

広報

さぼく

7

2025
令和7年
No.237

July



海山いきいき子ども学園 『モルック』で遊ぼう

広報きほく7月号

CONTENTS

- 02 目次 / 今月の表紙 / #パシャリとキホク
- 03 参議院議員通常選挙のおしらせ
- 04 職員募集 / ちびっこ・学生アナウンサー募集
- 05 消防職員募集 / 自衛官募集
- 06 後期高齢者医療保険料について / 「国保」
特定健康診査などの実施について
- 10 2025 きほく 燈籠祭開催のおしらせ
- 12 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
- 14 スポーツ少年団募集
- 16 Kihoku Playback
- 18 暮らしの情報
- 20 けんこうの広場
- 22 図書室だより
- 23 戸籍の窓
- 24 にじいろスマイル

今月の表紙 Front cover



『モルック』で遊ぼう

海山いきいき子ども学園でフィンランド発祥のスポーツ『モルック』が行われました。児童たちは木の棒を投げ、数字が書かれた木のピンを倒して得点を競い合い、戦略的なゲームを楽しみました。



広報きほく × Instagram 連動企画

#パシャリとキホク



@sano.m77

📍 往古橋



@manbo1717

📍 片上池



@rav4_2228

📍 種まき権兵衛の里

（5月中の投稿写真から選びました）
今月の写真



Instagramに「#パシャリとキホク」をつけて投稿いただいた写真から毎月数点を選び、翌々月発行の広報きほくに掲載します。どなたでも参加OK！投稿をお待ちしています！

広報きほく 2025年7月号



参議院議員通常選挙のおしらせ

7月28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、同一世帯8人までを一通の封筒に入れ、**7月3日(木)までに届くように発送します。**なお、同一世帯が8人を超える場合は、二通に分けて発送します。

※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

選挙公報は、朝刊へ折り込んで配布します。

その他に役場本庁、海山総合支所、郵便局に備え付けますのでご自由にお持ちください。また、郵送でのお届けを希望される方は、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「候補者または政党名」を記入してください。

◆当日投票

日時 7月20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 7月4日(金)～19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

都道府県選挙管理委員会が指定を受けた病院・施設に入院・館

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

郵便等投票証明書の交付を受けている方は、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。

開票

日時 7月20日(日)

午後8時～



場所 東長島スポーツ公園体育館

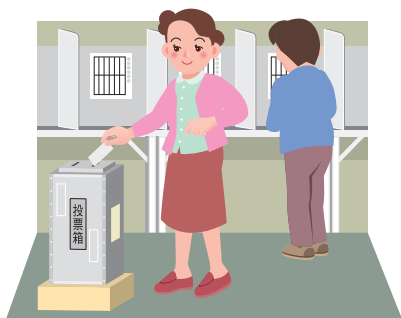
投票所での秩序の保持などについて

投票所での携帯電話(スマートフォンを含む)の使用やデジタルカメラなどによる写真撮影は、投票所の秩序の保持および投票の秘密保持のためご遠慮いただいています。



【問い合わせ】

紀北町選挙管理委員会
(本庁総務課内)
TEL(46) 31111





紀北町職員募集(令和8年4月1日採用予定)



▷職種および採用予定人員

事務職員……4名、現業職員……2名、土木技師……2名
※現業職員については、本庁水道課または海山総合支所水道室に配属予定

▷応募資格

○年齢要件

【事務職員】平成8年4月2日以降生まれの方(29歳まで)

【現業職員】平成3年4月2日以降生まれの方(34歳まで)

【土木技師】昭和61年4月2日以降生まれの方(39歳まで)

○資格要件

【共通】普通自動車運転免許を有する方

※令和8年3月31日までに取得見込みの場合は、受験可

●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8年3月卒業見込み、もしくは高等学校卒業者と同等以上の学力を有する方

●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(火)～25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)

※本年度から、WEBでの受験申し込みを開始しました。
(詳しくは町ホームページをご覧ください。)

※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、応募期間内必着で特定記録郵便または、レターパックにて送付してください。

▷提出書類(各1通)

①紀北町職員採用試験受験申込書

②履歴書(専用履歴書)

③最終学校の卒業(見込み)証明書

※①②は、本庁総務課および海山総合支所総務室で交付または、町ホームページからダウンロードできます。

▷試験日・会場および内容

<第1次試験>

【日時】9月21日(日) 午前9時～

※受付時間は午前8時40分～8時55分

【会場】東長島公民館(紀伊長島駅から徒歩3分)

【内容】職務適応性検査

教養試験(職務基礎能力試験)

<第2次試験>

10月上旬～中旬を予定(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 TEL (46) 3111



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11日(金)まで

▷募集人数 10人程度

▷内容 番組コーナーのアナウンサーなど

▷収録予定日 7月22日(火)・29日(火)、8月5日(火)・19日(火)・26日(火)

※応募者多数の場合は、未経験者を優先に調整させていただきます。

できます。

※収録の見学ができるのは保護者の方1名です。



申し込みはこちらから



問い合わせ・申し込み 本庁企画課 TEL (46) 3113



三重紀北消防組合職員募集(令和8年4月1日採用予定)

▷職種および採用予定人員

消防職員 2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(高等専門学校を含む)・高等学校を卒業、または令和8年3月卒業見込みの方

○普通自動車第1種運転免許(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(火)～31日(木)

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普通自動車第1種運転免許証の写し(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21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 TEL(22)2021



令和7年度自衛官候補生募集



防衛省・自衛隊では、自衛官候補生を募集しています。

自衛官候補生として採用されると、自衛官になるために必要となる基礎的な教育訓練を経て、任用期間が定められた「任期制自衛官」に任官されます。さまざまな訓練や職務を通じて技術の習得、任期満了後の就職に向けた資格の取得など、希望に合った将来設計が描けます。

▷受験資格 18歳以上33歳未満の者

▷受付期間 9月2日(火)まで

▷Web試験

【日程】9月16日(火)～21日(日)のいずれか1日

▷口述、身体検査

【日程】9月28日(日)～30日(火)のいずれか1日

【会場】陸上自衛隊久居駐屯地(予定)

▷採用時期 令和8年3月下旬

※受験の申し込みや試験内容については、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



後期高齢者医療保険料について

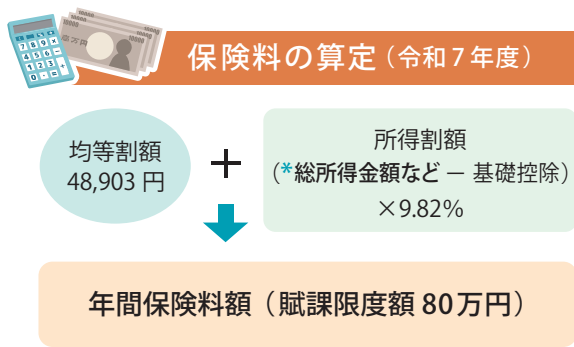


後期高齢者医療制度では、被保険者一人一人に対して保険料を計算します。

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、その方の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額になります。



*『総所得金額など』とは

- 各収入から必要経費（公的年金控除額や給与控除額など）を差し引いた所得の合計額で、申告分離課税の所得金額や山林所得金額を含みますが退職所得は含みません。
- 遺族年金や障害年金は収入に含みません。
- 各種所得控除（社会保険料控除・配偶者控除・扶養控除・医療費控除など）は適用されません。



保険料の軽減措置

◇所得の低い世帯に属する方に対する軽減

【均等割額の軽減】

所得が低い世帯に属する方は、下記の基準により均等割額が軽減されます。

●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	14,670円
43万円 + 30.5万円 × 被保険者数 + 10万円 × (年金・給与所得者数 - 1) 以下	5割	24,451円
43万円 + 56万円 × 被保険者数 + 10万円 × (年金・給与所得者数 - 1) 以下	2割	39,122円

【注1】世帯は4月1日（年度途中で資格取得された方は資格取得日）時点での状況で判定されます。

【注2】前年12月31日の年齢が65歳以上の方の年金所得は、通常の公的年金控除以外に15万円を控除します。

◇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、所得割は課税されません。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つたあと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、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

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、受給額の多寡に関わらず、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。

【特別徴収の徴収月】

- 第1期 4月
- 第2期 6月
- 第3期 8月
- 第4期 10月
- 第5期 12月
- 第6期 2月

【特別徴収額の算定方法】

仮徴収

- 第1期～第3期分
(前年度第6期徴収額と同額)

年間保険料額決定（7月）



本徴収

- 第4期～第6期分

※本徴収額は年間保険料額から仮徴収額を差し引いた額です。

◇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。

【普通徴収の納期】

第1期	7月
第2期	8月
第3期	9月
第4期	10月
第5期	11月
第6期	12月
第7期	1月
第8期	2月
第9期	3月

◇納付方法を年金天引きから口座振替へ変更できます。

口座振替への変更をご希望の方は申請が必要です。

なお、申請の時期により、口座振替への変更時期が異なります。

【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

「国保」特定健康診査などの実施について

～健診を受けて生活習慣病の早期発見を！～

健診は、病気の早期発見・早期治療はもちろんのこと、大きな病気になる危険性を見つけ、重症化を食い止めるためのものです。病気が重症化すると医療費の負担が増えるだけでなく、たいせつな時間も費やし、家族にも大きな負担をかけることになります。健診を受けて、毎日を健康に過ごせるようにしましょう。



●「国保」特定健康診査

6月下旬に受診券・受診案内を役場から送付しています。

対象

紀北町国民健康保険加入者で、年度内に40～74歳になる方

※妊産婦、6カ月以上入院している方、特別養護老人ホーム・障害者支援施設などへの入所者は、対象となりません。

受診場所

病院・診療所・集団健診実施会場など

受診期間 7月1日(火)～11月30日(日)

自己負担額 無料

特定保健指導対象者の選定

特定健康診査の結果、「メタボリックシンドロームの危険性がある」と判定された方には、「特定保健指導」（積極的支援、動機付け支援）の案内を郵送します。「特定保健指導」を受け、生活習慣を改善し、生活習慣病の予防に努めましょう。

※詳しくは、6月下旬に送付の受診案内をご覧ください。

問い合わせ 本庁住民課 TEL (46) 3117

●後期高齢者健康診査

6月下旬に受診券・受診案内を後期高齢者医療広域連合から送付しています。

対象

後期高齢者医療保険の被保険者の方および令和7年8月31日(日)までに被保険者になられる方

受診場所

病院・診療所・集団健診実施会場など

受診期間 7月1日(火)～11月30日(日)

自己負担額 無料

※令和7年5月から8月までに被保険者になられる方には、8月以降に順次、受診券・受診案内を送付します。

問い合わせ 三重県後期高齢者医療広域連合事業課(津市) TEL 059 (221) 6884
本庁住民課 TEL (46) 3117

令和 7 年度国民健康保険料のお知らせ

紀北町の国民健康保険料は、令和 6 年度までは所得割・資産割・均等割・平等割の 4 方式により算定していましたが、令和 7 年度より資産割を廃止した 3 方式に変わります。また、算定方式の変更に伴い、所得割・均等割・平等割の料率を変更します。

令和 7 年度の納入通知書は、7 月中旬に発送予定です。

●保険料率 令和 6 年度

区分	応能割		応益割		限度額
	所得割	資産割	均等割(人)	平等割(世帯)	
	(%)	(%)	(円)	(円)	(円)
医療分	4.96	57.80	20,800	16,800	650,000
後期支援分	1.54	20.00	7,400	5,400	220,000
介護分	2.22	18.30	10,280	5,670	170,000
計	8.72	96.10	38,480	27,870	1,040,000

●保険料率 令和 7 年度

区分	応能割		応益割		限度額
	所得割	資産割	均等割(人)	平等割(世帯)	
	(%)	(%)	(円)	(円)	(円)
医療分	6.08	-	23,380	21,100	650,000
後期支援分	2.05	-	7,780	6,900	240,000
介護分	2.24	-	11,440	7,800	170,000
計	10.37	-	42,600	35,800	1,060,000

所得割：加入者の所得に応じて算定 資産割：加入者の資産に応じて算定 均等割：加入者数に応じて算定 平等割：1 世帯につき定額で算定

資産割廃止による影響

資産割廃止に伴う町全体の保険料減少分については、所得割、均等割、平等割の割合を見直し、調整します。そのため、加入人数や所得、固定資産の状況により、保険料が増加する場合や減少する場合があります。

保険料の増加が見込まれる世帯

所得があり、かつ、固定資産がないもしくは少ない世帯

保険料の減少が見込まれる世帯

所得がないもしくは少ない、かつ、固定資産が多い世帯

【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



紀北町国民健康保険「資格情報のお知らせ」「資格確認書」の送付について

紀北町国民健康保険に加入されている方の被保険者証の有効期限は、令和7年7月31日です。8月1日以降に医療機関などを受診するときは、次のいずれかをお使いください。いずれも7月中旬に送付します。

○マイナ保険証をお持ちの方

マイナ保険証（保険証利用登録済みのマイナンバーカード）をお使いください。

何らかの事情により医療機関などでマイナ保険証を利用できない場合に使用する被保険者の資格情報を記載した「資格情報のお知らせ」を送付します。

○マイナ保険証をお持ちでない方

医療機関などの窓口に提示して今までどおり受診できる「資格確認書」を送付します。

マイナ保険証のメリット

医療機関などでの支払いが自己負担限度額までになる「限度額適用認定証」がなくても、マイナ保険証での受け付けのみで限度額を超える分の支払いが不要になります。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録は、役場、医療機関などの窓口で手続きできます。

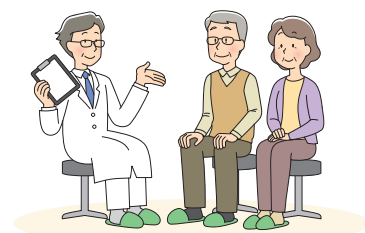


後期高齢者医療制度「資格確認書」の送付について

現在お持ちの若草色の被保険者証および資格確認書の有効期限は、令和7年7月31日です。

後期高齢者医療制度に加入する皆さまには、マイナ保険証（保険証利用登録済みのマイナンバーカード）の有無に関わらず、申請なしで令和8年7月31日まで使えるピンク色の「資格確認書」を7月中旬ごろに送付します。

8月1日以降に医療機関などを受診するときは、新しい「資格確認書（ピンク色）」もしくはマイナ保険証を提示してください。



後期高齢者医療資格確認書 (ピンク色)	
被保険者番号	
住所	
氏名	性別
生年月日	
資格取得年月日	
負担割合	
医療区分	
受給区分	
長期入院区分	
特定地域区分	
受給区分	
被保険者番号並びに被保険者の名称及び印	

7月中旬ごろに配られる「資格確認書」

なお、現在、限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証または限度区分が併記された「資格確認書」をお持ちの方で、令和7年8月以降も交付の対象となる方には、申請なしで8月1日から使える限度区分が併記された「資格確認書」を送付します。

【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

令和7年度

紀北町

プラス・デン

ちよい減らし+10
チャレンジ!

今年から
リニューアル!

今年度のチャレンジ期間は1回(8か月間)です!

令和7年 5/1(木)～12/31(水)



▲詳しくは
町ホームページへ

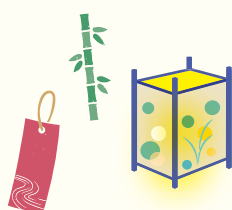
チャレンジ参加方法

- 1 食事と運動の目標を決めよう!
- 2 目標クリアにチャレンジしよう!
- 3 両方クリアで1ポイント!
- 4 **8か月間で"50ポイント"以上貯まったら、ポイント数に応じて記念品をプレゼント!**





まちあかりストリート



町内の園児や小学生を中心に製作した400個以上のミニ燈籠と中学生が製作した箱型燈籠が会場入り口から並び、会場を華やかに演出します。

またサブ会場では熱中症対策にミストトンネルを設置します。涼しいミストでクールダウンをしてください。多くの方が利用できるよう譲り合って、ご利用ください。

ステージイベント（長島港）



午後4時30分～7時10分

メインステージでは、あめまきや KIHOKU 戦隊アババインショー、ダンスなどで祭りを盛り上げます。

●出演団体

KIHOKU戦隊アババイン、KIHOKUキッズダンスチーム、PHAT DANCE STUDIO、孫太郎太鼓、賀楽多



今年の大燈籠

「きーほくん」と「くっすん」

2025年は、紀北町制20周年と四條畷市友好都市提携30周年という節目の年となります。

今年の燈籠祭では、両市町のキャラクターである「きーほくん」と「くっすん」が、「船だんじり」の船上で2人仲良く釣りをしている様子をモチーフとした大燈籠を製作し、20周年を記念する特別花火とともに紀北の夏を盛り上げます。

また、この大燈籠は2025大阪・関西万博への出展が決定しており、三重県を代表する祭りとして全国に紹介される予定です。



【問い合わせ】紀北町燈籠祭実行委員会（ふれあい広場「マンドロ」内）

Tel 080 (8705) 2612 Fax 050 (3488) 1769 メール kihokutourou@gmail.com

ホームページはこちらから

燈籠祭当日の駐車場について

駐車場は下記の通りです。※会場内に駐車場はありません。

始神さくら広場・赤羽運動公園・多目的広場（相賀）ほか

※詳しくは、きほく燈籠祭ホームページをご覧ください。

※当日は会場周辺の大渋滞が予想されますので、公共交通機関のご利用を推奨します。

※私有地への駐車や路上駐車は絶対にしないでください。



運営協力金について

近年、燈籠祭の開催に係る経費が高騰しています。皆さまに燈籠祭を安全に楽しんでもいただくために公式臨時駐車場につきましては1台あたり2,000円の運営協力金をお願いします。いただいた運営協力金は会場の設営、安全対策など燈籠祭運営に活用させていただきます。

町民の皆さまは、下記の『2025 きほく燈籠祭駐車券』を
切り取ってご利用いただけます。

1世帯につき1台限りとさせていただきます。ご理解ご協力をお願いします。

【注意事項】

- ・ご利用の際はフロントガラスから見える位置に掲示してください。
- ・掲示されていない場合や駐車券をお忘れの場合は、運営協力金（2,000円）をお願いすることになりますのでご注意ください。
- ・紛失時の再発行は行いません。
- ・各駐車場につきましては前日より駐車制限をさせていただくことがあります。
- ・駐車場の確保はいたしませんので満車の場合は駐車できません。

----- 切り取り -----

—— 銚子川ではルールを守って遊びましょう ——

路上駐車は迷惑です

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
命に関わります。**

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 (60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。

※7月4日(金)・5日(土)は、「P1」「P2」が「2025きほく七夕物語 FINAL」の会場となりますのでご利用できません。

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(火)～8月31日(日)

【時 間】 午前8時～午後6時 (時間外は閉鎖しますので必ず車両は退去してください。)

P4 …… 魚飛溪駐車場 (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12日(土)・13日(日)・19日(土)～21日(月・祝)・26日(土)・27日(日)、8月2日(土)・3日(日)・7日(木)～17日(日)・23日(土)・24日(日)・30日(土)・31日(日)

【時 間】 午前8時～午後4時 (時間外は閉鎖しますので必ず車両は退去してください。)

※各駐車場について、天候などの状況によっては閉鎖する場合がありますので、ご了承ください。

銚子川 5ルール ～いつまでもキセキの川であるために～



1. 迷惑駐車はやめよう

路上駐車は、人も車もたいへん危険です。また、救急車など緊急車両が通行できず、命に関わります。



2. ごみは持ち帰ろう

来たときよりもキレイに！自分のごみは自分で持ち帰りましょう。キレイな川を選んで来て、汚して帰らないようご協力ください。



3. 直火はやめよう

河原での直火は、石が焼け焦げたり、割れてケガをすることがあります。火気には、コンロやたき火台を使用してください。



4. トイレを利用しよう

銚子川には、常設、仮設のトイレが5カ所あります。汚さないよう排せつは必ずトイレで行いましょう。



5. 生活の場であることを理解しよう

銚子川沿いには民家があり、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、住んでいる人に配慮して川遊びを楽しんでください。

町内海水浴場『海開き』のお知らせ

- 黒浜海岸海水浴場 …… 7月5日(土)～8月31日(日) 午前9時～午後4時
- 比幾海岸海水浴場 …… 7月5日(土)～8月31日(日) 午前9時～午後4時
- 和具の浜海水浴場 …… 7月5日(土)～8月31日(日) 午前9時～午後4時
- 古里海水浴場 …… 7月6日(日)～8月31日(日) 午前9時～午後4時
- 城ノ浜海水浴場 …… 7月19日(土)～8月31日(日) 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】

黒浜・比幾海岸海水浴場…本庁農林水産課 Tel(46) 3116

和具の浜海水浴場…和具の浜海水浴場バースハウス Tel(39) 1212 / Tel 090 (7960) 0102

古里海水浴場…古里観光協会 Tel080 (1555) 1889

城ノ浜海水浴場…MAC孫太郎オートキャンプ Tel(47) 5371



スポーツ少年団募集

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 TEL 32-2811
 TEL 090-1471-8553
 【事務局】 奥村 仁 TEL 32-1369 TEL 090-2772-1725
【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】 年長児～小学校6年生の男女
 【練習日】 月・水・木曜日（午後6時～7時30分）
 土曜日（午後1時～4時）
 ※月・木曜日は通常練習と合わせて、初心者コースも行っています。
 【場 所】 相賀小学校体育館
 【会 費】 月額1,500円（保険料別途必要）
 【責任者（代表者）】 宮原 久美 TEL 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 TEL 090-7024-4700
【無料体験日】
 水・土曜日 東長島スポーツ公園武道館
 一般の方も興味があればぜひ体験にきてください。





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】 火曜日（午後 6 時 30 分～7 時 30 分）
 【場 所】 船津小学校体育館
 【会 費】 年間 800 円（保険料）
 【責任者（代表者）】 小林 利徳 TEL 31-0669
 TEL 090-7917-7229

【無料体験日】

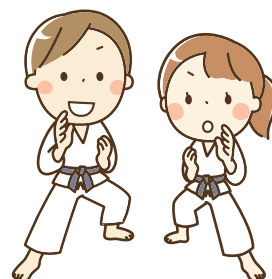
体験を希望される方はお問い合わせください。

紀伊長島少年少女空手クラブ

- 【対 象】 年長児～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
 【責任者（代表者）】 橋本 陽一 TEL 47-4182
 TEL 090-1981-8074

【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～8 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 TEL 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。



令和7年度紀北町体育協会長杯兼 第19回紀北町卓球協会長杯

6/1 東長島スポーツ公園体育館

紀北町体育協会と紀北町卓球協会が主催する卓球大会が行われました。学生から大人まで、多くの選手が実力を競いました。



紀北町行政報告会

5/16・21・22・28
町内

町内4カ所で令和7年度紀北町行政報告会が行われました。本年度予算と町の施策についての説明のあと、活発な意見交換が行われました。



春の陸上記録会

6/7 海山グラウンド

紀北町陸上競技協会が主催する記録会。砲丸投げや100m走、走り幅跳びなどの種目が行われ、多くの参加者たちが汗をかきながら、自己ベストの更新を目指しました。



交通安全教室

6/9 東小学校

1・2年生の児童を対象に交通安全教室が行われました。尾鷲警察署員から横断歩道の渡り方や、自転車に乗る際の注意点などの説明があり、みんなで交通ルールについて学習しました。



親睦ユニカール大会

6/15 東長島スポーツ公園体育館

紀北町 PTA 連絡協議会によるユニカール大会が行われました。町内の幼稚園、小・中学校のPTA会員が参加し親睦を深めました。



職場体験学習

6/10・11 紀伊長島幼稚園

赤羽中学校の2年生が職場体験学習を行いました。園児たちの遊びや制作活動をしっかりとサポートし、真剣に取り組んでいました。



募集

福祉保健課

令和7年度脳の健康 教室「脳かつ教室」 サポーター募集

読み書きや簡単な計算の学習を行い、脳を活性化させ認知症を予防するための健康教室「脳かつ教室」の受講者を支援するサポーターを募集します。



対象

高齢者との会話を楽しめる方
※資格は必要ありません。

活動内容

高齢者とコミュニケーションをとりながら、簡単な学習のサ

ポートをを行います。

活動場所 上里集会所

活動期間 9月～令和8年3月
(週1回開催・2時間程度)

募集人数 約10名

謝礼 教室1回あたり2千円

募集期間 7月25日(金)まで

【問い合わせ・申し込み】

本庁福祉保健課

TEL(46) 3122

三重県社会福祉協議会

職場体験事業のおし
らせ「福祉・介護
お仕事」を体験してみ
ませんか？

福祉・介護職場への就労を検討している方や、進路選択や転職などで、福祉・介護職場を検討している方など、福祉・介護に関心のある方を対象に職場体験を実施します。

コースは2種類ありますので、ご自身に合ったコースを選択し、お申し込みください。

【就労体験コース】

2日以上でじっくり実際の職

場を体験！1日の流れやサービスを知り、仕事内容や適性を確認できます。実際に働くイメージを持つことで就職に結びつけることができます。

【こころみコース】

3時間で職場の雰囲気を感じ！福祉・介護に興味があるけど不安なあなた、まずは現場をのぞいてみませんか。

参加費 無料

申し込み方法

専用申し込みフォームからお申し込みください。

申し込みは
こちらから



【問い合わせ】

三重県社会福祉協議会三重県福祉人材センター

TEL 059 (227) 5160

(午前9時～午後5時)

お知らせ

福祉保健課

第75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

有料広告

ネットでも
買える！

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ同時発売

この宝くじの収益金は市町村の明るく
住みよいまちづくりに使われます。

7月11日(金) 発売! 発売期間 7/11(金)～8/11(日)
抽せん日 8/21(火)

宝くじ公式サイト

公益財団法人三重県市町村振興協会 各1枚 300円

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 誰もが抱える問題が犯罪や非行の要因となりうることや、人は変われるということを感じて寄り添い続ける更生保護の活動は、再犯を防止して立ち直りを支えるたいせつな活動であることについて、国民の各層に広く周知し、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 同じ地域社会の一員である保護司、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活動に対する支援の充実を図るほか、積極的な広報などにより、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なるためのネットワークを作る取り組み

- ⑤ 犯罪や非行が起こらないよう、子どもや若者の健やかな成長を期する取り組み



- ⑤ 犯罪や非行が起こらないよう、子どもや若者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
Tel(46) 3122
海山総合支所福祉環境室
Tel(32) 3904

危機管理課

夏の交通安全 県民運動

実施期間

7月11日(金)～20日(日)

運動の重点

- ① こどもと高齢者の交通事故防

止

- ② 歩行者優先意識の徹底と安全な横断方法の実践
- 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 飲酒運転等の根絶
- ⑤ 自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

【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



紀北町社会福祉協議会

子育て応援！ マルシェ開催

「子育てしやすい地域づくり」を目指し取り組んでいる、循環

型社会のイベントです。



日時 7月5日(土)

午前9時30分～午後2時

場所 東長島公民館

内容

- 育児用品の出品
- バトカー・消防車(ポンプ車)の展示
- KIHOKU戦隊アバインショー
- 子ども広場(無料で楽しめるワークショップなど)

Instagram
更新中！



【問い合わせ】

紀北町社会福祉協議会本所

Tel(46) 0725

紀北町社会福祉協議会海山支所

Tel(32) 3355

有料広告

海洋散骨・粉骨

粉骨をする時とは・・・
散骨・お手元供養・お墓じまい
お墓はあり、納骨したいが先祖代々からで
納骨するところが狭くなった、等
海洋散骨とは

粉骨後、海へ散骨します

ペットの粉骨・散骨も可能です

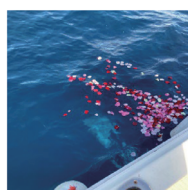
お気軽にご相談下さい

0597-22-0388

090-7604-9315

(秘密厳守)

厚生労働省認定1級葬祭ディレクター



株式会社オーシャンクルーズ

尾鷲市朝日町4-23

代表 内山睦美

海洋散骨アドバイザー

昨年4月から相続登記申請が義務化されました！

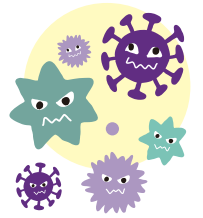
相続・贈与等の登記全般や官公署提出書類作成

庄司司法書士・行政書士事務所

お気軽にご相談ください！司法書士・行政書士 庄司純史

電話：0597-25-1781 携帯：090-3389-1330

事務所：尾鷲市宮ノ上町1番30号(尾鷲神社の近く)



夏の食中毒にご用心 守ろう！食中毒予防の3原則

夏はレジャーやイベントがたくさんあり楽しいシーズンですね。しかし、湿度や気温が高くなると心配されるのが食中毒です。

この「食中毒」は、身体に有害な微生物や物質に汚染された食品を食べることで、下痢や嘔吐・腹痛・発熱などの急性胃腸炎を発症します。

細菌性食中毒の潜伏期間は原因となる菌の種類によって大きく異なります。短いものでは食品を食べた直後、長いものでは1週間以上たってから症状があらわれます。食中毒が疑われる場合には、自己判断で薬を飲むのはやめて、速やかに医療機関を受診しましょう。受診の際には、いつ何を食べたか、どのような症状が出ているのかを医師に詳しく伝えてください。



主な食中毒菌	主な感染源	潜伏期間
カンピロバクター	鶏肉（特に加熱不十分な鶏肉）	1～7日
サルモネラ菌	牛・豚・鶏などの食肉、卵など	6～72時間
黄色ブドウ球菌	調理者の手指	1～5時間
腸炎ビブリオ	魚介類	8～24時間
腸管出血性大腸菌	加熱不十分な牛肉、未殺菌の井戸水など	3～8日
ウェルシュ菌	煮込み料理（カレーやシチューなど）	6～18時間

守ろう！食中毒 予防の3原則

① つけない（しっかり手洗い）
指先、指の間、爪、手のしわ、手首などは、洗い残しの多い箇所なのでしっかり洗うようにしましょう。

● いつ手を洗えばいいの？

食事前	トイレ後	調理前後・調理中
動物と触れ合った後	せき・くしゃみ・鼻をかんだ後	外出後

② 増やさない（迅速に冷却）

肉や魚などの生鮮食品やお総菜を購入したときはできる限り早く冷蔵庫に入れますよう。

③ やつつける（しっかり加熱）

生の肉を焼くときは、ご飯を食べる箸とは別に専用の箸やトングを使うようにしましょう。

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！

「無料歯周病検診」を受診しましょう！
(20歳・30歳追加)



歯周病は、糖尿病や誤嚥性肺炎などの全身の病気と大きく関わっています。

町では対象年齢の方に無料歯周病検診を実施しており、本年度から20歳、30歳になる方も追加となりました。

歯と口の中の健康は、食事や会話を楽しむなど豊かな生活につながります。この機会にぜひ検診を受けて、口腔内をチェックしましょう。

● 対象

本年度20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方

● 期間

7月1日（火）～
令和8年2月28日（土）

● 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。





今月のチャレンジCooking!

今回は暑い夏に、さっぱりと食べられる「トマトとツナの冷製豆乳うどん」を作ってみましょう。



トマトとツナの冷製豆乳うどん

エネルギー……293kcal たんぱく質……20.8g
脂質……4.1g 炭水化物……47.8g 塩分……2.8g

夏はのど越しの良い麺類を食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。偏った食事は夏バテを引き起こしやすく、たんぱく質やビタミン、ミネラルを栄養のバランスを意識してとる必要があります。今回のレシピでは、うどんに「豆乳」や「ツナ」「トマト」を加えることで、たんぱく質やビタミン、ミネラル、抗酸化物質といった不足しがちな栄養を補えます。ぜひ、今年の夏バテ予防に作ってみてくださいね。

point!

汁も全て飲んだときの塩分量です。優しい味付けなので汁まで飲むことができますよ。

材料（1人分）

冷凍うどん …………… 1袋（180g）
ミニトマト …………… 4個
ツナ水煮缶 …………… 1缶（70g）
小ねぎ …………… 適量
白ごま …………… 適量
【A】
無調整豆乳 …………… 100ml
めんつゆ（2倍濃縮） …………… 大さじ1
鶏ガラスープの素 …………… 小さじ1/2

作り方

- 1 器に【A】とツナ水煮缶の汁を入れて混ぜる。
 - 2 冷凍うどんはパッケージの表記に従って加熱し、ザルにあげて冷水でしめて水気を切る。1の器に入れ、全体を混ぜ合わせる。
 - 3 2の上に4等分に切ったミニトマト、ツナ、小口切りにした小ねぎ、白ごまを上にも飾れば完成！
- ★お好みでラー油をたらしてもおいしいですよ。



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

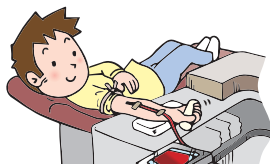
日時：7月16日（水）午前10時～11時
（受付：午前10時～10時30分）
場所：東長島公民館
申し込み：不要
内容：子育てに関する各種相談、身体計測
持ち物：母子健康手帳



町民みなさんのイベント

● 献血

日時：7月23日（水）
①午前10時～11時30分
②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17～69歳、女性18～69歳（ただし65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験がある方）



○男女とも体重50kg以上の方

※その他の基準など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
7/6	日	かとう小児科	TEL47-3341
7/13	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など

メンタルヘルスチェックはこちらから▶



【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）までお願いします。



海山図書室から



● 今月のピックアップ

「鳥類学者の半分は、 鳥類学ではできてない」

川上和人
新潮社

「図書名」/ 著者名

■ 一般図書

「奇のくに風土記」/ 木内昇
「踊りつかれて」/ 塩田武士
「往来絵巻 貸本屋おせん」/ 高瀬乃一
「13歳からの国際情勢 高校チュータイ外交官が世界の
ニュースを『そもそも』解説」/ 島根玲子

■ 児童図書

「おぼけなんてないさ」/ 中川貴雄
「パンダのおさじと せっけんパンダ」/ 柴田ケイコ
「AI ロボット世界のサバイバル (1)」/ ゴムドリco.

紀伊長島図書室から



● 今月のピックアップ

「フェアリー・テイル (上・下)」

スティーヴン・キング
文芸春秋

「図書名」/ 著者名

■ 一般図書

「ユビキタス」/ 鈴木光司
「世界 99 (上・下)」/ 村田沙耶香
「酒を主食とする人々 エチオピアの科学的秘境を旅す
る」/ 高野秀行
「季節が好きなわたしとマダム」/ にいざかにいこ

■ 児童図書

「girls」/ 濱野京子
「ヤングタイマーズのお悩み相談室」/ 石川宏千花
「恐竜レッスン」/ コヤマスカン

● 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

パソコン超初心者講座を開催します。
楽しみながら脳トレを兼ねてマウスやキーボードの練習をしましょう！

対象

町内在住または町内に勤務している方

募集期間 7月10日(木)まで

会場・日時

● 東長島公民館

7月15日(火) 午後2時～

または16日(水) 午前10時～

● 生涯学習センター

7月18日(金) 午後2時～

【問い合わせ・申し込み】

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



または19日(土) 午前10時～
※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。

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

希望する日を電話にて
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
休みです。

「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
こちらから

戸籍の窓

【令和7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。

住所氏名	(年齢)
東長島 大西かず子	(95歳)
東長島 池畑 裕次	(68歳)
東長島 東 とくえ	(87歳)
長島 東 正己	(94歳)
長島 東 義一	(90歳)
東長島 東 史朗	(73歳)
長島 奥村久実子	(78歳)

ご冥福を祈ります

長島 武村 幸教	(82歳)
東長島 目ヶ谷さかゑ	(95歳)
東長島 上村比呂美	(49歳)
長島 武岡 千住	(94歳)
長島 久村 暁	(74歳)
相賀 濱口 睦夫	(81歳)
相賀 松村 秀甫	(83歳)
上里 西村ヨシミ	(96歳)

相賀 野中 茂樹	(86歳)
相賀 櫻井 昌子	(92歳)
船津 水谷 かね	(107歳)
相賀 水谷 忠次	(82歳)
相賀 辻 功	(86歳)
馬瀬 中場 幸子	(93歳)
相賀 疇地 幸子	(91歳)
引本浦 倉見 尚宏	(83歳)
島勝浦 山田 英伸	(74歳)
引本浦 濱田 義美	(96歳)
引本浦 伊藤 光洋	(71歳)



船津 水谷 肇 三万円
東長島 武村 睦子 三万円

紀北町社会福祉協議会へ

善意をありがとう
【令和7年5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
7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



普通救命講習

心肺蘇生法とAEDの取り扱いを習って、ものときに備えましょう。

日時 7月9日(水) 午後1時～4時

場所 海山消防署

※申し込みは前日までにお願いします。

【問い合わせ・申し込み】

海山消防署 TEL33-1119





広報

きほく

2025.7
No.237

(令和7年6月1日現在)※外国人を含む
 ■人口: 13,607人 ■世帯数: 7,606世帯
 ■男: 6,487人 女: 7,120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

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日までにお申し込みください。



申し込みはこちらから

【問い合わせ】 本庁企画課 Tel46-3113



紀北町 **LINE公式アカウント開設**

紀北町を友だち登録してね! ▶▶▶



やっぱりええやん! きほく



虫送り

6月上旬に船津・上里地区で豊作を祈願した行事「虫送り」が行われ、たいまつを持った子どもたちが「田の虫でてけ!」と大きな声を上げながら、夕暮れから夜のあぜ道を歩きました。最後には和尚さんによる供養が行われました。



『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 2025年7月号

24