

# ごぼう

2002 January

1月号



広報ごぼう 平成14年1月1日 No.251

編集・発行/御坊市秘書課 〒644-8686 和歌山県御坊市園350番地  
Tel.0738-23-5536 Fax.0738-23-5077

印刷/有限会社 隆文社印刷所

御坊市ホームページ <http://www.city.gobo.wakayama.jp>

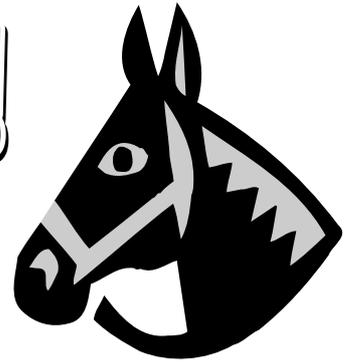
「広報ごぼう」は再生紙を使っています。

あけまして  
おめでとう



絵をかいて はさみで切って 色つけて ねんがじょうのできあがり！  
ちどり保育園

# 2002年はこんな年に!



あけましておめでとうございます。  
新しい年を迎え、みなさんも心新たにしていることと思います。  
市長、議長からの年頭のあいさつをお届けします。  
馬年にあやかり、市民のみなさんと“馬が合う”市政で、さらに飛躍の年になるようお願いいたします。

昨年からちよつと始めているのですが、春には新緑、夏には名田町の海や尾の崎海岸など御坊の海に住むいろんな生き物、秋には紅葉、冬はめつたにない雪景色など、四季折々の美しいごぼうを映像に収め、それらをデータベース化して、昨年10月から開設した市のホームページなどで公開していきたいと思っています。馬年にちなみ『情報発信基地・ごぼう』が、全国を駆け巡るよう期待してやみません。

個人的にチャレンジしたいことはありますか？

昨年は、テロに続く戦争や長引く不況、構造改革と社会的にも経済的にも大変厳しい年でしたが、本年はより一層、厳しい行政運営をしいられることと思います。しかし、少子・高齢化社会に向けた地域福祉施策の充実や、IT関連事業の推進等新たな発展基盤の整備、環境問題、市町村合併などの重要政策への対応は不可欠であることから、生活圏や経済圏の広がりを踏まえ、周辺町村との一体的な発展を考えながら、「ひとが輝き、いきいき暮らせるまち」を目標に、みなさま方と知恵を出し合い、市の発展のために努力したいと思いますので、本年もご協力いただきますようお願い申し上げます。



地方分権の進展と、住民の生活圏の拡大とともに行政の範囲の見直しと財政の充実強化を図ることが課題となってきました。

このため、市議会では昨年5月に市町村合併問題調査特別委員会を設置し、合併による将来の自治体のあり方について検討を重ねておりますが、合併は地域の将来や生活に大きな影響を及ぼすものであり、市民の納得の得られるメリットなどを研究した上で、進めていく所存であります。

今後とも、市民のご理解のもと、公正で透明な行政の推進に向けて努力してまいりますので、本年も相変わらぬご支援をお願い申し上げます。

個人的にチャレンジしたいことはありますか？

十二支の馬は「貫く」、「始まる」の意があると聞きます。

そういう意味で個人的にも、議員としても「何か」にチャレンジをしたい。その「何か」を探り、探りあてた段階より精力的に研究及び勉強を重ね、ある時期に意見発表をしたいと考えております。

# ふるさと名人 “紀の人賞”

11月25日、歴史民俗資料館で行われた藤井和紙漉きのようす。



11月29日、県庁で“紀の人賞”の表彰式が行われました。この賞は地域の特色を生かしてまちづくりや人づくりや頑張り人に贈られ、市の無形文化財に指定されている『藤井和紙の手漉き製法』を伝承し後継者の育成に努めている小池秀夫さん（藤田町藤井）が選ばれました。

## 受賞おめでとうございます

知事賞を受ける5人



## 第47回 御坊市美術展覧会

11月25日、各部門ごとに知事賞をはじめ各賞の表彰式が中央公民館で行われました。受賞された60人のみなさんおめでとうございます。（氏名敬称略）

- 《市教育長賞》
  - 書画の部 吉田 久溪
  - 洋画の部 中 宣忠
  - 写真の部 花本 嘉一
  - 日本画の部 鶴澤 豊子
  - 陶芸の部 上山 恵美
- 《文化協会長賞》
  - 書画の部 村山やよい
  - 洋画の部 三宅 千恵
  - 写真の部 柏木 敏孝
  - 日本画の部 木村 幸子
  - 陶芸の部 木寺 俊爾
- 《奨励賞》
  - 書画の部 露口玲華 森嶋洋子 福原
  - 左恵香 西井砂智 浦出理
  - 若野雅美 岡晃代 山本知也 永原智龍 堅田裕美
- 洋画の部
  - 中島保 大 哲 榎本節子
  - 高田朋子 蒲原靖夫 平林実香 伊藤葵
  - 写真の部 松谷波燈 上田昭子 北岡香 岩橋茂夫 坂野進
  - 日本画の部 木下建子 阪本一代 寺井たか子 黒祖靖子 山みさ子
  - 陶芸の部 堀田八マ子 千原一美 金城泰助
- 《市議会議長賞》（無鑑査特賞）
  - 書画の部 大川 照月
  - 洋画の部 阪本 由捷
  - 写真の部 蒲原 牧子
  - 日本画の部 北畑 淑子
  - 陶芸の部 佐々木六和
- 《知事賞》
  - 書画の部 中嶋 紅玉
  - 洋画の部 前岩 陽子
  - 写真の部 高橋 庄平
  - 日本画の部 津村 和子
  - 陶芸の部 森口 剛次
- 《市長賞》
  - 書画の部 平阪 麗草
  - 洋画の部 北岡 由有
  - 写真の部 岡本 房子
  - 日本画の部 木村 仁彦
  - 陶芸の部 角田緒左武
- 書画の部
  - 大川 照月
  - 阪本 由捷
  - 蒲原 牧子
  - 北畑 淑子
  - 佐々木六和
- 洋画の部
  - 阪本 由捷
  - 蒲原 牧子
- 写真の部
  - 蒲原 牧子
- 日本画の部
  - 北畑 淑子
- 陶芸の部
  - 佐々木六和
- 《市教育委員長賞》
  - 書画の部 柏木 恵風
  - 洋画の部 村岡 智大
  - 写真の部 児玉 有一
  - 日本画の部 坂野 千恵
  - 陶芸の部 井上 章

# のいま!



介護保険を必要とする人が住み慣れた地域で、安心して生活ができるように、介護を社会全体で支える介護保険制度がスタートして、1年半が過ぎました。御坊市ではどのような介護保険制度が行われているのでしょうか。制度を利用されている方、制度を支える介護保険事業所や施設の職員、ケアマネジャーに聞いてみました。

介護サービスを利用するために必要となるのが「要介護認定」。これは、どのくらい介護が必要であるかを示すもので、在宅生活に対する見守りなどが必要な人(要支援)から全面的に介助が必要な人(要介護5)まで6段階に区分されます。この認定の段階により、受けることができるサービスの内容や回数が変わってきます。御坊市では図1のとおり、開始当初に比べ認定を受けられる方が、順調に増えてきており、市民の生活の中に、確実に制度が定着してきています。

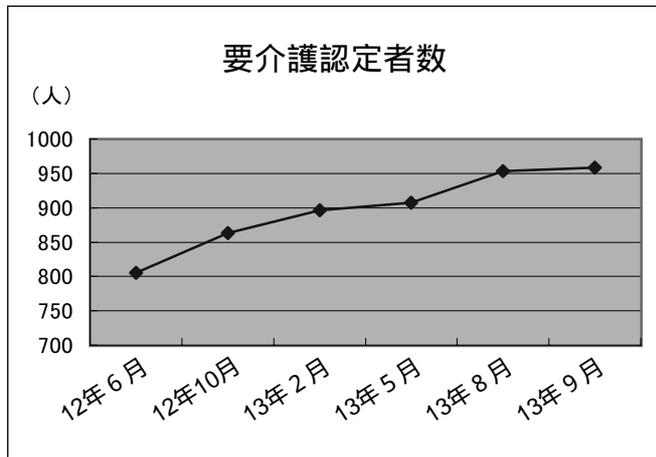


図1 要介護認定者数

## 介護保険の流れ

### 申請

支援や介護が必要と感じたときは、本人や家族などが市の健康福祉課に申請します。

主治医に意見書を作成してもらいます。主治医がない場合は、市が指定した医師の診断を受けます。

### 調査

介護認定調査員が訪問し、本人の心身の状態について調査します。

### 認定

調査結果と医師の意見書を基に、介護認定審査会で、介護や支援を必要とするか審査・判定します。認定は申請から原則として30日以内に行います。

### ケアプラン

在宅サービスを希望する場合は、ケアマネジャーが本人と家族の希望を入れていろいろなサービスを組み合わせ、認定結果に応じて定められたサービス限度額の範囲内で、ケアプランを作ります。ケアプランの作成費は全額保険料でまかなわれます。

### 介護サービスの提供

ケアプランによるサービスが提供されます。原則としてかかった費用の1割を負担します。

特集 介護保険のいま!



# 介護保険

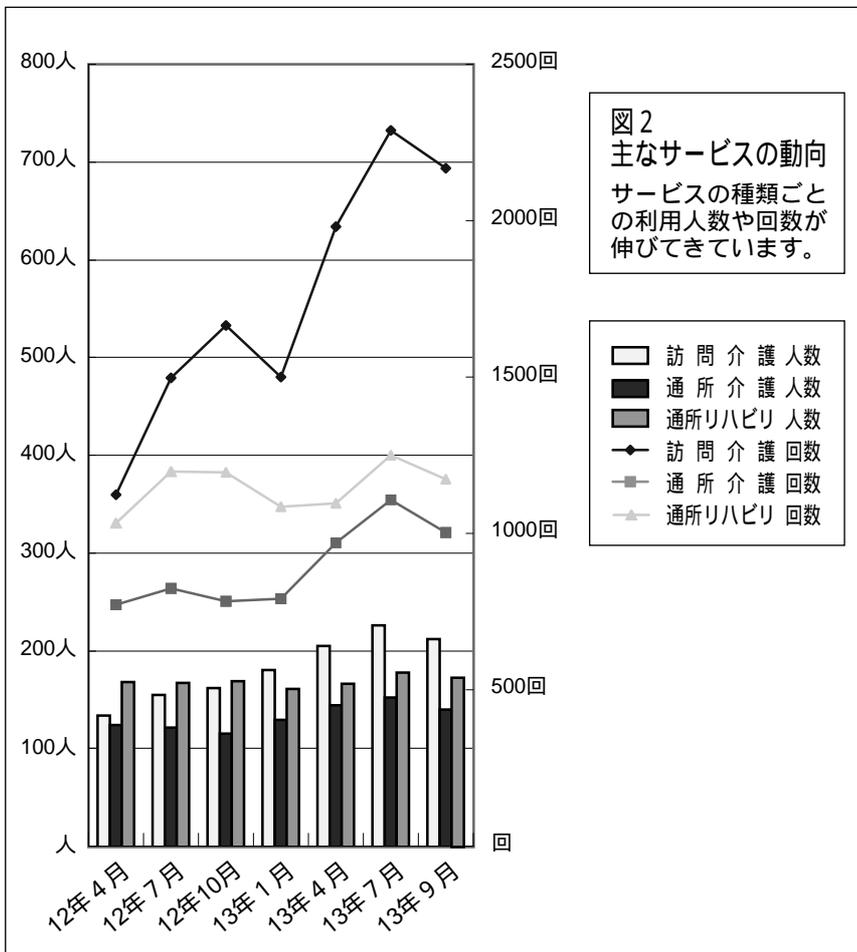
介護サービスの事業者は、利用者が自由に選ぶことができる

たとえば、ホームヘルプサービス（訪問介護）を受けようとする、市では現在6事業者の中から、利用者に合った事業者を選ぶようになり、回数も利用者の状態に応じて提供されるようになりました。

さらに、介護支援専門員（ケアマネジャー）という新しい職種も生ま

れ、利用者の状態や介護者の負担を軽減するため、サービスの利用計画（ケアプラン）を作成してくれたり、介護に関する専門的なアドバイスをしてくれる身近な相談相手となっています。

この介護保険制度を支えるために、40歳以上の方に保険料を納めていただき、利用者にはサービスにかかった費用の1割を負担していただきます。



# 介護保険を 支える人たち



医療法人黎明会  
御坊市在宅介護支援センター キタデ  
指定居宅介護支援事業所  
介護支援専門員(ケアマネジャー)

すながわ ま ゆ み  
**砂川真由美さん**

これからのこと・将来のこと  
いっしょに考えて、計画していきませんか？

「私は介護支援専門員です。これは介護保険制度と同時に生まれた新しい職種です。高齢者やその家族といっしょに話し合い、介護サービス計画を作るのが仕事です。これまで、すべての在宅サービスや施設入所の決定は、行政が行っていました。また、対象となる高齢者やサービスに制限がありました。介護保険制度が始まってからは、多くの高齢者が利用できるようになりました。高齢者や家族自身によって、受けたいサービスの種類や内容、それを提供する事業者を選べるようになったからです。例えば、ホームヘルパーの訪問回数が週に1〜3回程度だったのが、高齢者と家族の状況や希望に応じて、多い方では1日に2〜3回利用することもできます。デイサービス(通所介護)やデイケア(通所リハビリ)

「今までは福祉の世話になっていたと感じている方が多かったです。介護保険制度が始まり、自分で介護保険料を支払い、利用した時には1割の利用料を負担することでより身近に感じ、それゆえ期待も大きくなっています。また、『今はまだ利用する予定はないが、もし自分が困った時どん

も、週1〜2回の利用が、体力的に問題のない高齢者は多ければ週5回くらい利用されています。また、1日単位での利用でしたが、施設によっては半日の利用もできるようになりました。『おかげで前より歩けるようになった』『生活にリズムができてきた』とか、家族の方からは『今までに比べて明るくなった』『退院後の家での生活は無理だとあきらめていたが、サービスをj利用してがんばっている』という声を聞かせていただくと、本当にうれしく思います」

「毎月ケアプランを立てるので、毎月必ず訪問します。その時を心待ちにしてください。基本は信頼関係です。それと利用者の健康状態や家族の状態がそれぞれ違いますので、一人ひとりの特徴をしっかりつかむことが大事です。利用者の自立を支援するため、今後も制度やサービス内容を勉強し、事業者の情報を的確につかみ、伝えていけるよう自己研鑽はかせません」

「御坊市周辺のサービス事業者のことなど、わからないことがあれば気軽にお電話ください」

「御坊市周辺のサービス事業者のことなど、わからないことがあれば気軽にお電話ください」



社会福祉法人博愛会  
デイサービスセンター 日高博愛園  
通所介護事業所  
看護婦

たぶちかずみ  
**田淵收美**さん

# 介護保険を 支える人たち

「デイサービスセンターは、自宅で生活されている虚弱・寝たきりのお年寄りを車で送迎し、健康チェック、入浴、昼食、レクリエーションなどのサービスを提供する通所介護施設です。御坊市にお住まいの方が利用できる施設は、市内ではこの博愛園と市社会福祉協議会とキタデ、他に美浜町のときわ寮、川辺町の川辺園の5カ所があります。介護保険になってからは利用者が自由に施設を選べるようになりました」



「デイサービス利用料は、要介護度によって異なるようになりました」

「介護保険が始まるまでは、デイサービス一回利用につきどなたでも一律500円の負担でしたが、今は利用者の要介護度によって利用料が異なります。ただし今までのように利用できる回数に制限がありませんので、負担が重くならないように考慮しながら、一人ひとりにあったサービスを提供できるので、より利用者や家族のかたにも喜ばれていると思います」

お年寄りとの介護する家族の生活がより快適になるように

「介護保険の制度になってからは、ケアマネジャーの訪問によって利用者や介護者にいろいろなサービスがあることを知っていただけで良かったと思います。デイサービスだけでなく、ショートステイ、訪問看護、訪問介護、住宅改修などいろいろなサービスを組み合わせることができ、介護する家族の負担が軽減され、お年寄りの自宅での生活も快適になってきていると思います。ここ博愛園には毎日平均60〜70人の利用者が来られます。限られた時間ですが、最低でも1日1回はお顔をみて、ふれて、言葉かけをするような心がけています。私が忙しそうにしていると、『後でいいから、つめ切ってくれる?』なんてお年寄りのかたが気をつかってくださり申し訳ないこともあります。休みをとった時など、『姿が見えなかつたけど』と声をかけてくださり、こんな私を頼りにしてくれている人がいらっしやると思うとがんばらなきゃと力が湧いてきます。『利用者・家族』『ケアマネジャー』『サービス担当者』の『信頼のトライアングル』を大切に、今まで以上に利用者喜んでいただけるよう、これからも全力投球です」

# 利用者 の声



さんどう あきら  
**山東 明さん**  
ひろこ  
**浩子さん** (島)

「26歳のとき、脳梗塞で倒れました。その後は退職まで勤めることができませんでした。4年前の66歳のとき、2回目の脳梗塞で右半身不随と言語障害が残りました。身体が不自由になってからは、病院の診察以外は外に出るのも人に会うのもいやになり、市の保健婦さんが何回かリハビリ教室に誘ってくれても断っていました。そのうち介護してくれている妻が、もし入院したときのために、ショートステイだけでも申し込んでおく必要があると思い、福祉事務所を訪ねました。そこでいろいろな説明を聞き、このままではいかんと考え直し、68歳でリハビリ教室にデビューしたのです」

おおげさに聞こえるかもしれませんが、今こうしていられるのは介護保険制度のおかげだと私も妻も感謝しています。

「2年経った今では、時間はかかりますが9割のことが自分ででき、少しどもりですが会話もできるようになりました。今私は介護認定審査では要介護2の判定を受けています。介護保険が始まってから、週2回だったデイサービスをリハビリ付きのデイケアにして、週3回に増やしました。朝9時半頃送迎バスに乗り、到着後、血圧や健康状態を調べてもらい、レクレーションに参加するうちに昼食になります。食後は入浴やマッサージなどのリハビリをして、3時にはおやつが出ます。午前と午後のスケジュールが入れ替わることもあります。楽しいので1日経つのがあつという間です。特に待ち遠しいのが月1回の『誕生会』です。食事が豪華ですし、ボランティアや職員の演芸などがあり、私もそこで歌や詩吟を歌わせてもらうのです。毎月どの歌にしようかと楽しみで歌詞を覚えていきます。デイケアに通うようになって知り合いも増え、生活にはりができ、花の70歳を楽しんでいます」

## 妻・浩子さんの声

「デイケアから帰ってくると『今日は何を食べさせてもらったの?』から会話が始まるのです。お父さんとこんなに話ができるようになったことが何よりうれしいです。多くの人と接するようになり、顔色も良くなり表情も豊かに明るくなりました。この前は私が親類の結婚式に出かけるため、ショートステイも利用させていただきました。二人暮らしなので、介護保険の制度によりいろんな人が相談にのってくれるのがありがたいです」



# 介護保険で受けられるサービス

## 在宅サービス

自宅を訪問してもらってサービスをうけたい方は

- ・訪問介護（ホームヘルプサービス）
- ・訪問看護
- ・訪問入浴介護
- ・訪問リハビリテーション
- ・居宅療養管理指導

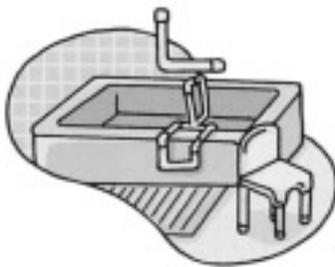


日帰りで施設にかよってサービスをうけたい方は

- ・通所リハビリテーション（日帰りリハビリテーション）
- ・通所介護（日帰り介護・デイサービス）

病気や旅行などで一時的に介護できないときに施設でサービスをうけたい方は

- ・短期入所生活介護（ショートステイ）
- ・短期入所療養介護



必要な福祉用具を入手したい、

自宅の改修をしたい方は

- ・福祉用具の貸与・福祉用具購入費の支給
- ・住宅改修費の支給

## 施設サービス

施設に入所して介護をうけたい方は

- ・介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）への入所
- ・介護老人保健施設への入所
- ・介護療養型医療施設への入所



相談  
窓口

市健康福祉課高齢障害係 23-5645  
 御坊市在宅介護支援センター（国保日高総合病院 24-1786、日高博愛園 29-2662、  
 キタデ 24-0101、リパティ博愛 24-1838、中紀 24-0503）

# あたたかい心、ありがとう

市社協 愛の日チャリティーバザー

11月18日、市立体育館で、市民の善意で寄せられた物品約8千2百点のチャリティーバザーが開かれました。開始前から長い列ができるほどの盛況ぶりです。この日の収益金は約2百万円になりました。みなさんの善意は福祉全般に有効に使わせていただきます。と社会福祉協議会では話していました。



# 地引き網に挑戦!

# まちかど WATCHING

湯川幼稚園親子ふれあい会 (於日高町柏大井浜)



11月10日、湯川幼稚園の親子が地引き網を楽しみました。少し肌寒く感じましたが、大人は童心に戻り、子ども達はたくさん友だちといっしょに口を回したり、網を引いたりして大漁(?)の小鱼に大喜び。その場でとれた魚でハーベキュー。お母さん方の手づくりみそ汁で温まると親子のふれあいを深めました。

# 古い町並みウォッチング

市立図書館 ごぼうあれこれミニ講座

11月17日、市内の古い建物を見ながら街を散策する「ごぼうあれこれミニ講座」には28人が参加し、県建築士会会員の中西重裕さんの案内で、春日通、東町、横町の旧家や商店など17カ所を巡りました。参加者は、これまで気づかなかったことに気づくのは楽しかったと喜び、中西さんは、御坊の街並みは地域の財産。「資源」として大切にしてほしいと話していました。



# 里山を守るう

ボランティアグループ『里山を愛する会』



11月18日、総勢70名のボランティアのみなさんが、伐採して八幡山(藤田町吉田)に積んでいた孟宗竹をふもとまで運び出しました。中学生・高校生・一般の方がいっしょになり、汗をかきながらも楽しそうでした。  
『里山を愛する会』は日本の山々が多様な生き物の命を育む豊かな森であるよう願って活動されています。

# いつもお仕事ありがとう

ちどり保育園



勤労感謝の日にちなみ 市役所訪問



御坊幼稚園

11月20日はちどり保育園児40名が、22日は御坊幼稚園児20名が市役所を訪れ、市長さん、いつもおしごとありがとうと花束や手作りのプレゼントを持ってきてくれました。

かわいいた訪問に市長は、みなさんが安心して元気に育つよう仕事をがんばりますと笑顔で答えました。その後、園児達は議場や屋上を見学しました。

## ありがみでクリスマス飾ろう

図書館 おりがみ教室

12月8日開かれたおりがみ教室には26名の親子が参加し、プレゼントカード、クリスマスツリーやリースなどを折って遊びました。お父さんの参加もあり、「親子でいっしょにおりがみを折る」その楽しい語らいやふれあいの中から、手づくりのクリスマスがいつそう楽しいひとときになりました。



## まだまだ青春！

老人大学『はまぼう学園』学園祭



12月8・9日の2日間、創造と工夫の21世紀へをテーマに第25回老人大学学園祭が開かれました。書道・手芸・短歌・生花・陶芸・園芸・農園などの作品展示や茶会、大ホールでは歌謡・舞踊・コーラス運動・民謡・大正琴など日頃の学習の成果を發揮した発表があり、たくさんの方で賑わいました。

全国中学生人権作文コンテスト  
法務事務次官賞及び  
和歌山県大会最優秀賞受賞

私は先日あるニュースを見ていてふと不思議に思ったことがあります。その事件の容疑者が最初の頃はたしか顔にはモザイクがかかっていた名前も出ていなかったのに、その後のニュースでは顔のモザイクが外され、実名報道されていたので、何で変わったのかなと思いました。

# メディアと

## 人権

そこで、図書館に行って「メディアと人権」について調べてみようと思いきや本を読んでいくうちに、私にもいつぶりかかってくるかもしれない「人権侵害」について知る事ができました。

まず第一に、私は今までテレビや新聞で見たり聞いたりする内容はほぼ百パーセント事実だと思っていました。でも時には事実とは異なる内容のものが混ざっていることもあるという事です。

例えば、七年前の「松本サリン事件」で「第一通報者」である河野義行さんがテレビや新聞で犯人あつかいされたという事件が起こりました。その河野さんが

書かれた「『疑惑』は晴れようとも」によれば、事件当時の状況は次のようなものだったそうです。

事件が起こった駐車場のすぐ近くに住んでいた河野さんは、その日も八時少し前に会社から帰宅し、家族で夕食をすませ、居間でくつろいでいました。その後しばらくしてから屋外で飼っていた犬が泡を吹いて倒れていたり、家の中にいた奥さんがケイレンを起こして苦しんでいたりと、又河野さん自身も目や耳に大変な



湯川中学校3年

## 林 亜耶さん

異常やはき気を感じ、救急車で奥さんと共に病院へ運ばれるという大変な被害をこうむったのです。

しかしその後の新聞やテレビ、週刊誌の報道の内容は、松本警察署が被疑者不詳の殺人容疑で河野さんの自宅を家宅捜索し、この捜索の事実を記者会見を開いて発表した事により、いっせいに河野さんが犯人であるかのような記事を書き続けました。ところがその後の会見では

「原因物質はサリンと推定される」と発表したにも関わらず、河野さんへの「疑惑」はいっこうに晴れませんでした。しかしこの事件の約十ヶ月後、今度は地下

鉄サリン事件が起こり、この不幸な事件の発生により河野さんの農薬の調査ミスでサリンが発生したのではないことがようやく私達に理解されるようになっていったのです。しかしマスメディアはすぐには謝罪も報道の訂正もしてませんでした。ようやく公式に訂正、謝罪があったのは地下鉄サリン事件から一ヶ月後のことでした。

私はこの一連の事件経過の中で、もし地下鉄サリン事件がなかったら河野さん

への「疑惑」は晴れることなく未だに犯人あつかいされているのではないかと思いました。そして更にこの事は私や私の近くの誰にでも起こる可能性はあると感じました。

「テレビでやってた」「新聞に書いてあった」という理由だけでその報道を信じてしまう危険性というのを心に留めておかなければならないと思いました。マスコミによる、ひとつの誤った報道はその報道被疑者にとっては、たつたひとつではなく「全て」なのだという事を知りました。

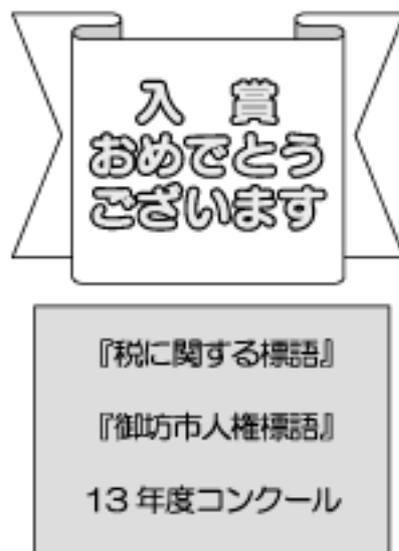
第二に、「実名報道」は本当に必要かと

いうことです。例えば先の松本サリン事件でもわかるように原則として「実名報道」はやめるべきだと思います。捜査機関も見込み違いをすることだってあるだろうし、まして被疑者不詳といっているのに一市民を実名報道する理由はなかったと思います。又、匿名であればその報道が間違っていた時の被害を少なくすることもつながると思います。

最後に、これら以外にもさまざまな形でメディアによる人権侵害が起こっているという事です。例えば小説による名誉き損やプライバシーの侵害や、たとえまじめな題材の番組でも、その抽象的な目的を理由に個人を特定できる形でプライバシーに関わる内容に触れることは許されないという事です。

以上のようにさまざまな形で報道による人権侵害の状況と問題点を考えてみましたが、その一方で表現の自由を尊重する事もとても大切なことだと思います。一見それらを調和させる事はとても難しい事のように思われますが、各メディアが自主的な救済機関をつくり、報道による人権侵害が起こったときにすぐに適切な対応ができる体制を整えていく事が重要な事だと思います。

これらの事から報道を送る側も、そして私達を受ける側も「もし自分が、そのように報道されたら」と考えてみる事によって、報道による人権侵害の重大性を理解できるのではないかとこの事を一番強く学びました。



『税に関する標語』

◎優秀

おひめようつ あじだの実験  
守るため

湯川中学校1年 佐竹 由衣さん



税金は 町を支える

底力

名田中学校3年 岡本 奈々さん



積み重ね よのよい社会

こゝな税

河南中学校3年 阪口 美月さん



※市内中学校応募総数643点の中から選ばれた優秀作品です。

『御坊市人権標語』

◎優秀

勇気出せ 勇気を出せば

明るい未来

湯川中学校1年 中田由香里さん



優しくを 勇気に変えて

まず一歩

名田中学校2年 大沼 阿子さん



「やめようよ」 少しの勇気が

笑顔を咲かす

河南中学校1年 岡本 真央さん



◎佳作

一人の心 みんなの心

その手でつなげて 輪になって

御坊中学校1年 雅井 祐香さん



大切な 命と共に

守る人権！

御坊中学校1年 小河 優香さん



「やめようよ」 その一歩が

つれづれ

河南中学校1年 西山 沙希さん



この手から やめよう 勇気を  
広げよう

河南中学校2年 中村めぐみさん



人の道 明るく照らそう

やめよう

河南中学校2年 原山 倫佳さん



大切に 輝く命

優しい気持ち

名田中学校2年 大谷 裕子さん



「思いやり」 いちも心の

片鱗に

名田中学校3年 岡本 奈々さん



助けあふ 気持ち心がを

つなぐかき

河南中学校3年 阪口裕子さん



だれにでも もとつよ 優しく

思いやり

名田中学校3年 志賀 量太さん



変えないで 優しい気持ちで

人権尊重

御坊中学校3年 阪本美菜子



左から大成中学校長・母・私・父・前ALTのアンディー



学校のはからいで、私の英語の授業を2人は参観してきました。私の働いている姿を見てもらえて本当にラッキーです。

私の両親を迎えてくださった学校のみなさんや生徒のみなさんに感謝したいと思います。

2日間御坊で過ごしたあと、私は両親と共に広島へ行き、平和公園を訪れました。実のところ、私は小さい頃からずっとそこへ行きたいと思っていました。そこは人々が互いになし得る、信じられないほど残酷な行為の象徴の場だと思います。

広島公園をあとにして、私たちは東京へ行きました。

## Jeremyの花まるエッセイ④

11月に私の両親が来日し、私の居る御坊を訪ねてくれました。両親をあたたかく迎えてくださったみなさん、ありがとうございました。

新幹線に乗って東京までの長旅をしました。東京での多忙な1日のあと、京都へ行き3日間滞在しました。

最後の夜、妻と私は両親をスペシャルディナーに招待しました。もちろん私達が支払いました。

ごく短時間ですが、両親が日本に来てくれてうれしかったです。私にとっては、今まで自分がしてもらった事に対して、何らかのお返しができる良い機会だったからです。

それから両親は、「日本の方々は親切で、大変お世話になりました」と喜んでいました。

《日本語訳：大成中木村先生・左留間先生・則松先生》

## ちゃんと塾

◆集合日 毎週水・日曜日午後7時 ◆場所 市武道館  
◆代表 山本直樹 TEL090-8126-2350



「ちゃんと塾」は、いじめない子、いじめられない子、キレない子、危機管理能力を持つ子を育てることを目的に、遊びを通して社会の秩序を教え、それを守る、守らなければ迷惑するという、ごくあたりまえのことを教えることが基本です。

具体的には「全身を使った楽しい遊びや子どもらしい冒険、手先を刺激する遊び（手先は脳の発達と直結している）」のなかで、全身で刺激を受



花まるサークル

け肉体の感性を高めることから始めます。そして、今何をすべきかを考え、それを実行させるということで、「現実対応能力」を高め、社会の中で生き抜くための能力が身につくようになります。

男の子も女の子も、いっしょに遊んでみようかなという子どもたち！武道館で待っています。

☆内容 チャンバラごっこ・柔術・自決・自然の中での遊び・暴漢対処法など

## 新給食センター 「ごはん加工業務委託業者」募集

平成15年4月から市内全域での学校給食（幼稚園・小学校・中学校）の開始計画に伴い、ごはんの加工・配送及び食器の洗浄について、下記の委託業者を募集します。

- ①市内で1,000食/日以上のお飯調理能力及び食器の洗浄を有する作業場を確保できること。  
また、1,000食/日以上のお飯の配送、回収が可能なこと。
- ②保健所の営業許可、排水基準等を満たしていること。

申込締切 平成14年1月25日（金）  
※締切後説明会等を開催し、審査のうえ決定します。

申込先・  
問い合わせ  
河南給食センター  
TEL 22-5437



## 募集のページ

## 市立幼稚園 「臨時教諭」募集

募集人員 若干名  
 応募資格 幼稚園教諭の資格を有する方、  
 または資格取得予定の方  
 方 法 履歴書（市販のもの）に必要  
 事項を記入、写真添付のうえ  
 市教育委員会に提出  
 審査方法 書類審査・面接試験等  
 （日程については後日通知）  
 申込締切 平成14年1月31日（木）  
 申込先・問い合わせ  
 教育総務課 TEL 23-5525



## 御坊市都市計画マスタープラン策定委員会 「女性委員」募集

### ▽都市計画マスタープランって？

都市計画に関する基本的な方針を策定し、御坊市の目指すべき都市像を計画するものです。

### ▽都市計画マスタープラン策定委員会って？

有識者・市内各種団体の代表者・今回募集する委員（女性）の方で構成される会で、みなさんの参加を得て広く意見や提言をいただく場です。

応募資格 18歳以上で市内在住の女性  
 方 法 市都市建設課でアンケート用紙を受け取り、記入の上提出  
 申込締切 平成14年3月8日（金）〔郵送の場合は期限までに必着〕  
 募集人員 3名程度（応募者多数の場合、アンケートにより選考）  
 委員任期 御坊市都市計画マスタープラン公表までの期間（約2年）  
 申込先・問い合わせ 都市建設課 都市計画係 TEL 23-5512

# お知らせ information

高専シンポジウム特別  
講演会を開きます

日時 1月26日(土)午前  
11時~12時  
場所 御坊市民文化会館大  
ホール 入場無料  
講師 京都大学工学部環境  
保全センター長 高月紘氏  
演題 「環境問題とライフ  
スタイル ゴミ問題につい  
て」  
問い合わせ 和歌山高専内  
第7回高専シンポジウム実  
行委員会 29・8415  
29・8418

平成14年版  
田辺港・日高港  
潮位表  
1部200円  
田辺海上保安部警備  
救難課窓口で販売中  
0739-22-2000

## 今年、御坊市農業委員統一改選の年です

農業委員の選挙権は、一般と違い住民登録をするだけでは、選挙人名簿への登録はされません。  
選挙権を得るためには、「選挙人名簿記載申請書」を提出しなければなりません。申請書が必要な農家は次の方々です。  
10アール(1反)以上の農地について耕作の業務を営む方  
住民登録上、同居の親族または配偶者で、年間おむね60日以上耕作に従事している方  
平成14年1月1日現在、御坊市に居住している方  
昭和57年4月1日までに生まれた方

申請書はすでに配布していますが、住所移転や農地異動等により資格が異なるから、配布もれのところがあります。1月10日までに申請手続きをしてください。  
手続き・問い合わせ  
市農林水産課農業委員会係  
23・5531

## 県立田辺高等技術専門 校生徒募集

塑性工芸科 2年制  
20名、中学卒業以上30歳以下  
自動車工学科 2年制  
若干名、高校卒業以上30歳以下  
受付 1月18日~29日  
選考日 2月5日(火)  
問い合わせ  
県立田辺高等技術専門校  
0739-22-2259  
御坊公共職業安定所  
22-3627

## 県立和歌山高等技術専門 校生徒募集

理容科 2年制  
12名、高卒以上  
機械電子工学科 2年制  
7名、高卒程度  
建築工学科 1年制  
8名、高卒程度  
デザイン木工科 2年制  
12名、中卒以上  
受付 1月18日~29日  
選考日 2月5日(火)  
問い合わせ  
県立和歌山高等技術専門校  
073-477-1253

御坊市文化協会 御坊まちかどミュージアム  
於：紀陽銀行御坊支店南側ショーウィンドー  
**青風日本画の会**  
12月26日(水)~1月10日(木)  
日本画を基礎から勉強させていただいて3年。まだまだつたない作品ですが、初めて展示させていただきます。ご高覧お待ちしております。  
**折り紙教室作品展**  
1月11日(金)~1月25日(金)  
折り紙教室を始めてまだ日も浅く幼稚な作品ですが、それなりに丹精こめて折っています。ご笑覧のうえご指導ご鞭撻をお願いします。

贈与税の確定申告は  
2月1日(金)から  
所得税の確定申告は  
2月16日(土)から始まります。  
申告・納付期限は3月15日です。  
なお、税務署窓口での受付は2月18日(月)から開始します。  
平成14年1月から、確定申告書が新しくなりました。納める税金や戻ってくる税金を、自分で計算し、自分で正しく申告書を作成し早めに申告するようにしましょう。  
御坊税務署 TEL22 - 0695

# 祝

## 新成人のみなさん!

20歳からは、一人の大人として権利や義務が増えます。国民年金への加入もそのひとつです。

### 年金相談

1月17日(木)  
午前10時~午後3時  
市役所3階会議室

# 変わります。

平成14年4月から  
国民年金の保険料の納付方法が  
変わります。



保険料を納める  
窓口が拡大します  
国民年金保険料は、全国  
の銀行・郵便局・農協・漁  
協・信用組合・信用金庫・  
労働金庫で納めることがで  
きるようになります。

国民年金の保険料は  
国に直接納めることにな  
ります  
今まで市町村から送られ  
ていた「国民年金保険料納  
付案内書」は、平成14年4  
月より国から直接送られま  
す。

こんにちはは国民年金係です  
TEL 23・5500

## 1月10日は110番の日

# 110番通報は、「いつ・どこで・何が」をはっきりと話す

### 110番通報 5つのポイント

- 何が?・・・どろぼう・交通事故などの事件の名前
- どこで?・・・ところ・番地・目標になる建物など
- いつ?・・・たった今、何分前など
- 今どうなっているのか? 犯人の特徴は?  
・・・事件の様子、犯人の人相・服装・逃走方向、(車のナンバー・色・車種)
- あなたの住所・氏名・電話番号



御坊警察署 TEL23-0110  
市暴力追放・生活安全推進協議会

### 殺人事件発生! 捜査にご協力を

昨年11月16日(金)の夜、御坊大橋近くにおいて、近所に住む男性が拳銃で撃たれ、死亡する殺人事件が発生しました。

- 不審な人物を見かけた
- 不審な車(バイク等)を見かけた
- 近くで誰かが言い争っているのを見た。聞いた。

など、けっしてご迷惑をかけることはありませんので、ささいな事でも、御坊警察署まで情報をお寄せください。みなさんの情報が事件解決の決め手となります。また、捜査員がみなさんの家や職場を訪れ、話を聞かせてもらうこともあります。ご協力をお願いします。

## あなたのまちの ボランティア

として地域福祉の増進に活動しておられる民生委員  
(児童委員)のみなさんは、下の表のとおりです。  
困ったことなどお気軽にご相談ください。

氏名	担当区域	電話番号	氏名	担当区域	電話番号
玉置 哲子	下財部・日高振興局付近	22-1768	東 勝由	第三紀小竹会	22-0799
岩崎 善成	上財部・財部ハイツ付近	23-0404	三橋 元	第一・第二紀小竹会・東紀小竹会	22-1487
山本 ちず	東財部	23-0628	中村政右衛門	第四紀小竹会・中央通り	22-5649
宮路 勝巳	中財部・下財部一部	24-0349	川崎眞利子	東友・東栄・東雲・共栄・仲よし	22-9336
三原眞理子	西小松原・下財部一部	23-0779	堀 美壽子	仲正会・清和会・共栄会	22-2879
中村 宏次	上富安・下富安	22-7024	津本 宗禎	親睦会・共励会・元町会	22-3451
安原 榮子	県営団地・小谷団地	22-9286	田淵 恭一	椿会・新生会・親睦会	22-0115
阪本 武	西富安一部	22-5370	井口 求	西交友会・岬交友会	22-8268
小畑 忠幸	西富安一部・八ヶ坪団地	22-6195	塩崎 巖	南新会・至誠会・八幡会	22-1534
中岡田也子	西富安一部	22-2063	宮本 賢兒	日ノ出会・丹心会	22-3059
村井 豊	丸山	22-2842	小恒 守男	同志会	22-0408
山口 昭和	小松原一	22-1477	柳瀬 洋子	名屋西会・名屋東会	22-0450
中西兵太郎	小松原二	22-2950	山本 勝也	主任児童委員	23-1344
久保田八郎	小松原三	22-0419	佐野 裕之	主任児童委員	24-1478
酒井 節代	吉田団地・出島	22-7094	坂口 隆之	上野口	22-6305
松木いづみ	下吉田	22-7282	田淵 聡	下野口・古森	22-5270
玉置 孝子	藤吉田・天神・津井切・新吉田	22-7745	花畑 芳弘	北野口	24-0616
尾尻 康一	北吉田・道成寺団地	22-4552	藪内 榮子	岩内	22-4092
小池フジエ	藤井北・八幡会・吉田道成会	22-7864	黒祖 辰男	熊野	22-7406
小池 昇三	藤井中・西・下・南	22-4463	太田 士郎	天田・湊	22-1842
金子 明美	藤井東第一・第二・駅前・促進住宅	22-2074	大野 裕	北塩屋一・二	24-0596
寺崎 鈴子	主任児童委員	22-2152	野村 忠司	北塩屋三・四	22-0889
北崎 博文	主任児童委員	24-1131	塚原 信明	猪野々	23-4071
酒井 多恵	更正会・親友会	23-1650	保田 博美	南塩屋一・二・三	22-4129
木村波優美	出店会・第一春日会一部	22-3138	小畑 節枝	南塩屋四・五	22-5775
田中さよ子	中和会・浄心会・睦美会	22-3898	山田 浩洋	森岡	22-1498
塩路八代子	第一共治会・千代崎会・立志会	22-7792	玉置 恒晃	明神川	22-8482
吉岡 彌	東正会一部	22-6240	野村邦太郎	畝井戸	29-3136
酒本紀美子	新東会・東正会一部	22-1543	南 博子	野島	29-2410
細川 照子	ひまわり団地全域	22-0418	芝 進	加尾	29-2318
石川 幸男	コスモス棟・スマイル棟付近	23-0951	谷岡 竊一	上野	29-2006
川合 治郎	第一春日一部・東春日一部・学園前	22-0245	齊藤 澄子	中・上楠井	29-2647
林 幸子	東春日会一部・第一春日会一部	22-0774	山本 賢	下楠井	29-2902
片山 富雄	春和・春日好友・内本町一部	22-0608	桶谷 豊	主任児童委員	22-5685
小川 澄代	第六春日・春日好友・内本町一部	22-2015	山田 芳美	主任児童委員	22-2990
酒井 正則	紀小竹交友・紀小竹親睦・睦美	23-3426			

防災特集9

# 地震による火災

地震の二次災害で最も警戒が必要なのは火災です。  
 平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災でも地震後に発生した火災で死亡する人が続出しました。  
 冬期間であったこと、地震により停電し、再通電後に電気ストーブなど暖房器具の周囲が加熱し、火事に結びついたことなどが原因としてあげられています。  
 食事を作る、暖房器具を使うなど、私たちの生活すべてが、火災を発生させる原因になるのです。



## 地震火災を防ぐ **ポイント!**

### 1、火を使う器具設備の点検と整備をする。

- ・火気使用器具に故障や欠陥はないか?
- ・安全装置は付いているか、ちゃんと作動するか?

### 2、危険物の管理に注意する。

- ・すぐに火の始末のできる範囲で火気を使用する。
- ・灯油、スプレー、食用油、塗料など燃えやすいものは、転倒しないように置き、火元から離す。
- ・家具、プロパンガスなどは転倒防止をしておく。



### 3、消火器や消火用水を用意しておく。

- ・日頃から使いやすいところに備えておく。
- ・万一のときにうまく消火できるよう、防災訓練などで消火器の使い方を練習しておく。

### 4、地震による停電が起こったら

- ・ブレーカーを切り、電気が復旧した際には、電気器具の安全を十分に確認してからブレーカーを入れる。

平成13年度  
 防災目標  
 御坊市からの  
 お願い

万が一の災害に備え、

3日分の食料は各家庭・企業で備蓄しましょう。

わが家は、大家族である

人間の数は少ないのだが、母親と子どもを合わせて七匹の猫たちがいるからだ。朝、仕事に出かけるときは見送ってくれ、留守を頼んでくる。帰ったときには、玄関を開けると劳いの声をかけてくれ、一日の疲れが癒される。

彼ら(猫)の生活を見ながら、色々とおもしろい事を発見する。ひとつは、兄弟順位にそれぞれの性格があるということ。人間同様に、神経質で慎重な者もいれば、やんちゃな冒険家もいて、兄弟の中では偉そうにしながら主に對しては甘えてすり寄ってくる処世術の上手いのもいる。末っ子はマイペースで一番猫らしい。

しかし、何よりも感心

させられるのは...

猫の子育てする姿である。出産後の子どもを抱きかかえた仕草は、それまでと一変して、すっかり母親である。濡れた身体を丁寧になめて毛づくろいが済むと、子ども達は目も開いていないのに、自然に母親の乳首に吸いつく。本能といえはそれまでだが、母と子の絆が引き合うのかと思う。手や道具を使える人間と違って、何匹もの子どもを一匹ずつきれいにするのは、見ていても大変な作業である。しかし、そうして手をかけながら愛情が大きくふくらんでいくのだらう。

子を持つことはできて、親になるのは難しいと言われるが、なるほど、子どもを育てながら「親」としても育っていくのだらうと思う。

生まれて間もない子ども達は...

また自分の力では排泄ができない。母猫は一匹ずつなめて排泄を促し、処理をしてやる。その方法は誰に教わった訳でもないが、自分が母親にもらった事を覚えているのだらうか？

生活の全ては子ども中心、授乳の時以外でも、いつも子どもを包み込むように

# 愛が愛を育てる

社会教育課

指導員 山本



それ程の猫かわいがりが...

ある日を境に、子ども達を全く寄せつ

きなニユースになっていた。炎の中、一匹ずつわえて救出する時の気持ちは察するに余りある。母親の心とは、自分の命を懸けても子を守るつとめる心だらう。

けなくなる。子ども達は戸惑いながらも、少しずつ自分で考え、生きていくこととする。人間の中によく見かける、子どもがいくつになっても、その人格を無視してべったりくっついていてる親とは違って「子離れ上手」なのである。慈しんで育てたからと言って、その見返りを求めもしない。自立している子どもを信じ、陰ながら応援してやるのも、愛情あればこそであらう。

猫に限らず、最近では人間より動物の方が子どもに対する愛情が深く、子育てが上手いように感じさせられる。子ども

をつぶすような過剰な期待や勝手な理想を押し付けたりはしない。親の都合に合わせるような子育てはしない。初めて子どもを抱いた時、願ったことは「健康に育ってほしい」という思い、それが子どもに對する純粋な愛情であらう。

児童虐待のニユースは、耳にする度に心が痛む。わが子の心や身体に痛みを与えるという行為は、親のすることではないだらう。増して、どの様な仕打ちにも逃げ出すことができない弱い立場の者に向かつてなど、人としても許し難い行いである。そういう状況に追い詰められた子ども達に、弱者をいたわる心は育つだらうか？ 反面教師で育ってくればいいが、その間違った行為が無意識のうちにも繰り返されることが多いと言われている。

親がしてみせる事を、子ども達は見て覚えていくのである。言葉で立派な事を唱えても、その行動を見ているものだ。教えもしないのに欠点が似てくるのもそうだらう。子どもの姿を通して親が見えてくることもある。

## 愛が愛を育てる

親の深い愛情で、人を大切にできる人間に、しっかりと子育てしたいものだと思う。親の愛を一身に受けて幸せに育つ子どもが、これからの世の中を、愛情あふれる社会を作っていくと信じている。

**雑誌のひろく プレゼント!**

「カレンダー」「ポスター」etc…

応募方法…1月5日～13日までに、図書館内に掲示する希望の品を本人ひとり1点申し込む。(応募多数の場合は抽選)

\*当選者には電話連絡をしますので、図書館まで取りに来てください。



図書館だより 12・0441  
 開館時間 9時30分～17時  
 今月の休館日  
 21・4・7・14・15  
 28・31

**一般書****おすすめ花まる本****児童書****「紀州の滝 340」 小坂橋 淳**

近年、奥地に通じる古い道が消え、滝の存在が忘れられようとしている。又、森林の荒廃などにより滝そのものが、やせ細り、土砂に埋もれ、消えようとしている。信仰の滝、新緑に映える瀑布、伝説に彩られた滝…紀州の山を知り尽くした登山家が、滝を写真と文で紹介。

**「東京物語」 奥田 英朗**

久雄が行きたいのは、東京の大学だった。そして、とにかくこの退屈な町を出ること。夢や希望が手の届きそうな80年代、東京で、様々な人の中で成長してゆく若者を描く。スリリングで、懐かしくて、痛快な連作短編集。

**「ハッピーバスタイム」 吉沢 深雪**

お風呂ってすごいんです。疲れはとれるしストレスも和らぐし、なんといっても素肌がきれいになって美人になれる。手作り入浴剤のことから、気持ちいいタオルやマット、バスルームの模様替えのことまで、もっとお風呂を楽しむアイデアをイラストとともに紹介。

**「どんな きぶん?」**

物知り・マイブ&amp;ユースト・エドワーズ

ページをめくるたびにあらわれるユニークな顔・顔・顔!表紙を見てのとおり、全ページ、野菜とくだもの自然の形を活かして作ったいろいろな表情がなんともいえない愉快的な絵本です。

「たのしいなサファリバス」

小賀野実写真・文

トラ・ゾウ・ライオン・サイなど面白い姿で全国のサファリパークで活躍しているサファリバス。

白浜アドベンチャーワールドの「ケニア号」も載ってるよ!

「ムシャノコウジガワさんの鼻と友情」

二宮由紀子

一歩ずつ歩くたびに、前の地面にめりこんで大きな穴をあけるほど、大きな鼻を持ったムシャノコウジガワさん。あちこち穴だらけで困りはてた町の人たちは、彼の鼻をちょん切ってしまうか、あるいは二度と外を歩かせないようにしようかと話し合いますが…。

「ポケット詩集Ⅱ」 田中和雄編

近・現代を代表する日本の詩人たちの代表的な作品を集めた「ポケット詩集」の第2弾。43篇の詩が心をなごませてくれます。

**ごぼうあれこれミニ講座**

御坊の焼物「善明寺焼」について

講師 角田 結左武氏

日時 1月26日(土) 午後2時

場所 市中央公民館2階 会議室

定員 先着20人程度

申込先 市立図書館 TEL22-0441

**おはなしの会**

毎週日曜午前10時

〈1月6日からはじまります〉

場所 市教育委員会プレハブ建物(図書館北隣)

★1月のおはなし★

かみしばい「山のおもんなのおもちつき」

えほん「十二支のはじまり」ほか

**お知らせ**

和歌山地域コンソーシアム図書館

//www.lib.wakayama-u.ac.jp/renkei/con.html

県内国公立大学図書館・公立図書館が加盟するインターネット図書館サービスを始めました。

読みたい本を当館で貸出手続きができます。

(ただし、往復送料自己負担)

市ホームページ『便利なリンク集』にも掲載!

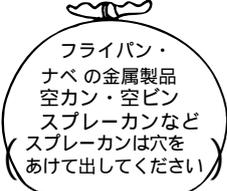
問い合わせ

和歌山大学附属図書館情報サービス係

TEL073-457-7915 fax073-457-7919

# 「不燃ごみ」出す日カレンダー

**資源ごみ**



フライパン・  
ナベの金属製品  
空カン・空ビン  
スプレーカンなど  
スプレーカンは穴を  
あけて出してください

印  
の  
日

市指定袋に入れて下さい

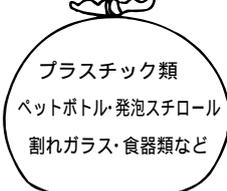
**燃えない大型ごみ**

スチール製品  
電化製品(大型は除く)  
自転車  
一斗缶及びそれより  
大きなポリ容器など

印  
の  
日

高さ150cm以下、幅、奥行70cm以下のもの

**燃えないごみ**



プラスチック類  
ペットボトル・発泡スチロール  
割れガラス・食器類など

印  
の  
日

市指定袋に入れて下さい

**燃える大型ごみ**

木製家具類  
じゅうたん  
ふとん類など

印  
の  
日

高さ150cm以下、幅、奥行70cm以下のもの

1月 印のついた日の夜に出してください。収集は翌朝です。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
		資源ごみ				
13	14	15	16	17	18	19
		燃えない大型ごみ				
20	21	22	23	24	25	26
		燃えないごみ				
27	28	29	30	31		
		燃える大型ごみ				

## 年始の『燃えるごみ』を出す日

	日・水 にごみを出す地区	月・木 にごみを出す地区
年始	1月6日(日)	1月7日(月)

「不燃ごみ」の出す日は、1月8日(火)から始まります。右のカレンダーをよく確認して、間違えないようにご注意ください。

お問い合わせ環境衛生課 ( 23 - 5506 )

## 「資源ごみ」の出し方

缶・ビンの中身は必ず空にして出す。使い終わったスプレー缶は穴をあけ、中に残ったガスを抜く。

### スプレー缶に穴をあけるとき注意

火の気のあるところでは絶対に行わない。吹き出したガスがかからないようにする。屋外または風通しのよいところで行う。

### ガスぬき一発!

を差し上げます。

このガスぬき器具を利用すれば穴あけも簡単です。

必要な方は市役所2階、環境衛生課までお越しください。(数に限りがあります)

## 川を美しくしましょう

最近、川や水路へのごみ捨てについての苦情がたびたび寄せられるようになりました。

川や水路へ捨てられたごみは、水草にひっかかったり、川岸にうちあげられたりして、見苦しいうえ、掃除もむずかしく、流域にお住まいの方がたいへん迷惑しています。川を美しくして、みんなが気持ちよく暮らせるようにしましょう。

また、油や農薬などを川に流すと、水質も悪くして川の魚が死ぬこともあります。これらも絶対に流さないようにしてください。



## 1月健康カレンダー

1	火	閉 庁	
2	水	閉 庁	
3	木	閉 庁	
4	金		
5	土	閉 庁	
6	日	閉 庁	
7	月	麻疹予防接種(個別)始まり(平成12年7~12月生)	
8	火	10ヶ月児健診(市) 受付午後1:00~2:00(平成13年2月生)	
9	水	高児教室(わかば保育園) 午前9:30~11:30	
10	木	4ヶ月児健診(市) 受付午後1:00~2:00(平成13年8月生)	
11	金		
12	土	閉 庁	
13	日	閉 庁	
14	月	閉 庁(成人の日)	
15	火	1歳6ヶ月児健診(市) 受付午後1:00~2:00(平成12年6月生)	
16	水	高児教室(わかば保育園) 午前9:30~11:30	
17	木		
18	金		
19	土	麻疹予防接種(個別)終わり(平成12年7~12月生) 閉 庁	
20	日	閉 庁	
21	月	成人健康相談(市) 受付午前10:00~11:00	
22	火	2歳児歯科健診(市) 受付午後1:00~2:00(平成11年10.11月生)	
23	水	高児教室(わかば保育園) 午前9:30~11:30 母親教室(市) 午後1:30~3:30	
24	木	3歳6ヶ月児健診(市) 受付午後1:00~2:00(平成10年7月生)	
25	金		
26	土	閉 庁	
27	日	閉 庁	
28	月		
29	火		
30	水	高児教室(わかば保育園) 午前9:30~11:30	
31	木		

(市)……市役所5階 (機)……職業訓練センター

## ほけんだより

申し込み・お問い合わせ  
健康福祉課健康増進係  
NO 251 TEL 23-5645さあ、今年から始めましょう  
健康ウォーキング●マイペースで美しく歩こう。  
—正しいウォーキングのフォーム—軽く汗をかく程度の速さで15分以上  
続ける。そして、目標は1日1万歩。

## 病気の子どもとの相談

子どもの難病等、長期療養児のさまざまな  
相談に応じます。受付 午前9時~午後4時30分  
(月曜~金曜、祝日・年末年始は除く)和歌山県子ども保健福祉相談センター  
(和歌山県立医科大学附属病院内3階)

TEL 073-445-0520

## ウォーキングはこんなにからだにいい!

- ☆毛細血管が増え、血圧が安定する。
- ☆良いコレステロール(HDL)が増え、動脈硬化を予防する。
- ☆インスリンの働きが良くなり、血糖値を正しく保つ。
- ☆ストレスの解消、心身ともにさわやかになる。
- ☆足腰がきたえられ、心肺機能が高まる。
- ☆脂肪を燃やし肥満を防ぎ、骨が丈夫になる。

