



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！



目指せ！
未来の代表選手！
オープンウォータースイミング



9 - 2021

7月24日(土)三木里海水浴場にて、初めてのOWS泳ぎ方教室が行われました。

三重県知事選挙 が下記のとおり執行されます

投票日： 9月12日(日) 午前7時～午後6時

▶ 第5投票区(新田・南浦新田・光ヶ丘)の投票所が変更になります。

新田・南浦新田・光ヶ丘地区にお住いの有権者は、下記のとおり投票日当日の投票所が変更になります。
お間違えのないよう注意してください。

旧：尾鷲自動車学校  新：尾鷲市役所
(従来の第6投票区と統合しました。)

▶ 投票区の名称(番号) 変更

第5投票区と第6投票区の統合により、従来の第7から第18投票区の番号が下記のとおり変わりますので
注意してください。

投票区	投票日当日の投票所	投票区	投票日当日の投票所
第1	行野コミュニティセンター	第10	九鬼コミュニティセンター
第2	大曽根コミュニティセンター	第11	早田コミュニティセンター
第3	向井コミュニティセンター	第12	三木浦老人憩の家
第4	矢浜コミュニティセンター	第13	三木里コミュニティセンター
第5	尾鷲市役所	第14	古江コミュニティセンター
第6	尾鷲市福祉保健センター	第15	賀田コミュニティセンター
第7	天満集会所	第16	曾根コミュニティセンター
第8	尾鷲第二保育園(宮ノ上)	第17	梶賀コミュニティセンターはらそ
第9	須賀利コミュニティセンター		

▶ 期日前投票

【投票期間】 8月27日(金)～9月11日(土)
【投票時間】 午前8時30分～午後8時
【投票場所】 市役所1階 福祉保健課前会議室

お問い合わせ 選挙管理委員会 ☎ 8115

みんなで作ろう！マイナンバーカード



マイナンバーカードは、1枚で「身分証明(本人確認)」と「マイナンバーの証明」が行える唯一のカードです。また、今後、さまざまな機能を持たせることで、いっそう便利になることが期待されています。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎③8161

■申請手続きをお手伝いしています

市民サービス課および各センター（須賀利・九鬼・北輪内・南輪内）では、マイナンバーカードを申請するお手伝いをしています。

写真撮影を希望する場合は、事前に電話などで、申し込みをしてください。ただし、所定の写真を持参する場合は、予約なしでも手続きができます。

なお、カードの受け取りは、市民サービス課で対面による手渡しが原則ですが、所定の条件を満たすことができる人は、郵送でカードを受け取ることができます。詳しくはお問い合わせください。

■マイナポイント対象期間が延長に

マイナポイントの対象となるマイナンバーカードの受付は4月末で終了しましたが、それまでにマイナンバーカードを申請した人で、まだマイナポイントの申請をしていない人は、12月末まで申請を行えるよう、対象期間が延長されました（ただし、一部ポイント付与を終了した決

裁サービスもありますので、注意してください）。

また、市民サービス課では、マイナポイントの申請支援を行っています。市民サービス課でマイナポイントの申請を希望する人は、事前に電話で申し込みをしてください。

■マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

マイナンバーカードに健康保険証の機能を搭載することができます。保険証機能を搭載したマイナンバーカードを読み取ることができる医療機関では、マイナンバーカードが保険証として利用できるほか、お支払い窓口で限度額以上の医療費の一時払いが不要になります。

機能搭載の手続きは、ご自身でスマートフォンやパソコンなどを使ってオンラインで行うことができますが、市民サービス課でも、お手続きのお手伝いをしています。

詳しくは、国民健康保険係 ☎③8193 までお問い合わせください。

登録してください！

SNS

で情報発信中！

○防災、子育て、福祉、観光など役立つ情報をタイムリーに発信！
○尾鷲の魅力写真を写真や動画で発信！

Twitter

（ツイッター）



Instagram

（インスタグラム）



Facebook

（フェイスブック）



LINE

（ライン）



YouTube

（ユーチューブ）



市では、各SNSで公式アカウントを開設し、情報発信をしています。新型コロナウイルス感染症に関する情報や、防災、子育て、観光など様々な尾鷲市に関する情報を写真や動画を交えてお知らせしています。

ぜひ登録(フォロー)をお願いします。

お問い合わせ 政策調整課 ☎③8132

～幼児教育のあり方について考える⑥～

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。

◇これまで広報おわせ(令和2年11月号～令和3年3月号)でお知らせしてきました「認定こども園」については、尾鷲第四保育園を幼保連携型の「認定こども園」として、令和4年4月の開園に向けて準備を進めています。

【幼保連携型認定こども園の特徴】

- ・幼稚園的機能と保育所的機能の両方の機能を持つ単一の施設として、認定こども園としての機能を果たします。
- ・「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」を踏まえて教育・保育を実施し、小学校教育への円滑な接続に向けて取り組みます。
- ・幼稚園教諭の免許状と保育士資格を併有している「保育教諭」を配置します。



※詳細については、今後も広報でお知らせします。

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

特定健診を受けましょう！

特定健診が受けられるのは 11 月 30 日(火)までです！

特定健診は、「健康管理と生活習慣病等の早期発見」を目的とした大切な健診です！

年 1 に回、特定健診を受けて体の健康を守りましょう！

自費で受けると約 1 万円の検査が、特定健診では無料で受けることができます！

【対象者】 尾鷲市国民健康保険に加入している40～74歳の人
三重県後期高齢者医療保険に加入している人



受診券に同封されている医療機関一覧から、希望の医療機関を選び、医療機関へ直接電話で申し込みください。

もしくは、下記のとおり特定健診が受けられる集団健診を実施しますので、集団健診での受診を希望の場合は、事前に下記まで申し込みください。

● 9月の集団健診予定

【日時】 9月28日(火) 午前8時30分～

【場所】 賀田コミュニティーセンター

お問い合わせ・申し込み(集団健診)

市民サービス課 ☎ 8193

Q. 国保加入の人が交通事故にあったら どうすればいいの？

A. 交通事故など、第三者の行為によるけがの 治療に、国保の保険証を使うことができます。

※その場合は、市役所の国保窓口へ届出が必要です。

1. 事故にあったら、まずは落ち着いて、加害者の氏名・連絡先・免許証・車のナンバー等を確認しましょう。
2. どんなに小さな事故でも必ず警察に連絡しましょう。その時は痛みを感じなくても後遺障害がでる恐れもあります。また、警察に届出をしていないと、「事故証明書」をもらうことができません。
3. 病院で国保の保険証を提出すれば、治療を受けることができます。この場合、国保が一時的に加害者に代わって医療費を支払います。
4. 「事故証明書」をもらったら、市役所の国保窓口へ「第三者行為による傷病届」を提出してください。あとで国保が加害者に医療費を請求します。

※「事故証明書」は警察へ届け出た後、事故が発生した都道府県の自動車安全運転センターに申請することで交付されます。

※「事故証明書」の交付申請や「第三者行為による傷病届」は、損害保険会社に依頼して代理で作成してもらうことも可能です。

お問い合わせ

市民サービス課 ☎②8 1 9 3

後期高齢者歯科健康診査を実施します

【対象者】 三重県後期高齢者医療被保険者で、令和3年3月31日現在、75歳、77歳及び80歳の人

【目的】 口腔機能低下の予防と口腔健康意識の向上

【実施期間】 9月1日(水)～12月20日(月)

【実施場所】 公益社団法人三重県歯科医師会の指定する歯科医療機関

※一部実施しない医療機関がありますので、確認の上受診してください。

【健診料】 無料

※歯科健診の結果によっては、治療や検査が必要な場合もあります。

ただし、その場合は別途費用が必要となります。

※2回目以降の受診については全額自己負担となります。

【健診内容】 問診、口腔内健診、口腔機能評価

※対象者には、8月下旬に後期高齢者医療広域連合から受診券等が送付されていますので、歯科医療機関へ予約をしてから受診してください。

お問い合わせ

市民サービス課 ☎②8 1 9 3

三重県後期高齢者医療広域連合 ☎059・221・6884

防災ひとくちメモ 三重県南部集中豪雨から 50 年

昭和46年9月10日に三重県南部集中豪雨が発生してから、今年で50年が経過します。

この集中豪雨は、わずか3日足らずで尾鷲市の年間平均降水量約4000mmの4分の1にあたる1095mmの降水量を記録する、すさまじいものでした。

この集中豪雨により、賀田町と古江町で発生した大規模な土石流は、死者26人、負傷者30人、全壊42戸、半壊24戸、床上浸水259戸、床下浸水459戸という甚大な被害をもたらしました。

例年6月から10月は、特に集中豪雨や台風などで水害が発生しやすい時期(出水期)です。いつ発生するかわからない災害に備え、ハザードマップの確認など、日頃から自分や家庭でできることを行いましょう。

そして、このような大きな災害があったことをこれからも忘れず、教訓としていくことが大切です。

防災危機管理課では、市役所『1 F フロア 税務課横スペース』にて、三重県南部集中豪雨被害の様子がわかる写真などを、9月1日(水)から30日(木)まで展示します。

ぜひ、ご来場いただき、当時の状況をご覧ください。

お問い合わせ 防災危機管理課 ☎23118



賀田町の被害の様子



古江町の被害の様子

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 ☎2666

◎企画展 わが郷土のお祭り「紀宝町と烏止野神社例大祭」

紀宝町 烏止野神社例大祭に焦点をあて、写真パネルや動画映像により紹介する他、紀宝町の自然や周辺地域の歴史、世界遺産などの見どころについてもパネルで紹介します。

【開催期間】9月11日(土)～10月17日(日)

*9月26日(日)は展示をご覧いただけない場合があります。

【時間】午前9時～午後5時 【入場料】無料

◎付属講演会 郷土史家 山崎 泰 氏 講演会

旧鵜殿村、紀宝町の歴史についてお話しいたします。

【日時】9月18日(土)午後1時30分～3時

【演題】「紀宝町の歴史」

【定員】40人(要事前申込・先着順)、【入場料】無料

【受付】9月17日(金)まで

◎熊野古道センターワンコインコンサート LESS IS MORE

弦楽四重奏で描く紀伊半島の魅力 時空を超える旅2 ～

HEART BEATS OF KUMANO ～

【開催日時】10月10日(日) 午後1時30分～3時(午後1時開場) 道

【入場料】500円、【定員】100人(要申込・先着順)

【対象】小学生未満の入場はご遠慮ください。

◎ロビー展「牛王宝印といえば熊野」

社寺から出される厄除けの護符「牛王(牛玉)宝印」、そのなかでも熊野三山の「熊野牛王符」は古来から有名です。本展では「熊野牛王符」や全国各地の社寺配布の牛王宝印、牛王宝印信仰を紹介します。

【開催期間】10月3日(木)まで

*会期中9月25日(土)・26日(日)はご覧いただけません

【時間】午前9時～午後5時 【入場料】無料

◎連続講座 初心者のための山歩き入門

小中学生や山歩き初心者、基礎から学びなおしたい登山経験者、登山スキルアップを目指す人のための山歩き入門講座を開催します。

【開催日】10月9日(土)、10月16日(土)の連続講座

【時間】第1回:午前10時～午後3時、第2回:午前8時～午後2時30分 【参加料】500円(保険料、資料代)※別途交通費徴収

【定員】15人(要申込、抽選・先着順)

【対象】小学3年生以上(小学生は保護者同伴)

【場所】熊野古道センター体験学習室、熊野古道 波田須の道～観音

【受付】9月25日(土)午後5時まで

*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」を開催しています。(9月5日・12日は中止)

募集

令和3年度 中央公民館講座

お問い合わせ・申し込み 中央公民館 ☎②0001

第1回 ふるさと自然歴史探訪講座

『木名峠狼煙場跡^{のろしば}周辺散策』を開催します。

【日時】 9月22日(水)

午前9時～午後3時予定※雨天延期 9月24日(金)

【集合場所】 三木里コミュニティセンター前
(午前9時までに集合)

【コース】 三木里コミュニティセンター～国道311号
～木名峠狼煙場跡～国道311号～三木里コミュニティセンター

【対象】 市民 10人

【講師】 川口洋司^{かわぐちひろし} さん

【持ち物】 弁当、お茶、飲料

【参加費】 1000円(保険代) ※申込時支払い

【申込期間】 9月1日(水)～17日(金)まで
※定員に達した時点で締切

第2回 ふるさと自然歴史探訪講座

『古江町周辺散策』を開催します。

【日時】 10月6日(水)

午前9時～午後3時予定 ※雨天延期 10月8日(金)

【集合場所】 三木里駅(午前9時までに集合)

【交通手段】 三木里駅～賀田駅(JR)

【コース】 賀田駅～古江町～ヨコネ道～三木里駅

【対象】 市民 10人

【講師】 川口洋司 さん

【持ち物】 弁当、お茶、飲料、JR運賃190円

【参加費】 100円(保険代) ※申込時支払い

【申込期間】 9月1日(水)～10月4日(月)まで
※定員に達した時点で締切

木目込み教室参加者募集

【日時】 9月29日(水)・10月20日(水)・11月17日(水)・
12月15日(水)・令和4年1月19日(水)
午前9時30分～11時30分

【開催場所】 中央公民館

【内容】 来年の干支(寅)を作ります。

【募集定員】 10人(一般)

【講師】 浜口久美子^{はまぐちくみこ} さん

【参加費】 4,800円(材料代)

【持ち物】 手ふき・はさみ・まえかけ

【募集期間】 9月1日(水)～9月22日(水)まで
※定員に達した時点で締切

お問い合わせ

中央公民館 ☎②0001

「#travelowase」スナップ

このコーナーでは、尾鷲市SNSキャンペーン
「#travelowase」から気になる1枚を紹介しています！

今回紹介する写真は、尾鷲の1日が始まる瞬間を映した、晴れやかな気持ちで朝を迎えられる1枚となっています。

また、まちの駅ネットワーク尾鷲より、9月から「ハッシュタグキャンペーン」が開催されます！テーマは「あなたの尾鷲愛」。

応募方法はInstagramにて「#travelowase2021」を付けて尾鷲ならではの写真を投稿するだけです。

今後も気になる写真を紹介していきますので、Instagramで「#travelowase」を付けて投稿してください。お待ちしております！

お問い合わせ

商工観光課 ☎③8223

※ハッシュタグキャンペーンは、

まちの駅ネットワーク尾鷲事務局(尾鷲観光物産協会)へ ☎③8261



清掃工場への持込ごみのおねがい！！

守ってください

持ち込む場合は有料ごみ袋に入れる必要はありません。

事前に分別した状態で持ち込んでください。

多量のごみを持ち込む場合は事前に市清掃工場まで連絡してください。

積荷を降ろす作業は係員の指示に従い、持ち込んだ人が行ってください。

建築廃材は受け入れできません。(ただし、日曜大工で発生する少量の廃材は持ち込むことができますので、必ず事前に連絡してください。)

指定ごみ袋に入らない硬質性のプラスチック類や木材(タンス・机・ソファ等)・草木類などの可燃物は清掃工場に持ち込んでください。

詳しくは、分別ガイドブックを参照してください。

ごみの発生抑制に重点を置き

市民・事業者・行政が一体となって

ごみの少ないきれいなまちを目指します！

連絡・お問い合わせ

清掃工場 ☎②3 2 4 5

環境課 ☎③8 2 5 1

家電4品目の処分

特定家庭用機器再商品化対象の家電4品目(冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・乾燥機、エアコン、テレビ)は、右記の①～③のいずれかの方法で処分を行ってください。



テレビ
(液晶・プラズマ含む)



冷蔵庫・冷凍庫



洗濯機



乾燥機



エアコン

①小売店を利用する場合

小売店が引き取りを行い、収集運搬料金と再商品化(リサイクル)料金も小売店に支払います。

詳しくは、購入した小売店へお問い合わせください。

②直接、指定場所へ自己搬入する場合

再商品化料金(リサイクル券)を最寄りの郵便局で購入し、指定取引場所へ搬入してください。

郵便局窓口受付時間 午前9時～午後4時

③直接、指定場所へ自己搬入できない場合

自己で直接搬入できない場合は、下記の業者に連絡して収集運搬を依頼してください。(有料)

※リサイクル券の購入は、依頼する業者にお問い合わせください。

	業 者	連絡先電話番号	受 付
収集運搬	梅谷ビルサービス	☎②8 6 2 6	年中無休
	株式会社濱畑	☎0 9 0・9 1 9 8・6 7 6 9	水曜日以外
	株式会社ハヤミ重機	☎②9 2 1 0	平日
	熊野小型運送株式会社	☎0 7 3 5・2 2・3 1 5 2	年中無休
	公益社団法人尾鷲市シルバー人材センター	☎③1 1 4 5	平日
	ライフ プラス	☎③0 2 2 5	年中無休
	チーム宮本	☎0 9 0・2 6 1 5・7 1 1 6	年中無休
	エコスマイル	☎0 5 9 9・6 5・7 0 6 4	日曜日以外
	うめたに便利屋	☎0 9 0・7 3 1 3・0 7 5 4	年中無休
	ミル住まいのオアシス	☎④0 7 1 2	日曜日以外
指定取引場所	協和運送有限会社尾鷲倉庫 (矢浜四丁目1番10号)	☎③7 4 3 3 1	月～金曜日

詳しくは、上記業者へ直接お問い合わせください。

お問い合わせ 環境課 ☎③8 2 5 1

「ご存知ですか?」『成年後見制度』

このような心配事はありませんか?

・物忘れがあり、お金の管理や契約に不安がある。

・認知症の親が訪問販売で高額の商品を購入してしまったなど。

成年後見制度の活用を検討しませんか?

成年後見制度は、認知症、知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分でない人が、自分らしく安心して暮らせるように、権利や財産を守り、本人の意思を尊重した生活ができるよう支援するための制度です。判断能力がある時から活用を検討しましょう。

支援の種類

●財産の管理

・不動産等の財産管理、

収入、支出の管理等

・銀行や郵便局などの金融機関との取引

●身上監護

・日常生活の見守り、入退院の手続き

・施設入退所契約、介護サービスの契約等

成年後見制度の種類

①任意後見制度

現在、判断能力がある人が、将来、判断能力が低下した場合に備えて「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ

じめ契約により決めておく制度です。

手続き

本人が公証役場で公正証書を作成します。

後見人

任意後見人候補者は本人が決めます。

内容

後見人の仕事内容は、任意後見契約時に本人が公正証書に定めた内容になります。

②法定後見制度

すでに判断能力が十分でない人を保護、支援する制度です。本人の判断能力によって次の3つの類型があります。

【後見】 判断能力がまったくない

【保佐】 判断能力が著しく不十分

【補助】 判断能力が不十分

手続き

申し立て人(本人や親族など)が家庭裁判所に申し立てを行います。

後見人

法定後見人は、家庭裁判所が決定します。

内容

判断能力(後見、保佐、補助)の程度によって、仕事や権限の範囲も違います。

お問い合わせ

福祉保健課

☎8201

海中さんぽ

ヒゲナガエビ

ヒゲナガエビは十脚目ワダヒゲエビ科に属する深海のエビで、当地ではガスエビと呼ばれ、沖合底曳網で漁獲されたものが水揚げされます。体長15cm~20cmに成長し、名前のとおり体の3倍もある長いヒゲ(触角)を持っています。

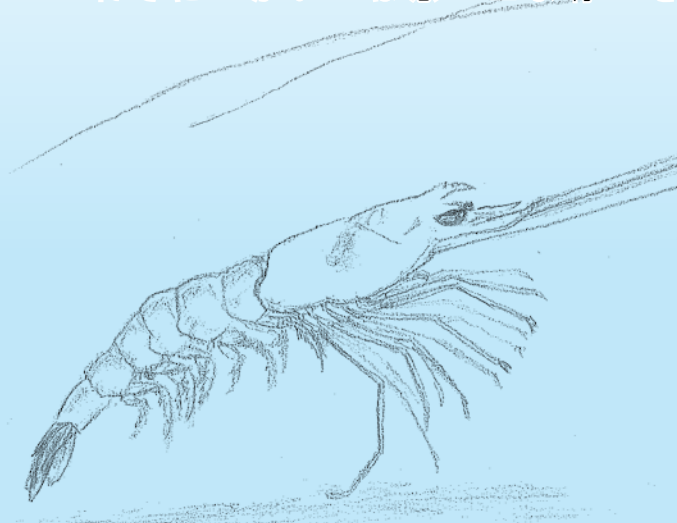
水深200~600mの深海の砂地に生息し、駿河湾からオーストラリア南東部にかけての西太平洋に分布しています。頭部をちぎる時にガスのようなにおいがするということから、ガスエビと呼ばれるようになったという説があります。また、石川県では、トゲクロザコエビという別の種類のエビをガスエビと呼ぶようです。

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、ヒゲナガエビやジンケンエビ(シバエビ)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、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おり、ジンケンエビは長い脚を伸ばして常に動き回る行動が観察されています。

沖合底曳網は資源保護のために7月から8月は禁漁期間になっており、ヒゲナガエビが水揚げされ

るのは、9月から6月までです。鮮度低下が早いいため、県内での流通は尾鷲市や紀北町に限定されていて、地域外の県民のほとんどは、ヒゲナガエビのことは知らないと思います。

ヒゲナガエビに含まれる成分を調べたところ、一般的なエビの甘味に大いに役立っていると言われるグリシン(アミノ酸の一種)を豊富に含んでいることが分かりました。また、ビタミンEやタウリンが豊富に含まれています。殻が柔らかく、調理法次第でまるごと食べることができるので、頭や殻ごと食べれば、カルシウムを豊富に摂取することができます。



あおさぎ教室ってどんなところ？

あおさぎ教室ってどんなところ？

何らかの要因によって、「登校しない」「登校したくてもできない」状況にある小中学生に、学校復帰や社会的自立についての相談、通級（登校する代わりにあおさぎ教室に通う）による指導など、個々のニーズに応じた支援を行うところです。

◆対象

尾鷲市及び紀北町内の小中学生

◆開室日時（祝日を除く）

月・火・木 午前9時～午後2時

水・金 午後1時30分～4時

教室での過ごし方

教科学習やパソコン、描画、小集団活動（遊び、清掃）など、個々に寄り添いながら、興味や関心を大切に、活動を進めます。

少人数でのさまざまな活動を通して、人との関わり方やコミュニケーションの取り方を身に付けていきます。また、個人の状況に応じて、個別での時間も大切にしています。

ゆったりとした時間を過ごす中で、心の落ち着きを取り戻し、エネルギーを蓄え、自信・やる気を取り戻してもらうことをめざしていきます。

新型コロナウイルス感染症予防として、マスクの着用・換気・アクリル板の設置等を行っています。

こんな時にご相談ください

- 朝になると体調が悪い（頭痛・腹痛・発熱など）
- 友だちとの関係がうまくいかない
- 登校しようとしても、不安や心配になる
- 3日間連続で欠席している

以上のような状況やいつもと違った様子が見られたときは、すぐに担任や学校、尾鷲教育支援センターに相談してください。

早期の発見と対応が、早期解決につながります。

お問い合わせ

尾鷲教育支援センター（あおさぎ教室） ☎②4 4 3 3

登校しぶり・不登校・心配なこと etc.

お電話お待ちしております

●● ご相談・お問い合わせ ●●

尾鷲教育支援センター（あおさぎ教室）

☎②4 4 3 3 ☎0 9 0 ・ 2 2 6 7 ・ 4 4 3 3

受付 月～金曜日 午後2時～5時

臨床心理士による教育相談会のご案内

日時 9月30日(木) 午前11時～午後5時

場所 中央公民館

相談員 高山敬子 先生、松波美里 先生、樹下勝弥 先生

日時 10月15日(金) 午後1時～5時

場所 教育支援センター

相談員 酒井 隆 先生

子育てや体、心の心配事についてお話しませんか？

9月7日(火) ちょっとよってっとい～

午前10時～11時30分

妊娠中や産後の心配について、こころとからだの休憩がてら、お話ししにきませんか？

担当／子育てサークルがりら 代表 いしかわさとこ 石川郷子さん

定員／1組30分ずつ

9月10日(金) ココロとカラダの相談会

午前10時～正午

血圧測定や健診結果の説明、腰痛や疲れがとれないなど、心と身体に関する相談

9月7日(火)午後／21日(火)午後／22日(水)午前／27日(月)午前／29日(水)午後 赤ちゃん相談

乳幼児の身体測定や育児相談など

時間／午前9時50分～、午後1時30分～

定員／1組20分ずつ

持ち物／母子健康手帳、バスタオル

※予約が必要です。福祉保健課に申し込みください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

※場所：福祉保健センター2階（栄町5-5）

申し込み・お問い合わせ

福祉保健課 ☎③3 8 7 1



市 HP リンク

「頑張り過ぎているあなたへ」

こころのSOSに気づいていますか？

皆さん、自分のこころの状態にしっかりと向き合えていますか？頑張り過ぎてしまう人ほど、自分のこころの状態には気がつかないものです。こころはSOSを出していても、それに気がつかず、知らず知らずの間にこころが電池切れの状態になってしまうこともあります。頑張ることは素晴らしいことですが、たまには一旦立ち止まって、自分のこころと向き合ってみましょう。

こころのSOSとは？

こころの不調は、イライラや不安感、やる気が起きない等の精神面だけでなく、だるい、食欲がない等の身体への不調としてあらわれることもあります。このような、こころからのSOSを感じたら、こころが疲れているかもしれません。「まだまだ大丈夫」と軽視せず、こころが疲れ切ってしまう前に、早めに対応することが大切です。

こころのSOSに気づいたら？

SOSに気づいたら、そのままにしておかずに、出来ることから始めてみましょう。

●小さなことから自分を褒めよう

自分に厳しくなっていませんか？失敗や出来ないことばかりに目を向けずに、出来ているところに目を向けましょう。

●気分転換をしよう

好きな音楽を聴く、ゆっくり入浴する、ストレッチや軽い運動をする、アロマを使うのもおすすめです。時間のない時には、深呼吸をするだけでもこころを落ち着かせる効果があります。自分の好きなことを行い、リラックスできる時間を持ちましょう。

●十分な休養をとろう

こころとからだの疲労回復のためには、よく眠る、休むといった休養が必要です。また、十分な休養は、ストレスへの抵抗力を高めます。

こころの変化に早く気づくには？

こころの不調は自分ではなかなか気づきにくく、また気づいたとしても、周りに心配や迷惑をかけたくないという思いから一人で抱え込んでしまうことも少なくありません。そのため、周りが気づいてあげることがとても重要になります。周りに「いつもと違う」と感じる人がいる時は、周りの人から声をかけることが、早期発見・早期対応に繋がることがあります。日頃から周囲の人の「いつもの姿」を把握して、お互いにサポートし合える関係づくりをしましょう。

自分のこころの状態に気づき、対処を行っても症状が改善しない場合は、抱えている問題が大きすぎたり、問題に対応する力が低下していることがあります。そんな時は、一人で抱え込まずに、支援の手を借ります。

市では、国の「自殺予防週間」に合わせて、9月を「こころの健康づくり支援強化月間」としています。福祉保健課では、こころの相談を随時受け付けており、対面だけでなく電話相談も行っています。まずはお気軽にご相談ください。皆さんもこの機会に、自分や周りの人達の「こころの健康」に目を向けてみましょう。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎③3871

がん検診

11月以降のがん検診日程は広報おわせ6月号または市ホームページをご覧ください。

申し込み・お問い合わせ：福祉保健課(福祉保健センター2階) ☎ ③3 8 7 1

※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。

胃がん・肺がん検診

●自己負担金 胃がん1,000円、肺がん500円、^{かくたん}喀痰500円

実施日	場所	受付時間	定員	申込日
9/3 (金)	九鬼コミュニティーセンター	8:00 ～ 8:30	2会場で胃がん40人、肺がん150人	受付中
	三木里コミュニティーセンター	10:15 ～ 10:45		
9/15 (水)	尾鷲市体育館	8:30 ～ 9:30	胃がん40人、肺がん150人	
	コメリ尾鷲店 駐車場	13:30 ～ 14:30	肺がん150人	
9/28 (火)	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	
10/5 (火)	曾根コミュニティーセンター	8:00 ～ 8:10	2会場で胃がん40人、肺がん150人	
	梶賀魚市場	9:00 ～ 9:30		
10/24 (日)	尾鷲市体育館	8:30 ～ 9:30	胃がん40人、肺がん150人 ※特定健診同時実施	
10/26 (火)	古江コミュニティーセンター	8:30 ～ 9:00	胃がん40人、肺がん150人	

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	申込日
		乳がん	子宮頸がん		
9/6 (月)	福祉保健センター	9:30 ~ 10:00	なし	乳がん(マンモグラフィー)45人	受付中
		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	
10/24 (日)	尾鷲市体育館	8:30 ~ 9:30	なし	乳がん(マンモグラフィー)45人 乳がん(エコー) 35人	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	乳がん(マンモグラフィー)45人 乳がん(エコー) 35人 子宮頸がん60人	

●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 (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 ☎ ②3 1 1 1 海山レディースクリニック ☎ ③0 8 8 8

【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線撮影)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。

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、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、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。



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。

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。

相談・お問い合わせ

福祉保健課

☎③ 3871(こころ・子育て・体の相談)

☎③ 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No.1 野村 実

東海道編No.2 川上 肇 川上美千代

九州志布志～熊本編No.10 明慶清司



お問い合わせ 福祉保健課 ☎③ 3 8 7 1

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利用してください。

月日	薬局名	営業時間
9/5	くろだ薬局	午前9時～午後5時
9/12	くろだ薬局	午前9時～午後5時
9/19	くろだ薬局	午前9時～午後5時
9/20	くろだ薬局	午前9時～午後5時
9/23	くろだ薬局	午前9時～午後5時
9/26	くろだ薬局	午前9時～午後5時

健康づくり健診(39歳以下)

最近では若い世代にも生活習慣病にかかるリスクの高い人が増えています。職場等で健診を受ける機会のない人はぜひ受診してください。

【日時】10月24日(日) 午前8時30分～9時30分

【場所】尾鷲市体育館

※受付時間は、20分ごとに10人ずつの予約制とします。

※がん検診も同時に実施しています。

ぜひ、受診してください。

【対象】職場健診を受ける機会のない20～30歳代の人

お問い合わせ・申し込み 福祉保健課 ☎③ 3 8 7 1

ご存知ですか? 浄化槽の管理について

浄化槽は設置するだけでは正しく機能しません。きれいな川や海を守るためにも、適切な管理が必要です。

◆保守点検・・・浄化槽が正常に機能するよう点検(年3回以上)のほか、調整、修理、薬剤の補充等が必要です。

◆清掃・・・たまった汚泥の引き抜きが必要です。(年1回以上)

◆定期検査・・・浄化槽が本来の能力を発揮しているかどうかの法定検査が義務付けられています。

(浄化設置後3～8カ月の間に1回、以降年1回の定期検査が義務付けられています。)

お問い合わせ 環境課 ☎③ 8 2 5 1 三重県水質検査センター ☎0 5 9・2 1 3・0 7 0 7

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

22日(水)午後1時30分～6時

中山雅貴 弁護士

人権相談

差別、いじめ、嫌がらせ等

人権に関する問題

17日(金)午前10時～正午

内山恵美子 人権擁護委員

小林利徳 人権擁護委員

行政相談

行政に関する困りごと、要望等

22日(水)午前10時～正午

北村琢磨 行政相談委員

申し込み・お問い合わせ

市民サービス課 ☎238250

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。

15日(水) 午前10時～正午、

午後1時～4時

※前日午後1時まで予約してください。

※相談日は変更する場合があります。

さい。

申し込み・お問い合わせ

政策調整課 ☎238134

令和3年秋の全国交通安全運動

9月21日(火)から30日(木)まで、秋の全国交通安全運動が実施されます。

また、30日(木)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

運動の重点を

○子供と高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保

○夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上

○自転車等の安全確保と交通ルール順守の徹底

○飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

として、市内で啓発活動を実施します。

お問い合わせ

市民サービス課 ☎238250

屋外広告物適正化旬間

9月1日(水)から10日(金)までの期間は屋外広告物適正化旬間です。

市では、この期間中に屋外広告物に関する普及啓発や違反屋外広告物の是正に向けたパトロール等を実施しています。

屋外へ看板やポスターなどの広告物を設置するには原則許可が必要です。広告物の安全性を確保し危険な事故を防ぐため、適正な管理、点検をお願いします。

お問い合わせ

三重県県土整備部

建設課 ☎059・224・2748

☎238241

自転車の損害賠償責任保険等への加入が義務化されます

10月1日(金)より、自転車を運転する人は、三重県交通安全条例にもとづき、自転車損害賠償責任保険への加入が義務化されます。

近年、自転車運転者が加害者となる交通事故において、加害者側の賠償額が高額となっていることや、加害者に未成年者等が多い現状から、保険加入促進のために義務化されました。

加入義務が発生する対象者は、県内に住まいの人で、自転車を運転する未成年者以外の人、自転車を運転する未成年者の保護者、自転車を事業として使用する人、自転車貸付業者です。また、自転車販売時や、自転車を貸し付ける際には、自転車損害賠償責任保険加入の確認をする必要があります。

保険加入義務者は、忘れずに自転車損害賠償責任保険への加入をお願いします。

お問い合わせ

市民サービス課 ☎238250

中小企業・小規模事業者様へ

「働き方改革」を無料で支援します

働き方改革関連法が改正され「年5日の年次有給休暇の取得義務」や「時間外労働の上限規制」、「同一労働同一賃金」などが適用されています。

お問い合わせ

三重働き方改革推進支援センター

☎0120・111・417

紀北広域連合議会報告

令和3年7月28日(水)に開催された令和3年第2回紀北広域連合議会定例会において、紀北広域連合議会副議長に三鬼和昭議員が選出されました。

また監査委員(議会選出)に南靖久議員が選任され、紀北広域連合副広域連合長に加藤千速尾鷲市長が選任されたほか、条例改正1議案が可決されました。

お問い合わせ

紀北広域連合 ☎350888

有料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ています。1枠50mm×80mm、掲載料は、1枠月額市内業者10,000円、市外業者15,000円です。

詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ

政策調整課 ☎238132

年金の予約相談をご利用ください

全国の年金事務所では年金相談や年金請求等の手続きの際、お客様の都合にあわせてスムーズに相談できる「予約相談」を実施しています。

予約いただくと、相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に相談いたします。

予約相談の申し込みは、希望日の1カ月前から前日まで電話にて受付いたします。申し込みの際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書を準備してください。

ぜひ、年金の予約相談をご利用ください。

お問い合わせ

尾鷲年金事務所 ☎22340

『おわせ元気づび(UBI)基金』

子ども支援団体を募集しています！

この地域に暮らす子ども達によりよい・安心できる場所と時間を提供するとともに、子ども達から元気をもらい、地域での生きがいの向上とつながりの再生を目指す市民団体・グループを応援する目的で基金を創設しました。

【助成対象】

東紀州地域において実施される事業で、現代社会を生きる子ども達の多様な学びを支援する活動などを行う非営利の団体・グループ。助成事業の目的や計画を重視し審査します。

※詳細はHPをご覧くださいか、お問い合わせください。

お問い合わせ

公益財団法人「公益推進協会」

☎03・5425・4201

FAX 03・5405・1814



おわせ元気づび(UBI)基金HP

精神科医による『心の健康相談』

自分自身について悩みや不安があつて困っている、職場や学校、家庭での人間関係がうまくいかないなど、悩みを抱えていませんか？こころの健康に関する悩みを持つ人やその家族及び地域関係者、行政担当職員等を対象に精神科医療相談を開催します。

【日時】9月17日(金) 午後2時～4時

【場所】三重県尾鷲庁舎(尾鷲市坂場西町1-1)

【相談員】精神科医師

【相談料】無料

【申し込み】予約制 9月10日(金)までに、尾鷲保健所に電話にて申し込みください。

*申し込み順となりますので、申し込み多数の場合はお断りさせていただきます。ご了承ください。

*秘密は厳守しますので安心してご利用ください。

申し込み・お問い合わせ

尾鷲保健所 ☎23428

不動産開業セミナーを開催します

【日時】9月29日(水)

午後1時30分～4時

【会場】津市上浜町1丁目6-1

三重県不動産会館

【対象者】宅建業開業を目指している人など

【内容】第1部 宅建協会入会のメリット、第2部 開業資金の融資制度、第3部 不動産業

開業の体験談、第4部 個別相談会(希望者のみ)

【参加費】無料

【定員】20人

※事前申込が必要です。

【申込締切】9月28日(火)

申し込み・お問い合わせ

(公社)三重県宅建物取引業協会 事務局

☎059・227・5018

FAX 059・227・5019

E-mail info@mie-taken.or.jp

し尿汲み取り日程

三木浦 9月2日(木)まで

曾根 9月3日(金)

三木里 9月6日(月)～9日(木)

梶賀 9月10日(金)

古江 9月14日(火)～17日(金)

賀田 9月21日(火)～27日(月)

お問い合わせ

リンクフルセンター

☎20605

令和3年度尾鷲市民文化展の

中止について

10月30日(土)～31日(日)に予定しておりました、令和3年度尾鷲市民文化展は、新型コロナウイルス感染症対策のため中止となりました。

お問い合わせ

生涯学習課

☎238293

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円含わせて)
ハロウィンジャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円含わせて)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
各1枚 300円
9月22日(水)2種類同時発売!
発売期間 9/22(水)～10/22(金)
公益財団法人三重県市町村振興協会

市民サービス課、須賀利・九鬼・北輪内・南輪内センターで、マイナンバーカードの申請をお手伝いします【要予約】。毎週木曜日(ただし、祝日等を除く)は、午後7時まで、マイナンバーカードの交付手続きを行っています【要予約】。令和3年7月末、カード交付枚数は4,673枚、交付率は26.58%です。 お問い合わせ 市民サービス課 ☎238161





「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

3日(金)・4日(土)

木星・土星・夏のた三角・ヘルクレ

ス座球状星団(M13)

10日(金)・11日(土)

木星・土星・夏のた三角・はくちよ

う座アルビレオ(二重星)

17日(金)・18日(土)

満月前の月・木星・土星・こと座

ベガ

24日(金)・25日(土)

木星・土星・ヘルクレス座球状星

団(M13)・こと座ベガ

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

◆本紙掲載「市民優待券」を利用し、

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、一部利用を制限してい

ます。

おはなしたっこ (自由参加)

日時 9月2日(木)

1歳児以上 午前10時～

10時30分

0歳児 午前10時45分～

11時15分

対象 赤ちゃんとお保護者

内容 赤ちゃん絵本、

わらべうた、指遊びほか

場所 中央公民館3階和室

おはなしの時間 (自由参加)

日時 9月4日(土)・18日(土)

午前11時～

対象 幼児

内容 絵本の読み聞かせほか

おはなしの広場 (自由参加)

日時 9月11日(土)・25日(土)

午前11時～

対象 幼児から小学生

内容 ブックトーク、

絵本の読み聞かせほか

今月の休館日

6.13.21.27.30日

おすすめ図書

《一般図書》

婿どの相違席

西條奈加

幻冬舎



小さな楊枝屋の四男坊・鈴之助は、一目ぼれしたお千瀬と結ばれ、大店の仕出し屋「逢見屋」に婿入りすることになった。誰かが羨む逆玉婚のはずが、逢見屋は代々女主人で切り盛りしてきたから、あなたに建前だけの主人だと釘を刺される。思い描いた生活とは違う待遇の鈴之助だが、くすくす泣ける心温まる小説です。

《児童図書》

はげたかのオーランドー

トミー・ウンゲラー／さく、こみやゆう／やく

好学社



メキシコに住むはげたかのオーランドーは、ある日砂漠で倒れている男の人を見つけた。持ち物の中にあつた奥さんと子どもたちの写真を見て、なんとかして助けようとして空へ飛び立ちます。はたしてオーランドーは、男の人を助けることができるのでしょうか？ 優しくとても賢いオーランドーの活躍を描いた絵本です。

《その他》

友だちは図書館のゆうれい

草野あきこ／文、山田花菜／絵

金の星社

人の動き (7月末現在)	
人口	16,910人 (前月比 -14)
	(男 7,799人 女 9,111人)
世帯数	9,177世帯 (前月比 +6)
転入	43人
転出	36人
出生	5人
死亡	26人
その他	0人 (住民基本台帳)

#あわフォト
OWSリハール大会
出場の大伸選手



7月25日(日)のOWSリハール大会に出場した南出選手。オリンピック公式ユニフォームでの記念撮影でした。オリンピック本番のマラソンズイミングも初出場13位と健闘しました！



「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) 9月号

発行日 編集者

令和3年9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.owase.lg.jp/>

No.811