

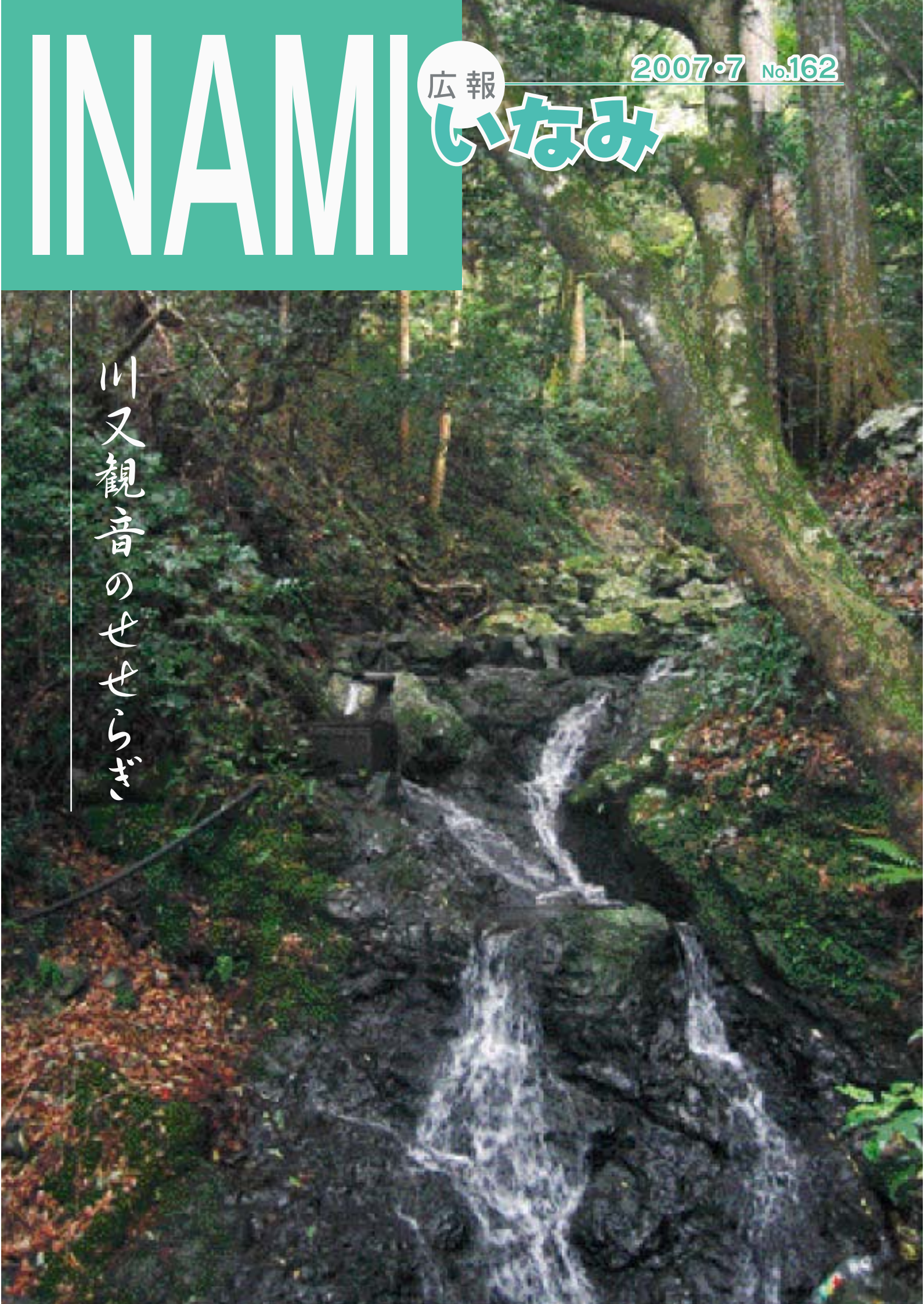
INAMI

広報

いなみ

2007・7 No.162

川又観音のせせらび



まちのできごと



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

まちのできごと



5/12(土)

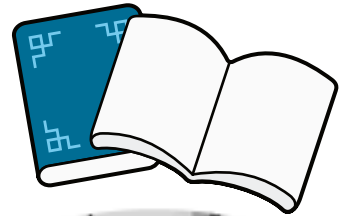
コアブレーメンコンサートに200人

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。

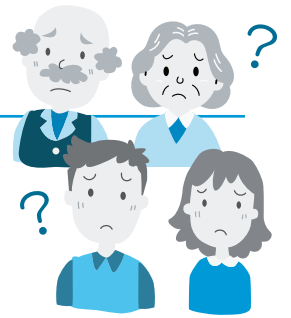


百人一首▶

◀読みきかせ



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



イイロウゴ
0570-05-1165

■年金をお受けになっている方の年金相談



イイロウゴ
0570-07-1165

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



イイロウゴ
0570-05-1165

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、おかけ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場合がございます。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おります。どうぞご利用ください。
- 通話料金は一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず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V

忙しい毎日：でも、「ちよつぱり運動を始めた、運動することを考えている」という方もいらつしやるでしょうか!?

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ますか？ みることもできたのではないのでしょうか。

それでは、なかなか外へ出て運動はしにくい...という方に、家中でできる運動を紹介します。

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

- おお向けになり、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



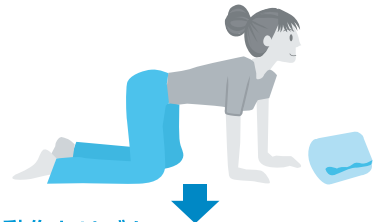
1 肩こりや二の腕のたるみを解消

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



また、ウォーキングを始めた方、またはしていた方に、ポイントを紹介いたします。

歩数計を使うと、楽しく続けられることもありますよ！

このように、気長に続けられることをみつけましょう。

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、しっかり禁煙、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てみましょう。

※メタボリックシンドロームの冊子より引用

薬は、安全に 使いたしましょう！

一、副作用

——特にこういう人は
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
- 他にも薬を飲んでいる人
- 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ではありません。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。

二、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、血圧の薬などの中には、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。



「麻しん（はしか）」の対応

●麻しんとは？

一般的には「はしか」と呼ばれ、麻しんウイルスの空気感染によって起こります。麻しん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、10日間前後の潜伏期間を経て、発熱、咳、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。

麻しん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ょう。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、麻しんの初期症状は、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。



■お問合せ

御坊保健所

☎0738-22-3481

プラス一品のおかず

茶まんじゅう

《材料》

- A | 天ぷら粉……………100g
 抹茶……………小さじ1/2
 ・砂糖……………60g～80g
 ・卵白……………1ヶ分
 ・あん(市販)……………300g
 ・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 ボ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)

図書館情報 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

・魔法の宅急便 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	たしろちさと
・とんでいったりんご (学研おはなし絵本)	ふくだとしお
・アンモナイトの夏	高田三郎
・みどりのふえ (おはなしえほんシリーズ7)	おぐらひろかず
・つばさをもらったライオン	クリス・コノヴァー
・おまかせコックさん	鈴木まもる
・おむすびさんちのたうえのひ (わたしのえほん)	かがくいひろし
・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)	トルー・ケリー
・しろいはうさぎ (世界傑作絵本シリーズ)	クォンユンドク
・よじはんよじはん (世界傑作絵本シリーズ)	イヨンギョン
・ポケットからなにがでる?	和田誠

一般書

・水漬く魂 第2部 赤に燃える	小嵐九八郎	・ミノタウロス	佐藤亜紀
・遭難	本谷有希子	・6時間後に君は死ぬ	高野和明
・中原の虹 第3巻	浅田次郎	・グラビアの夜	林真理子
・微熱の街	鳴海章	・うつつ・うつら	赤染晶子
・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	・灘の男	車谷長吉
・秘花	瀬戸内寂聴	・パイアウト 一企業買収一	幸田真音
・美男の国へ	岩井志麻子	・ラ・ロンド 一恋愛小説一	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ーズに応える科目を約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。

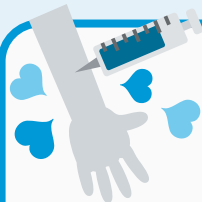
学生の種類	入学料	授業料
科目履修生 (6ヶ月在学し、希望する科目を履修)	6,000円	1科目(2単位) 11,000円 (テキスト代含む)
選科履修生 (1年間在学し、希望する科目を履修)	8,000円	
全科履修生 (4年以上在学し、学士の学位の取得を目指す)	22,000円	

お問合せ 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/>

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。



わけてください。
あなたの愛を!

献血にご協力をお願いします。

7月7日(土)

時間	場所
9:30~11:30	第一電工(株)
13:00~16:30	Vショップいなみ店

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



あの歌 この歌 紹介

通信文芸「いなみ」より

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

鶯の初音に心清めつつ明けの宮居にかしわ手を打つ

中村トクエ

俳句

岬越ゆ沖雲疾き鱈東風

水野 あき

夕照に映え飛び交す初燕

杉村 弥生

散る花を惜しみつ賜ふ野点かな

平田江津子

川柳

人間味ずーとそのままそのまんま

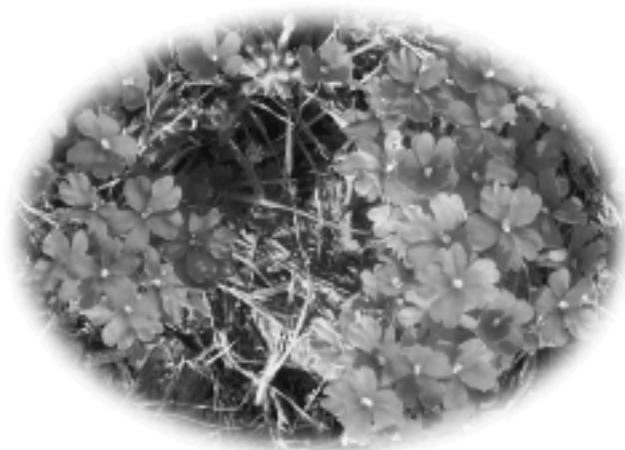
平野 民代

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





榎の木

菱の瀧

川又観音

