



広報

8月28日 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会 (これカラークラブ 山口正英さん提供)

みはま

CONTENTS

- 園・学校だより 4
- 健診のお知らせ 10
- 子どもインフルエンザのお知らせ 11
- サークル紹介コーナー 14

TOWN information

町の人口と世帯数
総人口:8,003人(+9) 男:3,736人(+2) 女:4,267人(+7) 世帯数:3,211(+5)
※平成24年9月1日(対前月比)



行政相談所の開設について

総務省では、行政相談制度に関する国民の理解と認識を深め、同制度の利用を促進するよう努めており、毎年度「行政相談週間」を設け、全国一斉に各種相談活動を実施しています。

本年度も、10月15日（月）～21日（日）の1週間を「行政相談週間」と定め、この週間に合わせて行政相談委員による相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご利用してください。

日 時	10月16日（火） 午後1時～午後4時
場 所	松原地区公民館
相談担当者	田中 慎太郎 行政相談委員（総務大臣委嘱）
相談例	年金、医療保険、老人保健・福祉、生活保護、雇用保険、労災保険、賃金、労働時間など

※町では、毎月第2・4水曜日 午後1時～午後3時 地域福祉センターにて、心配ごと相談と併設して行政相談も開設しています。

家庭内外での悩み事なども受け付けていますので、お気軽にお越しください。



水道事業からのお知らせ

■ 水道メータ取り替えについて

水道メータは、計量法の規定により、有効期限が8年間と定められています。

今年度中に満期になるご家庭を対象に、取り替えを行います。

※ 取り替えに係る費用は、無料です

■ 取り替え作業について

取り替え作業は、美浜町指定給水装置工事事業者が行います。

取り替え時間は約10～20分で、作業中は一時的に水道が使えなくなります。

取り替え後、最初に水道を使うときは、空気の混ざった水や濁った水が出る場合がありますので、じゃ口をゆっくり開けてしばらく水を出してください。

※ 交換時、不在の場合は交換したお知らせを配付します

■ 取り替え期間および対象地区について

10月分検針終了後（10月16日頃～11月3日頃まで）

【入山・和田東・和田東中・和田西中・和田西・本の脇・三尾・新浜・吉原・上田井・田井畑・浜ノ瀬】

■ 取り替え対象者の確認方法

毎月、水道使用量の検針後に、各ご家庭へ配布している「水道ご使用量・料金等のお知らせ」のメータ番号で確認してください。

ご協力よろしく申し上げます。

◆水道ご使用量・料金等のお知らせ◆

年 月 分

使用者名 様

給水場所

水検番号 検針番号

用	送	口	検	メータ番号
---	---	---	---	-------

検針日 年 月 日

使用期間 年 月 日～ 年 月 日

今月指示数 (A)	前月指示数 (B)	メータ故障までの水
m	m	m

今月使用水量(A-B+C) m

前月使用水量 m

前年同月使用水量 m

円

円

円

円

口座 予定日 年 月 日

備考

◆表示料金はすべて消費税込みです。

検針員 美浜町役場 上下水道課

☎ 0738-23-4954(料金に関するお問合わせ)

☎ 0738-23-4953(工事に関するお問合わせ)

~~~~裏面もご覧ください~~~~

本年度取替対象番号は **016** です

**016-013-0001**

}

**016-999-9999**

● 問い合わせ先 施工業者 若野管工 Tel 22-6767

# 国民年金保険料・後納制度の納付開始 および受給資格期間の短縮のお知らせ



国民年金は、20歳から60歳までの40年の間、国民年金保険料を納めていただくことで、満額の老齢基礎年金を受給することができる制度です。

しかし、この間に、保険料を納められなかった場合や、被保険者としての届出を忘れたことにより国民年金の資格期間がない場合は、将来の年金受給額が少なくなったり、年金そのものが受給できなくなってしまうことがあります。このような事態を避けるために、10月1日から、国民年金保険料を納めることができる期間が過去2年から10年に延長となる後納制度が始まります。

具体的には、本年10月から、平成14年10月分以降の納められなかった期間の保険料を納めることができますようになります。（注）

ただし、既に老齢基礎年金を受給している方や、65歳以上で老齢基礎年金の受給資格をお持ちの方は、後納制度を利用できませんので注意してください。

なお、後納保険料を納付するためには、事前に申し込みいただき、審査を行う必要があります。審査の結果、後納制度による納付を利用できない場合がありますので注意してください。

また、平成24年8月10日に「年金機能強化法」が成立し、平成27年10月から、年金の受給資格期間が、これまでの25年（300月）から10年（120月）に短縮されることが予定されています。

これまで受給資格を満たさなかった方が年金を受給できる場合や、後納制度を利用することで受給できるようになる場合があります。

後納制度および受給資格期間の短縮に関する詳しい内容は、「国民年金保険料専用ダイヤル」またはお近くの年金事務所へ問い合わせしてください。

なお、後納制度を利用していただく際のご自身の年金記録は、ねんきんネット（<http://www.nenkin.go.jp>）でも確認できます。



（注）後納保険料を納付できる期間は、平成24年10月1日～平成27年9月30日の3年間です



問い合わせは『国民年金保険料専用ダイヤル』へ  
TEL 0570-011-050

050または070から始まる電話でかける場合は、TEL 03-6731-2015

受付時間 月～金曜 午前8時30分～午後5時15分 ただし、月曜（休日の場合は火曜）のみ午後7時まで  
第2土曜 午前9時30分～午後4時 （祝日・12月29日～1月3日は利用いただけません）

## 10月1日から「障害者虐待防止法」が施行されます



障害者虐待防止法は、虐待の防止、早期発見、虐待を受けた方に対する保護や自立の支援および養護者に対する支援などを行うことにより障害者の権利利益を擁護することを目的としています。

虐待を受けたと思われる障害者を発見した場合は、速やかに相談窓口にご相談してください。

### ■ 相談窓口

- ・ 役場 福祉保険課 TEL 23-4950
- ・ 24時間安心コールセンター（御坊・日高障害者総合相談センター内） TEL 23-2439





## ひまわりこども園

### ■ 盆踊り大会をしました！

8月18日に、夏の大きな行事のひとつである盆踊り大会を開催しました。夕方、浴衣や甚平に身を包んだ子どもたちが、園庭のやぐらの周りに集合。先生たちも全員、浴衣姿でお出迎え。

開会の挨拶の後、役員さん方が計画・準備をしてくれたゲーム（輪投げ・おもちゃすくい・ボールあて）などを楽しみました。

盆踊り会では、各学年が踊りを披露した後、全園児でドラえもんやまつりんぼっくりん音頭を元気よく踊りました。地域的美浜民謡クラブの方にも参加していただき、おおいに盛り上がりました。

最後におみやげをもらい、子どもたちは大喜び。

真夏の夜、お家の人と一緒に楽しいひとときを過ごしました。



### ■ 8月の誕生会！

8月30日に、8月生まれの園児をお祝いしました。

17名が前に出て、先生に名前と誕生日を紹介してもらい、ひとつ大きくなれる憧れの門をくぐりました。

みんなに誕生日の歌や「おめでとう！」の拍手でお祝いをしてもらうと、とても嬉しそうでした。

誕生会のお楽しみは、3才児担当の先生たちによる劇。

8月の太陽が照りつける暑い日、一人の釣り人が海に糸をたらし、くじら釣りをしています。かもめが飛んできて、『くじらさん、今何時？』と尋ねるとくじらが、『今9時、今9時、今くじら！』と答えるユーモアあふれるお話を発表。どんな餌でも見向きもしないのに、バナナだと食いついてくるくじらに、子どもたちは大喜びしていました。



## 和田小学校

### ■ 夏の風物詩

今年も町の花・ひまわりが、当校の夏の風物詩として校門を飾りました。

初夏の5月14日に種をまいたヒマワリの成長の様子をご紹介します。

- ・6月中旬…高さは、10数cmでした。
- ・7月初旬…高さは、80cm程度になりました。台風がきて折れたり倒れたりしましたが、支えをすると、しっかりとぐんぐん大きくなりました。
- ・8月6日…満開に咲き、背丈を超える大きさに育ちました。

花が咲くの「咲」という字には「わらう」の意味があります。花を愛する優しい心を大切に、子どもたちの笑顔があふれる学校づくりに取り組んでいきたいと思えます。



### ■ 夏休み作品展

ていねいに仕上げられた工作や手芸・絵画や書道など、労作・力作がたくさんそろいました。

暑さと闘いながら、汗を流してがんばったひと夏の少年時代が作品から伝わってきました。

信州の登山道の軌跡図や紫外線を測定した科学作品、九州の鉱山で採取した宗像石の標本など、工夫した興味深い作品がありました。





# 小 松原小学校

## ■ プール水泳

7月6日のプール開きから、少しでも泳げるようにと練習を重ねてきました。

1年生は、まず水を恐れず顔をつけたり、水に親しんだりするところから始めました。2年生は、8月末には写真のように伏し浮きが上手にできるようになりました。

今夏は暑い日が続きましたが、水泳を楽しみながら泳力向上と体力向上に努めました。日焼けした子どもたちを見ますと、とてもたくましくなったと思います。



## ■ 音楽は楽しいぞ

本校出身でプロ・ギタリストのHIRO YAMANAKA (ヒロ ヤマナカ) さんが、「音楽は楽しいぞ!」をテーマに5年生の音楽科授業に参加してくれました。

5年生では、音楽科授業で楽典を学習します。その中で、今回は和音についてお教えていただきました。

和音を活用したら曲がどのように聞こえるかを、リコーダーで演奏しながら具体的にその違いをご説明くださいました。子どもたちは、曲想が変わることを実感するとともに、音で表現する面白さやそれを聞く楽しさを味わい学びました。

子どもたちの感想では、「私は、ド・ミ・ソにシや高いドが加わることで、同じド・ミ・ソでも違う音に聞こえてくると知って、すごいなと思いました。」「今日、和音という本当の美しさを知ることができました。いろんな楽器で和音をひいてみたいなと思いました。」「今日の授業はとても楽しかったです。僕は音楽が苦手なので、これから頑張りたいです。・・・これから、もっと音楽が好きになりたいです。」「僕は、今までよりもっと音楽が好きになりました。」などがあり、プロの先輩に直接教えていただいたことで、音楽がより身近なものになり、たくさんのお話を学べたようです。



# 中 松洋中学校

## ■ 県大会以後の部活動の結果

### 近畿中学校総合体育大会

・陸上  
3年女子100m 平野真由 予選2組 4着 13"01通過  
準決勝1組6着 13"18敗退  
4種競技 桑原 翠 2416点 10位  
4×100mR (桑原 翠・平野真由・中谷歩真・寒川萌々)  
予選2組 5着 52"26敗退

・バドミントン  
岩橋・乙田組 1回戦 京都・寺戸中 2-0勝利  
2回戦 大阪・樟蔭東中 0-2敗退

### 日高川BBC

野球部 優勝 1回戦 対 南部中 2-1  
2回戦 対 上富田中 3-0  
3回戦 対 吉備中 2-0  
準決勝 対 大成中 8-1  
決勝 対 日高中 4-1

### 日高地方1年生ソフトテニス研修大会

女子決勝Aクラス2位 山本宏子・川口えりか 組  
Dリーグ優勝 山本宏子・川口えりか 組  
Fリーグ優勝 塩崎菜摘・脇田実奈 組  
Hリーグ優勝 谷口萌那・倉本 萌 組  
Jリーグ優勝 田端 凜・小池菜摘 組  
Lリーグ優勝 山本宏子・中野友愛 組

## ■ 文化活動の結果

吹奏楽部 第48回県吹奏楽コンクール 中学校小編成部門 銀賞

## ■ 11月の行事予定

5日~9日 学校開放週間  
8日 小学校6年生への学校説明会  
9日 校内音楽会・共育三二集会  
3年生進路説明会

期間中は、いつでもご自由に授業を参観できますので、学校の様子を見に来てください。

東日本大震災の教訓を生かし、防災意識を高めましょう。

<津波避難3原則>

1. 想定にとらわれるな
2. 最善を尽くせ
3. 率先避難者たれ

頭で理解していても、行動ができないと何にもなりません。私たちの地域にも、確実に地震が起こると言われています。そのための、今からできる準備をしておきたいものです。







# イルカとのふれあい体験 イルカとYou遊



## ドルフィンスイム教室



8月21日、太地町で「イルカとYou遊ドルフィンスイム教室」を開催し、町内小学6年生40名がイルカたちとのふれあいを楽しみました。

ドルフィンスイム教室では、トレーナーからイルカの紹介や生態の説明を受け、イルカの背中やお腹などを触らせてもらいました。

その後トレーナーと一緒に合図でイルカをジャンプさせたり、ほっぺにキスをもらったり、背びれにつかまって泳いだりしました。

お待ちかねの自由時間では、イルカの方から寄って来てくれたり、自分で背びれをつかまえて泳いだりと、楽しいイルカとのふれあいにみんな笑顔いっぱい(≧▽≦\*)

楽しい夏の思い出となりました。



ほっぺにチュッ



たのしい~(≧▽≦\*)



みんなニッコリ ハイポーズ(\*^^)v





# 第56回 町長杯争奪野球大会



8月12日(日) 第1若もの広場・松洋中学校グラウンドで開催されました。  
参加チームは8チームで、真夏の太陽が照りつける中、熱戦が繰り広げられました。  
結果は、次のとおりです。

## 優勝 タートルズ

監督・谷野徹哉  
選手・谷野賢洋・森本頼人・田端浩二  
村岡智大・宮井祐次・森本 明  
吉本三成・川 政志・松下修三  
中上慎也・小西裕士・田中勇次  
谷 重幸・周家昌也

## 準優勝 Randys

監督・岡田圭太  
選手・松下祐希・戸田 衛・片山拓弥  
平井晃都・高井友来・吉田一也  
東 大輔・大江悠介・森澤卓磨  
白総裕也・白総貴也・松本直樹  
中西清次・山西正紘・井本健一

## 個人賞

MVP賞 森本 明 (タートルズ)

敢闘賞 白総裕也 (Randys)



## あなたの体力年齢は・・・??

### 体力年齢測定会のお知らせ

スポーツ推進委員会では11月11日(日)体育センターで行われる体力年齢測定会の参加者を募集しています。  
対象は、町内在住で、成年(20歳~64歳の男女)・高齢者(65歳~79歳の男女)の方です。  
参加費は無料です。ご応募お待ちしております。

受付期間 10月9日(火)~10月26日(金)

測定内容 (文部科学省 新体力テスト)

全年齢：握力・上体起こし(腹筋)・長座体前屈

成年：反復横とび・立ち幅跳び・20mシャトルラン

高齢者：開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行



● 問い合わせ・申し込み先 中央公民館 TEL 22-7309

## 美浜俳句会

下原しずこ  
きりぎりす飛んで夕日の落ちにけり  
地虫鳴く自問自答をくり返し

下村 十美  
巡回のラジオ体操夏の朝  
なでしこのゆらゆらゆるれる銀メダル

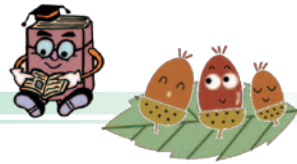
田端美弥子  
泣き虫がコスモス匂ふ少女なり  
畦歩く誰におじぎの稲穂かな

中村つた子  
盆踊りもう動けぬと膝の言ふ  
秋の蚊のか細き音にも命あり

西田 和代  
星月夜政変極となりにけり  
秋めくや九九諳んじる子の笑顔







## 第66回 読書週間



読書の秋・芸術の秋・食欲の秋ですね。

恒例の「読書週間」は10月27日～11月9日（文化の日を中心に2週間）です。

昭和22年、終戦の2年後、まだ戦火の傷痕が至るところに残っているとき、「読書の力によって、平和な文化国家を創ろう」と決意をひとつに、出版社・取次会社・書店と公共図書館が力を合わせ、さらに新聞・放送のマスコミ機関の協力のもとに、第1回「読書週間」が開催されました。

第1回の「読書週間」は11月17日～23日。これは11月16日から1週間にわたって開かれるアメリカの「チルドレンズ・ブック・ウィーク」にならったものです。各地で講演会・図書に関する展示会が開かれ、その反響は大きなものでした。「一週間では惜しい」との声を受け、現在の10月27日～11月9日となったのは、第2回からです。

それから60年以上が過ぎ、「読書週間」は国民的行事として定着し、日本は世界有数の「本を読む国民」の国となりました。その一方、物質生活の豊かさに比べ精神生活の低迷が問題視されている昨今、論理的思考の基礎となる読書の重要性は、ますます高まってきています。

本年の「読書週間」が、みなさん一人ひとりの読書への関心と、読書習慣の確立の契機となることを願ってやみません。

今年の標語は「**ホントノキズナ**」です。

暮らしのスタイルに、人生設計のなかに、新しい感覚での「本とのつきあい方」をとりいれていきませんか。

### 「読書週間」が始まる10月27日は

#### 「文字・活字文化の日」

平成17年7月29日、知的で心豊かな国民生活と活力ある社会の実現に寄与することを目的に、「文字・活字文化振興法」が公布、同日施行されました。

これにより、国民の間に広く文字・活字文化についての関心と理解を深めるようにするため、10月27日が「文字・活字文化の日」と定められました。



### 読書週間のシンボルマーク

その昔、ギリシャ神話の世界で「ふくろう」は、学問・技芸・知恵を司る美貌の女神アテナの使者であり、また、代表的なポリスで文化の中心地アテナイ（アテネ）の聖鳥でもありました。

古代のギリシャ人たちは、賢そうな丸い目に大きなメガネをかけた、すまし顔の「ふくろう」を知恵の象徴として大切にしていたといいます。

森の奥ふかく、静かに瞑想にふけるこの「ふくろう」の姿こそ、読書週間のシンボルマークとしてもっともふさわしいものと考え、読進協では使用しています。

### 10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  |
| ⑳   | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
| ㉑   | 30  | ㉓   |     |     |     |     |

※○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

☆10月13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。

名称…第66回読書週間  
 期間…10月27日（土）～11月9日（金）  
 （文化の日を中心に2週間）  
 主催…社団法人読書推進運動協議会  
 今年の標語…ホントノキズナ







# ひまわりこども園『子育てつどいのへや』

## 親子で遊ぼう 10月の予定



- 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～
- 22日(月) お祭りごっこ
- 24日(水) 芋掘り(1・2歳児)



## 8月はこんなことをしたよ

### ■ 8月7日(火) 『プール遊び』

お友達と一緒にプールに入りました。とても気持ち良かったです。



### ■ 8月21日(火) 『水遊び』

シャボン玉で遊んだり、アサガオで色水を作りました。クジラの噴水は大人気でした。



### ■ 8月28日(火) 『水遊び』

お母さんやお友達と一緒に洗濯ごっこをしました。お人形の服がきれいになりました。



● 問い合わせ先 ひまわりこども園 Tel 22-3650



# 地区健診・総合健診のお知らせ



## まだ健診を受けられていない方へ

只今、秋の地区健診および総合健診の申し込みを受け付けています。  
年に一度の健康チェックをお勧めします。  
この機会に生活習慣の見直しをしてみませんか？  
日頃の健康管理にどうぞお役立てください。



### 実施日および会場

※午前中にすべての診断を受診できます

| 実施日            | 受付時間            | 場所     | 申し込み期日    |
|----------------|-----------------|--------|-----------|
| 地区健診 10月25日(木) | 午前7時30分～午前8時30分 | 入山公民館  | 10月18日(木) |
| 総合健診 10月28日(日) | 午前7時30分～午前9時    | 体育センター |           |

### 健診種目

| 健診種別・健診内容    |                                                                                                             | 対象者                               | 健診料  |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------|
| 国保<br>特定健康診査 | 問診、身体計測(身長・体重・腹囲)<br>内科医による診察、血圧測定、血液検査、尿検査                                                                 | 40歳～74歳の<br>国民健康保険加入者のみ           | 600円 |
| 胃がん検診        | 問診、レントゲン撮影<br>血液検査(集団健診のみで実施。ペプシノーゲンなど、<br>胃粘膜の萎縮状態を調べる。)<br>※胃がん検診を申し込みされる方で、腎疾患の薬を<br>内服されている場合は申し出てください。 | 40歳以上                             | 700円 |
| 肺がん検診(注)     | 問診、レントゲン撮影、喀痰検査(必要な方のみです)                                                                                   |                                   | 無料   |
| 大腸がん検診       | 問診、便潜血検査<br>※便に血が混じっているかどうかを調べます。<br>申し込み者に採便容器をあらかじめ発送しますので、<br>2日分の便をとって、当日お持ちください。                       |                                   | 400円 |
| 前立腺がん検診      | 問診、血液検査(PSA)                                                                                                | 50歳以上 男性                          | 300円 |
| 乳がん検診(注)     | 問診、医師による視診・触診<br>乳房レントゲン検査(マンモグラフィー)                                                                        | 40歳以上 女性                          | 500円 |
| 肝炎ウイルス検診     | 問診<br>血液検査(C型肝炎ウイルス検査およびHBs抗原検査)                                                                            | ・40歳<br>・過去9年間の対象者の内、<br>受けていない方  | 無料   |
| 生活機能評価       | 基本チェックリスト、問診、身体計測                                                                                           | 65歳以上<br>〔65歳をむかえた日から〕<br>対象になります | 無料   |

※70歳以上の方は、がん検診のみ費用は無料です

※申し込み後、「受診決定通知書」ならびに「問診票」などを受診前に送付しますので、内容を確認してください

**(注) 肺がん検診、乳がん検診は10月25日(木)は行いませんので、注意してください**

### 申し込み受付中



申し込みをされていない方は受診できませんので、10月18日(木)までに必ず電話で申し込みをしてください。



● 問い合わせ・申し込み先 健康推進課 Tel 23-4905





## 子どもインフルエンザワクチン接種費用の助成について

- 助成期間 平成24年10月1日～平成25年1月31日（ただし休診日を除く）
- 対象者 中学生以下（平成9年4月2日以降に生まれた方）
  - ・平成24年10月1日時点で1歳以上の方は、個別案内・助成券・予防接種を受けられる医療機関一覧表などを送らせていただきますので、そちらをご覧ください。
  - ・生後6ヶ月から1歳までの方で主治医と相談の上接種を希望される場合は、印鑑をご持参の上、健康推進課にお越しください。
- 接種回数 13歳未満 2回 13歳以上 1回
- 助成内容 1回につき1,000円（2回まで）

※ インフルエンザワクチン接種は予防接種法に基づかない任意接種であり、保護者の希望で接種する予防接種です  
65歳以上の方は、別紙（折り込み案内）の「平成24年度インフルエンザワクチン予防接種」をご覧ください。

● 問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905



## 『こころの健康相談』のお知らせ

ストレスの多い現代社会では、誰もが心の病気になる可能性があります。  
例えばこんなこと…

- 『気持ちが**落ち込む**』
- 『最近様子が**いつもと違う**』
- 『何となく**不安**でイライラする』
- 『**眠れない**日が続いている』
- 『**物忘れ**がひどくなった』
- 『**こころの病気**なのかどうか心配』



など、心配なことはありませんか？

御坊保健所では、**精神科医（嘱託医）による相談日**を設けています。

不眠・うつ・統合失調症・アルコール依存症・認知症・ひきこもりなど、こころの不調でお困りの方は、1人で深く思いこむ前に、気軽に相談してください。

家族の方だけの相談でもかまいません。

### 【平成24年度（後期）こころの健康相談予定日】

|   | 10月    | 11月    | 12月    | 1月     | 2月     | 3月     |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| ① | 10日（水） | 7日（水）  | 3日（月）  | 9日（水）  | 13日（水） | 13日（水） |
| ② | 23日（火） | 20日（火） | 18日（火） | 29日（火） | 26日（火） | 26日（火） |

※ 時間は午後2時～ 予約制となっています

※ 日程が変更になることがありますので、必ず連絡してください



★ まずは精神保健福祉相談員などが、お話をきかせていただきます。  
その上で日程などを調整させていただきます。



● 問い合わせ先 御坊保健所 保健福祉課 TEL 22-3481  
役場 健康推進課 TEL 23-4905



# 美浜町食推です

町特産のトマトを使ったお鍋を紹介します♪

## 🍅 トマト鍋 (1人分: 212kcal/塩分1.5g)

### ■ 材料 (6人分)

|       |      |       |
|-------|------|-------|
| ベーコン  | 3枚   | } (A) |
| 玉ねぎ   | 1個   |       |
| にんにく  | 1かけ  |       |
| しょうが  | 1かけ  |       |
| サラダ油  | 大さじ2 |       |
| 豚薄切り肉 | 200g |       |
| キャベツ  | 300g |       |
| ナス    | 1本   |       |
| しめじ   | 1パック |       |
| かぼちゃ  | 150g |       |
| ピコトマト | 200g |       |



### <スープ>

|         |        |
|---------|--------|
| ホールトマト缶 | 1缶     |
| 酒       | 大さじ2   |
| ブイヨン    | 2個     |
| 塩       | 小さじ1/2 |
| 砂糖      | 大さじ1   |
| 水       | 2カップ   |



### ■ 作り方

1. キャベツはざく切り、ナス・かぼちゃは1口大に、しめじは小房に分けておく。
2. (A)の材料をそれぞれみじん切りにし、鍋にサラダ油を熱し、にんにく・しょうがを入れて香りを出し、玉ねぎ・ベーコンも加えて炒める。
3. 2の鍋にスープの材料すべてを加え、温まったら煮えにくい野菜から入れて、ピコトマトを上のにせ煮る。
4. 煮えたら器に取り分ける。

※ 残ったらスープにスパゲティーを加え、好みでチーズをかけると良い



## 運動教室のご案内 ~エクササイズ~

効果的な運動方法を学んで メタボリックを予防・改善しませんか？

楽しく運動をしたい方は、どなたでも参加していただけます。

日高町のみなさんと交流しストレッチ、初級エアロビクス (30分程度の有酸素運動)、ウォーキングフォーム、筋力トレーニングなどのメニューで予定しています。

※ ①② 同じ内容で行いますので、都合のよい時間に申し込みしてください。

美浜町・日高町どちらでもご利用できます。

※ 医療機関にかかっておられる方は、運動制限について必ず主治医に相談してください。

### ■ 日時・場所

|           |                 |               |
|-----------|-----------------|---------------|
|           | ①午前10時~午前11時30分 | ②午後2時~午後3時30分 |
| 10月16日(火) | 美浜町体育センター       | 日高町農村環境改善センター |

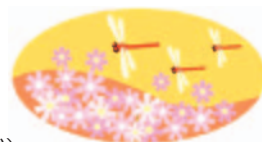
・美浜町体育センター → 松洋中学校 隣

・日高町農村環境改善センター → 日高町役場 裏

### ■ 持ち物など

・動きやすい服装 ・運動シューズ ・バスタオルと汗拭きタオル ・飲み物 (お茶など)

● 問い合わせ・申し込み先 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！

## 10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「マイナスイオンでストレス解消！」です。

| 日 程    | 場 所      | 時 間      | 内 容       |
|--------|----------|----------|-----------|
| 22日(月) | 地域福祉センター | 午後1時30分～ | 森林浴ウォーキング |
| 29日(月) |          |          |           |

- \*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。
- \*タオル・お茶を持ってきてください。

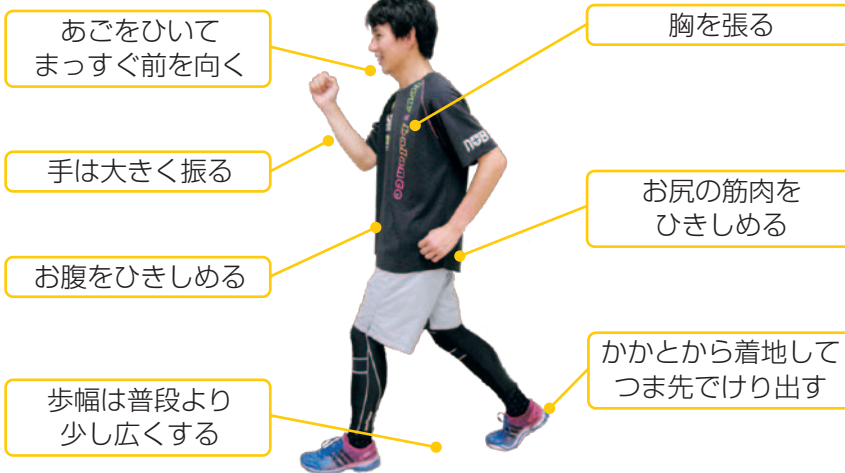
● 問い合わせ先 美浜町地域包括支援センター Tel 23-4905

## ウォーキングを始めましょう

風も涼しく感じ、過ごしやすい季節となりました。  
 みなさん、日頃の生活に運動を取り入れていますか？  
 今月の元気はつらつ教室では、ウォーキングを予定しています。  
 ウォーキングはお金がかからず、自分のペースでできる運動です。  
 正しい歩き方の指導も行いますので、みんなで松林の中を一緒に歩いてみませんか？



### 正しい歩き方



## おすすめ

### ウォーキングの効果

- ・生活習慣病を予防します
- ・老化を予防します
- ・認知症予防になります
- ・ストレスを解消します

### 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、みなさんお誘い合わせお越しください。

| 日 程    | 場 所           | 時 間      | 内 容                                 |
|--------|---------------|----------|-------------------------------------|
| 2日(火)  | 本の脇集会場        | 午後1時30分～ | 血圧測定<br>『楽しく脳の健康習慣づくり』<br>踊り<br>ゲーム |
| 17日(水) | 西中会場          |          |                                     |
| 18日(木) | 田井畑コミュニティセンター |          |                                     |
| 23日(火) | 上田井集会場        |          |                                     |
| 30日(火) | 松原地区公民館       |          |                                     |

- \*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。

● 問い合わせ先 美浜町社会福祉協議会 Tel 23-5393

## 10月からのサロンは…

脳の若返りをテーマに「楽しく脳の健康習慣づくり」をします。  
 楽しく脳を鍛えることで認知症が発生しづらい脳をつくることができます。  
 サロンでは楽しくできる認知症予防の方法をお教えします。  
 みなさんの参加をお待ちしています。



さをり工房「彩織」代表  
四宮トモ子さま

# 美浜

## さーくるろ

紹介コーナー



### サークル名

### さをり工房「彩織」

TEL 021-20004

### 概要

10年前から大阪と三尾を往き来する内、景色と空気に魅せられ、三尾に住所を置くようになりました。  
この地ではさをり織りが珍しかったので、地域の方に知ってもらおうと、4年前に教室を開きました。  
織りもおしゃべりも楽しくを心掛けています。



### 主な活動

稽古日 月・火・水・金・土・日曜日  
午後1時30分〜午後5時  
昨年は生徒さん達と美浜町文化展に出展。  
毎年10月に、風土記の森 紀の国文化センターで作品展。

毎年2月に、大阪心斎橋のギャラリーで作品展を開いています。  
3月に日高地方障害児者のつながりを広める文化祭で、「平和への願いを込めて」をテーマに来場された皆さんに織って頂いた織り布を、旧日本銀行広島支店7月14日〜17日「さをり織りに平和を願い」展に出展しました。  
(今年で2年目)

### 特色PR



色、形状、素材の異なった糸を組み合わせて織る布はその人の個性溢れた素晴らしい布となり、洋服、バッグ、小物、タペストリーなどアイデア次第でどんどん広がります。

### 将来に向けて

さをり織りは概念にとらわれず自由気ままに織るので、子どもの頃から触れ合えば心の成長にもなるのではと考えています。子どもさん達ともっともつと関われる環境作りをしていきたいと思っています。  
まだまだ始めて日が浅いのですが、地域の方々にも知って頂けるよう取り組んでいきます。  
生徒さん募集しています。



### 町長通信

8月28日早朝から、NHKなどが主催の「夏巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を煙樹ヶ浜多目的広場で開催しました。  
前日は悪天候で随分心配しましたが、皆さんの気持ちは通じたのか、予定通り全国に美浜町の元気を発信でき、うれしく思います。

町内外の幼児からお年寄りまで1000人以上のご参加をいただき厚くお礼申し上げます。

また、ラジオ体操後は、まつりんぼっくりん体操も行い、さわやかな朝にご当地ソング&体操で皆さんの笑顔を見ることができました。

私自身、久しぶりの運動で心地よい汗をかくことができ、さすがしい朝の一時を過ごすことができました。

しかし、大きな声では言えませんが、翌朝太ももの裏側が筋肉痛になっており、日頃の運動不足を痛感。スポーツの秋ですし、皆さんも身体を動かしましょう。

また、9月8日には、第1回煙樹ヶ浜フェスティバルを開催しました。この日も早朝より雷が鳴り、大粒の雨が降り心配しましたが、無事成功に終わることができました。

多くの方のご協力を得てダンスパフォーマンス、よさこい踊り、ワンダーランドの漫才、また、模擬店も多く出店していただきました。

何事も、最初が大変です。実行委員会の皆さん、関係者の皆さん、ありがとうございました。