

広報

# さほく

2

No.100

2014 February 平成26年



特集

- ・ 島勝浦特集
- ・ 議会議員管外視察
- ・ 確定申告

永泉寺：よその餅

# 自然



# 伝統



雄大な自然と先人のこころ息づくまち

## 島勝浦

島勝浦は、冬の味覚の代表格「ブリ」がたくさん捕れることで有名な港町で、温暖で風光明媚なこの地には数多くの名所・旧跡などがあります。

自然が長い年月をかけてつくった紀北町の景勝、海食洞門「天満洞」があり、春分の日と秋分の日前後には、海の浸食でできた洞門の中から朝日が昇る絶景を見ることができます。

船越地区の「船越池」には、国内最大規模といわれるクロウメモドキ科の「ハマナツメ」の群生地があり、小さくかわいい花と濃い緑の葉が、澄んだ水面に映る鮮やかさは息をのむ美しさです。

まちなかにある島勝神社の樹叢には、希少種のシダ類や、レッドデータブックに絶滅危惧種として登録されているクマツヅラ科の「ビロードムラサキ」が自生していることで有名で、ビロードムラサキの北限の地としても注目されている県指定文化財です。



▲和具の浜

風光明媚で白砂が敷き詰められたこの海岸には、毎年多くの海水浴客が訪れます。

島勝神社の例祭の日に、カマスが大漁に捕れたことで村が助かった伝説に由来する「かます祭」が行われ、山車に乗った踊り子が「三番叟」を舞い、島勝浦の繁栄を祈願します。

島勝神社からほど近い安楽寺には、町内最古の仏像で、平安時代の作といわれる「薬師如来像」が安置されています。この薬師如来像は、町内はもとより東紀州地域においても注目されている平安仏の優品で、県指定文化財にもなっています。

夏には多くの海水浴客でにぎわう「和具の浜」は、美しいリアス式海岸と幾重にも折り重なる山々の景観、白い砂浜が



# 平成 25 年度紀北町議会議員管外視察

平成 25 年度の議員管外視察は、兵庫県淡路市、香川県香川郡直島町、兵庫県加古郡播磨町を視察しました。

町政の発展・向上のため、先進事例を調査・研究するもので、それぞれ「防災対策」、「まちづくり」、「議会改革」をテーマに 10 月 1 日から 3 日まで 2 泊 3 日の行程で、議員 17 名、議会事務局職員 3 名、副町長、危機管理課長、商工観光課長の計 23 名が参加しました。

今回は、3 市町の役所などに加え、2 カ所の現地視察も行いました。バスを貸し切った移動と 2 日目の香川県香川郡直島町へはフェリーを利用するなど、行程的にも厳しい時間設定となりましたが、各視察先では、テーマに沿った活発な意見交換が行われました。

## 【兵庫県淡路市】 防災対策について

1 日目は、兵庫県淡路市を視察しました。

兵庫県淡路市は、平成 17 年に 5 町が合併して発足しました。平成 7 年に発生した阪神・淡路大震災により、市内の死者 58 名、家屋の全・半壊 7,000 棟余りと大きな被害を受けた所です。

地域防災計画のテーマを「災害に強いまちづくり」としており、防災対策におけるハードとソフトを一体化したまちづくりを推進しています。

最初に、旧北淡町にある北淡震災記念公園を訪れました。



野島断層保存館  
(北淡震災記念公園)

震災で出現した野島断層をありのままに保存した施設で、震災当時のパネル写真や断層運動によりできた一連の陥没構造などについて説明を受けました。

次に、淡路市防災あんしんセン

ターを訪れ、東南海・南海地震への対応、地域防災拠点の整備について説明を受けました。



淡路市での研修風景

この施設は、平成 22 年に完成し、鉄筋 2 階建てで、1 階は配食センターとなっており、市内 24 の小・中学校などの給食を作る学校給食配食サービスを行っています。2 階は地域交流センターになっています。災害時には、1 階の配食センターは避難所への炊き出しの拠点、2 階は災害対策本部となり、防災の拠点施設となります。最大 4,500 食を準備できる施設となっており、年 1 回の市総合防災訓練時に炊き出しを行い、それぞれの訓練会場に運搬するという実地訓練を行っています。

淡路市における東南海・南海地震による津波被害想定は、国などの発表で最大 3 m、到達時間が 67 分といわれています。

現地対策本部として 5 つの旧役場を残しており、そこにも職員を

配置し、各施設間を衛星テレビなどで結び、災害時には、本部の市長が現地の状況を確認し、指示できるシステムを確立しています。市では、人口 5 万人弱のうち 1 割の備蓄品を確保し、市内に 15 カ所の備蓄倉庫をつくっています。震災から 18 年が経過し、市民の意識の中では、災害に関する危機管理的なことが薄らいでしまっている状況です。

そのため、町内会、各種団体などの会合に向いては説明会を開催し、災害に対する住民の方への防災意識の啓発に努めているところです。

### 《議員の感想》

・本町にも防災センターを設置すべきで、消防団員の増員や待遇改善が必要と思う。

・本町の防災施策は、避難路の整備を中心としており、「逃げる」後の対策が全くされていない。具体的な全体構想が早急に必要であると感じた。  
・災害後の復旧復興の難しさを感じた。  
・野島断層保存館では、大地震のすさまじさに改めて鮮烈な印象を受けた。

## 【香川県香川郡直島町】 観光まちづくりについて

2 日目は、香川県香川郡直島町を視察しました。

香川県香川郡直島町は、香川県高松市から船で約 1 時間、また、岡山県玉野市からは船で約 20 分の所に位置しています。面積は約 14 km<sup>2</sup>、人口が約 3,200 人、27 の島があり、現在では有人島は 3 島のみです。行政圏は香川県ですが、生活圏は距離が近いために岡山県玉野市にあります。



直島町役場

古くは、瀬戸内海の海上交通の中継所として、製塩業を営んでいましたが、大正時代に、金・銀・銅を製造する、現三菱マテリアル製錬所を誘致し、それ以降、企業の城下町として、直島では比較的に恵まれた環境で歩んできた町です。

しかし、時代の移り変わりとともに過疎化が進み、危機的な状況に陥ったことで、隣の豊島に不法投棄された産業廃棄物の中間処理施設建設を受け入れ、循環型社会

構築の先進地として環境まちづくりに取り組む一方、瀬戸内海国立公園に指定されている島の南部地区に、アートによる観光事業を展開しました。

当時、島を文化エリアに開発したいと考えていた故三宅町長と、「瀬戸内海の島に世界中の子供たちが集える場をつくりたい」との思いがあった(株)福武書店(現(株)ベネッセコーポレーション)の創業者福武氏の思いが一致したことから始まっています。

ベネッセは直島を、世界に文化を発信する基地にしようとの構想のもと、ベネッセハウス、地中美術館、家プロジェクトなど、次々と事業展開をしています。現在では、人口の約100倍もの観光客が訪れます。

民宿、飲食店などの商業施設は数件しかなく、食べる所にも困っていた状況でしたが、現在では、30件以上になり、コンビニも営業しています。また、土産物も非常に良く売れている状況です。

まちづくりの目標については、従来からの教育、産業、建築の分野に最近では、環境とアートを加えた5本の柱で、まちづくりを進めています。アート面では、県主催の瀬戸内国際芸術祭を開催する

など、しっかりとした基盤を構築しています。



直島町での研修風景

役場での視察を終え、次にベネッセハウスムジウムを訪れました。美術館とホテルが一体となった施設で、世界中のアーティストによる絵画や近代的な発想の作品を鑑賞しました。

#### 《議員の感想》

・直島町は、企業進出によるもので、町民と企業との人脈による成果であると思われる。

・観光は、コンセプトを明確にし、一定の金額を短期・集中的に投資し、大々的に行わなければ成功しないということが理解できる視察だった。

・町民が誘客に対して意識が高いことを伺うことができ、本町でも自然や温暖な気候を生かし、CSRに取り組んでいる企業と観光客の誘致に取り組むことは不可能ではないと思う。

・製錬所や産廃処理施設が見えな

い所にあり、産業振興や観光資源の活用と自然環境の保守・保全が今後の課題と感じた。

### 【兵庫県加古郡播磨町】 議会改革について

3日目は、兵庫県加古郡播磨町を視察しました。

兵庫県加古郡播磨町は、面積9km<sup>2</sup>と県内で最も小さく、その3割が海を埋め立てた人工島です。人工島には、播磨臨海工業地帯もあり、約60数社が操業し、製造出荷額は県下でも上位にランクされています。また、住宅密集地がたくさんあり、近所付き合ひも濃密なところですよ。

兵庫県加古郡播磨町では、議会改革について説明を受けました。



播磨町での研修風景

播磨町議会の議員定数は14名で、その内、6名が女性議員です。播磨町議会は、「開かれた議会」「身近な議会」「わかりやすい議会」

を目指し、議会改革に取り組んでいます。その一環として、平成23年に、「議会基本条例」を制定しており、住民参加の政策提案や議会運営の改革を進めるとともに、行政に対する監視機能も強化しています。これら議会の活性化を積極的に取り組んでいることが認められ、平成24年度町村議会特別表彰を受賞されています。

同条例により開催されることとなった、「議会報告会」では、住民から出された意見・要望などを委員会の調査事項として取り上げることにより、住民の声を政策に反映させています。

報告会では、議会の活動状況や予算などの審議状況などを報告し、質問などの答弁、報告会場の手配・設置は議員自身で行っています。

報告会終了後も、その内容を議会ホームページ、議会だよりなどで公表するとともに、行政に対する要望・提言などで重要なものは、所管の常任委員会で審査のうえ、文書などで町長に報告することとしています。報告会は、今までに7回実施しており、参加者は平均で60名ほどです。

また、地方自治法第96条第2項に

よる議決事件として、町が定める基本構想、基本計画、都市計画マスタープランの策定など、重要な提携・協定の4項目を追加しています。

このほか、議員提案の「播磨町をきれいにする条例」が各機関との協議・調整、先進事例調査、パブリックコメントの募集などの約2年にわたる審査の後、可決されています。

さらに、地域経済の振興策として、住宅リフォーム制度の創設を長きにわたって執行機関に提案し続けた結果、平成24年度に予算化され実現に至っています。

#### 《議員の感想》

・予算・施策の内容を審議する委員会の放映をしてはどうかと思う。

・町民に求められ時代にあつた条例の提案こそが今必要とされており、議会の存在理由でもあると考える。

・予算・決算の審議を全ての議員で行っている点など、行政の透明性を感じた。

・住民の意見や考え方を聞く方法を考える必要がある。

・議員提案による条例の制定など議会の活気が感じられた。

・議会のあるべき姿を明らかにし、各議員が議会改革の必要性を理解したうえでねばり強く議会改革を進めるべきであると感じた。

## 税の申告はお早めに!!

### 町県民税・所得税の申告は3月17日(月)までです

くらし 税金

今年も町県民税・所得税の申告時期となりました。

町では8〜9ページの表のとおり、申告相談などを行います。申告が必要な方は、受付日時・会場をご確認のうえ、期日までに申告を済ませましょう。

### 申告の必要な方

①平成26年1月1日現在で紀北町に住所があり、平成25年中に所得があった方。

②住民税の申告書が送られてきた方は、平成25年中の所得がない場合でも申告書に記名、押印のうえ、ご提出ください。

③所得が年末調整された給与だけで、給与支払報告書が勤務先から役場へ提出されている場合

は、申告の必要はありません。しかし、年末調整後に変更があった場合や、年の途中で退職し、年末調整ができなかった方は申告が必要です。

④給与以外に所得(営業・農業・林業・配当・譲渡・不動産・年金などの所得)があった方、土地や建物を譲渡した場合。

※公的年金などの収入が400万円以下で、かつ公的年金などにかかる雑所得以外の所得金額が20万円以下で所得税の確定申告の必要がない方でも、所得控除など(配偶者控除、扶養控除、寡婦・寡夫控除、障害者控除、社会保険料控除、生命保険料控除、医療費控除など)のある方は町県民税の申告をお願いします。

※税務署へ所得税の確定申告をされる方は、町県民税の申告書を提出する必要はありません。

### 申告の受け付け

町県民税の申告についての受け付けを8〜9ページの表のとおり行います。各地区にて申告会場を設けますので、対象地区の申告会場にお越しいただきま

すようお願いいたします。なお、申告期間中は混雑が予想されますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。当日都合の悪い方は、**必ず3月17日(月)の期限内**に、申告書を本庁税務課または海山総合支所住民室へ提出してください。

### 申告に必要なもの

①印鑑

②平成25年中に支払った生命保険料、個人年金、介護医療保険、小規模企業共済等掛金、地震保険料など控除証明書

③健康保険料、介護保険料の領収書または納付済額確認書、**社会保険料(国民年金保険料)控除証明書**

④医療費控除を受けられる方は、領収書を整理し、『医療費控除内訳書』、事業所得のある方は、『収支内訳書』を事前に作成してください。

⑤給与・年金などの源泉徴収票  
⑥所得税の還付を受けられる方は、本人名義の金融機関・口座番号のわかるもの

※扶養親族、事業専従者を申告する場合には、**氏名・続柄・生年月**

日を必ず記入してください。また、重複にもご注意ください。(控除できない場合があります。)

●ご自宅のパソコンから申告などの手続きができます。

「e-tax」を利用して所得税の申告をすると、

①添付書類の提出省略

②還付金がスピーディー

③翌年からの申告がスムーズ

※詳細については、「e-tax」ホームページをご覧ください。

<http://www.e-tax.nta.go.jp/>

問い合わせ 尾鷲税務署個人課税部門

Tel(22) 2222 (音声案内)

●公的個人認証サービスによる電子証明書の交付について

電子証明書は、住民基本台帳カードを取得している方に交付されます。発行を希望される場合は、必ず住民基本台帳カードを取得してください。また、すでに取得している方で、発行から3年経過している場合、再度申請が必要になりますのでご注意ください。なお、発行手数料は、住民基本台帳カード、電子証明書ともに500円です。

※紀北町では住民基本台帳カード発行までに、2週間ほどかかります。

※詳細についてはホームページをご覧ください。

「公的個人認証サービス」ホームページ

<http://www.jpki.go.jp/>

問い合わせ 本庁住民課住民係

Tel(46) 3117



## 生命保険料控除

### が変わりました

税制改正により、平成25年度町県民税（平成24年分所得税）から、生命保険料控除が次のとおり変わりました。

●平成24年1月1日以降に契約した生命保険（新契約）について、従来の一般生命保険料控除と個人年金保険料控除に加え、「介護医療保険料控除」が新設され、それぞれの保険料控除の適用限度額が町県民税は28,000円、所得税は40,000円に変更されます。

●平成23年12月31日以前に締結した保険契約（旧契約）については、従来の一般生命保険料控除及び個人年金保険料控除（適用限度額町県民税は35,000円、所得税は50,000円）が適用されます。

●生命保険料控除の合計適用限度額は、町県民税は70,000円に変更はありませんが、所得税は120,000円となりました。

新契約のみでの申告、旧契約のみでの申告、新契約と旧契約を合算した申告の3種類の計算

方法がありますので、詳しくは本庁税務課までお問い合わせください。

## 寄附金や災害義援金

### で寄附金控除を受け ることができま

平成25年中に支出した寄附金や災害義援金が2,000円以上ある場合、寄附金控除を受けることができます。

対象となる寄附金は、国・地方公共団体、日本赤十字社、共同募金会、社会福祉法人などに対する寄附金や災害義援金になります。寄附金控除の対象とならない寄附金もありますので、詳しくは尾鷲税務署または本庁税務課にお問い合わせください。

また、控除を受けるには確定申告または住民税申告をする必要がありますので、申告の際は、証明書、領収書、受領書など支出したことが確認できる書類が必要となります。

## 要介護認定で障害者

### 控除を受けることが

### できます

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は、障害者控除として左表の額を所得から控除できます。

紀北広域連合の要介護度	所得税の控除額	町県民税の控除額
要介護度 1～2	27万円	26万円
要介護度 3～5	40万円	30万円

※この控除を受けるには、「障害者控除対象者認定書」が必要です。この認定書は、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、印鑑をご持参のうえ、申請してください。なお、要支援の方は対象外です。

## 台風などの災害で被

### 害を受けた場合、雑

### 損控除などが受けら

### れます

災害により住宅や家財などに損害を受けた方は、確定申告をすることで、雑損控除などにより、所得税の全部または一部を軽減することができます。ただし、損害額より保険金などで補てんされる額が多い場合は対象にならない場合がありますので、詳しくは尾鷲税務署にお問い合わせください。

## 町県民税で住宅借入金等特別税額控除が 受けられます

所得税で控除しきれなかった住宅借入金等特別控除が、住宅借入金等特別控除の所得税に関する手続き（年末調整または確定申告）を行うことにより、平成26年度分の町県民税から減額できます。また、課税山林所得・課税退職所得がある場合、「住宅

### 給与・公的年金とそれ以外（営業、不動産、農業など）の収入がある方

平成26年度個人住民税の徴収方法について、平成25年分に給与所得がある方は原則として、全て特別徴収（給与からの天引き）となります。

給与、公的年金以外の収入（営業、不動産、農業など）にかかる町・県民税については、普通徴収も可能ですので、確定申告の際には2表（住民税・事業税に関する事項）の欄で、選択してください。

- 借入金等特別税額控除申請書を提出した方が有利となる場合がありますので、本庁税務課にお問い合わせください。
- 対象となる方
  - ①平成11年から平成18年までの間に入居した方で、「住宅借入金等特別控除」の適用があり、所得税から控除しきれない方
  - ②平成21年から平成25年までの間に入居した方で、「住宅借入金等特別控除」の適用があり、所得税から控除しきれない方
- 申請期限  
3月17日（月）

## 申告受付及び

## 相談の日程表

各地区で申告受付をしている間、役場での受け付けは対応する職員が少数のため、申告を受けられない場合や、長時間順番待ちをしていたり場合が異なります。**各地区の受付日に行けない方は役場での申告受付日もありますので、ご利用ください。**(下表参照)

## 表参照

また、所得税の申告は9ページ上表の「尾鷲税務署の申告相談」のとおり、尾鷲市民文化会館(せぎやまホール)で行っていたりとスムーズです。「譲渡所得(土地・家屋、株式などの売却による所得)や雑損控除などがある方、青色申告をする方など、複雑な内容の確定申告の場合は、せぎやまホール、または2月17日(月)、2月18日(火)の町民ホールでご相談ください。」

申告期間中は、たいへん混雑が予想されます。**申告書の住所・氏名・生年月日の記入を事前**にしていたいただき、申告に際して、皆様のご理解とご協力をお願いします。

## ●紀伊長島区(町県民税、所得税の申告)

日 時		対象地区	会 場
2月17日(月)	9:30～16:00	名倉、呼崎、中州、井ノ島、倉ノ下、戸ノ須、片上、山本、田山	本庁税務課(町民ホール) ※税務署による出張申告相談を同時開催します。
	9:30～16:00		
2月18日(火)	9:30～12:30	古里	自然休養村管理センター
	14:00～16:30	道瀬	道瀬会館
2月19日(水)	9:30～12:00	海野	海野コミュニティセンター
2月24日(月)	9:30～15:00	三浦	三浦公民館
2月26日(水)	9:30～15:00	中ノ島、栄町(平成台含む)	中ノ島会館
2月28日(金)	9:30～15:00	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	若者センター
3月 3日(月)	9:30～15:00	志子、志子奥、下地	農村婦人の家
3月 5日(水)	9:30～16:00	出垣内、山居、松本、平岩町、新町、上本町、往還町、西町、久野、加田、地蔵町	保健センター ※今年度から会場が変わります。
3月 6日(木)	9:30～16:00	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	
3月10日(月) 3月17日(月) (土・日曜日を除く)	8:30～17:00	上記の地区で申告ができなかった方	本庁税務課(町民ホール)

## ●海山区(町県民税、所得税の申告)

日 時		対象地区	会 場
2月19日(水)	9:30～11:30	便ノ山、卯山、鷲下、木津	便ノ山多目的集会施設
	13:30～15:00	鯨、馬瀬	馬瀬多目的集会施設
2月20日(木)	9:30～12:00	矢口浦	矢口浦集会所
	13:30～16:00	小山浦	小山浦集会所
2月21日(金)	9:30～11:00	河内、細野	河内集会所
	13:30～16:00	船津、中新田	船津集会所
2月25日(火)	9:30～15:30	白浦	白浦集会所
2月27日(木)	9:30～16:00	津呂町、仲町、本町、宮町、北町、赤石、長浜	引本公民館
3月 4日(火)	9:30～15:00	船越、玉戸、西河内、大里、愛宕、谷地、中ノ郷、向江、世古	島勝浦集会所
3月 7日(金)	9:30～11:30	中里、小松原、新田	新田多目的集会施設
	13:00～16:00	上里	上里福祉会館
3月10日(月)	9:00～16:00	本地、渡利、汐見、前柱、小浦	海山総合支所住民室
3月11日(火)	9:00～16:00	相賀	
3月12日(水)	8:30～17:00	上記の地区で申告ができなかった方	
3月17日(月)			
(土・日曜日を除く)			



## ●尾鷲税務署の申告相談（所得税の申告）

日 時	対象地区	会 場
2月12日（水） 3月17日（月） （土・日曜日を除く）	尾鷲税務署管内 （紀北町・尾鷲市・南牟婁郡）	尾鷲市民文化会館 （せぎやまホール）
9：00～17：00		

## ●尾鷲税務署出張申告相談及び税理士による無料税務相談

日 時	会 場
2月17日（月） ～18日（火）	本庁税務課 （町民ホール）
9：30～12：00 13：00～16：00	

※確定申告をされる方はご利用ください。

### 税務職員を装った者からの不審な電話にご注意ください

国税局や税務署の職員を名乗る者からアンケートや年金受給調査と称して、個人情報聞き出そうとする事例が多発しています。不審な電話があった場合には、最寄りの税務署にお問い合わせください。

## 【確定申告・e-Taxに関する問い合わせ】

尾鷲税務署個人課税部門 TEL22-2222（音声案内）  
※所得税、消費税、贈与税の申告に関する相談は「0」を選択してください。

## 【町県民税に関する問い合わせ】

本庁税務課課税係 TEL46-3118  
海山総合支所住民室税務係 TEL32-3902

TEL(46) 3121  
本庁環境管理課環境管理係

## 問い合わせ

ありません。

転換に対する補助金額に変更は

※「汲み取り」「単独槽」からの

小限の減額で補助を行います。

う、町の負担額を変更せずに最

の負担を少しでも軽減できるよ

そのため町では、住民の皆様

4月から廃止されます。

金制度見直しにより、平成26年

に対する補助金が、三重県の補助

る合併処理浄化槽の設置費用に

三重県の住宅の新築などによ

金が廃止されます

三重県の新築家屋の浄化槽補助

## 合併処理浄化槽の新築分の補助額が変更されます

施策 補助金

種 別	人 槽	平成 25 年度	平成 26 年度以降	配管及び単独槽撤去費用補助金
新 築	5 人槽	250,000 円	168,000 円	
	7 人槽	310,000 円	207,000 円	
	10 人槽	412,000 円	276,000 円	
汲み取り転換	5 人槽	332,000 円	同左	60,000 円 (配管費用)
	7 人槽	414,000 円	同左	
	10 人槽	548,000 円	同左	
単独槽転換	5 人槽	332,000 円	同左	150,000 円 (配管費用+撤去費用)
	7 人槽	414,000 円	同左	
	10 人槽	548,000 円	同左	

※「転換」とは、単独処理浄化槽や汲み取り槽から合併処理浄化槽に入れ替えることです。

## 今月は児童手当の 支払月です

くらし 福祉

**2月定期払児童手当の支払日は、2月7日（金）です**

ご指定の金融機関口座に振り込まれますので、ご確認をお願いします。

※支給額などについては、下記を参照いただき、詳しくはお問い合わせください。



問い合わせ

本庁福祉保健課地域福祉係

TEL(46) 3122

海山総合支所福祉環境室

TEL(32) 3904

### ○支給額

区分	所得制限限度額未満の方	所得制限限度額以上の方
3歳未満	月額 15,000円	月額 5,000円
3歳から小学校終了前（第1子・第2子）	月額 10,000円	
3歳から小学校終了前（第3子以降）	月額 15,000円	
中学生	月額 10,000円	

※第3子の数え方は、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童の中で数えます。

## 教育委員会からの お知らせ

くらし 教育

**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・中学校の児童及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。

### 援助の対象となる方

- 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へ受け取り、必要事項を記入のうえ、在学している学校へ提出してください。

### 奨学金貸付制度について

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学力優秀な生徒を対象に奨学金貸与者を次のとおり募集します。

### 奨学金

大学（短大含む）

年額 240,000円

年額 360,000円

※どちらかを選択

高校

年額 120,000円

※奨学金貸付制度を改正し、奨学金の貸与額を増額します。（平成26年度貸与決定者から）

### 書類配布期間

3月3日（月）～3月31日（月）

午前8時30分～午後5時15分

（土・日曜日、祝日を除く）

### 受付期間

3月5日（水）～4月4日（金）

午前8時30分～午後5時15分

（土・日曜日、祝日を除く）  
提出書類（各1通）

- 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貸与希望理由書

※貸与の選考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・申し込み

教育委員会本庁学校教育課学校教育係

TEL(46) 3124

海山総合支所教育室

TEL(32) 3905



## 町営住宅 入居希望者募集

くらし 募集

町営住宅の入居希望者を募集します。応募基準などは次のとおりです。

### 入居指定日

4月11日(金) 予定

### 応募期間

2月3日(月)～14日(金)

※土・日曜日、祝日は除く

※ただし、応募者のない場合随時

### 応募基準

①平成26年1月30日時点で、紀北町内に住所または勤務場所を有する方

②同居している親族、または同居しようとする親族がある方

※昭和31年4月1日以前の生まれの方または身体障がい者その他の特に居住の安定を図る必要がある方は単身入居可能

③基準収入月額158,000

円以下(裁量階層に該当する場合214,000円以下)

※基準収入月額とは、入居者及び同居者の過去1年間の所得から対象となる控除額を差し引き、12で除した額をいいます。

④町(市・村)税・国民健康保険料(税)・水道料などを滞納していない方及び持ち家がない方

⑤入居申込者(同居者含む)が暴力団員であるときは申し込みできません。

問い合わせ・申し込み

本庁建設課管理係

TEL(46) 3120

海山総合支所産業建設室土木係  
TEL(32) 3903

募集棟	間取り	家賃(月額)
小山団地 改-22号 (小山浦)	3DK (和3・台所・浴室 ・洗面・トイレ)	16,300円 ～24,200円
前桂団地 301号(1階) (船津)	3DK (和2・洋1・台所・浴室 ・洗面・トイレ)	17,200円 ～25,700円

※収入によって家賃が変わります。  
※申し込み数が多い場合は、選考になります。

## 精神科医師による こころの健康相談

くらし 健康

医師などの専門家に相談してこころを軽くしませんか？

尾鷲保健所では、こころの健康に関する悩みや精神的な病気に対する悩みを持つ方・ご家族を対象に「こころの健康相談」を随時実施しています。このたび、より専門的な相談対応をするため、精神科医師による相談を次のとおり開催することになりました。お気軽にご相談ください。

なお、個人のプライバシーは必ずお守りします。

日時 2月21日(金)  
午後2時～4時30分

### 場所

老人福祉センター2階研修室

### 相談員

尾鷲診療所

大谷 英行医師・保健師

申込方法 予約制

(電話などでご連絡ください)

申込期限 2月12日(水)

※申し込み順となりますので、申し込み多数の場合はお断りさせていただきます。ご了承ください。

※ただし、現在精神科で通院治療を受けていない方に限ります。

問い合わせ・申し込み

尾鷲保健所保健衛生室健康増進課 加藤・田中

TEL(23) 3428

## こころの健康講演会 (精神保健福祉普及啓発事業)

くらし 健康

講演内容 「あなたの身近な人が、心の病にかかったら」

精神疾患の母をもつ、精神科医師の講演を行います。

ストレス社会の中で、こころの病を身近に感じ、関心をもってもらえる講演会はいかがでしょうか。

ぜひご参加ください。

日時 3月1日(土)

午後1時30分～3時30分

場所 東長島公民館

講師 夏苺 郁子氏(精神科医)

申込期限 2月26日(水)

※入場無料です。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ・申し込み

紀北地域障がい者総合相談支援センター「結」

TEL(22) 3170



こんな悩みを抱えていませんか？

- ・自分自身について悩みや不安があって困っている。
- ・ストレスが気になる。  
(意欲が出ない、眠れない、憂うつ、イライラするなど)
- ・職場や学校、家庭での人間関係がうまくいかない。
- ・家族の性格や行動について心配がある。
- ・その他、いろいろなこころの悩みがある。

# 不法投棄は重大な犯罪です

## ■不法投棄は絶対にやめましょう！

### ●不法投棄とは

不法投棄とは、ごみを定められたルールに従って適正に処理せず、山林、河川、海岸、道路、民有地などに捨てたり埋めたりする行為のことです。

不法投棄は地域の景観を損なうだけでなく、土壌や地下水、河川が汚染されるなど深刻な問題になりうる重大な犯罪です。絶対にしないでください。



### ●不法投棄の厳しい罰則

不法投棄は犯罪であり、不法投棄をした者は 5 年以下の懲役もしくは 1,000 万円以下（法人の場合は 3 億円以下）の罰金、またはその両方の罰則が科せられます。

また、ごみを不法投棄しようとする準備段階で取り締まることができ、未遂行為でも罰則の対象となります。

### ●たばこや空き缶の「ポイ捨て」は？

不法投棄というと、家電製品やタイヤなどを思い浮かべるかもしれませんが、たばこや空き缶、ペットボトルなどをポイ捨てる行為も不法投棄にあたります。「ポイ捨て」と軽い言葉で言われますが、景観の悪化や火災、漂流・漂着ごみなど社会問題の要因になっています。



### ●事業者の責務

自社で直接に不法投棄をしなくても、違法業者に依頼することによって不法投棄に加担してしまふことがあります。不法投棄者に責任があるのはもちろんですが、排出者にも責任があります。よって、廃棄物処理業者の選定は慎重に行い、自社が委託したごみがどのように処理されるかを確認する必要があります。

### ●不法投棄をなくすために

不法投棄されているものは処分するのに有料のものも多いですが、無料でごみステーションに出すことができるものも多いです。そこから不法投棄は処理費用の負担の問題ではなく、私たち一人ひとりのモラルの問題だということが分かります。

「ポイ捨て」のように安易な気持ちでする不法投棄でも犯罪行為であり、多くの方に迷惑をかけていて、重大な社会問題の要因となっていることを自覚することがたいせつです。



## ■自分の土地を守りましょう！

### ●適正な土地管理による自己防衛

自分の所有地・管理地に不法投棄が行われ、ごみの投棄者が不明な場合、『廃棄物の処理及び清掃に関する法律第 5 条（清潔の保持）』の規定により土地の所有者・管理者が、自らの責任でごみを処理しなければなりません。

不法投棄者は、管理が不十分な土地を狙っています。自分の土地を守るのは自分自身です。日頃から、不法投棄を未然に防ぐように対策を立てましょう。

- ①こまめに草刈りをし、見通しのよいきれいな状態にしておく。
- ②防護柵をする、入口に鍵を設ける、警告掲示板を設置するなど、進入されにくい環境をつくる。
- ③定期的に見回りをするなど、常に土地の状況を把握しておく。

### ●土地を他人に貸す場合にもご注意を！

土地を貸している間に、大量のごみ置き場にされ、また、ごみを放置したまま行方が分からなくなって、土地の所有者がこれらのごみの処理に困るケースが問題となっています。

処理されることなく残されたごみは、土地の所有者が片付けをしなければなりません。

土地を他人に貸す場合、相手方や事業内容をきちんと調査し、使用用途制限や不適正処理防止などに関する条項を盛り込んだ契約書を作成することが重要です。契約締結後も土地の状況を定期的に確認しましょう。

### 問い合わせ

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

# 紀北町嘱託職員募集 (平成 26 年 4 月 1 日採用予定)

## 職種及び採用予定人員

- |                          |     |
|--------------------------|-----|
| ①事務補助員 (本庁・支所勤務)         | 4 名 |
| ②図書館司書 (町民センター図書室勤務)     | 1 名 |
| ③老人ホーム赤羽寮介護員             | 4 名 |
| ④土木作業員 (本庁・支所勤務)         | 1 名 |
| ⑤紀伊長島リサイクルセンター資源清掃作業員    | 1 名 |
| ⑥紀伊長島リサイクルセンター受入清掃作業員    | 1 名 |
| ⑦海山リサイクルセンター受入清掃作業員      | 1 名 |
| ⑧不燃物処理場清掃作業員 (紀伊長島・海山勤務) | 2 名 |

## 応募資格 (職種番号別に確認)

- ①～⑧…町内に居住し、普通自動車免許を所有 (①～③は取得見込みも含む) し、心身ともに健全で、明るく丁寧に対応できる方
- ①と②…基礎的なパソコン操作 (ワード・エクセルなど) ができる方
- ②のみ…図書館司書または司書補免許を所有している方
- ③のみ…丁寧に高齢者と接することができ、夜間勤務が可能な方
- ⑦のみ…フォークリフト運転技能講習修了証を取得されている方
- ⑧のみ…車両系建設機械運転技能講習修了証を取得されている方

## 応募期間

2月3日 (月) ～ 14日 (金)  
午前8時30分～午後5時  
(ただし、土・日曜日、祝日を除く)

## 提出書類 (各1通)

- 申込書兼履歴書 (本庁総務課、海山総合支所総務室で交付)
- 健康診断書 (本庁総務課、海山総合支所総務室で交付)
- 普通自動車運転免許証の写し
- 図書館司書または司書補免許の写し (図書館司書のみ)
- フォークリフト運転技能講習修了証の写し (海山リサイクルセンター受入清掃作業員のみ)
- 車両系建設機械運転技能講習修了証の写し (不燃物処理場清掃作業員のみ)

## 試験日・内容及び場所

2月20日 (木) 午前9時～  
教養試験、面接  
紀北町役場4階第1委員会室

※試験内容、勤務先及び賃金など詳しくはお問い合わせください。

## 【問い合わせ・書類提出先】

本庁総務課職員係 TEL46-3111

# 教育委員会委託職員等募集 (平成 26 年 4 月 1 日採用予定)

## 職種及び採用予定人員

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| ①若者センター管理委託職員   | 1 名 |
| ②若者センター夜間管理人    | 1 名 |
| ③東長島公民館夜間管理委託職員 | 1 名 |

## 応募資格

町内に居住し、普通自動車免許を所有し、心身ともに健全な方

## 応募期間

2月3日 (月) ～ 14日 (金)  
午前8時30分～午後5時  
(ただし、土・日曜日、祝日を除く)

## 提出書類 (各1通)

- 申込書兼履歴書 (教育委員会本庁生涯学習課、海山総合支所教育室で交付)
- 健康診断書 (教育委員会本庁生涯学習課、海山総合支所教育室で交付)
- 普通自動車運転免許証の写し

## 試験日・内容及び場所

2月18日 (火) 午前9時～  
教養試験、面接  
紀北町役場4階第1委員会室

※試験内容、委託料など詳しくはお問い合わせください。

## 【問い合わせ・書類提出先】

教育委員会本庁生涯学習課社会教育係 TEL46-3125  
海山総合支所教育室 TEL32-3905



# 毎月第3日曜日は 「健康ウォーキングの日」です!



## ウォーキングをおすすめする理由

ウォーキングにはさまざまな効果があります。足の筋肉が活発に動くことで脳が刺激され、脳細胞が活性化し、脳の老化を防ぐ事ができます。健康ウォーキングを通して、新たな仲間を見つけてウォーキングを楽しみ、こころも体も元気に過ごしませんか。

## 今月のおすすめコース 島勝浦周回コース(約2.6km)です。

和具の浜海水浴場を基点に、島勝神社や島勝の町並みを巡り、須賀利方面に県道の坂道を登ると、海・山の景色を全身で感じられるコースです。ぜひご参加ください。

**開催日時** 2月16日(日)午前10時～ ※雨天中止

**集合場所** 和具の浜海水浴場駐車場

問い合わせ 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

～海山クラブ(ソフトボール)～

<b>対象</b>	小学1年生～6年生の男女
<b>練習日</b>	土・日曜日、祝日／午前9時～午後5時
<b>場所</b>	海山グラウンド
<b>会費</b>	2,000円
<b>代表者</b>	浅川 研 TEL35-0113



一緒にがんばりましょう!  
キャプテン  
三浦小学校5年 堀内啓太

## 「第7回美し国三重市町対抗駅伝」 開催について

**日時** 2月16日(日)午前9時スタート(雨天決行)

**コース** 三重県庁(津市)～県営総合競技場陸上競技場(伊勢市) ※詳細は下記のとおり

※三重県下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。



距離	部門	紀北町代表選手(敬称略)		各区間
第1区 1.28km	小学生女子	岩見 まりん	中野 未沙	県庁前～矢田カップ店前
第2区 1.85km	小学生男子	岩見 優希	直江 篤樹	矢田カップ店前～大倉交差点ガリバー前
第3区 3.76km	中学生女子	井土 桃華	伊藤 ゆま	大倉交差点ガリバー前～三重スバル自動車前
第4区 5.65km	中学生男子	東 海斗	九嶋 大雅	三重スバル自動車前～サークルK三雲中道店前
第5区 4.60km	40歳以上男子	垣内 元宏	川口 和志	サークルK三雲中道店前～メガネの赤札堂前
第6区 6.36km	ジュニア男子	長井 祥也	北村 大輝	メガネの赤札堂前～JA松阪櫛田支店前
第7区 2.89km	一般女子	奥村 優花	直江 玲奈	JA松阪櫛田支店前～中日新聞明和専売所前
第8区 3.43km	20歳以上女子	福山 歩	南 ももこ	中日新聞明和専売所前～マクドナルド玉城店東
第9区 5.95km	ジュニア女子	中野 詩歩	中野 果歩	マクドナルド玉城店東～坂本竹材店前
第10区 6.425km	20歳以上男子	服部 峰祥	西村 健太郎	坂本竹材店前～県営総合陸上競技場
<b>監督</b>	中尾 重志		<b>コーチ</b>	森本 次郎

問い合わせ 教育委員会本庁生涯学習課スポーツ振興係 TEL46-3125

# スポーツ表彰式について

スポーツ分野において、三重県競技大会以上の大会で優勝またはきわめて顕著な成績を挙げた個人及び団体などの表彰式を実施します。

下記の基準に該当される方は、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。



- 対象となる大会** 三重県競技大会以上  
※表彰式は小・中学校3学期終了後、春休み(年度内)を予定しています。
- 対 象** ① 紀北町に住民登録があり、上記大会で優勝またはきわめて顕著な成績を挙げた方。  
② その他、表彰に値すると認められる方。
- 問 い 合 わ せ** 教育委員会本庁生涯学習課スポーツ振興係 TEL46-3125

## 図書館 だより

2月の新刊案内

February



町民センター図書室から

「商人 (あきんど)」  
/ねじめ正一

「図書名」/著者名

「さいとう市立さいとう高校野球部」  
/あさのあつこ  
「そうだ、やっぱり愛なんだ」/柴門ふみ  
「大丈夫やで2〜ばあちゃん助産師の産後と育児のはなし〜」/坂本フジエ  
「遺産 THE LEGACY」/笹本稜平  
「こんなわたしで、ごめんなさい」  
/平安寿子  
「歳月がくれるもの まいにち、ごきげんさん」/田辺聖子  
「冬の旅」/辻原登  
「人気のカフェのスムージーが自宅で作れる!かんたんレシピ」/平野奈津  
「風屋敷の告白」/藤田宜永  
「天翔る」/村山由佳  
.....  
※延滞されている方はお早目にご返却ください。



児童図書館から

「せつぶんワイワイまめまきの日!」/ますだゆうこ

「図書名」/著者名

「ごろんごゆきだるま」/たむらしげる  
「じどうしゃブブン」/冬野いちこ  
「おしくら・まんじゅう」/かがくいひろし  
「さむがりやのねこ」/わたなべゆういち  
「はーくしよい」/せなけいこ  
「いちばんでんしゃのうんてんし」  
/たけむらせんじ  
「ローズマリーとヴィーナスの魔法」  
/あんびるやすこ  
「異常気象のサバイバル①」/ゴムドリ co.  
「忘れていた怪談 闇の本」/緑川聖司  
.....  
※あかちゃんのときから親子でえほんをたのしもう!



多目的会館図書室から

「光秀の定理」/垣根涼介

「図書名」/著者名

【一般図書】  
アナザー エピソードS/綾辻行人  
村上海賊の娘(上・下)/和田竜  
去年の冬、きみと別れ/中村文則  
天使の柩/村山由佳  
ゼロ/堀江貴文  
生命の逆襲/福岡伸一  
【児童図書】  
おすわりくまちゃん  
/シャーリー・パレントー  
おやすみくまちゃん  
/シャーリー・パレントー  
おしりをしりたい/鈴木のりたけ  
.....  
※2月22日(土)より不要となった雑誌を無料配布します。  
対象雑誌は主に平成23年1月〜12月のNHKテレビテキスト・サライ・オレンジページなどです。  
お一人様3冊まででお願いします。  
取り置きや予約は行いません。雑誌がなくなり次第終了します。

紙面に載りきれない蔵書もありますので、館内検索機または紀北町ホームページ内インターネット蔵書検索をぜひ活用してください。新しい貸出カードへの更新もお願いします。

「よみきかせの会」(児童図書館)  
※2月8日(土)10時30分〜11時30分ぐ  
らいまでえほんのよみきかせと、幼児向けの工作あそびをします。

「おはなし会」(多目的会館図書室)  
2月8日(土)14:00〜  
絵本の読み聞かせ、紙芝居をします。

**1/3 男衆が勇壮にもちをつく。  
よその餅**



**1/11 湊家の河童伝説。  
息子ノ酒**



**1/12 神事に、踊りに、もちまき。  
みおや祭り**



**1/18 カツオ船が練り歩く。  
船だんじり**



年始から1月中旬にかけて、町内各地で新春の神事、恒例行事などがたくさん行われました。

**1/4 防げ火災。誓い新たに。  
消防出初式**



**1/11 大漁祈願に的を射抜く。  
弓の禱**



**1/12 175名が成人の仲間入り。  
成人式**





# 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
2/2	日	玉置眼科	22-5611	垣内胃腸科内科医院	47-4800
2/9	日	-	-	尾辻医院	47-0890
2/11	火	-	-	海山レディースクリニック	33-0888
2/16	日	三木浦診察所	28-2316	木ノ内医院	47-4346
2/23	日	-	-	加藤内科	32-1666
3/2	日	きば内科クリニック	22-3535	垣内胃腸科内科医院	47-4800

## 消防だより

### 火災・救急発生状況(12月末現在) ( )は前年比

火災		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	6(+1)	0(-3)	0(±0)	0(±0)	1(+1)	0(±0)	5(+3)
	海山区	6(+3)	4(+3)	1(+1)	0(±0)	0(±0)	0(±0)	1(-1)
	組合管内	19(+3)	6(-3)	1(+1)	0(±0)	1(+1)	0(±0)	11(+4)

救急		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	507(+84)	337(+68)	43(-10)	81(+24)	46(+2)	
	海山区	456(+5)	319(+2)	36(-9)	61(+5)	40(+7)	
	組合管内	2,088(+96)	1,352(+45)	160(-15)	299(+10)	277(+56)	

## 警察だより

免許証の住所が紀伊長島区の方のみ

### 2月の免許更新日(7日・25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(12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	402(-22)	78(-7)	3(±0)	112(-8)	328(-15)
尾鷲署管内	899(+11)	164(-15)	4(±0)	215(-15)	735(+26)
三重県内	64,920(+1,418)	9,804(-351)	90(-3)	12,880(-407)	55,116(+1,769)

( )は前年比

日本基督教団尾鷲教会	五千元	日本基督教団紀伊長島教会	五千元	カラオケ喫茶キャビン	三万円	相賀谷口利幸	十万円	相賀伊藤光洋	五万円	矢口浦奥村嘉直	二万円	引本浦速水寛子	三万円	引本浦甲斐菊蔵	三万円	矢口浦須永光枝	二万円	上里柴田潤子	三万円	相賀関口省吾	三万円	東長島太田哲明	三万円	長島東明寿	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12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
長 島	堀内 杜希	義旗
長 島	岡本 芽依	史也
島 原	高橋 翔	和人
長 島	奥川 帆葉	雅弘
東長島	高須 一路	峻
船 津	大川 心桜	竜也

## ごめい福を祈ります

住 所	氏 名	(年齢)
海 野	石倉 任	(73歳)
東長島	西田 耕二	(84歳)
東長島	中山 實	(98歳)
東長島	角田 文代	(61歳)
長 島	源口 輝雄	(83歳)
島 原	鎌田 清文	(66歳)
長 島	長井 道子	(86歳)
十 須	大橋 幸光	(78歳)
島 原	井上 和子	(64歳)
東長島	東 恵章	(81歳)
十 須	上野 忠史	(82歳)
矢口浦	須永まつゑ	(97歳)
馬 瀬	北村 榮子	(75歳)
相 賀	直田 慶二	(85歳)
引本浦	速水 秀喜	(63歳)
引本浦	濱口 達二	(87歳)
矢口浦	津村みやを	(93歳)
相 賀	高濱よしゑ	(93歳)
引本浦	松永 覺雄	(81歳)
島勝浦	山下 益也	(76歳)
引本浦	伊藤 和典	(85歳)
中 里	松永 桂子	(87歳)
引本浦	平山ひでか	(92歳)
相 賀	水谷くすゑ	(96歳)
相 賀	直江 貞男	(83歳)
小山浦	川端 次夫	(80歳)
相 賀	藤村 三千	(88歳)
便ノ山	上村 卓士	(63歳)
矢口浦	奥村まづか	(99歳)
引本浦	中井 佐恵	(95歳)

※本人または親族の方の了承を得て掲載しています。

# けんまの広場



毎日コツコツ運動習慣で **ロコモ** を予防しましょう!



## 「ロコモ」ってなに?

ロコモとは、**ロコモティブシンドローム**（運動器症候群）の略称で、骨や関節、筋肉が衰えることによって、日常生活での自立度が低下してしまい、寝たきりなどの要介護になるリスクが高い状態をいいます。生涯元気で自立した生活を送るためにも、ロコモにならないように予防・改善することがたいせつです。

## ★ ロコチェック (ロコモーションチェック) ～あなたは大丈夫?～

ロコチェックは、筋力やバランス力の低下を早期に発見するもので、**7項目のうち1つでも当てはまれば、ロコモの可能性が**あります。定期的に運動をする習慣を身につけ、ロコモを予防・改善しましょう!

**7つのロコチェック**

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたりすべったりする
3. 階段を上がるのに手すりが必要
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 15分ぐらい続けて歩けない
6. 2kg程度の買い物(1ℓの牛乳2個程度)をして持ち帰るのが困難
7. 家のやや重い仕事(掃除機かけ、布団の上げ下ろしなど)が困難

## ★ ロコトレ (ロコモーショントレーニング) ～自宅で簡単トレーニング～

### 片足立ち

ロコモの予防・改善にはロコトレが効果的です。左右**1分間**ずつ**1日3回**行いましょう。



転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行ってください。

床に着かない程度に片足を上げます。

みんなで体操して健康になろうね!



## ★ 紀北町オリジナル体操「きほく<sup>かつ</sup>活活<sup>たい</sup>体操」～始めてみませんか?～

「きほく<sup>かつ</sup>活活<sup>たい</sup>体操」は、紀北町をより元気にするために平成22年に作成されたもので、誰でも楽しみながら行える体操です。ご家族みんなで「きほく<sup>かつ</sup>活活<sup>たい</sup>体操」を始めてみませんか。

**DVDの貸し出し**＜貸出窓口＞本庁福祉保健課／海山総合支所福祉環境室  
**行政放送番組ふるさと紀北町**＜放送時間＞8：30～／15：30～

(※放送がない日もあります)

町ホームページ

<http://www.town.mie-kihoku.lg.jp/hpdata/chomin/kenkozukuri/katsukatsu.html>



# お知らせ

## おやこサークル

### たんぽぽ

【日 程】2/4,18,25(火曜日)  
【場 所】海山総合支所福祉環境室(Tel.32-3904)にお  
問い合わせください。  
※時間は10:30～11:30です。

### プチ・キッズ

【日 程】2/5,12,19,26(水曜日)  
【場 所】多目的会館図書室(和室)  
※時間は10:30～11:30です。

☆親子で遊んだり、お母さん同士話をしたりしてい  
ます。お気軽にお越しください。



## 一般健康相談(血圧測定・尿検査など)

### 2月6日(木)

白浦集会所・・・9:30～10:10  
島勝漁村センター・・・10:25～10:55

### 2月26日(水)

下地公民館・・・9:30～10:00  
此ヶ野公民館・・・10:20～10:50

### 2月28日(金)

木津集会所・・・9:30～10:00  
引本公民館・・・10:20～10:50

### 3月5日(水)

船津集会所・・・9:30～10:30  
新田多目的集会施設・・・10:45～11:15



## 赤ちゃん相談

2月10日(月) 海山総合支所別館2階けんこうの広場  
2月19日(水) 東長島公民館

【時 間】10:00～11:30  
【持 ち 物】母子健康手帳



## 個別健康相談(糖尿病・高血圧・腎臓病など)

【相談日・場所】ご相談に応じます。  
【対 象】糖尿病や高血圧、腎臓病などの生活習慣病  
で注意が必要といわれている方、治療中  
の方など  
【申 込 み】本庁福祉保健課地域保健係へお申し込みく  
ださい。(Tel.46-3122)

## 3歳6カ月児健康診査

2月13日(木) 海山総合支所別館2階けんこうの広場

【時 間】9:00～10:00  
【対 象】H22.6.13～H22.7.19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。

## 歯っぴ～教室

2月20日(木) 東長島公民館

【時 間】10:00～11:00  
【対 象】乳児の保護者  
【持 ち 物】使用中の歯ブラシ、タオル

☆親子で健康な歯を目指しましょう！  
参加希望の方は本庁福祉保健課地域保健係までご  
連絡ください。(Tel.46-3122)



## 離乳食教室(託児あり)

2月27日(木) 老人福祉センター

【時 間】13:30～15:30  
【内 容】離乳食の基本を学んでいただけます。  
【対 象】乳児の保護者(託児あり)

☆参加希望の方は2/25日(火)までに本庁福祉保  
健課地域保健係までご連絡ください。  
(Tel.46-3122)



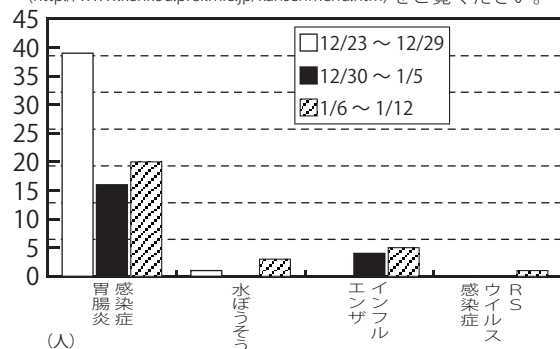
## 3歳6カ月児健診で むし歯がなかったお子さん

12月実施分  
☆受診者数12名  
☆むし歯がなかったお子さん：9名(75%)

高須	山本	工	石倉	馬渡	大門	玉木	高村	藤原
清良ちゃん	紗里奈ちゃん	愛叶くん	安渚ちゃん	美結ちゃん	操茉くん	海くん	巴菜ちゃん	夢希斗くん

## 感染症情報(12月23日～1月12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。



## 放送大学 4 月生募集

創立 30 周年を迎えた放送大学では、平成 26 年度 1 学期（4月入学）の学生を募集しています。放送大学はテレビなどの放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など幅広い分野を学べます。

※詳しくはお問い合わせください。

※資料は無料で差し上げます。放送大学ホームページでも受け付けています。

**応募期限** 2月28日（金）

**問い合わせ**

放送大学三重学習センター TEL059-233-1170



## NHK 学園通信制高等学校生徒募集

NHK 学園では、平成 26 年度の通信制高等学校普通科及び生涯学習通信講座の生徒・受講者を募集しています。

**募集内容** 高等学校普通科（3年制）生徒  
生涯学習通信講座受講者

**応募期限** 高等学校普通科 4月30日（水）  
生涯学習通信講座 随時

**問い合わせ**

NHK 学園 TEL042-572-3151

案内書請求フリーダイヤル TEL0120-06-8881



## 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
2月14日(金)	13:30 ～16:00	老人福祉センター (海山区)
2月24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
2月5日(水)	10:00 ～12:00	老人福祉センター (海山区)
2月5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**：2月9日（日）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

※日時・場所は随時相談に応じます。

※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



## 後期高齢者医療 ジェネリック医薬品使用促進

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許が切れた後に、それと同じ有効成分で製造・販売される医薬品のことです。先発医薬品に比べて安くなることから、薬代の自己負担が少なくなります。

三重県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の薬代の窓口負担の軽減や、医療費適正化の観点から、次の方を対象に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担額の差額を計算した、「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」を送付します。

なお、ジェネリック医薬品への切り替えには、主治医や薬剤師に十分相談してください。

### 対象

生活習慣病などの医薬品を長期に処方されていて、一定額以上の薬代が軽減される見込みのある後期高齢者医療被保険者

送付日 2月下旬

### 問い合わせ

国民健康保険中央会コールセンター  
(電話番号は「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」に記載)



## 紀北広域連合議会報告

平成25年12月25日(水)に開催された、平成25年第3回紀北広域連合議会定例会で、議長に中本衛さんが選出されました。

そのほか、識見監査委員等人事案件3議案、一般会計、介護保険事業特別会計、障害者支援事業特別会計の補正予算3議案審議のうえ可決され、平成24年度紀北広域連合決算が認定されました。

### 問い合わせ

紀北広域連合 Tel35-0888

## 振り込め詐欺にダメされないで!

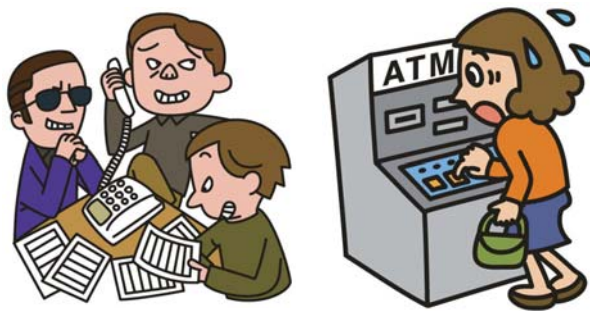
お金をだましとろうとする電話が、県内の家庭に数多くかかっています。

- 携帯電話の番号が変わった
  - 医療費・税金などの還付金がある
  - 警察官などを名乗り、現金や通帳・キャッシュカードを預かります
  - 投資などのパンフレットが郵送されてきた
  - パンフレットが届いた後、勧誘の電話があった
- このような内容の電話は振り込め詐欺の手口です!**

「お金・通帳・キャッシュカード」などを振り込む前、渡す前に尾鷲警察署にご相談ください。

### 問い合わせ

尾鷲警察署生活安全課 Tel25-0110



## 紀伊長島区公民館合同作品展

紀伊長島区内の7公民館の講座、サークル活動の成果発表の場として、公民館連絡協議会と教育委員会の共催により、合同作品展を開催します。

日時 2月8日(土) 9:00~20:00

2月9日(日) 9:00~15:00

場所 東長島公民館

### 問い合わせ

教育委員会本庁生涯学習課社会教育係  
Tel46-3125






# 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。




**中川 陽菜ちゃん**  
ひなた  
平成25年2月26日  
いつもニコニコひなたちゃん♡  
1才のお誕生日おめでとう♡  
これからいっぱい笑って元気に育ってね♡  
＜長島＞純一・芳さん



**小川 耀士くん**  
ようじ  
平成25年2月22日  
我が家の暴れん坊のようちゃん！  
ごはんをたくさん食べて元気に大き  
くなってね！1才おめでとう☆  
＜矢口 博・栄子さん



**世古 快里くん**  
かいり  
平成25年2月7日  
かいりくん☆1歳おめでとう  
じいちゃん、ばあちゃんいつもありがとう♡  
＜相賀＞理夫・美恵子さん



## 成人おめでとうございます!! 20歳の一言

立派な大人になりたいです。



左) 平野那々子さん 中央) 中村加奈さん 右) 東摩耶さん

責任の持てる  
大人になりたいです。



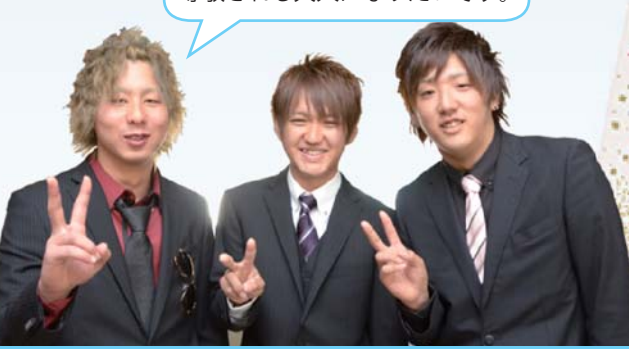
左) 濱野愛さん 右) 石田靖恵さん

普段から適切な行動ができる  
ようにしたいです。



左) 谷口力斗さん 中央) 野地貴久さん 右) 西村京祐さん

尊敬される大人になりたいです。



左) 深堀舜さん 中央) 山下智也さん 右) 橋倉健矢さん