

広報

さぼく

1

2023
令和5年
No.207

January



さと
権兵衛の故郷走ろう大会

広報きほく1月号

今月の表紙 Front cover

CONTENTS

- 02 目次 / 今月の表紙 / 水産コラム
- 03 新型コロナウイルス関連のおしらせ
- 04 年頭のごあいさつ
- 06 議会体制 / 議長就任のあいさつ
- 07 民生委員・児童委員のおしらせ
- 08 職員募集
- 10 二十歳のつどい / 国民年金のおしらせ
- 11 地域おこし協力隊「Youtube チャンネル」
/ 第15回紀北町民駅伝大会開設
- 12 紀北健康センターからのおしらせ
- 13 Kihoku Playback
- 16 暮らしの情報
- 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



権兵衛の故郷走ろう大会

3年ぶりに権兵衛の故郷走ろう大会が開催されました。小雨が降る中での開催となりましたが出場した選手は目標タイムや上位の着順を目指し一生懸命走っていました。

水産コラム Fisheries column

vol.31

マガキ



今回の水産コラムは「マガキ」です。栄養が豊富に含まれることから「海のミルク」とも呼ばれる食材です。紀北町では、幻のカキと呼ばれる「渡利かき」が有名です。渡利かきは海水と川の水が混ざり合う白石湖で育てられます。本来は海で育つマガキが川の水が入る厳しい環境で育つことで、うまみが凝縮されます。

また、おいしいだけでなく、生産量が限られていることも幻のカキと呼ばれるゆえんです。

水揚げされるのは12月～3月ごろで、今がまさに旬です。食べ方もさまざまあり、焼き、フライ、パスタ、鍋、寿司などがあります。町内の飲食店でも広く取り扱われているので、今年もいろいろな料理で味わっててください。

！ 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



マスクを着用
(場面に応じた
適切な着脱を)



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



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【24時間対応】

新型コロナワクチン『追加接種』について

対象となる方には、順次接種券を送付しています。接種希望の方は、案内をご確認の上、お申し込みください。※接種対象の方で接種券が届いていない方はご連絡ください。

▷対象

○初回接種（1・2回目接種）または前回の接種日から3カ月経過した12歳以上の方

○初回接種（1・2回目接種）の完了から5カ月経過した5歳から11歳までの方

▷接種回数 1回

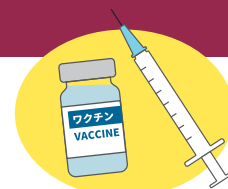
▷接種費用 無料

▷接種方法 個別接種

▷使用するワクチン

オミクロン株対応ワクチン（5歳から11歳までは小児用ファイザー社の従来型ワクチン）

※ワクチン接種（初回接種・追加接種）は3月31日で終了予定です。



新型コロナワクチン『初回接種』について

初回接種は2回（乳幼児は3回）で1セットですので、早めの接種予約をご検討ください。

▷対象

新型コロナワクチン接種を受けていない12歳以上の方
および5歳から11歳までの小児用ワクチン・生後6カ月から4歳までの乳幼児ワクチン対象の方

▷接種回数 2回（乳幼児は3回）

▷接種費用 無料

▷接種方法 個別接種

▷使用するワクチン

従来型ワクチン



【問い合わせ】紀北町新型コロナワクチン相談窓口 Tel (49) 0800
(午前8時30分～午後5時 ※土・日曜日、祝日を除く)

謹賀新年



年頭のごあいさつ

紀北町長 尾上 壽一



新春を迎え、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

町民の皆さまにおかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

旧年中は、町政各般にわたり深いご理解とご協力を賜りましたことに、心から感謝申し上げます。



「寅年」から「卯年」へと干支が移りました。

卯は、穏やかで温厚な性質であることから、「家内安全」。また、その跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。ほかに「植物の成長」という意味もあり、新しいことに挑戦するのに最適な年といわれ

ています。

引き続き、「すべては住民目線で、すべては住民とともに」の基本姿勢で、町の将来像である「みんなが元氣！紀北町く豊かな自然にぎわいと笑顔があふれるまち」の実現に向け、あらゆるチャンス逃すことなく、迅速果断に全力でまちづくりに取り組んでまいりますので、本年も、一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、国内で初めて新型コロナウイルス感染症の感染者が確認されたのは、令和2年1月でした。

この3年間は、当たり前のことが当たり前

にできない苦しさの中での生活を強いられました。このような中であっても、町民の皆さま一人一人が感染対策を徹底していただいておりますことに、お礼を申し上げます。

引き続き、「新しい生活様式」の実践と、感染防止対策の徹底をお願い申し上げます。

また、医療・福祉の現場を支えていただいております皆さまをはじめ、感染対策に従事していただいている全ての皆さま方に、あらためまして心より敬意を表するとともに、深く感謝を申し上げます。

ロシアによるウクライナ侵攻、急速に進んだ円安、新型コロナウイルス感染症の感染拡

大などにより、電気やガス、食料や家電製品と、身の回りのさまざまな商品の値上がりが続ぎ、家計への負担が日々増加しています。

このような困難な時だからこそ、町民の皆さまと力を合わせ、紀北町の将来を見据え一歩一歩前に進めることが重要であり、このことは私に託された責務であると考えています。

少子高齢化や人口減少などの、さまざまな社会課題解決の鍵となるのがデジタル技術といわれています。デジタル技術は距離や時間の制約にとらわれず、人の能力や活動を拡張したり、効率化できる点に特徴があることから、DX（デジタルトランスフォーメーション）の推進はますます重要となっています。引き続き、デジタル社会の基盤づくりに欠かせないマイナバーカードの普及やデジタル人材の育成などに努め「デジタル化の推進」を図ってまいります。

また、町民の皆さまが生涯現役で元気に暮らせるまちづくりを目指し、「ちよい減らし」



10チャレンジ」のさらなる普及をはじめ、地域における健康づくり活動や運動機会の確保を支援し、運動習慣の定着を促進することで、町民の皆さまの健康増進を図ってまいります。

これら二つのキーワードを柱としてさまざまな分野の事業を積極的に進め、町民の皆さまの「命と健康」、「暮らし」を守るため、全力を尽くしてまいります。

さらには、「SDGs」や「ゼロカーボンシティ」の理念を踏まえた持続可能なまちづくりを進めるため、令和4年度からスタートした「紀北町第2次総合計画後期基本計画」には、SDGsを意識して各施策や事業を推進するための、30の施策項目に関連するSDGsの目標を設定しています。

これらの目標に向かって、後期基本計画における重点プロジェクトである、安全・安心を守る高める、「安全」のまちづくり、健やかな暮らしを支え広げる「健康」のまちづくり、魅力とにぎわいを生かし・創る「活力」のま

ちづくり、未来の創り手をつなぎ・育む「学び」のまちづくりに関連する施策・事業の重点的な推進を図ってまいりたいと考えています。

まちづくりの主役は町民の皆さまです。皆さまと一緒に紀北町の魅力を高め、地域活力を維持していくため、町民・地域・行政などさまざまな主体が持てる力を発揮し、連携・協力しながら一丸となって時代の動きに対応した新しいまちづくりを進めていきたいと考えています。

皆さまの一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、一日も早い、新型コロナウイルス感染症の収束と、とうてい許されるものではないロシアのウクライナ侵攻が終結することを切に願うとともに、町民の皆さまのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。





正・副議長および 各常任委員などが選出されました



12月1日に開催された令和4

年第4回紀北町議会臨時会で議

長と副議長の選挙が行われ、選

挙の結果、議長に入江康仁議員、

副議長に太田哲生議員が選ばれ
ました。

議会の組織については次のと
おりです。

紀北町議会議長

入江 康仁

紀北町議会副議長

太田 哲生

総務産業常任委員会（7名）

大西 瑞香（委員長）

宮地 忍（副委員長）

脇 昭博

奥村 仁

入江 康仁

家崎 仁行

平野 隆久

教育民生常任委員会（7名）

樋口 泰生（委員長）

近澤 チヅル（副委員長）

岡村 哲雄

原 隆伸

東 篤布

太田 哲生

瀧本 攻

議会運営委員会（5名）

奥村 仁（委員長）

大西 瑞香（副委員長）

樋口 泰生

瀧本 攻

家崎 仁行

三重紀北消防組合議会（4名）

宮地 忍

大西 瑞香

瀧本 攻

入江 康仁

脇 昭博

大西 瑞香

東 篤布

樋口 泰生

近澤 チヅル

入江 康仁

荷坂やすらぎ苑組合議会（5名）

岡村 哲雄

原 隆伸

奥村 仁

樋口 泰生

家崎 仁行

東紀州環境施設組合議会（2名）

岡村 哲雄

入江 康仁

監査委員（1名）

平野 隆久

（敬称略）

議長就任のあいさつ 入江 康仁



明けましておめでとうございます。

町民の皆さま方には、健やかに新春をお迎えのことと心
からお喜び申し上げます。

また、日頃より町政の発展と議会運営に対しまして、ご
理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

令和4年11月6日に紀北町議会議員選挙が施行され、12
月1日の紀北町議会臨時会におきまして、議員の皆さまの
ご推挙により、引き続き紀北町議会議長の要職を務めさせ
ていただくこととなりました。身に余る光栄であります。

ともに、その責任の重さに身が引き締まる思いであります。
さて、本町は、過疎化や少子高齢化などに加え、新型コ
ロナウイルス感染症により、住民生活をはじめ、経済活動
に大きな影響を受けております。このたいへん厳しい社会
情勢のなか、社会福祉の向上や地場産業の活性化など、住
民のための施策を実施していく必要があります。

紀北町議会といたしましても、議員としての威厳と議会
の権威を守りながら開かれた議会づくりに力を入れていく
とともに、わかりやすい議会となるよう積極的に議会改革
に取り組んでいく所存であります。

町民の皆さまにおかれましては、今後とも紀北町議会に
対しまして、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い
申し上げます。



【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

任期満了に伴う民生委員・児童委員の委嘱状伝達式が行われ、70名が新たに委嘱されました。
民生委員・児童委員は、厚生労働大臣の委嘱に基づき、令和4年12月1日から3年を任期とし担当地区を受け持ちます。
皆さまからの悩み事や心配事の相談に応じ、必要な支援を受けられるよう、地域の専門機関へのつなぎ役としての役割を担っています。



あなたの地区の民生委員・児童委員さん

任期：令和4年12月1日～令和7年11月30日（3年）
民生委員・児童委員担当地区別名簿

令和4年12月1日現在

■ 紀伊長島地区

担当地区	委員名
三浦	中野 真知子
三浦	西村 里子
道瀬	東 明広
古里	垣内 千恵子
海野	石原 澄香
出垣内1区	羽根川 政昭
出垣内2区	東 香織
山居、松本1～5区	上野 開作
平岩町、新町、上本町	藤原 功子
往環町、西町、久野	橋倉 育子
加田、地蔵町	長井 隆子
合の町、挽木町、仲町、土井の内、港町、南本町、本町、本下町、築地	南部 清美
中ノ島1～8区	東 真由美
中ノ島栄町	宮原 ひろ子
入江町、横下町、横町	中世古 明子
六太夫町、藪ノ町、浦町	石倉 貞美
名倉	大屋 晴久
呼崎1、2区	東 佐知
呼崎3、4区	世古 みよ子
中州	内藤 忠彦
井ノ島1区一部、2区一部、倉ノ下	前田 美恵子
井ノ島1区一部、2区一部	谷村 初音
井ノ島3区一部、4区一部	岡野 克也
井ノ島3区一部、4区一部、戸ノ須	東 理恵
片上	濱 源治
山本1～3区	東 義郎
山本4、5区	高須 徳生
田山	奥田 芳子
志子奥	久保 寛和
志子、下地、有久寺	倉崎 路易子
茂原、前山、島地	林 祥子
中桐、三戸	石倉 さき子
向井、大原、十須	八原 克行
此ヶ野、下河内、大野内、江竜	鈴木 紀男

■ 海山地区

担当地区	委員名
馬瀬、鯨	藤岡 まり
河内、細野	藤原 治
上里（本郷、一部）	大和 素子
上里（二部、三部）	浅川 豊子
中里、小松原	疇地 千恵子
新田	田上 至
船津、中新田	海上 美香
相賀（新町、本町、片町）	野中 史朗
相賀（朝日町）	直江 ひとみ
相賀（横町1、栄町、相生町、ネギ町）	森川 澄子
相賀（横町2、船町）	宮本 幸子
相賀（本地、桜町、桧町）	脇 順子
渡利	太田 有
前柱、汐見町、小浦	浦岡 利夫
前柱、汐見町、小浦	濱田 洋子
小山浦（西側）	奥村 卓子
小山浦（東側）	山下 克美
便ノ山、鷺下、木津	上村 美佐
引本浦（津呂町）	濱田 やを
引本浦（仲町）	濱田 淳子
引本浦（本町）	奥村 智代
引本浦（宮町）	田之上 道夫
引本浦（北町）	世古 美保
引本浦（赤石）	久保 裕子
引本浦（長浜）	濱田 親
矢口浦（白越、里）	家崎 有子
矢口浦（生熊、奥）	塩谷 光久
白浦（西、中の一部）	奥村 純男
白浦（東、中の二部）	世古 昌英
島勝浦（船越、中熊、玉戸、西）	坂本 いづみ
島勝浦（愛宕、大里、谷地）	山口 敬子
島勝浦（世古、向江、中の郷）	玉井 順子

■ 主任児童委員

紀伊長島地区全域	脇 博子	海山地区全域	野口 豊子
紀伊長島地区全域	東 賀代	海山地区全域	天満 英己子



紀北町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

※番号は職種番号

- ①事務補助員……………4名 ②図書館司書……………1名
③公民館主事……………1名 ④教育施設等補助員……………1名
⑤森林経営管理推進員 1名 ⑥学校等用務員……………4名
⑦土木作業員……………3名 ⑧資源回収作業員……………3名

▷応募資格および要件 (職種番号で確認してください。)

【共通 (①～⑧)】

- 地方公務員法第16条(欠格条項)に該当しない方
○普通自動車運転免許を所有(取得見込みを含む、※⑦⑧AT限定不可)し、心身ともに健全で明るく丁寧に対応できる方

【職種別】

- ①②、④～⑧町内に居住している方または居住できる方
③町内に居住または通勤が可能な方
①～③、⑤基礎的なパソコン操作(ワード・エクセルなど)ができる方
②図書館司書または司書補免許を所有している方
④パソコン操作およびソフト(ワード・エクセルなど)に詳しい方

▷応募期間

1月4日(水)～24日(火) 午前8時30分～午後5時15分
※土・日曜日、祝日を除く

▷試験日時

職種①～⑤…2月9日(木) 午前9時～
職種⑥～⑧…2月10日(金) 午前9時～

▷会場 東長島公民館

▷試験内容

職種①②…教養試験・面接
職種③～⑧…作文試験・面接

▷提出書類 (各1通)

1. 申込書兼履歴書
2. 普通自動車運転免許証の写し
3. 職種により必要な免許証の写し
※1の様式は本庁総務課および海山総合支所総務室で交付します。

※複数の職種への申し込みはできません。
※業務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 本庁総務課 Tel (46) 3111



老人ホーム赤羽寮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

※番号は職種番号

- ①介護員(月額)……………1名 ②介護員(日額)……………1名
③介護員(時給)……………1名 ④調理員(月額)……………1名

▷応募資格および要件 (職種番号で確認してください。)

【共通 (①～④)】

- 地方公務員法第16条(欠格条項)に該当しない方
○町内に居住または通勤が可能な方
○心身ともに健全で明るく丁寧に高齢者と接することができる方

【職種別】

- ①夜間勤務(月5回程度)が可能な方
④早出勤務などの変則勤務が可能な方

▷応募期間

1月4日(水)～24日(火)
午前8時30分～午後5時15分
※土・日曜日、祝日を除く

▷試験日時 2月10日(金) 午前9時～

▷会場 東長島公民館

▷試験内容 作文試験・面接

▷提出書類 (各1通)

1. 申込書兼履歴書
2. 健康診断書
※1、2の様式は本庁総務課および海山総合支所総務室で交付します。

※複数の職種への申し込みはできません。
※業務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 本庁総務課 Tel (46) 3111



おでかけ応援サービス「えがお」 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

※番号は職種番号

①オペレーター……………1名 ②運転手……………3名

▷応募資格および要件（職種番号で確認してください。）

【共通（①②）】

○地方公務員法第16条（欠格条項）に該当しない方

○町内に居住している方または居住できる方

○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

【職種別】

①普通自動車運転免許を所有（取得見込みを含む）し、心身ともに健全で明るく丁寧に対応できる方

①基礎的なパソコン操作（ワード・エクセルなど）ができる方

②昭和28年4月2日以降生まれの方

②2種普通自動車運転免許を所持、もしくは普通自動車運転免許を所有しており、国土交通大臣認定講習を受講済み、または3月末までに受講できる方

②町内の地理を熟知している方

②安全・安心な運行および心身ともに健全で明るく丁寧に対応できる方

▷応募期間

1月4日（水）～24日（火）午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日、祝日を除く

▷試験日時

2月9日（木）午前9時～

▷会場 東長島公民館

▷試験内容 作文試験・面接

▷提出書類（各1通）

1. 申込書兼履歴書

2. 普通自動車運転免許証の写し

※1の様式は本庁総務課および海山総合支所総務室で交付します。

※複数の職種への申し込みはできません。

※業務内容など詳しくは、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 本庁総務課 TEL (46) 3111



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

※番号は職種番号

①認定調査員……………1名 ②生活支援員……………11名

③給食調理員……………2名

▷応募資格および要件（職種番号で確認してください。）

【共通（①～③）】

○紀北町または尾鷲市に居住し、普通自動車免許を所有していて、地方公務員法第16条（欠格条項）に該当しない方

【職種別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

○パソコンで文字入力のできる方

▷応募期間

1月4日（水）～20日（金）午前8時30分～午後5時

※土・日曜日、祝日を除く

▷試験日 1月28日（土）

▷会場 紀北広域連合

▷試験内容 面接試験（個別）、作文

▷業務内容（職種番号で確認してください。）

①要介護認定に係る訪問調査業務および要介護認定審査会に係る調査票の作成業務

※未経験者の方でも研修制度がありますので安心して業務をしていただけます。

②障害者支援多機能型事業所の利用者の支援、指導および障がいの分野に関する業務

③障害者支援多機能型事業所で提供する給食の調理

▷提出書類（各1通）

1. 履歴書（市販のものに自筆、写真貼付）

2. 普通自動車運転免許証の写し

3. 認定調査員の方は資格の証書の写し



問い合わせ・書類提出先 紀北広域連合 TEL (35) 0888



令和 5 年 紀北町二十歳のつどいのご案内

日時 1月8日（日）午前10時30分～（受付：午前10時～）

会場 海山公民館

※都合により、会場を東長島公民館から海山公民館に変更します。

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人とします。

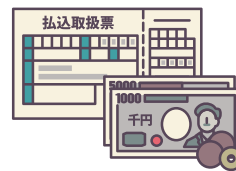


問い合わせ 教育委員会本庁生涯学習課 Tel.46-3125 海山総合支所教育室 Tel.32-3905

20歳になった方には、日本年金機構から、国民年金に加入したお知らせが届きます。（厚生年金または共済年金に加入している方を除きます。）

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一病気やけがで障がいが残ったときに年金を支給し、あなたやあなたの家族を守ってくれます。未加入期間や保険料の納め忘れがあると、年金が受けられないこともあり、国民年金を納付しましょう。

学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な場合は、



日本に住む20歳以上60歳未満の全ての方は、国民年金に加入し、保険料を納めることになっています。



20歳になったら国民年金

「学生納付特例」など、保険料の支払いを猶予する制度がありますので、市区町村の国民年金窓口で申請してください。

※令和4年度の国民年金保険料は月額16,590円です。

【問い合わせ】

尾鷲年金事務所

Tel. (22) 2340

本庁住民課

Tel. (46) 3117

海山総合支所住民室

Tel. (32) 3902



被保険者の種類	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
加入する方	20歳以上60歳未満の自営業の方、農林漁業の方、学生の方など	厚生年金の加入者（会社員）	厚生年金の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者
加入手続き	市区町村の国民年金窓口へ行き、手続きを行います。	勤務先が手続きを行います。厚生年金に加入すると同時に、国民年金にも加入することになります。	第2号被保険者（配偶者）の勤務先で手続きを行います。
保険料	自分で納めます。収入が少なく保険料の納付が困難なときは納付特例制度、納付猶予制度、保険料免除制度があります。	厚生年金の保険料は給与から天引きされますので、別に国民年金保険料を納める必要はありません。	第2号被保険者が加入する制度全体で負担するため、国民年金保険料を個別に納める必要はありません。



Youtube チャンネル「きほくらし」始めました！

地域おこし協力隊の前川あかねです。

『紀北町の暮らし』にフォーカスしたYoutubeチャンネル「きほくらし」を開設しました。町の豊かな暮らしをリアルに発信し、町民の皆さまにも紀北町の魅力を再認識していただけるチャンネルにしていきたいと思っています。

まず初めに「紀北町になじむ」ことをミッションに掲げ、町内のさまざまなエリアにごあいさつまわりをしている動画をアップしています！



チャンネル登録はこちら



右の QRコードからご視聴・チャンネル登録よろしくお願いいたします！

【問い合わせ】本庁企画課 TEL (46) 3113

第15回紀北町民駅伝大会



日時 2月12日(日) 午前9時30分～ ※荒天の場合は2月23日(木・祝)

参加費 無料

参加資格 県内在住の方

部門 一般の部、中・高生男子の部、中・高生女子の部、小学生の部、オープンの部(各チーム5名)

申込期間 1月4日(水)～24日(火) ※締め切り厳守

※新型コロナウイルス感染症の状況により、申し込み後に開催中止となる場合がありますのでご了承ください。

※申込書は、下記問い合わせ先で配布、または町ホームページからダウンロードしてください。

【問い合わせ・申し込み】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

有料広告

ラーメン
ハカ
テイクアウトも
やってます!

0598-89-4846
度会郡大紀町崎2483
※フレッシュにしむら様となり

ひる営業
11:00～14:00

よる営業
17:00～20:00

土・日のみ
※平日・祝日はお休みです。

月・水・木・金・土
※火・日・祝日はお休みです。

至松阪
●瀬原宮
(木つつ木館)
フレッシュにしむら
R42
至尾鷲 山海の郷

よる営業始めました!
毎日開催! ドリンク
タイムサービス
17時▶18時 半額!

生ビール
ハイボール
チューハイ

ラーメン全種
半額

よる営業限定
クーポン!!

有効期限 R5年2月27日
(※但し12/31～1/3の間は使用不可。)

- ・ひる営業では使用できません。
- ・他券との併用はできません。
- ・本券1枚につきラーメン1杯が半額になります。

紀北健康センターからのお知らせ

新しい年を迎えました。心新たに運動不足解消に取り組みませんか？

今回はヨガ教室の紹介です。ヨガ教室では、体操や呼吸法に取り組みることにより、心や身体、呼吸を整えて健康体力づくりを目指します。



中井直美インストラクター

◆フィットネスヨガ

(火曜) 午前10時30分～11時30分

エアロビクスとヨガを合わせたプログラムです。体を動かした後にヨ

ガを行うことで深くリラクセスできます。



宮岡彩乃インストラクター

◆やさしいヨガ

(火曜) 午後1時30分～2時30分

適度に体を動かして、心と体を解放したい方におすすめのヨガです。

◆デトックスヨガ

(木曜) 午後7時30分～8時30分

デトックス効果の高いポーズを行うことで、心身に滞った余分な老廃物

の排出を促します。

◆はじめてのヨガ

(金曜) 午前10時30分～11時30分

ヨガの基本的なポーズを一つ一つ練習します。初心者の方におすすめです。



西村里緒インストラクター

◆朝ヨガ

(土曜) 午前10時30分～11時15分

心と体の目覚め、心地よい体づくりを目指します。運動不足解消におすすめです。

◆夜のくつろぎヨガ

(土曜) 午後7時～8時

心や体を癒やす時間。週

末の夜にリラクセスしましょう。

◆MOSAグループセントアジ

(月曜) 午後1時30分～2時30分・午後7時30分～8時30分 / 水曜 午後7時30分～8時30分

音楽に合わせて行うヨガ・ピラティスです。楽しく、心身が整う運動プログラムです。



西村里緒インストラクター

【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



有料広告

介護保険外サービス



～住み慣れた環境で変わらぬ暮らしを～

基本料金 30分1500円～

- 外出サポート(送迎のみは不可)
・通院や買物の付添いなど
- 家事サポート
・掃除、洗濯、炊事、庭仕事など
- その他サポート
・買物や墓参り代行
健康観察、家具移動など

お助け三百円サービス
・ゴミ出しや電球交換
布団干しなど
五分以内の軽微作業
【西・東長島地区限定】

暮らしの中での困り事
ほんのちょっとした事
なんでもご相談下さい！

他にも身体介護～生活援助まで幅広く対応

0 5 9 7 - 3 8 - 6 0 9 1

三浦樗良顕彰祭

11/20 東長島スポーツ公園体育館

第65回三浦樗良顕彰祭が開催され、児童・生徒の部の入賞者に表彰が行われました。



海・山こだわり市

11/19 引本市場

約3年ぶりに海・山こだわり市が開催され、地域の生産者が作った産品を求める人でにぎわいました。



遠足

12/6 馬瀬地区～三浦地区

紀伊長島幼稚園の園児が始神峠を歩きました。園児は木製の橋を渡ったり、大きな木を見上げながら熊野古道を散策し、頂上では三浦海岸を眺めながらおやつを楽しそうに食べていました。



マラソン大会

12/7 長島地区

西小学校でマラソン大会が開催されました。児童は西小学校のグラウンドをスタートし、町の人たちの声援に応えるように路上のコースを一生懸命駆け抜けていました。



ふれあい体験

12/15 紀伊長島幼稚園

紀北中学校の3年生がふれあい体験として紀伊長島幼稚園を訪れました。絵本の読み聞かせのほかゲームや外遊びを行い、園児は中学生と過ごす時間を楽しんでいました。



生け花教室

12/7 東長島公民館

紀伊長島いきいき子ども学園で生け花教室が開催されました。子どもたちは松ぼっくりをアクセントに色とりどりの花を自分なりにアレンジして生けていました。



各学校・幼稚園で 文化祭・発表会が行われました！

11.13 赤羽小・中学校



11.20 三船中学校



12.3 紀伊長島幼稚園



募集

水道課

水道メーター 検針事務員募集



事務内容

偶数月に検針用ハンディターミナル機器を使用して水道メーターの検針事務や検針に伴う文書配布などの付帯事務を行う。

検針地区

馬瀬地区の一部、河内、上里三部地区(約240件)

応募資格

- 紀北町在住の方
- 令和5年4月1日時点で満18歳以上の方

○水道課の指定する日(偶数月初旬)に検針が可能なる方

※委託契約時に連帯保証人が必要になります。

委託料 検針1件あたり90円

面接 1月下旬に予定

委託契約期間

4月1日～令和6年3月31日

※毎年更新ですが年齢が70歳に到達した当事業年度末で終了します。

応募期間

1月4日(水)～18日(水)
応募方法

検針事務登録申込書および履歴書を提出してください。

※検針事務登録申込書は本庁水道課または海山総合支所水道室で配布します。

【問い合わせ・書類提出先】

本庁水道課

TEL(47) 5500

海山総合支所水道室

TEL(32) 3906

近畿中国森林管理局

令和5年度 国有林モニター募集

国有林の事業運営などについて、国民の皆さまの理解を深めるとともに、ご意見やご要望をお聞きして国有林野行政に反映させるため、国有林モニターを募集します。

任期 4月1日～令和6年3月31日
対象 三重県内にお住まいで、森林・林業および国有林に関心のある成人の方

※国会および地方議会の議員、地方公共団体の長、常勤の国家公務員、令和2年度から令和4年度まで3年間連続して国有林モニターを務められた方は除きます。

募集期間 1月31日(火)まで
※詳細は、QRコードから

※詳細は、QRコードから

募集期間 1月31日(火)まで

※詳細は、QRコードから



【問い合わせ・申し込み】

近畿中国森林管理局総務企画部
企画調整課林政推進係

TEL06(6881) 3412

お知らせ

住民課

国民健康保険の 医療費通知について

国民健康保険加入者の世帯主宛てに、医療費通知を送付します。医療費通知は、国民健康保険加入者の方に、実際にかかった医療費と健康のたいせつさを改めて認識していただくことも

に、医療機関などからの請求内容に誤りがないか確認していただくことを目的としています。

発送時期 2月中旬

対象診療月

令和4年1月～12月診療分

確定申告での使用について

医療費控除の申告には、領収書の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となります。

医療費通知を添付することで、明細部分の記載が省略できます。

※医療機関からの医療費の請求の遅れなどにより、一部の受診記録が記載されていない場合があります。その場合は、医療費の領収書を含めて「医療費控除の明細書」を作成してください。

※医療費通知は再発行できませんので、たいせつに保管してください。

【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



全国国民年金基金三重支部

国民年金基金の お知らせ

『人生100年時代の
プラス年金』

国民年金基金は、自営業やフリーランスの方々が、国民年金に上乗せをする公的な年金です。

○掛け金は全額「社会保険料控除」の対象で、受け取る年金も「公的年金控除」の対象です。

○受け取る年金は、終身が基本で一生変動しません。

○万一の時はご遺族に一時金が支払われます。(遺族保証のないB型も選べます。)

○掛け金は、加入時の年齢で一定でお休みや増減もできます。

対象

○国民年金の第1号被保険者(免除の方などを除きます。)

○国民年金の任意加入者(60歳～65歳未満の方や海外在住の方)

【問い合わせ】
全国国民年金基金三重支部
TEL(0120) 654192

TEL(0120) 654192

TEL(0120) 654192

TEL(0120) 654192

TEL(0120) 654192

TEL(0120) 654192

TEL(0120) 654192

TEL(0120) 654192

TEL(0120) 654192

TEL(0120) 654192

TEL(0120) 654192

TEL(0120) 654192

TEL(0120) 654192

TEL(0120) 654192

TEL(0120) 654192

TEL(0120) 654192

紀北地域活性化局

紀北地域防災講演会
のおしらせ

防災対策をアウトドアの観点から学んでみませんか？

阪神・淡路大震災の被災体験とアウトドアの知識を生かし、全国各地で講演活動を展開しているアウトドア防災ガイド「あんどうりす」氏を講師として、オンラインによる講演会を開催します。どなたでも無料で参加できます。防災・減災に興味のある方はぜひお気軽にご参加ください。

日時 1月18日(水)

午後6時～8時

視聴方法

○ZOOMアプリ(オンライン)によるWeb講演(定員200名)

○三重県尾鷲庁舎5階大会議室(サテライト会場 定員50名)

講師 アウトドア防災ガイド

あんどうりす氏

内容 『知ってお得！実践してお得！アウトドア流暮らしのなかの防災対策』

申し込み方法

QRコードから1月13日(金)

までにお申し込みください。



【問い合わせ】

紀北地域活性化局

Tel(23) 3407



尾鷲警察署

1月10日は
「110番の日」

「110番」は、事件・事故な

どの緊急通報専用の電話です。

落とし物、運転免許の更新な

どの問い合わせは、最寄りの警

察署へお願いします。緊急の事

件・事故以外の相談は「#91

10」または「Tel059(224)

9110」へお願いします。

●聴覚や言葉が不自由な方へ

ファックス110番

Fax059(229) 0110

○何があつたのか

○場所はどこか

○今の状況

○名前、住所、FAX番号を書

いて送信してください。

ウェブ110番

必要事項を入力して送信して

ください。「110番センター」

から折り返し、チャット方式で

必要なことについてお尋ねしま

す。

110番アプリシステム

スマートフォンに専用のアプ

リをダウンロードし、氏名、電

話番号、パスワードなどを登録

することで利用が可能です。国

内のどこからでも通報場所を管

轄する警察本部に文字を用いた

対話方式による110番通報が

できます。

※詳しくは、インターネットで

「三重 110番」で検索

皆さまの早い通報が、事件な

どの早期解決につながります。

【問い合わせ】

尾鷲警察署

Tel(25) 0110

尾鷲教育支援センター

教育相談会開催の
おしらせ

心の発達の専門家である臨床心理士や県教育委員会の教育相談員を招き個別相談会を行います。

心配なこと、不安に思うこと、なかなか人に聞けないことなど、1人で悩まず、ぜひこの機会にご相談ください。秘密は厳守しますので、ご安心ください。

日時 2月3日(金)

午前11時～午後5時

場所 尾鷲市立中央公民館



【問い合わせ・申し込み】

尾鷲教育支援センター(あおさ

ぎ教室)

Tel(22) 4433

有料広告

増産につきパート社員募集

仕事内容：電子部品の組み立て作業・はんだ作業

● 3時間～O.K.

● 子育て中の方、未経験者の方もお気軽にお問い合わせください。

はんだ経験者
大歓迎

紀洋精密株式会社

紀北町長島 169

☎0597-47-1348



ちよい減らし+10チャレンジ事業 『スポーツ庁長官優秀賞』受賞!!

プラス・デン

厚生労働省・スポーツ庁が主催する、国民の生活習慣を改善し、健康寿命をのばすための運動「スマート・ライフ・プロジェクト」の一環として実施された『第11回健康寿命をのばそう!アワード』において、町民の皆さま

まに取り組んでいたという「ちよい減らし+10チャレンジ」が、スポーツ庁長官優秀賞を受賞し、11月28日(月)に室伏広治スポーツ庁長官から表彰を受けました。

民の皆さまの健康を守るため、より多くの方に参加していただけるよう元気づくり推進員の皆さまと協力してこの取り組みを推進していきます。

この賞は、従業員や職員、住民に対して、生活習慣病予防の啓発、健康増進のための優れた取り組みをしている企業・団体・自治体に贈られるもので、町民の皆さまのこれまでの取り組みが高く評価されたものです。

健康寿命をのばそう!アワード 主催：厚生労働省・スポーツ庁



今後、『ちよっとチャレンジ』をキャッチフレーズに、チャレンジ事業を通して町

スマート・ライフ・プロジェクトとは

「健康寿命をのばそう!」をスローガンに、全ての人が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動で、運動、食生活、禁煙、検(健)診の4分野について、具体的なアクションの呼びかけを行っています。



不規則な生活になりがちな年末年始。あなたの胃腸は疲れていませんか? 胃腸の調子がイマイチだな...と感じた時は、ぜひ、食事に旬の大根を取り入れてみてください。

昔から伝わる健康野菜

『大根ときの医者いらす』

ということわざもあるくらい、やわらかく煮た大根は消化吸収しやすく胃腸の調子が悪い時にもおすすめの食材です。また大根本体にもジアスターゼというでんぷんを分解する消化酵素が豊富に含まれており、腸の働きを整える効果があります。このジアスターゼは熱に弱く、加熱すると作用が弱まってしまうため、大根おろしにして生で食べるのがおすすめです。大根の葉の部分にはカルシウムや鉄分、葉酸、ビタミンA・C・Kなど栄養が豊富ですので、ぜひ葉の部分も食べるようにしましょう。



けんこうコラム

選び方と部位ごとの特徴

大根は年間を通して出回っている野菜ですが、旬は秋から冬です。まっすぐ伸びて、太く、ずっしりと重いものがみずみずしく水分が豊富です。大根は上の方になるにつれ、辛みが弱くなっていきます。



上の甘い部分は大根おろしやサラダに使用し、真ん中は煮物、辛みがある部分は漬物にと、それぞれの部位で使い分けることによっておいしく食べることができますので参考にしてみてください。



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！

第2回「ちょい減らし+10」3か月チャレンジ期間のお知らせ

「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回チャレンジは1月31日(火)までで、2月28日(火)が応募の期限です。

食事と運動の目標を達成した日を応募はがきに記録し、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。記念品が当たるチャンスをお見逃しなく！

【応募方法】

- ①応募はがきを窓口に提出(本庁福祉保健課または海山総合支所福祉環境室)
- ②応募はがきを郵送で提出
- ③インターネットで応募



インターネットでの応募はこちらから



第1回チャレンジの結果

5月1日(日)～7月31日(日) 応募者：338名

食事の目標 TOP3

- ①食習慣の見直し……………44%
- ②カロリーちょい減らし…33%
- ③塩分ちょい減らし……………17%

運動の目標 TOP3

- ①ウォーキング……………47%
- ②活活体操・ラジオ体操…14%
- ③筋トレ……………10%



1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：1月18日(水) 午前10時～10時30分

場所：東長島公民館

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
1/2	月振休	かとう小児科	Tel 47-3341
1/8	日		
1/22	日		
2/5	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



「連鎖」

黒川博行

失踪した食品会社社長が遺体で見つかった。妻からの捜索願いを受理していた大阪・京橋署の上坂と磯野は、自殺とみて捜査を始めるが…。

「図書名」/ 著者名

■一般図書

「最後のひと」/ 松井久子

「真夜中の密室」/ ジェフリー・ディーヴァー

「ウクライナから来た少女 ブラータ、16歳の日記」
/ ブラータ・イヴァシコワ

■児童図書

「ノラネコぐんだん うみのたび」/ 工藤ノリコ

「神社のえほん」/ 羽尻利門

「オンボロやしきの人形たち」
/ フランシス・ホジソン・バーネット

紀伊長島図書室から



「光のところにいてね」

一穂ミチ

幼少期に数回会っただけの同い年の少女、結珠にどうしてもなくひかれた果遠。2人は互いの幸せを祈りながら出会いと別れを繰り返し大人になってゆく。一言では言い表せない思いの形を美しい描写でつづる、少女たちの運命の物語。

「図書名」/ 著者名

■一般図書

「みんなが手話で話した島」/ ノーラ・エレン・グロース

「海原鮮魚店のお魚ミステリー日和」/ 明利英司

「名探偵のいけにえ 人民教会殺人事件」/ 白井智之

■児童図書

「めんぼうズ」/ かねこまき

「こどもモヤモヤ解決 BOOK」/ 熱海康太

「学校では教えてくれない ヤバい科学図鑑」/ るーい

● 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



ワードを使って、図形や画像をきれいに配置して簡単なチラシを作ります。

対象

町内在住または町内に勤務している方

募集期間 1月10日（火）まで

会場・日程

● 紀北町生涯学習センター

1月27日（金）または28日（土）

● 東長島公民館

2月1日（水）または2日（木）

※各回とも同じ内容で1時間30分から2時間までの講座になります。

開始時間 午前9時30分

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）

申し込み方法

電話にて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」やイベント情報は紀北町生涯学習センターのホームページからご覧ください。

※ホームページはQRコードから



新春福ぶっくろイベント

1月7日（土）から、海山図書室と紀伊長島図書室で「新春福ぶっくろイベント」を開催します。貸し出し用の本2冊と雑誌の付録が入った福袋です。イベント期間中1人一袋まで。なくなりしだい終了します。



広報

きほく

2023.1
No.207

(令和4年12月1日現在) ※外国人を含む
 ■人口: 14,491人 ■世帯数: 7,773世帯
 ■男: 6,793人 女: 7,698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

「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4年1月1日生まれ



中野 ^{さく} 朔くん

トレードマークの指しゃぶりポーズ ♪
 朔くん1歳おめでとう！

<三浦>克哉・はるひさん



令和4年1月6日生まれ



平岡 ^{はると} 陽翔くん

陽翔くん、1歳おめでとう！元気にたくさん遊んで大きくなってね♡

<東長島>俊介・倫子さん



令和4年1月20日生まれ



竹尾 ^{あやと} 紬士くん

おにいちゃんとおねえちゃんとたくさんあそんでね♡

<東長島>誠・沙紀さん



令和4年1月21日生まれ



西村 ^{はやせ} 颯世くん

お誕生日おめでとう！
 早く一緒にサッカーして遊ぼうね！

<三浦>悠・茜さん

やっぱりええやん！きほく



今年いちばんの寒さを記録したこの日、芝生は霜で凍り付き、本格的な冬の訪れを感じる朝でしたが、朝日が差し込むと散り始めた紅葉で種まき権兵衛の里が赤く染まりました。



『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。

広報きほく 2023年1月号

22