

美



広報みはま



浜

5
2011 MAY

No. 305



CONTENTS

- 平成23年度 一般会計・特別会計当初予算・・・ 2～3
- 町内一斉清掃・・・ 4
- 総合検診のお知らせ・・・ 10
- サークル紹介のコーナー・・・ 16

TOWN infomation

町の人口と世帯数

総人口:8,111人(-19) 男:3,788人(-13) 女:4,323人(-6)

世帯数:3,223(-6)

※平成23年4月1日(対前月比)

4月1日 役場 新規採用職員

産業建設課 小林 巧

頼りになる職員になれよう
頑張ります。

健康福祉課 左留間直子

美浜町の皆様の暮らしに
お役に立てるよう
頑張りたいと思います。
よろしくお願いします。

産業建設課 津村直希

美浜町の皆様と共に、美浜町を
より暮らしやすい町にしていきたいと思ひ、
よろしくお願ひします

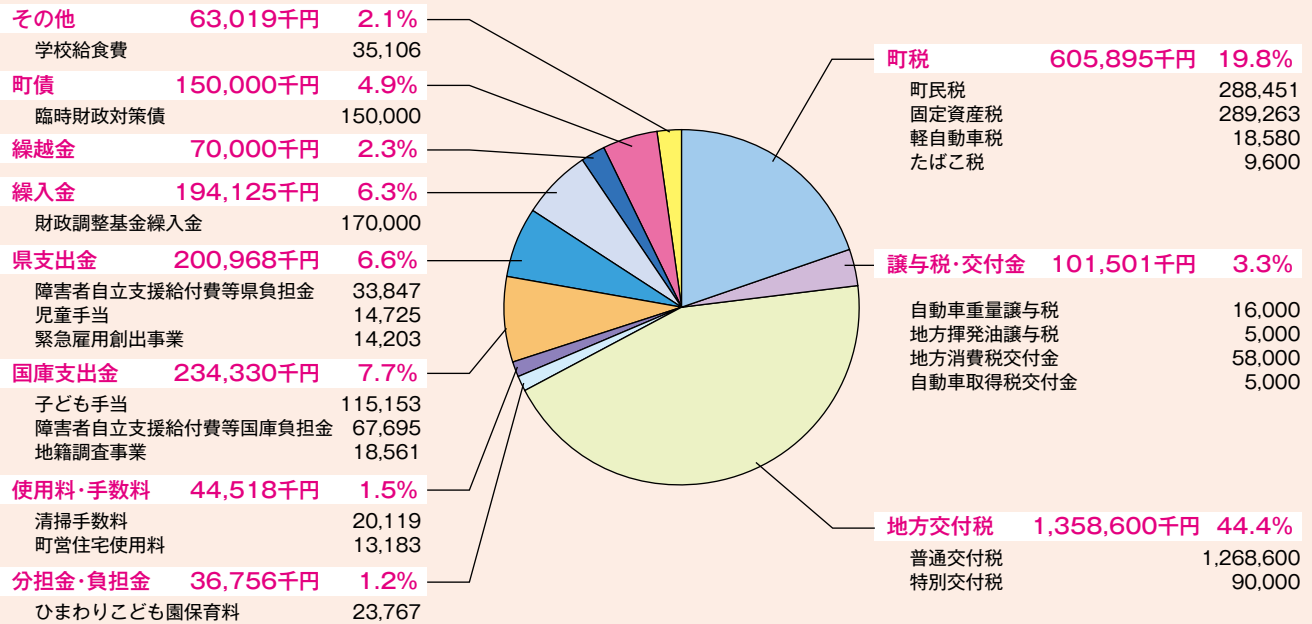
平成23年度 一般会計当初予算 3,059,712千円

本年度の一般会計当初予算の総額は3,059,712千円、前年度と比較すると19,519千円(0.6%)の減であります。なお、本年度当初予算は町長選挙を控えている段階で予算編成を行ったことから、政策的経費など一部の予算を計上していない予算(骨格予算)となっております。

◎歳入

歳入全体に占める割合が最も大きいのは主要財源である地方交付税であり、1,358,600千円と全体のほぼ半数の44.4%を占めています。また、町税も605,895千円で全体の19.8%を占めており、地方交付税と合わせた金額は歳入全体の約2/3を占めています。これらの他には、子ども手当の財源などを含んでいる国庫支出金が7.7%、障害者福祉関係の財源などを含んでいる県支出金が6.6%、行政運営を円滑に進めることができるように基金から取り崩す繰入金金が6.3%となっています。

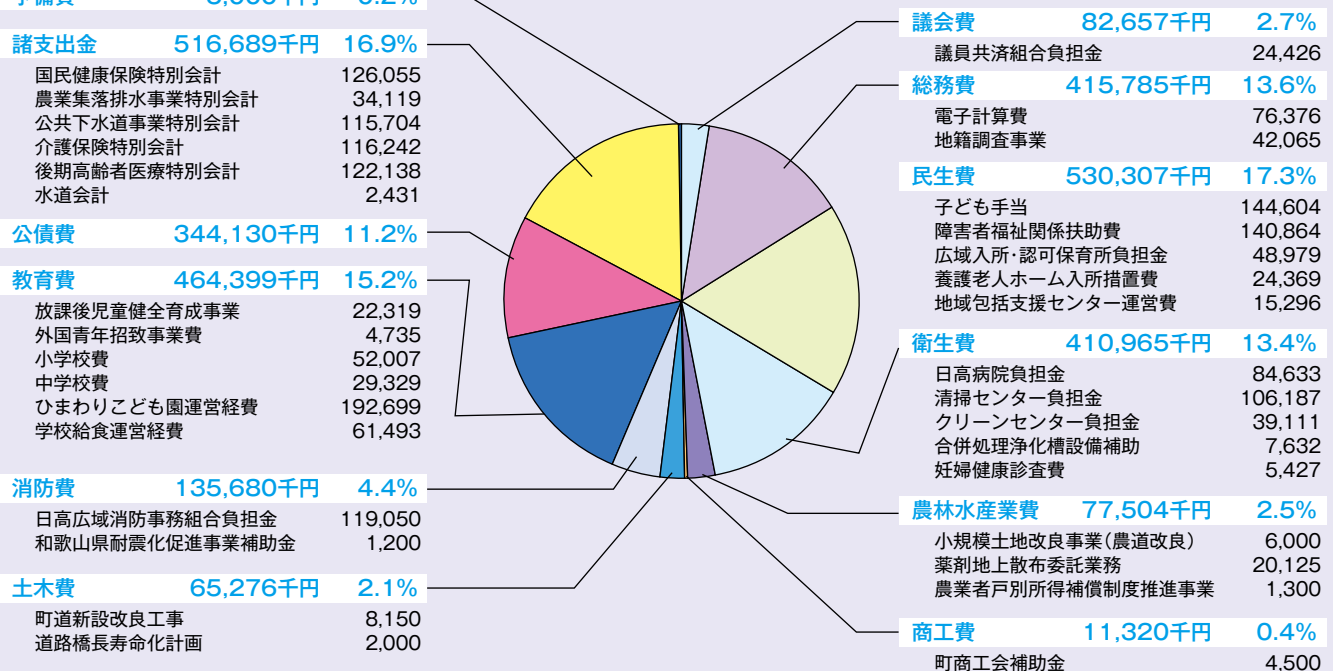
単位:千円、%(構成比)



◎歳出

民生費が530,307千円と全体の17.3%を占めており、これは主に子ども手当や障害者福祉関係に要する経費です。また、民生費に次いで全体に占める割合が大きいのが諸支出金であり、516,689千円と全体の16.9%を占めています。諸支出金とは、公共下水道の整備や国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療の運営等に伴う各種特別会計への繰出に要する経費のことです。

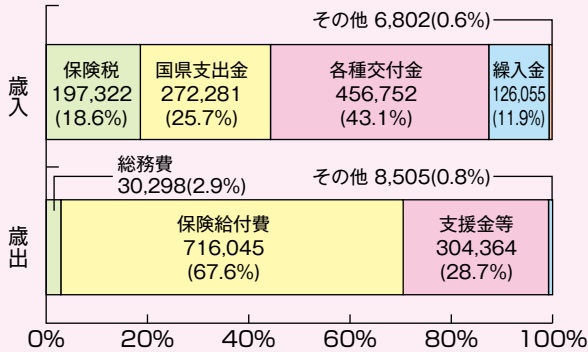
単位:千円、%(構成比)



平成23年度 特別会計当初予算

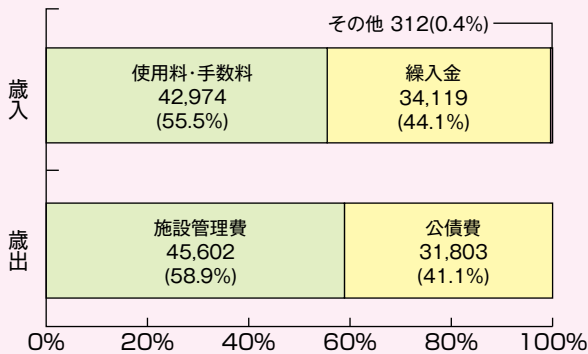
単位:千円、%(構成比)

国民健康保険特別会計 1,059,212千円

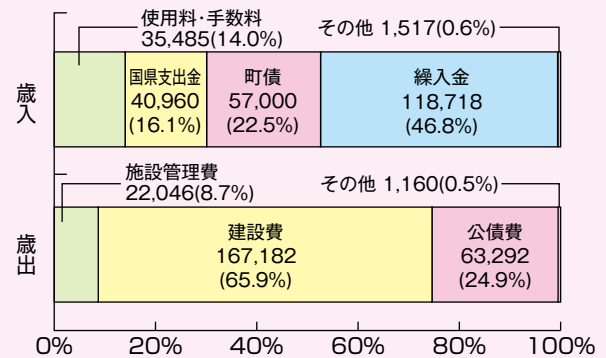


老人保健特別会計 0千円

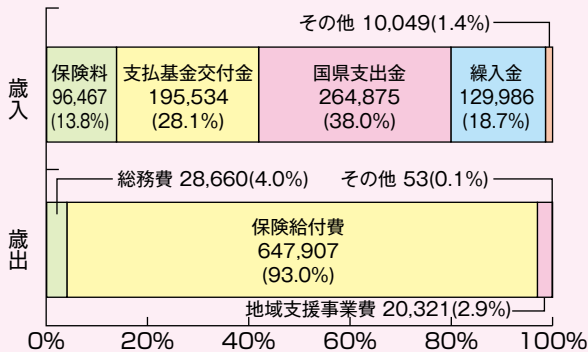
農業集落排水事業特別会計 77,405千円



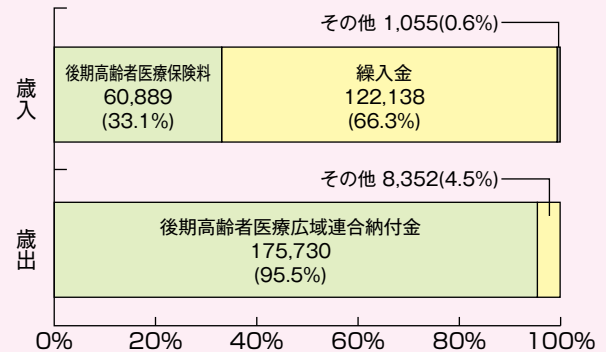
公共下水道事業特別会計 253,680千円



介護保険特別会計 696,941千円



後期高齢者医療特別会計 184,082千円



■水道事業会計

収益的収入		収益的支出		資本的収入		資本的支出	
営業収益	127,995	営業費用	96,435	企業債	0	建設改良費	15,174
営業外収益	2,315	営業外費用	18,460	一般会計出資金・負担金	2,431	企業債償還金	27,259
		その他	513	分担金・補償金	13,256	負担金	901
合計	130,310	合計	115,408	合計	15,687	合計	43,334



町内一斉清掃

実施日 5月15日(日) **場所** 町内各地区

例年どおり各地区ごとに実施します。
「美しい町づくり」のため、みなさんのご協力をお願いします。

『5(ゴ)月3(ミ)0(ゼロ)日』

地域美化推進委員会では、5月30日を『ゴミ0』の日と定め、広報するとともに、各家庭、各地域でゴミの減量化に取り組んでいます。5月30日の一日を「ゴミを出さない日」として、みなさんご協力をお願いします。● 問い合わせ先 住民課 Tel 23-4904



国民年金の届出・手続きを必ず行ってください

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の方すべてが加入する制度です。

届出を忘れると、将来受け取る老齢基礎年金の年金額が少なくなったり、受けられなくなる場合があります。

また、不意の事故や病気で障害が残ったり、万一、亡くなられたときには、障害基礎年金や遺族基礎年金が支給されなくなるおそれがあります。

次のようなときには、お住まいの市区町村役場への届出が必要です。届出を忘れずに行って、あなたの大切な年金の権利を守ってください。

■20歳になったとき

厚生年金や共済組合に加入していない方が、20歳になったときは、国民年金の第1号被保険者になりますので、市区町村役場に「国民年金被保険者資格取得届」を提出します。

■会社を退職したとき

会社などに勤めていて、厚生年金や共済組合に加入している方は、国民年金の第2号被保険者になります。

第2号被保険者の方が60歳になる前に、会社などを退職したときは、国民年金の第1号被

保険者になりますので、市区町村役場に「国民年金被保険者種別変更届」を提出します。

■被扶養配偶者の方の収入が増えたとき

会社などに勤めて、厚生年金や共済組合に加入している方の被扶養配偶者の方(20歳以上60未満の方に限ります)は、国民年金の第3号被保険者になっています。

第3号被保険者の方のパート収入などが130万円以上になったときは、被扶養配偶者でなくなり、第1号被保険者になりますので、市区町村役場に「国民年金被保険者種別変更届」を提出します。

■被扶養配偶者の配偶者が退職したとき

配偶者の方が退職して、厚生年金や共済組合の加入者でなくなると、それまで国民年金の第3号被保険者だった方は、被扶養配偶者でなくなり、第1号被保険者になりますので、市区町村役場に「国民年金被保険者種別変更届」を提出します。

●国民年金に加入するとき、加入者の種別がかわるとき

事項	国民年金の種別
・20歳になったとき	年金未加入→第1号被保険者
・会社を退職したとき	第2号被保険者→第1号被保険者
・第3号被保険者のパート収入が増えたとき ・配偶者が退職したとき ・離婚したとき	第3号被保険者→第1号被保険者

したときにも、第1号被保険者になるための手続きが必要です。
※ 老齢厚生年金等を受ける権利をもっている配偶者の方が65歳になって第2号被保険者でなくなったときも、それまで第3号被保険者だった方は、第1号被保険者になるための手続きが必要です。

免除制度などを

利用してください

平成23年度の国民年金の第1号被保険者の保険料は、月額15,020円です。

国民年金の保険料を納めることが経済的に困難なときには、免除制度や学生納付特例制度があり、市区町村役場または年金事務所への申請手続きによって、保険料の納付が免除されたり猶予されたりして、保険料の未納を防止できることになっています。

ご相談先は：

詳細は、お住まいの市区町村役場、年金事務所または「ねんきんダイヤル」
Tel 0570-05-1165

(一般の固定電話では、市内通話料金でご利用できます)
※ 携帯電話での通話料は全額お客様の負担になります)



児童扶養手当・特別児童扶養手当について

● 児童扶養手当

児童扶養手当とは、父母の離婚や死亡などで、父または母と生計を同じくしていない児童が育成される家庭（ひとり親家庭）の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童の福祉増進を図ることを目的として支給される手当です。

● 児童扶養手当を受けられる方が

次のような児童（18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者または20歳未満で一定の障害のある者を監護している父もしくは母、または父母に代わって児童を養育し、主として対象児童の生計を維持している方です。

- ① 離 婚 …… 父母が婚姻を解消した児童
- ② 死 亡 …… 父または母が死亡した児童
- ③ 障 害 …… 父または母が一定の障害にある児童
- ④ 生死不明 …… 父または母の生死が明らかでない児童
- ⑤ 遺 棄 …… 父または母が引き続き1年以上遺棄している児童
- ⑥ 拘 禁 …… 父または母が引き続き1年以上拘禁されている児童
- ⑦ その他 …… 母が婚姻によらないで懐胎した児童、棄児など

● 特別児童扶養手当

特別児童扶養手当とは、児童の健やかな成長を願って、障害のある児童を家庭において監護している父もしくは母、または父母にかわってその児童を養育している方に對して、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。

● 特別児童扶養手当を受けられる方が

20歳未満で身体や知的または精神に中程度以上の障害もしくは長期にわたる安静を必要とする病状にある児童を監護している父もしくは母、または父母に代わって児童を養育し、主として対象児童の生計を維持している方です。

※右記に該当される方でも手当を受給できない場合があります。

● 問い合わせ先

住民課 TEL 23-49004

平成23年度 一般不妊治療費の助成

● 対象者

- ・ 法律上の婚姻をしている夫婦で、夫または妻のいずれかが県内に1年以上住民登録していること
- ・ 各種医療保険に加入していること
- ・ 夫婦の前年の所得の合計額が730万円未満であること

● 助成内容

平成23年4月1日診療分から適用となります

【助成額】

1年度につき10万円を限度に連続する3年間で20万円までを助成します

【助成期間】

連続する3年間助成します

● 対象治療

- ・ 医療保険各法に規定する療養の給付が適用となる不妊治療および不育治療（タイミング療法・薬物治療・手術治療など）
- ・ 医療保険適用外の不妊治療（体外受精および顕微授精を除く）および不育治療（人工授精など）
- ・ 治療の一環として行われる検査、および治療開始前に不妊原因または不育原因を調べるための検査

※不妊治療を実施している産婦人科、泌尿器科であれば、県内外を問わず、どちらの医療機関を受診していても助成の対象となります

● 申請方法

- ・ 申請書に関係書類を添付して、平成24年3月末日までに健康福祉課に申請してください。
- （ただし、治療が平成24年1月までである場合は平成24年4月末日まで、2月までである場合は5月末日まで、3月までである場合は6月末日まで申請できます）

● 申請書類

- ・ 美浜町 一般不妊治療費助成申請書
- ・ 同意書
- ・ 一般不妊治療医療機関受診等証明書
- ・ 医療機関発行の一般不妊治療に要した費用に係る領収書

◇ 申請書類は、役場ホームページからもダウンロードできます

● 問い合わせ先

健康福祉課 TEL 23-49050

介護保険事業計画など策定委員になつていただける方を募集します

介護保険制度は、3年毎に事業計画を見直し、新しい保険料の決定や施設整備の計画などを決定することになっていきます。

現在、町では、平成24年3月をメドに新たに第5期となる介護保険事業計画・高齢者保健福祉計画の策定に取り組んでいます。

計画の策定にあたっては、住民のみなさんの考えをお聞きしながら内容に反映させていきたいと考えており、具体的にはさまざまな分野で活躍されている方々により構成される「美浜町介護保険事業計画策定委員会」を組織して意見交換しながら進めたいと考えています。

今回、この策定委員会のメンバーとして一般公募という形で参加していただける方を募集するもので、募集人数は1名、任期は委嘱の日から平成24年3月末日まで、平成23年4月1日現在で町内に住所を有し、かつ同日で40歳以上の方を対象とさせていただきます。

委員の方には、計画の完成まで、3回〜4回の策定会議に参加していただき、内容の協議をしていただく予定です。

策定委員会のメンバーとして参加してみたいと思われる方は、平成23年5月16日(月)〜5月31日(火)までの間に、住所・氏名・生年月日・電話番号を明記（任意様式）のうえ、これからの町の介護保険・高齢者保健福祉について意見を原稿用紙1枚（4000文字）程度にまとめたものを添えて、健康福祉課まで提出していただきますようお願いいたします。

（後日結果をご連絡します）

● 問い合わせ先

健康福祉課 介護保険係 TEL 23-49005



美は万



平成22年度 優秀スポーツ賞記念品授与式

3月13日(日)町体育協会(会長濱正二)主催の、優秀スポーツ賞記念品授与式が中央公民館で行われ、個人の部22名、団体の部1団体が表彰されました。

☆個人の部☆

- 岩橋 稜典**(和田小学校3年)
第28回和歌山県小学生バドミントン大会
男子ダブルスBグループ優勝
- 柏木 颯**(松原小学校3年)
第28回和歌山県小学生バドミントン大会
男子ダブルスBグループ優勝
- 稲田 悠人**(和田小学校5年)
第23回紀北小学生バドミントン大会
男子ダブルス優勝
- 吉川 真**(和田小学校6年)
第23回紀北小学生バドミントン大会
男子ダブルス優勝
- 岡 友美**(和田小学校6年)
第19回全国小学生バドミントン選手権大会
団体戦和歌山県代表メンバーとして出場

- 平岡 琉衣**(和田小学校6年)
第19回全国小学生バドミントン選手権大会近畿ブロック県予選会
6年生女子シングルス優勝
- 桑原 翠**(松原小学校6年)
平成22年度和歌山県小学生陸上競技選手権大会 小学生女子5・6年
80mハードル走優勝
- 植松 千隼**(松洋中学校2年)
平成22年度第24回和歌山県中学校秋季陸上競技大会 男子2年走り幅跳び優勝
- 柏木 結介**(松洋中学校2年)
和歌山県中学校バドミントン新人大会優勝
- 小塩 泰世**(松洋中学校2年)
全日本選抜少年剣道個人錬成大会出場

- 畑村 亜澄**(松洋中学校2年)
中学2年生以下日高地方選抜代表メンバー
平成22年度第5回和歌山県ブロック優秀選手強化練習大会 優勝



- 徳永 吉康**(松洋中学校3年)
JOCジュニアオリンピックカップ
第24回全国都道府県対抗中学バレーボール大会出場 ベスト16
- 松本 聖天**(松洋中学校3年)
JOCジュニアオリンピックカップ
第24回全国都道府県対抗中学バレーボール大会出場 ベスト16
- 松本 瑞生**(松洋中学校3年)
JOCジュニアオリンピックカップ
第24回全国都道府県対抗中学バレーボール大会出場 ベスト32
- 池田 育恵**(紀央館高校1年)
和歌山県高校ホッケー選手権大会 優勝
- 深瀬 法子**(耐久高校1年)
平成22年度和歌山県高校総体バドミントン競技女子団体優勝



- 塩崎 永里加**(日高高校2年)
平成22年度和歌山県高校弓道選手権大会
女子個人優勝

- 柏木 希望**(箕島高校2年)
平成22年度和歌山県下剣道高校新人大会
個人の部優勝



- 浦邊 創介**(南部高校3年)
平成22年度和歌山県高校総体レスリング競技120kg級優勝
- 原下 恵実**(日高高校3年)
第26回和歌山県高校女子駅伝競走大会
優勝
- 高垣 知佳**(紀央館高校3年)
第65回国民体育大会近畿ブロック大会
ホッケー競技 第3位
- 吉留 政明**
第23回全国スポーツレクリエーション祭
スポレクとやま2010グラウンド・ゴルフ大会 和歌山県代表として出場





☆団体の部☆

松原少年野球クラブ

- | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|------------------|-------------------|------------------|--------------------|-------------|
| 井原 遼・右代谷 淳元・浜口 知也 | 若野 泰成・山本 大貴・大星 博暉 | 橋本 陸・福井 克美・小竹 雄大 | 小竹 達也・武内 凌茄・杉元 祥希 | 田淵 久仁彦・北村 宗太・田中 仁 | 三宅 遥人・大森 光洋・福田 昇太郎 | 龍神 克典・谷口 凜・中村 晟人 | 岡田 椋太・若野 宏成・小竹 浩斗 | 小園 陸斗・田中 心・中村 悦人 | 小川 嶺瑳・宮井 康貴・赤松 慎ノ介 | 杉元 優斗・濱崎 公彰 |
|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|------------------|-------------------|------------------|--------------------|-------------|

第32回全国スポーツ少年団軟式野球交流大会
近畿ブロック予選大会 2位



かしらぎ藻の花句会抄

- | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|------------|
| 春立つや町の松の日松を植う | 今雨期と言ふ国からの年賀状 | 紅梅も雪を被りて棘みけり | 国生みの畑整然と風光る | 誕生日子らに祝はれ部屋温し | 梅林の一枝手折りて野立かな | 会ひたくもあへぬ亡き娘に彼岸経 | 受診待つ椅子にマスクの人ばかり | 春の雪旅の支度の手をとめる | 書に籠る癖ぬげやらす春炬燵 | 逃げ惑ふ炎の恐怖三月忌 | 浜大根津波情報知らぬげに | 松植うる大きくなあれ春の水 | 試歩の友一歩一歩に青き踏む | 乾くほどかさこそ騒ぐ若布干し | お水取り正火焰や闇を裂く | 添削の一字が重し春灯 |
| 西 天涯 | 片山 寛子 | 山羽 義貴 | 尾浦 澄子 | 村尾 千代子 | 吉田 千工子 | 磯田 公子 | 平尾 晴美 | 西 ひとみ | 谷岡 米子 | 東原 京子 | 内原 芳枝 | 西 静代 | 吉田 京 | 西 悦子 | 三橋 千代 | 吉田 幸枝 |



友学の森利用状況

平成22年度下半期ベストリーダーは、次のとおりです。



■ 一般図書

	タイトル	著者名	貸出回数
1	この人この歌	斉藤茂	42回
2	童謡・唱歌・こころの歌	西東社編集部	40回
3	ニュースで追う明治日本発掘2	鈴木孝一	27回
4	唱歌のふるさと 旅愁	鮎川哲也	23回
	ニュースで追う明治日本発掘4	鈴木孝一	23回
6	童謡歌手からみた日本童謡史	長田暁二	22回
7	京都駅0番ホームの危険な乗客たち	西村京太郎	18回
8	カッコウの卵は誰のもの	東野圭吾	17回
	家庭菜園大百科	板木利隆	17回
	不等辺三角形	内田康夫	17回

■ 児童図書

	タイトル	貸出回数
1	だめだめすいか	16回
	ちっちゃなトラックレッドくん	16回
3	アンパンマンとはなのしろ	15回
	みんなで! どうろこうじ	15回
5	アンパンマンとかげこんこん	14回
	はしれはしごしゃ	14回
7	学習漫画世界の伝記	13回
	ジョイ・アダムソン	13回
	崖の上のポニョ	13回
	なつペンギン	13回
	はなかっぱとグチャットン	13回



■ ビデオ

	タイトル	貸出回数
1	映画クレヨンしんちゃん アクション仮面VSハイグレ魔王	37回
	トムとジェリー 火星へ行く	37回
3	ドラえもん のび太と翼の勇者たち	36回
4	ピカチュウのわんぱくアイランド	35回
5	マダガスカル	32回
6	ヤッターマン	28回
	アバター	28回
8	ピカ★ピカ 星空キャンプ	24回
	WALL・E ウォーリー	24回
	マーリー 世界一おバカな犬が教えてくれたこと	24回

■ 雑誌

	タイトル	貸出回数
1	たくさんのふしぎ 10年 4月	33回
2	たくさんのふしぎ 8年 12月	29回
	たくさんのふしぎ 10年 7月	29回
4	こどものとも年少版 10年 2月	25回
5	たくさんのふしぎ 9年 6月	24回
	たくさんのふしぎ 10年 3月	24回
	おおきなポケット 9年 10月	24回
	たくさんのふしぎ 9年 12月	24回
9	たくさんのふしぎ 10年 5月	22回
10	こどものとも年少版 10年 3月	21回

5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
⑬	17	18	19	20	21	22
⑳	24	25	26	27	28	29
㉓	㉔					
㉖	㉗					

※○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。



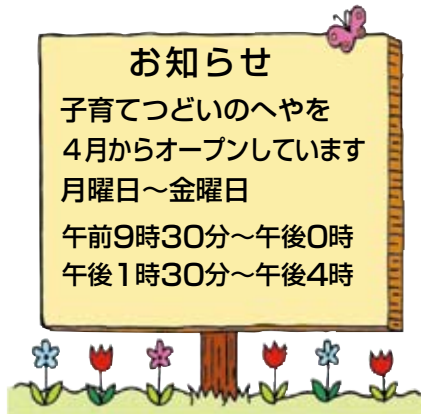
今月のおはなし会

- ☆5月14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。




ひまわりこども園 『子育てつどいのへや』コーナー

お知らせ
 子育てつどいのへやを
 4月からオープンしています
 月曜日～金曜日
 午前9時30分～午後0時
 午後1時30分～午後4時



前年度同様毎日の開所は、「ホッとルーム」とします。
 〴〵ゆったりと、を心がけ、ほっとできる出会いの場であ
 りたいと思います。
 園内異動によりスタッフが変更されました。
 一年間よろしくお願ひします。



スタッフ紹介 中江 ますみ
 田野 久美子

お友達をさそって遊びにきてくださいね!

- ☆子育て相談日を毎月設けています
- ☆子育ての悩みなどを気軽に相談してください

5月の予定

親子で遊ぼう

- 11日(水) 『イチゴ狩り』
- 18日(水) 『お花や野菜を植えよう』
- 25日(水) 『公園で遊ぼう』



去年の様子



● 問い合わせ先 ひまわりこども園 Tel 22-3650

子ども手当は引き続き支給されます

子ども手当は、平成23年4月～9月までの6カ月間これまでと同じ
 月額13,000円で引き続き支給されることになりました。

- 支給金額・・・ 子ども1人につき 月額13,000円
- 支給対象となる子ども・・・ 0歳から中学校卒業まで(0歳から15歳になった後最初の3月31日まで)
- 支給月・・・ 平成23年 6月(平成23年2月分～5月分)
 平成23年10月(平成23年6月分～9月分)

ご注意

◆次の方は、申請手続きが必要です。

- ・出生などにより新たに養育する子どもができた方
- ・既に受給していて、出生などにより養育する子どもが増えた方
- ・既に受給していて、他の市町村から引越しをされた方

◆次の方は、手続きの必要はありません。

- ・既に受給していて、支給対象となる子どもの数に変更がない方
- ◆平成23年6月の現況届の提出は不要です。
 ただし、10月に届出・申請などが必要となる場合があります。

● 問い合わせ先 住民課・子ども手当係 Tel 23-4904



総合健康診査のお知らせ

●実施日および会場

	実施日	場 所	申し込み期日
①	5月29日(日)	美浜町体育センター	5月2日～5月20日
②	7月3日(日)	地域福祉センター	5月2日～6月24日



受付時間：どちらも午前7時30分～午前9時まで（時間厳守）
 ※午前中にすべての健診を受診できます。

●健診種目

健診種別・健診内容		対象者	健診料
国保 特定健康診査	問診、身体計測（身長・体重・腹囲） 内科医による診察、血圧測定、血液検査、尿検査	40歳～74歳の 国民健康保険加入者のみ	600円
胃がん検診	問診、レントゲン撮影 血液検査（集団健診のみで実施。ペプシノーゲンなど、 胃粘膜の萎縮状態を調べる） ※胃がん検診を申し込みされる方で、腎疾患の薬を 内服されている場合は申し出てください。	40歳以上	700円
肺がん検診	問診、レントゲン撮影、喀痰検査（必要な方のみです）		無料
大腸がん検診	問診、便潜血検査 ※便に血が混じっているかどうかを調べます。 申し込み者に採便容器をあらかじめ発送しますので、 2日分の便をとって、当日お持ちください。		400円
前立腺がん検診	問診、血液検査（PSA）	50歳以上 男性	300円
乳がん検診	問診、医師による視診・触診 乳房レントゲン検査（マンモグラフィー）	40歳以上 女性	500円
肝炎ウイルス検診	問診 血液検査（C型肝炎ウイルス検査およびHBs抗原検査）	●40歳 ●過去8年間の検診対象者 の内、受診していない方	無料
生活機能評価	基本チェックリスト、問診、身体計測	65歳以上 〔65歳をむかえた日から 対象になります〕	無料

※70歳以上の方は、各種がん検診・肝炎ウイルス検査・生活機能評価（介護予防健診）の健診料が無料です。
 ※集団健診（各種がん検診など）に申し込みいただきますと、「受診決定通知書」ならびに「問診票」などを送付します。

★申し込み締め切り日：5月29日 総合健診の締切日は、5月20日（金）まで
 5月3日 総合健診の締切日は、5月24日（金）まで

（注）申し込み期日を過ぎますと受診できないことがありますので、注意してください。

申し込みされていない方は受診できませんので、
 必ず申し込みをしてください。

◎受診希望の方は、健康福祉課へ申し込みしてください。電話での申し込みもできます。

●問い合わせ・申し込み先 健康福祉課 TEL 23-4950

特定健康診査について

内臓脂肪が原因でおこるメタボリックシンドローム（糖尿病や脂質異常、高血圧症等）を見つける検査内容になります



受診券および案内は、各医療保険者より 別途 郵送されます。

40歳から74歳までの方は、

現在、加入しておられる医療保険者（国保・協会けんぽなど）から案内（受診券など）があります。
それに基づき受診してください。

75歳以上の方は、「後期高齢者健診」となります。

和歌山県後期高齢者医療広域連合会から案内（受診券）があります。
それに基づき受診してください。



40歳未満の方へ

特定健康診査は、40歳を迎えられますと加入しておられる医療保険者から受診券が送付されます。

なお、40歳になられるまでは、**美浜町で同様の健診内容の健診が受診できますので、ご希望の方は健康福祉課まで**お問い合わせしてください。（**集団健診のみ**利用していただけます）



特定保健指導について

特定健康診査の結果より、生活習慣病の発症のリスクが高い方に、個々に合わせた生活改善（栄養・運動など）を支援します

生活機能評価（介護予防健診）について

65歳を迎えられましたら、必ず年1回は生活機能評価（介護予防健診）を受けてください。

ただし、介護保険で要支援・要介護認定を受けている方以外が対象となります。

受診の際は、**受診券と介護保険被保険者証**を持参してください。



	健診時期	健診方法	健診案内および受診票
生活機能評価 （介護予防健診）	5月29日 ～3月31日	集団健診	町が健診案内・受診券を送付します。



各種がん検診等受診券について

検診対象者の方は、下記の受診券が送付されます。

有効期限（平成24年3月31日）まで紛失しないよう注意してください。

「各種がん検診等」を受診される際は、**受付で受診券を必ず提示してください。**

町から送付します「がん検診等受診券」

〒644-00xx 美浜町△△△ ●●●●●●様 平成 年 月 日 美浜町長 森下 誠史 がん検診等受診券 ◎集団検診・医療機関検診 受診の際に必ずご持参下さい。 ご利用は期間内に1回です。	ハ 受 診 済 確 認 欄 ▽	<table border="1"> <tr> <th>胃がん検診</th> <th>大腸がん検診</th> <th>肺がん・結核検診 (略痰含む)</th> </tr> <tr> <td>(個人負担金)</td> <td>(個人負担金)</td> <td>(個人負担金)</td> </tr> <tr> <td>集団検診 700円 医療機関検診 1,600円</td> <td>集団検診 400円 医療機関検診 未実施</td> <td>集団検診 無料 医療機関検診 未実施</td> </tr> <tr> <td>済印 平成 年 月 日</td> <td>済印 平成 年 月 日</td> <td>済印 平成 年 月 日</td> </tr> </table>	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん・結核検診 (略痰含む)	(個人負担金)	(個人負担金)	(個人負担金)	集団検診 700円 医療機関検診 1,600円	集団検診 400円 医療機関検診 未実施	集団検診 無料 医療機関検診 未実施	済印 平成 年 月 日	済印 平成 年 月 日	済印 平成 年 月 日	<p>健康増進法に基づく美浜町 各種がん検診等受診券について</p> <p>○美浜町各種がん検診の対象者について</p> <p>(※ 胃がん検診・大腸がん・肺がん検診は40歳以上が対象です。)</p> <p>(※ 肝炎ウイルス検診は40歳の方または、41歳以上で過去に町実施の肝炎ウイルス検診を受けていない方が対象です。)</p> <p>(※ 前立腺がん検診は50歳以上の男性が対象です。)</p> <p>(※ 生活機能評価は介護予防健診です。65歳以上が対象です。)</p> <p>(※ 子宮頸部・体部がん検診は20歳以上の女性が対象です。)</p> <p>(※ 乳房検診は40歳以上の女性が対象です。)</p> <p>(※ 骨粗鬆症検診は40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性が対象です。)</p> <p>○費用については受診券欄のとおりです。ただし70歳以上は無料です。</p> <p>○検診期間</p> <p>平成23年5月29日～平成24年3月31日</p> <p>○集団検診をご利用の際は申し込み期間内に役場までお申し込みください。</p> <p>○医療機関検診をご利用の際は添付している実施医療機関の案内をご覧ください。</p> <p>○詳細につきましては添付している検診案内をご覧ください。</p> <p>問い合わせ先 美浜町役場 健康福祉課 TEL 23-4950</p>
		胃がん検診	大腸がん検診	肺がん・結核検診 (略痰含む)											
		(個人負担金)	(個人負担金)	(個人負担金)											
集団検診 700円 医療機関検診 1,600円	集団検診 400円 医療機関検診 未実施	集団検診 無料 医療機関検診 未実施													
済印 平成 年 月 日	済印 平成 年 月 日	済印 平成 年 月 日													
<table border="1"> <tr> <th>肝炎ウイルス検診</th> <th>前立腺がん検診</th> <th>生活機能評価 (65歳以上)</th> </tr> <tr> <td>(個人負担金)</td> <td>(個人負担金)</td> <td>(個人負担金)</td> </tr> <tr> <td>集団検診 無料 医療機関検診 無料</td> <td>集団検診 300円 医療機関検診 未実施</td> <td>集団検診 無料 医療機関検診 無料</td> </tr> <tr> <td>済印 平成 年 月 日</td> <td>済印 平成 年 月 日</td> <td>済印 平成 年 月 日</td> </tr> </table>	肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診	生活機能評価 (65歳以上)	(個人負担金)	(個人負担金)	(個人負担金)	集団検診 無料 医療機関検診 無料	集団検診 300円 医療機関検診 未実施	集団検診 無料 医療機関検診 無料	済印 平成 年 月 日	済印 平成 年 月 日	済印 平成 年 月 日			
肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診	生活機能評価 (65歳以上)													
(個人負担金)	(個人負担金)	(個人負担金)													
集団検診 無料 医療機関検診 無料	集団検診 300円 医療機関検診 未実施	集団検診 無料 医療機関検診 無料													
済印 平成 年 月 日	済印 平成 年 月 日	済印 平成 年 月 日													
<table border="1"> <tr> <th>子宮がん検診 (頸部・体部)</th> <th>乳がん検診</th> <th>骨粗鬆症検診</th> </tr> <tr> <td>(個人負担金)</td> <td>(個人負担金)</td> <td>(個人負担金)</td> </tr> <tr> <td>集団検診 未実施 医療機関(頸部) 1,500円 医療機関(頸部・体部) 2,200円</td> <td>集団検診 500円 医療機関検診 1,000円</td> <td>集団検診 未実施 医療機関検診 1,000円</td> </tr> <tr> <td>済印 平成 年 月 日</td> <td>済印 平成 年 月 日</td> <td>済印 平成 年 月 日</td> </tr> </table>	子宮がん検診 (頸部・体部)	乳がん検診	骨粗鬆症検診	(個人負担金)	(個人負担金)	(個人負担金)	集団検診 未実施 医療機関(頸部) 1,500円 医療機関(頸部・体部) 2,200円	集団検診 500円 医療機関検診 1,000円	集団検診 未実施 医療機関検診 1,000円	済印 平成 年 月 日	済印 平成 年 月 日	済印 平成 年 月 日			
子宮がん検診 (頸部・体部)	乳がん検診	骨粗鬆症検診													
(個人負担金)	(個人負担金)	(個人負担金)													
集団検診 未実施 医療機関(頸部) 1,500円 医療機関(頸部・体部) 2,200円	集団検診 500円 医療機関検診 1,000円	集団検診 未実施 医療機関検診 1,000円													
済印 平成 年 月 日	済印 平成 年 月 日	済印 平成 年 月 日													

◆特定健診受診券につきましては加入されている保険者(国保・社保等)から送られてきます。

※個別（医療機関）検診を利用の方は6月1日から開始となります。

- 子宮がん検診を受診希望の方は、個別（医療機関）検診を利用してください。
- 肝炎ウイルス検診の対象者は、平成23年度中に40歳になられる方、町でおこなった健診で肝炎ウイルス検診の機会を逸した方、問診や血液検査の結果で必要と思われる方です。
(既に肝炎ウイルス検査を受けられた方は除きます)
- 骨粗鬆症検診は、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性が対象です。
個別（医療機関）検診での受診になります。
- 歯周疾患検診は、40歳・50歳・60歳・70歳の方を対象に別途、受診券を改めて郵送します。

国保 特定健康診査受診券について

国民健康保険被保険者 40～74歳の方は、
右記の受診券が送付されます。

有効期限（平成24年3月31日）まで紛失しないよう注意してください。

「特定健診」を受診される際は、**受付で受診券を必ず提示してください。**



美浜町国保から送付します

「特定健康診査受診券」

特定健康診査受診券			
平成 23 年 月 日			
受診券整理番号	○○○○○○○○○○		
受診者の氏名	美浜 太郎 様		
住所	美浜町○○○番地		
性別	○		
生年月日	昭和 年 月 日		
有効期限	平成 24 年 3 月 31 日		
健診内容	負担額又は負担率		保険者負担 上限額
	集団	個別	
基本項目	600円	600円	
特 定 健 診 項 目			
保険者所在地	和歌山県日高郡美浜町和田1138-278		
保険者電話番号	0738-23-4950		
保険者番号・名称	00300385 美浜町		
支払代行機関番号	9309926		
支払代行機関名	和歌山県国民健康保険団体連合会		

総合健診のお得な情報

総合健診(集団健診)では、

- ・胃がん検診のバリウム検査に加え、血液検査(ペプシノーゲン検査)を追加しています。
- ・国保特定健診の血液検査(脂質・血糖・肝機能)では、さらに8項目を追加しています。
- ・前立腺がん検査(血液検査)を実施しています。

この機会にご自分の健康管理にぜひ活用してください。



集団健診の胃がん検診内容が充実！

従来の問診・レントゲン撮影に、**血液検査(ペプシノーゲンなど、胃粘膜の萎縮状態が調べられます)**が加わり、検診内容が充実しています。

※胃がん検診を申し込みされる方で、腎疾患の薬を内服されている方は申し出てください。

集団健診で前立腺がん健診が受けられます！

50歳以上の男性を対象に**血液検査(PSA)**での**前立腺がん検診**を実施します！

- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 尿の回数が増えた | <input type="checkbox"/> 尿が出にくい | |
| <input type="checkbox"/> 排尿時の痛み | <input type="checkbox"/> 残尿感 | など あなたも気になる症状はありませんか？ |

自己発見が難しいとされる初期の前立腺がん。

前立腺がんは50歳を過ぎる頃から増加します。

早期発見のため50歳を過ぎたら前立腺がん検診を受けるようにしましょう。

集団健診で 国保特定健診の血液検査が 8項目追加されています！

特定健診の血液検査(脂質・血糖・肝機能)に加え貧血・尿酸・腎機能検査など8項目を追加しています。

『こころの健康相談』ご利用案内

ストレスの多い現代社会では、本人の体力や気持ちの問題ではなく、誰もが、『こころの病』になる可能性があります。

例えばこんなこと…



『気持ちが**落ち込む**』

『最近様子が**いつもと違う**』

『何となく**不安でイライラ**する』

『**眠れない**日が続いている』

『**物忘れ**がひどくなった』

『**こころの病気**なのかどうか心配』



など、心配なことはありませんか？

御坊保健所では、精神科医(嘱託医)による相談日を設けています。不眠・うつ・統合失調症・アルコール依存症・認知症・ひきこもりなど、こころの不調でお困りの方は、1人で深く思いこむ前に、気軽に相談してください。

ご家族の方だけのご相談でもかまいません。

【平成23年度 こころの健康相談予定日】

	5月	6月	7月	8月	9月
①	19日(木)	16日(木)	7日(木)	18日(木)	15日(木)
②	31日(火)	28日(火)	26日(火)	30日(火)	27日(火)

※時間は午後2時～ 予約制となっております。

※日程が変更になることがありますので、必ず連絡してください。

★各市町保健師を通じて、もしくは保健所まで直接問い合わせしてください。まずは精神保健福祉相談員・保健師がお話をきかせていただきます。その上で日程などを調整させていただきます。

● 問い合わせ先 御坊保健所 保健福祉課 Tel 22-3481
御坊市湯川町財部859-2 Fax 23-3004



美浜町食推です

あなたは朝ご飯食べてる??

平成21年国民健康・栄養調査の結果では、習慣的に朝ご飯をほとんど食べない人の割合は、男女とも**20歳代**（男性21.0%、女性14.3%）、**30歳代**（男性21.4%、女性10.6%）で高くなっています。

朝ご飯を食べると良いことたくさん!

朝ご飯を食べないと「脳はお暇に」になってしまい、生活リズムが乱れ、体調を崩しやすくなります。

- 朝ご飯は午前中活動するためのエネルギー源になります。脳は血液中のブドウ糖しかエネルギー源にできないので、朝ご飯を抜くと脳のエネルギーが不足して、「脳が不活発」になり「イライラして落ち着きがなくなったり」「集中力が低下」したりします。
- 食べたものが胃の中に入ると、その刺激で大腸が活発に働き、便意をもよおします。この運動は朝に最も強く現れますが、朝ご飯を食べないと刺激がなくなり「排便が減退」します。
- 朝ご飯を抜くとお昼にお腹が空きすぎて、まとめ食いになりがちです。体は得られた栄養を逃さず吸収して貯め込もうとし、太りやすい体質「肥満」になりやすくなります。
- また、2回食になるので1日に必要な「栄養が不足」してしまいます。

しっかり食べよう!朝ご飯!



朝ご飯を食べると...

- 「脳が活発」「排便ですっきり」
- 「感情おだやかでイライラしない」
- 「いらぬ脂肪が減る」
- 「朝食をとって栄養補給」

体にとって良いことだらけ



朝ご飯を食べるには「早く寝る・よく眠る」ことが大切

習慣的に朝食を食べる人では、朝食を食べるのに必要なことに「早く寝る、よく眠る」と回答する人が、男女とも最も多いです。

早寝早起きは朝ご飯を食べる時間ができる他、朝日を浴びることで体内時計がリセットされて体内リズムが整うため、一日を快適に過ごすことができます。

また、睡眠は体の疲れをとるだけでなく、「心を穏やかにする」「意欲ややる気が出る」などの心の健康にとっても大事なものです。

早寝早起きし、朝ご飯を食べましょう。

● 健やかな睡眠を得るためのポイント ●

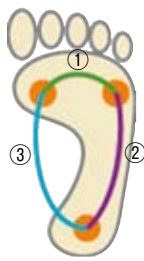
- 就寝時間にこだわらない。毎朝同じ時間に起床し、朝日を浴びる。
→朝日の光で体内時計がリセットされ、約14~16時間後に自然な眠気が出現します。
- 睡眠時間にこだわらない →日中に眠気や居眠りがなければ大丈夫。
- 必要以上に床の中で過ごさない。休日も起床時間を一定に。
- 昼寝は午後3時頃までに。20~30分程度で。
- 夕食後にカフェインを含む飲み物を避ける。(コーヒー・紅茶・緑茶・コーラ・健康ドリンクなど)
- 寝酒は不眠のもと →眠りが浅くなり、中途覚醒が増える。連用することで耐性が生じる。



こんにちは 美浜町地域包括支援センターです!



足のアーチって知ってますか??



- ①横アーチ
親指と小指の間
タコ・魚の目の原因は、このアーチができていないことが多いです
- ②外側縦アーチ
小指とかかとの間
- ③内足縦アーチ
親指とかかとの間・・・土踏まずのこと

この3つのアーチのおかげで、人間は二本足で立っていられます。
3つのアーチは、歩くときのバランスをとったり、歩くときの衝撃をクッション代わりに受け止めてくれています。



サイズの合わない靴
歩くことが少ない
歩き方に癖がある



足のアーチが
落ち込んでいる
人が多いのです!!



足のアーチが落ち込むと
 ○歩き方が不安定になる ○姿勢が悪くなる などの症状が現れます
 ○膝や腰が痛くなる ○足が冷える

元気はつらつ教室 講師の歌って笑って楽しい健康づくり研究所の くわばら りみ です
 足のアーチが落ち込んでいる人が多いのは本当です(>_<)
 でも、大丈夫!! 足のアーチは復活するのです!!
 5月の元気はつらつ教室では、足のアーチが本来の姿・働きができるような体操を考えています。
 その他にも、家で毎日簡単にできる楽しい健康づくり方法もお教えします。
 ぜひ参加してください!



5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「足のアーチを復活させよう!!」です。

日程	場所	時間	内容
9日(月)	地域福祉センター	午後1時30分～	青竹マーチング
23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

知らない人も大丈夫!!
 毎回、まつりん&ほっくりん体操をします♪
 みんなで楽しく覚えましょう(*^_^*)



☆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、みなさんお問い合わせお越しください。

日程	場所	時間	内容
9日(月)	吉原西集会場	午後1時30分～	大正琴・踊り・リハビリゲーム
19日(木)	田井畑コミュニティセンター		
23日(月)	浜ノ瀬住民会館		
25日(水)	新浜さざなみ荘		

※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

美彩会 講師
山内 光吉さま



サークル名

「美彩会」(パステル画)

概要

私たちは、パステル画(洋画)のグループで、公民館講座終了後に6名で発足いたしました。

平成18年の、中央公民館での美彩会パステル画展は大好評で、町内外より沢山の方々に御高覧頂くことができ、その折に、4名の方が入会。今年で7年になりますが、花や静物、風景など、楽しく描いています。

主な活動

毎月、第一・三・五曜日を勉強会として(祝日などで変更の時あり)パステル画の上達に努めています。

とは言うものの、冗談を言ったり、世間話をしたり、情報交換をしたり、ワイワイガヤガヤと仲良く、楽しく、



面白く、真面目にパステル画を描いています。今年秋の文化祭への出品と、グループ展が開催できたら良いなと思っています。

特色PR

【パステル画とは】

★チョーク状で子供のクレヨンのように気軽に書ける。

★パステルは18世紀頃からヨーロッパの画家たちに大変愛され、ドガ「踊り子」、ルノワール「少女」などが有名。マネ、ルドン、クレール、ピカソなども多くのパステル画を残しています。

将来に向けて

今日までのように、楽しく、にぎやかに、前進していければ一番良いと思っています。



会員募集中です!!

● 連絡先 Tel 2411144

山内

編集後記



「ころはだれにも見えなけれど」「ころごから」は見える
「思」は見えないけれど
「思いやり」はだれにでも見える
多くの人が、テレビなどで聞いたことがあるのではないのでしょうか。
この詩は、宮澤章二さんの「行為の意味」の一節だ。松洋中学校入学式で校長先生のお話にありました。
思いやりの気持ちを持つていてもなかなか行動に移すことは難しい。
しかし、その美しい気持ちは、行為になってこそ初めて意味があるということに気づいてもらいたい。
言われればそのとおりですが、なかなかできないのが私自身です。
思いやり、ころごつかいのできる人を目指していきたいと思えます。
町内から初の青年海外協力隊員として、現在、森本佳樹さんが2年間フィリピンで生活が苦しい漁村の支援をするため、活躍されています。
漁村の一人ひとりの生活向上のため貢献したいという、高い志を持った若者です。
JICA(独立行政法人国際協力機構)の協力隊員森本さんの活躍を、和歌山美浜から願うとともに、2年後逢えるのを楽しみにしています。

(M・M)

