

広報

きほく

2026
令和8年
No.252

10
October

紀北町水産スクール

広報きほく10月号

CONTENTS

02 目次 / 今月の表紙 / #パシャリとキホク
03 健康ウォークラリーイベント開催
04 後期高齢者医療制度「高額療養費」の見直しについて
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9年度保育園児募集
06 浄化槽の適正管理について
07 くらしとごみの豆知識 / 食品ロス削減月間のおしらせ
08 『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
09 Kihoku Playback
11 くらしの情報
12 けんこうの広場
14 図書室だより
15 戸籍の窓
16 にじいろスマイル

今月の表紙　Front cover





紀北町水産スクール

今月の表紙を飾るのは、引本浦で行われた「紀北町水産スクール」から潮南中学校の生徒が漁網修繕を体験する姿です。普段なかなか知ることのできない漁業の現場に触れながら、真剣に取り組んでいました。



広報きほく × Instagram 連動企画

＃パシャリとキホク

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。

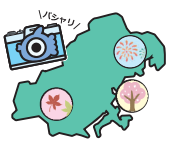
01 町広報公式インスタグラム「kihoku_koho」をフォロー！！

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



KIHOKU_KOHO





【問い合わせ】 本庁企画課 TEL(46) 3113

今月の写真



@umix9
道の駅紀伊長島マンボウ

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！

健康ウォークラリー

～LINEで手軽に参加！秋の紀北町を歩いて美村ポイントをGETしよう！～

開催期間 10月1日（木）～12月28日（月）

参加方法 下記コースを歩き、チェックポイントで二次元コードを読み込んでください。

▲詳細はこちらから

毎月150名に美村ポイント「500ポイント」をプレゼント！

対象のコースはこちら

片上池周回コース

道の駅紀伊長島マンボウ付近に広がる片上池を巡るコース。木製遊歩道から水辺の景色を楽しめるコースです。春の桜や冬のカモなど四季折々の魅力が詰まっています。



江ノ浦周回コース

商工会から昇降式の江ノ浦橋を巡るコース。適度なアップダウンとともに、漁船が並ぶ港町の風景や雄大な海の潮風を満喫できます。



大白公園周回コース

太平洋を望む斜張橋や元谷川沿いを巡るコース。鳥の声や心地よい潮風を感じながら、のんびり周回できる挑戦しやすいコースです。



白石湖周回コース

「渡利かき」で知られる汽水湖・白石湖を巡るコース。青々とした絶景の湖を眺めながら、アップダウンの少ない平坦な道を快適に歩けます。



参加はかんたん！4ステップ

【STEP1】
LINEで友達登録！（初回のみ）

【STEP2】
コースを選んでウオーキング！



【STEP3】
チェックポイントで二次元コードを読み取る。

①LINEで美村パスポートを表示
②画面下部のメニューの『スタンプ』をタップ
③『二次元コードを読み取る』をタップ
④チェックポイントの二次元コードをカメラで読み取る

【STEP4】
美村パスポートから応募し、ポイントを獲得！（ポイントは毎月抽選でプレゼントされます）



美村ポイント（PAY）が使える町内の加盟店（順不同）

■紀伊長島エリア

アップサイド / 伊藤生花店 / 伊藤石油三浦給油所 / Villa お伽噺 / 上保商店 / おかずやミネちゃん / オンザビーチカフェ / 河村こうじ屋 / キホクニヤ商店 / さざなみ / 山光堂薬品 / 玉屋商店 / 道瀬食堂 / ひぐち文具店 / ホテル季の座 / 孫太郎オートキャンプ場 / マツヤ百貨 / 道の駅紀伊長島マンボウ / メガネのツモト / メンズハマダ

■海山エリア

あみ焼き煖だん / 一冨士 / カネ進商店 / 菊屋製菓 / 炭火割烹 稲米舎 / 駄菓子屋すまいる / だし屋はまじん / トンカツ専門店カツ家 / フラワーショップTOGO / ビストロモンテメール / 道の駅海山 / 焼肉まんてん

最新の加盟店情報・町外の加盟店情報・詳細はこちらから▶

【問い合わせ】本庁企画課　℡(46)3113　本庁福祉保健課　℡(46)3122

後期高齢者医療制度「高額療養費」の見直しについて

令和8年8月診療分から高額療養費制度が見直されました。

高額療養費は1カ月に支払った医療費が一定額を超えたとき、その超えた分が払い戻される制度です。

今回の見直しでは月ごとの自己負担限度額の見直しに加え、新たに「**年間上限額（※1）**」が設けられました。

また、長期療養者への配慮として、「**多数回該当（※2）**」の金額は据え置きとなりました。

（※1）年間上限額とは8月から翌年7月までの1年間に、医療機関などで支払った医療費（月ごとの高額療養費などの支給分を除く）の合計に対する上限のことです。上限を超えた分は払い戻しを受けることができます。

（※2）直近12カ月以内に3回以上、上限に達した場合は4回目から多数回該当となります。



【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8年8月1日から令和9年7月31日までの高額療養費の自己負担額

所得区分		世帯単位（外来と入院） 個人単位（外来）			年間上限額
現役並み所得者	Ⅲ	270,300円＋（医療費－901,000円）×1% 【多数回該当 140,100円】			1,680,000円
	Ⅱ	179,100円＋（医療費－597,000円）×1% 【多数回該当 93,000円】			1,110,000円
	Ⅰ	85,800円＋（医療費－286,000円）×1% 【多数回該当 44,400円】			530,000円
一般	Ⅱ	22,000円	【外来年間上限】 216,000円	61,500円 【多数回該当 44,400円】	530,000円
	Ⅰ				410,000円
低所得	Ⅱ	11,000円	【外来年間上限】 96,000円	25,700円 【多数回該当 24,600円】	290,000円
	Ⅰ	8,000円		15,700円	180,000円

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！**



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「緊急地震速報」および「一斉情報伝達試験」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。

日時

○緊急地震速報訓練

11月5日（木）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11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）

◆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
℡(46) 3114
海山総合支所総務室
℡(32) 3901



募集　令和９年度保育園児募集



令和９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３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９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。

【問い合わせ】　本庁福祉保健課　℡(46) 3122
海山総合支所福祉環境室　℡(32) 3904

施設名	定員	受付期間および場所	
ひかり保育園	30名	10月13日（火）～11月6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	10月13日（火）～11月6日（金） （土・日曜日、祝日を除く） 本庁福祉保健課・海山総合支所福祉環境室	―
上里保育園	40名		※10月21日（水）午後3時～5時 上里保育園

浄化槽の適正管理は「使用者の義務」です

浄化槽は、家庭から出る生活排水（お風呂、台所、トイレなど）をきれいな水にして川や海へ流す「小さな水処理施設」です。しかし、管理を怠ると悪臭の発生や周辺環境の汚染につながります。そのため浄化槽法では、全ての浄化槽管理者（設置者や使用者）に対し、「三つの義務」を定めています。

浄化槽適正管理の「三つの義務」

①保守点検
4カ月に1回以上（年3回以上）

内容　機器の点検・調整、消毒剤の補給などを行います。

依頼先　県の登録を受けた「浄化槽保守点検業者」へご依頼ください。

※点検回数年3回は一般的な家庭用（小型合併処理浄化槽）の場合です。処理方式や規模により回数が多くなる場合があります。

②清掃
年1回以上

内容　浄化槽内にたまった汚泥（泥）の引き抜きや、機器の洗浄を行います。

依頼先　浄化槽設置地区ごとの「浄化槽清掃業者」へご依頼ください。

○紀伊長島地区
（有）クリーン長島
℡（47）4730

○海山地区
（有）海山環境衛生
℡（32）1616

③法定検査
年1回

内容　保守点検や清掃が正しく行われ、水がきれいに処理されているかを調べる「浄化槽の健康診断」です。

依頼先　県が指定した「指定検査機関」が実施します。

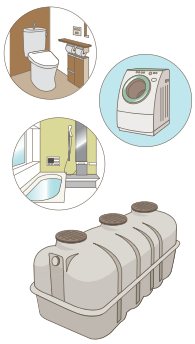
一般財団法人三重県水質検査センター
℡059（213）0707

！よくある勘違い

「使用頻度が少ないから、点検や清掃は数年に1回でいい？」

答えは「NO（×）」です！

「トイレや水道を少ししか使っていない」、「月に数回しか帰省しない」といった場合でも、浄化槽の中では常に微生物が働き、少しずつ汚れが蓄積しています。また、ブロワー（送風機）の故障や消毒液切れは、使用頻度に関わらず発生します。浄化槽が設置されている以上、使用頻度に関わらず「定期的な保守点検と清掃、法定検査」は必ず実施しなければなりません。



！ルールが守られない場合は「罰則」があります！

これら三つの義務は「浄化槽法」で定められており、都道府県知事から指導・助言や勧告を受けることがあります。それに従わず、適正に管理が行われない場合や、法定検査を受検しない場合は、法律に基づき罰則（罰金など）が科せられる場合があります。きれいな環境を守るため、法律で定められたルールは必ずお守りください。

日常生活で気をつける「使用のマナー」

油や食べ残し、異物を流さない

台所に食用油や、残飯を直接流したり、トイレにトイレットペーパー以外を流さないでください。

槽内の微生物を守る（殺虫剤・劇薬などの混入防止）

槽内の微生物に過度の負担を与えたり、死滅させたりしないように注意してください。殺虫剤や劇薬、異物を浄化槽内に混入させないでください。

洗剤の適正使用

トイレ掃除の際は、中性洗剤を使用し、多めの水で洗い流すようにしてください。また、台所や風呂場でも過度な洗剤の使用は控えてください。

ブロワー（送風機）の電源を切らない

微生物に酸素を送るため、コンセントは絶対に抜かないでください。

長期間使用しない場合（空き家など）

使用を休止する場合は、専門業者による休止清掃後に「使用休止届出書」を提出することで、維持管理の義務が免除されます。詳しくはお問い合わせください。

浄化槽の適正管理で、きれいな町と豊かな自然を守りましょう！



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



有料広告

くらしとごみの豆知識 vol.7

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。

「捨てる」の前に立ち止まろう！今日から始めるリユース生活

10月は国が定める「3R（スリーアール）推進月間」です。

ごみを減らす「リデュース」、資源として再生する「リサイクル」はおなじみですが、今回はもう一つの「R」、「リユース（再利用）」に注目してみましょう。

リユースとは、１度使ったものをすぐにごみとして捨てず、繰り返し使うことをいいます。日常生活でできるリユースには、次のようなものがあります。



- **壊れてもすぐに買い換えず、修理して長く使う。**
- **サイズアウトした子ども服や日用品を、知人に譲る。**
- **町のリユーススポットやフリマアプリ、査定サイト「おいくら」などを活用する。**

ごみとして処分すれば環境に負担がかかりますが、誰かの手に渡ればまだまだ活用できるものもあります。身の回りの整理をする際は、「まだ使えるかな？」と捨てる前に立ち止まり、上記３点を実践してみてください。

紀北町リユーススポット

町ではご家庭で不要になったものを必要な方に譲る事業「紀北町リユーススポット」を海山総合支所で運営しています。

▲利用の仕方など、詳しくはホームページをご覧ください

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

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、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、買い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10月30日は「食品ロス削減の日」となっています。

料理は食べきれる量を作り、残っている食材を優先に使い、買い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します。





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

有料広告



『芸能の夕べ』開催のおしらせ

紀北町文化協会紀伊長島支部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10日（土）　午後1時～
会場　東長島公民館（東長島915番地2）
出演団体（五十音順）
〇ヴィアンカ・コール（コーラス）
〇オカリナささゆり（オカリナ）
〇カンティアーモ（コーラス）
〇銀の鈴（コーラス）
〇新舞踊の会（舞踊）
〇藤志保会（舞踊）
〇モン・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　℡(46)3125

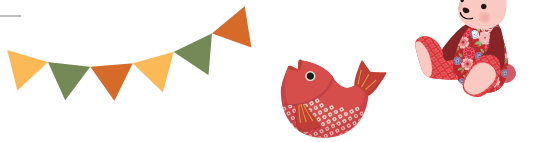
『紀北町民文化展』開催のおしらせ



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。

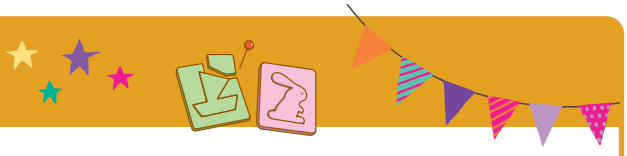
海山会場
日時　10月16日（金）　午後1時～5時
　　10月17日（土）　午前9時～午後7時
　　10月18日（日）　午前9時～午後3時
会場　海山公民館（相賀481番地2）

長島会場
日時　10月30日（金）　午後1時～5時
　　10月31日（土）　午前9時～午後7時
　　11月　1日（日）　午前9時～午後3時
会場　東長島公民館（東長島915番地）



【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　℡(46)3125
　　海山総合支所教育室　℡(32)3905

第16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。
今年は仮装大会を実施します。詳しくは二次元コードからご確認ください。

日時　10月31日（土）正午～午後4時
　　※雨天の場合11月1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

▲詳しくはこちらから



【問い合わせ】本庁商工観光課　℡(46)3115

News & Topics

Kihoku Playback

まちの話題

「マイバッグ」を作ろう

8/19　紀北教育会館

海山いきいき子ども学園で「マイバッグ」を作ろうが開催されました。児童たちはさまざまなデザインを考え、自由にバッグを彩っていきました。



連携協定締結式

8/19　役場本庁

紀北町はNTTドコモビジネス株式会社と「DX 推進・地域社会の持続的発展に関する包括連携協定」を締結しました。業務の効率化を進め、住民サービスの維持・向上を図ります。



「タイムカプセル」掘り起こし

8/21　西小学校

西小学校で50年前の創立100周年と新校舎建築を記念して埋められたタイムカプセルが掘り起こされました。集まった当時の在校生たちは掘り起こされた品々を見て、当時を懐かしみました。













海・山こだわり市

8/22　引本市場

引本市場で海・山こだわり市が開催されました。縁日やステージパフォーマンス、ヨガなども行われ、笑顔と活気にあふれたイベントとなりました。









きほくナイト

8/21　まちライブラリー@きほく

きほくナイトvol.4が開催されました。「どうしたら知り合いになれる？」をテーマに移住者や地元住民、役場インターン生たちが集い、地域での心地よい関係づくりについて語り合いました。出入り自由のオープンな空間で、人と関わるきっかけを探している方にぴったりの交流の場となっています。





退任式

8/31　役場本庁

3年間の任期を満了した地域おこし協力隊の井上幸子さんの退任式が行われました。課題解決や魅力発信に奔走した隊員へ、町長から感謝を込めて花束が贈呈されました。



表敬訪問

8/25　役場本庁

第80回国民スポーツ大会（水泳競技）に出場する濵田透亜さんが町長を表敬訪問しました。



おしらせ

水道メーターの交換について

水道課

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、町の委託業者がお伺いしますので、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ただくか、役場までご連絡ください。

※お客さまに費用の負担を求めることはありません。

※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、019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

初めてのスマホ相談窓口

生涯学習課

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
10月7日（水）・14日（水）・21日（水）
午前10時30分～正午

○長島多目的会館
10月7日（水）・21日（水）
午前10時30分～正午

○東長島公民館
10月14日（水）・28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。

【問い合わせ】
教育委員会本庁生涯学習課
TEL（46）3125

民事介入暴力巡回無料法律相談

暴力追放三重県民センター

暴力追放三重県民センター主催の「民事介入暴力巡回無料法律相談」が開催されます。

暴力団からの不当な要求や嫌がらせなどにお困りの方に対し、専門的な相談を取り扱うセンター相談委員をはじめ、警察官や弁護士が直接皆さまのご相談をお聞きします。

相談につきましては無料で、秘密は厳守します。

開催日　10月26日（月）
午後1時～4時

開催場所
尾鷲市防災センター2階会議室
（尾鷲市中村町10番57号）

【問い合わせ】
暴力追放三重県民センター
TEL（0120）318930
尾鷲警察署
TEL（25）0110

三重県の最低賃金が改定されました

三重県労働局賃金室

三重県最低賃金は、10月1日から56円引き上げられて時間額1，143円になりました。

この最低賃金は、年齢・雇用形態（パート・アルバイトなど）を問わず、三重県内で働く全ての労働者に適用されます。なお、特定の産業に該当する事業場で働く労働者には、特定（産業別）最低賃金が適用されます。

また、最低賃金の引き上げに対応して、中小企業支援のための業務改善助成制度や働き方改革推進支援センター無料相談窓口〈TEL（0120）111417〉を設けていますので、ぜひご活用ください。

【問い合わせ】
三重県労働局賃金室
TEL059（226）2108

有料広告

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）

ハロウィンジャンボ4億円
（1等2億円・前後賞各1億円合わせて）
ハロウィンジャンボミニ同時発売
ネットでも買える！
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16日(水)発売!
発売期間9/16(水)～10/16(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



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で、ほかに「肺炎球菌ワクチン」と「帯状疱疹（ほうしん）ワクチン」があります。対象の方でこれらのワクチン接種をご希望の方は、直接県内の医療機関に予約をして接種してください。

※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	接種時に次の方 ①65歳以上の方 ②60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を有し、日常生活がほとんど不可能な方	10月1日（木） ～ 令和9年 1月30日（土）	5,000円
インフルエンザワクチン			1,500円
肺炎球菌ワクチン	接種時に次の方 ①65歳の方 ②60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を有し、日常生活がほとんど不可能な方	65歳の誕生日から66歳の誕生日の前日まで	4,000円
帯状疱疹（ほうしん）ワクチン	①本年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方 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を有し、日常生活がほとんど不可能な方	令和9年 3月31日（水） 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！

10月は、臓器移植普及月間です!!

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って成り立つ医療です。

臓器移植が広がっていくためには、私たち一人一人が、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。マイナンバーカードや運転免許証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
TEL 059（224）2333
（平日：午前8時30分～午後5時15分）

今月のチャレンジCooking！

10月は私たちの健康を見直す「健康強調月間」です。
満足感はそのままに、カロリーと脂質を抑えた「和風きのこ豆腐ハンバーグ」を作ってみましょう。



和風きのこ豆腐ハンバーグ

【1人あたり】 エネルギー……240kcal　たんぱく質……13.5g
脂質……15.6g　炭水化物……14.5g　塩分……1.0g

豆腐ハンバーグは、お肉の一部を豆腐に置き換えることでカロリーと脂質を大幅にカットできます。また、豆腐には良質なたんぱく質やカルシウムを多く含んでおり、日頃からぜひ食べてほしい食品です。

和風ソースには、キノコをたっぷり使用しています。キノコに含まれる豊富な食物繊維が腸内環境を整え、食後の血糖値上昇を穏やかにします。

そして、隠し味に酢を加えることによってしょうゆや塩の量を減らしてもコク深い味わいに仕上がります。

point！ 豆腐ハンバーグにマヨネーズを入れるとパサつかず、ふんわりとジューシーに仕上がります。また焼いたあとは冷凍もOKです。

材料（2人分）

サラダ油 …… 大さじ1/2
葉ネギ …… 適量

■ 豆腐ハンバーグ

【A】絹ごし豆腐 …… 100g
鶏ひき肉 …… 100g
玉ネギ（小） …… 1/4個
マヨネーズ …… 大さじ1
しょうがチューブ …… 3～4cm
片栗粉 …… 大さじ1

■ 和風きのこソース

お好みのキノコ …… 100g
【B】水 …… 150ml
和風顆粒（かりゅう）だし …… 小さじ1/2
濃口しょうゆ、酢、片栗粉… 各小さじ1
みりん …… 大さじ1

作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーで包み、600Wで約2分加熱する。その後、上にお皿などの重しを乗せて5～10分置き、しっかり水気を切る。
2. 玉ネギはみじん切りにして、乾いりしておく。
3. ボウルに【A】を入れよく混ぜ、小判型にまとめる。
4. フライパンに油を敷いて3を入れ、中火で2分焼き、きれいな焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で約5分蒸し焼きにする。中央を竹串で刺して、透明な肉汁が出てきたら完成！ハンバーグをお皿に移す。
5. ハンバーグを焼いたあとのフライパンにほぐしたキノコを入れて、しんなりするまで炒め、【B】の調味料をよく混ぜてからフライパンに一気に加える。混ぜながら中火にかけてとろみをつける。
6. 器に豆腐ハンバーグを盛り、上から和風キノコソースをかけ、小口切りにした葉ネギを散らせば完成！

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8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21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・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
10/11	日	かとう小児科	TEL47-3341
10/25	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。



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。
（TEL47-1651）

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（TEL46-3122）までお願いします。

図書室だより KIHOKU TOWN LIBRARY

10月の新刊案内

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

『「日本一」を地図化する 統計マップで読み解く日本地理』/ 伊藤智章

『法医学教授が教えている 死体の授業』/ 飯野守男

『今夜はなんの魚かな？』/ たかぎなおこ

『星の集う場所』/ 伊藤佐凪

『アルゴリズムの査証』/ 海堂尊

『縁切りの宿 桂屋調べ帖』/ 川越宗一

『檸檬と蜜柑のラプソディ』/ ふるたみゆき

■児童図書

『まんまるまるごとりんごパイ』/ モード・リンゼイ

『とけいのはりやすみ』/ 村上しいこ

『チーターどっちいったー？』/ 大塚健太

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

『むしろ映えてる日々』/ 小林聡美

『談話室米澤』/ 米澤穂信

『月曜のこない部屋』/ 城山真一

『夜想い』/ 住野よる

『汽笛、聞こえる』/ 佐藤雫

『サリンジャー初期短篇全集』/ J・D・サリンジャー

『かぎ針で編む ハローキティ』/ 寺西恵里子

■児童図書

『未来へのたからもの 陸前高田の文化財レスキュー物語』/ 竹内早希子

『うみにすむ にんじゃ タコ』/ 中村武弘

『もしもへっこき嫁さんのおならがマッハ760だったら』/ 柳田理科雄

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）



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27日（火）～11月１日（日）

【問い合わせ】
海山図書室　℡32-3915　紀伊長島図書室　℡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）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　10月８日（木）まで
会場・日時
● **東長島公民館**
10月14日（水）午後１時30分～
15日（木）午前９時30分～
● **生涯学習センター**
10月16日（金）午後１時30分～
17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　℡32-3915　教育委員会本庁生涯学習課　℡46-3125

「よみきかせの会」

日時　10月17日（土）
午前11時～
場所　海山図書室
子どもが楽しめる絵本の読み聞かせなどをします。



戸籍の窓

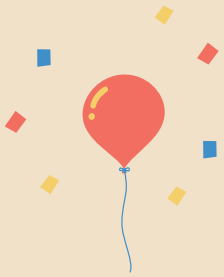
【令和８年８月１日～31日受付分】

（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。

お誕生おめでとう

住所	子の名前	保護者
東長島	中世古たき	真児
長島	SAYANO	MA.LE
	ALBANO	
	AKIO	
	KENZO	IZEL



ご冥福を祈ります

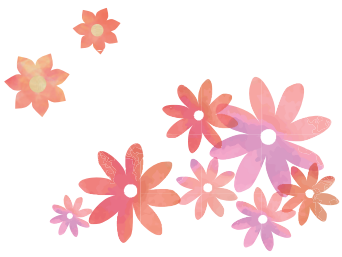
住所	氏名	（年齢）		
長島	竹内　弘子	（86歳）	東長島	下岸　八重	（100歳）
長島	湊　智子	（78歳）	船津	水谷　祥子	（45歳）
長島	脇　秀樹	（82歳）	相賀	世古　昭雄	（98歳）
長島	小出水ゆみ子	（85歳）	矢口浦	津村　初男	（73歳）
三浦	住田　實	（84歳）	矢口浦	津村　次男	（92歳）
長島	東　知子	（99歳）	引本浦	小山　清二	（92歳）
長島	大西　勝男	（88歳）	引本浦	家﨑　一美	（98歳）
十須	橋本　弘則	（89歳）	相賀	塩崎　久代	（99歳）

善意をありがとう

【令和８年８月１日～31日受付分】（敬称略）

～紀北町社会福祉協議会へ～

白浦	世古　昌英　二万円
相賀	塩崎　教護　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
10月21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	紀北教育会館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　℡46-3117

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７日（水）

午前10時～正午　生涯学習センター２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　℡46-3117

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（金）　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　℡47-0001



広報きほく
2026.10
No.252

（令和8年9月1日現在）※外国人を含む
■人口：13,168人　■世帯数：7,487世帯
■男：6,257人　女：6,911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10月20日生まれ



阪口　乙煌（おとき）くん

食いしん坊おとくん♡

＜上里＞邑輝・楓華さん

やっぱりええやん！きほく

2026 きほく夏祭りKODŌ

8月30日「2026きほく夏祭りKODŌ」が開催されました。バンド演奏に華やかなダンス、迫力いっぱいの和太鼓など、多彩なステージパフォーマンスが会場を盛り上げました。締めくくりには色鮮やかな花火が夜空をドラマチックに染め上げ、訪れた人々に特別な夏の思い出を届けました。













『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。