



「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！



オッwase

Proud!
東日本大震災の復興を支援しよう
Japan



8-2013

夏です！（三木里ビーチ海開き）

| 日付 | 曜日 | 行政手続きなど | イベント等 | 健康関係 |
|-----|----|--|---|---|
| 1日 | 木 | 児童扶養手当状況届・現状届提出(～30日)(P22) 簡易脳ドック受診者申込み開始(～15日)(P16) 広報おわせ有料広告募集 10月号締切(～20日)(P22) | 須賀利大池～海跡湖の魅力にせまる(～9月23日)(P17) 夏休み手づくり絵本教室作品展(～15日)(P22) スター・ウィーク特別夜間観望会(～7日)(P12) おはなしだっこ(P24) | 「こころの健康相談」申込み開始(～27日)(P23) |
| 2日 | 金 | | 第38回おわせ黒潮歌謡フェスタ 歌謡祭の夕べ(P07) 夏休み創作室(P12) 天文科学館夜間観望会(P12) | |
| 3日 | 土 | | 夢古道おわせ【夜風呂】(P17) 伊ダキ市(P23) 第63回おわせ港まつり(P06) おわせ港まつり協賛夜間観望会(P12) 天文科学館夜間観望会(P12) | |
| 4日 | 日 | | 夢古道おわせ【夜風呂】(P17) あなたも木工作家!その場でできる木工教室(P17) 巡視船すずか体験航海(P07) | 当番医・当番薬局(P23) |
| 5日 | 月 | | お母ちゃんのラッパ「けん」くき漬けフェア(～25日)(P17) | |
| 6日 | 火 | | 図書館特別展示 東北を知ろう、東北へ行こう!3(～30日)(P22) | 栄養教室受講生募集(～16日)(P23) がん検診【乳がん・子宮頸がん】申込み(～22日)(P21) |
| 7日 | 水 | | 海跡湖・須賀利大池探訪募集開始(～25日) | |
| 8日 | 木 | 無料交通相談(P22) | おはなしの時間(P24) | |
| 9日 | 金 | 特別障害者手当状況届・現状届提出(～9月10日)(P22) 障害児福祉手当状況届・現状届提出(～9月10日)(P22) | 星座観察(P12) 天文科学館夜間観望会(P12) | がん検診【胃がん・肺がん】申込み(～29日)(P21) |
| 10日 | 土 | | 夢古道おわせ【夜風呂】(P17) おはなしの広場(P24) 天文科学館夜間観望会(P12) | |
| 11日 | 日 | | 夢古道おわせ【夜風呂】(P17) ひのきアート教室(P17) 「あなたも木工作家!その場でできる木工教室」(P17) | 当番薬局(P23) |
| 12日 | 月 | 特別児童扶養手当状況届・現状届提出(～9月9日)(P22) | 夢古道おわせ【夜風呂】(P17) ハートユルづくり(P17) | |
| 13日 | 火 | | 夢古道おわせ【夜風呂】(P17) 万華鏡づくり(P17) 盆の特別観望会(P12) | |
| 14日 | 水 | 無料法律相談(P22) | 夢古道おわせ【夜風呂】(P17) | |
| 15日 | 木 | | 夢古道おわせ【夜風呂】(P17) 精霊送り(P23) おはなしの時間(P24) | |
| 16日 | 金 | | 夢古道おわせ【夜風呂】(P17) 天文科学館夜間観望会(P12) | |
| 17日 | 土 | | 夢古道おわせ【夜風呂】(P17) 天文科学館夜間観望会(P12) | |
| 18日 | 日 | | 夢古道おわせ【夜風呂】(P17) あなたも木工作家!その場でできる木工教室(P17) | 当番薬局(P23) |
| 19日 | 月 | | | |
| 20日 | 火 | し尿汲み取り・須賀利(～21日)(P23) | | |
| 21日 | 水 | 行政相談(P22) | 星の物語りを楽しもう【工作】(P12) | |
| 22日 | 木 | 住宅相談(P22) | 紀北作業所夕涼み会(P23) おはなしの時間(P24) | がん検診【乳がん・子宮頸がん】(P21) |
| 23日 | 金 | | せぎやま親子劇場 名探偵コナン(P24) 親子銀河教室(P12) 天文科学館夜間観望会(P12) | |
| 24日 | 土 | | 夢古道おわせ【夜風呂】(P17) おはなしの広場(P24) 天文科学館夜間観望会(P12) | |
| 25日 | 日 | 市民総ぐるみの防災訓練(P14) | 夢古道おわせ【夜風呂】(P17) 東紀州の四季を味わう料理教室(P17) あなたも木工作家!その場でできる木工教室(P17) | 当番医・当番薬局(P23) |
| 26日 | 月 | し尿汲み取り・早田(P23) | 夢古道おわせ【お風呂の日】(P17) | |
| 27日 | 火 | し尿汲み取り・九鬼(～29日)(P23) | | 骨密度測定・血管年齢測定(P21) |
| 28日 | 水 | 平成25年度就学義務猶予免除者等の中学卒業程度認定試験願書受付(～9月13日)(P22) | | |
| 29日 | 木 | | | がん検診【胃がん・肺がん】(P21) |
| 30日 | 金 | | 天文科学館夜間観望会(P12) | |
| 31日 | 土 | | 天文科学館夜間観望会(P12) | |

※このカレンダーには、7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。

8月号 もくじ

| | | | |
|--------------------|-------|-----------------|-------|
| 市長挨拶 | 4 | 夢古道おわせからのお知らせ | 17 |
| 防災訓練 | 5 | 熊野古道センターからのお知らせ | 17 |
| おわせ港まつり | 6、7 | 今月のフォトグラフ | 18、19 |
| 尾鷲よいとこ定食の店 | 8-11 | はじめまして満1歳です | 19 |
| 尾鷲の水産業について | 12 | きょういくあれこれ | 20 |
| ふるさと納税 | 12 | 海中さんぽ | 20 |
| スター・ウィーク | 13、14 | みんなで健康づくり | 21 |
| 介護保険料 | 15 | 健康づくりのお知らせ | 21 |
| 国民年金、脳ドック、福祉医療について | 16 | おしらせ、ほか | 22-24 |



市の花 ヤブツバキ 情熱



市の木 ヒノキ 伝統



市の鳥 アオサギ 繁栄



市の魚 プリ 発展

誇りあるまち尾鷲に向けて



市民の皆さま、尾鷲市長の岩田昭人でございます。

この度の6月9日(日)に行われた市長選挙におきまして、7月26日より二期目の尾鷲市政を担うことを任されました。

一期目の「地拵え」から二期目は「羽ばたき」として与えられた重責に熱い思いで取り組んで参ります。

その取り組みの重点は、「命のまち」づくりであります。人の命はまちづくりの要であり、命を守る防災は重要な施策であります。次代を担う子供たちの命を守るため小中学校の耐震化整備をはじめ、津波浸水予想区域の保育所の移転整備も進めなければなりません。また、生き活きと生活するためには健康であることは大切なことで、健康教室やウォーキングなどの事業に力をいれ、安全・安心で生活するために尾鷲総合病院での365日24時間の救急医療体制を関係機関の協力を得て堅持してまいります。

さらに、まちづくりの基本は人であることから人づくりにも力を注ぎ、「次代を担う人」「地域を支える人」「産業を支える人」としてのおおせ人づくりに引き続き取り組んでいきます。

いよいよ高速道路が尾鷲北ICまで開通し、熊野尾鷲道路も大泊まで開通します。数年後には、尾鷲北ICと南ICも繋がることが予想されます。今年的大型連休は高速道路の効果なのか尾鷲への来訪者が非常に多かっただと感じており、今後、この高速道路を活かしたまちづくりは重要な課題であり、東紀州に訪れる観光客への情報発信やまちなかへの誘導のためには「道の駅」は無くてはならないものだと思います。

来年度は市制六十周年、併せて熊野古道の世界遺産登録十周年も迎えます。去る五月には、皇太子殿下が馬越峠を歩かれ、石畳の保全是素晴らしきというお言葉もいただきました。この熊野古道や海洋深層水に代表される尾鷲の海と山の恵みの地域資源を活かして「誇りあるまち尾鷲に向けて」取り組んで参ります。

任期満了による尾鷲市長選挙が6月9日(日)に市内18か所の投票所で行われました。投票所別の投票結果は右の表のとおりです。

翌日の6月10日(月)には、松永洋一選挙管理委員長から岩田市長に当選証書が付与されました。



| 投票区 | 投票所 | 当日有権者数(人) | 当日投票者数(人) | 投票率(%) |
|-----|---------------|-----------|-----------|--------|
| 1 | 行野コミュニティセンター | 82 | 70 | 85.37 |
| 2 | 大曾根コミュニティセンター | 247 | 209 | 84.62 |
| 3 | 向井コミュニティセンター | 499 | 385 | 77.15 |
| 4 | 矢浜コミュニティセンター | 1,648 | 1,222 | 74.15 |
| 5 | 尾鷲自動車学校 | 1,342 | 1,011 | 75.34 |
| 6 | 尾鷲市役所 | 4,163 | 3,241 | 77.85 |
| 7 | 尾鷲市福祉保健センター | 2,273 | 1,759 | 77.39 |
| 8 | 元第二保育園 | 1,468 | 1,109 | 75.54 |
| 9 | 尾鷲第二保育園(宮ノ上) | 1,726 | 1,338 | 77.52 |
| 10 | 須賀利漁民センター | 279 | 225 | 80.65 |
| 11 | 九鬼コミュニティセンター | 483 | 362 | 74.95 |
| 12 | 早田コミュニティセンター | 149 | 118 | 79.19 |
| 13 | 三木浦老人憩の家 | 549 | 450 | 81.97 |
| 14 | 三木里コミュニティセンター | 634 | 533 | 84.07 |
| 15 | 古江コミュニティセンター | 454 | 374 | 82.38 |
| 16 | 賀田コミュニティセンター | 586 | 485 | 82.76 |
| 17 | 曾根コミュニティセンター | 147 | 126 | 85.71 |
| 18 | 梶賀コミュニティセンター | 167 | 149 | 89.22 |
| 合計 | | 16,896 | 13,166 | 77.92 |

8月25日は、市民総ぐるみの防災訓練を行います!!

「防災を日常化しよう!」

内閣府が平成24年度に公表した「南海トラフの巨大地震に関する津波高・浸水域等(第二次報告)」により、尾鷲市の最大震度は7で、最大津波高は17mになり1mの津波は、4分で到達するとされています。この数値はあくまでも想定であり、東日本大震災のように想定を遙かに超える津波が押し寄せることもあり得ます。

しかし、想定がどのように変化しようとも私たちのやるべきことで変わりのないことがあります。それは、「事前の準備を怠らず、想定にとられず、また侮ることなく、いざというときには最善を尽くし、ただちに逃げる」これらのことが最重要となります。

人は、緊急時にはパニックになり、何をなすべきかの判断にとまどい生死を分ける発災からの数秒間、数分間に適切な行動がとれなくなることから、災害時に素早く適切な行動が取れるように訓練しておくことが、自分や家族などの命を守ることに繋がります。

そこで、いつ起こってもおかしくない災害に備えて、8月25日(日)の午前9時から、大規模地震・大津波の来襲を想定した総合防災訓練を、市内各所で行います。

この訓練は、発災時に「自分たちの命を守る行動をとること」「避難経路や避難場所の再確認をすること」など「防災を日常化する」ことを目的としています。

今回は、メイン会場を設けずに、住民の皆さんが災害対策の主役であるという観点から、自主防災会が中心となって訓練を計画しています。実際に各家庭で避難訓練を行い、災害時にとる行動や、避難経路・避難場所について、今一度、確認をしてください。また、各地域で行われる防災訓練に、ぜひ参加しましょう。

▼緊急地震速報の放送(午前9時)

防災行政無線で緊急地震速報を放送します。

各自が地震に備えた危険回避行動をとってください。

▼地震発生(擬音放送)

緊急地震速報の後、地震の擬音を放送します。

放送が収まるまで、身を隠すなどの危険回避行動をとってください。

▼大津波警報放送

擬音放送後、大津波警報を放送します。できるだけ高台の安全な場所に避難し、経路や避難場所を確認してください。

▼自主防災会による防災訓練

各地域で行われる自主防災会の計画による防災訓練(安否確認訓練、防災資機材点検・取り扱い等)にぜひ参加してください。

お問い合わせ

防災危機管理室 ☎238118



『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>

第63回

おわせ 港まつり

8月3日(土)開催

雨天：8月4日(日)

今年で63回目を迎える「おわせ港まつり」が開催されます。

会場となる尾鷲港周辺では、海上花火大会はもちろん、イタダキ市や子ども向けの魚つかみ大会、カッター競技大会に尾鷲節や太鼓演奏など、朝から夜まで、終日さまざまな催しが行われます。

また、今年も、例年10月に開催していた「熊野古道まつり」を同時開催いたします。

当日はぜひ会場で、尾鷲の夏の日をお楽しみください！

お問い合わせ 協同組合尾鷲観光物産協会 ☎08261

商工観光推進課 ☎08223

カンパレ！

熱い声援、つい手に力が入ってしまふ自熱のレース

カッター競技大会 →



ピッチピチ！

魚が跳ねる活きのいい魚をつかまえた！

←大人気の魚つかみ大会



夏、今が旬の魚が目白押し！

毎月、恒例、イタダキ市だよ！ →

港まつり当日の催し

◆ 尾鷲イタダキ市（雨天決行）

午前8時30分～午後0時30分

◆ 第17回カッター競技大会

午前9時～午後1時

◆ 自衛隊展示コーナー

（軽装甲車、高機動車など）



海上花火大会

午後8時10分～9時30分尾鷲港（第一防波堤から打ち上げ）

夏の風物詩、おわせ港まつりのメインイベント海上花火大会。

スターマインや早打ち花火など、尾鷲の真夏の夜空を彩る約3千発の盛大な花火を、家族そろってぜひお楽しみください！！

◆ 午前9時～午後1時

◆ こども茶道クラブによるお茶のおもてなし
午前10時～正午

◆ 元気なチビッコ集まれ！魚つかみ大会（雨天決行）
午前10時30分～午後1時

※小学生以下が対象。

イタダキ市の補助券2枚で整理券と交換。

交換は、午前8時30分からです。（先着200名）

◆ 第11回熊野古道まつり

午後3時～午後6時30分

会場：紀望大通り（西村整形外科・牡丹園）

及び尾鷲港特設ステージ

◆ 尾鷲よいとこスタンプ会 W抽選会

午後6時35分～

◆ 濱田清晴さんによる「おわせ港まつり」披露
午後7時～

◆ 嶋本早苗さん（第27回全国尾鷲節コンクール優勝者）によるステージ

午後7時5分～

◆ 尾鷲節保存会・坂東流柳蛙会による尾鷲節&尾鷲節踊り

午後7時25分～

◆ ロックジャム・尾鷲節保存会こども太鼓による太鼓競演

午後7時50分～

◆ 海上花火大会

午後8時10分～

◆ 第38回おわせ黒潮歌謡クラブ

歌謡祭の夕べ

8月2日（金）午後6時～午後9時

会場：中央公民館

◆ 巡視船すずか体験航海

8月4日（日）午前10時～午後1時30分～

会場：中央公民館

◆ 巡視船すずか体験航海

8月4日（日）午前10時～午後1時30分～

会場：中央公民館

◆ 巡視船すずか体験航海

8月4日（日）午前10時～午後1時30分～

「尾鷲よいとこ定食の店」 漁港の町で地魚料理を



「尾鷲よいとこ定食の店」、第二弾です！

尾鷲港に水揚げされた魚を主食材とする料理を「尾鷲よいとこ定食」に認定するもので、今年度も趣向を凝らしたメニューが、18品そろいました。

先月号で紹介した10品に続き、今月号では残りの8品を紹介します。

なお、旬の魚介類を使うため、写真とは多少魚種が異なったり、季節によってはご用意できない場合もありますが、ご了承ください。

お問い合わせ 商工観光推進課 ☎ 8223

松花堂弁当 2,100円 尾鷲の味をやさしく盛った老舗の味



ダルマと呼ばれるバチマグロのつくりやタイの西京焼き、季節の天ぷらなどを盛った松花堂弁当。季節の野菜を使った煮物やアオサを使った汁物など、魚介はもとより野菜も地元産にこだわっている。京料理を思わせる上品なあしらいが、女性客に人気。

※予約をおすすめします

大福

☎ 0237

◆栄町5-40

◆11:30~13:30 17:30~22:00

◆不定休 / 50席 / P5台

◆尾鷲駅から徒歩5分

海鮮ユッケ丼 950円 旬の地魚を韓国風ピリ辛で楽しむ



温かいご飯に大ぶりな魚の切り身が5種類。ピリッと食欲をそそる韓国風ユッケ丼のネタは、その日の水揚げまかせ。年中あがる新鮮なアジ以外は、春はカツオ、夏は地ダコ、冬はブリと、季節ごとに脂がのった旬の地魚が主役。コチュジャンとごま油とネタのコラボが絶妙で、卵がまるやかさを演出している。

豆狸 (まめだ)

☎ 1166

◆栄町5-37

◆11:00~14:00 17:00~22:00

◆不定休 / 50席 / P3台

◆尾鷲駅から徒歩5分

刺身定食 1,250 円

キハダやカンパチ、タイ、アジ、イカ・・・、どれも旬の地魚が並ぶ刺身定食。商店街に入った細い路地の一角にある、活きのいいネタが自慢の寿司処。漁師町九鬼出身で職人歴50年のご主人が、新鮮な尾鷲の魚のなかでもとくに「旨い」魚しか仕入れないこだわりを持つ。

江戸ッ子

☎22666

◆栄町6-9

◆17:00~24:00

◆不定休(月1回) / 40席 / P1台

◆尾鷲駅から徒歩5分

旬の地魚を味わいつくす職人技



こしまよいとこ弁当 1,300 円

厳選素材に手をかけた愛情弁当

キスのすり身のひろうすやワラサ(ブリ)、アオリイカなど、いわゆる「尾鷲もん」といわれる魚介類が中心のお弁当。惣菜も自家製ヒジキや煮豆など、すべて手づくりをそろえる徹底ぶり。カタクチイワシの幼魚をしょう油や水あめ、金ゴマなどととも煮た「なんびき」は、店自慢の一品。

厨工房 こしま

☎230710

◆野地町12-31

◆11:00~18:00(要2日前、5人前以上予約)

◆日曜定休 / 持ち帰りのみ / P1台

◆尾鷲駅から徒歩1分



田舎定食 800 円

天然の旨い魚だけにこだわる味の店

この日の日替わり定食は、ケンケンガツオのつくりとマンボウのヌタ、ヒゲダラのフライといった旬のご当地名物が並ぶボリュームも満点のもの。活きがよいと評判の尾鷲の魚のなかでも、天然ものだけにこだわるお店。ご主人の魚を見る眼と魚の味を活かす腕に遠方からわざわざ足を運ぶ人も多い。

割烹 田舎

☎28868

◆野地町12-27

◆11:00~14:00 16:00~22:00

◆不定休 / 80席 / P15台

◆尾鷲駅から徒歩1分



クモ海老のトマトクリームパスタ 850円 クモ海老が丸ごと二匹。濃厚な味わいのパスタ



濃厚でやさしいトマトクリームソースと丸ごと二匹盛り付けられたクモ海老のパスタ、味はもちろん、見た目も楽しい。その日採れた地魚を使ったカルパッチョやピザ・肉料理まで豊富なメニューは、ソースにに至るまですべてオーナーのこだわりがある。お昼は日替わりの定食やパスタがリーズナブル。

オン・ジュアン

☎224222

- ◆野地町10-1
- ◆11:30~14:00 18:00~24:00
- ◆水曜定休(木曜はランチ休) / 26席 / P無
- ◆尾鷲駅から徒歩1分

海鮮丼 1,250円 その日あがった地魚をやさしい味で



この店の海鮮丼のネタは、その日にとれた新鮮なものばかりを盛った本格派。そしてご飯には、すし飯は使わず、白ご飯をレモンや塩、調味料で味付けしたさっぱりした味わいが特徴、料理はどれも手づくりが基本で、そのやさしい気づかいに出張で尾鷲を訪れるビジネス客も多い。

お晩菜 くすもと

☎232510

- ◆野地町10-1
- ◆11:30~14:00 17:30~24:00
- ◆月曜定休 / 25席 / P無
- ◆尾鷲駅から徒歩1分

煮魚定食 1,000円旬の魚の旨みを凝縮した絶品煮魚



魚をおかずにしてご飯を、という人にはたまらない一品。しょうゆベースにみりんや酒、出汁などを加えた特製タレで甘辛く煮込んだブリカマの身に、旨みが凝縮。ほろほろとした食感とともに、ご飯もお酒もすすみます。ブリカマが入らないときには、カンパチやムツなどが楽しめる。

鬼瓦

☎228055

- ◆野地町12-31
- ◆11:00~14:00 17:00~21:00
- ◆不定休(月4回) / 100席 / P10台
- ◆尾鷲駅から徒歩1分



平成 25 年度版 「尾鷲よいとこ定食の店」 は 18 店舗

| | | | |
|-----------------|---------|---------------|---------|
| 1 尾鷲シーサイドビュー | ☎272200 | 10 お食事処 喫茶セルフ | ☎220474 |
| 2 レストラン三紀 | ☎224320 | 11 大福 | ☎220237 |
| 3 もりば | ☎233808 | 12 豆狸 (まめだ) | ☎221166 |
| 4 うまいもんや TEN. | ☎233033 | 13 江戸ッ子 | ☎222666 |
| 5 おふくろ | ☎229040 | 14 厨工房ごしま | ☎230710 |
| 6 あけぼの鮨 | ☎220376 | 15 割烹 田舎 | ☎228868 |
| 7 葉っぱがシェフ jomon | ☎230016 | 16 オン・ジュアン | ☎224222 |
| 8 中華料理 牡丹園 | ☎232202 | 17 お晩菜 くすもと | ☎232510 |
| 9 ロリエ | ☎226764 | 18 鬼瓦 | ☎238055 |

尾鷲ひのきグッズプレゼント!! スタンプラリー開催中!!

お わ せ

3種類の尾鷲よいとこ定食を食べ、尾鷲よいとこ定食のパンフレット裏面に3種類のスタンプを押してもらくと、素敵な「尾鷲ひのきのグッズ (箸置き・コースター・ひのきスプレーのいずれか1つ)」をプレゼント。(平成26年3月末日まで)

スタンプの押したパンフレットをまちかどHOTセンター(中井町12-14 尾鷲観光物産協会 ☎238261)にご持参ください。



尾鷲の水産業について —尾鷲産「マグロ」に対する取り組み—

尾鷲漁業協同組合では、県内外の近海マグロはえ縄漁船の誘致に取り組み、昨年度は30隻が入港し、トンボシビやキハダなど約1億2千万円の生マグロの水揚げがありました。

今年6月には尾鷲物産(株)が高い冷蔵機能を備えた、近海マグロはえ縄漁船「良栄丸」を建造、現在、グアム島東海域の中南漁場において初操業中で、生け締め処理等による高鮮度の生マグロの水揚げを目指しています。

また、今年4月には(株)長久丸の遠洋マグロはえ縄漁船「第一長久丸」が尾鷲港では初めてとなる冷凍マグロの水揚げを行いました。第一長久丸は、昨年4月に建造され、「アルコールスラリーアイス冷凍装置」を世界で初めて搭載した漁船で、新装置で冷却した高鮮度の冷凍メバチマグロを尾鷲産の「もちもちマグロ」として販売を開始しました。

このように、現在尾鷲では「尾鷲産マグロ」の市場への流通や、魚の鮮度処理を重視した「尾鷲ブランド」づくりを目指した新たな取り組みが行われています。

お問い合わせ 魚まち推進課 ☎③8231



▲近海マグロはえ縄漁船 「良栄丸」(19t)



遠洋マグロはえ縄漁船 「第一長久丸」(392t) ▶



- ①産業振興
- ②福祉の充実
- ③防災対策
- ④教育の充実
- ⑤都市基盤整備
- ⑥その他



あなたの思いを形に。『ふるさと納税』

『生まれ故郷や自分を育ててくれたまち・縁あって生活し、お世話になった人たちが暮らす地域・将来、住んでみたいと思つまち』、そんな地域を応援したい、恩返しをしたい。こうした思いを形にした制度が『ふるさと納税』です。

尾鷲市では、ふるさと納税で寄付をくださった皆さんの意向を尊重し、次の6つの分野に使い道を指定できます。『尾鷲の力になりたい、応援したい』、そんなあなたの思いを、まちのため、そこに暮らす人たちのために、大切に活用させていただきます。

またこの制度で寄付をすると、確定申告で一定の限度額の範囲まで、所得税と住民税から控除されます。詳しくはお問い合わせくださるか、市のホームページをご覧ください。

寄付の申し込みに関するお問い合わせ

市長公室 ☎③8116

税に関するお問い合わせ

税務課 ☎③8171

平成 25 年度介護保険料(65 歳以上)のお知らせ

65歳以上の人の介護保険料（年額）は、前年度の所得の状況に応じて定められるため、前年度所得が確定する6月以降でないと決定できません。今号では、8月に決定される平成25年度分の65歳以上の介護保険料についてお知らせします。

詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ 紀北広域連合 ☎0888

| 所得段階 | 対象者 | 平成25年度 (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あって、世帯全員が市町民税非課税の人 | 32,435円 |
| 第2段階 | 世帯全員が市町民税非課税であって、本人の前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人 | 32,435円 |
| 第3段階 | 世帯全員が市町民税非課税であって、本人の前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円を超え120万円以下の人 | 45,409円 |
| 第4段階 | 世帯全員が市町民税非課税であって、本人の前年の合計所得金額+課税年金収入額が120万円を超えている人 | 48,653円 |
| 第5段階 | 世帯の誰かに市町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+課税年金収入額が80万円以下の人 | 53,843円 |
| 第6段階 | 世帯の誰かに市町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 | 本人が市町民税課税で、前年の合計所得が190万円未満の人 | 81,088円 |
| 第8段階 | 本人が市町民税課税で、前年の合計所得が190万円以上の人 | 97,305円 |

介護保険料の納付期限について

| 期 別 | 年金天引される人 | 自主納付で納める人 | |
|--------|-------------|-------------|-------------|
| | 年金天引日 | 納付書による納期限 | 口座引き落とし日 |
| 25年度3期 | 平成25年 8月15日 | 平成25年 8月30日 | 平成25年 8月26日 |
| 25年度4期 | 平成25年10月15日 | 平成25年10月31日 | 平成25年10月25日 |
| 25年度5期 | 平成25年12月13日 | 平成25年12月27日 | 平成25年12月25日 |
| 25年度6期 | 平成26年 2月14日 | 平成26年 2月28日 | 平成26年 2月25日 |
| 26年度1期 | 平成26年 4月15日 | 平成26年 4月30日 | 平成26年 4月25日 |
| 26年度2期 | 平成26年 6月13日 | 平成26年 6月30日 | 平成26年 6月25日 |

▶年金天引される人 老齢（退職）年金などが、年額18万円以上の人
※ただし、次に当てはまる人は納付書による納付または口座引き落としになります。

- ①年度途中で65歳になった人
(年金が支給され始めてもすぐに年金天引されません)
- ②年度途中でほかの市区町村から転入した人
- ③年度途中で所得段階が変わった人
- ④4月1日の時点で年金を受けていなかった人
- ⑤年金の現況届の提出が遅れた人
- ⑥年金を担保にお金をかりている人

▶自主納付をする人 老齢（退職）年金などが、年額18万円未満の人

注) 民法第143条「年齢計算に関する法律」により65歳の誕生日の前日が65歳になる日です。

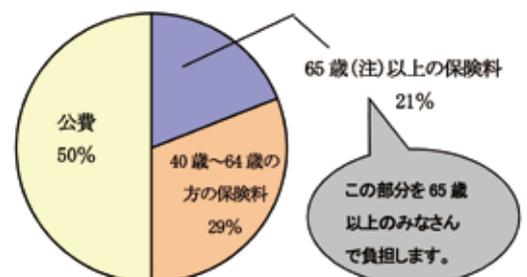
例：4月1日生まれ→3月31日に65歳となります。

保険料は大切な財源です

介護保険は、40歳以上の皆さんに納めていただく介護保険料と公費を財源に運営しています。

財源が不足すると、必要なサービスを十分に整備できなくなることがあります。

誰もが安心してサービスを利用できるよう、介護保険料は必ず納めましょう。



星空に親しむ週間 スター★ウィーク開催!!



～見上げれば始まる 夏のスター・ウィーク～

8月1日(木)～7日(水)

天文科学館では、毎年8月1日(木)から7日(水)の「スター★ウィーク」に親しむ週間を、を中心に、子どもから大人まで幅広く星空に親しんでもらおうと、夏休み期間中はいろいろな天文イベントを開催します。
この夏は、家族そろって天文科学館へ出掛けて、尾鷲の星空の美しさをゆっくりと楽しんでみませんか！

お問い合わせ 天文科学館 ☎0525

8月の天文イベント情報

★スター・ウィーク特別夜間観望会

8月1日(木)～7日(水)
午後7時～午後9時
自由参加・要入館料
※曇雨天の場合は中止

★星座観察

8月9日(金) 午後7時～9時
曇・雨の場合は中止。
希望者20名
要入館料
希望者は電話で申し込んでください。

★夏休み創作室

8月2日(金) 午前10時～正午
小学4年生以上が対象の、星座早見盤作り。
参加費無料。材料、用具は用意します。
参加定員10名
希望者は電話で申し込んでください。

★盆の特別観望会

8月13日(火) 午後7時～9時
曇・雨の場合は中止。
自由参加・要入館料

★星の物語りを楽しもう(工作)

8月21日(水)
午前10時～正午
小学4年生以上が対象の、ゴム鉄砲作り。
参加費は1名100円。材料、用具は用意します。
参加定員10名
希望者は電話で申し込んでください。

★おわせ港まつり協賛夜間観望会

15cmの大双眼鏡で見る花火は迫力満点。
8月3日(土) 午後7時～9時
※天候により変更する場合があります。
自由参加・要入館料

★親子銀河教室

小学3年生から中学生の親子を対象に行う、夏の星座深訪と簡単な望遠鏡の操作体験。
8月23日(金)
午後7時～9時
要入館料。希望者は電話で申し込んでください。

★今月の夜間観望会

- 2日(金) 「七夕の星々(こと座ベガ・3日(土) わし座アルタイル・M13・土星」
 - 9日(金) 星座観察(定員20名)
 - 9日(金) 「土星」
 - 10日(土) 「ヘルクレス座球状星団(M13)」
 - 13日(火) 盆の特別観望会
 - 16日(金) 「上弦の過ぎの月」
 - 17日(土) 「ベガ・土星」
 - 23日(金) 「ヘルクレス座球状星団・ベガ」
 - 24日(土) ・はくちよう座アルビレオ」
 - 30日(金) 「M13・はくちよう座・デネブ」
 - 31日(土) & アルビレオ・こと座M57」
- ・入館時間 午後7時～9時30分

◎天文科学館入館時間 (昼間)

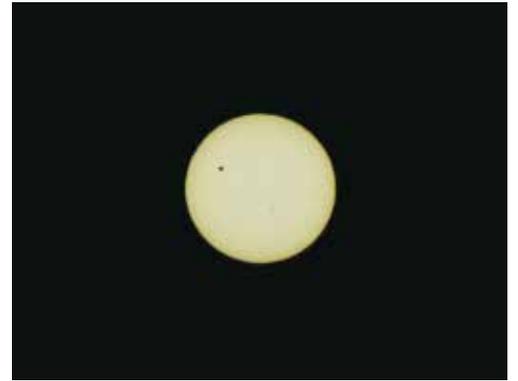
金・土・日
午前9時30分～午後5時

※毎月第三日曜日は家庭の日で、入館は無料です。

昨年5月に珍しい金環日食が見られ、6月には金星が太陽面を横切る日面通過が見られました。天文科学館では尾鷲小・宮之上小の多くの児童が観察しました。今年も彗星や小惑星がニュースになっています。2月15日、ロシアのウラル山脈南部で小型の隕石が落下し、記録に残る中では初めて人類に被害を与えた隕石といわれています。その16時間後の16日早朝、2012DA14という小型の隕石が地球直径の2倍のところを通過していききました。これほど近づく隕石は観測史上初めてでした。気象衛星や通信衛星など静止衛星の軌道の内側を通過するため、衝突が懸念されましたが、なにことも起こりませんでした。



→ 小型隕石 2012DA14



↑ 金星が太陽面を横切る日面通過

3月中旬からはパンスターズ彗星が見られました。この彗星は地球に近づく天体が予想外に多いので、早期発見プロジェクトで建設された望遠鏡によるものでした。予報では長い尾を引くといわれてきましたが、期待したほど成長しませんでした。



↑ パンスターズ彗星

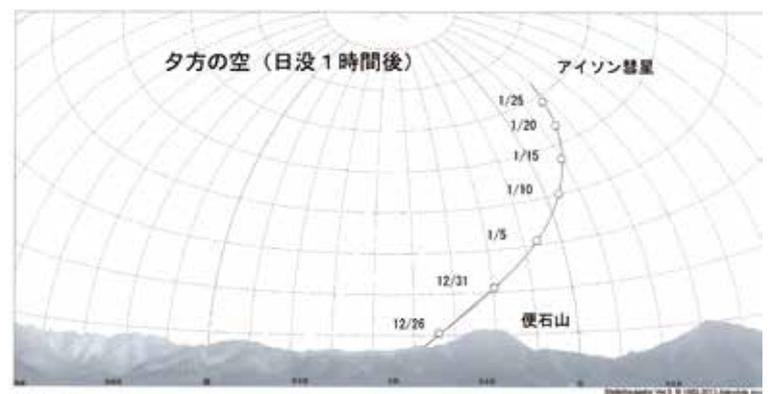
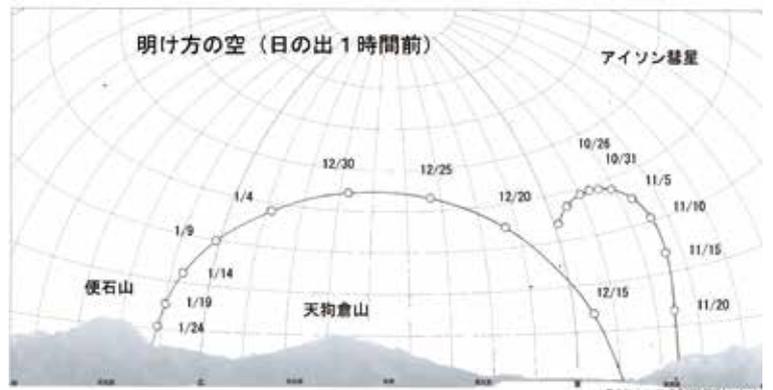
今年はまだ一つ、期待されている彗星があります。ISON (アイソン) 彗星がそれで、10月頃から双眼鏡で見え始め、11月29日に太陽に最も近づき、熱せられて立派な尾が見られると予想されています。彗星は天文科学館からは天狗倉山をぐるっと一回りするよう見えません。(図は日の出1時間前の位置) 一番明るくなるのが日の出直前なので、空が明るく見えにくいかもしれません。それでも来年1月末まで見えており、楽しみです。また12月中旬から新年にかけて、夕方の空で見ることが出来ます。

寒い時期ですが、めったに見ることができないので、頑張らしましょう。

今年はまだ一つ、期待されている彗星があります。アイソン (アイソン) 彗星がそれで、10月頃から双眼鏡で見え始め、11月29日に太陽に最も近づき、熱せられて立派な尾が見られると予想されています。彗星は天文科学館からは天狗倉山をぐるっと一回りするよう見えません。(図は日の出1時間前の位置) 一番明るくなるのが日の出直前なので、空が明るく見えにくいかもしれません。それでも来年1月末まで見えており、楽しみです。また12月中旬から新年にかけて、夕方の空で見ることが出来ます。

予想光度はあまり明るくないので、双眼鏡があった方がよさそうです。このように多くの天体が地球に接近すると、思い出す故事成語がありますね。「杞憂」です。古代中国は周の時代、杞という小国がありました。ある人がもし天が落ちてきて地が崩れたら、居場所がなくなってしまう。そんなことを考えていたら夜も眠れず、食事もできない、と心配したという列子・天瑞編にあるお話です。古代の人も確認手段はなかったけれど、天地についていろいろ考えていたんですね。

お問い合わせ
天文科学館 ☎0525



国民年金保険料免除の申請手続きを!

国民健康保険 簡易脳ドック受診者募集

福祉医療費助成制度

保険料を未納のまま放置すると、将来の老齢基礎年金を受け取ることができない場合や、いざというときに障害基礎年金・遺族年金を受け取ることができない場合があります。

保険料を納めることが経済的に困難な場合には、免除や猶予の制度がありますのでご相談ください。

◆免除(全額免除・一部免除)申請

本人、世帯主、配偶者の前年所得が一定額以下の場合に、申請手続きをすることにより、保険料の納付が全額免除または半額免除などの一部免除となります。

なお、一部免除(一部納付)については、一部免除保険料を納付しないと未納期間となりますので、必ず納付してください。

◆若年者納付猶予申請

30歳未満の人で、本人、配偶者の前年所得が一定額以下の場合、申請手続きをすることにより、保険料の納付が猶予されます。

◆学生納付特例申請

学生で本人の所得が一定額以下の場合、申請手続きをすることにより、保険料の納付が猶予されます。

◆免除期間

学生納付特例申請は4月から翌年の3月まで、その他の申請は7月から翌年6月までで、それぞれ4月、7月申請についてのみ、前年分の受付も可能です。

◆毎年の申請を不要にするためには

全額免除・納付猶予の承認を受けた人が、翌年度以降引き続き、全額免除・納付猶予の承認を希望する場合は、翌年度からは申請が不要となります。

ただし、失業者による特例免除は対象外です。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎ 8162

◆受診資格

検査日に市の国民健康保険に加入している35歳以上の
人

※次の人は検査を受けられません。

・ペースメーカーなどの体内電子電気部品を装着している人

・安全の確認ができない金属を体内に装着している人

・妊娠中または妊娠の可能性のある人

◆定員 130人

◆実施場所 尾鷲総合病院 健診センター

◆検査期間 平成25年11月5日(火)～平成26年3月20日(木)

※受診が決定した人は、健診センターに電話で検査日の予約してください。詳しくは、受診者に郵送される案内をご覧ください。

◆検査内容 頭部MRI(脳梗塞・脳腫瘍などの検査)

◆頭頸部MRA(血管の動脈瘤や狭さくなどの検査)

◆自己負担額 6,900円

◆申込方法

官製はがきに、住所・氏名・性別・電話番号・生年月日・保険証の記号番号・尾鷲総合病院の診察券をお持ちの人は診察券番号と『脳ドック希望』と記入し、郵送してください。(はがきは1人1枚まで、2人以上連記や同一名で複数投函は不可。)

◆申込締切 8月15日(木) 必着

◆申し込み・お問い合わせ

〒519-3696 尾鷲市中央町10番43号
尾鷲市役所 市民サービス課 国民健康保険係

☎ 8193

お問い合わせ 福祉保健課 ☎ 8202

福祉医療費助成制度とは、子ども・一人親家庭の父

たは母および児童・心身障がい者の健康の保持と福祉の

増進を図るため、支払った医療費の保険一部負担金相当

額(精神障がい者は通院費用のみ)を助成する制度です。

現在これらの福祉医療費助成を受けている人には、受給資格が9月に更新されるため、8月下旬に新しい受給資格者証が郵送されます。(ただし、所得制限があり、平成24年中の所得額によつては更新されない場合があります。)

また、所得額により前年に更新されなかった人でも今年新たに該当すると思われる人は申請ができますので、健康保険証等を持参の上、8月中に、社会福祉事務所(福祉保健課)または各地区センター(旧出張所)へお越しください。

◆「子ども医療費助成制度」の対象者
・小学校卒業(12歳になった日以後の初めの3月31日)までの子ども

◆「一人親家庭等医療費助成制度」の対象者
・一人親家庭の父または母および18歳年度末までの児童・父母のいない18歳年度末までの児童

◆「障がい者医療費助成制度」の対象者
・身体障害者手帳の等級が1～3級の人
・身体障害者手帳の等級が35以下、または療育手帳A1やA2と判定された人

・身体障害者手帳の等級が4級の人のうち、知能指数が36以上50以下、または療育手帳B1と判定された人

・精神障害者保健福祉手帳の等級が1級の人

夢古道おわせ8月のお知らせ

お問い合わせ 夢古道おわせ ☎ 1124

ホームページ <http://yumekodo.jp/>

・期間限定！！【夜風呂】はじめました。

帰省客のみなさんもゆっくりと夢古道の湯に来てください！

期間：8月3日（土）、4日（日）、10日（土）～8/18（日）、24日（土）、25日（日）

時間：午前0時まで（午後11時30分受付終了）

※熊野の花火の日は、午前2時まで

・お母ちゃんのランチバイキング くき漬けフェア

毎回大人気！夏といえば、さっぱりとしたくき漬け。

この地域だけの特産品くき漬けをぜひご賞味ください。

期間：8月5日（月）～25日（日）



・毎月26日はお風呂の日 子供料金300円が100円です。

◆◆◆◆ 夢古道モバイル会員募集中！！ ◆◆◆◆

会員登録すると、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コードをご利用ください。



▲登録用QRコード

熊野古道センター8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/>

◎企画展『須賀利大池～海跡湖の魅力にせまる～』

平成24年1月に国指定の天然記念物に登録された尾鷲市須賀利町の海跡湖『須賀利大池・小池』を紹介する企画展です。

◇期間：9月23日（月・祝）まで 午前9時～午後5時

◇入場料：無料

【付属企画】

①新しい古道の歩き方「海跡湖・須賀利大池探訪」

◇日時：平成25年9月7日（土）

午前9時30分～午後1時（予定）

※当日の気象条件で中止になる場合があります。

◇場所：須賀利大池

（集合場所⇄須賀利大池は船を利用します）

◇定員：20名（要申込）※応募多数の場合は抽選。

◇参加費：1,500円（渡船料、保険料含む）

◇募集期間：8月7日（水）～8月25日（日）

②講演会「須賀利大池～湖底が語る過去の巨大地震痕跡から将来を考える」

◇日時：平成25年9月8日（日） 午後1時30分～3時

◇場所：中央公民館 ◇入場料：無料

◇定員：150名程度（申込不要）

◇講師：岡本眞氏（高知大学総合研究センター特任教授）
山本和彦氏（尾鷲高校教諭）

◎夏休みスペシャル体験教室

家族で気軽に楽しむことのできるものづくり教室を日替わりで開催します。事前の申し込みは必要ありません。

・ひのきアート教室

◇日時：8月11日（日） 午後1時～3時受付

◇参加料：200円～

・バードコールづくり

◇日時：8月12日（月） 午後1時～3時受付

◇参加料：200円

・万華鏡づくり

◇日時：8月13日（火） 午後1時～3時受付

◇参加料：200円

※材料がなくなり次第終了。

◎東紀州の四季を味わう料理教室～紀和牛と夏野菜～

自然豊かな熊野市紀和町で育てられたやわらかでコクのある紀和牛をメインに、たっぷりの夏野菜を使用した夏にぴったりのレシピの紹介と調理法をご指導いただきます。

◇日時：8月25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。

◇講師：村林新吾氏（相可高校食物調理科教諭）

相可高校生徒（調理クラブ）

◇募集期間：8月13日（火）午後5時まで

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）

8月の予定：4日・11日（ヒノキアート空楽風）18日（ヒノキのおもちゃ）25日（フォークづくり）

今月のフォトグラフ



今号は、尾鷲市長表彰です。
本市の公益の増進、市政の振興発展に尽力し、その功績が顕著なもの又は市民の模範となる善行があったものを表彰することを目的とし、本年は4名が表彰されました。



① ^{うえだしずお}上田倭雄さん(左)と^{ありいほつみ}有井穂積さん(右)

表彰の対象：保健衛生・医療の向上に尽くしたもの

上田さんの功績：昭和41年4月より学校医として、学校保健及び健康教育に尽力され、児童・生徒の健康管理のため検診や指導助言を行うなど、学校保健・健康教育に貢献した。

有井さんの功績：平成2年4月より学校医として、学校保健及び健康教育に尽力され、児童・生徒の健康管理のため検診や指導助言を行うなど、学校保健・健康教育に貢献した。

② ^{はせがわよう}長谷川陽さん

表彰の対象：保健衛生・医療の向上に尽くしたもの

功績：平成11年4月より学校医として、学校保健及び健康教育に尽力され、児童・生徒の健康管理のため検診や指導助言を行うなど、学校保健・健康教育に貢献した。

③ ^{きくちたいが}菊池泰雅さん

表彰の対象：スポーツの振興に寄与した

功績：平成25年3月19日～24日に開催された第44回シンガポールエージーグループ選手権に(公財)日本水泳連盟の派遣要請を受け出場し、13歳～14歳の部100m自由形、200m自由形、100m背泳ぎで優勝。など

7/6

恒例となりました、イタダキ市での「ペアでゆかたショー」。



6/30

尾鷲市戦没者追悼式。
まもなく、戦後68年を迎えます。



ふれあひひろば

7/7

三木里ビーチ海開きに併せて行われた健康ウォーキング。三木里の街中と海岸をウォーク。この日の気温は37℃。



7/7

三木里ビーチ海開き。神事後に行われた餅まき。暑さにも負けず！



7/13

第二保育園の夏祭り。父兄による花火の催し。各保育園でも夏祭りが開催されました。



7/13

矢浜小の月見踊り。60年以上も続く伝統行事です。



はじめまして満1歳です



ニッコリ笑うとエクボがでます
元気いっぱい☆りょうまです

ながはら りょうま
永原 怜真 くん
(矢浜、父・大輔 母・幸有子)



お兄ちゃんが大好き♡
やんちゃな“かつちゃん”です

せこ かつき
世古 楓月 くん
(三木里町、父・十三 母・佳奈)



お姉ちゃんとお飯が大好きな
けいくんです♡

ながの けいじ
長野 慶心 くん
(行野浦、父・智大 母・翔子)



大好きなダンスでみんなを
笑顔にしてくれる
妃那子ちゃん

むとうひなこ
武藤妃那子 ちゃん
(小川東町、父・康之 母・律子)



今回の「教育あれこれ」では、毎年2月の第3日曜日に開催されている「美し国三重市町対抗駅伝」について紹介します。

美し国三重市町対抗駅伝とは、平成の大合併により県内の69市町村から29市町に合併したことにより、県内の市町村合併後の交流・連携を進めていくことを目的として開催されている大会で、津市の三重県庁前をスタートに伊勢市の県営総合競技場陸上競技場までの42・195kmを、小学生から一般まで10区間において県内すべての29市町対抗で行う駅伝大会で、2008

年に開始され、これまで6回行われています。

最近では、市町対抗形式の県内唯一のスポーツイベントとして定着しつつあり、三重テレビ等で毎年放送されていることもあって、ジョギングブームも重なって年々イベントとしての高まりを見せています。昨年からは各市町の複数チーム参加（オープン参加）が可能となり、ますます盛り上がりつつありますので、ぜひ来年2月には、市民の皆さん応援されてみてはいかがでしょうか。

◎尾鷲市選手団の成績は？
選手団の過去6回の大会成績は、以下のとおりです。

- ・第1回大会
市の部12位・総合22位
タイム2・44・24
- ・第2回大会
市の部13位・総合22位
タイム2・41・52
- ・第3回大会
市の部13位・総合18位
タイム2・37・43
- ・第4回大会
市の部14位・総合22位
タイム2・40・13
- ・第5回大会
市の部14位・総合24位
タイム2・43・38
- ・第6回大会

市の部13位・総合21位
タイム2・39・39

過去最高順位は第3回大会の総合18位で、昨年の第6回大会では総合21位でしたが、タイムが伸長したため、第3回大会に続いて2回目の敢闘賞を受賞いたしました。今年度から尾鷲中学校陸上部顧問の鈴木昇平さんに監督が変更となり、新たな体制で過去最高順位18位に近づけるように頑張っています。



1区・2区の小学5・6年生の出場を目指している児童の皆さんは、今から暑さに気をつけながら、今年秋開催予定の「小学生駅伝代表選手選考会」に向けて練習に励まれ、「尾鷲市の代表になって走ってやる！」という意気込みのある児童の参加を待っています。

お問い合わせ
生涯学習課 ☎ 8299

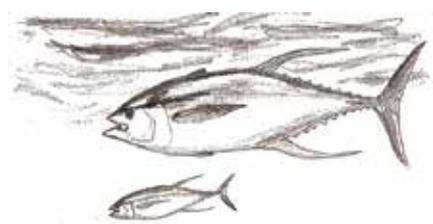


キハダ

キハダは、マグロの中でも全世界で最も漁獲量の多い種類で、比較的手軽な値段で購入できるマグロとして流通しています。

獲量が圧倒的に多く、漂流物やイルカの群れに付く性質があることから、これを狙った操業が行われていたが、1990年代以降は発信機を付けた人工の浮魚礁を放流し、これに付いた群れを獲るようにもなりました。巻き網漁業ではイルカの混獲やメバチ等を含む幼魚の乱獲が問題になるので、規制についての議論がなされています。

夏には数10kgのサイズのキハダが熊野灘にも訪れ、近年特にルアー釣りの人気が高まっています。当地にはキメジがカツオと混ざって水揚げされるほか、大型のキハダは主に冬場のはえ縄漁で水揚げされますが、昨年は夏に巻き網で漁獲されたものも水揚げされました。



漁法は竿釣りやほえ縄のほか、巻き網漁業による漁

みんなの健康づくり

夏を元気にのりきろう！

夏は、暑さのために食欲や体力がおちて、体調をくずしやすい時期であります。

そのため、夏にかかりやすい病気を予防して元気に夏をのりきりましょう。

【熱中症】

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることで体内に熱がこもり、めまい、倦怠感、意識障害などの症状がおこります。

近年では、急激な気温上昇や、節電意識の高まりの影響もあり、年々熱中症になる人が増えています。

- ◎熱中症を予防するポイント
- ①暑さをさける
エアコン・扇風機等を上手に利用する。目安は室温28度。外出時は帽子や日傘を使用し、日陰を選んで歩く。
- ②こまめに水分をとる
外出や運動の前、のどが渇いたと感じる前に水分をとる。たくさん汗をかいたら水分と塩分をとる。
- ③暑さに負けない体づくり
普段から汗をかく運動をし

て暑さへの適応力を高める。

- ④体調にあわせ無理をしない
寝不足や体調がすぐれない時は暑い場所での活動は控える。

- ⑤急に暑くなる日に注意する
梅雨明け後の数日間、猛暑日や熱帯夜が3〜4日続いた頃は熱中症が増加するので要注意。

【夏風邪】

夏風邪の原因となる代表的なウイルスに「エンテロウイルス」と「アデノウイルス」があります。

夏風邪の症状は、風邪の症状（のどの痛み、咳、発熱、鼻水）に加え、下痢・腹痛などの胃腸症状がでることがあります。

- ◎夏風邪を予防するポイント
- ①手洗いがいを徹底する。
- ②プールに入ったあとはシャワー等で目や身体を洗い流す
- 夏風邪のウイルスは目から感染することもあります。
- ③エアコンによる冷えに注意
室内と室外の気温差・湿度差が大きいと免疫力が低下して風邪をひきやすくなります。
- ④栄養・睡眠をしっかりとる
免疫力を高めるためにも、栄養バランスのとれた食事、十分な休養をしっかりとることが大切です。

健康づくりのお知らせ

■骨密度測定・血管年齢測定のお知らせ

骨粗鬆症となると骨折をしやすくなります。その骨粗鬆症を予防するため骨密度の測定をし、また、脳卒中や心筋梗塞を予防するため血管年齢を測定して自分の健康状態を確認しましょう。

日時 8月27日(火)
午前10時〜11時30分
午後1時30分〜3時
場所 福祉保健センター
料金 無料

※骨密度は素足で、血管年齢は手指で測定します。

■「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。

▼配布先 福祉保健センター

▼完歩達成者

- ①熊野古道編
野口亜規子さん、三木智子さん、谷口須美子さん、興谷千英子さん、北村豊文さん、井上由美子さん

②東海道編

- 榎本静代さん、高芝治子さん、川口孝子さん、上岡雅代さん、桑原保さん、世古伊都子さん、中川務さん

- ③奈良・京都編
梶田美織さん、大倉幸子さん、加藤年代さん、山下みさ子さん、東五百三さん、西川和子さん、山田房子さん、川口孝子さん、舟瀬部さん

- ④瀬戸内編
川口洋司さん、世古将さん、山本恵美さん、加藤一至さん、中西絹子さん、大倉幸子さん、舟瀬部さん、梶田美織さん

- ⑤周防灘編
川口洋司さん、中西絹子さん

- ⑥阿波の国編
川口洋司さん、中西絹子さん
(※順不同)



◎がん検診（自己負担金があります）

| 名称 | 日時 | 受付時間 | 会場 | 定員 |
|--------------|--------------------------|-----------------|--------------|--------------------|
| 胃がん | 8月29日(木) | 8:30～ | 福祉保健センター | 胃がん 50人 |
| 肺がん | 申し込みは9日(金)から | 9:30 | | 肺がん 100人 |
| 乳がん | 8月22日(木) 申し込みは6日(火)から | 9:30～ | 福祉保健センター | 乳がん 40人 |
| 乳がん 子宮頸がん | | 10:30 | 九鬼魚市場 | 両会場合わせて 乳がん 40人 |
| | | 13:00～ 13:40 | 古江コミュニティセンター | 子宮頸がん 80人 |
| | | 14:40～ 15:00 | | |

▼①③のコースを完歩された人にてくてくウォークオリジナルスポーツタオルをプレゼント(先着100名)。日々のウォーキングで、バーチャル(架空)旅行を楽しみながら、ココロとカラダの健康づくりをしましょう。

お問い合わせ
健康長寿推進係 ☎ 3871

おしらせ



所得状況届・現況届の提出を忘れずに！

次の手当てを受給している人は必ず期限内に所得状況届・現況届と提出してください。

◎特別児童扶養手当

8月12日(月)～9月9日(月)

◎児童扶養手当

8月1日(木)～8月30日(金)

◎特別障害者手当

8月9日(金)～9月10日(火)

◎障害児福祉手当

8月9日(金)～9月10日(火)

※提出がない場合は、手当が支給されませんのでご注意ください。

お問い合わせ

福祉保健課 ☎ 8202

ふれあいバス一部運休について

おわせ港まつりの交通規制

により、次のとおりふれあいバスの一部バス停で乗降車ができませんので、ご注意ください。

・期日 8月3日(土)

・乗降車停止時間帯

午後2時30分～6時

・対象バス停

野地町・栄町・朝日町・尾鷲港

※尾鷲地区「野地町」は通常どおり乗降車可

お問い合わせ

市長公室 ☎ 8134

ふれあいバス須賀利地区ダイヤ改正

ふれあいバス須賀利地区は、三重交通の島勝線に接続するようダイヤを構成しています。現在の最終便は午後6時台ですが、午後4時台の島勝線への接続要望により、6月にアンケートを実施、7月5日アンケート結果説明会を経て、8月1日から、平日の最終便は、

◎須賀利発↓島勝行

午後4時35分発

◎島勝発↓須賀利行

午後4時55分発

に改正します。

お問い合わせ

市長公室 ☎ 8134

図書館特別展示のお知らせ

◎東北を知ろう、東北へ行こう！3

〔図書館から旅する東北〕

図書館では、県立図書館と共催し、昨年、一昨年に続き、東北地方に関する館内展示を中心としたキャンペーン「東北を知ろう、東北へ行こう！3」を開催します。

今回は、「図書館から旅する東北」をテーマに文学、歴史、芸術など東北のさまざまな魅力に触れる旅の情報を提供します。図書館でみつけた本や情報から旅のヒントを得て、自分なりの旅を組み立ててみては、いかがですか。

・期間 8月6日(火)～30日(金)

・会場 図書館入口ロビー

・展示内容 東北に関するパンフレット類、所蔵資料

約70冊

◎夏休み手づくり絵本教室作品展

品展

・日時 8月1日(木)～15日(木)

・場所 図書館ロビー

・出品数 先月実施した絵本教室での幼児～小学生の作品約30点

お問い合わせ

図書館 ☎ 8282

三重海区漁業調整委員会委員選挙人名簿への登録申請

海区漁業調整委員会委員の選挙権を有し、市内に住所や事業場がある人は、登録申請書を提出してください。各漁協でも、8月中旬以降に申請を受け付ける予定です。

・調製基準日 9月1日(日)

・期間 9月1日(日)～5日(木)

・場所 選挙管理委員会、所属する漁業協同組合

お問い合わせ

選挙管理委員会 ☎ 8115

平成25年度就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験

病気などやむを得ない理由で義務教育諸学校に就学できなかった人に対し、中学校卒業程度の学力があるかを認定する試験です。合格者には高等学校の入学資格が与えられます。

・願書配布先 教育委員会

・願書受付期間

8月28日(水)～9月13日(金)

・試験期日 10月28日(月)

・試験会場 三重県庁

・程度、試験科目

中学校履修程度の国語・

社会・数学・理科・英語

お問い合わせ
教育総務課 ☎ 8292

市民相談

市民サービス課 ☎ 8250

無料法律相談(要予約)

14日(水)午前10時～午後3時

大川 哲次 弁護士

行政相談(要予約)

21日(水) 午前10時～正午

川上輝佐子 行政相談員

住宅相談

22日(木)午後1時～午後4時

岡紀好 住宅相談員

無料交通相談(要予約)

8日(木) 午後1時～3時

山口賢一 交通事故相談員

「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。
 10月号の締め切りは、8月20日(火)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。 市長公室 ☎ 8132 |
| 掲載料 | 1 枠につき月額 市内業者 10,000円 市外業者 15,000円 | |

市民税(第2期)・国民健康保険税(第3期)・後期高齢者医療保険料(第2期)

の納期限は9月2日(月)です。税務課 ☎ 8173

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 |
|------|-----------|-------|
| 8/4 | 三木浦診療所 | ☎2316 |
| 8/25 | きば内科クリニック | ☎3535 |

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 |
|------|---------------|
| 8/4 | くろだ薬局 |
| 8/11 | くろだ薬局 |
| 8/18 | くろだ薬局 |
| 8/25 | ※イシブチ薬局古戸センター |

午前9時～午後5時まで
 ※午前9時～午後6時まで

し尿くみ取り日程

| | |
|-----|-----------------|
| 須賀利 | 8月20日(火)～21日(水) |
| 早田 | 8月26日(月) |
| 九鬼 | 8月27日(火)～29日(木) |
| 三木浦 | 9月2日(月)～4日(水) |
| 曾根 | 9月5日(木) |
| 梶賀 | 9月6日(金) |
| 三木里 | 9月9日(月)～12日(木) |
| 古江 | 9月17日(火)～20日(金) |
| 賀田 | 9月24日(火)～27日(金) |

★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

8月3日・9月7日(土)
 午前8時30分～午後0時30分
 尾鷲魚市場

お買得品



お問い合わせ 商工観光推進課☎③8215
 出店者募集中!! 詳しくは、お問い合わせを。

栄養教室受講生募集

健康づくりのための食生活に関する知識と技術を講義や調理実習を通して習得します。20時間の学習課程を受講した人には修了証書が与えられ尾鷲市食生活改善推進協議会の会員として資格が与えられます。

- ・内容 月一回の調理実習と健康づくりのための基礎知識(計6回)
- ・開講式 9月4日(水)
- ・会場 福祉保健センター
- ・参加費 調理実習での材料費500円程度(1回)
- ・募集人員 20人
- ・申込期間 8月6日(火)～16日(金)

※定員になり次第締め切り

申し込み・お問い合わせ
 健康長寿推進係☎③3871

精霊送りの行事について

今年は次の日程で精霊送りを行います。果物などの生もの持ち込みは、できる限り避け、灯籠の電球・電気コードなど金属は事前に取り外しをお願いします。

- ・日時 8月15日(水) 午後6時～9時
- ・場所 尾鷲魚市場

お問い合わせ
 尾鷲市シルバー人材センター
 ☎③1145

紀北作業所夕涼み会

紀北作業所では、次の日時に夕涼み会を行います。出店

やゲームコーナー、尾鷲節などの踊りを予定しています。

- ・日時 8月22日(水) 午後6時30分
- ※雨天8月23日(金)以降平日順延

お問い合わせ
 紀北作業所☎③1601

水稲共済加入の皆さんへ

水稲作付田で3割以上の被害があると思われる人は、すぐに地区の損害評価員または東紀州農業共済事務組合に連絡し、損害評価野帳に必要事項をご記入のうえ、被害田に「被害表示の立札」を立ててください。

お問い合わせ
 東紀州農業共済事務組合
 ☎③0147

「こころの健康相談」開催

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関する悩みの相談に専門的に対応するため、精神科医師による相談を次とおり開催します。

- 日時 9月6日(金) 午後2時～4時30分

場所 三重県尾鷲庁舎

相談員 精神科医師・保健師
 対象 本人及び家族(ただし、現在精神科にて通院治療されていない人) 地域関係者、行政担当職員等
 申込方法 電話で予約
 申込期限 8月27日(火)
 相談料 無料

申し込み・お問い合わせ
 尾鷲保健所☎③3428

老人クラブ8月の講座

老人クラブ連合会☎②7941

| 講座名 | 日 | 時 | 講座名 | 日 | 時 |
|----------|----|--------------|------|---------|--------------|
| カラオケたんぽぽ | 8 | (水) 午前9時30分～ | コーラス | 7・21 | (水) 午後1時30分～ |
| カラオケさくら | 5 | (月) 午前9時30分～ | 民謡 | 22・29 | (水) 午前10時～ |
| 俳句 | 12 | (月) 午後1時30分～ | 生花 | 休み | |
| 折り紙 | 休み | | 日舞 | 2・19・20 | 午前9時30分～ |
| 書道 | 6 | (火) 午前9時30分～ | 詩吟 | 2 | (金) 午後1時30分～ |
| 茶道 | 休み | | | | |

尾鷲イタダキ市の開催時間に変更になりました！ ご注意ください。

続 尾鷲の植物誌

今回は植物ではなく、シイノトモシビダケという光るキノコを紹介いたします。

先日、キノコに詳しい知り合いから市内の海辺のシイ林でシイノトモシビダケを発見したという情報をもらいました。早速懐中電灯を用意し、夜の森に入ってみました。明かりを消し真っ暗にすると、倒れて朽ちかけているシイの大木の周りで、緑色に発光するキノコがいくつも見えてきました。高さ2〜3cmの小さなキノコですが、意外と明るく幻想的な光です。波の音しか聞こえない静かな森の中、シイの朽ち木だけがにぎやかに光っているようで、しばし見とれていました。

シイノトモシビダケは暖地性のキノコで八丈島、九州、紀伊半島の一部に分布し、三重県では熊野市に知られていました。尾鷲市は県下で第二の産地になり、全国でも分布の北限に当たります。

ホタルはルシフェリンという発光物質が関係して光りますが、シイノトモシビダケはどのようなしくみで発光するのか、また何のために発光しているのかよく分かっていません。謎の多い不思議なキノコです。



真っ暗な森で発光するシイノトモシビダケ



朽ちたシイに生育するシイノトモシビダケ

図書館だより

☎23 8282

◆今月の一冊

◎ 一般向き図書
泣き童子 宮部みゆき著



【紹介】
神田にある「三島屋」

では、若い娘が江戸中から話を集めている。またひとり、不可思議な話を語り客人を訪れて…。

◎ 児童向き図書
うみのおぼけずかん 齊藤洋 作

宮本えつよし 絵



【紹介】
海にはいこわいおぼ

けがいつぱい。でも、このお話を読めば大丈夫。こわいけどおもしろいお話6編を紹介。

◆ 新着図書
◎ 一般向き図書

天佑なり(上・下) 幸田真音
ソウルメイト 馳星周

こころ満つる宿坊の旅 NHK制作班
暮らしを、整える 主婦と生活社

今やるひとになる40の習慣 林修

◎ 児童向き図書
はいチーズ 長谷川義史

ぜんぶ夏のこと 薫くみこ
小学生のわくわく工作 成美堂出版

◆ おはなしだっこ
日時 8月1日(休)

① 1歳児以上と保護者
午前10時〜10時30分

② 0歳児と保護者
午前10時45分〜11時15分

場所 3階 和室

◆ おはなしの時間
日時 8・15・22日(休)

午後3時〜4時
場所 図書館幼児室

対象 幼児

◆ おはなしの広場
日時 10・24日(出)

午前11時〜正午
場所 図書館幼児室

対象 小学生

◆ 今月の休館日
5・12・18・19・26・31日

市民文化会館

☎23 3000

◆ せぎやま親子劇場
名探偵コナン

「絶海のフナイベート・アイ」
日時 8月23日(金)

午後7時(開演)
入場料 500円

編集後記

8月になり、暑くなってきました。海水浴の季節です。7月7日三木里ビーチは、平成25年度も水質は最高級のAAでした。美しい三木里の海で、ぜひ海水浴を楽しんでください。朝夕の涼しい時間に浜辺を歩いて、潮風を浴びるのも気持ち良いですよ。

8月、夏本番。夏休み中の子ども達にとって、港まつりも楽しみのひとつですね。3日の港まつりでは、朝からイタダキ市、チビッコに人気の魚つかみ大会、昼からは、古道まつりのソーラン踊り、夜には、尾鷲港特設ステージで、尾鷲節&尾鷲節踊り、こども太鼓などさまざまなイベントがあります。家族で、また、友だちを誘って港へ行きましょう!

津や伊勢に行くとき高速道路を使うとやっぱり速くなったなあと思えます。荷坂峠の短縮は、時間のみならず気分も楽になりました。また、このところ土・日曜日、国道の交通量が多いように思っています。もうすぐお盆で帰省シーズンです。尾鷲に住んでいる帰省する人は少ないと思いますが、たくさんの人に帰省や観光に来ていただきたいですね。

人の動き

(6月末現在)

| | | |
|-----|------------------|--------------------|
| 人口 | 20,063人 (前月比-18) | (男9,369人 女10,694人) |
| 世帯数 | 9,945世帯 (前月比-4) | |
| 転入 | 28人 | 転出 30人 |
| 出生 | 7人 | 死亡 25人 |
| その他 | 2人 | (住民基本台帳) |



「広報おわせ」は、再生紙・植物油インキを使用しています。