



「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！



オッwase

元気いっぱい
わんぱくクラブ

9-2018



第33回

全国尾鷲節

コンクール 開催日・募集内容決定

開催日 11月11日(日) 尾鷲市民文化会館 (せぎやまホール)

11月11日(日)に第33回全

国尾鷲節コンクールを開催

することが決定しました。

今回の総合の部は、年齢

不問で出場できますので、

どなたでもチャンピオンに

なれる可能性があります。

皆さんぜひご参加、ご来

場ください。

募集人数・出場資格・参加料

総合の部・壮年の部

計125人程度

少年少女の部 25人程度

小学生以下 1,500円

申込・お問い合わせ

〒519-3696

総合の部

少年少女の部、壮年の部の年齢にとらわれず、どなたでも参加できます。

各部に服装の規定はありません。

注意 一人で複数の部に参加することはできません。

壮年の部

3,000円

募集締切日

9月28日(金)必着

皆さん

ぜひ、ご来場ください！

尾鷲市役所商工観光課内
全国尾鷲節コンクール事務局

☎ 8223



10月から 国民健康保険証が 変わります

忘れずに14日以内に
必ず届け出てください

加入の届出

他の市区町村から転入して
きた時、職場の健康保険を
脱退した時、子どもが生ま
れた時など

脱退の届出

他の市区町村に転出する
時、職場の健康保険に加入
した時、死亡した時など

保険証の様式が

変わりました

今年度から保険証の様式
が一部変更されましたが、語
句の変更だけです。従来
と同じように使用すること
ができます。

医療機関にも

届出を！

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 ☎ 28193

国民健康保険証が新しく
切り替わり、現在使用して
いる保険証は10月1日(月)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
内容を確認して誤りがある
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、各家
庭で破棄してください。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7日(金)までにお問い合わせ
をさせていただきます。

国民健康保険は
職場の健康保険と違うため
各自の責任で加入と脱退など
の届出が必要です。

国民健康保険 被保険者証	有効期限 交付年月日 記号番号	平成 30 年 9 月 30 日 平成 29 年 10 月 1 日 1 2 3 〇〇〇
被保険者氏名 生年月日 資格取得年月日 世帯主氏名 世帯主住所	尾鷲 太郎 昭和〇〇年〇〇月〇〇日 平成〇〇年〇〇月〇〇日 尾鷲太郎 三重県尾鷲市〇〇町〇〇番〇〇号	性別 男
保険者番号 保険者名	2 4 0 0 9 3 三重県尾鷲市	

変更前

三重県国民健康保険 被保険者証	有効期限 交付年月日 記号番号	平成 31 年 9 月 30 日 平成 30 年 10 月 1 日 1 2 3 〇〇〇
被保険者氏名 生年月日 適用開始年月日 世帯主氏名 世帯主住所	尾鷲 太郎 昭和〇〇年〇〇月〇〇日 平成〇〇年〇〇月〇〇日 尾鷲太郎 三重県尾鷲市〇〇町〇〇番〇〇号	性別 男
保険者番号 交付者名	2 4 0 0 9 3 三重県尾鷲市	

変更後

9/8 (土) **がん患者と家族の方のおしゃべりサロン in東紀州**
 午後1時30分～3時30分
 尾鷲総合病院
 対象 がん患者・家族など
 お問い合わせ 三重県がん相談支援センター ☎059・223・1616
 申込不要 参加費無料

9/15 (土) 三木浦こいやあ
 午前10時～ 三木浦漁港
 地元のおいしいものなどを買うことができます。

9/15 (土) せぎやま倶楽部 邦楽の部発表会
 午後1時30分～
 尾鷲市民文化会館 (せぎやまホール) 和のしらべ
 出演 紀北大正琴愛好会、詩吟興川流詩吟興道館尾鷲支部、美楓会、春海会、関西吟詩文化協会正洲会
 整理券配布場所 尾鷲市民文化会館、中央公民館、三木里コミュニティーセンター、賀田コミュニティーセンター、東長島公民館
 入場無料 ※整理券が必要です。
 お問い合わせ 尾鷲文化振興会 ☎③3000

9/19 (水) 救急医療講演会
 午後6時～ 中央公民館
 内容 基調講演 発災時における避難所の運営 講師 石井美恵子氏
 パネルディスカッション 避難所のあり方
 申込不要 参加費無料
 お問い合わせ 尾鷲保健所 ☎③3446

9/28 (金) Koko (心) Kara (体) 健康ウォーキングデー
 午前9時15分～正午
 参加費無料 九鬼コース ～ぐるり一周満喫コース～
 受付 午前9時15分～9時30分 ※雨天中止
 集合 九鬼駅
 持ち物 お茶、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 ☎③3871

9/1 (土) 図書館特別展示
 ～27 (木)
 中央公民館
 知る、行く、つながる。東北と熊本・大分

図書館では、県立図書館と共催し、観光による復興貢献を目的に東北地方と熊本県・大分県の観光情報を提供するキャンペーンを開催します。このキャンペーンを機に多くの皆さんが東北、熊本・大分に訪れていただき、防災への意識を高めるきっかけになればと思います。
 お問い合わせ 図書館 ☎③8282

9/2 (日) 尾鷲市防災訓練
 午前9時～ 市内全域

内容 ①緊急地震速報による危険回避訓練 地震から身を守る訓練 (低い姿勢で頭を守り、揺れが収まるまで動かない)
 ②大津波警報による避難訓練 避難経路及び避難場所の確認等
 ③市民の皆さんが提案した訓練 消火・救急・資機材取り扱い訓練等
 参加 三重紀北消防組合消防本部、尾鷲消防署、尾鷲市消防団等
 お問い合わせ 防災危機管理課 ☎③8118

9/5 (水) ミニ健康 Happyday
 午前10時～午後2時
 曾根コミュニティーセンター 曾根で健康づくりの輪

生活習慣病予防コーナー 血管指標測定 血管の若さを知ろう！
 転倒予防コーナー 骨密度測定 骨年齢を知ろう！(手首で測定) 足型測定 立ち姿勢を確認！
 お口の健康コーナー 歯周病セルフチェック
 がん予防コーナー 自分で確認 乳がん自己触診 大腸がん検診クイズラリー
 結核を知ろう 結核は今でも発生しています！
 来場者プレゼントがあります。ぜひお越しください。
 お問い合わせ 福祉保健課 ☎③3871



10/28(日) 深層水フェスタ 2018

アクアステーション(古江町)

お問い合わせ 商工観光課 ☎②8133

11/3(土)祝 尾鷲市民文化展 4(日) 中央公民館、体育文化会館

お問い合わせ 生涯学習課 ☎②8293

募集

韓国風料理教室参加者募集

日時 9月11日(火) 午後6時30分～9時
場所 中央公民館
内容 チーズタッカルビ・ナムル・冷スープなどを作ります。
定員 一般 20人
講師 サランヘヨさん
参加費 800円程度
申込 ～9月10日(月) 正午
※定員に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 ☎②0001

三重県立美術セミナー 参加者募集

参加費無料

日時 9月30日(日) 午後1時30分～3時
場所 中央公民館
内容 「日本画*大研究」展にちなんで、日本画をより深く味わうためのヒントをご紹介します。
定員 中学生以上 40人
講師 三重県立美術館 道田美貴学芸員
申込 9月3日(月)～26日(水) 午後5時
※定員に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 ☎②0001

木目込教室参加者募集

実施日 9月12日(水)、10月10日(水)、11月14日(水)、12月12日(水)、平成31年1月23日(水)
時間 午前9時30分～11時30分
場所 中央公民館
内容 5回の連続講座として、来年の干支(亥)を作ります。
定員 一般 10人
講師 浜口久美子さん
参加費 1回600円(5回3,000円)
準備物 手ふき・はさみ・まえかけ
申込 ～9月11日(火) 正午
※定員に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 ☎②0001

東京2020 オリンピック・パラリンピック フラッグツアー開催

東京2020オリンピック・パラリンピックフラッグツアーは、オリンピックフラッグ・パラリンピックフラッグがフラッグツアーアンバサダーとともに全国を巡回するイベントです。

小中学校訪問イベント

(フラッグ訪問イベント含む)

オリンピックが小中学校を訪問し、市長へのフラッグの引継ぎや講演会などで子どもたちと交流します。
※エリアワンセグ放送でイベントの様子を放送する予定です。

日時 9月7日(金) 午後1時30分～3時
場所 尾鷲小学校
出演 野口みずき氏(オリンピック 陸上競技)
主催 東京2020組織委員会、三重県、尾鷲市

フラッグ展示

オリンピックフラッグ・パラリンピックフラッグと大会関連パネルを展示しますので、ぜひご覧ください。

期間 9月10日(月)～12日(水)
時間 午前8時30分～午後5時15分
場所 尾鷲市役所
主催 東京都、東京2020組織委員会、JOC、JPC

お問い合わせ 生涯学習課 ☎②8299

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～11時30分
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

三木里タラソ(自主会)



三木里海岸タラソセラピー

参加費無料

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

実施 毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時
集合 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

11月3日(土) 尾鷲ヒノキ
午前10時～ ふれあいフェスタ開催
場所 尾鷲市民文化会館(せぎやまホール)

尾鷲ヒノキ火鉢作製体験講座 参加者募集



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。

定員 18歳以上 30人

申込 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。9月28日(金)に抽選を行い、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枚のみ有効です。

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。

期限 9月21日(金)(当日消印有効)

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 水産農林課 ☎③8262

うたがうまく聞こえる方法講座 受講者募集

参加費無料

日時 10月5日(金) 午前10時～11時30分
場所 中央公民館
内容 うた(民謡・唱歌・演歌等)がうまく聞こえる方法をこっそり教えます。
定員 一般 40人
講師 渡辺二三子さん
申込 9月10日(月)～10月3日(水) 午後5時
※定員に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 ☎②0001

11月3日(土)開催 場所 尾鷲魚市場
魚まつりイベント参加者募集



参加費無料 参加賞あり

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、おいしい干物ができます。

対象 市内の小学生親子20組
※5・6年生に限り子供だけの参加も可能です。

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も可能です。

鯛の三枚おろし教室・コンテスト

マダイ養殖場を船で見学し、鯛の三枚おろしのやり方を学んだ後、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!

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

新鮮な魚介類に値段をつけ、競り落とします。

定員 20組(1組2人まで)
※競り落とした魚の代金が必要です。

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、タッチプール等を行う予定です。

申込 往復はがきにイベント名、住所、氏名、年齢、電話番号、学校名と保護者氏名を記載して、下記のところまで申し込んでください。
※応募者多数の場合抽選となります。

期限 10月1日(月)(当日消印有効)

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 水産農林課 ☎③8231

避難所は命のシェルターです！

早めの避難を心がけましょう！

避難勧告・避難指示など地震・台風時の避難所開設ってテレビなどで耳にすることが多くなりました。災害の検知・予知技術が進み、かなり正確な情報が伝達されるようになりました。でも、7月の岡山・広島の高雨災害の後で調査したところ、「避難情報を知っていた」人が85%いたのに、実際に避難した割合が3%だったそうです。尾鷲市内には避難所62カ所、避難場所28カ所、指定津波緊急避難ビル5カ所が指定されています。避難所・避難場所は

命のシェルターです。各家庭に配布済みの津波・土砂災害ハザードマップに記載されています。今一度確認してください。そこに至る経路も一度歩いて確認をお願いします。

避難所の開設は自治体職員・施設管理者が行うことになっていますが災害時にすべての開設に回することは不可能です。地域の避難所の開設について地域住民で話し合っておきましょう。市防災危機管理課がまとめました避難所運営マニュアルを参考にしてください。

防災ひとくちメモ



東京都発行『東京防災』より引用

お問い合わせ 防災危機管理課 ②8118

未来につなぐ相続登記

相続登記は済んでいますか？

不動産を相続した後、長期間相続登記をせず放置しておく、次のような問題が発生する可能性があります。

- 相続人に、さらに相続が発生したとき相続人の確定が難しくなる
- 相続登記の手続き費用が高額になる
- 不動産の売却やローンの手続きがすぐにできない
- 不動産が適正に管理されず荒地や空き家等が増え環境が悪化する

大切な不動産を
次世代に引き継ぐため
相続登記の手続きを
進めましょう。

法定相続情報証明制度 を開始しました

この制度は戸籍などの書類を基に、法務局が法定相続人が誰であるのかを確認し、戸籍謄本等に代わる公的証明書を無料で発行するものです。相続登記はもちろんのこと、金融機関での預貯金の払い戻しや税務署での相続税の申告などの手続きで利用することができます。

掲載している記事の詳しい内容は、法務局ホームページをご覧ください。

※ 専門家への依頼を検討している場合は下記のところへご相談ください。

三重県司法書士会 ☎059・221・5553

お問い合わせ 津地方法務局尾鷲出張所 ☎②0598

清掃工場への 持込ごみの おねがい

守ってください

持ち込む場合は有料ごみ袋に入れる必要はありません。
事前に分別した状態で持ち込んでください。
多量のごみを持ち込む場合は事前に市清掃工場まで連絡してください。
積荷を降ろす作業は係員の指示に従い、持ち込んだ人が行ってください。
建築廃材は受け入れできません。

ただし、日曜大工で発生する廃材は持ち込むことができますので、必ず事前に連絡してください。
指定ごみ袋に入らない硬質性のプラスチック類や木材(タンス・机・ソファ等)・草木類などの可燃物は
清掃工場に持ち込んでください。

詳しくは、分別ガイドブックを参照してください。

ごみの発生抑制に重点を置き
市民・事業者・行政が一体となって
ごみの少ないきれいなまちを目指します！

連絡・お問い合わせ

清掃工場 ☎②3 2 4 5
環境課 ☎③8 2 5 1

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、テレビは、右記の①～③のいずれかの方法で処分を行ってください。



テレビ
(液晶・プラズマ含む)



冷蔵庫・冷凍庫



洗濯機



乾燥機



エアコン

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。
郵便局窓口受付時間 午前9時～午後4時

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	☎②8 6 2 6	平日
	CORK	☎0 9 0・9 1 9 8・6 7 6 9	平日
	株式会社ハヤミ重機	☎②9 2 1 0	平日
	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
	公益社団法人尾鷲市シルバー人材センター	☎③1 1 4 5	平日
	ライフ プラス	☎③0 2 2 5	平日、土曜日・祝日
	エコスマイル	☎0 5 9 9・6 5・7 0 6 4	平日、土曜日・祝日
指定取引場所	協和運送有限会社尾鷲倉庫 (矢浜四丁目1番10号)	☎③7 4 3 3 1	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 ☎③8 2 5 1

はじめまして満1歳です



おぐら ひでと
小倉 秀斗くん
(林町、父・稔裕 母・千穂)

秀斗くん これからもよく
食べよく泣きよく笑い元気
に育ってくださいね。



なか ひらり
仲 陽楽莉ちゃん
(坂場西町、父・潤一郎 母・佳奈子)

毎日ひらちゃん的笑顔に
いやされてます♡
すくすく大きくなってね♡♡



はまぐち ひな
濱口 日那ちゃん
(中村町、父・誉洋 母・美智子)

ひなちゃん 1歳おめでとう
毎日たくさんの笑顔ありがとう
😊

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。



特定健診・後期高齢者健診を受けましょう！

11月30日(金)まで特定健診・後期高齢者健診を実施していますので、生活習慣病を防ぐため受診しましょう。また、右記のとおり特定健診の集団健診を実施しますので、受診する場合は事前に申し込んでください。

対 象 尾鷲市国民健康保険に加入している 40 歳～74 歳の人
後期高齢者医療制度に加入している人

集団健診

日時 9月27日(木) 午前9時～
場所 賀田コミュニティーセンター
定員 尾鷲市国民健康保険加入者 30人
後期高齢者医療制度加入者 10人
※定員となり次第終了となります。

申込・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 県内に住所を有し、健診受診日に後期高齢者医療被保険者で、平成30年3月31日時点で75歳または80歳の人

場 所 県内の歯科医療機関
※一部実施していない医療機関があります。

期 間 9月1日(土)～12月20日(木)

内 容 問診、口腔内健診、口腔機能評価

健診料 無料(結果次第で治療や検査が必要な場合があり、その場合は別途費用が必要となります。)

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月下旬に受診券等を郵送していますので、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

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

教科学習や創作活動（手芸・描画・工作等）や体験活動（野外散策、スポーツ、調理）、小集団活動（遊び、清掃）、個別面談

など、個々の興味や関心を大切に活動を行います。

少人数でのさまざまな活動を通して、人との関わり方やコミュニケーションの取り方を身に付けていきます。また、個人の状況に応じて、個別での対応も可能です。

ゆったりとした時間を過ごす中で、心の落ち着きを取り戻し、エネルギーを蓄え、自信・やる気を取り戻してもらうことをめざしていきます。

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）

● 友人とうまくいかない

● 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

このような状況やいつもと違った様子が見られたときは、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。

臨床心理士による

教育相談会

日時

9月21日（金）
午前11時～
午後5時

場所

中央公民館

相談員

中谷洋祐さん、西澤伸太郎さん、松波美里さん

日時

10月15日（月）
午後1時～
5時

場所

尾鷲教育支援センター

相談員

酒井隆さん

登校しづり・不登校・心配なこと
お電話お待ちしております

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>



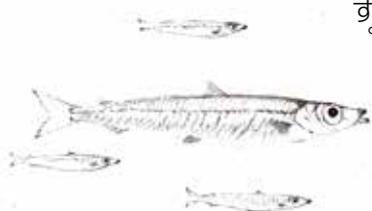
海中さんぽ

ニギス

ニギスは日本沿岸では青森県以南に分布し、深海の砂

泥底に生息する深海魚で、沖合底曳網で漁獲されたものが水揚げされています。尾鷲では沖ギスと呼ばれ、鮮魚として販売され、すり身や干物に加工されているポピュラーな魚です。沖合底曳網は三重県内で尾鷲魚市場にしか水揚げされていないため、鮮度低下が速いニギスは鮮魚としての市外流通は少なく、鮮度の良い、お手頃価格のニギスが食べられるのは尾鷲に住む人の特権といえます。ニギスの産卵期は9月を除くほぼ周年で、2～3月が盛期、11～12月にも小さなピークがあると考えられています。幼魚は4～6月に水深100～150mに着底し、8～9月までその場に留まり、その後成長に伴って、深場へと移動します。成魚は水深200～350mに分

布し、1歳で体長約15cm、2歳で約19cmとなり、成熟して産卵を行います。幼魚はカイアシ類、成魚はオキアミ類を主なエサとしています。お腹の中に脂を蓄積する特性があり、産卵後の5月～9月にお腹の中に最も脂を蓄え、産卵前になると脂が減って精巣や卵が大きくなります。筋肉中の脂は少なく、年間通してあまり変化しないようです。新鮮なものは刺身で、天ぷらにしてもよく、頭と内臓を除去して丸ごと骨付きの唐揚げにしても美味しく、すり身を使ったつみれ汁や揚げ物といった幅広い料理ができる万能食材です。また、丸干しの干物はDHAやEPAを含むお腹の中の脂もまるごと摂取することができます。



あなたもできる がん予防

日本人のおよそ2人に1人が生涯において一度はがんにかかるであろうと推計されています。がんは恐ろしいイメージが強い病気で

すが、近年は早期発見技術や治療の進歩により、治るケースが増えてきました。元気な時からがんの正しい知識を身につけ、予防と早期発見に努めるようにしましょう。

習慣の予防にもつながるので、毎日心がけて食べるようにしましょう。

お酒を飲みすぎない

ほどよいお酒はストレス解消などの良い効果がありますが、飲みすぎはがんにかかるリスクを高めてしまいます。日本酒なら1日に1合程度を目安に。また、週に何日かは休肝日をもうけるなど、内臓への負担を減らすようにしてください。

がんは高齢者に多い病気というイメージですが、実際にがんにかかる人の約3割は40〜64歳の現役世代のため油断は禁物です。

生活習慣を改善してがんを予防しよう

がんを予防しよう

食生活に気をつける

ハム・ソーセージなどの加工肉は大腸がん、塩分の多い食事は胃がんにかかるリスクを高めると言われています。摂りすぎに注意し様々なものをバランスよくとるよう心がけましょう。また、野菜と果物の摂取が少ない人はがんにかかるリスクが高いというデータも出ています。脳卒中や心筋梗塞をはじめとする生活習

禁煙に挑戦する

たばこには多くの発がん性物質が含まれています。喫煙者はそれらの物質を吸い続けるので、非喫煙者に比べて何らかのがんにかかるリスクが約1.5倍高いと言われています。今すぐなたばこをやめることが最善策ですが、なかなか難しいという人は禁煙外来の専門医やかかりつけ医に相談してみてください。

お問い合わせ

福祉保健課

☎③3871



地域おこし協力隊のメンバー

お問い合わせ
おわせ暮らしサポートセンター
☎③4010



今号では、昨年3月に開設したおわせ暮らしサポートセンターを紹介いたします。現在の「おわせ暮らしサポートセンター」は、地域おこし協力隊5人と任期満了後も市内に住んでいる元地域おこし協力隊1人の計6人で活動しています。尾鷲市への移住・定住促

進に関する業務に取り組んでおり、移住に関する電話での相談は、多い月だと70件を超えることもあるほか、直接センターまで面談に来る人もいます。また、仕事の案内や住まいの案内も行っており、新たに尾鷲での暮らしに興味を持つている人や尾鷲での暮らしを始めた人をサポートしています。地域おこし協力隊のメンバーと雑談しに来るだけでもかまいませんので、気になった人はぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

献血にご協力ください

お問い合わせ
福祉保健課 ☎②3871

実施日 9月12日(水)
場所・時間 尾鷲市体育文化会館 午前10時～午後0時30分
尾鷲総合病院 午後2時30分～4時30分
対象 年齢18～69歳(男性は17歳も可能)で体重50kg以上の人
注意 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。

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～ 参加費無料

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。

- 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HappyDay、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、木ようウォーキング、集団各種がん検診、個別がん検診、健康診断

お問い合わせ 福祉保健課 ☎②3871

熊野古道センターの催し

申込・お問い合わせ 熊野古道センター ☎②2666

企画展 清水重蔵写真展 樺人「BUNAJIN-新潟」

熊野古道センター開館以来11年間、熊野古道写真学校の講師を務めていただいた写真家 清水重蔵氏の写真展を開催します。今回の企画展では、清水氏が生まれ育った新潟県で撮影した、深雪と樺が織りなす「鳥獣人物戯画」の世界をお楽しみいただけます。

期間 9月1日(土)～10月8日(月)
午前9時～午後5時 ※会期中無休
入場料 無料

付属事業 清水重蔵講演会・写真講習会
～日一日樺の根元にまろびけり～

日時 9月1日(土)
午前10時30分～ 講演会
午前11時30分～ 写真講習会

入場料 無料
定員 80人(要申込・先着順)
対象 どなたでも
講師 清水重蔵氏((公)日本写真家協会会員)

秋季 初心者のための山歩き入門

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 9月29日(土) 午前10時～午後2時
10月6日(土) 午前9時30分～午後3時
※2日間とも参加できる人が対象

参加料 200円(保険料、資料代として初回のみ)
※2日目のみ300円程度の交通費必要

定員 15人(要申込・応募多数の場合は抽選)
場所 熊野古道センター(9月29日(土))、熊野古道観音道(大泊～波田須)(10月6日(土))
講師 宮本秀男(熊野古道センター主任コーディネーター、日本スポーツ協会山岳上級指導員)
受付 ～9月22日(土)

特別展示室企画展 紀伊長島郷土資料室 館藏品展

東紀州の各市町にある資料館を紹介する企画展です。今回は、紀伊長島郷土資料室の館藏品展を開催します。主に商業に関する資料や紀伊長島地域の古墳・遺跡出土品などを紹介します。

期間 9月15日(土)～11月18日(日)
午前10時～午後5時 ※会期中無休
入場料 無料

東紀州の四季を味わう料理教室「晩秋アジ」

相可高校の村林新吾先生による人気の料理教室です。今回の教室では「マアジ」をメイン食材に使用して、オリジナルレシピを紹介し、その調理法を学びます。

日時 10月21日(日) 午前10時～午後1時
参加料 2,000円
定員 24人(要申込・応募多数の場合は抽選)
講師 村林新吾氏(相可高校食物調理科教諭) 調理クラブのみなさん
受付 9月21日(金)～10月14日(日) 午後5時

講座 今井正監督作品『青い山脈』上映会

今井正監督、原節子主演の青春映画『青い山脈』(170分)をスクリーン上映します。田舎町に赴任してきた女性教師が、封建的な町の体制を変えるため奮闘する姿を描いています。

日時 10月14日(日)
午後1時～4時(午後0時30分開場)
入場料 無料
定員 80人(要申込・先着順)
解説 田中忍氏(三重映画フェスティバル実行委員会会長)
受付 9月14日(金)～10月13日(土)
※定員になり次第終了

日曜わくわくものづくり体験 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 2日(木琴作り)・9日(3D動物パズル)・16日(ひのきのスツール他)・23日(ひのきのおもちゃ)・30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
9/2	くろだ薬局
9/9	くろだ薬局
9/16	くろだ薬局
9/17	くろだ薬局
9/23	くろだ薬局
9/24	くろだ薬局
9/30	くろだ薬局

午前9時～午後5時

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

相談・お問い合わせ
福祉保健課 ☎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。



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。



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。



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1,000円、肺がん500円、喀痰500円

実施日	場所	受付時間	定員	申込開始日
10/3(水)	曾根コミュニティーセンター	8:00～8:10	胃がん40人、肺がん150人	9/3(月)
	梶賀魚市場	9:00～9:30		

申込先 南輪内センター ☎②2004 / 福祉保健課 ☎③3871

乳がん検診

●自己負担金 乳がん1,000円

実施日	場所	受付時間	定員	申込開始日
		乳がん		
10/3(水)	福祉保健センター	13:30～14:30	乳がん(マンモグラフィ)45人	9/3(月)

申込先 福祉保健課 ☎③3871

福祉保健センターで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。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎③3871



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）

お問い合わせ 福祉保健課 ☎③3871

伊予・讃岐の国編No.8
九州熊本～門司編No.11
北海道～稚内～北見編No.12
奥の細道 Part 1 No.16
奥の細道 Op 5
箱根 Op 6
尾瀬 Op 7
中山道 Op 8
山陰地方 Op 9
九州温泉巡り Op 10

中森美枝子
世古あち子、湯浅久美子
世古政治
庄司あやめ、岡 明子、濱口美智子
川上尚美
大藤和子
北村恵美
小川悦子
奥村 瞳
小川裕也



一市民相談

人権相談

14日(金) 午前10時～正午

濱口精幸 人権擁護委員

徳永治 人権擁護委員

司法書士相談

18日(火) 午前10時～正午

庄司純史 司法書士

無料法律相談(要予約)

19日(水)

午後1時30分～午後6時

森将 弁護士

行政相談

26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

☎③8250

児童相談

11日(火)午前9時～午後5時

申込・お問い合わせ

福祉保健課 ☎③8202

女性相談

11日(火)午前9時～午後5時

申込・お問い合わせ

福祉保健課 ☎③8201

三重大学連携室相談

19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。

申込・お問い合わせ

政策調整課 ☎③8134

尾鷲中央駐車を閉鎖します

尾鷲中央駐車場ブロック

塀の危険度調査を行った結果、危険度あり建物の老朽化

による損傷も著しいため、撤去工事を行います。なお、10

月中旬頃に尾鷲中央駐車場を閉鎖しますので、ご理解ご

協力をお願いします。

お問い合わせ

財政課 ☎③8142

秋の全国

交通安全運動

平成30年度

9月21日(金)から30日(日)まで、秋の全国交通安全運動を実施します。また、30日(日)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

運動の重点

●子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止

●夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

●全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

右記内容を目的として、秋の全国交通安全運動出発式、早朝街頭指導、ミルミルウェーブなどの啓発活動を実施します。

お問い合わせ

市民サービス課 ☎③8250

住宅・土地

統計調査実施

10月1日(月)現在で実施する住宅・土地統計調査は統計法に基づく基幹統計調査で、5年に1度行われます。今回は全国370万世帯が対象となり、調査結果は国や地方公共団体における住生活基本計画の成果指標の設定、耐震や防災を中心とした都市計画の策定、空き家対策条例の制定などに利用されます。

9月初旬から10月下旬にかけて、対象世帯に調査員が調査票等の配布・回収に伺いますので、ご協力お願いします。

※調査員には守秘義務があります。また、調査票の記入内容は、厳重に保護されます。

お問い合わせ

政策調整課 ☎③8132

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21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。 政策調整課 ☎③8132
掲載料	1 枠につき月額 市内業者 10,000円 市外業者 15,000円	

光ファイバーサービス幹線敷設工事にご理解とご協力を！

工事概要

1. 期間 ～平成31年2月末まで(予定)
2. 場所 尾鷲市全域
3. 内容 既設の電柱を使用し、光ケーブルを敷設
※工事現場には警備員を配置し交通誘導を行い、工事現場を駐停車し作業を行います
4. 施工業者 株式会社シーテック三重支社 東紀州事業所
5. 問い合わせ先 株式会社ZTV 東紀州放送局 フリーコール 0120-222-505 (受付時間9:00～17:30)



※お電話が繋がりましたらガイダンスに従ってお電話の「4」を押してください

有料広告欄

自殺予防週間

みんなで守る、
みんなでささえる

9月10日から16日までは自殺予防週間です。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て関連資料を展示します。

期間

9月1日(土)～27日(木)

場所

中央公民館

内容

自殺予防に関するパンフレット類、関連図書

お問い合わせ

図書館 ☎②8282

街頭キャンペーン

日時

9月5日(水)

午後4時30分～5時30分

場所

イオン尾鷲店、主婦の店セ

ントラルマーケット、ザ・ダイソー尾鷲店、ドラッグセイムス尾鷲末広店

内容

自殺予防啓発物品(ティッシュ・リーフレット)配布

お問い合わせ

福祉保健課 ☎③3871

屋外広告物 適正化旬間

9月1日(土)から10日(月)までの期間は屋外広告物適正化旬間です。市では、この期間中に屋外広告物に関する普及啓発や違反屋外広告物の是正に向けたパトロール等を実施しています。

屋外へ看板やポスターなどの広告物を設置するには原則許可が必要です。さらに10月からは貼り紙などの簡易なものを除くすべての屋外広告物に点検が義務付けられます。広告物の安全性を確保し危険な事故を防ぐため、適正な管理、点検を

お願いします。
お問い合わせ

三重県国土整備部

☎059・224・2748

建設課 ☎③8241

全国一斉無料 電話相談会

平成30年度行政書士制度広報月間実施期間中に、全国一斉無料電話相談会を開催します。

日時

10月1日(月)

午前10時～午後4時

電話番号

☎059・226・3137

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)

お問い合わせ

三重県行政書士会事務局

☎059・226・3137

し尿くみ取り日程

三木浦	9月 3日(月)
三木里	9月 4日(火)～7日(金)
古江	9月 11日(火)～14日(金)
梶賀	9月 18日(火)
曾根	9月 19日(水)
賀田	9月 20日(木)～26日(水)

お問い合わせ
クリンクルセンター ☎②0605

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
カラオケさくら	3、18日 午前9時30分～	コーラス	12、26日 午後1時30分～
カラオケたんぽぽ	10、25日 午前9時30分～	民謡	6、20日 午前10時～
俳句	10日 午後1時～	着付け	13、27日 午後1時30分～
将棋	4、18日 午後1時30分～	日舞	7、13、21日 午前10時～
囲碁	14、25日 午後1時30分～	詩吟	7、21日 午後1時30分～
書道	5、19日 午前9時30分～	折り紙	7、21日 午前9時30分～
茶道	5、19日 午後0時30分～	生花	14、28日 午前10時～
フラダンス	12、26日 午前9時～	お問い合わせ	☎②7941

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1日(土)、10月6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

天文学館 ☎0525

図書館 ☎8282

おすすめ図書

★今月の夜間観望会

1日(土)

火星・土星ほか

7日(金)・8日(土)

夏の大三角・火星ほか

14日(金)・15日(土)

夏の大三角・火星ほか

21日(金)・22日(土)

火星・満月前の月・ヘル

クレス球状星団ほか

24日(月)

特別夜間観望会

～中秋の名月～

28日(金)・29日(土)

火星・土星ほか

・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)

★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 9月6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 9月15日(土)

午後3時～

・対象 幼児

・内容 テーマ「おじいちゃん・おばあちゃん」

紙芝居ほか

◆おはなしの広場・自由参加

・日時 9月8日・22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

居ほか

9月の休館日

3・10・18・25・28日

《一般図書》

死にたいですか

村上春樹 著



兄がいじめで自殺してから、由愛の家族は崩壊し始めた。兄の無念を晴らすと裁判にのめりこむ母、アルコール依存症の父。由愛は沈もうとする家族の最後の浮き輪になりたいとある決心をする…。9月は自殺予防週間です。三重が舞台のこの本は、残された家族の想い、命の大切さをより身近に感じます。

こんなに変わった！小中高教科書の新常識

現代教育調査班 編



最近の教科書を見たことがありますか？見た目も内容も時代とともに変化し、私たちが習った常識は、知らないうちに旧常識になっているかも…。昭和世代には驚きの発見がたくさんあります。お子さんやお孫さんに勉強を教える前に、再確認してみてください。

その他

トヨタ式家事シニア

たった1分脳疲労にきく魔法の手もみ

香村薫 著
手島渚 著

《児童図書》

みえるとかみえないとか ヨシタケシンスケ さく



宇宙飛行士のぼくは、うしろにも目があるひとの星に降り立った。うしろが見えないなんてかわいそうって言われて、なんだか変な気持ち。ぼくは普通にしているだけなのに…。いろいろなひとの「違い」について、とても分かりやすく描かれた絵本。大人の方にもオススメです。

その他

魔女のレッスンはじめます

まほうつかい

長井 るり子 作
いつかわいらいの 作・絵

人の動き (7月末現在)

人	□ 18,039人 (前月比 -26)		
	(男8,376人 女9,663人)		
世帯数	9,466世帯 (前月比 -11)		
転入	36人	転出	50人
出生	5人	死亡	18人
その他	1人		(住民基本台帳)

編集後記



やっと、長い夏休みが終わりました。お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、子守り・孫守り大変お疲れ様でした。どっと疲れが出てきて調子を崩してないでしょうか？私はエアコン疲れで、背中が重くスッキリするのはまだまだ先のようです。今月は三連休が二週連続であり、うれしいのだが、またまた大変なのだ…。(笑)

夏の疲れを取りに温泉に浸かって、「ほろっ」としたい！そして、秋が始まりますから実のなったものを収穫したいですね！五月に田植えをした稲がどれくらい成長しているか楽しみで、稲刈りに参加します。クロまみれの着替えと長靴洗いが大変で。今回はどうかな。