

20歳の決意を新たに

新春2日、華やかな振袖やスーツを身にまとい、104人の新成人が成人式に臨みました。



広報

みはま

2006
No 442

2

平成 18年2月1日発行

今月の主な内容

- 2 ▶ 3 御浜町総合計画アンケート集計結果 みんなで考える御浜町の将来
- 4 ▶ 5 シリーズ 新しいまちづくり9
- 6 ▶ 7 税の申告はお早めに
- 8 ▶ 9 前納報奨金廃止のお知らせ／G・G作戦／御浜町公式ホームページバナー広告募集
- 10 ▶ 11 メールボックス紀宝署／年金だより／ふるさと就職相談会／保健だより
- 12 ▶ 13 情報のコーナー／一冊の本・新刊案内
- 14 ▶ 15 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



御浜町では、将来のまちづくりの基本である、長期総合計画の後期基本計画（平成18年～22年度）を策定しています。町を取り巻く環境は、少子・高齢化の進展、国地方の財政状況の悪化、住民ニーズの多様化等、新しい時代に対応した行政運営が求められています。また、これまで取り組んで参りました政策、施策につきましても、検討を重ねる必要があります。

ご報告いたします。昨今の町行政への意識の高まりを受け、大変多くのご意見をいただきました。今後アンケート結果を参考に、御浜町総合計画に反映させていただくとともに、各種施策に活用させていただきます。アンケートにご協力いただきました皆様、ご協力ありがとうございました。

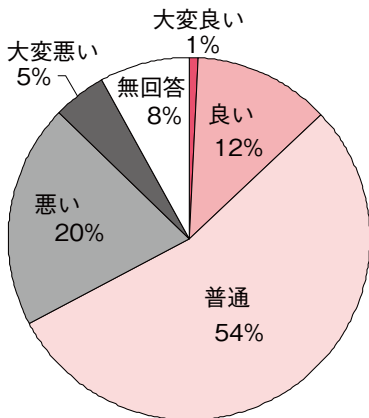
なお、詳しいアンケート結果は企画振興課でご覧いただくか、御浜町ホームページでご覧いただけます。

○回答者数 632人
○回答率 63・2%

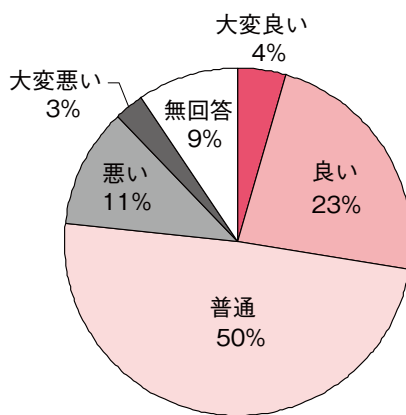
御浜町ホームページアドレス
<http://www.town.mihama.mie.jp/>

◆あなたの身の回りの状況は？

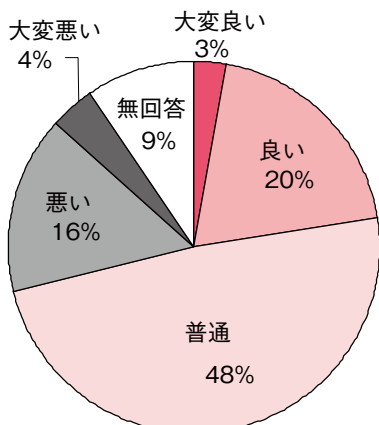
火災・地震・水害に対する防災対策



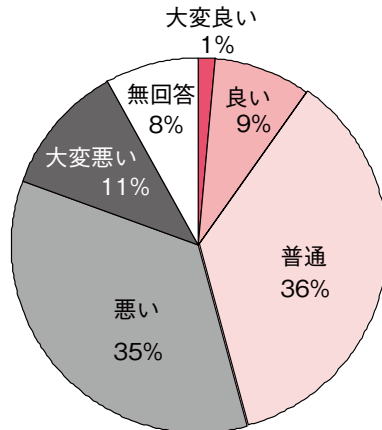
ごみ収集やリサイクル対策



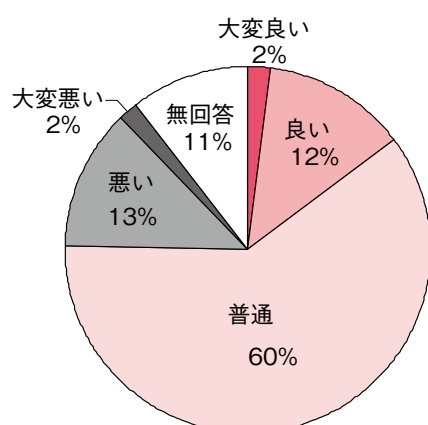
身近な地域での道路の使いやすさ



医療の体制



健康づくりへの取り組み



主なアンケート結果について報告します

防災対策についての

主な意見

▼高齢者の方（特に独居老人の方）の防災対策の向上に努めたほうが良いのではないかと思います。高齢者を対象にした訓練も地区単位で行うなど、継続的にするのいいと思います。

▼いざという時の避難場所を決めておくことが大事（家の近くで）

▼防災器具の準備・点検、私自身も含めて他人事のように思っていないだろうか？もう一度見直す必要がある。

健康づくりについての

主な意見

▼健康づくりの一つとして食生活が大切と考えています。出来る限り安心して食せる食品を心がけ、手作りが大切と思っています。

▼食生活が大事だと思えます。歩くことが運動です。

まちづくりについての

主な意見

▼少子高齢化がますます深刻になると思われます。若者の仕事の充実、若者の住居

の確保に力を入れていただければよいのでは。

▼厳しい社会情勢の中で、住民と町との役割分担を明確にして、地域でできることは地域でやっていく体制を構築していく必要があると思う。住民自らがより良い町、住み良い町になるよう、町全体で取り組むことを期待しています。

▼後継者の育成等基幹産業であるみかん生産、販売に積極的に力を入れる。

▼県外出身ですが、とても素敵な土地だと思います。今ある何かを犠牲にして何かを生み出すのではなく、今の御浜町がより素敵な町となることを願っています。

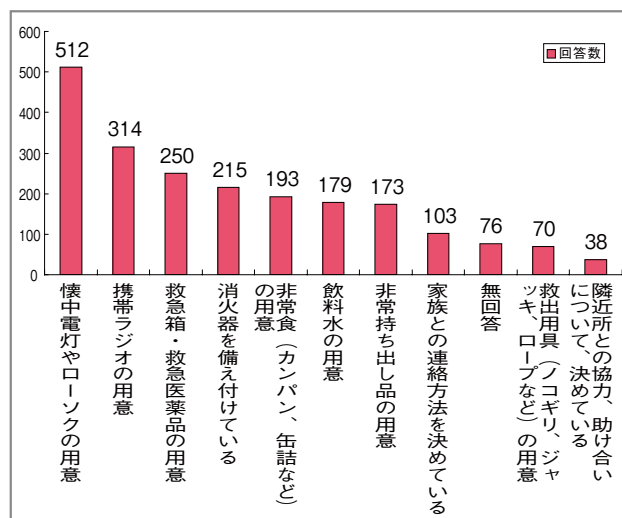
▼御浜町に若者が移住してくるようなキラリと光る産業政策の立案が大切だと思う。柑橘の将来があるのか、これに代わる産業の育成が大事ではなからうか。

※問い合わせ先

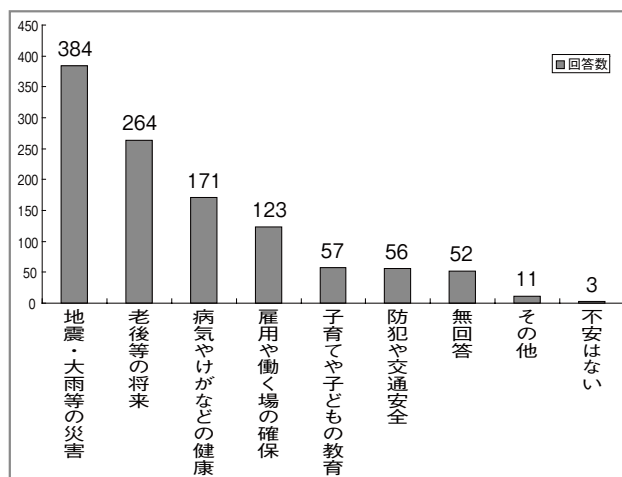
企画振興課まちづくり推進室

☎ 3-0507

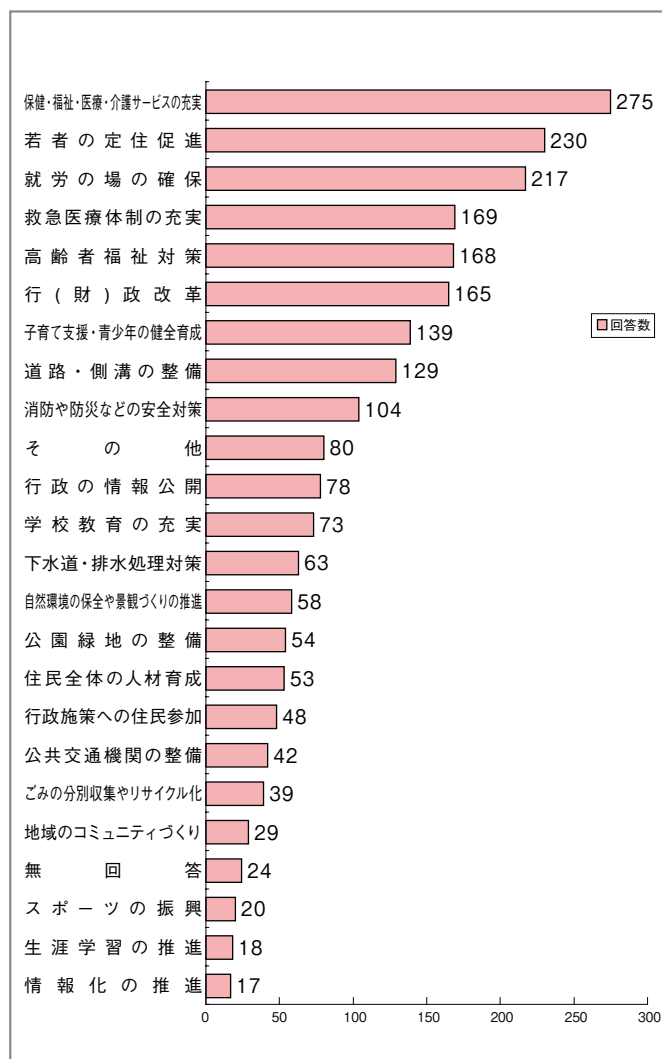
◆あなたの取り組んでいる防災対策は？（複数回答）



◆不安に思っていることは？（複数回答）



◆御浜町の取り組みで力を入れてほしいものは？（複数回答）





「新しいまちづくりの指針」の実施プラン 「事務事業見直し編」(案)が まとまりました

「新しいまちづくりの指針」の実施プランである「事務事業見直し編」の中間報告については、昨年の『広報みはま11月号』にてお知らせしました。その中では、指針の基
本方針に沿った主要項目を中心に、「人件費の抑制」や「公
共施設の統廃合」、「住民自治」、「防災対策」、「健康づくり」
などを取り上げています。

今回は、それら以外の一般項目(約190項目)につい
てとりまとめました。紙面の都合上、その中から福祉、教
育、暮らし、環境など、住民の皆様にとって、特に関係の
深いものを抜粋してお知らせします。

今後、これらの内容を基に、住民の皆様への説明や懇談
を踏まえながら、新しいまちづくりへの取り組みを進めて
いきたいと思えます。ご理解とご協力をよろしくお願いし
たします。

「事務事業見直し編」(案) 一般項目

項目など	現在、町が行っていること	見直しの内容	実施 年度	今後の対応・見直しポイントなど
補助金・負担金等	各種団体の運営や事業について補助金・負担金を交付	・補助金の支出に対するルールの明確化 ・総額の抑制	18	定められたルールにより、補助団体の活動実績を評価し適正な補助金を交付します。
使用料等	条例等に基づいて使用料等を徴収	・受益者負担の適正化方針に基づき、使用料等を改定 ・使用料等を徴収していないサービスの有料化	18	受益者負担の原則により、経費の応分を受益者の負担とします。 ・公共施設利用料(体育館・公民館など) ・証明書等発行手数料 など
町有財産	町所有の普通財産(土地など)の運用管理	町有地などの売却の推進	18	町有財産の売却による有効活用と収入の確保を図ります。
消防団	消防団活動に関する事業	消防団組織の再編	18～19	熊野市消防本部の体制を踏まえ、適切な消防防災活動への見直しを行います。
町税	町税の課税及び徴収	前納報奨金の廃止	18	前納報奨金制度は、税負担の公平性を確保する観点から廃止します。
町のイベント	・イベントの企画と実施 ・各地域で開催されるイベントへの支援	「七里御浜大海水プール」、「ふるさとフェスティバル」の休止	18	・大海水プールは、海岸の浸食により取水が困難のため休止します。 ・民間活力によるイベントの支援、県などとのイベント連携に取り組みます。
自主運行バス	自主運行バスの運行 ・町自主運行バス(2路線) ・広域自主運行バス(2路線)	・町の自主運行バス(さぎりの里・みょうけん山コース)の廃止 ・広域自主運行バスの運賃見直し	18	利用者が少なく収支率が悪化しているため2路線を廃止します。
ことぶき人材センター	「ことぶき人材センター」の運営を社会福祉協議会に委託	委託の廃止	18	高齢者の生きがいづくりを目的とした社会福祉協議会の自主運営への移行を推進します。
敬老事業	毎年9月の敬老週間に各地区で敬老会を開催	敬老会の廃止	18	健康づくりや生きがいづくりのための高齢者対策を推進します。
高齢者・障害者の家族介護支援	高齢者・障害者を在宅介護をしている者に対し、月額3,000円の手当を支給	介護手当の廃止	18	介護保険制度の推進と介護予防の充実を図ります。
在宅介護支援センター	在宅介護に関する総合的な相談業務	地域包括支援センターへ機能再編	18	医療・保健・福祉の分野の総合相談窓口を含む「地域包括支援センター(仮称)」を設置し、効率的な相談業務を行います。
緊急通報システム	一人暮らしの高齢者に対し緊急通報装置を無償で貸与し、24時間体制で緊急時への対応	緊急通報を受信する業者への受信委託料の応分を受益者が負担	18	受益者負担の原則により、経費の応分を受益者の負担とします。

項目など	現在、町が行っていること	見直しの内容	実施年度	今後の対応・見直しポイントなど
福祉医療費助成	障害者・高齢者・一人親家庭・乳幼児に対し医療費の一部を助成	68歳・69歳の高齢者及び寡婦の医療費について町独自の助成制度を廃止	18	障害者、一人親家庭、乳幼児の医療費については、県制度に基づいた助成を継続します。
各種福祉団体への補助	各種福祉団体に対し運営費の補助金を交付	自主運営への転換を促進	18～20	補助金支出の基本的なルールを遵守し、総額の抑制に努めます。
出産祝金	第3子以上を出産した町民に対し祝金を支給（第3子10万円第4子以上30万円）	出産祝金制度の廃止	19	少子化対策として子育て支援事業を充実します。
合併処理浄化槽設置補助	合併処理浄化槽設置に対する補助金を交付	10人槽以上の浄化槽に対する補助金の廃止	18	補助対象を住宅用のみに限定します。
ごみ処理・リサイクル	・ごみの分別収集及び処理 ・不法投棄の処理	・ごみ収集業務の民営化について調査検討 ・ごみ袋の有料化の実施 ・粗大ごみ処理費等の有料化	18～20	ごみ処理経費の軽減とごみ減量化への取り組みとして有料化は避けられない状況です。
町営墓地	上市木地区・阿田和地区にある町営墓地の維持管理	上市木共同墓地の使用申請条件を緩和（未利用墓地の解消）	18	申請条件緩和による町営墓地の有効活用を図ります。
農業後継者対策	・就農セミナー・交流会等の実施・就農支援金の支給 ・三重農業大学生への奨学金の支給	・就農支援金の廃止 ・三重農業大学校への奨学金の廃止	18	・現在支給を受けている就農者については継続します。（経過措置） ・県やJAと協力しソフト面の就農支援体制の強化を図ります。
有害鳥獣対策	有害鳥獣駆除（電撃等）に関する助成	町独自の助成制度の廃止	18	県制度に基づいた助成に移行します。
住宅	住宅等の建築確認の受付・耐震診断の実施・耐震補強への補助金の交付	・一般住宅耐震診断の委託実施 ・一般住宅耐震補強に対する助成	18～20	安心して暮らせる住宅環境の整備を図ります。
道路・橋りょう	町道の新設・改良・維持管理	・町道の維持修繕は継続 ・地元における維持修繕の支援 ・工事施工箇所については緊急性や必要性を考慮した選定	18～20	地域に密着した道路については、資材などの現物支給等を行い地元での維持修繕へ移行します。
学校施設	学校施設の維持管理	計画的な改修と耐震補強の実施	18～20	学校教育における安全環境を計画的に整備します。
学校給食	給食センターから学校給食を提供	給食事業の民営化を検討	18	民営化を含めた調査研究を行います。
スクールバス	スクールバスの運行委託と維持管理	・運行委託料の削減 ・現行のスクールバス制度について地元（西原・中立）との協議を開始	18	スクールバスの在り方について今後の対応を検討します。
公民館	町内公民館施設の維持管理	地区公民館分館の地元譲渡	18～20	分館の譲渡について地元との協議を開始します。
みはまスポーツクラブ	・スポーツ教室の開催 ・各種研修会の開催	・クラブマネージャーの育成 ・自主運営への移行を促進	18	補助金支出の基本的なルールを遵守し、総額の抑制に努めます。
スポーツ少年団	・スポーツ少年団の運営費の助成 ・各大会運営費負担金の支出	スポーツ少年団運営費助成の廃止	18	補助金支出の基本的なルールを遵守し、総額の抑制に努めます。

今回お知らせしました「新しいまちづくりの指針」の実施プラン「事務事業見直し編」（案）に関する資料をご希望の方は、郵送をいたしますので、まちづくり推進室までご連絡ください。（町のホームページ上にも掲載していますので、ご覧ください。）

●「新しいまちづくり」について、皆様の声をお聞かせください！

まちづくりに関して、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・ファックス・メール等、方法は問いません。どのようなことでも結構ですので、皆様からのご意見・ご提案をお待ちしております。

また、「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、町職員がうかがってお話をする「御浜トリック」制度をお気軽にご利用ください。

お問い合わせ先
企画振興課まちづくり推進室
☎ 3-0507



申告期限は3月15日です。

今年も申告期間が近づいてまいりました。役場職員が次のような日程で各地区を巡回しますので、ご都合に合わせてご利用ください。

申告書は2月上旬に発送させていただきます。この申告書は個人町県民税の課税だけではなく、国民健康保険税の軽減の資料にもなる大切なものですので、所得のあるなしにかかわらず、申告期限（3月15日）までには必ず申告してください。

確定申告・個人町県民税・国民健康保険税の申告受付日程

●● 個人町県民税・国民健康保険税の申告をされる方 ●●

2月	曜日	受付場所	時 間	2月	曜日	受付場所	時 間
8日	水	志原公民館	午前9時30分～午後2時	17日	金	尾呂志公民館	午前9時30分～午後2時
9日	木	下市木公民館	午前9時30分～午後2時	20日	月	阪本コミュニティセンター	午前9時30分～12時
10日	金	中央公民館	午前9時30分～午後2時			中立コミュニティセンター	午後1時～3時
13日	月	柿原公民館	午前9時30分～12時	21日	火	西原集会所	午前9時30分～12時
		引作集会所	午後1時～3時			片川公民館	午後1時～3時
14日	火	神木公民館	午前9時30分～午後2時	22日	水	山地コミュニティセンター	午前9時30分～12時
15日	水	上市木公民館	午前9時30分～12時			上地集会所	午後1時～3時
		上組青年クラブ	午後1時～3時	※2月23日～3月15日においても、個人町県民税の申告は役場税務住民課にて受付しています。			
16日	木	栗須青年クラブ	午前9時30分～12時				
		栗須下地集会所	午後1時～3時				

●● 所得税・消費税の確定申告をされる方 ●●

平成17年分の確定申告と納税の期限は、所得税が3月15日（水）、消費税及び地方消費税が3月31日（金）です。

※確定申告は自書申告となっております。申告書はご自分で記載しましょう。

《御浜町会場》

日 程	受付場所	時 間
2月23日～3月2日	役場くろしおホール（税務署員）	午前9時～午後4時
2月27日	役場くろしおホール（税理士・税務署員）	午前9時～午後4時

《その他近隣市町村の会場》

日 程	相談会場	時 間
2月16日～3月15日	尾鷲税務署	午前9時～12時 午後1時～5時
2月16日～2月22日	熊野市労働福祉会館	午前9時～12時 午後1時～4時30分
3月3日	紀和コミュニティセンター	午前9時～12時 午後1時～4時
3月3日	紀宝町役場（旧鵜殿村役場）	午前9時～12時 午後1時～4時
3月6日	紀宝町保健センター	午前9時～12時 午後1時～4時



申告をしないと困ること

- ◆ 所得証明、課税証明、納税証明などの発行ができない場合があります。
- ◆ 国民健康保険の保険税額の軽減が受けられない場合があります。
- ◆ 保育所の入所手続きや、児童扶養手当などの申請手続きができない場合があります。
- ◆ 福祉施設への入所や福祉諸制度の利用の際に、支障が生ずる場合があります。
- ◆ 県営住宅への入居手続き等ができないことがあります。

個人町県民税の申告をしなければならない方

1月1日現在御浜町に住所があり、次に該当する方は申告をしなければなりません。

- 昨年中に農業や営業などの所得があった方
- 扶養されていた方で、昨年は就職やパートなどにより所得があった方
- 勤務先から税務住民課へ給与支払報告書の提出がされていない方
- 年末調整後に扶養親族などの異動があった方
- 給与・公的年金のほかに所得があった方（不動産収入、利子、配当など）
- 2ヶ所以上から給与を受けた方
- 医療費控除や雑損控除を受けようとする方

個人町県民税の申告をしなくてもよい方（申告したとみなされる方）

- 所得税の確定申告をした方
- 給与所得のみの方で、勤務先から給与支払報告書（源泉徴収票）が提出されている方

国民健康保険税の申告について

国民健康保険に加入されている世帯の方は、所得の有無にかかわらず必ず申告してください。

申告に必要なもの

次のうち、該当するものをご用意ください。

- 印鑑
- （事業・農業所得がある方）昨年中の収入及び経費の確認できる帳簿類
- 年金及び給与等の源泉徴収票または給与支払者の証明書
- 生命保険料・損害保険料・社会保険料（国民年金等）・医療費等の証明書等（支払った金額の確認ができるもの）
- 雑損控除、寄付金控除のある方はその証明書
- 障害者控除を受けられる方は障害者手帳や戦傷病手帳
- 勤労学生控除を受けられる方は在学証明書

お問い合わせ先など

申告が必要かどうか分からない場合等、まずはお問い合わせください。

- 個人町県民税に関すること 税務住民課賦課係 ☎ 3-0510
- 所得税・消費税に関すること 尾鷲税務署 ☎ 0597-22-2222

前納報奨金廃止 のお知らせ

町県民税（普通徴収分）・固定資産税の前納報奨金制度は、平成18年度から廃止になります。

前納報奨金制度は、昭和25年に、戦後の混乱した社会情勢と不安定な経済情勢の下で、市町村民税（普通徴収分）、固定資産税について、税収の早期確保、自主納税意欲の向上及び納税意識の高揚を図ることを目的に創設された制度です。

しかしながら、この制度は永年にわたる納税者皆様のご協力により、金融機関等の窓口での納税及び口座振替による納税などが普及し、自主納税意思が高まってきたこと、さらに、この制度が適用される税目が固定資産税と個人町民税（普通徴収分）に限定され、また、全期分を一括納税できる者に限られるため、納税者間に受益の不公平感が生じているなどの理由から、廃

止することになったものです。

これまで、この制度の運用にご協力いただきました皆様にお礼を申し上げますとともに、制度の廃止につきまして、何卒ご理解のうえ、今後とも納期内納付になお一層のご協力をお願いいたします。

なお、1年間分の税金を一括して納付する「全期前納」については、前納報奨金は交付されませんが従来どおり行えます。全期前納振替から期別振替に変更を希望される方は、お早めに手続きをしていただきますようお願いいたします。

※問い合わせ先
税務住民課 徴税係

☎ 3-0510

御浜町公式ホームページ

バナー広告 募集

町公式ホームページの平成18年度分バナー広告（8枠）を募集します。

御浜町公式ホームページ

■ 規格

【大きさ】 天地50ピクセル×左右100ピクセル

【容量】 4キロバイト以内

【画像】 GIF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4月1日～平成19年3月31日

■ 申込期間

平成18年2月6日（月）～2月20日（月）
（ただし、申込者多数の場合は、先着順とします。）

※問い合わせ先

総務課調整室 ☎ 3-0505（担当 中村）

E-mail: soumuka@town.mihama.mie.jp

G・G作戦

松・広葉樹の植樹作業

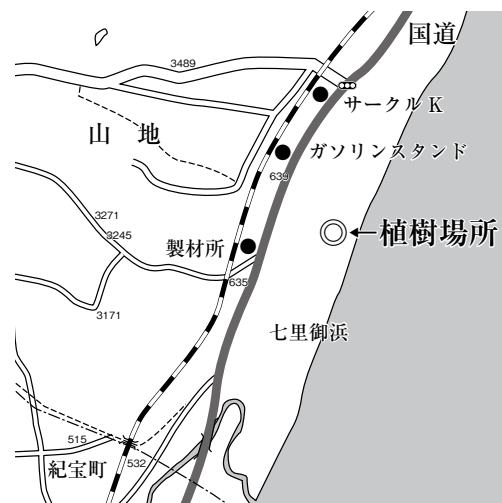
七里御浜の松林は、近年その数が減少しており、防風林としての機能の低下や美しい景観が損なわれています。七里御浜松林及び防風林を守るため、多数の参加をお待ちしております。

【日時】 2月19日（日）午前9時～

【場所】 阿田和山地 七里御浜国有林内

※問い合わせ先

農林水産課 振興係 ☎ 3-0517



きれいな川や海を守るため

合併処理浄化槽を設置しましょう



合併処理浄化槽とは

し尿だけを処理する単独処理浄化槽と違って、家庭から出る洗濯、台所、風呂、トイレ、洗面等に使用された汚れた水をまとめて処理できる浄化槽のことで、下水道施設と同等の処理能力を持っています。私たちが1日に排出するBOD(※)の量は1人40gとされ、し尿が13gで洗濯、台所等で27gとなっています。

川や海の水質をよくするために



川や海の汚れの原因は、大きく生活排水、農業・畜産排水、産業排水の3つに分けられます。近年は生活水準の向上により生活排水の占める割合が全体の半分以上となり、きれいな川や海を守り

次世代に引き継ぐためには、下水道地区以外では合併処理浄化槽の普及が緊急の課題となっています。

御浜町では、平成3年度よりこの問題に取り組み、現在は約1,000基の合併処理浄化槽が設置され、水質の改善に努めています。依然として単独処理浄化槽の数が上回っています。公共用水域の改善ができない単独処理浄化槽の生産、設置が禁止されたことに伴い、今後は単独処理浄化槽から合併処理浄化槽への転換を図ることが大きな問題として残っています。

合併処理浄化槽の設置には補助金が受けられます



合併処理浄化槽の設置には

水環境の改善を図ると共に、設置者の負担の軽減を目的として国、県、町で補助金を出しております。5人槽では354,000円の補助が受けられます。是非この機会に合併処理浄化槽の設置を考えていただきますようお願いいたします。

※BOD(生物化学的酸素要求量)

河川の有機物質による汚れの指標で、数値が大きいほど汚れていることになります。

水の中の汚れ(有機物質)を、酸素の必要な微生物によって分解させたときに、消費する酸素の量をmg/lで表しています。

■こんな物にこれだけのBODがあります

項目	BOD (mg/l)	これだけ捨てる と (ml)	水の住める水質に するための水量(ドラ ム缶数1本200l 基準)
ラーメンの汁	27,000	300	8.1
てんぷら油	1,500,000	20	30.0
ビール	81,000	180	14.6
生ジュース	77,000	180	13.9
おでんの汁	100,000	500	50.0
肉じゃが煮汁	52,000	100	5.2
牛乳	78,000	200	15.6
味噌汁	37,000	180	6.7
コーンスープ	130,000	180	23.4

※ 魚の住むことのできる水質(BOD: 5mg/l)にするために必要な水の量をドラム缶の本数で表しています。

お問い合わせ先

生活環境課

環境係

(担当 岡本)

☎ 3-0513

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。今春、大学、高校等を卒業予定の方も含め、地元で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】

2月17日（金）
午後1時～3時
（受付12時30分～）

【場 所】

御浜町役場3階 くろしおホール

【参加企業】

紀南地域の企業 約25社

【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）
TEL 0597-89-5351
FAX 0597-89-5369

メールボックス

紀宝署



振り込め詐欺にご用心

振り込め詐欺とは、「オレオレ詐欺」「架空請求詐欺」「融資保証金詐欺」の総称です。

●オレオレ詐欺とは
電話を利用し、親族、警察官、弁護士等を装い、
・交通事故を起こした
・借金をして暴力団に捕まった

●架空請求詐欺とは

郵便等を利用し、不特定多数の人に債権を取り立てるハガキ等を送り、現金を預金口座等に振り込ませる詐欺をいいます。
被害に遭わないためには、身に覚えのない請求は、

† 問い合わせ先 †
紀宝警察署
☎ 0735-33-0110

・事実が確認できないときは、振り込まない
・電話の相手に家族の住所・名前などを聞き、本人かどうか確かめる
・電話を切った後、本人等に連絡をして事実がどうか確認する

●融資保証金詐欺とは

実際には融資を行わないが、融資することを口実に融資を申し込んだきた人に、保証金等を名目に現金を口座等に振り込ませる詐欺をいいます。
被害に遭わないためには、融資の前提として、現金を振り込ませることなど、正規の貸金業者ではあり得ないことです。信用して振り込まない

・妊娠させてしまった等と嘘をついて、示談金名目で現金を預金口座等に振り込ませる詐欺をいいます。
被害に遭わないためには、

無視する
・相手には、電話をしない、自分の住所、名前を教えない

年金 だより

新成人の皆さん、国民年金の 加入手続きをしましょう

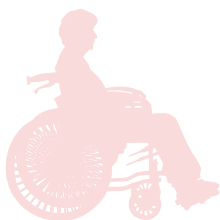
国民年金は、国が責任をもつて運営する公的年金制度です。日本国内に住所を有する20歳から60歳までの人が加入することになっています。自営業者、学生などは「第一号被保険者」に、サラリーマン、公務員は厚生年金や共済年金に加入すると同時に「第二号被保険者」に、第二号被保険者に扶養されている配偶者は「第三号被保険者」になります。国民年金などの公的年金は、やがて必ず訪れる長い老後の収入を国が約束してくれる年金制度です。また、国民年金は、老後の所得保障だけではなく病気やけがで障害が残ったときや、18歳未満の子どもを残して父親が亡くなった時などにも年金を支給して、思いがけない人生の「万一」もサポートします。

加入手続きは、第一号被保険者は役場で、第三号被保険者は配偶者の勤務先などを經由して行います。第二号被保険者は厚生年金保険などの加入手続きに合わせて行うの

で、個別の手続きは必要ありません。
第一号被保険者となる方は、20歳になったら忘れずに加入手続きをしてください。なお、学生である場合など、収入が少ないために国民年金保険料の納付ができない場合は、申請により保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。

学生納付特例制度・若年者納付猶予制度・保険料免除（全額・半額）等の申請を行わないうまま、国民年金保険料が未納となっていると、万一のときに障害年金が受け取れないなど、思わぬ事態を招きますのでご注意ください。

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



保健ばり



No.302

バスタイムの有効活用で 心も体もリラックス

効果的な入浴手順

① かけ湯をする

浴室に入ったらず「かけ湯」をして、体をお湯の温度に慣らし、汚れを落とし、かけ湯は、心臓に遠いところ、足から徐々に上へと全身にします。

② のぼせ対策にかぶり湯をする

入浴前に頭の上から1〜2杯の「かぶり湯」をすると、入浴時に起こる血圧の上昇を弱め、のぼせを防ぐ効果があるようです。とくに、熱めの風呂が好きな人は、「かぶり湯」をするよう心がけま

よう。

③ 体の症状によって入浴法を選ぶ

お湯の温度、入浴方法、時間、姿勢など体調や体の症状に応じた入浴法を選びましょう。

● 冷え性

基本は半身浴です。就寝前に39℃くらい（夏38℃、冬40℃）のぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。30分ほどで体の芯から温まります。温冷交代浴も血液循環の促進効果があります。熱い浴槽3分間、冷たいシャワーを冷える部位に10秒間、これを1セットとし5セット繰り返します。

● 肩こり

ややぬるめの湯にゆつくりと。マッサージや温水シャワーも血行がよくなり症状を緩和してくれます。シャワーは、後頭部から肩にかけて2〜3分あてます。がんこな肩こりには温水と冷水を交互に当てると効果的です。

首筋から肩の上部、鎖骨あたりがこっている場合には、肘を曲げたときにできる肘の横じわから指幅2本分の位置にあるツボに温水シャワーを2〜3分あてます。



● 不眠

湯温は37〜39℃のぬるま湯に設定し、20〜30分間ゆっくりつかり心身ともにリラックスしましょう。就寝1時間前くらいに入浴するのがベストです。



● 腰痛

「交代足浴」も自律神経系のバランスを整えるので効果的です。通常の入浴後、浴槽のお湯を42℃くらいの湯温にします。浴槽で5分間ゆっくり足踏みをし、その後足首までを水につけて10秒間素早く足踏みをします。これを1セットとして、5回繰り返しましょう。

④ 水分補給を忘れない

38〜40℃のお湯に20〜30分、ゆつくりつかります。浴槽の縁に手をかけて、腰や背中をゆつくり反らします。お腹を膨らませたり、へこませたりを繰り返すだけでもよいです。体を伸ばして腰をストレッチしてみましょう。

長い時間入浴すると、どんどん汗をかきます。そのまま水分をとらずにいると、水分が足りなくなつて汗が出にくくなり体温調節ができなくなつたり、血小板が凝固して血液濃度が上がったります。入浴前と入浴後、のどが渴いたら入浴中にも十分な水分補給をしましょう。

乳がんになるのは どんな人？

乳がんと関係すると考えられる重要な危険因子は左記の8つです。しかし、当てはまる項目が多い人が必ず乳がんになるというわけではありませんが、ゼロではありませんし、絶対大丈夫ともいえません。

また、残念ながら乳がんの予防方法はありません。早期発見・治療が最善の対策法です。早期発見のために、自己検診や町で実施しているがん検診を定期的に受けましょう。

* 乳がんと関係する危険因子

- ① 年齢40歳以上
- ② 30歳以上で未婚
- ③ 初産が30歳以上（出産経験がない人を含む）
- ④ 閉経年齢が55歳以降
- ⑤ 肥満（特に50歳以上）
- ⑥ 良性の乳腺疾患（特に増殖性、異型を伴うもの）になったことがある
- ⑦ 家族（特に母、姉妹）に乳がんになった人がいる
- ⑧ 乳がんになったことがある

2月
季節
カレンダー

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

診療時間 午前8時30分～午後5時15分

●●● 2月の担当医 ●●●

5日	紀南病院
12日	紀南病院
19日	平谷 一人 医師 (荒坂診療所)
26日	紀南病院

●●● 3月の担当医 ●●●

5日	紀南病院
12日	谷口 智行 医師 (谷口クリニック)
19日	尾辻 啓 医師 (尾辻内科クリニック)
26日	平谷 一人 医師 (荒坂診療所)

木本高校校定時制 入学案内

【試験科目】

国語・数学・英語・面接・作文（満20歳以上の方は、面接と作文）

【出願・学力検査等の日程】

●第一次募集

〔出願期間〕 2月22日（水）

〔学力検査〕 3月10日（金）

〔合格発表〕 3月17日（金）

●第二次募集

〔出願期間〕 3月20日（月）

〔学力検査〕 3月24日（金）

〔合格発表〕 3月28日（火）

●第三次募集

〔出願期間〕 3月28日（火）

〔学力検査〕 3月30日（木）

〔学力検査〕 3月30日（木）

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18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。

〔合格発表〕 3月31日（金）
〔定員〕 40人
〔受検料〕 950円
〔出願手続き〕
入学願書及び調査書（満20歳
以上の方は卒業証明書）
※体験入学、学校見学を希望
する方は、学校までご連絡く
ださい。
〒問い合わせ先〒
木本高等学校
0597-8513811
89-6244

【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、又はこれと同等以上。

他は、15歳以上であれば可。
※大学院修士選科生・修士科
目生はお問い合わせください。

【学習方法】

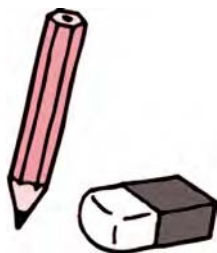
自宅のテレビ（CSデジタル
放送又はケーブルテレビ放
送）で放送授業を視聴する
か、放送大学三重学習センタ
ー（三重県総合文化センタ
ー）のビデオテープ等を利用
して学習します。

【応募期限】

2月28日（火）まで

〒問い合わせ先〒

放送大学三重学習センター
059-233-1170



住民自治講演会

【日時】 2月13日（月）午後7時～
【場所】 役場本庁3階 くろしおホール
【講師】 帝塚山大学法政策学部教授 中川 幾郎 先生
【演題】 住民自治とまちづくり

〒問い合わせ先〒 総務課 調整室 ☎ 3-0505（担当 中村）

2月の納税期限

●国民健康保険税第6期

納期限 2月28日（火）

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。

タッチパネルの コンピュータで 仕事探し

仕事探しの方法が、ファイルからタッチパネルのコンピュータに変わります。ハローワーク熊野では2月27日から「求人自己検索システム」というコンピュータの操作により、簡単に求人の検索ができるようになります。

熊野地域の求人をはじめ、三重県内の全ての求人をする場で見ることが可能です。お気軽にハローワークをご利用ください。

お問い合わせ先
ハローワーク熊野
☎0597-89-5351

国の教育ローン

国民生活金融公庫では、教育に係るご家庭の経済的負担の軽減を目的とした「国の教育ローン」を取り扱っております。高校、大学、短大、専修学校等への入学時や在学費用のほか、海外留学などの場合についてもお使いいただけます。

【利用できる方】

高等学校・大学など融資対象となる学校に入学・在学される方の保護者で、年収990

万円（事業所得者は770万円）以内の方

【融資額】学生・生徒一人につき200万円以内

【使いみち】入学費用、在学費用（入学金、授業料、アパート敷金及び家賃など）

【利率】1・65%（平成17年9月10日現在）

【融資期間】10年以内（在学期間内で元金据置が可能）

【返済方法】毎月元利均等返済（ボーナス払いの併用も可能）

お問い合わせ先

教育ローンコールセンター

☎0570-008656

国民生活金融公庫津支店 融資相談係

☎059-227-5211

裁判員制度の出張講義

平成21年5月までに裁判員制度が導入されることになりました。

裁判員制度は、殺人や傷害致死事件などの刑事裁判に国民が参加し、裁判官と協力して裁判を行う制度です。20歳以上の国民が候補者として選ばれ、この候補者の中から事件ごとに裁判員が選ばれます。

津地方裁判所では、裁判員制度について理解を深めていただく目的で、自治会、企業、学校等に裁判官が出向いて実施する出張講義を行っています。講義の時間は1時間30分

中退共で退職金を

退職金の準備は万全ですか？中退共は中小企業で働く従業員のための退職金制度を運営しています。

中退共は国の制度なので掛金助成や税法上の優遇など、有利な特色がいっぱいです。安全・確実な中退共制度をぜひご利用ください。

お問い合わせ先

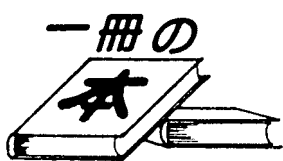
中小企業退職金共済事業本部
☎03-3436-0151

程度で、日時は応相談となります。

申し込み・問い合わせ先
津地方裁判所総務課庶務係
☎059-226-4171

町図書館だより 新書のお知らせ

今は追憶の世界に住む人だ
というのを抜きにしても、姉
さまは本当に美しい人でした。
くつきりとした二重（ふた
え）瞼（まぶた）に筋の通った
お鼻、目の色は黒というより
鳶（とび）色です。肌はまるで
牛乳のように白く、髪もほ
んのり栗色で、まるでロシア
の美しい少女のようでした。
実際、近所の口の悪い人た
ちは、どこかの外国人と母さ



わくらば日記
朱川 湊人 著

まの間に生まれた子ではない
か……と無礼な噂をしていた
くらいです。今から思えば、
父さまが家を空けておられて
いたことと、鈴音（りんね）
という珍しい名前が、その風
説を一層もっともらしく感じ
させていたのでしょう。
もちろん、私はそんな噂を
真に受けたことは一度もあり
ません。けれど、たとえば一
緒にお風呂屋さんに行った時
や、土間に盥（たらい）を出

して行水する姉さまの裸を見
たりすると、無責任な噂が出
る理由もわかる気がしたので
す。
（中略）
けれど天は、やはり姉さま
に二物を与えていたのです――
類まれな美貌と、ある特別な
才能を。
実は、姉さまは――その鳶色
の瞳で、過ぎた出来事をはっ
きりと「見る」ことができた
のです。（本文より）

新刊案内（中央公民館）

お神酒徳利 山本 一力 著

禁煙セラピー アレン・カー 著

ギネス世界記録2006
クレイグ・グレンディ 著



演奏を披露するジュニアバンド

12/17 御浜町ジュニアバンド クリスマスコンサート

毎年恒例の御浜町ジュニアバンド「クリスマスコンサート」が開催されました。メンバーたちは、「人生のメリーゴーランド」や「ディズニーメドレー」など、日頃練習を重ねてきた曲を披露。会場には、家族や友人らが大勢つめかけ、少し早めのクリスマスの音色を楽しみました。

また、ゲスト出演の紀南高校吹奏楽部との合同合奏もあり、迫力ある演奏を響かせました。

1/5 消防出初式

平成18年消防出初式が阿田和小学校グラウンドで開催されました。町内4つの分団から、計101人の消防団員が参加。消防団員表彰、点検、小型ポンプ操法、一斉放水等が行われました。みぞれが降る寒さの中、消防団員たちは、改めて住民の生命や財産を守る使命感と消防組織の士気を高めました。



市木分団による小型ポンプ操法



ピシッと整列する消防団員



尾呂志川での一斉放水



御浜分署に新型消防ポンプ車導入

このほど、熊野市消防署御浜分署の消防自動車が新型車両に更新されました。新しく導入された車両は、初期消火に威力を発揮する高圧噴霧装置等が装備されており、ポンプ性能も毎分2000ℓ以上の放水量と連続8時間以上の放水が可能となるなど、パワーアップしています。今後の火災現場での活躍が期待されます。

平成18年御浜町成人式が、中央公民館で開催されました。町内出身の新成人130人のうち、104人が出席し、20歳の門出を祝いました。来賓祝辞や記念品贈呈、新成人代表の誓いのことばと式は進み、式典終了後には、久しぶりに会う友人や恩師と談笑しあう新成人の姿が見られました。

1/2 成人式



尾呂志中学校関係



御浜中学校関係



阿田和中学校関係

誓いのことば（一部省略） 新成人代表 大家摩起

私たちは、本日ここに人生の大きな節目である成人の日を迎えることができました。

相次ぐテロや暴動、自然災害といった暗い話題の多い昨今、未来に不安がないと言える嘘になります。しかし、そのような時代の中でも、私たちは皆様から頂いた多くのものを胸に、社会の一員として、様々なことを自分自身の

目で確かめ、様々な人と出会い、時に笑い、時に泣き、時に感動し、そして、そこから学びとることのできる良識ある社会人となるよう精進していきますことをここに誓います。

まだまだ知識も経験も浅く、未熟な私たちであります。どうか今後とも宜しくご指導くださいますようお願い申し上げます。

私たちは、御浜町民で



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

米メジャーリーグで活躍する御浜町出身の藪恵壹投手が、12月末に帰郷されました。そして、阿田和養真野球クラブを訪れ、自身の出身チームである阿田和養真野球クラブの子どもたち24人に、ユニフォームを贈りました。

このユニフォームは、藪投手が今季所属していたオークランドアスレチックスのユニフォームに似せたもので、緑色の生地、胸元には黄色の文字で「Atawa」と

入っています。また、背中には子どもたち各々の名前が入っており、揃いの帽子とグラウンドコートも一緒に贈られました。



子どもに投球指導をする藪投手

を通して子どもたちは、未来のメジャーリーガーを目指し、藪投手の指導のもとで一生懸命練習に励んでいます。

※お詫び

1月号で文字の誤りがありました。14ページ「ふれあい交差点」記事中の「議会運営委員会」の中で、端地常浩議員の名前が間違っていました。お詫びして訂正いたします。



寄贈されたユニフォームを着て藪投手と記念撮影

広報文芸



みはま広報俳句十二月抄

刻告げる	チャイムは遠く	枯野かな	川本 素秋
石路は貴に	潮騒近き	浜街道	和田真沙恵
子の代に	息吹きかえす	蜜柑山	長尾 あや
京はいま	光の埧塙	冬紅葉	下川 幸子
両足裏	小春の縁に	晒しけり	椰山 てい
鼻のなき	一仏に添う	石路の花	久保 ひま
いらだたし	物売る電話	十二月	榎本 梢代
少年の	背丈の如し	年暮るる	西 敦子
行く雲に	心をゆだね	日向ぼこ	浦 正枝
一徹に	自説を曲げず	くるみ割る	須崎久美子
人生は	点でありたし	年の暮	仁井田御浜児
戌年の	彷徨う犬を	ただ案ず	屋敷 淳子
川の面に	垂れし一枝の	狂い花	田岡 徳生
そこそこに	別れを告げし	年の暮	岡田 睦
貸し店舗	一日だけ借る	年の暮	前 たき子
毛糸帽	脱ぐひま惜しみ	庭掃除	小野はるみ
校庭で	おしくらまんじゅう	冬鴉	小野まあり
初雪や	日の出前から	子等の声	向井幸太郎
繰り言や	自慢話の	日向ぼこ	石橋 寛朝
鴛鴦の	はなれてあても	相寄れる	榎本 弧星
忙中に	ひと息もあり	日脚伸び	大平 昭

※1月号で、名前の脱字がありました。お詫びして再掲させていただきます。

花芒 ゆれる向うに 育てられ

田岡 徳生

はじめまして (平成17年11月1日～30日届出分)

▶ 神志山 ◀



小倉 空翔くん
宏紀さん・あきなさん

▶ 阿田和 ◀



生駒 諒太くん
勤さん・加奈代さん



吉田 菜緒ちゃん
健二さん・真紀さん

(10月届出分)



久堀 遙くん
亮さん・恵さん



久保 陸妃ちゃん
忍さん・いづみさん



健康逸品 この一品



鰯のかばやき風



材 料 (1人分)

鰯……………1匹	大根おろし……50g
(生しょうが、酒 少々)	サラダ菜………2枚
片栗粉…………適宜	レモン…………1/6個
揚げ油	トマト…………40g
だし汁…………25cc	
さとう…………小さじ1	
しょうゆ……小さじ1	
酒……………小さじ1	

作 り 方

- ①鰯は生しょうが、酒の中につけておく。
- ②鰯に片栗粉をつけて油で揚げておく。
- ③だし汁、さとう、しょうゆ、酒を沸かし、鰯を入れてからませる。
- ④器に盛り、大根おろし、サラダ菜、レモン、トマトを添える。

メニュー提供：御浜町食生活改善推進協議会

●主語は「私」で

～シリーズ～
人を大切にする
まちづくり



教育委員会

たとえば、あなたは身内の方にお祝い事があると、六曜の大安の日にお祝いを贈ったりしますね。そこで、なぜそうするのですかと聞かれたらあなたはどうか答えますか？「みんながそうしているから」とか、「世間では当たり前だから」と答えるのではないですか？

それでは、みんながするのなら何をしてもいいのでしょうか？誰かを仲間はずれにした無視したりしてもいいのでしょうか…？ところで、「世間」や「みんな」っていったい誰なのでしょう？

つきつめて考えていったとき、最後には結局「自分」にたどりつきます。「みんなが」思っていることといいながら、実は「自分が」思っていることなのです。ですから、物事はすべて「私がそうしたいから」、「私がそう考えるから」と一人称で考え、行動していくべきです。

「世間」とはわれわれ、流されることなく、また責任転嫁しないよう、根拠のないうわさや慣習に惑わされず、自分の意思で行動できるようにになりたいものです。

何事もまず「私」から考えましょう。

1月1日現在の人の動き

人 口	10,187人 (－10人)
男	4,752人 (－8人)
女	5,435人 (－2人)
世帯数	4,336戸 (+4戸)

▼ちなみに現在は、インフルエンザが猛威を振るっているようです。皆さん、健康管理にはくれぐれも気をつけましょう。

年

末から年始にかけて、風邪をひいてしまいました。真正銘の寝正月です▼2日に開催された成人式には、熱をおして取材に向かいましたが、長くそこに居ることもできず、式典後の新成人たちを写真におさめることができませんでした。後日「広報の人に写真を撮ってもらいたかったから探してたのに」という新成人の声を聞き、申し訳ない思いでいっぱいです▼正月に帰省していた友人にも会えず、同窓会にも出席できず、本当に散々な年明けでした

あ
と
が
き