



「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}！



わwase



狙いを定めて！(九鬼・鯛祭り)

2-2014

2014年2月 暮らしのカレンダー

日付	曜日	行政手続きなど	イベント等	健康関係
1	土		尾鷲イタダキ市 (P19) 天文科学館夜間観望会 (P20)	
2	日		あなたも木工作家！その場でできる木工教室 (P16)	休日当番医・休日当番薬局 (P17)
3	月	浮漁礁の利用登録受付開始 (P19) し尿くみ取り～6日まで (古江)(P19)	お母ちゃんのランチバイキング「サンマの丸干しフェア」開始 (P16) マイはしコンテスト申込開始 (P18)	
4	火		早春文学講座参加者募集開始 (P18)	
5	水			
6	木		尾鷲おひなさままつり開始 (市民文化会館)(P11) おはなしだっこ (P20)	胃がん・肺がん検診申込開始 (P17)
7	金	地籍調査結果の閲覧開始 (P18)	天文科学館夜間観望会 (P20)	
8	土		尾鷲おひなさままつり開始 (のーじへいこらい)(P11) 天文科学館夜間観望会 (P20) おはなしの広場 (P20)	
9	日		あなたも木工作家！その場でできる木工教室 (P16)	休日当番薬局 (P17)
10	月	児童相談・女性相談 (P18) し尿くみ取り (曾根)(P19)	夢古道の湯「にがり湯」開始 (P16)	
11	火			休日当番薬局 (P17)
12	水	尾鷲税務署確定申告受付開始 (P19) こころの健康相談申込締切 (P19) し尿くみ取り～17日まで (賀田)(P19)	漁業体験教室参加者募集締切 (P19)	
13	木	無料交通相談 (P18)	おはなしの時間 (P20)	
14	金		尾鷲おひなさままつり開始 (天満荘)(P11) 天文科学館夜間観望会 (P20)	健康づくり健診 (P17) 胃がん・肺がん検診 (P17)
15	土		早春文学講座 (P18) 賀田町民文化展 (P18) 天文科学館夜間観望会 (P20)	
16	日		あなたも木工作家！その場でできる木工教室 (P16) 図書館特別休館開始 (P18) 賀田町民文化展 (P18)	休日当番医・休日当番薬局 (P17) 健康づくり健診 (P17) 胃がん・肺がん検診 (P17) 乳がん・子宮頸がん検診 (P17)
17	月	市県民税申告受付 (古江)(P7)		
18	火	市県民税申告受付 (賀田)(P7)		
19	水	市県民税申告受付 (三木里・名柄・小脇)(P7)	漁業体験教室参加者募集締切 (P19)	
20	木	市県民税申告受付 (九鬼)(P7) 広報おわせ4月号有料広告申込締切 (P18)		胃がん・肺がん検診 (P17)
21	金	市県民税申告受付 (早田)(P7) こころの健康相談 (P19)	天文科学館夜間観望会 (P20)	
22	土		尾鷲おひなさままつり開始 (夢古道おわせ)(P11) 第11回三重映画フェスティバル (P16) 古江町民文化展 (P18) 天文科学館夜間観望会 (P20)	
23	日		尾鷲おひなさままつり開始 (熊野古道センター・尾鷲神社)(P11) 「人・海・さかな」展開始 (P16) 東紀州の四季を味わう料理教室申込開始 (P16) ひのきアート教室「おわせヒノキのトラップづくり①」(P16) あなたも木工作家！その場でできる木工教室 (P16) 古江町民文化展 (P18)	休日当番薬局 (P17)
24	月	市県民税申告受付 (須賀利)(P7) 無料法律相談 (P18)		
25	火	市県民税申告受付 (曾根)(P7)		
26	水	市県民税申告受付 (三木浦)(P7) 行政相談 (P18)		
27	木	市県民税申告受付 (梶賀)(P7) 住宅相談 (P18)	おはなしの時間 (P20)	
28	金	市県民税申告受付 (向井)(P7) 国民健康保険税、後期高齢者医療保険料納期限 (P18)	天文科学館夜間観望会 (P20)	高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の助成終了 (P15)

※このカレンダーには、1月24日金時点で、主に市が所管する情報を掲載しています。

2月号 もくじ

市民の皆さんの健康課題・・・4、5
市県民税・所得税の申告受付・・・6、7
福祉に関する税の控除・・・8
ジェネリック医薬品の使用促進・・・8
デートDVを知っていますか・・・9
防災おわせ・・・10
尾鷲おひなさままつり・・・11
今月のフォトグラフ・・・12

ふれあいひろば、はじめまして満1歳です・13
きょういくあれこれ、海中さんぽ・・・14
みんなで健康づくり・・・15
がんばりよるコーナー・・・15
夢古道おわせのお知らせ・・・16
熊野古道センターのお知らせ・・・16
検診、休日当番医等・・・17
おしらせ、ほか・・・18-20



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

市民の皆さんの健康課題をまとめました

国の健康づくり計画「健康日本21」、県の健康づくり計画「三重の健康づくり総合計画」に合わせ、市の健康づくり計画「尾鷲市健康増進計画」を策定します。

その計画の策定にあたり、市民の皆さんの健康課題をまとめましたのでお知らせします。

お問い合わせ 福祉保健課健康長寿推進係 ☎ 3871



人口動態調査、国民健康保険診療資料および特定健康診査結果の分析

全国、三重県と比較したところ、市民の皆さんがかかりやすい疾病等がわかりました。男性では、脳血管疾患、脂質異常症（高脂血症）、肝疾患および糖尿病が、女性では、自殺につながる気分障害が、また男女ともに高血圧、う蝕（虫歯）、自殺のリスクが高くなっていました。



疾病	男性	女性
脳血管疾患	↑	
脂質異常症（高脂血症）	↑	
肝疾患	↑	
糖尿病	↑	
高血圧	↑	↑
う蝕（虫歯）	↑	↑
気分障害（躁うつ病を含む）		↑
自殺		↑

表1

市民の皆さんがかかるリスクの高い疾病等一覧

↑：高リスク

三重県では全国に比べ、高血圧および脂質異常症で受療している人が多く、糖尿病予備軍の増加傾向がみられます（「三重の健康づくり基本計画」（平成25年度～平成34年度））。尾鷲市でも高血圧、脂質異常症および糖尿病が顕著となっています。

市の「健康に関する生活習慣アンケート調査」結果の解析

上記、表1のリスク傾向の特徴として現れた疾病等を詳しく検討するために、市の20歳以上を対象に、20～34歳、35～49歳および50～64歳の各年齢層で男女各100例、計600例を層別無作為抽出し、平成24年夏季にアンケート調査を実施しました。

対象者数とアンケート配布・回収の結果を表2にまとめました。

表2 アンケート調査対象者分布および回収率

年齢	20～34歳		35～49歳		50～64歳		合計
	男	女	男	女	男	女	
対象者数	100人	100人	100人	100人	100人	100人	600人
回収数	156人		174人		178人		508人
回収率	78.0%		87.0%		89.0%		84.7%

非常に高い回収率！

84.7%

☆驚異的な回収率となった二つの要因☆

○市民の健康づくりへの意識の高さ！

突然の依頼にも関わらず、ご協力を頂きありがとうございました。

○市と協働で健康づくり活動をする健康づくり推進員の活躍！

地域をよく知る推進員が訪問しアンケート調査を実施

調査方法：尾鷲市健康づくり推進員を調査員とし、訪問によるアンケートの配布と回収を行いました。



「健康に関する生活習慣アンケート」結果からわかった

市民の皆さんの健康課題となる生活習慣です

当てはまる生活習慣は、
ありますか？

●運動

「1日の運動回数」および「運動を習慣づけたいと思う人」は、平成14年度に実施した調査よりも低下していました。



●塩分摂取

・塩分を多く含む食品の摂食量は、平成14年度に実施した調査よりも少なくなりましたが、高齢層を中心に、いまだに摂食量が多い傾向にありました。
・「漬物や梅干し」に、醤油をかける人が多くいました。

●肥満との関係

・男性では肥満が、女性では痩せ型が多くいました。
・有糖飲料の摂取や惣菜などの利用が多い人は、BMI（肥満指数）が高い傾向にありました。

●食生活改善への意識

食生活の改善に取り組みたいという意識は、三重県民健康意識調査よりも低いです。

●治療

・糖尿病および脂質異常症（高脂血症）と診断されてから、治療開始までの時間が長い傾向にありました。
・生活習慣病の治療を中止した理由は、「経済的理由」および「自己判断」が多いです。



●野菜・果物

野菜・果物の必要摂取量を摂れていない人が多くいました。

野菜の1日必要摂取量：350g（目安は小鉢5皿分）

果物の1日必要摂取量：りんご・夏みかんなら大1個、
温州みかんなら3個



●健診診断

健康診断の定期的な受診率が低く、また女性の未受診の割合も高くありました。

●喫煙

喫煙率は、三重県民健康意識調査に比べ高い状況にありました。

特に男性の20～34歳層で喫煙率が高く、また、受動喫煙の機会も高くありました。

●飲酒

飲酒量は、三重県民健康意識調査に比べ多い状況でした。お酒の1日の適量は、ビールなら500ml、日本酒なら1合、焼酎なら80ml程度とされています。



●こころ

・何かをするとき「周囲の目が気になる」など、周囲との付き合いに負担を感じる傾向がみられました。

・うつ病の危険性を判断する項目において点数が高く、また睡眠の充足度が低い人が多くいました。

●う蝕（虫歯）

成人のう蝕（虫歯）が多く、幼児期のう蝕（虫歯）の有無との関連が強く示唆されました。



これらの健康課題を解決するために、市民の皆さまと取り組む健康増進計画を立案します！

※より詳細な情報については、「尾鷲市健康指針策定に資する基礎調査報告」を市のホームページに掲載していますので、そちらをご覧ください。

市県民税・所得税の申告受付について

受付期間 2月17日(月)～3月17日(月)

(土・日曜日を除く)

今年も市県民税・所得税の申告時期となりました。皆さんの安全・安心な暮らしを支えるために必要な経費は、皆さんからの貴重な税金でまかなわれています。申告が必要な人は、受付日時と会場を確認のうえ、期日までに申告を済ませましょう。

なお、申告の案内は、昨年の申告履歴などによって送付しますが、申告案内が届かなくても申告が必要と思われる人は、お問い合わせください。

お問い合わせ 税務課 ☎③8171

申告が必要な人

平成26年1月1日の時点で尾鷲市に住んでいた人は、原則として申告が必要です。

- 所得税がかかる人は税務署の確定申告を、そうでない人は市役所の市県民税申告をすることになります。
- 所得が年末調整された給与だけの人で、給与支払報告書が勤務先から市役所へ提出されている人は、申告の必要がありません。しかし、年末調整後に変更があった場合や、年の途中で退職し年末調整ができなかった人は、申告する必要があります。
- 給与以外に不動産の収入があった人、また土地や建物を譲渡した場合なども申告する必要があります。
- 公的年金等の収入金額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告は必要ありませんが（還付を受けるための申告書は提出できます。また、繰越損失等の特例の適用を受ける場合は確定申告が必要です。）、市県民税の算定において「公的年金等の源泉徴収票」に記載されている控除以外の各種控除の適用を受ける場合は申告してください。

※平成25年中に所得がなかった人、失業給付・遺族年金など非課税所得だけの人も、国民健康保険税の算定、保育所の入所などに必要な資料になりますので、申告してください。

申告に必要なもの

送付された**申告書**のほか、必ず「**印かん**」をお持ちください。

また、所得税の支払いや還付金の受け取りを口座で希望される場合は、本人名義の口座番号が必要となります。

なお、所得税の口座引き落としをはじめて申し込みされる人は、必ず「**通帳印**」をお持ちください。

そのほか必要なものは、次のとおりです。

- 給与所得者・公的年金受給者 → 源泉徴収票
- 事業所得者・不動産所得者 → 収支内訳書（売上げや必要経費をまとめた書類など）
- 医療費控除のある人 → 領収書の原本、保険などで補てんされた金額の明細書
- 社会保険料控除のある人 → 国民健康保険税・国民年金保険料・船員保険・介護保険料などの控除の対象となる保険料の領収書または控除証明書
- 生命保険料・地震保険料控除のある人 → 支払額のわかる控除用証明書（地震保険料控除には、平成18年12月31日までに契約した長期損害保険料を含みます。）
- 寄附金控除のある人 → 地方自治体・共同募金会・日本赤十字社などの領収書
- 障害者控除を受けようとする人 → 障害者手帳または戦傷病者手帳、市町村長などの認定書

※医療費控除のある人は、あらかじめ領収書を集計していただくと、受付がよりスムーズに終わります。ご協力お願いします。

※東日本大震災義援金として、最終的に被災地方団体や義援金配分委員会等に拠出されることが明らかにされているものは、都道府県や市区町村に直接寄附する場合と同様に『ふるさと寄附金』として市県民税の寄附金税額控除の対象となります。

郵送での申告がおすすめ

申告会場はたいへん混み合うため、市県民税の申告書を記入した人は、郵送での申告をおすすめします。

市県民税申告書に住所・氏名・フリガナ・生年月日・電話番号・必要事項（所得や控除）などの記入もれがないことを確認し、押印のうえ、控除証明書など必要書類を同封し、税務課に郵送してください。

※確定申告書の場合は、税務署へ郵送してください。

平成26年 申告受付日程表

日 時		町 名	会 場
2月17日(月)	午前10時～午後3時	古江	古江コミュニティセンター
2月18日(火)	午前10時～午後3時	賀田	賀田コミュニティセンター
2月19日(水)	午前10時～午後3時	三木里・名柄・小脇	三木里コミュニティセンター
2月20日(木)	午前10時～午後3時	九鬼	九鬼コミュニティセンター
2月21日(金)	午前10時～午後2時	早田	早田コミュニティセンター
2月24日(月)	午前10時～午後3時	須賀利	須賀利漁民センター
2月25日(火)	午前10時～午後2時	曾根	曾根コミュニティセンター
2月26日(水)	午前10時～午後3時	三木浦	三木浦漁村センター
2月27日(木)	午前10時～午後2時	梶賀	梶賀コミュニティセンター「はらそ」
2月28日(金)	午前10時～午後3時	向井	向井コミュニティセンター
3月3日(月)	午前10時～午前11時30分	行野	行野コミュニティセンター
	午後1時～午後3時	大曾根浦	大曾根コミュニティセンター
3月4日(火)	午前10時～午後3時	矢浜1～4丁目・矢浜岡崎・桂ヶ丘	矢浜コミュニティセンター
3月5日(水)	午前9時～午後4時	野地・栄・大字中井浦	中央公民館 (1階視聴覚室)
3月6日(木)	午前9時～午後4時	坂場・坂場西・中央・大字南浦	
3月7日(金)	午前9時～午後4時	宮ノ上・座ノ下・古戸・古戸野・末広	
3月10日(月)	午前9時～午後4時	瀬木山・林・中川・南陽	
3月11日(火)	午前9時～午後4時	中村・新田・光ヶ丘	
3月12日(水)	午前9時～午後4時	朝日・中井・港・大滝・倉ノ谷	
3月13日(木)	午前9時～午後4時	北浦・北浦東・北浦西・馬越・天満	
3月14日(金)	午前9時～午後4時	小川東・小川西・泉・上野	
3月17日(月)	午前9時～午後4時	市内全町	

※申告受付期間中は、職員の大半が各会場へ出向いていますので、税務課窓口での受付は行っていません。

福祉に関する税の控除について

P6・7でお知らせしましたとおり、市県民税・所得税の申告時期となりました。

次の要件に該当する人は、控除が受けられますので、必要書類の申請をお願いします。

○要介護認定者も障害者控除の対象に

65歳以上で介護保険の要介護認定（要介護1～5）を受けている人は、障害者控除を受けることができます。控除を受けるには事前の申請が必要で、申請後へ介護認定資料をもとに判断し発行される「障害者控除対象者認定書」により、税申告時に控除が受けられます。

認定書の発行には一週間程度かかることがありますので、次のものを用意して、早めに申請してください。なお、すでに障害者手帳の交付を受けている人は重複して控除を受けることはできませんので、申告の際に障害者手帳を持参してください。

- ・要介護認定を受けている人の介護保険証と印かん
- ・控除を受けようとする人の印かん

○「おむつ使用証明書」の発行について

次の条件にあてはまる場合、おむつ代の医療費控除を受けることができます。証明書が必要な人は、福祉保健課まで申し出てください。

- ・介護保険の要介護認定を受けていて、控除を受けるのが2年目以降であること（1年目は医療機関の証明が必要）
- ・受けている要介護認定の有効期間が13カ月以上の場合、当該年または前年に作成された主治医の意見書に所定の記載があること

お問い合わせ 福祉保健課 ☎ 8192

ジェネリック医薬品使用促進

のお知らせの送付について

三重県後期高齢者医療広域連合では、被保険者のお薬代の窓口負担の軽減や、医療費適正化の観点から、現在服用されている医薬品をジェネリック医薬品に切り替えることにより、お薬代が一定額以上軽減されると見込まれる被保険者を対象に、切り替えた場合の自己負担額の差額を計算し、「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」を送付します。

●ジェネリック医薬品とは

低価格なのに、安全性や効き目は先発医薬品と同等と認められている後発医薬品のことです。

・対象者

生活習慣病等の医薬品を長期に処方されている方で、一定額以上のお薬代が軽減される見込みの人

- ・送付日 2月下旬に送付予定

・注意

ジェネリック医薬品へ切り替え時は、主治医や薬剤師に十分相談してください。

医師の特別な指示（処方せんに「処方医薬品以外に変更できない」旨の医師の署名）がなければ、ジェネリック医薬品を選ぶことができます。

ただし、すべての医薬品に対してジェネリック医薬品があるわけではありません。

お問い合わせ 国民健康保険中央会コールセンター

（電話番号は送付するお知らせに記載）
市民サービス課 ☎ 8193

デートDVを知っていますか？

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、パートナーなど親密な関係になる者の間で起こる、こころやからだへの暴力のことです。

特に10代や20代の若いカップルの間で起こるDVは「デートDV」と呼ばれています。

DV防止法の施行後、2003年に山口のり子氏によって名づけられた「デートDV」は、この10年で「若年層における交際相手からの暴力」として社会の中で広く認識されるようになりました。

自己中心的に自分の価値観を押しついたり、束縛したり、行動を制限して相手を思い通りにするのは、「愛」ではなく「力で支配する関係」です。それは暴力であり、独善的なひとりよがりといえます。

デートDVでは、交際前は「楽しい、面白い、優しい」と思っていた相手が、恋人（彼氏と彼女）の関係になると、「好きだから」という理由で束縛を強めるパターンが多く見られています。

「携帯やメールをすぐに返信させる」「他の異性との連絡はダメ」「友だちより、家族より、他の誰より自分を優先させる」「好きな相手の言うことは聞くもの」「いつ、どこで、何をするか事前に許可を得させる、すべて報告させる」・・・

こんなふうに交際相手を束縛したり、されることを「愛情の証」と捉えたまましていると、違和感を持たず、それがDVであると気づきにくいのです。身体的暴力や性的暴力があっても、それすら「好きだからこそ」となることも少なくなく非常に危険です。

「暴力はイヤだけど、いいところもある」「それでも好き」と相手を擁護したり、問題の深刻さに気づかない場合も多くあります。しかし、暴力をふるい、相手を傷つける一方的な恋愛などこの世に存在しません。それは恋愛ではなく、デートDVなのです。



あらゆる暴力を許さない社会形成のためには、男女の対等なパートナーシップや、暴力を伴わない、被害者にも加害者にもならない人間関係の構築が必要です。暴力を受けないことは私たちの権利です。自分の心とからだを守る権利意識、自己尊重感の育成、自己決定権の大切さを考えましょう。

「困ったな・・・」と思ったら、勇気をもって周りの人に相談することも必要です。もしも、あなたが交際相手から大切にされていないと感じるのなら、まずはだれかに相談してみましょう。親、先生、友だち・・・あなたの相談しやすい人に話してみましょう。

お問い合わせ 市長公室 ☎③8134

以下の機関では、DVに関する相談を行っています。相談費用は無料、秘密は厳守されます。

相談窓口	電話番号	開設日時
三重県配偶者暴力相談支援センター (女性相談所)	059-231-5600	月・水・金曜日 午前9時～午後4時
		火・木曜日 午前9時～午後8時
三重県男女共同参画センター 「フレンテみえ」	059-233-1133	火～日曜日 午前9時～正午
		火・金・土・日曜日 午後1時～3時30分
		木曜日 午後5時～7時
紀北福祉事務所（三重県尾鷲庁舎）	23-3429	月・水・金曜日 午前9時15分～午後4時
三重県警察本部	総合相談電話（相談一般） # 9110 または 059-224-9110	月～金曜日 午前9時～午後5時

※緊急を要する場合は110番を！

第10回 尾鷲おひなさままつり開催



尾鷲おひなさままつり実行委員会では、協力団体との共催で「第10回尾鷲おひなさままつり」を開催します。各会場で、みなさんのご来場をお待ちしております。

お問い合わせ 商工観光推進課 ☎8223

天満荘

NPO法人天満浦百人会

昭和のはじめからのおひなさまを飾ります。

期間：2月14日（金）～3月10日（月）

午前10時～午後4時

※3月1日（土）・2日（日）の2日間限定
500円でお抹茶とお菓子のおもてなし
（和服での来場者は無料）

のーじへいこらい

店内座敷におひなさまを飾ります。

期間：2月8日（土）～3月2日（日）

（土・日曜日のみ）

午前9時～午後4時

※3月1日（土）には、おもてなしをします。

県立熊野古道センター

展示棟ロビー・図書室前ロビーに、おひなさまを飾ります。

期間：2月23日（日）～3月13日（木）

午前9時～午後5時

※期間中の土曜日（3月1日・8日）、午後1時から3時まで「おひなさまの折り紙体験」を無料で行います。

旧まちかどHOTセンター

つるしびな有志の会

おひなさまとつるしびなを飾ります。

期間：3月1日（土）～3日（月）

午前9時30分～午後4時

夢古道おわせ

店内におひなさまを飾ります。

期間：2月22日（土）～3月16日（日）

午前9時～午後5時

尾鷲神社

おひなさまを飾ります。

期間：2月23日（日）～3月16日（日）

午前9時～午後3時30分

※来場いただいた方に甘酒の振る舞いもあります。（なくなり次第終了）

※3月3日（月）午後6時から桃の節句の祭礼があります。（参列自由）

市民文化会館

ロビーにおひなさまを飾ります。

期間：2月6日（木）～3月4日（火）

午前9時～午後5時

矢浜コミュニティセンター

灯りをつけましょぼんぼり会

陶人形、押し絵、正当雛人形を飾ります。

期間：3月1日（土）～2日（日）

午前9時～午後4時



今月のフォトグラフ



①

今号は、成人式です。

艶やかな振り袖姿に、ビシッと決めたスーツ姿の新成人。お酒・たばこが許され、選挙権が与えられる年齢に。期待しています、次代を担うおわせ人。
びと



③



②



⑤



④

① 恩師から新成人へメッセージ

② 君が代斉唱

③ なつかしい同級生と会場前で記念撮影

④ 新成人「二十歳の想い」(家崎大志さん^{いえさきひろし})

⑤ 実行委員会の皆さん

1/3 (金) 九鬼で行われた「鰯祭り」。ブリの大漁を祈る獅子舞や道中踊りや、豊漁を占う弓射いが行われました。



1/1 (祝) 九鬼で行われた「にらくら祭り」。にらくらと呼ばれる石積の囲いの中で、薪に火をつけ消し炭でできた泥の田んぼで裸相撲。



ふれあひひろば

1/13(祝) 梶賀で行われた古式捕鯨を伝える「ハロン祭り」。昨年は、天候不良で中止のため、2年振りの開催でした。



1/4(土) 消防出初式。来賓の知事等が出席し、表彰などが行われ、式典後、19台の消防車両が市内をパレード。



1/18(土) マチカイルミネーションラストナイト。出店もあり、抽選会が行われ、最後はイルミネーションの登場で子供たちは大いに盛り上がりました。



12/8(土)～1/18(土) マチカイルミネーション。12月8日から毎日点灯したイルミネーション。クリスマスや年末年始など市民の目を楽しませました。



はじめまして満1歳です



家族が増える事の幸せと貴重さを教えてくれた輝心
元気で大きくなってネ。

ひがし たくと
東 輝心 くん
(南陽町、父・徳和 母・愛)



とっても”どもならん”ちび
怪獣のあいか姫☆
元気におっきくなあれ♪

なかがわ あいか
仲川 藍華 ちゃん
(北浦西町、父・要 母・舞子)



食べるの大好き・音楽大好き
元気いっぱい♡いっくん♡た
くさん遊んで大きくなるうね😊

せこいのは
世古生乃羽 くん
(三木浦町、父・康生 母・さおり)



いつもニコニコ♡ お姉ちゃん
大好き♡元気いっぱいの
”かんちゃん”です😊

もりした かな
森下 栞愛 ちゃん
(泉町、母・真由)



熊野古道 八鬼山越え 難所の理由

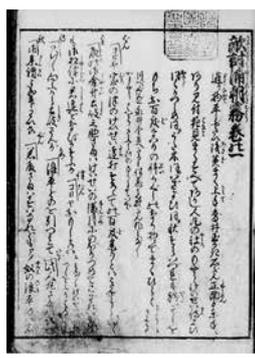
平成16年7月、世界遺産に登録された『紀伊山地の霊場と参詣道』中の西国一の難所と広く紹介されている八鬼山越えを含む東紀州地域がなぜ巡礼や旅人に恐れられたのでしょうか？

尾鷲地域では、山坂の障害が多い陸上交通より海上の交通がより便利であったため、旅人は舟による移動を利用しました。巡礼を舟に乗せることは御法度でしたが、なかには渡船を利用するものもあり、渡し守が巡礼や旅人に乗船をすすめ海上で船賃を高くねだり、きかなければ途中の海岸に上陸させて困らすもの

が中にはいました。こうした不正行為の無いよう藩は、大庄屋を通じ村役人・渡し守を戒めました。しかし、このような通達は「尾鷲組大庄屋文書」（県指定文化財）の中に元文5年（1740年）4月・寛保3年（1743年）2月・宝暦4年（1754年）2月・文化10年（1813年）1月とたびたび出されています。このことからすると、不正行為はなかなか止むことは

なかったでしょう。藩が通達するほど京阪神では有名となっていたという証の一つといえます。

それに加え文化12年（1815年）9月大阪中の芝居で初演された歌舞伎『敵討浦朝霧』に八鬼山峠の場という一幕があります。



その中に女順礼殺しが組み込まれており、順礼娘おきよ（中村富十郎）が、笹屋半兵衛を名乗る阿波の金十郎（中

村歌右衛門）という盗賊に斬殺されます。この歌舞伎により、八鬼山の名は京阪神により広く知られることとなりました。



巡礼や旅人が「道」として利用した参詣道。善根宿の多かったこの地域に一部の不心得者により地域全体が悪い印象となり、それが尾ひれをよび脚色され喧伝されてしまう事例として紹介しました。

図版
絵入根本『敵討浦朝霧』
奈河晴助著 春江齋北英画
天保5年（1834年）

お問い合わせ
生涯学習課 ☎82293



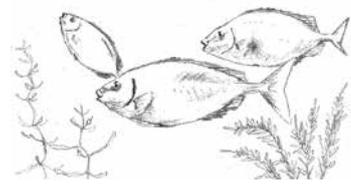
アイゴ

アイゴはスズキ目アイゴ亜目アイゴ科の魚で、熱帯から温帯にかけて広く分布し、日本では青森県以南の沿岸に分布します。この地方では、バリと呼ばれ、刺し網や定置網で漁獲されますが、市場で扱われることはほとんどありません。

背ビレ、腹ビレ、尻ビレは硬く尖っており、強い毒を持っています。稚魚はプランクトンを餌としますが、それ以降は海藻を主とする雑食性になり、水温25℃以上になると初夏に産卵を行います。磯釣りや堤防釣りの外道としてかかりますが、竿を叩くような、グレよりも強い引きが楽しめます。海藻を主食とする魚特有の、磯臭さがある

ために、好き嫌いが分かれます。学生時代は釣ったあと内蔵を取って持ち帰り、皮目を焼いてタタキにし、生姜やシソの薬味をたくさんかけてポン酢で食べていました。

イスズミやブダイと並んで、海藻がなくなる「磯焼け」の原因の一つとされています。水温が高いほど活発に餌を食べ、20℃以下ではあまり食べなくなり、17℃でほとんど食べなくなることが知られています。アイゴなどの魚は、本来藻場の生態系の一員として機能していたはずですが、海水温の上昇等による分布の拡大や餌を食べる量、時期の変化が原因でそのバランスが崩れていくと考えられています。昨年の夏は例年よりも水温が高く、それが原因かどうかわかりませんが、漁獲されるアイゴが多いという話を聞きました。



みんなで健康づくり

65歳を過ぎたら肺炎予防!

肺炎は日本人の死因の第3位で死者数は年間10万人を超えています。しかも、肺炎で亡くなる95%以上の人が65歳以上で、年齢が上がるともにその死亡率も高くなっています。

また、加齢により免疫力が低下するので、高齢者は肺炎にかかりやすく注意が必要で

す。肺炎は、細菌やウイルスによっておこる肺の炎症で、発熱、咳、痰、息苦しさ、胸痛み等の症状がみられます。肺炎の原因となる細菌やウイルスは人の身体や日常生活の場に存在しており、持病の悪化や体調の変化等により免疫力が落ちた時に感染しやすくなります。また、肺炎は、「冬に多い病気」というイメージ

がありますが、季節を問わずいつでもかかる可能性がある病気です。

《肺炎を予防するために》

☆細菌やウイルスを身体に入れない

①マスク、手洗い、うがいを

②歯磨き等で口の中を清潔にする。

③誤嚥（飲食物が誤って気管に入ること）しないように

ゆっくり気をつけて飲食する。

☆からだの免疫力を高める

①規則正しい生活をする。

②持病の治療をきちんと行う。

☆肺炎球菌ワクチンの予防接種を受ける

高齢者の肺炎の原因菌で最も多いのが「肺炎球菌」

であり、それによっておこる肺炎の感染や重症化を予防するのが肺炎球菌ワクチンです。

市では「高齢者肺炎球菌ワ

続 尾鷲の植物誌

今号では「オワセベニシダ」を紹介します。

12月暮れ、知人にシダの分類を教わりながら、小原野の山を歩きました。対岸の谷筋でいろいろなシダを見た後、林道脇のヒノキ林の中へ入った知人が、オワセベニシダを見つけてきました。早速、その場所に行くと、数株ですがオワセベニシダがシカに食べられずに元気に葉を広げていました。

尾鷲はシダ植物が豊富なことと有名です。初めて発見された新種のシダもいくつかあり、オワセベニシダもその一つです。名前からわかるようにベニシダの仲間で見分けがつきにくい種類です。

郷土史研究家の故伊藤良さんが、1966年に魚跳で発見し、当時東京大学教授であった倉田悟博士（故

人）がオワセベニシダと命名し新種として発表しています。オワセベニシダの学名、*Dryopteris no-itoana* Kurata は発見者に因んでつけられました。現在、本州（東海地方、紀伊半島、山口県）、四国、九州（熊本、大分）で自生が確認され、三重県を含めたいくつかの県では、絶滅危惧種や準絶滅危惧種に指定されています。



▶オワセベニシダ

☎ 233871

夢古道おわせ2月のお知らせ

お問い合わせ 夢古道おわせ ☎ 2 1 1 2 4
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)

尾鷲の人だけこんな美味しいもの食べてました。第36弾 サンマの丸干しフェア

大好評! 尾鷲の冬の風物詩サンマの丸干し! ぜひみなさん食べに来てくださいネ!!

期間: 2月3日(月)～2月23日(日)

●夢古道の湯(午前10時～午後9時)

にがり湯! カサカサ肌の季節、海洋深層水+にがり湯に浸かってお肌スベスベになりましょう!!

期間 2月10日(月)～2月23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2月のお知らせ

お問い合わせ 熊野古道センター ☎ 2 6 6 6
ホームページ <http://www.kumanokodocenter.com/>

◎「人・海・さかな」展

素材としてまた表現の対象として海、魚、海産物をテーマに三重の文化を担う現代の芸術家や工芸作家の方々14名による展覧会を開催します。

◇期 間: 2月23日(日)～3月23日(日)*会期中無休
午前9時～午後5時

◇入場料: 無料

◇場 所: 企画展示室

<体験学習>

◎東紀州の四季を味わう料理教室

～春のおもてなし料理～

東紀州地域の旬の食材をふんだんに使用した大人気の料理教室です。雑寿司などの春らしい料理をご紹介します。

◇日 時: 3月23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: 村林新吾氏(相可高校食物調理科教諭)
相可高校調理クラブ生徒

◇申 込: 2月23日(日)～3月17日(月)午後5時まで

◎ひのきアート教室「おわせヒノキのトランプづくり①」

地元の特産品である尾鷲ヒノキを使ったトランプをつくります。

◇日 時: 2月23日(日) 午後1時～

◇参加料: 1,000円

◇場 所: 体験学習室

◇講 師: NPO 法人ひのきアート空楽風

<交流イベント>

◎第11回三重映画フェスティバル

小津安二郎生誕110年記念 小津安二郎監督作品
「東京物語」上映&トーク

十代を県内で過ごした映画監督、小津安二郎氏についてのトークと映画の上映会を開催します。

◇日 時: 2月22日(土)

開場: 午後0時半 開演: 午後1時

◇入場料: 無料

◇定 員: 80名(事前申込不要・先着順)

◇場 所: 映像ホール

◇出 演: 田中忍氏(三重映画フェスティバル実行委員会事務局長)、川端守氏(当センター長)、藤田明氏(全国小津安二郎ネットワーク会長)、吉村英夫氏(三重映画フェスティバル実行委員会会長)

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)

2月の予定: 2日・9日(ひのきアート空楽風) 16日(ヒノキのおもちゃ) 23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
2/2	玉置眼科	☎5611
2/16	三木浦診療所	☎2316

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☎☎1199

◎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
2/2	くろだ薬局病院前
2/9	くろだ薬局病院前
2/11	くろだ薬局病院前
2/16	くろだ薬局病院前
2/23	くろだ薬局病院前

午前9時から午後5時まで

◎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

実施日	3月3日(月)
受付時間	10:30～11:30 13:00～16:00
会場	イオン尾鷲店

※健康づくり日程表で2月28日実施で掲載していましたが、3月3日に変更になりました。

※運転免許・保険証など、本人確認ができるものを持参してください。

注) 薬を服用している人、特定の海外渡航歴のある人はできません。

◎健康づくり健診

市では、日頃職場健診等の受診の機関がない人のために健康づくり健診を実施します。

- ・対象：39歳以下
- ・料金：1,900円
- ・申込：健康長寿推進係 ☎☎3871

※実施日には、胃がん検診・肺がん検診・乳がん検診・子宮がん・子宮頸がん検診などがありますので、ぜひ、一緒に受診してください。

実施日	受付時間	会場	定員
2月14日(金)	9:30 }	福祉保健センター	100人
	10:30 }		
	15:00 }		
2月16日(日)	8:00 }	福祉保健センター	100人
	11:00		

◎胃がん・肺がん検診 (自己負担金があります)

実施日	受付時間	会場	定員
2月14日(金) (申し込みは当日まで)	9:30 }	福祉保健センター	肺がんのみ 100人
	10:30 }		
	15:00 }		
2月16日(日) (申し込みは当日まで)	8:00 }	福祉保健センター	胃がん30人 (39歳以下のみ) 肺がん100人
	11:00		
2月20日(木) (申し込みは2/6日(木)から)	8:30 }	須賀利荷置場	胃がん50人 肺がん100人
3月11日(火) (申し込みは2/6日(木)から)	8:30 }	福祉保健センター	胃がん50人 肺がん100人
	9:30		

◎乳がん・子宮頸がん検診 (自己負担金があります)

実施日	受付時間	会場	定員
2月16日(日) (申し込みは当日まで)	9:30 }	福祉保健センター	マンモ40人 エコー40人
	10:30 }		
	13:30 }		
	14:30		マンモ40人 エコー40人 子宮頸がん80人



尾鷲ヒノキマイはしコンテスト・マイはし作り体験開催
第3回尾鷲ヒノキマイはしコンテスト

マイはしコンテスト実行委員会では、次のとおり尾鷲ヒノキを使ったマイはしコンテストとマイはし作り体験を開催します。詳しくは、お問い合わせください。

日時 3月1日(土)
 午前9時～午後5時
 3月2日(日)
 午前9時～正午

場所 中央公民館
 資格 小学生以上(はし製作のほか類似品製作を
 生業としていない人)
 部門 ①小学生の部②中学生の部③一般の部
 申込 2月3日(月)～26日(水)
 午後4時まで

先着200名分の箸材を

用意しています。詳しくは、お問い合わせください。

マイはし作り体験(無料)

当日受付、20名程度
 日時 3月1日(土)
 午後1時30分～3時30分
 お問い合わせ

生涯学習課 ☎ 8293

図書館からのお知らせ

早春文学講座参加者募集

日時 2月15日(土)
 午後1時30分～3時30分

場所 中央公民館

対象 高校生以上 30人

内容 奥の細道を読む

講師 川端守さん

申込 2月4日(火)～

電話にて受付、定員になり次第締め切ります。

特別休館します!

図書館では、蔵書点検作業を実施します。期間中は休館となるため、図書館の利用ができません。延滞本がありますら、早めにご返却ください、ご協力お願いします。

期間 2月16日(日)～24日(月)
 お問い合わせ

図書館 ☎ 8282

町民文化展開催

賀田町民文化展

日時 2月15日(土)
 午前9時～午後5時
 2月16日(日)
 午前9時～午後3時

場所 賀田コミュニティセンター

お問い合わせ

賀田コミュニティセンター ☎ 2088

古江町民文化展

日時 2月22日(土)
 午前9時～午後5時

2月23日(日)
 午前9時～午後3時

場所 古江コミュニティセンター

お問い合わせ

古江コミュニティセンター ☎ 2769

地籍調査結果の閲覧を行います

平成24年度に地籍調査を実施した賀田地区の土地について、測量結果の閲覧を建設課と賀田コミュニティセンターで実施します。

閲覧及び訂正の申し出に

は、印鑑(認め印可)が必要となりますので、持参してください。

日時 2月7日(金)～27日(木)

午前8時30分～

午後4時30分

(ただし、19～21日と土・日曜日、祝日は除く)

場所 建設課

日時 2月19日(水)

午後3時30分～

午後7時

2月20日(木)・21日(金)

午後1時～午後7時

場所 賀田コミュニティセンター

お問い合わせ

建設課 ☎ 8241

市民相談

無料法律相談(要予約)

24日(月)

午前11時～午後3時45分

大川 哲次 弁護士

行政相談(要予約)

26日(水) 午前10時～正午

川上輝佐子 行政相談委員

住宅相談

27日(木)

午後1時～午後4時

岡 紀好 住宅相談委員
無料交通相談(要予約)

13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

10日(月)

午前9時～午後5時

申し込み・お問い合わせ

福祉保健課

☎ 8201

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。4月号の締め切りは、2月20日(木)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	

国民健康保険税(9期)と後期高齢者医療保険料(8期)の納期限は
 2月28日(金)です。税務課 ☎ 8173

漁業体験教室参加者募集

漁業に興味のある人や、就業を考えている人で体験してみたい人を対象に、漁業の仕事の一端を体験してもらうため、3泊4日の日程でブリ大敷（大型定置網漁業）の体験教室を開催します。

ぜひ、この機会に漁師の世界を体験し、「漁師への道」を探ってください。

場所

市内（早田町、梶賀町）

対象者

漁業に興味があり、就業意欲がある概ね40歳以下の人
開催時期

① 2月25日(火)～28日(金)

② 3月4日(火)～7日(金)

③ 3月11日(火)～14日(金)

定員

各10名

募集期間

日程① 2月12日(水)

午後5時まで

日程②③ 2月19日(水)

午後5時まで

宿泊

指定の宿泊先に宿泊していただき費用は負担します。

参加費

無料

申し込み・お問い合わせ

魚まち推進課 ☎ 8231

紀北広域連合議会報告

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

そのほか、識見監査委員等

人事案件3議案、一般会計、

介護保険事業特別会計、障害

者支援事業特別会計の補正予

算3議案審議のうえ可決さ

れ、平成24年度紀北広域連合

決算が認定されました。

お問い合わせ

紀北広域連合 ☎ 0888

尾鷲税務署からのお知らせ

○確定申告受付

確定申告期間中、尾鷲税務署では確定申告会場を市民文化会館（せぎやまホール）に開設します。尾鷲税務署庁舎内には会場を設けていないので、ご注意ください。

期間

2月12日(水)～3月17日(月)

午前9時～午後5時

○税務職員を装った者からの不振な電話にご注意ください

国税局や税務署の職員を名乗る者からアンケートや年金受給調査と称して、個人情報等を聞きだそうとする事例が多発しています。

不審な電話があった場合には、税務署にお問い合わせください。

お問い合わせ

尾鷲税務署 ☎ 2222

「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のとおり開催します。

日時 2月21日(金)

午後2時～4時30分

場所 紀北町老人福祉センター

ター

相談員 精神科医師・保健師

対象 本人及び家族（現在精神科に通院していない

人）地域関係者等

申込方法 電話で予約

申込期限 2月12日(水)

相談料 無料

申し込み・お問い合わせ

尾鷲保健所 ☎ 3428

浮漁礁の利用登録について

三重県が熊野灘沖合に整備した浮漁礁を利用するには登録が必要となります。

詳しくは、浮漁礁の維持管理を行っている三重県浮漁礁利用調整協議会にお問い合わせください。

受付 2月3日(月)～28日(金)

お問い合わせ・申し込み

（公財）三重県水産振興事業

団（三重県浮漁礁利用調整協

議会事務局）

☎ 059・228・1291

し尿くみ取り日程

古江	2月3日(月)～6日(木)
曾根	2月10日(月)
賀田	2月12日(水)～17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

2月1日(土)・3月1日(土)

午前8時30分～午後0時30分

尾鷲魚市場

お問い合わせ 商工観光推進課 ☎ 8215

出店者募集中!! 詳しくは、お問い合わせを。



老人クラブ2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	3・17日	午前9時30分～	コーラス	12・26日	午後1時30分～
カラオケさくら	10・24日	午前9時30分～	民謡	6・20日	午前10時～
俳句	10日	午後1時30分～	生花	14・28日	午前9時30分～
折り紙	12・25日	午前9時30分～	日舞	7・21日	午前9時30分～
書道	4・18日	午前9時30分～	詩吟	7・21日	午後1時30分～
茶道	5・19日	午後0時30分～			

三木浦婦人会による「三木浦こいやあ」、次回開催日は2月23日(日)

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

1日(土) シリウス・リゲル・
ベテルギウス・木星・か
に星雲(M1)

7日(金)～8日(土) 上弦過ぎの
月・木星・ベテルギウス・
シリウス

14日(金)～15日(土) 満月・木星・
シリウス

21日(金)～22日(土) 木星・オリ
オン座大星雲(M42)・M
78星雲・リゲル・シリウ
ス

28日(金)～1日(土) ぎょしゃ座
の散開星団(M36、M37、
M38)・木星・M42

・入館時間
午後7時～9時

★昼間の一般観望
金・土・日曜日
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。

◆おはなしだっこ・自由参加

日時 2月6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10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 2月13日(木)・27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 2月8日(土)
午前11時～正午
場所 図書館幼児室
対象 小学生
内容 ブックトークほか

◆今月の休館日

3・10・11・16～24・28日

《一般図書》
・動物園の王子 中沢けい 著



高校の演劇部三人娘も堂々たる五十代。若い頃ほど元気では
ないけれど、動物園に繰り出して語り合
うそれぞれの近況。
孫ができた喜び、ほのかな恋心。アクティ
ブに生きる等身大の女性たちの姿を描い
た小説です。

・平常心のコツ 植西聰 著



考え方や行動を変えることで、「乱れた心」を整え平常心で
いることができる。本書では、そんな平
平常心を保つ93の言葉を紹介。見開きで一
項目になっているので、どの章からでも
読みすすめることのできる、そんな一冊
です。

・わたしはマララ マララ・ユスフザイ 著

・アニメーション、折にふれて 高畑 勲 著

《児童図書》

・あいうえおんせん 林木林 作



「ここはよにもへんてこなおんせんどころ」「あいうえおんせ
ん」。空中温泉やさざなみ温泉、どろど
ろぶろにのほほんゆ。あつ、おいしそ
うなフルーツバスもあるよ。油断したら
ようかいよくじょうへ……。お湯めぐ
りでことは遊びやことは探しが楽しめる
絵本です。

・おにのパンツ 鈴木 博子 構成・絵

・よるのとじょかん カズノ・コハラ 作

編集後記

2月になりました。もうすぐ節分です
ね。豆まきをしたり、豆を食べたり
しますが、食べる数などは地域によ
って様々です。実際の年齢
よりも1つ多く食べる地域もあれば、
2つ多く食べたり、満年齢のまま食
べるところもあるそうです。昔は「こ
れだけかあ」と思うくらい豆の数が
少なかったのに、今は数の多さにた
め息がもれます。月日がたつのは早
いものです。

ヤイヤ祭りが始まりますね。扉開
き「チヨウサ」の掛け声とともにヤ
ーの練りがあり、5日には、大名行
列と道中手踊り、長刀振り、大弓の
儀に獅子頭の出御など見どころがた
くさん。「四季の尾鷲フォトコンテス
ト」では、祭り、風景、食など、尾
鷲の魅力ある写真を募集中です。皆
さんの応募をお待ちしています!

新年になり一カ月が経過しました。
今年には〇〇する計画した皆さん順
調ですか?私は、ウォーキングで月に
1kgのダイエットを決心したにもか
かわらず増加傾向に。さて、寒い寒
いと言っていますが、もうしばらくは
とスギの花粉の飛散状況がニュース
になります。重度の花粉症の私にとっ
て一年で一番嫌な季節の到来です。

人の動き (12月末現在)

人口	19,978人	(前月比-11)
(男)	9,309人	(女 10,669人)
世帯数	9,951世帯	(前月比2)
転入	37人	転出 35人
出生	9人	死亡 22人
その他	0人	(住民基本台帳)

