「津波は逃げるが勝ち!」揺れてから、





第69回

いよいよ今年もおわせ港 まつりが開催されます。

開催に際しまして、高協 賛・ご協力いただき、あり がとうございました。

開催日当日は、こまめな 水分補給を行うなど、熱中 症に十分注意し、楽しい港 まつりの思い出を作ってく ださり。

第69回おわせ港まつり 実行委員会

0月3日曲

雨天順延8月4日旬

海上花火大会 約 3,000 発 年後 8 時~

ふれあいバス運行路線の変更

交通規制に伴い乗降できなくなる停留所と時刻は下記のとおりです。

◆ふれあいバス尾鷲地区 長浜(午後6時31分) 天満築港(午後6時32分) 天満堤防(午後6時32分)

お問い合わせ 三重交通㈱南紀営業所 ☎0597·85·2196

交通規制(車両通行止め)

- 1. 尾鷲港一帯
 - 午後5時30分~10時
- 2.八幡大橋~希望大通り
 - 午後6時~10時
- 3. 希望大通り~ (旧)ポート サービス前交差点

午後9時~ 10時

【駐車場】

尾鷲市役所100台 尾鷲市民文化会館150台 国市木材市場跡駐車場500台



会場内にごみのエコステーションを 設置、ボランティアがごみの分別案内 をします。ゴミは持ち帰るかエコス テーションをご利用ください

魚

※実施時間が変更になる場合があります。

尾鷲港岸壁

魚市場)で行われるイベント

尾鷲イタダキ市 午前8時30分~午後0時30分

第23回カッター競技大会 午前9時~午後1時15分

特設ステー

尾鷲高校軽音楽部ライブ 午後4時2分~5時5分

フラダンスショー 午後6時~7時

無つかみ大会 元気なチビッコ集

n

優勝者によるステージ 第33回全国尾鷲節コンクー

※事前申込で参加が決定して

午前9時3分~1時3分

尾鷲節及び尾鷲節踊 (尾鷲節保存会·坂東流柳蛙会 午後7時5分~25分



市

民文

化

会

館

和太鼓協

演

午後7時25分~45分

(ロックジャム)

(尾鷲節保存会こども太鼓

午後7時45分~8時

お茶のおもてなしこども茶道クラブによる

午前10時~正午

お問い合わせ

商工観光課

野地町ビアガーデン

8月1日休2日金

午後5時から

☎38223

尾鷲観光物産協会

関

連

行事

尾鷲港の魅力を生かしたみなとまちづくりを考えます

美しい中部のみなとまちづくりフォーラム in おわせ 開催

日時:8月3日(土) 午後1時30分~3時45分

場所:中央公民館

参加方法: fax またはメールに住所・氏名・電話番号を

記入し申し込んでください。

申込先: FAX 052 · 203 · 9739(中部地方整備局)

メール pa.cbr-mmfo@mlit.go.jp

尾鷲港は、東紀州地域のほぼ中央に位置し、リアス 式海岸に位置する天然の良港であり、古くから木材及 び漁獲物の集積地として重要な役割を果たしてきまし た。

中部電力尾鷲三田火力発電所の跡地利用計画「おわ せSEAモデルグランドデザイン」や昨年度3月のクルー ズ船「にっぽん丸」寄港など、今後、尾鷲港を取り巻 く環境や役割が大きく変わっていくこととなります。

本フォーラムでは、「尾鷲港の魅力を生かした活気あ ふれるみなとまちづくり」と題しまして、これからの 尾鷲港について考えます。

政策調整課 ☎38134 お問い合わせ

「人が訪れる魅力的なみなとづくり」

山本三夫 氏 (一般財団法人みなと総合研究財団

クルーズ総合研究所 所長)

「熱海港における地域活性化の取組」

立見修司 氏 (熱海市観光建設部 次長)

パネルディスカッション

【パネリスト】

基調講演

山本三夫 氏 (一般財団法人みなと総合研究財団

クルーズ総合研究所 所長)

立見修司 氏 (熱海市観光建設部 次長)

藤吉利彦氏 (尾鷲市副市長)

野田隆代氏 (尾鷲商工会議所 女性部)

【モデレータ】

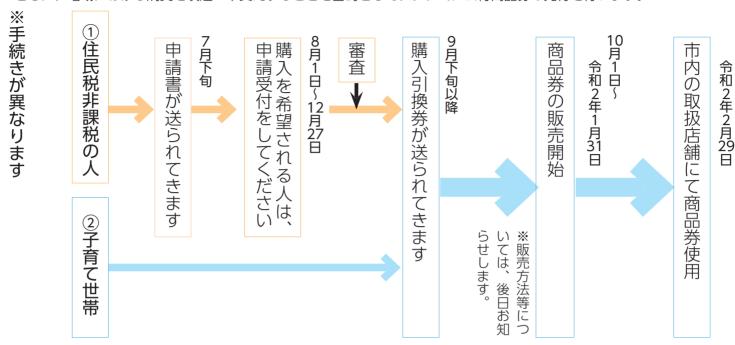
伊藤達雄氏 (都市環境ゼミナール 会長)



プレミアム付商品券を販売します

対象者は①住民税非課税の人と②3歳未満の子育て世帯です。

消費税・地方消費税率の 10%への引き上げが低所得者や子育て世帯($0\sim2$ 歳児)の消費に与える影響を緩和するとともに、地域における消費を喚起・下支えすることを目的として、プレミアム付商品券の発行を行います。



申請受付期間・場所

期間 8月1日休~12月27日金 ※出回祝を除く

場所 市役所1階 福祉保健課

午前8時30分~午後5時15分

※また、下記の日時・場所でも受付を行います。

受付E	3	受付時間	受付会場	
8月1日 (木)		午前 9 時 30 分~	須賀利コミュニティー	
	(/\/)	午後3時	センター	
8月2日	(全)	午前 9 時 30 分~	賀田コミュニティー	
0月2日	(亚)	午後 3 時	センター	
		午前 9 時 30 分~	九鬼コミュニティー	
	(=)	正午	センター	
8月5日	(月)	午後 1 時~	早田コミュニティー	
		午後4時	センター	
0 日 6 口	(11)	午前 9 時 30 分~	一大洋土人類いの気	
8月6日	(火)	午後3時	三木浦老人憩いの家 	
0 0 7 0	(14)	午前 9 時 30 分~	古江コミュニティー	
8月7日	(水)	午後3時	センター	
		午前 9 時 30 分~	曽根コミュニティー	
	(→)	正午	センター	
8月8日 (木) 		午後 1 時~	梶賀コミュニティー	
		午後4時	センター「はらそ」	
8月9日	(金)	午前 9 時 30 分~	三木里コミュニティー	
	(亚)	午後3時	センター	

販売期間

10月1日 (2)~令和2年1月31日 (金)

使用期間

10月1日以~令和2年2月29日出

購入対象者

①平成 31 年度の住民税(市県民税)が課税されていない人

※ただし下記の人は対象にはなりません。

- ・住民税課税者の扶養親族等になっている人
- ・生活保護を受給されている人
- ②平成28年4月2日~令和元年9月30日に生まれた子が属する世帯の世帯主
- ※購入対象者①の人には申請書を7月下旬に郵送していますので申請をしてください。 (返信用封筒で返送、もしくは申請受付場所へ提出)

購入対象者②の人は、申請の必要はありません。9月下旬に購入引換券を発送する予定です。

必要書類

- ・申請書(郵送されたもの)
- ・代理の人が申請する場合は代理の人の健康 保険証・運転免許証等の身分証明証
- ※該当と思われる方で申請書が届いていない 場合は、お問い合わせください。

商品券販売額

1 セットにつき、額面 500 円× 10 枚 (5,000円分) を 4,000 円で販売

【限度額】

購入対象者①の人⇒ 25,000 円 購入対象者②の人⇒ 25,000 円×子どもの数

お問い合わせ 福祉保健課

238201

10月1日

令和元年度 介護保険料(65歳以上)のお知らせ

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歳以上の方(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町民税の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おります。

令和元年度の変更点

市町民税非課税世帯の第1段階から第3段階において、 別枠にて公費を投入し、負担割合を減額しています。

第1段階:基準額×0.5 →基準額×0.375 第2段階:基準額×0.7 →基準額×0.625 第3段階:基準額×0.75 →基準額×0.725

介護保険料の金額

所得段階	所得等	負担割合 (基準額×)	介護保険料 (年度額)	
第1段階	①生活保護受給者または、老齢福祉年金受給者であって、 世帯全員が市民税非課税の人 ②世帯全員が市民税非課税であって、 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		0.375	27,923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	80 万円を超え、120 万円以下の人	0.625	46,537円
第3段階	入額の合計が	120 万円を超える人	0.725	53,983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	80 万円以下の人	0.83	61,801円
第5段階	で前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が	80 万円を超える人	基準額	74,459円
第6段階	本人が市民税課税で前年の	120万円未満の人	1.20	89,351円
第7段階		120 万円以上 200 万円未満の人	1.30	96,797円
第8段階	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		300万円以上の人	1.70	126,581円

◆合計所得金額とは

収入からそれぞれの必要経費(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、分離課税所得の合計で基礎控除・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から、長期・短期譲渡所得に係る特別控除額と公的年金などに係る雑所得を控除した後の金額です。

- ◆上記保険料額は年度(4月1日~3月31日)での額となっており、納付は年度間6回、偶数月での納付となります。
- ◆介護保険料は65歳になった日(※)が属する月から月割りで計算されます。
 - ※法律上 65 歳の誕生日の前日が、65 歳到達日になります。「年齢計算に関する法律(民法 143 条(暦による 期間の計算)を準用) | を根拠としています。 (例:4月1日生まれ→3月分から算定)

介護保険料の納め方

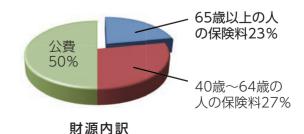
徴収区分	特別徴収 普通徴収	
納め方	受給されている年金から 天引きされます	□座振替や納付書で金融 機関、市役所、紀北広域連 合で納めます
対象者		老齢・退職年金、障害年金及び遺族年金が年額で18万円未満の人

ただし、次の条件に当てはまる人は普通徴収となります。

- ・令和元年度の途中で65歳になった人
- (年金を支給されはじめてもすぐに年金から天引きはされません)
- ・令和元年度の途中で所得段階が変わった人
- ・令和元年度の途中で他の市町村から転入した人
- ・年金の現況届の提出が遅れた人
- ・年金を担保にお金を借りている人

介護保険料は大切な財源です

介護保険料は、40歳以上のみなさんに納めていただく介護保険料と公費を財源に運営しています。財源が不足すると、必要なサービスを十分に整備できなくなることもあります。誰もが安心してサービスを利用できるよう、介護保険料は必ず納めましょう。



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。

※10月以降は消費税増税に伴い、自己負担金が変更となります。

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
9/4例	九鬼コミュニティーセンター	8:00 ~ 8:30	胃がん40人、肺がん150人	
9/4例	三木里コミュニティーセンター	10:00 ~ 10:30	月かん40人、別かん150人	8/6(以)
9/26休	賀田コミュニティーセンター	8:30 ~ 9:30	胃がん40人、肺がん150人、 ※特定健診同時実施	

申込先 九鬼センター ☎2004/北輪内センター ☎2004 南輪内センター ☎20004/ 福祉保健課 ☎203871

乳がん・子宮頸がん検診

●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	
	7/11/05	乳がん	子宮頸がん	人员		
		9:30 ~ 10:30	なし	乳がん (マンモグラフィー) 45人	0 (5 (1)	
9/5休	福祉保健センター	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	乳がん (マンモグラフィー) 45人 子宮頸がん 60人	8/6似	

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。

●子宮頸部・子宮頚部・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(エコー・マンモグラフィーどちらかの選択が可能です。)

子宮がん検診 尾鷲総合病院 ☎223111 海山レディースクリニック ☎30888

【注意事項】

胃がん : 胃・腸の手術をされた人は医療機関で受診してください。検査前日夜9時以降の飲食、喫煙は避けてください。

肺がん :65歳以上の人は結核検診(胸部レントゲン)も同時に実施します。

乳がん :マンモグラフィー (乳房専用X腺撮影)を受ける人は検査当日の制汗パウダーなどの使用は避けてください。

乳がん検診(エコー検査)について

今年度は、集団検診でのエコー検査を実施いたしません。エコー検査をご希望の人は、西井外科胃腸科で随時 受診できます。

- ※概ね39歳以下の人は、エコー検査をおすすめします。
- ◆対象:市内に住民登録のある方
- ◆実施医療機関:西井外科胃腸科 (☎② 3773) に直接お申込みください。

医療機関で受けられた人は集団健診では受けられません。

◆料金:1,000円

(生活保護者、無料クーポン対象者は無料)

※ 10 月以降は消費税増税に伴い、自己負担金が変更と なります

お問い合わせ 福祉保健課 ☎② 3871



运 周病検診

一人1回 受診無料

対象者

市内に住所を有し、年度内に40歳・50歳・60歳・70歳のいずれかになる人 ※対象者には通知します。

受診方法

市内または紀北町の歯科医院へ予約を行い、受診してください。

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。)

期間

8月1日休~ 令和2年3月31日火 ※各歯科医院の診療時間内で受診してく ださい。

検診内容

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

お問い合わせ 福祉保健課 ☎②3871

特別児童扶養手当を支給します

申請に必要なもの

- ①印鑑(スタンプ印不可)
- ②請求者と対象児童の戸籍謄本
- ③請求者と対象児童が含まれる世帯全員の住民票
- ④特別児童扶養手当認定診断書 対象児童が身体障害者手帳や養育手帳の発行を受けてい る場合、その等級によっては手帳の写しを提出すること で診断書を省略することができます。
- ⑤振込先口座申出書
- ⑥金融機関の通帳の写し
- ⑦世帯全員のマイナンバー確認書類
- ⑧身体障害者手帳、療育手帳の写し(発行されている場合)

手当月額 ※法の規定に基づき改定される場合があります。

1級 52.200円 2級 34.770円

支払日

4月、8月、11月の各月11日(年3回)

対象

20歳未満の児童で、精神、身体または知的障がい (該当する程度)のある児童を監督・保護している父も しくは母、または父母に変わって児童を養育している 人が対象です。詳しくはお問い合わせください。

所得制限

請求者本人、配偶者の所得及び扶養義務者の所得 が、所得制限限度額以上の場合は、手当を受けること ができません。

所得状況届

年に1度、受給者及び配偶者、扶養義務者の所得等 を確認することで、手当の支給要件を満たしている かどうかを確認します。

8月9日 金から9月11日 水の間に、福祉保健課へ 提出してください。なお、提出がない場合は、8月以 降の手当を受けられなくなる場合があります。

申請先・お問い合わせ 福祉保健課 ☎38202

受給資格の更新により8月下旬に新しい

(ただし、平成30年中の所得額によっては更新されない 場合があります。)

福祉医療費助成制度とは、子ども・一人親家庭の父または母及び児 童・心身障がい者の健康と福祉の増進を図るため、支払った医療費の 保険一部負担金相当額などを助成する制度です。

※令和元年9月診療分から0歳から6歳年齢到達年度末までの子ども の保険医療の「窓口無料化」が始まります(一部医療機関を除く)それ に伴い、0歳から6歳までの対象になられた方には個別で白とオレン ジ色の受給者証をお送りします。

○子ども医療費助成制度

中学校卒業前までの子どもが対象です。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎38202

○一人親家庭等医療費助成制度

- ①一人親家庭の父または母及び18歳までの児童
- ②父母のいない18歳年度末までの児童

お問い合わせ 福祉保健課 ☎38201

○障がい者医療費助成制度

- ①身体障害者手帳の等級が1~3級の人
- ②知能指数が35以下、または療育手帳A1及びA2と判定された人
- ③身体障害者の等級が4級の人のうち、知能指数が36以上50以

下、または療育手帳B1と判定された人

④精神障害者保健福祉手帳の等級が1級の人

※いずれも、支払った医療費の保険一部負担金相当額(精神障害者の 人は、通院費用のみ。)を助成します。ただし、所得制限がありますの で注意してください。

現在、福祉助成を受けている人

資格者証を郵送します。

20歳以上であって政令で定める程度(国民年金 の1級程度の障がいが重複するなど)の著しく重 度の障がいがあるため、日常生活において常時特 別の介護を必要とするひとに支給されます。

障害児福祉手当を支給します

手当月額 27,200円

特別隨害者手当

障害児福祉手当とは

特別障害者手当とは

20歳未満であって政令で定める程度の重度の 障がいがあり、日常生活において常時介護が必要 な人に支給されます。

手当月額 14,790円

※ どちらの手当も支給要件や所得制限があります ので、詳しくはお問い合わせください。

現況届を忘れずに!

特別障害者手当または障害児福祉手当を受 給している場合は、8月13日処から9月11日 (水)までに、現況届を福祉保健課へ提出してく ださい。なお、提出がない場合、手当が支給さ れませんので注意してください。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎38203

お問い合わせ 福祉保健課 **23**8203

未就学児の保険医療費「窓口無料化」が始まります!

(一部医療機関は除きます)

9月診療分から未就学児の保険医療費について、窓口で支払いをせず、 その場で助成を受けられる窓口無料化(現物給付)を実施します。

受診時の持ち物

医療機関(医科、歯科、薬局、訪問看護)に受診 時には下記の物を毎回提示してください。

提示がない場合、今までどおり窓口で支払いをし、 後日助成することになります。

- 受給資格証
- 健康保険証
- ・限度額適用認定証 (入院等高額時のみ)

注意事項

- ・予防接種や健診などの保険外診療分や「日本スポー ツ振興センター災害共済」の給付の対象となるもの は、医療費助成対象から外れることになり、窓口で の支払いが必要です。
- ・「転出」などにより、受給資格がなくなった際は、 速やかに「受給資格証」を担当窓□に返還してくだ さい。

お問い合わせ 福祉保健課

(一人親家庭等) ☎238201 (子ども医療費) ☎238202

対象医療機関

三重県内の医療機関が対象ですが、対応できない 医療機関もありますので、受診前に窓口にてご確認 ください。

※県外受診分はいままでどおり償還払いとなります ので受診時の領収書と受給資格証を担当窓口までお 持ちください。

対象者

0歳から満6歳の誕生日を迎えて最初に到達する 3月末日まで(小学校入学直前の3月末まで)の医 療費が対象となります。

※6歳以上は今までどおり償還払いとなります。

※対象者の方には、個別で白とオレンジの受給者証 を8月下旬にお送ります。

対象の医療費

医療保険適用分の医療費(通院・入院)です。 保険適用とならない医療費は、窓口で支払います。































めいちゃん誕生日おめでとう!

















の住所・氏なる場合も ランラン、1歳おめでとう♡

れてありがとう♡大好きな毎日可愛い笑顔を見せてく

つよくそだってね 一歳おめでとう♥

(^O^) /



いたに らん **井谷 蘭**ちゃん (向井、父・仁 母・幸実)



ひぐちらんと 樋口嵐彪くん (新田町、父・将弥母・明佐)

笑顔いっぱいで育ってね-いつも元気でありがとう!

毎日ニコニコ笑顔見せてくれてあーたん1才おめでとう♡



(中川、父・潤也 母・恵)

里村葵海ちゃん (座ノ下、父・大我母・妙子)



なっな **夏那**ちゃん 東



め おかだ 岡田萌衣ちゃん (矢浜、父・英則 母・恵里)



8

ジェネリック医薬品使用を 促進します

尾鷲市国民健康保険のジェネリック医薬品利用率

72.6% (令和元年 5月分)

厚生労働省では、令和2年9月までにジェネリック 医薬品の利用率を80%にすることを目標としていま す。

お知らせを送付します

尾鷲市国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者で現在服用している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され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て年2回お知らせを送付します。(8月・2月に送付予定)

ジェネリック医薬品とは?

後発医薬品とも呼ばれ、新薬(先発医薬品)の独占販売期間が終了した後に発売が許可される医薬品のことです。その品質・有効性・安全性は新薬と同レベルであると証明されていますが、新薬の3~5割程度の低価格で購入できます。また、新薬よりも飲みやすく工夫されているものもあり、さまざまな種類の病気に対応したジェネリック医薬品が発売されています。

ジェネリック医薬品に切り替えるには

かかりつけの医師や薬剤師にジェネリック医薬品を希望と伝えてください。医師の特別な指示(処方せんに「処方医薬品以外に変更できない]旨の医師の署名)がなければ、ジェネリック医薬品を選ぶことができます。ただし、医薬品によってはジェネリック医薬品がない場合もあります。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎38193

年金生活者支援給付金について

年金生活者支援給付金とは、消費税率引き上げ分を活用し、公的年金等の収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。この給付金の受け取りには、請求手続きが必要です。平成31年4月1日以前から老齢基礎年金(65歳以上)・障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人で、支給要件を満たすと思われる人には、9月中に日本年金機構から手続きのご案内が届きます。不明な点は、「ねんきんダイヤル☎ 0570・05・1165」にお問い合わせください。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎38193

国民健康保険による 簡易脳ドック受診者募集

尾鷲市国民健康保険では毎年簡易脳ドック検診を行っています。

脳の血管の様子などを調べることで脳梗塞やくも膜下出血などの病気を早期に発見して適切な治療へとつなげることができます。

検査内容

頭部MRI (脳梗塞、脳腫瘍などの検査) 頭頚部MRA (血管の動脈瘤や狭さくなどの検査)

検査場所 尾鷲総合病院

検査期間 11月5日 (2)~令和2年3月13日 (3)

申し込み

8月26日(用までに電話で市民サービス課まで申し込んでください。その際、住所、氏名、性別、電話番号、生年月日、保険証の記号番号、尾鷲総合病院の診察券番号(診察券を持っている人のみ)を伝えてください。

受診資格

検査日に尾鷲市国民健康保険に加入している 35 歳以上の人 ※後期高齢者(75 歳以上、または 65 歳以上 75 歳未満で一定 の障がいがあり、申請により広域連合の認定を受けた人)、組合 保険、国保組合、共済組合、社会保険等加入者は対象外となり ます。

- ※下記に該当する人は検査を受けることができません。
- ●ペースメーカーなどの体内電子電気部品を装着している人
- ●安全の確認ができない金属を体内に装着している人
- ●妊娠中または妊娠の可能性のある人

定員 80人 自己負担額 7.200円

受診者の決定

受診申込人数が定員に達した場合、申込受付を締め切らせていただきます。

また、受診が決まった場合は詳細な案内をお送りしますので、 そちらを確認していただき、健診センターへ電話にて予約して ください。

申し込み・お問い合わせ 市民サービス課 ☎38193



連載 8 認知症カフェ

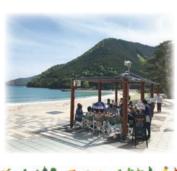
認知症カフェに参加しませんか

なります。 理解を深めるための交流の場と て地域住民の方々ともお互いに 談したり、情報を共有したりし うことができ、また専門家に相 の一つとして開催しています。 ことができる」ための取り組み 住み慣れた地域で生活し続ける お茶などを飲みながら気軽に集 5月16日には三木里海岸で 認知症になっても、「安心して

など楽しい時間を過ごしまし ら昔の懐かしいアルバムを見る 囲気で開催することができまし 海をながめながらとてもよい雭 していただき、お茶を飲みなが た。三木里住民の方々にも参加

> る普及啓発を行いながら、 でも参加することができま 連絡ください。 のある方は、ぜひ左記までご す。参加してみたいなど興味 民の方の協力が必要になりま なカフェの開催には、 催していく予定です。継続的 内各所で計画的にカフェを開 養成講座などで認知症に関す 人やその家族、地域に住む誰 認知症カフェは、認知症 今後は、認知症サポーター 地域住 市

尾鷲市地域包括支援センター 福祉保健課 支援センター等 (申込先・お問い合わせ (実施担当) 尾鷲市地域包括 **☎** 33 8 2 0 1



地域包括

とです。

ケアシステムとは?

高齢になっても、住み慣れ た地域で安心して暮らし続

けることができるよう、

域のみんなで支え合い、

・介護・介護予防・住まい・ 生活支援のそれぞれが連携

供される仕組みづくりのこ

-体的にサービスが提

矢

もやしや豆苗等、安定して価 価格の低い野菜

野菜不足を補うのもよいです

100%野菜のジュースで

野菜ジュースは?

みんなで健康づくり 財布にもやさしく! ラス1皿 ベジ食べ習慣

鉢1皿分の野菜が足りていな の摂取目安量350%には小 を合わせても2738。1日 菜摂取量はきのこ類、海藻類 般的に広く知られています。 ることが大切ということは によると、三重県民の平均野 その一方で平成28年の調査 健康のためには野菜を食べ

野菜を食べない理由はさまざ よく聞かれます。 まありますが、「食べたいけど 高くて買えない」という声も 野菜を食べたいけれど…

こってしまいます。 は不作による価格高騰が起 あると、野菜の種類によって 不良による日照時間の短縮が ようですが、豪雨や台風、天候 想。昨年のような酷暑はない は平年並みか平年より多い予 今年は気温が平年並み、雨量 野菜価格が高騰した時のた

外の選択を知っておきましょ めに「買わない・食べない」以 価格高騰を乗り切る野菜は

がまずは基本です。

ン・ミネラル・食物繊維が豊富 ます。野菜類と同じくビタミ して比較的価格が安定してい きのこ類、海藻類は年間を诵

冷凍野菜

いのが現状です。

凍しておくと、炒め物やスー ています。また、安い時に多め 栄養価も豊富で価格も安定し 収穫して冷凍してあるので、 に買った野菜をカットして冷 市販の冷凍野菜は旬の時期に ノに便利です。

カット野菜

めに使い切りましょう。 り口から傷みやすいので、早 変動があまりありません。切 カット野菜は年間通して価格

少なく、保存がきくというメ 家庭でも簡単に作れるので手 備蓄としても重宝しますし、 リットもあります。災害時の 作りしてみてもよいでしょ 乾物は気候による価格変動が

格の低い野菜を活用すること

コップ1杯を目安としましょ が、あくまで"補う"程度。1日

きのこ類・海藻類

く一健康貯金」してみませんか。 す。そして健康の維持はお財布 健康も毎日の積み重ねが大事で 慣病などの病気のリスクを下 げることに繋がります。家計も にも優しいのです。おいしく腎 ▼野菜を食べて「健康貯金」 野菜を食べる習慣は、生活習

お問い合わせ 福祉保健課☎33871

台風に備えよう

事前の避難が第一です。 **明るいうちの早めの避難」を心がけましょう!**

いつもの備え

台風接近前の備え

□家の周りの再点検。

□窓や雨戸を補強。 」床上の浸水対策。

一最新の台風の情報を確認。

□家の周りの備え

用食料、水など 携帯ラジオやワンセグ携帯 溝の清掃。強風に備え、屋根 オワセグ、貴重品(公衆電 ライター、マッチ、救急薬品 塀、壁などの点検、 話に使える10円玉も)、非常]非常用品を備蓄 (一例) 懐中電灯、着替え、タオル 水害に備え、側溝や排水 補強。

場所など家族で話し合う。 ||尾鷲市土砂災害ハザード]緊急連絡手段や落ち合う

台風接近中の備え

□用水路の見回りは絶対に

□海岸の見回りは絶対にや

のは高所へ移動。

は抜き、低い位置にあるも に移動。電気のコンセント

□家財や家電を高所や二階

□ライフライン断絶に備え

マップの確認。

などしてトイレなどの生活 飲料水や浴槽に水を張る

一避難に備え、 非常持ち出

し品の準備。 『近隣の建物や道路を知る

ションを取り合っておく。]近所の人とコミュニケー

用水を確保

再確認! 「避難場所」

のとおりです。 高まった時の避難場所は次 土砂災害などの危険性が

ター、矢浜、向井、須賀利 中央公民館、 早めの避難』の呼びかけ時 各コミュニティーセンター 九鬼、早田、三木浦、三木里 台風時など【明るいうちの 古江、賀田、曽根、梶賀の 福祉保健セン

尾鷲中学校、尾鷲高等学校 の避難所と宮之上小学校 高齢者等避難開始】発令時 警戒レベル3【避難準備・ 「明るいうちの早めの避難

の避難所を開設 始」の避難所に加えて適宜 警戒レベル4【避難勧告】 「避難準備・高齢者等避難開 明るいうちの早めの避難. 【避難指示(緊急)】発令時

は早めに避難し、避難勧告

いる場合は、危険な土地で

□外出は控える。外出して

□野外での作業は絶対にや

お問い合わせ 防災危機管理課

すべての飲食店に消火器の 」が義務化されます

対象に、消防署員が訪問し、 調査しています。 消火器が設置されているか

現在、すべての飲食店を

促すため、各店舗へ説明に 糸魚川市で発生した大規模・平成8年12月に新潟県 けられることから、設置を にも消火器の設置が義務付 の一部が改正。今年の10月 火災を受け、消防法施行令 (150㎡未満) な飲食店 1日から火を扱う小規模

連絡をしてから伺います。 訪問する際には、事前に 伺うものです。

ださい。 消火器の購入を勧める業者で お問い合わせ れている店舗 するガスコンロなどが設けら る飲食物の調理のために使用 対象:飲食業として、提供す はありませんので、ご注意く 三重紀北消防組合消防本部

予防課☎②2051



経済産業省の主唱のもとに す。この点から毎年8月を 注意力が散漫になりがちで が多くなり、また疲労から きやすく、皮膚の露出部分 て発生します。夏は汗をか 「電気使用安全月間」とし 感電災害は夏場に集中し

> 電気は安全に正しく使いま 全国一斉に行われます。 しょう。 感電災害を防止するため、

お問い合わせ

8/11回 祝

子育てHAPPPY DAY

~夏休みハッピーデー~

場所:中央公民館

時間:午後1時から4時

内容:屋の部と夜の部の2部構成で、小学生や子育で中の親子を対象にした様々な企画や講座を行います。屋の部では、夏休みの自由研究に使える体験講座など、夜の部では公民館を会場にしたこわ~いお化け屋敷を開催します。遊びにきてね!

《昼の部》

[※事前申し込みが必要なもの]

●天文サイエンス~月球議作り~(参加無料)

時間:午後2時~3時

定員:20名

※空きがあれば、当日申し込みも受け付けます。

〔※事前申し込み不要のもの〕

●ハーバリウム作り講座(先着順・有料) ハーバリウム 先着 10名/1,000円 ハーバリウムボールペン

先着 10 名/ 1,000 円

保冷材で作る虫よけ(芳香剤)

先着 20 名/ 500 円

●青竹踏み作り講座(先着30名・参加無料)時間:午後2時~3時 中村山でとれた竹を使って、「青竹踏み」を 作ります。

●なおじろう先生の科学ワンダーランド(参加無料、出入り自由)

時間:午後1時~4時

空気を使った実験など、科学のさまざまな実験ができる体験コーナーです。

※ほかにも「駄菓子屋さんコーナー」(有料)や「キッズスペース」などがあります。

《夜の部》

- ●夏休みホラーナイト「どごわぁ〜い公民館」 ◇受付時間 午後6時30分〜7時30分 開始時間 午後7時〜
 - ◇参加費 無料
 - ※受付時間を過ぎると、受け付けできません。
 - ※定員(約100名)に達し次第受付終了します。
 - ※グループごとに館内をまわります。終了時間 には差がありますのでご了承ください。
 - ※子ども会に加入している人は、子ども会を通じて事前に申し込みください。
- ※「おわせ港まつり」が 11 日に延期となった場合は、12 日に開催します。

申込・お問い合わせ 生涯学習課 ☎38293

行事・イベント

8/9 金ココロとカラダの相談会

※毎月第2金曜日 午前10時~正午 場所:福祉保健センター 2階ロビー

内容:血圧測定や健診結果の説明、腰痛や疲れがとれないなどのココロとカラダに関する相談を保健師や管理栄

養士が行っています。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎② 3871

8/15 精霊送り

午後6時~9時 ※時間厳守 尾鷲魚市場

※果物などの生ものの持ち込みはできる限り避け、缶・ ビン類は持ち込まないでください。

お問い合わせ

尾鷲市シルバー人材センター ☎31145

毎週

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) ※15日はお休みです

午前9時30分~正午頃

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

三木浦こいやあ 8月はお休みです





行事・イベント

夏本番!

三木里ビーチ

8/4回 海遊祭

午前9時50分~

ビーチ綱引き、ビーチフラッグス、水ばくだん合戦

8/15㎞ 仮装盆踊り大会

午後8時~

誰でも参加できます。 仮装しての参加も大歓迎です。

8/16金 供養花火大会

午後,9時~

打ち上げ場所が近いので大迫力です

その他のイベント

- ・シーカヤック体験(9月末まで)
- ・キッチンカー (コッペサンド) 登場!

問い合わせ 商工観光課 ☆② 8223

三木里地区観光協会☎ 28 3046

8/11回领

雨天順延

^{第5回} **おわせ盆踊り**

紀北信用金庫本店駐車場

夏休みハッピーデー

屋台コーナー 午後5時~午後8時縁日&盆踊り 午後6時~午後8時

縁日のお楽しみ券(500円)は、当日午後4時30分から販売します。

お問い合わせ

盆踊り実行委員会 ☎080・2655・9085



8/26(月)

出張講座 第2弾

~健診(がん検診)から始める健康づくり~

健康講話、簡単な健康チェック、楽しく継続できる運動 など

時間 午後2時~3時 場所 林町会館

講師 ㈱ウェルネスツーリズム研究所 木下藤寿さん

受講は無料(定員15名、申し込み8月1日(水)~)

お問い合わせ 福祉保健課 ☎33871

熊野古道センターの催し

申し込み・お問い合わせ 熊野古道センター ☎四2666

◎企画展フォトグラファー「杉本恭子写真展」

開館以来 11 年間、熊野古道写真学校の講師を勤めていただいた写真家杉本恭子氏の写真展です。杉本氏が東紀州で撮影した写真を中心に展示します。

期間 : 9月14日(土)~10月27日(日)午前9時

~午後5時 ※会期中無休

入場料 :無料

主催 :三重県立熊野古道センター

※展示初日に杉本恭子氏による講演会と写真講評会を開催

します。(要申込)

◎特別展示室企画展「47都道府県をたび しよう!にっぽん全国のさがしもの原画展」

紀宝町育ちの絵本作家、やまもとしんじ氏の最新 刊の出版を記念して原画展を開催します。

期間 :~8月18日(日)午前10時~

午後5時 ※最終日は午後3時まで

入場料 :無料

※8月3日出・18日田は絵本の販売と似顔絵サ

イン会を開催します。

*毎週日曜日は申込不要にて参加できる「日曜わくわくものづくり体験」

(午後1時~3時受付、メニュー週替り) を開催しています。

8月の予定: 4日(貝細工他) / 11日(ヒノキのおもちゃ) / 18日(動物 3D パズル他) / 25日(オリジナル鍋敷他) ※都合により変更する場合があります。

※体験によっては、待ち時間を頂く場合があります。

尾鷲市(尾鷲総合病院)職員募集

★募集職種及び募集人員:事務職1名

★受験資格:昭和54年4月2日以降に生まれた人で、 学校教育法で定める大学、短期大学(高等専門学校を含む)、高等学校以上を卒業した人、または令和2年3月までに卒業見込みの人。日商簿記1級または2級を取得している人、または令和2年3月までに取得見込みの人。

★試験内容(第一次試験):教養試験 他

★前記のほかにも受験資格要件がありますので、詳しくは試験案内書または尾鷲総合病院ホームページをご覧ください。(試験案内書は病院総務課にあります。また、ホームページからもダウンロードできます。)

★試験日、場所:9月22日(日)、中央公民館

★受付期間: 8月9日 金まで(土) 旧) 税は除く。)午前8時30分~午後5時15分(8月9日 金のみ午後5時まで)

※第二次試験 (集団討論、個別面接)は第一次試験合格者のみ実施予定

お問い合わせ 尾鷲総合病院 ☎四3111

栄養教室開催のお知らせ 食生活改善推進員養成講座 受講生募集

食を通じたボランティア活動を行う食生活改善推進員(ヘルスメイト)を養成する「栄養教室」を開催します。健康づくりのための食生活に関する知識や技術を身につける実習・講義を合計 20 時間程度受けていただき、修了した方には修了証と食生活改善推進員としての資格が与えられます。

健康づくりのための食生活や、食を通じたボラン ティア活動に興味のある方を募集します。

※健康 Happy ポイント対象事業です。

日程 : 9月~令和2年2月中、月1回 水曜日

(計6回実施予定)

9/4、10/9、11/13、12/4、1/15、2/12

主な内容:【午前】調理実習【午後】講義

生活習慣病予防や食育、高齢者の食事、

食品表示、災害時の食支援など

開講式

日時 : 9月4日 (30分~3時30分

内容 : 開講式、講演、オリエンテーション 会場 : 福祉保健センター

参加費 : 調理実習時のみ材料費として1回につき

500円

募集定員:20人

申込期間:8月1日(水)~8月16日(金)

※ 定員になり次第締め切り

申込先・お問い合わせ

福祉保健課 ☎33871

※直接または電話でお申込みください。

尾鷲市民文化展作品募集

令和元年度尾鷲市民文化展の作品を募集します。

(※出品票は、中央公民館で配布)

出品部門 : アートフラワー・絵画・写真・書道・

生花・手芸・彫刻、工芸・陶芸・俳句・

短歌・その他

出品資格:市内に在住または勤務する人、市

内出身者、サークルに属する人(中

学生以下除く)。

募集期間: 10月1日(火~10月15日(火)展示日: 11月2日(火)・11月3日(火)日会場: 体育文化会館・中央公民館

お問い合わせ

生涯学習課(尾鷲市文化協会事務局)☎②8293

図画コンクール作品募集

第四管区海上保安本部では、海洋環境保全思想のさらなる普及を目的として第20回「未来に残そう青い海・図画コンクール」を行います。

募集内容:作品テーマ「未来に残そう青い海」

次の題材例を示しますが、テーマから大きく逸脱しなければ可 とします。

①海をきれいにしている人々の様子

②きれいな海で楽しく遊び、働いている人々の様子

③海で元気に暮らす生き物の様子

④きれいな海を航行する船の様子

募集期間:~9月6日儘

募集対象者:小学生及び中学生

応募先:尾鷲海上保安部 ☎월0118

(南陽町6番34号)

お問い合わせ 第四管区海上保安本部

☎ 052 ⋅ 661 ⋅ 1611

漁業体験教室参加者募集

漁業に興味のある人、就業を考えている人を対象に、 漁業の仕事の一端を体験してもらう3泊4日の体験 教室を開催します。体験内容は定置網漁業です。

ぜひ、この機会に漁師の世界を体験し、「漁師への 道」を探ってみてください。

場所 : 市内 (尾鷲港ほか)

対象者 : 漁業に興味があり、就業意欲がある概

ね 40 歳以下の人

開催時期 : 8月27日(火)~8月30日(金)

定員 : 4名

募集期間 :8月7日/必まで

宿泊 : 指定の宿泊先に宿泊していただきます

(費用は無料)

参加費 :無料

申し込み・お問い合わせ 水産農林課 ☎② 8231

あれこれ

少年センターのパト



活動です。 の違うでこぼこコンビでの紹介します。親子ほども年である3つのパトロールを

青パト巡回

つは必ず立ち寄るようにし公園、そして矢浜公園の3年鷲駅前公園、北浦児童かけて必回しています。

ており、できる限り車から降り、子どもたちがいないかどうか、不審者がいないかどうか、不審者がいないかどうか。

自主パト巡回

時頃(水曜日は2時過ぎ)金曜日の3日間、午後3除く、月曜日、水曜日、水曜日、

います。

ら、あちらこちらを巡回して
ら、あちらこちらを巡回して
では通れない所も意識しなが
では通れない所も意識しなが

す。も体力勝負のところがありまで、巡回するコースも時間で、巡回するのところがありま

早朝パト巡回

5月に立て続けに知らせを 5月に立て続けに知らせを でいます。

校区と尾鷲小学校区の一部したいます。で同じ顔の子どもたちに出会で同じ顔の子どもたちに出会で同じ顔の子どもたちに出会えることが励みにもなり、楽えることが励みにもなりましみともなっています。

巡回あれこれ

・車と自転車の2通りの巡回・車と自転車の2通りの巡回

ます。す。100%返事が返ってき高校生たちの反応の良さで・挨拶で感心するのは、中・

び交ってきます。ですが、いろんな呼び方が飛特に自転車で巡回している時

おっちゃん』から始まり、『弁ごく普通の『パトロールの

当のおっちゃん』、(弁当を毎日当のおっちゃん』、(弁当を毎日当のおっちゃん』(帽子のマークがそれらしくみえるのかな)、『パピコ大好きおじちゃん』(これなどはまったく理解できない。ちなどはまったく理解できない。ちなみにパピコとはキャンディの名なみにパピコとはキャンディの名なみにパピコとはキャンディの名なみにパピコとはキャンディの名でさん付けで呼んでくれる子も中にはいます。)

・最後に、自分たちはこの仕事にのいてまだ日も浅いのですが、もう何年も子どもたちを見守っている人たちがいることを直接に目で見て知ったことも大きかったで見て知ったことも大きかったです。宮之上小学校区で、坂場地区す。宮之上小学校区で、坂場地区す。宮之上小学校区で、坂場地区す。宮之上小学校区で、坂場地区す。宮之上小学校区で、坂場地区す。宮之上小学校区で、近場地区で引率している人。もると自信満々で話してくれたスクールガードの人等々、地道に続きると自信満々で話してくれたスクールガードの人等々、地道に続けることの大切さを改めて感じてけることの大切さを改めて感じているところです。

尾鷲市少年センターお問い合わせ

指定ごみ袋

受けられます。 受けられます。 での指定ごみ袋 (無料)の交付がでの指定ごみ袋 (無料)の交付がでの指定ごみ袋 (無料)の交付がます。 受付を7月より行っております。 受けられます。

○受給要件

- ・身体障害者手帳1級または2級
- 療育手帳A
- ・精神障害者保健福祉手帳1級・精神障害者保健福祉手帳1級

受けることができません。 付を受けている世帯は再度交付を ※他の減免要件で既に指定袋の交

○申請に必要な物

代理の人(本人以外)が申請さが申請される場合:本人の印鑑本人(手帳を交付されている人)

センター)、福祉保健課、各地区(申請窓口:環境課(クリンクル

の印鑑が必要です。

れる場合:本人の印鑑と代理の方

お問い合わせ 環境課

☎38251

アクアステーション便り

6月16日に行われた「深層水を使ったピザ作り体験教室」には、たくさんの人に参加いただきまして誠にありがとうございました。

海洋深層水はピザの生地作りの際に、お塩の代わりに原水を利用するなど、普通のピザづくりとは一味違った体験となり、参加者の皆さんからご好評をいただきました。

次回は12月に体験教室を行う予定ですので詳細が決まり次第 お伝えいたします。

ご家庭でも幅広く活用できます!

海洋深層水は特別なものだと思われがちですが、生活の中で 気軽にご活用していただけるものです。現在も、ご家庭でご利用 になるために多くの方に分水を行っております。

塩分などを取り除いた「淡水」は硬度1未満の軟水で、ご飯を炊くとふっくら粘り気が出たり、コーヒーや紅茶、出汁をとるのに向いているといわれています。

アクアステーションでは、ご家庭でのご利用のために持ち込まれる10リットルのポリタンクや、それよりも小さなペットボトルなどへも分水が可能となっております。

まずは普段の生活の中でご利用いただき、海洋深層水の良さを体験していただければと思います。

お問い合わせ:アクアステーション ☎②8080





海中さんぽ

をイラは漢字で鯉と書 をイラは漢字で鯉と書

に伴って灰色に色あ 近年では、回転すしチェー く使われています されてい 度の高いシイラが水揚 べることができま シイラは刺身としても 料理ができる万能総菜 本でもこの呼び たこともあるようです。 度の 年、 定置網で活メされた、 寿司ネタとして扱わ い ますが、 腹側 干物の加工 尾鷲の魚市場に 良いもの が黄金 ます。 通常の 鮮度 また、 いろいろ の低 に な は 新 も t る कु 向

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。

【日時・場所】ご相談に応じます。 (電話可・要事前予約) 【相談窓口】福祉保健センター 相談・お問い合わせ

福祉保健課 ☎33871

各種教室、イベント、健診(がん検診)等に関する情報は、 尾鷲市公式 Twitter (@ OwaseC) にて情報発信をして おります。

#尾鷲市健康 #おわせ市子育て で検索ください月

てくてくウォーク

今月の完歩達成の皆さん (※順不同 敬称略)

(コース名)

瀬戸内編No.4 土佐の国編No.7 北海道~札幌~函館編No.14 北海道横断オプション1

山陰地方オプション9

60 万歩の旅で健康ウォーキング

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、各コミュ ニティーセンター】

田中美幸 山下忠彦 内山美智子 濵口美智子 庄司あやめ

大藤和子

お問い合わせ

福祉保健課 ☎33871

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。

月日	薬局名
8/4	くろだ薬局
8/11	くろだ薬局
8/12	くろだ薬局
8/18	くろだ薬局
8/25	くろだ薬局

※午前9時~ 午後5時まで

仲間になります。 るニッコウキスゲとも同じ ンゾウやノカンゾウと同じ この紙面で紹介し ハマカンゾウは、 また夏の高原の風 てよく知られてい たヤブカい、以前に

きながら吸蜜するときにう突き出ていて、蝶が羽ばたと雌しべが花びらから長く くっつくようになってい し にやってきます。 アゲハチョウが蜜を吸 具合に花粉が羽根 雄しべ

えます。 をつけますが、花は朝に開7月~9月に橙赤色の花 。この赤い色に誘われ、夕方に閉じる一日花けますが、花は朝に開

載されています。 クには絶滅危惧種とし 科に分類されています。 ユリ科に分類されていれてカンゾウはこれ 最近ではワスレグサ まして

三重県版レッドデータブッ岩場に点々と見られます。があまり入っていない海岸ら熊野市付近までの人の手 ています。 ヘメロカリスの名でよばれ 三重県内では、 多くの 園芸品種もあり 鳥羽 別市か

(関東地方南部以西)、四国、た。ハマカンゾウは本州ゾウの群落に出会いまし折、海岸の岩場でハマカン

日化石採集に行った (ワスレグサ科

海岸近くの岩上や草地に牛 九州に分布する多年草で



ハマカンゾウの花

雄しべや雌しべが花びらから突き出ている (池田博氏撮影)





28 日 (水)

午前10時~正午 午後1時~4時

します。

相談

無料法律相談(要予約)

時 40 分 14 日 (水) 婚、相続等 午前10時~午後2

司法書士相談 相続、商業登記、遺言等 午前10時~正午

行政相談 黒久恭 20 日 火 行政に関する苦情、要望等 司法書士

申し込み・お問い合わせ 28日冰 午前10時~正午 川上輝佐子 行政相談委員 市民サービス課

☎38250

児童相談

申し込み・お問い合わせ 13日 火午前9時~午後5時 子育て、心配ごと等 福祉保健課金38202

就職、生活、教育、医療等

三重大学連携室相談 13日 以午前9時~午後5時 営問題の解決の糸口を提供 専門知識で、企業が抱える経 申し込み・お問い合わせ 福祉保健課☎②8202

あります。

※相談日は変更する場合が

してください。

※前日午後1時までに予約

財産、契約問題、債務問題、離

大川哲次 弁護士

(矢浜地区) 水道漏水調査を実施します

分証明書を携帯しています。 す。なお、調査員は腕章と身 埋設している水道管及び水 川の期間で漏水調査を実施 お問い合わせ 道メーターまでの給水管で します。調査対象は、道路に ご協力をお願いします。 8月5日側から9月3日

水道部 **☎**38273

聖火リレー聖火ランナー 東京2020オリンピック

・三重県ホームページの 入し、応募してください。 募フォームに必要事項を記 ・三重県ホームページの応 子申請・届出システム) 記入し、応募してください。 フォームまたは応募用紙に 要項をご確認のうえ、応募 ホームページに記載の募集 応募方法 応募期間 ○応募フォーム(三重県電 詳細は、三重県 ~8月31日出

てください。 ナー募集バナーから聖火ラン トップページにある聖火ラン ナー募集サイトへアクセスし

てください。 検索していただき、聖火ラン ナー募集サイトへアクセスし ・「三重県 聖火ランナー」と

○電子メール

政策調整課☎②8134 申し込み・お問い合わせ

を記入し、問い合せ先へ送付 してください。 ・所定の応募用紙に必要事項

○郵送

を記入し、問い合せ先へ送付 ださい。 募用紙在中」と朱書きしてく 名側左下へ「聖火ランナー応 してください。なお、封筒の宛 ・所定の応募用紙に必要事項

·8月3日消印有効。

応募要項·応募用紙配布場所

活性化局)、市役所スポーツ担 舎 (地域防災総合事務所·地域 当課で配布しています。 は、県庁(県民ホール)、各県庁 ・「募集要項」及び「応募用紙」

・2008年4月1日以前に 主な応募条件

生まれた人(2020年度に

回る場合や、満たない場合も 200mです。(200mを上 走行について 要項をご確認ください。 ※詳細は、聖火ランナー募集 中学1年生以上の人) ・1人あたりの走行距離は、約 ・三重県にゆかりがある人 国籍・性別は問いません

> ので、あらかじめご了承くだ 指定される可能性があります 勾配がある道などを含む)が 後に、東京2020組織委員 スでゆっくり走る程度です。 重県内の様々な場所や道路等 会が別途指定します。なお、三 い。走行速度は、ご自身のペー ありますので、ご了承くださ (島しょ部や未舗装路、階段、 走行日時・走行場所は、当選

パラリンピック聖火リレーニ 重県実行委員会」 東京2020オリンピック・ 申し込み・お問い合わせ 市広明町13 〒514・8570三重県津

☎090·2641·1695

会「爽秋の響 せぎやま倶楽部洋楽の部発表

場所 市民文化会館 時30分、開演午後2時 ン・コーア 紀北演奏家協会「波」、ベーレ 日時 9月1日田開場午後1 出演団体(美しい調べの会) ささゆり、ヴィアンカ・コール・

せんか

さい。

詳しくは、お問 い合わせくだ

政策調整課 **☎**238132

化振興会 主催 公益財団法人 尾鷲文 賀田コミュニティーセンター、 館、中央公民館、東長島公民館 三木里コミュニティセンター **整理券配布場所** 市民文化会 人場料 無料 (要整理券) **☎**33000

大きさ

掲載料

を掲載

10月号の締め切りは、8月21日例です。

1 枠 縦 50mm×横 80mm

市内業者10,000円

市外業者15,000円

1枠につき月額

「広報おわせ」に掲載希望の広告を募集します。

尾鷲市公式ツイッター をご覧ください。

エリアワンセグ放送(オワセ **ご覧ください。また、尾鷲市** らせする、公式ツイッターを 災害などの情報を随時お知 ください。 グ)についても引き続きご覧 尾鷲市の行事・催し・防災













尾鷲市公式ツイッター (Twitter) アドレス

https://twitter.com/OwaseC





18

尾鷲市立 天文科学館

令和元年8月31日 有効期限 注意

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 ■☎238293

尾鷲市教育委員会

奨学金総額の四分の一(上限 助成金額 お問い合わせ 100万円 三重県戦略企画部 在学中に借受予定の

戦略企画総務課

3059·224·2009

試験会場 三重県栄町庁舎 (津市栄町一丁目954番

学・理科・外国語 ~9月6日鑑消印有効 願書受付期間 8月19日原 試験科目 国語・社会・数 (英語)

「子どもの人権110番

学生奨学金返還支援事業助成金

県では、

若者の県内定着を促

期間 取り組みを強化することを 目的として強化週間を実施 権問題の解決を図るための 子どもをめぐる種々の人 8月2日休~9月4

時間 日(水) 午前8時30分から午

応募資格 申請時に大学院、大

(金) 午後5時まで

募集期限

令和2年1月7日

奨学金返還額の一部を助成しま の居住等を条件に、大学生等の 進するため、県内の指定地域へ

午前10時から午後5時まで 後
フ
時
ま
で ただし出回は

お問い合わせ フリーダイヤル・通話無料 0120.007.11

Ó

津地方法務局

059.284.4193

募集人数

※詳細は、

お問い合わせくださ

望される方(その他条件あり) 後に県内の指定地域に定住を希 就業先が決まっておらず、卒業 はその1年前の学年の在学生で 専修学校専門課程の最終学年又 学、短期大学、高等専門学校、

除者等の中学校卒業程度認 令和元年度就学義務猶予免

対 象 10時から午後3時40分 試験期日 ない理由により、義務教育 は免除された人等 諸学校への就学を猶予また 病気などのやむを得 10月2日休午前

2059·224·2913 お問い合わせ 二重県教育委員会事務局

県民公開講座

自殺対策強化事業

テーマ

開催します。

11月30日出午前9時30

促進を図ることを目的として 解と認識を深め、その雇用の るとともに、企業や社会一般 り、その職業能力の向上を図

人々が障がい者に対する理

を互いに競い合うことによ

ス軽減~こころをほぐすト レーニング~ マインドフルネスでスト

内 容 マインドフルネスは、自

> 場 所 分~ 日時

ポリテクセンターニ

(四日市市

パソコン文書作

ドフルネスを紹介します。 日常生活の中で役立つ、マイン 取り戻すことができるような れることなくいつでも自分を 情や物事にとらわれ飲み込ま な場面においても否定的な感 態に気づく力を育む「こころの 分の身体や気持ち(気分)の状 エクササイズ」です。ストレス 援機構三重支部 (独)高齢·障害·求職者雇 申し込み・お問い合わせ 参加料 無料 オフィスアシスタント リーニング・製品パッキング 組立・喫茶サービス・ビルク 成・パソコン表計算・電子機器 競技種目 **3**059·213·925

場 所 日時 30分~3時30分 9月2日月祝午後1時 三重県人権センター 津

着順 定員 300人(入場無料·先

RX 059·223·5242 **3**059·223·5243 申し込み・お問い合わせ 話で申し込んでください。 ところまでファクスまたは電 氏名、年齢、電話番号を左記の 申し込み 三重県こころの健康センター 9月9日 川までに

参加者募集 「第17回アビリンピックみえ.

お問い合わせ

9月1日休~25日份

9月8日(水 9月17日巛

クリンクルセンター

2200605

障がい者が日ごろ培った技

※詳細はHPをご覧くだ し尿汲み取り日程

須賀利8月19日は午前のみ 8月2日(水〜23日)金 21日(水〜23日)の 21日(水〜23日)の 古江 三木里9月3日巛~6日읣 三木浦8月2日休 9月10日火~13日金 8月26日例~ ~9月2日原 28 日 (水)

	さい	5 用 支	
クラ	ブ連合会		
座名		日時	
-ラス	6、20⊟	午後1時30分~	
謡	8、22⊟	午前10時~	
付け	8、22⊟	午後1時30分~	
舞	2,16⊟	午前10時~	

老	人クラブ8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	お休み	コーラス	6、20日 午後1時30分~
カラオケたんぽぽ	お休み	民謡	8、22日 午前10時~
俳句	5日 午後1時~	着付け	8、22日 午後1時30分~
将棋	6日 午後1時30分~	日舞	2、16日 午前10時~
囲碁	27日 午後1時30分~	詩吟	2、16日 午後1時30分~
書道	7、21日 午前9時30分~	折り紙	お休み
茶道	お休み	生花	お休み
フラダンス	7日 午前10時~	お問い	合わせ ☎227941

海の幸・山の幸! 尾鷲の名産がお買い得!!
8月3日出開催
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 ☎202611 商工観光課

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!

<u>د الل</u> 9 化

日海 令和元年8月1日 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/

9日金・10日出 2日金・3日出 30日金・31日出 23日金・24日出 16日金·17日出 間の一般観望(太陽観望 夏の大三角・木星・土星・い こと座べガ(恒星 座球状星団(M13) 木星・土星・いて座散光星雲 て座散光星雲(M 満月過ぎの月・木星・十 環状星雲(M57)・こと座 球状星団(M13)・こと座 午前9時3分~午後5時 金・土・日曜日 入館時間 午後7時~9 上弦過ぎの月・木星・土星 木星・土星・ヘルクレス座 (入館は午後4時3分まで) 夜間曇雨天の場合 (M 8, M2)·ヘルクレス (M13)・こと座べガ(恒星 、ルクレス座球状星団 ガ (恒星) 8, は M 20 閉 館

おはなしの時間・自由参加

※兄弟での参加は「1歳児

以上]にご参加ください

日時

8月3.17日出

午前11時~

対象

幼児

図書館幼児室

テーマ

「夏休み」

おはなしの広場・自由参加 対象 日時 内容 觽 午前11時~ 幼児~小学生 8月10:24日出 ブックトーク、絵本 絵本の読み聞かせなど 図書館幼児室

> あなたの知らないレ トルトカレーのアレ ンジレシピ

条もんこ 著



日本の食卓に欠かせな いカレー。なんとカレール ウよりレトルトカレーの ウよりレトルトカレーの 方が良く売れているそうです。この本は、そのレトカレーをよりおいしく食べるためのレシピ本です。100円台のレアノ ンジできるのかと、驚くメ ューが盛りだくさん。ど ぞお試しあれ!

その他 リノベーション 名建築の旅

ったまっゆうすけ 常松祐介 著

天文科学館

7

30525

図

館

☎338282

おはなしだっこ・自由参加

日時

8月1日休

歳児以上

午 前 10

夜間観望会

オリンピックの輝き ここにしかない物語 佐藤次郎 著

夢見る帝国図書館

*

- 紙掲載の

市民優待

一券を

火曜日)・月末

月曜日(祝日に当る場合は

8月の休館日

の読み聞かせなど

利用すると、入館無料とな

ます。

なかじまきょうこ 中島京子 著



作家のわたしは「喜和子」 というどこか不思議な女性 と出会い、「日本で最初の国立図書館の小説」の執筆 を提案される。国立国会図 書館の前身である帝国図書 音館の削身である市国図書館の歴史をたどる物語と、 複雑な子ども時代を思わせる喜和子の人生とが交差す る、本を愛した人々の物語。

児童図書

学のないはがき

向田邦子 原作 **角用光代**文 而 施 茶 子 絵

ばかりです。

ば、そして晴れることを願う そ花火写真は奇跡が起きれ

りと悔しいです。毎年、今回こ てみても、一部がブレてい す。「よし、撮れた!」と見直! を撮るのは、本当に難しい



戦争がはげしくなり、疎開する子どもたち。わたし のいちばん小さないもうともとうとう疎開すること になりました。いもうとはまるで遠足に行くように、 うれしそうに出発します。向田邦子による家族との思 い出を綴ったエッセイを、2人の直木賞作家が絵本と してよみがえらせました。

エジソン ネズミの海底大冒険 ーベン・クールマン 作

場所

中央公民館 和室

~11時15分

0 歳児

午

前

10

時45分 30 分

対象

赤ちゃんと保護者

赤ちゃん絵本、わら

べうた、指遊びなど

たなかるくだい田中六大絵 曹部香代 文

その他

しょうぎはじめました

編

後記

せるのが難しい。合間に「次こ がねぇ…、タイミングを合わ すだけですけどねぇ…、これ す。当日は、それにセットして ドなど機能も多岐にわたりま ており、夜景モード・花火モー 性能は、想像以上に良くなっ の写真を撮ります。カメラの 報に携わり、港まつりの花火 りです。ぜひ、ご来場を!広 スタンバイ。ただボタンを押 夏、楽しんでま もうすぐ、尾鷲 潜ま す か?

の動き (6月末現在) 17,720人(前月比 -13) (男8,224人 女 9,496 人) 世帯数 9,377 世帯 (前月比 -10)出 入 42人 32人 生 人8 死 亡 31人 出 0人 その他 (住民基本台帳)



することか。動いているもの そは!」と仕切り直しを何度