

広報

# きほく

10

2025  
令和7年  
No.240

October



2025 きほく夏祭りKODŌ

# 広報きほく10月号

今月の表紙 Front cover

## CONTENTS

- 02 目次 / 今月の表紙 / #パシャリとキホク
- 03 紀北町長選挙のおしらせ
- 04 危機管理課からのおしらせ
- 05 全国瞬時警報システム（Jアラート）を活用した速報訓練のおしらせ / 令和8年度保育園児募集
- 06 ワークショップ「ミエミライ in 紀北町」参加者募集
- 07 『芸能の夕べ』開催のおしらせ / 『紀北町民文化展』開催のおしらせ / 『昭和の縁日』開催のおしらせ
- 08 Kihoku Playback
- 11 暮らしの情報
- 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



### 2025 きほく夏祭り KODŌ

2025 きほく夏祭りKODŌが開催され、多くの来場者でにぎわいました。ステージでは、町内外のキッズダンスチームが迫力あるパフォーマンスを披露し、会場を盛り上げました。



広報きほく × Instagram 連動企画

## #パシャリとキホク

#パシャリとキホクの詳細は町ホームページをご確認ください。



@kitomaru\_\_\_\_  
紀伊長島港



@machi\_kuroe  
船越海岸

（8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点数を選び、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！



# 10月26日(日)は 紀北町長選挙の投票日



紀北町のたいせつな1票を投  
じましょう。

## ◆投票できる方

- 平成19年10月27日以前に生まれた方(18歳以上の方)
- 令和7年7月20日以前に転入した方(転入届を出して3カ月以上町内に在住している方)
- ※転出された方は投票できません。

## ◆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・入所の方は、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

※滞在地で不在者投票をされる方は、町ホームページに「不在者投票宣誓書・請求書」を記入例とともに掲載しますのでご利用ください。

## ◆投票所入場券の発送

投票所入場券は、10月21日(火)までに届くように発送します。※投票所入場券は、同一世帯8人までを一通の封筒に入れ発送します。なお、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、投票所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。

## ○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。

## ◆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

投票用紙の郵送は告示日以降となりません。また、郵送する時

間も要しますので、できる限り早い請求、投票をお願いします。

## 主な日程

**告示日** 10月21日(火)

### 立候補届出

日時 10月21日(火)  
午前8時30分～午後5時  
場所 紀北町役場本庁2階201会議室

### 投票

**【当日】**  
日時 10月26日(日)  
午前7時～午後6時  
場所 町内30カ所の投票所



「訴えよう  
あなたの考え  
その一票で」  
紀北町明るい選挙啓発標語

### 【期日前】

日時 10月22日(水)～25日(土)  
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

※どちらの場所でも期日前投票ができますのでご利用ください。

### 開票

日時 10月26日(日)午後8時～

場所 東長島スポーツ公園体育館  
※開票確定速報は、行政放送チャンネルにおいて、L字テロップが終了したことから、町ホームページへの掲載に変更します。



## 危機管理課からの おしらせ



### 紀北町ブロック塀等 撤去事業補助金

町では、地震によるブロック塀などの倒壊事故防止および避難経路、避難路を確保することを目的に、撤去に要する費用の一部を補助します。

### 耐震シェルター 一部助成と家具固定

度ブロック塀など（敷地の地盤面から0・4メートル以下の高さのものを除く。）を設置する方  
○同一の敷地において、ブロック塀などの撤去を行うため、過去にこの要綱に基づく補助金の交付を受けた方  
○道路改良など公共事業の補償の対象となるブロック塀などの撤去を行う方

高年齢者世帯などを対象に、地震による家屋や家具の転倒から命を守るため、「耐震シェルター設置に要する費用の一部助成」および「家具固定」を実施しています。

○65歳以上のみの世帯や障がいのある方のいる世帯など、制限がありますので事前にお問い合わせください。



### 補助金額

ブロック塀などの撤去に要する経費の2分の1（上限10万円）  
※撤去したブロック塀などの処分

に要する経費を含む。

### 申請方法

本庁危機管理課または海山総合支所総務室で交付する申請書にてお申し込みください。

※工事着手（設計含む）するまでに必ず申請をする必要があります。

### 紀北町ガラス飛散防止 対策事業費等補助金

大規模地震発生時における被害を軽減するため、町民の防災力向上を目的とし、地震によるガラス飛散を防止するためのガラスフィルムなどを購入する費用の一部を補助する事業を実施しています。

### 補助対象経費

住宅のガラス飛散防止のためのガラスフィルムの購入、設置などの費用

### 補助対象

町内に住所を有する方で次のいずれかに該当する世帯の方  
○満65歳以上の方のみの世帯  
○要介護3、4、5の認定を受けている方と同一の世帯

○身体障害者手帳1級、2級、3級の交付を受けている方と同一の世帯

○知的障害のAの療育手帳の交付を受けている方と同一の世帯

○精神障害者保健福祉手帳1級の手帳の交付を受けている方と同一の世帯

○知的障害のAの療育手帳の交付を受けている方と同一の世帯

○精神障害者保健福祉手帳1級の

手帳の交付を受けている方と同一の世帯

○知的障害のAの療育手帳の交付を受けている方と同一の世帯

○精神障害者保健福祉手帳1級の

手帳の交付を受けている方と同一の世帯

○知的障害のAの療育手帳の交付を受けている方と同一の世帯

○精神障害者保健福祉手帳1級の

手帳の交付を受けている方と同一の世帯

○知的障害のAの療育手帳の交付を受けている方と同一の世帯

○精神障害者保健福祉手帳1級の

手帳の交付を受けている方と同一の世帯

### 必要書類

○補助対象者の氏名・住所および生年月日が分かる身分証明書の写し、資格の証明書の写し  
※本人申請以外の場合、同居していることが分かる書類が必要です。

○ガラス飛散防止フィルムの購入および設置などに係る見積書の写し

### 申請方法

本庁危機管理課または海山総合支所総務室で配布される（町ホームページからダウンロードもできます。）申請書兼請求書に必要事項を記入し、必要書類を添えて申請してください。

※各補助事業について、申し込み多数の場合は、助成を受けられない場合があります。



### 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



## 全国瞬時警報システム (Jアラート)を活用した 速報訓練のお知らせ

「全国瞬時警報システム（Jアラート）」を活用した「斉情報伝達訓練」および「緊急地震速報」の対応訓練が全国的に実施されます。当日は、国民保護情報（即時音声合成情報）の訓練放送が流れますので、慌てずに身の安全を確保する訓練をお願いします。

別受信機などから発信されます。

### 紀北町で伝達される情報

伝達される情報は、自然災害に関する情報、国民保護に関する情報などが伝達されます。

日時

○緊急地震速報訓練

11月5日（水）午前10時ごろ

○全国瞬時警報システム全国一斉情報伝達試験

11月12日（水）午前11時ごろ

※全国瞬時警報システム（Jアラート）とは、津波警報や緊急地震速報、大規模テロの情報など、時間的余裕がない事態が生じた際に、国が人工衛星を用いて発信した情報を、町の防災行政無線を自動起動することで瞬時に伝達するシステムです。

### 紀北町での情報伝達方法

緊急情報は、町内に整備している防災行政無線屋外子局や戸

◆自然災害に関するもの  
○緊急地震速報（推定震度5弱以上が予測される時）  
○大津波警報  
○津波警報  
○津波注意報

○津波注意報

○震度速報（三重県南部で震度4以上が観測された場合）

◆国民保護に関するもの

○弾道ミサイル情報

○航空攻撃情報

○ゲリラ・特殊部隊攻撃情報

○大規模テロ情報

○その他の国民保護情報

### 【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



## 募集

## 令和8年度保育園児募集



令和8年4月以降に入園を希望する園児を募集します。

### ▷対象

令和2年4月2日以降に生まれたお子さん

### ▷提出書類

入園申込書は本庁福祉保健課・海山総合支所福祉環境室と各保育園にあります。

### ▷決定通知

入所承諾通知書を令和8年2月ごろに発送します。

### ▷注意事項

○受付時に、書類確認、聞き取り調査を行いますので、必ず保護者など事情のわかる方がお越しください。

○入園申込書にマイナンバー記入欄がありますので、記入をお忘れなくお願いします。

○令和8年5月以降に入園を希望する場合も提出してください。

【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

施設名	定員	受付期間および場所	
ひかり保育園	40名	11月4日（火）～28日（金） （土・日曜日、祝日を除く） 各保育園および本庁福祉保健課・海山総合支所福祉環境室	
ひがし保育園	40名		
三浦保育園	20名		
ふらここ保育園	30名		
相賀幼児園	60名	11月4日（火）～28日（金） （土・日曜日、祝日を除く）	—
上里保育園	50名	本庁福祉保健課・海山総合支所福祉環境室	※11月12日（水）午後3時～5時 上里保育園



# 10年後の紀北町、あなたならどう描く？ ワークシヨップ 「ミエミライ in 紀北町」参加者募集



「この町には未来がない」「どうせ何も変わらない」…そう思っていないですか？

紀北町は今、若者の流出や人口の減少という、将来に関わる大きな課題に直面しています。このままでは、まちのにぎわいや活気が失われてしまうかもしれません。

そこで、これからの10年を創る主役である若い世代の皆さんの声を直接聞きたいと考え、ワークシヨップ「ミエミライ」を開催します。町のリアルな現状を知り、同世代の仲間たちと「私たちが住みたいまち」について、アイデアを出し合ってみませんか。

あなたの自由な発想や「もっとこうだったら良いのに」という思いが、紀北町の未来を動かす大きな力になります。

## 「ミエミライ」とは？

コカ・コーラボトラーズジャパンとNPO法人Mブリッジが

主催し、三重県や三重大学リカレント教育センター青木研究室が企画協力する、地域活性化を目的としたプロジェクトです。

県内各地で開催され、多くの参加者が町の未来について考えるきっかけを得ています。今回は、紀北町の未来をテーマに出前ワークシヨップとして開催します。

## ワークシヨップで 体験できること

知る…データに基づいた紀北町の「今」と「これから」を学びます。

話す…同世代の参加者と、町の魅力や課題についてグループで対話します。

創る…「どうすればもっと住みやすい町になる？」未来に向けたアクションのアイデアを考えます。

こんな方の参加を  
お待ちしております！

○紀北町のこれからについて、少しでも気になっている方

○地域づくりやまちづくりに興味がある方

○同世代の仲間とつながり、新しいことを始めたい方

○自分の意見やアイデアを形にしてみたい方

## ワークシヨップ 開催要項

日時 11月30日(日)

午後1時30分～4時  
(受付…午後1時15分)

場所 紀北町役場本庁2階201会議室

対象 高校生以上からおおむね40歳までで、町内在住または在勤の方



【問い合わせ】  
本庁企画課  
TEL(46) 31133

定員 30名(先着順)  
参加費 無料  
申込期間 10月14日(火)～30日(木)  
申し込み方法 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



主催 コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社、特定非営利活動法人Mブリッジ  
共催 紀北町  
企画協力 三重県、三重大学リカレント教育センター青木研究室

令和7年度 紀北町 プラスαチャレンジ

## 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

ちよつとチャレンジすつと健康  
きーぼくん

### 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!

## 『芸能の夕べ』開催のお知らせ

紀北町文化協会に所属する芸能団体による『芸能の夕べ』を下記のとおり開催します。お楽しみ抽選会もありますので、お誘いあわせの上、ぜひご来場ください。

**日時** 10月11日(土) 午後1時30分～

**会場** 東長島公民館(東長島915番地2)

**出演団体(五十音順)**

○ヴィアンカ・コール(コーラス)

○オカリナささゆり(オカリナ)

○カンティアーモ(コーラス)

○銀の鈴(コーラス)

○新舞踊の会(舞踊)

○スウィング海山(合奏)

○藤志保会(舞踊)

○海山箏の会(琴)

○海山詩吟同好会(詩吟)

○モン・ウレーブ(ピアノ連弾)



**【主催】** 紀北町文化協会／紀北町教育委員会

**【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

## 『紀北町民文化展』開催のお知らせ

紀北町文化協会員および一般出品者の作品による『紀北町民文化展』を下記のとおり開催しますので、ぜひご来場ください。

**海山会場**

**日時** 10月17日(金) 午後1時～5時

10月18日(土) 午前9時～午後7時

10月19日(日) 午前9時～午後3時

**会場** 海山公民館(相賀481番地2)

**長島会場**

**日時** 10月31日(金) 午後1時～5時

11月1日(土) 午前9時～午後7時

11月2日(日) 午前9時～午後3時

**会場** 東長島公民館(東長島915番地2)

**【主催】** 紀北町文化協会／紀北町教育委員会

**【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



## 第15回昭和の縁日

昭和の縁日が開催されます。会場には懐かしい遊びや食べ物の屋台が並び、子どもから大人まで楽しめる縁日となっていますので、家族みんなで遊びに来てください。

**日時** 10月18日(土) 正午～午後4時

※雨天の場合10月19日(日)に延期

**場所** 長楽寺・長島多目的会館

**主催** 古道魚まち歩観会

**【問い合わせ】** 本庁商工観光課 TEL(46) 3115



## タイルコースターづくり

8/20 東長島公民館

紀伊長島いきいき子ども学園で、タイルコースターづくりが行われました。子どもたちは好きな色や形のタイルを選び、世界に一つだけのオリジナルコースターを夢中になって作っていました。



## ちびっこ・学生アナウンサー

7/22・29、8/5・19・26 ZTV東紀州放送局

小・中学生が行政放送番組「ふるさと紀北町」のアナウンサーに挑戦しました。最初は緊張していたものの、何度も練習した原稿を元気いっぱい、とても上手に読み上げていました。



## 海・山こだわり市

8/23 引本市場

地元飲食店の飲食ブースや縁日コーナーが立ち並び、ステージではバンド演奏やフラダンスが披露されました。訪れた人々は、夏のひとときを心ゆくまで楽しみました。



# 2025 きほく夏祭り KODŌ

8/30 多目的広場

ステージでは、バンドや和太鼓の力強い演奏、子どもたちの元気なダンス、影絵などが披露され、会場を盛り上げました。フィナーレは迫力ある花火が夜空を美しく彩り、訪れた人々の心に、忘れられない夏の思い出を刻みました。



## ユニバーサルスポーツ

9/10 海山体育館

海山いきいき子ども学園で、だれでも楽しめるように考えられた「ユニバーサルスポーツ」が行われ、参加した子どもたちは「リバーシ」や「フライングディスク」を楽しみました。



## 特殊詐欺被害防止啓発活動

9/9 赤羽中学校・オークワ紀伊長島店

尾鷲警察署協力のもと、赤羽中学校の生徒が、紀北町防犯協会と特殊詐欺の防犯意識向上を目指した啓発物品の配布を行いました。



## 水産スクール

9/16・18 引本浦地区

地元漁師の協力により、三船中学校と潮南中学校の1年生を対象に「水産スクール」が開催されました。生徒たちは、地域の主要産業である漁業を体験し、養殖魚への餌やりなどを通して、漁業の現場を肌で感じ、理解を深めました。



お知らせ

住民課

「国民健康保険特定健康診査」「後期高齢者健康診査」結果説明・相談について

「みんなでいこか！総合けんしん」で国民健康保険特定健康診査、後期高齢者健康診査を受診された方に、個別で町の保健師や管理栄養士が健診結果の説明、生活習慣の相談・指導を行います。

健康診査の結果を日常の健康管理や生活改善に生かしましょう。

費用 無料



【問い合わせ・申し込み】

本庁住民課

TEL(46) 3117

海山総合支所住民室

TEL(32) 3902

水道課

水道メーターの交換について

町では計量法に基づき、一定の期間を経過した水道メーターの交換を毎年行っています。

該当するご家庭に、町の委託業者が伺いますので、交換にご協力をお願いします。

交換作業の従事者は、町が発行した身分証明書を携帯していただきます。不審に思われた場合は、身分証明書の提示を求めているかどうか、問い合わせ先までご連絡ください。

※お客さまに費用の負担を求めるとはありません。

※今年の交換対象は、メーターのふたに記載されている番号の上3ケタが、018のものです。期間 10月中旬～11月下旬



【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

危機管理課

空き家調査を実施します

町では、本年度、町内にある空き家の実態調査を行います。調査期間中、委託した業者の調査員が調査のため町内を巡回します。調査員は町から交付された調査員証を携行していますので、調査へのご協力をお願いします。

調査期間

10月3日(金)～12月12日(金)

調査内容

空き家と思われる建物の外観調査および写真撮影

※調査員は私有地に立ち入るとはなりません。

委託業者

津市海岸町4番12号  
株式会社ゼンリン津営業所

【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



生涯学習課

初めてのスマホ相談窓口

スマートフォンでの通話以外の機能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

10月8日(水)・15日(水)・29日(水)、11月5日(水)

午前10時30分～正午

○長島多目的会館

10月8日(水)・22日(水)、11月5日(水)

午前10時30分～正午

○東長島公民館

10月29日(水)  
午前10時30分～正午

申し込み

生涯学習センター

TEL(32) 3915

長島多目的会館

TEL(47) 3996

東長島公民館

TEL(47) 2229



有料広告

新本社工場完成につき 従業員募集!!

- ▶ 正社員 (漁網仕立加工、営業担当、新規事業担当) 若干名
- ▶ パート・アルバイト (漁網仕立加工・メンテナンス) 若干名
- ▶ 給与は当社規定 (時給の場合 1,100 円～)
- ▶ 漁業との兼業など、兼業・副業可
- ▶ 子育て応援手当 (未就学児対象) あり



荒天や休漁期間など漁師仕事の空き時間に漁業関係の仕事ができるので、すごく助かっています。(漁師 Aさん)

保育園行事や子供の急病などでも勤務時間を調整してもらえるので、安心して働いています。(子育て中 Bさん)



タケムラ 株式会社 紀北町海野 562-3 TEL: 0597-47-1355 URL: <https://www.takemura-net.com>

※必ず前日までに申し込みをお願いいたします。

【問い合わせ】  
教育委員会本庁生涯学習課  
TEL(46) 31225

環境管理課

食品ロス削減月間

食品ロスとは本来食べられるのに捨てられる食品のことです。日本では毎年450万トンを超える食品ロスが発生しています。食品ロスの約半分は家庭からの食べ残しや、買すぎた食品が調理されずに捨てられることなどで発生しています。

10月は食品ロス削減月間、特に同月30日は食品ロス削減の日となっています。料理は食べきれぬ量を作り、残っている食材を優先に使い、買すぎに注意することで食品ロスは削減できます。食品ロスはごみ排出量の増加にもつながります。食べ物を無駄にすることは「もったいない」

と意識して行動し、食品ロス削減にご協力をお願いいたします。

【問い合わせ】  
本庁環境管理課  
TEL(46) 31221  
海山総合支所福祉環境室  
TEL(32) 3904



三重県子ども・福祉部

里親さんのお話、聞いてみませんか？  
〜里親説明会in紀北町〜

毎年10月は里親月間です。里親制度の理解を深めるため、里親説明会を開催します。さまざまな理由で保護者と一緒に暮らせない子どもたちと、泣いたり、笑ったり、悩んだりしながら暮らしている里親さんのお話を聞いてみませんか？里親に関心のある方、子どものために何かできないかなと

思っている方、里親さんを応援できるといいなと思っている方、どなたでもご参加いただけます。ぜひお気軽にお越しください！

日時 11月21日(金)

午後1時30分〜3時45分

場所 東長島公民館2階会議室

内容

○里親体験談

里親さんの生の声を聞いていただけます。

○知ってほしい。里親制度

県内の子どもたちの状況や里親の種類など、「里親制度」について説明します。

○質問コーナー

ささいなことでも、お気軽にお尋ねいただけます。



定員 30名(先着順)※参加無料  
申し込み締め切り  
11月20日(木)

申し込みはこちらから



【問い合わせ・申し込み】

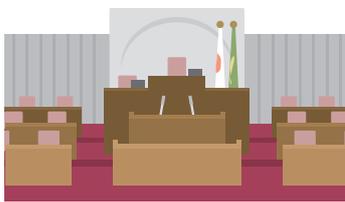
三重県子ども・福祉部児童相談支援課  
TEL059(224)2760

紀北広域連合

議会報告

8月7日(木)に開催された令和7年第2回紀北広域連合議会定例会において、紀北広域連合議会副議長に小川公明議員が選出されました。

また監査委員(議会選出)に南靖久議員が選任され、紀北広域連合副広域連合長に加藤千速市長が選任されました。



【問い合わせ】

紀北広域連合

TEL(35) 0888

有料広告

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)

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

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。



各1枚 300円  
9月19日(金)2種類同時発売!

発売期間 9/19(金)~10/19(日)

公益財団法人三重県市町村振興協会

尾鷲建設事務所管理課

土砂災害防止法に  
基づく区域指定(案)  
の公表について

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、二巡目調査を実施しました。

このたび、その調査結果をふまえて、「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

10月22日(水)~11月18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

国土交通省中部地方整備局

自動車起終点調査の  
ご協力をお願いします

国土交通省では、全国一斉に「令和7年度全国道路・街路交通情勢調査自動車起終点調査」を、11月まで実施しています。

この調査は、道路交通の実態を把握し、道路の計画、建設、管理などについての基礎資料を得るために行うものです。

対象

無作為に抽出した県内の世帯のうち、対象の車両を保有する世帯に、調査票を郵送します。

回答方法

○インターネットによる回答

○調査票による回答

※どちらかで回答をお願いします。

調査実施主体

国土交通省中部地方整備局

三重河川国道事務所計画課

【問い合わせ】  
サポートセンター

TEL(0120) 186312

※受付時間は月~土曜日の午前9時~午後6時(祝日を除く)



10月は臓器移植  
普及月間です

(公財)三重県角膜・腎臓バンク協会

臓器移植は、臓器の機能が著しく低下し、移植によってのみその回復が見込まれる人に対して行う医療で、臓器の提供者はもとより、広く社会に理解と支援があつて成り立つ医療です。

臓器移植が広がっていくためには、一人一人が、臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思表示をしておくことがたいせつです。

運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードの意思表示欄で意思表示が可能です。

ぜひご自分の意思を記入しておきましょう。



【問い合わせ】

(公財)三重県角膜・腎臓バンク協会

TEL059(224)2333

※平日午前8時30分~午後5時15分

松阪公証人合同役場

休日(土曜日)  
無料公証相談

公正証書による遺言、任意後見契約などお気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

日時 11月29日(土)

午前9時~午後5時

場所 松阪公証人合同役場

(松阪市南町178番地5)

※必ず予約をお願いします。

※平日も相談を受け付けています。

【問い合わせ・申し込み】

松阪公証人合同役場

TEL0598(23)7883

有料広告

20 出張!なんでも鑑定団 in伊勢

あなたのとおきのお宝大募集!!

収録日: 令和8年2月15日(日)

会場: シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢

応募締切: 12月5日(金)

応募用紙や申込方法等の詳細は会館HPをご確認ください→  
お問合せ: シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢 TEL0596-28-5105

伊勢市制施行20周年記念

開運なんでも鑑定団



# 65歳以上の方などに 実施している定期 予防接種について

今月から「新型コロナウイルスワクチン」と「インフルエンザワクチン」の接種費用の助成が始まります。主に個人の予防に重点を置いた予防接種になり、ほかに「肺炎球菌ワクチン」と「带状疱疹ワクチン」があります。これらのワクチン接種を希望される方は、直接、県内の医療機関に予約を

※紀北町および尾鷲市以外の医療機関で接種される方は、接種前に本庁福祉保健課にご連絡ください。  
※やむを得ない事情で、県内医療機関で接種できない方は、本庁福祉保健課にご相談ください。

種類	対象	実施期間	自己負担金
新型コロナワクチン		10月1日(水) ～ 令和8年 1月31日(土)	5,000円
インフルエンザワクチン	接種時に次の方 ① 65歳以上の方 ② 60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方		1,500円
肺炎球菌ワクチン		66歳の誕生日前日まで	3,000円
带状疱疹ワクチン	①本年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方 ②接種時に60～64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方	令和8年 3月31日(火) まで	生ワクチン (皮下接種1回) ……3,000円 組換えワクチン (筋肉内接種2回) 1回7,500円



## 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!

「みんなでいこか!」  
総合けんしん」  
受診者募集!



がん検診や若者健診などの検診(健)診が1日でまとめて受診できる「みんなでいこか!総合けんしん」が開催されます。  
紀北町は、40歳から64歳までのいわゆる働き盛り世代の方の生活習慣病による死亡率が高い町です。職場などで検(健)診を受ける機会のない方は、ぜひ受診してください。

●日時  
○10月30日(木)  
午前8時30分～11時30分  
○10月31日(金)  
午前8時30分～11時  
午後1時30分～3時  
○11月1日(土)  
午前8時30分～11時  
午後1時30分～3時



●場所  
海山公民館  
●検(健)診内容  
胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、



子宮頸がん、前立腺がんの検診、若者健診など  
※検(健)診の種類や検査内容は町ホームページまたは、広報きほく4月号をご覧ください。

●予約方法  
町ホームページ(予約専用フォーム)または電話  
※10月17日(金)までに予約してください。



▲予約はこちらから

# 今月のチャレンジCooking!

10月20日は世界骨粗しょう症デーです。  
今回は骨粗しょう症予防として、牛乳と旬のキノコをたっぷり使った「きのこのミルクスープ」を作ってみましょう。



## きのこのミルクスープ

【1人あたり】 エネルギー……150kcal たんぱく質……7.2g  
脂質……9.4g 炭水化物……13.5g 塩分……1.26g

骨を丈夫にするために必要な栄養素としてカルシウムが思い浮かぶと思いますが、カルシウムだけをたくさん取ったとしても丈夫な骨は作れません。丈夫な骨を作るためにはビタミンD、ビタミンK、たんぱく質などの栄養素が必要となります。

特にビタミンDはカルシウムの吸収を促す働きがあり、ぜひ取ってもらいたい栄養素の一つです。ビタミンDは、サケやしらす干しなどの魚介類や干しシイタケやマイタケなどのキノコ類に含まれています。特にキノコ類は低カロリーでかみ応えもあり、また便通改善にも役立ちますので日頃から食べることがおすすめです。



牛乳を入れたあとに煮すぎると分離した状態になってしまいます。食材は3の時点でしっかり柔らかく煮ておき、牛乳を入れたあとは沸騰させないように注意しながらサッと仕上げるようにしましょう。

### 材料 (2人分)

- お好きなキノコ……………200g  
(今回はマイタケ・ブナシメジを半々)
- 玉ネギ……………1/2個
- ベーコン……………1枚(17g)
- 牛乳……………200ml
- 水……………100ml
- コンソメ……………小さじ1
- バター……………20g

### 作り方

- 1 玉ネギは薄切り、キノコは食べやすい大きさにほぐす。  
ベーコンは1cm幅に切っておく。
- 2 鍋にバターを入れて溶かし、1を加えて炒める。
- 3 玉ネギが透き通ってきたら、水とコンソメを加えて水がほぼなくなるまで煮る。(水が多いと味が薄くなります。)
- 4 3に牛乳を加えて中火～強火で沸騰させないように温め、最後に塩こしょうで軽く味を調えたら完成！(牛乳を豆乳に変えてもOK)

## 10月の健康カレンダー

### お子さまのイベント

#### ● 幼児健診

日程：10月9日(木)  
場所：海山公民館  
※対象の方には通知します。



#### ● すくすく子育て相談

日時：10月15日(水) 午前10時～11時  
(受付：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



### 紀北医師会休日診療当番表

月日	曜日	病院名	電話
10/5	日	かとう小児科	Tel.47-3341
10/12	日		
11/3	月・祝		

※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(Tel.46-3122)までお願いします。



### 📖 海山図書室から



● 今月のピックアップ

#### 「勉強にかかるお金図鑑 幼稚園から大学まで」

西岡 壱誠 布施川 天馬  
笠間書院

### 📖 紀伊長島図書室から



● 今月のピックアップ

#### 「最後のあいさつ」

阿津川 辰海  
光文社

#### 「図書名」 / 著者名

##### ■ 一般図書

「バンクハザードによろこそ」 / 中山七里  
「一橋桐子(79)の相談日記」 / 原田ひ香  
「天下の値段 享保のデリバティブ」 / 門井慶喜  
「天国での暮らしはどうですか」 / 中山有香里

##### ■ 児童図書

「パンドロぼうとスイーツおうじ」 / 柴田ケイコ  
「ルルとララのふわふわオムレット」 / あんびるやすこ  
「おかしなヒミツ研究所」 / 3時のおやつ科学機構

#### 「図書名」 / 著者名

##### ■ 一般図書

「浮世女房洒落日記」 / 木内昇  
「新・教場2」 / 長岡弘樹  
「今日は昨日のつづき どこからか言葉が」 / 谷川俊太郎  
「太陽の地図帖 042 矢沢あい『NANA』の世界」  
/ 別冊太陽

##### ■ 児童図書

「タイピングにやくだつ はじめてのローマ字1~3」  
/ 大門久美子  
「科学でさぐる日本人の図鑑」 / 秋道智彌  
「ちいかわのびっくり! クッキング」 / ナガノ 村上有紀

### ● 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)



蔵書点検のため、次の期間中は臨時休室となります。

【海山図書室・情報学習室】10月28日(火)～11月2日(日)  
【紀伊長島図書室・郷土資料室】10月14日(火)～19日(日)

#### 【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

### パワーポイント基礎講座

#### 対象

町内在住または町内に勤務している方

募集期間 10月10日(金)まで

#### 会場・日時

##### ● 東長島公民館

10月22日(水) 午後1時30分～

または23日(木) 午前9時30分～

##### ● 生涯学習センター

10月24日(金) 午後1時30分～

または25日(土) 午前9時30分～

※各回とも同じ内容で2時間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。



#### 【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

## 「よみきかせの会」

日時 10月18日(土)

午前11時～

場所 海山図書室

てあそびやわらべうたを交えて、読書の秋、大人も子どももワクワクできる絵本などを読み聞かせします♪



# 戸籍の窓

【令和7年8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 子の名前 保護者  
 島原北岡うめ美妃子  
〔6月届け出〕

お誕生おめでとう

住所氏名 (年齢)  
 長島東 広夫 (69歳)  
 島原平野たまよ (99歳)  
 長島長井さと (101歳)  
 東長島堀江まち子 (93歳)  
 三浦中野公郎 (96歳)  
 矢口浦倉見俊也 (73歳)

ご冥福を祈ります

船津疇地 好行 (92歳)  
 相賀下古谷好尚 (88歳)  
 上里伊藤豊治 (90歳)  
 相賀廣下典子 (90歳)  
 相賀東マサへ (93歳)  
 小山浦大西亜代 (82歳)



紀北町社会福祉協議会へ  
 東長島 柳田準一郎 三万円  
 中里 石橋 君代 一万円  
 上里 野澤 政史 一万円  
 横浜市 長井 裕幸 五万円

善意をありがとう

【令和7年8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
10月 15日(水)	午前10時30分～正午 午後1時～2時	社会福祉会館 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



## 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 10月8日(水)

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。

【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、もしものときに備えましょう。

日時 10月9日(木) 午後1時～4時

場所 紀伊長島消防署

※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】

紀伊長島消防署 TEL47-0001





広報  
きほく

2025.10  
No.240

(令和7年9月1日現在)※外国人を含む  
■人口: 13,531人 ■世帯数: 7,567世帯  
■男: 6,434人 ■女: 7,097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**にお申し込みください。



申し込みはこちらから

令和6年10月20日生まれ



ふり  
石倉 楓李くん

食べるの大好きふうちゃん♡これからも  
たくさん食べてビックになるゾー！

<長島>良希・美帆さん

令和6年10月28日生まれ



りと  
川村 湊翔くん

1歳のお誕生日おめでとう♡  
元気いっぱいすくすく育ててね！

<矢口浦>誠良・愛里さん

令和6年10月30日生まれ



えそら  
奥田 恵天ちゃん

ねえねと歌が大好き食いしん坊えっちゃん☺ 毎日元気いっぱい過ぎてね！

<東長島>剛央・真里奈さん

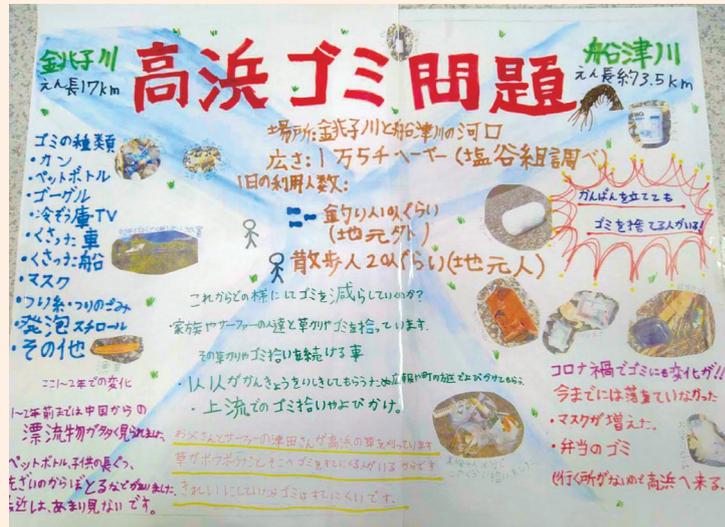
## やっぱりええやん！きほく



7年前から引本浦の高浜海岸で清掃活動を行っている田中健斗さん(尾鷲高2年)と康斗さん(潮南中3年)兄弟を紹介します。サーフィンが趣味の父大輔さんがサーファー仲間と行う海岸清掃を手伝ったことがきっかけで、母悠子さんも含めた家族全員で海岸のごみ拾いを定期的に行っています。今年は特に多くの漂着ごみがありましたが、2人の熱心な活動のおかげで、美しい海岸が保たれています。彼らの活動は、地元住民にとって大きな誇りです。



海岸を清掃する康斗さん(左)と健斗さん(右)



康斗さんが小学校5年生の時に作成したポスター