



「津波は逃げずるが勝ち！」 揺れてから、5分で逃げれば被災者^{ゼロ}0！



Hand holding a blue pen writing on a Japanese tax form (2019).

The form is titled "所得から引かれる金" (Money deducted from income) and "計算" (Calculation).

Visible sections include:

- 所得金額 (Income Amount)
- 給与 (Salary)
- 雑当 (Miscellaneous Allowance)
- 配当 (Dividend)
- 社会保険料控除 (Social Insurance Premium Deduction)
- 小規模企業共済等掛金控除 (Small Business Mutual Insurance Premium Deduction)
- 生命保険料控除 (Life Insurance Premium Deduction)
- 地震保険料控除 (Earthquake Insurance Premium Deduction)
- 寡婦・寡夫控除 (Widow/Widower Deduction)
- 勤労学生・障害者控除 (Working Student/Disabled Person Deduction)
- 所得から引かれる金 (Money deducted from income)
- 計算 (Calculation)
- その他 (Others)
- 配当者の合計所得金額 (Total income of dividend recipients)
- 申告する金額 (Amount to be reported)
- 納税額 (Tax amount)
- 延納届出額 (Amount of installment payment declaration)

はじまります
税の申告受付

本紙P2～P3

2-2019

申告が必要である人

平成31年1月1日の時点で市内に住んでいた人は、原則として申告が必要です。

所得税がかかる人は税務署の確定申告を、そうでない人は市役所の市県民税申告をすることになります。

皆さんの安全・安心な暮らしを支えるために必要な費用は、皆さんからの貴重な税金でまかなわれています。申告が必要な人は受付日時・場所をご確認のうえ、期日までに申告を済ませましょう。

なお、申告のご案内は昨年の申告履歴などに基いて郵送しますので「市役所から封筒が届く場合」「税務署から大きい封筒がハガキが届く場合」「ご案内がどこからも届かない場合」がありますが、案内が届かなくても申告が必要な場合があります。

ご自身では申告が必要かどうかわからない場合は、お問い合わせください。

所得が年末調整された給与だけの人で、給与支払報告書が勤務先から市役所へ提出されている人は申告の必要がありません。ただし、年末調整後に変更があった場合や、年の途中で退職し年末調整ができなかった人は申告する必要があります。

給与以外に不動産の収入があった人、また土地や建物を譲渡した場合なども申告する必要があります。

公的年金等の収入金額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には所得税の確定申告は必要ありませんが(還付を受けるための申告書は提出でき

ます。また、繰越損失等の特例の適用を受ける場合は確定申告が必要です。)、市県民税の算定において公的年金等の源泉徴収票に記載されている控除以外の各種控除の適用を受ける場合は申告してください。

※平成30年中に所得がなかった人、失業給付・遺族年金など非課税所得だけの人も、所得証明書等の発行、保育園への入所、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の算定や軽減判定などに必要な資料になりますので申告してください。

個人番号(マイナンバー)の記載について

平成28年(平成29年度)分の申告から、申告書に個人番号を記載し、以下の書類の提示、若しくは写しの添付により身元と個人番号の確認の必要があります。

身元の確認

来庁者本人の身元を次のア、イのいずれかの書類で確認します。

ア写真付きの証明書(個人番号カード、運転免許証、パスポートなど)または市が発行した本人宛の市県民税の申告案内(市県民税申告の場合のみ)のうちいずれか1点

イ納税通知書、税金や公共料金の領収書など、官公署が発行・発給したもので、申告者本人の氏名・生年月日または住所が記載されたものを2点以上

個人番号の確認

申告書に記載された個人番号を、次の書類で確認します。

個人番号カード、個人番号通知カード、個人番号記載の住民票の写しなど

代理権の確認

申告者と来庁者が異なる場合、申告者から来庁者へ委任されていることを次の書類により確認します。

委任状、申告者宛ての申告案内など

申告に必要なもの

印鑑、身元及び個人番号の確認書類、市役所から送付さ

れた申告案内や税務署から送付された確定申告の案内、所得税の還付がある人は本人名義の口座番号がわかるもの(通帳など)、所得税の口座引き落としをはじめ申し込む人は通帳印、そのほか必要なものは次のとおりです。

給与と所得者公的年金受給者源泉徴収票

事業所得者・不動産所得者
収支内訳書(売上げや必要経費をまとめた書類など)
医療費控除のある人
領収書の原本、保険などで補てんされた金額の明細書

スイッチOTC薬控除のある人
健康の保持増進及び疾病の予防への取組を証明する書類とスイッチOTC薬を購入した際の領収書等

※平成29年分の申告から、医療費控除の明細書またはセルフメディケーション税制の明細書を自ら作成し、提出する場合には領収書を提示する必要はなくなりましたが、明細書を作成していない場合、従来どおり領収書等の提示が必要となります。また、明細書に医療費通

所得税の 始まります

税務課 ☎ 8171 にお問い合わせ

市県民税と 申告受付が

2月15日(金)～3月15日(金) ※土・日曜日を除き

知を添付すれば明細書への記入を省略できますが、医療費通知に所定の事項が記載されている必要があります。(被保険者名、受診年月、受診者名、受診医療機関名、自己負担額、保険者名) ※医療費控除またはスイッチOTC薬控除のある人は、あらかじめ明細書を作成するか、領収書を受診者、受診医療機関別で集計していると受付が円滑に終わります。

※健康の保持増進及び疾病の予防への取組を証明する書類(予防接種の領収書、健康診断の結果等)がない場合、後期高齢者健康診査を受診した人であれば後期高齢者

申告受付日程

日時	地区	場所
2月15日(金) 午前10時～午後2時	早田	早田コミュニティセンター
2月18日(月) 午前10時～午後3時	賀田	賀田コミュニティセンター
2月19日(火) 午前10時～午後3時	九鬼	九鬼コミュニティセンター
2月20日(水) 午前10時～午後3時	三木里・名柄・小脇	三木里コミュニティセンター
2月21日(木) 午前10時～午後3時	須賀利	須賀利コミュニティセンター※
2月22日(金) 午前10時～午後3時	古江	古江コミュニティセンター
2月25日(月) 午前10時～午後2時	曾根	曾根コミュニティセンター
2月26日(火) 午前10時～午後3時	矢浜一丁目～四丁目・矢浜岡崎・桂ヶ丘	矢浜コミュニティセンター
2月27日(水) 午前10時～午後2時	梶賀	梶賀コミュニティセンターはらそ
2月28日(木) 午前10時～午後3時	三木浦	三木浦漁村センター
3月1日(金) 午前10時～午後3時	向井	向井コミュニティセンター
3月4日(月) 午前10時～11時30分	行野	行野コミュニティセンター
3月4日(月) 午後1時～3時	大曾根浦	大曾根コミュニティセンター
3月5日(火) 午前9時～午後4時	野地・栄・大字中井浦	中央公民館 (1階視聴覚室)
3月6日(水) 午前9時～午後4時	坂場・坂場西・中央・大字南浦	
3月7日(木) 午前9時～午後4時	宮ノ上・座ノ下・古戸・古戸野・末広	
3月8日(金) 午前9時～午後4時	瀬木山・林・中川・南陽	
3月11日(月) 午前9時～午後4時	中村・新田・光ヶ丘	
3月12日(火) 午前9時～午後4時	朝日・中井・港・大滝・倉ノ谷	
3月13日(水) 午前9時～午後4時	北浦・北浦東・北浦西・馬越・天満	
3月14日(木) 午前9時～午後4時	小川東・小川西・泉・上野	
3月15日(金) 午前9時～午後4時	全町	

※須賀利地区は昨年までの漁民センターからコミュニティセンターへ場所を変更しています。

医療保険担当部署に申請することで受診証明書の発行を受けることができます。

書(地震保険料控除には、平成18年12月31日までに契約した長期損害保険料を含みます。)

る人
親族関係及び送金等が確認できる書類

国民健康保険税・国民年金保険料・船員保険・介護保険料などの控除の対象となる

寄附金控除(ふるさと納税)のある人
地方自治体・共同募金会・日本赤十字社などの領収書

郵送での申告が

おすすめですよ

証明書
生命保険料・地震保険料控除のある人

障害者控除を受けようとする人
障害者手帳または戦傷病者手帳、市町村長などの認定書

申告会場はたいへん混み合うため、市県民税の申告書をおすすめします。

支払額のわかる控除用証明

扶養親族が国外に居住している人

うため、市県民税の申告書をおすすめします。

市県民税申告書に住所・氏名・フリガナ・生年月日・個人番号・電話番号・必要事項(所得や控除)などの記入もれがないことを確認し、押印のうえ、身元及び個人番号の確認書類の写し、控除証明書など必要書類を同封し、市役所税務課へ郵送してください。

※確定申告書の場合は、税務署へ郵送してください。

確定申告は 正しくお早めに

申告と納税 の期限

所得税及び復興特別所得税、贈与税 3月15日(金)
消費税及び地方消費税 4月 1日(月)

場所 尾鷲市民文化会館
(せぎやまホール)

確定申告書の提出の都度、マイナンバー(12桁)の記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。

日時 2月18日(月)～3月15日(金)
平日午前9時～午後5時
(受付終了時間:午後4時)

例1 マイナンバーカード
例2 通知カード+運転免許証、公的医療保険の被保険者証など

いつでもどこでもスマホ申告

国税庁ホームページの確定申告書作成コーナーでは、マイナンバーカードやカードライターを持っていない人もID・パスワード(注)を使用してスマートフォン及びパソコンで所得税の確定申告をe・T a xにより提出することができます。

特に給与所得者で、医療費控除またはふるさと納税などの寄附金控除による還付申告を行う場合は、**スマホ専用画面**が便利です。

(注) ID・パスワードは、尾鷲税務署で発行しています。ID等の発行を希望する人(申告する人)は運転免許証、健康保険証などの本人確認書類を持参のうえ、尾鷲税務署(平日午前8時30分～午後5時)までお越しください。

医療費控除は領収書の提出が不要

平成29年分の確定申告から、領収書の代わりに医療費控除の明細書の添付が必要となりました。ただし、医療費の領収書は税務署から求められたときには提示または提出する必要がありますので、自宅で5年間保存する必要があります。なお、平成30年分から平成31年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付または提示によることもできます。

お問い合わせ 尾鷲税務署 ☎2222

医療費と介護の 自己負担額が 高額になったら

平成29年8月から翌年7月までに支払った国民健康保険、または後期高齢者医療制度及び介護保険の自己負担額の合計額が、次の基準を超えた場合は差額を支給します。ただし、計算結果が500円以下となる場合は支給されません。

◆支給要件【70歳以上の人】

所得区分	所得要件	国保・後期 + 介護保険
現役並み所得者	課税所得 1,450,000 円以上	670,000 円
一般	課税所得 1,450,000 円未満(※1)	560,000 円
低所得Ⅱ	住民税非課税世帯	310,000 円
低所得Ⅰ	住民税非課税世帯のうち、すべての世帯員の各所得が0円となる人。 公的年金等控除額 800,000 円として計算	190,000 円
		(※2) 310,000 円

(※1) 旧ただし書き所得の合計金額が 2,100,000 円以下の場合も含む

(※2) 低所得Ⅰの所得区分に相当する世帯で、複数の者が介護サービスを利用する場合

◆支給要件【70歳未満の人】

所得区分	所得要件	国保 + 介護保険
上位所得者	旧ただし書き所得 9,010,000 円超	2,120,000 円
	旧ただし書き所得 6,000,000 円超 9,010,000 円以下	1,410,000 円
一般	旧ただし書き所得 2,100,000 円超 6,000,000 円以下	670,000 円
	旧ただし書き所得 2,100,000 円以下	600,000 円
低所得者	住民税非課税	340,000 円

※旧ただし書き所得 = 総所得金額等から基礎控除額を差し引いた額

※国民健康保険の加入者で対象となる人には2月にお知らせする予定です。

後期高齢者医療の加入者で対象となる人には3月にお知らせする予定です。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎8193

地震発生！ あなたは自宅から 安全に脱出できますか？

尾鷲市自治会連合会災害対策部

**家具を固定したい！
でも固定の仕方が分からない
一人ではできない・・・**

そんな時は、尾鷲市自治会連合会災害対策部の家具固定支援隊（市民サービス課）までご連絡ください！
電話での家具固定方法の相談や、自宅まで出張して家具固定の実施を行います。

※ 固定用具は各自でご用意ください。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎③8250

明日起きるかも知れない南海トラフ大地震。
最悪32万人の犠牲者が出ると予想されていますが、対策を講ずれば被害を減らすことが可能だと言われています。重要な対策の一つに家具固定。
家族の負傷、火災の発生、避難路の障害物の発生を防ぐ家具類の転倒、落下、移動の防止対策が必要不可欠です。備えあれば憂いなし、自分自身や、大切な家族の命を守るため今すぐ家具転倒防止対策を行ってください。



防災ひと口メモ 視察研修会の報告 自主防災会連絡協議会

昨年12月に実施した自主防災会連絡協議会による熊野市への視察研修会の報告です。

地震・津波による災害が発生し、長期的な避難所生活が見込まれる場合、市職員が被災したり、被害調査や復旧業務に携わり避難所運営を行えんもんで、避難所の運営は、私ら住民自らが協力して行わなかんってみんな知っとるかいな？

熊野市では、避難所の運営を上手いこと行って避難所での身体的・精神的ストレスによる震災関連死を防ぐため、事前に避難所ルールを住民同士で話し合い、避難所運営マニュアルを作成しています。

今回は、木本地区での第3回目の検討会でした。何回も話し合って納得して決めていくんやね。

そして、避難所となる木本小学校の現地確認を行い、各担当班ごとに受付や物資集積場所等の検討、避難所居住スペースの確認等を行っていました。

今後は、避難所運営の実施訓練等を行う予定とのことです。今回の視察研修会を終えて、来るべき南海トラフ地震に備えて、避難所運営マニュアルの作成は喫緊の課題であると感じました。これを事前に作

成することで、私らが過酷な避難所生活からどれだけ逃れられるかが決まり、震災関連死の被害も防ぐことができます。

尾鷲市では避難所運営マニュアルの作成検討会が開催されるなど、避難所運営の重要性が認識され始めています。ぜひ、検討会へご参加ください。

— 次回の検討会（予定） —

日時 2月9日(土) 午前10時～
場所 福祉保健センター

お問い合わせ
防災危機管理課
☎③8118



避難所の現地確認



検討委員会

行事

2/1(金)～ 第15回 尾鷲 4/7(日) おひなさままつり

市内各所におひなさまを飾っています。随時イベントも開催していますので、ぜひお越しください。なお、今年度も県内で開催されている「ひな街道スタンプラリー」と連携を行っています。7会場(尾鷲、阿下喜、伊賀上野、亀山関、松阪、斎宮、伊勢二見)の中から3会場でスタンプを集めると、3つ目の会場で各所先着200人に記念品を贈呈します。

お問い合わせ

尾鷲おひなさままつり実行委員会(商工観光課)

☎②8223



展 示

天満浦百人会
のーじへいこらい
灯りをつけましょぼんぼり会
駅前発展会
尾鷲神社
馬越屋
熊野古道センター
尾鷲市役所
尾鷲観光物産協会
中央公民館
夢古道おわせ
尾鷲総合病院

紀北信用金庫
第三銀行尾鷲支店
尾鷲商工会議所
百五銀行尾鷲支店
イオン尾鷲店
三重県尾鷲庁舎
伊勢農業協同組合
主婦の店
田原屋
カフェスケール
つばき茶屋
ホビーショップくみ

2/16(土) 午前10時～ 三木浦漁港 三木浦こいやあ 地元のおいしいものなどを買うことができます。

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 南川三治郎写真展 - 吉野と熊野 山岳修行の世界 -

国内外の雑誌媒体を中心に写真を発表している三重県出身の写真家南川三治郎氏の写真展を開催。霊場「吉野・大峯」と熊野三山のひとつ熊野本宮大社を撮影した写真、そして両霊場を結ぶ修験道「大峯奥駈道」を撮影した写真20点を展示します。

期 間 2月2日(土)～3月31日(日) ※会期中無休

午前10時～午後5時

入場料 無料

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。

2月の予定 3日(ヒノキのスツール)・10日(ヒノキのおもちゃ)・17日(動物立体パズル)・24日(木琴づくり他)

講座 今比丘尼が絵解く曼陀羅図

曼陀羅図を携え布教と勧進のため全国を行脚した熊野比丘尼。本講座では「熊野観心十界図」「那智参詣曼陀羅図」の絵解きを実演します。

日 時 2月10日(日)
午前11時～正午／午後1時～2時

入場料 無料

実 演 赤嶋恵子氏(新宮市観光ガイドの会)

中村天平ピアノコンサート2019 in 紀伊半島

クラシック・ジャズ・プログレッシブロックなど様々な音楽に影響を受け、国内のみならず世界的な活躍を見せる中村天平氏(ピアニスト・作曲家)の独創的な演奏をお楽しみいただきます。

日 時 2月9日(土) 午後1時30分～3時
入場料 1,000円(事前にチケットの購入が必要)

※未就学児の入場不可。

定 員 200人(先着順)

新しい古道の歩き方

熊野古道馬越峠～便石山象の背巡り 絶景ツアー

熊野古道馬越峠より、紀北町や尾鷲市が一望できる便石山象の背をめぐるツアーを開催します。(健脚向けコース)

日 時 3月9日(土) 午前8時～午後2時
※雨天の場合は翌日に延期。

参加料 500円(保険料・資料代)

定 員 25人(要申込・応募多数の場合は抽選)

場 所 馬越峠登り口～便石山

案 内 語り部友の会 西尾寛明副会長

受 付 2月9日(土)～3月2日(土)

募集

平成31年度 子育て支援センター ちびっこひろば新規加入

尾鷲第二保育園に開設されている子育て支援センター「ちびっこひろば」では、皆さんの子育てを支援するため、育児相談や親子教室、園庭解放などを行っています。子育ての相談だけでなく、親子や地域とのコミュニケーションの場としても、お気軽にご利用ください。

育児相談

電話・面接・訪問などで、育児・食事・病気の悩みなどの相談に応じています。

月～金曜日

午前10時～正午 午後1時～3時

ちびっこひろば親子教室

親子教室をグループごとに毎月1回開催し、いろいろな行事や子育てについての講話などを行っています。

年齢別のなかよしデー

グループに関係なく同じ年齢の子どもさんが集まって、親子で楽しく遊んだり交流を深めていただくため、センターを開放しています。

グループデー

3グループに分かれています。
月1回行われる誕生会や、製作あそび、運動あそび、ふれあい遊びなど、いろいろな事をして楽しく過ごします。

場 所 尾鷲第二保育園(宮ノ上町8番1号)

対 象 市内に住所を有する0歳児から就学前までの保育園、幼稚園に在園していないお子さんと保護者

利 用 月～金曜日 午前9時～正午 午後1時～3時

費 用 無料(ただし、傷害保険料1,700円(年間)が必要となります。)

申 込 2月1日(金)から28日(休)の間に、ちびっこひろば(尾鷲第二保育園内)へ申し込んでください。
※年度途中での申し込みも可能です。

詳しくは、お問い合わせください。

申込・お問い合わせ

ちびっこひろば(尾鷲第二保育園内) ☎②600

ココカラ Koko(心) Kara(体) 健康ウォーキングデー



参加費無料

まちなか探索コース 4.65km

日 時 2月26日(火) 午前9時15分～正午

受 付 午前9時15分～9時30分 ※雨天中止

集 合 福祉保健センター2階

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 ☎②3871

2/24(日)

午前10時～午後3時

中央公民館

参加費 500円

子育て HAPPY DAY



今回は仮想のまちでのお仕事体験！
銀行員や保育士、図書館司書、掃除などのお仕事でイベント内通貨を貯めて、景品と交換したり、アクセサリ作りなどの体験を楽しむことができます。

詳しくは、お問い合わせください。

申込・お問い合わせ 生涯学習課 ☎②8293

3/8(金)

入 港 午前8時30分

出 港 午後1時

にっぽん丸 尾鷲港初寄港



尾鷲港約2.4km沖合に停泊。乗船客は大曾根漁港を経由して市内の散策などを行います。
中川河口、大曾根漁港、天満堤防などから停泊中のにっぽん丸を見ることができます。

にっぽん丸初寄港記念イベント

尾鷲うまいもん 縁日を開催します

時間:午前9時～午後1時

場所:尾鷲神社

尾鷲のうまいもんをそろえたミニ物産展を開催します。(約10店舗参加予定)おひなさままつりも同時開催しますので、ぜひお越しください。

※天候により内容を変更する場合があります。

お問い合わせ 商工観光課 ☎②8223

紀北広域連合嘱託職員募集

募集職種・採用予定人員及び応募資格

社会福祉士または看護師、保健師

(以下、「社会福祉職員」)

1人

社会福祉士または看護師、保健師の資格を有する人または平成31年4月1日までに資格取得見込みの人

事務補助員

4人

パソコン操作(ワード、エクセル)ができる人

生活指導員

4人

パソコン操作(ワード、エクセル)ができる人

訪問調査員

5人

介護支援専門員、社会福祉士、介護福祉士、看護師、准看護師、介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上のいずれか一つの資格を有する人、パソコンでの文書作成ができる人

※職種共通

尾鷲市または紀北町に居住し、普通自動車免許を有する人

採用予定日

平成31年4月1日

試験日時・場所

2月19日 午前9時30分～

紀北広域連合介護保険センター

試験内容

面接、作文試験・教養試験(教養試験は事務補助員・訪問調査員のみ)

受付期間

2月1日～14日(郵送不可)※土・日曜日、祝日を除く

提出書類

履歴書(市販のものに自筆、写真貼付)、運転免許証の写し、社会福祉職員と訪問調査員は資格証の写し

書類提出先

紀北広域連合(北牟婁郡紀北町船津881-3)

その他

詳しくは、ホームページまたはハローワークインターネットサービスの求人情報をご覧ください。

お問い合わせ 紀北広域連合 ☎0888

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 ☎03871

尾鷲市・教育委員会 臨時的任用職員募集

募集職種・採用予定人員

一般事務補助員(尾鷲市役所・教育委員会)

19人程度

一般事務補助員(須賀利・九鬼・早田・三木浦・三木里・賀田・曾根・梶賀の各コミュニティセンター)

8人

一般事務補助員(アクアステーション)

2人

一般事務補助員(障がい者雇用)

6人程度

業務補助員(不法投棄パトロール員)

2人

業務補助員(ふれあい収集作業員)

1人

業務補助員(鳥獣害パトロール員)

2人

業務補助員(清掃工場作業員)

1人

採用期間

平成31年4月1日から6カ月間

(最大6カ月の更新があります。)

賃金

一般事務補助員 日額 7,050円

業務補助員 日額 7,280円

※変動する場合があります。

休日

土・日曜日、祝日ほか

※一般事務補助員(アクアステーション)は、土・日曜日と祝日の勤務があります。また、休日はローテーションによります。

試験日時・場所

2月23日(土) 午前9時～ 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(不法投棄パトロール員)は面接試験、簡易なパソコン操作試験

※その他の業務補助員は面接試験のみ

提出書類

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もの(免許証、資格証、修了証書等)

書類提出先

尾鷲市役所総務課(尾鷲市中央町10番43号)

受付期限

～2月19日(火) 午後5時

※受験資格等、詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ 総務課 ☎08112

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 ☎03871

はじめまして

満1歳です



お姉ちゃんと遊ぶのが大好き♡
いつもニコニコあやちゃんです！

うえおか あやか
上岡 彩加ちゃん
(三木里町、父・稔明 母・容子)



わが家の癒しのももちゃん♡
1歳おめでとう！

みやた ももな
宮田 桃凧ちゃん
(矢浜一丁目、父・哲弘 母・梨奈)

満1歳のお子さまの写真が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。

滞在地での 不在者投票制度

平成31年4月7日(日)

第19回統一地方選挙(知事選・県議選)執行予定

仕事や用事で名簿登録地以外の市区町村に滞っていて、選挙期日や期日前投票での投票ができない場合、選挙期日の前に滞在先の市区町村の選挙管理委員会に不在者投票をすることができます。(その他、指定病院に入院中の人なども不在者投票が可能です。)

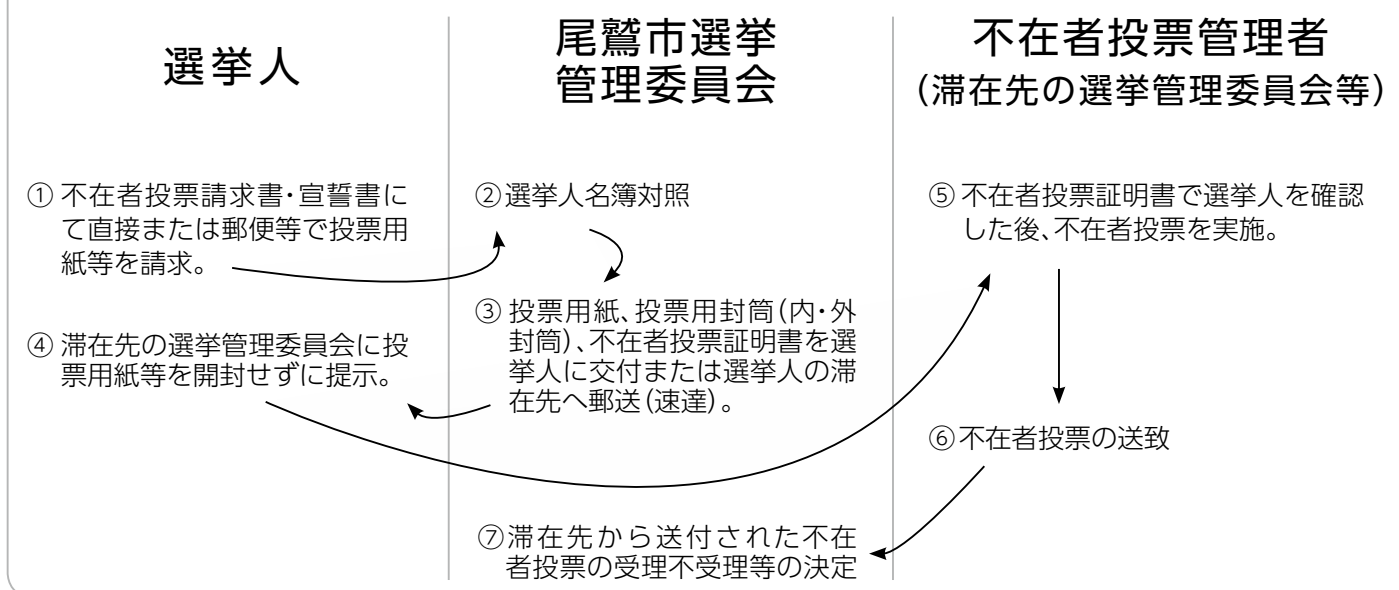
■ 不在者投票の期間 ■

- 滞在地の市区町村においても選挙期間中の場合
公(告)示日の翌日から選挙期日の前日まで(土・日祝日を含む)の間で、午前8時30分から午後8時まで
- 滞在地の市区町村が選挙期間中でない場合
公(告)示日の翌日から選挙期日の前日までの間で、当該市区町村の執務時間中

■ 滞在地での不在者投票対象者 ■

選挙期日の仕事や用事があると見込まれる人。ただし、選挙人名簿のある市区町村の選挙管理委員会に不在者投票宣誓書・請求書を提出し、投票用紙等を取り寄せる必要があります。

滞在地での不在者投票の流れ



不在者投票用紙及び不在者投票用封筒等の郵送(速達)には、お住まいの地域により数日かかりますので、希望する場合は早めに請求の手続きを行ってください。なお、不在者投票請求書の取得については選挙管理委員会へ直接依頼するか、市ホームページから様式のダウンロードを行ってください。

お問い合わせ 選挙管理委員会事務局 ☎②8115

平成最後の「亥」年

イノシシと日本人

今年の十二支は「亥」です。「亥」とはイノシシのことで、郷土室でも毎年剥製を展示しています。

ところで、現在のイノシシは、農作物を荒らす害獣としてみられることが多いです。日本人がイノシシをこのように見るのは、いつ頃からなのでしょう。

遺跡の発掘調査によると、日本人とイノシシのかわりは、すでに縄文時代からあったようです。縄文人は、主に狩猟によって食料を得ており、イノシシを狩って食べていたと考えら



中央公民館で展示したイノシシの剥製

れています。このような関係は、古墳時代まで続いていたようです。

7世紀中頃から、たびたび動物の殺生や肉食を禁じる法令が出されます。8世紀には、イノシシの肉も含まれていました。実際、古墳時代以前に比べて、古代の遺跡からイノシシの骨が見つかることは稀です。この法令だけの影響とは言えませんが、古代では狩猟・肉食が限定的なものとなったのです。このような様相は、中世までみられます。

江戸時代に入ると、再びイノシシの狩猟や肉食がみられます。江戸では「ももんじ屋」（獣肉店）というお店で野生のイノシシを「ぼたん」「山鯨」と称して販売していたようです。しかし、山間地域などでは「シシ垣」を造るなどして、イノシシなどによる農作物への被害対策が取られるようになり



曾根次郎・太郎坂のシシ垣

ます。市内でもその遺構は残っています。

以上のことから、現在のイノシシとの関係は、遅くとも江戸時代には成立していたといえます。その要因は、古代においてイノシシの狩猟や肉食を禁止されたことや、日本人の生業が狩猟から農耕・牧畜へと変化したことなどが考えられます。それによってイノシシの数が増加し、日本人の農作物へ影響を与えるまでになったのではないのでしょうか。

もちろん、これらだけではなく、もっと多くの要因が複雑に絡み合って現在にいたるのでしょうか・・・

ちなみに、今回のように出土した動物の骨や文献などから人と動物の関係を研究する学問を「動物考古学」といいます。「動物は好きだけど、歴史は苦手・・・」という人は、今年ぜひチャレンジしてみたいかがでしょうか？

自分が好きな動物の新たな一面が見られるかもしれません。

お問い合わせ

生涯学習課

☎028293

海中さんぽ

ユメカサゴ

ユメカサゴはメバル科ユメカサゴ属の魚で、青森県以南の日本沿岸、東シナ海、済州島、台湾に分布しています。

当地でガシと呼ばれるカサゴとは近縁種で、カサゴと姿は似ていますが、ユメカサゴの方が、より鮮やかな朱色の体色をしていて、当地では赤ガシと呼ばれています。カサゴは岸から釣ることのできる身近な魚ですが、ユメカサゴは沖の水深100～980mの砂泥底に生息する深海魚です。尾鰭は県内で唯一、沖合底曳網の水揚げがあるの、魚市場や市内の魚屋さんとユメカサゴに出会うことができます。カサゴには、多くの魚が持っている、浮力を調整するための「浮き袋」という器官があります

が、ユメカサゴにはありません。これまでは、成熟や産卵生態についてよくわかっておらず、過去の文献等には、

メスのお腹の中で卵が孵化し、稚魚の状態では体外へ産み出される「卵胎生」とされていました。しかし、2014年1月、葛西臨海水族園において、飼育下でゼリー状の卵塊が確認されたので、「卵胎生である」という定説が覆され、多くの魚のように、卵として産み出されることが新たに発見されました。卵から孵化した仔魚は、浮遊生活を経て、底生生活に入り、甲殻類、魚類、イカ類などを食べて成長します。1歳で8cm、2歳で12cm、4歳で20cm程度に成長し、7歳でやっと25cmほどになります。

身離れの良い旨味のある白身で、上品な脂があり、塩焼き、煮付け、小さいものは唐揚げなど、どのような料理にしても美味しく、干物にしても美味しい魚です。



笑いが絶えない 介護予防教室

市内在住の概ね65歳以上の高齢者を対象に、各事業者による介護予防教室を無料で実施しています。

明るく健康な生活を続けていくためには、早めの予防が大切です。運動機能や認知機能の低下を防ぐために、各種体操をはじめ、脳トレーニング、筋力トレーニング、マッサージ指導、レクリエーションなど、各事業所ごとに



特色のある明るく楽しい内容となっています。

今回伺ったのは、泉集会所で「天使の家」が実施している介護予防教室。始まってから指導者と参加者の笑いが絶えることがない雰囲気、見ているだけでとても楽しく、初めての人でも気軽に参加できると感じました。興味がある人は、ぜひお問い合わせください。

次回、認知症ケアパスについてです。
お問い合わせ
福祉保健課 ☎8201

事業所	実施	内容	お問い合わせ
デイサービスいきいき	火・土曜日	脳トレーニング、体操、レクリエーション、マッサージ指導等	②3225
輪内高齢者サービスセンター	火・水・木曜日	バイタルチェック、体操、歌唱、習字講座等	⑦3800
デイサービスひまわり	木曜日	脳トレーニング、体操、レクリエーション、パワーリハビリ等	③2112
フィットネス アクア	木曜日	体操、トレーニング器具を使った運動、運動アドバイス等	③61510
天使の家	月・火・水	筋力トレーニング、脳トレーニング、栄養指導、リンパマッサージ指導等	③74337

※時間・場所などの詳細は、お問い合わせください。



続 尾鷲の植物誌



カニクサ (カニクサ科)

カニクサは、どこにでもクサの場合、地上に出ている見られるごくふつうのシダ。つる全体が一枚の葉という植物ですが、他のシダ植物 ことになりす。

とは違う変わったところを アサガオのつるは茎ですもっています。それは他のが、カニクサのそれは茎では植物に巻きついてつるにならず、葉の一部(中軸という)という特徴です。つるは2mほどまで伸び、条件がよければもっと伸び続けます。このつるで子ども達がカニを釣ったことから「カニクサ」の名前がつけました。

成熟した株では、つるの上部に胞子をつけた、ちぢれた羽片がみられます。この胞子物では茎は地下(地下茎と呼ばれている)にあり、地上に、利尿、解熱等の薬草としては葉だけが出ています。カニで利用されたりします。



カニクサのつる(中軸)と羽片

胃がん・肺がん検診

生活保護世帯は無料ですが、必ず申告してください。

●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
2/7(木)	須賀利荷さばき場	8:30～8:50	胃がん40人、肺がん150人	受付中
3/10(日)	福祉保健センター	8:30～9:30	胃がん40人、肺がん150人	2/12(火)

申込先 須賀利センター ☎②2001 / 福祉保健課 ☎③3871

乳がん・子宮頸がん検診

生活保護世帯は無料ですが、必ず申告してください。

●自己負担金 乳がん1,000円、子宮頸がん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		
3/10(日)	福祉保健センター	8:30～9:30	なし	乳がん(マンモ) 45人 乳がん(エコー) 35人	2/12(火)
		13:30～14:30	13:30～14:30	乳がん(マンモ) 45人 乳がん(エコー) 35人 子宮頸がん 60人	

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。

●乳がん、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。

乳がん検診 西井外科胃腸科 ☎②3773
子宮がん検診 尾鷲総合病院 ☎②3111 海山レディースクリニック ☎③0888

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】

周防灘編No.5
土佐の国編No.7
伊予・讃岐の国編No.8

九州志布志～熊本編No.10
九州熊本～門司編No.11
北海道～稚内～北見編No.12

北海道～北見～札幌編No.13
奥の細道Op.4
奥の細道Op.5
尾瀬Op.7
中山道Op.8

明慶清司
内山キエ
今村澄子
野中嘉代子
中森美枝子
山下恭徳
湯浅久美子
木村盛明
内山美智子
山本克子
大川善士
上岡雅代
桑原 保
川上尚美

完歩達成者（※順不同 敬称略）

お問い合わせ 福祉保健課 ☎③3871

ジェネリック医薬品に変えてみませんか

服用中の医薬品をジェネリック医薬品に切り替えることで、薬代が一定額以上軽減すると見込まれる人を対象に、切り替えた場合の自己負担額の差額を計算し、年2回お知らせを送付しています。（2月下旬発送予定）

ジェネリック医薬品とは

低価格なのに、安全性や効き目は先発医薬品と同等と認められている後発医薬品のことです。

対象者

国民健康保険・後期高齢者医療に加入している人

注意 ジェネリック医薬品に切り替える場合は、主治医や薬剤師に相談してください。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎③8193

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
2 / 3	くろだ薬局
2 / 10	くろだ薬局
2 / 11	くろだ薬局
2 / 17	くろだ薬局
2 / 24	くろだ薬局

午前9時～午後5時

お気軽にご相談ください

こころの健康相談

こころの悩みや不調を抱えていますか。

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・発達のことについ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について悩んでいませんか？保健師、管理栄養士による健康相談を行っています。



【日時・場所】ご相談に応じます。
(事前予約)

※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

国民健康保険医療費のお知らせをお届けします

尾鷲市国民健康保険加入者各世帯の実際にかかった医療費をお知らせし、確認することで、医療と健康に対する意識の向上と今後の健康管理に役立てることを目的としています。

対象

平成30年1月～11月中に療養を受けられた人 (2月上旬発送予定)
平成30年12月中に療養を受けられた人 (2月下旬発送予定)

確定申告の医療費控除について

今回送付する医療費のお知らせは、確定申告の医療費控除に使用することができます。

平成30年12月分の医療費のお知らせを発送するのは2月下旬となりますので、12月分の医療費のお知らせが届くまでに医療費控除の申告を行う場合は、2月上旬にお届けする平成30年1月～11月分までの医療費のお知らせと、自身が保管する12月分の領収書で申告を行ってください。

また、医療費のお知らせには、保険外負担(入院時の差額室料など)や入院時の食費は含まれておりませんので、記載されていない医療費がある場合や、お知らせの額と実際に支払った金額が異なる場合は、領収書により申告してください。

確定申告については、尾鷲税務署(☎②2222)までお問い合わせください。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎③8193

特定健診を受け忘れた人へ

尾鷲総合病院で特定健康診査を受けることができます

対象

40～74歳で、受診日において国民健康保険に加入している人(平成30年6月以降に緑色の封筒で受診券が届いている人で、今年度まだ特定健診を受診していない人)

※75歳以上の後期高齢者医療に加入している人や社会保険に加入している人は対象外です。

内容 問診・身体計測・診察・血圧測定・血液検査・尿検査・貧血検査・心電図

実施 1月～3月の毎週金曜日

料金 500円

申込 受診希望日の一週間前までに、下記のところまで電話で申し込んでください。 ※定員となり次第受付を終了します。

申込・お問い合わせ 市民サービス課 ☎③8193



おしらせ



おわせよいこやーやにやん

市民相談

司法書士相談

19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)

25日(月)

午前11時～午後3時40時

大川哲次 弁護士

行政相談

27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

☎②3250

児童相談

12日(火) 午前9時～午後5時

申込・お問い合わせ

福祉保健課 ☎②3202

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 ☎②3201

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 ☎②3134

尾鷲総合病院地域包括ケア病棟開設

地域医療への貢献を目指し、4月から地域包括ケア病棟を開設します。(療養病棟から変更)

地域包括ケア病棟とは、急性期治療を終え、症状が安定した患者さんに、在宅療養への復帰支援に向けた医療や看護、支援を行う病棟です。

入院期間は原則60日以内で、各患者に適した機能回復を目標に、患者や家族が望む形での退院を可能な限り支援します。また、医師、看護師、リハビリスタッフ、社会福祉士等が協力し、地域の介護施設等とも連携して、患者の退院支援、退院後のケアについてサポートします。

お問い合わせ

尾鷲総合病院 ☎②3111

コミュニティ助成事業 完了

一般財団法人自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業「コミュニティ助成」を活用して、次のとおり備品等を整備しました。

●賀田区の町内放送設備

●賀田避難所

プロジェクト、プロジェクタースクリーン、イベントスピーカー、カラー複合機、輪転機など

●三木里地区内のLED防犯灯整備

●三木里地区会事務所カラー複合機、移動用PAポータブルアンプ、ワンタッチテント、折りたたみ会議テーブル、パイプ椅子など



三木里地区のLED防犯灯

賀田区の町内放送設備

お問い合わせ

市民サービス課

☎②3250

せぎやまロードショー

妻よ薔薇のように

(家族はつらいよⅢ)

日時

2月10日(日)

上映 午後2時

場所

尾鷲市民文化会館

(せぎやまホール)

入場料(全席自由・発売中)

前売り 800円

当日 1,000円

販売場所

中央公民館、賀田コミュニティセンター、三木里コミュニティセンター、小松商會、東長島公民館

お問い合わせ

尾鷲文化振興会

☎②3000

浮漁礁の利用

三重県が熊野灘沖合に整備した浮漁礁を利用する場合は登録が必要です。

受付

2月28日(木)まで

お問い合わせ

三重県水産振興事業団 ☎059・228・1291

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。4月号の締め切りは、2月20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 ☎②3132
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

※工事車両には警備員を配置し交通誘導を行い、工事車両を駐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

市民優待券

有効期限 平成31年2月28日

注意

閉館30分前までに入館してください。

本券持参の市民は入館無料

1家族1回限り有効

曇りや雨天は夜間観望中止

お問い合わせ ☎②8293

尾鷲市教育委員会

切り取ってください

紀北地域就職面接会

ふるさとで就職を考えている人と、元気な地元事業所との出会いの場を提供することを目的として、就職面接会を開催いたします。

日時 2月27日(水)

午後1時30分～3時

場所

紀北町立東長島公民館

(紀北町東長島915-2)

参加企業

ハローワーク尾鷲管内紀

北地域の企業10社程度

お問い合わせ

尾鷲公共職業安定所

(ハローワーク尾鷲)

☎②0327

紀勢道通行止め

紀伊長島IC～尾鷲北IC

緊急工事のため、次のとおり通行止めを行います。

迂回路として国道42号をご利用ください。

期間

2月19日(火)

※予備日 2月20日(水)

午前9時～午後9時

お問い合わせ

国土交通省中部地方整備局

紀勢国道道路情報センター

☎0598・52・5368

紀北広域連合

議会報告

平成30年12月25日(火)に開催された平成30年第3回紀北広域連合議会定例会で、紀北広域連合議会議長に東清剛議員が選出されました。そのほか、条例改正3議案、一般会計、介護保険事業特別会計等の補正予算4議案が可決され、平成29年度紀北広域連合決算が認定されました。

お問い合わせ

紀北広域連合 ☎③0888

講演会

心の健康を保つために

「ストレスとの上手な付き合い方」

日時

2月24日(日)

午後1時30分～3時30分

場所

三重県尾鷲庁舎

対象

どなたでも参加することが出来ます。

講師

宗田美名子 臨床心理士

申込

2月15日(金)までに、左記のところで申し込んでください。

申込・お問い合わせ

尾鷲保健所 ☎③3428

骨髄バンクドナー登録説明員養成研修会開催

一人でも多くの移植治療を望む白血病等の患者を救うには、一人でも多くのドナー登録が必要ですが、登録時にドナー登録に関する説明を行う説明員の不足が課題となっています。そこで、骨髄ドナー登録を行う会場において骨髄ドナー登録に関する説明を行う説明員の

養成研修を開催します。

日時

2月24日(日)

午後1時30分～4時30分

場所

三重県尾鷲庁舎

要件

県内在住の18歳以上で説明員として活動できる人(医療に関する知識不要)

人数

先着15人(参加費無料)

応募

三重県ホームページをご覧ください。

※2月15日(金)まで。

申込・お問い合わせ

三重県医療保健部業務感染症対策課

☎059・224・2330

し尿くみ取り日程

三木里 2月1日(金)
古江 2月5日(火)～8日(金)
梶賀 2月12日(火)
賀田 2月13日(水)～18日(月)

お問い合わせ

クリンクルセンター ☎②0605

老人クラブ2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	4,18日 午前9時30分～	コーラス	13,27日 午後1時30分～
カラオケたんぽぽ	12,25日 午前9時30分～	民謡	7,21日 午前10時～
俳句	18日 午後1時～	着付け	14,28日 午後1時30分～
将棋	19日 午後1時30分～	日舞	1日 午前10時～
囲碁	12,26日 午後1時30分～	詩吟	1,15日 午後1時30分～
書道	6,20日 午前9時30分～	折り紙	1,15日 午前9時30分～
茶道	6,20日 午後0時30分～	生花	8,22日 午前10時～
フラダンス	13,27日 午前10時～	お問い合わせ	☎②7941

海の幸・山の幸！尾鷲の名産がお買い得！！

2月2日(土)開催

尾鷲イタダキ市

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

16