



「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}0！



owase

矢浜神楽（ヤーヤ祭り）

3-2018

平成28年度 国保事業決算

お問い合わせ 市民サービス課 ☎ 8193

高齢化の進展や医療の高度化などによる医療費の増大と、長引く景気低迷の影響を受け、国民健康保険を取り巻く状況は全国的に厳しさを増しています。そのような中、平成28年度尾鷲市国民健康保険事業決算の歳入総額から歳出総額を引いた形式収支は、1億1,327万円の黒字ですが、前年度からの繰越金や基金繰入金などを加味すると1,790万円の赤字となりました。また、財政の健全化に向けた取り組みとして、平成28年4月1日から賦課限度額の引き上げを実施しました。

歳出についても、尾鷲市国民健康保険健全化方針などに基づいて支出の削減に努めています。今後も、皆さんが安心して治療を受けられる環境を確保するために取り組んでいきます。

国の負担は収入全体の18.5%

18.5%

国庫支出金は、一般分の医療費や後期高齢者医療拠出金・介護納付金などに対し国から交付されるもので、前年度に比べ5,931万円増の5億8,328万円です。

療養給付費等交付金は収入全体の2.9%

2.9%

療養給付費等交付金は、退職被保険者にかかった医療費に対して、社会保険診療報酬支払基金から交付されるもので、前年度に比べ2,260万円減の9,052万円です。

保険税は収入全体の13.0%

13.0%

国保加入者の皆さんが納めた保険税は、前年度に比べ3,480万円減の4億952万円です。安心して病院で受診できるようにするためには、保険税の納付が大切です。

前期高齢者交付金は収入全体の27.5%

27.5%

前期高齢者交付金は、後期高齢者医療制度が始まったことに伴い創設された交付金で、前年度に比べ1億3,496万円減の8億6,392万円です。

県の負担は収入全体の4.2%

4.2%

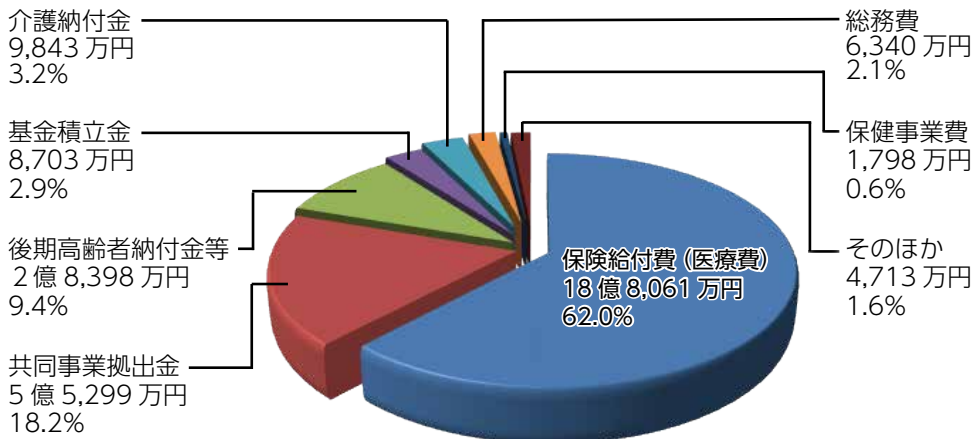
県支出金は、国庫支出金

支出の62.0%が医療費

と同じように、一般分の医療費などに対して県から交付されるもので、前年度に比べ731万円増の1億3,365万円です。

支出では、皆さんが病院で受診した際の医療費、コルセットの費用など、医療費の占める額がもっとも多く、18億8,061万円です。前年度に比べ2,076万円の減となり、支出に占める割合は、平成27年度の62.5%から0.5%減少しています。が、国保加入者一人当たりの医療費は、県下29市町の中では2番目、14市の中ではトップと高い水準にあります。

歳出総額 30 億 3,155 万円の内訳



歳入総額 31 億 4,482 万円

健康診査などの保健事業

保健事業については、特定健康診査や脳ドック、福祉保健課で実施している健康教室などの健康づくり事業に1、798万円を支出しています。特定健康診査などは、自分の健康状態を確認するため、ぜひ活用ください。

この他にも、医療費の請求内容をチェックするレセプト点検事業や、医療費通知の発送、グラウンドゴルフ大会補助金などに支出しています。

市債（借入金）の残高

市の国民健康保険を健全に運営していくため、平成22年度に三重県から1億4,400万円を借入れましたが、平成28年度をもって返還が終了しました。一人当たりの医療費増加など、厳しい財政運営となっていますが、今後も歳出削減に努めていきますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

一人当たり保険税調定額（現年度分課税額）と収納率の推移

	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
調定額	80,404 円	82,351 円	80,942 円	80,003 円	78,946 円
収納率	94.04%	93.16%	94.06%	93.96%	93.51%

※ 収納率は還付未済額を含みます。

国保財政調整基金残高の推移

	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
残 高	141,539 千円	113,746 千円	177,860 千円	140,786 千円	110,242 千円

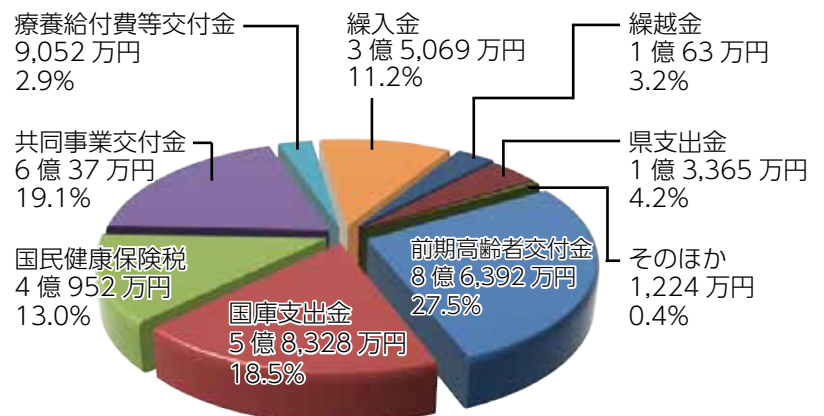
過去5年間の国保医療費総額の推移（入院・入院外・歯科・調剤・食事療養費・訪問看護合計）

	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
一般	2,003 百万円	2,081 百万円	2,005 百万円	2,130 百万円	2,108 百万円
退職	207 百万円	187 百万円	171 百万円	111 百万円	81 百万円
国保加入者数（年平均）	6,117 人	5,923 人	5,747 人	5,544 人	5,252 人

三重県下14市の一人当たり医療費の状況

順位	市町	費用
1	尾 鷲 市	420,387 円
2	伊 賀 市	392,300 円
3	いなべ市	391,495 円
4	熊 野 市	376,830 円
5	名 張 市	371,000 円
6	津 市	367,917 円
7	亀 山 市	365,963 円
8	松 阪 市	363,671 円
9	伊 勢 市	362,728 円
10	桑 名 市	358,868 円
11	鈴 鹿 市	356,894 円
12	四日市市	348,891 円
13	鳥 羽 市	339,382 円
14	志 摩 市	335,526 円
	県 内 市 平 均	367,989 円

歳入総額 31 億 4,482 万円の内訳



平成30年4月～

国民健康保険制度が変わります

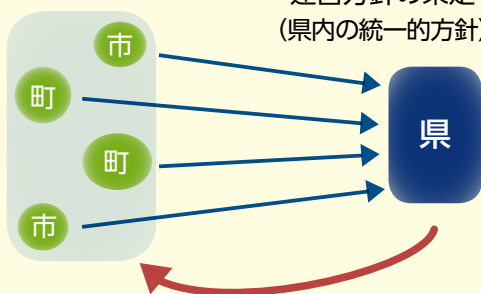
現在の国民健康保険制度は、市町ごとに運営していますが、平成30年4月からは県も市町とともに国保運営を担うことになりました。

国民健康保険制度は、日本の国民皆保険の基盤となる仕組みですが、「年齢構成が高く医療費水準が高い」「所得水準が低く保険料の負担が重い」「財政運営が不安定になるリスクの高い小規模保険者が多く、財政赤字の保険者も多く存在する」という構造的な課題を抱えています。

このような中、平成27年5月に「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律」が成立し、国が国民健康保険への財政支援の拡充を行い、財政基盤を強化するとともに、平成30年度から県が市町とともに国保の運営を担い、財政運営の責任主体として中心的な役割を果たし、国民健康保険制度の安定化を図ることになりました。

平成30年4月～
県が市町ごとに決定した国保事業費納付金を市町が納付

運営方針の策定
(県内の統一の方針)



保険給付に必要な費用を
全額各市町に支払う(交付金の交付)

何が変わる？

財政運営の仕組みは大きく変わりますが、保険証の発行・資格管理、各種申請の受付、保険給付の決定、保険税率の決定、保険税の賦課・徴収、健康づくり事業等はこれまでと変わらず市が行います。

制度見直しに伴い、市民の皆さんが何か手続きをする必要はありません。

今後、より積極的に健康づくり事業を推進し、医療費の抑制に繋がっていきますので、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

お問い合わせ
市民サービス課

☎ 8193

折り紙教室

折り紙でひなまつり飾りを作ってみませんか。

◆日時

3月10日(土)

午前10時～11時30分

(受付：9時45分～)

◆場所

中央公民館

◆内容

折り紙でひなまつり飾りを作ります。

◆対象

一般親子参加可)

※託児を利用することができません。

◆定員

20人

◆講師

鬼頭 潮さん

◆参加費

無料

◆必要なもの

折り紙・ハサミ・ボンド

◆申込期限

3月9日(金)正午

※定員となり次第、締め切りとなります。

申込・お問い合わせ

中央公民館

☎ 00001

かけがえのない命を地域みんなで守ろう！

3月1日～31日は自殺対策強化月間です

尾鷲地域(尾鷲市・紀北町)は、三重県下で最も自殺死亡率高い地域となっており、尾鷲市は自殺に大きな影響を及ぼす「うつ」の傾向が高いという特徴があります。

市では平成26年度から「うつ予防」を中心とする、こころの健康づくりに取り組み、うつ病の早期発見、早期治療につながる地域づくりを目指しています。

気づいてほしい

気づいてあげたい

「うつ」のサイン

現代社会は、誰もが、何らかの不安を抱えながら生活し、自分でも気づかぬままにストレスを抱え込みがちです。

疲労こんぱいしながらも張り続け、やがてこころの病を発症してしまうということがないように、こころとからだのSOSのサインを受け止め、対処することが、こころの病を防ぐためには欠かせないものです。

次のような「うつ」のサインがあれば、周囲に相談しましょう。

●精神症状

気分の落ち込み、仕事に手につかない、考えがまとまらないなど

●身体的な不調

眠れない、朝早く目がさめる、めまい、息切れ、息苦しい、頭痛、微熱が続く、肩がこる、からだがだるい、疲れやすい、からだがしびれる、下痢、便秘、何を食べてもおいしくない、最近やせてきた、性欲がおちる、生理不順など

周囲の人が

できること

こころの病気の予防や早期発見には、周囲のサポートが

大変重要です。

家族や同僚に迷惑をかけまいと、助けを求めない人や、自分自身でもこころの悲鳴に気づけない人もいます。

身近な人にいつもと違うような様子や変化(サイン)がある場合は、声をかけてみましょう。

こころが晴れない時は相談窓口を利用してください

身近な人に相談しても、こころの落ち込みやイライラの対処法がわからない、相談する相手が見つからないときは、下記相談窓口へ気軽に相談してください。

相談窓口

こころの相談	市福祉保健課	☎②3 8 7 1	平日 午前8時30分 ～午後5時15分
	尾鷲保健所	☎②3 4 2 8	平日 午前8時30分 ～午後5時15分
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴 テレフォン	☎059・223・5237 ☎059・223・5238	平日 午前10時 ～午後4時



☎②3 8 7 1

申込・お問い合わせ
健康長寿推進係

◆期間
3月1日(木)～30日(金)
◆場所
中央公民館

自殺予防関連図書 コーナーの設置

主婦の店せぎやま店、主婦の店サンバースト店、プラ ইসカット尾鷲店

◆日時
3月8日(木)
午後4時30分～5時30分
◆場所
主婦の店せぎやま店、主婦の店サンバースト店、プラ

◆日時
3月8日(木)
午後4時30分～5時30分
◆場所
主婦の店せぎやま店、主婦の店サンバースト店、プラ

強化月間中は街頭活動などが行われます。

尾鷲市・尾鷲市教育委員会

臨時的任用職員募集

◆募集職種

① 一般事務補助員 1人

(家庭児童相談員)

② 一般事務補助員 17人

(市役所・教育委員会他)

③ 一般事務補助員 6人

(須賀利・九鬼・早田・三木
浦・三木里・梶賀コミュニ
ティーセンター)

④ 一般事務補助員 7人

(障がい者雇用)

⑤ 業務補助員 5人

(不法投棄パトロール員・
ふれあい収集作業員・鳥
獣害パトロール員)

◆募集期限

3月6日(火)

⑥ 業務補助員 1人

(清掃工場作業員)

◆採用期間

4月1日～9月30日(最大6
カ月の更新有り)

◆賃金

月額 7,000円～

※家庭児童相談員

月額 148,200円

◆試験日時

3月10日(土) 午前9時～

◆試験場所

尾鷲市役所

◆試験内容

作文試験、面接試験、簡易な
パソコン操作試験(業務補助
員は面接試験のみ)

◆応募

履歴書1通、ハローワークの
紹介状、その他受験資格を証
明できる物(免許証、資格証、
修了証書等)

お問い合わせ

総務課 ☎②8112

平成30年度

三重県私費留学生及び医療看護系外国 人学生奨学金受給者募集

三重県では、成績、人物ともに
優秀な人に奨学金を給付し、21
世紀を担う国際感覚と視野に富
んだ人材を育成します。

◆給付区分と人数、給付額

給付額は、在籍する大学の
授業料相当額です。ただし、
それぞれの区分につき、年間
支給額の上限が決まってい
ます。

① 私費海外留学生

5人以内

年間120万円上限

※学校間協定は、年間84万
円が上限です。

② 外国人留学生

5人以内

年間60万円上限

③ 医療看護系外国人学生

3人以内

年間60万円上限

◆応募条件

①、③は、平成30年4月1
日現在1年以上継続して三
重県に住所を有する人

②は、県内に居住地の届出
をしている人

◆募集期間

3月5日(月)～4月20日(金)

※最終日は午後5時(必着)

◆申込方法

所定の申請用紙に記入の
うえ申し込んでください。

申込・お問い合わせ

公益財団法人三重県国際
交流財団

〒514-0009

津市羽所町700番地A

スト津3階

☎059-223-5006

ホームページ

<http://www.nief.or.jp>

注意

4月1日以降は、左記のと
ころまで申し込み、またはお
問い合わせください。

申込・お問い合わせ

三重県環境生活部ダイバー
シティ社会推進課
☎059-222-5974

防災行政無線などを用いた 情報伝達訓練を実施します

全国瞬時警報システム（Ｊアラート） を用いた訓練

地震・津波や武力攻撃などの発生に備え、情報伝達訓練を行います。この訓練は全国瞬時警報システム（※Ｊアラート）を用いた訓練で、尾鷲市以外でも行われます。

※Ｊアラート

地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時に情報を伝えるシステムです。

◆日時 3月14日(水) 午前11時頃

◆伝達方法

防災行政無線とエリアワンセグによる一斉放送

◆放送内容

チャイム音↓「これは、テストです」(3回)↓「こちらは、ぼうさい尾鷲です」↓チャイム音



お問い合わせ 防災危機管理室 ☎②38118

梶賀 ミニ 健康 Happyday

来場者プレゼントがあります。

- ◆日時 3月18日(日) 午前10時～午後2時
- ◆場所 梶賀コミュニティセンター
- ◆内容 生活習慣病予防コーナー（血管指標測定、アルコールパッチテスト）
転倒予防コーナー（骨密度測定、足型測定）
がん予防コーナー（乳がん自己触診）
ストレスチェック
禁煙の普及啓発



お問い合わせ 健康長寿推進係 ☎②3871

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)の午後1時30分～3時頃に行います。

3月5日(月)は、講師として木下藤寿さん(熊野で健康ラボ)を招いて実施します。

- ◆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。

※3月29日(木)はお休みです。

申込・お問い合わせ 健康長寿推進係 ☎②3871



フォトグラフ



尾鷲神社祭礼
ヤーヤ練り(天満町)、道中手踊り(中井町)、大弓
の儀(尾鷲神社:北浦町)



ブラッシング指導(尾鷲第二保育園:宮ノ上町)



山の神例祭(矢浜桂山)



青空図書館(中央公民館:中村町)
ピクニックライブラリー、常田知里さん親子料理教室

はじめまして満1歳です



なかひら みあ
中平 桜愛ちゃん
(泉町、父・智晃 母・友理奈)

みいちゃん♡1歳おめでとう♡
これからもいにと仲良く元気に
育ってね 😊



たなか あいり
田中 愛莉ちゃん
(野地町、父・健太 母・香奈)

一歳おめでとう。
成長を楽しみにしてるよ。



おぐら みと
小倉 実采ちゃん
(向井、父・裕司 母・真奈美)

最近色んなものに興味津々！
これからも元気に育ってね♡

満1歳のお子さまの写真を随時募集しています！（誕生日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。



1/29(月) 柴田長利地域おこし協力隊員が任期満了による活動終了報告を市長に行いました。(市役所)



2/1(木) 谷津健太^{やつけんた}地域おこし協力隊員が着任し、移住定住を推進する活動を開始しました。(市役所)

入学に備えて

いよいよ一カ月後には、平成30年度がスタートします。

新しく幼稚園・小中学校に入園・入学する子どもたちは、夢や希望に胸をふくらませていくことでしょう。また、保護者にとっても、新しい世界へ第一歩を踏み出すお子さんの成長を喜んでおられることと思います。

初めて入学させる保護者には不安もあるでしょう。そこで、小学校入学に備えて、各ご家庭で準備をお願いします。

心配すぎないで

わが子は環境の変化についていけるか、友だちと仲良くやっていけるかなど、不安に思う人も少なくないと思います。しかし、心配しすぎはかえって子どもを不安にします。保護者がゆったりと構え、子どもたちが安心して小学校生活を迎えられるようにしてあげ

てください。

生活習慣の定着を

学校で楽しく学び、生活するために、基本的な生活習慣を身につけておくことが大切です。

① 早寝、早起きの習慣をつけましょう。

② 朝食を必ずとり、排便をすませてから登校する習慣をつけましょう。

③ 手洗い、うがい、歯磨きや鼻をかむことができるようにしましょう。

④ 進んで挨拶ができるようにしましょう。

自分でできることは

子どもたちは、「一年生になった」という気持ちから、何事にも意欲的にがんばろうとします。この機会に、自分でできることは自分でするように、あせらずに見守ってあげてください。

① 身の回りの整理や後片づけができる。

② 衣服の着脱ができる。

子どもが話ができる場面を環境が変わると、いろいろな場面で「わからないこと」に

直面することが多くなります。大切なのは、わからないことに直面したときに、「わからない」と言えることです。そうすることで、「コミュニケーションの力も伸び、どんどん成長していきます。先回りしたくなる気持ちを少し抑え、子どもとじっくり話をしながら解決できるように接してください。

友だちと遊ぶ子に

「友だちと遊ぶ中で、子どもは成長する」といいます。それは、遊びの中で、協力・我慢・待つこと等を覚え、さらには自分を主張することができるようになるのです。

通学路の確認を

登下校の道順を入学前に一緒に歩いて覚えさせてください。その際、交通安全の基本や気をつけたい箇所などを教えてあげてください。

※できた時、できるようになった時には、お子さんに一声かけることを忘れずに。

お問い合わせ
教育総務課

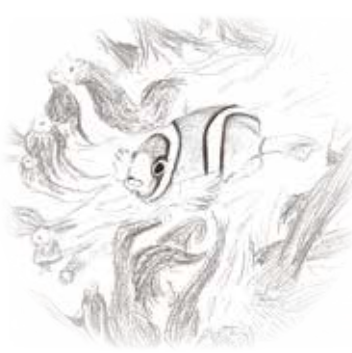
☎ 8292



クマノミ

クマノミはスズメダイ科クマノミ属の魚で、ディズニー映画の「ファインディング・ニモ」に登場するニモ（クラウンアナモネフィッシュ）の仲間です。

小さなときはオスでもメスでもなく、グループの中で最も大きい個体がメスに、次に大きい個体がオスになってペアをつくりまわす。オスとメスは大きさ以外に尾びれの色で見分けがつき、温帯域においては、オスの尾びれは黄色でメスは白色になります。産卵期は夏で、イソギンチャクの近くの岩に卵を産み付け、孵化するまで主にオスが卵の世話をします。尾鰭の海でもレジャーダイビングのスポットなどで、イソギンチャクと共生している様子、繁殖期には、卵の世話をしている様子が観察できます。クマノミは13℃また



はそれ以下の水温に耐えることができるとされており、尾鰭沿岸でも越冬していると思われまふ。今年の1月下旬から2月にかけて、和歌山県白浜町の海岸にクマノミをはじめとする数種類の魚が打ち上げられていることが報道されました。白浜では例年の水温を大きく下回り、11〜12℃を記録していたようです。白浜の低水温は、気温が低いことに加え、黒潮が潮岬を離れて大蛇行していることが影響していると考えられます。白浜とは紀伊半島の反対側に位置する尾鰭にとって、黒潮が蛇行していると、黒潮の一部が沿岸に入りやすい条件となります。そのため、尾鰭沿岸の水温は、1月末に13〜14℃台まで下がっていましたが、2月1日に東から黒潮の温かい水が入ってきたことによって水温は一時16〜17℃台まで上がったようです。

みんなで健康づくり

はじめようベジファースト

ベジファーストで

血糖の上昇を緩やかに

食事の際、野菜を一番最初に食べるとベジファーストと言います。食物繊維の力で食後の血糖の上昇を緩やかにすると、近年注目を集めている食事方法です。

血糖の上昇が緩やかになるとなにがよいの？

ベジファーストで血糖の上昇が緩やかになると、次のような効果が期待できます。

◆食後高血糖の予防

食後に高血糖の状態が続くことを食後高血糖といいますが、実は食後高血糖は通常の血液検査では見つかりにくく、知らないうちに高血糖による動脈硬化や糖尿病が進行している場合があります。ベジファーストで食後血糖の上昇を緩やかにすることで食後高血糖を予防することができます。



◆脾臓を労わる

血糖が急上昇すると、血糖を下げるインスリンも急激に、多量に作られます。血糖が急上昇する食生活が続いていると、インスリンを作る脾臓が疲れてしまい、インスリンが作れないようになってしまいます。血糖の上昇が緩やかであれば、インスリンもゆっくり作られ、量も少なくてすむので、脾臓の負担を減らすことができます。

◆肥満予防

インスリンは血糖を下げる作用が有名ですが、同時に体内に脂肪をため込む働きもあります。血糖上昇を緩やかにしてインスリンの量が少なくなれば、脂肪のためこみも少なくなるので、肥満の予防につながります。

ベジファーストのやり方と

効果をアップさせるポイント

ベジファーストは食べる順番を変えるだけなので、特別

な準備は必要ありません。小鉢1皿分程度の野菜を先に食べ、あとにおかずやごはんを食べましょう。

より効果をあげるには「よく噛んでゆっくり食べる」が大切です。研究の結果、野菜を食べてからごはんを食べ始めるまでの時間がある程度長いほうが、血糖上昇を緩やかにする効果が高いことがわかっています。ゆっくり食べれば満腹中枢も刺激され、食べすぎの防止にもなっていく二鳥です。

毎食野菜のおかずがないよ！という人は、1日に必要な野菜は小鉢のおかず5皿分とされているので、野菜不足が考えられます。ぜひこの機会に、まずは1食1品野菜のおかずを準備して、ベジファーストに取り組んでみてはいかがでしょうか。

お問い合わせ

健康長寿推進係

☎ 3871

がんばり続ける「ヒロメ」コーナー

今号では、今後新たな特産品として期待される「ヒロメ」をご紹介します。

皆さんは「ヒロメ」をご存じでしょうか。「ヒロメ」は、ワカメに近縁な海藻で、1枚の丸いうちわのような形、大きいもので長さ1m程度になることが特徴です。調理をすると、ワカメやコンブのようにぐにやりとした触感ではなく、シャキシャキとした触感や独特のトロみが楽しめ、主に味噌汁や、酢の物、鍋物に使われています。

現在、ヒロメ養殖を行う漁協や市、県で「東紀州ヒロメ養殖協議会」を立ち上げ、この「ヒロメ」を「東紀州特産の海藻」として、対外PRを強め販路拡大を図っています。

「ヒロメ」は、冬場の水温が15℃以上、夏場の水温が28℃を超えない海に分布が限られ、広く流通しておらず、そのため、ここ尾鷲を始め、全国でも限られた地域でしか食べることができません。

この貴重で優秀な海藻「ヒロメ」を一度食べてみてはいかがでしょうか。

お問い合わせ

水産商工食まち課

☎ 8223



ヒロメの酢の物

コース	日時	集合場所・受付時間
須賀利コース 約 4 km ～大根須賀利林道に行ってみましょう～	3月27日(火) ※雨天中止 午前9時30分～午後2時	集合場所 旧須賀利小学校 受付時間 午前9時30分～9時45分

【持ち物】お茶、お弁当、敷物、タオル、健康HAPPYポイント手帳

◆申し込み受け付けを行っていますので、事前に直接または電話で申し込んでください。

申込・お問い合わせ 健康長寿推進係 ☎③3871



肝炎ウイルス検診

検診料無料

- ◆対象者 ①市内に住所を有し、今年度において満40歳になる人
(昭和52年4月1日～昭和53年3月31日生まれ)
②市内に住所を有し、今年度において満41歳以上になる人であって過去に市が実施した肝炎ウイルス検診を受けたことがなく、検診を希望する人
- ◆申込方法 対象者①の人 市内医療機関に直接申し込んでください。
(案内書に同封している医療機関をご利用ください。)
対象者②の人 下記のところまでお問い合わせください。
- ◆実施期間 ～3月31日(土)
- ◆検診内容 血液検査 (B型・C型ウイルス検査)
- 申込・お問い合わせ 健康長寿推進係 ☎③3871

熊野古道センター

第12回 熊野古道写真学校 ～春のほほ笑みを写す～

日本を代表する風景写真家の竹内敏信氏を学校長に、東紀州地域各所で地域の人々とふれあい、そして地域の魅力を体感し、写真の技術力向上を目指す写真学校です。12回目を迎える今年は、熊野市と御浜町を舞台に熊野古道伊勢路をはじめ、桜の花咲く山里や神社の社叢などの各地名勝の風景や文化・風習などを写真に収めていただきます。

- ◆日時 4月6日(金)～8日(日)
- ◆参加料 Aプラン 37,000円(2泊6食付)
Bプラン 18,000円(宿泊無し、昼食2食付)
- ◆定員 40人
(基礎・入門コース20人、レベルアップコース20人)
- ◆場所 熊野市内、御浜町内
- ◆講師 基礎・入門コース 杉本恭子氏(日本写真家協会会員、キャノンEOS学園講師)
レベルアップコース 清水重蔵氏(日本写真家協会会員)
- ◆申込 3月25日(日)までにFAXまたは郵送で申し込んでください。
※申込書はホームページからダウンロードまたは郵送します。詳しくは、熊野古道センターまでお問い合わせください。
- ◆申込先 熊野市観光公社
熊野市井戸町653-12 / Fax 0597・89・3300

企画展 熊野古道写真学校作品展

「第11回熊野古道写真学校」の参加者による写真作品の展示会を開催します。紀北町と尾鷲市を舞台に熊野古道伊勢路をはじめ、社叢や漁村風景など熊野の美しい風景や文化を撮り収めた作品を展示します。また、講師を務めていただいた清水重蔵氏と杉本恭子氏の作品や今回の写真学校の様子なども紹介します。

- ◆期間 3月21日(水)祝～4月8日(日)
- ◆入場料 無料

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/>

連続講座 透明水彩画スケッチツアー

ふるさと記念切手「熊野古道の四季」の原画を手がけた新谷武文氏を講師に迎え、熊野古道や周辺の町並みの風景を透明水彩画で描くスケッチツアーを開催します。

- ◆日時 5月26日(土)、6月9日(土)、10月27日(土)、11月10日(土) 午前10時～午後4時
- ◆参加料 年間3,000円(保険代を含みます。)
※画材は各自で購入していただきます。また、当センターで購入の斡旋を行います。(3,000円～5,000円程度)
- ◆定員 15人(要申込・先着順)※中学生以上が対象です。
- ◆場所 熊野古道センター・紀北町馬越峠・熊野市木本町
- ◆講師 新谷武文氏(熊野市文化協会会長)
- ◆受付 3月20日(火)～4月26日(木)

連続講座 古文書からひも解く地域の暮らし

歴史資料保存の大切さと地域の歴史・文化についての関心を深めるため、古文書の基礎的な知識の習得を目指す講座です。※年間12回の受講が可能な人を対象とします。

- ◆日時 第1回 4月21日(土)(以降、第4土曜日)
午後1時～3時
- ◆参加料 年間1,500円(資料代を含みます。)
- ◆定員 20人(要申込・先着順)
- ◆講師 尾鷲古文書の会会員
- ◆受付 3月21日(火)～4月8日(日)

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。

3月の予定 4日(紙飛行機)・11日(動物立体パズル他)・18日(ひのきのおもちゃ)・25日(貝細工)

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
3/4	くろだ薬局
3/11	くろだ薬局
3/18	くろだ薬局
3/21	くろだ薬局
3/25	くろだ薬局

午前9時～午後5時

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。(75、150ポイント)

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 ☎② 3871

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、お気軽にお問い合わせください。



【日時・場所】ご相談に応じます。※電話でも相談できます。

【相談窓口】福祉保健センター2階

すくすく子育て相談

妊娠、出産、子育てやお子さんの発育・発達のことなどで困っていませんか。保健師、管理栄養士による子育て相談を行っています。お気軽にお問い合わせください。



【日時・場所】ご相談に応じます。※電話でも相談できます。

【相談窓口】福祉保健センター2階

献血にご協力ください

◆日時 3月12日(月)

午前10時～11時30分、午後1時～4時

◆場所 イオン尾鷲店

◆対象 年齢18～69歳(男性は17歳も可能です。) 体重50kg以上の人

※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。

※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。

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2階

完歩達成者(※順不同 敬称略)

九州温泉巡りOP10 中川哲雄

中山道OP8 中川啓子

箱根OP6 奥村瞳

奥の細道OP5 川上教子

奥の細道OP4

大藤和子、中都美

奥の細道OP3

山下みさ子、北村恵美

東北名所OP2 上岡雅代

⑮美ら国 沖縄編 内山渥美

⑭北海道 札幌編 函館編

庄司あやめ

⑬北海道 北見 札幌編

山本肇

⑫北海道 稚内 北見編

川上忠子

⑨九州周防灘 日向灘沿い編

中森委代、岡民子、湯浅久美子

⑦土佐の国編 田中美子

③奈良・京都 山下中彦、大川尚美





市民相談

◎人権相談

16日(金) 午前10時～正午

川上悦子 人権擁護委員

徳永治 人権擁護委員

◎司法書士相談

20日(火) 午前10時～正午

井上文雄 司法書士

◎無料法律相談(要予約)

20日(火)

午後1時30分～6時

森将 弁護士

◎行政相談

28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

13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

14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

春季

火災予防運動



3月1日(木)から7日(水)まで
春季全国火災予防運動を実施します。

今年度の全国統一防火標語は「火の用心 ことを形に 習慣に」となっています。空気が乾燥し、火災の発生しやすい

すい時季ですので、火の元に十分注意して、火災を予防しましょう。

また、すべての住宅には、住宅用火災警報器の設置が義務づけられています。設置の義務化から10年が経過し、機器の不具合等も発生しています。火災警報器を設置していない場合は、すみやかに設置し、設置している場合は機器の点検を行います。

火災からあなたや家族の大切な「命」を守るため、この機会に再度自宅を確認してください。

お問い合わせ

三重県北消防組合予防課

☎②②2051

ヘルプカード配布

2月下旬～

ヘルプカードは、援助や配慮を必要としている障がいのある人や、病気の人などが、日常生活や災害時などで困ったときに周囲に示し、支援や理

解を求めやすくするカードで、三重県が作成しました。

三重県の福祉事務所や保健所、尾鷲市役所福祉保健課窓口で配布を行っています。また、県のホームページでもダウンロードすることができます。

ヘルプカードを持っている人を見かけたら、電車やバスで席を譲ったり、緊急時や災害時に支援するなど、協力を願います。

お問い合わせ

三重県地域福祉課

☎059・224・3349

第十回

特別弔慰金請求

第十回特別弔慰金の請求期限が近づいています。

左記期限を過ぎると請求することができませんので、注意してください。

◆請求期限

4月2日(月)

お問い合わせ

福祉保健課 ☎②⑧201

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。
5月号の締め切りは、3月22日(木)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 ☎②⑧132

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。

電気工事キャラクター つながりん

電気の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

せぎやま倶楽部洋楽 発表会

早春のひびき

◆日時

3月18日(日)

開場 午後1時

開演 午後1時30分

◆場所

尾鷲市民文化会館

(せぎやまホール)

◆入場

無料

※整理券が必要です。

◆整理券配布場所

尾鷲市民文化会館、尾鷲

市立中央公民館、三木里

コミュニティセンター、

賀田コミュニティセン

ター、東長島公民館

お問い合わせ

尾鷲市民文化会館

☎②3000

がん患者と家族の 方のおしゃべりサ ロンin東紀州

「がん患者と家族の方のお

しゃべりサロンin東紀州」を

開催します。同じ病気の人の

お話を聞いたり、お互いの悩

みを話したり、一人で悩まず

にお話ししましょう。

今回は、くろだ薬局の黒田

恭史先生のお話です。

◆日時

3月4日(日)

午後1時30分～3時30分

◆場所

紀北町役場

◆対象

がん患者・家族など

◆申込

不要

◆参加費

無料

お問い合わせ

三重県がん相談支援センター

☎059・223・1616

尾鷲高校定時制 科目履修生募集

地域活性化を目的とする尾

鷲高校定時制の講座を開講す

るため、科目履修生の募集を

行います。

※科目履修生とは、定時制が

開講している科目を生徒

と一緒に学ぶ外部からの

受講生です。

◆講座内容

体育

◆実施日

毎週木曜日

午後7時5分～8時40分

◆対象

手続きを行い、ルールを

守ればどなたでも受講す

ることが出来ます。

◆定員

5人

◆受講料

3,408円(年間)

※受講料とは別に、傷害保

険料1,500円が必要

です。

◆募集期間

4月2日(月)～6日(金)

受付：午後2時～7時

◆申込

尾鷲高校定時制まで、電

話で申し込んでください。

し尿くみ取り日程

須賀利 3月14日(水)～16日(金)

早田 3月19日(月)午前中～20日(火)

九鬼 3月22日(木)～26日(月)

三木浦 3月27日(火)～29日(木)

曾根 3月30日(金)

三木里 4月3日(火)～6日(金)

梶賀 4月9日(月)

古江 4月10日(火)～13日(金)

賀田 4月17日(火)～20日(金)

お問い合わせ クリंクルセンター ☎②0605

※定員となり次第、締め切
りとなります。
申込・お問い合わせ
尾鷲高校定時制

☎②8504

海の幸・山の幸！尾鷲の名産がお買い得！！

尾鷲イタダキ市

3月3日(土)、4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 ☎②2611

水産商工食のまち課

老人クラブ3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	5、19日 午前9時30分～	折り紙	14、28日 午前9時30分～
カラオケさくら	12、26日 午前9時30分～	コーラス	14、28日 午後1時30分～
俳句	12日 午後1時～	民謡	8、15日 午前10時～
将棋	6、20日 午後1時30分～	日舞	2、16日 午前10時～
囲碁	13、29日 午後1時30分～	詩吟	2、16日 午後1時～
書道	休講	生花	9、23日 午前9時30分～
茶道	7、22日 午後0時30分～	お問い合わせ	☎②7941

「三木浦こいやあ」は3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)

満月頃の月・シリウス

9日(金)・10日(土)

シリウス・リゲルほか

16日(金)・17日(土)

シリウスほか

23日(金)・24日(土)

上弦頃の月ほか

30日(金)・31日(土)

満月頃の月ほか

・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(太陽観望)

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。

図書館 ☎ 8282

◆図書館文学講座参加者募集

「竹取物語を読む」

早春のひととき、川端守

先生の解説で竹取物語に

親しんでみませんか？

・日時

3月3日(土)

午後1時30分～

・場所

中央公民館

・対象

高校生以上 30人

※図書館へ申し込んでく

ださい。(電話可)

◆おはなしだつこ自由参加

・日時 3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 3月8・15・22日(木)

午後3時～4時

・対象

幼児

・内容

紙芝居・絵本の読み

◆おはなしの広場

・日時 3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

3月の休館日

5・12・18・19・21・26・31日

今月のおすすめ図書

《一般図書》

●かるい生活

群 著



「体をかるく」、「物をかるく」、「しがらみをかるく」。漢方で体をかるくし、よいけいな物やしがらみも捨てる。いらなくなった着物などを手放し、人間関係を整理。心身ともに健康的になっていく日々を綴る爽快エッセイです。

●三重弁やん

神田卓朗 著



「机つてー」「食べやんやん」「カンピンタ」になつてー。大阪出身の著者が、ここ十数年の間に使われている三重弁を色々なエピソードとともに紹介した一冊です。巻末の三重のことは小辞典には尾鷲弁も掲載。これを読めば、あなたも三重弁マスターになれるかも？

その他

●蒼き山嶺

馳星周 著

●パパ入門ガイド

ファザリング・ジャパン 著

《児童図書》

●だるまちゃんとキジムナちゃん

加古里子 著



だるまちゃんはだるまさんと一緒に沖繩へ行きました。沖繩の祭りを見て、新しく友達になったキジムナちゃんと遊んでいると、だるまさんが巨大なハブに巻きつかれて…。九十一歳になった加古里子さんのだるまちゃんシリーズ、どうぞお楽しみください。

その他

●墓守りのレオ

石川宏千花 著

●うちゅうはきみのすぐそばに

いわやけいすけ文 みねおみつ 絵

編集後記



年明けから、風邪、インフルエンザと立て続けに体調不良で寝込みました。まだまだ、スッキリしないです。みなさんは、大丈夫でしたか？

「ここ何年かは、体調不良とは、縁遠い生活をしてました。特に、何かを気を付けていたわけでもなく、飲んでいたわけでもないのですが…。思い当たるのは、今年は、寒暖の差が激しい日が続くことであつたせいかもしれません。早く暖かくなってほしいものですね。暖かい日が、待ち遠しいです。

今月末には、桜の開花が見えるのでしょうか？去年は、開花が遅く、浄が城でつじと桜のコラボ見れました。レアな景色でした。

人の動き (1月末現在)

人口	18,319人	(前月比 -32)	
	(男 8,496人 女 9,823人)		
世帯数	9,531世帯	(前月比 -9)	
転入	34人	転出	42人
出生	2人	死亡	27人
その他	1人	(住民基本台帳)	