

# 美



広報みはま



# 浜

2010 DEC 12

No. 300



### CONTENTS

- 平成22年度 町政功労者・・・・・・・・・・・・・ 2
- 寺田橋通行規制のお知らせ・・・・・・・・・・・・・ 3
- 個人住民税の特別徴収について・・・・・・・・・・・・・ 4
- サークル紹介コーナー・・・・・・・・・・・・・ 14

### TOWN infomation

町の人口と世帯数

総人口:8,161人(-12) 男:3,817人(-2) 女:4,344人(-10)

世帯数:3,231(-2)

※平成22年11月1日(対前月比)



10月16日 吉原祭り

# 平成22年度 町政功労者

ちようせいこうろうしや

11月3日(文化の日)美浜町地域福祉センターにおいて、町行政の推進ならびに町政の進展に多大な功績がありました方々、また、スポーツ大会で優秀な成績を収められた方々に対しまして、表彰状ならびに記念品の贈呈を行いました。

表彰者は、次のとおりです。

## 特別有功表彰

西 茂 産業等の発展  
塩崎 葵 産業等の発展

## 有功表彰

立花 正幸 農業委員会委員

## 功労表彰

大谷 博文 消防団員  
中田 昭晴 消防団員  
團栗 博文 消防団員

## スポーツ表彰

妹脊 修治 スポーツ奨励  
日置 悠貴 スポーツ奨励

※敬称略



## ガンバレ! みはま出身者

Hiro Yamataka さん

Yamatakaさんは、吉原の出身で、松原小学校、松洋中学校、日高高校から横浜の大学に進まれ、2003年9月までの22年半の間、東証一部上場の企業に勤務の傍ら、10歳より続けてきたギターを弾き、7年前、念願のプロの演奏家に転向。全国各地の演奏活動に参加されています。

この度、ふるさとに帰郷され、役場にも訪問されました。

現在53歳というお歳には見えない若々しさで、町長と楽しく音楽談議に花を咲かされました。

10月26日には、自身の出身校である松原小学校を訪問し、後輩のみさんと交流を深めました。

がんばれ・みはま出身!めざせ紅白!!





### 税の標語コンクール

## 受賞作品のご紹介

中学生の税に関する標語コンクールで、次の3名の方が受賞されました。

【敬称略】

**教育は 税金からの 贈り物**

松洋中学校 3年 柏木 宏仁

**税金で みんなの笑顔を守ろうよ**

松洋中学校 3年 碓井 万貴

**税金を 納めて救え 国の未来**

松洋中学校 3年 磯崎 真央

### 寺田橋通行規制のお知らせ

老朽化による損傷が著しいので、寺田橋は当分の間、車両通行止となります。

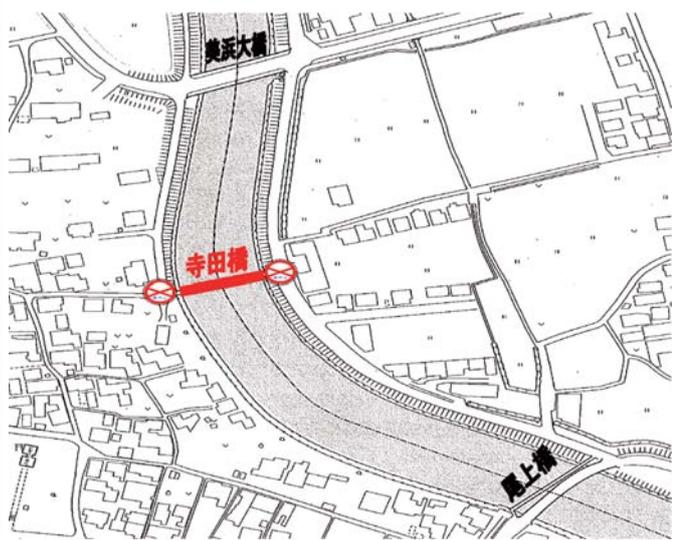
ただし、歩行者・自転車・自動二輪車の通行は可能です。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしくお願ひします。

### ● 問い合わせ先

産業建設課

TEL 231-49004



社会保険庁ホームページ

<http://www.sia.go.jp/>

## 20歳になったら忘れずに国民年金の加入手続きを

国民年金は、老後の所得保障だけではなく、病気やケガで重い障害が残ったときなどにも年金を支給し、思いがけない人生の「万が一」もサポートする公的年金制度です。

国民年金は、国が責任をもって運営していますので、支給される年金の半分の額が国の税金から負担されるなど、とても有利で安心な制度です。

### 義務と権利

日本国内にお住まいの20歳から60歳になるまでのすべての方は、国民年金に加入して保険料を納付する義務があり、年金を受け取る権利があります。

### 加入の手続き

学生や自営業者などの方で、20歳になって第1号被保険者となる方は、役場で直接、手続きをしてください。

サラリーマンや公務員の第2号被保険者の方や、その第2号被保険者に扶養される配偶者の第3号被保険者の方は、勤務先の事業所が加入手続きを行いますので、個別の手続きは必要ありません。

### 保険料の猶予・免除

国民年金の第1号被保険者の平成22年度の保険料額は、月額15,100円です。学生であるなど、収入が少ないために国民年金保険料の納付ができない場合は、申請により保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。

この申請を行わないまま、国民年金保険料が未納となっていると、老後の年金を受けられなかったり、年金額が低くなる恐れがあります。

また、「万が一」のときに障害年金が受け取れないなどの思わぬ事態を招きますので注意してください。

「学生納付特例制度」は、所得がない学生の方本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。

また、学生以外の一般の自営業者の方は、経済的な理由などにより保険料の納付が困難なときに、本人の申請によって「保険料免除制度」や「若年者納付猶予制度」を利用することもできます。

申請手続きなど詳しくは、役場、または最寄りの年金事務所に問い合わせしてください。

### ● 問い合わせ先

役場 住民課

TEL 231-49004

田辺年金事務所

TEL 073912410432

### 障害認定基準の一部改正

厚労省年金局は、10月13日付の通知で、国民年金の障害基礎年金、厚生年金の障害厚生年金の認定基準となる「国民年金・厚生年金保険障害認定基準」の一部を改正すると発表した（実施は11月1日）。

今回の改正は、精神、呼吸器疾患および心疾患の三種類の障害の一部とされている。

これにより、障害基礎年金、障害厚生年金の請求時に必用となる診断書の一部が変更されることとなったが、当分の間は、従前の診断書の使用も可能とされている。



# 個人住民税の特別徴収について

## ■ 個人住民税の特別徴収とは

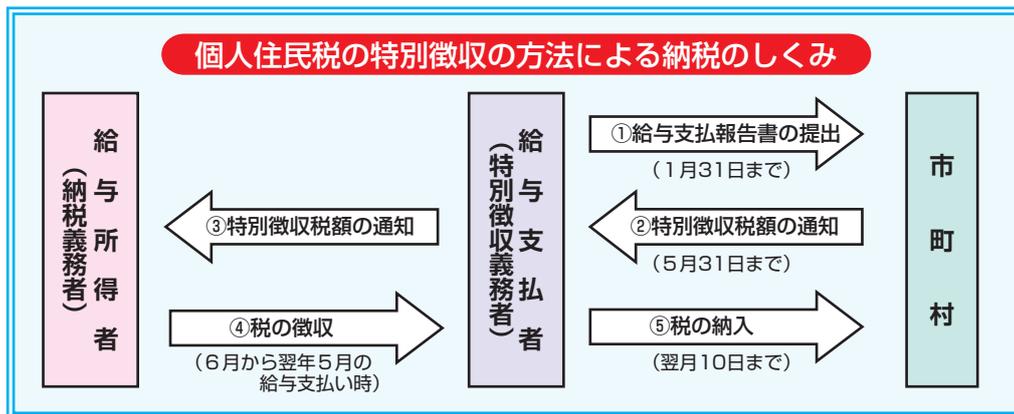
事業者（給与支払者）が、所得税の源泉徴収と同様に、個人住民税の納税義務者である従業員に代わって、毎月従業員の給与から個人住民税（町民税・県民税）を特別徴収（天引き）し、従業員の住所地の市町村へ納入していただく制度です。

## ■ 特別徴収の事務は

毎年5月31日までに従業員（納税義務者）が、1月1日現在住んでいる市町村から事業者（特別徴収義務者）あてに「特別徴収税額の通知書」を送付しますので、その税額を毎月の給料から特別徴収し、翌月10日までに合計金額を各従業員の住所地の市町村へ納入していただきます。

※ **所得税のような税額計算や年末調整は不要**です。

※ 従業員が常時10名未満の事業所は、申請により年12回の納期を年2回にすることができる納期の特例制度があります。



### ★従業員の方にとって便利な制度

- これまで納付書により年4回納めていた従業員の方については、
  - ・事業者が納税するため、納税の手間が省ける、納め忘れがなくなる
  - ・年12回の納税になるため、1回あたりの負担が少なくてすむなど、大変便利な制度となっています。

事業者（給与支払者）のみなさんにおかれましては、法令に基づく適正な特別徴収の実施をお願いします。

## 税金の納期内納付にご協力ください

町税の納付忘れはございませんか？

### ■ 自主納付の推進

納税は「自主納付」が原則です。

税の公平性を保ち、徴収の経費を最小限におさえるためにも、決められた納期内の自主納付をお願いします。

また、経済的事情などで町税の納付ができない方は、未納のまま放置することなく、税務課まで連絡いただき納税方法などについて相談してください。

### ■ 悪質な滞納者には財産の差押えを行います

ほとんどのみなさんは厳しい経済状況の中でも、きちんと税金を納めています。

納めることができない理由は病気や経済的事情などさまざまですが、まず相談していただくことが大切です。

町は今後も相談のない滞納者には毅然とした態度で「差押え」などの処分を進めるなど、滞納税の解消に努めていきます。

### ※ 延滞金

納期内に納付されない場合は、法律により最高で年率14.6%の延滞金がかかります。

また、それぞれの納期限までに納付がない場合、町は納期限から20日以内に督促状を送ります。

督促状が送られた場合、督促手数料として100円を負担していただけます。

### 納税は納期限までをお願いします。

### ※ 和歌山地方税回収機構とは

県内の全市町村が構成団体となり、市町村税の徴収を専門に行う一部事務組合です。

滞納案件を市町村から引き継ぎ、徹底した財産調査や財産の差押え、差押財産の公売、滞納者宅の搜索などの法的処分を行う組織です。

**12月は町、和歌山県、和歌山地方税回収機構合同の『滞納整理強化月間』です。**

● 問い合わせ先 税務課 TEL 23-4903

# ひまわりこども園

## 子育てつどいのへやコーナー

### 12月の予定

2日(木) 栄養士さんのお話  
 9日(木) ミニ発表会  
 16日(木) クリスマス会



12月28日(火)～1月4日(火)までホッとルームはお休みです。

### ～10月はこんなことをしたよ～

#### 10月2日(土) 『運動会』

ひまわりこども園の運動会のプログラムに、子育てつどいのへやも入れてもらいました。親子で、くまさんのところまでGO!GO!



#### 10月18日(月) 『お祭りごっこ』

廃材を使って四つ太鼓のバチや獅子、のぼりを作りました。本物の獅子舞も見せてもらいました。



#### 10月25日(月) 『お絵かき』

絵の具で思いっきりお絵かきをしました。筆を使って大胆に描いたり、スタンプやデカルコマニーをして遊びました。手に絵の具をつけて手形も押しました。



● 問い合わせ先 ひまわりこども園 Tel. 22-3650





## 第3回ファミリースポーツ大会の結果

10月11日(月)にファミリースポーツ大会(親子グラウンドゴルフ)を、和田小学校グラウンドで開催しました。  
12チーム60名の親子が参加し、爽やかな秋晴れのもと楽しみました。  
結果は、次のとおりです。

### 優勝 和田西子どもクラブ

志賀皓太・志賀郁花・中村 光 (和田小学校)  
中村美保・志賀紀子(保護者)

### 準優勝 和田東子どもクラブ

出口青空・出口瑠人・吉川 真 (和田小学校)  
出口陽一・出口真弓(保護者)

### 第3位 美浜選抜チーム

岩木龍也・山田竜生・片山耀平 (和田小学校)  
龍神登志夫・永桑 務(保護者)

### 敢闘賞 和田東子どもクラブ

中嶋頌磨・岩木れいな・橋本果奈・向井晏佳 (和田小学校)  
向井未稚(保護者)

### ホールインワン賞

若野万貴・倉本 萌・出口青空・向井晏佳  
岩木龍也・田淵博規・金川沙椰(小学生)  
中村美保・出口陽一・向井未稚(保護者)



優勝 和田西子どもクラブ



準優勝 和田東子どもクラブ



第3位 美浜選抜チーム

## はまゆう短歌会詠草

海渡り今年も来たの 挿蝶(せり)の白花好みて遊ぶ  
十六夜の月さへざへと庭照らし咲き返りたる夏蘭匂ふ  
わが家の男孫大津へギター提げ二期前のライブやるらし  
秋彼岸のうぜんかづらの残花揺れあるかなきかの風に吹かるる  
むら雲は月と戯れ流るるを思はず童謡口遊み(うた)をり  
今日の日のストレス流すと髪洗う排水口に泡盛り上る  
雲一つ無く澄み渡る大宇宙は初秋(はつあき)らしも瑠璃空高し  
待ちかねし恵みの雨に生き生きと木々みどり濃く秋陽に映ゆる  
秋来れば今年も供える仏前に亡父の自慢のふるさとの栗  
初めての車椅子でのひとり旅多(おほ)なる善意のおかげ噛みしむ  
悪しきこと何もせぬのに威嚇する野犬に敵意抱くやわれも  
山裾を夕風にゆれる萩の花虫の音ききつつ名月を待つ  
仲秋の名月かくれ雲の中秋の兎も暫し休憩  
十五夜の月見団子を買ひ忘れおにぎり握り月に供える  
百日紅植多くれし亡父の思ひ出の次々たちくるお彼岸の朝  
恐ろしい食欲の秋到来が太ついても食の痩せ我慢  
アスファルト剥がされしあと現れる命を育て雨を吸う土  
刈りあとに立ちし稲藁残暑にも耐へて行かねば役目終らぬ  
遅れ咲く彼岸花燃ゆ九月尽細き秋雨野辺を潤す  
冷房の部屋より見上ぐ青き空流るる雲に秋の気配す

豊田安都子  
高垣加代子  
高垣 寿子  
池端 恵美  
花尻 京子  
浜田佳世子  
中村萬喜代  
浜田 俊子  
味村 愛子  
田端喜美子  
酒井 絹永  
坂本シメヨ  
中 昌代  
林 智美  
杉森 侯子  
小林千保子  
石田由美子  
田端八重子  
山岡 紀江  
山本 範子

## 第34回町民卓球大会 第49回美浜町駅伝競走大会 出場チーム募集!!

美浜町体育協会では、平成22年12月19日(日)に行う町民卓球大会と、平成23年1月9日(日)に行う町駅伝競走大会の参加チームを募集しています。  
大会要項などは、中央公民館・松原地区公民館にあります。  
たくさんのチームの参加をお待ちしています。

### 問い合わせ先

中央公民館 Tel 22-7309



# お知らせ

- ◎12月29日(水) から 1月4日(火) まで図書館は休館します。
- ◎長期休館となりますので、17日(金)～28日(火)の期間中、1人8冊(通常4冊)まで貸りることができます。
- ◎ビデオ・新刊については通常どおり、家族で4点までです。  
返却の際、ビデオ・紙芝居は絶対にブックポストに入れないでください。
- ◎一般図書・児童図書の返却は、図書館玄関前ブックポストを利用してください。

# 友学の森



美浜町立  
図書館だより



第22回 読書感想画  
中央コンクール指定図書



## ☆小学校低学年の部

- ・しましまのティーシャツをきてみたら…
- ・おたすけ妖怪ねこまんさ
- ・ただし！クマのつかまえかた
- ・あまくておいしいこいのものがたり

## ☆小学校高学年の部

- ・とどろヶ淵のメッケ
- ・ぼくのブック・ウーマン
- ・秘密のマシン、アクイラ
- ・木の声が聞こえますか

日本初の女性樹木医塚本こなみ物語

## ☆中学校・高等学校の部

- ・ストロベリー・ブルー
- ・最後の卒業生：夕張に生きる中学三年生たち
- ・ソルハ
- ・ジェミーと走る夏
- ・Eggs 夜明けなんて見たくない

## 新刊案内

### ぎっちゃんちよん

群 ようこ/著



夫と別れ、いまいち仕事に身が入らないウェディングプランナーのエリコ。

ふと耳にした小唄がなぜか心に残り、思い切って三味線を購入。

慣れない所作に四苦八苦しつつも、やがてプロとして身を立てることを夢見るように。

ただこの歳で高校生の子どもを抱え、花柳界デビューなんて本当にできるのか…!?

いくつになっても、人生まだまだやり直せる一きつと。

## 今月のおはなし会

☆12月11日(土)

☆午前10時～午前10時30分

☆中央公民館研修室

☆幼児・児童を対象とした

「森のオアシス」による

絵本・紙芝居の読み聞かせです。

☆毎月第2土曜日に開催しています。

## お休みです

11月30日(火)から12月8日(水)まで  
システム移行のため図書館は休館します。  
期間中ご不便をおかけしますが、ご協力  
よろしくお願ひします。

## 12月 休館日のご案内

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		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		

※○で囲んだ日が休館日です。  
※休館日は月曜日・祝日・月末などです。  
※開館時間は午前9時30分～午後6時です。



## 平成22年度 宝くじ助成金（一般コミュニティ助成事業）

### 長胴太鼓



子供四ツ太鼓乗子衣装一式2着



子供四ツ太鼓乗子衣装一式着用



新浜区は、平成22年度宝くじ助成金（一般コミュニティ助成事業）により、長胴太鼓（大・小）・子供四ツ太鼓乗子衣装一式2着・大人四ツ太鼓乗子衣装中着4着を新調。

このほど完成し、吉原祭（10月16日・17日）において、お披露目をしました。

この宝くじ助成金（一般コミュニティ助成事業）は、財団法人自治総合センターが宝くじの事業収益を還元する目的で、市町村や地区住民のコミュニティ組織、自主防災組織などが行う活動に助成を行い、コミュニティの健全な発展を図ると共に、宝くじの普及広報を行っているものです。

大人四ツ太鼓乗子衣装中着4着



大人四ツ太鼓乗子衣装中着用



## 第62回人権週間

12月4日～10日

本年の啓発重点目標および強調事項は次のとおりです。

### 啓発活動重点目標

みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心～



### 強調事項

- 「女性の人権を守ろう」
- 「子どもの人権を守ろう」
- 「高齢者を大切にすることを育てよう」
- 「障害のある人の完全参加と平等を実現しよう」
- 「部落差別をなくそう」
- 「アイヌの人々に対する理解を深めよう」
- 「外国人の人権を尊重しよう」
- 「H I V感染者やハンセン病患者等に対する偏見をなくそう」
- 「刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう」
- 「犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう」
- 「インターネットを悪用した人権侵害は止めよう」
- 「ホームレスに対する偏見をなくそう」
- 「性的指向を理由とする差別をなくそう」
- 「性同一性障害を理由とする差別をなくそう」
- 「北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう」
- 「人身取引をなくそう」

次のとおり人権相談所を開設しますので、困りごと、心配ごとでお悩みの方は、お気軽にお越しください。

相談は無料で、秘密は外部に漏れることはありません。

☆日 時 12月8日（水）午後1時～  
午後2時30分

☆場 所 松原地区公民館

相談は、人権擁護委員または法務局職員がお受けします。

# 家具転倒防止器具設置事業(平成22年度 第2回目応募)の実施について

この度、大地震発生時における家具転倒による事故防止を図り、安心して生活できる環境を整備することを目的に、『美浜町家具転倒防止器具設置事業』第2回応募を実施します。

次に該当する対象者の方が、応募可能となります。

## 対象者

平成23年1月1日現在、町内に住民登録があり、①～③のいずれかに該当する世帯とします。

- ① 70歳以上の者のみで構成されている世帯（70歳以上単身世帯も含む）
  - ② 身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けており、その交付を受けている者のみで構成されている世帯
  - ③ ①および②に該当する者のみで構成されている世帯
- ※ ②に該当する場合、各種手帳が必要です。

## 申し込み方法

### ※ 申請書郵送の場合

〒644-0044 美浜町和田1138-278 美浜町役場 総務政策課 宛

### ※ 持参の場合

役場 2階 総務政策課へ持参してください。

申請書は、役場 総務政策課にあります。

また、お電話をいただければ、申請書をご自宅へ郵送します。

**締切12月31日（金）到着分まで**



- ・内容を審査し、応募者多数の場合は、抽選で決定します。
  - ・全ての申し込み者の方に、決定通知書により可否を通知します。
  - ・住居構造などにより、設置できない可能性もありますので、その際はご了承ください。
  - ・原則、転倒防止器具の設置にかかる費用の負担はありません。
  - ・設置器具などは、設置訪問させていただいたときに相談の上決定します。
- また、転倒防止器具設置家具の数は3台までとします。
- ・一度、当事業により設置を受けられた方は対象外となります。



次の日程で、各場所に申請受付に伺いますので、是非ご相談してください。

日程	場所	時間
12月 7日	入山公民館	午前9時～午前11時
	松原地区館	午後1時30分～午後3時30分
12月 8日	上田井集会場	午前9時～午前11時
12月 9日	浜ノ瀬公民館	午前9時～午前11時
	中央公民館	午後1時30分～午後3時30分
12月10日	三尾風速荘	午前9時～午前11時
	新浜さざなみ荘	午後1時30分～午後3時30分
12月11日	田井畑コミュニティセンター	午前9時～午前11時



### ● 問い合わせ先

総務政策課 TEL 23-4902(直通)

## 献血にご協力をお願いします



下記の日程で行いますので、よろしくお願いします。

実施日	場所	時間
12月10日(金)	役場前	午前9時30分～午前11時30分
	WAY美浜店	午後0時45分～午後2時
	国立和歌山病院	午後2時30分～午後4時

● 問い合わせ先 健康福祉課 Tel 23-4950

## “がんばっています!”

### 生ごみ堆肥化に取り組まれているみなさん



#### ○片山さん(入山)

5年前より生ごみ堆肥作りをしてきたが、生ごみを発酵させるボカシは購入していた。ふるさと倶楽部の指導で、ボカシも手作りし、二重底バケツに生ごみとボカシを入れてよく混ぜ、上からナイロンで押さえてなるべく水分を出す(水分が少ないと臭いも少なくなる)。二重底バケツで一次発酵した生ごみに、堆肥や牛糞、骨粉、また一度プランターで使用した古い土などを混ぜる。それをコンポストに入れず、40cmほどの普通のプランターに移す(片山さんの場合は、バケツ1個分の生ごみでプランターを4個使用)。プランターの底には虫の侵入を防ぐため、古くなった網戸を底に合わせて切って敷き、上にも網をかぶせ、その上に雨を防ぐための波板などをかぶせる。1ヶ月程熟成させた頃には栄養たっぷりの土に変身しており、別の大きなポリ容器に入れておく。この方法は、畑はないが、プランターを利用して花や野菜を作っている人にはいい方法だと思います。一度使用したプランターの土も再生できるし、虫もわきにくいとの事です。

#### ○林さん(入山)

2年前に他県より転入、来た当初は赤土で野菜など作れる状態ではなかったが、農業塾で農業のノウハウを学び、土を入れ、今年は2年前の状態が信じられないほど立派な畑に変身した。ふるさと倶楽部の指導で生ごみ堆肥作りも始めた。主人は釣りが趣味で、魚のアラなどがたくさん出るので、二重底バケツでボカシを使って発酵させ、野菜などは、干して水分を抜いてから、コンポストに入れている。ごみ出しの回数が減ったこともそうだが、野菜作り、生ごみ堆肥作りを通じて、人の輪が広がったことが一番うれしいと話してくれました。

#### ○立花さん(入山)

役場の出前講座で生ごみ堆肥作りに参加、生ごみ堆肥作りを始めて、ごみ出しが月8回から2回に減りました。生ごみを二重底バケツに入れ、一次発酵させた後、コンポストに移していますが、ぬかをたくさん入れるので虫をわかせた事はありません。入山地区では、現在30数軒が生ごみ堆肥作りに取り組んでおり、毎月第4日曜日に講習会を開いています。

#### ○上田井地区

出前講座をきっかけに、現在26軒が生ごみ堆肥作りに取り組んでいます。二重底バケツに溜まる液肥を下流に流しておく、ぬめりが少なくなったという声もありました。「虫をわかせた。」「田んぼにコンポストを置いていたが、田植えのためコンポストが取り除かれ、中の生ごみが田んぼに散らばった。」といった失敗談も多々ありましたが、みなさん熱心で、楽しんでおり、失敗もまた皆に話せば笑い話になり、生ごみ堆肥作りをきっかけに、区民のみなさんの絆が強くなっていくように感じました。



# 美浜町食推です

男の料理！  
興味のある男性、  
大募集！

美浜町食生活改善推進協議会（美浜町食推）は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、美浜町の食材を使った料理で地域を元気にできるように、園児からお年寄りまで幅広い方を対象に、それぞれの年代に合わせた形で食育を進めています。

よりみなさんに活動を知っていただくために、私達の活動の一部を紹介します。

## 《男性のための料理教室・高齢者のための食育教室》

10月5日・6日 和田西・新浜いきいきサロンにて、みつや会の男性を対象に料理教室を、また、いきいきサロン参加者を対象に高齢者のための食育教室を同時実施しました。

食後、みんなで「元気で長生き健康カルタ」を楽しみました。



献立は・・・

ごはん、さんまの変わり蒲焼き、根菜の煮物、三尾産ひじきのサラダ、豆腐の味噌汁、巨峰

さんまの変わり蒲焼きは「さんまがウナギに変身した！」と大好評でした。

ひじきのサラダも、子どもからお年寄りまで好まれる味になっています。

レシピ希望の方は事務局（健康福祉課）  
Tel 23-4950まで問い合わせしてください。

低栄養予防のための

## ●高齢者の食生活チェック●

該当する項目の□にチェックしましょう。

- 最近、歯と口の中の具合が悪いために食べ物の種類や量が変わった。
- 1日1食だけ、あるいはまったく食べないこともある。
- 菓子パンなどをご飯代わりによく食べる。
- 野菜やいも類、海草類はあまり食べない。
- 肉や魚はあまり食べない。
- 牛乳・乳製品はほとんど食べない。
- 果物はほとんど食べない。
- 油気のあるものはあまり食べない。
- 塩辛いものはよく食べる。
- お茶などの水分をあまりとらない。
- ビールやお酒、ワインなどのアルコール類はほぼ毎日3杯以上飲む。
- 1人で食事をすることが多い。
- 減らそうとしたわけでもないのに、この半年で体重が4～5kg以上減った。

2つ以上のチェックがついた人は、  
食習慣を見直しましょう



## 運動教室のご案内

効果的な運動方法を学んで、メタボリックを予防・改善しませんか？  
 楽しく運動をしたい方は、どなたでもご参加いただけます。  
 今回、日高町のみなさんと交流しストレッチ、初級エアロビクス（30分程度の有酸素運動）ウォーキングフォーム、筋力トレーニングなどのメニューで予定しています。

- ▶ ① ② 同じ内容で行いますので、都合のよい時間に申し込みしてください。  
 美浜町・日高町 どちらでもご利用できます。
- ▶ 医療機関にかかっておられる方は、運動制限について必ず主治医に相談してください。

### 日時・場所

	①午前10時～午前11時30分	②午後2時～午後3時30分
12月15日(水)	日高町農村改善センター	美浜町地域福祉センター
	*美浜町地域福祉センター → 美浜町役場 隣	
	*日高町農村改善センター → 日高町役場 裏	

◎動きやすい服装

◎持ち物：運動シューズ、バスタオルと汗拭きタオル、飲み物（お茶など）

● 問い合わせ・申し込み先 健康福祉課 Tel 23-4950

### 「こころの健康相談」のお知らせ

ストレスの多い現代社会では、本人の体力や気持ちの問題ではなく、誰もが心の病気になる可能性があります。  
 「気持ちが落ち込む」「最近様子がいつもと違う」「何となく不安でイライラする」など心配なことはありませんか？  
 御坊保健所では、精神科医（嘱託医）による相談日を設けています。  
 不眠、うつ、統合失調症、アルコール依存症、認知症、ひきこもりなど、こころの不調でお困りの方は、1人で深く思いこむ前にお気軽に相談してください。  
 ご家族の方だけの相談でもかまいません。

● 相談予定日 12月8日(水)・12月16日(木)・平成23年1月12日(水)・1月20日(木)  
 時間は午後2時～ 予約制です。

※日程が変更になることがありますので、必ず連絡してください。

● 問い合わせ先 御坊保健所 保健福祉課  
 御坊市湯川町財部859-2 Tel 22-3481

### 平成22年度 こころの健康 家族教室

御坊保健所では、精神障害者のご家族に対し、病気の理解を深めていただき、当事者に対する家族のかかわり方など一緒に話し合える場として、今年度も下記の日程で家族教室を開催します。

参加者同士の交流などを通して、ご家族自身が少しでも気持ちを楽しみ、元気になっていただければと考えています。  
 初めの方も是非お気軽に参加してください。

#### 【家族教室プログラム】

	日時・場所	内容
第2回	平成23年1月27日(木) 午後1時30分～午後3時30分 御坊保健所 別館大会議室	講演 講師 「こころの健康について」 むらがき心療内科クリニック 院長(精神科医) 村垣 雅代 氏
第3回	平成23年2月23日(水) 午後1時30分～午後3時30分 御坊保健所 別館小会議室	内容 講師 「家族の想いを語ってみませんか ～元気になる○○な話～」 御坊保健所職員

● 問い合わせ・申し込み先 〒644-0011 御坊市湯川町財部859-2  
 御坊保健所 保健福祉課 大原・杉本  
 Tel 22-3481 FAX 23-3004

## 防衛省「陸上自衛隊高等工科学校生徒の募集」

### ○ 受付期間

平成22年11月1日～平成23年1月6日まで  
 (締切日必着)

### ○ 応募資格

平成23年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子  
 (平成23年3月に中学校卒業または、中等教育学校の  
 前期課程修了見込み者を含む)

### ○ 試験期日および場所

#### ☆ 推薦

平成23年1月15日～17日のうち指定する1日  
 陸上自衛隊高等工科学校

#### ☆ 一般(1次試験)

平成23年1月22日  
 和歌山県田辺市(予定)

#### ☆ 資料請求および問い合わせ先

御坊市湯川町小松原410-1  
 自衛隊御坊地域事務所 Tel 23-0020  
 携帯 070-6589-0327

こんにちは

# 美浜町地域包括支援センターです!



## いきいきサロン

10月～12月のいきいきサロンは、脳の若返りをテーマに『楽しく脳の健康習慣づくり楽習療法』を実施しています。ヒューマンケアキタデの藤本さん・川崎さんが、毎日意識することで楽しみながら脳を守る健康習慣が身につく方法を紹介してくれています。この機会に、ぜひ地域のサロンに足を運んでみませんか(\*^\_^\*)



### 認知症予防十か条

- 散歩、ラジオ体操などの運動をしましょう。
- いろいろな人との遊びや会話を楽しみましょう。
- 質・量ともに良い睡眠をとりましょう。
- 自分の考えを頭でまとめてから話しをするようにしましょう。
- おしゃれに気をつけましょう。
- 日に何度か、今日の『年月日』を西暦、和暦で言いましょう。
- プラス思考を意識し、ストレスをためないようにしましょう。
- よくかんで食事をし、腹八分目を心がけましょう。
- 血圧をチェックし、高血圧に注意しましょう。
- 脳によい食事を意識して食べましょう。

### 脳によい食事法

「ま、ご、わ、や、さ、し、い」食事とは…

- まめ類
- ごま
- わかめ (海草)
- やさい (トマト・キャベツ・緑黄色野菜など)
- さかな (サンマ・いわし・あじなど)
- しいたけ (キノコ類)
- いも類



## 12月の教室の日程は、以下のとおりです。

### ☆元気はつらつ教室☆

今月の教室のテーマは「リンパの流れを良くして若返ろう!」です。



日程	場所	時間	内容
13日(月)	地域福祉センター	午後1時30分～	デトックスリンパエクササイズ
20日(月)	商工会2階		

\*参加費無料 申し込み等の必要はありませんので、気軽に参加してください。

\*概ね65歳以上の方対象です。運動しやすい服装でお越しください。

● 問い合わせ先 美浜町地域包括支援センター Tel 23-4905

### ☆地域巡回いきいきサロンのお知らせ☆

地域での交流を目的に、各地区でサロンを行っています。身近な場所で行いますので、みなさんお誘い合わせお越しください。

日程	場所	時間	内容
6日(月)	入山公民館	午後1時30分～	血圧測定 『楽しく脳の健康づくり』 手品
8日(水)	東中会場		
20日(月)	三尾風速荘		

\*参加費無料 申し込み等の必要はありませんので、気軽に参加してください。

● 問い合わせ先 美浜町社会福祉協議会 Tel 23-5393





サークル名

「美浜民謡踊りクラブ」

概要

創部以来30年余になります。現在、会員は52名です。



主な活動

毎週水曜日夜7時から2時間、松原地区公民館において、踊りや近況のオシヤベリなどで忙しくしています。春には御崎神社での花見踊り、夏には各福祉団体での盆踊り、とくに自衛隊での盆踊りは圧巻です。秋には文化協会での芸能発表会があります。町内外を問わず依頼があれば、訪問活動もボランティアとして行っています。



特色PR

ここで会員の生の声をお聞かせします。「先生の長生きは嬉しいけれど、100才まで踊るのヤメテ、私88才まで踊らなアカン」(一まわり年下の会員弁)かくのごとく、どちらが先生か生徒か分からない様な自由な空気の楽しい会です。

将来に向けて

是非一度一緒に踊りましょう。家事のウサも子供の教育も、いつかとき忘れて踊ってみてはいかかでしょうか。

会員の声

森本知美

音楽にのつて身体を動かしていると心も身体も軽くなり、リフレッシュします。子供の頃から大好きだった故郷の盆踊りを思い出して懐かしく、優しい心になり、流れる民謡は、子供の頃や幼なじみの顔を思い出させてくれます。女性ばかりですが、楽しいフォークダンスもあります。あなたも参加してみませんか？



編集後記

今年(2010年)もあと1カ月となりました。残り少なくなってきましたが、みなさんは何かやり残したことはないでしょうか？

今年は「スマートフォン」という言葉をよく聞かれたことと思います。街中において、電話はもちろんタッチ式の大きな画面でパソコン向けのWebサイトが見られたり、普段パソコンで使っているメールを簡単にチェックできたり、好きなアプリをインストールできたり...。様々なことが楽しめる携帯電話とパソコンの間といった感じのこのような機器を「スマートフォン」と呼び、今年の話題となりました。そんな、便利なスマートフォンに買い換えるのか？

これまでと同様の普通の携帯電話にするのか？利用者には2つの選択肢が用意されています。そこで、使用頻度などで個人差もあるかと思いますが、私は日進月歩する現在の情報化社会に置いていられないようにしがみつきたいことと頑張っています。みなさんは如何でしょうか。(T・K)

