

広報



おたす

平成15年9月1日発行



今月の主な内容 ●

- ◆あなたの備えは大丈夫? ② ~ ③
- ◆環境だより ④ ~ ⑤
- ◆合併通信・町民のみなさんへ ⑥ ~ ⑦
- ◆総合型地域スポーツクラブ・保育所児童募集・俳句... ⑧ ~ ⑨
- ◆年金・保健だより ⑩ ~ ⑪
- ◆お知らせ・新刊案内 ⑫ ~ ⑬
- ◆ファインダーの向こう側 ⑭ ~ ⑮
- ◆ふれあい交差点・赤ちゃん ⑯ ~ ⑰
- ◆クッキング ⑱

2003

9

No 413

身近な「防災」の点検をしよう

あなたの備えは大丈夫？

台風、大雨、地震、最近こんなニュースが私たちの生活を脅かしています。特に、この地域においては、台風などの風水害の被害を受けやすく、また、東海、東南海・南海地震等の発生が危惧されていることから、もう一度、災害に対する家の備え、地域の備えを見直してみましよう。

台風・大雨

●雨に注意していますか？

土砂災害の多くは雨が原因で起こります。長雨や大雨で

危険だと思ったら早めに避難しましょう。1時間に20mm以上、または降り始めてから100mm以上の降水量になったら十分注意が必要です。

も、あらかじめ避難場所を決めておけば安心です。御浜町の災害避難場所は、左の表のとおりです。もう一度、確認しておきましょう。

●雨の降り方と雨量のおおよその目安

雨の強さ	1時間の雨量(mm)	雨の降り方
弱い雨	1～5	地面がすっかりしめる。
雨	5～10	雨の音がよく聞こえ、たちまち水たまりができる。
やや強い雨	10～20	雨の音で話もよく聞き取れない。一面に水たまりができる。
強い雨	20～40	どしゃ降りや側溝があふれ、小さな川の氾濫やがけ崩れが始まる。
激しい雨	40～60	バケツをひっくり返したような激しい雨。
記録的な激しい雨	60以上	滝のように降る雨で、しぶきで辺りが白っぽくなる。

●御浜町の災害避難場所一覧

尾呂志	阪本コミュニティセンター 尾呂志公民館 旧尾呂志中学校体育館 西原集会所 中立コミュニティセンター
阿田和	柿原公民館 引作集会所 山地コミュニティセンター 阿田和中学校 阿田和公民館
市木	御浜町役場 福祉健康センター 上市木公民館
神志山	神木公民館 勤労者体育センター 農協志原支店

●避難場所は決まっていますか？

普段から家族全員で避難場所や避難する道順を決めておきましょう。災害が起きたとき、家族全員がいつしよにいとほは限りません。そんな時

●土砂災害の兆候

土石流、がけ崩れ、地滑りなどの土砂災害は、突然起こります。今まで起きたことがない地域でも、起きる可能性は十分あります。

地震

●地震に対する安全対策を

7月26日の宮城県北部の地震では、家屋の倒壊と家具の転倒及びブロック塀の倒壊が多く発生し、648名の方々が重軽傷を負われました。

阪神淡路大震災においても、家具の転倒による被害が多数報告されています。

「備えあれば憂いなし」、安全に対する備えは決して無駄ではありません。身の回りを再度点検し、安全対策を講じましょう。

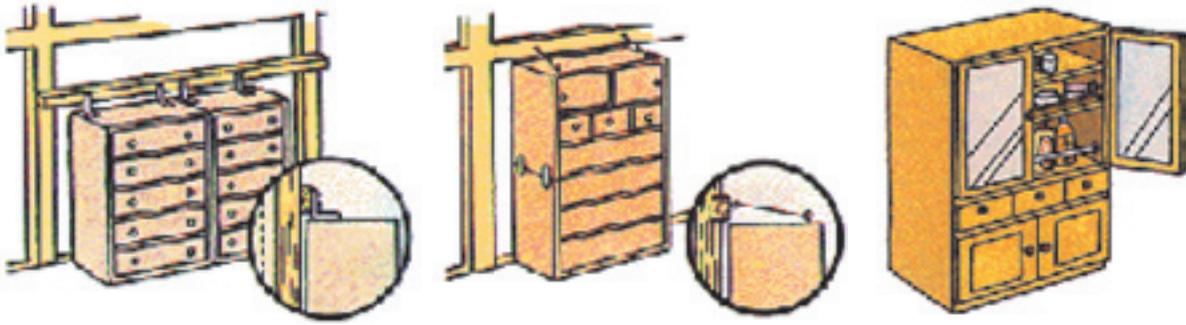
風水害対策の心掛け

- ・ 気象情報に注意しよう
- ・ 停電に備えて、懐中電灯、携帯ラジオの乾電池チェックを忘れずに
- ・ 貴重品など非常時の持ち出し品を準備しよう
- ・ 避難場所や避難コースを確認しよう
- ・ 雨戸や屋根、雨どいなど家の周りを点検しよう
- ・ 避難勧告等には速やかに従おう



宮城県北部地震で転倒した家具類

ちよつとした工夫や日曜大工でできる、家具の止め方を紹介します。



●出先で地震に遭った時

屋外で地震にあった場合、まず、住宅の屋根かわらやブロック塀、窓ガラスや看板などの落物物に注意しましょう。

また、電線などが切れて垂れ下がっている場合があります。絶対に触らないようにしてください。

買い物中は、商品棚が倒れてきたり、照明器具などのガラスが割れ落ちてきたりする危険があります。

運転中に地震にあった場合は、落ち着いて左側に停車してください。車から降りて避難するときは、消火活動の妨げにならないよう、ドアのロックはせず、車の鍵はつけたままにしましょう。

●地震後に襲う災害

昭和19年12月7日に発生した「東南海地震」では、県内で死者389人、負傷者608人と、大きな被害をもたらしました。この被害の多くは、地震発生直後の津波によるものでした。

皆さんは、日ごろ津波について、どのようにお考えでしょうか。私たちは、しっかりと過去の災害から学ばなければなりません。

ばなりません。

1. 次の場合は、すぐに海岸から離れ、急いで高台などの安全な場所に避難する。

①強い地震を感じたとき
②弱い地震でも、長い時間ゆっくりとした揺れを感じたとき

③地震を感じなくても、「津波警報」「津波注意報」などが発表されたとき

2. 津波は河川をさかのぼるので、川から離れて避難する。

3. 津波は何回も繰り返し襲ってくるので、避難したら、津波警報・注意報などが解除されるまで家には戻らない。海岸にも近づかない。

イザというときの防災グッズ

食料・飲料水(3日分)、懐中電灯、電池、携帯ラジオ、貴重品類(預金通帳・印鑑・現金など)、応急救護医薬品、マッチ・ライター、缶切り、タオル、手袋など

インターネット・メールで防災情報!

災害が起きたら、まずテレビやラジオで情報を手に入れると思います。

三重県では、9月1日「防災の日」から、「防災みえ.jp」をオープンし、インターネットや電子メールで災害被害、交通関係など、防災に関するいろいろな情報を提供します。お天気などの普段から使えるコンテンツもご用意しておりますので、ぜひアクセスしてみてください。メール配信の登録も次のアドレスから行えます。あわせてご利用ください。

URL <http://www.bosaimie.jp/>

地震の心得10ヶ条

- ①まず自分の身を守ろう
- ②素早く火の始末
- ③戸を開けて出口を確保
- ④火が出たらすぐ消火
- ⑤外へ逃げるときは慌てずに
- ⑥狭い路地やブロック塀には近づかない
- ⑦山崩れ、がけ崩れ、津波に注意
- ⑧避難は徒歩で、持ち物は最小限に
- ⑨協力し合って応急救護
- ⑩正しい情報を入手し、落ち着いた行動を

消防署からのお知らせ

平成15年7月25日、東南海・南海地震に係る地震防災対策の推進に関する特別措置法が施行されました。

この地域においても推進地域への指定が予想されます。そうになると、事業所の用途規模によっては、地震に対する対策計画が必要になります。

グラツときたら火の始末

近く発生すると予想されている地震に備え、防災対策などについて家族や隣近所で話し合っておくことが大切です。住宅や事業所建物の耐震化、補強なども見直しましょう。

- また、日頃から次のような心構えをもちましょう。
- ・たんすなどの転倒防止や落下防止
 - ・水・食糧の備蓄
 - ・避難場所の確認
 - ・出火防止
 - ・非常時の家族の連絡方法
 - ・防災訓練などに参加しましょう

十問い合わせ先
熊野市消防本部予防課
0597(89)0994



町内公共水域水質検査の結果報告

御浜町生活環境課では、御浜町内における生活雑排水等が原因とされる水質汚濁の状況を把握するため、夏場と冬場の年二回、町内河川および池沼の水質検査を実施しています。

去る7月9日に実施した水質検査の結果は次のとおりです。

(上段：本年 下段：前年)

採水場所	検査項目	水素イオン濃度(P h)	浮遊物質濃度(S S)	生物化学的酸素要求量(B O D)	大腸菌群数
尾呂志川 A 地点 (阪本川との合流付近)		7.0	0.5mg/l	0.5mg/l	330 個
		6.8	0.5mg/l	0.7mg/l	2400 個
尾呂志川 B 地点 (広田川との合流付近)		6.8	0.5mg/l	0.6mg/l	700 個
		7.2	2.6mg/l	0.8mg/l	2400 個
市木川 A 地点 (神木柿原地区付近)		6.7	0.5mg/l	0.5mg/l	3500 個
		7.0	0.5mg/l	1.2mg/l	2400 個
市木川 B 地点 (稲荷神社下流付近)		6.9	1.2mg/l	0.6mg/l	3500 個
		6.7	0.8mg/l	1.6mg/l	2400 個
志原川 A 地点 (リサイクルセンター前付近)		7.2	1.2mg/l	0.5mg/l	3500 個
		7.1	1.2mg/l	1.2mg/l	2400 個
志原川 B 地点 (旧国道42号線水門付近)		7.0	25.1mg/l	2.3mg/l	9200 個
		6.8	12.3mg/l	2.6mg/l	2400 個
つぼの池 (地上からの採水可能な場所)		9.8	34.0mg/l	5.8mg/l	検出せず
		8.9	8.1mg/l	4.0mg/l	920 個
みのの池 (地上からの採水可能な場所)		6.8	8.4mg/l	2.5mg/l	1600 個
		6.4	5.8mg/l	1.4mg/l	2400 個

・ 下段の数値は前年度同時期の検査結果です。採水日のコンディションや降雨後の増水状況等により検査結果に多少の誤差がでてまいりますので、本来は長期的な推移を見ないと変動状況は把握できませんが、参考までに掲載しております。

・ 水素イオン濃度・・・水素イオンを計測し水が酸性であるかアルカリ性であるかを判別します。7.0が中性です。検査結果はほぼ中性といえます。

・ 浮遊物質濃度・・・水中に浮遊する小さな物質の総称です。数値が多いほど水質の悪化が進んでいると言えます。

・ 生物化学的酸素要求量・・・水中の汚染物質がバクテリアに分解される時に消費する酸素の量を計測します。数値が高いほど水質の悪化が進んでいると言えます。

・ 大腸菌群数・・・大腸菌の数です。数値が高いほど水質の悪化が進んでいると言えます。

・ シアン・鉛・六価クロム・ヒ素・全水銀の5項目の重金属類も調査対象としましたが、いずれの河川や池沼からも検出されませんでした。

水質悪化の主な原因は、家庭からの生活排水だと言われています。環境に優しい炊事や洗濯、浄化槽の維持管理など、生活排水による公共水域の汚濁防止にご協力をお願いします。

家庭用パソコンの回収・リサイクル制度が始まります

家庭用パソコンの回収・リサイクルが、資源有効利用促進法に基づいて全国で一斉に始まります。開始後は町の粗大ごみへの持ち込みはできませんのでご注意ください。

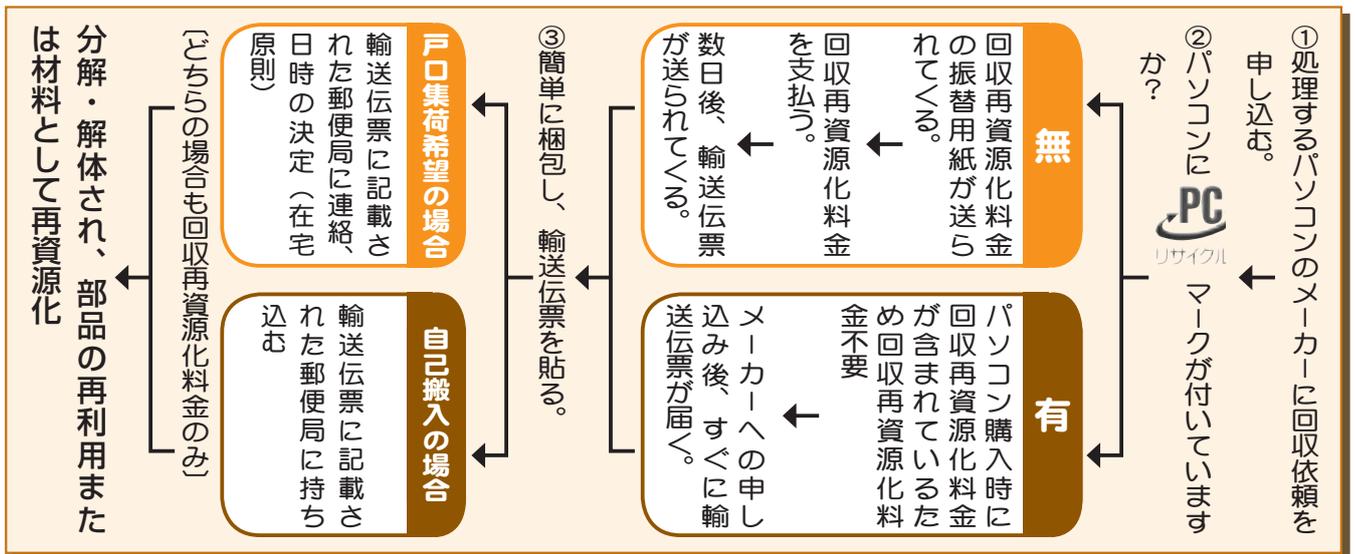
□ **開始日:**平成15年10月1日

□ **対 象:** 家庭から排出されるデスクトップパソコン本体、ディスプレイ（ブラウン管式又は液晶式）、ノートブックパソコン。（原則として重量が1kg以下のものを除く。）メーカーなどがパソコンと一体として販売したキーボード、マウス、ケーブル、コネクタなどの付属品については、パソコンと一緒に排出された場合には併せて回収します。ただし、プリンター、スキャナーなどの周辺機器、ワープロは対象外です。



平成15年10月以降に購入したパソコンにはこのマークが付いてきます。

□ **回収手順(メーカーの場合)**



□ **方 法**

- ①処理するパソコンのメーカーに回収依頼の申し込みをします。
 - ②PCリサイクルマークの付いていない(10月以前に購入した)パソコンの場合は、申し込みをすると回収再資源化料金の振替用紙が送付されてきます。支払い後、数日すると専用の輸送伝票が送られてきます。PCリサイクルマークの付いている(10月以降に購入した)パソコンの場合は、パソコン購入時に回収再資源化料金が含まれています。従って料金を支払う必要がないため、申し込みをするとすぐに輸送伝票が送られてきます。
 - ③排出品を簡単に梱包し、輸送伝票を見やすい箇所に貼っておきます。
 - ④戸口集荷を希望する場合は、輸送伝票に記載してある郵便局に連絡をして集荷日時を決定します。ただし、在宅が原則です。輸送伝票に記載された郵便局に、ご自分で持ち込むことも可能です。どちらの場合も負担額は先に支払ってある回収資源化料金のみです。
- ※各メーカーごとに料金が設定されます。現在、各社調整中のため各メーカーにお問い合わせください。

問い合わせ先:生活環境課 環境係 ☎3-0513

合併通信

第6回南郡熊野4市町合併協議会報告(7月23日)

報告第16号(新市名称候補選定委員会の報告)

先月号で募集要項が折込されておりますので省略します。

議案第11号の4(新市の事務所の位置)

御浜町と熊野市の2つの意見が出されましたが、次回で更に詳しく資料を検討することになりました。

議案第23号(各種事務事業の取扱い)

〔広報広聴関係事業〕

(1) 音声等による広報活動、広報紙、その他の広報活動について、次のとおりとする。
・ 防災行政無線による行政情報について、新市に移行後も当分の間現行のとおりと

する。

- ・ ファックスによる行政情報について、合併後、統一を図り、新市全域で実施する。
- ・ 声の広報について、合併後、統一を図り、新市全域で実施する。
- ・ 広報紙について、新市発足時に統一し、新市全域に配布する。

- ・ 町民カレンダーについて、合併後、新市において発行を検討する。
- (2) 公聴活動について、次のとおりとする。

- ・ 市政(町政)懇談会について、統一を図り実施する。
- ・ 市政(町政)への意見等に関する事業について、統一を図り、実施する
- ・ 区長会議について、合併後、新市において調整する。

- ・ 市長への手紙、市政(町政)モニター会議、御浜トーク

- について、合併後、新市において調整する。
- (3) 住民相談について、次のとおりとする。

- ・ 各種相談業務について、統一を図り、実施する。
- ・ 市民なんでもダイヤルについて、統一を図り、実施する。
- ・ 市民満足度調査・くらしの便利帳について、合併後、新市において調整する。

議案第24号(各種事務事業の取扱い)

〔健康づくり事業〕

- (1) 同一の制度については、現行どおり存続する。
- (2) 制度に差異のあるものについては、新市において速やかに再編を行い、統一する。
- (3) 各種健(検)診受診者個人負担金については、応分の受益者負担の原則とし、新市において速やかに統一する。

議案第25号(各種事務事業の取扱い)

〔農林水産関係事業その1〕

- (1) 施設については、現行のと

- おり新市に引継ぎ、管理運営については、合併前に調整する。
- (2) 農業振興事業については、合併前に内容を検討し、存続するもの、統一するもの、廃止するものに整理する。

- (3) 土地改良区助成については、合併前に内容を検討し、存続する。

議案第26号(各種事務事業の取扱い)

〔その他事業その1〕 〔情報化〕

- (1) 共聴アンテナ撤去費補助については、合併後、期限を設定し廃止する。
- (2) CATV電柱使用負担金については、現行どおり存続する。
- (3) CATV加入助成については、合併後助成内容を調整のうえ統一する。
- (4) CATVの加入の活用については、当面は現行どおりとし、合併後新市において、新システム導入を検討する。

〔人権関係事業〕

- (1) 人権尊重条例については、新市において新たに条例を制定する。

- (2) 人権擁護委員の推薦については、内容を調整のうえ存続する。
- (3) 熊野市人権施策審議会については、新市において統一する。

〔国際化、NPO、男女共同参画、消費生活〕

- (1) 姉妹都市提携については、現行どおり存続する。
- (2) NPO相談窓口については、内容を調整のうえ存続する。
- (3) 男女共同参画プランについては、合併後新市において調整を図る。

- (4) 消費生活相談業務については、現行どおり存続する。
- (5) 消費者モニターング事業については、合併後新市において調整を図る



第7回南郡熊野

4市町合併協議会

報告(8月6日)

議案第11号の5(新市の事務所の位置)

御浜町と熊野市のそれぞれを本庁とした場合のシミュレーションが出され協議されましたが、意見が統一されませんでした。委員の提案により、市町長・議会代表・学識経験者にそれぞれ分かれて分科会を開催し、その結果に基づいて、次回(8月27日)に決定する予定です。

十問い合わせ先
総務課 調整室
☎3-0505

※どんなことでも結構ですので、お問い合わせください。御浜出前トークも受付けております。

南郡熊野4市町合併協議会ホームページ
<http://www.ztv.ne.jp/web/nkgappei/index.shtml>

・「町民のみなさんへ」(町民との約束事)

御浜町では、「住民本位の行政」の確立と更に質の高い行政サービスを提供するため、御浜町行政改革大綱(平成12~15年度)にもとづく取り組みを行っています。すべての行政サービスにかかる費用は、町民のみなさんの税金等によって賄われており、受け手の立場にたったサービスを行うことは行政の責務です。

今回、町では行政サービスを提供する際の指針として、「町民のみなさんへ」(町民との約束事)を策定しました。これは、次の3つの視点において、町民のみなさんに満足していただけるサービスを行うために、個々のサービスや係又は課などを単位として個別にサービスの指針を定めたものです。

1. 町の行政サービスをできる限りはやく提供できるよう、行政サービスごとからはじめ標準的な時間・期日を定め、公表いたします。なお、行政サービスによっては、時間・期日を定められないものもあります。

2. 町の行政サービスについての質問等には、わかりやすい言葉で説明いたします。その場で説明できない場合は、説明できる時期を明らかにします。なお、町として説明できないものは、その理由を明らかにします。

3. 町の行政サービスについては、アンケート調査や説明会等を通じてご意見をお聞きするとともに、町民のみなさんのご協力を得て、より良い行政サービスが提供できるよう努めます。

「町民のみなさんへ」は、町が提供する行政サービスの向上を誓った一種の宣言文であり、イギリスの「シチズン・チャーター(市民憲章)」や三重県の「県民の皆さんへ」をモデルにしています。

例えば、福祉保健課住民健康係、教育委員会はこのようななっています。

■福祉保健課住民健康係(福祉健康センター内)

福祉保健課・住民健康係(福祉健康センター内)は、町民の皆さんの健康増進のため、赤ちゃんから高齢者までを対象に健康づくりに関するサービスの充実につとめます。

1. 福祉保健課・住民健康係では、次のようなサービスを提供します。
- (1)保健師・栄養士による健康に関する相談・家庭訪問、健康教室の他、次のようなサービスを提供しています。
- ①成人・高齢者の方へのサービス
健康診査、がん検診、機能訓練、インフルエンザ予防接種(65歳以上の方)を行っています。
 - ②妊婦さんへのサービス
母子健康手帳・母子保健のしおり(健康診査受診券)を役場本庁内 税務住民課でお渡ししています。
 - ③赤ちゃん・お子さんへのサービス
健康診査、予防接種を行っています。
 - ④精神障害を持つ方へのサービス
精神障害者支援センター

■教育委員会

御浜町教育委員会では、総務係と生涯学習係があり、総務係では学校教育行政を担当し、生涯学習係では社会教育・スポーツの推進、文化財保護、人権・男女共同参画の推進等を担当しています。

1. 教育委員会では、町民の皆様には次のようなサービスを提供します。
- ①スポーツ施設の貸し出し(有料)原則として団体対象です。貸し出しする施設について及び使用申請等、詳しいことはお問い合わせ下さい。
 - ②視聴覚機材の貸し出し(視聴覚ライブラリー)(無料)原則として団体対象です。貸し出しする機材及び16mmフィルム・ビデオについて及び使用申請等、詳しいことはお問い合わせ下さい。
 - ③各種生涯学習教室(わがら元気塾)の実施教室の内容等、詳しいことはお問い合わせ下さい。
 - ④各種スポーツ
スポーツ教室

総合型地域スポーツクラブ

ボランティア指導者・スタッフ募集!

御浜町では、小さな子供から高齢者の方まで、誰もがいろいろなスポーツを気軽に楽しむことができるように、平成16年1月に「みはまスポーツクラブ（仮称）」を設立する予定です。

現在、この「みはまスポーツクラブ」を設立させるための準備段階として、小学生を対象にバレーボール教室、サッカー教室、バスケットボール教室、水泳教室、スキー教室等を、多世代を対象にグラウンドゴルフ教室、カヌー教室、エアロビクス教室等を実施しています。今後は、これらの教室の種目と回数を増やし、来年のクラブ設立につなげていきます。

誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも、気軽にスポーツを楽しむことができる、地域の人たち一人ひとりの力によってつくりあげる、そんな「みはまスポーツクラブ」をサポートしてくれる方を募集します。

募集種目

バレーボール、バスケットボール、サッカー、ラグビー、ソフトテニス、硬式テニス、卓球、野球、ソフトボール、ソフトバレー、柔道、剣道、日本拳法、空手、太極拳、エアロビクス、体操、陸上競技、スキー、スノーボード、水泳、水中運動、カヌー、インディアカ、キンボール、ウォーキング、キャンプ、グラウンドゴルフ、ゲートボール・・・他



募集要員

●指導者

自分の経験や技能を生かして、実際に指導していただける方や、指導の補助をしていただける方

●スタッフ

指導はできないが、クラブの運営やイベント等のお手伝いをしていただける方

なぜ、総合型地域スポーツクラブなの!?

日本ではこれまで、学校や職場の運動部が大きな役割を担い、また、地域のスポーツクラブも、単一種目型、一定の年齢層、特定の仲間だけの活動が中心でした。総合型地域スポーツクラブでは、住民一人ひとりが自分の生活にあった生涯スポーツをすすめることで、健康水準の向上や、世代間交流、青少年の健全育成、ひいてはスポーツを通じて地域における住民意識や連帯感の高揚を図ることができます。

申し込み・問い合わせは…

〒519-5292

御浜町阿田和6120-1

御浜町教育委員会 生涯学習係 高田

☎3-0526

※電話、郵送どちらでも受け付けます。郵送の場合は、名前・住所・電話番号・指導可能な種目をご記入ください。（スタッフの場合は、スタッフとご記入ください。）

保育所入所児童(3歳未満児)募集

御浜町では、平成15年度後期の保育実施（平成15年10月1日～平成16年3月31日）にあたり、町内下記保育所において3歳未満児の定員枠に若干の余裕があります。

これにより入所申し込みの受け付けをいたしますので、入所希望の方は募集期間中に希望する保育所へ申し込みをお願いします。（募集対象児童につきましては、下記のとおり限定させていただきます。）

なお、希望多数の場合は保護者の方の就労状況等を厳正に審査しますが、抽選となる場合もありますのであらかじめご了承ください。



《募集定員枠（3歳未満児）》

保育所名	定員	現員	募集人員
阿田和保育園	18名	15名	3名
志原保育所	12名	11名	1名
神木保育所		1名	2名
尾呂志保育所		0名	3名

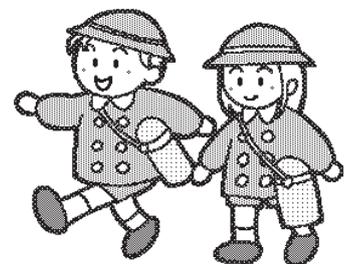
《入所受付対象児童》 平成13年4月2日生まれ～平成13年10月1日生まれ（満年齢2歳児）

《受付期間》 平成15年9月1日（月）～9月10日（水）

《受付場所》 入所を希望する各保育所

（注）①募集締め切り後も定員に達しない場合は、随時受け付けいたします。

②募集人員については、転入等の関係により若干変更する場合がありますので、ご了承ください。



† 問い合わせ先 † 福祉保健課 福祉係 下 ☎ 3-0515

広報文芸

みはま広報俳句平成十五年七月抄

遠ざかる	昭和引寄せ	夏野かな	真砂	笑子
牛馬上	旅の童子や	露涼し	中村	幸子
菩提寺の	暮の鐘鳴る	半夏生	向井	春羊
時遅れ	色よく咲きて	紫木蓮	岡本	三八重
虫のんで	目をつむりをる	蜥蜴かな	須崎	行雄
赤信号	疾風の如く	夏燕	谷口	希世
海山の	風の通り路	夏座敷	湊	貞
山里は	黄昏れ早し	宵堂	福井	清子
待つことの	涼しき茅の輪	くぐりかな	井奥	富久子
一句詠み	癒すひととき	新茶入れ	西	敦子
梅漬けた	あかき妻の手	夕支度	杉目	黄淡
妻の愚痴	今はなつかし	盆支度	堀	一秀
紺絆	似合ふ女人や	川床料理	久保	ひま
葵咲く	頃生まれると	いふ便り	日浦	とよの
路地裏は	日傘たんで	すれ違ふ	山本	要子
掌の平で	叩く西瓜の	照り確か	川本	素秋
雷や	震えの伝う	犬を抱く	東	かほる
布袋草	花帆に遊ぶ	風すこし	和田	一潮

年金
年だより

国民年金の任意加入

Q 私は59歳の男性です。個人で商売をしてきましたが、最近、年金に関心を持ち、自分の過去の年金加入期間を確認したところ、25年という受給資格期間を満たすためには、60歳まで国民年金の保険料を納めても1年ほど足りない状態だとわかりました。私は年金を受けることができないのでしょうか。

A 国民年金では、老齢基礎年金を受けるためには、20歳から60歳に達するまでの40年間（加入可能年数）に国民年金への保険料納付済期間、保険料免除期間及び合算

対象期間を合計した期間が25年以上必要となります。

また、老齢基礎年金の年金額は、20歳から60歳までの加入可能年数すべてが保険料納付期間であった場合に、65歳から満額の年金（797,000円）が受けられます。

しかし、今回のあなたのように、保険料未納期間があるために老齢基礎年金を受給できない方については、60歳以上65歳に達するまでの間において任意加入することができ

ます。
(1) 日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の者であつて、老齢（退職）年金

受給権者であるために適用除外とされていた者

(2) 日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の者

(3) 日本国籍を有するものであつて、外国に居住している20歳以上65歳未満の者

また、昭和30年4月1日以前に生まれた者であつて、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない者に限り、65歳以上70歳未満の間において受給資格を満たすまで任意加入できる特例があります。

尚、任意加入の手続きについては、税務住民課くらしと相談係までお問い合わせください。

※お問い合わせ先

税務住民課 くらしと相談係
☎ 3-0512（担当 林）

「救急の日」講演会

【日時】

9月13日（土）
午後1時～3時30分

【場所】

御浜町役場3階 くろしおホール

【内容】

- ①「東海東南海・南海地震について」
熊野市役所総務課
山田善基氏
- ②「心肺蘇生について」
熊野市消防本部消防救急課
時田康司氏
- ③「放っておけない腹痛について」
紀南病院外科
加藤弘幸氏

9月9日

救急の日



税務住民課からのお知らせ

9月は、固定資産税第3期の納期となっております。納期限までに忘れずに納めましょう。

納税は便利で確実な口座振替をどうぞご利用ください。

納期限 9月30日（火）

善意を

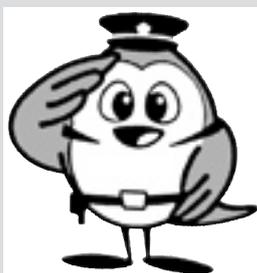
ありがとうございます

中央公民館へ、次の方から図書の寄贈がありました。有効に活用させていただきます。

志原 西口 徳一 さん

メールボックス

鵜殿署



秋の全国

交通安全運動

【期間】
9月21日（日）～30日（火）
までの10日間

【重点目標】

○高齢者の交通事故防止、特に薄暮時における歩行中の事故防止

○シートベルトとチャイルドシートの着用の徹底

○自転車の安全利用の推進

ヤミ金融被害が増えています

ヤミ金融とは、登録、無登録にかかわらず、法律で決められた利息の何十倍、何百倍といった超高金利を取り、契約書、明細書は出さず、本人のみならず、家族、親戚、会社まで取り立て、また暴力的な言葉で脅すものをいいます。

「50万円まで即日融資 0120-0000-0000」等と様々な会社名で全国に宣伝を出し、借りやすさと法定金利内での貸付をしきりに宣伝しているのに注意してください。

※お問い合わせ先

鵜殿警察署

☎ 0735-33-0110



No.273

適度に休養をとり
上手にストレス発散を!

ストレス社会とも言われる現在。休養をとれずストレスをためすぎて、心や身体を壊してしまう人が増加しています。しかし社会生活を送る以上、ストレスを完全になくすことは出来ません。それに、まったく刺激のない人生など、きつとつまらないものです。

ストレスは、悪いイメージがありますが、適度なストレスは、生活によいスパイスになります。

同じストレスを受けたとき、それに押しつぶされるか、適度な刺激ととるか、その人の考え次第です。ストレスと上手に付き合え、「たまってきた」と感じるときは、休養をとり上手に発散しましょう。

疲労度チェックリスト(Yes / No) 身体の疲れ編

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. 肩が首すじがこる | 8. 目がよく疲れる |
| 2. 腰痛や腰が重い | 9. 原因不明の下痢や便秘が続く |
| 3. 手足が重い | 10. 仕事の量の割に疲れが残る |
| 4. しゃべるのがおっくう | 11. 荷物が妙に重たく感じられる |
| 5. 食欲がない | 12. スポーツはしなくなった |
| 6. 食べても味がわからない | 13. お酒が妙に飲みたい |
| 7. 朝すっきり起きられない | 14. 暑さ、寒さがこたえる |

Yes の数が 0 ~ 4 個

疲れのとり方が上手な人です。でも過信は禁物。少しでも疲れを感じたら、「休息」や「休憩」を活用しましょう。

Yes の数が 5 ~ 10 個

少し肉体疲労がたまっています。「私的時間」を有効に使い、1日の疲れを翌日に持ち越さないようにしましょう。

Yes の数が 11 個以上

かなり肉体疲労がたまっています。「週休」や「休暇」を上手に使って、のんびり身体を休めましょう。

● 毎日元気に過ごすには、心と身体の健康が欠かせません。ちよつと工夫して、日常生活に気を使いましょう。

① 食事は、活力の源

- * 朝食は必ず食べる。
- * 一日3食、決まった時間に食べる。
- * ゆっくり、よく噛んで食べる。
- * 色々な食品をとることを目標に。
- * 家族などと楽しく食べる。

② 運動で心もすっきり

* 運動は、心身をリフレッシュさせる効果

果があります。普段の生活で無理なく身体を動かす機会を持ちましょう。

③ お風呂や香りでストレス解消

- * お湯の温度は、ぬるめのお湯(38~40℃)でリラクセス。
- * 香りでリラクセス。「アロマテラピー」、「ハーブティ」等で安らぎを。

働き過ぎと言われる日本人、上手に休養をとって毎日をイキイキと過ごしましょう。

基本的には、繊維の少ない柔らかい食品を選びます。脂肪は胃腸に負担をかけるので、油物は控えましょう。また、味の濃いもの、刺激の強い香辛料が入ったもの、熱いものや冷たいものは、避けましょう。

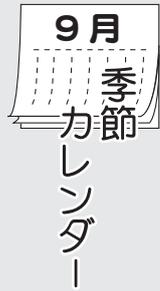


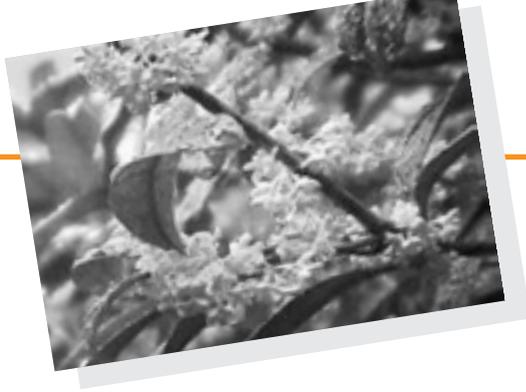
り料理がおすすです。

胃腸の具合が悪いとき

夏ばて、飲みすぎ、食べすぎ、寝冷えなどで胃腸の具合が悪いとき、消化の良い食事をとって胃腸をいたわりましょう。

お腹の具合が悪い時には、外食や市販品は避け、自分の体調に合わせて調節できる手作





このコーナーは、
身近な情報を
皆さんにお伝えする
コーナーです

役場本庁での窓口証明業務（戸籍・住民票・印鑑証明のみ）は
午後6時15分まで受付しています。（月～金）

健康情報テレホンサービス
(津局)
059-223-1114
いい医師

(フリーダイヤル)
0120-141154

県保険医協会

- 朝9時から翌朝9時まで24時間、同内容のテープが流れます。（祝日は前日のテープ）
- 毎月内容が変更されます。

三重県都市マスタープラン（熊野圏域）素案の閲覧及び意見募集

県において、三重県都市マスタープラン（熊野圏域）の素案を作成しましたのでこれを公開するとともに、ご意見の募集を行います。

【素案に定める主な事項】

- ①都市計画の目標
- ②区域区分（線引き）の決定の有無及び当該区域区分を定めるときはその方針
- ③土地利用、都市施設の整備及び市街地開発事業に関する主要な都市計画の決定の方針

【素案の閲覧場所】
役場建設課、紀南県民局企画調整部

【ご意見募集期間】

9月のテーマ	
月	気管支喘息と咳喘息
火	むち打ち症
水	赤ちゃんが言葉を覚えるしくみ
木	良い入れ歯で美味しい食生活
金土日	ほけないための工夫

9月26日から10月9日まで
+ご意見・問い合わせ先+
三重県 県土整備部
都市基盤チーム
☎ 059-2224-2718
E-mail: toshiki@pref.mie.jp
URL: <http://www.pref.mie.jp/toshiki/np/tokei/index.htm>

**東紀州活性化大学
第10期受講生募集**

東紀州活性化大学は、私たちの住んでいる地域（東紀州地域）の特性を活かし、個性豊かな地域づくりと産業振興を推進し、地域活性化の担い手となる意欲ある人材を養成することを目的としています。

【申し込み資格】
東紀州地域内に在住あるいは

勤務されている45歳までの方

【申し込み期間】 9月1日～9月20日（当日消印有効）

【申し込み人数】 30名程度

【受講料】 無料

+問い合わせ・申し込み先+
東紀州地域活性化事業推進協議会事務局（紀南県民局内）
☎ 0597-89-6172

**救急医療情報システムが
インターネットで見られます**

●運用開始日
平成15年10月1日
午前10時～

●インターネットによる医療機関案内
<http://www.gq.pref.mie.jp/>

●iモード、EZweb、Jスカイ（10月からポータルオンライン）
<http://www.gq.pref.mie.jp/k/>

●音声・FAX案内
059-223-1199
0599-46-1199

●各地域救急医療情報センター（各消防本部）による電話案内
ご家庭において、パソコン

等をお持ちでない方、その操作ができない方については、従来型の電話案内を継続して実施していますので、ご承知おきください。

あなたの地域の救急医療情報センター
☎局番 1199（いい救急）
+問い合わせ先+
三重県健康福祉部医療チーム
☎ 059-224-2337
三重県救急医療情報センター
☎ 059-227-3799

風疹予防接種

現在対象年齢の接種率が全国的に低下していて、このまま免疫の低い人が増えると、将来風疹の感染による先天性異常児の出生やそれを恐れた人工妊娠中絶が急増する可能性があります。

昭和54年4月2日～昭和62年10月1日生まれの未接種者を対象に平成15年9月30日まで無料にて予防接種を行います。希望の方は事前に左記までお申し込みください。

+申し込み・問い合わせ先+
福祉健康センター 住民健康係
☎ 2-3811

**司法書士・行政書士
無料相談**

【日時】10月3日（金）
正午～午後4時

【場所】熊野市 熊野ふれあいセンター第2会議室
☎0597-89-3053

【相談内容】

相続、贈与、売買などのトラブル、担保権の設定、抹消等の登記、会社・組合などの法人登記、検察庁へ提出する告訴状の作成、判断能力の不十分な高齢者等の財産管理・処分（成年後見）、自己破産・調停・個人再生手続、法律扶

助の方法、お金貸借に関する問題等

★問い合わせ先

三重県司法書士会

☎059-221-5553

無料成年後見相談会

成年後見制度とは、判断能力が不十分な方々を法律面や生活面で保護したり、支援する制度です。例えば、「障害を持つ子どもの将来は？」、「もし痴呆になったときの、財産管理は？」・・・そんな悩みにご相談に応じます。

【日時】9月13日（土）

午前10時～午後4時

【場所】

津市丸之内養正町17番17号

三重県司法書士会館3階

※当日会場にこられない方には、電話による相談もお受けします。

●当日特設電話

☎059-246-5171

●受付時間

午前10時～午後4時

★問い合わせ先

船橋慎二事務所
☎0593-25-2228

防衛大学校学生等の募集

防衛庁では、平成16年春採用の防衛大学学生等（男子・女子）を募集しています。

2等陸・海・空士をはじめ、

一般の大学と同じ学位が授与される防衛大学校、医師免許取得を目指す防衛医科大学校、看護師免許取得を目指す看護学生等があります。

試験会場は、新宮市または久居市を予定しています。

受験料は無料です。入金・授業料はいりません。

受験資格、受付期間、試験期日等詳しくは、左記までお問い合わせください。

★問い合わせ先

自衛隊三重地方連絡部
☎0597-85-2214

熊野募集事務所

紀伊地区自衛官募集事務等
☎0597-89-4111

連絡協議会

☎0597-89-4111

**新宮高等技術専門校
体験入校生募集**

【体験入校日】

9月13日（土）午前9時～12時

【実施科目】

溶接技術科、建築科

【対象者】

中学生、高校生、一般の方

【申し込み受付】

9月1日（月）～9月5日（金）

★問い合わせ・申し込み先

〒647-0071

新宮市佐野1378番地

和歌山県立新宮高等技術専門校
☎0735-31-7329

町図書館だより 新書のお知らせ

就職が就社、結婚が永久就職・・・という、会社も結婚も「一生もの」の時代は大きく男女平等へと歩みをすすめる、これからは、仕事も暮らしても、育児も介護も、男女が分かち合い、家族の外にも助けを求めながら、ともに担っていくことになるでしょう。

女の子にとっては、どんな働き方をするか、結婚するかしないか、子どもを産むか産



**女の子に贈る
なりたい自分になれる本**

上野 千鶴子 著



まないか、どんな暮らし方を選ぶか―選択肢は広がっています。そのなかで「自分にどんな選択肢があるかわからない」「自分がどんな働き方したいのかわからない」という若い人たちのとまどいも聞かれます。

本書はそういう人たちに、「自分が何をしたいのか」「自分に何ができるのか」「そのための条件は何か」「どうす

ればそれが可能になるか」を自分で考えることができるように、そのための手がかりと情報を提供しています。そして、どんな選択肢を選んで、それがあなたの人生なのだから、自分の人生の主人公になるうよ、とサポートしています。

△あとがきより▽

新刊案内（中央公民館）

空が落ちる（上・下）

シドニイ・シェルダン 著

おかしなおかしなじゅういさん

ミルトン・カマルコ 著

愛、深き淵より 星野 富弘 著

ブッシュの戦争

ボブ・ウッドワード 著

ファインダーの
向こう側



「わっ、タイだ！ それっ捕まえろっ！」

8/15 七里御浜大海水プール
魚つかみどり



悪天候のため、人入りは例年より少なめ。
でも、プール内の子どもたちより、周りの親の方が
必死になっている様子は、毎年変わらずの光景ですね。



プールサイドでは、FM 三重公開生放送も
行われました。

8/3

カヌー教室
熊野川リバーツーリング



雄大な川をくだるのは、いちだんと
気持ちよかったです。

7/30

宝くじ文化公演
レニングラード国立バレエ公演



間近で観る本物の演技に
魅了させられっぱなしでした。

8/3 七里御浜音楽祭 ～夏の陣～

27人の浴衣美人が参加した
見返り美人コンテスト



太平洋をバツクに
ロックバンドも
大盛り上がり!



熊野参詣道を守るため 環境保全指導委員を委嘱

世界遺産登録予定地（横垣峠、風伝峠）の環境保全状況を把握し、参詣道の環境を守っていくため、7月4日、次の方を参詣道環境保全指導委員として委嘱しました。任期は15年7月1日から17年6月30日までの2カ年です。

渡邊芳遠さん（志原）
亀田昭治さん（阪本）



4ヶ月に一回程度の割合で古道のパトロールを実施し、町等が取り決めていることが



《写真・町長から委嘱状を受け取る渡邊さん（上）と亀田さん（下）》

守られているかななどのチェックを行い、情報を提供していただくことにしております。

わがら元気塾 自主講座（9月分）

講座名	日時	場所	講師	対象	参加費	その他
かな書道教室	毎週火曜日 午後2時～4時	中央公民館	中西 博司	一般	無料	《持ち物》 習字道具
古典文楽教室 <small>ほんがく</small>	9月10日(水) 24日(水) 午後7時～8時30分	中央公民館	渡邊 芳遠	高校生～ 一般	無料	やさしい古典文学から、古人の考え方などにふれ、今の時代について一緒に考えてみませんか？
太極拳教室 〔定員30名〕	毎週金曜日 午後7時～8時30分	志原公民館	吉村 武	一般	1回100円 (保険料)	《持ち物》 運動のできる服装

★町内在住の方ならどなたでも参加できます。奮ってご参加ください★

〒申し込み・問い合わせ先 〒 教育委員会生涯学習係 わがら元気塾事務局 ☎ 3-0526

梓川村・御浜町 ふれあい交流 in みはま

夏休み真っ只中の8月6日、梓川村から14人の小学生の子ども達が御浜町にやってきて、御浜の小学生12人と、2日間にわたり交流を深めました。

「みかん狩り体験
おいしいみかんはどれかなあ」



早朝に梓川村を出発し、バスに揺られること8時間。梓川一行を御浜の青い海が迎ええました。役場に到着してすぐ、御浜の子ども達との対面式です。緊張した面持ちで、お互いの自己紹介がおこなわれました。

夕方からは、ビニルハウス内でのみかん狩り体験、その後は、熊野少年自然の家に移



自然の家でのバーベキュー。
御浜っ子と梓川っ子、もうすっかり仲良くなりました。

り、バーベキューや花火を楽しみました。

2日目は、メインイベントの観光クルージングとホエールウォッチング…のはずでしたが、台風10号の接近により船を出すことができず、瀨峡のジェット船遊覧に変更となりました。鯨を見ることができなかつたのは残念でしたが、それでも、熊野の山の景色に感動し、昼からは大海水プールで、御浜の海を堪能してくれたのではないのでしょうか。

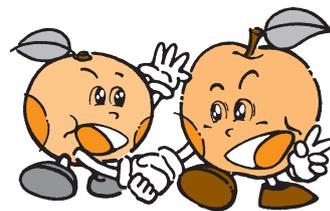
梓川の子ども達は、たくさん思い出と自分டுத்தみかんをおやげにし、3日目に帰途につきました。

ふれあい 交差点

総務課

身近な話題を
お寄せください

行政係



Mihama Azusagawa

ボランティアの窓♡ 点字サークル あい

※今月からの新コーナー。毎月、町内のボランティア活動を紹介していきます。



毎月第3水曜日に活動している、点字サークル「あい」。この「あい」という名前は、「e y e (目)」と「愛」の意味を持つそうです。もともとは、社会福祉協議会の点字教室が始まりで、その卒業生が今後も続けていきたいと熱望し、現在のサークルになりました。現在会員は9人。岡本恵美子さん、土井敏孝さんの指導のもと、インターネットで集めたおもしろい文章を練習として打ったり、社協にあるゲームの説明などを点字シールに打って、貼ったりしています。

最近は、パソコン点訳や点字タイプライターが多くなっていますが、「あい」では愛情こもった手打ち点字にこだわっているとのこと。リーダー中村由有子さんは、「『簡単で楽しく』をモットーにやっています。」と語ってくれました。



笑いが絶えない明るい雰囲気の中、授業を聞く時は真剣な表情に。

はじめまして

(平成15年6月1日～30日届出分)



▶ 阿田和 ◀



大久保 ^の音乃 ^{ちゃん}
豊さん・奈美さん

▶ 神志山 ◀



ゆうま
仲森 悠真 ^{くん}
淳さん・博子さん



りょうが
垣下 涼河 ^{くん}
昭さん・征子さん

第18回 御浜町福祉健康まつり

【日 時】平成15年10月3日(金)
午後5時30分～8時40分
【場 所】中央公民館

第1部 午後5時30分～ コーナー設置

- 健康、栄養相談コーナー
- 骨髄バンクコーナー
- 結核予防コーナー
- 糖尿病予防食試食

第2部 午後6時～ 基調講演

- (1) 熊野保健所長 山下成人先生
「感染症予防(サーズ、インフルエンザ等)について」
- (2) 三重大学医学部第三内科講師
住田安弘先生
「糖尿病はどうしておこるか」
- (3) 「おもいきりテレビ」でおなじみの
医学博士 松原英多先生
「知っているようで、知らない健康の常識」

PLAY BACK TOPICS

7月のできごと

小学生水泳教室

7月23日～25日までの3日間、泳ぎが得意でない小学生を対象にした水泳教室が行われました。今年は、76人もの参加があり、会場を御浜小学校と阿田和小学校の2ヶ所のプールに分けての開催となりました。

水に浮くことができなかつた子や、顔を水につけることすらできなかつた子なども、レベル別のグループに分かれて指導をうけることで、最終日には皆、それぞれの目標を達成できるようになりました。



ここまで泳げるかな!?

親子料理教室

7月27日(日)、福祉健康センターにおいて、「親子料理教室」が開催され、親子連れや小学生約20人が参加しました。

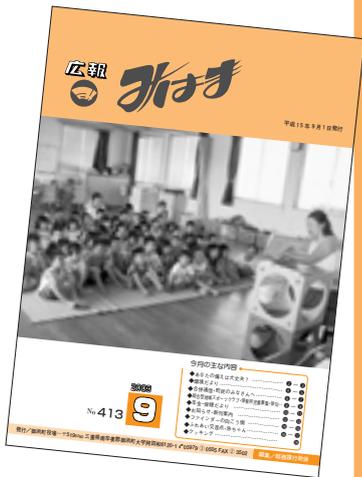
はじめに栄養士さんから説明を受けたあと、いよいよ料理作りにチャレンジです。御浜町食生活改善推進協議会の人たちにも手伝ってもらい、「ミックスベジタブルずし」など4品の料理が完成しました。どれも、栄養たっぷりのおいしそうなものばかりです。自分で作った料理の味はまた格別。みんな満足げな顔でもぐもぐ食べていました。



お母さんの包丁はばき
上手でございませう!

表紙のことば

お買い物は



ぜひ町内のお店を

お話をばさんがやってきた！ まちの風物詩

8月は、町内各所でさまざまな平和への取り組みが行われました。各保育所では、おはなしの会「ポケット」による絵本の読み聞かせがあり、やさしいことばで園児たちに平和の大切さが伝えられました。

Photo 市木保育所にて

ご利用下さいね。

『広報みはま』は、御浜町公式ホームページでも掲載しています。バックナンバーも取り揃えておりますので、是非ご覧ください。
◇御浜町ホームページアドレス◇
<http://www.town.mihama.mie.jp/>

【募集期間】
9月1日(月)～11月28日(金)
〒応募・問い合わせ先
三重県地域振興部東紀州活性化・地域振興プロジェクトグループ
TEL 059-224-2193
FAX 059-224-2418
E-mail kodo@pref.mie.jp

熊野古道 ルールの募集

世界遺産登録をめざす熊野古道を大切な資源として保全・活用し、後世まで引き継いでいくために、古道を訪れる人が自主的に守るルールを作りたいと考えています。
みなさんの考えるルールや意見、アイデアなどを募集します。

よい食生活をするための料理教室

豚肉と夏野菜の南蛮酢

材 料 (1人分)

豚ヒレ肉	70g	なす	50g
A 酒	小さじ1	しょうゆ・酢・水	各大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	砂糖・ごま油	各小さじ1/2
片栗粉	大さじ1	B ねぎみじん切り	小さじ1/2
にがうり	20g	しょうが・にんにくみじん切り	小さじ1/6
赤ピーマン	20g	赤唐辛子(種を除いてみじん切り)	1/6
黄ピーマン	10g	揚げ油	適量

- (1) 豚ヒレ肉は5mm厚さに切り、Aをもみこんで5分ほどおく。
- (2) にがうりは、縦半分に切ってわたと種を取り、斜め1cm幅に切る。ピーマンは、縦半分に切って種を除き、2～4等分のくし形に切り、なすは縦に4つ割りにしてから長さを半分に切る。
- (3) Bをボールに入れて南蛮酢を作る。
- (4) 野菜の水気をよくふきとり、170℃に熱した油で素揚げにし、南蛮酢に浸す。
- (5) (1)の豚肉に片栗粉をまぶしてカラッと揚げ、同じく南蛮酢に浸し、野菜とともに器に盛り合わせる。



御 浜 町
食生活改善
推進協議会

あ と が き

広報のネタ探しに見ていたインターネットで、「記念日カレンダー」というものを見つけました。1年365日すべてに何らかの記念日がつけられているのです。▼数字の語呂合わせや、何かが発明(発売・発足)された日とかいうものがほとんどですが、中にはこじつけっぽいものも…。▼9月では、18日が「かいわれ大根の日」だそうです。というの、9月はこの記念日を制定した会合が行われた月で、18は8の下に1でかいわれ大根の形になるからだとか。ここまでくると、その発想力に感心してしまいますね。▼ちなみに、9月1日は防災の日。防災意識、高めてますか？

この広報紙は再生紙を使用しています

年中 のとれる町

8月1日現在 人口 10,266人 (+3人) 男4,815人 女5,451人 世帯数4,302戸