



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。



オッ
owase

ふいーふ
つ
い
！



1 - 2026

12月7日(日)、おわせむかい農園で
もちつき大会が行われました。

特集 (P4 ~ 5)

尾鷲の誇りプロ野球選手
～湯浅京己投手・石伊雄太捕手・上田大河投手～

尾鷲の誇り プロ野球選手

湯浅京己投手・石伊雄太捕手・上田大河投手

プロ野球界で輝く、尾鷲市出身の3選手。湯浅京己投手、石伊雄太捕手、上田大河投手。彼らの活躍は海と山に囲まれたこのまちに、いつも大きな喜びと誇りをもたらしてくれます。本特集では特別に3選手から故郷の市民の皆さんへ、温かいメッセージをいただきました。

Q.今シーズンを振り返って

沢山試合に出させてもらえたことが一番の経験になりました。一番印象に残っている事は大野雄大投手とバッテリーを組んだ時の完投勝利が一番印象に残っています。

Q.来シーズンに向けて

沢山試合に出させてもらえ、沢山経験をさせてもらいましたので、それを生かし、来年は今シーズン以上の試合数に出たいと思っています。また、守備だけではなく打撃でも成績を残せるように頑張っていきたいです。

Q.故郷・尾鷲へのメッセージ

尾鷲市自体の人口も減っていますし、野球人口も減ってきてていると思います。今こうして野球が出来ていることに感謝しながら、もっと野球が上手になって欲しいなと心から願っています。

湯浅京己 投手

1999年7月17日生、尾鷲市出身
尾鷲少年野球団～伊勢志摩ボーイズ～聖光学院高校～富山GRNサンダーバーズ～阪神タイガース

Q.今シーズンを振り返って

手術後初めてのシーズンでしたので、身体と向き合い、試行錯誤をしながらのスタートでした。シーズンでは、リフレッシュ期間をいただきながらですが、目標であった40登板を達成することができました。数字的にはまだまだ満足はしていませんが、来シーズンに繋がる1年になりました。

Q.来シーズンに向けて

来シーズンは、今年以上に身体のケアに重点を置き、年間を通して投げ切ることでチームの勝利に貢献できるよう頑張ります。そして、これまでお世話になった方々や応援してくださるファンの皆様へ、恩返しの投球ができるように全力を尽くしたいと思います。

Q.故郷・尾鷲へのメッセージ

野球だけに限らず、自分が将来どうなりたいか、そしてどうありたいか、明確な目標やビジョンを持ちながら、そのために今できることを逆算して、継続することが大切だと思います。それがどんな事でも、必ず自分のプラスになると信じて、日々を大切に過ごしてください。

市長からのメッセージ

尾鷲市から3名もの若者がプロ野球の世界で活躍していることを、市民一同、大変誇りに思います。彼らの活躍している姿は、子どもたちだけでなく、私たち大人にも大きな勇気と感動を与えてくれます。本年、新野球場の完成に伴い、野球場を始めとしたスポーツ振興ゾーンを拠点とする「新しい人の流れの創出」に向け、スポーツを通じた集客交流人口の拡大や地域活性化につなげてまいりたいと考えております。今後も本市は、彼らの活躍を全力で応援するとともに、次世代の子ども達が、彼らの勇姿を見ながら育つていけるようなまちづくりをしていきたいと思います。頑張れ、湯浅投手、石伊捕手、上田投手！



尾鷲市長
加藤 千速

Q.今シーズンを振り返って

球団で初の夏季キャンプに参加して、1年間先発として投げる体力がつきましたし、シーズンを通して“考える力”が身についたと思います。

Q.来シーズンに向けて

来季は開幕を一軍で迎え、そのままシーズンを終えることを目標にしています。今季はチームに貢献できなかったので、1つでも多く一軍のマウンドに立ち、勝ちを積み重ねていきたいです。

Q.故郷・尾鷲へのメッセージ

尾鷲はとっても良い場所です。あの小さい町から3人もプロ野球選手が出たことはすごいことだと思います。辛い練習もあると思いますが、最後まであきらめずに続けてほしいですし、4人目のプロ野球選手を楽しみにしています。

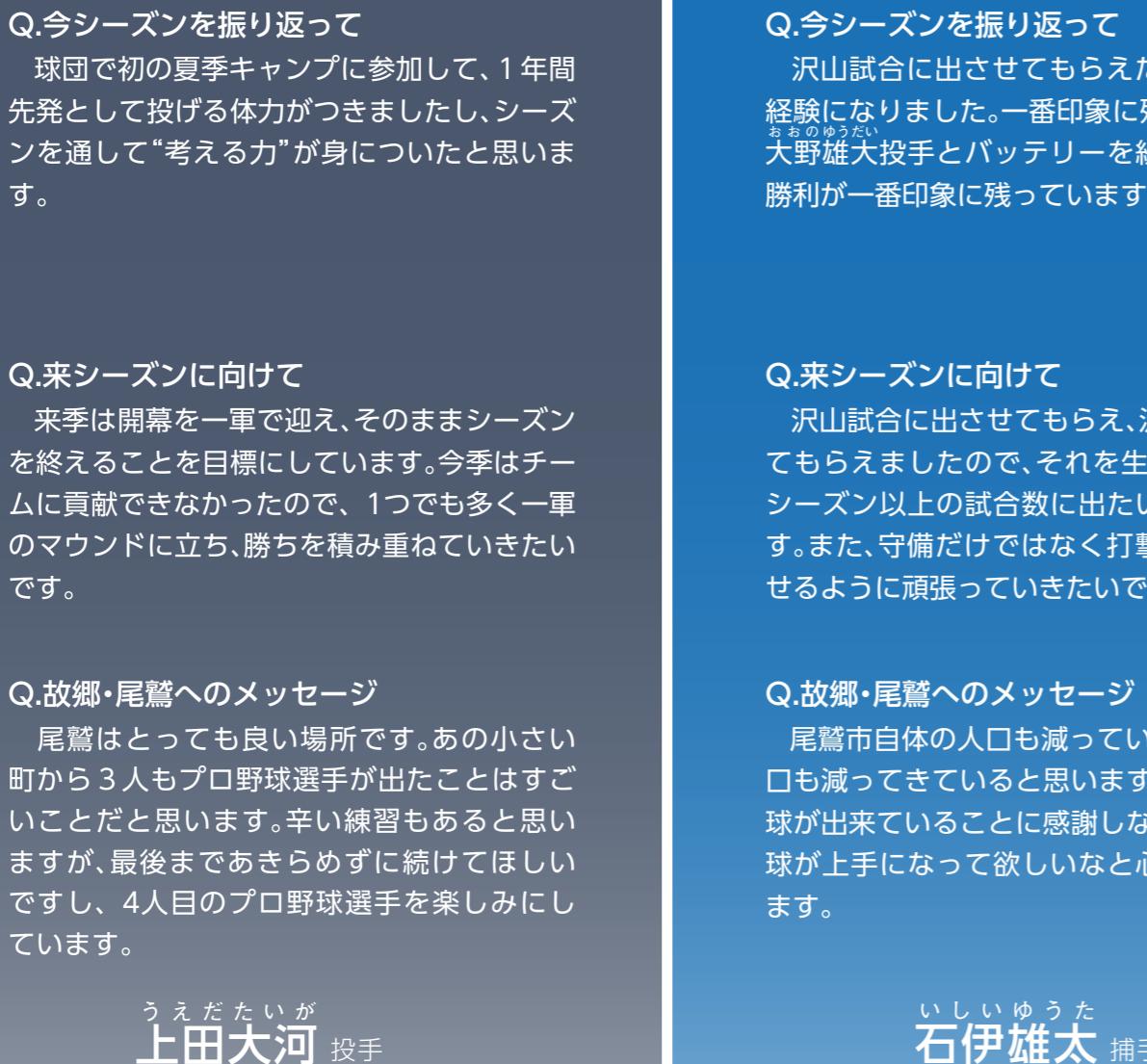
上田大河 投手

2001年11月15日生、尾鷲市出身
尾鷲少年野球団～ナガセボーイズ～大阪商業大学高校～大阪商業大学～西武ライオンズ



Q.今シーズンを振り返って

沢山試合に出させてもらえたことが一番の経験になりました。一番印象に残っている事は大野雄大投手とバッテリーを組んだ時の完投勝利が一番印象に残っています。



2000年8月18日生、尾鷲市出身
尾鷲少年野球団～伊勢志摩ボーイズ～近畿大学工業高等専門学校～近畿大学～日本生命～中日ドラゴンズ



2000年8月18日生、尾鷲市出身
尾鷲少年野球団～伊勢志摩ボーイズ～近畿大学工業高等専門学校～近畿大学～日本生命～中日ドラゴンズ

1月子育てカレンダー

(※12月19日時点)

木	金	土	日
1 [元旦]	2	3	4
5	6	7	8
育児サークル はっぴい			夜間観望会
12 [成人の日]	13	14	15
			夜間観望会
19	20	21	22
育児サークル はっぴい「おた のしみデー」 申 発達相談会			夜間観望会
26	27	28	29
育児サークル はっぴい		ママサポ 申	夜間観望会
30	31		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) ☎ 0800-2600

★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 ☎ 0800-8202

★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。



体験ガイドのページ
(子どもと一緒に行動する
イベント情報など)

1月19日(月) 育児サークルはっぴい おたのしみデー

『楽しく♡リズム遊び』

今月は、「楽しく♡リズム遊び」を開催します。講師は
森下みさほさんです。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

申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎ 0800-3871

1月28日(水) 午前10時～11時30分 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のできる、赤ちゃんとママ、その家族のための場所へ足を運んでみませんか？

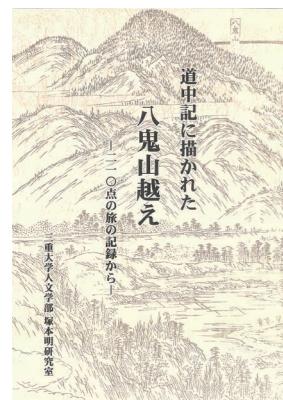
【場所】福祉保健センター2階 母子保健室

【定員】1組30分ずつ ※要申込

【担当】石川郷子さん、保健師

申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎ 0800-3871

「八鬼山荒神堂跡及び茶屋跡」が国史跡に！



国史跡追加指定記念 「道中記冊子」特別配布

史跡として指定された範囲は、近世の名所図会にも確認できる「歴代の荒神堂が所在した土地」、「かつて茶屋が所在した荒神堂隣接地」、「参詣道沿いに所在する水場」などです。

指定の範囲について

国の調査・審議機関である文化審議会は、令和7年12月19日(金)に開催された文化財分科会の審議・議決を経て、国指定文化財(史跡・名勝・天保記念物)の指定について文部科学大臣に答申を行いました。このなかで「八鬼山荒神堂跡及び茶屋跡が、中世から近代まで伊勢路を旅した巡礼者などと密接な関係にあり参詣道と同等の価値があることとなりました(正式指定は官報公示後となります)。

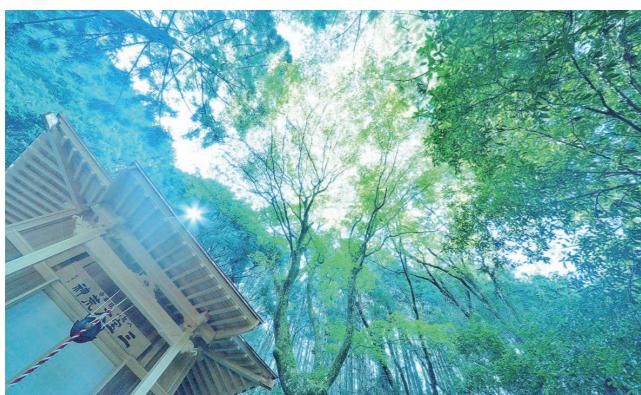
お問い合わせ 生涯学習課 ☎ 0800-8293

国指定「史跡」とは

お問い合わせ 中央公民館 ☎ 0800-0001

著者である三重大学人文学部、塚本明教授の
ご厚意により「道中記に描かれた八鬼山越え」二二〇点の旅
の記録から」を配布します。旅
部数は30冊で、1人1冊まで。
お取り置き予約は行わず、中
央公民館1階事務室に直接お
越しの人に限定配布となります。
詳しくは、お問い合わせください。

貝塚や古墳、遺跡や城跡などのうち、わが国
歴史上または学術上、価値の高いものをいい、文化財保護法により保全・活用が図られます。



世界遺産への
追加登録を目指して
国 指定史跡「熊野参詣道
伊勢路」は世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の構成
資産であることから、今後、三重県とともに「八鬼山荒神堂跡
及び茶屋跡」の世界遺産追加登録を目指します。

県内14市の1人当たり医療費

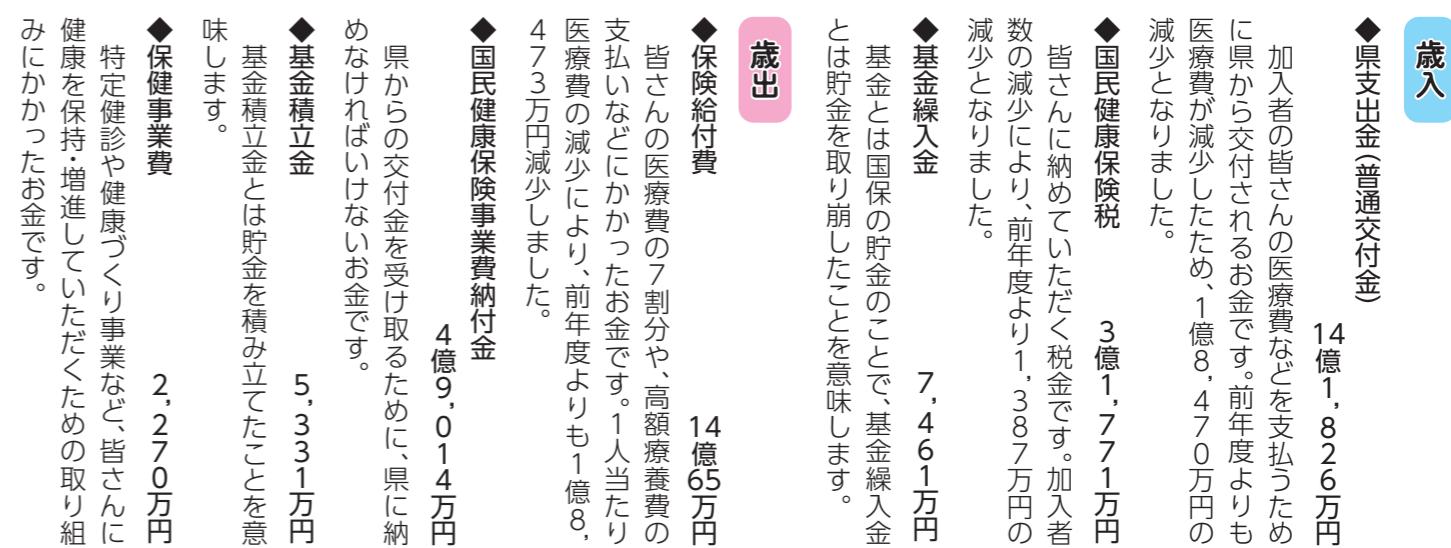
いなべ市	49万6,220円
桑名市	48万4,657円
尾鷲市	47万7,428円
津市	46万7,525円
名張市	45万8,103円
熊野市	45万7,906円
亀山市	45万7,254円
伊賀市	45万5,171円
伊勢市	44万5,293円
志摩市	44万4,396円
松阪市	44万318円
鈴鹿市	43万7,360円
鳥羽市	43万7,166円
四日市市	42万1,161円

県内14市の1人当たり税額

四日市市	12万8,583円
桑名市	12万4,904円
いなべ市	11万3,905円
津市	11万124円
鈴鹿市	10万8,829円
鳥羽市	10万2,867円
伊賀市	10万2,411円
名張市	10万1,611円
亀山市	10万436円
松阪市	9万7,190円
伊勢市	9万5,535円
尾鷲市	9万4,259円
志摩市	9万3,397円
熊野市	7万8,259円

令和6年度 国民健康保険事業決算をお知らせします

令和6年度の尾鷲市国民健康保険事業決算では、歳入総額から歳出総額を引いた形式収支は4,656万円の黒字となりましたが、前年度からの繰越金や基金の積立・繰入などを差し引いた実質単年度収支では△2,077万円の赤字となりました。前年度と比較すると、形式収支では53万円の黒字ですが、実質単年度収支では△2,999万円の赤字であり、運営状況が悪化しています。



◆県支払金(普通交付金)
◆歳入

14億1,826万円

加入者の皆さんの医療費などを支払うため
に県から交付されるお金です。前年度よりも
医療費が減少したため、1億8,470万円の
減少となりました。

皆さんに納めていただけ税金です。加入者
数の減少により、前年度より1,387万円の
減少となりました。

基金とは国保の貯金のことで、基金繰入金
とは貯金を取り崩したこと意味します。

皆さんの医療費の7割分や、高額療養費の
支払いなどにかかったお金です。1人当たり
医療費の減少により、前年度よりも1億8,
473万円減少しました。

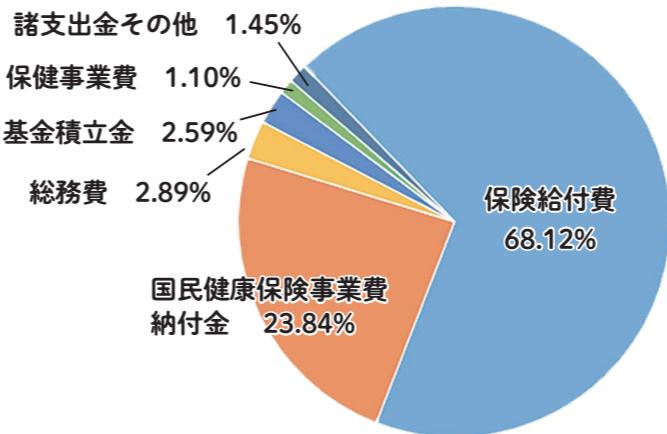
基金積立金とは貯金を積み立てたことを意
味します。
県から交付金を受け取るために、県に納
めなければいけないお金です。

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

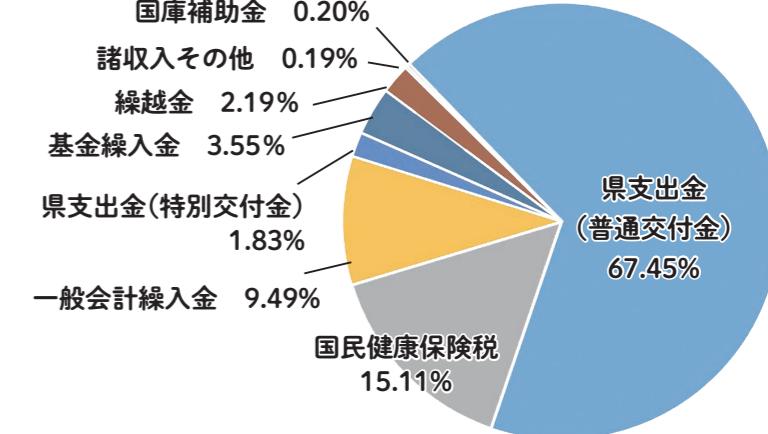
皆さんに納めていただけ税金です。

皆さんの医療費の7割分や、高額療養費の
支払いなどにかかったお金です。1人当たり
医療費の減少により、前年度よりも1億8,
473万円減少しました。

歳出 20億5,607万円



歳入 21億262万円



歳出 前年度との比較

	令和5年度	令和6年度	差額
保険給付費	15億8,538万円	14億65万円	▲1億8,473万円
国民健康保険事業費納付金	4億9,040万円	4億9,014万円	▲26万円
総務費	5,445万円	5,943万円	498万円
基金積立金	1,373万円	5,331万円	3,958万円
保健事業費	2,535万円	2,270万円	▲265万円
諸支出金その他	914万円	2,985万円	2,071万円
合計	21億7,847万円	20億5,607万円	▲1億2,240万円

歳入 前年度との比較

	令和5年度	令和6年度	差額
県支払金(普通交付金)	16億296万円	14億1,826万円	▲1億8,470万円
国民健康保険税	3億3,158万円	3億1,771万円	▲1,387万円
一般会計繰入金	2億164万円	1億9,954万円	▲210万円
県支払金(特別交付金)	3,077万円	3,844万円	767万円
基金繰入金	3,197万円	7,461万円	4,264万円
緑越金	1,856万円	4,602万円	2,746万円
諸収入その他	706万円	390万円	▲316万円
国庫補助金	2万円	415万円	413万円
合計	22億2,456万円	21億262万円	▲1億2,194万円

後期高齢者医療制度に加入している皆さんへ

後期高齢者医療広域連合から1月下旬に医療費通知を送付します

【医療費通知とは】

被保険者が医療を受けた状況を確認できるように、受診された医療機関等を一覧にした通知のことです。

この通知には、医療機関等からの請求書に基づいた医療費の総額や、支払った医療費の額等が記載してあります。なお、差額ベッド代等の保険外費用は含まれていません。

医療費通知は大切に保管してください。

【注意】

医療費通知は、確定申告の医療費控除を受ける際に医療費の明細書として使用することができます。

お問い合わせ 後期高齢者医療広域連合 事業課

☎ 059-221-6884

市民サービス課 ☎ ②8193

令和6年度は、加入者の皆さんのご協力や
さまざまな取り組みを講じてはいるものの、
国保財政は徐々に悪化しており、貯金を取り
崩して運用している状況です。
県内で比較すると、依然として1人あたり
医療費が高く、1人あたり税額が低い状況が
続いている。今後も皆さんの健康の保持・増
進を目的とした保健事業に注力しつつ、安定
した運営に努めてまいりますので、皆さん
のご理解とご協力をお願いします。

お問い合わせ
市民サービス課
☎ ②8193

＼物価高対応子育て応援手当／ ～子ども1人につき2万円を支給します～

物価高の影響を強く受けている子育て世帯を力強く支援し、子どもたちの健やかな成長を応援する観点から子育て世帯に対し、「物価高対応子育て応援手当(子ども1人につき2万円)」を支給します。

【対象者】

次の対象児童を養育する人
・令和7年9月分の児童手当の支給対象児童
・令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童

【申請について】

原則、申請は不要です。
※一部の公務員など、申請が必要となる人もいますので、所属庁に確認してください。



詳しくは
こちら

お問い合わせ 福祉保健課 ☎ 8202

＼市の国民健康保険に加入している40歳～74歳の皆さんへ/ 今年度の特定健診は受けましたか？



「忙しくて受け忘れていた…。」
「かかりつけ病院は予約がとれなくて、受けられなかつた…。」

特定健診は、早期に病気の兆候を発見し治療に繋げるための大切な健診です。健やかに年齢を重ねていくために、年に1回は特定健診を受けましょう！

7月～11月中に特定健診を受け忘れた人・受けられなかつた人は、ぜひこの機会に受診してください！

【対象者】

市の国民健康保険に加入している40歳～74歳の人
(6月以降に緑色の封筒で受診券が届いている人で、今年度まだ受診していない人)

※受診予定日に市の国民健康保険に加入していない人(社会保険等に加入)、75歳以上の後期高齢者医療保険に加入している人は受けられません。

【健診内容】

問診・身体計測・診察・血圧測定・血液検査・尿検査・貧血検査・心電図等

【料金】 無料

【申込方法】

予約が必要です。受診希望日の1週間前までに、市民サービス課国民健康保険係まで電話で申し込んでください。
(※定員になり次第受付を終了します。)

申し込み・お問い合わせ
市民サービス課 ☎ 8193

～保険料を納めることができます～

国民年金に未加入の人は、20歳になってから概ね2週間以内に「国民年金加入のお知らせ」が送付されます。(既に厚生年金に加入されている人を除きます。)

保険料の納付が困難な場合は、保険料免除・納付猶予の制度もありますので、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
尾鷲年金事務所 ☎ 2340

20歳になったら国民年金

60歳になるまで全員が国民年金の「加入者(被保険者)」となります。保険料の納め方によって3つの種類に分かれています。

【第1号被保険者】 学生・自営業・自由業など

【第2号被保険者】 会社員・公務員など

【第3号被保険者】 会社員・公務員などに扶養されている妻または夫

いのちを守る 大切ながん検診

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！

【個別がん検診(乳がん・子宮がん)】

随時受診できます。直接病院へ申し込んでください。
(※尾鷲総合病院の予約受付:平日午後2時～4時30分)

・自己負担金

乳がん検診(マンモ・エコー)	1,000円
子宮頸部がん検診	1,000円
子宮体部がん検診	1,000円

・乳がん検診 (マンモ・エコーのどちらかを選択できます。
40歳以上の人にはマンモ、39歳以下の人にはエコー検査をお勧めします。)

西井外科胃腸科 ☎ 3773

尾鷲総合病院(健診センター) ☎ 3111

・子宮がん検診

尾鷲総合病院(産婦人科) ☎ 3111

【集団がん検診】

日付	場所	受付時間	肺がん	胃がん	乳がん マンモ	大腸 がん
1月16日(金)	福祉保健センター	午前8時30分～11時	●	●	●	●
2月6日(金)	九鬼コミュニティーセンター 福祉保健センター	午前8時～8時30分 午前10時～11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	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)



申し込みは
こちら

【予約方法】

電話あるいは右の申込フォームからお願いします。

※申し込みをされた人には、実施日2週間前頃に受診票と受付時間票(混雑を避けるため)を送付します。

申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎ 3871

＼65歳以上の皆さんへ/ 高齢者インフルエンザ

新型コロナウイルスの予防接種はお済みですか？



【対象者】

(1)市内に住民票を有し、接種日に満65歳以上の人で、本人に接種する意思のある人。

(2)予防接種施行令で定める60歳以上65歳未満の人。

※心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される人、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な人(該当の有無については主治医に要確認)

【接種期限】 1月31日(土)

【接種方法】 個別接種にて1回接種します。

【自己負担金】

高齢者インフルエンザワクチン 1,500円
高齢者コロナウイルスワクチン 5,000円
(生活保護受給者は無料)

【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。接種する日の1週間前までにお問い合わせください。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎ 3871

＼感染症を予防しましょう！／ インフルエンザをはじめとした、さまざまな感染症が流行しやすい季節です。感染予防対策をしっかりと行い、体調管理を徹底しましょう。

【自分でできる感染予防対策】 ①こまめな手洗い ②十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事
③こまめな換気 ④咳エチケット ⑤早めの受診



詳しくは
こちら

(政府広報オンライン) 10

尾鷲市消防出初式を開催します！



1月10日(土)に、尾鷲市消防出初式を開催します。

午前10時から中央公民館で式典を行ったあと、午前11時15分頃より、市役所前駐車場にて消防団による一斉放水および今年度発足したドローン隊によるドローン飛行を実施します。また、一斉放水終了後は消防団車両による市内パレードも実施しますので、ぜひお気軽にお越しください！

お問い合わせ 防災危機管理課 ☎ 8118

福祉相談は、あなたのまちの民生委員へ

民生委員・児童委員は3年ごとに改選が行われ、本市では43人の民生委員・児童委員と3人の主任児童委員がいます。

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)

どんな活動をしているの？

日ごろから地域の実態把握に努め、皆さんの身近で生活相談や児童相談など、さまざまな相談に応じています。

また、主任児童委員は、児童福祉を専門的に担当しています。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎ 8201

★あなたのまちの民生委員・児童委員は次の皆さんです（敬称略）

担当地区	氏名	担当地区	氏名	担当地区	氏名	担当地区	氏名
天満浦	なかこうし 仲 晃史	野地町	せこきよと 世古清人	矢浜・ 桂ヶ丘	はまだ 瀬田いつ子	三木里町・ 名柄町・ 小脇町	せこじょうじ 世古譲治
	はまだとよ 瀬田十代	倉ノ谷町	もりうらりょうこ 森浦涼子		きたむらかえこ 北村家恵子		かわひがいさみ 川 東伊佐美
北浦東町・ 北浦西町・ 北浦町・ 馬越町	おおかどまつこ 大門眞津子	朝日町	やまもとなおふみ 山本尚史	向井	おがわよしこ 小川芳子	古江町	しょうじ 庄司はつめ
	ゆあさあつし 湯浅敦史	林町・ 瀬木山町	こばやしもとこ 小林素子		ひがしまさや 東 雅也		おおかわいくひろ 大川育宏
宮ノ上町・ 座ノ下町	たかはまひろゆき 高濱宏行	古戸野町・ 泉町	おくだまり 奥田真里	大曾根浦	にじのりお 西 倫生	賀田町	なかもりや 仲 守也
	はら原 みさこ	古戸町・ 末広町	むらた 村田さへ子	行野浦	いわさきといち 岩崎壽一	曾根町	むらたたけゆき 村田丈幸
坂場町・ 坂場西町	まついよしお 松井良夫	奥村令子	須賀利町	せこ 世古とよ子	梶賀町	えのもとようこ 榎本洋子	
	なかきみこ 仲 公子	南陽町	はしもときえこ 橋本記英子	九鬼町	やまもとよしは 山本芳穂	主任児童 委員	これい 是井かほる
中井町	ふくだかずなり 福田一成	上野町	おおたにまさのり 大谷正典		おざきみちこ 尾崎道子		たなかちよ 田中千代
港町	おおねひでこ 大根日出子	小川東町	はまじ 濱地かづみ	早田町	いわもとよしかず 岩本芳和		もりしたたつみ 森下龍美
栄町	ひがしひでのり 東 秀憲		いけもとひとし 池本 均	三木浦町	うえむらよしみ 上村芳美		
	やまもとさなみ 山本佐奈美	新田町・ 光ヶ丘	ふじもりたえ 藤森 妙		みきりえ 三鬼理惠		

お困りごとなど、
気軽にご相談ください。

令和8年度 奨学金貸与希望者を募集します！



令和8年度に新たに大学・短期大学・専修学校(修業年限1年以上の専門課程)・高等専門学校・高等学校に入学する人、またはすでに在学中の人に対象に、奨学金の貸与希望者を募集します。(※償還免除制度もあります。)

【募集期間】 1月15日(木)～3月10日(火)

【資格】

- ・本人または生計を一にする家族が尾鷲市に生活の本拠を有し、大学・短期大学・専修学校(修業年限1年以上の専門課程)・高等専門学校・高等学校に入学予定の人および在学中の
- ・品行方正で勉学に対する熱意のある人

【区分と貸与額】

令和8年度貸与分より、次のとおり増額改定しました。

- ・大学生・短大生・専修学校生
年額 36万円 または 年額 60万円
- ・高等専門学校生
年額 24万円 または 年額 36万円
- ・高等学校生
年額 18万円 または 年額 24万円

※貸与額はどちらかを選択してください。

※年1回貸与(12カ月分×1回)または、
年2回貸与(6カ月分×2回)のどちらかを選択

【償還方法】

- ・奨学金には利息は付きません。
- ・卒業の翌月から1年後に、貸与を受けた期間の2倍または3倍の期間内で、規則で定める償還方法での償還となります。

【収入基準】

【例】4人世帯 ①本人、②親(会社員)、③親(無収入)④中学生の世帯構成の場合、収入上限額の目安は約800万円となります。

※あくまでおおよその目安です。実際は、世帯の人数・年齢・家庭状況、在学中の学校の種別等により増減します。

【申し込み】

教育委員会 教育総務課 総務係(市役所別館 2階)
午前8時30分～午後5時 ※土・日・祝日を除く

【※奨学金の償還免除制度もあります】

最終学校を卒業後、償還期間満了までに本市に居住し、市内事業所等に専業として5年間継続して従事した場合、奨学金の全部または償還未済額の一部が免除される制度です。

奨学金についての詳しい内容は、市ホームページにて確認するか下記までお問い合わせください。

お問い合わせ 教育総務課 ☎ 8291



「みえ防災ナビ」を活用しよう！

県は、南海トラフ地震などの災害発生に備え、避難を支援するための各種防災情報を提供する公式防災アプリ「みえ防災ナビ」を運用しています。

みえ防災ナビをダウンロードすることで、いざという時に避難に必要な情報を受け取ることができます。また、①どこにいても周辺の避難場所や道順を確認できる、②台風などに備え事前に避難計画を登録できる、③さまざまな防災情報をまとめて確認できる、といった大きな特徴があります。

発災時に、自分や家族の命を守るためにも、積極的にみえ防災ナビを活用しましょう！

詳しくはこちらを
確認してください



お問い合わせ 三重県防災対策部 地域防災推進課

☎ 059-224-2185

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)

家庭や職場、学校、地域の場面で、性別にとらわれない声かけや接し方や判断に影響し、知らないことが不公平を生んでしまうことがあります。大切なのは、まず「自分にも思い込みがあるかもしれない」といふことです。

アンコンシャス・バイアスは、「自分では気づきにくい思い込み」のことです。例えば「家事や育児は女性がするもの」「力仕事は男性が向いている」といった考え方や無意識のうちに人への接し方や判断に影響し、知らないことがあります。大切なのは、まず「自分にも思い込みがあるかもしれない」といふことです。

市も、関係機関と連携し、学習会や情報発信等を進めていき、男女共同参画社会をつくりたいきましょう。

多くの一步が有効です。職場や地域の会合で、性別にとらわれない声かけや役割分担を心がけましょう。例えば、行事の係を男女で固定しないなどの一歩が有効です。職場や地域の会合に参加して理解を深める、市も、関係機関と連携し、学習会や情報発信等を進めていき、男女共同参画社会をつくりたいきましょう。

みんなで、誰もが力を発揮できる男女共同参画社会をつくりたいきましょう。

アンコンシャス・バイアスってなに?

男女共同参画ひとくちコラム

アンコンシャス・バイアスは、「自分では気づきにくい思い込み」のことです。例えば「家事や育児は女性がするもの」「力仕事は男性が向いている」といった考え方や無意識のうちに人への接し方や判断に影響し、知らないことが不公平を生んでしまうことがあります。大切なのは、まず「自分にも思い込みがあるかもしれない」といふことです。

市も、関係機関と連携し、学習会や情報発信等を進めていき、男女共同参画社会をつくりたいきましょう。

多くの一步が有効です。職場や地域の会合で、性別にとらわれない声かけや役割分担を心がけましょう。例えば、行事の係を男女で固定しないなどの一歩が有効です。職場や地域の会合に参加して理解を深める、市も、関係機関と連携し、学習会や情報発信等を進めていき、男女共同参画社会をつくりたいきましょう。

みんなで、誰もが力を発揮できる男女共同参画社会をつくりたいきましょう。

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「偉人伝説～古畠種基 法医学の夜明け～」

日本の法医学の草分けといわれる、紀宝町平尾井出身の法医学者・古畠種基を紹介します。

会期：1月24日(土)～4月12日(日) ※会期中無休

時間：午前10時～午後5時 入場料：無料

◇講演会「尾鷲林業の歴史～江戸時代 木と米と税金～」

元禄13年創業の瀬中林業(尾鷲市賀田町)代表瀬中良平氏による江戸時代の林業にまつわる講話です。

開催日：2月14日(土) 時間：午後1時30分～3時

参加料：無料 後援：80人(要申込・先着順)

対象：どなたでも 受付：2月13日(金) 午後5時まで

講師：瀬中 良平氏(瀬中林業代表・(財)尾鷲みどりの協会業務執行理事)

◇新熊野学講座「尾鷲林業盛栄の遺構～又口川に刻まれた夢の跡～」

明治以降、林道の開削と最新運材技術の導入により奥山からの木材搬出が飛躍的に伸び、尾鷲林業発展の一端を担った。奈良県上北山村又口から尾鷲市何枚田までに刻まれた数々の遺構を紹介しながら尾鷲林業全盛時の夢の跡に迫ります。

開催日：3月8日(日) 時間：午後1時30分～3時

参加料：無料 定員：80人(要申込・先着順)

対象：どなたでも

講師：橋本 博(熊野古道センター副センター長)

受付：1月18日(日)～3月7日(土) 午後5時まで

◇料理教室 魚をさばく～第2回 カツオ編～

明治35年創業の老舗海産物店主より、カツオの捌き方を学びます。たたきや塩焼きなど、初めてでもできる簡単なレシピも学びます。

開催日：2月22日(日) 時間：午後1時～3時30分

参加料：2,500円(材料代) ※多少変動する場合があります。

定員：20人(要申込・応募多数の場合抽選)

対象：一般 講師：大瀬勇人氏(大瀬勇商店四代目店主)

受付：1月8日(木)～2月8日(日) 午後5時まで

◇ヒノキのコースター作り体験

尾鷲ヒノキをノコギリで輪切りにしてコースターを作ります。さらに、焼き入れで、オリジナル作品に仕上げます。

開催日：1月18日(日)・2月15日(日)

時間：午前10時～午後3時

参加料：100円 定員：各20人(当日受付・先着順)

対象：小学生以上 講師：熊野古道センター職員

◇知られざる熊野探訪ツアー「白石湖トレイル～絶景の山稜を歩く～」

紀北町渡利の汽水湖「白石湖」の周りを囲む山の尾根道を歩きます。熊野灘や大台ヶ原の山々、相賀の町並み等、眺望を楽しめるコースです。

開催日：2月7日(土) ※雨天の場合 2月8日(日)

時間：午前9時～午後3時

参加料：700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：健脚者(歩行距離約9km・獲得標高約700m)

場所：紀北町白石湖周辺

案内人：野中太郎氏

(野中林業代表・登山道整備グループNTRC代表)

受付：1月24日(土) 午後5時まで

◇知られざる熊野探訪ツアー「三木崎めぐり～照葉樹の森を訪ねて～」

尾鷲市三木崎に点在する集落遺構と三木崎灯台を訪ねるロングトレッキング。自然、文化、歴史について体感するとっておきの感動ツアー。

開催日：3月22日(日) ※雨天の場合中止

時間：午前8時30分～午後3時30分

参加料：700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：未整備の道およびコースタイムより速く歩ける人

(歩行距離約11km・獲得標高約820m)

場所：三木崎 案内人：熊野古道センター職員

受付：1月28日(木)～2月27日(金) 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！

紀北広域連合会計年度任用職員を募集します

【職種および採用予定人数】

- ・事務補助員 1人
- ・社会福祉士、看護師または保健師(以下、「社会福祉士等」という) 1人
- ・生活支援員 2人
- ・給食調理員 1人

【業務内容】

- ・事務補助員：一般事務に関する業務
- ・社会福祉士等：医療・介護関係者等の連携支援、在宅医療・介護サービスに関する相談業務等
- ・生活支援員：障害者支援多機能型事業所の利用者の支援、指導および障がいの分野に関する業務
- ・給食調理員：障害者支援多機能型事業所での利用者への給食提供業務

【勤務場所】

- ・事務補助員：紀北広域連合
- ・社会福祉士等：紀北広域連合
在宅医療介護連携支援センター
- ・生活支援員：紀北作業所、ゆめ向井工房、分場瑠璃ヶ浜
- ・給食調理員：紀北作業所、ゆめ向井工房

【応募資格】

- ・事務補助員：パソコン操作(エクセル・ワード等)ができる人
- ・全職種共通：普通自動車免許を持っている人および地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当しない人

【任用期間】 4月1日(火)～令和9年3月31日(火)

【報酬・休暇等】

- ・勤務の都合により時間外勤務あり
- ・休暇：土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日から1月3日)および有給休暇、夏季休暇などの規則により定められている特別休暇
- ・報酬：事務補助員 月額177,581円
保健師、正看護師 月額212,903円
准看護師、社会福祉士 月額202,258円
生活支援員 月額194,032円
給食調理員 時給 1,331円
- ・手当：通勤手当、時間外手当、期末勤勉手当等

【提出書類および提出先】

①履歴書(市販のものに自筆、写真貼付)、②運転免許証の写しを、紀北広域連合 総務課まで提出してください(郵送可)。

【受付期間】 1月5日(月)～1月19日(月)の午前8時30分から午後5時(※土・日・祝日を除く。)

【試験日時および場所】

1月24日(土) 紀北広域連合(紀北町船津881-3)

【試験内容】

※全職種共通

面接試験(個別)、作文

お問い合わせ 紀北広域連合 ☎ 0888



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。ゲームをしながら楽しく日本語を覚えましょう！

【日時】 1月24日(土) 午後3時～4時

【場所】 福祉センター1階ロビー

【参加者】

外国人住民の人、日本語サポート養成講座受講者の人

【参加料】 無料

【申込期限】 1月22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

＼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) ☎ 3246

みんなで 健康づくり ~生活習慣(栄養・食生活)の改善について~

1日の食塩摂取の目標量はどのくらい?

健康のための食塩摂取の目標量は、男性が7.5g未満、女性が6.5g未満とされています。令和6年の国民健康・栄養調査では、男性の平均が10.5g、女性の平均が8.9gとどちらも2~3g程多く塩分を摂取しているというデータが発表されています。

今日からできる「ゆるっと減塩」習慣!

・調理法は「煮込み」よりも「焼き」がおすすめ

煮込み料理は、食材に味がしみ込みやすい分、調味料が多くなりがちです。照り焼きや炒め物など「表面に味をつける調理法」を選ぶと、少ない調味料でもしっかりと味がつくのでおすすめです。

・食材は大きく切る

食材は小さく切ると味が染み込みやすく、塩分を多く取り込みやすくなります。大きめに切ることで、塩分量を抑えられ、食べ応えもアップして食べすぎ防止にもつながります。

・調味料はしっかり計って使いすぎ防止

自分で調理すると、気づかぬうちに調味料が多くなりがちです。計量スプーンなどでしっかり量を確認しましょう。

ごみ減量へ、はじめの一歩 今一度、3Rの実践をお願いします

雑がみをきちんと分別して貴重な資源へ

紙類はきちんと分別すれば、リサイクルできます。リサイクルすると、資源として再利用できる上にごみの減量化につながります。せっかくリサイクルできるものを燃えるごみに入れてしまうと資源化もできず、処理費用がかかります。

雑がみは資源

雑がみとは新聞紙や雑誌類と違い、束ねて出すことが難しい紙類のことをいいます。「食品・お菓子の紙箱」、「ティッシュの空き箱」、「チラシ類」などが代表的です。燃やせるごみの量を減らすことができます。

○雑がみとして出せるものの代表例

・紙袋⇒紙類以外の取扱は取り外す

・お菓子、ティッシュの箱⇒ビニールは取り外す

・カレンダー⇒金属部分やプラスチック製のケースは別にする

・トイレットペーパーの芯・ラップの芯・たまごのケース(紙状のもの)・はがき、封筒・コピー用紙・チラシなど

○こんなものは雑がみでは出せません

感熱紙(レシートなど)、写真、ガムテープ、シール、シュレッダー紙、においがついた紙(洗剤の紙箱など)、不織布(マスクなど)、アルミホイル、紙やすりなど

・調味料は「後掛け」で香りを生かす

調味料を最初にすべて入れるのではなく、仕上げに少量を後掛けすることで香りが立ち、少ない塩分でも満足感を得られます。

「見えない塩分」に気を付けましょう!

「減塩」と聞くと、みそ汁や漬物を控えることを想像しがちですが、ハム・ソーセージなどの加工食品は保存性を高めるために塩分が多く使われています。

また、パンや麺類など普段あまり意識しない食品にも塩分が含まれています。

さらに、ドレッシングもノンオイルタイプのほうが、通常の商品より塩分量が高い傾向にあります。こうした「見えない塩分」は、商品の食品表示をよく確認して選ぶことが大切です。

毎日の食事に、できることを少しずつ取り入れるだけで、減塩は無理なく続けられます。「ゆるっと減塩」で、毎日の食事をもっと健康にしていきましょう

お問い合わせ 福祉保健課 ☎ 3871

燃えるごみとして捨ててしまいがちですが、正しい分別によって減量化や、資源となりますのでご協力をお願いします。

★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 ☎ 8251



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。



みえ尾鷲海洋深層水利用協議会会員企業を紹介します!

Mie Owase Deep Sea Water

尾鷲水産加工組合

尾鷲水産加工組合は、市内の水産加工業者で構成され、地域水産物の魅力発信に取り組んでいます。

11月には魚まつりや尾鷲節コンクールで干物などを振る舞いPRしました。

昨年度、アクアステーションでは、深層水を使ったするめづくり教室、干物の振る舞い、尾鷲の海の恵みを身近に感じていただきました。今後も地域の水産業の発展と魅力発信に努めてまいります。

瀬木山町3番31号 ☎ 6667

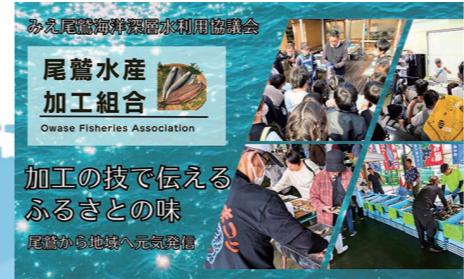
株式会社 OCK Ba-mi

株式会社OCK Ba-miは、地産地消の食材を活かし、施設や学校への給食、宅配弁当、仕出し販売などを行う地域密着の会社です。

「らあ麺 喜鷲」やキッチンカー「Ba-mi」の運営、ホテルビオラなど観光分野にも力を入れ、地域のにぎわいづくりに取り組んでいます。

「食を通じて地域の方々に喜びを届けたい」という思いをもとに高齢者や障がいのある方が安心して働く職場づくりにも力を入れ、介護・医療と連携しながら雇用の場を広げ、尾鷲の未来へ挑戦を続けます。

矢浜4丁目1-41 ☎ 0141



東洋冷蔵株式会社 尾鷲工場

東洋冷蔵(TOREI)は、水産総合商社として世界の海と職をつなぎ、海の恵みの安定供給に努めています。

現場主義を貫き、世界の漁場・産地を自ら確認し、おいしさや品質を見極めながら、鮮度を保って届けるバリューチェーンを構築しています。

尾鷲工場ではみえ尾鷲の海洋深層水を使用したえびの加工を実施。最適な濃度により、エビ本来の甘みと旨味を引き立てまろやかな自然の塩味を実現します。

これからもおいしい・食の安心・サステナブルに向き合い、海の恵みを未来へつなぐ挑戦を続けていきます。

朝日町2-1 ☎ 8022



海中さんぽ

今年は午年ということにちなんで、ウマヅラハギを紹介します。ウマヅラハギは、フグ目カワハギ科ウマヅラハギ属の魚で、日本沿岸から東シナ海、黄海にかけて分布し、定置網などで漁獲されたものが水揚げされます。馬のように長い面構えをしたカワハギの仲間であることから、馬面ハギと呼ばれているようです。

分布の主体である東シナ海では、中国、韓国が主に漁獲しています。中国、韓国の漁獲量は1980年代にピークを迎えたのち、1992年以降低水準で推移しているようです。日本では、1960年代後半に全国で漁獲が増え始めたことが報告されており、近年では減少傾向にあります。カワハギと比べるとウマヅラハギは高水温に弱く、低水温に強いといわれており、近年のウマヅラハギの減少には水温上昇も影響しているのかもしれません。

産卵期は夏で、沿岸部で産卵し、11月頃からやや深場へ移動するとされています。東シナ海における成長速度は1歳で約15cm、2歳で約19cm、3歳で約22cm、4歳で約

ウマヅラハギ

25cm、5歳で約27cm、6歳で約29cm、7歳で約31cmであり、日本海ではこれよりも成長は速いとされ、成長の速さには地域差があるようです。

エビ、カニ、ゴカイの仲間、貝類などの底性生物のほか、クラゲも餌にしており、日本海でエチゼンクラゲが大量発生した年に、ウマヅラハギも大量発生したことが知られています。

肝が大きくなる秋から冬にかけての時期が旬で、鍋や煮つけ、唐揚げ、フライ、干物など色々な料理に向けており、刺身は薄造りにし、肝醤油で食べるのがおすすめです。



お知らせ

相談

無料法律相談(要予約)

28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)

20日(火) 午前10時～正午
庄司純史 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)

20日(火) 午後1時30分～3時30分
北村琢磨 行政相談委員

対象：行政などへの困りごとや意見、要望など

申し込み・お問い合わせ

市民サービス課 ☎ ②8250

農業委員会から重要なお知らせ

家や駐車場の建築・整備を考えている人は土地の「地図」を確認してください。農地をそのまま宅地や駐車場にすることは、法律で禁止されています。農地を他の用途に変える場合は農地法の許可が必要です。

許可を受けずに工事や転用を行うと、原状回復を求められる場合があります。不明な点があれば農業委員会まで相談してください。

お問い合わせ

農業委員会事務局 ☎ ②8224

厄落とし、長寿のお祝いは寿文庫へ！

市立図書館の寿文庫運営委員会は、厄年のまき錢の廃止や厄祝の簡素化により、市立図書館の図書購入費を支援しようと昭和41年に発足し、今年で61年目を迎えます。委員会では50年目を機に、「厄落とし、長寿のお祝いは寿文庫へ」をキャッチフレーズとして、長寿の祝い年の人達へも寄付を呼びかけています。

過去60年間で、6,694人の人達から、2,655万322円の寄付をいただき、13,444冊の図書が「寿文庫」として活用されています。

今年もこの運動にご理解をいただき、寿文庫への寄付をお願いします。

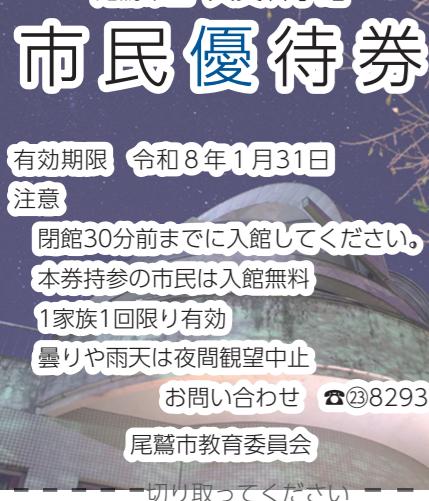
【受付期間】 1月5日(月)～3月12日(木)

【場所】 図書館 ☎ ②8282

し尿ぐみ取り日程

三木里	須賀利	早田	九鬼	三木浦
古江	1月7日(火)～9日(金)	1月13日(火)午前中のみ	1月14日(水)	1月27日(火)～30日(金)
曾根	2月2日(月)	1月15日(木)～19日(月)	1月20日(火)午前中のみ	1月22日(木)～26日(月)
賀田	2月10日(火)～16日(月)	1月21日(水)午前中のみ	1月22日(木)～16日(月)	1月27日(火)～6日(金)
三木里	1月27日(火)～30日(金)	1月22日(木)～16日(月)	1月20日(火)午前中のみ	1月22日(木)～26日(月)

市民優待券



有効期限 令和8年1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

相談 & 健康チェックも開催

申し込み・お問い合わせ

福祉保健センター ☎ ②3871

生涯学習課 ☎ ②8293

お問い合わせ

中央公民館文化祭を開催します

お問い合わせ

シルバーアイセンター ☎ ②1145

お問い合わせ

60歳以上の人を対象にパソコン講習会を開催します

お問い合わせ

