



広 報

みはま

8月5日 県消防ポンプ操法大会

CONTENTS

- 防災 津波避難訓練 2
- 園・学校だより 4
- 敬老会のお知らせ 13
- サークル紹介コーナー 18

TOWN information

町の人口と世帯数
総人口:7,994人(+14) 男:3,734人(+6) 女:4,260人(+8) 世帯数:3,206(+12)
※平成24年8月1日(対前月比)



4県一斉津波避難訓練を開催しました！！

7月29日（日）午前9時3分頃から、4県（和歌山・三重・高知・徳島）一斉津波避難訓練を開催しました。より高台へ逃げることを目標に、各地区自主防災会と町で決めた一時避難場所へ。町民・消防団・職員など、合わせて2,182名のみなさんが参加してくれました。昨年は2,222名の参加でしたので、今年は少し減少したことになりますが、東日本大震災からの住民意識の高揚は続いていると考えています。「地震・津波は忘れた頃にやってくる！！」と言います。今後も避難訓練、防災訓練などのときは出来る限り積極的に参加してください。



● 問い合わせ先 防災企画課 Tel 23-4902



第24回 県消防ポンプ操法大会に出場しました!!

8月5日（日）、打田総合スポーツ公園で行われた第24回 県消防ポンプ操法大会の「ポンプ車の部」に、日高郡代表として美浜町消防団が出場しました。

この大会に向け、町消防団の中から選ばれた7人の選手たちは、5月22日の結団式から約2ヶ月半、ほぼ隔日で厳しい練習に励んできました。

また、練習では冷田団長をはじめ、各分団の補助団員たちがホース巻きやライン引きなどの手伝いを行い、団員が一致団結し取り組んでの出場となりました。

結果は、残念ながら3位入賞することはできませんでしたが、団長はじめ団員一丸となつての取り組みは、大きな防災の礎となってくれたと思います。お疲れさまでした。

選手

- 指揮者 高松 正人
- 1番員 松下 祐希
- 2番員 松本 弘樹
- 3番員 河波 直也
- 4番員 山西 正紘
- 補 欠 碓井 啓介
- 補 欠 高垣 和也





9月は防災月間です

9月1日の「防災の日」は、大正12年のこの日に起きた関東大震災の教訓を忘れないという意味と、この時期に多い台風への心構えの意味を含め昭和35年に制定されました。

防災には、美浜町にも近い将来起こり得る可能性のある地震・津波のほか、火事による火災、昨年発生したような台風による災害、大雨による豪雨・洪水災害などがあります。

特に地震・津波による災害では、今年3月に発表された国の想定において、美浜町に最大17.9mの津波が来ると予測されています。

これは、町全域が17.9m浸水するというのではなく、50mメッシュの地図で想定したうち17.9mの浸水深になるところがあるというものです。

今後、国は10mメッシュの想定を出すそうです。

町としても、この想定をもとに津波浸水予想を行い、町民のみなさんに情報提供していきます。

『備えあれば憂いなし』という言葉の通り、日頃からの防災意識が大切です。

「自分の命は自分で守る」「1mでも1cmでもより高台へ」を第一に、行動をしていきましょう。

今すぐできる簡単な事前対策を、ご紹介します。

1. 家族で避難場所・避難経路を確認しましょう！！

地震は昼間・夜間など、いつ・どこで発生するかわかりません。

家族で考えて避難場所を決めておきましょう。

避難場所や避難経路は、1つではなく、2つ3つとなるべく複数考えておきましょう。

非常口



2. 家の中の安全度をチェックしましょう！！

地震・津波となると、避難が最優先されます。

家の中はタンスなどの大型家具やガラス戸など人に危害を与える危険なものや、避難を妨げる危険なものがたくさんあります。

今一度、家の中で危険なものは何かチェックをしましょう。

タンスなどの家具は転倒防止器具などで固定し、避難の邪魔にならないよう注意しましょう。

3. 非常時に持ち出すものについて備えておきましょう！！

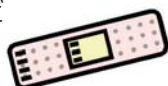
避難する際には、必要なものを持って逃げましょう。

何を持って逃げればよいのかは下記リストを参考にし、備えておくようにしましょう。

ただし、入れすぎると避難に支障をきたしますので、注意してください。

■ 非常持ち出しリスト

- ・ 飲料水
- ・ 食糧（なるべく保存期間が長いもの）
- ・ 懐中電灯
- ・ ライター
- ・ ろうそく
- ・ 乾電池
- ・ 常備薬
- ・ バンソウコウ
- ・ 消毒薬
- ・ ティッシュ
- ・ タオル
- ・ ヘルメット
- ・ 着替え
- ・ 現金（小銭多めに）
- ・ 印鑑
- ・ 通帳 など



昨年発生した東日本大震災は、わたしたちに大きな防災意識の変化をもたらしました。

「地震は、忘れた頃にやってくる」という言葉を忘れず、出来ることから減災対策を実行し、災害に備えておきましょう。

● 問い合わせ先 防災企画課 Tel. 23-4902





ひまわりこども園

■ 世代間の交流活動をしています！

園では思いやりの心を育てる保育の一環として、異年齢児の交流活動や地域の方々との世代間のふれあい活動に取り組んでいます。

7月3日は、年長児そら組が認知症予防教室のサークルの方々と交流しました。『まつりん&ぼっくりん体操』で身体を動かした後、歌をうたったり、手遊び、製作などでふれあいました。

7月11日・18日は、松洋中3年生30名と年長児58名が各クラスごとの交流をし、一緒にダンスや手遊びを楽しんだ後、中学生が家庭科の授業で作ったフェルトのおもちゃを持って来てくれたので、パズルやゲームなどを楽しみました。中学生は照れながらも優しく接しており、ほのぼのとした雰囲気でした。



■ プール遊びをしました

7月10日にプールを設置し、以降、天気の良い日にプール遊びを楽しみました。水に浮かぶおもちゃで遊んだり、友達と水のかけあいっこをしたり、スクランブルシャワーを浴びたり、暑さの中、水のこちよさを全身で感じながら遊びました。

■ お泊り保育楽しかったです！

7月27日・28日、年長組2クラス58名がお泊り保育に参加をしました。

バスで日高川町の天文公園に行き、プラネタリウムを見た後、レストランでカレーライスを食べました。夕日の映える芝生の上を散策した後、バスで園に戻り、先生と友達だけでお泊りをしました。翌日は早朝のさわやかな空気の中、ラジオ体操をし、園周辺の散歩を楽しみました。朝食は、自分で食パンにウインナーや好きなジャムをのせ、ロールサンドにいただきました。お家の人と離れてちょっぴり寂しかったけれど、楽しい一夜でした。



和田小学校

■ 非行防止授業

1学期の終わりに、2年・5年生を対象にキッズサポートスクール（非行防止授業）を実施しました。

県警察本部少年課の職員が来校され、「いやなおもいをさせる」「よいこと・わるいこと 暴力」をテーマに、身近な問題から物事の善悪を考えたり、軽率な行動が相手やその家族を悲しませてしまうことがあることを理解させたりするお話をしてくださいました。授業を終えた子どもたちから、「悪口を言ったり相手の心を傷つけたりすることが犯罪になるとは知らなかった。悪いことは勇気を出して止めていきたい。」などの感想が出されました。

また、家庭で子どもと話した保護者の感想の一部を紹介させていただきます。「善悪の判断を身につけてほしいと思います。親子の会話を大切にしていき、少しの変化でも気づいていけるように心がけていきたいと思います。先生の指導だけでなく家庭でもニュースなどを取り入れて話し合っていかなければならないと考えさせられました。」「罪を犯すことは、自分や親、その他いろんな人達に迷惑をかけるということなど、サポートスクールで聞いた話は“じん”と心に染みたまようです。子供の心にひびいてよかったです。ありがとうございました。」「子どもは社会の宝物です。天津市の中学生のようにSOSを出していたにもかかわらず、みんな見て見ぬふりで一人の大切な命を亡くしてしまいました。学校という子どもにとっては安全な場所で絶対あってはならない事件がおこってしまいました。何年か前からいじめは犯罪ということは言われていますが、全く減っていません。小さい低学年のうちから、こういう勉強をしていけば、間違った方向に進んでいくことが減るのではないかと思います。命の大切さの勉強、人が嫌がることをすると罪になるということの授業をこれからもお願いします。」このように、貴重なご意見・ご感想をいただきました。ひとつひとつ丁寧に子どもたちに指導していくことを通して、正しい判断力を育てていきたいと思ひます。



松原小学校

■ プール水泳開始

7月6日にプール開きを行い、水泳を開始しました。
 プール開きには、児童会がいろいろなアイディアを出し
 合い計画し「プール開き会」を行いました。
 全校児童みんなで楽しむことができました。
 これから暑い日々が続きます。水に親しみつつ体を鍛え
 泳力をつけるとともに、水の事故に遭わないよう安全に過ごしてほしいと願っています。



■ キャリア教育

7月10日、6年生が12名の方を学校へ招き、職業についての話を聞きました。
 これから自分が歩いて行こうという“夢”を持つことと、どのように自分自身を律
 していけば良いか学ぶことを目標に取り組みました。12名の方から具体的に仕事の
 工夫や喜び、仕事に対する思いなどを聞くことで、自分の夢をよりイメージ化するこ
 とができたようです。これを「夢地図」としてまとめ、発表する予定です。



■ 臨海学校

7月11・12日、5年生が臨海学校を行いました。
 カヌーやシーカヤックに乗ったり海で泳いだりキャンドルサービ
 スを楽しんだりしながら、集団生活や行動を学
 び友だち関係を深めました。
 2日目はあいにくの雨でしたが、室内で有意
 義に活動することができました。2日間の体験
 活動をとおして、普段学校や家庭では得られな
 いことを沢山学べたと考えます。



松洋中学校

■ 9月の行事予定 9日(日) 松洋祭

■ 日高地方中学校総合体育大会の結果(7月7日~22日)

柔道の部 男子 50kg級 1位 橋本 明治 2位 堀 暉門 55kg級 1位 池内 拓郎 60kg級 1位 角 昌希 2位 井本 一志 66kg級 1位 北田 雄海 2位 狩谷 淳平 90kg級 1位 小山 真央 団体 1位 (井本・池内・狩谷・小山・橋本・北田・角) 52kg級 1位 北田 弥有 剣道の部 男子 個人 3位 堂前 智政 女子 個人 5位 向井 晏佳 バドミントンの部 女子 個人 3位 岡 友美 3位 平岡 奈穂 ダブルス 2位 (岩橋 柚沙 乙田 千尋) 卓球の部 男子 個人 3位 花尻 佳明 野球の部 3位 柔道部・陸上部・剣道部・バドミントン部・卓球部・女子バレー部が県大会に出場	陸上競技の部 男子 1年 100m 7位 中橋 太朗 1500m 2位 稲田 悠人 110mH 2位 碓井 優希 走り幅跳び 7位 工野 匡真 走り高跳び 1位 碓井 優希 共通 200m 8位 工野 匡真 800m 6位 中嶋 頌磨 1500m 4位 松元 大晟 4位 吉川 真 5位 松元 大晟 5位 川合 隼平 7位 低学年R 総合 女子 1年 100m 1位 赤松 遥香 2年 100m 1位 寒川 萌々 3位 中谷 歩真 3年 100m 1位 平野 真由 200m 1位 平野 真由 800m 2位 小松 由佳 1500m 1位 小松 由佳 走り幅跳び 6位 瀬戸 明日香 4種競技 1位 桑原 翠 低学年R 1位 共通R 1位 総合 1位 女子バレーの部 2位
--	---

■ 県中学校総合体育大会の結果(7月24日~30日)

柔道の部 男子 55kg級 3位 池内 拓郎 水泳の部 100m平泳ぎ 7位 山本 悠真 200m平泳ぎ 8位 山本 悠真 バドミントンの部 女子 ダブルス 1位 (岩橋 柚沙 乙田 千尋) 陸上競技の部 男子 1年 1500m 6位 稲田 悠人 走り高跳び 5位 碓井 優希 共通 1500m 6位 松元 大晟 女子 2年 100m 7位 中谷 歩真 3年 100m 1位 平野 真由 1500m 5位 小松 由佳 4種競技 2位 桑原 翠 低学年R 7位 (川砂・赤松・倉橋・瀬戸) 共通R 2位 (桑原・平野・中谷・寒川) 総合 3位 バドミントン部・陸上部が近畿大会に出場

■ 文化活動の結果

第49回中学生海の絵コンクール 金賞 望月茉友 英語検定成績優秀賞 川砂千香子 少年メッセージ奨励賞 瀧脇まりこ

第19回町民グラウンドゴルフ大会の結果

7月8日（日）第1若もの広場を会場として開催しました。
団体の部28チーム、個人の部151名の参加があり、熱戦が繰り広げられました。
結果は、次のとおりです。

団体の部

優勝	三尾スポーツクラブ1組
	中川 仁美・杉本 健一・吉田チエ子 馬場 正之・中村 照博
準優勝	吉原A
	豊田 龍男・山本 昭・高垣 秋彦 中山 紘・志賀 一夫
第3位	三尾スポーツクラブ2組
	小藪 清信・谷川 武志・長尾 肇 大谷 雅昭・山本 謙二

個人の部

男子	女子		
優勝	小藪 清信	優勝	吉留夕工子
準優勝	杉本 健一	準優勝	稲田 照美
第3位	高垣 秋彦	第3位	宮本須美子
第4位	中田 昭晴	第4位	山瀬喜美子
第5位	志賀 貞信	第5位	福井しげ子



館報
美は万

第5回ファミリースポーツ大会参加者募集

町体育協会では、10月8日（月）和田小学校グラウンドを主会場として行う「第5回ファミリースポーツ大会」の参加者を募集しています。
大会要項などは中央公民館・松原地区公民館に用意しています。

● 問い合わせ先 中央公民館 TEL 2021-73009

はまゆう短歌会詠草

高き樹で囀る小鳥見上げては小首かしげる犬の目穩し
尺二寸二鉢競ひハイビスカス八重も一重も真赤に燃ゆる
槇と桧葉またぎて張れる蜘蛛の巣に踏ん張る主は「火」の形して
巢立ちして自由が嬉しき雛ならむ幸撤くごとし枝移り鳴く
始めてのM・R・Iにおどろきぬ頭の中は工事現場だ
頂きしほたるぶくろに岩石蘭活けて山辺の風情に浸る
誕生日に祝詞のよせ書きいだきぬ謝しつつ幾度もくり返し読む
王子蓮と大賀蓮との交配種舞妃蓮とう可憐に開く
梅雨晴れ間山の頂き薄曇り淡き白雲長ながと引く
昨年の洪水被害乗り越えて若苗ゆれる田植風景
週ごとを丹精の花手に訪ひ賜ふ歌友有難う病みて十年
懐かしき簾の並ぶ博愛園ふるさと熊野の父母浮かぶ
パタパタと子犬のしぐさ愛らしく夜泣き寝言も人の子と同じ
田に水を送る水路に影落とす梅雨咲き昇る立葵の花
神戸にて梅雨明け待てど降りつづく雨と暑さに辟易の日々
地震来るの予測あれこれ聞かした梅雨の晴れ間を蜻蛉飛びゆく
朝食事「金環日食」夫と息子は空を眺めて吾はテレビにて
バラ園に佳麗を競ふバラの花陰で世話するボランテアあり
(大阪バラ園めぐり)

豊田安都子
高垣加代子
酒井 絹永
中村萬喜代
高垣 寿子
花尻 京子
浜田 俊子
浜田佳世子
池端 恵美
中 昌代
田端喜美子
坂本シメヨ
林 智美
山岡 紀江
杉森 候子
山本 範子
小林千保子
味村 愛子

中央公民館ロビー展示 かつらぎ藻の花句会 8月21日（火）～9月3日（月）





楽しかったね (^^♪

「ヴォーチェ ピアトロ」の楽しいコンサート♪

8月4日(土)図書館主催事業として、「ヴォーチェ ピアトロ」による楽しいコンサートが公演されました。客席を練り歩き演奏しながら入場し、トトロのさんぽやドラえもののうたを一緒に歌いました。

1mもある大型絵本「はらぺこあおむし」を歌で読み聴かせ、身近にある風船や貝殻、トロンボーンで動物おとまねクイズをして遊び、一緒に歌って踊って、楽器(トロンボーン)の体験もさせてもらいました。

最後は人気ドラマ「マルモのおきて」の「マルマルモリモリ」をみんなで歌って踊り、夏のひと時を楽しみました。



9月 休館日のご案内

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					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・月末等です。
 ※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8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』

親子で遊ぼう 9月の予定



- 4日(火) 絵の具遊び
- 11日(火) 動物のお面を作ろう! (0歳児)
- 18日(火) 動物のお面を作ろう! (1・2歳児)
- 29日(土) 運動会



7月はこんなことをしたよ

■ 7月3日(火) 『栄養士さんのお話』

クイズ形式で野菜や、果物、魚などの“旬”についてお勉強しました。



■ 7月4日(水) 『七夕飾りづくり』

お母さんと一緒に織姫・彦星やスイカの七夕飾りを作りました。



■ 7月10日(火) 『ベビーマッサージ』

貴志先生指導のもと、お母さんに優しくマッサージをもらい、赤ちゃんたちはとても気持ち良さそうでした。



■ 7月17日(火) 『プール遊び』

お友だちと一緒にプールに入りました。楽しかったです。



■ 7月24日(火) 『セミとり』

公園で遊んだり、セミやバッタをつかまえたりしました。



● 問い合わせ先 ひまわりこども園 TEL 22-3650

■ 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。



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、結核というと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。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願いいたします。

月 日	地 区	時 間	実施場所
9月4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	本の脇集会場
		午後3時55分～午後4時25分	大浜団地（煙樹前）
9月11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14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20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25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いのですが、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 健康推進課 Tel. 23-4905



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、よろしくお願ひします。

献血実施日	実施場所	時 間
9月24日(月)	陸 上 自 衛 隊	午前 9時30分～午前11時30分
	養護老人ホームときわ寮	午後 0時45分～午後 2時15分
	特別養護老人ホームときわ寮	午後 2時45分～午後 4時15分

● 問い合わせ先 健康推進課 Tel. 23-4905



国保特定健診および各種がん検診について

● → 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。希望の方は健康推進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、健康推進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2日 (火)	● 国保 特定健診 ○ 胃がん検診 (バリウム検査) ○ 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3日(月)～ 9月21日(金)
10月25日 (木)	○ 前立腺がん検診 ○ 肝炎ウイルス検診 ◎ 介護予防健診		入山公民館	9月3日(月)～ 10月16日(火)
10月28日 (日)	● 国保 特定健診 ○ 胃がん検診 (バリウム検査) ○ 肺がん検診 ○ 大腸がん検診 ○ 前立腺がん検診 ○ 乳がん検診 ○ 肝炎ウイルス検診 ◎ 介護予防健診	午前7時30分～ 午前9時	体育センター	9月3日(月)～ 10月19日(金)

● → 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)・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、問題はありません)

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（PSA）	300円
○ 乳がん検診	視触診・マンモグラフィ（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・町実施の胃がん検診・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 健康推進課 Tel 23-4905

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、どなたでも参加していただけます。

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。

※ ① ② 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おられる方は、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26日（水）	日高町農村環境改善センター	美浜町地域福祉センター
10月16日（火）	美浜町体育センター	日高町農村環境改善センター

・美浜町体育センター → 松洋中学校 隣 ・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

■ 持ち物など

動きやすい服装、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 健康推進課 Tel 23-4905

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。



マタニティーヨガ体験

■ 日時 9月8日（土）午前10時～
■ 場所 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 健康推進課 Tel 23-4905





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18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4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	8月27日(月)～9月7日(金)
申込書受付期間	9月3日(月)～9月7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 ・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・各振興局でも配布しています



住民基本台帳の閲覧状況について

平成23年8月1日～平成24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	年齢
					地域
(社)中央調査社 会長 中田正博	(社)日本新聞協会	「メディアの接触と評価に関する調査(メディアについてのおたずね)」の対象者抽出	平成23年 10月11日	15歳以上79歳以下	浜ノ瀬
(社)新情報センター 事務局長 平谷伸治	内閣府政策統括官 (共生社会政策担当)付 食育推進室	「平成23年度食育に関する意識調査」の対象者抽出	平成23年 11月25日	20歳以上	吉原
(株)サーベイリサーチセンター 代表取締役 藤澤士朗	厚生労働省健康局	「肝炎ウイルス検査受検状況実態調査」の対象者抽出	平成23年 11月30日	20歳以上79歳以下	和田
(株)サーベイリサーチセンター 代表取締役 藤澤士朗	総務省 情報通信国際戦略局	「平成23年通信利用動向調査」の対象者抽出	平成23年 12月14日	平成3年4月1日以前に生まれた者	和田・吉原 田井・三尾
自衛隊和歌山 地方協力本部	_____	自衛官等の募集に伴う 広報	平成24年 2月2日	平成6年4月2日～ 平成7年4月1日の 間に生まれた者	全地区



全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

期間	9月10日(月)～16日(日)
時間	月～金 午前8時30分～午後7時 土・日 午前10時～午後5時
場所	和歌山地方法務局内人権相談室
電話番号	0570-003-110(全国共通ダイヤル)
相談内容	暴行・虐待などの高齢者や障害者をめぐる各種の人権相談

相談は無料で、秘密は厳守されます。
法務局職員または人権擁護委員が相談に応じますので、気軽に相談してください。



美浜町敬老会のご案内

日時

9月28日(金)

午後1時～

(開場 午後0時30分)



場所

御坊市民文化会館

プログラム

敬老会式典
演芸の部

午後1時～午後1時30分

午後1時40分～午後3時10分

出演者 美浜町文化協会芸能部
山本 譲二

美浜町の方であればどなたでも入場できます。みなさんと一緒に長寿をお祝いしましょう。

● 問い合わせ先 福祉保険課 Tel. 23-4950



就業構造基本調査のお知らせ

総務省統計局（和歌山県・美浜町）では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

この調査は、国民のふだんの就業・不就業の状態を詳細に把握することにより、雇用政策を始め経済政策などに必要な基礎資料を得ることを目的に行います。

調査対象となる世帯には、9月上旬から調査員が伺いますので、ご協力お願いします。



● 問い合わせ先 総務政策課 Tel. 22-4123

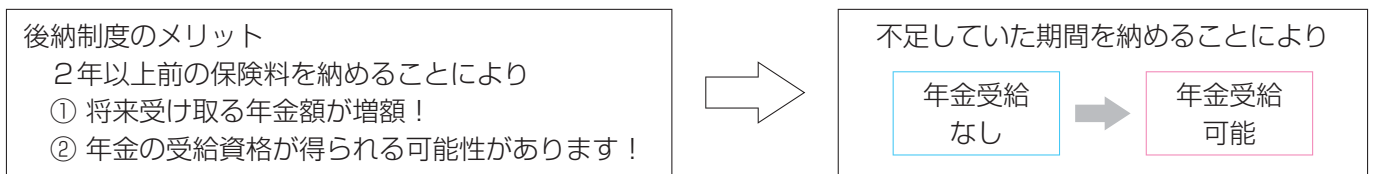




10月から国民年金保険料の後納制度が始まります

■ 後納制度を詳しく知りたい！

過去10年以内に国民年金保険料の納め忘れの期間のある方は、申し込みにより、平成24年10月から平成27年9月までの3年間に限り、国民年金保険料を納めることができる期間が、過去2年から10年に延長（後納制度）されます。



1ヵ月分の後納保険料を納めることにより老齢基礎年金が増額される目安としては…

$$\frac{786,500\text{円} \text{ ※平成24年度満額の年金額}}{480\text{ヵ月} (40\text{年} \times 12\text{ヵ月})} \approx 1,638\text{円 (年額) 増額}$$

された年金額が毎年支給されます。

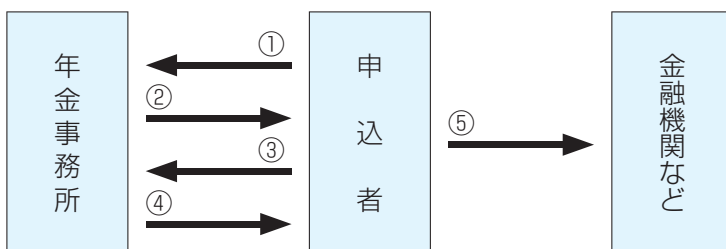
※ 延長される10年とは、納めようとする月前10年以内の期間です
(例) 平成14年10月の場合 → 平成24年10月末となります

■ 利用していただける方

- ① 20歳以上60歳未満の方…10年以内に納め忘れの期間（納付・免除以外）や未加入期間をお持ちの方
- ② 60歳以上65歳未満の方…①の期間のほか、任意加入中に納め忘れの期間をお持ちの方
- ③ 65歳以上の方…年金受給資格がなく任意加入中の方など

※ 老齢基礎年金を受給している方は申し込みできません

■ 申し込みから納めていただくまでの手順



- ① 申込書の送付依頼
(日本年金機構ホームページからも取得できます)
- ② 年金事務所から申込書が送付されます
- ③ 申込書に必要事項を記入のうえ、年金事務所に提出します
(年金加入期間の確認のため、戸籍謄本などが必要な場合があります)
- ④ 年金事務所において申込書の審査・承認などを行います
(承認通知書、納付書、リーフレットを送付します)
- ⑤ 納付書により金融機関・コンビニなどで納めてください
(市区町村役場・年金事務所では納められません)



■ 申し込み時の注意事項

・納付の際に加算額がつきます

過去3年度以前の後納保険料には、当時の保険料額に加算額がつきます。
 例) 平成24年に納付 平成21年度分以前 → 当時の金額プラス加算額
 平成22年度分以降 → 当時の金額のまま

・納める際は順番があります

後納をご利用いただく際は後納が可能な期間のうち、最も古い分から納めていただきます。

後納順 (1) 平成15年度 先
 (2) 平成16年度 ↓
 (3) 平成17年度 後

・3年以内に申し込みから納付まで

後納を利用していただける期間は、平成24年10月～平成27年9月です。(納付書の使用期限に注意してください)
 1ヵ月ごとの分割納付も可能です。
 早めの申し込みをお願いします。

・申し込み後に審査を行います

後納保険料の納付が可能な期間についての審査を行い、その結果をお知らせします。
 審査には時間がかかることがありますので、期限に余裕をもって申し込みしてください。

・一部免除の未納期間

一部免除された期間のうち、未納となっている期間も後納の対象となります。
 この場合の後納する保険料は、一般の未納期間と同じ1ヵ月分の保険料が必要です。

・免除期間をお持ちの方は

全額免除や一部免除(一部納付済)、若年者納付猶予および学生納付特例の承認を受けた期間は、後納を利用しただけではありません。
 納付を希望する場合は、10年以内の免除期間を納付できる「追納制度」を利用してください。

※ 納付を希望の方は、申込書に必要事項を記入のうえ、お近くの年金事務所へ提出してください

■ 平成24年度中の後納保険料額と納付できる期限

	①後納保険料額	②当時の保険料額	③加算額	納付できる期間
平成14年度	14,940	13,300	1,640	10年目は月毎に期限が到来します 平成25年3月31日
平成15年度	14,720	13,300	1,420	
平成16年度	14,510	13,300	1,210	
平成17年度	14,560	13,580	980	
平成18年度	14,610	13,860	750	
平成19年度	14,640	14,100	540	
平成20年度	14,760	14,410	350	
平成21年度	14,840	14,660	180	
平成22年度	15,100	15,100	加算なし	

※ 過去3年度以前の期間は加算金がつきます(平成22年度分は平成25年3月31日まで加算がありません)

①後納保険料額 = ②当時の保険料額 + ③加算額です

※ 後納保険料額は政令で定められ、毎年(平成24年度から平成27年度までの間に限る)改定されます

※ 後納納付された場合は、納付された日に納付対象月の保険料が納付されたものとみなされます

- ・国民年金保険料の納付は、納付しなければならない月の翌月末日が納期限と定められています。納期限までに納めていない場合、不測の事態が発生した際の障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取ることができない場合がありますので、過去2年以内に納め忘れの期間をお持ちの方は、2年以内の保険料も納めていただきますようお願いします。
- ・2年以内の保険料が未納となっている方に対する電話・文書・戸別訪問による納付督促および保険料の収納業務について民間委託を実施しています。

問い合わせは、『国民年金保険料専用ダイヤル』へ

TEL 0570-011-050

050(一部)、070の電話からおかけになる場合は TEL 03-6731-2015 (有料)
 問い合わせの際は、基礎年金番号がわかるものを用意してください。

受付時間 月～金 午前8時30分～午後5時15分 ただし、月曜(休日の場合は火曜)のみ午後7時まで
 第2土 午前9時30分～午後4時 (祝日・12月29日～1月3日は利用いただけません)





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。7月31日・8月3日、JAグリーン日高とともに和田・松原学童の子どもたちを対象に行い、計66名の参加がありました。

子どもたちはJAグリーン日高職員より食農についての話を聞いた後、食推と一緒に野菜たっぷりの焼きそばとおにぎり、ミニトマトときゅうりのサラダを作りました。

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、おかわりする子もいました。



野菜クイズをしたよ!



スイカ割りをしたよ♪



包丁を使って材料を切ったよ☆



鉄板で焼きそばを作ったよ♪

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13日(木) 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(金)までの受付です!

● 問い合わせ・申し込み先 健康推進課 Tel 23-4905 担当: 塩崎





こんにちは

美浜町地域包括支援センターです！

しっかり食べて残暑を乗り切りましょう！



まだまだ残暑の厳しい日が続いています。暑い日が続くと、胃腸の消化能力が低下し、食欲不振となり十分な栄養の摂取が行えなくなります。そうすると体力がおち、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に気を付け、もう少し続く残暑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

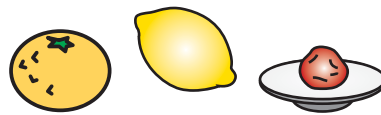
ビタミンB1

豚肉、レバー、うなぎ
いわし、枝豆、納豆
豆腐、ゆず



クエン酸

酢、グレープフルーツ
ゆず、レモン、梅干し



たんぱく質

肉、魚、卵、大豆製品



■ 薬味・香味野菜で食欲増進

しょうが、わさび、しそ、みょうが、
ねぎ、とうがらし



しっかり食べて
しっかり寝てね！



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「反射神経を鍛えよう！」です。

日 程	場 所	時 間	内 容
10日(月) 24日(月)	地域福祉センター	午後1時30分～	スーパーボールでエクササイズ

*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

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
4日(火)	東 中 会 場	午後1時30分～	血圧測定
21日(金)	入 山 公 民 館		健康教室(くわばら りみ先生)
27日(木)	三 尾 風 速 荘		読み聞かせ芝居(サークルともしび)
19日(水)	西 中 会 場		内容は企画中

*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



ともしび 代表
柳本 文弥さま

美浜



さーくる
紹介コーナー

サークル名

「ともしび」

概要

「読み聞かせ」「読み語り」…絵本や物語を声にして、相手に伝える。いかに楽しく、深く、相手の心にしみ込ませることができるか。同時に、演じる私たちの心や身体が少しでも活性化できれば…。

こうして誕生したのが、朗読ボランティアサークル「ともしび」です。



主な活動

活動は、ここ10年近くは社協の高齢者巡回サービスイキいきサロン」が中心です。7月から9月にかけて、町内13カ所でごげんをうかがっています。現在のメンバーは5名。毎年5月に作品を決定して、台本を作成。6月の1カ月は松原地区公民館での猛(?)練習に入ります。

以前は「じごくのそうべえ」や「おんちよろきょう」「あらしのよるに」といった絵本作品や地元の民話を紙芝居風に表現していたのですが、最近「まんじゅうこわい」「じゅげむ」「平林」そして「ちりとてちん」「子はかすがい」などの古典落語の定番に挑戦しています。

ひとりで演じる落語を複数で演じるのですから、「落語芝居」や「ステレオ落語」てな粋なネーミングとなります。ですから、声色を変えることなく、それぞれのキャラクターでそれぞれの人物を演じ分けていきます。

「ともしび」の強みは、酒呑み(役柄です)のエキスパート、ご隠居役の達人、チャキチャキの江戸っ子…といった風な個性派が揃っているということです。いかにしてお客さんに楽しんでもらえるか、笑ってもらえるか。毎回、真剣勝負で取り組んでいます。



今年、「子ほめ」という作品で町内を巡回しています。松ちゃんというえかげんな男が、灘の酒を「ただ」の酒と勘違いしたところから騒動がはじまります。

このほか、楽しいお話を、それぞれの個性を生かし、問とテンポ、そして何より「元氣」を大切にしながら、笑いと拍手に癒されつつ頑張っています。ほかにも、子ども園や小学校、老人ホームなどにも出かけ、絵本の読み聞かせやエプロンシアターなども行っています。



将来に向けて

ということで、「ともしび」の合言葉は「元氣」。

おなかから声を出し、おなかから笑ってもらおう。町内のお年寄りに、私たちの「元氣」をおすそ分けし、みなさんから「元氣」をいただく。今後も引き続きこういった活動を行っていきたいですね。

また、「ともしび」では新入会員の募集しています。性別、年齢、すべて不問です。その他、詳細はお問い合わせください。

TEL 060-2353-4606

柳本

町長通信

9月1日は、みなさんご存知の「防災の日」です。

大正12年9月1日の関東大震災にちなみ、昭和35年に制定されました。

8月30日から9月5日までを防災週間として、各地で防災訓練が行なわれます。

町でも7月29日に、東海・東南海・南海地震などのプレート型地震を想定した訓練を実施したところ、町民の約27%の方に参加をいただきました。暑い中、お疲れさまでした。

昨年、若手県・山田町長の講演会に参加したとき、町長の奥さんが、「3・11震災時に避難場所へ行った人の多くは、避難訓練に参加している方であった」「日頃からの訓練がとても大事」と言われていました。

また、別の研修会では「車は移動手段としてはとても便利だが、何か障害物があればそれを越えることができない」や、南三陸町長のお話では、「今はライターを持っていく人は随分と減ったが、暖をとったりするときは便利」だと聞き、早速かばんに使い捨てライターを入れた次第です。

阪神・淡路大震災を経験した方からは「車のスペアキーを非常袋に入れておけば、車中で眠れるしラジオで情報も得られる」と教えてもらい、スペアキーも作りました。車についているジャッキも、自宅などで倒れてきた家具などを浮かすのにいらしいので、今は部屋にも置いてあります。

「自助」…自分の身は自分で守る
「共助」…自主防災会など身近な人で助け合う

「公助」…行政機関の救助など
みんなで力を合わせて、減災に取り組ましよう。

