

# みはま

11月4日 潮吹き岩 (これカラークラブ堀口良三さん提供)

## CONTENTS

- 町政功労者表彰 ..... 2
- 年末年始ゴミ収集・し尿汲取日程 ..... 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(+1) 男:3,581人(+1) 女:4,139人(±0) 世帯数:3,190(-2)  
※平成26年11月1日(対前月比)



# 平成26年度 町政功労者表彰

11月3日（文化の日）に、地域福祉センターにて町政功労者表彰式を行い、町政や町の発展に大きな功績をいただきました方々に対し、表彰状ならびに記念品を贈呈しました。

## 功労者表彰

西川河川改修事業推進協議会（産業等の発展）  
 清水千津子（民生委員・児童委員）  
 桑山 行男（民生委員・児童委員）  
 中野 成子（民生委員・児童委員）  
 尾崎 雅信（民生委員・児童委員）  
 田中 正子（交通指導員）  
 松島 典子（交通指導員）

（敬称略）

濱本 正昭（交通指導員）  
 田中 一民（交通指導員）  
 田端 英人（消防団員）  
 大串 泰弘（消防団員）  
 龍神 徹（消防団員）  
 上山 廣志（消防団員）

## 善行表彰

下田 雅俊（町の公益のため私財を寄附）

## スポーツ表彰

美浜煙樹  
（全日本世代交流ゲートボール大会3位）



## 選挙 立候補予定者説明会を開催します

平成27年2月3日告示（立候補受付）、2月8日投・開票の美浜町長選挙・美浜町議会議員一般選挙に立候補を予定されている方を対象に、説明会を開催します。

立候補の届け出に必要な書類の記入のしかたや、選挙運動に関する説明などを行いますので、立候補を予定されている本人または代理の方の出席をお願いします。

### 立候補予定者説明会

◎日時 平成27年1月9日（金）

午後1時30分～

◎場所 美浜町役場 2階会議室

問い合わせ先 美浜町選挙管理委員会 TEL 23-4901

# 年末年始のゴミ収集・し尿汲み取りのお知らせ

## ゴミ収集

- 12月27日(土)・28日(日) 休み  
 29日(月) 可燃ゴミ(浜ノ瀬・吉原・田井畑・上田井・入山)  
 30日(火) 可燃ゴミ(三尾・和田・本の脇・新浜)  
 31日(水)～1月4日(日) 休み  
 1月5日(月) 可燃ゴミ(浜ノ瀬・吉原・田井畑・上田井・入山)  
 6日(火) 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「持込許可証」を取りに来てください。

・清掃センターの受付日時

- 12月27日(土) 休み  
 28日(日) 午前8時30分～午前11時30分  
 29日(月) 午前8時30分～午後4時  
 30日(火) 午前8時30分～午前11時  
 31日(水)～1月4日(日) 休み  
 1月5日(月) より通常受付(午前8時30分～午後4時)



## 汲み取り尿

年末のし尿汲み取りは、12月29日(月)正午までです。  
 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24日(水)までに美浜興業(Tel.23-4345)へ申し込みをしてください。  
 年始は、1月5日(月)からとなります。



# 12月のゴミ収集日

「分別」と「リサイクル」  
 ゴミの減量にご協力を!

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 3日
(小型)プラスチックゴミ	(毎月)第2水曜日 10日
燃えない大型ゴミ	(偶数月)第3水曜日 17日
資源ゴミ	(毎月)第4水曜日 24日

※今月は、燃えない(複雑)ゴミの収集はありません。

次回は、1月の第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。

※発砲スチロールは、細かく砕いて不燃の指定袋に入れ、(小型)プラスチックゴミの日に  
 出してください。



問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

## 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)

詳しくは、住民課まで問い合わせしてください。

※補助金の交付を受けた日から7年を経過すれば、再申請が可能となっています。







## ひまわりこども園

### ■ 町をきれいに！

10月2日、4歳児が老人ホームを訪問し、帰り道はゴミ拾いをしながら中央公民館まで歩きました。

子どもたちは、次々とゴミを見つけ、用意していた袋があつという間にいっぱいになりました。



### ■ 大きな おいも ご~ろごろ

春に子どもたちが植えたサツマイモ。

大きくなっているか、ドキドキしながら掘りました。

土の中から大きなお芋が顔を出すと、子どもたちは大喜び。



掘ったお芋はクッキングに使い、残りは全園児で分けて持ち帰りしました。



### ■ 秋のバス遠足

10月24日、幼児組(3~5歳児)が、大型バスに乗ってアドベンチャーワールドへ行き、たくさんの動物を見て来ました。

乳児組(0~2歳児)は、ネコバス乗車体験をした後、園周辺を散歩しました。



## 和田小学校

### ■ 食の秋

6年生が、家庭科の授業で「自分たちで計画した献立を調理し、味わおう」をテーマに、町栄養士・山本千賀子さんに指導していただきました。

食育の授業として五大栄養素などについて学習した後、旬の野菜を使ってわかめごはん・豚肉のくわ焼き・さつま汁・ポテトサラダを作りました。

子供たちの感想を紹介します。

- ・これまでは、栄養があれば、いっぱい食べても太る以外に悪影響はないと思っていたのですが、同じ栄養ばかり偏って食べていると、害があると知ったときは驚きました。一生懸命考えたメニューが調理実習で作ることになったときは、とても嬉しかったです。自分たちで考えた献立が完成したとき、とても達成感がありました。



- ・みんなで献立作りをしたときに、五大栄養素のバランスを考えるのが難しかったです。五大栄養素は、将来自分が料理を作る時に役に立つだろうし、調理実習もとても良い経験になりました。
- ・栄養素を考えながら献立をたてるのは大変でした。大人になって、料理をするときになったら、今日の調理実習を活かしていきたいなと思いました。栄養バランスのことだけでなく、作る順番も勉強になりました。

### ■ お米をおすそ分け

5年生が、社会科学習の一環として育ててきたお米を、養護老人ホームときわ寮と太陽作業所に届けてきました。

今年は、昨年以上の収穫がありました。

お世話になった方々をお招きして、おにぎりやみそ汁を作った収穫祭を計画しています。







# 松原小学校



## ■ 親子福祉体験教室

10月9日に、全校児童が保護者と一緒に福祉体験教室を実施しました。

手話・高齢者体験・ガイドヘルプ・点字・車椅子体験などについて、14人の講師を招き学年別に行いました。

事後アンケートでは「親子で参加できることもあり、貴重な体験となった様に思います。体験することは、とても大切だと思っています」「参観から帰り、夕食後に子どもと再び手話をしました。言葉の数だけ手話があると思うので、覚えるのも大変なことだと思いましたが」「子どもたちと一緒に体験できてとても良かったです。家に帰ってからもお父さんや弟に、高齢者の人は目が見えにくいことや体が思うように動かないことを説明していました」など、たくさんの回答がありました。

今後も、充実したものにしていきたいと思います。



## ■ 避難訓練

10月24日に、地震・津波避難訓練を行いました。今回は、校長不在の休憩時間に発生したという想定で行いました。

子どもたちは、地震発生放送で落下物や倒壊物から身を守るよう机の下や運動場中央付近などで待機し、その後、揺れがおさまると同時に屋上へ避難しました。

また、事前にライフジャケット装着も練習しました。

いつ起こるか分からない地震・津波災害に対し、子どもたちが安全に避難できる態度や能力を身に付けるように、職員が協力して迅速かつ安全な避難誘導ができるように訓練しました。

今後は、訓練の反省を生かしながら、自分の身は自分で守ろうという姿勢を忘れず、より安全に学校生活を送れるよう指導していきたいと考えます。



# 松洋中学校



## ■ 日高地方中学校新人大会

### 柔道の部

男子団体	優勝		
女子団体	優勝		
男子個人	50kg級	1位	三原 陸豊
		2位	藤 涼太郎
	55kg級	2位	植松 大和
	60kg級	1位	久保井浩太
	66kg級	1位	巽 貴大
女子個人	40kg級	1位	山下明日香
	44kg級	1位	久保井仁菜
	57kg級	1位	堀 那月
	63kg級	1位	角 惟茉莉

## ■ 読書感想文コンクール

地区入選	3年	花尻 果奈
郡入選	1年	宮崎 日菜
	2年	中前 桃香・濱崎友宇佳
	3年	若野 万貴
郡準特選	1年	小竹 浩斗
	3年	倉橋明日香



## ■ 税についての作文コンクール

入賞	1年	杉元 陽菜
	2年	森本 晃仁
	3年	赤松 遥香
署長賞	1年	鈴木 義幸

## ■ 読書会

特賞	1年	鈴木 義幸・杉元 陽菜・山本のどか
	2年	浦出 魁里・兼平 佳穂・濱本 彩花
		龍神 紀花
	3年	小池 菜摘
金賞	1年	立花悠一郎・西崎 立真・宮井 康貴
		小宮 千奈・阪口 知穂・高松里香子
		濱西 可恋・古川 陽向・堀 那月
		南 伊純・山下明日香・岡本 昂大
		谷 悠生・得津 季心・狩谷 ねね
		谷口 咲予・古川 真陽・宮崎 日菜
		龍神菜々美
	2年	田中 順也・森本 晃仁・保田 智也
		谷輪 帆風・田淵 未緒・中前 桃香
		西崎 文彩・船野 友里・本多 芽生
		川 涼風・木村 亜結・竹中 華
		西田 葵・濱口 楓菜
	3年	大西 絵麻・志賀 郁花・山崎 湊
		得津 椋生・松永 美優・森本 花未
		脇田 実奈

## ■ 学習発表

3年生が、ふるさと学習発表会を行いました。



# 各種大会参加者募集

## ■ 第40回美浜マラソン大会

日時 12月 7日(日)  
午前9時～開会式  
場所 松洋中学校グラウンド(開会式)  
申込締切 11月28日(金)



## ■ 成人式祝賀第53回町駅伝競走大会

日時 平成27年1月11日(日)  
午前8時30分～開会式  
場所 役場前(開会式)  
コース 町内設定コース  
申込締切 12月 5日(金)



## ■ 第38回町民卓球大会

日時 12月14日(日)  
午前8時30分～開会式  
場所 松原小学校体育館  
申込締切 12月 5日(金)



### 大会当日は交通規制を行います

時間 午前10時～午前11時30分  
場所 三尾郵便局～本の脇三差路  
中央公民館～喫茶きゃら前  
(最終走者通過後解除)



沿道のみなさん、ドライバーのみなさん  
のご理解・ご協力をお願いします。

問い合わせ先 中央公民館 TEL 22-7309

## はまゆう短歌会詠草

子犬の尾を思わず花穂の猫じゃらし風くるたびに揺らぎ喜ぶ	豊田安都子
父母の遺影に供う好物はわれの嗜好に変わりにて久し	酒井 絹永
実生なる庭の海桐花の下蔭に青蛙ひとつ首もたげ鳴く	田端喜美子
干潮時岩肌を這う稚貝らに静かな波とやさし太陽	坂本シメコ
吹く風と澄みし大空さわやかに季節うつりて彼岸花道	中 昌代
「エイヤー」と声かけ合いて勇ましく揃いのハッピーでソーラン踊る	林 智美
仲のよいいつも隣に座ってた友は来ないよ会いたいなあ	高垣 寿子
行き合える入道雲とところ雲高野山の空に秋を見つける	味村 愛子
磯ひよどりしきりに啼きて浦里に秋の太陽じんじん暑し	高垣加代子
背たたかれ姿勢が悪いと促され背筋をシャンと伸ばす吾なり	山本登美子
早朝に窓を開ければ鳥の声さやかに雲の動くともなし	池端 恵美
やはりプロ、オーラで魅了す歌謡ショー生番なればの敬老祝い	岩崎 晴代
台風的事なく過ぎて安らぎぬデイの車にいそいと乗る	浜田 俊子
七十路はまだまだ若いと我に言い米寿の翁は遠き目をする	浜田佳世子
宵闇に笛の音流れゆく秋の心静もる鎮守の祭り	花尻 京子
狭庭にも秋の光りの降り注ぎ大根双葉の並び出そろふ	山岡 紀江
目を閉じてシャンプーさるる心地よさ美容院かとナーズの手捌き	山本 範子



## 第26回読書感想画中央コンクール 指定図書案内

### 小学校低学年

にじ・じいさん	くすのき しげのり (著)
おばけのクリリン	こさか まさみ (著)
おうちにいれちゃだめ!	ケヴィン・ルイス (著)
もしも宇宙でくらしたら	山本 省三 (著)



### 小学校高学年

ゆいはぼくのおねえちゃん	朝比奈 蓉子 (著)
木かげの秘密	浅野 竜 (著)
三千と一羽がうたう卵の歌	ジョイ・カウリー (著)
淀川ものがたりお船がきた日	小林 豊 (著)



### 中学校・高等学校

願いながら、祈りながら	乾 ルカ (著)
カンヴァスの向こう側	フィン・セッテホルム (著)
ルーシー変奏曲	サラ・ザール (著)
ガラパゴスに木を植える	藤原 幸一 (著)
田んぼの不思議	安室 知 (著)



## お知らせ

年末年始(12月28日~1月3日)は長期休館となるので、12月16日より1人8冊(通常4冊)まで借りることができます。  
ただし、ビデオ・新刊は、通常通り家族4点までです。

## 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
⑳	㉓	24	25	26	27	㉘
㉙	㊿	㊿				

※○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。





# ひまわりこども園

子育てつどいのへや

## 12月の予定



- 2日(火) 『助産師さんのお話』
- 9日(火) 『とんがり帽子を作ろう(0歳児)』
- 11日(木) 『とんがり帽子を作ろう(1・2歳児)』
- 16日(火) 『クリスマス会』



## 10月はこんなことをしたよ



『**広場で遊ぼう**  
(煙樹海岸多目的広場)』  
かけっこや玉入れをしたり、砂場で遊んだりしました。



『**獅子舞を見よう!**』  
地元の獅子舞を見せてもらいました。  
怖くて泣いちゃったよ!



『**芋掘り(1・2歳児)**』  
ツルを引っ張ったりスコップで掘ったりすると、  
大きなお芋が出てきたよ。



『**親子体操**』  
SHOKO先生をお招きして、いろいろな体操を  
教えてもらいました。

問い合わせ先 ひまわりこども園 TEL 22-3650

# 児童手当

児童手当制度は、児童を養育している方に児童手当を支給することにより、家庭などにおける生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的としています。

## ■ 支給対象

中学校修了前の児童（15歳になった後の最初の3月31日までの児童）を養育している方

※児童養護施設などに入所中の児童の手当は施設設置者などへの支給となります。

## ■ 支給額（児童1人当たりの月額）

・所得制限限度額未満の受給者

3歳未満 15,000円

3歳以上小学校修了前

第1子・第2子※ 10,000円

第3子以降※ 15,000円

中学生 15,000円

・所得制限限度額以上の受給者

年齢にかかわらず 5,000円

※養育する児童（18歳になった後の最初の3月31日までの児童）のうち、年長者から第1子、第2子…と数えます。

## ■ 支給月

原則として、6月（2～5月分）、10月（6～9月分）、2月（10～翌年1月分）の年3回。

## ■ 児童手当を受給するためには申請が必要です

出生・転入などにより新たに児童手当の受給資格が生じたとき、または支給対象の児童が増えたときには、忘れずに住民課へ申請してください。

（公務員の方は勤務先での申請となりますので、勤務先で確認してください。）

手当は原則として、申請した月の翌月分からの支給となります。

ただし、誕生日や転入日（前住所地の転出予定日）が月末に近い場合、その日の翌日から起算して15日以内であれば、誕生日・転入日の月の翌月分からの手当を受給することができます。

申請が遅れると、遅れた月分の手当を受給出来なくなりますので、注意してください。

問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

## 12月1日から「児童扶養手当法」の一部が改正されます

これまで、公的年金を受給する方は児童扶養手当を受給できませんでしたが、平成26年12月以降は、年金額が児童扶養手当額より低い方は、その差額分の児童扶養手当を受給できるようになります。

児童扶養手当を受給するためには、住民課への申請が必要です。

※公的年金とは、遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などです。

## ■ 改正により新たに手当を受け取れる場合

・お子さんを養育している祖父母などが、低額の老齢年金を受給している場合

・父子家庭で、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合

・母子家庭で、離婚後に父が死亡し、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合 など

参考：児童扶養手当の月額（平成26年4月～）

・子ども1人の場合

全部支給：41,020円

一部支給：41,010円～9,680円（所得に応じて決定）

・子ども2人以上の加算額

2人目：5,000円、3人目以降1人につき：3,000円

## ■ 支給開始日

手当は申請の翌月分から支給開始となります。

ただし、これまで公的年金を受給していたことにより児童扶養手当を受給できなかった方のうち、平成

26年12月1日に支給要件を満たしている方が、平成27年3月までに申請した場合は、平成26年12月分の手当から受給できます。

平成26年12月～平成27年3月分の手当は、平成27年4月に支払われます。

## ・ 児童扶養手当とは

離婚によるひとり親家庭などの生活の安定・自立促進に寄与することにより、その家庭において養育されている子どもの福祉増進のために支給される手当です。

## ・ 児童扶養手当を受けることができる方

支給対象は、以下の①～⑤のいずれかに該当する子ども（18歳に達する日以降の最初の3月31日までの子ども。なお、障害児の場合には20歳未満）を監護する母や父、または養育者（祖父母など）です。

①父母が婚姻を解消した子ども

②父または母が死亡した子ども

③父または母が一定程度の障害の状態にある子ども

④父または母の生死が明らかでない子ども

⑤その他（父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた子ども、父または母が1年以上遺棄している子ども、父または母が1年以上拘禁されている子ども、母が婚姻によらないで懐胎した子どもなど）

※上記に該当される方でも所得制限等により手当を受給できない場合があります。

問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

# お知らせ

## 忘れず納付! 固定資産税・国保税

12月末が納期限となる町税は、固定資産税第3期分・国民健康保険税第7期分です。

12月29日までに納めてください。  
(12月末本来の納期限28日が日曜になるため、翌日が納期限となります)

町税の納税には、便利な口座振替をお勧めします。

各納期日ごとに預金口座から自動的に納税(引き落とし)されるので、納め忘れがなく大変便利です。

申し込みは、預金通帳とお届け印を持って、下記の金融機関などの窓口で手続きをしてください。

### 取扱金融機関

紀州農業協同組合・紀陽銀行・  
きのくに信用金庫・近畿労働金庫・  
ゆうちょ銀行または郵便局・  
和歌山県信用漁業協同組合連合会

問い合わせ先  
税務課 TEL 23-4903

## 地デジ難視対策 各種支援終了

国が実施している地デジ難視対策のための各種支援制度が、平成27年3月末をもって終了します。

期限までに地デジ対策工事を完了するためには、遅くとも本年12月中の申し込みが必要です。

対策が必要な方は、お早めをお願いします。



問い合わせ先  
総務省地デジコールセンター  
TEL 0570-07-0101

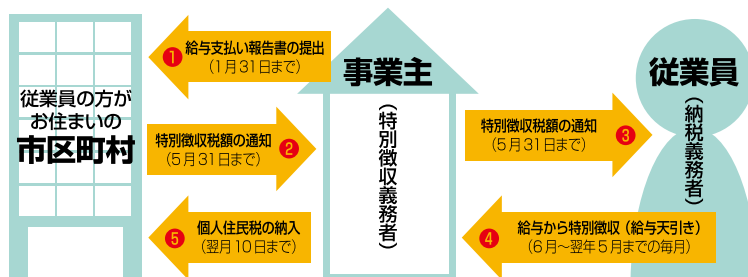
## 事業主のみなさん 個人住民税は特別徴収で納めましょう

### 個人住民税の特別徴収とは？

個人住民税の特別徴収とは、事業主(給与支払者)が所得税の源泉徴収と同じように、従業員(納税義務者)に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を天引きし、納入していただく制度です。

事業主(給与支払者)は特別徴収義務者として、法人・個人を問わず、全ての従業員について、個人住民税を特別徴収していただく必要があります。(地方税法第321条の4)

### 特別徴収制度の仕組み



### 用語の解説

- ・個人住民税とは、町民税と県民税を併せた地方税のことです。
- ・給与天引きによる納入を『特別徴収』といいます。
- ・『特別徴収』以外に、市町村から送付される納税通知書で個人が納付する方法を『普通徴収』といいます。(年4回)
- ・従業員には、短期雇用者、アルバイト、パート、役員などすべて含みます。

## 節電をお願いします

今冬も引き続き、家庭における節電の協力をお願いします。

家庭では、暖房機器や照明など、消費電力の割合が高い電化製品の節電をしていただくと効果的です。

特に家庭での使用が増える午後7時頃では、暖房機器や照明、冷蔵庫などの消費電力の比率が高くなっているため、これらの機器を中心に、無理のない範囲で節電の協力をお願いします。

### 期間

12月1日～3月31日(12月29～31日、1月2日を除く)

### 時間帯

平日 午前9時～午後9時

詳しくは、関西電力ホームページ  
(<http://www.kepco.co.jp/>) をご覧ください。



問い合わせ先  
関西電力節電専用ダイヤル TEL 0800-123-0171 (無料)



## ジェネリック医薬品 使用してみませんか

後期高齢者医療制度に加入しており、ジェネリック医薬品を使用した場合1ヶ月の自己負担額が200円以上軽減される可能性がある方へ、11月下旬から12月上旬にかけてジェネリック医薬品使用促進のお知らせを送付します。

患者負担の軽減や医療保険財政の改善のため、ジェネリック医薬品の使用を検討してください。

※ジェネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。  
※薬によっては、ジェネリック医薬品への切り替えができない場合もあります。

かかりつけの医師や  
薬剤師に相談してく  
ださい。



問い合わせ先  
後発医薬品利用差額通知コールセンター  
TEL 0120-53-0006

## 献血にご協力を!

12月19日、献血バスによる献血を行います。  
ご協力、よろしくお願いいたします。

- ・美浜町役場前  
午前9時30分～午前11時30分
- ・WAY美浜店  
午後0時45分～午後2時15分
- ・和歌山病院  
午後3時00分～午後4時30分



問い合わせ先  
健康推進課 TEL 23-4905

## 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 —

### 12月4～10日は、第66回 人権週間です

- ・女性の人権を守ろう
- ・子どもの人権を守ろう
- ・高齢者を大切に育てよう
- ・障害のある人の自立と社会参加を進めよう
- ・同和問題に関する偏見や差別をなくそう
- ・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
- ・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
- ・人身取引をなくそう
- ・東日本大震災に起因する人権問題に取り組もう



### 人権相談所を開設します

- 日時 12月8日(月) 午後1時～午後2時30分
- 場所 松原地区公民館
- ・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、秘密は守られます。
- ・相談は人権擁護委員または法務局職員がお受けします。



## 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、ツボ等を取り入れるので、足腰に負担をかけずに新陳代謝を高め、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。

- 日時 12月17日 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



## 野菜たっぷり減塩料理教室のご案内

～野菜と減塩で生活習慣病を予防しよう！～

日時 12月11日(木) 午前9時30分～午後1時頃

場所 中央公民館 1階研修室・調理室

内容 ①生活習慣病予防・正しい食生活についてのお話

②野菜たっぷり減塩料理実習

メニュー 卵トマト丼、大根と鶏肉の炒めもの 山椒風味、

あさりとコーンの和風チャウダー

講師 美浜町食推・町保健師

定員 15名程度(先着順)

参加費 1人200円(当日集めさせていただきます)

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・お手ふきタオル・参加費



料理が好きな方  
料理を習いたい方、  
健康な食事に関心のある方、  
メタボや高血圧が気になる方など  
どなたでも大歓迎です！！

**申し込み受付は、12月8日(月) までです。**

先着順ですので、早めの申し込みをお願いします。

問い合わせ・申し込み先 健康推進課 TEL 23-4905 担当・塩崎



55人が参加！いきいきと松林をウォーキング！

## 紀の国わかやま1万人健康リレーウォーク



10月27日、紀の国わかやま1万人健康リレーウォークが美浜町で開催され、55名の参加がありました。

講師のくわばらみ先生から準備運動や正しい歩き方の説明を受けた後、地域福祉センターをスタートし、松林内3.5kmのウォーキングを楽しみました。

健康推進課では、運動教室(健美操・元気はつらつ教室)の参加者を随時募集しています。

みなさんも健康のため、生活に運動を取り入れましょう。

### 参加者の感想

- ・松林の中のウォーキングコースを初めて歩きました。これからも活用したい。
- ・良い姿勢が分かり、よかったです。
- ・久しぶりにウォーキングしてよい汗をかき、気持ちよかったです。
- ・大変楽しくウォーキングできました。ぜひ来年もやってほしいです。
- ・天気もちょうど良く、心地よい疲れで幸せに感じました。
- ・もう少し長い距離を実施してほしい。



問い合わせ先 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！

## みはま健康教室&ひまわり子ども園交流会！

10月10日、みはま健康教室生とひまわり子ども園5歳児との交流会を実施しました。

一緒にまつりん&ぼっくりん体操やじゃんけんゲームなどをして体を動かした後、おにぎりを食べました。

「子どもたちの元気な姿に負けないように、普段の運動の成果を見せましょう！」と、教室生も元気いっぱい子どもたちと遊びました。

たくさん笑って、おにぎりをしっかり食べて、とても楽しい交流会になりました。



## 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

今月の教室のテーマは「毎日できる健康づくり!」です。

日程	場所	時間	内容
8日(月)	地域福祉センター	午後1時30分～	元気はつらつ体操
22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。

\*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・申し込み先 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

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
5日(金)	入山公民館	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
10日(水)	新浜さざなみ荘		
17日(水)	和田東中会場		
22日(月)	三尾風速荘		

\*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



## Hppy Knit mio



代表 西田 五十鈴さま

### 【概要】

家族の趣味である魚釣りに付き合い大阪から三尾へ何度も通ううちに、きれいな景色や落ち着いた空気に魅せられ、月の半分を三尾で暮らすようになりました。

ご近所の方から声を掛けていただき、また、早く地元で馴染みたいとの思いから、編み物教室を開いています。



### 【主な活動】

三尾の自宅にて、月に10回、編み物レッスンを行っています。

ニット編みやレース編みを中心に、かぎ針や棒針を使って、帽子やネックウォーマー、ストールなどの小物から、ベストやブルオーバーなどの洋服を作っています。



### 【特色PR】

ファッションニットをメインに、いろいろな手法を用いて作品を作っています。

模様を付けたり、出来上がりの形を計算したりするのは、少し難しく感じるかもしれませんが、少しずつ編み進めて作品を完成させたときの達成感はひとしおです。

また、自分で作った作品を身に着けたり、プレゼントしたりするのは、気分を明るくさせ、生活に張りを与えてくれます。

編み物の楽しさや喜びをもっとたくさんの人に伝え、編み物人口を増やしていくことが目標です。



回を重ねること14回目のMIHAMA 商工会サミットが、11月8・9日に愛知・美浜で開催され、商工会の役員さんたちと参加して来ました。

毎年、全国で4つの「みはま町」が一堂に集まり、意見交換・近況報告を行って交流を深めています。

私は今年で4回目の参加ですが、商工会の方、行政の方と親しくお付き合いをさせていただいており、同じみはま繋がりで親戚同士のような気持ちです。

さて、今年開催場所であった愛知・美浜は、源義朝ゆかりの地であるのをご存知でしょうか。

平家に敗れて美浜・野間に落ちのびた源義朝最期の地だそう、NHK大河ドラマ「平清盛」のライバルであった武将と言えばわかりやすいでしょうか。

源氏と平家の話で言えば、我が和歌山にも日本3大くれ寿司のひとつ「鯖のなれ寿司」の言い伝えで、平家の落ち武者が源氏に追われて紀州に落ちのびてきた際、持って

いた塩鯖とご飯を慌ててアセに包んで逃げたのが、偶然発酵してなれ寿司になったのだと言われています。

みはまの名前以外にも見つけた繋がりに、親しみが深まりました。

また、愛知・美浜産業まつりにも参加し、和歌山・美浜の物販販売も行ってきました。

たくさんのお客さんで賑わう中、早なれ寿司、松キュウリ、ちりめん、揚げシラス、イチゴジャム、シラスクッキーなどを試食販売し、好評を得ることができました。

福井・美浜は、特産のヘシコ、うそば、三重・御浜は年中ミカンがとれる町としてミカンにジュース、愛知・美浜はえびせんべいなどが販売されていました。

我が町自慢をしながら、交流を深められた2日間でした。どの「みはま」も魅力ある町ですので、みなさんも一度足を運ばれてはいかがでしょうか。