月31日(水)または9月1日(木)

※各回とも同じ内容で1時間

～1時間30分程度の講座になります。

開始時間 午前10時

受講料 200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

希望する日を電話でお申し込みください。



「よみきかせの会」

今月のよみきかせの会はおやすみです。

海山図書室 クイズイベント



期間 8月21日(日)まで

※くわしくはQRコードからホームページをチェック！



【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

戸籍の窓

【令和4年6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。



住所
船津 濱田 大琥 佳英
子の名前
保護者

お誕生おめでとう

住所	氏名	(年齢)
東長島	橋本 雄固	(88歳)
長島	宮原 荐	(91歳)
島原	山岡 敦子	(79歳)
島原	大久保 皓生	(89歳)
東長島	世古 隆司	(85歳)
東長島	松田 くに	(95歳)
東長島	村口 ひとみ	(51歳)
島原	高木 ちよ子	(96歳)
長島	福山 正	(95歳)
東長島	東 牧子	(73歳)
東長島	大西 令子	(91歳)

ご冥福を祈ります

住所	氏名	(年齢)
東長島	楠 泉	(75歳)
三浦	中野 仁	(91歳)
相賀	岡村 しげ	(102歳)
引本浦	速水 政子	(97歳)
相賀	疇地 千恵子	(88歳)
島勝浦	田川 祐作	(100歳)
相賀	植村 敏夫	(93歳)
引本浦	仲西 勲	(98歳)
相賀	鈴木 光夫	(79歳)
引本浦	奥村 篤志	(63歳)
矢口浦	津村 富恵	(77歳)
引本浦	奥村 桂子	(86歳)

住所	氏名	金額
長島	宮原 修	五万円
東長島	東 和子	三万円
上里	松場 確	三万円
相賀	岡村 知枝子	三万円
引本浦	加藤 政子	三万円
引本浦	奥村 悦生	三万円
矢口浦	津村 富恵	三万円
富山県	須田 桂子	十万円

善意をありがとう
〜紀北町社会福祉協議会へ〜
【令和4年6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
8月 24日(水)	午前10時30分～正午 午後1時～2時	社会福社会館 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



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）

8月10日（水）海山総合支所住民室

8月17日（水）本庁住民課

8月24日（水）海山総合支所住民室

●休日窓口（午前9時～正午）

8月7日（日）本庁住民課

8月28日（日）海山総合支所住民室

※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 Tel46-3117

海山総合支所住民室 Tel32-3902





広報

きほく

2022.8
No.202

(令和4年7月1日現在)※外国人を含む
■人口: 14,612人 ■世帯数: 7,824世帯
■男: 6,863人 ■女: 7,749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8月2日生まれ



そうけん
岡崎 蒼堅くん

一歳おめでとう♡将来はスーパーモデルかな!?笑顔で元気良く育てね♪

<東長島> 健也・麗香さん

🍰 令和3年8月4日生まれ



なつまる
中津畑 夏丸くん

いつもニコニコのゴキゲン丸です♪
元気に育ってくれてありがとうございます！

<三浦> 貴利・有季さん

🍰 令和3年8月29日生まれ



はると
奥川 陽仁くん

いつもニコニコはると君☆
1歳おめでとう！元気に育てね！

<三浦> 崇平・佐起さん

やっぱりええやん！きほく



優雅に泳ぐ銚子川のアユを観察してきました。

銚子川の天然アユはヒレが大きく黄色みが濃いことが特徴で、銚子川のアユを求めて遠方から釣りに来る方もいるほどです。

写真のアユは縄張り意識が強くほかのアユを全て追い払い、カメラが近づいても縄張りから離れない欲張りなアユでした。

