



大人も子どももワッショイ!!



新型コロナワクチン接種予約を受け付けています（8月実施分） 2

無料職業紹介所 4

暮らしの情報 20

生活カレンダー 24

新型コロナワクチン接種 予約を受け付けています(8月実施分)

新型コロナワクチン接種について、令和5年春開始接種(3～6回目)、小児接種(5～11歳)、乳幼児接種(6か月～4歳)を実施しています。ワクチン接種には予約が必要です。

鳥羽市ワクチン接種相談・予約コールセンター ☎ 0120-709-027 (通話料無料) 午前9時～午後5時30分

12歳以上のかたの令和5年春開始接種(3～6回目接種)

対象者 新型コロナワクチン(従来株)をすでに2回以上接種し、前回の接種日から3か月以上経過したかたのうち、「接種日に65歳以上のかた」、または、12～64歳の「基礎疾患等があるかたや重症化リスクが高いと医師が認めるかた」「医療従事者等または高齢者施設等の従事者」
(5月8日以降に接種済みのかたを除く)

接種券が手元に無いかたは申請が必要です
(ひだまり・市民課・各連絡所でも申請可)



接種券を紛失した
65歳以上のかたの
接種券再発行申請フォーム
(予約はできません)



5～64歳のかたの
接種申請フォーム
(予約はできません)

接種会場	接種日	接種時間	使用ワクチン
保健福祉センターひだまり	8月 6日(日)	午前10時～11時30分	ファイザー社製 (オミクロン株BA.4・5対応型)
	8月10日(木)	午後2時～3時30分	

小児接種(5～11歳) 3・4回目接種日程

※予約時点で11歳のかたであっても、接種日時点で12歳に到達する場合は、12歳以上のかた向けのワクチン接種の日程を予約してください。

対象者 接種日に5～11歳のかた

※予約は接種日の4日前まで

接種会場	接種日	接種時間	使用ワクチン
保健福祉センターひだまり	8月20日(日)	午前10時～10時15分	ファイザー社製 (小児用オミクロン株BA.4・5対応型)

予約方法

電話予約

ワクチン接種予約コールセンター ☎ 0120-709-027 (通話料無料)
受付時間：午前9時～午後5時30分

インターネット予約(24時間受付可能)

URL <https://jump.mrso.jp/242110/>

※予約には鳥羽市発行の接種券が必要です(接種券に記載の「接種券番号」と「生年月日」が必要)



予約サイト



予約手順マニュアル
(3～6回目接種)



予約手順マニュアル
(1・2回目接種)

その他

- 現在実施中の「令和5年春開始接種」について、鳥羽市の集団接種会場での接種期間は8月10日(木)までとなりますのでご注意ください。
- 12歳以上と小児(5～11歳)のかたの初回接種(1・2回目)、および乳幼児(6か月～4歳)のかたの初回接種(1・2・3回目)をご希望の場合は、鳥羽市新型コロナワクチン接種対策チームへご相談ください(☎377061)。
- 新型コロナワクチン接種は強制ではありません。感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解したうえで、接種を希望されるかたのみ接種を受けていただいています。
- 接種予約とキャンセルは接種日の前日まで可能ですが、接種当日のキャンセルは予約システムではできないため、必ずコールセンターへ連絡してください。
- 新型コロナワクチン集団接種は気象状況などに応じて、利用者の安全確保のため集団接種を中止する場合があります。中止する場合は、とばメール、市ホームページなどでお知らせします。

令和5年秋開始接種について

初回接種(1・2回目)を完了した5歳以上のすべてのかたを対象に、オミクロン株XBB.1系統の成分を含む1価ワクチンを使用した追加接種を実施予定です(9月以降)。くわしくは、広報とば9月号や市ホームページなどでお知らせします。

低所得世帯等支援給付金 (3万円/1世帯)のご案内

健康福祉課生活支援係 ☎ (25) 1115

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯など（住民税非課税世帯など）に対し、1世帯あたり3万円を支給します。

支給額 1世帯あたり3万円

支給対象となる世帯

令和5年6月1日時点で鳥羽市に住民登録があるかた（住民登録はないが日本国内で生活しているかたを含む）の世帯であり、以下の①②いずれかにあてはまる世帯。

- ①世帯全員の「令和5年度の住民税均等割」が非課税である世帯
- ②予期せず令和5年1月から申請月までの家計が急変し、世帯全員が「住民税非課税相当」（右表のとおり）の収入となった世帯（ただし、定年退職や事業活動に季節性があるなど、収入が減少することがあらかじめ明らかな月の収入減少は、予期せず収入が減少したわけではないため対象外）

配偶者控除・扶養控除の人数	非課税相当給与収入限度額	非課税相当所得限度額
0人	93.0万円	38.0万円
1人	137.8万円	82.8万円
2人	168.3万円	110.8万円
3人	209.9万円	138.8万円
4人	249.9万円	166.8万円
障がい者、未成年者、寡婦、ひとり親の場合	204.3万円	135.0万円

受給する方法（世帯によって異なります）

●①の世帯のうち、鳥羽市電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金（5万円）を受給した世帯

令和4年度に支給した鳥羽市電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金と同じ口座に振り込む場合、申請は不要です。7月下旬に支給通知を送付していますので、必ず内容を確認してください。

なお、振込口座を変更する場合や、受給を拒否する場合には、**8月10日(木)までに申し出が必要です。**

●①の世帯のうち、鳥羽市電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金（5万円）を受給していない世帯

8月中旬ごろに鳥羽市から支給にあたっての確認書を送付する予定ですので、内容を確認し、**必要事項を記載のうえ、10月31日(火)までに返送してください。**

※DV等避難者や令和5年1月2日以降に世帯員の変更があった世帯など、申請が必要な場合があります。対象であると思われるのに確認書が届かない場合には問い合わせてください。

●②の世帯（家計急変世帯）

申請書に必要書類を添えて、**10月31日(火)までに健康福祉課生活支援係に申請してください。**申請書は8月17日(木)から受け付けます。

申請書配布場所 保健福祉センターひだまり、または市ホームページからダウンロードできます（郵送を希望される場合は問い合わせてください）。

※虚偽の内容により給付を申請した場合、不正受給（詐欺罪）に問われる場合があります。

(注意) 給付金の「振り込め詐欺」や「個人情報の搾取」に注意してください！ 職員などをかたる不審な電話や郵便があった場合は、最寄りの警察署か警察相談専用電話（#9110）に連絡してください。

生活困窮者支援を行う団体を応援します!!

健康福祉課生活支援係 ☎ (25) 1115

新型コロナウイルス感染症や物価高騰の影響により生活困窮者支援のニーズが増大していることから、令和4年度に市内で生活困窮者への支援を行う団体などによる官民連携の「生活困窮者支援プラットフォーム」を立ち上げ、情報交換などを行っています。

令和5年度においても、引き続き生活困窮者支援プラットフォームでの会議を開催するとともに、当該プラットフォームで必要と認められた団体の活動にかかる経費について助成金を交付します。

新たに生活困窮者支援プラットフォームに参加して助成金の交付を希望する団体も募集しますので、希望する団体は以下の受付期間内に健康福祉課生活支援係まで連絡してください。



受付期間 8月21日(月) まで

助成上限額 1団体あたり50万円

※助成を受けるためには、プラットフォーム会議への参加が必要です。今年度の第1回生活困窮者支援プラットフォーム会議は8月30日(水) 午前9時30分からを予定しています。

※助成を受けるための要件については問い合わせてください。

【助成対象となり得る活動の例】

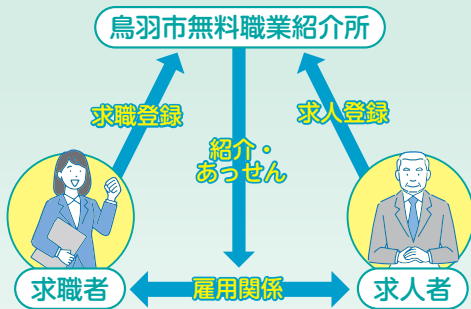
- 生活困窮者も対象にした子ども食堂や地域食堂
- 地域で孤立しがちなかたも対象にした居場所づくり
- 地域住民などが主体となって実施する、生活困窮者や孤立しがちなかたを含む地域住民などの社会参加支援や見守り活動といった地域づくり活動 など

無料職業紹介所

～地域のしごと魅力発信～

観光商工課商工労政係 ☎(25)1156

無料職業紹介所 ☎(25)1241



市では、事業所の人手不足の解消や市民のかたの多様な働き方を支援するため、さまざまな就労支援事業を行っています。今回は、鳥羽市無料職業紹介所の就労相談員に就労相談の内容や日頃感じていることなどについてお話をお聞きしましたのでご紹介します。

就労相談員にインタビュー

就労相談員として5年目を迎える小辻相談員にインタビューしました。相談を考えられているかたや求人を出しように考えている事業所のかたは参考にしてください。

相談には何が必要ですか？

特に必要な物はありません。相談時間はどのくらいですか？

1人あたり約1時間です。友達と相談にいつてもよいですか？

はい。複数名で来室していただけてますが、ひとりずつ対応させていただきます。予約の際に事前に人数などをお伝えください。

どの年代の相談が多いですか？

以前は50代のかたが多かったですが、最近は60代70代のかたが多いように感じます。

無料職業紹介所を通して就職したかたはどれくらいいますか？

令和4年度は29人のかたが就職されました。

どのような業種を希望されるかたが多いですか？

令和4年度の希望業種は、清掃や洗い場が多いです。最近は希望業種が特に決まっていないというかたも多いです。

どのような勤務形態の希望が多いですか？

昼間3時間から4時間の短時間勤務を希望されるかたが多いです。市でも短時間勤務の求人の作成を企業のみならずにお願ひしていますが、まだまだ少ない状況です。



相談の様子

求人者と求職者のあつせんとは具体的に何をしているのですか？

相談時に求職票を記入してもらい、希望に添った事業所を紹介しています。ときには希望が叶うよう事業所と交渉もします。また、希望の職業がないというかたには、過去の経歴から経験を活かせるような仕事を提案しています。

無料職業紹介所の強みはありますか？

ひとりひとりに時間をかけ

て相談をつけるので、相談者の得意なことや苦手なことなどを考慮したうえで紹介することができま。また、希望されるかたには職場見学の予約も事業所に依頼しています。職場見学は働く前に職場の雰囲気や建物内の様子を知ることができ、働くイメージにつながると思います。

めない選択をする」ことが出来るように、私たちに出来ることがないか考えています。また、相談者に多い60代70代の求人が増えてほしいと思います。相談をつける中で、体力的な心配や覚えることの難しさを口にされるかたがいます。そのようなかたでも働ける仕事が増えれば、スムーズな紹介につながっていくのではないかと感じています。

相談員をしてやりがいと感ずることはありますか？

やはり、「就職先が決まった」という連絡をいただいたときです。求職者と事業所をつなぐ役割を果たせたときはほつとします。

課題と感ずていることはありますか？

無料職業紹介所には、働いている職場に対し、「もう少し長く働きたい」や「もう少し丁寧な仕事を教わりたい」という気持ちを伝えることができずに辞めるという選択をして、次の仕事を探しにみえるかたがいます。新しい職場というのは、慣れるまで大変です。事業所のかたには、働いているかたと話す時間を積極的にもっていただきたいと思います。せっかく慣れた職場なのにお互いのすれ違いで辞めてしまうのはもったいないです。相談者のかたが「や

～新就労相談員紹介～

4月より就労相談員になりました大久保相談員です



大久保相談員

このたび、鳥羽市就労相談員に就任いたしました大久保有規です。

微力ではございますが、就労相談員の業務を通じて、市民のみなさんのお役に立てるよう努力していきますので、よろしくお願いいたします。



消防団員募集



消防本部消防総務室（消防団事務局）

☎ 2072

消防団とは

その地域に「住んでいる」「働いている」人たちが、「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づいて構成される市町村の消防機関で、普段はサラリーマンや自営業など自分の仕事を持ちながら、災害発生などの非常時には自宅や職場から災害現場へ駆けつける非常勤特別職の地方公務員です。

入団できるかた

消防団には、18歳以上で市内に住んでいるか勤務しているかたなら性別を問わず入団できます。

活動内容

火災現場での消火活動、台風や地震などの自然災害が発生したときの救助活動、避難誘導、警戒活動などをおこないます。

災害時以外にも災害対応のための訓練、機材の点検整備や水防設備の点検、予防広報など、災害時以外にも地域のための活動をおこなっています。

活動紹介



出初め式祝賀放水



消火訓練

待遇

報酬など

階級に応じた年報酬や、災害や訓練などの活動に応じた手当が支給されます。

手当の一例

活動の種類（例）	手当額
災害出動	8,000 円
台風警戒	3,000 円
研修	2,000 円
器具点検	1,000 円

階級	報酬（年額）
団員	36,500 円

公務災害補償

消防団活動中に負傷・死亡した場合などの補償制度があります。

退職報償金

5年以上勤務して退団されたかたには期間・階級に応じた退職報償金が支払われます。



女性消防団員も活躍

鳥羽市消防団には女性も入団しており、活躍しています。女性消防団員も募集していますので、入団希望や質問などがありましたら、消防本部へ問い合わせてください。

災害支援団員制度

大規模災害時や昼間の火災など、基本団員のみでは人手不足が生じる場合に出動し、活動の支援をおこなう機能別団員制度です。

入団資格

消防団員OB、消防職員OB（1年以上の経験を有する者）

報酬 6000円（年額）

出動手当、退職報償金は基本団員と同額支給。公務災害も補償されます。

入団申し込みについて

鳥羽市消防団は地域別に分けられています。入団後は地域の分団に所属し、活動します。入団するには、地域の分団に申し込みをしていただくか、消防本部に相談してください。



「マイナンバーカード」を 健康保険証としてぜひお使いください！

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-0178
市民課保険年金係 ☎ 1148

令和6年秋以降、保険証とマイナンバーカードが一体化されます。新たな保険証は発行せず、マイナンバーカードを健康保険証として利用いただくこととなります。そこで、マイナンバーカードの健康保険証利用の概要についてお知らせします。
※令和5年5月時点の方針であり、変更となる場合があります。

1 データに基づく最適な医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され(※)、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。
※マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。

2 転職や転居等による保険証の切り替えや更新が不要

今後、転職や転居などで必要だった保険証の切り替えや更新が不要になります。
※なお、新しい保険者への加入手続は必要です。

3 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが確実に免除されます。

！ マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだのかたは、以下2つの準備をお願いします

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

①オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)

②郵便による申請

③まちなかの
証明写真機からの申請

STEP2.

マイナンバーカードを
健康保険証として登録

■利用登録の方法

①「マイナポータル」から行う

②セブン銀行ATMから行う

③医療機関・薬局の受付で行う

マイナポイント申込期限がせまっています！



マイナポイントの申請期限は2023年9月末です。
2023年2月末までに申請されたマイナンバーカードが対象です。

今後、受け取りのかたで窓口混雑が見込まれますので、マイナンバーカードを申請済みで交付通知書(はがき)が届いたかたは、早めにお受け取りください。
マイナンバーカードの交付・申請については、市民課戸籍係(☎ 1127)へ問い合わせてください。

マイナンバーカードは安全です！

マイナンバーカードを失くしたら個人情報が流出しそうで不安・・・



マイナンバーカードのICチップには、健康・医療情報や税情報・年金情報などプライバシー性の高い情報は入っていません！

マイナンバーカードを失くした場合、どうすれば良いかわからない・・・



万が一紛失しても、コールセンター【☎0120 95 0178：24時間365日受付】に電話することで、カードの利用を一時停止できるので安心です！

マイナンバーを他人に悪用されそうで怖い・・・



第三者にマイナンバーを見られても、あなたになりすまして手続きを行ったり、あなたの個人情報を調べたりすることはできません！

令和6年秋以降は、 保険証とマイナンバーカードが一体化されます

マイナンバーカードをなくしたり、 手元にない場合は？

- 令和6年秋以降、マイナンバーカードを紛失・更新中のかたやお手元にカードがないかたなどは、ご加入の医療保険の保険者に申請いただくことで、ご本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書」が無償交付されます。
- 「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

健康保険証はいつまで使えますか？

- 令和6年秋以降、新規の健康保険証は発行せず、令和6年秋の時点でお手元にある有効な保険証は、その時点から最長1年間（※）使用することができます。
- ※有効期限が令和7年秋より前に切れる場合はその有効期限まで。



マイナンバーカードは
こちらのポスターやステッカーを
貼っている医療機関・薬局で
ご利用可能です！



厚生労働省
ホームページ

※厚生労働省ホームページでも
ご利用可能な 医療機関・薬局を
公開しています。

問い合わせ先

マイナンバーカードの健康保険証利用について、くわしくはフリーダイヤルで問い合わせてください。

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120 95 0178

受付時間 平日 午前9時30分から午後8時まで

土曜・日曜日、祝日 午前9時30分から午後5時30分まで（年末年始を除く）

市有財産の売却

市が保有している未利用財産を一般競争入札にて販売します。

総務課契約管財係 ☎(25)1122

申込方法

申込書に必要事項を記入のうえ、必要書類を添えて総務課契約管財係(市役所2階)まで直接持参してください。

入札には個人・法人を問わず参加できます。

※郵送、ファクス、電子メールなどでの申し込みはできません。

申込期間

8月1日(火)～22日(火) 午前8時30分～午後5時15分
(土曜・日曜日、祝日は除く)

申込書の配布

総務課契約管財係で配布します。また市ホームページの市有地売却情報からもダウンロードできます。



市ホームページ

購入についての注意事項

購入を希望する方は必ず「市有財産売払いのご案内」を読んでから申し込んでください。

また、売却物件には法令で建築が制限される可能性がありますので、事前に現地を確認してください。

売却決定方法

一般競争入札において市が設定する最低売却価格以上で最高価格の入札をされたかたに売却を行います。

※申込期間中であっても、予告なしに一般競争入札の募集を中止する場合があります。中止の場合はホームページにてお知らせします。



物件番号N-1

最低売却価格

14,449,000円

※建物に課税される消費税および地方消費税相当額を含む。

【案件名】旧消防庁舎(土地および建物)

所在地 鳥羽市船津町字石代281番2

●土地

地目 宅地

地積 883.25㎡

●建物

種類 事務所および車庫

延べ床面積 845.70㎡

事務所 鉄筋コンクリート造2階建

1階 227.356㎡

2階 162.134㎡

車庫 鉄骨造平家建 456.21㎡

海の博物館で

「菅島灯台」150周年記念展 開催中



「海の博物館」

市立海の博物館 ☎(32)6006

市立海の博物館では、鳥羽海上保安部と共催して、建立から150周年となる「菅島灯台」の記念展を開催しています。

「菅島灯台」の前身「かがり堂」は、江戸時代の寛文12(1672)年に幕府が(河村瑞賢の説く東北の酒田港より日本海を回って下関を経て、大阪を経由する)西回り航路を整備し、江戸に御用米が運ばれるようになったことが発祥です。航路上にあった菅島の南側の海は、難破する船が続出していたことから、島の南側山麓で「かがり火」を焚き、これを目標として船の安全を守り続けてきました。

明治6(1873)年7月1日、「かがり堂」に代わり現存する洋式の「菅島灯台」が完成しました。以来150年、日本最古のレンガ造りの灯台となった今も船の安全を守り続けています。

ところ 市立海の博物館 開催期間 8月31日(木)まで

※通常の入館料金でご覧いただけます。



～ご高齢者とその周りのみなさんへ～ あなたの足腰、弱っていませんか？

健康福祉課地域包括支援センター ☎(25) 1182

近ごろ、つまずきやすい、歩くのが遅くなった、階段の上り下りがしんどいということはありませんか？それは足腰の筋力が低下しているサインかもしれません。

筋力低下のサインに気づいたとき、どう行動しますか？年のせいだからと放っておくと、さらに筋力低下が進行し、関節痛になったり、歩きにくくなったり、物事をするのがおっくうになったりして、介護が必要となってしまうケースが少なくありません。あなたやあなたの周りのかたは大丈夫ですか？自分の健康を守るため、これからもしっかり歩ける足腰でいるために日常生活に運動を取り入れたり、毎日の活動量を増やしたりしましょう。

効果的な運動をすることで、高齢であっても筋力は向上します。運動や筋力トレーニングに年齢制限はありません。無理なく続けられる、体に合う方法で行ってください。

お家でできる活動・運動

高齢者向け筋トレメニュー

“座って行うメニュー”と“立って行うメニュー”がありますので、体に合うものを選んでください。足腰の衰えの予防改善に役立ちます。

- ・ひだまり窓口にて配布
- ・市ホームページからもダウンロードできます



かんたん運動メニュー見本

かんたん運動メニュー



(座って運動)



(立って運動)

ラジオ体操・テレビ体操

おなじみの体操です。関節をやわらかくしたり、筋肉の衰えの予防に役立ちます。



ながら運動

- テレビコマーシャル中に足踏み運動
- 歯磨きしながら、かかと上げ運動
- 料理しながら、台所シンクを支えにスクワット

など、日常生活にちょこっと運動をプラスしてみましょう。

集まって行う運動・体操のグループ

健康福祉課地域包括支援センターでは、運動・体操を行うグループづくりをお手伝いしています。仲間と行うと運動が長続きしやすく、効果が高まります。

よくある質問

Q:そんなにたくさんは人数が集まらないのですが、何人以上から頼めますか？

A:メンバーが3人以上集まれば、運動・体操のグループ作りを支援させていただきます。友人同士・老人クラブ・サロン仲間など、身近なかたに声をかけてみてください。場所は公民館や集会所、人数が少なければ自宅でもできます。

Q:どんな体操を教えてもらえますか？

A:高齢のかたでも無理なくできる運動のDVDを複数用意していますので、メン

バーに合ったものを選んでもらえます。運動の専門職である理学療法士が、グループを訪問して体操を教えたり、運営の相談に乗ったりしています。

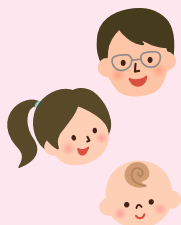
Q:続けるコツはありますか？

A:仲間同士で集まり、楽しみながら行っているチームは長続きしています。また、運動の効果を実感して継続できるよう、体力測定(筋力や歩く力など)の支援を行っています。希望される場合は連絡してください。



市内の運動グループの活動のようす

地域包括支援センターは、高齢になっても自立した生活を送るための相談窓口を担当しています。介護予防活動の始めかたや介護予防教室の情報が知りたいなど、介護予防の相談は地域包括支援センターへ連絡してください。



健康いいね!



申込・問い合わせ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

令和5年度 鳥羽市健康マイレージ

健康づくりをしてポイントを貯めお得な特典を手に入れよう!

実施期間 8月1日(火)～令和6年2月29日(木) 対象 20歳以上の市民

参加方法

①健康づくりの取組項目①～③に取り組み合計50ポイントを貯める

マイレージの
取組項目と
ポイント数

- ① 健康づくりの目標を決めて取り組む(必須項目): 1日1ポイント・30ポイント必要
- ② 健康診査・がん検診・歯科健診・特定保健指導を受ける: 各区分につき10ポイント
- ③ 健康づくりの教室・講座・イベントへ参加する: 1回10ポイント

※くわしくは、12ページのポイント記録シートをご覧ください。

取組項目①は12ページのポイント記録シートまたは鳥羽市健康マイレージ公式LINEアカウントの二通りで貯めることができます。LINEアカウントについてくわしくは、11ページをご覧ください。

※ポイント記録シートは、市ホームページからダウンロードするか、健康福祉課健康係窓口でも配布をしています。

②ポイント記録シートを「三重とこわか健康応援カード」と交換

ポイント記録シートでポイントの記録をしたかた

健康福祉課健康係 (ひだまり2階)へポイント記録シートを提出してください。

LINEでポイントの記録をしたかた

LINEのフォームから応募してください。※くわしくは11ページをご覧ください。



「三重とこわか健康応援カード」とは



県内の「三重とこわか健康マイレージ特典協力店」で提示することにより特典が受けられるカードです。

特典例 商品購入時の割引、ドリンクなどのサービス

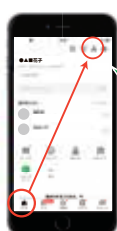
有効期限 カード発行から1年間

※(交換は年度内1人1枚限り)

三重とこわか健康マイレージ特典協力店および特典一覧



LINE公式アカウントの友達追加方法



1

友だち追加
アイコンを
タップしてください

左下の「ホーム」を
クリックして、右上の
友だち追加マークを
クリック



2

QRコードのアイコンを
タップすると
読み取り画面が
起動します

右上のQRコードを
読み取って...



3

友だち
追加完了!

「鳥羽市健康マイレージ」の
アカウントが表示されたら
「追加」ボタンを
タップしてください

「追加」ボタンを
タップ!



鳥羽市健康
マイレージ
LINE
公式アカウント
QRコード



鳥羽市健康マイレージ 公式LINEアカウントについて

LINEでの
ポイントの貯めかた
の詳細はこちら



- ①運動や食事などの健康づくりに関する情報や、教室開催のお知らせなどを発信します
- ②鳥羽市健康マイレージのポイントを貯めて応募すると、お得な特典が付きます

LINEでのポイントの貯めかたや応募方法について

SHOPカード機能を使用し、鳥羽市健康マイレージの**取組①**のポイントを貯めることができます。さらにLINEの応募フォームより、「三重とこわか健康応援カード」の申し込み、「地域の農水産物や健康づくり応援商品」へ応募ができます。

※「三重とこわか健康応援カード」は、応募内容を確認のうえ、応募者宛てに郵送にてお送りします。

※応募には、**取組①**に加え、**取組②、③**を実施し、合計50ポイント貯めることが必要です。**取組②、③**の報告は、応募フォームへ入力することでできます。

※応募は1人につき、1度限りです。本人が応募してください。

SHOPカード機能を使用してポイントを貯めて応募したかた限定！

抽選で20人のかたに地域の農水産物や健康づくり応援商品(2,000～3,000円相当)をプレゼント！



※「三重とこわか健康応援カード」応募時に応募フォームで希望する商品を選んでください。

※3月上旬に抽選を行い、商品の発送をもって当選発表とさせていただきます。

ウォーキングの実践例とウォーキングコースの紹介

ウォーキングの効果

- 体力や運動機能の維持・向上
- 肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常など、生活習慣病の予防
- ストレスの解消

ウォーキングフォームのポイント

- 目線はまっすぐ
- 呼吸は自分のリズムで
- ひじはやや曲げて、腕を大きく振る
- 膝を伸ばしてかかとから着地

市では、各地域のウォーキングマップを町内会や地域のみなさんと協力して作成しています。

みなさんの健康づくりにご活用ください。



市ホームページ
鳥羽市ウォーキング
マップ掲載ページ



50P 貯めてお得なカードと交換しよう!

鳥羽市健康マイレージ ポイント記録シート

①健康づくりの目標を決めて取り組む(必須項目: 30P 貯めてください)



1日
1P

目標:															
実施日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

※目標例: ウォーキングを30分する、毎食野菜を食べる、禁煙する、毎食後歯磨きをする、減酒する

②健康審査・がん健診・歯科健診・特定保健指導を受ける



各区分
10P

①健康診査(特定健康診査・後期高齢者健康診査・職場の健康診査・人間ドック)	受診日: 月 日
②がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮頸がん)	受診日: 月 日
③歯科健診(歯科健診・歯周疾患検診)	受診日: 月 日
④特定保健指導	相談日: 月 日

※この項目のみ、対象期間は令和5年4月1日(土)～令和6年2月29日(木)です

※ポイント対象となるのは、①、②、③の区分でそれぞれ1つの健(検)診です



1回
10P

③健康づくり教室・講座・イベントへ参加する

教室等の名称:	参加日: 月 日
教室等の名称:	参加日: 月 日

※対象となる教室等(記載できる教室等の数は2つまでです。同一の教室等へは何回参加しても10ポイントです)

○健康係実施の運動や栄養の教室等

○鳥羽市運動施設指定管理者が実施する運動教室等

○マイレージ取組協力事業所が実施する教室等

○地域・職場で実施する健康づくりの取組等

獲得ポイント (50P 貯まったら、健康福祉課健康係へ提出してください 提出期限: 令和6年2月29日)

取組①(30P 必須): ____P + 取組②～③の計: ____P	合計: ____P
-------------------------------------	-----------

氏名:	性別:	生年月日:	年 月 日生 () 歳
住所 〒 -	電話番号:		

休日・夜間応急診療所のお盆期間の開設について

- ・休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまり(鳥羽市大明東町2番5号)に併設しています。
- ・投薬を受けているかたは、お盆の期間中に薬が切れないように、かかりつけ医療機関で早めの受診をお願いします。

お盆期間中の診療日・受付時間				
診療日	受付時間	昼間		夜間
		午前9時30分～ 11時30分	午後1時～4時	午後7時30分～ 9時30分
11日(金・祝)		○	○	×
12日(土)		×	×	○
13日(日)		○	○	×
14日(月)		○	○	×
15日(火)		○	○	×

連絡先 ☎ ㊟ 1119(受付時間内)

診療科目 内科・小児科(担当医によっては内科のみの診察となります。受診の際には問い合わせてください)

利用にあたって

- ・受付時間内にお越しください。・被保険者証、各種医療資格証をお持ちください。
- ・発熱の症状で受診される場合は、事前に問い合わせてください。
- ・診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに診察を受けられる医療機関を探したいかたは「三重県救急医療情報センター(☎059-229-1199)」へ問い合わせてください。また、パソコン・携帯電話などから「医療ネットみえ(救急医療情報システム)」のサイトにアクセスすると目的に合った医療機関を探すことができます。

医療ネットみえ
(スマートフォン)



医療ネットみえ
(携帯電話)



すっきりチャレンジ参加者募集

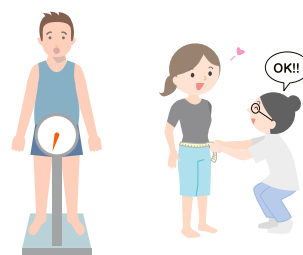
肥満を予防することで、健康づくりにつながるよう、減量の取り組みを支援する「すっきりチャレンジ」を実施します。この機会に減量にチャレンジしてみませんか。

対象 20歳以上69歳以下で、BMIが25以上のかた
BMIは体格を表す指標で、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算されます。

申込期限 10月31日(火)

内容 減量を目標に3か月間生活習慣改善に取り組みます。
期間中は、保健師や管理栄養士が取り組みをサポートします。
目標を達成されたかたには抽選で10人に2,000円相当の地元産農水産物などを進呈します。

申込方法 電話で申し込んでください。



すっきりチャレンジの流れ



※生活習慣改善の行動目標の例

- ・寝る前2時間は食事や間食をとらない
- ・間食は1日に1回小皿に乗る量にする
- ・ビールは1日1缶にする
- ・1日30分ウォーキングをする など

目標達成者には
抽選で景品を
プレゼント！



令和5年度 鳥羽市運動施設自主事業参加者募集

鳥羽市民体育館 ☎(25)6215

申込方法 鳥羽市民体育館(☎25)6215)へ申し込んでください。

※月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日の平日は休館日です。

その他 ※申し込みが少ない場合は、中止することがあります。

※自己都合によるキャンセルの場合は料金を負担していただきます。

参加費・対象・定員など 自主事業一覧表のとおり

★ 8月1日から受付開始!

8月から開催する鳥羽市運動施設自主事業のご案内

教室名		開催日	時間	内容	持ち物	参加費	対象	定員	ところ
メイクカラー診断	ツムシュテック 美弥子	8月22日(火) または 8月26日(土)	14:00 ~ 15:30	普段メイクにもよく使うリップやファンデーションなどのカラー診断を行います。自分に似合うカラーを学び、メイクや服選びを楽しみましょう。	筆記用具 はさみ	1回 2,500円	中学1年 ~ シニア	2 ~ 6	市民体育館 小会議室
~夏休み講座~ カルトナーージュ 教室	山根清美	8月5日(土)	10:00 ~ 12:00	厚紙に布や紙を貼り、BOXなどを作るフランスの伝統芸です。お子さんでも簡単に作れるおうち型の入れ物を作ります。	布用ハサミ ウェット ティッシュ	1回 500円 別途材料費 700円	小学1年~ (親子で参加 大歓迎)	20	市民体育館 中会議室
ピラティス教室 (夜)	藤原 由佳里	8月5日(土) 8月12日(土) 8月19日(土) 8月26日(土) 9月2日(土) 9月9日(土) 9月16日(土) 9月30日(土)	19:00 ~ 20:15	深い呼吸法と呼吸に合わせた独特の運動で身体の歪みを整えます。	ヨガマット 水分 バスタオル	8回 3,200円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
ベリー エクササイズ	和田尚子	9月6日(水) 9月13日(水) 9月20日(水) 9月27日(水) 10月4日(水) 10月11日(水) 10月18日(水) 10月25日(水)	19:30 ~ 20:45	姿勢とベリー(お腹)を意識し、骨盤を動かしながらエキゾチックな音楽にのりステップを踏んでいき体幹を鍛えます。 ◎ストレッチ・筋トレを含みます。	ヨガマット 水分 タオル	8回 3,200円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム
リフレッシュヨガ (昼)	和田尚子	9月13日(水) 9月27日(水) 10月11日(水) 10月25日(水) 11月8日(水) 11月22日(水) 11月29日(水) 12月13日(水)	10:00 ~ 11:15	ヨガで一番大事な呼吸を意識することから始め、足の指先から身体をほぐしていきます。	ヨガマット 水分 タオル	8回 3,200円	一般	20	武道館道場
バレトン教室	鈴木恵美	9月12日(火) 10月24日(火) 11月28日(火) 12月26日(火) 1月23日(火) 2月27日(火) 3月12日(火) 3月19日(火)	13:30 ~ 14:30	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを音楽に合わせて、流れるように動きます。代謝アップ・バランス能力、柔軟性向上の効果があります。	ヨガマット 水分 タオル	8回 3,200円	一般	20	市民体育館 トレーニング ルーム

とばっ子ハッピーセミナー

子育て支援センター ☎(25)7225

にあう色体験講座

自分磨きのために、内面から自分が似合う色について学びませんか。

- とき** 8月17日(休) 午前10時~11時30分
- ところ** 子育て支援センター
- 講師** ツムシュテック 美弥子 氏
- 対象** 子育て中のかた
- 資料代** 300円
- 募集人員** 7人程度
- 申込期限** 8月8日(火)

(託児を希望されるかたは応募の際に申し込んでください)



申し込みフォーム

ハピサタ講座 「えいごであそぼう!」

親子で英語の歌遊びやふれあい遊びを楽しみましょう。パパも気軽に参加してください!

- とき** 9月2日(土) 午前10時~11時
- ところ** かもめ幼稚園
- 講師** デフランコ グルスマオ チアゴ 氏、晴香 氏
- 対象** 幼児から小学校低学年とその保護者
- 募集組数** 10組程度
- 申込期限** 8月22日(火)



申し込みフォーム

台風や大雨などの風水害に備えよう

台風について、気象庁のデータから30年間(1991年～2020年)の平均を見ると、発生・接近・上陸ともに7月～10月に最も多くなります。特に8月は発生件数が年間で一番多い月となります。ただし、台風を流す上空の風がまだ弱いため、台風は不安定な経路をとることが多く、9月以降になると日本付近を通るようになります。9月以降の台風は、秋雨前線の活動を活発にして大雨を降らせることがあり、伊勢湾台風など過去に大きな災害をもたらした台風の多くは9月に発生しています。

地震のような災害とは違い、台風や大雨などの風水害は**ある程度事前の予測が可能**です。発災前に適切な行動をとる事で防げる被害もあります。台風や大雨が多く発生するこれからの時期、自分や大切な人の命を守るために気象情報などに注意し、自ら情報収集することを心がけて災害への備えを再確認しましょう。

情報入手手段の確認

複数の情報入手先を確認し、確実に情報を受け取れるようにしておきましょう。

①**とばメール**…登録制の市の情報配信サービス

②**緊急速報メール(エリアメール)**

※各種携帯電話会社の対応機種を持つ人で、市内にいれば無料で情報を受け取ることができます(登録不要)。

③**防災行政無線関係(屋外拡声子局スピーカー、聞き直しテレガイドサービス)**

※聞き直し電話番号(☎ 0599 ㉔ 2010) 通話料金は利用者負担です。

④**テレビ(ケーブルテレビ文字放送)、ラジオ、インターネット(防災みえ.jp、気象庁ホームページ など)**

⑤**市ホームページ、市フェイスブック など**

⑥**各種便利な防災アプリ**(Yahoo!防災速報、NHKニュース防災アプリ など)



とばメール

非常用持ち出し袋や備蓄の確認

非常用持ち出し袋や備蓄の賞味期限の確認などを行い、いざというときにのために備えるようにしましょう。



毎月発行している「だっこだより」におすすめの絵本を紹介しています。0歳児や1歳の誕生日を迎えた子どもにも、絵本を通して読み聞かせをしてほしいという思いからです。

気軽に本に触れる機会が減っている中で、あそびの広場「だっこ」や図書館には絵本がたくさんあります。「どんな本から読んであげたらいいの?」と聞かれることがあります。が、最初は読み手が好きな本から読んであげてみては…と返事をしています。

また、「だっこ」に遊びに来てくれたかたと感想をシェアしてみるのもいいかもしれません。身近な話題や、子育て中ならではの悩みを気軽に話し合える場にしてもらえたら嬉しいです。

あそびの広場「だっこ」には、助産師や保育士もいます。気軽ににおしください。あそびの広場「だっこ」でお待ちしています。



だっこだより



Vol.67



絵本の
読み聞かせ

みんなで子育て
**だっこで
ほっと**

子育て支援センター
☎ ㉔ 7225

山椒は小粒でも…

Vol.68

あれ、いくつのときやった？



♪こんにちは、こんにちは、西の国から……1970年のこんにちはは…

言わずと知れた1970年（昭和45年）の日本万国博覧会（大阪万博）のテーマソングです。複数歌手の競作としてレコードが発売されましたが、何と言つても三波春夫さんの一人勝ちでした。

岡本太郎さんが制作した太陽の塔は、折々に関連展示などが催されていると思いますが、特にこのごろよく目にします。月の石の展示には4時間以上の長蛇の列。私は並ぶより数を多く回りたい方なので、目玉の展示には目もくれず、なるべく並ばなくて済む中小のパビリオンに足を運びました。

万博のテーマは「人類の進歩と調和」。自動車館では、縦横6本ずつの基盤目の上を20台ほどの自動車がうじゃうじゃと動いていて、それらが衝突することもなく目的地へたどり着く様子が、未来の交通像と



して表現されていたのを思い出します。まさに今、世間を賑わせている自動運転の先駆けのようなものだったんですね。

ほかには迷子ワッペンというものを利用しました。保護者の持つナンバー付の台紙から同じナンバーが付いたシールをはがして子どもの服やかばんに付け、迷子になったときの検索に役立つようにするものです。今の時代でいうところの認知症のかたの持ち物にGPS機器を付けて見守るのにながっている気がしますね。

私の子どものころの思い出を書き連ねてしまいました。例えば1970年、あの時、自分は何歳だったか、みなさんは



すぐに答えられますか？その目安になる出来事がありますか？私にとってその目安の一つが、1970年なのです。それは、小学校6年生のときに修学旅行で大阪万博へ行つたからです。1970年は11歳でした。

また、人生の節目としては、1999年（平成11年）です。青年会議所（JC）を卒業して市議会議員に立候補した年で、1999年は40歳でした。さらに、東日本大震災のあった2011年（平成23年）は52歳。県議会議員に立候補した年です。

さあ、次の万博は2025年（令和7年）の大阪万博です。2025年は私は66歳です。伊勢志摩へたくさんのお客さんに来てもらえるように、そこでどんなPRをしようか、作戦会議中です。みなさんにとって次の大阪万博は何歳の頃の思い出になりますか？

身近にある戦争遺跡

三島由紀夫の小説「潮騒」に登場する、神島の監听的哨。どこまでも広がる空と水平線が美しいこの場所ですが、もとは軍事目的の施設でした。

監听的哨とは、爆撃や射撃の着弾を確認するための施設のことで。神島監听的哨は昭和4年（1929年）に旧陸軍の軍事施設として建てられました。愛知県の伊良湖岬先端に旧陸軍の技術研究所が設けられ、そこから神島方面へ向けて、大砲の実射試験が行われていました。神島監听的哨では、伊良湖から発射された砲弾の着弾点を確認しており、その結果は大砲や弾薬の研究、効力実験、弾道の研究へとつながっていきました。研究開発された大砲や砲弾は伊良湖射場で試験審査を受けた後、実戦へと



Vol.222

市民課人権・市民交流係
☎ 1126

配備されていたのです。昭和20年、第二次世界大戦終戦を迎え、試射場がなくなるとともに、神島監听的哨その役目を終えました。現在は絶景を望める「監听的哨」として、観光客を出迎えています。また、菅島にも監听的哨跡が残されています。

その他の戦争遺跡として、神島灯台北側の官舎付近の斜面には、小規模な防空壕が掘削された跡があります。また、第二次世界大戦末期には本土決戦を想定し、海軍の特攻基地が志摩半島に整備されました。安楽島地区の加布良古岬には海軍の特攻基地があり、小型特攻ボート「震洋」が配備されました。「震洋」は小型のベニヤ板製モーターボートに250キロの爆薬を搭載し、敵艦に体当たり攻撃をするというもので、1945年のフィリピン攻防戦や沖縄戦で実戦投入されました。加布良古基地に配備された「震洋」は出撃しないまま終戦を迎えています。

普段なにげなく訪れている場所の傍らに、戦争遺跡が存在しています。戦争遺跡を通して、平和について考えてみませんか。

開館時間 午前 10 時～午後 6 時

市立図書館 ☎ 26 4555



Twitter
@Toba_Lib

◎ブックトーク

とき 8月5日(土) 午前 10 時 30 分～
テーマ「なぞ、ふしぎ、なんでかな?」

◎赤ちゃん絵本の会

とき 8月25日(金) 午前 10 時 30 分～
絵本は『とんとんとんこんにちは!』ほか

◎絵本と紙芝居の会

とき 8月27日(日) 午前 10 時 30 分～、11 時～
絵本『夏とおとうと』ほか

●ストーリーテリング勉強会

とき 8月22日(火) 午前 10 時～

☆夏休みおはなし会

とき 8月5日(土) 午後 2 時～

語り おはなしの会「ミルキーウェイ」

定員 15 人※定員に満たない場合は当日参加もできます。

☆ブックカバー体験教室

～本にカバー(透明フィルム)をかけよう～

対象 小学 3 年生以上(保護者が一緒の場合は、低学年でも参加できます)

とき 8月24日(木) 午後 2 時～4 時

定員 5 人(8月2日(水) 午前 10 時から受付開始)

持ち物 ブックカバーをかける本 1 冊
(25cm × 15cm くらいの本)

8

August 2023

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9

September 2023

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

新刊情報



一般書

- 小説** 『腹を空かせた勇者ども』 金原ひとみ
『校庭の迷える大人たち』 大石大
『うるうの朝顔』 水庭れん
『刑事何森 逃走の行先』 丸山正樹
その他 『日本一長く服役した男』 杉本宙矢
『大原千鶴のおいしい冷凍レシピ』 大原千鶴
『手洗いがやめられない』 佐藤陽 ほか

児童書

- 小説** 『いつかの約束 1945』 山本悦子
『怪盗ファンタジスタ』 秋木真
絵本 『コブシメがやってきた!』 高久至
『ポストがぼつん』 小池アミイゴ
その他 『デタラメ研究所』 小波秀雄
『深海』 江口暢久 ほか

鳥羽に来てから、よく聞かれる質問があります。それは「毎日、日本で何を食べていますか」です。

食えることは、フランス人にとっても文化的なことなので、私が毎日美味しいフランス料理のガストロノミー料理を作っていると思われるかもしれません。実はほとんど和食で、食材はスーパーマーケットで調達します。たまにフランス料理も作りますが、ほとんど家庭料理です。

そして、鳥羽で発見したフランス料理にはない食材があります。それは海藻です。日本人は平安時代から海藻を食べています。日本料理の普及のおかげでフランス人もワカメや海苔を知ることになりましたが、フランスのスーパーマーケットで見かける海藻は、多くが質の悪い輸入品のため、美味しくないイメージが強く、海藻をあまり食べません。しかし、フランス人が鳥羽に来たら、新鮮なワカメ

鳥羽で見つけた海藻料理の魅力

国際交流員カズ・ポリンがみつけた
Fantastique
TOBA 観光商工課 ☎ 25 1157

Vol.5



ガストロノミー料理の写真
※ガストロノミーとは、贅沢あるいは先鋭的な調理を味わうことです。

NO 海藻 NO ライフ!
Les algues c'est la vie!
(レ・ザルグ・セ・ラ・ヴィ)

のしゃぶしゃぶや焼き海苔、アオサの香りのせんべいなどのおいしさに驚くでしょう。

私は、ぜひ外国人に海藻料理を紹介したいと考えています。鳥羽のみなさんはフランス人に海藻を使った料理を紹介するとしたら、どのような料理をイメージするでしょうか。例えば、アオサのカルポナーラパスタはどうですか？一緒に鳥羽の海藻の魅力をもっと広めていきましょう。





6月30日、グランドエクシブ鳥羽で3組の夫婦の結婚30周年を祝う真珠婚式が開催されました。

真珠婚式とは、真珠養殖発祥の地である鳥羽市で、御木本幸吉翁と、彼の妻であるうめの夫婦愛によって真珠養殖が成功したことにもなぞらえて開催される、鳥羽市観光協会主催の式典です。

チャペルで行われた式では、それぞれの夫婦がお互いに30年間の感謝の気持ちを伝えあい、これからの希望を確認しました。

また、式典後には真珠婚交流会も開かれ、参加者に祝福されながらたのしいひと時をすごしました。

鳥羽で祝う結婚30周年「真珠婚式」



7月9日、鳥羽清港会による「海の大掃除」が行われました。

347人がボランティアで参加し、佐田浜周辺を中心に草刈りやゴミ拾いを行いました。また、佐田浜港では上野マリタイム・ジャパン株式会社、株式会社川木組、海をつくる会のダイバーらによる潜水作業も行われ、海底に沈んださまざまなゴミが回収されました。

清港会の吉川勝也会長は「天気を心配していましたが、なんとか開催できて良かった。鳥羽の財産である海をみなさんと守っていきたい」と話しました。

鳥羽清港会「第43回海の大掃除」



7月5日から14日にかけて、安楽島小学校、鳥羽小学校、加茂小学校の放課後子ども教室で、子どもたちが鳥羽まちなみ水族館に展示する作品作りに挑戦しました。

子どもたちは、事前に準備した設計図や資料を確認しながら、オリジナルの海の生き物を紙粘土で形作り、絵具で色付けをして仕上げ、「楽しかった。カッコよく作れたので、またしたいです」「形や色付けがうまくできた」「飾ってもらうのが楽しみ」と話してくれました。

完成した作品は鳥羽駅連絡通路にて9月1日から展示される予定です。

まちなみ水族館の生き物づくり！



6月29日、鳥羽市老人クラブ連合会“パールライフ鳥羽”が、ニュースポーツ大会を開催しました。

この大会は会員間の親睦交流を目的に春と秋に行っているもので、昨年までは新型コロナウイルス感染症の影響で開催を自粛していましたが、今回は4年ぶりの春季大会開催となりました。

当日は会員100人が参加し、ガラッキー、輪投げ、室内ゴルフの3種目を行い、点数を競い合いました。参加者のかたがたは「簡単そうに見えて意外と難しい」「楽しい」と話され、和気あいあいとプレイしました。

活気あふれるニュースポーツ大会



とばっこげんきっすこやかに

おみらむい 絵

vol.201

鳥羽市では鳥羽湾毎夜連続花火など、各地で花火が打ちあがります。ふとした夜に予定を合わせて花火を近くでたのしみませんか？
くわしくは広報とばきと令和5年7月号6ページの「夏のイベント情報ナットバ！」をご覧ください。



仲地 郁真 くん

令和4年6月23日生まれ(大明西町)

これからも兄ちゃんと仲良く元気にすくすく大きくなってね♡

KIDS PHOTOGRAPH やんちゃっこ あまえっこ

満1歳になる元気なお子さんの写真(デジカメ画像可)に25文字以内のコメントを添えて、広報情報係へお送りください。メールでも受け付けています。

☒ koho@city.toba.lg.jp



山下 はな香 ちゃん

令和4年7月21日生まれ(若杉町)

ねえね、にいと遊ぶの大好き。元気に育ってね!



山本 めい ちゃん

令和4年6月8日生まれ(池上町)

えがおいっぱいこれからお出かけして楽しい思い出つくろうね♡

健康のためとは分かっているけど、運動を新たに始めることや、続けることは本当に難しいものです。だからこそ、もし何かの「ついで」に運動が行えたら、もしそんな居場所が鳥羽にあったら良いのにと常々考えていました。もちろん、すでに多くの地域に高齢者サロンや運動を行う居場所があり、それらの役割を担う機会もあります。しかしながら、地元を離れて子どもたち世帯と一緒に暮らす事になった(その地域とはまだ縁が乏しい)高齢者のかたなどにとっては、参加に少し勇気が必要な場となります。そこで、どこの誰が参加していても自然で、安心安全が感じられる環境であり、ついでに健康増進ができる居場所があればと、ずっと夢見ていました。



そのような折、イオン鳥羽店2階催事場スペースで運動を行うチャンスをいただきました。ショッピングセンターの店内という環境は、誰が居ても自然で、お買い物「ついで」にフラッと立ち寄る事ができる最高の場です。すぐに、鳥羽市地域包括支援センターへ相談し、理学療法士が運動の先生となる「お買い物ついでに健康増進」企画を実施する事になりました。5月から開始し、これまでに合計4回「ついで」に運動(健康増進)を行う居場所が実現しました。参加者のみなさんからのアンケート結果も良好であり、今後も継続的に実施していく予定です。今回のように、社会のさまざまなコトと福祉が「ついで」につながる事は、とても有益なコトなのかもしれません。

とばびと
活躍
プロジェクト

トバゴト

Vol.23



トバゴトQRコード

健康福祉課長寿介護係

(生活支援コーディネーター 杉浦徹)



☎ 25 1186

暮らしの 情報

information



まちで見かけた
元気な子

広報とばに掲載された写真を
差し上げます。ご希望のかたは、
総務課広報情報係まで。

お知らせ

児童扶養手当現況届提出を
お忘れなく

健康福祉課子育て支援室

☎ 25 1184

現在、児童扶養手当の認定
を受けたかたは、毎年8月1
日現在の状況を把握するため
の現況届を提出していただく
必要があります。提出がない
場合は、11月以降の手当が
支給されません。

対象者には現況届を送付し
ますので、8月31日(木)までに、
健康福祉課子育て支援室、ま
たはお近くの連絡所へ提出し
てください。

※現況届を未提出のまま2年
間経過すると、時効により受
給権がなくなります。また、

固定資産に係る各種申請書の
提出について

税務課固定資産税係

☎ 25 1133

市内の固定資産に係る内容
に変更があった場合、所有さ
れるかたに対して各種申請書
の提出をお願いしています。

【届出例】

①家屋を新築または増築した
場合。併用住宅における居住
部分と非居住部分の床面積を
変更した場合。家屋の用途変
更にともなう土地の利用状況
を変更した（非住宅用地から
住宅用地など）場合

↓「住宅用地申告書・新增築
家屋申告書」

②家屋を取り壊した場合

↓「家屋滅失申請書」

③法務局で登記をしていない
家屋（未登記家屋）の名義人
（所有者）を売買や相続など
により変更する場合

↓「家屋補充課税台帳 登録
名義人 変更申請書」

それぞれの申請書は、税務
課の窓口までお越しいただく
か市ホームページからダウ
ンロードすることが可能です。
申請内容によって、税額が
変更となる場合もありますの
で、まずは税務
課固定資産税係
まで相談してく
ださい。



し尿くみ取りと浄化槽
清掃業務の休業日

環境課資源リサイクル係

☎ 25 1149

お盆休業日

8月11日（金・祝）～15日（火）

通常休業日

土曜・日曜・祝日

※お盆前は大変混み合います
ので、申し込みは8月9日（水）
までお願いします。

問い合わせ先 株式会社鳥羽
産業 ☎ 25 2807

リサイクルパークの休業日

鳥羽市リサイクルパーク

☎ 25 9200

8月13日（日）～16日（水）はお盆
休業日です。

新消防ポンプ自動車更新配備

消防署警防係

☎ 25 2821

5月30日に、市消防署に新
ポンプ車を更新配備し、6月
1日から運用を開始しました。
今回配備した車両は、悪路
に強い四輪駆動シャーシを採
用するとともに、自動巻き取
り式の吸管や放水圧力自動制
御装置を装備し、火災時には
より迅速な放水と安全な放水
圧力管理が可能となりました。

今後は市民の生命と財産を
守るため、火災などの災害現
場での活躍が期待されます。

また、日本各地で地震などの
大規模な非常災害が発生した
際には、緊

急消防援助
隊三重県隊
として、被
災地に応援
出動します。



Road to Paris ～ 山田優選手を再び表彰台へ ～

第2期「山田優選手を応援する会」会員を募集しています。入会していただきましたら会報をお届けします。

パリオリンピックへ向けて山田優選手を応援しましょう！（会長 野村 保夫）

◆入会方法

- ・個人会員 1口 2,000円×口数
 - ・法人、団体会員 1口10,000円×口数
- 右記振込先へ入金していただき、下記メール
アドレスへ（住所、名前、所属）を連絡

◆お問い合わせ先（山田優選手を応援する会）

E-mail : masaru.y2024@gmail.com TEL : 090-7310-0299 (小竹)

振込先

百五銀行 鳥羽東支店 普通 口座番号：190560
名義：山田優選手を応援する会
（ヤマダマサルセンシユヲオウエンスルカイ）

メール
QRコード



広告

お盆期間中の臨時駐車場開設

鳥羽市観光交通対策協議会
(事務局観光商工課観光係)

☎ 1157

お盆の期間、多くの観光客が鳥羽へ訪れることが予想されるため、シャトル船を活用した臨時駐車場を開設します。
開設場所 市民の森横の臨時駐車場
開設日時 8月12日(土)～14日(月) 午前10時～午後5時30分
シャトル船運航区間 市民の森臨時駐車場シャトル船のりば～ミキモト真珠島横のりば

夏休みクラフト体験

市立海の博物館

☎ 6006

貝の標本作り、海藻ストラップなどさまざまなクラフト体験を行っています。夏休みの思い出にいかがでしょうか。

とき 8月1日(火)～27日(日)

午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

参加費 1個製作700円

漂着物を拾って標本を作ろう!

漂着物は大きくわけると自然物(流木、魚介藻類など)

と人工物(プラスチック類、ビン、缶など)があり、これらを観察することで海辺の自然環境について学ぶことができます。

とき 8月27日(日) 午前10時30分～午後2時30分

定員 15人(要予約)

参加費 1200円(入館料込み)

対象 小学生以上(※低学年は保護者同伴)

スマートフォン教室の開催

健康福祉課長寿介護係

☎ 1186

シニア向けのスマートフォン教室を開催します。これからスマートフォンを持つてみようかと検討しているかたや操作に不安のあるかたは、この機会に体験してみませんか? ※スマートフォンへの貸出可能(台数に制限があります)

とき 8月29日(火)

1部 午後1時30分～2時30分

2部 午後3時～4時

ところ 保健福祉センター101

だまり1階・会議室

内容

1部 スマートフォンを触ってみよう

2部 LINEをはじめよう(ステップ1)

講師 ドコモショップ鳥羽店

参加費 無料

※受講には予約が必要です。

参加を希望するかたは、開催日の1週間前までに申し込んでください。

※定員に達し次第、受け付けを終了します。

申込先 ドコモショップ鳥羽店

☎ 2366

獣害対策用 駆逐煙火(サル用) 配布

農林水産課農林係

☎ 1231

サルによる獣害被害軽減支援として、獣害対策用駆逐煙火(サル用)を配布します。

とき 8月8日(火)

午前9時～正午

ところ 市役所西庁舎4階・第2小会議室

※正午以降は農林水産課窓口での配布となります

その他 1世帯につき1セット(5本入)

※50セット限定(先着順)

税務署での相談

伊勢税務署

☎ 0596 3191

8月以降、税務署での相談は、事前予約が必要となります。書類や事実関係を確認する必要がある場合など、チャットボットやタックスアンサー、電話相談センターによる解決が困難な相談については、面接にて相談を受け付けています。

電話で問い合わせる場合は自動音声の案内に従い、「2」を選択してください(「伊勢税務署」につながります)。

運転免許更新講習が予約制になります

鳥羽警察署交通課総務規制係

☎ 0110

鳥羽警察署での運転免許更新講習について、10月から更新手続き時の予約制となります。1回の講習人数は40人です。

くわしくは、問い合わせください。

広告

社労士が運営する人材紹介事業

お仕事をお探しの方 ⇄ meguria ⇄ 働く人材をお探しの方

季節・短期雇用もOK!
まずはお気軽にお問い合わせください。

合同会社メグリア 三重県伊勢市朝陽町4383-469 伊勢市産業支援センター
TEL: 070-8905-3364
LINE: <https://lin.ee/C18b1D0>

広告

散水調査などを行い、雨漏りの原因を徹底説明(無料)し、お見積りします!

止まらない雨漏りは無い

雨漏り修理専門 5,000円の調査実績 10年間無料メンテ

FM三重で毎週水曜放送! 雨漏り18時12分

情熱リベンジ

0120-246-194
8:00~20:00(365日対応)
[本社] 津市久居野村町515-3

代表 小河

雨漏り診断士 水谷

事業承継でお悩みですか？

三重県事業承継・引継ぎ支援センター

☎059-1253-13154

当センターは、中小企業の事業引継ぎに関するさまざまな課題解決を支援する公的相談窓口です。「事業承継の進め方がわからない」「後継者がいない」「事業を譲りたい」など、事業承継にお悩みのすべての中小企業を、サポートします。

くわしくは、問い合わせてください。



事業引継ぎ・事業承継・事業譲渡・事業売却・事業再構築・事業再生・事業再建・事業再興・事業再創・事業再発・事業再発育・事業再発展・事業再成長・事業再進化・事業再変革・事業再変遷・事業再変容・事業再変質・事業再変態・事業再変相・事業再変色・事業再変味・事業再変臭・事業再変触・事業再変性・事業再変能・事業再変力・事業再変質・事業再変態・事業再変相・事業再変色・事業再変味・事業再変臭・事業再変触・事業再変性・事業再変能・事業再変力

下水道排水設備工事責任技術者試験

公益財団法人三重県下水道公社

☎0598(53)2331

とき 11月28日(火)

午後1時～

ところ 三重県総合文化センター

試験 筆記マークシート方式
受験資格 受験申込日現在で、排水設備工事などの設計・

施工に関して2年以上の実務経験のあるかたなど

手数料 8000円

申込書の配布 ホームページからダウンロードできます。

希望者には郵送します。

郵送申込先 公益財団法人

三重県下水道公社総務課(〒515-0104 松阪市高須町392番地)

2番地)

申込期間 8月7日(月)～9月11日(月)(当日消印有効)

かどやのイベント

鳥羽大庄屋かどや

☎(25)8686

展示 かどや蔵の貝コレクショントと随糊帳

かどや蔵に残っていた9代目・廣野藤右衛門氏が志摩市志摩町越賀の知人から譲り受けたとされる貴重な貝コレクショントと、廣野家八代目が作った随糊帳(スクラップブック)。

とき 8月3日(木)～23日(水)

「水引むすび塾」ブレスレットを結ぶ」

結びのおさらいをしながら、好きな形のブレスレットに仕上げます。

とき 第13回 8月5日(土)

第14回 8月6日(日)
時間 午後1時～3時30分

参加費 1700円(材料費別)

定員 5人

申込期限 8月2日(水)

第44回紹刺し教室

とき 8月10日(木)

午後1時～4時

参加費 2500円(材料費込)

持ち物はさみ、(あれば)拡大鏡

申込期限 8月7日(月)

簡単茶道教室

とき 8月16日(水)

午後1時30分～3時

参加費 1000円(お点前練習なしの場合は500円)

申込期限 8月14日(月)

第31回みるふい倶楽部「シャドーボックスを作ろう」

とき 8月17日(木)

午後0時30分～3時30分

参加費 1700円(材料費別)

申込期限 8月14日(月)

第42回キラキラ倶楽部「スワロフスキーでアクセサリを作ろう」

とき 8月21日(月)

午後1時30分～3時

参加費 1500円(材料費別)

申込期限 8月17日(木)

第19回「かどや絵本の時間」

老若男女が楽しめる絵本の読み聞かせです。

とき 8月19日(土)
午前11時～11時30分

参加費 無料

第33回みそら塾「一閑張で好みのかごを作ろう」

とき 8月24日(木)

午後1時30分～3時30分

参加費 2000円(材料費別)

定員 10人

申込期限 8月21日(月)

第37回「野の花と万葉の会」

とき 8月27日(日)

午後1時30分～3時

参加費 1000円

定員 15人(先着順)

申込期限 8月24日(木)

第5回「花遊び塾」

まゆみ塾でお馴染みのまゆみさんが、季節の花を使った活け花を教えてください。

とき 8月28日(月)

午後1時30分～3時

参加費 2000円(材料費別)

定員 8人

持参品 花器、花切りハサミ、花合羽、ハンドタオル

申込期限 8月23日(水)



広告

現場作業員募集中

仕事内容：作業船及び土木建築工事現場での現場作業
職業経験者優遇 未経験者可 男女問わず

雇用形態：正社員

給料：月給制 20万～40万＋諸手当(職業経験者優遇)

待遇：社会保険・厚生年金保険・雇用保険

お電話またはメールにてお問い合わせください。ハローワーク求人情報にも掲載中。



株式会社

亀川組

〒517-0021 鳥羽市安楽島町1412番地17

電話 0599-25-6838 メール otoiwase@kamegawagumi.co.jp

ホームページ



広告

住宅・店舗・工場の外装・内装リフォーム・耐震補強工事
土木・解体工事・土地を売りたい、買いたい・アパート探し
お住まい等のお困りごとは当社へご相談ください。



★貸家・アパートのことなら、ミニミニFC鳥羽店 25-1548まで



0599-26-2580

村瀬建設株式会社

鳥羽市船津町235番地(ドラッグストア セイムス 隣)

およろこび

お誕生おめでとう

(7月15日までに届出のあったかた) 敬称略

こどもの名前	届出人	生まれた日	町名
山本 紡久	拓一	6.23	五丁目
梅田 悠誠	耕平	6.29	安楽島
角田 苑	太陽	7. 1	安楽島
山中 莉子	伸紀	7. 1	大明東
木下 琉莉	裕雅	6.25	岩倉

おくやみ

ご冥福をお祈りします

(7月15日までに届出のあったかた) 敬称略

名前	年齢	亡くなった日	町名
栗原八重子	(97)	6.25	四丁目
神原 和枝	(74)	6月末頃	池上
濱口 清八	(91)	7. 6	小浜
鈴木 信	(74)	6.22	大明西
野村 ゆき	(92)	6.18	松尾
陣内すが子	(80)	6.30	松尾
松川 静枝	(90)	7. 1	松尾
竹内 彌生	(93)	7.10	松尾
吉川もと子	(87)	6.20	浦村
宮本 甚喜	(91)	6.28	石鏡
上村よし子	(92)	6.21	相差
中村 史	(90)	6.19	答志

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp



対象者 市内事業所
申込期限 8月25日(金)
申し込み 8月25日(金)

申し込みには申込書のほか、商品写真などの資料が必要となりますので、早めの手続きをお願いします。

申し込みにあたっては、商品の希望されるかたは、資料を送付しますので、鳥羽市観光協会へ申し出てください。

ふるさと納税で市に寄附をしていただいたかたへの返礼品の出品者を募集します。出品を希望されるかたは、資料を送付しますので、鳥羽市観光協会へ申し出てください。

ふるさと納税返礼品出品者
鳥羽市観光協会
☎ 25 3019

募集出展者 新規で2団体程度(※出演の際には市文化協会への加入が必要です)
会費 年額5000円
8月25日(金)までに生涯学習課へ出展申込書と文化協会加入申込書を提出してください。

※開催・募集要項、出展・出演申込書は、教育委員会、市立図書館、市民体育館、市民課の窓口を設置します。

募集出展者 新規で2団体程度(※出演の際には市文化協会への加入が必要です)
会費 年額5000円
8月25日(金)までに生涯学習課へ出展申込書と文化協会加入申込書を提出してください。

※開催・募集要項、出展・出演申込書は、教育委員会、市立図書館、市民体育館、市民課の窓口を設置します。

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	16,978人 (-40人)
男	8,035人 (-12人)
女	8,943人 (-28人)
世帯数	8,213世帯 (-18世帯)

編集と発行 総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1

☎ 0599-25-1114

ホームページ <https://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

市の人口

令和5年6月末日現在()内は前月比

人口	1
----	---

暮らしの相談

本紙に掲載のイベント・相談・教室などについては、新型コロナウイルス感染症の予防措置に伴い、中止または変更になる場合があります。参加を希望する場合は、事前に担当課へ問い合わせてください。

相談内容	実施日	受付時間・問合せ先	ところ
教育相談	月～金	9:00～17:00 ☎ ㉕ 2457	旧小浜小学校内教育支援センター HARP
総合でも相談 要予約 児童相談所による相談療育手帳判定	月～金	9:00～16:30 ☎ 0596 ㉔ 5143	南勢志摩児童相談所 (予約があるときのみ開催)
随時相談	月～金		
要予約 心理カウンセラーによる相談 発達検査	8日(火) 22日(火)	9:00～17:00 「ほっぷ」 ☎ ㉕ 7221	保健福祉センターひだまり
要予約 法律相談(弁護士) ㉔	24日(木)	13:30～16:00 ☎ ㉕ 1188	㉔法律相談は3日前までに予約
まるごと相談	月～金	8:30～17:00 ☎ ㉕ 1188	
障害相談	月～金	9:00～17:00 ☎ ㉕ 1183	
女性相談	月・水・金	9:00～17:00 ☎ ㉕ 1276	
要予約 人権相談	15日(火)	13:30～15:30 ☎ ㉕ 1126	市民課(市役所西庁舎1階)
要予約 行政相談	15日(火)	13:30～15:30 ☎ ㉕ 1112	第3小会議室(市役所西庁舎4階)
要予約 夜間納税相談	月～金	17:15～20:00 ☎ ㉕ 1132	税務課(市役所西庁舎2階)
要予約 無料職業紹介	火・水・木	9:00～16:00 ☎ ㉕ 1241	無料職業紹介所(市役所西庁舎3階)
消費生活相談	月～金	9:00～12:00、13:00～16:00 ☎ 0596 ㉔ 5717	伊勢市消費者生活センター

朝市

あらしま朝市	あらしま新鮮組 ☎ 090-7950-4425
とき 第2・第4日曜日 7:30～10:00	ところ 安楽島漁協前
今浦朝市	麻生の浦会 ☎ 090-2577-4833
とき 第1・第3日曜日 8:00～10:00	ところ 旧今浦保育所
わのわ市	わのわ市代表 ☎ 090-8338-7493
とき 第2土曜日 8:30～10:30	ところ JA 加茂駐車場

健康

健康福祉課健康係 ☎ ㉕ 1146

	日程など
要予約 乳幼児健康相談	10日(木) 9:00～11:00 持ち物 母子健康手帳 ※母乳相談要予約
要予約 健康相談	月曜～金曜日 9:00～17:00 担当 保健師
要予約 こころの健康相談	月曜～金曜日 9:00～17:00 担当 保健師・福祉相談員
要予約 栄養相談	月曜～金曜日 9:00～17:00 担当 管理栄養士
元気ルーム開放	月曜・木曜日 9:00～16:30 水曜日 13:00～16:30

子育て応援

あそびの広場「だっこ」 子育て支援センター ☎ ㉕ 7225

ところ	とき
子育て支援センター(あおぞら保育所2階)	月～金 9:00～11:30、13:00～15:30 ※子育て相談は、月～金 9:00～16:30

子育てサロン

社会福祉協議会 ☎ ㉕ 1188

ところ	とき
相差女性活動センター	1日(火) 10:00～12:00
菅島コミュニティアリーナ	毎週水曜日 10:00～12:00 ※8月16日(水)は休止の可能性あり
桃取コミュニティセンター	不定期(くわしくは問い合わせてください)

子育て応援!! 0.1.2.3 サークル 山本 ☎ 090-7953-7066
Facebook <https://www.facebook.com/toba0.1.2.3>

開催日	内容(ひだまり2階・ひだまりホール 9:30～11:30)
3日(木)	ようちゃんと遊ぼう! ～ 歌やダンスで親子で楽しもう
10日(木)	パタパタうちわ作り ～ 好きな絵を描いて作ろう!
17日(木)	助産師あやかの簡単ヨガ ～ 親子でリフレッシュ!
24日(木)	消防署見学へ行こう ～ 予約必要電話ください(*^_^*)
27日(日)	こどもとみんなのいべんと ～ 幸丘公園前へ遊びにきてね♡
31日(木)	ペットボトルピザ作り&誕生会 ～ 参加費 300円防災クッキング

納税

税務課 ☎ ㉕ 1132

税目	期別	納期限
市県民税	第2期	8月31日(木)
国民健康保険税	第3期	8月31日(木)

今月の表紙

7月14日、相差町で豊漁感謝と航海安全を祈願する相差天王くじらまつりが4年ぶりに開催され、多くの参加者で賑わいました。

祭りでは子どもたちによるマーチングや遊戯披露、大鯨練りと称した神輿などのほか、夜には納涼花火も上がり、老若男女が楽しみました。

かき氷がおいしい季節です
押川 かき氷の雑誌持ってきたよ
たよ
柴山 見たいです! ありがとうございます
うございます!
松本 最近はいろんなかき氷があるんやなあ。クマの形をしている氷もありますよ。
押川 ほんとや! かわいいなあ。そういえば7月の三連休もかき氷食べに行ったよ。
柴山 奇遇ですね、私も食べに行きました!
松本 最近暑いから冷たいものが食べたくなりますね。
押川 まだまだ暑い日が続くそうやから、夏バテしやんよ
うに気を付けやないかんね
柴山 暑いうちにたくさんかき氷食べます☆

