



# みはま

No.459



松原小学校 植樹体験

町の人口と世帯数 ※令和6年2月1日(対前月比)

総人口：6,433人(-19) 男：3,012人(-8) 女：3,421人(-11) 世帯数：3,026(-6)

# 「分別」と「リサイクル」 ゴミは正しく出しましょう！

## 3月のゴミ出しについての注意

- 燃えるゴミの収集日にガラスや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。なお、ゴミが散乱している場合、回収できないこともありますのでご注意ください。
- 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。
- 不燃物の袋にゴミを入れる際は、黒色の袋等でゴミを隠さないでください。中身の確認作業が必要で、収集時間が大幅に遅れる可能性があります、収集できない場合があります。
- 発泡スチロールは、不燃の指定袋に入るよう細かく砕いて、（小型）プラスチックゴミの日に出してください。大型ゴミではありませんのでご注意ください。
- 傘・蛍光灯等は、必ず不燃の指定袋に入れ、燃えない（複雑）ゴミの日に出してください。大型ゴミとしては収集できません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。
- スプレー・ライター類は必ず穴を開けてガスを抜いてください。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。中身が残っている場合、ゴミ収集車にて火災が発生したこともあり、大変危険ですので収集できません。
- 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」
- 廃電池は回収箱へ入れてください。ゴミとして出すとゴミ収集車の発火原因となり大変危険です。
- 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。
- 古新聞・本・雑誌・段ボール等の紙類・衣類は、太陽作業所および子どもクラブが実施する資源ゴミの集団回収にご協力ください。
- 注射器・注射針は、かかりつけの医療機関、薬局で返却処理してください。ゴミ収集時に針が刺さったり、それにより感染症にかかる危険性があります。
- 木、枝などを燃える大型ゴミで出す場合、太さ15cm長さ1m以内にしてください。細いものは袋に入れたり、紐でくくってください。基準外の場合は収集できませんので広域清掃センターへ直接持込みしてください。



### 注意

**正しく分別されていない場合や、収集後に出された場合は、回収できません。**

分別方法がわからないときは、住民課までお問い合わせください。

## 捨てる前に、始めよう！ ～ゴミの減量化にご協力を！～

- 生ゴミの80%は水分です。水分をしっかり切って出してください。
- 生ゴミ処理機（容器）購入制度をご利用ください。生ゴミ処理機（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2万円）  
※補助金の交付を受けた日から7年を経過すれば再申請が可能です。
- リサイクルにご協力ください。
  - \*ジュースやビールの空き缶（アルミ缶・スチール缶）は、町内各地に設置されている回収箱に出してください。
  - \*ペットボトルは、キャップとラベルをはがし、水洗いして町内の回収箱に出してください。

### 【回収箱設置場所】

美浜町役場・郷土資料館・三尾公民館・和田東中会場・入山公民館・濱ノ瀬住民会館

- \*古新聞・雑誌・段ボール等の紙類・衣類は、太陽作業所および子どもクラブが実施する資源回収にご協力ください。



問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904



# 宝くじ助成金 (共生の地域づくり助成事業)

## ～王子遊園地～

令和5年度の宝くじ助成（共生の地域づくり助成事業）を受け、王子遊園地に遊具（幼児用ブランコ）を整備しました。

※宝くじ助成事業は、一般財団法人自治総合センターが宝くじの事業収益を還元する目的で、市町村や地区住民のコミュニティ組織、自主防災組織などが行う活動に助成を行い、コミュニティの健全な発展を図ると共に宝くじの普及広報を行っているものです。



問い合わせ先 防災まちづくりみらい課 TEL 23-4902

## あやしい占いサイトに気を付けて！

「占い」をうたうサイトに関するトラブル相談が急増しています。将来への不安や家族の病気などにつけこみ、「占い」と称し非現実的な概念や効能を強く押しつけ、多額の金銭を求めてきます。占いを行うときは、騙されないように注意してください。



- ◆ 占い師や鑑定士を名乗る者からの「金運をあげます」「高額宝くじが当たります」といった宣伝の多くは詐欺です。
- ◆ 「もう少しで宝くじの当選番号を教える」や「最後まで鑑定を受けないと不幸になる」などと言葉巧みに引き止められ、いつの間にか高額な費用となるケースが多いです。相手の言葉を鵜呑みにせず、冷静になりましょう。
- ◆ 多額の金銭を求められる場合は、周りの人に意見を聞き、ネット検索で悪評がないか調べましょう。
- ◆ やりとりの内容は、トラブルになったときのための証拠となりますので、今までのメッセージのやりとりはスクリーンショット等で残しておきましょう。

## 消費者ホットライン

(局番なしの3桁番号)

困った時は、遠慮なくご相談ください！

い や や  
**188**

問い合わせ先 総務課 TEL 23-4901



## 会計年度任用職員 募集中

※詳細は、町ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

### ひまわりこども園

保育教諭  
給食調理員

問い合わせ先  
ひまわりこども園 TEL 22-3650  
教育委員会教育課 TEL 23-4955



学校司書  
(フルタイム)

問い合わせ先  
教育委員会教育課 TEL 23-4955

要介護認定調査員  
(パートタイム)

問い合わせ先  
かがやく長寿課 TEL 23-4950





# ひまわりこども園

## ■ クリスマス会

12月15日、子ども達が楽しみにしていた『クリスマス会』を行いました。

保育教諭達からのプレゼントとして、『アナと雪の女王』の劇やクリスマスソングの合奏を観た後、全園児でダンスを踊って楽しみました。

会の最後には、サンタクロースとトナカイがプレゼントを持って来てくれ、子ども達は大喜び。ちょっぴり緊張した様子でサンタさんからプレゼントをもらい、一緒に記念写真を撮りました。



## ■ お店屋さんごっこ

子ども達は、自分の経験したことを遊びに取り入れる天才です。

秋のお祭りを体験しての『お祭りごっこ』が、12月

には『お店屋さんごっこ』へと発展し、「いらっしゃいませ」「これ、いくらですか？」などの言葉のやりとりを楽しみながら、賑やかに遊んでいました。

また、そのごっこ遊びに年下の園児を招待して、異年齢交流も楽しみました。



## ■ 入園説明会

1月11日、令和6年度新入児の入園説明会を行いました。

新入児親子は、制服採寸をした後、園長から園の概要や園生活についての説明を受けました。

## ■ 3月の行事予定

- 1日(金) ひなまつり会
- 2日(土) お楽しみハッピー会(0~2歳児)
- 19日(火) 卒園式
- 22日(金) 修了式
- 29日(金) 2・3号認定児保育終了



# 和田小学校

## ■ 感謝の気持ちをこめて

4年生が総合的な学習の時間に年賀状を書きました。宛先は、日頃からお世話になっている地域の方々です。子どもたちは、通学を見守ってくださる方々や常に自分たちのことを気にかけて心配してくださる方々に、心をこめていねいに年賀状を書きました。

これからも常に感謝の心を持って生活することを、子どもたちに教えていきたいと思えます。



## ■ 3学期がスタート

1月9日(火)、3学期の始業式を行いました。始業式の式辞で、「今年

は辰年、竜のように高く高く上昇できるように励んでください。」と話しました。6年生は4月からの中学校生活に向けて、5年生は最高学年に向けて、1~4年生は一つ上の学年での生活に向けて、しっかりと目標を持ってもらいたいと思



います。令和6年が子どもたちにとって、明るく、良い年になることを願います。町民の皆様、今年もどうぞよろしく願いいたします。

## ■ 大谷翔平選手からの贈り物

大リーガー大谷翔平選手からグローブが寄贈されました。3学期始業式の後、全校児童の前で、児童会代表の3人にグローブを手渡しました。

子どもたちはみんな大喜びでした。グローブには手紙も添えられており、「このグローブが、私たちの次の世代に夢を与え、勇気づけるためのシンボルとなることを望んでいます。それは、野球こそが、私が充実した人生を送る機会を与えてくれたスポーツだからです。」と、野球に興味を持ち、野球を楽しんでもらいたい気持ちが綴られていました。子どもたちには、「大谷翔平選手のように夢を持ち、それに向かって努力できる人になってください。」と話しました。



## ■ 3月の行事予定

- 1日(金) 第6回セーフティネット
- 6日(水) 6年生を送る会
- 21日(木) 卒業証書授与式
- 22日(金) 修了式



# 松原小学校

## ■ 音楽会 ～11月15日～

4年振りのフル音楽会。155席準備した席を超える参観者がありました。児童会の司会による発声で開始しました。歌として「ゆうきのうた」1・2年生、「夢見るジャンプ」3・4年生、「この星に生まれて」5・6年生、合奏として「聖者の行進」1年生、「ラデツキー行進曲」3年生、「ホールニューワールド」5年生、「小さな世界」2年生、「明日はきっといい日になる」4年生と進行し、最後は6年生による「ルパン三世のテーマ」で締めくくりました。保護者数を大幅に超える観客の方々からは暖かい眼差しと拍手を頂きました。13時15分から1時間超の素敵なひとときとなりました。



## ■ 喫煙防止教室 ～11月28日～

今年も校医の森本先生を講師にお迎えし、5年生が学習しました。3択クイズを織り交ぜながらの煙草の害についての講義でした。講義の中では、「煙草を吸えば体に害があるということはほとんどの人が知っているのに煙草を吸い続ける人が絶えないのはなぜなのでしょうか」

といった問いかけがありました。答えの例としては、煙草の中毒性、原因としての煙草を吸うという行為と結果としての体の不調との間にかかなりの時間的な隔たりがあること等を挙げられていました。今回の講義が、子供達が自らの将来のことを長期的な視点で考え予防の必要性を感じるきっかけになればと思います。



## ■ 授業参観・学級懇談会 ～12月6日～

10月から延期になっていましたが、今回は無事に行うことができました。1年生は国語、2年生は国語、3年生は国語、4年生は図工、5年生は国語、6年生は算数、たんぼぼ学級は生活の授業を行いました。学校での学習内容の一端を保護者の方々と共に共有する良い機会となりました。また学級単位での懇談会も行いました。



## ■ 3月の行事予定

- 21日(木) 卒業式
- 22日(金) 修了式

# 松洋中学校

## ■ 3年生・子ども議会(11月22日)

子ども議会では、議員の立場に立って質疑を行いました。生徒たちの地方自治への関心と美浜町民としての意識が高まる良い機会となりました。



## ■ 2年生・緑育教室(11月27日)

紀中森林組合で校外体験学習を実施しました。現地では、のこぎりや金づちを使っての椅子作りや森林に入ってチェーンソーで木材を切る間伐体験をしました。



## ■ 環境整備作業(12月6日)

生徒会主催の「通学路及び森林の環境整備作業」を行いました。学校周辺の歩道を中心に清掃活動をしました。



## ■ 1年生・喫煙防止教室実施(12月7日)

大原医師を招いて、1年生で喫煙防止教室を実施し、タバコの害について学びました。



## ■ 校内マラソン大会(12月14日)

- 【男子】
- |          |           |
|----------|-----------|
| 1位 入江健太郎 | 6位 中村 柚希  |
| 2位 原井 翔斗 | 7位 小藪 侖大  |
| 3位 常風 貴輝 | 8位 中野 律夢  |
| 4位 松本 健伸 | 9位 大野孔士朗  |
| 5位 今枝 篤哉 | 10位 北裏 翔琉 |



- 【女子】
- |          |           |
|----------|-----------|
| 1位 和田 心春 | 6位 中野 心愛  |
| 2位 北山 美緒 | 7位 小早川煌奈  |
| 3位 中野 希歩 | 8位 北裏 彩乃  |
| 4位 田中 美羽 | 9位 小川 灯   |
| 5位 西 華那  | 10位 若野 凜子 |



## ■ 3月の行事予定

- 4日(月) テスト発表・クラブ停止
- 7日(木) 第72回卒業式
- 11日(月)・12日(火) 公立高校入試
- 11日(月)～13日(水) 1・2年生学年末テスト
- 19日(火) 公立高校合格発表
- 22日(金) 令和5年度修了式
- 28日(木) 離任式

1月8日(月)、短縮の部(4区間×2km)10チーム、一般・学生の部(6区間・全12.6km)17チームが参加し、大会を行いました。

沿道からの力強い声援を背に、熱戦が繰り広げられました。

一般の部  
16チーム参加

**優勝 東SC.A**  
(43分04秒)

監督 東 克英  
1区 若野 聖人・2区 吉川 元・3区 塩崎 雄一  
4区 小松 亮裕・5区 出口 雄統・6区 東 克英

学生の部  
1チーム参加

**優勝 あーちゃ**  
(45分45秒)

監督 切通 公晃  
1区 原井 翔斗・2区 田端 藍聖・3区 松本 健伸  
4区 松川 綾希・5区 入江健太郎・6区 津村 瑛



短縮の部・小学生  
8チーム参加

**優勝 美浜駅伝チームB**  
(32分31秒)

監督 小松 亮裕  
1区 青木 葵音・2区 花野 壱真・3区 前田 悠輝  
4区 日裏 統士

短縮の部・女子  
2チーム参加

**優勝 Look at me**  
(33分08秒)

監督 切通 公晃  
1区 松川 ゆあ・2区 北山 美緒・3区 田中 美羽  
4区 西 華那



## 町体育施設(社会体育施設・学校体育施設)の使用について

町の体育施設(社会体育施設・学校体育施設)を使用するためには、使用団体登録が必要です。

指定の用紙に記入し、中央公民館まで提出してください。なお、用紙は中央公民館に請求いただくか、町ホームページよりダウンロードをお願いします。

### ■ 提出先

中央公民館(〒644-0044 美浜町和田1138-177)

TEL: 0738-22-7309 FAX: 0738-23-5063 MAIL: kouminkan@town.wakayama-mihama.lg.jp



地元の魅力  
みはま再発見

No.16

トーテムポール (三尾・カナダミュージアム)

2021年(令和3年)5月、三尾・カナダミュージアムに新しい名物が誕生しました。

カナダとの友好のシンボルとして、高さ約4m、直径約70cmの「トーテムポール」が、NPO法人国際協力推進協議会より美浜町に寄贈されたのです。

これは、カナダ先住民であるスクアミッシュ族の彫刻家、ダレン・イエルトン氏(Darren Yelton)が制作した日本では数少ない本物のトーテムポールです。材料は、樹齢300年以上のレッドシダー(ベイスギ)が使われ、5つの彫像が彫られています。一番上には力と威厳そして友情のシンボルである「ハクトウワシ」が彫られ、ハクトウワシは来訪者を歓迎する「案内人」を抱きかか



えています。その下には力と強さの象徴である「クマ」が、クマは生命の循環の象徴である「サケ」を手にし、ほかにも幸運の象徴である「カエル」が彫られています。

トーテムポールとは、北アメリカ大陸の太平洋に面した北西沿岸部に住む先住民たちによってつくられてきた柱状の木造彫刻の総称です。家の中や家の前、墓地などに立てられ、その家の紋章や一族の歴史などを刻んできました。三尾のトーテムポールは、カナダまではるばる太平洋を渡った工野儀兵衛や三尾の人々を思い、彫られたそうです。昨年8月にバンクーバーを訪れた語り部ジュニアは、作者であるダレン・イエルトン氏に直接お会いすることができました。そしてわたしたちに、このトーテムポールと三尾への思いを熱く語ってくださいました。近い将来、三尾を訪れたいともおっしゃっていました。

隣にある工野儀兵衛胸像と合わせて、美浜町の新たなランドマークともいべきトーテムポールを見に、ぜひお越しください。

美浜町文化財保護審議会委員 柳本 文弥

はまゆう短歌会詠草

黒潮の青さ深まる冬の午後水面かざろふ日のふりそそぐ

森本香代子

龍王社のあこつ大木幹回り十メートルに気根とりつく

浜田佳世子

あらたまの災害続く新年に初夢もまた恐怖となりぬ

市木 涼江

我が地区も陸の孤島になるように能登の地震は他事と思えず

都築 良

奥山は雪積もるとふ二ユースあり浜辺の正月おだやかに過ぐ

花尻 京子

お正月主人の漬けし白菜はどこでも重宝蓄休めには

下村 十美

改めて防災グッズ見直して更新品に入れ替えしよう

山本登美子

わが誕生日踊る曾孫に胸熱くこんな幸せ何時また会える

豊田安都子

七日正月娘の作りたる七草がゆ美味しかりけり身体温もる

田端喜美子

空高くドローンの映す風景の紅葉の谷へ吸い込まれゆく

林 智美

葉を落とし少し淋しい桜の木春来るまでのしばしの眠り

中 昌代

なるようになるのだノラ猫軒下にごろり寝ころび大あくびせり

鈴木 幸代

転倒の痛みも骨にヒビなきと医師は笑へり「強いですな」と

岩崎 晴代

大夕陽落ちて屋島の黒き影歴史の遠き気配の中で

山本 範子

七時五分西山に待つ初日の出強き光線雲染め射せり

山岡 紀江



# 友学の森

美浜町立図書館だより

## 新刊案内

### シャーロック・ホームズの凱旋

森見 登美彦 著



舞台はヴィクトリア朝京都。洛中洛外に名を轟かせた名探偵ホームズが...まさかの大スランプ!? ホームズとワトソンはこの摩訶不思議な大迷宮(スランプ)を抜け出せるか。『小説BOC』連載を改稿し単行本化。

### ワケあり式部とおつかれ道長

奥山 景布子 著



30代で社会人デビューした紫式部、ハイスぺ人生に疲れた藤原道長の知られざる人間ドラマや素顔とは? 「源氏物語」を生んだ式部と政治の頂を極めた道長が自ら語る丸わかり平安ライフ。

### ねこのえきちょうさん たま

羽尻 利門 著



三毛猫のたまは、貴志川線の貴志駅生まれ。ある日、駅から猫小屋を移動しなくてはならなくなり、飼い主のお姉さんは社長に相談します。すると、社長のひらめきで世界初の猫の駅長が誕生することに...。本当にあった感動のお話。

### むげんことわざものがたり

大串 ゆうじ 著



いぬもあるけば、ぼうにあたる。たなからぼたもち。ななころびやおき。ことわざがどんどんつながって、物語が動き出す! ことわざ・慣用句だけで話がつづいていくおもしろ絵本。登場することわざ・慣用句の意味も紹介。

お知らせ

### 今月のおはなし会



日時：3月16日(土)  
午前10時~10時30分  
場所：中央公民館研修室

★幼児・児童を対象とした「泉のひろば」による絵本・紙芝居の読み聞かせです。毎月第3土曜日に開催しています。



### 蔵書点検のお知らせ

3月20日(水)から4月1日(月)まで蔵書点検のため、休館します。長期休館のため、3月6日(水)より、貸出数は1人8冊までとします。DVDは1人2本まで、新刊は1人4冊までです。



### 3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	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。





# ひまわりこども園 子育てつどいのへや

## 3月の予定



- 6日(水) お散歩に行こう
- 13日(水) こんなことしたね&お誕生会



## 1月はこんなことをしたよ

### お正月あそび

新年を迎え、コマ回しやお餅つきなどをして、お正月のあそびを楽しみました♪

ぺったんぺったん  
おいしくなあれ♪



くるくるまわったよ~



### お散歩に行こう

御崎神社の周辺をお散歩し、神社へお参りに行きました。  
手作りのおみくじを引いて、運だめし!  
公園でも少し遊んでお散歩を満喫しました♪



### 鬼の面づくり

節分におけて鬼のお面を作りました!  
鬼さんの髪は、花紙をクシュクシュにして貼り付けました。



かっこいい鬼できたでしょ!



問い合わせ先 ひまわりこども園 TEL 22-3650



# お知らせ

## 忘れず納付！国保税

3月末日が納期限となる町税は、国民健康保険税 第9期分です。

4月1日までに納めてください。

### ■ 国民健康保険とは

加入されている方に納めていただいた保険税などを財源としています。

主に病気やけがをしたときに、医療などを安心して受けられるようにする制度です。

お互いを助け合うために、保険税を納期限内に納めましょう。



問い合わせ先 税務課 TEL 23-4903

## 献血にご協力ください！

献血バスによる献血を、美浜町役場前にて行います。ご協力をお願いします。

### ■ 実施日時

3月22日（金）  
午前9時30分～12時  
午後1時～4時



問い合わせ先 子育て健康推進課 TEL 23-4905

## 人権チェックリスト

### 事業者にも合理的配慮の提供が義務化されます！

「障害者差別解消法」は、行政機関等及び事業者に対し、障害のある人への障害を理由とする「不当な差別的取扱い」を禁止し、障害のある人から申出があった場合に「合理的配慮の提供」を求めています。

**令和6年4月1日には「改正障害者差別解消法」が施行され、事業者による障害のある人への合理的配慮の提供が、『努力義務』から『義務』になります。**

※県では、令和5年12月26日に「和歌山県障害を理由とする差別の解消の推進に関する条例」が公布され、一部が施行されました。

### ■ 合理的配慮の提供とは

行政機関等や事業者、障害のある人から、社会の中にあるバリアを取り除くために何らかの対応が求められたときに、負担が重すぎない範囲で対応することです。具体例は次のとおりです。

#### 物理的環境への配慮

車いす利用者のために、段差に携帯スロープを渡す。

飲食店で車いすのまま着席したい人のために、車いすのまま着席できるスペースを確保する。



#### ルール・慣行の柔軟な変更

文字の読み書きに時間がかかる人がセミナー等に参加する際、ホワイトボードを書き写す代わりに、スマートフォン等でホワイトボードを撮影できるようにする。

#### 意思疎通への配慮

難聴の人に対して、筆談やコミュニケーションボード等を用いて対応する。

窓口で順番を知らせるときには、アナウンスだけでなく身振りなどでも伝える。



### チェック

参考：内閣府 HP「<https://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/sabekai.html>」リーフレット、合理的配慮等具体例データ集

合理的配慮の提供に当たっては、障害のある人と事業者等が話し合っ、共に解決策を検討していく「**建設的対話**」が重要です。

障害のある人からの申出への対応が難しい場合でも、障害のある人と事業者等の双方が持っている情報や意見を伝え合い、建設的対話に努めることで、目的に応じて代替りの手段を見つけていくことができます。

### ■ 障害者差別解消法に関する相談窓口

県障害福祉課

TEL 073-441-2530

FAX 073-432-5567

Mail e0404001@pref.wakayama.lg.jp

出典：和歌山県HP（人権施策推進課人権チェックリスト）

問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904



## 男女共同参画ひとくちメモ 「イクボス」

「イクボス」とは、働き改革だけでなく、男女平等や女性の社会進出による現代社会の変化などを背景に生まれた言葉です。

具体的には、「育児」と「ボス」を組み合わせた造語で、部下や同僚のワークライフバランス（仕事と生活の調和）の向上を目指し、社員のキャリア形成までを支援する上司のことをいいます。そのため、イクボスの定義に、性別や年代といった制限はありません。

組織にてイクボス制度を導入する際には、厚生労働省が推奨している「イクボス宣言」や「イクボス10ヶ条」を確認し、この制度の意義が失われないように注意しながら実践しましょう。

（イクボス10ヶ条の詳細はファザーリング・ジャパンのHP「<https://fathering.jp/activities/iku-boss.html>」をご覧ください。）

※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

## 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 3月12日（火） 午前10時～11時30分  
3月26日（火） 午後1時30分～3時
- 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  
運動できる服装でお越しください。

問い合わせ先 子育て健康推進課 TEL 23-4905



## 予備自衛官補 試験案内



### 予備自衛官補とは？

一般の会社員や自営業、学生の方を予備自衛官補として採用後、定められた教育訓練終了後に**予備自衛官**として任用され、それぞれの本業を持ちながら有事などの際には防衛召集や災害召集などに応じて自衛官として任務に就く非常勤の特別職国家公務員です。

一般の年齢制限が大幅に引き上げられました！！

試験には一般と技能のコースがあり、一般は、**52歳**未満の方なら男女問わずどなたでも受験可能です。技能は、医療、語学、建設、整備士等の国家資格を有する方が対象です。



試験項目		応募資格	試験日		試験会場（予定）	受付期日
予備自衛官補	一般	18歳から <b>52歳</b> 未満の方	Web試験	4月6日（土）～13日（土）	自宅等	4月11日（木）まで
			口述試験等	4月14日（日）	自衛隊和歌山地方協力本部庁舎（和歌山市）	
	技能	18歳以上で国家資格等を有する方 （保有資格により53歳未満又は55歳未満）	筆記試験	4月20日（土）・21日（日） （どちらか1日指定）	伊丹駐屯地 （兵庫県伊丹市）	
			口述試験等			

受験料  
無料！

問い合わせ先 自衛隊御坊地域事務所 TEL 23-0020

こんにちは

# 美浜町地域包括支援センターです！

## 活動初めてもうすぐ20年！ 頑張ってます！ みはま健康教室！

みはま健康教室は、社会福祉協議会と町が行う3ヵ月間の「わかやまシニアエクササイズ」の養成プログラムを修了した方が参加する、自主サークルです。活動を始めて19年になり、現在は1～19期生132名がサークル活動を楽しんでいます。仲間が増えてきたことにより、「ふらいでいず」「まんでいず」「中央公民館組」の3グループに分かれて活動をしています。



『継続は力なり～細く長く続けよう～』を合い言葉に、楽しく元気に健康づくり・仲間づくりをしています。

### ■ 活動の内容

ステップ運動を中心とした有酸素運動と筋力トレーニングである「わかやまシニアエクササイズ」・町の体操「まつりん&ぼっくりん体操」・「頭の体操」・「リズム体操」などです。

### ■ 参加者の声

#### 1期生・古田雅計さん（92歳）

体操をやったらからこの年齢までこれた。家でおったら寝転んでばかり。体操が私の原動力。生きる活力になっています。



#### 1期生・福井昭典さん（95歳）

出て来れるところがあるからうれしい。家でおったら動かん。出てこなあかんようになるよ。



#### 1期生・荊木美那さん（85歳）

家でいたら体操しない。来たら体操できるから頑張って来ています。毎週楽しみで忘れたことはありません。



#### 2期生・橋本ユキ子さん（91歳）

毎週、みなさんと会って、お話するのが楽しみで参加しています。頑張っって続けていきたいです。



ほかの参加者からは、「先輩方は、年齢を重ねても勢いがすごい。元気な姿がうらやましい。自分も見習っていきたい」との声がありました。



## ～楽しく脳トレエクササイズ～

### ■ 穴埋めクイズ

共通する1つの漢字で四角を埋め、二字熟語を完成させましょう。

- ① 飲□ 送□ □春 □合
- ② 安□ 原□ □声 □毛
- ③ 口□ 食□ □茶 □白

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！

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。



球② 梨② 皿① (曇)



## 3月の教室の日程は、次のとおりです。



### ☆ 元気はつらつ教室 ☆

今月の教室のテーマは「基礎代謝を上げよう！」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	目覚め・おやすみエクササイズ
25日(月)			

\*参加費無料 申込み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
7日(木)	午後1時30分から	新浜集会場	旅の思い出話(坂本和子さん)、ゲーム(社協:熊代)
12日(火)		和田西畜産センター	マジックショー(尾崎さん)、間違い探し(社協:熊代)
14日(木)		本の脇集会場	マジックショー(尾崎さん)、ゲーム(社協:熊代)
21日(木)		和田東中集会場	防災の話(防災まちづくりみらい課) 読み聞かせ(ともしび)、気功(くわばらりみ先生)

\*全ての地区で血圧測定を実施します。

\*参加費無料 申込み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本人と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。お気軽にご参加ください。

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 申込み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。ご本人様の参加を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

# 令和5年分 確定申告をされた方へ

### 納付される方へ

	納期限	振替日 (振替納税利用時)
申告所得税 及び復興特別所得税	3月15日	4月23日
消費税及び 地方消費税 (個人事業者)	4月1日	4月30日

#### ■ 振替納税をご利用でない方

申告書の提出後に、納付書の送付やお知らせ等はありません。

納税は簡単・便利な振替納税またはその他の納付方法で納期限までに納付してください。

#### ■ 振替納税をご利用の方

事前に預貯金口座の残高をご確認ください。

※残高不足等で振替納税できなかった場合は、納期限の翌日から納付日までの日数に応じて、延滞税の納付が必要となる場合があります。

## 納税は簡単・便利な振替納税(口座振替)で!

- ・振替日に預貯金口座からの引落しにより自動的に納付ができます。
- ・現金を持参する必要がなく安全です。
- ・一度手続をすれば、翌年以降も継続して利用できます。

#### ■ 振替納税を始めるには

「振替依頼書」を納期限までに送信いただくだけです。(初回のみ)

振替依頼書は、スマホやパソコンから押印なしにオンラインで送信できます。

※PCでの提出は、<https://www.e-tax.nta.go.jp>からアクセスできます。

※振替依頼書を所轄の税務署に書面で提出することも可能です。



スマホからの  
提出はこちら



入力要項  
はこちら

#### その他の納付方法

ダイレクト納付やクレジットカード納付、インターネットバンキング等による納付、スマホアプリ納付などがあります。詳しくは国税庁ホームページの「国税の納付手続」をご覧ください。

国税 納付手続

検索

### 還付を受ける方へ

還付金のお支払いは申告書を提出されてから、1ヵ月から1ヵ月半程度時間がかかる場合があります。ご了承ください。

問い合わせ先 御坊税務署 TEL 22-0695 (代表)

日	月	火	水	木	金	土
					1 可燃2	2
3	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 ●健美操 10:00~11:30 可燃2	13 ●腰痛膝痛予防 サークル 9:30~10:30 小型プラスチック	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 可燃1	19 可燃2	20 春分の日 燃えない複雑ゴミ	21 ●4ヵ月児・ 10ヵ月児健診 13:00~ 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 ●健美操 13:30~15:00 可燃2	27 ●腰痛膝痛予防 サークル 9:30~10:30 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	※ 教室・サークルは地域福祉センターで行います。 ※ 可燃1 (濱ノ瀬・吉原・田井畑・上田井・入山) 可燃2 (三尾・和田・本の脇・新浜)					

## 広告

**がんばりすぎず、自分らしく… 人生の定年は、あなた次第!!**  
(月10日程度、週20時間以内のお仕事です) ※女性会員も活躍中です!

**今の私にちょうどいい!!**  
 10日働き 10日遊び 10日休もう  
(原則60歳以上の方)

お仕事だけのシルバーではないですよ~  
 ボランティア・サークル活動等(左記については、センターにより異なります)  
 ご家庭の皆様 および 事業所の方々へ さまざまなお仕事をお引き受けしています

お問合せ先 **美浜町シルバー人材センター**  
 日高郡美浜町吉原1093-3 電話(0738)52-7781

公益社団法人 和歌山県シルバー人材センター連合会 厚生労働省認定事業 高齢者活躍人材確保育成事業

## 町内に事業所がある方へ

広報みはまに広告を掲載しませんか?

1区画  
縦4cm × 横8cm  
5,000円/月



問い合わせ先 総務課 TEL 23-4901

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 FAX 0738-23-3523

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。

