



オワ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 SNS もあります！



**チーム尾鷲！
全力で駆け抜けました！**



3-2023

2月19日(日) 3年ぶりに開催された美し国三重市町対抗駅伝に出場されたチーム尾鷲の皆さん。小雨が降る中42.195km、10区間を駆け抜けました。

3月 子育てカレンダー



(※2月20日時点)

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
			おはなしだっこ	おひなさままつり集中開催 赤ちゃん相談 (午前) 申 夜間観望会	おひなさままつり集中開催 イタダキ市 おはなしのひろば 夜間観望会	おひなさままつり集中開催
6	7	8	9	10	11	12
育児サークル はっぴい 発達相談会 申	ちょっとよ っていい〜 申 親子であそぼう 申	赤ちゃん相談 (午前) 申	赤ちゃん相談 (午後) 申	夜間観望会	おはなしのひろば 夜間観望会	
13	14	15	16	17	18	19
育児サークル はっぴい		赤ちゃん相談 (午前) 申	3歳児健康診査 発達相談会 申	赤ちゃん相談 (午後) 申 夜間観望会	おはなしのひろば (英語絵本) 夜間観望会	
20	21	22	23	24	25	26
育児サークル はっぴい「おた のしみデー」申		赤ちゃん相談 (午前) 申		夜間観望会	おはなしのひろば 夜間観望会	
27	28	29	30	31	☆子育てに関するさ まざまな情報を、市 HP「尾鷲わんぱく 子育てガイド」で発 信しています。 	
育児サークル はっぴい				夜間観望会		

申 は申し込みが必要なイベントです。

- 赤ちゃん相談 福祉保健課 ☎③3871
- 発達相談会 福祉保健課 ☎③8202
- 親子であそぼう ひのきっこども園 ☎②4767

※すでに申し込みが締め切られていることや、
定員に達していることがあります。ご了承ください。

★子育て支援センター「ちびっこひろば」では、育児相談や親子教室、親子のつどいを行っています。

【対象】未就学児と保護者【時間】毎週月～金曜日(午前10時～正午、午後1時～3時)【場所】宮ノ上町8-1(尾鷲第二保育園内)
申し込み・お問い合わせ ちびっこひろば(尾鷲第二保育園) ☎③2600

★園庭開放 幼稚園・保育園・認定こども園では園庭開放を行っています。詳しくは各園にお問い合わせください。

3月7日(火) ちょっとよっていい〜

子育てについての悩みやお母さんのこころや
からだのことを、気軽にお話しにきませんか？

【担当】子育てサークルがりら 代表 いしかわきとこさん
【時間】午前10時～11時30分 【定員】1組30分ずつ
申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎③3871

3月20日(月) 育児サークル はっぴい おたのしみデー

『子どもの事故予防教室』

育児サークルはっぴい『おたのしみデー』とし
て、毎月イベントを実施しています。
今月は、赤ちゃんの時期から起こる、家庭での事
故の予防についてお話しします。

【時間】午前10時～正午
【場所】福祉保健センター3階 児童コーナー
【対象】妊婦、未就園児の家族
【定員】10組 ※要申込

育児サークルはっぴいとは？

未就園のお子さんとその家族がゆったりと自由に過ごしたり、親子同士
の交流ができるよう、下記のとおり部屋の開放を行っています。

【日時】毎週月曜日 午前10時～正午 ※祝日を除く

【場所】福祉保健センター3階 児童コーナー

※予約不要 利用の際は、2階事務所に受付票を出してください。
※おもちゃ、絵本等は備えておりませんので、持参してください。

申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎③3871

三重県議会議員選挙

投票日
時間

4月9日(日)

午前7時～午後6時

※立候補者が定数以下となり、無投票当選となった場合は、投票所および期日前投票所は開設されません。

期日前投票

投票日当日に仕事やレジャーなどで投票に行くことができない人は、期日前投票をすることができます。

※新型コロナウイルス感染症防止の観点から投票所の混雑を避けるためにも、期日前投票を積極的に活用してください。

【期間】 4月1日(土)～8日(土)

【時間】 午前8時30分～午後8時

【場所】 市役所1階 福祉保健課前会議室

不在者投票

次に該当する人は、不在者投票を利用できます。投票できる期間は上記の期日前投票と同じです。詳しくは、選挙管理委員会にお問い合わせください。

●病院および指定施設に入院・入所中の人

●出張・就学等で市内にいない人

●郵便投票制度を利用している人

(身体障害者手帳や戦傷病者手帳を持ち、一定の障がいがある人、または要介護度5の人は郵便投票制度の事前登録が必要です。)

投票所入場整理券

投票所入場整理券は、選挙の棄権防止や投票所での整理等の方法の1つとして発行しているものですので、それがなければ投票できないというものではありません。

そのため、入場整理券がまだ手元に届いていなかったり、紛失したりした場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票はできますので、お気軽に投票所の係員にお申し出ください。

※入場整理券は、はがき形式で圧着されて三つ折りになっています。

はがき1枚につき同一世帯2人分までの入場券となります。入場券の裏側に期日前投票宣誓書が記載されており、事前に記入いただくと受付での手続きが簡単になります。

※なお、無投票当選となった場合は、この投票所入場整理券は無効となります。

お問い合わせ 選挙管理委員会 ☎③8115

第17回尾鷲おひなさままつり開催中！

現在、「第17回尾鷲おひなさままつり」を開催中です。趣向を凝らしたつるし雛や昭和初期のおひなさま、保育園児たちが作ったおひなさまの展示を行っています。

3月3日(金)・4日(土)・5日(日)の3日間を集中開催日としていますので、ご家族そろってお楽しみください。

※会場により展示期間・定休日が異なりますのでホームページをご確認ください。

※会場にお越しの際は、マスクの着用、手指消毒、三密回避など、感染対策を行ったうえでご来場ください。



市ホームページ



お問い合わせ 尾鷲おひなさままつり実行委員会

熊野古道センターの催し

◇特別展示室企画展「みんなで歩こうサンティアゴ・デ・コンポステーラ展～絵地図でめぐるスペイン巡礼道の旅～」 4月8日(土)～6月4日(日)※会期中無休

付属講演会「カミーノ・デ・サンティアゴを歩く ～体ひとつでつなぐ旅～」 4月22日(土)

※要申込 3月21日(火)祝～

申し込み・お問い合わせ 熊野古道センター ☎②666

☆日曜わくわくものづくり体験教室

3月の予定: 5日(貝細工) / 12日(アロマとお花) / 19日(ひのきのおもちゃ) / 26日(ヒノキのスツール他)

※体験内容は都合により変更する場合があります。

★詳細、その他の催しは市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



尾鷲市体育文化会館の使用を中止しています

尾鷲市体育文化会館の耐震診断を行った結果、大規模な地震(震度6強～7)で「倒壊し、または崩壊する危険性が高い。」という結果になりました。

診断結果を踏まえ、利用者の安全確保を第一に当該施設の使用を2月8日から中止しました。

市民の皆さんには、大変ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

なお、代替施設の利用相談については、お問い合わせください。

お問い合わせ

お問い合わせ 生涯学習課(尾鷲市体育文化会館)

☎8299

○耐震診断の結果について

【当該施設の耐震診断の結果】

Is 値	0.13 (0.13 ～ 1.93)
※Is値0.3未満:大規模の地震の震動及び衝撃に対して倒壊し、又は崩壊する危険性が高い。 ※建物の耐震性能は、Is値(構造耐震指標)で表されます。耐震診断の結果、建物の粘り強さに形状や経年劣化等を考慮して算出される指標で、建物での最小値～最大値を標記します。この値が大きいほど耐震性が高いとされています。	

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5年度会員の募集を行ないます。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、団体での加入も行なっていますので、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。ホームページからも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(尾鷲市体育文化会館)

☎8299

戦没者等のご遺族の皆さんへ

第11回特別弔慰金の請求期限が近づいています！

令和5年3月31日までに、請求してください

まだ請求していない人は、請求期限を過ぎると第11回特別弔慰金を受ける権利がなくなりますので、早めに請求してください(すでに請求された人は、手続き不要です)。

前回(第10回特別弔慰金を)受給した人で今回まだ請求していない人や下記の支給対象に該当する人は、請求する権利がありますので、お問い合わせください。

■ 支給対象となる人

令和2年4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人(戦没者等の妻や父母等)がいな場合、次の順番による先順位のご遺族1人に支給します。

支給対象者は、戦没者等の死亡当時のご遺族で

1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人

2. 戦没者等の子

3. 戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係があったことなど

の要件を満たしているかどうかにより、①～④の順番が入れ替わります。

4. 上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪など)

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があった人に限ります。

前回(第10回特別弔慰金を)受給された人で、令和2年4月1日以降に亡くなられた場合でも、相続人等に請求する権利がありますので、お問い合わせください。

■ 支給内容

国債名称 第11回特別弔慰金国庫債券 い号
額面 25万円(5年償還)

お問い合わせ 福祉保健課 ☎8201

高齢者の皆さんの総合相談窓口 『尾鷲市地域包括支援センター』

◎地域包括支援センターとは？

高齢者が住み慣れた地域でいつまでも健やかに、自分らしく暮らすことができるよう、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職がチームとして連携を取りながら、高齢者のあらゆる相談に対応する地域の総合相談窓口です。

心配ごとや悩みごとがあれば、気軽にご連絡ください。相談内容に応じて各関係機関とも連携して支援を行います。

◎地域包括支援センターの取り組み

1 介護や健康のこと

「介護保険を利用したい」「介護予防事業に参加したい」といった相談に対応し、要介護（要支援）認定の申請代行やケアプランの作成、利用できるサービスの紹介などを行います。また介護をしている家族のための「介護者の会」を開催しています。

家族介護者の会

介護をしている家族が集まって、お互いの悩みや体験を共有したり、レクリエーション等を通じて交流を深め、リフレッシュすることを目的としています。

また、専門職も参加しているため、気軽に介護の相談もできます。

（内容）おしゃべり会、フラワーアレンジメント、介護技術講習、お花見など

2 認知症に関すること

認知症に関する相談に対応し、必要な医療・福祉・介護のサービスを利用できるよう支援します。また、認知症の正しい理解を進めることを目的として「認知症サポーター養成講座」や、誰もが気軽に集い理解と交流ができる「こもればいカフェ」を開催したり、認知症の人を地域で支える「こもればいボランティア」を募集しています。

こもればいカフェ（認知症カフェ）

認知症の人や家族をはじめ、認知症に関して理解を深めたい一般の人など、誰もが参加できるカフェです（出入りは自由）。

（内容）専門職やボランティアによる認知症に関する相談、勉強会、簡単なゲームなど



こもればいカフェのようす

こもればいボランティア （認知症ボランティア）

本人のできる範囲で、認知症に関するボランティアを行っています。

（内容）こもればいカフェの運営・企画、認知症に関する啓発などのお手伝い



こもればいボランティア活動

3 高齢者の権利を守ること

「近所の高齢者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」といった高齢者の権利や財産に関する相談に対応し、被害の防止や救済、制度の紹介を行っています。

4 地域の暮らしを支える体制づくり

関係機関や地域の皆さんと協力できる体制づくりを進め、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、本人の状況に応じた支援を行っています。

お問い合わせ

尾鷲市地域包括支援センター ☎②3 0 0 3
米町5番5号（福祉保健センター内）

※来所での相談は事前に連絡をお願いします。

来所できない場合は自宅に訪問することも可能です。

ココロとカラダの相談会 & 健康チェック

日時：3月14日（火） 午前10時～正午

場所：福祉保健センター

内容：血圧測定・血管年齢測定・ベジチェック・自律神経チェック

腰痛や疲れがとれないなどの相談 等

定員：40人 ※予約制

申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎②3 871

令和3年度 国民健康保険事業決算

令和3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1,652万円の黒字となり、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3,587万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2,494万円、実質単年度収支では1,204万円の悪化となりました。

歳入

● 県支出金(普通交付金)

16億2,577万円

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。昨年度よりも医療費が増加したため、約4,000万円の増加となりました。

● 国民健康保険税

3億7,990万円

皆さんに納めていただく税金です。昨年度とほぼ同額となりました。

● 基金繰入金

0万円

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。

令和3年度は県への納付金の減少などにより、取り崩しせずにすみました。

歳出

● 保険給付費

16億1,063万円

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人あたり医療費の増加により、昨年度よりも5,800万円増加しました。

● 国民健康保険事業費納付金

5億1,239万円

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。

● 基金積立金

6,082万円

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

2,722万円

特定健診や健康づくり事業など、みなさんに健康を保持・増進していただくための取り組みにかかったお金です。

歳入

23億259万円

歳出

22億8,607万円

国庫補助金 0.02%

諸収入その他 0.16%

繰越金 1.80%

県支出金
(特別交付金) 2.78%

一般会計繰入金
9.14%

国民健康保険税
16.50%

県支出金
(普通交付金)
69.60%

諸支出金その他 1.02%

保健事業費 1.19%

基金積立金 2.66%

総務費 2.26%

保険給付費
70.45%

国民健康保険
事業費納付金 22.41%

歳入

歳入の前年度との比較

	令和 2 年度	令和 3 年度	差額
県支出金 (普通交付金)	15億6,361万円	16億257万円	3,896万円
国民健康保険税	3億7,992万円	3億7,990万円	▲2万円
一般会計繰入金	2億1,519万円	2億1,044万円	▲475万円
県支出金 (特別交付金)	7,344万円	6,398万円	▲946万円
繰越金	3,748万円	4,146万円	398万円
諸収入その他	482万円	371万円	▲111万円
国庫補助金	501万円	54万円	▲447万円
合計	22億7,948万円	23億259万円	2,311万円

歳出

歳出の前年度との比較

	令和 2 年度	令和 3 年度	差額
保険給付費	15億5,263万円	16億1,063万円	5,800万円
国民健康保険 事業費納付金	5億4,585万円	5億1,239万円	▲3,346万円
総務費	5,409万円	5,176万円	▲233万円
基金積立金	4,394万円	6,082万円	1,688万円
保健事業費	2,698万円	2,722万円	24万円
諸収入その他	1,455万円	2,326万円	871万円
合計	22億 3,802万円	22億8,607万円	4,805万円

※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。

今後の国保の状況

令和3年度は、加入者の皆さん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大きく悪化することなく運営することができました。

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

令和3年度は、加入者の皆さん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大きく悪化することなく運営することができました。

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

お問い合わせ
市民サービス課
☎ 23 8 1 9 3

その他の指標

● 1人当たり税額

93,215円

● 収納率

93.93%

● 1人当たり医療費

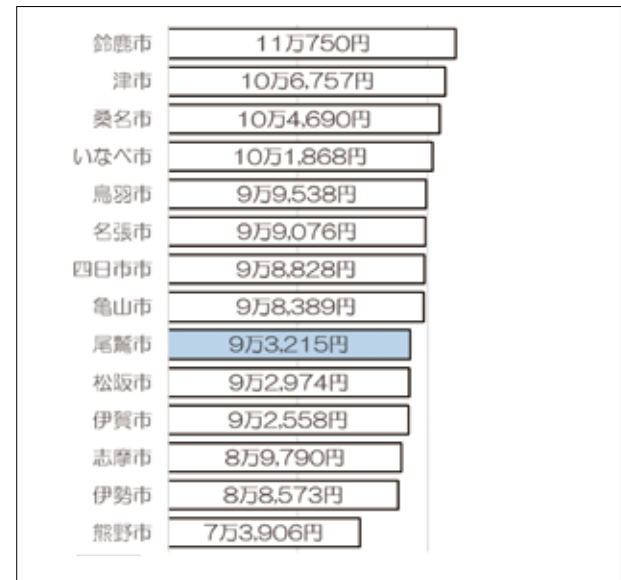
453,336円

● 加入者数(年平均)

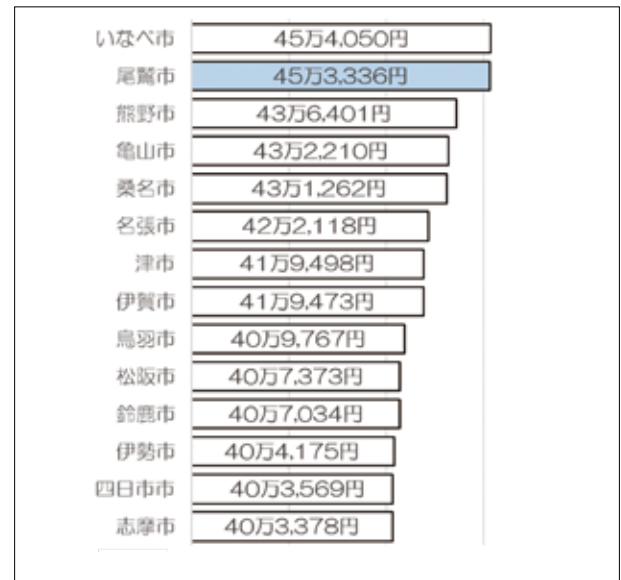
4,114人

うち前期高齢者(65～74歳)

2,313人



県内 14 市の 1 人当たり税額



県内 14 市の 1 人当たり医療費

【自殺は追い込まれた末の死】

全国では、毎年2万人以上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、健康問題、経済・生活問題、家庭問題、勤務問題など様々な要因があり、それらが複雑に絡み合っているといわれています。

自殺を考えている人は、多くの場合、何らかのサインを発しています。

「最近元気がない」「いつもと様子が違う」など気になる人はいませんか？

そんなサインに気づいたら、ひと声かけてみてください。
あなたのやさしいひとことが大切な人の命を守ります。

【わたしたちにできること】

～いのち、ささえる 大切な ことば～

ひとりで悩んでいる人を、やさしく包み、ささえる「ことば」があります。

気づいたときのことば

例)

- 「疲れているみたいね。眠れていますか？」
- 「元気がないようだけど、大丈夫？」
- 「どうしたの？ なんだか辛そうだけど、無理しないでね。」
- 「何か悩んでいる？ 力になれることはない？」

もしよかったら話して！

Point さりげなく「あなたのことを心配している」という気持ちを伝えるようにしましょう。

相談窓口

相談先	電 話	受付時間
尾鷲市福祉保健課	☎②3871	午前8時30分～午後5時15分（平日）
尾鷲保健所	☎②3454	午前8時30分～午後5時15分（平日）
こころの 傾聴テレフォン	☎059-223-5237 ☎059-223-5238	午前10時～午後4時（平日）
自殺予防夜間・ 休日電話相談	☎0570-064-556 （ナビダイヤル）	午後4時～12時（平日） 午前9時～午後12時（土日祝・年末年始）
自殺予防 三重いのちの電話	①☎059-221-2525 ②☎0570-783-556 ③☎0120-783-556	①毎日 午後6時～11時 ②毎日 午前10時～午後10時 ③毎日 午後4時～午後9時 毎月10日午前8時～11日午前8時

悩みを聞くとのことば

例)

- 相手に共感する 「辛かったね。大変だったね。」
- 相手をねぎらう 「えらいね。よく頑張ったね。」
- 感謝を示す 「話してくれてありがとう。」

Point 穏やかな態度で暖かく対応することが大切です。
「頑張って！」「考えすぎだよ」「早く元気になって！」など、安易に 励ましたり、否定したりすることばかりは、こころをとざしてしまうことになることもありますので気をつけましょう。

専門機関などへつなぐためのことば

本当の問題解決のためには専門機関やカウンセラーなどの力が必要なこともあります。相手の意思を尊重し、安心して相談や受診ができるような言葉をかけてあげましょう。

例)

- どこにいけばいいかわからない
「こんな相談先があるけど、どうかな？」
- ひとりでは不安 「一緒に行ってみようか」

暖かく見守っていくことば

専門機関につないでからも、変わらず見守っていく意思を伝えましょう。

例)

- 「いつもそばにいるよ」
- 「いつでも相談してね」

3月は、市が設定する 「こころの健康づくり強化月間」です

こころの健康

～ストレスと上手につきあおう～

☆ストレスって何？

こころとからだは、外から刺激が加わった時に元に戻ろうとする力が働きます。刺激を与えるものをストレスターと言い、一般的にストレスターとそれに対する反応を「ストレス」と呼びます。

ストレスターによってこころとからだに歪みが生じたり、元に戻ったりを繰り返していますが、このバランスが崩れた状態をストレス状態といいます。

☆ストレスの原因

天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも、ストレスの原因になります。

☆ストレスは「心」「体」「行動」に現れる

- ・心理的反応：不安・イライラ・集中力の低下・気分の落ち込みなど
- ・身体的反応：頭痛・肩こり、めまい、^{けんたいかん}倦怠感、食欲不振、不眠など
- ・行動的反応：お酒、たばこの量が増える・食事・生活リズムの変化、薬物・ギャンブルなどへの依存など

◎不調は、こころとからだからのSOSのメッセージです。SOSのメッセージが出ていないか、ときどき自分の状態を観察しましょう。

ストレスをためないコツ

【生活のリズムを整える】

- ・早寝早起き。特に起きる時間を一定にする。
- ・1日3食バランスよく食べる。朝食は抜かない。

【自分に合ったリラックス方法を持つ】

- ・ゆったり入浴をする
- ・好きな音楽を聴く
- ・気の合う人との時間を持つ
- ・ゆっくりと腹式呼吸をする

【食習慣を見直す】

- ・野菜・果物を積極的にとる
- ・よく噛んで食べる
- ・食事を楽しむ

【体を動かす】

- ・ウォーキング
- ・ランニング
- ・熊野古道散策
- ・子どもと遊ぶ
- ・ストレッチ・ヨガ

【快適な睡眠をとる】

- ・食べ過ぎ・空腹の状態で寝床に入らない
- ・寝酒しない
- ・眠くなってから就寝する
- ・日中に適度な運動をする



ストレスは誰にでもあります。日常生活の中で、楽しい、心地よいと感じられる、自分にあったストレス解消方法をみつけ、ストレスと上手に付き合っていきましょう。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎③3871

男女共同参画ひとくちコラム

『アンコンシャス バイアス(無意識の思い込み)』

「内閣府男女共同参画局」が行った調査によると、「男性だから～べきだ。女性だから～べきだ。」といった性別役割の「意識」は男性が強く、伝統的な役割観に自身が捉われていることに気づいていない可能性がある一方で、直接言われたなどの「経験」は女性のほうが多く、家庭や職場での思い込みの決めつけ経験が多くなっています。

男性でも女性でも、これらの思い込みによる「意識」や「経験」に捉われることで、つらい思いをすることがあるだけでなく、こういった考え方が今の時代のハラスメントの温床にもなりかねません。

市では、「第3次尾鷲市男女共同参画推進基本計画」に基づき、性差に関する偏見・固定観念等の解消に向け、意識の啓発と情報の提供を行い、男女共同参画を推進していきます。

お問い合わせ 政策調整課 ☎③8134

内閣府男女共同参画局ホームページ
「令和4年度性別による無意識の思い込みに関する調査研究」



「#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！

今回紹介するのは、天満浦の船溜まりの写真です。

「漁師のランウェイ」と題されたこちらの写真は、停泊している何艘もの船が今か今かと出船を待ちわびているかのように囲んでおり、その中を漁師が一直線に歩く光景が目につくようです。

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 ☎️ 8 2 2 3



海中さんぽ

ヒラメ

ヒラメはカレイ目ヒラメ科の魚で、当地では定置網、そこひき底曳網、刺し網などで漁獲されたものが水揚げされます。

北海道中部以南の日本沿岸ほぼ全域から朝鮮半島、南シナ海まで広くに分布しています。水温10～25℃、水深200mまでの砂泥域に生息しています。よく似た形をしているカレイとの見分け方は、目を上、口を下にした時に頭が左になるのがヒラメ、右になるのがカレイになります。また、ヒラメは魚を食べやすいように口が大きく歯が鋭いのと比べて、ゴカイ等も食べるカレイは小さい口をしているのも違った特徴の1つです。

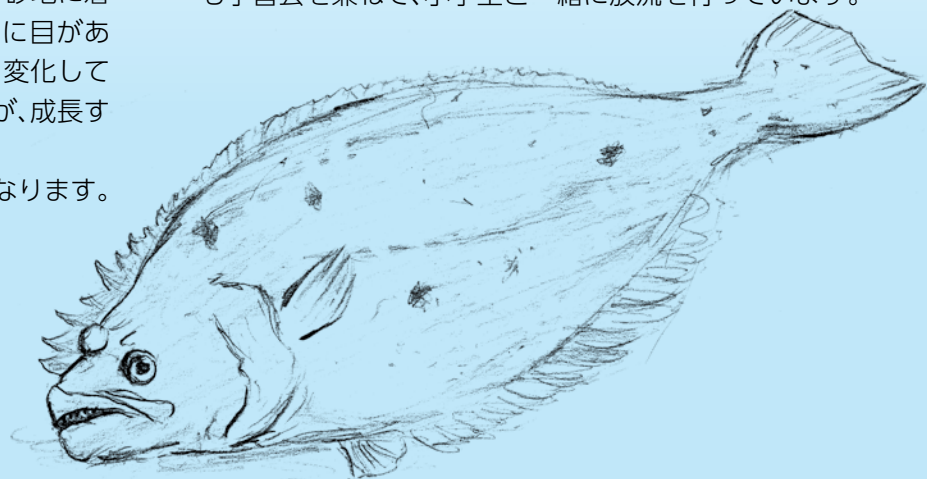
春に沿岸の砂浜で水面に浮く卵を産み、孵化した稚魚は約1カ月海中を漂った後、約1.5cmになり、浅い砂地に着底します。孵化後の稚魚は他の魚のように両側に目がありますが、徐々に片側に目が移動し、体も平たく変化していきます。稚魚はアミ類を主な餌としていますが、成長するにつれて、魚が主な餌となります。

成長が速く、1歳で約35cm、2歳で約45cmとなります。

オスは2歳で成熟し、メスは2歳で50%、3歳で80%、5歳以上で100%が産卵するとされています。メスはオスよりも成長が速く、5歳でオスは約60cm、メスは約70cmになります。大きいヒラメほどメスの割合が多く、70cm、3kgを超えるものはほとんどがメスと考えていいようです。中には1mに達する大きいものもいます。

未成年は大きな回遊はせず、成魚は比較的大きな範囲を回遊すると考えられています。三重県では千葉県や静岡県で標識を付けて放流されたヒラメが漁獲されたことがあります。

各地で養殖や稚魚の放流が盛んに行われており、当市でも学習会を兼ねて、小学生と一緒に放流を行っています。



人形劇「早寝早起き朝ごはん」 ～にこにこおわせっこ～ 文部科学大臣表彰※受賞！

人形劇で伝える「早寝早起き朝ごはん」

教育委員会では、2016年から子どもたちの基本的
生活習慣確立のための一環として、小学校・幼稚園にお
いて着ぐるみ「はやおきくん」「あさごはんまん」「よふ
かしおに」を活用し人形劇を行っています。

この活動には、スクールサポートボランティア「にこ
にこクラブ」の皆さんにも協力いただいております、教育委
員会、学校(園)が一体となった取り組みとなっています。
園や学校の実態や季節に応じ、生活習慣に係るクイ
ズを取り入れたり、食育授業と組み合わせたりするな
ど、工夫した内容となっています。

今後も、教育委員会、学校(園)、スクールサポートボラ
ンティアが一体となって、基本的生活習慣の確立のため、
「早寝早起き朝ごはん」の大切さを伝える活動を継
続していきますので、家庭、地域みなさんご理解ご
協力よろしくお願いします。

※文部科学大臣表彰(優れた「早寝早起き朝ごはん」運 動の推進にかかる文部科学大臣表彰)とは

子どもたちの健やかな成長のためには適切な運動、
調和のとれた食事、十分な休養・睡眠など基本的な生活
習慣が大切です。その定着に向けた取り組みの推進を
図ることを目的に、「早寝早起き朝ごはん」運動などの、
子どもの生活習慣づくりに関する活動のうち、その活
動内容が特に優れていると認められる活動に対して、
文部科学省より表彰されます。



●本年度の活動の様子●

7月1日(金)、夏休みも早
寝早起き朝ごはんを守っ
て、規則正しい生活を送っ
てもらうことを目的に、幼
稚園で実施しました。

ひのきっここども園の
子どもたちも合流し、子ど
もたちは全力で応援して
くれていました。



尾鷲幼稚園・ひのきっここども
園での様子

1月17日(火)には、宮之上小学校で、ヤーヤにゃんと上野校
長先生がゲスト出演し、給食だよりからのお魚クイズやゲー
ムを取り入れた劇が行わ
れました。子どもたちは大
歓声をあげ楽しみながら、
基本的生活習慣確立の大
切さを学んでいました。



宮之上小学校での人形劇の様子

お問い合わせ 教育委員会 ☎23 8 2 9 2

防災ひとくちメモ 春の火災予防運動～火災を撲滅しましょう！～

毎年3月1日～7日で、春の全国火災予防運動が実施
されます。

火災は、空気が特に乾燥しやすい冬に最も多くなると
思うかもしれませんが、過去10年間(2010年～2019
年)の月別火災件数の平均では、年間で最も火災が多い
月は3月で、次に多いのは4月となっており、実は春ご
ろが『1年で最も火災が起こりやすい時期』ということ
がわかります。これは、春は、冬からの乾燥が続くうえ
に、1年の中でも特に風が強い季節であり、乾燥に強風
が加わることで、炎が燃え広がりやすくなるからだとい
われています。

ちょっとした不注意や不始末が、^{せいさん}悲惨な火災の原因に
なりかねません。尊い命と大切な財産を守るためにも、
火の取り扱いには十分注意しましょう！

お問い合わせ 防災危機管理課 ☎23 8 1 1 8



防災危機管理課職員から消火器の使い方の説明を
受ける地域住民の様子



防災情報総合電話サービス

防災無線放送、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)



防災メール配信登録

気象、雨量、おしらせ情報など

【登録方法】regist@city.lg.jpに空メー
ルを送信すると、登録できます。



はじめまして満1歳です

満1歳のお子さまの写真を随時募集しています。
政策調整課 koho@city.owase.lg.jp



いゑざき いつみ
家崎 樹ちゃん
(坂場西町、父・大志さん
母・歩さん)



きさぬき まなと
木佐貫真叶ちゃん
(馬越町、父・敏男さん
母・まりさん)



きさぬき しやうま
木佐貫聖真ちゃん
(馬越町、父・敏男さん
母・まりさん)

たんじょうびおめでとう！
すくすく大きくなってね。

マイペースまーくん
茶目っ気たっぷり可愛いすぎ！
1歳おめでとう♡

甘えん坊しょうくん
いつもニコニコみんなの癒しよ！
1歳おめでとう♡

がん検診

今年度より随時全会場の申し込みが可能となりました。各会場定員になり次第、締め切りになります。

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) ☎ 3871

※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、喀痰^{かくたん}500円

実施日	場所	受付時間	定員	申込日
3 / 5 (日)	福祉保健センター	8:30 ~ 10:30	胃がん40人、肺がん150人	受付中

※胃がん検診はキャンセル待ちとなります。

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 / 5 (日)	福祉保健センター	8:30 ~ 10:30	-	乳がん(マンモグラフィー)45人 乳がん(エコー検査)35人※午後のみ 子宮頸がん60人	受付中
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		

「がん患者と家族の おしゃべりサロンin東紀州」

がん患者さんと家族のための交流会です。

同じ病気の人の話を聞いたり、不安や悩みを聞いてもらったりして、少しところを軽くしませんか？

療養に役立つヒントや工夫が見つかるかもしれません。

気軽にご参加ください。

○開催日時:3月24日(金) 午後1時30分~3時30分

○場所:東長島公民館(紀北町東長島915-2)

○対象:がん患者・家族

○参加費:無料

※感染症や悪天候等で中止になることがありますので事前に確認してください。

申し込み・お問い合わせ

三重県がん相談支援センター ☎ 059・223・1616

国民健康保険に加入中の40~74歳の皆さん

今年度の特定健診は受けましたか？

特定健診は、7~11月に実施し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、3月末までの毎週金曜日に特定健診を実施しています。

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、受診希望日の1週間前までに下記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40~74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 ☎ 8193

こころの健康相談

こころの悩みや不調を抱えていますか。

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・発達のことでお困りませんか。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でお困りませんか。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

☎② 3871(こころ・子育て・体の相談)

☎② 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)

周防灘編No.5 辻木智香子

伊予・讃岐の国編No.8 川上 肇 川上美千代

九州熊本～門司編No.11 西山和仁

東北名所Op.2 野中嘉代子

お問い合わせ

福祉保健課 ☎② 3 8 7 1



2023年度 海上保安官採用試験のお知らせ

海上保安庁では、海上保安学校学生採用試験(特別)および海上保安官採用試験(大学卒業程度)を以下のとおり実施します。

☆海上保安学校採用試験(特別)

【受付期間】3月1日(水)～8日(水)

(インターネット申込)

【第1次試験】5月14日(日)

【採用予定月】令和5年10月

2次試験の日程など、詳細は下記QRコードをご覧ください。お問い合わせください。



☆海上保安官採用試験

(大学卒業程度)

【受付期間】3月1日(水)～20日(月)

(インターネット申込)

【第1次試験】6月4日(日)

【採用予定月】令和6年 4月

お問い合わせ

尾鷲海上保安部管理課

☎⑤ 0 1 1 8

おわせ30日チャレンジ特別企画 提出締切 & 抽選日

おわせ30日チャレンジを達成した人は、記録用紙にある「達成応募券」に必要事項を記入のうえ、記録用紙とともに提出してください。「達成応募券」は切り取らずに提出してください。

厳正なる抽選のうえ、当選者を決定し、当選者に連絡をします。

・達成応募券提出場所

福祉保健センター 2階(福祉保健課健康づくり係)

・提出締切日 : 3月17日(金)

・健康グッズ抽選日 : 3月24日(金)

お問い合わせ 福祉保健課 ☎② 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ご利用ください。

月日	薬 局 名
3/5	くろだ薬局
3/12	くろだ薬局
3/19	くろだ薬局
3/21	イシブチ薬局古戸センター
3/26	くろだ薬局

※午前9時～午後5時

お知らせ

相談

◎行政相談

20日(月) 午後1時30分～3時30分
北村琢磨 行政相談委員
対象：行政などへの困りごとや意見、要望など

◎無料法律相談(要予約)

22日(水) 午後1時30分～6時
中山雅貴 弁護士
対象：財産、契約問題、借地、借家、金銭貸借契約、債務問題、離婚、相続など

お問い合わせ

市民サービス課 ☎②8250

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 ☎②8134

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を済ませてください。

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

市民サービス課 ☎②8161

軽自動車に関するお手続きは

お済みですか？

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在の所有者または使用者に課税されます。人に譲ったり廃車して所有しなくなった車両がある場合は、必ず3月31日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)、

小型三輪(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でも手続き可能です。

(ただし、代行手数料が必要)

春季全国火災予防運動

3月1日(水)～7日(火)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「お出かけは マスク戸締り 火の用心」となっています。空気が乾燥し、火災の発生しやすい時期が続いていますので、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 10のポイント

《4つの習慣》

①寝たばこは絶対しない、させない

②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない

③こんろを使うときは火のそばを離れない

④コンセントはほこりを清掃し、必要なプラグは抜く

《6つの対策》

①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する

②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する

③火災の拡大を防ぐために部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテン

は、防災品を使用する

④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく

⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく

⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

お問い合わせ

三重紀北消防組合予防課

☎②2051

有料広告欄

令和6年4月から相続登記申請が義務化されます！

相続・贈与等の登記全般や官公署提出書類作成

庄司司法書士・行政書士事務所

お気軽にご相談ください！ 司法書士・行政書士 庄司純史

電話：0597-25-1781 携帯：090-3389-1330

事務所：尾鷲市宮ノ上町1番30号（尾鷲神社の近く）

広報おわせでは有料広告を随時募集しています。詳しくは政策調整課秘書広報係 ☎②8132 までお問い合わせください。

尾鷲市立 天文科学館

市民優待券

有効期限 令和5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

〔県税〕法人課税業務の 集約化についてのお知らせ

現在、法人所在地により県内8力所の県税事務所で行っている法人県民税・法人事業税の課税業務、津総合県税事務所で行っている外形標準課税業務は、令和5年4月から「四日市県税事務所」および「津総合県税事務所」の2力所の集約事務所で行います。

令和5年4月以降、本店所在地が尾鷲市にある法人の、申告書等の提出（郵送可）および申告に関わるお問い合わせ・相談は、法人所在地の集約事務所である「津総合県税事務所」へお願いします。

お問い合わせ

三重県 総務部 税務企画課

☎059・224・2127

三重県 総務部 税収確保課

☎059・224・2128

三重県 紀州県税事務所

☎③3419

「高齢者肺炎球菌ワクチン接種」は お済みですか？

【対象者】

(1)尾鷲市に住み票がある左表に該当する人で、これまでに高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人。（令和4年10月に対象となる人に個人通知を送付しています）

年度末年齢	生年月日
65歳	昭和32年4月2日～ 33年4月1日生まれ
70歳	昭和27年4月2日～ 28年4月1日生まれ
75歳	昭和22年4月2日～ 23年4月1日生まれ
80歳	昭和17年4月2日～ 18年4月1日生まれ
85歳	昭和12年4月2日～ 13年4月1日生まれ
90歳	昭和7年4月2日～ 8年4月1日生まれ
95歳	昭和2年4月2日～ 3年4月1日生まれ
100歳	大正11年4月2日～ 12年4月1日生まれ

※対象者は毎年異なるため、接種の機会を逃さないようご注意ください。

(2)予防接種施行令で定める60歳以上65歳未満の人（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害を有する人、およ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害を有する人。該当の有無については主治医に確認してください。）

【接種回数】

個別接種にて1回接種

【接種医療機関】

三重県内の実施受託医療機関

（入院・入所等で県外での接種を希望する人は事前に申請が必要です。接種する日の1週間前までに連絡をください。）

【接種期限】

3月31日(金)まで

【自己負担金】

3,000円を医療機関窓口にて

支払い（生活保護者は無料）

お問い合わせ

福祉保健課 ☎③3871

生活習慣病予防教室

男性の部参加者募集！

生活習慣病の予防・改善のために、運動教室を実施しています。運動メニューは、スクワット、ジャンプ動作、フロアを使った足の筋力トレーニングなど比較的負荷の高い運動をしています。体力を維持・向上させたい人はぜひ、お申し込みください。見学も可能です。

※運動強度（運動の強さ）は強めです。

【日時】毎週月曜日

午後1時30分～2時15分

※祝日を除く

【場所】福祉保健センター4階フロア

お申し込み・お問い合わせ

福祉保健課 ☎③3871



九鬼町協力隊と 九鬼体験ツアー参加者募集

●第15回 3月5日(日)

【「オハイへ行こう！」】
初めての人向けのコースで行きます。

●第16回 3月12日(日)

【「オハイへ行こう！」】
中道コースで行きます。

●第17回 3月19日(日)

【「オハイへ行こう！」】
頂山を経由するコースで行きます。（登山経験者向け）

※参加費…1,000円

定員…10人 先着順

申し込み、お問い合わせ

九鬼町協力隊、可^か知^ち景^{けい}子^こ

☎090・5104・4887

し尿くみ取り日程

須賀利 3月15日(水)～17日(金)

早田 3月20日(月)午前のみ

九鬼 3月23日(木)～27日(月)

三木浦 3月28日(火)～30日(木)

曾根 3月31日(金)

三木里 4月3日(月)～6日(木)

梶賀 4月7日(金)

古江 4月11日(火)～14日(金)

賀田 4月17日(月)～20日(木)

お問い合わせ

クリンクルセンター

☎②0605

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】。

毎週火・木・金曜日（ただし、祝日等を除く）は、午後7時まで、本庁のみ交付手続きを行っています【要予約】。

令和5年1月末、カード交付枚数は8,804枚、交付率は52.39%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!!」

広報 おわせ 2023 (令和5年) 3月号

発行日 編集者

令和5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 FAX0597-22-2111
ホームページアドレス <http://www.city.oiwase.lg.jp/>

No.829

天文学館

☎05525

【夜間観望会】

3日(金)・4日(土)

満月前の月・火星・おおいぬ座シリウス

リウス

10日(金)・11日(土)

金星・火星・ぎょしゃ座の散開星

団めぐり

17日(金)・18日(土)

金星・オリオン大星雲・うさぎ座

球状星団・おおいぬ座シリウス

24日(金)・25日(土)

三日月・金星・火星・かに座散開星

団プレセペ・おおいぬ座シリウス

31日(金)

上弦過ぎの月・金星・火星・おおいぬ座シリウス

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、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。

入館料は無料です。

図書館

☎08282

おはなしだっこ (自由参加)

対象 赤ちゃんと保護者

日時 3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

※きょうだいでの参加は、

「1歳児以上」に参加してください。

おはなしのひろば (自由参加)

毎週土曜日、おはなし会を開催します。

対象 幼児

日時 3月4・11・18・25日

午前11時から

18日は英語絵本の読み聞かせ

今月の休館日

6・13・20・27・31日



おすすめ図書

《一般図書》

名探偵の生まれる夜 大正謎百景

青柳碧人／著 KADOKAWA



大正時代に活躍した江戸川乱歩、野口英世、芥川龍之介といった文豪や博士たちが、謎解きに挑戦する短編集。実在の人物を主人公として、エピソードもまるで本当にあったかのように感じられ、大正の雰囲気とともに楽しめる1冊です。

その他

日々憶測

ヨシタケ シンスケ／著

光村図書出版

《児童図書》

いちごハウスのおくりもの

村中李衣／作、えがしらみちこ／絵

世界文化ブックス



ひまりの自慢は、じいじのいちごハウス。ある日、遊びにきていた友達のかほちゃん、ハウスの中のミツバチをこわがって帰ってしまいました。ひまりはミツバチの味方をするじいじとけんかしてしまつて、苗から真っ赤ないちごになるまでのいちごハウスの1年と、家族の絆を描いた心温まる絵本です。

その他

ココ・シヤネルのことばと人生

高野てるみ／監修 ポプラ社



2月8日(水)いきいき尾鷲っ子で尾鷲小学校の児童たちがバグーやユニカールなどのニュースポーツを楽しみました。

人の動き (1月末現在)

人	□ 16,273人 (前月比 -46)
	(男7,527人 女8,746人)
世帯数	8,975世帯 (前月比 -15)
転入	25人
転出	25人
出生	6人
死亡	52人
その他	0人 (住民基本台帳)

#おわフォト
放課後ニュースポーツ大会



「広報おわせ」は、再生紙・植物油インキを使用しています。