

**おととと!**

尾呂志運動会での一種目、「What's this?」  
という障害物競走に中学生が挑みました。  
バットをおでこにあてて10回転した後の平  
均台は、もうフラフラです。

広報

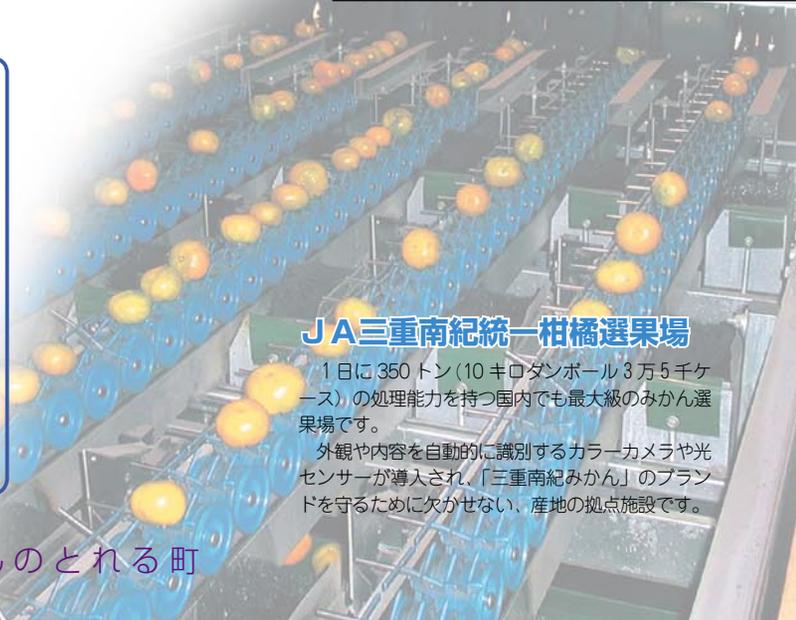
# みはま

2004  
No 427 **11**

平成16年11月1日発行

## 今月の主な内容

- ▶ 平成15年度決算…………… ②～③
- ▶ 職員給与…………… ④～⑤
- ▶ 保育所園児募集・災害義援金 …… ⑥～⑦
- ▶ イベント・講座・講演会 …… 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・クッキング …… ⑯～⑰



### J三重南紀統一柑橘選果場

1日に350トン(10キロダンボール3万5千ケース)の処理能力を持つ国内でも最大級のみかん選果場です。

外観や内容を自動的に識別するカラーカメラや光センサーが導入され、「三重南紀みかん」のブランドを守るために欠かせない、産地の拠点施設です。

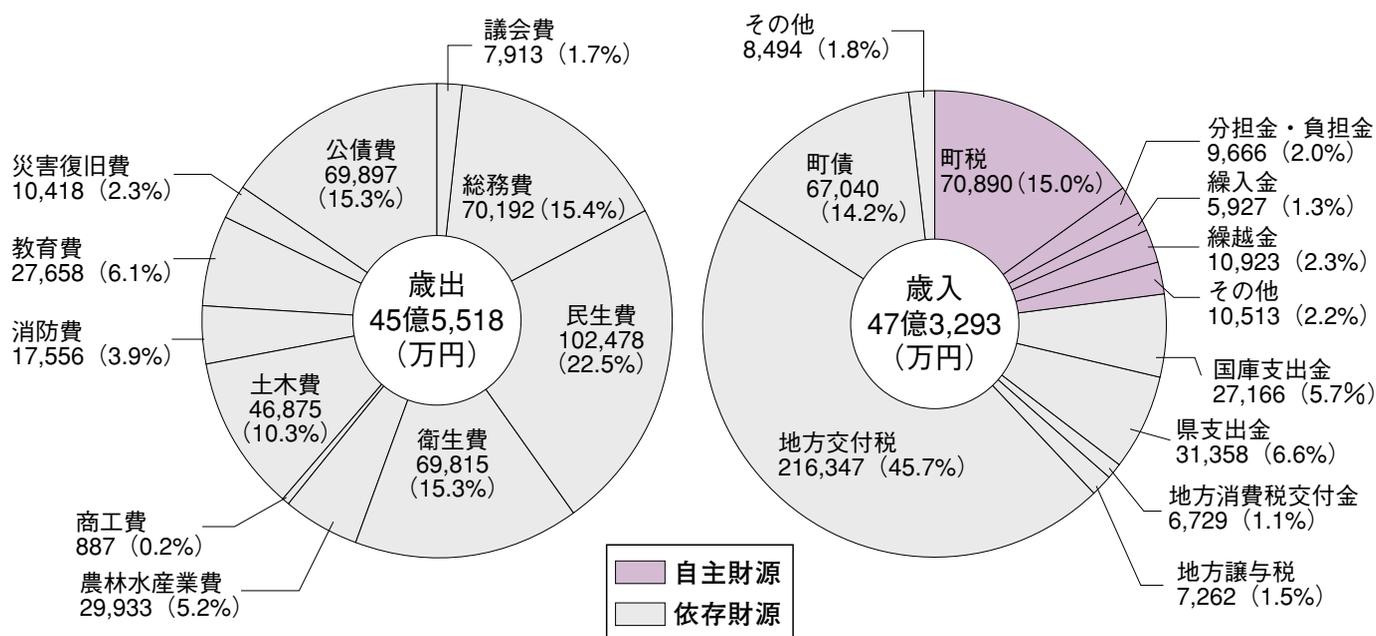
年中みかんのとれる町

# 決算 (平成15年度)

平成15年度一般会計と特別会計の決算が、町議会9月定例会で認定されました。  
決算の概要で町の財政状況をお知らせします。

## ◆一般会計の決算状況◆

歳入決算額	対前年度比	歳出決算額	対前年度比	差引額
47億3,293万円	△20.3%	45億5,518万円	△20.5%	1億7,775万円



歳入総額は、47億3,293万円と前年度に比べて、12億843万円、率にして20.3%の減額となりました。

科目別の決算額の構成比率は、地方交付税45.7%、町税15.0%、町債14.2%、県支出金6.6%、国庫支出金5.7%などとなっています。

また、自主財源（町税・分担金等・使用料等・繰入金・繰越金・諸収入）の構成比率は22.8%（前年度19.7%）で、前年度に比較すると3.1%の増となっているものの、歳入の8割弱を自主財源以外の依存財源に頼らなければならないという依然として苦しい状況が続いています。

歳出総額は、45億5,518万円の前年度に比べ11億7,695万円、20.5%の減額となりました。

台風等の災害に伴う災害復旧費や、尾呂志小中学校建築事業の完了に伴う教育費等が減額となったため、総額としても大幅な減額となりました。

科目別に歳出額を見てみると、歳出額の最も多い経費は民生費となっており、前年度に比べ4,057万円、4.1%増の10億2,478万円です。全体構成比の22.5%を占めています。

次に多いのが総務費の7億192万円（前年度対比5.1%増）で全体構成比の15.4%、次いで公債費の6億9,897万円（前年度対比0.4%増）、衛生費の6億9,815万円（前年度対比0.9%減）、さらに土木費の4億6,875万円（前年度対比15.8%増）の順になっています。

健全財政を確保するため、限られた財源をいかに効率的に活用するかが、これからも大事になってきます。

## ◆特別会計の決算状況◆

会計名	歳入決算額	歳出決算額	差引額
国民健康保険	11億2,611万円	9億9,734万円	1億2,877万円
老人保健	12億5,984万円	12億4,436万円	1,548万円
下水道	1億3,977万円	1億3,700万円	277万円

## ◆水道事業特別会計(企業会計)の決算状況◆

区分	収入総額	支出総額	差引額
収益的収支	2億2,642万円	2億5,978万円	△3,336万円
資本的収支	3億7,062万円	4億577万円	△871万円

# 平成15年度のおもな“まちづくり”

- ・ 自主運行バス事業・・・1,135万円
- ・ 紀南介護保険広域連合運営費負担金・・・1億2,524万円
- ・ 保育所運営事業・・・3億326万円
- ・ 志原保育所移転改築事業（用地造成費等）・・・4,629万円

### ・ 主な町道の改良

- 市木阿田和線（阿田和）・・・3,863万円
- 市木阿田和線（下市木稻荷橋付近）・・・7,773万円
- 奥地線（阿田和）・・・3,675万円
- 岩本萩内線（下市木）・・・943万円
- 木和田線（神木）・・・3,249万円
- 阪本川瀬線（阪本）・・・2,879万円



- ・ 紀南病院運営費負担金・・・2億4,852万円
- ・ 合併処理浄化槽設置整備補助金・・・2,623万円
- ・ 南牟婁清掃施設組合運営費分担金・・・1億4,429万円
- ・ 紀南環境衛生施設事務組合分担金（し尿処理、火葬業務）・・・2,865万円

- ・ 文化振興事業（各種コンサート等の開催）・・・684万円

- ・ 消防常備負担金（熊野市への消防・救急業務の委託分）・・・1億2,187万円
- ・ 消防施設整備事業（防火水槽設置・消防車両購入費等）・・・1,216万円

- ・ かんきつ振興事業（消費拡大、マルチ栽培推進に対する助成他）・・・870万円
- ・ 農村振興総合整備統合補助事業・・・8,385万円
- ・ 森林環境創造事業（森林のもつ公益的機能向上のための多様な森林づくり）・・・2,555万円
- ・ 商工業振興事業（商工会、特産品振興会への補助等）・・・845万円

# 御浜町職員の給与は

## このようになっています



地方公務員の給与は、民間との比較、国家公務員やほかの地方公共団体の職員とのバランスなどを考えて決められています。

町民の皆さんに、御浜町職員の給与の実態を知っていただくため、そのあらましをお知らせします。

### 1 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳(年度末)	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	13年度人件費率(参考)
15年度	平成16年3月31日 10,194人	45億5,544万4千円	8,085万8千円	10億8,114万1千円	23.7%	18.8%

人件費には、特別職（町長、収入役、教育長、議会議員等）に支給される給料、報酬などを含みます。

### 2 職員給与費の状況（普通会計予算）

区分	職員数 (A)	給与費				1人当り人件費(B/A)
		給料	諸手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
16年度	124人	4億8,650万9千円	6,975万6千円	1億9,734万7千円	7億5,361万2千円	610万円

### 3 職員の平均年齢、平均給料月額、平均給与月額状況（平成16年4月1日現在）

区分	町		三重県	
	一般行政職員	現業職員	一般行政職員	現業職員
平均給料月額	338,145円	297,564円	354,876円	347,611円
平均給与月額	373,148円	326,347円	431,661円	386,703円
平均年齢	43.2歳	47.4歳	41.3歳	45.3歳

（注）給与は、基本給である給料に固定的な職員手当（扶養・通勤・住居・管理職）を含んだものです。

### 4 職員の初任給の状況（平成16年4月1日現在）

代表職種	町		三重県
	決定初任給	採用2年経過日給料額	決定初任給
行政 職員	大学卒 170,700円	184,400円	177,400円
	高校卒 138,800円	148,500円	143,300円

### 5 職員の経験年数階層別・学歴別平均給料月額の状況（平成16年4月1日現在）

代表職種	学歴	経験年数		
		7～10年	10～15年	15～20年
町 一般行政職員	大学卒	260,900円	284,460円	321,100円
	高校卒	—	221,100円	280,233円
町 現業職員	高校卒	—	—	247,000円

（注）—は、該当職員がなし。

### 6 一般行政職の級別職員数の状況（平成16年4月1日現在）

給料表は、職務の内容や責任の程度によって、いくつかの級に区分されます。

代表例として、一般行政職について見ると、次のとおりです。

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	計
標準的な職務内容	主事補	主事	主事	係長・主査 主任主事	係長	課長補佐 主幹・係長	課長 参事	課長	
職員数(人)	2	2	6	23	3	25	3	10	74
構成比(%)	2.7	2.7	8.1	31.0	4.1	33.8	4.1	13.5	100.0

（注）標準的な職務内容とは、代表的な職名を示しています。

## 7 扶養手当・住居手当・通勤手当・管理職手当の状況 (平成16年4月1日現在)

区分	内 容	国との同異		
扶養手当	配偶者	13,500円	同	
	配偶者以外の扶養親族2人まで	6,000円		
	ただし、配偶者のない場合の1人目	11,000円		
	扶養親族でない配偶者を有する場合の1人目	6,500円		
	その他の扶養親族	5,000円		
	なお、満16歳以上22歳までの子について	5,000円加算		
住居手当	ア. 借家、借間居住者	家賃等の12,000円を超える額	同	
	支給対象額			
	最高支給額			27,000円
	イ. 自宅居住者			1,000円
	// (新築後5年間)	2,500円		
通勤手当	片道2km以上で、交通機関又は交通用具を使用する場合、支給	55,000円	異	
	全額支給限度額			
	最高支給額			
管理職手当	給料月額額の10分の1 (百円未満切捨て) (課長補佐: 給料月額額の10分の0.9 (百円未満切捨て))	異		

## 8 期末・勤勉手当、退職手当の状況 (平成16年4月1日現在)

期末・勤勉手当	(16年度支給割合)		
	期 末	期 末	勤 勉
	6月期	1.40月分	0.70月分
12月期	1.60月分	0.70月分	
計	3.00月分	1.40月分	
職制上の段階、職務の級等による加算措置 有			
退職手当	(15年度支給率)		
		自己都合	定年・勧奨
	最高限度額	60.0月分	62.7月分
	勤続20年	21.0月分	28.875月分
	勤続25年	33.75月分	44.55月分
	勤続35年	47.5月分	62.7月分
	そのほかの	定年前早期退職特例措置	
加算措置	(2%~20%加算)		
退職時の特別昇給	1号~3号		

(注) 期末・勤勉手当の支給割合および退職手当の支給率は、国・県と同じです。

## 9 特殊勤務手当の状況 (平成16年4月1日現在)

職員全体に占める手当支給職員の割合	10.1%
支給対象職員1人当たり平均支給月額	5,690円
手当の種類(手当数)	8
主に支給されている代表的な手当	・町税業務 ・国保税業務 ・衛生業務(収集) ・国民年金徴収業務

## 10 時間外勤務手当の状況(普通会計)

14年度	支給総額	32,053千円
	職員1人当たり支給年額	261千円
15年度	支給総額	28,740千円
	職員1人当たり支給年額	254千円

## 11 特別職の報酬等の状況 (平成16年4月1日現在)

	給料月額等	期末手当 (15年度支給割合)		職制上の段階、職務の級等による加算措置
町長	750,000円	6月期	2.10月分	
助役	605,000円	12月期	2.30月分	
収入役	585,000円	計	4.40月分	
教育長	575,000円	6月期	1.6月分	有
議長	285,000円	12月期	1.7月分	
副議長	225,000円	計	3.3月分	
議員	210,000円			

町長等の特別職の職員の報酬等については、公正を期すため、町内の各分野の有職者などで構成する「特別職報酬等審議会」の答申を受けて、条例で定められています。

## 12 部門別職員数の状況と主な増減理由 (各年4月1日現在)

区 分 部 門	職員数(人)		対前年増減(人)	主な増減理由	
	平成15年	平成16年			
一般行政	議会	2	2	0	
	総務	28	31	3	業務増
	税務	7	7	0	
	民生	42	39	△3	業務の見直し
	衛生	15	14	△1	業務の見直し
	労働			0	
	農水	12	12	0	
	商工土木	8	8	0	
一般行政計	114	113	△1		
行特政別	教育	14	14	0	
	小計	14	14	0	
公営企業等	水道	4	4	0	
	下水道	2	1	△1	業務の見直し
	その他	6	6	0	
	小計	12	11	△1	
総合計	140	138	△2		

(注) 職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者、派遣職員などを含み、臨時または非常勤職員を除いています。

## 13 定員の適正化

本町では、厳しい財政状況のもと簡素で効率的な行政の確立を図るため、平成16年度から20年度までの5年間で一般行政部門の職員数を4.3%程度(5人)削減することを目標に定員の適正化に努めます。

平成17年度

# 町内保育所園児募集



平成16年11月1日(月)～11月10日(水)



## 入所申請の資格

町では、次の要領で平成17年度の保育所園児を募集します。通園区域は設定しておりませんので、希望する保育所へ申し込みをしてください。  
また、広域入所(熊野市・那智勝浦町管内)についても同じ要領で福祉保健課へ申し込んでください。

次のいずれかに該当する家庭  
▼幼児の親が家庭外で仕事をしている

▼幼児の親が家庭内で家事以外の仕事をしている

▼両親がいない

▼母親が出産や病気などで保育ができない

▼家族が病人や障害者の看護をしている

▼家庭が災害を受けた

▼その他特別な事情がある

## 申し込み先

▽神 木保育所 ☎2-0163

▽志 原保育所 ☎2-0058

▽市 木保育所 ☎2-2348

▽阿田和保育園 ☎2-2071

▽尾呂志保育所 ☎4-1049

▽福祉保健課 ☎3-0515

## 提出書類

①入所申込書

②就労証明書

▼会社等で働いている方

▼自営業の方

## 保育料

▼内職をしている方  
▼農業等の手伝いをしている方  
③診断書(病気等の場合)  
※①②の用紙は申し込み先に用意しています。

保育料は前年の所得を基本に決定しますが、平成17年度保育料については、まだ決定されていません。  
参考までに、平成16年度の保育料(抜粋)は次のとおりです。

所得税等による区分	3歳未満児(円)	3歳以上児(円)
町民税非課税世帯	0～9,000	0～6,000
町民税課税世帯	17,500～19,500	15,000～16,500
所得税課税世帯	22,500～41,500	20,000～34,000

志原保育所が新たに0歳児・1歳児保育及び延長保育を実施します

## 低年齢児保育

平成17年度の低年齢児保育及び延長保育は次のとおりとなります。

### ●0歳児保育

【実施場所】志原保育所

【定員】3名

【対象年齢】平成16年4月2日～平成16年10月1日に

生まれた幼児

### ●1歳児保育

【実施場所】阿田和保育園・市木保育所・志原保育所

【定員】各5名

## 延長保育

延長保育は、従来の阿田和保育園、市木保育所に加え志原保育所でも新たに実施します。延長保育を希望する方は、入所希望の保育所に「入所申込書」と合わせて「延長保育申請書」を提出してください。申請書は各保育所に用意しています。

### 【延長保育対象者】

①要保育者が、家庭外で就労しており、午後4時以降も引き続き就労していることが証明でき、他に保育を依頼できる者がいない幼児

②要保育者が疾病等で代わって保育を行う者が午後4時以降も引き続き就労していることが証明できる幼児

③その他災害等の特別な事情により、特に必要と認められる幼児

### 【延長保育時間】

午後4時～6時まで

※土曜日は延長保育を行いません。

### 【延長保育料金】

別途2,000円(2人目以降は半額)

### 【受付期間】

11月1日(月)～10日(水)

十問い合わせ先

各保育所(園)または、福祉保健課福祉係

☎3-0515(担当 下)

阿田和・市木・志原保育所は、朝7時45分から保育を開始します。

# 三重県 9.29 豪雨災害被災者義援金に ご協力をお願いします

●**募集期間** 11月30日(火)まで

●**送金先**

○**銀行振込** (同一銀行本支店窓口での振込は、手数料無料)

銀行名	百五銀行 津駅前支店	三重銀行 津支店	第三銀行 津支店
口座番号	普通口座 573576	普通口座 2769357	普通口座 2400031
口座名	三重県 9.29 豪雨災害被災者義援金		

○**郵便振替** (通信欄に「三重県豪雨災害」と明記してください。窓口での振込は手数料無料)

口座番号	00810—5—54171	00880—5—50
口座名	日本赤十字社三重県支部	社会福祉法人 三重県共同募金会

○**現金書留** (宛名のところに「救助用」と記入いただくと、送金手数料は免除扱いとなります。)

- ・日本赤十字社三重県支部 〒514—0004 三重県津市栄町1丁目891番地
- ・三重県共同募金会 〒514—8552 三重県津市桜橋2丁目131 (三重県社会福祉会館内2階)

†**問い合わせ先**† 福祉保健課 ☎3—0515 (担当 やまもと 山本)

日本赤十字社三重県支部 ☎059—227—4145 三重県共同募金会 ☎059—226—2605

## 秋の全国火災予防運動

11月9日から15日まで、秋の全国火災予防運動が実施されます。

予防運動期間中だけでなく、常に火災に対する意識を高め、火災を発生させないように注意しましょう。

### 住宅防火 ～命を守る7つのポイント～

#### ■ 3つの習慣

- ①寝たばこは、絶対やめる。
- ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

#### ■ 4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消火するために、住宅用消火器等を設置する。
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

†**問い合わせ先**†

熊野市消防本部 予防課予防係 ☎0597—89—0994

## 御浜町自主防災組織 連絡会議が開催されました

10月1日(金)午後7時から本庁くろしおホールにおいて、第2回御浜町自主防災組織連絡会議が開催されました。

今回は、9月5日に発生した紀伊半島沖・東海道地震を踏まえて開催されたもので、林博之会長(志原駅前第1)の挨拶の後、地震対応の経過と反省、今後の取組みについて議論されました。

関係機関からは、津波避難場所以外への避難があったことや避難した人への対応のあり方、海岸樋門の管理方法などが報告されました。自主防災組織のリーダーからは、災害時の行政機関との情報伝達方法や避難マップの作成、大雨による自主避難と急傾斜地対策などの意見が出されました。



会議に出席された各自主防災組織リーダーの皆さん

## わがら元気塾 自主講座

### パッチワーク教室

【ログキャビンの小物作り】

- 【日 時】 11月17日(水)  
 昼の部 午後1時～3時  
 夜の部 午後7時～9時
- 【場 所】 中央公民館第3研修室
- 【講 師】 須崎久美子
- 【募集定員】 昼・夜の部合わせて20名
- 【準備物】 裁縫箱・ミシン(持っている方のみ)
- 【費用】 600円

### アートフラワー教室

【枯れアジサイを使った壁飾り作り】

- 【日 時】 11月19日(金)  
 昼の部 午後1時～3時30分  
 夜の部 午後7時～9時30分
- 【場 所】 中央公民館第3研修室
- 【講 師】 田上愛子
- 【募集定員】 昼15名・夜15名
- ※準備物、費用は受付時にお知らせします。
- \*町内在住・在勤の方ならどなたでも参加できます。

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

## 祝 世界遺産登録記念・御浜町文化協会20周年記念 文化講演会

### やさしく伝えることはむずかしい

～週間こどもニュースの現場から～



講師 池上 彰  
 (NHK「週間こどもニュース」キャスター)

†問い合わせ先†  
 中央公民館 ☎2-3151 (担当 しみず 清水)

### 男女共同参画推進講演会

### 男女が共に輝いて生きる社会を目指して

#### 参加者募集

高齢化が進む現代、女性も男性もいきいきと元気に長生きするためにも、男女共同参画のまちづくりが求められています。

いま、なぜ男女共同参画なのか。その必要性をわかりやすくご指導いただきます。

- 【日 時】 11月15日(月) 午後1時30分～
- 【場 所】 役場3階 くろしおホール
- 【講 師】 土川禮子さん(アイリス21推進連携会議会長・津市教育委員長)

†申し込み・問い合わせ先†  
 教育委員会生涯学習係 ☎3-0526 (担当 はたなか 畑中)

## おわら風の盆と 地元芸能のつどい

地元ではなかなか見ることのできない富山県八尾町の「風の盆」の美しさや、これから守っていかなければならない地元芸能のすばらしさを、ぜひ見て感じてください。

- 【日 時】 11月20日(土) 午後6時開場 午後6時30分開演
- 【場 所】 中央公民館
- 【主 催】 南郡女性連絡協議会
- 【入場料】 2,300円(全自由席)
- 【チケット販売場所】 教育委員会、中央公民館、ピネインフォメーション、御浜町女性の会会長
- 【内 容】 午後6時30分～7時30分 地元芸能(紀宝町・創作太鼓紀宝楽、鶺鴒殿村・鶺鴒殿囃子保存会、紀和町・紀和町盆踊り保存会、御浜町・御浜町青年団)
- 午後7時40分～8時30分 おわら風の盆(踊り講習を含む)

†問い合わせ先†  
 教育委員会 ☎3-0526 (担当 はたなか 畑中) 中央公民館 ☎2-3151 (担当 上垣戸)

祝 熊野古道世界遺産登録記念イベント

# 尾呂志「熊野古道(横垣・風伝)」まつり & 世界遺産を歩こう「熊野古道町民大遠足(横垣・風伝)」

## 古道まつり

- 【日 時】 11月21日(日) 午前10時～午後2時30分  
【場 所】 さぎりの里(上野R311沿い)周辺  
【駐車場】 会場周辺に駐車場はありません。片道5分程度のシャトルバスを随時運行します。  
【主な催し】 ○熊野古道世界遺産登録記念セレモニー&記念大遠足  
○さぎりの里企画…新米「尾呂志米」PR・新鮮とれたて農産物販売・振舞いなど  
○ステージイベント…郷土芸能「尾呂志 ふるさとの盆おどり」など  
○恒例大ビンゴ大会・もちまき・熊野古道PR・紀州岩清水豚バーベキューなど

## 古道大遠足

- 【日 時】 古道まつり当日、午前8時に「道の駅」パーク七里御浜集合  
【場 所】 横垣峠コース・風伝峠コースのウォーク。その後、古道まつりに参加  
【参 加】 定員各コース30名、参加費無料  
【申し込み】 企画振興課まで  
【その他】 お弁当(500円)の注文をお受けします。ご希望の方はご連絡ください。  
帰りのバス発車は午後3時頃を予定しております。

\* イベント内容等は都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

† 問い合わせ先 † 企画振興課 ☎3-0507

年中みかんのとれるまちの

## 御浜フェスティバル2004



- 【日 時】 11月7日(日) 午前10時～午後2時30分  
【場 所】 ふれあい交流広場(「道の駅」パーク七里御浜隣)他  
【駐車場】 役場他 ※シャトルバスを15分間隔で運行します。  
(シャトルバスご乗車の方に、祝熊野古道世界遺産登録記念お楽しみ抽選券をプレゼント)  
【主な催し】 ○テント村…特産品・地元農林水産物の販売・体験・展示など  
○ステージショー…大平シローものまねショー、楽しい大道芸など  
○その他、JAコーナー、みかん・熊野古道PRコーナー、もちまき、ジャンボふあふあ、梓川村の店、町内商工業者等の店、浜鍋ふるまい、みかん染め体験、福祉コーナー、ピネイベント、紀南地域陶芸コンテスト作品展など

同時開催：御浜町民文化祭 11月6日(土)～7日(日) 中央公民館

# メールボックス

## 鵜殿署



### ストーカー被害やDV被害の早期相談

「ストーカー行為等の規制等に関する法律」(ストーカー1 規正法) が平成12年11月

24日に施行され、まもなく4年になります。また、「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律」(DV防止法) が平成13年10月13日に施行され、3年を経過しました。

この間、警察には多数の相談等が寄せられ、その多くが解決していますが、被害者の中には警察等への相談をためらい、被害が深刻になってから相談に訪れ、解決が遅れたケースがまだまだ多いのが現状です。

警察では、ストーカー被害

については、相手方への警告、被害者への救助、相手方の検挙等を行っています。

DV被害については、暴力の制止、被害者からの相談受理及び保護、加害者への指導警告、加害者の検挙等を行っています。

ストーカーやDV被害に遭われている方は、一人で悩まず鵜殿警察署へご相談ください。

お問い合わせ先  
鵜殿警察署  
☎0735-33-0110

## ● 税務署だより ●

### 所得税の予定納税 (第2期分)

納税の期間は、平成16年11月1日から30日まで

納税する金額は、予定納税が必要な方へ6月中旬に税務署から郵送されている「予定納税額の通知書」に記載された第2期分金額です。

廃業や業況不振などにより、その年の年間所得や所得控除などを見積もって計算した税額が予定納税基準額に満たないと見込まれる場合には、予定納税額の減額を求める手続きをすることができます。この手続きを希望される方は、平成16年11月15日までに「予定納税額の減額申請書」を税務署に提出してください。

### 夫婦と税 <パートと税>

例えば、夫に所得があり、妻の収入がパート収入のみの方の場合、パート収入が103万円までであれば、夫は配偶者控除(38万円)が受けられます。

配偶者特別控除は、配偶者控除の対象ではない妻について、妻の所得によって調整されますが、最高額は38万円です。この控除はパート収入が103万円を超えて141万円未満であれば受けることができます。

↑お問い合わせ先 ↑ 尾鷲税務署 ☎0597-22-2222

## 年金だより

### 誕生日が来たときは 現況届の提出を

国民年金を受給しておられる方は、毎年1回、誕生日に現況届を提出して下さい。これは、あなたが引き続き年金を受ける権利があるかどうかを確認するための大事な届です。

現況届は、誕生月の初め頃に社会保険業務センターから送られてきます。あなたの住所、氏名のほか、加給年金額対象者の氏名などを記入し、切手を貼ってお送りください。

なお、社会保険業務センターに、誕生月の末日までに届くように投函してください。また、自分では記入することができないため、親族などの方が記入される場合は、受給権者の欄や加給年金額対象者の欄を漏れなく記入の上、「代理人署名欄」に代筆者の氏名、住所などを記入してください。

※老齢福祉年金や20歳前の障害による障害基礎年金の受給者の方は、毎年、指定された期限(毎年7月末頃)までに役場にお出しください。

※受けている年金の種類などによって、医師または歯科医師の診断書やレントゲンフィルムが必要な場合があります。



現況届の提出が遅れたり、提出されなかったりしたときは、年金の支払いが一時止まることもありますのでご注意ください。ただし、年金の支

↑お問い合わせ先 ↑ 税務住民課くらしと相談係 ☎3-0512 (担当 林)

保健だより



No.287

自分にあった  
ストレス対処法を見つけましょう

1 人に話しましょう  
イライラしたり悩みがあるときは、誰かに話をするのでスッキリしたり、気持ちの切り替えができたりすることがあります。

ストレスの原因は、暑さ、騒音、睡眠不足、人間関係など様々です。また、同じ環境にいても、ストレスの感じ方は人それぞれ。自分にあったストレスへの対処法を見つめましょう。（日常生活に支障が出るような場合は、早めに相談・受診することをおすすめします。）

ストレス度自己チェック

<最近1か月の間に、思い当たる項目に○をつけて下さい>

- 1 家庭内でいろいろな問題があった
- 2 仕事上で、多くの変化があった
- 3 日頃から楽しみにしている趣味などが無い
- 4 いつもやっている運動がない
- 5 気分が沈みがちで、憂うつである
- 6 ささいなことに腹が立ち、イライラする
- 7 仕事をする気がなくなり、疲れやすい
- 8 人に会うのがおっくうで、なんでも面倒くさい
- 9 前日の疲れがとれず、朝方から身体がだるい
- 10 寝つきが悪く、夢をみることが多い
- 11 朝、気持ちよく起きられず、気分が悪い
- 12 頭がスッキリせず、頭が重い感じがある
- 13 肩こりや背中、腰が痛くなることもある
- 14 食欲がなくなり、次第に体重が減ってきた
- 15 腹がはり、下痢や便秘を交互に繰り返す
- 16 目が疲れたり、目まいや立ちくらみがある
- 17 急に息苦しくなったり、胸が痛くなる
- 18 手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい
- 19 よく風邪をひき、治りにくい
- 20 診察を受けても、身体の異常はなかった

判定：○の数

- 0～5 正常
- 6～10 ストレス予備軍
- 11～15 ストレス状態

緊張・不安が強まり続いている状態です。リラックスし、緊張・不安をほぐすことが大切です。

16～ ストレス病

こころの病だけでなく、頭痛、下痢、便秘など、心身に様々な影響が出てきます。一度、こころの専門家（心療内科や精神科等）や保健所、福祉健康センターに相談しましょう。

●保健所「こころの健康づくり相談」

毎月第4水曜日 午後1時～3時 ※事前にお申し込みください。

☎0597-85-2150

2 趣味をもとう

趣味は精神活動を刺激したり、英気を養うことにもなります。楽しんでできる趣味を持ちましょう。

3 目覚めのよい睡眠を

睡眠は量ではなく質です。時間にこだわらずぐっすり眠る、目覚めのよい睡眠がとれることが大切です。

心地よい睡眠のために

- 毎日同じ時刻に起床し、リズムを整えましょう。
- 目が覚めたら光を取り入れ、日中はほどよく身体を動かしましょう。
- 寝室の温度・湿度・暗さ等環境に配慮しましょう。

4 お風呂でリラックス

入浴は全身の疲労回復にもってこいです。シャワーだけで済ませず、のんびり湯舟（38～40度のぬるめの湯）につかってみましょう。入浴剤を利用して色や香りを楽しむのもよいでしょう。

5 身体を動かそう

適度な運動は疲労回復やストレス解消に効果があります。生活の中で手軽に身体を動かすところから始めましょう。

● 肌触りや硬さ等自分にあった寝具等に配慮しましょう。

● 睡眠障害は「身体やこころの病気」のサインのことがあります。医師に相談しましょう。

インフルエンザ予防



流行前の予防接種

が最も効果的。予防接種を受けてからワクチンの効果が出るまで約2週間、効果は5か月間とされています。インフルエンザが流行する12月中旬までに受けるようにしましょう。（もし、この時期を逃しても早めに接種すれば予防効果はあります。）

発熱している人、過去に予防接種でアレルギーを起こしたことがある人、鶏卵・鶏肉に過敏症がある人などは接種を受けられないことがあります。事前に医師に相談しましょう。

日常生活での注意点

- ① 十分な栄養と休養をとる。
- ② 流行時期にはできるだけ人ごみを避ける。
- ③ 室内が乾燥しないように気をつける。
- ④ 帰宅後は手洗いとうがい忘れずに。



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。

11月のテーマ

月	インフルエンザ(予防と治療)
火	痛 風
水	子宮筋腫
木	母子感染するむし歯と歯周病
金 曜日	健診・検診後の正しい対応

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便宜を図るため、県の身体障害者更生相談所による巡回相談を行います。

【日時】12月2日(木)

受付 午後1時～2時  
診察 午後2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察は実施しません。

自衛隊生徒募集

防衛庁では、平成17年春採用の陸上・海上・航空自衛隊生徒を募集しています。

自衛隊生徒とは、自衛隊の最新ハイテク装備を扱う基幹エンジニアを養成するため、中学卒業者を採用して十分な期間をかけて教育する制度で

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ので、必ず福祉保健課へ11月26日(金)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)

町税納期限のお知らせ

11月は、固定資産税第4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 11月30日(火)

す。特別職国家公務員として給与を受け取りながら学び、3年間で高校卒業資格を修得することが出来ます。

【受験資格】中学卒業(見込み含む)で17歳未満の男子

【受付期間】平成16年11月1日～平成17年1月11日

【試験日程】

●一次試験 平成17年1月15日

●二次試験 1月24日

●二次試験 1月28日～31日(うち1日間)

●最終合格発表 2月22日

+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

☎0597-85-2214 紀伊地区自衛官募集事務

☎0597-89-4111 連絡協議会

海洋環境保全推進週間

海上保安庁では、11月1日(月)～7日(日)までの1週間を「海洋環境保全推進週間」として「未来に残そう青い海」をスローガンに漁業・海事関係者のほか、広く一般住民に海洋環境保全のための各種指導、啓発活動を展開します。

- ・ゴミのポイ捨てをしない。
- ・家庭のゴミを捨てない。
- ・使用しなくなった船を放置したり、捨てたりしない。
- これらの行為を見かけたら、通報をお願いします。

+通報・問い合わせ先+

☎0597-25-0118 尾鷲海上保安部

三重県最低賃金が  
時間額 668円 に改正決定

平成16年10月1日から、三重県内で働くアルバイトやパート労働者を含む全ての労働者(ただし、産業別最低賃金が適用される労働者を除く)に適用されます。

+問い合わせ先+三重労働局労働基準部  
賃金室(☎059-226-2108)

## 便潜血反応検査による

### 大腸がん検診

【期間】11月1日～12月28日

【対象者】40歳以上の住民

【検査項目】問診・免疫便潜血反応検査（ヒトヘモグロビン）2日法

【受診方法】ご希望の町内医療機関（大久保医院、尾呂志診療所、紀南病院、須崎医院、谷口クリニック）にて事前に専用容器を受け取り、2日間採便し、容器を受け取った医療機関へ提出してください。

【料金】600円

（70歳以上の方は無料）

〒申し込み・問い合わせ先  
福祉健康センター  
2-3811

### がん検診・骨密度検診

【月日】11月18日（木）

【場所】阿田和公民館

●胃がん検診

【受付】午前8時～10時

【料金】30歳～69歳：500円

70歳以上：無料

●乳がん検診（エコー）

【受付】午前9時～11時

【料金】午後1時～2時30分

20歳～69歳：1100円

70歳以上：無料

●子宮がん検診

【受付】

午後1時30分～2時30分

【料金】20歳～69歳：500円

70歳以上：無料

●骨密度検診

【受付】午前9時～12時

【料金】午後1時～2時30分

20歳～69歳：500円

70歳～79歳：無料

※11月17日までに必ず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  
2-3811

### 健康づくり講演会 「気になる！女性の病気」

【日時】11月17日（水）

午後7時～8時30分

### こころの健康相談

【場所】福祉健康センター  
【講師】大石産婦人科医院（熊野市）大石基夫医師  
【テーマ】「婦人がん」  
※準備の都合上、参加希望の方は申し込みを願います。  
〒申し込み・問い合わせ先  
福祉健康センター  
2-3811

紀南保健福祉部（熊野保健所）では、こころの問題をかかえている方々を支援するために、精神科医師による「こころの健康相談」を実施しています。本人だけでなく身近な方の状態や病気について心

配している方も、お気軽にご利用ください。

【日時】11月8日（月）

午後1時～4時 ※予約制

【場所】鶴殿村保健センター

【対象者】こころの問題をかかえている方やその家族等

（1件45分、3件程度）

【相談担当者】精神科医師および保健師

【費用】無料

【申し込み〆切】11月4日

※毎月第4水曜日の午後1時～4時には、保健師の相談も行っています。

〒問い合わせ・申し込み先  
紀南保健福祉部

生活・子育て支援グループ

0597-85-2150

（担当 中島<sup>なかしま</sup>）

### 町図書館だより 新書のお知らせ

あさ、めがさめたら、いちばんになにをする？  
ぼくはカーテンをあける。おひさまがさしこむと、きもちがいい。  
でもくもついても、あめがふついても、もんくはいわないようにしてる。  
だって、よがあけて、あさがくるってのは、  
あたりまえのようできて、じつは、すぐくすてきなことだ



一冊の本  
あさ／朝  
谷川 俊太郎 著



から。  
カーテンをあけたら、かおをあらう。  
なつだつたら、つめたいみずがきもちいい。  
ふゆだつたら、あたたかいおゆがきもちいい。でもこ  
うゆうあさを、  
むかえられないひともあるんだよね、せんそうなんかして

どこにいても、かならずあさはくるけれど、あさのむかえかたはいろいろだ。  
おきるじかんもちがうし、あさごはんだつてちがう。  
あさがきても、おきたくないひとだつているし、はやくあさがこないかなあって、まってることだつてあるだろう、よるのあいだにこわいゆめみたりするとね。  
（あとがきより）

### 新刊案内（中央公民館）

ハリリー・ポッターと不死鳥の騎士団 J. K. ローリング 著  
「スローな暮らし」の小さな幸せ 雅姫 著  
日本にも戦争があった 篠塚 良雄・高柳 美知子 著  
卵のふわふわ 宇江佐 真理 著



しっとりと歌を聴かせる小椋佳さん

## 9/22 宝くじ文化公演 小椋佳「歌談の会」

宝くじの助成を受けた文化公演「小椋佳『歌談の会』」が、中央公民館で開催されました。小椋さんは、歌にまつわる思い出話を交えながら「しあさいの詩」や「甘いオムレツ」等、全9曲を歌い上げました。会場は満員の観客で埋め尽くされ、歌と語らいのゆったりとしたステージが、心地よい空間を演出していました。

## 9/19・26 小学校運動会



神志山小学校「ハリケーン」



尾呂志学園小学校「ひっぱれ!!」

9月19日と26日の日曜日、町内の4小学校で運動会が開催されました。児童たちは、趣向を凝らした様々な種目に奮闘し、観客席からは、温かい声援が送られていました。



阿田和小学校「組体操『世界遺産』」



御浜小学校「100m走」

# 差別をなくす強調月間

11月11日(木) ~  
12月10日(金)

人権とはまず「私が私を大切にすること」からはじまるものではないでしょうか？そして、私が私を大切にするように、私以外の人たちもすべてそれぞれが自分を大切にしているのだということを認識することが差別をなくす第1歩ではないでしょうか？自分がされて嫌なことはみんなされたくないですよね。自分が差別されたくないということは、みんな差別されたくないということ。みんなの「自分らしく生きたい」「よりよく暮らしたい」という願いを実現できる社会を目指して、この機会にまわりの人と話し合ってみませんか。



# 人権擁護委員の 交代がありました

平成7年より3期9年余にわたり人権擁護委員としてご活躍された渡邊三千代さんが、任期満了に伴い、9月30日をもって退任されました。

渡邊さんの功績に対し、10月19日、役場町長室において津地方法務局熊野支局長より法務大臣からの感謝状が伝達されたほか、北裏町長からも感謝状と記念品が贈られました。



退任された渡邊さん

なお、渡邊さんの後任には、10月1日付けで法務大臣より委嘱された市ノ木山愛子さんが就任されました。



後任の市ノ木山さん

御浜町では、現在、次の3名の方が人権擁護委員の委嘱を受けており、人権侵害等に関する相談を受け付けています。

- ・山下 榮一郎さん(栗 須)
- ・下田 文男さん(阿田和)
- ・市ノ木山愛子さん(志 原)

また、役場本庁においても、毎月第3水曜日の午前9時から正午まで「行政・人権・心配ごと相談」を行っていますので、お気軽にご利用ください。相談は無料で秘密は守られます。

# 広報文芸



みはま広報俳句十六年九月抄

猪の害	いなびかり	駄菓子やの	水馬	胡弓の音に	何となく	空からの	新涼の	笛付きの	水引きの	台風野郎	驚草の	野に赤し	輪に入りて	オリンピック	おちこちに	移ろいの	台風一過	佇めば
なげく母なり	垣間の顔の	灯が又消えて	さびしくなると	秋を感じる	愛しと想ふ	救命訓練	風鈴あしに	やかん鳴り出す	紅鮮かに	大地震までも	甘き香りに	父母徳ばせる	二夜続きの	抱擁続く	紅葉のたより	季を背かず	ひそみし虫の	直ぐと鳴きだす
野良仕事	うつくしき	秋の蟬	高く跳ぶ	一夜かな	秋の蝶	秋津舞う	杣の径	厄日かな	露の中	引連れて	癒さるる	蔓珠沙華	舞団扇	夏夕べ	聞く夕べ	彼岸花	こぞりなく	ちらる虫
後呂 智子	日浦とよ乃	山本 要子	堀 一秀	仁井田御浣児	浦 正枝	谷口 希世	湊 貞	榎本 梢代	須崎久美子	向井 春羊	榎本 宣子	真砂 笑子	中村 幸子	尾崎喜美子	岡田 睦	大川 青螺	松作 豊子	和田 一潮

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

# 御浜中学校卓球部が 全国大会出場

御浜中学校卓球部が、8月22日山梨県で開催された全国中学校総合体育大会に出場しました。出場を控えた8月中旬、部員たちは役場を訪れ、町長、教育長から激励の言葉を受けました。

同中学校卓球部は、当地方の中体連で団体で優勝、その後県大会準優勝、東海大会で3位の成績を収め、見事全国大会への切符を手にし



全国大会に出場した御浜中卓球部

惜しくも全国ではその力は及びませんでしたが、全国大会出場を果たした功績は賞賛されるに値するものです。

尚、団体のメンバーは次のとおり（敬称略）

- 河辺隆希
- 榎本白馬
- 永田隼大
- 白倉隼人
- 倉本卓也
- 向井将
- 中村 陽
- 中村研人

## ボランティアの窓<sup>15</sup> good job (グッジョブ)



- 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

近畿大学高等専門学校のボランティアグループ「good job」は、イベント・清掃・福祉等のボランティアを行っています。設立は、平成13年。当時文化祭の実行委員をしていたメンバーが、せっかくボランティア活動の楽しさと苦勞を知ったのに、このまま終わらせてはもったいないという思いから「good job」を立ち上げました。「good job」とは、その当時ボランティア活動ごとにメンバーたちが掛け合っていた合言葉だそうです。

現在のメンバーは3年生～5年生の計23人。熊野市・南牟婁郡を中心に活動しており、御浜町内では、じゃりんピックや社会福祉協議会のイベント等の手伝いで活躍してくれています。

リーダーの尾崎さんは、「学校だけでは体験できないことを経験できたり、地域の人たちとの交流が持てることがうれしいです。」と、活動のやりがいを話してくれました。

# はじめまして

(平成16年8月1日～31日届出分)

## ▶ 阿田和 ◀



湊 勇比ゆうひくん  
俊貴しゅんきさん・美里みりさん

## ▶ 神志山 ◀



下 嗣児つぐじくん  
博昌ひろあきさん・美穂みほさん



北村 涼真りょうまくん  
英吾ひであきさん・千春ちはるさん



宇城 皓平こうへいくん  
直哉なおみさん・リエりえさん



福田 愛果まなかちゃん  
雅行みやこさん・美弥みよさん



道窪 涼乃すずのちゃん  
唯志ゆいしさん・優子ゆまこさん



山本 皓大こうだいくん  
淳一郎じゅんいちろうさん・智子ちこさん

## ▶ 市木 ◀

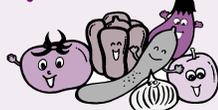


榎本 海斗かいとくん  
貴也きよさん・和恵わいさん



渡辺 帆香ほのかちゃん  
聡さとしさん・美輝子みきこさん

# 栄養だより



高エネルギーの揚げ物は、揚げ方や素材選びに工夫してエネルギーを減らしましょう。

## 《揚げ方の工夫》

- ①衣はできるだけ少なめに！  
衣に油が吸収されるので衣は薄めに。油の吸収率は、天ぷら>フライ>から揚げ>素揚げです。
- ②表面積は小さくする！  
小さく切って数を多くせず、大きめにカットしましょう。
- ③短時間でカラッと！  
低温で揚げると油が余分に吸収されてしまいます。

今月のささみのパン粉焼きは、フライにも応用できますが、焼くだけでもボリュームのある一品ですので、さらに油分を減らしたい方におすすめです。

# ささみのパン粉焼き



## 材 料 (2人分)

ささみ……………4本	こしょう……………少々
小麦粉……………適量	卵……………1個
パン粉……………適量	サラダ油……………小さじ2
キャベツ……………2～3枚	ミニトマト……………4個
好みでソースを適量	

## 作 り 方

- (1) ささみは筋を除き、こしょうをふっておく。
- (2) ささみは、小麦粉・卵・パン粉の順につけて油を熱したフライパンで焼く。
- (3) キャベツはせん切りにする。
- (4) ささみを一口大に切り、野菜とともに盛り付ける。
- (5) 好みでソースをかける。

メニュー提供：御浜町食生活改善推進協議会

# 10月1日現在の人の動き

人口	10,221人(+4人)
男	4,764人(+1人)
女	5,457人(+3人)
世帯数	4,319戸(+5戸)

# あ と が き

この原稿を書いている今、超大型台風がまたまた日本に上陸しようとしています。これで今年10個目。記録更新中です▼夏には、各地で30度以上となった真夏日が最多記録を更新しました。アテネオリンピックでの日本のメダル総獲得数も記録更新。メジャーリーグのイチローも、最多安打の記録を更新。今年下半期は、まさに記録更新ラッシュでした▼この地域でも、7月に世界遺産登録された熊野古道のおかげで、観光客が増加しているそうです。一時的なブームに終わらず、こちらも記録更新につながればいいですね。

# 11月のこよみ



1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	15月	男女共同参画推進講演会 13:30～ 役場くろしおホール 健康相談 受付 9:30～10:30 引作集会所 健康・栄養相談 受付 13:30～15:00 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 バレーボール教室 17:45～19:00 体育センター
2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) 健康・栄養相談 受付 9:30～11:00 上市木公民館 受付 13:30～14:30 中立コミュニティセンター うんどう教室(自主活動) 10:00～11:30 福祉健康センター	16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) 健康相談 受付 9:30～10:30 片川公民館 受付 11:00～12:00 下地集会所 受付 13:30～14:30 西原集会所
3水	●文化の日● ゴルフ教室 19:00～21:00 L(エル)	17水	行政・人権・心配ごと相談 9:00～12:00 役場1階会議室 わがら元気塾「パッチワーク教室」 中央公民館 男性料理教室(予約制) 9:30～12:30 福祉健康センター 婦人がん講演会 19:00～20:30 福祉健康センター 水中運動教室1班(予約制) 12:00集合 福祉健康センター ゴルフ教室 19:00～21:00 L(エル)
4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	18木	こどもの広場(自主活動) 9:30～11:30 福祉健康センター 胃がん・乳がん・子宮がん・骨密度検診 阿田和公民館 ソフトテニス教室 19:00～21:00 阿田和小学校
5金	水中運動教室1班(予約制) 12:00集合 福祉健康センター エアロビクス教室 19:30～20:30 御浜小学校 太極拳教室 19:00～20:30 志原公民館	19金	わがら元気塾「アートフラワー教室」 中央公民館 たまご広場(妊婦教室) 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
6土	第31回御浜町民文化祭 中央公民館 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	20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 おわら風の盆と地元芸能のつどい 18:30開演 中央公民館 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
7日	第31回御浜町民文化祭 中央公民館 御浜フェスティバル 10:00～14:30 ふれあい交流広場 糖尿病予防検診 受付 8:00～9:30 福祉健康センター グラウンドゴルフ教室 9:00～11:00 寺谷総合公園	21日	尾呂志熊野古道まつり 10:00～14:30 さぎりの里 グラウンドゴルフ教室 9:00～11:00 寺谷総合公園
8月	健康・栄養相談 受付 9:30～10:30 志原公民館 受付 13:30～14:30 山地コミュニティセンター こどもの広場(自主活動) 9:30～11:30 福祉健康センター バレーボール教室 17:45～19:00 体育センター	22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
9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 受付 9:30～10:30 阪本コミュニティセンター 受付 11:00～12:00 尾呂志公民館 受付 13:30～14:30 柿原公民館 糖尿病予防検診 受付 8:00～9:30 福祉健康センター グラウンドゴルフ教室 9:00～11:00 清掃センター	23火	●勤労感謝の日●
10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3班(予約制) 12:00集合 福祉健康センター ゴルフ教室 19:00～21:00 ミハマGG	24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2班(予約制) 12:00集合 福祉健康センター ゴルフ教室 19:00～21:00 ミハマGG
11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 福祉健康センター フォークダンス健康体操 19:00～21:00 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	25木	こどもの広場(自主活動) 9:30～11:30 福祉健康センター 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) フォークダンス健康体操 19:00～21:00 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
12金	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2班(予約制) 12:00集合 福祉健康センター 太極拳教室 19:00～20:30 志原公民館	26金	太極拳教室 19:00～20:30 志原公民館
13土	くまの木で海市場「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 14:00～15:00 御浜小学校	27土	森公美子コンサート 19:00開演 中央公民館 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 もうすぐ1年ひろば(予約制) 9:30～11:00 福祉健康センター 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
14日		28日	
		29月	こどもの広場(自主活動) 9:30～11:30 福祉健康センター たまご広場(両親学級) 19:00～20:30 福祉健康センター 水中運動教室3班(予約制) 12:00集合 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
		30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

※みはまスポーツクラブの中の、ゴルフ教室以外の屋外種目は雨天時中止(不明な場合は、教育委員会 ☎3-0526 まで)

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