

Public relations Inami 【広報・いなみ】

Inami



特集

秋といえば、「食欲の秋」！

印南町の“食”を再発見してみましょう。

2014. 10

No.231



秋



かきまぜごはん、茶粥、手づくり味噌

塩サバを酢飯に乗せ、あせの葉で巻き、桶に入れて重しをして作るサバのあせ寿司は、祭りの日の主役です。塩や酢、あせの葉には殺菌作用があるので、傷みやすいサバを安全においし

秋祭りといえばこれ！

食欲の秋

秋といえば、様々な秋がありますが、やはり「食欲の秋」！
印南町には、おいしいものがたくさんあります。
今月号では、地元の食を再発見してみましょう。



くいただくことが出来ます。まさに先人の知恵が詰まった一品といえるでしょう。

懐かしいお母さんの味

印南町には、かきまぜごはん、手作りこんにやく、手づくり味噌、茶粥などの懐かしいお母さんの味があります。

かきまぜごはんは、焼いたサバをほぐしたものと、醤油、酒、みりんなどで味付けをした、にんじん、こんにやく、しいたけなどの具材を、ご飯に混ぜ込んだものです。

茶粥は、ふつうの白粥とは違い、ほうじ茶で米をたいて作る香ばしい粥です。「おかいさん」の名称で知られており、和歌山県民にはなじみの深い一品です。

こんにやく芋から作る手作りこんにやくは、独特の歯ごたえに懐かしさを感じます。刺身にしても、煮物にしても美味しくいただけます。

手づくり味噌は作る家庭によって熟成の度合いや塩分に違いがあり、その家ならではの味が生まれます。手づくり味噌で作った味噌汁は、ほっと安心する美味しさです。

食

印南町のおいしい食材

印南町にはおいしい食材がたくさんあります。

赤糖房、優糖星、王糖姫は、糖度の高さが自慢のミニトマトです。赤糖房、優糖星は10月下旬から6月下旬に出荷され、王糖姫は11月上旬から6月下旬に出荷されます。印南町は豆類も有名で、ウスイエンドウやキヌサヤエンドウの生産も盛んです。およそ10月上旬から5月下旬にかけて出荷されます。

町の魚であるイサキの旬は初夏頃といわれており、刺身や焼き魚、煮魚やから揚げなどの様々な調理法で食べられます。

イサキ



赤糖房 (ミニトマト)



日時：10月18日(土)

場所：印南漁港内「印南浜公園前」駐車場



軽トラ市とは？

軽トララックの荷台を店舗に見立てた朝市のことです。2005年に岩手県雫石町(しづいしちやう)ではじめられ、今では日本全国へと広がっています。

印南町では平成24年12月末にまちの活性化を目的として開催し、大変好評をいただきました。その後、春、夏、秋、歳末と年に4回行っており、今回の秋の軽トラ市で8回目となります。

人気には理由がある

第一に、対面販売をすることで、昨今では少なくなっている会話をして安心安全な買い物ができるということです。

生産者の顔を見ながら、商品を直に手に取って納得した上で購入できるというのは、商品に対する安心感が高くなります。

そして、その土地ならではの食材や加工品を取り扱っているということも理由です。

旬の地元食材を見定めながら食事メニューを考えるのは、買い物物の大きな楽しみだと感じる方もたくさんいらっしゃると思います。

私自身軽トラ市が好きで、ここ数回足を運んでいます。まだ行ったことがないという方は軽トラ市で旬の食材を見つけてみませんか？駐車場も広いので初めてでも訪れやすいですよ。

町内の産品所 秋のおすすめ商品

フレッシュマーケット

優糖星の果汁につけ込んだTomato Juiceです。プレゼントやお土産におすすめです。



奥真妻活々倶楽部

はちみつ(和蜜)です。他に地元で採れた野菜もあります。



共栄花の里産品所

れんげ米です。この時期は新米をおいしくいただけます。



ビーンズ直売所

地元産の野菜です。また、とうふも人気でよく売れています。



ふる里産品所ふれあい

野菜や果物です。これからの季節は、柿がおいしいです。



あがら直売所

地元で採れた鮮魚です。どの魚がいつ入荷するかはその日のお楽しみですよ。



また、毎年11月頃になると、ウツボの天日干しの風景が見られます。天日干しされたウツボを小さく切り、油で揚げて甘辛いタレで味付けするとおいしい珍味になります。

今回紹介出来ませんでした。が、印南町にはたくさんのおいしい食材があります。(※出荷時期は目安なので、年によって異なります。)

地元の食材を見直してみよう

印南町では、約1400人の方々が農林漁業に従事しており、印南町の農林業を支えていることをご存知でしょうか。今は、スーパーに行けば、季節に関係なく国外や全国各地の多様な食材を購入することが出来ますが、一度地元の食材に目を向けてみませんか。地元食材には文化があり、生産者の顔が見えるので安心です。地元食材を料理に取り入れるのはもちろん、買い物をする際に地元食材を意識してみてください。大切な文化を後世に残しましょう。



本大会に向けた、熱い戦い!

8月24日(日)に、自転車競技(ロード)リハーサル大会が、来年の本大会に向けて、印南町黒潮フルーツライン特設ロード・レースコースで開催されました。天候にも恵まれ、男子83名、女子21名の選手によりレースが繰り広げられました。

厳しいコース設定

レースは、印南町黒潮フルーツライン特設ロードレースコースを周回します。

男子の6周(約94・6km)は高速道路を走れば印南町から関西国際空港までとほぼ同距離で、女子の3周(約47・2km)は紀三井寺までの距離とほぼ同じです。

長く、しかも高低差が約250mで、急カーブもあるというとても厳しいコースです。

優勝は窪木・上野選手

スタートラインに並ぶ選手たちの胸の鼓動が聞こえるぐらいの緊張感が周囲に張りつめる中、8時30分に男子のスターターとして日裏町長が号砲を鳴らし、5分後の女子のスターターを堀口議長が務めました。

レースは序盤から男女ともにリタイアする選手が多い展開となりました。厳しいコース設定

と蒸し暑い気候に、選手が苦しめられた影響と思われる。また、安全確保と時間管理のため

にコース上の関門所において、8位を含む先頭集団から5分以内で走行していない選手は強制的に走行不可とするルールが設けられています。

このような厳しいレースの中、地元和歌山県の窪木一茂(くぼきかずしげ)選手が得意のゴールスプリントを制し優勝を勝ち取りました。女子は先頭集団を引っ張った上野(うわの)みなみ選手が制しました。



【序盤大混戦の男子選手】

この時点で、優勝した窪木選手は先頭からやや距離をとっていた。



【疾走する女子選手】

女子先頭集団の3名。優勝はこの3名に絞られたレース展開となった。



【中学生によるエスコート】

選手入場の際に、中学生が応援旗を手に堂々と行進。

大会を振り返って

ボランティアの方々に感謝

19日に行った決起集会を含め、多数のボランティアの方が、立哨員や大会運営に携わってくださり、全国から来場された選手・監督・競技役員・観客を無事にお迎えすることができました。

ご協力いただきました皆様ありがとうございました。

交通規制のお礼

レース中の交通規制については皆様にご不便とご迷惑をおかけしました。

ご協力ありがとうございました。

来年に向けて

来年の紀の国わかやま国体本大会では、自転車競技(ロード)に加えて、ゴルフ競技(成年男子・女子)が開催されます。

引続き町民の皆様のご支援とご協力をお願いします。



【勝利の笑顔】

窪木一茂選手(左)と上野みなみ選手(右)。



【おもてなしの品】

トマト梅そうめん、めざし、しいたけ、エリンギが無料でふるまわれた。



しかし、初めての経験なので戸惑いが見受けられたのも事実です。「おもてなしの心」が更に求められる、という反省を得ることができました。

今回のリハーサル大会で経験したことを来年の本大会に活かすことができるかどうか。スタッフなど関係者を含めた来場

これは、選手を含めた大会関係者の方々に「トマト梅そうめん」や「めざし」などの印南町の特産物でお迎えするために企画されたものです。

ここで全国から訪れた方々と笑顔で会話をし、ふれあうことができたことは財産のひとつであるといえましょう。その点では、印南町の魅力を発信し、交流の輪を広げるといふ目的はある程度達成できたのではないのでしょうか。



【ボランティアの姿】

ドリンクサービスやおもてなしの品で来場者を温かく歓迎。

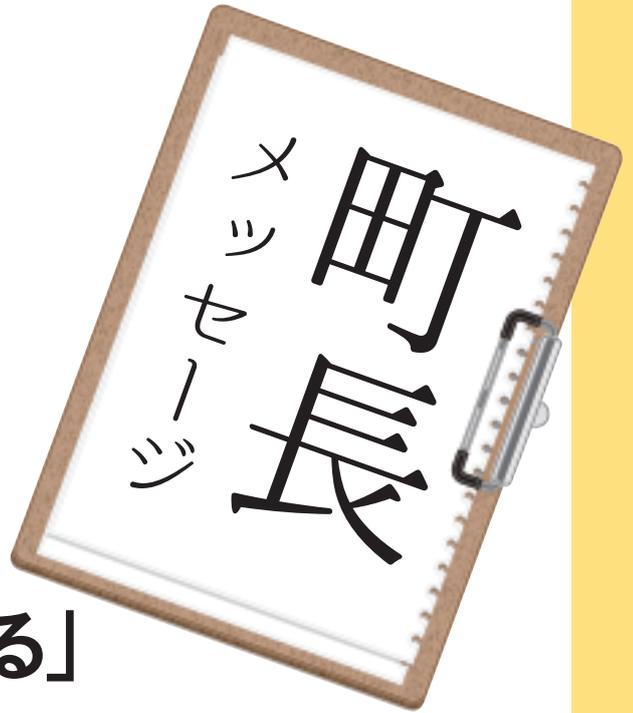
者が皆で一体となり、達成感を味わえる大会にできるかどうか。

そして、印南町の魅力を外に向けて発信するのみでなく、私たち町民が町の魅力を再発見するきっかけになることもあわせて期待したいと思います。

競技結果

男子	順位	氏名	都道府県	所属	タイム
	1	窪木 一茂	和歌山	和歌山県教育庁	2:45:32
	2	白石 真悟	山口	株式会社シマノ	2:45:33
	3	山下 貴宏	兵庫	シェルボ奈良	2:45:34
	4	安原 大貴	大阪	チームマトリクスパワータグ	2:45:35
	5	小山 貴大	群馬	前橋育英高校	2:45:37
	6	大場 政登志	茨城	C PROJECT	2:45:43
	7	藤岡 克磨	徳島	C PROJECT	2:46:59
	8	中村 圭佑	東京	昭和第一学園高等学校	2:48:30

女子	順位	氏名	都道府県	所属	タイム
	1	上野 みなみ	青森	鹿屋体育大学	1:33:33
	2	金子 広美	三重	—	1:33:34
	3	崎本 智子	愛媛	—	1:34:28
	4	塚越 さくら	鹿児島	鹿屋体育大学	1:38:31
	5	三浦 涼香	愛知	桜花学園高等学校	1:38:32
	6	古山 稀絵	東京	昭和第一学園高等学校	1:38:32
	7	伊藤 杏菜	愛知	中京大学	1:38:33
	8	バターソン・ジル	長崎	MUUR ZERO	1:38:33



「ふるさとが人を育み、 人がふるさとを創る」

印南町長 日裏 勝己 (ひうら かつみ)

町長の日裏です。

今年の夏は、全国各地で局地的な豪雨による浸水被害や土砂災害が発生しています。特に8月19日から20日にかけて発生した広島市での土砂災害では、70名を超える犠牲者が出ています。つつしんで哀悼の誠を捧げますとともに、被害にあわれた方々に心よりお見舞い申し上げます。

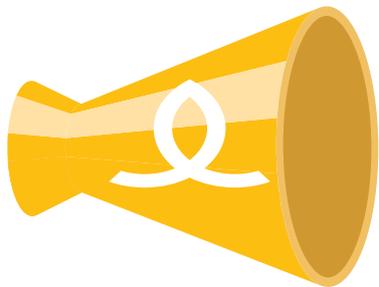
さて、先月の9月3日第2次安倍改造内閣が発足しました。私はこの内閣の特徴として、女性の閣僚を起用したこと、地方創生担当相を置いたことと思います。地方が抱える問題はそれぞれ地域によって異なっているとしても、共通して人口減少と少子高齢化に直面していることに間違いはありません。魅力あふれる地方の創生に、政府も本気で取り組もうとしています。その中で地方自治体の自発的な取り組み、アイデアに対する取り組みが支援の前提とされています。印南町におきましても、今年4月から過疎地域の指定を受け、過疎地域自立促進特別措置法の適用を受けることになります。

「ふるさとが人を育み、人がふるさとを創る」私が理想とする地域社会であります。印南町の未来を考えた場合、楽観はできない状況であると考えています。

今、東京一極集中や均一化、マネー資本主義といわれる金融経済の行き詰まり感から、比較的若い方が里山や里海に興味を持ち金銭的な豊かさより、人間本来の生き方を求める動きが活発になりつつあり、情勢が変わってきていると聞きます。

平成27年度には第5次長期総合計画の後期計画の策定があります。今後、印南町を元気にするためにはどうすればよいのか、知恵を出し合い行政を進めてまいりたいと考えています。どうかよろしくお願い申し上げます。





印南町からの お知らせ



Information

📣 介護保険係から ～認知症を知る～

85歳以上になると4人に1人が認知症の症状があると言われています。その数は今後20年で倍増するとも予想され、認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気といえます。

早期発見が大切

認知症の原因となる病気の中には治療すれば治せるものもあります。治せる認知症なのか、進行を止めたり遅らせたりできる認知症なのか、症状が軽い段階でわかれば、最大の効果が期待できます。

早期発見の目安 心当たりのある方はお気軽にご相談ください

- もの忘れがひどい（同じことを何度も言う・置き忘れて探し物が増えるなど）
- 判断・理解力が衰える（新しいことが覚えられない・話のつじつまが合わないなど）
- 時間・場所がわからない（約束の日や場所を間違える・慣れた道に迷うなど）
- 人柄が変わる（少しのことで怒る・自分の失敗を人のせいにするなど）
- 不安感が強い（外出時何度も荷物を確かめる・「頭が変になった」と訴えるなど）
- 意欲がなくなる（テレビに興味を示さなくなった・身だしなみを構わなくなったなど）

ご相談は **住民福祉課内 印南町地域包括支援センター ☎42-1738**

Information

📣 10月17日から23日は「薬と健康の週間」です ～おくすり手帳はお持ちですか？～

おくすり手帳とは、あなたに処方された薬の名前や飲む量、回数などの記録（薬歴）を残すための手帳です。

この記録があると、医師・歯科医師や薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使っているのかが判断できます。また、他の医療機関で薬をもらうときにも、おくすり手帳

を見せることで、同じ薬が重なっていないか、飲みあわせ等についての確認も行ってもらえます。

おくすり手帳は処方せんをもらったら、保険薬局で無料でもらえます。

【おくすり手帳の使い方】

- 病院や医院、歯科医院、薬局に行ったときには、毎回、医師・薬剤師に出してください。
- 薬局で市販の薬を買った場合にも、記録してください。
- 病院や薬局で薬の名前などを書いた説明書を渡された場合は、そのまま貼ってください。
- 薬について、わからないこと、困ったことがあるときには、空欄に記入しておきましょう。
- あなたがもらった薬の記録になりますので、大切に保管してください。

※アレルギーの有無、過去に飲んだ薬による副作用、普段よく使う市販薬やサプリメントなども記入しておく、思わぬ健康被害を防いでくれて、薬剤師から適切なアドバイスも受けやすくなります。



お問い合わせ先 **保健センター ☎43-8060**

まちの できごと

今月号では、**8月11日から8月30日**までのできごとを紹介します。

● シルバー人材センターによる 道路美化ボランティア

8月18日



シルバー人材センターによる、道路美化のボランティア活動が行われました。印南町役場周辺の道路を中心に草刈りなどが行われ、皆さんのおかげで道路はとても美しくなりました。

● 国体リハーサル大会決起集会

8月19日



国体自転車競技リハーサル大会に参加するボランティアの方や職員全員を集めた決起集会が、印南町体育センターで行われました。参加者たちは、本番に向けて士気を高めました。

● イサキの放流

8月25日



印南町漁港で、いなみこども園の園児がイサキの稚魚の放流を行いました。元気に海を泳いでいくイサキの稚魚に、園児らは、「大きくなって帰ってきてね」と声をかけていました。

● 国体リハーサル大会啓発運動

8月11日



Aコープいなみ店前で、国体自転車競技リハーサル大会の啓発運動を行いました。当日はきいちゃんも駆けつけ、Aコープを訪れた客に応援手旗などを配布しました。

● かえる橋の取材

8月13日



ケーブルテレビの「三関王」という番組で、かえる橋が紹介されることになり、取材班が印南町を訪れました。かえる橋は「生き物を使った街おこし」というテーマで紹介されました。

● 九度山小学校の児童が 印南町で民泊体験

8月18日～20日



九度山町立九度山小学校の児童が民泊体験のために印南町を訪れました。磯観察やクルージング、乗馬やブドウ狩り、フラワーアレンジメントなど、盛りだくさんの体験メニューを楽しみました。

●稲原中学校生徒の思春期体験

8月28日



保健センターで、思春期体験がありました。参加した稲原中学校の生徒たちは、はじめのうちは恐る恐る赤ちゃんを抱いていましたが、楽しそうに笑う赤ちゃんにつられてだんだん笑顔になってきました。

●全国大会出場選手表敬訪問

8月29日



印南町出身で南部高等学校1年生の田中僚馬さんが、第59回全国高等学校軟式野球選手権大会に出場するというので、副町長と教育長のもとを訪れました。

●印南町消防団第2分団訓練

8月30日



印南町消防団第2分団が切山区において、消防放水訓練を実施しました。本番さながらの緊張感を持った消防活動が実施され、訓練終了後には、濱中団長が講評を行いました。

●ソフトテニス全国大会出場選手表敬訪問

8月25日



印南町出身で信愛中学校3年生の内田幸音さんが、第45回全国中学校ソフトテニス大会の団体の部で準優勝し、町長に結果を報告しました。内田さんは、ソフトテニス部でキャプテンを務めています。

●第8回近畿府県別対抗ゴルフ大会

8月26日



第8回近畿府県別対抗ゴルフ大会が、ラ・グレースゴルフ倶楽部で開催されました。印南町が後援ということで、副町長が表彰式で挨拶をしました。また、選手や関係者にはおもてなしとして、ウツボや干しいたけなどの産品が配られました。

●印南音頭と浴衣を楽しむ集い

8月26日



「印南音頭を気楽に楽しむ」ことを目的とした、印南音頭と浴衣を楽しむ集いが印南町公民館で開催されました。参加者たちは、三味線の伴奏と生唄にあわせて、印南音頭を踊りました。

健康

ひろば

献血

10月6日(月)

少子高齢化が進む中、輸血が必要な方々を支えるための血液が不足する恐れもあり、皆様のご協力がますます大切になってきます。

9:30～11:00	印南町商工会
12:30～14:00	カルフル・ド・ルポ印南
14:45～16:45	Aコープいなみ店



今月の行事は、場所は、すべて保健センターで行います。

●運動deリフレッシュ教室

みんなで楽しく、いい汗流そう！汗をかくので水分補給も忘れずに！！

【日程】10月10日(金)・24日(金)
午後7時30分から1時間



●子どもの健診・健康相談

◆1歳6か月児健診

*歯科健診もあります。

【対象】平成25年1月～3月生

【日程】10月9日(木)

◆乳幼児健康相談

*6か月児と2歳児にはブックスタート。1歳児・2歳児にはむし歯予防のお話もあります。

【対象】6か月児(平成26年3月生)・1歳児(平成25年8月生)・2歳児(平成24年7月生)

【日程】10月15日(水)

◆4か月・10か月児健診

【対象】4か月児(平成26年5月生～6月生) 10か月児(平成25年11月生～12月生)

【日程】10月23日(木)



●はっらっママ教室

【内容】「赤ちゃんとの安心・安全な生活を送るために」をテーマに保健師のお話です。

子どもの事故予防について考えましょう。また、楽しく赤ちゃんとの時間を過ごすヒントとして簡単手作りおもちゃと一緒に作ってみましょう！

【日程】10月14日(火)
午後1時30分～3時

(予防接種についてのご案内)

10月から子どもの水痘(みずぼうそう)と高齢者の肺炎球菌の予防接種が新しく始まります。またインフルエンザの予防接種もスタートとなります。くわしいご案内につきましては、皆様のお宅へチラシをお届けしますので、ご家族でよくご覧になってください。

お問い合わせは保健センター(電話 43-8060)にお願いします。





「健康寿命」を延ばすために！

ロコモチャレンジ教室のご案内

運動で、骨や関節を守ろう！

「運動したいけど、膝が悪いし」「健康のために運動がよいと言われているけどなあ」と言っていて、運動をすることをためらっているアナタ！そのまま動かさないでいると、筋肉、骨、関節などの調子がどんどん悪くなり、将来、介護が必要な状態になる可能性が高くなります。これを「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」と言います。また、運動不足は生活習慣病の引き金になる可能性もあります。そこで、「無理はしないけれど、これなら続けられる！」という運動を一緒に見つけてみませんか？

今回、ロコモを予防するためにメデイカルスタッフがお手伝いします！

対象と定員：40歳以上 75歳未満の方 先着 20名
 実施期間：10月17日(金)～12月18日(木)までの計6回 午後7時～約2時間
 (くわしい日程は下の表をご覧ください)
 場所：印南町保健センター
 内容：医師、セラピスト、スポーツインストラクター、管理栄養士による講義及び実習
 (主な内容)
 参加決定の方には詳しいプログラムをご案内いたします。

第1回	10月17日(金)	医師の講演	ロコモ度テスト
第2回	10月23日(木)	栄養士の講義	調理実習
第3回	11月 6日(木)	セラピストの講義	エクササイズ
第4回	11月20日(木)	インストラクターの講義	エクササイズ
第5回	12月 4日(木)	セラピストの講義	エクササイズ
第6回	12月18日(木)	ロコモ度テスト	エクササイズ

自己負担：無料
 申込み方法：10月10日(金)までに、保健センターにお電話でお申し込みください (電話：43-8060)

～健康インフォメーション～

こんにちは！

印南町食生活改善推進員です

私たちは「食育」を通して健康づくりのための活動をしています。

8月は「おやこクッキング」として子どもの健康なからだのために「食べ物を選ぶ力」を家族みんなで育むことをテーマに教室を開催しました。当日はお母さんと子ども23人の参加がありました。

栄養バランスの大切さなどのお話の後、「かんたんスパニッシュオムレツ」「ゆかりしらす



おにぎり」「カンタン！ホイルハンバーグ」「やさいのカミカミ和え」「ヨーグルトのパフェ」をみんなで作りしました。出来上がって、バイキング形式でそれぞれお皿に取り分けていただきました！



毎日プラス一皿の野菜！

レシピ紹介！

「かんたんスパニッシュオムレツ」

(材料)4人分

卵4個、ミニトマト3個、ソーセージ2本 (30g)、玉ねぎ50g、じゃがいも80g、グリーンピース30g、サラダ油大さじ1、塩小さじ1/5、こしょう少量

(つくりかた)

- ①ミニトマトは4等分し、ソーセージはうすく切る。玉ねぎ、じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油 (大さじ1/3) を熱し中火にかけ、ソーセージ、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピースを入れて、じゃがいもに火が通るまでいためる。
- ③ボウルに卵を溶いて、塩、こしょう、ミニトマト、②を加えて混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油 (大さじ2/3) を熱し中火にかけ、③を流し入れて円を描くように混ぜ、固まり始めたらふたをする。弱火で2～3分ほど蒸し焼きにしたら裏返し、裏面も焼く。冷めたら切り分ける。



10月10日は目の愛護デーです。

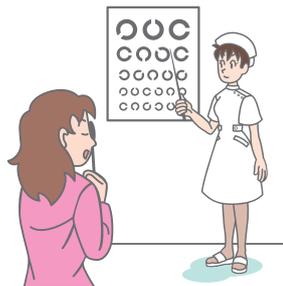
「ちょっと片方の目で見てみよう！」

右目と左目、同じですか？

目の病気も早期発見、早期治療が重要です。

「1010」を横に倒すと眉と目の形になることから、10月10日を目の愛護デーとしています。

私たちの五感（視覚、聴覚、味覚、触覚、嗅覚）のうち約80%は「目」から外の情報を得ていると言われています。そんな大切な「目」の健康について考えてみましょう！



●ゲームやパソコン、テレビは要注意！

長い時間、画面を見ていると目の緊張が取れにくく視力の低下につながります。それに首や肩などがこって、自律神経の不調（イライラなど）を引き起こすこともあります。また、まばたきの回数が減って、いわゆる「ドライアイ」の状態になります。

●子どもの目の健康

子どもは毎日、物を見ることで少しずつ見る力を養います。見る力とは、目を通して見たものを脳に届ける力のこ

とです。少なくとも15歳までは、眼球の大きさや形とともに、見る力や目を動かす力は発達途上です。そのため見る環境が、それらの発達に大きく影響します。

●糖尿病や高血圧が引き起こす目の病気

目の血管や網膜にまで悪影響を及ぼし、最悪の場合は失明に至ることもあります。

目の定期検診だけでなく、全身の健康も見直すことが必要です。

「自分は大丈夫」、病気はそのスキを狙っています。

大切な目を守ってあげて

- ①パソコンやテレビの画面ばかりみていませんか？
⇒1時間連続で使用する場合は、15分位の休憩をとってください。
- ②まばたきをしていますか？
⇒意識的にまばたきの回数を増やしてください。
- ③背筋が曲がっていませんか？本や画面に近づきすぎていませんか？
⇒正しい姿勢（背筋を伸ばしてみてください）で本や画面から距離をとってください。



目に良い栄養素と食べ物

- ①ビタミンA：眼を活性化させます。
⇒レバー・にんじん・チーズなど
- ②ビタミンB1：眼の疲労を軽減させます。
⇒しいたけ・ゴマ・豚肉など
- ③ビタミンB2：眼の粘膜を保護します。
⇒干しいたけ・わかめ・海苔など
- ④DHA：不足すると視力が低下します。
⇒さば・さんま・いわしなど
- ⑤アントシアニン：眼精疲労の予防効果があります。
⇒カシス・ブルーベリーなど
- ⑥ルテイン：加齢による目の病気予防の効果があります。
⇒ほうれん草・ブロッコリーなど

いなみの 仲間

印南かえる倶楽部

～国体出場を目指す～



出場選手数： 8名（600kg 以内）

登録選手数： 10名

勝 敗：一定のライン（4 m）まで引くと勝ち
（3本勝負が多い）

カテゴリー：ジュニアの部…小学生

一般の部…中学生以上

競技の部…18歳以上

主要大会：綱引選手権大会（紀陽銀行杯の冠がついており、貴志川体育館で行われます。）

「綱引き」といえば運動会の種目の一つというのが、まず頭に浮かぶのではないのでしょうか。あとはテレビで少しだけ見たことがある。皆さんはどうですか。綱引きに関して詳しい知識のある方というのは少ないのではないのでしょうか。

さて、今回紹介するのは、町内唯一の綱引きクラブ『印南かえる倶楽部』です。

綱引きを見てみると主に腕力を使っているように見えるのですが、そうではないようです。競技としての綱引きのポイント

を教えてくださいました。

一、綱の位置を低くすること。

二、腕で引くのではなく、足で引く。

ポイントを教えてもらったところで、チーム戦術について伺いました。

「引く力では他に強いチームがあるので、そのようなチームに対しては引くのではなく、『いかに止められるか』という戦術をとっている」とのことです。

この様に聞くと消極的だと思いかもしれませんが、過去に紀陽銀行杯の競技の部で3位になった経験がある強いチームです。

そして、今年度の目標は、和歌山県大会を兼ねている紀

陽銀行杯で3位以内に入り、2015年に開催されるきのくに和歌山国体（公開競技）に出場すること。そして、子どもにも自慢すること（笑）だそうです。

そのために、年間通しての練習に取り組むとともに近隣市町チームとの合同練習もおこなう予定にしています。

取材を続けていく中で「一度綱を引いてみないか」と声を掛けられ、綱引き専用のシューズを貸してもらい、簡潔な指導の後、小学校以来20数年ぶりに綱を握りました。

私が綱を握っていたのは、時間になると約10秒足らずです

が、時間が長く感じられ、全身が大変疲れました。

「技術的なことを身に着けると初めての時のようなしんどさはなくなるよ」とねぎらってくれ、「口でこの競技のおもしろさを伝えるのは難しいけど、一度やってみると綱引きの魅力にはまる。」とも話してくれました。

このクラブでは部員を募集しています。綱引き競技の魅力を

たくさんの人に知ってもらいたいからという想いを持っていきます。また、スポーツ経験は全く関係なく、体力に自信がなくても大丈夫です。

興味のある方は、専用シューズを貸してもらるので、一度見学に行ってみてはどうでしょうか。

この競技で国体に出場してみませんか？

印南かえる倶楽部

【活動日時】毎週月・木 20時～21時30分

【活動場所】印南町体育センター

【会費】月額1,000円

【問合せ先】浦森高茂（代表）



図書室通信

～レッツ!
エンジョイリーディング～

新刊新着のお知らせ！

絵本・児童書

生きものつかまえたらどうする？ 秋山 幸也
 宇宙人に会いたい！ 平林 久
 おーい、ふじさん！ 大山 行男
 かえってきたへんしんトンネル あきやま ただし
 給食室のはるちゃん先生 光丘 真理
 くろねこさん しろねこさん 得田 之久
 すすめ！きゅうじょたい 竹下 文子
 ちびうそくん 乾 栄里子
 ネバーギブアップ！ くすのき しげのり
 ほんとのおおきさ水族館 小宮 輝之
 ほか

一般書

遺譜 上・下 内田 康夫
 お金が貯まるのは、どっち!? 菅井 敏之
 銀翼のイカロス 池井戸 潤
 グリーン・グリーン あさの あつこ
 荒神 宮部 みゆき
 人生はスタートしたばかり! ワーズワークス
 捜査組曲 今野 敏
 花子とアンへの道 村岡 恵理
 薬局で買うべき薬、買ってはいけない薬 中川 基
 和歌山Walker 和歌山ウォーカー編集部
 ほか

newbook

公民館図書室の本は、印南町の
 ホームページから検索することができます。
<http://www.town.wakayama-inami.lg.jp/>



掲

示

板

ホンデリング

～本で広がる支援の輪～

不要になった本が、犯罪被害に遭われた方々への支援活動に活用されます。

寄付された本は、バリューブックスにて買い取られます。買い取り金額が、全国被害者支援ネットワークを通じて毎年1月に寄附者情報とともに紀の国被害者支援センターへ振り込まれる仕組みとなっています。

あなたの本のご寄附で、犯罪被害に遭われた方々への支援の輪がひろがります。ご協力よろしくお願ひします。申込方法など詳しくは、お問い合わせください。

■お問い合わせ先
 紀の国被害者支援センター事務局
 ☎073-427-2100
 月～金 10時～17時
 土・日・祝日・年末年始は除く

平成26年度
成人式実行委員の募集 !!

一記念すべき晴れ舞台を

自分たちの手で作り上げてみませんかー

開催日 平成27年1月11日(日)

成人式2部の企画・運営に携わっていただく実行委員を、新成人の皆様から募集しています。ご興味をお持ちの方は、お気軽にご連絡ください。

応募資格：平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの方

活動内容：成人式2部「二十歳の集い」の企画・運営

応募期限：平成26年10月17日(金)

申込方法：教育課まで、電話・ファックス等で住所・氏名・電話番号をご連絡ください。

なお、11月中旬に第1回実行委員会の開催を予定しています。

■お問い合わせ先
 教育委員会
 ☎42-1700

いなみ豆マラソン第34回大会のお知らせ

スポーツの秋恒例、いなみ豆マラソン大会が開催されます。今年もみな様のご参加をお待ちしています。

日 時 11月2日(日) 受付 午前8時00分～ 会場 清流中学校
 開会式 午前9時00分 種別 4種目11競技
 スタート 午前9時30分～

1kmコース A. ファミリー: 幼児と保護者
 B. いなみこども園4・5歳児
2kmコース C. 小学1・2・3年生

3kmコース D. 小学4・5・6年生男子
 E. 小学4・5・6年生女子
 F. 中学生男子
 G. 中学生女子

5kmコース H. 高校生～45歳未満男子
 I. 高校生～45歳未満女子
 J. 45歳以上男子
 K. 45歳以上女子

参加料 ファミリー1,000円/一般1,000円/こども園4～5歳児・小学生・中学生・高校生500円

申込締切 平成26年10月17日(金)

●大会要項は、教育委員会で配付します。また、町ホームページからダウンロードできます。



■お問い合わせ先
 教育委員会
 ☎42-1700

土砂災害から身を守るために知っておいてください。

台風や大雨の際は、土砂災害が発生しやすくなっているため注意が必要です。

8月に発生した広島市の土砂災害では、70名を超える犠牲者が出ています。

これから台風シーズンです。土砂災害から身を守るために3つのことを知り、非常時に備えてください。

普段からの心構え

①お住いの場所が、土砂災害の危険箇所か確認。

和歌山県砂防課のホームページなどで確認できます。

または印南町役場にお問い合わせください。

印南町土砂災害危険箇所マップ
<http://www.town.wakayama-inami.lg.jp/soumu/dosha-map.html>

和歌山土砂災害マップ
<http://sabomap.pref.wakayama.lg.jp/>

雨が降り始めたら

②雨量の情報や土砂災害警戒情報に注意。

さまざまな気象情報に注意しましょう。

これらの情報は、気象庁や和歌山県砂防課のホームページなどで確認できます。

砂防課ホームページ
<http://kasensabo01.pref.wakayama.lg.jp/>

豪雨になる前に

③大雨時や土砂災害警戒情報が発表された時には早めに避難。

夜間に大雨が予想されるときには、暗くなる前に避難をするほうがより安全です。

避難場所情報はこちら
<http://www.pref.wakayama.lg.jp/pref/011400/info/index5.html>

■お問い合わせ先 和歌山県 砂防課 ☎073-441-3172
 総合防災課 ☎073-441-2262

印南町役場 総務課 ☎42-0120
 建設課 ☎42-1734

鉄道や路線バスの積極的な利用をお願いします。

鉄道や路線バスは、子供から高齢の方まで誰もが利用しやすく、特に車を運転しない人たちにとってはなくてはならない大切な交通手段です。

しかし、近年道路交通網の進展により、鉄道や路線バスの利用者は年々減少傾向にあります。

町ではコミュニティバスを運行するほか、生活交通路線維持対策として路線バス事業者に補助金を交付するなど、赤字路線の運行維持確保に努めています。また、紀勢本線活性化促進協議会の会員としても鉄道の利用促進を図っています。

利用者の減少は路線の維持にとって深刻な問題であり、生活基盤をはじめ、地域振興や産業振興にとって欠かせない交通機関を地域で支えあうことが必要です。

■お問い合わせ先
企画政策課
☎42-1736

日高看護専門学校 平成27年度学生募集のお知らせ

	地域枠	社会人	一般
募集人員	15名程度	5名程度	20名程度
願書受付期間	平成26年11月4日～11月11日		平成27年1月6日～1月13日
1次試験日時	平成26年11月29日 午前9時		平成27年1月24日 午前9時
入学検定料	20,000円		

詳しくは、お問い合わせいただくかホームページなどをご覧ください。

■お問い合わせ先
日高看護専門学校
☎0738-22-1277
FAX:0738-52-7113
E-mail:school@hidaka-na.jp



ポリ塩化ビフェニル (PBC) を含む電気機器を使用していませんか？

有害なポリ塩化ビフェニル (PBC) を含む電気機器 (トランス、コンデンサ、照明用安定器など) を使用又は保管している場合は、PBC 特別措置法に基づき届出が必要です。

あなたの事務所の電室、キュービクル、保管倉庫などを点検してください。

届出がされていない場合は、直ちに届出を行うとともに、適正に保管、処理する必要があります。詳しくはお問い合わせください。

■お問い合わせ先
県庁循環型社会推進課
または各県立保健所 (支所)
☎073-441-2692

10月は「土地月間」・ 10月1日は「土地の日」です

土地は、国民生活や企業活動のために不可欠な基盤です。しかしながら土地は限られた貴重な資源であり、明日の豊かな暮らしのためにも土地の有効利用が大切です。

このような観点から毎年10月を「土地月間」、10月1日を「土地の日」と定めています。

印南町では、平成16年度から地籍調査を実施し、土地の有効利用実現に向けて事業を進めています。

この機会に、皆さんも土地の有効利用について考えてみませんか？

期 間 平成26年10月1日～10月31日

■お問い合わせ先
建設課
☎42-1734

10月
生まれ

お誕生日おめでとう!

いまい りゆ
今井 梨結 ちゃん(3歳/平成23年10月6日生)
印南町西ノ地ちよっとやんちゃなりゆちゃん😊(笑)
これからも元気に大きくなってね♡
(家族みんなより)むらかみ そう
村上 颯 くん(3歳/平成23年10月23日生)
印南町島田お誕生日おめでとう!
おしゃべり大好きな颯くん。
これからも楽しませてね♡
(父母より)

笑顔を待っています。お気軽にご連絡ください

- ◎対象 …………… 11月に1~5歳の誕生日を迎えるお子さん
- ◎締切日 …………… 11月号:10月10日(金)
- ◎メッセージ …………… 文字数は40文字以内



メールでも受け付けています。

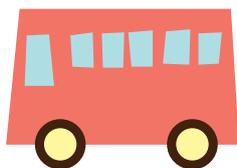
お気軽にご連絡ください

mail:kikaku@town.wakayama-inami.lg.jp

■お問合せ先/企画政策課 ☎42-1736

コミュニティバス
利用状況(8月)

稲原ルート	4人
切目川ルート	59人
合計	63人

心配事相談所・行政相談
消費生活相談所開設
予定

【開設日】10月9日(木)
【会 場】社会福祉センター
【相談時間】午前10時30分
~午後3時00分

【開設日】10月23日(木)
【会 場】切目川防災センター
【相談時間】午後1時30分
~午後3時00分

■お問合せ先
印南町社会福祉協議会
☎ 42-1433

ひまわり教室
(育児教室)のご案内

【内 容】食育クッキング
【日 程】10月17日(金)
【受付時間】午前9時30分~
【集場所】いなみっ子交流センター
【持ち物】お茶、タオル

■お問合せ先
教育委員会
☎ 42-1700



2014年
平成26年

10月号 まちのカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 ●献血	7 ●真妻健診結果説明会	8	9 ●1歳6か月児健診	10 ●運動deリフレッ シュ教室	11
12	13	14 ●はつらつママ教室	15 ●乳幼児健康相談	16 ●巡回職業相談	17 ●ひまわり教室 ●巡回職業相談 ●ロコモチャレンジ 教室①	18
19 ●開庁日 住民福祉課 税務課	20	21	22	23 ●4か月・10か月児 健診 ●ロコモチャレンジ 教室②	24 ●運動deリフレッ シュ教室	25 ●敬老会
26	27	28	29	30	31	

人の動き

平成26年9月1日現在

世帯: 3,246世帯 (- 1)
人口: 8,779人 (-18)
男性: 4,177人 (-10)
女性: 4,602人 (- 8)



※()内は7月31日との比較です。

編集 後記



企画政策課
吉田

連絡先

kikaku@town.wakayama-inami.lg.jp

4～5ページでお伝えしていますとおり、「紀の国わかやま国体 自転車競技リハーサル大会」が開催されました。

初めて観戦したロードレースはすごい迫力で、「また観たい!」と感じ、来年の国体競技がより楽しみです。

選手はまぶしいほど輝いていました。取材を気さくにうけてくださった選手の皆さんに感謝いたします。



直接
つながります

総務課 …………… 42-0120	企画政策課 ……… 42-1736	公民館 …………… 42-1702
税務課 …………… 42-1731	産業課 …………… 42-1737	切目社会教育センター …… 43-0773
生活環境課 ……… 42-1732	住民福祉課 ……… 42-1738	保健センター …………… 43-8060
出納室 …………… 42-1733	議会事務局 ……… 42-1739	
建設課 …………… 42-1734	教育委員会 ……… 42-1700	



この広報誌は環境と資源を守る再生紙・植物油インキを使用しています。