Pubulic Information of Mihama Town

広報 みはま

2005
No 429
1
平成17年1月1日発行

今月の主な内容

- 年頭のあいさつ…… ❷～❸
- 老人保健医療制度…… ❹～❺
- 町長解職投票・広報文芸・南郡駅伝他 ❻～❼
- 警察・年金・税務署・保健だより …… ❽～❾
- お知らせ・新刊案内 …… ❿～⓫
- ファインダーの向こう側…… ⓬～⓭
- ふれあい交差点・クッキング …… ⓮～⓯

伊予柑

名前のとおり伊予地方（愛媛県）特産のカンキツで、御浜町でも国営団地を中心に約２０ヘクタール栽培されています。１２月中旬から収穫が始まり、貯蔵して１月から２月にかけて出荷します。鮮やかな濃いオレンジ色とジューシーな果実はビタミンＣもたっぷり、冬のみかんの定番です。

年中みかんのとれる町

年頭のごあいさつ

新たなまちづくりに向け 飛躍の年に

御浜町長　北裏　公教

町民のみなさん、新年明けましておめでとうございます。

新しい年の幕開けを、ご家族おそろいで健やかにお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。しかしながら、国内におきましては、昨年は、日本中が災害に見舞われた年でありました。観測史上最も多い台風の上陸による豪雨災害、又、新潟県中越地震による大災害など未曾有の災害に襲われました。本町には幸い被害がございませんでしたが、昨年のような状況は他人事ではありません。たまたま台風がこの地域を外れただけでありまして、海山町や宮川村では住民の命と貴重な財産をなくしております。又、地震につきましても、この地域では、東南海、南海のプレート型の地震が危惧されておりますが、新潟地震のような直下型はいつどこで起きるかまったく予測がつかないものであります。住民の皆さんにおきましても、突然起きる地震に対しましては、自己防衛が第一であります。大地震に対しては、発生時の対応は行政などでは限界があります。皆さんそれぞれが、いつ起きてもその瞬間に冷静に対応ができるよう、常日頃から家庭内や地域において訓練していただくことがそれぞれの命を守る最も大切なことであります。

景気の面では、回復基調にあると聞きおよんでおりますが、国内の経済情勢は低迷の域を脱したとはいえません。このことは、この地域においてもまだまだ明るい状況には遠いのではないかと感じております。

このような中、地方自治体をとりまく情勢は年々厳しさを増しております。現在「三位一体の改革」により、地方交付税・負担金補助金の削減、税源移譲が国により進められておりますが、現在の状況では、都市部と地方の格差がますます大きくなることが危惧される状況であり、削減に見合った税源の確保を強く要望していく必要があると感じております。

町におきましては、平成13年度から市町村合併に対して研究・協議を重ねてまいりましたが、昨年の1市2町合併協議会からの離脱表明により、今後は、単独での新たなまちづくりに取り組んでまいる決意であります。

御浜町が単独でも、財政的に、また政策的にも自立し、他の自治体に伍して競合していく為には、厳しい状況打開にこそ活路があると考えております。

今後も一定の水準の行政サービスを維持し、健全な財政運営を継続していくためには、平成17年度を契機として、聖域を設けず、あらゆる面での財政支出、あるいは抜本的な政策面での見直しが必要であると考えております。

このような状況から、平成17年度予算編成においては、後年度に向けた改革の前倒しとして、人件費総額の抑制など歳出全般の見直しを断行していく覚悟であります。

また、17年度予算編成と平行して、すべての事務事業の見直しと機構の再編、行財政改革による新たなまちづくり計画の策定に早急に取り組みます。現在、組織内に「まちづくり推進室」を立ち上げ、平成17年度の9月頃を目途にその方向を確立いたします。又、その中で17年度予算に反映できるものはできるだけ盛り込み、組織体制、予算編成について厳しい状況を前提として全職員上げて取り組みを進めてまいります。

私としましては、町長の報酬をはじめとした特別職の報酬の見直しはもちろん、あらゆる改革に取り組む覚悟であります。全職員が、全ての事務事業について真剣に見直しに取り組んでまいりますので、住民の皆様のご協力を切にお願いいたします。

具体的な取り組みの組織体制ですが、まちづくり推進計画を策定するための組織として位置づけております。この計画は、総合計画の後期計画と表裏一体で、財政基盤を基礎として計画を練っていく必要があります。歳入ベースで計画することが必要ですから、すべての事務事業の見直しを伴ってまいります。

また、機構の改革もあわせて検討していく必要があると考えております。事務事業の見直しに沿った、課の再編を行います。現在の課をいくつか統合して総数の削減を図りたいと考えております。

わたくしは、これまでから、御浜町が本当にすばらしい町であることを言い続けてまいりました。町民の皆さんが、いきいきと安心して暮らし、そして働くことができる、そんな魅力にあふれた町であり続けたいと考えております。最近の国や県の動向を見ておりますと、これからの地方自治体の状況は非常に厳しいものがあると実感しております。職員も変わります。住民の皆さんも新たな気持ちで、新たなまちづくりに参画していただきます。

年頭に当たりまして、新たな御浜町への挑戦と、皆様のご健勝、ご多幸を心よりお祈りし、新春のご挨拶とさせていただきます。

老人保健医療制度のごあんない

対象者

（1）75歳以上（昭和7年9月30日以前に生まれた方は70歳以上）の方で、医療保険（国民健康保険・社会保険・各種組合健康保険等）に加入している方

（2）65歳以上で一定の障害のある方（身体障害者手帳1～3級程度の方）

患者負担額

下表のとおり

自己負担割合及び限度額一覧表

区分	対象者	負担割合	限度額（月額）個人ごと（外来のみ）	限度額（月額）世帯ごと（入院含む）	入院時食事代（日額）
一定以上所得者	(1) 高齢者1人の世帯＝課税標準所得が124万円以上の方 (2) 高齢者2人以上の世帯＝課税標準所得が124万円以上ある満70歳以上の方がいる世帯の方	2割	40,200円	72,300円（+1%）※1 〔40,200円〕※2	780円
一般	(1) 高齢者1人の世帯＝課税標準所得が124万円未満の方 (2) 高齢者2人以上の世帯＝満70歳以上の方の課税標準所得がそれぞれ124万円未満の世帯の方	1割	12,000円	40,200円	
低所得Ⅱ ※3	住民税非課税世帯の方		8,000円	24,600円	650円〔500円〕※4
低所得Ⅰ ※3	住民税非課税世帯の方で次に該当する方 (1) 老齢福祉年金受給者がいる世帯の方 (2) 高齢者1人の世帯＝年収65万円以下の方 (3) 高齢者2人以上の世帯＝年収合計が130万円以下の世帯の方			15,000円	300円

※1 「一定以上所得者」の方の医療費総額が361，500円を超えた場合、超えた額の1%が限度額に加算されます。

※2 「一定以上所得者」の方が1年間に4回以上高額医療費の支給を受けた場合、4回目からは世帯の自己負担限度額が40，200円に引き下げられます。

※3 「低所得Ⅰ・Ⅱ」の限度額および食事代は、本人が役場へ申請し、認定された場合に適用されます。

※4 「低所得Ⅱ」に該当する方のうち、過去1年間の入院日数が90日を超える方については、申請により入院時食事代が1日500円に引き下げられます。

高額医療費

1ヶ月ごとに各医療機関等で支払った金額を集計し、個人または世帯で上記一覧表の「限度額」を超えた場合に高額医療費の払い戻しが受けられます。なお、払い戻しが受けられる方には、受診月の3～4ヶ月後に役場からお知らせしています。

減額制度

申請によって、下記の認定証または受療証が交付され、自己負担金が減額される場合があります。

（1）「限度額適用・標準負担額減額認定証」

▽**対象者**…住民税非課税世帯の方。

▽**軽減内容**…1ヶ月の自己負担限度額及び入院時食事代の限度額が、上記の表の区分「一般」から「低所得Ⅰ」または「低所得Ⅱ」に引き下げられます。

（2）「特定疾病療養受療証」

▽**対象者**

①人工透析が必要な慢性腎不全の方

②血液凝固因子製剤の投与に起因するHIV感染者

③血友病の方

▽**軽減内容**…上記の疾病に係る医療を受けた場合の医療機関ごとの自己負担限度額が「1万円」に引き下げられます。

＊老人保健医療に要する費用は、患者の自己負担金を除いて、その大半が各種健康保険からの拠出金と公費（国・県・市町村の負担金）でまかなわれており、御浜町でも老人保健医療費だけで年間10億円以上を支出しています。国民みんなで支え合っている医療費を有効に使うために、一人一人が病気の予防や健康づくりに取り組むとともに、適正な受診を心がけましょう。

†問い合わせ先†
税務住民課くらしと相談係
☎3－0512（担当　山本）

御浜町健康夢クラブ

紀南健康長寿推進協議会並びに御浜町福祉健康センターでは、次のような健康体操・フォークダンス等を実施しています。皆さん是非ご参加ください。

実施内容	場所	講師	時間	実施日	代表者
健康体操 フォークダンス	神木公民館	門　みち子	午後7時30分～9時30分	1月6日・2月3日 3月3日	中村　昭子 ☎2-0052
フォークダンス ダンベル体操 健康体操	志原公民館	宇城　公子 南　映子	午後7時～9時	1月8日・2月12日 3月12日	原　みち代 ☎2-0157
健康体操 フォークダンス	下市木公民館	門　みち子	午後7時30分～9時30分	1月9日・2月13日 3月13日	和田須磨子 ☎2-1124
フォークダンス 健康体操 エアロビクス	福祉健康センター	柳田　陽子 南　映子	午後7時～9時	1月13・27日 2月10・24日 3月10・24日	三石　恒子 ☎2-0354

†問い合わせ先†　福祉健康センター　☎2－3811（担当　間下）

御浜町長解職投票

【投票期日】1月30日（日）
【投票時間】午前7時～午後8時
※第1投票区（片川）は午後7時まで

●期日前投票・不在者投票●
【期　間】1月11日（火）～29日（土）
【時　間】毎日午前8時30分～午後8時まで
【場　所】役場1階　第1・2会議室

この投票は、町長解職の賛否を問う投票です。投票用紙には、町長の解職に賛成の方は賛成欄に町長の氏名を書き、町長の解職に反対の方は反対欄に町長の氏名を書きます。
詳しくは、折込チラシをご覧ください。

†問い合わせ先†
選挙管理委員会　☎3－0505

第15回 ♪御浜町ふれあいコンサート♪

【日　時】1月23日（日）午後1時30分開演
【場　所】中央公民館

プログラム第1部は、神志山小学校児童による「草ぶえ」、御浜中学校2年生の「コーラス」、御浜町ジュニアバンドなど、町内の音楽サークル12団体が出演。
第2部は、出演者と会場とが一体となって、熊野古道のイメージソング「古道の旅人」を大合唱します。
入場は無料です。多数ご参加ください。

†問い合わせ先†　中央公民館　☎2－3151

三重県9.29豪雨災害 新潟県中越地震災害 への皆様の善意
ありがとうございました

2つの災害に対する義援金を広く募集させていただきましたところ、多くの住民の皆様から温かい善意が寄せられました。心から厚くお礼申し上げます。

三重県9.29豪雨災害	330,360円
新潟県中越地震災害	418,024円

以上の義援金につきましては、共同募金と日本赤十字社を通じて被災地の皆様に届けさせていただきました。ありがとうございました。

広報文芸

第三十一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）
歯に衣を　着せぬ漢の　牡丹鍋　下川　幸子

文化協会長賞（一句高点句）
大睨み　捨ててはいけず　捨案山子　向井　春羊

入賞句（以下互選得点順　右入賞者を除く）
星の名を　一つ覚えて　宿の秋　山本　要子
夢二展　出て錦秋の　城巡る　椰山　てい
木の実降る　熊野古道の　隠れ墓　堀　一秀
母の忌や　菊の蕾に　色見えて　和田真沙恵
間引菜の　みどり滴る　夕餉かな　湊　貞

地区代表者選
下川幸子　選
秋の虫　外に追いやり　閉店す　大平　昭
須崎久美子　選
白露の　かがやき満ちて　陽に消ゆる　杉目　黄渓
川本素秋　選
木の実降る　熊野古道の　隠れ墓　堀　一秀
向井春羊　選
星の名を　一つ覚えて　宿の秋　山本　要子

第22回南郡駅伝競走大会 出場チーム募集

【日　　時】1月16日（日）午前9時～
※小雨決行［荒天の場合1月23日（日）］
【集合場所】紀宝町町民グラウンド
【コ ー ス】相野谷川沿岸一周　全長13.5km
【参加資格及びチーム編成】
●中学生男子の部
1チーム6名（選手5名、補欠1名）
●高校生男子の部
1チーム6名（選手5名、補欠1名）
●一般の部
1チーム6名（選手5名、補欠1名）
●女子の部（中高生及び一般）
1チーム7名（選手6名、補欠1名）

【申し込み締め切り】1月10日（月）
【申し込み先】所定の用紙にて、教育委員会までお申し込みください。

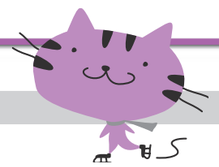
†問い合わせ先†
南牟婁郡体育協会事務局
（御浜町教育委員会内）
☎　3－0526
FAX 2－3502

地震防災講演会

東南海、南海地震をはじめとする巨大地震の発生に備え、地震防災講演会を開催します。
地震・津波に対する正しい知識や自主防災組織を中心とした地域コミュニティと行政の役割分担を学びます。また、地震パネル・防災用品の展示や住まいの耐震化などの相談も行います。
【日　時】2月4日（金）
午後6時開場　午後6時30分開演
【場　所】中央公民館
【テーマ】東南海・南海地震に備えて
【内　容】
□講演
・東京大学地震研究所教授　島崎　邦彦　氏
「地震津波の基礎知識と東南海・南海地震」
・元西宮市消防長（西宮市斎園サービス公社副理事長）川崎　洋光　氏
「自主防災組織と公的防災機関の連携について」
□地震パネル・防災用品の展示、住宅耐震相談等
【主　催】三重県、御浜町
【協　賛】御浜町社会福祉協議会
御浜町自主防災組織連絡会議

†問い合わせ先†　総務課行政係　☎3－0505

わがら元気塾 自主講座 1月



講座名	日時	場所	対象	講師	準備物	材料費
パッチワーク教室［ヨーヨーキルトのランチョンマット作り］	1月20日（木）午後6時30分～8時30分	神木公民館	一般 ※定員10名	須崎久美子	裁縫箱	400円
	1月25日（火）昼の部：午後1時～3時 夜の部：午後7時～9時	中央公民館	一般 ※定員昼・夜合わせて20名			
お手玉作り教室	1月22日（土）午後1時～3時	中央公民館	小学生～一般 ※定員各20名	榎本　宣子	裁縫箱	200円

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

●税務署だより●

国税電子申告・納税システム（e－Tax）で確定申告

平成16年6月から全国でｅ－Ｔａｘが利用できるようになりました。これまで書面で行われていた次の手続きをインターネット等を利用して電子的に行うことができます。

●所得税、法人税及び消費税に係る申告
●全税目の納税
●申請・届出等（法定調書を含む）

詳しくは、ｅ－Ｔａｘホームページまで
http://www.e-tax.nta.go.jp

自動車重量税廃車還付制度

平成17年1月から使用済自動車の再資源化等に関する法律の施行と同時に、道路運送車両法の新しい抹消登録関係手続きと「使用済自動車に係る自動車重量税の廃車還付制度」がスタートします。

「使用済自動車に係る自動車重量税の廃車還付制度」では、使用済自動車が適正に解体され、解体を事由とする永久抹消登録申請または解体届出と同時に還付申請が行われた場合に車検残存期間に対応する自動車重量税額が還付されます。

†問い合わせ先† 尾鷲税務署 ☎0597－22－2222

メールボックス

鵜殿署

1月10日は「110番の日」

●110番は、県下で98，223件（平成15年中）が通報されており、年々増加しています。この中には、緊急対応を必要としない相談等が数多くあり、緊急通報に対する警察の対応に少なからず影響がでています。

110番の目的に沿った正しい利用をお願いします。

《困りごとや悩みごとは》
☎059―224―9110または「#9110」（プッシュ回線・携帯電話のみ可）へ電話してください。

●110番通報するときは、落ち着いて「いつ」「どこで」「何があったか」「犯人は」「あなたの住所、氏名」を要領よく通報してください。

●携帯電話で移動しながらの通報は、通話が途切れたり、聞こえなくなったりします。必ず立ち止まってから通話してください。

また、県境付近は他府県の警察につながることがあるので注意してください。

●聴覚障害者の方は、メール110番（miekenkei110@police.pref.mie.jp）、ファックス110番（059―229―0110）をご利用ください。

†問い合わせ先†
鵜殿警察署
☎0735―33―0110

金年だより

公的年金等の源泉徴収票が交付されます

国民年金、厚生年金保険及び共済組合などから支給される公的年金等については、所得税法上、雑所得とみなされ、所得税が課せられます。

しかし、国民年金法、厚生年金保険法及び共済組合各法において、障害もしくは死亡を支給事由とする年金については課税しないこととなっているため、老齢もしくは退職を支給事由とする年金についてのみ課税されます。

公的年金等の支払者（社会保険庁・各共済組合）は、所得税が老齢年金等から源泉徴収されたか否かにかかわらず、老齢年金等を受けている方々全員に「公的年金等の源泉徴収票」を作成し、その年の翌年1月31日までに交付することとされております。（ただし、障害年金、遺族年金につきましては課税対象とはなりませんので、源泉徴収票はお送りしません。）

このため、社会保険庁業務センターでは、国民年金、厚生年金保険の対象となる年金受給者の方々に平成16年分の源泉徴収票を作成し、平成17年1月末日までに届くよう、平成17年1月13日頃から20日頃までの間に順次送付することとしています。

源泉徴収票に記載されている事項は、その年の1年間に支払われた年金の総額、社会保険料の金額（介護保険料）、源泉徴収税額及び控除内容となっています。

二つ以上の年金の支払者に扶養親族等申告書を提出している方や、年金以外に給与等の所得がある方、または公的年金等の雑所得の合計額が各種所得控除の合計額を超える方などは、確定申告（平成17年3月15日まで尾鷲税務署で受付）の際に、添付書類として必要と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.289

ダイエットは食べすぎを防ぐ食習慣と食環境の整備から

最近の研究によると、人間の肥満の成立には「遺伝と環境」の双方の要因が関与しており、その影響する割合は遺伝が3～4割、環境が6～7割程度といわれています。現代人に肥満者が増えたのは、現代の生活習慣のなかに肥満につながる要因がたくさんあるからと考えられます。

●基本は食事によるダイエット●

通常、食行動は食品の購入からはじまり、貯蔵、配膳、食事、後片付けという過程から成り立っています。そこで、これらすべての過程に目を配り、食べすぎを防ぐ食習慣の確立と食環境の整備を心がけてみましょう。

食品の購入

①満腹の時に買い物に行く…食欲を抑えることができる。
②まとめ買いはしない…必要最小限のものだけを購入する。
③購入リストにしたがって買い物をする
④調理に手間のかかるものだけ選ぶ…簡単にものを食べてしまう習慣を防ぐ。

食品の貯蔵

①1ヶ所にまとめて貯蔵する…すぐ手の届く所に食べ物を置かない。
②好きなだけ食べたり、飲んだりできる状態にしない

＊こんな保管に気をつけたい

・冷蔵庫にビールを大ビンで2～3本、清涼飲料をペットボトルでいつも冷やしてある
・お菓子類（クッキーやアイスクリーム等）の大きなパックがいつもある等

調理と配膳

①調理に時間をかける…バランスがよく、カロリーの低い調理法を覚える。
②大皿盛りをやめる…自分の量をしっかりきめる。
③小分けして食べる…必要以上食べることを極力防ぐ。

食べ方

①20～30分かけてゆっくり食べる…満腹感を感じさせる。
②3分間の中休みを入れる…食事のペースを遅くする。
③ながら食いをやめる…毎食よく味わって食べる。
④太りやすいため、夜遅く食事をしない
⑤1日3～4食、スケジュールにしたがって食べる
⑥ものを食べる場所を限定する
⑦一口残す習慣をつける…食べすぎを防ぐ。

食後

①すぐに食卓から離れる
②残り物はすぐに捨てる…主婦が太る原因として多い。

●肥満要因チェック表●

1 両親あるいはそのいずれかが太っている。	2点
2 幼児期や子どもの頃に太っていた。	2点
3 歩くことが少ない。車をよく利用する。	1点
4 日常的に運動を行っていない。	1点
5 脂っこいものや油を使った料理が好き。	1点
6 お菓子やジュース等甘いものを毎日とる。	1点
7 毎日お酒を飲む。	1点
8 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い。	1点
9 夜食または間食をすることが多い。	1点
10 飲む、食べることでストレスを発散する。	1点

合計点が　0～　4点　今のところ肥満要因は少ない
　　5～　8点　肥満要因がやや多い
　　9～12点　肥満要因がとても多い

季節カレンダー

1月

前立腺がん

特徴

・50歳代から発症する人が増加しはじめる。
・若い時から前立腺がんの「芽」があり、加齢とともに育ち、何らかの引き金で発病する。
・近親者に前立腺がんの患者がいる人は、発病する確率が高い。
・一般に進行が遅く、初期の頃は全く症状がない。

こんな症状があったら要注意

・尿が出にくい。
・少しずつ尿が出るので、出しきるまでに時間がかかる。
・残尿感がある。
・夜間に排尿する回数が増える。
・血尿が出る。
・腰痛がある。
・精液が赤い。

御浜町では、1月末ごろ50歳以上の男性に前立腺がん検診を実施します。詳しくは、10ページをご覧ください。

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）

紀南病院内科系日曜外来診療

診察時間　午前8時30分～午後5時15分

●●● 1月の担当医 ●●●	
9日	平谷　一人 医師（荒坂診療所）
16日	原田　資 医師（原田医院）
23日	尾辻　啓 医師（尾辻内科クリニック）
30日	井本　泰樹 医師（井本医院）

●●● 2月の担当医 ●●●	
6日	谷口　智行 医師（谷口クリニック）
13日	平谷　一人 医師（荒坂診療所）
20日	小山　徹 医師（小山医院）
27日	平谷　一人 医師（荒坂診療所）

1月から紀南病院日曜外来診療に紀南医師会が協力

平成17年1月から、日曜日の紀南病院内科系救急患者に対し、紀南医師会の有志の医師13名が、紀南病院救急外来室で診療を実施することになりました。

外科系は従来どおり紀南病院の医師が担当します。

「魅力ある紀南病院づくり」の一環として、紀南医師会と紀南病院との協力により実現しました。紀南病院医師の負担が軽減されることになり、今後の紀南病院の医師確保対策の一つとしても大きな役割を果たすことになります。

1月、2月の内科系日曜外来診療担当医は、右記のとおりです。

†問い合わせ先†
紀南病院
☎2―1333

前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診

【実施日】
1月30日（日）・31日（月）
午前10時～午後2時30分

【場所】福祉健康センター

【申込締切日】1月28日（金）

※事前に必ず申し込みをしてください。

●前立腺がん検診

【検診内容】
血液検査（PSA検査）

【対象者】
町内40歳以上の男性

【料金】
500円（70歳以上無料）

●肝炎ウイルス検診

【検診内容】
血液検査（C型・B型肝炎ウイルス検査）

【対象者】
①平成17年3月31日に40・45・50・55・60・65・70歳にあたる人（節目検診）
②輸血経験者、検診で肝機能の数値が高かった人

【料金】無料

†問い合わせ・申し込み先†
福祉健康センター
☎2―3811（担当　間下）

健康づくり講演会「気になる！女性の病気」

【日時】1月19日（水）
午後7時～8時30分

【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】骨粗しょう症、尿失禁、更年期障害

※準備の都合上、事前に必ず申し込みをしてください。

†問い合わせ・申し込み先†
福祉健康センター
☎2―3811（担当　芝）

高齢者無料法律相談

高齢者の方やその家族等が抱える心配ごと、悩みごとの相談を実施します。

秘密は守られますので、お気軽にご利用ください。

【日時】1月27日（木）
午後2時～4時

【場所】役場1階相談室

【相談担当者】
弁護士及び専門相談員

【申込締切日】1月25日（火）

※予約制を原則としていますので、事前にお申し込みください。

†問い合わせ・申し込み先†
福祉保健課
☎3―0515（担当　崎久保）

ハローワークからのお願い

厚生労働省では「平成17年度には年齢不問求人の割合を30％に」を目標として、事業主の皆様のご理解とご協力をお願いしております。

†問い合わせ先†
三重労働局職業安定課
☎059―226―2305
または、最寄のハローワーク

information corner

第5回みえ人権フォーラム

【開催日】
1月22日（土）・23日（日）

【場所】
メッセウィングみえ（津市）

●22日（土）
こども向け劇場「ともだちや」、国際人権フォーラム（講演、シンポジウム）

●23日（日）
車椅子のシンガーソングライター森圭一郎さんの弾き語り、沖縄三線、アイヌ伝統舞踊、和太鼓演奏など

●両日
パネル展示、反差別団体等のアピール、こども向け人権コーナー、食文化コーナーなど

※入場無料、無料臨時バス運行あり

†問い合わせ先†
教育委員会
☎3―0526（担当　畑中）

配偶者からの暴力でお悩みの方へ

配偶者暴力防止法が改正され、平成16年12月2日に施行されました。

【改正の主な内容】

●「配偶者からの暴力」の定義の拡大

●保護命令制度の拡充
▽離婚後も暴力が続く場合、元配偶者も対象とする。
▽被害者と同居する未成年の子どもも接近禁止命令の対象とする。
▽退去命令の期間を2ヶ月に拡大
▽退去命令についても再度の申し立てを可能とする。

●被害者の自立支援の明確化

●国籍、障害の有無等を問わない人権の尊重　等

†問い合わせ先†
教育委員会
☎3―0526（担当　畑中）
福祉保健課
☎3―0515（担当　西）

第2回熊野川懇談会開催

【日時】1月29日（土）
午後2時～4時30分（予定）

【場所】
紀宝町老人福祉センター

【議事内容】
▽懇談会委員の自己紹介（抱負等）▽熊野川流域の概要と課題について▽情報共有化の方策について　等

※先着順で傍聴できますので、是非ご参加ください。

†問い合わせ・申し込み先†
熊野川懇談会　庶務
☎06―6599―6025
（担当　菅沼）

新宮高等技術専門校平成17年度生徒募集

【募集人員・応募資格】

●溶接技術科　15名
平成16年度高等学校卒業予定者もしくは、同等以上の学力を有すると認められる者

●建築科　20名
平成16年度中学校卒業予定者もしくは、同等以上の学力を有すると認められる者

【願書受付】
1月14日（金）～25日（火）

【選考日時】
2月1日（火）午前9時30分～

【選考方法】
筆記試験（国語、数学）、面接

※受験料・授業料は無料

†問い合わせ先†
新宮高等技術専門校
☎0735―31―7329
または、最寄のハローワーク

町図書館だより　新書のお知らせ

現代の日本において、家族、家庭ということはきわめて大切なことである。またそれだけに、家族の中に「問題」がない、などという家庭は本当に少ないのではないかと思う。

なぜこのように家族の問題が日本に多いのだろう。思い切って単純にして言ってしまうと、欧米の影響を受けて、日本人の価値観、家族間が急激に変化しつつあること、およびに、経済的に急激に成長して物質的に豊かになり、そのために日本人の生活様式が変化したが、それに見合う生き方が考えられていない、ということの二点が、大きい要因であると考えられる。

日本人は古来から「イエ」（家名）を大切にして、家名の存続ということを第一義と考えて生きてきた。人間にとっては、自分の死後もなんらかの永続性とつながっていると信じることが、安心して生きていくために必要なことであり、自分の死後も「イエ」は残り、その「ご先祖」として子孫に祀られると信じることが、その人のこの世の生を支えるものであった。

（まえがきより）

一冊の本

父親の力 母親の力
「イエ」を出て「家」に帰る
河合 隼雄　著

新刊案内（中央公民館）

似合う服がみつからない！
安藤　優子　著

シェイプ・ゲーム
アンソニー・ブラウン　著

へんないきもの　早川いくを　著

1ポンドの悲しみ　石田　衣良　著

11/21 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）」

ゲスト笑福亭生喬さんによる爆笑ステージ

上野「さぎりの里」周辺で、尾呂志「熊野古道（横垣・風伝）」まつりが開催されました。尾呂志ふるさとの盆おどりや、紀州岩清水豚のバーベキュー、尾呂志米のPRなど、郷土尾呂志をめいっぱい堪能できるイベントとなりました。また、同時開催で「熊野古道大遠足」も行われ、横垣峠・風伝峠の古道ウォークを終えた参加者たちはそのまま古道まつりに参加し、郷土のまつりを楽しみました。

風伝峠の石畳を歩く熊野古道町民大遠足の参加者

12/5 冬季町民体育大会

冬季御浜町町民体育大会のバドミントン種目とソフトテニス種目が、町内の会場で開催されました。町内外からたくさんの選手が集まり、冬のスポーツを楽しみました。また、11月28日にはボウリングと中学生バスケットボールの２種目が、12月４日には、小学生バスケットボールが開催され、今後は、卓球・バレー・ゲートボールの３種目が年度内に開催される予定です。

ソフトテニス（阿田和中学校会場）

バドミントン（紀南高校会場）

11/27 森公美子コンサート

中央公民館で森公美子コンサートが開催されました。森さんは、「アニー」や「サウンドオブミュージック」等の有名ミュージカルの主人公になりきる衣装替えをいくつも披露し、観客の目を大いに楽しませました。また、ユーモアたっぷりの軽快トークで会場を沸かせた一方、圧巻のパワフルな歌声では観客を感動の渦に巻き込み、素晴らしいステージとなりました。

迫力ある歌唱で会場を魅了した森さん

12/11 御浜町ジュニアバンド クリスマスコンサート

クリスマスを目前に、御浜町ジュニアバンドのクリスマスコンサートが開催されました。今年で第８回目の開催となります。ジュニアバンドは町内の小中学生38名で結成されたバンドで、当日は「サウンドオブミュージック」や「フニクリフニクラ」など、バラエティに富んだ楽曲が披露されました。

おとな顔負けの演奏を披露したジュニアバンド

12/15 健康講演会

尾呂志長寿の郷づくり協議会主催の健康講演会が、尾呂志公民館で開催されました。はじめにゆる体操で体をほぐした後、紀南健康長寿推進協議会アドバイザーの落合医師から、体のしくみと健康生活についてのためになるお話を聞きました。集まった約５０人の住民は和やかな雰囲気の中、熱心に耳を傾けていました。

投稿写真

神木のイヌマキ 防虫・養葉散布作業

神木西地のイヌマキが平成１４年３月１７日、県の天然記念物として指定されました。幹周り５．６５ｍで、イヌマキ種としては全国で２番目の太さの木となります。

昨年６月、樹木医に診断してもらったところ、樹勢回復剤の散布が好ましいとのことだったため、今年６月末、神木区によって防虫・養葉散布が行われました。

クローズ-UP・みはまちょうの

あなたのページ

ふれあい交差点

総務課

身近な話題をお寄せください

神木老人クラブ「福寿会」

自主防災・防犯・交通安全活動に取り組んでいます！

行政係

神木老人クラブ「福寿会」では、自主防災・防犯及び交通安全活動に熱心に取り組んでいます。12月15日（水）、神木いこいの家「福寿荘」では、防犯・交通安全教室が開催され、約40人のお年寄りの方が参加しました。このような教室は、去年の3月から年2回ずつ行っており、今回で3回目になります。

交通安全教室では、神志山駐在署員の指導のもと、参加者一人一人が実際に横断歩道を渡って正しい横断方法を身につけました。

手を挙げて横断歩道を渡る練習をする参加者

また、中門会長からは、最近頻発している「振り込め詐欺（オレオレ詐欺）」や「悪徳商法」にだまされないよう注意をうながしたり、地区内の消火栓の所在を改めて説明したりと、生活安全の再確認が図られました。

講習会の後は、簡単な体操をして体をほぐしゲーム遊びや雑談で楽しみました。

福寿会自主防災・防犯組織では、このような防災・防犯・交通安全等の講習の他、消火器取り扱いの実施訓練、非常電話等の通報方法の勉強会、横断歩道・防犯灯・消火栓の点検等も行っています。

福寿会では、防火水槽の位置等をペンキで道路に示す作業も行いました

ボランティアの窓⑰ 精神保健ボランティア なのはな

精神障害者の方々と社会復帰を地域で支援し、見守ることを目的として、平成11年春、年中をとおして温暖な熊野に咲く花「菜の花」のように、こころ優しい活動ができることを願って開始しました。

会員数は12名で、活動は主として保健所デイケアへの協力と地域での研修や勉強会への参加をしています。メンバーさんと料理をしたり、ハイキングにでかけたり一緒に行動して楽しんでいるそうです。「仲良くなるとメンバーさんの個性もわかってくるので、いいところを発揮できるよう応援しています。デイケアメンバーの参加が少なくて少し残念なので、もっと参加してほしいです。」と代表者の方は話してくれました。

現在、会員を募集しており、平成15年度のボランティア教室修了者にも声をかけて会員を増やそうと考えているそうです。

●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10月1日～31日届出分）

阿田和

山田　祐衣（ゆい）ちゃん
佳延さん・美嘉さん

鈴木　雛（ひな）ちゃん
幹啓さん・美栄さん

神志山

徳久　叶汰（かなた）くん
順士さん・真弓さん

山本　そらちゃん
昇さん・ひとみさん

（9月届出分）

阪本　咲来（さくら）ちゃん
勝也さん・直子さん

片岡　杏奈（あんな）ちゃん
玄界さん・薫さん

栄養だより

《お正月料理》

新しい年を迎えていただくお正月料理は、おめでたい食材を使用し、色彩も鮮やかで年に一度の楽しみです。

ある程度保存できるように味付けは普段より濃い場合が多く、会食の機会が増えるため、ついつい食べ過ぎてしまう心配があります。カロリー制限・塩分制限などをしている方は食べ方に気をつけてください。

食べすぎを防ぐため、食事は腹八分目にし、間食に果物や乳製品をとり入れてみましょう。また食事の時はコップ1～2杯のお茶かお水を飲むようにしましょう。

今月は、お正月料理の定番である筑前煮を紹介します。加える調味料の順番を決めるだけでしっかり味がつきます。

筑前煮

材　料（2人分）

ごぼう……６０ｇ	サラダ油……小さじ１
にんじん……４０ｇ	だし汁……１４０cc
干しいたけ……２枚	砂糖……小さじ２
こんにゃく…４０ｇ	みりん……小さじ２
いんげん……４０ｇ	しょうゆ……小さじ２

作り方

(1) ごぼうは乱切りにし、酢水で下ゆでする。にんじん、こんにゃくは食べやすく切り、干しいたけは水で戻して食べやすく切る。いんげんは半分に切る。

(2) 鍋にサラダ油を熱し、いんげん以外の材料を炒め、だし汁と砂糖、みりんを加えてしばらく煮る。

(3) いんげんとしょうゆを加えて、汁気が少なくなるまで煮る。

メニュー提供：御浜町食生活改善推進協議会

12月1日現在の人の動き

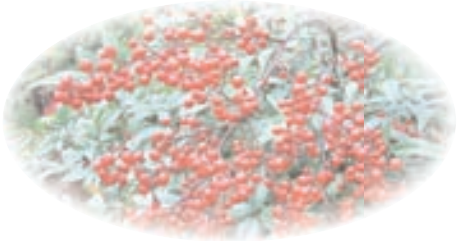
人口	10,225人	（－4人）
男	4,768人	（±0人）
女	5,457人	（－4人）
世帯数	4,332戸	（＋3戸）

あとがき

新年あけましておめでとうございます。今年も「広報みはま」をよろしくお願いします▼さて、新年初め、新たな抱負をたてるときです。去年の自分の抱負を思い出そうと一年前の「あとがき」を見てみると、「充実した一年を過ごしたい」とありました▼「充実してたかぁ？」と半信半疑に一年を振り返ってみると、病気も怪我もなく健康に過ごせたし、痩せはしなかったけど太ることもなかったし、特に目立った出来事もなかったけれど、平々凡々に過ごした一年。考え方次第では案外充実していたのかもしれません▼今年はちょっと欲を張り「いい意味でのビッグな出来事が起こりますように。」

広報 みはま 2005.1. No.429

1月のこよみ



1	土	●元旦●
2	日	平成17年御浜町成人式　中央公民館
3	月	
4	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）
5	水	
6	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
7	金	うんどう教室（自主活動）10:00～11:30 福祉健康センター
8	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
9	日	
10	月	●成人の日●
11	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） 健康・栄養相談　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 グラウンドゴルフ教室　9:00～11:00　清掃センター
12	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
13	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 ソフトテニス教室　19:00～21:00　阿田和小学校
14	金	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
15	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
16	日	ピアノ発表会　中央公民館 グラウンドゴルフ教室　9:00～11:00　寺谷総合公園
17	月	水中運動教室２班（予約制）　12:00集合　福祉健康センター 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 バレーボール教室　17:45～19:00　体育センター
18	火	ビン類資源、ペットボトル・トレー資源、ビン類ごみ収集日（阿田和・尾呂志地区） 健康・栄養相談　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
19	水	行政・人権・心配ごと相談　9:00～12:00　役場1階会議室 男性料理教室（予約制）9:30～12:30　福祉健康センター 水中運動教室１班（予約制）　12:00集合　福祉健康センター 健康づくり講演　19:00～　福祉健康センター ゴルフ教室　19:00～21:00　Ｌ（エル）
20	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
21	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
22	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 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
23	日	御浜町ふれあいコンサート　13:30　開演　中央公民館
24	月	バレーボール教室　17:45～19:00　体育センター
25	火	ビン類資源、ペットボトル・トレー資源、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
26	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　ミハマＧＧ
27	木	こどもの広場（自主活動）9:30～11:30　福祉健康センター ３歳児健診 受付 13:00～13:30　紀南病院すこやかルーム ソフトテニス教室　19:00～21:00　阿田和小学校
28	金	水中運動教室２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
29	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 バスケットボール教室　14:00～16:00　体育センター 卓球教室　14:00～16:00　阿田和中学校
30	日	肝炎ウイルス・前立腺がん検診（予約制） 受付 10:00～14:30　福祉健康センター
31	月	肝炎ウイルス・前立腺がん検診（予約制） 受付 10:00～14:30　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 バレーボール教室　17:45～19:00　体育センター

※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

発行／御浜町役場
編集／総務課行政係

〒519-5292 三重県南牟婁郡御浜町大字阿田和6120-1
TEL 05979③0505　FAX②3502
ホームページアドレス http://www.town.mihama.mie.jp/