



小さな笑顔が、
大きな力に



10-2025

表紙はお母さんと赤ちゃんの笑顔溢れる一コマ
です。子育てには喜びも悩みもありますが、寄り
添ってくれる人や場があることで安心できます。
特集【地域でこどもを支える】では子育て世帯を
支える地域の団体や活動を紹介します。

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。

お問い合わせ
子育て支援センターちびっこひろば
☎2600



認定こども園 ひのきっここども園



未就園のこどもと保護者を対象に、園庭開放(月～金:午前9時～11時)や子育て相談、親子のつどいイベントなど、子育て支援を行っています。

お問い合わせ ひのきっここども園
☎4767



尾鷲みんなの食堂



尾鷲みんなの食堂を月1回開催。
食と集いをキーワードにコミュニケーションの輪を広げる活動を行います。

お問い合わせ 山下
☎090・5854・9336



陽だまりサロン



フードパントリーやこども食堂ランチ会などを開催しています。

【日時】
(フードパントリー) 第3水・木曜日
午前10時30分～午後5時30分頃
(こども食堂ランチ) 第3木曜日
午前11時～正午頃

【場所】
陽だまり(小川東町30-15)
※予約制。時間は相談してください。
保存可能な食料品や生活用品(文房具や歯ブラシなど)の支援をお願いします。

お問い合わせ ☎20400

こども塾おわせ(無料塾おわせ)



児童および生徒のための学習・生活支援事業。
小中学生の宿題や基礎基本の指導などの学習支援を行っています。長期休業中の特別教室も企画しています。どなたでも気軽にどうぞ。

【日時】
毎週水曜日 午後2時30分～約1時間

【場所】
陽だまり(小川東町30-15)
おわせ学び工房(林町11-3)

お問い合わせ 村田
☎090・7038・3036

今回掲載している団体以外で、活動団体があれば情報をお寄せください。

地域で「こども」を支える

～子育て支援団体・活動の紹介～

お問い合わせ 福祉保健課 ☎8202



子育て支援サークル がりら



・こども達のわんぱくで健やかな成長を促す活動をしています。
・こども達を取り巻く環境が、よりよいものになるようサポートします。

親子が楽しめるイベント、ママがリラックスできるイベントなどを開催しています！

お問い合わせ 石川
☎090・7867・9402

育児サークル はっぴい



親子でゆったり過ごしたり、親子同士で交流したりする場として、部屋を開放しています。毎月第3月曜日は子育てサポーターによる「おたのしみデー」を開催し、おもちゃ作りや子育てについてのお話など楽しいイベントを行っています。

【日時】 毎週月曜日 午前10時～正午
【場所】 福祉保健センター3階

お問い合わせ 福祉保健課 ☎33871

むむむ



こどもからおじいちゃん、おばあちゃんまで誰もがふらっと立ち寄れる、みんなの居場所です。

【日時】
月・水・金・土 午後2時～6時

【場所】
おわせむかい農園内(向井4488-1)

お問い合わせ Instagram
mumumu_mukai

(有) ドーモ



海・山・川、歴史ある自然豊かなこの地で、人とつどい、こども達に囲まれ、学びや体験を提供し、住む人、訪れる人達が満たされた時間を過ごせるよう活動しています。尾鷲の自然ならではの子育てを一緒に楽しみながらやっていきましょう！

お問い合わせ ☎2282

九鬼・輪内地区コミュニティセンター



こども達の利用希望があるコミュニティセンターで「輪内地区等におけるこどもの居場所づくり事業」を実施しています。遊び場・学びの場として、友達同士を誘い合うなど、ぜひ活用してください。

【日時】 毎週水曜日 午後5時まで
【場所】 九鬼・三木浦・三木里・賀田・曾根コミュニティセンター
(早田・梶賀は希望があれば開館します)

お問い合わせ 福祉保健課 ☎8202

子育てを支える 地域の力



子育ては喜びや感動にあふれている一方で、ときに不安や悩みを抱えることも少なくありません。そんな時に、そっと寄り添い、温かく支えてくれる地域の人や安心できる居場所があることは、とても心強いものです。

本市には、子育てを応援するたくさんの方の活動や団体があり、子どもたちだけでなく、保護者の皆さんにとっても心の支えとなる場が広がっています。

今回紹介した活動が、子育てをがんばる皆さんにとって力となり、子どもたちが地域の中でのびのびと成長していくきっかけになればと思います。

10月24日(金) 午後7時～9時 「手作り味噌教室」参加者募集

安心安全の原料でお味噌づくりしてみませんか？
初めての人でも簡単に仕込むことができます！
【場所】 中央公民館 1 階 視聴覚室
【内容】 米みそ作り (5L容器つき)
【費用】 4,000円
【講師】 河村こうじ屋 かわむらゆきのぶ 河村幸信さん
【定員】 24人

【持ち物】 エプロン、三角巾、タオル
【申し込み】 10月3日(金)～16日(木)まで、中央公民館の窓口および電話から申し込み可能です。「先着順」となっていますので、お早めに申し込んでください。
申し込み・お問い合わせ 生涯学習課 ☎③8 2 9 3

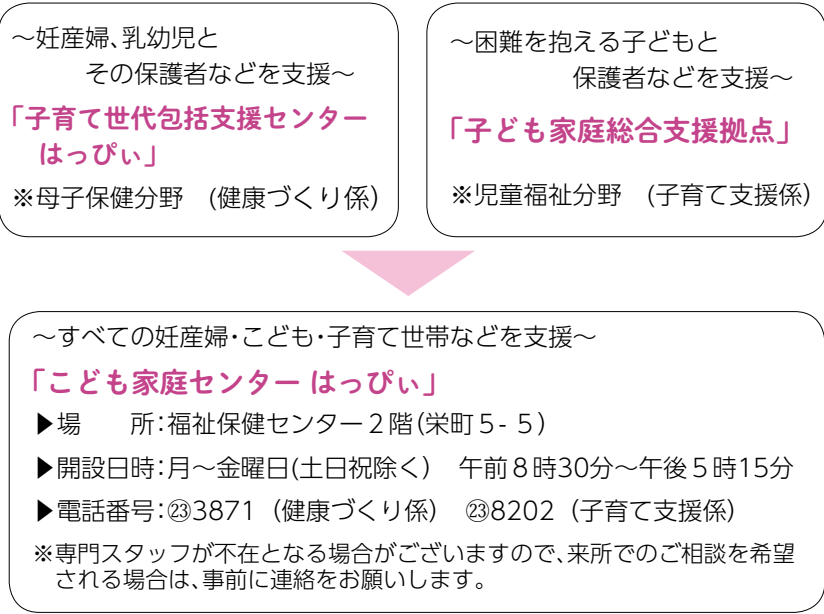
「こども家庭センター はっぴい」は

あなたの子育てを応援します！

こども家庭センターって？

こども家庭センターは、「母子保健分野」と「児童福祉分野」が一体化した、子育てに関するあらゆる相談を気兼ねなく受けられる総合窓口です。妊産婦や18歳までのお子さんと、そのご家族に寄り添いながら、さまざまなお悩みに対応し、切れ目なくサポートします。

これまでの相談・支援をより充実させるため、現行の支援体制を統合し、10月からワンストップ相談窓口「こども家庭センター はっぴい」としてリニューアルしました。保健師、家庭児童相談員などの専門スタッフが皆さんの悩みについて一緒に考え、時には関係機関と連携しながら、助言や支援を行います。お気軽に相談してください。



お問い合わせ 福祉保健課 ☎③8 2 0 2

＼里親制度をご存知ですか？／10月は里親月間です

さまざまな事情で自分の家庭で暮らせない子どもたちを家庭に迎え入れ、養育を行う人を「里親」といいます。
里親は児童福祉法に定められており、「公的に」子どもの養育を行います。

- ◆里親の種類
- ①養育里親…保護者と生活ができるようになるまで、または、自立して生活できるようになるまで(原則18歳まで)養育する里親です。
 - ②専門里親…虐待を受けた子ども、非行傾向のある子ども、障がいのある子どもなど、特に専門的な支援が必要な子どもを養育する里親です。

- ③親族里親…保護者の死亡等により、子どもを養育できなくなった場合に、子どもの扶養義務者である親族(祖父母等)が養育する里親です。
- ④養子縁組里親…養子縁組によって養親となることを希望する里親で、養子縁組が成立するまで里親として養育します。

◆里親の申請から登録までの流れ
①紀州児童相談所へ相談➡②研修➡③家庭訪問調査・申請➡④施設実習➡⑤審査・登録

お問い合わせ 紀州児童相談所 ☎③3 4 3 5
福祉保健課 ☎③8 2 0 2

里親は子どもの育ちの応援 里親養育は、“社会的な”養育です！子どもの育ちをみんなで応援しましょう！！

10月子育てカレンダー

(※9月22日時点)

月	火	水	木	金	土	日
※ 申 は申し込みが必要です。 ※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、20ページをご覧ください。		1	2	3	4	5
			おはなしだっこ	夜間観望会	夜間観望会 イタダキ市	
6	7	8	9	10	11	12
育児サークル はっぴい				夜間観望会	夜間観望会 おはなしのひろば	
13[スポーツの日]	14	15	16	17	18	19
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	夜間観望会	
20	21	22	23	24	25	26
育児サークル はっぴい 発達相談会 申				夜間観望会	夜間観望会	
27	28	29	30	31		
育児サークル はっぴい 発達相談会 申		ひのきっここども園 【ミニ運動会】		夜間観望会		

- ★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(旧尾鷲第二保育園内)
申し込み・お問い合わせ ちびっこひろば(旧尾鷲第二保育園) ☎③2 6 0 0
- ★発達相談会 心理士による子育て、発達相談を行っています。 お問い合わせ 福祉保健課 ☎③8 2 0 2
- ★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。
- ★育児サークルはっぴい

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。

- ★子育てに関するさまざまな情報を、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
(子どもと一緒にに行ける
イベント情報など)

10月14日(火) 午前10時～11時15分 ココロとカラダの相談会&健康チェック

【会場】 福祉保健センター 4階
【定員】 40人(要予約)
【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

申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎③3 8 7 1

11月9日(日) おわせ魚まつり開催！



第12回おわせ魚まつりを11月9日(日)に開催します！今回は、第44回豊かな海づくり大会～美し国みえ大会～との連携イベントとしての開催！

当日は本会場での式典行事を中継するモニターの設営、また、放流スペースも設営し、随時マダイの放流を行います。例年通りの家族で楽しめるイベントや尾鷲のお魚を無料で振る舞いますので、皆さんぜひお越しください！

【場所および時間】 魚市場 午前9時～

【イベントスケジュール】(②、③、⑥はなくなり次第終了)

時間	イベント名	内容
午前6時～	①定置網漁業体験	小学4～6年生を対象に定置網体験ができます。 ※応募方法の詳細は以下の募集内容をご覧ください。
午前9時～	②試食コーナー	鮮魚刺身、大敷汁、干物等を試食できます。
	③鮮魚販売	当日、水揚げされた新鮮な魚を販売します。 ※水揚げ状況により、開始時刻が前後します。
	④ミニ水族館・タッチプール・魚すくい	尾鷲で獲れた海の生き物の水槽展示やタッチプールを設置。 養殖マダイを生簀から網ですくう魚すくいも行います。
	⑤マグロ目方当てクイズ	解体ショーで用いるマグロの重さを当てるクイズを行います。 当たった人（正解に近かった人）にマグロのブロックなどの豪華賞品をプレゼントします。 ※小学生以下が対象です。
午前9時45分～	⑥マグロの解体ショー・マグロ試食	マグロを1尾まるごと解体します。また、解体後のマグロの刺身の試食を行います。



★定置網漁業体験！

定置網の水揚げの様子を船に乗って近くから見学できます。

漁師になりたい！魚が好き！船に乗りたい！小学4～6年生の募集を待っています！

【対象】 市内の小学4～6年生 4人 【持ち物】 長靴、雨合羽、タオル、酔い止め
【申込】 来庁、または、往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、学校名と保護者氏名を記載して、申し込んでください。（※応募多数の場合、抽選）
【申込期限】 10月14日(火) （※当日消印有効）
申し込み・お問い合わせ 〒519-3696 尾鷲市中央町10番43号
尾鷲市役所 水産農林課 ☎☎8231

さわやかウォーキングin尾鷲駅 開催／

【日時】 11月9日(日) 受付：8時30分～正午
【場所】 JR尾鷲駅(スタート・ゴール)
【距離】 約10km

海と山の自然にふれ、尾鷲グルメを味わえる「Owase taste Walk!」が開催されます。参加無料・予約不要。当日駅で受付後スタートできます。市民の皆さんもぜひ尾鷲で食べ歩きを楽しみましょう。

お問い合わせ 商工観光課 ☎☎8223

令和8年度 認定こども園・保育園 新規入園児を募集します！

お問い合わせ
福祉保健課 ☎☎8202

●令和8年4月以降に市内の認定こども園・各保育園に入園を希望する園児の申し込みを受け付けます。
現在妊娠中で、出産後に年度途中からの利用を希望する場合なども申し込みができます。

【申請書配布】

●配布期間 10月1日(火)から随時 午前8時30分～午後5時15分(土曜日・日曜日、祝日を除く)
●配布場所 福祉保健課 子育て支援係(福祉保健センター2階)・とちのもり保育園
(申請書は市ホームページからダウンロードもできます。)

【申請書受付】

●受付日・時間 10月16日(木)、17日(金) 午前9時～午後5時 ※受付日以降も随時申し込みできます。
●受付場所 福祉保健課 子育て支援係(福祉保健センター2階)
とちのもり保育園を希望する場合は、とちのもり保育園でも受付を行います。

【認定こども園・保育園】

●入園条件 市内に住民登録があり、保護者が次のいずれかに該当する必要があります。
①就労 ②妊娠・出産 ③疾病・障がい ④親族の介護・看護 ⑤災害復旧 ⑥求職活動 ⑦就学 など
※認定こども園 教育認定(1号)については、3歳児以上で保護者の就労等の状況に関係なく、利用ができます。
●保育実施日 月～土曜日(日曜日、祝日、年末年始などを除く)
●保育時間 市が認定した保育の必要時間によって保育短時間(8時間)か保育標準時間(11時間)に区分され、そのうち保護者の就労時間などに合わせて利用することができます。
●利用者負担額 3～5歳児は、無償です。0～2歳児は原則、父母等の「市民税額」などにより決定します。
●延長保育 通常の保育時間を超えて保育が必要な場合は、延長して保育を行います。
(尾鷲第一保育園、尾鷲乳児保育園)

【入園までのスケジュール】

①令和7年10月以降書類提出 ②令和8年1月下旬結果通知 ③令和8年2月上旬入園説明会 ④令和8年4月入園式

【市内認定こども園一覧表】

	名称	所在地	定員	対象年齢	教育認定(1号認定)	保育短時間	保育標準時間
私立	幼保連携型 認定こども園 ひのきっここども園	古戸町 5番15号	80人 (教育認定15人、 保育認定65人)	1～5歳児	<平日> 午前8時30分 ～午後3時30分 <土曜日> 午前8時30分 ～午後1時30分	<平日> 午前7時30分 ～午後3時30分 <土曜日> 午前7時30分 ～午後1時30分	<平日> 午前7時30分 ～午後5時30分 <土曜日> 午前7時30分 ～午後1時30分

【市内保育園一覧表】

	名称	所在地	定員	対象年齢	保育短時間	保育標準時間	延長保育
私立	尾鷲第一保育園	小川西町 14番7号	80人	3～5歳児	<平日> 午前7時30分 ～午後3時30分	<平日> 午前7時30分 ～午後5時30分	<平日> 午後5時30分 ～7時
	尾鷲乳児保育園	小川西町 14番8号	60人	0～2歳児			
	尾鷲第三保育園	北浦西町 1381番地3	60人	1～5歳児	<土曜日> 午前7時30分 ～午後1時30分	<土曜日> 午前7時30分 ～午後1時30分	延長保育なし
	矢浜保育園	矢浜二丁目 24番1号	40人	0～5歳児			
公立	とちのもり保育園	賀田町 319番地	19人	0～5歳児			

HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)の接種はお済ですか？

下記の対象者が無料で接種できるのは、令和8年3月31日までです。合計3回(15歳未満で接種を開始した人は2回)の接種がまだ済んでいない人は、ワクチンの有効性やリスクについてご理解いただき、接種する医師へ相談してください。

【対象者】 ○定期接種対象者 現在高校1年生相当(平成21年度生まれ)の女子 ○キャッチアップ接種対象者(次の①、②の両方を満たす人) ①令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種していること ②平成9年度～平成20年度生まれの女性のうち、合計3回のHPVワクチン接種が完了していない人	【期間】 令和8年3月31日まで ※学校や仕事の関係で県外の医療機関で接種を希望される場合は、事前に申請が必要です。下記までお問い合わせください。 お問い合わせ 福祉保健課 ☎③3871
--	--

いのちと健康を守る 大切な健(検)診

毎日忙しくて、自分の健康チェックが後回しになっていませんか？
年1回、自分のヘルスチェックを忘れずに。申し込みは、電話あるいは申込フォームからお願いします。
混雑を避けるため、実施日前2週間前頃に、受付時間のご案内をします。(受診票同封)

20代、30代の人の健康づくり健診	【対象】 職場健診を受ける機会のない20～39歳の人
【日時】 ①10月9日(木) 午前10時15分～10時45分 ②10月13日(月)祝 午前8時30分～9時30分 ③10月26日(日) 午前9時30分～10時	【健診内容】 問診・尿検査・身体測定・血圧測定・血液検査ほか
【場所】 ①三木里コミュニティーセンター ②中央公民館 ③輪内中学校	 健康づくり検診 集団がん検診 【申込フォーム】

集団がん検診

日にち	場所	受付時間	肺がん	胃がん	乳がん		子宮がん	大腸がん
					マンモ	エコー		
10月9日(木)	三木浦魚市場	午前8時～8時30分	●	●	●		●	●
	三木里コミュニティーセンター	午前9時30分～11時30分	●	●	●		●	●
	早田コミュニティーセンター	午後1時10分～1時30分	●					●
	九鬼コミュニティーセンター	午後1時50分～2時20分	●		●		●	●
10月13日(月)祝	尾鷲市役所	午前8時30分～11時	●	●	●	●	●	●
		午後1時30分～3時	●		●		●	●
10月26日(日)	古江コミュニティーセンター	午前8時～8時30分	●	●				●
	輪内中学校	午前9時30分～11時30分	●	●	●		●	●
	古江コミュニティーセンター	午後1時30分～2時			●		●	

【自己負担金】			
胃がん検診	1,000円	肺がん検診	500円
大腸がん検診	300円	子宮頸部がん検診	1,000円
乳がん検診(マンモ・エコー)	1,000円		
65歳以上の肺がん検診は、結核検診(無料)も同時に実施します。 (結核検診は感染症法に基づく法定検診です)			

1万円を超えることもある検診がこの金額で受けられます。
(差額は市が負担)

各種予防接種のお知らせ



お問い合わせ 福祉保健課 ☎③3871

新型コロナウイルス予防接種

【対象者】 (1)市内に住民票を有し、接種日に満65歳以上の人 (2)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のある人や、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人(該当の有無については主治医に要確認)	【接種期間】 10月1日(水)～令和8年1月31日(土)
【自己負担金】 (生活保護受給者は無料) 5,000円を医療機関窓口で支払ってください。	【接種方法】 個別接種にて1回接種します。
	【接種医療機関】 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される人は事前に申請が必要です。上記までお問い合わせください。)

高齢者インフルエンザ予防接種

【対象者】 (1)市内に住民票を有し、接種日に満65歳以上の人 (2)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のある人や、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人(該当の有無については主治医に要確認)	【接種期間】 10月1日(水)～令和8年1月31日(土)
【自己負担金】 (生活保護受給者は無料) 1,500円を医療機関窓口で支払ってください。	【接種方法】 個別接種にて1回接種します。
	【接種医療機関】 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される人は事前に申請が必要です。上記までお問い合わせください。)

高齢者肺炎球菌予防接種

【対象者】 (1)市内に住民票を有し、接種日に満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) (2)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のある人や、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人(該当の有無については主治医に要確認) ※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】 (生活保護受給者は無料) 3,000円を医療機関窓口で支払ってください。
	【接種回数】 生涯に1回
	【接種医療機関】 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される人は事前に申請が必要です。上記までお問い合わせください。)

お気軽にご相談ください

こころの健康相談 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 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 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 こども家庭センター はっぴい ☎③3871(こころ・子育て・体の相談) ☎③8202(女性・児童相談)

はり・きゅう、あんま・マッサージの正しいかかり方

● 健康保険が利用できる施術について

はり・きゅう、あんま・マッサージの施術を受ける場合、健康保険が利用できる場合と利用できない場合がありますので、注意してください。

＜はり・きゅうで健康保険が利用できる受診内容＞

神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛、頸椎捻挫後遺症などの慢性的な疼痛を主症とする疾患

＜あんま・マッサージで健康保険が利用できる受診内容＞

筋麻痺や関節拘縮などで医療上マッサージを必要とする症例

● 健康保険を利用する際の注意

次のいずれかに該当する場合、健康保険は使えません。

- ・医師の同意がない場合
- ・同一の疾患や負傷に対して、他の病院や診療所、整骨院などで治療を受けている場合
- ・単に疲労回復や慰安、疾病予防を目的としている場合

負傷原因を正確に伝えてください。

交通事故の被害にあった場合や、仕事や通勤途中に起きた負傷が原因の場合は、別の制度が適用される場合がありますので、事前に確認してください。

施術が長期にわたる場合は、医師の診察を受けてください。

長時間にわたり施術を受けても痛みが続く場合は、内科的要因も考えられますので、医師による診察を受けてみましょう。

領収書は必ず受け取り、保管してください。

申請に不備や疑義があった際に電話で確認する場合や、他の給付や医療費控除を受ける際に必要となる場合がありますので、領収書は必ず受け取り、保管をお願いします。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎㊟8 1 9 3

後期高齢者医療障害認定について

後期高齢者医療制度は75歳以上の人を対象とした医療制度ですが、65歳以上75歳未満で一定の障がいがある人は、申請することで三重県後期高齢者医療広域連合の認定を受けて、後期高齢者医療制度に移行することができます。

◆ 一定の障がいとは？

- ・国民年金法等における障害年金 1級・2級
- ・身体障害者手帳 1級～3級、4級の一部
※4級の一部…音声、言語、下肢の1号、3号または4号に関する障害
- ・療育手帳 A1、A2
- ・精神障害者保健福祉手帳 1級、2級

◆ 障害認定により後期高齢者医療制度に加入するための申請について

一定の障がいに該当する人で、後期高齢者医療制度への加入を希望する場合は、市民サービス課国民健康保険係で申請してください。

＜申請に必要なもの＞

- ①身体障害者手帳、または、障害年金の年金証書、療育手帳など
- ②マイナンバーのわかるもの

◆ 障害認定により後期高齢者医療制度に加入した人について

認定を受けた時は、それまで加入していた医療保険の資格喪失手続きが必要です。

なお、障害認定により後期高齢者医療制度に加入した場合であっても、75歳になるまでの間は、障害認定申請の撤回をすることで、後期高齢者医療制度から脱退することもできます。脱退した場合は、国民健康保険や被用者保険等への加入が必要になります。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎㊟8 1 9 3

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、福祉保健センター2階、各コミュニティセンターにて無料で配布しています！

★完歩達成者（※敬称略） 北海道周遊編 No.14 Part3:札幌～港町函館 辻木智香子

お問い合わせ 福祉保健課 ☎㊟3 8 7 1

＼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(日)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歳～74歳の人
後期高齢者医療制度に加入している人

【申込方法】

受診券が届いた時の封筒に同封されている医療機関一覧から、希望する医療機関を選び、直接電話で申し込んでください。

集団健診での受診を希望する場合は、事前に下記まで申し込んでください。

【今後の集団健診予定】

- ・10月9日(休)
午前8時30分～ 三木浦コミュニティセンター
午前10時15分～ 三木里コミュニティセンター
- ・13日(月)祝
午前8時30分～ 中央公民館
- ・26日(日)
午前8時30分～ 輪内中学校

申し込み・お問い合わせ 市民サービス課 ☎㊟8 1 9 3



「お薬手帳」や「マイナ保険証」を活用して、自分の健康を守りましょう！

◆ いつの間にか増えている薬

一般的に、年齢の増加とともに、処方される薬の種類が増えていく傾向にあります。

◆ 薬が増えるとどうなるの？

体への負担が大きくなります。

服用する薬が増えるほど副作用のリスクが高まります。
また、同じ効果を持つ薬を重ねて服用することで、体の不調や副作用を招くこともあります。

医療費や保険税の負担が大きくなります。

複数の病院にかかり、同じ効果の薬を複数処方されると、その分医療費が増加します。一人ひとりの医療費が大きくなることで、保険財政の圧迫にもつながります。

◆ 薬を上手に管理するために

お薬手帳やマイナ保険証を活用しましょう。

お薬手帳が何冊もある人は、1冊にまとめるようにしましょう。複数の病院にかかっている場合でも、医師や薬剤師が現在の服薬状況を把握し、薬の重複や飲み合わせなどをチェックしてくれます。

また、マイナ保険証(保険証情報と紐づけたマイナンバーカード)を持っている人は、病院や薬局で提示して、お薬情報の提供に同意することで医師や薬剤師が現在の服薬状況を確認することができます。

かかりつけ薬局をもちましょう。

薬歴を長く総合的に把握してもらえるので、市販薬も含めて適切なアドバイスが受けられます。また、残ってしまった薬があれば、再利用できる場合があるので相談してみましょう。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎㊟8 1 9 3

＼からっとを配ってみませんか？／

尾鷲市シルバー人材センターでは「からっと」の配布を行っています。健康を目指して一緒に配ってみませんか？
興味のある人はお問い合わせください。

お問い合わせ 尾鷲市シルバー人材センター ☎㊟1 1 4 5

尾鷲よいとこスタンプ会 プレミアム商品券に伴うお得な企画

尾鷲よいとこスタンプ会では、市が実施する、プレミアム商品券の利用促進を目的に、市内のお買い物物がより楽しくなる2つの企画を実施します。
この機会にぜひ、市内のお店を巡ってお得にお買い物をお楽しみください。

●スタンプ2倍サービス

期間中、スタンプ会加盟店で買い物すると、スタンプが通常の2倍たまるお得なサービスです！

【実施期間】

10月1日(水)～令和8年2月28日(土)

【対象店舗】

スタンプ会加盟店



●特別企画

さんしょう
三重のようこび！スタンプラリーⅡ
加盟店を巡ってスタンプを集めると、豪華賞品が当たるチャンス！楽しく買い物しながら、地元店を応援できる企画です。

【参加方法】

①加盟店で300円以上の買い物をするスタンプ1個押印
②応募券に3店舗分のスタンプを集めたら、応援メッセージを記入
③応募券を各店舗または観光物産協会に提出

【実施期間】

10月1日(水)～11月30日(日)

【商品内容】

○湯浅京己選手賞・上田大河選手賞・石伊雄太選手賞
3名様(商品券5,000円分)
○応援メッセージ賞
92名様(商品券2,000円分)

【抽選・掲示について】

抽選は12月に実施し、当選者には直接連絡します。

寄せられた応援メッセージは、市役所および観光物産協会にて掲示予定です。

詳しくはこちら



お問い合わせ

尾鷲観光物産協会

☎☎8261

＜回答はお済みですか？＞

5年に1度の国勢調査を 実施しています

調査票の提出締切は10月8日(水)です。
インターネットまたは郵送での回答にご協力お願いします。
調査票がまだ届いていない人は国勢調査実施本部まで連絡してください。

【回答方法】



右下のQRコードを読み取り、左のID、アクセスキーを入力

郵送により回答



切手を貼らずにポストへ
※調査票の宛先は新大阪の集配拠点となっています。そこからまとめて市に配送されます。

調査員による回収



国勢調査実施本部
(☎☎5201)や地区担当の調査員に回収希望の連絡

お問い合わせ先 尾鷲市国勢調査実施本部 ☎☎5201
政策調整課 ☎☎8132



／10月19日(日)に／ 市総合防災訓練を実施します

午前9時ごろに防災行政無線で市内全域に緊急地震速報のテスト放送を流します。

実際の地震速報が流れたと想定して、身の安全を守り避難所への避難など各自実施をお願いします。

また、各自主防災会等でさまざまな訓練が実施されますので、これを機に調べてみてはいかがでしょうか。



お問い合わせ 防災危機管理課 ☎☎8118

おめでとうございます

9月15日(月)の「敬老の日」にちなんで、市では新たに百歳になった人にお祝いを贈り、ご長寿をお祝いしました。

皆さん、これからも元気にお過ごしください。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎☎8201

市内の百歳以上のご長寿の皆さん (9月15日現在)

みきとよこ 三鬼登代子さん	さん	三木浦町	105歳	たなかうめこ 田中梅子さん	さん	三木里町	100歳
なかもりみほ 中森美保さん	さん	古江町	104歳	かわかみいさ 川上いささん	さん	九鬼町	100歳
みよずさわこ 明豆佐和子さん	さん	北浦東町	104歳	はぎはらちえ 萩原ちえさん	さん	非公表	100歳
やまぐちふみ 山口ふみさん	さん	名柄町	103歳	うちやまようこ 内山陽子さん	さん	宮ノ上町	100歳
しもじみちこ 下地道子さん	さん	名柄町	102歳	たかむらかづ三 高村かづ三さん	さん	林町	100歳
まえださだ 前田さださん	さん	大字南浦	102歳	かわぐちトミ 川口トミさん	さん	賀田町	100歳
あさひしづ 旭しづさん	さん	大字南浦	101歳	たなかみきこ 田中美喜子さん	さん	非公表	100歳
うえすぎいさお 上杉勇雄さん	さん	林町	101歳	おおたいさお 太田勲さん	さん	古戸町	100歳
すぎもととしあき 杉本としあきさん	さん	末広町	101歳	すながわまつえ 砂川まつえさん	さん	賀田町	100歳
かとうつばさ 加藤つばささん	さん	九鬼町	101歳	非公表		林町	100歳
くぼまさみ 久保まさみさん	さん	栄町	100歳	※非公表	2人		



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)

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

◇熊野古道音楽祭「京フィル・ゼロ歳児から入場できる～はじめてのクラシックコンサート」

京都フィルハーモニー室内合奏団の皆様をお招きし、小さなお子さんから楽しめるクラシックコンサートを開催します。

会期：11月9日(日)

時間：午後2時30分～4時 ※午後2時開場

参加料：19歳以上 1,000円/中学生～18歳以下 500円
小学生以下 無料(整理券が必要)

定員：200人(要チケット・整理券)

対象：どなたでも

出演・共催：京都フィルハーモニー室内合奏団

助成：公益財団法人 岡田文化財団

受付：チケット・整理券は9月26日(金)から熊野古道センターにて販売・配布します。

◇知られざる熊野探訪ツアー

「晩秋の小辺路 ^{はてなし} 果無越えトレッキング」

高野山と熊野本宮大社を結ぶ熊野古道小辺路のうち、標高1,000m超の果無峠を越えるツアーを開催します。

開催日：11月29日(土) ※雨天の場合30日(日)

時間：午前7時～午後4時

参加料：700円(保険料・資料代) ※別途交通費800円

定員：20人(要申込・応募多数の場合抽選)

対象：歩行距離約12km (±1,000m)を歩ける人

場所：^{はてなしとうげ} 果無峠(奈良県十津川村～和歌山県田辺市)

講師：熊野古道センター職員

受付：10月15日(水)～11月15日(土) 午後5時まで

◇くまの古道料理教室～相可高校に学ぶ～⑥「鍋料理」

県内の美味しい食材を使った季節の献立と調理法を学ぶ教室です。

開催日：12月7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)

講師：^{にしおかひろき} 西岡宏起氏・相可高校調理クラブの皆さん

受付：10月23日(水)～11月23日(日)祝 午後5時まで

◇伊勢型紙でつくる干支の豆色紙

鈴鹿市の伝統工芸品「伊勢型紙」に来年の干支をモチーフにした馬の絵柄を彫り、豆色紙に染めます。

開催日：12月14日(日)

時間：午後1時30分～3時30分

参加料：1,000円(材料代含む) ※ヒノキの台座付き

定員：20人(要申込・応募多数の場合抽選)

対象：小学3年生以上(小学生は保護者同伴)

講師：^{おおすぎかおる} 大杉華桜氏(伊勢型紙彫型画会会長)

受付：10月30日(水)～11月30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！

🌍 ごみ減量へ、はじめの一步

10月30日は食品ロス削減の日です！

「食品ロス」とは、まだ十分に食べられる状態の食品が廃棄されることをいいます。こうした食品ロスは日常生活の中で少し意識を変えるだけで減らすことができます。皆さんも食品ロスの削減について一緒に考えてみませんか。身近なところから食品ロスを減らすための工夫を紹介します。

基本は、買い物時に「買いすぎない」、料理を作る際「作りすぎない」、外食時に「注文しすぎない」そして「食べきる」事が重要です。

○買い物時に食材をチェック

買い物をした後に、冷蔵庫に同じ食材があったことに気づき、食材を余らせてしまうケースがあります。無駄をなくすためにも、事前に冷蔵庫や食品庫にある食材を確認するようにしましょう(買い物前のちょっとした時間に、冷蔵庫内を携帯電話のカメラなどで撮影しておくのもいいと思います)。

○必要な分だけ買う

お得なまとめ買い物をしたものの、使わずに期限が過ぎてしまい捨ててしまうことが考えられます。必要な時に必要な分だけ買った方がお得な場合もあります。

○期限表示を知って賢く買う

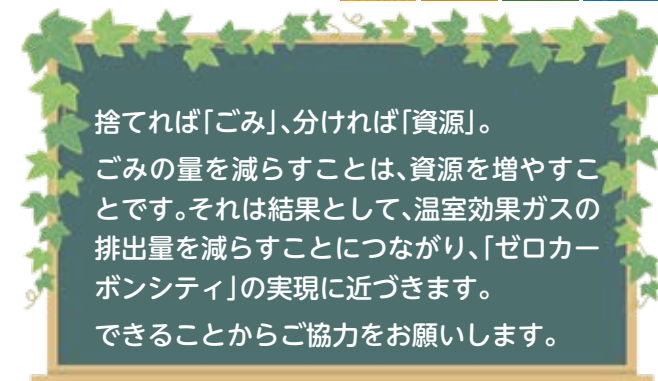
食品スーパーで買い物をする際、期限までの期間がより長いものを買おうと、棚の奥から商品を取ることもありますが、すぐ使う食品は棚の手前から取りましょう。期限が短かったり切れてしまうと、お店で返品や破棄し

てしまうのでお店での食品ロスが発生してしまいます。

★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 ☎28251

＼意識しよう！SDGs／



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。

尾鷲市総合計画審議会の委員を募集します！

市では、「第7次尾鷲市総合計画後期基本計画」および「尾鷲市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の策定を進めています。市民の皆さんの声を計画に反映するため、学識経験者や関係団体の代表者の皆さんとともに、本市のこれからのまちづくりについて審議をしていただく市民委員を募集します。

「住みたいまち 住み続けたいまち おわせ」を実現し、これからも変わらずこのまちで、皆さんが笑顔で暮らせるよう、一緒に計画づくりをしませんか？ご応募をお待ちしています。

【応募要件】 市内在住の18歳以上の人

【募集人数】 10人程度

【任期】 委嘱から令和9年3月31日まで

【審議会開催回数】 10回程度 ※主に平日の夜間2時間程度を予定

【応募方法】

市ホームページに掲載または、政策調整課で配布する応募用紙に記入し、郵送、メールまたは右の提出先に直接提出してください。

【応募締切】 10月15日(水) 午後5時必着

詳しく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

〒519-3696 中央町10-43

政策調整課 企画調整係 ☎28134

Eメール:sechousei@city.owase.lg.jp

日本語交流サロンを開催します



毎月1回の予定で「やさしい日本語」を使い、さまざまな文化や国籍を越えて住民どうしが交流する場として、「日本語交流サロン」を開催しています。

【日時】 10月18日(土) 午後3時～4時

【場所】 福祉センター4階多目的ホール

【持ち物】 筆記用具、飲み物

【参加者】

外国人住民の人、日本語サポーター養成講座受講者の人

【参加料】 無料

【申込期限】 10月16日(水) 午後5時まで

【内容】

・国籍を問わず楽しくおしゃべりする憩いの場として
・日常生活の情報交換、相談の場として
・防災について

外国人住民と働いている人や、近所に外国人住民が住んでいる人がいれば、交流の場の1つとして参加を呼びかけてみてください♪

申し込み・お問い合わせ

社会福祉協議会 総務・地域福祉課 ☎283246

お問い合わせ
政策調整課
☎28134

「ジェンダー平等」とは、ひとりひとりの人間が、性別にかかわらず、平等に責任や権利や機会を分かちあい、あらゆる物事を一緒に決めることができることを意味しています。
男性と女性とは、身体の違いはありますが、平等です。今の社会では、男性に向いている役割や責任、女性に向いている役割や責任など、個人の希望や能力ではなく、性別によって生き方や働き方が決められてしまっていることがあります。そこで、世界中で法律や制度を変えたり、教育やメディアを通じて意識啓発を行うことで、「社会的・文化的に作られた性別(ジェンダー)」を問い直し、男女共同参画社会を創るための取組が行われています。

ジェンダー平等ってなに？

男女共同参画
ひとくちコラム

＼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) ☎283246

がんの部位別統計

厚生労働省が2024年9月に公表した「2024年の人口動態統計(確定数)」によると、がん(悪性新生物〈腫瘍〉)による死亡は、全死亡数の24.3%を占めています。

部位別でみると、男性は肺がん、大腸がん、胃がん、膵臓がん、肝臓がんの順に多く、女性は大腸がん、肺がん、膵臓がん、乳がん、胃がんの順となっています。

市が実施する5大がん検診(胃・肺・乳・子宮・大腸)

今年度、まだがん検診を受診されていない人は、これから受診する予定ですか？

市が実施するがん検診は、厚生労働省が、「がん検診の効果が科学的に証明されている検診」として推奨している検診です。

これまでの研究によって、胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんの5つのがんは、それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することがわかっています。

早期で見つければ、がんは決して怖い病気ではありません。しかし、早期のがんは自覚症状がないことが多いため、症状がなくても、40歳を過ぎたら(子宮頸がんは20歳を過ぎたら)定期的にかん検診を受けることが大切です。

大きな安心をもって毎日の生活が送れるように。さあ 検診(検査)へ。踏み出そう その一步！

お問い合わせ 福祉保健課 ☎☎3871

5大がん検診の検診方法

- 胃がん検診(胃部X線検査)
 - 肺がん検診(胸部X線検査)
 - 65歳以上の人は無料で結核検診も同時に実施します。
 - 乳がん検診(マンモグラフィーまたはエコー検査)
 - エコー検査は、原則39歳以下を対象としています。
 - 子宮がん検診(頸部(体部)細胞診・内診)
 - 大腸がん検診(便潜血検査)
- ※がん検診の年間予定表は、広報おわせ6月号・市ホームページをご覧ください。

市が実施している肝炎ウイルス検査

ウイルス性肝炎は、治療せずに放置していると、肝臓がんなどの重篤な病気を引き起こす危険性が高まります。次の対象者は無料で検査が受けられますので、下記担当課に連絡してください。

- 【対象者】
- ①年度中に満40歳になる人
 - ②年度中に41歳以上で過去に市の肝炎ウイルス検診を受診したことがない人

【検診内容】
問診・血液検査(HBs抗原検査・HCV抗体検査)

海中さんぽ

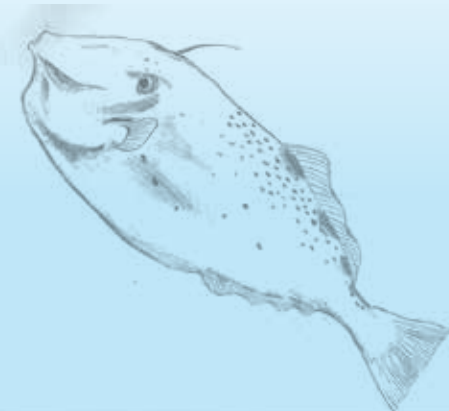
ウスバハギは、フグ目カワハギ科ウスバハギ属の魚で、定置網で漁獲され、主に活けで水揚げされます。その姿や顔つきから、当地ではラケットやウマなどと呼ばれ、カワハギよりも沖合に生息するため、沖ハゲともいわれます。また、アンカンと呼ぶ地域もあり、富山県の氷見も同じ呼び方をしているようです。全世界の温帯から熱帯にかけて分布し、水深260m以浅の岩礁近くの砂底に生息しています。

産卵期は初夏から夏で、幼魚期は流れ藻に付いています。エビカニ、ゴカイの仲間、貝類などの底性生物のほか、クラゲも餌にしています。釣りの外道としてもよく知られており、磯のグレ釣りでは、ふわーっと浮いてきて餌を取っていきます。近縁種のカワハギやウマツラハギよりも大きくなり、大きいものでは76cmにもなるようです。旬は秋から冬にかけて、フグの代用品として用いられることもある、淡白な白身です。カワハギやウマツラハギよりも大きいので、肉量も多く取ることができ、おまけに大きな肝があります。鍋や煮つけ、唐揚げ、フライ、干物など色々な

ウスバハギ

料理に向いており、刺身は薄造りにし、もちろん肝醤油で食べても結構です。

長崎県では令和3年度からウスバハギの人工種苗を用いた試験養殖が行われています。冬の低水温には弱いようですが、成長が早く、たった4カ月の飼育期間で、体重700～800gの商品サイズになるため、新しい養殖魚として期待されているようです。



有限会社 北村商店

丸清北村商店では、幼少期から付き合いのある信頼できる漁師から仕入れた、地元・尾鷲で獲れた新鮮な魚を厳選。初代から受け継いだ製法で、一枚一枚ていねいに干物に仕上げています。

「尾鷲の干物は美味しいな」と思っていただけの商品づくりを心がけ、生まれ育った尾鷲と尾鷲の人々に少しでも貢献したいという思いで日々努めています。



瀬木山町3-31 ☎☎6667



株式会社 主婦の店

「お客さまの食生活を豊かにしたい」それこそが主婦の店の願いです。

昭和33年創業の「主婦の店」は、地域に寄り添い、安心・安全で豊かな食生活をお届けしています。旬の新鮮な食材やこだわりの商品を取り揃え、毎日の食卓を応援。

お客様の満足と従業員の笑顔を大切に、これからも地域の皆さまに愛されるお店を目指します。ぜひお近くの「主婦の店」へお立ち寄りください。



瀬木山町11番57号 ☎☎2323



続 尾鷲の植物誌 イヌビワ(クワ科)



今が旬のイチジク、漢字で無花果と書きますが、花がなくて実がなるわけではありません。花はまだ熟していない小さな実のように見えるもの(花囊^{かのう}と言われています)の中についていて、外からは見ることはできません。イヌビワもイチジクと同じ仲間で、直径1cmほどの花囊をつける落葉性の低木です。木には雌雄^{しゆう}があり、雄株^{おかつ}には雄花^{めがふ}、雌株^{めがふ}には雌花^{めがふ}が花囊の中にたくさん詰まっています。道端や空き地の隅、林縁などに普通に見られますが、花が咲いても中に隠れているので訪れる虫はいません。一体誰が花粉を運んでいるのでしょうか？ここで登場するのが体長2mmほどのイヌビワコバチ、このハチは花囊の先にある小さな穴から中に入り込み、産卵します。イヌビワの雄株の花囊にはコバチの幼虫の餌が用意されていて、成虫になるまでこの中で育ちます。さらにイヌビワの雄株は、冬に葉を落としても枝先に花囊をつけていて、幼虫に越冬場所も提供しています。

初夏から夏にかけ雄花が花粉をつける頃、羽化した雌雄のコバチが花囊の中で交尾をし、雌バチが外に飛び出しま

す。この時イヌビワの花粉がコバチの身体につき、雌株の花囊まで運ばれ、実を結びます。このようにイヌビワとコバチの間には、それぞれの子孫を残すために共生の関係が成り立っています。世界にはイチジクの仲間は約900種知られていますが、そのどれもがそれぞれ専属のコバチを持っています。



▲花囊をつけたイヌビワ(雌株)
秋になると雌株の花囊は黒紫色に熟し、甘い果実となり鳥を誘う。

お知らせ

相談

無料法律相談(要予約)

14日(火) 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)

21日(火) 午前10時～正午
井上文雄 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)

21日(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)

17日(金) 午前10時～正午
濱野公壽 人権擁護委員
大川太 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 ☎②38250

定額減税補足給付金(不足額給付)の手続きはお済みですか？

8月中旬に、支給対象者あてに支給確認書を送付しています。
申請書の提出期限は10月31日(金)です。期限後に提出された申請書は受付できませんので、忘れずに手続きをしてください。

お問い合わせ

税務課 ☎②38171・②38172
(給付金専用) ②34006

10月は「臓器移植普及推進月間」です

臓器移植は、広く社会に理解と支援があって成り立つ医療です。わたしたち一人ひとりが、臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思表示をしておくことが大切です。運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードの意思表示欄で意思表示が可能です。

ぜひご自分の意思を記入しておきましょう。
お問い合わせ

(公財)三重県角膜・腎臓バンク協会
☎059・2224・2333

(平日 午前8時30分～午後5時15分)

切り取ってください

市民優待券

有効期限 令和7年10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 ☎②8293

尾鷲市教育委員会

切り取ってください

第4回尾鷲市二十歳のつどい

二十歳のつどいを次の日程で開催します

【日程】 令和8年1月11日(日)
【受付】 午前9時～9時50分

【式典】 午前10時～

【会場】 市民文化会館(せぎやまホール)

【対象】 平成17年4月2日～18年4月1日
生まれの人

なお、市内に住所を有する人には、式典の案内状を9月下旬に発送しています。案内状が届いていない人はお問い合わせください。

お問い合わせ 生涯学習課 ☎②38293

都市計画道路尾鷲港新田線街路事業説明会を開催します

現在、県が進めている都市計画道路尾鷲港新田線街路事業について、工事施工に伴う説明会を開催します。

【日時】 10月23日(木) 午後7時～

【場所】 中央公民会3階 講堂

お問い合わせ 建設課 ☎②38244

くらしに関する相談会

【日時】 10月5日(日) 午前10時～午後2時
【会場】 中央公民館3階

くらしに関するさまざまな悩みや不安について、税理士・司法書士・土地家屋調査士・行政書士・行政相談員・社会福祉士・保健師などに無料で相談ができます。

【予約】

事前予約優先となります。福祉保健課に申し込んでください。

※事前予約なしでも、当日受付可能です。

申し込み・お問い合わせ

福祉保健課 ☎②3871

三重県がん相談支援センターをご紹介します

がんに関する悩みや不安など一人で悩まず、抱え込まず、まずは電話で相談しましょう。

【日時】 月～金曜日・第1日曜日

(5月・1月は第3日曜日)
午前9時～午後4時30分

※日曜相談翌日の月曜日・祝日、年末年始は休み

※無料・プライバシー厳守

※面接相談は予約制

お問い合わせ 三重県がん相談支援センター

☎059・223・1616

紀北広域連合 議会報告

8月7日(木)に開催された令和7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小川公明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市長が選任されました。

お問い合わせ 紀北広域連合 ☎③50888

第3回みきつら海まちマルシェ開催！

【日時】 10月18日(土) 午前10時～午後3時

【会場】 三木浦漁港

みきつら海まちマルシェは三木浦のゆつくりとした漁師町で行う、魅力溢れるイベントです。特産品や手工芸品、植物から生き物まで、ちよっとニッチで素敵な空間にぜひ足をお運びください。

お問い合わせ 三木浦地区地域おこし協力隊

☎070・8965・2821

献血(400ml)のお知らせ

【日時・場所】

10月28日(火)

午前10時～正午

尾鷲警察署 ホール

別棟1階多目的ホール

午後2時～4時 三重県尾鷲庁舎
【対象者】 年齢18～69歳(男性は17歳も可能
体重50kg以上の人

【注意】

※運転免許証・保険証など、本人確認ができるものを持参してください。

※薬を服用している人、特定の海外渡航歴のある人は献血できない場合があります。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎②3871

尾鷲市民文化展を開催します！

個性豊かな作品が多数出展されます。放課後児童クラブのわんぱくクラブ・くれよんの児童たちの特別展や今年度は鷲友会による大正琴演奏もありますので、皆さん誘い合わせの上、ぜひお越しください。

【開催日時】

11月1日(土) 午前9時～午後5時

11月2日(日) 午前9時～午後4時

大正琴演奏(鷲友会)

11月1日(土) 午前10時～

【会場】 中央公民館

【展示作品】 生け花・絵画・彫刻工芸・写真・書道・木目込・編物・手芸・陶芸・俳句・短歌など

お問い合わせ

生涯学習課 ☎②38293

し尿くみ取り日程

須賀利 10月22日(水)～24日(金)

早田 10月27日(月)午前中のみ

10月28日(火)

九鬼 10月29日(水)～31日(金)

11月4日(火)午前中のみ

※日程に土日・祝日が含まれている場合は、土日・祝日を除きます。

お問い合わせ

クリンクルセンター ☎②20605

出展イベント

『Feeling Wood Feeling Good!』

【日時】 10月26日(日) 午前11時～午後2時

受付：午前10時45分～

【場所】 海ひかりウッドデッキ貸切

(熊野市井戸町1020・7)

【定員】 最大16人程度

【参加費】 無料

【申込締切】 10月13日(月)祝

お問い合わせ

株式会社デルタスタジオ(三重県四日市市安島1・3・31トナリエ四日市4F)

☎059・355・1320

熊野市福祉事務所(三重県熊野市井戸町796)

☎0597・89・4111

有料広告欄

昨年4月から相続登記申請が義務化されました！

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)

大きい家具や家電の処分
お困りではないですか？

軽トラック積み放題

家の片付け
お任せください

14,800円(税別)

お問い合わせ先電話番号
0597-49-0712

※許可番号 尾鷲市指令廃棄第568号
※家電リサイクル品は別途リサイクル券が必要になります。
※合同会社ミル商事 尾鷲市中央町1番11号リバービル中央2F

出張!なんでも鑑定団 in伊勢

伊勢市制施行20周年記念

あなたの
とおきのお宝大募集!!

開催!なんでも
鑑定団

収録日: 令和8年2月15日(日)
会場: シンフォニアテクノロジー
響ホール伊勢

応募締切: 12月5日(金)

応募用紙や申込方法等の詳細は会館HPをご確認ください
お問合せ: シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢 TEL0596-28-5105

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。

市県民税(第3期分)、国民健康保険税(第5期分)、後期高齢保険料(第4期分)の納期限は10月31日(金)です。 税務課 ☎②38173

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8月末、カード保有枚数は11,596枚、保有率は74.7%です。 お問い合わせ 市民サービス課 ☎②38161





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

☎ 0525

【夜間観望会】入館：午後7時～9時

3日(金)・4日(土)

上弦過ぎの月・土星・夏の三大角の
星々

10日(金)・11日(土)

土星・海王星・はくちよう座アル
ビレオ・みなみのうお座フォーマル
ハウト・北極星

17日(金)・18日(土)

土星・こと座惑星状星雲ベガ・は
くちよう座アルビレオ・ケフェウ
ス座ガンネットスター

24日(金)・25日(土)

土星・海王星・アンドロメダ座
銀河・こと座ベガ

31日(金)

上弦過ぎの月・土星・こと座ベ
ガ・はくちよう座アルビレオ

※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 10月2日(木)
午前10時30分～

おはなしのひろば (自由参加)

対象 幼児
日時 10月11日(土) 午前11時～
今月の休館日
6・14・20・27・31日



広報担当者取材日記

海が覗き込んだ
カーブミラー

カーブミラーの中に現れた、もう1
つの海。三木浦町で出会った、ちょっと
不思議で趣のある瞬間。見慣れた景色
も鏡越しだと特別に見えます。

三木浦の道を歩いていたら、こんな
風に「隠れた海」に出会えるかもしれま
せん。足を止めて眺めてみると、身近な
景色の中にも新しい発見があります。
視点を交えるだけで、三木浦の町の風
景はいつもと違って見えます。



人の動き (8月末現在)

人 口 15,181人(前月比 -21)
(男7,046人 女8,135人)
世帯数 8,689世帯(前月比 -5)
転 入 27人 転 出 28人
出 生 5人 死 亡 26人
その他(増) 1人(住民基本台帳)

#おわフォト

みんなでスライム体験!



8月26日(火)、いきいき
尾鷲っ子では子どもた
ちが手作りスライムに
挑戦!

遊びの中にも「工夫す
る楽しさ」「自分で作る
面白さ」が伝わった。



「広報おわ世」は、再生紙・植物油インキを使用しています。

広報 おわ世 2025 (令和7年) 10月号

発行日

令和7年10月1日

編集者

〒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.860