

# とば

2022

2月1日号  
No.1398



まちの未来を共に創ろう！



市・県民税、所得税の申告はお早めに  
新型コロナワクチン追加接種について

暮らしの情報

27

生活カレンダー

32

2

6

行政情報やイベント情報など！ 広報とばをスマホで!  
鳥羽市ホームページ マチイロ（アドリ）



旬な情報を発信!  
フェイスブック



動画で市の情報を!  
鳥羽市YouTubeチャンネル



# 市・県民税、所得税の申告はお早めに

**申告相談・受付期間 2月16日(水)～3月15日(火)**

税務課市民税係 ☎ (25) 1134

申告は、昨年1年間の収入の総決算であり、公平な課税資料や証明資料になる大切なものです。申告に必要な帳簿や書類の整理をして期限内に申告を済ませましょう。

**市・県民税の申告**

申告が必要となるかたには、市・県民税申告書また申告のお知らせを送付しています。内容を確認のうえ、期限内に申告を済ませましょう。

申告書などが送付されなかつたかたについても、下記の「申告が必要なかた」に該当する場合は、申告をお願いします。

申告相談は、**表1**（3ページ）の会場で行います。

市では次の申告について、いずれの会場でも受け付けできません。いせシティプラザ（伊勢税務署西側）にて申告をお願いします。

- 土地建物・株式・先物取引の譲渡所得、山林所得
  - 青色申告、損失の繰り越し、雑損控除
  - 住宅借入金等特別控除 ○消費税
  - 贈与税 ○令和2年分以前の確定申告
  - 修正申告および更正の請求
  - 令和3年中に事業を始められたかた
  - その他、複雑な申告のかた



令和4年1月1日現在で市内に住所のあるかたや、市の国民健康保険に加入してい るかたは申告が必要です。 給与所得者は通常、申告の必要はありませんが、勤務先から市にに対して給与支 払報告書の提出がない場合 や、給与所得以外に地代、 家賃、配当、農業、漁業、 営業の所得があるかた、土 地などを譲渡したかた、そ のほか何らかの所得がある かたは必ず申告をしてくだ さい（事業にかかる給付金 は事業収入に含まれるため、 申告が必要です）。

確定申告は、昨年1年間に得たすべての所得を自身で計算し、算出した所得税を国に納付する申告制度です。市内での確定申告相談会の日程は、**表2**（3ページ）のとおりです。

## 所得税の申告

## 税理士による無料税務相談所

次の日程で税理士による無料税務相談所を開設します。

と き 2月16日(水)～18日(金)  
午前の部 午前9時30分～正午  
午後の部 午後1時～4時

ところ 市役所西庁舎4階・大会議室

必要書類などくわしくは、伊勢税務署（☎0596②83191）へ問い合わせてください。

受付内容 確定申告書AとB(事業所得)のみ受け付けします。

公的年金などの収入金額が400万円以下で、かつ、その他の所得が20万円以下の場合は、市・県民税の申告が必要です。また、医療費控除や生命保険料控除・地震保険料控除など追加の控除があれば、市・県民税の申告をしてください。この場合でも源泉徴収されている所得税の還付を受けるかたは、確定申告が必要です。

なお、申告されていないと、所得課税証明書や納税証明書を発行できない場合があります。

## 医療費控除の明細書および収支内訳書の事前準備について

会場での混雑緩和と滞在時間短縮のため、以下の書類を提出するかたは、あらかじめ自宅での作成をお願いします。

#### ●医療費控除を受けるかた・・・「医療費控除の明細書」

各人別、病院・薬局ごとに合計し、健康保険や生命保険で補てんした場合は差し引いて作成してください。

※医療機関の領収書のみでは医療費控除の適用が受けられなくなり、医療費控除の明細書が必須となっています。

- 事業・漁業・農業・不動産所得があるかた・・・「収支内訳書」

用紙については国税庁ホームページからダウンロードできるほか、税務課や連絡所窓口に用意しています。

**表1 市・県民税の申告受付日程**

受付日	地区名	会場	受付時間
2月16日(水) ～24日(木)		市役所西庁舎4階・大会議室 くわしくは <b>表2</b> をご覧ください。	
2月25日(金)	神島	神島開発総合センター	9:00～15:00
2月28日(月)	菅島	菅島老人憩の家	9:00～15:00
3月1日(火)	桃取	桃取 コミュニティセンター	9:00～13:00
3月3日(木)	相差 畔蛸	鳥羽磯部漁協相差支所 女性等活動拠点施設	9:00～15:00
3月4日(金)	堅子	堅子老人憩の家	8:30～9:30
	千賀	千賀公民館	10:30～12:00
	国崎	国崎公民館	14:00～16:00
3月7日(月)	和具	答志和具 コミュニティセンター	8:30～12:30
3月8日(火)	答志	答志 コミュニティセンター (旧老人憩の家)	9:00～15:00
3月9日(水)	石鏡	石鏡公民館	9:00～11:30
	浦村	本浦公民館	13:30～16:00
3月10日(木)	松尾・白木	松尾公民館	9:00～11:00
	若杉・河内・ 岩倉	岩倉老人憩の家	13:00～15:30
3月11日(金)	坂手	坂手老人憩の家	9:00～12:00
3月14日(月) ・15日(火)		市役所西庁舎4階・大会議室 くわしくは <b>表2</b> をご覧ください	

**表2 確定申告受付日程**

受付日	地区名	予約したかたの受付時間	一般受付時間
2月16日(水)	桃取・答志・和具・菅島・坂手 神島・小浜		
2月17日(木)	安楽島		
2月18日(金)	船津・若杉・河内・岩倉・松尾・白木	9:00～12:00	9:00～12:00
2月21日(月)	大明東・大明西・高丘・池上	13:00～15:30	13:00～16:00
2月22日(火)	幸丘・浦村・石鏡・相差・国崎 畔蛸・千賀・堅子		
2月24日(木)	一丁目～五丁目・堅神・屋内		
3月14日(月)・15日(火)	全地区	予約対応なし	

※予約は指定の地区のかたのみ

※会場では、**市・県民税申告書**、**確定申告書A**、**確定申告書B(事業所得)**のみを受け付けします。

※所得税の確定申告をする場合は市・県民税の申告は不要です。

## 臨時申告相談所を開設します

<b>とき</b>	2月25日(金)～3月11日(金) (3月3日(木)、土曜・日曜日 を除く)
<b>ところ</b>	市役所西庁舎4階・大会議室
<b>対象地区</b>	全地区
<b>受付時間</b>	午前の部 午前9時～正午 午後の部 午後1時～4時

※臨時申告相談所では、市県民税申告書、確定申告書Aのみ受け付けます。その他の申告書は受け付けませんので、**表2**の確定申告相談日に来場していただくか、伊勢税務署の相談会場を利用して下さい。

※臨時申告相談所は、臨時的に開設しており、対応する職員は2～3人です。混雑時には待ち時間が長くなりますので、ご了承ください（予約制度をご活用ください。くわしくは次ページをご覧ください）。

※税理士への相談を希望するかたは、指定日にかかわらず2月16日(水)～18日(金)にお越しください。

## 市・県民税申告書の郵送提出について

会場での待ち時間もなく自宅で都合のよい時間に作成でき、新型コロナウイルス感染症拡大防止につながりますので、ぜひ活用してください。希望するかたは、税務課市民税係（☎ 25 1134）へ問い合わせてください。

### 【申告に必要な書類】

- 作成済の申告書　※収入や控除に関する書類（写し可）を添付してください。
- 本人確認書類（免許証など）の写し　およびマイナンバー確認書類などの写し

※申告書の控えに鳥羽市受付印が必要なかたは、住所・氏名を記入し、切手（84円）を貼り付けた返信用封筒を同封してください。

## 申告に必要なもの

対象	申告に必要なもの	対象	申告に必要なもの
全員	<ul style="list-style-type: none"><li>●マイナンバー確認書類 (マイナンバーカードまたはマイナンバー入りの住民票の写しでも可)</li><li>●本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など)</li><li>●筆記用具(黒色ボールペン)、計算機</li></ul>	医療費控除	<ul style="list-style-type: none"><li>●医療費控除の明細書</li></ul>
給与、年金所得	<ul style="list-style-type: none"><li>●給与、年金の源泉徴収票</li></ul>	社会保険料控除を受けるかた	<ul style="list-style-type: none"><li>●国民健康保険税納付額通知書 (税務課より1月20日発送済)</li><li>●後期高齢者医療保険料・介護保険料額のお知らせ (市民課・健康福祉課より1月26日発送済)</li><li>●国民年金保険料控除証明書</li></ul>
事業、漁業 農業、不動産所得	<ul style="list-style-type: none"><li>●収支内訳書</li></ul>	寄附金控除	<ul style="list-style-type: none"><li>●寄附金の領収書または受領証明書</li></ul>
生命保険料控除 地震保険料控除	<ul style="list-style-type: none"><li>●生命保険料の控除証明書</li><li>●地震保険料の控除証明書</li></ul>	障害者控除	<ul style="list-style-type: none"><li>●障害者手帳</li><li>●障害者控除対象者認定書 ※社会福祉事務所で発行</li></ul>

## 新型コロナウイルス等感染症拡大防止対策について

市では、申告相談に来られるかたの安全・安心のため、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策への取り組みを次のとおり行います。

### 申告受付の予約について

会場内の密を避けるため、以下のとおり各日程に予約枠を設けています(3月3日(木) 土曜・日曜日、祝日を除く)。予約の際は希望日の前日までに市ホームページのオンライン予約または税務課市民税係(☎1134)まで電話にて申し込んでください。

(対象地区のかたに限る) 2月16日(水)～24日(木)  
(地区の指定なし) 2月25日(金)～3月11日(金)



オンライン予約

※予約枠には限りがあります。また、状況により時間が前後する場合があります。

例年、初日と2日目、午前中は大変混雑します。三密を避けるために事前予約や日程・時間をずらしてご来場ください。

### 申告会場に来場されるかたへ

- 申告会場で検温を行います。発熱(37.0°C以上)や体調不良などが認められるかたは、やむを得ずお帰りいただけますのでご了承ください。
- 申告会場入口や受付での手指の消毒、マスクの着用をお願いします。また、筆記用具(黒色ボールペン)は可能な限り持参してください。
- 感染予防のために会場の換気を行っております。防寒対策を十分とてご来場ください。
- 会場内でお待ちいただく際、密にならないよう座席を減らしています。混雑の状況によっては車の中など会場外で待っていただく場合があります。
- 来場の際、「連絡票」をお渡します。氏名、住所、電話番号などを記入いただき、申告相談終了後に回収します。「連絡票」は、新型コロナウイルス感染者が発生した場合の感染経路調査のために使用させていただきますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いします。

新型コロナウイルス感染症の広がりによっては、受付方法や日程などを変更する可能性があります。その場合は、市ホームページなどによりお知らせします。

# 税務署からのお知らせ（確定申告について）

## 令和3年分の所得税などの確定申告会場について

確定申告書の作成方法がご不明な場合は、下記のとおり申告相談を受け付けます。なお、会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要となります。

確定申告会場	いせシティプラザ（いせ市民活動センター北館） 所在地：伊勢市岩渕一丁目2番29号 ※伊勢税務署内に確定申告会場は設けておりません ※駐車場の混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関を利用してください
開設期間	2月16日（水）～3月15日（火）の月曜～金曜日 (土曜・日曜日、祝日には開設していません)
開設時間	午前9時～午後5時

## 入場整理券について

入場整理券は申告会場で当日の午前8時30分から配付します。スマートフォンのLINEアプリを使えば事前にオンラインで入手することも可能です。くわしくは、国税庁ホームページをご覧ください。

入場整理券の配付枚数には限りがあるため、配付状況に応じ後日の来場をお願いする場合があります。

LINEアプリを利用される場合は、国税庁LINE公式アカウントを友だち追加してください。メニューの「ホーム」から「国税庁」または「@kokuzei」と入力していただくと友だち追加ができます。

友だち登録はこちらから⇒



## 入場時のお願い

申告会場に入場されるかたには以下について協力をお願いします。

マスクの着用

検温の実施

手指消毒

最少人数での来場

筆記用具などの持参

- 発熱（体温が37.5℃以上）が認められる場合や検温に協力いただけない場合には、入場をお断りさせていただきます。体調が優れないかたは、無理をせず後日来場してください。

## 還付申告について

令和3年分の還付申告は、5年間（令和4年1月1日から令和8年12月31日まで）行うことができます。還付申告で申告相談を希望されるかたは、3月16日（水）以降、税務署での申告相談を利用してください。

確定申告には、自宅からパソコン・スマートフォンで利用できるe-Tax（電子申告）が大変便利です。

新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点からも、e-Taxの利用をご検討ください。



## 問い合わせ先

【市・県民税の申告】税務課市民税係 ☎ ② 1134

【所得税の申告】伊勢税務署個人課税第一部門 ☎ 0596② 3194（ダイヤルイン）

受付時間：平日 午前8時30分～午後5時

# 新型コロナワクチン追加接種（3回目） 予約受付を開始します

新型コロナワクチンの2回目接種日から原則8か月以上経過するかたを対象に、追加接種（3回目）を実施します。2月7日（月）より予約受付を開始します。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・予約センター

☎ 0120-709-027（通話料無料） 午前9時～午後5時30分

## 対象者

### 2回目接種日から原則8か月以上経過し、追加接種日（3回目）に18歳以上のかた

※医療従事者や高齢者施設などの入所者・従事者のかたは2回目接種日から6か月以上経過後から、また、令和4年2月以降、65歳以上のかたについては2回目接種日から7か月以上経過後から追加接種が可能となります。

※2月・3月に追加接種対象となる昨年の6月・7月に2回目のワクチン接種をされたかた（主に65歳以上のかた）には、1月21日に接種券（追加接種用）を送付しています。

次月以降も、新たに接種対象となるかたには順次接種券を発送していきます（次回は2月下旬発送予定）。

## 予約開始日時

ワクチン接種予約センター、インターネット予約ともに **2月7日（月）午前9時～**

※予約には接種券に記載の「接種券番号」と「生年月日」が必要です。

## 予約方法① 電話予約

ワクチン接種予約センター ☎ **0120-709-027（通話料無料）**

受付時間：午前9時～午後5時30分（土曜・日曜日、祝日も開設）

※電話のお掛け間違いには、十分ご注意ください。



予約サイト

予約手順  
マニュアル

## 予約方法② インターネット予約（24時間受付可能）

パソコンまたはスマートフォンで次のワクチン接種予約サイトを開きます

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

①アクセスすると認証画面が表示されますので「接種券番号」と「生年月日」を入力し、「認証」ボタンを押します。  
②画面上の案内に従ってお名前、電話番号などの情報を入力し、予約画面へ進みます。

③会場一覧や日程から希望の日時を選択します。その際、前倒しの要件に該当するかどうかは予約システムでは判別できないため、すべてのかたに7か月後以降の予約可能な枠が表示されますので、前倒しの要件に該当しないかたは2回目接種日から8か月後以降の空き枠を選んでいただくようお願いします。

④予約内容確認画面へ進み、予約日時に間違いがなければ、「予約する」を押して予約完了です。

## みなさまへのお願い

○今回お知らせしている日程（2月13日～3月20日）で実施するワクチン接種は、武田モデルナ社ワクチンを使用します。ファイザー社ワクチンの接種を希望するかたは、後日予約可能となる3月下旬以降の日程での予約をお願いします。

※モデルナ社ワクチンの安全性や効果については接種券に同封しているチラシをご確認ください。

○予約開始日はコールセンターの電話が混み合うことが予想されます。接種券を送付しているかた全員が接種できるワクチンが供給される見込みですので、ご安心いただき、電話がつながりにくいときは時間を置いてお掛け直しいただくようお願いします。

○インターネット予約は24時間受付が可能で待ち時間もありません。ご近所やご親族で接種対象のかたがいらっしゃる場合は、インターネット予約のお手伝いをお願いします。

○予約受付はワクチン接種予約センターまたはインターネット予約のみとなります。市役所や連絡所、保健福祉センターひだまりでは受け付けておりません。

## ワクチン接種（集団接種）日程

会場	接種日	接種時間	接種日	接種時間
保健福祉センター ひだまり	2月13日(日)	午前10時～午後5時	2月17日(木)	午後1時30分～5時
鳥羽市民体育館 サブアリーナ ※3月19日(土)・20日(日) はメインアリーナで実施する予定です	2月19日(土)	午前10時～午後5時	3月9日(水)	午後1時30分～5時
	2月20日(日)	午前10時～午後5時	3月10日(木)	午後1時30分～5時
	2月22日(火)	午後1時30分～3時	3月16日(水)	午後1時30分～5時
	3月1日(火)	午後1時30分～3時	3月17日(木)	午後1時30分～5時
	3月5日(土)	午後1時～5時	3月19日(土)	午前10時～午後5時
	3月6日(日)	午前10時～午後5時	3月20日(日)	午前10時～午後5時
	3月8日(火)	午後1時30分～3時	—	—
桃取コミュニティセンター	2月24日(木)	午後1時30分～4時	2月25日(金)	午後1時30分～4時
答志コミュニティアリーナ	2月26日(土)	午前10時～午後4時	2月27日(日)	午前10時～午後3時
旧鏡浦小学校 多目的ホール	3月2日(水)	午後1時30分～4時30分	3月3日(木)	午後1時30分～4時30分
弘道小学校体育館	3月12日(土)	午前10時～午後4時	3月13日(日)	午前10時～午後4時

- 午前・午後に実施する日の正午～午後1時は休憩時間です。
- 地区会場の日程で都合がつかないかたは、鳥羽市民体育館サブアリーナ会場の日程で予約していただけます。
- 各日程の接種時間については変更する場合があります。
- 2月1日～2月中旬は、3離島（坂手島、菅島、神島）と市内高齢者施設などでのワクチン接種を実施します。

## 接種会場への送迎車両の運行について

接種会場までの交通手段がないかたのために、送迎車両（無料）を運行します。くわしい運行ルート（昨年の1・2回目接種のときと同じ運行ルートです）や発着時刻などは広報とば令和4年2月号（今号）に折り込むチラシでご確認ください。

※送迎車両を運行しない地域については案内チラシを折り込みません

	運行ルート	運行日
①	安楽島～高丘～ひだまり～市民体育館	2月17日(木)・3月5日(土) ※2月17日(木)は「ひだまり」までの運行です
②	白木～松尾～みどりが丘～若杉～市民体育館	2月19日(土)・3月9日(水)
③	堅神～池上～美台～鳥羽市役所前～市民体育館	2月19日(土)・3月6日(日)
④	河内～岩倉～志摩赤崎駅～市民体育館	2月20日(日)・3月10日(木)
⑤	小浜～鳥羽バスセンター～鳥羽市役所前～市民体育館	2月20日(日)・3月16日(水)
⑥	石鏡～旧鏡浦小学校、今浦～本浦～旧鏡浦小学校	3月2日(水)・3日(木)
⑦	国崎～弘道小学校、千賀～堅子～畔蛸～弘道小学校	3月12日(土)・13日(日)

## 予約申し込み支援

自宅に電話やインターネット環境がないかたや、ご自身で予約を取ることが困難なかたを対象に、職員がタブレット端末を用いて予約申し込みの支援をします。

**とき** 2月7日(月)・8日(火) 午前9時～11時30分、午後1時～4時

**ところ** 保健福祉センターひだまり1階・和室

**持ち物** 接種券、身分証明書（運転免許証、保険証など）

**注意事項** ・来場された順で案内させていただきますが、多くのかたが来場された場合は、お待ちいただくことがあります。

・空いている予約枠の中から、希望日時を伺いながら予約支援をしていきます。

## その他

ワクチン未接種のかたで、1・2回目のワクチン接種を希望するかたについては月1回程度、接種日を設けますので、鳥羽市ワクチン接種相談・予約コールセンターへお問い合わせいただくか、市ホームページにて日程の確認をお願いします。

12歳到達者など新たに対象となるかたには接種券発送時に日程などの案内を同封します。

# 菅島臨海、鳥羽の海での 私たちの研究

Vol.3

企画財政課企画経営室  
名古屋大学菅島臨海実験所

12月の広報とばかり4回の連載で、菅島にある名古屋大学菅島臨海実験所で行われている研究のことについてご紹介しています。

今回で3回目となります、連載を通じて知られざる鳥羽の海のすがたが少しずつ見えてきたのではないでしょか。少し難しい内容もありますが、私たちの暮らす鳥羽の海をもっと深く知るきっかけにしていただけたらと思います。

今回、研究内容をご紹介いただくのは、名古屋大学菅島  
臨海実験所・助教の森田真布さんです。

名古屋大学菅島臨海実験所  
もりた まほ  
助教 森田 真布さん

海洋生物化学チームでは生き物がもつ物質（有機化合物）の研究をしています。私たちのチームではカイメンやハラ放サンゴ、シアノバクテリアなどの付着性海洋生物がもつ物質について、どんなカタチなのか（化学構造）、どのように作られるのか（生合成）、どんな機能があるのか（生物活性）、といった基礎的な疑問に取り組んでいます。

私はこれまで亜熱帯や熱帯に生息する生物を中心に研究をしてきましたが、昨年7月に菅島臨海にきました。化学者にとつても、多様な生物が生息する海は大きな魅力です。海洋生物がもつ物質は、生物種だけでなく生息域や季節によって化学成分が異なることもあります。鳥羽近海の生き物たちがどのような物質を持っているのか、とても興味を持っています。

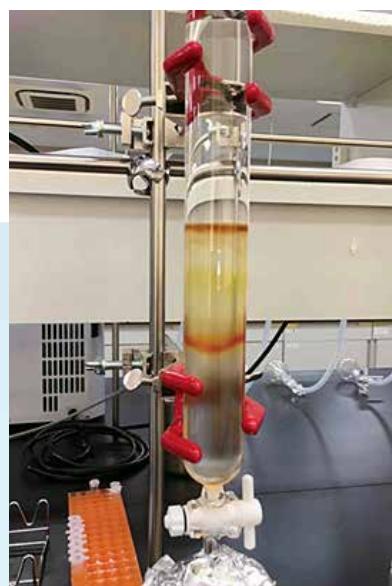
## 海の生き物は 優れたデザイナー

ひとくちに「物質」といってもさまざまです。タンパク質・糖・脂質など生命維持に必須のものから、抗生物質のように特定の生き物が特別な目的のためにつくるものまであります。私たちが研究対象にしているのは後者です。

私たちちは「発見」し、化学的  
アイディアを拝借しているわけ  
です。拝借というと簡単そ  
うですが、これがなかなか難  
しいのです。仮に、宇宙人か  
ら未知の道具をもらつても、  
仕組みが分からなければ使え  
ないですよね。どんな部品・  
構造・機能なのか、どうやつ  
て作られているのか、細かく  
調べるはずです。



## 菅島近海で採集した生物の抽出液



## 生物の抽出エキスを分離する様子

私たちがしていることもこれと似ていて、さまざまな海

洋生物がもつ未知物質一つについて、元素の配置や生物内での生産経路、細胞への作用を調べるということをしています。



磯採集の様子



精製された物質

未知物質をさがす研究は、よく宝探しに例えられます。海洋生物を採取し、細胞毒性などの生物活性を指標にして、物質を分離・精製します。活性物質は目に見えないくらい微量であることがほとんどですが、ぐくたまに、ドロドロした生物の抽出液から最後にキラツと光る結晶性の物質が得られます。精製した物質は、さまざまなスペクトル解析法を使つて化学構造を解いていきます。ある物質について、どんな元素から構成されてるのか、どのくらいの質

物質のカタチと同じくらい大事なのが、その設計図です。生き物はなぜ・どのようにして特別な物質を作っているのか、その情報は生物のDNAに書き込まれています。私は

何はどうやってできるの?

量なのか、元素同士はどのようにつながっているのか、分析装置で調べていきます。元素の配置を正確に決めるために、人工的に化学合成しなければならないこともあり、最初に発見してから化学構造が決まるまで5年、10年かかるということも珍しくありません。

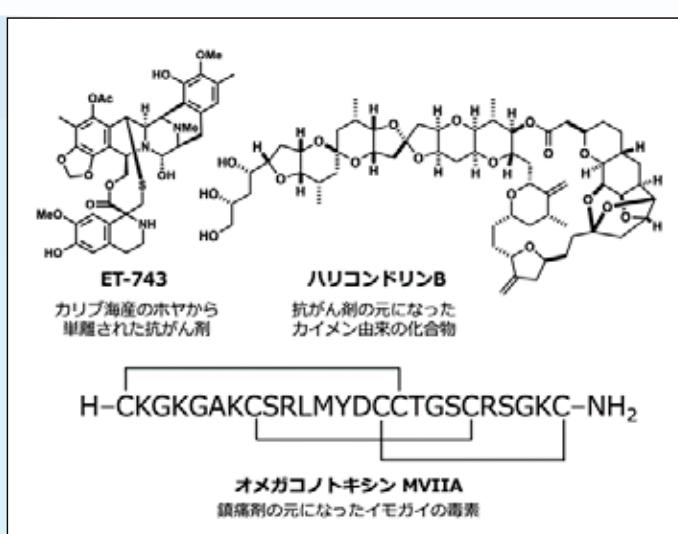
物質から特別な機能・構造の物質をつくりついでいます。設計図を

もつ物質をさがすことに加えて、その生産に関わる遺伝子をさがす研究もしていく。このチームでは、海洋生物が



水溶性物質と脂溶性物質を分画する様子

手に入れ、酵素が働く仕組みを学べば、私たちヒトもその方法を模倣したり改良したりして、有用な物質をつくることができるかもしれません。実際には、海洋生物がもつ物質の生産遺伝子や酵素は未知の部分がとても多く、やつと10年ほど前から研究ができるような技術的環境が整つてきただ、という状況です。今後、菅島臨海の立地を生かして、鳥羽の海洋生物がもつ物質とその設計図を明らかにしていきたいと思います。



医薬品として使われている海洋生物の物質例



# 鳥羽駅で ミジュマルトレインの 出発式が開催されました

観光課 ☎ 25 1157

みえ応援ポケモンである「ミジュマル」がラッピングされた「ミジュマルトレイン」の運行開始に伴い、1月17日に鳥羽駅で出発式が開催されました。

出発式で一見知事は「世界中からポケモンに会いに来てほしい。ミジュマルと協力して、多くの人に喜んでもらえる三重をつくっていきたい」と話しました。

ミジュマルトレインは外装だけでなく、内装もラッピングされており、ポーズや表情の違うミジュマルが150匹以上描かれています。外装・内装には、ミジュマルだけでなく、さまざまなデザインが隠されているので、ぜひ乗車して確かめてください。

また、鳥羽駅の入り口や改札口、ホームにもたくさんのミジュマルの装飾が施され、



ミジュマルトレインとあわせて鳥羽の新たな観光スポットとなることが期待されます。

ミジュマルトレインは主に伊勢中川駅から賢島駅までの区間を、当面の間運行される予定となっています。

※ミジュマルトレインは通常の車両運用のため、期間内各日における運行区間・時間は、前日の午後5時ごろ決定します。運行区間・時刻などの問い合わせは、近鉄電車電話センター（☎050-3536-3957、営業時間：午前8時～午後9時）までお願いします。



## 「みえ応援ポケモン」とは？



ミジュマル

2021年12月にミジュマルが「みえ応援ポケモン」に任命されました。

「三重」がミジュウとも読み、「ミジュマル」の名前と親和性があります。

また、ミジュマルはおなかに貝のような見た目の「ホタチ」を持つ特徴があり、真珠貝（アコヤガイ）や牡蠣など貝類をはじめとした海の幸にも恵まれている三重県をPR・応援するには、ぴったりのポケモンです。

三重県とミジュマルのさまざまな取り組みを通じて、ミジュマルといっしょに三重県の魅力を発見してほしいという思いから、選ばれました。

- ポケモンズukan : № 501
- タイプ : みず
- 分類 : ラッコポケモン
- 高さ : 0.5m 重さ : 5.9kg

おなかにできるホタチはツメと同じ成分でできている。戦うときだけでなく、固いきのみを割るときにも使う。強くなると、フタチマル、ダイケンキへと進化する。

## 三重県に『ポケふた』が登場します

令和4年3月以降順次、ポケモンがデザインされたマンホール蓋『ポケふた』が県内市町に寄贈される予定です。『ポケふた』には、それぞれミジュマルをメインとして寄贈先市町独自のイラストが描かれます。



## 三重県産品とミジュマルのコラボ商品を販売します

三重県と株式会社ポケモンとの包括連携協定に基づき、「県産品の振興」を目的に、農産品や銘菓をはじめとしたさまざまな県産品とミジュマルがコラボした商品を販売します。

※くわしくは特設サイトでご確認ください。



特設サイト  
「三重県×ミジュマル」



公式 Twitter  
「三重県×ミジュマル」

# きらりと笑顔が輝くまち

## “どばぐらし”的魅力を再発見

企画財政課移住・定住係 **☎ (25) 1227**



阿部 登紀雄さん(49)  
出身地：千葉県

### ～経歴～

大学卒業後、乳製品の営業販売を行う。その後、映画監督になる夢を持ち、映画の専門学校へ2年間通う。学校卒業後フリーで映画監督を目指すも難しく、カラオケの映像作製の会社へ就職する。(当時、MVやPVが流行り初のディレクターへ) 28歳の時に再転職し、ADやディレクター・アシスタント・プロデューサーとして勤める。

鳥羽市地域おこし協力隊  
O B の佐藤創さんです。佐藤さんがたくさんの「鳥羽なかまち」のかたを紹介してくれました。特に合同会社 NAKAMACHI のみなさんと出会った際、「ホッとしました」と感じになりました。

「もう1回人生を楽しく」をコンセプトに、仕事を新しく覚えることの楽しさや、自分

令和3年7月より鳥羽なかまちに移住された阿部さんです。阿部さんが何を経験し鳥羽なかまちに定住を決めたかに迫ります。

経験だけでは鳥羽と接点があるように見えませんが定住の理由を深掘りします。

### 【もう1回人生を楽しく！青春をしたい】

漠然とですがそのおじさん憧れをいだいて、その人の影響をうけて地方移住を考えることになりました。

鳥羽の人の良さ・景観の良さで定住を決めました。特に人の良さで定住を決めました。

きっかけは、父親が山形県鶴岡市湯野浜温泉近くの田舎出身で、そこに親戚のおじさんがいました。そのおじさんは優しく受け入れてくれる暖かさがありました。

まちに可能性を感じました。人が良く、町の人たちが盛り上げようとしてくれていると思い、住める！とホッとしました。

### 【特に鳥羽のどんな人に影響されたのですか？】

鳥羽市地域おこし協力隊 O B の佐藤創さんです。佐藤さんがたくさんの「鳥羽なかまち」のかたを紹介してくれました。特に合同会社 NAKAMACHI のみなさんと出会った際、「ホッとしました」と感じになりました。

鳥羽は何でもあるなと思いました。100円均一店とかがありますし。(笑)

周りの人の意見を聞いて自分が表現できるまち作りをしたいです。

### 【現在はどのような仕事をされていますか】

鳥羽なかまちにある魚更さんで営業販売活動をしていました。人と仕事がしたいと思つたので良い職場と巡り会えたと思います。

今はTVゲームです。昔はスポーツ観戦などが趣味でした。

いく楽しさを実感しています。

### 【なぜ鳥羽への移住を決めましたか？】

鳥羽の人の良さ・景観の良さで定住を決めました。特に人の良さで定住を決めました。

鳥羽の人の良さ・景観の良さで定住を決めました。特に人の良さで定住を決めました。

鳥羽でやりたいことはありますか

まちに可能性を感じました。人が良く、町の人たちが盛り上げようとしてくれていると思い、住める！とホッとしました。

### 【個人的に鳥羽でやりたいことはありますか】

周りの人の意見を聞いて自分が表現できるまち作りをしたいです。

今はTVゲームです。昔はスポーツ観戦などが趣味でした。

いく楽しさを実感しています。

### 【鳥羽の生活について良いところはありますか】

東京で暮らしていたのである程度のギャップは把握の上でした。

そのため、鳥羽は何でもあるなと思いました。100円均一店とかがありますし。(笑)

しゃる人に何かコメントお願いします

まちに可能性を感じました。人が良く、町の人たちが盛り上げようとしてくれていると思い、住める！とホッとしました。

### 【移住・定住を考えてらつお願いします】

私は鳥羽なかまちに移住する前にさまざまなお話をうながしました。

実際に地域を見るだけではなく、人と話をしないと移住の決断はできないと思います。

その中でも鳥羽なかまちはフレンドリーに受け入れてくれますので、ぜひ一度景観では分からぬ部分も確認してほしいと思います。

まちに可能性を感じました。人が良く、町の人たちが盛り上げようとしてくれていると思い、住める！とホッとしました。



# 令和3年度 鳥羽市スポーツ優秀選手・優秀団体表彰者

この賞は、各種大会で優秀な成績を収めた個人または団体に対し、毎年表彰を行っています。受賞者は次のとおりです。

表彰式は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。

教育委員会生涯学習課スポーツ推進係 ☎ 1271

## 国際大会で優秀な成績を収めました

### ●フェンシング

山田 優 (株式会社山一商事・東京 2020 オリンピックフェンシング男子エペ団体優勝 (金メダル))

## 全国大会で8位以上の成績を収めました

### ●フェンシング

小久保 真旺 (法政大学・第 74 回全日本フェンシング選手権大会第 3 位)

### ●レスリング

山口 叶太

(自由ヶ丘学園高校・令和 3 年度全国高等学校総合体育大会優勝)



## 東海大会等で3位以上の成績を収めました

### ●フェンシング

那須 杏里 (鳥羽高校・中日本フェンシング選手権大会第 3 位)

南 愛 (鳥羽高校・AICHI OPEN FENCING 2020 第 3 位)

江崎 蒼一朗 (伊勢高校・東海総体フェンシング大会第 3 位)

鳥羽高等学校フェンシング部 (女子フルーレ団体・東海総体フェンシング大会準優勝)



## 三重県大会で優勝の成績を収めました

### ●フェンシング

小久保 有唯 (鳥羽フェンシングクラブ)

南 心愛 (鳥羽フェンシングクラブ)

田崎 里花子 (鳥羽東中学校教諭)

鳥羽高等学校フェンシング部

男子フルーレ団体



※敬称略

# 三重県が実施する無料PCR検査キットの配付について

健康福祉課健康係 **251146**

三重県では、新型コロナウイルス感染症に対する不安の解消、感染者の早期発見などを目的に、無料PCR検査事業を行っています。インターネットによる申し込みまたは県内各所の配付ブースで検査キットの配付を行っていますが、健康福祉課でも検査キットの配付をしています。

**対象者** 三重県内に居住または就業・就学している無症状のかた。県外から帰省を予定している無症状のかた。

※発熱や咳などの症状があるかたは本検査の対象となりません。

## 検査について

**検査方法** 唾液を用いたPCR検査

**検査にかかる費用** 無料

## 検査キット配付について

**配付期限** 2月10日(木)

※土曜・日曜を除く、午前9時～午後5時

**配付場所** 鳥羽市休日・夜間応急診療所前(保健福祉センターひだまりに併設)

**配付方法** 検査キットの配付には事前に電話での申し込みが必要です。健康福祉課健康係へ連絡してください。

※配付の時に申込書への記入や説明などで時間がかかる場合があります。

※検査キットは来所による配付とし、市からの郵送は行いません。

**持ち物** 身分証明書など

## 注意事項など

※本検査で陰性証明書の発行は行いません。

※検査の申し込みは1人あたり1回までです。

※検査キットの受け取り後、1週間以内を目途に検査してください。

※くわしくは三重県のホームページをご覧ください。



## 無料PCR検査事業の流れ

(申し込みから結果通知まで)

- 申し込み** 電話にて健康福祉課健康係へ申し込み
- 検査キット受け取り** 休日・夜間応急診療所前にて本人確認、申込書の記入のち配付  
※検査キット到着から1週間以内に使用してください
- 検査に係る個人情報登録** 検査キットの中の「PCR検査申込書」に記載されているQRコードなどをから検査機関のWebサイトに個人情報などを登録
- 検体採取** 自身で唾液採取  
※検体採取から1日以内に返信用封筒を使用して発送してください
- 検体提供** 指定された方法で検体を梱包し、郵便ポストに投函
- 結果通知** 検査機関から③で登録したメールアドレスなどに結果を通知

## 陽性時

- 結果陽性時の診療** 結果が陽性であった場合は、事務局からオンラインあるいは電話による受診を案内

# 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金(10万円/1世帯)のご案内

健康福祉課生活支援係 **251115**

住民税均等割非課税世帯や令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で家計急変のあった世帯を支援する給付金事業が始まりました。給付金を受給するためには、手続きが必要ですので、以下のとおりご案内いたします。

**支給額** 1世帯あたり10万円

**支給対象となる世帯** (いずれかにあてはまる世帯)

①世帯全員の令和3年度「住民税均等割が非課税」の世帯

②新型コロナウイルスの影響により、令和3年1月以降の収入が減少し「住民税非課税相当」(下表のとおり)の収入となった世帯(家計急変世帯)

扶養している親族の状況	収入の場合	所得の場合
単身または扶養親族がない場合	93.0万円	38.0万円
配偶者・扶養親族(1人)を扶養している場合	137.8万円	82.8万円
配偶者・扶養親族(計2人)を扶養している場合	168.3万円	110.8万円
配偶者・扶養親族(計3人)を扶養している場合	209.7万円	138.8万円
配偶者・扶養親族(計4人)を扶養している場合	249.7万円	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

※鳥羽市の例(市町村によって異なります)

**申請方法** (世帯によって異なります)

**①の世帯の場合** 鳥羽市から支給にあたっての確認書を送付していますので、必要事項を記載のうえ返送してください。

※令和3年12月10日時点で鳥羽市に住民登録がある世帯に確認書を送付しています。

**②の世帯の場合** 健康福祉課生活支援係に申請してください。

**申請期限** 9月30日(金)

**申請書配布先** 保健福祉センターひだまりまたは市ホームページからもダウンロードできます(郵送を希望されるかたは問い合わせてください)。

※新型コロナウイルス感染症の影響ではない収入減少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。

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください!

職員などをかたる不審な電話や郵便があつた場合は、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。

内閣府住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金コールセンター ☎ 0120-526-145 受付時間 午前9時～午後8時

# 市職員の給与状況を公表します

市職員などに支給される給与は、国家公務員の給与制度に準じ、民間との比較やほかの地方公共団体の職員との均衡を考えて、市の職員給与条例などで定められています。  
市民のみなさんに、市職員などの給与のあらましについてお知らせします。

総務課人事係  25 1113

## 1 人件費の状況 (一般会計決算)

人件費には一般職員のほか、市長、副市長等の特別職の給与や市議会議員の報酬などが含まれています。

区分	住民基本台帳人口 (R3.3.31)	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	(参考) 令和元年度の人件費率
令和2年度	17,850人	14,888,296千円	505,596千円	2,643,230千円	17.7%	19.9%

(注) 人件費には事業費支弁を含みます。

## 2 職員給与費の状況 (一般会計決算)

職員給与とは、人件費のうち一般職員に支給される給料諸手当をいいます。

区分	職員数 (A)	給 与 費				一人当たり給与費 (B/A)
		給 料	職員手当	期末勤勉手当	計 (B)	
令和2年度	290人	994,389千円	161,485千円	389,186千円	1,545,060千円	5,328千円

(注) ①職員手当には、退職手当は含まれていません。 ②職員数は令和2年4月1日現在の職員数です。

## 3 手当の状況 扶養手当・住居手当・通勤手当

(令和3年4月1日現在)

扶養手当		通勤手当	
ア 配偶者	6,500円	ア 交通機関利用者	全額支給限度額
イ 子	10,000円	支給単位期間のうち最も長い支給単位	期間の1か月当たりの運賃相当額
なお、満16歳以上22歳までの子については5,000円加算		55,000円	
ウ 父母等	6,500円	イ 交通用具利用者	2km以上5km未満 2,000円
住居手当		5km以上10km未満 4,200円	10km以上60km未満 距離区分に応じて
ア 借家、借間居住者	支給対象16,000円を超える額	7,100円～29,800円	60km以上 31,600円
支給対象	28,000円		

## 4 期末・勤勉手当、退職手当の状況

期末・勤勉手当			退職手当		
(令和3年度支給割合)			(令和2年度支給率)		
期末手当	勤勉手当		普通退職等	定年	
6ヶ月期 1.275月分(1.075)	0.950月分(1.150)		勤続20年 19.6695月分	24.586875月分	
12ヶ月期 1.275月分(1.075)	0.950月分(1.150)		勤続25年 28.0395月分	33.27075月分	
計 2.55月分(2.15)	1.900月分(2.300)		勤続35年 39.7575月分	47.709月分	
※( )内は管理職 職制上の段階、職務の級などによる加算措置あり ※令和2年度後期、令和3年度前期における業績・能力評価を6ヶ月期 および12ヶ月勤勉手当の成績率に反映しています。			最高限度額 47.709月分	47.709月分	
			1人当たり平均支給額(令和2年度)		
			普通退職等 4,009千円		
			定年 18,891千円		

## 5 特別職の報酬などの状況

(令和3年4月1日現在)

区分		給料月額など
給料	市長	890,000円
	副市長	688,000円
	教育長	615,000円
報酬	議長	443,000円
	副議長	375,000円
	議員	335,000円
期末手当	市長	(令和3年度支給割合) 6月期 1.70月分 12月期 1.85月分
	副市長	計 3.55月分
	教育長	(加算措置 有)
議員	議長	(令和3年度支給割合) 6月期 1.55月分 12月期 1.70月分
	副議長	計 3.25月分
	議員	(加算措置 有)

## 6 定員の状況 部門別職員数の状況

(令和3年4月1日現在)

部門	区分	職員数		対前年増減数		主な増減理由
		令和2年	令和3年	令和2年	令和3年	
一般行政部門	議会	3	3	0	0	・職員派遣による増
	総務企画	51	53	△2	2	
	税務	14	14	△1	0	
	市民衛生	72	74	4	2	・人事異動による増 ・新型コロナウイルスワクチン接種業務による増
	労働	28	30	1	2	
	農林水産	14	14	2	0	
	商工	12	12	△1	0	
	国土	18	17	0	△1	
	小計	212	217	3	5	
特別行政部門	教育	27	28	△5	1	・国体対応による増
	消防	46	46	0	0	
	小計	73	74	△5	1	
普通会計計		285	291	△2	6	
公営企業等会計部門	水道	9	9	0	0	・退職者不補充による減
	交通	32	30	△1	△2	
	下水道	1	1	0	0	・人事異動による減
その他		13	11	0	△2	
小計	55	51	△1	△4		
合計		340	342	△3	2	

(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、会計年度任用職員を除いています。

## 7 職員定数管理計画の目標

令和3年度当初の職員数は342人で、平成28年度から令和2年度までの職員定数管理計画で掲げた目標値(345人)を達成しています。

## 8 職員の採用状況

職員の採用は、行政需要の動向や今後の退職者数を考慮しています。

令和3年度の新規採用職員の状況は表のとおりです。

※退職者の豊かな知識と経験を活用するため、条例に基づき再任用制度を実施しています。令和3年4月1日の再任用職員数は6人です(表の数には含まれません)。

区分	採用者数
一般事務職	10人
技術職(土木)	1人
保育士	5人
船員(航海)	1人
消防職	2人
合計	19人

## 9 職員の退職者数

令和2年度の職員の退職状況は表のとおりです。

区分	定年	普通退職など	合計
市長部局等	11人	5人	16人
教育委員会	0人	2人	2人
合計	11人	7人	18人

# 魚を食べよう

Vol.6

～日本一魚をおいしく食べるまち鳥羽～

農水商工課水産係 ☎ (25) 1167



## 「鯛」について紹介します

鯛は日本を代表する魚で「めでたい」魚としてお祝い事には欠かせない魚です。

鯛はお造りや兜煮、塩焼きなどさまざまな食べ方で楽しむことができます。

鳥羽の海では、全域で漁獲されており、主に一本釣りや網を使って獲ります。鯛には天然と養殖がありますが、鳥羽では水揚げのほとんどを天然が占めています。

春先に、産卵や餌を食べるため太平洋側から伊勢湾口付近に上ってくるものは「桜鯛」と呼ばれています。産卵前できれいな桜色をしており、味もよいので人気があります。



### 豆知識

鳥羽の市場などでは、鯛の大きさによって呼び名が違い、1kg以上のものを「タイ」と呼びそれ以下のものは「ヤキ」「ザザ」「ザザゴ」など、数種類に分けて呼ばれています。

## 市有地、買いませんか

市が保有している未利用地を公募抽選にて販売します。 総務課契約管財係 ☎ (25) 1122

**公募抽選**  
市が定めた価格で購入希望者を募集し、1物件に2人以上申し込みがあった場合は抽選（くじ引き）で購入者を決定します。抽選日や抽選会場については参加者へ個別にお知らせします。

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。

**購入についての注意事項**  
購入を希望するかたは必ず「市有地売払いのご案内」を読んでから申し込んでください。

**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。

**申込期間**  
2月1日(火)～15日(火)  
午前8時30分～午後5時15分  
(土曜・日曜日・祝日は除く)  
申込書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて総務契約管財係(市役所本庁舎2階)へ直接持参してください。抽選には個人・法人を問い合わせ参加できます。※郵送、ファックス、メールなどの申し込みはできません。

### 申込方法



### 物件番号C-2

**所在** 鳥羽二丁目657番3

**価格** 1,785,000円

**地目** 宅地

**地積** 155.48m<sup>2</sup> (約47坪)

**海拔** 約5.9m

#### 【法令等に基づく制限】

- ・都市計画区域：区域内
- ・建ぺい率：60%
- ・容積率：200%
- ・土砂災害特別警戒区域及び土砂災害警戒区域

※申込期間中であっても、予告なしに公募抽選・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でお知らせします。

## 一人一人に応じた教育・支援の在り方

### 誰ひとり取り残さない教育を!

貧困、差別、障がい、健康、医療などが原因で、教育の平等な機会が得にくい状況にある子どもたちがいます。

「誰一人取り残さない」、「最後の一人まで光を当てる」教育・・・それはSDGsの重要な理念でもあります。

鳥羽市においても、不登校児童、特別支援学級在籍児童、準要保護家庭などの比率は上昇傾向にあり、その受け皿づくりが、大きな課題となっています。

### 不登校児童・生徒への対応

かつては「登校拒否」と呼ばれていた子どもたち。今は、「拒否」しているのではなく、学校に「行きたくても行けない」状況にあるとの考え方から「不登校」と呼ぶようになりました。

最近は、毎年20人前後が不登校状態ですが、全体の児童・生徒数は減少していますので、比率は年々高くなっています(現状は2%)。

小・中学校に在籍中は、旧小浜小学校にあるHARP(教育支援センター)に居場所を作り、カウンセリングをはじめ、医療機関へつなぐなどの対応をしており、年間500件以上の相談を受け入れています。

### 特別支援学級児童・生徒への個別の支援

特別支援学級への在籍には、ご家族にとっても大きな葛藤があります。今は、それぞれの学校への入学時に丁

寧に懇談をさせていただき、お子さんの将来にとて学校でどう学ばせるのがいいのかを話し合っています。

最近では、子育て支援室との密な連携によって、特別支援教育への理解も随分進みました。小中学校にも21人の支援員を配置するなど、できる限り個に応じた生活や学習ができるようにしています。

しかし、支援が必要なお子さんは、一緒に学ぶ普通学級のお子さんにとっても貴重な存在です。障がいをどう受け止めるか、どう付き合っていけばいいのかを肌で感じる絶好の機会なのです。多様な社会を生きていくための原点がここにあります。

### 準要保護(就学援助)家庭の増加

貧困と格差は、現代社会が抱える大きな課題です。

そういった課題に向けて、「生活保護(健康福祉)」、「準要保護(教育委員会)」、「奨学金制度」の設立などの対応をしています。

鳥羽市では、「準要保護」の適用基準を、三重県内でも一番低く設定しています。家族構成や世帯収入によってその基準が変わりますが、年々、申請者が多くなっています。平成24年には、10.6%だった受給率が、令和3年には、19.3%になりました。給食費をはじめ、修学旅行費や学用品費、入学準備金などが支給されます。

受給要件については、各学校や学校教育課へ問い合わせてください。

(教育長 小竹 篤)

今回のトバゴトコラムは、まち(石鏡町)と民間企業が協働で実施したデジタル活動のお話です。昨今では、スマートフォン(以下・スマホ)をはじめとするデジタルの利便性やその必要性が年々高まってきています。一方で、デジタルをうまく使えない事ができないために、その情報格差(デジタルデバイド)による不利益をこうむつている場合もあるかもしれません。特に普段デジタルに触れない高齢者のかたは、その可能性やデジタルを悪用されてしまう危険性も高まります。これらを背景として、石鏡町では12月17日に民間企業と協働して「ケータイ大相談会」とスマートフォンの相談を行い、初めてスマートフォンの相談を行った。当

日は町内会による町内放送で人々と参加者が集まり、約30人が日頃の困り事や悩みの相談を行い、初めてスマートフォンの相談を行った。当

ホに触れる機会を得るかたもいました。このような機会を通じてデジタルが普及すれば、緊急時や防災時の大切な情報伝達はもちろん、移動が困難な場合の買い物や申請事など、さまざまな角度からデジタルによる暮らしの充実を図る選択肢が広がります。今は地道で小さな活動ではありますが、これから時代に合わせた重要な活動のように感じました。これらのデジタル活動を通じて生まれる「まちと民間企業のつながり」「デジタルを活用できるひとの増加」「迅速な情報伝達ができるまち」などの副産物は、きっと将来の鳥羽市にとって貴重なタカラモノになります。



(鳥羽磯部漁協 石鏡支所で開催)

とばびと  
活躍  
プロジェクト

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)

トバゴト

Vol.14



トバゴトQRコード

## 栄養教室のご案内

要予約

### ～食生活改善推進員養成講座～

#### 日程表

1回目	2月21日(月)	4回目	3月16日(水)
2回目	3月 2日(水)	5回目	3月29日(火)
3回目	3月 7日(月)	時間:	午前9時～正午

ところ 保健福祉センターひだまり2階

内容 子どもから高齢者まで各世代の食育、食品衛生、生活習慣病予防や運動の実践など、栄養や健康づくりについて学びます。

教室修了者は、食生活改善推進員として活動していただけます。

参加費 2,000円(テキスト代)

募集人員 8人(先着順) 申込期限 2月10日(木)

## 親子でリトミック

音楽に合わせて親子でスキンシップを図りながら、楽しく体を動かす遊びの教室です。申し込みは不要です。

とき 3月3日(木)、17日(木)

午前10時30分～11時30分

ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

講師 森下 あつ子 先生

## 夜間リフレッシュ運動教室

要予約

対象 64歳以下で運動に支障のないかた

とき 2月16日(水)、3月2日(水)、9日(水)

午後7時30分～8時30分

ところ 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム

内容 リズムに合わせた有酸素運動、ストレッチなど

講師 フィットネスインストラクター 藤原 京 氏

持ち物 マスク、運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ、ストレッチマットまたはバスタオル

募集人員 10人 申込期限 2月10日(木)

※申込者数が募集人員を上回った場合は抽選を実施し、結果は申込者に連絡します。

～ひだまり通信～

# 健康いいね!

申込・問合せ 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。  
みんなの健康づくりに役立ててください。

1月1日号でご案内した「2月3日(木)子育て応援講座 ママのための肩こり予防体操」は中止します。

## プレパパママ教室

要予約



対象 妊婦のかたとそのご家族  
(妊娠のかたのみでも参加できます)

とき 3月9日(水) 午前9時30分～正午

#### 内容

○講義・妊娠中の過ごし方や出産の話、妊娠中の栄養の話など

・講師 助産師・管理栄養士・保健師

○体験・抱っここの仕方、オムツの替え方

・沐浴実習(希望者)

・パパの妊娠模擬体験(希望者)

ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

持ち物 母子健康手帳

募集人員 5組(先着順) 申込期限 3月7日(月)

## 幼児食始まり講座

要予約

対象 1歳～1歳6か月のお子さんとその保護者

とき 3月1日(火) 午前10時30分～11時30分

ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

内容 幼児食の進めかたの話と試食

持ち物 お子さんの試食に必要なもの

募集組数 5組(先着順) 申込期限 2月24日(木)

## 予防接種

令和3年度定期予防接種について、下記の予防接種が3月31日(木)が接種期限となりますので、早めに接種してください。予診票のないかたは、健康福祉課健康係へ問い合わせてください。

### 子どもの予防接種

●MR(麻しん・風しん混合)2期 対象は平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれのかた

### 高齢者の予防接種

●高齢者肺炎球菌(定期接種) 接種対象のかた(右表参照)には、4月に予診票とともにご案内しています。

※過去に接種されたかたは、定期接種対象外となりますので、自己負担となります。

対象者	生年月日
65歳となるかた	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
70歳となるかた	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
75歳となるかた	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
80歳となるかた	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
85歳となるかた	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
90歳となるかた	昭和 6年4月2日～昭和 7年4月1日
95歳となるかた	大正15年4月2日～昭和 2年4月1日
100歳となるかた	大正10年4月2日～大正11年4月1日

## 重要 新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります

### 集団女性がん検診（検診バスでの検診）2月実施分の予約を受け付けます

2月1日(火)午前8時30分より予約を受け付けます。検診日前日までに、健康福祉課健康係へ必ず電話で予約してください（☎ ②5 1146）。定員になり次第締め切ります。予約していない場合は、当日来所されましても受診できません。また、予約開始日は電話が大変混みあいますのでご了承ください。

※今年度の集団女性がん検診は2月実施分が最終です。受診希望のかたはお早めにご予約をお願いします。

**対象** 平成14年4月1日までに生まれた女性

**持ち物** マスク、バスタオル（乳がん検診受診者のみ）、健康手帳\*、無料クーポン券\* ※お持ちのかたのみ

**自己負担額** 乳がん:1,700円、子宮頸がん:1,000円（いずれも70歳以上無料）

#### ●乳がん検診（マンモグラフィ）・子宮頸がん検診

とき	検診場所	受付時間			
2月21日(月)	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)	① 午前 9時～10時	② 午前10時～11時	③ 午後 1時～ 2時	④ 午後 2時～ 3時

●乳がん（エコー）検診・子宮頸がん検診 ※エコー検診の日程における子宮頸がん検診は午後のみ実施します。

とき	検診場所	受付時間			
2月17日(木)	保健福祉センターひだまり (正面玄関)	① 午前 9時～10時	② 午前10時～11時	③ 午後 1時～ 2時	④ 午後 2時～ 3時

- 注意**
- 妊娠中・授乳中・豊胸手術を受けたかた・心臓ペースメーカー装着中のかたなどは、マンモグラフィ検診を受診できません。くわしくは健康係へ問い合わせてください。
  - 乳腺の発達している20～30歳代のかたは、マンモグラフィ検診ではうまく撮影できないことがあります。
  - 乳がん検診は、プラスチックの板で乳房を挟むマンモグラフィ検診と、エコー検診の2種類ですが、どちらかの検診しか受診できません。
  - 子宮頸がん検診は、生理中のかたは受診することができません。また、性交渉の経験のないかたは今回の子宮頸がん検診は受診できません。
  - 子宮頸がん検診は、採取細胞が不十分な場合などに、判定不能という結果がでることがあります。

令和3年4月1日～令和4年3月31日に受診できるのは、各がん検診とも集団・個別がん検診（医療機関での検診）のいずれか1回のみです。個別検診をすでに受診済みのかたは、今回の集団検診を受診できません。

### 献血にご協力をお願いします

三重県赤十字血液センター 伊勢献血ルーム「ハートワン」では、献血にご協力いただけるかた（特に若年層）を求めていいます。冬場は風邪やインフルエンザの流行により献血にご協力くださるかたが減少し、輸血用血液の確保が難しくなりますのでみなさんのご協力をお願いします。

#### ○献血経験のあるかたは、献血WEB会員サービス 「ラブラッド」に入会することができます。

入会すると献血予約がWEBで可能になり、  
ポイントをためて記念品と交換できるなどさ  
まざまなサービスを受けることができます。



#### ○伊勢献血ルーム ハートワン

**場所** 伊勢市船江1丁目471-1  
ミタス伊勢内（伊勢赤十字病院前）  
**定休日** 金曜日、年末年始

#### 受付時間

全血献血(400ml献血)  
午前10時～11時45分、午後1時～5時30分

#### 成分献血

午前10時～11時、午後1時～5時

**電話** ☎0120 ②5 7821（通話料無料）

#### ○三重県赤十字血液センターではLINEサービスを行っています。

三重県内の献血情報を配信しているので、  
お友だち登録をお願いします。



#### 献血の種類と主な採血基準

	全血献血		成分献血	
	400ml全血献血	けっしょう 血漿成分献血	血小板成分献血	
特徴	血液中のすべての成分を採血		血液中の特定の成分を採血	
1回の採血量	400ml		600ml以下 (循環血液量の12%以下)	
年齢	男性:17歳～69歳※ 女性:18歳～69歳※	18歳～69歳※	男性:18歳～69歳※ 女性:18歳～54歳	
体重	男女ともに50kg以上	男性:45kg以上 女性:40kg以上		

※65歳以上のかたの献血は、献血するかたの健康を考慮し、60歳～64歳の間に献血経験があるかたに限ります。

※新型コロナウイルスワクチン接種後48時間後には献血ができます  
(アストラゼネカ社製ワクチンを除く)。

※三密対策のため、ご予約による献血にご協力ください。

# 減塩の工夫

## 食塩を摂り過ぎると

食塩の摂り過ぎは高血圧の原因となるほか、血管に負担をかけ、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞・腎不全など、全身に影響を及ぼします。そのほか、胃がんや骨粗しょう症とも関係があると言われています。

## 食塩摂取量の目標

1日に摂る食塩の目標量は、次のとおりです。

男性:7.5g 女性:6.5g

国民健康栄養調査（令和元年度結果）によると、食塩の摂取量は男性10.9g、女性9.1gと目標より多く、減塩を進める必要があります。

## 減塩の工夫～調理編～

- ①料理の組み合わせを工夫する 濃い味付けの組み合わせにならないように、料理の組み合わせ方を工夫しましょう。
- ②調味料を計量する 味付けの目安を知るために計量してみましょう。
- ③塩味だけでなく、甘味も控える 甘辛い味付けは味覚を感じる以上に食塩が含まれていることもあります。
- ④酸味、香辛料などの風味、香ばしさ、油のコクなどを利用する これらは減塩の強い味方です。上手に使うことで薄味の物足りなさを補い、おいしく減塩できます。
- ⑤基本は食材の持つうま味を生かし、薄味にする



市公式  
YouTube  
減塩の工夫

## おすすめ減塩メニュー



### 主菜 ぶりの香り照り焼き

エネルギー:243kcal 食塩相当量:0.9g

**ポイント** 山椒のピリッとした風味が味のアクセントとなり、薄味をカバーします。



### 栄養価

(ごはん150gの場合)  
エネルギー:560kcal  
食塩相当量:2.3g

### 材料 (2人分)

ぶり: 70g × 2切れ	山椒 (粉): 少々	A: しょうゆ: 小さじ 1・2 / 3
しょうが: 適宜	れんこん: 50g	酒: 小さじ 1・2 / 3
片栗粉: 大さじ 1	油: 小さじ 1 / 2	みりん: 小さじ 1・2 / 3
油: 大さじ 1 / 2	青のり: 少々	水: 大さじ 1

### 作り方

- れんこんは厚さ 3 mm程度の薄切りにする。
- 熱したフライパンに油をひき、れんこんを焼く。
- 焼けたら青のりをまぶす。
- しょうがをすりおろす。
- ぶりは表面の水気をふき、しょうがをすり込む。

- 片栗粉をまぶす。
- 熱したフライパンに油をひき、ぶりを焼く。
- 両面焼き、火を通す。
- Aを加え、汁けがなくなる程度に煮からめる。
- 山椒を振り、お皿に盛り付け、③を添える。



市公式  
YouTube  
ぶりの香り  
照り焼き



### 副菜 大根のレモン漬け

エネルギー:28kcal 食塩相当量:0.3g

**ポイント** レモンの酸味と風味を利用し、塩は控えめにします。

### 材料 (2人分)

大根: 120g  
塩: ミニスプーン 2/3  
レモン汁: 小さじ 2  
はちみつ: 大さじ 1/2  
レモンの皮: 適宜  
※ミニスプーンは、小さじ 1/5に相当します。

QRコード  
市公式YouTube  
大根のレモン漬け

### 作り方

- 大根は薄いいちょう切りにし、塩を振ってもむ。
- レモンはよく洗い、皮の黄色い部分をそぎ切りにする。果汁をしぼる。  
※レモンが手に入らなければ、市販のレモン汁でもよい。
- ボウルに A を混ぜ合わせ、水気をしぼった大根を加え、20分程度漬ける。



### 副菜 なばなの味噌汁

エネルギー:55kcal 食塩相当量:1.1g

**ポイント** 野菜のうまみたっぷりのやさしい味の味噌汁です。

### 材料 (2人分)

なばな: 40g  
たまねぎ: 40g  
にんじん: 20g  
あげ: 10g  
だし汁: 300ml  
みそ: 小さじ 2・1/2

QRコード  
市公式YouTube  
なばなの味噌汁

### 作り方

- なばなは 3 cm程度の長さに切る。
- たまねぎとあげは薄切りにする。
- にんじんは短冊切りにする。
- 鍋にだし汁とたまねぎ、にんじんを入れて火にかける。
- 煮立ったら、あげを加える。
- なばなを加えてさっと煮る。
- みそを溶き入れる。

**お知らせ** 市公式YouTubeにて、このページで紹介している減塩の工夫や料理の動画を配信しています。

# 在宅で最期まで暮らそう

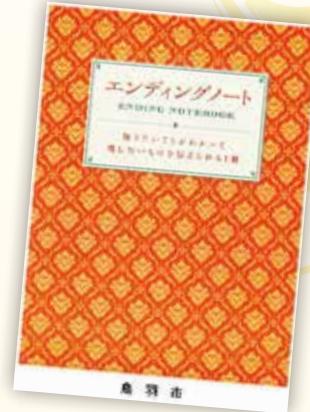
## あなたは人生最期をどのように迎えたいですか

在宅医療・介護連携部会（健康福祉課地域包括支援センター内）☎ (25)1182

わたしたちは、何らかのかたちで人生の最期を迎えることになります。

どのような医療を受けたいか、その時になってから考えるのでは遅い場合があります。事故や急な病気で本人に意識がなく、家族が判断を迫られる場合もあります。いつかはやってくる最期のときを自分らしく生きるために、まだ先のことと考えず、家族や信頼できるかたなどと話し合い、最期をどのように迎えたいか事前に考えておくことが大切です。また、話し合ったことや自分の想い・希望・伝えたいことなどをノートに書き留めておけば、さらに役立つことになるでしょう。

市では書き留めるためのツールとして、市民のみなさまに使っていただけるよう「エンディングノート」を作成しました。ご希望のかたは、地域包括支援センター（☎ (25) 1182）にてお渡ししますので、ご連絡ください。（無料）



### ●なぜ、話し合わないといけないの？

●あなたの思いや考えを示しておくと、将来、家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立ちます。

### ●何を話せばいいの？

#### ●「これまで歩んできた自分の歴史」

人生を振り返って、好きだったもの、楽しかったことなどを思い出してみましょう。やりたいことを思い出すきっかけになります。

#### ●「現在考えていること、悩んでいること、知りたいこと」

療養やそれ以外のことでも、自分の想い、不安や疑問、気になることなど話してみましょう。

#### ●「これから希望すること、知っておきたいこと」

やっておきたいこと、伝えておきたいこと、お願いしておきたいことなど、これからのことについて話してみましょう。

### ●いつ話し合うの？

●特に決まった時期はありません。ちょっと気になったとき、例えばつぎのようなときに話してみましょう（病気になってからの生活が不安になったとき、病院を退院するとき、介護保険を申請するとき、施設に入所するとき、毎年の誕生日など）。

### ●誰とどのように話し合うの？

●あなたと家族でも、あなたと医療・介護関係者でも、2人以上集まれば話し合いは始まります。

●これから的人生の希望や期待・不安など、自分の思いや考えを伝えましょう。そこがはじまりになります。

●結論が出なくてもいいのです。お互いの意見を尊重し合う過程が大切です。

●一度決めたら終わりではありません。思いや考えは揺れ動くものです。何度も繰り返し話し合うことが必要です。

●家族・医師・歯科医師・看護師・ケアマネジャー・介護職員など、あなたの応援団はたくさんいます。たくさんのかたと話し合いましょう。

### 人生の最期について、自分の望む形を考えてみましょう。

#### 1. 人生の最終段階にどのような医療を受けたいですか？

- できるだけの延命治療をしてほしい
- 延命よりも、痛みや苦しみを取り除く医療をしてほしい
- 回復の見込みがなければ、延命治療はしないでほしい

#### 2. 人生の最期をどこで過ごしたいですか？

- 自宅
- 老人ホームなどの介護施設
- 病院
- わからない
- その他 ( )

#### 3. 誰に最期を見送ってほしいですか？

- 配偶者
- 子ども・孫
- そのほかの親しい人

#### 4. 人生を終えるときに大切にしたいことは何ですか？

- ( )

# 国民健康保険からのお知らせ

市民課保険年金係 ☎ 251148

国民健康保険は、病気やケガに備えて、被保険者のみなさんがお金（保険税）を出し合い、安心して医療が受けられる健康保険制度です。今後の健全な運営に向けて、適正な受診の心がけや留意事項についてお知らせします。

## はり・きゅう、あん摩・マッサージ、柔道整復の施術

はり・きゅう、あん摩・マッサージ、柔道整復（整体・接骨）の施術について、次に示す一定の要件を満たす場合は、「療養費」として健康保険の対象（自己負担2割または3割・後期高齢者のかたは1割または3割）となります。要件を満たさない場合は、全額自己負担となります。

### 健康保険の対象となる場合

#### ■はり・きゅう 次の要件をすべて満たすこと

- 神経痛・リウマチ・五十肩・頸腕症候群・頸椎捻挫後遺症・腰痛症のいずれかであること
- 医師による適当な治療手段がなく（医療機関による治療の結果、効果が現れなかった場合など）、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意があること

※はり・きゅうの施術を受けながら並行して医療機関で同じ傷病の診療を受けた場合（湿布や薬の処方も含む）、はり・きゅうの施術は健康保険の対象なりません。

#### ■あん摩・マッサージ

- 筋痙攣・関節拘縮などの症状が認められ、医療上あん摩・マッサージが必要と医師が同意している場合

※疲労回復や慰安を目的などのマッサージは健康保険の対象なりません。



#### ■柔道整復（整体・接骨）

- 急性などの外傷性の打撲・捻挫・挫傷（肉離れなど）・骨折・脱臼（骨折および脱臼の場合は応急の場合を除いて医師の同意が必要です）



※脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術、同じ負傷を医療機関で治療中のものなどは健康保険の対象になりません。

### 注意事項

- ・療養費の支給手続きには「療養費支給申請書」が必要です。申請書の内容（傷病名・日数・金額など）をご確認のうえ、委任欄にご自身で署名・押印してください。
- ・領収書は医療費控除を受ける際に必要となりますので必ず受け取り、大切に保管してください。

### はしご受診・頻回受診について

同じ疾患で複数の医療機関にかかる「はしご受診」や、一定回数以上受診する「頻回受診」は医療費増加につながるほか、薬の重複や体への負担が懸念されます。まずはかかりつけ医を受診してください。



### 糖尿病性腎症について

糖尿病性腎症は糖尿病の合併症の一つです。放っておくと人工透析が必要になる可能性が高まりますが、早めに適切な治療と生活習慣の改善を行えばその危険性が減り、身体的な負担や医療費の増加を防ぐことができます。まずは健診を受け、糖尿病の疑いのあるかたは早めの受診を行い、継続的な治療を行ってください。

### ポリファーマシーについて

たくさんの薬を服用することにより、副作用や体調に好ましくない影響を起こすことをポリファーマシーといいます。同時に複数の医療機関や薬局を利用している場合でも、お薬手帳を1冊にまとめ、医師や薬剤師に薬の重複や飲み合わせなどもチェックしてもらいましょう。

### ジェネリック医薬品について

適正受診と合わせて薬と上手に付き合うことも医療費の節約につながります。ジェネリック医薬品（後発医薬品）は新薬（先発医薬品）と同等の効果がありますが価格が低く設定されています。国の安全基準を満たした信頼できる薬なので、医師や薬剤師と相談して積極的に活用してください。

### 特定保健指導の実施について

特定健診や市の人間ドックを受診されたかたは、結果に応じて生活習慣の見直しに向けた特定保健指導を実施しています。疾病の重症化予防や健康増進への大切な取り組みですので、通知の届いた対象のかたは積極的に取り組んでください。

### 国民健康保険の届け出について

国民健康保険に加入しているかたが会社などの健康保険に加入した場合、国民健康保険の資格喪失の届け出が必要です。また、会社などの健康保険の資格を喪失した場合は、国民健康保険へ資格取得の届け出が必要です。自動で切り替わりませんのでご注意ください。

なお、ほかの健康保険に加入した場合、国民健康保険の被保険者証はご使用できません。

一人ひとりが適正な受診や健康維持に向けて取り組むことで、医療費の節約や医療機関への負担軽減につながります。安心な医療の確保のため、できることから医療費の適正化にご協力をお願いします。

# 人は災害が起こるとどう行動してしまうのか

災害が起こったとき、人は下記の①～③の心理が働くとされています。突然の災害に備え、どう行動するか（夜間時も含めて）考えておきましょう。

- ①正常性バイアス 「自分は助かるだろう、自分は大丈夫だろう」  
→ 危険な状況ではないと思いこむ心理
- ②同調バイアス 「みんな避難していないから大丈夫だろう」  
→ 判断や行動を周りに合わせようとする心理
- ③愛他行動 「周りの人を助けないと…」  
→ 自分の命をかえりみず他人の身を守ろうとする行動

## ■地震の発生時

・まずは自分の身を守ることを優先して安全な場所で、安全確保行動をとってください。

姿勢を低く、頭を守り、動かない（ダンゴムシのポーズ）など。

※東日本大震災では、震度7の揺れが2～3分以上続いた地域があったとされています。

## ■揺れがおさまったら

・津波の危険性がある場合は、高台の安全な場所（市指定避難場所やまちで決めた津波避難場所）へ避難をして、絶対に海には近づかないでください。

・火災の原因となる火元を確認し、避難時はなるべくブレーカーを落として避難してください。

・出口を確保し、靴を履いて、あわてずに行動してください。余震が続くことが想定されますので、危険な場所（ロック塀や電柱・看板・橋など倒壊の危険がある場所）には絶対近づかないようにしましょう。

## ■正確な情報収集と事前の備え

・ふだんからハザードマップで自宅や職場などが安全な場所であるか確認し、地震だけでなく風水害や火災・冬の雪害などの災害にも同様に事前の対策を心がけましょう。

先日、「子どもを4月から保育所に入所させて働く」と思つてはいるのですが、まだこんなに小さいのに預けて働いてもいいのかな？」とお悩みのお母さんに出会いました。もうすぐ新年度、同じような思いをお持ちのお母さんはほかにもいらっしゃるのではないかでしょう。

よく世間で聞かれる「子どもが3歳になるまで、母親は育児に専念すべきだ」という「3歳児神話」をご存じですか？確かに3歳までの脳の発達は著しく、この時期に愛情に包まれ、安心できる環境の中で育てられることは、とても大切なことです。しかし、その役割は母親だけでよいというわけではありません。父親や祖父母はもちろん、保育所や幼稚園であつてもいいのです。「仕事をしているから子どもに我慢をさせているんじゃ

ないか。「仕事をしていればもつといきいきと過ごせたんじやないか。」どちらを選択しても、確かに答えはありません。お母さんが自分の選択に自信を持ち、明るく前向きに過ごしていれば、その姿が子どもにとっては何よりの安心やお手本となります。子どもといふ時間の長さに関わらず、子どもの気持ちに共感し、受け止めあげれば子どもの自己肯定感は高まります。そのためには、親であるみなさんの自己肯定感がなければなりません。ママもパパも自分のやりたい道を選び、毎日笑顔で過ごしてくださいね。

総務課防災危機管理室

☎ (25) 1118

# 一人一人が備えてこ！防災力UP！鳥羽

vol.104



## 山椒は小粒でも



Vol.51

「金」だけど「欣」もいいな



令和3年の暮れ、最終の定期記者会見で「2021年鳥羽市の10大ニュース」を発表しました。特に順位付けはしないものの、コロナ禍にあって世間がうつむきがちになる中、何といっても鳥羽市を明るく勇気づけてくれた話題は、フェンシング山田優選手のオリンピック金メダル獲得の「ニュース」です。続いて記者から「市長の今年の漢字一字は?」と問われ、「ベタですが、やっぱり『金』でしょう、『欣』でもいいのですが(欣一郎の欣は『よろこび』という意味なので)」と答えました。

その山田選手、年明け早々に鳥羽の若者の前に凱旋してくれました。成人式にサプライズ登場しメッセージを伝えたかと思うと、翌日にはトーナメントショートとフェンシング教室で観客を魅了しました。参加した幼児から高校生を壇上に招き、メダルを首にかけてあげたり、模擬体験で一声かけながら

令和3年の暮れ、最終の定期記者会見で「2021年鳥羽市の10大ニュース」を発表しました。特に順位付けはしないものの、コロナ禍にあって世間がうつむきがちになる中、何といっても鳥羽市を明るく勇気づけてくれた話題は、フェンシング山田優選手のオリンピック金メダル獲得の「ニュース」です。続いて記者から「市長の今年の漢字一字は?」と問われ、「ベタですが、やっぱり『金』でしょう、『欣』でもいいのですが(欣一郎の欣は『よろこび』という意味なので)」と答えました。

そのアドバイスを送つたりしました。子どもたちは、山田選手の一挙手一投足を目で追いかけ、憧れのアスリートの背中を見つめています。私たち大人も含め、体育館にいる人の視線がすべて彼につられて移動する。金メダリストになるってことかと改めて納得しました。



今年の漢字一字は?と問われ、「ベタですが、やっぱり『金』でしょう、『欣』でもいいのですが(欣一郎の欣は『よろこび』という意味なので)」と答えました。

※等身大パネルを3つ作成し、市内の各所に置いています。肩を組んだり、顔出ししたりできます。良かつたらSNSでも発信してください。



まであと2年、あつという間です。市民一丸となつて支えていきましょう。

『アンコンシャス・バイアス』わたしらは、氏名、血液型および性別などその人の持つ個性や性格、国籍、人種、生活環境などにより、無意識のうちに思い込みや決め付けをしてしまいます。

「」のような無意識の思い込みをアンコンシャス・バイアス(以下「バイアス」という)といいます。

これらは、自分を守ろうとする「エゴ」や、当たり前に行われてきた行動や常識が時代に合わなくなっているにも関わらず、気づかず固執してしまう「習慣や慣習」、その人特有の「だわりやコントラックスなどの「感情」」により起つるとされており、これらのお因以外にも喜怒哀楽などさまざまな感情や気持ち、思ひがまつながつた自分では気が付かないモノの見方、とらえ方のゆがみや偏りが原因になるといわ

ついたのは鳥羽市民からのDVDでの応援メッセージだつたそうです。山田選手は、「練習や試合の合間に繰り返し見えたのが励みになった」と話してくれました。また、鳥羽のオリンピック選手を応援する会のみなさんが早くから準備をされ、彼の母校である鳥羽高校の大教室でみんなで応援しようと、大画面でパブリックビューイングしようとしたが、コロナ禍で実現できなかつたのが悔やまれてなりません。次回は、うちわを振り、ステッキバルーンを打ち鳴らし、横断幕を広げて渾然一体となって応援したいものです。パリまであと2年、あつという間です。市民一丸となつて支えていきましょう。

バイアスは日常にあふれて、誰にでもあるもので、あること自体が問題ではありません。「普通そうだ」「こうあるべきだ」といった、無意識の思い込みや偏見から、自分の価値観や行動を相手に押しつけてしまって、知らないうちに差別や誹謗中傷などにつながり、さまざま人権問題も起きています。



Vol.210

市民課人権・市民交流係  
☎ 1126

今回はコロナのことと/orて、オリンピックの観戦は家庭や職場で、中にはスマホで、おののが応援していたことと/思います。地元の声援が届きにくかつた中で、心の支えにな

仕事や家庭、仲間と過ごすとき、バイアスがあるということを意識して相手と向き合い、自分の考え方と正反対のものや、批判的な意見にも目を配り、取り入れてみましょう。それには、これまでの自分では気が付かなかつた貴重なヒントが隠れていることが多く、行動することでよりよい職場や社会の実現につながります。



12月22日、弘道小学校にサンタクロースがプレゼントをもってやってきました。これは、畔詠町の家田雅和さんが「地元の子どもたちのためにににかできないか」と考え、企画されたもので、一人ひとりへのプレゼントのほか、60年前の伊勢湾台風のときに学校が壊れた話などをして子どもたちと交流しました。参加した子どもたちからは「サンタさん、おかしをくれてありがとうございます」「昔の話をしてくれてありがとうございます。いつまでも元気に暮らしてくださいね」などと書かれた手紙が送られました。

## 弘道小学校にサンタがきた！



12月24日、鳥羽ライオンズクラブのみなさんが市長室を訪問し、歳末助け合い運動として会員のかたから集めた12万円を寄附していただきました。会長の寺田直喜さんは「社会福祉事業のために活用してほしい」と話し、中村市長は「みなさんの志にこたえられるように有効活用したい」と感謝の言葉を述べました。

## 鳥羽ライオンズクラブから寄附をいただきました



1月5日、相差町にて天狗と獅子が家内安全・繁栄を願ってまちを練り歩く、相差獅子舞神事が行われました。「やあ（家）！ ほう（宝）！ はつ（波）！」のかけ声にあわせて天狗と獅子が舞う「ねりこみ」は壯観で、舞い切った瞬間「うまい！」と観覧者から声があがり、大きな拍手が送られました。

## 相差獅子舞神事が行われました



1月3日、鳥羽高校グラウンドで毎年恒例の新春凧あげ大会が開催され、家族連れなど約300人が参加しました。これは、地域の絆をはぐくむことを目的に鳥羽市青少年育成市民会議が実施しているもので、手作り凧や園児たちが作成した連凧など、思い思いの凧があげられたほか、地域の特産品などが当たる子ども抽選会も行われ賑わいました。

## 新春恒例の凧あげ大会！



## とばつこげんきつこ

vol.183

2月3日は、節分の日です。  
事では、豆まきや恵方巻を食べるなど、福を呼び込む行  
事分は、豆まきや恵方巻を食べる際の  
ほかに、もあつて、(1)切らすに  
食べる(2)しゃべらす食べる  
といふのがあるよ  
うのがあるよ



# 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



### 寺本 菜の香 ちゃん

令和2年11月4日生まれ(石鏡町)

1歳おめでとう♡  
いっぱい笑って元気に育ってね！

### 杉原 遼くん

令和2年10月31日生まれ(二丁目)

一緒にいられて幸せだよお～♡  
産まれててくれてありがとうね♡

# 図書館だより library news

開館時間 午前10時～午後6時

市立図書館 ☎ 4555



「鳥羽図書館前」

## 図書館カレンダー

2  
February  
2022

休館日

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

3  
March  
2022

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



## 新刊情報

### 一般書

- |     |               |       |
|-----|---------------|-------|
| 児童書 | マンモスの抜け殻      | 相場英雄  |
| その他 | 11の秘密         | 大崎梢   |
| 絵本  | 「おいしい煮込み」     | 山本幸久  |
| 小説  | 上田淳子          | 重松清   |
| その他 | 「屋根に上る」       | 山中伸弥  |
| 小説  | 吉田公一          | ほか    |
| 小説  | 「暴く者暴かれるモノ」   | 大崎梢   |
| 小説  | 「ねこまたごよみ」     | 石黒亜矢子 |
| 小説  | 「ぼくんちのねこのはなし」 | ほか    |
| 小説  | 「あ・さ・ご・は・ん！」  | 武田美穂  |
| 小説  | 「北里柴三郎」       | 森孝之   |
| 小説  | 「自分を変えたい」     | 宮武久佳  |

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によ  
り中止・延期する場合があります

とき 2月22日(火) 午前10時20分  
語り おはなしの会 「ミルキーウェイ」  
募集人員 15人(先着順)  
受付開始 2月10日(木)

とき 2月15日(火) 午前10時  
紙芝居 「ぼくはきゅうじょ犬！」 ほか  
●ストーリーテリング勉強会  
とき 2月20日(日) 午前10時30分  
絵本 「ふゆのはなさいた」 ほか  
大人のためのおはなし会  
とき 2月20日(日) 午前10時30分  
紙芝居 「ぼくはきゅうじょ犬！」 ほか  
●ストーリーテリング勉強会  
とき 2月20日(日) 午前10時30分  
絵本 「ふゆのはなさいた」 ほか  
大人のみなさんのためのおはなし会です。  
すてきなお話をどうぞゆつたりとお楽しみく  
ださい。

とき 2月20日(日) 午前10時30分  
絵本 「ふゆのはなさいた」 ほか  
大人のみなさんのためのおはなし会です。  
すてきなお話をどうぞゆつたりとお楽しみく  
ださい。

# 暮らしの情報

2月1日~

## お知らせ

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。

### 市議会議員の定数に関する アンケートの実施

件名は「即時音声換情報の発表について」と表示されます。  
①②で「これは、テストです」という内容が流れます。

議会事務局  
電話 (25) 1206

鳥羽市議会議員の定数は、平成23年の改選時に16人から14人へ定数を減らし、運用しています。

令和5年度の改選を控え、現在議員定数の議論を行っています。

会改革推進特別委員会において、議員定数の議論を行っています。そこで、「議員定数」についてのアンケートにご協力いただけるかたは、LINEに登録のうえご回答ください（アカウント登録済みのかたは、ともだち追加をお願いします）。

募集期間 2月1日(火)～28日(月)

### 全国一斉情報伝達試験

総務課防災危機管理室

電話 (25) 1118

市では、地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、情報伝達試験を行います。この試験は、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた試験で、鳥羽市以外の地域でもさまざま手段を用いて情報伝達試験が行われます。※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステムです。

### 人権擁護委員の委嘱



市議会公式  
LINE  
登録QRコード

電話 (25) 1126

市民課人権・市民交流係  
令和4年1月1日付で、笠井杉代さん（安楽島町）、下村明美さん（伊勢市朝熊町字鴨谷4383-4）とばメールでの配信

とき 2月16日(水) 午前11時ごろ

(小浜町) が人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。



笠井杉代さん



下村明美さん

### 獣害対策用駆逐煙火 (サル用)配布

農水商工課農林係  
電話 (25) 1231

サルによる獣害被害の軽減支援として、獣害対策用駆逐煙火(サル用)を2月8日(火)午前9時から配布します。希望するかたは印鑑を持参し、農水商工課までお越しください。  
なお、1世帯につき1セット(5本入りの配付で、50セット限定のため先着順で、なくなり次第終了します。

## サンアリーナ スポーツクラブ with メッツ

営業時間

月～金曜日 9:30～16:00 18:00～21:00

土・日曜日 9:30～18:00

※祝日は該当する曜日の営業時間となります。

※イベント開催など、会場の都合によって臨時休室する場合があります。

休室日

木曜日・年末年始・お盆他 利用料 400円/回

※1回2時間単位の利用

三重県営サンアリーナ 指定管理者 株式会社 スコルチャ三重

三重県伊勢市朝熊町字鴨谷4383-4 TEL: 0596-22-7700



広告

# 暮らしの情報

2月1日~

## 令和3年度分 高校生通学費等補助

教育委員会総務課  
☎ (25) 1262

子どもの教育にかかる経済的負担を軽減するため、高校生の通学および下宿などに要する経費の一部を補助します。

申請期間 2月1日(火)~18日(金)

対象 通学定期を購入している次いぢれかに該当するかた

・市内在住で、鳥羽高等学校に通学する生徒の保護者  
・離島に住所を有し、高等学校などへ通学、もしくは下宿などをする生徒の保護者

交付対象期間 令和3年4月1日~  
令和4年3月31日

申請方法 申請書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて市教育委員会に提出してください。

申請書などは、教育委員会と各連絡所で配布しています。また、市ホームページからもダウンロードできます。

※申請時に定期券の写しなどが必要です。

### 補助額

①通学費補助 (通学定期購入額に対する補助率)  
離島地区在住のかた 25%

鳥羽高校へ通学のかた 50%  
②下宿費補助 (離島地区在住のかたのみ対象)  
契約金額(月額)の25%  
(食費、管理費などは除く)  
※月額上限は通学費補助、下宿費補助ともに1万2500円

※通学費補助と下宿費補助の併用はできません。

手続きについてくわしくは、行政放送(文字放送)でも案内しています。そのほか、市ホームページをご覧いただき、教育委員会総務課へ問い合わせてください。

## 「生理の貧困」相談支援について

市民課人権・市民交流係  
☎ (25) 1126

生理用品を入手できない「生理の貧困」の実態把握や相談支援にうけていくことを目的として、市役所窓口などで生理用品2個に相談案内カードを添えて配布します。また、ホームページからもダウンロードできます。

※申請時に定期券の写しなどが必要です。

### 配布開始日

市では、各種相談窓口を設置しています。「生理用品が必要だけと言えない…」など、お悩みのかたは、「

相談ください。

●人権相談 毎月第3火曜日  
午後1時30分~3時30分  
女性相談 月曜・水曜・金曜日  
午前9時~午後5時 (健康福祉課子育て支援室) ☎ (25) 1276

## 肢体不自由児巡回相談

志摩福祉センター  
☎ 0599 (43) 6068

身体の発達について相談のある子ども、または先天的な疾患のある肢体不自由児とその家族に対し、三重県立子ども心身発達医療センターの理学療法士による、病状に応じた診察・相談・訓練指導を行います。

気軽に相談、申し込みください。なお、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、リモートでの対応や、急きよ中止する場合などがあります。

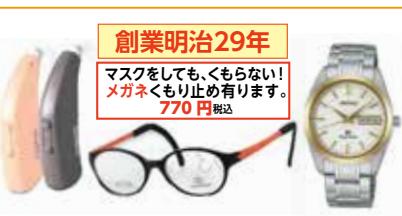
とき 3月18日(金)

午前9時30分~午後3時30分  
ところ 志摩福祉センター  
(志摩市阿児町神明1539-4)

対象者 小児

※疾患によっては成人も対応可  
申込・問合せ先 志摩福祉センター  
※相談については、事前に申し込みをお願いします。

時計のデンチ入れ替え、修理、バンド調整。  
メガネは認定眼鏡士が対応の当店へ



時計のデンチ入れ替え、修理、バンド調整。  
メガネは認定眼鏡士が対応の当店へ  
時計・メガネ・補聴器 ハラ  
鳥羽3丁目16-26 TEL (25) 2148

新築住宅・外装・内装リフォーム・耐震補強工事  
土地・中古住宅・リゾートマンション・アパート探し  
お住まいのお困りごとは当社へご相談ください。



TEL 0599-25-1548  
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)

広告

広告

2月1日~

# information

- 犬を飼い始めたとき
- 犬が届け出が必要な場合
- 届け出をすると、狂犬病予防注射のお知らせハガキが毎年送付されたり、迷い犬になつたときの手助けになることがあります。
- 飼い犬が死亡したとき
- 届出情報（住所・飼い主など）

犬の登録や死亡などの届け出はお済みですか？

環境課環境保全室

②(25) 114

次の場合、届け出が必要となります。  
す。すみやかに市へ届け出をお願  
します。

市内公共交通の「デジタル化・キャッシュレス決済を進めるため、市営業所の利用特典をパッケージにして、スマートフォンで購入できる「デジタルきっぷ」を1月に販売する予でしたら、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い延期します。開始日については、後日改めて知らせします。

## 「デジタルきっぷ」の販売延期

に変更があつたとき  
くわしくは、市ホームページを、  
覗いただくか、環境課へ問い合わせ  
てください。

登録の時にお渡しする  
犬鑑札は迷子札になります。

新型コロナワクチン接種および保健福祉センター清掃作業のため、2月5日(土)、12日(土)を臨時休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

なお、鳥羽市休日・夜間応急診療所は通常通り開設しています。

## ひだまり臨時休館

健康福祉課生活支援係

## 行政書士無料相談会

三重県司法書士会伊勢支部  
**☎ 0596(72)0181**  
相続・遺言に関する電話相談会を開催します。

とき 2月20日(日) 午後1時～4時  
相談方法 電話相談会(フリーアドレス)  
料金 0120(13)4442  
相談料 無料(予約不要)

三重県司法書士会伊勢支部  
☎ 0596 (72) 0181  
相続・遺言に関する電話相談会を  
開催

## 相続・遺言に関する電話相談会

定員 10組程度（先着順）  
申込期限 2月10日（木）

## 対象 乳幼児を子育て中の保護者

とき 2月15日(火) 午前10時～11時  
ところ 子育て支援センター あそ  
びの上原町(二〇二三)





## 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。参加を希望するかたは、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 25 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	9:00～16:30 「ほっぷ」☎ 25 7221	保健福祉センターひだまり
	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)	13:00～15:30 ☎ 25 1188	
	要予約 法律相談(弁護士)	24日(木)		注一般相談・公証人相談は、 3日前までに予約 (予約があるときのみ開催)
	要予約 公証人相談	10日(木)		
	要予約 一般相談(注)(何でも相談)	17日(木)		
	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 交通事故相談	9日(水)	13:00～15:00 ☎ 25 1126	市民課相談室(市役所西庁舎1階)
要予約	人権相談	15日(火)	13:30～15:30 ☎ 25 1126	第2小会議室(市役所西庁舎4階)
	行政相談	15日(火)	13:30～15:30 ☎ 25 1112	
	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)
消費生活相談		毎週水曜日	9:00～16:00 ☎ 25 1241	消費生活相談室(市役所西庁舎3階)
要予約 就労相談		火・木		無料職業紹介所(市役所西庁舎3階)

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 8:00～10:00 ところ 安楽島漁協前

- 今浦朝市は、新型コロナウイルス感染症の予防措置に伴い休止します。  
問い合わせ／麻生の浦会 ☎ 090-2577-4833
- 国崎朝市は、新型コロナウイルス感染症の予防措置に伴い休止します。  
問い合わせ／国崎朝市実行委員会 ☎ 080-1576-1052

健 康

健康福祉課健康係  (25) 1146

		日程など
毎月みんなで ウォーキング		2日(水) 9:30～10:30 集合場所 ひだまり正面玄関前 ※雨天中止。令和4年3月の開催は2日(水)です。
ストレッチ教室		事前申込制です。(受付終了)
要予約 乳幼児 健康相談		10日(木) 9:00～11:30 持ち物 母子健康手帳
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 9:00～16:00 水曜日 13:00～16:00 10日(木)・17日(木)は市の事業のため使用できません

子育て応援

●あそびの広場「だっこ」 子育て支援センター ☎ 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	2日(水)、9日(水)、16日(水)10:00~12:00

●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 10:00~12:00)
3日(木)	簡単おもしろ!くす玉作り ~ がんばってる人を応援します(^^)/
10日(木)	せっけんのデコページュ ~ この日は1階の和室です♥
17日(木)	ようちゃんと遊ぼう♪ ~ この日は1階の和室です♥
19日(土)	こどもとみんなのイベント ~ ファミサポセンターの無料イベント
24日(木)	たのしい折り紙遊び&誕生会 ~ おひなさまなど作ってみよう

納稅

稅務課  (25) 1132

税目	期別	納期限
国民健康保険税	第8期	2月28日(月)

## 今月の表紙

1月9日、鳥羽市民体育館のサブアリーナで新成人の門出を祝う成人式が開催されました。

出席した新成人は華やかな振袖やはかまで身を包み、新型コロナウイルス感染症対策をしながら旧友との再会を喜びました。参加者の一人は「大人になったという自覚をもって行動していきたい」と話してくれました。

突然の…

中川 1月16日の津波注意報はびつくりしましたね。

松本 あんなに遠いところまで起こった噴火でここまで影響があるんですね。

押川 ほんとにね。そういうえばその晩は少しお酒を飲んどってね。避難を考えたらちよつと焦つたよ。

松本 僕も飲んでるときの想定はしていなかつたですね。

中川 僕は飲まないので…。

押川 今回のような突然の発表や地震みたいに予測できないこともあるし、いろんな状況を想定しておかなければいけんなあ。

中川 そうですね…とりあえず、酒は飲んでも飲まれるなということですね！

押川・松本 は、はい。