



「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}！



おwase



Proud!

東日本大震災の復興を支援しよう

Japan

5-2013

緊張の面持ちで新生活(尾鷲中学校入学式)

2013年5月 暮らしのカレンダー

1日	水	市営住宅入居補欠者募集(～15日)(P14)	高等学校卒業程度認定(～15日)(P15)	「にっぽん縦断 ころ旅」手紙募集(～14日)(P15)
2日	木	おはなしだっこ(P16)	健康体操(光ヶ丘集会所)(P13)	
3日	金	東其石の世界(P09)	当番薬局(P15)	天文科学館夜間観望会(P16)
4日	土	尾鷲伊ダギ市(P15)	当番薬局(P15)	天文科学館夜間観望会(P16)
5日	日	当番医・当番薬局(P15) ちびっ子防災フェア(P04)	熊野古道センター木工教室(P09)	飛騨大集合!in アクアステーション(P08)
6日	月	当番薬局(P15)		
7日	火			
8日	水	「熊野古道伊勢路を歩く」展(～18日)(P14)	健康相談(賀田・曾根)(P13)	
9日	木	無料交通事故相談(P14)	健康相談(福祉保健センター)(P13)	
10日	金	天文科学館夜間観望会(P16)	健康相談(倉ノ谷集会所)(P13)	
11日	土	自然学校「春の里自然観察会」(P09)	天文科学館夜間観望会(P16)	
12日	日	「民生委員・児童委員の日」(～18日)(P07)	当番薬局(P15)	熊野古道センター木工教室(P09)
13日	月	健康体操(福祉保健センター)(P13)	健康相談(林町会館)(P13)	
14日	火			
15日	水	無料法律相談(P14)		
16日	木	健康体操(光ヶ丘集会所)(P13)	3歳児健診・福祉保健センター(P13)	
17日	金	人権相談(P14)	天文科学館夜間観望会(P16)	
18日	土	天文科学館夜間観望会(P16)		
19日	日	当番医・当番薬局(P15)	熊野古道センター木工教室(P09)	
20日	月	健康体操(福祉保健センター)(P13)		
21日	火			
22日	水	行政相談(P14)		
23日	木			
24日	金	天文科学館夜間観望会(P16)		
25日	土	天文科学館夜間観望会(P16)		
26日	日	ひのきアート教室「麻雀ゲームづくり②」(P09)	当番薬局(P15)	熊野古道センター木工教室(P09)
27日	月	健康体操(福祉保健センター)(P13)		
28日	火			
29日	水			
30日	木	し尿くみ取り・須賀利(～31日)(P15)		
31日	金	天文科学館夜間観望会(P16)		

※このカレンダーには、4月19日(金)時点で、主に市が所管する情報を掲載しています。





今月の1枚 『古江の鯉のぼり』

5月号 もくじ

防災おわせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4	資源収集車（プレス式パッカー車）の更新・・	8
指定ごみ袋手数料の減免申請の受付・・	5	夢古道おわせ・熊野古道センター情報・・	9
生ごみ処理機など購入費補助金・・	5	ふれあいひろば・・・・・・・・・・	10-11
住民票の住所の表記方法の変更・・	6	はじめまして満1歳・・・・・・・・・・	11
尾鷲産材活用促進事業・・・・・・・・・・	6	きょういくあれこれ・・・・・・・・・・	12
「民生委員・児童委員の日」活動強化週間・・	7	海中さんぽ・・・・・・・・・・	12
人権擁護委員の日・・・・・・・・・・	7	健康づくり・・・・・・・・・・	13
チビッコ大集合！ in アクアステーション・・	8	おしらせ、その他・・・・・・・・・・	14-16



防災おわせ

▼「春の嵐」に注意！

さわやかな晴天の日が多い春は、野外でのレジャーに最適な季節です。しかし、この季節は、日本付近で急速に発達した低気圧によって「春の嵐」や「メイストーム（5月の嵐）」と呼ばれる激しい現象が発生し、台風並みの暴風や高波となることもあるので、お出かけの際には十分な注意が必要です。

このような激しい現象の発生要因は、日本付近に北から入り込んでくる冷たい空気と南から流れ込む暖かい空気がぶつかりあって上昇気流が生まれることで、温帯低気圧が急速に発達するためです。

昨年（2012年）の4月3日～5日にかけて、急速に発達した低気圧により、和歌山県や山形県などで記録的な暴風となり、転倒や屋根からの転落、倒木などにより多数の死傷者が出たほか、トラックなどの横転事故、住宅の破損や停電、交通機関のマヒなど様々な被害が発生しました。

また、先月の6日～8日に

かけても全国的に大荒れの天気となり、各地で死傷者や建物の破損が相次ぎました。尾鷲市では、4月6日に大雨警報が発表され、7日には強風が吹き荒れ、最大瞬間風速29、6mを観測し、屋根瓦や窓ガラス、建物の壁が破損するといった被害が出ました。昨年とおなじような時期であり、やはり春の嵐には警戒する必要があります。

このように台風並みの猛威を振るう春の嵐は、事前に気象情報に注意して、必要な対策をとることが重要です。暴風に関する気象情報が発表されたら、風が強くなる前に、建物や建物の周りを見直して、飛びやすいものは固定するなど対策を行いましう。

▼強風への備え

・家の周囲やベランダに置いてある倒れやすいものなどは固定するか家の中に入れる。（物干し竿、植木鉢、自転車など）

・屋根や雨戸、シャッターを点検し補強しておく。
・窓ガラスに飛散防止フィルムを貼っておく。

▼強風が吹いている時は

・転倒や転落、看板などの飛散物による負傷を避けるた

め、外出はできるだけ控える。

・窓や雨戸、シャッターをしつかり閉める。雨戸がない場合は割れた窓ガラスの飛散防止のためカーテンを閉める。

春の嵐は暴風だけでなく、高波や大雨、雷などを伴う場合があります。これらの気象情報についても注意し、事前の備えを心掛けましょう。

その他のお知らせ

○ちびっ子防災フェアを開催
次世代の防災の担い手である子どもたちを対象として、「防災」を身近に感じてもらうことを目的に、次のとおり防災フェアを開催します。

日時…5月5日(祝)
午前9時30分～
午後3時30分

場所…夢古道おわせ駐車場
内容…自衛隊車両、消防車両、警察車両の展示、パネル展示、防災啓発車による地震体験、避難所用間仕切り組立て体験、スタンプリー、おたのしみコーナーなど
*入場無料
*雨天時は、車両展示のみになります。



→ 昨年の防災フェアの様子 ←



お問い合わせ

防災危機管理室

☎ 8118

『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>

尾鷲市指定ごみ袋手数料の減免申請の受付開始について

尾鷲市指定ごみ袋手数料（可燃ごみ収集手数料）の一部減免申請の受付を行います。

減免の形としては、指定袋の合計容量が1,800リットル（例：45リットル袋の場合40枚）を限度に自由な組み合わせで交付します。

申請は、代理の方でもできますが、窓口で申請書をご記入いただく際、減免対象者の方と代理の方の両方の印鑑が必要となりますので持参してください。

申請受付（袋交付）場所、開始日については以下の表のとおりです。受給要件によって異なりますので、ご注意ください。

減免受給要件	申請受付（袋交付）場所 ※ いずれの窓口でも申請できます。	申請受付開始日
0歳1歳及び2歳児を扶養する世帯 (4月1日現在で0～2歳児を扶養する世帯、または年度内に子どもが生まれた世帯)	・環境課（クリンクルセンター） ・市役所市民サービス課 ・各地区センター	5月15日（水）
尾鷲市家族介護用品券（おむつ券）の支給を受けている方がいる世帯	・環境課（クリンクルセンター） ・市役所福祉保健課 ・各地区センター	
身体障害者手帳1級または2級 の交付を受けている方がいる世帯で、 <u>市民税が非課税の世帯</u>	・環境課（クリンクルセンター） ・市役所福祉保健課 ・各地区センター	7月16日（火）
療育手帳A の交付を受けている方がいる世帯で、 <u>市民税が非課税の世帯</u>		
精神障害者保健福祉手帳1級 の交付を受けている方がいる世帯で、 <u>市民税が非課税の世帯</u>		
※複数の要件が該当する世帯でも交付される指定ごみ袋の総容量は同じです。 ※年度ごとに1回の申請しかできません。（複数回に分けての申請はできません。） ※申請用紙は各受付窓口か、尾鷲市ホームページからもダウンロードできます。 ※環境課窓口は古戸町10-9 クリンクルセンター内にあります。		
お問い合わせ：環境課☎8251		

環境保全対策資材（生ごみ処理機など）購入費補助金について

市では、台所から出る食材などの生ごみ排出量削減に向け、これまでの環境保全対策資材（電動生ごみ処理機）購入補助の要件を見直しました。

※過去に交付を受けた方も、その日から5年を経過していれば再び交付申請をおこなうことができるようになりました。

○次の環境保全対策資材を購入される方に対し、購入費用の50%を限度として補助します。

（対象となる環境保全対策資材）

・電動生ごみ処理機（1世帯1機のみ）

1機あたり、30,000円を限度額とします。

・生ごみ処理容器（コンポスト、ぼかし容器など。ただし、紙製のものを除く。1世帯2基まで）

2基に対する交付限度額を3,000円とします。

環境課にて補助の申請を付けています。

お問い合わせ：環境課☎8251

住民票の住所の表記方法が変わります

市では、郵便物の誤配防止、日常生活上の不便・不利益を解消するため、住所表記の記載方法を4月1日から改めました。

これまで、「○○町○番○号」、「○○町○番地」という住民票が、この住所表記に加え、新たにアパート名、居室の番号(例・101号)を記載するとともに、住居表示実施区域内で、同一の住居番号が存在している場合、「○○町 ○番 ○号 — ○」というように枝番号を付けることができるようになりました。

【アパート名等の記載について】

4月1日からの転入・転居などの住民異動の際に、アパート名の記載をお願いしています。現在、住民票にアパート等の記載のない人は、アパート名を住民票に記載しますので、市民サービス課窓口にお越しください。

【住居表示実施区域内における枝番号の付番について】

住居表示実施区域内において、左記に該当する場合は、枝番号を付けることができます。

- ①建築物等の新築・改築等による届出により住居番号を付定・変更する場合で、同一住居番号となる場合
- ②既に同一住居番号を付定されている建築物等の所有者等から、番号変更の申出があった場合
(番号変更を希望されない所有者等については、申出をしないことで同一住居番号のままとすることができます。)

◎住居表示のしかた

町 名 街区 住居番号 枝番号
三重県尾鷲市 ○○町 ○番 ○号 — ○

◎注意

枝番号が付いたことにより、公簿・公証類の住所変更手続きについては、本人で変更手続きをお願いします。これにかかる番号変更を証明する「証明書」については、市民サービス課で無料発行します。

なお、登記簿や車検証など登記または登録に係る登録免許税は非課税となりますが、代理人に委託した場合は手数料が発生する場合がありますのでご注意ください。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎③8161

尾鷲の木で家を建てよう!

市では、地元産材の活用促進と市内木材産業の振興を目的に、「市内に住宅を建てる人」を支援する、尾鷲産材活用促進事業を実施しています。

この事業では、ヒノキやスギなどの地元産材を、「80㎡以上の新築及び増築住宅の構造材などに使用する人」に対して、「予算の範囲内」で補助を行います。

申し込みは、構造材の出荷が完了次第、行ってください(遅くとも建前完了時までには、申請を済ませてください)。

申し込み・お問い合わせ 木のまち推進課 ☎③8224

尾鷲産材活用促進事業

▼補助金30万円

次の3条件を満たすことが必要です。

- ①構造材
構造材に、尾鷲産材(市内の製材所から出された木材)を100%使用すること。
- ②内装材
主要な部屋の内装材に、尾鷲産材(市内の製材所から出された木材)を合計5坪以上使用すること。
- ③合併処理浄化槽
合併処理浄化槽を設置すること。

▼そのほかの補助

このほか尾鷲市合併処理浄化槽設置整備事業での補助も受けられます。



尾鷲産材の活用例

5月12日(日)～18日(土)は「民生委員・児童委員の日」活動強化週間です！

◆民生委員・児童委員はこんな活動をしています!!

- ・一人暮らしの高齢者の安否確認や、生活・介護の相談に応じています！
- ・児童相談所・学校などと協力して、いじめや児童虐待の予防活動に取り組んでいます。
- ・このほかにも皆さんの心配事などを解決するため、ボランティアとしてさまざまな活動を続けています。
- ・どんな小さな問題でも気軽に相談してください。

◆秘密は守られます！

- ・民生委員には守秘義務があり、相談内容や秘密が外に漏れることはありません。
- ・尾鷲市には、55人(うち主任児童委員3人)の民生委員がいて、あなたの地区にも1～3人の民生委員がいます。

◆尾鷲市民生委員・児童委員協議会PR活動を行います。

「民生委員・児童委員の日」活動強化事業として『広げよう 地域に根ざした 思いやり』をキャッチフレーズに、尾鷲市民生委員・児童委員が市内5か所に分かれて街頭PR活動を行います。

・日時 5月11日(日) 午後4時～5時

・場所 イオン尾鷲店・プライスカット尾鷲店・主婦の店せぎやま店・主婦の店サンバースト・主婦の店セントラルマーケット

お問い合わせ 福祉保健課 ☎08192

6月1日(土)は「人権擁護委員の日」です！



全国一斉特設人権相談

日時：6月3日(月)
午前10時～正午
場所：尾鷲市役所 2階 会議室
内容：人権に関する困り事や心配事
相談員：人権擁護委員

人権擁護委員法が施行された日にちなみ、6月1日は「人権擁護委員の日」と定められています。人権はだれもが平等に持つていく大切な権利。この大切な人権を守るため、わたしたちのまちには市長が推薦し、法務大臣から委嘱された7人の人権擁護委員がいます。人権について悩みがある人は、どんな小さなことでも気軽に相談ください。相談は無料で、秘密は必ず守ります。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎08250

◆◆◆わたしのまちの人権擁護委員です◆◆◆

- ★稲葉 充子さん・中央町
- ★大瀬 欣子さん・新田町
- ★川上 輝佐子さん・九鬼町
- ★濱口 精幸さん・三木里町
- ★世古 博久さん・泉町
- ★佐々木 秀玄さん・古江町
- ★山下 良澄さん・須賀利町

こどもの日 チビッコ大集合！in アクアステーション

～子ども対象の遊びといろいろ体験～

アクアステーションでは、今月5日（祝）、「チビッコ大集合！in アクアステーション」を開催します。
皆さん、この機会にぜひ、アクアステーションにお越しください。

お問い合わせ アクアステーション ☎②8080



※雨天決行

・魚ご飯・ぜんざい・かき氷などの振る舞い
(なくなり次第終了)

(子ども対象)

・いろいろなグッズが当たるくじ引き

遊び体験

・ヨーヨーつり・風船・お絵かきなどの

イベント内容

▼日時

5月5日祝 午前10時～

▼場所

アクアステーション
(尾鷲市古江町)

電源立地地域対策交付金で塵芥収集車を更新しました

市では、電源立地地域対策交付金（水力枠）を活用し、昨年9月に資源収集車（プレス式パッカー車）を、3月に塵芥収集車（ダンプ式パッカー車）を更新しました。

これからも、よりよい自然・生活環境を保全するため、ごみの分別やごみの出し方にご理解とご協力をお願いします。

お問い合わせ 環境課 ☎②0605



夢古道おわせ5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フェア『カタクチイワシフェア』

5月6日(休)～5月26日(日)

・相可高校とのコラボ企画『尾鷲産もちもちマグロフェア』

5月25日(土)・26日(日)、6月1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)

・おわせのサザエさんフェア

5月3日(祝)～5月6日(休)、尾鷲港に水揚げされたサザエを壺焼きでふるまいます。

・全国一斉母の日100のありがとう風呂

5月6日(休)～5月19日(日)

・母の日バラ風呂(女性風呂限定)

5月11日(土)・12日(日)

・こどもの日特典夢古道おわせゴールデンウィーク特別イベント！！

①こども入浴料(小学生以下)が無料に！！ 5月3日(祝)～5月5日(祝)

②タッチプール(尾鷲の海の生き物を見て触れて遊ぼう) 5月3日(祝)～5月5日(祝)

③クワガタプレゼント(先着50名) 5月4日(祝) 午後1時～

④ちびっこ防災フェア(自衛隊の車・地震体験車がやってくる) 5月5日(祝)



▲登録用QRコード

熊野古道センター5月のお知らせ

お問い合わせ 熊野古道センター ☎2666

ホームページ <http://www.kumanokodocenter.com/>

◎自然学校「春の里山自然観察会」

熊野古道センター周辺に広がる棚田や里山林に自生する野草や樹木を観察し、その名前や生態を学ぶ自然観察会です。

◇日 時：5月11日(土) 午前10時～12時

◇参加料：100円

◇定 員：20名(要申込・先着順)

◇場 所：熊野古道センター周辺及び体験学習室

◇講 師：川端一さん

◎月別ひのきアート教室「麻雀ゲームづくり②」

地元の特産品である尾鷲ヒノキを使ったものづくり教室。

◇日 時：5月26日(日) 午後1時～4時

◇参加料：1,000円

◇定 員：10名(要申込・先着順)

◇講 師：NPO法人ヒノキアート空楽風

◎企画展「幕末の写真師 田本研造～土方歳三を撮った男～」

熊野市出身で土方歳三を撮ったと言われる田本研造を顕彰する企画展です。入場無料。

◇期 間：5月19日(日)まで 午前9時～午後5時

◎東紀州の四季を味わう料理教室～熊野地鶏～

相可高校食物調理科の村林新吾先生をお招きし、東紀州ならではの旬の食材を使った大人気の料理教室です。

◇日 時：6月2日(日)

午前10時～午後1時

◇参加料：2,000円

◇定 員：24名(要申込・応募多数の場合は抽選)

◇場 所：体験学習室

◇講 師：村林新吾さん(相可高校食物調理科教諭)

相可高校調理クラブのみなさん

◎東其石の世界

日本洋画の礎を築いた黒田清輝に師事し、尾鷲で制作活動をしていた東其石の作品展です。

町並みや人々の生活を描いた風景画、戦前の尾鷲の風景が描かれた油彩画が貼られた枕屏風などを展示します。

◇期 間：5月3日(祝)～7月28日(日)

午前10時～午後3時

◇入場料：無料

毎週日曜日は、申込不要にて参加できる「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)

5月の予定：5日・12日(ヒノキアート空楽風) 19日(ヒノキのおもちゃ) 26日(動物置き物)

今月のフォトグラフ

今号は、4月上旬に各学校で行われた入学式を特集します。

緊張の面持ちで新たな第一歩です。

撮影されていない学校の皆さん、すみません。



①②尾鷲幼稚園入園式 ③④尾鷲小学校入学式
⑤⑥尾鷲中学校入学式

⑦輪内中学校の入学式は父兄と共に在校生がお出迎え！



ふろあひろぼ

4/30

夢古道の湯でお見合い「ふろコン」があり、県内外から参加した男女33人が足湯と朝食で交流を深めました。



4/3

尾鷲地区防犯協会より、新入生137名に防犯笛が贈呈され、新入生を代表して尾鷲小学校に入学する2名に、防犯笛が贈られました。



4/12

早田コミュニティーセンター竣工式が行われました。餅まきや尾鷲節の披露もあり、地区住民のみなさんとともに施設完成をお祝いしました。



はじめまして満1歳です

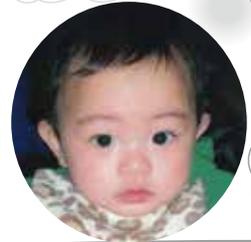


泣き虫Boy♡♡
弱点は 弟 らい です☆

にしやま きら
西山 輝 くん
(天満浦、父・周 母・真由香)

やんちゃBoy♡♡
弱点は 掃除機 です☆

にしやま らい
西山 嵐 くん
(天満浦、父・周 母・真由香)



ニイとネエネにソックリの
てるてる坊主のテルです☆
あーした天気にしておくれ♪

もりた てる
森田 汀溜 くん
(泉町、父・渉 母・優子)

お兄ちゃん・お姉ちゃんが
大スキ!!一番やんちゃな
"みーみ♡"です♡♡

さかもと みやび
坂本 雅姫 ちゃん
(矢浜一丁目、父・男 母・有香子)



食欲旺盛!!元気いっぱい!!
お兄ちゃん大好きな龍君です♡
男は顔じゃない(笑)

むろたに りゅうしょう
室谷 龍樟 くん
(光ヶ丘、父・翔健 母・江里)

おにーちゃんの真似が大好き
♡うるびょんです♡ヤンチャな
姫をよろしく~(*^^)v

ひまがうる
日間賀由麗 ちゃん
(中井町、父・清隆 母・幹那)





尾鷲市教育ビジョンは、少子高齢化に対応し、ふるさとを愛し、グローバルな社会、十年先においても、十分に自分らしさを発揮し前向きに次代を創っていくことができる「おわせ人づくり」をめざしています。

取り組みの内容は、就学前教育の充実や家庭教育支援の充実をはじめ、高齢者の積極的な社会参加を促進するために、高齢者が有する知識や経験、技術を地域の活動や次代を担う子どもたちへ伝承していただく活動にも力を入れており、世代間交流をとおり、

「つながりの再生」や「生

きがいの向上」もめざしています。

また、「これが、尾鷲の教育だ」と一言でアピールできる尾鷲独自の魅力ある教育を築き上げ、「尾鷲の園や学校はどこにいても活気があつて面白い。それに魅力的な保育や教育を展開している」「そこに子どもを通わせたい。そこに行つて教育をしたい」「尾鷲は高齢者にとつて生きがいのある地域だ」といった声が多くなり、子育てや尾鷲の教育文化に関心のある保護者や教職員、他地域の人々が一人でも多く尾鷲に定住し、人口減少や高齢者社会に対応できるまちに発展していくことを願っています。

「すべては未来ある子どもたちのために！」を合い言葉に、行政と市民が一体となつて、子どもたちが互いに共感し尊重し合いながら、仲間と共に育ち合い、元気に学習やスポーツ、諸活動に打ち込める環境を創っていきたくと考えています。

尾鷲市教育ビジョンの基本理念「共創、共育、共感」次代を創る。おわせ人。づくり」を具体化していくことは、子育てや学びと育ちの環境の充実を図り、少子高齢化

に対応できるまちづくりに大きく関わっているのです。

ビジョンには、「学校や地域に誇りをもつ子どもたちが育つ学校・まち」にしたいという願い、「学校はまち、まちは学校」という考え方が貫かれています。

ビジョンが示している保幼小中高までの尾鷲市十八年間の教育では、一人ひとりの学びと育ち、さまざまな人々との出会いやふれ合い、つながり合いを大切に、ふるさと尾鷲の地域資源を最大限に生かした学校づくりやまちづくりが進められていきます。

こうした取り組みにより、「尾鷲で子育てしたい、尾鷲の学校に通わせたい、尾鷲の地に住みたい」と、人・活動・地域がつながりはじめ、交流人口や定住人口が少しずつ増えていくことが期待できます。

ビジョンの実現のためには、市民の皆様のご支援・ご協力を欠かすことはできません。

市民の皆様からたくさんのご意見を頂戴しながら、よりよい施策を実施していきたいと考えています。

お問い合わせ
教育委員会 ☎ 8291



カツオは尾鷲にとって最もなじみの深い魚であるだけでなく、日本にとつても、海外の島国にとつても重要な魚種であります。それはカツオが全世界の熱帯から温帯域という広大な分布域を持ち、豊富な資源量があるからです。半年で30cm、1歳で40cm、2歳で60cmという成長の早さで、さらにマグロ族の中で最も成熟が早く、1歳を超えると産卵できるようになります。

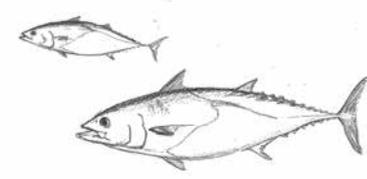
産卵は主に熱帯域において周年行われ、産まれたカツオのほとんどは熱帯域に留まります。1歳魚の一部が北上しますが、これが日本近海に来るカツオにあたります。

日本近海に來遊するカツ

オは春に熱帯域から北上し、夏には餌が豊富な三陸沖で過ごした後、水温の低下とともに秋には再び南下することが知られています。

当地に揚がるカツオは、一本釣りやケンケンと呼ばれる曳縄釣りで漁獲され新鮮です。

広大な海域を移動することなどから、カツオの詳細な回遊ルートや資源量については、解明されていない部分も多くあるようです。日本近海を含む中西部太平洋全体の資源については乱獲状態にはないと評価されていますが、近年増加している熱帯域での高い漁獲は、回遊ルートの末端である日本近海への来遊減少を引き起こしている可能性がある」とされています。



みんなの健康づくり

ストレスを溜めない生活に!

毎日元気で楽しく笑って過ごすことができればいいけれど、そんな日はかりではありません。

特に5月は入学や就職、転職など生活環境の変化で「こころ」も「からだ」も疲れが出やすい時期です。集団の中で生活している以上、誰にもしんどい時やイライラする時があり、日々暮らしの中でストレスを感じるのは当然のことです。

ストレスは人にとっては必要不可欠な生体反応で、それ自体は病気ではありません。しかし、ストレスの溜まった状態が続けば私たちのからだはバランスを崩し、精神面だけでなく身体的にもトラブルを生じてきます。

自分自身の行動や生活スタイルに、ストレスを助長する要素が潜んでいることもあるので自分にあった解消法を見つけましょう。

◎生活リズムの乱れを見直す
生活リズムの乱れは自律神経の乱れにつながります。不

規則な生活を改めて、早寝早起き等一定のリズムを保ちましょう。

◎食生活を見直す

食事はバランスよく。家族や友人と楽しく食事をすることもストレス解消に役立ちます。

◎質の良い睡眠をとる。

安眠できる環境を整え、質の良い眠りを確保して、ストレスから心身を解放してあげましょう。

◎手がるにできるリラクゼーションを日課にする。

入浴は家庭でできるストレス解消法!アロマセラピーや半身浴・マッサージなど自分に合った方法を選んで楽しみましょう。

◎趣味やスポーツを楽しむ。

プライベートな時間を少しでも確保し、自分が熱中できる趣味やスポーツを楽しむ事でストレスに対する抵抗力を高めます。

ストレスは完全になくすことはできません。自分だけでストレスを解消しなければと焦るとかえって悪化させることがあります。時には、まわりの人に相談しながら、ゆとりと休養が出来る方法を考えることも大切です。

健康づくりのお知らせ

健康づくり事業

5月実施分のお知らせ

5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、今月号に年間の事業日程表を折り込んでいます。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。

▼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光ヶ丘集会所

2日(木)・16日(木)

②福祉保健センター

13日(月)・20日(月)・27日(月)

▼3歳児健診

日時 16日(木)

午前9時15分～9時45分

場所 福祉保健センター

■ヒブ・小児肺炎球菌・子宮頸がん予防ワクチンが定期接種になりました

種になりました

平成25年3月31日まで、任意の予防接種として実施していましたが、4月1日より定期予防接種となりました。

★ヒブ・

小児肺炎球菌ワクチン

・対象者

2か月～5歳未満

・接種回数 4回ほど

★子宮頸がん予防ワクチン

・対象者

小学6年生

高校1年生相当の年齢

※市では、望ましい接種時期

の中学1年生にお知らせしています。

・接種回数 3回

なお、高校1年生で開始された方は、必ず、3回目の接種を3月31日までに終了してください。

・接種費用

無料(対象期間内の接種)

・当日持参するもの

母子健康手帳・予防票

■「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」マップを無料配布しています。

今年度は18種類のマップを用意しています。

詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ

健康長寿推進係 ☎3871

健康相談日程

会場

実施日

時間

種別

賀田コミュニティセンター

8日(水)

午後1時～2時30分

乳・成

曾根コミュニティセンター

8日(水)

午前11時～12時

乳・成

福祉保健センター

9日(木)

午前9時30分～11時

午後1時30分～3時

乳

倉ノ谷集会所

10日(金)

午後1時30分～3時

成

林町会館

13日(月)

午後1時30分～2時30分

成

お問い合わせ

健康長寿推進係 ☎3871

健康相談日程

会場

実施日

時間

種別

賀田コミュニティセンター

8日(水)

午後1時～2時30分

乳・成

曾根コミュニティセンター

8日(水)

午前11時～12時

乳・成

福祉保健センター

9日(木)

午前9時30分～11時

午後1時30分～3時

乳

倉ノ谷集会所

10日(金)

午後1時30分～3時

成

林町会館

13日(月)

午後1時30分～2時30分

成

お問い合わせ

健康長寿推進係 ☎3871

健康相談日程

会場

実施日

時間

種別

賀田コミュニティセンター

8日(水)

午後1時～2時30分

乳・成

曾根コミュニティセンター

8日(水)

午前11時～12時

乳・成

福祉保健センター

9日(木)

午前9時30分～11時

午後1時30分～3時

乳

倉ノ谷集会所

10日(金)

午後1時30分～3時

成

林町会館

13日(月)

午後1時30分～2時30分

成

お問い合わせ

健康長寿推進係 ☎3871

健康相談日程

会場

実施日

時間

種別

賀田コミュニティセンター

8日(水)

午後1時～2時30分

乳・成

曾根コミュニティセンター

8日(水)

午前11時～12時

乳・成

福祉保健センター

9日(木)

午前9時30分～11時

午後1時30分～3時

乳

倉ノ谷集会所

10日(金)

午後1時30分～3時

成

林町会館

13日(月)

午後1時30分～2時30分

成

お問い合わせ

健康長寿推進係 ☎3871

健康相談日程

会場

実施日

時間

種別

賀田コミュニティセンター

8日(水)

午後1時～2時30分

乳・成

曾根コミュニティセンター

8日(水)

午前11時～12時

乳・成

福祉保健センター

9日(木)

午前9時30分～11時

午後1時30分～3時

乳

倉ノ谷集会所

10日(金)

午後1時30分～3時

成

林町会館

13日(月)

午後1時30分～2時30分

成

お問い合わせ

健康長寿推進係 ☎3871

健康相談日程

会場

実施日

時間

種別

賀田コミュニティセンター

8日(水)

午後1時～2時30分

乳・成

曾根コミュニティセンター

8日(水)

午前11時～12時

乳・成

福祉保健センター

9日(木)

午前9時30分～11時

午後1時30分～3時

乳

倉ノ谷集会所

10日(金)

午後1時30分～3時

成

林町会館

13日(月)

午後1時30分～2時30分

成

お問い合わせ

健康長寿推進係 ☎3871

健康相談日程

会場

実施日

時間

種別

賀田コミュニティセンター

8日(水)

午後1時～2時30分

乳・成

曾根コミュニティセンター

8日(水)

午前11時～12時

乳・成

福祉保健センター

9日(木)

午前9時30分～11時

午後1時30分～3時

乳

倉ノ谷集会所

10日(金)

午後1時30分～3時

成

林町会館

13日(月)

午後1時30分～2時30分

成

お問い合わせ

健康長寿推進係 ☎3871

健康相談日程

会場

実施日

時間

種別

賀田コミュニティセンター

8日(水)

午後1時～2時30分

乳・成

曾根コミュニティセンター

8日(水)

午前11時～12時

乳・成

福祉保健センター

9日(木)

午前9時30分～11時

午後1時30分～3時

乳

倉ノ谷集会所

10日(金)

午後1時30分～3時

成

林町会館

13日(月)

午後1時30分～2時30分

成

お問い合わせ

健康長寿推進係 ☎3871

健康相談日程

会場

実施日

時間

種別

賀田コミュニティセンター

8日(水)

午後1時～2時30分

乳・成

曾根コミュニティセンター

8日(水)

午前11時～12時

乳・成

福祉保健センター

9日(木)

午前9時30分～11時

おしらせ



市営住宅の入居補欠者を募集

市営住宅の入居補欠者を募集します。

今回は10月末までに空き家が出た場合の入居順位の募集となります。

・募集期間

5月15日(木)まで(土曜日、日曜日、祝日を除く)

・入居資格

平均月収が15万8千円以下など

お問い合わせ 建設課

☎ 8241

専用水道・簡易専用水道及び小規模水道に関する事務手続きについて

今まで、三重県に提出していた専用水道・簡易専用水道及び小規模水道の設置等に関する届出書の受理をはじめ、それに関連する事務などが4月1日から市で行うことになり

りました。届出の必要があるのは、設置・変更・継承・廃止した場合です。

お問い合わせ 水道部

☎ 8274

固定資産税(家屋)の減税について

固定資産の家屋のうち、次のものに該当する家屋は減税の対象となる場合があります。

- ・65歳以上の人や要介護認定又は要支援認定を受けた人や障害者である人が居住する家屋(賃貸を除く)について、平成19年4月1日から平成28年3月31日までの間に、バリアフリー改修工事を行った家屋
- ・省エネ改修を行なった家屋(二重窓にしていることが必須条件)で、平成20年1月1日以前に建てられた家屋
- ・昭和57年1月1日以前から存在する家屋で現行の耐震基準(建築基準法)に適合する改修工事を行った家屋

いづれも工事費が30万円以上(平成25年4月以降の工事締結分は50万円以上)のものに限りです。

その他必要書類や条件等があります。

お問い合わせ 税務課

☎ 8172

狂犬病予防注射月間

4月から6月は狂犬病予防注射月間です。飼い犬の注射を済ませていない飼い主は、案内ハガキを持参して、早めに動物病院で注射を済ませてください。

お問い合わせ

市民サービス課

☎ 8250

児童福祉週間

毎年5月5日の「こどもの日」から1週間は、子どもや家庭、子どもの健やかな成長について国民全体で考えることを目的として定めた児童福祉週間で、今年の標語は「君がいるただそれだけでうれしいよ」です。

この機会に、児童虐待などの問題や、親子のふれあい、子どもの健やかな成長について、地域全体で考えてみましょう

お問い合わせ 福祉保健課

☎ 8201

「熊野古道伊勢路を歩く」展

図書館では、来年の「紀伊山地の霊場と参詣道」世界遺産登録10周年を迎えるにあたり、県立図書館と連携し、イラストマップ「熊野古道伊勢路図絵」の図版の展示を行います。

この展示を通じて伊勢路の魅力を再発見し、実際に歩きつけかけになればと思います。ぜひご覧ください。

・日時 5月8日(水)18日(土)

午前9時～午後4時

・場所

中央公民館 玄関ロビー

・展示内容

ガイドブック「熊野古道伊勢路図絵」及び中辺路(本宮(新宮))の図版約15点

期間中は、2階の図書館でも関連図書の展示をしています。

お問い合わせ 図書館

☎ 8282

紀北広域連合議会

3月26日(火)に開催された平成25年紀北広域連合議会3月定例会で、紀北広域連合公告式条例の一部改正、平成24年一般会計3月補正予算など全10議案が審議され、可決されました。

お問い合わせ 紀北広域連合

☎ 0888

市民相談

市民サービス課 ☎ 8250

◎無料法律相談(要予約)

15日(水)午後1時30分～6時

本間博子 弁護士

◎行政相談(要予約)

22日(水) 午前10時～12時

岡本紘幸 行政相談員

◎人権相談

17日(金) 午前10時～12時

山下良澄 人権相談員

大瀬欣子 人権相談員

◎無料交通事故相談(要予約)

9日(木) 午後1時～3時

NPO交通事故

被害者支援センター

※予約は相談日2日前までに

「広報おわせ」に

広告を掲載しませんか?

「広報おわせ」に掲載希望の広告を募集します。

初回7月号の締め切りは、5月20日(月)です。

大きさ	1枠 縦50mm×横80mm	詳しくは、お問い合わせください。
掲載料	1枠につき月額 市内業者 10,000円 市外業者 15,000円	市長公室 ☎ 8132

高等学校卒業程度認定試験

高等学校卒業程度認定試験は、さまざまな理由で、高等学校を卒業できなかった人などの学習成果を適切に評価し、高等学校を卒業した者と同以上の学力があるかどうかを認定するための試験です。

合格者には、大学・短大・専門学校を受験資格が与えられます。また、高等学校卒業者と同等以上の学力があると認められ、就職や資格試験に活用することができます。

・願書受付期間

5月15日(水)まで

・試験実施日

8月1日(木)
2日(金)

・受験案内入手方法

県内各地で配布場所があります。そのほかに、郵送・電話・インターネットで請求することができます。

・その他、受験資格、提出先、受験案内の配布場所等、詳しいことは左記にお問い合わせください。

三重県教育委員会事務局
社会教育・文化財保護課
☎059・224・3322

「につぼん縦断 こころ旅」の手紙の募集

NHK-BSプレミアムで「につぼん縦断 こころ旅」(2013春の旅)スタートし、俳優の火野正平さんが4月に、鹿児島県をスタートし山梨県へ向けて旅をします。この番組は、みなさんから

のお手紙で旅のルートを決定するため、尾鷲市内の「忘れられない風景」にまつわる手紙を募集しています。手紙が採用されれば尾鷲市に、火野正平さんが訪れますので、左記の応募内容・方法にて手紙のご協力をお願いします。

・応募期限

5月14日(金)必着

・応募内容

住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所、場所にもつわるエピソード

・応募先

ホームページ
<http://www.nhk.or.jp/kokorotabi/>

ファックス

03・0465・1327

郵送 〒1508001

NHK「こころ旅」係

お問い合わせ

NHKふれあいセンター

☎0570・0666・066

☎050・3786・5000

JR東海からのお願い

この季節は春の嵐と言って突然強風が吹きます。そのため農作業等で使用しているベニア板やトタン板が線路内に飛来し、列車を止める事象が続いて発生しています。

強風が予想される場合、鉄道沿線において、飛散が予測されるものを仮置きする場合同、飛散に注意していただき、屋内に保管または飛散防止対策を実施するよう厳重な管理をお願いします。

お問い合わせ

JR東海 紀伊長島工務区

☎050・3772・3910

休日はこちらへ

当番医



各診療所での休日診療は、原則、第1・3・5日曜日です。なお尾鷲総合病院では、すべての休日に、紀北医師会の当番医が一次診療を行っています。

月日	医院名	電話
5/5	西村整形外科	☎3210
5/19	南輪内診療所	☎3399

時間は原則として午前9時～午後5時
救急医療情報システムは☎21199
◎変更する場合があります。
◎紀北医師会
<http://www.kihoku-med.or.jp/>

当番薬局



月日	薬局名
5/3	紀北調剤薬局病院前店 山下薬局
5/4	紀北調剤薬局病院前店 イシブチ薬局古戸センター
5/5	山下薬局
5/6	くろだ薬局・山下薬局
5/12	くろだ薬局
5/19	くろだ薬局
5/26	くろだ薬局

3日～6日 午前9時～午後6時まで
12・19・26日 午前9時～午後5時まで

し尿くみ取り日程

須賀利	5月30日(木)～31日(金)
九鬼	6月3日(月)～5日(水)
早田	6月10日(月)
三木浦	6月11日(火)～13日(木)
三木里	6月17日(月)～20日(木)
古江	6月24日(月)～27日(木)
梶賀	7月1日(月)
曾根	7月2日(火)
賀田	7月3日(水)～8日(月)

★クリンクルセンター ☎20605

海の幸・山の幸！ 尾鷲の名産がお買い得！！

尾鷲イタダキ市

5月4日・6月1日(土)

午前9時～午後1時 尾鷲魚市場
お問い合わせ

商工観光推進課 ☎28215

出店者募集中！！詳しくは、お問い合わせを。

お買得品



老人クラブ5月の講座

老人クラブ連合会 ☎7941

講座名	日	時	講座名	日	時
カラオケたんぽぽ	1(木)	20(月)	コーラス	8・22	(木) 午後1時30分～
カラオケさくら	13・27	(月)	民謡	2・16	(木) 午前10時～
俳句	13	(月)	生花	10・24	(金) 午前9時30分～
折り紙	14・28	(木)	日舞	17・31	(金) 午前9時30分～
書道	7・21	(木)	詩吟	17・31	(金) 午後1時30分～
茶道	1・15	(木)			

固定資産税(第1期)は5月31日(金)です。税務課 ☎8173

尾鷲もろけい がんばるいゆるコーナー

今号は、昨年とても好評だった「尾鷲よいとこ定食の店」を紹介いたします。今年度は、18店舗の参加となりました。

市内に水揚げされる魚介類は、ブリやアジ、カツオはもちろんのこと、テナガエビやガスエビ、オニエビなど多彩なエビもあり、活きがよくて旨いこれらの魚介類をメインとした料理を「よいとこ定食」と認定し、尾鷲の魚介類の旨さをPRしていきます。

- 認定の条件は、
- ①市内に水揚げされた魚介類をメインとした料理であること
 - ②市内に店舗を持つ業者の提供する料理であること
 - ③定食、どんぶり物、コース料理などの形態は問わない
 - ④今後継続して提供できること
 - ⑤時期によるものは、提供できる時期を明記できること
 - ⑥料金設定が明らかであること（原則変化しないこと）
- などとなっています。



に3種類のスタンプを集め、尾鷲観光物産協会までご持参いただくと「尾鷲ひのきのグッズ」(箸置き・ひのき水・コースターのうちいずれか1つ)をプレゼントします。

よいとこ定食は、いずれも尾鷲の地魚を使ったおいしいメニューです。この機会にぜひ、皆さんもお召し上がりください。

また、スタンプラリーも継続し、3つのお店でよいとこ定食を食し、ラリーフットなどの裏面

天文科学館

☎23 0525

★今月の夜間観望会

- 3日(金) 「土星・スピカ」
- 4日(土) 「レグルス」
- 10日(金) 「土星・かに座」
- 11日(土) 「おおぐま座」
- 17日(金) 「上弦の頃の月・土星・レグルス」
- 18日(土) 「満月・おとめ座」
- 24日(金) 「うしかい座」
- 25日(土) 「木星・金星」
- 31日(金) 「水星・土星」

★夜間観望会入館時間

午後7時～9時

★天文科学館入館時間

午前9時30分～午後5時

★毎月第三日曜日は「家庭の日」で、入館料は無料です。

図書館だより

☎23 8282

◆新着図書

◎一般向き図書

また次の春へ 重松 清
ガソリン生活 伊坂 幸太郎
旅だから出逢えた言葉 伊集院 静

伝え方が9割 佐々木 圭一

◎児童向き図書

庭にたねをまこう!
J・G・ロビンソン

おちやのじかん 土橋とし子
ねこの手かします 内田麟太郎

◆おはなしだっこ

日時 5月2日(木)
①1歳児以上と保護者
午前10時～10時30分
②0歳児と保護者
午前10時45分～11時15分

◆おはなしの時間

日時 9・16・23日(木)
午後3時～4時

◆おはなしの広場

日時 11・25日(土)
午前11時～12時

◆今月の休館日

3・4・5・6・13・19・20・27・31日

市民文化会館

☎23 3000

◆コンサート

森友嵐士「BOLANI」
日時 7月20日(土)
午後6時30分～

◆入場料

5,000円
入館窓口発売日 19日(日)～
【チケットぴあ、ローソンチケット、イープラス、CNプレイガイドは12日(土)から発売】

人の動き (3月末現在)

人口	20,055人 (前月比-10)	(男9,315人 女10,740人)
世帯数	9,896世帯 (前月比-85)	
転入	65人	転出 243人
出生	7人	死亡 40人
その他	1人	(住民基本台帳)

編集後記

五月に入り、緑が美しく、すがすがしい気持ちになります。しかし、そんな時に突然やってくると言われる五月病。五月病かなと感じたら、無理をせず、誰かに相談して、ストレスをうまく発散させましょう。天気の良い日は気分転換に尾鷲のまちなかを散歩するのもオススメです。

ふれあいひろば今月のフォトグラフで、幼稚園・小学校・中学校の入園式・入学式の様子を掲載しておりますが、撮影に行きことができなかった保育園、幼稚園、小学校のみならず、ごめんなさい。来年は、より多くの園、学校を訪問したいと思っています。そういえば間もなく、ゴールデンウィークです。子ども向けのイベントがあくさんありますので一緒に楽しんでください。

◆どうですか?今月からついに要望が多かった「広報おわせ」のカラー化です。張り切りすぎて、写真が多めです。今後はカラーという派手さに負けないように、内容も充実していきたいと思えます。ぜひ、感想等もお寄せください!