

# みはま

## CONTENTS

松原地区高台津波避難場所	2
園・学校だより	4~5
胸部・大腸がん検診	12
活動紹介コーナー	18



9 2016  
No.369

8月5日 ひまわり畑 (旧三尾小学校前)

### TOWN information 町の人口と世帯数

総人口: 7,536人 (-4) 男: 3,476人 (-3) 女: 4,060人 (-1) 世帯数: 3,194 (-3)  
※平成28年8月1日 (対前月比)

# 松原地区高台津波避難場所の整備を行っています

7月より、避難困難地域解消のため、松原地区において津波時の避難場所となる築山の工事を開始しています。

避難場所となる美浜松原郵便局東の樹木伐採を終えた8月2日には安全祈願祭を行い、本格的に高台工事に入りました。

高台は、標高15.5メートル、収容人数は新浜・田井畑・浜ノ瀬の住民がすべて避難できる2,000人となっており、トイレや生活必需品・非常食を保管する倉庫なども設置します。

工期は平成30年9月30日となっていますが、早ければ来年6月末に完成します。

みなさんには工事期間中ご迷惑をおかけしますが、ご理解をいただきますようお願いいたします。



## 安全祈願祭の様子



問い合わせ先 防災企画課 TEL 23-4902

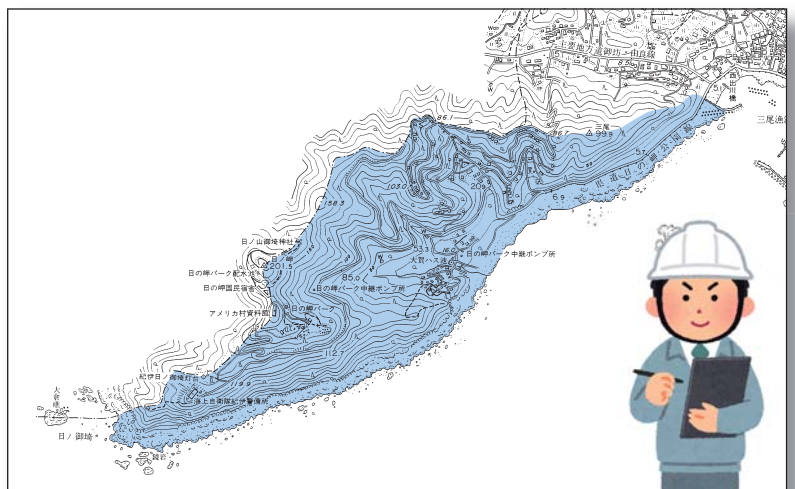
# 地籍調査はみなさんの大切な土地をお守りします

地籍調査は、貴重な財産である土地の正しい位置、境界、番地、地目、面積を明確化する極めて重要な調査です。

調査計画区域内に土地を所有されているみなさんには、総務政策課より地元説明会、現地立会などの協力をお願いします。

大切な財産を守るためにも、筆界の立会などには参加してください。

- 平成28年度 調査計画区域  
三尾字大谷 (66ヘクタール)
- 委託業者  
有限会社 成和測量設計事務所



問い合わせ先 総務政策課 TEL 23-4901

これから本格的な台風シーズンを迎えます。

わたしたちが台風の発生を止めたり進路を変えたりすることは不可能ですが、一人ひとりが備えをしっかりとするによって、台風による被害を小さくすることはできます。

懐中電灯やラジオなどの非常持ち出し品の準備、避難場所の位置や道順の確認など、事前にできる準備は今のうちにしっかりとしておきましょう。

台風が近づいたときは、台風の進路、風の強さ、雨の量、高潮など、最新の気象情報を確認し、早めの避難を心がけてください。

いま雨や風が無くても、台風の接近にともなって突然雨や風が強くなる可能性があります。

田畑の状態を見に行き、風にあおられて増水した川に落ちるケースも、過去に多数発生しています。

台風に対する十分な備えをお願いします。

## ■ 台風が近づいてきたら…

- なるべく外出はしないようにしましょう。
- 家の周りの飛ばされそうなもの（植木鉢・看板・物干し竿など）を屋内に片付けたり、動かないように固定したりしましょう。
- 防災グッズを確認しましょう。
- 飲み水・食べ物を準備しておきましょう。
- 雨戸を閉めましょう。（雨戸がない窓は、ガムテープで固定し、カーテンを引いておく）
- 洪水や高潮などで浸水の恐れがある場合は、食糧・衣類・寝具などの家財品を高い場所へ移動させましょう。

事故やケガをしないよう、台風がひどくなる前に、早めの準備をお願いします。



問い合わせ先 防災企画課 TEL 23-4902

## 住民基本台帳閲覧状況

【平成27年8月1日～平成28年7月31日の実績】

閲覧者 (受託者)	名 称 代表者氏名	委 託 者	閲 覧 目 的	閲 覧 日	閲 覧 対 象	年 齢 地 域
自衛隊和歌山地方協力本部			陸上自衛隊高等工科学校の生徒に関する募集事務に利用するため	平成27年 10月20日	平成12年4月2日～平成13年4月1日の間に生まれた男子	全地区
朝日新聞和歌山総局	朝日新聞東京本社 世論調査部		選挙・政治などに関する国民の意識を客観的に測定、分析した報道に利用するため	平成28年 1月15日	平成8年7月1日～平成10年6月30日の間に生まれた者	和田
自衛隊和歌山地方協力本部			自衛官及び自衛官候補生、防衛大学の学生、防衛医科大学校の学生に関する募集事務に利用するため	平成28年 4月19日	平成10年4月2日～平成11年4月1日の間に生まれた者	全地区
自衛隊和歌山地方協力本部			陸上自衛隊高等工科学校の生徒に関する募集事務に利用するため	平成28年 4月19日	平成13年4月2日～平成14年4月1日の間に生まれた男子	全地区
(社) 中央調査社	NHK営業局 計画管理部		日本放送協会（NHK）が実施する「テレビ放送に関するアンケート」の対象者抽出のため	平成28年 5月18日	18歳以上	田井・浜ノ瀬
御坊保健所			国民健康・栄養調査の調査地域の居住状況の確認のため	平成28年 7月5日		田井



## ひまわりこども園

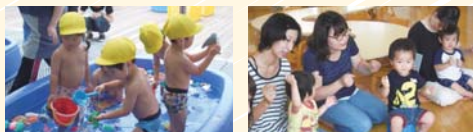
### ■ お兄さんお姉さんが来てくれたよ！

7月8日、和田小学校6年生が来園し、3歳児と交流しました。盆踊りやいろいろなふれあい遊びをして楽しみ、最後にリコーダーを聞かせてもらいました。



### ■ 乳児組の保育参観

テラスでプール遊びや色水遊び、シャボン玉をして遊んだり、親子でふれあい遊びを楽しんだりしました。



### ■ お話出張講座を受けました

住民課の方が“燃えるちゃん”“燃えないくん”に扮し、『ゴミ分別・リサイクルについて』のお話をしてくださいました。

“ピカピカタイム”活動の一環で、散歩の途中に拾ってきたいろいろなゴミの分別を教えてくださいながら、仕分けをしました。



### ■ わくわくドキドキ体験エネルギーランド

7月22日、5歳児が白浜エネルギーランドへ行ってきました。

順番に並び、他のお客さんがいる際は大声でおしゃべりしないなど、公共のマナーを守って遊んできました。

電気のしくみのお話は少し難しかったようですが、メガネをかけての3D映像はとても楽しんでいました。



### ■ ライフジャケットで水難訓練

プール遊びを学年別で楽しんだ際、ライフジャケットを着用して水に浮かぶ訓練もしました。



### ■ 9月の予定

- 17日 運動会
- 21日 誕生会
- 23日 ALT（4歳児）
- 30日 養護老人ホーム  
ときわ寮訪問（4歳児）



## 和田小学校

### ■ 梅、桃をいただきました

「農林水産物が豊富な和歌山県において、学習活動などで地域の農産物を利用することにより子どもたちに食に対する感謝の気持ちや郷土愛を醸成する」という趣旨で、県より梅や桃をいただきました。

早速、県の桃、梅について学習をした後、3年生は「ももの絵」を描き、4年生は「うめジュース」を作りました。

子どもたちは大変喜んでいました。



### ■ プール開き

今年は、7月1日にプール開きをして以降天候に恵まれ、各学年とも予定通りプール水泳を実施できました。

低学年では顔つけから始まり、伏し浮きや蹴伸び、3年生は10m以上、4年生以上は25m以上泳ぎすることに挑戦。

さすがの高学年は、クロールを中心に上手に泳げていました。

水泳開始前の6月27日には、4年生が小プール、5・6年生が大プールをスポンジやタワシなどを使って掃除をしました。ご苦労さまでした。



### ■ ときわ寮のみなさんと七夕飾り

7月4日午前中に、6年生がときわ寮を訪れ、入所者のみなさんとともに七夕作りを行いました。

おじいさんやおばあさんたちの願い事を聞き取り短冊に書いてあげたり、自分たちの願い事も短冊に書いたりしながら、いろいろな飾りつけをして立派な七夕飾りを作り上げました。

最後に、6年生が歌やリコーダー演奏の発表を行い、参加者全員で「七夕の歌」や「ふるさと」の歌を歌い交流会を終えました。

ときわ寮のみなさん、ありがとうございました。





# 松原小学校

## ■ 共啓会活動

6月25日、桑原里美氏を講師に迎え、共啓会保健部会主催の健康体操教室を実施しました。

参加したみなさんは、子どもたちと一緒に楽しく心地良い汗を流し、健康増進のための色々な体操に熱心に取り組んでいました。

また、6月27日には、日高広域消防の方を講師に迎え、救急救命講習会を実施しました。

水が恋しくなる季節、参加されたみなさんは万が一の時に備え、心肺蘇生法やAEDの使用法を真剣に学んでいました。



## ■ 夏だ！プールだ！！

7月1日に「プール開き」を行い、プール水泳が始まりました。

子どもたちは、自分たちできれいに掃除したプールに歓声を上げながら入り、児童会が計画した「宝さがし」などのゲームで楽しい時間を過ごしました。

夏休みも体調管理に気をつけて、安全にプール水泳を楽しんでほしいと願っています。



## ■ 学校訪問指導

7月6日、日高教育支援事務所、町教育委員会の方々が来校し、学校訪問指導を実施しました。

公開授業に続いて、北裏教諭が、3年生社会科単元名「私たちの町の地図」の研究授業を行いました。

その後研究協議に移り、出席された方々から貴重なご助言をいただきました。



## ■ 社会見学

7月8日、4年生が町浄化センターと浄水場を見学に行きました。

浄化センターでは、使い終わった水が処理される過程を学習しました。

微生物の働きによって水が浄化されていることに、子どもたちは大変驚いていました。

見学を通じて、子どもたちは水の大切さを改めて感じていました。



# 松洋中学校

## ■ 夏の中体連日高地方大会の結果 (7/10~18)

### ・柔道部 (7/16) 御坊市立武道館

男子			
50kg級	1位	西 琉希	
66kg級	1位	巽 貴大	
73kg級	2位	藤瀧 大輔	
団体	2位		(藤瀧・西・巽)

女子			
40kg級	1位	山下 菜摘	
44kg級	1位	山下明日香	
	2位	中村 桜華	
48kg級	1位	瀧口 莉緒	
52kg級	1位	杉元 千賀	
63kg級	1位	堀 那月	
団体	1位		(山下・杉元・中村・瀧口・堀・山下)

### ・女子バレー部 (7/16) 松洋中体育館

ベスト8

### ・剣道部 (7/16) 御坊中学校体育館

男子			
個人	ベスト8	鈴木 義幸	
		玉置 颯汰	
		鈴木 駿一	
団体	2位		(鈴木よ・玉置・鈴木し・松尾・佐々木)

女子			
個人	2位	堂前 優実	
	3位	山本のどか	

### ・陸上部 (7/16) 南山陸上競技場

男子			
共通3000m	2位	若野 聖人	
1500m	3位	若野 聖人	
1年100m	6位	高垣 壮汰	
1年1500m	5位	津村 悠斗	
女子			
3年100m	8位	阪口 知穂	
砲丸投げ	8位	古川 真陽	
円盤投げ	8位	古川 陽向	
ジャベリックロー	7位	古川 真陽	
共通リレー	7位		(古川・阪口・加賀・古川)

### ・野球部 (7/10~17) 御坊市民野球場

対名田・河南	4-0	
準決勝 対湯川・日高	4-1	
決勝 対印南・切目	4-0	優勝

## ■ 県大会の結果 (7/24~28)

### ・バドミントン (7/27) 新宮市総合体育館

男子			
ダブルス	1位	岩橋 稜典	
		柏木 颯	近畿大会出場

### ・柔道 (7/25・26) 白浜町総合体育館

男子			
66kg級	2位	巽 貴大	近畿大会出場
女子			
44kg級	2位	山下明日香	近畿大会出場
48kg級	3位	瀧口 莉緒	
63kg級	1位	堀 那月	近畿大会・全国大会出場
団体	2位		(堀・山下・瀧口・杉元) 近畿大会出場

### ・野球部 (7/26~28) 新宮市・串本町

1回戦 対明和中	4-3
対那賀中	10-2
準決勝 対新庄中	2-1
決勝 対岩出中	4-5

近畿大会出場

## ■ 薬物乱用防止教室実施 (3年生)

7月5日、御坊保健所から講師を招いて、薬物乱用防止教室を実施しました。

生徒たちは、薬物の危険性を十分に理解して、今後の生活において絶対に薬物を使用しない強い心を持つ決意を新たにしました。



## 公民館講座

### ■ はじめてのスマホ講座

7月12日、午前と午後の2回、中央公民館にてはじめてのスマホ講座を開講しました。

受講者は、スマホの機能や使い方を熱心に学んでいました。



### ■ 男の料理教室！

全8回の講座で、男の料理教室がスタートしました。イカめしや鯖の味噌煮など、色々な料理に挑戦しています。



## サマーコンサートを行いました

7月9日に予定していた七夕コンサートが、大雨警報により中止となったため、31日にサマーコンサートを行いました。

当日は約110名の来場があり、松洋中学校吹奏楽部のみなさんも暑さに負けない熱い演奏をしてくれました。



# ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングで楽しくエクササイズしませんか？  
松林内をみんなでウォーキング！

**9月24日(土)** ※小雨決行  
午前9時～午前11時

会場 美浜町中央公民館  
講師 美浜町スポーツ推進委員  
アシスタント 日高川町スポーツ推進委員



## 募集

**募集人数** 先着20名（美浜町民限定）  
※以前参加した方も参加できます

**参加費** 無料

**持ち物** 運動ができる服装、運動シューズ、  
タオル、飲み物  
※ノルディックポール（ストック）  
は全員に貸し出します

**申込方法** 中央公民館において直接申込してください。  
※電話での申込は受付できません

**申込締切** 9月16日（金）午後5時15分まで

**問い合わせ先** 中央公民館 TEL 22-7309

## はまゆう短歌会詠草

どのようなお方お口にお運びか夕張りメロン二個三百万円

加太湾を乗客のせて汽船ゆく海峡はるか友ヶ島へと

牛馬童子・滝尻王子と尋ね来て古道のロマン今も忘れじ

水切りを重ねてなほ美しく花に浮かぶは 呉れし人かな

半径に煙樹の森と西山の緑見渡す憩いの我が家

草むしる手をふと休め腰伸ばし胸いっぱい空気吸いこむ

七夕の笹に願いを書きたくはかなわぬ夢よ会いたい人の

短冊に願いを込めて笹の葉につるせばしばし揺れやまぬなり

紫の房咲きさがるジュランタの雨にたたかれ小花をこぼす

湯に入ればひととき許し許される中津温泉新緑深し

飛び魚の折りふし跳ねる阿尾湾の上空白きかもめ二羽舞ふ

道端の色とりどりのあじさいに落ちる雨つぶ静かにぼとり

梅雨晴れの蒸し暑き朝吹く風にピンクの花合歓涼しく揺るる

夏萩の小花に遊ぶしじみ蝶小雨降る庭音なき眺め

炎天下風ざし海面の釣り筏人影見え海猫の舞う

梅熟るる頃ははりきる梅仕事梅酒・梅ジャム・梅漬け嬉し

蒸し暑き夕餉の膳に涼しさを添へむと青紫蘇四・五枚を摘む

痛む膝入れ換へられて生かさるるどんどん生きやふ蟬声しるく

酒井 絹永

豊田安都子

高垣加代子

都築 良

岩崎 晴代

山本登美子

高垣 寿子

浜田 俊子

浜田佳世子

石田由美子

田端喜美子

中 昌代

林 智美

花尻 京子

坂本シメヨ

味村 愛子

山岡 紀江

山本 範子



# 友学の森

## 新刊案内

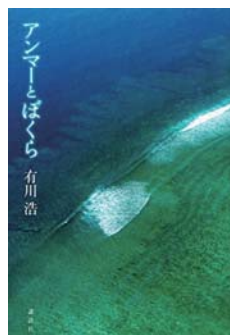
### 津軽双花



葉室麟 (著)

徳川家康の姪・満天姫、石田三成の娘・辰姫。  
津軽家に嫁した2人は、再びの因縁に相見える…。  
乱世の終焉を辿る「大坂の陣」「関ヶ原の戦い」「本能寺の変」を描いた短編も収録。  
『毎日新聞』連載他を単行本化。

### アンマーとぼくら



有川浩 (著)

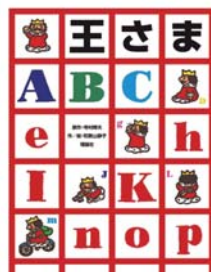
休暇で沖縄に帰ってきたリョウは、親孝行のため「おかあさん」と島内を観光する。  
一人目の「お母さん」はリョウが子供の頃に亡くなり、再婚した父も逝ってしまった。  
観光を続けるうち、リョウは何かがおかしいことに気がつく。

### ルルとララのようこそタルト あんびるやすこ (著)



冬がおわり、楽しい季節がはじまったのに、森の仲間たちは元気がない。  
いつものようにルルとララの店にやってきたニッキも、ため息をついてばかりで…。  
タルトの簡単レシピがもりだくさんの楽しいお話。

### 王さまABC



和歌山静子 (著)

食いしん坊でワガママな王さまが、遊んだり、食べたりする様子を、すぐに使える簡単な英語フレーズと日本語で紹介。  
アルファベットの各文字で始まるものの絵さがしもできます。  
「あいうえおうさま」姉妹編の英語の絵本。

## 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

☆中央公民館研修室

☆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。





…子育てつどいのへや…

# ひまわりこども園



## 9月の予定

- 6日(火) 夏祭りごっこ
- 8日(木) 運動遊び(運動会のお面作り) 0歳児
- 13日(火) 運動遊び(運動会のお面作り) 1・2歳児
- 17日(土) 運動会
- 27日(火) お散歩に行こう!



## 7月はこんなことをしたよ



### 『消防士さんのAED講習』

日高広域消防の方に来ていただき、心肺蘇生やAEDの使い方について教えてもらいました。



### 『プール遊び』

初めは少し水を怖がっていた子も、少しずつ慣れて、チャプチャプと水をたたいたり、ペットボトルで作ったシャワーを流したりして楽しみました。



### 『おもしろトマト』

地域の方から、「珍しい形のトマトができたので…」といただきました。顔や目を付け、『だるまさん』や『鳥』に見立てて飾りました。

問い合わせ先 ひまわりこども園 TEL 22-3650

# 安心して医療サービスを受けていただくために

高齢化や医療技術の進歩、生活習慣病による慢性疾患の増加など、さまざまな理由で医療費が年々増加傾向にあります。

いつでも安心して医療が受けられるように、一人ひとりが医療問題や健康問題について考え、医療費の削減にご協力をお願いします。

## かかりつけ薬局を持ちましょう！

かかりつけ薬局とは、それぞれの体質や症状にあった薬を正しく使用するためのアドバイスをくれる薬屋さんのことです。

かかりつけ薬局では、医師の処方せんをもとに薬剤師から薬を出してもらうだけでなく、日々の健康状態をチェックしてもらうことで薬の飲み合わせや副作用などのトラブルを未然に防ぐことができ安心です。

いつでも気軽に足を運べる場所に、かかりつけ薬局を見つけましょう。



### メリット

- ・あなたの「薬歴（薬の服用の記録）」が作れます。
- ・複数のお医者さんから同時に処方せんが出たときなど、薬の飲み合わせ（相互作用）や重複がないかを確認できます。
- ・大衆薬との飲み合わせも確認できます。
- ・薬について、わかりやすく説明してもらえます。
- ・透析液など、持ち帰りが困難な薬を自宅まで届けてくれます。
- ・寝たきりの方には自宅へ訪問し、薬や介護用品の相談を受けてくれます。



## おくすり手帳を作りましょう！

おくすり手帳は、患者さんに処方された薬の名前や飲む量、回数などを記録するための手帳です。

この記録があると、医師・薬剤師などが、どのような薬をどのくらいの期間使っているのかを判断できます。

また、他の病院や医院などで薬をもらうときにも、医師・薬剤師などにおくすり手帳をみせることで、同じ薬が重複していないか、飲み合わせは大丈夫かなどの確認もしてくれるので安心です。

ひとり1冊、おくすり手帳を持ちましょう。

※薬局ごとなど、複数冊お持ちの方は、1冊にまとめるようにしましょう。



### メリット

- ・服用中の薬の情報がきちんと記載されています。
- ・アレルギーや過去にかかった病気などの情報を伝えることができます。
- ・同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- ・薬の重複服用や飲み合わせによる副作用を未然に防止できます。
- ・災害、事故、外出先での急病の時に正確に情報を伝えられるので、適切な処置が受けられ安心です。



## ジェネリック医薬品（後発医薬品）を使用しましょう！

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の特許期間が過ぎたあとに製造・販売が許可された薬のことです。

新薬と同じ有効成分で製造され、厚生労働省の承認基準をクリアしている信頼できる薬です。

最近では、大きさや味など飲みやすくなるよう工夫されており、ジェネリック医薬品は新薬に比べ基本的に安価であり、みなさんの薬代や医療費の節約につながります。※薬の種類によって価格が異なるので、差額も薬によって異なります。

また、すべての新薬にジェネリック医薬品があるとは限りません。



### お知らせ

後期高齢者医療制度に加入しており、ジェネリック医薬品を使用した場合1ヶ月の自己負担額が200円以上軽減される可能性がある方へ、8月下旬から9月上旬にかけてジェネリック医薬品使用促進のお知らせを送付します。

患者負担の軽減や医療保険財政の改善のため、ジェネリック医薬品の使用をご検討ください。

※ジェネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。

問い合わせ先 後発医薬品利用差額通知コールセンター TEL 0120-53-0006



## かかりつけ医を持ちましょう！

かかりつけ医とは、病気になったとき、真っ先に相談できる地域のお医者さんのことです。

日頃の診察で病状や治療法についての詳しい説明を受ける以外に、健康相談、各種保健・医療・福祉のサービスの提供や、必要に応じて適切な専門医や病院・医院の紹介をしてくれます。

なにより、日頃から自分の病歴や体質を知っておいてもらえれば、急に具合が悪くなくても安心して診てもらうことができます。

同一の病気で複数の医療機関にかかると、 unnecessary 検査、投薬により、治療が長引いたり、医療費が増えたりすることがあります。

また、薬のもらいすぎにもつながります。

できる限り、かかりつけ医のもとで治療を受けるようにしましょう。



## 特定健診を受診しましょう！

特定健診はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診で、高血圧症、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としていますので、毎年必ず受診しましょう。

なお、今年度より、40歳以上の国民健康保険被保険者の方の特定健診受診料が無料となっています。

39歳以下の方にも、特定健診と同じ内容の健診が無料で受けられる「生活習慣病健診」がありますので、みなさん、健診習慣をつけましょう。



問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905

# 巡回バスによる胸部(結核・肺がん)検診・大腸がん検診を実施します

内容を確認し、ぜひこの機会に最寄りの検診場所で受診してください。

## 胸部(結核・肺がん)検診

肺がん死の2人に1人は、タバコが原因ではありません。  
タバコを吸わない方も検診を受けるようにしましょう。

- 対象年齢** 40歳以上  
**受診費用** 無料  
**検査項目** 胸部レントゲン撮影(二重読影)  
 喀痰検査(50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方が対象)  
**申し込み** 不要(都合の良い検診場所へ直接お越しください)  
**その他** 着衣でのX線撮影ですので、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

**ポイント**

- ・ 検査所要時間5分!
- ・ 無料で受診!



月 日	地 区	時 間	実施場所
9月26日(月)	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	松永渡船駐車場
	和 田	午後3時05分～午後3時45分	本の協集会場前
		午後3時55分～午後4時15分	大浜団地(煙樹・しおさい前)
9月30日(金) (注)9月29日より変更	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20分	美浜町役場前(役場正面入口付近)
		午後3時30分～午後4時10分	中央公民館前(図書館下駐車場)
10月 3日(月)	吉 原	午後1時30分～午後2時00分	西吉原バス停付近
		午後2時10分～午後2時50分	松原地区公民館前
	新 浜	午後3時00分～午後3時20分	郷土資料館(旧新浜公民館前)
		午後3時30分～午後4時10分	新浜共同炊事場前
10月 7日(金)	田井畑	午後1時30分～午後2時00分	TSUTAYA WAY美浜店 駐車場
		午後2時10分～午後2時40分	田井畑コミュニティセンター前
	浜ノ瀬	午後2時50分～午後3時20分	川瀬林業駐車場
		午後3時30分～午後4時00分	浜ノ瀬住民会館前
10月11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	久保博巳様宅前
		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

## 大腸がん検診

大腸がんは40歳から増えてきます。  
進行するまで自覚症状がありません。  
検診を受けて早期発見しましょう。

- 対象年齢** 40歳以上  
**受診費用** 400円(70歳以上・クーポン対象者は無料)  
**検査項目** 便潜血検査(2日分)  
**申し込み** 必要(提出日により、申し込み期日が異なります)  
**その他** 申し込み受付後に、受診票と採便容器を送ります。  
同封の採便についての説明書をよく読み、2日分の便を採ってください。

**ポイント**

- ・ 自宅で採った便を提出するだけの検診!
- ・ 検体(便)の提出は代理でも大丈夫!

事前に採った便を提出するだけなので、忙しい方は家族など代理の方に提出をしていただくことも可能です。(受診票は本人が記入したものを提出してください。)



提出日・場所	申し込み期間
9月26日、三尾・和田地区で提出	9月1日～9月15日
9月30日、和田地区で提出	9月1日～9月21日
10月 3日、吉原・新浜地区で提出	9月1日～9月23日
10月 7日、田井畑・浜ノ瀬地区で提出	9月1日～9月29日
10月11日、入山・上田井地区で提出	9月1日～10月 3日

問い合わせ・申し込み先 健康推進課 TEL 23-4905

みんなで健診を受けよう！  
目指そう！健康寿命の長い町

## 三尾地区健診



「自覚症状がない」「健康に自信がある」と、生活習慣病に繋がりそうな生活をついついそのまま続けていませんか？

年に1回は健診を受けて、自分の健康を確認しましょう。

健診日 10月6日(木)  
受付時間 午前7時30分～午前8時30分  
場所 三尾風速荘  
申込期間 9月1日～26日  
定員 50名

検査項目	対象者	検査内容	検査料
国保特定健診	40～74歳の国保加入者	身体計測、腹囲、血圧測定、尿検査、心電図、血液検査、医師の診察	無料
生活習慣病健診	39歳以下		
胃がん検診 (バリウム検査)	40～89歳	レントゲン撮影・血液検査(ペプシノゲン検査) 40・45・50歳の方にはピロリ菌検査を実施	700円
大腸がん検診	40歳以上	2回分の便潜血反応検査	400円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査(PSA)	300円
肝炎ウイルス検診	40歳以上で、今まで受診したことがない方	血液検査によるB型・C型肝炎ウイルス検査	無料

- 特典**
- ①70歳以上の方は、検査料はすべて無料です。
  - ②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、貧血検査・尿酸・腎機能なども調べます。
  - ③胃がん検診・大腸がん検診は、40歳未満の方も受けることができます。

問い合わせ・申し込み先 健康推進課 TEL 23-4905



## 美浜町食生活改善推進協議会です



### 料理教室(生涯骨太クッキング)のご案内

～乳製品を使った食事で骨粗鬆症を予防しよう！～

食生活改善推進員と一緒に料理を作りませんか？

日時 9月27日(火)  
午前9時30分～午後1時頃  
場所 中央公民館 1階研修室・調理室  
内容 骨粗鬆症予防・ロコモ予防についてのお話  
乳製品を用いた調理実習  
講師 津村 琢子 栄養士・食生活改善推進員・保健師  
定員 16名(定員になり次第受付終了)  
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

料理が好きな人、  
食べることが好きな人、  
料理を習いたい人、  
健康な食事に関心のある人など  
大歓迎です！！



**申し込み受付は、9月13日までです。**

年齢制限はありませんので、みなさんぜひ参加してください。

問い合わせ・申し込み先 健康推進課 TEL 23-4905

## 忘れず納付！国保税

9月末日が納期限となる町税は、国民健康保険税 第4期分です。

9月30日までに納めてください。

### ■ 期限内納付にご協力を

納税本来の姿は、定められた納期限までに自主納付していただくものです。

大多数の方は、納期限を守って納付していただいておりますが、町税を滞納すると納税の催告（督促状などの発送）の費用がかかり、納付していただいた町税を有効に活用することができなくなります。

町税の期限内納付に協力してください。

### ■ 税の公平性

納期限内に税を納付された方と納付されなかった方の不公平をなくし、税の公平性を保つため、また、行政サービスの財源を確保するために、町では法律に基づき滞納処分を行っています。

### ■ 滞納処分

期限内に納付されない方に対しては、督促状や催告書などにより自主納付を促しています。

しかし、文書による催告にもかかわらず納付がなく、納税相談にも応じないなどの滞納者に対しては、税の公平性を保つため、滞納処分として財産調査や勤務先などへの収入（給与）調査を行い差し押さえを執行します。

なお、差し押さえた財産は、換価して滞納金にあてることとなります。

問い合わせ先 税務課 TEL 23-4903

## 看護師を目指すあなたへ ～ 学生募集 ～

日高看護専門学校は、平成29年度の入学生を募集しています。

- 学 科 看護学科（全日制）
- 修業年限 3年
- 定 員 40名（男女共学）
- 入学資格 高等学校を卒業した者等
- 願書受付 地域枠・社会人…11月2～9日  
一般…平成29年1月5～12日

その他、詳しい学生募集要項などは、直接問い合わせしてください。



問い合わせ先  
日高看護専門学校 TEL 22-1277

## 9月のゴミ収集日

分 別	収 集 日
燃えるゴミ	（毎週）月・木曜日 入山・浜ノ瀬・吉原・田井畑 上田井
	（毎週）火・金曜日 三尾・和田・本の脇・新浜
（小型）プラスチックゴミ	（毎月）第2水曜日 14日
燃えない（複雑）ゴミ	（奇数月）第3水曜日 21日
資源ゴミ	（毎月）第4水曜日 28日

※燃えない（複雑）ゴミは不燃の指定袋に入れ、燃えるゴミと同じ場所に出してください。

集積場所への搬入は、大型ゴミのみです。

※今月は、大型ゴミの収集はありません。

※空き缶・ペットボトルは、最寄りの回収箱へお願いします。



「分別」と「リサイクル」ゴミの減量にご協力を！

問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

## 美浜町地域環境美化推進委員を 募集します

環境美化推進委員会は、美しい自然環境を保全するために町行政および地域と連携し、一般廃棄物の減量化・再生利用の促進を図るとともに、環境美化に関する各種事業を実施し、きれいな町づくりを推進するボランティア団体です。

平成13年6月に、日常生活においてごみ等に関心を持つ方々を中心に結成されました。

環境美化を推進するための活動に取り組み、ぜひ一緒にきれいなまちづくりを目指してみませんか。

会費などは不要ですので、興味をお持ちの方は住民課まで問い合わせをお願いします。

### ■ 推進委員の活動

- ごみの現状把握と意識の高揚
- ごみの減量化や資源化などの取り組み
- 環境美化・啓発普及などの取り組み
- 各種研修会などへの参加



問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904



## 国民年金 ～猶予・免除～

### ■ 納付猶予制度の50歳未満への拡大について

本年7月1日から、30歳未満を対象とした若年者納付猶予制度の対象年齢が拡大され、50歳未満を対象とした納付猶予制度となりました。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、納付猶予制度のほかにも、免除制度などもありますので、市区町村役場の国民年金窓口へ相談してください。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内を行っています。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方（※）の財産を差し押さえることがあります。

※納付義務者は、被保険者本人、  
連帯して納付する義務を負う  
配偶者および世帯主です。



### ■ 国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等これらの期間の保険料については、10年以内であれば遡って納めること（追納）ができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納は、古い月のものから納付することとなりますが、次の点に注意してください。

- 一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。
- 「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

追納の申し込み・相談は、年金事務所へお願いします。



### 問い合わせ先

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

## 平成28年度自衛官募集案内

### ■ 試験項目

自衛官候補生（男子）

自衛官になる一般的コース（任期制）。

任期は陸2年、海・空3年とし、選抜試験により曹・幹部自衛官への道も開かれています。

防衛大学校（一般、推薦・総合選抜）

将来の幹部自衛官を養成するコース。

防衛医科大学校看護学科学生

看護師、保健師の幹部自衛官を養成するコース。

防衛医科大学校医学科学生

医師である幹部自衛官を養成するコース。

### ■ 対象年齢

18～20歳（高卒見込み含む）

※自衛官候補生のみ、18～26歳

### ■ 願書受付

9月5～30日

※自衛官候補生は、10月3日まで

防衛大学校（推薦・総合選抜）は、9月5～8日

### ■ 受験料

無料

### ■ 試験場所

和歌山市・田辺市

### 説明会

日時 9月18日

午前10時～午後3時

場所 自衛隊御坊地域事務所

（御坊市湯川町小松原410-1）



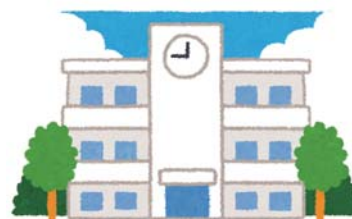
### 問い合わせ先

自衛隊御坊地域事務所 TEL 23-0020

## 準要保護就学援助費制度

経済的な理由によって、就学が困難と認められる児童・生徒の保護者に対して、義務教育を円滑に実施することができるよう、学用品費や修学旅行費など一定の援助を行う支援制度です。

この制度を利用したい場合は、お子さんが通学する学校に相談してください。



## ひきこもり研修会

一言で“ひきこもり”といっても、その状態や背景はさまざまです。

問題となっていることや必要とされる支援も、一人ひとり違いがあります。

しかし、“家族以外の人や地域とのつながりが断たれ孤立してしまっている”という点では、誰もが同じです。

御坊・日高圏域においても、支援グループや家族会などの活動が始まり、少しずつ地域の中での支援が進んできています。

今回、ひきこもりについて理解を深め、地域の支援活動について知っていただければと思います。

講演は下記のように3回行いますが、関心を持った講演のみでも大丈夫ですので、ぜひ参加してください。



### ■ 日時・内容

#### • 第1回

日時 9月24日(土) 午後1時30分～午後3時30分  
講演 「ひきこもりの理解について～こころの病とひきこもり～」  
講師 宮西照夫 氏(紀の川病院副院長・ひきこもり研究センター長)

#### • 第2回

日時 10月16日(日) 午後1時30分～午後3時30分  
講演 「ひきこもりの集団療法について」  
ひきこもり経験のある若者との対談  
「集団療法の効果」  
講師 石橋玄 氏(国保日高総合病院 臨床心理士)

#### • 第3回

日時 11月19日(土) 午後1時30分～午後3時30分  
講演 「ひきこもりにおける家族や支援者の関わりについて」  
講師 南芳樹 氏(南紀若者サポートステーション 訪問支援員)

■ 講演場所 国保日高総合病院(御坊市薗116-2) 診療管理棟3階 講堂

■ 対象者 どなたでも参加できます

■ 申込締切 第1回… 9月16日  
第2回… 10月 3日  
第3回… 11月 7日

■ 申込先 御坊保健所 保健福祉課 TEL 22-3481

主催 和歌山県御坊保健所

共催 御坊・日高圏域自立支援協議会  
精神保健福祉協会御坊支部

問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905

## 健美操教室

今から始める、簡単・快適・健康生活!

健美操は、呼吸・精神・身体の3つの調和を基本とし、身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くするので、気分も爽快になります!

呼吸を大切にし、ツボなどを取り入れるので足腰に負担をかけず新陳代謝を高め、体力や免疫力をアップさせる体にやさしい体操です。

毎月第3水曜日に無料で実施していますので、どなたでも気軽に参加してください。

※実施日は健康カレンダーにも掲載しています。

### ■ 月日

9月21日(水)

### ■ 時間

午後1時30分～午後3時

### ■ 場所

地域福祉センター 3階

### ■ 持ち物など

運動できる服装、飲み物、タオル

### ■ 講師

吉井裕恵インストラクター(アクオ)



問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905

## ひまわりが咲きました

町の花・ひまわりが、今年も元気に咲きました。

昨年までは1ヵ所のみでしたが、今年は場所を増やして種を蒔く時期もずらし、できるだけ長い期間町内でひまわりの花を楽しめるように取り組みました。

今年は雨が少なく、ひまわりもパテてしまわないかと心配しましたが、8月には元気に咲き誇り、道行く人を楽しませてくれました。

来年もみなさんに喜んでいただけるように、頑張りたいと思います。



問い合わせ先 防災企画課 TEL 23-4902





こんにちは

# 美浜町地域包括支援センターです！

## みはま学園6月出前講座 報告 パート2

8月号では、みはま学園6月出前講座にて行った「地域づくりと、私たちの暮らし」と題した講演会の様子をお伝えしました。

今回は、受講された延べ100名のみはま学園生を対象に、住み慣れた家や地域で元気に安心して暮らせる仕組みづくりのために必要なものは何か、できることは何かについて行ったアンケート結果の一部を紹介します。



### 外出に困っている

参加された方のうち半数以上が運転免許を持っていないなど「自分で運転して出かけていない」と答え、日常生活で誰かに手助けをしてもらっていることは、買い物や通院など外出に関する項目が多いということがわかりました。

また、通院や買い物で困ることでは、「荷物が重い」「歩いて移動することが大変」という意見が多く、その背景には筋力低下を感じている人が多くいました。

### 人との交流が楽しみ!

身近にあって良かったもの・あると良いと思うものを尋ねると、いろいろな人と話をしたり、健康づくりをしたり、一緒に旅行をするなど、「『人との交流の場』が身近にあって良かった・あると良いと思う」と、答える方がとても多かったです。

普段楽しみにしていることでも、「家族や友人と一緒にいるとき」が最も多く、人との交流が日頃の楽しさに繋がっていることがわかりました。

### みんなで健康づくり・介護予防をしていきたい

介護予防の取り組みについて、「参加もしくは継続をしていきたい」と、9割近くの受講者が答えました。

また、「歩いていける範囲に介護予防教室があれば参加したい」と答えた方も9割以上で、身近な場所でできる介護予防を望まれる方がとても多いことがわかりました。

内容については、「筋力低下を予防したい」という声が最も多く、次いで「認知症予防」に関心を持っている方も多くいました。

町では、今後、地域での通いの場の立ち上げを考えています。現在準備中です！詳細は準備ができ次第お知らせします。



## 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「のびのび動いて体スッキリ!」です。

日 程	場 所	時 間	内 容
12日(月) 26日(月)	地域福祉センター	午後1時30分～	チェアダンス

- \* タオル・飲み物を持参してください。
- \* 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 23-4950

### 地域巡回いきいきサロン

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
14日(水)	入山公民館	午後1時30分～	血圧測定
23日(金)	新浜さざなみ荘		健康教室(くわばらりみ講師)
30日(金)	三尾風速荘		読み聞かせ(サークルともしび)

- \* 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

## 社会教育委員会議

議長 稲葉 喜宣  
副議長 田端 眞由美



### 概要

社会教育委員会議は、社会教育（学校教育以外で主として青少年や成人に対して行われる組織的な教育活動）に関し、教育委員会への助言を行っています。

定時または臨時に会議を開いて諸計画を立案したり、教育委員会の諮問に応じて意見を述べたりしています。

現在、委員は9名（男・5名、女・4名）おり、任期は2年となっています。

美浜町社会教育計画の立案・協議

- ・今年度社会教育事業計画
- ・昨年度社会教育事業実績
- ・公民館利用状況
- ・公民館講座開催実績
- ・図書館利用状況
- ・人権教育講演会 など

また、職務を行うために必要な研究調査などの研修会にも積極的に参加しています。

### 主な活動

研修活動をもとに協議された課題を実現するため、ボランティア活動団体「うみまちリユース図書館運営ボランティア」を発足させ活動を始めました。

### 将来に向けて

町の社会教育発展のために、社会体育活動や公民館活動を充実させながら、より良い町づくりを進めていきます。



## 町長通信

9月1日は何の日かご存じでしょうか。この日は「防災の日」であり、様々な行事が各地で行われています。

今から90年以上前の大正12年に起きた関東大震災に因み、昭和35年に制定されました。

わたしを含め多くの方は知らない関東大震災ですが、神奈川・東京を中心に、東日本大震災以前においては日本災害史上最大級の被害であったと言われています。

地震の規模はマグニチュード7.9で、190万人が被災し、10万5千人余の人が死亡または行方不明。

発生がお昼前だったこともあり、火災被害が多く出ました。

この日を忘れないように、9月1日を含んだ1週間を防災週間として色々な運動が行なわれますが、この時期に多い台風への備えを怠らないようにとの戒めもあるようです。

また、関東大震災よりも大きな被害をもたらした東日本大震災は、平成23年3月11日、午後2時46分に発生。

マグニチュード9.0、最大震度7、死亡者と行方不明者は約2万人となった未曾有の災害は、約5年半たった今もみなさんの脳裏に強く焼きついていることでしょう。

同年9月には、台風12号により紀伊半島は大水害に見舞われ、その爪跡は今も残っています。

平成7年1月17日には、阪神淡路大震災が発生。

今年4月14日には熊本地震が発生し、マグニチュード3.5以上の地震回数が、平成7年以降の内陸型地震においては最多となっているそうです。

このように、わたしたちの住んでいる日本は過去幾多の災害に遭いながら、その都度不屈の精神で乗り越えてきました。

今後、和歌山県に被害をもたらす巨大地震が起きた際、県の津波想定では高さ17メートル、住宅地の90%以上が浸水すると予測されています。

8月2日には松原地区高台津波避難場所整備工事の安全祈願祭が行われ、近畿最大となる高さ15.5メートルの築山避難場所が、早ければ来年の6月末に完成します。

また、御坊市と日高郡の1市6町で、災害時における応急活動の相互応援に関する協定書の締結式を行いました。

今後も安全、安心な町づくりに努めて参りますので、どうか皆様のご協力をお願いします。

森下 誠史

広報みはま 発行／美浜町役場

和歌山県日高郡美浜町和田1138-278 TEL 0738-22-4123

広報はホームページでもご覧いただけます。http://www.town.mihama.wakayama.jp/

この広報誌は再生紙を使用しています。

