



「津波は逃げろが勝ち！」 揺れてから、
5分で逃げれば被災者^{ゼロ}0！



オッwase



雨のよさこいは粋
(熊野古道まつり)

9-2014

特別警報について

数十年に一度の大雨などが予想された場合に特別警報を発表します

先月の台風11号によって、三重県にはじめて「大雨特別警報」が発表されました。

特別警報の発表基準		
現象の種類	基 準	
大 雨	台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想され、若しくは、数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合	
暴 風	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により	暴風が吹くと予想される場合
高 潮		高潮になると予想される場合
波 浪		高波になると予想される場合

特別警報は、現在、県単位で発表が行われており、特別警報が発表された時点で、警報が出ている市町村は全て、特別警報に切り替わります。今回の台風11号では、三重県北部・中部地域において、大雨が断続的に続き、これまでにない危険が迫っていることから、気象庁は、三重県に大雨特別警報を発表しました。はじめての特別警報であり、戸惑った人もいたと思います。特別警報が発表された時点の、尾鷲市の状況は小康状態でしたが、大雨警報が発表されていたため、大雨特別警報に切り替わり、防災無線の自動放送を行いました。特別警報とは本来、最大限の警戒を呼び掛ける情報ですが、今回は、三重県北部・中部地域への警告という意味が

大きかったこと、尾鷲市は小康状態で、今後もそれほどの雨量が予想されなかったことを考慮し、防災メールによる情報発信は行いましたが、避難指示や避難勧告はおこないませんでした。

市の基本方針は、早期の避難が原則であり、特別警報に関係なく、市独自の判断で、避難指示や避難勧告を行います。周囲の状況や防災情報に十分注意し、危険を感じた時は情報を待つことなく、身を守るための行動をとってください。

お問い合わせ

防災危機管理室

☎ 238118

土砂災害防止法と警戒区域の指定

土砂災害防止法とは、土砂災害から市民の生命を守るため、土砂災害の恐れのある区域についての危険の周知、警戒避難体制の整備、一定の開工工事の制限、建築物の構造

規制、既存住宅の移転促進等のソフト対策を推進するものです。

三重県は、平成22年度から市内の土砂災害地域の基礎調査を実施しました。それに伴い、県の主導により各地域において住民説明会を開催しました。今年度内において、市内の「土砂災害警戒区域」の「土砂災害特別警戒区域」の指定を行う予定です。

●土砂災害警戒区域

(通称：イエローゾーン)

住民の生命・身体に危害が生ずるおそれがある区域

●土砂災害特別警戒区域

(通称：レッドゾーン)

建物が壊れ、住民の生命・身体に著しい危害が生じるおそれがある区域

●土砂災害が発生する原因

台風や集中豪雨による大雨や地震等により、土石流、がけ崩れ、地すべりなどの土砂災害が発生します。

※なお、お住まいの地域のイエローゾーン・レッドゾーンの箇所は、今月号の広報の折込の地図でご確認ください。

また、各コミュニティセンター・集会所等にも地図を貼り出します。

土砂災害防止法に基づく区域指定(案)の公表

三重県は「土砂災害防止法」に基づく基礎調査結果をふまえて作成した「土砂災害警戒区域」と「土砂災害特別警戒区域」の区域指定(案)を公表しています。

■公表期間

8月20日(水)～9月16日(火)
午前8時30分～午後5時
但し、土・日曜日、祝日を除きます。

■公表場所・お問い合わせ

建設課 ☎ 238242
尾鷲建設事務所 管理課 ☎ 233527

防災情報

総合電話サービス

フリーダイヤル

☎ 0120・920・999

携帯電話・直通電話(有料)

☎ 0597・22・8131

9月9日は救急の日です

勇気ある行動が大切な命を救います

突然、心臓や呼吸が止まってしまった人を救うには、そばに居合わせた人が救命処置を行うことが大切です。尾鷲消防署では、毎月9日を「救急の日」として救急講習を行っています。意欲のある人や興味のある人、職場で指導的な立場にある人など、万が一の時に役に立つよう、救急講習を受講しましょう！

心肺蘇生の重要性

現在、119番通報をしてから救急車が現場に到着するまでに、全国平均で約8分ばかり救急隊が傷病者に接触して処置を開始するには、さらに数分を要します。救急車が必要な傷病者が、もし心疾患や脳疾患などの病気で意識を失い、呼吸や脈拍が止まってしまった場合、3〜4分以上そのままの状態が続くと、回復しても社会復帰することが困難となります。救急車を待

つ間に救急の現場にいる人が心肺蘇生を行いAEDで除細動を行うことが社会復帰の可能性を高めます。心臓が止まっている間、心肺蘇生によって脳や心臓に血液を送り続けることが、AEDの効果を高めるとともに、心臓の動きが戻った後に後遺症を残さないためにも重要です。

呼吸や脈拍が止まってから、時間の経過とともに救命の可能性は急激に低下します。救急隊を待つ間に居合わせた人が救命処置を行うと、救命の可能性が2倍程度に保たれることがわかっています。いざという時、そばに居合わせた人による応急手当が必要になるのです。

- 1、心停止の予防は、心停止や呼吸停止となる可能性を初期症状で気づくことにより、未然に防ぐことです。
- 2、早期認識と通報は、突然倒れた人や反応のない人の

心停止の可能性を認識したら、大声で応援を呼び、救急通報を行って、AEDと救急隊を依頼することです。

- 3、一次救命処置は、呼吸と循環をサポートする一連の処置で、胸骨圧迫と人工呼吸とAEDの使用を含みます。誰でもすぐ行える処置であり、傷病者の社会復帰に大きな役割を果たします。
- 4、二次救命処置は、一次救命処置だけでは心拍再開しない傷病者に対して行う薬剤や医療機器を用いた集中治療のことで、社会復帰の可能性を高めることができます。



AED:自動体外式除細動器

救急車の適正利用のお願い

「救える命を救うために」

最近、軽い症状でも救急車を利用する人が増えていきます。救急出動件数が多くなれば、必然的に遠くの救急隊が出動する確率が高まるため、事故による大ケガの人や、心筋梗塞などで緊急に病院などへ搬送する必要がある人への救急車の到着を遅らせることとなります。119番通報する前に、救急車が必要か家用車やタクシーなどを利用できないか、今一度考えてみてください。ただし、命にかかわる病気やケガで緊急に病院に行かなければならない場合は、迷わず119番通報してください。

救急講習のお知らせ

- ◆日時 毎月9日
午後1時〜4時
- ◆場所 尾鷲消防署

- ◆内容 心肺蘇生法、AEDの取り扱い、止血法など
- ◆申込み方法
電話またはFAXで申込みしてください。

お問い合わせ

尾鷲消防署 ☎22020

FAX ☎1378

救急医療講演会

「救急の日」と「救急医療週間」(9月7日(日)〜13日(土))にちなんだ行事として、東紀州地域尾鷲地区救急医療対策協議会の主催で「救急医療講演会」を開催します。

東紀州地域では特に「脳血管疾患」による死亡率が高いという特徴がありますので、その予防対策について、ぜひ聴講してください。

- ◆日時 9月6日(土)
午後7時〜
- ◆場所 中央公民館
- ◆講師 九鬼診療所院長
田中 公人氏
- ◆演題 「脳卒中にならないためには…脳卒中になつたら…」
- お問い合わせ
尾鷲保健所 ☎23446

募集！！

熊野古道世界遺産登録10周年記念

第11回 11月15日(土)・16日(日)

おわせ 海・山 ツーデーウォーク

今年は、熊野古道を全て含んだ6コースで開催します。海と山が織りなす景色や参加者同士の交流、地元の人のおもてなしなどが楽しめ、心と体が癒やされるウォーキング大会です。皆さんもぜひ、参加してください。

11月15日(土)

Aコース【登山タイプ：健脚向け・標高 627 m】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(片道 230 円) 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：団体歩行・標高 305 m】5km

世界遺産熊野古道 曾根次郎坂・太郎坂コース

※ JR 大曾根浦駅から二木島駅までの運賃(片道 320 円) と JR 賀田駅から JR 大曾根浦駅までの運賃(片道 320 円) が別途必要。

11月16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

Fコース【登山タイプ：団体歩行・標高 140 m】6km

世界遺産熊野古道 三木峠・羽後峠コース

※ JR 大曾根浦駅から賀田駅までの運賃(片道 320 円) と JR 三木里駅から JR 大曾根浦駅までの運賃(片道 240 円) が別途必要。

- ◆ 参加料 一般 1,500 円 高校生以下 500 円 (傷害保険料などを含みます)
※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 大会特製ネックウォーマー・大会誌・バッジ・ゼッケン・コース地図
- ◆ 弁 当 希望者には、弁当をあっせんします。
- ◆ 申 込 み 10 月 31 日(金)までに、参加料を添えて申し込みしてください。
(当日参加も受け付けます)
※当日参加の場合、記念品などがなくなる場合がありますが、ご了承ください。
- ◆ 受 付 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 (平日のみ)
※ 郵便振込でも申し込みできますので、詳しくはお問い合わせください。

申込み・お問い合わせ

おわせ海・山ツーデーウォーク実行委員会(水産商工食のまち課内) ☎②3 8 2 2 3



参加者

11月9日(日) 尾鷲ヒノキふれあいフェスタ開催 尾鷲ヒノキ火鉢作成体験講座

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(日) 午前10時～正午
※講座では、「ノミ」や「金槌」を使用しますので注意してください。
- ◆場所 熊野古道センター
- ◆募集 20人(18歳以上)
- ◆申込方法 往復はがきに住所、氏名、連絡先、生年月日を記入して申込みしてください。
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。
10月17日(金)に抽選し、返信用はがきで結果をお知らせします。
※申込者1人につき、はがき1枚のみ有効とさせていただきます。
※過去の参加者は申し込みできません。なお、受付後に判明した場合はキャンセル扱いとさせていただきます。
- ◆応募期限 10月10日(金)(当日消印有効) ※応募者多数の場合抽選とさせていただきます。



申込み・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 ☎③8224

11月1日(土) 魚まつりを開催します

今号では、一部のイベントの参加者の募集ですが、当日は、鮮魚販売、大敷汁・干物などの試食、マグロの解体ショー、タッチプールなどの催しが行われますので、皆さんぜひ、ご来場ください。

干物作り体験教室

水揚げされた魚をさばいて開き、塩をつけます。持ち帰って干せば、おいしい干物のできあがり。子どもの希望者限定で定置網漁業体験もできます。

- ◆対象 市内の小学生親子20組
※高学年に限り子供のための参加も可
- ◆準備物 長靴、エプロン、タオル

鯛の三枚おろし教室・コンテスト

マダイ養殖場を船で見学し、鯛の三枚おろしのやり方を学んでもらった後、鯛の三枚おろしコンテストに挑戦。上位3人には豪華賞品をプレゼント！

- ◆対象 市内の中学生・高校生 20人
- ◆準備物 長靴、エプロン、タオル



イベント参加無料 参加賞あり

- ◆日時 11月1日(土) 午前中
- ◆場所 尾鷲魚市場
- ◆申込方法 往復はがきに、イベント名、住所、氏名、年齢、電話番号、学校名と保護者氏名を記載して、申込みしてください。
- ◆応募期限 10月3日(金)(当日消印有効) ※応募者多数の場合抽選とさせていただきます。

申込み・お問い合わせ

〒519-3696 尾鷲市中央町10番43号 尾鷲市役所 水産商工食のまち課 ☎③8231

後期高齢者歯科健康診査を実施します

- 対象者 県内に住所を有する人、及び受診日において後期高齢者医療被保険者である人で、平成26年3月31日時点で75歳及び80歳の人。
- 実施機関 三重県内の歯科医療機関
※一部実施しない歯科医療機関がありますので、確認のうえ受診してください。
- 受診方法 三重県後期高齢者医療広域連合からお届けする受診券、健診票、質問票と被保険者証を実施機関に持参し受診してください。
- 内 容 問診、口腔内健診
- 実施期間 10月1日(水)～11月30日(日)
- 健 診 料 **無料** (健診項目以外の治療を行った場合は別途費用が必要となります。)
- 健診結果 健診後は結果の説明をよく聞き、治療等が必要な場合は早めに対処しましょう。



対象となる人へ9月末に受診券等をお送りしますので、受診券がお手元に届きましたら歯科医療機関へ事前に予約をしてから受診してください。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎ 238193
三重県後期高齢者医療広域連合 ☎ 059-221-6884

臨時福祉給付金と子育て世帯臨時特例給付金の申請はお済みですか？

- 申請期限 10月1日(水) ※ 現在受付中です。 **申請受付終了が近づいています!!**
- 申請場所 市役所 福祉保健課
- 必要書類 印鑑(ゴム印不可)、通帳、保険証等の身分証明書、年金の平成26年度分額改定通知書(該当者のみ)、加算対象となる各種手当の受給者証等(該当者のみ)

【臨時福祉給付金】

平成26年4月からの消費税率の引き上げに際し、所得の低い人への負担の影響に鑑み、暫定的・臨時的な措置として支給します。

(1) 対象者

平成26年1月1日時点で尾鷲市に住民票があり、平成26年度の市民税均等割が課税されていない人
※市民税均等割が課税されている人の扶養になっている人や、生活保護制度の被保護者等は対象外

(2) 給付金額

対象者1人につき1万円を給付
※給付対象者のうち、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金等の受給者や、児童扶養手当、特別児童扶養手当等の受給者は5千円を加算

【子育て世帯臨時特例給付金】

平成26年4月からの消費税率の引き上げに際し、子育て世帯への影響を緩和し、子育て世帯の消費の下支えを図る観点から、臨時的な給付措置として支給します。

(1) 対象者

平成26年1月分の児童手当受給者で、平成25年中の所得が児童手当の所得制限限度額を超えない人
※対象となる児童が臨時福祉給付金の対象者や生活保護制度の被保護者等である場合は対象外

(2) 給付金額

平成26年1月分の児童手当の対象となる児童1人につき1万円を給付

お問い合わせ 福祉保健課 ☎ 238201

10月から国民健康保険証が変わります

国民健康保険証が新しく切り替わり、現在お使いの保険証は10月1日(水)から使用できなくなります。

新しい保険証は、9月下旬ごろ、各家庭に直接郵送でお届けしますので、記載内容を確認し、誤りがある場合は市民サービス課または各センター（旧出張所）へ申し出てください。また、使用できなくなった保険証は、各家庭で破棄してください。なお、窓口で直接保険証の受取を希望する人は、9月10日(水)までにお問い合わせください。

※ 国民健康保険は職場の健康保険と違い、各自の責任で加入・脱退などの届出が必要となります。

●医療機関にも届出を！！

加入している健康保険の種類が変わったら、新しい健康保険の資格を取得した日以降に診療を受けた医療機関に、保険証が変わったことを必ず届け出てください。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎③8193

こんなときは忘れずに、14日以内に必ず届出を行ってください。

◆加入の届出

- ・ほかの市区町村から転入してきたとき
- ・職場の健康保険を脱退したとき
- ・子どもが生まれたとき など

◆脱退の届出

- ・ほかの市区町村に転出するとき
- ・職場の健康保険に加入したとき
- ・死亡したとき など

国民健康保険
被保険者証

有効期限 平成27年 9月30日
交付年月日 平成26年10月 1日
記号番号 123456

セイメイ タロウ
被保険者氏名 尾鷲 太朗
生年月日 昭和50年 4月 1日 性別 男
資格取得年月日 昭和50年 4月 1日
世帯主氏名 尾鷲 太朗
世帯主住所 三重県尾鷲市サンブル町1234番地5

保険者番号 240093
保険者名 三重県尾鷲市

見本

自殺予防週間 - 9月10日～16日 -

9月10日の世界自殺予防デーにちなみ、毎年9月10日からの1週間は「自殺予防週間」です。

尾鷲地域は県内で最も自殺率が高く、自殺予防が地域の大きな課題となっています。そこで市では関係機関と協力し、自殺予防週間に合わせて、自殺予防街頭キャンペーン、自殺予防関連図書コーナーの開設を行います。

自殺の予防には身近な人の気づきや支えが大切です。この機会にかけがえのない命を守るために自分たちができることに考えてみませんか。

■あなたも“メンタルパートナー”になりませんか？

市では、自殺予防の取り組みとして、メンタルパートナーの養成講座を行っています。

メンタルパートナーとは、自殺予防について正しい知識を持ち、身近で悩んでいる人に気づいて声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげて見守る人のことで、市内に495人のメンタルパートナーがいます。

養成講座は30分程度の講座で、受講者が5人以上集まれば実施可能で、地域や職場での会議、講習会等、皆さんが集まる機会に合わせて実施することができます。

講座の日時、場所、内容等は、希望にあわせて調整できますので、受講を希望する場合は、お問い合わせください。

◆費用は無料です。

【街頭キャンペーン】

日時：9月16日(火) 午前9時～10時
場所：主婦の店サンバースト店
プライスカット尾鷲店周辺

【関連図書コーナーの開設】

期間：9月2日～9月28日
場所：市立図書館



お問い合わせ 福祉保健課 健康長寿推進係 ☎③3871 自立支援係 ☎③8203

ふんあひろば

今月のフォトグラフ

8/2(土) おわせ港まつり開催！あいにくの空模様でしたが笑顔はたくさんありました。



左上:第18回 カッター競技大会

右上:こども茶道クラブによるお茶のおもてなし

中段:第12回 熊野古道まつり

左下:海上花火大会

右下:元気なチビッコ集まれ！魚つかみ大会

ふれあひひろば

7/12(土) アテネ五輪銀メダリスト 泉 浩 氏による柔道教室が開催されました。(光ヶ丘)



7/15(火)「社会を明るくする運動」合同街頭啓発活動が行われました。(瀬木山)



7/27(日) 海洋深層水で茹でたそうめんで流しそうめんをしました。(アクアステーション)



8/12(火) カプラ (積み木) をつみあげて楽しみました。(中央公民館:いきいき尾鷲っ子)



はじめまして満1歳です



どんな音にでもノリノリ！
踊るのがだいすきなしょーや
です😊♫

ひぐち しょうや
樋口 翔也 くん
(向井、父・嘉久 母・まこ)



笑顔が可愛い涼ちゃん☆
お兄ちゃんと仲良く元気でいてね！

まつい りょうた
松井 涼太 くん
(南陽町、父・俊樹 母・なつみ)



お姉ちゃんが大好きな
ゆうた君です。

いしくら ゆうた
石倉 悠大 くん
(中川、父・直樹 母・加奈)



お姉ちゃんと歌が大好きな
リンさんです♡

いとう りん
伊藤 凛 ちゃん
(倉ノ谷町、父・慎也 母・明菜)



どんなところ？

様々な要因で登校できない子どもと、その保護者に対して、学校復帰や社会的自立についての相談、通級（学校に行く代わりに通う）による指導など、個々のニーズに応じた支援を行うところです。対象は、市内及び紀北町内の小中学生です。



どこにある？

市教育委員会（市役所の向かい側、体育館横の建物）の3階にあります。

どんなことをする？

教科学習や教育相談、創作活動（手芸・描画・工作）やパソコン、パズル、スポーツなど、個々の興味や関心を大切にして活動を進めます。

慣れるまでは、個室で過ごしてもらったこともでき、慣れたら、みんなと一緒に過ごしたり体験学習もしたりします。ゆったり過ごす中で、次第に心が落ち着き、エネルギーを蓄え、自信や、やる気を取り戻してもらったことを目指しています。

◆開室日時

月～金曜日（祝日を除く）
午前9時～午後2時

不登校に関する相談

朝になると体調が悪くなる、友だちとうまくいかない、学校に行きたいのに登校できない、子育てがどうすれば…など、不登校や登校しぶりなどについて、子どもや保護者、

学校関係者を対象にした教育相談を行っています。心配なこと、不安に思うことなど、一人で悩まず一度ご相談下さい。秘密は厳守します。

◆電話・面接相談

月～金曜日（祝日を除く）
午後2時～5時

※面接相談は予約が必要です。

専門家の教育相談

専門家による教育相談を定期的に行っています。ぜひご利用下さい。

県総合教育センター相談員

川口 仁美 先生
西澤 伸太郎 先生
西嶋 雅樹 先生

◆実施日

9月12日（金）・12月5日（金）
1月16日（金）

浜松学院大短期大学部准教授

志村 浩一 先生

◆実施日

※未定ですので詳細はお問い合わせください。

相談予約・お問い合わせ
尾鷲教育支援センター

あおさぎ教室

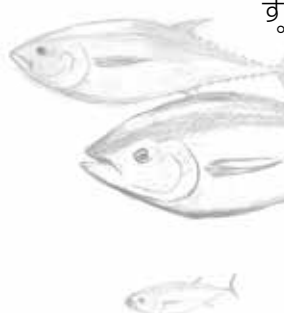
☎②4433

クロマグロ



クロマグロはマグロの中で最も大きく成長する種類で、寿命は20歳以上、大きいもので3m以上になります。太平洋と大西洋の両方に生息していますが、別の種類とする意見が多くあります。メバチやキハダが亜熱帯から熱帯に分布するのに対し、クロマグロは主に温帯に分布します。太平洋のクロマグロは、主に日本から台湾周辺と北米西岸を生息範囲とし、南西諸島周辺と日本海が主な産卵場となっています。南西諸島では4月から7月に6歳、約60kg以上の個体が、日本海では6月から7月に3歳～5歳、約30～60kgの個体が産卵を行います。仔魚はプランクトンを餌とし、成長に伴ってイカや魚が餌になります。

ようになりましたが、天然資源は減少の一途をたどっています。1950年代から1980年代ごろまでの漁獲方法は、はえ縄や竿釣りを中心でしたが、1980年代以降は巻き網による漁獲が増加しました。その頃、資源は最低水準になり、その後周期的な変動でやや増加しましたが、1990年代初頭から巻き網が未成魚も漁獲し始め、また、2000年以降は養殖向けの0歳魚の漁獲量も増加し、現在は再び過去最低水準に減少しています。2004年以降、日本海で巻き網が産卵群を狙って操業するようになったため、日本海で産卵する親魚が激減したという指摘もあります。日本周辺のクロマグロの漁獲量は、日本が8割を占めている上、産卵場も日本周辺にあり、更に、日本は世界のクロマグロの9割を消費しています。今後日本が率先して管理を行うことで、資源が回復する可能性があります。



みんなで健康づくり

「冷え」から身を守ろう

冷え症は寒い季節の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。特に、9月は夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなり、体調管理が難しい時期です。

「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意

エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え症を起こします。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

「冷え」による体調不良はないですか？

・身体がだるい、やる気が起

こらない。

・なかなか寝付けない。

・眠りが浅い。

・手足や腰の周りが冷たい。

・食欲がない。

・消化不良を起こしている。

いくつかの症状があったら生活を見直してみしましょう。



健康を取り戻すポイント

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。

・首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。

・いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。

・エアコンの使用は、設定温度を高めにしましょう。

・ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。

・38℃40度くらいのぬるめの

湯でゆつくりと、体の芯から温めましょう。

・十分な睡眠をとりましょう。

・体を内側から温める根菜類や芋類、シソ、シヨウガ、ネギなどの薬味野菜をとりましょう。

・疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、良質なたんぱく質が豊富な牛肉や豚肉をとりましょう。

※季節の変わり目は、しっかりと体調を管理し、「冷え」による思いがけない体調不良をおこさないよう心がけましょう。

お問い合わせ

健康長寿推進係

☎②3871



がんばりよる

コーナー

第11回 月と語る夕べ

天満荘で開催される「第11回月と語る夕べ」についてお知らせします。

主催の天満浦百人会の皆さんは、「天満荘」で、集客交流を目的とした文化講座や体験などの実施し、また、カフェの営業などを行いながら、市の集客・情報発信拠点の一つとして地域活性化のための活動を行っています。

この「月と語る夕べ」では、そんな天満荘の風情を存分に活かしつつ、音楽や抹茶のおもてなしでゆったりとしたひとときを味わうことができます。ことはもとより、地域の音楽グループなど、連携する人たちの活躍の場にもなっています。

皆さんも一度天満荘でゆったりとした秋のひとときをすごされてはいかがでしょう。

★出演 愛風(あいふう)ギターとうた便ノ山音楽保存会

ヴィアンカ・コール

(女性コーラス)

★入場料 1,000円

※抹茶とお菓子のおもてなしあり 限定70人

前売り券のみ

※当日券はございません

★チケット販売場所

天満荘、馬越屋、尾鷲観光物産協会、北村タバコ店

★主催 NPO法人天満浦百人会・天満浦百人会応援団

★協力 尾鷲観光物産協会、馬越屋、天満荘茶道部

※あんどんスポンサー募集中
お店の宣伝などをあんどんに書いて並べます。

1基 1,000円

お問い合わせ

天満荘 ☎②7880

松井 ☎090・9176・7425



夢古道おわせ9月のお知らせ

お問い合わせ 夢古道おわせ ☎22 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

9月8日(月)～28日(日) 地魚フェア(何の魚が出るかは楽しみ!)

● 夢古道の湯

9月8日(月)～21日(日)

敬老の日100のありがとう風呂開催!

99のメッセージをお風呂に浮かべます!

● 9月30日(火)まで、期間限定で入浴回数券を販売します。

一般用 11枚 6,000円
シニア用(65歳以上) 11枚 5,000円



登録用QRコード▲

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 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、右上のQRコードをご利用ください。

熊野古道センター9月のお知らせ

お問い合わせ 熊野古道センター ☎26 6 6 6
ホームページ <http://www.kumanokodocenter.com/>

◎企画展 シリーズ熊野のお祭り「木本祭り」

慶長13年頃より木本神社例大祭としておこなわれている「木本まつり」を紹介します。

熊野市無形民俗文化財指定の参勤交代・大名行列を模した中学生による「六法行列」や、御神体を乗せた「暴れ神輿」の異名を持つ神輿の様子など、歴史ある祭りの魅力を紹介し

◇期 間: 9月13日(土)～11月3日(祝)
午前9時～午後5時

◇入場料: 無料

◎講座「熊野比丘尼が絵解く曼荼羅図」

曼荼羅図を携え布教と勧進のため全国を行脚した熊野比丘尼。本講座では「熊野観心十界図」「那智参詣曼荼羅図」の絵解きを実演します。毎月1回開催します。

◇日 時: 9月27日(土)
午前11時～正午、午後1時～2時

◇参加料: 無料

◇定 員: 30人(事前申込み不要)

◇実 演: 新宮市観光ガイドの会

◎特別展「能面展ー同時展示: 陶製万華鏡ー」

尾鷲出身で、四日市市在住の岡村薫氏が制作した能面と、岡村久子氏制作の四日市市伝統工芸品萬古焼の万華鏡作品展を開催します。

◇期 間: 9月20日(土)～10月26日(日)
午前10時～午後3時
※9月28日(日)午後1時30分からは岡村氏による
ギャラリートークを開催

◇入場料: 無料

◎連続講演会

「古文書から紐解く旅人③～旅人たちの実像」

江戸時代後期の尾鷲を通過した巡礼や旅人の足取りなど古文書を紐解きながら講演していただきます。

◇日 時: 9月27日(土)午後1時30分～3時30分

◇参加料: 無料

◇定 員: 70人(事前申込み不要)

◇講 師: 川端 守 熊野古道センター長

◎熊野古道世界遺産登録10周年記念

黛まどかさんと熊野古道伊勢路吟行会

俳人・黛まどかさんをゲストにお招きし熊野古道での吟行・選句をしていただきます。また、黛さんの目線から『熊野古道の魅力』について語っていただくトークショーも開催します。

◇日 時: 9月20日(土) 午前10時～午後3時

◇参加料: 1,000円(昼食代・保険料を含む)

◇定 員: 吟行会 30人(要事前申込み・先着順)

トークショー 200人(事前申込み不要)

◇場 所: 馬越峠、熊野古道センター

◎ひのきアート教室「あんどん」

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です。

◇日 時: 9月28日(日) 午後1時～4時

◇参加料: 1,000円(要事前申込み・先着順)

◇講 師: NPO法人ヒノキアート空楽風会員

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)を開催しています。9月の予定: 7日・14日(ヒノキアート空楽風)21日(ヒノキのおもちゃ)28日(木のどうぶつづくり・ヒノキアート空楽風)

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
9/7	玉置眼科	☎5611
9/21	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

◎変更する場合もあります。

◎紀北医師会

<http://www.kihoku-med.or.jp/>

当 番 薬 局



月 日	薬 局 名
9/7	くろだ薬局病院前
9/14	くろだ薬局病院前
9/15	くろだ薬局病院前 イシブチ薬局本店
9/21	くろだ薬局病院前
9/23	くろだ薬局病院前 山下薬局
9/28	くろだ薬局病院前

午前9時から午後5時まで

※イシブチ薬局本店のみ

午前9時から午後6時まで

◎胃がん・肺がん検診

【自己負担金】胃がん:1,000円 肺がん・結核:500円 喀痰:500円

実施日	受付時間	場 所	定 員
9月17日(水) (申し込みは 8/27日(水)から)	8:30～ 9:30	福祉保健センター	胃がん 50人 肺がん 100人
9月30日(火) (申し込みは 9/9日(火)から)	8:30～ 9:30	梶賀魚市場	
	10:00～ 10:10	曽根コミュニティセンター	

子宮頸部・体部がん検診は、下記の医療機関で随時、受診することができます。

尾鷲総合病院 ☎23111 上田医院 ☎21329

海山レディースクリニック ☎30888

申込み先・お問い合わせ 健康長寿推進係 ☎23871

◎ Koko (心) Kara (体) 健康ウォーキングデー

「ココロとカラダの健康づくり」のために、みんなで一緒にウォーキングを楽しみましょう。

日 時	コース	集 合 場 所
9月29日(月) 午前9時30分 ～正午	向井コース 3.3km	集合場所 熊野古道センター 受付時間 午前9時30分～45分

※必ず、事前に下記までお電話か直接お申込みください。

申込み受付は9月1日(月)からです。

(平日の午前8時30分から午後5時15分まで)

※参加費無料

※小雨決行。なお、雨天の場合は当日の午前7時に決定します。

お問い合わせ 健康長寿推進係 ☎23871

「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。

▼配布先 福祉保健センター
▼完歩達成者(※順不同 敬称略)
⑭北海道 札幌 函館編 世古将
⑬北海道 北見 札幌編 加藤年代
⑪九州周防灘 伊予・讃岐の国編
山本恵美
⑨九州周防灘 日向灘沿い編
谷口須美子、谷口勇吉
⑦土佐の国編 上岡雅代、大藤和子
⑥阿波の国編 内山千美子
④瀬戸内編 小川裕也、小川悦子
①熊野古道編 中村公郎

お問い合わせ
健康長寿推進係
☎23871

「うつを正しく理解する」のDVDの貸出をはじめました

昨年度実施した「うつ予防講演会」(講師:三重大学医学部看護学科 小森 照久 教授)の収録DVDです。

【対象者】 市内在住の人、市内の団体・企業 ※費用は無料

【貸出期間】 2週間 ※既に貸出中の場合は、希望日に貸出できない場合があります。

【貸出場所】 福祉保健課健康長寿推進係(福祉保健センター2階)

次のコミュニティセンター 矢浜、九鬼、早田、三木浦、三木里、古江、賀田、曽根、梶賀、須賀利

お問い合わせ 健康長寿推進係(福祉保健センター2階) ☎23871



指定ごみ袋(極小)の販売を開始します

要望が多かった、より小さい容量の指定ごみ袋(10リットル・極小袋)を作製しました。

この指定ごみ袋は9月初旬より順次、取扱店にてお求めいただけます。

市民の皆さんには、より一層のごみの分別と減量にご協力をお願いします。

お問い合わせ

環境課 ☎28251

金塚ホーム入居者募集

紀北広域連合では、知的障がいを持つ人が地域で自立した生活ができるようグループホーム「金塚ホーム」を運営しています。現在、全9室ですが、空室が1室できましたので、入居者を募集します。施設の入居条件及び概要等は

次のとおりです。

◆募集人員 1人

◆入居の条件

・尾鷲市または紀北町に住所を有する人

・知的障がいを持っている18歳以上の人(療育手帳所持者等)

※15歳以上18歳未満の人は、児童相談所所長の承認が必要です。

・世話人による支援によって共同生活を営むことができる人で、昼間、ホーム以外での活動場所がある人

・市の福祉保健課から締切日までにグループホームの利用が認められた人

◆締切 9月30日(火)

◆入居者は、調査のうえ、紀北広域連合長が決定します。

◆施設の概要

施設名 グループホーム「金塚ホーム」所在地 紀北町海山区上里79番地

利用料 月額7,000円

(別途食費、光熱水費等が必要です)

申込み・お問い合わせ

福祉保健課

☎28203

高齢者・障害者の人権あんしん相談強化週間

9月8日(月)から14日(日)は全

国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間です。法務省人権擁護局と全国人権擁護委員連合会では、この期間中、特設電話を設けて、暴行・虐待など様々な高齢者・障がい者の人権問題をめぐる相談に応じます。

◆特設電話(全国統一番号) ☎0570・003・110

◆受付時間

午前8時30分～午後7時

※土・日は午前10時～午後5時

秋の全国交通安全運動

9月21日(日)から30日(火)まで、秋の全国交通安全運動を実施します。また、30日(火)は交通事故死ゼロを目指す日でもあります。運動では「子どもと高齢者の交通事故防止」を基本とし、①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止②全ての座席のシートベルトとチャイルド

シートの正しい着用の徹底③飲酒運転の根絶を全国重点として、市でも「秋の交通

安全運動」一斉式、早朝街頭指導、ミルミルウエーブ等啓発活動を実施します。

お問い合わせ

市民サービス課 ☎28250

市民相談

◎司法書士相談(要予約)

16日(火) 午前10時～正午

森 秀世 司法書士

◎行政相談(要予約)

24日(水) 午前10時～正午

川上 輝佐子 行政相談員

◎無料法律相談(要予約)

17日(水)

午後1時30分～6時

本間 博子 弁護士

◎人権相談(要予約)

19日(金) 午前10時～正午

大瀬 欣子 人権相談委員

直江 篤 人権相談委員

申し込み・お問い合わせ

市民サービス課 ☎28250

◎児童相談・女性相談

9日(火)

午前9時～午後5時

申し込み・お問い合わせ

福祉保健課 ☎28201

介護者の会のお知らせ

尾鷲市地域包括支援センターでは、介護者の会(ささ

え愛)を開催します。

◆対象 介護をしている人または、介護に興味のある人

◆日時 9月18日(木)

午前10時～正午

◆場所 福祉保健センター

◆内容 介護おしゃべり会

※電話で申し込みしてください。

申込み・お問い合わせ

尾鷲市地域包括支援センター

☎23003

有料広告欄

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。11月号の締め切りは、9月15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。
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 ☎238132

固定資産税3期、国民健康保険税4期、後期高齢者医療保険料3期の納期限は9月30日(火)です。

税務課 ☎28173

市議会からのお知らせ

第3回市議会定例会の日程
(予定)についてお知らせし
ます。

2日(火) 本会議 (開会日)
8日(月) 本会議

(質疑・一般質問)

9日(火) 本会議 (一般質問)

10日(水) 本会議 (一般質問)

11日(木) 総務産業常任委員会

12日(金) 生活文教常任委員会

16日(火) 予算決算常任委員会

17日(水) 予算決算常任委員会

18日(木) 予算決算常任委員会

19日(金) 予算決算常任委員会

22日(月) 予算決算常任委員会

25日(木) 本会議 (閉会日)

※本会議は、ケーブルテレビ
のアナログ5チャンネルと
インターネットで生放送を
行います。また、各常任委
員会は、インターネットの
みの放送となります。なお、
閉会日の2日後の27日(土)
から、ケーブルテレビで録画
放送を行います。

※日程は、都合により変更と
なる場合がありますのでご
了承ください。
お問い合わせ
議会事務局 ☎238211

東北を知ろう、 東北へ行こう！4

図書館では、県立図書館と
共催し、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！4」を開催します。

今回は、元氣を取り戻しつ
つある三陸海岸沿岸や、今年
が生誕三七〇年にあたる松尾
芭蕉にゆかりのある地域など
の観光情報を提供するほか、
震災や防災に関する資料も合
わせて展示します。ぜひ、ご
覧ください。

◆期間

9月16日(火)～28日(日)

◆場所

図書館入口ロビーと
館内展示コーナー

◆展示内容

東北に関するパンフレット
類、所蔵図書 約50冊
お問い合わせ
図書館 ☎238282

防衛大学校等学生募集

防衛省では、平成27年春採
用予定の防衛大学・防衛医科
大学生を募集しています。

◆防衛大学校
・受験資格

高卒(見込含む)21歳未満
の人(推薦については、高
等学校長の推薦等が別途必
要です)

・受付期間

推薦・総合選抜

9月5日(金)～9日(火)

前期 9月5日(金)～30日(火)

後期 平成27年1月21日(水)

～30日(金)

◆防衛医科大学校

・受験資格

高卒(見込含む)21歳未満
の人

・受付期間

9月5日(金)～9日(火)

◆自衛官候補生(任期制)

・受験資格

18歳以上27歳未満の人

・受付期間、試験日

年間を通じて行っています。

お問い合わせ

東紀州自衛官募集
事務連絡会

(防災危機管理室)

☎238118

看護職の登録制度

団塊の世代が75歳を迎える
平成37年には、現在より50万
人多い200万人の看護職が
必要と言われています。

「看護職の人材確保の促進
に関する法律」の一部改正が
あり、来年10月より離職者の
スムーズな復職に向け、都道
府県ナースセンターへの届け
出制度が始まります。

現在離職している人、就業
している人など看護職の免許
保持の人は左記へ連絡してく
ださい。

連絡先・お問い合わせ

公益社団法人
三重県看護協会

ナースセン
ター

☎059・222・0466

メールアドレス

mie@nurse-center.net



し尿くみ取り日程

三木浦	9月 1日(月)～ 3日(火)
三木里	9月 8日(月)～ 11日(木)
古江	9月 16日(火)～ 19日(金)
梶賀	9月 12日(金)
曾根	9月 4日(木)
賀田	9月 22日(月)～ 26日(金)

お問い合わせ
クリンクルセンター ☎220605

海の幸・山の幸！ 尾鷲の名産がお買い得!!

尾鷲イタダキ市 お買得品

9月6日(土)・10月4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 水産商工食のまち課 ☎238215

事務局 尾鷲商工会議所 ☎22682

出店者募集中!! 詳しくは、お問い合わせを。

老人クラブ9月の講座 老人クラブ連合会 ☎227941

講座名	日	時	講座名	日	時
カラオケさくら	1・16日	午前9時30分～	コーラス	10・24日	午後1時30分～
カラオケたんぽぽ	8・22日	午前9時30分～	民謡	4・18日	午前10時～
俳句	8日	午後1時30分～	生花	12・26日	午前9時30分～
折り紙	9・30日	午前9時30分～	日舞	5・19・29日	午前9時30分～
書道	3・17日	午前9時30分～	詩吟	5・19日	午後1時30分～
茶道	3・17日	午後0時30分～			

「三木浦こいやあ」は9月21日(日)に開催します。

天文科学館

☎0525

★今月の夜間観望会

5日(金)～6日(土)

上弦過ぎの月・夏のた
星たち

8日(月) 午後7時～9時

中秋の名月

12日(金)～13日(土)

はくちょう座アルビレオ・
こと座環状星雲(M57)

19日(金)～20日(土)

いて座散光星雲(M8、M
20)・さそり座アンタレス・
球状星団(M4)

26日(金)～27日(土)

海王星・ヘルクス座球状
星団(M13)・ベガ

・入館時間 午後7時～9時

・夜間曇雨天の場合は閉館

★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。

★81センチメートル大望遠鏡
で7惑星を観望した人に記
念証を贈ります。

★携帯電話で、月が写せます。

図書館

☎8282

◆おはなしだっこ・自由参加

・日時 9月4日(木)

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 中央公民館3階和室

・内容 赤ちゃん絵本、わら
べうた、指遊びなど

※兄弟での参加は「1歳児以
上」のご参加ください

◆おはなしの時間・自由参加

・日時 9月11・18・25日(木)

午後3時～4時

・対象 幼児

・場所 図書館幼児室

・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 9月13・27日(土)

午前11時～正午

・対象 小学生

・場所 図書館幼児室

・内容 ブックトーク・紙芝
居ほか

9月の休館日

1・8・15・21・22・23・

29・30

《一般図書》

・それは甘くないかなあ、森くん。 小野寺史宜著



客とのいざこざで職を失った森くん。住
むところもなくなり、知人宅を泊まり歩く
ことに。車中泊をしたりしながらも親切な
知人たちに助けられていた森くんでした
が、ある日、「樹里ちゃん」という小さな女の子を預けられ、
森くんの放浪生活に異変が起きる・・・。

・いぬ語 会話帖 ヴィベケ・リーセ著 藤田りか子編



あなたは犬と会話ができますか？本書
は、「いぬ語」を理解するための写真付き
解説本です。犬たちは、様々なしぐさを
使って感情を表現しています。大好きの人
はもちろん、苦手な人も犬を知るきっかけとしておすすめの一
冊です。

その他

・山女日記 湊かなえ著

・たとえことは表現辞典 中村明著

・祖父の流儀 鳥越俊太郎著

《児童図書》

・おとまりのひ 中川ひろたか文 村上康成絵



今日は幼稚園のおとまり会。しゅうじく
んは今までお父さん、お母さんと離れてと
まったことはないけど、とっても楽しみに
していました。みんなと一緒に銭湯に入っ
て、花火にすいか、園長先生のこわい話・・・
すてきなおとまり会を一緒に楽しんで下さい。

その他

・新しい宇宙のひみつQ&A 的川泰宣著

・ダンゴロロちゃん タダサトシ作

今月のおすすめ図書

人の動き

(7月末現在)

人	口 19,684 人	(前月比 -17)
	(男 9,159 人 女 10,525 人)	
世帯数	9,890 世帯	(前月比 -6)
転入	48 人	転出 39 人
出生	4 人	死亡 30 人
その他	0 人	(住民基本台帳)

編集後記

9月になりましたね。平成
26年7月号の編集後記に書い
たメダカの稚魚が大きくなっ
てきました。よく育っています。
ものは1cmを超えています。
越冬できるよう、ぐんぐん
育って欲しいものです。
④暑夏、二気に通ぎました
か？子供たちの夏休みが終
わり、生活リズムにも変化が
。まだまだ暑い日が続いま
すが適度な運動と睡眠で健
康な体を保ちましょう。

9月1日は、防災の日で
す。市の防災訓練は終わ
りましたが、今年は台風の上陸
や異常な雨量により全国的
に大きな被害が出ています。
三重県でも特別警報が発令
され、緊張する場面もありま
した。この防災の日、地震
だけではなく災害について
考え、身の回りをチェックす
るのも良い機会ですね。



「広報おわせ」は、再生紙・植物油インキを使用しています。