Pubulic Information of Mihama Town

広報 みはま

2004 No 421
5
平成16年5月1日発行

今月の主な内容

- 平成１６年度予算……………………… ②～③
- 役場の機構と職員配置図…………… ④～⑤
- 合併通信……………………………… ⑥～⑦
- みはまスポーツクラブ・情報公開 … ⑧～⑨
- 税務署・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・料理…… ⑯～⑰

サマーフレッシュ

「はっさく」に「なつみかん」を交配してつくられた御浜町が日本一の生産量を誇る爽やかな味のみかんです。
花が咲いてから収穫まで１年以上かかり、年中みかんのとれる町の「アンカー走者」です。
ゴールデンウィーク頃から出荷が始まりますが、この頃には１つの枝に果実と花を同時に見ることができます。

平成16年度 よ さ ん

平成 16 年度の予算状況をお知らせします。

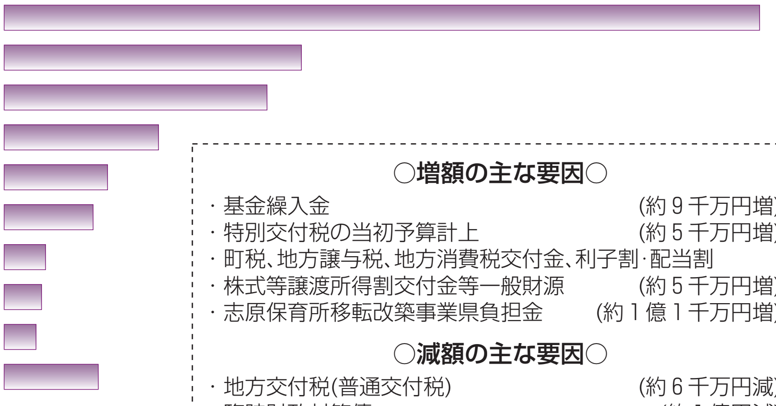
◆一 般 会 計 ◆

平成 16 年度当初予算額	平成 15 年度当初予算額	増　減　額	対前年度比
49 億 2,700 万円	47 億 2,992 万 2 千円	1 億 9,707 万 8 千円	4.2%増

※以下、1 万円未満を四捨五入して表記します。

1. 歳　入

■地方交付税	19億9,364万円
■町　　債	7億8,440万円
■町　　税	6億9,372万円
■県支出金	4億　731万円
■国庫支出金	2億7,284万円
■繰　入　金	2億3,476万円
■諸　収　入	1億　925万円
■分担金及び負担金	9,872万円
■地方譲与税	8,400万円
■そ　の　他	2億4,836万円
合　　計	49億2,700万円



○増額の主な要因○

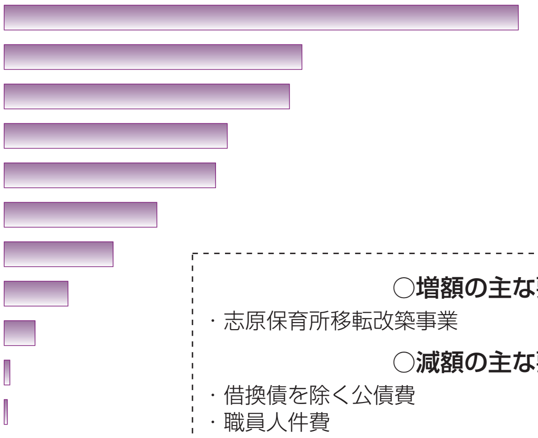
- 基金繰入金　(約 9 千万円増)
- 特別交付税の当初予算計上　(約 5 千万円増)
- 町税、地方譲与税、地方消費税交付金、利子割・配当割
- 株式等譲渡所得割交付金等一般財源　(約 5 千万円増)
- 志原保育所移転改築事業県負担金　(約 1 億 1 千万円増)

○減額の主な要因○

- 地方交付税(普通交付税)　(約 6 千万円減)
- 臨時財政対策債　(約 1 億円減)
- 国庫補助負担金の一般財源化の影響
  (保育所運営費国庫負担金等)　(約 6 千万円減)

2. 歳　出

■民　生　費	13億3,537万円
■公　債　費	7億7,338万円
■衛　生　費	7億4,103万円
■総　務　費	5億7,949万円
■土　木　費	5億4,914万円
■農林水産業費	3億9,665万円
■教　育　費	2億8,291万円
■消　防　費	1億6,576万円
■議　会　費	8,017万円
■商　工　費	1,481万円
■そ　の　他	829万円
合　　計	49億2,700万円



○増額の主な要因○

- 志原保育所移転改築事業　(約 2 億 6 千万円増)

○減額の主な要因○

- 借換債を除く公債費　(約 5 千万円減)
- 職員人件費　(約 5 千万円減)
- 臨時地方道整備事業債(地方特定道路分)活用事業の完了
  －町道市木阿田和線及び奥地線　(約 8 千万円減)

◆特 別 会 計・企 業 会 計 ◆

特　別　会　計　名	予　　算　　額	対　前　年　度　比
国　民　健　康　保　険	10 億 4,878 万 3 千円	4.5% 増
老　　人　　保　　健	12 億 9,676 万 8 千円	9.0% 増
下　水　道　事　業	1 億 8,355 万 2 千円	25.2% 増

企 業 会 計 名	収　益　的　収　支		資　本　的　収　支	
	収　入　額	支　出　額	収　入　額	支　出　額
水　道　事　業	2 億 2,658 万 3 千円	2 億 6,491 万 5 千円	7 億 2,122 万 4 千円	7 億 6,236 万円

平成16年度のおもな"まちづくり"

◆男女共同参画社会構築の推進

○男女共同参画社会推進事業（72 万円）

◆環境保全の推進

○ごみの減量化・リサイクルの推進・・・廃棄物減量化推進事業（29 万円） ○環境パトロール、河川・池沼水質検査、畜産環境の監視、臭気・水質検査の実施（92 万円） ○七里御浜クリーン作戦、七里御浜Ｇ・Ｇ作戦（松 200 本植栽）(25 万円） ○小型合併処理浄化槽設置費に対する補助・・・76 基分(2,780 万円） ○中山間地域直接支払事業、森林環境創造事業、緑の雇用事業、森林再生 CO2 吸収量確保対策事業による間伐など、農地・森林のもつ多面的かつ公益的機能の増進（3,384 万円） ○クリプトスポリジウム等の新たな水質汚染物質に対応するために阿田和浄水場膜ろ過施設を新設するなどの統合簡易水道事業を実施（水道事業）（6 億 8,029 万円)

◆防災対策の推進

○地震想定を考慮した地域防災計画の見直し（158 万円） ○下市木・志原公民館の耐震診断（164 万円） ○個人住宅耐震診断（98 万円） ○自主防災組織の組織化・資材配備の推進・モデル地域の自主防災組織育成支援（300 万円） ○地震想定の総合防災訓練や講演会の開催（80 万円） ○防災行政無線個別受信機の購入及び設置（326 万円）

◆道路網の整備

○市木阿田和線（下市木稲荷橋）改良（2 億 2,000 万円） ○阪本川瀬線改良・・・H16 完成予定 (3,000 万円） ○大河内線（神木）改良・・・ H16 完成予定（3,500 万円） ○その他町道改良 24 箇所（5,055 万円）

◆高齢者の生きがい対策の推進

○高齢者保健福祉計画の策定に向けた取組み（149 万円） ○ことぶき人材センターの運営委託（344 万円） ○福祉ボランティア育成支援（303 万円） ○健康づくりと高齢者福祉の増進（1,409 万円） ○ふれあいのまちづくり事業（200 万円） ○老人クラブの育成支援（168 万円）、自主運行バスの運行による移動手段の確保（1,592 万円） ○さぎりの里、なかよしステーション神木の活動による生きがいづくり（512 万円）

◆子育て環境の整備

○次世代育成支援地域行動計画策定に向けた取り組み（252 万円） ○出産祝金（150 万円） ○志原保育所移転改築事業・・・ H16 完成予定（3 億 2,158 万円)

◆熊野古道世界遺産登録などの推進

○熊野古道（風伝、横垣峠）世界遺産登録推進（37 万円） ○世界遺産登録関連イベントの開催（150 万円）

◆柑橘の振興

○柑橘振興事業・・・かんきつ振興プロジェクトとの連携強化を図り、総合的な振興を推進（119 万円） ○柑橘広報事業・・・みかんナイター、市場、地域イベント、オレンジプラザでの消費拡大宣伝（802 万円）

◆農業生産基盤の整備

○農村振興総合整備統合補助事業による ほ場整備（志原）、農道、集落道や排水路整備（1 億 5,171 万円） ○県営中山間地域総合整備事業による 役所農道（上野）などの農道・集落道や用排水路整備（1,950 万円）

※財政状況の詳細については、冊子「御浜町の財政」をホームページに掲載しているほか、総務課にも閲覧用を備えつけておりますのでご利用下さい。

☨問い合わせ先☨　総務課 財政係　☎3－0505

役場の機構と職員配置図

4月の人事異動により、職員の配置が変わりましたのでお知らせします。

町　長　北裏　公教　**助　役**　井ノ本　進　**収入役**　藪　康道　**教育長**　檜作　功

総　務　課
☎3－0505

業　務

秘書、広報広聴、行政改革、市町村合併、人事、給与、職員研修、文書管理、情報公開、選挙、消防防災、交通安全、財政、財産管理、入札

課長　中門雅弘　**参事**　清水恒廣
仲康弘・中村正男・辻郁夫
上野喜一郎・山田一成・鈴木基朗
林健太郎・大野英二・阪口和美
和田康高・榎本和人・西田千賀

企画振興課
☎3－0507

業　務

総合計画、交通施策、情報施策、広域市町村圏、紀南地域振興、統計、友好親善交流、商工振興、企業誘致、雇用対策、観光、イベント

課長　浦中佳男　**参事**　後呂剛市
赤崎直之・西田秀雄・山本幸一郎

税務住民課
税務 ☎3－0510
住民 ☎3－0512

業　務

税務業務　町税賦課、町税徴収
住民業務　戸籍、住民基本台帳、印鑑登録、埋葬許可、母子手帳、住民相談、コミュニティ、ＮＰＯ、国民健康保険、国民年金、交通災害、防犯

課長　梶家佳二
泉基博・東正人・蛇端恵・南和代
松本繁春・林義尊・下川博愛
中門孝至・山本一生・前亘
奥田恭大・下川崇志・松浦豊
仲美咲・南学・辻本淑子

福祉保健課
☎3－0515

業　務

老人福祉、障害者・母子・寡婦・児童福祉、生活保護、保育所、遺族支援、介護保険、母子健康、老人保健、予防接種、栄養指導、献血

課長　大畑覚
崎久保弘美・山本美代・榎本若典
西勉・下博昌
福祉健康センター所長　西垣戸一夫
間下たみ子・宮澤佳永・下美穂
芝香衣・室谷智子・時田恵美

生活環境課
☎3－0513

業　務

廃棄物処理・資源化、公害対策、自然環境、水質保全、畜犬、浄化槽、水道、下水道

課長　西俊行　**参事**　岡本正行
笹ノ内克巳・岡本有司・湊純生
坂口照幸・西栄二・濱地靖章
木之下雅行・西秀明・中村正律
木之下篤志

農林水産課
☎3－0517

業　務

農林水産振興、農業委員会、鳥獣飼養許可、山砂利採取、土地改良事業、農村整備、耕地災害復旧

課長　上地明
湊常彦・今西冨士男・松岡廣吉
上林功・東地正登・崎本正和
仮谷智・赤根義人・櫨山慎也
崎久保友司

建　設　課
☎3－0521

業　務

一般土木全般（道路・橋・河川）、都市計画、建築、土木災害復旧、地籍調査

課長　南修
福田博夫・城内利夫・西康秀
西廣・池内昌洋・上野嘉浩
西倉啓之

会　計　課
☎3－0523

業　務

公金出納、物品管理

課長　中村博文
池本淳

議会事務局
☎3－0524

業　務

議会、監査委員、公平委員会

課長　北地明則
中垣卓巳

市木保育所
☎2－2348

所長　西都紀代
森本恵子・新谷さゆり・今西真弓
杉松千恵子・山本好子・垣下征子
中山美陽子・山田幸見・野田敦子
冷水範子

阿田和保育園
☎2－2071

園長（参事）　馬場節子
山本たゑ・和田恵美子・東利恵子
堀三恵・下岡はるみ・古家まゆみ
下田恭子・時田幸子・石垣さとみ

教育委員会
☎3－0526

業　務
学校教育、生涯学習、人権、男女共同参画、公民館、寺谷総合公園・スポーツ施設、文化財、世界遺産登録

課長　中道信也
南州計・清水鎮一・東生
田上孔基・田嶋一成・畑中まさみ
上垣内守雄・岡田成展
学校校務員　畑タミ代・仮谷あき子
山田容子・中道紀子

尾呂志保育所
☎4－1049

所長　仲美代
梶家美子

志原保育所
☎2－0058

所長　梶家洋子
南枝折・大屋睦代・阪口紀美代
西弘子・川畑みさ子

神木保育所
☎2－0163

所長　崎久保とし子
竹田亜紀子・崎本ひとみ

紀南介護保険広域連合
☎0597－89－6001

岡田織謙・橋村守裕

熊野市・御浜町・紀和町任意合併協議会
☎0597－88－2277

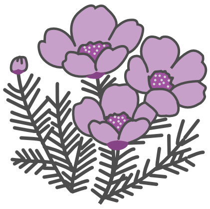
畑中芳成・仲村和彦・中本勝
鈴木嘉将

東紀州地域活性化事業推進協議会
☎0597－89－6172

端地正尚

紀南地域振興協議会
☎0597－89－6153

参事　中村惠是



平成16年度 新規採用職員を紹介します

総務課
和田（わだ）　康高（やすたか）

「御浜町のために努力し、住民の方に覚えられる職員になれるようがんばります。」

農林水産課
崎久保（さきくぼ）　友司（ゆうじ）

「町の産業を発展させ、活気ある町にしたいです。また、御浜町のよさを多くの人に知ってもらいたいです。」

税務住民課
松浦（まつうら）　豊（ゆたか）

「町のためになれるよう全力で頑張ります。」

市木保育所
山田（やまだ）　幸見（ゆきみ）

「子どもにとってよりよい環境づくりができる保育士を目指します。」

福祉保健課
大家（おおや）　英樹（ひでき）
※5月1日採用

「今までの現場の経験を活かし、住民の方々に満足いただける福祉サービスを提供していきたいです。」

合併通信

新たな枠組みで再スタート

御浜町は、今新たな枠組みで市町村合併問題に取り組みます。

広報みはま3月号で折込させていただきました、「御浜町・紀和町任意合併協議会だより」で、紀和町との2町合併に向けての取組みをお知らせさせていただきましたが、その後、熊野市から、1市2町での枠組みについての申し入れがあり、紀和町並びにそれぞれの議会との協議を行い、熊野市を含めた1市2町での合併について協議を進めていくこととなりました。

2町の協議会は、第3回（3月27日）の協議をもって終了し、4月9日に1市2町による「熊野市・御浜町・紀和町任意合併協議会」を設立いたしました。

今後、新たな枠組みでのまちづくりについて協議を行って参ります。

会長就任の挨拶を行う下川紀和町長

熊野市・御浜町・紀和町任意合併協議会が設立されました

平成16年4月9日、御浜町役場くろしおホールにおいて、第1回熊野市・御浜町・紀和町任意合併協議会（設立総会）が開催され、協議会規約（案）や事業計画（案）等5議案について協議が行われ、全会一致で承認されました。

任意協議会会長には下川勝三紀和町長が、副会長には河上敢二熊野市長、北裏公教御浜町長が選任されました。

下川会長からは、「これまで様々な枠組みでの合併に関する研究を行ってきた。合併は避けて通れないという認識のもと各々の自治体で合併に向けての努力がなされてきたなかで3市町による任意合併協議会を設立できたことは特別の思いである。この地域の将来のために大きな第1歩を踏み出すという決意で会長を引き受けさせていただいた。委員皆さんのご協力をいただき、全力で法定協議会設置に向けて努力していきたい」と就任のあいさつがありました。

協議された議案

- 熊野市・御浜町・紀和町任意合併協議会規約（案）について
- 熊野市・御浜町・紀和町任意合併協議会の会長、副会長の選任について
- 平成16年度熊野市・御浜町・紀和町任意合併協議会事業計画（案）について

任意協議会では、熊野市・御浜町・紀和町の3市町合併について法定協議会設置の準備及び、調査研究のため、次の事業を行います。

①法定協議会設置に向けての準備事業

②新市建設計画の策定に向けた調査研究事業
③住民への情報提供事業
④その他市町村合併に関する情報の収集等必要な事業

平成16年度熊野市・御浜町・紀和町任意合併協議会予算（案）について

総額で186万1千円を計上し、各市町が均等に62万円ずつ負担することになりました。

合併重点支援地域の指定要望について

熊野市、御浜町、紀和町の1市2町は、合併重点支援地域の指定を受けるため、三重県に要望することを決めました。

合併重点支援地域とは、合併協議会等が設置されている地域や関係市町村で合併に向けた取り組みが行われている地域から都道府県に対して要請があった地域等について都道府県知事が地域指定を行うものです。指定を受けた市町村は、国や県からさまざまな人的支援や財政支援が受けられます。

■熊野市・御浜町・紀和町任意合併協議会委員（敬称略）

種　別	氏　　名	備　　考
1号委員	下川　勝三	紀和町長　（会　長）
	河上　敢二	熊野市長　（副会長）
	北裏　公教	御浜町長　（副会長）
2号委員	松山　秀夫	熊野市議会議員
	前田桂之助	熊野市議会議員
	山門　亮彦	御浜町議会議員
	皿家　照夫	御浜町議会議員
	岡本　寛三	紀和町議会議員
	堀　　　力	紀和町議会議員
参　与	松岡　直彦	紀南県民局長

熊野市・御浜町・紀和町任意合併協議会事務局を設置しました

4月9日、JA三重南紀熊野支店内に熊野市・御浜町・紀和町任意合併協議会事務局を設置しました。

事務局には、熊野市から4名、御浜町から4名、紀和町から3名、三重県から1名、事務補助員1名の計13名が配置され、合併に関する事務的作業を進めていくことになります。

●熊野市・御浜町・紀和町任意合併協議会事務局
熊野市有馬町1368−1
（JA三重南紀熊野支店内）
☎0597−88−2277
FAX0597−89−6607

■熊野市・御浜町・紀和町任意合併協議会事務局組織図

事務局長

グループ	所掌事務
総務グループ 4名	・任意協議会の開催に関すること ・任意協議会幹事会に関すること ・任意協議会の出納に関すること ・法定協議会規約等の準備に関すること ・住民に対する情報提供に関すること ・国、県との連絡調整に関すること
調整グループ 5名	・事務事業実態調査に関すること ・事務事業の統合に関すること ・その他調整に関すること
計画グループ 3名	・新市建設計画に関すること

SPORTS CLUB

みはまスポーツクラブ

本格スタート!!

２月、３月の無料体験期間を終え、４月１日より「みはまスポーツクラブ」が本格スタートしました。

各教室、人数の多少はありますが、お子様からお年寄りまで自分に合ったスポーツをわきあいあい楽しんでいただいています。

みはまスポーツクラブは、地域住民の健康増進・青少年の健全育成・時代と共に希薄になりつつある多世代間交流の場の提供などを目的として設立された、会費制による自主運営のスポーツクラブです。

「健康づくりのために何かスポーツを始めたいが何をしたらいいの？」「子どもがスポーツをしたがっているが何が合っているのかな？」といった悩みをお持ちの方も、いろいろなスポーツを気軽に体験することによって、自分にあったスポーツを発見できることでしょう。

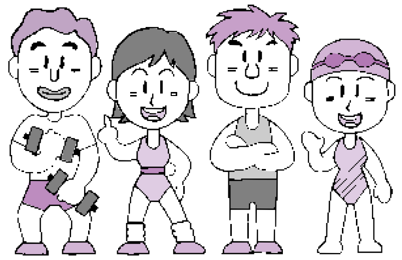
また、「スポーツはしたいけどあまり本格的なのはちょっと･･･」「スポーツはやっているけど、あっちの種目も楽しそうだし体験してみたいな･･･」といった方にも、気軽にいろいろなスポーツが楽しめます。

みはまスポーツクラブでは、引き続き会員を募集しています。だれもが気軽にいろいろなスポーツを楽しめる「みはまスポーツクラブ」へ、皆様お誘い合わせのうえ、是非入会してください。

各教室の詳しい日程は最終ページのこよみをご覧ください。

	区　　分	年　会　費	スポーツ安全保険料
個人会員	幼　　　児	1,000円	500円
	小　中　学　生	2,000円	500円
	高校生・一般	3,000円	1,500円
	６０歳以上	2,000円	800円
ファミリー会員		7,000円	上記のとおり

＊年会費 ＋ スポーツ安全保険料　が必要になります。



✝問い合わせ先✝
みはまスポーツクラブ事務局
教育委員会生涯学習係　☎３－０５２６

広報文芸

みはま広報俳句十六年三月抄

啓蟄（けいちつ）や　少しはでめの　服を着て　須崎久美子
千年の　刻の貫録　枯銀杏　榎本　楢代
春一や　帽子と駆けっこ　してわりぬ　仁井田御浜児
ままごとの　皿に盛りたる　落椿（おちつばき）　浦　正枝
紅梅の　しだれて長き　花となる　西　すみえ
どん底の　生活も楽し　しゃぼん玉　日浦とよの
居酒屋に　居て春愁（しゅんしゅう）の　よぎりけり　堀　一秀
竹林の　葉ずれの中に　初音（はつね）聞く　山本　要子
早春や　片側通行　あちこちに　中西　水交
朝食は　手軽に済ます　花菜漬（はななづけ）　和田　一潮
立春や　月は下弦に　ちぎれ雲　畑林　桐花
今海を　抜け出る朝日　春の宿　桧作　豊子
麦を踏む　何事もなく　今日終わる　向井　春羊
菜の花と　空の青さや　地平線　真砂　笑子
庭先や　洗車の水の　温む午後　中村　幸子
じぐざぐに　登る坂道　すみれ草　岡本三八重

情報公開とまちづくりへの参画

御浜町では、町民の皆さんと協働してまちづくりを行うため、積極的に情報公開をすすめています。御浜町の行う情報公開制度は、公文書を開示する公文書開示制度、御浜トークや町政モニターなどの情報提供、また審議会の公開の３つの柱からなります。

公文書開示制度は、請求に基づき公文書を開示するもので、どなたでも請求が可能です。所定の開示請求書を総務課へ提出していただければ、原則として、15日以内に開示・非開示の決定がされます。この決定は書面で行われ、開示の場合は日時・場所が、また非開示の場合は、その理由が通知されます。この決定に対して不服がある方は、行政不服審査法に基づく不服申し立てを行うことができます。なお、平成15年度の開示請求件数は、０件でした。

情報提供施策は、10人以上の集会へ職員が説明にうかがう御浜トーク、モニター会議を通じてまちづくりに参画していただく町政モニター制度、町長が直接うかがって意見交換する町政懇談会などがあります。その他、区長・自治会長会議の開催や広報みはま、防災行政無線、町公式ホームページなどを通じて情報の提供に努めています。

審議会の公開は、町条例によって設置が義務付けられている審議会の会議を傍聴していただくものです。行政改革推進委員会や防犯委員会など16の審議会が対象になっています。また、この制度とは別に、議会や農業委員会などは法律で公開が義務づけられており、誰でも傍聴が可能です。

今後も、個人情報保護に努めながら情報公開とまちづくりを進めていきます。

†問い合わせ先†　総務課調整室　☎３－０５０５（担当　中村（なかむら））

メールボックス

鵜殿署

詐欺被害に気をつけて！

警察に寄せられている相談

鵜殿警察署に

●金融業者からお金を借りようとして、ダイレクトメールに書かれてあった関東の業者に電話したあと、逆に業者に言われるまま前払い金を振り込んだが、申し込みしたお金が送られてこず、前払い金をだまし取られた。

●携帯電話に「至急連絡ください。」というメールが入ったので電話したところ、卑猥（ひわい）なテープが流れ、その後「利用した代金を払え」という請求の電話がかかった。

●身に覚えがない「有料サイト料金請求」や「最終通告と題した債権回収」のはがき（又は電話やメール）が届いた。

という相談が寄せられています。

被害防止のために

●ヤミ金融などの「即日融資」などと書かれたダイレクトメールなどに惑わされて、問い合わせの電話をしないでください。

●身に覚えがない料金請求はがきやメールが届いた場合は、相手に問い合わせの電話をせず無視してください。

●携帯電話に身に覚えのないサイト利用代金の請求があった場合、相手には携帯電話番号しか分かっていませんので、相手から住所・氏名・勤務先など質問されても答えないで、支払う意思のないことを伝えてください。電話の場合は、毅然（きぜん）とした態度で対応することが重要です。

†問い合わせ先†
鵜殿警察署
☎０７３５－３３－０１１０

●税務署だより●

給与所得者と税

会社などが毎月の給料やボーナスから所得税を差し引いて税務署へ納付する仕組みのことを「所得税の源泉徴収制度」といいます。

毎月の源泉徴収

給与所得者が毎月の給料やボーナスの支払いを受けるときには、健康保険料や厚生年金保険料などの社会保険料を差し引いた後の給与等の金額に応じて、「給与所得の源泉徴収税額表」によって求めた所得税額が源泉徴収されることになっています。

年末調整

毎月の給料やボーナスが支払われるときに源泉徴収された所得税の１年間の合計額と、その年の給与総額に対する年税額とは、年の中途で扶養親族の数が変わったり、生命保険料等の控除や配偶者特別控除が毎月の給料やボーナスの源泉徴収のときには考慮されていないなどの理由により一致しないのが普通です。

このため、その年の最後の給料やボーナスが支払われるときに、毎月源泉徴収された所得税の合計額と、１年間の給与総額に対する年税額との過不足額の精算が必要となります。

この精算手続きは、通常 12 月に行われますので、「年末調整」と呼んでいます。大部分の給与所得者は、年末調整によってその年の所得税の納税が完了することになりますので、改めて確定申告をする必要はありません。

税務署の処分に不服があるとき

税務署に申告した所得や税額が少なかったり、確定申告をしなければならない人が申告をしなかったときには、税務署長は調査した結果に基づき更正又は決定の処分をします。また、税金が納付されない場合には財産の差し押さえなどの処分を行います。

このような処分を受けたことにより、納税者の権利や利益が不当に損なわれることのないように、不服申立制度が設けられています。

この不服申立ての手続きには、税務署長に対する「異議申立て」と国税不服審判所長に対する「審査請求」とがあります。

†問い合わせ先†　尾 鷲 税 務 署　☎0597−22−2222

年金だより

学生納付特例制度

†問い合わせ先†
税務住民課くらしと相談係
☎3―0512（担当　林(はやし)）

20歳以上の方であれば、学生も国民年金に加入しなければなりません。しかしほとんどの学生は所得がなく、国民年金に加入しても保険料を納めることが困難です。そのため、社会人になってから保険料を納めることができる制度（学生納付特例制度）があります。

●対象となる学生は

学生納付特例制度を利用できるのは、①大学、大学院、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校その他の教育施設等に在学する20歳以上の学生等であって、②学生本人の前年の所得が68万円以下である方です。

夜間・定時制課程または通信過程の学生・生徒の方も対象となります。

●申請手続きが必要です

学生納付特例制度を利用するには、申請をして承認を受ける必要があります。「国民年金保険料学生納付特例申請書」に必要事項を記入の上、役場税務住民課窓口に提出してください。

なお、申請は、前年の所得を確認する必要があるので、毎年必要となります。

●承認を受けると

学生納付特例の承認を受けると、学生納付特例期間中に障害や死亡といった不慮の事態が起こった場合、障害基礎年金または遺族基礎年金が支給されます。

学生納付特例期間は、老齢基礎年金を受けるために必要な保険料納付済期間には算入されますが、年金額には反映されません。満額の老齢基礎年金を受けるためには、保険料をさかのぼって納めること（追納）が必要です。学生納付特例期間については、10年以内であれば、追納することができます。卒業したら忘れずに追納してください。

●届出が遅れたら

学生納付特例制度は、申請のあった月の前月から承認することになっています。申請が遅れた場合、承認される前の期間は、保険料を納めていなければ未納期間となり、その間に事故や病気で障害が残っても障害基礎年金は支給されません。４月から翌年３月まで承認を受けようとする方は、毎年５月末までに申請することが必要です。お忘れのないようにご注意ください。

保健だより

No.281

よい睡眠は生活の質を左右します

睡眠は、脳が休息するために必要な行為です。よい睡眠を得ることは、よい食事をすることと同様、人が生きていく上でとても大切なことです。

睡眠時間が、人生の3分の1を占めていることを考えると、快適な睡眠がその人の生活の質を左右するということは、ある意味で当たり前のことなのかも知れません。しかし現代社会の中では、睡眠障害を訴える人がますます増えています。大人だけでなく、子供たちの睡眠不足も社会問題になっています。

また、病気が原因で睡眠障害となっている場合があります。睡眠中の呼吸停止やひどいいびきなどがある場合は、病気が隠れていることがあるので、医師に相談して治療することが大切です。

それでは、一般的に快適な睡眠を得るにはどのようにしたらよいのでしょうか？

厚生省のガイドラインを紹介します。

快眠のコツ

①睡眠時間はそれぞれで、成人の場合は、6～7時間前後が充足の目安。日中の眠気で困らなければ十分。

②就床前4時間は、カフェインを含むコーヒーや紅茶、栄養ドリンク、チョコレートなどは避け、1時間前には喫煙をしない。軽い読書や音楽、温めの入浴などリラックスを。

③就寝時刻にこだわらず、眠たくなってから床につく。不眠だと早く床につこうとするが、逆効果。

④前の晩に何時に寝ようと、起きる時間は一定に。

⑤目が覚めたら日光を取り入れ、夜は明るすぎない照明を。起床して太陽の光を浴びると、それから15～16時間後に眠たくなる。朝、光による体内時計のリセットが行われないと、夜、寝付く時刻が1時間遅れる。また、部屋を明るくして寝ると体内時計のリズムが遅れる。

⑥規則正しい3度の食事と規則的な運動習慣は、熟睡を促進する。

⑦昼寝をするなら、昼食後から午後3時までの20～30分。規則正しい昼寝は、日中の眠気を解消する。

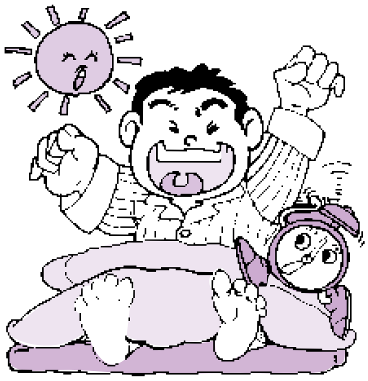
⑧眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きして就床時間を減らす。「8時間眠らないといけない」などとこだわらない。

⑨睡眠中の激しいいびき、呼吸停止、足のぴくつき、足のむずむず感は要注意。医師に相談を。

⑩十分に眠っていても日中の眠気が強い場合は、医師に相談を。

⑪睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因になる。

⑫睡眠薬は、医師の指示で正しく使えば安全。一定時刻に服用して就床。アルコールは併用しない。



5月 季節カレンダー

子どものストレスを防ぐには

大人と同様に子どもたちも多くのストレスを受けて生活しています。

手作り料理と野菜を十分に

強いストレスを受けている子は、激辛のラーメンやスナック（軽食）を好むようになり、野菜を食べない傾向にあります。野菜には神経を休める作用があるので、緑黄色野菜を十分に食べさせましょう。

夜更かしをしない

早寝早起きをし、成長ホルモンが十分に分泌される時間帯（午後11時～午前2時）にはきちんと睡眠をとり、神経を休めましょう。

糖分の過剰摂取をやめる

糖分の過剰摂取は、さまざまな心身の不調をもたらします。ペットボトルなど清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう。夏なら麦茶、トマトジュースなど、冬なら温めた牛乳、お茶など、健康に良いものを。

情報のコーナー

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）

春の行政相談週間 ５月17日～23日

「行政相談」とは、国・県・市町村や特殊法人等の業務全般について、みなさんからご意見や苦情・ご要望をお聞きし、公正・中立な立場から関係行政機関等に必要なあっせんを行い、その解決や実現の促進を図るとともに、これらを通じて行政運営の改善を図るための制度です。

総務省では、この制度を皆さんにもっとよく知っていただき、ご利用していただくために、5月17日（月）から23日（日）までの一週間を「春の行政相談週間」と定め、全国各地で様々な行事を行います。

この週間にちなんで、御浜町でも次のとおり「行政相談所」を開設しますので、年金・保険・税金・登記・道路・福祉など、役場の仕事について、わからないことや困りごとをお抱えの方はお気軽にご相談ください。

相談は、無料・予約不要（当日先着順受付）で、相談者の秘密は固く守ります。

【日時】 5月19日（水）
午前9時～12時

【場所】 役場1階相談室

なお、当日ご都合の悪い方は、次のところでいつでもご相談に応じていますので、ご利用ください。

行政相談委員　上ミ地祥浩（よしひろ）氏
（志原1728番地2　☎2－2938）

†問い合わせ先†
税務住民課くらしと相談係
☎3－0512（担当　山本（やまもと））

軽自動車税について

●軽自動車の減免

心身障害の程度が、一定以上の方を対象とした軽自動車税の減免制度があります。申請される場合は、納付書が届きましたら、次のものを用意し、5月24日（月）までに税務住民課へ届出ください。ただし普通自動車の減免を受けている方は申請できません。（申請は毎年必要です。）

【用意するもの】
- 印鑑
- 軽自動車税の納付書
- 運転免許証（本人または家族・介護者分）
- 身体障害者手帳
- 車検証

●軽自動車税は毎年4月1日現在の所有者に課税されます。売買・譲渡が行われた場合はすみやかに届出してください。

◎原付二輪・小型特殊車
役場窓口

◎軽自動車・二輪車等
紀南自家用自動車協会
（ピネ1階町民サービスセンター並び）

†問い合わせ先†
税務住民課賦課係
☎3－0510（担当　奥田（おくだ））

税務住民課からのお知らせ

5月は、固定資産税第1期および軽自動車税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　5月31日（月）

健康情報テレホンサービス

（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）

５月のテーマ

月	糖尿病の発見と治療
火	白内障と眼内レンズ
水	円形脱毛症
木	キシリトール
金土日	たばこをどうしたら止められるか？

☎電話番号案内☎

役場総務課	☎3−0505
尾呂志支所	☎4−1001
神志山連絡所	☎2−0001
町民サービスセンター	☎2−2004
中央公民館	☎2−3151
福祉健康センター	☎2−3811
給食センター	☎2−4690
消防御浜分署	☎2−4731

『広報みはま』は、御浜町公式ホームページでもご覧いただくことができます。

御浜町公式ホームページ
http://www.town.mihama.mie.jp/

平成16年度 銃砲刀剣類登録審査会

●尾鷲会場
5月18日（火）
県尾鷲庁舎第301会議室

●津会場
10月12日（火）
県津庁舎第66会議室

【受付時間】午前10時～11時30分・午後1時～2時

†問い合わせ先†
三重県教育委員会事務局
　文化財保護チーム
☎059－224－2999
教育委員会（中央公民館）
☎2－3151（担当　清水(しみず)）

固定資産税の縦覧実施中

　固定資産税の課税資料の縦覧が実施されています。
　「固定資産税の縦覧」とは、自分の固定資産（土地・家屋）の課税内容を確認し、課税に誤り等がないか、納税者本人が関係帳簿を見ることをいいます。
　また、この縦覧では、自分の所有する固定資産以外の分も縦覧できます。
　縦覧場所は税務住民課で、期間は5月31日（月）までの役場執務時間内です。

†問い合わせ先†
税務住民課賦課係
☎3－0510（担当　下川(しもかわ)）

狩猟免許取得予備講習会受講者募集

【開催日時】 6月20日（日）
　午前9時10分～
【開催場所】 三重県総合文化センター内　文化会館　大会議室
【受講料】 1万5千円
【対象者】 20歳以上
【申し込み】 三重県猟友会紀南支部（熊野市役所農林水産商工課内）※〆切：6月11日
☎0597－85－4870
※狩猟免許試験は、7月6日（第1回）、7月25日（第2回）に実施される予定です。

†問い合わせ先†
農林水産課振興係
☎3－0517（担当　崎久保(さきくぼ)）

＊折り込みの「御浜町防災マップ」について

　今月号に折り込みさせていただきました「防災マップ」は、地域住民の皆様方に、「今」心配されている地震への防災活動に対する意識の高揚を図ることを目的とし、作成したものです。
　「防災」にとって最も大切で必要なこと、それは、自らの身の安全は、自らが守るといった『自助』の部分と、自らの地域は、皆で守る『共助』といった、地域での支え合いであると言われております。
　まず、家庭の中で、日頃からの備えについて話し合い、その輪を地域（＊自主防災組織）の中へと広げていただくことであります。
　そのためにも、ぜひ、この「防災マップ」を有効にご活用いただきますよう、お願いします。

※この「防災マップ」については、大切に保管していただきますよう、重ねてお願いいたします。

†問い合わせ先†
総務課行政係　☎3－0505

町図書館だより　新書のお知らせ

「庵心さん。今、障害っていう言葉は嫌だねえ、とおっしゃったでしょ。
　心ある人は、この言葉に抵抗を感じるのだけれど、それは、その人の気持ちの負担にもなっていますね」
「うん。ま、そうだね」
「わたし、多くの人に、その負担を感じてほしいとも思っているの」
「・・・・・・」

一冊の

天の瞳
あすなろ編Ⅱ
灰谷健次郎　著

「そうして、障害をもつ人の悩みや苦しみを、いくらかでも共に背負ってくれたらなって」
　庵心藤子は小さく「うーん」と唸(うな)った。
「言葉だけきれいになって抵抗感がなくなっても、障害者への差別がそのままだと、かえって事態は悪くなると思いませんか？」
「なるほどなァ」
　庵心藤子は深刻な顔になる。
「あんたのいう通りかもしれん。この世に差別というものがすっかりなくならん限り、何かにつけ、いつも、そのことを考える機会を残しておくというのは一理や。
　問題があるのに表向きだけ、最もらしく装うのは偽善やもんなあ」
「はい」と水辺さんはうなずいた。
（本文より）

新刊案内（中央公民館）

冬のソナタ	キム・ウニ　著
私のきもの生活	藤間　紀子　著
仇花	諸田　玲子　著
大名の日本地図	中嶋　繁雄　著

3/22 消防鍵(かぎ)引渡し式

阿田和分団第２班に、小型動力ポンプ付積載車が新しく配備され、鍵引渡し式が行われました。

新しい小型動力ポンプ付積載車

町長から消防団長に鍵が渡されました。

4/6 春の全国交通安全運動 街頭キャンペーン

運転者に啓発物品を配布

ピネ前国道 42 号で、南牟婁郡交通安全協議会役員らが運転者に対し、啓発物品を配布して全安全運転を呼びかけました。

4/9 平成16年度 御浜町女性連絡協議会総会

総会に出席した会員

総会では、平成 15 年度の事業・決算報告と、平成 16 年度の事業計画・予算の審議、新旧役員の挨拶等が行われました。

平成16年度会長の東地　聖紀(とき)子さん（市木女性の会）

4/15 自転車教室

尾呂志学園において、小学生を対象に自転車教室が開催されました。実技試験と学科試験が実施され、子どもたちは正しい自転車の乗り方を身につけました。また、試験合格者には『自転車運転約束免許証』が渡されました。

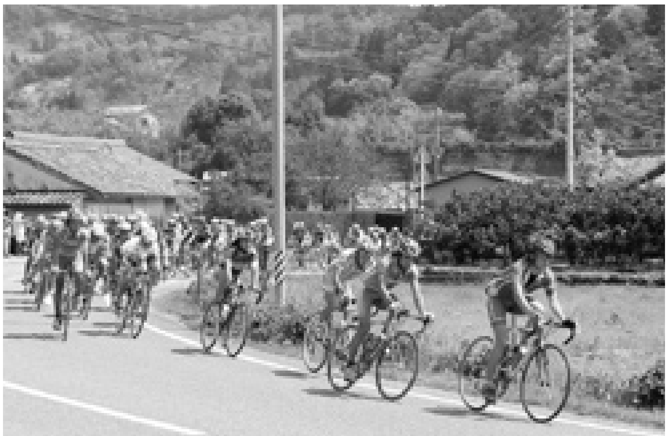
正しい横断歩道の渡り方を教わる児童

ジグザグ運転もみんな合格！

一人ひとりに配られた自転車免許証

4/17 3DAY サイクルロード熊野

毎年開催される「サイクルロード熊野」も今年で第６回を数えます。地元ボランティアの方々や沿道の観客もいちだんと数を増し、力走する選手たちに温かい声援を送りました。



猛スピードで走り抜ける選手たち

神木保育所の小さな応援団

谷口 智行さん（阿田和）が朝日俳句新人賞 準賞に選ばれました

新人賞の該当はなく、準賞受賞は全国で２人

阿田和で開業医を営む谷口智行さんが、この度、第７回朝日俳句新人賞準賞に選ばれました。同賞は50歳以下の若手が対象で、今回は新人賞の該当はありませんでしたが、それに次ぐ準賞に全１３２篇の応募の中から、谷口さんの「熊野－山中句抄」が選ばれました。

谷口さんは現在、「熊野大学俳句部」「運河」の２つの句会に在籍しており、毎月第２・第３日曜に新宮市の阿須賀神社社務所で句会を開いています。

受賞の喜びをうかがうと、「この地方には俳句の上手な人がたくさんいるので、こんな賞をいただいて恥ずかしい思いです。」と謙虚に受け止めておられました。

また、「俳句は、『初心者歓迎』『誰でもできる』『ほかの趣味があってもできる身に添う文芸』であることから、是非、若い人たちにも俳句に親しんでもらいたい。興味のある方は気軽に立ち寄ってください。」と、呼びかけていました。

谷口さんの受賞作「熊野－山中句抄」は、四季折々の熊野を詠んだ50句からなっており、『俳句朝日５月号』に選考経過も含めて詳しく掲載されています。

ボランティアの窓⑨
サンクス

体操ボランティアグループ「サンクス」は、社協のサテライトサービスや老人クラブの運動会等でリズム体操を教えています。メンバーは８人。平成10年10月、当時会費制で開催していた体操教室に集まった主婦３人から、体操でボランティアをしたいという話が持ち上がり、「サンクス」を発足させました。

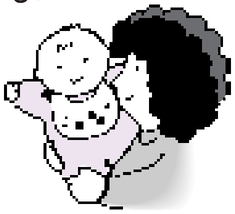
活動は、「いつも楽しくいきいきと」をモットーに、町内の団体や学校からの依頼を受け、そこへ出向いてリズム体操やストレッチ体操の指導を行います。「自分らの健康を管理して、皆さんの健康にも役立ちたい」という思いから、町内に限らず、町外の要請も受け付けているとのことでした。

ちなみに、サンクスという名前は、「感謝」という意味と「太陽（サン）がクスッと笑う」という意味があるそうです。

●ボランティアに関するお問い合わせは、
御浜町ボランティアセンター
（福祉健康センター内）
☎ ２－３８１３　Fax ２－３８１２

はじめまして

（平成16年２月１日～
29日届出分）



市　木

赤﨑　聡太（そうた）くん
裕一郎さん・朋子さん

髙橋　幸暉（こうき）くん
正和さん・豊美さん

阿田和

西川　秀宝（ひでとも）くん
秀大さん・亜衣さん

神志山

世古　凜那（りんな）ちゃん
聡さん・美香さん

平成16年度　**参加者募集**

男女共同参画フォーラム
～みえの男女（ひと）2004～

【開 催 日】５月29日（土）、30日（日）
【開催場所】三重県総合文化センター　フレンテみえ 他
（津市一身田上津部田1234番地）
＊入場無料、要約筆記あり（基調講演・シンポジウム）
＊託児あり（０歳～就学前　託児料1000円）

【内　　容】

29日（土）
・オープニングイベント　・ワークショップ

30日（日）
・分科会
・基調講演
テーマ「年金」
講　師　高山憲之さん（一橋大学経済研究所教授）
・シンポジウム

＊29（土）のワークショップには、熊野生活創造圏男女共同参画リーディング委員会のメンバーが参加します。
＊２日間にわたって活動展示もあります。

問い合わせ・申し込み先
フレンテみえ　☎059－233－1130
教育委員会　☎３－０５２６（担当　畑中（はたなか））

カルシウムアップ料理教室

ささみの衣揚げ　レモンあんかけ

材　料（１人分）

ささみ	1.5本	衣　とき卵	1/4個
粗びきこしょう	少々	衣　牛乳	大さじ２強
Ⓐ　だし汁	25cc	衣　小麦粉	12ｇ
Ⓐ　しょうゆ	大さじ1/4	揚げ油	適量
Ⓐ　砂糖	大さじ1/4	ねぎの小口切り	少々
Ⓐ　レモン汁	1/4個分	レタス	20ｇ
片栗粉	小さじ1/2	いちご	2個

作り方

(1)　鶏肉は筋を除いて、食べやすい大きさにそぎ切りにし、こしょうをふる。
(2)　衣の材料を混ぜ合わせる。
(3)　ささみに衣をつけて油で揚げ、レタス、いちごと一緒に皿に盛る。
(4)　Ⓐの材料を鍋に入れて煮立て、水溶きの片栗粉を加えてとろみをつける。
(5)　ささみに(4)のあんをかけ、ねぎを散らす。

御浜町食生活改善推進協議会

4月1日現在の人の動き

人　口　10,194人（－40人）
男　4,756人（－35人）
女　5,438人（－５人）
世帯数　4,294戸（－14戸）

あとがき

つい最近までコタツから出られない生活をしていたかと思うと、いつのまにか半袖で過ごすことができる季節になりました。桜を楽しむ時期を一瞬で通り過ぎてしまった気がします▼よく、1月を「行く」、2月を「逃げる」、3月を「去る」と、月日が早く過ぎ去っていく様を例えますが、4月は年度始めということもあり、いちだんと時間の経過が早く感じられました。例えるなら「疾走する」といった感じでしょうか▼今年のゴールデンウィークは、わりと休みがまとまっているようです。「娯楽」と「ゴロゴロ」を満喫し、充実した5月を送りたいものです。

広報 みはま 2004.5. No.421

5月のこよみ

日	曜	行事
1	土	図書貸出　13:00 ～ 16:00 神木・志原・上市木・下市木・尾呂志各公民館
2	日	
3	月	●憲法記念日●
4	火	●国民の休日●
5	水	●こどもの日●
6	木	資源紙・衣類等収集日（阿田和・尾呂志地区） こどもの広場(自主活動) 9:30 ～ 11:30 福祉健康センター ソフトテニス教室　19:00 ～ 21:00　阿田和小学校
7	金	水中運動教室３班（予約制） 12:30 集合　福祉健康センター 太極拳教室　19:00 ～ 20:30　志原公民館
8	土	くまの木て海て市場　「道の駅」パーク七里御浜 図書貸出　13:00 ～ 16:00 神木・志原・上市木・下市木・尾呂志各公民館 卓球教室　14:00 ～ 16:00　阿田和中学校 バスケットボール教室　14:00 ～ 16:00　体育センター エアロビクス教室（有料託児付） 14:30 ～ 15:30　志原公民館
9	日	
10	月	こどもの広場（自主活動） 9:30 ～ 11:30 福祉健康センター 水中運動教室１班（予約制） 12:30 集合　福祉健康センター バレーボール教室　17:00 ～ 19:00　体育センター
11	火	金物資源及び金物・プラスチックごみ収集日（阿田和・尾呂志地区） 鵜殿地区交通安全協会総会　中央公民館 グラウンドゴルフ教室　9:00 ～ 11:00　紀南清掃センター
12	水	年金相談　10:00 ～ 14:00　役場１階会議室 ありんこ広場　9:30 ～ 11:30　福祉健康センター 水中運動教室２班（予約制） 12:30 集合　福祉健康センター ゴルフ教室　19:00 ～ 21:00　ミハマＧＧ
13	木	資源紙・衣類等収集日（市木・神志山地区） こどもの広場　9:30 ～ 11:30 サンバーンビーチ（雨天の場合：福祉健康センター） ソフトテニス教室　19:00 ～ 21:00　阿田和小学校
14	金	たまご広場　13:30 ～ 15:30 福祉健康センター 太極拳教室　19:00 ～ 20:30　志原公民館
15	土	図書貸出　13:00 ～ 16:00 神木・志原・上市木・下市木・尾呂志各公民館 卓球教室　14:00 ～ 16:00　阿田和中学校 サッカー教室　14:00 ～ 16:00　御浜小学校
16	日	胃がん・乳がん・子宮がん・骨密度検診（予約制） 福祉健康センター グラウンドゴルフ教室 13:30 ～ 15:30 サンバーンビーチ
17	月	こどもの広場(自主活動) 9:30 ～ 11:30 福祉健康センター 健康相談　9:30 ～ 10:30　引作集会所 13:30 ～ 15:00　福祉健康センター 水中運動教室１班（予約制） 12:30 集合　福祉健康センター バレーボール教室　17:00 ～ 19:00　体育センター
18	火	金物資源及び金物・プラスチックごみ収集日 （市木・神志山地区） 健康相談　9:30 ～ 10:30　片川公民館 11:00 ～ 12:00　下地集会所 13:30 ～ 14:30　西原集会所
19	水	行政・人権・心配ごと相談 9:00 ～ 12:00 役場１階会議室 男性料理教室（予約制） 9:30 ～ 12:30　福祉健康センター 水中運動教室２班（予約制） 12:30 集合　福祉健康センター ゴルフ教室　19:00 ～ 21:00　Ｌ（エル）
20	木	ビン類資源・プラスチック資源・ビン類ごみ収集日 （阿田和・尾呂志地区） 子育て相談　9:30 ～ 11:30　福祉健康センター こどもの広場(自主活動) 9:30 ～ 11:30 福祉健康センター ソフトテニス教室　19:00 ～ 21:00　阿田和小学校
21	金	たまご広場　19:00 ～ 20:30 福祉健康センター 生命の貯蓄体操　13:30 ～ 15:00　福祉健康センター 太極拳教室　19:00 ～ 20:30　志原公民館
22	土	図書貸出　13:00 ～ 16:00 神木・志原・上市木・下市木・尾呂志各公民館 卓球教室　14:00 ～ 16:00　阿田和中学校 ソフトボール教室　14:00 ～ 16:00　御浜小学校
23	日	
24	月	こどもの広場（自主活動） 9:30 ～ 11:30　福祉健康センター バレーボール教室　17:00 ～ 19:00　体育センター
25	火	ビン類資源・プラスチック資源・ビン類ごみ収集日 （市木・神志山地区） 乳児健診　受付 13:30 ～ 14:00　紀南病院（小児科外来）
26	水	生命の貯蓄体操　13:30 ～ 15:00　福祉健康センター 水中運動教室３班（予約制） 12:30 集合　福祉健康センター ゴルフ教室　19:00 ～ 21:00　ミハマＧＧ
27	木	１歳６ヶ月児健診　受付 13:00 ～ 13:30　紀南病院すこやかルーム こどもの広場（自主活動） 9:30 ～ 11:30　福祉健康センター ソフトテニス教室　19:00 ～ 21:00　阿田和小学校
28	金	太極拳教室　19:00 ～ 20:30　志原公民館 エアロビクス教室　19:30 ～ 20:30　福祉健康センター
29	土	図書貸出　13:00 ～ 16:00 神木・志原・上市木・下市木・尾呂志各公民館 卓球教室　14:00 ～ 16:00　阿田和中学校
30	日	
31	月	こどもの広場　9:30 ～ 11:30　福祉健康センター

赤字…ごみ関係　青字…福祉健康センター関係　緑字…みはまスポーツクラブ関係

発行／御浜町役場
編集／総務課行政係
〒519-5292 三重県南牟婁郡御浜町大字阿田和6120-1
TEL 05979③0505　FAX②3502
ホームページアドレス http://www.town.mihama.mie.jp/