



「津波は逃げるが勝ち！」 揺れてから、5分で逃げれば被災者^{ゼロ}0!



owase



Proud!

東日本大震災の復興を支援しよう

Japan

桃節句 ずらり並んだ ひな飾り (尾鷲おひなさままつり天満荘会場)

4-2013

2013 年 4 月 暮らしのカレンダー

1 日	月	健康体操・福祉保健センター (P17) 中央公講座申込 (～ 5/1)(P16) 養育医療・育成医療ほか受付 (P18) し尿くみ取り・早田 (P19) ごみ有料化 (3 月号) バスダイヤ改正 (3 月号) 夢古道ヒロメフェア (～ 21 日)・回数券販売 (～ 5/12)(P13)		
2 日	火	健康相談・健康教室・梶賀 (P17)	し尿くみ取り・三木浦 (～ 4 日)(P19)	
3 日	水	1 歳 6 カ月児健診 (P17)		
4 日	木	健康体操・光ヶ丘集会所 (P17) おはなしだっこ (P20)	健康相談・福祉保健センター (P17)	し尿くみ取り・三木浦 (～ 4 日)(P19)
5 日	金	天文科学館夜間観望会 (P20)	熊野古道写真学校 (～ 7 日)(3 月号)	
6 日	土	イタダキ市 (P18)	天文科学館夜間観望会 (P20)	せぎやま映画「北のカナリアたち」(P20)
7 日	日	熊野古道センター木工教室 (P13)	熊野古道写真学校 (～ 7 日)(3 月号)	当番医・当番薬局 (P19)
8 日	月	健康体操・福祉保健センター (P17)	健康相談・林町 (P17)	し尿くみ取り・三木里 (～ 11 日)(P19)
9 日	火	献血・各会場 (P17)	健康相談・健康教室・早田 (P17)	児童相談 (P18)
10 日	水	ちびっこひろば開所式 (P08)		
11 日	木	ちびっこひろば開所式 (P08) おはなしの時間 (P20)	健康相談・福祉保健センター (P17) 危険物取扱者試験受付 (～ 22 日)(P19)	し尿くみ取り・三木里 (～ 11 日)(P19)
12 日	金	健康相談・健康教室・須賀利 (P17) おひなさま・夢古道 (～ 12 日) (2 月号)	無料交通事故相談 (P18)	天文科学館夜間観望会 (P20)
13 日	土	天文科学館夜間観望会 (P20)	おはなしの広場 (P20)	
14 日	日	熊野古道センター木工教室 (P13)	当番薬局 (P19)	
15 日	月	犬登録・狂犬病予防接種 (P09)	健康体操・福祉保健センター (P17)	し尿くみ取り・古江 (～ 18 日)(P19)
16 日	火	犬登録・狂犬病予防接種 (P09)	健康相談・行野 (P17)	
17 日	水			
18 日	木	犬登録・狂犬病予防接種 (P09) おはなしの時間 (P20)	健康体操・光ヶ丘集会所 (P17)	し尿くみ取り・古江 (～ 18 日)(P19)
19 日	金	犬登録・狂犬病予防接種 (P09)	し尿くみ取り・梶賀 (P19)	天文科学館夜間観望会 (P20)
20 日	土	天文科学館夜間観望会 (P20)	古道 C 育生町山菜採りツアー (P13)	
21 日	日	図書館講座申込期限 (P12) 熊野古道センター木工教室 (P13)	天文科学館家庭の日 (P19) 当番医・当番薬局 (P19)	夢古道ヒロメフェア (～ 21 日)(P13)
22 日	月	健康体操・福祉保健センター (P17)	無料法律相談 (P18)	危険物取扱者試験受付 (～ 22 日)(P19)
23 日	火	し尿くみ取り・賀田 (～ 26 日)(P19)		
24 日	水	健康相談・健康教室・古江 (P17)	行政相談 (P18)	
25 日	木	介護予防チェックリスト提出期限 (P07) 住宅相談 (P18)		子ども読書の日特別企画 (P20)
26 日	金	健康相談・健康教室・九鬼 (P17) 夢古道お風呂の日 (P13)	し尿くみ取り・賀田 (～ 26 日)(P19)	天文科学館夜間観望会 (P20)
27 日	土	天文科学館夜間観望会 (P20)	おはなしの広場 (P20)	
28 日	日	古道 C ピンホールカメラ作り (P13) 当番薬局 (P19)	ひのきアート麻雀ゲームづくり① (P13) 熊野古道センター木工教室 (P13)	
29 日	月	当番薬局 (P19)		昭和の日
30 日	火	軽自動車税納期限 (P19)		

※このカレンダーには、3 月 21 日 (木) 時点で、主に市が所管する情報を掲載しています。

共に創り未来につなぐ誇れるまちおわせ





今月の1枚「春らんまん・桜らんまん」
春は希望に満ちた季節です。今月半ばごろまで、市内各所でも満開の桜が楽しめます。
写真は人気のスポット、八鬼山道登り口近くの玄工山。新生活のスタートに花の祝福を。

4月号 もくじ

平成 25 年度予算と施策、

「広報おわせ」有料広告の募集……	4-5
防災おわせ……	6
平成 25 年度介護保険料、高齢者福祉のお知らせ ……	7
子育て・一人親家庭支援情報、狂犬病予防接種 ……	8-9

生涯学習「講座」・「サークル」参加者募集 ……	10-12
夢古道おわせ・熊野古道センター情報 ……	13
ふれあいひろば ……	14-15
きょういくあれこれ、海中さんぽ、健康づくり…	16-17
お知らせ、ほか ……	18-20

※最新情報が掲載される市のホームページも、併せてご利用ください。⇒

尾鷲市役所

検索



尾鷲市の予算と施策

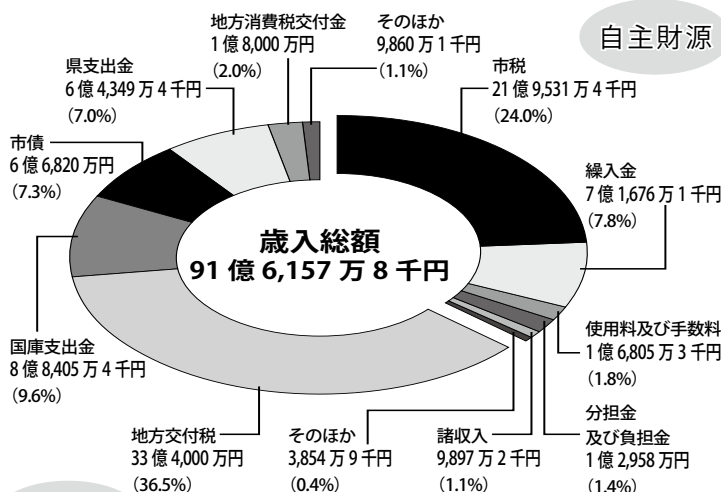
平成 25 年度

一般会計 91 億 6,157 万 8 千円 (第 1 号補正予算後)
前年度に比べ、4 億 3,042 万 2 千円 (4.5%) 減

平成 25 年度当初予算、補正予算第 1 号が第 1 回定例会で可決され、一般会計予算額 91 億 6,157 万 8 千円、特別会計・企業会計を含めた総予算額 189 億 1,486 万 8 千円 (前年度比 0.9%減) で新年度がスタートしました。今回の予算は、市の財政が依然厳しい状況ではありますが、「第 6 次尾鷲市総合計画」の取り組みを確実なものにする重要な年度であることから、その将来都市像「共に創り 未来につなぐ 誇れるまち おわせ」の実現に向けた諸施策を総合的かつ機能的に推進していく予算となっています (※平成 24 年度中に平成 25 年度当初予算が補正されたため、補正後の予算を表記しています)。

お問い合わせ 財政課 ☎③ 8 1 4 1

歳 入



自主財源の根幹である市税は、地域経済の低迷による法人市民税などの減少により、前年度比 2,216 万 1 千円 (1.0%) 減の 21 億 9,531 万 4 千円を見込んでいます。また国から交付される地方交付税は、前年度に比べ 2,700 万円 (0.8%) 減の 33 億 4,000 万円を見込んでいます。一方、市の借金である市債は、クリーンセンター整備事業債や夢古道の湯整備事業債などを計上し、前年度に比べ 5 億 2,950 万円 (44.2%) 減の 6 億 6,820 万円を見込んでいます。

自主財源 地方公共団体が、独自で自主的に調達できる財源

依存財源 国や県により定められた額を交付されたり、割り当てられたりする財源

自主財源 33 億 4,722 万 9 千円 (36.5%)

依存財源 58 億 1,434 万 9 千円 (63.5%)

▼掲載場所
お知らせ欄 (今号は 18、19 ページ) の最下段 (4 枠)

▼広告サイズ
1 枠分: 50 mm × 80 mm
2 枠分: 50 mm × 170 mm

▼掲載料金 (いずれも 1 カ月)

- 市内業者: 1 枠 10,000 円
- 市外業者: 1 枠 15,000 円
- 2 枠 30,000 円

※広報配布部数 月約 10,000 部

▼募集について
今回は、「7 月号」掲載分の広告を募集します。締め切りは、5 月 20 日 (必着) です。
※7 月号以降も募集を行います。今

フルカラー版「広報おわせ」に
広告を掲載しませんか (有料)

「広報おわせ」が来月号からフルカラーとなります。製作環境や業務仕様の調整を行い、これまでより経費を削減して実現しました。これによって、いっそう皆さんに親しまれる「広報おわせ」を目指します。

併せて、さらに経費を削減するため有料広告を募集します。詳しくは、お問い合わせください。

申し込み・お問い合わせ
市長六室 ☎③ 8 1 3 2

平成 25 年度の主な事業

当初予算に計上されていた学校耐震整備事業（5 億 9,334 万千円）とエリアワンセグシステム基盤整備事業（1 億 4,957 万 5 千円）は、国の補正予算の関係で平成 24 年度に前倒しし、繰越事業として平成 25 年度で実施します。

クリーンセンター施設能力増強事業（1 億 3,618 万 5 千円）

クリーンセンターへの浄化槽汚泥の搬入量が年々増加しており、現状では適正処理が困難になるだけでなく、公共用水域の水環境や生活環境の保全を目的に推進しようとしている市町村設置型合併浄化槽整備促進事業にも支障をきたすことになります。そのため、現施設の浄化槽汚泥処理能力の 40%アップにあたる日量 10 t の増強工事を実施し、処理水の適正な性状を確保します。

夢古道の湯・休憩施設増設事業（3,499 万 6 千円）

夢古道の湯は開業以来 33 万人を超す入浴利用者があり、好評を得ています。しかし利用者から「入浴後にくつろぐスペースが狭い」との意見が多数あります。そこで休憩スペースを増設し、リピート客の確保と新たな入浴者の増加による消費拡大と地域活性化を図ります。

尾鷲消防署庁舎耐震整備事業（5,026 万 1 千円）

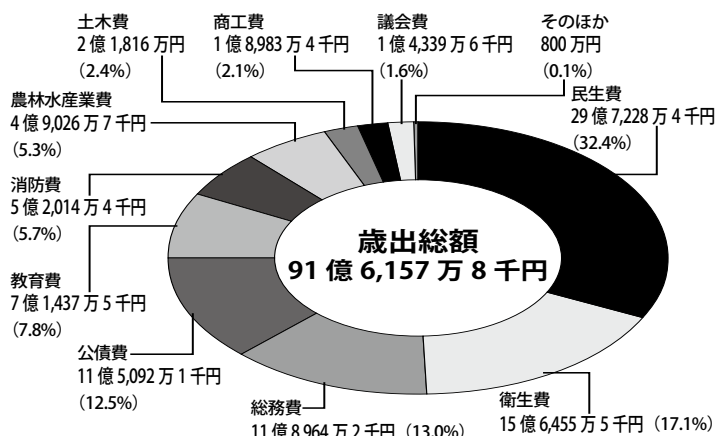
昭和 50 年に建設された尾鷲消防署庁舎は老朽化が進み、耐震診断の結果、耐震補強などの対策が必要と判断されています。東海、東南海・南海地震などがいつ発生してもおかしくない現状では耐震対策が喫緊の課題であるため、耐震補強工事を実施します。

橋梁長寿命化修繕計画策定事業（379 万円）

市が管理する橋梁 186 橋は全体的に高齢化が進んでいます。事後的な維持管理では経費がいずれ増大し適切な管理の継続が困難となることから、結果的に道路サービスの低下につながる事が予想されます。そこで今年度、15 m未満の 162 橋について長寿命化修繕計画を策定し、損傷が深刻化する前に修繕を実施する予防保全型に管理手法を転換することで経費の縮減を図ります。

歳 出

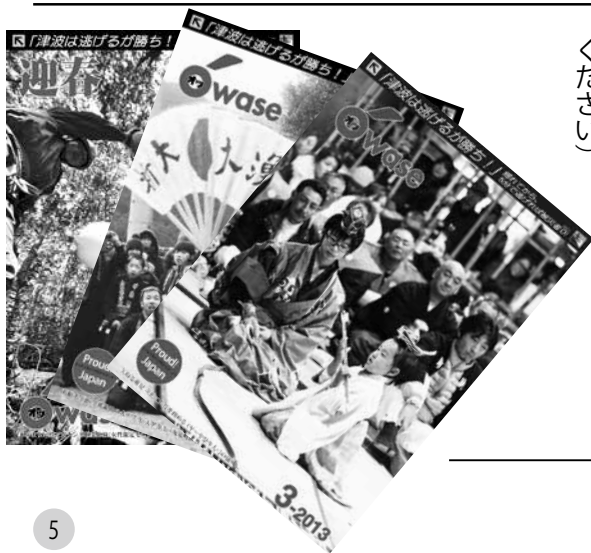
クリーンセンター施設運転保守管理包括業務委託、指定ごみ袋製造販売業務委託などで、物件費が 1 億 5,014 万 6 千円（10.2%）、紀北広域連合分担金や国民健康保険事業、後期高齢者医療事業への特別会計繰出金が増額することから、繰出金が 3,516 万 9 千円（3.8%）の増額となっています。一方、「定員適正化計画」による正規職員削減の継続と議員定数の減により、人件費が 4,145 万 7 千円（2.5%）、保育所運営費や生活保護費などの減額で、扶助費が 7,322 万 2 千円（4.0%）の減額となっています。



特別会計 特定の事業を行うとき、特定の収入を特定の支出にあてる会計

企業会計 その事業によって得られる収入で支出をまかなう、独立採算制の会計

特別会計	予算額	前年度比
国民健康保険事業会計	27 億 6,202 万 8 千円	+3.0%
後期高齢者医療事業会計	5 億 5,359 万 1 千円	+1.0%
公共下水道事業会計	276 万 6 千円	± 0%
企業会計	予算額	前年度比
病院事業会計	48 億 7,600 万 2 千円	- 8.1%
水道事業会計	15 億 5,890 万 3 千円	+62.7%



後は、お知らせ欄下段（今号は 18 ページ）をご覧ください。

▼掲載までの流れ

①「申し込み・締め切り」→②「審査」→③「決定」→④「広告料納付・確認」→⑤「翌月分広報の製作」

↓⑥「掲載」

▼制限事項など（抜粋）

- 法令や公序良俗に反するもの
- 人権侵害のおそれがあるもの
- 教育的、健康的配慮が必要なもの
- 青少年健全育成に有害であるもの
- 消費者被害の未然防止や拡大防止の観点から適切な表現でないもの
- 市税滞納者は不掲載、など

※詳しくは「尾鷲市広告掲載要綱」と「尾鷲市広報紙広告掲載要領」をご覧ください（※市HPに掲載しています。「広報」「広告」で検索ください）。

防災おわせ

「迫」迫「迫」避難所体験訓練

お問い合わせ・防災出前講座の申し込み 防災危機管理室 ☎ ② 8 1 1 8

大 規模災害が発生した場合、行政主体による避難所運営は極めて困難になることが予想されます。

そのような状況で円滑な避難所運営するためには、避難者たちが協力し合い自主的に運営することが重要です。そこで、避難所生活にはどんな課題があるのかをみんなで共有・検証するため、「みえ防災コーディネーターおわせ」の人たちを中心に、2月23日(土)から24日(日)にかけて市の体育文化会館で一泊二日の避難所体験訓練を行いました。その様子は「今月のフォトグラフ(14ページ)」でお伝えしますが、ここでは参加者の感想などを紹介します。

24時間の避難所体験では、次のような訓練を行いました。参加者の受け付けと班分け、防災学習、救命処置体験、新聞紙スリッパやビニール袋、ボンチョ作り、防災用品の展示、抜き打ち緊急地震速報訓練、避難者搬送訓練、炊き出し、避難所用ダンボール間仕切りの組み立て、一日分の災害用物資「白い小箱」の配布と個人備蓄の重要性の訴え、宮之上小学校の中村教諭作詞・作曲の「てんでんこ」の放送、東日本大震災で



被災し避難所生活を経験した、みえ防災コーディネーター井上育雄さんの防災講義など。夜はダンボール間仕切りのなかで毛布や寝袋を使い、45人が冬の寒さを体感しながら眠りました。翌朝は6時に起床。朝食の後で行われた訓練の反省会や参加者アンケートでは、次のような意見や感想が出ました。

▼とにかく寒かったが、厳しい時期に訓練することは重要。

▼実際このような生活が続くと大変

だと身にしみて感じた。

▼日ごろから各自での備蓄が必要。

▼災害が起きたとき必要なものは何か、あらためて考えさせられた。

▼何もしていない時間が長く感じた。

▼訓練のPRをもっと上手くできればよかった。

▼一人でも多くに参加してほしい。

▼避難行動も避難所運営も、やったことがないことはとっさにできない。より多くの人に参加を求め繰り返し訓練したい。

▼炊き出しのご飯が温かく、とてもおいしかった、ほか。

このような訓練は今回が初めての試みでしたが、とにかく経験して課題を見つけることが重要だと各関係機関の協力を得て実施しました。その結果、紹介したほかにも多くの意見や課題があり、それだけでもこの訓練はとても意義があったと考えられます。そして、こうした経験は積み重ねる必要があると実感しました。今後も場所や季節、状況などを変えながら、継続して訓練を実施したいと考えています。その際は、ぜひ一人でも多くの皆さんに参加いただきたいと思います。

『尾鷲市防災メール』の配信登録について

尾鷲市防災メールの配信を登録すると、気象警報や防災行政無線放送の内容などが、メールで配信されます。次のアドレスにアクセスし、案内に従って登録してください（携帯電話の場合、左下のQRコードが便利です）。なお、防災情報メールが受信できるよう、必要に応じて『迷惑メール防止機能の設定』を変更してください。



パソコンから登録する人

<http://dosya-info.city.owase.lg.jp>

携帯電話から登録する人

<http://dosya-info.city.owase.lg.jp/m/index.htm>

平成25年4月からの介護保険料について

今号では、65 歳以上の被保険者（第 1 号被保険者）が 4 月から納付する介護保険料についてお知らせします。
40 歳以上 65 歳未満の被保険者（第 2 号被保険者）の介護保険料は、それぞれご加入の健康保険の保険料に上乗せされるため、健康保険の保険者にお尋ねください。

お問い合わせ 紀北広域連合 ☎0888

所得段階	所得などの条件	65 以上の 保険料年額
第 1 段階	生活保護受給者または老齢福祉年金受給者で、世帯全員が市民税非課税の人	32,435 円
第 2 段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計額が 80 万円以下の人	32,435 円
第 3 段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計額が 80 万円を超え 120 万円以下の人	45,409 円
第 4 段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計額が 120 万円を超える人	48,653 円
第 5 段階	世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計額が 80 万円以下の人	53,843 円
第 6 段階	世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は非課税で第 5 段階以外の人	64,870 円
第 7 段階	本人に市民税が課税されていて、前年の合計所得金額が 190 万円未満の人	81,088 円
第 8 段階	本人に市民税が課税されていて、前年の合計所得金額が 190 万円以上の人	97,305 円

- ①年金からの天引き（特別徴収）
老齢・退職年金などで年額 18 万円以上ある人は、年 6 回、年金から保険料が天引きされます。4・6・8 月分は仮徴収（前年度 2 月分と同額）で、10 月分以降の保険料は年額との差額を調整した金額になります。
- ②納付書による納付（普通徴収）
年金から天引きできない場合は、紀北広域連合から送られる納付書で、金融機関などで保険料を納付します。
また、口座振替でも納付できますので、ご活用ください。
- ※口座振替について
- 金融機関、郵便局、市役所、各地区センター（旧出張所）、広域連合の窓口で口座振替依頼書があります。
 - 手続きには、引き落としを希望する口座の通帳と、その通帳の印かんが必要です。
 - 取り扱い金融機関は、百五銀行・中京銀行・第三銀行・紀北信用金庫・東海労働金庫・伊勢農業協同組合・三重県信用漁業協同組合・ゆうちょ銀行です。

▼元気応援教室（介護予防教室） 参加チェックリストの送付

市では 65 歳以上の人の健康度を認めるため、毎年 4 月に質問用紙を送付しています。健康状態や日常生活の動作などを判定し、介護や支援が必要な状態になる原因を早期に見ることを目的とします。届いたチェックリストの必要事項を記入し、質問事項にお答えいただき、同封の返信用封筒で期限までに提出してください。

基準に該当し参加を希望する人には、「元気応援教室（介護予防教室）」を紹介します。詳しくはお問い合わせください。

実施 4 月 16 日（火）ごろ
提出 4 月 25 日（木）まで

▼食の自立支援事業（配食サービス）をご利用ください

市内に居住する、おおむね 65 歳以上の単身世帯・高齢者だけの世帯で、心身の障がいや疾病などの理由で調理が困難な人に、市では週 3 回を限度に夕食の配食サービスを行っています。申し込みほか、詳しくはお問い合わせください。

高齢者福祉のお知らせ

お問い合わせ

福祉保健課 ☎08192



あなたの子育て応援します!!

おわせファミリーサポートセンター

「急な残業で保育園の迎えの時間に間に合わない」などと困ったとき、有償ボランティアを紹介する「おわせファミリーサポートセンター」。利用には登録が必要で、新規会員（依頼会員・援助会員）を募集中です。

お問い合わせ おわせファミリーサポートセンター
(福祉保健課内) ☎③ 8 2 0 2

●依頼会員とは？

子どもを預けたり送迎してほしい人など。

- ・利用料 午前7時～午後8時……1時間 700 円
そのほかの時間……1時間 800 円

●依頼会員の条件は？

市内に在住または勤務する人で、0歳～小学6年生までの子どもを養育している人。

●援助会員とは？

子どもが好きで、子育ての経験を生かし、皆さんの子育ての応援がしたい人、など。

●援助会員の条件は？

市内在住の20歳以上の人。

※事前に、育児に関する講習を受けていただきます。

子育て支援センター「ちびっこひろば」

尾鷲第二保育園内に開設している子育て支援センター「ちびっこひろば」では、育児相談や親子教室、園庭開放などを行っています。子育ての相談だけでなく、親子や地域とのコミュニケーションの場としても、気軽にご利用ください。

お問い合わせ ちびっこひろば ☎③ 2 6 0 0

●育児相談

電話・面接・訪問などで、しつけ・食事・病気の悩みなどの相談に応じています。

月～金曜日 午前9時～正午・午後1時～3時

●ふれあいデー（センター解放）

親子で楽しく遊んだり、交流を深めていただくため、センターを開放しています。

月～金曜日 午前9時～正午・午後1時～3時

●ちびっこひろば親子教室

グループごとに毎月1回開催し、子育てについての講話や楽しい親子のふれあい遊びを紹介します。

●開所式は4月11日(木)と12日(金)の午前10時から、センターでグループごとに行います。

【育児教室】

保健師が、皆さんの子育ての不安や悩み解消のお手伝いをする育児教室。参加には申し込みが必要で、対象者には、開催日時の案内や申込書などを事前にお送りします。ぜひご参加ください。

▼すくすく教室（対象：…3～5カ月の子と親）

かわいい赤ちゃんを迎えて嬉しい反面、不安に思うことはありませんか？ 楽しく育児ができるお手伝いをする教室です。

内容 赤ちゃんの発達と育児・赤ちゃんとのふれあおう・事故予防について・育児のことみんなで話そう、など

▼ひのきつ子教室（対象：…2歳の子と親）

2歳児は、自分でできることが増える反面、親にとっては悩みの多い時期です。こうした悩みの解消をお手伝いをする教室です。

内容 2歳児ってどんな時期？・今、経験させたいこと、覚えさせたいこと・育児のことみんなで話そう・子どもの事故予防・楽しく歯磨きするために・親子で楽しく遊ぼう！、など

【育児サークル】

自由に交流できるよう親子に会場を無料開放しています。申し込みや予約は不要。都合のよい時間に来てください。

▼たんぽぽ（対象：…0～2歳くらいの子と親）

▼ひのキッズ（対象：…2歳以上の子と親）

日時 毎週月曜日 10時～正午

第1木曜日 午後1時30分～3時

第2木曜日 午前9時30分～11時、午後1時30分～3時

第3・第4木曜日 午前10時～正午

※第1・第2木曜日は、赤ちゃん健康相談と同時開催。

※祝日と重なった場合は、お休み。

※奇数月の第3木曜日は、3歳児健診と重なるため、お休み。

福祉保健センターでは、「育児教室」と「育児サークル」を開催しています（いずれも会場は、福祉保健センター2階です）。お母さんだけでなく、お父さんも気軽に参加してください。

お問い合わせ 健康長寿推進係 ☎③ 3 8 7 1

一人親家庭を支援する給付金制度について

自立支援教育訓練給付金制度

就職に必要な資格や技能を習得するため、厚生労働省が定める講座を受講・修了する場合、費用の一部を助成します。

- 該当講座 雇用保険制度の教育訓練給付の指定教育訓練講座（※厚生労働省 HP を参照）
- 条件（次のすべてを満たす必要があります）
 - ・児童扶養手当受給か、同様の所得水準にあること
 - ・過去にこの給付金の受給がないこと
 - ・受講開始日に雇用保険法による教育訓練給付の受給資格がないこと
 - ・就職に必要と認められる講座を受講すること
- 支給金額

本人が支払った費用の2割に相当する額。ただし、その2割が10万円を超える場合は10万円とし、4千円を超えない場合は支給はありません。

市内の一人親家庭の父母を対象とした制度です。希望者は、必ず事前にご相談ください。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎23 8 2 0 2

高等技能訓練促進給付金制度

就職に向けた資格取得で、2年以上養成機関などで受講する場合に支給されます。

- 該当資格 看護師（准看護師）、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士
- 条件（次のすべてを満たす必要があります）
 - ・平成26年3月末までに修業すること
 - ・児童扶養手当受給か、同様の所得水準にあること
 - ・2年以上のカリキュラムを持つ養成機関に在籍し、対象資格取得が見込まれること
 - ・仕事や育児と修業の両立が困難であること
 - ・過去にこの給付金を受給していないこと
 - ・趣旨を同じくする給付金を受けていないこと
- 支給金額
 - ・本人と同居者全員が住民税非課税の場合

訓練促進給付金：……………月額100,000円
修了一時金：……………50,000円
 - ・本人と同居者のいずれかが住民税課税の場合

訓練促進給付金：……………月額70,500円
修了一時金：……………25,000円

4月18日（木）

須賀利センター前	9:00～ 9:10
北浦児童公園	10:00～ 10:30
駅前児童公園	10:40～ 11:10
泉集会所前	11:20～ 12:00

4月19日（金）

光ヶ丘市営住宅上公園	9:00～ 9:30
三重県尾鷲庁舎裏	9:50～ 10:50
尾鷲市役所地下駐車場	11:00～ 12:00

猫避妊・去勢手術費補助金

猫の避妊や去勢手術をする人に補助金を交付します（※予算に限りがあるため、なくなり次第終了）。

詳しくは、お問い合わせください。

▶ オス 2,000円 ▶ メス 4,000円

4月15日（月）

梶賀漁協前	9:00～ 9:05
曾根コミュニティセンター前	9:15～ 9:20
賀田コミュニティセンター前	9:30～ 9:45
古江コミュニティセンター前	9:55～ 10:10
北輪内センター前	10:20～ 10:40
三木浦漁協前	10:50～ 11:10
早田漁協前	11:30～ 11:35
九鬼消防団車庫前	11:45～ 12:00

4月16日（火）

行野コミュニティセンター前	9:00～ 9:05
大曾根駅前	9:15～ 9:20
向井ふれあい会館前	9:30～ 9:50
矢浜コミュニティセンター前	10:00～ 10:20
天満集会所前	10:30～ 10:50
せぎやまホール前	11:00～ 12:00

**犬の登録と狂犬病予防接種
猫の避妊と去勢手術補助金**

犬の登録は生涯に1回、狂犬病予防注射は毎年1回です。今年度は、各会場で次の日程で行います。犬が死亡した場合も、必ずご連絡ください。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎23 8 2 5 0

▼登録・狂犬病予防接種料金（※各会場で登録・注射できます）
【注射のみ】3,200円 【登録と注射】6,200円

中央公民館・コミュニティーセンターの講座・サークル参加者募集!!

中央公民館と各コミュニティーセンターでは、次のとおり、平成25年度に開催する「講座」や「サークル」の参加者を募集します（1人で複数の講座・サークルに参加することもできます）。

それぞれで募集方法や募集期間が異なりますので、詳しくは、受け持ちの各施設までお問い合わせください（※12ページに問い合わせ先一覧を掲載しています）。また、応募多数の場合は抽選に、希望者が10人未満の場合は開講できない場合もありますので、ご了承ください。

中央公民館・各コミュニティーセンターで開催される講座（※内容や時間など、今後変更される場合があります）

中央公民館	ふるさと大学	人生をより豊かに、生涯学習	年6回 第1火	9:30～	一般	40人
	俳句教室	俳句を初歩から楽しんでみよう	年9回 第2木	10:00～	一般	20人
	アトリエ✳️フラワー	生活空間に、お花を取り入れ癒しを	年5回 主に第4木	19:00～	一般	25人
	男の包丁クラブ	あなたの厨房デビューをお手伝い	年4回 第4木	10:00～	一般	25人
	私もできるエコ料理	楽しみながら、ヘルシークッキング	年6回 第1木	10:00～	一般	30人
	短歌教室	初歩から一緒に楽しみましょう	年9回 主に第4木	19:00～	一般	20人
	ちぎり絵教室	ちぎり絵を基礎から学ぼう	年6回 主に第1金	13:30～	一般	20人
	フラダンス教室	南国ダンスにチャレンジしませんか	第2・第4水	10:00～	一般	20人
	ヨガ教室	体からリフレッシュしませんか	第1・第3火	10:00～	一般	30人
	筆ペン教室	冠婚葬祭の字を自分で書こう	第2・第4木	17:30～	一般	20人
矢野	英会話ABC	英会話を楽しみましょう	第1・第3土	13:30～	小学生	30人
	成人学級	布ぞうり、物づくりなどを通しての仲間作り	随時募集		一般	15人
	ゆる体操	運動が苦手な人でもOK! ゆったりリラックス	年16回 金曜	13:30～	一般	20人
	フラダンス教室	心地よいリズムにあわせて踊りましょう	年15回 火曜	10:00～	一般	15人
	パン・お菓子工房	手作りパン・お菓子を家庭でも	年3回	10:00～	一般	10人
	ちぎり絵教室	指先を使って脳の活性化	年6回 第3金	13:30～	一般	10人
	シニア学級（高齢者学級）	健康で楽しい人生を	年8回 第1木	13:30～	60才以上	20人
	体験学習	キッズクッキング・工作など	随時募集		小学生	12人
	英語であそぼう	歌っておどって英会話	年8回 土曜	10:00～	小学1～4年生	12人
	習字教室	初めは鉛筆書きから	火16:00～・土8:00～		小学生	20人
大畠根	陶芸教室	自分だけの器をつくろう	年1回（4日間）土・日	13:00～	親子・一般	20人
	ちまき・おさすり作り	楽しく作っておいしく食べよう	6月 旧端午の節句ごろ		幼児～一般	50人
	熊野古道散策	語り部と歩く熊野古道は一味違います	年2回 春・秋		親子・一般	20人
	布ぞうり教室	服の再利用・布ぞうりを作ろう	年2回		一般	20人
	アロマテラピー教室	自然の香りがもたらす心と体の癒し	年1回 秋		一般	10人
	空手教室	空手の型・技を学ぶ	毎週火・木・土	19:00～	幼児～一般	20人
	手芸教室	ネクタイの再利用バッグの製作ほか	年3回		一般	20人
	いきいき体操教室	健康体操でリフレッシュ	年8回 5～8月		一般	10人
	レクリエーションダンス	歌謡曲で踊ろう!	年6回 6月～9月		一般	10人
	エコクラフト教室	梱包用のヒモでカゴを編んだりします	月2回 7月～8月		一般	10人
九鬼	手作り学級	心をこめた物づくり	年8回		一般	15人
	成人学級	健康と暮らしをテーマに	年5回		一般	20人
	郷土歴史教室	ふるさとの歴史を学ぶ	第1・2・3水	10:00～	一般	15人
	歌声教室	あなたも歌ってみませんか	第2・第4水	13:30～	一般	15人
	気功教室	肩こりや健康のために	第1・2・3金	14:00～	一般	15人
	パッチワーク教室	布で作る楽しみを	年8回		一般	10人
	ふるさと学級	地域資源を生かし、郷土の良さを学ぶ	年7回 4月～3月		子ども～一般	15人
	にこにこ学級	日々楽しく過ごすための健康づくり	年10回 4月～3月		一般	15人
	手作り学級	個性を生かし手作りの良さを楽しむ	年3回 5月～2月		一般	15人
	茶道教室	初心者でも気軽に抹茶を楽しむ	年6回 5月～2月		一般	10人
早田	書道教室	大筆・小筆・実用習字を学ぶ	年10回 5月～2月		一般	10人

三木浦	ツバキ教室	椿油の可能性を求めて・・・	年10回	随時募集	一般	30人
	太鼓教室	伝統の和太鼓を学ぶ	毎週木	18：30～	小・中・一般	20人
	パッチワーク教室	趣味的向上をはかる	第2・第4火	19：00～	一般	20人
	フラダンス教室	フラダンスで楽しく足腰を鍛える	第1・第3木	9：30～	一般	20人
	手作り教室	昔ながらの手作り味噌&小物作りなど	年5回	随時募集	一般	20人
	交流教室	世代間交流を通して人の輪を広げよう	年3回	随時募集	幼～高齢者	20人
	ヨガ教室	ヨガで心身ともにリフレッシュ！	第2・第4水	10：00～	一般	20人
三木里	野外教室	三木里の魅力を発信：写真教室ほか	年4回		一般	15人
	体験教室	地域の食文化を継承：味噌作りほか	年3回		一般	15人
	成人学級	趣味を広げて毎日を楽しく過ごそう	年6回		一般	15人
	交流学級	世代間および他地区との交流	年1回		一般	15人
	生花教室	親切的指導です。心穏やかに。	年10回		一般	15人
	体操教室	いざという時に備えて足・腰を鍛錬！	年12回		一般	15人
	歌声教室	懐かしい唱歌を歌って楽しもう！	年4回		一般	15人
	料理教室	良い食生活ほか	年4回		一般	12人
	陶芸教室	豊かで楽しい創作時間を持とう！	年1回		一般	10人
古江	おもてなしマナー教室	煎茶を通して文化や季節を楽しもう	月2回	第4木・金	一般	10人
	手作り教室	パッチワークで手作りの良さを楽しもう	第3金	13：00～	一般	10人
	ひのき教室	尾鷲ヒノキの香りとともに物づくり	年3回		子ども・一般	15人
	フラダンス教室	ハワイアン・ソングで心身リフレッシュ	第1・第3木	正午～	一般	15人
	陶芸教室	世界に一つだけの作品を作ろう	年1回	(4日間)	一般	10人
	成人学級	いつもニコニコ健康に！	年4回		一般	15人
	子ども学級	世代間交流を通して地域で楽しもう！	年3回		子ども	10人
	輪内の和（4館合同）	世代間・地域間交流による健康づくり	年7回	5月～12月	5才以上	30人
賀田	チャレンジ学級	楽しく学ぶ、郷土料理・地域散策ほか	年6回		一般	20人
	なかよし学級	種から育てる花作り・料理・野外活動	年7回		子ども・一般	15人
	着付け教室	着物を着る楽しみを見つけませんか？	年4回		一般	15人
	陶芸教室	気軽に、自分だけの作品を作ります	年1回	(4日間)	一般	10人
	いきいきダンス教室	楽しく踊って筋力アップ！	年3回	第1火 10：00～	一般	20人
	健康教室	こころも体も若くなります	年5回		一般	20人
	手芸教室	生活に潤いを！ おしゃれな小物作り	年6回	第1土 9：30～	一般	15人
	大正琴教室	心にゆとりをもちましょう	第2・第4木	14：00～	一般	15人
	輪内の和（4館合同）	世代間・地域間交流による健康づくり	年7回	5月～12月	5才以上	30人
曽根	ちぎり絵教室	手先を使って老化防止に	年9回	13：30～	一般	10人
	刻字教室	心に残る文字を板に刻みましょう	月1回	9：30～	一般	10人
	パッチワーク教室	基本から学びましょう（初心者コース）	年9回	9：30～	一般	10人
	短歌教室	心の思いを短歌に	第3水	9：00～	一般	10人
	ハンドメイド学級	手作りを楽しみましょう	年6回		一般	10人
	ピンポン学級	運動不足の解消に	毎週火	10：00～	一般	希望者
	輪内の和（4館合同）	世代間・地域間交流による健康づくり	年7回	5月～12月	5才以上	30人
梶賀	成人学級	地域のいいところ再発見	年3回	随時	一般	20人
	婦人学級	趣味の幅を広げ、心豊かに	年3回	随時	女性	10人
	子ども学級	地域の先生に学び、いろいろチャレンジ！	年5回	主に土曜	幼・小・中学生	10人
	編み物教室	流行の棒針編みで、小物からセーターまで	第2・第4土		一般	10人
	パッチワーク教室	布の組合せを楽しみ、オリジナルの作品を	第1・第3木		一般	10人
	陶芸教室	土の温もりを感じて花器や雑食器を作ろう	年1回		一般	10人
	輪内の和（4館合同）	世代間・地域間交流による健康づくり	年7回	5月～12月	5才以上	30人
須賀利	高齢者教室	心豊かに楽しい時間を過ごそう	年2回		高齢者	10人
	成人学級	手作り教室など	年5回		一般	15人
	パッチワーク教室	オリジナル作品を作ろう	第1木	13：30～	一般	15人
	料理教室	バランスの良い食生活で健康に	年1回		女性	20人
	ガーデニング教室	日々の生活に潤いを	年1回		一般	15人

中央公民館・各コミュニティーセンターで開催されるサークル（※内容や時間など、今後変更される場合があります）

中 央 公 民 館				古江コミュニティーセンター			
書道クラブ	毎週金曜	19:00 ～ 21:00	一般	民踊	第 1 ・ 第 3 土曜	11:00 ～ 13:00	一般
絵画クラブ	第 1 土曜	10:00 ～ 16:00	一般	カラオケ（昼）	第 1 ・ 第 3 水曜	13:00 ～ 15:00	一般
書道かなクラブ	月 3 回木曜	13:00 ～ 15:00	一般	カラオケ愛好会	第 1 ・ 第 3 木曜	19:00 ～ 21:00	一般
古典に学ぶ	月 1 回第 3 火曜	13:30 ～ 15:00	一般	社交ダンス	毎週金曜	19:00 ～ 20:30	一般
健康ハイキング	年 4 回 5 ～ 11 月		一般	大正琴	第 2 ・ 第 4 金曜	13:00 ～ 14:30	一般
矢浜コミュニティーセンター				ひなげし短歌	月 1 回		一般
太極拳サークル	月 3 ～ 4 回金曜	19:00 ～ 20:30	一般	賀田コミュニティーセンター			
ヨガサークル	月 2 回程度金曜	10:00 ～ 11:30	一般	グラウンドゴルフ賀田	毎週火曜・金曜	11:30 ～ 14:30	一般
なでしこ（人形劇）	毎週水曜	19:30 ～ 21:00	一般	グラウンドゴルフ古江	毎週月曜・木曜	12:00 ～ 16:00	一般
古布サークル	月 1 回土曜	13:00 ～ 16:00	一般	民踊	第 1 ・ 3 木・日曜	9:30 ～ 11:30	一般
早田コミュニティーセンター				カラオケ（梅）	第 1 ・ 2 ・ 3 土曜	13:00 ～ 16:00	一般
大正琴教室	第 2 ・ 第 4 金曜	14:00 ～ 15:30	一般	カラオケ（コスモス）	第 2 ・ 3 ・ 4 水曜	13:00 ～ 15:00	一般
三木里コミュニティーセンター				エコクラフト教室	第 1 水曜	9:00 ～ 12:00	一般
空手道	毎週木曜	18:00 ～ 20:00	一般	曽根コミュニティーセンター			
空手道	毎週土曜	15:00 ～ 17:00	一般	グラウンドゴルフ	毎週水曜	13:00 ～ 15:00	一般
とにかくやってみる会	4 月～ 3 月		一般				
三木里盆踊り保存会	7 月～ 8 月	19:00 ～ 20:30	一般				

お問い合わせ一覧（休館日：祝日・年末年始と、★中央公民館は第 3 日曜日、★コミュニティーセンターは日・月曜日）

中 央 公 民 館	☎② 0001	矢 浜コミュニティーセンター	☎② 6367	向 井コミュニティーセンター	☎② 4975
※「大曽根コミュニティーセンター」と「行野コミュニティーセンター」は、市民サービス課（☎③ 8 2 5 0）まで。					
須賀利コミュニティーセンター	☎② 2260	九 鬼コミュニティーセンター	☎② 2164	早 田コミュニティーセンター	☎② 2139
三木浦コミュニティーセンター	☎② 2837	三木里コミュニティーセンター	☎② 2274	古 江コミュニティーセンター	☎② 2769
賀 田コミュニティーセンター	☎② 2088	曾 根コミュニティーセンター	☎② 3141	梶 賀コミュニティーセンター	☎② 3430

図書館 講座・サークル会員募集

図書館では、平成 25 年度の講座・サークル会員を募集します。開講は 5 月からで、申し込み期限は 4 月 20 日（土）。気軽にご参加ください。

申し込み・お問い合わせ 図書館 ☎③ 8 2 8 2

講座	子ども読書会	本の紹介、感想文の書き方などを学習します（講師：天満美穂さん、ほか）。	第 3 土 14:00 ～	小学 1 ～ 3 年生
サークル	尾鷲手づくり絵本の会	世界でたった 1 冊の絵本をつくりませんか（講師：東勝美さん 年会費 1,500 円）。	第 1 土 13:00 ～	小学生以上、 幼児と保護者
	ポランの会	テーマ別に子どもの本を読み、意見交換をします。おはなし会へも出向きます（年会費 1,000 円）。	第 3 木 10:00 ～	一 般
	本を読む会	色々なジャンルの本を読み合う会で、講師の解説もあります（講師：川端守さん 月会費 500 円）。	第 3 水 13:30 ～	一 般
	おはなしポケット	乳幼児対象の読書ボランティア活動を続けています（代表：会田和佐さん 年会費 1,000 円）。	第 4 木 9:30 ～	一 般
	よもやまばなし	世界の名作を読み、意見交換をします（代表：南明さん）。	第 3 水 19:00 ～	一 般
	わらべうたの会（仮称）	新設を予定しています。わらべうたを一緒に楽しみませんか。	第 3 木 13:30 ～	一 般

夢古道おわせ4月のお知らせ

お問い合わせ 夢古道おわせ ☎②1124
ホームページ <http://yumekodo.jp/>



▶お母ちゃんのランチバイキング「海藻ヒロメフェア」

4月1日(月)～21日(日)

今回のランチ企画には、磯の香がよく、歯ごたえがあってとてもおいしい海藻「ヒロメ」が登場します。お楽しみに♪

▶夢古道の湯「入浴回数券」期間限定販売

4月1日(月)～5月12日(日)

お得な入浴回数券を期間限定で販売します。一般22枚とシニア(65才以上)26枚が、それぞれ10,000円です。

▶毎月26日は「お風呂の日」

夢古道の湯～お子さま割引～

毎月26日の「お風呂の日」には、夢古道の湯では小学生以下のお子さまの入浴料金が100円になります。

◆◇◆◇◆ 夢古道モバイル会員募集中!! ◆◇◆◇◆

夢古道モバイル会員に登録すると、最新の各種イベントのお知らせや新商品の紹介、お得な情報や無料クーポンなどが配信されます。

登録は、右のQRコードを読み取り、regist@yumekodo.jpに空メールを送信してください。



▲登録用QRコード

熊野古道センター4月のお知らせ

お問い合わせ 熊野古道センター ☎②2666
ホームページ <http://www.kumanokodocenter.com/>

こどもの日の背くらべ・記念樹をつくろう!

尾鷲ヒノキの間伐材と木の枝や貝がらなどの自然素材を使って、自宅に飾れる身長計『記念樹』を作ります。お子さんの成長の記録と思い出にいかがですか。

◇日 時：5月5日(祝) 午前10時～正午

◇参加料：3,500円(1組)

◇定 員：15組(要申込・先着順・1組何人でも可)

◇場 所：熊野古道センターとその周辺の海辺

◇講 師：武田製材・ひのき工房 K'sFactory

月別ひのきアート教室「麻雀ゲームづくり①」

地元の特産品、尾鷲ヒノキからできる「ひのきシート」を素材に使ったものづくり教室。麻雀ゲーム作り4回講座(途中参加可)の第1回です。

◇日 時：4月28日(日) 午後1時～4時

◇参加料：1,000円

◇定 員：10人(要申込・先着順)

◇講 師：NPO法人ひのきアート空楽風

企画展「幕末の写真師 田本研造～土方歳三を撮った男」

熊野市出身の写真師で土方歳三を撮影した田本研造を紹介します。入場無料(熊野市・熊野市教育委員会共催)。

◇期 間：5月19日(日)まで

あなたも名カメラマン～ピンホールカメラを作ろう

カメラの原型であるといわれるピンホールカメラを、牛乳パックなどを使って作ります。作ったカメラで、実際に撮影しましょう。

◇日 時：4月28日(日) 午前10時～正午

◇参加料：300円

◇定 員：15人(要申込・先着順)

ぽかぽかの里山に出かけよう! 育生町山菜採りツアー

熊野市の奥深い山里・育生町で暮らす人々の温かさに触れながら、山菜採りとまち歩きを楽しみます。

◇日 時：4月20日(土) 午前10時～午後3時

◇参加料：2,000円(お弁当・保険代を含む)

◇定 員：20人(要申込・先着順)

※毎週日曜日は、申し込み不要で参加できる「あなたも木工作家! その場でできる木工教室」(午後1時～3時受付)

4月の予定：7日・14日(ひのきアート)・21日(ヒノキのおもちゃ)・28日(動物置き物・ひのきアート)

今月のフォトグラフ

今号は、2月23日(土)から24日(日)にかけて行われた「避難所体験訓練」の様子をお伝えします。23日(土)夕方までの第一部には約200人が参加し、翌24日(日)までの第二部では、参加者のうち45人が体育館での一夜を過ごしました。さまざまな訓練などを行いながら、参加者らは避難所生活やその運営を疑似体験しました。



①



②



③



④

①軽くて丈夫な段ボール間仕切り ②楽しんで学ぶ防災すごろく ③けん引式補助装置付き車いす ④炊き出しの様子



⑥



⑤



⑦

⑤・⑥備蓄物資「白い小箱」の配布 ⑦防災コーディネーター井上さんの講演 ⑧・⑨体育館で一夜を過ごす参加者ら



⑧



⑨

ふれあひひろば

3/10

ごみ減量化に向けて行われた「ごみ減量自慢コンテスト」の表彰式が行われ、900点以上の応募の中から12人が表彰されました。各内容は今後、HPや広報でお伝えします。



3/7

県と市、学生と住民が取り組む「尾鷲市元気プロジェクト」。2012年度活動報告会の発表後、九鬼・早田・三木浦・三木里地区ごとに、次年度の取り組み方針が話し合われました。



3/16

熊野古道センターで3日間行われた「世界の椿展」では、大曾根浦の世界の椿園で咲いた100種が展示されました。世界の椿園では、今月上旬ごろまでツバキの花が楽しめます。



3/8

この日、紀北地区で一斉に行われた中学校の「卒業式」。市内の尾鷲中と輪内中の2校では161人が義務教育課程を修了し、それぞれ未来への思いを新たに、母校を後にしました。



はじめてまして満1歳です



お風呂が大好きな じゅんくん☺
“ゆず”をおもちゃがわりに
あそんでいます

いしばし じゅん
石橋 潤くん
(北浦町、父・勉 母・ロサリン)



お姉ちゃん大好き、
いつもニコニコれんくんです♪

たかむら れんじ
高村 蓮司くん
(南陽町、父・義広 母・愛)



家族みんなに「たかい、たかい」
されるのが何より好きな甘えん坊
りゅうぎです！

うちやま りゅうぎ
内山 竜技くん
(坂場西町、父・功 母・奈里)



ニコニコ笑顔は 愛嬌たっぷり☺
やんちゃ大好き♡しゅんくんです☺

なかひら しゅんや
中平 駿矢くん
(向井、父・圭 母・裕季子)



だいちゃん、食べるの大好き
優しいお姉ちゃんも、大好き

ひらやま だいち
平山 大地くん
(三木里町、父・裕久 母・泉)



食べる事が、大好き
元気いっぱい の 梨帆♡

ながい りほ
長井 梨帆くん
(南陽町、父・朋哉 母・由紀子)

きょういく あれこれ

「定期講座」と「サークル」紹介

典に学ぶ」、「健康ハイキング」の5サークルの予定です。毎年度、講座終了後に行う中央公民館の文化祭では、各講座とサークルで作った参加者の作品を展示し、平成24年度は500人以上に鑑賞してもらいました。

さてここで、今年度から新たにスタートする2講座、「筆ペン講座」と「英会話ABC」の概要を紹介します。

筆ペン講座は、6月から12月まで（ただし8月は除く）の第2・第4木曜日、午後5時30分から7時30分までのうち1時間を、サークル「書道クラブ」の講師、若林正也さんから指導いただき、冠婚葬祭時の祝儀や香典などの表書きを、筆ペンでどんな書けるようになるという講座です。

英会話ABCについては小学生が対象で、6月から12月まで（ただし8月は除く）の第1・第3土曜日、午後1時30分から3時まで、市内の学校で英語を教えているALT（外国語指導助手）のカミール先生とビヨンド先生を講師に、英会話に楽しみながらチャレンジしてもらおうという講座です。低学年のお子さんの場合は、保護者も一緒に参加し

てください。

またヨガ教室についても、要望が多く寄せられたことから、今年度は夜間も行うこととしました。第1・第3火曜日の午前10時からと、第2・第4水曜日の午後7時30分からの月4回開催で、希望する人は、ご都合の良い時間帯を選択できるようにしました。これらの講座は1人で複数に参加することもできます。

興味ある講座を見つけて参加を希望する場合、まずはお問い合わせいただいたうえで、申込期間の4月1日(月)から5月1日(水)までの間に往復はがきでご応募ください（講座ごとに往復はがきをご用意ください）。応募者が定員を超える場合は抽選となります。締切日当日の消印有効。

ほか、こんな講座がやりたいたなどの要望や、講座に限らず意見や要望ほかアイデアなどがありましたら、中央公民館までいつでもお寄せください。できる限り皆さんのご希望にえられるよう取り組んでいきたいと思っていますので、よろしく願います。

お問い合わせ

中央公民館

☎200001

海中さんぽ



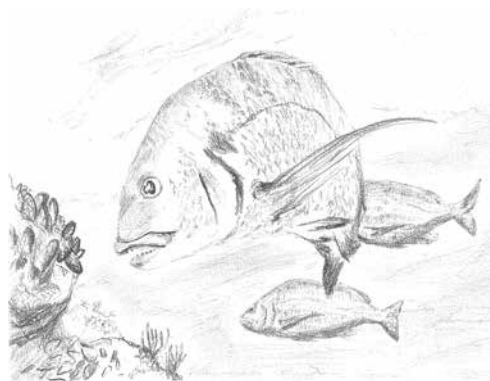
クロダイ

クロダイはタイ科ヘダイ亜科クロダイ属の魚で、琉球列島を除く北海道以南に分布します。当地ではチヌと呼ばれ定置網で漁獲されますが、少量であり評価の低い魚です。生息域によつて違いはありますが成長は遅く、釣り人が「年無し」と呼ぶ50cm以上になるまでには、およそ10年以上の年月がかかるようです。

産卵期は春で、浅場へ産卵に来遊します。性転換することが知られていて、2歳まではオスで、その後雌雄両性、3歳以降はオスとメスに分かれ、多くがメスになります。ゴカイ、エビ、カニ、海藻などなんでも食べる雑食性で、関東ではスイカを餌にして釣ることができるほどです。

磯で潜っているとよく出くわし、磯の潮間帯に生息している力キなどの二枚貝を食べているのを見かけます。夏から秋には河口部や漁港のなかでも見かけます。このように季節や個体によつて、生息場所や餌がさまざまであるため、季節や個体によつて味が違い、おいしいものもそうでないものもあります。

私も学生のころ釣りに凝った時期に、春の産卵前、産卵後、夏、秋、冬のものを、大きいもの、小さいものを、刺し身、塩焼き、魚ごはんなどにしているいろいろ食べましたが、「大きく、黒っぽく、やせているもの」は見た目どおりおいしくなく、「小さいもの、黒よりも銀色に近い色のもの、身の肥えたもの」は、おいしかったと思います。



みんなで健康づくり

「新生活」がスタート 毎日をいきいきと！

進学、進級、そして社会人一年生になる皆さん、おめでとうございます。ライフスタイルが大きく変化するこの時期は、さまざまストレスで気分や体力が低下しやすくもあります。そこで今回、心の生活習慣病ともいえる「うつ病」の予防法を紹介します。

うつ病は、心と体の元気を司る「セロトニン神経」が弱っているとなりやすいことが分かってきました。この神経を活性化させることが、うつ病を予防する鍵になります。そのためには、次のような方法があります。

①太陽の光を浴びる

網膜から入った太陽の強い光の信号がセロトニン神経を活性化させます。同時に、脳の時計遺伝子が刺激され、生体時計を調整してくれます。

②基本的なリズム運動をする

一定のリズムで同じ動作を繰り返すことでも活性化できます。身近には呼吸やしゃべり、歩行など。呼吸は意識し

て息をしつかり吐くことが効果的。声を出して笑うことなども含まれます。ジョギングや、よく噛んで食事をとることも活性化します。

③スキンシップを行う

人と人、人と動物のスキンシップなど、肩をトントンたたいたりして触れ合うことでも活性化します。

④食事で活性化

神経伝達物質セロトニンの材料「トリプトファン」を多く含む食品（魚・肉・豆類・大豆製品・チーズ・バナナ）、合成に必要な葉酸を多く含む野菜、セロトニンの働きを高めるDHA・EPAを多く含む青魚を食べましょう。ただし偏らず、いろんな食材をバランスよくとってください。

▼あなたの周りに、気になる人はいませんか？

心の病気も早期発見、早期治療が大切です。気になる人がいたら、まずはゆっくり話を聞いてあげましょう。うつ病は適切な治療で治るといわれていますが、回復には個人差があり、周りの人も焦らず見守ることが必要です。

お問い合わせ

健康長寿推進係

☎③3871

健康づくりのお知らせ

健康長寿推進係 ☎③3871

■健康づくり事業

4月に実施する各健康づくり事業の日程は次のとおりです。なお、広報おわせ5月号には年間の事業日程表を折り込みます。詳しくは、お問い合わせください。

▼健康相談（下表）

乳・おおむね1歳までの育児・健康相談。母子健康手帳をご持参ください。

成・健康相談全般や血圧測定などを行います。

▼遊びリテーション（下表）

転倒・閉じこもり・介護予防を目的とした体操やゲームなど。一般参加も可。

▼健康体操

腰痛・肩こり予防や体調を整えるための健康体操。誰でも参加できます。動きやすい服装で参加ください。

時間 午後1時30分～3時

場所・実施日

①福祉保健センター

1・8・15・22（月）

②光ヶ丘集会所

4・18（木）

▼1歳6カ月児健診

日時 3日（水）

午後1時～1時30分

場所 福祉保健センター

■400ml献血のお知らせ

18～69歳（男性は17歳も可）

で体重50kg以上の人を対象とした献血にご協力ください。

運転免許証や保険証など、本人確認ができるものを持参してご来場ください（※服薬中の人や特定の海外渡航歴がある人は、献血できません）。

▼4月9日（火）

①尾鷲三田火力発電所

午前10時30分～正午

②三重県尾鷲庁舎

午後1時30分～4時

■「てくてくウォーク60万歩の旅」で健康ウォーキング

ウォーキングをより楽しみながら続けられる「てくてくウォーク60万歩の旅」マップを、引き続き無料配布します。

今年度は「四国お遍路編」など新たに15種類のマップを追加しました（全部で18種類）。詳しくは、お問い合わせください。

▼配布先 福祉保健センター

上岡雅代さん、弓削道子さん、山田房子さん、中西絹代さん、川口孝子さん、大西正隆さん、榎本静代さん、舟瀬部さん、黒絹代さん、弓削猛さん、榎本隆子さん、

大藤和子さん、森本恒美さん、橋爪ちほみさん、世古満喜美さん、中川務さん、世古譲治さん、世古伊都子さん、濱口久義さん、中村みのりさん（※順不同）

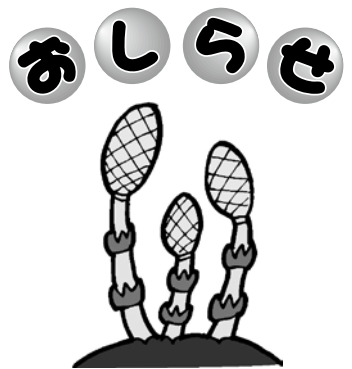
▼「東海道」完歩達成者

梶田美織さん、東五百三さん、中西絹代さん、大西正隆さん、西川和子さん、世古譲治さん、大倉幸子さん、黒絹代さん、山下みさ子さん、舟瀬部さん（※順不同）

▼「奈良・京都」完歩達成者

加藤一至さん（※順不同）

会 場	実施日	健康相談	遊 び リ
梶賀コミュニティセンター	2日（火）	乳・成 11:00～12:00	13:00～14:30
福祉保健センター	4日（木）	乳 13:30～15:00	
林 町 会 館	8日（月）	成 13:30～14:30	
早田コミュニティセンター	9日（火）	成 11:00～12:00	13:00～14:30
福祉保健センター	11日（木）	乳 9:30～11:00 13:30～15:00	
須賀利コミュニティセンター	12日（金）	成 11:00～12:00	13:30～15:00
行野コミュニティセンター	16日（火）	成 13:30～14:30	
古江コミュニティセンター	24日（水）	乳・成 11:00～12:00	13:00～14:30
九鬼コミュニティセンター	26日（金）	成 11:00～12:00	13:00～14:30



地震に備えて耐震診断 建設課 ☎ 82242

東海・東南海・南海地震などの大きな地震に備えて住まいの安全性を確保するため、市では木造住宅の耐震化について次のとおり支援を行っています。

- ・申し込みほか 詳しくは、お問い合わせください。
- ・無料耐震診断
- ・耐震補強設計の補助
- ・耐震補強工事の補助

福祉保健課からのお知らせ ☎ 8192

- ▼養育医療・低体重児の届出
- ・育成医療の手続きの受付
- これまで三重県（尾鷲保健福祉事務所）で行っていたこれらの手続きが、4月から、市で受け付けることになりました。受け付け先は次のとおりです。
- ①福祉保健センターで受付
- ・養育医療（未熟児への医療給付）の給付申請
- ・低体重児の届出窓口

お問い合わせ

健康長寿推進係 ☎ 3871

- ②市役所福祉保健課で受付
- ・育成医療（身体に障がいのある児童等への医療給付）
- お問い合わせ
- 自立支援係 ☎ 8203

▼「難病」の人も「障がい者福祉サービス」の対象に
4月から、身体障害者手帳の有無に関わらず、特定疾患をもつ人も必要と認められた場合、障がい者福祉サービスなどが受けられるようになりました。

詳しくは、お問い合わせください（自立支援係 ☎ 8203）。

なお、特定疾患に対する医療費助成は、これまでどおり三重県が担当します。こちらは尾鷲保健福祉事務所（☎ 3454）までお問い合わせください。

市民サービス課からのお知らせ

▼国民健康保険変更手続きを忘れずに ☎ 8193

4月は、転出や転入、就職や退職などが多い月です。国民健康保険の加入や脱退など変更が必要な人は、忘れずに手続きしてください。詳しくは、お問い合わせください。

▼国民年金のお知らせ

☎ 8161
今年度の国民年金保険料は

月額15,040円です。保険料は、4月上旬に届く納付書で、最寄りの金融機関やコンビニエンスストアで納めることができます。また、納付書での「前納制度」をはじめ、口座振替での「前納制度」や「早割」など、保険料が割引される納付方法や、納付が困難な場合は免除制度などもあります。

詳しくは、お問い合わせください。
※納付書での前納は、今月中にお支払いください。口座振替での下半期の前納や早割を利用する場合は、8月末までに、早めのお問い合わせをお願いします。

▼春の全国交通安全運動 ☎ 8250

4月6日（土）から10日（水）まで春の全国交通安全運動が実施されます。

最近、夜間の死亡事故の割合が多くなっています。夜間の歩行時は、明るい服装や反射材・懐中電灯を使用するなど、ドライバーから歩行者が確認しやすいようにすることが事故防止に繋がります。

また本年度は、高速道路紀勢道が全線開通の予定で、市内への交通量も増加するものと思われ、事故の確率も高くなると予想されます。交通安全を常に意識し、交通事故のない尾鷲市の実現に向けて、ご協力をお願いします。

教

育委員会からのお知らせ
教育総務課
☎ 8291

▼小・中学校への入学手続き

4月に小・中学校へ入学する児童・生徒の保護者の皆さんに、1月末日付けで「入学通知書」を発送しました。入学通知書の裏面に、必要事項を記入・押印のうえ、入学式当日に、学校へ提出してください。

また次のような場合は、教育委員会（教育総務課）までご連絡ください。

- ・入学式までに転居・市外へ転出する予定がある。
- ・入学通知書が届かない、または紛失してしまった。

▼就学援助の申請について
市では、経済的理由により就学が困難と認められる児童生徒の保護者に対し、就学費用の一部を援助しています。

希望する人は、学校から配布される申請書類に必要事項を記入したうえ、学校に提出してください。

対象

- ・前年の世帯所得が生活保護基準の1.3倍以内の生活困窮者などで、市内に住所を有し、市立または公立小中学校に在籍している児童生徒
- 配布時期
・4月中旬以降

市民相談

市民サービス課 ☎ 8250

◎無料法律相談（要予約）

22日（月）午前8時40分～午後1時20分

大川哲次 弁護士

◎行政相談（要予約）

24日（水）午前10時～正午

尾鷲市行政相談委員

◎住宅相談（要予約）

25日（木）午後1時～4時

岡 紀好 住宅相談員

◎無料交通事故相談（要予約）

12日（木）午後1時～3時

NPO交通事故

※予約は相談日2日前までに。

◎児童相談

9日（火）午前9時～午後4時
福祉保健課 ☎ 8192

「広報おわせ」に

広告を掲載しませんか？

7月号掲載の広告募集は5月20日（月）、8月号掲載は6月20日（月）が締め切りです。

大きさ	1 枠 縦 50mm × 横 80mm
掲載料	1 枠につき月額 市内業者 10,000円 市外業者 15,000円

詳しくは、お問い合わせください。
市長公室
☎ 8132

19

20