

広報

# さぼく

8

2026  
令和8年  
No.250

August



中学校夏季バスケットボール大会



# 広報きほく 8月号

## CONTENTS

- 02 目次 / 今月の表紙 / #パシャリとキホク
- 03 災害への備えはできていますか？
- 04 令和8年度介護保険料のおしらせ
- 05 犬や猫の飼い方・マナーについて
- 06 危機管理課からのおしらせ
- 07 くらしとごみの豆知識 / 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
- 08 伐採届提出のご案内
- 09 令和9年紀北町『二十歳のつどい』 / 第31回三重 紀北町海・山こだわり市開催 / 2026 きほく夏祭りKODŌ開催
- 10 Kihoku Playback
- 13 くらしの情報
- 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



### 中学校夏季バスケットボール大会

今月の表紙を飾るのは、中学校夏季バスケットボール大会でプレーをする選手の姿です。3年生にとっては部活動の集大成となる最後の公式戦。ディフェンスをかわし、ゴール際できっちりと得点を狙いに行く真剣な表情が写し出されています。これまで培ってきた技術と、最後まで確実にプレーをつなごうとするチームの姿勢が伝わってきます。



広報きほく × Instagram 連動企画

## #パシャリとキホク

## 今月の写真

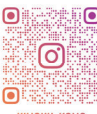
(7月中の投稿写真から選びました)



@kisei3161  
相賀橋

**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



【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、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！

# 災害への備えは できていますか？



台風シーズンが近づいてきました。『紀北町公式LINE』では防災専用のメニューを用意しており、避難所の検索や河川の状況などを簡単に調べることができます。また、『紀北町防災ナビ』は防災に特化したアプリで、公式LINEには搭載しきれないより多くの防災情報を検索・利用することができます。ぜひ活用してください。

## 紀北町公式LINE

地震発生時に備えるべき基本的なことをクイズ形式で復習できます。

紀北町防災ナビの紹介ページが表示されます。また、ここからアプリを起動できます。

国土交通省のサイトで河川水位のライブカメラ映像が確認できます。

紀北町公式LINEの  
友だち登録はこちらから



避難所を検索できます。住所や収容人数も確認でき、現在地からのルート検索もできます。



【問い合わせ】本庁企画課 TEL (46) 3113

## 紀北町防災ナビ

防災情報、危機管理課からの情報、各課からの行政情報（イベント情報など）が確認できます。

防災行政無線で放送した内容を過去20件分確認できます。

避難所を検索できます。公式LINEとの違いとして、地図上に避難所が複数表示されます。また、特定の避難所を選択して安否登録を行うこともできます。



安否状態の登録と確認ができます。また、NTTが提供する災害用伝言板も利用できます。

天気予報、雨量、河川、土砂などの情報のほか、停電情報やJR運行状況など15のリンクと、気象庁や内閣府防災などのSNSのリンクを用意しています。

紀北町防災ナビの  
インストールはこちらから



iPhone



Android

【問い合わせ】本庁危機管理課 TEL (46) 3114



## 令和8年度 介護保険料（65歳以上）のお知らせ



65歳以上の方に令和8年度（令和8年4月～令和9年3月）の年間保険料額の決定通知をお送りします。

### 算定期間

介護保険料は、前年中の所得などに基づいて決定しますが、所得などが決定するまでは、前年度の保険料段階を参考に仮に算定した金額（仮算定）を納付していただきます。年間の介護保険料は前年中の所得などが確定したあとに調整し、8月にお知らせ（本算定）をお送りします。

### 保険料の納め方

下の表のいずれかの方法により保険料を納めていただきます。※次の条件にあてはまる方は普通徴収となります。

○令和8年度の途中で65歳になった方

○令和8年度の途中でほかの市町村から転入した方

○令和8年度の途中で所得段階が変わった方

| 介護保険料の納め方 |                                 |                                 |
|-----------|---------------------------------|---------------------------------|
| 徴収区分      | 普通徴収                            | 特別徴収                            |
| 納め方       | 口座振替や納付書で金融機関、役場、紀北広域連合で納めます    | 年金から天引きされます                     |
| 対象        | 老齢・退職年金、障害年金および遺族年金が年額で18万円未満の方 | 老齢・退職年金、障害年金および遺族年金が年額で18万円以上の方 |

○年金の現況届の提出が遅れた方  
○年金を担保にお金を借りている方

### 保険料額

○65歳以上の方（第1号被保険者）の保険料は、下記のとおり本人および世帯の町民税の課税状況や合計所得金額などにより

所得に応じた保険料の設定をしています。

令和7年度税制改正に伴う令和8年度介護保険料の特例措置について

令和7年度税制改正により、令和7年中の給与所得控除の最低保証額が55万円から65万円に引き上げられますが、国の政令改正に基づき、介護保険料の歳入・歳出のバランスを保つため、令和8年度の介護保険料の算定については、前年の控除額と同額に計算して調整する特例措置が行われます。

○下記保険料額は年度での額となっており、（4月1日～翌年3月31日）

納付については年度6回、偶数月での納付となります。

○介護保険料は65歳になった日（※）が属する月から月割りで計算されます。

（※）法律上65歳の誕生日の前日が、65歳到達日になります。

（例）4月1日生まれ↓3月分が

ら算定）  
『年齢計算に関する法律（民法第143条（暦による期間の計算）を準用）』を根拠としています。

【問い合わせ】  
紀北広域連合介護保険課  
TEL(35) 0888

| 介護保険料の金額について |                                                                                                |                      |            |            |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|------------|
| 所得段階         | 所得などの条件                                                                                        |                      | 負担割合(基準額×) | 介護保険料(年度額) |
| 第1段階         | ○生活保護受給者または老齢福祉年金受給者であって世帯全員が町民税非課税の方<br>○世帯全員が町民税非課税であって、前年の「合計所得金額」と「課税年金収入額」の合計が82.65万円以下の方 |                      | 0.285      | 22,615 円   |
| 第2段階         | 世帯全員が町民税非課税で前年の「合計所得金額」と「課税年金収入額」の合計が                                                          | 82.65万円を超え、120万円以下の方 | 0.485      | 38,484 円   |
| 第3段階         |                                                                                                | 120万円を超える方           | 0.685      | 54,354 円   |
| 第4段階         | 世帯の誰かに町民税が課税されているが本人は町民税非課税で前年の「合計所得金額」と「課税年金収入額」の合計が                                          | 82.65万円以下の方          | 0.83       | 65,859 円   |
| 第5段階         |                                                                                                | 82.65万円を超える方         | 基準額        | 79,348 円   |
| 第6段階         | 本人が町民税課税で前年の「合計所得金額」が                                                                          | 120万円未満の方            | 1.20       | 95,218 円   |
| 第7段階         |                                                                                                | 120万円以上<br>210万円未満の方 | 1.30       | 103,153 円  |
| 第8段階         |                                                                                                | 210万円以上<br>320万円未満の方 | 1.50       | 119,022 円  |
| 第9段階         |                                                                                                | 320万円以上<br>420万円未満の方 | 1.70       | 134,892 円  |
| 第10段階        |                                                                                                | 420万円以上<br>520万円未満の方 | 1.90       | 150,762 円  |
| 第11段階        |                                                                                                | 520万円以上<br>620万円未満の方 | 2.10       | 166,631 円  |
| 第12段階        |                                                                                                | 620万円以上<br>720万円未満の方 | 2.30       | 182,501 円  |
| 第13段階        |                                                                                                | 720万円以上の方            | 2.40       | 190,436 円  |





## 犬や猫の飼い方・マナーについて



犬や猫に限らず、動物を飼うには責任が伴います。エサを与えてかわいがるだけでは責任ある飼い方とはいえません。

最近では犬の散歩時のふんの不始末や、増えた野良猫による被害の苦情が増えています。

あなたの犬や猫は近所に迷惑をかけてはいませんか？

地域や社会、また動物のためにも飼い方やマナーについて考えてみましょう。

### 無駄ほえ

いつまでもほえさせていたら近所の迷惑になります。鳴きやまないときは、その原因を探し、解決方法をみつけましょう。

### 放し飼い

飼い犬は散歩以外のときも必ず引き綱で係留しておくか、室内犬であれば屋外に出ないよう柵を作るなどの対応をしましょう。

### 犬の飼い方・マナーについて

犬を飼われた方は、狂犬病予防法により畜犬登録が義務付けられていますので、マイクロチップ装着の有無に関わらず、必ず役場で登録をしてください。

### 散歩のときのふんの不始末

飼い犬の排せつ物は必ず持ち帰り、自分で処分しましょう。

### 猫の飼い方・マナーについて

エサをあげるだけで放任してしまつては、地域住民にふん・尿などで迷惑をかけたり、野良猫を増やすことにもつながります。

### 責任ある飼い方をしましょう。

### 室内飼育をしましょう

猫はエサが得られれば特に広

い生活空間は必要としません。猫のためにも順応性の高い子猫のうちから室内飼育をはじめましょう。

### ●室内飼育のメリット

①事故の防止  
猫同士の感染症やけんか、迷子や交通事故などを防ぎます。

②迷惑の防止  
他人の敷地へのふん・尿害など、近所への迷惑を防ぎます。

③繁殖の防止  
望まれない妊娠や繁殖を防ぎます。

### 不妊・去勢手術

猫は年に3回出産することもあり、1回に約5匹の子猫を産み、子猫は生後半年で出産できるようにになります。

飼えない子猫を増やしていませんか？

また、発情期の鳴き声やマーキングはご近所にも迷惑をかけるので、早めの不妊・去勢手術を行うことによつて防げます。

## TNR活動について

TNR活動とは、野良猫に不妊・去勢手術を行い、野良猫に関するさまざまなトラブルの軽減を図るとともに、一代限りの命を見守る活動です。

トラップ  
ニュート  
Neuter (不妊・去勢手術を  
し)

Return (元の場所に戻す)

※手術をした猫は、目印として耳先をカットします。



### 猫の被害でお困りの方へ

役場では猫によるふん害などでお困りの方に対し、変動超音波式猫被害軽減器を貸し出しています。

### ●効果

超音波により、猫にとって不

快な場所であると学習させて、近づかなくさせようとする装置です。

●貸出期間 2週間以内

●費用 無料(ただし、電池は負担)

### ●貸し出しの申請方法

本庁環境管理課または、海山総合支所福祉環境室までお問い合わせください。

## 所有者表示をしましょう

万が一、飼い犬や飼い猫が迷子などになった場合に備え、迷子札や首輪に連絡先を書いておきましょう。

また、探すことあわせて、役場と保健所に連絡してください。



### 【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



## 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。

#### ◆補助対象事業

町内に存するブロック塀などで、道路などに面し、高さが敷地の地盤面から0・6メートル以上の物の撤去を行う事業  
※同一の敷地において、道路に面しているブロック塀などを全て撤去しない事業は対象外

#### ◆補助対象

ブロック塀などの所有者または管理者で、次のいずれにも該当しない方

- ①国、地方公共団体またはこれらに準ずる団体
- ②ブロック塀などの撤去後、再

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  
③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  
④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

#### ◆補助金額

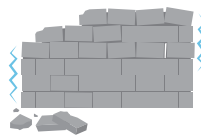
ブロック塀などの撤去に要する経費の2分の1（上限10万円）  
※撤去したブロック塀などの処分

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。



### 耐震シエルター 一部助成と家具固定

高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、「耐震シエ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。

#### ◆助成金額

##### ○耐震シエルター

町が対象とする耐震シエルターなどの設置に必要な費用の3分の2（上限25万円）  
※三重県型耐震シエルターは40万円

##### ○家具固定

1件あたり3点まで無料（町負担）

### 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

#### ◆補助金額

ガラスフィルムの購入および設置に係る経費の2分の1（100円未満は切り捨て）上限2万円

#### ◆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

○補助対象者の通帳の写し

○補助対象機器の設置完了が確認できる写真

○その他町長が必要と認める書類

#### ◆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。

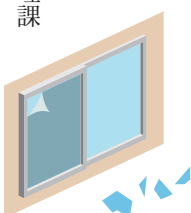
#### 【問い合わせ】

本庁危機管理課

TEL(46) 3114

海山総合支所総務室

TEL(32) 3901





## くらしとごみの豆知識 vol.5



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。

### 「混ぜればごみ、分ければ資源」とは？

今月は、私たちの身近な「エコ」についてのお話です。  
皆さまは「混ぜればごみ、分ければ資源」という言葉をご存じですか？  
空き缶や紙類なども、ほかのごみと一緒に混ぜて捨ててしまえば、ただの「ごみ」として燃やされたり埋め立てられたりしてしまいます。しかし、きちんと分別して資源として出せば、新しい製品へと生まれ変わることができるのです。



### リサイクルをすると、実際にこれだけのエコにつながります

- アルミ缶1個…40ワット電球の約12時間分の電気が節約できます。
- 紙パック30枚(約1キロ)…トイレットペーパー5個に生まれ変わります。
- 新聞1年分(約70キロ)…太さ14センチ、高さ8メートルの木1.5本分を守ることができます。



私たち一人一人の「分ける」というひと手間が、たいせつな環境を守り、ごみの減量にもつながります。これからも正しい分別への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



## 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



8月26日に「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」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。

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。

日時 8月26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別受信機などから発信されます。

※町では、防災行政無線戸別受信機を全戸に無償貸与しています。

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。

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

○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)

○津波注意報

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



# 森林を伐採するときは事前に伐採届が必要です！



## 伐採届とは？



森林や樹木を伐採する際に、事前に町へ届け出が必要な制度です。  
無秩序な伐採を防ぎ、たいせつな自然環境を守るため、届け出を行う必要があります。



## 対象、対象行為



### 誰が届け出をする？

土地所有者や伐採を行う事業者など、伐採を計画している方

### どんな場合に必要？

県が定める地域森林計画区域内で伐採を行う場合、必要となります。

※地域森林計画区域の確認は、担当窓口へお問い合わせください。

※保安林内での伐採については、別途県へ「保安林内伐採許可申請」が必要です。



## 手続き方法

提出期限までに必要な書類を役場窓口へ提出してください。

### 提出書類

- ☐ 伐採及び伐採後の造林の届出書
- ☐ 位置図及び測量図
- ☐ 土地の権利関係書類
- ☐ 本人確認書類の写し
- ☐ 隣接する土地との境界確認書類

※届け出様式は、町ホームページからダウンロードできます。

## 提出期限

伐採を行う **30日前** までに届け出をする必要があります



## 伐採後の行為に関する重要なお知らせ



伐採後に以下の行為を計画している場合、**県の許可または届け出**が必要です。

- 森林以外の用途に利用する 1 ha (10,000㎡) 以上の伐採（森林法 林地開発許可）
- 太陽光発電設備設置に係る 0.5ha (5,000㎡) 以上の伐採（森林法 林地開発許可）
- 伐採跡地で盛り土・切り土を計画している（盛土規制法の許可または届け出）

【三重県への問い合わせ】 尾鷲農林水産事務所森林保全課 TEL (23) 3502



### 問い合わせ・書類提出先

本庁農林水産課 TEL (46) 3116 海山総合支所産業建設室 TEL (32) 3903  
受付時間：午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分





## 令和9年 紀北町『二十歳のつどい』のご案内

令和9年紀北町二十歳のつどいについては、次のとおり開催します。

**名称** 紀北町二十歳のつどい

**日時** 令和9年1月10日（日） 午前10時30分～

**場所** 東長島公民館

**対象** ○平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの町民の方

○令和4年3月に町内の中学校を卒業された方

**通知** 対象の方には8月上旬に案内状をお送りします。案内状が届かない場合はご連絡ください。

【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31回 三重 紀北町 海・山こだわり市 ～夏の終わりの夕暮れのひととき～



第31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。

今回の夏のこだわり市では、地元食材を使ったこだわりスイーツや当地グルメの販売、縁日コーナーなど夏の終わりを子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんです。皆さまのお越しを出店者一同心よりお待ちしております。

**日時** 8月22日（土）午後5時～8時

**場所** 引本市場

**イベント** 縁日・ステージイベントなど



【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

## 2026 きほく夏祭り KODŌ

「子どもから大人まで楽しく過ごせる時間」をテーマに「世界遺産熊野古道のまちで熱い鼓動を感じていただくこと」を目指し、ステージを中心としたイベントと白石湖からの打ち上げ花火を実施するきほく夏祭りKODŌを開催しますので、ぜひご来場ください。

**日時** 8月30日（日）

午後3時～7時40分 ※荒天中止

**場所** 多目的広場（相賀）

**出演団体**

潮南中学校文化総合部、尾鷲高等学校軽音楽部、Potato Saladz、紀北健康スポーツクラブダンススクール、紀北町婦人会、相賀幼稚園、和太鼓・賀楽多、SHADOW

**タイムスケジュール**

午後3時～ ステージイベント

午後7時30分～ 花火打ち上げ（河川増水時中止）

※当日はイベント会場周辺の混雑が予想されますので、できる限り、徒歩、自転車、公共交通機関での来場をお願いします。また当日一部で交通規制を行いますので、ご理解ご協力お願いします。



【問い合わせ】きほく夏祭りKODŌ実行委員会 TEL 090 (7034) 5010

ホームページはこちら

## グラウンド・ゴルフ大会

6/17 東長島スポーツ公園グラウンド

東長島スポーツ公園グラウンドでグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。雨天のため試合数が少なくなりましたが、白熱したゲームを見せてくれました。



## 災害協力協定

6/26 役場本庁

町は中日本航空株式会社と「災害時における協力に関する協定」を締結しました。災害が発生した場合に、航空機を利用し、被災状況などの情報を収集することを目的としています。



## プール遊び開始

6/22 紀伊長島幼稚園

紀伊長島幼稚園でプール遊びが開始されました。お友達同士で一列に並び、電車のように連なったり水をかけ合ったりと、全身で夏の涼を楽しんでいました。





## ミニ燈籠作り

7/1 東長島公民館

紀伊長島いきいき子ども学園で「きほく燈籠祭」で会場を彩るミニ燈籠作りが行われました。思い思いの絵を、絵の具やカラーペンで紙に描いていました。



## スポGOMI大会 in 紀北町

7/4 浅間海岸

浅間海岸でスポGOMI大会が開催されました。町内外から25組100人が参加し、拾ったごみの量と種類の総得点を競い合いました。





## 水産スクール

7/7 長島港

紀北中学校と赤羽中学校の1年生が、岩ガキの出荷までに行われる作業工程の一部を体験し、水産業について知識を深めました。作業後には焼きガキを試食し、地元のカキを味わいました。



## 社会を明るくする運動

7/6 役場本庁

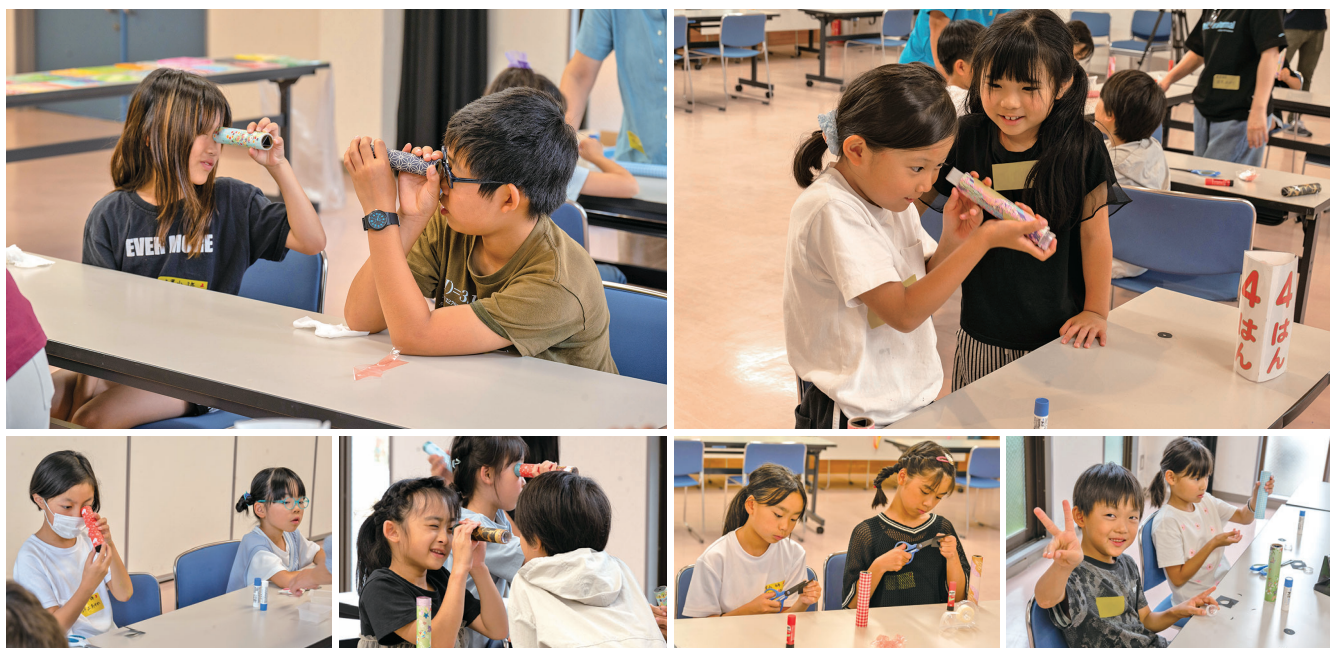
尾鷲保護区保護司会紀北支部による第76回「社会を明るくする運動」内閣総理大臣メッセージの伝達式が行われました。



## 万華鏡を作ろう

7/8 紀北教育会館

海山いきいき子ども学園で万華鏡を作ろうが開催されました。ビーズを組み合わせ、筒をのぞくたびに変化するキラキラした世界に、子どもたちは目を輝かせて楽しんでいました。





お知らせ

危機管理課

津波災害警戒区域の  
指定に関する住民説  
明会の開催について

紀北町と三重県では、南海トラフ巨大地震などを想定し、津波から生命を守るための津波防災地域づくりに関する法律に基づく「津波災害警戒区域（イエローゾーン）」の指定を進めており、指定にあたって、制度への理解を深めるための住民説明会を開催します。

日時 8月21日（金）  
午後7時～

場所 東長島公民館ホール

【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

第69回山茶花忌・  
三浦栲良顕彰祭

◆献詠俳句募集（一般の部）  
募集句題

当季雑詠（未発表作品に限る）

投句料 千円（1組3句）

※1人何組でも応募可能

※学生は3組9句まで無料で投句可能です。

応募期限 9月4日（金）

※当日消印有効

送付先

紀北町東長島915番地2

東長島公民館

三浦栲良顕彰祭 宛て

※郵送される方は、投句料を定額小為替に換えて送付願います。

◆児童・生徒の部表彰式

児童・生徒の部の表彰式を次のとおり開催します。

開催日 11月8日（日）

時間 午前10時

場所 東長島公民館



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

○東長島公民館

8月12日（水）・26日（水）

午前10時30分～正午

○生涯学習センター

8月19日（水）・26日（水）、

9月2日（水）

午前10時30分～正午

○長島多目的会館

8月19日（水）、9月2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

※必ず前日までに申し込みをお願いします。



願います。

【問い合わせ】

教育委員会本庁生涯学習課

TEL (46) 3125

三重県教育委員会

就学義務猶予  
免除者等の中学校  
卒業程度認定試験

病気などのやむを得ない理由により、義務教育諸学校への就学を猶予または免除された方などを対象に中学校卒業程度認定試験を行います。



試験日時 10月15日（木）

午前10時～午後3時40分

試験会場 三重県庁講堂棟3階

131会議室（津市広明町13番地）

地）

試験科目 国語・社会・数学・理科・

外国語（英語）

願書受付期間

8月21日（金）まで

令和8年度

紀北町

プラスデン

ちよい減らし  
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!



きーぼくん

※当日消印有効

【問い合わせ】

三重県教育委員会高校教育課  
TEL 059 (224) 2913

三重県社会福祉協議会

福祉・介護の  
お仕事 職場体験  
してみませんか？

福祉・介護の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・介護の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。

○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！

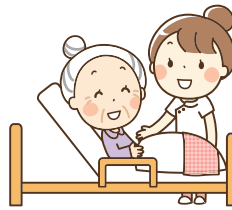
○ところみコース

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

三重県がん相談支援センター

がん患者と家族の  
おしゃべりサロン in  
東紀州「個別相談会」

病気のことや療養生活のことなど、がんに関する悩みや不安を三重県がん相談支援センターの相談員がお聞きします。必要に応じてがん体験者や医療機関スタッフの話を聞くこともでき

ます。プライバシーは守られますので、安心してお気軽にお越しください。

日時 8月21日（金）

午後1時30分～3時

場所 東長島公民館

対象 がん患者・家族

参加費 無料

申し込み

前日までに

お申し込みく

ださい。



【問い合わせ・申し込み】

三重県がん相談支援センター  
TEL 059 (223) 1616

尾鷲保健所

『救急医療講演会』  
のおしらせ

毎年9月9日は『救急の日』です。この日を含む日曜日から土曜日までを『救急医療週間』と定めており、東紀州地域尾鷲地区救急医療対策協議会の主催

で講演会などを開催しています。

今回は「災害時の病気や怪我、

その他の健康問題をどう捉えるか」をテーマに災害時の救護活動についてご講演いただき、後半で参加者との質疑応答を通じて、東紀州における救護体制の現状と課題について理解を深め、共有する内容となっています。

参加は無料で事前申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

お車でのご来場は、尾鷲市立中央公民館・尾鷲市役所駐車場に駐車してください。耐震工事に伴い、尾鷲市体育文化会館の駐車場には駐車できません。乗り合わせでのご来場にご協力をお願いします。

日時 9月6日（日）

午後2時～4時

場所 尾鷲市立中央公民館

内容

○第一部 講演会

「災害時の病気や怪我、その他の健康問題をどう捉えるか」

講師…森本真之助 先生

（紀宝町立相野谷診療所所長）

○第二部 質疑応答

「東紀州の救護について、共に考えよう」

有料広告

ZTVモバイル

格安プラン1GB音声

990

(税込) 円～

対面サポートで安心！

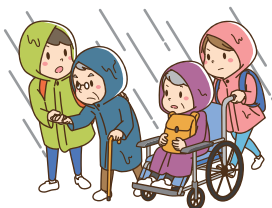
月額

お問合せ

株式会社ZTV 尾鷲市古戸町11-31 TEL:0120-222-505



詳しくは  
こちらから



【問い合わせ】

尾鷲保健所

Tel (23) 3446

紀北広域連合

議会報告

令和8年6月25日(木)に開催された令和8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、監査委員(議会選出)に西川守哉議員が選任されました。

また、公平委員選任1議案、一般会計および、障害者支援事業特別会計の補正予算2議案が

可決されました。

【問い合わせ】

紀北広域連合

Tel (35) 0888

中部電気保安協会

電気は正しく  
安全に使いましょう

8月は電気使用安全月間です。

感電災害は夏場に集中します。汗をかき、皮膚の露出部分が多くなり、また疲労から注意力が散漫になりがちです。このことから毎年8月を「電気使用安全月間」とし、経済産業省の主唱のもとに全国一斉に行われています。



感電災害を防止するため、電気は安全に正しく使いましょう。

【問い合わせ】

中部電気保安協会尾鷲営業所

Tel (0120) 551765

(独) 勤労者退職金共済機構

退職金は国の制度を  
上手に活用！

中小企業退職金共済(中退共)制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。

制度の特徴(メリット)

- 掛け金の一部を国が助成(対象外となる場合あり)
- 掛け金は全額非課税で、手数料不要
- 外部積立型で管理が簡単
- 家族従業員・パートタイマーも加入可能
- ほかの退職金・企業年金制度などとの試算移換も可能

※一部対象外となる場合があります。詳しくはホームページをご覧ください。

ホームページ  
はこちら



【問い合わせ】

(独) 勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部

Tel 03 (6907) 1234



津地方務局

不動産の相続登記は  
お済みですか

令和6年4月1日から相続登記の義務化がスタートしています。



○ 相続したことを知った日から3年以内に相続登記の申請が必要です。

○ 義務化前の相続登記の義務履行期限(令和9年3月31日まで)が迫っています。

○ 正当な理由なく義務に違反し

た場合は10万円以下の過料が科される可能性があります。

詳しくは  
こちらから



【問い合わせ】

津地方務局尾鷲出張所

Tel (22) 0598

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)

有料広告



年に1度の健康チェック！  
「みんなでいこか！」  
総合けんしん

生活習慣病の予防やがんの早期発見・早期治療のため、年に1度の健康チェックは欠かせません。「みんなでいこか！総合けんしん」では、がん検診や若者健診など1日でまとめて受けられます。健康を守るためぜひ受診しましょう！

●主なけんしん内容

| 検診名                | 対象       | 内容      |
|--------------------|----------|---------|
| 胃がん検診              | 20歳以上    | 胃部X線撮影  |
| 肺がん・結核検診           |          | 胸部X線撮影  |
| 大腸がん検診             |          | 便潜血反応検査 |
| 乳がん検診<br>(マンモグラフィ) | 40歳以上の女性 | 乳房X線撮影  |
| 子宮頸がん検診            | 20歳以上の女性 | 内診、細胞診  |

※その他…若者健診、国民健康保険特定健診などがあります。

紀北町では国の推奨する五つのがん検診が無料で受診できます！

●日程および会場

| 日程        | 会場         |
|-----------|------------|
| 10/28 (水) | 海山<br>公民館  |
| 10/29 (木) |            |
| 10/31 (土) |            |
| 11/25 (水) | 東長島<br>公民館 |
| 11/26 (木) |            |
| 11/28 (土) |            |

●予約方法

①インターネット予約  
「紀北町 検診」で検索

②電話で予約

本庁福祉保健課

Tel (46) 3122

●「がんのリスクを減らす五つの健康習慣と「十一」」

「禁煙」「節酒」「バランスのとれた食生活（減塩・野菜の摂取）」「適度な運動」「適正体重の維持」の五つの健康習慣と「十一（感染症対策）」でがんのリスクを低減！がんの原因の約2割はウイルスなどによる感染です。ピロリ菌、HPV（ヒトパピローマウイルス）、肝炎ウイルスは検診やワクチンの接種などが有効です。



Web予約はこちら▶

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！



『きほく健康増進  
イベント』開催！

町では、9月の「健康増進月間」に合わせて、紀北健康センター（KKC）のスタジオレッスンやトレーニングジムが無料で体験できるイベントを開催します。会員、非会員を問わずご利用いただけます。この機会に、健康の維持増進や生活習慣病の予防、介護予防に役立ててください。



日程 9月13日（日）  
場所 紀北健康センター  
参加費 無料  
内容  
①施設見学ツアー（予約不要）  
時間 午前10時10分～  
②特別レッスン（要申し込み）  
○健康体操  
時間 午前11時～正午  
定員 15名（先着順）

申込期限 9月3日（木）  
※申し込み専用フォームまたは電話でお申し込みください。

申し込みはこちらから



③常設イベント（予約不要）

○トレーニングジムの無料開放

○インボディ計測（基礎代謝や筋肉量、体脂肪量など体成分の測定）

時間 午前10時～午後2時

参加条件

町内在住、在勤の方（高校生以上）

その他

○施設見学、特別レッスンを希望される方は、時間までに会場にお越しください。

○このイベントは「ちょい減らし+10チャレンジ」イベントポイント対象事業になります。参加いただくことで10ポイント獲得できます。







## 今月のチャレンジCooking!

材料をセットしたら、あとは炊飯器のスイッチを押すだけ。今回は火を一切使わない「ショウガ香る和風カオマンガイ」を作ってみましょう。



### 材料（2人分）

米 …………… 1 合  
鶏むね肉 …………… 1 枚 (250g)  
ショウガ …………… 10g  
長ネギ …………… 1/4 本 (20g)  
トマト …………… 1/2 個 (4 切れ)  
キュウリ …………… 1/2 本 (50g)  
【A】  
酒 …………… 大さじ 1  
塩 …………… 小さじ 1/4  
【B (タレ)】  
ポン酢 …………… 大さじ 2  
白すりごま …………… 大さじ 1  
ごま油 …………… 小さじ 1

### 作り方

- 1 米を洗い、炊飯釜の 1 合の目盛りより大さじ 1 杯分少なめに水を入れて 30 分～1 時間浸水させる。
- 2 鶏むね肉全体をフォークで、これでもかとしっかり刺して穴をあけ、【A】と一緒にポリ袋に入れてよくもみ込んで 15 分以上置く。
- 3 1 の米の上に千切りしたショウガ、2 の鶏肉 (袋に残った汁も) の順にのせて通常通りに炊飯する。
- 4 炊いている間に、みじん切りの長ネギと【B】を混ぜてタレを作る。トマトはくし形、キュウリは薄めの斜め切りに切る。
- 5 炊き上がったら鶏肉を取り出して食べやすい大きさに切る。ご飯を混ぜて器に盛り、鶏肉にタレをかけ、野菜を添えれば完成!



長ネギは食べる直前にタレとあえると、シャキシャキとした食感と爽やかな香りが引き立ちます。

## 8 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：8 月 19 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



#### ● 幼児健診

日程：8 月 20 日 (木)  
場所：東長島公民館  
※対象の方には通知します。



### お父さんお母さんのイベント

#### ● 離乳食教室

日時：8 月 26 日 (水) 午後 1 時 30 分～3 時  
(受付：午後 1 時～1 時 30 分)  
場所：東長島公民館



申し込み：8 月 19 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         |
|------|----|-------------------------------|-------------|
| 8/2  | 日  | かとう小児科<br>ココカラファイン薬局<br>紀伊長島店 | Tel 47-3341 |
| 8/16 | 日  |                               | Tel 46-2062 |

※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。



### 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

『行きたい! 会いたい! まちライブラリー』

／ 磯井純充 まちライブラリー応援隊

『生態がよくわかるクラゲ図鑑』 / 鶴岡市立加茂水族館

『はじめての熱帯果樹』 / 三輪正幸

『飛燕』 / あさのあつこ

『隣の畑は青々と』 / 河崎秋子

『硝子のマンション』 / 染井為人

『夜の恩寵』 / 三浦しをん

##### ■ 児童図書

『ほげちゃん いなかに行く』 / やぎたみこ

『でしりすいぞくかん』 / コンドウアキ

『ばんざい! ぼくらのフシギ島』 / 辻堂ゆめ



### 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

『シーラカンスに会いに行く』 / 高野真吾

『一生役立つ きちんとわかる皮膚科学』 / 梶島健治

『家で整う』 / 小川奈緒

『輝ける星の下に』 / 橋本治

『警察へ行こう』 / 真保裕一

『たぶん、恋しい』 / 一穂ミチ

『ざんどうまの影』 / 澤村伊智

##### ■ 児童図書

『54字の物語未来 意味がわかるとゾクゾクする超短編小説』 / 氏田雄介

『うろおばえ一家のおでかけ』 / 出口かずみ

『なきむし なきこちゃん』 / ザ・キャビンカンパニー

#### ● 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

Excel 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 8月12日（水）まで

#### 会場・日時

● 東長島公民館

8月26日（水）午後1時30分～

27日（木）午前9時30分～

● 生涯学習センター

8月28日（金）午後1時30分～

29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

### 「夏のおはなし会」

日時 8月9日（日）

午後2時～

場所 海山図書室

くつしたにあいた『あなのはなし』の素話や絵本の読み語りをします。



### 「よみきかせの会」

日時 8月15日（土）

午前11時～

場所 海山図書室

暑い夏を楽しめる絵本の読み聞かせや手遊びなどをします。





# 戸籍の窓

【令和8年6月1日～30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 古畑 衣菜 歩  
矢口浦 玉本 早那 直輝

お誕生おめでとう

住所氏名 (年齢)  
長島 浦 みち代 (93歳)  
長島 東 和子 (93歳)  
海野 井谷 恒代 (79歳)  
島原 松本 桂子 (83歳)  
長島 石倉 精治 (82歳)  
東長島 大屋 克夫 (90歳)  
東長島 牧野 君香 (90歳)

ご冥福を祈ります

長島 松田あず代 (90歳)  
長島 中山みつ江 (72歳)  
東長島 中村 高雄 (98歳)  
相賀 廣下 武光 (81歳)  
馬瀬 大原 孝夫 (93歳)  
引本浦 宮本 茂 (88歳)  
引本浦 濱田 幸男 (87歳)



善意をありがとう (敬称略)  
【令和8年6月1日～30日受付分】  
紀北町社会福祉協議会へ  
長島 水谷 眞秀 五万円  
小山浦 佐々木静佳 三万円  
上里 植松 かの 三万円

## 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             |
|--------------|-------------|----------------|
| 8月<br>19日(水) | 午前10時30分～正午 | 社会福祉会館<br>1階   |
|              | 午後1時～2時     |                |
|              | 午後2時30分～5時  | 生涯学習センター<br>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 8月9日(日) 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

2026.8  
No.250

(令和8年7月1日現在)※外国人を含む  
■人口：13,226人 ■世帯数：7,509世帯  
■男：6,272人 女：6,954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  
(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。

【問い合わせ】 本庁企画課 Tel46-3113



申し込みはこちらから



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



### 夕涼み会

7月4日紀伊長島幼稚園で夕涼み会が行われました。悪天候により一度延期になりましたが、無事に開催され、園児たちと地域住民の方々の笑顔であふれました。園児たちの元気な発表やにぎやかな屋台に会場は大盛り上がりとなり、最後には美しい花火が夏の始まりを告げる最高の思い出となりました。



『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8月号

20