



笑顔が描く、

青春の色

11-2025

10月6日(月)、快晴の空の下、尾鷲中学校で体育祭が開催されました。秋の日差しを浴びながら、生徒たちは全力で競技や演技に臨み、笑顔ではじけるダンスは会場を明るく包みました。青春のまぶしさがあふれる1日となりました。



写真に、①お子さまの名前、②コメント、③保護者の名前、④住所(町名まで)を添えて、メールにて申し込んでください。(※③および④は掲載なしでも可です。)

申し込み・お問い合わせ
政策調整課 ☎③8132
Eメール
koho@city.owase.lg.jp

あやの、誕生日おめでとう♡
元気いっぱいすくすく育ってね♡

満1歳のお子さまの写真を
随時募集しています！



たかやまあやの
高山彩乃ちゃん
(父・昌久さん
母・理奈さん)

はじめまして
満1歳です

11月26日(水) 産前産後サポート事業「ママサポ」

妊娠・出産・子育てに関することを気軽に相談したり、妊婦さんや産後すぐの人でも出かけることのできる、赤ちゃん和妈妈、その家族のための場所へ足を運んでみませんか？

【時間】 午前10時～11時30分
【場所】 福祉保健センター2階 母子保健室
【定員】 3組(1組30分ずつ) ※要申込
【担当】 子育てサポーター石川郷子 さん、保健師
申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎③3871

12月14日(日) 子育てHAPPYDAY ～HAPPYワークinにゃんにゃん王国～

「今年もやります！ 仮想のまちでお仕事体験！」
「にゃんにゃん王国」を舞台に、銀行員や介護士、消防士、木工屋さんなど、いろいろなお仕事の体験ができます。
もらった仮想通貨「にゃん」は景品と「交換」したり、「銀行」に預けて次回へ繰り越すことができます。
詳しくは募集チラシができ次第、市ホームページなどでお知らせします。

【時間】 第1部 午前9時30分～11時30分
第2部 午後1時～3時
※要予約
【場所】 中央公民館
【参加費】 300円
(第1部、第2部ともに参加する場合 500円)
申し込み・お問い合わせ 生涯学習課 ☎③8293

11月30日(日) ～和もようのコースターを作ろう～

旧三木里小学校の教室で、時間を忘れ自分だけのコースターを作ってみませんか？
たまにはパパ・ママもファミサポ援助会員さんに子どもを預けて1人で集中し物作り体験を楽しみましょう♪
美味しいお茶やお菓子もあります。
(三木里巡りサイクルも同時開催しています)

【実施日】 11月30日(日)
午前10時～午後0時30分(受付:9時50分～)
【講師】 あいだかずは 相田和葉さん
【対象】 新生児から小学校6年生までの子育て中のママ・パパ
お子さん連れでの参加も可能です。(予約必要)
作業中はファミサポの援助会員さんが遊んでくれます。

【場所】 旧三木里小学校 2階
【定員】 10組(1家族で1組です)
【参加費】 2,000円(お茶・お菓子付き)
※終了が午後0時30分ですので、希望する人には美味しいお弁当を別料金で準備します。予約時に申し込んでください。
【持ち物】 汚れても良い服装、お子さんの飲み物・食べ物(おやつ等)
申し込み・お問い合わせ
主催 子育て支援サークルがりら 石川郷子
☎090・7867・9402
Instagram:garilla0415(メッセージでも連絡できます)

11月子育てカレンダー

(※10月24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、28ページをご覧ください。					1	2
					イタダキ市 夜間観望会	
3[文化の日]	4	5	6	7	8	9
			おはなしだっこ	夜間観望会	夜間観望会 おはなしのひろば	
10	11	12	13	14	15	16
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】 おはなしポケット	夜間観望会	夜間観望会	
17	18	19	20	21	22	23[勤労感謝の日]
育児サークル はっぴい「おたのしみデー」 申				夜間観望会	夜間観望会	
24[振替休日]	25	26	27	28	29	30
		ママサポ 申		夜間観望会	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) ☎③2600
- ★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 ☎③8202
- ★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。

★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)

11月17日(月) 育児サークルはっぴい おたのしみデー

『ママの産後の心身のリセットヨガ』
今月は、『ママの産後の心身のリセットヨガ』を開催します。講師はヨガ&メディテーションスタジオ「笑美」の大川由美子さんです。ぜひ、お子さんと一緒に遊びに来てくださいね。
【時間】 午前10時～11時半
【場所】 福祉保健センター3階 児童コーナー

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。

第38回全国尾鷲節コンクールを開催します

今年で38回目を迎える全国尾鷲節コンクールを、11月9日(日)に開催します！
全国から尾鷲節の愛好家たちが集まり、年齢制限なくだれでも参加できる「総合の部」、65歳以上から参加できる「壮年の部」、小学生以下を対象とした「少年少女の部」の3部門で、尾鷲節の唄い手日本一を決定します。ぜひ、お楽しみください！
また、大会当日には、会場となる市民文化会館では物産展やフリーマーケットも開催され、大会を盛り上げる予定です。ぜひ、この機会にご来場ください！

【開催日】 11月9日(日)
【会場】 市民文化会館(せぎやまホール)
【時間】 午前9時:開会

お問い合わせ
全国尾鷲節コンクール実行委員会(商工観光課内)
☎️ 8 2 2 3

【ステージアトラクション】
◇前回優勝者によるステージ
◇日本舞踊坂東流柳蛙会ばんどうりゅうりゅうあかいの皆さんによるステージ
◇ロックジャム・尾鷲節保存会子ども太鼓によるステージ
【付帯事業】
◇物産展・フリーマーケット



第 37 回全国尾鷲節コンクール総合優勝者：山崎美保さん

JR東海×尾鷲市×郵便局
特別コラボ

秋のさわやかウォーキング in 尾鷲



11/9 日 尾鷲駅スタート

JR尾鷲駅をスタート地点に「秋のさわやかウォーキング」を開催します。
海と山に囲まれた尾鷲の自然を満喫しながら、グルメや観光を楽しめる約10kmのコースです。

- 当日の見どころ
- ・コース途中の食べ歩きやおもてなしを楽しみながらゴールを目指す
 - ・ゴール地点の駅前でのおもてなしや飲食ブースの出店
 - ・尾鷲節コンクール・魚まつりも同時開催

参加は当日、JR尾鷲駅で正午までにマップを受け取り、午後3時までにゴールするだけ。(参加無料)

さらに！
11月1日(土)に夜行列車が尾鷲にやってくる！みんなでフラッグを持って笑顔でお出迎えしよう！
午前8時30分に尾鷲駅集合！

お問い合わせ 商工観光課 ☎️ 8 2 2 3

SNSもぜひ
チェック！

JR尾鷲駅×郵便局×尾鷲市

11/9 (日) 尾鷲駅スタート

秋のさわやかウォーキング in 尾鷲

海と山の街、Owaseに触れ、自然に癒されながら「Owase taste Walk!」

今回はグルメコース / 尾鷲の味覚を堪能 / この日だけの特別メニューも登場。
地元の方もぜひ参加を / お店にも行こう / 参加は当日駅でマップを受け取り、15時までにゴールするだけ / SNSで情報発信します。

🍴 約10kmの歩きやすいコース
🍴 食べ歩き・おもてなしを楽しもう
🍴 尾鷲節コンクール・魚まつり同時開催

11/1は発行回数もやってくる！

詳しくは、パンフレットをご覧ください。
尾鷲市商工観光課 ☎️ 0597-23-8223



世界遺産 熊野古道を歩いてみませんか？

第20回 おわせ海・山 ツーデーウォーク

11/14 金 せっかくウォーク
受付：午後1時30分～ / 出発：午後2時
11/15 土・16 日 熊野古道センターにて
受付：午前7時30分～ / 出発式：午前8時

今年は、「おわせ海・山ツーデーウォーク」20回を迎える記念大会です。昨年同様、前日の14日(金)に「せっかくウォーク」として尾鷲のまちなかを歩くコースを、また、15日(土)・16日(日)には、特別なコースもそれぞれに設定しました。
いずれも尾鷲ならではのコースとなっており、地域のおもてなしや数多くの参加特典もあります！海と山に囲まれ、歴史と自然が満喫できる尾鷲を、この機会にぜひ歩いてみませんか？
当日受付もありますので、参加を希望される人はぜひ会場までお越しください。(ただし、当日申込みの場合は記念品等がなくなることがありますのでご了承ください)

コース	
11月14日(金)	
おわせふるさとガイドさんと歩く尾鷲まち歩き(30人限定)	2.5km
11月15日(土)	
Aコース:世界遺産熊野古道 馬越峠・猪ノ鼻水平道満喫コース	23km
Bコース:猪ノ鼻水平道・天満みかん道コース	15km
Cコース:世界遺産熊野古道 馬越峠・大パノラマ天狗倉山コース	11km
特別コース1:巨岩と祈りの聖地・岩屋堂コース(40人限定)	10km
11月16日(日)	
Dコース:世界遺産熊野古道 八鬼山全踏破コース	13km
Eコース:滝と行野浦の碧い海コース	10.5km
Fコース:もうひとつの八鬼山越え・九木道コース	12km
特別コース2:賀田湾一望! 曽根城跡コース(40人限定)	6km
※せっかくウォーク・特別コース1・2は受付を終了しました。	

参加方法	
事前受付は終了しました。当日参加の場合は、上記日時の受付時間に、熊野古道センターにて受付してください。	
参加料	
(傷害保険料等を含む、1日参加・2日間参加も同額)	
一般	2,000円
市民・団体	1,500円(団体は20人以上)
高校生以下	1,000円
せっかくウォーク	500円



詳しくは
こちらから

お問い合わせ
おわせ海・山ツーデーウォーク実行委員会
(商工観光課内)
☎️ 8 2 2 3 FAX 8 2 2 5

自然の中をのんびり楽しく歩きましょう！「山歩き講座」参加者募集！

【日時】
12月2日(火) 午前8時30分～午後0時30分
中央公民館1階ロビーに午前8時30分に集合となります。
【場所】 新八鬼山林道奥～荒神堂～桜の森広場
【講師】 可知景子かちけいこさん
【定員】 15人
【参加費】 500円(保険料)
【持ち物】 飲み物、タオル、動きやすい服装

【申し込み】
11月5日(水)～20日(木)
午前8時30分～平日午後5時まで電話、窓口から申し込み可能
※保険料支払いのため、11月20日(木)午後5時までに公民館窓口に参加費500円を持ってきてください。
※雨天の場合中止となります。また、掛け捨て保険のため、中止となった際、参加費は返金されませんのでご了承ください。
※「先着順」のため、お早めに申し込んでください。

お問い合わせ 生涯学習課 ☎️ 8 2 9 3

11月は児童虐待防止推進月間です

毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と定め、全国各地で児童虐待防止のための啓発活動が行われます。
市でも、市役所内にオレンジリボンツリーを展示し、児童虐待防止の呼びかけを行います。

【児童虐待とは】

身体的虐待	殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、濡れさせる など
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト	家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、重い病気になっても病院に連れていけない など
心理的虐待	言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう(面前DV) など

里親説明会in紀北町\里親さんのお話、聞いてみませんか？／

さまざまな理由で保護者と一緒に暮らせない子どもたちと、泣いたり、笑ったり、悩んだりしながら暮らしている里親さんのお話を聞いてみませんか？
里親に関心のある人、子どものために何かできないかなと思っている人、里親さんを応援できるといいなと思っている人、だれでも参加できます。
ぜひお気軽にお越しください！

【日時】 11月21日(金) 午後1時30分～3時45分
【場所】 東長島公民館 2階 会議室
(北牟婁郡紀北町東長島915番地2)
お問い合わせ 三重県子ども・福祉部 ☎059・224・2760

令和8年度 三重大学医学部医学科学学校推薦型選抜【地域枠B】

【推薦要件など】
令和8年度三重大学学校推薦型選抜学生募集要項における医学部医学科推薦要件に基づき、推薦者数は、2人以内とし、市長および尾鷲総合病院長との面接によって選抜します。
ただし、扶養義務者が3年以上本市に居住している人で、高等学校もしくは中等教育学校を令和7年3月卒業および令和8年3月卒業見込みの人。

【子育てに困っていませんか】
子育ては大変で、不安や悩みがつきものです。
イライラして怒鳴ったり、手を上げてしまったりすることもあるかもしれません。
子育てに困ったら、1人で悩まず相談してください。

【あの子、もしかして・・・と思ったら】
近所で泣き声や怒鳴り声が聞こえる、夜遅くに子どもが1人で外にいる・・・など、
子どもの気になる様子に気づいたら、市や児童相談所に相談してください。

【相談窓口】
福祉保健課 子育て支援係 ☎☎8202
紀州児童相談所 ☎☎3435
児童相談所 虐待対応ダイヤル 189(いちはやく)

【内容】 ①里親体験談 ②知ってほしい。里親制度 ③質問コーナー
【定員】 30人(先着順) ※参加無料
【申込方法】 右のQRコードから申し込んでください。
【申込期限】 11月20日(木)

お問い合わせ 三重県子ども・福祉部 ☎059・224・2760

【申請期間】
11月4日(火)から11日(火) 午後5時(必着)
※持参の場合は、土・日曜日および祝祭日を除く日の午前8時30分から午後5時まで。郵送の場合は指定日時までに必着のこと。
【面接日および場所】
11月25日(火) 午後 尾鷲総合病院にて
申請方法等詳細については、ホームページを確認するかお問い合わせください。
お問い合わせ 福祉保健課 ☎☎3871

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】 11月15日(土) 午後3時～4時
【場所】 福祉センター1階ロビー
【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】 11月13日(木) 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
・国籍を越えて相互理解や親交を深める場として
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 ☎☎3246

11月12日(水)～25日(火)は、
「女性に対する暴力をなくす運動」期間です
お問い合わせ 政策調整課 ☎☎8134

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為など女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で乗り越えなければならない重要な課題です。
毎年11月25日の女性に対する暴力撤廃国際デーまでの2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」期間とし、広報、啓発活動を行っています。

ーDVや性暴力の悩み、受け止めてくれる人がきっといるー
1人で悩まず、相談窓口にご相談してください。

- 相談窓口
- 全国共通番号「#8891(はやくワンストップ)」
性犯罪、性暴力被害者のためのワンストップ支援センター
 - 全国共通番号「#8103」
性犯罪被害相談電話
(各都道府県の性犯罪被害電話につながります)
 - 全国共通番号「#8008(はればば)」
配偶者・交際相手からの暴力の相談
(最寄りの配偶者暴力支援センターにつながります)
 - 市の女性相談窓口「☎☎8202」
女性の相談員が相談を受けます。
どんな些細なことでも相談してください。



令和7年度「女性に対する暴力をなくす運動」ポスター

＼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。

がん講演会「Dr.まさこのがん教室」

～がん患者と家族のおしゃべりサロンin東紀州～

2人に1人はがんになると言われる今、がんは特別な病気ではなくなりました。がんは早期発見によって治療が可能になってきています。

今回は地元出身、地元の病院で外科医として活躍中の先生が、住みなれた町でがんに負けない暮らしを実現するための秘訣をお話します。

自分や大切な人を守るためにぜひご参加ください。

※感染症や悪天候等で中止になることがあります。

【日時】 11月28日(金) 午後1時30分～3時

【場所】 中央公民館

【内容】 ①講演「Dr.まさこのがん教室」
～紀北出身医師が伝えたい、ふるさとのがん診療～
講師 尾鷲総合病院医師 平野雅子^{ひらのまさこ} 先生
②三重県がん相談支援センターの紹介

【対象】 一般の人(どなたでも参加できます)

【参加費】 無料

【申し込み】 不要(先着50人)

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

尾鷲市老人クラブ連合会(ゆうあいクラブ尾鷲)

からのお知らせ

尾鷲市老人クラブ(ゆうあいクラブ尾鷲)では、趣味の講座やグラウンドゴルフ大会、シニアスポーツ大会などを通じて、仲間と一緒に体を動かしたり学んだりしながら、笑顔あふれる元気な活動を行っています。

【趣味の講座】 尾鷲市老人クラブ(ゆうあいクラブ尾鷲)では、一緒に活動してくれる仲間を大募集しています。
カラオケ/俳句/書道/生花/茶道/フラダンス/民謡/詩吟/日舞

【その他の行事】 「まだ若いかな…」という人も大歓迎！年齢にかかわらず、「まだまだ挑戦したい！」という気持ちを、応援します。
グラウンドゴルフ大会(春・秋) /シニアスポーツ大会/世代間交流事業/趣味の作品展/老人福祉大会など 毎日をもっと元気に楽しく過ごしてみませんか？
本市がこれからも元気な街であり続けるために、皆さんの力をお待ちしています。

【仲間と一緒に、まだまだ元気！】
「笑顔と健康のひみつは、ここにある！」
「動いて、笑って、つながって！」

お問い合わせ
尾鷲市老人クラブ連合会事務局 ☎☎7941

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。

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

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

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
こども家庭センター はっぴい
☎☎3871(こころ・子育て・体の相談)
☎☎8202(女性・児童相談)

＼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】 希望する医療機関を選び、医療機関へ直接電話で申し込んでください。
市内で受診できる医療機関は次のとおりです。

医療機関	住所	電話番号
青木クリニック	中央町4-3	☎☎3000
きば内科クリニック	上野町5-39	☎☎3535
九鬼神神経クリニック	九鬼町1080-1	☎☎2037
澤田医院	朝日町12-4	☎☎0062
さわだ内科外科クリニック	中川18-9	☎☎8080
長野内科小児科	大滝町10-9	☎☎8501
西井外科胃腸科	中央町10-24	☎☎3773
はしづめクリニック	三木里町294-3	☎☎8000

申し込み・お問い合わせ 市民サービス課 ☎☎8193

いのちと健康を守る 大切な検診のお知らせ

1回のがん検診ですべてのがんが確実に見つかるとは限りません。がん検診は定期的に受けることが大事です。
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2週間前頃に、受付時間のご案内をします。(受診票同封)



集団がん検診
【申込フォーム】

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		
11月18日(火)	福祉保健センター	午前8時30分～11時	●	●			●
11月27日(木)	福祉保健センター	午前9時～10時			●	●	
		午後1時30分～2時30分			●	●	

【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) 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)

申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎☎3871

ゴー！ゴー！トレインパーク！

みんなが知っている新幹線やレトロな貨物列車など、鉄道模型を展示走行します。自分で鉄道模型を動かせる運転体験や、バイオリン・アコーディオンのミニコンサートも同時開催！

- 【場所】 中央公民館 3 階 講堂
- 【日時】 11月23日(日)祝 午前10時～午後4時
11月24日(月)祝 午前10時～正午
- 【内容】 鉄道模型の展示走行、運転体験、ミニコンサート
- 【費用】 無料
- 【主催】 尾鷲市青少年育成市民会議
- 【協力】 松阪レイルモデルクラブ
- 【定員】 なし



お問い合わせ 生涯学習課少年センター
☎️📞8 2 9 5

みんなで健康づくり ～第3次尾鷲市健康増進計画(令和6～10年度)における取り組み～ ～運動習慣の改善「プラス10分☆運動習慣」～

まずは一気に適正体重まで減量しようとせず、無理のない範囲で取り組むことが、長続きするポイントです。

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9

(例)
身長170cm 体重70kgの場合
70kg÷1.7m÷1.7m=24.2

BMI = 24.2

BMIは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される指数で、左の表で示す範囲を参考にしましょう。

適正体重を目指しましょう

メタボは、肥満が第一の問題となるため、適正な体重まで減量することが大切です。

この状態を予防するためには、肥満を解消し、適正な体重を維持することが必要です。毎月の生活に運動を取り入れ、摂取したエネルギーを上手に消費するとともに、有酸素運動を続けて体脂肪を燃焼しやすい身体を作りましょう。

メタボリックシンドローム判定基準

腹囲(内臓肥満)

男性:**85**cm以上
女性:**90**cm以上

+

3つのうち2項目以上該当

高血圧

収縮期血圧 130mm Hg 以上
または
拡張期血圧 85mm Hg 以上

脂質異常

中性脂肪 150mg /dl 以上
または
HDL コレステロール 40mg /dl 未満

高血糖

空腹時血糖 110mg /dl 以上

メタボは、内臓肥満(腹囲を基準)に高血圧・脂質異常・高血糖が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい状態を言います。

食生活も見直しましょう
運動(活動)だけで消費できるエネルギー量は限られているため、食べすぎを防ぎ、摂取量を減らすことも大切です。運動と食事を上手に組み合わせ、メタボを予防しましょう。
お問い合わせ 福祉保健課 ☎️📞3 8 7 1

○もう少し頑張れる人

・ジョギング: 60 kcal
・エアロビクス: 63 kcal

○移動中にできる活動

・歩く: 18 kcal
・階段をのぼる: 30 kcal
・階段をおりる: 25 kcal

・早歩き: 25 kcal

○自宅のできる活動

・掃除機をかける: 23 kcal
・洗濯物をとりこむ: 13 kcal
・かかとの上げ下げ: 18 kcal
・ストレッチ: 13 kcal

適正体重60kgの人が10分間

活動した場合の消費エネルギー量

んでみましょう。

左記に、「プラス10分」の例を挙げていますので、上手に組み合わせ、100kcal消費を目指しましょう。もう少し頑張れそうな人は、100kcal以上を目指して、負荷のある運動にも取り組んでみましょう。

1日に100kcal減らすために

エネルギーを消費する方法はさまざまありますが、いつもの生活に「プラス10分」の運動(活動)習慣をいくつか取り入れる方法がおすすめです。

防災に役立つドローン講習を開催します！

○MDA防災ドローンパイロット認定講習

【内容】

災害時や災害後に行政の要請を受けて、ドローンで現場の状況を把握し、情報収集を行う「MDA防災ドローンパイロット」の育成を目指します。

【日時】

11月19日(水)～ 21日(金)(受付:午前8時30分～9時)
・午前9時30分～正午(座学)
・午後1時30分～4時(実技)

【場所】

座学:防災センター2階 会議室
実技:県立特別支援学校 東紀州くろしお学園
おわせ分校前グラウンド

※19日(水)、雨天の場合は尾鷲中学校体育館にて実施

【最小催行人員】

5人 ※5人に満たない場合は中止

【講習者】

一般社団法人三重県ドローン協会
インストラクター 2人
座学主担当:小阪圭一(代表理事・インストラクター)
実技主担当:山田義郎(事務局長・インストラクター)

【講習費】

88,000円+入会費、年会費、認定証発行費

【申込期限】

11月10日(月)



申し込みは
こちらから



詳細は
こちらから

お問い合わせ 防災危機管理課 ☎️📞8 1 1 8

地区センター管内の皆さんと市長との懇談会を行います

昨年、本市は市制施行70周年を迎えましたが、依然として全国的な課題である人口減少の傾向が続いています。特に、市街地以外の地区においては、その傾向が顕著に表れており、地域の活力維持が重要な課題となっています。

このような状況を踏まえ、今後の地区の将来を見据えた在り方について、各地区にて意見交換を行う「地区懇談会」を、下記のとおり開催します。

「第7次尾鷲市総合計画」で定める、まちの将来像「住みたいまち 住み続けたいまち おわせ」の実現に向けて、人口減少対策を含めた今後の地区の在り方について、市長とお話ししませんか？

お問い合わせ 政策調整課 ☎️📞8 1 3 1

＜開催日程表＞

日にち	時 間	場 所
11月4日(火)	午後1時30分 ～ 3時	早田コミュニティーセンター
11月10日(月)	午前10時 ～ 11時30分	三木浦コミュニティーセンター
	午後2時 ～ 3時30分	須賀利コミュニティーセンター
	午後6時 ～ 7時30分	三木里コミュニティーセンター
11月14日(金)	午後1時30分 ～ 3時	古江コミュニティーセンター
11月18日(火)	午前10時 ～ 11時30分	賀田コミュニティーセンター
11月20日(木)	午前10時 ～ 11時30分	九鬼コミュニティーセンター
11月21日(金)	午後1時30分 ～ 3時	曾根コミュニティーセンター
	午後3時30分 ～ 5時	梶賀コミュニティーセンター

※開催後に参加者が把握できるように、住所・氏名などの情報提供についてもご協力をお願いします。



令和 6 年度 一般会計決算

市の令和 6 年度一般会計・特別会計の決算が、第 3 回定例会において認定されました。一般会計を中心にその概要をお知らせします。 お問い合わせ 会計課 ☎ 8 1 8 1

歳出 総額 119 億 6,646 万円

(単位：万円・%)

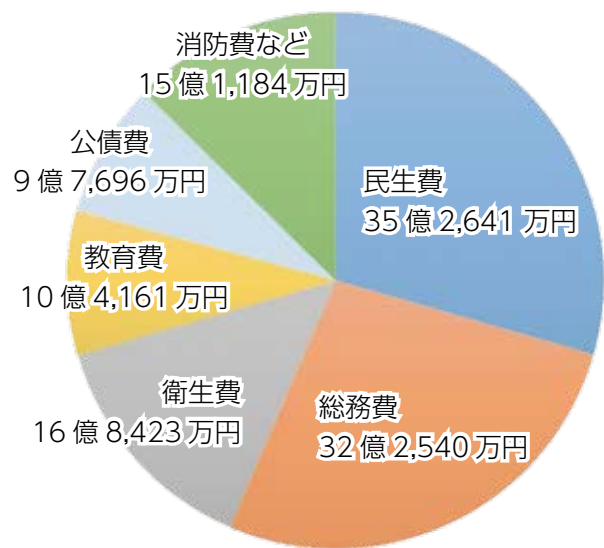
区 分		令和 6 年度		対前年度比	
		決算額	構成比	増減額	増減率
民生費		35億2,641	29.5	△ 1億4,200	△ 3.9
総務費		32億2,540	27.0	6億7,599	26.5
衛生費		16億8,423	14.1	△ 6,000	△ 3.4
教育費		10億4,161	8.7	2億4,535	30.8
公債費		9億7,696	8.2	△ 1億558	△ 9.8
消防費など	消防費	5億4,909	4.6	1,337	2.5
	農林水産業費	3億8,353	3.2	7,197	23.1
	土木費	3億4,500	2.9	△ 5,825	△ 14.4
	商工費	1億5,188	1.3	△ 7,348	△ 32.6
	議会費	8,235	0.7	△ 266	△ 3.1
	災害復旧費	0	0.0	△ 154	△ 100.0
	合 計	119億6,646	100.0	5億6,318	4.9

※四捨五入によるため合計が合わない場合があります。

歳出を前年度と比較すると、総務費は国市浜公園整備等基金積立金の増加などにより、6億7,599万円(26.5%)増加し、教育費では多目的スポーツフィールド整備事業の増加などにより、2億4,535万円(30.8%)増加となりました。

一方、民生費では物価高騰対策生活支援給付金の減額などにより、1億4,200万円(3.9%)減少し、公債費は尾鷲小学校耐震整備事業等の償還が完了したことにより、1億558万円(9.8%)減少となりました。

歳出全体では、5億6,318万円(4.9%)の増加となりました。



令和 6 年度 特別会計決算

国民健康保険事業

歳 入 総 額	21 億 262 万円
歳 出 総 額	20 億 5,607 万円
歳入歳出差引額	4,655 万円

後期高齢者医療事業

歳 入 総 額	7 億 3,829 万円
歳 出 総 額	7 億 2,866 万円
歳入歳出差引額	963 万円

公金の管理と運用状況

(令和 7 年 8 月末日現在)

市の一般会計・特別会計・基金などの公金は、6 つの金融機関にて管理・運用が行われており、内容は次のとおりです。なお、百五銀行は、現在市の指定金融機関になっているため、金額が多くなっています。

金融機関	預金額
百五銀行	44 億 4,891 万円
紀北信用金庫	1,000 万円
三十三銀行	1,000 万円
東日本信漁連	1,000 万円
伊勢農協	2 億 9,000 万円
東海労働金庫	1,000 万円
合 計	47 億 7,891 万円

歳入 総額 122 億 9,484 万円

(単位：万円・%)

区 分		令和 6 年度		対前年度比				
		決算額	構成比	増減額		増減率		
自主財源	市税		19億57	15.5	△	7,111	△	3.6
	寄附金など	寄附金	10億1,992	8.3		4億4,117		76.2
		繰入金	9億8,612	8.0		5,147		5.5
		繰越金	3億9,241	3.2		7,009		21.7
		諸収入	2億787	1.7	△	1億1,552	△	35.7
		分担金及び負担金	1億1,823	1.0		5,380		83.5
		使用料及び手数料	1億743	0.9	△	121	△	1.1
		財産収入	2,059	0.2	△	287	△	12.2
		小 計	47億5,315	38.7		4億2,582		9.8
依存財源	地方交付税		43億7,560	35.6		3,744		0.9
	国庫支出金		13億7,842	11.2	△	1億5,049	△	9.8
	県支出金		5億9,979	4.9		2,585		4.5
	市債		4億9,330	4.0		5,650		12.9
	その他	地方消費税交付金	4億2,063	3.4		720		1.7
		地方譲与税	9,741	0.8		1,410		16.9
		地方特例交付金	6,706	0.5		5,854		687.0
		法人事業税交付金	4,948	0.4		402		8.8
		株式等譲渡所得割交付金	2,874	0.2		1,301		82.7
		配当割交付金	2,075	0.2		639		44.5
		環境性能割交付金	860	0.1		64		8.0
		交通安全対策特別交付金	102	0.0	△	4	△	3.3
		利子割交付金	89	0.0		17		23.8
	小 計	75億4,169	61.3		7,334		1.0	
合 計		122億9,484	100.0		4億9,915		4.2	

歳入歳出差引額 3 億 2,839 万円

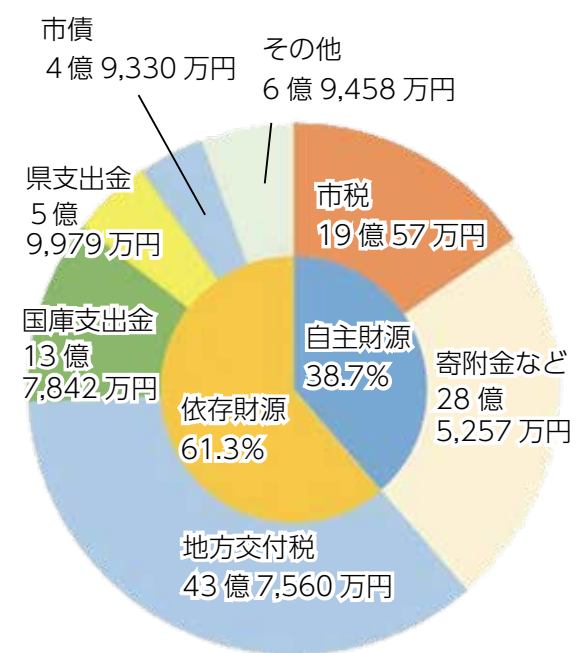
実質収支額 3億2,161万円・・・歳入歳出差引額から翌年度への繰越事業に必要な財源を除いた金額。

単年度収支額 △4,452万円・・・当該年度の実質収支から前年度の実質収支を差し引いた金額。

実質単年度収支額 4,901万円・・・単年度収支から市の貯金である財政調整基金への積み立てや取り崩しなどの収支を調整する要素を除いた金額で、実質的な単年度の収支。

歳入の主なものを前年度と比較すると、自主財源では、主に寄附金が増加したことにより、全体で4億2,582万円(9.8%)の増加となりました。依存財源では、主に地方特例交付金が増加したことにより、7,334万円(1.0%)の増加となりました。

歳入全体では、4億9,915万円(4.2%)の増加となりました。



※四捨五入によるため合計が合わない場合があります。

令和6年度 尾鷲総合病院決算

お問い合わせ
尾鷲総合病院 ☎03111

令和6年度の病院事業会計決算は、収益が35億4,758万円、費用が42億2,676万円、差し引き6億7,918万円の赤字となりました。

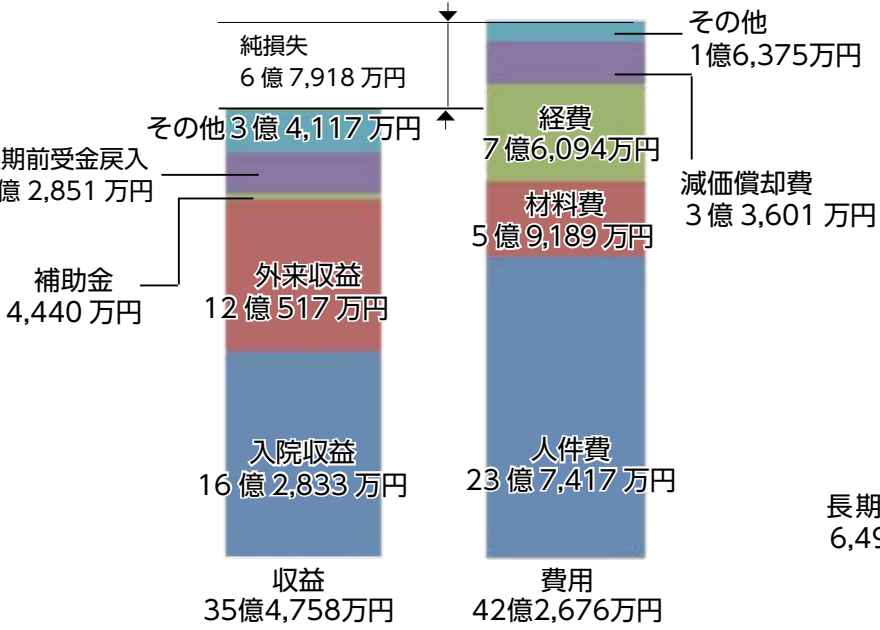
前年度と比較すると、収益においては入院収益が2億2,313万円の減、補助金が1億694万円の減となったことなどにより合計で3億4,635万円の減となり、費用においては材料費が7,218万円の減、経費が2,000万円の増となったことなどにより合計で7,084万円の減となりました。

また、資本的収支は収入として長期借入金6,490万円、一般

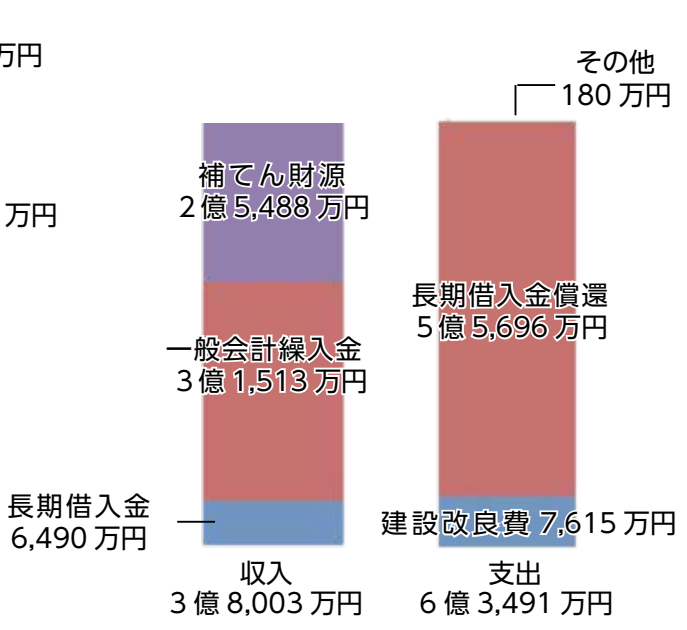
会計繰入金3億1,513万円、主な支出として建設改良費7,615万円、長期借入金償還5億5,696万円となりました。

このような厳しい財政状況ではありますが、地域の皆さんが安心していつでも受診できる二次救急医療施設として、365日24時間の救急医療体制を維持し、また、がん診療連携病院、へき地医療拠点病院、災害拠点病院として、高度で良質な医療と患者サービスを提供し、これからも地域の皆さんの健康を支えます。

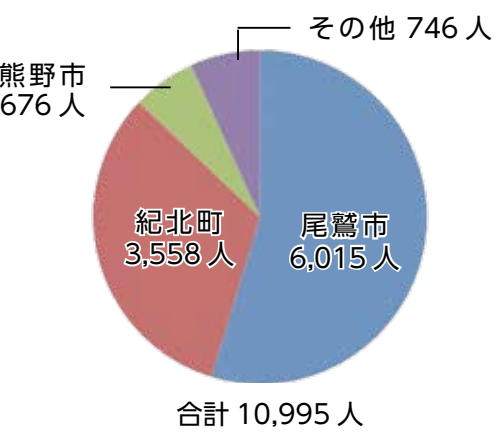
●収益及び費用(収益的収支・税抜)



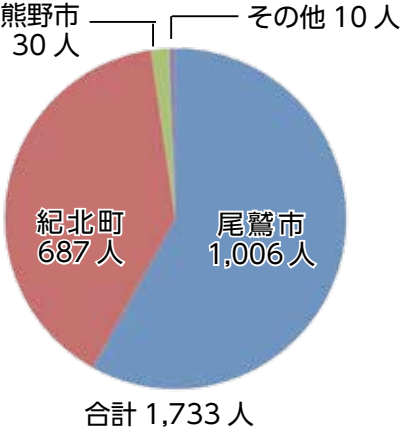
●資本的収支(税込)



●地区別外来患者実人数



●地区別救急車利用患者数



●診療科別延患者数(人)

診療科	内科	脳神経内科	外科	脳神経外科	整形外科	小児科	産婦人科
入院	21,298	—	3,232	—	13,523	—	1,147
外来	35,118	1,721	3,415	971	17,203	985	2,334

診療科	耳鼻咽喉科	眼科	精神科	皮膚科	泌尿器科	放射線科	リハビリ	合計
入院	40	989	—	—	354	—	—	40,583
外来	1,494	6,295	410	4,563	7,017	1,063	2,344	84,933

令和6年度 水道事業決算

お問い合わせ
水道部 ☎08271

水道事業では配水管の布設替など、災害に強い水道施設の整備・更新に取り組んでおり、上水道においては北浦東町地内、泉町地内、朝日町地内の配水管布設替工事を計264.4m、矢ノ浜浄水場設備取替工事(発電設備)、馬越送水ポンプ場設備取替工事(機械設備)を実施しました。

また、簡易水道においては、曾根地内、名柄地内の配水管布設替工事を計220.0m、須賀利地内橋梁工事に伴う配水管布設替工事、三重県橋梁工事に伴う配水管仮設工事(賀田)を実施しました。

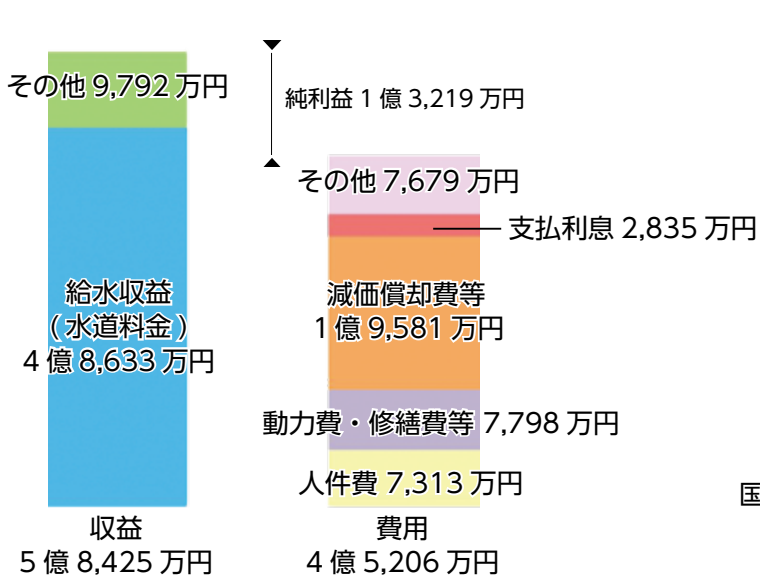
水道事業は皆さんに安全・安心でおいしい水を安定供給す

るため、各施設の整備と更新、さらに日常の維持管理を行っています。事業に必要な経費は水道料金収入と長期借入金によって賄う独立採算制により運営しています。

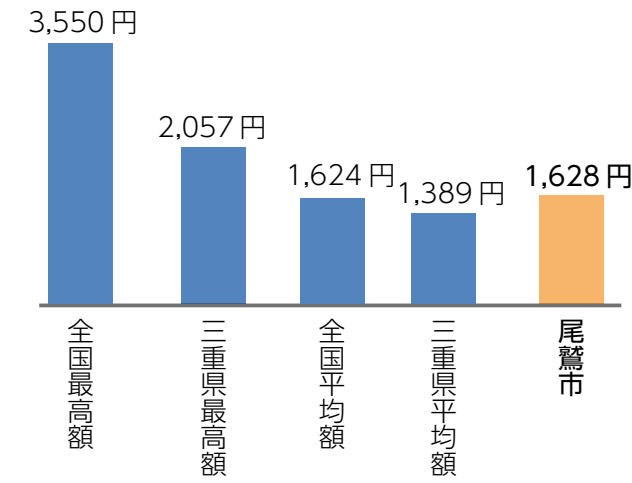
令和6年度決算では、過疎・高齢化等に伴い使用水量は減少していますが、令和6年4月に料金改定を実施したことにより、132,199,616円の純利益を計上することができました。

水道事業では配水管の布設替など、災害に強い水道施設の整備・更新に取り組んでおり、今後も安全・安心でおいしい水の安定供給には、継続的に水道施設の整備・更新が必要になりますので、ご理解とご協力をお願いします。

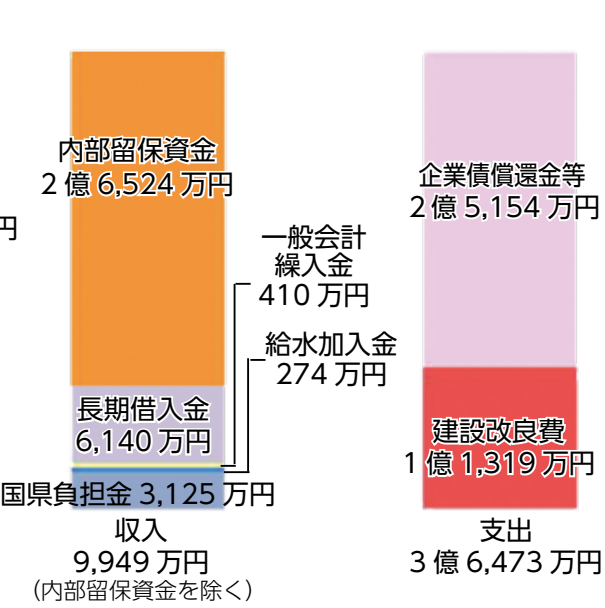
●収益及び費用(収益的収支・税抜)



●水道料金の比較(税込) ※令和6年4月1日現在
家事用 10m³/月当たりの水道料金比較

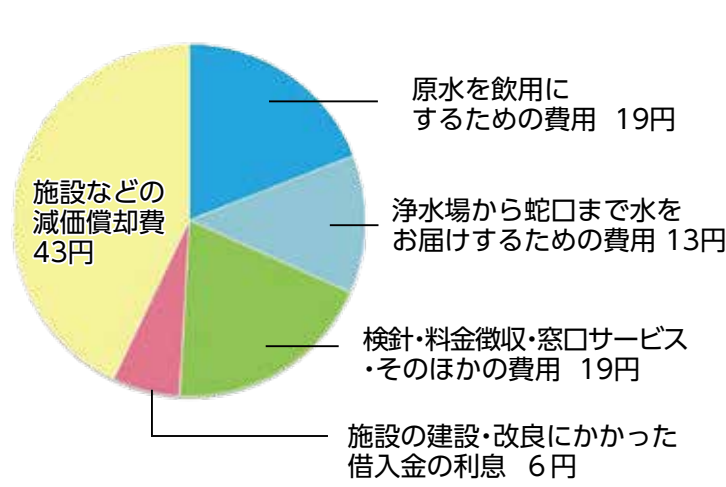


●資本的収支(税込)



●水道料金の使用状況(税抜)

水道料金 100 円当たりの使い道



●水道事業会計決算状況 過去5年間の推移(税抜)

年度	収益	費用	差し引き
令和2年度	4億8,289万円	4億5,740万円	純利益 2,549万円
令和3年度	4億7,524万円	4億5,010万円	純利益 2,514万円
令和4年度	4億5,155万円	4億7,139万円	純損失 1,984万円
令和5年度	4億4,867万円	4億6,447万円	純損失 1,580万円
令和6年度	5億8,425万円	4億5,206万円	純利益 1億3,219万円

※千円単位以下を切り捨てて、万円単位で表示しているため、内訳と合計等が一致しない場合があります。

後期高齢者医療事業特別会計

本年度の歳入決算額は7億3,829万円、歳出決算額は7億2,866万円で、歳入歳出差引額は962万円の黒字となっています。

本事業については、今後とも高齢者が安全・安心な医療が受けられるよう、市民の理解と協力を得ながら、引き続き事業の円滑な運営を望みます。

水道事業会計

経営成績については、収益的収支において、総収益は5億8,425万円で、総費用は、4億5,205万円となり、当年度は1億3,219万円の純利益が計上されています。

業務実績において、年度末の給水戸数は8,691戸で、前年度より110戸減少しています。給水普及率は99.9%で前年度と同様です。総配水量は3,452,179㎥で、前年度より91,349㎥（2.7%）上昇しています。

有収水量は2,171,985㎥で、前年度より82,599㎥（3.6%）の減少となっており、有収率は62.9%で、前年度より4.1ポイント低下しています。

本市水道事業においては、令和6年4月より平成23年度以来13年ぶりの水道料金の改定により、費用に見合う適正な料金設定を行い、給水収益において、概ね19%の増収効果となったことは、経営上においても、公平性や受益者負担の観点からも大きな成果と言えます。

病院事業会計

経営成績については、収益的収支において、総収益は35億4,758万円で、総費用は42億2,676万円となり、6億7,918万円の純損失が計上されています。これにより、当年度末処理欠損金は、前年度より6億7,918万円増加し17億8,294万円となっています。

業務実績において、入院患者数は40,583人（1日平均111.1人）で、外来患者数は84,933人（1日平均349.5人）であり、入院患者数は前年度より5,527人（11.9%）減少し、外来患者数は628人（0.7%）減少しています。病床利用率は55.8%で、前年度（49.4%）より、6.4ポイント上昇しています。

患者数については、コロナ禍の影響がひと段落しても、入院患者数が以前の状態まで戻っておらず、また、過疎高齢化に伴う医療圏人口の減少等により、昨年度を下回る結果となりました。特に新型コロナウイルス感染症対策等に係る補助金の削減の影響を踏

まえ、現状の医療収支に鑑みると、今後も厳しい資金繰りとなることが推測されます。

県の地域医療構想において、東紀州地域における「医療需要」と「病床必要数」等の推計が示されたことを踏まえ、令和6年度から4年間の「尾鷲総合病院経営強化プラン」を策定し、医療圏人口の減少を踏まえた病床数の削減、医療知識・経験が豊富なプロパー（生え抜き）職員の育成、医療機器の更新や施設整備等の投資の制限等の経営強化に取り組まれています。

同プランに掲げられている地域医療における公立病院としての役割を果たし、患者や地域との信頼を築き、安心と満足の得られる医療の提供を推進するという基本方針に今一度立ち返し、職員一丸となって病院事業の経営強化を図るよう取り組まれることを望みます。



お知らせします！ 尾鷲市各会計の 決算審査概要

一般会計を含めた5つの会計の令和6年度の決算審査を、尾鷲市監査委員（みんぶとしはる なかむらあやこ民部俊治・中村文子）が実施し、令和7年6月23日、8月20日付けで意見書を提出しましたので、その概要をお知らせします。

お問い合わせ 監査委員事務局 ☎③8150

一般会計

本年度の一般会計決算額は、歳入が122億9,484万円、歳出が119億6,645万円、歳入歳出差引額は、3億2,838万円となっています。さらに、翌年度へ繰越すべき財源678万円を差し引いた実質収支額は3億2,160万円の黒字となっています。

今後の財政運営について考察すると、歳入面では、主な自主財源である市税収入の減少が続く一方で、ふるさと応援寄附金の増加や、依存財源である地方交付税の増額等が見られたものの、引き続き財政見通しは厳しい状況であると思われ、中長期的な視野にもとづく適切かつ効果的な財政運営が肝要であると推察されます。

一方、歳出面では、老朽化した各公共施設の整備、更新事業、地場産業の振興や防災・減災対策の推進、

少子高齢化対策に加え、子育て支援施策の拡充等を進める必要があり、加えて、中部電力尾鷲三田火力発電所跡地の利活用、広域による新たなごみ処理施設の整備、体育文化会館および中央公民館施設の整備など、大型の設備投資、さらに、公営企業会計、特に病院事業会計への繰出金（負担金および交付金）の増額が見込まれていることから、厳しい財政雲煙が予想されます。

このような状況を踏まえ、人口減少の進行を食い止めることが困難な中で、次世代の市民にとって負担増となる過剰な設備投資とならないよう、本市を取り巻く社会経済環境の変化に着実に対応しつつ、中長期的な視点に立った計画に基づき、一層の財政健全化に取り組まれることを望みます。

国民健康保険事業特別会計

本年度の歳入決算額は21億262万円、歳出決算額は20億5,606万円で歳入歳出差引額は4,655万円の黒字となっています。

今後においては、国民健康保険税の税率改正の動向や、制度改正の影響を見極めつつ、医療費の抑制等による財政運営の安定化など、引き続き事業の抱える諸課題への取り組みに対し、運営主体である県と協力し、さらなる強化を望みます。

※端数処理の為、他のページと数字は一致しない場合があります。

●職員手当の状況

区分	尾鷲市 令和6年度支給割合			国の制度との異同
期末手当 勤勉手当 ()は管理職	6 月期	期末手当	勤勉手当	同
		1.225 月分 (1.025 月分)	1.025 月分 (1.225 月分)	
	12 月期	1.275 月分 (1.075 月分)	1.075 月分 (1.275 月分)	
		計	2.5 月分 (2.1 月分)	
	職制上の段階・職務の級等による加算措置 有			

区分	尾鷲市 令和6年度支給率			国の制度との異同
退職手当		自己都合	定年	同
	勤続20年	19.6695月	26.3655月分	
	勤続25年	28.0395月	33.27075月分	
	勤続35年	39.7575月	47.709月分	
	最高限度額	47.709月分	47.709月分	
	一人当たり 平均支給額	自己都合 4,313千円	定年 17,571千円	

(注)退職手当一人当たり平均支給額は、前年度に退職した職員に支給された平均額です。

区分	尾鷲市			国の制度との異同
扶養手当	配偶者	6,500円	同	同
	満22歳までの子	10,000円		
	その他の扶養親族1人につき	6,500円		
	扶養親族で満16才から22才の子	5,000円加算		
住居手当	借家・借間居住者		同	同
	支給対象額	16,000円を超える額		
	最高支給額	28,000円		
通勤手当	交通機関利用者の最高支給限度額	55,000円	同	同
	交通用具利用者の最高支給限度額	31,600円		

特殊勤務 手当 (6年度)	区分		全職種
	全体に占める手当支給職員の割合		1.1%
	対象職員 1人当たりの平均支給年額		2,500 円
	手当の種類 (手当数)		2
	代表的な手当の名称		・市税等事務手当 ・行旅病人、同死亡人処理手当
時間外 勤務手当	5年度	支給総額	39,317 千円
		職員 1人当たり平均支給年額	218 千円
	6年度	支給総額	58,264 千円
		職員 1人当たり平均支給年額	334 千円

(病院・水道会計除く)

●部門別職員数の状況と主な増減理由

部門		職員数		対前年増加数	主な増減理由
		令和6年	令和7年		
一般行政部門	議 会	3	3	0	
	総務企画	53	55	2	異動による増
	税 務	11	10	△1	退職による減
	民 生	19	22	3	業務増
	衛 生	28	26	△2	退職、異動による減
	農林水産	13	12	△1	異動による減
	商 工	9	9	0	
	土 木	13	11	△2	退職による減
	小 計	149	148	△1	
特別行政部門	教 育	18	17	△1	異動による減
	小 計	18	17	△1	
普通会計 計		167	165	△2	
公営企業等会計部門	病 院	198	189	△9	その他
	水 道	10	10	0	
	そ の 他	7	7	0	
	小 計	215	206	△9	
合 計		382	371	△11	

(注)職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者、派遣職員などを含み、会計年度任用職員または非常勤職員を除きます。

地方公務員の給与は、民間との比較、国家公務員や他の地方公共団体職員とのバランスなどを考えて決められています。
市民の皆さんに、市職員の給与の実態を知っていただくため、そのあらましをお知らせします。

なお、内容は令和7年4月1日を基準として掲載しており、給与等について次のように削減しております。

- ・市長の給料月額額の20%および期末手当の20%削減
- ・副市長の給料月額額の10%および期末手当の10%削減
- ・教育長の給料月額額の10%および期末手当の10%削減

●人件費の状況(普通会計決算) (単位:千円)

区 分	住民基本台帳人口 (令和7年3月31日)	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	参考:5年度の人件費率
6年度	15,713人	11,966,456	321,605	1,745,816	14.6%	14.4%

(注)人件費には、特別職に支給される給料と報酬等を含みます。

●職員給与費の状況(普通会計決算) (単位:千円)

区分	職員数(A)	給与費(B)				1人当たり給与費 (B/A)
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計	
7年度	166人	670,690	112,948	290,450	1,074,088	6,470

(注)1 職員手当には退職手当と児童手当は含みません。 (注)2 給与費は当初予算に計上された額です。

●職員の平均給料月額、平均給与月額および平均年齢の状況(7年4月1日現在)

区 分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
7年度	335,833円	393,139円	43.9歳	249,250円	263,816円	37.6歳

●職員の初任給の状況(7年4月1日現在)

区分		尾鷲市		国
		法定初任給	採用2年経過日 給料額	初任給
一般行政職	大学卒	220,000円	228,900円	220,000円
	高校卒	188,000円	199,400円	188,000円

●職員の経験年数別・学歴別平均給料月額
の状況(7年4月1日現在)

区分		経験年数		
		10年	15年	20年
一般行政職	大学卒	277,400円	301,300円	326,400円
	高校卒	246,200円	277,400円	301,300円

●一般行政職の級別職員数の状況(7年4月1日現在)

区 分		7 級	6 級	5 級	4 級	3 級	2 級	1 級	計
標準的な職務内容		事務長	課長級	補佐級	係長級	主 任	主 事	主 事	
職員数		0人	25人	21人	51人	34人	11人	13人	155人
構成比		0.0%	16.1%	13.5%	32.9%	21.9%	7.1%	8.4%	100.0%
参考	1年前の構成比	0.0%	16.1%	13.4%	34.9%	20.8%	6.7%	8.1%	100.0%
	5年前の構成比	0.0%	11.8%	16.0%	30.6%	27.1%	6.9%	7.6%	100.0%

(注)1 尾鷲市職員の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。
2 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名です。

●特別職の報酬等の状況(7年4月1日現在)

区分		給料月額等		区分		令和6年度支給割合	
給料	市 長	(20%減額後)	720,000円	期末手当	市 長	6月期	1.975月
	副市長	(10%減額後)	640,800円		副市長	12月期	1.975月
	教育長	(10%減額後)	553,500円		教育長	計	3.95月
報酬	議 長		425,000円		議 長	6月期	1.575月
	副議長		353,000円		副議長	12月期	1.575月
	議 員		321,000円		議 員	計	3.15月

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

◇特別展示室企画展「東紀州の遺跡をたずねて」

自動車道延長に伴い新たに発掘調査が行われた鵜殿西遺跡(紀宝町鵜殿)から発掘された土器・陶磁器を中心に、東紀州地域のさまざまな遺跡・遺物を紹介します。

会期 : 11月22日(土)～令和8年1月12日(月祝)
※休館日12月31日、1月1日
時間 : 午前10時～午後5時 入場料:無料
共催 : 三重県埋蔵文化財センター

◇新熊野学講座「東紀州の古代遺跡」

自動車道延長に伴い新たに発掘調査が行われた紀宝町にある鵜殿西遺跡を中心に、その遺跡・遺物について、更には中近世の交流の様子などに迫ります。

開催日:12月21日(日) 時間:午後1時30分～3時30分
参加料:無料
定員 : 80人(要申込・先着順)
講師 : 若井啓奨氏(三重県埋蔵文化財センター主任)
演題「東紀州を掘る」
水谷侃司氏(三重県埋蔵文化財センター主任)
演題「鵜殿西遺跡から見る東西交流史」
受付 : 11月20日(木)～12月20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」

三重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)
対象 : 一般
講師 : 西岡宏起氏・相可高校調理クラブの皆さん
受付 : 11月23日(日) 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 : 大杉華桜氏(伊勢型紙彫型画会会長)
受付 : 10月30日(木)～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

生ごみは水切りをするだけで約10%も減量できます！

生ごみは水切りをするだけで約10%も減量できることをご存じですか？生ごみの水分は腐敗や悪臭の原因となるので、水切りをすると臭いが減り、ごみステーションでのカラス対策になります。

あなたも水切りダイエットを始めてみませんか！

○今回は、生ごみ処理機を紹介します。

生ごみ処理機ってエコなのは分かるけど、家には花壇がないから肥料もいらないし、大きいから置く場所がないなどと、ためらっている人はいませんか？

現在、従来型の「バイオ式タイプ」に加え、温風で乾燥させる「乾燥式タイプ」で、室内における小さなサイズの生ごみ処理機が人気です。

「乾燥式」は「バイオ式」では入れることができなかった、卵の殻や魚の骨、手羽先の骨も入れられ、空気循環によりムラなくしっかり乾燥してくれます。パリパリになったごみは、燃えるごみに出してもらっても構いません。また、家庭菜園をやっている人は砕いて、土に混ぜれば肥料になります。

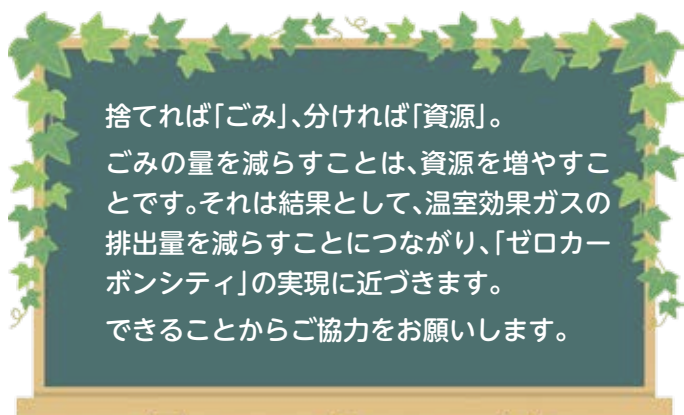
家族構成や用途によって、最適な生ごみ処理機を購入されてはいかがでしょうか。

※市では「電動生ごみ処理機」や「生ごみ処理容器」に加え、剪定後の枝を粉碎する「ガーデンシュレッダー」の購入に対して補助を行っています。ぜひ、この制度も活用しながら、ご家庭でのごみ減量にご協力をお願いします。
なお、本補助は、インターネットで購入した商品についても対象となるので、必ず購入前にお問い合わせください。

★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 ☎28251

＼意識しよう！SDGs／



尾鷲年金事務所からのお知らせ

○「国民年金保険料控除証明書」について

支払った国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象です。例年11月もしくは翌年2月に、日本年金機構から本人あてに送付される「国民年金保険料控除証明書」は、年末調整や確定申告で使うことができますので、大切に保管してください。

また、紛失してしまった場合は、「ねんきんネット」での再交付申請や、尾鷲年金事務所または「ねんきん加入者ダイヤル」に電話することで再発行を受けることができます。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ

尾鷲年金事務所 ☎2340

ねんきん加入者ダイヤル ☎0570・003・004

○年金の予約相談をご利用ください

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

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

予約相談の申し込みは、電話にて受け付けています。申し込みの際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書を準備のうえ、電話してください。

なお、年金記録の確認や見込額の試算は「ねんきんネット」が便利です。詳しくは年金事務所へ相談してください。

お問い合わせ 尾鷲年金事務所 ☎2340

きょういく あれこれ 子どもたちの家庭学習習慣を身につけよう！

令和7年4月に実施された「全国学力・学習状況調査」のアンケート結果から、小学校6年生、中学校3年生ともに、授業時間以外に1時間以上学習する児童生徒の割合が全国的に年々減少傾向にあることが分かりました。

この状況を踏まえ、お子さんが自ら学ぶ習慣を身につけられるよう、ご家庭で以下のことに取り組んでみてはいかがでしょうか。家庭学習を習慣化することで、粘り強くやり抜く力や授業への集中力が高まります。さらに、さまざまな学習分野への興味・関心も深まるでしょう。

子どもたちを温かく励ましながら、その学びと成長を支えていきましょう。

学習習慣を身につけるために

(三重県教育委員会資料より)

一緒にルールづくりを



家庭での学習時間を確保しましょう。学習時間にはテレビを消すなどの環境づくりも大切です。

子どもたちが、ゲームやスマホ、インターネットを適切に使用できるよう、お子さんと話し合い、使用時間などの家庭でのルールづくりに取り組んでいきましょう。

早ね早おき朝ごはん



毎日同じぐらいの時刻に起床・就寝するなど、規則的な生活習慣を身につけることが大切です。

「おはよう」から始まり「いただきます」「行ってきます」と、1日を気持ちよくスタートさせましょう。

子どもと本をつなごう



手の届くところに本を置くなどの工夫をしたり、読書の時間を設け子どもと一緒に本を読んだり、本について話し合ったりするなど、「家読(うちどく)」に取り組みましょう。

※「うちどく」とは、家庭読書の略語で、家族みんなで読書をすることで、家族のコミュニケーションを深めることを目的にした読書活動です。

子どもをほめる機会を



子どものやろうとする意欲や取り組んでいる過程のがんばりを認め、励まし、ほめていきましょう。「なぜかな?」「どうしてそうなるのかな?」などの声かけが、疑問に思ったことを調べる習慣につながります。

「尾鷲組大庄屋文書(一紙文書)市文化財指定記念講演会」

【日時】 11月29日(出) 午後1時30～4時

【場所】 中央公民館1階 視聴覚室

【内容】 今年5月、市の文化財に指定された一紙文書の調査・整理を主導した塚本先生をお招きし、一紙文書の魅力や当時の思い出などを語っていただきます。

【講師】 塚本 明 先生(三重大学人文学部教授)

【定員】 40人(聴講無料・先着順・要申込)

【参加費】 無料

【申込期間】 11月27日(休)まで

申し込み・お問い合わせ
生涯学習課 ☎️📞8 2 9 3

秋季全国火災予防運動のお知らせ

11月9日(日)から15日(土)まで秋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「急ぐ日も 足止め火を止め準備よし」となっています。この時季は空気が乾燥し、燃え広がりやすいので、火の元には十分注意して、火災を予防しましょう。また、枯草やごみなどは決して燃やすことなく、適切に処分しましょう。

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. ストープの周りに燃えやすいものを置かない
3. コンロ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、不必要なプラグは抜く

お問い合わせ 三重紀北消防組合予防課 ☎️📞2 0 5 1

防災ひとくちメモ 11月5日は「津波防災の日」

毎年11月5日は「津波防災の日」です。(1854年) 11月5日に発生した安政南海地震(マグニチュード8.4)による津波が和歌山県を襲った際に、1人の住民が稲むらに火を付けて逃げる方向の目印とし、暗闇の中で逃げ遅れている人々を安全な高台に避難させたという実話に由来しています。

全国的に発生が危惧されている南海トラフ地震では、想定でマグニチュード9.1震度6弱以上の揺れ、高い所で約17mの津波が尾鷲市を襲うといわれています。そして、今後30年以内に60～90%の確立で発生するといわれていますが、地震はいつ起こるかわかりません。昨年8月には南海トラフ地震臨時情報(注意)が発表されました。明日、この瞬間、いつ地震が起こってもできるだけ冷静に対処できる

6つの対策

1. 火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロ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、住宅用火災報知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

よう、備蓄品の確認や、健康づくり・生活習慣病予防と合わせて、散歩コースに避難経路を歩いてみるなど、日頃からの備えを大切にしましょう。



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)

みえ尾鷲海洋深層水利用協議会会員企業を紹介します！

尾鷲しお学舎株式会社

尾鷲しお学舎は、塩づくりを通じて町に元気を取り戻したいという思いから生まれました。子どもたちが「この町で暮らしたい、働きたい」と感じられる未来をめざし、仲間や応援してくださる人たちと挑戦を続けています。

基本となる塩作りはもちろん、地域の特産物を活かした“尾鷲らしさ”ある商品づくりに励み、尾鷲の魅力を次の世代へつないでいきたいと願っています。



古江町192番地 ☎️📞3 0 3 0



愛知県名古屋市熱海区新尾頭1-11-6
☎️052・671・9111



海中さんぽ

ハマフエフキは西太平洋海域に広く分布するフエフキダイ科の魚で、当地では口細と呼ばれ、主に定置網で漁獲されます。フエフキとは、笛を吹く時のように口がとがっていることにちなんだ呼び方であり、尾鷲での「口細」は同じ由来であると思われます。

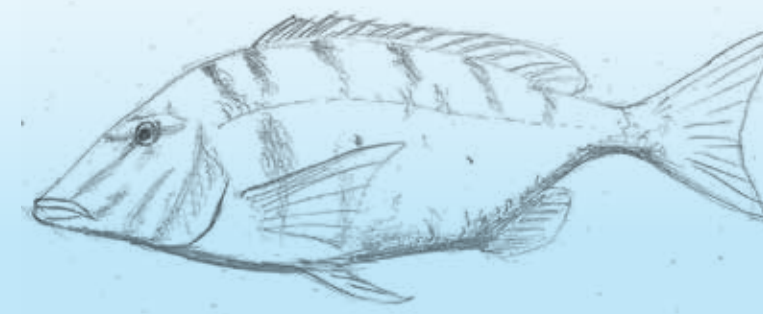
小魚、エビ、カニ類、ゴカイ類、貝類をエサとし、1歳で体長約20cm、2歳で約30cm、3歳で約35cm、4歳、5歳、6歳でそれぞれ約40、45、50cmと成長し、大きいものでは約90cm、約8kgにもなるようです。夏の白身の高級魚として知られるメイチダイと近縁種であり、味が大変良い魚です。

温かい水温を好み、幼魚の温度耐性を調べた試験では、低温で14℃、高温で33℃なら生き残ったという結果があります。近年の水温上昇により、当地では水揚げが増えていられると思われます。

和歌山県の沿岸においては、年に一度産卵のために集結し、神秘的な産卵行動を観察することができるよう。また、磯釣りで狙えるターゲットでもあり、その強烈な引

ハマフエフキ

きの魅力に取りつかれる釣り人は少なくありません。高知県沖ノ島ではフランスパンをエサにするユニークな釣り方もあります。沖縄県ではタマンと呼ばれ、釣りのターゲットとして人気が高いだけでなく、重要な水産資源であることから、人工種苗が生産され、放流、養殖が行われています。



お知らせ

相談

無料法律相談(要予約)

26日(水) 午後1時30分～午後6時
坂本貴生 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)

18日(火) 午前10時～正午
中瀬幸志 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)

18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
申し込み・お問い合わせ
市民サービス課 ☎③8250

第37回 尾鷲市社会福祉大会

【日時】 11月30日(日) 午前10時～正午
(受付：午前9時30分～)

【場所】 中央公民館3階 講堂

【内容】

社会福祉に功労のあった人に対し、尾鷲市長表彰と尾鷲市社会福祉協議会会長表彰を行います。また小中学校の児童、生徒の福祉作品コンクールの表彰や、地域における防災と助け合いについての講演がありますので、ぜひご来場ください。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎③8201

伊勢鉄道についてのアンケートに協力ください

伊勢鉄道は、JRの特急「南紀」や快速「みえ」と直通し、三重県南部から名古屋方面への移動に役立っています。

このたび三重県では、沿線の皆さんを対象に、伊勢鉄道の利用状況や今後への期待を把握するためのアンケートを行います。ご協力をお願いします。

アンケートはこちら

お問い合わせ

三重県地域連携・交通部 交通政策課
☎059・224・2622

ご協力
お願いします！



切り取ってください

市民優待券

有効期限 令和7年11月30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

「コロナとカラダ」の相談会&健康チェック

【日時】 11月11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・インボディ・ベジチエフ、
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 ☎③3871

犯罪被害者等支援金のお知らせ

市では、犯罪被害に遭われた人に対する支援金制度を開始しました。

給付の対象は、犯罪行為(過失によるものを除く)により亡くなった人の遺族や、重傷病もしくは精神疾患を負った本人で、令和7年10月3日以降に被害に遭われた人が対象となります。

給付額については次のとおりです。

①遺族支援金 30万円

②重症病支援金 10万円

③精神療養支援金 2万5千円

給付には、医師の診断等の要件があるのと、詳しくはお問い合わせください。

申し込み・お問い合わせ

市民サービス課 ☎③8250

夢古道の湯

メンテナンス休業のお知らせ

平素より、当施設をご利用いただき、誠にありがとうございます。

このたび、管内設備のメンテナンス作業のため、次のとおり休業させていただきます。

【休業日】 11月25日(火)～28日(金)まで

し尿くみ取り日程

九鬼 11月4日(火)午前中のみ

三木浦 11月5日(水)午前中のみ

三木里 11月6日(木)～10日(月)

梶賀 11月11日(火)～14日(金)

古江 11月17日(月)

曾根 11月18日(火)～21日(金)

賀田 11月25日(火)

賀田 11月26日(水)～28日(金)

※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

フリンクルセンター ☎②06005

平成生まれ限定交流コン

「さあキットいい出会いあるぞー」
鹿サーキット

【日時】

12月13日(土) 午前10時～午後3時30分頃

【会場】 鈴鹿サーキット
(鈴鹿市稲生町7992)

【対象】 平成生まれ(20歳以上)の独身の人

【定員】 最大60人程度

【参加費】 1,000円

【申込締切】 12月3日(水)

お問い合わせ

みえ出逢いサポートセンター(三重県四日市市安島1・3・31トナリエ四日市4F)

☎059・355・1322



申込はこちらから

お客様にはご不便をおかけしますが、安全で快適な環境維持のため、何卒ご理解と御協力をお願い申し上げます。

お問い合わせ

夢古道おわせ ☎②1124

商工観光課 ☎③8223

地方税の納付について

地方税は、私たちが安心して健康な暮らしをするために、重要な役割をもっています。

医療、福祉や保険といった社会保障、教育、消防、道路整備など、さまざまな事業を進める上で非常に大切な財源であり、この財源を守るため、本市を含む東紀州地域の2市3町と紀州県税事務所で連携し、地方税の徴収を行っています。

地方税を滞納することは、納期限内に納税している多くの納税者の皆さんとの公平性を欠くこととなるとともに、県・市の財政を圧迫し、住民サービスに支障をきたすことになるので、納期限内に納付をお願いします。

納期限を過ぎても納付せずにいると、税法による滞納処分の対象となります。

三重県では、11月と12月の2カ月間を「差押強化月間」と位置付け、県税の滞納整理に取り組んでいます。

災害や病気など特別な理由によって税金の納期内納付が困難になった場合は、随時「納付相談」を受け付けているので、未納税等を放置することなく、市税等については、税務課収納係に、県税については、紀州県税事務所に相談してください。

お問い合わせ

税務課 ☎③8173

紀州県税事務所 ☎③3417

結婚を希望する人のご縁をむすぶボランティアとして活動してみませんか？

県では結婚を希望する人を応援する取り組みとして、マッチングシステム(令和8年1月導入予定)の会員の皆さんのお見合いへの立会い、その後の交際のフォロー、婚活イベントの運営サポートなどにご協力いただけるボランティア「みえの縁むすび地域サポーター」を募集しています。あなたも地元でご縁を紡ぐサポートをしてみませんか。

※応募後、養成講座の受講が必要です。

○養成講座詳細

【日時】 11月16日(日) 午前10時～午後3時

【会場】 熊野市文化交流センター研修室2
(熊野市井戸町643・2)



応募はこちらから

お問い合わせ

みえ出逢いサポートセンター(三重県四日市市安島1・3・31トナリエ四日市4F)
☎059・355・1322

休日の無料公証相談のお知らせ

公正証書による遺言や任意後見のことなど、気軽に相談ください。(秘密厳守、要予約)なお、平日も無料で相談を受け付けています。

【日時】 11月29日(土) 午前9時～午後5時

【場所】 松阪公証人合同役場

(松阪市南町178番地5)

【申込方法】 電話で予約してください。

申し込み・お問い合わせ 松阪公証人合同役場
☎059・823・7883

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)

大きな家具や家電の処分
お困りではないですか？

ミル住まいのオアシス

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 尾鷲市指令尾道第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号パールビル中央2F

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。

尾鷲イタダキ市

11月1日(土)開催

午前9時～午後1時
尾鷲魚市場にて

お問い合わせ 尾鷲商工会議所 ☎②2611
商工観光課 ☎③8215

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9月末、カード保有枚数は11,587枚、保有率は74.6%です。 お問い合わせ 市民サービス課 ☎③8161



固定資産税(第4期分)、国民健康保険税(第6期分)、後期高齢保険料(第5期分)の納期限は12月1日(月)です。 税務課 ☎③8173



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

1日(土)

上弦過ぎの月・土星・こと座ベガ・
はくちよう座アルビレオ

7日(金)・8日(土)

土星・天王星・アンドロメダ座銀
河・ケフェウス座カーネットスター

14日(金)・15日(土)

土星・天王星・海王星・すばる・北
極星

21日(金)・22日(土)

土星・天王星・海王星・アンドロ
メダ座銀河・すばる

28日(金)・29日(土)

上弦過ぎの月・土星・天王星・す
ばる

※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 11月6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 11月8日(土) 午前11時～

今月の休館日

4・10・17・25・28日



広報担当者取材日記

満月の下で、にっこりポーズ

9月27日(土)「子育てHAPPYDAY」
HAPPYランドinにゃんにゃん王国」で
は会場のあちらこちらに笑顔が溢れてい
ました。

私は今回、フォトランドのフォトブス
を担当。テーマは「お月見」。丸い月を背景
にススキや紅葉を飾り、子どもたちにはウ
サギの耳をつけてもらいました。撮影の瞬
間、ポーズをとる子や照れくさそうに笑う
子などさまざまで、会場全体があたたかな
雰囲気になりました。

写真を通して、親子で楽しむ時間のお手
伝いができたことを嬉しく思います。



人の動き (9月末現在)

人	口	15,139人(前月比 -42)
		(男7,022人 女8,117人)
世帯数		8,679世帯(前月比 -10)
転入	26人	転出 37人
出生	1人	死亡 32人
その他		0人(住民基本台帳)

#おわフォト

地域の健康づくりを
応援いただきました



10月7日(火)、明治安
田生命保険相互会社様
より、「私の地元応援募
金」として本市の健康
増進に関するご寄附を
いただきました。
市役所で贈呈式を行
い、心より感謝を伝え
ました。



「広報おわせ」は、再生紙・植物油インキを使用しています。