



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！



新たな旅立ち！

尾鷲市立 輪内中学校

オフ wase
4 - 2021

3月8日 輪内中学校卒業式
卒業生の皆さん

新型コロナワクチン接種の準備を進めています！



当面の間は、市に配布されるワクチンの量により、65歳以上の高齢者の人に実施し、順次基礎疾患のある人(64歳以下)等、それ以外の人に拡大できるよう進めていきます。

★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★

※3月24日時点での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、随時市ホームページ・ワンセグ等でお知らせします。

ワクチン接種までの流れ

- ①接種券(クーポン券)が届きます。
(尾鷲市に住民票がある人)
- ②日時や接種会場のお知らせ・予診票等が届きます。
- ③予約をしてください。

65歳以上の人

(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)

- 接種券(クーポン券): 4月上旬
※届かない場合は、お問い合わせください。
- 接種回数: 2回
- 接種日時: 決定次第個別通知でお知らせします。
- 接種会場: 尾鷲小学校体育館/輪内中学校体育館/元九鬼中学校体育館/須賀利小学校体育館
※高齢者施設に入所/入居されている人は、施設で接種していただくよう調整していますので、担当課に確認してください。
- 予約方法: 電話あるいは来所のいずれか。
※予約開始日については、決定次第個別通知でお知らせします。
- 持ち物: 接種券(クーポン券)、予診票、本人確認書類(免許証・保険証等)スリッパ等(会場は土足禁止)

64歳以下の人

- 接種券(クーポン券): ワクチン供給の見通しが立つ頃に送付を予定しています。
- ※接種会場・日時等調整中です。

ワクチン効果・副反応

効果

ワクチンを受けた人が受けていない人よりも、新型コロナウイルス感染症を発症した人が少ないということが分かっています。(発症予防効果は約95%と報告されています)

十分な免疫ができるのは、2回目の接種を受けてから7日程度経って以降とされています。

副反応

注射した部分の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、疲労、寒気、発熱等があります。また、まれに起こる重大な副反応として、ショックやアナフィラキシーがあります。

なお、本ワクチンは、新しい種類のワクチンであるため、これまでに明らかになっていない症状が出る可能性があります。

新型コロナワクチン接種のお問い合わせ・ご相談はこちら

- 新型コロナワクチン相談窓口
(福祉保健課 健康づくり係)
☎ ㊤ 3871 FAX ㊤ 3875
午前8時半～午後6時(土日祝除く)
- みえ新型コロナワクチン接種ホットライン
(三重県)
☎ 059・224・282
午前9時～午後9時(土日祝対応)

予防接種を受けることができない人

- ・明らかに発熱している人(※1)
- ・重い急性疾患にかかっている人
- ・本ワクチンの成分に対し重度の過敏症(※2)の既往歴のある人
- ・上記以外で、予防接種を受けることが不適当な状態にある人

(※1) 明らかな発熱とは通常37.5℃以上を指します。

ただし37.5℃を下回る場合も平時の体温を鑑みて発熱と判断される場合はこの限りではありません。

(※2) アナフィラキシーや、全身性の皮膚・粘膜症状、喘鳴、呼吸困難、頻脈、血圧低下等アナフィラキシーを疑わせる複数の症状。

予防接種を受けるにあたり注意が必要な人

下記に該当すると思われる場合は、必ず接種前の診察時に医師へ伝えてください。

- ・抗凝固療法を受けている人、血小板減少症または凝固障害のある人
- ・過去に免疫不全の診断を受けた人、近親者に先天性免疫不全症の者がいる人
- ・心臓、腎臓、肝臓、血液疾患や発育障害などの基礎疾患がある人
- ・過去に予防接種を受けて、接種後2日以内に発熱や全身性の発疹などのアレルギーが疑われる症状がでた人
- ・過去にけいれんを起こしたことがある人
- ・本ワクチンの成分に対して、アレルギーが起こる恐れがある人

※妊娠中、妊娠している可能性がある人、授乳されている人は、かかりつけ医に相談してください。

【ワクチン接種後も、マスクの着用など感染予防対策の継続をお願いします】

ワクチン接種を受けても感染や発症を完全に防ぐことはできず、また、ワクチンの効果の持続期間も不明です。万一発症した場合に、他者へ感染させるリスクを軽減するために、感染症のまん延が終息するまでは、引き続きマスク、手洗い等の感染予防対策をお願いします。

新型コロナワクチン接種QA

Q 住民票は尾鷲市にありますが、市内に住んでいない場合どうしたらいいですか。

A 住民票所在地で接種することが原則ですが、やむえない事情がある場合には住民票所在地ではないところで接種することができます。

- ・下記の人は申請不要です。

入院、入所、基礎疾患を持つ人が主治医のもとで接種する人、災害による被害にあった人等
(接種方法、予約方法などについては、実際に住んでいる市町村へお問い合わせください。)

- ・実際に住んでいる市町村に申請が必要な場合

出産のために里帰り中の妊産婦、遠隔地に下宿している学生、単身赴任者等

Q 自分は基礎疾患があります。証明するための診断書は必要ですか？

A 診断書等は必要ありません。予診票に記載してください。接種前の予診の際、医師が予診票の質問事項を見て優先される基礎疾患を有していることを確認します。優先される基礎疾患の一覧等については、市ホームページに記載をしていますので参照してください。

総予算額(特別会計・企業会計含む) 183億8,979万円
前年度比1.4%減

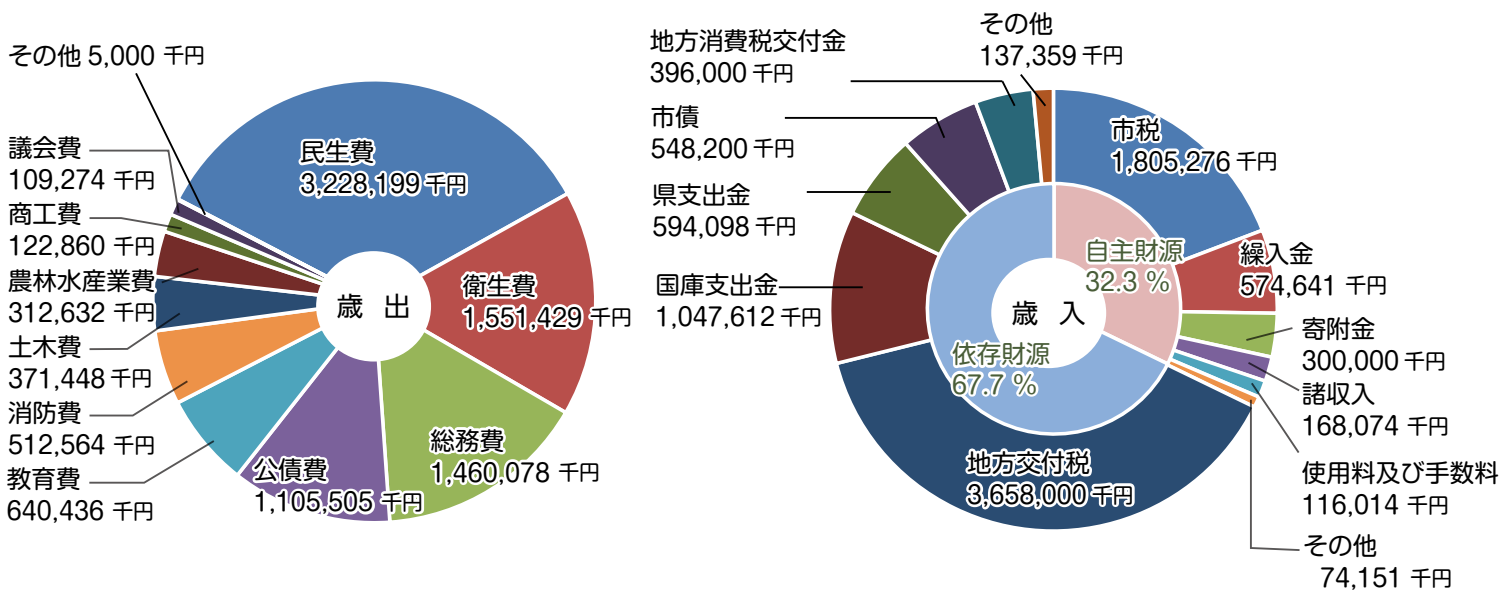
特別会計 ※()内は前年度比

国民健康保険事業会計	2,238,692 千円 (96.3%)
後期高齢者医療事業会計	664,656千円 (103.2%)
企業会計 ※()内は前年度比	
病院事業会計	5,233,362 千円 (104.6%)
水道事業会計	833,655 千円 (99.7%)

尾鷲市の お金の使いみち

お問い合わせ 財政課 ☎②8141

一般会計 **94億1,942万5千円** 前年度比 4億2,488万5千円(4.3%)減



家計簿で例えてみると

家庭の年収を 490 万円として置き換えてみると
平成26年全国消費実態調査(5年ごとの調査)の
三重県経済圏D(伊勢志摩・尾鷲・熊野地域)平均年間
収入額4,927千円を基準にしています。

収入(年間)

給与収入	94 万円	市税
家賃収入・パート収入など	10 万円	使用料及び手数料など
親からの仕送り	303 万円	地方交付税・国庫支出金など
預金の取崩し	30 万円	繰入金
銀行からの借入	29 万円	市債
雑収入	24 万円	寄附金・諸収入
合計	490万円	



支出(年間)

食費	86 万円	人件費	車の修繕など	3 万円	維持補修費
光熱水費・日用品など	86 万円	物件費	預金	10 万円	積立金
月謝・会費など	68 万円	補助費等	ローン返済	58 万円	公債費
医療費・教育費	93 万円	扶助費	家の新築、車の購入など	26 万円	投資的経費
子どもへの仕送り	60 万円	繰出金	合計	490万円	

予算とは

1年の収入(歳入)と支出(歳出)の計画

今回の予算は、市長の改選期であることから、骨格予算となっています。しかし、経常的経費や継続事業に加え、年度当初から早急に取り組まなければ事業執行に影響のある事業を計上することで、市政運営に空白が生じることがないように予算編成を行っています。

歳入

自主財源の根幹である市税は、新型コロナウイルス感染症の影響等による市民税の減や、評価替えによる固定資産税の減等により、前年度比8,969万1千円(4.7%)減額の18億527万6千円を見込んでいます。

一方、国から交付される地方交付税は、前年度比7,400万円(2.0%)減額の36億5,800万円を見込んでいます。

また、市の借金である市債は、対象事業費の減により、前年度比4億1,990万円(43.4%)減額の5億4,820万円を見込んでいます。

歳出

目的別の構成比では、民生費34.3%、衛生費16.5%、総務費15.5%、で全体の6割以上を占めています。

前年度と比較して主な増額は、衛生費で、感染症予防対策事業の増額等により9,414万9千円(6.5%)の増、教育費で、三重とこわか国体活動費の増額等により3,007万6千円(4.9%)の増となっています。

主な減額は、総務費で、本庁舎耐震改修事業及び防災行政無線デジタル化事業の減少等により3億7,894万7千円(20.6%)の減となっています。

自主財源とは

地方公共団体が独自で調達できる財源(市税、分担金及び負担金、使用料及び手数料、財産収入、寄附金、繰入金、繰越金、諸収入)

依存財源とは

国・県により定められた額を交付又は割り当てられる財源(地方譲与税、利子割交付金、配当割交付金、株式等譲渡所得割交付金、法人事業税交付金、地方消費税交付金、環境性能割交付金、地方特例交付金、地方交付税、交通安全対策特別交付金、国庫支出金、県支出金、市債)

特別会計とは

市が特定の事業を行うとき、特定の収入を特定の支出にあてる会計

企業会計とは

その事業によって得られる収入で支出をまかなう独立採算制の会計

主な事業

ふるさと納税事業

(1億6,105万8千円)

本市の魅力を発信し、更なる寄附金の増大を図るため、市民の皆さまのご協力もいただきながらふるさと納税のPRを推進します。



新型コロナウイルスワクチン接種事業

(8,036万円)

新型コロナウイルスワクチンの供給量に応じ、国が示す接種順位に基づき、市民の皆さまへのワクチン接種を実施します。



三重とこわか国体事業

(4,043万6千円)

三重とこわか国体では、正式競技(オープンウォータースイミング)及びデモンストラレーションスポーツ(ウォーキング、クッブ、ユニカール)を尾鷲市で開催します。円滑な開催準備と、安全・安心な大会運営を実施します。

三重とこわか国体

第76回国民体育大会

ときめいて人 かがやいて未来 2021

尾鷲市
開催競技



オープンウォータースイミング



ユニカール



クッブ



ウォーキング

国民健康保険制度を守ろう！

～医療費の節約のためにできること～

3月号でもお伝えしたとおり、国民健康保険の財政は予断を許さない状況です。

改善に向けて国や県は制度改革、市は財政健全化施策などを実施していますが、根本的な解決には医療費の増加を抑制すること、すなわち医療費を節約することが重要となります。

令和元年度は、加入者の皆さんの協力もあり、1人あたり医療費は減少しました。しかし、本市は、まだ県内14市の中で最も医療費が高い状況にありますので、引き続きご協力をお願いします。

そこで、医療費を節約するために、私たち1人ひとりにできることを紹介します。

～ぜひ健康管理にお役立てください！～

10,000円以上の検査が無料です！

特定健診

毎年1回の特定健診で、

病気の芽を早めに摘みましょう！

- ・費用は？ 無料
- ・対象者は？ 40歳～74歳までの
市の国保に加入している人
- ・受診期間は？ 7月～11月まで

～毎年、6月末に受診券を送ります～

チャレンジ教室

(特定保健指導)

健診の結果に基づき、保健師・管理栄養士が生活習慣の見直しや改善をサポートします。案内が届いた際には、ぜひ利用ください。

お問い合わせ

市民サービス課 ☎③8193

ポイントを貯めて、楽しく健康づくり！

福祉保健センターなどで配布している健康HAPPYポイント手帳を取得し、健康教室や各種検診、イベント、講座などの、市の健康づくり事業に参加するとポイントが貯まります。



ポイントを貯めると、ドリンクボトルなど
素敵な特典があります！



健康 HAPPY ポイント事業の紹介

おわせ 30 日チャレンジ

”なりたい自分”をイメージして、そこに向かってなにが出来るか自分で考え、考えて決めたチャレンジに、30日取り組み、記録しましょう。

てくてくウォーク60万歩の旅

毎日の歩数を累積し、バーチャル（架空）旅行を楽しみましょう（^^）

毎日の歩数を記録し、1万歩を歩くごとに配布の記録表を塗りつぶしゴールをめざします。（P 21 に完歩者掲載）



健康 HAPPY ポイント事業について詳しくは、市ホームページをご覧ください。



健康 HAPPY ポイント
QRコード

お問い合わせ

福祉保健課 ☎③3871

国民年金保険料の納付について

令和3年度の国民年金保険料は月額 **16,610** 円です

4月上旬に届く納付書で、最寄りの金融機関やコンビニエンスストアで納めることができます。また、納付書での「前納制度」の他に、「口座振替（口座引き落とし）」でさらにお得な「前納制度」や「早割」もあります。

2年分をまとめて現金で支払う2年前納（4月末までに支払い）は14,590円、1年分をまとめて現金で支払う1年前納（4月末までに支払い）は3,540円、半年分をまとめて支払う半年前納（4月～9月分は4月末、10月～翌年3月分は10月末までに支払い）は810円の割引になります。

口座振替での2年前納（2月末で受付終了）は215,850円、1年前納（2月末で受付終了）は

4,180円、半年前納（4月～9月分は2月末で受付終了、10月～翌年3月分は8月末までに申し込みが必要）は1,130円の割引になります。

また、早割は本来翌月末までに支払う保険料を、当月末の口座振替にすることで、月々50円（年間600円）の割引になります。

※早割では、原則として初めて口座振替を申し込まれた方の初回は、前月分（割引なし）と当月分（50円割引）の2ヶ月分の保険料の引き落としとなります。

お問い合わせ

尾鷲年金事務所 ☎ 2340

市民サービス課 ☎ 8193

令和3年度の介護保険料 （65歳以上）のお知らせ

4月中旬に一部の65歳以上の人に対して、介護保険料額決定通知書と納付書を郵送しますので、届いた人は納期限までに必ず納付してください。（口座振替利用者には介護保険料額決定通知書を郵送します）



介護保険料の納め方

特別徴収

【納め方】

受給されている年金から天引きされます。

【対象者】

老齢・退職年金、障害年金及び遺族年金が年額で18万円以上の人

普通徴収

【納め方】

口座振替や納付書で金融機関、各役所（場）、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。

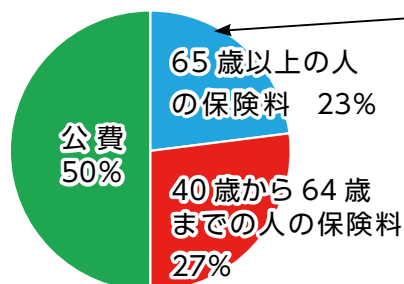
- 令和3年度の途中で65歳になった人（年金支給が始まっても、すぐに年金天引きは行いません。）
- 令和3年度の途中で所得段階が変わった人
- 令和3年度の途中で他の市町村から転入した人
- 年金の現況届の提出が遅れた人
- 年金を担保にお金を借りている人

保険料は大切な財源です

介護保険は40歳以上の皆さんが納めている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揃えられなくなることがあります。

誰もが安心してサービスを利用することができるよう介護保険料は必ず納めましょう。



介護保険の財源割合

この部分を65歳以上の皆さんで負担します。

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。

ただし、所得制限がありますので注意してください。

- **子ども医療費助成制度** 申請・お問い合わせ 福祉保健課(子育て支援係) ☎② 8 2 0 2
(場所：福祉保健センター 2 階)

対象 中学校卒業前までの子どもが対象です。

- **一人親家庭等医療費助成制度** 申請・お問い合わせ 福祉保健課(高齢者福祉係) ☎② 8 2 0 1

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

- **障がい者医療費助成制度** 申請・お問い合わせ 福祉保健課(自立支援係) ☎② 8 2 0 3

- 対象 ①身体障害者手帳の等級が1～3級の人
②療育手帳A1またはA2もしくは知能指数が35以下と判定された人
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(④の場合は、通院費用のみ)を助成します。

手当

児童扶養手当と 特別児童扶養手当及び特別児童障害者手当

● **児童扶養手当制度**

父母の離婚等により、父または母と生計を同じくしていない児童が育成される家庭(ひとり親家庭)の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図るための制度です。

本体額	第2子加算額	第3子以降加算額
全部支給 43,160円	全部支給 10,190円	全部支給 6,110円
一部支給 43,150円 ～ 10,180円	一部支給 10,180円 ～ 5,100円	一部支給 6,100円 ～ 3,060円

※ 手当の額は、請求者または配偶者、扶養義務者の前年所得によって決定します。

申請・お問い合わせ 福祉保健課高齢者福祉係 ☎② 8 2 0 1

● **特別児童扶養手当(月額)**

身体や精神に障がいのある20歳未満の児童の福祉の増進を図るための制度です。

	令和3年度 (月額)
特別児童扶養手当 1 級	52,500 円
特別児童扶養手当 2 級	34,970 円

申請・お問い合わせ

福祉保健課子育て支援係 ☎② 8 2 0 2
(場所：福祉保健センター 2 階)

● **特別障害者手当の手当額(月額)**

精神または身体に重度の障がいがある人に、福祉の増進を図ることを目的とした制度です。

	令和3年度 (月額)
障害児福祉手当	14,880 円
特別障害者手当	27,350 円
経過的福祉手当	14,880 円

申請・お問い合わせ

福祉保健課自立支援係 ☎② 8 2 0 2

募集

子育て支援センター「ちびっこひろば」

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、園庭開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、気軽に利用してください。

育児相談

電話・面接・訪問などで、しつけ・食事・病気の悩みなどの相談に応じています。

月曜日～金曜日 午前10時～正午 午後1時～3時

ふれあいデー（センター開放）

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。

月曜日～金曜日 午前9時～正午 午後1時～3時

ちびっこひろば親子教室

親子教室を毎月1回開催し、子育てについての講話や楽しい親子のふれあい遊びをたくさん紹介します。

【開所式】 4月7日(水) 午前10時30分～

【場所】 ちびっこひろば

お問い合わせ ちびっこひろば(尾鷲第二保育園内) ☎232600

募集

おわせファミリーサポートセンター

子育ての援助を依頼したい人(依頼会員)と援助を行いたい人(援助会員)が共に会員となり、地域において会員同士が子育ての相互援助を図る活動です。

利用には登録が必要で、新規会員(依頼会員・援助会員)を募集中です。

【依頼会員とは?】 子どもを預けたり送迎して欲しい人などです。

【利用料】 午前7時～午後8時は、1時間につき700円、そのほかの時間は、1時間につき800円です。

【依頼会員の条件は?】 市内に居住、または勤務する人で、0歳～小学6年生までの子どもを養育している人が対象です。

【援助会員とは?】 子どもが好きで、子育ての経験を活かし、皆さんの子育ての応援がしたい人などです。

【援助会員の条件とは?】 市内在住の20歳以上の人です。

お問い合わせ おわせファミリーサポートセンター(福祉保健課) ☎238202

募集

尾鷲市一時預かり保育事業

保護者の就労時や、病気、介護、冠婚葬祭、リフレッシュのために一時的に子どもを「尾鷲第四保育園」で預かります!

【対象】 住所が尾鷲市にあり、4月1日現在で満1歳以上から就学前(小学校に入学する前月まで)の児童。

※里帰り出産で帰省中の場合などは、市内に住所がなくても利用できます。

【利用日・利用時間】 平日(月曜～金曜日):午前8時30分～午後4時30分 土曜日:午前8時30分～正午

※祝日、日曜日、園が必要と認める休日は、利用できません。

【利用日数の上限】 ☐ 就労等で利用の場合、週3日以内 ☐ 緊急に利用の場合、月14日以内

☐ リフレッシュ等でご利用の場合、月7日以内

【利用料金】

☆1日保育(午前8時30分～午後4時30分) 1～2歳児 2,500円 3～5歳児 1,800円

☆半日保育(午前8時30分～正午 午後1時～午後4時30分) 1～2歳児 1,300円 3～5歳児 1,000円

☆給食費 300円 ※給食は1日保育の場合のみ。半日保育の場合はご利用できません。

※アレルギーがある子どもの場合は、必ずお弁当とおやつを用意してください。

※「事前登録」が必要です。

※初めて利用される場合は、利用日の1週間前までにお申し込みください。

申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎238202

市長への手紙にお答えします



広報おわせ12月号で掲載した「市長への手紙」につきまして、たくさんのご意見・ご提案をいただき誠にありがとうございました。

今号ではその一部を抜粋し、要約して紹介します。お寄せいただいたそれぞれの内容につきましては、できるかぎり市政に反映させるよう努力いたします。

【ご質問】ムーミン島(佐波留島)の活用について

佐波留島につきましては、これまでその活用についてご意見をいただくこともありましたが、平地部がない地形などから、ご意見にあります集客を生み出すための整備が困難です。

また、本島はアオサギ等の大型のコロニーとして知られており、開発による生態系への影響も懸念されます。

一方で、集客交流産業としましては、本市の雄大な自然を活用した、釣りやダイビング・カヌーなどは、市内の事業者が商品として既に事業展開されており、市としても交流人口の増加のために、それら地域資源・地域事業に関して広報してまいりたいと考えております。

なお、佐波留島自体もシンボリックなものとして考えておりますので、引き続き情報発信いたします。

【ご質問】街路樹落葉の掃除等について

道路除草など手入れの行き届いていない箇所により、ご不快な思いをさせてしまい誠に申し訳ございません。

市が管理する市道の除草につきましては、自治会の皆さまのご協力のもと、継続して行っており、また、街路樹につきましては、落葉が少なくなるように、街路樹の剪定を行い、対応している状況であります。

毎年、除草する場所や新規箇所の連絡が入れば、リスト化して追加するなど対応を図っており、建設課職員で除草が出来る部分であれば、対応しているところであり、道路パトロールと同時に、状態などの確認を行っておりますが、まだ除草が必要な場所があるものと思っております。

お手数をお掛けしますが、お気づきになられた場所がございましたら、建設課☎③8244までご連絡を頂けると幸いです。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【ご質問】市議会議員定数削減について

尾鷲市議会の議員定数に関しましては、「現在の定数が本市の人口規模や、財政の実情に適ったものなのか検証すべき」という意見があり、全議員で構成される「尾鷲市議員定数問題検討会」が設置され、その中で議員個々に適正な議員定数に対する考え方を示した上で、市民アンケートが実施されました。

市民の皆さまからは「定数減」を望む声が、「定数増」や「現状維持」を大きく上回る結果でありましたが、その後、市民の皆さまからの貴重なご意見、少子高齢化や人口減少が進み厳しさが増す本市の財政状況等を十分に踏まえ、昨年12月の定例会において「尾鷲市議会議員定数条例の一部を改正する条例」を可決し、定数を現状の13人から3人減の10人に改める、という結論に至ったものであります。

議員定数の削減により、市民の皆さまの声が市政に反映されにくくなること等を懸念する声もございましたが、現在も議会内に於いて、種々議会改革についての議論もされており、市長として、今後も議会と一体となった改革を進め、市政の発展に努力する所存であります。

【ご質問】新しいごみ分別収集の手引きを配布していただきたい。

平成25年に「ごみ減量のための分別ガイドブック」A4サイズで作成し、市民の皆さまに配布いたしました。まだ冊子の在庫があり、内容も適時修正しており、市民サービス課窓口や環境課で配布しておりますので、よろしくお願いいたします。

【ご質問】市民が高齢となり、ゴミ出しについて、集積場所まで出しに行くのがつらいです。収集車に細い道も入ってきてもらうことはできないですか。

収集車が入っていける道路で家の前まで回収する個別回収や高齢や介護等の必要な方で集積場所まで離れた方など一定の方を対象とするふれあい収集サービスがありますので、一度、環境課の窓口にご相談してください。

※ふれあい収集サービス対象世帯

- ・65歳以上で介護保険の要介護認定を受けている一人暮らしの世帯
- ・身体障害者手帳を持つ一人暮らしの世帯
- ・その他、上記に準じる世帯

【ご質問】月1回の「紙の収集」の日、雨になれば次の月まで家に置くことになります。屋根のある置き場所にいつでも出せるようにしてほしい。

分別ガイドブックにも掲載しておりますが、お手数ですが雨の日は、透明の袋で包んで出してください。屋根付置き場所に関しては、設置場所、管理等の問題もあり、対応が難しい案件ではありますが、まずは、具体的に環境課への相談をお願いいたします。

防災ひとくちメモ オワセグ

市では、防災行政無線放送の他に、市内のイベント告知、行政サービス情報、議会放送などの内容をエリアワンセグ放送で行っています。受信端末「オワセグ」は市に住民票を置いている世帯に無償で貸与しています。電波の状況によりアンテナ設置工事が必要な場合は、費用は市が負担します。

屋外設置の防災行政無線放送は屋外で聞くことを前提としているので、屋内ではぜひ、オワセグを活用してください。さらに、防災行政無線放送の内容を聞くことができる防災情報総合電話サービスもありますので、併せて活用してください。

電話で聞く



防災情報総合電話サービス

防災無線放送の内容のほか、各種防災情報を聞くことができます。

【フリーダイヤル】 ☎0120・920・999(無料)

【携帯電話から】 ☎0597・22・8131(有料)



お問い合わせ
防災危機管理課
☎③8118

オワセグに関するよくあるお問い合わせ

Q電源は入っているが画面がつかない

A一度電源コードを抜いて、もう一度つなぐと正常に作動する場合があります。

Q映像や音が途切れる

A電波が弱い可能性があります。屋内にアンテナを設置されている場合は、位置の調整を行ってください。それでも変わらない場合や屋外にアンテナを設置されている場合は、防災危機管理課まで連絡をください。

Q画面に線が入る

A端末本体が故障している可能性があります。その場合は正常に作動している端末と交換します。

※その他の理由による故障もありますので、不明な点がある場合は防災危機管理課まで連絡をお願いします。



ひとり親家庭への支援制度があります

高等職業訓練促進給付金制度

ひとり親家庭の母または父が就職に有利な資格取得のため、1年以上養成機関で修業する場合に、修業期間中の生活費の負担軽減のために、「高等職業訓練促進給付金」と、修了後に「修了支援給付金」を支給する制度です。

●該当となる資格

看護師、准看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、美容師、社会福祉士、製菓衛生士、調理師

●支給対象者

市内在住のひとり親家庭の母または父で、一定の条件を満たす人

●支給金額

- ・本人及び同居している者全員が住民税非課税の場合、
訓練促進給付金：月額100,000円、
修了支援給付金：50,000円
- ・本人及び同居している者のいずれかが住民税課税の場合、
訓練促進給付金：月額70,500円、
修了支援給付金：25,000円

※申請月からの支給となり、さかのぼっての支給はできません。

※支給を希望する場合は、事前相談が必要です。

自立支援教育訓練給付金制度

ひとり親家庭の母または父が、仕事に必要な資格や技能を身につけるため、指定講座を受講・修了した場合に、その費用の一部を助成する制度です。

●該当となる講座

雇用保険制度の教育訓練給付の指定教育訓練講座

●支給対象者

市内在住のひとり親家庭の母または父で、一定の条件を満たす人

●支給金額

対象講座受講のために、本人が支払った費用の6割に相当する額

※その6割が20万円を超える場合は20万円、1万2千円を超えない場合は対象外。

※受講を希望する場合は、事前の手続きが必要です。

※詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎③8201

中央公民館・コミュニティセンター 講座・教室・サークル 参加者募集

※講座・教室・サークルの内容や時間等が変更になる場合があります。また、各施設で募集方法や募集期間が異なりますので、詳しくは各施設に直接お問い合わせください。

※中央公民館の講座・教室・サークルについては、5月10日(月)までに、中央公民館やコミュニティセンターなどで配布する申込用紙にて、ご応募ください。

※先着順となります。
応募者が少ない場合は、開講できない場合があります。
※図書館の講座とサークル会員募集は本紙15ページをご覧ください。

中央公民館 ☎②0001			
名称	実施日等	対象	定員
折り紙教室	年4回 第2土 10:00～	一般	20人
コーラス教室	年4回 第2(第3)水 13:30～	一般	計40人
奥の細道を学ぶ	年9回 第3火 13:30～	一般	40人
ヨガ教室	年9回 第1月 13:30～	一般	50人
数独教室	年10回 第2土 13:30～	一般	20人
絵画サークル	年9回 土 10:00～16:00	一般	20人
書道サークル	月3回 金 19:00～21:00	一般	40人
俳句若草会	年9回 第2木 10:00～12:00	一般	20人
茶道サークル	第1・2金 13:00～17:30	一般	若干名
写真サークル	第2火 19:00～21:00	一般	若干名

(※コーラス教室は、第2または第3水曜日どちらかを選択)

矢浜コミュニティセンター ☎②6367			
名称	実施日等	対象	定員
健康づくり教室	随時	一般	10人
ゆる体操	年15回 第2・4木 13:30～	一般	15人
フラダンス教室	随時	一般	10人
スイーツ・パン教室	年3回	一般	8人
布ぞうり教室	第1木 9:30～12:00	一般	10人
ベリーエクササイズ教室	年3回	一般	10人
アロマ教室	年1回	一般	10人
エコクラフト教室	金 13:30～	一般	10人
子ども体験学習	随時	小学生	10人
こども卓球教室	年8回 第3水 15:00～	小学生	10人
太極拳サークル	金 10:00～11:30	一般	
ヨガサークル	火 13:30～14:30	一般	
キュッと愛好会(エアロビ)	毎週水 19:30～21:00	一般	
なでしこ(人形劇)	毎週水 19:30～21:00	一般	
古布サークル	第3水 13:00～	一般	

向井コミュニティセンター ☎②4975			
名称	実施日等	対象	定員
陶芸教室	2月の土・日(3回) 13:00～	親子・一般	10人
ちまき・おさすり作り	6月 旧端午の節句頃	幼児～一般	15人
自然トレッキング(熊野古道散策)	4月・11月	親子・一般	15人
料理教室	年2回 随時	親子・一般	15人
手芸教室	年4回 随時	一般	10人
子ども教室	夏休み3回(マイ箸作り・クッキング・工作)	小学生	10人
エコクラフト教室	年4回 随時 土 9:00～	一般	10人
ひのきハンドメイド	年4回 随時	一般	10人
フラワーアレンジメント	年2回 随時	一般	10人

大曽根コミュニティセンター ☎②4975 (向井コミュニティセンター)			
名称	実施日等	対象	定員
ゆる体操教室	5～12月の第1水 10:00～	一般	10人
フラワーアレンジメント	随時	一般	10人

南輪内センター ☎②2004			
名称	実施日等	対象	定員
輪内の和(4館合同)	年4回 5月～12月	5歳以上	30人

早田コミュニティセンター ☎② 2 1 3 9			
名称	実施日等	対象	定員
ふれあい学級	年4回 随時	一般	15人
スマイル学級	年6回 5月～3月	一般	15人
手作り学級	年6回 随時	一般	15人
茶道教室	年10回 不定期 10:00～	一般	10人
書道教室	年11回 第2水 9:30～	一般	10人
卓球サロン	年10回 第3水 9:30～	一般	10人
健康歌声教室	年4回 随時	一般	15人

三木里コミュニティセンター ☎② 2 2 7 4			
名称	実施日等	対象	定員
麦みそ作り体験他	年1回 7月	一般	15人
ヨガ教室	年5回 第3火 10:30～	一般	10人
健康体操	年5回 第2金 14:00～	一般	15人
音楽会	1回 随時	一般	—
伊勢型紙教室	年1回 10月	一般	10人
手作り教室	年3回 随時	一般	10人
子ども学級	年1回 随時	子ども	希望者
親子の食育教室 四季の料理	年3回 随時	子ども 一般	12人
生け花教室	年2回 随時	一般	12人
書道教室	年5回 第4火 10:00～	一般	10人

古江コミュニティセンター ☎② 2 7 6 9			
名称	実施日等	対象	定員
おもてなしマナー教室	月1回 月 13:30～	一般	10人
ひのき教室	年3回	一般	10人
フラ教室	月4回 木 9:30～	一般	15人
ストレッチヨガ教室	月1回 火 13:30～	一般	15人
ふるさと学級	年4回	一般	10人
大正琴	月2回 木 13:30～	一般	

梶賀コミュニティセンター ☎② 3 4 3 0			
名称	実施日等	対象	定員
書道教室	月1回 随時	一般	10人
パッチワーク教室	月1回 第1木 9:30～	一般	10人
陶芸教室	年1回 (4日間)	一般	20人
踊り教室	月2回 13:30～	一般	10人
民謡教室	月2回 13:30～	一般	10人
花いっぱい運動	年3回 随時	小・中・一般	10人
子ども学級	年2回	小・中・一般	10人
和菓子作り教室	年2回 随時	小・中・一般	10人
ヨガ教室	月1回 随時	一般	10人

須賀利コミュニティセンター ☎② 2 2 6 0			
名称	実施日等	対象	定員
高齢者教室 (須賀利いきいき講座)	年6回 奇数月 第2金 13:30～15:00	一般	15人
成人学級 (健康体操他)	年3回 随時	一般	10人
手作り教室 (パッチワーク教室)	年7回 随時	一般	10人

九鬼コミュニティセンター ☎② 2 1 6 4			
名称	実施日等	対象	定員
手作り学級	年3回 随時	一般	15人
微笑み学級	年5回 随時	一般	15人
料理教室	年3回 随時	一般	10人
郷土歴史教室	年30回 第1・2・3水 10:00～	一般	15人
パッチワーク教室	年5回 第4火 13:30～	一般	15人
ヨガ教室	年5回 第3火 10:00～	一般	10人
サークル歌声	第1・3金曜日 13:30～	一般	

三木浦コミュニティセンター ☎② 2 8 3 7			
名称	実施日等	対象	定員
ストレッチ教室	年10回	一般	10人
ヨガ教室	年10回	一般	10人
日舞教室	第2・4金 10:00～	一般	15人
太鼓教室	毎週木 18:30～	小・中・一般	15人
パッチワーク教室	第2・4火 13:30～	一般	15人
卓球教室	毎週月・金 13:00～	小・中・一般	15人
ユニカル教室	毎週木 13:00～	一般	15人
手作り教室	年5回 随時募集	一般	15人
交流教室	年3回 随時募集	幼～高齢者	15人

賀田コミュニティセンター ☎② 2 0 8 8			
名称	実施日等	対象	定員
花いっぱい教室	年4回	子ども 一般	20人
料理教室	年2回	一般	20人
手作り教室	年4回	一般	15人
陶芸教室	年1回 (4日間)	一般	15人
ヨガ教室	年3回 第2木 10:00～	一般	15人
パッチワーク教室	年5回 第3水 9:30～	一般	15人
ふれあい教室	年2回	子ども 一般	20人
ふるさと体験教室	年4回	一般	20人
カラオケ (梅)	第1・2・3火 13:00～	一般	

曾根コミュニティセンター ☎② 3 1 4 1			
名称	実施日等	対象	定員
パッチワーク教室	年15回 主に第1・3金 9:30～	一般	7人
刻字教室	月1回 木 10:00～	一般	10人
料理教室	年1回 随時	一般	5人
小物作り教室	年3～4回 随時	一般	10人
健康教室	年2回 随時	一般	10人
フラワーアレンジメント	年1回 随時	一般	10人
ピンポン学級	火 10:00～	一般	希望者

知りたいことにお答えします！



出前トーク

54

テーマ

利用しましょう

10人以上集めて

尾鷲市に住んでいる、尾鷲市で働いている、学校に行っている10人以上のグループ

日時を決めて

年末年始を除く午前9時から午後9時までの間の90分

場所を決めて

グループで場所を指定

申し込み

希望する日の2週間前までに、FAXや郵送で申し込んでください。
申込用紙はホームページにも掲載しています。

「尾鷲市出前トーク（こーしょうらい）」

テーマ

【協働・安全・人権】

- ①市民参画のまちづくり
- ②広報広聴活動
- ③統計
- ④行財政改革
- ⑤情報公開条例・個人情報保護条例
- ⑥財政
- ⑦市税
- ⑧決算
- ⑨マイナンバーカードの作成について

【健康・福祉】

- ⑩尾鷲市子ども・子育て支援事業計画
- ⑪尾鷲市高齢者保健福祉計画
- ⑫介護保険制度の改正について
- ⑬尾鷲市健康増進計画
- ⑭認知症サポーター養成講座
- ⑮福祉関係の諸制度
- ⑯子どもの健康について
- ⑰健康管理について
- ⑱介護予防
- ⑲メンタルパートナー養成講座
- ⑳生活習慣病予防
- ㉑うつ予防講座
- ㉒歯周病予防・口腔ケア（高齢者の
お口の健康）について

- ㉓タバコのお話（禁煙でHAPPYを増やしましょう）

- ㉔尾鷲総合病院について

【産業・集客交流】

- ㉕「夢古道おわせ」について
- ㉖海洋深層水
- ㉗集客交流について
- ㉘産業振興について
- ㉙尾鷲市の漁業
- ㉚漁業への就業促進の取り組み
- ㉛藻場造成と漁場環境保全
- ㉜栽培漁業への取り組み
- ㉝尾鷲市の林業
- ㉞森林認証制度（FSC）
- ㉟尾鷲市の農業
- ㊱獣害対策について

【教育・文化・スポーツ】

- ㊲教育委員会制度
- ㊳国際交流
- ㊴学校防災教育
- ㊵情報教育
- ㊶尾鷲市の歴史・文化財
- ㊷読書活動の推進
- ㊸尾鷲の星空と天文科学館

- ㊹地域人材を活かした子育てHAPPY事業について
- ㊺スポーツ推進計画について
- ㊻三重国体に関する取り組みについて

【環境・都市基盤整備】

- ㊼生活排水対策
- ㊽浄化槽の維持管理
- ㊾ゴミの出し方（分別・リサイクル）
- ㊿地震・津波対策
- ㊱交通安全への取り組み
- ㊲木造住宅耐震診断
- ㊳水道の話
- ㊴交通体系施策

申し込み・お問い合わせ
政策調整課

☎ ㉓ 8 1 3 2
FAX ㉔ 2 1 1 1



Mie Owase

Deep Sea Water

アクアステーションだより

使っています！ 海洋深層水

アクアステーションで汲み上げた海洋深層水は、日用の他に、食品加工などでも活用されており、皆さんが日頃食べている商品にも海洋深層水が使われているかもしれません。

本日は取り扱っている海洋深層水5種類のうちの「淡水」について、利用商品や活用方法の一部を紹介します。

海洋深層水 淡水

海洋深層水の淡水は、水深415mから汲み上げた深層水を逆浸透膜法で脱塩した超軟水となっており、コーヒーやお茶を淹れたり、炊飯に使用するなど家庭での利用のほか、様々な商品に利用されています。

●和菓子での活用



和菓子を製造する市内業者では、餡^{あん}を炊く際や、餡を包む生地を作るのに、淡水を利用されている事業者があります。

利用されている市内事業者によると、素材の風味を生かすため雑味のない淡水を使っているとのこと。

●そば打ちでの活用



市内の蕎麦屋では、水回しとだし汁に淡水を利用されている事業者があります。

利用されている市内事業者によると、淡水を使うことで、蕎麦の持つ風味をそのまま生かすことができ、蕎麦の風味が際立つだけでなく、コシも強くなるそうです。

●生活用品での活用



生活用品であるシャンプー・トリートメントなどの製造にも淡水を利用している事業者があります。利用されている事業者では「いいものには良いお水を」というこだわりを持って商品を提供していることから、安全安心な海洋深層水を利用いただいているそうです。

※使用上の注意

淡水を飲用・調理に使用される際には、必ず煮沸してご使用ください。

お問い合わせ アクアステーション ☎278080

きょういく

あれこれ

参加お待ちしております！

令和3年度 中央公民館講座・サークル

令和3年度の中央公民館では、14講座・5サークル(※)を開講いたします。

新規講座の『ゆる体操教室』は、コロナ禍において、自宅に閉じこもりがちな市民を対象に体力に自信がない人でも気軽にできる“ゆる体操”を取り入れることで楽しく健康で豊かな日常生活を送れるようサポートする目的で行います。

さらに、前年度開催した熊野古道健康ウォーキング講座の続編として『ふるさと自然歴史探訪講座』を年6回に拡大し、熊野古道以外の場所も探訪いたします。ぜひこの機会に受講し、自然の良さと歴史の奥深さを再認識しませんか？

上記の講座につきましては、詳細が決定次第、来月号以降の広報おわせに掲載いたしますので、申し込みお待ちしております。

今月号の12～13ページに、中央公民館講座やサークルの参加者募集について掲載しています。はじめてでも初歩から学べますので、気軽に講座・サークルに参加してください。令和3年度開講講座の詳細については、「令和3年度中央公民館講座・サークル案内パンフレット」(中央公民館1階にて提示)にて確認ください。

参加希望者は、講座パンフレットに掲載されている申込用紙に住所・氏名・年齢を記入のうえ、4月6日(火)～5月10日(月)の間に、中央公民館1階事務所へお申し込みください。

(※4月からの募集は5講座・5サークルで、3講座は5月以降に、残りの講座は開講の都度募集)

お問い合わせ

中央公民館 ☎270001

熊野古道センターの催し

お問い合わせ ☎ 2666

県民の日 木工体験「ヒノキのバターナイフ」

県民の日にちなみ、尾鷲ヒノキを使用したバターナイフづくり体験を開催いたします。

開催日時：4月17日(土)午後1時～午後3時

参加料：100円

講師：熊野古道センター職員

熊野古道自然学校「チョウの採集と標本づくり教室」

熊野古道センター周辺で、大型のチョウ・アゲハチョウを捕まえて標本にするまでの手順を学びます。

開催日時：5月8日(土)午前9時30分～正午

参加料：500円(保険料含む)

定員：15人(応募多数の場合は抽選)

対象：小学生以上 *小学3年以下は保護者同伴

講師：山口和洋氏(三重昆虫談話会)

受付期限：4月11日(日)まで

知られざる熊野探訪ツアー「ツツラト峠～荷坂峠 山稜トレッキング」

紀北町島原志子よりツツラト峠に登り、荷坂峠へ続く山稜を歩くトレッキングを開催します。

開催日時：4月24日(土)午前8時30分～午後4時

※雨天の場合4月25日(日)に延期

開催場所：紀北町島原志子～東長島

(集合：道の駅 まんぼう)

参加費：500円(保険料、資料代含む)

定員：15人(要申込・応募多数の場合は抽選)

案内人：高須清教さん(熊野古道語り部友の会会員)

対象：健脚者向(歩行距離約10km)※累積標高約±800m

申込期限：4月10日(土)まで

◎特別展示室企画展 久保圭一写真展「早田町 一海を引き継ぐ若人」

和歌山県古座川町出身のカメラマン久保圭一氏の写真展を開催します。

開催日時：4月10日(土)～6月13日(日)午前10時～午後5時

※会期中無休

入場料：無料

GW芝生広場イベント

期間中、芝生広場などにおいて、ご家族揃って楽しめるイベントの開催を予定しております。

ゴールデンウィークは、ぜひ熊野古道センターへお越しください。

***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。

4月の予定：4日(ひのきのスツール他) / 11日(キャンドルホルダー他) / 18日(ヒノキのおもちゃ) / 25日(貝細工)

※体験内容は都合により変更する場合があります。

※各イベントとも、新型コロナウイルスの感染状況によっては中止、または延期となる場合があります。

4月12日(月)

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～11時30分

予約 1組30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。

担当 子育てサークルがりら

代表 石川郷子氏

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。

そんなときは、ここからからだの休憩がてら、お話しにきませんか？

(※継続での相談は、最長3カ月)

申し込み・お問い合わせ

福祉保健課 ☎ 3871

4月9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 ☎ 3871

4月19日(月)、20日(火)、26日(月)、27日(火)、28日(水)

赤ちゃん相談

場所 福祉保健センター2階

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 ☎ 3871

第63回尾鷲市成人式

新型コロナウイルス感染症拡大のため延期していましたが第63回尾鷲市成人式を開催します。

尾鷲市に住民票のある新成人には入場券を送付しますが、ない人も参加できますので、早めに連絡をください。

また、保護者等同伴者につきましては新成人1人につき1人とさせていただきます。

当日は、自宅での検温の上、発熱37.5℃以上のある人、体調の優れない人は来場を控えてください。新型コロナウイルス感染症対策については、入場券に同封されたガイドラインを確認ください。ガイドラインは、市ホームページにも掲載しています。

【日程】 5月2日(日)

【受付】 午前9時30分～10時20分

【式典】 午前10時30分～

【会場】 尾鷲市民文化会館(せぎやまホール)

【対象】 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの人

※式典の中止または内容等の変更を行う場合は、市ホームページ等で改めてお知らせします。

お問い合わせ 生涯学習課 ☎8293



はじめまして満1歳です

せこけいしん
世古慶心くん
(矢浜・父・幸輝・母・楓香)



けいちゃん1歳の誕生日おめでとう♡
これからいっぱい食べて元気いっぱい
すくすくと育ててね! ねえねとも
仲良く♡

募集

図書館サークル会員募集

令和3年度サークル会員を募集します。
申し込み受付は4月1日(木)からです。

尾鷲手づくり絵本の会

ストーリーを考える事から製本まで、自分だけの絵本を作ります。

対象 小学生以上、幼児は親子で参加可

日時 毎月第1土曜日 午後1時～3時30分

講師 東勝美さん

会費 1,500円(年会費)

おはなしポケット

乳幼児を対象に読書ボランティア活動を行います。

対象 一般

日時 毎月第4木曜日 午前9時30分～11時30分

会費 1,000円(年会費)

ボランの会

テーマ別に子どもの本を読み、意見交換をします。

おはなし会へも出向きます。

対象 一般

日時 毎月第3木曜日 午前10時～正午

会費 1,000円(年会費)

よもやまばなし

文学・小説を読み、自由に語り合います。

対象 一般

日時 毎月第3火曜日 午後1時30分～3時30分

申し込み・お問い合わせ

図書館 ☎8282

シルバー人材センター会員募集

令和3年度の新入会員を募集します。

対象 市内在住で、60歳以上の健康で働く意欲のある人
内容 草刈・除草・剪定・清掃 2～3時間の軽作業など

※詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ

尾鷲市シルバー人材センター

☎81145

三重大学連携室に 相談しませんか?

大学の専門知識やノウハウ、経験をもとに、企業等が抱える経営問題の解決の糸口を提供するため、市役所庁舎内に「三重大学連携室」を設置しております。

新たな発想で新製品開発のイメージが浮かんだときや、研究したい問題点が浮かんだときなど、技術相談、実験の相談、調査方法の相談などにご利用ください。

次の日程で相談を行う予定です。ぜひご利用ください。

●日程

4月21日(水)
5月19日(水)
6月16日(水)
7月21日(水)
8月18日(水)
9月15日(水)
10月20日(水)
11月17日(水)
12月15日(水)
1月19日(水)
2月16日(水)
3月16日(水)

●時間

午前10時～正午
午後1時～4時

※実施日前日の午後1時まで申し込みをしてください。
なお、実施日は変更になることがあります。

お問い合わせ 政策調整課

☎8134

地域包括ケアシステム構築への取り組み

連載②7 高齢者の総合相談窓口

「地域包括支援センター」をご存知ですか？

地域包括支援センターとは？

高齢者がすやかに暮らすためのあらゆる相談に対応する地域の総合相談窓口です。

どこに相談して良いかわからない心配事や悩み事があれば連絡ください。保健師や社会福祉士、主任ケアマネージャーなどの専門職が、連携を取りながら、高齢者の暮らしを支えます。

介護や健康のこと

医療や福祉、介護など様々な相談に応じ、関係機関と連携して支援を行います。

- ・「介護保険を利用したい」「介護予防事業に参加したい」などの相談
- ・要介護（要支援）認定の申請代行、ケアプランの作成
- ・受けられる介護サービスの紹介

権利を守る

「近所の人が虐待にあっているのでは？」「悪質商法の被害にあった」「認知症でお金の管理ができない」といった権利や財産などの不安についての相談に応じます。

地域での安心な暮らし

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるように、ケアマネー



地域で認知症高齢者を支えるための地域づくり交流会「こもれば集会」の様子

ジャーの支援のほか、関係機関や住民の皆さんと協力できるネットワークづくりを進めています。

認知症施策の推進

認知症が疑われる方やそのご家族を訪問し、必要な医療・福祉・介護のサービスに繋げるように支援します。認知症の正しい理解を広める「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

認知症の方やそのご家族、介護の専門職などが気軽に集い、交流する「認知症カフェ」を開催しています。

お問い合わせ

地域包括支援センター

☎3003

※来所できない場合は、自宅に訪問することもできます。

みんなで健康づくり

ベジ食べ習慣

プラス1皿！

野菜が健康に良いということは広く知られています。野菜に含まれる栄養素には、高血圧や糖尿病、骨粗しょう症など様々な疾患の他、風邪などの感染症の予防に効果があるといわれています。

◆目標まであと1皿分

健康を維持するために勧められている野菜の目標摂取量は、1日350gです。

では実際どれだけ野菜が食べられているかというと、令和元年度の国の調査では、平均野菜摂取量が1日約280gでした。目標量と比べると、その差は70gです。

小鉢1皿分の野菜が約70gとされているので、目標量まではあとちょうど小鉢1皿分ということになります。

◆プラス1皿達成のコツ

①加熱して食べやすくする

野菜は加熱すると柔らかくなり、かさも減るので食べやすくなります。

加熱で一部栄養が壊れることはありますが、すべて失われるわけではありません。また、油で調理すると吸収の良くなる栄養素や、水に溶けだす栄養素もあるので、炒め物や汁物など、色々な調理法で野菜を摂ることがおすすめです。

②「だけ」野菜を常備する

ミニトマトやレタスなど、洗う「だけ」、ちぎる「だけ」の野菜を冷蔵庫に常備しておけば、食卓にサッと野菜をプラスできます。小さいお子様のお手伝いにもちょうどよい作業です。

③カット野菜・冷凍野菜などを活用する

下ごしらえが済んでいれば、手軽に料理に野菜をプラスできます。市販のものももちろん便利に使えますし、調理の際にまとめて切っておいて、余った分を冷蔵・冷凍しておく方法もあります。

④外食、総菜で野菜のおかずを選ぶ習慣をつける

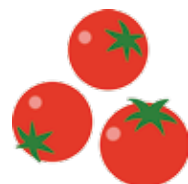
外食や惣菜の利用が多い人は、野菜の多いメニューを選ぶ習慣をつけましょう。単品よりも定食にしたり、具の少ない味噌汁を豚汁に変更したり、1品サラダやおひたしを追加したりと、選び方の工夫で野菜の摂取量を増やせます。

野菜をたくさん摂ろうと考えると難しく感じますが、小鉢1皿分プラスするだけと思えば、達成のイメージもしやすくなります。毎日の食事で少し野菜を意識して、プラス1皿のベジ食べ習慣に挑戦してみましよう。

お問い合わせ

福祉保健課

☎33871



続 尾鷲の植物誌



イノウエトラノオ (チャセンシダ科)

尾鷲植物誌のビッグニュースです。シダに詳しい知り合いから、イノウエトラノオが尾鷲の山中で見つかったという連絡が入りました。イノウエトラノオはトラノオシダの仲間で、中国ヒマラヤ地域からアフリカにかけて分布するシダ植物です。日本では宮崎県で初めて発見され、



尾鷲の山中で発見されたイノウエトラノオ

2014年に学術雑誌に発表されました。宮崎植物研究会の井上伸之氏により発見されたことからこの日本名(和名)がついています。その後熊本県でも発見され、日本での自生地は今のところ九州のこれら2県のみとなっていました。

今回3例目の発見地が九州から一気に跳んで尾鷲となりました。発見者は福岡県の人で、尾鷲方面まで調査に来ていて、たまたま発見したようです。不慣れな土地で、よくこんな珍しいシダを見つけたものだと思います。

尾鷲地方はシダの種類が豊富なこととで有名で、全国各地から研究者や愛好家がよくやってきます。貴重なシダも多く、国や県の絶滅危惧種に指定されているシダも少なくはありません。福岡の人はイノウエトラノオだけでなく、当地が北限でしたが、乱獲により60年前に絶滅したと思われる絶滅危惧種のシダも再発見してくれました。尾鷲にはまだ未知の植物が眠っているようです。

海中さんぽ

ムラサキウニ

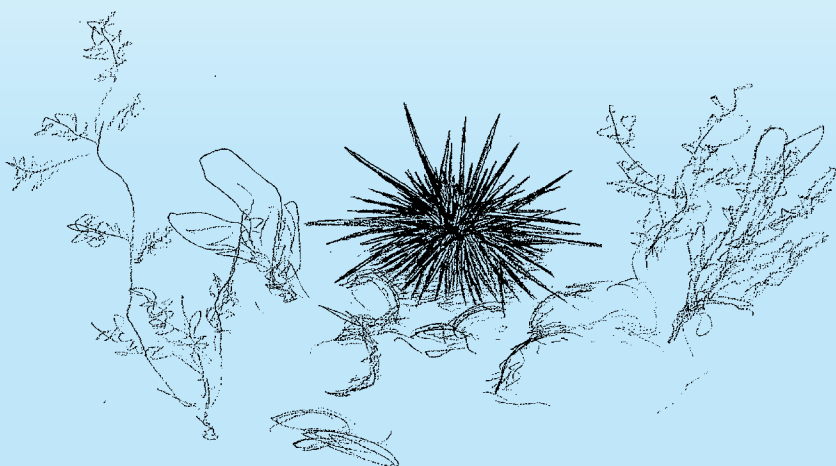
ムラサキウニはこのあたりの磯で最もよく見られるウニで、黒みがかった紫色の硬い棘と殻を持つウニです。尾鷲の魚市場に入荷するのはムラサキウニとアカウニです。ウニの種類によって、旬の時期は異なり、ムラサキウニは春から初夏、アカウニは初夏から夏が旬となります。

け」している場所の増えすぎたウニの数を減らす活動が、全国各地で取り組まれています。尾鷲市の各地でも、主にガンガゼというウニを除去する活動が継続されていて、かつて「磯焼け」していた場所は着実に回復しています。しかしながら近年は、黒潮の大蛇行や温暖化などで海水温が高く、海藻にとっては厳しい状況にあるため、藻場再生の活動、モニタリングの継続が重要と考えられます。

ウニは雌雄の区別があり、私たちが食べているウニの身の部分は、産卵のために卵や精子を蓄える生殖巣といわれる部位になります。ウニの旬は、産卵に向けて、生殖巣が栄養細胞で満たされていく時期にあたり、この時期は肉眼で性別を見分けることはほぼ不可能です。生殖細胞が発達し、産卵の準備が整うと、生殖巣が卵や精子で満たされて味が悪くなり、身崩れを起こすため、商品価値がなくなるので、旬は終わりを迎えます。

ウニの主なエサは海藻で、エサの海藻が十分にある健全な藻場にいるウニは、身がしっかり入っていますが、エサの海藻が少ない場所のウニは、身がやせています。もともと海藻があった場所で、海藻が消えてしまった状態のことを「磯焼け」といい、海の砂漠化ともよばれます。ウニはエサが少ない状況に強く、海藻以外のものも食べて生き延びられるので、ウニが増えすぎると「磯焼け」を持続させる原因になることがあります。

藻場は海の生き物のゆりかごのような、とても重要な役割があるため、「磯焼け





定期予防接種計画表（乳幼児・児童）

感染症を予防して健康を守るために予防接種を受けましょう。定期予防接種は接種期間が決められています。市内と紀北町の実施受託医療機関で接種を受けることができます。

種類		接種	接種年齢
B型肝炎		3回	1歳に至るまで
ヒブ	初回	3回	2カ月から60カ月に至るまで (追加接種は初回接種終了から7カ月以上後)
	追加	1回	
小児肺炎球菌	初回	3回	2カ月から60カ月に至るまで (追加接種は初回接種終了から60日以上後)
	追加	1回	
	※ただし、初回2回目及び3回目の接種は生後24月に至るまでに行うこととする。また初回接種開始時期が生後2月から7月までで、初回2回目が生後12月を超えた場合は初回3回目は実施しないこととする。		
BCG		1回	1歳に至るまで
4種混合	1期初回	3回	3カ月から90カ月に至るまで (1期追加は1期初回終了後6カ月後)
	1期追加	1回	
2種混合 DT	2期	1回	11歳から13歳未満
麻疹・風疹 MR	1期	1回	1歳から2歳に至るまで
	2期	1回	小学校就学前の1年間 (今年度は平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの子)
日本脳炎 ※	1期初回	2回	6カ月から90カ月に至るまで (1期追加は1期初回終了後6カ月以上あけて)
	1期追加	1回	
	2期	1回	9歳から13歳未満
	※特例	①平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで、4回の接種が終わっていない20歳未満の人 ②平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれで1期の3回の接種が終わっていない9～13歳未満の人	
水痘		2回	1歳から3歳に至るまで
子宮頸がん		3回	小学6年生から高校1年生の女子
ロタウイルス		2～3回	≪ロタリックス≫生後6週から24週までに2回 ≪ロタテック≫生後6週から32週までに3回 ※令和2年8月1日以降に生まれた児が対象です

任意予防接種

※接種費用の助成を受けるためには申請が必要です。

- ①健康づくり係へ任意ワクチン接種券の交付申請をして必要な審査を行ったうえ、ワクチン接種券の交付を受ける。
- ②予防接種受託医療機関へ接種券を提出して予防接種を受ける。

種類	接種回数	対象者
水痘ワクチン	未接種回数	3歳以上～高校3年生に相当する年齢の水痘定期予防接種の未接種の人
おたふくかぜワクチン	1回	1歳以上～高校3年生に相当する年齢の人
MRワクチン	未接種回数	高校生3年生に相当する年齢以下のMR定期予防接種の未接種の人

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。



女性相談

女性が抱える様々な悩み(夫婦、家族、人間関係、DV等)の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、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。



児童相談

18歳未満の子どもの様々な悩み(育児・養育のこと、家族関係のことなど)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、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。



相談・お問い合わせ
福祉保健課
☎ 3871(こころ・子育て・体の相談)
☎ 8202(女性・児童相談)

各種教室、イベント、健診(がん検診)等に関する情報を、SNSで発信中！

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)
熊野古道編No1 高橋千佳, 東海道編No2 高橋千佳
九州周防灘～日向灘沿い編No9 明慶清司
北海道～北見～札幌編No13 今村澄子
東北～盛岡～秋田編No15 内山キエ
奥の細道Part2 No17 木村盛明、美ら国 沖縄編No18 中森委代
中山道Op8 川口千佳子

お問い合わせ 福祉保健課 ☎ 3871

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
4/4	くろだ薬局
4/11	くろだ薬局
4/18	くろだ薬局
4/25	くろだ薬局
4/29	くろだ薬局

午前9時～午後5時

高齢者肺炎球菌定期予防接種

対象者は下表のとおりですので、令和4年3月31日まで接種してください。

接種回数:生涯に1回 自己負担額:3,000円

※これまでに肺炎球菌ワクチン接種を1回でも受けたことがある人は対象外です。

年齢	生年月日
65歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
70歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
75歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
80歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
85歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
90歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
95歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
100歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日

※60歳～64歳で心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がい、有する人及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい、有する人も対象になります。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎ 3871

成人男性の風しん抗体検査と予防接種の無料実施

【実施期間】令和4年1月31日まで

*クーポン券に有効期限「2020年3月」または「2022年3月」と記載されていますが、令和4年1月31日までに使用してください。

*抗体検査の結果、抗体価が低い人は予防接種を行いますので早めに抗体検査をしましょう。

【対象者】昭和37年4月2日～

昭和54年4月1日生まれの男性

【料金】無料(クーポン券が必要です)

【クーポン券】昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性には令和元年に、昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性には令和2年にクーポン券を送付しています。引き続きそちらのクーポンをお使いください。紛失した人は再発行できますのでお問い合わせください。

【検査・接種場所】全国の協力医療機関(市ホームページを参照してください)

※抗体検査は事業所健診、特定健診時に受けることもできます。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎ 3871

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
12日(月)午前11時～午後3時40分

大川哲次 弁護士

司法書士相談

相続、商業登記、遺言等
20日(火)午前10時～正午

黒久恭 司法書士

行政相談

行政に関する苦情、要望等
28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

☎ 8250

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。
21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

※女性相談、児童相談は随時受け付けています。詳しくは21ページ上段をご覧ください。

市収納代理金融機関の名称が変わります

市の収納代理金融機関の三重県信用漁業協同組合連合会が合併し、4月1日より東日本信用漁業協同組合連合会に名称が変わります。

※窓口や口座振替での市へのお支払いについては、変更の手続きなく引き続き利用できます。

お問い合わせ

会計課 ☎ 8181

小・中学校への入学手続き

4月に小・中学校へ入学する児童・生徒の保護者に、1月末に入学通知書を発送しました。

入学通知書の裏面に、記入・押印のうえ、入学式当日に、学校へ提出してください。

また、次のような場合には、教育総務課にご連絡ください。

○入学通知書の記載事項に誤りがある。

○入学式までに転居または市外へ転出する予定がある。

○入学通知書が届かない、または、紛失してしまった。

○国や私立の小・中学校へ入学予定である。

お問い合わせ

教育総務課 ☎ 8291

尾鷲市公式LINE

はじめました!

イベントや各種手続き、防災、交通、子育てなど役立つ情報を配信します。

登録はアカウント名「尾鷲市公式」で追加、または、下記QRコードを読み込んでください。



LINE 登録

お問い合わせ

政策調整課 ☎ 8132

固定資産の縦覧・閲覧

①土地・家屋の価格等縦覧帳簿の縦覧

【期間】 4月1日(木)～5月31日(月)

※土日祝日を除く、開庁時間内

【縦覧事項】 土地価格等縦覧帳簿

家屋価格等縦覧帳簿

②課税台帳兼名寄帳の閲覧

【期間】 通年

【閲覧事項】 本人の課税台帳兼名寄帳の

記載事項

①②共通事項

【縦覧・閲覧できる人】

固定資産税の納税義務者・納税管理人など

【場所】 税務課

【手数料】 無料

【用意するもの】

・納税者本人であることが確認できるもの
(運転免許証や健康保険証など)

・代理人の場合は、委任状と代理人が本人であることを確認できるもの

お問い合わせ

税務課 ☎ 8172

寿文庫へご協力

ありがとうございます

寿文庫運営委員会では、「寿文庫」充実のため、図書購入に協力していただく運動を続けています。今年もこの運動により、厄年・祝いや一般の人をあわせて86人の皆さんから53万7,404円の寄付をいただきました。

ご協力ありがとうございました。

お問い合わせ

図書館 ☎ 8282

有料広告欄

全身揉みほぐし

60分コース
3000円～

こちらの広告を切り取ってお持ち頂いた場合
無料で10分延長致します。

お客様の自宅へ
出張サービスも行ってあります!

TEL: 080-2080-3080

住所: 尾鷲市九島町36

リラクゼーション施設 せいら

国保の加入脱退手続について

4月1日は、転出や転入、就職、退職などが多くなる月です。

国民健康保険の変更が必要な人は、忘れずに手続きをしてください。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ

市民サービス課 ☎ 8193

就学援助の申請について

市では、経済的理由により就学が困難と認められる児童生徒のご家庭に、就学費用の一部を援助しています。希望される人は、4月中旬以降に学校から配布される申請書類に必要事項を記入して、学校に提出してください。

お問い合わせ

教育総務課 ☎ 8291

尾鷲市立 天文科学館 市民優待券

有効期限 令和3年4月30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

令和3年春の全国交通安全運動

4月6日(火)から15日(水)まで、春の全国交通安全運動を実施します。また、10日(土)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

運動の重点を

○子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止

○自転車の安全利用の推進

○全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

○飲酒運転の根絶を目的とします。

お問い合わせ

市民サービス課 ☎ 8250

一般廃棄物運搬車を更新しました

令和2年度電源立地地域交付金事業（水力枠）を用い、一般廃棄物運搬車（2トプレス車・2トダンプ車）を購入しました。

これからも環境行政にご理解とご協力をお願いします。

お問い合わせ

環境課 ☎ 3245



アビリンピックみえ参加者募集！

【開催日時】6月26日(土)午前9時30分～12時30分

【競技種目・定員】

パソコン文書作成10人・パソコン表計算10人・電子機器組立6人・喫茶サービス9人・ビルクリーニング6人・製品パッキング6人・オフィスアシスタント12人

【会場】四日市市西日野町4691

三重職業能力開発促進センター

【申込期間】4月1日(水)～5月14日(金)

【参加費】無料

申し込み・お問い合わせ

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 三重支部 高齢・障害者業務課

☎ 059・213・9255

自衛隊幹部候補生及び一般曹候補生を募集します！

を募集します！

●自衛隊幹部候補生（一般、医科・薬剤科）

【受験資格】

大卒程度で20歳以上26歳未満の者（22歳未満は大卒見込み含む）。大学院卒、歯科・薬剤科希望者は、お問い合わせください。

【申込期限】

①4月28日(水)まで

（※パイロット要員を含む）

②6月18日(金)まで

（※パイロット要員を除く）

●一般曹候補生

【受験資格】

18歳以上33歳未満の者

【申込期限】

5月11日(火)まで

●その他

※試験日は、申し込み時にお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症拡大等の状況により内容が変更される場合があります。

お問い合わせ

自衛隊熊野地域事務所

☎ 0597・85・2214

し尿くみ取り日程

三木里 4月1日(水)

梶賀 4月2日(金)

古江 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

ヨイハデー特別企画

歯のこと何でも電話相談（相談無料）

●内容：日頃から気になっている「歯に関する悩み」に歯科医師が直接回答します。

相談は無料ですので、お気軽にお電話をおかけください。

※時間帯によっては電話がつながりにくい場合があります。

●日時：4月18日(日) 午前10時～午後3時

お問い合わせ 三重県保険医協会 ☎ 059・225・1071

☎ 059・225・8747

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 ☎ 8161
令和3年2月末、市のカード交付枚数は3,583枚（前月3,434枚）、交付率は20.38%（前月19.53%）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

2日(金)・3日(土) かに座プレセペ星

おはなしたっこ (自由参加)
日時 4月1日(木)
1歳児以上 午前10時～

クス

9日(金)・10日(土) しし座系外星雲(M

0歳児 午前10時45分～
11時15分

65、M66)・おおぐま座系外星雲(M

81、M82)かに座イオタ(二重星)

16日(金)・17日(土) 上弦前の月・かに座

対象 赤ちゃんと保護者
内容 赤ちゃん絵本など

トル・ポルクス

おはなしの時間 (自由参加)
日時 4月3日(土)・17日(土)

23日(金)・24日(土) 満月前の月・かに座

プレセペ星団(M44)

対象 幼児
内容 絵本の読み聞かせほか

30日(金) しし座系外星雲(M

65、M66)・かみのけ座散開星団

おはなしの広場 (自由参加)
日時 4月10日(土)

(Mel11)

入館時間 午後7時～9時30分

・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で、入館無料となります。

☆新型コロナウイルス対策として、一部利用を制限しています。

《一般図書》

おすすめ図書

どこへ行っても恥をかかない世界の「常識」図鑑
御手洗昭治／編著 小笠原はるの／著 総合法令出版



海外旅行や外国の人のコミュニケーションの際、ドキリとしたことはありませんか？日本では当然のマナーが世界の常識とは限りません。日常生活からビジネスの場面まで、日本人が間違えやすい世界の「常識」を紹介。世界の常識に触れることで、文化や習慣を知ることができま。

《児童図書》
たんけん！ウニすいぞくかん
ともなが たろ／絵、なかのひろみ／文 アリス館



海の底にあるという、ふしぎなすいぞくかんには、とげとげの皮をかぶったウニがいて……。この辺りでウニといえば厄介者のガンガゼですが、世界には約千種類のウニがいるそうなんです。その不思議な生態をかわいいうニイラストで紹介しています。知られざるウニの秘密をのぞいてみませんか。

その他
未来からの伝言 S D G s ガイドブック
那須田 淳／作、梶山直美／絵 講談社

人の動き (2月末現在)

人 □ 17,162人(前月比 -17)
(男7,944人 女9,218人)
世帯数 9,231世帯(前月比 -13)
転入 36人 転出 34人
出生 9人 死亡 28人
その他 0人 (住民基本台帳)

#あわフォト
耐震改修工事が完了しました



市役所本庁舎の耐震改修工事が完了しました。尾鷲ヒノキを使った耐震壁などの木質化も実施しております。
市民の皆様には長らくご不便とご迷惑をおかけしておりましたが、ご協力ありがとうございました。



「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) 4月号

発行日 編集者

令和3年4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.oiwase.lg.jp/>

No.806