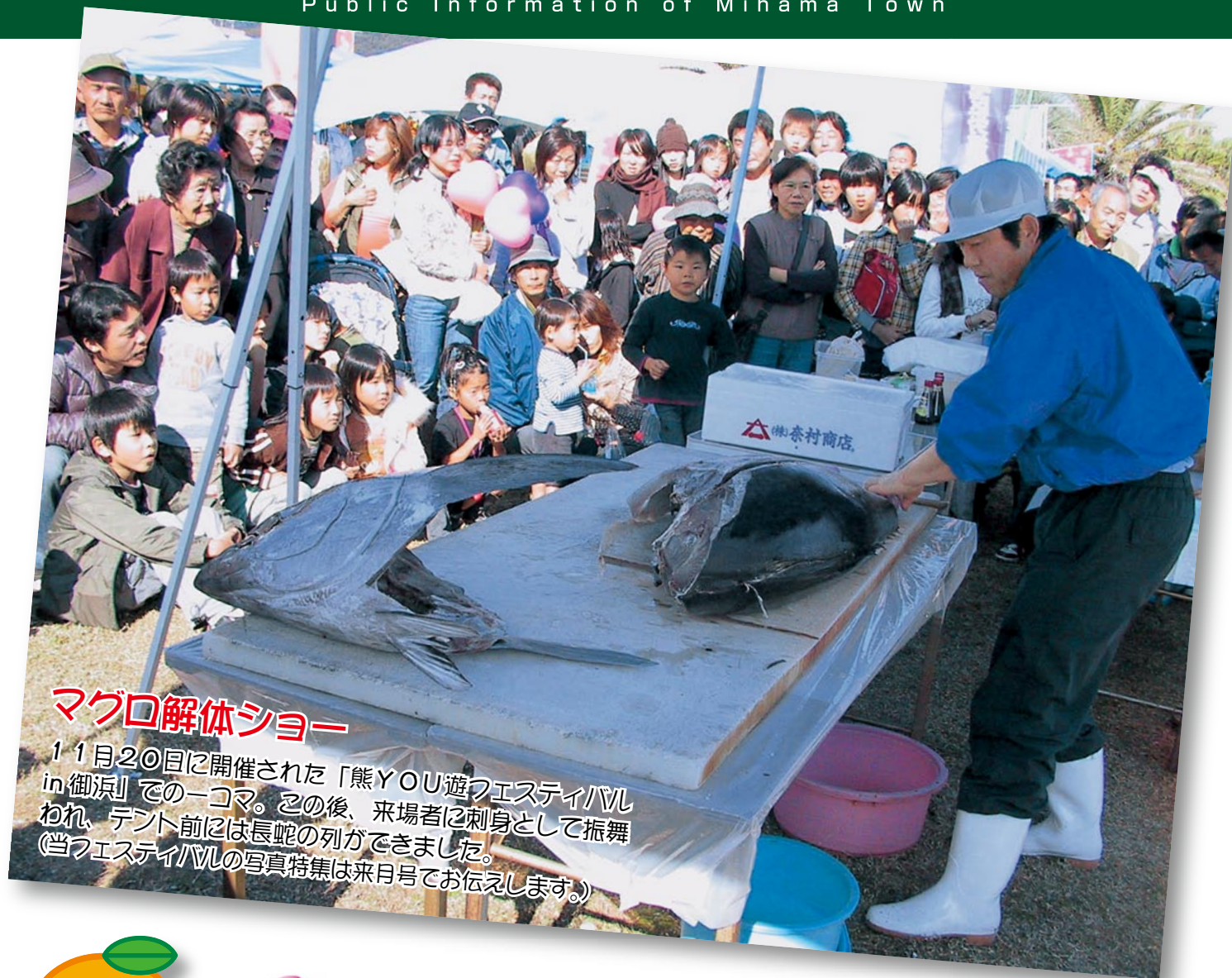




マグロ解体ショー

11月20日に開催された「熊YOU遊フエスティバル in 御浜」での一コマ。その後、来場者に刺身として振舞われ、テント前には長蛇の列ができました。
(当フエスティバルの写真特集は来月号でお伝えします。)

広報

みはま

2005
No 440

12

平成 17年12月1日発行

今月の主な内容

- 2 ▶ 3 御浜町議会議員選挙結果／シリーズ 新しいまちづくり
- 4 ▶ 6 職員給与
- 7 ▶ 9 麻しん・風しんの予防接種が変わります／保育所園児募集／燃料ごみの正しい出し方
- 10 ▶ 11 年金だより／税務署だより／メールボックス鶴殿署／保健だより
- 12 ▶ 13 情報のコーナー／一冊の本・新刊案内
- 14 ▶ 15 町HPバナー広告募集／紀南青少年育成交流会／アスベスト講演会／^{じょくそう}褥瘡(床ずれ)勉強会
- 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

新議員に選ばれた12人の皆さん（敬称略）



みついし 恒子 (63)
無所属



はしじ 端地 常浩 (47)
無所属



うしろ きみこ (46)
無所属



たかおか ひろし (41)
無所属



なかの よねこ (70)
無所属



ひらみ よしひろ (57)
無所属



すずき 鈴木ひろみ (64)
無所属



やまかど あきひこ (60)
無所属



でぐち こういち (66)
無所属



おくじ まもる (54)
無所属



せき ただし (56)
日本共産党



うのだいら まさとし (59)
無所属

開票結果

結果	候補者名	新規元別	得票数
当	高岡 洋	現	924票
当	山門 亮彦	現	697票
当	宇戸平正敏	現	606票
当	宇城 公子	現	498票
当	鈴木ひろみ	現	489票
当	世古 正	現	483票
当	端地 常浩	現	474票
当	平見 喜啓	現	472票
当	奥地 守	現	436票
当	三石 恒子	新	431票
当	中納 米子	現	390票
当	出口 康一	現	372票
一	山本 修弘	新	59票

投票総数 6,410票
有効投票 6,331票
無効投票 79票

投票結果

●当日有権者数

男 3,699人
女 4,467人
計 8,166人

●投票者数

男 2,880人
女 3,530人
計 6,410人

●投票率

男 77.86%
女 79.02%
計 78.50%

御浜町議会議員選挙

結 果

新議員12人が決定

投票率は78.50%

任期満了に伴う御浜町議会議員選挙が、11月13日（日）町内13ヶ所の投票所で一斉に行われました。議員定数が12人に削減された今回の選挙。現職11人、新人2人の計13人が激しい選挙戦を繰り上げました。投・開票結果は次のとおりです。
なお、議員の任期は、平成17年12月2日から平成21年12月1日までの4年間となります。



開票作業

まちづくり推進室に届いた 皆様の声を紹介します

「広報みはま10月号」でお知らせしました「新しいまちづくりへの意見募集」に、町民の皆様からのご意見やご提案がたくさん寄せられています。今回は、皆様から届いたご意見等の中から、ご本人の了解を得たものを紹介します。

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)

町の将来像について

▼単独行政を行う上で、町の将来についての具体的なビジョンを示すべきではないか。

▼世界遺産「熊野古道」の知名度と優れた環境（海・山・温暖気候）を生かし、「第二の人生を送りたい地方、日本一」を目指した町づくりをしてはどうか。

①農作業に気軽に励んでもらうため、過疎化により増えていない田畑を、無料で貸し出してはどうか。

②医療体制を充実し、医療機関巡回バスを運行する。

▼自然が豊かな、大いなる「田



舎」であって、観光客が喜ぶ町ではなく、住んでいる人が喜ぶ町であって欲しい。

役場（行政）のあり方について

▼役場が何でもする時代は終わったように思える。

▼これからの数年間は、50年先の将来を見据えて借金の返済に取り組むときではないか。

いか。

▼「新しい道をつくっても、下水道で掘り返し、また、上水道で掘り返す。」など、役場の内部での横断的な連携の悪さが表れている。役場の規模を小さくして、すべての面で効率的にすべきである。

その他（地域の課題等）について

▼路上駐車禁止など、警察機関と協力して交通安全意識を高めるべきである。

▼公共料金に関しては、システム全体を見直して無駄をなくし、全国最低の公共料金を目指す努力をすべきである。

▼道路用地の残地など利用価値のあるところ

は、売却するか賃貸借し、収入を増やす努力をすべきである。

▼生ごみの堆肥化など、ごみの減量化に努めるべきである。

「御浜トーク」で 町民の皆様と 意見交換を行っています

町の広聴制度である「御浜トーク」をご利用いただき、各地区の住民の皆様と、新しいまちづくりへの取り組みや町の財政状況などを中心に活発な意見交換を行っています。

今後も、できる限り「御浜トーク」を開催していきたいと考えていますので、ご気軽にお申し込みください。

9月15日、神木いこいの家で開催された「御浜トーク」



新しいまちづくりについての 「御浜トーク」の開催状況（計4回）

平成17年			
9月15日	神木	住民グループ	
10月7日	神木	住民グループ	
10月18日	阪本	阪本区民	
11月3日	中立	中立区の区役員	

●皆様の声をお聞かせください！

まちづくりに関して、どのようなことでも結構です、あなたの考えを「まちづくり推進室」までお届けください。

*電話・FAX・メール等、どのような方法でも構いません。

※問い合わせ先

企画振興課まちづくり推進室

☎3-0507

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)	15 年度人件 費率 (参考)
16 年度	平成 17 年 3 月 31 日 10,180 人	50 億 3,483 万円	3,269 万 8 千円	10 億 5,951 万 5 千円	21.0%	23.7%

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)	
17 年度	112 人	4 億 3,266 万 6 千円	5,365 万 5 千円	1 億 7,637 万 6 千円	6 億 6,269 万 7 千円	590 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 17 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	337,194 円	314,430 円	358,181 円	343,890 円
平均給与月額	370,507 円	344,256 円	435,601 円	381,686 円
平均年齢	43.0 歳	49.2 歳	41.6 歳	46.0 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 17 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 月額状況（平成 17 年 4 月 1 日現在）

代表職種			経験年数		
			7 ～ 10 年	10 ～ 15 年	15 ～ 20 年
町	一般行政職員	大学卒	222,900 円	286,800 円	323,000 円
		高校卒	—	221,100 円	288,300 円
	現業職員	高校卒	—	—	250,600 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 17 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)	1	4	5	18	9	22	2	9	70
構成比 (%)	1.4	5.7	7.1	25.7	12.9	31.4	2.9	12.9	100

（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17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 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は 5,000 円加算	同
住 居 手 当	ア. 借家、借間居住者 支給対象額 家賃等の12,000円を超える額 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	同
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 全額支給限度額 55,000 円 最高支給額 55,000 円	異
管理職手当	給料月額額の10分の0.8(百円未満切捨て) (課長補佐：給料月額額の10分の0.7(百円未満切捨て))	異

8 期末・勤勉手当、退職手当の状況
(平成17年4月1日現在)

期 末 ・ 勤 勉 手 当	(17年度支給割合)		
	期 末	勤 勉	
	6月期	1.40月分	0.7月分
	12月期	1.60月分	0.7月分
	計	3.00月分	1.4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	(17年度支給率)		
	最高限度額	自己都合 59.28月分	定年・勤奨 59.28月分
	勤続20年	21.0月分	27.30月分
	勤続25年	33.75月分	42.12月分
	勤続35年	47.5月分	
	そのほかの加算措置	定年前早期退職特例措置(2%~20%加算)	
	退職時の特別昇給	1号~3号	

9 特殊勤務手当の状況
(平成17年4月1日現在)

職員全体に占める手当 支給職員の割合	13.1%
支給対象職員1人当たり 平均支給月額	4,142 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

15年度	支給総額	32,738 千円
	職員1人当たり支給年額	234 千円
16年度	支給総額	29,575 千円
	職員1人当たり支給年額	216 千円

11 特別職の報酬等の状況 (平成17年4月1日現在)

	給料月額等	期末手当(16年度支給割合)	
町 長	712,000 円	6月期	2.10月分
助 役	580,000 円	12月期	2.30月分
収入役	561,000 円	計	4.40月分
教育長	552,000 円		
議 長	285,000 円	6月期	1.6月分
副議長	225,000 円	12月期	1.7月分
議 員	210,000 円	計	3.3月分

職制上の段階、
職務の級等による加算措置

有

(注) 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 増減数(人)	主な増減理由
		平成16年	平成17年		
一般行政	議 会	2	2	0	
	総 務	31	27	△4	一部事業の終了
	税 務	7	7	0	
	民 生	40	36	△4	業務の見直し
	衛 生	14	12	△2	業務の見直し
	農 水	12	12	0	
	土 木	8	8	0	
一般行政計		114	104	△10	
特別行政	教 育	13	13	0	
	小 計	13	13	0	
公営企業等	水 道	4	3	△1	一部事業の終了
	下水道	1	1	0	
	その他	6	6	0	
	小 計	11	10	△1	
総 合 計		138	127	△11	

(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

現在、新しい定員適正化計画を策定中です。

14 職員の採用状況

平成16年度の職員の採用はありませんでした。

15 職員の退職状況

平成16年度の職員の退職状況は表のとおりです。

区 分	定年退職	勧奨退職	普通退職	合計
一 般行政職	2	3	5	10
現業職	—	—	1	1

16 勤務時間

原則週休2日制、週40時間勤務で、1日の勤務時間は8時30分から17時15分までです。

町民サービスの向上、業務の効率化などの目的で、勤務時間帯をずらしたりして勤務するなど、業務内容によって異なる勤務形態をとっています。

17 休暇制度

休暇には大きく次の4つがあります。

- ①年次有給休暇 1年(暦年)あたり20日の年次有給休暇が与えられます。残日数がある場合は、20日を限度として翌年に繰り越すことができます。
- ②病 気 休 暇 病気療養に必要な最小限な期間。
- ③特 別 休 暇 特定の事由に基づいて有給で認められます。結婚休暇、忌引休暇、産前・産後休暇、ボランティア休暇、夏期休暇などがあります。
- ④介 護 休 暇 配偶者等の介護が必要な期間(連続する6月以内)について無給で与えられます。

18 分限処分の状況

分限処分は、公務能率を維持することを目的として、心身の故障や職に必要な適格性を欠くなど一定の事由がある場合に、職員の意に反する不利益な身分上の変動をもたらす処分です。その職種として、免職、降任および休職があります。

平成16年度に分限処分の状況は表のとおりです。

区 分	免 職	降 任	休 職	合 計
一般行政職	—	—	1	1
現業職	—	—	1	1

19 懲戒処分の状況

懲戒処分は、職員が法令や職務上の義務等に違反した場合に道義的責任を問うことにより、公務における規律と秩序を維持することを目的とする処分です。

その種類として、免職、停職、減給および戒告があります。

町民のみなさまからの信頼を確保していくために、今後とも服務規律の遵守の徹底を図るとともに、不祥事が発生した際には厳正に対処してまいります。

麻しん（はしか）と風しんの2回接種制度が導入されます

平成18年4月1日より、麻しん（はしか）と風しん対策をより一層強化するため、麻しん（はしか）と風しんの予防接種の2回接種制度が導入されます。

麻しんや風しんは幼児期早期にかかってしまうことが多いため、麻しんと風しんの予防接種は、お母さんからの免疫がなくなる生後12月以降なるべく早期に接種すること、お子様自身の予防だけでなく、社会全体の感染症の予防（まん延防止）のため大変需要です。

現在では、生後12月から90月の間に、麻しんワクチンと風しんワクチンを一度ずつ接種するという制度ですが、来年4月からは乾燥弱毒生麻しん風しん混合ワクチン（MR混合ワクチンと呼ばれるいます）を使用することで、麻しんと風しんの予防接種は一度で済むようになります。

さらに、より高い予防の効果をを得るためには、2回接種を新たな制度として導入し、お子様がより大きな集団生活（小学校）を始める前に接種することが望ましいため、小

学校就学前の1年間に2回目の接種を行うことになりました。来年度の4月1日以降、定期の予防接種としては、MR混合ワクチンのみとなり、現在使用されている麻しんワクチン及び風しんワクチンに関しては、定期の予防接種（予防接種法に位置づけられている接種）では使用されないようになります。かかりつけ医とご相談のうえ、保護者の希望により、接種を受けることは可能です。

■改正前

【対象者】生後12月から90月に至るまでの間にある者

【接種方法】麻しん及び風しんの予防接種は麻しんワクチン及び風しんワクチンを1回ずつ接種

ワクチン	出生時	6ヵ月	12ヶ月	18ヶ月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳
麻しんワクチン							1回						
風しんワクチン							1回						

■改正後

【対象者】第1期：生後12月から24月に至るまでの間にある者

第2期：5歳以上7歳未満の者であって、小学校就学の始期に達するまでの日の1年前の日から当該始期に達する日の前日までの間にある者（いわゆる保育所の年長児）

【接種方法】麻しん及び風しんの予防接種はMR混合ワクチンを第1期、第2期で1回ずつ

ワクチン	出生時	6ヵ月	12ヶ月	18ヶ月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳
麻しんと風しんの混合ワクチン			第1期	1回				第2期	1回				

†問い合わせ先† 福祉健康センター ☎2-3811

住宅火災をなくそう！

●住宅火災の死者数が急増

平成17年1月から6月までの住宅火災の死者数が過去最高になっています。

住宅における火災の発生を防止するため、火の取り扱いや後始末などに注意しましょう。

●住宅火災警報器を設置しましょう

平成18年6月1日から住宅火災警報器の設置が義務付けられます。

早期に火災を発見し、逃げ遅れを防止するため、住宅火災警報器を設置しましょう。

また、地域住民で力を合わせ火災を発生させないよう声をかけ合いましょう。

†問い合わせ先†

熊野市消防本部予防課

☎0597-89-0994

平成18年度

町内保育所園児募集



平成17年12月1日(木)～12月12日(月)

町では、次の要領で平成18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。

受付期間

平成17年12月1日(木)～

12月12日(月)

入所申請の資格

次のいずれかに該当する家庭

▼幼児の保護者が家庭外で仕事を
している

▼幼児の保護者が家庭内で家事以
外の仕事をしている

▼保護者が出産や病気などで保育
ができない

▼保護者が病人や障害者の看護を
している

▼家庭が災害を受けた

▼その他特別の事情がある

申し込み先

▽志原保育所 ☎2-00058

▽阿田和保育園 ☎2-20071

▽市木保育所 ☎2-2348

▽神木保育所 ☎2-0163

▽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(仕事をしている方)

③診断書(病気の方)

※①②の用紙は申し込み先に用意
しています。

保育年齢と通常保育時間

	保育年齢	通常保育時間
志原保育所	0～5歳児	午前7時40分～午後4時
阿田和保育園	1～5歳児	午前7時40分～午後4時
市木保育所	1～5歳児	午前7時40分～午後4時
神木保育所	2～5歳児	午前8時～午後4時
尾呂志保育所	2～5歳児	午前8時～午後4時

※0歳児の定員は3名、1歳児の定員は各5名です。

※0歳児の対象年齢は、平成17年4月2日から12月1日
に生まれた幼児となります。

保育料が変わります

保育料金が、平成18年度から変
更になります。新しい料金表は入
所申請時に、必要な書類と一緒に
お渡しますのでご覧ください。

延長保育

延長保育は、志原保育所、阿田
和保育園、市木保育所で実施しま
す。

延長保育対象者

延長保育を希望する方は、希望
する保育所(園)に、「入所申込書」
とあわせて「延長保育申請書」を
提出してください。申請書は各保
育所及び福祉保健課に用意してい
ます。

▼保護者が家庭外(内)で午後4
時以降も引き続き就労している
幼児

▼保護者が疾病等で、代わって保
育を行う方が、午後4時以降も
引き続き就労している幼児

▼その他災害等の特別の事情によ
り、特に必要と認められる幼児

延長保育時間

午後4時から午後6時まで
※土曜日は延長保育を行いません。

延長保育料

通常保育料に加え別途月額
2,000円
(2人目以降は1,000円)

※問い合わせ先

各保育所(園)

又は、福祉保健課福祉係
☎3-0515(担当 下)



燃料ごみ 正しく出していますか？

最近、紀南清掃センターに持ち込まれる燃料ごみに資源（ダンボール、雑誌、衣類など）が多く混入され、破碎機が故障してごみの燃料化処理ができなくなるトラブルが多く発生しています。

燃料ごみを出すときの注意点を再確認して、正しい分別にご協力をお願いします。

燃料ごみを出すときの注意点

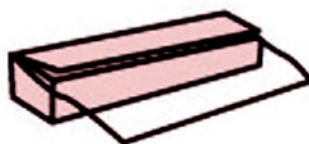
燃料ごみの日に出しても良いもの



生ごみ



紙くず



ラップ



軽微なプラスチック類

完全に水切りしたもの

燃料ごみの日に工夫してから出しても良いもの



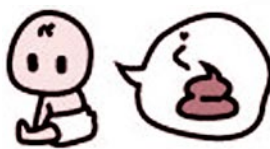
ひも等の細長いごみ

50 cm位に切る



ゴム製品・革製品

金具を取り外す



紙おむつ

汚物を取り除く



野菜・果物

できる限り自宅で消費し、やむを得ず出す場合は小さく切って水分を出す

燃料ごみの日に出してはいけないもの



カ ン

中を洗って金物資源の日に出す



ビ ン ペットボトル

ふたを取り除き、中を洗ってビン類資源の日に出す



新 聞

紙類・衣類等資源の日に出す



雑 誌



服

紙類・衣類等資源の日に出す。(大きな汚れ、破れがある場合は、金具を取り50cm位に切って燃料ごみに混ぜて出す)

※資源にならない金物・プラスチックは、金物の日に埋め立てごみとして、資源にならないビン・せとものはビンの日に埋め立てごみとして出してください。

● 税務署だより ●

給与所得者の年末調整

1年間の給与総額に対する所得税額と、毎月の給与から源泉徴収された所得税の合計額は必ずしも一致しません。

このため、その年の最後の給与の支払を受けるときに、過不足額の精算が行われます。これを年末調整といいます。

年末調整では、配偶者控除や扶養控除、生命保険料控除などの控除が受けられます。

「給与所得者の扶養控除等（異動）申告書」などを提出して、漏れることなく控除を受けるようにしましょう。

個人事業者の消費税の各種届出書

消費税課税事業者届出書や消費税簡易課税選択届出書など消費税法に定められている各種の届出の要件に該当する事実が発生した場合や、承認または許可を受ける必要が生じた場合には、納税地の所轄税務署長に対して、各種の届出書、申請書などを提出する必要があります。

各種届出書の様式は、「国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp>）」から出力して使用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

年末の交通安全県民運動

年末の忙しいこの時期は、毎年、交通事故が多発しています。

特に、鵜殿警察署管内では、追突事故や出会い頭事

故が多発していますので、脇見運転をせず、左右の安全確認を確実に行うなど、交通事故には十分に注意してください。

【期間】12月11日（日）～20日（火）までの10日間

【運動の重点】

- （1）高齢者の交通事故防止
- （2）飲酒運転の追放
- （3）自転車の安全利用

年末年始特別警戒

鵜殿警察署では、年末年始における各種犯罪予防と検挙のため特別警戒を実施

しますので、皆様のご協力をお願いします。

家を留守にするときや就寝するときには家に鍵をかける、自動車の中には現金や貴重品を入れておかない等の習慣をつけましょう。

また、不審者を見かけたら、すぐに「110番通報」をお願いします。

【期間】12月1日（木）～来年1月10日（火）までの間

↑ 問い合わせ先 ↑
鵜殿警察署

☎0735-33-0110

年金だより

国民年金の保険料は忘れずに納めましょう

少子高齢化の今、長期老後生活のことを考えたことはありますか。寿命は予測不可能なものであり、いつ不慮の事故に遭うとも限りません。

そこで、すべての人が安定した生活を過ごすことができるよう、公的年金制度があります。国民年金には老後のための給付（老齢年金）だけでなく、障害の状態になったときの給付（障害年金）や、子を残して亡くなった場合に「子」や「子のいる妻」が受け取れる遺族年金があり安心です。ただし国民年金保険料の納め忘れがあると、老齢年金が減額されたり、障害年金や遺族年金などがうけられな

いことがあります。「老後」「万が一のとき」に備えて、国民年金保険料は忘れずに納付期限までに納めましょう。

● 保険料を納めるのが困難な人（保険料免除制度）
失業や所得の減少などにより、保険料の納付が経済的に困難な場合には、免除制度（全額・半額）があります（免除期間分の年金額はそれぞれ3

分1、3分2に減額）。

● 所得の低い若者のために（20歳代の人の保険料納付猶予制度）
フリーターなどで所得が低くても、同居の親に所得があると免除されない場合があります。偶者の所得が一定以下の場合には、申請により保険料の納付を後払いにできます（年金額反映無し）。

● 学生で所得が少ない人には（学生の保険料納付特例制度）
学生は一般的に所得が少ないことから、本人の所得が一定以下の場合には、在学期間中の保険料を後で納めることができます（年金額反映無し）。

免除を受けた期間、納付猶予の承認を受けた期間、学生納付特例の承認を受けた期間は、障害基礎年金や遺族基礎年金が保障されます。

↑ 問い合わせ先 ↑

税務住民課くらしと相談係
☎3-0512（担当 南）

保健だより



No.300

古くから、眠りと食事は、生命にとってもっとも基本的で大事なことであり、考
えられてきました。子どもにとっても眠
りと食事は、体を成長させるためだけに
なく、脳（心）の成長や発達のために欠
かせません。
しかし、我が子の食事には心をくばる
人たちも、睡眠には例外なく、
な場合が多いも
のです。
眠りは、心と
身体の大変な栄
養です。今一度、
子どもの生活リ
ズムを見直して
みましょう。



眠りは脳と心の栄養

遅寝はなぜいけない？

睡眠不足になる



遅寝で睡眠時
間が減ると、ス
テロイドホルモ
ンの夕方の減り
が悪くなり、結
果的に肥満を招
く原因になりま
す。ステロイド
ホルモンは、い
ろいろなストレ
スに立ち向かうのに必要です。朝たつぷ
り出て、夕方リラックスしてくると減っ
てきます。しかし睡眠不足では、ストレ
スが溜まり、夕方になってもホルモンが
相変わらず出てきます。副作用として肥
満になることもあります。

心身の成長を妨げる

本来は、眠っている間に成長ホルモン
（骨を伸ばし、筋肉を増やし、傷んだ組
織を修復する）が分泌され、身体の成長
を促します。また脳は、レム睡眠中には
身体の点検を、ノンレム睡眠中には休息
して、成長しています。しかし、遅寝・
睡眠不足では、これらの働きが十分に
行われません。

生体リズムが乱れる

生体時間がどんどん後ろにずれて、生
活リズムがバラバラになります。すると
疲れやすくなり、集中力が低下します。
もともと生
体リズムを
整えるため
に有効なも
のは、「朝
の光」で
す。



イライラ、感情コントロールが困難
になる

遅寝により昼間ボーっとしてしまい、
日中の運動量が低下してしまいます。そ
して、セレトニン（脳の神経活動の微
妙なバランスを維持する神経伝達物質
で、運動によって多く出る）の分泌が減
少します。

食習慣の不健全化



朝食抜き
になりがち
になり、か
えって肥満
になりやす
くなります。
す。

メラトニン（老化防止、抗がん作用
があり、1〜5才の時多く出る）の
分泌が減少する

インフルエンザ予防

12月

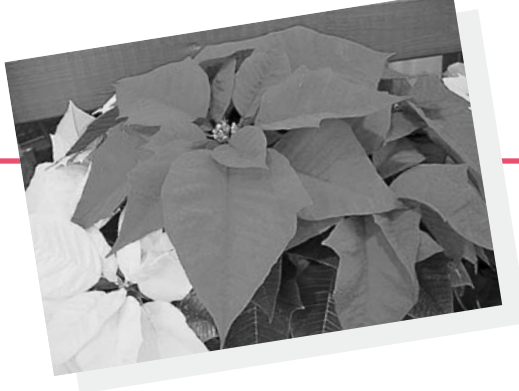
季節

カレンダー

かぜやインフルエ
ンザの流行する季節
です。インフルエ
ンザは、患者の咳やく
しゃみの飛沫をほか
の人が吸い込み、鼻
やのど、粘膜にうつ
る飛沫感染が中心で
す。家庭でできる予
防法を実践してみま
しょう。

- ① 手洗い・うがい：外から帰
ったら手を洗いまし
ょう。また、うがい
をして、のどにつ
いたウイルスを洗い
流しましょう。②
人ごみに行かない
：インフルエンザな
どが流行している
時は、あまり人ご
みに行かないよう
にしましょう。
- ③ マスク：外出する時は、マ
スクで予防を。ま
た、他人にうつさ
ないためにも身に
着けましょう。
- ④ 健康管理：十分
な睡眠やバランス
のとれた食事事で
免疫力をつけま
しょう。
- ⑤ 温度・湿度対策：室温20℃
、湿度50%以上
にすると、イン
フルエンザウイル
スの生存率は5%
にまで落ちま
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）

②新築木造住宅の構造部材等に、県産材「三重の木」が

こと。

として協力していただける

①県内に自ら居住するために
一戸建ての木材住宅を新築

【条件】

し、県産材モニター（※2）

と、県産材「三重の木」が

建設する方が補助金を受けら

れる制度があります。

この中には、木材利用で大き

な比重を占める木造住宅を建

築する場合において、県産材

「三重の木」（※1）を使って

る制度があります。

三重県では、森林の適切な

管理を進め、公益的な機能の

発揮につなげるため、県産材

の利用拡大を進めています。

この中には、木材利用で大き

50%以上使用されているこ

と。

③新築木造住宅の床面積が80

m²以上175m²以下である

こと。

④補助金を交付申請する年度

の2月末日までに、棟上げ

が完了する住宅であるこ

と。

※1 県内の森林から産出さ

れた木材を使って、「三重

の木」利用推進協議会の認

証する製材工場が、一定の

規格基準で製造する木材製

品のことをいう。

※2 住宅取得後に県産材

「三重の木」を使った住宅

の情報を提供するとともに

に、建築現場を構造見学会

などの展示PRの場として

提供するなど、県産材の利

用促進に向けた取り組みへ

【補助金の額】

36万円（なお、補助金の総額

に限度がありますので、期間

途中で受付を終了する場合が

あります。）

【申請方法】

棟上げ14日前までに必要書類

を添えて、建築地を管轄する

県民局環境森林部森林・林業

室に提出してください。申請

書等の様式は、右記の提出場

所または、県庁環境森林部森

林振興室HP（http://www.

pref.mie.jp/RINGYO/

第15回 紀南地域写真コンテスト

【テーマ】○一般の部・・・熊野市・南牟婁郡地域内の鮮やかな輝きと感動

○中・高生の部・・・熊野市・南牟婁郡地域内の美しい景色・自然景観

【受付期間】12月1日～30日（当日消印有効）

応募規定、応募方法等詳しくは、企画振興課に備え付けてあるチラシをご覧ください。

〒問い合わせ先〒 企画振興課内 紀南地域活性化協議会事務局 ☎3—0507



12月の納税期限

●町県民税第4期
●国民健康保険税第5期

納期限 12月26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。

「医療ネットみえ」で 医療機関検索

■急な病気やケガで、すぐに
医師・歯科医師に診てもら
いたいとき

休日や夜間にケガをした
り、急病になった場合、救急
車を呼ぶほどではないが、す
ぐ治療を受けたいときは、ま
ずかかりつけの医師で診察を
受けてください。

かかりつけの医師をお持ち
でない場合や、連絡が取れな
い場合は、次の方法で受診で
きる医療機関を探すことがで
きます。

○パソコンによる案内

<http://www.qg.pref.mie.jp/>
(ホームページ「医療ネット
みえ」)

○携帯電話による案内

<http://www.qg.pref.mie.jp/k/>

○音声・FAXによる案内

☎0800-1100-1199
(無料)

○熊野地域救急医療情報セン
ター(熊野市消防本部)

☎0597-89-1199
(いい救急)

■目的にあった医師・歯科医
師を見つけたとき

ホームページ「医療ネット
みえ」から、「お医者さん・
歯医者さん」をクリックする
と、医療機関名、所在地、病
名、検診・医療相談等さまざ

まな条件の中から目的にあつ
たお医者さん・歯医者さんを
探すことができます。

※案内を受けた後、必ず電話
で医療機関の都合を聞いて
から出かけてください。

★問い合わせ先★

三重県救急医療情報センター
☎059-227-3799



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(夫婦・親子・相談等)の問題、
いじめや体罰、職場でのセクハラなどでお悩みの方は、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21日(水) 午前9時～正午
場所：役場1階会議室

【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)

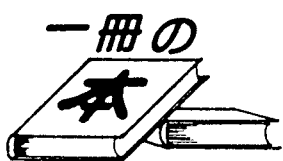
相談場所等についての詳しいことは、津地方法務局熊野支
局(☎0597-85-2310)へお問い合わせください。

津地方法務局熊野市局・熊野人権擁護委員協議会

町図書館だより

新書のお知らせ

台所は変わる。年齢も変わ
る。家族の人数だって、減り
もすれば増えもする。味の好
み、食べたい分量、健康や気
持ちのありよう。台所はその
ときどきの暮らしのうねりを
微細に受けとめており、みず
からあつちを崩したりこつち
を再生したり、絶えず毎日の
呼吸を続けているものだ。
たとえば料理ひとつ、この
十年の変化ときたらどうだろ



わたしの台所手帖
119のメモ

平松 洋子 著

う。わたしの台所ではめっき
り炒めものが減り、煮たり、
蒸したりする料理がずいぶん
増えた。または、複雑な味も
少なくなった。手をかけず、
季節のおいしさをすかさず捉
えることにこころを砕く。必
要ならば、さっと火を通すだ
け。塩やオリーブオイルで持
ち味に輪郭を与えながら、ま
ずは山や畑や海ありのままの
自然に身を寄せてみるのであ

る。
〔中略〕
暮らしの変化も、じつは「変
わる」ということを受け容れ
るのは存外むずかしい。変化
を受けとめるには注意力とエ
ネルギが必要だから。だか
らこそ、変化を恐れない台所
ほど居心地がいい。そして、
そんな台所でつくる料理ほ
ど、無理なく体に寄り添うて
おいしい。(はじめにより)

新刊案内 (中央公民館)

気分はもう、裁判長

北尾 トロ 著

ダ・ヴィンチ・コードの謎を解く

サイモン・コックス 著

きもの365日

群 ようこ 著

御浜町ホームページ バナー広告募集

御浜町では町公式ホームページのトップページ上にバナー広告（8枠）を募集します。

【規 格】

大きさは天地50ピクセル×左右100ピクセルで、容量は4キロバイト以内、画像はG I F形式（アニメーション不可）

【掲載料金】 1枠につき月額2,000円

【掲載期間】 平成18年1月1日～3月31日（3ヶ月）

【申込期間】 平成17年11月16日～12月9日（ただし、申込者多数の場合は、先着順とします。）

【申込方法】 下記までご連絡ください。

〒申し込み・問い合わせ先〒

総務課 ☎3-0505（担当 なかむら 中村）E-mail : soumuka@town.mihama.mie.jp



紀南青少年育成交流会

子どもたちの思いを聞こう！

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。

【日時】 12月10日（土）午後1時～4時

【内容】 青少年の文化活動発表、中学生の主張発表、グループ討論会 等

【場所】 まなびの郷（鵜殿村）きらめきホール

〒問い合わせ先〒

紀南県民局生活環境森林部 生活労働グループ
☎0597-89-6169（担当 くぼ 久保）

紀南病院 じょくそう 褥瘡（床ずれ）勉強会

日ごろ、じょくそう 褥瘡（床ずれ）の処置でお悩みのこと、誰に聞いていいかわからないこと等、新しい皮膚保護材や床ずれ予防法も含めて、簡単に分かりやすく勉強します。

【日時】 12月7日（水）午後6時～7時30分

【場所】 紀南病院 入院棟4階講義室

〒問い合わせ先〒

紀南病院地域連携室 ☎2-0500

アスベスト講演会

アスベストについての診断・予防などの最新知識の習得、関連法規知識の習得、解体現場で知っておくべき知識の習得を目的とした講演会を開催します。

聴講料は無料で、どなたでも参加できます。

【日時】 12月10日（土）午後2時～

【場所】 三重県熊野庁舎 5階 大会議室

※会場は暖房が効きませんので、寒くない服装でご来場ください。

【演題】

- ①「石綿障害の診断・予防について」（午後2時～3時20分）
- ②「建築物の解体工事と石綿」（午後3時20分～4時40分）
- ③「石綿障害予防規則等労働安全衛生関係法令について」（午後4時40分～6時）

〒申し込み・問い合わせ先〒

紀南医師会事務局 ☎3-1211

10/23 紀伊半島民俗芸能祭2005



芸能祭のとりを飾った尾呂志の盆踊り

三重、和歌山、奈良の3県の民俗芸能が集う「紀伊半島民俗芸能祭」。毎年、3県で交替に場所を変えながら開催されており、今年は御浜町が会場となりました。

今年の当芸能祭には、各県から合わせて7つの団体が出演し、それぞれの地方で伝承されている民俗芸能を披露。御浜町からは「尾呂志盆踊り保存会」が出演し、伝統の大和おどりやえびかき踊りなどを披露しました。満員の観客席からは、各団体の発表が終わるたびに盛んに拍手が起こっていました。

11/5 ⑥ 第32回 御浜町民文化祭

文化活動の振興と文化水準の向上を目的に、中央公民館で町民文化祭が開催されました。書、俳句・俳画、絵画、写真、いけ花、盆栽、民芸、児童・生徒、保育園児の各部門に、計938点の力作が出品されました。

観覧には約1138人が訪れ、自分の作品を確認する子どもたちや、作品の見事な出来栄に感嘆の声をあげる様子なども見られました。



私の描いた絵みつけたよ！



多彩な作品に見入る観覧者

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

町内4小学校の3年生が かんきつ現地学習会



実際に触ってみかんを観察する
児童

児童たちは、小学校ごとに2つのグループに分かれて、2つの施設を交替に見学しました。
紀南果樹研究室では、職員の説明をうけながら園地内を見学。ここでは、普段は見ることのない変わった品種のみかんも栽培されており、児童たちは間近で興味深く観察していました。
また、糖度計でみかんの甘さを

10月24日、阿田和、御浜、神志山、尾呂志学園の各小学校の児童を対象にかんきつ現地学習会が開催されました。これは、御浜町の子どもたちに、ふるさとの産業に対する理解を深めてもらうと毎年実施しているもので、3年生85人が三重南紀統一選果場と紀南果樹研究室を訪れました。

測ったり、みかんの皮で発砲スチロールを溶かす実験を行ったりと、少し違った角度からみかんへの認識を深めました。

一方、統一選果場では、収穫されたみかんの選別から出荷されるまでの行程を一通り見学。熱心に質問する姿も見られ、地元のみかんへの関心の高さがうかがえました。



統一選果場の施設内を見学

広報文化



第三十二回町民文化祭協賛御浜町俳句大会作品抄

御浜町教育長賞（一句高点句）

節くれ手 己が勲章 文化の日 榎本 梢代

文化協会長賞（一句高点句）

抱いた児も ねじり鉢巻 秋祭 日浦とよ乃

入賞句（以下互選高点句 右入賞者を除く）

出羽三山 確と身をおく 秋気かな 須崎久美子

風無くも コロコロコロと 芋の露 山本 要子

秋天の 真只中に ふと独り 湊 貞

爽秋の 光も来ね 朝の市 下川 幸子

松茸も 入れたつもり 茸鍋 和田 一潮

地区代表者選

杉目黄溪 選

爽秋の 光も来ね 朝の市 下川 幸子

大平 昭 選

過疎の灯の 隣は遠く 秋深し 川本 素秋

下川 幸子 選

藁塚の 低き嵯峨野や 煙這ふ 柳山 てい

石橋寛朝 選

蜜柑摘む 愚直に生きし 節くれ手 下川 幸子

大川青螺 選

節くれ手 己が勲章 文化の日 榎本 梢代

※11月号で、文字の誤りがありました。お詫びして再掲させていただきます。

台風の 逸れし予報に 膝を打つ 向井 春羊

はじめまして



(平成17年9月1日～
30日届出分)

神志山



としき
藪野 俊樹くん
としき
淳也さん・綾さん

阿田和



しゅうへい
宇井 周平くん
孝至さん・美季さん



な おき
中村 尚樹くん
正男さん・喜香さん



あおい
畑中 葵ちゃん
功二さん・悠希さん



健康逸品 この一品



かきませ寿司



材 料 (4人分)

ごはん……………640g	干椎茸……………12g
④ 酢……………大さじ2強	れんこん……………40g
砂糖……………大さじ4	しょうゆ……………大さじ1
⑤ 塩……………小さじ1	砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ1	⑥ みりん……………小さじ2
酒……………大さじ1	酒……………小さじ2
人参……………40g	塩……………少々
ゆで竹の子……………40g	

作 り 方

- ①ご飯を炊く。
- ②④の合わせ酢を火にかけておく。
- ③干椎茸は水に漬けて戻しておく。(戻し汁は捨てないでとっておく。)
- ④人参、竹の子、椎茸、れんこんは細切りにする。
- ⑤椎茸の戻し汁適量に⑥の調味料を加えて④の野菜を煮る。
- ⑥ご飯に②の合わせ酢をふりかけ、切るように混ぜる。少し冷めたら具を入れて混ぜ合わせる。

メニュー提供：御浜町食生活改善推進協議会

「今日のあつたはともにおいしかったよ」「明日は僕が作るのか」「毎日お仕事大変ね、ありがとう」「肩でもみましようか」などなど。いつもなかなか言えないことを、今日はパートナーの方に言ってみませんか。

一見、妻のことを気遣うやさしい夫のように思えます。でも、考えてみてください。夫は外で食事をしてくれればいいかもしれませんが、熱を出して寝込んでいる妻の食事は誰が作ってくれるのでしょうか？

さて、この話を読んで、あなたはこの夫が「やさしい人」だと思いましたか？それとも「冷たい人」だと思いましたか？

●女と男のいい関係

～シリーズ～
人を大切にする
まちづくり



教育委員会

11月1日現在の人の動き

人口10,194人(－5人)
男 4,755人(±0人)
女 5,439人(－5人)
世帯数 4,329戸(－1戸)

も うすぐ日をまたごうかという夜更け、家路の途中で空を見上げた。晩秋の夜の空気は気持ちよく澄み、雨上がりということも手伝って、星がすくぶるきれいに見えた。すると、一点の光が空を駆け抜けた。「流れ星。」3回願うことを…なんてとんでもない。一瞬にして消え去った▼満天の星空であれば、流れ星は1時間に2、3個は見られるらしい。そんな日常的なものだけど、私はちよつとだけ幸せな気持ちになった▼ふと感じる小さな幸せ。おいしいものを食べたとき。ぬくもりが残る布団で二度寝する休日。広報の締め切りを乗り越えたあと▼気が付けばカレンダーも残りあと1枚。また新しい年が始まる。来年もこんな小さな幸せを実感していける年にしたい。

あ
と
が
き