



「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！



owase



ヤーヤ祭り  
10年ぶりの  
宝来栄(ホイランエー)

3-2019

## 歳入総額

30 億 6,541 万円

## 歳出総額

29 億 748 万円

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29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、1億5,793万円の黒字ですが、前年度からの繰越金や基金繰入金などを加味すると、1,558万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の一つとして皆さんの協力のもと、平成29年4月1日から賦課限度額の引き上げを実施しています。

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、皆さんが安心して病院を受診できる環境を確保するために取り組んでいきますので、引き続きご協力をお願いします。

お問い合わせ  
市民サービス課

☎ 238193

## 歳入

## 前

期高齢者交付金は  
収入全体の28.02%

前期高齢者交付金は、65歳から74歳までの前期高齢者の医療費に充てるための交付金で、前年度に比べ485万円減の8億5,907万円です。

国保は前期高齢者の加入率が高いことから、大きい交付額となっています。

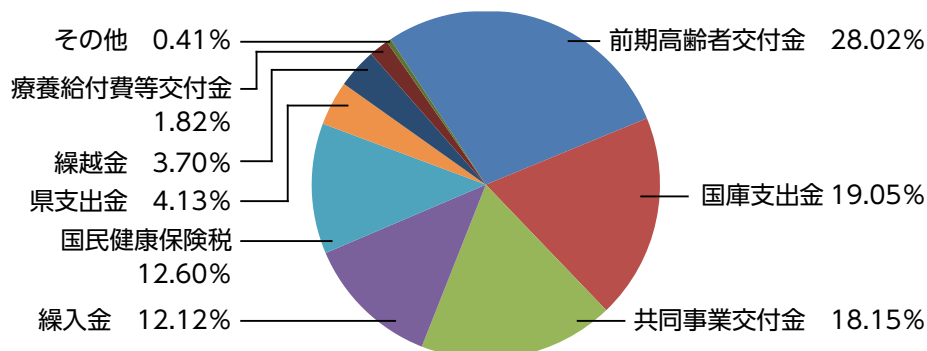
## 保

険税は収入全体の  
12.60%

国保加入者の皆さんに納めていただいた保険税は、前年度に比べ、2,328万円減の3億8,624万円です。

加入者の皆さんが安心して病院を受診するためには、保険税の納付が大切です。税の公平性を保つため、引き続き滞納対策に努めますので、今後も保険税の納付にご協力ください。

歳入内訳



一人あたり保険税の調定額(現年度分) 79,113円 収納率 93.57%

※ 収納率は、還付未済額を含みます。



# 特定健康診査 などの 保健事業費

皆さんの健康の保持増進のために実施している特定健康診査や料理教室、健康教室などの健康づくり事業に1,832万円を支出しています。また、老人クラブ連合会が行っているグランドゴルフ大会にも補助金を支出しています。

本市の特定健康診査の受診率は31.4%で、県平均の43%を大きく下回っています。

自分自身の健康状態をチェックするためにも、特定健康診査をご活用ください。

三重県下 14 市の一人あたり医療費

| 順位        | 市町    | 費用        |
|-----------|-------|-----------|
| 1         | 尾 鷲 市 | 431,984 円 |
| 2         | いなべ市  | 409,372 円 |
| 3         | 熊 野 市 | 403,818 円 |
| 4         | 伊 賀 市 | 401,135 円 |
| 5         | 津 市   | 387,800 円 |
| 6         | 松 阪 市 | 375,411 円 |
| 7         | 亀 山 市 | 375,163円  |
| 8         | 名 張 市 | 373,809 円 |
| 9         | 鈴 鹿 市 | 372,686 円 |
| 10        | 桑 名 市 | 369,995 円 |
| 11        | 伊 勢 市 | 369,340 円 |
| 12        | 四日市市  | 365,858 円 |
| 13        | 志 摩 市 | 360,598 円 |
| 14        | 鳥 羽 市 | 344,650 円 |
| 県 内 市 平 均 |       | 381,544 円 |

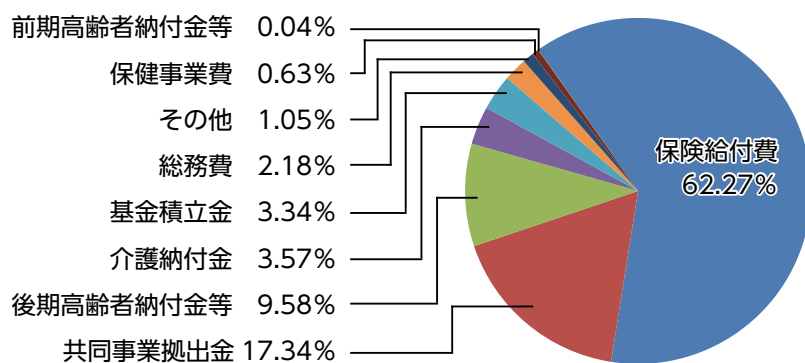
**国保加入者一人あたりの医療費は  
三重県下14市の中で最も高い**

**保 険 給 付 費 ( 医 療 費 )**  
が支出全体の  
62.27%

支出では、皆さんの医療費やコルセットの費用など、保険給付費(医療費)の占める割合がもっとも大きく、18億1,048万円です。

前年度に比べ7,012万円の減となっていますが、支出全体に占める割合は、28年度の62.03%から0.24%増加しています。また、国保加入者一人あたりの医療費については、県下29市町の中では4番目、14市の中では最も高い水準にあります。

歳出内訳



**国保税収入の減少、一人あたりの医療費の増加などにより、厳しい財政運営となっています**

財政調整基金残高 推移  
27 年度末 140,786 千円  
28 年度末 110,242 千円  
29 年度末 49,995 千円

29年度 加入者総数(年平均) 4,933人  
うち、前期高齢者 2,600人

**医療費の節約にご協力ください**

## 人権標語・ポスター入選作品をご紹介します

相談・お問い合わせ  
市民サービス課 ☎②8 2 5 0

## 人権標語入選作品

あかんやり  
ひとのいやがる **ことしたら**  
尾鷲小学校 1 年 はまのあやか 濱野彩歌さん



ひとりじゃない  
きづいてくれて **ありがとう**  
矢浜小学校 1 年 なおえまさむね 直江政宗さん



こまったら **たすけあう**  
**すてきななかま**  
矢浜小学校 2 年 たにくちたかや 谷口貴哉さん



やさしさは  
えがおをつくる **だいい歩**  
矢浜小学校 3 年 むらしま 村島りんかさん



見ないふり  
それもいいめ **助けよう**  
尾鷲小学校 6 年 やまとらいむ 大和來夢さん



だいじょうぶ  
そのひとことで **すくわれる**  
宮之上小学校 5 年 たに まな 谷 舞那さん



ひろげよう  
ちいさな勇氣 **わたしから**  
矢浜小学校 5 年 そのださつき 園田咲月さん



君とぼく  
ちがうところが **すばらしい**  
矢浜小学校 5 年 なおえこはる 直江呼春さん



ふみだそう  
いじめをなくす **その一歩**  
三木里小学校 4 年 ふじいはるな 藤井春奈さん



ありのまま  
生きていいんだ **君らしく**  
尾鷲中学校 1 年 たにくちれんと 谷口蓮斗さん



その言葉  
あなたは冗談 **相手は本気**  
尾鷲中学校 1 年 うえむら わ か 上村和花さん



みんなで手をつなげば、みんな笑顔  
東紀州くろしお学園高等部 3 年  
やまもとたかまさ 山本貴剛さん



## 人権ポスター入選作品



向井小学校 1 年  
なかひらしゆんや 中平駿矢さん



宮之上小学校 4 年  
ふじむら ゆう あ 藤村優杏さん



矢浜小学校 6 年  
み き 三木まなみさん



矢浜小学校 6 年  
はまだかりん 濱田華凜さん



尾鷲中学校 1 年  
よしざわりんた 吉澤凜太さん



尾鷲中学校 1 年  
やまぐちゆうな 山口優菜さん



尾鷲中学校 1 年  
ふくやま な つ 福山凧都さん



尾鷲中学校 1 年  
なかざき 中崎ちひろさん



尾鷲中学校 1 年  
の なか も ね 野中百音さん



東紀州くろしお学園高等部 2 年  
ひろしたりんか 廣下鈴花さん



## ●人権擁護委員の活動

人権擁護委員は、人権擁護委員法に基づいて法務大臣から委嘱されます。

市でも、熊野人権擁護委員協議会尾鷲地区部会として7人の人権擁護委員が、地域の皆さんから人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、法務局職員と協力して人権侵害による被害者の救済をする等、人権思想の普及高揚を図るため様々な活動を実施しています。

部会には、男女共同参画推進・高齢者障がい者人権・子ども人権の3つの専門部会があり、毎年、計画を立てて活動しています。

## ●尾鷲市人権擁護委員

榎本隆吉さん 直江 篤さん  
小川早知子さん 平山 泉さん  
川上悦子さん 村島洋子さん  
川上愛雄さん

### 常設人権相談所

津地方法務局熊野支局

☎0597・85・2310



## かけがえのない命をみんなで守ろう！

3月1日～31日は自殺対策強化月間です

お問い合わせ  
福祉保健課 ☎②3 8 7 1

### 自殺のリスク要因

健康問題、経済・生活問題、家庭問題、勤務問題、男女問題、学校問題など



抑うつ状態・うつ病・アルコール依存症などを発症し、正常な判断ができなくなる

尾鷲地域（紀北町、尾鷲市）は、三重県下で自殺死亡率が高い地域です。そして尾鷲市には、自殺に大きな影響を及ぼす「うつ」の傾向が高いという健康課題があります。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、自殺予防につなげていきます。

**自殺は追い込まれた末の死である**

自殺の多くは追い込まれた末の死です。背景には様々な要因が存在し、その悩みにより心理的に追い詰められた結果、精神疾患を発症し、正常な判断を行うことができない状態となっていることが明らかになっています。

### わたしたちにできることは

周囲の人たちが自殺に至らないようにするため、地域に住んでいる私たちにしかできないことがあります。

**気づき**

発言や行動の変化など、周りへの不調のサインに気づき、自分にできる声かけをしましょう。

### 傾聴

悩みを話してくれたら、できる限り傾聴しましょう。また、本人の気持ちを尊重し、相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

**つなぎ**

心の病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関などの専門家へつなげましょう。

※下記の相談窓口をご利用ください。

### 見守り

身体や心の健康状態について自然な雰囲気です声をかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。必要に応じて、専門家に情報を提供しましょう。

### 相談窓口

#### こころの相談

平日午前8時30分～

午後5時15分

福祉保健課 ☎②3 8 7 1

尾鷲保健所 ☎②3 4 2 8

#### こころの悩みの傾聴

平日午前10時～午後4時

☎059・223・5237

☎059・223・5238

### 強化月間中の活動

#### 自殺予防街頭キャンペーン

#### 日時

3月8日(金)

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、プライスカット尾鷲店

#### 自殺予防関連図書コーナーの設置

#### 期間

3月31日(日)

#### 場所

中央公民館（図書館）

# 行事

3/9(土)

午後1時30分～3時30分  
中央公民館

がん患者と家族の方の  
おしゃべりサロン  
in 東紀州

ひとりで悩んでいませんか？ 一緒にお話しましょう！  
同じ病気の人とお話したり、悩みを聞いてもらったり。  
気軽にご参加ください。

内容 ①講演「私のがん体験」 塩崎保夫さん  
②患者と家族のおしゃべり会  
※悪天候等により中止する場合があります。

参加費無料、予約不要、皆さんご参加ください。

お問い合わせ 三重県がん相談支援センター  
☎ 059・223・1616

3/5(火)

午前10時～  
午後2時  
参加費無料



三木里ミニ健康  
HappyDay

三木里コミュニティセンター

生活習慣病予防コーナー  
血管年齢測定など

転倒予防コーナー  
骨密度測定、足指力測定

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  
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  
福祉保健課 ☎ 3871

3/16(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。

3/24(日)

午前9時30分～

三木小学校  
閉校式

3/23(土)

午前9時30分～

三木里小学校  
閉校式

## 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 ☎ 2666

### 企画展 わが町ふるさと紀北町 －海と山が織りなす町－

紀北町の歴史や生き立ち、主産業、食文化の他、熊野古道を中心とする紀北町の景勝地や祭り、特産物などについてパネルや動画映像等で紹介します。

期 間 3月2日(土)～4月14日(日) ※会期中無休  
午前9時～午後5時

入場料 無料

### 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回の受講が可能である人を対象とします。

日 時 第1回 4月20日(土) (以降、第4土曜日)  
午後1時～3時

参加料 年間1,500円(資料代含む)

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16日(土)～4月6日(土)

### 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。

3月の予定 3日(ヒノキのスツール)・10日(貝細工)・17日(動物立体パズル)・24日(木琴づくり他)・31日(ヒノキのおもちゃ)

### シンポジウム

#### 和歌山県の軽微な変更による追加登録にまなぶ！

世界遺産の追加登録に向けて、地域の人々を引きつけるための取組について学ぶシンポジウムを開催します。世界遺産登録15周年の節目に伊勢路の素晴らしさを再発見し、世界遺産の保護、保全を一緒に考える機会になれば幸いです。

シンポジスト:辻林 浩氏(和歌山県世界遺産センター長)、入谷和也氏(高野七口再生保存会)

日 時 3月17日(日) 午後1時30分～3時

入場料 無料

定 員 200人(要申込・先着順)

受 付 ～3月10日(日)

### 南海トラフ地震講演会

#### 巨大地震の予知はなぜ難しいか ～DONETのプロジェクトにみる～

地震や津波に関する基礎的な知識を踏まえ、南海トラフ地震に関する最新の知見、世界中で起きている地震や津波、豪雨災害などの紹介を織り交ぜ、さらに新しい手法や考え方を取り入れた防災減災研究などを紹介します。地域の皆さんがそれぞれ防災減災への関心を高めてもらうきっかけとなる講演会です。

日 時 3月23日(土) 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 金田義行氏(香川大学特任教授、JAMSTEC海洋研究開発機構上級技術研究員)

受 付 ～3月22日(金)



# 募集

## 尾鷲市老人クラブ連合会講座生募集

平成31年度

※新規会員募集中

受付日時・場所

3月4日(月)～6日(水) 午前9時～午後5時

福祉保健センター3階

講座・定員

カラオケ 80人、俳句 15人、将棋 15人、囲碁 15人、  
書道 20人、茶道 15人、コーラス 50人、フラダンス  
30人、民謡 30人、着付け 10人、日舞 20人、詩吟 10  
人、生花 15人、折り紙 20人

※尾鷲市老人クラブ連合会の会員が対象です。

※講座実施日時など、詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ 老人クラブ事務局 ☎②7941

## ココ Kara (心) Kara (体)



## 健康ウォーキングデー 参加費無料

三木里から三木浦まで健康ウォーキング

日時 3月19日(火) 午前9時30分～午後2時

受付 午前9時30分～9時45分 ※雨天中止

集合 三木里コミュニティーセンター

持ち物 お弁当、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

## もの作り教室 受講者募集

### ボタニカルアロマキャンドルバー作り

日時 3月14日(木) 午後1時30分～3時30分

場所 矢浜コミュニティーセンター

定員 10人※定員となり次第締め切りとなります。

講師 世古友里さん

参加費 1,500円

持ち物 はさみ

申込 3月4日(月) 午後1時～

申込・お問い合わせ

矢浜コミュニティーセンター ☎②6367

## 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 ☎③3871

## 図書館文学講座 万葉集を読む

### 参加者募集

早春のひとつとき、川端先生の解説で万葉集に親しんでみませんか？

日時 3月10日(日) 午後1時30分～

場所 中央公民館

対象 高校生以上

定員 30人

講師 川端 守さん

申込・お問い合わせ 図書館 ☎③8282

## フラワー教室 受講者募集

### フルーツハーバリウム作り

日時 3月9日(土) 午前10時30分～正午

場所 中央公民館

対象 一般

定員 20人※定員となり次第締め切りとなります。

講師 舟橋愛子さん

参加費 1,500円

持ち物 はさみ・ピンセット、グルーガン(持っている場合のみ)

申込 ～3月6日(水) 午後5時

申込・お問い合わせ 中央公民館 ☎②0001

## 苔玉教室 受講者募集

日時 3月20日(水) 午前10時～正午

場所 中央公民館

対象 一般

定員 15人※定員となり次第締め切りとなります。

講師 三鬼和子さん

参加費 600円

申込 ～3月18日(月) 午後5時

申込・お問い合わせ 中央公民館 ☎②0001

## 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 ☎③3871

## 尾鷲スポーツクラブ会員募集

クラブ会員加入のスポーツ保険は、一人の会員の複数種目・複数団体に対応できます。個人での加入、または団体での加入も行なっていますので、加入を希望する場合は、年会費、印鑑を持参のうえ申し込んでください。

年会費（スポーツ傷害保険料と振込手数料）

2,100円（高校生以上、64歳まで）

1,500円（65歳以上）

1,000円（中学生以下）

申込・お問い合わせ 体育文化会館 ☎③8 2 9 9

## テニス教室参加者募集

テニスを通じた健康と体力の増進・維持管理と地域の親睦を目的としたテニス教室を開催します。

日 時 4月9日(火)～12月上旬

毎週火曜日 午後7時～9時 ※雨天時木曜日

場 所 市立運動場テニスコート

参加費 2,000円（保険料含む）

※申込用紙は市ホームページからダウンロードすることができます。

申込・お問い合わせ 体育文化会館 ☎③8 2 9 9

## 防災ひとくちメモ

自主防災会連絡協議会

まずは自分の身の安全を

災害発生時には、自分の身を守る何より大事です。そのための家具固定、履物の準備、避難訓練などされていると思います。台風などのある程度災害が予想される場合は、避難所などへの早めの避難も大切です。まず、自分の身を守らなければ大切な人を探すこともできません。何かあれば、大切な人を悲しませてしまうこともどうか忘れていください。

避難した後、気にかかるのは

避難した後、気にかかるのは、親族・知人・友人の安否です。東日本大震災の際は安否を気にして家族を見に行き災害に巻き込まれた人がいました。一番早い安否確認方法が電話ですが、災害時は固定電話・携帯電話とも通話が集中して大変繋がりにくい状態が予想されます。東日本大震災の直後も、通話が一時的に集中し輻輳状態が発生したことから、公共性の高い通信確保のため、通信規制が実施されました。

家族の安否確認を行うための方法は、次のサービスがあります。

災害用伝言ダイヤル 171

被災地の人が、加入電話、ISDN、公衆電話等から自宅の電話番号を入力して、安否情報（伝言）を音声で録音（登録）でき、全国から被災地の人の電話番号を入力して伝言を確認することができます。

災害用伝言板

被災地の人が、携帯電話、PHSから、安否情報（伝言）を文字で登録でき、全国から被災地の人の携帯電話・PHS番号を入力して伝言を確認することができます。

災害時

Twitter（ツイッター）

LINE（ライン）

は連絡や情報収集の手段として、多くの実績があります。

今、出来ることは

災害は予期できにくいですが、日頃からいざという時にどうするか考えて、ある程度決めておいては如何でしょうか。

例えば、一時避難した後の家族の集合場所、連絡方法など事前に家族で話し合っておくのも大切です。また、災害伝言ダイヤル「171」をおうとして使えなかった人が多かったようです。これは、サービスが提供されるまでに3時間程度を要したことや、利用者がきちんとした知識を持っていなかったことが原因でした。171の登録方法は知っていても、携帯番号や被災地指定されなかった市外局番は入力できなかったり、録音時間がわずか30秒で、2日間経つと伝言が消去されてしまうなど、それぞれの使い方があります。それも話し合っておけば安心度が高まると思います。

お問い合わせ

防災危機管理課

☎③8 1 1 8



# はじめまして満1歳です



じんぼ はく  
**神保 羽玖**くん  
(南陽町、父・澄人 母・聖子)

お兄ちゃん達大好き♡  
やんちゃしながら  
元気に育ってね♡



うえむら ゆうり  
**上村 悠湊**くん  
(坂場西町、父・真士 母・万喜)

お兄ちゃん大好き  
ゆうりくん♡

1歳おめでとう♡



あずま な  
**東 菜々**ちゃん  
(小川西町、父・克哉 母・優子)

にこにこやんちゃ菜々ちゃん  
おめでとう♡



みずたに いぶき  
**水谷 衣吹**ちゃん  
(大滝町、父・直樹 母・早記)

えほんがだいすきです。  
すくすく大きくなってるね！

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。

## 三重県知事選挙・三重県議会議員選挙

このまちの未来を想うこの一票

投票日時 4月7日(日) 午前7時～午後6時

### 期日前投票

投票日当日に仕事やレジャーなどで投票ができない場合は、期日前投票をすることが出来ます。

#### 期間

#### 知事選挙

3月22日(金)～4月6日(土)

#### 県議選挙

3月30日(土)～4月6日(土)

#### 時間

午前8時30分～午後8時

#### 場所

尾鷲市役所

### 不在者投票

次に該当する人は、不在者投票を利用することが出来ます。投票できる期間と時間は期日前投票と同じです。

●病院及び指定施設に入院・入所中の入所中の入所中の人

●出張・就学等で市内にいない人

●郵便投票制度を利用して人

※身体に障がいがある人

または要介護度5の人

は、郵便投票制度の事前登録が必要です。

### 須賀利地区の投票所変更

今回の選挙から、投票所が変更となります。

#### 変更前

須賀利漁民センター

#### 変更後

須賀利コミュニティセンター

### 投票所入場整理券と選挙公報

#### 選挙公報

投票所入場整理券は、3月中に郵送します。また、選挙公報も各世帯に配布します。入場整理券は、はがき形式で圧着されて三つ折りになっています。

※はがき1枚につき、同一世帯2人分までの入場券となっています。また、入場券裏側の期日前投票宣誓書の記入欄に、事前に記入することで、期日前投票手続きを円滑に進めることができます。

#### お問い合わせ

選挙管理委員会

☎238115

# 入学に備えて

## 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。

いよいよ一カ月後には、平成31年度がスタートします。新しく幼稚園・小中学校に入学・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。

## 心配しすぎないで

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、不安に思われること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、楽しい雰囲気にしてあげてください。

- 早寝、早起きの習慣をつけましょう。(生活リズム)
- 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。(体調管理)
- 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。(疾病予防)
- 進んで挨拶ができるようにしましょう。(人間関係)

## 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、あせらずに見守ってあげてください。

- 身の回りの整理や後片づけ・衣服の着脱等ができる。

## 子どもが話をできる場面を

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。

## 友だちと遊べる子に

「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

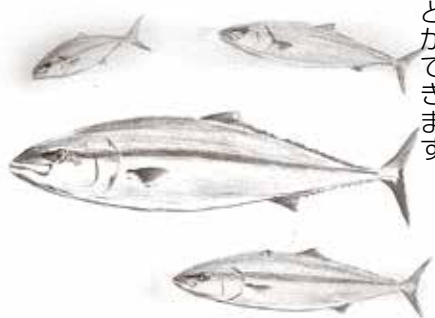
教育総務課 ☎ 028292

## 海中さんぽ

### ブリ

ブリの分布域は日本周辺、朝鮮半島東岸であり、漁獲のほとんどが日本です。近年、海水温の上昇によって分布域が北上し、秋に北海道のサケ定置網でブリが捕れています。分布域の拡大によって資源が増え、全国的に漁獲量が増え、尾鷲市のブリ定置網においても豊漁の年が多くなっています。産卵場は日本海側では石川県、太平洋側では神奈川県より西側で、主な産卵場は東シナ海です。産卵期は暖かい海域ほど早く、1月から始まり、太平洋側では5月頃まで、日本海側では7月頃までです。おおむね1歳で1kgのツバス、2歳で3kgのワラサに成長し、3歳で7kgのブリとなって成熟し、産卵場へ回遊します。近年では、アーカイバルタグと呼ばれる電子機器を装着して放流、回収することでブリの回遊を推定することが可能に

なっています。その調査結果によると、エサ場となる北の海域から南の産卵場まで回遊するブリもいれば、産卵場付近に居付いたままのブリもいるようです。回遊するブリは、居付きのブリと比べ、エサを豊富に食べて丸々と太り、脂の乗りが良いようです。最新の調査結果によると、この地域にも北の海から回遊するブリが訪れていると考えられており、3月、4月にまとまって捕れるブリは、体脂肪率が15〜30%と、非常に高い値であることがわかっていきます。成熟が進むと脂肪率は徐々に低下していきますが、そのようなブリは、食べ飽きない、ほど良い脂の乗りの身質と、この時期だけの卵や白子を味わうことができます。



# 認知症ケアパス

作成しました

認知症ケアパスとは

認知症についての正しい知識をもち、医療・介護・地域社会などの資源やサポートを上手に活用しながら、安心できる認知症ケアにつなげられる

よう、認知症のタイプや症状、認知症の状態に応じて受けられるサービス、認知症の人への接し方などの情報をまとめたものです。

認知症の人と家族を  
地域で見守り 支えます

認知症になったら「何もわからなくなってしまう」と思っていますか？ 認知症で失われる機能は一部であり、周囲のサポートを受けながら、いきいきとその人らしい人生を送ることができると言われています。

また、認知症の症状が進行してからも、こどもや植物を慈しむ気持ちなど、豊かな感情は保たれています。

今までできていたことができないなどの変化に本人が一番不安を感じています。まず、その気持ちに寄り添うことから始めてみましょう。



尾鷲市役所福祉保健課

または

尾鷲市地域包括支援センター  
(福祉保健センター内)

で配布しています。

また、市ホームページでも閲覧することができます。

お問い合わせ

福祉保健課 ☎②8201



地元のおいしい食が集まる尾鷲イタダキ市には、魅力いっぱい様々な商品が勢ぞろいします。

この名物朝市を支えているのは、30を超える出店者の皆さん。普段はそれぞれ魚屋さんや干物屋さん、お菓子屋さんなど営まれています。イタダキ市では朝早くの準備からくじ当番まで、皆さんで協力して運営されています。もちろん自慢の逸品も出品されており、尾鷲でしか買えないような特産品から、買っただけで食べられるものまで、お客さんに喜ばれる商品が盛りだくさんです。月ごとに開催されるミニイベントでは、ヤーヤにゃんが登場したり、パトカーや消防車が展示されるなど、小さなお子様でも楽しめるようになっていきます。また、尾鷲イタダキ市実行委員会では、



ミニイベントをやりたいという人を募集していますので、詳しくは実行委員会までお問い合わせください。

尾鷲イタダキ市は、毎月

第1土曜日の午前8時30分から、尾鷲魚市場で開催されています。地元を愛する名物朝市に、ぜひ足を運んでみてください。

※12月は第3土曜日も開催。

※1月はお休みです。

お問い合わせ

尾鷲イタダキ市実行委員会  
(尾鷲商工会議所内)

☎②2611



## 歯周病検診

市内及び紀北町の歯科医院の診療時間内で検査を受けてください。

3月30日まで

対象 市内に住所があり、年度内に40歳・50歳・60歳・70歳になる人

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| 40歳 | 昭和53年(1978)4月2日～昭和54年(1979)4月1日 |
| 50歳 | 昭和43年(1968)4月2日～昭和44年(1969)4月1日 |
| 60歳 | 昭和33年(1958)4月2日～昭和34年(1959)4月1日 |
| 70歳 | 昭和23年(1948)4月2日～昭和24年(1949)4月1日 |

※1人につき、1回受診することができます。

内容 問診による生活習慣や自覚症状の確認、視診察、CPI検査(歯周組織検査)、歯科保健指導

受診 歯科医院へ直接予約し、受診してください。

検査費用 **無料**

※ 検診同日に治療を行った場合は、自己負担が発生します。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎②3 8 7 1

## 献血にご協力を

対象者

年齢 18～69歳(男性は17歳も可能)

体重 50kg以上の人

| 日時                    | 場所     |
|-----------------------|--------|
| 3月11日(月) 午前10時～正午     | 尾鷲警察署  |
| 3月11日(月) 午後2時～4時30分   | 尾鷲総合病院 |
| 3月15日(金) 午前10時～11時30分 | イオン尾鷲店 |
| 3月15日(金) 午後1時～4時      | イオン尾鷲店 |

※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できません。

お問い合わせ

福祉保健課 ☎②3 8 7 1

## 胃がん・肺がん検診

申込先 福祉保健課 ☎②3 8 7 1

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  |
|---------|----------|-----------|----------------|-----|
| 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 | 受付中 |

## 乳がん・子宮頸がん検診

申込先 福祉保健課 ☎②3 8 7 1

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  |
|---------|----------|-------------|-------------|-------------------------------------------|-----|
|         |          | 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<br>乳がん(エコー) 35人              | 受付中 |
|         |          | 13:30～14:30 | 13:30～14:30 | 乳がん(マンモ) 45人<br>乳がん(エコー) 35人<br>子宮頸がん 60人 |     |

※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 ☎②3 7 7 3

子宮がん検診 尾鷲総合病院 ☎②3 1 1 1 海山レディースクリニック ☎③0 8 8 8

## 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 / 3  | くろだ薬局 |
| 3 / 10 | くろだ薬局 |
| 3 / 17 | くろだ薬局 |
| 3 / 21 | くろだ薬局 |
| 3 / 24 | くろだ薬局 |
| 3 / 31 | くろだ薬局 |

午前9時～午後5時

# おわせ

## 30日チャレンジ

なりたい自分に向かってチャレンジしてみませんか？

おわせ 30日チャレンジとは

なりたい自分をイメージして

そこに向かってなにができるか自分で考え挑戦する。

それが、おわせ30日チャレンジ。

毎日でも、3日に1回でも30日努力した先には、きっと今とは違うあなたがいます。

### チャレンジャー募集

対象 尾鷲市民 期間 3月31日(日)まで

※記録用紙は福祉保健センター2階で配布しています。

### 達成者の感想

歩くのが楽しくなった、野菜を食べることが増えた、最初は躊躇したが取り組み始めたら習慣になり健康に気をつけるようになった、体重が1kg減った、3回目の30日チャレンジに挑戦します など

累計30日間達成し、アンケートにご協力いただいた人に、三重とわか健康応援カードを進呈します。さらに達成度に応じて健康HAPPYポイントも付与します。



お問い合わせ

福祉保健課 ☎②3 8 7 1

## 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によっ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 ☎②3 8 7 1

## 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】

九州志布志～熊本編No.10  
北海道～稚内～北見編No.12  
北海道～札幌～函館編No.14  
東北～盛岡～秋田編No.15  
奥の細道 Part1 No.16  
美ら国 沖縄編No.18

中村富子  
中森委代、榎本洋子  
湯浅久美子  
川上忠子  
岩本 肇  
岡 明子  
庄司あやめ  
山下みさ子  
堀口敏弘  
川上尚美  
北村恵美



尾瀬Op7  
中山道Op8  
山陰地方Op9  
九州温泉巡りOp10

完歩達成者（※順不同 敬称略）

お問い合わせ 福祉保健課 ☎②3 8 7 1



## 市民相談

### 人権相談

差別、いじめ、嫌がらせ等  
15日(金) 午前10時～正午  
小川早知子 人権擁護委員  
川上悦子 人権擁護委員  
司法書士相談

相続、商業登記、遺言等  
19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)

財産、契約問題、債務問題、  
離婚、相続等

20日(水)

午後1時30分～6時

森 将 弁護士

### 行政相談

行政に関する苦情、要望等  
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

申込・お問い合わせ

☎②8250

### 児童相談

子育て、心配ごと等

12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

就職、生活、教育、医療等  
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

専門知識で、市民や企業が  
抱える問題の解決の糸口  
を提供します。

20日(水) 午前10時～正午  
午後1時～4時

※前日午後1時までには予  
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 ☎②8134

## 尾鷲都市計画道路事業 業計画認可図書縦覧

尾鷲都市計画道路事業  
3・4・2号尾鷲港新田線の  
事業計画が認可されました  
ので縦覧を行います。

施行者の名称

尾鷲市

都市計画事業の種類及び名称  
尾鷲都市計画道路事業

3・4・2号尾鷲港新田線  
事業施行期間  
2月5日～

平成37年3月31日

### 縦覧場所

尾鷲市役所建設課

お問い合わせ

建設課 ☎②8244

## 春季火災予防運動

3月1日(金)～7日(木)

全国統一防火標語

忘れてない?

サイフにスマホに火の確認

空気が乾燥し、火災が  
生じやすい時季です。火の  
元に十分に注意して、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年以上が

経過し、機器の不具合等も

起こってきています。火災

警報器を設置していない住

宅はすみやかに設置し、設

置している住宅について

は機器の点検を行いましょ

う。火災からあなたや家族

の大切な「命」を守るため、

再度確認してください。

お問い合わせ

三重紀北消防組合予防課

☎②2051

## 尾鷲市国民健康保険 に加入している40歳 以上の方へ

今年度に特定健診を受診  
していない人を対象に、尾  
鷲総合病院で特定健診を実  
施しています。今年度に特  
定健診を受診することがで  
きる最後の機会です。

希望する場合は、左記の  
ところまで電話で申し込ん  
でください。

実施日

3月末までの毎週金曜日

申込・お問い合わせ

市民サービス課

☎②8193

協会けんぽの保険料率  
改定

平成31年度の協会けんぽ

三重支部の健康保険料率は

据え置き、介護保険料率(全

国一律)は3月分(4月納付

分)より引き上げられます。

## 「全国健康保険協会三重 支部」の名称が記載されて いる保険証を持っている人 が対象です。

健康保険料率  
現行(据え置き)  
9・90%

介護保険料率  
現行  
1・57%

変更後  
1・73%

お問い合わせ  
全国健康保険協会三重支部

☎059・225・3317

## 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(金)です。

|     |                                          |                                             |
|-----|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 大きさ | 1 枠 縦 50mm×横 80mm                        | 詳しくは、お問<br>い合わせくだ<br>さい。<br>政策調整課<br>☎②8132 |
| 掲載料 | 1 枠につき月額<br>市内業者 10,000円<br>市外業者 15,000円 |                                             |

## 有料広告欄

「全国健康保険協会三重  
支部」の名称が記載されて  
いる保険証を持っている人  
が対象です。

健康保険料率

現行(据え置き)

9・90%

介護保険料率

現行

1・57%

変更後

1・73%

お問い合わせ

全国健康保険協会三重支部

☎059・225・3317



# 市民優待券

有効期限 平成31年3月31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 ☎ 8293

尾鷲市教育委員会

切り取ってください

切り取ってください

## 平成31年度 尾鷲高校 定時制科目履修生募集

定時制で開講している特定の科目を定時制の生徒と一緒に学ぶ、校外からの受講生です。

科目履修生の参加により授業内容がより豊かになるとともに、地域の皆さんの生涯学習と学び直しの機会を設けることで、地域の活性化にも貢献することを目的としています。

科目

体育(毎週木曜日午後7時5分～8時40分)

定員

5人程度

費用

受講料

3,408円(年間)

傷害保険料

1,500円程度(年間)

申込

左記のところまで、電話等で申し込んでください。

受付日時

4月1日(月)～5日(金)

午後2時～7時

※先着順(定員となり次第受付終了となります。)

申込・お問い合わせ

尾鷲高校定時制 ☎ 8504

## 平成最後の大笑い お笑い ものまねライブinおわせ

出演

みはる、BBゴロー、アナログタロウ、タブレット純

日時

3月21日(木) 午後3時開演

場所

尾鷲市民文化会館

(せぎやまホール)

入場料

無料(整理券要、全席自由)

整理券配布場所

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、東長

島公民館、尾鷲市民文化会館

お問い合わせ

公益財団法人尾鷲文化振興会

☎ 3000

## 資源ごみ収集車更新

平成30年度電源立地地域対策交付金(水力枠)を活用し、1月に3トントラック(資源ごみ収集車)を更新しました。

一人ひとりの意識と工夫でごみの減量が可能ですので、分別にご協力ください。



更新した資源ごみ収集車

お問い合わせ

環境課 ☎ 3245

## 農業共済紀北連絡所廃止

三重県農業共済組合の機構改革に伴い、紀北連絡所(紀北町役場海山総合支所

内)を3月31日をもって廃止します。

【4月1日からの連絡先】

三重県農業共済組合

東紀州支所

☎ 0597・85・3821

## し尿くみ取り日程

|     |                     |     |                 |
|-----|---------------------|-----|-----------------|
| 須賀利 | 3月13日(水)～15日(金)     | 梶 賀 | 4月 8日(月)        |
| 九 鬼 | 3月19日(火)～22日(金)     | 古 江 | 4月 9日(火)～12日(金) |
| 早 田 | 3月25日(月)午前のみ、26日(火) | 曾 根 | 4月15日(月)        |
| 三木浦 | 3月27日(水)～29日(金)     | 賀 田 | 4月16日(火)～19日(金) |
| 三木里 | 4月 2日(火)～5日(金)      |     |                 |

お問い合わせ クリinklセンター ☎ 0605

## 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 | 11,25日 午前9時30分～ | 民謡     | 7,14日 午前10時～    |
| 俳句       | 11日 午後1時～       | 着付け    | 14,28日 午後1時30分～ |
| 将棋       | 5,20日 午後1時30分～  | 日舞     | 1,15日 午前10時～    |
| 囲碁       | 12,19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 | ☎ 7941          |

海の幸・山の幸！尾鷲の名産がお買い得！！

3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 ☎ 2611

商工観光課

天文学館 ☎0525

夜間観望会

1日(金)・2日(土)

オリオン大星雲・シリウス・ベテルギウス・リゲル

8日(金)・9日(土)

シリウス・リゲル・ふたご座のカストルとポルックス

15日(金)・16日(土)

上弦過ぎの月・オリオン大星雲・トラペジウム散開星団・シリウス

22日(金)・23日(土)

オリオン大星雲・シリウス

29日(金)・30日(土)

オリオン大星雲・しし座系外星雲・シリウス

・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)

図書館 ☎8282

おはなしだつこ・自由参加

日時

3月7日(木)

対象

① 1歳児以上と保護者  
午前10時～10時30分  
② 0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

日時

3月16日(土)

午後3時～4時

対象

幼児

テーマ

春よこい

内容

絵本の読み聞かせ・紙芝居・折紙ほか

おはなしの広場・自由参加

日時

3月9日・23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

1・4(蔵書点検)・11・18・25・29日

# おすすめ図書

## 一般図書

海とジイ  
藤岡陽子 著



瀬戸内の小さな島を舞台に、三人のジイが人生の終盤を生きる姿を描いた短編集です。長い人生を懸命に生きたジイの言葉は、強さ、優しさ、悲しみなどが真摯に伝わり、受け取る人の心に響きます。漁師、医師、元社長と経歴の全く違う三人の話が交差するとき、温かな感動が生まれます。

国民とともに歩  
れた平成の30年  
宮内庁侍従職 監修



あと2か月で平成が終わり、新しい時代が幕開けします。今年1月で天皇陛下が即位され満30年となりました。加えて「世紀のご成婚」といわれた皇后さまとのご結婚は、60周年を迎えられます。いつも国民に思いを致し、幸せと安寧を祈り続ける天皇・皇后両陛下。そのご足跡を写真で振り返ります。

その他  
図解 はじめて学ぶ  
みんなの政治  
国分良成 監修  
絵本作家の  
ブルース  
長谷川義史 著

## 児童図書

金の鳥

八百板洋子 文  
さかたきよこ 絵



王さまに命じられ、うつくしい金の鳥を探す旅に出た3人の王子。末の王子は、途中で出会ったおじいさんの忠告を聞き、やっとみつけた金の鳥を持ち帰ろうとしますが…。幻想的な絵により語られる、ブルガリアのむかしばなし絵本です。

少女は森から  
やってきた  
小手鞠るい 著

「いたいっ！」が  
うんだ大発明  
バリー・ウィッテン  
シュタイン 文  
クリス・スー 絵

## 編集後記



3月も12月のようにバタバタする、あっという間の1カ月です。卒業・入学など新しい環境が始まる人は、特にそう感じるのではないのでしょうか？誰もが必ず通る「道」です。その環境に入るまで、慣れるまで、いろいろな気持ちが入り混じると思いますが、「案内人」つてしまえば、「肩に力を入れないで！」として、これからたくさん失敗、納得できないこと、挫折があります。日々その繰り返しかもしれません。大丈夫、なんとかなる。くういの気持ちで切り開いてください。「失敗」を「失敗」のままで終わらせずに、それを「経験」にする、新聞で目についた言葉です。改めて響きました。

人の動き (1月末現在)

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 人   | □ 17,889人 (前月比-35) |
|     | (男8,295人 女9,594人)  |
| 世帯数 | 9,407世帯 (前月比-17)   |
| 転入  | 25人                |
| 転出  | 28人                |
| 出生  | 7人                 |
| 死亡  | 39人                |
| その他 | 0人 (住民基本台帳)        |