



「津波は逃げずるが勝ち！」 揺れてから、5分で逃げれば被災者^{ゼロ}0！



オッwase

鯉祭り（九鬼町）

2-2015

まもなく開催

第11回 尾鷲おひなさままつり

尾鷲おひなさままつり実行委員会と協力団体との共催で「第11回
尾鷲おひなさままつり」を開催します。
7つの会場でおひなさまを飾りますので是非お越しください。

- ① 天満荘（天満浦 161）：NPO法人天満浦百人会 昭和初期からのおひなさまを飾ります。
【期間】 2月20日(金)～3月7日(土)期間内の金・土・日・月曜日 午前10時～午後4時
※2月28日(土)と3月1日(日)は500円でお抹茶とお菓子のおもてなし（和服での来場者・子どもは無料）あり。
※行燈広告の募集も行っています。（お問い合わせ 天満荘 ☎②7880）
- ② 馬越屋（中井町 3-8）：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】 2月28日(土)～3月3日(火) 午前9時30分～午後4時
- ③ のーじへいこらい（野地町 2-8） 店内座敷におひなさまを飾ります。
【期間】 2月7日(土)～3月8日(日)までの土・日曜日のみ 午前9時～午後4時 ※2月28日(土)におもてなしあり。
- ④ 夢古道おわせ（向井 28） 店内におひなさまを飾ります。
【期間】 2月6日(金)～4月23日(木)
- ⑤ 三重県立熊野古道センター（向井 12-4） 展示棟ロビーと図書室前ロビーにおひなさまを飾ります。
【期間】 2月22日(日)～3月12日(木) 午前9時～午後5時
※期間中の土曜日（2月28日と3月7日）は午後1時～3時
交流棟で「おひなさまの折り紙体験」を無料で行います。
- ⑥ 尾鷲神社（北浦町 12-5） おひなさまを飾ります。
【期間】 2月22日(日)～3月20日(金)※終了予定 午前9時～午後3時30分
※来場者には甘酒の振る舞いもあります。（なくなり次第終了）
※3月3日(火)午後6時から桃の節句の祭礼があります。（参列自由）
- ⑦ 矢浜コミュニティーセンター（矢浜一丁目 22-12）：やのはま道の会・灯りをつけましょぼんぼり会
正当雛人形等を飾ります。
【期間】 3月1日(日)～3日(火) 正午～午後8時

※会場によって開催期間が異なりますので注意してください。

お問い合わせ 水産商工食のまち課 ☎③8223

税のお知らせ

市税は納期限内に納めてください!!

市税は税金の種類に応じてそれぞれ納付期限が定められています。市では、納税の公平性を保つため、納税義務者の皆様に納期限内に納めていただくようお願いしています。しかし、納期限内に納付いただけない場合は、納期限の翌日から納付日までの日数に応じて延滞金が課せられることが法律で定められており、納期限内に納付されない場合は、本税に加えて延滞金も納付していただくことになりますので注意してください。

市税の滞納処分を強化しています

市税は、私たちが安心して健康な暮らしをするために、重要な役割を持っています。福祉や保険といった社会保障、ごみ処理、教育、道路整備など、さまざまな事業を進める上で非常に大切な財源です。市税を滞納することは、

納期限内に納税している多くの市民の皆さんとの公平性を欠くことになるとともに、市の財政を圧迫し、市民サービスに支障をきたすこととなります。このことから、納税相談もなく納付のない悪質な人に対しては、滞納処分により強制的に徴収していますが一層の滞納処分の強化として、家宅搜索、タイヤロック、インターネット公売なども含めた滞納処分を実施します。

滞納処分とは

市が滞納者の財産を差押えることです。

私債権とは異なり、税を滞納している場合、市は裁判所に訴える必要はなく、差押えできます。

①家宅搜索

滞納した税金を徴収するため、滞納者の住居などに立ち入り、公売可能な財産を差押えをする強制処分です。

②タイヤロック

滞納者の自動車を運行できない状態にすることです。タイヤロック装着後も納税しようとする意思が見られ

ない場合には、自動車を差し押さえてインターネットなどで公売を実施します。

滞納処分（財産差押）の対象となる主な財産

- ① 債権（預貯金・給与・年金・生命保険・国税還付金・売掛金・賃料など）
- ② 不動産（土地・建物）
- ③ 動産（絵画・美術品・自動車など）

納税は国民の義務です

支払い能力があるにも関わ

らず遊興費、住宅ローンの返済などを優先し、納税いただけない人などが滞納処分の対象となります。

納期内納付にご協力を

市税の納期限を過ぎた場合は、督促状や催告状の発送などに多額の経費がかかり、その経費も市税で負担することになります。

納税が困難な人は、1人で悩まず、放置せず、早目に相談をしてください

滞納処分までの流れ

①納税通知書発送

②督促・催告

納期限を過ぎると、督促状を発送します。（延滞金が発生する場合もあります。）それでも納付していただけない場合は、文書で納付の催告を行います。

③財産調査

勤務先、金融機関、生命保険会社、官公庁、取引先などへの財産調査を行います。なお、本人の承諾は必要ありません。

④滞納処分

再三の催告にも応じず、納税相談の連絡がない場合は、滞納処分（財産差押、搜索など）を行います。

⑤換価処分（債権取立・不動産公売等）

債権は原則即時で取立します。不動産等については公売（売却）により換価し、税に充当します。

災害や盗難、本人や家族の病気、事業の休廃止、失業などのやむを得ない事情や多重債務などにより市税の納期ごとの納付が困難な場合は、1人で悩んだり、放置したりしないで、早目にご相談ください。一括納付が難しい場合には、分割納付に応じることもできます。まずは納付できない理由をお聞かせください。

お問い合わせ

税務課 8173

市県民税と所得税の 申告受付が始まります

【期間】 2月16日(月)～3月16日(月)

※土曜日・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。市民の皆さんの安全・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、受付日時と会場をご確認のうえ、期日までに申告を済ませましょう。

申告が必要な人

● 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26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まれる人は、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。

① 給与所得者・公的年金受給者
◆ 源泉徴収票

② 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)

③ 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

④ 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

⑤ 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。)

⑥ 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

⑦ 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。ご協力をお願いします。

※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。

郵送の申告をおすすめします

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て押印のうえ、控除証明書など必要書類を同封し、市役所税務課へ郵送してください。

※確定申告書の場合は、税務署へ郵送してください。

お問い合わせ

税務課 ☎ 08171

申告受付日程

日時		地区	場所
2月16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17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18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19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20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23日(月)	午前10時～午後3時	須賀利	須賀利漁民センター
2月24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25日(水)	午前10時～午後3時	三木浦	三木浦漁村センター
2月26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27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 2日(月)	午前10時～11時30分	行野	行野コミュニティセンター
	午後1時～3時	大曽根浦	大曽根コミュニティセンター
3月 3日(火)	午前10時～午後3時	矢浜一～四丁目・矢浜岡崎・桂ヶ丘	矢浜コミュニティセンター
3月 4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 5日(木)	午前9時～午後4時	坂場・坂場西・中央・大字南浦	
3月 6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 9日(月)	午前9時～午後4時	瀬木山・林・中川・南陽	
3月10日(火)	午前9時～午後4時	中村・新田・光ヶ丘	
3月11日(水)	午前9時～午後4時	朝日・中井・港・大滝・倉ノ谷	
3月12日(木)	午前9時～午後4時	北浦・北浦東・北浦西・馬越・天満	
3月13日(金)	午前9時～午後4時	小川東・小川西・泉・上野	
3月16日(月)	午前9時～午後4時	全町	

※申告受付期間中は税務課窓口での受付は行っておりませんので注意してください。

福祉に関する税控除

◆要介護認定者も障害者控除の対象になります。

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、申請後に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1週間程度かかることがあります。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ができないため、税申告の際に障害者手帳を持参してください。

【用意するもの】

- ①要介護認定を受けている人の介護保険証と印かん
- ②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

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、福祉保健課までお問い合わせください。

お問い合わせ

福祉保健課 ☎ 228192

尾鷲税務署からのお知らせ

●確定申告は正しくお早めに

所得税及び復興特別所得税、贈与税の申告と納税は3月16日(月)まで、消費税及び地方消費税の申告と納税は3月31日(火)までです。

◇場所 せぎやまホール

◇時間 午前9時～午後5時

国税庁ホームページ(www.eta.go.jp)の「確定申告書等作成コーナー」で、画面の案内に従って金額等を入力することにより、税額などが自動的に計算され、計算誤りのない申告書を作成することができますので是非利用してください。

●復興特別所得税の記載漏れに注意してください。

平成25年分から平成49年分まで、復興特別所得税（原則として各年分の所得税額の2・1％）を所得税と併せて申告・納付することとされています。

確定申告書の作成に当たっては、「復興特別所得税」欄の記載漏れのないようご注意ください。

お問い合わせ

尾鷲税務署 ☎ 22222

ジェネリック医薬品使用促進のお知らせを送付します

尾鷲市国民健康保険・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、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 ※国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者

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



注 意

◎送付日は2月下旬の予定です。

◎ジェネリック医薬品へ切り替えをする時は、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、ジェネリック医薬品がない場合もあります。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎②8193

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）

※後期高齢者医療被保険者のみ

国民年金保険料2年前納制度のご案内

割引額より大きな2年前納制度がご利用いただけます。

口座振替で2年分をまとめて納付する制度で下記のメリットがあります。

- ①2年間で1万4千円程度の割引となります。
- ②2年前納で納付いただいた全額が、その年の社会保険料控除の対象となります。
- ③口座振替を利用することで納め忘れを防ぐことができます。

※2年前納は口座振替のみ利用可能な制度です。

※申込期限は毎年2月末です。



お問い合わせ 尾鷲年金事務所 ☎②2340

39 歳以下の健康づくり健診を行います

肺がん検診（結核検診）・乳がん検診（エコー）・子宮がん検診・胃がん検診を同日に実施します

職場等で健診を受ける機会のない人を対象に健康づくり健診を行います。なお、同日肺がん検診（結核検診）及び実施日により、乳がん検診・子宮がん検診・胃がん検診も実施します。ぜひ受診してください。

- ◆対 象 市内に住所を有し 3 月 31 日(火)までに 39 歳以下で職場等の健診を受ける機会のない人
- ◆場 所 福祉保健センター
- ◆費 用 健康づくり健診 1,000 円、肺がん（結核検診）検診 500 円、喀痰検査 500 円、胃がん・乳がん・子宮がん検診 1,000 円
- ◆申 込 2 月 5 日(木)から直接または電話で申し込んでください。※申込した人へ後日問診票を送付します。
- ◆持ち物 健診料、健康手帳（持っている人のみ）

健康づくり健診 肺がん検診	① 2 月 20 日(金) 受付：午前 9 時 30 分～10 時 30 分 ② 2 月 20 日(金) 受付：午後 6 時～7 時 ③ 2 月 22 日(日) 受付：午前 8 時～11 時
乳がん検診（エコー） 子宮がん検診	※ 2 月 20 日(金)のみ実施します。 乳がん検診 受付：午前 9 時 30 分～10 時 30 分 定員 40 人 子宮がん検診 受付：午前 10 時～10 時 30 分 定員 50 人 ◎乳がん検診（エコー）は申込順で受付時間を設定します。
胃がん検診	※ 2 月 22 日(日)のみ実施します。 胃がん検診 受付：午前 8 時～午前 11 時 定員 30 人 ◎胃がん検診は、申込順で受付時間を設定します。

【健康づくり健診内容】

身体計測（身長、体重、腹囲、BMI）、血圧測定、尿検査（糖、蛋白、潜血）、血液検査（脂質、肝機能、血糖、腎機能、尿酸、貧血）※医師の診察の結果、心電図・眼底検査を実施します。

注 意

健診を実施する際は、健診委託機関に個人情報（氏名、生年月日等、特定の個人を識別することができるもの）を提供することになります。平成 17 年 4 月 1 日施行の尾鷲市個人情報保護条例に基づき、提供された情報は目的以外には使用しません。つきましては申込及び健診受診をその「同意」とさせていただきます。

お問い合わせ 健康長寿推進係 ☎③ 3 8 7 1

～市長と語ろう～ 住民懇談会を開催します



市長が住民の皆さんと気軽にお喋りをしながら、市政について意見交換をするために、コミュニティーセンターの地区を基本に月に 1～2 回開催し、皆さんの地区を訪問します。

ぜひ、ご来場ください。

第 1 回 古江地区

日 時：平成 27 年 2 月 13 日(金) 午後 3 時～

場 所：古江コミュニティーセンター

お問い合わせ 市長公室 ☎③ 8 1 3 1

今月のフォトグラフ

雪が吹きつける寒い日もありましたが、恒例の行事が行われ、いろいろな表情を見ることができました。



にらくら祭り（九鬼町）



鯿祭り（九鬼町）



成人式実行委員（せぎやまホール）



新成人（せぎやまホール）



消防出初式（中央公民館）



ハラソ祭り（梶賀町）

ふれあひひろば

12/22(月) 冷たい風が吹く尾鷲神社で県立尾鷲高等学校生徒(美術部、書道部)が作成した毎年恒例の干支絵馬奉納が行われました。



1/8(木) 尾鷲神社祭礼の準備を告げる禊屋開きと巻き藁結い神事が市内3カ所の禊屋で厳かに行われました。



1/9(金) 尾鷲小学校などで火災避難訓練が行われました。避難する児童と人員報告する先生の表情がとても真剣で印象的でした。



1/15(木) 社会福祉功労者厚生労働大臣表彰伝達式が市長室で行われ、長年にわたり苦勞をされた川口京子氏へ表彰状が手渡されました。



はじめまして満1歳です



いつも笑顔いっぱい! 元気いっぱい☆結都くんは我が家の宝物です♡

ひらやま ゆうと
平山 結都くん
(泉町、父・和史 母・仁美)



父ちゃんにソックリ😊 元気いっぱいゆうちゃんです♡

こいけ ゆう
小池 優宇ちゃん
(倉ノ谷町、父・卓矢 母・舞)



ひいおばあちゃんが大好きな未空ちゃん。これから元気に育ってね。

おおかど みそら
大門 未空ちゃん
(三木浦町、父・照幸 母・由依子)



我が家のアイドル『ふゆちゃん』です♪これからもお姉ちゃん＆お兄ちゃんと仲良く元気に育ってね!

おおかど ふゆか
大門 冬佳ちゃん
(三木浦町、父・長正 母・利江子)

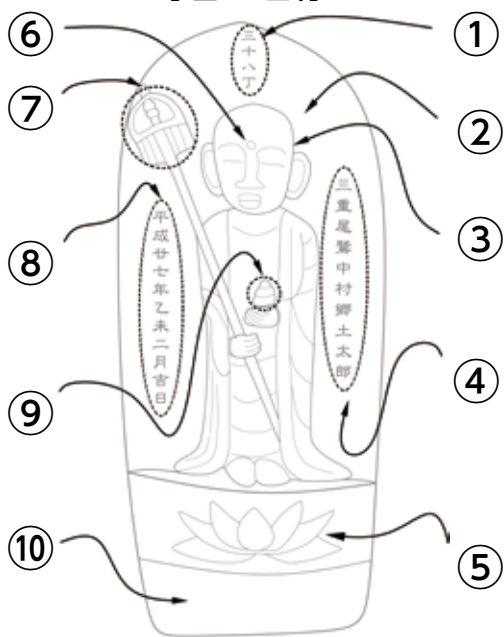


平成16年7月に世界遺産登録された「紀伊山地の霊場と参詣道」中の西国一の難所と広く紹介されている八鬼山越えの参詣道の両側には、町石が建立されています。

町石の町の字は、距離の単位で1町＝約109メートルのことです。富士山の5号目という標記と同じです。天正年間（1573～1591）伊勢山田の御師（伊勢神宮と民衆のなかだちをし伊勢信仰を広めた人達）が奉納したものです。1町から50町まで全部で50基あったと考えられています。現存するのは34基です。奉納されてから400年以上経っているのですから、いかに風雪に耐えてきたかを感じさせますね。

それでは、町石の各部位の

町石の名称



- ① 銘文（上）
おもに丁（町）数が光背の上部近くに刻まれる。
 - ② 舟形光背
仏像の背後につける光明をあらわす装飾。後光をかたどり、舟の形をしている。
 - ③ 地藏菩薩立像
衣に袈裟を着た小僧が左手に宝珠、右手に錫杖を持った姿で半肉彫りされている。
 - ④ 銘文（右）
文頭に丁（町）数を刻む場合もある。銘文の右側には、主に奉納者の所と名を刻んだものが多い。
 - ⑤ 蓮華座
蓮の華をあしらった地藏菩薩像の座。
 - ⑥ 白毫
仏の眉間にある白い毛、光を放つといわれる。
 - ⑦ 錫杖
僧侶・修験者の持つ杖。頭部は錫で作り、数個の環をかける。
 - ⑧ 銘文（左）
文頭に丁（町）数を刻む場合もある。銘文の左側には、主に奉納した年月日と壬辰が刻まれることが多い。
 - ⑨ 宝珠
宝の玉。大地豊饒の印
 - ⑩ 台座
像を安置する台。
- 郷土室 ☎ 8281



青森県以南、新潟県以西、東シナ海、朝鮮半島南部、香港に分布し、水深100～150mの砂泥底に生息しています。成長が遅く長寿とも言われていますが、詳しい研究はされていません。生活史についてあまりよくわかっていません。成長すると、大

きいもので45センチメートルほどになるようです。海底でじっと餌を待ち伏せして捕食しているため、釣りの際は底をこまめにとることが基本のようです。ほとんどの図鑑等には背びれの棘に毒があるとされていますが、実際のところ毒の有無を調べるのは難しく、毒があるかどうかはわかっていないようです。刺されたら痛いのは間違いないので、気をつけた方がいいでしょう。

毎年2月7日に行われる尾鷲市の矢浜に伝わる「山の神」の祭礼では、氏子さんたちが山の神にオコゼを懐から見せて大笑いします。不細工なので笑うという設定なのですが、味が非常に良い高級魚で、活造りはコリコリして甘く、煮つけ、唐揚げ、アラの味噌汁等、旬の冬に一度は食べたい魚です。



イズカサゴ



イズカサゴはフサカサゴ科フサカサゴ属の魚で、当地ではオコゼと呼ばれており、主に底引き網、釣りで漁獲されています。釣り人の間では一般にフサカサゴ属のイズカサゴ、フサカサゴ、コクチフサカサゴをオニカサゴやオニオコゼと呼んでいます。標準和名がオニカサゴという魚もいますし、オニオコゼという魚もいて、呼び方についてはかなり紛らわしい魚です。

青森県以南、新潟県以西、東シナ海、朝鮮半島南部、香港に分布し、水深100～150mの砂泥底に生息しています。成長が遅く長寿とも言われていますが、詳しい研究はされていません。生活史についてあまりよくわかっていません。成長すると、大

みんな健康づくり 大豆のちから

2月3日は節分ですね。

豆まきの豆は炒った大豆を使います。大豆は「畑の肉」といわれ、良質なたんぱく源として日本人の食卓には欠かせない食材のひとつです。また、大豆は脂肪を多く含んでいますが、そのほとんどがコレステロールを下げるリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸であり、脂質異常症の予防に有効です。その他食物繊維やイソフラボンなどの体の調子を整えるのに役立つ成分も豊富です。



大豆を原料とした加工食品

大豆は、生のままではほとんど吸収されないため、加工することでその価値が高まります。

醤油やみそのような大豆を原料とした調味料はとり過ぎると塩分が多く高血圧の原因になります。1日の適量を知り、うまく使うことで健康にも役立ちます。

◆1日の適量

醤油…大さじ1杯塩分約3グラム

みそ…大さじ1杯塩分約2グラム

◆1日あたりの塩分量

男性…8グラム未満

女性…7グラム未満

納豆は大豆の良さに加え、骨を作るのに役立つビタミンKや血液さらさら効果が期待できる納豆キナーゼが多く含まれます。

豆腐は大豆の絞り汁である豆乳を固めたものです。寒いこの時期は鍋や湯豆腐で体を温めたいですね。

【材料】

豆腐をつくらう!

大豆 300グラム
にがり 15ミリリットル

【作り方】

①大豆を洗い、3倍の水につけて一晩おく。

②ふやかした大豆とつけ水をミキサーに入れ、粒がなくなるまでつぶす。

③鍋に7カップの水を煮立て、そこに②を入れる。かき混ぜながら沸騰させ、その後弱火で8分煮る。

④③を熱いうちにさらし布でかたく絞る。

⑤絞り汁を鍋で弱火にかけ、80℃位になったら火を止める。

⑥ゆっくりかき混ぜながらにがりを2回に分けて加え、15分おく。

⑦型にさらし布を敷き重石をして15分ほどおく。

⑧水を張ったボウルで30分ほどつけておけば出来上がり。



④で絞った絞りかすがおかずです。おからには食物繊維をはじめ大豆の成分がたくさん残っています。味付けして卵の花として食べるのが一般的ですが、ケーキやハンバーグに混ぜてもヘルシーでおいしく食べることができます。大豆は大変すばらしい食材ですが、大豆だけで健康になるわけではありません。主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を心がけましょう。

お問い合わせ

健康長寿推進係

☎ 3871

続 尾鷲の植物誌



ツルフジバカマ

(マメ科)

昨年の秋、尾鷲地域で初記録となる植物を見つけました。ツルフジバカマというマメ科の草花です。通い慣れた犬との散歩道の脇に咲いていたのですが、これまで全く気づきませんでした。

ツルフジバカマはキキョウやナデシコなどと同じ、人里近くの草地に生える植物で



ツルフジバカマの花

す。図鑑には全国にふつうに分布すると書かれています。が、草地環境が開発等により荒廃している昨今、めっきり少なくなっていました。三重県内では伊勢市、津市、桑名市の3カ所でしか記録がなく、県の絶滅危惧種に指定されています。

国外では、朝鮮半島から中国東北部の草原に知られ、これらの地域がツルフジバカマの故郷と考えられています。

約2万年前の最終氷河期の頃、日本列島はアジア大陸と陸続きとなっていて、冷たくて乾燥した氣候でした。そのような時代にツルフジバカマは大陸から日本に分布を広げてきたようです。草原性の植物にはツルフジバカマのように数万年の昔に大陸から日本に入ってきたものが多くあります。

暖かくて雨の多い尾鷲でツルフジバカマが見られたのは、生育地が川沿いの涼しげな土手だからかもしれません。

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 ☎ 01124

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

●夢古道の湯 午前10時～午後9時

毎月26日はお風呂の日 子供(4歳～小学生)料金300円が100円です。※3歳以下無料

夢古道の湯 ぽかぽかにがり湯

【期間】2月9日(月)から3月1日(日)まで

海洋深層水天然にがりをお風呂に投入します。

寒い季節の乾燥肌にぴったり。

毎年恒例のにがり湯をお楽しみください。

お魚ピンバッチ完成!

市が作成したさかな図鑑に合わせて、尾鰭ひのきの間伐材で尾鰭であがる魚をピンバッチにしました。

スタートは第一網と称して9種類製作しました。

夢古道にてぜひぜひご覧ください。

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 ☎ 02666

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

◎企画展「熊野古道写真学校作品展」

平成26年6月に開催した「熊野古道写真学校」参加者による作品展を開催します。

◇期 間 3月1日(日)まで 午前9時～午後5時
*会期中無休

◇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。

◇日 時 2月14日(土)
午前11時～12時、午後1時～2時

◇参加料 無料

◇定 員 30人(事前申込不要)

◇実 演 新宮市観光ガイドの会

◎体験学習

「東紀州の四季を味わう料理教室

～旬のブリ料理～

東紀州の旬の食材を使い、高校生レストランで脚光を浴びる村林新吾先生を講師にお招きする大人気の料理教室です。

東紀州の冬には欠かせないブリをメイン食材にした相可高校オリジナルレシピをご紹介します。

◇日 時 3月8日(日) 午前10時～午後1時

◇参加料 2,000円

◇定 員 24人(要事前申込)

※申込多数の場合は抽選となります。

◇講 師 村林新吾氏
(三重県立相可高等学校食物調理科)

◇受 付 2月8日(日)～24日(火)

◎連続講演会

「古文書から紐解く旅人」

第5回「村送り」の光と陰

江戸時代の旅文化について造詣が深く、『江戸の女俳諧師「奥の細道」を行くー諸九尼の生涯』で第47回日本エッセイストクラブ賞を受賞した作家の金森敦子氏をお迎えし、「村送り」の光と陰と題して、講演を行います。

◇日 時 2月28日(土)
午後1時30分～3時30分

◇参加料 無料

◇定 員 100人(要事前申込・先着順)

◇講 師 金森敦子氏(作家・新潟大学非常勤講師)

◎ひのきアート教室「ブローチ」

地元の特産品である尾鷲ヒノキを使って木の温かみのあるブローチを作ります。

◇日 時 2月22日(日) 午後1時～4時

◇参加料:1,000円

◇定 員:10人(要事前申込)

◇講 師:NPO法人ヒノキアート空楽風^{くらぶ}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。2月の予定:1・8日(ヒノキアート空楽風)15日(ヒノキのおもちゃ)22日(ヒノキのスプーン・ヒノキアート空楽風)

◎乳がん・子宮頸がん検診

【自己負担金】乳がん、子宮頸がん：各 1,000 円 子宮頸がん・体部がん：2,000 円

実施日	場 所	受付時間		定 員
		乳 が ん	子宮頸がん	
2月20日(金) (2月5日(木)から 申込開始)	福祉保健センター (エコーあり)	9:30～10:30	10:00～10:30	マンモグラフィー 40人 エコー 40人 子宮頸がん 50人
	三木里コミュニティ センター	13:00～13:20	13:00～13:20	乳がん 40人 子宮頸がん 40人
	三木浦魚市場	14:20～14:40	14:20～14:40	
3月1日(日) (2月10日(火)から 申込開始)	福祉保健センター (エコーあり)	9:30～10:30	なし	マンモグラフィー 40人 エコー 40人 子宮頸がん 40人
		13:30～14:30	13:30～14:30	

※クーポン券(乳がん・子宮頸がんのみ)を持っている人は持参してください。

◆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 ☎② 3111、上田医院 ☎② 1329、海山レディースクリニック ☎③ 0888

◎胃がん・肺がん検診【自己負担金】胃がん：1,000 円 肺がん：500 円

実施日	場 所	受付時間	定 員
3月10日(火)	須賀利荷置場	8:30～9:30	胃がん 50人、肺がん 100人
3月17日(火)	福祉保健センター	8:30～9:30	胃がん 50人、肺がん 100人

※ 2月17日(火)
から申込開始

◆申 込 先 健康長寿推進係 ☎③ 3871 (すべての場所)
北輪内センター ☎⑧ 2004 (三木里、三木浦)
須賀利センター ☎⑥ 2001 (須賀利)

お問い合わせ 健康長寿推進係 ☎③ 3 8 7 1

休日急病はこちら

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 / 1	西村整形外科	③ 3 2 1 0
2 / 15	玉置眼科	② 5 6 1 1

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☎② 1 1 9 9

◎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 / 1	くろだ薬局病院前
2 / 8	くろだ薬局病院前
2 / 11	くろだ薬局病院前
2 / 15	くろだ薬局病院前
2 / 22	くろだ薬局病院前

午前9時～午後5時

◎ Koko (心) Kara (体) 健康ウォーキングデー

日 時	コ ー ス	集 合 場 所 ほか
2月24日(火) 午前9時～ 正午	まちなか歴史 探索コース 約 4.6km	集合場所 福祉保健センター 1階ロビー 受付時間 午前9時～9時10分

※必ず、事前に下記までお電話か直接お申込ください。

申込受付は2月2日(月)からです。

(平日：午前8時30分～午後5時15分)

※参加費無料

※小雨決行。なお、雨天の場合は当日午前7時に開催可否を決定します。

お問い合わせ 健康長寿推進係 ☎③ 3 8 7 1

「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 山本恵美
⑬北海道「北見」札幌編 谷口勇吉
⑫北海道「稚内」北見編
大倉幸子、谷口須美子
⑩九州周防灘「土佐」の国編
高芝治子、山下みさ子
⑨九州周防灘「日向灘」沿い編
舟瀬部、梶田卓斌
⑦土佐の国編 西村美保
④瀬戸内編 山城あや子
③奈良・京都 内山渥美
②東海編 大川真子

お問い合わせ
健康長寿推進係 ☎③ 3 8 7 1

おしらせ



市民相談

◎司法書士相談（要予約）

17日（火）午前10時～正午

中瀬 幸志 司法書士

◎無料法律相談（要予約）

20日（金）

午前11時～午後3時40分

大川 哲次 弁護士

◎行政相談（要予約）

25日（水）午前10時～正午

川上 輝佐子 行政相談委員

申込・お問い合わせ

市民サービス課 ☎8250

◎児童相談・女性相談

10日（火）

午前9時～午後5時

申込・お問い合わせ

福祉保健課 ☎8201

司法書士無料相談会開催

三重県司法書士会紀州支部では、下記日程で無料相談所を開設しますので利用してく

ださい。

◆日時 2月22日（日）

午前10時～午後3時

◆場所 紀北町東長島公民館

◆相談内容

・相続・遺言・贈与・売買

などの登記、担保権の設

定・抹消等の登記

・会社、組合などの法人の

登記

・簡易裁判所の訴訟・民事

調停手続

・お金の貸し借りに関する

問題、その他裁判所への

提出書類作成

・自己破産・調停・個人再

生手続、法律扶助の方法

・判断能力の不十分な高齢

者等の財産管理・処分（成

年後見）

・検察庁へ提出する告訴状

の作成など

お問い合わせ

三重県司法書士会紀州支部

☎470098

遺言公証法律相談

日曜・無料遺言公証法律相談を行います。

◆日時 2月15日（日）

午前9時～午後5時

◆場所 新宮公証役場（新宮

市緑ヶ丘二丁目1番31号
◆内容 遺言、相続、任意後見（高齢者等の財産管理）、離婚問題（子の養育費、慰謝料、財産分与、年金分）、土地建物の賃貸借、金銭の貸借、債務弁済、売買、贈与、その他の大切な契約、尊厳死宣言、会社定款など

※電話で予約してください。

予約・お問い合わせ

新宮公証役場

☎0735・21・2344

紀北広域連合議会報告

平成26年第3回紀北広域連合議会定例会で、議長に東清剛さんが選出されました。また、公平委員等人事案件1議案、契約締結案及び条例改正等3議案、一般会計、介護保険事業特別会計等の補正予算3議案が可決され、平成25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 ☎350888

浮漁礁の利用には登録が必要です!!

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です。

利用する場合は、左記へお問い合わせのうえ、期間中に登録を行ってください。

◆期間 2月2日（月）～27日（金）

申込・お問い合わせ

三重県水産振興事業団

☎059・228・1291

こころの健康相談

自分自身について悩みや不安があつて困っている人やストレスが気になる人など、こころの健康に関する悩みを持つ人やその家族を対象に精神科医師による「こころの健康相談」を開催します。

秘密は厳守しますので安心して利用してください。

◆対象 本人及び家族（但し、現在精神科にて通院治療していない人）、地域関係者、行政担当職員

◆日時 2月20日（金）

午後2時～4時30分

◆場所 紀北町老人福祉セン

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16日（月）です。

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

有料広告欄

申込・お問い合わせ

尾鷲保健所 健康増進課

☎23428

◆相談 ター（紀北町海山区相賀488番地1）
熊野病院・尾鷲診療所 精神科医師
野寄 徹氏

◆費用 無料

◆申込 予約制（2月10日（火）までに左記へ申込し

てください。）

※申込順となりますので、申込多数の場合はお断りする場合がありますので注意してください。

申込・お問い合わせ

尾鷲保健所 健康増進課

☎23428

国民健康保険税9期、後期高齢者医療保険料8期の納期限は3月2日（月）です。

税務課 ☎8173

町民文化展

【賀田町民文化展】

◆日時 2月14日(土)

午前9時～午後5時

2月15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

☎②2088

【古江町民文化展】

◆日時 2月21日(土)

午前9時～午後5時

2月22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

☎②2769

溝口健二監督作品・映画会参加者募集

三重映画フェスティバル実行委員会の協力を得て、世界的名監督・溝口健二の作品を上映します。ぜひ鑑賞ください。

◆日時 2月14日(土)

午後1時～3時30分

◆場所 中央公民館

◆上映 「西鶴一代女」

(田中絹代主演)

◆募集 高校生以上 30人

◆申込 2月3日(火)から

(電話申込可)

※上映終了後、希望者による座談会を予定しています。

お問い合わせ

図書館 ☎②8282

放送大学4月入学生募集

放送大学では、平成27年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。

放送大学はテレビ等の放送や、インターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。

働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の人が学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

●15歳以上の人なら、1科目から学習する選科履修生・科目履修生として入学できます。

●18歳以上の大学入学資格を持つ人なら、学力試験はなく、全科履修生として入学できます。

て入学でき、4年以上在学して124単位以上を修得し、卒業すると、学士(教養)の学位を取得できます。

●ひとつの分野を体系的に学びたい人には、「放送大学エクスパート」を実施しています。

●出願期間は3月20日(金)まで。

資料を無料で差し上げますので、気軽に左記のところまで請求してください。

放送大学ホームページでも受け付けています。

お問い合わせ

放送大学三重学習センター

☎059・233・1170

登記相談の予約

津地方法務局での登記申請に関する相談は、予約制となっています。

不動産登記(相続登記や住宅ローン返済による抵当権抹消登記等)及び商業・法人登記(会社設立・役員変更登記等)の申請手続に関する相談をされる人は、事前に電話等で予約してください。

予約・お問い合わせ

津地方法務局尾鷲出張所

☎②0598

老人クラブ連合会 講座生発表会

◆日時 2月8日(日)

午前10時～午後2時

◆場所 中央公民館

◆内容

【講堂】カラオケ、コーラス、民謡、日舞、詩吟講座生による歌や舞踊

【講座室】俳句、折紙、書道、生花の作品展示

【1階ロビー】茶道講座

お問い合わせ

尾鷲市老人クラブ連合会

☎②7941

し尿くみ取り日程

古江 2月 2日(月)～ 5日(木)
曾根 2月 9日(月)
賀田 2月10日(火)～16日(月)

お問い合わせ

クリンクルセンター ☎②0605

老人クラブ2月の講座 老人クラブ連合会 ☎②7941

講座名	日	時	講座名	日	時
カラオケさくら	2・16日	午前9時30分～	コーラス	25日	午後1時30分～
カラオケたんぽぽ	9・23日	午前9時30分～	民謡	5・19日	午前10時～
俳句	2日	午後1時30分～	生花	13・27日	午前9時30分～
折り紙	10・24日	午前9時30分～	日舞	6日	午前9時30分～
書道	4・18日	午前9時30分～	詩吟	6・20日	午後1時30分～
茶道	4・18日	午後0時30分～			

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

2月7日(土)・3月7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 尾鷲商工会議所 ☎②2611

水産商工食のまち課

出店者募集中!! 詳しくは、お問い合わせを。

「三木浦こいやあ」は2月15日(日)に開催します。

天文科学館 ☎②0525

★今月の夜間観望会

6日(金)～7日(土)

木星・オリオン座大星雲・

ベテルギウス・リゲル

13日(金)～14日(土)

木星・オリオン座大星雲・M

78星雲・リゲル・シリウス

20日(金)～21日(土)

木星・ぎょしゃ座の散開星

団(M36・M37・M38)

27日(金)～28日(土)

上弦過ぎの月・木星・シリ

ウス

・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。

図書館 ☎②8282

◆おはなしだっこ・自由参加

・日時 2月5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

・内容 赤ちゃん絵本、わら

べった、指遊びなど

※兄弟での参加は「1歳児

以上」にご参加ください。

◆おはなしの時間・自由参加

・日時 2月12日・26日(木)

午後3時～4時

・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14日(土)

午前11時～正午

・対象 小学生

・内容 ブックトーク、紙芝

居ほか

◆蔵書点検作業実施

2月15日(日)～23日(月)は蔵

書点検による特別休館日と

なりますので図書館を利用

することができません。

ご不便をおかけしますが、

ご協力をお願いします。

また、延滞本を持ってい

る人は早めに返却してくだ

さい。

2月の休館日

2・9・11・15・23・28日

今月のおすすめ図書

《一般図書》

・晩鐘 佐藤 愛子 著



主人公の老作家・杉が過去と現在を往復しながら、婚姻中につかみきれなかった元夫・辰彦の本当の姿を追求しようとする作品です。結婚前の二人が亀山で落ち合い大阪に向かう途中、鉄道未開通の尾鷲・紀伊本間をバス越えるものの、突然の大雪で難儀する場面が描かれており、当地尾鷲も出てきます。

・日本国憲法

大阪おばちゃん語訳

谷口 真由美 著



「集団的自衛権はヤンキーのけんか?」「義務教育って誰の義務?」「しあわせってなんやろか?」等、今なにかと話題の日本国憲法とその周辺について、ヒョウ柄と飴ちゃんを愛する大阪のおばちゃんが大阪弁で解説します。

その他

・サラバ! 西に 加奈子 著

・ペテン師と天才(佐村河内事件の全貌) 神山 典士 著

《児童図書》

・ちよっと まって ささき まゆ さく



おねぼうなくまさんは、冬も終わったのに寝てばかり。毎日友達に誘いに来てくれるのに、「ちよっとまって」と起きようとしません。そしてついに……。くまさんのファッションも楽しめる絵本です。

その他

・おおきくなりたいの

・いつでもしろくま

M・エンブル ぶん
斎藤 洋作

人の動き

(12月末現在)

人 □ 19,587人 (前月比-18)
(男9,100人 女10,487人)
世帯数 9,864世帯 (前月比-8)
転入 33人 転出 29人
出生 9人 死亡 31人
その他 0人 (住民基本台帳)

編集後記

間もなく節分ですが、毎年我が家では鬼役の押し付け合いが起ります。最終的にはあみだくじか、じゃんけんか：今回も負けないうに頑張ります。

④今年は大くさんの雪が積もった映像をテレビでよく見ます。こどもが「雪、いっぱいあってなー」と言っていると、テレビに出てくるおばあさんがタイミングよく「雪はもういらん」と言いました。こどもの表情は「なんだ?」といった感じ。いくつか理由がわかるでしょう。

◆尾鷲では2月といえはヤーヤ祭のシーズンですが、もう少したてばあのスギ花粉の季節が来ます。敏感な私は、この2カ月は気分が憂鬱です。できれば薬は避けたいものです。ここで一句「花粉症 くしゃみするたびこんちくしゅー!」