

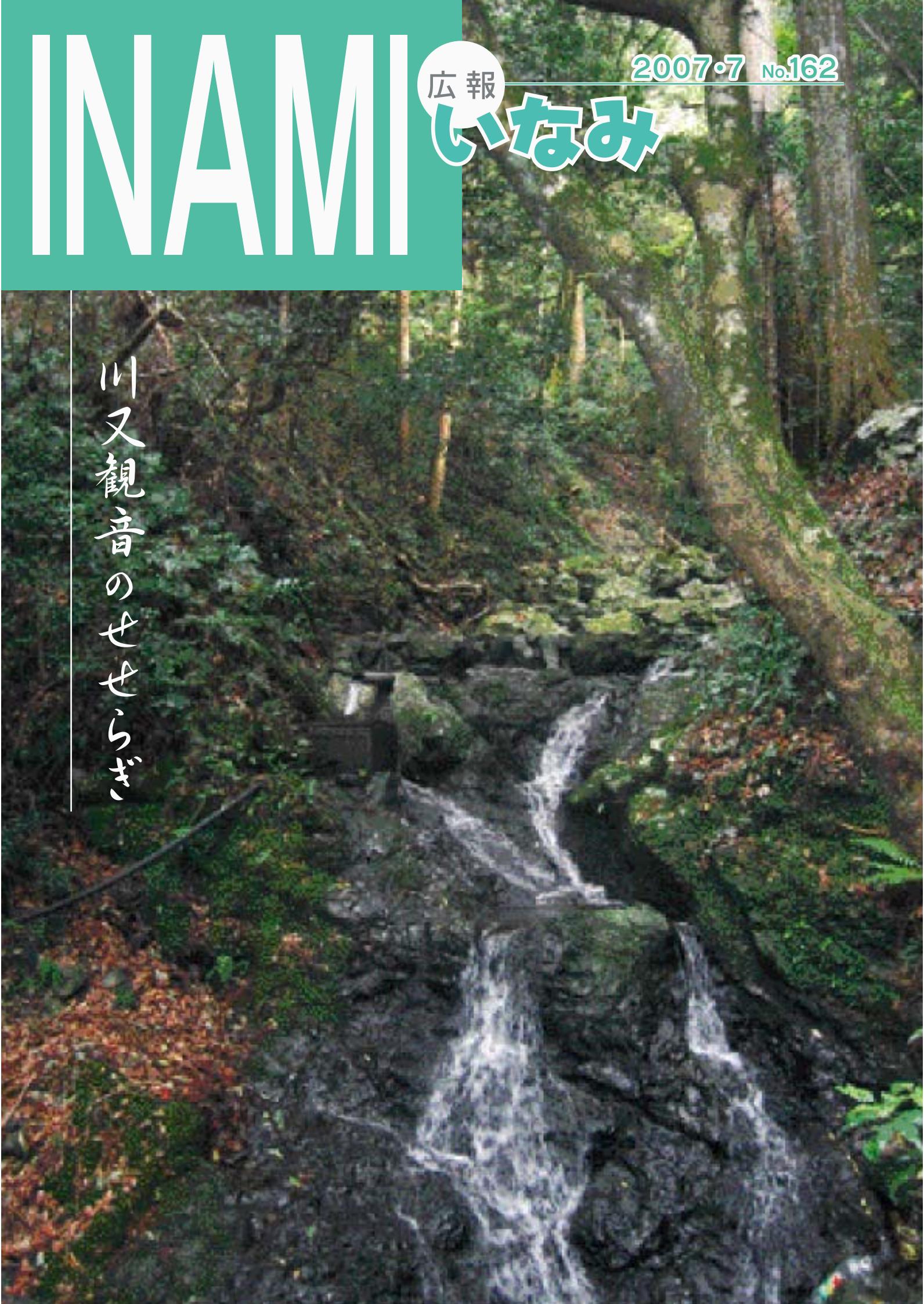
INAMI

広報

いなみ

2007・7 No.162

川又観音のせせらぎ



まちのでまごと

5/11(金)

春の全国交通安全運動

5月11日(金)～5月20日(日)

子どもと高齢者の交通事故防止、飲酒運転の根絶、シートベルト(後部座席を含む)、チャイルドシートの正しい着用の徹底や、自転車の安全利用を推進しました。



2

まちのでまごと



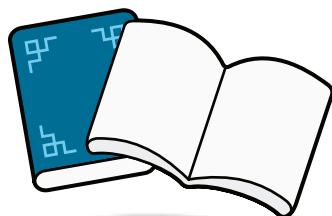
5/12(土)
コアブレーメンコンサートに200人

印南町の合唱団第8回コンサートが、公民館で開催されました。早田和さん指揮の「時代」で幕開けし、「涙そうそう」「時の流れに身をまかせ」「古都幻想」等、ピアノ、メンバーが練習の成果を披露、きれいなハーモニーが響きわたり観客を魅了しました。

5/26(土)

印南分館活動 <5月の読みきかせ>

子ども10名・大人3名の参加による読みきかせや、百人一首が公民館で行われ、午後1時半から2時半までの間、楽しいひとときを過ごしました。



百人一首▶

◀読みきかせ

広報いなみ 2007(平成19年)7月



年金についてのお知らせ



国民年金・厚生年金に関するお問い合わせは、
『ねんきんダイヤル』へおかけ下さい。

平成19年7月13日(金)までのお問い合わせ先

■年金請求などの年金相談



0570-05-1165 イイロウゴ

■年金をお受けになっている方の年金相談



0570-07-1165 イイロウゴ

受付時間

午前8:30～午後5:15

*土・日・祝日はご利用いただけません。

- 電話機の設定、ひかり電話などのIP電話及びPHSなど電話機によってはご利用になれません。
お手数ですが他の電話機でおかけ直しいただくか、最寄りの社会保険事務所をご利用ください。

平成19年7月17日(火)からのお問い合わせ先



0570-05-1165 イイロウゴ

IP電話・
PHSから

03-6700-1165

この電話番号は7月16日までは
利用できません。

音声ガイダンスが流れた場合は、該当する番号を
押してください。担当者におつなぎいたします。

- 1 年金をお受けになっている方・年金証書をお持ちの方に
関するお問い合わせ
- 2 年金の加入記録や年金の見込額試算のお申込・年金の
請求方法など被保険者の方に関するお問い合わせ

受付時間

- 月～金曜日／午前8:30～午後5:15

ただし月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)は午後7:00まで受付

- 第2土曜日／午前9:30～午後4:00

*毎年11月の第2・第4の土曜日、日曜日は午前9:30～午後4:00

*祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

- 「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番を付けて間違い電話になっているケースが発生していますので、
おかげ間違いにご注意ください。
- 月曜日など休日明けやお客様のお手元に通知書が届いた直後は電話が大変混み合うことがございます。
ねんきんダイヤルは、週の後半または月の後半がつながりやすくなっています。どうぞご利用ください。
- 通話料金は一般的の固定電話の場合、接続先にかかる市内通話料金でご利用いただけます。
- 社会保険庁 <http://www.sia.go.jp>

健 康 ひろば

メタボリック シンドローム

シリーズ

でも、「ちょっと運動を始めた、運動することを考えている」という方もいらっしゃるでしょうか!? 今回は、前回の運動の続き、必要な運動の目安は、計算できましたか？ または、普段している運動がどの程度のエネルギーを消費できているか？ みることもできたのではないかでしょうか。 それでは、なかなか外へ出て運動はしにくい…という方に、家の中でできる運動を紹介します。

忙しい毎日…

3 下半身を強化し姿勢が良くなる

立ち座り

お尻とももの筋肉を鍛える

始める前の姿勢

- 手を腰に当てる
- 足は肩幅程度、つま先は30度開く
- 顔は正面向き、上体はやや前傾



動作とリズム

- 立ち上がる
- 元の姿勢に戻るが、座ったつもりだけでイスにお尻をつけない



2 腰痛の予防やひきしまった体に

腹筋運動

腹筋を鍛える

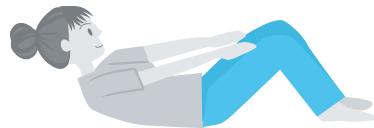
始める前の姿勢

- あお向けになり、ひざは90度に曲げる
- 手は太ももの上に置く



動作とリズム

- 手のひらは太ももの上を滑らせながら上体を起す
- 余裕のある人は、指先がひざの頭に達するまで上体を起こす
- 元の姿勢に戻すとき、肩を床につけない



1 肩こりや二の腕のたるみを解消

箱型腕立て伏せ

胸の筋肉と腕の筋肉を鍛える

始める前の姿勢

- 両手、両ひざを床につける
- 顔は正面を向く
- 両手を底辺にした正三角形をイメージし、頂点の部分にタオルを置く



動作とリズム

- 胸を両手の間に落としこむイメージで体を沈み込ませ、あごがタオルにつくようにする
- 静止した後、元の姿勢に戻す



速歩(ウォーキング)の理想的なフォーム



運動の紹介はこれぐらいにして、次回は、食事についての予定です。

「1に運動、2に食事、しつかり禁煙、最後にクスリ」を合言葉に、無理なく、続けられる健康法を見つけましょう。

また、ウォーキングを始めた方、またはしていた方に、ポイントを紹介します。

薬は、安全に使いましょう

一、副作用
特にこうじう人は
気をつけよう！



自分が次にあてはまるか考えてみよう

- 特異体質（アレルギー）のある人

- 過去にひどい副作用を経験している人

- 肝臓など、薬を代謝する臓器に疾患のある人

- 妊娠している女性

- 仕事などで特別な環境にある人
(例：高所作業者、ドライバーなど)

副作用は必ず現れるというものはありません。しかし、上記のような人は副作用が現れやすいので、服薬する上で一層の注意が必要です。大衆薬を買うときには薬局の薬剤師に、医師の診察を受ける際には医師にその旨を伝え、相談するようにしましょう。

一、副作用が出たら…

■症状がひどい場合は服薬中止が原則

■医師の薬のときは自己判断は危険

副作用と思われる症状を感じたとき、異常を感じたときには、服薬を中止することが原則です。副作用の多くは、原因となる薬を中止することで回復が期待できるからです。

服薬中に異常を感じたら、大衆薬の場合には、購入した薬局の薬剤師に相談し、症状が長引いたり、ひどいようでしたら、医師の診察を受けるようにしましょう。

また、医師の処方した薬の場合でも医師や薬剤師に相談することが必要です。例えば、血压の薬などの中には、自己判断で急に中止すると危険なケースもありますので注意して下さい。

医師、薬剤師に相談する際に



は、「何を、どのくらいの量・期間使用し、どのような症状が出たか」を分かるようにしておきましょう。

「麻疹（はしか）」の対応

●麻疹とは？

一般的には「はしか」と呼ばれ、麻疹ウイルスの空気感染によって起こります。麻疹ウイルスは感染力が極めて強く、免疫のない方が感染した場合、鼻水など（カタル期）がみられた後に高熱とともに発疹（発疹期）が出現します。重症な場合には、肺炎や脳炎を合併することもあります。

●予防方法

予防接種が有効です。
麻疹にかかったことがなく、未接種の場合はワクチンを接種しましよう。なお、



定期予防接種対象者は、第Ⅰ期「1歳児」と第Ⅱ期「5～7歳未満で小学校就学前の1年間の者」です。それ以外の方は、任意接種（自己負担あり）となります。

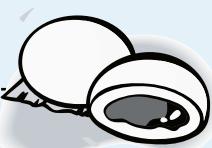
また、麻疹の初期症状は、風邪様症状と似ていますので、発熱等がある方は外出を控え、症状がある場合は早めに医療機関を受診して下さい。

■お問い合わせ
御坊保健所

☎ 07338-222-3481

プラス一品の
おかげ

茶まんじゅう



《材 料》

A	天ぷら粉	100 g
	抹茶	小さじ1/2
・砂糖	60 g～80 g	
・卵白	1ヶ分	
・あん（市販）	300 g	
・打ち粉（天ぷら粉）	少々	
・油	少々	
・お茶の葉	少々	

《作り方》

- ① Aは合わせてふるっておく。
- ② ポールに砂糖と卵白を入れ、白くなるまで良く混ぜ合わせ①を加えさっくり混ぜる。
- ③ あんを16ヶに分ける。
- ④ 台に打ち粉をして②を16ヶに分け平にのばし、③を包みたいこ型に形を整える。
- ⑤ フライパンに油をうすくひき④の上にお茶の葉を飾り、その面を押しつけるようにして、少し焦げ目をつける。裏面も同じように焼く。

（レシピ提供：小田美津子）

くらしの情報



平成十九年度 福祉職場体験実習

福祉のしごとに関心のある方、福祉の
じごとに就きたいと思っている方へ

受付期間

平成19年6月11日(月)～

平成20年2月15日(金)

平成20年2月29日(金)

毎月15日締切とし、翌月の実習

を調整します。

※受入施設は、和歌山県内の社会

福祉施設です。(保育所を除く)

※高校生は、学校を通しての申込

をお願いします。

募集対象

福祉職場に関心のある方

〈一般・学生〉100名

参加費

無料

※実習中の事故等につきましては、
当センターで保険に加入します。

参加申込み方法

所定の参加申込書に必要事項を記

入のうえ、当センターあてに郵送又

はFAXで申し込んでください。

協議会ホームページでダウンロード

できます。

参加申込書は、和歌山県社会福祉

協議会ホームページでダウンロード

できます。

http://www.wakayamakenkenshakyo.or.jp

申込み締切日

毎月十五日。ただし、定員になり次第締め切ります。

※参加の有無は、申込み受付後、
2週間以内に連絡いたします。

防災ワンポイントアドバイス

阪神大震災では「まさかこの地域で大地震が起こるとは思ってはいなかつた」という人が圧倒的で、ほとんどの何も準備していないなく、発生直後は呆然としてしまったという声が大多数でした。

大地震が起つてからでは手遅れです。日頃からいざという時、まずどうするか、また家族それぞれが何を受け持つかを話し合い確認しておきましょう。

いざという時、自分の身体の守り方は大丈夫ですか?

いざという時の火の始末は大丈夫ですか?

いざという時の逃げ道の確保は考えていますか?

初期消火の対策はできていますか?

非常持ち出し袋を準備していますか?

家族が離ればなれになつた時の話し合いは、もうお済みですか?

一時避難場所と広域避難場所の確認はされていますか?

- 住まいの防災総点検はお済みですか?
- 阪神大震災では「まさかこの地域で大地震が起こるとは思ってはいなかつた」という人が圧倒的で、ほとんどの何も準備していないなく、発生直後は呆然としてしまったという声が大多数でした。
- 大地震が起つてからでは手遅れです。日頃からいざという時、まずどうするか、また家族それぞれが何を受け持つかを話し合い確認しておきましょう。
- いざという時、自分の身体の守り方は大丈夫ですか?
- いざという時の火の始末は大丈夫ですか?
- いざという時の逃げ道の確保は考えていますか?
- 初期消火の対策はできていますか?
- 非常持ち出し袋を準備していますか?
- 家族が離ればなれになつた時の話し合いは、もうお済みですか?
- 一時避難場所と広域避難場所の確認はされていますか?
- 住まいの防災総点検はお済みですか?

かなりのダメー
トトイレが使え
ないと精神的に



大震災はいつ、どこで私たちを襲うか予測できません。だからこそ、一人ひとりの日頃の対策が必要です。

あなたの家庭ではきちんと防災計画が行われていますか?

あなたが傾くと、扉や窓がゆがんで脱出できなくなることが。地震が起きたら、まずは扉や窓を開けて逃げ道の確保を。

地震で家が傾くと、扉や窓がゆがんで脱出できなくなることが。地震が起きたら、まずは扉や窓を開けて逃げ道の確保を。

いつ起つるかわからない震災。非常持出袋はいつでも取り出せる場所に確保を。

阪神・淡路大震災を例にみると、救援物資が来るまでに2～3日かかるたまです。非常食、飲料水は最低3日分必要。賞味期限を確認して定期的に交換を。

非常事態が発生した時に携帯ラジオがあれば、正しい情報が得られます。電池の交換も忘れずに。

紙おむつ、粉ミルク、入れ歯など、家族状況によって必要なもの

を用意。

かなりのダメー

四、震災時の避難について

外を歩いている時など、とっさに身を守れる姿勢がとれるように。

道路の損傷や渋滞などで車での避難もできないことが。阪神・淡路大震災では、小回りのきく自転車やスクーターが非常に役に立つたそうです。

建物内で火が見えたら、反対側の横方向に避難を。エレベータ内では監禁状態にならないよう、停止したら自力でドアを開けてただちに脱出を。地震感知装置がついていないければ、すべての階のボタンを押すこと。走行中、急ブレーキは踏まずに徐々にスピードを下げる。揺れがおさまつたらカーラジオで情報を。

大震災はいつ、どこで私たちを襲うか予測できません。だからこそ、一人ひとりの日頃の対策が必要です。

あなたの家庭ではきちんと防災計画が行われていますか?

あなたが傾くと、扉や窓がゆがんで脱出できなくなることが。地震が起きたら、まずは扉や窓を開けて逃げ道の確保を。

地震で家が傾くと、扉や窓がゆがんで脱出できなくなることが。地震が起きたら、まずは扉や窓を開けて逃げ道の確保を。

いつ起つるかわからない震災。非常持出袋はいつでも取り出せる場所に確保を。

阪神・淡路大震災を例にみると、救援物資が来るまでに2～3日かかるたまです。非常食、飲料水は最低3日分必要。賞味期限を確認して定期的に交換を。

非常事態が発生した時に携帯ラジオがあれば、正しい情報が得られます。電池の交換も忘れずに。

紙おむつ、粉ミルク、入れ歯など、家族状況によって必要なもの

を用意。

かなりのダメー

大震災はいつ、どこで私たちを襲うか予測できません。だからこそ、一人ひとりの日頃の対策が必要です。

あなたの家庭ではきちんと防災計画が行われていますか?

あなたが傾くと、扉や窓がゆがんで脱出できなくなることが。地震が起きたら、まずは扉や窓を開けて逃げ道の確保を。

地震で家が傾くと、扉や窓がゆがんで脱出できなくなることが。地震が起きたら、まずは扉や窓を開けて逃げ道の確保を。

いつ起つるかわからない震災。非常持出袋はいつでも取り出せる場所に確保を。

阪神・淡路大震災を例にみると、救援物資が来るまでに2～3日かかるたまです。非常食、飲料水は最低3日分必要。賞味期限を確認して定期的に交換を。

非常事態が発生した時に携帯ラジオがあれば、正しい情報が得られます。電池の交換も忘れずに。

紙おむつ、粉ミルク、入れ歯など、家族状況によって必要なもの

を用意。

かなりのダメー



平成19年度 自衛官募集

募集種目	資格	受付期間	試験日	採用時期
2等陸・海・空士	男子	18歳以上 27歳未満の者	9月28日迄	20年3月下旬 ～4月上旬
	女子		8月1日～ 9月7日	
一般曹候補生	18歳以上 27歳未満の者	8月1日～ 9月7日	1次：9月17日 2次：10月6・9日	
航空学生	高卒(見込含) 21歳未満の者	8月1日～ 9月7日	1次：9月22日 2次：10月13日～18日 3次：11月11日～12月7日	

(注)応募資格欄中の年齢は、平成20年4月1日現在の年齢を示します。

詳しくは役場総務課(☎42-0120)又は、自衛隊御坊地域事務所(☎0738-23-0020)までお問合せ下さい。



直接つながります

総務課 TEL42-0120
住民課 TEL42-1730
税務課 TEL42-1731
生活環境課 TEL42-1732

出納室 TEL42-1733
建設課 TEL42-1734
地籍・管財課 TEL42-1736
産業課 TEL42-1737

健康福祉課 TEL42-1738
議会事務局 TEL42-1739
教育課 TEL42-1700
教育課 TEL42-1701

切目社会教育センター TEL43-0773
保健センター TEL43-8060
みづほ会館 TEL44-0531
公民館 TEL42-1702

請求受付期間

平成21年3月31日まで

申込みの際の必要記入事項

①氏名(ふりがな) ②性別 ③年齢
④連絡先住所・電話番号 ⑤希望△まで ⑥受講希望日(○/○/○)

⑦受講希望地域 ⑧実習先までの交通手段 ⑨現在の職業

⑩受講の動機

※毎月15日締切とし、翌月の実習を調整します。

※受入施設は、和歌山県内の社会

福祉施設です。(保育所を除く)

※高校生は、学校を通しての申込をお願いします。

※受入施設は、和歌山県内の社会

福祉施設です。(保育所を除く)

図書室情報 本を読もう!

公民館の図書は印南町ホームページからも検索することができます。

<http://www.town.inami.wakayama.jp/>

本の紹介

● ● ● ● ● ● ● ● 児童書

- ・魔女の宅急便 その5 魔法のとまり木 (福音館創作童話シリーズ) 角野栄子

● ● ● ● ● ● ● ● 絵本

- ・ぼくうまれるよ
- ・とんでいったりんご (学研おはなし絵本)
- ・アンモナイトの夏
- ・みどりのふえ (おはなしえほんシリーズ7)
- ・つばさをもらったライオン
- ・おまかせコックさん
- ・おむすびさんちのたうえのひ (わたしのえほん)
- ・ワンちゃんにきかせたい3つのはなし (評論社の児童図書館)
- ・しろいはうさぎ (世界傑作絵本シリーズ)
- ・よじはんよじはん (世界傑作絵本シリーズ)
- ・ポケットからなにができる?

たしろちさと
ふくだとしお
高田三郎
おぐらひろかず
クリス・コノヴァー
鈴木まもる
かがくいひろし
トルー・ケリー
クォンユンドク
イヨンギョン
和田誠



● ● ● ● ● ● ● ● 一般書

- | | |
|--------------------------------|----------|
| ・水漬く魂 第2部 赤に燃える | 小嵐九八郎 |
| ・遭難 | 本谷有希子 |
| ・中原の虹 第3巻 | 浅田次郎 |
| ・微熱の街 | 鳴海章 |
| ・塩野七生『ローマ人の物語』
スペシャル・ガイドブック | 新潮社出版企画部 |
| ・秘花 | 瀬戸内寂聴 |
| ・美男の国へ | 岩井志麻子 |

- | | |
|---------------|-------|
| ・ミノタウロス | 佐藤亜紀 |
| ・6時間後に君は死ぬ | 高野和明 |
| ・グラビアの夜 | 林真理子 |
| ・うつつ・うつら | 赤染晶子 |
| ・灘の男 | 車谷長吉 |
| ・バイアウト —企業買収— | 幸田真音 |
| ・ラ・ロンド —恋愛小説— | 服部まゆみ |



放送大学で学んでみませんか？

放送大学はテレビ・ラジオで授業を行う通信制大学です。

さまざまな年代や職業の方々のニュースに応える科目を約370ご用意しております。大学や大学院

の授業科目を1科目から気軽に学べるチャンスです！

この機会に放送大学で学んでみませんか!? 詳しい資料を無料で進呈しますので、お気軽にお問合せください。

出願書受付期間 6月15日(金)～8月15日(水)

放送大学（教養学部）のご紹介

- 無試験で入学できます。
- 15歳以上なら誰でも選科履修生・科目履修生として入学でき、約300科目の中から1科目からでも学べます。

- 18歳以上で大学入学資格をお持ちの方は、誰でも全科履修生として入学でき、卒業すると学士の取得ができます。

学生の種類	入学料	授業料
科目履修生（6ヶ月在学し、希望する科目を履修）	6,000円	1科目（2単位）11,000円 (テキスト代含む)
選科履修生（1年間で希望する科目を履修）	8,000円	
全科履修生（4年以上在学し、学士の学位の取得を目指す）	22,000円	

お問い合わせ

放送大学学習センター ☎073-431-0360 放送大学ホームページ <http://www.u-air.ac.jp/>

あの歌 この歌 紹介

通信文芸「いなみ」より

俳句

岬越ゆ沖雲疾き鱗東風

水野 あき

夕照に映え飛び交す初燕

杉村 弥生

短歌

散る花も残る桜もさりげなく青葉若葉の風の道見ゆ

洲崎美代子

久に会いし人と別れて帰るさの車窓の桜も雨に煙らう

平尾 一巳

川柳

人間味ずーとそのままそのまんま

平田江津子

鶯の初音に心清めつ明けの宮居にかしわ手を打つ

中村トクエ

目標の前にハードル高く見え

岡崎みつこ

裏金を派手に使った後始末

桑野 真弓

人口の動き

平成19年6月1日現在

- ◆世帯 3,209世帯 (+ 1)
- ◆人口 9,562人 (-16)
 - ・男性 4,537人 (-13)
 - ・女性 5,025人 (- 3)

() 内は4/1との比較です。



7月7日(土)

時 間	場 所
9:30~11:30	第一電工(株)
13:00~16:30	Vショッピングいなみ店

ささえあって・・・命

医学が進歩した現代でも、血液を人工的には創り出せません。血液を必要とする患者さんがいる限り、その人の命を守るために献血が必要です。皆様の温かいご協力をお願い致します。



平成20年4月から
**後期高齢者
医療制度**が
始まります!!



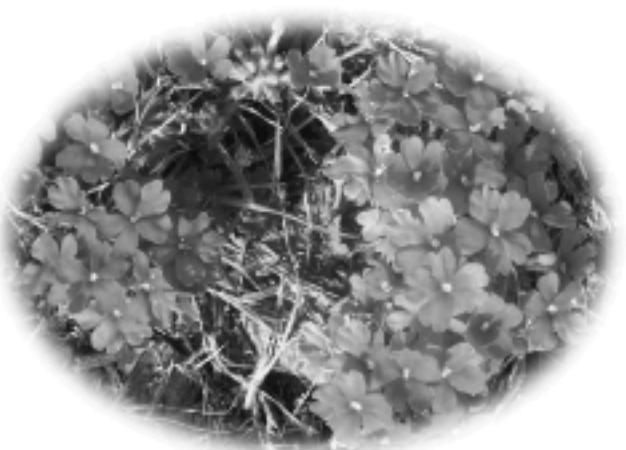
みんなですすめる
交通安全

夏の交通事故防止 県民運動実施

7月11日(水)~7月20日(金) 10日間

県内一斉の交通安全指導の日

- ・子ども安全の日 毎月 1日
- ・交通弱者にやさしい日 毎月 15日





板の木

川又観音

