



「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>0！



**オッwase**

海の次は、魚とヒノキであそぼ

海遊祭(三木里ビーチ)

**9-2017**

# 11月4日(土) 魚まつり開催 イベント参加者募集

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、ぜひ、ご来場ください。

## 干物作り体験教室・定置網漁業体験

### 【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。

- ◆対象 市内の小学生親子 20組  
※5、6年生に限り、子供のみ参加もできます。
- ◆準備物 長靴、エプロン、タオル

### 【定置網漁業体験】

定置網の水揚げの様子を船に乗って間近から見学できます。

- ◆対象 市内の小学5、6年生 4人
- ◆準備物 長靴、雨合羽、タオル、酔い止め  
※なお、対象者に限り、両体験の併願申し込みをすることができます。

## 鯛の三枚おろし教室・コンテスト

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します。(マダイ養殖場を船で見学することができますので、希望する場合は、水産商工食のまち課までお問い合わせください。)

- ◆対象 市内の中学生・高校生 15人
- ◆準備物 長靴、エプロン、タオル

## セリ市

魚や活魚に値段をつけ、競り落としてもらいます。

- ◆定員 20組(1組2人まで) ※競り落とした魚の代金が必要

◆日時 11月4日(土)

◆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、生年月日、電話番号、学校名と保護者氏名を記載して、申し込んでください。

◆応募期限 10月2日(月)(当日消印有効) ※応募者多数の場合は抽選により決定します。

## イベント参加無料

## 参加賞あり

申込・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

11月4日(土)

# 尾鷲ヒノキふれあいつェスタ開催

## 尾鷲ヒノキ火鉢作製体験講座

### 参加者募集

9月29日(金)応募締切

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4日(土) 午前10時～午後3時  
※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
- ◆定員 30人(18歳以上)
- ◆締切 9月29日(金) (当日消印有効)  
※応募者多数の場合抽選になります。

#### 【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し込んでください。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6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。

申込・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 ☎③8262

## 栄養教室の受講生を募集します

健康づくりのための食生活に関する知識と技術を習得するための栄養教室を開催します。

実習や講義を合計20時間程度受けて修了した人は、修了証と食生活改善推進員(ヘルスマイト)の資格を取得することができます。 ※健康Happyポイント対象事業です。

- ◆対象 健康づくりのための食生活や、食を通じたボランティア活動に興味のある人
- ◆日程 10月～平成30年3月(月1回程度、計6回行う予定です。) ※申込者には日程表を郵送します。
- ◆内容 午前(調理実習)、午後(講義)  
※生活習慣病予防や食育、食品衛生・食品表示、災害時の食支援などの実践と講義を行う予定です。
- ◆開講式 10月4日(水) 午後1時30分～3時30分 開講式、講演、オリエンテーション
- ◆場所 福祉保健センター
- ◆参加費 調理実習時のみ材料費 1回につき500円程度
- ◆定員 20人
- ◆申込 9月1日(金)～15日(金) ※定員となり次第締め切ります。

申込・お問い合わせ 健康長寿推進係 ☎③3871



# 国民健康保険の

## 簡易脳ドック受診者募集

脳の血管の様子などを調べる  
ことにより脳梗塞やくも膜下出  
血などの病気を早期に発見し、  
適切な治療へとつなげることが  
目的です。

### ◆受診資格

検査日において市の国民  
健康保険に加入している35  
歳以上の人

※後期高齢者(75歳以上、65  
歳以上75歳未満で一定の  
障がいがあり、申請により  
広域連合の認定を受けた  
人)、組合保険、国保組合、  
共済組合、社会保険等加入  
者は対象外です。

### 【注意】

次の場合は検査を受け  
ることができません。

- ①ペースメーカーなどの  
体内電子電気部品を装  
着している
- ②安全の確認ができない  
金属を体内に装着して  
いる
- ③妊娠中または妊娠の可  
能性がある

100人(先着)

### ◆実施場所

尾鷲総合病院 健診センター

### ◆実施期間

11月1日(水)～

平成30年3月16日(金)

### ◆検査内容

頭部MRI(脳梗塞・脳腫  
瘍などの検査)、頸頸部MR  
A(血管の動脈瘤や狭さく  
などの検査)

### ◆費用

7,070円

### ◆申込方法

電話で、住所・氏名・性別・  
電話番号・生年月日・保険証  
の記号番号・尾鷲総合病院  
の診察券を持っている人は  
診察券の番号を伝えて申し  
込んでください。

### ◆申込期限

9月12日(水) 午後5時

### ◆受診決定

10月上旬に結果を郵送し  
ます。

申込・お問い合わせ

市民サービス課

### ◆定員

☎08193

## 学生奨学金返還支援事業 助成金の募集

若者の県内定着を促進するため、県内  
の指定地域への居住等を条件に、大学生  
等の奨学金返還額の一部を助成します。

### ◆募集期間

～11月30日(木)

### ◆応募資格(次のすべてを満たす人)

- ①申請時に大学院、大学、短期大学、  
高等専門学校、専修学校専門課程  
の最終学年1年前の学年以上の  
在学生で就職先が決まっていな  
い人
- ②県内の指定地域への定住を希望す  
る人
- ③常勤雇用または個人事業主等とし  
て就業予定の人(公務員は除く)
- ④日本学生支援機構第一種奨学金ま  
たはこれに準ずる奨学金を借り  
入れ、返還予定の人(日本学生支援  
機構第二種奨学金は対象外です。)
- ⑤平成29年3月31日時点で35歳未満  
の人

### ◆募集人数

20人

### ◆助成金額

在学中に借受予定の奨学金総額の  
4分の1(上限100万円)

※詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ

三重県戦略企画部戦略企画総務課

☎059・224・2009

## アンチエイジング 講座生募集

アンチエイジングでリラックス  
&リフレッシュ

- ①皮膚のターンオーバーについ  
て他

実施日 9月8日(金)

### ◆各種マッサージ他

実施日 10月13日(金)

### ◆③基本的な眉の描き方他

実施日 10月27日(金)

### ◆時間

午後1時30分～3時

### ◆講師

①、② 木許祐美代さん

③ 三鬼弘子さん

### ◆定員

15人

### ◆場所

矢浜コミュニティセンター

### ◆参加費

1,500円(講座3回分)

### ◆持ち物

タオル・卓上鏡・ターバン等・  
手持ちの基礎化粧品・眉ペン

申込・お問い合わせ

矢浜コミュニティセンター

☎06367

## ふるさと大学

### 一般参加者募集

- ◆内容 マナー作法(茶道)
- ◆日時 9月5日(火)  
午前9時30分～11時30分
- ◆場所 中央公民館
- ◆定員 20人
- ◆参加費 無料
- ◆申込期限 9月4日(月) 午後4時
- ◆講師 尾鷲伝統文化継承の会
- ◆お問い合わせ 中央公民館 ☎②0001

※講演会  
11月26日(日)  
午後1時～2時30分(予定)

- ◆日時 10月21日(土)  
午後1時30分～4時30分
- ◆場所 中央公民館
- ◆定員 40人程度
- ◆参加費 無料
- ◆申込 10月14日(土)までに、左記の  
ところまで申し込んでくだ  
さい。
- ◆託児 無料  
※1回だけの受講も可能です。  
お問い合わせ 中央公民館 ☎②0001

### 地域リーダー養成講座

in 尾鷲 男女共同参画編

誰もが安心できる避難所のた  
めに

- ◆内容 過去の災害の際に避  
難所で起こった課題・問題  
から得られた教訓、これか  
らの避難所運営に求めら  
れる多様性配慮について  
学びます。
- ◆第1部 レクチャー  
避難所での起こりうる課  
題・問題に対して男女共同  
参画の視点からどのように  
対処していくのか、簡単な  
ワークを通して考えます。

### はじめてのオペラ オペラを楽しむ初心 者入門講座

- ◆日時 ①9月29日(金)  
②10月31日(火)  
③平成30年1月19日(金)  
④平成30年2月23日(金)  
⑤平成30年3月23日(金)  
午後7時～8時30分

### 生活習慣病教室 参加者募集

- ◆対象 健康診断の結果、血圧・血糖値  
の高い人  
※主治医に相談してから参加
- ◆実施日 ①9月28日(木)  
②10月19日(木)  
③11月6日(月)  
④12月11日(月)  
⑤平成30年1月25日(木)  
⑥平成30年2月15日(木)  
⑦平成30年3月5日(月)
- ◆時間 午前10時～11時30分
- ◆場所 福祉保健センター
- ◆内容 ミニ講話、健康測定、食事調  
査、運動・食事講座
- ◆講師 熊野で健康ラボ  
木下藤寿さん
- ◆持ち物 筆記用具、お茶、タオル、健診  
結果表(血液検査結果)、健康  
HAPPYポイント手帳
- ◆参加費 無料
- ◆定員 20人
- ◆申込 9月1日(金)～  
左記のところまで、直接ま  
たは電話で申し込んでくだ  
さい。  
※定員となり次第、締め切り  
となります。
- ◆申込・お問い合わせ 健康長寿推進係  
☎③3871

## 平成29年度 臨時福祉給付金 (経済対策分) 申請期限までに申請してください

対象者に請求書類を郵送していますので、必要書類(申請書、印鑑、身分証明書、振込先の通帳)を持参して、9月29日(金)までに申請してください。なお、代理申請を行う場合は、代理申請者の身分証明書と印鑑も必要となります。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎③8201

# ごみの出し方についてのお願いです

## 資源プラスチック類の分別

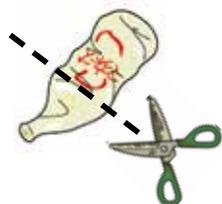
汚れているとリサイクルできません！

ごみを減量し効率的なリサイクルを促進するために、資源プラスチック類の正しい分別をお願いします。

### 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。
- 弁当箱やタッパー等の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。
- CDケース等割れるものは可燃ごみとして出してください。



### 汚れの落とし方

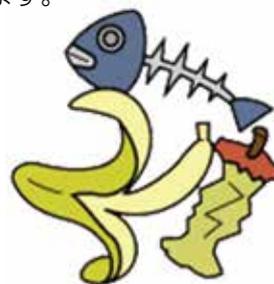
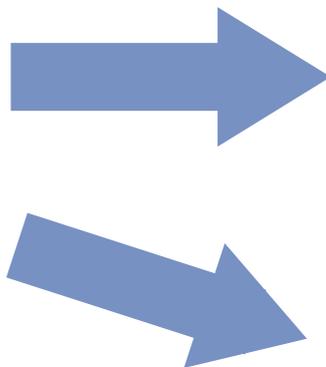
洗剤等で洗う必要はありません(水で流す程度で結構です)が、水気の無い状態で出してください。

マヨネーズや詰め替え用シャンプー等の容器は洗えないという問い合わせがありますが、出口部分や中央部分を切ることで簡単に洗うことができます。

## 燃やすごみ

資源プラスチック類、紙類、繊維類等の資源物が混入しています。「混ぜればごみ 分ければ資源」を合言葉に、資源物と燃やすごみを分別してください。

燃やすごみの多くを占める生ごみは、約80%が水分です。水分を切ることで大きな減量に繋がり、ごみの焼却効率も向上します。「最後にぎゅっとひとしぼり」でごみのダイエットにご協力をお願いします。



燃やすごみ



資源物

# 適正分別で ごみ袋ダイエット！

お問い合わせ 環境課(清掃工場) ☎②3 2 4 5

## 浄化槽の管理について

浄化槽は設置するだけでは正しく機能しません。きれいな川や海を守るためにも、適切な管理をお願いします。

- ◆ 保守点検 浄化槽が正常に機能するよう点検(年3回以上)のほか、調整、修理、薬剤の補充等が必要です。
- ◆ 清掃 たまった汚泥の引き抜きが必要です。(年1回以上)
- ◆ 定期検査 浄化槽が本来の能力を発揮しているかどうかの法定検査が義務付けられています。(浄化設置後3~8カ月の間に1回、以降年1回の定期検査が義務付けられています。)

お問い合わせ 環境課 ☎②8 2 5 1 三重県水質検査センター ☎0 5 9・2 1 3・0 7 0 7

# 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(日)から使用できなくなります。

新しい保険証は、9月下旬頃に郵送しますので、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地区センターへ申し出てください。また、使用できなくなった保険証は破棄してください。なお、窓口で直接保険証の受け取りを希望する場合は、9月8日(金)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です。**

こんな時は忘れずに、14日以内に必ず届出を行ってください！

## ● 加入の届出

- ① 他の市区町村から転入してきた時      ② 職場の健康保険を脱退した時      ③ 子どもが生まれた時 など

## ● 脱退の届出

- ① 他の市区町村に転出する時      ② 職場の健康保険に加入した時      ③ 死亡した時 など

医療機関にも届出を行ってください！

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

## 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29年3月31日時点で75歳及び80歳の人。
- ◆ 期間 9月1日(金)～11月30日(休)
- ◆ 場所 三重県内の歯科医療機関 ※一部実施しない医療機関がありますので、確認の上受診してください。
- ◆ 健診料 無料 ※歯科健診の結果によっては、治療や検査が必要な場合もあります。ただし、その場合は別途費用が必要となります。
- ◆ 内容 問診、口腔内健診、口腔機能評価
- ◆ 健診結果 健診後は結果の説明をよく聞き、治療が必要な場合は早めに対処しましょう。  
※対象者には、後期高齢者医療広域連合から8月下旬に受診券等が郵送されていますので、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 ☎③8193 三重県後期高齢者医療広域連合 ☎059・221・6884

## 図書館の特別展示

◆ 知る、行く、つながる。熊本・大分と東北

県立図書館との共催で、熊本・大分と東北地方に関する館内展示を中心としたキャンペーンを開催します。今回は、東北地方と熊本県・大分県の観光情報の提供、防災に関する図書館の資料も合わせてご紹介いたします。この企画を機に、多くの皆さんが東北、熊本・大分に訪れていただくとともに、防災への意識を高めていただくきっかけになればと思います。

期間 9月1日(金)～29日(金)  
内容 熊本・大分と東北に関するパンフレット類、関連図書約50冊

## ◆ 自殺予防週間 9月10日～16日

～みんなで守る、みんなでささえる～  
三重県では、特に東紀州地域の自殺率が高いと言われています。この週間に機会に「いのち」について考えてみませんか？図書館では、福祉保健課と連携し、関連資料を展示します。

期間 9月1日(金)～29日(金)  
内容 自殺予防に関するパンフレット類、関連図書約50冊

お問い合わせ 図書館 ☎③8282

## 自殺予防週間街頭キャンペーン

### ◆ 日時

9月15日(金) 午後4時30分～5時30分

### ◆ 場所

イオン尾鷲店、ザ・ダイソー尾鷲店、ドラッグセイムス尾鷲末広店、主婦の店セントラルマーケット

### ◆ 内容

自殺予防啓発物品(相談機関入りのティッシュ、リーフレット)を配布します。

お問い合わせ 健康長寿推進係 ☎③3871

# がん検診

生活保護世帯は無料ですが、必ず申告してください。

## 胃がん・肺がん検診

●自己負担金 胃がん検診1,000円、肺がん検診500円、喀痰検診500円

実施日	場所	受付時間	定員	申込開始日
9/29(金)	曽根コミュニティーセンター	8:00～8:10	胃がん 50人、肺がん 100人	9/5(火)
	梶賀魚市場	9:00～9:30		
10/4(水)	九鬼コミュニティーセンター	8:00～8:30	胃がん 50人、肺がん 100人	
	早田コミュニティーセンター	9:40～10:00		

申込先 南輪内センター ☎⑦2004 九鬼センター ☎⑨2004 健康長寿推進係 ☎③3871

## 乳がん・子宮頸がん検診

●自己負担金 乳がん検診1,000円、子宮頸がん検診1,000円

実施日	場所	受付時間		定員	申込開始日
		乳がん	子宮頸がん		
10/5(木)	福祉保健センター	9:30～10:30	なし	乳がん(マンモグラフィ) 40人 乳がん(エコー) 40人	9/5(火)
		13:30～14:30	13:30～14:30	乳がん(マンモグラフィ) 40人 乳がん(エコー) 40人 子宮頸がん 80人	

申込先 健康長寿推進係 ☎③3871

10/5(木)は託児を利用することができますので、事前予約を行ってください。

●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 ☎②3111 海山レディースクリニック ☎③0888

## 健康HAPPYポイント手帳を発行します ～ポイントを貯めて、楽しく健康づくり～

市民の皆さんの健康を応援するため、市指定の健康づくり事業(イベント)に参加するとポイントが貯まる、健康HAPPYポイント手帳を発行します。

◆対象 市民の皆さん ◆参加料 無料

- ①市が指定する下記の健康づくり事業(イベント)に参加し、ポイントを貯める。
- ②ポイントが貯まったら、特典グッズと交換する。



### 市が指定する健康づくり事業(イベント)

Koko(心) kara(体)健康ウォーキングデー、健康づくり教室、巡回健康相談、健康Happy Day、ツデーウォーク、てくてくウォーク(1コース終了ごと)、チャレンジ教室(特定保健指導)、健康体操、元気アップ未来教室、三木里タラソ(自主会)、スクエアステップ、尾鷲シルバー元気塾、各コミュニティーセンターで実施している運動・食に関する講座、中央公民館で実施している運動・食に関する講座

お問い合わせ 健康長寿推進係 ☎③3871

## はじめまして満1歳です



ひがし だいご  
**東 大豪**くん  
(中川、父・直樹 母・亜里沙)

いつも元気いっぱい  
いたずらするのが大好き！  
これからも笑顔いっぱい  
大きくなってね♡  
パフールだいくん♡

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。



7/30(日) オープンウォータースイミング三重オープン2017尾鷲が三木里海水浴場で行われました。



8/10(木) 尾鷲中学校水泳部員が、加藤市長に全国大会出場を報告しました。



8/10(木) 尾鷲市と一般社団法人三重県ドローン協会が、大規模災害時における小型無人機による情報収集に関する協定を締結しました。



# 尾鷲教育支援センター (あおさぎ教室)

あおさぎ教室は

どんなところ？

何らかの要因によって、「登校しない」「登校したくてもできない」状況にある小・中学生に、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

市内及び紀北町内の小中

学生

◆開室日時

月～金曜日(祝日除く)  
午前9時～午後2時



## 教室での過ごし方

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

て活動を進めます。

慣れるまでは、個室で過ごしてもらおうこともでき、慣れたら、みんなと一緒に過ごしたり、体験学習をしたりします。

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おうことを目指しています。

## こんな時は

ご相談ください

- 朝になると体調が悪い(頭痛や腹痛、発熱)
- 友人とつまみいかない
- 登校しようとしても、不安や心配になる
- 3日連続欠席している

お子さんに、少しでもこのような、いつもと違った様子が見られたら、ご家庭だけでなく、まず、すぐに担任や学校、尾鷲教育支援センターにご相談ください。

早期の発見と対応が、早期解決につながります。

登校しぶり・不登校・心配なこと  
お電話お待ちしております

【対象】  
小～高校生本人、父母、祖父母、近親者、教職員など、子育てに関わっている人

お問い合わせ  
尾鷲教育支援センター(あおさぎ教室)  
☎②4433 ☎090・2267・4433  
受付 月～金曜日  
午前9時～午後5時

※公式ブログにも案内掲載中  
<http://blogs.yahoo.co.jp/aosagi>



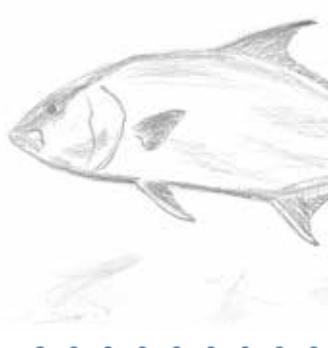

## ヒレナガカンパチ

ヒレナガカンパチはアジ科ブリ属の魚で、全世界の温帯、熱帯に分布し、当地では定置網、まぐろ延縄で漁獲されたものが水揚げされることがあります。

6m、60kgに達します。産卵期は初夏から夏にかけてで、カンパチの産卵水温が20～25℃であるのに対し、ヒレナガカンパチは23～28℃とやや高いので、カンパチよりも産卵期は遅くなります。

レジャーダイビングでは、若魚の群れが小魚の群れを、チームワークを駆使してハンティングする行動がしばしば観察されています。若魚のうちには群れを作って行動し、大きくなるにしたがって単独行動をすると考えられています。また、生きエサを使った泳がせ釣りや、金属製のルアーを動かして誘うジギングなどの釣りの対象魚として人気があります。

日本ではブリ、カンパチの養殖が盛んに行われていますが、ハワイではヒレナガカンパチの養殖が行われています。味はヒレナガカンパチの方がカンパチよりも淡泊といわれています。



みんなで健康づくり 健康づくりの秋

# スマートライフプロジェクト

9月は健康増進普及月間や食生活改善普及月間など、健康づくりを推し進める運動が実施されます。

少し気温が落ち着いて動きやすくなるこの季節に、自分の健康づくりを見直してみたいかがですか。

## スマートライフプロジェクトとは

「健康寿命をのばそう」をスローガンに、人生の最後まで健康で楽しく過ごせることを目標にした国民運動です。

この運動では、生活習慣病を予防し、健やかな生活を送るために「3つのアクション＋1」を提案しています。日々の生活の中で、次の3つのアクション＋1を実践してみましょう。

### 毎日10分の運動をプラス

毎日歩いているなら、そのうち10分を早歩きに。家から10分の場合へは歩いていきましよう。お気に入りの曲を聞

きながら歩くのもいいですね。10分はポップスでいい3曲。3曲分、散歩気分歩いてみませんか。

### 1日あと70gの野菜をプラス

日本人の平均野菜摂取量は約280g。推奨される野菜摂取量350gに足りないのはあと70gとされています。

70gはトマトなら半分。キャベツなら葉っぱ2枚。そう間くと意外と食べられそうだと思います。きませんか？

プラスするコツは、野菜が少なくなりがちな朝食や昼食にプラスすること、そして温野菜にすれば食べやすくもなります。スープでも煮物でも。レンジで時短も可能です。

### 禁煙でたばこの煙をマイナス

たばこには約200種類もの有害物質が含まれており、健康を損なうだけでなく肌的美しさや若々しさも失われま

す。禁煙は何歳であっても健康改善の効果があるという研究結果が報告されています。今さら、と思わず取り組んでみるのが大事です。

薬局などで禁煙の薬が売られているので利用してみてもいいでしょう。

### ＋1は「健診・検診」

早期に自覚症状のない病気は少なくありません。健診・検診を受けることで、そのようなリスクを早期に発見し、対処することが健康寿命には重要です。

自分の健康状態を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

市でも、ウォーキングや健康教室など、皆様の健康づくりをサポートする事業を行っていますので、ぜひご利用ください。

お問い合わせ  
健康長寿推進係 ☎③3871



今年度は、尾鷲まちの駅8店舗で開催されている「おわせ棒食べ歩き」を紹介いたします。

「おわせ棒」は、平成25年に市内23施設でスタートした、誰もがふらっと立ち寄り、ちょっと休憩ができて、まちのおすすめ情報、かわかる、まちのおもてなしステーション「尾鷲まちの駅」によって、考案された商品です。この商品は、サザエの旨煮や、沖キスをすり身にしたもの、さんまやぶりをカツにしたものなど、尾鷲産の地魚を使ったものや、大福をパイ生地で包んだ棒状のスイーツなどがあり、各店の魅力が存分に詰まっています。

今年で、5年目を迎える「おわせ棒食べ歩き」ですが、昨年10月に熊野市で東紀州5市町の店舗が一堂に集まり、「第3回東紀州棒対決グランプリ」を行う等、東紀州全体で盛り上がりを見せており、着実に地域の取り組みとして、根付いてきています。「東紀州棒対決」は、今年度も10月15日(日)に熊野古道センターで開催する予定です。ぜひ足を運んでいただき、尾鷲の名産が手頃に気軽に楽しめる「おわせ棒」を一度楽しんでみてください。

お問い合わせ  
尾鷲観光物産協会

☎②8261



# 熊野古道センター

申込・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/>

## 特別展示室企画展

### 「清水千佳子ネイチャーアート展Ⅳ」

#### ～熊野の花とその仲間たち～ & コラボコンサート

三重県松阪市在住のイラストレーター、清水千佳子氏の作品展を開催します。温暖多雨な気候である熊野の美しい植物を、絵を通して感じていただきます。

- ◆期間 9月16日(土)～10月29日(日)  
午前10時～午後5時
- ◆入場料 無料

#### 《コラボイベント》

##### ① デキシーランドジャズライブ(申込不要)

デキシーランドジャズとは、ジャズの中でも楽しく、活気ある雰囲気の特徴です。ご家族皆さんで楽しむことができますので、ぜひご来場ください。

- ◆日時 9月16日(土) 午後2時～4時
- ◆参加料 無料
- ◆定員 200人(定員を大幅に超えた場合、入場をお断りする場合があります。)

◆出演 Tammy'sBand

##### ② トロンボーンソロライブ(申込不要)

- ◆日時 10月29日(日) 午後2時～4時
- ◆参加料 無料
- ◆出演 倉口民央さん  
(Tammy'sBandトロンボーン奏者)

#### 《付属事業》

##### ライブアート(申込不要)

緻密な絵が描かれる様子を間近で見ることができます。

- ◆日時 9月16日(土) 午前10時～正午  
9月23日(土) 午前10時～正午  
午後1時～3時
- 10月7日(土) 午前10時～正午  
午後1時～3時
- 10月29日(日) 午前10時～正午
- ◆料金 無料

## 体験学習

### 自然学校「銚子川でシダの魅力再発見！」

熊野古道自然学校の第3回は、紀北町便ノ山木津の銚子川流域で、シダ植物の分類や生態について学ぶ観察会を開催します。

- ◆日時 10月7日(土) 午前10時～正午  
※雨天の場合10月8日(日)に延期します。
- ◆参加料 500円(保険料・資料代含む)
- ◆定員 15人(要申込・応募多数の場合抽選)
- ◆場所 銚子川流域(紀北町便ノ山木津)
- ◆講師 大洞浩一さん(日本シダ学会会員、日本自然保護協会会員)
- ◆受付 9月7日(木)～30日(土)午後5時

## 講座 初心者向け山歩き講座

熊野古道歩きが安全快適におこなえるよう歩行の基礎的技術を学びます。伊勢路の各峠の登降や長距離の歩行に挑戦する意欲を養います。

- ◆日時 9月30日(土)・10月7日(土)の連続講座  
午前10時～午後3時
- ◆定員 15人(要申込・応募多数の場合抽選)
- ◆参加料 200円
- ◆場所 第一回 熊野古道センター体験学習室(机上講習)→熊野古道センター周辺  
第二回 熊野古道センター体験学習室(机上講習)→八鬼山七曲りまで
- ◆講師 宮本秀男(日体協山岳上級指導員、熊野古道センター職員)
- ◆対象 小学生以上  
本格的な登山経験がない人、古道歩きをしてみたいが体力的に自信がない人
- ◆受付 ～9月23日(土)

## 企画展

### 「尾鷲林業物語～森林鉄道と索道の軌跡～」

尾鷲林業の名声を高めたヒノキ材を中心とした施業方法の歴史を紹介するとともに、その生産物の搬出方法としてトラック輸送に代わるまでの「索道」と「森林鉄道」に焦点を当て、尾鷲林業の軌跡を紹介します。

- ◆期間 9月2日(土)～11月19日(日)  
午前9時～午後5時 ※期間中無休
- ◆入場料 無料

#### 《付属事業》

##### ① 調査報告会「大杉谷森林鉄道の今」(申込不要)

大杉谷支流の不動谷と船津を結ぶ「大杉谷森林鉄道」は軌道、索道、インクラインと引き継ぎながら木材等を運搬します。昭和20年代から30年代まで撮影された写真を紹介しながら大杉谷森林鉄道の現状についてお話しします。

- ◆日時 9月10日(日) 午後1時30分～3時
- ◆入場料 無料
- ◆定員 80人
- ◆講師 熊野古道センター職員

##### ② 講演会「銚子川流域森林鉄道の盛衰」

銚子川流域の又口国有林及び二ノ俣国有林、さらに大台ヶ原で伐木された木材が通過した四日市製紙専用軌道と架空索道について、数年にわたって調査した結果の内容を、写真や資料を通してお話をさせていただきます。

- ◆日時 10月8日(日) 午後1時30分～3時
- ◆入場料 無料
- ◆定員 80人(要申込・先着順)
- ◆講師 片岡督氏、曾野和郎氏「三重県の森林鉄道～知られざる東紀州の鉄道網」著者(共著)
- ◆受付 9月8日(金)～10月2日(月)

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。

9月の予定 3日(鍋敷き作り)・10日(貝細工)・17日(動物立体パズル)・24日(ひのきのスツール他)

## 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
9/3	くろだ薬局
9/10	くろだ薬局
9/17	くろだ薬局
9/18	くろだ薬局
9/23	くろだ薬局
9/24	くろだ薬局

午前9時～午後5時

## 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ので、お気軽に下記のところ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。

ココ(心)カラ(体)  
健康ウォーキングデー



コース	日時
矢浜コース 約6.5km	9月26日(火) 午前9時～正午
集合場所・受付時間	
集合場所 福祉保健センター	受付時間 午前9時～9時15分

【持ち物】お茶、タオル、健康HAPPYポイント手帳

※必ず、事前に電話か直接申し込んでください。

※申込受付は9月1日(金)からです。

※参加費無料 ※雨天時中止

## 献血(400ml)のお知らせ

実施日	時間	場所
9/7	午前10時～午後0時30分	尾鷲市役所(体育館)
	午後2時30分～4時30分	市立尾鷲総合病院

対象者

年齢18～69歳(男性は17歳も可能)

体重50kg以上の人

**注意点** 運転免許証・保険証など、本人確認ができるものを持参してください。また、薬を服用している人、特定の海外渡航歴のある人は献血することができません。

## 三木里タラソ(自主会) ～三木里海岸タラソセラピー～

みんなで楽しく作ろう！広げよう！ココロとカラダの健康づくりの輪

毎週月・木曜日(祝日を除く)午後1時30分～3時頃に行います。

◆集合場所 三木里コミュニティセンター ◆持ち物 お茶、健康HAPPYポイント手帳  
※声をかけあって、自主的にタラソセラピーに取り組みましょう。

- ② 東海道編 伊藤登美子
- ⑥ 阿波の国編 岩本陽子
- 榎本隆子、木村盛明
- ⑨ 九州周防灘～日向灘沿い編  
下地いつほ、三鬼征子、
- ⑩ 九州志布志～熊本編  
大川たつる
- ⑪ 九州熊本～門司編  
浜口美智子
- ⑮ 東北～盛岡～秋田編  
内山渥美、大川善士
- ⑱ 美ら国沖縄編 中都美
- ⑮ 東北～盛岡～秋田編
- ⑱ 美ら国沖縄編 中都美
- 東北名所OPP2 奥村瞳 大藤和子
- 奥の細道OPP3 東五百三
- 奥の細道OPP4 小川裕也
- 箱根OPP6 岩崎康知
- 尾瀬OPP7 原みさこ
- 山陰地方OPP9 梶田美織 梶田卓斌
- 完歩達成者(※順不同 敬称略)

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】

てくてくウォーク60万歩の旅で  
健康ウォーキング



このページの申込・お問い合わせ 健康長寿推進係 ☎3871



## 市民相談

### ◎人権相談

15日(金) 午前10時～正午

濱口精幸 人権擁護委員  
川上輝佐子 人権擁護委員

### ◎司法書士相談

19日(火) 午前10時～正午

森秀世 司法書士

### ◎無料法律相談(要予約)

20日(水) 午後1時30分～6時

原健治 弁護士

### ◎行政相談

27日(水) 午前10時～正午

林正弘 行政相談委員  
申込・お問い合わせ

市民サービス課 ☎28250

### ◎児童相談・女性相談

12日(火) 午前9時～午後5時  
申込・お問い合わせ

福祉保健課 ☎28201

### ◎三重大学連携室相談

20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。

申込・お問い合わせ

市長公室 ☎28134

## 三重県行政書士会 全国一斉 無料電話相談会

平成29年度行政書士制度  
広報月間実施に伴う全国一  
斉無料電話相談会を実施し  
ます。

### ◆日時

10月1日(日)  
午前10時～午後4時

### ◆相談内容

①遺言・相続・契約など権利  
義務・事実証明に関する  
書類の作成等

②各種許認可申請など官公  
署に提出する書類の作成

③行政手続法等に関する  
相談(申請に対する処  
分、不利益処分、行政指  
導等)

電話番号・お問い合わせ

三重県行政書士会事務局  
☎059・226・3137

## 救急医療講演会

「救急の日」と「救急医療週  
間」(9月3日(日)～9日(土))に  
ちなみ、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。

### ◆日時

9月3日(日) 午後2時～

◆内容  
①三重紀北消防組合による  
実演

### ②講演

「紀南地域での災害医療  
への取り組みと課題」

### ◆講師

紀南医師会  
寺本泰 災害医療担当理事

### ◆場所

紀北町老人福祉センター

### ◆申込

不要

### ◆参加費

無料

お問い合わせ

尾鷲保健所 ☎23446

10月24日(火)、25日(水)(2日間)  
午前9時15分～午後5時

### ◆場所

紀北教育会館  
(北牟婁郡紀北町相賀379)

### ◆申込

①事前に受講申込書の提出  
が必要です。

### ②受講申込書受付期間

9月1日(金)～19日(火)

午前8時30分～  
午後5時15分

※土・日・祝日を除きます。

### ◆定員

60人程度(受付順)

### ◆費用

テキスト代、事務費等  
4,000円

### ◆申込書の配付及び提出方法

三重紀北消防組合消防  
本部予防課、尾鷲・海山・紀  
伊長島の各消防署及び輪  
内出張所で申込書の配布  
及び申し込みを受け付け  
ます。

※三重紀北消防組合ホーム

ページからダウンロードした申込書を利用す

ることもできます。

お問い合わせ

三重紀北消防組合消防本  
部予防課 ☎22051

## 防火管理者 新規講習会

### ◆日時

お問い合わせ

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

# B型肝炎訴訟 (給付金請求)について

## 無料個別相談会

弁護士法人 弁護士 栗原 一「あいばこういち」東京弁護士会所属 登録番号35029  
プレシャス総合法律会計事務所

日程・会場

### 10/13 松阪商工会議所 13 商工相談室

対象者 昭和16年7月2日～  
昭和63年1月27日生まれ  
※ご遺族の方も給付金請求できます。

給付金 50万円～3,600万円  
※疾患に応じて給付金等の内容が  
異なります

完全予約制 ☎0120-013-621  
(ご予約受付時間) 平日 9:00～18:00  
個別面談なので、他の方と  
顔を合わせることはありません。

着手金・相談料 無料  
成功報酬制 ※訴訟実費  
別途

TEL 03-5363-6333 FAX 03-5363-6334  
E-mail: info@precious-law.jp  
http://precious-law.jp/

### 有料広告欄

無料電話相談も  
同時受付中! お気軽にお電話ください

**全国一斉高齢者・障害者の人権あしん相談強化週間**

平成28年中に法務省の人権擁護機関が新規に救済手続きを開始した人権侵犯事件数は19,443件(前年比7.4%減少)であり、このうち暴行・虐待事案は3,616件で、全事件数の18.6%を占め、依然として憂慮すべき状況で推移しています。また、差別待遇事案683件のうち障害者に関するものは286件で、過去最高となったほか、高齢者に関するものが50件となっています。そこで、高齢者や障害者をめぐる種々の人権問題の解決を図るための取り組みを強化することを目的に、全国一斉「高齢者・障害者の人権あしん相談」強化週間を実施します。

◆日程

9月4日(月)～10日(日)  
午前8時30分～午後7時  
(土・日曜日:午前10時～午後5時)

◆相談番号

☎05977・003・110  
お問い合わせ

市民サービス課

☎08250

**がん患者と家族の方のおしゃべりサロン in 東紀州**

◆日時

9月9日(土)  
午後1時30分～3時

◆場所

中央公民館

◆内容

①講演

住み慣れた地域で療養を続けるために  
～尾鷲総合病院での  
がん治療の現状と緩和ケアチームの取り組み～

尾鷲総合病院  
加藤弘幸 医師

※ごなたでも参加することが出来ます。

②おしゃべり会

●参加費 無料  
●場所 中央公民館

お問い合わせ

三重県がん相談支援センター  
☎059・223・1616

**エリアワンセグ放送受信機の故障などに関するお問い合わせ先が変わりました**

エリアワンセグ放送受信機の故障や不具合等が発生した場合のお問い合わせ窓口が一部変更になりました。

今後は、左記のところまでお問い合わせください。

お問い合わせ

防災危機管理室

☎08118

**し尿くみ取り日程**

曾根 9月1日(金)  
三木里 9月4日(月)～7日(木)  
梶賀 9月8日(金)  
古江 9月12日(火)～15日(金)  
賀田 9月19日(火)～22日(金)

お問い合わせ クリンクルセンター  
☎0605

海の幸・山の幸！尾鷲の名産がお買い得！！

**尾鷲イタダキ市**

9月2日(土)、10月7日(土)開催

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 ☎02611  
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9月の講座 老人クラブ連合会

講座名	日時	講座名	日時
カラオケたんぽぽ	4・19日 午前9時30分～	折り紙	13・27日 午前9時30分～
カラオケさくら	11・25日 午前9時30分～	コーラス	13・27日 午後1時30分～
俳句	11日 午後1時～	民謡	7・21日 午前10時～
将棋	5・19日 午後1時30分～	日舞	15・29日 午前10時～
囲碁	12・26日 午後1時30分～	詩吟	21・22日 午後1時30分～
書道	6・20日 午前9時30分～	生花	8・22日 午前9時30分～
茶道	6・20日 午後0時30分～	お問い合わせ	☎07941

**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22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 ☎08132
掲載料	1 枠につき月額 市内業者 10,000円 市外業者 15,000円	

有料広告欄

快適以上を、世の中へ。

**TOENEC**

中部電力グループ

相談してね。

電気の仕事ならまかせて安心 **トーエネック**

太陽光発電・エコキュート・IHクッキングヒーター・リフォーム・LEDなど

株式会社 トーエネック 伊勢営業所  
〒516-0018 伊勢市黒瀬町648 **0596-28-7131**

「三木浦こいやあ」は9月16日(土)開催予定です。

天文学館 ☎0525

★今月の夜間観望会

1日(金)・2日(土)

満月前の月・土星・ベガ

8日(金)・9日(土)

夏の大三角(ベガ・デネ

ブ・アルタイル)・こと座

環状星雲(M57)

15日(金)・16日(土)

夏の大三角・はくちよう

座二重星アルビレオ

22日(金)・23日(土)

三日月・ヘルフレス座球

状星団(M13)・ベガ

29日(金)・30日(土)

上弦過ぎの月・ベガ・ア

ルビレオ

・入館時間 午後7時～9時

・夜間曇雨天の場合は閉館

・携帯電話で月を写すこと

ができます。

★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 ☎8282

◆おはなしだっこ・自由参加

・日時 9月7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

べった、指遊びなど

◆おはなしの時間・自由参加

・日時 9月14・21・28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

・日時 9月9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

9月の休館日

4・11・17・18・23・25・30日

今月のおすすめ図書

《一般図書》

政略結婚

高殿円 著



加賀大聖寺藩主の次男に嫁いだ勇。華族出身で外国育ちの万里子。新宿のレビュー劇場に立つ没落した華族の女優、花音子。不思議な縁で繋がる三つの時代を、自身の役目を全うするために懸命に生き抜いた女性たちの物語です。

和風総本家十九代目豆助オフィシャルフォトブック

森下泰樹 撮影、テレビ大阪 監修



つばらな瞳、フカフカなお耳、ぽてっとしたアンヨ……。全国ネット「和風総本家」で大人気の柴犬・豆助(十九代目)のかわいい写真集。元気に走り回る姿や哀愁漂ううしろ姿、気持ち良さそうな寝姿など、豆助の魅力がたっぷりつまった一冊です。

その他

図解自分を操る超集中力

メンタリストDaigo 著

せつない動物図鑑

ブルック・バーカー 著

《児童図書》

クマンミのおさんぽ

羽田美智子 文 広部俊明 写真



ページを開けば、そこは美しい海の中。かわいいかくれクマンミの案内で、海のお散歩に出かけましょう。カラフルで不思議な海の生き物たちの生態を、美しい写真とやさしい文で綴った素敵なお絵本です。

その他

おじいちゃんのおしぎなピアノ

はまぎしかなえ 作

水辺の鳥を観察しよう!

飯村茂樹 著

人の動き (7月末現在)

人口	18,486人	(前月比 -38)
	(男 8,571人 女 9,915人)	
世帯数	9,587世帯	(前月比 -17)
転入	38人	転出 49人
出生	6人	死亡 33人
その他	0人	(住民基本台帳)

編集後記



うれしいこと、イヤなことって、続くときは続きますよね。イヤなときは、いつまで我慢すればいいのかなあ? またかあ(涙)、となかなかそこから抜け出すことはむずかしいですね。そんな中で、うれしいことがあると、「やった〜」と、叫びたくなりませんか?

先日、港まつりで、何十年かぶりに、知り合いにばったり会いまして。単純にうれしくて、少しはしゃいでしまいました。私より10歳ほど年上ですが、かわりなく、その人を見ると、こんな風に年齢を重ねていきたい、年をとるのは悪くない、と感じさせてもらえる女性です。東の間の再会でしたが元気をもらえ、火花も成功の一日でした。



「広報おわせ」は、再生紙・植物油インキを使用しています。