



 **広報**

みはま

9月6日 煙樹ヶ浜フェスティバル (これカラークラブ山口節子さん提供)

CONTENTS

- 煙樹ヶ浜フェスティバル 2
- 軽自動車税の税率変更 3
- 園・学校だより 4~5
- サークル紹介コーナー 14

TOWN information

町の人口と世帯数
総人口:7,720人(-17) 男:3,583人(-14) 女:4,137人(-3) 世帯数:3,192(-4)
※平成26年9月1日(対前月比)

大好き、みはま!

笑顔いっぱい のフェスティバル



途中から雨となりましたが、最後のプログラムまで無事に終えることができました。
参加して下さったみなさん、ありがとうございました。

防災一口メモ

Q. 避難準備情報・避難勧告・避難指示ってなあに？
A. 市町村が避難を促すための情報や勧告です。

・避難準備情報

住民に対して避難準備を呼び掛けるとともに、高齢者や障がい者などの災害時要援護者に対して、早めの段階で避難行動を開始することを求めるものです。

・避難勧告

災害によって被害が予想される地域の住民に対して、避難を勧めるものです。

・避難指示

住民に対し、避難勧告よりも強く避難を求めるものです。避難勧告よりも急を要する場合や人に被害が出る危険性が非常に高まった場合に発表します。ただちに避難行動を開始してください。

■ 避難時のお願い

避難時の食事は、個人によりそれぞれ食べたいものが違います。

また、避難所へ避難したからといって、好みのものが出てくるとは限りません。

日頃からの備えとして、非常用持ち出し袋などに自分が食べるものを用意し、避難時はそれを持って行動をしましょう。

避難所での生活が長引くこともあるので、食べ物以外に日用品なども用意しておくことが大事です。

問い合わせ先 防災企画課 TEL 23-4902

軽自動車税の税率が変わります

平成 26 年度税制改正により、平成 27 年 4 月 1 日から軽自動車税の税率が以下のとおり変わります。
 なお、三輪および四輪以上の軽自動車は、新規登録年月日によって適用される税率が異なりますので注意してください。

原動機付自転車・二輪車・小型特殊自動車の税率

平成 27 年度からすべての原動機付自転車・二輪車・小型特殊自動車に新税率が適用されます。

車種区分		現行税率	新税率
原動機付自転車	50cc 以下	1,000 円	2,000 円
	50cc 超 90cc 以下	1,200 円	2,000 円
	90cc 超 125cc 以下	1,600 円	2,400 円
	三輪以上 50cc 以下 (ミニカー)	2,500 円	3,700 円
二輪 (125cc 超 250cc 以下)		2,400 円	3,600 円
二輪の小型自動車 (250cc 超)		4,000 円	6,000 円
小型特殊自動車 (農耕用)		1,600 円	2,400 円
小型特殊自動車 (その他)		4,700 円	5,900 円



三輪および四輪以上の軽自動車の税率

平成 27 年 4 月 1 日以降、新車で新規登録を受ける車両に下表の新税率が適用されます。

車種区分			現行税率	新税率
軽自動車	四輪以上の乗用 (660cc 以下)	自家用	7,200 円	10,800 円
		営業用	5,500 円	6,900 円
	四輪以上の貨物用 (660cc 以下)	自家用	4,000 円	5,000 円
		営業用	3,000 円	3,800 円
	三輪 (660cc 以下)		3,100 円	3,900 円



※平成 27 年 4 月 1 日に新車で新規登録された車両は、平成 27 年度から新税率が適用されます。
 (平成 27 年 4 月 2 日以降に新車で新規登録された車両は、平成 28 年度から適用されます。)

13 年を超える車両の重課による新税率

平成 28 年 4 月 1 日以降の基準日 (毎年 4 月 1 日) 時点において、**新車で新規登録から 13 年を超える車両**には、重課による新税率が適用されます。

車種区分			現行税率	重課による新税率
軽自動車	四輪以上の乗用 (660cc 以下)	自家用	7,200 円	12,900 円
		営業用	5,500 円	8,200 円
	四輪以上の貨物用 (660cc 以下)	自家用	4,000 円	6,000 円
		営業用	3,000 円	4,500 円
	三輪 (660cc 以下)		3,100 円	4,600 円



問い合わせ先 税務課 TEL 23-4903



ひまわりこども園

■ 夏の遊び、楽しかったよ！

連日の暑さの中、毎日、水遊びをしました。
 プールでは、水の心地よさを全身で感じ、子どもたちは大はしゃぎ。
 他にも、スライム作り・色水でジュース屋さんごっこ・カラーシャボン玉を飛ばして画用紙に色付けしたりと、いろいろな水に触れる遊びを思いっきり楽しみました。



■ 早起きリズムは、命のリズム♪

8月1日、社会教育委員会議主催の家庭教育支援講座が、ひまわりこども園ホールで開催されました。

県教委生涯学習課主事・田中いずみ氏が「やっぱり大切!早ね・早おき・朝ごはん ~子どもの基本的な生活習慣の確立~」と題して、子どもたちが規則正しい生活習慣を身につけるために、大人として、家庭として、地域として実践すべきことを、また、町学校給食栄養士・山本千賀子氏が「朝ごはん、何食べる」と題して、朝ごはんの重要性、栄養バランスについて話してくれました。

園児保護者や未就園児保護者が多数参加し、熱心に話を聞き、できるところから家庭でも取り入れていきたいと話していました。



和田小学校

■ 児童会活動

高学年の児童会役員や学級役員が中心となって、年間を通していろいろな学校行事や自主的な活動を進めてくれています。

特徴的なものはフレンドタイムで、1学期は、班対抗のドッジボールや陣取りなどをしました。

フレンドタイムでは、全校を10の縦割り班に分け、6年生が班長となって各班との触れ合いを深めるために、自分たちで決めた遊びやゲームをします。

計画は、体育館に集まり「何をするか」「どこでするか」「ルールは、約束事は」などの話し合いを各学期ごとにしています。

場所を調整するなど、決めたことをできるようにするためには、リーダーとしての班長同士の相談も大切になります。



こうした取り組みを通して、自主性や協調性が育まれ、いじめ防止などに繋がっていくものと思います。

今年度は、これまで行ってきた「楽しいふれあい行事」だけでなく、みんなのためになる取り組みを進んで行っていこうと考えています。

これまでに、6年生がリーダーになって夏休みの登校日に学校の廊下や便所の掃除をしてくれたり、育友会の環境作業にも保護者共々参加をしてくれたりしました。

また、夏休み中に実施された県小学生リーダー研修に3名の児童会役員が参加し「よりよい学校づくりのために自分たちができること」をテーマにグループ協議を行ってきました。

理想の学校のキャッチコピーを考え、グループで考えたことをみんなで紹介し合いました。

これからの児童会活動に役立つものとなりました。





松原小学校



■ 臨海学校

5年生が白崎青少年の家で臨海学校を行いました。シーカヤックやカヌーに乗ったり、キャンプファイヤーや肝試しを楽しんだり、各班に分かれた集団活動に取り組んだりしました。

当日は、台風11号の余波で波がやや高い状況でしたが、みんなで協力し合って楽しくすごしました。

この活動を通して、ひとまわり大きくなったように感じます。



この貯水槽は、もしもの場合に備えて、屋上で飲み水が確保できるように工夫されています。

体育館や校舎屋上に避難するようなことが無いことを祈りますが、震災時などの場合は、より良くご活用ください。



■ 小学生リーダー研修

日高地方の小学生を対象に、小学生リーダー研修が行われました。

参加者同士による豊かな人間関係づくりのためのプログラムの実践や、「よりよい学校づくりのために自分たちができること」をテーマにグループごとで話し合いをしました。

この研修を機に、望ましい人間関係作りやよりよい学校生活づくりに向けた児童会活動への参画、自主的・実践的な態度の育成に繋がっていくことを期待しています。



■ 改修工事

東日本大震災では、体育館の天井などが地震の揺れにより落下するということがありました。

この教訓を生かし、体育館の天井部分を撤去する改修工事を夏休み中に行いました。

足場を組み、既設の天井部分を撤去し、見えるようになった天井裏を塗装。

照明器具も、地震に対応できるように改修しました。

また、老朽化のため、校舎屋上に設置している貯水槽を新しいものに交換しました。



松洋中学校



■ クラブ活動大会の結果

- ・近畿中学校総合体育大会 柔道の部
男子 55kg 級 3位 久保井浩太
女子 44kg 級 2位 久保井仁菜

- ・県吹奏楽コンクール
小編成部門 金賞

- ・日高地方1年生ソフトテニス研修大会
男子Jリーグ 1位 阿田木勇喜・橋本 行平組
女子Lリーグ 1位 濱西 可恋・松永 美蘭組
女子3位トーナメント 2位 狩谷 ねね・杉元 陽菜組



■ 1年生・租税教室

8月18日、御坊税務署から講師を招き、税の歴史や種類などについて、クイズ形式でわかりやすく説明していただきました。

わたしたちが暮らしていくために税金はなくてはならないものであること、わたしたち国民は税金を支払う義務があることなどをよく理解できたものと思います。

講演を聞いた後、全員が税について自分の意見や感想をまとめました。

「税金のことがよくわかった」「税金が自分たちの暮らしと関わりが深いので、これからはもしっかり勉強していかなければ」という意見がありました。

■ 日高地方こども絵画作品展 優秀賞

- 3年 志賀 郁花・出口 紗希・岡山 翼
杉本まりん・西田 翔・三岩 功季
赤松 遥香・松永 美優・倉橋明日香
森本 花未



夏休み子ども教室

今年は6教室開催し、ほとんどの教室で申込多数となり、抽選を行いました。
今後もこのような講座を開催していきたいと考えていますので、ぜひ参加してください。

夏休み子どもパン教室



親子で挑戦！シーサー作り陶芸教室



お菓子(沖縄ドーナツ)作り教室



みんなでまなぼうさい！教室



一緒に絵を描こう！教室



小学生のための食育教室



イルカとYou遊ドルフィンスイム教室

8月20日、太地町で「イルカとYou遊ドルフィンスイム教室」を開催しました。

町内小学生39名が参加し、イルカたちとの触れ合いを楽しみました。

トレーナーからイルカの紹介や生態の説明を受け、一緒に合図を出してイルカをジャンプさせたり、ほっぺにキスをもったり、背びれにつかまって泳いだりしました。

自由時間には自分で背びれをつかまえて泳いだりし、楽しいイルカとの触れ合いにみんな笑顔いっぱい！

夏休みのよい思い出となりました。



美浜俳句会

初盆か軒先きならば提灯か
夕食に秋の風情が妻の味

榎本 隆美

孫が来て婆も笑顔の夏休み
台風や煙樹ヶ浜の波高し

北岡 一夫

ねむたげに鳴く山鳩の施餓鬼寺
更けゆくやしずかにいつか虫の音に

下原しずこ

大花火ズシンと腹にこたえけり
花火にも個性がありし夜の画布

下村 十美

想ひ出とみやげ両手に帰省の子
狭庭にもこころにふるる愁海棠

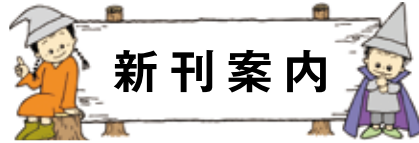
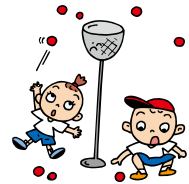
田端美弥子

咲きつづく松葉牡丹の石畳
日を返す夾竹桃のような人

森 栄子

秋暑しゲリラ豪雨の胸を突く
負んぶ蟻蛭遠き想ひ出手續りをり

西田 和代



銀翼のイカロス 池井戸 潤 (著)

経営再建中の帝国航空を任された半沢は、500億円もの債権放棄を求める再生タスクフォースと激突する。

政治家との対立、立ちはだかる宿敵…半沢に勝ち目は？

半沢直樹シリーズ第4弾、『週刊ダイヤモンド』連載を書籍化。



さいとう市立さいとう 高校野球部2

あさの あつこ (著)

温泉好きの山田優作は野球部のエース。

1年生だった去年の地区予選は監督不在のなか、準決勝まで勝ち進んだ。

そして今年、復帰した監督とともに活動してきた野球部は、甲子園大会出場を決め…。

『小説現代』掲載を単行本化。

DVDも新作が入りました！



モンスターズ ユニバーシティ

怖がらせ屋になる夢を叶えるため、マイクはモンスターズ・ユニバーシティに入学。

そこでサリーと出会う。

「モンスターズ・インク」のマイクとサリーの出会い、友情の始まり、そしてモンスター界最大の事件を巡る大冒険を描いています。



テルマエ・ロマエ

古代ローマの浴場設計技師ルシウスは、生真面目すぎる性格から職を失った。

落ち込む彼は友人と行った公衆浴場で、現代日本の銭湯にタイムスリップしてしまう。

風呂を愛する2つの民族が出会い、世界の歴史が大きく動き出す！

10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

☆10月11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

10月の予定



- 7日(火) 『広場で遊ぼう！(煙樹海岸多目的広場)』
- 20日(月) 『獅子舞を見よう！』
- 23日(木) 『芋掘り(1・2歳児)』
- 27日(月) 『獅子舞を見よう！』
- 29日(水) 『親子体操』



8月はこんなことをしたよ



『7-ル遊び』

母子保健推進委員さんが紙芝居を読んでくれました。
その後、クジラのシャワーや魚つりなどで遊びました。



『水遊び』

洗濯じっこやシャボン玉をして遊びました。
衣花や野菜の水やりもしました。

問い合わせ先 ひまわりこども園 TEL 22-3650

健康診査のお知らせ

■ 入山公民館・体育センターで健康診査を行います

「自覚症状がない」「健康に自信がある」と思っているも、生活習慣病になっていることがあります。

年に1回は健診を受けて、自分の健康を確認しましょう。
受診を希望される方は、健康推進課まで申し込みをお願いします。

今年度最後の集団健診です！

まだ健康診査を受けられていない方は、ぜひ健診を受けて、自分の健康を確認しましょう。



実施日	健診項目	当日受付時間	場 所	申し込み期間
11月7日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・国保 特定健診 ・胃がん検診(バリウム検査) ・大腸がん検診 ・前立腺がん検診 ・肝炎ウイルス検診 ・介護予防健診 	午前7時30分 ～午前8時30分	入山公民館	10月1日 ～30日
11月9日(日)	上記に加え、 <ul style="list-style-type: none"> ・肺がん検診 ・乳がん検診 	午前7時30分 ～午前9時	体育センター	

検査項目	検査内容	対象者	検査料
国保 特定健診	身体計測・腹囲・血圧測定・尿検査・心電図・血液検査(脂質・血糖・肝機能の8項目)・医師の診察	40～74歳の国保加入者	600円
生活習慣病健診		39歳以下	
胃がん検診	上部消化管X線検査・血液検査(ペプシノーゲン等) 40・45・50歳の方にはピロリ菌検査を実施	40歳以上	700円
大腸がん検診	2回分の便潜血反応検査		400円
肺がん検診	レントゲン撮影・喀痰検査		無料
乳がん検診	視診・触診・乳房レントゲン検査(マンモグラフィ)	40歳以上の女性	500円
前立腺がん検診	血液検査(PSA)	50歳以上の男性	300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	<ul style="list-style-type: none"> ・40歳 ・41歳以上で、過去に受診していない方 	無料
介護予防健診	基本チェックリスト・身体計測	65歳以上	

特典

- ①各種がん検診は、70歳以上の方はすべて無料です。
- ②国保 特定健診・生活習慣病健診・胃がん検診・前立腺がん検診で採血された方は、貧血検査・尿酸・腎機能を含む8項目を追加して調べます。
- ③40歳未満の方でも、生活習慣病健診・胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診・乳がん検診が受診できます。



問い合わせ・申し込み先 健康推進課 TEL 23-4905

お知らせ

忘れず納付! 町県民税・国保税

10月末日が納期限となる町税は、町県民税 第3期分、国民健康保険税 第5期分です。

10月31日までに納めてください。

※口座振替の手続きをされている方は、納期限日が口座引き落とし日となります。

納期限の前日までに、残高確認・口座への入金をお願いします。



問い合わせ先 税務課 TEL 23-4903

子どもインフルエンザワクチン 接種費用の助成

■ 助成期間

10月1日～平成27年1月31日（休診日を除く）

■ 対象者

中学生以下（平成11年4月2日以降に生まれた方）

- ・平成26年10月1日時点で1歳以上の方へ、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付させていただきます。
- ・生後6ヶ月から1歳までの方で主治医と相談し接種を希望される方は、印鑑を持って健康推進課窓口にお越しください。

■ 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）



※子ども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、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26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

10月のゴミ収集日

分 別	収 集 日
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
燃える大型ゴミ	(偶数月) 第1水曜日 1日
(小型)プラスチックゴミ	(毎月) 第2水曜日 8日
燃えない大型ゴミ	(偶数月) 第3水曜日 15日
資源ゴミ	(毎月) 第4水曜日 22日

※今回は、燃えない(複雑)ゴミの収集はありません。

次回は、11月第3水曜日です。

※空き缶・ペットボトルは、最寄りの回収箱へお願いします。

「分別」と「リサイクル」ゴミの減量にご協力を！

問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

行政相談所を開設します

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20～26日の1週間を「行政相談週間」と定め、これに合わせて町でも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、気軽に利用してください。

■ 日時

10月23日 午後1時～午後3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）

※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、気軽にお越しください。



健美操教室 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、気分も爽快になります!

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。

毎月第3水曜日に無料で実施していますので、どなたでも気軽に参加してください。

※実施日は健康カレンダーにも掲載しています。

■ 月日

10月15日(水)

■ 時間

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、お茶・水、タオルなど。



問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905

こころの健康相談

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ではありませんか?

御坊保健所では、精神科医による相談日を月に2回設けています。

1人で悩んでいる方、家族のことでお困りの方など、気軽に相談してください。

■ 健康相談日程

10月 1日(水)・21日(火)

11月 12日(水)・18日(火)

12月 2日(火)・10日(水)

1月 14日(水)・27日(火)

2月 4日(水)・24日(火)

3月 11日(水)・24日(火)

※時間は午後2時からの予約制です

日程が変更になることがありますので、必ず問い合わせをしてください。

まず、精神保健福祉相談員や保健師がお話をきき、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 24-0996
役場 健康推進課 TEL 23-4905

天災による 国民年金保険料免除制度

風水害等の災害で大きな被害を受けたことにより、国民年金保険料の納付が困難な場合、申請をして承認されると、保険料の全額が免除される制度があります。

国民年金の場合、震災・風水害・火災その他これらに類する災害により、被保険者の所有に係る住宅、家財、その他の財産につき、被害金額がおおむね2分の1以上の損害を受けたときが対象となります。

■ 申請に必要な書類

- 国民年金保険料免除・納付猶予申請書
- 原則として、罹災証明書、または被害農林漁業者等と認定された被害認定書の写し。

ただし、罹災証明のみで被害の程度が判断できない場合は、国民年金保険料免除・納付猶予申請に係る被災状況届。

また、保険金・損害賠償金等が支給される場合は、保険金・損害賠償金額等の確認できる証明書の写し。
※本人以外の方が提出される場合は、委任状が必要です。

■ 免除される期間

事由の生じた日の前月分から翌年の6月分まで。

※保険料の納付が困難な場合は、早めの申請をしてください。

■ 免除された期間の年金は

全額免除された期間の老齢基礎年金額は、保険料を納めた場合の2分の1で計算されます。

保険料が免除された期間は、10年以内であれば、あとから保険料を納める(追納する)ことができます。

追納することにより、将来、減額される年金額を増やすことができます。

保険料免除期間の翌年度から起算して、3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せされます。



問い合わせ先
田辺年金事務所 TEL 0739-24-0432
住民課 TEL 23-4904



美浜町食生活改善推進協議会です



学童おやこ食育教室

食べ物を大切に好き嫌いなく食べることを勧め、また、料理ができる力を育むため、食農・食育教室を実施しました。

8月4・5日、JA 紀州とともに松原・和田学童の子どもたちを対象に行い、計 59 名の参加がありました。

子どもたちは JA 紀州職員・協力農家の指導のもと、ねぎの収穫体験をし、食推と一緒に夏野菜カレーとミニトマト&きゅうりのサラダを作りました。

地産地消に努め、食材は JA 紀州より提供いただきました。

自分たちで作った料理は「おいしい!」と、おかわりをする子どもたくさんいました♪



ねぎを収穫したよ!



野菜について
お勉強!



包丁を使って
材料を切ったよ



たまねぎが
目にしみる~!
みんな涙がポロポロ

小学生のための食育教室

8月22日、中央公民館で「小学生のための食育教室」を行いました。

一般公募により参加した 16 名の子どもたちが、鮭のムニエル・ひじきの煮物・青菜のお浸し・貝たくさん味噌汁の4品を作り、ご飯の炊き方やだしを取り方など料理の基本を学びました。



お米を洗って炊きます



ごぼうのささがきに挑戦!



豆腐は手の上で切ります
お見事♪



塩こしょうをかけ
すぎないように、
そ〜っと…



盛りつけも
自分たちでします



みんなで一生懸命
作った料理はおいし
かったよ!

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「ウォーキングフォームをチェックしよう!」です。

日 程	場 所	時 間	内 容
6日(月)	中 央 公 民 館	午後1時30分～	森林浴ウォーキング
27日(月)	地 域 福 祉 セ ン タ ー		紀の国和歌山1万人健康リレーウォーク

*参加費無料 10月 6日は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。

10月27日は別途申し込みが必要です。

*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。

*タオル・お茶を持ってきてください。

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

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？
運動の中でも、ウォーキングはお金がかからず、自分のペースでできるものです。
今月の元気はつらつ教室でも、ウォーキングを予定しています。
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？

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



正しい歩き方



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(木)	本 の 協 集 会 場	午後1時30分～	血圧測定 『楽々脳の健康習慣づくり』 踊り (にち舞クラブ) 手話の歌
16日(木)	田井畑コミュニティセンター		
27日(月)	松 原 地 区 公 民 館		
30日(木)	上 田 井 集 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



わっはっは



代表 小山 喜代さま (代表は1年交代)



【概要】

平成17年にメンバー15名で始まり、現在26名です。

サークル名「わっはっは」のごとく、気軽に適度な運動と同時に、おしゃべりも楽しんでいます。

週に1度の集いで三尾の情報もよくわかり、みんな仲良く明るく元気です。

【主な活動】

毎週火曜日、午後1時30分から約1時間、三尾風速荘で行っています。

年に1度、指導していただいている桑原先生と一緒に、春に日の岬へ花見遠足に出かけます。

外気に触れると気功も格別です。

【特色PR】

気功を行うと、体が柔らかくなり、気持ちもすっきりします。

長年続けている方が多く、「循環運動になってよかった」「体調がよくなった」「五十肩が治った」「飛蚊症が治った」「あがらなかった腕があがった」とそれぞれに効果を実感し、健康に繋がる気功に出会えたことを喜んでいきます。

気功は年齢に関係なく気軽にいつでも誰でもできるので、たくさんのおみなさんにお勧めしたいと思います。



今年も、煙樹ヶ浜フェスティバルを、9月6日の夕方から行いました。

昨年同様、空模様とにらめっこしながらの開催となり、途中からは遂に雨が降り始めてしまいましたが、なんとか最後まで続けることができました。

みなさんのパワーのお陰です。

雨の中、ありがとうございました。

また、実行委員会や関係者のみなさんも、お疲れさまでした。

こうした地域でのイベントを通し、住民同士の繋がりが広がっていくことを期待します。

さて、9月26日は、午後1時から御坊市民文化会館で敬老会を行います。

式典後、演芸の部として、今年も町文化協会に出演していただき、宮路オサムさん、わんだーらんどさんも花を添えてくださる予定です。

町の方ならどなたでも入場できますので、みんなで敬老

をお祝いしましょう。

この「敬老の日」について、少し調べてみました。

多年にわたり社会に尽くされてきた老人を敬愛し、長寿を祝うことを趣旨として、兵庫県・野間谷村で「老人を大切にし、お年寄りの知恵を借りて地域づくりをしよう」と、農閑期の9月の中旬の15日を「としよりの日」に定め敬老会を開いていたのが始まりで、兵庫県全体へ、それから全国へ広がっていったそうです。

今、日本は長寿国、また少子高齢化と言われていますが、先日厚生労働省から100歳以上の高齢者が昨年より4,000人以上増え、過去最高の58,820人になったと発表されました。

美浜町も、高齢化率は30%を超えています。

「お年寄りのシワとシワの間には、理屈ではない宝石のような“経験”がはさまっている」という水戸光圀公の言葉を、作家の童門冬二さんが紹介されていました。

経験から紡ぎ出されるその言葉に耳を傾けたいと思います。