

広報

さほく

2

2026
令和8年
No.244

February



三十歳のつどい

広報きほく2月号

CONTENTS

- 02 目次 / 今月の表紙 / #パシャリとキホク
- 03 職員募集 / 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
- 04 確定申告 / 税務署からのおしらせ
- 07 福祉保健課からのおしらせ
- 08 町民駅伝の交通規制について / 第19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 ちびっ子グラウンド・ゴルフ大会開催のおしらせ / 第30回三重紀北町海・山こだわり市 / 紀北町 デジタル瓦版
- 10 人間ドックなどの健康診断を受診した皆さまへのお願い
- 11 Kihoku Playback
- 14 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

今月の表紙 Front cover

二十歳の節目を迎えられる皆さま、おめでとうございます。



二十歳のつどい

今月の表紙を飾るのは、海山公民館で行われた「二十歳のつどい」での一コマ。仲間と一緒に笑顔で自撮りする姿が印象的です。13ページにも当日の晴れやかな様子を掲載しています。

今月の写真

(12月中の投稿写真から選びました)



@kisei3161
船津川

皆さんの写真を広報きほくで紹介します!
投稿写真から数点を選び広報きほくに掲載します。皆さんの投稿をお待ちしております。

01 町広報公式Instagram「kihoku_koho」をフォロー!!

02 紀北町で写真を撮影!

03 「#パシャリとキホク」と「#撮影場所」をつけて投稿をフォロー!!

【問い合わせ】 本庁企画課 Tel(46) 3113

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!



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リサイクルセンター技術員 (月給) …………… 1名
- ②クリーンセンター現場作業補助員 (月給) …………… 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・②】

- 地方公務員法第16条(欠格事項)に該当しない方
- 通勤が可能な方
- 準中型自動車運転免許(AT限定不可)以上を所有または令和8年3月31日までに取得見込みで、心身ともに健全で明るく丁寧に対応できる方

【職種別】

職種別の応募要件につきましては、募集要項をご覧ください。

▷応募期間

2月2日(月)～17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26日(木) 午前9時～

▷会場

紀北町役場本庁

▷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. 準中型自動車運転免許証の写し
3. フォークリフト運転技能講習修了証の写し(職種①のみ)
(様式は本庁環境管理課および海山総合支所福祉環境室で交付します。)



※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環境管理課および海山総合支所福祉環境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 本庁環境管理課 TEL (46) 3121



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



「全国瞬時警報システム(Jアラート)」を活用した「一斉情報伝達試験」が全国的に実施されます。

情報、国民保護に関する情報などが伝達されます。

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。

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とき)
- 大津波警報
- 津波警報

全国瞬時警報システム全国一斉情報伝達試験

日時 2月6日(金) 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。

- 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

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

【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



令和8年度 町県民税 申告について



町県民税申告・所得税確定申告 受付および相談について



今年も町県民税の申告時期となりました。申告が必要な方は期日までに申告を済ませましょう。申告が必要かどうかわからない場合は、お問い合わせください。

◆町県民税申告期間

2月4日(水)～3月16日(月)

◆町県民税申告が必要な方

令和8年1月1日現在、紀北町に住所がある方

※「町県民税申告をしなくてもよい方」以外の方は、原則として申告が必要となります。

◆町県民税申告をしなくてもよい方

① 税務署へ所得税の確定申告書を提出される方

② 前年中の所得が給与所得のみの方で、勤務先から町へ給与支払報告書が提出されている方

③ 前年中の所得が公的年金などのみの方で、各種控除の申告の必要がない方

④ 前年中に収入がない方や非課

税所得(遺族年金・障害年金など)

のみの方で、税法上、町内に住所がある親族に扶養されている方

※前年中に収入がない方、非課税所得(遺族年金・障害年金など)のみの方のうち、④に該当しない方は、申告がないと、所得証明書・所得非課税証明書が発行できません。

◆申告書用紙の配布

役場窓口で配布のほか、町ホームページからダウンロードできます。

◆提出方法

町県民税の申告書を記入した方は、必要書類を添えて役場窓口へ提出、または郵送してください。

《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

2月4日(水)から3月16日

(月)までの平日、申告相談会場を設け、町職員が申告書の作成をお手伝いします。ただし、本年度からご自身で作成された申告書の提出代行(預かり)は、できなくなりましてのご了承ください。以下の宛先まで、直接提出をお願いします。

《宛先》

〒514-8544

三重県津市桜橋2丁目99番地

名古屋国税局 業務センター津分室

◆内容

○ 令和8年度分の町県民税申告に関する相談(申告書作成の補助など) および受け付け

○ 令和7年分の所得税確定申告に関する相談

※次の項目の相談などは、町の申告相談会場ではできませんので、尾鷲税務署へお願いします。

○ 令和8年1月1日現在、紀北町に住居がない方

○ 青色申告

○ 土地や建物・株式の譲渡所得

○ 分離課税の配当所得

○ 特定公社債の利子所得

○ 山林所得

○ 先物取引に係る雑所得

○ 仮想通貨(暗号資産)に係る申告

○ 雑損控除を受けられる方

○ 特定支出控除の適用を受けられる方

○ 住宅借入金等特別控除などの住宅に関する申告(初回分)

○ 準確定申告(亡くなった方の申告)

○ 令和6年分以前の申告

※その他、複雑な内容の申告相談・受け付けは尾鷲税務署会場へご案内させていただく場合があります。

◆申告に必要なもの

① 源泉徴収票(給与支払者・年金支払者が発行しているもの)

② 控除を受けるための各種証明書(国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納

付済額確認書、国民年金保険料・生命保険料・地震保険料などの控除証明書、医療費控除の明細書、寄付金受領証明書など)

※医療費控除を受けられる方は、「医療費控除の明細書」を必ず事前に作成してください。医療費の領収書では受け付けできません。

③ 障害者手帳、療育手帳など

④ 事業所得がある方は、「収支内訳書」(事前に作成したもの)

⑤ 所得税の還付を受けられる方は本人名義の金融機関・口座番号がわかるもの

⑥ マイナンバーカードまたは個人番号の記載のある住民票の写し(個人番号通知カードでも可)と本人確認書類(運転免許証など)

⑦ 利用者識別番号がわかるもの(電子データにより申告書を提出する方のみ)

※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)が必要となります。

◆要介護認定を受けている方の障害者控除

本人または扶養親族の方が要介護認定を受けている場合には、障害者控除として所得から控除できます。

控除を受けるためには、「障害者控除対象者認定書」が必要です。認定書は、本庁福祉保健課または海山総合支所福祉環境室で発行しますので、印鑑をご持参の上、申請してください。

尾鷲税務署からの おしらせ

令和7年分の 確定申告について

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って入力することで、所得税の申告書や青色申告決算書・収支内訳書のほか、消費税・贈与税の申告書を作成・送信することができます。

所得税などの確定申告はマイナンバーカードを利用して「e-Tax申告」自宅などからの「e-Tax申告」

をご利用ください。

確定申告書等 作成コーナー



確定申告に 関する相談 (チャットボット)



動画で見る 確定申告



電話でのご相談

【国税相談専用ダイヤル】

TEL 0570 (00) 5901

※音声ガイダンスに従って「0」を入力

午前8時30分～午後5時(平日)
【e-Tax・作成コーナーヘルプデスク】
TEL 0570 (01) 5901

午前8時30分～午後5時(平日)

確定申告会場 (尾鷲税務署)について

確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要です。「入場整理券」は、LINEを使ったオンラインでの事前発行、または、当日配布の方法で発行されます。



日時
2月16日(月)～3月16日(月)
の平日
午前9時～午後5時(受け付けは午後4時まで)

※土地等譲渡所得(総合譲渡所得、山林所得を含む)および贈与税の相談は、3月2日(月)

～16日(月)の平日午前9時～午後5時(受け付けは午後4時まで)

国税庁LINE 公式アカウント



こちらから友だち追加し
ご利用ください

ご用意いただくもの

○スマートフォン、マイナンバーカード(※)、源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類

(※) マイナンバーカードの発行時に設定した次のパスワード

○署名用電子証明書(英数字6～16桁)

○利用者証明用電子証明書(数字4桁)

※パスワードを失念した場合は、お住まいの市町村役場までお問い合わせください。

【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) 2222 (代表)

【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

申告相談に 関する町 ホームページ



マイナンバーカードの 電子証明書の期限切れ 確認 (Android用)



マイナンバーカードの 電子証明書の期限切れ 確認 (iPhone用)



マイナンバーカードの 電子証明書パスワード の再設定



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。

【地区指定のある日】 ※会場の混雑が予想されますので、指定地区以外の方のご来場はお控えください。

日 時	対象地区	会 場
2月 4日 (水)	9:30 ~ 12:00	津呂町・仲町・本町・宮町・北町・赤石・長浜
	13:30 ~ 15:30	矢口浦
2月 5日 (木)	9:30 ~ 11:00	上里
	11:00 ~ 12:00	馬瀬・鯨・河内・細野
	13:30 ~ 15:30	中里・小松原・新田
	15:30 ~ 16:30	中新田・船津
2月 6日 (金)	9:30 ~ 12:00	船越・中熊・玉戸・西河内・大里・愛宕・谷地
	13:30 ~ 15:30	中ノ郷・向江・世古
2月 9日 (月)	9:30 ~ 11:30	古里・道瀬
	13:30 ~ 15:30	三浦
2月10日 (火)	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
	13:30 ~ 15:30	中ノ島・栄町 (平成台含む)・加田
2月12日 (木)	9:30 ~ 12:00	海野
	14:00 ~ 16:00	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
2月13日 (金)	9:30 ~ 12:00	白浦
2月17日 (火)	9:30 ~ 12:00	志子・下地
		渡利・小浦
	13:30 ~ 16:30	志子奥
		本地・汐見・前柱
2月18日 (水)	9:30 ~ 12:00	出垣内・山居
		本町・片町・祢宜町・横町・船町・相生町・栄町
	13:30 ~ 16:30	呼崎・名倉・中州
		新町・朝日町・桜町・桧町
2月19日 (木)	9:30 ~ 12:00	片上・井ノ島
		便ノ山・卯山・鷺下・木津
	13:30 ~ 16:30	山本・田山 小山浦

【地区指定のない日】

期 日	申告相談時間	会 場
2月16日 (月)	9:30 ~ 12:00	本庁町民ホール
2月20日 (金) ~ 3月16日 (月) の平日	13:30 ~ 16:30	海山総合支所1階会議室



福祉保健課からの おしらせ

物価高対応子育て応援 手当支給のおしらせ

国が実施する総合経済対策事業として、0歳から高校3年生までの子どもに対し、1人当たり2万円の「物価高対応子育て応援手当」を支給します。



◆支給対象

児童手当支給対象児童※を養育する父母など（児童手当受給者）で次の①～④の方
 ※平成19年4月2日～令和8年3月31日生まれ
 ①令和7年9月分（10月支給分）の児童手当を紀北町から受給した方

載の期限までにお申し出ください。
 〈申請が必要な方〉

- 支給対象③④の方（公務員）
- 令和8年1月23日以後に出生の申請をした児童がいる方

◆申請が必要な方の申請方法について
 提出書類（共通）

- 申請書
- 受取口座が確認できる書類（通帳やキャッシュカードの写しなど）
- 公務員受給者については、所属からの証明が必須となります。

◆支給額
 支給対象児童1人当たり2万円

◆支給方法

児童手当支給口座へ振り込みます。

◆申請について

〈申請が不要の方〉
 支給対象①②の方

※申請が不要の方には、支給前に案内通知を送付します。

※案内通知があった方で受給を拒否される場合は案内通知に記載



避難行動要支援者 調査のおしらせ

町では災害対策基本法に基づき、災害時に自宅から自ら避難することが困難と思われる方を対象に「避難行動要支援者名簿」を作成しています。

今回の調査は、「避難行動要支援者名簿」の対象者に、災害に向けた事前準備の段階で、生活状況や緊急時に必要な情報を登録いただき、「避難支援等関係者」への情報提供の意思を確認するためのものです。

◆対象
 ※「避難支援等関係者」とは
 消防機関、消防団、警察、民生委員、社会福祉協議会、自治会、自主防災会

- ①要介護3～5の認定を受けている方
- ②身体障害者手帳をお持ちで1～3級の認定を受けた方
- ③療育手帳Aをお持ちの方
- ④精神障害1級に該当し精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

◆送付内容

次のものを対象者に郵送します。

- 「避難行動要支援者名簿」調査票兼事前情報提供同意書
- 避難生活に関する調査票

◆提出方法

調査票にご記入の上、同封の返信用封筒で返送をお願いします。

◆注意事項

- 避難の支援を約束するものではありません。
- 情報提供は必要に応じ最小限の範囲で行います。全ての情報を共有するものではありません。
- 対象の①～④以外の方で災害時などに自ら避難することが困難な方はお問い合わせください。



申請期限 2月27日（金）

※出生の場合は3月31日（火）

支給日

案内通知または申請時にご確認ください。

※振り込み詐欺などにご注意ください。



【問い合わせ】

本庁福祉保健課
 TEL(46) 31222

開催日
2/23
(月・祝)

第18回紀北町民駅伝大会 交通規制についてご協力のお願い

2月8日(日)から
延期となりました。

2月23日(月・祝)第18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。

交通規制区域以外でも午前10時15分から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ご協力をお願いします。あわせて、選手への多数のご声援をよろしくお願ひします。※安全の確保や円滑な運営が困難と判断される場合には、中止させていただきますことがあります。

交通規制 2月23日(月・祝) 午前10時05分～10時25分前後

規制区域 スタート地点付近(紀北町役場付近)

※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
2/15
(日)

第19回美し国三重市町対抗駅伝(選手一覧)

日時 2月15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	折戸 杏	高田 菜月	県庁前～矢田カップ店前
第2区	小学生男子	山代屋 蓮歩	川端 柊羅	矢田カップ店前～大倉交差点ガリバー前
第3区	中学生男子	海上 優	関口 康太	大倉交差点ガリバー前～竹屋牛肉店前
第4区	ジュニア女子	大岩 蘭	小倉 悠愛	竹屋牛肉店前～ファミリーマートみくも中道店北
第5区	40歳以上男子	橋本 伸哉	世古 規夫	ファミリーマートみくも中道店北～メガネ赤札堂前
第6区	ジュニア男子	東 翔万	川端 沙羅	メガネ赤札堂前～JAみえなかくしだ支店前
第7区	一般女子	前田 ももな	疇地 衣美子	JAみえなかくしだ支店前～中日新聞明和専売所前
第8区	中学生女子	疇地 萌衣	東 レイ	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	ジュニア以上女子	上野 智賀	藤井 有希	ザ・ビッグエクストラ玉城店前～度会橋東詰
第10区	ジュニア以上男子	九嶋 大雅	小川 潤也	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	濱田 元生	

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27日(金)

※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

ちびっ子グラウンド・ゴルフ大会



開催日時 3月1日(日) ※雨天の場合3月15日(日)に延期
午前8時30分～11時30分(終了予定)

場所 東長島スポーツ公園グラウンド

対象 紀北町立小学校の児童

申込期限 2月13日(金) ※低学年の部(1・2年生)、中学年の部(3・4年生)、高学年の部(5・6年生)
各部20名を募集します。

申し込み方法

所定の用紙に記入の上、教育委員会本庁生涯学習課または海山総合支所教室に申し込みください。

【問い合わせ・申し込み】教育委員会本庁生涯学習課 TEL(46) 3125 海山総合支所教室 TEL(32) 3905

第30回 三重 紀北町 海・山こだわり市 ～ぽかぽかのお店が大集合～

第30回三重 紀北町 海・山こだわり市では、地元生産者がこだわりを持って生産した品々を販売しています。今回は、とれたての新鮮野菜・鮮魚にあおさ、渡利がきなどの海産商品のほか、この時期の寒さを吹き飛ばすぽかぽかグルメが堪能できます。また、子どもから大人まで楽しめる体験ブース、イベントも盛りだくさんの内容となっています。

出店者一同、皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

日時 2月28日(土) 午後3時～5時 **イベント** 縁日・ステージイベントなど
場所 引本市場



【問い合わせ】三重 紀北町 海・山こだわり市実行委員会 TEL 090 (4861) 6737

紀北町 デジタル瓦版 (かわらばん)

Vol.2

回覧板も「待たずに」スマホで！ 「電子回覧板」の実証実験中！

「回覧板が留守のお宅で止まっていた」「雨でぬれて読みにくかった」…そんな経験はありませんか？今回は、おなじみの回覧板をデジタル化する「電子回覧板」の取り組みをご紹介します。これは、第1回でご紹介した「紀北町 LINE」を活用する仕組みです。地区の担当者の方が情報を入力すると、その地区の方のLINEにお知らせが届きます。現在、町内の一部地区のご協力をいただき、「実証実験」を行っています。

電子回覧板のメリット



いつでも・どこでも見られる！「回ってくるのを待つ」必要はありません。外出先でも、自分のタイミングで確認できます。



過去の情報も見返せる！「あの行事、いつだったっけ？」というときも、手に紙がなくてもスマホで履歴を確認できます。

導入のご相談について

「うちの地区でも話を聞いてみたい」という地区役員の方がいらっしゃいましたら、まずは企画課までご相談ください。



デジタル安心ひとくちメモ

紙の回覧板はなくなるの？

「デジタルは苦手な人もいるし、紙がなくなると困る…」という声もよく聞かれます。電子回覧板を導入しても、いきなり紙をなくす必要はありません。「スマホで見られる人はスマホで、紙が良い人は紙で」といった、それぞれの地区に合った「併用」から始めることができます。無理なく、便利な方法を取り入れていきましょう。

【問い合わせ】本庁企画課 TEL(46) 3113

人間ドックなどの健康診断を受診した 皆さまへのお願い

紀北町国民健康保険に加入している **40歳から74歳まで**の方を対象に、人間ドックや職場などで受けた健康診断の検査結果を「みなし健診」として提供をお願いしています。

みなし健診とは？

- 特定健診と同項目の検査を受けている場合に、特定健診を受診したものとみなすことができる仕組みです。
- 健診結果は今後の保健事業などに活用し、保健指導が必要な方には後日ご案内します。

対象となる方

- 昭和25年9月1日から昭和61年3月31日生まれで、紀北町国民健康保険に加入中の方
 - 本年度、特定健診と同項目の健診（検査）を受けた方
 - 町の特定健診を受けていない
- ※全てに当てはまる方

◆ 必要な健診項目

診 察	身長・体重・腹囲・血圧
脂質検査	中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール またはNonHDLコレステロール
肝機能検査	AST(GOT)・ALT(GPT)・ γ -GT(γ -GTP)
血糖検査	空腹時血糖値、随時血糖値またはHbA1c
尿検査	尿たんぱく・尿糖

※健診項目に不足がある場合、プレゼントの対象になりません。

◆ 提出方法

3月31日(火)までに健診(検査)結果と保険証または資格確認書もしくはマイナンバーカードをご持参ください。

※提出時に健診結果提供書および質問票の記載をお願いします。



提供いただいた方には
選べる健康・衛生関連グッズを
プレゼントします!!

※イラストはイメージです



【問い合わせ・提出先】 本庁住民課 Tel(46) 3117 海山総合支所住民室 Tel(32) 3902

年末・きいながしま港市

12/21～30 長島港

年末恒例の「きいながしま港市」が開催。旬の海産物を買って求める人でにぎわい、七輪での食事や詰め放題を楽しむ姿も見られるなど、会場は大盛況となりました。



産業功労者表彰受賞

12/10 役場本庁

三重県産業功労者表彰を受けた玉津充さんが町長を訪問しました。観光協会理事として誘客に努めるほか、熊野古道の保全や語り部活動、銚子川沿いへの河津桜植樹など、多年にわたる地域振興への貢献が評価されました。



便ノ山神楽

1/2 便ノ山神社

1年の平穏と無事を祈る伝統芸能「便ノ山神楽」が奉納され、境内は地域住民や帰省客らでにぎわいました。舞の披露が終わると、子どもたちの健やかな成長を願い、獅子に頭をかんでもらっていました。



委嘱状伝達式・ 退任者感謝状贈呈式

12/24 役場本庁・生涯学習センター

任期満了に伴い、民生委員・児童委員の委嘱状伝達式と退任者への感謝状贈呈式が行われました。



八日薬師

1/8 養海院

八日薬師の初祈禱が行われ、漁業者の海上安全や参拝者の家内安全、無病息災が祈られました。寺へと続く道には露店が並び、参拝客は食べ歩きを楽しむなど、境内はにぎわいを見せていました。



弓の禱

1/11 長島神社

長島神社で伝統行事「弓の禱」が行われました。かみしも姿の子どもたちが力強く矢を放ち、1年の海上安全や豊漁、無病息災を祈願しました。



出初式

1/4 多目的広場

令和8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。



息子の酒

1/11 長島地区

湊家の先祖がカッパの悪行を戒め、命を助けたところ、カッパが「湊家には手出しをしない」と約束したと伝えられています。これにちなみ、湊家当主と義理の親子の杯を交わすことで水難を逃れるという伝統行事「息子の酒」が行われました。



二十歳のつどい

1/11 海山公民館

二十歳のつどいが開催されました。会場は華やかな振袖やスーツ姿に包まれ、友人や家族との記念撮影を楽しむなど、一生に一度の門出を祝う笑顔で溢れていました。



発表会

1/17 東長島公民館

紀伊長島幼稚園の園児による発表会が開催されました。園児たちは練習の成果を存分に発揮し、劇や歌、ダンスなどの多彩な演目を元気いっぱいに披露しました。



お知らせ

学校教育課

就学援助制度(要保護・
準要保護児童・生徒の
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にて受け取り、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。

紀北町奨学金の
貸与について

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人物・学業ともに優秀な学生を対象に、紀北町奨学金の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 24万円

年額 36万円

※どちらかを選択

○高校

年額 12万円

申込書類配布期間

2月12日(木)～3月27日(金)

受付期間

3月5日(木)～4月3日(金)

(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

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

生涯学習課



公民館講座作品展
開催のお知らせ

紀伊長島・海山地区の公民館講座の成果発表の場として作品展を開催します。

併せて、いきいき子ども学園の子どもたちの1年間の活動の様子と作品の展示も行います。

趣向を凝らした作品と子どもたちのアイデア満載の作品の共演です！ぜひ、ご来場ください。

○紀伊長島地区
日時 2月7日(土)

午前9時～午後5時

2月8日(日)

午前9時～午後3時

場所 東長島公民館

○海山地区

日時 2月28日(土)

午前9時～午後5時

3月1日(日)

午前9時～午後3時

場所 海山公民館

初めての
スマホ相談窓口

スマートフォンを買ったけれど、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・東長島公民館

2月18日(水)、3月4日(水)

午前10時30分～正午

○長島多目的会館

2月25日(水)

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ますので、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ますので、安心して働いています。(子育て中Bさん)



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

午前10時30分～正午
申し込み

生涯学習センター

TEL(32) 3915

東長島公民館

TEL(47) 2229

長島多目的会館

TEL(47) 3996

※必ず前日までに申し込みをお願いします。



【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

尾鷲保健所

精神科医師による
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ご利用ください。

日時 2月26日(木)

午後2時～3時30分

場所 海山総合支所3階会議室
相談員 精神科医師

相談料 無料

申し込み 2月19日(木)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(23) 3428



みえ出逢いサポートセンター

Aーマッチングシス
テム「みえむすび」

三重県が運営するAーマッチングシステム「みえむすび」が運用開始となります。

三重県内で結婚を希望する方がお相手を探すための会員制「1対1」マッチングサービスです。

お手持ちのスマートフォンから会員登録を行い、お相手探し、マッチングの申し込みなどが可

能です。

登録料・利用料 無料

※詳細については、ホームページからご確認ください。

詳しくは
こちらから



【問い合わせ】

みえ出逢いサポートセンター

TEL059(355) 1322

尾鷲警察署

松島史奈 一日警察
署長による「自転車
安全利用啓発イベン
ト」を実施します！

一日警察署長として三重サイクリング協会アンバサダーを務めるモデル兼俳優の松島史奈(ま

つしまふみな)さんをお招きし、自転車安全利用啓発イベントを実施します。

トークイベントやサイン会、握手会などの各種イベントを行いますので、お気軽にお越しください！

日時 3月2日(月)

午前11時～11時30分

場所 イオン尾鷲店2階催事場

【問い合わせ】

尾鷲警察署交通課

TEL(25) 0110



三重県行政書士会・司法書士会
・土地家屋調査士会

士業合同無料相談会

行政書士・司法書士・土地家屋調査士の合同無料相談会を開催します。秘密厳守・予約不要・先着順です。

ぜひご利用ください。
日時 2月15日(日)
午前9時～正午

場所 海山公民館研修室

相談内容

相続・遺言・農地転用・登記・土地建物の調査測量など

相談時間 1組につき30分まで

【問い合わせ】

三重県行政書士会尾鷲支部

三重県司法書士会紀州支部

TEL(37) 4800(担当・中瀬)

有料広告

令和6年4月から相続登記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)



「自分を知る」から始めるフレイル予防!



いつまでも住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らし続けることができるよう、町では高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的な実施を進めています。病気の重症化予防、フレイル(虚弱)から要介護状態になることを予防し、健康寿命の延伸を目指します。

※フレイルとは、筋力や認知機能、社会とのつながりが弱まった状態で「健康」と「要介護」の間です。しかし、早く対策を行えば元の「健康」な状態に戻る可能性があります。

高齢者への個別的支援

後期高齢者健診結果や医療の受診状況などから、個別支援が必要な方を対象に、寄り添った支援を行います。

○健康状態不明者対策

過去2年間、健診を受けていない、病院受診していない、介護サービスを利用していない方に、家庭訪問を通じて、健康状

態を把握した上で、相談・指導などを行い、健診や通いの場への勧奨や、必要に応じ、医療や介護などのサービスにつなげます。



○生活習慣病重症化予防

後期高齢者健診受診者に健診結果の説明を行い、血圧・血糖値・コレステロールの高い方などに、生活習慣病の重症化予防に向けた保健指導を行います。

通いの場などへの関わり

高齢者の通いの場などにおいて、フレイル予防に関する健康

教育などを実施します。

○「運動・口腔・栄養」3本柱！フレイル予防教室

高齢者の通いの場に専門職が出向き、フレイル予防についての健康講座を行います。

教室前後で参加者の歩行姿勢測定を行い、自分の歩く速さやバランスなど、歩行能力をチェックします。また、理学療法士による筋力トレーニングの実践や、歯科衛生士による口腔ケアの講話、管理栄養士による低栄養予防の講話を行い、包括的に健康をサポートします。



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」は2月28日(土)まで!

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。町では対象となる年齢の方に無料歯周病検診を実施しており、本年度より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、おいしく食事し、楽しく笑うための「財産」です。「自分は大丈夫」と思っている方も、専門家のチェックを受けるチャンスです!この機会にぜひ検診を受けましょう。

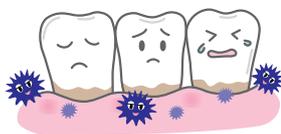
対象

本年度20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方

期限 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6月に案内を通知しています。





今月のチャレンジCooking!

2月はバレンタインデーです。今回は簡単にできる『ウエハースチョコ』を作ってみましょう。



ウエハースチョコ

【1個あたり】 エネルギー……120kcal たんぱく質……1.5g
脂質……8.1g 炭水化物……10.7g 塩分……0.02g

ウエハースはヘルシーではありませんが、手作りをして工夫することで健康効果をプラスできます。例えばミルクチョコの一部をカカオ70%以上の高カカオチョコに変えるとポリフェノールが摂取でき、血糖値の上昇が穏やかになります。

食べる際は1日の量を決め(2個まで)、飲み物を砂糖なしのコーヒーや緑茶にするなど、食べ方を工夫することでヘルシーなおやつになりますよ。



point! オリーブオイルは入れなくても作ることができますが、その場合、チョコが固まりやすいため、手早く作業するようにしましょう。



材料(4個分)

- ウエハース……………4枚
- チョコレート……………1枚(50g)
- オリーブオイル……………小さじ1(4g)
- お好みの飾り……………適量

※粉砂糖はチョコが固まってから使用しましょう。

作り方

- 1 ウエハースを半分に切る。(2枚一組で使用します。)
- 2 チョコを細かく刻んで耐熱容器に入れ、湯せんにかける。
※レンジで600W1分でもOK(溶けない場合は20秒ずつ追加)
- 3 溶けたチョコにオリーブオイルを加え、ツヤが出るまでゆっくり混ぜる。
- 4 片方のウエハースの表面にチョコをつけ、上下に重ねる。
- 5 フォークを2本使いながら全体にチョコをつけて、クッキングシートを敷いたバットや皿の上に並べる。お好みで飾りつける。
- 6 冷蔵庫で30分～1時間程度冷やせば完成!

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12日(木)
場所：海山公民館

※対象の方には通知いたします。忘れず受診してください。



● すくすく子育て相談

日時：2月18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



お父さんお母さんのイベント

● 離乳食教室

日時：2月25日(水) 午後1時30分～3時
場所：東長島公民館

申し込み：2月18日(水)まで
内容：調理実習

持ち物：エプロン、筆記用具



紀北医師会・紀北薬剤師会休日診療当番表

月日	曜日	病院名・薬局名	電話
2/8	日	かとう小児科	TEL47-3341
2/22	日	ココカラファイン薬局 紀伊長島店	TEL46-2062

※上記以外は、尾鷲総合病院にご確認ください。

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

「白雪姫と五枚の絵 ぎんなみ商店街の事件簿2」

井上真偽
小学館

📖 紀伊長島図書室から



● 今月のピックアップ

「チェロ湖」

いしいしんじ
新潮社

「図書名」/著者名

■一般図書

「アフター・ユー」/一穂ミチ
「みずいらず」/染井為人
「シリアの家族」/小松由佳
「世界一美味しく健康的なズボラ飯」
/はらぺこグリズリー

■児童図書

「おにといっしょにたのしいまめまき！ いろいろおにごっこ」/小沢正
「たすひくねことひよこ団」/にわ
「まこちゃんとコトバロボ」/村上しいこ

「図書名」/著者名

■一般図書

「研修生」/多和田葉子
「アフター・ユー」/一穂ミチ
「もうしばらくは早歩き」/くどうれいん
「だから、ひとり暮らし」/蜂谷智子

■児童図書

「おにぎりばく！」/はらぺこめがね
「おひなさまのいえ」/ねぎしれいこ
「くだものはななんのはな？」/宮崎祥子

● 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
【休室日】月曜日、祝日、年末年始（12月29日～翌年1月3日）

※土・日曜日の正午～午後1時は閉室となります。



図書館システムの更新作業のため、下記の期間、両図書室は臨時休室となります。※情報学習室は期間中も開室しています。

休室期間：2月18日(水)～26日(木)

【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 (今回はスマートフォンです)



超便利！グーグルレンズの使い方（シニア向け）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 2月10日(火)まで

会場・日時

●生涯学習センター

2月24日(火)午後1時30分～

25日(水)午前9時30分～

●東長島公民館

2月26日(木)午後1時30分～

27日(土)午前9時30分～

※各回とも同じ内容で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。



【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」

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

戸籍の窓

【令和7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。

相賀玉津陽翔知樹	相賀長井翔和将真	東長島長井麻紘一晃	住所 子の名前 保護者
----------	----------	-----------	-------------------

お誕生おめでとう

長島井谷明子	東長島柳田三保子	長島柳田伊和男	東長島柳田伊和男	三浦中野隆夫	長島小嶋学	長島和田とし子	島原加藤義雄	東長島東惠美子	十島須川つづ糸	長島山口隆作	長島小田花子	長島竹谷ひさみ	住所 氏名 (年齢)
(66歳)	(83歳)	(81歳)	(71歳)	(88歳)	(57歳)	(100歳)	(79歳)	(67歳)	(98歳)	(85歳)	(82歳)	(75歳)	

ご冥福を祈ります

島勝浦濱田啓行	上里山村	矢口浦	島勝浦	引本浦	相賀村中	相賀村中	相賀村中	相賀村中	矢口浦	上里山村	河内仲村	東長島長井浩一	長島湊章治	十島橋本三保
(77歳)	(70歳)	(84歳)	(90歳)	(91歳)	(83歳)	(77歳)	(94歳)	(93歳)	(80歳)	(72歳)	(84歳)	(91歳)	(84歳)	

樹林 (株)エムツ	長島高等学校第十五期生有志	河内仲村好隆	馬瀬小林房子	東長島東和伸	長島根来雅也	島原不殿晋
二万円	一万二千七百円	三万円	五万円	三万円	三万円	五万円

紀北町社会福祉協議会へ

善意をありがとう
【令和7年12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
2月 18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



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6日(金)

午後1時30分～3時30分 社会福社会館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 2月9日(月) 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

2026.2
No.244

(令和8年1月1日現在)※外国人を含む
■人口：13,407人 ■世帯数：7,520世帯
■男：6,369人 女：7,038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7年2月13日生まれ



りんこ
山代屋 凛子ちゃん

りんこちゃん1さいおめでとう♡

<相賀>達也・衣里さん

令和7年2月14日生まれ



ももせ
相賀 百星くん

まんま大好き食いしん坊もーたん♡
いっぱい食べてすくすく育ててね!

<相賀>智・苑子さん

令和7年2月25日生まれ



はる
東 花ちゃん

はる一☆
生まれてきてくれてありがとう☆

<三浦>賢・育美さん

令和7年2月26日生まれ



まのあ
兵後 舞乃歩くん

1歳おめでとう♡にいに、ねえねと仲良
く元気に成長して行ってね!

<相賀>長助・真代さん

やっぱりええやん! きほく



船だんじり

豊漁と海上安全を願う伝統行事「船だんじり」が開催されました。船上では子どもたちがカツオの一本釣りを勇壮に再現し、まき餌に見立てた縁起物の福あめが勢いよくまかれました。あわせて手踊りも披露され、地域一丸となって伝統を受け継ぐ熱気ある姿に、沿道からは大きな歓声と温かな拍手が送られました。



『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 2026年2月号

20