

美



広報みはま



浜

2011 DEC 12

No. 312



CONTENTS

- 平成23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:8,076(+11) 男:3,781人(+11) 女:4,295人(±0)
世帯数:3,220(+1) ※平成23年11月1日(対前月比)

10月23日 和田祭り
(これカラークラブ 山口正英さん提供)



平成23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。

有功者表彰

山本 昭 選挙管理委員長
三輪 信照 選挙管理委員

功労者表彰

田端喜美子 美浜町文化協会会員
濱口宗五郎 美浜町社会教育委員
湯川 逸紀 美浜町文化財保護審議委員
山岡 克脩 民生児童委員
三代 和代 民生児童委員
福村 修一 民生児童委員
森澤 勝典 消防団員
楠本 早苗 食生活改善推進協議会会員



【敬称略】



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名の方が受賞をされました。

税金は みんなのくらしの 宝物
税金で みんなの笑顔 さかせよう
税金は 国を支える 力です

松洋中学校 3年 堂岡莉帆菜
松洋中学校 3年 中嶋 愛紗
松洋中学校 1年 片山 耀平

【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

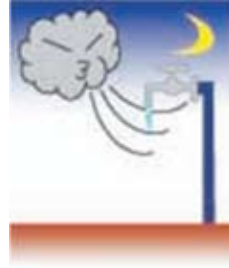
- ・風当たりの強い戸外にある水道管
- ・北向きで、日影にある水道管
- ・むき出しになっている水道管

■ 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

「カラ期間」をご存知ですか？

・加入期間が数年足りず 年金が受けられないときは

20歳から60歳になるまでの40年間、国民年金、厚生年金などの公的年金制度に加入して保険料を納めた方には、65歳から月額65,741円の老齢基礎年金が支給されます。

ところで、「老齢基礎年金を受けるのに、加入期間が数年足りなかった」といった深刻な話を耳にすることがあります。

老齢基礎年金を受けるためには、25年以上公的年金制度の保険料を納めた期間が、国民年金の保険料を免除された期間であることが必要ですが、この25年にはいわゆる「カラ期間」（合算対象期間）も含まれることになっていきます。

ここで大切なのが、この「カラ期間」を確認することです。

・カラ期間とは

カラ期間とは、25年の資格期間に算入されますが、年金額には反映されない「実」のない期間のため、通称「カラ期間」と呼ばれます。

このカラ期間の主なもの、原則、昭和36年4月以降の20歳以上60歳未満の期間で、国民年金に任意加入できたのに任意加入しなかった次の期間などとなっています。

①昭和61年3月までの厚生年金などの加入者の被扶養配偶者

②平成3年3月までの学生

③海外在住の日本人

また、昭和61年3月までに厚生年金などから

脱退手当を受けた期間もカラ期間とされています。

・本人の申出が必要です

ただし、これらのカラ期間は、年金の未加入期間となっていて、日本年金機構にはその記録が残されていないため、原則として、ご本人の申出に基づいてカラ期間の有無が調査されることになっています。

そのため、25年の老齢基礎年金の資格期間を満たせない方で、カラ期間となる可能性のある期間をもっていると思われる方は、年金事務所または役場住民課にその旨を申し出てください。

・カラ期間がない方は

カラ期間がないために25年の資格期間を満たせない方は、60歳から70歳になるまでの間に、国民年金の任意加入者になることもできます。

この場合の保険料の額は、一般の第1号被保険者と同様、平成23年度は月額15,020円となっています。

ただし、任意加入者には免除制度がありませんのでご注意ください。

● 問い合わせ先

田辺年金事務所

Tel 0739-24-0432

住民課

Tel 23-4904



ひまわりこども園

サツマイモ掘り

10月12日、年長組49名の子どもたちが芋掘りを体験しました。夏の間、水やりや草ひきなどをし、大切に育て、たくさんのさつまいもを収穫しました。

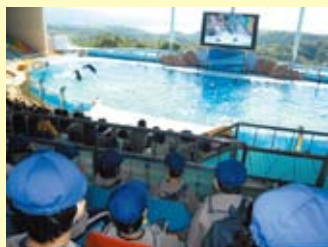
5歳児は、お芋を使ってのクッキングも楽しみました。

また、こども園の給食のメニューには、今回のさつまいもを利用したおいしい料理が登場し、子どもたちは収穫の喜びをお腹いっぱい感じる事ができました。



秋のバス遠足

10月28日、3歳児クラスから5歳児クラスが、恒例のバス遠足で「白浜アドベンチャーワールド」へ行ってきました。



老人クラブのみなさんと交流会

こども園と地域の交流活動のひとつとして、2歳児きりん組の子どもたちが老人クラブのみなさん方とのふれあい遊びを行っています。10月には吉原老人クラブの方々に来園していただき、歌をうたったり肩たたきなどをしたりして親睦を深めました。

2度目の交流会では、コマまわしが得意なおじいさんが見事な技を見せてくださり、子どもたちは大喜びでした。



和田小学校

獅子舞が来た!

祭り開けの月曜日に、入山・本の脇・東中・西地区の若衆が来てくれました。

地域の伝統芸能を子どもたちの目の前で演じてくれました。

太鼓や笛の音のない珍しい「オニ、ワニ」も見せてもらい、息のあった踊りに見とれていました。



町出張講座で楽しく学ぼう

4年生の社会科学習「安全な暮らしを守る」で、役場職員の方から消防施設や防災についてお話を聞きました。火事から人々の安全を守るために、どのような施設があり、地域でどのような工夫や努力、協力をしているのかを聞くことができました。

また、東日本大震災へのボランティア活動や、防災について等々いろんな話が聞けてとてもよかったです。



校内マラソン大会

日時 12月7日(水) 午前9時30分～

場所 煙樹ヶ浜キャンプ場前

学年別にスタートします

◆ 松原小学校

親子福祉体験教室

10月13日、12回目の親子福祉体験教室を開催しました。
この体験教室は、「親子で考えようバリアフリー」をテーマに平成11年度に始まり、昨年度からは全学年が右記のプログラムで学習活動を進めているものです。
大勢の先生方をゲストティーチャーにお招きし、指導していただいています。
今年も親子で「福祉と人権」について考えました。



- =各学年の学習内容とアンケートより=
- ・1年生 「わうくらす」
犬の心音聴取等で生き物の命について学びます
 - ・2年生 「手話教室」
手話を学びます
 - ・3年生 「高齢者体験」
高齢者体験セットを使った疑似体験を行います
 - ・4年生 「点字教室」
和歌山盲学校の先生に点字の仕組みについて学びます
 - ・5年生 「ガイドヘルプ」
和歌山盲学校の先生にガイドヘルプの方法を学びます
 - ・6年生 「車いす体験」
車いすでの生活について学びます

保護者アンケート

家では犬を飼っていないので犬をいっぱいさわられてうれしかったようです。
特に犬とお友だちの心臓の音を聞いた事が印象深かったみたいで、この音を忘れないで「命」を大切にしてほしいと思います。

学校紹介

昭和41年3月に完成した鉄筋3階建ての現校舎ですが、平成20年に耐震補強工事を行い、さらに昨年、昭和31年に旧校舎に増設して建てられていた特別教室棟を解体し、家庭科調理室を新築しました。



松洋中学校

和歌山ロードレース大会の結果

10月29日に旧白浜空港滑走路で、和歌山ロードレース大会が行われました。
県下から約400人が参加し、男女6部門で開催されました。

- 入賞者は、次のとおりです。
- 1年男子 3km 3位 吉川 真 10分37秒
 - 2年男子 3km 4位 松元 大晟 10分14秒
 - 3年女子 3km 6位 堂岡莉帆菜 11分20秒

入賞はできなかった選手もほとんどが自己記録を更新しました。
いよいよ駅伝シーズン到来です。
駅伝チームのみなさん頑張ってください。

県新人大会陸上競技の結果

- | | |
|---------------|----------------|
| 1年男子 走り幅跳び | 1位 工野 匡真 4m81 |
| 2年女子 100m | 3位 平野 真由 13秒01 |
| 共通女子 100mハードル | 2位 桑原 翠 16秒0 |

日高地方新人柔道の部の結果

- | | | |
|---------|-------------|----------|
| 個人50kg級 | 1位 橋本 明治 | |
| 個人55kg級 | 1位 角 昌希 | 2位 井本 一志 |
| 個人60kg級 | 1位 池内 拓郎 | 2位 狩谷 淳平 |
| 個人66kg級 | 1位 北田 雄海 | |
| 個人90kg級 | 1位 小山 真央 | |
| 男子団体 優勝 | 橋本 明治・井本 一志 | |
| | 池内 拓郎・狩谷 淳平 | |
| | 小山 真央・北田 雄海 | |
| | 角 昌希 | |



鼓楽衆「翔」魂の激奏

10月26日午後、松洋中学校体育館で小・中学生約400名が、鼓楽衆「翔」の演奏を聴きました。

和太鼓とドラムなどの洋楽器での迫力のある演奏で、子どもたちも聴き入っていました。



小中連携の取組（公開授業）

10月19日、松洋中学校で町内小学校、支援学校などの先生方に来ていただき、全学年公開授業を実施しました。
多数の方に参加していただき、ありがとうございました。



第4回 ファミリースポーツ大会の結果

館報

美は万

10月10日(月)に第4回 ファミリースポーツ大会(親子グラウンドゴルフ)を松原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、16チーム77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。

優勝

和田西中子どもクラブ



メンバー

高松里香子 (和田小4年)
 山本 宏子 (和田小6年)
 三島 杏奈 (和田小6年)
 高松 花帆 (和田小6年)
 高松 麻紀 (保護者)

準優勝

田井子どもクラブ



メンバー

中谷 光希 (松原小6年)
 中谷 有咲 (松原小3年)
 加辻 春佳 (松原小6年)
 中谷 美和 (保護者)
 加辻 智恵 (保護者)



第3位

和田東子どもクラブ



メンバー

木下 朱莉 (和田小5年)
 山本詩央理 (和田小5年)
 若野 聖人 (和田小4年)
 出立 和男 (保護者)
 塩崎 公司 (保護者)

敢闘賞

吉原子どもクラブ



メンバー

濱崎 理帆 (松原小6年)
 吉本みなみ (松原小6年)
 谷本 美海 (松原小6年)
 濱崎 哲也 (保護者)
 濱崎 利加 (保護者)



第35回 町民卓球大会
第50回 美浜町駅伝競走大会

出場チーム募集!!

町体育協会では、12月18日(日)に行う町民卓球大会と、平成24年1月8日(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。

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

平成24年 町成人式のご案内

新年の慶びとともに成人となられる方々をお招きし、皆様方の前途を祝したいと存じます。

日時 平成24年1月4日(水)
受付開始 午前10時
式典開始 午前10時30分



会場 地域福祉センター(Tel 23-5393)
美浜町和田1138-326(役場隣)

お待ちしております。

● 問い合わせ先 中央公民館 Tel 22-7309

はまゆう短歌会詠草

花籠に野菊・露草・菲の花挿せば漂ふ小さな秋が
よくやった「なでしこジャパン」世界一我を忘れて思わず拍手
億光年の光またたく星空を見つめ宇宙の涯など想ふ
蝉しぐれいつしか消へて秋に入り唐突に鳴くかなかな一声
台風の爪痕みせる流木は煙樹ヶ浜を瓦礫の山に
いち早く秋の七草持ちくれし友は紀伊路の美しき語り部
何気なくテレビつけしが逼迫の電気予報に午後本読む
唐松にエゾ松・トド松・白樺林涼しき大地に霧は抜けゆく
話し声に身を乗り出して燕(つばき)パーキングエリアの梁に目六つ
台風被害身近に聞きし土砂崩れ浸水などを十二号なり
ひとときの至福の午後なる敬老会大正琴や民謡おどり
長寿とて頂く品々眺めつつ支えられつつ生きしを謝する
原発の弊害高きを知る夕べ風力発電廻れよ廻れ
東北の新盆(にいぼん)のみ霊よ安かれと十四日月のふくらみやさし
紫の朝顔五輪小さく咲く暑さきびしき秋分の日に
子と伴に十年過ぎた愛犬は思い出残し永遠に旅立つ
美しき季節の流れ止まりしは流木残る日高川筋
水撒けば涼を求めてトンボ・蝶飛び交い賑わう葉月の夕べ

山岡 紀江
杉森 侯子
田端喜美子
高垣加代子
豊田安都子
酒井 絹永
浜田佳世子
味村 愛子
山本 範子
小林千保子
高垣 寿子
浜田 俊子
花尻 京子
中村萬喜代
池端 恵美
林 智美
中 昌代
坂本シメヨ



第23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

ひゅーどろどろかべにゆうどう
おとうさんの手
ピンクのれいぞうこ
しろもくろも、みんなおいで

☆小学校高学年の部

アンモナイトの森で：少女チヨとヒグマの物語
オリバー、世界を変える！
アフガニスタンの少女マジヤミン
まぼろしの大陸へ：白瀬中尉南極探検物語

☆中学校・高等学校の部

自転車冒険記：12歳の助走
ピエタ
ほこりまみれの兄弟
チョコッキー
紅茶が動かした世界の話



誰かが足りない
宮下 奈都 / 著

予約を取ることも難しい、
評判のレストラン『ハライ』。
10月31日午後6時に、
たまたま一緒に店にいた
客たちの、それぞれの物語。

認知症の症状が出始めた老婦人、
ビデオを撮っていないと部屋の外に
出られない青年、人の失敗の匂いを感じてしまう
女性など、その悩みと前に進もうとする
気持ちとを、丹念にすくいとっていく。

新刊案内

ピンクのれいぞうこ



新しいことにチャレンジ
してみたら、毎日が
どんどん楽しくなった
ネズミのおはなし。
ネズミのドズワースが、
がらくた置き場でみつけた
ピンクの不思議な冷蔵庫。

ドアを開けると、ある日は絵具と
スケッチブック、次の日は本、その次の日は
トランペット…、毎日違うものが入って
いるのです。

ドズワースは、それらを持って帰って、
なにげなく絵を描いてみたり、本を読んで
みたり。

いつもはボーっとしているのが好きな
ドズワースでしたが、そうこうするうちに、
いろいろとやってみることが楽しくなって
きました。

そんなある日、冷蔵庫を開けると中は
からっぽで…。

友学の森



美浜町立
図書館だより

尾木ママの 「凹まない」生き方論 尾木 直樹 / 著



大人気のオネエ教育評論家・尾
木ママ流“生き方のヒント”。

毎日、あなたの周りに押し寄せる、
悩みや不安、ストレスにも、落ち
込まない！ イライラしない！

くじけない！ いつも明るく、元気に、笑って前を
向くための考え方、肩の力がふっと抜けるラク～な
日々の過ごし方を尾木ママ先生がやさしく
教えます!!

子どもも、ママもパパも、中高生も大学生も、
新社会人もアラフォーさんも、人生や生き方に迷える
あなたにぜひ手に取っていただきたい一冊です。

12月 休館日のご案内

月	火	水	木	金	土	日
			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

- ☆12月10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』コーナー



12月の予定

- 7日(水) ミニ発表会
- 14日(水) 地域で遊ぼう
- 21日(水) クリスマス会



10月はこんなことをしたよ

10月1日(土)『運動会』

ひまわりこども園の運動会に子育てつどいのへやのお友達も参加をしました。お家の人といっしょに走り、大好きなアンパンマンやドラえもんタッチをして、おみやげをいただきました。



10月12日(水)『さつま芋掘り』

地域の方のご厚意で、さつま芋掘りをさせていただきました。土の中から赤いお芋が出てくると、お家の人と楽しく掘りました。



10月17日(月)『お祭りごっこ』

地区の獅子舞を見た後、牛乳パックで獅子を作り、お祭りごっこをしました。



10月26日(水)『地域で遊ぼう』

浜ノ瀬の緑地公園で、ボールやフープ、宝探しをして遊びました。その後、浜ノ瀬住民会館に行き、おもちゃで遊びました。



● 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28日(水)	資源ゴミ (全町)
29日(木)	可燃ゴミ (浜ノ瀬・吉原・田井畑・上田井・入山)
30日(金)	可燃ゴミ (三尾・和田・本の脇・新浜)
31日(土) ~ 1月4日(水)	休み
1月 5日(木)	可燃ゴミ (浜ノ瀬・吉原・田井畑・上田井・入山)
6日(金)	可燃ゴミ (三尾・和田・本の脇・新浜)

◎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、下記のとおりとなります。

12月25日(日)	午前8時30分～午前11時30分
26日(月)～28日(水)	午前8時30分～午後4時30分
29日(木)	午前8時30分～午後4時
30日(金)	午前8時30分～午前11時
31日(土) ~ 1月3日(火)	休み
1月 4日(水)	から通常受付となります。(午前8時30分～午後4時30分)



し尿汲み取り

年末のし尿汲み取りは、12月27日(火)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22日(木)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5日(木)からとなります。

● 問い合わせ先 住民課 Tel 23-4904

町税の納付忘れはございませんか？

～ 12月は合同滞納整理強化月間です ～

町税は、まちづくりを支える大切な財源です。

町では、納期内に納付されたみなさんとの公平を保ち、滞納の解消を図るために、県、和歌山地方税回収機構と合同で、12月を合同滞納整理強化月間として、税込確保に取り組みます。

納期限までに税金を納付していない状態を滞納といいます。滞納すると、本来納めるべき税金の他に延滞金を納付しなければなりません。

また、税金を滞納したまま放置しておくと、法律に基づき滞納者の意思に関わりなく、強制的に財産の差押えや、公売などの滞納処分を受けることとなりますので、納期内に納税してください。

何らかの事情で納付できない方は、下記までご連絡いただき、早期に完納できるよう、納付方法についてご相談ください。

● 問い合わせ先 税務課 Tel 23-4903

平成23年度 宝くじ助成金（一般コミュニティ助成事業）

吉原区は、平成23年度宝くじ助成金（一般コミュニティ助成事業）により、四つ太鼓天幕・障子・四本柱・傘鉾を新調。

10月15日・16日の吉原祭りにおいて、お披露目をしました。

また、和田西中自治会も平成23年度宝くじ助成金（一般コミュニティ助成事業）を受け、屋台を新調。

10月22日・23日の和田祭りにおいて、お披露目をしました。

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。



吉原区 四つ太鼓天幕・傘鉾



和田西中自治会 屋台

第63回 人権週間

期 間

12月4日～10日

啓 発 活 動
重 点 目 標

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 —

強 調 事 項

- ・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ことを育てよう
- ・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7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。



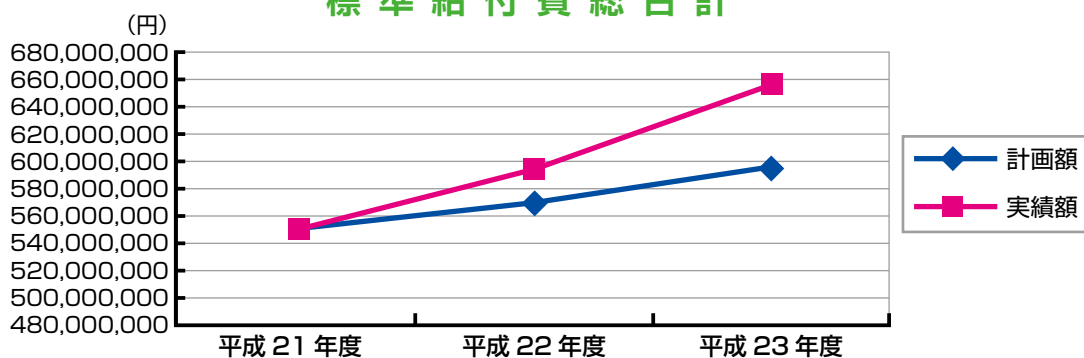
介護保険事業計画等作成委員会が開催されました

10月27日、来年度から始まる第5期の美浜町介護保険事業計画等作成委員会が開催され、福祉関係代表、施設関係者など13名の方に作成委員をお願いしました。

介護保険については3年毎に計画が見直されることになっており、委員会では昨今の特別養護老人ホームの増床などや在宅サービス利用の増加に伴う介護給付費の急激な伸びに対応した今後3年間(平成24年度～平成26年度)の新しい事業計画を検討していただく予定で、この3年間の介護保険料についても協議されることになっています。

第1回目となる今回の会議では、下記のとおり介護保険利用者や施設入所者の増加に伴う介護給付費の現在までの増加実績と、計画で見込まれていた予想との比較について協議されました。

標準給付費総合計



	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度
計画額	551,778,990	569,621,481	594,705,988
実績額	551,444,975	593,988,188	656,266,002

[単位：円]



<参考>

例えば特別養護老人ホームへ入所すると、その方にかかる介護保険対象分の費用は1ヶ月約30万円ですので、年間360万円となり、うち1割が自己負担ですので、残り9割分の324万円が介護保険事業からの給付費になります。

現行の制度では市町村単位で、給付費の20%を65歳以上の方の保険料でまかなうことになっているので、現在の町の65歳以上の介護保険対象者が約2,240人であることから、 $3,240,000 \times 0.2 \div 2,240 = 289$ 円となり、1ヶ月の保険料になおすと $289 \text{円} \div 12 \text{ヶ月} = 24$ 円を65歳以上の介護保険対象者に負担していただいている計算になります。

● 問い合わせ先 健康福祉課 TEL 23-4905

和歌山県精神保健センターによる相談専用電話の開設について

精神保健福祉センター内に自殺およびひきこもりに関する相談専用電話を開設しました。

◆ 自殺に関する相談電話

「はあとライン」 TEL 073-424-1700
 (ナビダイヤル TEL 0570-064-556)

◆ ひきこもりに関する相談電話

「ひきこもり相談電話 いっぽライン」 TEL 073-424-1713

受付時間 平日 午前9時～午後5時45分

※言語、聴覚に障害のある方は、FAX 073-435-5193 を利用してください。

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、よろしくお願いします。



実施日	場所	時間
12月12日(月)	陸上自衛隊	午前9時30分～午前11時30分
	美浜一番街駐車場	午後1時～午後4時30分

● 問い合わせ先 健康福祉課 Tel 23-4950



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!

呼吸を大切にし、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。

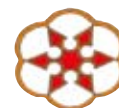
日 時	12月14日(水) 午後1時30分～午後3時
場 所	地域福祉センター 3階
持ち物など	運動できる服装、上履き・お茶か水・タオルなど



● 問い合わせ・申し込み先 健康福祉課 Tel 23-4950



美浜町食推です



お正月にむけて、簡単にできるおせち一品料理を紹介!

食推 濱田さんちの

巣ごもり卵



● 材 料 (1人分)

うずらの卵	2個
素麺	適量
小麦粉	適量
卵黄	適量
つまようじ	



● 作り方

- ① うずらの卵は、5分程ゆで皮を剥く。
- ② つまようじを刺したうずらの卵に、小麦粉をふる。
- ③ 素麺は2～3cmに折り、紙の上にはばらす。
- ④ ②を、小麦粉・卵黄をといたボウルにくぐらせ、素麺をまぶす。
- ⑤ 油でうすいキツネ色に揚げる。



こんにちは

美浜町地域包括支援センターです!

あなたのお悩み 解決します!!



募集!

腰痛・膝痛予防教室

『腰がいた〜い!』『膝がいた〜い!』と、日々つらさを抱えていませんか?

足腰が痛いとい何をするにしても、“イタッ”という思いに耐えながら動かなければなりません。

時には、痛みのために眠れない事も・・・。

足腰の痛みは体の老化を進ませてしまい、介護が必要な状態になったり、ひどい場合は寝たきりになる危険性もあります。

でも、大丈夫です(*^_^*)

和歌山県立医科大学整形外科の先生が『誰もが簡単にできる腰痛・膝痛健康体操』を開発してくれました。

平成24年1月より、和歌山県立医科大学整形外科の先生の指導のもと、町において腰痛・膝痛予防教室を開講します。

医大の先生が美浜町に来てくれ、直接サポートしてくれます。

みなさん、ぜひこの機会に教室に参加して、痛みにさよなら・・・



しませんか。

体操の一部例



実施日		内容
1月	11日・18日・25日	体力測定 腰痛膝痛健康体操 健康講座・個別相談
2月	1日・15日・29日	
3月	14日・28日	

【全8回】 いずれも、水曜日、午前10時～午前11時

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)

参 加 費 無 料

☆自宅でも体操ができるように『腰痛・膝痛健康体操 DVD』をプレゼント!

申し込み締め切りは、**12月20日(火)**です。

● 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

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☆

今月のテーマは「内臓脂肪よ、さようなら」です。

日 程	場 所	時 間	内 容
12日(月) 26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
1日(木)	三尾風速荘	午後1時30分～	血圧測定 『楽しく脳の健康習慣づくり』 銭太鼓
5日(月)	入山公民館		
12日(月)	東中会場		
14日(水)	新浜さざなみ荘		内容は企画中です
21日(水)	西中会場		

*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



美浜

ちょこっとコラム

～ご存じですか？ アサギマダラ～



朝日新聞の天声人語で、日本蝶類学会の調査隊が、ブータンの奥地で約80年ぶりに「ブータンシボリアゲハ」を確認したという記事を見ました。

この蝶は「ヒマラヤの貴婦人」との異名を持っているそうです。

先日、地籍調査で西山に登った際、遊歩道のあちこちにツワブキの花が咲いており、その花の周囲にたくさんの蝶が舞っていたことを思い出し、10月末の休日に、柄にもなくカメラを持って、改めて蝶の観察に行ってきました。

みなさんは、アサギマダラを見たことがあるでしょうか？

この蝶は、羽根を広げると10センチほどになり、黒と褐色の模様と、ステンドグラスを思わせるような薄いあざぎ色がなんとも魅力的な姿をしています。

素人の私にさえ手のひらにとまってきそうなほど、人なつこい蝶です。

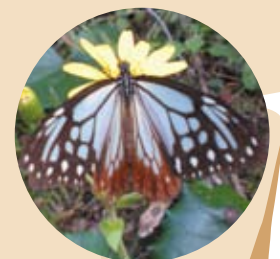
アサギマダラは、主に南大東島や台湾の南端まで、2000キロ以上も、移動するそうです。

それも数日間の飛翔で海を渡りきります。

しかし、渡り鳥とは違い、この蝶はふ化後数十日で死ぬとのことですので、秋に南下する蝶と春に北上する蝶は違う個体であるはずで、世代をまたぎどのようにしてこの行動を伝えているのでしょうか？

改めて自然の雄大さと生物の神秘に触れたことを感じながら、二日酔いのリフレッシュ登山を終えました。

(T・N)





美浜 さーくる 紹介コーナー

サークル名

「美浜洋画クラブ」

概要

椎崎恒夫先生が、水墨画のご指導にお忙しい中、洋画に興味のあった私たちに油絵の面白さを勧めてくださり、平成8年5月会員8名によって美浜洋画クラブを発足しました。
平成8年美浜町文化協会に入会し、毎年、美浜町文化展に全員出展をしています。



主な活動

会員8名で、今は阪本由捷先生のご指導の下、月に1度第2火曜日午後1時～午後5時まで、松原地区公民館3階ホールで勉強会を開いています。



特色PR

果物・花などを持ち寄って、自由にキャンパスに写生をしています。
同じ果実・花を描いても、それぞれ感性の異なった作品が生まれるので面白いです。
阪本先生の教えは理解しやすく、優しい先生です。
油絵具は乾かして色を重ねて塗れるので、色の直しができ初心でも大丈夫です。

将来に向けて

椎崎先生、村井先生、阪本先生方に16年間にわたり多大なご指導を賜ってまいりました。
会員8名の小さいサークルですが、気の合う良きメンバーの集まりです。今後も永く活動できるように、一人ひとりが健康に気を付けて頑張っていきたいです。
興味をお持ちの方、入会をお待ちしています。



会員さん募集中です!!

● 連絡先 TEL 221-5528

向井

編集後記

もういくつ寝るとお正月。早いですね、師走です。
師走：この月になると、師が忙しく東西に走り回るため…などと辞書にはあるようですが。
それに比べて私は、年がら年中、ドタドタ・バタバタ。
家内にも、もう少し落ち着いたらといわれます。
それなのに、動くわりにはメタボ：さて、これからの季節はマラソンや駅伝が数多くあります。
先日大阪マラソンに参加された方もいるのではないのでしょうか？
大阪の御堂筋などを走れ、気分は最高だったことでしょう。
わが町に目を向けると、12月11日には37回目の美浜マラソン大会を予定。小学生の大会で、ジュニア駅伝の選手も兼ねており、子どもたちが懸命に走る姿には感動します。
年が明けた1月8日は、成人式祝賀第50回美浜町駅伝競走大会があります。半世紀続く伝統のある大会で、距離は以前と比較し短くなりましたが、久しぶりの町内一周の大会になります。
よろしければランナーとして走ってみてはいかがでしょうか。
選手への声援もよろしくお願いします。また、1月2・3日に行なわれる箱根駅伝に町出身の選手が走るかも知れません。
年末には、美浜バドミントンクラブのジュニア・男子選手が全国大会で北海道に行きます。
冬ならではの大会もありますが、手洗い、うがい、十分な休養をとって最高のパフォーマンスができるよう期待しています。
みんな、ガンバレ!! (M・M)

