



オフセグで最新情報配信中！

緊急情報や行政情報など尾鷲市の情報を随時配信しています。公式ツイッターもあります！



「津波は逃げろが勝ち！」



「あの目を忘れない」 東日本大震災から 10 年⇒関連記事 P3

3 - 2021

2月4日に行われた尾鷲小学校の地震・津波避難訓練【命の架け橋】

新型コロナワクチン接種を実施します



新型コロナウイルス感染症の発症を予防し、死亡者や重症者の発生をできるだけ減らし、感染症のまん延の防止を図るためにワクチン接種を実施します。

★ワクチン接種には、接種券（クーポン券）が必要となりますので、手元に届きましたら紛失しないよう保管をしてください★

※接種日時・会場・予約開始日等詳細につきましては、決定しましたら個別通知でお知らせします。
※2月18日時点で国から示されている内容のため、新たな情報につきましては、随時ワンセグ等でお知らせします。

新型コロナワクチンは、医療従事者等、高齢者（令和3年度中に65歳に達する昭和32年4月1日以前に生まれた人）、基礎疾患のある人（高齢者以外）等、その後、それ以外の人に順次接種を開始する予定です。

【接種場所】

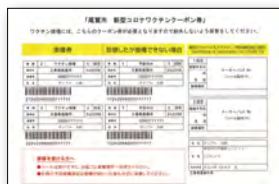
●高齢者（65歳以上の人）：集団接種（※）で行えるように準備しています。（要予約）

※集団接種会場（予定）尾鷲小学校体育館/元九鬼中学校体育館/輪内中学校体育館/須賀利小学校体育館

●高齢者施設に入所の人、高齢者以外の人（64歳以下）：現在調整中です。

【接種費用】 無料

※接種券（クーポン券）が必要です。



【接種券（クーポン券）】

●高齢者（65歳以上の人）：接種券（クーポン券）サンプル

3月下旬以降に送付を予定しています。

●高齢者以外の人（64歳以下）：

4月下旬以降に送付を予定しています。

【接種回数】 2回

【集団接種会場の予約方法・お問い合わせ】

下記担当課に来所及び電話のいずれかの方法で予約してください。

予約・お問い合わせ

福祉保健センター 2階（栄町5-5）

福祉保健課 健康づくり係 ☎233871

◎現在、何かの病気で治療中の人や、体調など接種に不安がある人は、かかりつけ医等に相談ください。

ワクチン接種は、強制ではありません。

◎基礎疾患のある人とは、次のいずれかにあてはまる人です。

（1）以下の病気や状態の人で、通院/入院している人

1. 慢性の呼吸器の病気
2. 慢性の心臓病（高血圧を含む。）
3. 慢性の腎臓病
4. 慢性の肝臓病
（ただし、脂肪肝や慢性肝炎を除く。）
5. インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
6. 血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く。）
7. 免疫の機能が低下する病気
（治療中の悪性腫瘍を含む。）
8. ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
9. 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
10. 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等）
11. 染色体異常
12. 重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態）
13. 睡眠時無呼吸症候群

（2）基準（BMI 30以上）を満たす肥満の人

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※BMI 30の目安：身長170cmで体重87kg、
身長160cmで体重77kg

★発熱等の症状がある場合の受診方法

発熱等の症状がある場合は、

①まずは、かかりつけ医等に相談してください。

②相談する医療機関に迷う場合は、

「受診・相談センター」 午前9時～午後9時（土日祝対応）☎233456

午後9時～午前9時（土日祝対応）☎059・229・1199 に相談してください。

東日本大震災から10年

～教訓から学ぶ学校防災～

3月11日で東日本大震災発生から10年になります。この震災では、死者・行方不明者合わせて2万人近くが犠牲となり、多くの子どもも命を落とすこととなりました。

石巻市立大川小学校では、児童74人と教職員10人が津波にのみこまれ、帰らぬ人となりました。

学校が災害現場となったこの例では、亡くなった児童の遺族が、市と県に損害賠償の支払いを求めて訴訟を起こしました。そして一昨年、裁判所は学校側の過失を認め、支払いを命じています。

悲劇はどのようにして

起こったのでしょうか？

大川小学校は、海から約5kmの距離に位置し、北上川沿いに建つ全校児童108人の学校でした。

2011年3月11日午後2時46分、地震が発生し、その後児童たちは校庭に避難、同2時49分には大津波警報が発表されました。

保護者が引き取りに来て下校する児童もいましたが、多くは校庭にとどまりました。

現場では校庭にとどまるか、より安全な場所へ避難するか議論が行われましたが、実際に次の避難場所に移動し始めたのは、地震発生から40分以上たってからでした。そして午後3時37分に津波が大川小学校に到達、堤防を乗り越えた津波が児童らをおみ込みしました。

なぜ避難できなかった

のでしょうか？

地震発生から津波到達までにかかなりの時間があつたにも関わらず、なぜこれほどまでの犠牲者を出してしまったのでしょうか。

当時の市のハザードマップでは、大川小学校は津波の浸水予測範囲には入っておらず、市の避難場所にも指定されていませんでした。そのため、その場に居続けるべきか、逃げるにしてもどこへ避難しているのか結論が出ず、二次避難に手間取ったとされています。

校庭のすぐ近くには裏山があり、そこへ避難していれば被害を免れることができたといわれていますが、「想定外」の津波を予見することはできませんでした。

津波被害を教訓に

この10年のあいだに、東日本大震災の教訓を活かして、学校防災が見直されてきました。

市内の幼小中学校でも、避難経路の点検・見直しを行い、津波避難三原則(想定を信じるな・最善を尽くせ・率先して避難せよ)を基に、避難訓練を繰り返し行っています。休憩時間、登下校時、部活動時等、いろいろな場面を想定し、子どもたちが臨機応変に避難行動をとれるようするための工夫もしています。

4年前の11月、尾鷲中学校で、市の防災フェアが行われていました。

生徒たちが昼食を食べ終わり、昼休みをとっていたところ、震度4の地震が発生しました。揺れが収まると、校舎から次々に生徒が駆け出

し、避難場所に向かっていきましました。教室に教師がいない時間帯に、生徒たちは自らの判断で避難を開始したのです。その逃げる姿は、テレビでも放送され、それまでの防災学習の成果を確認することができました。

岐路に立つ学校防災

今の小中学生のなかに東日本大震災の記憶がある子どもはほとんどいません。ましてや10歳未満の子どもは生まれてさえいませんでした。

震災を知らない子どもたち、学校・地域ができること、それは、体験を伝え、考えさせ、自らの命を守るための術を身につけさせることです。そのような取り組みが、コロナ禍にあっても各校・園で進められています。

お問い合わせ

教育総務課

☎②8292

防災ひとくちメモ

東日本大震災から10年 ハザードマップを確認しましょう！

2011年3月11日に発生し、全国で死者約1万9,600人という未曾有の被害をもたらした東日本大震災から、今年で10年がたちます。本市においても、南海トラフ巨大地震と、それに伴う大津波が近い将来発生することが危惧されており、今一度、家族との話し合いや備蓄品、ハザードマップの確認を行いましょう。

また、この震災により犠牲となられた人々に対し哀悼の意を表すべく、3月11日の午後2時46分に1分間の黙とうを捧げ、ご冥福をお祈りします。市民の皆さんも、これに合わせて、それぞれの場所において黙とうを捧げられますよう、お願いします。

お問い合わせ 防災危機管理課

☎②8118



各地の被害の様子

出典：内閣府ホームページ

令和元年度 国民健康保険事業決算

国民健康保険事業決算について

令和元年度の尾鷲市国民健康保険事業決算は、歳入総額から歳出総額を引いた形式収支は3,748万円の黒字ですが、前年度からの繰越金や基金繰入金などを除いた実質単年度収支では3,456万円の赤字となりました。前年度と比較すると形式収支では206万円、実質単年度収支では914万円の改善となりました。

歳入の前年度との比較

	平成30年度	令和元年度	差額
県支出金・普通交付金	17億6,777万円	16億6,551万円	▲1億226万円
国民健康保険税	3億6,483万円	3億4,887万円	▲1,596万円
一般会計繰入金	2億1,659万円	2億901万円	▲757万円
県支出金・特別交付金	4,830万円	8,143万円	3,313万円
基金繰入金	3,973万円	6,796万円	2,823万円
繰越金	1億5,793万円	3,542万円	▲1億2,251万円
諸収入その他	1,130万円	1,213万円	84万円
合計	26億0,645万円	24億2,035万円	▲1億8,610万円

※決算額は各項目で1万円未満を四捨五入しており、表内で一致しない場合があります。

歳入について

● 県支出金・普通交付金

16億6,551万円

加入者の皆さんの医療費などを支払うために県から交付されるお金です。医療費が減少したため、減少しました。

● 国民健康保険税

3億4,887万円

皆さんに納めていただく税金ですが、加入者の減少や高齢化などにより毎年減少しています。

● 県支出金・特別交付金

8,143万円

保健事業などの市の取り組みに応じて交付されるお金です。令和元年度は前年度までと比べて高評価を得たため、増加しました。

● 基金繰入金

6,796万円

基金とは国保の貯金のことです。基金繰入金とは貯金を取り崩したことを意味します。

これにより他の歳入だけでは不足する分を補っていますが、残高に限りがあり、取り崩し続けることはできません。

歳出について

● 保険給付費

16億8,810万円

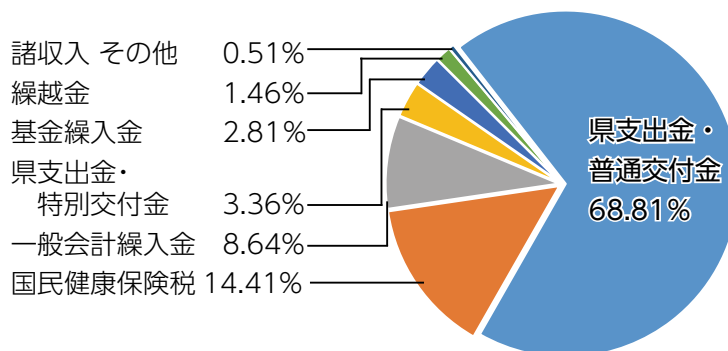
皆さんの医療費の7割分や、高額療養費の支払いなどにかかったお金です。

1人あたり医療費や加入者が減少したことにより医療費が減少し、給付費も減少しました。

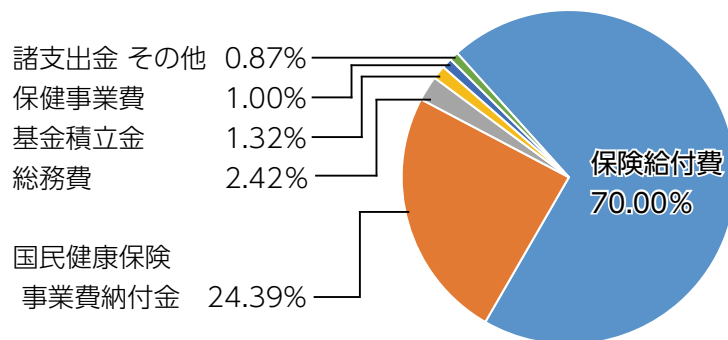
● 国民健康保険事業費納付金

5億8,117万円

県からの交付金を受け取るために、県に納めないといけないお金です。



歳入 24 億 2,035 万円



歳出 23 億 8,287 万円

● 基金積立金

3,134万円

基金積立金とは貯金を積み立てたことを意味します。

● 保健事業費

2,376万円

特定健診や、健康づくり事業、グラウンドゴルフ大会への助成など、皆さんに健康を保持・増進していただくための取り組みにかかったお金です。

歳出の前年度との比較

	平成30年度	令和元年度	差額
保険給付費	17億7,205万円	16億6,810万円	▲1億395万円
国民健康保険事業費納付金	5億5,961万円	5億8,117万円	2,156万円
総務費	5,855万円	5,783万円	▲72万円
基金積立金	1億1,854万円	3,134万円	▲8,720万円
保健事業費	2,257万円	2,376万円	119万円
諸支出金その他	3,972万円	2,067万円	▲1,905万円
合計	25億7,103万円	23億8,287万円	▲1億8,816万円

※決算額は各項目で1万円未満を四捨五入しており、表内で一致しない場合があります。

その他の指標

● 一人当たり税額	80,395円
● 一人当たり医療費	93,10%
● 加入者数(年平均)	437,270人
● うち前期高齢者(65~74歳)	4,450人
	2,383人



お問い合わせ
市民サービス課
☎ 8193

今後の国保の状況
令和元年度は加入者の皆様のご協力や様々な取り組みの結果、前年度と比較すると実質単年度収支などは若干ながら改善されています。
しかし、県内で比較すると依然として一人あたり医療費が高く、一人あたり税額が低い状況に変わりはありません。
令和2年度からはこの状況を改善するため税率を改正しましたが、同時期に新型コロナウイルス感染症が発生したため、予断を許さない状況が続くと考えられます。
今後も新型コロナウイルス感染症の影響などを歳入歳出両面で注視しつつ、安定した運営に努めてまいります。

(万円)

鈴鹿市	11.40
津市	10.76
桑名市	10.54
いなべ市	10.09
鳥羽市	10.05
四日市市	9.90
亀山市	9.86
松阪市	9.23
志摩市	9.01
伊勢市	8.84
伊賀市	8.67
名張市	8.49
尾鷲市	8.04
熊野市	7.05

1人当たりの税額

(万円)

尾鷲市	43.73
いなべ市	43.40
熊野市	42.71
伊賀市	42.11
亀山市	41.49
名張市	41.14
津市	40.78
桑名市	39.86
伊勢市	39.56
鈴鹿市	39.30
松阪市	38.89
四日市市	38.50
鳥羽市	38.26
志摩市	37.11

1人当たりの医療費

令和2年度

人権標語・ポスター入選作品を紹介します

お問い合わせ 市民サービス課 ☎8250

人権標語入選作品

やさしさは

人をえがおに するまほう

尾鷲小学校3年生

栗原望々杏さん

傷つけない

やさしい言葉で 支えあう

宮之上小学校3年生

片原和音さん

あいさつすれば

みんなともだち

宮之上小学校3年生

松平伊功さん

ありがとう

いわれてきもちが あったかい

矢浜小学校1年生

野田有希斗さん

なぜだろう

かんがえてみよう そのきもち

矢浜小学校1年生

吉野綾華さん

一人ひとり

すてきな色を もっている

賀田小学校6年生

大門夏子さん

一人ひとりの力は

みんなを救う力になる

宮之上小学校5年生

世古七夢さん

大丈夫

仲間がいるよ 一人じゃない

矢浜小学校6年生

真井恋美愛さん

いがみ合いより助け合い

東紀州くろしお学園

おわせ分校高等部2年

世古春能さん

人権ポスター入選作品



尾鷲小学校1年生
野中理玖さん



宮之上小学校5年生
松平珠里さん



尾鷲小学校6年生
山本悠生さん



尾鷲小学校5年生
疇地希衣さん



尾鷲小学校4年生
野中彩色さん



東紀州くろしお学園
おわせ分校高等部1年
家崎愛羽さん



尾鷲中学校1年生
北村遥香さん



宮之上小学校6年生
坂本真之輔さん



宮之上小学校6年生
藤木恵梨奈さん



～幼児教育のあり方について考える⑤～

最近よく聞く「認定こども園」とは？

次代を担う子どもたちが、より良い幼児教育を受けられるためには、どのような環境が望まれるのでしょうか。

本市では、安定的、継続的に幼児教育を進めるため、新しい制度である「認定こども園」の設置を目指しています。

今月も引き続き、「幼児教育のあり方について考える」と題して、「認定こども園」の県内の状況や、知っておきたい大きなポイント(特徴)についてお知らせします。



◇認定こども園を訪問しました。

県内の認定こども園5園(幼保連携型2園、幼稚園型1園、保育所型2園)を訪問し、園の状況や方針等をお伺いしました。2月号に引き続き、2園の認定こども園についてご紹介します。



幼保連携型 ※幼保連携型は、他に「認定こども園明和ゆたか園(明和町)」を訪問

「幼保連携型認定こども園すぎのこ保育園」(所在地:津市、運営:社会福祉法人すぎのこ福祉会)

利用時間 : 1号認定 午前8時30分～午後2時 / 2・3号認定 午前7時～午後6時(午後7時まで延長保育)

休日 : 日曜日・祝日

教育・保育内容 : 心身共に健やかで自己を十分に発揮し、心豊かに生きる子を育てることを目標としている。子ども同士の気持ち、温かい思いや物事への興味、関心、好奇心などを大切にした教育・保育を目指している。リトミック、茶道を実施。



保育所型 ※保育所型は、他に「認定こども園 志原保育園(御浜町)」を訪問

「認定こども園 阿田和保育所」(所在地:御浜町、運営:御浜町)

利用時間 : 1号認定 午前8時～午後3時 / 2・3号認定 午前7時30分～午後6時30分

休日 : 日曜日・祝日

教育・保育内容 : 子どもの主体的な発達要求に応答する環境を豊かに整え、みずから興味関心を持って環境に関わり、チャレンジしたことへの充実感や満足感を味わうことで、年齢なりの心情意欲態度を養う。英会話を実施。

※利用時間、休日、教育・保育内容については、園の方針によるものです。

※上記以外の3園については、2月号に掲載しています。



【認定こども園について知っておきたいポイント】

「認定こども園」の大きなポイント(特徴)について、再度お知らせします。

子どもが3歳児以上の場合は、

●保護者の就労に関係なく、入園することができます。

●保護者が仕事を辞めても、働き始めても、子どもは園をかわる必要はありません。

●原則同じ学級で、1号認定(幼稚園利用対象)と2号認定(保育園利用対象)の園児は一緒に教育活動を行います。

※3歳児未満の場合は、保護者の就労等により家庭で保育ができない場合に、入園することができます。

皆さんからの質問に対して、紙面を通じてお答えしますので、下記まで質問を寄せてください。

お問い合わせ 教育総務課 ☎ 8291

E-mail: kyouiku@city.owase.lg.jp

福祉保健課 ☎ 8202

E-mail: kosodate@city.owase.lg.jp

3月10日(水)、19日(金)、25日(木)

ちよつとよつてつてい

場所 福祉保健センター2階

母子保健室

時間 午前10時～10時40分

午前11時～11時40分

予約 1組40分ずつの予約制となり

ます。福祉保健課に申し込み

ください。

妊娠中や産後は些細なことが気になったり、これでいいのかなと悩むことも。

休憩がてら、子育てサークルから代表の石川郷子さんとお話ししませんか。

申し込み・お問い合わせ

福祉保健課 ☎②3871

3月12日(金)

ココロとカラダの相談会

場所 福祉保健センター2階

時間 午前10時～正午

予約 予約制となります。福祉保健課に申し込みください。

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と管理栄養士が行っています。

申し込み・お問い合わせ

福祉保健課 ☎②3871

3月16日(火)、17日(水)、22日(月)、23日(火)、26日(金)

赤ちゃん相談

場所 福祉保健センター2階

母子保健室

時間 午前9時30分～11時20分

午後1時30分～2時20分

予約 1組20分ずつの予約制となり

ます。福祉保健課に申し込み

ください。

保健師・管理栄養士による乳幼児の身長体重の測定、離乳食相談や育児相談など

申し込み・お問い合わせ

福祉保健課 ☎②3871

尾鷲ヒノキを使った

マイ箸づくり参加者募集!

この春進学・就職する人に、地元産材の尾鷲ヒノキでマイ箸を作り、プレゼントしませんか?

日時 3月14日(日)午前10時～11時30分

場所 中央公民館

内容 尾鷲ヒノキを使ったマイ箸づくり

対象 小学生～一般(親子可)

募集定員 10人

講師 池田比早子

参加費 200円

申込期間 3月2日(火)～11日(木)まで

(但し、定員に達した時点で締切)

お問い合わせ

生涯学習課 ☎②0001

尾鷲市会計年度

任用職員募集募集!

●募集職種と人数

・事務補助員(市役所・教育委員会)

・事務補助員(障がい者雇用)

・事務補助員(障がい者雇用)

・事務補助員(障がい者雇用)

【採用年月日】 令和3年4月1日

【勤務内容】 事務補助

(パソコン入力作業、受付業務等)

【勤務時間】 1日6時間勤務(午前8時

30分から午後5時15分の間の6時間

●募集期限 3月11日(木)午後5時まで

●試験日時 3月13日(土)午前9時

※受験資格・勤務内容ほか詳細は、市

ホームページを参照または、総務課ま

でお問い合わせください。

※採用期間は職種により異なります。

お問い合わせ

総務課 ☎②8112

教育委員会会計年度

任用職員募集!

●募集職種と人数

・学校用務員

・給食業務補助員

・介助員

・学びのサポーター

・ICT支援員

【採用年月日】

令和3年4月1日

●募集期限 3月18日(木)午後5時まで

●試験日時 3月20日(土)午前9時

※受験資格・勤務内容ほか詳細は、教育総務課までお問い合わせください。

お問い合わせ

教育総務課 ☎②8291

尾鷲スポーツクラブ会員募集!

尾鷲スポーツクラブ(地域総合型スポーツクラブ)では令和3年度会員を募集します。

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、加入希望の人は、年会費、印鑑を持参の上、体育文化会館へ申し込みください。

加入団体は、県営施設の減免対象となります。新規加入をお待ちしております。

※申込用紙は、体育文化会館にあります。(ホームページからダウンロードできます。)

●年会費

(スポーツ傷害保険料+振込手数料)

2,200円(高校生以上、64歳まで)

1,600円(65歳以上)

1,100円(中学生以下)

お問い合わせ

生涯学習課 ☎②8299

後期高齢者医療保険に加入されている皆さんへ

三重県後期高齢者医療広域連合から、

「個人番号(マイナンバー)カード交付申請書」が送付されます！

令和3年3月より、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになりました。

この機会にマイナンバーカードを作りませんか？

Qこの機会にマイナンバーカードを作りたいのですが？

今回送付の申請書に記入し、同封の返信用封筒で返送してください。

カードが出来たら、交付場所などをお知らせする交付通知書(ハガキ)が自宅に届きます。その後、予約をしていただき、市役所の窓口での受け取りとなります。

Qマイナンバーカードを持っているのに、今回申請書が送られてきたのですが？

後期高齢者医療保険に加入している人全員に申請書を送付しています。

すでにカードをお持ちの場合は、今回送付の申請書を使用する必要はありません。

Qマイナンバーカードを作ることを考えていないのですが？

後期高齢者医療保険に加入している人全員に申請書を送付しています。

カードを作らない場合は、今回送付の申請書を使用する必要はありません。

Qマイナンバーカードを健康保険証として利用できますか？

マイナンバーカードを作った後、マイナポータルで利用申し込みの登録が必要です。

登録については、案内文書をご覧ください。下記のフリーダイヤルにお問い合わせください。

※マイナポータルとは、政府が運営するオンラインサービスです。

※マイナンバーカードの読み取り専用のカードリーダーのない医療機関等では使えませんので、これまでどおり健康保険証を使用してください。

Q今持っている健康保険証は使えなくなるの？

これまでどおり、使用できます。

【お問い合わせ】

・マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120・95・0178

・市民サービス課 国民健康保険係 ☎ 8193



デモンストレーションスポーツ参加者を募集しています！

あなたも参加してみませんか？

デモスポに参加しとこわか運動に登録しよう！

11月28日(日)

ユニカール 32チーム96人先着順！

【申込期間】9月18日(土)～10月28日(木)

【会場】東紀州くろしお学園おわせ分校体育館

【参加資格】県内に在住、在勤、在学している人 小学4年生以上1チーム3人(補欠1人含む)(1人でも参加できます)

【参加費】1人1,000円(保険代含む)

【申込方法】郵送またはFAX

【申込先】〒519-0121

三重県亀山市江ヶ室1-1-19 小林 茂 宅内

TEL:0595-82-5285 FAX:0595-82-5285

5月9日(日)

ウォーキング 450人 先着順！

【申込期間】3月8日(月)～4月9日(金)

【会場】三重県立熊野古道センターおよび

市内コース

【参加資格】県内に在住、在勤、在学している人

※18歳未満は保護者の同意が必要

※小学生以下引率者必要

【参加費】1人300円(保険代含む、保護者も必要)

【申込方法】持参、郵送またはFAX

【申込先】生涯学習課国体・スポーツ振興係

5月23日(日)

フットボール ジュニアの部12チーム・一般の部

42チーム(各6～10人) 抽選

【申込期間】3月24日(水)まで

【会場】三重県立熊野古道センター

【参加資格】県内に在住、小学生以下の児童・幼児が参加する場合は保護者または引率者が必要

【参加費】1チーム3,000円(保険代含む)

※ジュニアチームは無料

【申込方法】持参、郵送またはFAX

【申込先】生涯学習課国体・スポーツ振興係

お問い合わせ 生涯学習課 ☎ 8299



「人生会議」を知っていますか？

「もしものとき」について話し合おう

人生会議とは

「人生会議」とは「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」の愛称です。

あなたの大切にしていることや希望を整理したり、人生の締めくくりに受けた医療やケアについて、自ら考え、あなたの信頼する人たちと話し合うことをいいます。

大切にしていることは何か、考えましょう

・親しい人を亡くした経験などを通じて、「こんな最期だったらいいな」と感じたことはどんなことですか？

・もしも重体や危篤になった場合、どのように過ごしたいですか？

信頼できる人は？

・もし、あなたが病気などで自分の意思が伝えられなくなったとき、治療やケアの方針をあなたに代わって伝えてくれる家族や友人、かかりつけ医は誰ですか？

どんなことを話し合おう？

・治療が難しい病気になったとき、どのような治療を望みますか？

・その時にしてほしい、して欲しくないことはどんなことですか？

・治療やケアをどこで受けたいですか？

いつ、話し合おう？

・お盆やお正月など、家族が集まるとき

・仕事を退職、引退したとき

・病気になるったり、介護が必要になったとき

大切な人のために

全ての人が「人生会議」をしなければならぬというわけではありません。

一方で、「もしものとき」に「人生会議」はあなたの心を伝えるかけがえのないものとなり、あなたの大切な人の心の負担を軽くすることにもなります。

お問い合わせ
福祉保健課

☎ 8201



3月1日から3月31日は自殺対策強化月間です。

みんなで健康づくり

地域みんなで、
大切ないのちを守りましょう

尾鷲市の平成25年から平成29年の自殺死亡率は、上下の変動はあるものの、国や県よりも上回るものが多くなっています。

もしかすると、皆さんの周りにも、悩みや不安を抱え、つらい思いをしている人がいるかもしれません。

わたしたちにできることは

死を考えるほど追いつめられている人は、様々な問題を誰にも話せず、一人で抱えこんでいる場合もあります。

そのため、地域の中で大切ないのちを守るためには、私たち一人ひとりが、身近な人の様子を気にかけて、声をかけることが大切です。

①気づき

皆さんの身近な人に、こんな様子はありませんか？

- ・感情が不安定になった
- ・性格が急に変わった
- ・身なりに構わなくなった
- ・よく眠れていないようだ
- ・急な体重の増減がある 等

もし、変化に気づいたら、三気（さんき）がなさそうだけど、何かあった？「ちゃんと眠れている？」などと声をかけてみましょう。

②傾聴

声をかけたことで、相手が悩みを話し

てくれたら、できる限り『傾聴』しましょう。

『傾聴』とは、本人の気持ちを尊重し、気持ちを肯定的に受け止めることを言います。また、急いで助言をする必要はありません。相手のつらい気持ちを受け止め、「決してあなたは一人ではない」と分かってもらったことが大切です。

③つなぎ

こころの病気や、社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、相談機関や医療機関など、専門家へつなげましょう。

12ページにある相談機関もご利用ください。

④見守り

専門家へつないだあとも、本人の中には、不安が繰り返し押し寄せ、つらくなることもあります。

身体や心の健康状態について、声をかけ、あせらず優しく寄り添いながら見守りましょう。

身近な人のこころの声に耳を傾け、地域みんなで、大切ないのちを守りましょう。

お問い合わせ

福祉保健課 ☎ 3871

尾鷲甘夏

今回は、尾鷲湾から反射する太陽の光とミネラルを含んだ潮風を受けて育つ「尾鷲甘夏」を紹介します。

尾鷲の暖かい気候と急峻な地形は、甘夏の栽培に適しており、太陽と海の恵みを十分に受けて育つ甘夏は、「尾鷲甘夏」で知られております。

旨みが凝縮され、甘みと酸味のバランスが絶妙で、さわやかな味わいが特徴の「尾鷲甘夏」は、ジュースやポン酢などにも加工され、素材を活かした商品も作られています。

また、貯蔵甘夏と完熟甘夏に分けられ、貯蔵甘夏は1〜2月にかけて収穫し、酸を抜くため2〜3カ月間常温管理した後に出荷され、3〜5月頃に販売されています。完熟甘夏は木で熟させてから収穫するため、3〜6月頃に収穫し、そのまま出荷・販売されています。

おすすめの食べ方としては、甘味と酸味のバランスが良いため、手を加えずそのまま剥むいて食べるのがおすすめです。また、皮を使用してマーマレードにするのもおすすめです。

今、旬を迎える「尾鷲甘夏」、ぜひ一度ご賞味ください。

お問い合わせ
水産農林課 ☎ 238224

海中さんぽ

ジンケンエビ

ジンケンエビは、大西洋、インド洋、太平洋に広く分布し、日本では相模湾から鹿児島県に生息する深海のエビで、当地ではシバエビと呼ばれています。尾鷲の魚市場には、沖合底曳き網で漁獲されたものが水揚げされています。

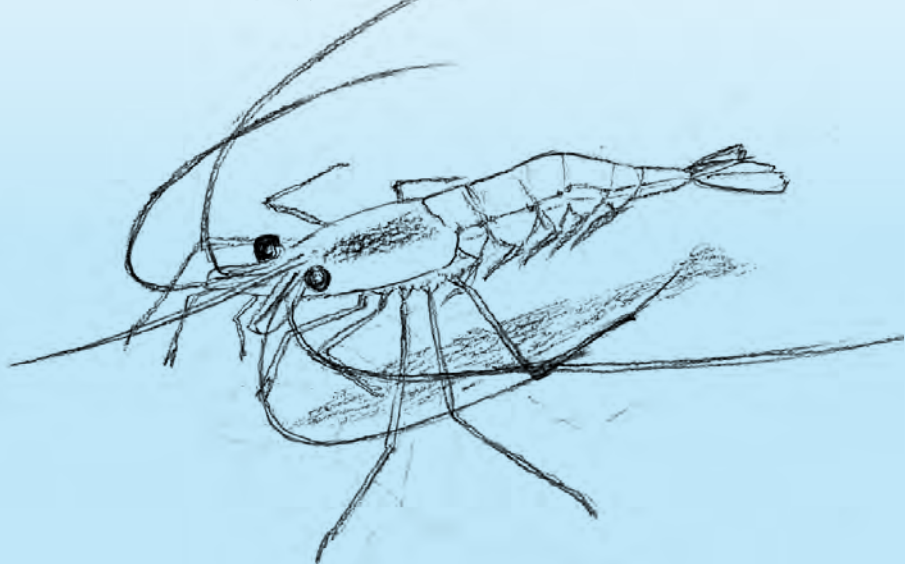
かつて絹糸の代用品に使われた人絹のように、高級エビの代用品に使われたことがあることが、名前の由来とされています。つまり、それほど美味しいエビということになります。

体長7cm〜9.5cmで、当地でよく消費されるヒゲナガエビ(ガスエビ)と比べると、小ぶりなエビです。

1985年に宮崎県日向灘で行われた潜水調査船の調査結果によると、ジンケンエビやヒゲナガエビは、軟らかい泥底の、海底に変化のある部分に多く生息すると考えられ、ジンケンエビは長い脚を伸ばして常に動き回り、ヒゲナガエビは水の流れの方向に頭を向けてじっとしている行動が観察されています。

ジンケンエビは、小ぶりで殻が柔らかいので、かき揚げや唐揚げで食べ

のが一般的です。また、甘えびという名で知られるホッコクアカエビと同じ、タラバエビ科のエビで甘みがあるので、生で食べても非常に美味しいエビです。



ひとりで悩まず、誰かに話してみませんか？

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 ☎②3871

○自殺は追い込まれた末の死であること

全国では、毎年2万人以上の方が自ら命を絶っており、自殺はいまだ、深刻な社会問題となっています。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、様々な要因があります。「自殺＝健康問題」ではなく、失業、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など、様々な社会的要因があり、平均4つの要因(問題)が連鎖する中で、自殺が起きているといわれています。

自殺に至る危険要因

失業 病気 いじめ 精神疾患
介護疲れ ひきこもり 過労
子育て不安 依存 等



追い込まれた末の死

○誰にでも起こり得る危機

全国の自殺者数は毎年減少していましたが、令和2年の自殺者数(速報値)は、11年ぶりに、前年より増加しています。特にこの1年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、休業や失業による収入の減少や、学校生活、家族関係などが変化し、ストレスを抱えている人も多いのではないのでしょうか。強いストレスを長期的に感じていると、不安やイライラ感などで心理的に追いつめられ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまうことがあります。

○誰かに思いを伝えてみましょう

つらい思いや、悩みはひとりで抱え込まず、少しずつでも誰かに伝えることが大切です。話しをすることで、自分の気持ちが整理され、気持ちも少し楽になるかもしれません。

もし、身近な人に相談しづらい、あるいは相談できる人がいないときは、皆さんの気持ちに寄り添い、話しを聞かせていただく相談窓口がありますので、気軽にお話してください。

相談窓口・内容	電話番号	受付時間
こころの相談 (福祉保健課・尾鷲保健所)	☎②3871 福祉保健課	平日 午前8時30分～午後5時15分
	☎②3428 尾鷲保健所	
こころの傾聴テレフォン (三重県こころの健康センター)	☎059・223・5237 ☎059・223・5238	平日 午前10時～午後4時
自殺予防電話相談 (三重県こころの健康センター)	☎0120・01・7823 ☎059・253・7823	平日 午後1時～4時
	☎059・223・5245	平日 午後4時～午前0時 (土)(日)(祝)年末年始 午前9時～午前0時
いのちの電話 (認定非営利法人いのちの電話協会)	☎059・221・2525	毎日 午後6時～11時
	☎0570・783・556	毎日 午前10時～午後10時

●肺がん検診

場所	実施日	受付時間
福祉保健センター	3/7(日)	午前8時30分～9時30分

※同日に実施を予定している胃がん健診は、定員に達しました。

※65歳以上の肺がん検診は結核検診も同時に実施します。

(65歳以上の人は、感染症法で毎年受けるよう定められています)

申し込み・受付

福祉保健課(福祉保健センター2階)

☎②3871

※生活保護世帯は無料ですが、本人の申告が必要となります。

●乳がん・子宮頸がん検診

※乳がん検診はマンモグラフィーにて実施します。39歳以下の人は、エコーをお勧めしますので下記の医療機関で受診してください。

場所	実施日	受付時間	
		乳がん	子宮頸がん
福祉保健センター	3/7(日)	午前8時30分～9時30分	—
		午後1時30分～2時30分	午後1時30分～2時30分

(個別検診) 下記の医療機関で随時受診できます。

乳がん検診: 西井外科胃腸科(☎②3773)

子宮がん検診(頸部/頸部・体部): 尾鷲総合病院(☎②3111)、海山レディースクリニック(☎③0888)

熊野古道センターの催し

お問い合わせ ☎25 2666

企画展「銚子川～その清き青に迫る～」※入場無料

銚子川の河口から源流の森までのすばらしい自然景観や水中の美しさなどを写真や映像で紹介するとともに、かつて流域で行われていた人々の営みを顧みながら、銚子川の魅力に迫ります。

【開催期間】 4月11日(日)まで※会期中無休

【時間】 午前9時～午後5時

水彩画教室作品展 ※入場無料

和歌山県那智勝浦町出身の画家、三隅俊昭氏を講師に迎え、計四回に亘り開催した連続講座「水彩画で描く熊野古道と東紀州の風景」の成果発表として、参加者が描いた作品を展示します。

【開催期間】 3月28日(日)まで

【時間】 午前10時～午後5時

※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)
3月の予定:7日(海のキャンドルホルダー他) / 14日(動物3Dパズル他) / 21日(ヒノキのおもちゃ) / 28日(ハーバリウム他)

※体験内容は都合により変更する場合があります。

はじめまして満1歳です

うえだはるゆき
上田晴幸くん

(上野町、父・誠志母・香織)



かきうちおきと
垣内沖斗くん

(新田町、父・将也母・友希)



いつもニコニコ笑顔がステキなはる君♡スクスク元気に大きくなつてね♪

お兄ちゃん大好きおきとくん。1歳おめでとう。

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・発達のことや困っていませんか。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や悩んでいませんか？保健師、管理栄養士による健康相談を行っています。



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

#尾鷲市健康 #おわせ市子育て で検索ください♪

相談・お問い合わせ

福祉保健課 ☎23 871

お気軽にご相談ください

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)

東海道編No.2 西山和仁

東北～盛岡～秋田編No.15 榎本洋子

美ら国 沖縄編No.18 内山美智子

北海道横断Op.1 湯浅久美子

箱根Op.6 岡 明子

中山道Op.8 庄司あやめ

お問い合わせ 福祉保健課 ☎23 871

休日の急病はこちら

当番薬局

休日診療は尾鷲総合病院をご利用ください。

月日	薬局名
3/7	くろだ薬局
3/14	くろだ薬局
3/20	くろだ薬局
3/21	くろだ薬局
3/28	くろだ薬局

午前9時～午後5時

お知らせ

相談

無料法律相談（要予約）

財産、契約問題、債務問題、離婚、相続等
17日(水)午後1時30分～午後6時
中山雅貴 弁護士

人権相談

差別、いじめ、嫌がらせ等
19日(金) 午前10時～正午
直江篤 人権擁護委員

司法書士相談

相続、商業登記、遺言等
16日(火) 午前10時～正午
中瀬幸志 司法書士

行政相談

行政に関する苦情、要望等
24日(水) 午前10時～正午
林正弘 行政相談委員
申し込み・お問い合わせ
市民サービス課

☎ 82250

児童相談

子育て、心配ごと等
9日(火) 午前9時～午後5時

女性相談

就職、生活、教育、医療等
9日(火) 午前9時～午後5時
申し込み・お問い合わせ
福祉保健課 ☎ 82202

三重大学連携室相談

専門知識で、企業等が抱える経営
問題の解決の糸口を提供します。
17日(水) 午前10時～正午、
午後1時～4時

※前日午後1時までに予約して
ください。
※相談日は変更する場合があります。

申し込み・お問い合わせ
政策調整課

☎ 8134

**障がい者などに対する軽自動車税
（種別割）減免制度が拡充されます。**

障がい者などの社会参加を支援
していくため、令和3年度課税分
から軽自動車税（種別割）減免制
度の対象である家族運転の使用目
的を拡充し、障がい者などが社会
生活を営むためのすべての使用（社
会参加活動）が対象となり、証明
書の添付が不要になります。また、
障がい者が18歳になった後も車両
の使用状況が変わらない場合は、
保護者等への名義変更の必要が無
くなります。

お問い合わせ
税務課 ☎ 8172

春季全国火災予防運動のお知らせ

3月1日(月)から3月7日(日)まで春季全国
火災予防運動を実施します。今年度の全国統
一防火標語は「その火事を 防ぐあなたに
金メダル」となっています。これから空気が
乾燥し、火災の発生しやすい時季になってき
ます。火の元には十分注意して、火災を予防
しましょう。

◎住宅防火

いのちを守る 七つのポイント

【三つの習慣】

- ・寝たばこは、絶対やめる
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位
置で使用する
- ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必
ず火を消す

【四つの対策】

- ・逃げ遅れを防ぐために住宅用火災警報器を
設置する
- ・寝具、衣類およびカーテンからの火災を防
ぐために、防炎品を使用する
- ・火災を小さいうちに消すために、消火器を
設置する
- ・高齢者や身体の不自由な人を守るために、
隣近所の協力体制をつくる

◎もしものときに備えて

コロナ禍により、自宅で過ごす時間が多く
なっている機会を利用して、住宅用火災警報
器が適切に作動するか、点検ボタンを押すな
どして確認し、定期的にはこりなどを拭き取
りましょう。住宅用火災警報器本体の交換日
安は10年です。

お問い合わせ

三重紀北消防組合 ☎ 22051

津地方法務局からのお知らせ

相続登記はお済みですか？

土地・建物などの不動産の所有者が亡くなった時は、法務
局で相続登記の申請をしましょう。相続登記をしないままに
放置すると・・・

デメリット

- ・所有者が誰か分からなくなる
- ・防災対策や災害復興事業の妨げになる
- ・管理者のいない荒地となる

などの問題が発生しますので、相続登記の手続きはお早めに！

相続登記の手続きは、司法書士に依頼することができます。

お問い合わせ 津地方法務局尾鷲出張所 ☎ 0598

三重県司法書士会 ☎ 059・224・5171



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、早田地区内に町内放送設備
を設置するとともに、地区ぐるみで取り
組む防災活動の行事やイベントなどで使
用するためのワンタッチテントを整備し
ました。

お問い合わせ

市民サービス課 ☎ 8250

令和3年度全国健康保険協会
(協会けんぽ)の保険料率が変わります！

令和3年度の協会けんぽ三重支部の健康保険料率および介護保険料率(全国一律)は、令和2年度より引き上げとなります。
※変更は3月分(4月納付分)からです。
※対象者は、協会けんぽ三重支部発行の健康保険証を持っている人です。

【健康保険料率】
現行：9.77% → 9.81% (引き上げ)

【介護保険料率】
現行：1.79% → 1.80% (引き上げ)

お問い合わせ
全国健康保険協会三重支部
☎0599・225・3317

(受付時間 午前8時30分～午後5時15分)
※(土)祝を除く

尾鷲市立 天文科学館 市民優待券

有効期限 令和3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 ☎③8293

尾鷲市教育委員会

切り取ってください

令和3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の受講生です。
科目履修生の参加により当該授業の内容がより豊かなものになるとともに、この制度により地域の皆さんの生涯学習・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

3,408円(年間)

傷害保険料(任意加入)
1,600円程度(年間)

申し込み

左記まで、電話等で申し込んでください。
受付日時

4月1日(木)～7日(水)
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。)

申し込み・お問い合わせ

尾鷲高校定時制 ☎③8504

就職マッチング支援サイト

「南三重就活ナビ」掲載事業所募集！

(掲載無料)

県外の就活生(南三重地域出身者など)のUターン就職、地元就活生の地元就職を目的とした就活サイト「南三重就活ナビ」が公開され、現在サイトに求人情報を掲載していただける企業を募集しています。掲載費用は無料です。

南三重就活ナビに登録すると、企業ごとにマイページを保有して自社の企業情報や採用情報を掲載できるほか、自社にマッチした人材を検索したり、気になる人材に直接メッセージを送れたり、求人にあたつてさまざまな機能を利用することが出来ます。

登録については、サイト内の「企業用登録申請フォーム」から事務局に申請を行い、本登録用メールを受信して本登録を完了したあと、マイページから企業情報等を入力していくといった流れになります。難しい作業ではありませんが、登録を希望される場合で不明な点等ありましたら、お問い合わせください。

お問い合わせ

南三重地域就労対策協議会事務局
☎05998・53・4338



<https://minamimie-shukatsu.com/>
上記QRコードもしくは、URLからアクセスができます。

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
お話ししましょう！
同じ病気の人と話したり、悩みを聞いてもらったり、気軽に参加ください。

日時：3月26日(金)

午後1時30分～3時30分

対象：がん患者、家族

場所：中央公民館

参加費：無料

参加方法：電話にて申し込みください。
※悪天候や感染症等で中止になることがあります。事前に確認をしてください。

申し込み・お問い合わせ

三重県がん相談支援センター

☎0599・223・1616

し尿くみ取り日程

須賀利	3月10日(水)～12日(金)
早田	3月15日(月)午前のみ ～16日(火)
九鬼	3月17日(水)～19日(金)
三木浦	3月23日(火)～25日(木)
曽根	3月26日(金)
三木里	3月29日(月)
梶賀	～4月1日(木)
古江	4月2日(金)
賀田	4月6日(火)～9日(金)
賀田	4月12日(月)～15日(木)

お問い合わせ

クリンクルセンター

☎②0605

マイナンバーカードを作りましょう！ 個人番号の管理や身分証明に便利です。 市民サービス課 ☎③8161
令和3年1月末、市のカード交付枚数は3,434枚(前月3,248枚)、交付率は19.53%(前月18.47%)です。





「津波は逃げるが勝ち！」 揺れてから、5分で逃げれば被災者0！

天文科学館

☎ 0525

図書館

☎ 8282

夜間観望会

5日(金)・6日(土) 火星・かに星雲(M1・すばる(M45)・オリオン大星雲、散光星雲(M42、M78)

おはなしだっこ (自由参加)
日時 3月4日(木)
1歳児以上 午前10時～
10時30分

12日(金)・13日(土) おおいぬ座シリウス・オリオン座トラペジウム、ベテルギウス、リゲル

0歳児 午前10時45分～
11時15分

19日(金)・20日(土) 上弦前の月・火星・土星、ポルックス

対象 赤ちゃんと保護者
内容 赤ちゃん絵本、わらべうた、指遊びなど

26日(金)・27日(土) 満月前の月・火星・土星、ポルックス

おはなしの時間 (自由参加)
日時 3月6日(土)・20日(土)
午前11時～

入館時間 午後7時～9時30分

対象 幼児

テーマ 「春」

内容 絵本の読み聞かせ ほか

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)

◆本紙掲載市民優待券を利用、入館無料となります。

☆新型コロナウイルス感染防止対策として当面のあいだ、一部利用を制限させていただきます。詳しくはお問い合わせください。

今月の休館日

1・8・15・22・29・31日

《一般図書》

おすすめ図書

60代ミッシヨン

齋藤孝／著



60歳の還暦を迎える頃、仕事や子育てが一段落し、これから何をしようかと悩んでしまふ人も多いのでは？ 60代から得られる自由な時間を楽しく有意義に過ごすためには、新たなミッシヨンを設定するのが大切だと齋藤先生は伝えていきます。活力あるセカンドライフを手に入れる参考にしてください。

《児童図書》

へのへのもへじのおともだち

宮下すずか／作、市居みか／絵



みんなが知っている「へのへのもへじ」。ちよっと書き方を工夫すると、ふとちよさんや、やせっぽちゃんになったりするよ。目がパッチリの「へめへめ」もこひや、にっこり笑顔の「へへへへ」しこじなど、ひらがな7文字の組み合わせでいろいろな顔に変身！ 大人も書いてみたいくなる、楽しい読み物です。

その他

ホテルのアドムとほしぞらパーティー
香川照之／作、ロマン・トマ／絵 講談社

#あわフオート



いきいき尾鷲っ子で尾鷲の木について学び、林業体験をしました。ヒノキを切ってコースター作ったり、クップをしたり。慣れない作業も、力を合わせてがんばっていました。

人の動き (1月末現在)

人	口	17,179人	(前月比 -31)
	(男)	7,960人	(女) 9,219人
世帯数	9,244世帯	(前月比 -16)	
転入	17人	転出	28人
出生	6人	死亡	26人
その他	0人	(住民基本台帳)	



「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

2021(令和3年) 3月号

発行日 編集者

令和3年3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 FAX 0597-22-2111
ホームページアドレス <http://www.city.oiwase.lg.jp/>

No.805