

# 美



広報みはま



# 浜



No. 309



### CONTENTS

- 町紹介手作りパンフレット . . . . . 2
- 水道事業からのお知らせ . . . . . 3
- 検診のお知らせ . . . . . 10
- サークル紹介コーナー . . . . . 14

### TOWN information

#### 町の人口と世帯数

総人口:8,084人(-3) 男:3,781人(+3) 女:4,303人(-6)  
世帯数:3,218(+1) ※平成23年8月1日(対前月比)

## みはま子ども夏まつり





もうこそ、  
美浜  
まちだちの町の

# 美浜町にはこんなところがあります!

松原小学校6年生が、国語の授業で自分たちの住んでいる町のよさを伝えるためのパンフレットを作りました。

取材・編集を自分たちで行うことで、町のよさを再発見したようです。そのうちのいくつかをご紹介しますので、みなさんもぜひ、改めて美浜町の魅力にふれてみてください。

町のよさを伝える  
パンフレットを作ろう!



みんな上手に作っているね!



# 水道事業からのお知らせ

## ■ 水道メータ取り替えについて

平素は、水道事業にご理解、ご協力賜り誠にありがとうございます。  
水道メータは、計量法の規定により、有効期限が8年間と定められています。  
今年度中に満期になるご家庭を対象に、取り替えを行います。

※取り替えに係る費用は、無料です。

## ■ 取り替え作業について

取り替え作業は、美浜町指定給水装置工事事業者が行います。  
取り替え時間は約10～20分で、作業中は一時的に水道が使えなくなります。  
取り替え後、最初に水道を使うときは、空気の混ざった水や濁った水が出る  
ことがありますので、じゃ口をゆっくり開けてしばらく水を出してください。

※交換時、不在の場合は交換したお知らせを投函します。

## ■ 取り替え期間および対象地区について

第1回 9月分検針終了後（9月16日頃～10月3日頃まで）

【入山・和田東・和田東中・和田西中・和田西・本の脇】

第2回 10月分検針終了後（10月21日頃～11月7日頃まで）

【三尾・新浜・吉原・上田井・田井畑・浜ノ瀬】

## ■ 取り替え対象者の確認方法

毎月、水道使用量の検針後に、各ご家庭へ配布している「◆水道ご使用量・料金等のお知らせ◆」のメータ番号で確認してください。

ご協力よろしくお願ひします。

● 問い合わせ先 施工業者 若野管工 Tel 22-6767

### ◆水道ご使用量・料金等のお知らせ◆

年 月 分

使用者名 種

給水場所

水栓番号

種別

検針日 年 月 日

使用期間 年 月 日～年 月 日

今月使用水量(A-B+C)

(A) (B) (C)

計量員

美浜町役場 上下水道課

☎ 0739-23-4954(料金に関するお問い合わせ)

☎ 0739-23-4953(工事に関するお問い合わせ)

～ご迷惑もご遠慮ください～

本年度取替対象番号は  
**015** です。

**015-013-0001**

↓

**015-999-9999**

## 免除された保険料を追納すると、満額の年金額に近づけることができます

国民年金の保険料免除期間には、全額免除、4分の3免除、半額免除、そして4分の1免除の4つの種類があります。

これらの免除期間は、老齢・障害・遺族の各基礎年金について、年金を受けるための資格期間をみる場合、保険料を全額納めた期間と同じとみなされます。免除されると年金額は減額

しかし、保険料免除期間は、老齢基礎年金の年金額を計算するうえで、免除の種類に応じて減額されます。

保険料を全額納めたときを1とすると、全額免除期間は2分の1、4分の3免除期間は8分の5、半額免除期間は4分の3、4分の1免除期間は8分の7で計算されます。

なお、平成21年3月以前に免除を受けた期間は、全額免除期間は3分の1、4分の3免除期間は2分の1、半額免除期間は3分の2、4分の1免除期間は6分の5で計算されます。

また、学生納付特例と若年者納付猶予によって保険料の納付の全額が猶予された期間は、資格期間には反映されても、老齢基礎年金の年金額に反映されないカラ期間とみなされます。

10年以内に追納を  
そこで、これらの保険料免除期間や納付を猶予された期間については、経済的にゆとりができたときに、10年以内であれば保険料を追納して満額の老齢基礎年金に近づけることができます。

追納できる期間の順序は、原則として先に経過した月から順次納めなければなりません。学生納付特例期間または若年者納付猶予期間よりも前に保険料免除期間がある場合は、どちらを優先して納めるかを本人が選択することができます。

学生納付特例期間と若年者納付猶予期間とは同順位とされています。

追納する保険料額は、保険料の免除や猶予された当時のそれぞれの保険料月額に経過期間に応じて決められた額が加算されます。

ただし、平成21年度および平成22年度中の免除期間については、この加算はありません。

なお、追納した月については、追納したその日に保険料が納付されたものとみなされ、基礎年金等の受給資格期間や年金額等の計算においては、保険料納付済期間として取り扱われることとなります。

保険料を追納するための納付書の発行には申し込みが必要ですので、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

追納を希望するときは、「国民年金保険料追納申込書」を年金事務所長に提出します。

この「申込書」には、自分の免除または納付猶予の期間を確認して記入することになります。

保険料の免除や納付猶予を受けた期間の確認や記入方法については、年金事務所へ問い合わせてください。

追納の申し込みをして承認されれば、通知書と納付書が送られてきます。

追納は先に経過した古い月の分から納めなければなりません。誤って新しい月の分を納めた場合には、保険料が還付されます。

また、納付書に記載されている期限までに追納をしないと、納めた保険料は還付されることとなります。

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
平成13年度の月分	15,350円	-	-	-
平成14年度の月分	14,760円	-	7,380円	-
平成15年度の月分	14,540円	-	7,270円	-
平成16年度の月分	14,340円	-	7,170円	-
平成17年度の月分	14,380円	-	7,190円	-
平成18年度の月分	14,440円	10,830円	7,220円	3,610円
平成19年度の月分	14,470円	10,840円	7,230円	3,610円
平成20年度の月分	14,580円	10,940円	7,290円	3,640円
平成21年度の月分	14,660円	10,990円	7,330円	3,660円
平成22年度の月分	15,100円	11,320円	7,550円	3,770円

※半額免除は平成14年4月に、4分の1免除と4分の3免除は平成18年7月に、それぞれ創設されました。

## ● 問い合わせ先

田辺年金事務所 Tel 0739-24-0432  
住民課 Tel 23-4904



## 都市計画案の縦覧を実施します

御坊都市計画臨港地区（日高港臨港地区）の決定に関する都市計画の案を縦覧します。  
 なお、この都市計画案は、縦覧期間満了日まで県に意見書を提出することができます。

**縦覧場所** ・和歌山県 県土整備部 都市住宅局 都市政策課 Tel 073-441-3231  
 ・美浜町役場 産業建設課 Tel 23-4952

**縦覧期間** 9月13日（火）～9月27日（火）（土・日・祝を除く）

**意見提出先** ・郵送 〒640-8585  
 和歌山市小松原1-1 和歌山県 県土整備部 都市住宅局 都市政策課  
 ・Fax 073-441-3232

● 問い合わせ先 産業建設課 Tel 23-4952

## 全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

和歌山地方法務局・和歌山県人権擁護委員連合会

9月5日（月）から11日（日）まで、全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間を実施します。  
 期間中は相談時間を延長するとともに、土曜日および日曜日も、高齢者や障害者をめぐる様々な人権に関する相談を受け付けています。

虐待やいやがらせ、差別などでお困りの高齢者や障害者の方、あなたの周りでそういったことを見聞きしたという方は、どのようなことでも相談してください。

法務局の職員または人権擁護委員が相談をお受けします。

相談は無料で、相談内容の秘密は守ります。

難しい手続も不要です。

■ 全国共通人権相談ダイヤル

0570-003-110

ぜろぜろみんなのひやくとおぼん

■ 受付時間

9月5日（月）～9日（金） 午前8時30分～午後7時  
 9月10日（土）・11日（日） 午前10時～午後5時

## 住民基本台帳の閲覧状況について

平成22年8月1日～平成23年7月31日の実績

閲覧者（受託者）		委託者	閲覧目的	閲覧日	閲覧対象	
名称	代表者氏名				年齢	地域
和歌山県 県土整備部 道路局 道路政策課	———	———	「第5回京阪神都市圏 パーソントリップ調査」 実施のため	平成22年 8月16日	5歳以上	全地区
国土交通省 近畿地方整備局 道路部 道路計画第二課	———	———	「道路交通センサス調査」 の対象者が「第5回京阪神 都市圏パーソントリップ調 査」の対象者と重複するの を防ぐため	平成22年 9月8日	5歳以上	全地区
(社) 新情報センター	平谷 伸次	国土交通省 土地・水資源局 土地政策課 土地企画調整室	「土地問題に関する国民の 意識調査」対象者抽出	平成22年 11月19日	20歳以上	和田 地区
自衛隊 和歌山地方協力本部	———	———	自衛官募集業務のため	平成23年 2月18日	平成5年4月2日～ 平成6年4月1日の 間に生まれた者	全地区

## ひまわりが元気に咲きました

今夏は、役場若手職員によって植えられた和田のひまわり畑が、  
 道行く人の目を楽しませていました。  
 来年もみなさんに元気なひまわりをお見せしたいと思っています。



# 地域環境美化推進委員会からのお知らせ

美浜町地域環境美化推進委員会では、生ごみ堆肥化の推進をおこなっています。

家庭の可燃ごみの約半分は、生ごみが占めています。

生ごみを堆肥化することにより、庭や畑で花や野菜の肥料として使える一方、ごみの減量化により、ごみ処理経費の削減にもつながります。

## 生ごみ堆肥化の方法

嫌気菌による一次発酵 → 好気菌による二次発酵 → 畑 が一般的な方法です。

### (1) 一次発酵用発酵促進剤（ボカシ）を作る

- ① 用意するもの
- 発砲スチロールの箱
  - 米ぬか



- ② 米糠と種菌をよく混ぜ合わせる



- 水分の量は、摘まんで固まる程度
- 冬場は、ぬるま湯を使い、種菌を5倍程度多くする

- ③ 1日に1回混ぜる  
(夏場は1日に2~3回混ぜる)



- 完了の目安
- 発熱がなくなる
  - ぬかの臭いがなくなる
  - または、乳酸菌の臭いがする
  - 色が黒ずむ

- ④ 乾燥させる  
(雑菌の繁殖防止)



- ⑤ 完成  
一次発酵に使用、または、種菌として保管



### (2) 生ごみの堆肥化

生ごみは、よく水分を切って二重底バケツへ入れる



- 入れても良いもの
- 残飯
  - 魚の内臓物・骨・エビ・カニの殻  
小さい貝殻など
  - 野菜・果物・茶がら

- × 入れると良くないもの
- プラスチック類
  - スプーンなど金属類
  - 割り箸などの木製品(発酵が遅い)

一次(嫌気)発酵

準備する  
二重底バケツを



あらかじめ作っておいたボカシを、毎回生ごみが見えない程度に入れる

ボカシを入れる量が少ないと「臭い」や「虫」が発生します

バケツがいっぱいになったらコンポストへ

二次(好気)発酵



二重底バケツの生ごみをコンポストに入れて土をかぶせる  
この時、枯葉、草なども入れる  
※二重底バケツで虫が発生した場合は、すぐにコンポストへ移し、土(出来れば乾いたもの)を5cm以上入れて上から押さえておく

約3ヵ月後

畑へ入れる



※資料提供・ふるさと倶楽部

#### 生ごみ処理機(容器)購入補助制度

生ごみ処理機(容器)を設置する費用のうち2分の1以内を補助します。(補助限度額20,000円)

※受給要件などがありますので、詳しくは、役場 住民課まで問い合わせしてください。

● 問い合わせ先 住民課 Tel 23-4904







# 第55回 町長杯争奪野球大会の結果

8月7日(日) 第1若もの広場・松洋中学校グラウンドで開催しました。  
参加チームは7チームで、真夏の太陽が照りつける中、熱戦が繰り広げられました。  
結果は、次のとおりです。



優勝

タートルズ

監督	谷野 徹哉	谷野 賢洋・森本 頼人・田端 浩二
選手	松永 健哉・村岡 智大・宮井 祐次	川 政志・井本 賢治・小西 裕士
	谷 重幸・田中 勇次・周家 昌也	



準優勝

吉原

監督	井原 匠史	濱口 雅文・中本 貢・田端 俊介
選手	濱崎 哲也・北村 高志・川崎 敬幸	堂岡 悠理・右代谷崇誠・松本 涼志
	堂岡 達司・龍神登志夫・花尻 和明	福田 智宏・辻 貴也



☆個人賞

MVP賞・村岡 智大 (タートルズ)

敢闘賞・堂岡 達司 (吉原)

## はまゆう短歌会詠草

餌をくわえ唯ひたすらに巢へ向かふ親燕の影スマートな愛	花尻 京子
耳遠き夫にうぐひす鳴き居ると手振りも混じへ告げる朝あさ	高垣 加代子
朝霧のかかる奈良路の合歡の木は淡く咲き満ち梅雨あけ告げる	豊田 安都子
八階のティールームよりはるか見る真つ赤な太陽今沈みゆく	高垣 寿子
真白なる大輪の百合数多咲き梅雨曇る庭そこのみ明るし	浜田 俊子
蒸し風呂を思わすような梅雨さ中蝦蟇のかたちに汗滴らす	浜田 佳世子
今日からは返事なきこと知りつつも声に出したや弟の名前	酒井 絹永
残り時間神ならぬ身にて計るあした耳洗ふごと老鷲の鳴く	中村 萬喜代
節毎に胡瓜の花の咲き初めぬ日毎染しむ吾に応ふるや	池端 恵美
榎大樹の若葉輝らふを仰ぎつつ根元に積る旧葉いとしむ	田端 喜美子
人は皆言葉によりて傷つくも慰め癒され励まされもす	味村 愛子
じめじめと降り続く雨ヒラヒラと洗たく物ののれんつらなる	中 昌代
病床の余命わずかな愛犬は我らの姿を静かに見つめる	林 智美
垣根越し真つ正面の日の岬灯りちらほら夕闇迫る	杉森 侯子
語り合ひぬくもり感じる同窓会半世紀前の面影追ひつつ	坂本 シメヨ
キッチンのセピア色したレシピ集譲り呉るる女の歳月滲む	山本 範子
県北部震源地には震度五強地震がありて怖き思いを	小林 千保子
まっすぐに外を見つめる我がネコをポーツと見ている雨の休日	石田 由美子
感動の日本が詰まる古ビデオ山河麗し人も暮らしも	山岡 紀江



# 松原小学校3年生図書館見学

7月12日（火）松原小学校3年生42名が図書館見学に来てくれました(^^)

図書館の開閉時間や図書蔵書冊数などの説明のあとは、楽しみにしていた本の貸出へ(^^) みんなお気に入りの本をみつけに一目散!(^^)!

タッチパネルで検索したり、本を読んだり、全員が自分のカードで借りて帰りました。



## 新刊案内



金原 ひとみ/著

同じ保育園に子どもを託している、作家のユカ、主婦の涼子、モデルの五月。

三人の若い母親たちが抱える、痛みにも似た孤独と焦燥、母であることの震えるような幸福。

彼女たちは何に傷つき、何に憤り、何に慰撫されているのか。

作家が自身の体験のすべてを注いで描きだす、現代日本の「母」、そして「家族」。

渾身の最高傑作！



新堂 冬樹/著

桐谷は大学を卒業後、幼馴染みの名倉とコンビを組み、非情な手法で企業買収を次々に成功させ、裏社会で名をあげていた。

そんなある日、桐谷は経営不振に陥っていた芸能プロ買収を提案。負債五千万を肩代わりし転売せず経営を再建するという。

商売的な旨味を感じない名倉は反対するも強引に決行。

桐谷の真の目的は、事務所に所属する中上愛美。実は彼にはアキバで名を馳せる伝説のオタクという別の顔があり、地下アイドルである愛美の熱烈なファンだったのだ…そして。

## 9月 休館日のご案内

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※○で囲んだ日が休館日です。

※休館日は月曜日・祝日・月末などです。

※開館時間は午前9時30分～午後6時です。

## 今月のおはなし会

9月10日(土)

☆午前10時～午前10時30分

☆中央公民館大会議室

☆幼児・児童を対象とした「森のオアシス」による絵本・紙芝居の読み聞かせです。

毎月第2土曜日に開催しています。





# ひまわりこども園 『子育てつどいのへや』コーナー



## 9月の予定

- 7日(水) 広域消防士さんのお話
- 14日(水) ベビー・マッサージ
- 21日(水) 栄養士さんのお話



## 7月はこんなことをしたよ

### 7月6日(水) 『七夕笹飾り』

「七夕さま」の紙芝居を見たり、ダンスをした後、織姫と彦星を作り、短冊にお願いを書きました。



### 7月13日(水) 『水遊び』

水に浮かぶおもちゃで遊んだり、しゃぼん玉や色水ごっこを楽しみました。



※7月20日(水) はベビー・マッサージを予定していましたが、台風6号接近で警報が発令されたため、9月14日(水) に延期となりました。

● 問い合わせ先 ひまわりこども園 Tel 22-3650





# 妊婦教室のお知らせ

妊娠中のこと、出産のこと、育児のことについて、助産師・保健師がお話します。  
また、マタニティーヨガ(妊娠中のリラクゼーションや出産にむけた呼吸法、妊娠に伴う腰痛・肩こり等の予防など)や、一緒に参加いただいたご家族の妊婦体験も行います。  
妊婦さん友達をつくる機会にもなっていますので、ぜひ参加してください。

**日時** 9月17日(土) 午前10時～  
**場所** 美浜町地域福祉センター3階



生まれてくる赤ちゃんのパパやおじいちゃん・おばあちゃん、ご家族の方も、ぜひ、一緒に参加してください♪

● 問い合わせ先 健康福祉課 Tel 23-4950



マタニティーヨガ

## 医療機関・薬局の受診等にあたって

- ・同じ病気で複数の医療機関を受診することは、控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。
- ・薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。(薬のもらいすぎに注意しましょう。)
- ・薬は飲み合わせによっては、副作用を生じることがあります。お薬手帳の活用などにより、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせには注意しましょう。
- ・後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品と同等の効能効果を持つ医薬品であり、費用が先発医薬品よりも安く済みます。医療機関や薬局で、後発医薬品の利用について相談にのってもらうことができます。

## 平成23年度 下水道排水設備工事責任技術者資格認定試験

主催：和歌山県下水道協会

試験日	11月20日(日)
試験会場	和歌山市紀三井寺856 和歌山地域地場産業振興センター (11月6日(日)同会場にて、希望者に受験講習を実施します)
申込書配布期間	9月5日(月)～9月16日(金)
申込書受付期間	9月12日(月)～9月16日(金)
申込書配布・受付 問い合わせ先	● 役場 上下水道課 Tel 23-4954 ● 和歌山県下水道協会 Tel 073-435-1093

※申込書は県庁下水道課、県下水道公社および各振興局でも配布しています

## 今こそ 君の力を

自衛官等募集案内

試験項目	応募資格	内容	願書受付
自衛官候補生 (男子)	高卒(見込含) 27歳未満	・任期制で自衛官になる一般的コースです ・当初は、陸上は2年、海上・航空は3年が1任期です ・選抜試験により、曹・幹部自衛官への道も開かれています	9月27日まで
防衛大学校	高卒(見込含) 21歳未満	・部隊の指揮をする幹部自衛官を養成します (学生手当あり)	9月5日～ 9月30日
防衛医科大学校		・6年間で幹部自衛官医師を養成します (学生手当あり)	
看護学生	高卒(見込含) 24歳未満	・3年間で正看護師を養成します (給与支給あり)	

採用試験  
説明会  
お知らせ

**日時** 9月10日(土) 午前10時～午後4時(随時)  
**場所** 自衛隊御坊地域事務所 (御坊駅前駐車場入口)  
**説明内容** 各コースの説明、進路相談など

※保護者の方の参加もお待ちしています

● 問い合わせ先 自衛隊御坊地域事務所 Tel 23-0020  
(御坊市湯川町小松原410-1 丸仁ビル1階)  
総務政策課 Tel 23-4901



# 国保 特定健診 および 各種がん検診 についてお知らせします

## ● → 国保 特定健診 について

平成 20 年 4 月から法改正により町が実施していた基本健診は、医療保険者が実施する特定健診・特定保健指導に変わりました。国保 特定健診は、40～74 歳の国民健康保険加入者を対象としています。協会けんぽなどに加入されている 40～74 歳の方の特定健診は、加入されている医療保険者に問い合わせしてください。75 歳以上の方は後期高齢者健診となりますので、和歌山県後期高齢者医療広域連合会へ問い合わせしてください。(上記に含まれていない 40 歳未満の方は、特定健診と同じ内容の健診を医療保険に関係なく集団健診で受診できるよう町で対応しています。ご希望の方は、健康福祉課まで問い合わせしてください)

## ○ → 各種がん検診および肝炎ウイルス検診について

胃がん検診・大腸がん検診は 40 歳以上、乳房検診は 40 歳以上の女性、前立腺がん検診は 50 歳以上の男性が対象です。(上記に含まれていない 40 歳未満の方は、健康福祉課まで問い合わせしてください)  
肝炎ウイルス検診は、40 歳の方および 41 歳以上で過去に受診したことがない方を対象としています。

## ◎ → 65 歳以上の方は、介護予防健診の対象となっています

申し込みいただいた検診項目に加え生活機能評価のチェック票を送付しますので、記入の上当日持参してください。生活機能評価は、美浜町地域包括支援センターに情報提供されます。

月 日	種 目	受付時間	場 所	申し込み受付
10月4日 (火)	● 国保 特定健診 ○ 胃がん検診 ○ 大腸がん検診	午前 7 時 30 分～ 午前 8 時 30 分	三尾風速荘	9月1日(木)～ 9月22日(木)
10月28日 (金)	○ 肝炎ウイルス検診 ◎ 介護予防健診		入山公民館	9月1日(木)～ 10月20日(木)
10月30日 (日)	● 国保 特定健診 ○ 肺がん検診 ○ 前立腺がん検診 ○ 肝炎ウイルス検診	午前 7 時 30 分～ 午前 9 時	体育センター	9月1日(木)～ 10月20日(木)
	○ 胃がん検診 ○ 大腸がん検診 ○ 乳がん検診 ◎ 介護予防健診			

## ● → 国民健康保険 特定健診 および 特定保健指導

### 特定健診 健診料：600円

特定健診の内容：内臓脂肪の蓄積（メタボリックシンドローム）を調べる健診内容になっています  
身長体重測定（体格指数を算出し肥満度を判定します）・腹囲・血圧測定・尿検査（糖・蛋白）  
血液検査（脂質・血糖・肝機能の 8 項目）・内科診察

健診結果により 3 つの階層化に判定されます。

情 報 提 供（現時点での内臓脂肪の蓄積状態は、問題ありません）

動機づけ支援（内臓脂肪の蓄積により、高血圧症・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病のリスクが出現し始めています）

積 極 的 支 援（内臓脂肪の蓄積により、高血圧症・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病のリスクが重くなっています）

特定保健指導は、動機づけ支援・積極的支援の方を対象に生活改善のための個別相談を行います。

### 特定保健指導の参加料：無料

食事状況？ 運動？

内臓脂肪の蓄積（メタボリックシンドローム）は、もとをたどれば日々の積み重ねによるものが多いです。

いつから変化してきたのか？

生活を見直すきっかけになりますので、特定保健指導を個別に勧奨された方はぜひ参加してください。

## ○ → 各種がん検診・肝炎ウイルス検診

検 査 項 目	検 査 内 容	検 査 料
○ 胃がん検診	上部消化管 X 線検査・※血液検査（ペプシノーゲンなど）	700円
○ 肺がん検診	レントゲン検査	無 料
○ 大腸がん検診	2 回分の便潜血反応検査	400円
○ 前立腺がん検診	※血液検査（P S A）	300円
○ 乳がん検診	視触診・マンモグラフィー（乳房レントゲン検査）	500円
○ 肝炎ウイルス検診	血液検査による B 型・C 型肝炎ウイルス検査	無 料
◎ 介護予防健診	生活機能評価票をチェック	無 料

(各種がん検診は、70歳以上はすべて無料です)

※国保 特定健診・胃がん検診・前立腺がん検診で採血された方は、各検診項目の血液検査に加えて貧血検査・尿酸・腎機能を含む 9 項目を追加して実施します。

受診希望の方は、期日までに電話で申し込みしてください

● 問い合わせ・申し込み先 健康福祉課 TEL 23-4950



# 胸部（結核・肺がん）検診を受けましょう

～ 胸部（結核・肺がん）検診についてご案内します～

肺がんは近年急増し、ごく初期には無症状のことが多く、進行すると咳・痰などの症状がみられます。また、結核という昔の病気のように思われがちですが、今でも年間2万人以上の患者が新登録されています。和歌山県においても、毎年約200人の方が発病し、罹患率は全国平均よりも高くなっています。肺がん、結核ともに早期発見、早期治療のために検診は大切です。

下記日程にて胸部レントゲンバスが巡回します。  
この機会にぜひ最寄りの検診場所で受診されますようお勧めします。

月 日	地 区	時 間	実 施 場 所
9月6日(火)	三 尾	午後1時30分～午後2時10分	三尾風速荘前
		午後2時20分～午後2時50分	うみねこ島バス停横（船揚げ場）
	和 田	午後3時05分～午後3時45分	本の協集会場
		午後3時55分～午後4時25分	大浜団地（煙樹前）
9月13日(火)	和 田	午後1時30分～午後1時50分	畜産センター前
		午後2時00分～午後2時30分	東中地区会場前
		午後2時40分～午後3時10分	美浜町役場前
		午後3時20分～午後4時00分	中央公民館前
9月16日(金)	吉 原	午後2時00分～午後2時30分	西吉原バス停付近
		午後2時40分～午後3時20分	松原地区公民館
	新 浜	午後3時30分～午後4時10分	新浜共同炊事場前
		午後4時20分～午後4時50分	「旧」新浜公民館前（郷土資料館）
9月22日(木)	浜ノ瀬	午後1時30分～午後2時00分	浜ノ瀬住民会館前
		午後2時10分～午後2時40分	えびす公園前
	田井畑	午後2時50分～午後3時20分	田井畑コミュニティセンター前
		午後3時30分～午後4時00分	美浜1番街北駐車場
9月27日(火)	入 山	午後1時30分～午後2時00分	例古橋付近
		午後2時10分～午後2時25分	北裏典孝様宅付近
		午後2時35分～午後2時55分	久保隆夫様宅前
		午後3時05分～午後3時35分	入山公民館前
	上田井	午後3時50分～午後4時20分	上田井集会場前

☆ 対象年齢：肺がん検診は、40歳以上の方。

結核検診は、結核予防法改正により65歳以上の方を対象に受診勧奨を行っています。

※高齢の方は、かつて自然感染により免疫を獲得している場合が多く、加齢とともに抵抗力が弱まると冬眠状態になっていた結核菌が活動し始める例があります。

☆ 検査項目：胸部レントゲン撮影、喀痰検査（血痰、喫煙指数600以上の方にお勧めします）

☆ 受診料は無料です。

（注）着衣でのX線撮影ですので検診の精度管理上、シャツや下着のボタン・カギホック、アクセサリー類はさけて受診してください。

● 問い合わせ先 健康福祉課 TEL 23-4950

## 献血にご協力お願いします

下記の日程で献血バスによる献血を行いますので、よろしくをお願いします。

実 施 日	場 所	時 間
9月30日(金)	美 浜 町 役 場 前	午前9時30分～午前11時30分
	W A Y 美 浜 店 前	午後0時45分～午後2時
	国立和歌山病院前	午後2時30分～午後4時

● 問い合わせ先 健康福祉課 TEL 23-4950



# 美浜町食推です

食べ物を大切に、好き嫌いをなく食べることを勧め、また料理ができる力を育むために食農・食育教室を実施しました。

8月1日・2日 JA グリーン日高とともに、和田・松原学童保育の子どもたちを対象に行い、計82名の参加がありました。

子どもたちは JA グリーン日高職員の指導のもとゴーヤの収穫体験をした後、食推と一緒にウインナーと夏野菜のカレー、ゆでとうもろこし、白玉団子のフルーツポンチ、ゴーヤジュースの4品を作りました。

地産地消に努め、食材は JA グリーン日高より提供いただきました。

自分たちで作った料理は「おいしい!」と、カレーやゴーヤジュースをおかわりする子どもたくさんいました★



包丁を使って材料を切ったよ★



ゴーヤジュース作ったよ★



## 料理教室のご案内

～乳製品を使った食事で骨粗鬆症を予防しよう!～

**日時** 9月12日(月)  
午前9時30分～午後1時頃まで

**場所** 中央公民館 1階研修室  
**内容** 骨粗鬆症予防についてのお話  
乳製品を用いた料理の調理実習

**講師** 津村 琢子栄養士・美浜町食推・町保健師  
**参加費** 1人200円(当日集めさせていただきます)  
**持ち物** エプロン・三角巾・マスク・お手ふきタオル

ヘルスポイントカード(ピンク色)(40～74才の方)  
★この教室はヘルスポイント押印(1ポイント)対象教室です

**定員** 15名

美浜町食推と一緒に料理を作りませんか?



申し込みは、9月7日(水)までの受付です!

● 問い合わせ・申し込み先 健康福祉課 Tel 23-4950 担当: 玉井

## 運動教室のご案内

～エクササイズ～

効果的な運動方法を学んで、メタボリックを予防・改善しませんか?  
楽しく運動をしたい方は、どなたでもご参加いただけます。  
日高町のみなさんと交流しストレッチ、初級エアロビクス(30分程度の有酸素運動)ウォーキングフォーム、筋力トレーニングなどのメニューで予定しています。

- ◎ ①②同じ内容で行いますので、都合のよい時間に申し込みしてください。  
美浜町・日高町 どちらでもご利用できます。
- ◎ 医療機関にかかっている方は、運動制限について必ず主治医に相談してください。

**日時・場所**

	①午前10時～午前11時30分	②午後2時～午後3時30分
9月21日(水)	美浜町地域福祉センター	日高町農村環境改善センター

- \* 美浜町地域福祉センター → 美浜町役場 隣
- \* 日高町農村環境改善センター → 日高町役場 裏

- ◎ 動きやすい服装
- ◎ 持ち物: 運動シューズ、バスタオルと汗拭きタオル、飲み物(お茶など)



● 問い合わせ・申し込み先 健康福祉課 Tel 23-4950



こんにちは

# 美浜町地域包括支援センターです!

防ごう! なくそう!

## 高齢者虐待

高齢社会になり、介護を必要とする高齢者が増えています。これに伴い、高齢者を介護している家族などのストレスが増大しており、全国的に虐待件数が増えている現状です。平成18年4月に、高齢者虐待防止法ができました。この法律は、「高齢者虐待を早期に発見し、防止しよう!」という法律です。高齢者が安心して暮らせるように、地域ぐるみで助け合って取り組んでいくことが大事だといわれています。町においても、地域の力で高齢者の見守りができるようにしていきたいと考えています。ちょっとでも「おかしい…???」と思ったら、**美浜町地域包括支援センター**に相談してください。

### 高齢者虐待とは?

#### 介護・世話の放棄、放任

- ◆入浴させておらず異臭がする髪が伸び放題、皮膚が汚れる
- ◆食事や水分を十分に与えない
- ◆室内にゴミを放置するなど、劣悪な住環境のなかで生活させる … など

#### 身体的虐待

- ◆叩く・つねる・殴る・蹴るなどの暴力行為
- ◆ベッドに縛りつけたり、薬を過剰に服用させる … など

#### 性的虐待

- ◆排泄の失敗に対し罰として下半身を裸にして放置する
- ◆高齢者にわいせつな行為をする … など

#### 心理的虐待

- ◆排泄の失敗を笑ったり、それを人前で話すなどして高齢者に恥をかかせる
- ◆高齢者が話しかけても、無視をする
- ◆怒鳴る・ののしる・悪口を言う … など

#### 経済的虐待

- ◆日常的に必要なお金を渡さない、使わせない
- ◆本人の自宅などを無断で売る
- ◆年金や預貯金を本人の意思に関係なく使用する … など

### 『虐待かも?』と思ったら…

高齢者虐待は、早い時期に対応することが大切です。地域や施設で虐待を受けている高齢者を発見したり、「虐待かもしれない…」と思ったら、**美浜町地域包括支援センター**に相談してください。

### 介護の負担を抱え込んでいませんか?

高齢者の介護は思った以上に大変です。特に認知症の高齢者を介護する場合は、なかなか思いが伝わらず、大声をあげてしまうことも少なくありません。介護者自身が心身ともに疲れ果て、追いつめられることで、虐待が発生してしまうことがあります。**決して1人で頑張りすぎず、いろいろなサービスや制度を利用して負担を減らしましょう。**

## 地域ぐるみで高齢者虐待を防ぎましょう

#### ◇日常的な声かけ◇

日常的に近所の人とあいさつをしましょう。元気がないような時には、声をかけましょう。

#### ◇見守り◇

夜になっても部屋の明かりがつかない・最近姿を見ないなど、変わったことがないか見守りましょう。

#### ◇相談をすすめる◇

介護に負担を感じている人がいたら、話を聞いてあげましょう。地域包括支援センターなどへの相談をすすめましょう。

#### ◇家族での話し合い◇

介護保険などのサービスを上手く利用しましょう。介護を抱え込まない方法を家族で話し合いましょう。

● 問い合わせ先 美浜町地域包括支援センター Tel 23-4905

## 9月の教室の日程は、以下のとおりです。

### ☆元気はつらつ教室☆

今月の教室のテーマは「**バランスを整えて内蔵を強くしよう!**」です。

日 程	場 所	時 間	内 容
12日(月)	地域福祉センター	午後1時30分～	気功を取り入れた <b>ストレッチ</b>
26日(月)			

- \* 参加費無料 申し込み等の必要はありませんので、気軽に参加してください。
- \* 概ね65歳以上の方が対象です。運動しやすい服装でお越しください。

● 問い合わせ先 美浜町地域包括支援センター Tel 23-4905

### ☆地域巡回いきいきサロンのお知らせ☆

地域での交流を目的に各地区でサロンを行っています。身近な場所で行いますので、みなさんお誘い合わせお越しください。

日 程	場 所	時 間	内 容
6日(火)	和田東会場	午後1時30分～	血圧測定 健康教室(くわばらりみ講師) 読み聞かせ芝居 ゲーム
15日(木)	田井畑コミュニティセンター		
21日(水)	西中会場		
29日(木)	三尾風速荘		

- \* 参加費無料 申し込み等の必要はありませんので、気軽に参加してください。

● 問い合わせ先 美浜町社会福祉協議会 Tel 23-5393



コットンクラブ 代表  
龍神 節代さま



### サークル名

「コットンクラブ」

### 概要

今年の2月からパッチワークの好きな人達が集まって『コットンクラブ』を発足いたしました。



### 主な活動

毎週水曜日の午後から、松原地区公民館で楽しくおしゃべりしながら作品を作っています。



### 特色PR

パッチワークは色々な布をつなぎ合わせて、タペストリー・ひざ掛け・バック・小物・その他たくさん作品を作ることができるので、みなさんで楽しく作っています。

### 将来に向けて

みんなで楽しく続けていけたらいいなあと思っています。



### 会員の声

・この歳になっても習うことができるので、毎週楽しみにしています。  
・楽しくやっています。



### 編集後記

8月6日、第2回みはま子ども夏まつりが開催されました。  
天気には恵まれながらも台風の影響で波が高く、浜での宝探しを取りやめ抽選会となりましたが、子どもたちにはけっこう楽しんでもらえたようです。  
また、役場駐車場では盆踊りや模擬店を開催し、たくさんのおみなさんに夏のひと時を過ごしていただけたのでは…。

模擬店では、商工会青年部と女性部がポップコーンとフランクフルト、町若手職員が綿菓子、他にも焼き菓子とひじきごはんの販売など、あつという間に完売といった嬉しい悲鳴も聞きました。  
まつりん&ぼっくりん、和歌山住みます芸人わんだーらんど、民謡クラブのおみなさんも本当にごくうさまでした。

来年はさらに盛り上げていただき、健やかな子どもたちの成長を見守りたいと思います。  
最後に、子どもたちの奮闘を少し紹介します。  
松原少年野球クラブが西日本学童野球大会で、強豪がひしめく101チームの中、ベスト8に輝きました。

また、県中学校総体では剣道の小塩君、柔道の三原君が優勝し、全国大会に出場を決めています。  
本人の努力はもちろん、先生方、監督、保護者の方々の支えがあってこそだと思います。  
子どもたちの、さらなる飛躍を願ってやみません。

(M・M)

会員さん募集中です!!

● 連絡先 Tel 22-13892 龍神

・毎週水曜日が来るのを楽しみにしています。