

広報

さぼく

7

2026
令和8年
No.249

July



虫送り

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 職員募集 / ちびっこ・学生アナウンサー募集
- 04 消防職員募集 / 自衛官候補生募集
- 05 令和 8 年度 国民健康保険料の料率決定
と「子ども・子育て支援金」賦課・徴収
開始のお知らせ
- 06 後期高齢者医療保険料について
- 08 「国保」特定健康診査などの実施について
- 09 紀北町国民健康保険、後期高齢者医療制
度「資格確認書」もしくは「資格情報
のお知らせ」の送付について
- 10 くらしとごみの豆知識 / マイナンバー
カード更新のお知らせ
- 11 気象警報変更のお知らせ / 事前開設避難
所の開設について
- 12 銚子川の路上駐車禁止のお知らせ / 海水
浴場海開きのお知らせ
- 14 スポーツ少年団募集
- 16 2026 きほく燈籠祭開催のお知らせ
- 17 Kihoku Playback
- 18 くらしの情報
- 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



虫送り

今月の表紙を飾るのは、海山地区で行われた「虫送り」から、先頭に立ってホラ貝を吹く子どもの姿です。手に持ったたいまつに火を灯し、「田の虫出てけ!」といった掛け声とともに子どもたちが夕暮れのあぜ道を練り歩きました。稲の豊作を願い、害虫を追い払うこの行事は、地域の歴史を今に伝える海山の夏の風物詩です。



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。



@takehirochan
大阪上本町駅



@takehirochan
大阪上本町駅

今月の写真
(5月中の投稿写真から選びました)



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 2026年7月号



紀北町職員募集(令和9年4月1日採用予定)



▷職種および採用予定人員

事務職員……2名、保健師……1名、土木技師……1名、
現業職員……1名

▷応募資格

○年齢要件

【事務職員】平成9年4月2日以降生まれの方(29歳まで)

【保健師】平成4年4月2日以降生まれの方(34歳まで)

【土木技師】昭和62年4月2日以降生まれの方(39歳まで)

【現業職員】平成4年4月2日以降生まれの方(34歳まで)

○資格要件

※令和9年3月31日までに取得見込みの場合は、受験可

【共通】普通自動車運転免許を有する方

【保健師】保健師免許を有する方

※ただし、次に該当する方とします

●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9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(水)～24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)

※受験申し込みはWeb申し込みも可能です。

(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

④保健師については資格免状の写し(取得済みの方のみ)

※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20日(日) 午前9時50分～

※受付時間は午前9時30分～9時45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)、専門試験(保健師のみ)

<第2次試験>

10月中旬～下旬を予定(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10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21日(火)・28日(火)、8月4日(火)・18日(火)・25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。

※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9年4月1日採用予定)

▷職種および採用予定人員

消防職員 3名程度

▷応募資格

○平成10年4月2日以降に生まれた方で採用後、三重紀北消防組合消防本部庁舎から、通勤距離で半径100km圏内に居住できる方(三重県内に限る)

○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9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(水)～31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)



▷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20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8年度自衛官候補生募集



防衛省・自衛隊では、一般曹候補生を募集しています。「一般曹候補生」は「2等陸・海・空士」とは違い非任期制の採用制度です。このため、自衛官として長く活躍したいという方にぴったりの制度です。

また、自衛隊には一般的に想像されがちな戦闘職種だけでなく、後方支援などさまざまな職種や働き方が存在し、個人に合わせたキャリアを描くことが可能です。

▷受験資格 18歳以上33歳未満の方

▷受付期間 9月1日(火)まで

▷試験日

一次試験:9月16日(水)～20日(日)のいずれか1日

二次試験:10月18日(日)～20日(火)の指定された1日

▷会場(予定)

一次試験:Web試験

二次試験:陸上自衛隊久居駐屯地(口述試験および身体検査)

※一般曹候補生のほかにも、防衛大学校や予備自衛官補の募集も行っています。各種申し込みや試験内容などについてはお気軽に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

令和 8 年度 国民健康保険料の料率決定と、 「子ども・子育て支援金」 賦課・徴収開始のおしらせ

国民健康保険は、病気やケガをしたときに安心して医療を受けられるよう、加入者の皆さまで保険料を出し合い、助け合いたいせつな制度です。令和 8 年度の料率が決定しましたのでお知らせします。

また、本年度（令和 8 年 4 月）から、国全体で子育て世代を支えるための新たな制度として「子ども・子育て支援金」の賦課・徴収が始まります。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

令和 8 年度 国民健康保険料率

令和 8 年度の料率は次の通りです。本年度から新設された「子ども・子育て支援金分」が加わります。

区分	医療分（全加入者）	後期高齢者支援金分（全加入者）	介護分（40～64 歳）	子ども・子育て支援金分（18～74 歳）
所得割（所得に応じて）	6.08%	2.05%	2.24%	0.26%
均等割（1人につき）	23,380 円	7,780 円	11,440 円	1,165 円 18 歳未満は 0 円
18 歳以上均等割（18 歳以上 1 人につき）	-	-	-	59 円
平等割（1 世帯につき）	21,100 円	6,900 円	7,800 円	731 円
賦課限度額（年間の上限額）	670,000 円	260,000 円	170,000 円	30,000 円

● 令和 8 年度の決定通知書および納付書は、7 月中旬に世帯主さま宛てに郵送いたします。

● **保険料の納め忘れを防ぐため、「口座振替」をぜひご利用ください。**

ご希望の方は、預貯金通帳、届出印、納付書をお持ちの上、役場国保・年金係窓口もしくは町内の金融機関窓口でお申し込みください。

【重要】「子ども・子育て支援金」の賦課・徴収について

子ども・子育て支援金制度は、全ての世代や企業の皆さまから支援金を拠出いただき、子育て施策の拡充に充てるもので、子どもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。

この支援金は、児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、育児時短就業給付、こども誰でも通園制度、育児期間中の国民年金保険料減免などに活用されます。

賦課・徴収の対象となる方

紀北町国民健康保険に加入している全ての方（世帯）が対象です。

納付の方法

国民健康保険料（医療分・後期高齢者支援金分・介護分）に「子ども・子育て支援金分」を合算して納めていただきます。



18 歳未満の保険料の免除と負担の分かち合い

子育て世帯の負担を軽減するため、18 歳未満の被保険者については、子ども・子育て支援金分の「均等割額」が全額免除されます。

この免除された額については、社会全体で子育てを支えるという趣旨に基づき、18 歳以上の被保険者の方に「18 歳以上均等割分」として賦課される仕組みとなっています。

【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



保険料の算定（令和8年度）

● 医療分

均等割額
54,843 円



所得割額
（*総所得金額など－基礎控除）
×9.53%

年間保険料額（賦課限度額 85 万円）

● 子ども分

均等割額
1,370 円



所得割額
（*総所得金額など－基礎控除）
×0.25%

年間保険料額（賦課限度額 2 万 1 千円）

*『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。



保険料は法令に基づき、医療分は2年ごと、子ども分は毎年見直されることになっています。

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」があります。医療分と子ども分を計算し、合計した額が保険料となります。

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

【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。

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



後期高齢者医療保険料について



● 均等割額の軽減基準

<医療分>

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	7.2 割	15,356 円
43万円＋31万円×被保険者数＋10万円×（年金・給与所得者数－1）以下	5 割	27,421 円
43万円＋57万円×被保険者数＋10万円×（年金・給与所得者数－1）以下	2 割	43,874 円

<子ども分>

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	411 円
43万円＋31万円×被保険者数＋10万円×（年金・給与所得者数－1）以下	5 割	685 円
43万円＋57万円×被保険者数＋10万円×（年金・給与所得者数－1）以下	2 割	1,096 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。

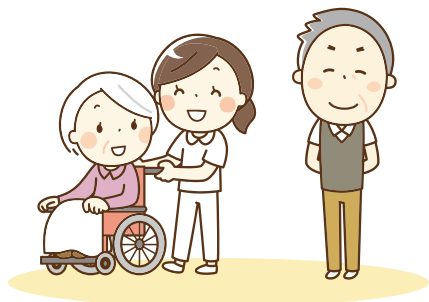
【注3】事業専従者控除は適用されず、専従者給与額は事業主の所得に合算されます。譲渡所得の特別控除は適用されません。

◇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

被用者保険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、所得割は課されません。所得が低い世帯に属する方は軽減割合が高い方が優先されます。

該当の方には軽減措置を行っ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】

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

令和8年度

紀北町

プラス・テン

ちょい減らし
チャレンジ! +10

チャレンジ
期間

5/1_金～12/31_木

応募締切

令和9年1月29日(金) 必着



▲詳しくはこちら

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!



「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、重症化をく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となります。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

※妊娠婦、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(水)～11月30日(月)

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8年8月31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(水)～11月30日(月)

自己負担額 無料

※令和8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 Tel059 (221) 6884
本庁住民課 Tel(46) 3117

有料広告

ZTVモバイル

格安プラン

1GB音声

対面サポートで安心!

990

(税込)
円～

お問合せ

株式会社ZTV 尾鷲市古戸町11-31

TEL:0120-222-505



紀北町国民健康保険 「資格確認書」もしくは 「資格情報のお知らせ」 の送付について

○「資格確認書」をお使いの方

灰色の「資格確認書」の有効期限は、令和8年7月31日です。8月1日以降に使用できる資格確認書を特定記録郵便で送付します。



○「マイナ保険証」をお使いの70歳以上の方

マイナ保険証（保険証利用登録済のマイナンバーカード）をお使いの70歳以上の方に「資格情報のお知らせ」を送付します。70歳未満の方の「資格情報のお知らせ」には、有効期限がないため送付はありません。

「資格情報のお知らせ」は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ものです。「資格情報のお知らせ」のみでは医療機関などを受診できませんのでご

注意ください。

「資格確認書」、「資格情報のお知らせ」いずれも7月中旬に送付します。

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などで手続きできます。



後期高齢者医療制度 「資格確認書」もしくは 「資格情報のお知らせ」 の送付について

現在お持ちのピンク色の「資格確認書」の有効期限は、令和8年7月31日です。

今回の更新から、①8月1日時点で85歳以上の方と、②①以外の方でマイナ保険証を普段から利用されていない方※には「資格確認書」が、それ以外の方には「資格情報のお知らせ」が発行されるようになります。いずれも7月中旬に送付します。

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（若草色）もしくはマイナ保険証を提示してください。

また、「資格情報のお知らせ」のみでは医療機関などを受診できませんのでご注意ください。

※普段から利用されていない方とは次に該当する方です。

○過去1年間で6回以上マイナ保険証を利用していない方

○おおむね直近3カ月以内にマイナ保険証を利用していない方

「資格確認書」の交付申請について

「資格情報のお知らせ」がお手元に届いた方であっても、マイナ保険証での医療機関などの受診が難しい場合は、「資格確認書」の交付申請が可能です。

限度額適用認定などについて

現在、限度区分が併記された「資格確認書」をお持ちの方で、引き続き「資格確認書」の交付対象の方については、申請なしで8月1日から利用可能な限度区分が併記された「資格確認書」を送付します。

なお、マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、医療機関などの窓口での限度額を超える支払いが免除されます。

【問い合わせ】

本庁住民課

TEL (46) 31117

海山総合支所住民室

TEL (32) 3902



有料広告

サマージャンボプレミアム12億円
(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)
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3種類同時発売



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。
プレミアム：1枚 500円
ジャンボ・ミニ：1枚 300円
6月30日必発売!
発売期間6/30(火)~7/31(金)

宝くじ公式サイト

公益財団法人三重県市町村振興協会

令和6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)

くらしとごみの豆知識 vol.4

毎日の生活の中で出るごみの出し方や減らし方、
町の取り組みについて、皆さまの暮らしに役立つ情報を毎月お届けします。

資源プラ分別開始から1年6カ月！可燃ごみが大幅に減少しました！

令和7年1月に「資源プラスチック」の分別収集がスタートしてから、約1年6カ月。町民の皆さまには適切な分別にご協力いただき、誠にありがとうございます。「資源プラスチック」の分別などで町のごみの量にどのような変化があったか、今回は、家庭から出る可燃ごみの排出量データを報告します。

紀北町の家庭から出る可燃ごみ排出量の変化は以下の通りです。

令和6年度：3,379トン ▶ 令和7年度：3,152トン

前年度から約230トン（約7%）の大幅な減少となり、分別の効果がしっかりと出ています。ごみが減ることは町の豊かな自然を守るだけでなく、多額のごみ処理費用の削減にもつながります。皆さま一人一人の「分ける」行動が町にとって大きな力となります。これからも“混ぜればごみ、分ければ資源”を合言葉に、ご協力をお願いします。



【問い合わせ】本庁環境管理課 Tel (46) 3121 海山総合支所福祉環境室 Tel (32) 3904



マイナンバーカードは更新が必要です！

● マイナンバーカードでできること

- マイナンバーの提示と本人確認が1枚でできます。
- コンビニエンスストアで住民票や印鑑登録証明書などを取得できます。
- 健康保険証として利用できます。
- 電子申請（e-tax など）、民間オンライン取り引きの登録などができます。

※有効期間が過ぎると、マイナンバーカードで上記のことができなくなります。



● マイナンバーカードなどの有効期限（期限の2、3カ月前に更新の案内が郵送で届きます。）

カード 発行時年齢	マイナンバー カード	利用者証明用 電子証明書	署名用 電子証明書
18歳以上	10回目の誕生日	5回目の誕生日	5回目の誕生日
15歳以上 ～18歳未満	5回目の誕生日	5回目の誕生日	5回目の誕生日
15歳未満	5回目の誕生日	5回目の誕生日	発行していません

● みなさんのご自宅へお伺いします！

『マイナンバーカードの申請・再申請』をお考えの方で、役場への来庁が難しい方のご自宅へ職員がお伺いします！

【出張申請で行うこと】

- 申請書類の作成・写真撮影
- 保険証利用登録
- ※所要時間はお1人10～15分



この車で
出張します！

【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

広報きほく 2026年7月号

新しい防災気象情報の情報体系とその名称

	河川氾濫 1 級河川などの 大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や 大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや 土石流	高潮 海水面の上昇や 波の打上げによる浸水
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル 1	早期注意情報			

改正前の防災気象情報（警戒レベル相当情報）

警戒 レベル 相当 情報	防災気象情報				
	洪水等に関する情報			土砂災害	高潮害
	指定河川 洪水予報 (河川毎)	洪水害 (市町村毎)	大雨浸水害 (市町村毎)		
5 相当	氾濫発生情報	大雨特別警報 (浸水害)		大雨特別警報 (土砂災害)	高潮発生情報
4 相当	氾濫危険情報			土砂災害警戒情報	高潮特別警報 高潮警報
3 相当	氾濫警戒情報	洪水警報		大雨警報 (土砂災害)	警報に切り替える 可能性が高い 高潮注意報
2 相当	氾濫注意情報	洪水注意報	大雨注意報		高潮注意報
1 相当					

台風など接近に伴う事前開設避難所

所在地区	事前開設避難所名
三浦	三浦小学校
長島	長島多目的会館
東長島	東長島公民館
島原	若者センター
上里	三船中学校
相賀	海山総合支所別館
引本浦	引本会館
島勝浦	島勝浦体験型イベント交流施設



気象警報などが 大きく変わりました

令和8年5月28日から新たな
防災気象情報の運用が開始され
ました。

河川氾濫、大雨、土砂災害に

関する防災気象情報が今回の改
善により、防災気象情報ごとに
避難情報の5段階の警報レベル

に対応し、災害時にとるべき避
難行動がよりわかりやすく整理
されました。

主な変更点

○発表される警報や注意報の名
称にレベルが付記されます。

詳細は
こちらから



○従来の洪水警報や洪水注意報
が廃止され、今後は河川の区分
に応じ伝え方が変わります。
○危険な場所から避難が必要な
状況であるレベル4相当の情報
が危険警報として発表されます。
詳しくは気象庁ホームページま
たは左記の二次元コードを読み
取り確認してください。



台風など接近に伴う 事前開設避難所の 開設について

台風などの接近が見込まれる
際は、住民の皆さまの安全を確
保するため、事前避難所を開設
します。

風雨が強くなつてからの避難
はたいへん危険です。少しでも
危険を感じた場合や、避難に時
間を要する方は、近くの事前開

設避難所へお早めの避難をお願
いします。

【問い合わせ】

本庁危機管理課

Tel(46) 31114

海山総合支所総務室

Tel(32) 3901

—— 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。



近年の猛暑の長期化による利用ニーズに対応するため、本年度は試験的に有料開設期間を延長します。

P1 …… ゆらゆら帯駐車場 (60台)

P2 …… まいこみ淵駐車場 (270台)

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(水)～8月31日(月)、9月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)・19日(土)～23日(水・祝)

【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11日(土)・12日(日)・18日(土)～20日(月・祝)・25日(土)・26日(日)、8月1日(土)・2日(日)・5日(水)～16日(日)・22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)、9月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)・19日(土)～23日(水・祝)

【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。)

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。

※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』のおしらせ

- 黒浜海水浴場 …………… 7月4日(土)～8月31日(月) 午前9時～午後4時
- 比幾海岸海水浴場 …… 7月4日(土)～8月31日(月) 午前9時～午後4時
- 和具の浜海水浴場 …… 7月4日(土)～8月31日(月) 午前9時～午後4時
- 古里海水浴場 …………… 7月12日(日)～8月31日(月) 午前9時～午後4時
- 城ノ浜海水浴場 …… 7月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)・18日(土)
～8月31日(月) 午前10時～午後6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

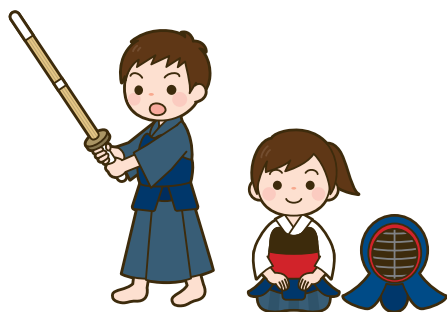


- 【対 象】 年長児～小学校6年生の男女
 【練習日】 月・水・木曜日（午後6時～7時30分）
 土曜日（午後1時～4時）
 ※初心者コースも実施しています。
 【場 所】 相賀小学校体育館
 【会 費】 月額1,500円（保険料別途必要）
 【責任者（代表者）】 宮原 久美 TEL 090-4083-1727
【無料体験日】
 体験を希望される方はお問い合わせください。

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】
 体験を希望される方はお問い合わせください。





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】

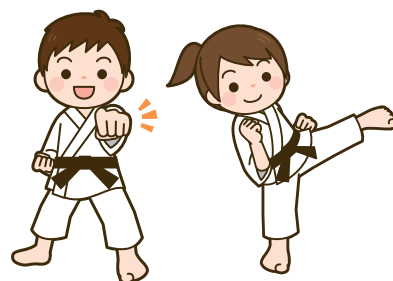
体験を希望される方はお問い合わせください。

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（午前 8 時～9 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。



まちあかりストリート

町内の園児、小学生、中学生を中心に製作していただいた600個以上のミニ燈籠を会場内に飾ります。ほかにも自宅や店舗など、町内各所にもミニ燈籠を設置させていただき、会場内だけでなく町内も彩っていきます。



サブイベント

午後1時30分～4時

サブイベントでは、丙午（ひのえうま）神社や縁日、大人気のどしこみスプラッシュを行います。
※未就学児は、保護者同伴での参加をお願いします。



ステージイベント（長島港）



午後4時30分～7時30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、紀北健康スポーツクラブ、ゲネ、PHAT DANCE STUDIO

今年の大燈籠

「丙午（ひのえうま）」

2026年は、60年に一度の丙午の年。「火」と「馬」が重なる特別な年にちなみ、燈籠祭と紀北町の未来が力強く駆け出すようお願いを込めて、大燈籠に“丙午”を制作します。人口減少や高齢化という課題の中でも、町が前を向いて進む象徴としての馬です。

大燈籠「丙午」丙＝火（火は未来を照らす光）、午＝馬（馬は止まらず進む力）火のように明るく未来を照らす光、馬のように力強く、燈籠祭が紀北町が次の時代へ駆け抜けていく一。そんな希望の思いを込めた大燈籠。



【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 Eメール kihokutourou@gmail.com



ホームページはこちらから

きみはマジシャン

5/27 紀北教育会館

海山いきいき子ども学園でマジック教室が開催され、参加した児童たちは楽しみながら作品を完成させました。ターン先生によるマジックショーも行われ、不思議な技の数々に歓声が上がっていました。



紀北町行政報告会

5/19・20・25・26 町内

町内4カ所で令和8年度紀北町行政報告会が行われました。本年度予算についての説明のあと、意見交換が行われました。



ユニバーサルスポーツで遊ぼう！

6/10 東長島公民館

紀伊長島いきいき子ども学園でユニバーサルスポーツで遊ぼうが開催され、社会福祉協議会の方がみんなで楽しく遊べるスポーツを教えてくださいました。参加した児童たちは生き生きとした表情で遊んでいました。



部活動壮行会

6/9 紀北中学校

中体連夏季大会に向けた壮行会が開かれ、大会に向けて生徒たち一人一人が目標や決意を表明していました。



募集

福祉保健課

令和8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
ポートを行います。

活動場所 東長島公民館

活動期間 9月～令和9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31日(金)まで

【問い合わせ】

本庁福祉保健課

TEL(46) 31222



お知らせ

福祉保健課

第76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
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誰もが抱えうる問題が犯罪や
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、B
S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
すくす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

【問い合わせ】

本庁福祉保健課

TEL(46) 31222

海山総合支所福祉環境室

TEL(32) 3904



企画課

地域おこし協力隊 活動報告会開催！

紀北町で活動している地域お
こし協力隊の活動報告会を開催
します。隊員たちがこれまでに
取り組んできた活動内容や、日々
の暮らしの中で感じた紀北町の
魅力について発表します。

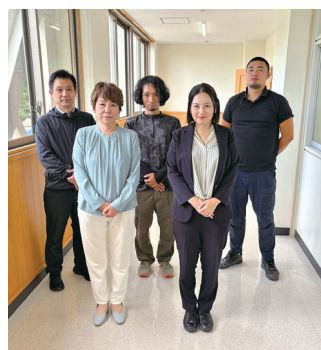
「協力隊って普段どんな活動を
しているの?」「どんな人が来て
いるの?」など、少しでも興味
をお持ちの方はぜひお気軽にご
来場ください。

日時 8月1日(土)

午前10時～

会場 東長島公民館2階会議室

※どなたでも無料で来場できま
す。申し込みは不要。直接会場
へお越しください。
※入退室自由



【問い合わせ】

本庁企画課

TEL(46) 3113

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

7月8日(水)・15日(水)・

29日(水)、8月5日(水)

午前10時30分～正午

○長島多目的会館

7月8日(水)・22日(水)、

8月5日(水)

午前10時30分～正午

○東長島公民館

7月15日(水)・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

※必ず前日までに申し込みをお願いします。



運動の重点

①こどもと高齢者の交通事故防止

②飲酒運転や「ながらスマホ」等の悪質・危険な運転の根絶

③横断歩道における歩行者優先の徹底

④シートベルトとチャイルド

シートの正しい着用の徹底

⑤自転車等に関する交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進

【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



育児用品の出品のほかに、尾

鷲警察署・三重紀北消防組合・

自衛隊の協力でパトカー・消防

車などの展示も行っています。

また、ご当地ヒーローKIHOKU

KU戦隊アババインの出演、子

ども広場には無料で楽しめる

ワークショップも用意していま

す。たくさんの方のご来場をお

待ちしています。

日時 7月11日(土)
午前9時30分～午後2時

場所 東長島公民館

【問い合わせ】

紀北町社会福祉協議会本所

TEL(47) 0725

紀北町社会福祉協議会海山支所

TEL(32) 3355

三重県事業承継・引継ぎ支援センター

「事業承継」で
お悩みですか？

事業承継にお悩みの全ての中
小企業・小規模事業者の方々を
サポートします。

『事業承継の進め方がわからな

い』『後継者がいない』『事業を

譲りたい』『事業を売りたい』な

ど、あらゆる問題をお気軽にこ

相談ください。相談は無料で、

秘密は厳守します。

国(経済産業省)から委託さ

れている公的な相談窓口です。

安心してご利用ください。

内容 親族承継、従業員・役員

承継、第三者承継(M&A)、そ

の他

サポート内容

○相談無料・秘密厳守

○スムーズな事業承継のバック

アップ

○譲渡・譲受候補企業の紹介

○事業承継計画策定の支援(親

族)

○意欲ある起業希望者とのマツ

チング

詳しくは
こちらから



【問い合わせ】

三重県事業承継・引継ぎ支援セ
ンター
TEL059(253) 3154

尾鷲海上保安部

海の事故ゼロキャン
ペーンについて
～海難ゼロへの願い～

7月16日(木)から31日(金)

までの16日間、「海の事故ゼロ

キャンペーン」が全国一斉に展

開されます。スローガンは「海

難ゼロへの願い」です。このキャ

ンペーンは、海上保安庁のほか、

海事、漁業やマリネリジャーの

関係者が一体となって海難防止

思想の普及活動を行います。

次の重点事項を呼びかけ、海

難ゼロを目指します。

○見張りの徹底および船舶内・

船舶間におけるコミュニケーションの促進

○小型船舶の安全対策およびマ

リネリジャー活動における安全

対策

○ライフジャケット

着用率の向上

【問い合わせ】

尾鷲海上保安部交通課

TEL(22) 3277



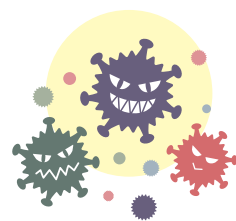
● 食中毒予防の「3原則」

つけない	調理前の手洗い・器具の 洗浄・消毒を徹底する
増やさない	調理後はすぐに食べる 保存は冷蔵(10℃以下)で
やっつける	中心部まで75℃1分以上 しっかり加熱する

全ての基本は、菌を「つけない・増やさない・やっつける」ことです。

食中毒を防ぐには

気温や湿度が上がるこれから季節、食中毒のリスクが高まります。特に作ってから食べるまで時間が空く「お弁当」は要注意！今日からできる対策をチェックしましょう。



食中毒を防ぐ！ お弁当づくりの五つのポイント

お弁当づくりの 五つのポイント

① 水分を徹底的に取り除く

○ 煮物は汁気を切り、カップや
バランスを使用し、生野菜(レタ
スの仕切りなど)は避けましょ
う。ミニトマトはヘタを取って
から洗い、水気をよく
拭き取りましょう。

拭き取りましょう。

② 味ご飯は、夏場は避ける

○ 炊き込みご飯やチャーハンな
どの「味ご飯」は、具材の水分
や調味料の影響で、白米よりも
菌が繁殖しやすいのが特徴です。
暑い時は白いご飯が
最も安全です。



③ 完全に冷めてからフタをする

○ 温かいうちにフタをすると、
蒸気が水分となり菌が増える原
因になります。お急ぎのときは、
保冷剤の上にお弁当箱を置いて

冷やしながら盛りつけ
るのも、おすすめです。

④ 保冷剤は、お弁当箱の上に！

○ 冷たい空気は上から下へ流れ
ます。持ち運びの際は、保冷剤
はお弁当箱の底ではなく、いち
ばん上に乗せるのが効果
よく冷やすコツです。



⑤ 持ち運びは保冷バッグを活用

○ 直射日光を避け、保冷バッグ
に入れましょう。保冷剤がない
場合は、凍らせたペットボトル
を一緒に入れると、
強力な保冷剤代わ
りになります。



お弁当の保管は冷蔵庫保管が
いちばんですが、冷蔵庫が使用
できない場合は、直射日光の当
たらぬ、できるだけ風通しの
良い涼しい場所に置きましょう。
※車内への放置や、直射日光の
当たる窓際は短時間でも厳禁で
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」
令和9年2月27日
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。町では対象年齢の方に
無料歯周病検診を実施します。
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

● 期間

令和9年2月27日(土)まで

● 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月に案内通
知を送付しています。





今月のチャレンジCooking!

日増しに暑さが厳しくなる季節、暑さで食欲が落ちていませんか？
今回は簡単にできる「冷や汁」を作ってみましょう。



冷や汁

【1人あたり】 エネルギー……374kcal たんぱく質……15.7g
脂質……14.1g 炭水化物……49.9g 塩分……1.2g

冷や汁は、焼いたアジやイワシのほぐし身と焼きみそをだし汁でのばし、豆腐やキュウリ、薬味を加えて冷たいご飯にかけて食べる宮崎県の郷土料理です。食欲がない日でもサラサラと喉を通りやすく、水分補給と栄養補給が同時にできます。今回は、より手軽にツナ缶を使用しました。みその量を通常の半分にすることで減塩になり、すりごまや大葉、ミョウガでコクや風味を効かせています。

point!

だし汁は密閉容器に水を入れて昆布やかつお節を浸し、冷蔵庫で8時間ほどじっくり置いておくと、しっかりと濃くなり、雑味や苦みのないおいしい水だしになります。

材料（2人分）

ご飯……………240g（1人120g）
ツナ缶（小）……………1缶
木綿豆腐……………100g
キュウリ……………1本
塩……………少々
大葉……………4枚
ミョウガ……………1本
【A】
だし汁……………300ml
みそ……………小さじ2
すりごま……………大さじ2

作り方

- 1 ツナ缶は油を切る。豆腐は軽く水切りをして粗く崩す。キュウリは小口切りにして塩少々をふり、しんなりしたら、ギュッと水気を絞る。
 - 2 【A】を混ぜ合わせて、冷蔵庫でよく冷やしておく。
 - 3 大葉は千切り、ミョウガは小口切りにする。
 - 4 器にご飯を盛り、豆腐、キュウリ、ツナ、大葉、ミョウガの順にのせて、最後に2を周りから注げば完成。
- ★水だしは密閉容器に水500ml、昆布5～10g、かつお節10～15g（お茶パックに入れると便利）を入れて、冷蔵庫で8時間ほど寝かせると出来上がり。

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

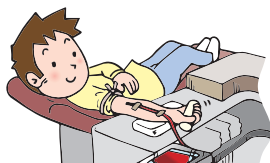
日時：7月15日（水）午前10時～11時
（受付：午前10時～10時30分）
場所：東長島公民館
申し込み：不要
内容：子育てに関する各種相談、身体計測
持ち物：母子健康手帳



町民のみなさまのイベント

● 献血

日時：7月22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



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
7/12	日	かとう小児科	TEL 47-3341
7/19	日	ココカラファイン薬局 紀伊長島店	TEL 46-2062
8/2	日		

※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。



救急診療

●長島回生病院では、通常の診療時間外や休日に、急な病気などでお困りの方の診療を行っています。救急診療をご希望の方はご連絡ください。
（TEL 47-1651）

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本

「図書名」/ 著者名

■ 一般図書

「どっちもある名言集」/ ペズル

「知らない間に嫌われる言葉、話すたびに好かれる言葉」
/ つみきち

「精神科医おどおど日記」/ 駒木爽

「ラスト・ワルツ」/ 小手鞠るい

「ファイア・ドーム（上・下）」/ 辻村深月

「海霧 一ジリー」/ 馳星周

「湾」/ 宮本輝

■ 児童図書

「うみのいきものいっぱい」/ 浦中こういち

「しばわんこのたなばたまつり」/ 川浦良枝

「夏の迷子」/ 村上しいこ



紀伊長島図書室から

● 今月のピックアップ本

「図書名」/ 著者名

■ 一般図書

「異常に非ず」/ 桜木紫乃

「犯罪前夜」/ 吉川英梨

「#台所のあるところ」/ 原田ひ香

「ブティック」/ 池井戸潤

「預言者の歌」/ ポール・リンチ

「へんな学部 令和ニッポンのユニーク学問最前線」

/ 西岡竜誠

「自然はすごいいつもの道が美しく見える5つの視点」

/ ノダカズキ

■ 児童図書

「あの子が一番」/ 朝比奈あすか

「ねずみくんの花ことば」/ なかえよしを

「空から見る日本の名所えほん」/ PHP 研究所

● 海山図書室・紀伊長島図書室

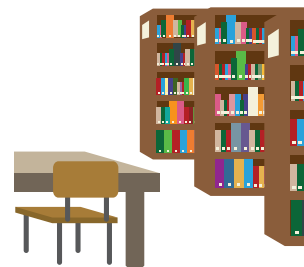
【開室時間】火～金曜日 / 午前9時～午後6時 土・日曜日 / 午前9時～午後5時

※土・日曜日の正午～午後1時は閉室となります。

【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

Word 基本講座を開催します。

対象

町内在住または町内に勤務している方

募集期間 7月10日（金）まで

会場・日時

● 東長島公民館

7月22日（水）午前9時30分～

23日（木）午後1時30分～

● 生涯学習センター

7月24日（金）午後1時30分～

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 7月18日（土）

午前11時～

場所 海山図書室

手遊びやわらべうたを交えて、夏に読みたい絵本などを読む予定です。



戸籍の窓

【令和8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	子の名前	保護者
東長島	武村	すず 友聖
東長島	ARYAL	KABI
中里	SANVI	RAJ
橋本	和虎	朋典

お誕生おめでとう

住所氏名	(年齢)	住所氏名	(年齢)
東長島 桑木 克弥	(37歳)	長島 船田 千早	(83歳)
長島 樋口 やへ	(93歳)	長島 北村 喜義	(88歳)
長島 東 みわ子	(86歳)	東長島 萩原 睦子	(83歳)
長島 長井 とし	(91歳)	東長島 山口 勝市	(84歳)
長島 宮原 久子	(89歳)	相賀 若林 薫	(75歳)
東長島 奥田 京子	(86歳)	引本浦 岡田 克巳	(90歳)
島原谷 長司	(92歳)	引本浦 世古 まゆ	(97歳)

ご冥福を祈ります

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 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	
	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、もしものときに備えましょう。

日時 7月9日(木) 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

2026.7
No.249

(令和8年6月1日現在)※外国人を含む
 ■人口: 13,257人 ■世帯数: 7,526世帯
 ■男: 6,293人 女: 6,964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7月16日生まれ



ふみか
岩崎 文珂ちゃん

元気いっぱいのおふーちゃん
 1歳おめでとう！大きくなってね♪

<小山浦>佳孝・佳奈子さん



やっぱりええやん！きほく



赤羽小中PTA親睦レク ユニカール大会

6月11日赤羽中学校体育館でユニカール大会が行われました。会場では白熱した試合が繰り広げられ、参加者たちは全力で競技に挑戦していました。笑顔と歓声に包まれながら、全員がユニカールを存分に楽しんでいました。



『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7月号

24