年中みかんのとれるまち

広報 みはま

No. 586

新成人 新たな門出

特集 御浜町成人式　P2−3

御浜町成人式

2018 2

平成30年 成人式 ～二十歳のちかい～

新成人の門出を祝う平成30年御浜町成人式が１月２日御浜町中央公民館で挙行されました。
本年度の成人式対象者は101名（尾呂志学園中卒６名、阿田和中卒34名、御浜中卒61名）。このうち89名が出席しました。

新成人になって、これから抱負は？

佐古　裕之介さん
（市木）
現状に満足することなく、日々の努力を忘れずに、良識のある社会人になれるよう頑張ります。

白倉　寛也さん
（志原）
３月で理美容学校を卒業しサロンで働くので、自覚をもって仕事をしたいです。また、大会などもあるので数多くの賞を受賞できるよう頑張ります。

福本　姫菜さん
（阿田和）
人に愛され、信頼され、尊敬される人になれるよう、日々精進していきたいです。

奥西　菜月さん
（神木）
これまでお世話になった人たちに感謝し、社会人として自覚と責任を持っていきたいです。

池田　祐里さん
（尾呂志）
大人の仲間入りをし、責任感が増えました。これから１人の大人として、恥じることのないよう立派な人間になりたいです。

誓いの言葉　新成人代表　前　瑞季さん

本日は、私たち新成人のために、このような盛大な式典を開催していただき、誠にありがとうございます。また、町長をはじめ、ご来賓の皆様より心温まるお言葉を頂き、新成人を代表して、深くお礼申し上げます。
本日ここに、人生の節目である成人式を迎えました。この日を迎えることができたのは、家族はもちろん、これまでに出会った先生方や地域の皆様のおかげだと感謝しております。
この自然豊かな「御浜町」に生まれ、共に競い合い、支え合った仲間と、今こうして「御浜町」の新成人となる日を迎えることができました。このふるさとを自分たちの誇りとして心に刻んでいきたいと思います。
私は高校を卒業後、大学進学のために故郷を離れ、先に故郷を離れていた姉と二人暮らしを始めました。生まれて初めて故郷を離れ、交通の便も人の多さも違う、全く新しい地に足を踏み入れた時、改めて自分のふるさとに対する気持ちが心から溢れ、ふるさとを思う時間がより多くなりました。
私たちは本日より大人の仲間入りをいたしますが、自分を見失うことなく、これからの一日一日を大切にしながら社会に貢献し、私たちの強みである若者らしさを活かし、一人ひとりの持つ力を結集し「御浜町」という故郷を共に守っていくことをここに誓います。そして後に続く後輩たちの見本となるような社会人を目指していきます。
新成人を代表しまして、成人としての決意と本日いただいた数々のご祝辞や、今までたくさんの方々に支えられてきた感謝の気持ちを込めまして、簡単ではございますが、誓いの言葉とさせていただきます。
（一部省略）

※紙面の都合上、全ての方を載せることができないことをお詫び申し上げます。

税の申告はお早めに

町県民税（個人住民税）の申告期限は３月１５日（木）まで

今年も町県民税の申告時期となりました。みなさんから提出される申告書は町県民税だけでなく、国民健康保険税の軽減や後期高齢者医療保険料の算定資料にもなる大切なものです。

申告受付は役場税務課および下表のとおり行いますので、期日までに申告を済ませましょう。（申告書は１月下旬頃各戸に郵送しております。）

※申告書が届かない場合でも、申告が必要と思われる方は税務課までお問い合わせください。

○町県民税・国民健康保険税等の申告受付日程

日　程	受付場所	時　間
２月７日（水）	阪本コミュニティーセンター	９：00　～　10：00
	栗須青年会館	10：30　～　11：30
	栗須下地集会所	13：30　～　14：30
	片川公民館	15：00　～　16：00
８日（木）	中立コミュニティーセンター	９：00　～　10：00
	西原集会所	10：30　～　11：30
	尾呂志公民館	13：30　～　15：30
９日（金）	引作集会所	９：00　～　10：00
	柿原公民館	10：30　～　11：30
	上地集会所	13：30　～　14：30
	山地コミュニティーセンター	15：00　～　16：00
13日（火）	上市木公民館	９：00　～　10：00
	上組クラブ	10：30　～　11：30
	下市木公民館	13：30　～　15：30
14日（水）	志原公民館	９：30　～　11：30
	神木公民館	13：30　～　15：30
15日（木）	中央公民館	13：30　～　16：30

○申告が必要な方（所得税の確定申告をする方は、町県民税の申告は必要ありません。）

- 営業、農業、不動産、一時、雑（公的年金以外）などの所得がある方
- 給与所得または年金所得のある方で、その他の所得のある方
- 収入が公的年金等のみでも、配偶者控除、扶養控除、社会保険料控除、生命保険料控除、医療費控除、障害者控除、寡婦・寡夫控除などの各種控除を受けようとする方
- 収入がない方で国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入されている方

平成29年度分以降の町県民税の申告および平成28年分以降の確定申告書等の提出の際には、

マイナンバーの記載 ＋ **本人確認書類の提示または写しの添付** が必要です。

【本人確認（番号確認及び身元確認）を行うときに使用する書類の例】
・個人番号カード（番号確認と身元確認）
・通知カード（番号確認）　＋　運転免許証、健康保険の被保険者証など（身元確認）など

○所得税、消費税及び地方消費税等の確定申告会場について

開催日	開催場所	開催時間
2月16日（金）～3月15日（木） （土・日曜日を除く）	尾鷲市民文化会館 せぎやまホール小ホール （尾鷲市瀬木山町７－１）	９：00～17：00 （受付16：00まで）

○税務署による申告相談及び税理士による無料申告相談の開催について

所得税、消費税等（相続税を除く）の申告相談を下記のとおり開催します。必要書類等をご持参のうえ、ぜひご来場ください。

開催日	開催場所	開催時間
2月19日（月）・20日（火）	紀宝町役場２階　小会議室	９：30～16：00
2月21日（水）・22日（木）	御浜町役場３階　くろしおホール	

◆所得税及び復興特別所得税・贈与税　　３月15日（木）までに申告・納税
◆個人事業者の消費税及び地方消費税　　４月２日（月）までに申告・納税

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」の画面案内に従って金額等を入力することで、申告書を作成することができます。作成コーナーの操作については、「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」（☎０５７０－０１－５９０１）にお問い合わせください。

○セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）が創設されました

健康の保持増進及び疾病の予防として一定の取組（健康診断や予防接種等）を行っている方で、対象医薬品の年間購入額が12,000円を超える場合に、その超える部分の金額（上限88,000円）について医療費控除の適用を受けることができます。(詳しくは国税庁ホームページをご参照ください。)

※「一定の取組」に要した費用は、控除の対象となりません。
※納税者本人が「一定の取組」を行う必要があります。
※この制度は、従来の医療費控除制度との併用はできません。
　制度の概要や対象品目などは、厚生労働省ホームページをご確認ください。

†問い合わせ先†
町県民税に関すること　税務課 課税係（担当　眞砂寛子（まなごひろこ））　☎３－０５１０
所得税・消費税等に関すること　尾鷲税務署　個人課税部門　☎０５９７－２２－２２２２

御浜町避難行動要支援者名簿について

御浜町では、地震などの災害が起きたときに、自力で避難することが難しい要介護者や障がいのある方を対象に「避難行動要支援者名簿」の登録を行っています。この名簿は、災害時の安否確認や避難支援での活用はもちろん、普段からの備えや地域の自主防災活動などに役立てられます。

●避難行動要支援者名簿とは

災害が発生し、または発生する恐れがある場合に自ら避難することが困難な方であって、円滑かつ迅速な避難の確保を図るために特に支援が必要な方を避難行動要支援者といいます。

具体的には、要介護認定３～５を受けている方や身体障害者手帳１・２級を所持する方などです。

地震などの災害時に、安否確認や避難支援を素早く行うためには、日頃から地域の方といざという時のことを話し合っておくことが大切です。このような地域での支え合いの仕組みづくりに役立てるために、避難行動要支援者名簿を作成し、名簿登録者の意向に基づき消防や警察、自主防災組織、自治会などの避難支援関係者と名簿情報の共有を図っていきます。みなさんのご協力をお願いします。

●名簿登録者のみなさんに通知します

要介護や障がいの状況など一定の基準により避難行動要支援者名簿に登録されたみなさんには、名簿活用の意義や名簿情報の提供の趣旨などについて説明する「お知らせ」を今年１月にご自宅あてに発送いたしました。

名簿登録者のみなさんやそのご家族の方には、これらについてご理解いただきますようお願いします。

また、災害への備えとして事前に避難支援関係者に対し名簿情報を提供されることについて同意しない場合は､「お知らせ」に同封しました「避難行動要支援者名簿情報提供拒否申出書」を提出してください。

なお、名簿情報の事前提供に同意したことによって、災害時の避難行動の支援が必ずなされることを保証するものではなく、また避難支援関係者は法的な責任や義務を負うものではありません。

†問い合わせ先†　健康福祉課 福祉係（担当　谷合輝幸（たにあいてるゆき））☎３－０５１５

ご家庭の地震対策に関する補助制度をご利用ください。

現在、町が実施している下記補助制度の平成29年度分申請受付は、平成30年２月23日（金）で締切りとなります。補助対象となる方は、お早めに申請手続を行っていただきますようお願いします。

【受付窓口】　総務課 防災係　☎３－０５０５
【受付期限】　平成30年２月23日（金）まで

●家具転倒防止器具購入補助制度

自宅のタンス、棚等の家具（但し、家電製品を除く）を固定するための器具の購入にかかった費用の２分の１の額（上限5,000 円）を補助します。

【対　　象】　希望する町内全世帯
【備　　考】　家具固定器具の購入を証明する書類（領収書・レシート）が必要となります。
　　ご自身で設置が困難な場合は、家具固定ボランティアによる設置も可能です。

●自主防災組織家具転倒防止器具設置推進補助制度

家具固定を促進する自主防災組織に補助金（家具固定を実施した世帯数×2,000円）を交付します。

【対　　象】　町内自主防災組織

●耐震シェルター設置補助制度

耐震シェルター（寝室の補強等）設置にかかる経費の３分の２の額（上限25万円～ 40万円　※シェルターの種類により上限額が異なります。）を補助する制度です。

【対象世帯】 町内に住所を有し、次のいずれかに該当する世帯

・65歳以上の高齢者のみの世帯、または身体障害者手帳３級以上、療育手帳Ａ、精神障害者福祉保健福祉手帳１級を所持している方が同居する世帯

【対象住宅】 次の全ての要件を満たす住宅

・昭和56年５月31日以前に建築（着工）された２階建て以下の木造住宅

・木造住宅無料耐震診断の結果、評点0.7未満と診断された住宅

防災行政無線戸別受信機のデジタル戸別受信機の配布・機器調整について

町では、デジタル戸別受信機の新規配布と受信状態の良くない世帯に対し、通信事業者が戸別訪問により、機器の設置や機器調整及び屋外アンテナ設置を行っています。まだご家庭に機器が配布されていない場合や、設置したデジタル戸別受信機で防災行政無線放送が受信できない場合は、役場 総務課　防災係（☎ ３－０５０５）までご連絡ください。

また、放送が受信できない場合は、下記の対応で状態が改善する場合があります。

≪ 放送が受信できない場合の対応 ≫

まず、受信機本体のＡＣランプ（緑）の状態を確認してください。

① ＡＣランプ（緑）が点滅している場合

→ 現在の戸別受信機の設置場所が電波受信の圏外のため放送が入りません。緑のランプが常時点灯する場所へ受信機を移動してください。

② ＡＣランプ（緑）が常時点灯しているが放送が受信できない場合

→ 役場 総務課　防災係（☎ ３－０５０５）までご連絡ください。

③ 家内にＡＣランプ（緑）が常時点灯する場所が無い場合

→ 役場 総務課　防災係（☎ ３－０５０５）までご連絡ください。

≪ デジタル戸別受信機を移動する等をしても放送が受信できない場合 ≫

・屋外アンテナの設置等を検討する必要があります。

・アンテナ設置にかかる基本工事（アンテナから15mまでの配線）は無料です。

・役場から委託を受けた通信業者がご自宅を伺い、電波状況の調査およびアンテナ設置の作業を行います。

その他、不明な点がありましたら、下記問い合わせ先までご連絡ください。

†問い合わせ先†　総務課 防災係（担当　芝野雄一（しばのゆういち））☎３－０５０５

オール御浜でごみ減らし隊通信

平成29年12月の燃料ごみ減量化率をお知らせします

町では、平成 27 年 4 月から資源プラスチック収集を開始するなどの取り組みによる燃料ごみの減量化を進めており、平成 29 年度に「年間の減量化率 30%」を目指しています。

取り組み前と平成 29 年 12 月のごみの量を比較すると、下記のとおりとなりました。

平成26年12月	平成29年12月	減量化率
１７０，７２０kg	１２２，０４０kg	２８．５％

（参考：12月の収集量　資源プラスチック　３，０６０kg、庭の草・小枝 ４，０６０kg）

平成26年４月～12月	平成29年４月～12月	減量化率
１，４６７，３１０kg	１，０５５，８８０kg	２８．０％

（参考：[4月～12月の累計収集量] 資源プラスチック ２６，６５０kg、庭の草・小枝 ５７，４６０kg）

４月から 12 月までの減量化率は先月と同様に約 28.0%となっており、みなさんのおかげで減量化は着実に進んでいますが伸び悩んでおります。３月までに目標値である「30%」に少しでも近づけるよう、今後も減量化を進めていきたいと考えていますので、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

燃料ごみを減らすため、正しい分別にご協力ください！
～資源プラスチックの分別にご協力をお願いします～

平成 27 年度から始まった「資源プラスチック」（以下、「資源プラ」）の分別収集により、燃料ごみの減量に大きな成果がありましたが、平成 28 年度途中より分別基準が厳しくなったことで、せっかく分けたものがステーションに残されていくことが多くなり、分別の意欲を無くされてしまう方もいらっしゃるようです。「資源プラ」の分別は燃料ごみの減量に非常に有効ですので、下記を参照いただき、今一度「資源プラ」分別へのご協力をお願いします。

「資源プラ」の分別と出し方に関するポイント

「資源プラ」とは…

食品やさまざまな品物の包装に使用され、プラマークが表示されているビニール・プラスチック製容器や包装フィルム類で、ハサミでかんたんに切ることができ、あるいは手でかんたんに変形できるもののうち「汚れやニオイ、水分の残っていないきれいなもの」で、以下のようなものが該当します。

（１）スーパー、コンビニ等のレジ袋　（２）豆腐等の食品容器　（３）ストロー　（４）果物ネット
（５）菓子等の外装等ビニール袋　（６）弁当、そうざい容器　（７）卵パック（紙製品を除く）
（８）即席めんの外装フィルム、カップ（紙製品を除く）
（９）シャンプー、洗剤容器（ノズルポンプなどの硬い部品を除く）
（10）乳酸飲料容器（飲み口のアルミふたを除く）など

「資源プラスチックにならないもの」…

次のものは、**マークが付いていても、「資源プラ」として処理できませんので、ご注意ください。**（町が配布している『資源とごみの分別と出し方』も参考にしてください。）

【燃料ごみへ出すもの】

○使用済みラップ類
…食料品を包んでいたものは汚れやニオイが取れにくいため、「資源プラ」には入れないようお願いします。

○アルミ箔が貼り付いた薬品容器

○汚れを落としにくい調味料チューブ類

【「ビンの日」の資源として出すプラスチック類】

○ペットボトル
（キャップは外す）
≪ PET マーク≫ 付き

○発泡スチロール製トレー
（色柄の有無を問わず）
≪ PS マーク≫ 付き

【不燃ごみ（埋立てごみ）となるもの】

○シャンプーの手押しポンプなどの金属部品入りプラスチック類

○飲み口のアルミふたが取れない乳酸飲料容器

○お掃除洗剤のスプレーノズルや化粧クリーム容器などの硬いプラスチック　など

※アルミ箔・ホイルや硬いプラスチックのものは、**「金物の日」の埋立てごみ**で収集しています。

●まだまだ減らせる燃料ごみ

燃料ごみの中には、資源としてリサイクル可能なものや工夫次第で重量を減らせるものが混入されています。

○きれいな状態の衣類・布類や、小さな紙切れや紙パック、その他の紙類など

○生ごみ類の水分

○分別されずに出される草や落ち葉類　など

紙類や布類は、ごみ袋に入れてしまう前に資源として分別できるものかどうかお確かめください。

また、調理の際は材料の使いきり、食事の際は食べきりを心がけ、捨てる際にも十分な水切りを行うようにしましょう。燃料ごみを減量していただくことは、地球環境への負荷の軽減はもちろん、家計にも優しく処理経費など税金の無駄遣いを抑えることにつながります。

分別やごみ減量に関する個別の問い合わせや小グループ向け説明会等も随時対応しますのでご相談ください。

†問い合わせ先†　生活環境課 環境係（担当　橋村守裕（はしむらもりひろ））☎３－０５１３

御浜町ファミリーサポートセンターを開設します

町では、認定こども園志原保育所に併設している子育て支援室内にファミリーサポートセンターの開設を予定しています。（入会申込受付は２月19日（月）から、サポート活動申込受付は３月１日（木）から開始予定です。）ファミリーサポートセンターは、子育てを助けてほしい人（依頼会員）の要望に応じて、子育てのお手伝いができる人（サポート会員）を紹介し、地域で子育てをサポートしていく会員組織です。サポート会員は、有償でサポート活動を行います。

○依頼会員・サポート会員になるには

ファミリーサポートセンター（子育て支援室内）へ入会申込書を提出してください。
※入会申込書の受付は、２月19日（月）から開始します。

【依頼会員の条件】

御浜町内に在住し、おおむね生後６か月から小学校６年生以下のお子さんがいる方、または出産により御浜町に住所を有する世帯に一時的に居住しているおおむね生後６か月から小学校６年生以下のお子さんがいる方。

【サポート会員の条件】

御浜町内に在住する20歳以上の方で、ファミリーサポートセンターが実施する講習会を受けた方。

○サポートできる内容

・保育所、小学校、学童保育、習い事への送迎、その前後に子どもを預かること
・保育所、小学校、学童保育が休みの場合の預かり
・兄弟姉妹の保護者会等学校行事への参加時の預かり
・親のリフレッシュ、社会参加時の預かり
・依頼会員や家族の病気時等の預かり
・買い物等外出の場合の預かり
・冠婚葬祭の場合の預かり　などです。

○利用時間

原則　６：00～22：00

○活動場所（預かる場所）

サポート会員宅、依頼会員宅、その他安全な場所

○利用料金

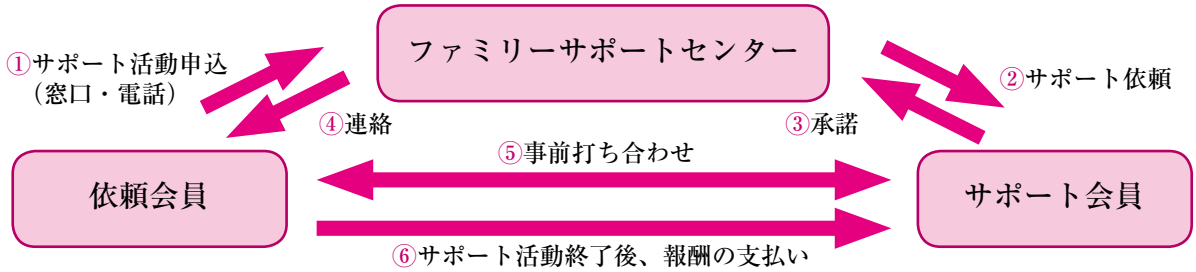
基本預かりの場合（１時間あたり）

時　　間	料　　金
９：00～17：00	500円
６：00～９：00／17：00～22：00	600円

※ひとり親家庭等については、各200円減額した金額となります。
※子どもの食事等は、原則として依頼会員が用意してください。

○サポート活動ご利用の流れ（３月１日からサポート活動申込の受付開始予定です。）

※サポートを受けるには、事前の会員登録が必要です。



○ファミリーサポートセンター入会申込説明会の開催について

２月26日（月）の18時から、ファミリーサポートセンター入会申込説明会を役場３階のくろしおホールで開催します。説明会では、入会申込書の配布、サポート活動内容、利用料金などについて説明します。申し込みは不要ですので、ぜひご参加ください。

○サポート会員向け講習会の開催について

サポート会員向けの講習会を開催します。この講座をすべて受講すると、サポート会員として活動することができます。また、ご自身の子育てや、お孫さんを預かるときに役立てていただけるよう、一部受講も可能とします。

サポート会員になりたい方、子育てを応援してみようと思われる方は、ぜひ受講してください。

日程・場所	時　　間	講座内容	講　　師
２月17日（土） 役場３階 くろしおホール	10：00～10：30	①御浜町ファミリーサポートセンターの概要とオリエンテーション	御浜町ファミリーサポートセンター（健康福祉課職員）
	10：30～12：00	②紀宝町ファミリーサポートセンターの活動事例について	紀宝町ファミリーサポートセンター職員
	13：00～14：00	③安全運転講習（子どもの送迎について等）	紀伊自動車学校
	14：00～16：00	④子育ち支援・子育て支援について	エンパワメントみえ　志治優美（しじゆみ）　氏
２月18日（日） 役場３階 くろしおホール	10：00～11：00	⑤子どもの暮らしとケア・小児看護	町保健師
	11：00～12：00	⑥子どもの栄養と食生活	町管理栄養士
	13：00～16：00	⑦子どもの安全と事故（幼児救急法）	熊野消防署御浜分署

【対 象 者】 町内に在住の20歳以上の方
【受 講 料】 無料
【申込期限】 ２月９日（金）
【申 込 み】 健康福祉課 子ども家庭室へ電話でお申込みください。

※講習会は２日間の受講を原則としますが、この事業ならびに講座に関心があり、一部受講を希望される方の参加も受け付けます。
※申込者多数の場合は、サポート会員希望者を優先させていただきます。
※講習会の受講にあたり託児が必要な方は、申込み時に申し出てください。
※都合により、内容を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

†問い合わせ先†　健康福祉課 子ども家庭室（担当　松浦（まつうら）　豊（ゆたか））☎３－０５０８
子育て支援室　（担当　西（にし）　弘子（ひろこ））☎２－０３３８

介護予防だより「いつまでも元気で自立した自分でいたい～栄養編～」

歳をかさねる度に「いつまでも元気で自立した生活をしたい」と誰もが願うことだと思います。そのため、元気の源（エネルギー）となる日々の食事が大切であり、その栄養バランスにも気づかっていかなければなりません。

今回は栄養編ということで、あなたの毎日の食事をチェックしてみましょう。

- □ ごはんに漬けものや佃煮だけ、パンだけ、めん類だけの食事が多い
- □ みそ汁は毎食欠かさず、食べる（飲む）
- □ おかずは、魚の干物、刺身、冷や奴、納豆など、毎日食べるものが同じ
- □ 惣菜や弁当を買って食べることが多い
- □ かまぼこなどの練り物や、味付きの缶詰を食べることが多い
- □ きゅうり、トマトなど、旬の時期に大量に採れるときは、そればかり食べている
- □ 肉や揚げ物はあまり食べない
- □ 野菜の代わりに野菜ジュースやサプリメントを飲んでいるので、野菜不足ではないと思う
- □ 夜はお酒を飲むので、ごはんは食べない
- □ 欠食することがよくある（１日に３食食べない）
- □ 食事が楽しくない

以上の項目に、いくつ心当たりのものがありましたか？ 当てはまる数が多いほど、「低栄養」や「高血圧」になる危険度が高い方です。この項目は、一般的な独り暮らしによくある傾向をチェック形式にまとめたものなので、自分に当てはまらなくても、身近な人等に「あるある！」なんて感じた方もいるかも…

高齢になると、加齢にともない様々なからだの変化があらわれてきます。この時期に特に注意したいのが、高齢期の生活の質を下げる大きな原因にもなるといわれている「低栄養」と「高血圧」です。

低栄養とは、エネルギー、たんぱく質などの栄養素が不足している状態のことで、この状態が続くと筋肉や骨量の減少、体力・免疫力の低下、貧血などを引き起こします。次に、高血圧とは血液が血管中を流れる際に、血管の壁に強い圧力がかかっている状態のことです。この圧力状態が続くと、血管の負担によって血管の弾力性がなくなり、脳や心臓などの血管が破けたり詰まったりという病気を発症します。

年齢に限らず、日頃より色々な食材を摂るように心がけ、血圧に影響するといわれている塩分を控える等、病気の発症予防に努めていきましょう。

～　レシピ紹介　～

このレシピは、今年度の介護予防教室の男の料理にて、ご紹介させて頂いた手軽な食材でお肉と野菜がしっかり摂れるように考慮した一品です。一度、ご自宅でお試しください。

～ 豚肉とトマトの炒めもの ～

【材料】（２人分）

豚もも薄切り肉	150ｇ	Ⓐ	しょう油	大さじ１
塩こしょう	少々		さとう	大さじ１／２
トマト	１／２個		酒	大さじ１／２
玉ねぎ	１／４個		おろしにんにく	小さじ１
しめじ	１／３株			
サラダ油	大さじ１／４		飾り用のかいわれ大根	

作り方

❶ トマトはヘタを取り、薄めのくし切りにする。玉ねぎは皮をむき、繊維に沿って薄切りにする。しめじは石づきを切り落とし、食べやすくほぐす。
カイワレ大根は根元を切り落とし、さっと洗って水気を切る。
Ⓐの調味料はよく混ぜ合わせておく。

❷ 豚肉は４ｃｍ幅に切り、塩こしょうをする。

❸ フライパンに油を入れ中火で熱し、❷の豚肉を広げて入れ、炒める。

❹ 豚肉の色が８割ほど変わってきたら、トマト、玉ねぎ、しめじを入れて炒める。

❺ 玉ねぎがしんなりしたら、Ⓐの調味料をよく混ぜてから加え、煮からめる。

❻ 皿に盛り、カイワレ大根を上にかざる。

（エネルギー 193kcal　たんぱく質16.6g　資質8.9g　塩分1.4g）

また、献立作りの主食、主菜、副菜の理想の食事ポイントも参考にしてみてください。

野菜類（副菜）
野菜は１食に、加熱したもので片手に山盛り１杯くらいを目安に。

肉、魚、卵、大豆製品など（主菜）
たんぱく質源は、３食ちがう食材を選び、重ならないようにしましょう（朝が卵なら昼は肉、というように）。

穀類（主食）
エネルギーとなるご飯、パン、めん類を入れましょう。

豆腐類や乳製品、芋、海藻、野菜などいろいろ（汁物またはミニ副菜）
他のおかずで足りない食材を使って、バランスアップ!!

†問い合わせ先†　健康福祉課 地域包括支援係（担当　時田智子（ときたともこ））☎３－０５１４

きちんと食べて健康づくり！
今月のテーマは「免疫力アップでかぜ予防」です

かぜの症状を引き起こす病原体のほとんどはウイルスで、くしゃみや咳などで人から人へと感染します。予防のためには鼻や口からのウイルスの侵入を防ぐことが大切で、手洗いやマスクの着用はとても効果的です。また、体内に侵入したウイルスをやっつけるのは薬ではなく体内の防衛システムである「免疫」です。薬はかぜの症状を抑えるものなので、薬を飲んで症状が楽になったからといって無理をすると、なかなかかぜは治りません。かぜを治す近道は、薬で症状を抑えながら、体を休めて免疫をしっかり働かせることです。

かぜに負けない体づくりのために、マスクなどの感染予防と合せ、普段から免疫力を高める生活を心がけましょう！

【かぜ予防と免疫力アップの生活のポイント】

①手洗い、うがいをこまめにする
②マスクをつける
③人混みはできるだけ避ける
④1日3食、バランスのよい食事をとる
⑤十分に睡眠をとり、体を休める
⑥体調を整える適度な運動を習慣にする
⑦たばこを吸わない

免疫力アップのためにとりたい栄養素と食べもの

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEには、強い抗酸化力、粘膜を丈夫にする、血行をよくするという働きがあり、体の免疫力を高めます。この3つは合わせてとると、より効果が高まります。また免疫力を高めるためには、体を冷やさないことも大切です。ねぎやしょうがなど**体を温める食べもの**を合せてとりましょう。

ビタミンAが多い食材

緑黄色野菜　レバー　サケなど

ビタミンCが多い食材

野菜　果物　じゃがいもなど

ビタミンEが多い食材

たまご　かぼちゃ　ナッツなど

消化がよいので、かぜのひきはじめにも

にんじんとみかんのスープ

御浜町のおいしいみかんを使用した一品です♪

【材料】 4人分

にんじん	100ｇ	たまねぎ	50ｇ
温州みかん	1個	片栗粉	小さじ2
おろししょうが	小さじ1／2	パセリ	飾り用に少々
牛乳・水	各200ml		
コンソメ	小さじ2		

【1人分の栄養価】
エネルギー：69kcal　　食塩相当量：0.6ｇ

【作り方】

❶ 人参とたまねぎは皮をむいてうす切り、みかんは皮をむいて小房に分ける。鍋に入れ、おろししょうがと水を加え、フタをして火にかける。沸騰したら弱火にし、人参がやわらかくなるまで煮る。
❷ ❶の粗熱をとり、片栗粉、牛乳と一緒にミキサーにかける。なめらかになったら鍋に戻し入れる。
❸ ❷の鍋にコンソメを入れ混ぜながら弱火で温める。かるく沸騰し、とろみがついたらできあがり。

†問い合せ先†　健康福祉課 健康づくり係（担当　齋藤（さいとう）とも子（こ））☎３－０５１１

がん検診のすすめ⑤ ～今年度のがん検診受診はお済みですか？～

町では、がん検診費用の助成を行っています。今年度、受診がお済みでない方は、お早めにお申込みください。

各種がん検診を実施します

今年度最終の集団検診です。

【実施日】 ２月17日（土）
【場　所】 御浜町中央公民館
【予　約】 ２月10日（金）までに申し込みください。

検　診　名	時　間	対　　象	料金（円）
胃がん検診	８：00～10：00	検診当日満 40 歳以上の方	1,400
大腸がん検診（検便提出）	８：00～11：00	検診当日満 40 歳以上の方	600
	13：00～14：00		
乳がん検診（マンモグラフィ）	９：00～11：00	検診当日満 40 歳以上の方	1,800
	13：00～14：00		
子宮頸がん検診	13：00～14：00	検診当日満 20 歳以上の方	1,300

○70歳以上及び生活保護受給者の方は無料です。ただし、大腸がん検診を受診する場合に限り採便容器代（200円）が必要となります。
※大腸がん検診は、今回以降に３月16日（金）にも実施します。
※定員になり次第締め切ります。

○助成の回数は？

検診ごとに１年度１回限りです。

○助成の対象となる検診は？

男性：胃がん・大腸がん
女性：胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんです。

○助成の金額はどれくらい？

集団検診：約75％～80％　検診費用の２～３割程度の自己負担で受診できます。
個別医療機関：約60％～70％　検診費用の３～４割程度の自己負担で受診できます。

○時間はどれくらいかかる？

胃がん検診：10～20分程度、大腸がん検診：提出のみ
乳がん検診：10～20分程度、子宮頸がん検診：10分程度
※所要時間には個人差があります。その他、待ち時間がかかることがあります。

†申込み・問い合わせ先†　健康福祉課 健康づくり係（担当　奥田恭大（おくだ やすひろ））☎３－０５１１

血管いきいき教室を開催します

日本人の死因、後遺症や寝たきりとなる原因の多くが、動脈硬化が原因となって起こる疾患です。血管を若々しく保つことが、健康な身体を維持するための大切なポイントとなります。

健康づくりに興味のある方、健康診査で日常生活の改善が必要とされた方やそのご家族の方、生活習慣・食習慣を考える機会として、ぜひご参加ください。

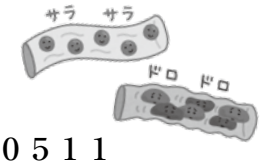
【日程･内容等】

日　程	時　間	場　所	内　容
2月13日（火）	9：30～13：00	御浜町福祉健康センター	講話「めざせ！血管いきいき」 調理実習　※講話のみの参加も可能です。 （材料費300円、米0.5合、エプロン、三角巾が必要となります。）

【対象者】 40～64歳の町民の方
※65歳以上の方はお問い合わせください。
※高血圧・脂質代謝異常症で治療中の方は、主治医に相談のうえご参加ください。

【定　員】 先着20名　※定員になり次第、締め切ります。

【申込み】 ２月７日(水)までに下記申込み先まで、ご連絡ください。



†申込み・問い合わせ先†　健康福祉課 健康づくり係（担当　新谷典子（しんたにのりこ））　☎３－０５１１

ビューティー&ヘルスアップ教室を開催します

この教室は、「運動」「心の健康」「栄養」をテーマに３回実施しており、みなさん自身の健康増進のための取り組みを支援するものです。

今回は、３回目の最終回で「栄養」をテーマに教室を開催します。働く世代の多くの方に参加していただきたい教室です。ぜひご参加ください。

【日時･内容等】

町管理栄養士による健康な体をつくるための講話とお手軽簡単レシピを紹介します。実際に調理し、おいしく食べて、体の中から美しく健康になる秘訣をお伝えします。

日　程	時　間	内　容	講　師
2月25日（日）	10：00～13：00	講話・調理実習 （材料費300円、米0.5合、エプロン、三角巾、筆記用具が必要となります。）	御浜町役場 管理栄養士 齋藤（さいとう）とも子（こ）

※当初は10月に予定しておりましたが延期となり、今回２月の開催となっています。

【場　所】 御浜町福祉健康センター 研修室
【対象者】 30～50歳代の町民の方
【定　員】 先着15名　※定員になり次第締め切ります
【申込み】 ２月16日(金)までに下記申込み先まで、ご連絡ください。

†申込み・問い合わせ先†　健康福祉課 健康づくり係（担当　室谷好美（むろたによしみ））　☎３－０５１１

獣害（小型獣）対策研修会を開催します

野生鳥獣による農作物被害が全国各地で深刻な問題となっており、町内でも大きな課題となっています。近年では、サル、イノシシ、シカなどの中型獣の他にアライグマ、ハクビシン、アナグマなどの小型獣の被害も発生しています。

そこで、今回、小型獣に対する基本的な知識や被害防止技術など学ぶため、有識者を招いた研修会を下記のとおり開催します。小型獣の被害でお悩みの方など、多数の受講をお待ちしています。

【日　時】　２月14日（水）19：00　～

【会　場】　役場　３階　くろしおホール

【講　師】　埼玉県農業技術研究センター
古谷（ふるや）　益朗（ますお）　氏

†問い合わせ先†　農林水産課 林業水産係（担当　崎久保友司（さきくぼゆうじ））☎３－０５１７

軽自動車税についてのお知らせ

軽自動車や二輪車、原動機付自転車等の軽自動車税は、毎年４月１日現在の所有者に１年分が課税されます。

名義変更や廃車の手続きが、お済みでない場合は平成30年３月31日までに手続きを行ってください。

【廃車・名義変更の手続き窓口】

○原付二輪・小型特殊車両　…　役場　税務課　☎３－０５１０
　※手続きの際に持参していただく物
　❶旧所有者の印鑑、❷新所有者の印鑑、❸本人確認書類、
　❹ナンバープレート（※ナンバーを変えずに名義変更の場合は不要）

○軽自動車・二輪車等　…　紀南自家用自動車協会（ピネ１階）☎２－２０４８
　※必要物については直接、自家用自動車協会に問い合わせください。

※年度末である３月には手続きが集中し、窓口がたいへん混雑します。手続きはお早めにお願いいたします。

軽自動車税の減免

心身障がいの程度が一定以上の方を対象とした軽自動車税の減免制度があります。減免の対象となるのは、４月１日現在の車両名義人が障がい者ご本人名義のものに限られます。

なお、軽自動車税の減免は、自動車税（県税）の減免を受けている方は申請できません。

※減免申請期間・・・納付書が届いてから５月末まで
　詳しい内容については５月の広報にてお知らせします。

†問い合わせ先†　税務課 課税係（担当　岡鼻亮介（おかはなりょうすけ））☎３－０５１０

情報コーナー

都市計画変更案の縦覧について

都市計画変更案の縦覧を次のとおり行います。
なお、この案について縦覧期間内に意見書を提出することができます。

【変 更 案】御浜都市下水道の変更
【縦覧場所】御浜町役場生活環境課
【縦覧期間】２月１日～２月15日
（８：30～17：15）

†問い合わせ先†
生活環境課 上下水道係（担当　西（にし）　栄二（えいじ））
☎３－０５１３

特別弔慰金の請求手続きについて

現在、第10回特別弔慰金の請求を受付けています。これは、戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成27年４月１日において、公務扶助料等や遺族年金等を受ける方がいない場合に支給されるものです。請求期限の平成30年４月２日を過ぎると受ける権利がなくなりますので、請求手続きがお済でない場合はお早めに請求ください。
申請など詳しくは、下記までお問い合わせください。

†問い合わせ先†
健康福祉課 福祉係（担当　野地本将永（のじもとまさのり））
☎３－０５１５

人権講演会開催のお知らせ

人権とは人間が人間らしく生きる権利で、生まれながらに持っている権利です。しかし、現実にはいろいろな人権侵害が発生しています。そこで今回、障がいがある人も安全で豊かな生活が送れるよう人権講演会を下記のとおり開催します。ぜひご参加ください。

【日　時】２月16日（金）18：30～20：00
【場　所】役場３階　くろしおホール
【テーマ】障がい者の人権について
【参加費】無料
【講　師】反差別人権研究所みえ
中村尚生（なかむらなおき）さん

†問い合わせ先†
住民課 戸籍住民係（担当　﨑本正和（さきもとまさかず））
☎３－０５１２

税務署から相談窓口のお知らせ

○パソコンやスマートフォンなら
国税庁ホームページでは、よくある税に関するご質問に対する回答を「**タックスアンサー**」として掲示しています。インターネット環境のあるパソコンやスマートフォンなどで、「**タックスアンサー**」と検索してください。

○確定申告の電話相談は
尾鷲税務署へ電話をかけ、自動音声案内により「０」を選択してください。【受付時間等 ８：30～17：00（土日祝日、年末年始を除く。）】

†問い合わせ先†
尾鷲税務署　☎０５９７－２２－２２２２

平成30年度　紀南高等学校 聴講生、教育ボランティア募集

○聴講生（若干名）…生徒と一緒に１年間授業を受けます。
【募集科目】数学Ⅰ演習、英語表現Ⅰ、美術Ⅲ、ビジネス情報、数学Ｂ、英語会話
【経　　費】年間で8,184円（変更する場合もあります。）
【募集期間】３月５日（月）～８日（木）、14日（水）15日（木）の９：00～17：00
【選考方法】書類審査と面接
【面接日・場所】３月16日（金）16：00～紀南高等学校

○教育ボランティア（若干名）…授業のサポートを行います。
【募集科目】国語、数学、家庭（実技系科目の実習時のみ）、英語、音楽等
【募集期間】３月５日（月）～８日（木）、14日（水）15日（木）の９：00～17：00
【選考方法】書類審査と面接
【面接日・会場】応募者と相談のうえ、紀南高等学校で実施します。

※応募の際には、必ず事前に問い合わせください。

†問い合わせ先†
紀南高等学校　☎２－４８５１

■役場の開庁時間

役場の開庁時間は午前８時30分～午後５時15分です。
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。

平成30年度 熊野灘浮漁礁利用登録手続きについて

三重県が熊野灘沖合に整備した浮漁礁を利用するには、登録が必要となります。平成30年度の利用登録受付期間は、平成30年２月１日（木）～２月28日（水）です。詳細については、下記までお問い合わせください。

†問い合わせ先†
（公財）三重県水産振興事業団
☎０５９－２２８－１２９１

国の教育ローン（日本政策金融公庫）のご案内

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さん１人につき350万円以内を、固定金利（年1.76％（平成29年11月10日現在））で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることができます。

詳しくは「国の教育ローン」で検索していただくか、下記のコールセンターへお問い合わせください。

†問い合わせ先†
教育ローンコールセンター
☎０５７０－００８６５６

御浜町臨時保育士を募集します

ブランクのある方も、まずはお気軽にお問い合わせください！

【賃　　金】日額7,750円～8,250円
（経験年数による）
【手　　当】通勤手当、賞与（年間最大20日分）
【資格要件】保育士資格を有する者
【勤 務 先】町内の認定こども園または保育所
【雇用開始】相談のうえ決定します。
※詳細はハローワーク熊野へお問い合わせください。（☎０５９７－８９－５３５１）
※応募にあたっては、ハローワークの紹介状が必要となります。

†問い合わせ先†
健康福祉課 子ども家庭室（担当　松浦（まつうら）　豊（ゆたか））
☎３－０５０８

「こころの健康相談」の開催について

こころに悩みをもつ人や、こころの病気が疑われるが本人に自覚がないため対応に苦慮している家族の方などを支援する目的で、精神科医師による「こころの健康相談」を開催します。

【日　　時】２月28日（水）13：30～17：00
【場　　所】紀宝町役場１階　相談室１．３
（紀宝町鵜殿324）※要予約
【申込期限】２月16日（金）

†申込み・問い合わせ先†
熊野保健所　健康増進課（担当　桑山（くわやま））
☎０５９７－８９－６１１５

紀宝警察署メールボックス

２月１日～３月18日は「サイバーセキュリティ月間」です。

国民の財産やプライバシー、企業の営業秘密や顧客情報を狙ったサイバー犯罪が相次いで発生しています。以下の対策などを行い、サイバー犯罪の被害にあわないようにしましょう。

【対　策】
・パソコン等の情報端末へのウイルス対策ソフトの導入、ソフトウェアのバージョンアップを行う。
・面識のない送信者や怪しげな件名のメールは開かず削除する。
・ID・パスワードをしっかり管理し、同じパスワードの使い回しはしない。

不審な出来事があれば警察に相談・届出を行ってください。

†問い合わせ先†
紀宝警察署　☎０７３５－３３－０１１０

紀南医師会応急診療所

【診療日】２月４日（日）、11日（日）、12日（祝日）、18日（日）、25日（日）
【診療時間】９：00～12：00、13：00～17：00
【場　　所】
熊野市社会福祉センター（ふれあいセンター）
井戸町750－１（津地方裁判所熊野支部の横）
【診療科目】内科
【電　　話】０５９７－８８－１００１

地元で移動展示「たんけん！ はっけん！御浜町」を開催します

三重県総合博物館（MieMu）では、県内各地域で移動展示を実施しています。今回は御浜町で、三重県南部の自然と歴史を中心に紹介します。御浜町立阿田和小学校の６年生児童と一緒に調べた七里御浜の石と調査の様子も展示します。

【日　　時】 ２月24日（土）、25日（日） ９：00 ～ 17：00
【場　　所】 御浜町中央公民館（入場無料）
【内　　容】 七里御浜のなりたち、東紀州の生きもの、熊野古道と旅の道具などをテーマごとに展示します。御浜町のみで生息が確認されている昆虫「ミハマオサムシ」も展示します。
【イベント】 MieMuの館長と調べる三葉虫のひみつ（参加無料）
日時：２月25日（日）13:30～15:00　（当日受付13:00～）　定員40名・先着順
対象：どなたでも（未就学児は保護者同伴）
【主　　催】 三重県総合博物館（MieMu）
【協　　力】 御浜町教育委員会、御浜町立阿田和小学校

†問い合わせ先†　教育委員会 生涯学習係（中央公民館）（担当　髙本晃良（たかもとあきら））　☎２－３１５１

ミエ・ユース　ウインド・オーケストラ特別演奏会を開催します

県内の吹奏楽を愛する中学生・高校生が学校の枠を越えて集まり大編成されたブラスバンドが、新日本フィルハーモニー交響楽団員の指導のもと演奏会を開催します。

○参加校は三重県内ではトップクラスの白子高等学校、上野高等学校のほか高等学校５校、中学校８校が中央公民館ホールに一同に会し、迫力あるビッグブラスバンド演奏を披露します。
○指揮・門脇賀智志（かどわきかちし）氏（新日本フィルハーモニー交響楽団員）

【日　　時】 ３月18日（日）　≪開場≫12：30 ～、≪開演≫13：00
【場　　所】 御浜町中央公民館（アメニティーホール）
【チケット】 （全席自由）300円　好評販売中
【発売場所】 ・御浜町中央公民館（☎２－３１５１）
・三重県文化会館（☎０５９－２３３－１１２２）
・三重県文化会館ウエブチケットサービス
・エムズネット
https//www3.center-mie.or.jp/tickets/
【主　　催】 三重県文化会館／御浜町教育委員会／
（公財）新日本フィルハーモニー交響楽団

※車でお越しの方で「パーク七里御浜ピネ」駐車場ご利用の方は、屋上駐車場をご利用ください。

†問い合わせ先†　教育委員会 生涯学習係（御浜町中央公民館）（担当　坂口照幸（さかぐちてるゆき））☎２－３１５１

御浜町まちづくり寄付金(ふるさと納税)特産品等提供事業者募集

御浜町では、一定額以上のふるさと納税をしていただいた方にお礼の品として特産品の送付を行っています。ふるさと納税特産品等の提供を希望される事業者は募集要項をご確認いただき、必要書類を添えて申込みください。

【申込期間】 平成30年２月８日（木）～２月22日（木）
※平成30年２月１日（木）～２月７日（水）まで、参加を検討中の事業者向けに説明期間を設けます。期間中に随時受付を行いますので、下記問い合わせ先までご連絡ください。

【提出書類】
・提案書兼参加申込書
・町税等の滞納がないことを証明するもの（納税確認書）
・国税に係る滞納がないことを証明するもの（納税証明書）
・特産品の写真（カラー印刷）
※画像は別途メール等でデータの送付が必要となります。

【提 出 先】 御浜町役場 総務課 財政係

募集要項等は、総務課窓口またはホームページに掲載しています。たくさんのご応募をお待ちしております。

†問い合わせ先† 総務課 財政係（担当 端地正尚（はしじまさなお）、南 紀子（みなみ のりこ））☎３－０５０５

年金だより

新成人のみなさんへ ～20歳になったら国民年金～

国内に居住する20歳以上60歳未満のすべての方は国民年金に加入し、保険料を納めることになります。国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや病気やケガで重い障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに年金を受け取ることが出来る制度です。

20歳になったら忘れずに国民年金の加入手続きをお願いします。

◎加入手続きはどこで行えばいいの？

住民登録のある市区役所・町村役場の国民年金担当窓口です。

ただし、厚生年金保険にすでに加入している方は必要ありません。

◎毎月の保険料はいくら？

国民年金保険料（定額）は、月額16,490円（平成29年度）です。

まとめて前払いすることで割引が受けられる前納制度もあります。

◎保険料の免除・猶予制度

保険料を納めることが経済的に困難な場合には「学生納付特例制度」（学生のみ）、「納付猶予制度」（50歳未満）、「全額（一部）免除制度」といった保険料免除・猶予制度があります。

この申請を行わないまま保険料が未納になっていると、万が一のときに障害年金等が受け取れない恐れがありますのでご注意ください。

†問い合わせ先†
住民課保険年金係（担当 小山美咲（こやま みさき））
☎３－０５１２
尾鷲年金事務所
☎０５９７－２２－２３４０

平成29年11月１日～30日届出分

市　木

新谷　奏波くん
寛さん・奈月さん

不要になった絵本を子育て支援室に寄付してください

子育て支援室では、親子で絵本を楽しんでいただくため、絵本文庫の設置を予定しています。

不要になった絵本を子育て支援室で募集し、寄付していただいた絵本を親子で楽しんでいただき、また地域の親子に貸し出すなど、絵本のリサイクルも進めます。

ご家庭で不要になった絵本がございましたら、ぜひ子育て支援室までお持ちください。

†問い合わせ先†
子育て支援室（担当　西　弘子）
☎２－０３３６

広報文芸

平成三十年二月号　御浜町俳句会

八十に　湯気のやさしき　初湯かな　大平　昭
何處より　種届けたか　鵜の糞　山口　正倫
畦焼きの　煙にまどひ　逃げまはる　七海　笑涙
山当ての　山に登りて　年惜しむ　上野山明子
元旦祭　大満月の　道案内　後呂　智子
熊野路の　千の老杉　淑気満つ　下川　幸子
嘯笛は　暮れゆく灘か　群千鳥　中納　米子
拳万は　すでに時効や　去年今年　佐野　正己
来る年の　飾り作りの　笑顔かな　出口　康一
枝先の　はやほころびて　寒の梅　立嶋どうしん丸
ふくよかに　今年も鎮座　鏡餅　西　敦子
せりなずな　二人で歌う　七草粥　須崎　行雄
訃報きて　終となりたる　この賀状　湊　貞
冬銀河　一両列車　影を引く　織田　信勝
臘梅や　小道華やぐ　湯宿まで　上野衣佐子
幸せは　時に寡黙や　石蕗の花　須崎久美子
賀状書く　一筆下手な　絵も添へて　榎本　楢代

１月１日現在の人の動き

人　口	8,775人	（－ 17人）
男	4,099人	（－　7人）
女	4,676人	（－ 10人）
世帯数	4,227戸	（－ 11戸）

あとがき

今年も、御浜町成人式と消防出初式の２つの大きなイベントに取材で行かせていただきました。

その中で今月号の表紙は、成人式での写真を使わせていただきました。また、２・３ページの特集でも成人式の写真を掲載させていただいていますのでご覧ください。中央公民館で行われた成人式は、色鮮やかな振袖や袴姿でとても華やかになっていました。

成人式のみなさんは、記念撮影や久しぶりにあった友人や恩師、また成人式にかけつけてくれた知人等との話に花を咲かせていました。

紙面の都合上、すべての方を掲載することができないことをお詫び申し上げます。

みて見てみはまに掲載している新春恒例の消防出初式は、通常点検や小型ポンプ操法など消防団員のとても気の引き締まった動作を見ることができました。今年の小型ポンプ操法は阿田和分団が担当し、日ごろの訓練を思う存分発揮してきびきびとした操法を実践しているように思えました。

（総務課　総務係　久保貴翔）

…ごみ関係（生活環境課　☎3－0513）
…健康づくり係関係（健康福祉課　☎3－0511）
…みはまスポーツクラブ関係（事務局　☎090－2060－3151）
※ゴルフ教室以外の屋外種目は、雨天時中止（不明な場合は、お問い合わせください。）
※ソフトテニス教室は冬期中止です。

くらしのカレンダー②

1	木	資源プラスチック収集日 卓球教室　19:00～21:00　阿田和中学校 ストレッチ・エクササイズサークル　10:00～11:10　中央公民館
2	金	子どもの広場　9:30～11:30　御浜町福祉健康センター 太極拳教室　19:00～20:30　志原公民館
3	土	ミニバスケットボール教室　13:30～15:30　御浜小体育館 ゴルフ教室　9:30～12:00　清掃センター
4	日	資源持込日　8:00～12:00　くるくるタウン
5	月	紙、衣類等資源収集日（阿田和・尾呂志地区） バレーボール教室　17:30～19:00　御浜中体育館
6	火	卓球教室　19:00～21:00　阿田和中学校
7	水	ありんこ広場　9:30～11:30　御浜町福祉健康センター 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） サッカー教室　19:00～20:30　御浜中グラウンド ミニバスケットボール教室　18:00～19:30　御浜小体育館 ゴルフ教室　19:00～21:00　みはまＧＧ
8	木	無料法律相談（弁護士）　13:30～15:30　役場３階第５会議室 資源プラスチック収集日 卓球教室　19:00～21:00　阿田和中学校 ストレッチ・エクササイズサークル　10:00～11:10　中央公民館
9	金	ちょっと気になる子ども相談（要予約）　役場３階和室 子どもの広場（自主活動）　9:30～11:30　御浜町福祉健康センター 子育て相談　9:30～11:30　御浜町福祉健康センター 粗大ごみ収集日（持込） 太極拳教室　19:00～20:30　志原公民館
10	土	ミニバスケットボール教室　13:30～15:30　御浜小体育館 ゴルフ教室　9:30～12:00　清掃センター
11	日	資源持込日　8:00～12:00　くるくるタウン
12	月	振替休日
13	火	卓球教室　19:00～21:00　阿田和中学校
14	水	年金相談　10:00～14:00　役場１階第１、２会議室 金物資源、金物・プラスチックごみ収集日（市木・神志山地区） サッカー教室　19:00～20:30　御浜中グラウンド ミニバスケットボール教室　18:00～19:30　御浜小体育館 ゴルフ教室　19:00～21:00　ダイヤモンドヒル
15	木	１歳６ヵ月児健診（個別通知）　御浜町福祉健康センター 庭の草・小枝収集日 卓球教室　19:00～21:00　阿田和中学校 ストレッチ・エクササイズサークル　10:00～11:10　中央公民館
16	金	子どもの広場（自主活動）　9:30～11:30　御浜町福祉健康センター 太極拳教室　19:00～20:30　志原公民館館
17	土	各種がん検診　御浜町中央公民館 ミニバスケットボール教室　13:30～15:30　御浜小体育館 ゴルフ教室　9:30～12:00　清掃センター
18	日	資源持込日　8:00～12:00　役場
19	月	うんどう教室（自主活動）　10:00～11:30　御浜町福祉健康センター 紙、衣類等資源収集日（市木・神志山地区） バレーボール教室　17:30～19:00　御浜中体育館
20	火	多重債務者相談（要予約）　10:00～12:00　役場1階第1会議室 卓球教室　19:00～21:00　阿田和中学校
21	水	行政・人権・心配ごと相談　9:00～11:00　役場1階第1会議室 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） サッカー教室　19:00～20:30　御浜中グラウンド ミニバスケットボール教室　18:00～19:30　御浜小体育館 ゴルフ教室　19:00～21:00　みはまＧＧ
22	木	４か月児・10か月児健診（個別通知）　熊野市保健福祉センター 資源プラスチック収集日 卓球教室　19:00～21:00　阿田和中学校 ストレッチ・エクササイズサークル　10:00～11:10　中央公民館
23	金	子どもの広場（自主活動）　9:30～11:30　御浜町福祉健康センター 太極拳教室　19:00～20:30　志原公民館館
24	土	ミニバスケットボール教室　13:30～15:30　御浜小体育館 ゴルフ教室　9:30～12:00　清掃センター
25	日	資源持込日　8:00～12:00　くるくるタウン
26	月	紙、衣類等資源収集日（阿田和・尾呂志地区） バレーボール教室　17:30～19:00　御浜中体育館
27	火	卓球教室　19:00～21:00　阿田和中学校
28	水	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） サッカー教室　19:00～20:30　御浜中グラウンド ミニバスケットボール教室　18:00～19:30　御浜小体育館 ゴルフ教室　19:00～21:00　ダイヤモンドヒル

2月の納期限　2月28日（水）

●国民健康保険税　第８期
●後期高齢者医療保険料　第８期

※納税は便利で確実な口座振替をどうぞご利用ください。

みて見てみはま

1／5（金）御浜町消防出初式

小型ポンプ操法を行う阿田和分団員

服装点検を行う町長

阿田和小学校体育館及びグラウンドで、新春恒例の御浜町消防出初式が行われました。

出初式では、町内４分団から96名の消防団員が集まり、松田耕一（まつだ こういち）団長の指揮のもと、日々の訓練の成果を発揮していました。

服装・機械器具点検では、統率のとれた行動をとり、阿田和分団による小型ポンプ操法では、息の合ったてきぱきした動作を披露していました。

消防団員のみなさんから気迫が伝わってくるすばらしい消防出初式でした。

一斉放水を行う消防団員

広報 みはま 2018.2. No.586

発行／御浜町役場
編集／総務課総務係
（平成30年２月１日発行）

〒519-5292 三重県南牟婁郡御浜町大字阿田和6120-1
TEL 05979 ③ 0505 FAX ② 3502
ホームページアドレス http://www.town.mihama.mie.jp/