

浦村かきの初出荷！
今年もプリプリの
おいしい牡蠣かきがとれました！

地域で共に生きるために④
地域で活躍している
みなさんをご紹介します

2

暮らしの情報 22
生活カレンダー 28

行政情報やイベント情報など！
鳥羽市ホームページ



旬な情報を発信！
フェイスブック



広報とばをスマホで！
マイクロ（マブ）



広報とば

地域で活躍している みなさんを紹介します

前回のシリーズ③ではまちのことをみんなで考える「まちトーク」についてお伝えしました。
今回は鳥羽で活躍している団体についてお伝えします。

健康福祉課生活支援係 ☎ ②⑤ 1181

鳥羽市内には、地域で活躍している団体がたくさんあります。

今回はその中でも、今浦朝市を開催している「麻生の浦会」、安楽島町でさまざまなイベントを開催している「どーどい」、桃取町でお笑い劇場や地域食堂を開催している「桃の種」の3つの団体を紹介します。

3つの団体のみなさんは、始まりも仲間も取り組んでい

る場所もそれぞれ異なります。

しかし、それぞれの取り組みは自分自身や地域のため

になっていきます。自分たちのしたいことが、巡りめぐって、

地域のためになることがあります。

何かに取り組みたいと思っているかたはぜひ始めてみましょう。きっかけは何でもいいのです。たくさん楽しいことがあれば、地域は元気になります。一緒に地域を元気にしていきたいと思います。

その取り組みこそが、地域共生の第一歩です。



麻生の浦会代表の
小林一美さん

団体ができたきっかけ
さつば漕ぎの大会がなくなつてから、子どもたちが何が残せるかを仲間と話し合いました。「朝市を始めてみようか」と地域を活性化させたい気持ちで立ち上げました。

団体のメンバーについて

地元の女性を中心に発起しました。また、さつば漕ぎのメンバーや改善グループに声をかけたらメンバー全員が参加してくれて、年齢層は20、80代と幅広くなりました。改善グループのお母さんた

代表の小林一美さんにお話を伺いました。

麻生の浦会



ちがいたからこそ麻生の浦会が結成できたと思います。
今、取り組んでいること
旧今浦保育所で毎月第1、第3日曜日に朝市を開催しています。地元のかたから観光客のかたまで多くのかたが買い物に来てくれています。

ほかの朝市のかたにも売りに来てもらうなど、わたしたちだけではなく、いろんなかたに参加してもらっています。

取り組みから得られたこと

町内のおばあさんたちが朝市に来てくれて、若いのかたと話せるのが楽しめと言われたことがすごくうれしかったです。やりたいことを実現できたことや、それを助けてくれる仲間がいることもうれしいです。

これからしていきたいこと

まだまだたくさんやりたいことがあります！

これからは一人暮らしのかたも増えると思うので、そのようなかたにご飯を提供して助け合いができればと思っています。とにかく楽しいことがたくさんあります。いろいろな思いが出てきます。

地域での役割やできること

とにかく人が集まってくれば、防災にもつながるし、地域が元気になる。それが一



今浦朝市の様子

番です。
みんなが朝市に行かないといけないと思って活動しているのか、参加しているかたは元気になっていいるかたは元気がわいたかたが受け継いでいくことが役割だと考えます。
市民のみなさんへメッセージ
思い立つたらやる！やりました！やったらいい！
何かをやりたいくたて仮に途中でやめたとしても、何も失うことはない。失敗しても困ることって、実はないんです。そのためには、とにかくやってみたらいいと思います。やってみようという気持ちや、ずっと持ち続けるよりも、やってみようという気持ちを実現させたほうが楽しいし、気持ちいいですよ！



共同代表の小林拓樹さんにお話を伺いました。

団体ができたきっかけ

安楽島保育所跡を有効活用しようとワークショップを開いたことがきっかけです。「どーどい」とは、安楽島の方言で「どうやう、大丈夫か」というあいさつがわりになる意味を持つ言葉です。

団体メンバーについて

40〜70代が中心です。安楽島を好きなたががが集まっています。学生さんや主婦など誰でも参加できます。気軽に顔を出してみてください！

今、取り組んでいること

「寄り合い」を続けることです。毎月15日午後7時〜9時まで安楽島公民館に集まり、現在・過去・未来の安楽島について話をしています。

「○○でこんなことがあった！」「○○をしたいけど、どうしたら？」などゆる〜い感じで話をしています。

取り組みをして得られたこと

普段話をする機会がないかたがたと話が出来ます。話し合いの中から生まれた「納涼・流しそつめん大会」「昔・安楽島写真展」などは地域のみなさんに喜んでもらえました。

これからしていきたいこと

やりたいことばかりです。町民運動会、保育所跡地利用などたくさんあります。

12月15日(日)の午後3時ごろから安楽島保育所跡地で「たき火」をします。みんなでたき火を囲んでワイワイガヤガヤします。

地域での役割やできること

この団体の設立目的「地域にある団体を数珠のようにつなげていく」が役割だと思っています。

市民のみなさんへメッセージ

これから「どーどい」はいろんな団体をつなげて楽しんでいきます。みなさんも一緒にいかがでしょうか！



納涼・流しそつめん大会の様子

桃の種



事務局長の下村悦生さんにお話を伺いました。

団体ができたきっかけ

平成8年、若者の減少で神祭の日(2月11日)に行われる青年団による「演芸会」が開催できなくなり、寂しくなった祭りを憂う声が多く聞かれました。その声を受けて、平成15年に演芸会復活を目指す有志が集まったのが始まりです。

団体メンバーについて

現在のメンバーは、20〜60代の男女29人です。職業は、漁師や主婦などさまざまです。老若男女が思ったことを遠慮なしに言い合える心の通った楽しい仲間です。

今、取り組んでいること

毎年2月11日に「桃の島お笑い劇場」の開催を通じて賑わいの創出に取り組んでいます。また、2か月に一度の地域食堂

「Kitchen momo」を開催して寄り合い拠点づくりを行っています。

取り組みをして得られたこと

とにかく、気心の知れた仲間が集まって楽しく話ができることが何よりです。そして、桃の島お笑い劇場を開催することで町のみなさんに楽しんでもらえること、Kitchen momoの参加者から感謝してもらえることも大きな喜びです。

これからしていきたいこと

誰もが気兼ねなく「助けてー」と声を上げられるようなまちづくりに関わりたいなと思います。そして、ほかの地域より高齢化も人口減少も進んでいるまちですが、「やっぱりこのまちに住み続けてよかった」とみんなが思えれば最高です。

今のところは、具体的に何を決まっていますませんが、Kitchen momoの取り組みを継続させながら、今後の取り組みを考えていきます。それと、仲間と一緒に旅行がしたいとみんなが思っています。

地域での役割やできること

個人の力や少人数でできないことがたくさんあります。幸い、桃の種には、長い取り組みの中で培ってきた信頼できる多くの仲間がいます。町内会などの団体も町には必要ですが、このくらいの人数で取り組んだ方が取



地域食堂 Kitchen momo の様子



桃の島お笑い劇場の様子

り組みやすいこともあると思います。これまでの桃の島お笑い劇場やKitchen momoのようなレベルの取り組みで、一つでも多くの地域の課題解消につなげられるといいなと思います。

市民のみなさんへメッセージ

とにかく、嫌々やらずに、そして一部のかたの負担にならないように楽しんで長く続けていきましょー！そのうち、芽が出て、花を咲かせ、実をつけることでしょー。共に頑張りましょー！

トバゴト

企画財政課企画経営室
健康福祉課長寿介護係

☎ (25) 1101
☎ (25) 1186

当たり前になっている
鳥羽の日常こそがタカラモノ。



鳥羽市(第1層)生活支援コーディネーターの活動。

トバゴトの未来の「コト」を 考えるきっかけに。

トバゴトは、鳥羽市の少しでも先の「未来」を一緒に考えていく情報共有サイト(場所)です。鳥羽のひと(とばびと)からすれば、「トバ」での当たり前前日常も、角度を変えて見ると、魅力的なタカラモノ(地域資源)だったと気付くことがあります。ただ、それらは、目を向けなければ、消えてしまう「コト」も少なくない。だからこそ、鳥羽市が目指す「地域共生社会」に向けて、みんなでそのタカラモノを共有していく手段にトバゴトがなければいいなと思っています。

今回は、今までに書き溜めてきたトバゴト記事の中から、ひとつだけ、広報とばに載せてお届けします。



トバゴト作成者：杉浦 徹

生活支援コーディネーター / 理学療法士

・株式会社いやしの心
マルドット
・marudOT

市では、市民のみなさん(とばびと)が、生涯いきいきと活躍できるまちづくりを推進するため「とばびと活躍プロジェクト」を進めています。本号では、市が株式会社いやしの心に委託して取り組む生活支援体制整備事業を紹介します。事業の一環として、生活支援コーディネーターの杉浦徹さんが情報共有サイト「トバゴト」でさまざまな視点から鳥羽の魅力やとばびとの活躍について紹介しており、今回はその内容を一部抜粋してお届けします。

また、広報とば令和2年1月号より「トバゴト」をコラム形式で隔月連載します。一緒に鳥羽について考えてみませんか。

近隣に食料品店が少ないと、 死亡リスク・認知症リスクが増加しやすい？

キーワード： #地域共生社会 #まちの食料品店 #買い支える #わたし一人からできること

近隣にある食料品店が、死亡・認知症になる
リスクを予防している可能性がある。

生活する地域に食料品を
えるお店がある。

これは、その地域にとって
重要なタカラモノ(社会資源)
です。もちろん、お店がなく、
商品が買えなければ「不便
だ!」と思うことは当然です。
しかし、これだけでは済まな
い可能性があるのです。実は、
最近の研究で、高齢者宅の近
隣にある「野菜や果物が手に

入る食料品店の数」と「死
亡リスク※1・認知症リスク※2
の関係が調査されました。そ
の結果、近隣に食料品店が少
ないと、死亡・認知症リスク
が増加しやすい傾向にあった
そうです。つまり、地域にあ
るお店は、生活の不便性を解
決するだけではなく、健康問
題との関係もあったのです。

地域のお店で買い物をする。
それこそが、わたし一人からできる活動。

では、誰がどのように何を
すれば良いのか。

「まちのことなんだから、
鳥羽市が何とかすべき!」と
まず思つかもしれません。で
も、それだけでは足りません。
わたしたち一人からできる行
動が大切です。例えば、その
地域で暮らす住民が、そのお
店で商品を買ひ、買い支えを
する。これが、お店の存続に

つながり、地域の利便性に
つながり、自分自身の健康にも
つながる。めぐり巡って、自
分や地域、鳥羽のタカラモノ
として残っていきます。大切
なことは、いつも「他人ごと
ではなく、自分ごと」と思う
ことです。

※トバゴト「近隣に食料品店が少ないと、死亡リスクが増加しやすい?」
<https://tobagoto.com/neighborhood-food/> 中「一部引用

トバゴト 検索!

<https://tobagoto.com>

最新の記事はここに。

トバゴトQRコード



Facebook

Instagram

参考文献

※ 1 Tani Y, Suzuki N, Fujiwara T, Hanazato M, Kondo N, Miyaguni Y, Kondo K. Neighborhood food environment and mortality among older Japanese adults: results from the JAGES cohort study. Int J Behav Nutr Phys Act, vol.15, 101 (2018)

※ 2 Tani Y, Suzuki N, Fujiwara T, Hanazato M, Kondo K. Neighborhood Food Environment and Dementia Incidence: the Japan Gerontological Evaluation Study Cohort Survey. Am J Prev Med, vol.56(3), 383-392 (2019)

11月5日より

住民票・印鑑登録証明書・マイナンバーカードに 旧姓（旧氏）が併記できるようになります

市民課戸籍係 ☎ 25 1127

旧姓（旧氏）併記とは？

11月5日より、申請手続きをすることで住民票・印鑑登録証明書・マイナンバーカードに旧姓（旧氏）を併記できるようになります。

住民票に旧姓が併記されると、印鑑登録証明書・マイナンバーカード・公的個人認証サービスの署名用電子証明書にも旧姓が併記されます。

社会活動において旧姓を使用しながら活動するかたが増加している中、旧姓が併記されることで、さまざまな活動の場面で旧姓を証明することができます。

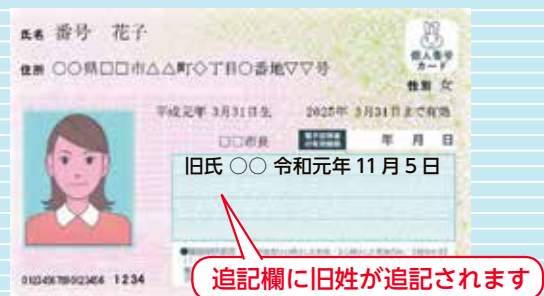
婚姻などで姓（氏）に変更があった場合でも、これまで称してきた姓（氏）をマイナンバーカードなどに併記し、証明することができるようになるため、旧姓（旧氏）を契約などの場面で活用することや、就職や職場などでの身分証明とすることができます。



マイナンバーカードを新たに作成するかた



マイナンバーカードをすでにお持ちのかた



住民票の記載イメージ

氏名	番号	花子
旧氏	〇〇	
住	〇〇県△△市□□町1番地	
所	ここに旧姓が入ります	
前住所	〇〇県□□市◇◇町200番地	

印鑑登録証明書の記載イメージ

印 鑑	氏名	番号	花子
番号	旧氏	〇〇	
	住所	△△市□□町〇番〇号	
	生年月日	昭和	ここに旧姓が入ります
	備考		

旧姓（旧氏）の併記はこんなときに役立ちます

こんなときに！

保険・携帯電話の契約や銀行口座が
旧姓のまま引き続き使えます！



こんなときに！

就職・転職時など、仕事の場面でも
旧姓で本人確認ができます！



旧姓（旧氏）を併記するためには、どうしたらいいの？

STEP1

旧姓が記載された
戸籍謄本などを用意しましょう

入手方法は2種類！

- ①本籍地の市区町村に請求
- ②郵送で取り寄せる



用意ができたなら
提出しよう！



STEP2

用意した戸籍謄本などと一緒に
マイナンバーカード（通知カード）
・印鑑・本人確認書類を持って
窓口で手続きをしましょう

Q 旧姓としては、どのようなものを併記できますか？

A 旧姓を初めて併記する場合には、本人の戸籍謄本などに記載されている過去の姓（氏）の中から1つを選んで併記することができます。（その際、マイナンバーカードまたは通知カードを併せて提出し、同時に併記する必要があります）
なお、引っ越しでほかの市町村に転入した場合、住民票などに併記されている旧姓は引き継がれます。

Q 住民票の写しの交付を受けるときに、併記されている旧姓を表示しないようにすることはできますか？

A 住民票では、旧姓は氏名と併せて公証されているものであることから、旧姓または氏の一方のみを表示することはできません。
旧姓を併記するときは現在の氏と旧姓の両方が必ず表示されます。

Q 旧姓を削除することはできますか？

A 必要がなくなった場合などには、旧姓を削除することが可能です。
ただし、旧姓を削除した場合には、その後、氏が変更したときに限り、削除後に新たに生じた旧姓の中から1つを選んで再び併記することができます。

マイナンバーカードの申請をお手伝いします

市民課窓口にて、マイナンバーカードの申請に必要な顔写真の撮影を無料で行っています。申請を希望するかたはぜひ利用してください。

申請に必要な持ち物

- ・マイナンバーカード交付申請書（通知カードとともにお送りしています）
- ・本人確認書類（運転免許証などの顔写真付きの公的書類であれば1点、健康保険証などの顔写真無しの公的書類であれば2点）



マイナンバーカードでできること

マイナンバーを証明する書類として

マイナンバーの提示が必要なさまざまな場面で、マイナンバーを証明する書類として利用できます。

また、マイナンバーの提示と本人確認が同時にできる唯一のカードです。

本人確認の際の身分証明書として

運転免許証などと同様に、身分証明書として使えます。

【カードの有効期限】 ・20歳以上は10年、20歳未満は5年。

・外国人住民の場合は在留資格や在留期間によって異なります。

各種行政手続きのオンライン申請に

- ・電子証明書は、確定申告（e-Tax）などのオンライン手続きに利用できます。
- ・マイナポータル（政府が運営するオンラインサービス）で、行政機関などが保有するあなたの情報や行政機関同士があなたの個人情報を受け渡しした履歴を確認することができます。

※パソコンをお持ちでないかたも市民課窓口でマイナポータルにアクセスできる端末を利用していただけです。



マイナンバーに関する問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル（☎ 0120-95-0178 ^{マイナンバー}）へ問い合わせてください。

平日 午前9時30分～午後8時 土曜・日曜日、祝日 午前9時30分～午後5時30分（年末年始を除く）

市職員を募集します

令和2年度採用予定の市職員を募集します。

総務課人事係 ☎(25)1113

1. 受験資格および職種・採用人員

- ①地方公務員法第16条(欠格条項)に該当しないかたで、採用時に鳥羽市に住所を有するかた。
- ②日本国籍を有しないかた(外国籍のかた)は、永住者または特別永住者の在留資格を有すること。
なお、外国籍のかたは、採用後、公権力の行使または公の意思の形成への参画に携わる職には任用できません。
- ③表の職種ごとに定める受験資格に該当するかた。

職 種	採用予定人数	受 験 資 格
一般事務職	1人程度	昭和59年4月2日以降に生まれ、学校教育法に基づく高等学校卒業以上のかた、または、これに相当する学力を有するかた。(令和2年3月卒業見込みのかたを含む)
保育士	3人程度	昭和59年4月2日以降に生まれ、保育士および幼稚園教諭資格の両方を有するかた、または、令和2年3月までに資格取得見込みのかた。 ※採用後に幼稚園・保育所などの間で人事異動を行う場合があります。
技術職 (土木)	2人程度	昭和54年4月2日以降に生まれ、学校教育法に基づく高等学校卒業以上、もしくは、これに相当する学力を有し、専門科目を履修したかた。(令和2年3月卒業見込みのかたを含む) または、これに相当する学力を有し、民間企業などにおいて土木施工関係の実務経験を1年以上有し、2級土木施工管理技士以上の資格を有するかた。
技術職 (水産)	1人程度	昭和59年4月2日以降に生まれ、学校教育法に基づく高等学校卒業以上のかた、または、これに相当する学力を有し、水産増養殖などの専門科目を履修したかた。(令和2年3月卒業見込みのかたを含む) ※採用後は水産研究所で主に藻類の研究に従事していただく予定であり、潜水作業や小型船舶の操縦を伴う場合があります。
船員 (航海及び機関)	1人程度	昭和59年4月2日以降に生まれ、学校教育法に基づく高等学校卒業以上のかた、または、これに相当する学力を有するかたで、船舶職員及び小型船舶操縦者法に定める6級海技士(航海)以上、または、5級海技士(機関)以上の免状を有するかた。 ※採用後は運航管理業務(陸上勤務)に従事していただく予定です。

2. 受験手続きと場所

(1) 受験申込書の請求

実施要項は、11月1日(金)から総務課人事係または連絡所で交付します。※午前8時30分～午後5時15分(土曜・日曜日、祝日を除く)

郵送希望者は、140円切手を貼った宛先明記の返信用封筒を同封して請求してください。また、市ホームページからもダウンロードできます。

(2) 受験申し込みに必要な書類など

履歴書(総務課が交付したものに限る)、写真、各資格免状の写しなどの添付書類が必要となります。

くわしくは、実施要項をご覧ください。

(3) 受付期間と場所

受付期間 11月1日(金)～20日(水)の午前8時30分～午後5時15分(土曜・日曜日、祝日を除く)

郵送の場合は、11月13日(水)の消印まで有効とします。

受付期間終了後の申し込みは、いかなる理由があっても受け付けません。

受付場所 総務課人事係
(〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1)

3. 合格者の決定

第一次、第二次、第三次試験の結果に基づいて合格者を決定し、令和2年1月下旬までに本人宛に通知します。

4. 試験の日時および場所

(1) 第一次試験

と き 11月30日(土)午前9時～

と ころ 市民文化会館(鳥羽市鳥羽三丁目8-3)

(2) 第二次試験 12月21日(土)を予定していますが、日時・場所については、第一次試験合格者にのみ通知します。

(3) 第三次試験 令和2年1月13日(月・祝)を予定していますが、日時・場所については、第二次試験合格者にのみ通知します。

※最終合格者は、医療機関で健康診断を受け、指定する期日までに健康診断書を提出していただきます。

5. 試験科目

(1) 第一次試験 教養試験(学歴相当程度。技術職(土木)のうち民間企業などの経験者除く)、社会人基礎試験【職務基礎力試験・職務適応性検査】(技術職(土木)のうち民間企業などの経験者)、専門試験(保育士、技術職(土木))、作文、事務適性検査、職場適応性検査(技術職(土木)のうち民間企業などの経験者除く)

(2) 第二次・第三次試験 面接など

放置しないで早めの相談を！

11月・12月は差押強化月間

南勢地域の3市4町と伊勢県税事務所では、今年度、個人住民税や自動車税の未納対策として11月と12月を差押強化月間と定め、集中的に滞納整理に取り組みます。

税務課

管理収納係

特別滞納整理係

☎ 25 1132
☎ 25 1136

市税の現況について

市では、滞納税額を減らすため、平成18年度に「特別滞納整理係」を設置し、給与や預貯金などの財産の差し押さえや不動産の公売を実施し、さらには地方税徴収の専門機関である「三重地方税管理回収機構」に案件を移管するなどの滞納整理を推進しています。

差押強化月間の取り組み

納付することができずにもかかわらず納期限を過ぎても市税等を納付していないかたに、地方税法などで定められた滞納処分を実施します。

その場合は、勤務先・お取引先などへ調査を行った後、給与・売掛金の差し押さえを実施するなどの滞納整理を集中的に行うことや、また三重地方税管理回収機構に徴収権を移管します。

三重地方税管理回収機構への移管状況

年度	移管件数	徴収額
平成28年度	15件	20,804,139円
平成29年度	15件	16,403,371円
平成30年度	12件	14,154,797円

平成16年の管理回収機構設立以降、移管した案件は、のべ約200件で、徴収額は約3億円となっています。

三重地方税管理回収機構とは

県内市町の滞納地方税の徴収を専門的に行う組織として設立されました。県内各市町の滞納整理事業を引き受け、専門的な手法を駆使しながら、迅速な滞納整理を行っています。

放置しないで相談を

けがや病気、失業など、やむを得ない事情により、一時的に納めることが困難な場合は、税務課へぜひ相談してください。

何もせずに未納の状態をそのまま放置しておいても問題の解決にはならず、延滞金の増加、勤務先や取引先への調査、差し押さえ・公売などの不利益を受けることになりま

す。また、開庁時間に来庁できないかたのために、市民文化会館2階・税務課窓口にて夜間納税相談を行っています。

【夜間納税相談窓口】

午後5時15分～9時（平日）

希望するかたは、事前に連絡してください。

放置しないで、窓口や電話で早めに相談をしましょう。

11月11日～17日は「税を考える週間」です

国税庁ホームページでは「Web-TAX-TV」（インターネット番組）で国税庁の取り組みを紹介する番組を配信しています。ほかにもさまざまな情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。

くわしくは「国税庁」で検索してください。この機会に税について考えてみませんか。

空き家を
売ったり
賃貸したい



空き家無料相談会



近所に迷惑
をかけたく
ない

とき 11月16日（土） 午後0時30分～3時

受付時間 午後0時～2時30分 ※受け付け順に対応します。

ところ 鳥羽市民文化会館4階・大会議室

対象 鳥羽市内に空き家を所有または、空き家となることが見込まれている建物の所有者やその家族など

※不動産登記簿謄本、現況・近隣の写真、固定資産税納税通知書など、
物件に関する資料を持参していただくと迅速・的確な助言ができます。

※相談時間は一つの相談につき30分程度です。

※当日は、不動産鑑定士協会、東海税理士会、行政書士会が都合により欠席となるため、不動産鑑定、
税関連の相談はできません。

問合せ先

建設課管理係 ☎ 25 1171（午前8時30分～午後5時15分）

空き家ネットワークみえ（三重県宅地建物取引業協会内）

☎ 059-227-5018（午前8時30分～正午、午後1時～5時）

※いずれも、土曜・日曜日、祝日を除く

ダイエットキッチン in KUBOKURI

要予約

健康的に美しく痩せるための食事の工夫についての教室を開催します。

- 対象** 市民
- とき** 11月26日(火)
午前11時30分～午後1時30分
- ところ** KUBOKURI(鳥羽三丁目 旧久保クリーニング) 1階・コワーキングスペース
- 内容** ランチの試食・食事の工夫についての話
- 参加費** 無料
- 募集人員** 10人(先着順)
※申込人員が4人以下の場合は中止します。
- 申込期限** 11月21日(木)

11月14日は世界糖尿病デー

11月11日～17日は全国糖尿病週間です

世界の糖尿病人口は4億人を超えています。(糖尿病アトラス第8版2017)日本でも、成人男性の18.1%、女性では10.5%が糖尿病の疑いが強い状況です。(平成29年度国民健康栄養調査)

糖尿病は進行すると糖尿病性網膜症や腎症、神経障害に加え、心筋梗塞や脳梗塞などの病気も起こりやすくなります。バランスのよい食事や適度な運動などを実践し、糖尿病を予防しましょう。

～教室に参加してみませんか～

●糖尿病予防のための食講座 (夜間編)

要予約

- 対象** 市民
- とき** 11月14日(木) 午後7時～8時30分
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・クッキングルーム
- 内容** 講義・調理実習
- 持ち物** エプロン・三角巾
- 参加費** 無料
- 募集人員** 16人(先着順)
- 申込期限** 11月11日(月)

●糖尿病予防教室

要予約

- 対象** 糖尿病(高血糖)が気になるかたやその家族のかた
- とき** 12月2日(月) 午後1時30分～3時
- 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** 「糖尿病とは?高血糖はどうしていけないの?」についての講義と糖尿病予防のための食事のポイントと簡単な運動実技
- 持ち物** 運動できる服装
- 参加費** 無料
- 申込期限** 11月27日(水)



～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。
みなさんの健康づくりに役立ててください。

野菜を食べよう

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gですが、日本人の野菜の平均摂取量は288gであり、約60g足りていません。(平成29年度国民健康栄養調査)

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維など体の調子を整える栄養素を含み、肥満や糖尿病予防のためにも不足しないようにしたい食品です。

鳥羽マルシェでイベントを開催します

鳥羽マルシェにて、野菜を工夫して摂取する方法の紹介やおすすめレシピの配布をします。ぜひ足を運んでみてください。

とき 11月23日(土・祝) 午前10時～午後3時

野菜摂取チャレンジ参加者募集

市が配布するカードに、1日に野菜料理を5品食べた日を記録します。1か月のうち達成した日が20日以上あるかたには粗品を進呈します。

対象 鳥羽市国民健康保険の加入者で20歳以上のかた、または後期高齢者医療制度に加入しているかた

チャレンジ期間 12月1日(日)～31日(火)

カード配布場所 ・鳥羽マルシェ(11月23日(土・祝)イベント開催時に配布)
・市民課または健康福祉課健康係窓口(11月25日(月)～29日(金))

男性料理教室

要予約

(市食生活改善推進連絡協議会主催)

- 対象** 男性
- とき** 11月27日(水)
午前10時～午後1時ごろ
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階
クッキングルーム
- 内容** 調理実習と講話
- 持ち物** エプロン・三角巾
- 参加費** 500円
- 募集人員** 16人
- 申込期限** 11月20日(水)



初めてのかた、
いつも料理をしている
かた、どなたも気軽に
参加してください♪

リズムストレッチ教室

要申込

対象 65歳以上で運動に支障のないかた
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください

とき 日程表のとおり 午前10時～11時
(初めて参加のかたは初回の12月10日のみ
午前9時30分～11時)

日程表	
12月	10日(火)、24日(火)
令和2年 1月	14日(火)、28日(火)
2月	25日(火)
3月	10日(火)、24日(火)、31日(火)

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 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 運動できる服装、飲み物、タオル

募集人員 55人

※募集人員を超えた場合、抽選により受講者を決定します。(初めてのかた、前回参加していないかたを優先します)

申込期限 11月15日(金)

申込方法 ・申込期限までに健康福祉課健康係へ電話または直接窓口まで申し込んでください。
その際、必ず本人が申し込んでください。
・受講の決定は、11月29日(金)までに電話で連絡する予定です。

リフレッシュ体操

要申込

対象 64歳以下の住民のかたで運動に支障のないかた
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください。
※教室初回日に64歳以下のかたが対象です。

とき 日程表のとおり 午前10時～11時
(12月3日、3月17日は午前9時30分～11時)

日程表	
12月	3日(火)、17日(火)
令和2年 1月	7日(火)、21日(火)
2月	4日(火)、18日(火)
3月	3日(火)、17日(火)

ところ 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム
内容 生活習慣病予防のための、エアロビクスを中心とした運動(筋力トレーニングも含む)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 運動できる服装、室内シューズ
飲み物、タオル

募集人員 25人(先着順)

申込期限 11月26日(火)

申込方法 健康福祉課健康係へ電話または直接窓口で申し込んでください。

献血にご協力ください

献血バスによる400mℓ献血を行います。みなさんの協力をお待ちしています。

とき	ところ
11月12日(火) 午後0時45分～2時45分	市民文化会館
11月14日(木) 午前10時～午後0時30分 午後2時～4時	鳥羽ショッピングプラザ ハロー

400mℓ献血基準

※年齢 男性:17～69歳 女性:18～69歳
※体重 男女とも50kg以上
※65歳以上のかたの献血は、60～64歳の間に献血経験があるかたに限ります。

注意

・献血カードをお持ちのかたは持参してください。
・服薬中のかたは薬剤名が分かるものを持参してください。(薬剤の種類によっては献血可能です)

キッズビクス& ママリフレッシュ



対象 乳幼児とその保護者

とき 11月7日(木)午前10時30分～11時30分
※当日受付(申し込み不要)

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 お子さんと一緒にリズムに乗って行うふれあい体操です。小さなお子さんも楽しめます。

骨髄バンク普及啓発のための クラウドファンディング(寄附金)

三重県では骨髄バンク普及啓発のためのクラウドファンディングを実施しています。くわしくは、三重県ふるさと応援寄附金サイトをご覧ください。

※個人から自治体への寄附は、クラウドファンディングもふるさと納税制度が適用されます。くわしくは、三重県医療保健部へ問い合わせてください。

三重県医療保健部薬務感染症対策課薬事班

☎ 059-224-2330

URL <http://www.pref.mie.lg.jp/furusato/index.htm>

募集期限 令和2年3月31日(火)



女性がん検診のご案内

乳がんは、女性が新たに診断されたがんの中で一番多いがんです。特に40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しており、20～30歳代での子宮頸がんの発症や死亡が増えています。いずれのがんも早期発見することが重要です。特に乳がんは早期発見で95%以上が治癒しています。少しでも気になったかたは、この機会にぜひ検診を受診してください。

●集団検診（検診車での検診）

- 検診対象** 子宮頸がん・乳がん
平成12年4月1日までに生まれたかた
- 持ち物** 健康手帳（お持ちの場合）、バスタオル（乳がん検診受診者のみ）
- 自己負担額** 子宮頸がん 1,000円（70歳以上無料）
乳がん 1,700円（70歳以上無料）
- 申込方法** 11月1日（金）より受け付けます。検診日前日までに、健康福祉課健康係の窓口または電話で必ず予約してください。定員になり次第締め切ります。

と き

乳がん（マンモグラフィ）・子宮頸がん 検診

日程表	
12月14日（土）	午前9時～11時
12月19日（木）	午後1時～3時30分

乳がん（エコー）・子宮頸がん 検診

- ※子宮頸がん検診は午後のみ
※託児あり（要申し込み）

日程表	
12月12日（木）	午前9時～11時
12月15日（日）	午後1時～3時30分

- ところ** 保健福祉センターひだまり
（休日・夜間応急診療所）

※12月15日（日）は、ひだまり正面玄関で実施します。

◆注意

- 妊娠中・授乳中・豊胸手術を受けたかたは、マンモグラフィ検診を受診できません。
- 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。
- 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のでご了承ください。
- 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より判定不能という結果がでることがありますのでご了承ください。

※集団検診と個別検診は一年度（平成31年4月1日～令和2年3月31日）に受診できるのはどちらか1回のみです。重複受診に注意してください。

●個別検診（医療機関での検診）

- 検診対象** 子宮頸がん
昭和25年4月2日～平成12年4月1日生まれのかた
乳がん
昭和25年4月2日～昭和55年4月1日生まれのかた
- 検診期限** 令和2年3月31日（火）（医療機関によって異なります）
- 持ち物** 健康保険証・健康手帳（お持ちの場合）
- 自己負担額** 子宮頸がん 2,000円、乳がん 2,000円
- 受診方法** 医療機関によって受診方法が異なります。
下記の表をよく確認して、希望する医療機関へ予約または受診してください。

子宮頸がん 検診

医療機関名	電話番号
赤坂クリニック（要予約） ※女性産婦人科医が実施します。 ※検診日時 土曜午後（月1～2回） くわしくは、問い合わせてください。	☎0599 ㉑ 0001
県立志摩病院（要予約） 予約受付：平日午後1時～4時 ※検診日時 金曜日午前のみ	☎0599 ㉔ 6171
豊和病院	☎0599 ㉔ 1511
伊勢慶友病院（要予約） ※検診日時 火曜～金曜日 午前9時～正午、午後2時～3時	☎0596 ㉒ 1155
伊勢志摩レディースクリニック	☎0596 ㉑ 0800
小原産婦人科	☎0596 ㉔ 8111
菊川産婦人科	☎0596 ㉓ 1515
玉石産婦人科	☎0596 ㉒ 5656
てらだ産婦人科	☎0596 ㉓ 0311
本橋産婦人科	☎0596 ㉓ 4103
やまぐちレディースクリニック	☎0596 ㉑ 3001

乳がん（マンモグラフィ） 検診

※待ち時間は長くなりますのでご了承ください。

医療機関名 電話番号	注意点
大西クリニック ☎0596 ㉔ 5570 （予約不要）	検診期間：令和2年1月6日（月）～3月31日（火）（木曜・土曜日は午後休診、日曜日、祝日は休診） ※診察の混雑状況により早期に受け付けを終了する場合があります。
県立志摩病院 ☎0599 ㉔ 6171 （要予約）	予約受付：平日 午後1時～4時 検診期間：令和2年3月31日（火）まで（火曜・木曜・金曜日の午前のみ）
市立伊勢総合病院 ☎0596 ㉓ 5416 （要予約）	予約受付：平日 午後2時～4時30分（12月28日（土）～令和2年1月5日（日）は除く） 検診期間：令和2年2月3日（月）～3月30日（月）（月曜・金曜日の午後のみ）

子育て支援員研修を受講しませんか

市では、子育て支援員研修を実施します。子育て支援員とは、国が定める研修を修了し、子育て支援の分野で働く上で必要な知識や技術などを修得したと認められるかたのことです。本研修を全て修了したかたを、「子育て支援員」として認定します。

なお、資格認定はできませんが希望の講座のみを受講することも可能です。

健康福祉課子育て支援室 ☎ ②⑤ 1184

受講対象 市内に在住または在勤のかたで、保育や子育て支援などの仕事やボランティアに関心があるかた

参加費 無料 ※テキスト代は自己負担となります。

定員 10人程度(申込順)

申込・問合せ 研修日程や内容など詳しくは、健康福祉課子育て支援室へお問い合わせください。

基本研修

11月14日(木) 午前10時～午後3時10分

講師 皇學館大学准教授 吉田 明弘 氏

内容 子ども・子育て家庭の状況、子ども家庭の福祉

その他 子どもの発達、保育の原理

ところ 市民文化会館4階・第3小会議室

11月22日(金) 午前10時～午後3時10分

講師 公益財団法人三重県労働福祉協会 久保 正 氏

内容 子ども虐待と社会的養護

その他 対人援助の価値と倫理、子どもの障がい、総合演習

ところ 保健福祉センターひだまり・会議室

専門研修

12月2日(月) 午前10時～11時

講師① 皇學館大学准教授 梶 美保 氏

内容① 小児保健Ⅰ、小児保健Ⅱ

講師② 日本赤十字社看護師 富内 直美 氏

内容② 心肺蘇生法

その他 乳幼児の食事と栄養、実施自治体の制度

ところ 市民文化会館4階・第3小会議室

12月7日(土) 午後1時～3時40分

講師 絵本作家 浦中 こういち 氏

内容 乳幼児の生活と遊び、乳幼児の発達と心理

ところ 安楽島保育所

12月16日(月) 午前9時30分～午後5時20分

講師 皇學館大学准教授 梶 美保 氏

内容 安全確保とリスクマネジメントグループ討議

ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

※令和2年1月20日(月)地域型保育、令和2年1月24日(金)ファミリーサポートセンターの研修を実施予定です。

令和元年度 第2回鳥羽市虐待防止 ネットワーク協議会 講演会

健康福祉課子育て支援室 ☎ ②⑤7221

幼少期からのスマホ使用やゲーム依存から抜けられなくなるからくりなどを知り、上手な付き合い方を一緒に考えてみませんか？

講師 NPO 法人日本次世代育成支援協会代表理事
鷲津 秀樹 氏

とき 12月1日(日)
午後1時30分～3時30分
開場 午後1時～

テーマ スマホやゲーム依存にはまらず目標に向かっていくために大切なこと

ところ 保健福祉センターひだまり2階
ひだまりホール



絵本作家 サトシンさんの 絵本よみまショー

子育て支援センター ☎ ②⑤7225

NHKのEテレ「みいつけた!」でおなじみの絵本作家サトシンさんといっしょに親子で絵本ライブを楽しみましょう♪

とき 11月16日(土)
午前10時～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

対象 乳幼児から小学校低学年とその保護者

申込期限 11月8日(金)

申込・問合せ
子育て支援センター



高齢者あんしん見守りネットワーク

～地域で見守り支えていこう～



高齢者あんしん見守り
ネットワークステッカー

鳥羽市の人口は8月末現在で18,514人です。そのうち65歳以上の高齢者が6,929人で、高齢化率は37.4%となっています。鳥羽市民の約3人に1人は高齢者という状況です。

健康福祉課地域包括支援センター ☎ (25)1182

小さな気付き

外観からの
気付き

- いつも同じ洗濯物が干したままになっている
- 家に閉じこもって、ほとんど外に出てこない
- 郵便受けに新聞や郵便物がたまっている
- 庭が荒れている

対面での
気付き

- 今まであいさつしていたのにしなくなった
- 話がかみあわなくなった。同じ話を何回もするようになった
- 身体にあざがある。あざがあることを話したがない

よく見掛ける
場所などでの
気付き

- 長い間、顔を見掛けない
- 町内会やサロンの集まりに急に来なくなった

見守りが必要な？

人間は誰もが年齢を重ねるにしたがい、足腰が衰えたり、体力が落ちたり、病気にかかりやすくなったりします。病気やけがをした場合に誰か一緒に住んでいれば発見することができそうですが、一人暮らしの場合には重篤な病気を患っても病院にかかることができないかったり、最悪の場合、孤独死をしてしまったということも考えられます。また、地域での関係が薄くなっていると倒れていることに気付かない場合もあります。

見守りは どうやってするの？

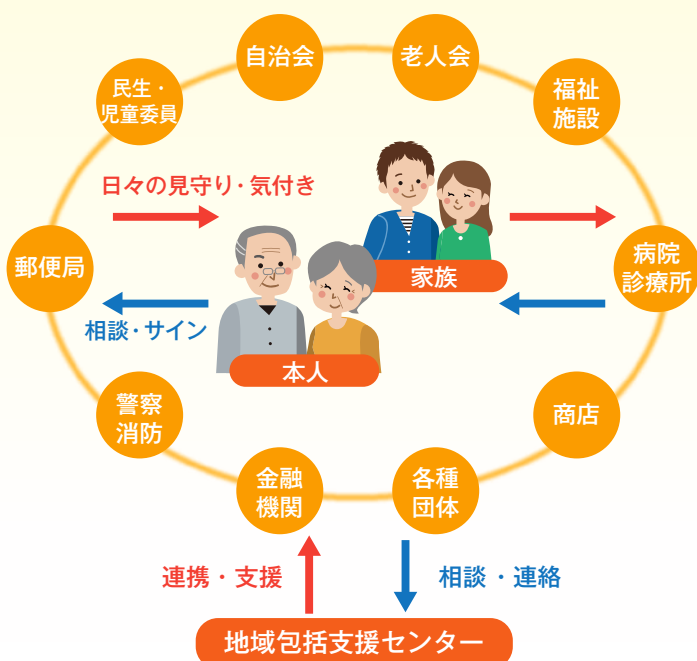
見守りは、日々の日常生活や業務の中でさりげなく行うことが基本です。あまり身構えることなく、まずは近所の高齢者のかたにあいさつや世間話をするところから始めてみましょう。

そこで、地域で高齢者を見守り支えることで、病気が重篤になることや孤立死などから防ぐことが少しでも可能になります。

見守りは高齢者自身 でもできます

そのなかで、ちょっとした気付きが出てきます。このような小さな「気付き」が高齢者のかたを早く助けることにつながります。地域の老人会や友人との集まりなど、世間話をする場に出向くことが、お互いの見守りにつながります。誰かに見守られる環境を作り、自分のことを見守ってくれる人を増やしていきたいでしょう。

鳥羽市高齢者あんしん見守りネットワーク



鳥羽市の高齢者見守り ネットワークの現状

市では、高齢者のかたが住み慣れた地域で安心して生活が続けられるように、地域のみなさんや関係機関が日常業務や普段の暮らしのなかで高齢者を見守り支えていく高齢者あんしん見守りネットワークの事業に取り組んでいます。協力店は62店あり、店舗の出入り口など分かりやすい場所にステッカーを貼っています。みなさん、無理のない程度での見守りを行い、やさしく高齢者を支えています。

協力店(員)募集中

高齢者のかたを見守る事業所や協力員を随時募集しています。見守りは支援が必要なたをサービスなどへつなげる重要な役割を果たします。少し意識して高齢者の様子を見守り、普段から気にしていることでいつもと違うことや小さな「気付き」になることがあります。協力していただけるかたは地域包括支援センターへ連絡してください。

鳥羽港への大型客船入港時のお願い

鳥羽港クルーズ船誘致受入協議会事務局（鳥羽市観光課内）

☎ 25 1157

9月24日、ダイヤモンド・プリンセスが鳥羽港へ寄港し、約3000人の乗船客・乗組員に鳥羽や伊勢志摩の観光を楽しんでいただきました。
鳥羽港クルーズ船誘致受入

協議会では、鳥羽マリンターミナルに到着する観光客のみならず、みなさんへのおもてなしとして観光案内ブースを設置し、観光案内や道案内を行っています。

また、多数のツアーバスや関係車両が往来することから、ロータリーの混雑を回避するため、送迎車待機場にてバス3台分のスペースを確保します。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

配置予定図



次回の大型客船寄港についてのお知らせ

とき 11月22日（金）

入港 午前7時 出港 午後5時

船名 ダイヤモンド・プリンセス

（プリンセスクルーズ・イギリス船籍）

※鳥羽港では大型客船の出港にあわせて「リメンバー赤いハンカチセレモニー」を実施しています。

参加を希望する方は、同日午後4時30分に鳥羽マリンターミナル1番乗り場に集合してください。予約不要、参加無料です。

※当日の天候などにより寄港がなくなる場合があります。

海女サミット2019を開催します

海女振興協議会事務局（志摩市産業振興部水産課内） ☎ 0599 (44) 0289

2009年に「第1回日本列島海女さん大集合」として始まった海女サミットが10回目を迎え、今年も全国から多くの海女が鳥羽志摩地域に集まります。

海女文化は文化庁の「日本遺産」にも認定されるなどし、その価値はますます見直されてきていますが、海女を取り巻く状況は依然として厳しいものがあります。

今回の海女サミットでは、海女の現状を多くのかたに知っていただき、これらの課題解決に向けた環境創出と、10年という節目を迎えるにあたっての振り返りをみなさんと共有していきます。

参加を希望する方は、事務局へ問い合わせてください。

1日目 **とき** 11月22日（金） 午後1時30分～4時30分

ところ 市立海の博物館

内容 海女サミットや日韓海女文化交流に関する取組報告など

2日目 **とき** 11月23日（土・祝） 午前9時30分～正午

ところ ホテル&リゾート伊勢志摩

内容 海女漁獲物の加工などに関する基調講演、海女さんによるトークショーなど



過去の海女サミットでの稚貝記念放流にて

写真展で紹介している祭など

地区	祭・伝統行事
神島	ゲーター祭、船祝い、年祝い、やりましょ舟
答志	八幡祭
和具	八幡祭
桃取	御棚神事、御神祭弓引き神事、湯立て祭、笹舟流し、オイヤレ
菅島	弓祭り神事、しろんご祭
坂手	天王祭棒練り
安楽島	弓立神事、御魚取神事
松尾	松明行事（火祭り）
河内	柱松行事（火祭り）
国崎	八幡祭弓打ち式、ノット正月、御潜神事、二舟祭
相差	荒獅子舞
千賀	しょうろさん送り
鳥羽	春祭獅子と天狗の舞

鳥羽の各地域では、今も多くの伝統行事が継承されています。地元の祭については幼いころから体験し、よく知っているかたも多いかもしれません。ほかの地区の行事について知る機会はありません。海博物館の「海民の信仰と祭り」の展示コーナーでは鳥羽の海の祭や伝統行事を紹介しており、弓立神事（安楽島町）、オイヤレ（桃取町）、二舟祭（国崎町）、ゲーター祭（神島町）などに使われた

用具や模型などを展示しています。また、鳥羽の各地区で古くから伝承されてきた祭や行事を撮影した「北出正之写真展『鳥羽・祭人の祈り』」を開催中です。

北出さんは、1954年生まれ。津市在住で写真歴は50年。郷土三重に重点を置いて、地域に密着した被写体を選び、近年は特に祭や伝統行事に傾注して活動を続けています。

今、全国各地で人口の減少

なるほど！うみはく

海の博物館で鳥羽の祭に出逢う

市立海の博物館 電話 32 6006

vol.10



和具八幡祭

や高齢化などの問題から祭りや伝統行事の開催が難しくなっています。市内でも地域の祈りや願いの拠りどころとして守り継がれている行事がある一方、ゲーター祭（神島町）、天王祭棒練り（坂手町）、火祭り（松尾町、河内町）などが休止になっています。今回の写真展では、休止になっている行事の写真5点を含む25の祭や伝統行事の写真を展示しており、躍動感あふれる写真を通じて、祭や行事の様子を目にすることが出来ます。

ぜひ、海の博物館で写真や展示を通して、祭や行事に込められた地域の想いに触れてください。

開催期間 12月22日(日)まで
午前9時～午後5時（12月1日以降は午後4時30分まで）

ところ 市立海の博物館
フォトギャラリー



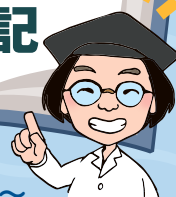
河内柱松行事(火祭り)

鳥羽・海藻文化革命
岩尾博士の
海藻博物記

vol.10

～スサビノリの話～

水産研究所 電話 25 3316



海面に広がる育苗中のノリ網



ひと網ずつ船で回り、様子を
見ながら網を上げていく



きれいなノリ芽がみ
られる網



顕微鏡で見ると、ノリ
芽の根元に小さな二
次芽がみられる

この時期、鳥羽の海では黒のり（スサビノリ）の育苗が行われている。スサビノリは本来、干潟や浅瀬の岩礁上に生えるため、干出時に紫外線や乾燥にさらされる必要がある。しかし、鳥羽海域での黒のり養殖は常時海水に浸った状態で行われるため、人工的に干出させなければならぬ。

きめ細かな育苗技術に加え、自分たちで行う陸上採苗の技術が洗練されていること、さらに、海環境が相まって良い網を生み出すことが許されるのである。

打ち、付着した植物プランクトンなどを落とす。天候によって網の乾燥具合が異なるため、上げ終わった網をすぐに下ろす場合もあれば、休憩しながら海面でタイミングを待つこともある。10日くらい経つと白い網がうつすらと茜色に色づいてくる。これを顕微鏡で観察すると、少し育ったノリとまだ小さいノリ芽（二次芽）が並んでいるのが分かる。ノリの先端からこぼれた胞子が育ったものを二次芽と呼ぶが、この二次芽が多いものは、良質なノリを長い間生産することが出来る良い網とされている。

地震だ！津波だ！みんな逃げよう

鳥羽市では、巨大地震の発生に伴う大津波が想定されています。突発的な大地震が発生したとき、「揺れたらすぐ逃げる」を実践するため、市内全域で最寄りの『津波避難場所』などへすぐに避難する訓練を実施します。また、避難訓練後に一部地域で各種防災関連訓練も実施します。みなさん、ぜひ参加してください。

とき **11月9日(土)** 予備日 11月16日(土)

避難訓練 (午前9時ごろ～)

最寄りの市指定の「津波避難場所」または「まちで決めた避難場所」
※くわしくは、町内会・自治会などが回覧するチラシを確認してください。

その他の防災関連訓練

- ・近畿日本鉄道による津波避難訓練 (午前8時30分～9時30分)
※11月9日(土)のみ実施。申し込みのないかたは参加できません。(受付終了)
- ・自衛隊による訓練支援
人員搬送訓練 (午前9時40分～10時20分 城山公園)
AED使用・人員搬送訓練 (午前11時～ 旧小浜小学校付近)
土のう作成、人員搬送訓練 (午前11時～ 美台集会所付近)
- ・ドローン飛行実演 (午前11時～ 旧鳥羽小学校グラウンド)

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.77

昨年に実施した避難訓練の様子



最近「愛着(アタッチメント)」という言葉を目にしたリ、聞いたりするかたも多いのではないだろうか。子育てしていく上で、優しい子に育ってほしい、友だちに恵まれてほしい、笑顔のまま大きくなってほしいなどさまざまな幸せを願いますが、それら全てに共通するのが、人と関わる力ですよね。そこには愛着が大きく関係してくるようです。

愛着とは特定の信頼できる大人にくっついて安心感を持つという意味だそうです。例えば、赤ちゃんが大きな声で泣くと、「どうしたの?」「おなかすいたのかな?」とそばに駆け寄りますよね。赤ちゃんの泣き声は「助けて」のサインです。泣いたら抱っこしてくれる人がいるという安心感を得るくっつき体験が、人を信頼する心を育てていきます。

また、子どもがこけて泣いた時、「痛かったね」と声を掛けるだけでなく、大人は自然と表情も痛い顔になって共感していませんか。これは「感情の映し出し」と呼ばれる作業だそうです。子どもは大人の表情で、この感情が痛いや悲しいと知り、自分が共感してもらった経験があるからこそ、誰かが困っている時に「痛いね。大丈夫?」と声を掛けられる子に育つのだそうです。

今回紹介した愛着の話はほんの一部ですが、普段当たり前のようにしていることが、わたしたちが考えている以上に子どもたちの生涯に大きな役割を果たしていることと知ることが大切です。人を信じる力を周りの大人みんなで大切に育てていきたいですね。

Vol.52



愛着
(アタッチメント)

みんなで子育て
**だっこで
ほっと**

子育て支援センター
☎ (25) 7225



10月3日、鳥羽市・漁業と観光の連携促進協議会は、答志島と菅島で水揚げされたサワラのうち脂肪含量が3日連続で平均10%を超えるなどの基準を満たしたサワラをブランド化する「答志島トロさわら宣言」をしました。

ブランド化2年目を迎えた今年はトロさわらのブランド基準を、可食部に傷がないことやサイズの上限を4.0kg以下にするなど、より厳格化し、ブランド価値を高めています。

この日、トロさわらは生産者の船名が記されたブランドタグを付けて出荷され、来年2月末まで出荷される予定です。

2シーズン目 答志島トロさわら宣言！



鳥羽商船高等専門学校が開発したウェブアプリ「とばまっぷ」が全国高等専門学校第30回プログラミングコンテスト都城大会の課題部門で優秀賞のほか、KDDI(株)やさくらインターネット(株)による協賛企業賞を受賞し、令和2年3月にベトナムで開催される国際大会への出場が決まりました。リーダーの高橋剛さんは「最優秀賞とならず悔しいですが、国際大会に向けて頑張りたい」と話しました。

「とばまっぷ」は住民情報や公共施設などのデータを地図上で見える化したシステムで、市と連携して開発されました。今後、市政で活用されます。

鳥羽商船高等専門学校がとばまっぷ開発



10月20日、保健福祉センターひだまりでよい歯のコンクール表彰式が行われました。親と子のよい歯のコンクール部門では、屋内町の藤村比呂奈さん・柚暖さん、菅島町の木下紋加さん・優伸さんの2組の親子が優秀賞を受賞しました。また、よい歯の児童生徒部門では、中川望来さん、松本向日葵さん、歯と口の健康に関する図画ポスター部門では、岡山実緒さんがそれぞれ最優秀賞に選ばれました。今後も8020を目指してみんなでお口の健康に取り組みしましょう。

ハチマルニイマル 8020運動 保とう健康な歯



9月26日、ネパールの視察団10人が市長室を表敬訪問しました。

視察団はネパールでの有機農業促進を目的として、生ごみを使った堆肥生産を学ぶために鳥羽を訪れました。ダワ・ドルチェ・ラマ農林大臣は「ごみの堆肥化は取り組まなくてはならない課題。日本の技術を参考に無農薬生産を目指したい」と話し、中村市長は「今後も情報交換し、リサイクルパークを通じて交流を続けたい」と歓迎しました。

その後、リサイクルパークで堆肥化や分別の仕組みについて説明を受け、施設内を見学しました。

ネパール視察団がリサイクルパーク見学

中村欣一郎市長の

山椒は小粒でも…

Vol.28

のりはフランス生まれ？



テレビや新聞などでたくさんご紹介いただきましたが、10月7日から13日に海女文化のPRに観光協会とともにフランスのパリを訪問してきました。

数ある国の中からなぜフランスを選んだかというと、鳥羽を訪れる外国人旅行者のうち、香港、台湾、中国に次いで、なんとフランスが第4位。アジアをのぞくと、欧米豪の中で最も多いのがフランスからのお客様なのです。

私は、ユネスコ日本政府代表部、在フランス日本国大使館など、主に政府機関を、鳥羽市観光協会（鳥羽磯部漁業協同組合、鳥羽商工会議所も一緒に）のみなさんは旅行代理店や、商工関係団体へのセールスを行いました。

そして、メインの鳥羽と海女文化を紹介する座談会を、エッフェル塔近くのパリ日本文化会館にて開催しました。石鏡の海女さんである大野愛子さ

ん、海女文化の研究の第一人者である三重大学の塚本教授らが登壇し、会場からの質問も尽きることなく、予想を超える関心の高さ・深さを感じたところです。



そのオープニングは、この訪問団の団長である私のあいさつからでした。実はどうしてもパリで試したいジョーク（フランスではエスプリと言います）があったのですが、みんなに反対され、通訳さんからも「市長、残念だけどそのジョークは伝わらないよ」と言われ、それが叶わなかったのが少し残念でした。

どんなジョークなのか？

次に紹介しますね。

1980年代のTV「コマーシャルでこんなのがあったのを覚えておられるかたはいますか？」

娘「パパ、OOOOのりってフランスでとれるの？」

父「どうして？」

娘「だって、パリっていうでしょ…」

父「そうか…。今日もニッニ

「OOOOのり」

父親役は、フランス出身のギタリスト、クロード・チアリさん。私はこの小話で海藻売り出し中の鳥羽とフランスをほつりと結び付けたかったのです。座談会ではその機会を作れませんでした。が、ごあいさつにユネスコ日本政府代表部を訪問した際には、この話をして鳥羽の味付けのりをお土産に手渡すことができました。

それはさておき、今回のフランスミッションを終え、多くの反響があるのは間違いないと思います。今後、鳥羽を訪れたフランスを含む外国人観光客のみなさんが、がっかりしないよう、受入体制の強化や支援を進めていかなければと感じています。

記念すべきフランスでの第一歩、10月8日はくしくも鳥羽の日でした！



Vol.186

教育委員会生涯学習課
☎ 1268

21世紀は「人権の世紀」

11月3日は文化の日です。

文化の日は、人権と平和・文化を重視した日本国憲法が公布された日を記念し、制定されました。人権は、わたしたちが人間らしく生きるための権利で、すべての人々に普遍的に保障されている基本的な権利です。しかし、わたしたちは「人権はややこしい、むずかしいもの」と思いがちです。そのため日常生活で、人権について意識したり考えたりすることをつい避けてはいないでしょうか。

普段通りしている日常生活を人権という視点から考えてみると、さまざまなが見えてきます。例えば、建物や段差で困っている車いすの人を見かけたとき、人権の視点で考えると、バリアフリーの大切さを実感します。そして、バリア

フリー社会を実現するためには、個人、民間団体、地方公共団体、国などがそれぞれの立場で、何が必要でどうすべきかを考え、実行していくことが必要です。それは、女性や子ども、高齢者などのさまざまな人権についても同様です。人権は、いつでもどこにでもわたしたちとともにあるといえます。

21世紀は「人権の世紀」といわれています。この言葉には、二度にわたる世界大戦をはじめとして、多くの尊い命が失われたばかりか、さまざまな人権侵害となる状況が多く発生し「戦争の世紀」ともいわれた20世紀への反省が込められています。「平和のないところに人権は存在し得ない」「人権のないところに平和は存在し得ない」ということを再確認しようという考え方が根底にあります。

人権がいつでも、どこでも当たり前に尊重される社会を作ろうというのが「人権の世紀」です。しかし、これは誰かが作ってくれるものではありません。わたしたちがそれぞれの場所や場面で、価値判断の基準として人権を意識することで、「人権の世紀」が実現するのはないでしょうか。

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



川原 寿悠 くん
すばる

平成30年9月7日生まれ(答志町)

にたーって笑う癒し系♡
ねえちゃんにちゃんと仲良くね!



松本 月 ちゃん
つき

平成30年9月14日生まれ(高丘町)

これからも可愛い笑顔を
沢山見せてね!



濱口 珀来 くん
はく

平成30年10月11日生まれ(安楽島町)

食べること大好き♡
いっぱい食べて大きくなってね◎



西井 優心 くん
ゆうしん

平成30年9月12日生まれ(安楽島町)

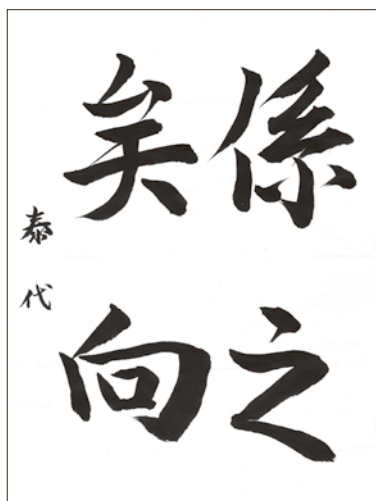
毎日ニコニコ元気いっぱい!
すくすく成長してね!

すこやかに とばっこげんきつこ

おみらむい 絵

vol.156

非常用持ち出し袋の定期的な見直しは大切です。寒い冬にはジャケットやスーパなどの温かい食事を準備するなど、季節に応じて必要なものに入れ替えておきましょう。



増田 泰代さん

文字のバランスは良いと思いますが、行書体を書き始めたばかりで筆の運びが少し慎重すぎるようです。もう少し思い切って。



大松 洋子さん

良く書けていますが、少し滲みが多いと思います。

滲む紙に書く時は墨の濃さや、筆を運ぶ速度に注意してみてください。



書道

◆高尾 紫岳 選



新刊情報

その他

絵本

小説

その他

小説

一般書

『ストライカーを科学する』

『松下幸之助物語』

『グリドン・グリドン』

『きつねの橋』

『スベらない同盟』

児童書

『大陽活のすすめ』

『明智光秀と織田信長』

『京都ゆとりの旅』

『八人の招待客』

『楽園の真下』

『妻の終活』

『スナック墓場』

松原良香ほか

渡邊祐介

宮西達也

北村裕花

久保田香里

にかいどう青

松井輝明ほか

明智憲三郎

実業之日本社

Q、パトリック

荻原浩

嶋津輝

坂井希久子

library news

図書館だより

市立図書館 ☎ 26 4555

11 November 2019 図書カレンダー

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

12 December 2019 図書カレンダー

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				

開館時間 午前9時～午後5時

木曜・金曜日 午前9時～午後7時



休館日

◎おはなし会

とき 11月2日(土)午後2時～

「マメ子と魔物」ほか

◎絵本と紙芝居の会

とき 11月16日(土)午前10時30分～

『ちいさいきみとおおきいぼく』

ほか

◎赤ちゃん絵本の会

とき 11月22日(金)午前10時30分～

『ゆつくりくまさん』ほか

◎ブックトーク

とき 11月23日(土・祝)午後2時～

テーマ「おいしく食べよう!」

●鳥羽子どもの本の会(読書会)

とき 11月5日(火)午前9時45分～

テキスト『オニのサラリーマン』

●ストーリーテリング勉強会

とき 11月19日(火)午前10時～

◎特別整理休館のお知らせ

11月12日(火)は館内整理のため休

館します。11月(月)から13日(水)

まで3日間休館となります。

◎秋の読書週間

10月27日～11月9日は読書週間

です。この期間中、秋の読書に

おすすめの本や職業体験に来た中

学生がおすすめする本とポップを

展示しています。利用してください。

行政チャンネルとは番組案内(ケーブルテレビ ゼットティービー)

デジタル 123 ch



製作番組「テレビ広報とば」

(番組時間約20分)

放送時間 午前6時、8時、10時、正午、午後2時、4時、6時、8時、10時～

11月1日 ～ 11月15日	特集	鳥羽市の英語教育&郷土学習
	お知らせ	令和2年度市職員募集のご案内 納税相談を受け付けています。ひとりで悩まずご相談ください 住民票・印鑑登録証明書・マイナンバーカードに旧姓が併記できるようになります
11月16日 ～ 11月30日	特集	認知症を知ろう!
	お知らせ	鳥羽市人権講演会・人権作品展 もったいない!食品ロスを削減しよう 滅失家屋の届け出をお願いします

特別番組(ZTV制作番組)

けーぶるにっぽん
躍動! JAPAN シリーズ
「突け、未来を。」



内容 鳥羽市の風景とともに、鳥羽フェンシングクラブに密着し、指導者と小中学生の奮闘を描きます。同番組はZTVが制作し、全国約140のケーブルテレビ局で放映されます。

放送時間 11月1日(金)～15日(金)
午前11時～、午後7時～(番組時間約25分)

鳥羽健康づくり体操「ストレッチ lesson1」

放送時間 午前7時～、午後1時～(番組時間約10分)

ケーブルテレビを視聴するにはゼットティービーへの加入が必要です。未加入のかたは加入をご検討ください。(引き込み工事費および宅内工事費は別途負担していただくようお願いいたします)

上記の番組放送以外の時間は文字情報を繰り返し放送します。放送内容・タイトルについては変更する場合がありますのでご了承ください。番組内容については広報情報係 ☎ 29 1102、加入申し込みについては㈱ ZTV 伊勢放送局 ☎ 0120-270-089 へお問い合わせください。

暮らしの情報

11月1日～



南雲 明彦 氏

障がい福祉や人権問題に関心・理解を深めてもらうため、講演会を開催します。本年度のテーマは、学習障害の一つであるディスレクシア（読み書き障がい）です。

市民課人権・市民交流係
☎ 1126

第38回鳥羽市人権講演会
「障害者の日記念事業」
「学習障害が教えてくれたこと」
「寄り添う心の大切さ」

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。

とき 12月7日(土)

午後1時30分午後1時開場

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 南雲明彦氏

※参加無料(申込不要)

※手話通訳あり

※託児あり(先着3人。11月29日(金)までに申し込んでください。満1歳

以上の未就学児が対象です)

福祉事業所などの作品展示

期間 11月30日(土)～12月13日(日)

曜日は休館)

ところ 保健福祉センターひだまり

1階・ロビー

知って得する認知症講演会
「知ったかぶりは損をしますよ」

健康福祉課地域包括支援センター

☎ 1182

本人や家族が「おや?最近変だ

な」と思った時、どこに相談すれば

いいのかわかりやすくお伝えしま

す。認知症について学びましょう。

とき 11月28日(木)

午後1時30分～3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 山川伸隆氏(いせ山川ワ

リニック)

申込期限 11月22日(金)

※参加無料

認知症カフェ合同開催

認知症講演会に合わせて、カ

フェを開催しますので、ぜひお立ち

寄りください。おしゃべりを楽しん

だり、認知症や介護の相談もできま

す。

とき 11月28日(木)

午後0時30分～1時15分

ところ 保健福祉センターひだまり

ラウンジ

成人式のご案内

教育委員会生涯学習課

☎ 1268

平成11年4月2日～平成12年4月

1日までに生まれたかたを対象に成

人式を行います。市外に住んでいる

かたでも本市出身のかたは対象にな

ります。なお、案内状は送付しませ

んの注意してください。

とき 令和2年1月12日(日)

午前10時30分～11時30分

(受付開始は午前10時)

ところ 鳥羽商工会議所3階・かも

めホール

今回は「施設入場券」を記念品と

してお渡しします。施設入場券を提

出すと令和2年2月末日まで、市

立海の博物館・鳥羽水族館・鳥羽湾

めぐりとイルカ島・ミキモト真珠島

のいずれかの施設に無料で入場でき

ます。(1回のみ)

サンアリーナスポーツクラブwithメッツ

平日9:30～16:00 18:00～21:00

土・日曜日 9:30～18:00

※祝日 該当する曜日の営業時間になります。

※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: 1回券400円 ※1回2時間単位の利用

三重県営サンアリーナ

三重県指定管理者 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

T E L 0596-22-7700(代)



広
告

11月1日～

information

みんなで創作教室

教育委員会生涯学習課

(市青少年育成市民会議事務局)

☎ 1268

親子や地域のみなさんと、一緒に手作りのたこを作りませんか。

とき 11月23日(土・祝)

午後1時～4時

ところ かんぽの宿鳥羽

内容 和紙を使用した六角だこに絵を描き、骨組み作業を行います。

定員 親子15組、一般15人

材料費 1個200円

申込方法 11月15日(金)までに電話で申し込んでください。

※令和2年1月3日(金)、鳥羽高校グラウンドにて、新春たこあげ大会を予定しています。こちらもぜひ参加してください。

起業家施設整備補助金

農水商工課商工労政係

☎ 1156

市内で起業する際の施設整備費用に対し、補助金(補正予算分)を交付します。

対象 次のすべてを満たすかた

・2年以上市内に在住するかた、もしくは、市内に転入してから2年未満または本年度内に本市に転入する

移住者のかたで、市内に事業の拠点を整備して起業し、2年以上継続する予定のかた

・免許などが必要とする業種の場合、申請時に免許などを有するかた

・鳥羽市創業支援事業計画に定める特定創業支援事業(市窓口を経由する関係機関への相談や市が主催する起業セミナー)をすでに受けているか当該年度に受けることを確約するかた

・市税などを滞納していないかた

補助金額 起業に必要な建物の新築(移住者のかたに限る)・設計、備品などの購入を除く改装工事にかかる対象経費の2分の1以内(限度額50万円)

募集件数 市内のかた、移住者のかたそれぞれ1件程度(先着順)

その他 工事契約前に申請し、交付決定後に工事契約をしていただきます。(工事契約後の申請は受け付けません)

創業・再挑戦アシスト資金保証料補給補助金

農水商工課商工労政係

☎ 1156

起業支援の一環として、県信用保証協会の保証を付した融資を受けたかたに返済割合に応じて保証料を補助します。なお、令和元年(平成31

年)分の申請期限は令和2年1月です。注意してください。

補助対象 1月～12月に当該融資を「創業扱い」「再挑戦扱い」「商工会・商工会議所幹旋扱い」のいずれかで受け、市内で創業した市内在住のかた

補助対象経費 県信用保証協会に支払った保証料に令和元年(平成31年)中に返済した割合を乗じた額

申請方法 窓口または市ホームページにて必要書類を入手の上、農水商工課へ提出してください。

申請期限 令和2年1月31日(金)

プレミアム付商品券購入引換券申請書の提出締切

農水商工課商工労政係

☎ 1156

住民税非課税者を対象に、令和2年2月29日まで市内取扱店舗で利用できる鳥羽市プレミアム付商品券の購入引換券の申請期限は11月30日(土)(消印有効)です。申請書は、8月より順次送付していますので、必要事項を記入の上、同封した返信用封筒で期限までに提出してください。
※子育て世帯主(0歳～2歳児)には、購入引換券を直接郵送しますので、申請書を提出する必要はありません。

広告

補聴器

片耳 99,000円～

目穴型オーダーメイド

耳穴にピッタリ合い
良く聞こえます

創業明治29年



時計のデジチ入れ替え、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

鳥羽3丁目 16-26 TEL (25) 2148

ハラ

住宅・店舗のリフォームおまかせください!

耐震・省エネリフォーム～新築・土地探しまで幅広く対応させていただきます。



キッチン・バス・トイレ・外壁・屋根・窓・耐震補強・外構リフォームなんでもご相談ください!

テレビCMでおなじみの【リクシル PATTO リフォーム】サービスショップ

見積もり無料! ☎ 0599-26-2580



村瀬建設株式会社

鳥羽市船津町 235 番地 (鳥羽消防署となり)

広告

暮らしの情報

11月1日～

鳥羽水族館の市民感謝ウィーク

鳥羽水族館
☎ 2555

恒例の鳥羽水族館市民感謝ウィーク（無料招待）は、12月9日（月）～15日（日）です。くわしい内容と招待券は、広報とば12月号に掲載します。

あそびの広場「だっこ」閉所日

子育て支援センター
☎ 7225

あおぞら保育所発表会のため、次の日時はお休みとなります。

・11月1日（金）、20日（水） 午後
・12月5日（木） 終日

児童扶養手当が
年6回払いになります

健康福祉課子育て支援室
☎ 1184

11月から児童扶養手当の支払回数が、年3回（4か月分）から年6回（2か月分）に変更されます。11月の支払いは、8月～10月分が支払われます。これ以降は、1月・3月・5月・7月・9月・11月の年6回、それぞれの支払月の前月までの2か月分が支払われます。また、8月に実施する現況届時の前年所得によつ

て、必要がある場合は12月支払分から手当額の変更を行っていましたが、制度変更後は翌年1月支払分から手当額を変更します。

くわしくは、問い合わせてください。

消防ふれあい広場

消防本部
☎ 2821

とき 11月9日（土） 午前10時～正午
ところ 鳥羽ショッピングプラザハロー・正面玄関駐車場

内容 消防車や住宅防火用品などの展示・はしご車の体験乗車・非常食試食・防火ポスター優秀者の表彰式・防火祈願の餅まきなど

※雨天時は、内容を縮小して実施します。また、各種警報発令および災害発生などの場合は中止します。

その他 11月9日（土）～17日（日）に鳥羽ショッピングプラザハロー2階で小・中学生の防火ポスター全作品を展示します。



昨年のイベントの様子

研究発表会

加茂小学校 ☎ 2919
加茂中学校 ☎ 2904
神島小学校・中学校 ☎ 2013

加茂小学校・中学校

「互いの良さを認め合い、支え合える児童・生徒の育成」をテーマに鳥羽志摩人権教育実践交流会を開催し、一般のかたにも公開します。

とき 11月19日（火） 午後1時～
神島小学校・中学校

「小中9か年の一貫した教育活動の展開をめざして」をテーマに研究発表会を開催し、一般のかたにも公開します。

とき 11月15日（金）
午前9時40分～午後3時20分

鳥羽志摩子ども作品展

教育委員会学校教育課
☎ 1265

鳥羽志摩の園児・小中学生の工作や書写・絵画などの入選作品を展示します。

とき 11月22日（金）～25日（月） 午前9時～午後8時（※25日は正午まで）
ところ 阿児アリーナベイホール

広
告

宝くじ公式サイトで
宝くじを購入できる
ようになりました！

宝くじ公式サイトはコチラから



お得な特典、便利なサービスいろいろ！宝くじ公式サイト会員登録ステップ

STEP1

「宝くじ公式サイト」を検索！
メールアドレスの登録
（仮登録）

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録（仮登録）します。

STEP2 会員情報の入力（会員登録）

- ① 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- ② メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- ③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントをためる／つかうための手続きは以上で完了
宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および「口座情報」をお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります！

本件に関する
お問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192（ナビダイヤル 有料） TEL 011-330-0777（有料）
受付時間 10:30～18:30（土・日・祝日、年末年始を除く）※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

11月1日～

information

獣害対策用駆逐煙火(サル用)配布

農水商工課農林係

☎ 25 12331

獣害対策用駆逐煙火(サル用)を11月5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)の配布で、40セット限定となります。※先着順

とばっ子ハッピーセミナー
「みんなでクッキング」

子育て支援センター

☎ 25 7225

お子さんやお孫さんとサンドイッチやパイシチュー作りに挑戦しませんか。パーティーメニューで一足早いクリスマスを楽しみましょう。

とき 11月30日(土)

午前10時～午後0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、クッキングルーム

講師 管理栄養士

準備物 エプロン、三角巾、手拭き

対象 4歳児以上で小学校低学年までのお子さんと家族のかた

※アレルギーのあるかたは、可能な限り対応しますので申し込み時に知

らせてください。

募集組数 10組(先着順)

申込期限 11月15日(金)

※託児あり 5人程度(先着順)

みそ作りの予約受付

農水商工課農林係

☎ 25 12331

毎年園芸センターで行っているみそ作りの予約を11月1日(金)より受け付けます。利用日は平日のみで、週1組の利用となります。

加工室利用日時 11月～令和2年3月(平日のみ) 午前9時～午後4時30分

使用料など

・加工室使用料(500円/10kg)

・ミンチ機使用料(100円/10kg)

・麹菌代(50円/袋)

申込方法 農水商工課農林係へ電話で申し込んでください。

鳥羽なかまちマーケット

鳥羽なかまち会

☎ 25 7228

「なかまちサンセット&竹あかりバル」

加盟店がバルをオープン。竹あかり点灯は午後5時から西念寺にて。

とき 11月9日(土) 午後4時～8時

ところ 鳥羽なかまち(鳥羽三丁目・四丁目)

かどやのイベント

鳥羽大庄屋かどや

☎ 25 8686

展示 泊正徳写真展②

「伊勢・鳥羽・志摩百景」

伊勢志摩地方の美を撮り続けている写真家・泊正徳さんの写真展。昨年6月に続く第2弾です。

とき 11月1日(金)～24日(日)

オカリナ教室(入門者クラス)

とき 11月8日(金)、15日(金)

午前10時～11時30分

月謝 3300円(税込)

講師 加藤貴彦氏

第20回かどや手芸倶楽部

「つるし飾りの三番叟を作ろう!」

とき 11月9日(土)

午後1時～3時30分

参加費 2100円(材料費込)

定員 12人(先着順)

申込期限 11月6日(水)

第90回かどや竹あかりコンサート

「秋の夜長はフォークでラララ!」

開館時間をなかまちマーケットに

合わせて延長し、かどやでお馴染みのフォークグループが多数出演。

とき 11月9日(土)

午後6時～8時

第26回かどやお針子倶楽部

「あなた好みの洋服を作ろう!」

とき 11月18日(月) 午前10時～正午

参加費 1000円(材料は持参)

定員 10人(先着順)

申込期限 11月15日(金)

第70回かどや塾「ドライフラワーで

スワッグ(花や葉を束ねて壁に掛ける飾り)を作ろう!」

とき 11月16日(土)

午後1時30分～3時

参加費 800円

定員 8人(先着順)

申込期限 11月13日(水)

第91回かどや昼下がりコンサート

「クリスマスがやって来る!」

宮崎義明ジャズトリオ(テナー

サクソス・ベース・キーボード)に

ヴォーカルが加わり、クリスマスの

曲をたっぷり聴かせてくれます。

とき 12月1日(日)

午後1時30分～3時30分

協力金 300円

巡視船いすずの一般公開

鳥羽海上保安部管理課

☎ 25 3176

鳥羽市防災訓練の日に合わせて、

巡視船いすずを一般公開します。鳥

羽市での一般公開は6年ぶりです。

とき 11月9日(土)

正午～午後3時30分

ところ 中ノ郷岸壁(鳥羽三丁目)

※気象などにより中止の場合あり。

暮らしの情報

11月1日～

国民健康保険特定健康診査
の受診と健診結果

市民課保険年金係

☎ 1148

市の国民健康保険加入者で、40歳～74歳（一部75歳になるかたを対象に、特定健康診査（特定健診）を実施しています。対象のかたには、6月下旬に受診券を送付していますが、紛失の場合は再発行します。費用は無料で、受診期間は11月末までの間で、ぜひ受診してください。

また、特定健診の対象のかたで、平成31年4月～令和2年3月の間に特定健診を受診せず、会社などの健康診査や自身で人間ドックを受診したかたは、受診率の向上と保健指導の実施のため、健診結果の提出にご協力をお願いします。

提出先 市民課保険年金係または各連絡所

第33回三重矯正展

三重刑務所企画部門

☎ 059-226-9144

受刑者の更生に広く理解を求めることを目的に刑務所（矯正施設）の資料展示や刑務所作業製品の販売、ステージイベントなどを行います。

とき 11月9日（土）

午前9時～午後3時

ところ 三重刑務所（津市修成町16番1号）

無料登記相談会

司法書士会・土地家屋調査士会

伊勢支部

☎ 0596-5396

とき 11月9日（土）午後1時～4時

ところ 市民文化会館4階・第3小会議室

内容 登記全般（相続・贈与など）※予約不要で先着順となります。

募 集

移住支援金の対象となる
求人を行う法人

三重県雇用経済部雇用対策課

☎ 059-224-2465

東京圏から三重県へ移住し、マッチングサイトに掲載された求人広告により就職したかたを対象に、移住支援金（世帯100万円・単身60万円）を給付する制度を開始します。

求人広告掲載には、事前の登録が必要で、マッチングサイトでは、法人情報や社風なども文章や写真でアピールできます。

登録できる法人要件

次のすべてを満たす法人。

- ・ 資本金10億円未満の企業で、本社が東京圏以外の地域にあること
- ・ 県が定める労働力不足が深刻な業種に該当すること
- ・ 職場が三重県内にあること

対象となる求人要件 週20時間以上の無期雇用で、就業地が三重県内くわしくは、県ホームページをご覧ください。

環境共育講座

鳥羽市リサイクルパーク

☎ 9200

布の端切れを利用してブローチを作ります。

とき 11月28日（木）午前9時30分～

参加費 100円

持ち物 裁縫道具

申込方法 11月22日（金）までに電話で申し込んでください。

自衛官など

防衛省自衛隊三重地方協力本部

☎ 059-225-0531

防衛省自衛隊伊勢地域事務所

☎ 0596-33880

防衛省自衛隊では、自衛官などを募集します。くわしくは、問い合わせてください。

募集種目		資 格	受付締切	試験日
自衛官候補生		18歳以上33歳未満のかた ※32歳のかたは、採用予定月1日から起算して3月に達する翌月の末日現在、33歳に達していないかた	年間を通して募集しています。	受付時にお知らせします。
陸上自衛隊 高等工科 学校生徒	推 薦	中卒（見込含）17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、学校長が推薦できる男子	11月29日（金）	令和2年1月5日（日）、6日（月）
	一 般	中卒（見込含）17歳未満の男子	令和2年1月6日（月）	1次：令和2年1月18日（土） 2次：令和2年1月31日（金） ～2月3日（月）

11月1日～

information

およろこび

お誕生おめでとう

(10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
中村 楼恋	峻誠	9.21	四丁目
竹林 怜	尚人	9.27	池上
楠井 湊士郎	雄也	9.15	小浜
山本 心羽	竜汰	10. 1	小浜
角田 鈴	太陽	9.10	安楽島
鈴木 七楓	健太	9.13	安楽島
伊藤 琴音	佳典	9.25	安楽島
増田 らん	悠太	9.12	幸丘
寺田 湊	智哉	9.13	幸丘
成瀬 菜那	要	9.19	岩倉
吉田 光希	光裕	9.29	松尾
齋藤 柚乃	誓司	9.12	桃取
寺田 理人	成芳	9.15	神島

おくやみ

ご冥福をお祈りします

(10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
長谷川和良	(49)	10.11	一丁目
尾崎 大藏	(88)	9.30	安楽島
中山 つや	(92)	10.13	安楽島
小久保松重	(79)	9.28	高丘
鶴田 らく	(90)	9.20	船津
成瀬 安史	(71)	10.12	岩倉
中村 彌之助	(89)	10. 8	浦村
山本 せつ	(91)	9.26	石鏡
伊藤 和正	(65)	9.22	相差
上村 久子	(92)	10.10	相差
辻 てる子	(98)	10.11	相差
大西 妙子	(92)	10.12	堅子
清水よし枝	(94)	9.17	桃取
橋本やすよ	(75)	9.30	答志
橋本 久夫	(82)	10.10	答志
中村 建吉	(84)	10.13	答志
小寺 健吉	(87)	10. 2	菅島

市の人口

令和元年9月末日現在 () 内は前月比

人口	18,572人 (+58人)
男	8,719人 (-2人)
女	9,853人 (+60人)
世帯数	8,458世帯 (+71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 <http://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.lg.jp

募集人員 40人

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

島っ子ガイドフェスティバル

☎34 2011

菅島小学校

菅島小学校の児童が4つのコースに分かれて、灯台・しろんご浜などを案内します。島っ子とのふれあいとガイドをお楽しみください。

とき 11月9日(土) 午前9時30分～

ところ 菅島小学校・菅島島内

※午前8時45分に鳥羽マリンターミナル集合

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

申込期限 11月5日(火)
申込・問合せ 海島遊民くらぶ
☎28 0001
✉kurage@oz-group.jp

とばびと活躍プロジェクト 職場見学ツアー

農水商工課商工労政係

☎29 1156

短時間勤務を希望されるかたを対象に、市内事業所をまわる職場見学ツアーを実施します。普段は見ることができない仕事現場の見学や、実際に働いているかたの話を聞くことができます。隙間時間を利用して働きたいかたや、短期間での仕事をお探しかたは気軽に参加してください。

とき 11月25日(月)

予備日 11月29日(金)

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

見学先

・鳥羽マルシェ

・有限会社社珍海堂

定員 7人(先着順)

くわしくは、おしごと広場みえへお問い合わせください。

おしごと広場みえ ☎0599-22-23309

※参加費は無料ですが、交通費は各自負担となります。昼食も各自で準備してください。

第5回石神さんマラソン

石神さんマラソン実行委員会

☎21 6660

第5回石神さんマラソンの大会参加者および当日のボランティアスタッフ(各種団体可)を募集します。

とき 令和2年2月2日(日)

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

内容 1km・3km・5kmのコースがあり、所要時間は2時間30分ほどです。歩きやすい靴・服装で参加してください。(午後2時30分ごろ解散します)

参加費 2500円(チャーター船・昼食代を含む)

募集人員 40人

参加者

種目および対象

・ハーフ(18歳以上女性)

・10km(高校生以上男女)

・5km(中学生以上男女)

・2.5kmファミリーラン(どなたでも可)

100人

エントリー期限 12月10日(火)

くわしくは、大会ホームページまたはフェイスブック、ランネットホームページをご覧ください。

ボランティアスタッフ

内容 給水所、会場内スタッフ(荷物預り、更衣室など)

申込期限 12月16日(月)

くわしくは、実行委員会にお問い合わせください。

内容 給水所、会場内スタッフ(荷物預り、更衣室など)

申込期限 12月16日(月)

くわしくは、実行委員会にお問い合わせください。

内容 給水所、会場内スタッフ(荷物預り、更衣室など)

申込期限 12月16日(月)

くわしくは、実行委員会にお問い合わせください。

内容 給水所、会場内スタッフ(荷物預り、更衣室など)

申込期限 12月16日(月)

くわしくは、実行委員会にお問い合わせください。

内容 給水所、会場内スタッフ(荷物預り、更衣室など)

申込期限 12月16日(月)

くわしくは、実行委員会にお問い合わせください。

内容 給水所、会場内スタッフ(荷物預り、更衣室など)

申込期限 12月16日(月)

くわしくは、実行委員会にお問い合わせください。

内容 給水所、会場内スタッフ(荷物預り、更衣室など)

申込期限 12月16日(月)

くわしくは、実行委員会にお問い合わせください。

内容 給水所、会場内スタッフ(荷物預り、更衣室など)

申込期限 12月16日(月)

くわしくは、実行委員会にお問い合わせください。

内容 給水所、会場内スタッフ(荷物預り、更衣室など)

申込期限 12月16日(月)



暮らしの相談

相談内容	実施日	受付時間・問合せ先	ところ
教育相談	月～金	9:00～16:30 ☎ ㉕ 2457	旧小浜小学校内教育支援センター HARP
総合何でも相談 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 要予約 心理カウンセラーによる相談 発達検査	月～金 5日(火) 19日(火)	9:00～16:30 「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)	28日(木)		㉔ 一般相談は、3日前までに予約 (予約があるときのみ開催)
要予約 司法書士相談	14日(木)	13:00～15:30 ☎ ㉕ 1188	
要予約 一般相談㉔(何でも相談)	21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	13日(水)	13:00～15:00 ☎ ㉕ 1126	市民課(市民文化会館1階)
要予約 人権相談	19日(火)	13:30～15:30 ☎ ㉕ 1141	
要予約 夜間納税相談	月～金	17:15～21:00 ☎ ㉕ 1132	税務課(市民文化会館2階)
消費生活相談	月・金	9:00～16:00 ☎ ㉕ 1241	消費生活相談室(市民文化会館3階)
要予約 就労相談	火・木		無料職業紹介所(市民文化会館3階)

生活カレンダー

11月
November

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	麻生の浦会 ☎ 090-4117-2503
とき 第1・第3日曜日 8:00～10:00	ところ 旧今浦保育所
国崎朝市	国崎朝市実行委員会 ☎ 080-1576-1052
とき 第1・第3日曜日 8:30～10:00	ところ 国崎漁協近く

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	6日(水) 9:30～10:30 集合場所 市民体育館正面玄関横 ※雨天中止、12月の開催は4日(水)です。
ストレッチ教室(腰痛予防)	毎週金曜日 ① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15 ①・②のどちらかの時間を選んでください。
乳幼児健康相談	14日(木) 9:00～11:30 持ち物 母子健康手帳
健康相談	11日(月)、18日(月) 9:00～12:00 担当 保健師
要予約 こころの健康相談	18日(月) 13:00～15:00 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

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	5日(火)、19日(火) 10:00～12:00
菅島コミュニティアリーナ	毎週水曜日 10:30～12:00

●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)
7日(木)	キッズピクス & ママリフレッシュ～親子でダンシング♪
14日(木)	保育士さんと遊ぼう!～かわいいドアプレート作り
21日(木)	クリスマスの帽子作り～簡単でかわいい!親子でいかが?
28日(木)	クリスマスパン作り & 誕生会～食べるだけのかたも大歓迎!参加費 300円、エプロン、マスク、三角巾

納税

税務課 ☎ ㉕ 1132

税目	期別	納期限
国民健康保険税	第6期	12月2日(月)

今月の表紙

9月30日、浦村町の生浦湾で浦村かきの初出荷がスタートしました。この日はイカダにつるされたロープを専用の機械で巻き上げて水揚げをしました。

浦村かき組合長の松村清氏は「初秋から早春までの季節の移ろいとともに深みを増していく浦村かきの味わいの変化をぜひお楽しみください」と話してくれました。

高島 うちの息子が風邪をひいてな、咳と鼻水が出てしんどそうやわ。
木下 昼間は暖かい日もありますが、夜はだいぶ冷え込んできましたからね。
松本 僕も夜は寒いので冬布団を出しました。
高島 うちも冬布団出してるけど、子どもは寝相悪いし、朝起きるとだいたい蹴飛ばされてるわ。
木下 私のところもですよ。夜中に目が覚めたときは布団を掛け直してます。
高島 ほんの1、2か月前までは、暑かったのにな。
松本 あっという間に冬になっちゃいますよね。
木下 それまでの短い秋を楽しみたいです。

広報マン

編集後記

季節の変わり目