

広報

まほく

2023
令和5年
No.208

2

February



令和5年 紀北町三十歳のつどい

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 新型コロナウイルス関連のおしらせ
- 04 確定申告 / 税務署からのおしらせ
- 07 職員募集 / 学童募集
- 08 町民駅伝の交通規制について / 第16回美し国三重市町対抗駅伝選手一覧 / 紀北町スポーツ賞表彰式について
- 09 地域おこし協力隊就任報告 / 紀北健康センターからのおしらせ
- 10 Kihoku Playback
- 12 くらしの情報
- 14 けんこうの広場
- 16 図書室だより
- 17 戸籍の窓
- 18 にじいろスマイル



令和5年紀北町二十歳のつどい

成人年齢の引き下げに伴い、「成人式」から名称を改めて初めての「二十歳のつどい」が行われました。参加者は友人や家族と記念写真を撮るなど一生に一度の式典を楽しんでいました。

水産コラム Fisheries column

vol.32

カワハギ



今回の水産コラムは「カワハギ」です。丈夫な皮に覆われている魚で、皮を剥いて調理をすることからこの名前が付いたそうです。この地域では「ハゲ」とも呼ばれます。特徴的な小さい口をしています。歯は頑丈で貝類などを食べるそうです。釣り糸もかみ切ってしまうため、釣るのが難しい魚でもあります。エサだけ取って逃げることも多いため、エサ取り名人と呼ばれるそうです。

カワハギを食べるなら秋から冬にかけて。寒さに耐えるために脂肪分を蓄えますが、カワハギは身ではなく肝に脂肪を蓄えます。肝が膨れあがるこの時期が旬とされます。

身も淡泊でおいしく、肝をしょうゆに溶かして、刺し身につけて食べるのが定番です。

！ 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

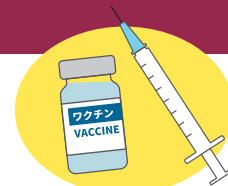
▷接種方法 個別接種

▷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・追加接種）は3月31日（金）で終了予定です。

※オミクロン株対応ワクチンの接種は原則1回のみです。



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、接種希望の方は早めの接種をご検討ください。

▷対象

①新型コロナワクチン接種を受けていない12歳以上の方

②5歳から11歳までの小児用ワクチン対象の方

③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）



町県民税・所得税の申告期間は 2月16日(木)～3月15日(水)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5年1月1日現在で紀北町に住所があり、令和4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4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

○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。

○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5ページの

表のとおり行います。

申告期間中は混雑が予想されます。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

3 申告に必要なもの

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4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、郵送による申告も承ります。

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》

○紀北町役場本庁税務課

〒519-3292

紀北町東長島769番地1

○海山総合支所住民室

〒519-3492

紀北町相賀495番地8

各地区の申告受付 時のご注意!!

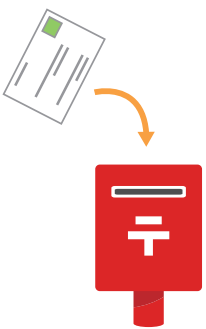
各地区の申告受け付けにお越しの際は次のことにご注意ください。

○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(木)、3日(金)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、6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(木)、3日(金)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6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7日(火)	9:30～11:00	上里	中里集会所(船津出張所)
	11:00～12:00	馬瀬・鯨・河内・細野	
	13:30～15:30	中里・小松原・新田	
2月8日(水)	15:30～16:30	中新田・船津	島勝浦集会所
	9:30～12:00	船越・中熊・玉戸・西河内・大里・愛宕・谷地	
2月9日(木)	13:30～15:30	中ノ郷・向江・世古	長島多目的会館
	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	
2月10日(金)	13:30～15:30	中ノ島・栄町(平成台含む)・加田	自然休養村管理センター
	9:30～11:30	古里・道瀬	
2月13日(月)	13:30～15:30	三浦	三浦会館
	9:30～12:30	白浦	白浦集会所
2月14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15日(水)	9:30～12:30	海野	コミュニティセンター「海野会館」
2月17日(金)	9:30～12:00	志子・下地	本庁町民ホール
		渡利・小浦	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20日(月)	9:30～12:00	本地・汐見・前柱	海山総合支所1階会議室
	13:30～16:30	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
2月21日(火)	9:30～12:00	新町・朝日町・桜町・桧町	海山総合支所1階会議室
2月22日(水)	9:30～12:00	便ノ山・卯山・鷺下・木津	海山総合支所1階会議室
3月2日(木)※	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(金)※	9:30～12:00	東長島・出垣内・山居	本庁町民ホール 海山総合支所1階会議室
	13:00～16:00		
2月16日(木)～3月15日(水) ※土・日曜日、祝日を除く	9:30～12:00 13:30～16:30	上記の各会場で申告ができなかった方 【注意】①2月17日(金)・20日(月)・21日(火)・22日(水)に受け付ける申告は、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(木)・3日(金)は本庁町民ホールでの申告相談はお休みです。	

※2月6日(月)～15日(水)の各地区申告会場では、マイナンバーカードの申請受付も同時に行います。

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（木）、3日（金）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。

（※）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

◆尾鷲税務署の申告相談

所得税および贈与税

3月15日（水）

消費税および地方消費税

3月31日（金）

申告・相談会場のご案内

◆尾鷲税務署

日時

2月16日（木）～3月15日（水）

（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。

◆東長島公民館

日時

3月2日（木）、3日（金）

午前9時30分～正午

午後1時～4時

※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
なりしだい終了します。

確定申告会場
（尾鷲税務署）へ
来場をお考えの方へ

新型コロナウイルス感染症対策の一環として、確定申告会場への入場には、会場の混雑緩和のため、「入場整理券」が必要となります。

「入場整理券」は、会場での当日配布またはLINEを通じてオンラインでの事前発行の二通りで配布されます。

国税庁LINE公式アカウント



こちらのQRコードから
友だちへ追加しご利用ください

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。

確定申告書等
作成コーナー
QRコード

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。

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

※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



給食センター会計年度任用職員(調理員) 募集 (4月1日採用予定)

▷職種および採用予定人員

○学校給食調理員 4名(海山学校給食センター1名
紀伊長島学校給食センター3名)

▷応募資格および要件

- 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(取得見込みも含む)し、心身ともに健全で明るく丁寧に対応できる方
- 町内に居住または通勤が可能な方

▷応募期間

2月1日(水)～14日(火)※土・日曜日、祝日を除く
(午前8時30分～午後5時15分)

▷試験日時

2月21日(火) 午後2時～

▷会場

紀北町役場 2階 201 会議室

▷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
- ③普通自動車運転免許証の写し

※①②の様式は教育委員会本庁学校教育課、海山総合支所教育室および海山学校給食センターで交付します。

※詳しい業務内容、勤務場所などについては海山学校給食センターまでお問い合わせください。



問い合わせ・書類提出先

海山学校給食センター TEL (32) 1625 / 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



令和5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 紀北教育会館1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。



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 (5031) 0093 担当: 宮坂

開催日
2/12
(日)

第15回紀北町民駅伝大会 交通規制についてご協力のお願い

第15回紀北町民駅伝大会開催に伴い、当日の一部時間帯でスタート地点付近などが歩行者優先道路となります。

また、交通規制区域以外でも午前10時から11時前後までの時間帯で町内各所のコース内を選手が走ります。選手の安全確保のため皆さまのご理解とご協力をお願いします。

交通規制 2月12日(日) 午前9時50分～10時10分

規制区域 スタート地点付近

※自転車の通行は可能です。

※緊急車両、大会関係車両は規制時間帯においても通行しますので、ご注意ください。



開催日
2/19
(日)

第16回美し国三重市町対抗駅伝(選手一覧)

日時 2月19日(日) 午前8時45分スタート(雨天決行)

コース 三重県庁(津市)～三重交通G スポーツの杜 伊勢(伊勢市)

※詳細は下記のとおりです。

※三重県29市町の対抗駅伝です。当日は紀北町代表選手の応援をお願いします。



各区	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	疇地 萌衣	山本 梨愛	県庁前～矢田カップ店前
第2区	小学生男子	海上 優	東 哲生	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	北村 夏希	大岩 蘭	大倉交差点ガリバー前～竹屋牛肉店前
第4区	中学生男子	川端 沙羅	仲村 隆生	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	橋本 伸哉	世古 規夫	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	東 翔万	濱田 宏斗	メガネ赤札堂前～J Aみえなくしだ支店前
第7区	一般女子	北村 千妃	中村 麻央莉	J Aみえなくしだ支店前～中日新聞明和専売所前
第8区	20歳以上女子	上野 智賀	藤井 有希	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	廣下 汐音	芝原くるみ	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
監督	垣内 元宏	コーチ	直江 憲樹	

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28日(火)

※表彰式は小・中学校3学期終了後、春休み(3月中)を予定

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

移住定住
コーディネーター

地域おこし協力隊

東谷 和秀さん



12月から紀北町で6人目となる地域おこし協力隊に京都府出身の東谷和秀さんが着任しました。

今回は着任されるまでの経緯と今後について東谷さんにお話を伺いました。

ー紀北町にきたきっかけは？

幼少の頃から父親と釣りに行ったり、山登りをしたりと自然と触れ合う機会が多かった分、大人になってからそういう機会が減っていることに最近気が付きました。

田舎暮らしに憧れはじめてのも、今思えばそんな幼少期の記憶からかなあ。

そんな田舎暮らしを目指して物件探しをはじめて2年ほど経過した頃、「仕事はどうするの？」から物件

探しだけでなく、仕事探しも並行して探し始めました。

学生時代に建築を学んでいたので、仕事は全て建築関連でした。住宅設計にはじまり、ログハウスの設計・卸、工務店のイベント企画やその情報発信の仕事をしており、空家等対策特別措置法が出てからは空き家対策にも興味関心を持つていました。

たまたまサイトで「地域おこし協力隊募集」に目が留まりました。さまざまな募集内容の中で私が興味を持ったのは、紀北町の「移住定住コーディネーター」「空き家バンク運営管理」の文字でした。「やりたいことが全部詰まっているかも!？」と思い、紀北町での暮らしを強くイメージしながら応募しました。

この2カ月で生活が一変

し、今、自分が紀北町で暮らしていることが夢のようです。

ーどんなことをして いきたいですか？

一人の移住初心者として紀北町のことをもっと知り、これから体験するさまざまな出来事を移住・定住の相談者に伝え、移住定住検討者の生活イメージに寄り添えるコーディネーターとして成長していきたいと思っています。

また、木の家の設計など、さまざまな企画をしてきたノウハウを生かして、空き家活用についてもどんどん提案し、残りの仕事人生を充実させていきたいです。そして何より、田舎暮らしを満喫したいと思っています。



問い合わせ／本庁企画課

Tel (46) 31113

健康への第一歩！

紀北健康センター からのお知らせ

寒い日が続き、体調管理が難しい気候が続きます。皆さま、健康づくりの運動はできていますか？

今回はエアロビクス教室のご紹介です。エアロビクスは、筋力やスタミナ、柔軟性のほか、免疫力や認知機能など、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。何より、リズムに合わせて体を動かすことはとても楽しいです。



紀北健康センターでは、中井直美インストラクターによる「エアロビクス教室（毎週火曜日午後7時30分～8時30分）」を開講しています。

しっかりと体を動かすことで寒さも忘れ、気持ち良い汗をかくことができます。冬の体力づくりにぜひご参加ください。

【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) 31125



年末きいながしま港市

12/23～30 長島港

年末きいながしま港市が開催され、海産物や特産品を買い求める人でにぎわいました。無料の七輪コーナーのほか、日替りでサケの切り身などの詰め放題やマグロの解体ショーなどの催しで会場を盛り上げました。



出初式

1/4 東長島スポーツ公園グラウンド

令和5年紀北町消防出初式が開催され、表彰などの式典のほか、放水や餅まきなどのアトラクションが行われました。



表敬訪問

12/23 役場本庁

女子バスケットボールチーム M's マジックとして、第11回U-15クラブジャパンバスケットボールゲームスに出場する紀北町の選手が町長を表敬訪問しました。



弓の禱

1/11 長島神社

海上安全や大漁、家内安全などを祈願し、かみしも姿の子どもが矢を放つ弓の禱が行われました。



たこ揚げ

1/18 赤羽公園多目的グラウンド

紀伊長島幼稚園の園児がたこ揚げを楽しみました。自分で絵を描いたたこを一生懸命引っ張って走り、たこが空高く揚がるとうれしそうに見上げていました。



八幡祭

1/9 相賀地区

相賀地区の祭り「八幡祭」が行われ、3年ぶりに相賀の町を鮮やかな化粧飾りの関船が練り歩きました。



息子の酒

1/11 長島地区

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」といわれており、男の子が生まれると初めての正月に湊家当主と親子の杯を交わす行事です。今年は3人の子どもが湊家14代目当主と杯を交わしました。



おしらせ

企画課

三重大学東紀州サテ
ライトシンポジウム
「みえの未来図共創
DAY in 東紀州
2022」

東紀州地域のさらなる発展を
目指し、これまでの研究成果お
よび今後の展望を発表するシン
ポジウムを開催しますので、ぜ
ひご参加ください。

日時 3月5日(日)

午後1時～3時50分

場所 東長島公民館

参加費 無料

内容 講演および情報交換会

※申し込みなど詳しくは、左記
QRコードからご確認ください。

詳細・
申し込みは
こちら



【問い合わせ】

国立大学法人三重大学研究・地

域連携部地域創生推進チーム
TEL 059 (231) 6272
本庁企画課
TEL (46) 3113

学校教育課

就学援助制度に
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を受
け取り、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

○大学など(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(金)～3月31日(金)

受付期間

3月6日(月)～4月5日(水)

(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

福祉保健課

出産・子育て応援
事業が始まります!

妊婦・子育て家庭が安心して
出産・子育てができるよう、相
談支援の充実と経済的支援を実
施します。

●相談支援(伴走型相談支援)

全ての妊婦および2歳までの
乳幼児を養育する子育て世帯に

対し、出産・育児などの見通し
を立てるための面談や継続的な
情報発信を実施します。

●経済的支援(出産・子育て応援
給付金)

○出産応援給付金

令和4年4月1日以降に妊娠

の届け出をした妊婦または令和

4年3月31日以前に妊娠の届け

出をし、同年4月1日以降に出

産した妊婦に対し、妊婦1人当

たり5万円を給付します。

○子育て応援給付金

令和4年4月1日以降に出生

した子(施設入所中は除く)の

養育者に対し、出生した子1人

当たり5万円を給付します。



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無料
の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。



相談方法

○オンライン（Zoom）

○電話

支援機関

○マイチャレ三重

○若者就業サポートステーション・みえ

○三重県生活相談支援センター
日時 2月17日（金）

午後1時～4時

申し込み方法

2月15日（水）までに、左記QRコードからまたは電話

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。

【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

生涯学習課

初めてのスマホ相談窓口

スマートフォンを買ったけど、通話以外の機能や操作方法がわからないなどのお悩みをお持ちの方を対象に相談窓口を開設しています。

対応可能な相談内容は初歩的なことに限らせていただきます。

会場・日時

○生涯学習センター

2月8日（水）・22日（水）

午前10時30分～正午

○東長島公民館

2月15日（水）

午前10時30分～正午

○長島多目的会館

2月22日（水）

午前10時30分～正午

申し込み

東長島公民館

Tel (47) 2229

生涯学習センター

Tel (32) 3915

長島多目的会館

Tel (47) 3996

※必ず前日までに予約をお願いします



します。

【問い合わせ】

教育委員会本庁生涯学習課

Tel (46) 3125

尾鷲保健所

『こころの健康相談』



尾鷲保健所では、こころの健康に関する悩みを持つ方や家族の方を対象に、精神科医師による「こころの健康相談」を開催します。秘密は厳守しますので安心してご利用ください。

日時 2月17日（金）
午後2時～3時30分

場所 紀北町生涯学習センター

相談員 精神科医師

相談料 無料

申し込み 2月6日（月）までに

電話で予約をお願いします。

※先着順となりますので、申し込み多数の場合はお断りさせていただきます。

【問い合わせ・申し込み】

尾鷲保健所健康増進課

Tel (46) 3125

Tel (23) 3428

三重県こころの健康センター

県民公開講座レジリエンス「アフターコロナを生き抜くしなやかな心を磨くには」

コロナの時代を生き抜くのに必要な力として、レジリエンスがあります。レジリエンス力に身に着け、想定外の変化に対応することで困難を乗り越える手助けになります。本研修では、ご自分のレジリエンスの特徴を知り、レジリエンスの育み方のヒントをお教えします。

日時 2月25日（土）
午後1時～3時

講師 レジリエ研究所（株）所長 医学博士、公認心理師 市川佳居氏

受講方法 オンライン（Zoom）

参加料 無料

定員 先着150回線

申込期間 2月10日（金）

午後4時まで

申請方法 事前登録が必要です。

【問い合わせ・申し込み】

三重県こころの健康センター

Tel (23) 3428

技術指導課

【問い合わせ・申し込み】

三重県こころの健康センター

Tel (23) 3428

技術指導課

【問い合わせ・申し込み】

三重県こころの健康センター

Tel (23) 3428

申し込みはこちら



【問い合わせ・申し込み】

三重県こころの健康センター

技術指導課

Tel (23) 3428

紀北広域連合

議会報告

令和4年12月26日（月）に開催された令和4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員に入江康仁議員が選出されました。

また、条例改正2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3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



大丈夫ですか？ あなたの『生活習慣』

毎日の生活習慣によって発症したり重症化に大きく関わる病気が「生活習慣病」です。

「生活習慣病」の怖いところは、日ごろから血圧が高い、血糖値が高い、コレステロール値が高いなど、自覚症状なく進行していくところです。

検(健)診結果に 注意しましょう

町では高血圧の方が男性の40代、女性の50代で4割以上、高血糖の方が男性の40代、女性の60代で1割以上、血中の脂質異常の方が男性の40代、女性の50代で6割以上とそれぞれ高い割合を示しています。

このことは40代や50代の比較的に若い方にも生活習慣病の一手前の状態の方が多くなっているといえます。まずは検(健)診を受け、自分の体の状態をしっかり把握しましょう。【令和5年度検(健)診日程などは広報きほく4月号に掲載予定】

● 生活習慣病の原因となる主な生活習慣の特定健診受診者に占める割合
(令和3年度特定健診問診結果より)

主な生活習慣	紀北町	県平均	全国平均
食べる速度が速い	29.3%	27.6%	27.1%
週3回以上朝食を抜く	8.0%	7.7%	10.0%
1日1時間以上身体活動なし	58.7%	55.8%	48.5%
睡眠不足	20.6%	20.1%	24.5%
喫煙	13.5%	12.8%	13.6%

生活習慣を見直しましょう

生活習慣病の原因となる主な生活習慣について町の特定健診問診結果を全国・三重県平均と比較すると、全ての項目で三重県平均より高くなっています。

生活習慣見直しのポイント

- 食生活を整えてバランスの良い食事にする。
- アルコール摂取を控える。
- 適度な運動をする。
- 十分な睡眠をとる。
- 禁煙をする。



生活習慣を改善し生活習慣病の発症・重症化を防ぎましょう。町では無理なく気軽に取り組める「ちょい減らし+10」3か月チャレンジを実施し、食事と運動の生活習慣の改善を推進しています。これまで参加されていない方は、ぜひ取り組みに参加し、ご自分の生活習慣を見直してみてください。

たばこってどんなもの？

たばこの煙には、約700種類の化学物質が含まれ、そのうち約200種類は体に害がある悪い成分です。また、70種類以上の発がん性物質も含まれています。



たばこの影響は全身へ

たばこの影響というと、肺がんなどの呼吸器に関する病気を思い浮かべる方が多いと思いますが、たばこの害は全身へ及んでいます。特に、がん、虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)、慢性閉塞性肺疾患(COPD)はたばこの影響が大きく、喫煙関連三大疾患と呼ばれています。

たばこはなぜやめられない？

実は、たばこを吸っている人の4割近くが禁煙を希望しています。しかし、たばこに含まれているニコチンには依存性があるため、たばこをやめたくても自分の意志だけでやめるのは難しいことも多いのです。

たばこをやめた後の身体の変化

20分後	血圧・脈拍・手足の温度が正常化する
8時間後	体の酸素不足回復、運動能力アップ
24時間後	心臓発作の確率が減少する
48時間後	匂いと味がわかるようになる
2～3日後	ニコチンが完全にぬける
2～3週間後	肌がきれいになり、顔色が良くなる
1～9カ月後	せきやたん、だるさがとれる
1年後	心筋梗塞のリスクが半減する



そんな時はニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助薬や禁煙外来など医療の力を借りた方が禁煙ができます。自分やたいせつな人のために、あきらめずに禁煙にチャレンジしてみてください。



けんこうコラム



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！

プラス・テン

「ちょい減らし+10」3か月チャレンジ第2回応募お忘れなく！

町では、「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【11月1日(火)～1月31日(火)】が終了しました。チャレンジ期間中の「ちょい減らし【食事の目標】」と「+10【運動の目標】」の両方の目標を達成した日を1ポイントとし、達成した日の合計ポイント数と、検(健)診などを受診したポイント数の合計が30ポイントあれば記念品の抽選に応募できます。応募の期限は2月28日(火)です。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】

- ①応募はがきを窓口へ提出(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2回応募締め切り】

2月28日(火)必着

※応募者全員にプレゼントがあり、さらに抽選ですてきな記念品が当たります。

※詳しくは町ホームページの「ちょい減らし+10チャレンジ」のページをご覧ください。

プラス・テン

スポーツ庁長官優秀賞を受賞した
「ちょい減らし+10チャレンジ」の
取り組みに参加しよう!!



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9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15日(水) 午前10時～10時30分

場所：海山総合支所けんこうの広場

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
2/5	日	かとう小児科	TEL 47-3341
2/19	日		
2/26	日		
3/5	日		

※上記以外、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



「踏切の幽霊」

高野和明

都会の片隅にある踏切で撮影された、1枚の心霊写真。同じ踏切では、列車の非常停止が相次いでいた。取材に乗り出した松田は、幽霊事件にまつわる思わぬ真実にたどり着く。

「図書名」/ 著者名

■一般図書

「一睡の夢 家康と淀殿」/ 伊東潤

「日々臆測」/ ヨシタケシンスケ

「熊楠の神 熊野異界と海人族伝説」/ 戸矢学

■児童図書

「いつつごうさぎとゆきのもり」/ まつおりかこ

「かいけつゾロリ きょうりゅうママをすくえ！」

/ 原ゆたか

「色のひみつがすべてわかる！ すごすぎる色の図鑑」

/ ingectar-e

紀伊長島図書室から



「世界がもし1つのクラスだったら (上・下)」 大橋弘祐

歴史が苦手な人にこそおすすめです。世界の国々が個性的なクラスメイトとなり史実がバトルマンガ風に描かれています。楽しく読んで歴史の流れや各国の同盟関係などが無理なく頭に入り、国際ニュースの理解にも役立ちます。

「図書名」/ 著者名

■一般図書

「ボーダー 移民と難民」/ 佐々涼子

「2度のがんから私を救ったいのちのスクワット」

/ 石井直方

「君の地球が平らになりますように」/ 斜線堂有紀

■児童図書

「トラブル旅行社 魔獣牧場でホームステイ」/ 廣嶋玲子

「やたいのおやつ」/ ふじもとのりこ

● 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

「パワーポイント」で簡単な紙芝居を作ろう！

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（金）まで

会場・日程

● 東長島公民館

3月3日（金）または4日（土）

● 紀北町生涯学習センター

3月8日（水）または9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。



「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



【問い合わせ・申し込み】

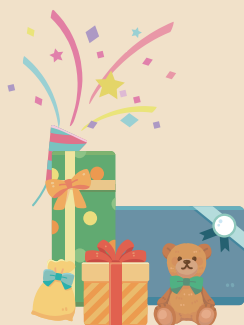
紀北町生涯学習センター Tel 32-3915 教育委員会本庁生涯学習課 Tel 46-3125

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。



お誕生おめでとう

住所 子の名前

保護者

東長島 高田 琉叶 玲奈
矢口浦 ゴレンバイ ゴレンバク
ヤン デイミ レウシル
トロ シンギ レメンテ ク

住所 氏名

(年齢)

三浦 佐々木キヨ子 (85歳)
東長島 中須保美子 (74歳)
東長島 東 ちとせ (86歳)
東長島 武村 勝美 (84歳)
長島 浅井 誠一 (73歳)
長島 大西 功 (80歳)
東長島 南部 明子 (69歳)
長島 東 美代子 (80歳)
長島 山口 章 (90歳)
引本浦 濱田 昌子 (91歳)

ご冥福を祈ります

矢口浦 奥村ちづか (100歳)
矢口浦 井土 輝美 (72歳)
中里 松永 秀久 (81歳)
相賀 川端 恭胤 (79歳)
相賀 加藤 昌子 (95歳)
引本浦 加藤 まき糸 (94歳)
島勝浦 塩崎 秀子 (94歳)
相賀 服部 たつ子 (100歳)
白浦 東 やす子 (97歳)
島勝浦 山下 もと (98歳)

善意をありがとう

～紀北町社会福祉協議会へ～

【令和4年12月1日～31日受付分】

(敬称略)

東長島 中野 秀典 二万円
引本浦 濱田 衣子 二万円
相賀 川端わか子 五万円
みえ熊野古道商工会第5回
親睦チャリティーゴルフ大会
十七万四千元
昭和52年度紀北中学校
卒業生同窓会一同
一四万九一三七円



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
2月 15日(水)	午前10時30分～正午	社会福祉会館 1階
	午後1時～2時	生涯学習センター 2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

行政・人権相談

行政に対してのご意見や、家庭や学校、地域社会などでの人権問題についてのご相談をお受けします。

日時・場所 2月7日(火)

午前10時～正午 生涯学習センター2階

午後1時30分～3時30分 社会福祉会館1階

※秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

※状況により日程を変更する場合があります。

【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）

2月8日(水) 海山総合支所住民室

2月15日(水) 本庁住民課

2月22日(水) 海山総合支所住民室

●休日窓口（午前9時～正午）

2月11日(土・祝) 本庁住民課

2月26日(日) 海山総合支所住民室

マイナポイントを受け取るには、2月末までにマイナンバーカードの申請が必要です。

【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

2023.2
No.208

(令和5年1月1日現在)※外国人を含む
 ■人口: 14,477人 ■世帯数: 7,787世帯
 ■男: 6,790人 女: 7,687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。

右のQRコードからでも申し込みできます。

【問い合わせ】 本庁企画課 TEL46-3113



やっぱりええやん！きほく



1月8日に、海山公民館で『令和5年紀北町二十歳のつどい』が開催されました。



『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2月号

18