

あいうえ尾鷲

公開中！

本市の新しいキャッチフレーズ「あいうえ尾鷲」
を市ホームページで公開しています。



やわらかな風と
桜の色

4 - 2025

尾鷲神社の境内で、河津桜が美しい花を咲かせていました。
鮮やかなピンク色の花びらが春の訪れを告げ、訪れる人々の
心を和ませていました。河津桜はソメイヨシノよりも早く開
花するため、一足先に春の気配を感じることができます。

特集

尾鷲市制施行 70 周年記念事業

「NHK のど自慢」



2月23日(日)、尾鷲市制70周年を記念して「NHKのど自慢」が開催されました！

ゲストには川中美幸さん、新浜レオンさんを迎え、出場者の皆さんとゲストのお二人の素晴らしい歌声が響き渡り、たくさんの人が笑顔に。参加いただいた皆さん、応援してくださった皆さん、ありがとうございました！

※写真内の氏名は、掲載許可をいただいた人のみ記載しています。



熱唱！ 熱狂！

のど自慢がやってきた！

歌に
染まる！



CHAMPION

20年前に姉がチャンピオンになり、私も出場したいと思っていましたが、当時は小学4年生で叶いませんでした。今回、20年ぶりに尾鷲市で開催されると知り、ついに挑戦を決意しました。

優勝が決まった瞬間は、周りの皆さんが上手だったので信じられず、名前を呼ばれても実感が湧きませんでした。

優勝後は家族や職場の人、知人など多くの人からお祝いの言葉をいただき、外でも声をかけてもらうことができました。

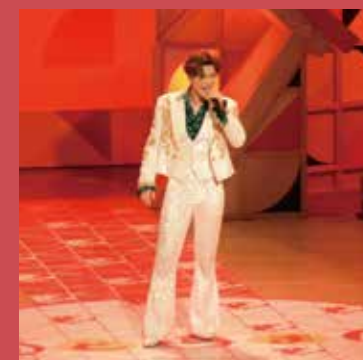
すずき
鈴木あかりさん

「会津・山の神」

ゲスト

新浜レオンさん
「全てあげよう」

「あなたの口ぐせ」
川中美幸さん





詳しくは
こちら



申し込み・お問い合わせ
アクアステーション ☎278080

子育て支援センター「ちびっこひろば」



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気軽に利用してください。

【対象】

0歳児から就学前までの、認定こども園、保育園に通っていない子どもと保護者
※里帰り出産などで帰省中の人は、市内に住所がなくても利用できます。

【開所時間】 月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～3時

【費用】 傷害保険料として年間1,700円

【主な取り組み】

・ふれあいデー（センター開放）

親子で楽しく遊んだり、交流を深めるため、センターを開放しています。

・育児相談

電話・面接などで、しつけ・食事・病気の悩みの相談に応じています。

・親子教室

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ています。

【開所式】 4月4日(金) 午前10時30分～

ちびっこひろばでは、親子のふれあいを大切にしています。利用するには事前登録が必要です。随時、登録者を募集していますのでお問い合わせください。

申し込み・お問い合わせ
ちびっこひろば（尾鷲第二保育園内） ☎232600

一時預かり保育事業

保護者の就労時や、病気、出産、リフレッシュなどのため、一時的に子どもを「ひのきっここども園」でお預かりします！

【対象】

市内に住所があり、満1歳から就学前までの子ども
※ミルクの授乳や離乳食が完了していること。
※里帰り出産などで帰省中の人は、市内に住所がなくても利用できます。

【利用可能時間】

・平日 午前8時30分～午後4時30分
・土曜日 午前8時30分～正午

※日曜日、祝日および園が必要と認める日は利用不可。

【利用日数には上限があります】

・就労等で利用する場合 週3日以内
・緊急時に利用する場合 月14日以内
・リフレッシュ等で利用する場合 月7日以内

【利用方法】

・利用するには事前登録が必要です。
・初めて利用するときは、利用日の1週間前までに申し込んでください。

【利用料金】

区分	1～2歳児	3～5歳児
1日保育 (午前8時30分～午後4時30分)	2,500円	1,800円
半日保育 (午前8時30分～正午 または午後1時～4時30分)	1,300円	1,000円
給食費	300円	

※給食費は、1日保育の場合のみ必要です。
※子どもにアレルギーがある場合は、必ずお弁当とおやつを用意してください。

申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎238202

4月子育てカレンダー

(※3月24日時点)

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
			おはなしだっこ	夜間展望会	イタダキ市 夜間展望会	
7	8	9	10	11	12	13
育児サークル はっぴい		赤ちゃん相談 (午前・午後) 申	赤ちゃん相談 (午前・午後) 申	夜間観望会	おはなしのひろば 夜間観望会	
14	15	16	17	18	19	20
育児サークル はっぴい 発達相談会 申				夜間観望会	アクアイベント 夜間観望会	
21	22	23	24	25	26	27
育児サークル はっぴい「おたの しみデー」 申 発達相談会 申				夜間観望会	夜間観望会	
28	29[昭和の日]	30	※ 申 は申し込みが必要です。すでに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。 ※夜間観望会(天文科学館)、おはなしだっこ・おはなしのひろば(図書館)の詳細は、24ページをご覧ください。			
育児サークル はっぴい 発達相談会 申						

★子育てに関する情報を市ホームページ「尾鷲わんぱく子育てガイド」で発信しています。



トップページ



体験ガイドのページ
(子どもと一緒に行ける
イベント情報など)

★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) ☎232600

★園庭開放 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。

4月21日(月) 午前10時～11時30分 育児サークル はっぴい「子サポさんと一緒に遊びましょう！」

『子サポさんと一緒に遊びましょう！』

育児サークルはっぴいでは、「おたのしみデー」として、毎月第3月曜日にイベントを実施しています。

今月は、『子サポさんと一緒に遊びましょう！』を開催します。ぜひ、お子さんと一緒に遊びに来てくださいね。

【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

【担当】 子育てサポーター

申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎233871

育児サークルはっぴいとは？

未就園のお子さんと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、絵本等は備えていませんので、持参してください。

結婚新生活を応援します



結婚して本市で新生活を始める新婚世帯に対して、新居の取得費や家賃、引越費用等を補助します。

【対象者】

次の要件を全て満たす世帯が対象です。

- ①今年1月1日から令和8年3月31日までの間に婚姻届を提出し、受理された世帯。
- ②市内に対象となる住宅があり、申請日において夫婦ともに住民登録の上、居住している世帯。
※申請日より2年以上継続して居住する意があること
- ③婚姻届受理日における年齢が、夫婦ともに39歳以下であること。
- ④夫婦の合計所得金額が500万円未満であること。
※貸与型奨学金を返済中の人は、年間返済額を所得から控除します。
- ⑤夫婦いずれかの名義で契約した住宅であること。
※やむを得ない事情で名義が異なる場合は申告してください。
- ⑥市が徴収する市税、国民健康保険料および水道料金等の滞納がないこと。
- ⑦他の公的制度による家賃補助等を受けていない、または、過去に同様の補助を受けていないこと。

【対象経費】

- ・住居費用（建物にかかる購入費、住宅の賃借費用）
賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料、住宅リフォーム費用（修繕、増築、改築、設備更新等）
※勤務先から住宅手当が支給されている場合、住宅手当分は補助対象外になります。
- ・引越費用
結婚を機に本市への転入または市内での転居に伴い、引っ越しをする際、引越業者または運送業者に支払った費用

【補助上限額】

- ・婚姻日における年齢が夫婦ともに29歳以下の世帯
60万円
- ・上記以外の世帯
30万円

申請には必要な書類があります。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 ☎☎8 2 0 2

＼受給者、ご家族の状況に変更あれば/児童手当の申請、お忘れなく！

4月は進学や就職、転勤など家族の状況に変化が起きやすい時期です。児童手当の受給者、配偶者、お子さんの状況に変更があった場合、申請が必要となる場合があります。

【申請が必要な例】

①住所が変わる時

- ・受給者が市から転出した時
- ・受給者の住所が市内のまま、子どもと別居する時
- ・子どもの氏名または住所に変更があった時

②受給者が転職した時

- ・転職して保険証が変わった時
- ・受給者が公務員になった時

③22歳までの子どもが3人以上いる世帯で、18歳年度末～22歳年度末までの子どもの状況に変化があった時

- ・新たに学生(大学進学等)となった時

- ・専門・短大を卒業した時
- ・就職して経済的負担をしなくなった時

④その他の場合

- ・受給者が離婚等で子どもを監護(養育)しなくなった時
- ・受給者が婚姻等で配偶者が生計維持の程度が高くなった時
- ・受給者の振込先金融機関に変更があった時
- ・出生・再婚で児童数の増減があった時

※不明な点がありましたら、お問い合わせください。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎☎8 2 0 2

福祉医療費助成について



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】

対象:18歳の年度末までの子どもにかかる入院・通院費

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

【一人親家庭等医療費助成制度】

対象:①一人親家庭の父または母および18歳年度末までの子ども

②父または母のいない18歳年度末までの子ども

【障がい者医療費助成制度】

対象:①身体障害者手帳の等級が1～3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(精神障害者の人は、通院費用のみ)を助成します。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎☎8 2 0 3

実費徴収に係る補足給付事業のご案内

【実費徴収に係る補足給付事業とは】

市では、生活保護世帯等を対象に、世帯の負担を軽減することを目的とし、実費徴収額の一部を給付する事業(実費徴収額に係る補足給付事業)を行っています。

【対象世帯】

- ・市内在住者のうち次に該当する世帯
- ・生活保護法による被保護世帯
- ・収入その他状況を勘案し、これらに準ずる者として市長が認める世帯

【補助対象】

保育園等から費用の徴収があった「日用品費・行事費」等
※保護者個人が購入したもの等、補助できないものがあります。

【補助基準額(上限額)】

- ・児童1人当たり2,700円(月額上限)
- ・1年間対象世帯の場合
→2,700円×12カ月=32,400円
- ・8カ月対象世帯の場合
→2,700円×8カ月=21,600円

【補助の額】

【上記で算出した補助基準額】と【対象経費(実費で支払った額)】を比較していずれか低い方の額

対象となるもの
・園服 ・名札 ・歯ブラシ ・文房具 ・連絡帳 ・健康カード ・お帳面 ・教材(はさみ、のり、画用紙等) ・絵本 ・カラー帽子 ・各種保険料 ・遠足等の行事への参加費用(交通費、入場料) 等

対象とならないもの
・保護者が保育園等以外から購入したもの ・写真代 ・保護者会費 等

【申請方法】

- 次の書類を、福祉保健課 子育て支援係に提出してください。
- ①「尾鷲市実費徴収に係る補足給付補助金交付申請書兼請求書」
- ②実費負担額が分かる書類(領収印が押された集金袋の写し等)
- ③本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等)
- ④振込先がわかる書類(振込先の通帳の写し等)

※申請時期に関しては、「毎月ごとの申請」「1年間まとめたの申請」のどちらでも可能です。

※1年間分まとめて申請する場合には、当該年度末までに申請書類を提出してください。

※対象期間は、当該年度の4月1日から翌年3月31日までです。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎☎8 2 0 2

おわせファミリーサポートセンター



子育てを手伝ってほしい人(依頼会員)と子育ての手伝いをしたい人(援助会員)をマッチングし、地域で子育ての相互援助を図る活動です。利用には会員登録が必要で、新規会員(依頼会員・援助会員)を募集中です。

【依頼会員とは】

- 次のような理由で、子どもを預かってほしい人です。
- ・保育園や小学校に迎えにいけない…
- ・上の子の学校行事に参加しないといけないが下の子を見てくれる人がいない…
- ・仕事の都合で預かってほしい…
- ・美容室や買い物に行ってリフレッシュしたい…

【依頼会員の条件】

市内在住で、0歳～小学校6年生までの子どもを養育している人

【利用料】

- ・午前7時～午後8時 1時間あたり400円
- ・その他の時間 1時間あたり500円

※4月から利用料金を減額しました。

【援助会員とは】

- 有償ボランティアです。次のような人を募集しています。
- ・子どもが好き、子育ての応援がしたい人
- ・自分の育児がひと段落した人
- ・子育てについて学びたい人 など大歓迎です！

※援助会員には謝礼として

- 午前7時～午後8時 1時間 600円
- その他の時間 1時間 700円

【援助会員の条件】

市内在住で、20歳以上の心身ともに健康な人
市が指定する講習会等を受講できる人

子育てを手伝ってほしい人も、子育ての手伝いをしたい人も、まずはお問い合わせください。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎☎8 2 0 2

＼みえ出逢いサポートセンターの公式LINEのご案内／

みえ出逢いサポートセンターの公式LINEアカウントでは、出逢い・恋活・婚活イベントなどの出逢いの場の募集情報などを配信しています。ぜひ登録して情報をゲットしてください。



みえ出逢い
サポートセンター

お問い合わせ

みえ出逢いサポートセンター
南伊勢サテライト

☎059・355・1322
☎0596・21・1522

QRコード



LINE ID

@717uooiin

令和7年度市地域こどもの生活支援強化事業補助金の募集

市では、多様かつ複合的な困難を抱える子どもたちを地域で支援する体制強化のための補助事業を実施します。

- 【事業内容】
- ・多様かつ複合的な困難を抱える子どもたちに対して、安心安全で気軽に立ち寄ることができる場所の提供や支援が必要な子どもを早期に発見し、行政等の適切な支援機関につなげるしくみを作り、子どもに対する地域の支援体制を強化する事業

- ・行政との連携により、特に支援を必要とする子ども等の家庭の状況に応じ、行政と連携した寄り添い支援を行う事業

- 【補助対象】
- ・本市を拠点として、年間を通じて月4回以上事業を行う団体であること

たいじょうほうしん 带状疱疹ワクチンの定期予防接種が開始されます！

4月1日から、带状疱疹ワクチンが予防接種法に基づく定期接種となります。令和6年度より実施している満50歳以上の人への「尾鷲市带状疱疹ワクチン任意予防接種助成事業」は継続されます。

定期接種と任意接種について		
種類	定期接種	任意接種
対象者	接種した時点で市に住民票のある、 ①令和7年度中に65歳を迎える人 ②60歳以上64歳以下でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な人 ③令和7年度中に70、75、80、85、90、95、100歳になる人(令和7年度から5年間の経過措置) ④101歳以上の人(令和7年度に限り対象) ※対象者には、個別にハガキでお知らせします。	左の定期接種対象者以外で、接種した時点で市に住民票のある50歳以上の人 ※かかりつけ医などに相談した上で、効果や副反応などを確認し、接種するかどうか判断してください。
対象接種日	①令和7年4月1日以降に接種したもの ②不活化ワクチン(2回接種)を接種する場合、令和7年度中(4月1日(火)～令和8年3月31日(火))に接種を終了する必要があります。1回目と2回目の接種間隔は2カ月以上必要であるため、1回目の接種は令和8年1月31日(土)までに終了してください。	
接種方法	県内の受託医療機関で接種することができます。 健康づくり係への事前申請は必要ありませんが、入院・入所等で県外での接種を希望される人は事前に申請が必要です。下記までお問合せください。	接種前に申請が必要(申請締切:12月26日(金))です。で、健康づくり係へ任意ワクチン接種券の交付申請をしてください。なお、市内・紀北町以外の医療機関で接種する場合は、接種費用を医療機関窓口で全額支払った後、費用助成の申請が必要となります。

- 助成回数、金額
- 下の表の2種類のワクチンがあり、いずれか1種類について助成します。
接種するワクチンの種類や時期については、各医療機関に相談してください。

ワクチンの種類	助成回数	定期接種(ア)	任意接種(イ)
		自己負担額	助成限度額
①生ワクチン(ビケン)	1回	3,000円/回	4,000円/回
②不活化ワクチン(シングリックス)	2回まで	7,500円/回	10,000円/回

- (ア)定期接種(生活保護者は無料)
…自己負担額を医療機関にお支払いください。

(イ)任意接種
…助成限度額を超えた分が自己負担額となります。ワクチン接種費用については各医療機関で確認してください。
- お問い合わせ 福祉保健課 ☎️📞3871

4月から手当の額が変わります 児童扶養手当・特別児童扶養手当・特別障害者手当等

- ◆児童扶養手当
- 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。

第1子	令和6年度(月額)	令和7年度(月額)
全部支給	45,500円	46,690円
一部支給	45,490 ～10,740円	46,680 ～11,010円

第2子加算額	令和6年度(月額)	令和7年度(月額)
全部支給	10,750円	11,030円
一部支給	10,740 ～5,380円	11,020 ～5,520円

第3子以降加算額	令和6年度(月額)	令和7年度(月額)
全部支給	10,750円	11,030円
一部支給	10,740 ～5,380円	11,020 ～5,520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まります。

申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎️📞38202

経費の一部を補助します/子育て支援団体の活動を応援！

- 子どもや子育て世帯を自主的に支援する活動を行う団体に事業の経費の一部を補助します！
- 【事業内容】
- ・子どもや子育て世帯の居場所を提供する事業
 - ・子どもや子育て世帯への食や生活必需品の提供を行う事業
 - ・子どもや子育て世帯と地域の交流づくりを行う事業
- 【補助対象】
- ・本市を拠点として、年間を通じて月1回以上子育て支援に関する活動を行う団体であること
 - ・構成員の過半数が市民である団体であること

妊婦歯科健康診査のお知らせ

- 妊娠中は、ホルモンバランスの変化や、つわりなどで歯や口の手入れが不十分になりやすいため、歯周病やむし歯にかかりやすくなります。

歯周病は、低体重児出産や早産の原因となることがあり、むし歯は子どもへのむし歯菌の感染の心配があります。

妊婦さんとお子さんの歯の健康を守るため、妊婦歯科健康診査を受けましょう。

- 【対象者】
- 妊婦歯科健康診査を受ける日に市内に住民票があり、母子健康手帳の交付を受けている人

- 【受診回数】
- 妊娠中に1回

- ◆特別児童扶養手当
- 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6年度(月額)	令和7年度(月額)
1級	55,350円	56,800円
2級	36,860円	37,830円

- 申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎️📞38202

- ◆特別障害者手当等
- 身体または精神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6年度(月額)	令和7年度(月額)
障害児福祉手当	15,690円	16,100円
特別障害者手当	28,840円	29,590円
経過福祉手当	15,690円	16,100円

- 申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎️📞38203

- 申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎️📞38203
- 申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎️📞38202

- 

比較的安定している妊娠5～7カ月頃がおすすめです。体調の良い時にお医者さんと相談して受診しましょう。
- 【受診方法】
- 実施医療機関に予約の上、受診券をもって受診してください。(受診券は母子健康手帳交付時に渡します。転入の人や、紛失された人はお問合せください。)
- 【費用】
- 無料
※健診同日に治療を行った場合は、自己負担が発生します。
- 【持ち物】
- 受診券、母子健康手帳、保険証
- お問い合わせ 福祉保健課 ☎️📞3871

図書館サークル会員



今年度のサークル会員を募集します。申込受付は、4月1日(火)からです。気軽に参加してください。

◆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。
【日時】 毎月第4木曜日 午前9時30分～11時30分
【年会費】 1,000円

◆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。

放課後子ども教室「いきいき尾鷲っ子」ボランティア



放課後子ども教室「いきいき尾鷲っ子」とは、市内の小学生を対象に、平日(主に水曜日)や土日、夏休みなどに、公民館や空き教室などを利用して、子どもたちに安全・安心な居場所を提供し、地域のボランティアの協力のもと、文化活動・スポーツなどの体験活動のサポートや見守りを行う事業です。

特別な資格は必要ありませんが、安全管理講習や運営会

おはなし会へも出向きます。
【日時】 毎月第3木曜日 午前10時～正午
【年会費】 1,000円

◆よもやまばなし

文学・小説を読み、自由に語り合います。
【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 ☎③8282

健康硬式テニス教室



健康と体力の増進・維持管理と地域の親睦を目的として、硬式テニス教室を開催します。

【日時】 5月13日(火)～12月16日(火)の毎週火曜日
午後7時～9時 ※雨天中止

【場所】 市立運動場テニスコート

【対象・定員】 市内在住の高校生以上 30人程度
※高校生は保護者の同意が必要です。

【参加料】 2,000円
※スポーツ安全保険料を含みます。

【申込方法】
申込用紙に記入し、参加料と一緒に申し込んでください。
※申込用紙は市ホームページからダウンロードできます。
【受付期間】
4月2日(火)～23日(水) 午前8時30分～午後5時15分
※土、日、祝日を除く

申し込み・お問い合わせ 生涯学習課 ☎③8299

尾鷲スポーツクラブ会員

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7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、一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、印鑑を持参し申し込んでください。

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います。

※申込用紙は、生涯学習課スポーツ振興係にあります。市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)
・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

申し込み・お問い合わせ 生涯学習課 ☎③8299

参加者募集

各種予防接種について

申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎③3871



◆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。次の計画表を確認して接種を進めましょう。市内および紀北町の実施受託医療機関で接種ができます。

種 類		接種回数	接種年齢 (「未満」、「至るまで」…誕生日の前日まで)
ロタウイルス	ロタリックス	2回	生後6～24週まで
	ロタテック	3回	生後6～32週まで
B型肝炎		3回	1歳に至るまで
小児肺炎球菌	初回	3回	2～60カ月に至るまで(追加接種は初回接種終了後60日以上後)
	追加	1回	
※ただし、初回接種開始時期が生後2～7月に至る間にある人は、初回2回目および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2回目が生後12月を越えた場合は初回3回目は実施しないこととする。			
5種混合 (ヒブ+4種混合)	1期初回	3回	2～90カ月に至るまで(1期追加は1期初回終了後6～18カ月後)
	1期追加	1回	
ヒブ	初回	3回	2～60カ月に至るまで(追加接種は初回接種終了後7～13カ月後)
	追加	1回	
4種混合	1期初回	3回	2～90カ月に至るまで(1期追加は1期初回終了後12～18カ月後)
	1期追加	1回	
BCG		1回	1歳に至るまで
麻疹・風疹 MR	1期	1回	1～2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31年4月2日～令和2年4月1日生まれの子)
水痘		2回	1～3歳に至るまで
日本脳炎	1期初回	2回	6～90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歳以上13歳未満
	特例		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種混合DT	2期	1回	11歳以上13歳未満
子宮頸がん	定期	2～3回	小学6年生～高校1年生の女子
	キャッチアップ (経過措置)	未接種回数	平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの子のうち、キャッチアップ接種期間(令和4年4月1日～令和7年3月31日)に1回以上接種している人

◆任意予防接種

接種費用の助成を受けるためには、福祉保健課健康づくり係(福祉保健センター2階)へ申請が必要です。

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

◆高齢者肺炎球菌定期予防接種

【対象者】 接種時点で市内に住民票のある65歳の人(65歳の誕生日から66歳の誕生日を迎える前日まで)

※60～65歳未満の人で心臓、腎臓、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やヒト免疫不全ウイルスによる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がある人も対象になります。

【接種回数】 生涯に1回

※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。

【自己負担金】 3,000円

相談しませんか?
三重大学連携室

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います。
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利用してください。

今年度は、次の日程で相談を行う予定です。

【日程】	【時間】
4月16日(水)	午前10時～正午
5月21日(水)	午後1時～4時
7月16日(水)	
8月20日(水)	※実施日の前日の午後1時までに申し込みください。
10月15日(水)	
11月19日(水)	※実施日は変更になることがあります。
12月17日(水)	
1月21日(水)	
3月18日(水)	

申し込み・お問い合わせ
政策調整課 ☎③8134

家計簿で例えてみると・・・

家庭の年収を550万円として置き換えてみると
(※令和元年全国家計構造調査(5年ごとの調査)の三重県経済圏C(伊勢志摩・東紀州)平均年間収入5,579千円を基準にしています。)

収入(年間)	
給与収入	84 万円 (市税)
家賃収入・パート収入など	9 万円 (使用料、手数料など)
親からの仕送り	334 万円 (地方交付税、国県支出金など)
預金の取り崩し	52 万円 (繰入金)
銀行からの借り入れ	43 万円 (市債)
雑収入	28 万円 (寄附金、諸収入)
合計	550 万円

支出(年間)	
食費	85 万円 (人件費)
光熱水費・日用品など	100 万円 (物件費)
月謝・会費など	89 万円 (補助費等)
医療費・教育費	86 万円 (扶助費)
子どもへの仕送り	55 万円 (繰出金)
車の修繕など	3 万円 (維持補修費)
預金	13 万円 (積立金)
ローン返済	43 万円 (公債費)
家の新築、車の購入など	76 万円 (投資的経費)
合計	550 万円

物価高騰対応生活支援給付金を支給します！

電力・ガス・食料品等の物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯(住民税非課税世帯等)に対して、臨時的な支援措置として給付金を支給します。

【支援対象】

- ・対象となる世帯には、給付内容が書かれた確認書を2月中旬に発送しました。
- ・確認書の扶養状況等を確認のうえ、必要事項を記入してください。そのうえで、必要書類を添付して、同封の返信用封筒にて、5月30日(金)までに返送してください。
- ・市外に転出した児童を扶養している場合や、昨年12月13日以降に子どもが生まれた場合は、別途子ども加算の申請が必要ですので、5月30日(金)までにお問い合わせください。

※その他、不明な点はお問い合わせください。

＼広報おわせ、社協だよりの音訳を行っています！／ 声のボランティアやまびこの会では、広報おわせ、社協だよりの音訳を行っています。私たちと一緒に音訳をしませんか？参加したい人、興味のある人はお問い合わせください。

お問い合わせ 声のボランティアやまびこの会 (尾鷲市ボランティアセンター) ☎②3246

特別会計 ※()内は前年度比

国民健康保険事業会計 2,170,821千円(98.8%)
後期高齢者医療事業会計 732,503千円(102.9%)

企業会計 ※()内は前年度比

病院事業会計 5,149,427千円(100.7%)
水道事業会計 904,917千円(92.6%)

用語解説

自主財源

地方公共団体が独自で調達できる財源(市税、分担金および負担金、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

国・県により定められた額を交付また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

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

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。

「振り込め詐欺」や「個人情報の搾取」にご注意ください！

自宅や職場などに都道府県・市町村や国(の職員)などを語る不審な電話や郵便があった場合は、お住いの市町村や最寄りの警察署か、警察相談専用電話(#9110)に連絡してください。

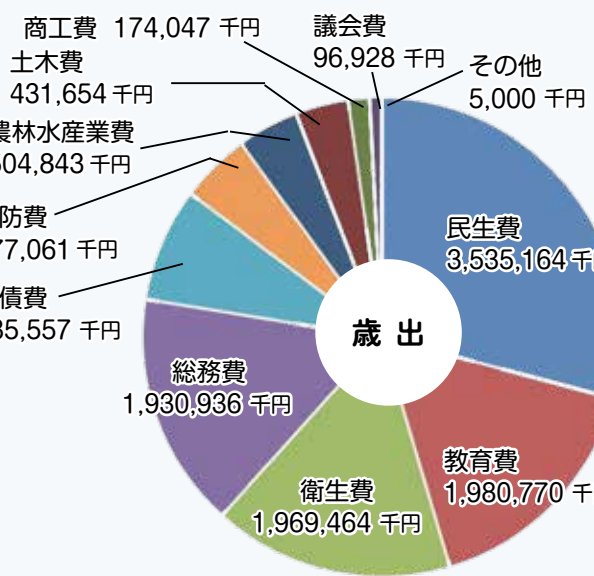
お問い合わせ 福祉保健課 ☎③8203

令和7年度 予算と施策

総予算額 210億9,909万2千円(前年度比6.8%増) ※特別会計・企業会計含む

今回の予算は、市長の改選を控えた骨格予算ではありますが、経常的経費や多目的スポーツフィールド整備事業等の継続事業に加え、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。

一般会計 121億4,142万4千円 前年度比 13億9,229万1千円(13.0%)増



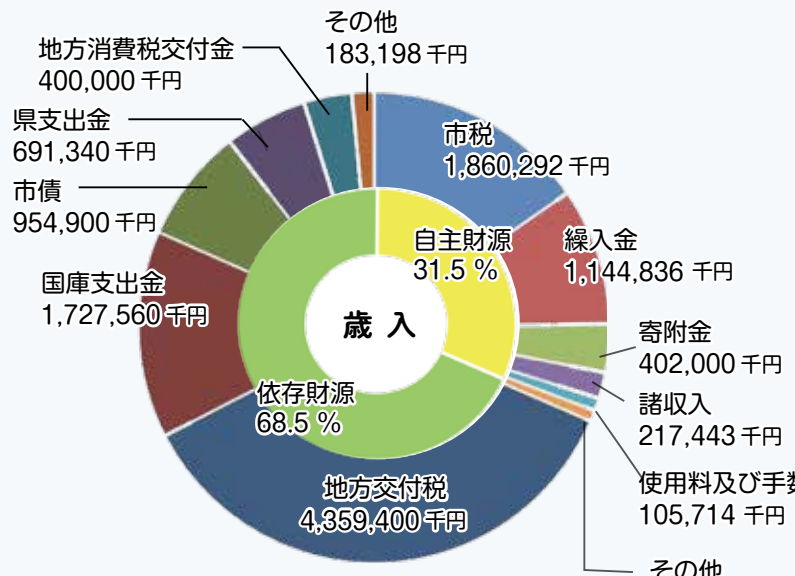
歳入

自主財源の根幹である市税は、実績に基づき前年度比8,456万円(4.8%)増額の18億6,029万2千円を見込んでいます。
また、国から交付される地方交付税は、前年度比1億40万円(2.4%)増額の43億5,940万円を見込んでいます。
一方、市の借金である市債は、多目的スポーツフィールド整備事業債2億6,850万円の増額などにより、前年度比3億4,260万円(56.0%)増額の9億5,490万円を見込んでいます。

歳出

目的別の構成比では、民生費29.1%、教育費16.3%、衛生費16.2%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、総務費で、職員人件費および情報化推進事業等の増額により2億8,590万2千円(17.4%)、教育費で、多目的スポーツフィールド整備事業などの増額により5億5,704万2千円(39.1%)の増となっています。
減額では、公債費で、臨時財政対策債等の皆減により4,244万2千円(4.3%)の減となっています。

お問い合わせ 財政課 ☎③8141



主な事業

- こどもの居場所づくり事業(852万2千円)
子どもや保護者が、地域において安全安心で気軽に立ち寄ることができる居場所を提供し、さまざまな機会や体験を通して健やかな成長につなげるとともに、地域の支援体制を強化します。
- みえ子ども・子育て応援総合補助金事業(6,853万6千円)
賀田小学校区を中心とした未就学児を受け入れる「尾鷲市立とちのもり保育園」の開園や、小中学校の給食費無償化の継続など、県の「みえ子ども・子育て応援総合補助金」を活用して、本市の子どもや子育て世帯への支援の充実を図ります。
- 二酸化炭素排出抑制対策事業(920万9千円)
本市のゼロカーボンシティ宣言に基づき、市内の温室効果ガスを削減するための『尾鷲市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)』を策定します。
- みんなの森プロジェクト事業(6,132万円)
森林ゾーニングマップ作成や海域での生物多様性検証、みんなの森整備などに取り組み、環境価値を創出することで得たJクレジット販売収入や企業版ふるさと納税により、第一次産業の再興を目指します。
- 多目的スポーツフィールド整備事業(11億3,820万円)
中部電力尾鷲三田火力発電所跡地を活用した新たな都市公園の整備に向けて、本年度は国市浜公園野球場建設工事(継続事業)および国市浜公園に係る設計等を実施します。

※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、各施設で申込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、4月8日(火)～5月8日(木)に、中央公民館で配布する申込用紙にて応募してください。

※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。

中央公民館 ☎②0001			
名称	実施日等	対象	定員
大正琴教室	年20回 第2・4金 13:30～	一般	10人
数独教室	年9回 第2土 13:30～	一般	16人
ヨガ教室	年10回 第1月ほか 13:30～	一般	50人
ベリーエクササイズ	年10回 第3金ほか 19:00～	一般	50人
夜ヨガ教室	年10回 19:15～	一般	50人
絵画サークル	年9回 土 13:00～	一般	15人
書道サークル	月2～3回 金 19:00～	一般	30人
俳句若草会	年10回 第2木 10:00～	一般	16人
茶道サークル	月2回 第1・2金 13:00～	一般	15人
写真サークル	月1回 第2火 13:30～	一般	16人
合唱サークルはるかぜ	年10回 第3火 13:30～	一般	50人

矢浜コミュニティセンター ☎②6367			
名称	実施日等	対象	定員
スクエアステップ教室	毎月第3金 13:30～	一般	10人
百寿雀	毎月第3水 9:30～	一般	16人
ゆる体操	年14回 第2・4木 13:30～	一般	15人
布ぞうり教室	第1木 9:30～	一般	10人
ベリーエクササイズ教室	年6回 第2木 10:00～	一般	10人
アロマ教室	9/8(月) 13:30～	一般	10人
スイーツ・パン教室	10/30(木) 9:30～	一般	6人
フラダンス教室	随時	一般	10人
料理教室	年1回	一般	6人
ストレッチヨガ教室	年4回 第2火 13:30～	一般	10人
ズンバ ^{ズンバ} 教室	1/15(木)、2/12(木) 10:00～	一般	10人
子ども体験学習	年3回 随時	小学生	8人
子ども卓球教室	年5回 水 14:30～	小学生	6人
太極拳サークル	金 10:00～	一般	
人形劇サークルなでしこ	随時	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
自然トレッキング(地域の名所・熊野古道散策)	4月(曾根城跡)・11月(未定) 日曜	親子・一般	20人
陶芸教室	2月～3月 土・日(4日間) 13:00～	小学生親子・一般	15人
ヨガ教室	毎月 第2土 14:00～	一般	15人
料理教室	年2回 随時	一般	20人
手芸教室(小物作り)	年5回 随時	一般	10人
ひのきハンドメイド	随時	一般	10人
フラワーアレンジメント	随時	一般	10人
スクエアステップ	毎月 第2金 10:00～	一般	10人
椅子ストレッチ教室	毎月 第1水 10:30～	一般	10人
子ども教室(アロマ芳香剤作り)	6/22(日) 14:00～	小学生・親子	8人

大曾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
椅子ヨガ教室	毎月 第3月 10:30～	高齢者・一般	10人

行野浦コミュニティセンター ☎③8250(市民サービス課)			
名称	実施日等	対象	定員
各種講座	年5回 随時	一般	10人

須賀利コミュニティセンター ☎②2260			
名称	実施日等	対象	定員
囲碁ボール教室	年12回 第1火 13:30～	高齢者・一般	15人
峯さんと歌おう!教室	年6回 奇数月第2火 14:00～	高齢者・一般	15人
手芸教室	年8回 主に第3火 13:30～	高齢者・一般	10人
シニアの塗り絵教室	年6回 随時	高齢者・一般	15人
料理教室	年5回 随時	高齢者・一般	10人
悠悠教室	年4回 随時	高齢者・一般	10人

九鬼コミュニティセンター ☎②92164			
名称	実施日等	対象	定員
手作り学級(味噌・廃油石けん作り他)	年3回 随時	一般	15人
料理教室	年3回 随時	一般	10人
歌声教室	年10回 第4月 10:30～	一般	15人
手芸教室(パッチワーク他)	年5回 第4金 13:30～	一般	15人
ヨガ教室	年5回 第2金 13:30～	一般	10人
成人学級(介護予防教室)	年24回 第1・3水 13:00～	一般	15人
ニュースポーツ教室(囲碁ボール)	年12回 第1火 9:30～	一般	15人
夏休み子ども教室(小物作り・料理教室など)	年1回 7月～8月 随時	子ども	15人

早田コミュニティセンター ☎②92139			
名称	実施日等	対象	定員
ふれあい学級(料理他)	年4回 随時	一般	15人
スマイル学級(イス体操・ヨガ)	年8回 随時	一般	15人
手作り学級(小物作り他)	年3回 随時	一般	15人
脳トレ体操教室	年24回 毎週金	一般	10人
書道教室	年7回 第2火 9:30～	一般	10人
健康歌声教室	年4回 随時	一般	10人

三木浦コミュニティセンター ☎②837			
名称	実施日等	対象	定員
ストレッチ教室	年8回	一般	10人
ヨガ教室	年8回	一般	10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
ユニカール教室	毎週木 13:00～	一般	15人
手作り教室	年5回 随時	一般	15人
交流教室	年3回 随時	幼～高齢者	15人

三木里コミュニティセンター ☎②2274			
名称	実施日等	対象	定員
書道教室	年9回 第4火 10:30～	一般	10人
ヨガ教室	年11回 第3水 10:30～	一般	10人
笑顔になるらくらく健康づくり	年6回 第2月 10:30～	一般	15人
ビューティー&リラックス講座	年3回 随時	一般	15人
百寿雀	第1・3金 13:00～	一般	15人
手作り教室	年2回 随時	子ども・一般	10人
料理教室	年4回 随時	子ども・一般	12人
生け花教室	年1回 12月	一般	10人
スクエアステップ教室	年11回 第2火 13:30～	一般	15人
三木里盆踊り保存会	7月～8月 19:00～	一般	

古江コミュニティセンター ☎②769			
名称	実施日等	対象	定員
フラ教室	第1・2・3 木 9:30～	一般	10人
シニアからはじめるけんこう健康体操	年11回 主に第1火 10:00～	一般	10人
ひのき教室	年2回 随時	一般	10人
歌声教室	年10回 主に第1月 10:00～	一般	15人
料理教室	年2回 随時	一般	10人
大正琴サークル	月2回 木 13:30～	一般	

賀田コミュニティセンター ☎②2088			
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3回	一般	20人
手作り教室	年2回	一般	15人
健康体操教室	木 10:00～	一般	15人
ヨガ教室	年5回 第3木 10:00～	一般	15人
刻字教室	月1回 第2月 9:30～	一般	10人
パッチワーク教室	年5回 第3水 9:30～	一般	15人
ピンポン	毎週金 13:00～	一般	10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2回	一般	20人
カラオケ(梅)	毎週火 13:30～	一般	

曾根コミュニティセンター ☎②3141			
名称	実施日等	対象	定員
パッチワーク教室	主に第1・3金 9:30～	一般	7人
絵画教室	主に第4火 9:30～	一般	10人
刻字教室	月1回 主に第2木 9:30～	一般	10人
男の料理教室	年3回 随時	一般	5人
お菓子作り教室	年3回 随時	一般	5人
小物づくり教室	年6回 随時	一般	10人
季節のリース作り	年2回 随時	一般	10人
スクエアステップ	月1回 第2火 10:30～	一般	10人
ヨガ教室	月1回 主に第2金 10:30～	一般	10人
ピンポン学級	毎週水 10:00～	一般	希望者
ゆる体操	年2回 随時 10:30～	一般	10人

梶賀コミュニティセンター ☎②3430			
名称	実施日等	対象	定員
健康体操教室	週1回	一般	10人
パッチワーク教室	年6回 第2木 9:30～	一般	10人
押絵教室	年6回 随時	一般	7人
踊り教室	年5回 随時	一般	10人
もの作り教室	年2回 随時	小・中・一般	10人
お菓子作り教室	年1回 随時	小・中・一般	10人
ベリーダンス教室	年10回	一般	10人
料理教室	年4回 随時	一般	10人
ヨガ教室	年5回 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館合同事業)	年4回 5月～12月	5歳以上	20人

～みえ尾鷲海洋深層水利用協議会

会員企業を紹介します！～

株式会社 元気

パワフル満タン企業「株式会社 元気」はその名に恥
じることなく、毎日元気いっぱいの会社。この幸せを
皆さんと分かち合いたい。皆さんの健康が私たちにと
って何よりの励みです。

私たちと一緒に「美し健康、旨し元気」な毎日を通
しましょう！

紀北町河内2番地1 ☎☎0229



お問い合わせ アクアステーション ☎☎8080

令和7年度 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
に忘れず納付してください(口座振替を希望した人には介
護保険料額決定通知書のみ郵送します)。

- ・令和7年度の途中で所得段階が変わった人
- ・令和7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

【介護保険料の納め方】

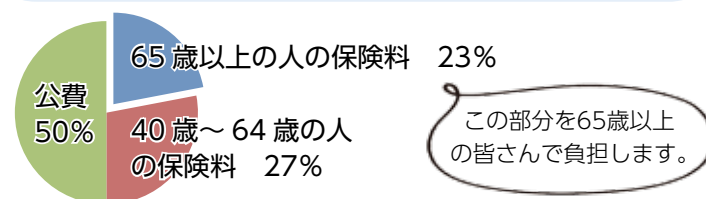
徴収区分	納め方	対象者
特別徴収	受給されている 年金から天引き	老齢・退職年金、障害年 金および遺族年金が年 額で18万円以上の人
普通徴収	口座振替や納付 書で金融機関、各 役所(場)、紀北広 域連合で納付	老齢・退職年金、障害年 金および遺族年金が年 額で18万円未満の人

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7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。)

保険料は大切な財源です

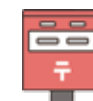
介護保険は、公費と40歳以上の皆さんが納める介護保
険料を財源に運営しています。

財源が不足すると必要なサービスを十分に揃えられな
くなることもあります。誰もが安心してサービスを利用で
きるよう介護保険料は必ず納めましょう。



お問い合わせ 紀北広域連合 ☎☎0888

市長への手紙にお答えします



お問い合わせ 政策調整課 ☎☎8131

広報おわせ12月号に掲載しました「市長への手紙」では、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。今月号では、その一部を抜粋し、要約して紹介します。

お寄せいただいたご意見・ご提案につきましては、できるかぎり市政に反映させるよう努力いたします。



尾鷲総合病院での手術について

今後も尾鷲市内で手術が受けられるよう、お願いし
ます。また、特にリハビリはとても素晴らしいです。要
支援で受診してますが、少しずつ良くなっており、楽
しみにしてます。入院もしましたが、何事にも大満足
でした。

【回答】

尾鷲総合病院は地域住民のための病院として、内科、外
科、整形外科、産婦人科、眼科、皮膚科、泌尿器科等におい
ては常勤医と応援医師による診療を行い、その他の診療
科においても応援医師等による診療を行っています。

手術に関しても常勤医や応援医師で対応できるものは
行っていますが、医療分野の専門化が進んだことや、以前
と比べて派遣医師が減少したこと等により、当院で対応
できる手術が減っています。

現在は三重大学や伊勢赤十字病院などの高度医療を提
供できる病院と情報を共有し、最善の治療を行うにはど
こで手術を行うか検討し、患者さんにお伝えしています。

市民にとっては近くで手術ができることでより安心感
が生まれ、また、距離が近いことにより肉体的・経済的な
負担軽減が見込まれることから、これからも医師確保に
努めてまいります。

リハビリに関してお褒めの言葉ありがとうございます。
リハビリを行うことにより少しずつ良くなっている
とのことこちらもうれしく思います。

これからも地域の皆さんに尾鷲総合病院があって良
かったと思っていただけるように取り組んでまいりま
す。



ゴミ袋の有料について

ゴミ袋代金を無料にしてほしいです。隣町はどんな
袋に入れてもゴミを持って行ってくれます。

【回答】

市民の皆さまのごみ減量に対するご協力により、市の収
集可燃ごみ量は平成25年度から3年間で20%以上の削減
がなされ、平成28年6月からは、指定ごみ袋を新料金とし
ました。

今後、東紀州5市町の動向や可燃ごみ量の推移を注視し
ながら検討していくこととしております。

なお、現在、SNSなどで、「ごみ減量のお願い」として啓
発をさせていただいておりますが、指定ごみ袋で出して
いただいている可燃ごみの中には、まだまだ「無料で出せる
資源化物」があります。

資源化物の分別の徹底など、引き続きごみ減量化の推進
にご理解とご協力をお願いします。



自転車の走行について

歩道を自転車に乗って走行する人が多く、歩行者が
危険を感じ、車道に落ちそうになります。自転車は左
側車道走行がルールです。交通ルールを守るよう、市
の防災無線等で呼びかけて下さい。老若男女、子供に
呼びかけて下さい。

【回答】

自転車は、道路交通法で軽車両に位置付けられており、
歩道と車道の区別があるところは車道通行が原則です。

ただし、歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識がある
ときや、13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、身体の不
自由な人が自転車を運転しているときは、例外として歩道
の車道寄りを通行することが認められています。

ご意見いただいた自転車の交通ルール厳守については、
市民の安全を守るために重要な課題であり、市広報等での
周知を図るほか、警察などの関係機関と連携し、対策に取
り組んでまいります。

◇企画展「本草学者がみた熊野」

薬用となる動植物を研究する本草学は、江戸時代に大きく発展し、多くの本草学者が活躍しました。本展では、日本における本草学や熊野を訪れた本草学者について、資料を交えて紹介します。

会期：4月19日(土)～7月6日(日) ※会期中無休
時間：午前9時～午後5時 入場料：無料

◇くまの自然科学教室「熊野古道で薬草観察」

熊野古道で、本草学者が採集した薬草などを採って観察します。

開催日：5月10日(土) ※雨天の場合5月11日(日)

時間：午前9時～正午

参加料：500円(保険料、資料代)

定員：15人(要申込・応募多数の場合抽選)

対象：一般 場所：熊野古道伊勢路 ツツラト峠

講師：倉本敬正氏(薬剤師)

受付：4月26日(土) 午後5時まで

◇特別企画展示室企画展「郷土の軌跡～尾鷲市の文化財展～」

市にある国・県・市指定文化財を写真、映像、実物資料で紹介。なお、県指定文化財の尾鷲神社獅子頭は4月20日(日)までの限定公開です。

会期：4月5日(土)～6月22日(日) ※会期中無休

時間：午前10時～午後5時 入場料：無料

◇「くまの古道料理教室～相可高校に学ぶ～」①和食の基本

県内の美味しい食材を使った季節の献立と調理方法を学ぶ教室です。

開催日：5月18日(日)

時間：午後1時～3時 参加料：2,500円

定員：24人(要申込・応募多数の場合抽選)

対象：一般

講師：西岡宏起(相可高校食物調理科教諭)・相可高校調理クラブの皆さん

受付：4月4日(金)～5月4日(日) 午後5時まで

◇県民の日体験イベント

1876年4月18日に現在の三重県が誕生しました。その県民の日になみ、おわせヒノキのものづくり体験教室を開催します。

開催日：4月19日(土) 時間：午後1時～3時

参加料：ヒノキのはし350円/ヒノキのバターナイフ200円/ヒノキのライトスタンド500円

定員：はし20人 バターナイフ20人 ライトスタンド10人

対象：どなたでも 講師：熊野古道センター職員

受付：当日申込

◇おわせヒノキの木工体験教室

おわせヒノキを使った木工体験を、市内在住の木工職人を講師に迎え、年間5回シリーズで開催します。

第1回「ミニちゃぶ台」

開催日：5月11日(日) 時間：午後1時～4時

参加料：500円+材料代8,000円

定員：15人(要申込・応募多数の場合は抽選)

対象：小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

講師：竹内健悟氏(家具工房kigumi)

受付：4月27日(日) 午後5時まで

★詳細、その他の催しは市ホームページにも掲載しています。ぜひご覧ください！



続 尾鷲の植物誌 モチツツジ(ツツジ科)

春から初夏にかけてはツツジの季節。野生のツツジは日本には62種自生し、そのうち尾鷲地域では10種ほどが生育しています。この10種の中で身近によく見られるのがモチツツジです。モチツツジは日本固有種で、山梨県・静岡県から岡山県までの本州と四国東部に分布しています。低山の明るいところに生え、花は4月～6月に咲きますが、日当たりの良いところでは冬でも花を見ることがあります。名前の由来は、花の柄や萼、新芽や若芽などに腺毛が多く、触ると鳥もちのように粘つくことによっています。

このねばねばは、花や芽を食べに来た虫をゴキブリホイホイのように貼り付けてしまう防御装置となっています。花の付近には、ねばねばにくっついて動けなくなっている虫がよく見られます。食虫植物は虫を捕ってそこから栄養分を得ていますが、モチツツジは食虫植物ではありません。ねばねばに捕まって死んだ虫はモチツツジの栄養にはなりませんが、これらの虫を専門に食べる虫がモチツツジに潜んでいます。モチツツジカスミカメという名を持つカメムシの仲間、ねばねばに足をとられずに走り回ることができ、死んだ虫を食べて栄養をとっています。植物と虫にはきってもきれない深い関係があるようです。



▲モチツツジの花。花柄や萼などに腺毛が目立つ



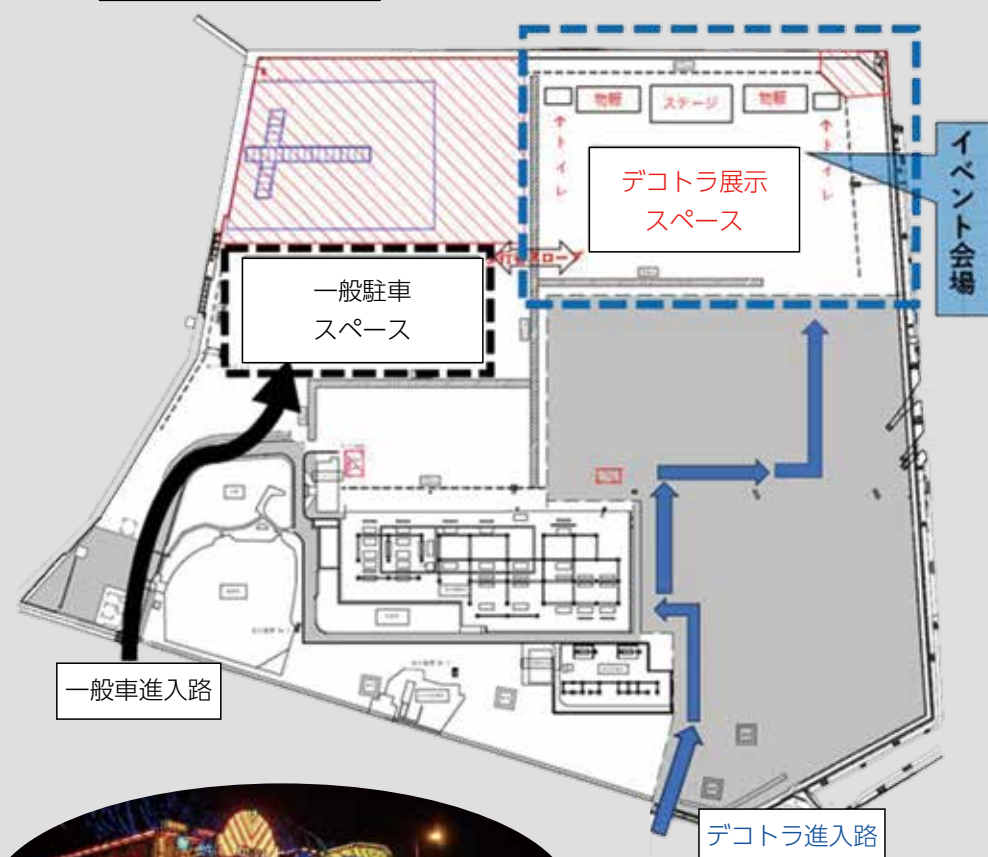
▲萼の腺毛に捕まったハエの仲間

うたまろかい 全国哥磨会「令和6年能登半島地震支援チャリティー大会in三重尾鷲」を開催します

5/4 日・祝 12:00 ～ 中部電力尾鷲三田火力発電所跡地にて(国市松泉町1番地)

全国より300台集結！

会場案内図



【主催】一般社団法人 全国哥磨会
【後援】尾鷲市・市社会福祉協議会・三重テレビ放送・中日新聞社
【催物内容】デコトラ撮影会、チャリティーオークション、グッズ販売、キッチンカー等による飲食物販売、歌謡ショーなどを予定しています。
沿道での写真撮影等、歩行者の通行の妨げとならないようお願いいたします。
地域の皆さんのご理解、ご協力をお願いします。
※入場無料、どなたでも観覧できますので、ぜひご来場ください。
※詳細については広報おわせ5月号にて掲載予定です。

お問い合わせ 商工観光課 ☎238223

市立地適正化計画策定委員を募集します！

市では、持続可能な都市づくりを図るうえで、コンパクト+ネットワークで構成される集約型都市構造の形成が求められていることを踏まえ、今年度より立地適正化計画の策定に着手します。

策定にあたり「尾鷲市立地適正化計画策定委員会」を設立しますが、本計画を市民の皆さんの意見を反映した計画とするため、ぜひご参加ください。募集の詳細は次のとおりです。

【募集要件】

市内に住んでいる、もしくは市内に勤務する18歳以上の男女

【募集人数】

1人(応募多数の場合は抽選)

【任期および開催回数】

任期：令和7年度～8年度

開催回数：合計6回予定

【募集締切】

4月21日(月) 必着

【応募方法】

市ホームページ、または建設課でお渡しする応募用紙に記入し、建設課に提出してください。

お問い合わせ 建設課 ☎238244

みんなで健康づくり

第3次尾鷲市健康増進計画における取り組み

運動習慣の改善「プラス10分☆運動習慣」

～春はスタートの季節～ プラス10分 ストレッチ習慣を始めましょう

冬の厳しい寒さが落ち着き、暖かい季節となりました。身体を動かしやすくなったこの時期に、まずは合間のできる『ストレッチ』から始めてみませんか。

ストレッチの効果

ストレッチは、身体の柔軟性を高めるだけでなく、筋肉や関節を伸ばすことで、姿勢改善や、腰痛、肩こり、膝痛、便秘、冷え、むくみなどの体調不良を改善し、免疫力を高める効果があると言われています。

また、ストレスが溜まると心身ともに緊張して筋肉が硬くなるため、体をほぐすことで、心もリラックス状態にすることができます。

ストレッチのコツ

①呼吸を止めない

呼吸を止めると身体は緊張して筋肉に無意識に力が入り、筋肉が伸びにくくなってしまいます。そこで、大きく鼻から息を吸い、口から細く長くゆっくり吐きながら、身体を伸ばしましょう。

②反動をつけない

ゆっくりと静かに伸ばし、伸ばしきったところで静止しましょう。反動をつけて急に伸ばそうとすると、筋肉は傷つけないように、反射的に縮もうとします。その反応を起こさないために、「じわじわ」と伸ばすのがコツです。

③伸ばす筋肉を意識する

伸ばしている筋肉に意識を集中することで、他の部位に余計な力が入らず、目的の筋肉をよりしっかりと伸ばせるようになり、ストレッチの効果を高めることができます。

合間にできるストレッチ

「いつでも」、「どこでも」、「すぐ」できるのがストレッチの良いところです。忙しい日々の中で、少しの合間を見つけ、試してみましょう。

①姿勢を正すストレッチ

足を肩幅に開いて胸を張りお腹をへこませます。両手を後ろに回して指を組み、肩甲骨を真ん中にぎゅっと引き寄せて30秒ほど維持します。さらに指を組んだまま両手を上げ、10秒ほど維持しましょう。

②肩こり解消ストレッチ

首を前後左右15秒ずつ傾けて筋肉を伸ばしましょう。右手を頭の左側に回し、ゆっくり引き寄せるように首だけを右真横に傾けます。反対側も同様に行います。次は頭の後ろで両手を組み、顎を胸につけるように軽く押しながら頭を下げましょう。後ろは、顎をゆっくり上げ、頭の重さを利用して首を後ろに軽く倒しましょう。

③腰痛予防ストレッチ

足を開いて椅子に腰かけましょう。胸の前で手のひらを合わせて指を組み、ゆっくり呼吸を整えます。頭を下げ、腕を大きく前に伸ばしましょう。組んだ手のひらを外側へ返しながら、顎を引き、頭を両腕の中に入れて上体を深く曲げて背中から腰を30秒ほど伸ばしましょう。

【注意点】

痛みを感じたり気分が悪くなったりした場合は、すぐに中止してください。また、持病がある人や治療中の人は、かかりつけ医に相談してください。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎☎3 8 7 1

チダイ

べるといいでしょう。江戸前寿司には、伝統的なカスゴ(春日子あるいは春子)というネタがあります。カスゴとは、マダイ、チダイ、キダイ(レンコダイ)の幼魚の総称で、皮付きで酢メにしたものが握りになります。チダイはマダイよりも皮の色合いが淡くて綺麗で、皮が柔らかいため、カスゴの握りはチダイを好むすし職人さんも多いようです。



海中さんぽ

チダイはタイ科チダイ属の魚で、北海道南部以南の日本沿岸、東シナ海、朝鮮半島南岸・東岸に分布しています。当地では主に定置網で漁獲されたものが水揚げされます。産卵期は地域によって異なり、山形では夏から秋、九州では秋から春という報告があります。稚魚は湾内の砂地で育ち、冬は深場で越冬するとされています。

近縁種のマダイと姿かたちが良く似ており、チダイはエラ蓋の後縁が真紅に縁どられていること、尾びれの後縁がマダイは黒く縁どられているのに対し、チダイは黒い縁取りが無いことで見分けられます。チダイはマダイよりも成長が遅く、大きいもので1mを超えるマダイに対し、チダイは大きいものでも40cm程度です。

チダイの味はマダイと似ており、同じような調理法で食

ごみ減量へ、はじめの一步

今一度、3 Rの実践をお願いします

市民の皆さんの協力により、前年度ごみ収集量は令和6年4月から2月末時点で前年比、－5.90%（183.64t）の減量となっています。引き続きごみ減量について市民の皆さんのご協力、ご理解をよろしくお願いします。

リデュース

<Reduce ～ごみになるものを減らす～>

- ・必要なもの、消費できる量だけ購入する
- ・詰め替え可能な商品は、積極的に詰め替え用を購入する【家庭で意識できること】
- ・電動生ごみ処理機・生ごみ処理容器を利用し堆肥にする（※補助金制度があります）
- ・生ごみは水分を絞って軽くする（※生ごみの約80%は水分）
- ・食品ロスを減らすよう工夫して調理する

リユース

<Reuse ～繰り返し再利用する～>

- ・フリーマーケットやオークションアプリ等を活用する
- ・身近な人へ譲渡や交換する

リサイクル

<Recycle ～資源として再利用する～>

- ・せっかく資源として再生できる物であっても、分別しないと「ごみ」となってしまいます
- ・次のものは資源として再利用できる代表的なものです
古紙（ダンボール、雑誌、紙パック、新聞紙、コピー用紙）、ペットボトル、ビン、缶、発砲スチロール
容器包装プラスチック（ハサミなどで簡単に切れる柔らかいプラスチック）



防災ひとくちメモ

オワセグを活用してください

市ではエリアワンセグ放送を行っており、その受信端末を、本市に住民票を置いている世帯を対象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、工事にかかる費用は市が負担します。

放送内容は、防災行政無線放送のほかに、市内のイベント告知、行政サービス情報、議会放送などです。また、災害時等の緊急放送については、電源が入っていれば自動的に最大音量で放送されますので、電源は切らないようにお願いします。

防災行政無線放送については、屋外で聞こえることを前提としておりますので、屋内ではぜひオワセグを活用してください。また、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、あわせて利用してください。



防災情報総合電話サービス

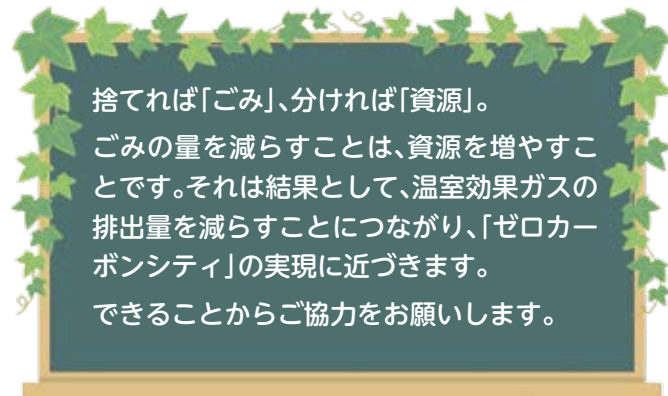
＼意識しよう！SDGs／



大量生産された製品は、大量に破棄され、焼却、埋立てと早いサイクルで行われます。一人一人が『ものを大切に使う・ごみを減らす』という意識を持ち、実践するだけで大きな抑制になります。ごみの減量化にご協力ください。

★ごみの減量についてはワンセグや市公式LINEでもお知らせしています！

お問い合わせ 環境課 ☎☎8 2 5 1



捨てれば「ごみ」、分ければ「資源」。

ごみの量を減らすことは、資源を増やすことです。それは結果として、温室効果ガスの排出量を減らすことにつながり、「ゼロカーボンシティ」の実現に近づきます。

できることからご協力をお願いします。

◆よくあるお問い合わせ

内容	対処方法
電源が入っているが画面がつかない	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。
映像や音が途切れる	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してください。
画面に線が入る	端末本体が故障している可能性があります。故障している場合は、端末を交換します。

※その他の理由による故障もありますので、不明な点があれば連絡をお願いします。

お問い合わせ 防災危機管理課 ☎☎8 1 1 8

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)

お知らせ

相談

無料法律相談(要予約)

14(月) 午前11時30分～午後5時30分
大川哲次 弁護士
対象：財産、契約問題、借地、借家、離婚、金銭貸借契約、債務問題、相続など

司法書士相談(要予約)

15(火) 午前10時～正午
黒久恭 司法書士
対象：相続・売買などの不動産登記、遺言、商業登記など

行政相談(要予約)

15(火) 午後1時30分～3時30分
林正弘 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

人権相談(要予約)

18(金) 午前10時～正午
濱野公壽 人権擁護委員
西恵美子 人権擁護委員
対象：差別、いじめ、嫌がらせ等人権に関すること

申し込み・お問い合わせ

市民サービス課 ☎ ☎ 82550

国保の加入脱退手続について

4月は、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

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(火)～6月2日(月)

※平日 午前8時30分～午後5時15分
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

【縦覧事項】

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

今年度の国民年金保険料は 月額17,510円です

4月から令和8年3月までの国民年金保険料は月額17,510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」のほかに、「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。

お問い合わせ

尾鷲年金事務所 ☎ ☎ 22340
市民サービス課 ☎ ☎ 8193

市長選挙および市議会議員一般選挙の立候補予定者に対する説明会のお知らせ

【市長選挙立候補予定者説明会】

日時：4月25日(金) 午前10時～
場所：中央公民館 3階 講座室B

【市議会議員一般選挙立候補予定者説明会】
日時：4月25日(金) 午後2時～
場所：中央公民館 3階 講堂

お問い合わせ

選挙管理委員会 ☎ ☎ 8112

新たな民生委員の就任について

3月1日から、次の地区に新たに民生委員が就任しました。

民生委員・児童委員への相談は、民生委員児童委員協議会事務局(福祉保健課)までお問い合わせください。個人情報保護のため担当地区と民生委員氏名のみ公表しています。

【早田町】 岩本芳和さん

お問い合わせ 福祉保健課 ☎ ☎ 8201

春の全国交通安全運動

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

運動の重点を、

・子どもを始めとする歩行者が安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践

・歩行者優先意識の徹底とながら運転等の根絶やシートベルト・チャイルドシートの適切な使用の促進

・自転車、特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守の徹底とし、啓発を行います。

お問い合わせ

市民サービス課 ☎ ☎ 8250

ココロとカラダの相談会&健康チェック

【日時】 4月8日(火) 午前10時～11時15分

【会場】 福祉保健センター 4階

【内容】 血圧測定・ベジチェック・血管年齢測定・腰痛や疲れがとれないなどの相談 等

【定員】 40人(要予約)

申し込み・お問い合わせ

福祉保健課 ☎ ☎ 3871

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家庭に、就学費用の一部を援助しています。希望する人は、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

シルバー人材センター会員募集

令和7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

【作業内容】 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

シルバー人材センター ☎ ☎ 1145

「第23回アビリンピックみえ」参加者募集

障がい者が日ごろ培った技能を互いに競い合うことにより、その職業能力の向上を図るとともに、企業や社会一般の人が障がい者に対する理解と認識を深め、その雇用の促進を図ることを目的として開催します。

【日時】 6月28日(土)

午前9時30分～午後3時15分

【場所】 ポリテクセンター三重

(四日市市西日野町4691)

【競技種目】

パソコン文書作成・パソコン表計算・電子機器組立・喫茶サービス・ビルクリーニング・製品パッキング・オフィスアシスタント
【申込期間】 4月1日(火)～5月9日(金)
【参加費】 無料

詳しくはこちら



お問い合わせ

(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構三重支部 ☎ 059・213・9255

し尿くみ取り日程

三木里 4月1日(火)～4日(金)

梶賀 4月7日(月)

古江 4月8日(火)～11日(金)

曽根 4月14日(月)

賀田 4月15日(火)～18日(金)

※日程に土・日・祝が含まれている場合は土・日・祝を除きます。

お問い合わせ

クリンクルセンター ☎ ☎ 0605

海の幸・山の幸！尾鷲の名産がお買い得！！

尾鷲イタダキ市

4月5日(土) 開催
午前9時～午後1時 尾鷲魚市場

お問い合わせ 尾鷲商工会議所 ☎ ☎ 2611
商工観光課 ☎ ☎ 8215

感染症予防対策 ～日頃からの心得～

- ①こまめに手を洗いましょう。
- ②栄養バランスを考えた食事と十分な睡眠をとりましょう。
- ③こまめに部屋の換気をしましょう。
- ④咳エチケットを守りましょう。
- ⑤体調がすぐれないときは早めに医療機関を受診しましょう。

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】。
第1・3木曜日(ただし、祝日等を除く、本庁のみ)は、午後7時までカードの交付手続きを行っています【要予約】。
令和7年2月末、カード交付枚数は13,059枚、交付率は82.25%です。 お問い合わせ 市民サービス課 ☎ ☎ 8161



軽自動車税(全期)の納期限は4月30日(火)です。 税務課 ☎ ☎ 8173



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!!」

天文科学館 ☎ 0525

「夜間観望会」入館：午後7時～9時

4日（金）5日（土）

上弦頃の月・火星・木星・ふたご
座カストルとポルックス

11日（金）12日（土）

満月前の月・火星・木星・こいぬ
座プロキオン

18日（金）19日（土）

火星・かに座散開星団プレセペ・
しし座銀河・おおぐま座銀河

25日（金）26日（土）

しし座銀河・おおぐま座銀河・
かみのけ座散開星団

※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
で、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。

☆81cm大望遠鏡で7惑星を
観望した人には記念証を
贈ります。

図書館 ☎ 8282

おはなしだっこ（自由参加）

対象 0歳児～2歳くらい

日時 4月3日（木）
午前10時30分～

おはなしのひろば（自由参加）

幼児から小学校低学年向けの
おはなし会です。

日時 4月12日（土）午前11時～

4月から月1回、第2土曜日の
みの開催になります。

今月の休館日

7・14・21・28・30日

お知らせ

おすすめ図書は、

一時休止します。

再開の際には、ぜひまた

お楽しみください。

寿文庫へご協力ありがとうございました

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・祝いや一般の人から寄付を
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

広報担当者
取材日記



令和6年度尾鷲市地域おこし協力隊活動報告会

3月20日（木）祝、令和6年度尾鷲市地域おこし協
力隊活動報告会の取材に行ってきました。

19人の協力隊員がこの1年の成果を発表する
場。移住者ならではの視点で見つけた地域の魅力や
挑戦のリアルな体験談に興味津々になりました。

活動報告会の内容は市ホームページに掲載予定
です。



市協力隊
ホームページ

◀地域の魅力や取組
の想いを真剣な表
情で伝えています。

人の動き（2月末現在）

人 口	15,432人（前月比 -34）	
	（男7,155人 女8,277人）	
世帯数	8,744世帯（前月比 -9）	
転 入	17人	転 出 26人
出 生	6人	死 亡 31人
その他	0人	（住民基本台帳）

#おわフオト
卒業おめでとう
いじります！



3月7日（金）、市内の中学
校で卒業式が行われまし
た。たくさん思い出と
もに新たな門出を迎えた
卒業生の皆さん。
晴れやかな笑顔や感謝
の言葉があふれる、感動の
1日となりました。
新しい世界での挑戦を
応援しています！



「広報おわせ」は、再生紙・植物油インキを使用しています。