



「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！



owase

魚まつり セリ市の体験 尾鷲魚市場

12-2016

いてのお願いです

家電 4 品目の処分

特定家庭用機器再商品化対象の家電 4 品目 (冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・乾燥機・エアコン・テレビ (液晶・プラズマ含む)) は、下記の①～③のいずれかの方法で処分を行ってください。



① 小売店を利用する場合

小売店が引き取りを行い、収集運搬料金と再商品化 (リサイクル) 料金も小売店に支払います。詳しくは、購入した小売店へお問い合わせください。

② 直接、指定場所へ自己搬入する場合

再商品化料金 (リサイクル券) を最寄りの郵便局で購入し、指定取引場所へ搬入してください。郵便局窓口での受け付け時間は、午前 9 時から午後 4 時までです。

③ 直接、指定場所へ自己搬入できない場合

自己で直接搬入できない場合は、下記の業者に連絡して収集運搬を依頼してください。(有料)

※リサイクル券の購入は、依頼する業者にお問い合わせください。

業者		連絡先電話番号	受付
収集運搬	梅谷ビルサービス	☎② 8 6 2 6	平日、土・日曜日
	熊野小型運送株式会社	☎ 0 7 3 5 ・ 2 2 ・ 3 1 5 2	平日、土・日曜日
	有限会社尾鷲環境開発	☎③ 1 1 2 2	月曜日～土曜日
	公益社団法人尾鷲市シルバー人材センター	☎③ 1 1 4 5	平日のみ
	株式会社ハヤミ重機	☎② 9 2 1 0	平日のみ
指定取引場所	協和運送(有)尾鷲倉庫 (矢浜一丁目 2 番 8 号)	☎③ 0 9 4 6	月曜日～土曜日

詳しくは、上記業者へ直接お問い合わせください。

お問い合わせ 環境課 ☎② 0 6 0 5

ゴミの出し方につ

資源プラスチック類の分別 汚れていると資源にできません！

資源プラスチック類の回収を開始してから三年が経過しました。市民の皆さんのご努力下、資源プラスチック類の出し方が定着してきています。しかし、ペットボトルや汚れたままの物、硬質プラスチック製の物の混入が多く確認されていますので、次の見分け方を参考にして分別を行ってください。

見分け方 プラスチック製で折り曲げても割れないものや、ハサミで簡単に切れる物が該当し、汚れていない状態で出してください。

- ペットボトルはきれいに洗って、スーパーなどの回収拠点に設置しているボックスに入れてください。
- プラマークが付いていても硬質プラスチック製のものは可燃ごみとして出してください。
- 汚れが落ちない物や硬質プラスチックは可燃ごみとして出してください。

資源プラスチック類として出せる物	資源プラスチック類として出せない物 (可燃物として出すもの)
 ビニール袋	 プラスチック模型
 チューブ類	 ビデオテープ
 詰め替え等の容器	
 ラップ	 おもちゃなど
 パック	 CDやDVD
 トレイ類など	 紙の容器
 ペットボトルのキャップ	 ゴム手袋
 シャンプー等の容器	 薬の入れ物 (アルミがついているもの)
汚れていない状態で出してください。	資源にならない紙、プラスチック類は燃やすごみで出してください。

※ 詳細は、各世帯へ配布している分別ガイドブックを参照してください。

平成 29 年度から適用される 個人市・県民税の税制改正について

日本国外に居住する親族に係る扶養控除等の書類の添付等義務化

平成29年度以後の市・県民税の申告等において、国外居住親族に係る扶養控除等の適用を受ける場合は、「親族関係書類」及び「送金関係書類」の添付、または提示が必要となります。

※年末調整等の際に、源泉徴収義務者に対して添付または提示している場合は除きます。

※国外居住親族が16歳未満であっても、当該関係書類の添付または提示が必要です。

◆親族関係書類

親族関係書類とは、次の①または②のいずれかの書類で、国外居住親族が納税者の親族であることを証するものです。

当該書類が外国語で作成されている場合は、日本語での翻訳文も必要です。

①戸籍の附票の写しや国または地方公共団体が発行した書類及び当該

国外居住親族の旅券（パスポート）の写し
②外国政府または外国の地方公共団体が発行した書類（国外居住親族の氏名、生年月日及び住所または居所の記載のあるものに限る。）

◆送金関係書類

送金関係書類とは、次の①または②のいずれかの書類で、納税者がその年において国外居住親族の生活費または教育費に充てるための支払を必要の都度、各人に送ったことを明らかにするものをいいます。当該書類が外国語で製作されている場合には、日本語での翻訳文も必要です。

①金融機関の書類またはその写しで、その金融機関が取り扱う為替取引により、納税義務者から国外居住親族に支払をしたことを明らかにする書類（送金依頼書など）

②クレジットカード発行会社の書類またはその写しで、国外居住親族がそのクレジットカードを発行会社が交付した

カードを提示して商品等を購入したこと等により、その商品等の購入等の代金に相当する額をその納税義務者から受領したことを明らかにする書類（クレジットカード利用明細書など）

給与所得控除の段階的引き下げ

給与所得控除の上限額と、上限額が適用される給与収入額が、次のとおり段階的に引き下げられます。

	給与収入額	給与所得控除上限額
現行	1,500 万円	245 万円
平成 29 年度 (平成 28 年分)	1,200 万円	230 万円
平成 30 年度以降 (平成 29 年以降分)	1,000 万円	220 万円

平成30年度以降の市・県民税から適用される主な税制改正

医療費控除の特例（スイッチOTC薬控除の創設（平成30年度課税分より））

健康の維持増進や疾病の予防への取組みとして一定の取組を行う人が、平成29年1月1日以降に、自己または自己と生計を一にする配偶者その他の親族に係る一定のスイッチOTC医薬品（要指導医薬品及び一般用医薬品のうち、医療用から転用された医薬品）の購入の対価を支払った場合、その年中に支払ったその対価の額の合計が1万2千円を超えるときは、その超える部分の金額（その金額が8万8千円を超える場合には8万8千円）について、その年分の総所得金額等から控除することができま

す。ただし、本特例の適用を受ける場合は、現行の医療費控除の適用を受けることができませんのでご注意ください。

お問い合わせ
税務課 ☎ 8171

年末年始の業務案内

ごみ・し尿 環境課 ☎②0605

▼ごみ収集

年末

月・木コース 29日(木)まで

火・金コース 30日(金)まで

水・土コース 28日(水)まで

持ち込みごみ

28日(水)の午後4時まで

(清掃工場) ☎②3245

年始

月・木コース 5日(木)から

火・金コース 6日(金)から

水・土コース 4日(水)から

資源ごみ 4日(水)から

持ち込みごみ 4日(水)から

▼し尿収集

年末 28日(水)まで

※申し込みは16日(金)まで

年始 4日(水)から

し尿のくみ取りは計画的に日程を決めて行っていますので、急

な申し込みに対応できません。特

に年末年始は申し込みが殺到し

ますので、十分に余裕をもって早

く申し込んでください。

市民サービス課窓口 ☎③8161

年末 28日(水)まで

年始 4日(水)から

※29日(木)から3日(火)までの戸籍

に関する届け出は、守衛室(☎③

8111)で預かることができ

ます。

水道 水道部 ☎③8271

年末 28日(水)まで

年始 4日(水)から

※29日(木)から3日(火)までの連絡は、

守衛室(☎③8111)へ。

市からの支払い

出納室 ☎③8182

年末 27日(火)(最終支払日)

※市金庫業務は28日(水)まで

年始 4日(水)から

体育文化会館 ☎③8299

年末 28日(水)まで

年始 4日(水)から

尾鷲総合病院 ☎③3111

年末 28日(水)まで

年始 4日(水)から

※29日(木)～1月3日(火)は、救

急患者のみにになります。

FAX 119 番通報システム運用開始

三重紀北消防組合では、しゃべることができない、耳が聞こえない、聞こえにくいなどの理由で、電話での通報が困難な人を対象に、FAXから119番通報が出来るFAX119番通報システムを11月9日に運用を開始しました。

市内に住んでいる人であれば、緊急の場合、専用通報用紙(※)に必要な事項を記入し、FAX機にセットし、局番なしの119で送信すれば、三重紀北消防組合通信指令室のFAXに届きます。

内容確認後、受信確認のFAX

Xを返信し、直ちに緊急自動車(消防車・救急車等)を現場へ出動させることになります。

FAX119番通報システムについて、わからないことや困った場合は、お問い合わせください。

(※)専用通報用紙は、三重紀北消防組合ホームページからのダウンロードまたは、福祉保健課窓口で受け取ることができます。

お問い合わせ

三重紀北消防組合消防本部

通信指令室 ☎②2021

内線301、302

福祉保健課 ☎③8203

FAX119通報用紙
【FAX番号は「119」】

氏名	性別	男・女
生年月日	T・S・H	年 月 日
住所 (なるべく詳しく記載して下さい)	尾鷲市・紀北町	
アパート名	号室	
FAX番号	0597-	
緊急連絡先	消防組合及び消防団の両方とも発生を記載して下さい。	

※上記記入内容は、あてていないように、あらかじめ記載しておいて下さい。

火事

●何が燃えていますか？

☐ 自宅 ☐ 近隣の家

☐ その他()

●ケガ人や逃げ遅れはいますか？

☐ いる()名 ☐ いない

火災の場合はFAX送信後、すぐに避難して下さい。

救急

●誰が？

☐ 本人 ☐ 家族

☐ その他

●どうしましたか？

☐ 急病 ☐ ケガ

☐ 事故 ☐ その他

●意識(反応)はありますか？

☐ ある ☐ ない(呼吸 ある・ない)

痛むところに×印

※三重紀北消防組合でFAX119を受信した後、返信FAXを送信します。
※緊急時以外は使用しないでください

平成29年度

幼稚園入園児を募集します

- 幼稚園は、幼児の健やかな成長を促し、その後の義務教育の基礎を培うことを目的としています。幼稚園では、次のことを目指しています。
- ① 園児との信頼関係を深め、家庭との連携を図りながら、一人ひとりに応じた適切な指導を工夫します。
 - ② 友だちや地域の人たちと関わる中で人とかかわる力を養い、自分も友だちも大切にする気持ちを育てます。
 - ③ 保護者との信頼関係を築き、共に子育てを進める場・親と子の育ちの場となることを目指します。
 - ④ 小学校へスムーズに入学できるように、小学校と連携を図ります。
- ◆ 受付期間
12月1日(木)～15日(木)
平日午前9時～午後4時
- ◆ 受付場所
尾鷲幼稚園・三木幼稚園
※入園申込書は各幼稚園で配布します。
- ◆ 保育年齢
1年保育(5歳児)

園名	所在地	保育期間	定員
尾鷲幼稚園	中村町 4番11号	1年保育(5歳児)	35人
		2年保育(4歳児)	30人
三木幼稚園	三木浦町 391番地	1年保育(5歳児)	30人
		2年保育(4歳児)	30人
		3年保育(3歳児)	10人

平成23年4月2日～平成24年4月1日生
2年保育(4歳児)
平成24年4月2日～平成25年4月1日生
3年保育(3歳児)
平成25年4月2日～平成26年4月1日生
※ただし、3年保育は三木幼稚園のみ実施
申込・お問合せ
教育総務課 ☎②38291

平成29年度

放課後児童クラブ児童を募集します

共働きなどで昼間に保護者がいない家庭の児童を対象に、放課後児童クラブ(学童保育)「わんぱくクラブ」と「くれよん」を開設しています。いろいろな遊びや学習を取り入れながら充実した時間を提供していますので、ぜひご利用ください。

- ◆ 募集児童
昼間家庭に保護者など
がいない新1年生(平成29年4月入学予定の人)
- ◆ 定員・場所
① わんぱくクラブ
尾鷲幼稚園2階
定員 40人
② くれよん
尾鷲市福祉保健センター
4階
定員 19人
- ◆ 利用時間
平日
授業終了～午後5時30分
土曜日
午前8時30分～午後0時30分
夏休みなど学校休校時
午前8時30分～午後5時30分
- ◆ 休園日
日曜・祝日・年末年始など
クラブの定める日
- ◆ 利用料
月額10,000円
※児童扶養手当受給世帯は7,000円
※2人目以降は、それぞれ半額になります。
※くれよん利用の場合、宮之上小学校と尾鷲小学校の児童は1,000円、矢浜小学校と向井小学校の児童は2,000円の送迎料が必要です。
- ◆ 申込期間
12月1日(木)～16日(金)
※申請書は12月1日(木)から福祉保健課で配布します。
申込・お問い合わせ
福祉保健課 ☎②38202

陸上自衛隊高等工科学校等学生募集

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)
自衛隊熊野地域事務所

防衛省では、平成29年春採用予定の陸上自衛隊高等工科学校生徒を募集しています。

☎②38118
☎0597・85・2214

採用種目	受付期間		試験日	受験資格
高等工科学校生徒	推薦	～12月2日(金)	平成29年1月7日(土)～9日(月) (いずれか1日)	15歳以上17歳未満の男子
	一般	～平成29年1月6日(金)	平成29年1月21日(土)	
自衛官候補生(任期制)	年間を通じて行っています。		受付時にお知らせします。	18歳以上27歳未満の男子

障がい福祉サービスを受けることができます！

お問い合わせ
福祉保健課 ☎8203

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を取得された人は、障害者手帳に記載された障害の種類、等級によりさまざまなサービスを受けていただけます。今回は、主な障がい福祉サービスをご案内いたします。なお、今回案内した以外にもサービスがありますので、詳しくはお問い合わせください。

◆身体障害者手帳とは、視覚・聴覚・平衡機能・音声・言語・

そして、機能、肢体不自由・心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこ

うまたは直腸・小腸・肝臓・免疫機能に永続する障害のある

場合に交付され、その程度により1級から6級までの

区分がある手帳のことです。

◆療育手帳とは、児童相談所等で知的障害と判定された

人に交付され、その程度によりA1からB2までの区

分のある手帳のことです。

◆精神保健福祉手帳とは、一定の精神障害の状態にある人

に交付される1級から3級までの区分のある手帳のこと

税金
障害者手帳の等級により、所得税・住民税などの控

除が受けられます。自動車税（軽自動車税）や自動車

取得税も、障害者手帳の種類や等級により減免が受

けられます。控除を受ける際は条件がありますので、

お問い合わせください。

医療制度
①障がい者医療費助成（65歳

以上重度心身障害者医療費助成）

障害者手帳の所持者のうち、次に該当する人は医療保険適用分を助成します。

※所得制限があります。

◆対象者

身体障害者1～3級所持者、療育手帳A1、A2

所持者、精神保健福祉手帳1級所持者（通院にか

かる医療費に限る）など

②自立支援医療（更生医療・育成医療）の給付

身体障害のある人の更生に必要な治療であって、そ

の障害を除去し、または軽減し日常生活を容易にする

こと等を目的とした医療に

対して給付されます。自己負担は1割負担。世帯の所得により上限額が決定され

ます。※医師の意見書が必要です。※入院・通院するま

でに申請が必要です。

③自立支援医療（精神通院）の給付

通院による精神疾患の治療を受ける人の医療費の負担を軽減します。自己

負担は1割負担。世帯の所得により上限額が決定され

ます。※医師の意見書が必要です。

手当・年金等
◆特別障害者手当

20歳以上であって著しく重度の障害の状態にあり、日常生活において常時特別の介護を要する人に

【月額】26,830円

※所得制限があります。

◆障害児福祉手当

20歳未満であって著しく重度の障害の状態にあり、日常生活において常時特別の介護を要する人に

支給されます。

【月額】14,600円

※所得制限があります。

◆障害基礎年金（国民年金）

障害程度が国民年金法施行令別表の等級表に該当する20歳以上の者で、一定期間の保険料納付条件を満たしている人に支給

されます。

【月額】

1級 975、125円

2級 780、100円

※ほかに障害厚生年金、障害共済年金などがあり

ます。

◆特別児童扶養手当

障害程度が国民年金法施行令別表の等級表に該当する児童を監護する父母等に支給されます。

※所得制限があります。

料金が半額になります。

①本人運転

身体障害者手帳の交付を受けているすべての人。

②家族運転

身体障害者手帳または療育手帳の交付を受けている人のうち、重度の障害（身体障害：第1種、療育：A）を持っている人。

◆JR及び私鉄運賃割引

身体障害者手帳及び療育手帳所持者は、手帳の種類及び乗車距離等によって条件が異なります。条件が合

えば、運賃が半額になります。詳しくは、乗車券購入時に手帳を提示してください。

◆バス運賃割引

普通乗車券が半額になります。条件がありますので、運賃支払い時または乗車券購入時に手帳を提示してください。

◆受送料・郵便など

◆NHK受信料の減免

全額免除

障害者手帳を所持する世帯員全員で市民税が非課税の世帯

半額免除

視覚障害・聴覚障害の人が世帯主の場合、重度の身体・知的・精神障害の人が世帯主の場合

◆携帯電話割引

障害者手帳所持者で携帯電話を所有している人は、基本料金半額等の割引が受けられます。

※各携帯電話販売窓口へお問い合わせください。

◆福祉サービスの利用

◆介護給付・訓練等給付事業

居宅介護（ヘルパー派遣、短期入所（ショートステイ）などの介護の支援を受けられます。

◆補装具の支給

日常生活の能率向上を図るために、補装具の製作・修理にかかる費用が支給されます。例えば、盲人安全杖、補聴器、義肢、車いすなど

◆日常生活用具の交付

日常生活上の便宜を図るための用具を給付または貸与します。ただし、障害種別や等級等の条件があります。例えば、特殊寝台、ネプライザー、ストマ用具など

詳しくは、お問い合わせください。

◆障害者週間

毎年12月3日から9日は障害者週間です。

日本国民の間に広く障がい者福祉についての関心と理解を深め、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とした週間です。

7

今月のフォトグラフ ふれあいひろば



尾鷲ヒノキふれあいフェスタ



深層水フェスタ（足湯：アクアステーション）



市内保育園の園児が集まって行われた交流遠足（賀田町）



第31回尾鷲節コンクール（せぎやまホール）

ふたあひつば



10/30(日) 尾鷲市消防団秋季訓練が行われました。号令でキビキビ動く姿は格好よく、ぜひ多くの人に見てもらいたいと思いました。(東紀州くろしお学園体育館)



11/11(金) 尾鷲市総合計画審議会の岩崎恭典会長と村瀬晃健副会長が、第6次尾鷲市総合計画を策定するための諮問に対する答申書を市に交付しました。

はじめまして満1歳です

しわくちや笑顔の岳ちゃん♡
これから、いっぱい笑ってね♡



ふかせ がく
深瀬 岳くん
(古戸町、父・優貴 母・玲子)

お歌が大好きな、紬ちゃん♡
これから、いっぱい遊ぼうね♡



ふかせ つむぎ
深瀬 紬ちゃん
(古戸町、父・優貴 母・玲子)

1歳おめでとう♡
これから笑顔いっぱい
の咲音でいてね!



なかむら さと
中村 咲音ちゃん
(南陽町、父・圭志 母・香織)

満1歳のお子さまの写真を
随時募集しています！(誕生
月と掲載月が異なる場合も掲
載できます) 写真にお子さま
の名前(よみがな)・保護者の
住所・氏名・電
話番号・コメ
ントを添えて
秘書広報係ま
で申し込んで
ください。





真巖寺木造薬師如来坐像

2000年ぶりの本格修復

三重県指定文化財である九鬼町真巖寺の木造薬師如来坐像。昨年9月から今年10月にかけて約2000年ぶりとなる本格的な修復が行われ、作業を終えて戻った10月30日(日)、真巖寺において開眼法要が盛大に執り行われました。

修復のきっかけは、平成26年に開催された三重県総合博物館開館記念企画展「祈りと癒しの地 熊野」への出展でした。その際、博物館学芸員より

仏像の塗装のはがれ等に関する修復の助言を受け、所有者である真巖寺や九鬼区、檀家の皆さんが修復に向けて相談を重ねました。その後、県や市と話し合い、檀家の皆さんによる寄付と県の補助事業によって修復が行われました。

真巖寺の木造薬師如来坐像は、四つのヒノキ材による奇木造となっています。膝裏に嘉暦4(1329)年の墨書があることから鎌倉時代末期の



修復時の剥落止め作業の工程

作とされ、真巖寺前身の薬師寺創建当時から存在したと考えられています。修復を行った仏師によると「本体の状態によつては解体修理も想定したが、修復は、ほぼ剥落止め作業と胴体内部の釘の錆止め程度でよかった。部材にはおそろく地元周辺のヒノキが使われており、700年近く経過した今でもしっかり元の状態を維持していた」とのことです。

した。

開眼法要の後、博物館学芸員と修復を行った仏師により、仏像の文化的価値や修復作業に関する解説が行われ、「東紀州地域で県指定文化財である仏像は、真巖寺ご本尊と紀北町安楽寺の木造薬師如来坐像の二体であること」や「使用されていた木材の材質や鑿の痕跡などから、ご本尊と蓮台が同時期に作成されたものであること」などの説明がありました。

今回の修復によつて、真巖寺の木造薬師如来坐像がまた、次世代に守り伝えられることとなりました。この機会に、皆さんも身近にある文化財や、地域の宝を守り伝えることなどについて考えてみませんか。

お問い合わせ

生涯学習課

☎ 08293



ツバメウオ

ツバメウオはニザダイ亜目マンジュウダイ科の魚で、インド洋から西太平洋に分布しています。日本沿岸では北海道釧路以南の太平洋、富山湾以南の日本海側に分布し、特に小笠原諸島や沖縄諸島でよく見られる南方系の魚です。幼魚は沖合の流れ藻や流木に付き、成魚よりも平たく、背ビレと尻ビレが長く伸びており、体色を褐色にして枯葉に擬態しています。この幼魚期の姿が真横から見るとツバメが羽根を広げて飛ぶ姿に似ていることからツバメウオと名付けられたとされています。

雑食性で成長は早く、最大で70cmになるとされ、幼魚は単独生活をし、成魚は群れを作って生活します。特徴的な形をしており、また群れで泳いでいるため、観賞魚として



ダイバーに人気があり、水族館でも目を引きま

す。当地では秋から冬に定置網で水揚げされることがあり、先月の「おわせ魚まつり」当日の定置網に入ったものをタッチプールで泳がせていました。身質は良く、脂が乗っていて一部の地域では珍重されているようですが、個体によっては身の臭いが強いものがあるようです。

自分はツバメウオを食べたことがありませんが、タカノハダイやイスズミ、ニザダイなどのように、当たり外れがある魚ということが想像されます。

四季の変化に伴い、肌の状態は変化します。特に冬の肌は、「気温の低下寒冷」湿度の低下（空気の乾燥）「暖房器具」などの影響を受け、乾燥が起こりやすく、かゆみや湿疹などの肌トラブルを抱えている人が多くなります。

乾燥肌ってどんな肌

皮膚の一番外側は、「皮膚膜」で覆われ、その下には、「角質細胞」が何層にも積み重なってできた「各層」があります。角質細胞の間には、角質細胞どうしの隙間を埋めて水分をため込み、皮膚の水分が保てるように調節し、水分の過剰な蒸発を防いでいます。また、角質細胞の中には「天然保湿因子」が存在し、細胞内に水分をためる役割を担っています。

このように、健康な皮膚は、この皮脂膜・角質細胞間脂質・天然保湿因子の三つの働きにより水分が保たれています。乾燥した皮膚（乾燥肌）は、皮膚膜が破れ、各層が乱れることで角質細胞間脂質や天然保湿因子が減少するため、水分をためる働きが低下した状態となります。

乾燥肌チェック

- ① 無意識のうちに皮膚をかいている
- ② 紙がめくりにくい、スーパールのレジ袋が開けにくい
- ③ 皮膚が粉をふいたように白く、光沢がない
- ④ ストッキングをはくとき、踵にひっかかりやすい

乾燥肌を放置すると

皮脂膜や各層が乱れているために外からの刺激を受けやすく、かゆみが生じたり、赤いぶつぶつができたりします。「かゆいから」とかくと、それが刺激になって炎症が強まり、痛みがあらわれることもあります。さらに、乾燥状態が悪化すると、かゆみと炎症が生じる皮脂欠乏症湿疹や、アレルギーを起こしやすい人ではアトピー性皮膚炎を発症することもあります。

乾燥肌対策

- ◆ 熱い風呂に入らない
肌の皮脂が急激に奪われるため、水分の蒸発が進みます。目安としては、40℃程度のぬるめの湯につかるようにしましょう。
- ◆ 体をゴシゴシ洗わない
健康長寿推進係 ☎ ②3871

ゴシゴシ洗うと角質を傷つけてしまうので、よく石鹸を泡立てて、手で優しく洗いましょう。

保湿剤を塗る

入浴直後の皮膚が潤っている時に塗るのが望ましいです。保湿剤には、皮膚の表面を油脂で覆うワセリン、保湿効果のある尿素剤やヘパリン類似物質、セラミドなどを含んだものがあり、形状もさまざまです。薬局等で購入する場合は相談しましょう。

部屋の湿度を保つ

加湿器などを用いて湿度を50%前後にし、室内の温度は20℃前後を保ちましょう。

適度な運動をする

適度な運動で血行をよくし、新陳代謝を高め、汗をかくようにしましょう。
※睡眠不足・偏った食習慣・喫煙など乾燥肌を悪化させる原因となります。この機会に生活習慣を見直し、肌を乾燥から守りましょう。

続 尾鷲の植物誌



ヤブラン

（キジカクシ科）

鳥が種子を運んできたので、しょうか、数年前から庭の片隅でヤブランが葉を茂らせています。夏の終わりから10月頃まで、小さな淡い紫色の花をたくさんつけていたのですが、今は花の茎も種子の重さでたわんでいます。

葉の形がランに似ていて、やぶに生えるところからこの名がついています。林の下などに生え、庭や公園にも植えられたりします。種子の直径は7mm前後、最初は緑色ですが、熟すとつやのある黒紫色になります。

になり、ヤブの中でも目立ちます。

種子の皮（種皮）をむくと、白い中味が現れます。これは胚乳といわれ、中に入っているヤブランの赤ちゃん（胚）の栄養分となっています。胚乳は丈夫な植物繊維からなり、鳥に飲み込まれても種皮だけが消化されそのまま外に出ます。

胚乳はまた弾力性に富み、種皮をむいた白い玉を平らな石に投げつけるとスーパールのようによく弾み、思わず童心に帰ってしまいます。ヤブランは以前ユリ科でしたが、新しい分類ではキジカクシ科になっています。



ヤブラン



ヤブランの種子

【右】若い種子【中央】成熟した種子
【左】種皮をむいた種子（胚乳）

平成28年度 潜在看護職員など復職研修受講者募集

再就業を希望する看護職員が円滑な職場復帰を図るための研修です。

内 容 講義、演習、実習、就業相談
場 所 市立伊勢総合病院
日 程 平成29年1月11日(水)～17日(火)の5日間
定 員 10人
受 講 料 無料
申込期間 12月1日(木)～22日(休)
申込・お問い合わせ
三重県ナースセンター ☎059・222・0466

熊野古道センター

企画展「熊野古道センター 10年の歩み」展

熊野古道センター開館10周年を記念して、これまでの歩みを紹介する企画展を開催します。過去10年間に開催した企画展をはじめとする様々な事業について、パネルや写真、映像で紹介します。

◆期 間 12月17日(土)～平成29年2月26日(日)
※休館 12月31日(土)、平成29年1月1日(日)
◆入場料 無料

付属事業

座談会「若い世代に伝えたい、地域の宝としての熊野古道」

世界遺産に登録される前から熊野古道を歩き、現在も語り部として活躍する案内のスペシャリストたちの談義から、これからの熊野古道について考えます。

◆日 時 平成29年1月8日(日)午後1時30分～3時
◆参加料 無料
◆定 員 100人(要事前申込・先着順)
◆受 付 12月8日(木)～ ※定員になり次第終了

ひのきアート「お正月飾り」

尾鷲ヒノキ材を使って玄関や部屋に飾れる、来年の干支にちなんだオブジェを作成する体験教室を開催します。

◆日 時 12月18日(日) 午後1時～4時
◆定 員 10人(要申込、応募多数の場合抽選)
◆参加料 1,000円
◆講 師 NPO法人 海虹路
◆受 付 ～12月17日(日)午後5時

特別展示室企画展「村田龍正作品展」

尾鷲市中村町出身で、日展彫刻作家村田龍正の彫刻作品を展示します。村田龍正の代名詞である馬のモチーフにした作品をはじめ、センターに寄贈された観音像などの作品を中心に展示紹介します。

◆期 間 12月10日(土)～平成29年1月8日(日)
※休館 12月31日(土)、平成29年1月1日(日)
◆入場料 無料

展示棟ロビー展

「伊勢和紙による写真展 彩 I rodori」

世界遺産熊野本宮館(田辺市本宮)で開催中の写真展「彩 I rodori」を紹介します。熊野古道中辺路の景色30点が伊勢和紙で表現されています。

◆期 間 12月10日(土)～25日(日)
◆入場料 無料

水道本管の漏水調査

現在水道部では、道路に埋設されている水道本管の漏水調査を行っています。

◆調査期間 平成29年2月末日まで

※調査員は腕章と身分証明書を携帯しています。

お問い合わせ 水道部 ☎③8273

第59回尾鷲市成人式

日時 平成29年1月8日(日) 午前10時30分～正午

受付 午前9時30分～10時20分

場所 尾鷲市民文化会館(せぎやまホール)

対象 平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

お問い合わせ 生涯学習課 ☎③8293

申込・お問い合わせ 熊野古道センター ☎⑤2666
ホームページ <http://www.kumanokodocenter.com/>

東紀州の四季を味わう料理教室

「クリスマスは熊野地鶏に決まり！」

相可高校の村林先生による料理教室です。今回の食材は熊野地鶏です。クリスマスにふるまってみてはどうでしょうか。

◆日 時 12月18日(日) 午前10時～午後1時
◆定 員 24人(要申込、応募多数の場合抽選)
◆参加料 2,000円
◆講 師 相可高校食物調理科 村林新吾教諭と調理クラブの皆さん
◆受 付 ～12月11日(日)午後5時

お正月体験教室

ご家族で楽しめるお正月ならではの体験イベントを開催します。

連風つくり

◆日 時 平成29年1月2日(月) 午前10時～正午
◆参加料 200円
◆定 員 各回15人(要事前申込・先着順)

和風作り体験

◆日 時 1月2日(月) 午後1時30分～3時30分
◆参加料 500円
◆定 員 各回15人(要事前申込・先着順)

餅つき

◆日 時 1月3日(火) 午後1時～(なくなり次第終了)
◆参加料 無料(事前申込不要・先着順)

干支折紙の飾りものづくり

◆日 時 1月3日(火) 受付 午後1時～3時
◆参加料 300円
◆定 員 30人(事前申込不要・先着順)
◆講 師 折紙サークル

よく飛ぶ紙飛行機つくり体験

◆日 時 1月3日(火) 午前10時・11時、午後1時・2時
◆参加料 200円(当日受付・受付時間までに集合)

上記の他にコマ、はねつき、カルタなどがありますので、自由にご利用ください。

毎週日曜日は、申込不要で参加できる「日曜わくわくものづくり体験」(午後1時～3時受付、メニュー週替わり)を開催しています。

※都合により変更する場合があります。

12月の予定

4日(鍋敷づくり)・11日(貝細工)・18日(ひのきのおもちゃ作り)・25日(ひのきの時計作り他)

Koko (心) Kara (体) 健康ウォーキングデー

コース	日時	集合場所・受付時間
梶賀峠コース 梶賀峠からの景色を楽しみましょう 約 10km	12月16日(金) 午前9時10分～午後2時	◆集合場所 賀田観光トイレ ◆受付時間 午前9時10分～9時20分 ※賀田観光トイレ裏広場に駐車することができます。
		◆集合場所 賀田駅 (JR利用の場合) ◆受付時間 午前9時25分賀田駅着 ※JRを利用する場合は、事前にお知らせください。

【持ち物】お茶、お弁当、敷物、タオル、健康HAPPYポイント手帳、懐中電灯(コース上、梶賀第1トンネル通ります)
※必ず、事前に下記のところまで電話か直接申し込んでください。
※申込受付は12月1日(木)からです。(平日の午前8時30分～午後5時15分)
※参加費無料 ※雨天の場合は中止します。

申込・お問い合わせ 健康長寿推進係 ☎③3871



こころの健康相談

こころの悩みや不調を抱えていませんか。保健師による「こころの健康相談」を行っています。お気軽に下記までお問い合わせください。

【相談内容】こころの健康についての相談

【日時・場所】ご相談に応じます。※電話でも相談できます。

お問い合わせ 健康長寿推進係 ☎③3871



休日の急病はこちら

休日診療は尾鷲総合病院をご利用ください。

当番薬局

月 日	薬 局 名
12/ 4	くろだ薬局
12/11	くろだ薬局
12/18	くろだ薬局
12/23	くろだ薬局
12/25	くろだ薬局

午前9時～午後5時

健康ウォーキング倶楽部

三木里タラソセラピー

参加費無料 申込受付中

タラソセラピーで健康づくり！
タラソセラピーは、海洋療法という意味。タラソ(海洋)、セラピー(療法)。海、岸線の潮風、海水、砂浜を利用して、ウォーキングや外気浴でココロとカラダの健康づくりをしましょう！



- ◆日 時 ①12月 1日(木) 午前10時～11時30分
②12月15日(木) 午前 9時30分～11時30分
- ◆場 所 三木里コミュニティセンター
- ◆内 容 簡単な体力測定・ストレッチ・タラソウォークほか
- ◆講 師 「熊野で健康ラボ」木下藤寿さん 須川亜紀さん
- ◆持ち物 お茶、タオル、筆記用具、健康HAPPYポイント手帳

申込・お問い合わせ 健康長寿推進係 ☎③3871



健康長寿推進係 ☎③3871

- 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2階
完歩達成者(※順不同 敬称略)
箱根OP6 西村美保、中西絹子
奥の細道OP5 小川雅士
奥の細道OP3 舟瀬部
東北名所OP2 高芝治子、阿部実身
北海道横断OP1 田村勝
⑱美ら国沖縄編 原みさ子
⑰奥の細道Part2 中川啓子
⑯奥の細道Part1 上岡雅代、奥村瞳、桑原保
⑮東北盛岡～秋田編 岩崎康知
⑫北海道～稚内～北見編 川上教子
⑩九州志布志～熊本編 堀口敏弘
⑦土佐の国編 榎本隆子、世古政治
⑥阿波の国編 山下恭徳
⑤周防灘編 中村富子、内山美智子
④瀬戸内編 岩本陽子、田中美子
②東海道編 世古千代香
①熊野古道編 中村克保、村田智旦、世古静子

てくてくウォーク60万歩
の旅で健康ウォーキング

おしらせ



おわせよいこやーやにゃん

市民相談

◎人権相談

5日(月)

午前10時～正午

川上悦子 人権擁護委員

◎無料法律相談(要予約)

19日(月)

午後1時～4時

大川哲次 弁護士

◎司法書士相談

20日(火)

午前10時～正午

井上文雄 司法書士

◎行政相談

28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

☎2382550

◎児童相談・女性相談

13日(火)

午前9時～午後5時

申込・お問い合わせ
福祉保健課 ☎238201

◎三重大学連携室相談

21日(水)

午前10時～正午

午後1時～4時

※前日午後1時までに予約
してください。

※相談日は変更する場合があります。

あります。

申込・お問い合わせ

市長公室 ☎238134

第4回市議会定例会の日程(予定)

5日(月)

本会議(質疑、一般質問)

6日(火) 本会議(一般質問)

7日(水) 本会議(一般質問)

8日(木) 総務産業常任委員会

9日(金) 生活文教常任委員会

12日(月)

地方創生まちづくり特別
委員会

13日(火)～14日(水)

予算決算常任委員会

16日(金) 本会議(閉会日)

※本会議、各委員会は、エリア
ワンセグ(防災行政無線と
インターネットで生放送を
行います。

※日程は、都合により変更と
なる場合があります。

お問い合わせ

議会事務局 ☎238211

三重県障がい者芸術文化祭開催

障がい者が積極的に社会に
出て、持っている能力を発揮
するために「障がい者芸術文
化祭」を開催します。年に一
度、県内各地で開催されてい
ますが、今年度は尾鷲市で開
催されることとなりました。

障がい者の芸術・文化活動に
直接触れ、交流する機会とな
りますので、ぜひご来場くだ
さい。

◆日時

12月17日(土)

午前10時～午後4時

12月18日(日)

午前10時～午後2時

※入場料無料

◆場所

尾鷲市民文化会館

(せぎやまホール)

◆内容

絵画・書道・陶芸・手芸
等の作品展示や特別支援
学校生徒による共同作品

と合唱・演奏・踊り等のス
テージ発表

お問い合わせ

三重県障がい者芸術文化祭
実行委員会

☎059-232-6803

福祉保健課 ☎238203

新年度の講師等希望者登録説明会

平成29年度の尾鷲市・紀北
町内公立小中学校の教職員欠
員・産休・育休などに伴う補充
のための講師・養護助教諭・事
務補助員・学校栄養補助員と
して登録を希望する人を対象
に、次のとおり説明会を開催
します。

◆日時

平成29年1月22日(日)

午後2時～

(受付午後1時30分～2時)

◆場所

三重県尾鷲庁舎

◆申込

応募書類を12月5日(月)
から平成29年1月13日(金)
の間に、左記のところへ提
出してください。

お問い合わせ

教育総務課 ☎238292

有料広告欄

体が変われば、心が変わる
心が変われば、毎日が変わる
毎日が変われば、人生が変わる

メタボ改善・ロコモ予防に!!
まずは気軽にお電話下さい。

カーブス おわせ

無料体験で
お試し下さい。

機械を使った
かんたん体操

無料体験会の内容

① 店内説明 (5分)	② 健康のお話 (25分)
③ 体力測定 (10分)	④ 簡単な体操 (10分)

※継続利用する際の利用特典や入会のご案内をさせていただきます

カーブスは、月会費制の女性専用の体操教室です。

腰 ひざ 肩 姿勢 血行 体力
お腹 体重 コレステロール が気になる方

女性だけの30分
健康体操教室

月～金(祝日を除く) 10:00～19:00
尾鷲市中川29-8 (市営グラウンド横)

受付電話 0597-25-0778

市県民税4期、国民健康保険税7期、後期高齢者保険料6期の納期限は12月28日(水)です。

税務課 ☎238173

お菓子教室開催

ブッシュドノエルを作ります。

◆日時

12月24日(土)

午前9時～正午

◆場所

矢浜コミュニティセンター

◆講師

吉沢佳世子さん

◆参加費

1,000円

◆定員

10人

◆申込

12月2日(金)～

※定員になり次第、締め切ります。

申込・お問い合わせ

矢浜コミュニティセンター

☎②③6367

エアロビクス教室

有酸素運動でシェイプアップしましょう。

◆日時

平成29年1月7日(土)

午後1時30分～3時

(1月21日、2月4日・18日、

3月11日・25日の全6回)

◆場所

矢浜コミュニティセンター

◆参加費

500円

◆定員

20人

◆持ち物

ヨガマット・上靴・水分等

申込・お問い合わせ

矢浜コミュニティセンター

☎②③6367

クリスマスコンサート

◆日時

12月22日(木)

午後7時～

(午後6時30分開場)

◆場所

中央公民館

※整理券は12月5日(月)から

中央公民館で配布します。

お問い合わせ

中央公民館

☎②②0001

韓国料理教室

◆日時

12月7日(木)

午後6時30分～8時30分

◆場所

中央公民館

◆定員

一般20人

◆講師

サランヘヨ

◆材料費

1,000円

◆申込

12月6日(火)まで(電話可)

※ただし、定員となり次第、

締め切りとなります。

お問い合わせ

中央公民館

☎②②0001

第6回尾鷲ヒノキマイはしコンテスト作品募集

◆募集期間

12月1日(木)～28日(木)

◆応募資格

小学生以上

◆コンテスト展示期間

平成29年1月20日(金)～22日(日)

なお、12月10日(土)にマイ箸

作りを行います。

詳しくは、お問い合わせくだ

さい。

お問い合わせ

中央公民館

☎②②0001

年末交通安全県民運動

12月1日(木)から10日(土)まで、年末の交通安全県民運動を行います。

運動の重点

●子どもと高齢者の交通事故防止

●すべ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

●飲酒運転の根絶として、早朝街頭指導・ミルミルウェーブ等、啓発活動を行います。

お問い合わせ

市民サービス課

☎②③8250

海の幸・山の幸！尾鷲の名産がお買い得！！

尾鷲イタダキ市

12月3日(土)・17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。



老人クラブ12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	5・19日 午前9時30分～	茶道	7・21日 午後0時30分～
カラオケさくら	12・26日 午前9時30分～	コーラス	14日 午後1時30分～
		民謡	8・15日 午前10時～
俳句	12日 午後1時30分～	生花	9・28日 午前9時30分～
折り紙	6・20日 午前9時30分～	日舞	2・16日 午前10時～
書道	7・21日 午前9時30分～	詩吟	2・16日 午後1時30分～

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。2月号の締め切りは、12月23日(金)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 ☎②8132
掲載料	1 枠につき月額 市内業者 10,000円 市外業者 15,000円	

「三木浦こいやあ」は12月17日(土)開催予定です。

天文学館 ☎ 0525

★今月の夜間観望会

2日(金)～3日(土)
北極星・すばる
9日(金)～10日(土)
満月前の月
16日(金)～17日(土)
すばるほか
23日(金)～24日(土)
すばるほか

・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
黒点やプロミネンス等、太陽の表面を観望します。

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)
※毎月第三日曜日は、家庭の日で入館料は無料です。

図書館 ☎ 28282

◆クリスマス特別企画

・実施日 12月21日(水)
【おはなし会】自由参加
午後3時～3時30分
大型絵本の読み聞かせほか
【クリスマス小物づくり】
午後3時30分～4時30分
クリスマスオーナメント作り
※要申込・受付12月7日(水)～
※定員20人・参加費無料
お父さんの読み聞かせ講座
参加者募集
絵本座談会・絵本について

笑顔で語り合いませんか？

・場所 中央公民館
・講師 皇學館大学
中條敦仁准教授
・対象 お父さんを中心に、
家族で、絵本に興味
のある人など約30人
※要申込
受付 12月13日(火)～
◆おはなしだつこ自由参加
日時 12月1日(木)
・対象

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、わらべうた、指遊びなど

◆おはなしの時間・自由参加
日時 12月14日(水)
午後3時～4時

・対象 幼児・小学校低学年
・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 12月10・24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
日時 平成29年1月7日(土)
午後1時30分～

12月の休館日
5・12・18・19・23・26・28～平
成29年1月4日

今月のおすすめ図書

《一般図書》
犯罪小説集

吉田修一 著



田園風景が広がる町で、一人の少女が失踪した。外国人の母を持つ青年が一時疑われたものの証拠はなく、手がかりもないまま十年の月日が流れた。心にしこりを抱え続ける人々に、再び少女失踪の知らせが届いて…。『怒り』の著者による、凄絶で哀しい5つの物語を収録した短編集です。

・お寺のしあわせごはん 青江寛峰 著

怒りっぽくなっていますか？こんな時は『あん』を練るような根気のいる料理がオススメ。また、人のことばかり気になっていませんか？そんな時は『自分は自分』として受け入れ、自分にいい塩梅のおかゆを作ってみましょう。本書は、お坊さんに学ぶ、読んで作って食べて、心が軽くなる言葉とレシピです。



その他

・黒塚 月村了衛 著
超一流の雑談力

安田正 著

《児童図書》

・ほしじいたけ ほしばあたち 石川基子 作



きのこむらはずれ、ほだぎのことにすんでいる『ほしじいたけ』と『ほしばあたち』はきょうもひなたぼっこを楽しんでいます。ところが、あんまりからからになりすぎて、じさまがなぜにとばされてしまいました。たどりついたのは、なんと温泉？どうなってしまうの？好評につき、第二弾が出ました！

その他
・のんびりやのサンタクロース 山田マチ 作
・自分で考えよう ペーテル・エフベリ 作

編集後記



4月に異動になり、広報配布業務も早いもので、今回で9回目です。配布日近くになると、天候を気にしてしまいます。実は、私「雨女」の自覚があるからです。そんなこともあり、これまで、晴天に恵まれたのは、なんとたったの1度だけなのです。それも、真夏でしたが…。あとは、曇っていたり、今にも雨が降りそうとか、なかなか天候に恵まれませんでした。『晴れ』って、当たり前のようには感じてしまいが、朝から気分も上がっていいものです。これから、どんどん寒くなりますが、うちのピオラやシクラメンは、どんどん花を咲かせて、色づいています。お日さまがありがたいですね。

人の動き (10月末現在)

人	□ 18,787人	(前月比 -30)
	(男 8,716人	女 10,071人)
世帯数	9,641世帯	(前月比 -10)
転入	31人	転出 45人
出生	11人	死亡 25人
その他	-2人	(住民基本台帳)