



「津波は逃げるが勝ち！」 揺れてから、5分で逃げれば被災者<sup>ゼロ</sup>！



オッwase



いつまでもお元気で！ (早田敬老会)

10-2013

2013年10月 暮らしのカレンダー

共に創り 未来につなぐ 誇れるまち おわせ

| 日付  | 曜日 | 行政手続きなど   | イベント等  | 健康関係              |
|-----|----|---|--|-------------------|
| 1日  | 火  | 広報おわせ有料広告募集 12月号締切(～18日まで)(P14)<br>尾鷲市子ども・子育て会議の委員募集(～11月20日)(P14)<br>浄化槽の日(P15)    | 尾鷲ヒキ火鉢作製体験講座参加者募集(～23日)(5)<br>「秋の古和谷～イングリッドを訪ねて～」申込期間(～11月9日)(P12)<br>市民文化展作品募集(～15日)(P14)<br>移動文化教室参加者募集(P14) | 当番医・当番薬局(P13)     |
| 2日  | 水  |   |  |                   |
| 3日  | 木  |   | おはなしのだっこ(P16)  | 胃がん・肺がん検診申込み(P13) |
| 4日  | 金  |   | 天文科学館夜間観望会(P16)<br>東紀州の四季を味わう料理教室～It'でイリアン～申込期間(～22日)(P12)   |                   |
| 5日  | 土  |   | 天文科学館夜間観望会(P16)<br>東紀州を訪れた文学者たち(～12月8日)(P12)<br>体験学習「五・七・五の世界を楽しむ」(P12)  | 献血400ml(P13)      |
| 6日  | 日  |   | 「あなたも木工作家!その場でできる木工教室」ヒキアート空楽風(P12)  | 当番医・当番薬局(P13)     |
| 7日  | 月  |   | お母ちゃんのラブリ「イブ」カヌエアー(～27日)(P12)<br>夢古道おわせにがりの湯(～14日)(P12)  |                   |
| 8日  | 火  | 児童相談・女性相談(P14)<br>第3回定例会議会報告会(P15)  |  |                   |
| 9日  | 水  | 第3回定例会議会報告会(P15)<br>司法書士・土地家屋調査士・行政書士の無料相談会(P15)                                    |  |                   |
| 10日 | 木  | 無料交通相談(P14)<br>第3回定例会議会報告会(P15)   | おはなしの時間(P16)   |                   |
| 11日 | 金  |   | 天文科学館夜間観望会(P16)  |                   |
| 12日 | 土  |   | 天文科学館夜間観望会(P16)<br>おはなしの広場(P16)  |                   |
| 13日 | 日  |   | 「あなたも木工作家!その場でできる木工教室」ヒキアート空楽風(P12)  | 当番薬局(P13)         |
| 14日 | 月  |   |  | 当番薬局(P13)         |
| 15日 | 火  |   |  |                   |
| 16日 | 水  |   |  |                   |
| 17日 | 木  |   | おはなしの時間(P16)<br>おの会の講演会(P7)  |                   |
| 18日 | 金  |   | 天文科学館夜間観望会(P16)  |                   |
| 19日 | 土  |   | 天文科学館夜間観望会(P16)  |                   |
| 20日 | 日  |   | 天文科学館「家庭の日」(P16)<br>「あなたも木工作家!その場でできる木工教室」ヒキのおもちゃ(P12)<br>深層水フェスタ2013(P4)                                      | 当番医・当番薬局(P13)     |
| 21日 | 月  | 行政相談週間(～27日)(P14)   |  |                   |
| 22日 | 火  |   | わらべうた講座参加受付(P7)  |                   |
| 23日 | 水  |   | 美し国三重県市町対抗駅伝大会小学生の部代表選考会申込期限(～16日)(P15)  |                   |
| 24日 | 木  | し尿汲み取り・須賀利(～25日)(P15)<br>住宅相談(P14)<br>保育園新規入園児募集受付(～25日)(P7)<br>南輪内保育園新規入園児募集受付(P7) | おはなしの時間(P16)   | 胃がん・肺がん検診(P13)    |
| 25日 | 金  |   | 天文科学館夜間観望会(P16)  |                   |
| 26日 | 土  |   | 夢古道おわせ【お風呂の日】(P12)<br>図書館講演会(P7)<br>天文科学館夜間観望会(P16)<br>おはなしの広場(P16)<br>ELECOM FOREST 植樹会(P15)                  |                   |
| 27日 | 日  |   | 「あなたも木工作家!その場でできる木工教室」木のどうぶつづくり(P12)   | 当番薬局(P13)         |
| 28日 | 月  | し尿汲み取り・九鬼(～30日)(P15)  |  |                   |
| 29日 | 火  |   |  |                   |
| 30日 | 水  | 無料法律相談(P14)   |  |                   |
| 31日 | 木  | 市県民税(3期)国民健康保険料(5期)後期高齢者医療保険料(4期)納期限(P14)   |  |                   |

※このカレンダーには、9月20日(金)時点で、主に市が所管する情報を掲載しています。

# 10月号 もくじ

おわせ海・山ツデーウォーク参加者募集・・・4  
 深層水フェスタ2013開催・・・・・・・・・・4  
 尾鷲魚まつり開催・・・・・・・・・・5  
 尾鷲ヒノキ火鉢製作体験講座参加者募集・・・5  
 防災おわせ・・・・・・・・・・6  
 読書週間・・・・・・・・・・7  
 保育園新規入园児募集・・・・・・・・・・7  
 個人住民税の特別徴収の徹底・・・・・・・・・・8  
 ふれあいバスの改正・・・・・・・・・・8  
 百歳のご長寿おめでとうございます・・・・・・・・8

ふれあいひろば・・・・・・・・・・9  
 はじめまして満1歳です・・・・・・・・・・9  
 きょういくあれこれ・・・・・・・・・・10  
 海中さんぽ・・・・・・・・・・10  
 みんなで健康づくり・・・・・・・・・・11  
 続 尾鷲の植物誌・・・・・・・・・・11  
 夢古道おわせのお知らせ・・・・・・・・・・12  
 熊野古道センターのお知らせ・・・・・・・・・・12  
 検診、休日当番医等・・・・・・・・・・13  
 おしらせ、ほか・・・・・・・・・・14-16



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 ブリ 発展

## 第10回おわせ海・山ツアーウォーク

### 参加者募集!

11月17日(日)

#### Dコース

【美しい日本の歩きたくなるみち 500選・登山タイプ：  
標高 325 m】25km

世界遺産熊野古道馬越峠・猪ノ鼻水平道満喫コース

#### Eコース

【家族向け・リラクゼーション効果 (IgA・コルチゾール) 実証済み】13km

天満みかんの丘眺望散策コース

特別記念コース【定員100名・団体歩行】9km

三木浦を歩く!! 三木埼灯台～元盛松散策コース

※三木浦までのバス往復運賃 (1,000円) が別途必要。

11月16日(土)

#### Aコース

【登山タイプ：標高 627 m・健脚向け】13km

世界遺産熊野古道八鬼山全踏破コース

※JR大曾根浦駅から三木里駅までの運賃 (230円・片道分) が別途必要。

#### Bコース

【家族向け】10km

世界遺産熊野古道八鬼山林道・みかん道コース

#### Cコース

【登山タイプ：標高 522 m】23km

世界遺産熊野古道八鬼山中腹～県道778号コース

▼日 程 11月16日(土)・17日(日)

▼集合場所 熊野古道センター

(全コース、受付7時30分・出発8時)

▼参加料 (傷害保険料などを含みます)

・一般 1,500円

・高校生以下 500円

※市民または20人以上の団体申し込みの場合300円割引となります(ただし、高校生以下、または当日参加申し込みの場合は割引となりません)。

※1日参加も2日参加も同額です。

▼参加特典 大会特製スポーツボトル・大会誌・バッジ・ゼッケン・コース地図

▼弁当

希望者には、弁当をあつせんします。

▼申し込み

10月31日(木)までに、参加料を添えて申し込みください(当日参加も受け付けます)。

※「特別記念コース」は、申し込み前に電話受付が必要となります。

※当日参加の場合、記念品などがなくなる場合がありますので、ご了承ください。

○申し込み・お問い合わせ

おわせ海・山ツアーウォーク実行委員会

平日・午前8時30分～午後5時

商工観光推進課 ☎82223

休日・午前8時30分～午後5時

協同組合尾鷲観光物産協会

☎82261

## 深層水フェスタ2013開催

アクアステーションでは、10月20日(日)、「深層水フェスタ2013」を開催します。

会場では、魚のつかみ取りや深層水当てクイズ、食事の振る舞いや足湯体験など、海洋深層水に親しむ催しを行います。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 ☎8080

◆日時 10月20日(日)

・魚のつかみ取り (※小学生以下が対象)

午前10時～ (※なくなり次第終了)

・深層水コーヒー・かき氷の振る舞い

午前10時30分～ (※なくなり次第終了)

・深層水当てクイズ

(※正解者には賞品を進呈します)

午前10時30分～正午

・足湯体験コーナー

午前10時30分～午後2時

・魚ご飯などの振る舞い

午前11時30分～

(※なくなり次第終了)

・深層水の無料お試し分水

(※容器を持参してください)

正午～午後4時

※無料お試し分水は、1家族につき10リットルまでです。

※深層水フェスタは、

高速道路開通記念イベントではありません。



## 第3回尾鷲魚まつり開催

11月2日(土)、尾鷲魚市場で「第3回魚まつり」を開催します。尾鷲のおいしい魚を、皆さんにもっと身近に感じてもらうとうと、誰もが参加できるイベントを各種行います。

当日は、ぜひ、尾鷲魚市場までお越しください。

【当日参加できるイベント】

①無料試食コーナー 午前9時～(なくなり次第終了)

アオリイカ、マハタ、マダイ、干物、大敷汁が試食できます。

尾鷲高校家庭クラブによるレシピ紹介と試食もあります。

②タッチプール 午前9時～正午

尾鷲の海の生き物に触れられるプールを設置します。

③子供用ゲームコーナー 午前9時～(※小学生以下対象)

ゲームに挑戦して景品がもらえます。

④マグロの目方当てクイズ 午前9時～10時(※小学生以下対象)

解体ショーで用いるマグロの重さを当てるクイズです。

当たった人にマグロのブロックを賞品としてプレゼント。

⑤マグロの解体ショー 午前10時～10時30分

みなさんの前でマグロを一本まるまる解体します。

マグロの刺身の試食もできます。(なくなり次第終了)

⑥鮮魚販売 午前10時～正午(なくなり次第終了)

当日水揚げされた魚を、お値打ち価格で販売します。

【事前申し込みが必要なイベント】(10月4日(金)まで)

◆干物作り体験教室(希望者8名まで、定置網体験あり)

対象 市内の小学5・6年生親子20組

◆鯛の三枚おろし教室・コンテスト、養殖業体験

対象 市内の中学・高校生20名

◆セリ市 午前10時30分～

対象 20組(1組2名まで)

※鮮魚販売、セリ市は代金が必要です。

主催 尾鷲港産地協議会

○申し込み・お問い合わせ

魚まち推進課 ☎082231



## 尾鷲ヒノキ火鉢作製体験講座 参加者募集

尾鷲市林業振興協議会と市では、「森林を身近な存在へ」をテーマに、尾鷲ヒノキの歴史講座や製品展示を行う「尾鷲ヒノキふれあいフェスタ」を開催します。当日のイベントとして、尾鷲ヒノキを利用した火鉢作製体験講座の参加者を募集します。

この機会を通じて、尾鷲ヒノキに触れ、木が持っている温かみ、安らぎや癒しの効果を感じてもらおうとともに、森林が担っている重要な役割や魅力についても見つめなおしてみませんか。

日時 11月9日(土) 午前10時～午後3時

場所 熊野古道センター

募集 30名(18歳以上)

主催 尾鷲市林業振興協議会

共催 尾鷲ひのきプレカット協同組合、尾鷲ヒノキ内装材加工協同組合、尾鷲市

協賛 一般財団法人尾鷲みどりの協会、尾鷲林政推進協議会

尾鷲市

申込方法

参加希望者の申込みは、「往復はがき」のみで受け付け、応募者多数の場合、抽選で参加者を決定します。『往復はがき』に住所、氏名、連絡先、生年月日を記入して申し込みください。返信用のはがきにも住所、氏名、連絡先を記入してください。

結果等は、抽選が終わり次第、返信用はがきで通知します。

※申込者1人につき、はがき1枚のみ有効。

※過去の参加者は、申し込みできません。

受付後に判明した場合、キャンセルとします。

締切 10月23日(水) 消印有効

抽選日 10月28日(月)

○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 木のまち推進課 ☎082224



# 防災おわせ

## 「特別警報」について

気象庁は、平成25年8月30日に「特別警報」の運用を開始しました。

気象庁はこれまで、大雨、地震、津波、高潮などにより重大な災害の起こるおそれがある時に、警報を発表して警戒を呼びかけていました。これに加え、今後は、この警報の発表基準をはるかに超える豪雨や大津波等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合、新たに「特別警報」を発表し、最大限の警戒を呼び掛けます。

「特別警報」が対象とする現象は、18,000人以上の死者・行方不明者を出した東日本大震災における大津波や、我が国の観測史上最高の潮位を記録し、5,000人以上の死者・行方不明者を出した「伊勢湾台風」の高潮、紀伊半島に甚大な被害をもたらした、100人近い死者・行方不明者を出した「平成23年台風第12号」の豪雨等が該当します。先月の台風18号では、運用後始めて、京都府・滋賀県・福井県にこの「特別警報」が発表されました。

「特別警報」が出た場合、お住まいの地域は数十年に一度しかないような

非常に危険な状況にあります。周囲の状況や市から発表される避難指示・避難勧告などの情報に留意し、ただちに命を守るための行動をとってください。

「特別警報」が発表されたら身を守るために最善を尽くしてください。

・経験したことのないような異常な現象が起きそうな状況です。ただちに命を守る行動をとってください。

・この数十年間災害の経験がない地域でも、災害の可能性が高まっています。油断しないでください。

### 【気象の場合】

・ただちに命を守る行動をとる！  
（避難所に避難するか、外出することが危険な場合は家の中にとどまる。）

### 【津波の場合】

・ただちに高台や避難ビルなど安全な場所に避難する。

「特別警報」が発表されないからといって安心することは禁物です。

「特別警報」の運用開始以降も、警報や注意報は、これまでどおり発表されます。大雨等においては、時間を追って段階的に発表される気象情報、注意報、警報を活用して、早め早めの行動をとることが大切です。

お問い合わせ

防災危機管理室

☎ 028-118

気象等に関する特別警報の発表基準

## 各基準と指標との関係



津波・火山・地震（地震動）に関する特別警報の発表基準

| 現象の種類   | 基準  |
|---------|---|
| 津波      | 高いところで3メートルを超える津波が予想される場合（大津波警報を特別警報に位置づける）       |
| 火山噴火    | 居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が予想される場合（噴火警報（居住地域）*を特別警報に位置づける）  |
| 地震（地震動） | 震度6弱以上の大きさの地震動が予想される場合（緊急地震速報（震度6弱以上）を特別警報に位置づける） |

# 第67回読書週間「本と旅する本を旅する」

読書週間は、すべての世代の人に読書の楽しさを知ってもらおうと、昭和22年から始まり、今年で67回目を迎えます。

今年の標語は、『本と旅する本を旅する』。読書は、空想の世界へ飛び立つ事ができる・そんなイメージからこの標語ができました。秋の夜長、本と旅する一冊を見つけに、気軽に図書館にお立ち寄りください。

また、図書館では読書週間にちなんだ行事を開催します。ぜひ、ご参加ください。

申し込み・お問い合わせ 図書館 ☎8282

◆図書館講演会（※要申し込み）  
日時 10月26日(土) 午後1時30分～3時30分

テーマ 読書と創造性

講師 皇学館大学教授 深草 正博さん

対象 高校生以上50名

受付 10月8日(火)から（※電話可）

◆ポランの会講演会（自由参加）

日時 10月17日(木) 午前10時～正午

テーマ 大逆事件と遺された女たち

講師 中田 重顕さん

朗読 阪本 浩子さん

定員 30名

◆わらべうた講座（子どもゆめ基金助成活動）（※要申込み）

日時 11月9日(土)

①わらべうたであそぼう

時間 午前11時20分～正午

対象 0歳～2歳児と保護者約25組

②わらべうたをまなぼう

時間 午後1時30分～3時30分

対象 高校生以上30名

講師 山口陽子さん

受付 10月22日(火)から（※電話可）

## 平成26年度 保育園新規入园児募集

市では、次のとおり、平成26年4月以降の保育園児の入園を受け付けます。

対象は、市内に住所を有する保護者や児童の家庭で、児童が生後4カ月から就学前にあって、親が働いている、親がいない、出産を控えている、産後間もない、病気や障がいなどがある、介護をしている、家庭が災害にあった、そのほか特別な事情がある、など、家庭での保育ができない場合に限ります。

受付時にはお子さんと一緒にお越しください。児童一人につき1枚の申請書が必要で、10月1日（火）から福祉保健課で配布します。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎8202

| 保育園名 | 所在地   | 定員  | 対象年齢 | 保育時間                            | 特別保育     | 受付日・時間                           | 受付場所   |
|------|-------|-----|------|---------------------------------|----------|----------------------------------|--------|
| 尾鷲第一 | 小川西町  | 120 | 3～5歳 | 午前<br>7時30分<br>～<br>午後<br>5時30分 | 午後7時まで保育 | 10月24日(木)<br>25日(金)<br>午前9時～午後5時 | 福祉保健課  |
| 尾鷲第二 | 宮ノ上町  | 60  | 0～5歳 |                                 | なし       |                                  |        |
| 尾鷲第三 | 瀬木山町  | 70  | 1～5歳 |                                 | 障がい児保育   |                                  |        |
| 尾鷲第四 | 古戸町   | 80  | 1～5歳 |                                 | なし       |                                  |        |
| 矢 浜  | 矢浜一丁目 | 50  | 1～5歳 |                                 | 午後7時まで保育 |                                  |        |
| 尾鷲乳児 | 小川西町  | 60  | 0～2歳 |                                 | なし       |                                  |        |
| 南輪内  | 賀田町   | 20  | 0～5歳 |                                 | なし       | 10月24日(木)<br>午前9時～午後5時           | 南輪内保育園 |

# 個人住民税の特別徴収を徹底します

「事業主の皆さま、個人住民税を特別徴収していませんか？」

給与所得者の個人住民税（市民税・県民税）は、法令により、事業主が給与から天引きして、給与所得者に代わって市に納入することになっています。（特別徴収といえます。）

県内全市町で、平成26年度から新たに特別徴収をしていたり、平成26年度から新たに特別徴収を指定予告通知書の送付対象事業所

- ◆ 指定予告通知書の送付対象事業所
  - ・ 特別徴収をしていない事業所
  - ・ パート・アルバイトを含む一部の従業員に対し、特別徴収をしていない事業所など

「従業員の皆さま、個人住民税が給与から天引きされていますか？」

毎月の給与から個人住民税が特別徴収されていない場合は、事業主に確認してください。

平成26年度からはパート・アルバイト等も含め、原則特別徴収となります。

お問い合わせ

税務課 ☎ 8171

三重県総務部税収確保課

☎ 059・224・213

# 「コミュニティバスふれあいバス」「ハラソ線」・「須賀利地区」の改正

皆さんの交通手段の確保および公共交通サービスの充実のため、10月1日(火)から「ふれあいバスハラソ線」「ふれあいバス須賀利地区」を改正します。

コミュニティバス「ふれあいバスハラソ線」は、路線の一部を変更し、天満地区への運行を開始します。これまでの路線は、瀬木山・梶賀でしたが、これからは、天満堤防・梶賀となります。



また、「ふれあいバス須賀利地区」は、停留所一ヶ所を新設するとともに、三重交通の島勝線に合わせて時刻改正も行います。



時刻表は今月号に折り込まれている「公共交通のご案内」をご覧ください

お問い合わせ

市長公室 ☎ 8134

# 祝 百歳のご長寿 おめでとございます

9月16日の「敬老の日」にちなんで、市では高齢者と新たに百歳となられた人にお祝い金を贈り、ご長寿をお祝いしました。

これからも皆さん、ますますお元気で長生きしてくださいね！

市内の百歳以上のご長寿の皆さん

(9月10日現在)

|         |         |      |        |
|---------|---------|------|--------|
| ふじのり 藤盛 | としゑ さん  | 104歳 | 新田町    |
| なかもり 中森 | つしこ 津司子 | 104歳 | 大字大曾根浦 |
| おがわ 小川  | えいこ 榮子  | 101歳 | 小川東町   |
| かわくち 川口 | サツエ さん  | 101歳 | 三木里町   |
| よねくら 米倉 | ふさゑ さん  | 100歳 | 光ケ丘    |
| おおくら 大倉 | きく さん   | 100歳 | 三木里町   |
| にしお 西尾  | いちの さん  | 100歳 | 矢浜     |

※もう2人、匿名の人がいます。



▲ 104歳の中森津司子さん。  
今も食事は普通に食べ、クラブ活動で書道もたしなむ。

# ふれあひひろば

8/25(日) 市民総ぐるみの防災訓練。サイレンとともに訓練開始。避難場所に氏名と時刻を報告。皆さんは参加しましたか？



8/22(木) 本市としては4件目の災害協定を岩手県釜石市と締結しました。釜石市は現在も復興に向けて、がんばっています。



9/15(日) 八幡神社のお祭り。台風の接近のため道中踊りの会場は魚市場になりました。子供たちは、化粧をして衣装を着て、踊りを披露しました。



9/14(土) 尾鷲中学校体育祭。生徒の皆さん、練習の成果はでましたか？



## はじめまして満1歳です



アヒルをあたまからかじって  
やったぜえ～  
ワイルドだろおお？？

なかむら ゆうま  
**中村 悠真** くん  
(光ヶ丘、父・優太 母・亜弓)



我が家のやんちゃ王子♥  
すくすく育ってま～す！

うちやま あらた  
**内山 新太** くん  
(小川東町、父・哲郎 母・由美)



おてんば娘のゆのちゃん、  
お姉ちゃんと仲良くしてね。

ざれゆのは  
**座禮ゆのは** ちゃん  
(倉ノ谷町、父・敏伸 母・利佳)



津波防災について

「釜石市視察」から

昨年の12月、市の教職員が  
教区研修で、東日本大震災で  
大きな被害を受けた釜石市へ  
行ってきました。

被災地の復興には、多くの  
人が一生懸命がんばっています。  
また、国を挙げての大き  
な目標になっており様々な支  
援がありますが、津波被害を  
受けたビルがそのまま放置さ  
れていたりと、多くの空き地が  
あちらこちらにあったりと、  
元の状況とはほど遠いことが  
感じられました。  
また、多くの仮設住宅が建

てられそこに暮らしている  
人々の姿を目にしました。

避難所開設について

地震・津波の災害から逃れ  
て命が助かった人々はその後  
どのような生活を送ったので  
しょうか。

避難所開設当初から運営に  
関わった釜石市職員・佐々木  
さんからお話していただきま  
した。

①避難所運営は、地域の自主  
防災組織を活用しました。こ  
れについては、普段から学校・  
地域・防災課が連携を密にし、  
相談し決めていました。

②トイレがたいへんな状況に  
なります。水が使えないので、  
プールの水を避難された人々  
がバケツリレーで運びまし  
た。このことは、運動不足解  
消や連帯感をうむのに役立っ  
たと思います。紙は流さず、  
ゴミ置き場を決め集めていま  
した。

③備蓄品については、毛布・  
発電機・灯油などがありまし  
た。日常から点検し、何を備  
蓄しているのか地域住民に知

らせる必要があります。

④名簿の作成。短冊を配布  
し、町名と名前を書いてもら  
い整理しました。後日安否確  
認にも利用することができま  
した。

⑤禁煙・禁酒の徹底

以上の点について、お話し  
いただきましたが、自分も被災  
し、家族の安否もわからない  
まま、避難所に変わり続けた  
人々が多くいたことを知り、  
心が痛みました。「家族は、  
亡くなったものとして避難所  
運営に携わっていました。」  
という佐々木さんの言葉が心  
に残っています。

尾鷲でも、地震・津波によ  
る大きな被害が予想されてい  
ます。学校では、「自分の命  
を守る」ために、避難訓練や  
学習に取り組んでいます。ま  
た地域でも数々の防災訓練が  
行われていますが、市・学校・  
地域との連携を強め、「その  
時」に備えることが重要です。

お問い合わせ  
教育委員会教育総務課

☎ 023 8292



ヒゲナガエビ

ヒゲナガエビは十脚目クダ  
ヒゲエビ科に属するエビで  
す。体長は15cm〜20cmに成長  
し、名前の通り体の3倍もあ  
る長いヒゲ（触角）を持つて  
います。水深200〜600  
mの深海の砂地に生息し、駿  
河湾からオーストラリア南東  
部にかけての西太平洋に分布  
しています。鮮度低下が速く、  
時間の経過とともに頭部が黒  
く変色してしまいます。

この頭部を千切る時にガス  
のようなにおいがするとい  
うことから、ガスエビと呼ばれ、  
底曳網で漁獲されたものが水  
揚げされます。この底曳船の  
基地である蒲郡市西浦でもガ  
スエビと呼ばれていますが、

他の産地では呼び名が変わる  
ようです。また、石川県でガ  
スエビといえは、トゲクロザ  
コエビという別の種類のエビ  
になり、尾鷲のガスエビ（ヒ  
ゲナガエビ）も美味しいです  
が、石川県のガスエビ（トゲ  
クロザコエビ）もとても美味  
しいようです。

底曳網は資源保護のために  
7月から8月は禁漁期間に  
なっており、ガスエビが味わ  
えるのは9月から6月までで  
す。  
私の出身地である南伊勢町  
ではガスエビは流通しておら  
ず、尾鷲に来て初めて知り、  
こんな美味しいエビが近くで  
獲れていることに驚き、尾鷲  
の人がうらやましく思えまし  
た。甘みがあり、刺身、天ぷら、  
フライ、かき揚げ、塩焼き等  
で食べられ  
ます。刺身  
の時に取り  
除いた頭部  
は唐揚げや  
みそ汁のだ  
しにして美  
味しいた  
だけます。



# みんなの健康づくり

秋バテを解消！  
～涼しい時期の過ごし方～

今年の夏は、かなりの猛暑でしたが、ようやく秋らしい季節になってきました。

季節の変わり目のこの時期は、暑い日もあれば冷え込む日もあり、昼と夜の気温差が大きいので、体が対応しきれず、体調が崩れやすくなります。

## ◎秋バテの症状

「慢性的な疲れ」、「だるさ」、「食欲不振」や「頭痛」など

## ◎秋バテの要因

- ・夏の暑さによる疲れ
- ・夏場の冷え（冷房や冷たい食べ物の摂取）
- ・急激な気温差 など

## 秋バテ改善に役立つひと工夫

**食事** 一日三食バランスよく取りましょう。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるため

には、冷たい物をなるべく控え、季節の野菜を煮込んだスープや暖かいお茶などを摂るようにしましょう。疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富な豚肉や旬のフルーツ、また体を温めるニラ・ネギ・しょうがなどおすすめです。



## 運動

涼しくなってくると汗をかかなくなりやすくなります。すると、血行が悪くなると体内に疲労物質が溜まり、疲れやすくなります。涼しい時間を選び、疲れないう程度に運動をしましょう。適度な運動（ウォーキング等）は、ストレス解消の効果もあり快眠にもつながります。



## 入浴

ぬるめのお湯（38～40度）にゆっくりつかり、温まりましょう。湯船につかることで、体力の回復・胃腸の回復などの効果が得られます。

## 睡眠

質の良い眠りを得るためには、毎朝同じ時間に起きることが重要です。そしてすっきり目覚めた後、朝の太陽の光を浴びることで活動的な一日を過ごすことができます。睡眠前に入浴することで、精神の緊張を和らげるようにするのも効果的です。明け方は気温が下がります。寝冷えに注意しましょう。

※朝晩の急激な気温差には重ね着で調整しましょう。冷えやすい人は、腰やおなかを温めましょう。

秋は、夏の疲れを回復させ、冬の寒さに備える季節ともいえます。毎日の生活習慣を見直すことで元気な秋を過ごしましょう。

お問い合わせ

健康長寿推進係

☎ 33871

# 続 尾鷲の植物誌

猛暑が続いた8月の初旬、久しぶりに便石山に登りました。暑さのため頻繁に小休止をとり、ゆっくりとした山登りとなりました。

このことが幸いしてか、普段より丁寧に足下に目をやることになり、イナモリソウという尾鷲地域では初となる小さな草花を見つけたことができました。

イナモリソウはアカネ科の小型の多年草で、5～6月に淡い紅紫色のかわいらしい花を咲かせます。鈴鹿山系の稲森谷周辺で最初に発見され、この名前が付きました。関東南部から四国、九州にかけての山地の木陰に生育し、三重県内では北勢や中勢で主に見られ、伊賀や南勢地域でもまれに出現します。紀伊長島にも記録があり、三重県での南限となっていました。尾鷲

にも分布することがわかりました。

三重県では準絶滅危惧種、奈良県では希少種に指定されています。

今回、花の時期は過ぎていて、花の写真を撮ることができませんでした。来年、再度あの急斜面に挑戦し、花を見たいと思っています。



▶イナモリソウ  
掲載した花の写真は松阪市の山中でのものです。

# 夢古道おわせ 10月のお知らせ

お問い合わせ 夢古道おわせ ☎ 221124  
ホームページ <http://yumekodo.jp/>

## ●お母ちゃんのランチバイキング(午前11時～午後2時)

### 第34弾 カマスフェア

期間：10月7日(月)～10月27日(日)

## ●夢古道の湯(午前10時～午後9時)

### ・にがり湯

夏の疲れをにがり湯につかって体を癒してください。

期間：10月7日(月)～10月14日(祝)

### ・運動会応援イベント

運動会でがんばった子供たち(保育園・幼稚園・小学校)が、  
運動会当日に体操着を着て、夢古道の湯に来ると入浴料100円です。

### ・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10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>

### ◎東紀州を訪れた文学者たち

旅や仕事で東紀州地域を訪れた文学者や、東紀州地域出身の文学者について紹介すると共に、東紀州地域を舞台にした作品や地元の人々との交流などを取り上げます。

◇期間：平成25年10月5日(土)～  
平成25年12月8日(日)

◇入場料：無料

## 【付属企画】

### ◎体験学習「五・七・五の世界を楽しむ」

熊野古道センター周辺を散策しながら、秋の情景を思い浮かべ、日々の感動や様々な思い、季節の移ろいなど17文字の言葉に託してみませんか。

◇日時：平成25年10月5日(土)  
午前10時～正午

◇場所：熊野古道センター周辺、体験学習室

◇定員：15組程度(要申込・先着順)

◇参加料：200円/人

◇講師：湊章治氏(紀北町俳句協会会長)  
川端久夫氏(海山俳句会会長)

◇対象：小学4年生以上の親子、祖父母

### ◎東紀州の四季を味わう料理教室～エビでイタリアン～

尾鷲はエビの宝庫ともいえるほど、捕れるエビの種類も豊富です。そんなエビ類を使ったイタリアンを紹介します。

◇日時：11月4日(祝) 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：村林新吾さん(相可高校教諭)  
相可高校生徒(調理クラブ)

◇申込期間：10月4日(金)～22日(火)  
午後5時まで

### ◎「秋の古和谷～インクライン跡を訪ねて～」

紀北町海山区の相賀から伸びていた森林鉄道の中でも、現在も線路が残る古和谷線を歩き、古和谷国有林に生育する植物の観察など秋の山歩きを楽しみます。

◇日時：11月10日(日) \*雨天中止  
午前9時30分～午後3時

◇参加料：300円(保険料含む)

◇定員：20名(要申込・先着順)

◇対象：健脚の人

◇場所：古和谷林道(国有林)…往復約10km

毎週日曜日は、申込不要で参加できる「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)

10月の予定：6日・13日(ヒノキアート空楽風) 20日(ヒノキのおもちゃ) 27日(木のどうぶつづくり)

## 休日の急病はこちら

### 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     |
|-------|-----------|--------|
| 10/6  | きば内科クリニック | ☎②3535 |
| 10/20 | 上田医院      | ☎②1359 |

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          |
|-------|--------------|
| 10/6  | くろだ薬局        |
| 10/13 | くろだ薬局        |
| 10/14 | くろだ薬局・山下薬局   |
| 10/20 | イシブチ薬局古戸センター |
| 10/27 | くろだ薬局        |

午前9時～午後5時まで  
※20日は午後6時まで

#### 【接種医療機関】

| 医療機関名     | 水痘 | おたふくかぜ | ロタウイルス |
|-----------|----|--------|--------|
| 青木クリニック   | ●  | ●      | ×      |
| 上田医院      | ○  | ○      | ×      |
| 尾鷲総合病院    | ○  | ○      | ○      |
| 澤田医院      | ●  | ●      | ×      |
| 生協おわせ診療所  | ○  | ○      | ×      |
| 長野内科小児科   | ○  | ○      | ○      |
| 西井外科胃腸科   | ○  | ○      | ○      |
| 長谷川内科     | ○  | ○      | ○      |
| はしづめクリニック | ×  | ●      | ×      |

※●は小学生以上

※紀北町の接種医療機関については、健康長寿推進係へお問い合わせください。

## ◎胃・肺がん検診 (自己負担金があります)

| 期日                        | 受付時間        | 会場                | 定員                           |
|---------------------------|-------------|-------------------|------------------------------|
| 10月24日(木)<br>申し込みは3日(木)から | 8:30～9:00   | 三木里<br>コミュニティセンター | 2会場合わせて<br>胃がん50名<br>肺がん100名 |
|                           | 10:30～11:00 | 福祉保健センター          |                              |

## ◎献血400ml



- ・男性17歳～69歳で体重50kg以上
- ・女性18歳～69歳で体重50kg以上

| 期日       | 受付時間        | 会場                    |
|----------|-------------|-----------------------|
| 10月5日(土) | 10:00～12:00 | 尾鷲魚市場                 |
|          | 13:30～15:30 | 主婦の店<br>セントラルマーケット駐車場 |

注) 特定の海外渡航歴のある人はできません。

水痘、おたふくかぜ、ロタウイルス  
予防接種費用の助成について

市では、水痘、おたふくかぜ、ロタウイルスの予防接種費用を助成することとなりました。助成を希望する人は、接種する前に福祉保健課へ申請してください。

【対象者】

尾鷲市に住所を有し、次の条件に該当する人

◎水痘、おたふくかぜ

1歳以上～高校3年生の年齢に相当する人

◎ロタウイルス

ロタリックス(2回接種)

生後6週～生後24週0日

ロタテック(3回接種)

生後6週～生後32週0日

※ロタリックス、ロタテックはワクチン名

です。接種するワクチンについては、接種を希望する医療機関にご相談ください。

【接種費用】  
無料(接種費用を全額助成)

【申請方法】

接種する前に、接種希望者の保護者(代理可)が申請してください。

申請後、対象者であるかの確認後、「ワクチン接種券」を交付します。

【申請に必要なもの】

①印鑑(申請者のもの)

②接種希望者の生年月日が確認できるもの(母子健康手帳、保険証など)

【申請受付期間】

平成25年10月1日～平成26年3月31日

【申請・お問い合わせ】

福祉保健センター内

健康長寿推進係 ☎②3871

# おしらせ



## 避難所の変更

宮之上小学校改修工事に伴い、平成26年12月の工事終了まで宮之上小学校は、災害時の避難所として使用できません。

工事終了まで尾鷲第二保育園が災害時の避難所となりますので注意してください。

お問い合わせ

市民サービス課

☎8250

## 野焼きについて

「家の近くの畑で草と一緒にゴミを燃やしている。」「煙が洗濯物や干した布団について臭い」などの苦情が多く寄せられます。

ゴミを燃やすと悪臭や煙による近隣とのトラブルや、ダ イオキシン類による人の健康への影響が心配されます。ご

み以外（刈草や葉っぱなど）を燃やす場合は一部例外が認められていますが、他人に迷惑をかけた時点で改善命令や行政指導の対象となります。その場合は屋外での焼却（野焼き）ではなく、指定袋に入れて燃えるごみの日に出してください。

お問い合わせ

環境課 ☎8251

## 「尾鷲市子ども・子育て会議」委員の募集

子ども・子育て支援法の制定により尾鷲市子ども・子育て支援事業計画を策定することとなりました。そのため、広く市民の皆さんの意見を反映するため、「尾鷲市子ども・子育て会議」委員を次のとおり募集します。

募集要件 尾鷲市内に住んでいる、子育てに関心のある18歳以上の人

募集人数 3名（応募者多数の場合は抽選とします）

募集締切 11月20日（水）

応募方法 市のホームページに掲載、または、福祉保健課で配布する応募用紙に記入し、福祉保健課へ提出

## 市民文化展作品募集

平成25年度尾鷲市民文化展の作品を募集します（※出品票は、中央公民館で配布）。

出品部門

絵画・写真・書道・色紙・盆栽・生け花・手芸・彫刻・陶芸・工芸・俳句・その他

市内に在住または勤務する人、市内出身者、サークルに属する人（中学生以下除く）。

募集期間

10月1日（火）～15日（火）

展示日 11月3日（祝）・4日（休）

会場

体育文化会館・中央公民館

お問い合わせ

尾鷲市文化協会事務局

生涯学習課 ☎8293

## 市民相談

無料法律相談（要予約）

30日（水） 午前11時～

午後3時20分

大川 哲次 弁護士

行政相談（要予約）

23日（水） 午前10時～正午

川上輝佐子 行政相談委員

住宅相談（要予約）

24日（木） 午後1時～4時

岡 紀好 住宅相談員

無料交通相談（要予約）

10日（木）

午後1時～午後3時

山口賢一 交通事故相談員

申し込み・お問い合わせ

市民サービス課

☎8250

児童相談・女性相談

8日（火）

午前9時～午後5時

お問い合わせ

福祉保健課 ☎8201

行政相談週間

～困ったら 一人で悩まず

行政相談

10月21日（月）～27日（日）は行政相談週間です。

年金・保険・税金・登記・

環境衛生・交通安全・道路・

窓口サービス等、分からない

ことや困りごとがあるときは

気楽にご相談ください。

お問い合わせ

行政苦情110番

☎0570・090・110

## 有料広告欄

「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。  
 12月号の締め切りは、10月18日（金）です。

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



市県民税（3期）と国民健康保険税（5期）と後期高齢者医療保険料（4期）の納期限は  
 10月31日（木）です。税務課 ☎8173

## 市議会からのお知らせ

第3回定例会（9月議会）における議案の審議内容、採決結果等についての議会報告会を次の日程で開催します。

・10月8日(火)

午後6時30分～8時

須賀利漁民センター

・9日(水)

午後6時30分～8時

梶賀コミュニティセンタ

1

・10日(木)

午後7時～8時30分

中央公民館

お問い合わせ

議会事務局 ☎ 8211

## コミュニティ助成事業申請受付開始

平成26年度分のコミュニティ助成事業の申請を10月から受け付けています。

この助成事業は、(財)自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源として、地域で行う事業または活動に必要な施設・設備の整備を助成する制度です。申請を行う場合は10月18日(金)までに必要書類を提出してください。

詳細や必要書類等については、市のホームページをご覧ください。お問い合わせください。

お問い合わせ

市長公室 ☎ 8134

## 美し国三重市町対抗伝大会小学生の部代表選考会

平成26年2月16日(日)に行われる第7回「美し国三重市町対抗伝大会」の小学生の部の男女の市代表選手を選考します。

日時 10月23日(水)

午後3時30分

場所 尾鷲市営グラウンド

参加資格 尾鷲市に在住している小学校5年生・6年生

申込期限 10月16日(水)まで

申し込み・お問い合わせ

美し国伝大会尾鷲市実行委員会事務局

生涯学習課 ☎ 8299

## 世界に一つだけのマイ箸づくり

尾鷲ヒノキと漆を使って、木と漆の関係について共に学びながら、マイ箸作りワークショップを開催します。Aコース 蒔絵と漆絵 11月16日(土)午後2時～5時

Bコース 蒔絵と漆絵 11月17日(日)午前9時～正午

場所 中央公民館

費用 1,500円

定員 各コース 15名

持ち物 エプロン・ハサミ

講師 東京藝術大学の美術学部教員・学生

お問い合わせ

中央公民館 ☎ 20001

## 移動文化教室参加者募集

尾鷲市文化協会では、移動文化教室の参加者を募集します。

日程 11月13日(水)

行き先 京都(神護寺・嵐山)

参加費 会員9,000円

一般10,000円

お問い合わせ

尾鷲市文化協会事務局

生涯学習課 ☎ 8293

## ELECOM FOREST 植樹会の開催

地域本来の自然林の再生を目指した「ELECOM FOREST 植樹会」を次のとおり開催いたします。

日時 10月26日(土)

午前10時～

場所 曾根町中崎

定員 先着100名

参加費 無料・食事付き

主催 森林組合おわせ

NPO法人海虹路

申し込み・お問い合わせ

森林組合おわせ ☎ 0275

司法書士・土地家屋調査士・行政書士の無料相談会開催

次のとおり、司法書士・土地家屋調査士・行政書士の無料相談会を開催しますので、ご利用ください。

日時 10月19日(土)

午前10時～午後3時

場所 中央公民館

お問い合わせ

三重県行政書士会

尾鷲支部長

林正弘 ☎ 0646

三重県土地家屋調査士会

紀北支部長

花木和昭 ☎ 1476

三重県司法書士会

紀州支部長

森秀世 ☎ 0098

## 10月1日は「浄化槽の日」

浄化槽は保守点検・清掃・法定検査を定期的に行うことが義務付けられています。

必ず実施して、きれいな川や海を守りましょう。

お問い合わせ

三重県紀北地域活性化局

環境室 ☎ 3469

## し尿くみ取り日程

須賀利 10月24日(木)～25日(金)  
九鬼 10月28日(月)～30日(水)  
早田 11月1日(金)

お問い合わせ

クリンクルセンター ☎ 0605

| 老人クラブ 10月の講座 |       |     |          | 老人クラブ連合会 ☎ 7941 |       |     |          |   |
|--------------|-------|-----|----------|-----------------|-------|-----|----------|---|
| 講座名          | 日     | 時   | 講座名      | 日               | 時     | 講座名 | 日        | 時 |
| カラオケたんぽぽ     | 7・21  | (月) | 午前9時30分～ | コーラス            | 23    | (水) | 午後1時30分～ |   |
| カラオケさくら      | 10・28 | (月) | 午前9時30分～ | 民謡              | 3・17  | (水) | 午前10時～   |   |
| 俳句           | 7     | (月) | 午後1時30分～ | 生花              | 18・25 | (金) | 午前9時30分～ |   |
| 折り紙          | 8・22  | (水) | 午前10時～   | 日舞              | 1・3・4 |     | 午前9時30分～ |   |
| 書道           | 1・15  | (水) | 午前9時30分～ | 詩吟              | 4・18  | (金) | 午後1時30分～ |   |
| 茶道           | 2・16  | (水) | 午後0時30分～ |                 |       |     |          |   |

防災行政無線の放送内容は、通話料無料のフリーダイヤル0120-920-999で聞くことができます!!

天文科学館  
☎23 0525

図書館  
☎23 8282

今月のおすすめ図書

★今月の夜間観望会

- 4日(金) 「天王星・海王星・M13」
- 5日(土) 「M13」
- 11日(金) 「上弦の月・天王星・ベガ」
- 12日(土) 「ベガ」
- 12日(土) 親子銀河教室
- 18日(金) 「満月・ベガ・デネブ」
- 19日(土)
- 25日(金) 「アンドロメダ座大星雲・天王星」
- 26日(土) 「星雲・天王星」

★昼間の一般観望

- 午前9時30分～午後5時
- (入館は午後4時30分まで)
- ★毎月第三日曜は「家庭の日」で入館料は無料です。

※81cm大望遠鏡で7惑星を観望した人に記念証を贈ります。



◆おはなしだっこ・自由参加

- 日時 10月3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
- 場所 3階 和室
- 内容 赤ちゃん絵本、わらべうた、指遊びほか

◆おはなしの時間・自由参加

- 日時 10月10・17・24日(木)
- 午後3時～4時
- 場所 図書館幼児室
- 対象 幼児
- 内容 紙芝居・絵本の読み聞かせ・折紙ほか

◆おはなしの広場・自由参加

- 日時 10月12・26日(土)
- 午前11時～12時
- 場所 図書館幼児室
- 対象 小学生
- 内容 ブックトーク、紙芝居ほか

◆今月の休館日

- 7・14・20・21・28・31日

《一般向け図書》

・政と源 三浦 しをん  
東京の下町に住む、二人合わせて一四六歳の幼馴染、国政と源二郎。生き方も考え方も正反対、そんな二人が織りなす、ちよっぴりせつない、けれど温かい……。おすすめの「しをんワールド」です



・北の街物語 内田 康夫  
東京都北区で起こった「妖精像」盗難事件に、謎の絞殺死体。ご近所で起こる事件に、名探偵浅見光彦が大活躍。旅をしていない彼の日常をお楽しみください。

《児童向け図書》

・とびばこのひるやすみ 村上 しいこ  
昼休みにとびばこの練習に体育館へ行ったけんいち。そこにはなんとしゃべるとびばこが！そのとびばこがまちを案内してくれと言ひ出し、くりだした2人は…。松阪市在住の作者がくり広げるユーモラスたっぷりな一冊。



- ・ぼしやにのって とよた かずひこ
- ・もしかしてばくは 内田 麟太郎
- ・おべんとつばこのうた さいとう しのが

人の動き (8月末現在)

|     |         |             |
|-----|---------|-------------|
| 人口  | 19,997人 | (前月比-21)    |
| (男) | 9,333人  | (女 10,664人) |
| 世帯数 | 9,925世帯 | (前月比-1)     |
| 転入  | 27人     | 転出 42人      |
| 出生  | 11人     | 死亡 16人      |
| その他 | -1人     | (住民基本台帳)    |

編集後記

10月になりました。秋というには少々暑い気もしますが、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、と様々な秋が連想できます。私自身は読書の秋と言いたいところですが、なかなかじっくりと本を読む時間がなくなってしまっています。造語という積読(つんどく)状態ですね。涼しくなり始めた夜に、ゆっくりと本を読みたいですね。

10月1日現在で全国一斉に「住宅・土地統計調査」が行われます。この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査です。対象世帯には、調査員が伺いますので、調査票またはインターネットでの回答をお願いします。記入方法などわからないことがあれば、調査員にお尋ねください。そのほか、ご不明な点は、市長公室 ☎8132まで、お問い合わせください。

いよいよ今月は伊勢神宮で式年遷宮の遷御があります。伊勢で暮らしたことがある私は、このような式年遷宮の盛り上がりにはびびりしています。今、伊勢に行けば、観光客も多く、内宮周辺では渋滞も多発。この観光客の中から何割かは、尾鷲にも来てもらうようにガンバリたい。



「広報おわせ」は、再生紙・植物油インキを使用しています。