



「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}！



 **owase**



尾鷲幼稚園入園式

5-2018

知ってほしい津波時の避難場所

自然の避難タワー 中村山



尾鷲小学校から中村山へ直接つながる避難路

お問い合わせ

防災危機管理課

☎ ② 8 1 1 8



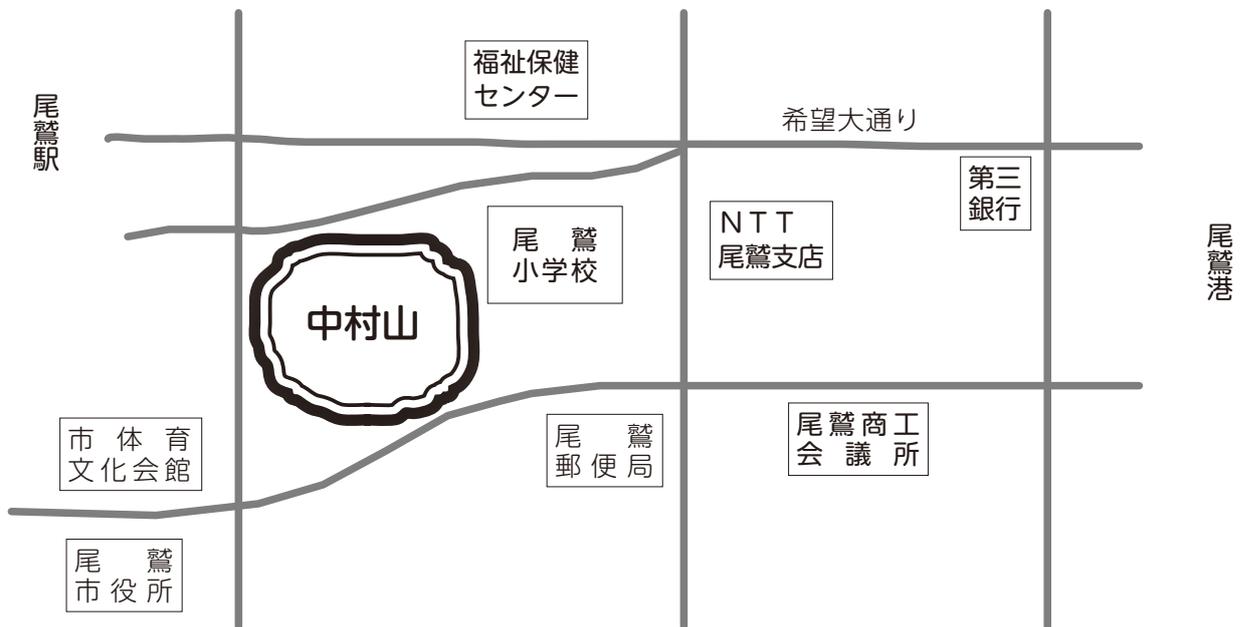
中村山備蓄倉庫内の資器材・備蓄品



避難路沿いに設置されている海拔表示板

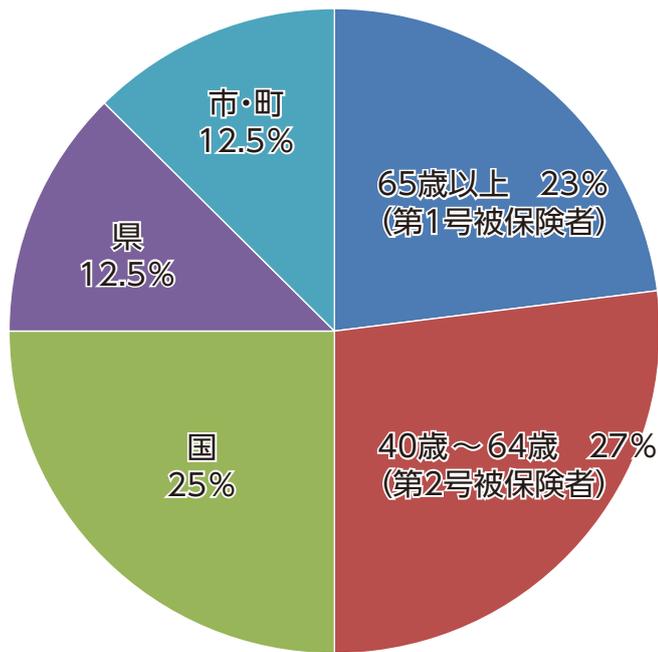


学年別の避難経路標示



以上)が変わります

第7期(平成30～32年度)介護保険事業計画を策定しました。介護保険事業の円滑な運営を図るため、3年ごとに介護保険事業計画を策定しサービス費用の見込み量等に基づき、介護保険料を算定しています。65歳以上の人(第1号被保険者)の保険料は、下記のとおり本人及び世帯の市民税課税状況や合計所得金額等により所得に応じた保険料の設定をしています。



介護保険の財源構成

介護保険制度は、40歳以上の人を支払う保険料と、国、県、市・町の公費を財源として運営しており、介護を社会全体で支え合う制度です。介護サービスを利用する場合、費用の1割(※)が自己負担となり、残りが介護保険から給付されます。財源が不足すると、必要な介護サービスを行うことができなくなります。

誰もが安心してサービスを利用できるよう保険料は必ず納めましょう。

※一定以上の所得がある人は自己負担が2～3割となる場合があります。

第7期の介護保険料

第7期の介護保険料は、第6期(平成27～29年度)の基準月額5,459円から、746円増額の6,205円となります。介護保険料が増額となった要因は、後期高齢者数の増加とそれに伴う要介護認定者の増加を見込んでおり、認定者の増加に比例してサービス量の増加が見込まれることによるものです。また、65歳以上の負担割合が22%から23%へ引き上げられました。これは全国的に高齢者が増加し、人口構成割合が変化したことが要因となります。紀北広域連合では、介護保険料の上昇を抑制するために、介護給付費準備基金の取り崩しを行いました。

介護保険料の決め方 $\frac{\text{介護サービス給付費等総額} \times \text{65歳以上の負担分 23\%}}{\text{65歳以上の人数}} = \text{65歳以上の基準額(年額)}$

65歳以上の基準額(年額)に本人や世帯の中の課税状況、前年の所得を勘案し平成30年度の介護保険料が決定します。

第7期保険料所得段階の第7段階から第9段階までの基準所得金額を国の基準に従って変更し、保険料設定を行いました。市民税の課税状況や所得に応じた段階設計になっており、その中でも住民税非課税世帯の第1段階において、別枠で公費を投入し保険料の軽減を図っています。

平成30年度は、第1段階の軽減 基準額×0.5 → 基準額×0.45

介護保険料(65歳)

介護保険料の金額

所得区分	対象者	負担割合	保険料額(年額)
第1段階	・生活保護受給者または老齢福祉年金受給者で世帯全員が市民税非課税の人 ・世帯全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の人	×0.45	33,507円
第2段階	・世帯全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円以下の人で第1段階に該当しない人	×0.70	52,122円
第3段階	・世帯全員が市民税非課税で、第1段階、第2段階に該当しない人	×0.75	55,845円
第4段階	・世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は市民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の人	×0.83	61,801円
第5段階	・世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は市民税非課税で、第4段階に該当しない人	基準額	74,459円
第6段階	・本人に市民税が課税されており、前年の合計所得金額が120万円未満の人	×1.20	89,351円
第7段階	・本人に市民税が課税されており、前年の合計所得金額が120万円以上200万円未満の人	×1.30	96,797円
第8段階	・本人に市民税が課税されており、前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満の人	×1.50	111,689円
第9段階	・本人に市民税が課税されており、前年の合計所得金額が300万円以上の人	×1.70	126,581円

上記表内の合計所得金額とは

介護保険料の決定に用いる「合計所得金額」とは、「給与」「年金」「事業」などの収入額からそれぞれ必要経費(給与の場合は給与所得控除額、公的年金の場合は公的年金等控除額等)を差し引いた金額と、土地建物等の譲渡所得(特別控除後)などの分離課税所得の合計で、基礎・配偶者・扶養・社会保険料・医療費などの所得控除をする前の金額となっています。(税法上の合計所得金額とは異なります。)

お問い合わせ 紀北広域連合 ☎0597・35・0888

平成29年度

みえ森と緑の県民税市 町交付金事業実績報告

次の4事業を行いました。

①尾鷲市保育所整備事業

防災機能(避難所)を兼ね備えた安全・安心な保育環境を目指し、木の薫る快適な空間を提供するため、尾鷲産材による木造・木質化した尾鷲第四保育園を整備し、幼少期から木材のもつ温かみや香りを体感できるようにしました。



③木育活動事業

子どもたちが木への親しみや森林や緑を大切に思う心を育むため、尾鷲幼稚園において安全・安心に遊べる木製玩具、三木幼稚園において読書時に使用する木製机、木製椅子の備品整備を行いました。



④木とふれあう

学校環境づくり事業
宮之上小学校へ尾鷲産材で製作した木製の机・椅子の備品整備を行なったものを再利用し、新入生が損傷部分を自ら取り換え組立て等を行ない、木材への関心と愛着を持ち大切にすることを継続的に育む学校環境づくりを進めました。



②人家裏危険木伐採事業

倒木等の危険が想定される人家裏山林の危険木を伐採することで災害を未然に防止するために、自治会などによる人家裏山林の危険木伐採費用の一部補助を行いました。



平成30年度

みえ森と緑の県民税 市町交付金事業計画

①人家裏危険木伐採事業

倒木等の危険が想定さ

れる人家裏山林の危険木を伐採し、災害を未然に防止するため、自治会などによる、人家裏山林の危険木伐採費用の一部補助を行います。

②クツ普及推進事業

木材を利用した「クツ」競技を普及させ、スポーツ振興と森林教育を行い、地元の尾鷲ヒノキを身近に感じてもらうことで、学校児童生徒や、その他大人等の利用者に対し、森林の重要性や必要性についての認識を深めていただきます。

③木とふれあう

学校環境づくり事業
平成26年度に宮之上小学校へ尾鷲産材で製作した木製の机・椅子の備品整備を行なったものを再利用し、新入生が損傷部分を自ら取り換え組立て等を行ない、次の世代まで使用していくことで木材への関心と愛着を持ち大切にすることを継続的に育む学

校環境づくりを進めます。

④木とふれあう

木育活動推進事業
子どもたちの木への親しみ、森林や緑を大切に思う心を育むことを目的に、木質化された快適な保育環境に加え、木育事業を推進するため、安全・安心に遊べる木製玩具の整備を行います。

⑤林業研修センター

木質化事業
林業研修センターを木質化し、木の温もりのある快適な空間を構築することで、利用者に、木の持つ温かみや香りや肌ざわりを体感していただきます。

⑥尾鷲総合病院

木の薫る空間づくり事業
尾鷲総合病院のロビーを木の薫る安らぎのある空間に構築することで、利用する多くの人に県民税の理解と森林の重要性を知っていただきます。

人家裏危険木伐採費用の一部を補助します

みえ森と緑の県民税交付金を活用して、自治会などが事業主体となり、人家に隣接する山林からの倒木等の災害を未然に防止するために危険木を緊急に伐採する必要がある場合に限り、予算の範囲内で伐採費用の一部を補助します。詳しくはお問い合わせください。

補助額: 伐採経費の10分の8 補助額上限: 1事業当たり50万円

お問い合わせ 水産農林課 ☎8224



全国高等学校総合
体育大会総合開会
式一般観覧者募集

インターハイの幕開けを高校生たちと一緒に盛り上げませんか。当日は、インターハイの開幕を宣言する式典と歓迎演技が、県内の高校生によって行われます。

◆日時

8月1日(水) 午前10時～

◆場所

三重県営サンアリーナ(伊勢市)

◆定員

800人

◆応募

郵送またはインターネット
〔東海総体〕で検索)で応募することが出来ます。詳しくは、お問い合わせください。

◆募集期間

～5月31日(木)

郵送先・お問い合わせ

平成30年度全国高等学校総合体育

大会三重県実行委員会事務局

〒514-0004

津市栄町1丁目891番地

三重県吉田山会館1F

☎059-224-2823

ご利用ください

三重大学連携室

大学の専門知識やノウハウ、経験をもとに、市民や企業が抱えるさまざまな問題について解決の糸口を提供するため、市役所庁舎内に「三重大学連携室」を設置しています。新たな発想で新製品開発のイメージが浮かんだときや、研究したい問題点が浮かんだときなど、技術相談、実験の相談、調査方法の相談などにご利用ください。

◆相談実施日

5月16日(水)、6月20日(水)、7月18日(水)、8月22日(水)、9月19日(水)、10月17日(水)、11月21日(水)、12月19日(水)、平成31年1月16日(水)、2月20日(水)、3月20日(水)

◆時間

午前10時～正午・午後1時～4時

※実施日前日の午後1時までに申し込んでください。なお、相談実施日は変更になる場合があります。申込・お問い合わせ

政策調整課

☎②8134



民生委員・児童委員の日

活動強化週間

5月12日～18日

民生委員・児童委員の活動

一人暮らしの高齢者の安否確認や、生活・介護の相談に応じます。児童相談所・学校などと協力して、いじめや児童虐待の防止活動に取り組んでいます。このほかにも皆さんの心配事などを解決するため、ボランティアとして様々な活動を続けています。どんな小さな問題でも気軽に相談してください。

秘密は守られます！

民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談内容や秘密が外に漏れることはありません。

市には58人(うち主任児童委員3人)の民生委員・児童委員がいて、あなたの地区にも1～3人の民生委員・児童委員がいます。

尾鷲市民生委員・児童委員協議会のPR活動を行います

「民生委員・児童委員の日」活動強化事業として、「広げよう地域に根ざした思いやり」をキャッチフレーズに、尾鷲市民生委員・児童委員が市内6カ所で街頭PR活動を実施します。

◆日時

5月15日(水) 午後4時～5時

◆場所

イオン尾鷲店、プライスカット尾鷲店、主婦の店せぎやま店、主婦の店サンバースト、主婦の店セントラルマーケット、コメリホームセンター

お問い合わせ

福祉保健課

☎②8192

子育てHAPPY DAY

～マザーズ・ハッピーデー～

5月13日(日) 午前10時～午後3時30分

場所 中央公民館

今回の「子育てHAPPYDAY」は「母の日」にちなんでお母さん応援企画が盛りだくさん！家族みんなで遊びに来てね！



子育てサロン in 尾鷲 **楽しもう♪ 尾鷲流子育て**

そこのママ、ちょっと息切れしていませんか？
日ごろの悩みや困りごとなど、一緒におしゃべりを楽しみましょう♪子どもと一緒に気軽にお越しください！

- ◆時間 午前10時30分～正午
- ◆定員 30人(子育て中のママ対象)
- ◆講師 Home to Work代表 桑井優子さん

親子ワークショップ **勉強が楽しくなる！片付け塾**

全国小中高生に好評のお片付け講座を尾鷲でも！
高等学校3年男子が自身の経験から片付けの大切さを語ります。
明日からきっと勉強が楽しくなる！
ママは子どもを見守りつつ、優子ママとお話ししましょう。

- ◆時間 午後1時30分～3時
- ◆定員 20組(小学生親子対象)
- ◆講師 桑井塾 塾長 桑井龍三さん
(慶応義塾志木高等学校3年)

母の日のプレゼントを作ろう！

香りつきジェルを作って家族にプレゼント♪

- ◆時間 ①午前10時15分～ ②午前11時15分～
③午後1時～
- ◆定員 各回10人(小学生対象)
- ◆講師 子育て支援サークルがりらの皆さん
- ◆料金 500円

このほかにも「カフェ図書館」「メッセージカードづくり」「パワーストーンアクセサリー」「手づくりおもちゃ」などを実施します！

ひだまりマルシェ 場所 野地町駅前児童公園

お母さんへのプレゼントを作ってみませんか

出店は、母の日ひのきボードと花束体験、母の日デコ体験、菓子パン販売など。家族みんなで遊びにきてください！

申込・お問い合わせ 生涯学習課 ☎②8293

ちびっこ大集合 in アクアステーション

5月4日(金)祝 午前10時～ 雨天決行

場所 アクアステーション 入場無料

内容

海洋深層水のタッチプールで水遊び体験
綿菓子、ヨーヨー釣り体験(無くなり次第終了)
お菓子のつかみ取り(小学生以下対象:100人分) **整**
カレーライスの振る舞い(300人分) **整**
かき氷の振る舞い(なくなり次第終了)
えごま餅、寒天の販売(室外)

整 開催日にアクアステーションで配布する整理券が必要です。



お問い合わせ アクアステーション ☎②8080

ちびっこ防災フェア

5月5日(土)祝 午前9時30分～午後1時

場所 夢古道おわせ駐車場 入場無料

内容

警察・消防車両展示、防災啓発車による地震体験、制服試着体験、パネル・防災用品展示、非常食試食、お楽しみコーナー等シンボルマスコットたちも参加します



※雨天時は、車両のみの展示となります。また、早期終了する場合がありますので、ご了承ください。

お問い合わせ 防災危機管理課 ☎②8118

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

毎週月曜日(祝日を除く)

午後1時30分～3時頃に実施します。



◆集合場所 三木里海岸

◆持ち物 お茶、健康HAPPYポイント手帳



申込・お問い合わせ 福祉保健課 ☎②3871

木曜ウォーキング(自主会)

みんなで健康ウォーキング！



実施 毎週木曜日(祝日を除く) 午前9時30分～
※5月10日(木)から開始 ※雨天決行

集合 福祉保健センター

持ち物 お茶、健康HAPPYポイント手帳

案内人 川口洋司さん

お問い合わせ 福祉保健課 ☎②3871

健康づくり教室

寝たきりにならないために自分でできる健康体操

日時 5月31日(木) 午後1時30分～3時

場所 矢浜コミュニティーセンター

定員 20人

講師 平山裕久さん

準備物 運動ができる服装、飲み物

申込 5月7日(月)～11日(金)

申込・お問い合わせ

矢浜コミュニティーセンター ②6367

夏みかんジュースづくり講座

日時 5月15日(火) 午前9時30分～11時30分

場所 中央公民館

定員 25人 ※定員となり次第締め切ります。

講師 天満浦百人会の皆さん

参加費 500円(保険代含む)

申込 ～5月14日(月)

申込・お問い合わせ 中央公民館 ②0001



野外で樹木にふれよう 樹木講座開催

日時 5月20日(日) 午前9時～午後3時頃※雨天中止

集合 中央公民館前

目的地 猪の鼻水平道(紀北町小山浦～尾鷲市天満浦) 他

対象 往復4時間程度山道を歩ける高校生以上 20人

※定員となり次第締め切ります。

講師 樹木医 小倉光善さん

持ち物 弁当、飲み物、ループ(持っている人)

参加費 100円(保険代)

申込 ～5月16日(水)

※電話で申し込むことができます。

申込・お問い合わせ

中央公民館 ②0001



ココカラ Koko(心)Kara(体) 健康ウォーキングデー

当日参加可能
参加者募集
参加費無料

北浦岩屋堂コース 約6km

～きれいに手入れされた岩屋堂を見に行きましょう～



日時 5月22日(火) 午前9時15分～午後3時※雨天中止

受付 午前9時15分～9時30分

集合 福祉保健センター

持ち物 お茶、お弁当、敷物、タオル、健康HAPPYポイント手帳

申込 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 福祉保健課 ☎②3871

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 5月16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、Ｊアラートのテストです」(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 防災危機管理課 ☎②8118

ユニカール体験会を開催します

2021年開催の三重とこわか国体において、尾鷲市で行われる競技の一つユニカールの普及のため体験会を開催します。国体に参加してみようと思う人、ユニカールに興味がある人、また、ふだん体を動かす機会が少ない人は、ぜひこの機会にユニカールを体験してみてください。

ユニカールとは

冬季オリンピックでお馴染みの氷上スポーツ「カーリング」を屋内でも手軽に楽しめるように考案されました。女性や年配の人、腕力に自信のない人も楽しむことができます。少し練習すればストーンを滑らせるコツもすぐにつかめますよ！



- ◆日 時 5月27日(日) 午前10時～正午
- ◆場 所 体育文化会館
- ◆対 象 小学生以上(50人程度)

※詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ 生涯学習課 ☎②8299

シニアカレッジ参加者募集

健康づくり、生きがいづくり、地域づくり、防災対策などを、講義や演習を通じて学びます。

- ◆日 時 6月26日(火)、7月25日(火)、8月9日(木)、8月22日(火)、9月18日(火)フィールドワーク、10月18日(木)、10月30日(火)、11月13日(火)の8日間 午前10時～午後4時15分
- ◆場 所 中央公民館
- ◆対象・定員 60歳以上で老人クラブ等の地域活動に興味のある人 40人程度
- ◆内 容 「元気を保つ食生活」「高齢者のための薬の知識」「認知症」「手軽にできる運動で健康づくり」「災害に備える」「生涯学習と地域活動」など
- ◆参 加 料 無料
- ◆申 込 下記のところへ、申込書を請求してください。
- ◆締 切 5月25日(金)

申込・お問い合わせ 三重県老人クラブ連合会事務局 ☎059・227・1621

市指定ごみ袋手数料減免申請の受け付けが始まります

市指定ごみ袋手数料(可燃ごみ収集手数料)の一部減免申請の受付を下表の日程で行います。

減免申請例として、指定ごみ袋の合計容量が1,800ℓ(例:45ℓ袋の場合40枚)を限度に、自由な組み合わせで交付します。代理の人でも申請することができますが、窓口で申請する際は、減免対象者と代理の人の両方の印鑑が必要となりますので持参してください。また、窓口へ来られた人の本人確認を実施しますので、左記のものを持参してください。

受給要件によって、申請受付開始日等が異なりますので、ご注意ください。

- ① 減免対象者の印鑑(代理の人が申請される場合は代理の人の印鑑も必要です。)
- ② 窓口で手続きする人の身分証明書または資格証明書(法人または官公署が発行したもので、免許証など本人の写真表示がある場合は1枚、保険証など写真の表示が無い場合は2枚必要です。)

減免受給要件	申請受付(袋交付)場所 ※ いずれの窓口でも申請できます。	申請受付開始日
4月1日現在で0～2歳児(平成27年4月1日以降に生まれた子ども)を扶養する世帯または年度内に子どもが生まれた世帯	・環境課(クリンクルセンター) ・市民サービス課 ・各地区センター	5月15日(火)
尾鷲市家族介護用品券(おむつ券)の支給を受けている人がいる世帯	・環境課(クリンクルセンター) ・福祉保健課 ・各地区センター	
身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている人がいる世帯で、住民税が非課税の世帯	・環境課(クリンクルセンター) ・福祉保健課 ・各地区センター	7月13日(金)
療育手帳Aの交付を受けている人がいる世帯で、住民税が非課税の世帯		
精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている人がいる世帯で、住民税が非課税の世帯		

- ※ 複数の要件が該当する世帯でも交付される指定ごみ袋の総容量は同じです。
- ※ 年度ごとに1回の申請しかできません。(複数回に分けての申請はできません。)
- ※ 申請用紙は各受付窓口か、市ホームページからもダウンロードできます。
- ※ 環境課窓口は古戸町10-9 クリンクルセンター内です。

お問い合わせ 環境課 ☎0605

フォトグラフ



尾鷲幼稚園入園式



矢浜小学校入学式



尾鷲中学校入学式



尾鷲小学校入学式



4/ 2月 大山道臣地域おこし協力隊員が着任し、早田町で活動を開始しました。



4/ 2月 西川容生尾鷲市消防団団長に辞令が交付されました。

はじめまして満1歳です



みやはら えま
宮原 笑麻ちゃん
(座ノ下町、父・伸輔 母・梓)

いつもニコニコ笑麻ちゃん♡
これからも可愛い笑顔をいっぱい
見せてね！1歳おめでとう♡



にしむら かなた
西村 奏汰くん
(中川、父・友希 母・球奈)

かなたくん1歳おめでとう！！
これからもたくさん遊んで
元気いっぱいになってね♡



あぜち さら
躰地 咲桜ちゃん
(宮ノ上町、父・雄 母・裕子)

いちご大好き、毎日が笑顔で！！



のむら うた
野村 詩花ちゃん
(古戸町、父・玲夫 母・良美)

いちご大好きな うたちゃん♡



さとむら なみ
里村 菜海ちゃん
(宮ノ上町、父・大我 母・妙子)

お調子者の菜海ちゃん♡
毎日たくさんの笑顔をありがとう♡

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。





尾鷲市教育ビジョン(後期推進計画)を策定しました

市では、平成25年に教育のあり方、方向性を示す推進計画として「尾鷲市教育ビジョン」を策定しました。平成34年までの10年間を計画期間とし、推進計画を前期(具現化第1期・第2期)と後期(具現化第3期)の2期に分けています。今回策定した後期推進計画は平成30年度から34年度の5年間を対象としており、『共創・共育・共感』時代を創るおわせ人づくり』を基本理念とし、『尾鷲で育ち、尾鷲で学び、尾鷲を愛す』人づくり』を尾鷲の教育を方向付ける基本指針としています。

教育ビジョン前期推進計画、取組の成果

これまで各学校・園では子

どもたちの「生きる力」を育み、次代を創るおわせ人づくりのため、学校・家庭・地域が連携し、地域人材、地域資源を活かした「ふるさと教育」を推進してきました。

その結果、平成29年実施の「ふるさと教育アンケート」では、「住んでいる地域が好きか」という問いに対し、小学校で92・5%、中学校で94・2%の児童生徒が「好き」または「やや好き」と回答しており、地元への帰属意識の高まりがうかがえます。また、「学校が楽しい」と答えた小学生は87・9%、中学生は95・1%、さらに、「授業はよくわかるか」という問いに対しては、小学校で94・6%、中学校では96・4%の児童生徒が、肯定的に回答し、学校、授業への満足度も上がってきていることがわかりました。

地域とともに歩む

学校・園づくりに向けて

しかしながら、近年の教育を取り巻く環境の変化に目を

向けると、人口減少・少子高齢化の進行、グローバル化、情報化の進展、国の教育改革の動きなど社会情勢は大きく変化しており、保護者、子どもの意識、価値観も常に変化しています。これからの学校は、その変化に応じて、その在り方を見直していかなければいけません。そのためには、保護者や地域住民とお互いの情報や課題を共有し、「これからの時代を生きる子どもたちのために」という共通の目標「ビジョン」を持って日々の教育活動を進めていく必要があります。

後期推進計画では、このような課題に対して今後5年間で取り組むべき施策を掲げ、学校・家庭・地域が一体となった教育活動を進めます。さらに「学校を核とした地域づくり」を推進することにより、地域の活性化につなげていきたいと思います。

お問い合わせ

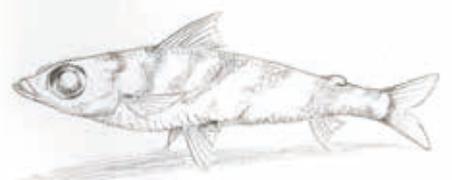
教育総務課

☎08292



アオメエソ

アオメエソは目が大きく、青緑色に光って見えることから各地でメヒカリと呼ばれる深海魚で、当地でも沖合底曳網で漁獲されたものが水揚げされています。福島県から鹿児島県までの太平洋岸に分布し、水深150〜450mに生息しています。肛門付近の発光器に発光バクテリアを共生させて発光することが知られています。産卵場や成熟年齢は不明ですが、産卵期は2〜7月と推測され、成長に関しては、1歳で10cm、2歳で14cm、3歳で17cm程度になることが知られています。エサはオキアミ類が主体で、小型甲殻類、小魚、エビ類も捕食し、成長とともに食性を変えながら深海へ移動します。唐揚げや干物が定番の食べ方で、刺身でも美味しくいただけます。



ます。茨城県産のアオメエソの美味しさに関連する成分の季節変化を調べた報告によると、遊離アミノ酸は夏に増加し、脂質含量は秋に増加したとされています。全国各地の産地では、古くから親しまれていた安価で人気のある雑魚でしたが、全国的な知名度は低い魚でした。そこで、福島県いわき市では、2001年に、市民に親しまれていることからメヒカリを「市の魚」に制定してPRを行うなど、地道な努力を継続してきました。それに加えて、脂が多く、現代人の嗜好に合うことから徐々に人気が高まり、現在では全国的な知名度も向上し、価値が高まっています。最近では愛知県蒲郡市がブランド化に取り組んでいるようです。

みんなを健康づくり

ストレスとうまく付き合う

ストレスとは

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる「緊張状態」のことです。日常の中で起こる様々な変化に刺激が、ストレスの原因になります。

ストレスと体の

セルフケアをしましょう

ちよっと体の具合が悪い。でも、薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもない。そんなとき、皆さんはどうしますか？

「自分のできる範囲で自分の面倒を見ること」がセルフケアの基本です。わけもなくイライラしたり、ところがちよっと疲れたときは、早めにセルフケアをしましょう。

①体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリフレッシュ

させ、睡眠リズムを整える作用があります。近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちよっとアクティブにすごしたりするだけでも効果がありません。ただし、眠れなくて体がしんどい、食事をあまりとっていないときなどは、無理に体を動かすことはしないでください。

②今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。書くことで、今抱えている悩みと距離をとって客観的に見ることができたり、それまで思いつかなかった選択肢に自分で気づけるようになります。

③腹式呼吸をくりかえす

不安や緊張が強くなると、運動をしているわけ

でもないのに、「ハアハア」と息が上がってくることはありません。こんなときこそ意識して「深い呼吸」を心がけ、一度落ち着きましよう。

④失敗したら笑ってみる

「笑い」は心を軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。どんなに深刻に見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面があるもの。それに気づくと、物事がグッと楽になります。

つらいときは一人で我慢しないで、誰かに話すことも立派なストレス解消法です。ストレスを感じたときには、気分や体調に合わせて、セルフケアを試してみましよう。

お問い合わせ

福祉保健課

☎ 33871



尾鷲の伝統文化「尾鷲節」を守り続ける「尾鷲節保存会」を紹介します。
尾鷲節保存会は、尾鷲節の保存と普及を目的として昭和23年に結成された団体で、現在、約70人の会員が所属しています。



尾鷲節子ども太鼓：全国尾鷲節コンクール

県内外で行われるイベントや式典で、尾鷲節の披露を行っている。昨年度に行われたお伊勢さん菓子博や、尾鷲北トンネル貫通式などでも尾鷲節を披露しました。また、おわせ港まつりや、今年度で33回目を迎える全国尾鷲節コンクールで披露するなど、市のイベント開催では欠かすことはできません。

このほかにも、尾鷲節を次世代へと継承すべく、毎月第1を除く月曜日の午後7時から市教育委員会1階トレーニング室で小・中学生を対象とした「尾鷲節子ども太鼓教室」を開催しています。こちらでも、日ごろの練習成果発表として、毎年「おわせ港まつり」や「全国尾鷲節コンクール」等のイベントで太鼓を披露しています。

会員は小学1年生から大学1年生までと幅広く、現在22人の会員が日々練習しています。見学することができますので、興味がある人は、お気軽にお越しください。

お問い合わせ

商工観光課

☎ 338223

熊野古道センター

ロビー展 桶・樽の道具展

尾鷲市林町で長年にわたり桶づくりを生業とした吉田稔さんの道具を展示します。使い込まれた、合理的な道具の形状に新たな発見が待っています。

◆期 間 5月12日(土)～27日(日) 午前9時～午後5時
※入場は無料です。

※桶づくり実演 5月20日(日) 午後1時～3時
講師 泉 協次氏(市内在住)

GW芝生広場イベント

ゴールデンウィーク期間中、家族で楽しめるイベントを芝生広場で開催します。

◆日 時 5月3日(木)祝～6日(日) 午前10時～午後3時
※6日(日)は午前で終了。

イベント内容

ミニ機関車搭乗体験(無料)、クライミング体験(中学生以下100円)、紙飛行機作り(200円)、ポン菓子実演(3日(木)祝のみ試食あり)

初心者のための山歩き入門 (春季)

小・中学生や登山の経験が少ない人、センター主催の山歩きのイベントに興味があるが、体力に自信がなく参加を迷っているという人のためのセンター職員による山歩き講座を開催します。

- ◆日 時 5月26日(土) 午前10時～午後2時
6月9日(土) 午前9時30分～午後3時
※2日間とも参加できる人
- ◆参加料 200円(保険料、資料代として初回のみ)
- ◆定 員 15人(要申込・応募多数は抽選)
- ◆場 所 5月26日 体験学習室
6月9日 馬越峠・天狗倉山(道の駅海山集合)※別途バス運賃310円が必要です。
- ◆講 師 宮本秀男(熊野古道センター主任コーディネーター、日体協山岳上級指導員)
- ◆受 付 ～5月19日(土)

東紀州の四季を味わう料理教室 初夏にぴったり鯉レシピ

相可高校の村林新吾先生による人気の料理教室です。今年度2回目の教室では初夏が旬の初鯉を使用したレシピを学びます。

- ◆日 時 6月3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、相可高校調理クラブの皆さん
- ◆受 付 ～5月27日(日) 午後5時

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/>

企画展

熊野古道 小辺路 ～2つの聖地を結ぶ道～

空海が開山した真言密教の聖地「高野山」と熊野三山のひとつ「熊野本宮大社」を最短距離で結ぶ熊野古道小辺路。生活道としてそして参詣道として役割を果たした小辺路の魅力を紹介いたします。

◆期 間 ～6月17日(日) 午前9時～午後5時
会期中無休 ※入場は無料です。

付属事業1

講演会

熊野古道小辺路の魅力を魅せます・話します

1,000m越えの峠が4つもあり難路といわれる熊野古道小辺路。本講演会では、調査結果を道中の景観や石仏などの写真を交えながら紹介し、道の魅力についてお話しします。

- ◆日 時 5月13日(日) 午後1時30分～3時
- ◆参加料 無料
- ◆定 員 80人(要申込、先着順)
- ◆講 師 熊野古道センター職員
- ◆受 付 ～5月11日(金)

付属事業2

熊野古道小辺路を歩く 果無峠越え ～天空の郷と三十三観音を訪ねて～

高野山から熊野をめざす旅の「最後の難所」といわれる標高1,070mの果無峠を越えるトレッキングを開催します。道中には「天空の郷」と言われる果無集落や、西国三十三所観音の石仏が佇み歩く人を静かに見守っています。

- ◆日 時 5月19日(土) 午前7時～午後4時
※雨天の場合は、5月20日(日)に順延します。
- ◆参加料 1,000円(保険代、資料代込)
※別途、路線バス運賃690円が必要です。
- ◆定 員 20人(要申込・応募多数の場合抽選)
- ◆場 所 熊野古道小辺路果無峠越え
(集合場所:道の駅奥熊野ほんぐう)
- ◆案内人 西浦康代氏(新宮市観光ガイドの会)
- ◆対 象 健脚者向けコース
- ◆受 付 ～5月10日(木)

特別展示室企画展

大漁旗展～「万助屋」これぞ伝統の職人技!

ワークショップ「オリジナル大漁旗の壁飾り」

- ◆日 時 5月13日(日) 午前10時～正午
- ◆参加料 300円(材料代)
- ◆定 員 24人(要申込・応募多数の場合抽選)
- ◆講 師 松井まつみさん(NPO法人天満浦百人会)
- ◆受 付 ～5月6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。

5月の予定 6日(鍋敷き作り)・13日(貝細工)・20日(ひのきのスツール他)・27日(ひのきのおもちゃ)

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
5/3	イシブチ薬局古戸センター ※
5/4	くろだ薬局 ※
5/5	紀北調剤薬局病院前店 ※
5/6	イシブチ薬局古戸センター ※
5/13	くろだ薬局
5/20	くろだ薬局
5/27	くろだ薬局

午前9時～午後5時
※午前9時～午後6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 福祉保健課 ☎③3871

お気軽にご相談ください

【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

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。



すくすく子育て相談

妊娠、出産、子育てなどお子さんの発育・発達のことによって困っていませんか。保健師、管理栄養士による子育て相談を行っています。



体の健康相談

生活習慣病予防などの健康のこと、健康診査の見方や結果のことで悩んでいませんか？
保健師、管理栄養士による健康相談を行っています。

相談・お問い合わせ 福祉保健課 ☎③3871

お問い合わせ
福祉保健課 ☎③3871

平成29年6月号⑪、平成29年10月号⑫、平成30年3月号⑬
(正) 岩本肇 (誤) 山本肇

左記のとおり、掲載内容に一部誤りがありましたので、訂正しお詫びします。

- ② 北海道編 大川紀子
- ⑩ 九州周防灘～土佐の国編 内山美智子
- ⑭ 北海道～札幌～函館編 中村久美子、岩本肇
- ⑮ 東北～盛岡～秋田編 川口千佳子
- 箱根OP6 中都美、川上教子
- 東北名所OP2 堀口敏弘
- 完歩達成者(※順不同 敬称略)
中山道OP8 小川裕也

てくてくウォーク60万歩の旅で健康ウォーキング

訂正とお詫び

広報おわせ平成30年4月号の「中央公民館コミュニティーセンター講座・教室参加者募集」記事の内容に誤りがありましたので、訂正しお詫びいたします。訂正記事を本紙に折り込んでいますので、ご覧ください。

お問い合わせ 中央公民館 ☎②0001



おわせよいとこやーやにやん

市民相談

◎司法書士相談

15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)

16日(水)

午後1時30分～午後6時

森将 弁護士

◎人権相談

18日(金) 午前10時～正午

川上輝佐子 人権擁護委員

川上悦子 人権擁護委員

◎行政相談

23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

8日(火)午前9時～午後5時

申込・お問い合わせ

福祉保健課 ☎②8202

◎女性相談

8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

16日(水) 午前10時～正午

午後1時～4時

※前日午後1時までにご予約してください。

※相談日は変更する場合があります。

※相談日は変更する場合があります。

※相談日は変更する場合があります。

申込・お問い合わせ

政策調整課 ☎②8134

介護予防・日常生活支援事業 基準緩和型サービス事業従事者研修

高齢になり支援が必要になっても、できるだけ住み慣れた地域で生活していく支援をするために、ヘルパーの資格のない人でも、家事支援のみの訪問型サービスAの従事者となるための研修を行います。

◆日時
5月29日(火)

午前10時～4時

◆場所

紀北広域連合

◆対象

基準緩和型サービスAの事業に従事する者のうち、管理者及び主に事務に従事する者以外の者、基準緩和型サービス事業に従事

しようとする者、介護や福祉に関心のある人、興味のある人はどなたでも参加することができます。

◆内容(講義:各60分)

高齢者を支える保健福祉施策、サービス提供の基本的視点、介護(ホームヘルプサービス)概論、認知症について、利用者の理解とコミュニケーション

◆申込

5月22日(火)までに、紀北広域連合へ直接申し込み用紙を提出してください。
申込・お問い合わせ
紀北広域連合

☎0597-35-0888

古流居合道サークル

古流居合道サークルの活動が再開します。詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ

矢浜コミュニケーションセンター

☎②6367

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。
7月号の締め切りは、5月22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。 政策調整課 ☎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	

有料広告欄

紀勢新聞
お読みいただけませんか?

地域密着ニュース イベントの情報や写真が満載
テレビ番組表(解説付) などなど

月極購読料
1,500円(税込)
口座振替もご相談ください

TEL0597-23-3344
三重県尾鷲市中川1-22

固定資産税の納期限は5月31日(木)です。税務課 ☎②8173

シニア生き生きチャレンジ教室

シニア世代介護職場就労支援事業研修

現役シニアの高い就労意
◆場所

熊野市文化交流センター

（熊野市井戸町643-2）

◆対象

三重県内在住の概ね60歳

以上の人で、地域でのボ

ランティア活動や介護職

場で働く意欲がある人、

または介護を学ぶ意欲が

ある人

◆日時

6月1日(金)、5日(火)、6日

(水)、28日(木)

午前10時～午後4時

※28日のみ、午後1時30分

～3時30分

※別に2日間の体験学習

があります。

市営住宅

補欠入所者募集

市営住宅の入居者補欠者

を募集します。

◆募集期間

今回は、10月末日までに

空き家が出た場合の、入居

順位のみ募集です。

◆募集期間

5月7日(月)～21日(月)

(土・日曜日、祝日を除く)

◆入居資格

平均月収が15万8千円

以下など、詳しくは問い

合わせください。

お問い合わせ

建設課 ☎②8241

住宅改修による固定資産税の減額

次のような固定資産税の減額制度があります。

①バリアフリー改修

※高齢者または障がい者

の同居が必要です。

②耐震改修

③省エネ改修

④長期優良住宅改修

※減額は対象家屋の固定資

産税のみで、都市計画税は

減額されません。

詳しくは、お問い合わせく

ださい。

お問い合わせ

税務課 ☎②8172

し尿くみ取り日程

須賀利 5月23日(水)～25日(金)

早田 5月28日(月)午前～29日(火)

九鬼 5月30日(水)～6月1日(金)

三木浦 6月5日(火)～7日(木)

曾根 6月8日(金)

三木里 6月11日(月)～14日(木)

梶賀 6月15日(金)

古江 6月19日(火)～22日(金)

賀田 6月25日(月)～28日(木)

お問い合わせ クリンクルセンター ☎②0605

海の幸・山の幸！尾鷲の名産がお買い得！！

尾鷲イタダキ市 

5月5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

商工観光課

老人クラブ5月の講座 老人クラブ連合会

講座名	日時	講座名	日時
カラオケさくら	7、21日 午前9時30分～	コーラス	9、23日 午後1時30分～
カラオケたんぽぽ	14、28日 午前9時30分～	民謡	10、17日 午前10時～
俳句	14日 午後1時～	着付け	10日 午後1時30分～
将棋	1、15日 午後1時30分～	日舞	11、18日 午前10時～
囲碁	8、22日 午後1時30分～	詩吟	11、18日 午後1時～
書道	2、16日 午前9時30分～	折り紙	1、18日 午前9時30分～
茶道	2、16日 午後0時30分～	生花	11、25日 午前9時30分～
フラダンス	9、23日 午前10時～	お問い合わせ	☎②7941

「三木浦こいやあ」は5月19日(土)開催予定です。

防災行政無線の放送内容は、通話料無料のフリーダイヤル0120-920-999で聞くことができます！

天文学館 ☎0525

図書館 ☎8282

★今月の夜間観望会

4日(金)・5日(土)

金星・おおぐま座星雲

(M81、M82)

11日(金)・12日(土)

おおぐま座系外星雲(M81、M82)・しし座系外星雲(M65、M66)

18日(金)・19日(土)

細い三日月・金星・木星・しし座系外星雲(M65、M66)

25日(金)・26日(土)

満月前の月・木星・おとめ座スピカ・しし座レグルス

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(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)

★81cm大望遠鏡で、7惑星を

観望した人に、記念証を贈ります。

◆毎月第三日曜は『家庭の日』

で入館料は無料です。

◆おはなしだっこ・自由参加

・日時 5月3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 5月13日(日)

・対象 幼児

・内容 紙芝居・絵本の読み聞かせほか

◆おはなしの広場

・日時 5月12・26日(土)

・対象 小学生

・内容 ブックトーク・紙芝居ほか

5月の休館日

1・7・14・21・28・31日

今月のおすすめ図書

《一般図書》

●クローゼット

千早茜 著



18世紀からの洋服を収蔵する美術館。そこで働く洋服補修士の纏子は、過去の事件が原因で、男性が怖い。フリーターの芳は何事も要領よく振舞うが、本当に好きな事からは逃げていた。洋服を愛する二人の男女が織りなす、心の傷をそっと縫い直すような小説です。

●草笛光子のクローゼット 草笛光子 著



白髪の美しい、女優・草笛光子さん。なんと御年84歳！クローゼットの中にあつたレトロなドレスから、ユニクロなどの今どきのファッションまで、とてもおしゃれに着こなしています。その凛とした美しさは歳を取ることに勇気を与えてくれます。

その他

●おまじない

東紀州の山々

《児童図書》

●かぶきやパン



開店前のかぶきやパンは、何やらにぎやかです。クローゼットのなかでくまきやさん、あんなちゃん、五にんおとももやってきて…。第7回えほんテキスト大賞に選ばれた物語に、長野ヒデ子による愉快な絵が加わった、楽しい絵本です。

その他

●モンスター・ホテルでプレゼント

●飛行機しゅっぱー！

柏葉幸子 著
鎌田歩 作

人の動き (3月末現在)

人口	18,167人 (前月比 -114)		
	(男 8,433人 女 9,734人)		
世帯数	9,483世帯 (前月比 -31)		
転入	92人	転出	191人
出生	9人	死亡	24人
その他	0人		(住民基本台帳)

編集後記



ここ何年か市内ではめっきり鯉のぼりを見かけなくなりましたね。お店でも、あまり売られていないような気が…。鯉のぼりを持っている家庭では、年に一度この時期だけですが、出したり仕舞ったりが大変。でも、子どもには見せてあげたい。さあ、そんなときは…「アクアステーションへ」

「アクアステーション」やっぱり、本物は裏切らない、いいものはいっぱい見てもいい！子どもにも、大人にも記憶に残ると思います。ちなみに、七里御浜の鯉のぼりもステキです。アクアステーションから、311号線を通りドライブがてらいかがでしょっか？



「広報おわせ」は、再生紙・植物油インキを使用しています。

広報おわせ

2018 (平成30年) 5月号

発行日

平成30年5月1日

編集者

尾鷲市政策調整課秘書広報係

〒519-3696 三重県尾鷲市中央町10番43号

☎0597-23-8132 FAX0597-22-2111

ホームページアドレス <http://www.city.owase.lg.jp/>

No.771