

きみの



今月の主な内容

- 平成 22 年度決算の公表について 2～3
- 平成 24 年消防訓練初め式行われる 3
- まちの話題 5
- 健康・福祉ガイド 6～7
- お知らせ・募集 8～9
- ふれあいネット 10～13
- 消防だより 14
- 町民カレンダー・生き生きレシピ 15
- 二十歳の誓い 16

今月の表紙

1月8日(日)、中央公民館で新成人78人が出席して、平成24年紀美野町成人式が行われました。

【写真：紀美野町民歌を斉唱する新成人の皆さん】(4・16面に関連記事)

2012
第74号

2

平成22年度 決算の公表

一般会計決算は、歳入総額82億4,016万円、歳出総額76億5,166万円、歳引残高5億8,850万円となり、そのうち翌年度へ繰越すべき財源の2,845万円を差し引いた5億6,005万円が実質収支(黒字)となりました。

平成22年度末地方債現在高は、111億2,169万円となり、対前年比6億365万円の減額となりました。平成22年度財政調整基金残高は、9億6,563万円となり、対前年比2億6,236万円の増額となりました。

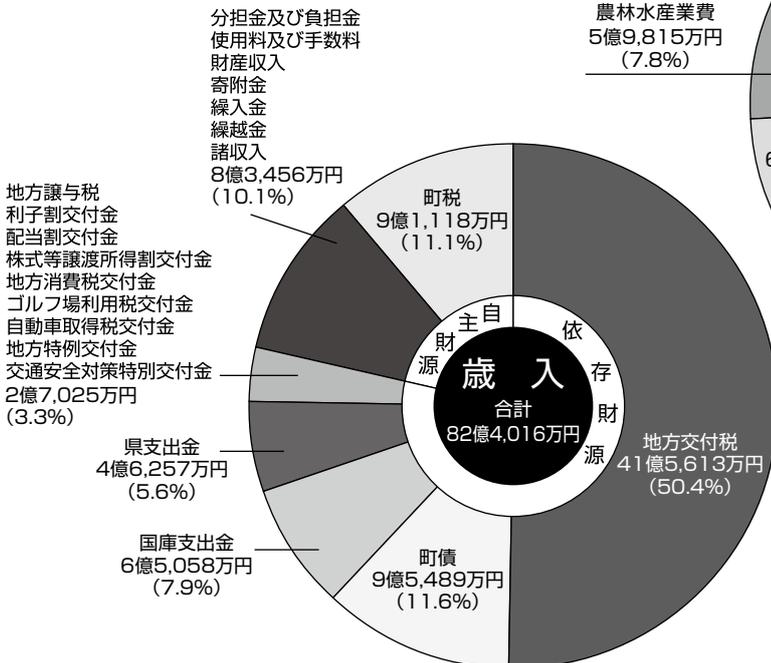
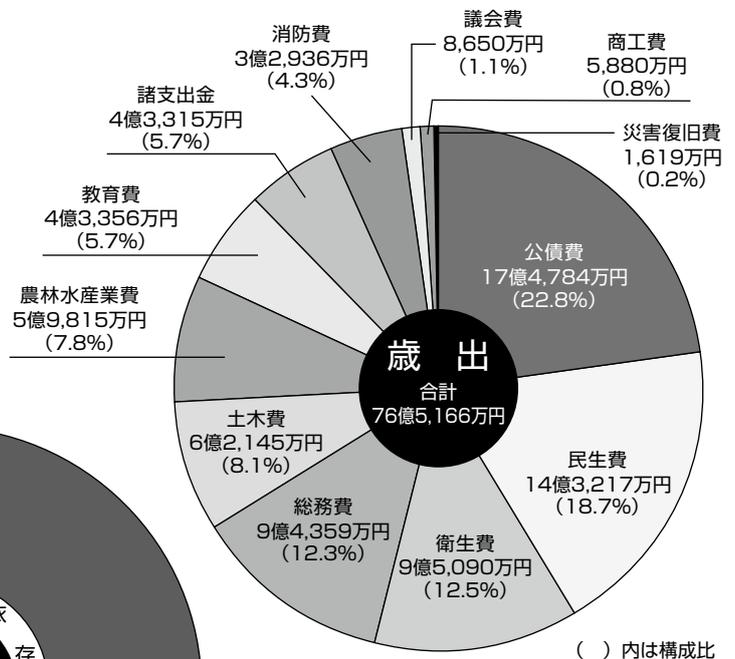
歳出目的別では、公債費が22.8%、民生費が18.7%とこれらが多くを占めることとなりました。地方自治体の財政は、極めて厳しい状況が続いています。しかし、限られた財源の中で、行政効率の向上を目指し、効果あるサービスを提供していきます。

参考)

「公債費」… 借金等の償還に要する経費
 「民生費」… 社会福祉、身体障害者、高齢者、児童福祉、生活保護及び災害救助関係に要する経費

(単位：万円)

会計区分		歳入	歳出	差引
一般会計		82億4,016	76億5,166	5億8,850
特別会計	国民健康保険事業	15億5,620	15億2,559	3,061
	国民健康保険直営診療所事業	9,501	8,940	561
	野上簡易水道事業	8,747	5,038	3,709
	美里簡易水道事業	1億5,150	1億5,057	93
	老人保健事業	39	23	16
	農業集落排水事業	2,569	2,538	31
	介護保険事業	15億3,564	15億1,102	2,462
	のかみふれあい公園運営事業	5,198	5,120	78
	後期高齢者医療	3億4,135	3億4,074	61
企業会計	上水道事業会計(収益的収支)	1億1,740	1億784	956



町民の安全と安心な暮らしを願って

平成24年 紀美野町消防訓練初め式

紀美野町消防訓練初め式が、1月8日(日)午前9時から紀美野町農村総合センターで行われ、消防団員、消防署員総勢605名が参加しました。

式典では、寺本町長の式辞、家本消防長の訓示の後、団員表彰、新入団員(20名)の紹介が行われました。また、紀美野町吹奏楽団の演奏により、一層式典が盛り上がりました。式典終了後、分列行進、同センター下の河原で放水訓練

が行われ、一条乱れぬ消防職団員の行動から、町民の生命と財産を守るといふ士気が感じられました。

団員を観閲する寺本町長ら



農村総合センター下の河原で行われた放水訓練



団旗を先頭に分列行進する団員

地方債残高の状況

(単位:百万円)

平成21年度末 現在高	平成22年度 発行額	平成22年度償還額			平成22年度末 現在高
		元金	利子	計	
117億25	9億55	15億58	1億89	17億47	111億22

町税の内訳

(単位:万円)

	現年課税分	滞納繰越分	合計
市町村民税	3億6,938	284	3億7,222
固定資産税	4億7,821	229	4億8,050
軽自動車税	2,969	44	3,013
町たばこ税	2,562	0	2,562
入湯税	271	0	271
合計	9億 561	557	9億1,118

【水道メーター交換のお知らせ】

- 毎月11日から25日の間にかけて古くなっている水道メーターの無料交換を行っていますので、ご協力をお願いします。
- 作業員は、水道課発行の交換作業従事者証を携帯していますので、不審に思われるときは、提示を求めてください。

(交換後のお願い)

交換作業は、細心の注意を払って行いますが、まれに空気が入ることや若干の濁り水が発生する場合があります。交換作業後は、水を使用する前に浄水器・混合水栓等がついていない蛇口を開けて、水道管内の空気や水を流してください。

お問い合わせは、水道課 TEL073-489-2474までお願いします。

町民1人当り
使われたお金
713,708円

町民1人当り
納めたお金
84,990円

人口 **10,721人**
(平成23年3月31日現在)

1世帯当り
使われたお金
1,650,132円

1世帯当り
納めたお金
196,502円

世帯数 **4,637人**

二十歳の決意新たに

100人が大人の仲間入り

平成24年 紀美野町成人式

平成24年紀美野町成人式が、1月8日(日)午後1時30分から中央公民館大ホールで行われました。今年も、平成3年4月2日から平成4年4月1日まで生まれた方100人(男性49人、女性51人)が対象。

当日は、艶やかな晴れ着や新しいスーツに身を包んだ78人が出席し、会場内は久しぶりに会う旧友たちと楽しく語りあつたり、写真を撮り合ったりと終始なごやかな雰囲気にも包まれていました。

式では、国歌、紀美野町民歌斉唱の後、寺本町長の挨拶、来賓祝辞があり、最後に、新成人を代表して東山仁香さん(小畑)から「私達100人の新しい人生の出発点となる本日、このように盛大な式典を催していただきありがとうございます。今日まで私達を育て、励まし、ご指導いただきました家族や先生方、地域の皆様に、本日無事成人を迎えたことをご報告するとともに感謝の気持ちを新成人一同あらためて強くしています。」とお礼の言葉が述べられ、式は終了しました。



新成人を代表して、お礼の言葉を述べる東山仁香さん

式後、記念撮影があり、成人の一步をカメラに納められました。

紀美野にここにこネットワークが地域に広がっています!!



紀美野にここにこネットワークとは認知症の方を地域で見守るネットワークで、認知症高齢者等が万が一、行方不明になったとき、その方の情報を協力してくださる協力機関・協力者に提供することで、地域での見守りを増やし早期発見をめざすものです。

また、個人でご協力いただける方には、行方不明者発生時に携帯電話へのメール配信でその方の情報提供を行うシステムを整備しました。(詳しくは、個人でご協力いただける方には、行方不明者発生時に携帯電話へのメール配信でその方の情報提供を行うシステムを整備しました。)

しくは別紙「紀美野にここにこネットワーク・メール協力員募集のお知らせ」をご覧ください(みなさまのご協力、よろしく願っています)。

協力機関：ながみね農業協同組合(野上支店・美里支店)・野上郵便局・美里郵便局・社会福祉法人清和福祉会美里園・医療法人天竹会老人保健施設天寿苑・グループホームラフエスタ紀美野・デイサービスモモ・ケアプランセンターリアン・たんぼぼ居宅介護支援事業所・国保野上厚生総合病院・介護老人福祉施設やすらぎ園・紀美野町シルバー人材センター・紀美野町社会福祉協議会

マップを作って 助け上手・助けられ上手に!! 「住民支え合いセミナー」開催のお知らせ

「絆」という言葉をよく耳にする昨今。地域での支え合うことの大切さを実感された方も多いのではないのでしょうか?

このセミナーでは、助け上手・助けられ上手になるための「住民助け合い起こし」と、生活課題を明らかにすることで住みよい地域づくりを考える「住民支え合いマップづくり」を実践します。

みなさんが80代を迎えられたとき・・・自分はどうありたいですか?

みんなで楽しみながら考えてみませんか?? (住民支え合いセミナーは全国各地で開催されており、県内では白浜町や高野町などでも取り組まれています。)

- 日時 平成24年2月3日(金) 午後1時～4時30分
- 場所 紀美野町総合福祉センター 3階 多目的ホール
- 講師 住民流福祉総合研究所代表 木原孝久氏
- 対象 住民・ボランティア・民生委員・ケアマネージャー等どなたでもご参加いただけます。

※受講無料。資料の関係がありますので、できれば事前にお申込みください。
お問い合わせ 紀美野町保健福祉課 Tel.489-9960

講師プロフィール
30数年にわたり住民流の福祉のあり方を追い求め、研究会やセミナーを開催。地域の実態把握の手法として「支え合いマップ」を発案、以来全国に普及させている。

まちの話題

木工チャレンジコンテスト 全国大会出場を果たす!! 弓庭淳史君 (長谷毛毛原中学校3年)



全国大会に向け練習に励む弓庭君
(12月22日・同中学校にて)

弓庭淳史君は、中学生が技術・家庭科の授業で学んだ技術を競い合う第12回全国中学生創造ものづくり教育フェア「木工チャレンジコンテスト」に見事出場を果たしました。全国から予選審査で選ばれた12人が出場します。大会では、地震が起きても食器が落ちない食器収納箱

(茶碗など12個収納)を4時間以内で如何に上手に仕上げることが競われます。放課後、夜遅くまで製作に励んでいた弓庭君は、大会に向けて「入賞をめざしてがんばります。」と力強く話してくれました。

きみの定住を 支援する会だより

今回は、昨年11月に短期滞在施設(セミナーハウス未来塾敷地内)に移住して来られた、古野さんご夫婦をご紹介します。

古野さんは大阪でサラリーマンをしていましたが、「紀美野の水・空気・自然環境に魅せられて」移住を決意、将来は梅・柿の栽培を中心とした就農を目指し、来年度から



古野さんご夫妻

農業学校に通われるそうです。こちらに来てから時間に余裕ができて、表情がとても豊かになっています。

このように地域にとっても移住者にとってもプラスになる関係を作れることが、地域の活性化につながると信じています。現在、この他にも2組の方が短期滞在施設に入居され、定住するための空き家を探しています。しかし、現状ではすぐに移住者に提供できる空き家が不足しております。どうか情報をお持ちの方はお知らせ下さい。ご協力をお願いします。

あなたの健康づくりを応援します 基本から学ぶ リフレッシュ 室内★ウォーキング



今回は、ウォーキングについて基本から学びましょう♪
「健康にいい効果的なウォーキングはどんな歩き方?」「注意することってどんなこと?」「靴の選び方はどうすればいいの?」等々、あなたの疑問にお答えします。

ウォーキングが初めての方も、運動が苦手な方も大歓迎です。寒い季節、室内ウォーキングを楽しみましょう!

日時	平成24年2月26日(日) 午後1時20分集合 午後1時30分～3時30分
場所	総合福祉センター3F
講師	健康運動指導士 川村 護 先生(ういスイミングスクール)
内容	ウォーキング(実技&講話) 『効果的なウォーキングを楽しく学ぼう!』

- 参加対象者：町内在住の方
- 定員：40名(先着順)※1日保険に加入します。
- 費用：無料
- 持ち物：飲み物、タオル等
- 服装：運動できる服装
- 申し込みメ切り：2月17日(金)

☆申し込み・問い合わせ先☆
紀美野町役場 保健福祉課 Tel 489-9960

全国三斉!法務局休日 相談所の開設について

■日時 平成24年2月12日(日) 10時から16時まで
■場所 和歌山市中野31番地1 オークワパームシティ和歌山店 3階ジストホール
■相談内容 多重債務事件等

ろしくお願いいたします。
■特定非営利活動法人
きみの定住を支援する会
Tel & Fax 073-4495-2339

の法律相談、遺言書の作成等の公証関係、登記、供託、人権相談
ただし、弁護士による法律相談、先着10名の完全予約制。
■電話相談 電話による相談も可。
電話番号は「090-8983-3760」又は「090-30039-9010」(当日限り)
■予約申込及び問い合わせ先 和歌山地方法務局総務課
Tel 073-422-5131

保健センターだより

平成23年度衛生カレンダーをご覧ください。

子育て支援センターからのお知らせ

■保育所開放のご案内（お申込みは、各保育所まで）

- 野上第1保育所：2月13日（月）・27日（月）TEL489-2144
- 野上第2保育所：2月7日（火）・21日（火）TEL489-4953
- 神野保育所：2月1日（水）・15日（水）TEL495-2049
- 毛原保育所：2月8日（水）・22日（水）TEL499-0131

■遊びの教室のご案内（お申込みは、支援センター TEL489-2144まで）

- ※留守の場合は、野上第1保育所
 - コアラ 2月8日（水）9:30～11:30 子育て支援センター（わらべうた）
 - カンガルー 2月22日（水）9:30～11:00 子育て支援センター
- なお、いずれの行事も今年度に入り初めて参加される方は、申込みよろしく申し上げます。

■子育て支援センター・自然体験世代交流センター開放、育児相談のお知らせ

- 親子、友達との遊び場として、ご活用下さい。（対象）紀美野町在住の子どもと保護者
- 【子育て支援センター】 動木156（TEL489-2144）
毎週月曜日（9:00～11:30・14:00～16:30）第1,3,5週の木曜日（9:00～11:30）
- 【自然体験世代交流センター】 鎌滝636（TEL495-3127）毎月第2,4週の木曜日（9:30～11:30）
- 【育児相談】 センター開放日と同じ日・時で行います。（対象）紀美野町在住の子どもと保護者
※子育てに関する悩み等、個別に面接・電話・訪問相談を行います。
- 【栄養相談】 ・2月9日（木）9:30～11:30 自然体験世代交流センター
・2月27日（月）9:00～11:30 子育て支援センター（野上第1保育所）

健康・福祉 ガイド

海南保健所だより

事業名	対象・内容等	日時
健康相談	健康診断書の作成 一般健康相談	2月13日（月）14:00～16:00 2月27日（月）14:00～16:00
エイズ検査	エイズの各種相談	2月13日（月）14:00～16:00 2月27日（月）14:00～16:00
検便		2月13日（月）14:00～16:00 2月27日（月）14:00～16:00
こころの健康相談	心の健康に、不安をもつ方やその家族 ※精神科専門医師が相談に応じます。 ※他の日は、精神保健福祉相談員が相談に応じます。	2月8日（水）9:00～ 2月22日（水）13:30～ ※予約制です。
骨髄バンク登録検査	骨髄提供者（ドナー）の登録をするための 血液検査と登録手続きを行います。	2月13日（月）15:00～16:00 2月27日（月）15:00～16:00 ※予約制です。
医療安全相談	医療に関する各種相談に応じます。	月曜日～金曜日 9:00～17:00
エイズ即日検査	検査結果は約1時間後（確認検査が必要と判断された場合は約2週間後）にお知らせします。	2月27日（月）17:00～19:00 ※予約制です。

問い合わせ、申し込みは、海南保健所まで

海南市大野中939（TEL 482-0600）

健康相談のお知らせ

■場所：総合福祉センター

■とき：毎週水曜日 1日、8日、15日、22日、29日

■時間：午前9時～11時 ■対象者：住民すべての方

■内容：健康に関することすべて

- ・乳幼児の相談
- ・離乳食の相談
- ・健診結果の相談 等

各種健診結果を説明します。自分の健康状態を知り、今後のよりよい生活につなげましょう。
生活改善に関心のある方は、保健師、栄養士が相談に応じますので、お気軽にお問い合わせください。

- ★母子健康手帳・健康手帳・健康管理ファイルをお持ちの方は、必ず持ってきてください。
- ★ご希望により血圧測定・検尿・体脂肪測定・骨密度測定もおこないます。

問い合わせ：保健福祉課（TEL 489-9960）

●虐待予防に関する相談窓口

地域包括支援センター（保健福祉課）

- 〔連絡先〕 平日（8:30～17:15）TEL 489-9960（直通）
休日・夜間（17:15以降）TEL 489-2430
- 〔場所〕 紀美野町下佐々1408-4
紀美野町総合福祉センター内
- 〔メール〕 houkatu@town.kimino.lg.jp

「生きる底力」～自殺を防止する為に～ 演劇とシンポジウムのご案内

- 日時 平成24年2月5日（日）13時～16時（開場12時～）
- 場所 紀美野町文化センター（紀美野町神野市場218）
- 内容 *教育シンポジウム 主催：りら創造芸術高等専修学校
*「生きる」をテーマにした演劇 NIGELLA
企画：和歌山県 制作：りら創造芸術学園
出演：りら創造芸術高等専修学校生徒

参加費
無料

ヒブ・小児肺炎球菌ワクチン接種について

紀美野町では、平成23年4月より、ヒブ、小児肺炎球菌ワクチンの接種を希望される方に、接種費用の助成を行っていますが、平成24年度の助成については現在詳細が未定となっています。

◎接種希望がありながらまだ希望調査票を提出していない方は、平成24年2月末までに保健福祉課に提出をお願いします。接種を希望される方に無料接種券を交付します。

◆すでに希望調査票を提出されている方は、再度提出の必要はありません。

◆対象者は接種日が2か月～5歳未満（5歳のお誕生日の前々日まで）です。

◎すでに交付しています無料接種券の接種期限をお確かめください。

◆接種日が接種券に記載されている期限（平成24年2月29日）を過ぎる場合でも、平成24年3月31日まで接種できる場合はそのまま使用できます。

◎平成24年度の助成について

◆詳細は3月に決定し、4月の広報に掲載する予定です。接種日が4月1日以降になる場合は下記までご連絡ください。

接種スケジュール		
接種開始年齢	ヒブワクチン	小児肺炎球菌ワクチン
2か月～7か月未満	4～8週間ごとに3回接種 1年後追加1回	27日以上開けて3回接種 (3回目は1歳未満で接種) 60日以上開けて追加1回 (追加は1～1歳3か月で接種)
7か月～1歳未満	4～8週間ごとに2回接種 1年後追加1回	27日以上開けて2回接種 60日以上開けて追加1回 (追加は1歳過ぎて接種)
1歳～2歳未満	1回接種	60日以上開けて2回接種
2歳～5歳未満	1回接種	1回接種

接種場所：海南海草管内の指定医療機関（平成23年度）

問合せ先：保健福祉課（総合福祉センター 下佐々 1408-4）TEL489-9960

健康実践インタビュー(第20回) いのちの授業

国吉・長谷毛原診療所看護師 **榎本友希さん**
元 国吉・長谷毛原診療所看護助手 **田村 歩さん**

今回は、12月14日に毛原小学校で開催された「いのちの授業」について紹介します。榎本看護師は町診療所看護師と長谷毛原中学校の養護教諭を兼務しています。榎本さんは生徒達に『いのちの大切さ』を伝えたいと考えました。聞く・見る・触れるといった五感で感じられ、記憶に残る授業ができるようにと、妊娠9カ月の田村さんの協力を得て、自分、家族、友達のことを考える授業として、毛原小学校と長谷毛原中学校の全校生徒と保護者を対象に、今回「いのちの授業」を開催しました。

最初に、命の始まりから誕生まで、妊娠月数にあわせて母親のお腹の中で赤ちゃんがどのように成長していくのか、模型を使って小学生にもわかりやすいように説明しました。母親だけでなく赤ちゃん自身もがんばったことで誕生できたことを伝えました。「みんな、

がんばったね!」「いのちが産まれるってすごいことだね!」「ずっと忘れないでね!」と話の最後に伝えました。次に、妊婦体験をしました。みんなの第一声は「重い!」でした。「みんなのお母さんもその重さをあなた達が誕生するまで感じ、あなた達を守りながら生活していたんですよ」と伝えられていました。

次に、田村さんのお腹の中の赤ちゃんを、機械を使って、画像を見たり、赤ちゃんの心臓の音を聞かせていただきました。田村さんは、お腹の中の赤ちゃんの画像を見たり、心臓の音を聞くことで、「いのち」を感じてもらえたらと話してくれました。

「いのちの授業」に参加した中学生は、お腹の中の赤ちゃんの画像を見たことと心臓の音を聞いたことが印象深く、お腹の中の「いのち」を実感し、「命を大事にしたい」等の感想を話してくれました。小学生では、妊婦体験が印象深く、「妊婦さんは大変」「赤ちゃんもお母さんのお腹の中でがんばっている」等の感想が多くありました。

授業の後、榎本さんは「ひとりの赤ちゃんの成長を追い、その過程でしか体験できないことを五感で感じてもらいながら、自分のいのちとともに、自分以外のいのちの尊さを伝え続けていきたい」と話してくれました。

今回は、実際に赤ちゃんの抱っこ体験が予定されています。



障がい者巡回相談のお知らせ

海南市・紀美野町から委託をしている指定相談支援事業所による巡回相談を下記のとおり実施します。

「障害福祉に関する制度を知りたい」「サービスの利用の仕方がわからない」など、障がいのある人や保護者、介護者などからのさまざまな相談に応じ、必要な情報の提供や権利擁護のための必要な援助などを行います。

巡回相談は、原則予約となりますので、直接事業所に連絡してください。(家庭訪問も行います。)

なお、巡回相談日以外でも 相談に応じていますので、下記事業所までご連絡ください。

対象者	月日・場所・時間	予約先
精神障がいの方・ 家族の方	2月7日(火) 総合福祉センター 9時30分～正午 美里支所 13時30分～16時	●野上厚生病院内相談支援事業所 TEL 489-2908 ●和歌山県福祉事業団海草圏域 障害児者相談支援事業所「らん」 TEL 494-3539
身体障がいや 知的障がいの方・ 家族の方	2月15日(水) 総合福祉センター 9時30分～正午 美里支所 13時30分～16時	●療育センターA O I TEL 483-0454 ●和歌山県福祉事業団海草圏域 障害児者相談支援事業所「らん」 TEL 494-3539

紀の国わかやま1万人健康リレーウォーク

■日 時：平成24年3月17日(土) 9:30～12:00 (受付9:00開始) ■場 所：片男波公園・健康館アリーナ

■入場料・参加費：無料(参加申込必要)、駐車場あり(有料) ■募集人数：150名(応募者多数の場合は抽選にて決定)

■申込期日：平成24年2月24日(金) 必着

■申込方法：参加者の氏名、年齢、住所、電話番号をご記入の上、FAX又ははがきで下記までお申し込みください。

■問合せ先・申込先：海南保健所 保健福祉課 〒642-0022 海南市大野中939

TEL:073-482-0600 FAX:073-482-3786

お知らせ・募集

平成24年度身体障害者等 に対する軽自動車税の減 免について

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳を交付されている方のために使用する軽自動車等(原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車及び2輪の小型自動車)で一定の要件を満たす場合は、障害者の方1人について1台(自動車税を含んで1台)に限り、申請により軽自動車税の減免が受けられます。

手帳要件等詳しくは役場税務課までお問い合わせください。

平成23年度に減免を受けた方には、更新手続きの案内をお送りします。

【免除申請】
申請場所 税務課・美里支所 住民室
受付期間 平成24年度軽自動車税減免の申請は、平成24年2月1日より受け付けます。
なるべくお早めに(3月中)申請してください。なお、受付期限は納期限の7日前(平成24年度は5月24日)です。

受付期限を超過しますと減免できませんのでご注意ください。

必要な書類等

印鑑・身体障害者手帳等の原本・運転免許証・車検証・生計同一証明書・通院や通学等の証明書・常時介護証明書等

平成24年度 町民税の申告について

●町民税の申告の受付を行います。今回申告していただくのは、平成23年1月1日から平成23年12月31日までの間の所得です。

●申告期間は、2月16日(木)から3月15日(木)までです(土・日曜日は除く)日程等については、別紙チラシをご覧ください。

●申告の内容は、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の算定にも用いられます。不申告ですと、保険税(料)の減額対象者であっても、この減額が受けられない場合がありますのでご注意ください。

■問い合わせ 紀美野町役場 税務課 Tel 073-489-5905

国保からのお知らせ

70歳になられる方には高齢受給者証を交付しています。高齢受給者証は70歳の誕生日を迎えられた翌月(1日)が誕生日の方はその月)から適用され、医療を受けるときの自己負担の割合を示す証明書となりますので、必ず保険証と一緒に医療機関へ提出してください(提出が無い場合、本来の自己負担割合で医療を受けられないことがあります)。

なお、高齢受給者証は適用月の前月上旬(中旬)に送付させていただきます。

※被保険者証は変更ありませんので、引き続きご使用いただけます。

消費者問題の相談について

消費生活に関わる問い合わせ・苦情相談について、消費生活相談員による問題解決のための助言・あっせん・情報提供を行っています。一人で悩まず一度相談してください。(毎月第2・3・4木曜日午後1時~4時)

2月の相談日

■2月16日(木) 紀美野町中央公民館2階会議室

■2月9日・23日(木)

海南市海南保健福祉センター1階第1会議室

■問い合わせ 総務課 Tel 489-5912

◆年金にかかる所得税の源泉徴収について

老齢年金の額が108万円以上(65歳以上の方は158万円以上)の方については、所得税を源泉徴収することになっています。(この年金額より少ない方は源泉徴収されません。)

年金に課税される所得税は、各支払月に支払われる額から源泉徴収されます。

◆公的年金等の源泉徴収票が送付されています

老齢年金を受給されている方に、日本年金機構から、1月中旬に前年分年金支払総額などを記載した「公的年金等の源泉徴収票」をお送りしています。

また、亡くなられた方の公的年金等の源泉徴収票につきましては、死亡届を提出されたご遺族の方に対し、およそ2ヶ月程度で公的年金等の源泉徴収票(準確定申告用)をお送りしています。

公的年金等の源泉徴収票は、税務署等で年金以外の収入があり確定申告をするときや、所得税の還付を受けられるときに添付する必要があります。

紛失したときなどは再発行できますので、年金事務所または役場住民課・美里支所住民室にお問い合わせください。

なお、障害年金・遺族年金は、課税の対象となっていないため、公的年金等の源泉徴収票は送付されません。

【問い合わせ】 紀美野町役場・住民課 Tel 489-5903
美里支所・住民室 Tel 495-3464
和歌山西年金事務所・お客様相談室 Tel 447-1660



**紀美野町臨時職員募集
(学校給食調理員)**

募集の内容は次のとおりです。

- 勤務場所 紀美野町内学校
- 勤務内容 学校給食調理
- 募集人員 1名
- 雇用条件 平成24年4月1日現在18歳以上60歳までの方・調理師免許 有
- 雇用期間 平成24年4月～9月 更新することがあります。

**紀美野町臨時職員募集
(道路維持管理作業員)**

募集の内容は次のとおりです。

- 業務内容 道路の維持管理及びバックホー、ダンプロック等の運転及び保守管理
- 募集人員 1名
- 勤務場所 紀美野町役場美里支所
- 募集条件

送のこと。
又、郵送の場合は、運転免許証・技能講習修了書・その他習得している資格のコピーを添付すること

- 2. 提出書類 履歴書(市販のもので写真添付) 1通 運転免許証、技能講習修了書、並びにその他習得している資格の写し(コピー等)
- 3. 試験日 平成24年3月23日午前10時より、紀美野町役場本庁にて(面接試験)

**臨時調理・介護職員募集
(やすらぎ園)**

- 職種 臨時調理職員、臨時介護職員
- 採用予定者数 若干名
- 応募資格 特に関わらない
- 年齢 制限なし
- 勤務時間 早出・日勤・夜勤(介護職)・宿日直(調理職)・土日・祝祭日勤務が可能なる人
- 待遇 各種社会保険完備、退職金制度有、昇給制度有
- 給与 調理職員：日額6,500円 介護職員：日額8,000円

**近畿地区国立大学法人等
技術職員募集**

京大・阪大・神大ほか近畿地区の国立大学・高等専門学校で、あなたの技術力を活かしてみませんか。
■募集区分・電気・機械・建築など詳細はHPに掲載
■受験資格・昭和57年4月2日以降に生まれた人
■受付期間：4月1日(日)～4月10日(火)
■第一次試験日：5月20日(日)

近畿地区国立大学法人等職員統一採用試験事務室
HP <http://www.kyoto-u.ac.jp/siken/>
TEL 075-753-2230

職業訓練生の募集

就職に有利な専門的知識や技能を習得します。
■募集訓練科

**平成24年度和歌山県農業
大学校(専修学校)学生募集**

■募集人員 40名
■受験資格 原則として県内に住所を有し、高等学校等卒業または平成24年3月に卒業見込みの者
■願書受付 一般入試(二次) 平成24年2月27日(月)～平成24年3月12日(月)
■試験日 一般入試(二次) 平成24年3月15日(木) 午前10時から
■応募についての詳しいことは、県農業大学校果樹課までお問い合わせください。

和歌山県農業大学校
〒649-7112 伊都郡かつらぎ町中飯降422
TEL 0736-22-2203
FAX 0736-22-7402

・テクニカルメタルワーク科
・住環境計画科
■訓練期間 平成24年4月3日(火)～9月28日(金)
■募集期間 平成24年2月3日(金)～3月2日(金)
■受講料 無料(但し、テキスト代等は自己負担)
■問い合わせ先 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 和歌山職業訓練支援センター TEL 073-461-1532

募集の内容は次のとおりです。

- 勤務場所 紀美野町内学校
- 勤務内容 学校給食調理
- 募集人員 1名
- 雇用条件 平成24年4月1日現在18歳以上60歳までの方・調理師免許 有
- 雇用期間 平成24年4月～9月 更新することがあります。

募集の内容は次のとおりです。

- 業務内容 道路の維持管理及びバックホー、ダンプロック等の運転及び保守管理
- 募集人員 1名
- 勤務場所 紀美野町役場美里支所
- 募集条件

送のこと。
又、郵送の場合は、運転免許証・技能講習修了書・その他習得している資格のコピーを添付すること

- 2. 提出書類 履歴書(市販のもので写真添付) 1通 運転免許証、技能講習修了書、並びにその他習得している資格の写し(コピー等)
- 3. 試験日 平成24年3月23日午前10時より、紀美野町役場本庁にて(面接試験)

**臨時調理・介護職員募集
(やすらぎ園)**

- 職種 臨時調理職員、臨時介護職員
- 採用予定者数 若干名
- 応募資格 特に関わらない
- 年齢 制限なし
- 勤務時間 早出・日勤・夜勤(介護職)・宿日直(調理職)・土日・祝祭日勤務が可能なる人
- 待遇 各種社会保険完備、退職金制度有、昇給制度有
- 給与 調理職員：日額6,500円 介護職員：日額8,000円

**近畿地区国立大学法人等
技術職員募集**

京大・阪大・神大ほか近畿地区の国立大学・高等専門学校で、あなたの技術力を活かしてみませんか。
■募集区分・電気・機械・建築など詳細はHPに掲載
■受験資格・昭和57年4月2日以降に生まれた人
■受付期間：4月1日(日)～4月10日(火)
■第一次試験日：5月20日(日)

近畿地区国立大学法人等職員統一採用試験事務室
HP <http://www.kyoto-u.ac.jp/siken/>
TEL 075-753-2230

職業訓練生の募集

就職に有利な専門的知識や技能を習得します。
■募集訓練科

**平成24年度和歌山県農業
大学校(専修学校)学生募集**

■募集人員 40名
■受験資格 原則として県内に住所を有し、高等学校等卒業または平成24年3月に卒業見込みの者
■願書受付 一般入試(二次) 平成24年2月27日(月)～平成24年3月12日(月)
■試験日 一般入試(二次) 平成24年3月15日(木) 午前10時から
■応募についての詳しいことは、県農業大学校果樹課までお問い合わせください。

和歌山県農業大学校
〒649-7112 伊都郡かつらぎ町中飯降422
TEL 0736-22-2203
FAX 0736-22-7402

・テクニカルメタルワーク科
・住環境計画科
■訓練期間 平成24年4月3日(火)～9月28日(金)
■募集期間 平成24年2月3日(金)～3月2日(金)
■受講料 無料(但し、テキスト代等は自己負担)
■問い合わせ先 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 和歌山職業訓練支援センター TEL 073-461-1532

ふれあいネット

教育委員会
生涯学習課
TEL 489-5915
学事・生涯学習室
TEL 495-9055

文化センター
TEL 495-9055

中央公民館
TEL 489-5915

小川地区公民館
TEL 489-4511

志賀野地区公民館
TEL 489-5145

セミナーハウス未来塾
TEL 498-0521

自然体験世代交流センター
TEL 495-3127

みさと天文台
TEL 498-0305

スポーツ公園管理棟
TEL 489-5368

NHK公開録音 名曲リサイタル観覧者募集

クラシックの生演奏とトークをたっぷり楽しんでいただく番組です。お気軽にお越しください！



黒川 冬貴 (コントラバス) 古瀬 まきをを (ソプラノ)

■司会 加羽沢 美濃 (ピアノスト) 伊藤 健三 (NHKアナウンサー)
■観覧申込方法 (入場無料・要整理券)

上記のとおり、郵便往復はがきにご記入のうえご応募ください。
■締切 2月10日(金) 必着

■日時 2月25日(土)
■開場 午後2時15分(予定)
■開演 午後2時50分(予定)
■終演 午後5時30分(予定)
■場所 文化センター

〒640-8558 往信 (住所不要) NHK和歌山放送局 「名曲リサイタル」係 □□□-□□□□	(返信用表面) こちら側には何も記入しないでください。	□□□-□□□□ 返信 郵便番号 住所 名前 □□□-□□□□	(往信用表面) ①郵便番号 ②住所 ③名前 ④電話番号
--	--------------------------------	--	---

*応募多数の場合は抽選のうえ、入場整理券(1枚2名様分)をお送りします。
*小学校就学前のお子様の入場はご遠慮ください。
*応募方法や必要事項の記入に不備があった場合は無効となります。
*ご応募の際にいただいた情報は、抽選結果のご連絡のほか、番組やイベントのご案内、受信料のお願いに使用させていただきます。
■主催 紀美野町 紀美野町教育委員会 NHK和歌山放送局
■問い合わせ 文化センター およびNHK和歌山放送局 (TEL 424・8111・平日午前9時30分〜午後7時)

パークゴルフチャンピオン大会

■日時 3月11日(日)
午前8時30分受付(午前9時開会式)
■場所 ふれあい公園パークゴルフ場

申し込み後のキャンセルは、受付期間中は全額返金、それ以降は返金不可。ただし、参加資格①もしくは②に該当する方は無料。

◆開会式・南北コース
◆東西南北36ホールプレー
■参加資格 ①②③のいずれかに該当する者
①昨年度のチャンピオン大会の優勝者3位の者
②本年度のパークゴルフ協会主催の大会(春、夏、秋)の優勝者
*ただし、秋大会についてはベストグロスも対象
③昨年度のチャンピオン大会又は、本年度のパークゴルフ協会主催の大会(春、夏、秋)で参加標準スコア(2ラウンド男性120以下、女性132以下)を記録した者
*オープン参加対象は、中学生以上
■参加費 1,500円

◆申込方法
◆参加資格①②に該当する方には事務局より招待状を送ります。
◆参加資格③に該当する方は、よびオープン参加の方は、2月6日〜3月2日までに中央公民館又は文化センターへ参加費を添えて申し込み手続きをしてください
■その他 小雨決行、荒天中止(態度決定は午前6時)
*予備日 3月12日(月)
■問い合わせ 中央公民館



「ふれあいルーム」

■中央公民館

- 1日 トリックアート工作
- 8日 ジュニア駅伝援旗をつくらう
- 15日 カプラで大作に挑戦
- 22日 カローリングであそぼう
- 29日 かんたんおひなさま

■文化センター

- 1日 おはなし会
- 8・15日 フラビーを作ってあそぼう
- 22日 体を動かしてあそぼう
- 29日 おり紙を楽しもう

天文台からのお知らせ

◆地域サロンで日食のお話

- 12(日) 山畑サロン(山畑)
 - 13(月) 和みの会(長谷宮)
 - 14(火) 憩いの部屋西野(西野)
 - 15(水) サロン満月(井堰)
 - 16(木) おしゃべりサロン(毛原上)
 - 21(火) 憩いの家毛原サロン(毛原宮)
 - 25(土) 芝崎サロン(芝崎)
 - 26(日) 奥華サロン(奥佐々)
- 皆さんぜひお越しください。

臨時休館のお知らせ

左記の期間休館します。

■中央公民館(電気工事に伴い停電となるため)

- 2月25日(土) 26日(日)
- 天文台(望遠鏡整備のため)
- 2月13日(月)～24日(金)

ご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしく願います。

第20回町民大学講座・紀美野町人権研修

いっこく堂の人権トークショー

〜生きているだけでそれだけで〜



■日時 3月3日(土)

開演 午後5時(開場30分前)

■場所 文化センター

■入場無料(整理券必要)

*配布場所

中央公民館、文化センター、美里支所、総合福祉センター、小川・志賀野地区公民館、国吉・長谷毛原・真国出張所(配布は各施設開館時間内)

*2月6日(月)から整理券を配布します。数に限りがありますのでお早め!!

■問い合わせ 生涯学習課

第11回和歌山県市町村対抗

ジュニア駅伝競走大会

来る2月19日(日)紀三井寺(和歌山県庁前(21・1km、10区間)で開催される第11回和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会に今年も2チーム出場するために、紀美野町選手団は昨年8月以来練習に励んできました。大会まで残りわずかとなりましたが、一杯頑張りますので、皆様のあたたかいご声援をよろしく願います。当町チームの監督・コーチ・選手は以下のとおりです。

【監督】 大岩勝良

【コーチ】 北広海、丸畑明彦、西川健人

【選手】

《中学生男子》

池原悠葵、林紘杜

曲里和樹、杉岡直貴

樋瀬大輝、久保拓巳

長生拓朗、前久保雄貴

丸畑拓視、浦島大輔

北晃知

《中学生女子》

岩橋唯、高木彩雪莉、

前中歩、山本紗矢香

中谷亜湖、宇城美月

中西秋音、高木麻理奈

赤阪怜美

《小学生男子》

樋瀬光稀、西門一幸

尾崎元、向翔輝



図書室休室のお知らせ

中央公民館および文化センターの図書室の蔵書点検に伴い、左記の期間休室します。

3月1日(木)～23日(金)

【最終貸出日】 2月15日(水)

*新刊は2月22日(水)です。

【最終返却日】 2月29日(水)

*貸出し中の図書は必ず返却をお願いします。

図書室だより

「たくさん読んだよ」

【百冊】

小川 留奈(第2保)

【二百冊】

中前 里菜(野小2年)

【三百冊】

調月 佑美(野小4年)

■新刊紹介

【中央公民館】

「謎解きはディナーのあとで2」 東川篤哉・著

「ひとりの品格」 川北義則・著

「SWAC式マラソンステップアップトレーニング」 川越学・著

「上方伝統芸能あんない」 堀口初音・著

「ものししくみ大図鑑」 ジョエル・ルボーム・著

「これなあに?ずかん」 いちかわあきこ・著

【文化センター】

「金米糖の降るところ」 江國香織・著

「平成猿蟹合戦図」 吉田修一・著

「こいわすれ」 畠中恵・著

「斬新!カフェごはん」 金子真澄・著

「やきいもするぞ」 おくはらゆめ・著

「どんどこどん」 和歌山静子・著

ほか

「生きる底力」〜自殺を防止する為に〜 演劇とシンポジウムのご案内



和歌山県の自殺者数は平成10年に急増して以降、毎年250人から300人となっており、その中で海南市・紀美野町の自殺者は10人から23人と推移され、自殺率としては全国平均や県平均と比べ高い状況にあります。

その自殺を予防するには、身近な人（家族・友人等）がそのサインに気付くことが重要と言われています。今回の演劇「NIGELIA」は、和歌山県からの演劇制作の依頼をお受けし、生徒が「いのち」について考え、職員と共に、台本から大道具、チラシに至るまで創作した作品です。企画を通してひとりでも多くの方にこのメッセージを受けとっていただき、「繋がりを結びつき」が広がることを願っています。

皆様のご参加を心からお待ちしております。

■日時 2月5日(日)
午後1時〜4時(午後0時
受付開始)
■場所 文化センター
■参加費 無料
■申し込み・問い合わせ
りら創造芸術高等専修学校
(TEL 482・0600)

【第一部】
「教育シンポジウム」
◇出演予定
和歌山県教育長、和歌山大学地域連携・生涯学習センター長、和歌山市教育長、海南市教育長、紀の川市教育長、紀美野町教育長、りら創造学園関係者 他

【第二部】
「生きる」をテーマにした演劇
◇主催…和歌山県
◇制作…りら創造芸術高等専修学校
◇出演…りら創造芸術高等専修学校 生徒

わが町サークル

季刊文芸誌『峡(かい)』20周年おめでとう

平成4年4月1日の創刊以来、年4回の発刊ペースをきちんと刻み、本年1月の第80号をもって、20年の歳月を経た文芸誌が紀美野町にあります。文芸誌の表題は『峡』。山と山との間のお宅で編集をするということとで名づけられたそうです。

長年野上町文化協会会長を務められた下佐々在住の山本湧藏さんご夫妻が、会員から寄せられた随筆、短歌、俳句、自由詩などの原稿をパソコンで編集し、140部もの印刷製本を自分たちで行うというまさに手作りの文芸誌です。以来20年続けられたことになり



山本湧藏さんご夫妻

ます。発刊当時から、現在朝日新聞和歌山版の俳句選者でもある手塚裕任さんご夫妻も尽力されてきました。

紀美野町の歴史と文化

その六十七

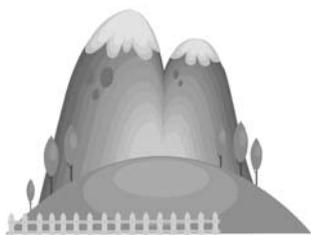
下佐々という大字名の由来
『紀伊続風土記』から引用して若干の解説をしています。

下佐々(志毛佐邪)
「佐々は狭小の義、山間迫狭の地をいふなり、書記雄略の御巻に近江ノ狭狭城ノ山ノ

君韓侗といふあり、佐々の義之と同じ、佐々蟹・佐々札石などいふも同じ義と思はる。伊勢ノ国大杉谷の中に貞宮あり。寺領花園荘に貞氏あり、地名を以て氏とすといふ。貞の字皆さざと唱ふ、何れも山谷の狭き地なり。」

佐々とは、山と山がせまつて狭くなった土地をいう。地形を考えてみると、この地から奥は溪谷とも言えるような地形で僅かに野上川の段丘が開けているだけであるから佐々という感じのする地である。

野上荘発足の当初は「口佐々」といい、野上七村の当時は、口佐々、奥佐々、福井(西)を合して「佐々村」と言った。いつごろ「下佐々」になったのか詳らかでないが、慶長検地(一六〇一)のころには「下佐々村」とあるから、江戸期以前は口佐々と言っていたのかもしれない。野上の人には下佐々を「さざ」と称えるのが普通である。



天文台だより

まもなく金環日食2012 (その4)
「日食メガネで、安全に」

矢動丸 泰 (みさと天文台長)

日食は太陽が欠けて暗くなるので肉眼で見ても大丈夫だろう。多くの方はこう考えます。しかし5月21日の日食では、この考えは誤りです。金環日食では太陽が環のように残ります。その太陽はかなり明るく、肉眼で直接見てしまうと目を傷める危険があるのでです。

それならばススを付けたガラスや黒い下敷きで見れば良いだろう、と考えるかもしれません。実はこれらの、かつては安全だと言われていた方法の多くは危険です。

安全に太陽を見上げる方法の一つは「日食メガネ」です。天文台では、町民の皆さんに日食メガネを作ってもらおう機会を設けています。子どもたちは各小中学校の授業で作ります。大人の方は各地区で行っている「地域サロン」をご活用ください。他にも、各地区集会場や中央公民館・文化センターなどで度々イベントを実施する予定です。お近くの会場で日食メガネを手に入れていただき、皆で安全に

日食を楽しみましょう。



望遠鏡・双眼鏡
黒い下敷き
ススを付けたガラス
サングラス
など

※危険な方法での日食観望は、おやめください!

学校だより

1人1人の意識を高めることから

紀美野町立野上中学校

本校では、かなり前からベルマークを集めています。学校の活動の中には、外に見えやすいものとうではないものがあります。ベルマーク収集活動は見えにくいものといえるでしょう。生徒達が家で集めたものを持ってきたり、地域の方が持ってきてくださったりします。日頃から意識して商品を見ていないと集めることはできません。

そこからがまた大変なのです。仕分けと点数を数えることです。仕分けは福祉委員会の生徒が昼休みや放課後を利用して行っています。とても根気のいる作業です。点数を数えるのがまたまた大変で、夏休みに育友会女性部のみなさんに協力していただいて数えました。本当にご苦労をかけました。おかげさまで、以前の積み立て分と合わせ、約9万円分ありました。それで今回はサッカーボール3個、CDラジカセ2台、掃除機1台を購入しました。大切に使用したいと思います。

また、生徒会では、ペットボトルキャップや空き缶を集めたりしています。ペットボトルキャップは10万個以上集めることができました。

これらの活動は、誰かがやってくれるのではなく、1人1人が意識を高めることによって進んでいくものです。子どもたちの意識をさらに高めていきたいと思っています。これからも、ご協力よろしくお願いたします。



歌の小道

暖かき車中に目覚め雪景色
喧騒の熱気に散りて寒牡丹
四日はや残業となる保育園
財よりも幸積み上げん宝船
子を前に馴初め語る年酒かな
冬晴や高みに並ぶ里の墓
隠居には特に変はらぬ四日かな
行くあての無き独り居の炬燵かな
鈴の緒を奪ひ合ひたる初参り
初鏡まづは笑顔を作りけり
昼過ぎて娘と巡る食堂階
いつものことにメニュー決まらず
をりをりに薄日の射して日昏れゆく
五時のチャイムを聞けば忙しき
さまざまの吾が経験は話さぬまま
還暦迎えし息子に従わむ
夜更けまで話す若さにつきあえず
ふと席立ちて窓に寄りたり
息にかけし夢も未来もうたかたの
夢を消えゆき風花の舞う
鈴なりに赤く実のなるまゆみの木
寒き朝を暖めくるる
大晦日闇を通して満福寺の
新年迎うる梵鐘ひびく
枯野中寒風に耐へつつ咲くすみれ
濃き紫に深意を決す
飛び立ちし小鳥の後の枝ゆれて
花びらこぼる庭の山茶花
除夜の鐘家族揃いて雑煮食べ
世界平和を祈る初春

浦貴子
前廣
阪口早苗
鈴木惇子
弓庭武彦
田代哲郎
口井重信
松山愛子
池上幸子
今野昭子
吉村邦彦
角谷としみ
黒西葉子
河野昭子
寺岡幸子
奥ふみ代
森下玉子
上中前澄子
笹田美代子
福嶋喜代

消防だより

火災・救急・救助は119番
「消したはず 決めつけしないで もう一度」

平成23年中における紀美野町消防署管内の火災・救急・救助の出動件数を紹介します。

火災出動件数の状況

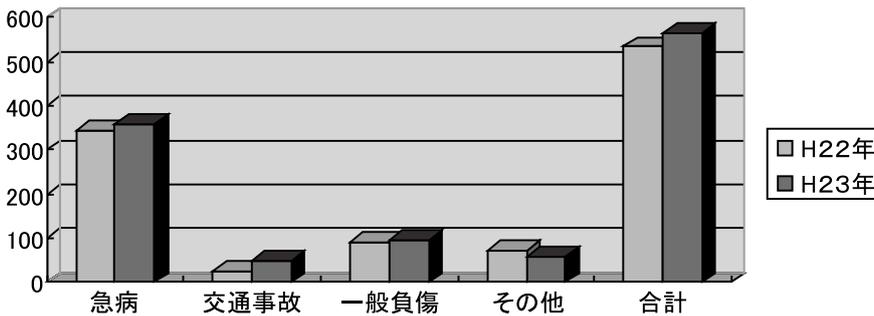
平成23年中の火災出動件数は9件で、前年に比べて3件増加しています。

火災種別で見ると、建物火災4件、林野火災1件、その他火災4件で、出火原因は焚き火によるものが5件、たばこによるものが1件、ガスコンロによるものが1件、風呂かまどによるものが1件、その他が1件となっています。表(1)は、火災種別ごとの出動件数です。

表(1)火災種別ごとの出動件数

建物火災	4件
林野火災	1件
その他火災	4件
合計	9件

表(2) 事故種別ごとの救急出動件数



平成23年中の救急出動件数は、合計565件で前年に比べて31件増加しています。

救急出動件数の状況

平成23年中の救急出動件数は、合計565件で前年に比べて31件増加しています。

事故種別ごとの出動件数で見ると、最も多いのは急病の358件(63%)で、前年に比べ14件増加しています。続いて一般負傷の98件(17%)で、前年に比べて6件増加し、次に交通事故の50件(9%)で、前年に比べて23件増加しています。

又、救急出動に伴いドクターヘリを要請し搬送した人数は21人で、前年に比べて8人減少しています。救急医療システム等を利用しての「病院紹介」は238件で前年に比べ37件減少しています。

ドクターヘリ要請時には、離着陸場に於いて医師による専門的治療が施される為、離陸まで時間を要する場合もあります。又、砂ほこりや騒音等でご迷惑をおかけする場合がありますが、尊い生命を救う為、皆様方の深いご理解とご協力をお願い致します。表(2)は、事故種別ごとの救急出動件数です。

救助出動件数の状況

事故等による救助出動件数は16件で前年より13件増加しています。内訳は、交通事故6件、その他の事故5件、水難事故4件、自損行為1件となっています。

警戒出動件数の状況

警戒出動件数は3件で前年より2件減少しています。

3月1日～3月7日
春の火災予防運動

サイレン吹鳴について

本年も春の火災予防運動実施に伴い、サイレンの吹鳴を実施しますので火災と間違えのないようにお願いします。

- ①吹鳴日時
平成24年3月1日(木)
午前7時00分
- ②吹鳴方法
一声(1分間)

3月7日 消防記念日

次回の普通救命講習・再講習は3月4日(日)です

講習内容

- (1) 心肺蘇生法の習得
- (2) 出血時の止血法の習得
- (3) その他応急手当に関すること

講習時間

午前9時から正午までの3時間講習です。

12月の消防の動き

●火災発生件数…0件

【事故種別搬送人員】

	管内	管外	合計
急病	41 (1)	()	41 (1)
一般負傷	10 ()	()	10 ()
交通事故	4 (1)	()	4 (1)
その他	4 ()	()	4 ()
合計	59 (2)	()	59 (2)

※ () 内については、ドクターヘリ搬送

講習場所 紀美野町消防本部
受講料 無料
申し込み期限 受講しようとする月の前月の20日まで
申し込み(問い合わせ)先 紀美野町消防本部 警防課まで
(TEL 4890・63002)
その他
・定員の都合上、日を改めて実施することもあります。
・職場、学校、自治会等団体での申し込みは、随時受け付けています。又、現在修了証をお持ちの方で前回受講してからは、再講習を受講して下さいます。

活き生きレシピコーナー(第20回)

日本には四季があり、季節毎に綺麗な風景や、美味しい料理が楽しめますが、寒さが厳しいこの時期は体の冷えが原因で、血流が滞りやすく、血液めぐりが悪くなって、肩こりや風邪など、体調を崩してしまうことになります。

今回は体を内から温めるレシピ、外から温める簡単な方法をご紹介します。

体を内から温める飲み物 生姜湯の作り方

(材料) 1人分

生姜のすりおろしたもの 小さじ1~2
ハチミツ 小さじ1
レモン汁 少々
熱湯 150cc



(作り方)

1. 生姜は皮つきのままおろし金ですりおろす。
(生姜をすりおろして、冷凍保存袋に平らにならし

て冷凍しておく、使う時に必要な分だけ割って使えるので便利です)

2. (1)とハチミツをカップに入れ、熱湯を注ぎ、スプーンでかき混ぜ、レモン汁を加える。

体を外から温める方法

1. 「手浴」・・・大きめの洗面器に40~42度の熱めのお湯を手首が浸かる高さまで入れ、10分程両手を手首までお湯の中に入れる。お湯の中で手を握ったり、開いたり、マッサージをするとより効果的です。
2. 「足浴」・・・大きめの洗面器やバケツに40~42度の熱めのお湯を入れ、10分程両足を足のお湯の中に入れる。足首より上部まで浸かるくらいにしましょう。(入浴剤を少し入れるとリラックス効果が高まります)

お風呂場でなくても気軽にできる方法です、手先、足先が冷えてつらい時に試してみたいかでしょうか。気分もほっこりしますよ。

産業課より

《献血にご協力お願いします》

(日時) 平成24年2月3日(金)
14:30~16:00
(場所) 特別養護老人ホーム美里園前

※その日の健康状態や服薬等により、献血できない場合があります。
詳しくは、*「けんけつちゃんねる」をご覧ください。

*テレビ和歌山(5ch)で、テレビリモコン@ボタンを押すとご覧いただけます。

海南税務署からのお知らせ
広報きみの1月号と共にお配りしたチラシ「海南税務署からのお知らせ」の「e-Tax」を利用して申告すると、「②添付書類を提出省略」の記載内容に誤りがありましたので、訂正いたします。
3行目
【誤】3年間↓【正】5年間
(書類の提出または提示を求められる期間が従来の3年から5年に延長されました。)
「e-Tax」を利用して申告すると:
②添付書類を提出省略
医療費の領収書や源泉徴収票等は、その記載内容を入力して送信することにより、提出又は提示を省略することができます(確定申告期限から5年間、書類の提出又は提示を求められることがあります)。

町民カレンダー

2月

日時	イベント名	開催場所	問い合わせ(073)
5日(日) 13:00~	演劇とシンポジウム	文化センター	りら創造芸術高等専修学校 482-0600
6日(月)	移動町長室【27日(月)】	美里支所	総務課 489-5912
//	11:00~ 犬ねこの譲渡講習会【12日(日)・26日(日)】	県動物愛護センター	住民室 495-3471
13日(月)	天文台休館【~24日(金)】		県動物愛護センター 489-6500
15日(水) 13:30~	行政相談【~15:00】	中央公民館	みさと天文台 498-0305
		美里支所	総務課 489-5912
19日(日) 9:00~	和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会	和歌山市	住民室 495-3471
25日(土) 15:00~	NHK公開録音「名曲リサイタル」	文化センター	生涯学習課 489-5915
//	中央公民館休館【~26日(日)】		文化センター 495-9055
			中央公民館 489-5915

編集後記

寒中お見舞い申し上げます。

一年で一番寒い時期を迎えます。特に受験生の皆さんは、健康管理に十分注意をして試験に臨んでください。また、19日(日)には和歌山市で市町村対抗ジュニア駅伝競走大会が開かれ、各市町村のたすきがつながれます。皆さん、紀美野町チームへの声援よろしくお祈りします。

頑張れ!! 受験生、紀美野町チーム!!

紀美野町の人口

総人口..... 10,561人
男 4,917人
女 5,644人
世帯数..... 4,613世帯
(平成23年12月末現在)

紀美野町面積128.31km²

二十歳の
誓い

祝 成人おめでとう!!

責任ある大人として、また、社会の一員として新たな人生のスタートです。夢と希望を持ち、失敗を恐れずに何事にもチャレンジし、そして、人生の目標に向かってしっかりと歩んでください。新成人4人の方に、二十歳の抱負を述べていただきました。



植田和華さん
(神野市場)

この度、成人式という大きな人生の節目を迎えることができました。今まで様々な出会いと別れがありました。こうして懐かしい友人達と再会することができ嬉しく思います。



今日の門出に、支え続けてくれた恩師や周りの方々、そして、今まで大切に育ててくれた祖父母と両親に心から感謝致します。本当にありがとうございます。しかし、二十歳になり社会的には大人として認められるようにはなったものの、今はまだ大学生で、まだまだ未熟で至らないこともあると思います。これからは、社会を担う一員としての自覚と責任を持った、自立した大人とされるよう学んでいきたいと思っています。



石倉弘基さん
(松瀬)

こうして無事に成人式を迎えられたことを本当に嬉しく思います。これまで支えてき



常田陽香さん
(長谷)

てくれた家族にはもちろん、友人たちにも心から感謝しています。成人となったことを誇りに思い、自覚と責任感のある行動を心がけて社会に貢献していきたいと思っています。成人を迎えたとは言え、二十歳というのはまだまだ色々なことにチャレンジできる時なので、多くのことを経験して、自分を成長させて行こうと思います。

この度、成人式を迎えることができたことを両親をはじめ、私を支えてくれた方々に心から感謝いたします。私は今年、成人と共に就職という大きな節目を迎え、社会人と



紺谷壮志さん
(神野市場)

しての第一歩を踏み出します。これからも、周りの方々にご指導いただきながら、自立心と社会的責任を持ち、何事にも前向きにチャレンジしていきたいと思っています。

成人を迎え、人生の節目を迎えられたことに喜びを感じると共に、今まで支えてくださった方々に深く感謝しております。私は大学に通いながら音楽活動を続けています。その中で、昨年はチャリティーイベントへの参加や地元の方々の御協力でチャリティーライブを開催し、集めさせて頂いたお金を義援金として、被災地に送る活動も行ってきました。

これからも、成人としての自覚を持ち、多くの方々と関わり合いながら、様々な体験をして、社会貢献のできるよう、何事にも積極的にチャレンジしていきたいと思っています。

