

美

広報みはま



浜

2011 FEB
No. 302



CONTENTS

- 消防団出初式 2
- 一般不妊治療費の助成 3
- 家庭ゴミの分け方・出し方について 4
- サークル紹介コーナー 14

TOWN infomation

町の人口と世帯数
 総人口:8,156人(+1) 男:3,811人(-3) 女:4,345人(+4)
 世帯数:3,234(+1) ※平成23年1月1日(対前月比)



1月4日 成人式
(これカラークラブ 山口正英さん提供)

美浜町消防団出初式

1月7日(金) 午前9時のサイレンを合図に、松洋中学校グラウンドに集合し、午前9時30分、旗手 井田時夫、団長 冷田光啓、副団長 久保博巳に続き、第1分団長 高垣典生 以下33名、第2分団副分団長 原正次 以下25名、第3分団長 中野眞次 以下25名、計83名が分列行進を行い、続いて消防整備車両の行進も行われました。

国旗掲揚、黙祷に続き、永年勤続表彰、退職消防団員への感謝状贈呈、町長の式辞、団長謝辞の後、団長を先頭に部隊巡閲を行い、最後に松林に向けて一斉放水が行われ、新年早々の士気を高められました。

表彰者は、次のとおりです。

20年勤続表彰

浜口 等 様
鈴川 基次 様

10年勤続表彰

雑賀 保好 様
山下 照彦 様
井田 洋 様

退職団員感謝状

大森 繁男 様
山中 修 様
西本 賢一 様
鈴木 武司 様
沖見 久夫 様
谷口 弘一 様



平成22年度 一般不妊治療費の助成

対象者

- 法律上の婚姻をしている夫婦で、夫または妻のいずれかが県内に1年以上住民登録していること
- 各種医療保険に加入していること
- 夫婦の前年所得の合計額が730万円未満であること

助成内容

平成22年4月1日診療分から適用となります。

【助成額】

1年度につき10万円を限度に助成します。

【助成期間】

連続する2年間助成します。

対象治療

- 医療保険各法に規定する療養の給付が適用となる不妊治療（タイミング療法・薬物治療・手術治療など）
- 医療保険適用外の不妊治療のうち、体外受精および顕微授精を除く治療（人工授精）
- 治療の一環として行われる検査、および治療開始前に不妊原因を調べるための検査

※不妊治療を実施している産婦人科・泌尿器科であれば、県内外を問わず、どちらの医療機関を受診していても助成の対象となります。

申請方法

- 申請書に係る書類を添付して、平成23年3月末日までに健康福祉課へ申請してください。
（ただし、治療が1月までである場合は平成23年4月末日まで、2月までである場合は5月末日まで、3月までである場合は6月末日まで申請できます）

申請書類

- 美浜町一般不妊治療費助成申請書
- 同意書
- 一般不妊治療医療機関受診等証明書
- 医療機関発行の一般不妊治療に要した費用に係る領収書

◇申請書類は、役場ホームページからもダウンロードできます。

● 問い合わせ先

健康福祉課 TEL 23-49500

社会保険庁ホームページ

<http://www.sia.go.jp/>

国民年金・厚生年金のご相談と手続き先

国民年金の第1号被保険者は市区町村で
自営業者などの国民年金の第1号被保険者の年金相談と各種の届出・手続き先は、お住まいの市区町村の国民年金窓口となっております。

サラリーマンなどの被扶養配偶者の方は

厚生年金の加入者の方（国民年金の第2号被保険者）とその被扶養配偶者の方（国民年金の第3号被保険者）の年金の手続きは、勤め先の事業主が行いますので、自身で行う必要はありません。

ねんきんダイヤル

一般的な国民年金・厚生年金の相談には、加入者・受給者の方ともに、「ねんきんダイヤル」

TEL 0570-058-1165

一般の固定電話では、接続先にかかわらず、市内通話料金のみで利用できます。
IP電話・PHSからは

TEL 03-6700-1165

となりです。
電話をする前に、年金手帳や年金証書、振込通知書などを用意したり、相談したい事柄をメモしておくとし、相談

ねんきんダイヤルの受付時間は、

月曜日（休日の場合は火曜日）

午前8時30分～午後7時

火曜日～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

第2土曜日

午前9時30分～午後4時

※日曜日・第2を除く土曜日・祝日・年末年始は利用できません。

なお、「ねんきん定期便」および「厚生年金加入記録のお知らせ」に関する問い合わせは

「ねんきん定期便専用ダイヤル」

TEL 0570-058-5555

IP電話・PHSからは

TEL 03-6700-1144

に電話してください。

年金事務所と街角の年金相談センター

面談による国民年金・厚生年金の相談を希望の方は、加入者・受給者の方ともに、年金事務所（全国312カ所）または街角の年金相談センター（全国51カ所）を利用してください。

両方とも、受付時間はねんきんダイヤルと同じです。

なお、年金事務所では、面談のほか、電話による相談も受付しています。

その他

年金の相談・手続きに出かけるときは、年金手帳または年金証書、また念のため国民健康保険の被保険者証などの公的機関が発行した身分を確認できるものと印鑑を持参してください。

出かける際は、予め、その旨を電話で相談しておくとし、便利です。（街角の年金相談センターについては年金事務所に相談してください）

とくに代理人の方は注意してください。

※日本年金機構のホームページ
<http://www.nenkin.go.jp>
（相談窓口の混雑予想も掲載しています）



家庭ゴミの分け方・出し方について

「分別」と「リサイクル」ゴミの減量化にご協力をお願いします

燃えるゴミ . . . **毎週** 月・木曜日（浜ノ瀬・吉原・田井畑・上田井・入山）
毎週 火・金曜日（三尾・和田・本の脇・新浜）

・生ゴミは、水分をよく切って出してください。

◇生ゴミ処理機（容器）購入補助制度

生ゴミ処理機（容器）を設置する費用のうち、2分の1以内を補助します。
 （補助限度額20,000円）

受給要件などがありますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

・古新聞・古雑誌・段ボール・布類は、資源回収にご協力をお願いします。

燃える大型ゴミ . . . **偶数月**（2,4,6,8,10,12月） **第1水曜日**

・一部、対象とならないゴミが出されていることがありますので、注意してください。

プラスチックゴミ . . . **毎月** **第2水曜日**

・戸別収集となりますので、大型ゴミの集積場所へは出さないでください。

・発砲スチロールは（小型）プラスチックゴミとなりますので、小さく砕き指定袋に入れて出してください。

・ペットボトルは、**キャップとラベルをはがし、水洗いをして拠点回収箱に出してください。**

燃えないゴミ・燃えない大型ゴミ . . . **偶数月**（2,4,6,8,10,12月） **第3水曜日**

・一部、対象とならないゴミが出されていることがありますので、注意してください。

・ペンキ（塗料）の缶などは、**必ず中身を使いきってから指定袋に入れ、燃えないゴミとして出してください。**
中身が残っている場合は、中身を紙または布などにしみこませ燃えるゴミとして出してください。

資源ゴミ . . . **毎月** **第4水曜日**

・戸別収集となりますので、大型ゴミの集積場所には出さないでください。

・カセットボンベ・エアゾール缶（スプレー類）は、**必ず中身のガスを使いきってから、穴を開けて出してください。**

中身が残っているとゴミ収集車の車両火災やゴミ処理施設で火災が発生する原因となります。

※ガスが残っている状態で穴を開けると、中身が噴出して目に入ってしまったたり、中のガスに引火すると
 いった事故につながる恐れがありますので、必ず中身を使いきってから穴を開けてください。

●●● ゴミの分別は、「50音別ごみ分別リスト」を参考にしてください ●●●

ゴミ処理経費（平成21年度決算）

歳入	単位：千円
	決算額
清掃手数料（ゴミ袋代）	16,307
臨時収集清掃手数料	3,267
事業系ゴミ手数料	442
合計	20,016

歳出	単位：千円
	決算額
ゴミ収集委託料	54,020
ゴミ収集委託臨時収集分	2,724
清掃センター分担金	113,352
ゴミ袋制作費	3,228
指定ゴミ袋販売手数料	1,666
資源ゴミ集団回収助成金	2,245
合計	177,235

歳入合計	20,016
歳出合計	177,235
差引	157,219



差引額（157,219千円）が町負担分となります。
 ゴミの排出を減らすことにより処理経費が軽減されます。
 ご協力よろしくをお願いします。

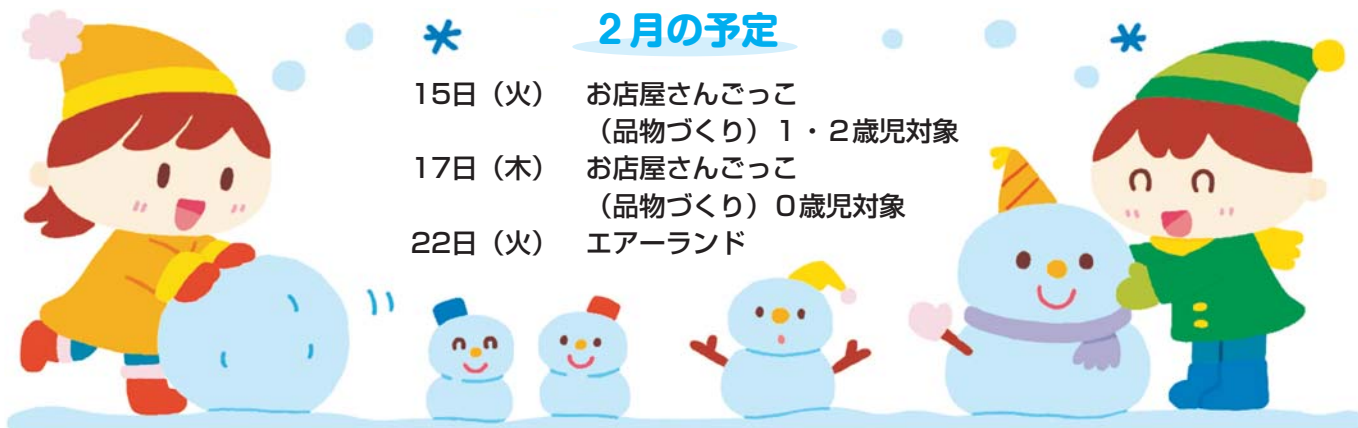
● 問い合わせ先 住民課 Tel 23-4904

ひまわりこども園

子育てつどいのへやコーナー

* 2月の予定

- 15日(火) お店屋さんごっこ
(品物づくり) 1・2歳児対象
- 17日(木) お店屋さんごっこ
(品物づくり) 0歳児対象
- 22日(火) エアランド



～12月はこんなことをしたよ～

12月16日(木) 『クリスマス会』

とっても寒い日でしたが、たくさんの方が来られました。
トナカイの帽子を作ったり、パネルシアターを観たり、ダンスを踊りました。
子育てつどいのへやに遊びに来られている保護者の方の演奏などもあり、最後にはサンタさんも登場してたいへん盛り上がりました♪

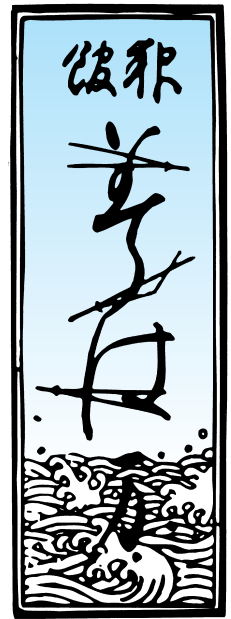


園内で感染性胃腸炎が流行し、ノロウイルスを発症する園児がいたので感染拡大防止のため、12月2日(木)『栄養士さんのお話』と12月9日(木)『ミニ発表会』は中止しました。

● 問い合わせ先 ひまわりこども園 TEL 22-3650

準要保護就学援助費制度

経済的な理由によって、就学が困難と認められる児童・生徒の保護者に対して、義務教育を円滑に実施することができるよう、学用品費や修学旅行費など一定の援助を行う支援制度です。
この制度を利用したい場合は、お子さんが通学する学校に相談してください。



おめでとうございます

1月4日に地域福祉センターで成人式を行いました。

該当者は、平成2年4月2日から平成3年4月1日に生まれた75名で、男子36名・女子37名、計73名の新成人が出席しました。

新成人紹介後、入江町長から「これからは家族や周囲の人たちに、やさしく、親切にできる大人になり、社会に少しずつ恩返しをしてください」と期待をこめた式辞があり、地元選出県議を代表して富安民浩県議会議員、栗茂夫町議会議員より祝辞をいただきました。

新成人を代表して、吉田郁生さん、西尾彩音さんが「将来の夢」を発表。

吉田さんは被爆地広島の人暮らしで気づいた平和な日常の幸せ、西尾さんはこれまで自分を支え育ててくれた両親への感謝を述べました。

アトラクションでは、中学校時代の恩師からのビデオレターや、懐かしい当時の写真などがスクリーンに映し出され、楽しい思い出に拍手や歓声があがりました。



夢を語る



感謝の気持ちを…



新成人代表謝辞



元気な声でかんぱ〜い!(^^)!

乾杯!!



第36回美浜マラソンの結果

12月12日(日)、松洋中学校グラウンドをスタート・ゴールとして行いました。

町内の小学生121名(男子79名・女子42名)の参加で、暖かい陽気の中、手に汗握る好レースが繰り広げられました。各部門の結果は、次のとおりです。

部門	1位	2位	3位	4位	5位	6位
1年生男子 (1.0km)	米田 友	小澤 卓也	北出 温暉	小川 陽大	古田 隆輝	向井 颯大
1年生女子 (1.0km)	松永 涼夏	吉原 梨花	中村 光	堂前 優実		
2年生男子 (1.0km)	塩崎 俊希	濱崎 公彰	太田 怜	杉元 優斗	鈴木 駿一	北出 裕誉
2年生女子 (1.0km)	浜口 莉緒	龍神 京花	津村 優花	小澤 萌恵	平山 萌	玉置 芽依
3年生男子 (1.5km)	三上 貢世	宮井 康貴	東久保 司	中筋 裕成	小竹 浩斗	若野 聖人
3年生女子 (1.5km)	中村 樹	高松里香子	杉元 陽菜	山本のどか	稲田 優	松永 瑠花
4年生男子 (1.5km)	峯玉 弥拓	東 賢伸	太田 龍	岡田 椋太	岡山 蓮耶	北村 魁里
4年生女子 (1.5km)	濱崎友宇佳	浜口 楓菜	龍神 紀花	山見 優香	木下 朱莉	濱本 彩花
5年生男子 (2.0km)	大星 博暉	稲田 悠人	米田 心	福井 克実	栗本 昂斉	乙田 大輔
5年生女子 (2.0km)	谷口 凜	濱崎 理帆	山崎 滯	吉本みなみ	森本 花未	野田 七海
6年生男子 (2.0km)	右代谷淳元	辻原 毅	吉川 真	中村 光	山本 大貴	若野 泰成
6年生女子 (2.0km)	木下 陽	中西 堇	峯玉 幸奈	山見明日香	福田 宙子	岩木れいな

第10回県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会選手決定



本大会の結果などを参考にして、2月20日(日)和歌山市で行われる「第10回県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会」に出場する選手の選考を行い、小学生の部に次の12名が選ばれました。

☆小学生男子

右代谷淳元(松原小6年) 辻原 毅(松原小6年) 大星 博暉(松原小5年)
稲田 悠人(和田小5年) 米田 心(和田小5年) 福井 克実(松原小5年)

☆小学生女子

木下 陽(和田小6年) 中西 堇(松原小6年) 峯玉 幸奈(和田小6年)
山見明日香(松原小6年) 谷口 凜(松原小5年) 濱崎 理帆(松原小5年)



優秀スポーツ選手表彰の申し込み

☆主催

町体育協会

☆表彰規定

- ① 郡市代表として、県競技大会において優勝した者
 - ② 県代表として、近畿競技大会において3位までに入賞した者
 - ③ 県代表として、全国競技大会に出場した者
 - ④ その他、前号に掲げる者と同等の業績があったと認める者
- ※なお、過去に同一種目において右記の①～④までに該当し表彰を受けた者は対象としない。
ただし、学生（小学生・中学生・高校生・大学生など）の業績は対象とする。

☆対象期間

平成22年3月1日～平成23年2月28日

☆提出期限

平成23年3月1日(火)までに、必要事項を所定の用紙に記入し、中央公民館まで提出してください。

●問い合わせ先

町体育協会事務局 Tel 2217309



第21回秋季ビーチボールバレーリーグ戦の結果

11月から開催していました、町ビーチボールバレーリーグ戦は11月22日(月)に全日程が終了しました。

参加は男子4チーム・女子6チームで、体育センターで行いました。
結果は、次のとおりです。



男子の部 優勝 上田井スポーツクラブ

監督：山見幸夫

選手：宮井寿明 西田光宏 中谷正司 田端修一
木村泰伸 河本雅生 権神 司 河本直樹
田端宏基 上畑章彦

女子の部 優勝 上田井スポーツクラブ

監督：山見京子

選手：松本雅美 松下雅美 堂前華代 東 薫
黒田友佳子 岩崎陽子 今枝 慶 川端智子

第32回町民バドミントン大会の参加者募集

町体育協会(会長・浜正一)では、2月27日(日)体育センターで開催する町民バドミントン大会の参加者を募集しています。

部門は、ダブルス男女の1部・2部・3部(いずれも男女別)・ジュニアの部です。

参加申し込みは、2月18日(金)までとなっています。
参加申し込み用紙・大会要綱などは、中央公民館または松原地区公民館にあります。

● 問い合わせ先 中央公民館 Tel 2217309

かつらぎ藻の花句会抄

鈴の緒を替へて社の年用意	平尾 晴美
弦掛けて鳴らして見たや寒の月	三橋 千代
湯たんぼや遠き日のこと母のこと	吉田 京
マリナーにジャズきく旅や冬つらら	尾浦 澄子
枯蝸螂孤高の人の如きかな	東原 京子
近江富士指呼に湖上や小春風	西 静代
砲声の鳴り止まぬ星聖夜来る	谷岡 米子
百選の夕陽燃へ落つ冬海	西 悦子
陽だまりに早水仙の花支度	吉田 幸枝
老いの坂また一つ越へ春迎ふ	村尾千代子
音立てて我に追ひ来る落葉かな	磯田 公子
様々な思ひ残して日記果つ	内原 芳枝
ブラジルにカナダにも書く年賀状	片山 寛子
牛の背に乗る如岩の海苔搔女	西 天涯



お知らせ



図書館では新サービスとして、インターネットで本の予約も出来るようになりました。
 また、ご自分の貸出状況等も確認できます。
 ぜひ、利用してください。
 詳しい事は、窓口(図書館カウンター)で
 問い合わせしてください。

友学の森



新刊案内



モルフェウスの領域

海堂 尊/著

日比野涼子は桜宮市にある未来医学探究センターで働いている。

東城大学医学部から委託された資料整理の傍ら、世界初の「コールドスリープ」技術により人工的な眠りについで少年・佐々木アツシの生命維持を担当していた。アツシは網膜芽腫が再発し両眼失明の危機にあったが、特効薬の認可を待つために五年間の“凍眠”を選んだのだ。

だが少年が目覚める際に重大な問題が立ちはだかることに気づいた涼子は、彼を守るための戦いを開始する—

“バチスタ”シリーズに連なる最先端医療ミステリー。



ふくびき

くすのき しげのり/著

大好きなお母ちゃんにクリスマスプレゼントしようと、商店街に出かけた幼い姉と弟。

でも、二人のおこづかいをあわせても、なんにも買えません。そのとき、歳末の福引きの鐘が、カランカランと鳴り響きます。

「そうや、福引きでハンドバッグを当てよう！」と思いついた姉弟ですが……。

さあ、二人がお母ちゃんに贈った、すてきなクリスマス・プレゼントとは……？

町の人々のやさしさが心にしみる絵本です。

2009年度の課題図書「おこだでませんように」の作者・くすのきしげのり先生が贈る、心があたたかくなるお話です。

2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
⑳	22	23	24	25	26	27
㉘						

※○で囲んだ日が休館日です。

※休館日は月曜日・祝日・月末などです。

※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

- ☆2月12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。



浄化槽の法定検査・保守点検・清掃は 浄化槽法で義務付けられています

法定検査

浄化槽の法定検査は、**県知事が指定した「社団法人和歌山県水質保全センター」**で受けてください。
 法定検査は、浄化槽をいつまでも快適に使用するために行う、人間でいえば健康診断にあたるものなので、生活環境の保全、公衆衛生の向上のために必ず検査を受けていただきますようお願いいたします。
 法定検査には、適正な設置と所定の機能を発揮しているかどうか判定する「7条検査」と毎年1回定期的に行い、平常の保守点検・清掃が適切に行われているかどうか判定する「11条検査」があります。

保守点検

浄化槽の保守点検は、**県知事の登録を受けた保守点検業者**で行ってください。※
 浄化槽は微生物の働きによって汚水を浄化しています。
 その微生物の働きを常に発揮させるために、浄化槽の各装置や機械類が正常に働いているかどうか、放流水の状況はどうか、汚泥のたまり具合はどうかなどを調べ、浄化槽の正常な機能を維持し、異常や故障を早期に発見するなどの予防的な措置を講じることを「保守点検」と言います。
 ※保守点検業者は、和歌山県下水道課ホームページまたは役場 上下水道課まで問い合わせしてください。
 保守点検の回数は、処理方式・種類等により異なります。
 詳しくは保守点検業者に問い合わせしてください。

清 掃

浄化槽の清掃は、**毎年1回以上、町長の許可を受けた「美浜興業有限会社」**で行ってください。
 微生物の活動により分解された固形物や浮上物などが浄化槽の内部に蓄積され、その蓄積されたものを「汚泥」や「スラム」と呼びます。
 汚泥やスラムが過度に蓄積されると、浄化槽の機能に支障をきたし十分な処理がされなかったり、悪臭を発生させる原因となったりします。
 このようなことにならないために、汚泥やスラムを槽外へ引き抜き、浄化槽の各装置や機械類を洗ったりする作業を「清掃」と言います。

● 問い合わせ先 上下水道課 TEL 23-4954

平成23年度自衛官採用試験のお知らせ

募集種目	応募資格	試験日	試験科目	受付期間
自衛隊幹部候補生 一般（飛行含）・技術	22歳以上26歳未満	1次 5月14日（土） 5月15日（日） ※飛行要員のみ	大学教養課程修了程度	2月1日～ 5月6日 （締切必着）
歯科幹部候補生	20歳以上30歳未満 歯学課程大卒者（見込含）	1次 5月14日（土）	大学教養課程修了程度	
薬剤科幹部候補生	20歳以上28歳未満 薬学課程大卒者（見込含）		大学教養課程修了程度	
医科・歯科幹部自衛官	医師免許または 歯科医師免許 その他、条件有	5月20日（金）	筆記（小論文）、口述、 身体検査	
一般曹候補生	18歳以上27歳未満	1次 5月21日（土）	筆記（国・数・英・作文） 高等学校卒業程度	1月11日～ 4月6日 （締切必着）
予備自衛官補 一般公募	18歳以上34歳未満	4月15日～18日の いずれか1日	筆記（国・数・英・理・社・ 作文）、口述、 適性検査、身体検査	
予備自衛官補 技能公募	18歳以上 国家免許資格など		筆記（小論文）、口述、 適性検査、身体検査 ¹⁾	

〔注〕 1. 応募資格欄中の年齢は、平成24年4月1日現在の年齢を示します。
 2. その他、詳細は、それぞれの募集要項または自衛隊御坊地域事務所で確認してください。

● 問い合わせ先 自衛隊御坊地域事務所 TEL 23-0020
 自衛隊和歌山地方協力本部ホームページ <http://www.mod.go.jp/pco/wakayama/>



国税庁ホームページの
「作成コーナー」で、
申告書を作ってね!
申告はお早めに!

確定申告

検索

www.nta.go.jp

ネットでスマート!
確定申告

所得税
2月16日(水)～3月15日(火)
贈与税
2月1日(火)～3月15日(火)
消費税及び地方消費税(個人事業者)
1月4日(火)～3月31日(木)

e-Taxを利用して所得税の確定申告をすると、

最高5,000円の税額控除

(ただし、19年分から22年分の申告で1回のみ)

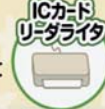
国税庁ホームページから電子申告

添付書類の提出省略

還付金がスピーディー

e-Taxの利用に際しては、開始届出書の提出、電子証明書の取得(手数料が必要です)、ICカードリーダライタの購入などの事前準備が必要です。

e-Tax作成コーナー ヘルプデスク ☎ **0570-015901**



を準備して

さあ! ネットで申告



納税は便利な口座振替を!

納税は、所得税・贈与税は**3月15日(火)**が期限となっております。
個人事業者の消費税は**3月31日(木)**

また、指定の預金口座から自動的に納付できる便利・安心・確実・手続簡単な振替納税を利用してください。

なお、口座振替を利用されている方の振替納付日は、所得税は**4月22日(金)**です。
個人事業者の消費税は**4月27日(水)**

申告会場の開設

○公的年金等受給者・サラリーマンの方の申告会場日程

会場	日程	受付時間	相談対象者
御坊市役所5階大会議室 (御坊市藺350)	2月7日(月)～ 2月9日(水)	午前9時30分～ 午前11時30分 午後1時～ 午後3時	・年金受給者の方 ・住宅借入金(取得)等特別控除を受けられる方 ・給与所得の還付申告の方(中途退職等)

○税理士による無料申告相談会場日程

会場	日程	受付時間	相談対象者
御坊市役所5階大会議室 (御坊市藺350)	2月21日(月) 2月22日(火)	午前9時30分～ 午前11時30分 午後1時～ 午後3時	・小規模な事業所得者の方
日高川町役場3階会議室 (日高川町土生160)	2月24日(木)		
印南町公民館2階第5研修室 (印南町印南2009-1)	2月25日(金)		

● 問い合わせ先

御坊税務署 〒644-0002 御坊市藺430-3
TEL 22-0695 (代表)

上記代表番号におかけいただくと自動音声によりご案内します。アナウンスに従い操作してください。



参加者募集!
無料

今から始める、簡単・快適・健康生活!!

けんびそうきょうしつ 健美操教室



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。

日程	時間	場所
①2月10日(木)	午後1時30分 ～午後3時	地域福祉センター 3階
②3月11日(金)		

◎運動できる服装

◎持ち物：上履き・お茶か水・タオルなど

●問い合わせ・申し込み先

健康福祉課 Tel 23-4950

妊婦教室のお知らせ



妊娠中のこと、出産のこと、育児のことについて、助産師・保健師がお話しします。

また、マタニティーヨガ（妊娠中のリラクゼーションや出産にむけた呼吸法、妊娠に伴う腰痛・肩こり等の予防など）も行います。

妊婦さん友達をつくる機会にもなっていますので、ぜひ参加してください。



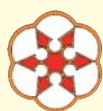
と き 2月12日(土) 午前10時～

場 所 地域福祉センター 3階

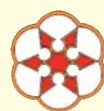
生まれてくる赤ちゃんの
パパやおじいちゃん・
おばあちゃん、ご家族の方も
ぜひ、一緒に参加してください!



●問い合わせ先 健康福祉課 Tel 23-4950



食推さんの骨太レシピ



寒い時にはぴったりの あったかメニュー★

粉チーズをかけて、カルシウム補給もできちゃう一品を紹介!

主食 トマトチーズうどん



●材料 (4人分)

玉ねぎ	1個
ベーコン	2枚
小松菜	120g
オリーブ油	大さじ1と1/2
トマト水煮缶	1缶
だし汁	500ml
A {	
塩	小さじ1/6弱
しょうゆ・みりん	各小さじ1
こしょう	少々
ゆでうどん	4玉
粉チーズ	大さじ4

●作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、ベーコンは短冊に切る。
小松菜はゆでて食べやすい長さに切る。
- ②鍋にオリーブ油を入れて火にかけ、ベーコン、玉ねぎの順に加えて炒める。
- ③玉ねぎがしんなりして透き通ってきたらトマトを加え、ヘラでつぶす。
沸騰したらだし汁を加え、Aで調味し、中火弱で5分程煮る。
- ④粉チーズの半量、うどんを加え、うどんが温まったら器に盛り、小松菜をのせて残りの粉チーズをふる。

1人分栄養量

エネルギー367キロカロリー タンパク質11.5g
脂質11.4g カルシウム162mg 食塩相当量2.1g

カルシウムを取って骨粗鬆症予防!

骨量は年齢とともに変化し、20歳前後をピークに低下し、特に女性では閉経後、急激に減少します。カルシウムは体内吸収率が低い栄養素なので、普段から意識してとりましょう。

●カルシウム吸収率のよい食品
牛乳(40%) 小魚(33%) 野菜(19%)

●カルシウム吸収を助ける栄養素
・ビタミンD(卵・サンマ・干しいたけなど)
・ビタミンK(きゅうり・ほうれん草・ワカメなど)
・マグネシウム(納豆・かつおなど)
・タンパク質(牛肉・豚肉・鶏肉・卵など)





美浜町地域包括支援センターです!

頑張ってます!!!

～みはま健康教室～

和歌山シニアエクササイズ

みはま健康教室6期生19名が、3ヵ月間のステップ運動を中心とした筋力トレーニングの介護予防教室を終了しました。

教室参加前後の体力測定の結果、平均して10.5歳も若返る効果がみられ、運動能力を支える足腰が鍛えられたとの結果がでました。

現在、1～5期生がいつまでも元気で若くいるために、『**継続は力なり～細く長く続けよう～**』を合い言葉にサークル活動を展開中。

新たに6期生17名が加わり、サークル生は総勢98名となりました。

県と和歌山大学が、県全体での教室参加者の調査を行った結果、教室を継続し筋力トレーニングを続けた人は、
①1人あたりの年間医療費を約2万円弱減らすことができる
②介護保険の認定率も低くとどめることができる
といった効果があったと報告されています。

『**みんなで集まり、ワイワイ・ガヤガヤ行う筋力トレーニングは効果あり**』今後も元気いっぱい笑顔あふれるサークル活動が展開できるように、包括支援センターは応援していきたいと思っております(^_^)v



みはま健康教室6期生のみなさん



平成22年12月23日に和歌山大学の本山教授の講演会が開催されました。サークル代表のメンバーが参加し、日頃の活動状況を報告しPRしてきました!!



2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「**内蔵脂肪よ、さようなら**👋」です。

日程	場所	時間	内容
14日(月) 28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

*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のお知らせ☆

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、みなさんお誘い合わせお越しください。

日程	場所	時間	内容
2日(水)	吉原西集会場	午後1時30分～	血圧測定 健康教室 (吉井裕恵 運動指導員) すみれ会のコーラス
17日(木)	田井畑コミュニティセンター		
23日(水)	浜ノ瀬住民会館		
24日(木)	さざなみ荘		

*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

おし花サークル 代表
龍神 久恵さま



サークル名

「おし花サークル
たんぽぽ・さくら」

概要

平成19年4月に、公民館活動として、おし花教室が始まり、職員さんの協力と教室生の熱意のお陰で、サークルとして、おし花サークル「たんぽぽ」が発足しました。

そして、一年後、新たに「さくら」が誕生しました。
「たんぽぽ」は、新しい会員さんも増え、現在、14名の会員さん、「さくら」は、8名の会員さんです。



主な活動

「たんぽぽ」は第3木曜日・午後7時30分から9時まで。
「さくら」は第2木曜日・午後7時30分から9時までとなっております。おし花の額をひとつ作るようにしています。美浜町文化展では、自分の気に入った作品をひとつずつ展示しました。



(これカラークラブ 山口節子さん提供)

特色PR

会員さんは、お花の好きな方、作品づくりが好きな方たちです。
小さなお花が多いので、くしゃみも出来ない、真剣な眼差しで取り組む一方、楽しいお喋りで盛り上がっています。

おし花は、お花をひとつずつピンセットで取り、木工用ボンドを使って、つまようじで貼り付けていく地道な作業ですが、出来上がった作品を見ると、我ながら感動します。

集中力を養うことができ、ピンセットを握ることが脳にも良い刺激を与えるのではないかと思います。

会員の声

- 細かい作業で肩が凝るかなと思っていましたが、集中して作る事が楽しくなっているようです。
 - センスが要るかなと心配していましたが、とても上手くでき、嬉しかったです。
 - おし花には、こんなに沢山の色があることに感動しました。
 - 小さい頃に見た、野の花のことを思い出し、懐かしくなりました。
 - 道端の草花に興味を持つようになりました。自然を大切にしたいです。
 - みんなの作品を最後に見るのが楽しみです。
 - 一時間半の中で作品を作ること、色んなお喋りを楽しんでいます。
- 今後、サークル展が出来るように頑張ります。



編集後記

新しい年も、もうひと月過ぎました。毎日の慌しさに追われる生活がはじまっています。
さて、今年の正月、遅れた年賀状を出した帰り道、ふと、煙樹ヶ浜の夕陽でも見てみようかと、キャンプ場の駐車場で大陽が沈むのを待っていたときのこと。
車で何気なくテレビを見てみると、京都の清水寺にある襖絵の話が放送されていました。

お寺には似つかかわさぬイワシの大群を描いたものです。
その絵を前に「峠」について、作者が語っていました。

人生、至る所、「峠」
そして「峠また峠」
峠を登っている時が一番楽しいの
だろつか？
この峠を登るときが一番辛いのだろつか？

峠の頂で、風を体感じて眺めた
ときが一番楽しいのだろつか？

峠の頂で、次の峠が見えた時が一番辛いのだろつか？

この言葉を聞きながら、正月の夕陽を眺め、柄にもなく感傷的な気分になりました。

正月早々、またひとつ美浜自慢のスポットを見つけたことができ
ました。

さあ！峠に向かってGOO!
(T・N)