



2022
7

No.439

みはま

広報

町の人口と世帯数 ※令和4年6月1日(対前月比)
総人口：6,677人 (-30人) 男：3,123人 (-11人) 女：3,554人 (-19人) 世帯数：3,068 (-19)

5月28日 和田小学校運動会(これカラークラブ山口節子さん提供)

海洋プラスチック問題

様々な用途で使用されているプラスチック。今や私たちの生活に欠かせないものとなっています。しかし、そんなプラスチックが、近年、世界中で問題視されていることをご存知ですか？プラスチックの多くは、「使い捨て」によってゴミとなり、ポイ捨てや不法投棄で放置されたあと、海洋汚染や海洋生物への悪影響、いわゆる「海洋プラスチック問題」を引き起こしています。今回は、そんな「海洋プラスチック問題」について紹介しますので、私たち一人ひとりができることを実行しましょう。

■ プラスチックが魚を上回る？

世界の海では、既に1億5,000万トンものプラスチックが存在し、現在も年間800万トン（ジャンボジェット機5万機相当）のプラスチックが海に流れ込んでいるといわれています。このまま海へ流れ込むプラスチックが増え続けた場合、2050年には、海にいる魚の重量よりプラスチックの方が重くなると懸念されています。

■ マイクロプラスチックが及ぼす影響

海に漂うプラスチックが、波の力や紫外線の影響などで5ミリ以下になったものを「マイクロプラスチック」と呼びます。近年、この「マイクロプラスチック」による生態系への影響が懸念されており、実際、魚や海鳥の体内から大量の「マイクロプラスチック」が見つかっています。さらに、普段私たちが摂取する魚にも、「マイクロプラスチック」が含まれている可能性があることから、知らず知らずのうちに、私たちの体内にも蓄積されているのではないかとされています。現在のところ、人体への影響は確認されていませんが、少なくとも体に良いとは思えませんよね。

■ 海のプラスチックはどこから来る？

実は、海のプラスチックのほとんどは陸地から出たものと考えられています。ポイ捨てや不法投棄で放置されたあと、雨風によって河川に入り、最終的には海へ流れ込みます。つまり、陸地で捨てられたプラスチックが、巡り巡って海へたどり着いているということです。

■ 他人事ではないプラスチック問題

日本は、ビニール袋などの容器包装等プラスチック廃棄量が世界の中でも上位にいるため、世界の「海洋プラスチック問題」の一因を作っているといっても過言ではありません。

■ プラスチックゴミを減らすための行動

“ポイ捨てしない”はもちろん、プラスチックの3R（リデュース・リユース・リサイクル）を実践しましょう。

また、地域の清掃活動にも参加するなど、プラスチックゴミを減らす行動を実行しましょう。



3Rを実践しましょう

私たちの身の回りにはものがあふれ、不用になれば捨ててしまう「使い捨て型社会」が定着しています。そのことが、貴重な資源のむだ使いや環境汚染、ゴミの増加などにつながっているのです。そこで、一人ひとりが「ゴミの減量とリサイクル」に関して少しでも意識し、可能なことから実行すれば、「大量生産・大量消費・大量廃棄の使い捨て型社会」から「循環型社会」に転換でき、さらには社会・経済システムまでも変えていくことにつながります。みなさんも可能なことから3R（リデュース・リユース・リサイクル）を実践してみたいかがでしょう。

■ Reduce（リデュース）

第一にゴミを減らすこと。物を購入する時に過剰な包装を断ったり、必要のないものは購入しないなど、本当に必要かどうかもう一度考えてみましょう。

(例) ・ 買ものには、マイバッグを持参し、レジ袋は貰わないようにしましょう。
・ 商品を購入する際には、過剰包装や不要な包装は断りましょう。
・ 無駄な買ものはせず、必要な分だけ購入するようにしましょう。

■ Reuse（リユース）

使用したものをそのまま再使用すること。必要となくなったものをゴミとして捨てるのではなく、洗ったり、直したりして再度使用しましょう。

(例) ・ 不用品については、フリーマーケットやバザーを活用しましょう。
・ 詰め替えができる商品については、繰り返し容器を使用しましょう。

■ Recycle（リサイクル）

最後に不必要となったものを再生して利用すること。不必要となったものをゴミとして捨てるのではなく、ものをつくるための原料や燃料として再生利用に協力しましょう。

(例) リサイクルマークがある商品については、分別回収に協力しましょう。

古新聞・本・雑誌・段ボール等の紙類・衣類（綿100%のもの）は、太陽作業所及び子どもクラブが実施する資源ゴミの集団回収に協力しましょう。

問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

ウミガメ産卵シーズン到来!!

今年もウミガメの産卵季節がやってきました。この数年、煙樹ヶ浜でもウミガメの上陸や産卵が確認されています。ウミガメや産卵後跡を見つけた時は、掘り起こしたりせずに、教育委員会まで連絡してください。

問い合わせ先 中央公民館 TEL 22-7309



美浜町財政事情書

令和4年度一般会計当初予算

歳入

単位：千円

款名	令和4年度当初予算額		令和3年度当初予算額		増減額 A-B C	伸び率 C/B*100
	金額 A	構成比	金額 B	構成比		
1 町税	580,030	14.83%	580,320	15.61%	△290	△0.05%
2 地方譲与税	18,872	0.48%	17,718	0.48%	1,154	6.51%
3 利子割交付金	500	0.01%	500	0.01%	0	0.00%
4 配当割交付金	3,000	0.08%	3,000	0.08%	0	0.00%
5 株式等譲渡所得割交付金	2,000	0.05%	2,000	0.05%	0	0.00%
6 法人事業税交付金	5,000	0.13%	2,000	0.05%	3,000	150.00%
7 地方消費税交付金	150,000	3.83%	130,000	3.50%	20,000	15.38%
8 環境性能割交付金	2,000	0.05%	1,000	0.03%	1,000	100.00%
9 地方特例交付金	2,000	0.05%	3,000	0.08%	△1,000	△33.33%
10 地方交付税	1,621,651	41.46%	1,473,564	39.65%	148,087	10.05%
11 交通安全対策特別交付金	600	0.02%	600	0.02%	0	0.00%
12 分担金及び負担金	48,359	1.24%	59,004	1.59%	△10,645	△18.04%
13 使用料及び手数料	41,148	1.05%	42,173	1.13%	△1,025	△2.43%
14 国庫支出金	435,230	11.13%	384,393	10.34%	50,837	13.23%
15 県支出金	227,462	5.82%	234,514	6.31%	△7,052	△3.01%
16 財産収入	2,653	0.07%	2,819	0.08%	△166	△5.89%
17 寄附金	300,000	7.67%	300,000	8.07%	0	0.00%
18 繰入金	214,228	5.48%	180,425	4.85%	33,803	18.74%
19 繰越金	70,000	1.79%	70,000	1.88%	0	0.00%
20 諸収入	17,632	0.45%	11,515	0.31%	6,117	53.12%
21 町債	169,200	4.33%	217,900	5.86%	△48,700	△22.35%
歳入合計	3,911,565	100.00%	3,716,445	100.00%	195,120	5.25%

歳出(目的別)

単位：千円

款名	令和4年度当初予算額		令和3年度当初予算額		増減額 A-B C	伸び率 C/B*100
	金額 A	構成比	金額 B	構成比		
1 議会費	74,395	1.90%	70,015	1.88%	4,380	6.26%
2 総務費	722,943	18.48%	694,640	18.69%	28,303	4.07%
3 民生費	977,031	24.98%	971,290	26.13%	5,741	0.59%
4 衛生費	433,571	11.08%	424,315	11.42%	9,256	2.18%
5 農林水産業費	156,908	4.01%	195,832	5.27%	△38,924	△19.88%
6 商工業費	16,094	0.41%	20,961	0.56%	△4,867	△23.22%
7 土木費	337,718	8.63%	238,298	6.41%	99,420	41.72%
8 消防費	388,733	9.94%	244,108	6.57%	144,625	59.25%
9 教育費	494,257	12.64%	530,412	14.27%	△36,155	△6.82%
10 公債費	304,915	7.80%	321,574	8.65%	△16,659	△5.18%
11 諸支出金	0	0.00%	0	0.00%	0	-
12 予備費	5,000	0.13%	5,000	0.13%	0	0.00%
歳出合計	3,911,565	100.00%	3,716,445	100.00%	195,120	5.25%

歳出(性質別)

単位：千円

款名	令和4年度当初予算額		令和3年度当初予算額		増減額 A-B C	伸び率 C/B*100
	金額 A	構成比	金額 B	構成比		
1 人件費	838,108	21.43%	818,247	22.02%	19,861	2.43%
2 物件費	786,085	20.10%	796,456	21.43%	△10,371	△1.30%
3 維持補修費	34,863	0.89%	31,693	0.85%	3,170	10.00%
4 扶助費	388,054	9.92%	388,779	10.46%	△725	△0.19%
5 補助費等	603,199	15.42%	496,179	13.35%	107,020	21.57%
6 公債費	304,915	7.80%	321,574	8.65%	△16,659	△5.18%
7 積立金	5,687	0.15%	5,340	0.14%	347	6.50%
8 投資及び出資金	46,496	1.19%	0	0.00%	46,496	-
9 繰出金	387,814	9.91%	500,114	13.46%	△112,300	△22.45%
10 普通建設事業費	511,344	13.07%	353,063	9.50%	158,281	44.83%
11 予備費	5,000	0.13%	5,000	0.13%	0	0.00%
歳出合計	3,911,565	100.00%	3,716,445	100.00%	195,120	5.25%

令和4年度美浜町特別会計当初予算

単位：千円

会 計 名	本年度予算額	前年度予算額	比 較	増 減 率	
国民健康保険特別会計	964,166	994,371	△ 30,205	△ 3.04%	
農業集落排水事業特別会計	-	79,785	-	-	
公共下水道事業特別会計	-	139,162	-	-	
介護保険特別会計	841,876	837,971	3,905	0.47%	
後期高齢者医療特別会計	246,670	237,005	9,665	4.08%	
下水道事業会計 (収益的収支)	219,062	-	-	-	上段は収入
	219,062	-	-	-	下段は支出
下水道事業会計 (資本的収支)	47,592	-	-	-	上段は収入
	84,873	-	-	-	下段は支出
水道事業会計 (収益的収支)	132,068	130,680	1,388	1.06%	上段は収入
	123,903	123,995	△ 92	△ 0.07%	下段は支出
水道事業会計 (資本的収支)	8,125	1,815	6,310	347.66%	上段は収入
	64,126	59,604	4,522	7.59%	下段は支出

令和3年度末基金の状況

単位：千円

区 分	2年度末現在高	期間中増減見込	3年度末現在高
財政調整基金	1,484,195	162,340	1,646,535
ふるさと基金	1	0	1
高齢者福祉基金	38,372	△ 9,951	28,421
減債基金	52,111	66	52,177
水産業振興基金	63,863	81	63,944
中山間ふるさと水と土保全基金	10,000	0	10,000
住宅基金	26,225	2,033	28,258
墓地管理基金	11,961	457	12,418
森林環境譲与税活用基金	1,066	283	1,349
教育施設整備基金	0	200,000	200,000
大原俊樹蔵書基金	0	3,596	3,596
介護給付費準備基金	50,180	52	50,232
公共下水道事業基金	4,543	5	4,548
国民健康保険事業基金	116,168	60	116,228
農業集落排水事業基金	23,558	△ 604	22,954
合 計	1,882,243	358,418	2,240,661

令和3年度末町債現在高

単位：千円

区 分	現在高見込
普通債	2,013,232
災害復旧債	5,500
その他の債	1,570,213
一般会計合計	3,588,945
農業集落排水事業債	200,901
公共下水道事業債	1,083,126
介護保険事業債	0
水道事業債	274,037
合 計	5,147,009
住民1人当金額 単位：円	767,752

令和3年度末主な町有財産

単位：㎡

区 分	土 地	建 物		
		木 造	非木造	合 計
本 庁 舎	4,040		3,010	3,010
消 防 施 設	936	45	455	500
行政機関のその他の施設				0
学 校	23,641		14,393	14,393
公 営 住 宅	5,804		5,750	5,750
公 園		117	274	391
公共用財産のその他の施設	77,323	287	13,398	13,684
普 通 財 産	21,912		1,677	1,677
合 計	133,656	449	38,956	39,405

用語解説

《歳入》

町税

皆様が町に直接納める税金

地方譲与税

国税として徴収された税金を町に財源として譲与されるお金

地方消費税交付金

消費税の一部から交付されるお金

地方交付金

所得税などの国税の中から、町の財政状況、地域特性に応じて交付されるお金

国庫・県支出金

事業など特定の目的の財源として、国や県から交付されるお金

繰入金

会計間相互の資金運用や、基金を取り崩したお金

繰越金

前年度から繰り越されたお金

町債

財務省や金融機関から借り入れたお金



《歳出・目的別》

議会費

議会運営に要する経費

総務費

本庁舎の管理や地方創生、戸籍、統計、徴税、選挙に要する経費

民生費

高齢者や障害者、児童の福祉に要する経費



令和3年度美浜町一般会計予算執行状況(令和4年3月末現在)

歳入

単位:千円

款名	予算現額	収入済額	執行率
1 町税	580,320	600,168	103.42%
2 地方譲与税	17,718	22,225	125.44%
3 利子割交付金	500	857	171.40%
4 配当割交付金	3,000	6,877	229.23%
5 株式等譲渡所得割交付金	2,000	7,662	383.10%
6 法人事業税交付金	2,000	3,932	196.60%
7 地方消費税交付金	130,000	157,253	120.96%
8 環境性能割交付金	1,000	1,784	178.40%
9 地方特例交付金	8,105	8,184	100.97%
10 地方交付税	1,791,995	1,863,711	104.00%
11 交通安全対策特別交付金	600	0	0.00%
12 分担金及び負担金	56,524	46,244	81.81%
13 使用料及び手数料	40,683	36,996	90.94%
14 国庫支出金	676,163	574,710	85.00%
15 県支出金	229,529	185,572	80.85%
16 財産収入	3,090	2,876	93.07%
17 寄附金	655,000	663,016	101.22%
18 繰入金	282,966	281,421	99.45%
19 繰越金	201,230	219,599	109.13%
20 諸収入	24,479	20,602	84.16%
21 町債	176,700	72,300	40.92%
歳入合計	4,883,602	4,775,989	97.80%

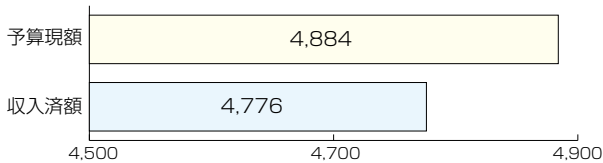
歳出

単位:千円

款名	予算現額	支出済額	執行率
1 議会費	65,438	63,965	97.75%
2 総務費	1,537,307	1,182,878	76.94%
3 民生費	1,082,213	996,396	92.07%
4 衛生費	429,345	396,034	92.24%
5 農林水産業費	185,180	131,905	71.23%
6 商工費	19,246	17,575	91.32%
7 土木費	261,089	168,936	64.70%
8 消防費	241,672	159,257	65.90%
9 教育費	736,845	675,241	91.64%
10 公債費	320,889	319,500	99.57%
11 諸支出金	0	0	-
12 災害復旧費	0	0	-
13 予備費	4,378	0	0.00%
歳出合計	4,883,602	4,111,687	84.19%

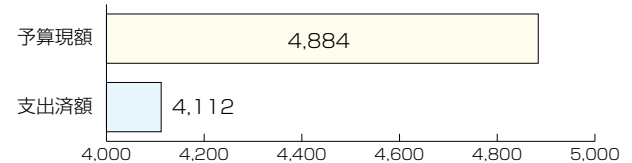
歳入の状況

(単位:百万円)



歳出の状況

(単位:百万円)



令和3年度美浜町特別会計予算執行状況(令和4年3月末現在) 単位:千円

会計名	予算現額	収入済額	支出済額	収入執行率	支出執行率
国民健康保険特別会計	1,000,404	980,152	889,352	97.98%	88.90%
農業集落排水事業特別会計	79,575	72,119	72,119	90.63%	90.63%
公共下水道事業特別会計	139,009	129,509	129,509	93.17%	93.17%
介護保険特別会計	864,631	833,510	777,496	96.40%	89.92%
後期高齢者医療特別会計	241,578	235,493	234,959	97.48%	97.26%
水道事業会計(収益的収支)	130,680	133,757	116,297	102.35%	93.71%
水道事業会計(資本的収支)	23,515	22,252	75,195	94.63%	89.14%

令和3年度末一時借入金現在高

単位:千円

会計名	金額
一般会計	0
国民健康保険特別会計	0
農業集落排水事業特別会計	0
公共下水道事業特別会計	0
介護保険特別会計	0
後期高齢者医療特別会計	0
水道事業会計	0

令和4年3月31日現在	前年同月比
住民登録人口	6,704人 △166
世帯数	3,073世帯 △16

衛生費

母子保健や健診、ごみ処理、墓地の管理に要する経費

農林水産業費

農業や漁業の振興、保安林の保護に要する経費

商工費

商工、観光に要する経費

土木費

道路や港湾の整備、町営住宅に要する経費

消防費

消防、防災対策に要する経費

教育費

小・中学校やこども園、図書館、社会教育に要する経費

公債費

町債の元利償還に要する経費

《歳出・性質別》

維持補修費

公共施設等の修繕に要する経費

扶助費

児童や高齢者、障害者の方の福祉向上のための経費

補助費等

個人や団体に対する負担金補助など

普通建設事業費

道路や建物などの建設事業に係る経費

公債費

財務省や金融機関から借りたお金の返済金

積立金

各種目的に応じて設置された基金への積立金



ひまわりこども園

■ こどもの日

幼児組が各学年ごとに作ったこいのぼりを、今年も和田東地区のこいのぼりと一緒にあげていただきました。5月2日の初日には、5歳児も一緒に綱を引いてあげさせていただきました。

また同日、園ではコロナ感染対策を図りながら、『こどもの日のつどい』を園庭で行い、職員による『金太郎』の劇を見て楽しみました。



■ 春の遠足

5月20日、各学年ごとに、行き場所を決めて遠足に出かけました。

乳児組は、吉原公園や和田東子ども広場などで遊んできた後、園内でおにぎり弁当を食べました。

3歳児は、園周辺の地域の様子をたっぷり見て回り、



4歳児は、吉原公園、5歳児は、入山公民館へ行きました。

5歳児は、道中の川や田んぼで色々な植物や小動物を見つけながら楽しく歩きました。入山の山頂からの景色に感動して、「美浜町ってええとこやな」「美浜町に生まれて良かったー!」と話しながら存分に遠足を満喫した様子でした。



■ 7月の予定

5日(火) 県教委園訪問

7日(木) 七夕まつり

20日(水) 1学期終業式
参観・夏祭りは、学年別で日程を分けて行います。



和田小学校

■ 交通安全教室

5月11日(水)、交通安全教室を行いました。天候の理由で、運動場での自転車と歩行の練習はせず、各教室でDVDを観ての学習をしました。

本校の重点目標の一つに「健康・安全教育の推進」があります。そこでは、「危機回避能力の育成」をめざしています。安全な自転車運転と歩行を心がけることは、子どもたちにとって最も身近な危機回避です。

コロナ感染予防のみならず、交通安全にも気をつけて生活してほしいと考えます。御坊警察署、美浜町役場、美浜町交通指導員の皆様の御協力に、感謝いたします。



■ 環境整備ボランティア

5月11日(水)、町内のボランティア団体、ちしろこ会(代表:南三知子様)の皆様が、運動場の整備作業をしてくださいました。毎年春と秋の2回、環境整備のボランティア作業を



していただきます。この日は運動場の北側を中心に作業をしていただきました。

コロナ禍以前は、子どもたちがお礼の気持ちを込めて運動会や音楽会にご招待していました。しかし、残念ながらこの3年はそれができていません。運動会で素晴らしい演技をすることで、お礼とさせていただきたいと思えます。ちしろこ会の皆様、本当にありがとうございました。

■ 育友会役員会

5月13日(金)、育友会の役員会を開きました。感染防止のため体育館を開け放ち、座席の間隔も広くとって行いました。塩崎会長のごあいさつから始まり、5つの委員会で年間計画を立てていただきました。

過去2年間は、コロナ禍のためにほとんど活動ができずに終わってしまいました。今年度は、各委員会でそれぞれ一つは活動の足跡を残したいと思っています。役員・委員の皆様、ご出席ありがとうございました。



■ 7月の行事予定

1日(金) 第2回セーフティネット

13日(水) ~ 14日(木) 5年臨海学校

20日(水) 1学期終業式



松原小学校

■ 第1回委員会 ～4月13日～

新メンバーによる初会合でした。令和4年度は、体育、図書、飼育・園芸、広報・美化、保健の5委員会。5・6年生54人が各委員会に所属し、素敵な学校になるための活動を行っていきます。今回の第1回では、年間の活動計画をたてるとともに、それぞれの委員会がさっそく活動に取りかかっていました。体育委員会では、体育倉庫の整理とボール点検を行っていました。



■ 緊急時下校指導 ～4月21日～

体育館にて行いました。気象警報が発令されたとき等に安全・迅速に下校する手順を確認しました。本校では、①各学級から体育館に集合②各地区に集団下校する子、学校で家庭からの迎えを待つ子に分散③速やかに下校、という流



れを基本としています。

今回、地区ごとに分散する場面では新6年生がリーダーシップをとっている姿が印象的でした。最高学年としての芽生えを感じました。緊急時の対処方法の一つを確認できたことに加え、6年生の成長への自覚を体感できる良い機会となりました。

■ 授業参観・共啓会総会 ～4月22日～

3年ぶりの一斉授業参観および総会でした。各学級では、算数・国語・社会などの授業を公開しました。



1年教室では、数字を正しく書く授業を行っていました。普段にも増して集中して学習に取り組んでいる姿が見られました。また、共啓会総会では、例年以上に多くの出席を頂き、PTAの活動内容を吟味することができました。

コロナ禍ではありますが、必要な感染対策を行いながら様々な教育活動を充実させていきたいと思えます。

■ 7月の行事予定

6日(水)・7日(木) 臨海学校

松洋中学校

■ 令和4年度 松洋会 新役員紹介(敬称略)

会長 宇戸 秀弥
副会長 小林 英樹 山川 高寛
中野 睦成
母親部長 赤坂 志津代

■ 各学年・目標

決まりました!

3年生 学年目標
「さらなる成長の1年」

- 真剣な授業態度
- 提出物をきちんと出す
- チャイム1分前行動と授業準備を心掛ける(授業終わりに次の授業の準備をする)

A Amigo 友達～大切に～
A Achieve 達成～目標高く～
A Adventure 冒険～挑戦しよう～

2年・学年目標 **“3A”**

1年 学年目標
4自から5自
自分 自立 自律 自尊

あと一つは… **自?**

最後の自は、1年生の終わりに自分たちで考える予定です。

■ 中体連・郡春季大会 結果(上位入賞者)

ソフトテニスの部

女子の部 稲葉・深瀬組 ベスト16《県大会 出場》

陸上の部

100m・200m 優勝 瀧本 瑛太

800m(大会新)・1500m 優勝 狩谷 悠世

■ 7月行事予定

1日(金) 期末テスト
不審者侵入 退避訓練

7日(木) テスト返却日

8日(金) 壮行会

9日(土)～17日(日)
中体連夏季大会

20日(水) 1学期終業式
4限給食あり

21日(木)～29日(金)
保護者面談

子育てつどいのへや

ひまわりこども園



7月の予定

6日(水) 七夕祭り
12日(火) 水遊び
20日(水) 水遊び



行事は、密を避ける為に人数制限など規模を縮小しての開催となっています。また、変更、中止の場合もありますので、よろしくお願いします。

参加申し込みは通常のホッとするルーム利用と同じで、当日の朝、電話連絡をお願いします。

5月はこんなことをしたよ

お花や野菜の苗を植えよう

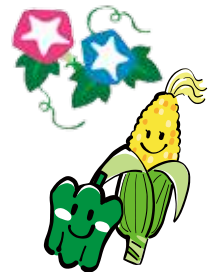
まずは看板作りから！
素敵な看板ができました



早くおおきくなぁ〜れっ♪



上手に植えて、最後に水やりをしました。
看板もいい感じです！



お散歩に行こう



道端のようすを見ながら吉原公園まで歩きました。公園の遊具でもたくさん遊んできました。天気も良く、気持ちよかったです。



ほかほか気持ちいいな〜☀



ゆらゆらブランコたのしい〜



問い合わせ先 ひまわりこども園 TEL 22-3650・22-3611



友学の森

美浜町立図書館だより

新刊案内

あきらめません!



垣谷 美雨 著

閉鎖的な地域社会、男尊女卑...。定年退職を迎えた郁子の夢のセカンドライフは、夫の田舎への移住をきっかけに崩れていく。だが、ある日出会った銀髪の女性議員・市川ミサオの後押しで、なぜか市議会議員に立候補することに!?

上沼恵美子のおしゃべりクッキング 永久保存版 BEST おかず



1995～2022 番組 27 年間の総集編
人気料理番組「上沼恵美子のおしゃべりクッキング」では、27 年間にわたって約 7000 品の料理を紹介してきた。その中から厳選した絶品 300 レシピを、超・人気おかずベスト 10、和・洋・中のパート別に収録。

ゆきちゃんは、ぼくのとちだち!



武田 美穂 著

おばあちゃんと孫の男の子の交流を、時にユーモアも交えて描き出す。老い・認知症といった深刻な問題が背景にありながらも、2人の心が触れ合う瞬間を温かな眼差しで見つめた感動作。

せかいのくににいただきます!



野村 たかあき 著

せかいの「おいしい」を見に行こう! アルゼンチンの日曜日、家族や親戚が集まって食べる肉料理のアサード、アメリカ・ニューヨークの屋台のホットドッグ...。日本を含む 14 か国のおいしい料理を描いた楽しい絵本。

7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
⑳	26	27	28	29	30	31

※○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。

**5月22日に
おりがみ教室を
開催しました。**

タコやクジラなど海の生き物をみんなで作りました。最後におりがみで作った作品を使って魚釣りゲームをしました。

町では、町民のみなさんの「こんなことが知りたい」というご要望に応じて、講師となる町職員が直接みなさんの地域へ向かい、町の取り組みの説明や専門知識を生かした講座を開催しています。

■利用できる方

町内に在住している10人以上の方で構成された団体やグループ

■申し込み方法

開催希望日の20日前までに、出張講座申込書（町ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、中央公民館までお申込みください。

■開催時間

午前10時～午後9時の間にて、1講座30分～1時間程度。

■開催場所

町内に限ります。

また、この制度は町民のみなさんが自主的に開催される学習会などに職員を講師として派遣しますので、会場の手配や準備などは申し込みをされた主催者側でお願いします。

■その他

講師となる職員の日程調整のため、希望日時の変更をお願いすることがあります。

出張講座は、町の取り組みや職員が持つ専門知識を生かして町民のみなさんの学習のお手伝いをするのが目的です。

要望、苦情などを承る機会ではありませんので、ご理解ください。

講座メニュー

担当：総務課

町の財政事情

- ・町には年間どれだけの収入があり、その主なものは？
- ・どのくらいの貯金があるの？
- ・主な費用は、どんなものがあるの？
- ・将来の財政の見通しは？

交通安全出前講座

- ・町内で事故の多い場所と、その原因について
- ・歩行者、自転車による事故が多発している中で、その注意点について

振り込む前にまず相談!!「和歌山県警・振り込め詐欺対策本部」

- ・和歌山県内の被害の状況
- ・どんな手口が多いの？
- ・普段からの心得など

選挙のしくみ

- ・国政選挙から身近な選挙まで、さまざまな選挙について制度の概要説明



担当：防災まちづくりみらい課

町の防災対策

- ・地震が発生し、津波が来るとなれば逃げるが勝ちとなるが、何処にどのようにして逃げればいいのか？

復興に関する事前準備計画について

- ・万が一南海トラフ巨大地震が発生した場合を想定し、まちの復旧・復興を一刻も早く進めるために、あらかじめ考えた計画を説明

わが家の耐震診断・耐震改修

- ・診断を受けようと思ったら、どこに相談？
- ・診断を受ける際の注意点は？
- ・診断を受けても、改修につなげるためには？

消防団活動について

- ・美浜町消防団について
- ・消防施設について
- ・火災原因や訓練など

観光について

- ・町内の観光施設について



担当：農林水産建設課

洪水・土砂災害について

- ・土砂災害危険箇所などについて

松葉を使って地域活性化

- ・煙樹ヶ浜松葉堆肥ブランド研究会の活動について

松枯れの現状

- ・煙樹ヶ浜松林の松枯れについて、その現状やメカニズムをはじめ、マツクイムシ防除対策などを説明

農業委員会の仕事

- ・農地法（第3条、第4条、第5条）についてなど



担当：住民課

戸籍と住民票について

- ・各種届出について
- ・死亡届出等を提出する時に必要な物は？

家庭ゴミの分別と減量について

- ・家庭ゴミの分け方・出し方やゴミ処理の現状について

家庭での省エネ対策

- ・家庭でできる身近な省エネ対策について

担当：教育課

町立図書館「友学の森」

- ・図書館の概要や利用・活用方法について

生涯学習について

- ・町内で実施している各分野の生涯学習講座を紹介し、あわせて生涯学習を行うことの意義などについて説明

教育委員会のしごと

- ・ひまわりこども園を中心とした幼児教育や学校教育、青少年健全育成など幅広い分野にわたって展開される仕事内容について

学校給食について

- ・給食のメニューなど学校給食全般について。希望者には給食の試食も可能（※要調整）

町の文化財めぐり

- ・町内にある指定文化財の紹介や、文化財を伝えるための取り組みについて



担当：税務課

くらしと税金について

- ・安心して生活できる住みよい町を築くための大切な財源である町税について



担当：子育て健康推進課

国保の仕組み（資格・給付関係）

- ・病気やケガをした時、高額な医療費や入院・出産の時、ジェネリック医薬品の活用、人間ドックなど安心して医療等を受けられる制度について

特定健診・特定保健指導とは

- ・町で受診を進めている国民健康保険被保険者の特定健診などの健康づくりについて



担当：かがやく長寿課

高齢者福祉について

- ・住み慣れた地域で暮らし続けられるよう老人クラブや緊急通報システム、外出支援券（タクシー券）などの福祉施策について

介護保険制度について

- ・申請から利用までの流れ、費用負担の仕組み、3年ごとに改定される保険料の決まり方などの概要について

認知症サポーター養成講座

- ・認知症の人や家族を温かく見守る応援者を養成する講座。認知症についての正しい知識や認知症の人への接し方について説明

後期高齢者医療制度とは

- ・2年ごとに保険料が改定されるなど、75歳以上の方が対象の医療保険制度の仕組みについて



担当：上下水道課

水道水が作られる仕組み

- ・日高川の河川水から水道水が出来るまでの浄水処理方法と過程を、使用薬品・機器を交えて説明



水道料金の仕組み

- ・水道使用料金の支払方法、用途、口径等の説明、給水停止等の説明など、水道料金全般について

下水処理について

- ・家庭や事業所から排出される汚水をきれいな水にする処理の工程について

担当：議会事務局

議会の仕組みと役割

- ・議会の仕組みと役割について

※メニューにないテーマも、担当課と打ち合わせをし、できる限り講座を開設していきたいと思っておりますので、ご要望があるときはぜひ連絡してください。

出張！県政おはなし講座

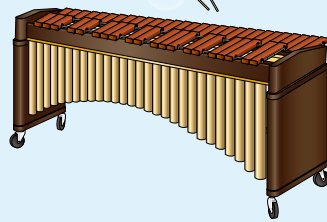
県でも同様におはなし講座を開催しています。

ご利用方法、テーマ等については県HPまたは直接県担当課へご相談ください。



令和4年度公民館講座 マリンバコンサート

5月21日中央公民館において、マリンバ奏者 新井 貞子さん、ピアノ奏者 吉田 寿美子さんによる、マリンバコンサートが開催されました。



問い合わせ先 中央公民館 TEL 22-7309

8月は経済産業省主唱の「電気使用安全月間」です

経済産業省では夏場に電気事故が多く発生するため、毎年8月を「電気使用安全月間」と定め、電気事故を防ぐための全国的な運動を展開しています。皆さんもいま一度、身のまわりの電気安全について考えてみましょう。



サマージャンボ7億円 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて) サマージャンボミニ3千万円 (1等3千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

★宝くじの購入は和歌山県内で★ 各1枚 300円

7月5日(火) 2種類同時発売!

発売期間 7/5(火)~8/5(金)

公益財団法人和歌山県市町村振興協会

各スポーツ大会の結果

★ 第49回町民ソフトテニス大会

5月22日、吉原公園テニスコートにて、6ペアの参加で大会を開催しました。

個人の部（ダブルス）

1部（4ペア参加）

優勝

雨堤 章浩・中西 孝之 ペア

準優勝

高垣 直樹・志賀 俊則 ペア

2部（2ペア参加）

優勝

玉置 延行・玉置 拓也 ペア

準優勝

鈴木 大智・平井 晃都 ペア



★ 第37回町民ゲートボール大会

5月22日、吉原公園ゲートボール場にて、5チーム（カマボコ隊・中村屋・紅一点?・五月晴れ・ほろ酔い気分）の参加で大会を開催しました。

優勝

カマボコ隊

鈴木善幸・藤田稔・三原道代・大谷すず代

準優勝

紅一点?

中村文哉・大西郁子・清水千津子・成岩敬子



★ 第37回町民ソフトボール大会

5月29日、第一若もの広場、松原小学校グラウンドにて、5チーム（浜ノ瀬若中野球クラブ・入山SC・吉原A・吉原B・東SC）が参加し、熱戦を繰り広げました。



優勝

東SC

監督：東 克英

選手：中畑 元希、中畑 寿美、塩崎 弘文、
東 克英、出口 文貴、塩崎 公司、
中村 誠、垣森 太助、深瀬 太郎、
塩崎 雄一



準優勝

浜ノ瀬若中野球クラブ

監督：宮井 祐次

選手：河波 直也、今田 裕也、岡田 圭太、
小川 祐、小西 裕士、鈴木 大智、
池下 尚則、平井 晃都、村岡 智大、
三原 佑介、森本 悠介、松下 祐希、
戸田 衛、坂井 莉空

MVP 中畑 寿美(東SC・投手)

敢闘賞 岡田 圭太(浜ノ瀬若中野球クラブ・内野手)



お知らせ

7月のゴミ収集について

※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、大型ゴミのみとなりますのでご注意ください。

※今月は、大型ゴミの収集はありません。

※燃えるゴミの収集日にカラス・ネコ等によりゴミ散乱が頻繁に起こっています。ゴミ散乱防止対策（ゴミ箱、ネット等）は、各ご家庭で行ってください。

※空き缶・ペットボトルは、最寄りの回収箱へ入れてください。

※食品ロスをなくしましょう「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」。

※**ゴミの収集日は、最終ページのカレンダーに掲載しています。**

「分別」と「リサイクル」ゴミの減量にご協力をお願いします！！

注 カセットボンベ・エアゾール缶（スプレー類）は、必ず中身のガスを使いきってから、穴を開けて出してください。中身が残っているとゴミ収集車の車両火災やゴミ処理施設で火災が発生する原因となります。

※ガスが残っている状態で穴を開けると中身が噴出して目に入ってしまったたり、中のガスに引火するというような事故につながる恐れがありますので、必ず中身を使いきってから、火の気のない、風通しの良い屋外で穴を開けてください。

問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

ウクライナ情勢を悪用した手口にご注意！

ウクライナ情勢を悪用した消費者トラブルが生じています。

・『ウクライナに送る衣類を買い取りたい』という勧誘の電話があり了承したら、来訪した事業者に見せると言われた！

・『ウクライナ侵攻の影響により売り上げが激変したため協力してほしい』と北海道の事業者を名乗る者から海産物購入の勧誘電話があり、断り切れずに高額な海産物を注文してしまった。後日届いた商品は、虚偽の産地だった。

…など、あやしい内容の電話やメールが来たら！

●消費者ホットライン

（局番なしの3桁番号）**188**に遠慮なくご相談ください。



問い合わせ先 消費者ホットライン TEL 188
総務課 TEL 23-4901

海上保安官募集

～あなたも日本の海を守りませんか～

2023年4月採用者を募集します。

海上保安学校

（受付期間） 7月19日（火）～7月28日（木）
（申込方法） インターネットでの申込み
（1次試験日） 9月25日（日）
（試験会場） 和歌山市等
（受験資格） 2023年3月までに高等学校卒業見込みの方など

海上保安大学校

（受付期間） 8月25日（木）～9月5日（月）
（申込方法） インターネットでの申込み
（1次試験日） 10月29日（土）・10月30日（日）
（試験会場） 和歌山市等
（受験資格） 2023年3月までに高等学校卒業見込みの方など

HP:

問い合わせ先 田辺海上保安部管理課
TEL 0739-22-2002

町税の納期限及び口座振替日

固定資産税 第2期
国民健康保険税 第1期 > 令和4年8月1日



口座振替の手続きをされている方は、納期限が口座引き落とし日となります。納期限の前日までに、残高をご確認のうえ、通帳へのご入金をお願いします。

問い合わせ先 税務課 TEL 23-4903

人権に関する相談窓口のお知らせ

和歌山県では、人権に関する様々な相談に応じるため、(公財)和歌山県人権啓発センターに人権相談員を配置するとともに、弁護士による法律相談を実施しています。人権に関することでお悩みの方は、一人で悩まず、ご相談ください。
※和歌山県人権政策課や各振興局総務県民課でも相談できます。

【(公財)和歌山県人権啓発センター】

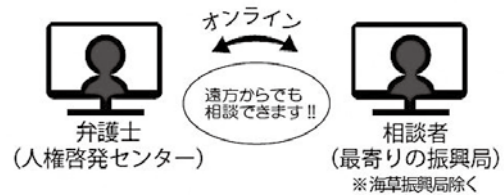
●常設相談(電話相談、面接相談)

TEL 073-421-7830 / FAX 073-435-5421

開設日 月曜日～金曜日(祝日、年末年始除く)

時間 午前9時～午後4時

●**弁護士による法律相談** ※事前予約制
(面接相談、振興局(海草除く)からのオンライン相談)
TEL 073-435-5420 / FAX 073-435-5421
開設日 奇数月：第2土曜日・第4木曜日
偶数月：第2・第4木曜日
※祝日の場合は、原則、その翌日
時間 午後1時～午後4時



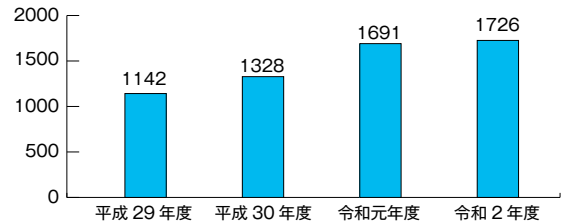
問い合わせ先 和歌山県人権政策課 TEL 073-441-2561 FAX 073-433-4540

人権チェックリスト ～子育てに悩んでいる人に気づいたことはありませんか?～

子育ての孤立化

令和2年度に県内の児童相談所に寄せられた児童虐待の相談件数は1726件となっており、増加の一途をたどっています。

その背景として、核家族化の進行など家庭環境の変化や地域社会のつながりの希薄化などがあげられ、子育て家庭が周囲の援助を受けられなかったり、地域から孤立することによって子育てへの不安や負担が大きくなっていることなどさまざまな要因が考えられます。



●和歌山県における児童虐待相談件数の推移

チェック

子育ての孤立化を防ぎ、子供達が安心して暮らせる社会を作るためには、地域に住む一人ひとりが、子供や子育て家庭を見守り、地域の温かい「つながり」によって、子育て家庭を支えていくことが必要です。

子育てに悩んでいる人に気づいたら、下記の相談窓口を紹介してください。

相談窓口

和歌山県子ども・女性・障害者相談センター	TEL 073-445-5312
和歌山県紀南児童相談所	TEL 0739-22-1588
和歌山県紀南児童相談所新宮分室	TEL 0735-21-9634

問い合わせ先 県人権施策推進課 TEL 073-441-2566

御坊警察署 体験型採用説明会の開催について

日時・場所 令和4年7月7日(木)午後4時～・御坊警察署にて開催

説明会の内容 警察業務の説明と体験(鑑識体験・警察車両見学)／試験対策(合格者の体験談等)等

対象者 中学生以上で警察の仕事に興味のある方(※保護者の同伴や保護者のみの参加も可)



問い合わせ先 御坊警察署(警務課) TEL 23-0110



水道メータは取替が必要です

水道メータは、計量法の規定により有効期限が8年と定められていますので、今年度中に満期になる家庭を対象に取替を行います。

※取替に係る費用は、無料です。

■ 取替作業について

取替作業は、町指定給水装置工事事業者が行います。

作業時間は約 10～20 分で、作業中は一時的に水道が使えなくなります。

取替後、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場合がありますので、じゃ口をゆっくり開けて、しばらく水を出してください。

※交換時に不在の場合は、交換したお知らせを配付します。

■ 取替期間及び対象地区について

7月分検針終了後（7月16日頃～8月5日頃まで）

【入山・和田東・和田東中・和田西中・和田西・本ノ脇・三尾・新浜・吉原・上田井・田井畑・濱ノ瀬】

■ 取替対象者の確認方法

毎月水道使用量の検針後、各家庭へ配付している「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。

◆水道ご使用量・料金等のお知らせ◆

使用人名 姓 名

給水場所

水栓番号 検針番号

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) m

前月使用水量 m

前年同月使用水量 m

請求予定額 円

内 上水道料金 円

計 下水道料金 円

口座振替予定日 年月日

本年度取替対象番号は 026 です。

026 A-0001

026 D-9999

問い合わせ先 施工業者 (有) 山本工務店 TEL 0738-22-4318

水道メータの適正な管理について

「美浜町給水条例」では、水道使用者または所有者宅に設置した水道メータは、紛失や破損等がないよう適正な管理をお願いしています。



＜美浜町給水条例（施行規則）抜粋＞

第 11 条 メータの貸与を受けた水道使用者等は、大切に保管しなければならない。

2 水道使用者等は、メータの設置場所にその点検又は機能を妨害するような物件を置き、又は工作物を設けることができない。

水道メータの検針は、毎月 15 日～25 日頃に行っています。検針ができないと、正確な水道料金の算定が行えず漏水の発見も遅れてしまうため、下記のことにご協力ください。

- ・メータボックスの上に物を置いたり、車などを駐車しないでください。
- ・犬等は、出入口やメータボックスから離れた場所につないでください。
- ・メータボックスの中や周辺はきれいにしてください。



問い合わせ先 上下水道課 TEL 23-4954

男女共同参画ひとくちメモ「ダブルケア」

晩婚化・晩産化等を背景に、子育てと親の介護を同時に行っている状態を「ダブルケア」と言います。

日本では、育児も介護も女性が担っていることが多いですが、ダブルケアは家族全体の課題であり、男性の役割が非常に大切です。

行政や地域の支援を受けるのはもちろん、ケアと仕事が両立させられるよう、男女ともに労働時間の調整や育児・介護休業制度等を取りやすい環境作りをするなど、職場における配慮も重要です。

ダブルケアに直面したときは一人で抱え込まず、家族や親戚、職場や行政などに相談しましょう。

※町ホームページに美浜町男女共同参画計画を掲載していますので、ぜひご覧ください。



問い合わせ先 総務課 TEL 23-4901

後期高齢者医療被保険者証の色が「みず色」から『うすいオレンジ色』に変わります

令和4年7月31日の有効期限満了に伴い、被保険者証（以下、「保険証」という。）を更新します。新しい保険証は『うすいオレンジ色』です。7月初旬頃から簡易書留にて郵送する予定です。今回お届けする『うすいオレンジ色』の保険証は、7月1日から使用できます。新しい保険証が届くまでは、現在お持ちの「みず色」の保険証を使用してください。（「みず色」の保険証は、8月1日以降は使用できません。）



新しい保険証は
うすいオレンジ色です

■ 現在お持ちの「みず色」の保険証について

『うすいオレンジ色』の保険証が手元に届き次第、「みず色」の保険証は役場に返却するか、住所・氏名などが他人に知られないよう細かく裁断するなどし、処分してください。

※令和4年度住民税の課税所得により、一部負担金の割合が変更になっている場合がありますので、確認してください。（住民税の課税所得が145万円以上の被保険者のいる世帯の方は、一部負担金の割合が3割となります）。

（例）今まで1割だった方が3割負担に変更となる場合、「3割（令和4年7月31日までは1割）」と表示されます。

■ 今回お届けする保険証「うすいオレンジ色」について

新しい保険証『うすいオレンジ色』は令和4年9月30日まで使えます。10月以降お使いいただける保険証『うすいみどり色』は令和4年9月中旬から下旬ごろにお届けします。

問い合わせ先 かがやく長寿課 TEL 23-4950

福祉医療助成受給資格の更新申請について

医療費助成受給資格の更新確認を行います。

- 乳幼児医療
- 重度心身障害児者医療

※上記受給資格証をお持ちの方については、毎年度更新時期に所得状況の確認をさせていただきます。

基本的には自動更新ですが、書類の提出などが必要な方には郵送でお知らせしますので、手続きをお願いします。

問い合わせ先 子育て健康推進課 TEL 23-4905

献血にご協力をお願いします

下記日程で献血バスによる献血を行いますので、よろしくお願いします。



献血実施日	実施場所	時間
7月7日（木）	よってって美浜店	10:00～11:30
	和歌山病院	13:30～16:00

問い合わせ先 子育て健康推進課 TEL 23-4905

防災ひとくちメモ 避難場所と避難所の違い

「避難場所」と「避難所」は呼称が似ていることから混同されがちですが、それぞれ特徴や装備に違いがあるため、知らなければ災害時に危険にさらされる恐れがあります。

定義をしっかりと把握し、災害時に安全に行動できるようにしましょう。

■ 避難場所

災害時の危険を回避するために一時的に避難する場所で、津波の避難場所としては学校の運動場や公園など、海拔が高い屋外であることが多いです。

また、基本的には食料や水の備えはありません。

■ 避難所

被災者の住宅に危険が予想される場合や住宅が倒壊した場合など、生活の場が失われた場合に一時的な生活の拠点として滞在するための施設で、食料や飲料水など様々な物資が保管されていることが多いです。

災害の発生時にはまず「避難場所」へ避難し、身の安全などが確保されてから「避難所」へ避難してください。

場所によっては避難場所と避難所が同じ施設になっている場所もあります。

また、津波と洪水・土砂災害で避難場所や避難所が違う地区もありますので、それぞれのハザードマップを十分に確認し、いざというときのために備えましょう。

問い合わせ先 防災まちづくりみらい課 TEL 23-4902



ひきこもりサポート事業 〈第1回 ひきこもり回復支援のための研修会〉のお知らせ

【日 時】：令和4年7月29日(金) 14:00～16:00

【場 所】：美浜町地域福祉センター

【テ マ】：「ひきこもり支援の第一歩 ～いかに支援につなげるか～」

【内 容】：私たちは、平成27年12月から日高地方でひきこもり支援活動を開始し、平成29年9月にNPO ヴィダ・リブレを設立。さらに、令和2年からは御坊・日高圏域の市町から委託され、NPOでひきこもり相談、居場所の提供そして、学業や就業支援を行ってきました。

しかし、「子どもがひきこもっているのだが、どこに相談したらいいか？」そんな声はまだ多く聞こえてくるのが現状です。ひきこもり支援に対するNPOの役割をもっと知ってもらふ必要性を痛感しています。また、ひきこもりの長期化やひきこもりと共存することが多いゲーム依存などが、深刻な社会問題となっています。ひきこもり支援は、NPO単独ではなく、医療、保健・福祉、そして、教育など様々な機関の協力があって可能となります。

今回、さらに充実した支援活動を展開するため、ひきこもり支援の第一歩となる、ひきこもり者を「いかに支援につなげるか」をテーマに、クリニック、保健所、そして、町役場などで最初にひきこもり者と接する専門家をシンポジストに迎え、第1回目の研修会・シンポジウムを開催したいと思います。気軽にご参加いただき、ご意見をいただければと思います。

【申込み先】：NPO法人ヴィダ・リブレ

TEL：080-1490-5927

E-mail：vidalibre.amigo@gmail.com

【申込み方法】：電話かメールでの申し込み 【定 員】：50名

【参加費】：無 料 【主 催】：NPO法人ヴィダ・リブレ



問い合わせ先 NPO法人ヴィダ・リブレ TEL 080-1490-5927

けんびそう 健美操教室

健美操とは、ヨガや太極拳などの東洋医学の動きをとり入れた健康体操です。

呼吸・身体・精神を調和させることにより、新陳代謝や自然治癒力を高め健康維持に役立てることができます。

年齢は問いません。申し込みは不要ですので気軽にご参加ください。



日 時：7月19日(火)

① 10時から11時30分(和田地区の方)

② 13時30分から15時(三尾・松原地区の方)

場 所：地域福祉センター3階

講 師：メディカル&フィットネス アクオ インストラクター

持ち物：水分・タオル

運動できる服装で来てください。

問い合わせ先 子育て健康推進課 TEL 23-4905

身体・知的障害者相談員のおしらせ

身体障害者相談員・知的障害者相談員は、皆さんの身近な相談者として、町より委嘱されています。障害がある方からの相談に応じ、助言を行います。相談をご希望の場合は、直接相談員までご連絡ください。

	氏 名	住 所	電 話 番 号
身体障害者相談員	やまもと こうし 山本 浩司	和田318番地	☎ 22-4318
知的障害者相談員	さかもと ひとみ 坂本 ひとみ	吉原1081番地の30	☎ 22-2868

問い合わせ先 子育て健康推進課 TEL 23-4905

こんにちは

美浜町地域包括支援センターです！

しっかり食べて夏を元気に乗り切りましょう！

いよいよ夏本番です。暑い日が続く夏になると、夏バテで体力が落ち、体調を崩しやすくなります。栄養を考え、バランスの取れた食事での夏を上手く乗り切っていきましょう。

◆毎日の生活で予防しよう

- ・生活のリズムを整え、適度な運動をする
- ・睡眠をきちんと取り、暑さで睡眠不足の際には昼寝などで補う
- ・1日3回規則正しく食事をする



◆体力を回復させる食材

ビタミンB1 → 豚肉、レバー、うなぎ、いわし、枝豆、納豆、豆腐、ゆず等

クエン酸 → 酢、ゆず、レモン、梅干し、グレープフルーツ等

たんぱく質 → 肉、魚、卵、大豆製品等



夏は食中毒にも注意が必要です！

◆おかずを作りすぎないようにしよう！

作り置きはせず、その日食べる分だけ作るように心がけましょう！！

◆残ったものは冷蔵庫に入れよう！

常温で放置することで、どんどん菌は増えています。

余ったものは、しっかり冷まして冷蔵庫に入れ、食べる時は沸騰するまで加熱しましょう！！

◆まめに手洗いをしよう！

- ①調理する前
 - ②肉や魚・卵を触った時
 - ③料理中に用事をして戻った時
 - ④食事の前
- などこまめに手洗いをしましょう！！



<みはま食中毒予防3原則>

み:身を守る、傷む前に冷蔵庫

は:早めに食べる、置いとかない!

ま:まめに手洗い、石鹸で!

～地域のお宝紹介～

※町では地域の活動を「地域のお宝」と呼んでいます。

「みはまフォークダンスクラブ」

会員は8名で毎週水曜日の午後1時30分から、中央公民館2階で活動しています。

参加者は、楽しみながら、歌を聴き踊ることで脳の活性化と足の筋力・体力維持を図っています。フォークダンス初心者の方や運動の苦手な方でも取り組める活動内容になっています。

現在、会員を募集しています。興味のある方は、是非お問い合わせください。

問い合わせ先：小西（代表）090-2354-2736

中央公民館 22-7309



～楽しく脳トレエクササイズ～

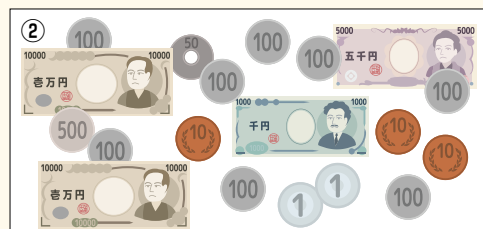
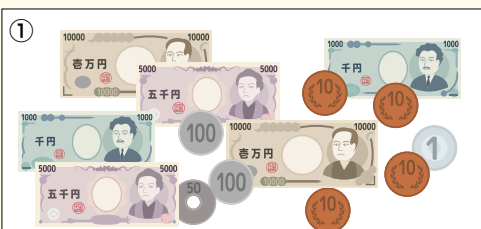
認知機能の維持・回復のためには、前頭葉を鍛えることが必要！

大脳はおおきく4つの領域に分かれますが、重要な鍵を握るのは前頭葉。

他の領域からの情報を集め、思考や行動を組み立て、命令を出す“脳の最高司令部”です。



■それぞれいくらになるでしょう？





7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「歩く力をつけよう!」です。

日程	時間	場所	内容
11日(月)	午後1時30分から	地域福祉センター	青竹トレーニング
25日(月)			

- *参加費無料 申し込み等の必要はありませんのでお気軽にご参加ください。
- *概ね65歳以上の方が対象です。タオル・飲み物を持って、運動しやすい服装でお越しください。
- *イス等を消毒する用のタオルをご持参ください。

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、皆様お誘い合わせお越しください。

日程	時間	場所	内容
12日(火)	午後1時30分から	浜ノ瀬住民会館	歌のお届け(池崎安基男さん) みんなで話そう〇〇地区のこと(社協・包括)
28日(木)		吉原西集会場	弾き語り(下垣繁男さん)・社協デイの脳トレ体操
29日(金)		松原地区公民館	防災の話(防災まちづくりみらい課) 銭太鼓(美浜友遊くらぶ) みんなで話そう〇〇地区のこと(社協・包括)
21日(木)	午後1時から	上田井集会場	弾き語り(下垣繁男さん)・いきいき百歳体操

- *全ての地区で血圧測定を実施します。
- *参加費無料 申し込み等の必要はありませんのでお気軽にご参加ください。

問い合わせ先 美浜町社会福祉協議会 TEL 23-5393

☆本人と家族介護者の交流会☆

ご家族を介護する方たちが集い、同じ悩みや体験などを話し合える場として家族介護者の交流会を行っています。
ほっと一息つきながらみんなで情報交換や相談もできます。お気軽にお越しください。

日程	時間	場所
21日(木)	午後1時30分から	ガラスボックスわいわい(松てるわ広場)

- *参加費無料 申し込み等の必要はありませんのでお気軽にご参加ください。
- *ご本人様も参加できます。ご本人様の参加のご希望の際は事前に地域包括支援センターまでお問い合わせください。

問い合わせ先 美浜町地域包括支援センター TEL 23-4950

公務員合同説明会

日時：7月17日(日)
13:00~16:30(受付12:15~)
場所：御坊商工会館4階大会議室
(御坊市藪350-28)

参加機関

自衛隊・和歌山県警
日高広域消防・海上保安庁
和歌山刑務所



問い合わせ先 自衛隊御坊地域事務所 TEL 23-0020

介護支援専門員

(フルタイム) 1名

会計年度任用職員

随時募集中!



募集して
います!!

※募集に関する詳細につ
きましては、下記まで
お問い合わせください。

問い合わせ先 かがやく長寿課 TEL 23-4950

美浜町ホームページにも掲載していますのでご覧ください。



7月

美浜町

日	月	火	水	木	金	土
					1 可燃2	2
3 ●総合健診 (7:00~)	4 可燃1	5 ●認知症予防 サークル 13:30~15:00 可燃2	6	7 可燃1	8 可燃2	9
10	11 ●元気はつらつ教室 13:30~15:00 可燃1	12 可燃2	13 ●腰痛・膝痛予防 サークル ①9:00~10:00 ②10:15~11:15 小型プラスチック 可燃1	14 ●健康美体 エクササイズ 19:30~20:45 可燃1	15 可燃2	16
17	18 海の日 可燃1	19 ●健美操 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 可燃2	20 ●4ヵ月児・10ヵ月児 健診 (13:00~) 燃えない複雑ゴミ	21 可燃1	22 可燃2	23
24	25 ●元気はつらつ教室 13:30~15:00 可燃1	26 可燃2	27 ●腰痛・膝痛予防 サークル ①9:00~10:00 ②10:15~11:15 資源ゴミ	28 ●健康美体 エクササイズ 19:30~20:45 可燃1	29 可燃2	30
31	8/1 ★後期高齢者医療保 険料第1期納期限 ★固定資産税 第2期納期限 ★国民健康保険税 第1期納期限	※教室・サークルの開催場所は全て地域福祉センターで行われます。 ※可燃1 (濱ノ瀬・吉原・田井畑・上田井・入山) 可燃2 (三尾・和田・本ノ脇・新浜) 今月は大型ゴミの収集はございません。				

ひまわり こども園

会計年度 任用職員

(保育教諭)

随時募集中!!

詳細は、ひまわりこども園 (TEL 0738-22-3650)
 または、美浜町教育委員会教育課 (TEL 0738-23-4955)
 までお問い合わせください。

美浜町ホームページにも掲載していますのでご覧ください。

※有料広告募集中 1区画 5,000円/月 (縦40mm×横80mm)