

広報

さほく

10
No.96

2013 October 平成25年

特集 癒やしの里 赤羽

赤羽小学校の稲刈り：中桐

癒やしの里

赤羽は、江戸時代以前には東紀州の主要交通路であった「ツヅラト峠」があり、熊野詣でに向かう巡礼者が行きかう、この地域の中心地として栄えました。そのため、集落の中には神社仏閣など、たいへん貴重な史跡などが現在も多く残されています。

西国三十三所の導き観音として信仰を集める「円通閣聖観音堂の観音菩薩像」、百人一首などの華やかな平安絵巻が圧巻の「大昌寺の格子絵天井」、第二次世界大戦時、鉄の供出命令を免れた鐘がある「泉福寺の鐘楼」、境内を水路が通る地元の氏神「赤羽神社」など。これらの歴史的文化財はもとより、赤羽川や下河内の里山など、自然と人の暮らしが共存し、融合したまち赤羽。

この秋、日本の原風景に出会える「癒やしの里赤羽」を訪れてみてはいかががでしょうか。

赤羽





■大昌寺の格子絵天井



■円通閣聖観音堂の観音菩薩像

■ツヅラト峠山頂

■赤羽神社

■ツ...

国民健康保険 特定健診 後期高齢者健診 の集団健診実施について

くらし 健康

**日曜日も受診できます！
健康維持に役立ててください。**

特定健診・後期高齢者健診（集団健診）を次の日程で実施します。日曜健診も実施しますので、平日なかなか時間のとれない方は、ぜひこの機会をご利用ください。

受診希望の方は、電話で予約をお願いします。「保険証番号、お名前、生年月日、電話番号」をお伝えください。予約がなくても受診できますが、受診時に少々お待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。

◎個別で医療機関にて受診いただく場合の受診期間は**11月30日（土）**までです。

◎国民健康保険特定健診を受診される方の受診料は無料です。



◎後期高齢者健診を受診される方は、**500円または200円**の受診料が必要となります。

◎当日持参するもの【受診券・質問票・保険証・受診料（無料の方以外）・前年度の健診結果（お持ちの方のみ）】

※特定健診を受けていない国民健康保険加入者の方には、特定健診受診勧奨コールセンターから電話で受診の呼び掛けをさせていただきます。ご了承ください。

問い合わせ・申し込み

本庁住民課国保・年金係
TEL(46) 3117
海山総合支所住民室国保・年金係
TEL(32) 3902

日程	受診時間	場所	予約期間	予約時間
10月13日（日）	9:30～12:00	東長島公民館	10月1日（火）～10月11日（金）	8:30～17:00
10月18日（金）※	9:30～11:00 13:30～15:00	海山公民館	10月1日（火）～10月16日（水）	
10月20日（日）	9:30～12:00	老人福祉センター	10月1日（火）～10月18日（金）	
11月15日（金）※	9:30～11:00 13:30～15:00	東長島公民館	10月1日（火）～11月13日（水）	

※の付いた日程では、がん検診等も実施します。詳しくは下記の「がん検診等実施について」をご覧ください。

1年に1回は健康チェック！ がん検診等実施について



くらし 健康

日程	受診時間	場所
10月16日（水）	9:30～10:00	島勝浦集会所
	10:30～10:45	白浦集会所
	11:10～11:40	矢口浦集会所
	13:30～13:45	小山浦野菜市場
	14:15～14:45	コミュニティーセンター相賀
10月17日（木）	15:15～15:45	引本公民館
	10:00～10:15	馬瀬多目的集会所
	10:35～10:50	河内区民会館
	11:10～11:30	上里農協倉庫前
	13:30～13:50	新田多目的集会所
10月18日（金）※	14:20～14:40	船津集会所
	14:50～15:10	便ノ山多目的集会所
11月12日（火）	9:30～11:00	海山公民館
	13:30～15:00	
	9:00～9:30	三浦公民館
	9:45～10:00	道瀬会館
	10:15～10:45	古里自然休養村管理センター
11月13日（水）	11:00～11:30	海野会館
	13:30～14:15	中ノ島会館
	14:45～15:45	保健センター
	9:30～9:45	此ヶ野公民館
	10:00～10:30	若者センター
11月15日（金）※	11:00～11:30	志子公民館
	13:30～14:00	片上公民館
	14:30～15:00	呼崎会館
	15:30～16:00	山本会館
	9:30～11:00 13:30～15:00	東長島公民館

20歳以上の方を対象に、次の日程で**大腸がん、肺がん・結核**検診等を実施します。すでに申し込みされた方は、今回申し込みする必要はありません。

※印の付いた日程では、次の検査

- （健）診も実施します。
 - 前立腺がん検診（50歳以上の男性）
 - 肝炎ウイルス検査
 - 40歳以上でまだ受けていない方（骨密度測定（20～74歳の女性））
 - 若者健診（今年度21歳になる方（39歳））
 - 国民健康保険特定健診（40～74歳の国民健康保険加入者）
 - 健康増進法健診（40歳以上の医療保険未加入者）
 - 後期高齢者健診（後期高齢者医療保険加入者）
- 問い合わせ**
本庁福祉保健課地域保健係
TEL(46) 3122

木造住宅建築促進事業 補助金制度

施策 補助金

木造住宅を建築した、またはされる方におしらせ

地域産木材を使用し、町内の製材業者が加工した木材で、木造住宅を建築された方に対して、構造材の使用材積1㎡あたり2万円を補助金として、50万円を限度に交付します。

※交付を受けようとする方は、建築完成後速やかに下表の1～5の条件を証明する書類等を出してください。申請書は本庁農林水産課及び海山総合支所産業建設室内にあります。

問い合わせ

本庁農林水産課林政係

TEL(46) 31116

海山総合支所産業建設室産業振

興係

TEL(32) 3903



区分	対象条件
1	町内に建築された住宅で、構造材に地域産材（紀北町産材または尾鷲市産材）を使用し、町内の製材業者により加工、出荷された木材が、60%以上使用され、町内の工務店または大工によって建築された住宅であること。
2	住宅建築面積が、50㎡以上の新築、増築または建て替えであること。 ※ただし、「住宅」とは専用住宅及び併用住宅（居住部分が建築面積の2分の1以上）をいう。
3	平成25年4月1日以降に建築された住宅であること。
4	町税に未納がないこと。
5	その他、町が定める要綱に該当するものであること。

事業主の皆様へ 個人住民税の特別徴収 について

くらし 税金

平成26年度から、法定要件に該当する事業主の皆様は個人住民税の特別徴収を実施していただきます。

給与所得者の個人住民税（個人市町村民税＋個人県民税）は、法令により、事業主が給与から特別徴収（給与から天引き）して、給与所得者に代わって市町村に納入することになります。パート・アルバイトを含むすべての従業員を対象に、特別徴収を実施していただきます。

■今まで、給与支払報告書の提出時に普通徴収を希望される事業主がいましたが、平成26年度から、原則、特別徴収を実施していただきます。ただし、次に該当する場合のみ、普通徴収と



することができません。

①乙欄適用で普通徴収希望者または他事業所で特別徴収されている

②給与が支給されない月がある

③事業専従者のみ（全従業員が事業専従者の場合に限る）

④前年中に退職した者及び退職予定者（5月末までに退職予定の方）

問い合わせ

本庁税務課課税係

TEL(46) 31118

資源ごみ『発泡スチロール・トレイ』 の出し方や表示について

リサイクル方法など見分けるのが難しく、食品購入時など暮らしのなかで排出される資源ごみ「発泡スチロール・トレイ」の出し方や表示の見方について説明します。



●資源ごみの出し方

「発泡スチロール・トレイ」を資源ごみステーションに出すときは、ラベルなどをはがし、水洗いをし、水気を切ってから出してください。トレイはスーパーマーケットにも出すことができます。なお、「発泡スチロール・トレイ」は何色でも出すことができます。

「発泡スチロール・トレイ」として資源ごみステーションに出せるものは、材質がポリスチレンのものだけです。形状が似ていても、材質がポリスチレン以外のものは資源ごみとして出すことができませんのでご注意ください。

「発泡スチロール・トレイ」は収集後、機械で熔融し固形にして、業者に引き取られ、DVDケースや電化製品などのカバーなどに生まれ変わります。分別方法を理解し、リサイクルにご協力ください。

●発泡スチロール・トレイの素材表示パターン

表示パターン	表示説明
	♻️は、容器包装リサイクル法により表示が義務化された識別マークになります。 ♻️は、材質表示マークで材質がポリスチレンだということを指します。 ※ポリスチレンは資源ごみとして出すことができます。
	プラスチック製容器包装マークの下に「PS」と表示することで、材質がポリスチレンだと指します。 ♻️♻️と同じ意味ですので、資源ごみとして出すことができます。
	プラスチック製容器包装マークのみだけでは、材質が不明なので資源ごみとして出すことができません。可燃ごみとして出してください。
	♻️♻️とよく似ていますが別のもので、材質がポリプロピレンだということを指します。町ではポリプロピレンは資源ごみとして出すことができません。可燃ごみとして出してください。

環境講座「ごみ減量・3R」開催



ごみを減らし、環境をたいせつにした町と暮らしの実現のため、講座を開催します。家庭でできるごみ減量や3R（リデュース：ごみを減らす、リユース：繰り返し使う、リサイクル：再資源化）のお話や、買い物ゲームを通して、買い物時に発生するごみや資源の問題について考えます。ぜひ、ご参加ください。

- 日時 10月25日（金）午後2時～3時30分
- 場所 役場本庁2階201会議室
- 講師 三重県環境学習情報センター環境学習推進員
- 受講料 無料
- 申込期限 10月17日（木）
- 申込方法 本庁環境管理課または海山総合支所福祉環境室にお越しいただくか、電話でお申し込みください。



問い合わせ・申し込み 本庁環境管理課廃棄物対策係 TEL46-3121
海山総合支所福祉環境室環境管理係 TEL32-3904

図書のお取り寄せ・インターネット検索ができます！



10月1日から図書館システム運用開始

町内の多目的会館図書室、町民センター図書室及び児童図書館の3館(室)では、10月1日から図書館システムの運用を開始しました。これにより、図書の貸し出しがスムーズになり、普段は、図書館を利用しにくいという方でも、都合のいい時間にインターネットを利用して、図書の有り無し、貸出状況を確認できるようになりました。また、町内3館(室)の図書を最寄りの図書館(室)に取り寄せて借りることもできるようになりました。

●新図書カードへの更新を

図書館システムの導入により、新しい図書カードが必要になります。お手数ですが、現在、図書館(室)をご利用の皆様には、最寄りの図書館(室)で図書カードの更新をお願いします。

新図書カードは、貸出状況が印字できるカードで、自分が借りている図書名、返却日が記載されます。貸し出しの際には必ずお持ちいただき、借りたい本と一緒に貸出しカウンターへ出してください。印字された貸出状況は個人情報になりますので、必ずご本人で管理してください。図書館カウンターでのお預かりはできません。

なお、新規でカードを作る場合は、本人確認が必要ですので、運転免許証や健康保険証などの身分証明書をお持ちください。

●インターネット検索・貸出予約

図書のインターネット検索は、紀北町のホームページや下記のアドレスから紀北町図書館ホームページをご覧ください。携帯電話からでも検索が可能です。また、貸出予約も簡単にできるようになります。貸し出されている図書を次に借りたい場合、貸出予約をぜひご利用ください。予約できる冊数は3冊です。

紀北町図書館ホームページアドレス

<https://ilisod001.apsel.jp/kihoku-lib/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>



インターネットで予約

図書館(室)で受け取り

●他の図書館(室)からのお取り寄せ

町内の図書館3館(室)が連携することで、図書のお取り寄せができるようになりました。

読みたい図書が最寄りの図書館にない場合、他の2館(室)から取り寄せて最寄りの図書館で借りたり返したりできます。貸し出しにあたって配送・事務手続きなどに少し時間をいただきます。現在、多目的会館図書室の蔵書数は約17,000冊、町民センター図書室の蔵書数は約22,000冊、児童図書館の蔵書数は約6,400冊で、町内全体で約45,400冊の蔵書があります。その中で借りたい図書がある場合は、最寄りの図書館(室)にお申し込みください。

●三重県図書館情報ネットワーク

紀北町図書館システムの運用開始により、三重県立図書館情報ネットワーク(MILAI)に加盟しました。(MILAIホームページアドレス<http://ufinity02.jp.fujitsu.com/milai/>) これにより、県立図書館や三重大学図書館など47館の図書をインターネットで検索することができ、町内の図書館にない図書は、最寄りの図書館(室)に取り寄せて、紀北町図書カードで借りることもできます。(本によっては取り寄せができないものもあります。)

問い合わせ	教育委員会本庁生涯学習課	TEL46-3125	多目的会館図書室	TEL47-3996
	海山総合支所教育室	TEL32-3905	町民センター図書室	TEL32-3915
			児童図書館	TEL33-0025

毎月第3日曜日は 「健康ウォーキングの日」です!

👣 今月のおすすめコース

「熊野古道ウォーキング第2弾!! 語り部と歩く始神峠(約2.5kmコース)」

今回は大好評の熊野古道ウォーキングを開催します。年齢を問わず、地域の歴史や身近な世界遺産を知る絶好の機会です!!ぜひご参加ください。

開催日時 10月20日(日) 午前10時～正午 ※雨天中止
(受付: 午前9時30分～)

集合場所 始神さくら広場駐車場(三浦)

定員 先着100名

- 10月15日(火)までに本庁福祉保健課にお申し込みください。
- ウォーキング解散後は、始神さくら広場でお弁当などができます。(お弁当は各自でご持参ください。)

参加者には「銚子川の水(500mlペットボトル)」をプレゼント!!



始神さくら広場
駐車場(三浦)



問い合わせ・申し込み 本庁福祉保健課地域保健係 TEL46-3122

紀北町スポーツ少年団紹介

～ゴールドパワーズ(ミニバスケットボール男子)～

- 対象** 小学1年生～6年生の男子
- 練習日** 月・火・木・金曜日 午後5時30分～7時30分
土・日曜日 午前9時～午後1時
- 場所** 東小学校体育館・紀伊長島体育館
- 代表者** 小野 秀子 TEL47-1838 (自宅)



目指せ!達人 三重の公共温泉



第3回ゆら〜り 湯ラリー開催

県内14カ所の公共温泉を巡って温泉の達人を目指す「目指せ!達人 三重の公共温泉第3回ゆら〜り 湯ラリー」が開催されています。

紀北町からは「きいながしま古里温泉」が参加しており、入浴していただくとスタンプを押すことができます。

パンフレットは、きいながしま古里温泉をはじめ、道の駅や観光サービスセンターに設置してあります。

期間 平成26年2月28日(金)まで

特典1 もれなくもらえる達人賞!

パンフレットを持参し、県内14カ所の公共温泉をすべて巡ると、もれなく達人賞をプレゼント! 達人賞には、達人オリジナル手ぬぐいと、お名前と達成順にシリアルナンバーが入った達人認定証が贈られます。目指せ!初代達人!!

特典2 抽選で当たるご当地賞!

スタンプ5個ごとに配布される応募用紙に必要事項を記入し、各施設に設置されている応募箱に投函すると、3カ月に1度抽選を行い、ご当地賞をプレゼントします。

問い合わせ 本庁商工観光課観光係 TEL46-3115

学校給食委託調理員募集

職種及び採用予定人員

給食調理員 2名(西小学校1名・紀北中学校1名)

※西小学校、紀北中学校ともに7時間勤務

応募資格

紀北町に居住し、調理師免許取得者(または採用後5年以内に取得すること)で、普通自動車免許を所有し、心身ともに健全な方

採用予定年月日

平成25年11月1日(金)

応募期間

10月1日(火)～15日(火) 午前8時30分～午後5時15分
(ただし、土・日曜日、祝日は除く)

試験日及び場所

10月22日(火) 午前9時30分～(受付:午前9時～)

東長島公民館2階会議室

試験内容

教養試験、面接試験

提出書類(各1通)

①申込書兼履歴書

(本庁学校教育課、海山総合支所教育室で用紙を交付)

②健康診断書

(本庁学校教育課、海山総合支所教育室で用紙を交付)

③調理師免許証の写し(免許取得者のみ)

④普通自動車運転免許証の写し

委託期間

採用日から平成26年3月31日まで

※必要に応じて更新

【問い合わせ・書類提出先】

教育委員会本庁学校教育課 TEL46-3124

海山総合支所教育室 TEL32-3905



図書館 だより

10月の新刊案内

October



町民センター図書室から

「高校入試」

/湊かなえ



児童図書館から

「もっともっとおおきななべ」

/寮美千子



多目的会館図書室から

「千両かんばん」

/山本一力

「図書名」/著者名

「家で食べるごはんが一番アルネのかんたん料理」/大橋歩

「日本産淡水貝類図鑑①琵琶湖・淀川産の淡水貝類 改訂版」/紀平肇・内山りゅう・松田征也

「クローズアップ」/今野敏

「佐伯チズ、美の流儀」/佐伯チズ

「正義をふりかざす君へ」/真保裕一

「日本全国ご当地スーパー掘り出しの逸品」/菅原佳己

「あい永遠に在り」/高田郁

「夜回り先生 いじめを断つ」/水谷修

「おいで一緒に行こう」/森絵都

「ジョン・マン 望郷編」/山本一力

※紙面に載りきれない蔵書もありますので、館内検索機またはインターネット蔵書検索をぜひご利用ください。

「図書名」/著者名

「おさるのケーキやさん」/安西水丸

「ぴよちゃんのおつかい」/いりやまさとし

「としょかんライオン」

/ミシェル・ヌードセン

「これは本」/レイン・スミス

「やきいもするぞ」/おくはらゆめ

「きのこ ふわり胞子の舞」/埴沙萌

「暗号クラブ①ガイコツ屋敷と秘密のカギ」/ペニー・ワーナー

「夢みるポプリと三人の魔女」

/あんびるやすこ

「つるばら村の大工さん」/茂市久美子

.....

※借りた本は必ず返してください。

☆あかちゃんの時から親子で一緒に絵本を楽しもう!

「図書名」/著者名

【一般図書】

「また次の春へ」/重松清

「楽園の蝶」/柳広司

「安部公房とわたし」/山口果林

「たぶんねこ」/畠中恵

「花や咲く咲く」/あさのあつこ

「愛する伴侶を失って」

/加賀乙彦・津村節子

「バナナの世界史」/ダン・コッペル

【児童図書】

「いもとようこのことわざえほん ねこ

にこばん」/いもとようこ

.....

※延滞されている方は、至急返却お願いします。



「よみきかせの会」(児童図書館)

10月19日(土) 10:30～

絵本と紙芝居の読みきかせと、幼児向けの折り紙遊びや工作をします。

※今月は、第3土曜日です。

「おはなし会」(多目的会館図書室)

10月12日(土) 14:00～

絵本の読み聞かせ、紙芝居をします。



馬越峠夏まつり



8/25 銚子川・馬越峠

世界遺産熊野古道「馬越峠」と奇跡の川「銚子川」を会場に、馬越峠夏まつりが開催され、たくさんの催しがありました。

語り部と歩く「馬越峠道ウォーク」には県外からの参加者もあり、美しく保たれた石畳に感心していました。

銚子川では、「権兵衛さんの川舟渡し」「アマゴのつかみ捕り」「宝探し」なども行われ、アマゴを捕まえた子どもたちは大きな歓声を上げていました。

雲の多い1日でしたが、たくさんの方が祭りを楽しみました。

潮南中学校水泳部が全国大会出場



8/19 役場応接室

潮南中学校水泳部が、静岡県で行われた「第53回全国中学校水泳競技大会」の400mメドレーリレーに出場しました。

町長を表敬訪問したメンバーは、「ベストをつくしてがんばります」と抱負を語りました。

メンバー紹介（左から）

池田誠さん（3年：自由形） 速水優さん（3年：バタフライ） 井土太希さん（3年：平泳ぎ） 横江和哉さん（2年：背泳ぎ） 平野聡太さん（3年：キャプテン）

相賀自主防災会に 防災担当大臣表彰



9/5 役場町長室

防災功労者防災担当大臣表彰を相賀自主防災会が受賞し、町長に受賞報告をしました。

相賀自主防災会は、地震・津波に備え、避難場所及び避難路を確保するため、地権者や地元建設業者の協力を得て、相賀地区に4カ所の避難場所・避難路を整備し、防災体制の整備に大きく貢献したことから今回の受賞となりました。

会長の松永昭生さんは、「災害弱者をどうやって避難させるかが今後の課題です」と話していました。

防災訓練



9/1 町内各所

日ごろからの防災意識の高揚と、避難路や避難場所の確認などを目的に町内一斉に防災訓練が行われました。

相賀地区では、相賀小学校と潮南中学校の児童生徒も参加した合同訓練が行われ、津波避難訓練終了後、相賀小学校を会場に炊き出しやテント張りなど大規模な訓練が行われました。

役場付近の住民は、新庁舎の屋上に初めて避難をしました。

中ノ島地区では、消火訓練の後、AEDの使用方法や心肺蘇生法などの説明を受け、住民も実際に体験していきました。

この日は、自主訓練を予定している中州地区以外の町民4,317名が参加しました。

Kihoku Playback
News & Topics



消防・警察だより

救急休日在宅当番表

受診する前に電話で連絡してください。時間は9時～17時です。変更がある場合がありますのでご注意ください。(救急医療情報システム TEL 22-1199)

月日	曜日	尾 鷲	電 話	紀 北	電 話
10/6	日	きば内科クリニック	22-3535	尾 辻 医 院	47-0890
10/13	日	-	-	野口内科胃腸科医院	32-2266
10/14	月	-	-	海山レディースクリニック	33-0888
10/20	日	上 田 医 院	22-1329	木ノ内医院	47-4346
10/27	日	-	-	かとう小児科	47-3341

消防だより

火災・救急発生状況(8月末現在)

()は前年比

火 災	区 域	発生状況						
		総件数	建 物	林 野	車 両	船 舶	航空機	その他
火 災	紀伊長島区	4(-1)	0(-3)	0(±0)	0(±0)	1(+1)	0(±0)	3(+1)
	海山区	4(+1)	2(+1)	1(+1)	0(±0)	0(±0)	0(±0)	1(-1)
	組合管内	15(+1)	4(-3)	1(+1)	0(±0)	1(+1)	0(±0)	9(+2)

救 急	区 域	発生状況					※組合管内は、三重紀北消防組合管内の件数
		総件数	急 病	交通事故	一般負傷	その他	
救 急	紀伊長島区	336(+52)	225(+38)	25(-6)	55(+17)	31(+3)	
	海山区	306(-8)	208(-9)	24(-5)	42(-2)	32(+8)	
	組合管内	1,395(+35)	901(+14)	102(-10)	198(-5)	194(+36)	

警察だより

免許証の住所が紀伊長島区の方のみ

10月の免許更新日(8日・22日)

受付時間 9時～14時/優良・一般 15時～16時

※問い合わせは尾鷲警察署交通課免許係(TEL 25-0110)までお電話ください。

交通事故発生状況(8月末現在)

	交通事故総件数	人身事故件数	死者数	負傷者数	物損事故件数
紀北町	290(+7)	55(+1)	2(+1)	77(-4)	235(+6)
尾鷲署管内	629(+34)	116(+5)	2(+1)	153(+1)	513(+29)
三重県内	42,543 (+1,426)	6,510 (+58)	62 (+14)	8,555 (-30)	36,033 (+1,437)

()は前年比

相 賀 若林 薫 三万円
 相 賀 伊藤 昭弘 五万円
 長 島 玉津十志夫 三万円

善意をありがとう
 (紀北町社会福祉協議会へ)

戸籍の窓

【平成25年8月1日～31日受付分】

(敬称略)

お誕生おめでとう

住 所	子 の 名 前	保 護 者
東長島	東 瑛大	誠志
東長島	東 由奈	智彦
長 島	東 碧海	晶弘
長 島	脇 有里	WINANTO
長 島	北浦 創史	真
河 内	山口 芭琉	英甫

ごめい福を祈ります

住 所	氏 名	(年齢)
古 里	田中 恵子	(73歳)
長 島	長井 洵	(84歳)
長 島	塩口 次雄	(78歳)
島 原	平野 仁也	(84歳)
三 浦	島村 清香	(66歳)
東長島	村島 俊子	(97歳)
東長島	玉津 進	(82歳)
長 島	谷 義雄	(79歳)
長 島	長井 勝夫	(81歳)
長 島	長井 富代	(84歳)
長 島	東 保夫	(76歳)
船 津	根末 英雄	(79歳)
相 賀	伊藤 楠夫	(95歳)
相 賀	若林 久矩	(66歳)
相 賀	面尾 楠代	(76歳)

※本人または親族の方の了承を得て掲載しています。

けんこっの広場



今日から
さっそく

ずっと元気であるために 介護予防をはじめましょう!!

介護予防とは、寝たきりや認知症等、介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復しようという取り組みをいいます。「自分はまだ元気だから関係ない」と思ってはいませんか？元気うちから取り組んでいく必要があるのは、生活習慣病等の病気を予防することと同じです。“元気で長生き”を目指して、ぜひ介護予防に取り組んでください。



口腔機能向上

お口の健康は全身の健康につながります。毎食後の歯みがきをきちんと行い、定期的に健診を受けましょう。

運動機能向上

ウォーキングや体操等、毎日の生活のなかに運動を取り入れ、足腰の筋力をつけましょう。



栄養改善

食が細くなりがちな高齢期ほど、しっかり栄養をとるための工夫が必要です。ご飯等の主食とおかずをしっかりととり、バランスよく食べましょう。



介護予防の 6つのポイント



認知症予防

適度な運動を行ったり、野菜や果物、魚を多くとることは、認知症の予防につながるといわれています。生活習慣を見直してみましょう。



閉じこもり予防

家の中に閉じこもらず、地域のさまざまな活動に参加したり、知人と会う等、外出習慣を身につけましょう。



うつ予防

高齢期は「疲れやすい」「やる気がでない」等、うつ状態になりやすい時期です。気になる症状があれば専門医にご相談ください。



紀北町介護予防事業のご紹介



町では、高齢者の方がいつまでも元気でいきいきと生活していけるよう、さまざまな介護予防事業を行っています。すべての高齢者が対象となる1次予防事業と、げんき度チェックリストの結果、生活機能の低下があると判定された方を対象とする2次予防事業の2つの事業があります。

1次予防事業

- ・ますます元気に！貯筋教室
60歳以上の歩行に支障がない方を対象に下肢の筋力をつける体操を行います。(全10回)
- ・介護予防教室
各地区の公民館等で体操やレクリエーション、健康に関する講話を行います。
- ・健康体操講習会
健康体操指導員補による要の体操等の指導を行います。(毎週木曜日/夜)
※この他にも教室等があります。

2次予防事業

- ・げんげん元気クラブ
運動機能の改善が必要な方が対象となります。健康運動指導士によるストレッチ体操やボールを使った体操を行います。(週1回/全12回)
- ・歯つらつクラブ
口腔機能の改善が必要な方が対象となります。歯科衛生士による講話や管理栄養士による調理実習等を行います。(月1回/全3回)

お知らせ



高齢者インフルエンザワクチン接種費用の助成について



町では高齢者の方のインフルエンザ予防接種にかかる費用の助成を行っています。

- 【対象】 接種当日に紀北町に住民票がある65歳以上の方。または、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で接種する意志のある方。
- 【自己負担金】 1,500円(生活保護の方は無料)
- 【接種期間】 10月15日(火)～平成26年1月31日(金)
- 【接種できる医療機関】 三重県内の医療機関
- 【持ち物】 健康保険証
- 【注意事項】 紀北町または尾鷲市以外での接種を希望される方は、本庁福祉保健課または海山総合支所福祉環境室に予約票を取りにきてください。
- 【問い合わせ】 本庁福祉保健課地域保健係(Tel46-3122)

一般健康相談(血圧・尿検査等)

- 10月3日(木)**
白浦集会所・・・9:30～10:10
島勝漁村センター・・・10:25～10:55
- 10月23日(水)**
下地公民館・・・9:30～10:00
此ヶ野公民館・・・10:20～10:50
- 10月25日(金)**
木津集会所・・・9:30～10:00
引本公民館・・・10:20～10:50
- 11月6日(水)**
船津集会所・・・9:30～10:30
新田多目的集会所・・・10:45～11:15

個別健康相談(糖尿病・高血圧・腎臓病等)

- 10月9日(水) 役場本庁**
- 【時間】 13:30～15:30
- 【対象】 糖尿病や高血圧、腎臓病等の生活習慣病で注意が必要といわれている方、治療中等の方等。
- 【申し込み】 10/7(月)までに本庁福祉保健課地域保健係へお申し込みください。(Tel46-3122)

3歳6か月児健康診査



- 10月10日(木) けんこうの広場(海山総合支所別館2階)**
- 【時間】 9:10～9:50
- 【対象】 H22.2.9～H22.4.10生まれのお子さん
- ☆対象者には、通知書を郵送します。忘れずに受診してください。

400ml 献血のお願い

- 10月22日(火)**
海山総合支所・・・10:00～13:00
菖蒲園・・・14:30～16:30
- 11月1日(金)**
㈱大額三重工場・・・10:00～13:00
保健センター・・・14:30～16:30

献血にご協力いただける方

- ・17歳(女性は18歳)～69歳の方
(65歳以上の方は60～64歳の間に献血経験がある方)
- ・体重が男女とも50kg以上の方

赤ちゃん相談

- 10月16日(水) 東長島公民館**
- 【時間】 10:00～11:30
- 【持ち物】 母子健康手帳



おやこサークル

- たんぽぽ**
- 【日程】 10/1,8,15,22,29(火曜日)
- 【場所】 海山総合支所福祉環境室にお問い合わせください。(Tel32-3904)
※時間は10:00～11:30です。
- プチ・キッズ**
- 【日程】 10/2,9,23,30(水曜日)
- 【場所】 保健センター
※時間は10:00～11:30です。



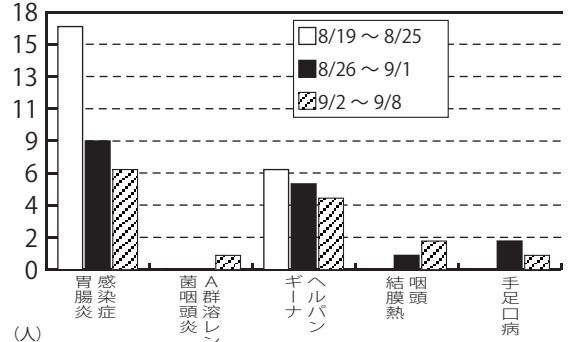
2歳6か月児歯科健康診査

- 10月17日(木) 東長島公民館**
- 【時間】 9:00～9:45
- 【対象】 H23.1.19～H23.4.17生まれのお子さん
- ☆対象者には、通知書を郵送します。忘れずに受診してください。



感染症情報(8月19日～9月8日分)

紀北地区の感染症の動向をお知らせします。
※詳しくは「三重県感染症情報センター」のホームページ
(<http://www.kenkou.pref.mie.jp/kansenmenu.htm>)をご覧ください。



土地取引には届け出が必要です



国土利用計画法では、土地を利用する方々に対し、土地取引引きという早期の段階から、計画に従った土地利用をお願いすることにより、快適な生活環境や暮らしやすい地域づくりを推進するため、届出制度を設けています。

下記の一定面積以上の土地取引引きを行った場合は、届出書などの提出をお願いします。

面積要件

- ・都市計画区域 5,000 m²
- ・都市計画区域外の区域 10,000 m²以上

対象 土地の権利取得者（売買であれば買主）

提出期限 契約締結日を含めて2週間以内

提出書類

- ・届出書・土地取引に係る契約書の写し・土地の位置図
- ・土地及びその付近の状況を明らかにした図面 など

問い合わせ・提出先

本庁企画課企画係 TEL46-3113



「ゆるキャラグランプリ 2013」 に参加しています！



紀北町のPR隊長「きーほくん」が、「ゆるキャラグランプリ 2013」にエントリーしています。

ご家庭のパソコンや携帯電話から、どなたでも毎日1票ずつ投票することができます。

皆様、ぜひ応援よろしくをお願いします！

投票期間 11月8日（金）まで

※投票方法など詳しくは「ゆるキャラグランプリ 2013」公式サイト (<http://yurugp.jp/>) をご覧ください。

問い合わせ

本庁商工観光課観光係 TEL46-3115

紀北町観光協会 TEL46-3555



みんな！
応援してね☆

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開催します。土地・相続問題などについての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11日(金)	13:30 ～16:00	老人福祉センター (海山区)
10月28日(月)	13:30 ～16:00	社会福祉会館 (紀伊長島区)

※各会場定員10名です。相談を希望される方は前日までに本庁住民課住民係まで予約のご連絡をお願いします。

※当事者間に係争がある場合、公平性を保つため、双方からのご相談は受けかねますので、ご了承ください。

【問い合わせ】

本庁住民課住民係 TEL46-3117

行政・人権相談

行政・人権相談を次のとおり開催します。

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。

日程	時間	場所
10月9日(水)	10:00 ～12:00	老人福祉センター (海山区)
10月9日(水)	13:30 ～15:30	社会福祉会館 (紀伊長島区)

※秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

【問い合わせ】

本庁住民課住民係 TEL46-3117

普通救命講習

日時：10月9日（水）13:00～16:00

場所：旧紀伊長島総合支所3階会議室

※詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】

紀伊長島消防署 TEL47-0001

こころの健康相談

日程：10月28日（月）

場所：役場本庁

※事前予約が必要です。

【問い合わせ】

本庁福祉保健課地域保健係 TEL46-3122



三重県国民年金基金について



国民年金基金とは、自営業の方やフリーで働く方がサラリーマン並の年金を受け取れるようにするための公的な年金制度です。

自分の収入に合わせて設計することができ、将来受け取る年金を確実に増やすことができます。

例) 30歳男性が加入した場合

- ・ 1ヵ月掛け金 9,749円
※A型に1口加入された場合の金額です。
 - ・ 116,988円が社会保険料控除の対象になります。
(9,749円×12ヵ月=116,988円)
 - ・ 65歳年金受給開始時に年額240,000円が通常受け取れる国民年金に上乗せされます。
- 2口以上の加入もできます。
○60歳から受給できるタイプもあります。
○平成25年4月から、60歳以降に国民年金に任意加入された方も加入できるようになりました。
※詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ

三重県国民年金基金 (フリーダイヤル)
Tel.0120-291-284



行政相談週間

10月21日(月)～27日(日)



困ったら 1人で悩まず 行政相談

「行政相談」ってご存じですか？

「行政相談」とは、国やN T Tなどの特殊法人などの仕事について、皆様から苦情や意見、要望をお聞きし、その解決の促進を図る制度です。

総務省では、この行政相談制度を皆様にもっとよく知っていただき、利用していただくため、10月21日(月)から27日(日)までの1週間を「行政相談週間」として、全国的にいろいろな行事を行います。この週間にちなんで、本町でも、次のとおり「行政相談所」を開設します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。

日時・場所 10月9日(水)

10:00～12:00 老人福祉センター

13:30～15:30 社会福祉会館

相談担当者 紀北町行政相談員

※「行政相談員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、皆様の身近な相談相手です。相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

なお、当日ご都合の悪い方は、次のところで行政相談に応じていますので、ご利用ください。

問い合わせ

総務省三重行政評価事務所行政相談課

Tel.0570-090110 (おこまりならまるまるくじょーひやくとおぼん)

受付時間 平日8:30～17:15

PHS、IP電話などをご利用の場合は059-227-1100

B型肝炎の患者さんのために 給付金についての個別相談会



集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに感染した方に対し、国から給付金が支給されます。全国B型肝炎訴訟弁護団所属の弁護士が、給付金支給につきまして個別に面談してご相談を行いますので、ぜひご来場ください。

日時 11月2日(土) 14:00～16:00

場所 熊野市民会館南会議室

対象 B型肝炎ウイルスに感染した方、その家族
または遺族

※事前申込不要、参加費無料

問い合わせ

全国B型肝炎訴訟名古屋(愛知・岐阜・三重)

弁護団事務局あゆみ法律事務所 Tel.052-961-0788



広報

きぼく

2013.10
No.96

(平成25年9月1日現在)

■人口：17,948人

■男：8,485人 / 女：9,463人

■世帯数：8,468世帯

編集・発行
紀北町企画課

〒519-3292 三重県北牟婁郡紀北町紀伊長島区東長島769番地1

(直通) TEL 0597 (46) 3113 (直通) FAX 0597 (47) 5908

http://www.town.mie-kihoku.lg.jp/ E-mail kikaku@town.mie-kihoku.lg.jp

にじいろスマイル

満1歳
笑顔

「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
でに本庁企画課広報係までお申し込
みください。



かえで
佐々木 楓くん
平成24年10月18日

ねえねのまねっこだいすき！
すくすくやだってね☆
＜相賀＞猛・美奈子さん



紀北町の文化財 ～かけがえのない自然・歴史～

県指定文化財 長島神社社叢

長島神社境内にはスダジイ、クスノキ、イヌマキ、スギなどの大樹に代表される暖地性植物群落があります。しかも、それらは町の中心地にあるということが特徴です。特に境内入り口の石段脇のクスノキは大きく、幹周囲約10m、樹高は30mを超える巨木となっています。そのほかヤマモモ、ヒノキ、バリバリノキ、トベラ、ミミズバイ、ヤブニッケイ、イヌガシ、イヌビワ、ヒサカキ、タイミンタチバナ、コバンモチ、ヤマモガシなども見られますが、なかにはサカキ、タラヨウなど近年になってから植えられたものもあります。下草としてマンリョウ、ヤブラン、ハナミョウガ、ヤブコウジ、ツブキ、フユイチゴなどがあり、つる植物のサカキカズラ、フウトウカズラ、ハスノハカズラ、ビナンカズラなどの生育も盛んです。



シダ類は比較的少ないですが、本町では珍しいマツバランがクスノキの幹に着生しています。また、その下にはイワヤナギシダが群落をなして壮観です。地上にはニセコクモウクジャク、クルマシダ、ベニシダ、ヌリトラノオ、フモトシダ、クジャクフモトシダ、ホラシノブ、ホソバカナワラビ、コバノイシカグマなどが見られます。度重なる台風により、なかには倒れたり、折れたりしているものもありますが、比較的自然の状態がよく保たれています。