



密を避け、
静かなヤーヤ祭り



3-2022

例年、激しい練りや「チョウサじゃ」の掛け声などで賑わうヤーヤ祭りですが、昨年に引き続き密を避け神事のみが行われました。(2月5日(土)お獅子の出御)

★新型コロナワクチン接種のお知らせ★

追加接種（3回目）を実施します

高齢者（65歳以上）は、初回接種（1・2回目）完了後、接種間隔6カ月以上、18歳～64歳は、接種間隔を7カ月以上に前倒し、追加接種を実施します。

会場	日程
輪内中学校体育館	3月12日(土)
市民文化会館（せぎやまホール）	3月13日(日)・19日(土)・20日(日)



※3月20日以降については、ワクチンの供給量に応じ、順次実施します。

【上記日程で使用するワクチン】武田/モデルナ社ワクチン

早期に追加接種をしていただくために、本市に入荷したワクチンの種類と量に応じて、順次実施します。

1・2回目と異なるワクチンを用いて3回目接種した場合の安全性と効果

英国では、2回目接種から12週以上経過した後に、様々なワクチンを用いて3回目接種を行った場合の研究が行われ、その結果が報告されています。

【安全性】

3回目の接種後7日以内の副反応は、1・2回目と同じワクチンを接種しても、異なるワクチンを接種しても安全性の面で許容されること

【効果】

1・2回目接種でファイザー社ワクチンを受けた人が、3回目でファイザー社ワクチンを受けた場合と、武田/モデルナ社ワクチンを受けた場合のいずれにおいても、抗体価が十分上昇すること

【よくある質問】

Q.武田/モデルナ社のワクチンは副反応が強いと聞いていますが大丈夫ですか。

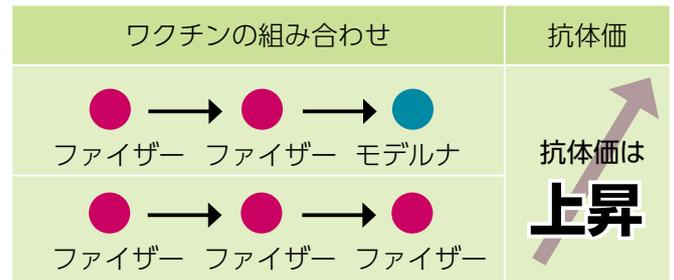
A.武田/モデルナ社のワクチンにおける3回目接種は、1・2回目接種で用いた量の半量となります。

2回目接種後と比較して、発熱や疲労などの接種後の症状が少ないことが報告されています。

Q.ファイザー社と武田/モデルナ社のワクチンの効果に差はありますか。

A.1・2回目の接種では、ファイザー社と武田/モデルナ社のいずれも、2回目接種から約半年後も高い重症化予防効果(※)が維持されています。ファイザー社と武田/モデルナ社のワクチンの1・2回目接種の効果を約半年間比較した観察研究では、武田/モデルナ社のワクチンの方が、感染予防、発症予防、重症化予防(※)の効果が有意に高かったと報告されています。(※)重症化予防には入院予防を含む。

(厚生労働省リーフレット抜粋)



5歳～11歳のコロナワクチン接種を実施します

ワクチンの供給等に応じて、3月以降順次希望者に対し接種を実施します。

【接種方法】個別接種

【使用するワクチン】小児用ファイザー社ワクチン

※接種券は2月末から順次発送しています。

<新型コロナワクチン接種相談窓口>

福祉保健課 健康づくり係(栄町5-5 福祉保健センター2階)

☎3871 午前8時30分～午後5時15分(土)日(祝)除く

with コロナの今

全国の自殺者数は毎年減少していましたが、令和2年(確定値)は、11年ぶりに、前年より増加しています。また、令和3年(速報値)は前年よりも自殺者数は減少しているものの、コロナ禍以前と比べると、多くなっている状況です。

誰にでも起こり得る危機

コロナ禍で変化した働き方や家庭、学校生活に少しずつ慣れてきたはずと思っても、何となく疲労感やストレスを感じていませんか？長期的に感じる不安やイライラ感などから、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。

こころのセルフケアをしましょう

※自分に優しくなる

つらい現状や自分自身に対する自己嫌悪を抱いたときに、「これではだめだ」、「もっと頑張らないと」と自分を責めていては、苦しさが募るばかりです。まずは、「つらいね」、「十分頑張ってるよ」、「これでもいいんだよ」と温かい言葉を自分に向け、自分に優しくしてあげましょう。

※深い呼吸をする

不安や緊張が強くなると、運動をしているわけでもないのに、息が上がってくる場合があります。そんなときこそ、「深い呼吸」を心がけましょう。

まずは頭の中で3つ数えて口から息を吐き出し、今度は同じように3つ数えながら鼻から息を吸い込みましょう。息を吐くときにはお腹がへこむ、息を吸うとお腹が膨らむことを意識すると、より深い呼吸が出来るようになります。

※相談窓口※

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)	☎③3871 福祉保健課	平日 午前8時30分～午後5時15分
	☎③3428 尾鷲保健所	
こころの悩みの傾聴 (こころ傾聴テレフォン)	☎059・223・5237 ☎059・223・5238	平日 午前10時～午後4時
いのちの電話 (三重県いのちの電話)	☎059・221・2525	毎日 午後6時～11時
	☎0570・783・556	毎日 午前10時～午後10時
	☎0120・783・556	毎月10日 午前8時～翌日午前8時

全国の自殺者数の年次推移

令和元年(確定値) 20,169人



コロナ禍の始まり

令和2年(確定値) 21,081人

増加傾向

令和3年(速報値) 20,830人

★自殺対策強化月間事業のお知らせ★

市では「自殺対策強化月間」にあわせて、3月2日(水)～31日(木)の期間で市立図書館に「自殺予防関連図書コーナー」を設置します。

令和2年度 国民健康保険事業決算

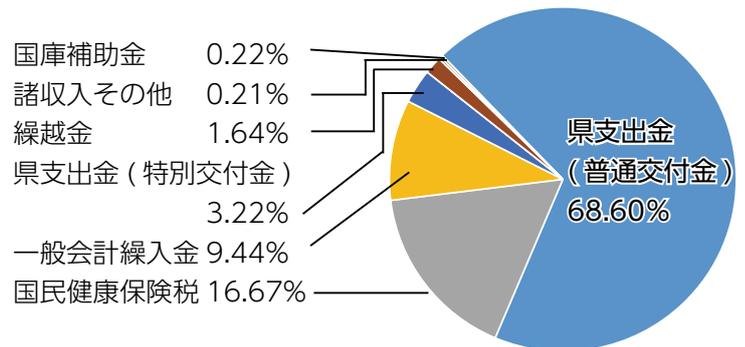
令和2年度の尾鷲市国民健康保険事業決算では、歳入総額から歳出総額を引いた形式収支は4,146万円の黒字となり、前年度からの繰越金や基金の積立・繰入などを差し引いた実質単年度収支でも4,791万円の黒字となりました。

前年度と比較すると、形式収支では398万円、実質単年度収支では8,247万円の改善となりました。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎②3 8 1 9 3

歳入について

- 県支出金(普通交付金) 15億6,361万円
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、1億円以上の減少となりました。
- 国民健康保険税 3億7,992万円
皆さんに納めていただく税金です。令和2年度より税率改正をさせていただいたことにより3,105万円増加しました。
- 基金繰入金 0万円
基金とは国保の貯金のごとで、基金繰入金とは貯金を取り崩したことを意味します。

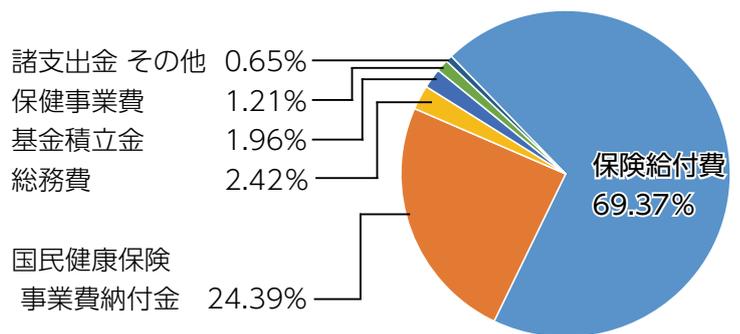


歳入 22億7,948万円

令和2年度は国保税収入の増加や県への納付金の減少などにより、取り崩しせずすみしました。

歳出について

- 保険給付費 15億5,263万円
皆さんの医療費の7割分や、高額療養費の支払いなどに使ったお金です。
1人あたり医療費や加入者数の減少により、1億1,547万円減少しました。
- 国民健康保険事業費納付金 5億4,585万円
県からの交付金を受け取るために、県に納めなければいけないお金です。



歳出 22億3,802万円

- 基金積立金 4,394万円
基金積立金とは貯金を積み立てたものです。

- 保健事業費 2,698万円
特定健診や健康づくり事業など、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使ったお金です。

歳入の前年度との比較

	令和元年度	令和2年度	差額
県支出金（普通交付金）	16億6,551万円	15億6,361万円	▲1億190万円
国民健康保険税	3億4,887万円	3億7,992万円	3,105万円
一般会計繰入金	2億901万円	2億1,519万円	618万円
県支出金（特別交付金）	8,143万円	7,344万円	▲799万円
基金繰入金	6,796万円	0万円	▲6,796万円
繰越金	3,542万円	3,748万円	206万円
諸収入その他	1,094万円	482万円	▲612万円
国庫補助金	119万円	501万円	382万円
合計	24億2,035万円	22億7,948万円	▲1億4,087万円

※決算額は各項目で1万円未満を四捨五入しており、合計と合わない場合があります。

歳出の前年度との比較

	令和元年度	令和2年度	差額
保険給付費	16億6,810万円	15億5,263万円	▲1億1,547万円
国民健康保険事業費納付金	5億8,117万円	5億4,585万円	▲3,532万円
総務費	5,783万円	5,409万円	▲374万円
基金積立金	3,134万円	4,394万円	1,260万円
保健事業費	2,376万円	2,698万円	322万円
諸支出金その他	2,067万円	1,455万円	▲612万円
合計	23億8,287万円	22億3,802万円	▲1億4,485万円

※決算額は各項目で1万円未満を四捨五入しており、合計と合わない場合があります。

(万円)

鈴鹿市	11.20
津市	10.75
桑名市	10.53
いなべ市	10.13
亀山市	9.91
四日市市	9.85
名張市	9.81
鳥羽市	9.77
松阪市	9.25
尾鷲市	9.03
伊勢市	8.97
志摩市	8.89
伊賀市	8.70
熊野市	7.16

(万円)

尾鷲市	42.36
いなべ市	41.46
伊賀市	40.83
熊野市	40.64
名張市	40.05
津市	39.85
亀山市	39.84
桑名市	39.78
伊勢市	39.39
鳥羽市	38.82
松阪市	38.15
志摩市	37.78
鈴鹿市	37.61
四日市市	37.49

1人あたりの税額

1人あたりの医療費

今後の国保の状況

令和2年度は、加入者の皆様のご協力や様々な取り組みの結果、国保財政は前年度と比較して改善されております。

しかし、県内で比較すると依然として1人あたり医療費が高く、1人あたり税額が低い状況に変わりはありません。

また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大についても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ので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

その他の指標

- 1人あたり税額
90,309円
- 収納率
93.28%
- 1人あたり医療費
423,598円
- 加入者数（年平均）
4,281人
うち前期高齢者（65～74歳）
2,327人

後期高齢者医療の窓口負担割合に関するお知らせ

後期高齢者医療保険加入者(75歳以上等)で、これまで医療費の窓口負担が1割であった人のうち、一定以上の所得のある人は、令和4年10月1日から、医療費の窓口負担割合が2割になります。なお、現役並み所得者は窓口負担割合が3割のままです。

●窓口負担割合の見直しの背景

令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。後期高齢者の医療費は、窓口負担を除いて約4割を現役世代が負担しており、今回の見直しは、現役世代の負担を抑えて国民皆保険を未来につないでいくという趣旨のもと行われています。

●負担割合について

1割から2割に変更となる人は、単身では年金を含む年収200万円以上、夫婦世帯では合計年収320万円以上の人で、全体のうち約20%となります。なお、住民税非課税世帯の人は基本的に1割負担のままとなります。お待たせして恐れ入りますが、制度改正後のご自分の負担割合は、令和4年9月ごろに送付される新しい保険証でご確認ください。

令和4年9月30日まで

区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割
一般所得者等	1割

令和4年10月1日から

区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割
一定以上所得のある人	2割
一般所得者等	1割

被保険者全体の約20%

●制度に関するご質問

「後期高齢者窓口負担割合コールセンター ☎0120・002・719」へお問い合わせください。令和4年3月31日(木)までの月～土曜日、午前9時～午後6時まで利用可能です。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎③8193

「ふれあいバス」の車両が新しくなりました

ふれあいバスは、皆さんの重要な移動手段として利用いただいています。

現在運行中の車両は、運行当初からほぼ毎日運行しており、既存車両の長寿命化と利用者および道路運行上の安全性を更に高めることを目的に、新たに車両を購入しました。

この車両は、一般財団自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施しているコミュニティ助成事業を活用し、購入しています。



お問い合わせ 政策調整課 ☎③8134

尾鷲スポーツクラブ会員を募集します！

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4年度会員の募集を行います。

クラブ会員加入のスポーツ保険は、1人の会員の複数種目・複数団体に対応できます。個人での加入、または団体での加入も行っていますので、加入希望の人は、年会費、印鑑を持参のうえ、体育文化会館へお申し込みください。

尾鷲スポーツクラブ加入団体は、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。

●年会費(スポーツ傷害保険料+振込手数料)

【中学生以下】	1,100円
【高校生以上、64歳まで】	2,200円
【65歳以上】	1,600円

お問い合わせ 生涯学習課(体育文化会館) ☎③8299

市の国民健康保険に加入中の40～74歳の皆さんへ

今年度の特定健診は受けましたか？

特定健診は、7～11月に実施された生活習慣病を予防するための大切な健診です。尾鷲総合病院では、7～11月の間に特定健診を受けていない人を対象に、令和4年3月末までの毎週金曜日に特定健診を実施しています。

6月に緑色の封筒で受診券が届いていたけれど、「病院では予約がいっぱいで受けられなかった人」・「うっかり受け忘れていた人」は、この機会にぜひ受診してください。

受診を希望する人は、下記の申込先に電話で予約をお願いします。

●対象者:受診日において市の国民健康保険に加入中の40歳～74歳の人

※後期高齢者医療保険・社会保険等に加入中の人は対象外となります。

●費用 :無料

申し込み・お問い合わせ 市民サービス課 ☎③8193

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 ☎⑤2666

連続講座 初心者のための山歩き入門【春季】

熊野古道伊勢路の各峠の登降や長距離の歩行に挑戦する意欲を養うことを目的とした山歩き入門講座。歩行の基礎的技術や、読図、コンパスの使用法などを学んでいただきます。

【開催日】4月9日(土)・10日(日)

【時間】第1回:午前10時～午後3時

第2回:午前7時45分～午後3時

【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、応募多数の場合抽選)

【対象】小学3年生以上(小学生は要保護者同伴)

【受付】3月26日(土)まで

連続講座「熊野古道センター水彩画教室」

熊野古道やその周辺の風景を絵画で表現する教室を年間5回にわたり開催。絵画の基礎的な知識や制作ポイントなどを学び、野外にて自然の空気・音・動きを感じながら楽しく描いていただきます。

【開催日】4月2日(土)、5月7日(土)、9月10日(土)、10月1日(土)

令和5年1月14日(土)※連続講座(年間5回)

【時間】午前10時～午後4時

【参加料】3,000円/年間(保険料を含む)※絵具、材料費別

【定員・対象】15人(※要申込・先着順)・中学生以上

【講師】三隅俊昭氏(画家)

【受付】3月19日(土)午後5時まで

特別展示室企画展「尾鷲の星空 天体写真展」

尾鷲市天文科学館で撮影された天体の写真と解説の他、望遠鏡、月球儀などを展示紹介します。

【開催日】4月9日(土)～6月5日(日)※会期中無休

【時間】午前10時～午後5時

<付属イベント> 夜間ミニ観望会

通常サイズの望遠鏡で、星空のもと、天体の解説などとともに芝生広場にて、ミニ観望会を開催します。

【開催日】4月10日(日)※雨天の場合5月8日(日)

【時間】午後7時～8時30分

【入場料】100円(保険料、資料代)

【定員】20人(要申込・先着順)

【対象】小学生以上(小学生は保護者同伴)

【受付】3月10日(木)～4月9日(土)※定員になり次第終了
☆日曜日はわくわくものづくり体験教室を開催します。

※体験内容は都合により変更する場合があります。

コロナによる影響を受けた対象事業者へ支援を行っています

市では、三重県の各種制度の認定や認証を受けた事業者へ以下の4つの支援金や応援金を支給しています。
該当する事業者は期限までに申請をお願いします。

申請受付期限 3月18日(金)まで

尾鷲市地域経済応援支援金(10月分)

飲食店への時短要請等の影響を受け、売上が減少した市内の中小法人・個人事業者等を対象にした三重県の支援金に、市が支援金を上乗せして支給します。



尾鷲市酒類販売事業者等支援金(8・9月分)

酒類提供自粛要請の影響を受け、売上が減少した市内の酒類販売事業者を対象にした三重県の支援金に、市が支援金を上乗せして支給します。



申請受付期限を延長しました

尾鷲市地域経済応援支援金(8・9月分)

飲食店への時短要請等の影響を受け、売上が減少した市内の中小法人・個人事業者等を対象にした三重県の支援金に、市が支援金を上乗せして支給します。



尾鷲市あんしんみえリア取得推進応援金

三重県が定める「飲食事業者版・観光事業者版みえ安心おもてなし施設認証制度」の認定を取得した店舗等に応援金を支給します。



お問い合わせ 商工観光課 ☎️ 8 2 1 5

申請が必要です！

令和3年度 子育て世帯への臨時特別給付(支援給付金)

離婚等により令和4年2月28日時点で児童を養育しているものの、令和3年度子育て世帯への臨時特別給付金(10万円一括給付等)を受け取っていない人に対して支給します(所得制限があります)。

◆支給対象者

- 令和3年9月分の児童手当の受給者でなかったが、令和4年3月分の児童手当の受給者になった人。
- 令和3年9月30日において高校生等を養育していなかったが、令和4年2月28日時点において高校生等を養育している人。
- その他これらに準ずる人(DV特例、施設特例などの手続きが行われていない場合など)

◆対象児童

平成15年4月2日～令和4年3月31日までに生まれた子ども。

◆手続きに必要な書類

- 令和4年2月28日までに離婚したことがわかる書類
- 住民票
- 申請者の令和3年度(令和2年分)市町村民税課税証明書・非課税証明書

*児童手当の受給者変更を既に行っている場合等、上記の書類が不要の場合がありますので、必ずお問い合わせください。

◆支給金額

対象児童1人につき10万円(元養育者からすでに給付金の一部を受け取っていたり、児童のために費消されている場合はその額を差し引いた額)

◆申請期限

令和4年4月20日(水)

詳しくは、お問い合わせください。

※令和3年度子育て世帯への臨時特別給付金(10万円一括給付)の申請受付は令和4年3月31日(木)(新生児は4月20日(水))までです！

お問い合わせ 福祉保健課 ☎️ 8 2 0 2

防災ひとくちメモ

消防団員を募集しています！

消防団に入団してあなたの力を安全・安心なまちづくりに活かしてみませんか。いざというときにあなたが家族や大切な人、地域の人々を守ることができます。

◆応募資格

市内に居住する年齢 18 歳以上の人。(各地区に分団、女性分団があります)

◆主な活動内容

- ・災害対応（火災、風水害、地震、津波等）
- ・訓練（防災訓練、春秋訓練、ポンプ操法）、定期放水訓練（各分団で月に1回実施）
- ・消防出初式
- ・各種講習会（資機材取扱、樋門操作講習、救急講習等）

◆消防団員の処遇

- ・条例に基づき年間一定額の報酬を支給。
- ・災害や訓練等に出動した際に別途手当を支給。
- ・活動に必要な被服や装備を貸与。
- ・公務災害補償、保険、退職時に退職報償金等。



お問い合わせ 防災危機管理課 ☎ 8 1 1 8

海中さんぽ マイワシ

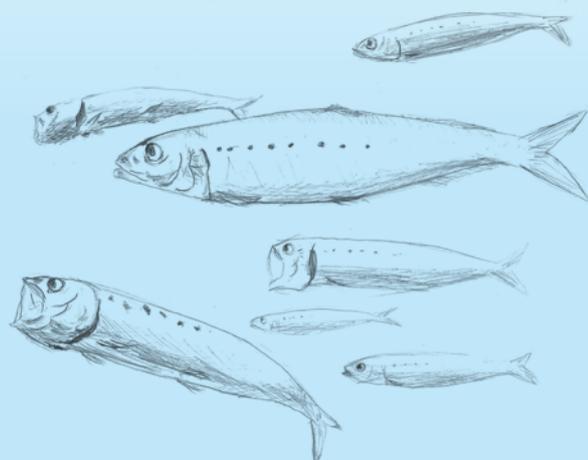
マイワシは、ニシン目ニシン科マイワシ属の魚で、当地では平子と呼ばれています。環境の変化によって資源量が大きく変動する魚で、1970年代に増加し、1980年代に高水準となって全国の3分の1を占める漁獲量の400万トン記録しました。ところが、1988年以降急激に減少し、2000年代は数万～10数万トンの極めて低い水準で推移しました。2010年代に入ると緩やかに増加を始め、2020年の漁獲量は、約70万トンとなっています。

現在、マイワシが増加傾向にある一方で、カタクチイワシが減少しています。カタクチイワシは、1990年代に急増し、2003年には53万トン記録しましたが、その後減少し、2019年の漁獲量は約13万トンとなっています。

マイワシやカタクチイワシのように、イワシ、アジ、サバなどの魚は、昔から周期的な資源変動を繰り返してきたことが知られています。資源変動には、特に卵や稚魚の時期の水温や海流、エサなどが影響していると考えられますが、環境がどのようなメカニズムで資源変動に作用しているのかについては、未だわからないことが沢山あるようです。

マイワシの稚魚は、動物プランクトンをエサにし、成魚になると植物プランクトンも食べるようになります。1歳で16cm、2歳で19cm、3歳で20cm以上になり、寿命は7歳程度です。1歳で半分、2歳でほとんどが成熟し、冬から春にかけて四国沖から関東近海で産卵します。卵から孵化した稚魚は、海流によって流された先で育ち、稚魚の生活場所は、沿岸と沖合の大きく2つに分けられます。近年では沖合の分布範囲が拡大しているようです。

マイワシはDHAやEPA、コエンザイムQ10などが豊富に含まれています。レシピが豊富で、どう調理するか迷うところですが、鮮度の良いものは刺身やなめろうで食べたいですね。



おわせ元気体操パート2で運動習慣！

おわせ元気体操パート2で運動不足を解消しましょう！
体操はワンセグで毎日放送しています。

(放送時間：午前9時30分、12時30分、午後6時30分)
公式 YouTube チャンネルでもご覧いただけます。番組 QR コードはこちら



おわせ元気体操

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、外出を控えるなど「生活不活発(動かないこと)」による健康への影響が心配されています。

1日中テレビを見ていたり、誰かと話すことも少なくなったり…という生活になっていませんか？生活不活発になると、身体や頭の働きが低下してしまいます。それを予防するためには、動かない時間を減らして、自宅でもできるちょっとした運動に取り組むことが効果的です。

そこで、「あの体操やるとよ」「違う体操もやってみたい」という声をいただいていた「おわせ元気体操」の第2弾を作成しました。

体操は、頭の体操などを交えて、オワセグやユーチューブで放送しています。

童謡「ふるさと」のゆっくりとした音楽に合わせた体操になっていますので、リラックスした気持ちで取り組んでいただけると嬉しいです。

●その他の簡単にできる運動を紹介します

①テレビを見ながら足踏み②ラジオ体操やスクワット③暖かい日は散歩がおすすめ



●運動を実施する時の注意点

① 体調不良の時は休む② 痛みがある部分は無理に動かさない③転倒に注意④息を止めない⑤こまめに水分補給⑥使っている部位を意識する⑦今までにない症状が出た場合は運動を中止して、かかりつけ医に相談する⑧椅子を使用する場合は、以下の条件を満たすものを選ぶ
(条件)ぐらつきがない、軽すぎない、背もたれがある、キャスターがついていない

お問い合わせ 福祉保健課 ☎②③8201

子育てやからだ、こころの心配事についてお話しませんか？

3月8日(火) ちょっとよってってい～

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

3月11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

3月8日(火)午後/14日(月)午前/15日(火)午前/
22日(火)午前/25日(金)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30分～、午後1時～
定員/1組20分ずつ
持ち物/母子健康手帳、バスタオル

※要予約。下記までお問い合わせください。

※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 ☎②③3871



市HPリンク

がん患者と家族の方のおしゃべり サロン in 東紀州 開催

がん患者さんと家族のための交流会を開きます。

同じ病気の人のお話を聞いたり、悩みを話したり、1人で悩まずお話ししましょう。参加お待ちしております。

【開催日時】3月25日(金)

午後1時30分～3時30分

【場所】東長島公民館

【対象】がん患者・家族 【参加費】無料

申し込み・お問い合わせ 三重県がん相談
支援センター ☎059・223・1616

申し込み・お問い合わせ
政策調整課 ☎08132
Eメール koho@city.owase.lg.jp

満1歳のお子さまの写真を
随時募集しています！



笑顔いっぱいできに大好きなりっくん♡
これからもいっぱい大きくなってね♡

いわもとりつき
岩本凌槻
ちゃん

はじめまして
満1歳です

きょういく
あれこれ

外国語指導助手(ALT)を紹介します！

尾鷲市では、キャサリン・ガルシアさんと、ジェイソン・ララさんの2人のALTが、市内各小中学校の英語指導にあたっています。

●JETプログラムを活用しています！

JETプログラムとは1987年から地方自治体が総務省・文部科学省・外務省の協力のもとに実施している語学学習を行う外国青年招致事業のことで、世界75カ国から約7万人が参加者しています。

●新しいALTを紹介します！

昨年10月に新たにALTに着任したジェイソン・ララさんは、アメリカ、カリフォルニア州出身で、尾鷲小学校、矢浜小学校、賀田小学校、尾鷲中学校、輪内中学校で、英語指導にあたっています。



ジェイソン・ララさん

ジェイソンさんからのメッセージ

I'm Jason Lara, a Mexican-American from Southern California.

I can fluently speak English and Spanish. Within the next ten years, my dream goals are: to earn a master's degree in taxation or cybersecurity, become a US CPA, and pass the JLPT N1.

The sports I'm interested in are boxing, golf, soccer, and fishing. I'm thankful to the Owase Board of Education and the JET program for providing me the opportunity to become an English ALT in several of the junior high schools and elementary schools in Owase City; it's a dream I have had since I was 17 years old. Before my current job, I was an accountant at CliftonLarsonAllen LLP for about three years. One day I hope to become an international tax accountant, internal auditor for Toyota, or an accounting professor at my university Cal State San Bernardino. I look forward to working with Owase's schools, developing and growing as an ALT, and for a great year in 2022, thank you all.

南カリフォルニア出身のメキシコ系アメリカ人、ジェイソン・ララです。

私は英語とスペイン語を流暢に話すことができます。私の夢の目標は、今後10年以内に、税務またはサイバーセキュリティの修士号を取得し、米国の公認会計士になって、JLPTN1(日本語能力試験)に合格することです。

私が興味を持っているスポーツは、ボクシング、ゴルフ、サッカー、釣りです。

尾鷲市の中学校と小学校で英語のALTになる機会を与えてくれた尾鷲教育委員会、JETプログラムに感謝しています。17歳のころからの夢でした。

現在の仕事の前は、約3年間ラーソンアレンLLPの会計士でした。いつの日か、私は国際税理士、トヨタの内部監査人、または私の大学カリフォルニア州立サンベルナルディーノの会計教授になりたいと思っています。

尾鷲の学校と協力し、ALTとして成長し、力を伸ばすことを楽しみにしています。

2022年が素晴らしい1年になりますように。ありがとうございます。

がん検診

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)☎③3871

※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
3/6(日)	体育文化会館	8:30～9:30	胃がん40人、肺がん150人	受付中

乳がん・子宮頸がん検診

●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		
3/6(日)	体育文化会館	8:30～9:30	-	乳がん(マンモグラフィー)45人 子宮頸がん60人	受付中
		13:30～14:30	13:30～14:30		

【注意事項】

胃がん:胃・小腸等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。

みんなで健康づくり 見直そう！お酒との付き合い方

新型コロナウイルス感染症によって生活環境が変化し、不安やストレスを抱えがちな今こそ気をつけたいのが、お酒の飲みすぎです。特に、家での飲酒は、長時間飲む、アルコール度数が高いお酒を過剰に飲むなどし、飲みすぎてしまうことがあります。

お酒をたくさん飲み続けてしまうと、次第に飲酒のコントロールが困難となり、お酒をやめようと思っても、自分の意思だけではお酒をやめられなくなることもあります。

●お酒の飲みすぎで起こる問題

- ・肝炎、肝硬変 ・脂肪肝
- ・痛風 ・糖尿病
- ・うつ症状 ・不眠
- ・幻覚、妄想 など

様々な病気や症状
を引き起こします。

さらに飲み続けてしまうと、飲酒による体調不良などで、社会生活や家庭生活に多大な悪影響を与えることとなります。その結果、家族が心身ともに疲弊するなど、本人だけでなく周囲にも様々な悪影響を及ぼします。

●飲みすぎを防ぐポイント

普段の飲み方をひと工夫して、無理なく飲酒量を減らすことが大切です。

①休肝日をつくる

週2日以上、休肝日を取り、周囲にも宣言して協力してもらいましょう。

②寝酒をしない

深い眠りを妨げるので、寝る2時間前までに切り上げましょう。

③ゆっくり楽しむ

まずはおつまみでお腹を満たし、1口飲んだらコップはテーブルの上に置きましょう。

④強いお酒は薄める

肝臓や胃腸を守るため、強いお酒は水や氷などで薄めて飲みましょう。

●お酒に頼ってしまう前に

お酒の飲みすぎによる問題は、自分自身も周囲の人も初期には気づきにくく、知らぬ間に、問題が大きくなっているという傾向があります。

辛い気持ちやストレスを抱え、お酒に頼ってしまうその前に、誰かにその気持ちを話してみませんか？

福祉保健課では、毎月第2金曜日午前10時～正午まで、福祉保健センター2階にてココロとカラダの相談会を行っています。ひとりで抱え込まず、まずはご相談ください。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎③3871

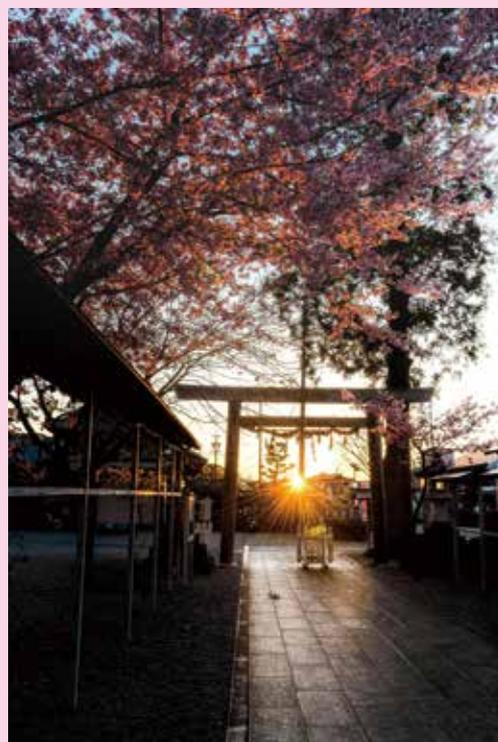
#travelowase スナッパ

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！

今回ご紹介するこちらの写真は、尾鷲神社で撮影されたもので、咲き誇った桜に朝日が差し込みとても神秘的な雰囲気となっています。

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 ☎️ 8 2 2 3



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・発達のことでお困っていませんか。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お困っていませんか。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

☎️ 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No.1 辻木智香子

東海道編No.2 辻木智香子

奈良・京都No.3 辻木智香子

瀬戸内編No.4 辻木智香子

川上美千代

土佐の国編No.7 西山和仁

奥の細道 Part 2 No.17 野中嘉代子

山陰地方Op.9 田中美幸



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
3/6	くろだ薬局
3/13	くろだ薬局
3/20	くろだ薬局
3/21	くろだ薬局
3/27	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

23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

18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

行政に関する苦情、要望等

23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

☎②8250

三重大学連携携室相談

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。

16日(水) 午前10時～正午、

午後1時～4時

※前日午後1時までにご予約してください。

※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 ☎②8134

福祉医療費助成金の

振込日が変更となります

子ども・一人親家庭の父または母および児童・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してありますが、助成金の振込日が次のとおり変更となります。

【開始日】 令和4年4月から

【支払日】

●変更前 毎月20日(支払日が土・日・祝日にあたる場合はその前日)

●**変更後** 毎月末日(支払日が土・日・祝日にあたる場合はその前日)

お問い合わせ

福祉保健課

子ども医療費助成制度

子育て支援係 ☎②8202

一人親家庭等医療費助成制度

高齢者福祉係 ☎②8201

障がい者医療費助成制度

自立支援係 ☎②8203

進学・就職・転勤などで

引っ越しする皆さんへ

4月から始まる新生活に向けて寮やアパートなどに引っ越しする場合、住民票の異動届(転出届・転入届)を行ってください。

これらを行わないと、選挙の投票やマイナンバーカードの受け取り手続きなどが引っ越し前の住所で行わなければならないようになります(※投票の場合、住民票を異動して3

カ月が経過すると新住所地でできるようになります)。

引っ越し前には転出届を、引っ越し後には新住所地の役場で転入届を行ってください。

お問い合わせ

市民サービス課 ☎②8161

マイナンバーカードの

受け取りはお早めに!

毎年3月中旬から4月にかけて、転勤や進学に伴う転出・転入手続が増えるため、市民サービス課の窓口が混雑します。

マイナンバーカードの申請を行った人で市民サービス課からカード交付(受け取り手続)の案内通知を受け取った人のうち、まだカードを受け取っていない人は、お早めに受け取り手続きをお済ませください。

なかでも市外に転出する予定の人は、カードを受け取らずに転出した場合、前住所地で申請したカードは無効となり、新住所地であらためて申請が必要となります。転出前にお忘れなく、マイナンバーカードを受け取ってください。

お問い合わせ

税務課 ☎②8171

し尿くみ取り日程

須賀利	3月9日(水)～11日(金)
早田	3月14日(月)午前のみ ～15日(火)
九鬼	3月16日(水)～18日(金)
三木浦	3月22日(火)～24日(木)
曾根	3月25日(金)
三木里	3月28日(月)～31日(木)
梶賀	4月1日(金)
古江	4月5日(火)～8日(金)
賀田	4月11日(月)～14日(木)

お問い合わせ

クリニックセンター

☎②0605

は、必ず3月31日(木)までに手続きをお願いします。必要なものについては、お問い合わせください。

【手続き・お問い合わせ】

①原動機付自転車、農耕用、小型特殊自動車

↓税務課(☎②8171)

②軽自動車(四輪)

↓軽自動車検査協会三重事務所

(☎050・3816・1779)

③二輪(125CC超250CC以下)、

小型二輪(250CC超)

↓中部運輸局三重運輸支局

(☎050・5540・2055)

※②③は、紀北自家用自動車協会

(☎②0971)でも手続き可。

(ただし、代行手数料が必要)

尾鷲市立 天文科学館
市民優待券

有効期限 令和4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

第16回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!

テーマ【尾鷲港の活気あふれる
みなとまちづくり】実現に向けて

【日時】3月26日(土)午後2時～4時

【場所】中央公民館3階

※入場無料、要予約

お問い合わせ

政策調整課 ☎③8134

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 ☎③8132

春季全国火災予防運動を実施します!

3月1日(火)～7日(月)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「おうち時間
家族で点検 火の始末」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
なってきました。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 7つのポイント

《3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

《4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目安は10
年です。

お問い合わせ

三重紀北消防組合 ☎②2051

協会けんぽ 令和4年度の
保険料率が変わります

令和4年度の協会けんぽ三重支部
の健康保険料率は令和3年度よりも
引き上げ、介護保険料率(全国一律は
引き下げとなります)。

※変更は3月分(4月納付分)からと
なります。

※対象者は、協会けんぽ三重支部発行
の健康保険証をお持ちの人です。

【健康保険料率】

●現行(令和3年度)：9・81%

●令和4年3月分～9・91%

【介護保険料率】

●現行(令和3年度)：1・80%

●令和4年3月分～1・64%

お問い合わせ

全国健康保険協会三重支部
☎059・2255・3317
(受付時間：午前8時30分～
午後5時15分、土、日、祝日を
除く)

観光地域づくりに関する
住民意識調査にご協力ください

(一社)東紀州地域振興公社では、
東紀州地域にお住まいの人を対象
に、「観光地域づくりに関する住民
意識調査」を実施します。皆さんの
ご協力をお願いします。

【調査期間】
3月1日(火)～20日(日)

【調査内容】
東紀州地域の観光地域づくりに
関する意識調査

【調査目的】
東紀州地域に住んでいる人の観
光地域づくりに対する意識などを
把握し、今後の観光施策に活かす
ため。

【対象者】
東紀州地域に住んでいる人

【回答方法】
左記QRコードからWEB上
の専用フォームにて回答してく
ださい。

お問い合わせ

(一社)東紀州地域振興公社
☎0597・89・6172



回答専用フォーム

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4年1月末、カード交付枚数は5,738枚、交付率は33,32%です。 お問い合わせ 市民サービス課 ☎③8161





揺れてから、5分で逃げれば被災者0!

「津波は逃げるが勝ち!!」

天文学館

☎05525

【夜間観望会】

4日(金)・5日(土)

かに星雲(M1)・オリオン大星雲、散光星雲(M42・M78)・すばる

11日(金)・12日(土)

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

18日(金)・19日(土)

満月ころの月・おいぬ座シリウス・ふたご座カストル、ポルクス

25日(金)・26日(土)

オリオン大星雲(M42)、ベテルギウス・すばる・おいぬ座シリウス

入館午後7時～9時

観望午後7時30分～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

入館午前9時30分～午後4時30分

観望午前10時～午後4時

◆本紙掲載「市民優待券」を利用して、入館無料となります。

☆毎月第3日曜日は「家庭の日」で、入館料は無料です。

図書館

☎8282

おはなしの広場 (自由参加)

日時 3月12日(土)・26日(土)

午前11時～

対象 幼児から小学生

内容 絵本の読み聞かせほか

バイリンガルおはなし会

(要予約)

日時 3月19日(土) 午前11時～

対象 幼児～

内容 英語絵本の読み聞かせ

定員 20人(先着順)

予約受付 3月1日(火)～

予約方法 図書館窓口

または電話

*図書館利用者カードを持って

いる人限定(コロナ対策のため)

◎3月のおはなしだったこと、お

はなしの時間は、まん延防止

等重点措置期間が延長となっ

たため、中止とさせていただきます。

きます。

今月の休館日

7・14・22・28・31日

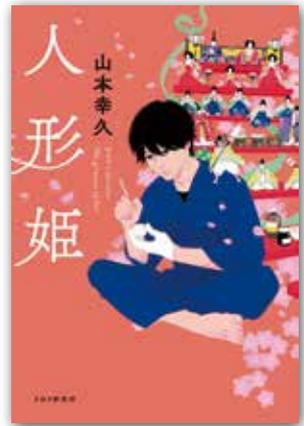
おすすめ図書

《一般図書》

人形姫

山本幸久／著

PHP研究所



父の後を継ぎ、森岡人形店の8代目社長となった恭平だが、低迷する売上、高齢化した職人の跡継ぎ不足と問題は山積。高校時代は大モテだった彼も、気づけば37歳独身。ある日、フィリピン人女性が弟子入り志願でやって来て…。伝統を守りながら奮闘する人々の心温まる物語です。

その他

下北沢での日の君と待ち合わせ

神田茜／著

光文社

《児童図書》

野菜はすごい!

柴田書店／編

柴田書店



フレンチの秋元さくら、イタリアンの宮木康彦、和食の笠原将弘、中華の孤田欣也といった4人のシェフたちが、さまざまな野菜を使った和・洋・中の料理の作り方を紹介しています。多くの写真で分かりやすい、子どもたちのための野菜たっぷり料理本です。

その他

よみがえれ、マンモス!

令文ヒロ子／文、深川直美／絵

講談社

#おわフォト

ヤーヤ祭 大弓の儀が行われました。



神事のみが行われた今年のヤーヤ祭り。例年多くの人で賑わう大弓の儀も少人数の関係者のみで行われました。

人の動き (1月末現在)	
人	□ 16,765人 (前月比 -37)
	(男7,717人 女9,048人)
世帯数	9,124世帯 (前月比 -21)
転入	21人
転出	37人
出生	4人
死亡	25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 2022 (令和4年) 3月号

発行日 尾鷲市政策調整課秘書広報係

令和4年3月1日

〒519-3696 三重県尾鷲市中央町10番43号

No.817