

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。



あいうえ
owase

4-2024

尾鷲神社に咲いていた河津桜。
やわらかな春の彩りは過ぎ、今は静かに
季節の移ろいを感じさせてくれます。

4月中旬頃から順次発送予定

尾鷲市地域振興券を交付します！

1人あたり1冊交付 / 金額 6,000円

物価高騰などにより大きな影響を受けた市民生活を応援するとともに、落ち込んだ市内の消費拡大を促し地域経済の活性化を図ることを目的とし、尾鷲市地域振興券を交付します。

各世帯へは世帯人数分の地域振興券と関係書類を同封し、4月中旬から順次発送する予定です。事業内容は下記のとおりとなっていますので、内容を確認のうえ、使用いただきますようお願いいたします。

使用期限

地域振興券がお手元に届いた日～令和8年**11月30日**(月)

- ※商品券の換金はできません。
- ※期限を超えて使用はできません。期限までに使い切ってください。
- ※地域振興券は、お手元に届いた日から使用できます。
- ※全世帯への発送となるため、地区等によってお届け日が前後することがありますので、ご容赦ください。

券種

交付する地域振興券は、右のとおり地元企業のみで使用可能な「地域応援券」のみが綴られており、使えるお店は、地域振興券と同封の取扱加盟店一覧のチラシをご覧ください。

尾鷲市プレミアム付商品券

5月18日(月) 販売開始予定

また、物価高騰対策のもう1つの事業として、「尾鷲市プレミアム付商品券」の販売を、5月18日(月)から開始します。各世帯へは、「尾鷲市プレミアム付商品券購入引換券(世帯人数分)」を同封したお知らせを5月中旬から順次発送予定です。詳細は、広報おわせ5月号に掲載します。

対象および金額

地域振興券の交付対象者は令和8年3月1日時点で本市に住居登録されている人で、1人あたり1冊交付、金額は6,000円です。なお、1枚あたりの額面は500円です。

地域応援券

地元企業のみで使用可能な専用券



お問い合わせ 商工観光事業推進課 ☎③8215
尾鷲商工会議所 ☎②2611

令和8年度硬式テニス教室

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12日(火)～12月15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40人程度
※定員となり次第締め切りとなります。
※高校生は保護者の同意が必要です。

参加者募集！

【参加料】 2,200円
※スポーツ安全保険加入料を含みます。

【申込方法】 参加料持参のうえ下記まで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。

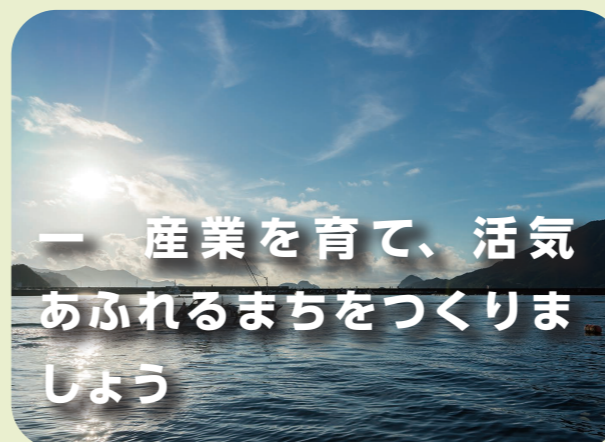
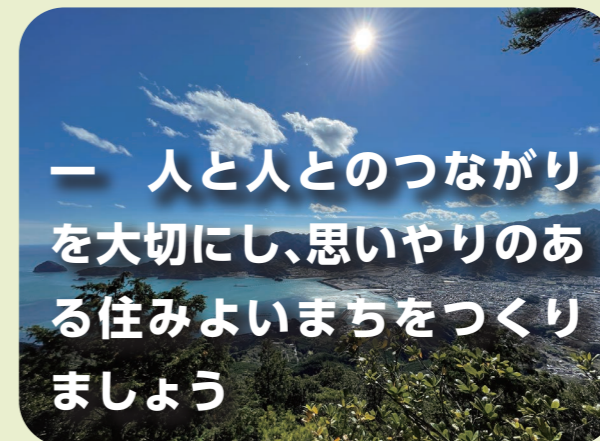
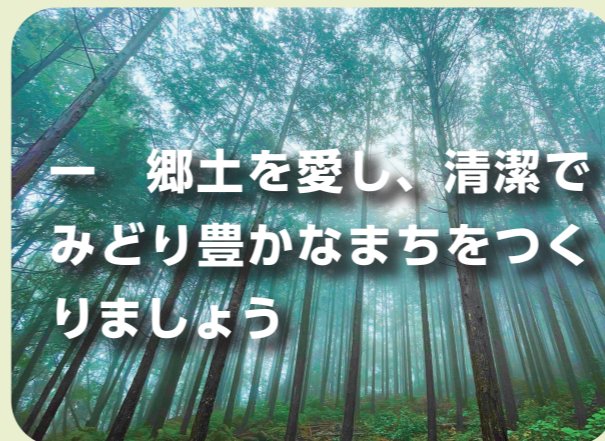
【受付期間】 4月2日(木)～23日(木)までの午前8時30分～午後5時15分
※土・日曜日、祝日を除く

申し込み・お問い合わせ 文化・スポーツ振興課 ☎③8299

尾鷲市民憲章

尾鷲市は、熊野灘に面し、紺碧の海、緑深い山々に囲まれ、海の幸、山の幸にめぐまれた伝統ある産業と文化の都市です。

わたくしたちはこのふるさとに誇りをもち、みんなの力で、豊かな未来を築くため、ここに市民憲章を定めます。



尾鷲市民憲章とは
尾鷲市民憲章は、市民団体からの制定を求める声をきっかけに検討が始まりました。市は市民団体や有識者、市議会などが参加する「市民憲章制定委員会」を設け、草案づくりを進めました。
その後、市議会の議決を経て、平成2年10月1日に尾鷲市民憲章が制定されました。

みんなであつくりよう 尾鷲の未来 尾鷲市民憲章

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
			おはなしだっこ	夜間観望会	イタダキ市 夜間観望会	
6	7	8	9	10	11	12
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	
13	14	15	16	17	18	19
育児サークル はっぴい				夜間観望会	おはなしのひろば 夜間観望会	
20	21	22	23	24	25	26
育児サークル はっぴい「おたの しみデー」 申 発達相談会 申				夜間観望会	夜間観望会	
27	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						



はじめてまして
満1歳です

東 美桜 ちゃん
ひがし みお ちゃん
(上野町、父・亮汰さん
母・詩織さん)

みおちゃん、1歳おめでとう♡
いっぱい食べて大きくなって
ねーだいすきだよ♡

随時募集しています！

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
て申し込みください。(※③お
よび④は掲載なしでも可)

申し込み・お問い合わせ

市長公室 ☎2381332

Eメール

koho@city.owase.lg.jp

5月2日(土) ちびっこ防災フェア



毎年恒例の「ちびっこ防災フェア」を今年もイタダキ市と同時開催します！だれでも参加できますので、ぜひ会場に遊びに来てください。

【時間】 午前9時～午後1時

【場所】 尾鷲魚市場

【内容】 地震体験、車両展示、写真撮影、スタンプラリーなど

お問い合わせ 防災危機管理課 ☎238118

こども誰でも通園制度

令和8年4月からこども誰でも通園制度が始まります！

こども誰でも通園制度(乳児等通園支援事業)とは？

保護者の就労要件などを問わず、未就園児が時間単位で保育施設を利用する新たな制度です。

☆こどもにとっては、家庭以外の人と関わる機会が得られます。

☆保護者にとっては、保育士に子育ての悩みを相談したり、家庭とは違う環境で過ごす子どもを見る、知ること、こどもの成長を客観的に捉えることができます。

【対象】

市内在住で保育園などに通っていない生後6カ月から満3歳未満のこども
(3歳の誕生日の前々日まで利用可能)

【日時】

平日(半日)午前9時～11時 (1日)午前9時～午後2時
土曜日(半日)午前9時～11時 (祝・休日、年末年始を除く)

【内容】

こども1人あたり月10時間まで利用できる制度です。

【利用申請】

利用するには申請や面談などが必要です。

【申込方法】

申請用紙は、福祉保健課子育て支援係にあります。必要書類に記入の上、提出してください。(市のホームページからダウンロードもできます)

申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎238202

★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) ☎232600

★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 ☎238202

★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
(子どもと一緒にける
イベント情報など)

4月20日(月) 育児サークルはっぴい おたのしみデー

『ママ同士☆ハンドマッサージでリラックス♪』

今月は、『ママ同士☆ハンドマッサージでリラックス♪』を開催します。講師は石川郷子さんです。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

【担当】 市子育てサポーター

育児サークルはっぴいとは？

未就園のお子さんや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。

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

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

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たり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
※令和8年度より、登録した人に2時間分の利用券を配布します。ぜひ、この機会にファミサポを利用してください。

【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

【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 700円
その他の時間 1時間 800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 ☎☎8202

子育て支援を自主的に行う団体に 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】

- ・市内を拠点として、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。
- ・構成員の過半数が本市市民である団体であること。

- ・利用者の過半数が本市市民であること。
- ・営利を主な目的とする団体でないこと。
- ・利用者を実施団体の関係者に限定していないこと。等

【補助上限額】

1団体につき、年間12万円以内(予算の範囲での補助)

【募集・申請期間】

4月17日(金)まで

※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 ☎☎8202

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こどもと保護者
※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

【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。

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、一時的にこどもを「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こども
※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

産後ケアについて



産後のお母さんが安心して子育てができるよう、施設に宿泊や通所するかたちで、お母さんの健康管理、乳房のケアや授乳方法の指導、赤ちゃんの育児相談等を受けることができるサービスです。産後約1年まで利用できます。

【対象者】 市内に住民票がある産後1年以内の産婦と子ども

【利用施設】 尾鷲総合病院(通所型のみ)
※宿泊型の利用ができる施設もあります。
希望する人は事前に相談してください。

【利用日数】 通算7日間以内

・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6日(月) 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。毎月、季節の遊びや制作、誕生会など親子で楽しく過ごせるよう工夫しています。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(旧尾鷲第二保育園内) ☎☎2600

【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。
※こ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 ☎☎8202

【利用料】

種類	食事	1日あたりの利用料
宿泊型	原則 1日3食	課税世帯 1,000円 (6日目以降は3,000円)
		非課税・生活保護世帯 0円
通所型	原則 1日1食	課税世帯 500円 (6日目以降は3,000円)
		非課税・生活保護世帯 0円

お問い合わせ 福祉保健課 ☎☎3871

＼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

子ども・子育て支援金制度創設により健康保険の保険税(料)が増額になります

○子ども・子育て支援金制度

子育てを「家庭だけでなく社会全体で支える」ことを目的として、子育て世帯への支援をより充実させるための仕組みで、保険税と一緒に徴収して国に納付する制度です。これは、国民健康保険だけでなく、ほかの公的医療保険(健康保険・国民健康保険組合、後期高齢者医療保険等)に加入されている人も同様です。

○いつから？

令和8年4月1日から施行されます。

○保険税額は？

従来の保険税額に今回創設された子ども・子育て支援金分を加えた合算額をお支払いいただきます。

子ども・子育て支援金分については、新たに決定した右の表の税率等を用いて、皆さんの所得や世帯構成等に応じて額を算定します。

【国民健康保険の場合】

所得割率	0.26%
資産割率	2.20%
均等割額	1,300円
18歳以上均等割	1人当たり26円
平等割額	800円

【後期高齢者医療制度の場合】

所得割率	0.25%
均等割額	1,370円

※個別の税額については、国保の場合は納税通知書(6月中旬以降発送)後期高齢者医療制度の場合は保険料額および納付方法の通知(7月中旬以降発送)をご覧ください。

○何に使う？

- ・児童手当の拡充
- ・こども誰でも通園制度
- ・妊婦のための支援給付
- ・出生後休業支援給付
- ・育児期間中の国民年金保険料免除
- などに使われます

お問い合わせ 市民サービス課 ☎☎8 1 9 3

高齢者用肺炎球菌感染症の定期予防接種のお知らせ

4月1日から、高齢者の肺炎球菌ワクチンは、従来のPPSV23から、より有効性が高いとされるPCV20に変更されます。なお、これまでに肺炎球菌ワクチンを接種したことがある人は、定期接種の対象外となります。

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

【自己負担金】 4,000円

【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

お問い合わせ 福祉保健課 ☎☎3 8 7 1

妊婦のための支援給付

【制度内容】

市では、妊娠期からの切れ目のない支援を行う観点から、認定を受けた人には、「妊婦支援給付金」が支給されます。また、「妊婦のための支援給付」は、妊婦への支援を総合的に行うため、妊婦等包括相談支援事業(伴走型相談支援)による面談と一体的に実施します。

【制度の流れ】

○妊娠期(概ね妊娠8～10週)

妊娠届の提出時、保健師等との面談を行い、1回目の妊婦支援給付金の案内をします。

○妊娠8カ月頃

アンケートに回答いただき、面談を行います。

○出産・産後

家庭訪問(すこやか訪問)の際に保健師等と面談を行い、2回目の妊婦支援給付金の案内をします。

○産後の育児期

家庭訪問や電話・来所相談等の継続的な支援と情報発信を行います。

【支援対象】

申請時点で市に住民票があり、妊婦給付認定を受けた人

【支援内容】

	妊娠届出後(1回目)	胎児数の届出後(2回目)
支給額	妊婦1人あたり5万円	妊娠している子ども1人あたり5万円 ※流産・死産を含む
給付方法	現金	現金
申請期限	胎児の心拍が医療機関において確認され妊娠が確定した日より2年間	出産予定日の8週間前の日(流産・死産した時はその日)より2年間

【申請に必要なもの】

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本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等)
- ②振込先がわかる書類(振込先の通帳の写し等)

※申請者は、妊婦さんおよび妊婦給付認定を受けた胎児の母に限りです。

※振込口座も、申請者と同一の人に限りです。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

児童扶養手当・特別児童扶養手当・特別障害者手当額が変わります

◆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7年度(月額)	令和8年度(月額)
全部支給	46,690円	48,050円
一部支給	46,680 ～11,010円	48,040 ～11,340円

第2子加算額	令和7年度(月額)	令和8年度(月額)
全部支給	11,030円	11,350円
一部支給	11,020 ～5,520円	11,340 ～5,680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 ☎☎8 2 0 2

◆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7年度(月額)	令和8年度(月額)
1級	56,800円	58,450円
2級	37,830円	38,930円

申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎☎8 2 0 2

◆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7年度(月額)	令和8年度(月額)
障害児福祉手当	16,100円	16,560円
特別障害者手当	29,590円	30,450円
経過的福祉手当	16,100円	16,560円

申し込み・お問い合わせ 福祉保健課 ☎☎8 2 0 3

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。

定期接種と任意接種について

令和8年度中(4月1日(水)～令和9年3月31日(水))に接種を終了する必要があります。接種を希望する人は、早めに予防接種を受けましょう。

※組換えワクチン(2回接種)を接種する場合、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9年1月30日(土)までに終了してください。

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8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8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) ※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。
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28日(月))です。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組換えワクチン(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

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。ゲームなどをしながら楽しく日本語を学びましょう!

【日時】 4月11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、日本語サポーター養成講座受講者の人

【参加料】 無料

【申込期限】 4月9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

尾鷲市社会福祉協議会 福祉・地域福祉課 ☎3246

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 ☎3871



◆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 ※どちらか一方を接種します
B型肝炎		3回 1歳に至るまで
小児肺炎球菌	初回	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	
※ただし、初回接種開始時期が生後2月から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月を超えた場合は初回3回目は実施しないこととする。		
5種混合	1期初回	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	
ヒブ	初回	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	
BCG		1回 1歳に至るまで
麻疹・風疹MR	1期	1～2歳に至るまで
	2期	小学校就学前の1年間(今年度は令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの児)
水痘		2回 1～3歳に至るまで
日本脳炎	1期初回	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	
	2期	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	11歳以上13歳未満
子宮頸がん		2～3回 小学6年生～高校1年生の女子

◆任意予防接種

※接種費用の助成を受けるには接種券の申請が必要です。

- 1.健康づくり係へ任意ワクチン接種券の交付申請をして必要な審査を行ったうえ、ワクチンの接種券の交付を受ける。
- 2.予防接種受託医療機関において、接種券を提出し、予防接種を受ける。

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

妊婦さん対象/RSウイルス感染症の定期予防接種が開始!

4月1日から、RSウイルス感染症に対する母子免疫ワクチンが定期接種となります。妊婦が接種することで抗体が胎児に移行し、生まれた乳児のRSウイルス感染を予防する効果が期待されます。

<RSウイルスとは>

2歳までにほとんどの乳幼児が一度は感染するとされ、発熱や咳などの症状が出ます。多くは軽症ですが、約3割は症状が悪化し重症化することがあります。

【対象者】

妊娠28週0日から36週6日までの妊婦

※過去の妊娠時に同ワクチンを接種したことのある人も対象となります。

【接種回数】 妊娠中に1回

【自己負担金】

県内の受託医療機関で接種することができます。里帰り出産等で、県外での接種を希望する場合は事前に申請が必要です。

中央公民館・コミュニティセンター 講座・教室・サークル

参加者募集

※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3日(金)4月24日(金)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。

※ヨガ・夜ヨガ・ベリーエクササイズは抽選、その他講座・サークルは先着順となります。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 電話20001			
名称	実施日等	対象	定員
大正琴教室	月2回 第2・4金 13:30～	一般	10人
ベリーエクササイズ教室	年10回 第2土 19:00～	一般	50人
数独教室	年10回 第2土 13:30～	一般	20人
ヨガ教室	年10回 第1月 13:30～	一般	50人
夜ヨガ教室	年10回 5月～7月 毎週水19:15～	一般	50人
絵画サークル	年10回 第1土 13:00～	一般	15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	年10回 第2火 13:30～	一般	16人
コーラスはるかぜ	年10回 第3火 13:30～	一般	60人

ヨガ教室



夜ヨガ



ベリーエクササイズ教室



ヨガ、夜ヨガ、ベリーエクササイズは右のQRコードから申し込みできます。

矢浜コミュニティセンター 電話226367			
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
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8回 第2木 10:00～	一般	10人
アロマ教室	随時	一般	10人
スイーツ・パン教室	随時	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	一般	10人
子ども体験学習	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	

向井コミュニティセンター 電話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・11月 日曜	親子・一般	20人
陶芸教室	1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(味噌づくり・料理) 随時	一般	20人
椅子ストレッチ教室	毎月 第1水 10:30～	一般	10人
スクエアステップ	毎月 第2金 10:00～	一般	10人
フラワーアレンジメント	年1回 随時	一般	10人

大曾根コミュニティセンター 電話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4金 10:30～	高齢者・一般	10人

行野浦コミュニティセンター 電話28250(市民サービス課)			
名称	実施日等	対象	定員
料理教室	年2回 随時	一般	10人
手芸教室	年1回 随時	一般	10人

須賀利コミュニティセンター 電話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～	一般	15人
簡単椅子体操教室	年10回 第2火 13:30～	一般	10人
手芸教室	年8回 第3火 13:30～	一般	10人
料理教室	年2回 随時	一般	10人
悠悠教室	年5回 随時	一般	10人

九鬼コミュニティセンター 電話2164			
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2回 随時	一般	10人
歌声教室	年10回 第4月 10:30～	一般	15人
ヨガ教室	年10回 第1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22回 第1・3木 13:00～	一般	15人
百寿雀	年36回 第1・3・4火 13:00～	一般	15人

早田コミュニティセンター 電話2139			
名称	実施日等	対象	定員
伊勢型紙	年4回 随時	一般	10人
スマイル学級(イス体操・ヨガ)	年8回 随時	一般	10人
手作り学級(小物作り・料理他)	年5回 随時	一般	10人
いきいき体験教室(脳トレ体操)	年24回 毎週金 9:30～	一般	10人
書道教室	年7回 随時	一般	10人

三木浦コミュニティセンター 電話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 電話2274			
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木 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	年21回 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3回 随時	一般	10人
ぬり絵教室	年9回 第1木 10:30～	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

古江コミュニティセンター 電話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健康体操	年11回 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 第1月 10:00～	一般	15人
手作り学級(押絵・つまみ細工)	年3回 随時	一般	10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 電話2088			
名称	実施日等	対象	定員
料理教室	年2回	一般	20人
手作り教室	年2回	一般	10人
花いっぱい教室	年4回	子ども・一般	20人
ふれあい教室	年2回	子ども・一般	15人
刻字教室	年11回 第2月 9:30～	一般	10人
歌声教室	年11回 第1月 10:00～	一般	15人
パッチワーク教室	年11回 第3水 9:30～	一般	15人
ヨガ教室	年11回 第3木 10:00～	一般	10人
健康体操教室	毎週木 9:30～	一般	15人
ピンポン	毎週金 13:00～	一般	10人
カラオケ(梅)	毎週水 13:00～	一般	

曾根コミュニティセンター 電話23141			
名称	実施日等	対象	定員
パッチワーク教室	第1・3金 9:30～	一般	7人
絵画教室	第4火 9:30～	一般	10人
刻字教室	月1回 第2木 9:30～	一般	10人
男の料理教室	年2回 随時	一般	5人
お菓子作り教室	年1回 随時	一般	5人
小物づくり教室	年6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 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 電話23430			
名称	実施日等	対象	定員
笑顔になる体操	年12回 随時	一般	10人
ヨガ教室	年12回 第3火 13:30～	一般	10人
体操教室	年10回 随時 13:30～	一般	10人
踊りの会	年5回 随時	一般	10人
ベリーエクササイズ教室	年7回 随時	一般	10人
歌声教室	年10回 随時 10:00～	一般	10人
手作り教室	年8回 随時	一般	10人
お菓子作り教室	年1回 随時	小・中・一般	10人
料理教室	年2回 随時	一般	10人
ものづくり教室	年3回 随時	小・中・一般	10人

南輪内センター 電話22004			
名称	実施日等	対象	定員
輪内の和(4館合同事業)	年2回 5月～2月	5歳以上	20人

運動習慣のある人は、どのくらい？

令和5年度に市で実施したアンケート調査結果では、週に1～2回以上の運動を実践している人(運動習慣のある人)の割合は44.2%という結果でした。

また、1日の平均歩数は、「約3千歩(約1.5km)未満」が最も多くなっており、「1万歩以上」の人は4.2%と全国平均よりも少なくなっています。

プラス10分を習慣化しませんか

普段、全く身体を動かしていないから、「今日から頑張るぞ」と意気込んでウォーキングを始めたり、ジムへ通いだしたりしたもの、長続きしなかったという人もいます。

そこで、今より「プラス10分」、とりあえず「30日間だけ」と決めて、少し頑張ればできそうなことから始めてみませんか。

「おわせ30日チャレンジ」とは

運動や食生活、禁煙などの生活習慣を改善したい人や、ご自身の健康のために始めたことを継続させたい人のための記録表です。

チャレンジ期間は30日で、チャレンジが達成できたら1日とカウントするので、30日を1カ月でやりきっても、3カ月かかっても構いません。ご自身のペースで取り組みます。

チャレンジの始め方

まずは、市福祉保健センター2階で記録表を受け取るか、市ホームページから記録表をダウンロードしてください。



記録表は
こちら

チャレンジの進め方

①なりたい自分を思い描く

まずは、「今より1kg体重を落としたい」、「履けなくなったズボンを履きたい」など、「なりたい自分」を思い描いて、目標を決めるところから始まります。

②チャレンジを考える

チャレンジすることは2つまで決めることができます。

(プラス10分の例)

- ・食後に散歩をする
- ・寝る前にストレッチをする
- ・テレビを見ながら、かかと上げや太もも上げをする

③チャレンジに取り組む

1つでも取り組みたら、記録表に日付を記入しましょう。

30日間達成したら

アンケートを記入したうえで、市福祉保健センター2階窓口に提出しましょう。記録表と引き換えに、「三重とこわか健康応援カード」を進呈します。

★三重とこわか健康応援カードとは、県内の「三重とこわか健康応援カード特典協力店」でカードを提示することにより、お店ごとのさまざまなサービスが受けられるお得なカードです。協力店の情報については、下のQRコードよりご覧ください。(カードの有効期限は、発行日から1年間です。)



特典協力店は
こちら

30日間達成できたら、そのチャレンジがすでに習慣になっているかもしれません。少し頑張ればできそうなことから、一緒に始めてみましょう。

お問い合わせ 福祉保健課 ☎③3871

マクマクウォーク 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「マクマクウォーク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)

四国お遍路編 Part:1 はしもとあやこ 橋本綾子

九州一周編 Part:2 志布志～熊本 やまもと しげる 山本 茂

お問い合わせ 福祉保健課 ☎③3871

市長への手紙にお答えします



お問い合わせ 市長公室 ☎③8131

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。



子ども医療費助成制度の所得制限の撤廃について

子ども医療費助成制度の所得制限をなくしてほしい。

【回答】

こども医療費助成における所得制限の撤廃につきましては、子育て世帯の経済的負担の軽減や、安心して子どもを産み育てられる環境づくりを図るうえで、重要なご意見であると認識しております。

一方で、本制度につきましては、限られた財源の中で持続的に実施していく必要があることから、制度の公平性や他の子育て支援施策とのバランス等も考慮しながら、検討していくことが求められております。

本市といたしましては、引き続き、国や県の動向、他市町の取り組み状況、財政状況等を踏まえつつ、子育て支援施策全体の充実という観点から、制度のあり方について総合的に検討してまいりますので、ご理解を賜りますようお願いいたします。



総合病院について

尾鷲総合病院では赤字対策を検討されているようですが、今のままでは病院の規模を縮小させ、つぶれてしまうのではと思います。患者の減少が赤字の原因であると分かっているなら、なぜ患者を増やすような対策を講じないのでしょうか。

【回答】

病院の運営状況につきましては全国的に深刻化した問題であり、尾鷲総合病院のように地域医療を支える中小規模の急性期病院は特に厳しい状況にあります。

コロナ禍以降の入院患者数の減少だけでなく、看護師不足による病床運営や物価高における経費の増加、人件費の上昇に診療報酬などの収益が追い付かず、地理的な要素から不採算部門や救急医療体制を維持していく公立病院ほどその傾向が顕著に表れています。

そのような中、誰もが住み慣れた地域で暮らせる社会であるためにも、地域の実情に応じた不採算部門や救急医療提供体制を維持できるように診療報酬加算の強化を図っており、また、入院患者につきましても昨年度と比較して11月末で延べ約2,300人増加するなど、病院職員一丸となって取り組んでおりますのでご理解賜りますようお願いいたします。



有料の指定ごみ袋について

尾鷲はゴミの袋は有料で、となりの紀北町や他の所は無料です。尾鷲はいつになったら無料になるのでしょうか。

【回答】

本市において指定ごみ袋の有料化は、自治会長等の市民代表者が参加した審議会において導入することが決定し、平成25年にごみ袋1ℓ当たり1円で販売することとして始まりました。平成28年には市民の声等を参考にし、約2割の引き下げを行い、現在に至っています。

導入当初の目的は、指定ごみ袋の有料化により、市民のごみ排出に対する意識の高揚を図り、可燃ごみを減量化することでした。実際に市民の皆様のご協力により、可燃ごみの収集量は1年間で約24%削減することができ、大きな成果を上げることができました。

国の指針では、ごみ量を削減するため、ごみ袋の有料化を検討することを各自治体に求めているところであり、また、現在、有料化しているごみ袋を無料化することで、可燃ごみの収集量が以前の量まで戻ることが懸念されるため、現時点では無料化は考えていません。

なお、SNSなどで「ごみ減量のお願い」として啓発させていただいておりますが、指定ごみ袋で出し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。



ごみ減量へ、はじめの一步 ごみの減量化にご協力ください！

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⇒紙類以外の取手は取り外す
- ・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

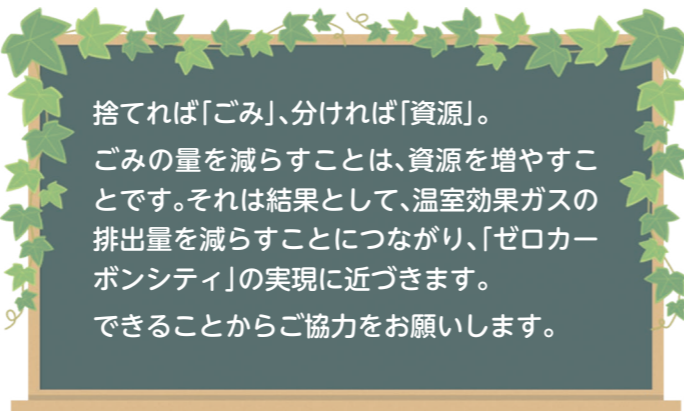
燃えるごみとして捨ててしまいがちですが、正しい分別によって減量化や、資源となりますのでご協力をお願いします。

★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 ☎238251



＼意識しよう！SDGs／



市消防団が令和7年度「消防団等地域活動表彰」を受賞

地域防災への取組が評価

市消防団が、総務省消防庁の令和7年度「消防団等地域活動表彰」の受賞団体に選ばれました。表彰式は令和8年3月4日(水)に総務省消防庁で行われ、消防庁長官から表彰されました。
この表彰は、平時時の活動を通じて地域防災力の向上に寄与し、地域住民の安全の確保向上に顕著な功績があるなど、全国の模範となる消防団を表彰するものです。



▲総務省消防庁で行われた「消防団等地域活動表彰」表彰式での記念撮影

市消防団は、全国的に消防団員の減少が課題となる中、団員確保の取り組みを積極的に進め、団員の増加や地域防災力の向上に貢献している点が評価されました。

受賞を市長へ報告

今後へ決意を新たに

また、3月17日(火)には、高木消防団長が受賞報告のため市長を表敬訪問しました。消防団員一同は、今回の受賞を励みに、今後も地域に根ざした活動を通じて防災意識の向上と地域防災力の強化に努めていくことを誓いました。



お問い合わせ ☎238118 防災危機管理課

令和8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)。

【介護保険料の納め方】

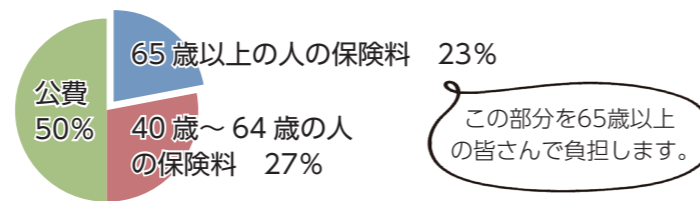
徴収区分	納め方	対象者
特別徴収	受給されている年金から天引き	老齢・退職年金、障害年金および遺族年金が年額で18万円以上の人
普通徴収	口座振替や納付書で金融機関、各役所(場)、紀北広域連合で納付	老齢・退職年金、障害年金および遺族年金が年額で18万円未満の人

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8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。)

- ・令和8年度の途中で所得段階が変わった人
- ・令和8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

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に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

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をお願いします。

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。

◆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 ☎238118

令和8年経済センサス-活動調査-を実施します

お問い合わせ 市長公室 ☎238132

日本の経済構造を把握し、政策や企業経営に活用される重要な統計調査です。

4月中旬に総務省から緑または黄色のインターネット回答用の調査書類を郵送します。期間内の回答にご協力をお願いします。



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)

◇熊野古道センター開館20周年記念企画展「写真家 森武史写真展-iseji-」

三重県在住の写真家・森武史氏による写真展。伊勢神宮から熊野三山をめぐる旅人の想いや気配を、石畳や岩、森のディテールを通してモノクローム写真で表現します。

開催日：4月11日(土)～6月28日(日)

時間：午前9時～午後5時 入場料：無料

※5月2日(土) 午後1時30分より写真家・森武史氏によるギャラリートークを開催します。

◇特別展示室企画展「画像資料に見る近代熊野地方の交通発達史」

近代における熊野地方の海・川・陸の交通史について、絵葉書や地図などの実物資料の展示と共に紹介します。

開催日：4月25日(土)～7月12日(日)

時間：午前10時～午後5時 入場料：無料

共催：新宮市熊野学研究委員会

後援：新宮市教育委員会

◇子どもカメラ～おえかきフォト～

写真家・山本まりこさんと、カメラやスマートフォンで撮影したり、熊野古道の写真に色を塗ったり絵を描いて、新しい作品をつくるワークショップを開催します。

開催日：5月10日(日)

時間：午前10時～正午 撮影イベント

午後1時30分～3時30分 お絵描きイベント

参加料：無料 定員：各12人(要申込・応募多数の場合抽選)

対象：小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)

講師：山本まりこ氏(写真家)

受付：4月26日(日) 午後5時まで

◇付属講演会「道ができると暮らしが変わる—近代熊野の交通発達をたどる—」

中瀬古友夫氏(熊野学研究委員会代表)をお招きし、展示資料の解説と熊野地方の交通史についての講演をいただきます。

開催日：5月17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：中瀬古友夫氏(熊野学研究委員会代表)

受付：4月1日(水)～5月16日(土) 午後5時まで

◇「くまの古道料理教室～相可高校に学ぶ～①」めで鯛料理

相可高校食物調理科教諭、西岡宏起氏と相可高校調理クラブの皆さんと料理を学びます。今回は鯛を使った料理です。

開催日：5月24日(日) 時間：午後1時～3時

参加料：3,000円 対象：一般

定員：24人(要申込・応募多数の場合抽選)

講師：西岡宏起氏(相可高校食物調理科教諭)、調理クラブの皆さん

共催：三重県教育委員会

受付：4月10日(金)～5月10日(日) 午後5時まで



さかたまさこ
坂田昌子さん講演会 & 生物多様性ワークショップ
in みんなの森

プロフィール

坂田昌子さん(環境NGO^{けんじゅう}の会代表、一般社団法人コモンフォレスト・ジャパン理事、生物多様性ネイチャーガイド)

●坂田昌子さん講演会

【日時】4月4日(土) 午後6時～8時(開場：午後5時30分)

【場所】熊野古道センター映像ホール ※定員50名(先着順)

●生物多様性ワークショップ

【日時】4月5日(日)・6日(月) 両日午前9時～午後5時

【場所】尾鷲市有林「みんなの森」

いずれも参加無料です。



参加の申し込みはこちらから

主催：ローカル コープ 尾鷲 共催：尾鷲市/株式会社paramita
お問い合わせ 水産農林事業推進課 ☎26262

市民文化会館からのお知らせ

【日程】4月25日(土)

【上映時間】3回上映

①9:30～12:30 ②13:30～16:30 ③17:30～20:30

※完全入替制 ※開場は各回30分前 ※途中休憩なし

【場所】市民文化会館(せぎやまホール) 大ホール

【チケット料金】

一般 1,800円 シニア(60歳以上) 1,200円

高校生以下 1,000円 ※未就学児入場不可 ※PG12指定

【チケット販売場所】

市立中央公民館/賀田コミュニティーセンター

三木里コミュニティーセンター

熊野市民会館/尾鷲市民文化会館

主催：株式会社 シネマ雄

共催：公益財団法人 尾鷲文化振興会

「国宝」

尾鷲市特別上映会 映画「国宝」
尾鷲市民文化会館 せぎやまホール
令和8年 4月25日(土)
① 9:30～12:30
② 13:30～16:30
③ 17:30～20:30
完全入替制
開場は各回30分前
途中休憩なし
チケット料金(前席)
一般……………1,800円
シニア……………1,200円
高校生……………1,000円
小学生以下……………500円
未就学児……………無料
チケット販売日
4月1日(金)

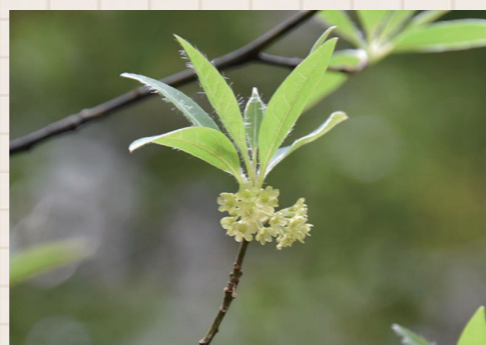
お問い合わせ 市民文化会館 ☎33000

続 尾鷲の植物誌 クロモジ(クスノキ科)

先日、天狗倉山へ登る途中のヒノキ林内で、冬芽が膨らんだクロモジを見かけました。4月になる頃には花も咲きそうな感じです。クロモジは、本州、四国、九州の林地に普通にみられる落葉低木で、若い幹や枝は緑色をしています。この幹の所々には黒い斑点があり、これを文字に見立ててクロモジ(黒文字)の名がついたとも言われています。和菓子に添えられる太目の楊枝は、クロモジの木から作られていて、楊枝自体も黒文字と呼ばれたりします。葉や枝には独特の香りがあり、風呂に入れて皮膚病や神経痛などへの薬効や香りによるリラックス効果などの効能が知られています。

クロモジは、普通の樹木のように一つの幹が上に伸びる樹形ではなく、何本もの太さの違う幹が集まり株立ち状となる樹形を作っています。一つ一つの幹の寿命は30年ほどと短命で、太さもそれほど大きくならず直径7cm前後までです。寿命で一つの幹が枯れても新しい幹を次々と作り、世代交代をしています。クロモジは、暗い林床でわずかな日光を受けて生きています。このような環境では、幹をいつまでも太らせるより、ある程度大きくなったらその幹

を枯らし、若い幹にバトンタッチをするといった生き方のほうが効率よく、株そのものを太らせることができそうです。



春を告げるクロモジの花
(花びらの長さ約3mm)



クロモジの幹
(黒い斑点を文字に見立てた)



クロモジから作った楊枝

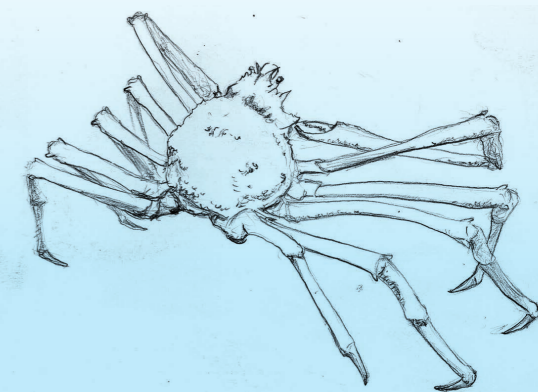
海中さんぽ

タカアシガニは世界最大のカニで、当地では主に沖合底曳網で漁獲されたものが水揚げされます。世界中でも岩手県から九州にかけての太平洋岸および台湾のみに分布し、水深200～300m以上の深海に生息しています。春先には産卵のために50mよりも浅いところに移動するため、定置網や刺し網でも漁獲されることがあり、まれにスキューバダイビングで観察されることもあるようです。

メスよりオスのほうが大きく、甲羅の長さは40cm、腕を広げた幅は4mにも達します。生態についてよくわかっていないようですが、神奈川県の水産試験場が行った標識放流の報告によると、相模湾の小田原沖で放流したものが、早いもので2カ月後に伊豆半島を回って駿河湾まで移動し、最も遠くまで移動したものは、9カ月後に熊野灘沖で漁獲され、尾鷲に水揚げされたとのこと。胃の内容物を調べた調査によると、魚類、ヒトデ、ゴカイ、カニ、エビ等を幅広く食べ、ビニールなどの人工物もかなりあったそう

タカアシガニ

です。水族館ではよく見かけるタカアシガニですが、一般に出回っていないので、食べたことのない人が多いと思われます。静岡県沼津市戸田地区では、古くからタカアシガニ料理を名物として利用し、観光資源になっているようです。



お知らせ

相談

無料法律相談(要予約)

17日(金) 午前11時～午後5時
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) 午後10時～正午
内山博之 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)

16日(木) 午前10時～正午
小林利徳 人権擁護委員
貝川淳子 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 ☎28250

春の全国交通安全運動

6日(月)から15日(水)まで、春の全国交通安全運動を実施します。また、10日(金)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。
運動の重点を、
・通学路・生活道路における子どもを始めとする歩行者の安全確保

今年度の国民年金保険料は

月額17,920円です
納付書は4月上旬に届き、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、まとめて納める「前納制度」や口座振替を利用すると割引があります。現金での2年前納は16,010円、1年前納は3,820円、6カ月前納は870円の割引、口座振替では2年前納17,370円、1年前納4,510円、6カ月前納1,220円の割引があります。
さらに口座振替の早割では、当月末振替にすることで月60円(年720円)割引になります。

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。国民健康保険の加入や脱退など変更が必要な人は、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 ☎28193

尾鷲市立 天文科学館
市民優待券
有効期限 令和8年4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 ☎28293
尾鷲市教育委員会

「ながらスマホ」の根絶や歩行者優先等の安全運転意識の向上
・自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底
とし、啓発を行います。
お問い合わせ
防災危機管理課 ☎28118

自転車に対する交通反則通告制度の導入

4月1日(水)より、16歳以上の自転車利用者の交通違反に「交通反則通告制度(いわゆる青切符)」が適用されます。
自転車は子どもから大人まで、すべての人が気軽に利用できる交通手段ではありますが、一方で、自転車の法令違反による交通事故が多発していることから、自転車に対する取締り強化の一環として制度が導入されるものです。
詳細は、警察庁ホームページをご覧ください。
お問い合わせ
防災危機管理課 ☎28118

支給対象者に「高額介護合算療養費のお知らせ」を通知します！

令和6年8月から令和7年7月までに支払った国民健康保険、または後期高齢者医療保険および介護保険の自己負担額の合計額が限度額を超えた場合、差額が支給されます。ただし、計算結果が5000円以下となる場合は支給されません。
支給の対象となる人には、市または三重県後期高齢者医療広域連合からお知らせの通知が届きます。通知が届いた人は国民健康保険係で手続してください。
お知らせの通知は、4月中旬に発送予定です。
お問い合わせ
市民サービス課 ☎28193

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(水)～6月1日(月)
※平日 午前8時30分～午後5時15分
【縦覧事項】
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
【閲覧事項】
本人の課税台帳兼名寄帳の記載事項
③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 ☎28172

軽自動車税の納期限が変わりました！

令和8年度から軽自動車税の納期限が4月末から5月末に変わりました。これに伴い毎年4月に発送していた納税通知書を、今年からは5月に発送します。
詳細は市ホームページをご覧ください。

県が運営するAマッチングシステム「みえむすび」申し込み700人突破！
Aマッチングシステム「みえむすび」は、結婚を見据えた相手を探すための会員制「1
お問い合わせ 税務課 ☎28172
詳しくはこちら

「コロナ」カタラの相談会&健康チェック

【日時】 4月14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 ☎23871

紀北健康センターの利用について

紀北健康センターを利用する際、利用料の減額を受けるために、市に利用者証の申請をしていただいておりますが、4月1日(水)から申請が不要となります。
今後は、継続して利用する人も新たに利用する人も申請手続きなく、利用料が減額されます。
お問い合わせ
文化・スポーツ推進課 ☎23871

し尿くみ取り日程

三木里	4月1日(水)～3日(金)
梶賀	4月6日(月)
古江	4月7日(火)～10日(金)
曾根	4月13日(月)
賀田	4月14日(火)～17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
クリンクルセンター ☎20605

対1マッチングサービスです。自身で他の会員のプロフィールを閲覧し、気になる相手に申し込みにより、会員同士のマッチング(1対1で会うこと)を行うことができます。
会員の利用情報等に基づき、Aが相手を紹介する機能もあります。
詳しい内容や会員登録は、みえ出逢いサポートセンターのホームページをご覧ください。
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

シルバー人材センター会員募集

令和8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、からっと配布など
※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 ☎21145

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】 4月25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1-78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
☎0598-23-7883

有料広告欄

令和6年4月から相続登記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)

4月は「20歳未満飲酒防止強化月間」

20歳未満の者の飲酒は法律で禁止されています。
令和4年4月に民法の成年年齢は18歳に引き下げられましたが、飲酒に関する年齢制限は20歳のまま維持されています。
20歳未満の人にお酒を売ったり飲ませたりすることも禁止されていますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。
お問い合わせ 尾鷲税務署 ☎2222

「第24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々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27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(水)～5月11日(月)
【参加費】 無料
お問い合わせ
独(高)齢・障害・求職者雇用支援機構 三重県支部
☎059-213-9255



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8年2月末、カード保有枚数は11,750枚、保有率は75.7%です。 お問い合わせ 市民サービス課 ☎28161





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

☎ 23 0525

【夜間観望会】入館：午後7時～9時

3日(金)・4日(土)

木星・天王星・おおいぬ座シリウス

10日(金)・11日(土)

木星・おおくま座銀河・かみのけ座散開星団・おおいぬ座シリウス

17日(金)・18日(土)

木星・かに座プレゼペ星団・しし座銀河

24日(金)・25日(土)

上弦過ぎの月・金星・木星

※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

☎ 23 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2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。

毎週第2、第3土曜日に開催

します。

日時 4月11・18日

午前11時～

今月の休館日

6.13.20.27.30日

寿文庫への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・祝い年や一般の人からご寄
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 ☎ 23 8282

おすすめ図書

《一般図書》

おまあ推理帖

諸田玲子 / 著

株式会社文藝春秋



今年のアガサ・クリス
ティー没後50年。英国の老婦
人探偵Miss S. マーブルを
時代小説家・諸田玲子氏が江
戸・浅草の人物「おまあ」さん
として描きました。

丸顔で黒目がちな目、いつ
もにこやかで人の心に入り込
む人気者ですが、実は手裏剣
の名手。ご近所の奥様方の悩
みや噂話から鮮やかな推理で
事件を解決します。全6話構
成で各話の題名にはクリス
ティーへのオマージュが込め
られています。

《児童図書》

もしかするといるかもね

株式会社童心社



いとうひろし / 作

ダイちゃん、カミナリさん
遊んでいると、急に雨が降り出
し、大きなカミナリが落ちまし
た。ダイちゃんは大喜びでおへ
そを隠します。

「ダイちゃん、カミナリさん
なんて信じているの? カミ
ナリは空気中の電気が地面に
流れるときに起きるんだよ」と
ドンちゃん。カミナリさんはい
るのか、いないのか。そんなとき
は「もしかすると」と少し視野を
広げてみては。目の前の景色が
違って見えるかもしれません。

その他

日々の食卓にフランスをひとたび

三國清二 / 著

株式会社宝島社

人の動き (2月末現在)

人口	14,983人 (前月比 -32)
	(男6,952人 女8,031人)
世帯数	8,586世帯 (前月比 -18)
転入	19人
転出	24人
出生	5人
死亡	33人
その他(増)	1人(住民基本台帳)

#おわフォト それぞれの一步



3月6日(金)、市内の
中学校で卒業式が行わ
れました。これまでの
思い出や感謝の気持ち
を胸に、新たな一步を
踏み出しました。

皆さんの前向きな表
情が印象的でした。

広報おわせ 2026 (令和8年) 4月号

発行日

令和8年4月1日
尾鷲市長公室広報係

〒519-3696 三重県尾鷲市中央町10番43号
☎ 0597-23-8132 FAX 0597-22-2111
ホームページアドレス <http://www.city.owase.lg.jp/>

No.866



「広報おわせ」は、再生紙・植物油インキを使用しています。