



前田兄弟 Fight !!

平成25年4月にリトアニアで開催される第5回カラテワールドカップへの出場が決まっている、前田優輝選手(左)、前田勝汰選手(右)。

(11月3日 役場前撮影)

広 報

みはま

CONTENTS

- 平成24年度 町政功労者 2
- 園・学校だより 4~5
- 年末年始ゴミ・し尿汲取日程 10
- サークル紹介コーナー 16

TOWN infomation

町の人口と世帯数
総人口:7,983人(-8) 男:3,726人(-5) 女:4,257人(-3) 世帯数:3,220(+7)
※平成24年11月1日(対前月比)



平成24年度 町政功労者



11月3日（文化の日）美浜町地域福祉センターにおいて、町行政の推進ならびに町政の進展に多大な功績がありました方々、また、スポーツ大会で優秀な成績を収められた方々に対しまして、表彰状ならびに記念品の贈呈を行いました。

表彰者は、次のとおりです。

■ 功労者表彰

中野 好裕（消防団員）
中本 貢（消防団員）

■ スポーツ表彰

前田 優輝（スポーツ功労）
前田 勝汰（スポーツ功労）

（敬称略）



水道管の凍結防止について



～ 水道管が凍結しないように、防寒対策を！ ～

■ 凍結しやすい場所

- ・ 風当たりの強い戸外にある水道管
- ・ 北向きで、日影にある水道管
- ・ むき出しになっている水道管



■ 凍結防止効果がある方法

- ・ 蛇口から少量の水を出しておく
- ・ 水道管に保温材（毛布・布など）を巻き、その上から保温材がぬれないようにビニールを巻く（蛇口が破損しやすいので、上部まで完全に包むようにしましょう）



■ 水道管が凍ってしまったら

- ・ 自然に溶けるのを待つ
- ・ タオルや布をかぶせた上から、ぬるま湯をかけ、ゆっくり溶かす
- ※ 急に熱湯をかけると水道管や蛇口が破裂する恐れがあります



● 問い合わせ先 上下水道課 Tel. 23-4953



町内放送の内容を、テレビで確認できます！



放送を聞き逃したり、聞き取りづらかったりすることはありませんか？
町では、みなさんに放送内容を確認していただけるよう、テレビ和歌山のデータ放送を用いて主な情報を配信することにしました。
テレビ和歌山の受信ができれば確認いただけます。
12月から配信を開始しますので、みなさん利用してください。



町内放送をデータ放送で確認しよう！



- ・チャンネルをテレビ和歌山（5チャンネル）に合わせる
- ・リモコンのdボタンを押す



- ・画面が切り替わり、テレビ和歌山データ放送のトップ画面が表示されます
- ・リモコンの赤色ボタン（市町村情報ボタン）を押す



- ・美浜町の情報が表示されます。
※他の市町村が表示される場合は、青ボタン（その他の地域）を押し、美浜町を選択してください
- ・画面左下で、リモコンの矢印ボタン(上下ボタン)を移動させ見たい情報の項目を選べると、画面右に内容が表示されます
次ページにまたがるときは、リモコンの矢印ボタン（右ボタン）を押すとページが移動します



終了は、リモコンのdボタンを押してください



ケータイでもデータ放送は確認できます

ワンセグのデータ放送で、市町村情報のバナーを選択してください。

● 問い合わせ先 防災企画課 Tel 23-4902





ひまわりこども園

■ 消防総合訓練

10月9日、日高広域消防署の協力で、消防総合訓練を行いました。調理室が火事と想定し、園内放送で園庭に避難、集合。避難の際は、『お・は・し・も』（押さない・走らない・しゃべらない・戻らない）が大事だと教えていただきました。その後、放水を見学し、職員は消火器の扱い方を実地訓練。園児は、実際に消防車や救急車を見学し、車両の役割の説明に関心をもって聞いていました。



■ さつま芋掘り

10月19日、4・5歳児が6月に苗植えをしたさつま芋を掘りました。ツルをのけ赤い芋が顔を出すと、子どもたちは歓声をあげ、夢中になって掘っていました。「わあ、おっきい〜!」「たくさん掘れた!」と喜びの音があがっていました。「あ、幼虫や!」「バッタも見つけた!」と虫に興味を示す子どももいました。



収穫した芋は、給食やクッキングで使い、美味しくいただいています。

■ 町のコーラスグループ『すみれ会』と5歳児が交流

10月24日、すみれ会の方13名に、『まつぼっくり』『夕やけ小やけ』『通りゃんせ』などの童謡を歌っていただきました。子どもたちがお礼に『大きなかぶ』の劇を披露し、交流をはかりました。



■ 県警ひまわり隊による交通安全教室

10月29日、県交通課ひまわり班の婦警さん3名と町の駐在員さんが来て、交通安全教室をしてくださいました。人形やパネルを使って道路で危険な遊びをしている子どもを捜すクイズをし、交通ルールを守る大切さを学びました。最後に『交通安全の歌』に合わせて、実際に正しい横断歩道の渡り方を練習しました。



和田小学校

■ 読書の秋 ～本校の図書室や活動の様子から～

2学期の半ば、11月の読書週間を前に登校した子どもたちが本を片手に廊下ですれ違う姿をよく見かけます。

教員が夏休みに他校の図書室を見学し、読書活動などを参考に充実させてきました。

本校の図書の貸し出しや返却は高学年の図書委員が朝と昼休みに当番を決めて交替で行っています。

蔵書を電子データ化しており、図書委員が慣れた手つきで処理をしています。

図書室には、おすすめの本や新刊のコーナーを設けています。

また、図書室に季節の行事の飾り付けをするなど、明るく親しみやすい環境づくりもしてきました。

最近、図書室に通う子どもたちが多くなってきたようです。

図書委員が話し合っ、低学年に紙芝居の読み聞かせをしてくださいました。

昼休みにお兄さんやお姉さんが紙芝居をしてくれるのを楽しみにしていました。

今年の読書週間の標語は「ホントノキズナ」です。

読書に親しみ、友達や大切な人との心と心をつなぐ絆を深めてほしいと思います。

また、こども読書週間の標語「君と未来をつなぐ本」の作者は、「子どものころに読んだ本は、大人になっても心の中の深いところに生き続けます。それは、洋々たる前途を照らして未来をさらに豊かにするための大切な種だと思います。幸せな人生を本とともに歩んでもらいたい」と話しています。



松原小学校

親子福祉体験教室

10月11日、町社会福祉協議会や県立盲学校、障害者ピアサポートセンターなどの協力で、11名の講師をむかえて親子福祉体験教室を全学年で実施しました。保護者の方々もお忙しい中、延べ131名が子どもたちと一緒に学習してくださいました。

1・2年生は手話を、3年生は高齢者体験を、4年生は点字を、5年生はガイドヘルプを、6年生は車いすを体験しながら学びました。

児童からは、「実際に体験してみると、大変さや難しさがよく分かりました。また、とても努力をしているんだと思いました」とありました。

また、保護者の方々からは、「普段気づかないこと、知らないことを子どもたちと一緒に学ぶ良い機会でした。一緒に学ぶ事で家庭でも話し合うことができ、より深く考えることができると思います」「…分かっていることではあっても、細かなことまでは理解できていなかったなあと改めて感じました。体験することの大切さを学びました」とありました。

今後も親子福祉体験教室を実施し、理解を深めつつバリアフリーの心を育みたいと考えます。



手話



高齢者体験



点字



ガイドヘルプ



車いす



松洋中学校

「税の作文」優良賞受賞

11月17日、御坊商工会議所4階大ホールで表彰式が行われ、4名の生徒が受賞しました。

いずれも3年生で、乙田千尋さん、樫山葉月さん、田端航大くん、望月茉友さんです。

おめでとうございます。

「税の標語」優秀賞受賞

3年 東 優里

2年 福田 宙子

山見明日香

おめでとうございます。

生徒会後期役員決まる

会長 山見明日香 (2年)

副会長 吉川 真 (2年)

書記 山本 大貴 (2年)

会計 井原 遼 (2年)

中濱 春芽 (2年)

■ 県新人大会の結果

・陸上競技の部

男子

2年 3000m 5位 吉川 真 9分43" 76
走り幅跳び 6位 工野 匡真 5m14

女子

2年 100m 7位 中谷 歩真 14秒27
100mH 1位 桑原 翠 15秒79
4×100mR 5位 桑原・中谷・川砂・赤松 54秒51

県大会陸上トラック種目・女子最優秀選手

・柔道の部 (日高地方新人大会)

男子

50Kg級 1位 堀 暉門
3位 中谷 光希
55Kg級 2位 三尾 泰介
60Kg級 1位 角 昌希
66Kg級 1位 北田 雄海
団体 1位 堀・中谷・三尾・角・北田

女子

52Kg級 1位 北田 弥有
個人1・2位と男子団体は県大会に出場

■ 和歌山ロードレース (3KM)

男子

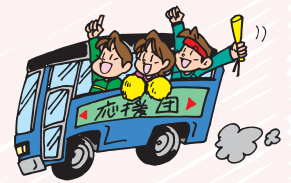
1年 8位 稲田 悠人 10分28秒
2年 6位 吉川 真 9分43秒
3年 5位 松元 大晟 9分32秒
7位 川合 隼平 9分33秒
8位 福田 翔 9分34秒

～レース結果より～

駅伝部6人の平均タイムが9分36秒になり、県駅伝・日高地方駅伝での活躍が期待されます。

■ 第29回 中央ライオンズカップテニス大会

女子 ダブルス 5位 木村・林 愛実 組



第5回 ファミリースポーツ大会の結果



館報
美は万

10月8日に、第5回ファミリースポーツ大会（親子グラウンドゴルフ）を和田小学校グラウンドで開催しました。

爽やかな秋晴れのもと、13チーム65名の親子がプレーを楽しみました。

結果は、次のとおりです。



三尾子どもクラブA



濱本 彩花 (和田小6年)
松永 美蘭 (和田小5年)
西田 聖人 (和田小4年)
西田 美香 (保護者)
濱本 いづみ (保護者)



吉原子どもクラブA



龍神 京花 (松原小4年)
龍神 紀花 (松原小6年)
濱崎 友宇佳 (松原小6年)
龍神 寿花 (保護者)
濱崎 利加 (保護者)



西子子どもクラブB



柏木 謙伸 (和田小6年)
玉置 佳奈 (和田小6年)
玉置 芽依 (和田小4年)
玉置 元則 (保護者)
玉置 麻予 (保護者)

敢闘賞 三尾子どもクラブB



古川 真陽 (和田小5年)
古川 陽向 (和田小5年)
岡本 昂大 (和田小5年)
中村 茉綺 (和田小5年)
古川 ゆかり (保護者)

第51回 美浜町駅伝競走大会

出場チーム
募集!



町体育協会では、平成25年1月13日に行う駅伝競走大会の参加チームを募集しています。
大会要項などは、中央公民館・松原地区公民館に用意しています。
申し込みは、12月7日までです。
たくさんのチームの参加をお待ちしています。

● 問い合わせ先 中央公民館 Tel 22-7309



交通規制のお知らせ

- 平成25年1月13日(日)
- 午前10時～午前11時30分
- 三尾郵便局～本の脇三叉路

中央公民館～喫茶きゃら (最終走者通過後解除)

「第51回美浜町駅伝競走大会」開催のため、交通規制を行います。

沿道のみなさん、ドライバーのみなさんのご理解・ご協力をお願いします。

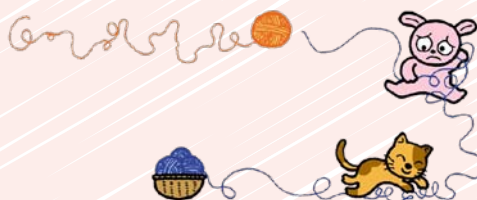
はまゆう短歌会詠草

煙樹ヶ浜よりラジオ体操全国へ海・空・青松・千人の声	山岡 紀江
黄金の稲穂を渡る秋風に豊作祈り案山子は踊る	豊田安都子
カーテンに軒端の影の揺るるとき秋の使者なる風を認めぬ	酒井 絹永
突然に右手で爪が切れた朝当り前の事出来て嬉しい	高垣 寿子
実生なる鶏頭庭に咲きさかりそよ吹く風にも花影ゆらす	池端 恵美
山頂も桃の葉繁る桃山町紀の川清く青空高し	坂本シメヨ
盆過ぎて法師蟬鳴く「つくつくつく」哀調帯ぶる声が尾を曳く	田端喜美子
青空に魚泳ぎしうろこ雲ほほなでる風肌にやさしき	中 昌代
大きめの体操服着た一年生笑顔いっぱいグラウンドかける	林 智美
やまびこのヤッホーポイントに耳澄ます護摩壇山の夏山深し	花尻 京子
小さな蕾かかげてゐし葎の花咲き足らひ白き秋冷	中村萬喜代
吾が家の粗末な植木も十六夜の月に照らされ庭園となる	高垣加代子
秋雨に勢ひ増しゆく水引草小粒の花はくれなる深む	浜田 俊子
窓に見る小さき青空来し方はこれっぽちの世界と知りぬ	浜田佳世子
台風に満月の宵吹き荒れぬつぼの白萩たわわに閑か	山本 範子
買い物黒潮市場 観るだけのポルトヨーロッパ大人の遠足	小林千保子
秋空に凜とそびゆる根来寺の大塔胸打つ文化財めぐり	味村 愛子
おもい出す作業がふえたそのせいで生活動作は時々停止	石田由美子





第24回 読書感想画
中央コンクール指定図書



★小学校低学年の部

- おひさまやのおへんじシール
- 風のロンリー
- くらくて あかるい よる
- トンネルをほる

★小学校高学年の部

- お父ちゃんの音や！
- 糸子の体重計
- お父さんのバイオリン
- 車いすバスケットで夢を駆ける：
元Jリーガー京谷和幸の挑戦

★中学校・高等学校の部

- 天游:蘭学の架け橋となった男
- 永遠（とわ）をさがしに
- 魔法の泉への道
- ハティのはてしない空
- 鉄は魔法つかい：
命と地球をはぐくむ「鉄」物語



おひさまやのおへんじシール

うさぎのお店「おひさまや」には、にじ色に輝くバケツや空色の小さな椅子など、不思議なものがいっぱい。一人暮らしのおばあさんが、うさぎにすすめられたのは、呼べば返事をしてくれるというシールでした。

風のロンリー

ふしぎな旅のはじまりは、空のかなたからまよいおりてきたロンリーとの出会いでした。「おばあちゃんに会いたい」と強く願い、勇気をだして、大きな大きなシャボン玉に乗りこんだるりちゃんは…。

お父さんのバイオリン

世界的な指揮者の父と二人で暮らす、和音16歳。そこへ突然型破りの「新しい母」がやってきて—。
母と娘の愛情、友情、初恋。そして家族の再生物語。

ハティのはてしない空

自分の居場所はこの手でひらく！ 16歳の少女ハティはたったひとり土地の開拓に挑む。厳しい生活をささえあう、あたたかな心のふれあいを描いた感動の物語。

12月 休館日のご案内

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※○で囲んだ日が休館日です。
※休館日は月曜日・祝日・月末等です。
※開館時間は午前9時30分～午後6時です。

今月のおはなし会

☆12月8日（土）
☆午前10時～午前10時30分
☆中央公民館 研修室
☆幼児・児童を対象とした「森のオアシス」による絵本・紙芝居の読み聞かせです。
毎月第2土曜日に開催しています。





ひまわりこども園『子育てつどいのへや』



親子で遊ぼう 12月の予定



- 4日(火) 手作りおもちゃを作ろう(0歳児)
- 11日(火) 手作りおもちゃを作ろう(1・2歳児)
- 18日(火) クリスマス会



10月はこんなことをしたよ

- 10月9日(火) 『消防士さんのお話 ~消防車や救急車がやってくるよ~』
消防車と救急車の見学をし、運転席に座らせてもらいました。



- 10月22日(月) 『お祭りごっこ』
地元の獅子舞を見せてもらった後、牛乳パックで獅子頭を作り、お祭りごっこをしました。



- 10月24日(水) 『芋掘り(1・2歳児)』
ツルを引っ張ったりスコップで掘ったりすると、土の中から大きなお芋が出てきました。



● 問い合わせ先 ひまわりこども園 Tel 22-3650



年末年始のゴミ収集・し尿汲み取りのお知らせ



■ ゴミの収集

12月27日 (木)	可燃ゴミ (浜ノ瀬・吉原・田井畑・上田井・入山)
28日 (金)	可燃ゴミ (三尾・和田・本の脇・新浜)
29日 (土) ~ 1月3日 (木)	休み
1月 4日 (金)	可燃ゴミ (三尾・和田・本の脇・新浜)
5日 (土)・6日 (日)	休み
7日 (月)	可燃ゴミ (浜ノ瀬・吉原・田井畑・上田井・入山)

◎ 清掃センターへ直接持ち込む場合は、役場まで「持込許可書」を取りに来てください

清掃センターの受付は、次のとおりです

12月23日 (日)	午前 8時30分~午前11時
24日 (月) ~ 28日 (金)	午前 8時30分~午後 4時
29日 (土)	午前 8時30分~午前11時
30日 (日) ~ 1月3日 (木)	休み
1月 4日 (金) ~ 通常受付	午前 8時30分~午後 4時



■ し尿汲み取り

年末のし尿汲み取りは、12月28日 (金) 正午までとなります。

年末は大変混雑しますので、し尿汲み取りを希望される方は、12月24日 (月) までに美浜興業 (Tel 23-4345) へ申し込みしてください。

年始は、1月7日 (月) からとなります。

● 問い合わせ先 住民課 Tel 23-4904



第64回 人権週間



- 期 間
- 啓発活動
- 重点目標
- 強調事項

12月4日~10日

みんなで築こう 人権の世紀

— 考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心 —

- ・ 女性の人権を守ろう
- ・ 子どもの人権を守ろう
- ・ 高齢者を大切にする心を育てよう
- ・ 障害のある人の完全参加と平等を実現しよう
- ・ 部落差別をなくそう
- ・ アイヌの人々に対する理解を深めよう
- ・ 外国人の人権を尊重しよう
- ・ HIV感染者やハンセン病患者等に対する偏見をなくそう
- ・ 刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう
- ・ 犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- ・ インターネットを悪用した人権侵害をやめよう
- ・ ホームレスに対する偏見をなくそう
- ・ 性的指向を理由とする差別をなくそう
- ・ 性同一性障害を理由とする差別をなくそう
- ・ 北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ・ 人身取引をなくそう

人権相談所を開設します

困りごと、心配ごとでお悩みの方は、お気軽にお越しください。
相談は無料で、秘密は外部に漏れることはありません。

- 日 時 12月5日 (水) 午後1時~午後2時30分
- 場 所 松原地区公民館

相談は、人権擁護委員または法務局職員がお受けします。



野焼き(野外焼却)は禁止されています！



最近、「家の近くでゴミを燃やして臭いがする」との苦情が、町に寄せられています。

野焼きをすることは、一部の例外を除いて「廃棄物の処理および清掃に関する法律」で禁止されています。

十分な設備を持たない簡易焼却炉・ドラム缶・ブロック囲いなどでゴミを焼却することも、野焼きとみなされ禁止対象となっています。

例外とされている日常生活において通常行われている軽微な焼却であっても、周辺の方々に「悪臭がする」「目にしみる」「のどが痛い」「洗濯物が汚れる」「火の粉が飛んで危ない」などの被害をおよぼすことがありますので、むやみに焼却を行わず、一人ひとりがゴミの分別・資源化・減量化に努め、決められた収集日に出してください。

野焼きは、ダイオキシンの発生源となって環境汚染の原因にもなります。

環境にやさしい住み良い町づくりにご協力をお願いします。

■ 焼却禁止の例外

・ 国または地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却

(例) 河川管理者が管理を行うために伐採した草木などの焼却

・ 震災、風水害、火災などその他の災害の予防、応急対策または復旧のために必要な廃棄物の焼却

(例) 災害時における木くずなどの焼却

・ 風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却

(例) どんと焼きなどの地域の行事における不要になった門松、しめ縄などの焼却

・ 農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却

(例) 農業者が行う稲わらなどの焼却、漁業者が行う魚網に付着した海産物の焼却

※ 廃プラスチック(肥料袋など)の焼却は含まれません

・ たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却で軽微なもの

(例) 小規模な落ち葉焚き、キャンプファイヤーなどを行う際の木くずなどの焼却



● 問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904



宝くじ助成金(一般コミュニティ助成事業)



和田西地区会は、宝くじ助成金(一般コミュニティ助成事業)により、山車 上幕・下幕、四ツ太鼓 太鼓・天幕を新調し、10月27日・28日の和田祭りにおいてお披露目をしました。



山車 上幕・下幕



四ツ太鼓 太鼓・天幕

この宝くじ助成金(一般コミュニティ助成事業)は、財団法人自治総合センターが宝くじの事業収益を還元する目的で、市町村や地区住民のコミュニティ組織、自主防災組織などが行う活動に助成を行い、コミュニティの健全な発展を図ると共に、宝くじの普及広報を行っているものです。

宝くじを購入されるときは、ぜひ県内でお買い求めください。





社会保険料（国民年金保険料）控除証明書について



平成24年1月1日から9月30日までに国民年金保険料を納付した人に対して、11月上旬に「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されます。

この証明書は、年末調整や確定申告の際に活用することができます。

また、世帯主が世帯（家族）の国民年金保険料を納付した場合にも納付した人の社会保険料控除額に加えることができますので、家族あてに送付された控除証明書も申告などを行う際に活用することができます。

■ 「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」とは

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、その年中に納めた国民年金保険料の納付額を証明する書類です。国民年金の保険料について、年末調整や確定申告の際に「社会保険料控除」の適用を受ける場合には、この「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」や領収証書（追加で納めた保険料がある場合）を申告書に添付することなどが義務づけられています。

■ 「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」送付時期は

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、毎年11月上旬または翌年の2月上旬のいずれかに送付されています。

11月上旬に発送される人は、その年の1月1日から9月30日までの間に国民年金の保険料を納めた実績がある人です。

また、翌年の2月上旬に発送される人は、11月発送の対象とはならなかった人で、10月1日から12月31日までに国民年金の保険料を納めた人となります。

■ 社会保険料控除とは

社会保険料控除とは、自分自身の社会保険料（国民年金、国民健康保険、健康保険・厚生年金保険など）を納めたとき、あるいは配偶者やその他の親族の負担すべき社会保険料を納めたときに受けられる所得控除のことをいいます。

配偶者や家族の負担すべき国民年金の保険料を納めたときは、納めた人がその保険料額を申告できます。

申告できる金額は、年間に納めた社会保険料の金額です。

なお、年末調整の申告では、給与から天引きされた社会保険料（健康保険・厚生年金保険など）は、事業所で一括して計算されますので、自分自身で申告書に記入する必要はありません。

事業所が把握することができない、国民年金、国民健康保険などの社会保険料を申告書に記載します。

■ 控除証明書専用ダイヤル

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に対する問い合わせは、下記の控除証明書専用ダイヤルで受け付けています。

控除証明書専用ダイヤル（平成25年3月15日まで） Tel 0570-070-117

※ 一般電話・公衆電話から市内通話料金で利用できます



税の標語コンクール 受賞作品のご紹介



中学生の税に関する標語コンクールで、次の3名の方が受賞されました。

あふれだす みんなのえがお ぜいきんで

松洋中学校 3年 東 優里

知らぬ間に 役に立ってる 消費税

松洋中学校 2年 山見 明日香

税金は みんなの生活 支えてる

松洋中学校 2年 福田 宙子

（敬称略）

美浜町食生活改善推進協議会です

お正月に向けて、簡単にできるおせち一品料理を紹介します。



食推・三代さんちの「田作りなます」



材料

大根	1/4本
人参	5~6cm
ごまめ (またはちりめん)	50g
だし	1/2カップ
酢	1/2カップ
薄口しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ4
砂糖	大さじ3
塩・サラダ油	少々



作り方

1. 大根はかつらむきにし、その後細かい千切りにする。人参も同様にする。
2. 大きめのボウルに1を入れ、たっぷりの塩水につけてさらしておく。
3. ごまめは乾煎りし手でさき、タレ (薄口しょうゆ 大さじ1・酒 大さじ4・砂糖 大さじ2・サラダ油 少々) にかからめる。
4. 三杯酢 (だし 1/2カップ・酢 1/2カップ・薄口しょうゆ 大さじ2・砂糖 大さじ1) で、水気をきった2と3を和える。

健美操教室のお知らせ

～ 今から始める、簡単・快適・健康生活！！ ～

健美操は、呼吸・精神・身体の3つの調和を基本とし、身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くするので、気分も爽快に！

呼吸を大切に、ツボなどを取り入れるので足腰に負担をかけず新陳代謝を高め、体力や免疫力をアップさせる体にやさしい体操です。

どなたでもお気軽に参加してください。

■ 日 時	12月13日 (木) 午後1時30分～午後3時
■ 場 所	地域福祉センター 3階
■ 持ち物など	運動できる服装・上履き・お茶か水・タオルなど



● 問い合わせ・申し込み先 健康推進課 TEL 23-4905

献血にご協力をお願いします

下記の日程で献血バスによる献血を行いますので、よろしくをお願いします。

献血実施日	実施場所	時 間
12月17日 (月)	美 浜 町 役 場	午前 9時30分～午前11時30分
	W A Y 美 浜 店	午後 0時45分～午後 2時
	国 立 和 歌 山 病 院	午後 2時30分～午後 4時

● 問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905





こんにちは

美浜町地域包括支援センターです！



■ 認知症予防教室

7月から開始していた3ヶ月間の教室が終了しました。
脳トレドリルに苦戦しましたが、みなさん頑張っていました。
最終日には、昼食を作りみんなで食べました。
まつりんのマスコット・手作りうちわ・わら草履も上手に出来上がりました。



■ 認知症予防サークル

月1回実施している、認知症予防サークル。
今回は、松林にたくさん落ちている松ぼっくりを使い、飾り付けをしてツリーを作りました。
細かい作業でしたが、かわいく出来ました。



■ 交流会をしました！

10月12日、みはま健康教室生とひまわりこども園5歳児との交流会を実施しました。
一緒にまつりん&ぼっくりん体操をして体を動かした後、おにぎりを食べました。
子どもからパワーをもらい、楽しいひとときを過ごしました。



12月の教室の日程は、以下のとおりです。



元気はつらつ教室

今月の教室のテーマは「眠っている筋肉を起こそう！」です。

日 程	場 所	時 間	内 容
10日(月)	地域福祉センター	午後1時30分～	ボールでエクササイズ
17日(月)	中央公民館		

*参加費無料 申し込み等の必要はありませんので、気軽に参加してください。

*概ね65歳以上の方が対象です。運動しやすい服装でお越しください。

● 問い合わせ先 美浜町地域包括支援センター TEL 23-4905

地域巡回いきいきサロン

地域での交流を目的に各地区でサロンを行っています。
身近な場所で行いますので、みなさんお問い合わせお越しください。

日 程	場 所	時 間	内 容
6日(木)	三尾風速荘	午後1時30分～	血圧測定
10日(月)	入山公民館		楽しく脳の健康習慣づくり
12日(水)	東中会場		踊り ゲーム
19日(水)	西中会場		内容は企画中

*参加費無料 申し込み等の必要はありませんので、気軽に参加してください。

● 問い合わせ先 美浜町社会福祉協議会 TEL 23-5393

テレビ和歌山でお馴染みの腰痛体操 腰痛・膝痛予防教室参加者募集!



大好評につき今年も実施します!!

テレビ和歌山のCMでお馴染みの、DVDで行う腰痛予防の体操をご存じですか?

町では、昨年より県立医科大学整形外科の先生の指導のもと、誰でも簡単にできる腰痛・膝痛予防健康体操の教室を実施しています。

昨年は100名の申し込みがあり、大好評でした。現在も約80名の方が、DVDを見ながら自宅で、体操を行っています。

今年も教室を実施しますので、膝が痛くてお困りの方、腰に違和感がある方、膝痛や腰痛にならない生活をお望みの方はぜひこの機会に参加してください。



募集

- 事前講習会 12月14日 午後1時30分～
- 教室実施日 1月16日・23日(※)・30日
2月 6日・20日・27日(※)
3月 6日・27日(※)
- 教室実施時間 午前9時30分～
(※1月23日・2月27日・3月27日は、午後1時30分～)
- 教室の内容 体力測定・腰痛膝痛健康体操・健康講座・個別相談
- 場 所 美浜町地域福祉センター
- 対 象 者 概ね65歳以上の方 (要介護認定を受けていない方)
- 申 し 込 み 12月25日(火)までに、地域包括支援センターへ申し込みをしてください



☆ 参加者には「腰痛・膝痛健康体操DVD」をプレゼント! やったあ!!

● 問い合わせ・申し込み先 美浜町地域包括支援センター TEL 23-4905

美浜町更生保護女性会 会長
古屋 せいさま

美浜

さーくる
紹介コーナー



サークル名

「美浜町更生保護女性会」

概要

私たち更生保護女性会は、女性として、また母親としての立場から、罪を犯した人や過ちを犯した人の更生を援助するとともに、その他の更生保護事業に、また保護司の方々とも協力しながら活動しています。

犯罪や非行のない明るい社会を実現しようとするボランティア団体です。

「更生保護女性会」は市や町の単位で組織されており、その連合体として全国各都道府県に「連盟」が組織されています。



主な活動

- ・「社会を明るくする運動」にかかわる啓発活動（薬物乱用防止啓発など）
- ・更生施設への激励や訪問（刑務所の誕生会、施設のディナーサービス、チャリティバザーなど）
- ・子どもたちの健やかな成長を願い非行防止活動
- ・会員を対象とした研修会（町内・県内・近畿）開催
- ・矯正施設や更生施設などに対して物心両面の援助活動

将来に向けて

ボランティア活動なので、何と云ってもまず会員の皆さんが互いに仲良く楽しく活動ができることが大切なことだと思っています。

そして、保護司の皆さんをはじめ、さまざまな団体の方々と連携をはかりながら犯罪の予防に努めるとともに、明るい社会の実現をめざして活動を続けていきたいと思っています。

現在、会員24名で活動しています。私たちの活動にご共感・ご賛同をいただける方々のご入会をお待ちしています。

● 連絡先 TEL 2310722



町長通信

昨年引き続き、今年も町政懇談会を開催しました。

11月5日を皮切りに、全5回行いました。

皆さんからは、昨年に増して防災のご意見・ご質問が多く出されました。

やはり、南海トラフの巨大地震の想定で、最大の震度と津波高の予測が公表されたからだと思えます。

町の最大津波高は、18メートル、町内の浸水域が45.3%と想定されています。従来のハザードマップでは、66メートルの想定でしたので約2.7倍の高さになりました。

どうか皆さん、群馬大学の片田教授が提唱されている津波避難の3原則【①想定にとらわれない ②最善をつくせ ③率先避難者であれ】を是非とも心掛けてください。

また、この外にも、ゴミ問題、廃屋問題、観光などのご意見もいただきました。

夜分お疲れのところご参加くださり、ありがとうございました。

11月10日には、人権教育講演会がありました。講師の正木明さんが正木家の3つのルールとして、お互いを一人の個性として尊重すること、家事は「手伝う」のではなく「一緒に補う」、子育ては次世代の『親』をつくらせていると考え『親育て』であるとお話されました。

さて、私自身、出来ているのがあるか…。