

美



広報みはま



浜

1
2011 JAN

No. 301



CONTENTS

- 町長 新年のごあいさつ 2
- 教育委員長 年頭によせて 4
- インフルエンザ予防接種助成について 8
- サークル紹介コーナー 12

TOWN infomation

町の人口と世帯数

総人口:8,155人(-6) 男:3,814人(-3) 女:4,341人(-3)

世帯数:3,233(+2)

※平成22年12月1日(対前月比)



新年のごあいさつ



美浜町長 入江 勉

新年明けまして
おめでとうございます。

町民の皆様方には、輝かしい2011年「卯」年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
平素からまちづくりに関し、格別のご理解、ご協力を賜り深く感謝申し上げます。

さて、昨年一年間を振り返ってみますと、美浜町では、幸い台風の接近もなく、大きな災害にも見舞われることなく、ほぼ平穏な一年であったと思います。

ただ、過去に例がないといわれるくらいの猛暑が全国的に続き、いよいよ地球規模の温暖化が始まったのかと思うとともに、改めて温暖化対策の具体的な取り組みの必要性を実感した一年でもございました。

東南海・南海地震への危機意識と同様に、子や孫へのグローバルな地球規模の安心・安全も、今後、大いに気にとめる必要があると思います。

一方、各地区では、地域コミュニティ活動に積極的な取り組みをいただき、大いにまちづくりへの機運を盛り上げていただけたと喜んでいきます。

各地区の防災訓練、夏の盆踊り、地区運動会、秋祭り等々、お世話いただく皆様方には本当にご苦労様です。

今後は、町内全地区にこの輪が大きく広がっていくことを期待しており、行政もその手立てに支援させていただきたいと考えています。

世はまさに、慢性的な経済の低迷に加え不安定な政局、日本固有の領土への近隣諸国の反応など、国民生活に様々な影響を及ぼし、先行きを見通すことが難しい情勢ともなっています。

そのような中、当町では、十年後の美浜町に向けた、行政施策の方向性を示す「第5次長期総合計画」を策定中です。

こうした時代であればこそ、官と民が力を

出し合い協働していくことが不可欠だと位置付け、『緑と絆で築くまち 美浜』を目指す町の姿としています。

子どもからお年寄りまで、町民の皆様が、健康で明るくそれぞれに目標をもち、頑張っていたく張り合いのある生活ができる地域を目指し、各種施策に取り組んで参ります。

終わりに、今年一年が町民の皆様方にとってお健やかで、実りの多い年となることをお祈り申し上げ、新年のご挨拶いたします。

2011年 元旦



美浜町長・美浜町議会議員一般選挙

投票日 2月6日(日)

投票所での投票時間は

午前7時～午後6時までです。

○ 開票は、午後7時30分から美浜町地域福祉センターで行います。

○ 選挙当日、投票所へ行けない方は2月2日(水)～2月5日(土)までの間、役場で期日前投票ができます。
期日前投票は
午前8時30分～午後8時までです。

○ 町長・町議会議員一般選挙に立候補を予定されている方への説明会を開催します。
必ずしも本人が出席する必要はありませんが、立候補に必要な書類をお渡しし、一般的な注意点について説明しますので、ぜひ出席してください。

日時 1月6日(木) 午後1時30分～
場所 役場2階 会議室

※受領書と引き替えに書類をお渡しますので
認印を持参してください。

● 問い合わせ先

選挙管理委員会

TEL 03-4990-1

社会保険庁ホームページ

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

公的年金等の源泉徴収票が交付されます

老齢給付の受給者に送付

国民年金、厚生年金保険などの公的年金等の老齢・退職年金は、所得税法で「雑所得」とみなされ、所得税が課せられます。(障害年金・遺族年金は課税されません)

公的年金等の支払者(厚生労働省・各共済組合)は、所得税が老齢年金等から源泉徴収されたか否かにかかわらず、老齢年金等を受けている方々全員に「公的年金等の源泉徴収票」を作成し、その年の翌年1月31日までに交付します。

このため、厚生労働省から委託された日本年金機構は、国民年金、厚生年金保険の対象となる年金受給者の方々に平成22年分の源泉徴収票を作成し、平成23年1月末日までに届くよう、平成23年1月上旬から順次送付します。

源泉徴収票に記載されている事項は、その年の1年間に支払われた年金の総額、社会保険料の金額(介護保険料額・国民健康保険料および長寿医療保険料)、源泉徴収税額および控除内容となっています。

なお、65歳未満で年金の支払額が108万円に満たない方と、65歳以上で年金の支払額が158万円に満たない方は、所得税が源泉徴収されません。

確定申告の際に必要

2つ以上の年金の支払者に扶養親族等申告書を提出している方や、年金以外に給与等の所得がある方、または公的年金等の雑所得の合計額が各種所得控除の合計額を超える方などは、確定申告(平成23年2月16日～3月15日までに、住所地を管轄する税務署で受付)を行うこととなります。

この源泉徴収票は、その際に、添付書類として必要となりますので大切に保管してください。

なお、老齢年金等から特別徴収されていない介護保険料などの社会保険料がある場合は、確定申告を行い、所得税の過不足分を精算することになります。

源泉徴収票を紛失したときなどは

万一、源泉徴収票を紛失された場合や未着の場合には、日本年金機構のねんきんダイヤルにおいて源泉徴収票の再交付の受付を行っています。(その他の年金相談も受付しています)

● 問い合わせ先

ねんきんダイヤル
TEL 0570-05-1165
P 電話・PHS
TEL 03-6700-1165

● 受付時間

月～金曜日
午前8時30分～午後5時15分
(月曜日は午後7時まで。休日の場合は、休日明けの初日)
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・祝日はご利用いただけません。

また、来訪による源泉徴収票の再交付の受付、その他の年金相談は、年金事務所です受付しています。

問い合わせなどの際は、年金証書の基礎年金番号・年金コードを用意してください。

※日本年金機構ホームページ

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



年頭に寄せて

美浜町教育委員長

古屋 修



新年あけまして、おめでとござい
ます。
皆様方にはお健やかに新しい年を
お迎えのことと心よりお慶び申し上げ
ます。
旧年中は、皆様方にはそれぞれの
お立場から、美浜町の教育の振興・
発展に深いご理解とご協力・ご支援を
いただき、誠にありがとうございました。
心より感謝申し上げます。
今年の干支は「辛卯」。
干支にはそれぞれ意味が込められて
おり、一年の始まりに当たってその
年の幸運を願ってきました。



「卯」は「うさぎ」を指し、うさぎは
五穀豊穡をつかさどるとされており、
お米の国日本にとってはとても大切な
動物です。

また、動きが素早くジャンプ力に
優れており、ことわざに「うさぎの
上り坂」とあるように、良い方向に
進む躍動感のある動物です。

よって、卯年は進歩のある年と
されており、そのかわいらしい雰囲気
から干支の置物やうさぎの縁起物は
高い人気があります。

また、うさぎは家族で行動する
ためか、家族愛を象徴する干支でも
あるようです。

うさぎのもつ穏やかな様子と特性
から「温厚で従順」「進歩と飛躍」を
意識しながら一年間を過ごしていき
たいものです。

さて、テレビからは毎日、ニュースや
ワイドショーなど報道に関する番組が
数多く流されています。

うれしいニュースや楽しく心温まる
話題なども決して少なくはありませんが、
何と言っても多く報道されているのは
耳や目を疑いたくなるような事件・
事故の内容です。

加害・被害を問わず子どもが
関わったニュースは最も心を痛め
ますが、昨年一年間で特に顕著だった
のが「幼児・児童への虐待の問題」
です。

全国的にも過去最高を数え、和歌
山県内だけを見ても、検挙された
件数は過去最高レベルになっており、
児童相談所へ寄せられる相談件数も
増える傾向にあるそうです。

県ごども未来課では、地域の人間
関係が希薄になっていることや夫婦の
不和、親の未熟さが件数増加の背景に
あると分析されているようですし、
「身近にいる子どもについて少しでも
おかしいと思ったら、とりあえず連絡
してほしい」と話していました。

新年早々いいお話にはなりません
でしたが、子どもたちの健やかな
成長を図るため、学校・家庭・地域が
連携を図りながら、それぞれの立場で
役割を果たしていかなければならないと
考えるところです。

年頭に当たり、皆様方ますますの
ご健康とご多幸をお祈り申し上げます
とともに、本年もどうかよろしく
お願い申し上げます。ご挨拶いたします。



美浜俳句会

下原しずこ
ふりむかぬ別れもありし冬の海
赤き色手袋もらふ誕生日

下村 十美
そぞろ寒佇立てする立ち話
身に入むやポストへ急ぐ足忙し

関谷 季雄
そぞろ寒おのが影濃く急ぎけり
茜雲美しき冬空染めあげて

田端美弥子
廃屋に陽射しこぼるる冬紅葉
晩秋の暮色に染まる煙樹浜

中村つた子
小春日や網を自在に老漁師
恙なく終へて豊みし古暦

西田 和代
枯れ蓮の幾何学模様突きささる
どこよりも我が家は良けれ柚子湯かな



美浜町文化展・芸能部発表会を終えて

美浜町文化協会会長 田淵ヒサ子

第42回美浜町文化展は天候にもめぐまれ、大勢の皆さま方のご来場をいただきありがとうございました。

盛大に開催できましたこと関係各位・会員皆さまのご協力のおかげと心から感謝申し上げます。

今年の出品者総数は76人・出品総数は1,330点でした。

今回、23年ぶりに会場の配置を変えたところ、ずいぶん明るくなり全体が広く感じました。

小学生の絵画もすっきりと展示され、見やすかったとご父兄の皆さまに好評でした。

互いが刺激しあい、来年もすばらしい文化展を開催できますことを、心から願っています。

また当日は、芸能発表会を催し、共に楽しむことができました。生涯の趣味として取り組んでいる姿に感動をおぼえました。

今後、皆さま方の一層のご精進をお祈り申し上げ、お礼の言葉といたします。



第42回美浜町文化祭美浜合同俳句会入賞作品

次の作品が入賞しました。

- 一席 カメラマン岬に残し鷹渡る 尾浦 澄子
- 二席 稲架の粉かわき加減を風にきく 西田 和代
- 三席 日差し得て青き肩上ぐ大根畑 下原しずこ
- 四席 もう少し女で居たし木の葉髪 中村つた子
- 五席 神無月年に一度の旅吾も 谷岡 米子

第42回美浜町文化祭短歌会入賞作品

11月8日、松原地区公民館にて開催。互選の上、次の作品が入賞しました。

【文化協会賞】

- 第一席 手に拾ふどんぐり一つの可能性歳月重ね榎の大樹へ 山岡 紀江
- 第二席 御坊産の太き生鯖手に入れていそいそ作るあせ巻きの鱈 浜田佳世子
- 第三席 明日あると信じ昨夜も部屋を出る 胸に手を置き事切れし母 山本 範子
- 第四席 曼珠沙華くれなゐ褪せて秋日濃しこと二輪の電車過ぎゆく 中村萬喜代
- 第五席 時知らず町のチャイムの十一時鐘を洗ひて唇餉の準備 豊田安都子

【はまゆう短歌会賞】

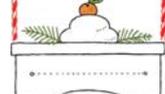
- 上空は秋深むらしうろこ雲漂ふ彩の束の間にして 花尻 京子
- 齢重ね感鈍りゆく空しさを胸に秘めつつ活くる紅ばらう 池端 恵美
- 川向かう繁る木々の間白鷺の百羽群れるる炎暑の夕べ 田端喜美子

友学の森



美浜町立

図書館だより



旧年は図書館システム移行にあたりご迷惑をおかけしました。
 新たなサービスも追加しておりますので、是非利用してください。
 本年も図書館のご利用をよろしくお願ひします。



新蔵書検索システムのURLが変更しましたのでお知らせします。

PC大人 (漢字ガイドス)

https://ilisod001.apsel.jp/lib-town-mihama/wopc/pc/OpacServlet?disp=topPage&Resource=ja_AD

PC子ども (ひらがなガイドス)

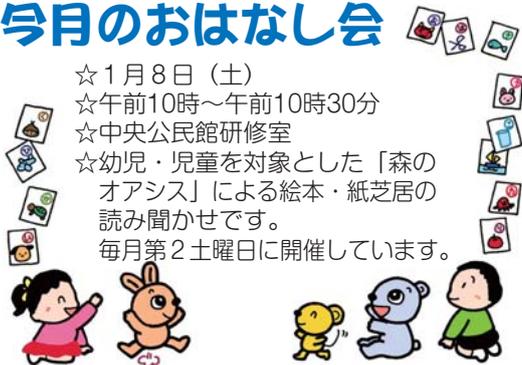
https://ilisod001.apsel.jp/lib-town-mihama/wopc/pc/OpacServlet?disp=topPage&Resource=ja_CH

携帯

<https://ilisod001.apsel.jp/lib-town-mihama/wopc/pc/mSrv>

今月のおはなし会

- ☆1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。



1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
⑳	25	26	27	28	29	30
㉑						

※○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。

オリコン ランキング



いったお墨付きを相次いで獲得した面白さが前評判を呼び、さらに、松たか子主演による映画のヒットがそのムーブメントを増幅させるに至ったようです。
 教師が教え子に復讐を予告するところから幕を開けるシヨッキングな内容は、登場人物の心の葛藤と悲劇をさまざまな角度から描いていく、いじめ・絆など時代を取り巻く要素が詰め込まれた作品です。

2010年オリコン本ランキングが発表されました。
 1位は湊かなえの『告白』。
 文壇へのデビュー作でありながら売れる本の発信源ともいえる、「2009年本屋大賞」「2008年週刊文春ミステリーベスト1位」と



ひまわりこども園

子育てつどいのへやコーナー



1月の予定

12日 (水)	お正月遊び
19日 (水)	小麦粉粘土
26日 (水)	歯みがきじょうずかな



～11月はこんなことをしたよ～

11月2日 (火) 『親子体操』

今回の親子体操は親子で触れ合いながらストレッチをしたり、カラフルなボールを使ってゲームをしたりして楽しみました。



11月9日 (火)

『手作り楽器を作ろう！0歳児』

保護者の方が色々工夫され、それぞれオリジナルの楽器を作ることが出来ました。



11月16日 (火)

『手作り楽器を作ろう！1・2歳児』

小豆や米など好きな物をカップに入れ、音の出る楽器を作ったり、はさみでカラーテープを切って楽器に模様をつけました。



11月18日 (木)

『助産師さんのお話』

中西助産師さんがパワーポイントを使って「ふれあい大切さ」についてわかりやすくお話ししてくれました。



11月24日 (水)

『お散歩へ行こう！』

園内で感染性胃腸炎が流行したため急きょ中止となりました。

● 問い合わせ先 ひまわりこども園 Tel 22-3650

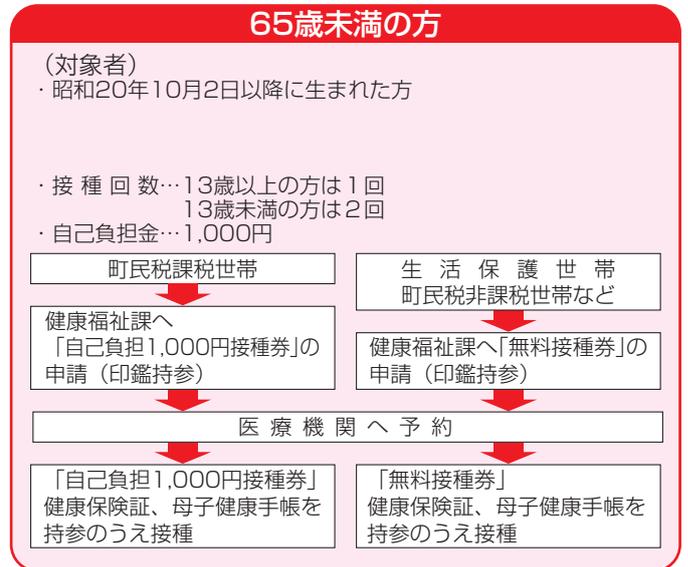
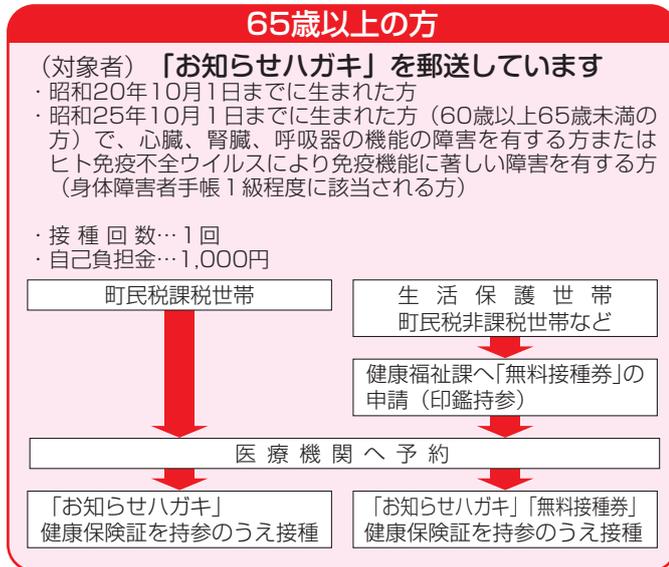


平成22年度 インフルエンザ予防接種助成について

広報10月号とともにお知らせしましたが、町では接種費用の助成を行っています。

○接種期間…平成22年10月1日～平成23年3月31日（ただし、休診日は除く）

65歳以上の方に郵送しています**お知らせハガキ**の接種期間は、平成23年1月31日までとなっていますのでそれ以降に接種される方は、健康福祉課へ問い合わせしてください。



※職場などで他に助成を受けている方は、助成の対象となりません。

※無料接種券、自己負担1,000円接種券を持たずに接種された方は、

①医療機関発行の「新型インフルエンザ予防接種済証」または母子健康手帳 ②領収書 ③印鑑 ④払込先の通帳を持参のうえ健康福祉課までお越しください。

がん検診

今年度、最後の検診！！

「まだ受けていない」方は、最後のチャンス！

急がなきゃ！

がん検診受診率50%を目指して、下記の日程・場所にて、御坊市・日高町・由良町と合同で集団がん検診を実施します。

日 時	種 目	場 所	申し込み締切日	定 員
1月23日（日） 午前8時30分 ～午前11時30分	○胃がん検診 ○肺がん検診 ○大腸がん検診	グリーン日高農協本店	1月13日（木）まで	18名
2月13日（日） 午前8時30分 ～午前11時30分	○前立腺がん検診 ○乳がん検診 ○肝炎ウイルス検診	北出病院 裏 アクト棟3階 会議室	2月 3日（木）まで	24名

胃がん検診・大腸がん・肺がん検診は40歳以上、乳がん検診は40歳以上の女性、前立腺がん検診は50歳以上の男性が対象です。肝炎ウイルス検診は40歳の方および41歳以上で過去に受診したことがない方を対象としています。

検査項目	検査内容	検査料
胃 がん 検 診	上部消化管X線検査 ※血液検査（ペプシノーゲンなど）	700円
肺 がん 検 診	レントゲン検査	無 料
大 腸 がん 検 診	2回分の便潜血反応検査	400円
前立腺がん検診	※血液検査（PSA）	300円
乳 がん 検 診	視触診 マンモグラフィー（乳房レントゲン検査）	500円
肝炎ウイルス検診	血液検査によるB型・C型肝炎ウイルス検査	無 料

集団検診では、**胃がん検診・前立腺がん検診**で採血されると、**もれなく**

- 「**貧血検査**」
- 「**尿酸**」
- 「**腎機能**」など

の血液検査9項目もついてくる！



70歳以上はすべて無料です。

▶受診希望の方は、申し込み期日までに**健康福祉課** Tel 23-4950まで電話で申し込みしてください。

美浜町食推です

青年期から健康について正しい知識を持って、「健康は自分でつくるもの」という意識を高め、健康づくりの実践力を身につけることを目的とし、11月16～18日 松洋中学校2年生を対象に「中学生のための食育教室」を実施しました。

生活習慣病について・朝ご飯の大切さについて・ジュースやスナック菓子に含まれる砂糖や油の量などの講義をした後、バランス食の調理実習をしました。

起きる時間と寝る時間は？朝・昼・夕の食事は？
生活リズムはどうか？



調理実習の献立は… ごはん・鮭のムニエル・三尾産ひじきのサラダ・
青菜のお浸し・豆腐の味噌汁

地産地消

三尾産のひじき・美浜町産のキュウリ・
逢母の塩 を使っています



《生徒より、調理実習の感想》

- 普段はあまり料理をしないので良い経験になりました。三尾の塩やひじきを使っていたので嬉しかったです。
- 味噌汁おいしかった～！
- だしの取り方やいろんな方法を教わってとても楽しく勉強になりました。
- 難しいところもあったけど、楽しかったし、おいしかった。
- 意外と簡単だったので、家でも作ってみたい♪

など



アンケートにて、「今回の食育教室へ参加して自分の生活に改善点が見つかった」と約6割の生徒が回答し、今後生活で取り入れようと思うことには、「朝ごはんを食べる」「野菜をもっと食べる」などの食生活に関する内容の他、「料理をしてみる」「家事を手伝ってみようと思う」も多く挙がっていました。

生徒のみなさん、ぜひ実践してくださいね★

「今後、生活で取り入れてみようと思うことは？」(複数回答あり)



運動教室のご案内

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、どなたでもご参加いただけます。

今回、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。

- ▶ ① ② 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
1月25日(火)	美浜町地域福祉センター 3階	日高町農村改善センター

- *美浜町地域福祉センター → 美浜町役場 隣
- *日高町農村改善センター → 日高町役場 裏

◎動きやすい服装

◎持ち物：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 健康福祉課 TEL 23-4950

感染性胃腸炎 ノロウイルス感染症 ってなあに?



“感染性胃腸炎” ってなに?

ウイルスまたは細菌が原因で起こる胃腸炎を一括したものであり、いわゆる「お腹にくる風邪」もこの病気に含まれます。ウイルスの代表的なものとしては、ロタウイルス・ノロウイルス(小型球形ウイルス)などがあります。細菌性のものとしては、サルモネラ・カンピロバクター・エルシニア・病原性大腸菌・腸炎ビブリオなどによるものが知られています。感染症予防法では、5類感染症として、選定された小児科診療医療機関よりの報告から流行状況を把握しています。

じゃあ“ノロウイルス” って?



ヒトに感染して下痢や嘔吐を引き起こす主な病原体で、過去にはSRSV(小型球形ウイルス)といわれていました。従来、ウイルス検査は患者便について電子顕微鏡による形態観察に頼っていたため、形態学的には球形で長径27~35nm前後の表面構造を有するものを小型球形ウイルス(SRSV)と呼んでいました。しかし、近年SRSV遺伝子解析技術の進歩により、SRSVのほとんどがノロウイルスであることがわかりました。

“ノロウイルス感染症” の症状は?

潜伏期間はだいたい1~2日であり、吐気・嘔吐・下痢が主症状です。腹痛・頭痛・発熱・悪寒・筋痛・咽頭痛などを伴うこともあります。一般的に症状は軽症であり、治療を必要とせずに軽快しますが、老人や免疫力の低下した乳児では死亡例の報告もあります。

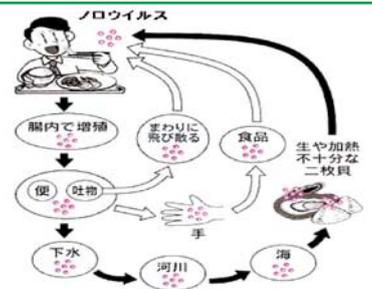
ヒトにはどうやって感染するの?

ノロウイルスの感染には、ヒトの糞便中に排泄されたノロウイルスが下水処理場から河川を通り海に流れ込み、カキなどの貝類に蓄積し、汚染された貝を喫食することにより感染する場合と、ノロウイルスに感染した調理従事者などの手を介して食品を汚染し、汚染された食品を喫食することにより感染する場合があります。

また、それ以外には、食品を介さず**感染者の吐物や便などの排泄物から他の人が直接感染を受けたり、手指などを介した経口感染など二次的に感染**していくことがあります。

乳児や子ども、介護の必要な方が感染した場合、その**排泄物を処理する際に適切に処理しないと接触した家族や介護者にも感染**します。

また、ノロウイルスは症状が治まった後も、1~2週間程度、便に排泄されるといわれています。



感染したのがな…どうしよう?

ノロウイルス自体に有効な薬は特にありません。おう吐や下痢(げり)などの症状があるときは、水分を多めにとり、早めに医療機関を受診しましょう。脱水症の対策が重要です。また十分な休息も必要です。

感染を防ぐにはどうすればいいの?

ノロウイルスはウイルスに汚染された物や飛沫を口から飲み込む(経口および飛沫感染)ことにより感染し、急性胃腸炎症状をひきおこします。ノロウイルス以外の感染症にも共通の約束事ですが、**口に入る物の汚染を除くことや、口に入れる可能性がある物を汚染させないようにすることが重要**です。以下を参考にしてください。

【経口感染を防ぐポイント】

- ① 食材は加熱調理(85℃、1分以上)してください。
- ② 石けんを使用し、**十分な手洗い(消毒)を励行**してください。特に調理の前、食事の前、トイレの後には必ず行ってください。
- ③ 盛り付けや配膳などの作業時には必ず手洗いを施行し、手袋を着用してください。また**下痢・嘔吐などの症状がある場合には、調理・盛り付けに従事することは避けましょう。**
- ④ 生鮮食品(野菜、果物など)は十分に洗浄してください。
- ⑤ 清潔な器具、容器を使用してください。
- ⑥ タオルは別々のものを使用し、まめに取り替えるか、ペーパータオルを使用してください。
- ⑦ **嘔吐物や排泄物は手に触れないよう衛生的に処理し、付着したと思われる部位は約200倍程度に薄めた漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム液:商品名ハイター・ブリーチなど)で消毒**を行い、少し放置した後、濡れタオルで拭き取ってください。作業は使い捨て手袋を使用し、処理時の使用した雑巾、嘔吐物や排出物が付着したと思われる衣類などは必ず熱湯消毒するか、約200倍に薄めた漂白剤に浸けて消毒してください。なお、他の消毒液と混ぜないよう気をつけてください。



情報については下記ホームページでも得られます。

国立感染症研究所感染症情報センター ノロウイルス感染症 <http://idsc.nih.go.jp/disease/norovirus/index.html>
厚生労働省 ノロウイルスに関するQ&A <http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/O40204-1.html>

● 問い合わせ先 御坊保健所 Tel 22-3481(代)



美浜町地域包括支援センターです!



新年 明けまして おめでとうございます



皆さまが、自分らしく過ごせる良い1年になりますように・・・(^_^)v
 新しい年を迎えるにあたり、若くしさを保つために、何か取り組みを始めてみませんか?
 今年も地域包括支援センターでは、運動教室や認知症予防教室など皆さま方に楽しんでもらえるような介護予防の取り組みを行っています!!
 皆さまが更に元気に年を重ねられるように応援していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



1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「免疫力を高めよう!めざせ基礎体温36.8℃☆」です。

日程	場所	時間	内容
17日(月)	商工会 2階	午後1時30分～	内臓マッサージ
24日(月)	地域福祉センター		

*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
6日(木)	本の協集会場	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
14日(金)	西畜産センター		
19日(水)	西中会場		
24日(月)	上田井集会場		
26日(水)	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



美浜太極拳同好会 代表
中嶋 秀子さま



サークル名

「美浜太極拳同好会」

概要

平成8年7月、故田端道子さんの声かけで有志6名で結成、平成9年6月から公民館講座として発足。その後、美浜太極拳同好会として現在、23名の会員で日々練習に励んでいます。



主な活動

毎週金曜日午後1時30分から3時まで、月に1度第3月曜日に講師の先生を迎えて、中央公民館で練習しています。
大賀ハス観蓮会、お盆の灯籠流し、文化協会芸能発表会などへ参加しています。



特色PR

会員の年齢幅が広いので、遠い昔の話から現在の話まで、内容が豊富でおしゃべりが楽しい。
練習時間より休憩時間の方が長かったということもたまにあり、長くやっているとおしゃべりが楽しいという声も…。
無理なく、気楽にがモットーで、演舞中は膝を曲げ腰を落とした姿勢を保持するため、足腰の鍛錬に最適です。

会員の声

型を覚えるのは難しいが、楽しい。普段使わない筋肉を使うので、始めて6カ月だが、膝周りから大腿部にかけて筋肉がついてきた。
少々つまづいても転倒しない。姿勢がよくなり、練習後は身体が軽くなる。



2〜3回練習すると心拍数は変わらないのに、汗をかいてくる。いらついたり、落ち込んだり、胃がつかえたときにも太極拳をするとすっきりして、ご飯も美味しい。
骨粗鬆症予防のため、などなど。太極拳で足腰を鍛え、おしゃべりでストレス発散しています。

もうすぐ91歳の会員さん

平成8年発足以来14年間、ほぼ毎日練習しています。
とにかく続けることが大事です。見てください！
この足の高さ！



会員さん大募集

興味のある方、見学にきてください。シルクロードの音楽を聞いているだけでも気持ちがいよたたりしてきますよ。

編集後記

