



健康と長生きを願って乾杯!

上市木地区の敬老会。飲んで食べて歌って、
いつまでも話はずきません。「若いモンにはま
だ負けん！」皆さんまだまだお元気です。

広報

みはま

2005
No 438

10

平成 17年10月1日発行

今月の主な内容

- 2 ▶ 18年度から新しい獣害対策事業がスタート／衆議院議員総選挙開票結果
- 3 ▶ 秋の行政相談週間／住民異動届の際の本人確認
- 4 ▶ 5 職員の接遇マニュアル
- 6 ▶ 7 国勢調査／町議会議員選挙／年金だより／税務署だより／メールボックス鶴殿署
- 8 ▶ 10 シリーズ 新しいまちづくり
- 11 ▶ 13 保健だより／情報のコーナー／一冊の本・新刊案内
- 14 ▶ 15 御浜町文化芸能まつり／わがら元気塾／ふるさと就職相談会／ファインダーの向こう側
- 16 ▶ 17 ふれあい交差点／広報文芸／はじめまして／健康逸品この一品／人を大切にするまちづくり

農家の
皆さんへ

平成18年度から

新しい獣害対策事業が

スタートします

農産物を食い荒らすサル、イノシシ、シカ等の被害が、年々増加しています。

平成17年度については、電気柵の補助事業の申し込みが予算を超えてしまい、希望者の皆さんには大変ご迷惑をおかけしました。

電気柵は、広い地域を全体的に取り囲むことによって、より効果的に被害を防止することができま

す。平成18年度からスタートする獣害対策事業では、希望するグループに対し、町が電気柵を設置し管理を委託します。この機会に、



電気柵

有害鳥獣対策をより効果的に実施するため、電気柵の設置を希望する3戸以上の農家組織で1ヘクタール以上の農地に対し、町が電気柵を設置します。ただし、事業費

■事業内容

地域で獣害対策を考



の一部を農家に負担していた

※負担金額は1m当たり2,500円程度で、農業振興地域の農用地区域のみを対象農地とします。

■申し込み期間

平成17年10月1日～15日 ※一部国の補助事業で実施するため、この期間以外の申し込みは受け付けませんので注意してください。

お問い合わせ先 ☎ 3-0517(担当 崎久保)

衆議院議員 総選挙 開票結果

9月11日、衆議院小選挙区選出議員選挙・衆議院比例代表選出議員選挙・最高裁判所裁判官国民審査の投開票が行われました。

御浜町の衆議院議員選挙開票結果は次のとおりです。

④投票率については、「無効票等」も含めた総投票数により算出しています。

小選挙区選出議員選挙 第5区

当日有権者数 8,206人 投票率 74.35%

候補者氏名	得票数 (御浜町)
谷中みよし	285票
金子洋一	2,437票
三ツ矢のりお	3,260票
合計	5,982票

比例代表選出議員選挙

当日有権者数 8,206人 投票率 74.30%

名簿届出政党等	得票数 (御浜町)
新党日本	225票
社会民主党	224票
民主党	2,061票
日本共産党	289票
公明党	624票
自由民主党	2,495票
合計	5,918票



開票作業

お問い合わせ先 ☎ 3-0505

10月17日～23日 秋の行政相談週間

ご利用ください 行政相談

「行政相談」とは、行政全般について皆さんからご意見やご要望をお聞きし、制度や運営の改善を図る制度です。総務省では、この「行政相談」を皆さんに広く知っていただき、ご利用していただくために、10月17日（月）から23日（日）までの一週間を「秋の行政相談週間」と定め、全国各地で様々な行事を行います。

この期間中に、当町でも次のとおり「行政相談所」を開設しますので、役場・県庁・国の省庁・特殊法人等の業務や各種行政サービス・手続き等について、わからないことや困りごとがある方はお気軽にご相談ください。

【日 時】 10月19日（水）午前9時～正午まで
【場 所】 役場1階 会議室（1）
【相談担当者】 行政相談委員 上ミ地 祥浩

なお、行政相談所については、当日だけでなく毎月第三水曜日に同所で定期的に開設しているほか、上ミ地さん宅（志原1728番地2 ☎2-2938）でも常時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」とは、総務大臣が委嘱する民間有識者で、皆さんの身近な相談相手です。また、ご相談は無料で秘密は厳守します。

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

10月1日から

住民異動届の際の本人確認にご協力ください

近年、第三者が本人になりすまし、本人の知らないうちに虚偽の転入届や転出届等を行う事件が全国的に発生しています。

これらを防止するために、住民異動届の際に届出人の本人確認を実施させていただくことになりました。

対象になる届出

転入届・転居届・転出届・世帯変更届

本人確認の方法

運転免許証、パスポートなどの官公署が発行した写真付きの身分証明書等で確認。証明書類を確認できない場合は、聞き取りにより確認。

本人確認ができない場合及び代理人からの届出の場合は、

異動者本人宛に届出があった旨の通知をお送りします。

なお、この取り扱いは住民基本台帳事務処理要領の一部改正に伴い全国の市町村で同様に実施されます。皆様のご協力をお願いします。

〒問い合わせ先〒

税務住民課 住民係
☎3-0512



私たちが職員の間 接遇マニュアル

其の3

4 窓口対応

4 窓口対応 窓口に



明るいあいさつで
お迎えしましょう

あいさつは相手の心を開く大切な手段です。朝は「おはようございます」昼は「こんにちは」と、さわやかなあいさつでお客様をお迎えしましょう。
明るい笑顔も忘れずに。

お客様の気持ちに立って
応対しましょう

お客様はわからないことや悩みを抱えて来庁します。窓

口の前に立っている段階で、かなりナーバスな状態になっています。職員にとっては、日常的で簡単な手続きだと思っても、ほとんどのお客様は普段あまり接することではないので、必要以上に難しく感じている場合もあります。そういう気持ちを理解して応対しましょう。

また、お客様に対応する際、最も印象の悪いのが横柄な態度です。決して横柄な態度やものの言い方をするものがないように心がけましょう。

常にお客様の気持ちになつて振る舞うことが大切です。
お客様をお迎える姿勢も大切です

どんなに忙しくても、お客様とは正対して応対しましょう。半身での応対はお

お客様に対して失礼です。

また、お客様の「目」を見てお話をするのが原則です。ただし、状況により、お客様の口元、左肩のあたりを見て話すほうが、話しやすい場合があります。

お客様をお呼びするときは「様」付けです

お客様のお名前が分かれれば「〇〇様」、分からなければ「お客様」とお呼びしましょう。ていねいで「大切にされている」という印象を与えます。ただし、部署によっては、「〇〇さん」とお呼びした方が好ましい場合もあります。

また、「〇番の方」と言われるより、名前で呼ばれたほうが、親しみを感じていただけます。

書類等の受け渡しは
両手で

申請書を受け取る、許可書を交付するなど、書類などの受け渡しはできるだけ両手で行いましょう。また、お客様の印鑑をお預かりする場合も両手で受け渡しを行います。

手数料等、金銭の受け渡

しはトレイを使うなどていねいに行いましょう。

お客様にお待ちいただく
場合

あらかじめ、事務処理に時間が掛かると判断される場合は、受付時に目安となる待ち時間を伝えましょう。特に、他のお客様より時間のかかる場合は、その理由も説明しておきましょう。

待ち時間を知らされずに待たされておられるお客様は、通常よりも待ち時間を長く感じるものです。

常に窓口に
注意してください

窓口に座っているときはもちろん、座っていないくても、窓口付近に気を配ってください。来庁したお客様が窓口に入ったとき、声がかかるまで応対しないなどということのないよう、迅速に立って対応しましょう。また、困っている様子や迷っている様子のお客様を見かけたら、一言、声をかけましょう。

整理整頓を
心がけましょう

お客様をさわやかに迎えるためにも、私たちが気持ち良く仕事をするためにも窓口は清潔に、また、常に整理整頓を心がけましょう。お客様がいらつしやる窓口や記載台はもちろん、窓口から見える職場内の光景が、雑然としたものではないかチェックしてみてください。

また、個人情報など大切な書類がお客様の目に触れる状態で放置されていることのないように十分気をつけてください。

お客様の立場に立った
応対を

◆高齢のお客様への対応

○ゆっくり、はっきり、大きな声でお客様のペースに合わせて話しましょう。

○わかりやすい言葉で、少しずつ、お客様の理解を確かめながら進めましょう。

○必要に応じて、椅子に座っていただいたり、要点をメモして渡しましょう。

◆障害をもったお客様への対応

- 介助（椅子・手話通訳等）は必要かどうか確認し、声をかけてから行いましょう。
- 車いすのお客様には同じ目線に立ち、歩行が困難なお客様には、こちらから出向くことも大切です。
- 必要に応じて書類の代筆など可能な範囲で協力しましょう。
- プライバシーへの配慮を忘れず、関係各課への取り次ぎは必要に応じて付き添って案内しましょう。

- お客様は見ています。特に窓口において次のような事例を起こすことのないように注意してください。
- あくびをする
- うつむいている
- 腕を組む
- 足を組む
- 後ろを向いている
- 同僚と大声で私語をする
- お菓子を食べている

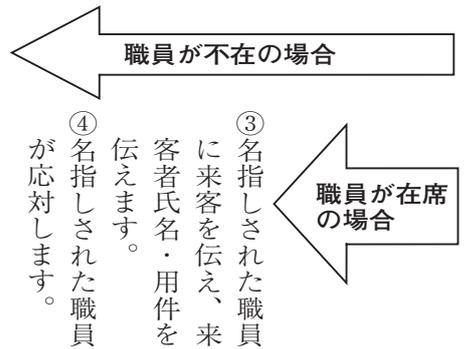
※ポイント
通路や階段などのお客様とすれ違いに目が合った場合も「こんにちは」と笑顔の会釈をしましょう。



取り次ぎ案内

(1) 取り次ぎ

- ◆**お客様がお見えになったとき**
 - ①笑顔であいさつをして、お出迎えします。
 - ②お客様のご用件をうかがいます。
 - ③用件を復唱して、確認します。
- ◆**職員を名指しで来られたとき**
 - ①お客様のお名前をうかがいます。
 - ②職員名とお客様の名前を復唱確認して、お待ちいただきます。



- ◆**用件が別の部署の場合**
 - ①お客様の用件が、この部署ではないことを説明し、該当する部署へ連絡をします。（お客様が二度手間にならないよう、お名前とご用件等確認した内容を実際に伝えておきます。）
 - ②お客様に担当課名、担当者名を説明します。
 - ③行き先を適切に案内します。（できるだけ、担当課まで案内して取り次ぎします。）

(2) 案内

- こんなお客様を見かけたら声をかけましょう
- 案内板を見つめて迷っている、立ち止まっている、まわりを見渡しているお客様
- 記載台などで悩んでいるお客様
- 1人でエレベーターに乗れないお客様
- ※お客様に声かけの際、相手の意向を尊重し、行き過ぎには注意しましょう！
- ◆**お客様が迷っているとき**
 - ①まず笑顔で声かけしましょう。「こんにちは（おはようございます）！ どのようなご用件ですか（お困りですか）？」
 - ②どのような用事で来られたのかを把握し、目的にあった課や手続等について案内しましょう。
- ◆**付き添って案内するとき**
 - ①どこまでご案内するのか告げましょう。「○○課は、2階にあります。」
 - ②行く方向を手のひら全体で示しましょう。「どうぞこちらです。」
 - ③廊下は、お客様の1〜2歩斜め前を時々振り返り、確認しながら歩きましょう。（お客様の歩くスピードにあわせて。）
 - ④目的の場所へ着いたら、お客様へ到着したことを告げ、担当職員へ取り次ぎましょう。「お疲れ様です。こちらが、○○課です。」
 - ⑤担当職員へ取り次ぎ。「○○のご用件でいらっしゃいましたお客様です。よろしくお願います。」

※ポイント
自分の仕事を理解しているのは当然ですが、他の部署の仕事を把握しておくようにしましょう。

十問い合わせ先
総務課調整室 ☎ 3-0505

高齢者等を対象にインフルエンザ予防接種を実施



接種を希望される方は、最寄りの医療機関で接種時間等をお問い合わせのうえ、健康保険証と健康手帳をお持ちになり、体調の良い日に接種してください。

身体障害者手帳1級相当の方（身体障害者手帳をお持ちでない場合は医師の診断書が必要です。）

対象となる接種期間

平成17年10月15日～
平成18年1月31日

健康保険に加入されている方は、1000円となります。詳しくは、左記の「国保インフルエンザ保健事業」のお知らせをご覧ください。
●生活保護世帯は自己負担無し（無料）です。

自己負担額

●医療機関窓口で2000円をご負担ください。（国民

注意事項

①接種を希望する医療機関に電話で予約してください。

- ② 予診票は医療機関の窓口で受け取り、説明書をよく読んでから記入してください。
- ③ 接種後は医療機関で健康手帳に接種日時などを記入してもらってください。
- ④ 熊野市・南牟婁郡以外の医療機関で接種を希望される場合は、事前に福祉健康センターまでご連絡ください。

〒問い合わせ先
福祉健康センター

☎ 2-3811

国保インフルエンザ保健事業 国民健康保険加入者には接種料金を一部助成



医療機関の窓口で国民健康保険証をご提示のうえ、接種を受けてください。

助成対象となる接種期間

平成17年10月15日～
平成18年1月31日

助成の方法

① 65歳以上の方
接種当日、医療機関窓口で助成額を精算いたします。

右記「インフルエンザ予防接種事業」による自己負担金のうち、1000円をお支払いください。

医療機関窓口で1000円をお支払いのうえ、接種いただき、残額については国保保健事業で助成します。（助成の手続きは必要ありません。）
●熊野市・南牟婁郡以外の医療機関で接種した場合
接種料金を1000円を

助成額

① 65歳以上の方
1000円（助成の手続きは必要ありません。）
② 40歳以上65歳未満の方
接種料金を1000円を控除した額

控除した額を助成します。領収書、印鑑、郵便局以外の通帳を持って税務住民課または支所等で手続きしてください。

〒問い合わせ先
税務住民課

☎ 3-0512

助成対象者

御浜町国民健康保険加入者のうち、
① 右記「インフルエンザ予防接種事業」により、接種を受けた方
② 40歳以上65歳未満で任意に接種を受けた方

●熊野市・南牟婁郡の医療機関で接種した場合

〒問い合わせ先

☎ 3-0512

御浜町議会議員選挙 投票日は11月13日(日)

告示日 11月8日(火)

議員定数 12人

※ 立候補届け出事前説明会の日程等については、追って防災行政無線でお知らせいたします。

〒問い合わせ先 選挙管理委員会 ☎ 3-0505

● 税務署だより ●

高齢者と税

配偶者控除や扶養控除の対象となる親族が70歳以上（平成17年分の所得税については、昭和11年1月1日以前に生まれた方）の場合は、通常より多い控除額が所得金額から差し引かれます。

〈ご注意ください〉

平成17年分の所得税の確定申告からは、これまで65歳以上の方が適用できた「老年者控除」が廃止されました。

また、65歳以上の方の公的年金等に係る雑所得の計算方法が変わりました。

ご存知ですか？「公売」

納税者が税金を滞納した場合、これを徴収するために納税者所有の財産を差し押さえ、最終的には差押財産を金銭に換えて滞納国税に充てるという手続きが採られます。

この差押財産を入札の方法により売却することを「公売」といいます。

公売には、原則としてだれでも参加することができます。

〒問い合わせ先
尾鷲税務署 ☎0597-22-2222

鵜殿署



メールボックス

民事介入暴力巡回相談

鵜殿警察署では（財）暴力追放三重県民センター及び三重弁護士会民事介入暴力対策委員会の協力を得て、暴力団との民事トラブルや暴力団の不法行為について市民から相談を受け付ける「民事介入暴力巡回相談」を次のとおり開催します。

【日時】10月21日（金）午後1時～4時

【場所】尾鷲市中央公民館3階大会議室

【相談料】無料

【相談内容】

- ・暴力団から脅されたり乱暴される。
- ・民事問題に暴力団が介入して困っている。
- ・暴力団から「用心棒代」「あいさつ料」を要求される。等

※相談者及び相談内容についての秘密は厳守され、相談者に対する保護対策に万全を期します。

また、専門家による法律相談やカウンセリングも、毎月1回、予約制で行っています。お問い合わせ先

鵜殿警察署
☎0735-33-0110

犯罪被害に遭われた方やそのご家族へ

犯罪の被害に遭うと、突然の出来事に戸惑い、不安な思いをされるなど、心にも深い傷を負って、誰にも話せず悩んでしまいます。

そんな悩みを抱えている方をサポートするため、警察では、被害者相談窓口を設け、被害に遭われた方からの相談に応じています。

また、専門家による法律相談やカウンセリングも、毎月1回、予約制で行っています。

お問い合わせ先
鵜殿警察署

金 だより

若年者納付猶予制度が できました

国民年金保険料の納付が困難な方は、国民年金保険料免除・納付猶予申請書の提出を

●若年者納付猶予制度とは

20歳代の学生でない方については、これまでの制度では本人の所得が低い場合であっても、収入の多い親と同居していると保険料が免除になりませんでした。世帯主（親）の所得にかかわらず本人及び配偶者の所得要件だけで、保険料の納付が猶予される制度です。

●対象となる方は

20歳代の第1号被保険者であって本人及び配偶者の前年所得が一定の基準以下であること

●納付猶予期間は

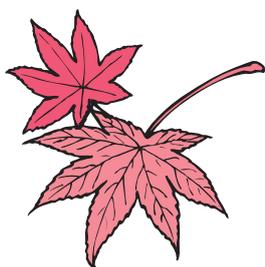
年金の受給資格期間には算入されますが、老齢年金の年金額には反映されません。

▼納付猶予が承認された期間は、一定の基準を満たしていれば、障害基礎年

金や遺族基礎年金を受けられることができます。

▼若年者納付猶予期間、保険料免除期間及び学生納付特例期間については10年以内であれば、保険料をさかのぼって納めること（追納）ができます。将来満額の老齢基礎年金を受けられるためにも、追納することをおすすめします。なお、追納をする場合は承認を受けた年度から2年を経過すると、当時の保険料に加算額が上乘せされます。

〒問い合わせ先
税務住民課くらしと相談係
☎3-0512（担当 南）



「新しいまちづくり」について 町民の皆さんから意見が届いています

先月号で「まちづくり懇話会」の委員の皆さんから出された意見や提案を紹介しましたが、懇話会の委員以外の方々からも、まちづくりに対するご意見・ご提案が寄せられています。今回は町民の方々から寄せられたご意見・ご提案を紹介いたします。

町民の方々から

寄せられた意見

(紙面の都合上、一部要約・抜粋)

要があるのではないか。

▼町の将来構想に十分対応できる指針の早期完成を目指すしてほしい。

まちづくりUNSN

▼財政事情を無視してバラ色の町づくりを描くわけにはいかない。

▼危機感をおおる必要はないが、「御浜町の財政、サービスの破綻をどのようにして防ぐか」という危機管理

的要素が大きいことを町民に知らせ理解してもらうことは必要。

▼明確な理念のもとに基本方針を決定し、それに基づいて多くの選択肢の中から優先すべき事業を選定し、あるいは切り捨てるべき事業

は英断をもって切り捨てるのが「政策を定める」ということの本来の姿だと思

う。

▼基本方針を決定するのはリーダー(町長)の職責であ

り、町民はそれを期待している。

(左ページ)を作成しました。まちづくりに関して、どのような事でも結構です、あなたの考えを「まちづくり推進室」までお届け下さい。

「新しいまちづくり」

について皆さんの声を

お聞かせください!!

町民の皆さんからより多くのご意見・ご提案をお聞かせいただくため、意見募集用紙

をご用意しております。ご提案をお待ちしております。

「新しいまちづくり」の取り組みについての不明な点や、詳しく知りたい点等がございましたら「御浜トーク」等の町の広報制度をお気軽にご活用ください。

※問い合わせ先

企画振興課まちづくり推進室 ☎3-0507

まちづくりの指針について

▼何が書かれているかより、何をしたいかを明確にすることが重要。

▼「指針」はあくまで計画や施策見直しのガイドラインであり、考え方や方向性がハッキリしていれば指針としては十分である。具体的なまちづくりの計画は基本計画等に譲るべき。

▼「指針」は「行政システムを評価するための物差し」と言えるので、指針が完成した後、指針が示す評価基準などによって「事務事業総合評価」を再評価する必

まちづくり懇話会について

▼委員からの意見を見ると、単なる住民からの意見聴取に終わっている感じがする。

▼「指針」の概念や定義づけが不十分のため、委員の解釈にバラツキが出ているのでは。

▼テーマは当面「新しいまちづくりの指針」に絞るべきで「テーマなし」というような懇話会は避けるべきだ。

▼報酬という税金を使っている以上、町は委員に要求すべきことは遠慮なく要求してもいいのでは。



「新しいまちづくり」へあなたの声をお聞かせ下さい！

1) 町の将来像について

(例) 御浜町は、将来「〇〇」のような町になってほしい。

2) 役場(行政)のあり方について

(例) 望ましい町行政のため「組織・機構」「事務事業」「職員」などはどうあるべきなのか。
(例) 住民が求める行政サービスのあり方とはどのようなものなのか。

3) 住民自治(身近なまちづくり)について

(例) 住民自治(身近なまちづくり)をどう考えるか。
(例) 地域を良くするために、個人あるいは地域でどのような取り組みをすべきか。

4) その他(地域の課題等)について

(例) 自分や家族を災害から守るためにはどうすればいいか。(防災)
(例) 自分や家族が健康で暮らすためにはどうすればいいか。(健康づくり)
* その他、「教育問題」「環境対策」「防犯」「みかんづくり」等、どのようなことでも結構です。
あなたの考えをご自由にお書きください。

山折り

山折り

山折り

山折り



差出有効期間
平成17年
11月30日
まで
(切手不要)



のりしろ

のりしろ

5 1 9 5 2 9 0

御浜町役場 企画振興課
まちづくり推進室 行

南牟婁郡御浜町大字阿田和6120番地1

山折り

山折り

山折り

山折り

のりしろ

この用紙の裏面にご意見・ご提案をお書きいただき、線に沿って切り取り、封筒にして平成17年11月30日までに
お近くのポストへ投函して頂くか、そのままファックスにて下記のところまでご送信下さい。

<問合せ先> 企画振興課 まちづくり推進室 TEL 05979-3-0507
FAX 05979-2-3502

「新しいまちづくり」へあなたの声をお聞かせ下さい！

- 該当する箇所に○及び記入をお願いします。
(地 区) 尾呂志 ・ 阿田和 ・ 市木 ・ 神志山
(性 別) 男 ・ 女 (年齢) 歳
- 下記のテーマに関するご意見・ご提案をお聞かせください。(選んだテーマに○をしてご自由にご記入下さい。) *全てのテーマについてご記入いただいても結構です。
 - 1) 町の将来像について
 - 2) 役場(行政)のあり方について
 - 3) 住民自治(身近なまちづくり)について
 - 4) その他(地域の課題等)について
・防災 ・健康づくり ・その他()について

〈 記入欄 〉

* 上記の事柄について、広報・町HP等で公表してよろしいですか？ (はい・いいえ)

お寄せいただいたご意見・ご提案は今後の新しいまちづくりへの参考とさせていただきます。



No.298

柿原にお住まいの
上地いふ子さん(92歳)

6月～7月にかけて実施された一般健康診査も終了し、受診された方には健康診査結果がお手元に届いているかと思えます。健康診査結果がよかった方も、望ましくなかった方も、健康診査結果を再度見直し、健康維持・増進に努めていってください。

そんな今年度の一般健康診査受診者の中で、すばらしい健康診査結果をお持ちの方がいましたので、ご紹介させて頂きます。

柿原にお住まいの上地いふ子さん、大正2年12月3日生まれの満92歳の方です。上地さんは、健康診査の数値は見事に全て基準値内、もちろん総合判定は異常なし。また、既往歴もなければ、現在治療中の病気もない元気いっばいの方です。

そんな上地さんの健康の秘けつ、日常の過ごし方を尋ねると…



元気と健康がご自慢の
上地いふ子さん

第1に、好き嫌いなく何でも食べる。「肉も魚も交互に食卓に並べます。特別に好物なものや欠かさず食べているものはないけど、主に野菜料理を多く食べるかなあ。」と上地さん。歯は義歯ですが、たくさんから飴玉までバリバリと噛め、お口の中から丈夫な様子でした。

「もし、外で食事をするなら、どこに連れて行ってほしい？何が食べたいですか？」とお聞きしても、「家で自分が料理したものを食べるのがいちばんおいしい」とつつましいお答えが返ってきました。

第2に、人のおしゃべりが大好き。「御浜町社会福祉協議会が開催しているサテライトなど、人の集まる場が楽しみで…。人の中に入って刺激を受けないと！」などと行動力のある一面も見せて

くれました。

第3に、野菜づくりという趣味をお持ちです。「日々、大きく育っていく野菜を見て喜び、食して喜び…」と、日々喜びのある生活をお過ごしでした。

また驚くことに、10年ほど前にも「御浜町の国民健康保険 無受診」ということで表彰されおり、その記念品の体温計を、未だ使ったことがないとのこと。「最近、動くのかなあ？」と思い試してみたら、動いたわ。」と笑って話されました。

来年度も、この変わらない元気の良さで、御浜町健康者の代表としての活躍を期待しています。

● ジュースの砂糖量 ●

※角砂糖1個(3.6g) = 14cal

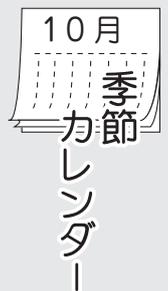
ジュースの砂糖量	角砂糖
無果汁・炭酸飲料ジュース1缶(360ml)	12.2個
コーラ1缶(360ml)	10.8個
サイダー1缶(360ml)	9.4個
ミルク入り缶コーヒー1缶(190ml)	4.8個
コーヒー牛乳1本(200ml)	4.0個
フルーツ牛乳1本(200ml)	5.5個

す。

砂糖のとりすぎは肥満をきたし、高脂血症、動脈硬化、糖尿病など生活習慣病のひき金となりますので、要注意です。

知っていますか？
ジュースの砂糖量

自販機などで手軽に買われているジュース類には、多くの砂糖が含まれています。また、最近ではペットボトルでの販売も増え、常に持ち歩いているような人は「ペットボトル症候群」とも呼ばれています。





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）

**紀南病院内科系
日曜外来診療**

診療時間 午前8時30分～午後5時15分

●●● 10月の担当医 ●●●

2日	多田 博胤 医師 (多田医院)
9日	平谷 一人 医師 (荒坂診療所)
16日	尾辻 啓 医師 (尾辻内科クリニック)
23日	平谷 一人 医師 (荒坂診療所)
30日	平谷 一人 医師 (荒坂診療所)

●●● 11月の担当医 ●●●

6日	二村 昭 医師 (相野谷診療所)
13日	大石 知実 医師 (大石医院)
20日	平谷 一人 医師 (荒坂診療所)
27日	谷口 智行 医師 (谷口クリニック)

がん検診

【日程】 10月26日（水）
【場所】 阿田和公民館
【申し込み締め切り】
10月25日（火）※定員になり
次第、締め切ります。

●胃がん

【受付】 午前8時～10時
【対象】 30歳以上
【料金】 500円
●乳がん（マンモグラフィ）
【受付】 午前9時～11時

【対象】 40歳～79歳
【料金】 1500円

●子宮がん

【受付】 午後1時30分～2時30分
【対象】 20歳以上
【料金】 500円

子宮がん検診（個別）

子宮がん（頸部）の個別検
診を次のとおり実施します。
【期間】 10月1日～11月30日
【自己負担金】
70歳以上 無料
69歳以下 1100円

【対象者】

町内在住の20歳以上の女性
【実施医療機関】
紀南病院産婦人科
大石産婦人科（熊野市有馬町）

※70歳以上は無料です。
※当日は必ず健康保険証を
ご持参ください。
※申し込み・問い合わせ先
福祉健康センター福祉保健課
☎2-3811

**10月は労働保険適用
促進月間です**

労働保険制度は、労働者が
業務上や通勤途中で被災した
場合に必要な保険給付を行っ
たり、失業した場合に労働者
の生活および雇用の安定を
図るための必要な給付を行
うなど、雇用に関する安全網の中
核を担う重要な制度で、原則
として労働者を雇用するすべ
ての事業主（農林水産の事業
の一部を除く）は、労働保険
（労災保険・雇用保険）の加
入手続きを行い、労働保険料
を納付しなければならな
いことになっています。

☎ 2-3811
お問い合わせ先
福祉健康センター福祉保健課

労働保険の加入手続きをと
られていない事業主の方は、
速やかに加入手続きをとら
れるようお願いいたします。
☎ 問い合わせ先
三重労働局総務部
労働保険徴収室
☎ 059-226-2100
または、最寄りの労働基準監
督署・公共職業安定所へ

司法書士・行政書士 無料法律相談

【日時】 10月8日（土）午後1時～4時
【場所】 中央公民館

☎ 問い合わせ先
三重県司法書士会紀州支部 ☎ 0597-89-3244（九鬼司法書士事務所）
三重県行政書士会熊野支部 ☎ 05979-8-1109（行政書士 田中實男）

10月の納税期限

●町県民税第3期
●国民健康保険税第4期

納期限 10月31日（月）

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。

国民健康保険証が 更新されます

現在使用中の国民健康保険証は、9月30日で有効期限が切れます。

10月1日からの新しい保険証は9月下旬に各世帯主あてにお送りいたしますので、有効期限の切れた保険証は、10月1日以降に税務住民課または、支所・町民サービスセンター等へ返却してください。また、保険証カバーが破損、汚損された方は、新しいビニールカバーを支給いたしますので、返却時にお申し出

下さい。
お問い合わせ先
〒税務住民課くらしと相談係
☎3-0512 (担当 畑中)

食の安全・安心 三二交流会 参加者募集

減農薬など、安全・安心なみかんづくりに取り組む生産者の事例発表や現地見学、フリートークを行います。

【日時】11月2日(水) 午後1時30分～3時30分
【場所】有限会社御浜柑橘(下市木)
【募集期限】10月25日(火)
【募集人数】20人程度

献血にご協力を

※応募者多数の場合は抽選
【参加費】無料
【応募方法】電話または電子メール
〒申し込み・問い合わせ先
三重県農水商工部
食の安全・安心室
☎059-224-3154
E-mail: shokua@prefmie.jp

【日程】10月19日(水)
【場所・時間】
●御浜町役場：午前9時～10時
●オークワ神志山店：午前11時～12時
●紀南病院：午後2時～4時
【年齢】18歳～69歳(65歳以上)

大切な契約や遺言は 公証役場で

お金を貸したり、不動産を売ったり貸したりするときは契約書を作ります。しかし、せっかく作成しても、後にな

上は、60歳～64歳までに一度献血したことがある方)
【体重】男女共に50kg以上
【献血基準】400ml
【献血間隔】男性3ヶ月・女性4ヶ月
※献血する際、事前に医師の診断があります。
〒お問い合わせ先
福祉健康センター福祉保健課
☎2-3811

って契約した覚えがないとか、内容がおかしいなどということで紛争が生じることが少なくありません。遺言書についても同じようなことが起こります。

そこで、これらの書類は「公正証書」にしておきましょう。公正証書には、法律によっていろいろな力が認められており、また紛失したり知らないうちに書き換えられたりする心配もありません。公正証書についての相談は無料です。また、その内容を他人に知られることは絶対にありません。
〒お問い合わせ先
津合同公証役場
☎059-228-9373

町図書館だより 新書のお知らせ

それはまるで、独楽の芯のようにきつちりと、ど真ん中に突き刺さっている。東京の中心に。日本の中心に。ボクらの憧れの中心に。きれいに遠心力が伝わるよう、測った場所から伸びている。

(中略)

そしてボクらは焼き尽くされる。引きずり込まれては叩き出される。ボロボロになる。



東京タワー オカンと、ボクと、 時々オトン

リリー・フランキー 著

五月にある人は言った。それを眺めながら、淋しそうだと聞いた。ただ、ポツンと昼を彩り、夜を照らし、その姿が淋しそうだと聞いた。ボクはそれを聞いて、だからこそ憧れるのだと思った。このからっぽの都ですつくりと背を伸ばし、凜と輝き続ける佇みに強さと美しさを感じるのだと思った。流され、群れ、馴れ合い、裏切りながら

騙しやり過ぎてゆくボクらは、その孤独である美しさに心惹かれるのだと思う。淋しさに耐えられず、回され続けるボクらは、それに憧れるのだと。
そして、人々はその場所を目指した。生まれた場所に背を向けて、そうなる何かを見つげるために東京へやって来る。

(本文より)

新刊案内 (中央公民館)

恋バナ 青 Yoshi 著
恋バナ 赤 Yoshi 著
八月のすきまに 辛島 萌 著
孤宿の人 (上) (下) 宮部 みゆき 著



第7回 御浜町文化芸能 まつり

- 【日 時】 10月9日(日) 午後6時30分開演
 【場 所】 中央公民館
 【主 催】 御浜町文化協会
 【後 援】 御浜町教育委員会

御浜町文化協会の会員で、町内で活動している19の芸能団体が、日頃の練習の成果を発表します。歌や踊り、太鼓、詩吟、大正琴、民謡、コーラス、盆踊りなど、多種多様な催しとなります。特に今回は、御浜音頭の「総おどり」も発表することになりました。皆様、ぜひご来館ください。

† 問い合わせ先 † 中央公民館 ☎ 2-3151 (担当 しみず 清水)

10月 わがら元気塾 自主講座

パッチワーク教室 スーのタペストリー作り

- 【日 程】 10月13日(木)、18日(火)
 【時 間】 午後1時~3時、午後7時~9時
 【場 所】 中央公民館 1階研修室
 【講 師】 須崎 久美子
 【参加対象】 御浜町在住・在勤の方
 【準 備 物】 裁縫箱
 【材 料 費】 500円(材料は、こちらで用意します。)
 【申し込み締め切り】 10月6日(木)

† 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 (担当 はたなか 畑中)

ふるさと就職相談会

紀南地域の企業合同による就職相談会が開催されます。来春大学等卒業予定の方、Uターン就職希望の方も含め、地元での就職をお考えの方はどなたでもお気軽にご参加ください。

- 【日 時】 10月14日(金)
 午後1時~3時
 【場 所】 ピネ
 【主 催】 ハローワーク熊野
 紀南雇用対策推進協議会

† 問い合わせ先 †
 ハローワーク熊野(熊野公共職業安定所)
 ☎ 0597-89-5351

8/1～31 平和月間



平和の尊さを歌った「うたおに」
合唱団の皆さん

御浜町では、8月を平和月間と定めており、今年も様々な催しが行われました。8月7日には合唱団「うたおに」によるコンサートが中央公民館であり、平和をテーマにした歌等を美しいコーラスで聴かせてくれました。

また8月22日には、福祉健康センターでボランティアグループ「サンクス」による「へいわミニコンサート」も開催され、平和の願いをこめた歌やギター演奏、朗読が行われました。



松原洋一さんによる弾き語り



平和ミニコンサートの会場にはたくさんの観客が

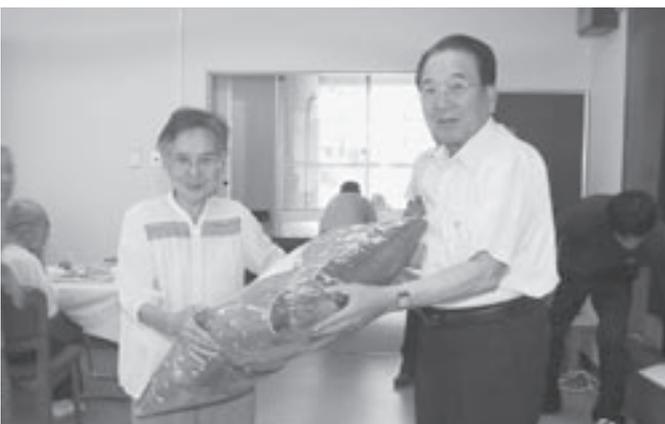
9/5・15 敬老会

9月19日の敬老の日を前に、上市木地区と松濤園で敬老会が開催されました。上市木地区では、地区女性の会によって会が開催され、お年寄りたちは用意された食事や大正琴の演奏等で楽しい時間を過ごされました。

また松濤園でも、入居者たちが演芸を披露するなど、盛大に敬老のお祝いが行われました。



談笑し楽しく過ごすお年寄りの皆さん(上市木地区敬老会)



88歳の方に座布団を贈呈(松濤園敬老会)

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

100歳 おめでとうございます

山本カーさん (志原)



町長から長寿記念品を受け取る山本さん

御浜町では、9月19日の敬老の日を前に、満100歳に到達された方に記念品を、満88歳に到達された方に座布団を贈呈しています。今年の該当者は、100歳が3名、88歳が58名おられました。

9月8日、今年100歳を迎えられた方の一人、志原の山本カーさんを町長が慰問し、記念品の置時計を手渡しました。

山本さんは明治38年2月11日生まれ。脚が弱ってきている他は健康で、息子さん宅の近くで一人暮らしをされています。今は脚が悪いこともあり寝て過

ごすことが多いようですが、昔はプロレス観戦が趣味で、特に力道山が好きだとか。「力道山はわしの名前(力一)から一字盗んだんや。」と冗談を言って笑わせてくれる場面もありました。そんな山本さんの長寿の秘訣は、「まじめに働き、人に悪いことをしない」ことだそうです。

今回のお祝いを受けた山本さんは、「こんな立派なものを頂けて大変ありがたい。こんなめでたいことが2回、3回とあってほしい。」と喜びを噛みしめておられました。山本さん、これからもお元気で長生きしてください。

広報文芸



みはま広報俳句八月抄

蝉しぐれ	里の静寂を	劈けり	石橋	寛朝
人住まず	芭蕉の花の	長きこと	田岡	徳生
炎昼や	オウム返しの	返事くる	前	たき子
篤農家	お色直しの	紫山子かな	小野	はるみ
アブラ蝉	追い払っても	Uターン	小野	まあり
蝉時雨	嵐のごとく	振りそそぐ	向井	幸太郎
赤とんぼ	一羽はぐれて	窓に来る	岡田	睦
広告の	松茸に見入り	嗅いでみる	大平	昭
秋雨の	農道川の	如くなる	榎本	孤星
咲き満ちて	湖面彩どる	布袋草	和田	真沙恵
不器量に	出来て紫山子の	怒り顔	川本	素秋
「おかあさん」	なつかし韻き	墓洗ふ	久保	ひま
彩残し	石に溶けゆく	蜥蜴かな	長尾	あや
病窓に	紫の闇	遠花火	下川	幸子
真珠の	すれあふ音が	虫の声	椰山	てい
酷暑も	蟻の行列	続きけり	仁井田	御浜児
空蝉や	開かず崩る	兵の供花	榎本	権代
朽たる葉	池一面に	鯉隠す	西	敦子
片足の	紫山子も少し	疲れをり	浦	まさえ
夕風に	秋は来にけり	狭庭にも	須崎	久美子
捨てられし	子猫独りで	生きる夏	屋敷	淳子

はじめまして



(平成17年7月1日～
31日届出分)

▶ 神志山 ◀



西 颯真くみ
良孝きょう・裕子ゆこ

▶ 阿和 ◀



北本 圭汰くみ
勝也かつや・共代ともしろ

▶ 尾呂志 ◀



松野 ころこころこ
裕太ゆうた・りつ子りつこ



兼本 あさひあさひ
徹ととる・愛あい



健康逸品 この一品



元気で長生きする
ための料理④

ミルクくずもち



材 料 (4人分)

牛乳……………240cc

砂糖……………大さじ3

片栗粉……………大さじ4

きな粉……………小さじ4

作 り 方

- ① 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れて中火にかけ、よく練り上げる。
- ② バットに流し入れ、冷やし固める。
- ③ 食べやすい大きさに切り、きな粉をまぶす。

メニュー提供：御浜町食生活改善推進協議会

●人の値うち

こんな詩があります。

「何時かもんぺをはいて バスに乗ったら 隣座席の人は私を おぼはんと呼んだ
戦時中よくはいた この活動的なものを どうやらこの人は年寄りの 着物と想っているらしい
い よそ行きの着物に羽織を着て 汽車に乗ったら 人は私を奥さんと呼んだ どうやら人の値うちは 着物で決まるらしい
講演がある 何々大学の先生だと言え 内容が悪くとも 人々は耳をすませて聴き 良かったと言う どうやら人の値うちは 肩書きで決まるらしい
名も無い人の講演には 人々はそわそわして帰りを急ぐ どうやら人の値うちは 学歴で決まるらしい
立派な家の娘さんが 部落にお嫁に来る でも生まれた子どもはやっぱり 部落の子と言われる どうやら人の値うちは 生まれた所によって決まるらしい
人々はいつの日 このあやまちに気付くであろうか」
(江口いと作『人の値うち』)

～シリーズ～
人を大切にする
まちづくり



教育委員会

偏見を持たず、その人自身を見て判断するようにつとめたいですね。

長

生きするために必要なこと、皆さんは何だと思えますか。「何でも好き嫌いなく食べる」「酒を飲まない・たばこを吸わない」「なるべく身体を動かす」等、真っ先に健康面での注意を思い浮かべませんか▼ところが、今回取材した100歳の山本力一さんは「まじめに働き、人から好かれること」とおっしゃっていました。昨年取材した100歳の方も、長寿の秘けつは「くよくよしないこと」だとか。どうやら、身体ばかりに気をつかっているようでは少し足りないみたいです▼健康な身体、前向きな気持ち、日頃の善行。この3つを心がけながら、100歳の長寿を目指しましょう。

あ
と
が
き

9月1日現在の人の動き

人 口10,188人(+14人)
男 4,748人(+12人)
女 5,440人(+2人)
世帯数 4,323戸(+1戸)