

睡蓮(スイレン)

寺谷公園の池に、睡蓮の花が咲き始めました。6月に入ってからがいちばんの見ごろになるそうです。



広報

みはま

2004
No 422

6

平成16年6月1日発行

今月の主な内容

- ▶ 期日前投票制度…………… ②～③
- ▶ 地震対策・平和月間 …………… ④～⑤
- ▶ 税務署・年金・保健だより…………… ⑥～⑦
- ▶ お知らせ・新刊案内 …………… ⑧～⑨
- ▶ ファインダーの向こう側…………… ⑩
- ▶ 栄養だより・広報文芸 …………… ⑪
- ▶ ふれあい交差点・赤ちゃん …………… ⑫～⑬

なんこう 南高梅

御浜町では近年、新たな果樹として「梅」の植栽が増加しています。そのほとんどが「南高」で、成熟すると大玉で薄い紅の入った美しい果実になります。御浜町の栽培面積は約60ヘクタール、5月の終りごろから6月にかけて収穫されます。

今年は申(さる)年。申年の梅は「病が去る(サル)」ということで、縁起物だそうです。

不在者投票制度が大幅に簡素化され、投票しやすくなります

期日前投票制度

このたび、公職選挙法の一部が改正され、「期日前投票制度」が創設されました。

従来の不在者投票では、投票用紙を内封筒・外封筒に入れ、外封筒に署名するという手続きが必要でした。新しい制度では、この手続きが不要となり、投票日当日の投票と同じように、投票用紙を直接投票箱に入れることができるようになりました。

なお、御浜町では、第20回参議院議員通常選挙（平成16年6月24日告示、7月11日執行予定）から適用される予定です。

投票対象者

投票日に次のような事由に該当すると見込まれる人
▼仕事などに従事する予定がある人

▼旅行や買い物などの私用で投票区の区域外に出る予定がある人

▼病気・出産などのため、歩行が困難である人

投票期間

選挙の公示日または告示日

の翌日から選挙期日の前日まで（土・日・祝日も投票できます。）

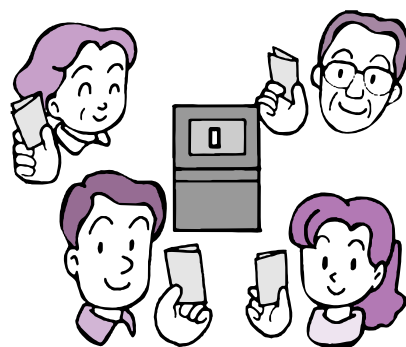
※従来の不在者投票の投票期間は、告示の日から

投票時間

午前8時30分～午後8時

投票場所

役場1階第1・2会議室



他の市町村での不在者投票

町内の有権者が、出張などで投票日まで他の市町村に滞在する場合は、御浜町選挙管理委員会へ投票用紙を請求し、滞在地の選挙管理委員会で不在者投票ができます。

なお、滞在地の市町村で投票する場合は、投票できる日時が異なる場合があります。滞在地の市町村選挙管理委員会に問い合わせてください。

不在者投票指定施設での投票

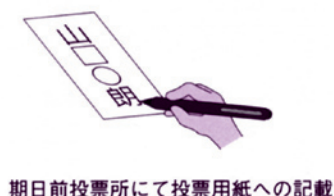
病院や老人ホームなどで不在者投票指定施設として指定された施設に入院・入所している人は、その施設で不在者投票ができます。施設の管理者に申し出てください。

投票手続の大幅な簡素化

従来の不在者投票



期日前投票



選挙人本人が投票用紙を直接投票箱へ



開票所

今までの郵便投票

この表にあてはまる人で、投票用紙や封筒に自分で記入できる人

手帳の種類	障害の種類	障害の程度
身体障害者手帳	両下肢もしくは体幹の障害または移動機能の障害	1 級もしくは 2 級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸もしくは小腸の障害	1 級もしくは 3 級
戦傷病者手帳	両下肢もしくは体幹の障害	特別項症から第 2 項症まで
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸もしくは小腸の障害	特別項症から第 3 項症まで



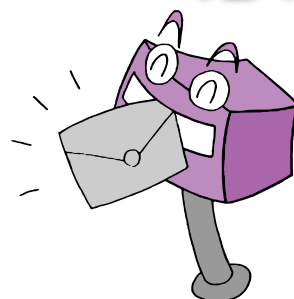
改正後の郵便投票

この表にあてはまる人のうち、**上肢や視覚の障害が 1 級の人**は、あらかじめ選挙管理委員会に届けた人が代筆できるようになりました。(代理記載制度)。

手帳の種類	障害の種類	障害の程度
身体障害者手帳	両下肢もしくは体幹の障害または移動機能の障害	1 級もしくは 2 級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸もしくは小腸の障害	1 級もしくは 3 級
	免疫の障害	1 級から 3 級まで
戦傷病者手帳	両下肢もしくは体幹の障害	特別項症から第 2 項症まで
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸もしくは小腸の障害	特別項症から第 3 項症まで
介護保険被保険証	介護状態区分が要介護 5 であると記載されている人	

郵便での不在者投票

郵便による不在者投票についても、公職選挙法の一部が改正され、その対象者が拡大されました。



郵便投票をするためにはあらかじめ郵便等投票証明書の交付を受けることが必要です。選挙期間以外でも手続きができますので、希望する人は選挙管理委員会までお問い合わせください。

また、現在郵便等投票証明書をお持ちの人で、上肢や視覚の障害が 1 級の人には代理記載制度の手続きができますのでお問い合わせください。

いざというときに備えて

緊急情報衛星同報受信システム

津波避難場所・避難場所

津波避難場所
表示看板



避難場所
表示看板



津波誘導板

屋外5施設を津波避難場所に指定しています（表1）。

各津波避難場所には、表示看板を設置すると共に、海岸部60箇所に誘導板を設置し、最寄りの津波避難場所と高台への避難を呼びかけています。

また、災害時全般における避難場所として、尾呂志公民館など15施設を指定し（表2）、表示看板を設置しています。

No	地区名	施 設 名
1	神志山	御浜中学校グラウンド
2	市 木	御浜小学校グラウンド
3	阿田和	御浜町役場駐車場
4	阿田和	紀南病院駐車場
5	阿田和	山地コミュニティセンター駐車場

生活必需品の備蓄と供給協定

非常食や毛布などの配給用生活物資を役場本庁などに備蓄しています。

三重南紀農協や御浜町商業協同組合と生活必需品供給協定が締結されており、生活必需品が確保されます。また、(株)チーンストア・オークワからも物資の供給が行われます。

消防団や自主防災組織と連携し、総合防災訓練を実施しています。

No	地区名	施 設 名
1	尾呂志	阪本コミュニティセンター
2	尾呂志	尾呂志公民館
3	尾呂志	尾呂志体育館
4	尾呂志	西原集会所
5	尾呂志	中立コミュニティセンター
6	神志山	神木公民館
7	神志山	御浜町体育センター
8	市 木	御浜町福祉健康センター
9	市 木	上市木公民館
10	阿田和	御浜町役場
11	阿田和	柿原公民館
12	阿田和	引作集会所
13	阿田和	山地コミュニティセンター
14	阿田和	阿田和中学校
15	阿田和	三重南紀農協団地センター

住宅の安全性向上を図るため、昭和56年5月31日以前に建築された延べ床面積300㎡以下の木造住宅（ツーバイフォー等を除く）の耐震診断を無料で実施しています。

学校・公民館など公共施設
の耐震診断や橋梁の落下防止
工事の実施など安全対策にも
努めています。

また、救急救命用の冊子「みんなが救命士」や地震への心構え、避難場所などを盛り込んだ「防災マップ」を配布し



全戸配布された防災マップ

ています。

今後も、東南海・南海地震の防災対策推進計画策定や地域防災計画の見直し、自主防災組織の活動支援や連絡会議の設置など、町民の皆さんと共に、防災力向上のための人づくり、地域づくりを推進します。

平和月間 8月の 取り組み団体を募集しています!

町では、戦争の悲惨さや平和の尊さを老若男女を問わず多くの方々に認識していただくため、8月1日から31日までの1ヶ月間を「御浜町平和月間」と定め、町民の皆さんの自主的な活動と連携を図りながら集中的な取り組みを行います。

この期間中、「平和」をテーマに自主的な取り組みを行う団体（企業・グループ）を募集しています。取り組みの内容は、新たなイベントや事業を実施するだけでなく、通常の活動の中で「平和」をテーマに自分たちの学習や話し合いを行うものでも結構です。

町では、昨年同様、その団体の取り組みを広報みはま8月号や町公式ホームページなどを通じて、広くPRしてまいります。

趣旨に賛同していただける団体につきましては、6月30日（水）までに、日時、場所、取り組みの内容等を総務課調整室（☎3—0505）までお知らせください。

昨年の取り組み団体と内容

団 体 名	内 容
サンクス	平和のつどい（健康体操、ミニコンサート等）
阿田和郵便局	早朝ミーティング
社会福祉法人「エイジ・ハウス」	職員ミーティング
駒沢大学学生グループ	夏のこども会（平和コーナー）
おはなしの会「ポケット」	読み聞かせ
点字サークル「あい」	点字学習会
わがら元気塾	ビデオ・お話

*町では、原爆パネル展や子ども体験教室の開催等を予定しています。

〒問い合わせ先〒 総務課調整室 ☎3—0505（担当 なかむら 中村）

メールボックス

鵜殿署



子どもを 水の事故から守ろう

夏は、子どもたちにとって海や川で遊ぶことが楽しみな季節です。

しかし、毎年6月から8月にかけて、子どもたちが犠牲となる悲惨な水の事故が多発しています。

これまでの水の事故をみますと、身近な溝や河川などで発生しており、これらの事故は、保護者などの大人が今少し注意していれば防げたものが大半です。

水の事故から尊い子どもの生命を守るためには、保護者の方だけでなく、地域ぐるみで次のことに注意しましょう。

□保護者の方へ

○幼児は、思わぬ行動をすることから、目を離さないようにする。

○子どもには、平素から危険な場所を具体的に教えて、近づかせないようにする。

○子どもだけで水遊びや水泳に行かせないようにする。

○子どもが出かけるときは、行き先や帰宅予定時間、友達の名前などを確認する。

□地域の方へ

○危険な場所には、柵を設けるなど、地域ぐるみで水難の防止に努める。

○遊泳場や水遊びをする場所には、浮き輪や救命ロープを準備しておく。

○危険な川や池などで遊んでいる子どもを見かけたら、みんなで注意してやめさせる。

〒問い合わせ先〒

鵜殿警察署

☎0735—33—0110

● 税 務 署 だ よ り ●

契約書や領収書と印紙税

私たちが日常の生活や毎日の仕事の中で作成したり受け取ったりする文書の中には、売上代金を受け取ったときに渡す領収書、お金を借りるときの借用証書、土地や建物の売買契約書など、**印紙税**がかかるものがあります。

印紙税がかかる文書には、領収書（レジスターから打ち出されるシートを含む）、金銭借用証書、不動産売買契約書のほかに、請負契約書、手形、預金通帳などがあり、これらを含め印紙税法では 20 種類の文書が課税文書として掲げられています。

印紙税がかかるかどうかは、文書の標題や名称のみによって判定するものではなく、その内容によって判定します。

印紙税の納め方

印紙税は、通常、印紙税のかかる文書を作成した人が、定められた印紙税額に相当する金額の収入印紙をその文書に貼り付け、文書と収入印紙の両方にかかるように消印する方法によって納めます。

収入印紙を貼らなければならない文書に、収入印紙を貼らなかつたりした場合は、貼らなかつたり不足したりしている印紙税額の 3 倍に相当する額の過怠税がかかりますのでご注意ください。（収入印紙を貼っていなかつたり、額が不足していることを自主的に申し出たときは、1.1 倍に軽減されます。）

† 問い合わせ先 † 尾 鷲 税 務 署 ☎0597-22-2222

年金
年
だ
よ
り

年金を受けている皆さんへ

こんな時には、こんな手続きを

誕生日が来たとき

年金を引き続き受け取るためには、毎年誕生日に、「年金受給権者現況届」（現況届）を社会保険業務センターに提出しなければなりません。「現況届」は、年金を引き続き受けるための権利があるかどうかを、毎年確認するためのものです。

「現況届」の用紙は、毎年誕生日の初め頃に、社会保険業務センターから自宅に送付されます。氏名、住所など必要事項を記入の上、必ず誕生日の末日までに、社会保険業務センターに到着するように返送してください。

「現況届」を提出しないと、提出するまでの間、年金の支払いが一時止まってしまいますのでご注意ください。

住所や年金の受取場所を変えるとき

年金は、希望した金融機関や郵便局で支払われます。住所や支払いを受ける金融機関、郵便局を変更するときは、すみやかに「年金受給権者住所・支払機関変更届」を提出してください。

「住所・支払機関変更届」が提出されないと、年金の支払額をお知らせ

せする通知書が届かなかつたり、希望する銀行や郵便局で年金が受けられないことがあります。支払機関を銀行などの金融機関に変更するときは、その金融機関で預金通帳の記号番号について証明を受けてください。

また、郵便局の「郵便振替」に変更するときは、郵便局で郵便振替口座の口座番号についての証明を受けてください。住所が変わるときは、社会保険事務所などへ届を提出するとともに、旧住所の郵便局にも届けてください。

年金証書をなくしたとき

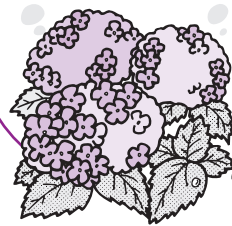
「年金証書」を汚したり、なくしたときは、「年金証書再交付申請書」を提出して、再交付を受けてください。

「年金証書」は、年金を受ける権利のあることを証明するものです。各種の届出や年金相談のときに必要になりますので、大切に保管してください。

† 問い合わせ先 †

税務住民課くらしと相談係
☎ 3-0512（担当 林）

保健だより



No.282

思うようにかめなくなると
健康状態も悪くなります

歯のもっとも大きな役割は、食べ物をかむことです。口は食べ物をかみ砕き唾液と混ぜ合わせ、胃の消化・吸収を助けます。歯や歯ぐきが悪くなり思うようにかめなくなると、胃に負担がかかり胃を悪くすることもあります。また、奥歯が1本なくなっただけでも、かむ力は約半分までに低下してしまいます。かみあわせも悪くなり、肩こりや腰の疲れ、あるいは大きな病気の原因にもなりかねません。

40歳以上の歯を失う原因は、歯周病が1番です。虫歯になってなくても、歯を支える土台が破壊され歯が根本からぐらつきだし、やがて抜けてしまうのが特徴です。初期の段階では痛みなどの自覚症状がなく、放っておくと悪化し、自然に

治ることのない病気です。また最近の調査では、5歳から14歳までの子どもにおいても、4割近くが歯周病の初期症状の歯肉炎にかかっています。やわらかいものを食べることが多くなったことが1つの要因といわれています。

歯周病の予防法

- ① 半年から1年に1回は歯科医で定期健診を受け、早期に発見しよう
- ② ストレスや疲れをためない規則正しい生活をしよう

歯のおかげでできること

脳の発達、ぼけの予防

よくかむことは、脳の血液を増やし新陳代謝を盛んにするため、老化予防や脳の発達に効果があります。



おいしく味わう

口の中がよざれると味を感じる機能がおち、食べ物本来の味がわからなくなります。また、歯がなくなると食べ物のシャキシャキとした歯ざわりを楽しめません。



肥満、生活習慣病の防止

よくかんでゆっくり食事をする、満腹感が早く得られるので、肥満や生活習慣病の予防になります。



若く生き生きとした表情

昔から、白く美しい歯並びと引きしまった口もととは美人の条件であり、若々しさの象徴です。



はっきりとした発音

歯は言葉の正しい発音にかかせません。前歯が1本抜けただけでも「さしすせそ」がいにくくなります。



- ⑤ 食後に歯を磨こう
食後はすぐに歯を磨きましょう。磨けないときはうがいだけでも。
- ⑥ バランスの良い食事をしよう
砂糖、脂肪が多くビタミン・ミネラル・食物繊維などが不足がちな人は、歯周病にかかりやすくなります。

赤ちゃんとお子もののスキンケア

暑い時期がやってきました。この時期は「必要なだけ汗をかかせ、かきすぎた場合は早く洗い流す」のがポイントです。
衣服は綿100%のものを、こまめに替えましょう。
シャワーは赤ちゃんも子どもも1日2〜3回が限度。それ以上浴びると皮脂が取れすぎ、かえって皮膚のトラブルを招きます。せっけんも1日1回で十分です。

行水や庭でのプール遊びは下半身は涼しいものの、上半身は太陽に照らされ汗だらけ。これが原因で首のまわりにあせもができることもありますから気をつけてください。つばの広い帽子をかぶせたり、終わった上半身も洗い流してあげましょう。

5月

季節
カレンダー



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）

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。

6月のテーマ	
月	肺がん（がん死亡1位）
火	骨粗しょう症
水	前立腺肥大とセックス
木	口臭
金・土・日	ぼけ老人の介護

献血にご協力を！

【日程】 6月25日（金）

【時間・場所】

・午前9時～10時

・午前11時～正午

・午後2時～4時30分

・午後2時～4時30分

・午後2時～4時30分

・午後2時～4時30分

・午後2時～4時30分

・午後2時～4時30分

・午後2時～4時30分

・午後2時～4時30分

・午後2時～4時30分

・午後2時～4時30分

・午後2時～4時30分

・午後2時～4時30分

・午後2時～4時30分

・午後2時～4時30分

・午後2時～4時30分

・午後2時～4時30分

御浜町役場

オークワ神志山店

紀南病院

● 献血にご協力いただける方

【献血の基準】 400ml

【年齢】 18歳～69歳

【体重】 男女共50kg以上

【献血間隔】

男性3ヶ月・女性4ヶ月

* 献血する際には、事前に問

診・血液比重測定・血圧測

定などの健康診断を行い、

医師が総合的に判断して献

血をお願いしています。

* 献血できる年齢は69歳ま

先天性風しん症候群の発生防止のために

平成16年になって一部の

地域（鹿児島県・群馬県・大

分県・宮城県・埼玉県）にお

いて風しん患者が数多く発生

しています。先天性風しん症

候群の発生は予防接種により

防止できます。これから妊娠

予定がありワクチン未接種で

風しん罹患歴のない女性は予

防接種を受けましょう。

予防接種は任意接種となり

ます。最寄りの医療機関にて

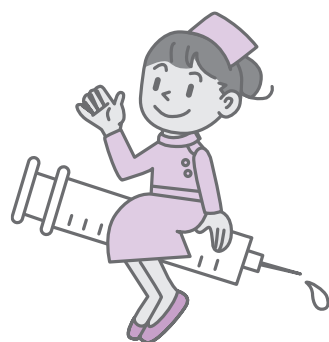
ですが、60歳～64歳ま
でに一度献血したことのある
人に限ります。

※ 問い合わせ先

福祉健康センター

☎ 2-3811（担当 間下）

ました



平成16年度 介護支援専門員 実務研修受講試験

【日時】

10月24日（日）午前10時開始

税務住民課からの お知らせ

6月は、町県民税第1期および国民健康保険税第2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 6月30日（水）

STOP THE 不法電波

電波利用保護旬間
6月1日～10日

不法電波は犯罪です。
守ってください。電波のルール。

総務省東海総合通信局

【会場（予定）】

第1会場 三重大学

第2会場 県立尾鷲高等学校

【提出書類】

受験申込書、免許証等写し、

受験資格実務経験証明書等

【受験申込書等配布場所】

福祉保健課窓口、紀南県民局

保健福祉部

【受験申込書等配布期間】

6月15日（火）～7月30日

（金）までの土・日・祝日を

除く日の午前8時30分～午

後5時

【合格発表】 12月上旬（予定）

* 三重県健康福祉部のホーム

ページにも概要を掲載する

予定です。

※ 問い合わせ先

福祉保健課

☎ 3-0515（担当 榎本）

内閣総理大臣名の 書状を贈呈します

先の大戦で戦地等に派遣された戦時衛生勤務に服された旧日本赤十字社救護看護婦及び旧陸海軍従軍看護婦の方々（慰労給付金受給者を除く）に対して、その御労苦に報いるため内閣総理大臣名の書状を贈呈しております。

請求期限は、平成17年3月31日までです。

ご本人またはご家族などからのご連絡をお待ちしております。

*請求用紙は、福祉保健課窓

口に用意してあります。
+ 問い合わせ先 +
福祉保健課
☎ 3-0515 (担当 山本)

6月は児童手当現況届の 提出月です

現在、児童手当を受給中の方は、6月中に役場から現況届に係る書類を送付しますの
で、お手元に届きましたら必
要事項を記入し6月30日ま
でに福祉保健課、サービスセ
ンター、支所、連絡所等へ提
出をお願いします。
+ 問い合わせ先 +
福祉保健課
☎ 3-0515 (担当 山本)

身体障害者巡回相談

地理的、身体的事情等で来
所困難な身体障害者の利便を
図るため、県の身体障害者更
正相談所による巡回相談を行
います。

【日時】 6月17日（木）

受付 午後1時～2時

診察 午後2時～4時

【場所】 紀南病院

【診察内容】

(1) 整形外科

① 手帳交付要否・障害程度変
更の医学的判定（かかりつ
け医師のいない場合や判定
困難事例についての判定）

② 補装具要否判定

(2) 耳鼻科

① 手帳申請のための診断は実
施しません。

② 補聴器の要否判定（ただし
障害程度変更を要するもの
は行いません。）

* 事前の予約が必要で
す。必ず福祉保健課へ6月
7日（月）までにご連絡く
ださい。

+ 問い合わせ先 +

福祉保健課

☎ 3-0515 (担当 大家)

農用地区域の変更相談

御浜町では、農業振興地域
の整備に関する法律に基づき
「農用地区域」を設定してい
ます。

農用地区域は、農業を振興
することを目的として設定し
ているため、農用地等以外の
目的に利用する場合は事前に
変更（除外）する必要があります。

農用地区域の変更（除
外）は、要件に該当する以外
は認められません。また、変
更（除外）は、事前に県知事
の同意が必要となります。

平成16年度分の変更（除
外）申し出について、次のと
おり相談窓口を開設いたしま
すので、早めにご相談くださ
い。

【期間】 6月1日～30日

【相談先】 農林水産課管理係

+ 問い合わせ先 +

農林水産課管理係

☎ 3-0517 (担当 赤根)

新書のお知らせ

町図書館だより

日本の合戦史を考えるばあ
い、日本国内が平安時代後期
に、独立した地方の武士が支
配する多くの荘園村落にいつ
たん別れたことを重視した
い。個々の武士は、自分の領
内で独自の法を行った。戦国
争乱がおわるころまで、この
荘園領主も幕府も、個々の武
士の領内の出来事に干渉でき
なかった。

地方で武士どうしの勢力争



合戦の日本地図
武光 誠 著



いがたえまなくつづく間に、
武家政権の手でさまざまな形
で国内統一の試みがなされ
た。そして、最終的には江戸
幕府の支配のもとで国内は安
定した。

日本史を飾る合戦の多くは
この長期にわたる国内統一の
過程でなされたものである。
そして、日本の封建制とよぶ
べき荘園制社会がきわめて長
い年月をかけて無理のない形

で江戸幕府のもとに統一され
たおかげで、日本人はつよい
同胞意識をもつことになっ
た。

日本の合戦は、強者が力ず
くで弱者を滅ぼしたり屈服さ
せて奴隷化するものではな
い。それは、つよい集団が弱
い集団を自己のなかにとりこ
んで、より大きくなるために
欠かせない争いであった。

(本文より)

新刊案内（中央公民館）

花嫁よ、永遠なれ 赤川 次郎 著
私の好きな「暮らし」のかたち 雅姫 著
パリを歩こう こぐれ ひでこ 著
みんなはしろいツエ 著
こばやし えいこ 著

4/28 みかんナイター

今年も甲子園で開催されたみかんナイター。みかん娘から、阪神の今岡選手と横浜の鈴木選手に「カラ」が贈呈されました。このあとは、野呂三重県知事による始球式が行われました。

「御浜のおいしいみかん、食べてください。」



美しいハーモニーを聴かせてくれたナターシャ・カーチャ姉妹

4/29 チェルノブイリ18周年 記念コンサート

チェルノブイリ原発事故で被曝したウクライナのナターシャ・カーチャ姉妹が、民族楽器バンドウラによる演奏と美しい歌声を披露しました。また、原発に勤務していた姉妹の父ミハイルさんが、当時の悲惨な状況を観客に語り伝えました。

5/12 区長・自治会長会議

町長からの16年度事業概要や市町村合併の現状報告の他、各担当課長から重要事項の報告がなされました。引き続き、各区（自治会）長さんとの意見交換も行われ、貴重なご意見・ご提言をいただきました。

町内から21名の区（自治会）長が出席されました



5/16 紀州犬とふれあい市

御浜町（阪本）は紀州犬発祥の地ということで、ふれあい交流広場（道の駅パーク七里御浜隣）において三重県天然記念物紀州犬審査会が行われました。

県内外から集まった紀州犬20匹が審査を受けました

栄養だより



日々の食生活は、健康づくりの基礎となるものです。日本人の食生活は豊かになったものの、一方では朝食欠食率の増加や、カルシウム不足・脂肪過多の食事等、さまざまな問題を持っています。

このコーナーは栄養士と食生活改善推進協議会が協働で“食べもの”に関する情報の提供をおこなっていきます。

食生活改善推進協議会とは、自分達の健康は自分達で守ろうという信念のもと、町内で料理教室を開催する等、食生活改善の輪を広げる活動をしているボランティア組織です。

さて、高脂肪食は肥満などの生活習慣病の原因となる場合があります。今回は、簡単に作れる魚のおかずを紹介します。青魚に含まれる油は、生活習慣病の予防に効果的だといわれています。

さば以外にも、あじやさんま等でも作ることができます。

さばの辛味焼き



材 料（2人分）

さば……………	1尾	しょうゆ…………	大さじ 1/4
白ねぎ…………	5g	みりん…………	大さじ 1/4
① にんにく…………	少々	油……………	小さじ 1/2
しょうが…………	少々	小麦粉……………	適量
赤唐辛子…………	1/8本		

作 り 方

- 1 さばは三枚おろしにし、中骨も除く。
- 2 さばを食べやすい大きさに切る。
- 3 ①をみじん切りにし、しょうゆとみりんを加える。
- 4 フライパンに油を熱し、小麦粉を薄くまぶしたさばを入れ、両面を焼いて（3）を入れてからめる。

御浜町食生活改善推進協議会

全国一斉 「人権擁護委員の日」

特設人権相談所開設

全国人権擁護委員連合会は、人権擁護委員法が施行された日（昭和24年6月1日）を記念して、昭和57年から毎年6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、全国的な啓発活動を展開しています。

今年は、その啓発活動の一環として「全国一斉特設人権相談所」を開設しますので、人権問題についてお悩みの方は、お気軽に御相談ください。相談は無料で秘密は守られます。

【日 時】 6月1日（火）

午前10時～午後3時

【場 所】 役場1階 相談室（3）

【内 容】 人権に関する困りごと・心配ごと

【相談員】 人権擁護委員

† 問い合わせ先 †

税務住民課くらしと相談係

☎ 3-0512（担当 山本）

広報文芸



平成十六年度 御浜町春季俳句大会作品集

選 句 欄

御浜町長賞（一句高ポイント）

車座に 上下は無し 花に酌む

河辺 憲生

御浜町俳句会会長賞（一句高ポイント）

古道来て 足湯で癒す 目借時

榎本 樹代

入賞句（以下互選高ポイント、右入賞者を除く）

独り居の 愚痴を戒め 花の雨

和田真沙恵

耕耘機 春田へ風を 織込んで

真砂 笑子

野良猫の 孕みて尚も ふてぶてし

和田 一潮

神饌の 青磁びかりや 初鯉

下川 幸子

蒼空を 蹴上げて老いの 海女潜る

久保 ひま

遠桜 一目千本 吉野山

大川 青螺

地区代表者特選句

大平昭 選

千枚を 天まで植えて 村眠る

堀 一秀

柳山てい 選

花の下 戦火であえぐ 人想ふ

榎本 樹代

向井春羊 選

古道来て 足湯で癒す 目借時

榎本 樹代

仁井田御浜児 選

花の下 戦火であえぐ 人想ふ

榎本 樹代

和田一潮 選

千枚を 天まで植えて 村眠る

堀 一秀

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



消防功労 瑞宝単光章
えのもと けいいち
榎本 恵一氏

榎本氏は、昭和33年御浜町消防団に入団。平成元年4月から11年3月までは阿田和分団長、同年4月から平成15年3月までは副団長として、団の発展に貢献されました。44年の永きにわたる消防経験と、消防団員として地域の生命財産を守りぬいた功績が認められての受賞となりました。



更生保護功労 瑞宝双光章
やまぐち せきえい
山口 碩永氏

山口氏は、昭和41年に保護司となり、少年の保護観察や子どもたちの更生に尽力されました。また、鶴殿地区防犯委員、薬物乱用防止指導員も務め、平成6年には法務大臣表彰も受賞されています。今回は、38年にわたる更生保護の功績が認められての受賞となりました。

山口碩永氏（阿田和）が、更生保護功労の分野で瑞宝双光章を、榎本恵一氏（阿田和）が消防功労の分野で瑞宝単光章をそれぞれ受賞されました。

平成16年春の叙勲

ボランティアの窓 10 南郡保育サポートセンター あらいぶ



● 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

「あらいぶ」は、南郡地域の育児支援を目的としたグループです。英語「alive（いきいきと）」から、子どももお母さんもいきいきと、という意味でこの名前が付けられました。会員は12名で、結成されてから約1年半になります。

活動は、忙しいお母さんのために、お子さんの一時預かりや送迎、コンサートやイベント時の託児、また手遊びや歌を歌ってふれあう「親子のつどい」も開催しています。この「親子のつどい」で簡単なおやつを作ったのがきっかけで、「ママのお菓子作り」教室も開くようになり、毎回すぐに申し込みがいっぱいになるほど、盛況をいただいているそうです。

「こぢんまりとした身近な子育てサロンなので、気軽に行くことができますとお母さんなどからも喜んでもらっています。参加してくれたお母さんたちが情報交換や子育ての悩みなどを話し合い、みんなで要望しながら作っていく。そんな場にしていきたい。」とリーダー泉みつ子さんは話してくれました。

はじめまして

(平成16年3月1日～31日届出分)

▶ 神志山 ◀



輪野 佐也加ちゃん
昌義さん・なぎささん



大井 優依奈ちゃん
智さん・りさん



西那 朋香ちゃん
隆史さん・和歌子さん



寺西 希紅美ちゃん
勉さん・道代さん



岡崎 陽平くん
学さん・美穂さん

▶ 市 木 ◀



樋口 隼斗くん
良輝さん・智奈美さん



中門 凜ちゃん
和己さん・葵さん



平瀬 達也くん
千佳央さん・久美子さん

▶ 尾呂志 ◀



松野 裕斗くん
裕太さん・りつ子さん



中嶋 海晴くん
和真さん・有加さん



生駒 拓斗くん
勤さん・加奈代さん



熊野古道利活用 懇話会

参加者募集

現在、熊野古道は6月の世界遺産登録を目前に、全国的に注目を集めています。

御浜町におきましても、文化財としての保護・保全を行う一方、地域資源として町の活性化のための利活用を検討しております。

すでに、世界遺産登録に向けさまざまな活動が展開されているところですが、地域の皆さんと共に利活用について話し合いをしたいと思います。

つきましては、一般社会人で、この懇話会へ参加を希望される方は、下記連絡先までお電話ください。

↑ 問い合わせ先 ↓

企画振興課

☎ 3-0507 (担当 西田)

5月1日現在の人の動き

人口 10,188 人 (－6 人)

男 4,755 人 (－1 人)

女 5,433 人 (－5 人)

世帯数 4,302 戸 (＋8 戸)

取材で福祉健康センターを訪れた際、ありんこ広場（乳児教室）が開催されていました。覗いてみると、ほとんどもが見覚えのある赤ちゃん。ちょうど昨年の10、11月号ぐらいで載せた子たちです▼毎月赤ちゃんが生まれたお宅へ写真を撮りに伺いますが、お母さんと一緒に2、3歳ぐらいの上のお子さんも玄関先に出てきてくれたりします。「この子の写真も撮りにきたなあ。」▼子どもの成長は本当に早い。取材した赤ちゃんがすくすく育っている姿を微笑ましく思いながらも、同じ分だけ歳をとった現実を痛感する今日この頃です。

あ
と
が
き

6月のこよみ



1 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) うんどう教室(自主活動) 10:00～11:30 福祉健康センター	13 日	「京・狂・響」(茂山千之丞と京都フィルハーモニー室内合奏団) チケット発売 9:00～ 中央公民館・ピネインフォメーション
2 水	水中運動教室 1 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)	14 月	一般健康診査 福祉健康センター 結核・肺がん検診 各地区検診車 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 17:45～19:00 体育センター
3 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 ママのスピードクッキング 10:30～11:00 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	15 火	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) 結核・肺がん検診 各地区検診車 水中運動教室 2 班(予約制) 12:30 集合 福祉健康センター
4 金	太極拳教室 19:00～20:30 志原公民館	16 水	行政・人権・心配ごと相談 9:00～12:00 役場 1 階会議室 水中運動教室 1 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)
5 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 バレーボール教室 14:00～16:00 尾呂志体育館	17 木	こどもの広場(自主活動) 9:30～11:30 福祉健康センター 子育て相談 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
6 日	一般健康診査 福祉健康センター 結核・肺がん検診 各地区検診車 グラウンドゴルフ教室 9:00～11:00 寺谷総合公園 エアロビクス教室(有料託児付) 14:00～15:00 尾呂志体育館	18 金	劇「キラキラ風の旅冒険」中央公民館 太極拳教室 19:00～20:30 志原公民館
7 月	一般健康診査 神木公民館・志原公民館 結核・肺がん検診 各地区検診車 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 17:45～19:00 体育センター	19 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 阿田和小学校
8 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) 一般健康診査 阿田和公民館 結核・肺がん検診 各地区検診車 水中運動教室 2 班(予約制) 12:30 集合 福祉健康センター グラウンドゴルフ教室 9:00～11:00 紀南清掃センター	20 日	グラウンドゴルフ教室 9:00～11:00 寺谷総合公園
9 水	年金相談 10:00～14:00 役場 1 階会議室 一般健康診査 片川公民館・下地集会所・尾呂志公民館 結核・肺がん検診 各地区検診車 水中運動教室 3 班(予約制) 12:30 集合 福祉健康センター ありんこ広場 9:30～11:30 福祉健康センター ゴルフ教室 19:00～21:00 ミハマ G G	21 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 17:45～19:00 体育センター
10 木	資源紙・衣類等収集日(市木・神志山地区) 一般健康診査 上市木公民館・引作集会所・山地コミセン 結核・肺がん検診 各地区検診車 こどもの広場 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	22 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)
11 金	一般健康診査 阪本コミセン・中立コミセン・柿原公民館 結核・肺がん検診 各地区検診車 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	23 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 G G
12 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 阿田和中学校	24 木	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
		25 金	献血 9:00～10:00 御浜町役場 11:00～12:00 オークワ神志山店 14:00～16:30 紀南病院 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 志原公民館
		26 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 ピアノ発表会 中央公民館 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
		27 日	御浜町体育大会 夏季大会(予定) 町内各体育施設
		28 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 17:45～19:00 体育センター
		29 火	
		30 水	

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