

# 美



広報みはま



# 浜

2011 OCT 10

No. 310



### CONTENTS

- 人権の花運動コンクール 松原小学校優秀賞 . . . . . 2
- 健診のお知らせ . . . . . 8
- 子どもインフルエンザのお知らせ . . . . . 9
- サークル紹介コーナー . . . . . 12

### TOWN infomation

#### 町の人口と世帯数

総人口:8,073人(-11) 男:3,777人(-4) 女:4,296人(-7)  
 世帯数:3,216(-2) ※平成23年9月1日(対前月比)

9月7日 2歳児健診





## 第29回 和歌山県小学校人権の花運動

# 松原小学校 優秀賞!

和歌山地方法務局と県人権擁護委員連合会が主催する「第29回 和歌山県小学校人権の花運動コンクール」で、松原小学校（稲葉喜宣校長）が優秀賞に選ばれました。

この運動は毎年、各校に配布している球根や種子を育ててもらい、花と児童と一緒に撮影した写真で咲き具合や子どもたちの笑顔を評価するほか、栽培への取り組みなどを審査します。

松原小学校は、プランターに咲き誇るチューリップ・パンジー・ガーベラの花を児童たちが囲み「人権の花いっぱい 強く・正しく・明るく みんなで力をあわせて感動いっぱいの 松原小学校をつくろう」の標語を掲げて写真を撮り、作品を応募。

本年度は県下109校の応募があり、その中から松原小学校が優秀賞に選ばれました。

## 行政相談所の開設について

総務省では、行政相談制度に関する国民の理解と認識を深め、同制度の利用を促進するよう努めており、毎年度「行政相談週間」を設け、全国一斉に各種相談活動を実施しています。

本年度も、10月17日（月）～23日（日）の一週間を「行政相談週間」と定め、この週間に合わせて行政相談委員による相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽に利用してください。

**日 時** 10月18日(火) 午後1時～午後4時

**場 所** 松原地区公民館

**相談担当者** 田中 慎太郎 行政相談委員（総務大臣委嘱）

**相談例** 年金、医療保険、老人保健・福祉、生活保護、雇用保険、労災保険、賃金、労働時間など

※町では、毎月第2・4水曜日 午後1時から午後3時まで地域福祉センターにて、心配ごと相談と併設して行政相談も開設しています。

家庭内外での悩み事なども受け付けていますので、お気軽にお越しください。

## 調停委員による民事・家事調停の無料相談会開催

土地や建物についての賃借、境界の争い、金銭の賃借、サラ金などの問題や、交通事故の損害賠償の問題、婚約や離婚、遺産分割などの問題、その他親族間や家庭内のいざこざなどでお困りの方、または調停手続きなどでお困りの方の相談を受け付けています。

相談は無料で、秘密は守られます。

**日 時** 11月19日（土）午前10時～午後3時

**場 所** 御坊市民文化会館 Tel 23-4881

● 問い合わせ先 和歌山地方・家庭裁判所御坊支部 御坊簡易裁判所 Tel 22-0006

主催：御坊調停委員懇話会

後援：和歌山地方裁判所御坊支部・和歌山家庭裁判所御坊支部・御坊簡易裁判所

# 国民年金

## 国民年金保険料は 社会保険料控除の 対象になります

社会保険料（国民年金保険料）  
控除証明書が発行されます。  
年末調整・確定申告まで大切に  
保管を・・・

・支払った全額が所得控除の対象  
国民年金保険料は、納付した全額が  
所得税・市町村民税等の社会保険料控除の  
対象となります。

社会保険料控除とは、自分自身の社会  
保険料（国民年金、国民健康保険、健康  
保険、厚生年金保険等）を納付したとき、  
または、配偶者やその他の親族の負担すべき  
社会保険料を納付したときに受けられる  
所得控除のことをいいます。

申告できる金額は、年間に納付した社会  
保険料の金額（給与から天引きされた金額も  
該当します）です。

なお、年末調整の申告においては、給与  
から天引きされた社会保険料（健康保険、  
厚生年金保険など）は、事業所で一括して  
計算しますので、ご自身が申告書に記入  
する必要はありません。

事業所が把握することができない、ご自  
身が納付した社会保険料（国民年金、国民  
健康保険等）を申告書に記載してください。  
年末調整や確定申告の手続きで国民年金  
保険料を社会保険料控除として申告する  
場合は、今年1年間（1月1日～12月31日  
まで）に納付（納付見込みを含む）した国民  
年金保険料を証明する書類の添付等が  
必要です。

平成17年3月に所得税法等の改正が行  
われたことにより、国民年金保険料に  
ついて社会保険料控除の適用を受ける場合  
には、納めたことを証明する書類（控除  
証明書や領収証書）の添付等が義務付け  
られました。

なお、年末調整・確定申告の所得税の  
申告を行わなくても市区町村民税の申告を  
行う場合には、市区町村民税の申告の際に、  
この控除証明書が必要となる場合があります。  
ます。

### ・社会保険料控除証明書を 毎年11月初旬に送付

このため、生命保険会社等が発行する  
控除証明書と同様に、1年間に納付した  
国民年金保険料の額を証明する「社会保険料  
（国民年金保険料）控除証明書」（8方キ）が、  
日本年金機構から毎年11月初旬に送付され  
ます。

大切に保管しておいてください。

証明内容は本年1月～10月1日までに  
納付された国民年金保険料額と、年内に  
納付が見込まれる場合の納付見込額です。  
納付忘れなどがある場合も、年内に納付  
すれば、今年分の控除として申告すること  
ができます。

万一、控除証明書を失くしてしまった方は  
再発行することができます。  
年の途中から国民年金に加入した場合  
など、10月2日以後に今年初めて保険料を  
納付する方については、翌年2月初旬に  
同様の証明書が送付されますので、平成23年  
中に国民年金の保険料を納付した方全員に  
この証明書が送付されます。

### ・扶養家族分も納付した方は

また、国民年金保険料は、被保険者本人  
だけではなく、その世帯の世帯主および配  
偶者も連帯して納付する義務があります。  
ご家族の国民年金保険料を納付した

場合は、その納付額の全額が納付した方の  
所得税等の控除対象となりますので、この  
ような場合は、年末調整等の手続きの際に  
ご自身の社会保険料の額と合算して申告  
してください。

この場合は、ご家族分の証明書も申告  
する方の申告書に添付等する必要があります。  
ます。

### ・過去に滞納などがある方も 控除を受けられます

社会保険料控除の対象は、今年中に  
支払った保険料のため、今から年末までに  
支払う保険料も控除の対象になります。  
また、過去に滞納や免除期間がある方も、  
年末までに保険料を支払えば、所得控除を  
受けることが可能です。

### ・控除証明書が届かないときは

平成23年中に国民年金保険料を納付して  
いるのに控除証明書が届かない方は、田辺  
年金事務所、または役場住民課までお問い合わせ  
ください。

## 年金受給者のみなさまへ

### 『扶養親族等申告書』は 期限までに提出しましょう

老齢や退職を支給事由とする年金は、  
雑所得として所得税の課税対象とされて  
います。  
（障害年金・遺族年金は課税されません）  
課税対象となる受給者の方には、毎年  
11月上旬までに日本年金機構から扶養親族等  
申告書が送付されますので、12月1日の  
提出期限までに必ず提出してください。

この申告により、翌年中に受けられる  
年金にかかる所得税の源泉徴収税額が  
決まります。

もし提出を忘れると各種控除が受けら  
れず、所得税の源泉徴収税額が多くなる  
場合がありますので注意してください。  
なお、年金以外に収入がある方は確定  
申告が必要です。

### ・平成24年分扶養親族等申告書が 送付される方

年齢	年金額が108万円以上
65歳未満	年金額が158万円以上
65歳以上	

### ● 問い合わせ先

田辺年金事務所  
Tel 0739-24-10432  
住民課  
Tel 23-4904

## 社会生活基本調査の お知らせ

総務省統計局・和歌山県では、10月20日  
現在で社会生活基本調査を実施します。

この調査は、私たちが日々のくらしの  
時間を仕事や学業、家事に費やしているか、  
過去1年間の自由時間にどのような活動を行  
ったかについて調査し、結果は、仕事と  
生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の  
推進、少子高齢化対策、男女共同参画  
社会の形成などの基礎資料となります。

10月上旬から中旬にかけて、調査員が  
対象の世帯に伺いますので、ご協力よろしく  
お願いします。

### ● 問い合わせ先

和歌山県 企画部  
企画政策局 調査統計課  
Tel 073-441-2388  
Fax 073-441-2386



# イルカとのふれあい体験

## イルカと You 遊

### ドルフィンスイム教室



ほっぺにキス♡



たのしいい~(^.^)♪



8月18日、太地町で「イルカとYou遊ドルフィンスイム教室」を開催しました。  
 町内小学6年生35名が参加し、イルカ達と楽しい一日を過ごしました。  
 ドルフィンスイム教室では、合図でジャンプをさせたり、ほっぺにキスをもらったり、背びれにつかまって泳いだりしました。  
 自由時間にはよくイルカが寄って来てくれて、自分で背びれをつかまえて泳いだりと、楽しいイルカとのふれあいにみんな笑顔いっぱいでした(^.^)



みんなニッコリ ハイポーズ(\*^^)v

### 美浜俳句会

すだれ古り日びの暮らしの安らぎぬ  
この頃は連日に来るはたた神

下原 しずこ

青天に稲穂たゆたゆ穂りけり  
無花果を挽ぎながら食ぶ幸もあり

下村 十美

この子にはこの子の夢あり天高し  
虫時雨静かに急須かたむけり

田端 美弥子

松蔭に隠れし月の月を追ふ  
白粉の花の香りに亡母偲ぶ

中村 つた子

匂ひ立つ初稔束のうすみどり  
何するでなしおろおると台風裡

西田 和代

# 6年ぶりにウミガメの赤ちゃん



8月23日早朝、浜ノ瀬の通称「カメ公園」近くでウミガメの赤ちゃんの孵化が確認されました。

町では平成17年に自然孵化を確認して以来で、卵を産むことはありましたが孵化することはありませんでした。

今年は例年に比べ何処とも上陸・産卵が少なく、町でも上陸はあったものの、産卵の確認ができていなかっただけに36匹が孵化した喜びは大きいものです。

ウミガメの生態はまだ謎の部分が多いのですが、最近では、日本列島で生まれた子ガメたちが2~3年かけてアメリカ西海岸やメキシコ付近へ渡り、20年ほどたって成熟すると再び日本へ産卵に向かうということが分かってきました。

成長するまでには幾つもの大きな試練を乗り越えなければなりません、36匹が元気に成長し、また生まれた煙樹ヶ浜に戻って産卵できるよう町の自然を大切に守っていききたいものです。



## あなたの体力年齢は・・・?? 体力年齢測定会のお知らせ

11月13日(日) 体育センターで行われる体力年齢測定会の参加者を募集しています。

対象は、町内在住で、成年(20歳~64歳の男女)・高齢者(65歳~79歳の男女)の方です。

参加費は無料です。

ご応募お待ちしております。

**受付期間 10月11日(火)~10月28日(金)**

測定内容(文部科学省 新体力テスト)

全年齢：握力・上体起こし(腹筋)・長座体前屈

成年：反復横とび・立ち幅跳び・20mシャトルラン

高齢者：開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

● 問い合わせ・申し込み先

中央公民館 Tel 22-7309



# 友学の森



名称…第65回読書週間  
 期間…10月27日(木)～11月9日(水)  
 (文化の日を中心に2週間)  
 主催…社団法人読書推進運動協議会  
 今年の標語…信じよう、本の力



## 第65回 読書週間



読書の秋・芸術の秋・食欲の秋ですね。  
 恒例の「読書週間」は10月27日～11月9日(文化の日を中心に2週間)です。  
 終戦まもない昭和22年、まだ戦火の傷痕が至るところに残っているなかで  
 「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」という決意のもと、出版社・  
 取次会社・書店と公共図書館、そして新聞・放送のマスコミ機関も加わって、  
 11月17日から、第1回「読書週間」が開催されました。

そのときの反響はすばらしく、翌年の第2回からは期間も10月27日～11月  
 9日(文化の日を中心に2週間)と定められ、この運動は全国に広がって  
 いきました。

そして「読書週間」は、日本の国民的行事として定着し、日本は世界有数の  
 「本を読む国民の国」になりました。

いま、電子メディアの発達によって、世界の情報伝達の流れは、大きく変容  
 しようとしています。

しかし、その使い手が人間であるかぎり、その本体の人間性を育て、かたち  
 づくるのに「本」が重要な役割を果たすことは変わりありません。

今年の標語は 「信じよう、本の力」 です。

暮らしのスタイルに、人生設計のなかに、新しい感覚での「本とのつきあい方」を  
 とりいれていきませんか。

「読書週間」が始まる10月27日は

「文字・活字文化の日」

平成17年7月29日、知的で心豊かな国民  
 生活と活力ある社会の実現に寄与することを  
 目的に、「文字・活字文化振興法」が公布、同日  
 施行されました。  
 これにより、国民の間に広く文字・活字  
 文化についての関心と理解を深めるように  
 するため、10月27日が「文字・活字文化の日」と  
 定められました。

読書週間のシンボルマーク



その昔、ギリシャ神話の世界で「ふくろう」は、学問・  
 技芸・知恵を司る美貌の女神アテナの使者であり、また、  
 代表的なポリスで文化の中心地アテナイ(アテネ)の  
 聖鳥でもありました。  
 古代のギリシャ人たちは、賢そうな丸い目に大きな  
 メガネをかけた、すまし顔の「ふくろう」を知恵の象徴と  
 して大切にしています。  
 森の奥深く、静かに瞑想にふけるこの「ふくろう」の  
 姿こそ、読書週間のシンボルマークとしてもっとも  
 ふさわしいものと考え、読進協では長い間使用して  
 きました。

### 10月 休館日のご案内

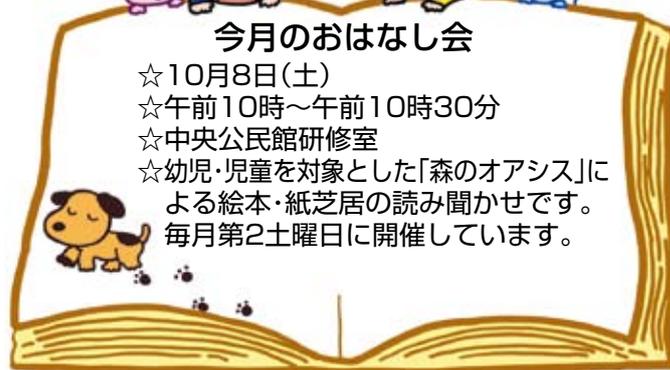
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※○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。



### 今月のおはなし会

☆10月8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。



# ひまわりこども園

『子育てつどいのへや』コーナー



## 10月の予定

- 1日(土) 運動会
- 12日(水) さつまいも掘り
- 17日(月) お祭りごっこ
- 26日(水) 地域で遊ぼう



## 8月はこんなことをしたよ

### 8月3日(水) 『プール遊び』

プールの中に入り、水に浮かぶものやおもちゃの金魚すくいをして遊びました。



### 8月10日(水) 『プール遊び』

プール遊びも2回目。  
少し水に慣れてきたので、水の冷たさ、ここちよさを感じながら、シャワー遊びを楽しみました。



### 8月24日(水) 『絵の具遊び』

絵の具で好きな絵を描いたり、野菜の型押し遊びや手型や足型をとり、楽しみました。



● 問い合わせ先 ひまわりこども園 Tel. 22-3650



# 地区健診・総合健診のお知らせ

## まだ健診を受けられていない方へ

只今、秋の地区健診および総合健診の申し込みを受け付けています。  
年に一度の健康チェックをお勧めします。  
この機会に生活習慣の見直しをしてみませんか？  
日頃の健康管理にどうぞお役立てください。



## ● 実施日および会場

※午前中にすべての診断を受診できます。

実施日	受付時間	場所	申し込み期日
地区健診 10月28日(金)	午前7時30分～午前8時30分	入山公民館	10月20日
総合健診 10月30日(日)	午前7時30分～午前9時	体育センター	

## ● 健診種目

健診種別	健診内容	対象者	健診料
国保 特定健康診査	問診、身体計測(身長・体重・腹囲) 内科医による診察、血圧測定、血液検査、尿検査	40歳～74歳の 国民健康保険加入者のみ	600円
胃がん検診	問診、レントゲン撮影 血液検査(集団健診のみで実施。ペプシノーゲンなど、 胃粘膜の萎縮状態を調べる) ※胃がん検診を申し込みされる方で、腎疾患の薬を内服 している場合は申し出てください。	40歳以上	700円
肺がん検診(注)	問診・レントゲン撮影 喀痰検査(必要な方のみです)		無料
大腸がん検診	問診、便潜血検査 ※便に血が混じっているかどうかを調べます。 申し込み者に採便容器をあらかじめ郵送しますので、 2日分の便をとって、当日お持ちください。		400円
前立腺がん検診	問診、血液検査(PSA)	50歳以上 男性	300円
乳がん検診(注)	問診、医師による視診・触診 乳房レントゲン検査(マンモグラフィー)	40歳以上 女性	500円
肝炎ウイルス検診	問診 血液検査(C型肝炎ウイルス検査及びHBs抗原検査)	●40歳 ●過去8年間の対象者の 内、受けていない方	無料
生活機能評価	基本チェックリスト(問診)、身体計測	65歳以上 (65歳をむかえた日から) (対象になります)	無料

※70歳以上の方は、がん検診のみ費用は無料です。

※申し込み後、「受診決定通知書」ならびに「問診票」などを健診前に送付しますので、内容を確認してください。

(注) 肺がん検診、乳がん検診は 10月28日(金) は行いませんので、注意してください

## 申し込み受付中!!



申し込みをされていない方は受診できませんので、10月20日(木)までに  
必ず申し込みをしてください。  
お電話お待ちしております。



● 問い合わせ・申し込み先 健康福祉課 TEL 23-4950

# 平成23年度 子どもインフルエンザワクチン接種費用の助成について

**助成期間** 平成23年10月1日～平成24年1月31日（但し休診日を除く）

**対象者** 中学生以下（平成8年4月2日以降に生まれた方）

- ・平成23年10月1日時点で1歳以上の方は、個別案内・助成券・予防接種を受けられる医療機関などを送らせていただきますので、そちらをご覧ください。
- ・生後6ヶ月から1歳までの方で主治医と相談の上接種を希望される方は、健康福祉課に申請してください。（印鑑をご持参ください）

**接種回数** 13歳未満 2回 13歳以上 1回

**助成内容** 1回につき1,000円（2回まで）



◆インフルエンザワクチン接種は予防接種法に基づかない任意接種で、保護者の希望で接種する予防接種です。

※65歳以上の方は、別紙（折り込み案内）の「平成23年度インフルエンザワクチン予防接種」をご覧ください。

● 問い合わせ先 健康福祉課 Tel 23-4950

## 医師が「あなたの健康づくり」をサポートします

従業員50人未満の企業に勤める方を対象に、健康相談窓口を開設します。

無料で医師があなたの相談や質問に応じますので、ぜひ利用してください。

**場所** 日高医師会館

**時間** 午後1時30分～

**開設日** ◎一般健康相談

平成23年 10月11日・11月8日・12月13日

平成24年 1月10日・2月14日・3月13日

◎長時間労働に関する相談

平成24年 3月21日



● 問い合わせ先 日高・有田地域産業保健センター Tel 22-5344

## 御坊市商業協同組合の商品券をお持ちのみなさんへ

使用できなくなった御坊市商業協同組合の商品券について、発行保証金からの還付手続きが行われます。同組合の商品券をお持ちの方は、申し出てください。

**受付期間** 平成23年9月26日（月）～平成23年11月30日（水）

期限後の受付はできませんので、注意してください。

**申出方法**

・郵送受付 〒540-8550 大阪府中央区大手前四丁目1番76号

近畿財務局 理財部 金融監督第三課 Tel 06-6949-6371

・直接受付 和歌山市今福一丁目3番35号

近畿財務局 和歌山財務事務所 理財課 Tel 073-422-6143

・地元受付 平成23年10月18日（火）～平成23年10月20日（木）

和歌山県御坊市藪350番地の28

御坊商工会議所（御坊商工会館1階会議室）Tel 0738-22-1008

※所定の申出書などは、近畿財務局、または役場 住民課へ確認してください。

その他の不明な点は、近畿財務局 金融監督第三課、または和歌山財務事務所 理財課まで問い合わせしてください。

なお、実際の還付までには相当の期間がかかりますので、ご了承ください。

● 問い合わせ先 住民課 Tel 23-4904



# 食推さんの骨太レシピ

## 汁もの スキムミルク入り豚汁

### ● 材料 (4人分)

豚薄切り肉	150g	コンニャク	1/3枚
大根	150g	青ネギ	1~2本
にんじん	50g	水	5カップ
ゴボウ	60g	味噌	大さじ3
ジャガイモ (または里芋)	150g	スキムミルク	大さじ4
		ごま油	大さじ1



### ● 作り方

- ① 豚肉は1cm幅くらいに切る。
- ② ゴボウは包丁の背で軽く削げてささがきにし、サッと洗う。
- ③ にんじんは太めに千切り、大根はにんじんよりひと回り太めの千切りにする。  
ジャガイモは皮をむいて、1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。
- ④ コンニャクは下ゆでして、太めの千切りにする。
- ⑤ 鍋にごま油を熱し、豚肉とゴボウを入れて炒め、豚肉の色が変わったら、にんじん・ジャガイモ・コンニャクの順に加えて炒める。
- ⑥ 全体に油がまわったら、水・スキムミルクを加えて煮る。  
野菜が柔らかくなったところで味噌を溶き入れる。
- ⑦ 食べる時は、小口切りにした青ネギを加える。

※ 1人分栄養量 (塩分控えめの味噌を使用した場合)

エネルギー 196kcal / タンパク質 14g / 脂質 8g / カルシウム 102mg / 食塩相当量 1.4g



## 『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。

例えばこんなこと...

- 『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』
- 『眠れない日が続いている』
- 『物忘れがひどくなった』
- 『こころの病気なのかどうか心配』

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、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。

### 【平成23年度(後期)こころの健康相談予定日】

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
①	11日(火)	17日(木)	1日(木)	19日(木)	16日(木)	15日(木)
②	25日(火)	22日(火)	20日(火)	31日(火)	28日(火)	27日(火)

※時間は午後2時~ 予約制となっております。

※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。

★各市町保健師を通じて、もしくは保健所まで直接問い合わせしてください。まずは精神保健福祉相談員・保健師がお話をきかせていただきます。その上で、日程などを調整させていただきます。

● 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

## 健美操教室のお知らせ

今から始める、簡単・快適・健康生活!!

日 時	10月19日(水) 午後1時30分~午後3時
場 所	体育センター
持ち物など	運動できる服装 上履き・お茶か水・タオルなど

健美操は呼吸・精神・身体の3つの調和を基本とし、身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くするので、気分も爽やかに!

呼吸を大切にし、ツボなどを取り入れるので足腰に負担をかけず新陳代謝を高め、体力や免疫力をアップさせる体にやさしい体操です。どなたでもお気軽にご参加ください。



● 問い合わせ・申し込み先 健康福祉課 Tel 23-4950

こんにちは

# 美浜町地域包括支援センターです!

## 10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「多目的広場でリフレッシュ!」です。  
松林の中は涼しく、気持ちいいですよ。  
みんなで一緒にウォーキングしませんか?

日 程	場 所	時 間	内 容
17日(月)	商 工 会 2 階	午後 1 時30分～	森林浴ウォーキング
31日(月)	地域福祉センター		

\* 17日は、場所が商工会2階に変更となっています!

\* 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歳以上の方が対象です。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

## 正しい姿勢で歩きましょう

あごをひいて  
まっすぐ前を向く

手は大きく振る

お腹をひきしめる

歩幅は普段より  
少し広くする

胸を張る

お尻の筋肉を  
ひきしめる

かかとから着地して  
つま先でけり出す

おすすめ

## ウォーキングの 効果★

- ・生活習慣病を予防します
- ・老化を予防します
- ・脳も活発になります
- ・ストレスを解消します

### ☆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
4日(火)	西 畜 産 セ ン タ ー	午後 1 時30分～	血圧測定 『楽しく脳の健康づくり』 銭太鼓
11日(火)	本 の 脳 集 会 場		
19日(水)	西 中 会 場		
20日(木)	田井畑コミュニティセンター		
25日(火)	松 原 地 区 公 民 館		

\* 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

10月からの  
サロンは…

脳の若返りをテーマに「楽しく脳の健康づくり」をします。  
楽しく脳を鍛えることで認知症が発生しづらい脳をつくることができます。  
サロンでは楽しく認知症予防の方法をお教えしますので、大勢のご参加お待ちしております。

Check!  
👏



しらさぎクラブ 代表  
塩路 志津子さま



### サークル名

「しらさぎクラブ」(大正琴)

### 主な活動

毎月第1・3金曜日、中央公民館で岩本佳見先生のご指導のもと、楽しく練習しています。  
老人ホームに訪問させていただいたり、敬老会での発表や秋の全国大会、そして2年に1度の紀州大正琴の発表会に参加したりしています。  
休憩時間は、おしゃべりに夢中です。



### 特色PR

好きな曲を美しい音色で、両手を使い皆の心をひとつにして、音程がずれないようにリズムに乗るよう練習しています。

失敗しても…笑って頭の体操をしています。  
先生をはじめ皆さんとても仲が良く、お茶を飲みながら談笑するのが楽しみです。



### 会員の声

・大正琴が好きで習い始めました。上達は中々しないけれど…認知症予防に続けています。  
毎回、皆さんのおしゃべりが楽しみです。  
興味がある方、一緒に習いませんか？ぜひ一度、練習日にお越しください。楽しいですよ。  
お待ちしております。  
・趣味のない私にとって、本当に楽しい生きがいになりました。  
大正琴の美しい音色に、心が癒されます。



### 会員さん募集中です!!

● 連絡先 Tel 22-1-2397 塩路

### 編集後記

みなさんの記憶に新しい台風12号は、紀伊半島を中心に死者不明1000人を越える大災害になりました。

町でも、道路の冠水、和田地区の農業集落排水処理場の排水ポンプの異常、御坊市・小河川の氾濫などで、田井畑地区を対象に避難勧告を行いました。また、沿岸には日高川などからの木枝、瓦礫をはじめ、過去に例のない大量の肉牛が漂着しました。

町の降雨状況は、9月1日未明から9月3日午後8時までの総雨量が297ミリで、今回の大災害の地域と比較して少なかつたのですが……

住宅の被害、農作物の被害などはありましたが、なにより人的被害がなかつたことが幸いでした。

美浜町は、地震や津波などが心配されますが、やはり風水害も心しなければと改めて思いました。

今年の敬老会は初めての試みとして、御坊市民文化会館で開催しました。従来の体育館での開催と比較して、会場は少し遠くなりましたが、空調・音響・座席などは良かったと思います。

町の文化協会の方々に大正琴の演奏、民謡踊り、素晴らしい歌を披露していただき、また、地域包括支援センターが実施している「元気はつらつ教室」の体操もパワーがあり、来場者からの大きな拍手が印象的でした。

私も何か特技を持ちたいと思いました。(M・M)