

# みかほま

6

2006  
No 446



カラフルな傘を広げる阿田和保育園の園児たち

2～3 **町職員人事異動** / 木造住宅無料耐震診断のご案内

4～5 暮らしの情報 / 図書館だより

6 児童手当の現況届 / 交通災害共済

①～⑥ 議会だより

7～8 メールボックス紀宝警察署 / 消防署だより / 年金だより / 保健だより

9 ファインダーの向こう側 / 平和月間取り組み団体募集

10～11 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

# 町職員人事異動

御浜町では、まちづくりの方向性や行政運営のあり方を示した「新しいまちづくりの指針」に基づき、行政改革を推進しています。

その中のひとつの取組みとして、平成18年5月1日に、事務の効率化と住民サービスの向上を目的とした、組織・機構の再編を行い、人事異動が発令されました。

この再編については、機能性の強化と役職のスリム化を図りながら、組織内部から改革に取り組み、更なる住民サービスの向上に努めます。異動になった職員は次のとおりです。(カッコ内は旧職)

## 【課長級】

▽総務課長(総務課長兼企画振興課長) 浦中 佳男

▽健康福祉課長(福祉保健課長) 大畑 覚

▽産業建設課長(生活環境課長) 西 俊行

▽生活環境課長(農林水産課長兼建設課長) 中村 博文

▽総務課参事(パーク担当) (企画振興課参事兼課長補佐) 中村 恵是

▽総務課参事(選挙管理委員会担当) 兼課長補佐(行政・防災対策担当) (税務住民課課長補佐) 東 正人

▽税務住民課参事(住民・保

険年金担当) 兼課長補佐(住民・保険年金担当) (建設課課長補佐) 福田 博夫

【課長補佐級】

▽総務課課長補佐(庶務・企画・財政管理担当) (総務課課長補佐) 仲 康弘

▽税務住民課課長補佐(税務担当) (税務住民課主幹) 松本 繁春

▽健康福祉課課長補佐(農林水産課課長補佐) 湊 常彦

▽生活環境課課長補佐(環境担当) (建設課主幹) 城内 利夫

▽生活環境課課長補佐(上下

水道担当) (生活環境課主幹) 笹之内克己

▽産業建設課課長補佐(農林水産課課長補佐) 今西富士男

▽出納室長兼課長補佐(会計課主幹) 林 義尊

▽教育委員会課長補佐(給食センター担当) (教育委員会総務主幹) 松岡 廣吉

▽産業建設課付課長補佐(紀南地域振興協議会事務局駐在) (生活環境課主幹) 岡本 有司

▽総務課主幹(防災対策担当) 兼防災対策室長(総務課主幹) 中村 正男

▽税務住民課主幹(税務担当) (税務住民課賦課係長) 下川 博愛

▽健康福祉課主幹(健康づくり推進担当) 兼健康づくり推進室長(総務課管理係長) 山本 美代

▽産業建設課主幹(工務担当) (建設課土木係長) 西 廣

▽産業建設課主幹(産業振興・農業振興担当) 兼農業振興室長(企画振興課主幹) 赤崎 直之

【係長級】

▽総務課庶務係長(総務課職員係長) 山田 一成

▽総務課企画係長(企画振興課まちづくり推進室担当主査) 中本 勝

▽総務課財政管理係長(農林水産課振興係長) 東地 正登

▽税務住民課税務係長(農林水産課付け主査) (紀南地域振興協議会事務局駐在) 仲村 和彦

▽税務住民課保険年金係長(税務住民課くらしと相談係長) 畑中 芳成

▽健康福祉課福祉係長(福祉保健課長寿社会担当主査) 榎本 若典

▽健康福祉課健康づくり推進室推進係長兼主任保健師(福祉保健課住民健康係主任保健師) 宮澤 佳永

▽生活環境課上下水道係長(税務住民課徴税係長) 中門 孝至

▽産業建設課管理係長(建設課管理担当主査) 池内 昌洋

▽産業建設課工務係長(建設課土木係長) 西 康秀

▽産業建設課産業振興係長(農林水産課工務係長) 上林 功

▽産業建設課農業振興室振興係長(企画振興課地域振興担当主査) 西田 秀雄

▽教育委員会学校教育係長(教育委員会総務担当主査) 田嶋 一成

▽教育委員会生涯学習係長(税務住民課くらしと相談担当主査) 山本 一生

▽健康福祉課付係長(紀南介護保険広域連合派遣) (福祉保健課付係長) (紀南介護保険広域連合派遣) 岡田 織兼

▽健康福祉課付係長(紀南

- 介護保険広域連合派遣)
- ▽(教育委員会生涯学習担当主査) 田上 孔基
- ▽産業建設課付係長(東紀州地域活性化事業推進協議会紀南事務所へ駐在)(農林水産課振興担当主査) 崎本 正和
- ▽総務課行政担当主査(企画振興課付係(東紀州地域活性化事業推進協議会紀南事務所駐在)) 端地 正尚
- ▽総務課財政管理担当主査(総務課財政担当主査) 林 健太郎
- ▽総務課防災対策担当主査(総務課行政係) 鈴木 基朗
- ▽税務住民課税務担当主査(福祉保健課福祉係) 下 博昌
- ▽税務住民課保険年金担当主査(企画振興課まちづくり推進室) 山本幸一郎
- ▽健康福祉課包括支援担当主査(福祉保健課長寿社会係) 西 勉
- ▽生活環境課上下水道担当主査(生活環境課下水道係) 西 栄二
- ▽産業建設課工務担当主査(建設課土木担当主査)
- ▽出納室出納担当主査(会計課総務係) 池本 淳
- ▽教育委員会生涯学習担当主査(教育委員会生涯学習係) 上垣内守雄
- 【係級】
- ▽総務課庶務係(総務課職員係) 西田 千賀
- ▽総務課庶務係(総務課調整室) 大野 英二
- ▽総務課企画係(農林水産課管理係) 赤根 義人
- ▽総務課財政管理係(建設課用地対策係) 西倉 啓之
- ▽税務住民課税務係(税務住民課賦課係) 奥田 恭大
- ▽税務住民課税務係(税務住民課徴税係) 下川 崇志
- ▽税務住民課税務係(税務住民課徴税係) 松浦 豊
- ▽健康福祉課福祉係(福祉保健課福祉係) 大家 英樹
- ▽健康福祉課福祉係(総務課行政係) 阪口 和美
- ▽健康福祉課包括支援係(福祉保健課長寿社会係) 室谷 智子
- ▽健康福祉課健康づくり推進室推進係(福祉保健課住民健康係) 下 美穂
- ▽健康福祉課健康づくり推進室推進係(福祉保健課)
- 住民健康係) 芝 香衣
- ▽生活環境課上下水道係(生活環境課水道係) 濱地 靖章
- ▽産業建設課管理係(企画振興課まちづくり推進室) 鈴木 嘉将
- ▽産業建設課管理係(税務住民課住民係) 和田 康高
- ▽産業建設課工務係(農林水産課工務係) 仮谷 智
- ▽産業建設課産業振興係(税務住民課賦課係) 前 亘
- ▽産業建設課農業振興室振興係(農林水産課管理係) 樫山 慎也
- ▽産業建設課農業振興室振興係(農林水産課振興係) 崎久保友司
- ▽教育委員会学校教育係(教育委員会総務係) 岡田 成展
- ▽教育委員会生涯学習係(福祉保健課付(紀南介護保険広域連合派遣)) 橋村 守裕
- 【嘱託】
- ▽税務住民課保険年金係(税務住民課くらしと相談係) 南 学

## 専門家による

# 木造住宅無料耐震診断のご案内



木造住宅無料耐震診断を実施します。この耐震診断は、建築物の大部分を占める木造住宅の地震に対する安全性の向上を図り、地震に強いまちづくりを進めることを目的に、町が専門家に診断を依頼し国、県、町がその費用を負担するものです。(個人負担はありません。)この機会に、住宅の地震に対する強さを確認されてみてはいかがでしょうか。

また、今年度より木造住宅の耐震補強工事に対する補助金の交付事業も開始します。

申込みについては、産業建設課・支所・連絡所窓口にある所定の用紙に必要事項を記入の上、産業建設課窓口まで提出してください。

なお、対象となる建物は、昭和56年5月以前に建築された木造住宅であること等の条件がありますので、詳細についてはお問合せください。

〒問い合わせ先〒 産業建設課 ☎3-0519 (担当 和田)

# くらしの 情報



- 役場本庁での窓口証明業務（戸籍・住民票・印鑑証明のみ）は月曜～金曜の午後6時15分まで受付しています。
- 「広報みはま」は御浜町ホームページでもご覧いただけます。ホームページアドレス <http://www.town.mihama.mie.jp/>

紀南病院内科系 日曜外来診療	
●●● 6月の担当医 ●●●	
4日	二村 昭 医師 (相野谷診療所)
11日	小山 徹 医師 (小山医院)
18日	平谷 一人 医師 (荒坂診療所)
25日	松波 久雄 医師 (尾呂志診療所)

**人間ドック(日帰り)利用者募集**

**【実施期間】**  
平成18年7月～平成19年3月  
平日の紀南病院が指定する日  
(祝祭日を除く)

**【医療機関】** 紀南病院

**【検査項目】** 身体計測・血液・胸部X線・腹部超音波検査・血圧・心電図・胃部X線及び胃部内視鏡・大腸・尿・眼・聴力・子宮がん及び乳がん検査(女性のみ)等

**【申込み対象者】** 御浜町国民健康保険加入者で、35歳以上の方(納期限到来までの国民健康保険税完納者となります)

**【募集人員】** 40人

**【自己負担金】** 5,000円  
(申込みと同時に支払います)

**【申込受付期間】** 平成18年6月

月1日～平成18年12月27日まで(募集人員に達した場合はその日まで)

**【申込場所】** 税務住民課保険センター・連絡所

※申込み時に自己負担金・保険証・認印を持参のうえ、お申込み下さい。申込後は、紀南病院から問診表が届きますので、必要事項を記入のうえ、病院の指示に従い受診して下さい。

◆問い合わせ先  
税務住民課保険年金係  
☎3-0512 (担当 畑中<sup>はたなか</sup>)

**下水道排水設備工事責任技術者試験**

**【講習日時】** 10月18日(水)  
午前9時30分～午後4時

**【試験日時】** 11月14日(火)  
午後1時～

**6月の納税期限**

- 町県民税第1期
- 国民健康保険税第2期

**納期限6月30日(金)**

※納税は便利で確実な口座振替をどうぞご利用ください。

**【講習・試験会場】**  
メッセウイングみえ(津市)

**【受験資格】** 平成18年11月14日で満年齢20歳以上で、排水設備工事または排水設備以外の下水道工事あるいは水道工事の設計または施工に関し、受験申し込み時現在で2年以上の実務経験を有する者

**【申込期間】** 6月26日～7月7日(当日消印有効)

※申し込み用紙は生活環境課に備え付けています  
◆問い合わせ先  
生活環境課上下水道係  
☎3-0513 (担当 西<sup>にし</sup>)

**狩猟免許取得予備講習会 受講者募集**

**【日時】** 平成18年7月2日(日)  
午前9時10分～

**【場所】** 三重県総合文化センター内 文化会館 大会議室

**【申込期限】** 平成18年6月23日

**【受講料】**

- 初心者 15,000円
- 経験者 7,000円

**【対象者】** 20歳以上

※この講習会は、三重県狩猟免許試験(平成18年7月5日・平成18年7月23日)を受験するための予備講習会です。狩

猟免許試験については、別途、熊野農林商工環境事務所(☎0597-89-6137)への申し込みが必要です。

◆お申し込み・問い合わせ先  
三重県猟友会紀南支部(熊野市役所 林業振興課内)  
☎0597-85-4870

**日赤事業資金(社資)を募集します**

今年も日本赤十字社事業資金を募集しています。町から委託を受けた連絡員・区長・女性の会会員が訪問いたしますのでご協力宜しくお願いいたします。

- 一般：500円
- 特別：2,000円以上

皆様からの資金(社資)は、災害時における被災者の救済や海外支援等に充てられます。

◆問い合わせ先  
健康福祉課福祉係  
☎3-0515 (担当 大家<sup>おおや</sup>)



開館時間 ●午前 9 時～午後 4 時  
休館日 ●毎週月曜日

若年者の就職相談及び  
産業人材育成講座  
「就職しま専科」を開催

おしごと広場みえは、三重県（三重県人材・Uターンセンター）と国（ハローワーク津三重学生職業相談室）が一体となって開設している、学生・概ね30歳までの求職者を対象とした就職支援のためのワンストップサービスセンターです。利用者の利便性の向上を図り、より多くの若年者の就職を支援するため出張相談を実施しています。  
また、三重県では、若年求職者（フリーター、学卒未就職者等）を対象に、県内の大学等や民間人材ビジネス会社

子ぎつねの名が決まりました。  
ヘレンという名にしました。ヘレン・ケラーから借りました。  
ヘレン・ケラーはアメリカの女性です。一歳七か月のときにかかった病気が原因で、目が見えなくなり、耳も聞こえなくなりました。そのため言葉が話すことができませんでした。三重の障害を持ち



子ぎつねヘレンが  
のこした本  
竹田津実 著

と連携を図り、県内企業が望む即戦力となる産業人材を育成し、就職を支援するための講座「就職しま専科」を実施しています。

【おしごと広場みえ出張相談について】

- 1 概要
- ① 日程  
尾鷲市：毎月第2土曜日（10時～16時まで）  
熊野市：毎月第4土曜日（10時～16時まで）
  - ② 会場  
尾鷲市会場：尾鷲市中央公民館  
熊野市会場：熊野商工会議所
- お問い合わせ先 ☎

《おしごと広場みえ》  
☎059-222-3309

【産業人材育成講座「就職しま専科」熊野会場について】

- 1 講座概要
- ビジネスマナーやコミュニケーション能力を身に付けるための講座（座学）を約1ヶ月で100時間受講していただきます。さらに、そのスキルを磨くために、実際の職場体験（インターンシップ）を2ヶ月で4日間実施。講座修了後は認定証を発行し、就職までの支援をします。
- 2 対象  
県内での就職を希望する30歳くらいまでの方
- 3 募集定員 20名

ながら、努力してそれを克服し、たくさん仕事をしました。  
この子ぎつねも、ヘレン・ケラーより重い障害をもった生き物になる可能性があります。  
わたしたちは、どうかそれに負けないような一生を送ってほしいと思ったのです。  
名前が決まった日、妻は「わたしたちは、サリバン役です

4 実施時期

- ① 座学：平成18年9月4日～27日までの間で100時間（土日祝日除く）
- ② インターンシップ：平成18年10月および11月の間で40日間

5 講座会場

近畿大学工業高等専門学校  
6 募集期間  
平成18年5月8日～9月4日まで

お問い合わせ先 ☎

《就職しま専科運営事務局》  
☎059-213-3336

未来に残そう青い海  
海洋環境保全推進週間

海上保安庁では、6月5日～6月11日までの1週間を

「海洋環境保全推進週間」としまして、「未来に残そう青い海」をスローガンで皆様に海洋環境保全のための啓発活動を展開しております。  
6月5日（月）～11日（日）までの7日間に次のようなことを見かけましたら、尾鷲海上保安部へ通報をお願いします。

- 家庭のゴミを捨てている。
  - 排水口付近で魚がたくさん死んでいる。
  - 使用しなくなった船や筏を放置したり、捨てている。
- \*尾鷲海上保安部は熊野灘の美しい海を守ります。  
☎通報・問い合わせ先 ☎  
尾鷲海上保安部  
☎0597-25-0118

新刊案内

- アトラス動物世界地図絵本  
ダニエラ・デ・ルカ 著
- 日常茶飯語 プチおさらい  
べつやく 著
- 水の街道 関西編  
産経新聞写真報道局 編

# 児童手当の現況届を忘れずに



現在、児童手当を受給中の方は、6月中に役場から現況届に係る書類を送付いたしますので、必要事項を記入し6月30日（金）までに健康福祉課、阿田和町民サービスセンター、支所、連絡所等へ提出をお願いします。

\*阿田和町民サービスセンター、支所、連絡所の業務日は、月・水・金です。

〒問い合わせ先〒

健康福祉課福祉係 ☎ 3-0515（担当 坂口<sup>さかぐち</sup>）

万一の交通事故に備えて

## 三重県交通災害共済<sup>さかぐち</sup>に加入しましょう

掛金年額500円で見舞金最高120万円

万一の交通事故に備えて、県民の皆様がお互いに支えあっている、三重県交通災害共済への加入をおすすめします。

ご家族そろってぜひご加入ください。

被害者、加害者の区別なく、見舞金を給付しています。

### 《掛金》

年額一人当たり500円  
（ただし、生活保護の受給者は200円）

### 《給付対象となる事故》

▼国内道路での自動車・バス・原動機付自転車・自転車（小児用自転車を除く）等の交通に伴う人の死傷

▼国内での踏切道での列車との接触・衝突事故による歩行者の死傷

▼規則で定めた航路（県内18航路）での舟・船舶の接触・衝突による乗客の死傷

### ○支給停止（免責）

▼加入者の故意・無免許・酒気帯び運転による事故の場合の当該加入者にかかる見舞金や葬祭費

### ○支給制限

▼加入者・遺族等が不正に見舞金や葬祭費の給付を受けようとしたとき

▼天災その他これに類する原因によって災害が発生したとき

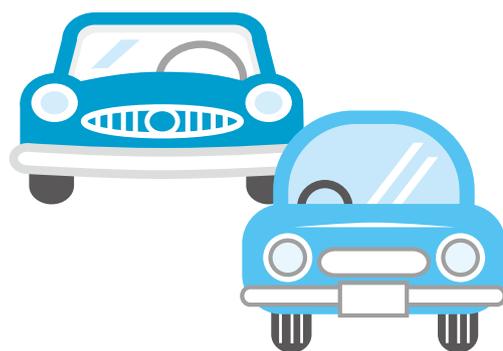
### 《見舞金》

災害の程度に応じて、2万5千円～120万円

\*加入資格・加入方法・請求手続書類・見舞金の詳細等、詳しくはお問い合わせください

〒問い合わせ先〒

税務住民課住民係  
☎ 3-0512（担当 湊<sup>みなと</sup>）





紀宝警察署  
ミールボックス

いのです。

### 2 薬物乱用による影響

覚せい剤など薬物から  
子供を守る

① 死んでしまうケースも：  
人間の精神や身体をボロボロにし、人間として生活を営めなくしてしまいます。

1 子供に広がる薬物乱用  
「ダイエットに効く」「1回だけなら大丈夫」など、甘い考えで薬物に手を出してしまいう子供達が増えています。

また、場合によっては、「死」に至らしめることさえあります。

### ② 幻覚・妄想

覚せい剤

大麻

M D M A

シンナー

などで、子供達は、薬物使用がファッションであるかのような言葉で誘われることが多い

薬物の乱用による影響として怖いのが、幻覚・妄想です。殺人、放火などの凶悪犯罪や、交通事故を引き起こすことなどがあるなど、乱用者本人だけでなく、周囲の人、さらには、社会全体に対しても、取り返しのつかない被害を及ぼす。

しかねません。

### 3 断る勇気が必要

薬物乱用のない安全な社会を作るには、一人ひとりが薬物乱用を根絶する意識を持つことが必要です。

### 4 お願ひ

皆さんからの情報が薬物事犯の検挙に大いに結びつきます。

薬物に関する情報があったときは、紀宝警察署又は最寄りの交番・駐在所に連絡してください。

お問い合わせ先

紀宝警察署

☎ 0735-33-0110

## 消防署からお知らせ

# 住宅用火災警報器の設置が義務化に

住宅には、平成18年6月1日から新築された時は設置しなければなりません。ただし、既存住宅は条例指定日（平成20年6月1日）には設置されていなければなりません。

※消防署が住宅用火災警報器を販売することはありません。くれぐれも悪質な訪問販売には注意してください。

お問い合わせ先

熊野市消防本部予防課

☎ 0597-89-0994



ピピピ

## 年金 だより

### 国民年金こんな時には こんな手続きを

国民年金は、日本国内に住入が年間130万円以上ある所がある、20歳以上60歳未満の方すべてが加入する制度です。

届出を忘れると、将来受け取る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。次のようなときには、市区役所・町村役場へ自分で届出をする必要があります。届出は忘れず行いましょう。

#### ○20歳になったとき

農業、自営業、学生、勤めていても厚生年金保険に加入していない方が20歳になったときは、「国民年金被保険者資格取得届」

#### ○会社を退職したとき

60歳になる前に、会社等を退職したとき、または勤めをやめて国民年金被保険者の配偶者となったときは、「国民年金被保険者資格取得届」

#### ○収入が増え、被扶養配偶者でなくなったとき

収入が増え、被扶養配偶者でなくなったとき

収入が増え、被扶養配偶者でなくなったとき（パート収入）

#### ○配偶者が退職したとき

配偶者が退職し、会社員や公務員などの被扶養配偶者でなくなったときは、「国民年金被保険者種別変更届」



なお、会社や役所、学校等に勤めている方とその被扶養配偶者の方については、勤務先で手続きが行われますので、自分で行う必要はありません。

※毎月、第2水曜日（原則）に尾鷲社会保険事務所職員による、出張年金相談を行っています。（開催日が近づきましたら、行政無線でお知らせ致します）

#### 【場所】

御浜町役場本庁舎1階第1会議室

#### 【時間】

午前10時から午後2時まで

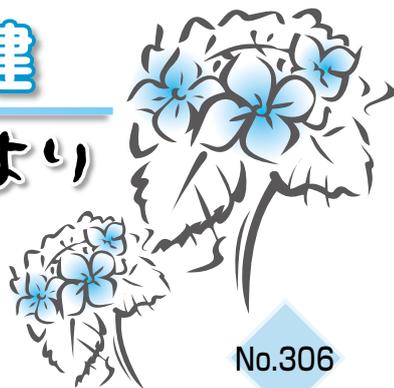
お問い合わせ先

税務住民課保険年金係

☎ 3-0512

# 保健

## だより



No.306

### 血液サラサラ効果のある食品を毎日の食事に取り入れましょう

人間は、生きていくために必要なエネルギーや栄養素を、食事によって補給しています。バランスの悪い食事や、食べ過ぎなどの間違った食生活を続けていると、体調が悪くなったり、病気になるたりしてしまいます。

当然、血液の質も、食事の内容によって大きく左右されます。血液ドロドロの原因である高コレステロール、高中性脂肪、高血糖、高血圧は、どれも食生活の乱れと深い関係があります。

次にまとめた「血液サラサラ食生活6か条」を守って、血液サラサラを目指しましょう。

**1 エネルギーは適正な量を**  
過食だと摂取エネルギーが消費エネルギーを上回って、肥満の原因になります。余ったエネルギーは中性脂肪となって、ドロドロ血を作ってしまうのです。

**2 毎日決まった時間に3食摂る**  
不規則な食生活も肥満を招き、血液がドロドロになります。夕食を夜遅く食べる、朝食や昼食を抜く、1食だけドカ食いするなどはやめましょう。

**3 脂肪の多い揚げ物などを摂り過ぎない**  
脂っこい食べ物を摂り過ぎれば、当然、血液中にも脂肪やコレステロールが増加します。特に、肉類などの動物性脂肪に気をつけてください。

**4 甘いものや主食を摂り過ぎない**  
お饅頭やケーキなどの甘いお菓子、ご飯やパンなどの主食は、成分のほとんどが糖質です。食べ過ぎると、血糖値が上がってドロドロ血になってしまいます。

**5 塩分は控えめに**  
塩分の摂りすぎはボロボロ血管をまねく高血圧の原因になります。薄味を心がけ、塩分の多い加工食品を控えめにしましょう。

**6 血液サラサラ効果のある食品（下記7項目）を毎日の食生活にバランスよく摂る**

#### 野菜、魚中心に食べるのがポイント

● 香りの強い野菜（玉ねぎ、にんにく、長ねぎ、にらなど）・・・強力な抗酸化作用でプリプリ血管を維持する。活性酸素を除去して血管老化を防ぎ、動脈硬化やがん予防にもよい。

● 酸味の強い食べ物（柑橘類、梅干し、ヨーグルト、酢など）・・・クエン酸や乳酸菌のすっぱさが代謝を良くする。代謝が良くなれば血行が良くなる。

● ねばねば食材（納豆、長いも、モロヘイヤ、オクラなど）・・・血栓溶解、血中のコレステロールを減らす働きで、血液をサラサラにする。

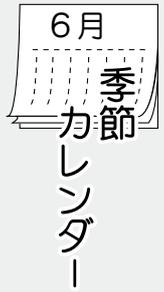
● シヤキシヤキ野菜（切干大根、ごぼう、れんこん、ブロッコリー、キャベツなど）・・・食物繊維が、余分な糖質脂質、コレステロールなどを絡め取って、血液サラサラ効果大。

● 黒い食べ物（黒酢、黒ごま、黒豆、海藻（ひじき他）など）・・・血液、血流、血管をめざましく改善する、栄養バランスが優れた健康食品。

● 青背の魚（さば、さわら、ぶり、かつお、まぐろ、あじ、いわし、さんまなど）・・・不飽和脂肪酸という成分の割合が多い脂肪が、血液をサラサラにしてくれる。

● 緑と黄色の野菜（ピーマン、にんじん、小松菜、かぼちゃ、ほうれん草、春菊など）・・・ビタミンA・C・Eの抗酸化ビタミンを含み、カラフルな料理で多くの種類の有効成分を摂取できる。

私たちの身のまわりには、食べるだけで血液をサラサラにしてくれるうれしい食材がたくさんあります。毎日の食事にどんどん取り入れていきましょう。



### 緑茶（煎茶・番茶・ほうじ茶）

緑茶には、今話題のポリフェノールの一種、カテキンが含まれています。

ポリフェノールとは光合成によってつくられる植物の色素、臭い、苦味成分で、体に弊害を起こす活性酸素を除去する抗酸化作用があります。

β・カロテンやビタミンC・Eなども抗酸化作用が強いのですが、細胞の脂溶性または水溶性部分のどちらかです。作用を発揮しません。しかし、ポリフェノールは細胞間の水溶性部分を守りながら、一部は細胞内の脂溶性部分で働き、また一部は細胞膜上でも力を発揮することが判明しています。活性酸素によって最もダメージを受けやすいのは細胞膜の部分だと考えられているので、ポリフェノールのオールラウンドで強い抗酸化作用に期待が寄せられています。

# ファイダー

## の向こう側

### 5/14「備えあれば憂いなし」



消火器を使った訓練（端地地区）

火訓練等に真剣に取り組んでいました。

いざという時にはこのような訓練の積み重ねが本当に大事ですね。

### 端地、北畑南地区防災訓練

先月に引き続き阿田和の2地区で、自主防災組織の発足を兼ねた防災訓練が行なわれました。阿田和地区では次々と自主防災組織が発足していることもあり、地域における防災への意識も高まっております。

今回2地区で100名以上の住民の皆さんが参加し、地元の消火栓の位置確認や御浜分署長のお話、消



消火栓・ホースの位置確認（北畑南地区）



## 平和月間（8月1日～31日）



取り組み団体等を募集します！

町では、昨年から8月を「御浜町平和月間」と定め、戦争の悲惨さや平和の尊さについて考える取り組みを行っています。その内容は、「平和」をテーマに自主的な取り組みを行う個人・団体（企業、グループなど）と連携を図りながら、平和を希求するまちづくりを行うものです。

昨年は11団体がミニコンサートや本の読み聞かせといったイベント、学習会などを行っていただきました。

町では、広報みはま8月号やホームページ等を通じて広く皆さんの活動をPRしてまいります。趣旨に賛同していただける団体等は、6月30日（金）までに、日時、場所、取り組み内容等を総務課までおしらせ下さい。

〒問い合わせ先〒 総務課 ☎3-0505

# 平成 18 年度 春の叙勲

## 富士本博行さん(上市木)が 消防功勞で瑞宝単光章 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



瑞宝単光章を受賞された富士本博行さん

富士本さんは、昭和38年9月に御浜町消防団に入団して以来、39年余の永きにわたり消防人として奉仕的精神をもって努められ、平成15年4月に退団されるまでのほとんどを、責任者・指導者として団員の教養訓練はもとより、地域住民の日常における防火意識の高揚に尽力されました。



北裏町長から伝達を受ける富士本博行さん

また、今回の受賞のほか、平成9年3月には消防庁長官表彰年功績功勞章も受けられています。富士本さんは、「このような名誉ある章をいただけたのは、団員をはじめとする、皆様のご指導とご鞭撻のおかげと感謝しています。」と謙虚な言葉で受章の喜びを語ってくださいました。

### 広報文芸



みはま広報俳句四月抄

内陣の 秘佛に点し 春の塵 和田真沙恵

平凡に 一ト日を過ごす 花の昼 川本 素秋

嬰兒の 泣き声のする 夏座敷 榎本 孤星

筍飯 腹八分目に 止まらず 大平 昭

春光を ませて苗土 ふくらます 下川 幸子

蒼天の ダム湖へ花の 散りやます 柳山 てい

牽して 楓の芽立ち 日に透ける 長尾 あや

一人居の 朝寝とがむる 人もなし 畑中 一代

家内の エールを背にし 入学す 須崎久美子

花の坂 登りつめれば 草児の碑 榎本 梢代

嵐やむ 今山に没る 春夕陽 浦 正枝

父と娘の 初めて交す 花見酒 向井幸太郎

授業終ゆ 花見べん当 桜二分 小野まあり

古里の 花の小径や 散歩道 小野はるみ

うららかや 波穂やかに 熊野灘 石橋 寛朝

春田水 どの水面にも 空と雲 田岡 徳生

道へだて 二分咲き桜 散る桜 前 たき子

# はじめてまじ



平成18年3月1日～31日届出分

## 阿和

### 神志山



乾 柚良ちゃん  
弘太さん・麻弥さん



長山 鈴果ちゃん  
裕一郎さん・麻世さん

### 尾呂志



ダシルバ ジュリア カオリ ナカヤマちゃん  
フィリオ ジョンド シルバさん  
・ダシルバ ソニア キヨカ ナカヤマさん



古川 もみじちゃん  
弘晃さん・麻央里さん



西田 響生くん  
優樹さん・しのぶさん



## 健康逸品 この一品



### にらと卵の酢醤油和え



材料 (4人分)

- |       |          |   |
|-------|----------|---|
| 卵     | 2個       | A |
| 塩     | 少々       |   |
| こしょう  | 少々       |   |
| 食用油   | 小さじ2     |   |
| にら    | 200g     |   |
| 酢     | 大さじ1     |   |
| 濃口醤油  | 小さじ1・1/2 |   |
| 白炒りゴマ | 大さじ1     |   |

### 作り方

- 卵は溶きほぐして、塩、こしょうで調味する。油を熱したフライパンに入れ、大きく混ぜて半熟状の炒り卵を作り、取り出す。
- にらは3cm長さに切り、①のフライパンに入れて炒める。
- 卵とにらを冷ましてから混ぜ合わせ、酢醤油(A)と白ゴマであえ、盛り付ける。

メニュー提供：御浜町食生活改善推進協議会

## 「人権擁護委員の日」特設人権相談所開設

全国人権擁護委員連合会では、人権擁護委員法の施行日である6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、全国一斉特設人権相談を実施します。当町においても次のおり相談所を開設しますので、人権問題等で悩みの方はお気軽に御利用ください。

相談は無料で、秘密は固く守ります。

【日時】 6月1日(木) 午前10時～午後3時

【場所】 役場1階第1会議室

【内容】 人権問題(差別・いじめ・虐待・隣人トラブル・労働問題・その他の心配ごとなど)に関する相談

【相談員】 人権擁護委員(山下榮一郎・下田文男・市ノ木山愛子)

申問い合わせ先

税務住民課保険年金係

☎ 3-0512 (担当 南)

## 今

月はドイツでサッカーのWカップが開催されますね。国によってはオリンピック以上の盛り上がりで、かつてはWカップがきっかけで戦争になったところがあるほど国と国とが熱くなる国際大会です▼ちなみにWカップにもたらされる日本の経済効果も桁違いで、王ジャパンが見事に初代王者になった野球世界一決定戦の10倍以上の4,500億円以上が見込まれるそうです▼日本からも世界のトップレベルで活躍する選手が多くなってきました。当町からも世界で活躍する選手がどんどんでて、興奮と感動を選手からいただいたいですね▼5月から広報の担当が代わりました。編集関係などすべてにおいて素人ですが、皆さまに読みやすい広報誌の発行を心掛けていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

## あ と が き

## 5月1日現在の人の動き

人口10,095人(+13人)  
男 4,707人(+9人)  
女 5,388人(+4人)  
世帯数 4,341戸(+12戸)