



奮闘！男の料理

毎月第3水曜日、福祉健康センターでは男性料理教室が開催されています。11月の献立は、マーボー豆腐他4品。自分で腕を奮った料理の味は、いかがだったでしょうか！？

広報

みはま

2004
No 428

12

平成16年12月1日発行

今月の主な内容

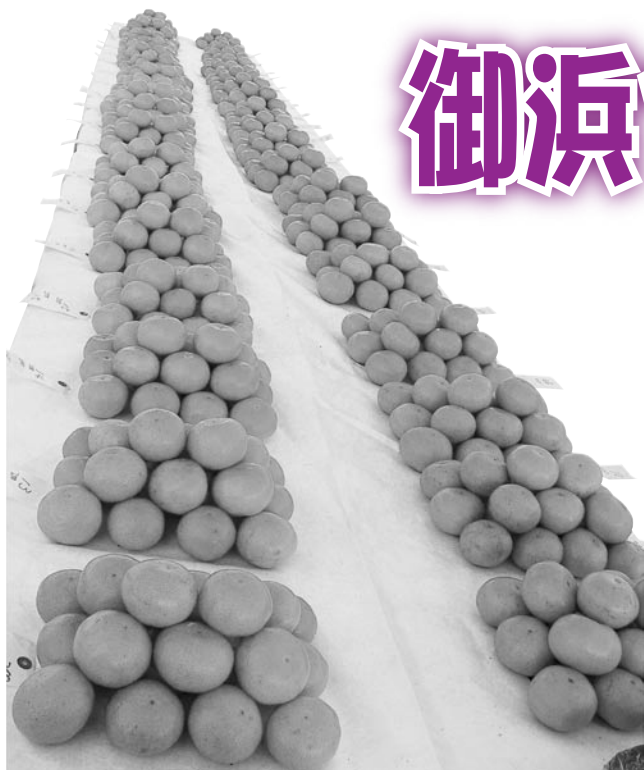
- ▶ 御浜フェスティバル2004 ②～③
- ▶ 税務署・年金・保健だより ④～⑤
- ▶ お知らせ・新刊案内 ⑥～⑦
- ▶ ファインダーの向こう側 ⑧～⑨
- ▶ ふれあい交差点・クッキング ⑩～⑪

アテモヤ

紀南果樹研究室で試験栽培されている新しい亜熱帯果樹。白くジューシーなクリーム状の果肉は「森のアイスクリーム」とも呼ばれ、とても美味しい果物です。紀南地域でもすでに栽培が始まっていて、新しい特産品へと夢がふくらみます。

年中みかんのとれる町

御浜フェスティバル 2004



11月7日（日）「パーク七里御浜」隣のふれあい交流広場をメイン会場に、「みはまフェスティバル2004」が開催されました。

当日は天気にも恵まれ、約8000人の来場者で賑わいました。



KOKKO（こっこ）の一輪車パフォーマンス



1人でいくつもの楽器を演奏して歌うファニートンボのワンマンバンド



物産品を買い求める来場者

長野の地酒「酔園」のふるまい



世界一小さい自転車に挑戦！



爆笑の連続！大平シローものまねショー



浜鍋を作る女性の会の人たち

ちびっこに大人気！ジャンボ
ふわふわ



オープニングセレモニーの
鏡開き



ちんどん通信社が会場を練り歩き



梓川村のりんごやジュースもあつ
という間に完売



フィナーレを締めくくったもちまき



おいしいと評判だった浜鍋

メールボックス

鵜殿署



ており、犠牲者の約半数が高年齢者となっております。

家庭、地域や職場などで呼びかけを行い、住民の皆さんの手で交通事故をなくしていきましょう。

年末年始特別警戒

●期間

平成16年12月1日（水）～平成17年1月10日（月）

年末の交通安全県民運動

●期間

12月11日（土）～20日（月）

●運動の重点

- ①高齢者の交通事故防止
- ②飲酒運転の追放

●交通事故防止に向けて

三重県内では、「交通死亡事故多発警報」が2回発令されるなど、死亡事故が激増し

●注意

オレオレ詐欺については、8月末現在で県内で130件（被害総額約2億1300万円）の被害が発生しており、最近では新潟中越地震の被災者への援助等を装い、現金の振込みを要求する詐欺事件も全国で発生していますので注意してください。

架空請求については、一例をあげると「電子消費者未納利用料請求最終通達書」等とハガキに印刷し、電話をかけるよう要求していますが、絶対に問い合わせの電話をかけずに最寄りの警察に相談してください。

お問い合わせ先
鵜殿警察署

0735-33-0110

冬の省エネキャンペーン

12月1日～3月31日

冬は暖房の使用によってエネルギーの消費が増える時期です。12月～3月までは冬の省エネルギーキャンペーンを行い、省エネを呼びかけます。部屋は暖め過ぎず、衣類で調節して、暖房の設定温度を20℃にするなど、家庭や職場における省エネへの一層の取り組みが必要です。日ごろの生活を見直し、エネルギーを効率的に使う方法を考え、かしこい「スマートライフ」を実践しましょう。



お詫びと訂正

11月号8ページ「文化講演会『やさしく伝えることはむずかしい』」の記事の中の開催日の曜日が間違っておりまして、正しくは12月13日（月）です。訂正してお詫び申し上げます。

年金だより

保険料はきちんと納めましょう

年金は、世代と世代の支え合いの制度です。あなたの納める保険料が、高齢者世代の生活を支えています。同時に、あなたや家族の年金権を守るためにも、保険料は忘れずに納めましょう。

国民年金の給付には、老後の生活保障である老齢基礎年金だけでなく、思わぬ事故等により障害が残ったときの障害基礎年金、生計を維持している人が亡くなったときの遺族基礎年金があります。保険料を納付期限までに納めなければ、このような年金給付を受けられないことがあります。

また、納付期限から2年間を経過すると保険料を納付することができなくなるため、将来、受給する老齢基礎年金の年金額が少なくなったり、受けられなくなったりする場合があります。

保険料は、社会保険庁から送付される「納付案内書」で、金融機関・郵便局・コンビニエンスストア・社会保険事務所などで納めてください。

■お得な前納制度

将来の一定期間の保険料をまとめて納めると、保険料の割引があつて大変お得です。前納を希望する場合は、役場税務住民課もしくは尾鷲社会保険事務所に相談ください。

■便利で確実な口座振替

口座振替にすれば、あなたの指定の口座から毎月自動的に保険料が引き落とされます。一度手続きするだけで、毎月金融機関等に出向く必要がなくなり、納め忘れもありません。

また、口座振替でも、一年前納（毎月4月）や半年前納（毎月4月と10月）ができます。手続きは、金融機関・郵便局の窓口で、「国民年金保険料口座振替納付申出書」に必要事項を記入して、金融機関等届出印を押印の上、お出しください。

お問い合わせ先
税務住民課くらしと相談係
3-0512（担当 林）

マイナスイオンを生活に取り入れよう

保健だより



No.288

森林や観葉植物は
マイナスイオンを豊富に発生させます

私達は毎日、呼吸によって、体内にプラスイオンとマイナスイオンを酸素とともに取り入れています。それらは血液の中に溶け込み、毛細血管の隅々までいきわたって、各臓器や各細胞に届きます。そのため、空気の質、イオンの状態が健康状態の鍵を握ることになります。

これまで健康は、栄養状態の管理や運動で維持できると考えられてきたところもありましたが、汚れた空気を吸い続けていると、健康的な生活を送っているにもかかわらず、体や精神面の色々などところにその悪影響が出てきます。空気がプラス化することによって、体の酸化が促され、免疫力をはじめとする抵抗力が弱くなり、病気を引き起こすことがあります。さらに乳酸の代謝も溜まるため、生

命力が衰えていくことがあります。

森林や緑の多い公園を散歩しよう

自然界の緑の多い場所（森林や公園など）に行くと、気分がすっきりしたり、ゆったりと落ち着いた気分になったりすることがあります。それは、そこにマイナスイオンが豊富にあるからです。

また早朝は、朝露を含んで湿った土や下草からもマイナスイオンが豊富に発生するので、早朝から午前10時くらいまでの間に森林や近所の緑の多い公園を散歩すると、気分も爽快になるでしょう。

家の中に観葉植物を置こう

森林浴をするのが難しい人は、室内に観葉植物を置くことをお勧めします。観葉植物の中には樹木に近い蒸散作用を持つものがあり、部屋に数個置くだけで、多くのマイナスイオンを発生させることができます。その代表的なものが、サンセベリア、通称「トラノオ」と呼ばれる観葉植物です。特に冬場は、観葉植物に十分な水分を毎日与えておくと、植物だけでなく土の部分の水分も蒸発して、乾燥した部屋に湿度をもたらします。

窓をこまめに開けて換気を心がけよう

かつての日本の家屋は、木材と紙、そして畳でできていました。このような自然の建材は、雨や湿気の多い日では家全体がその湿気を吸い、晴れた日には徐々にその湿気を吐き出すというすばらしい効果を発揮していました。風通しもよく、まさにマイナスイオンを発生させる

ための好条件です。ところが、現在はそのような家屋は少なくなっています。

しかしどのような住まいであっても、マイナスイオンを生活に取り入れるのに効果のある方法は「換気」をすることです。頻繁に窓を開けて部屋中の空気を入れ替えることをお勧めします。特にエアコン使用時には、こまめに行いましょう。

朝の空気を取り込もう

早朝は車の数も少なく、街も静まりかえっているので、空気も比較的きれいです。さらに午前6時から10時ごろまでは朝露が蒸発し、マイナスイオンが最も多い時間帯です。この時間帯に、家中の部屋の窓を開けて外気を取り入れるようにしましょう。外気を取り入れることによって、部屋の中の二酸化炭素を減らし酸素を増やします。

炭を利用しましょう

消臭剤や燃料などとして昔から色々と利用されてきた炭ですが、炭にはマイナスイオンを出す効果があります。部屋の隅々に置いておくのもひと工夫です。

このように、身近な所からマイナスイオンを取り入れる生活に変えていき、酸化された体を還元させ、元気で若々しい生活を送りましょう。



12月

季節

カレンダー

体を温める野菜

最近の野菜は、季節を問わず1年中売られています。が、野菜によっては、旬から外れることによりその成分が半分以下になってしまうこともあります。季節に合った食材を選び、体によく美味しい食生活を心がけましょう。

■すすんで摂りたい旬野菜■

ごぼう…食物繊維を豊富に含んでいるので整腸作用があり、コレステロールの吸収を抑えて動脈硬化を防ぐ。

大根・カブ…ビタミンCを多く含み、鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を保持する。

人参…ビタミンAを多く含み、皮膚や粘膜を正常に保ち、風邪にも効果的。

ほうれん草…貧血防止に効果がある鉄分が豊富に含まれる。

小松菜…カルシウムは、ほうれん草の5倍も含まれている。



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）

○御浜町在住の方（行政・議

【応募資格】
この計画に町民のみならず、
策定委員に参加していただく
町民の方を募集します。

現在の計画は、平成16年度
までの計画となっており、次
期5年間（平成17年度から平
成21年度まで）の高齢者保健
福祉計画の策定を行います。

「高齢者保健福祉計画」と
は、高齢社会をめぐる重要な
課題に対して、御浜町が目指
すべき基本的な政策目標を定
め、実現に向かって取り組む
べき施策を決める基礎となる
計画です。

**御浜町高齢者保健福祉計画
策定委員を募集します**

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。

12月のテーマ	
月	睡眠時無呼吸症候群
火	靴と健康
水	更年期障害
木	予防歯科
金	酒は飲んでも飲まれるな！

※健康情報テレホンサービスは、今月で終了させていただきます。

**視覚障害者に
盲導犬を貸与します**

【募集人員】
3名程度
【応募方法】
福祉保健課窓口に備え付けの
応募用紙で申し込んでくださ
い。
【申し込み期間】
平成16年12月1日～10日（必
着）※郵送でも結構です。
※問い合わせ・申し込み先
福祉保健課
☎3-0515（担当 榎本）

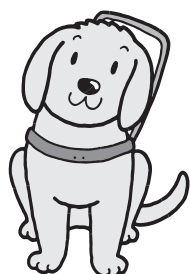
会関係者は除く）
○平成16年12月から平成17
年8月までに4～5回、平
日（夜間含む）に開催する
会議に出席できる方

福祉保健課
☎3-0515（担当 おおや 大家）

【締め切り】
12月14日（火）
※問い合わせ先
福祉保健課

【貸与対象者】
18歳以上の視覚障害1級で
県内に1年以上居住している
方など、諸条件が必要となり
ますので、福祉保健課までお
問い合わせください。

三重県視覚障害者協会では、
盲導犬を使用することにより
視覚障害者の就労及び社会参
加を促進するため、盲導犬の
貸与希望者を募集しています。
盲導犬は無償で貸与されます。



**納期限
12月27日(月)**

12月には、町県民税第4期
および国民健康保険税第5
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。

町税納期限のお知らせ

育てよう 一人一人の 人権意識

－ 人権週間 12月4日～10日 －

人権擁護委員はあなたの相談相手です

隣近所のもめごと、家庭内の問題（夫婦・親子・
相続等）、いじめや体罰、職場でのセクハラ等
でお悩みの方は、下記人権擁護委員または相談所
へお気軽にご相談ください。

相談は無料で秘密は守られます。

【特設人権相談】

日時：12月15日（水）午前9時～正午
場所：役場一階相談室

【人権擁護委員】

山下榮一郎（栗須） 下田文男（阿田和）
市ノ木山愛子（志原）

※問い合わせ先 津地方法務局熊野支局
☎0597-85-2310
津地方法務局熊野支局・熊野人権擁護委員協議会

女性相談

女性の抱える悩みや心配ごとについて、婦人相談員が相談に応じ、支援しています。相談内容、個人の秘密は固く守ります。

【相談内容】

○夫婦、親子、親族間のこと
○結婚、離婚、異性関係のこと

○対人関係、金銭問題、健康等生活全般のこと

○夫や恋人などの親しい関係にある男女間の暴力(DV)

【相談場所】

●火・水・金曜日

富士山は、どこからどこまで見えるか

江戸時代には、「富士見十三州」といわれ、一三の国から富士山が見えるといわれていました。いまでは、一都一八県から見ることができるとされています。

さらに、パソコンで距離や高さからわりだした結果、富士山の見える限界地点は、西の方角では、和歌山県の妙法

尾鷲市坂場西町1-1

三重県尾鷲庁舎2階

紀北保健福祉部児童家庭室

☎0597-23-3429

●月・木曜日

熊野市井戸町383

紀南保健福祉部福祉相談室

☎0597-85-4101

※問い合わせ先

教育委員会

☎3-0526(担当 畑中^{はたなか})

ご存知ですか？ 「検察審査会」

検察審査会は、検察官が受理した刑事事件を起訴しない(不起訴処分)と決定した場合、それで良いのかどうかを

調べる国の機関です。

検察審査会では、公職選挙権のある国民の中から「くじ」で選ばれた11人の審査員が、全員で相談して事件を審査します。

検察審査員に選ばれた人の任期は6ヶ月で、この間は非常勤の国家公務員として仕事をしていたいただきます。

交通事故、詐欺、暴行などで被害を受け、警察や検察庁へ訴えたが不起訴になり、納得できない人は、熊野検察審査会へ申し出てください。

※問い合わせ先

熊野検察審査会

熊野市井戸町784

津地方裁判所熊野支部内

☎0597-85-2145

放送大学学生募集

放送大学は、自宅で学べる正規の大学です。

平成17年度第1学期(4月入学)の教養学部学生及び大学院修士選科生・修士科目生を募集します。

【学生の種類】

○全科履修生…大学卒業を目的に学ぶ

○選科履修生…1年間在学し、興味のある科目を学ぶ

○科目履修生…半年間在学し、興味のある科目を学ぶ

【入学試験・入学資格】
入学試験はありません。全科履修生は18歳以上で、高等

学校卒業、またはこれと同等以上。他は、15歳以上であれば可。

【学習方法】

自宅のテレビ(CSデジタル放送またはケーブルテレビ放送)で放送授業を視聴するか、放送大学三重学習センター(三重県総合文化センター内)のビデオテープ等を利用して学習します。

【応募期間】

12月15日(水)～2月28日(月)
※大学院修士選科生・修士科目生は、お問い合わせください。

※問い合わせ先

放送大学三重学習センター

☎059-233-1170



富士山の大研究

江藤 初生 著



山、大雲取山付近。北の方角では、福島県の日山とされ、一九九二年から富士山探しがはじまりました。一九九五年一二月、大雲取山からみごとに富士山をとらえ、一九九七年一月には妙法山から、二〇〇〇年一月には、日山からの写真撮影に成功。それぞれ、証拠写真のある「富士見最遠方地点」になりました。

「富士見」という地名

「富士見」という名前がついた地名は、全国に百以上あるそうです。中には、見えないうのに名前がついてあるところもあるとか。

有名なのが、名古屋市中区富士見町。葛飾北斎の「富嶽百景」の一つ、「尾州不二見原」が描かれたところだ。

ここからは、南アルプスなどにさえぎられ富士山を見ることができません。(本文より)

新刊案内 (中央公民館)

火のみち 乃南 アサ 著

珈琲相場師

ディヴィッド・リス 著

フィーチャー・イズ・ワイルド

ドゥーガル・ディクソン 著

10/15 御浜町福祉健康まつり



楽しいおしゃべりで会場を沸かせた黒沢年雄さん

第19回御浜町福祉健康まつりが、中央公民館で開催されました。ロビーでは、糖尿病予防食試食コーナー、健康相談コーナー等が行われ、健康チェックをする来場者で賑わいました。

また、ホールでは、三重大学医学部住田先生による糖尿病講演、中国琵琶奏者閻杰さんによるコンサート、俳優黒沢年雄さんの特別講演が行われました。



血圧や体脂肪を測定する来場者



ミニミニコンサートでは福祉意識の啓発を図った

だこうと「ノーマライゼーションのつどい」が、ピネ隣のふれあい交流広場で開催されました。会場では、園芸福祉の体験や手話・点字体験、また、ゲームコーナー等が催され、訪れた人は楽しみながら福祉意識を高めました。

また、知的障害者のオリンピックであるスペシャルオリンピックストーリーランの分火せしモノも行われました。

10/17 ノーマライゼーションのつどい

社会で生活するすべての人が普通に生活できる社会こそが本来のノーマルであるという、ノーマライゼーションの理解を深めていた



分火されたトーチを手に走るランナー

わがら元気塾 自主講座

12月



講座名	日時	場所	対象	講師	準備物	参加料
しめ縄作り教室	12月4日(土) 午後7時～9時	下市木公民館	小学生～一般 ※定員15名	佐古口好通	ペンチ 剪定ばさみ	200円 (材料費)
腹話術教室	12月7日(火) 午後7時30分～9時	上市木公民館	一般	南 賀代子		無料
コンニャク作り教室	12月15日(水) 昼の部 午後1時～3時 夜の部 午後7時～9時	上市木公民館	一般(親子) ※定員 昼・夜 各20名	久保 久子	エプロン 三角巾 持ち帰り容器	100円 (材料費)

† 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



日本民謡中鉢会阿田和支部による黒田節

10/24 文化芸能まつり

御浜町文化協会主催の第6回文化芸能まつりが、中央公民館で開催されました。歌や民謡、踊りなど、町内27の芸能団体の皆さんが一同に会し、日頃の練習の成果を発表しました。

会場はたくさんの観客で埋め尽くされ、得意の演目を披露する出演者（団体）に惜しみない拍手がもらわれていました。



上市木鈴風・尾呂志ほほえみ合同による大正琴の演奏

11/6・7 御浜町民文化祭

文化活動の振興と文化水準の向上を図るため、第31回御浜町民文化祭が中央公民館で開催されました。生け花、写真、盆栽、



作品に見入る観覧者

絵画など、計9部門の力作が館内に展示されました。芸術の秋を満喫しようと、たくさんの方が観覧に訪れました。



壁一面に展示された小・中学生の絵画

嵐 ^{あらし} すぎ	立待 ^{たちまち} の月	夜半に見る	後呂 智子
雨月 ^{うげつ} とて	気持ち ^{こころ} を祀 ^{まつ} る	旬 ^{しゅん} のもの	久保 ひま
無月 ^{むげつ} かな	花 ^{はな} の一枝 ^{いっし} は	闇 ^{やみ} に撥 ^は ね	下川 幸子
修験 ^{しゆげん} 者の	登 ^{のぼ} りし道 ^{みち} や	露 ^{つゆ} はらふ	長尾 あや
穂 ^ほ やかに	老 ^{おい} しまなざし	秋 ^{あき} 日 ^ひ 傘 ^{がさ}	須崎 行雄
地図 ^{ちず} 指 ^さ して	旅行 ^{りょく} 気 ^き 分 ^{ぶん} や	敬 ^{けい} 老 ^{らう} 日 ^{にち}	井奥 ^{いおく} 富 ^{とみ} 久 ^{ひさ} 子
花 ^{はな} 車 ^{くるま}	月 ^{つき} も迎 ^{むか} える	歡 ^{かん} 喜 ^ぎ かな	湊 貞
秋 ^{あき} 出 ^で 水 ^{みづ}	病 ^{やま} ひ搜 ^{さが} しの	ドッ ^ど ク入 ^{いり}	谷口 希世
台 ^{たい} 風 ^{ふう} 去 ^さ り	妙 ^{めう} 見 ^{けん} 山 ^{さん} に	虹 ^{にじ} の橋 ^{はし}	福井 清子
焼 ^{やき} き方 ^{かた} の	意 ^い 見 ^{けん} 多 ^た しで	秋 ^{あき} 刀 ^{とう} 魚 ^{ぎよ} 焦 ^や け	杉目 黄溪
コ ^こ スモ ^{すみ} スや	海 ^{かい} 辺 ^べ の丘 ^{かみ} の	無 ^む 縁 ^{えん} 墓 ^ぼ 地 ^ち	石橋 寛朝
ど ^ど の家 ^{いえ} も	スナ ^{すな} ツク菓 ^か 子 ^し の	月 ^{つき} 見 ^{けん} かな	小野 ^{おの} はるみ
柿 ^{かき} を売 ^う り	こづかいためる	無 ^む 人 ^{にん} 市 ^し	小野 ^{おの} まあり
あ ^あ つあ ^あ つの	紅 ^{こう} 葉 ^え まんじゅう	試 ^し 食 ^{しょく} かな	前 ^{まへ} たき子
藤 ^{ふじ} の実 ^み の	は ^は じけて庭 ^{にわ} の	真 ^ま 昼 ^{ひる} かな	岡田 睦
ち ^ち ば柿 ^{かき} や	木 ^き 浅 ^あ れ灯 ^{あき} あわき	谷 ^{たに} 戸 ^ど かな	和 ^わ 田 ^だ 真 ^ま 沙 ^さ 恵
芥 ^{かい} 焼 ^{やう} く	煙 ^{えん} 燻 ^く べて	過 ^か 疎 ^そ の秋 ^{あき}	川 ^{かわ} 本 ^{もと} 素 ^す 秋 ^{あき}

広報文芸



みはま広報俳句十六年十月抄

平成 16 年 秋の叙勲

芝崎駒夫さん(上野)が 消防功労の分野で瑞宝単光章受章

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

芝崎さんは、昭和42年11月30日に御浜町消防団に入団。昭和58年6月1日に尾呂志分団長に選任され、平成15年3月31日に退団するまでの永きにわたり、消火活動や災害防止、団の発展に貢献されました。

昭和63年4月17日に中立地内で発生した住宅火災では、尾呂志分団長としていち早く現場に駆け付け、適切な判断力と優れた指揮能力をいかんなく発揮し、延焼や死傷者を出すことなく火災を鎮火させました。

また、平成2年9月19日に紀伊半島を猛烈な暴風雨に巻き込み上陸した台風19号



瑞宝単光章を受賞された芝崎駒夫さん

では、団員とともに率先して河川及び崖地等の危険区域の警戒活動、危険区域住民の早期避難の誘導にあたりました。

団員の指導にも尽力され、時代に即応した新しい技術や知識を積極的に習得させた指導力は高く評価されています。

今回は、35年余りの永きにわたる消防経験により、消防施設の充実や地域住民の安全を守り続けた功績が認められての受賞となりました。

ボランティアの窓 ⑩ 虚空会 (こくうかい)

虚空会は、お寺の住職さんたちが集まったボランティアグループです。結成されてから約25年たっていますが、ボランティアセンターに登録されたのは4年半ほど前とのこと。現在会員は15名で、その面々は、新宮や北山など広範囲から集まっています。

活動は、社協ふれあい広場や、熊野市ひかり園の夏祭り等、イベントやレクリエーションの音響の手伝いをしています。また、年末にはチャリティーバザーや募金を行い、収益金を寄付しています。

今回は上野にある長徳寺の宮本さんにお話をうかがいました。「お寺にいて和尚さんとして胸をはっているのではなく、外に出て地域の人とふれあうことが大事です。」と、このボランティアのやりがい語ってくれました。

とても立派な音響設備を持っているそうで、今後も、イベント等への依頼があれば手伝いにかがたいと話してくれました。

- 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9月1日～
30日届出分)

▶ 阿田和 ◀



白樺 結衣ちゃん
純さん・ちづるさん

▶ 市木 ◀



下川 ひなちゃん
博愛さん・鈴香さん



青木 琴音ちゃん
成明さん・志保美さん

平成 16 年度

紀南青少年育成交流会

子どもたちの思いを聞こう！

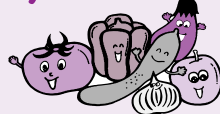
【日時】 12月11日(土) 午後1時～4時

【場所】 熊野庁舎5階(熊野市井戸町371)

【内容】 熊野市・南牟婁郡の青少年が、日頃考
えていることや感じていることを発表
します。また、松原龍宮太鼓や紀南高
校吹奏楽部による演奏もあります。

† 問い合わせ先 † 紀南県民局生活環境森林部
生活労働G TEL 0597 - 89 - 6169 (担当 久保)

栄養だより



《野菜をたっぷり食べよう!》

がん予防の一つにあげられて
いるのが野菜をしっかり食
べることだそうです。

目標は一日350g以上と言われ、積極的にと
らなければ目標量に達していない日もあるでし
ょう。できるだけ野菜たっぷりの食生活を心がけて
ください。

【野菜をたくさんとるコツ】

- ①生野菜ではたくさん食べられないので、煮る・
ゆでる・炒めるなどの調理を工夫する
- ②朝・昼・夕の一日3回必ず食べる
- ③少しずつでもなるべく種類の野菜をとる
- ④野菜たっぷりの鍋料理を利用する
- ⑤外食する時は野菜の多い定食などのメニューを
選ぶ

春菊とえのきの ナムル



材 料 (2人分)

春菊……………120g	④ {	すりごま……………大さじ1
えのき……………40g		塩……………小さじ1/6
		薄口しょうゆ……………小さじ1/2
		ごま油……………大さじ1/4

作 り 方

- (1) 春菊は根元の固い部分を少し除く。
- (2) 熱湯でさっとゆでて、冷水にとり、食べや
すく切って水気を絞る。
- (3) えのきは石づきを除き、半分に切ってほぐ
し、熱湯でゆでる。
- (4) ④を混ぜ合わせて材料をあえる。

メニュー提供：御浜町食生活改善推進協議会

11月1日現在の人の動き

人 口 10,229 人(+8 人)

男 4,768 人(+4 人)

女 5,461 人(+4 人)

世帯数 4,329 戸(+10 戸)

年の瀬が近づいてきまし
た。そろそろ、1年の締
めくくりをする時期です▼広
報を担当していると、一月一
月がとも早く感じられます。こ
の1年もあつという間でし
た▼この「あとがき」を読んで、
励ましのお手紙をいただいた
ことがありました。とても感激
した思い出です。また、情報
を提供していただいたにも関わ
らず、都合がつかず取材に行け
なかったこともありました。本
当にごめんなさい。▼意見を
くれた方、取材に協力してくれ
た方、毎月愛読してくれた方、1
年間ありがとうございました。
また、来年もよろしく願ひし
ます。

あ
と
が
き

12月のこよみ



1 水	水中運動2班(予約制) 12:30～ 福祉健康センター ゴルフ教室 19:00～21:00 L(エル)	14 火	金物資源、金物・プラスチックごみ収集日 (市木・神志山地区) グラウンドゴルフ教室 9:00～11:00 清掃センター
2 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 10:45～11:00 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 水	行政・人権・心配ごと相談 9:00～12:00 役場1階会議室 わが元氣塾「コンニャク作り教室」 13:00～・19:00～ 上市木公民館 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1班(予約制) 12:30～ 福祉健康センター ゴルフ教室 19:00～21:00 L(エル)
3 金	水中運動3班(予約制) 12:30～ 福祉健康センター エアロビクス教室 19:00～20:00 御浜小学校 太極拳教室 19:00～20:30 志原公民館	16 木	こどもの広場(自主活動) 9:30～11:30 福祉健康センター 子育て相談日 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
4 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 わが元氣塾「しめ縄作り教室」 19:00～ 下市木公民館 卓球教室 14:00～16:00 阿田和中学校	17 金	糖尿病予防教室(予約制) 13:30～15:00 阿田和公民館 水中運動2班(予約制) 12:30～ 福祉健康センター エアロビクス教室 19:00～20:00 御浜小学校 太極拳教室 19:00～20:30 志原公民館
5 日	グラウンドゴルフ教室 9:00～11:00 寺谷総合公園	18 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 サッカー教室 14:00～16:00 御浜小学校 卓球教室 14:00～16:00 阿田和中学校
6 月	健康相談 受付 9:30～10:30 神木いこいの家 受付 13:30～14:30 阿田和公民館 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1班(予約制) 12:30～ 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 日	グラウンドゴルフ教室 9:00～11:00 寺谷総合公園
7 火	金物資源、金物・プラスチックごみ収集日 (阿田和・尾呂志地区) わが元氣塾「腹話術教室」 19:30～ 上市木公民館 うんどう教室(自主活動) 10:00～11:30 福祉健康センター 健康相談 受付 9:30～11:00 上市木公民館 受付 13:30～14:30 中立的コミュニティセンター	20 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3班(予約制) 12:30～ 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
8 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 ゴルフ教室 19:00～21:00 ミハマGG	21 火	ビン類資源、ペットボトル・トレ資源、ビン類ごみ収集日 (阿田和・尾呂志地区) 乳児健診 受付 13:30～14:00 紀南病院小児科外来
9 木	資源紙、衣類等収集日(市木・神志山地区) こどもの広場(クリスマス会・予約制) 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 水	生命の貯蓄体操 13:30～15:00 福祉健康センター ゴルフ教室 19:00～21:00 ミハマGG
10 金	生命の貯蓄体操 13:30～15:00 福祉健康センター 水中運動1・3班(予約制) 12:30～ 福祉健康センター 太極拳教室 19:00～20:30 志原公民館	23 木	●天皇誕生日● ソフトテニス教室 19:00～21:00 阿田和小学校
11 土	くまの木て海て市場「道の駅」パーク七里御浜 ジュニアバンドクリスマスコンサート 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 バスケットボール教室 14:00～16:00 体育センター	24 金	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
12 日		25 土	ソフトボール教室 14:00～16:00 御浜小学校 卓球教室 14:00～16:00 阿田和中学校
13 月	池上彰文化講演会 19:00開演 中央公民館 健康相談 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 バレーボール教室 17:45～19:00 体育センター	26 日	
		27 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
		28 火	ビン類資源、ペットボトル・トレ資源、ビン類ごみ収集日 (市木・神志山地区)
		29 水	
		30 木	
		31 金	

※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