

美



広報みはま



浜

2011 JUNE 6

No. 306



CONTENTS

- 行政巡回相談所 2
- 地籍調査のお知らせ 3
- 地デジ臨時相談コーナー開設 4
- サークル紹介コーナー 14

TOWN information

町の人口と世帯数

総人口:8,112人(+1) 男:3,789人(+1) 女:4,323人(±0)
 世帯数:3,231(+8) ※平成23年5月1日(対前月比)

5月11日 ひまわりこども園
 子育てつどいのへや いちご狩り



行政巡回相談所

行政相談委員による相談所を開設します。
相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご利用ください。



日時 6月1日(水)
午後1時～午後4時まで

場所 三尾風速荘

相談担当者 田中 慎太郎 行政相談委員(総務大臣委嘱)

※相談内容は国の仕事、例えば年金、医療保険、老人保健・福祉、生活保護、雇用保険、労災保険、賃金、労働時間、道路、窓口での職員の対応などです。

なお、町では毎月第2・4水曜日午後1時～午後3時まで地域福祉センターにおいて、心配ごと相談と併設して行政相談も開設しております。

家庭内外の悩み事なども受け付けていますので、お気軽にお越しください。

国民年金保険料の お支払いが 困難なときは

全額免除制度

申請して認められれば保険料の全額が免除されます。

平成21年4月分からの保険料の全額が免除された期間は、保険料を全額納付した場合の年金額の2分の1(平成21年3月分までは3分の1)が支給されます。

一部納付(免除)制度

申請して認められれば保険料の一部を納付残りの保険料は免除されます。

一部免除には3種類あります。それぞれの納付額と年金額の計算は次のとおりです。

なお、一部免除された期間は、免除された額の保険料を納めない場合は未納期間として取り扱われますので、注意してください。

4分の3免除

保険料の4分の3の額が免除され、残りの4分の1の額を納めるものです。

将来年金を受けるときには、4分の3免除の期間は全額を納めたときの8分の5(平成21年3月分までは2分の1)で計算されます。

2分の1免除

保険料の半額が免除され、残りの半額を納めるものです。将来年金を受けるときには、半額免除の期間は全額を納めたときの8分の6(平成21年3月分までは3分の2)で計算されます。

4分の1免除

保険料の4分の1の額が免除され、残りの4分の3の額を納めるものです。

将来年金を受けるときには、4分の1免除の期間は全額を納めたときの8分の7(平成21年3月分までは6分の5)で計算されます。

■保険料免除制度とは

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合、申請して認められれば保険料の全額または一部が免除となる「保険料免除制度」や「一部納付(免除)制度」などがあります。免除の期間は、申請した年度の7月から翌年の6月分までです。

保険料の免除や猶予を受けず保険料が未納の状態でも、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合がありますので、ぜひ活用してください。免除された保険料は10年以内であれば、後から納めることができます。ただし、2年を過ぎると加算額がつきます。

■免除の対象となる所得基準

保険料の免除を受けるには、本人のほか、配偶者や世帯主などの前年所得が所得基準の範囲内である必要があります。ただし、所得基準を超えていても災害、失業、事業の廃止などの理由によって保険料が免除される場合があります。

■未納にせず相談ください

免除申請には、年金手帳、印鑑などが必要ですが、他にも添付していただく書類が必要な場合もありますので市区町村にお問い合わせください。

お支払いが困難なときでも未納のままにせず、上記の免除制度をはじめ、納付猶予や納付特例などの制度がありますので、市区町村の窓口にお問い合わせください。

扶養人数	免除対象となる所得(収入)のめやす()内は収入			
	全額免除	4分の3免除	2分の1免除	4分の1免除
3人扶養 (夫婦、子ども2人)	162万円 (257万円)	230万円 (354万円)	282万円 (420万円)	335万円 (486万円)
1人扶養 (夫婦のみ)	92万円 (157万円)	142万円 (229万円)	195万円 (304万円)	247万円 (376万円)
扶養なし	57万円 (122万円)	93万円 (158万円)	141万円 (277万円)	189万円 (296万円)



●問い合わせ先

田辺年金事務所

TEL 0739-2410432

住民課

TEL 23-4904

地籍調査

はみなさんの大切な土地をお守りします

平成23年度は、①大字和田の一部 153ヘクタール
②大字三尾の一部 24ヘクタール を調査します。

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。

本年度の調査計画区域は、①大字和田字大谷、岩口谷、宮ノ谷、風呂ノ谷の153ヘクタール
②大字三尾字早田、中ノ浜、西浜、垣内、片山、倉谷、中田、浜添の24ヘクタール を計画しています。

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

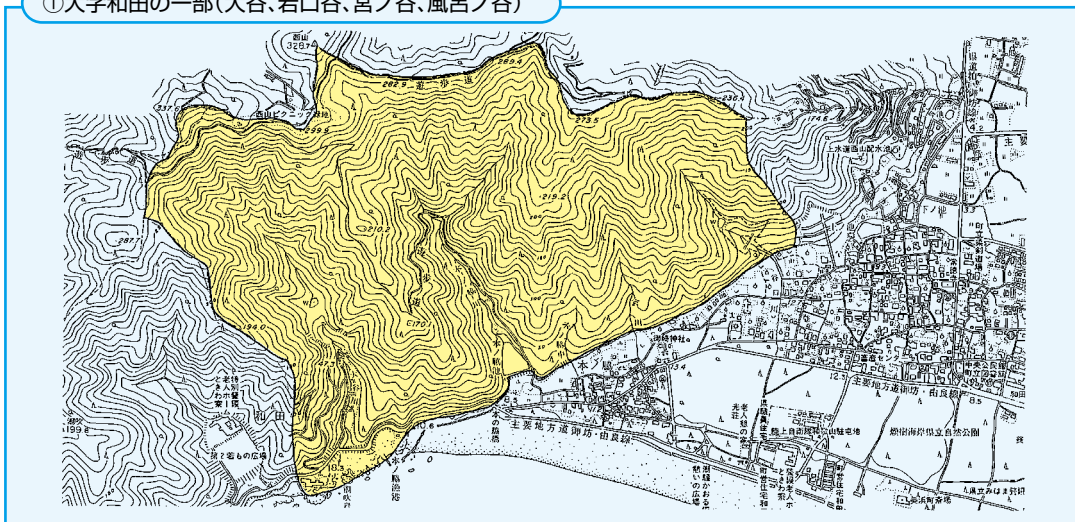
大切な財産を守るためにも、筆界の立会などにご協力をお願いします。

● 問い合わせ先 総務政策課・地籍調査班 TEL 23-4901

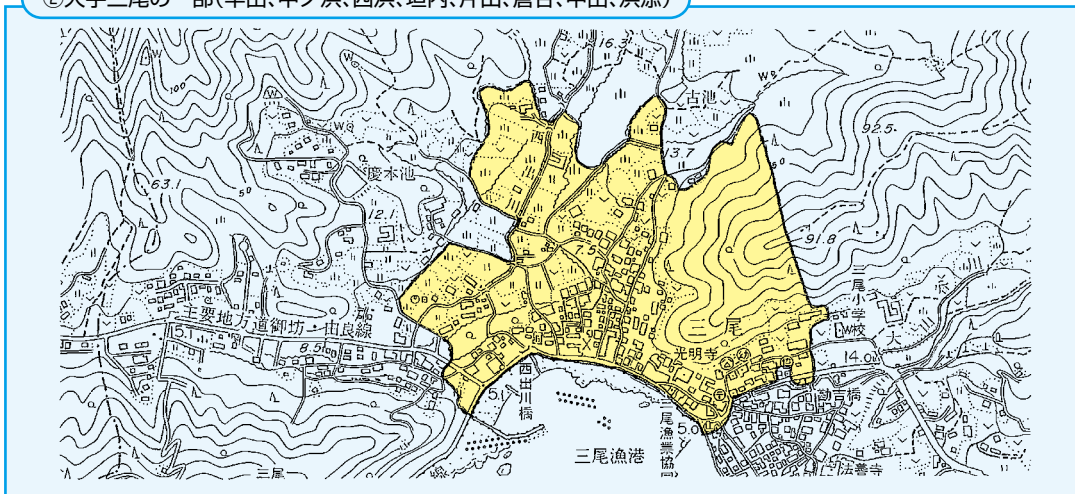
◎平成23年度調査予定地区



①大字和田の一部(大谷、岩口谷、宮ノ谷、風呂ノ谷)



②大字三尾の一部(早田、中ノ浜、西浜、垣内、片山、倉谷、中田、浜添)



道路沿いの生垣について(お願い)



町道は、みなさんが日常生活の中で利用されている道路です。

これらの道路沿いには、生垣が多く見られます。

その生垣の中には、樹木の成長とともに道路にはみ出している場所が見られます。

町道では、幅員が狭く生垣が道路にはみ出してくると、通行上支障をきたし、交通安全面において大変危険となります。

生垣は修景施設として、また生活緑化として大切な役割をはたしていますが、今一度ご家庭の生垣を点検し、はみ出している箇所があれば、剪定などの措置をお願いします。

● 問い合わせ先 産業建設課 TEL 23-4952



農業者のみなさんへ

平成23年度 町の事業 米の生産調整関係・鳥獣害防止対策関係のお知らせ

1. 優良農地保全対策事業

- ・対象者および対象水田
町内に住所を有する農業者で、水田に水を張り、常に水稻の生産可能な状態に管理された水田(調整水田)
- ・交付単価
7,000円/10a
- ・確認方法
水稻の植え付けが完了した後、7月1日基準日に対象者のみ事務局などで現地確認をする

2. 農作物鳥獣害防止対策事業

- ・対象者
町内に住所を有する農業者で、耕作している農地に鳥獣害防止策を講じる者
- ・対象事業
 - ① 電気柵 有害鳥獣に電気ショックを与え農地に近づけなくするもの
 - ② 防護柵 トタン・ネットにより農地に有害鳥獣を侵入させないもの
- ・補助額
予算の範囲以内において資材(1m当たり900円を上限金額とする)の2分の1以内を限度額とする
- ・その他
この事業で補助を受けた農地は、補助を受けた翌年度から起算して5年間適正な管理をしなければならない



● 問い合わせ先 産業建設課 Tel 23-4951

地デジ臨時相談コーナーを開設します

今年の7月24日に地上アナログ放送は終了し、地上デジタル放送へ完全移行します。総務省では、アナログ放送終了日前後の約2ヵ月間、住民のみなさんから地デジに関する問い合わせや相談などに対応するため、地デジ「臨時相談コーナー」を設置します。

【臨時相談コーナー概要】

- ◎ 設置期間 6月15日(水)～8月26日(金)
- ◎ 対応時間 午前9時～午後5時
- ◎ 設置場所 各市町村役場



この「臨時相談コーナー」では相談者のニーズに応じた相談・説明やチューナー支援センター取次、申込支援、およびデジサポへの取次、戸別訪問依頼や助成金などの支援に係る相談、および地デジ協力店などの紹介を行います。地デジに関することは、身近な場所での臨時相談コーナーへお越しください。



※臨時相談コーナーは、市町村により対応形態が異なります。
詳しくは、デジサポ和歌山相談会グループまでお願いします。

● 問い合わせ先 デジサポ和歌山相談会グループ
Tel 073-435-0601

6月は、来日外国人犯罪対策および不法滞在・不法就労防止のための活動強化月間です

～ 和歌山から不法滞在者をなくそう ～

我が国の不法滞在者は、約9万人～10万人(平成23年1月1日現在)と推定されます。不法滞在者の中には犯罪に手を染める者もあり、警察では、関係機関と連携しながら、不法滞在者の摘発の他、不法滞在外国人を雇用する悪質な事業主などの取り締まりを強化しています。「不法滞在・不法就労しているのでは?」と思ったら、どんな些細な情報でも構いませんので、警察本部もしくは最寄りの警察署・交番・駐在所まで連絡してください。



● 問い合わせ先 和歌山県警察本部 Tel 073-423-0110

ひまわりこども園 『子育てつどいのへや』コーナー

6月の予定



1日(水) 『虫歯予防デーの話』
野村かおる歯科衛生士さんが歯磨きの仕方や仕上げの方法などを教えてくださいます。

8日(水) 『大型積み木で遊ぼう』
ホールで大型積み木、平均台、マットなどを組み合わせて遊びます。
赤ちゃんのコーナーも設けます。

15日(水) 『親子体操』
竹中尚子先生を講師に迎え、ボールやフープを使って楽しく遊びます。



4月は こんなことをしたよ

4月27日(水)『はじめまして!』

手遊びをしたり、歌をうたったり、絵本を見たりしました。
自己紹介をして、子どものよいところの話をしてもらいました。



● 問い合わせ先 ひまわりこども園 Tel. 22-3650

和歌山県人権擁護委員連合会・子ども人権委員会

名 称 全国一斉「子どもの人権110番」強化週間を開設!
子どもの人権にかかわる問題について相談に応じます!
秘密は守られます! 相談は無料です!

期 間 6月27日(月)~7月3日(日)

時 間 月曜日~金曜日 午前8時30分 ~ 午後7時
土曜日・日曜日 午前10時 ~ 午後5時

電話番号 ぜろぜろなのひゃくとうばん
Tel. 0120-007-110 (全国共通無料)
Tel. 073-425-2704 (和歌山地方法務局人権擁護委員室内)

相談内容など

- いじめ・体罰・登校拒否・子どもの虐待など、子どもの人権にかかわるすべての問題について、子ども人権委員が電話相談に応じます。
- 通常は、月曜日~金曜日(祝日は除く。午前8時30分~午後5時15分)
同じ番号で「子どもの人権110番」を開設しています。(休日および時間外は留守番電話になります)
なお、毎週月曜日と水曜日は女性の人権擁護委員が相談に応じます。



第4回 吉原公園スポーツ大会の結果

第4回 吉原公園スポーツ大会は、5月1日(日)吉原公園内テニスコート・ゲートボール場を会場とし開催しました。

この大会は同日に開催することで、参加者相互の交流がさらにはかれることを目的とし、実施している大会です。

町民ソフトテニス大会には中学生を含む22ペアが参加、町民ゲートボール大会には9チームの参加があり、大会はおおいに盛り上がりを見せました。

結果は、次のとおりです。

町民ソフトテニス大会の結果

☆1部 (6ペア参加)

優勝 出立 和男・堀口 良三

準優勝 雨堤 章浩・森口さやか

☆2部 (7ペア参加)

優勝 脇田 宜昌・荘司 圭吾

準優勝 松浦 輝英・玉置 元則

☆3部 (9ペア参加)

優勝 井本 弘子・中川 恵

準優勝 向井 渉・中西由香理

優勝



準優勝



町民ゲートボール大会の結果

優勝



本ノ脇
山本 紀子
山本 正子
窪 巖
川上 貞文
大谷すす代

準優勝



田井畑
松本 隆吉
三原 勲
三原 道代
下芝 浩
角田 梨花

第三位



新浜 A
中村つた子
砂田 敏子
中村 広行
清水千津子
龍神 恭子

敢闘賞

第四位



吉原
鳥居 猛
福山 師朗
小川 茂
福山 道子
吉本 弘身



町民ビーチボールバレー大会の参加チーム募集

町体育協会では、6月19日(日)体育センターを主会場として開催する、第27回 町民ビーチボールバレー大会の参加者を募集しています。

1チーム6人制で、部門は男子の部・女子の部となっています。

町内在勤者の方も参加可能ですので、ぜひ参加してください。

なお、参加申し込みは6月10日(金)まで、中央公民館へ提出してください。

● 問い合わせ先 中央公民館 Tel 22-7309

平成23年度 美浜町体育協会事業計画

- 6月19日(日) 第27回町民ビーチボールバレー大会
- 7月 3日(日) 第18回町民グラウンド・ゴルフ大会
- 8月 7日(日) 第55回美浜町長杯争奪野球大会
- 10月10日(月) 第4回ファミリースポーツ大会
- 11月27日(日) 第6回町民ソフトバレーボール大会
- 12月11日(日) 第37回美浜マラソン大会
- 12月18日(日) 第35回町民卓球大会
- 平成24年
- 1月 8日(日) 第50回美浜町駅伝競走大会
- 2月26日(日) 第33回町民バドミントン大会
- 3月11日(日) 平成23年度優秀スポーツ賞授与式
- 1月15日(日) 第48回日高地方駅伝競走大会
- 2月19日(日) 第11回県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会

町民グラウンド・ゴルフ大会の参加者募集

町体育協会では、7月3日(日)第1若もの広場で行う、第18回グラウンド・ゴルフ大会の参加者を募集しています。

グラウンド・ゴルフは町内の地区やスポーツクラブ主催で大会なども行われている、誰もが楽しめるスポーツですので多くの参加をお待ちしています。

なお、参加申し込みは6月13日(月)から、締め切りは6月24日(金)までです。



● 問い合わせ先 中央公民館 Tel 22-7309

はまゆう短歌会詠草

地震あとの夜空に低き朧月荒れし爪痕悼みて照らす
 生命あれば何もいらぬと抱きあふ被災の人の涙惚びぬ
 突然の地震と津波次々と未曾有の被害傷まし被災者
 震災と原発事故に揺らぐ今自然の驚異更に嘔み締め
 雪積る東北の地の被災者に己が身重ね胸塞がるる
 被災地で逝きし人々よ只涙彼岸の入りにはたすら経上ぐ
 報道は被災の子らの卒業式巣立ちを祝い幸せ願う
 東北関東地震の映像見ると心に心おののく自然の猛威に
 三月の終りとなりて霜を置く田平子みれば被災地おもう
 最前線にとどまる五百八十人朝日新聞涙もて読む(福島原発)
 呆然と夫が…娘が…家も…船も…と堪える涙言葉詰らす
 震災後高校野球の宣誓に「…生かされた命…」涙溢るる
 亡くなった方達思い被災地の津波の酷さに心が痛む
 西空は美しきかな春の夕テレビに惨事を見し目に沁みる
 広場より野球の子らの高き声風に乗ってくる土曜日の朝
 次は誰バトン渡され花咲きて春のリレーのゴールはまだよ
 ふる里の小橋古りたり幼な友と純な心で日々渡りたりき
 八重樫ボタリと落ちて天あおぐ大空見つめ何を思つか
 被災地に復興願う鯉のぼり見上げる児等の笑顔に安堵

豊田 安都子
 高垣 加代子
 杉森 侯子
 花尻 京子
 田端 喜美子
 坂本 シメヨ
 林 智美
 浜田 俊子
 酒井 絹永
 池端 恵美
 山岡 紀江
 小林 千保子
 高垣 寿子
 山本 範子
 浜田 佳世子
 中 昌代
 中村 萬喜代
 石田 由美子
 味村 愛子





平成22年度「友学の森」利用状況

● 来館者数	15,677人	● 開館日数	271日
● 蔵書冊数	一般 28,051冊	● 貸出冊数	一般 14,287冊
	児童 14,324冊		児童 11,388冊
	雑誌 1,011冊		雑誌 4,636冊
	ビデオ 539冊		ビデオ 987冊
	DVD 61冊		DVD 523冊
	合計 43,986冊		合計 31,821冊

友学の森



美兵町立図書館だより

● 新刊案内



ナニワ・モンスター
海堂 尊／著

この国の病巣にメスを入れよ！
近未来を透視する
壮大なメディカル・サスペンス

関西最大の都市・浪速で新型インフルエンザ・キャメルが発生した。

経済封鎖されて壊滅的打撃を受けるナニワ。

だが、その裏では霞が関の思惑が絡む巨大な陰謀が蠢いていた――。

日本の大変革を目論む風雲児・村雨府知事は、未曾有の危機を打開できるのか。

この国を救う“究極の処方箋”とは？

海堂ワールドの新たなステージ、開幕！



やんちゃな時代
林 真理子／著

出でよ、英雄！
コロコロ替わる
政治家、海老蔵の挙式と事件、
キャンドル・ジュン……
毀誉褒貶の激しい男達を尻目に
今日も楽しい日々

『週刊文春』の好評連載エッセイの最新刊。

政治やスポーツに世の中の関心が集まっているのに、龍馬のようなヒーローはいっこうに現れないのはいったいなぜ……？

不景気や人の批判なんか恐れるな！ 男も女もやんちゃで行こう！

というわけで今日もハヤシさんは「国民作家」をめざして執筆に精を出しつつ、旅行、読書、オペラや芝居、美味しい料理や友との語らいから豊かな人生の栄養を吸収しつつ、ダイエットにも励みます。

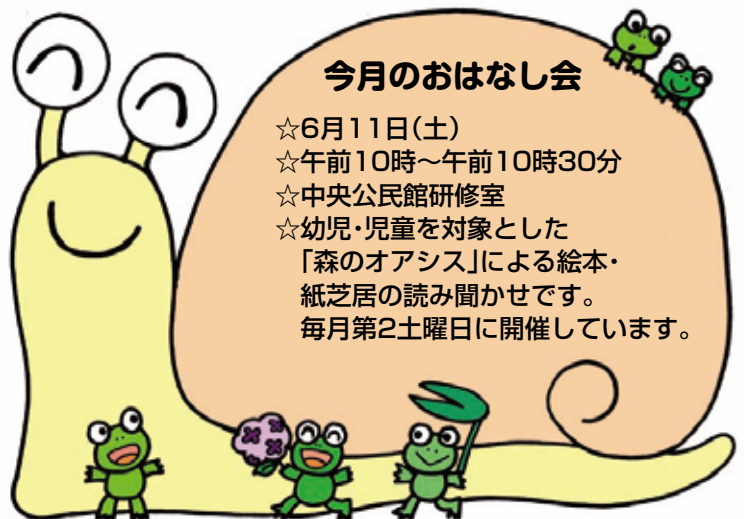
6月 休館日のご案内

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

☆6月11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。

あなたのお口の中は大丈夫??

6月4日は「むし歯予防デー」



私たちの日々の生活の中には、歯周病になりやすい危険因子が潜んでいます。口の健康に対して関心が低かったり、忙しさのあまり歯磨きがおろそかになると、歯周病の原因である歯垢をためてしまいます。また、ストレスや偏食による抵抗力の低下や喫煙習慣などは、歯周病を悪化させる要因となります。6月4日は「むし歯予防デー」！この日を機会に歯の健康について考えてみましょう。

● むし歯 セルフチェック ●

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 冷たいものや甘いものがしみる | <input type="checkbox"/> お口の中が乾燥しやすい(唾液が少ない) | 思いあたる症状はいくつありますか?
<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px; display: inline-block; text-align: center;">個</div> |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物が詰まる | <input type="checkbox"/> 気がつくとき呼吸している | |
| <input type="checkbox"/> 食事以外の間食が多い | <input type="checkbox"/> ブラッシングの仕方は自己流だ | |
| <input type="checkbox"/> 乳歯または永久歯にむし歯ができたことがある | <input type="checkbox"/> 糸ようじも歯間ブラシも使わない | |
| <input type="checkbox"/> 歯磨きは1日1回以下だ | <input type="checkbox"/> フッ素化合物入り歯磨剤などを使っていない | |

● 歯周病 セルフチェック ●

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 歯みがきをすると、歯ブラシに血がつく | <input type="checkbox"/> 歯が以前より長くなったように見える | 思いあたる症状はいくつありますか?
<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px; display: inline-block; text-align: center;">個</div> |
| <input type="checkbox"/> 口臭がある | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間のすき間が広がってきた | |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる | <input type="checkbox"/> 歯がグラグラして食べ物が噛み切れない | |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤くはれている | <input type="checkbox"/> 朝起きた時、口の中がネバついた感じで不快だ | |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきに痛みがある | <input type="checkbox"/> 歯ぐきから血または膿が出る | |
| <input type="checkbox"/> プラーク(歯垢)や歯石がたくさんついている | | |

「むし歯」・「歯周病」それぞれのチェック数は？

- | | | | |
|---|---|-------------------------------|--|
| 0個の人
まずはひと安心。
でも油断は禁物。
毎日きちんと歯磨きしましょう。 | 2個以下の人
チェックした項目を再確認。
一度、歯科医院でチェックを。 | 3～5個以上の人
要注意。
歯科医院で相談を。 | 6個以上の人
かなり症状が進んでいます。
とにかくすぐに歯科医院へ。 |
|---|---|-------------------------------|--|

● 歯周疾患検診を受けましょう ●

町では歯周疾患予防のため、医療機関での歯周疾患検診を**無料**で実施しています。

● 対象者 ●

40・50・60・70歳の節目となる年齢の方
(対象者の生年月日は下記のとおりです)

- 40歳：昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生まれ
- 50歳：昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれ
- 60歳：昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ
- 70歳：昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれ

対象の方には、6月に「歯周疾患検診受診券」を
交付します。
ぜひ利用してください。

歯周病は成人の80%以上の人がかかっています。
歯の健康は、心臓病・糖尿病・肺炎・認知症や体の
バランスなどに影響することがわかっています。



歯周病が気づかないうちに
進行してしまう前に、
検診を受けお口の状態を知りましょう！

歯周疾患検診 受診券

平成23年6月1日交付

受診者の氏名 ●●●● 様
住所 美浜町大字△△番地の△
性別 ●
生年月日 昭和 ××年 ×月 ×日

検診料 無料
有効期限 平成24年3月31日

40・50・60・70歳の節目となる年齢の方を対象に、
歯周疾患検診を無料で実施しています。
検診を希望される方は、別紙「歯周疾患検診実施医療機関」へ
電話等で予約の上、受診してください。

歯周病は、成人の80%以上の人がかかっています。歯の健康は、心臓病・糖尿病・肺炎・認知症や体のバランスなどに影響することがわかっています。歯周病が気づかないうちに進行してしまう前に、検診を受けお口の状態を知りましょう。



市町村所在地 日高郡美浜町和田1138-278
市町村電話番号 0738-23-4950
市町村名称 美浜町役場

(↑)黄色の「歯周疾患検診 受診券」です

● 問い合わせ先 健康福祉課 Tel 23-4950



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
7月3日(日)	美浜町地域福祉センター	6月24日(金)

受付時間：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年間の健診対象者の 内、受けていない方	無料
生活機能評価	基本チェックリスト、問診、身体計測、内科医による診察 （医師が必要と判断した方のみ）貧血検査・心電図	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・肝炎ウイルス検診・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(各種がん検診等)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。

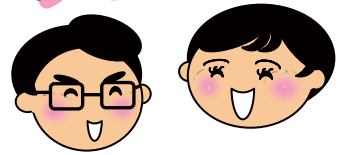
★ 総合健診の締切日は、6月24日(金)です。

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。

- ◎ 医療機関個別健診につきましては、利用期間 6月1日～平成24年3月31日です。
(受診券および受診できる医療機関については、5月初旬に個人宛に送付しています)
受診の際は、希望される医療機関に電話予約をし、受診券を持参してください。

● 問い合わせ先 健康福祉課 TEL 23-4950

楽しみながら健康づくり！ ヘルスポイントを集めて賞品をゲットしよう！



御坊保健所と御坊保健所管内各市町(御坊市・美浜町・日高町・由良町・印南町・日高川町)では、住民のみなさんに楽しみを持ってもらいながら健康づくりに取り組んでもらうことを目的に、今回『ヘルスポイント事業』を実施することとしました。

特定健診や各種がん検診、また御坊保健所や各市町が実施する健康づくり事業に参加する毎にヘルスポイントがたまり、一定ポイントが集まると抽選で吉本新喜劇バスツアー招待やふるさとの特産品、健康グッズなどが当たります。

対象年齢

40歳～74歳

ポイント対象

- ① 特定健診 (3ポイント)
- ② 胃がん検診 (3ポイント)
- ③ 肺がん検診 (3ポイント)
- ④ 大腸がん検診 (3ポイント)
- ⑤ 子宮頸がん検診 (3ポイント)
- ⑥ 乳がん検診 (3ポイント)
- ⑦ 保健所・各市町が指定する健康に関するイベント (1ポイント)

該当する項目に確認印を押し、ポイントを集めてください。

※ヘルスポイントカードは40歳～74歳の方を対象に美浜町がん検診受診券とともに送付しています。



ヘルスポイントカード

賞品

- ① 笑いま賞 吉本新喜劇鑑賞バスツアー(45名様)
- ② 食べま賞 ふるさと特産品(60名様)
- ③ 元気で賞 健康グッズ(100名様)

方法

対象年齢の方にヘルスポイントカードを発行します。ポイント対象①～⑦の受診・参加毎に健診機関および、市役所・町役場・保健センターの各窓口にてポイントカードに確認印を押し、ポイント加算をします。男性で9ポイント以上、女性で12ポイント以上集めると応募できます。

応募期間

平成23年12月1日(木)～平成24年1月31日(火)
※ポイントがたまっていても応募期間までは、大切に保管しておいてください。

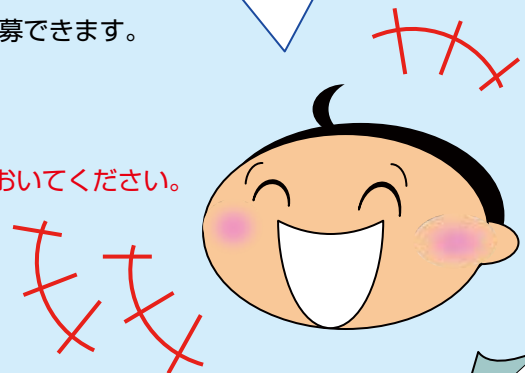
公開抽選

平成24年2月初旬に御坊保健所にて実施

当選者への通知

公開抽選後に当選者本人に直接連絡します

吉本新喜劇！
観て、笑って、
元気になろう！



● 問い合わせ先 健康日高21推進協議会事務局(御坊保健所保健福祉課内) Tel. 22-3481






美浜町食推です

食中毒予防の3原則は、①食品に菌をつけない・②菌を増やさない・③菌を殺す（なくす）です。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイントを、この3原則にあてはめて普段からチェックし、家庭から食中毒をなくしましょう！

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

	菌をつけない	菌を増やさない	菌を殺す
①食品の購入	魚や肉汁は、それぞれビニール袋に包む。	買ったらすぐ帰宅	
②家庭での保存	魚や肉汁は、他の食品につけないようにする。	冷蔵庫(10℃以下)や冷凍庫(-15℃以下)に保存する。 冷蔵庫に入れるのは7割程度までに。	
③下準備	肉・魚・卵を扱った時は、その都度手を洗う。 タオルやふきんは、清潔なものを使う。	解凍は冷蔵庫や電子レンジで。 料理に使う分だけ解凍する。	包丁、食器、まな板は洗った後に熱湯をかける。
④調理	こまめに手を洗う。 果物や野菜など生で食べる食品を先に調理する。	調理したものはすぐ食べる。	加熱して調理するものは、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱する。 
⑤食事	食べる前にも手洗い。 	温かく食べるものは、常に温かく。(65℃以上) 冷やして食べる料理は、常に冷たく。(10℃以下) 室温に長く放置しない。	
⑥残った食品	作業前に手洗い。 きれいな器具、皿に保存。 (手で食品を触らない)	残った料理は、早く冷えるように小分けして保存。	残った食品を温めなおす時も十分加熱する。(75℃以上) ちょっとおかしいと思ったら捨てよう！

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、どなたでもご参加いただけます。

今回、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。

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
6月15日(水)	日高町農村環境改善センター	美浜町体育センター
7月19日(火)	美浜町地域福祉センター	日高町農村環境改善センター
8月16日(火)	日高町農村環境改善センター	美浜町地域福祉センター
9月21日(水)	美浜町地域福祉センター	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

- ◎ 動きやすい服装
- ◎ 持ち物: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 健康福祉課 Tel 23-4950

- ◎ ①② 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。



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。

- と き 6月11日(土) 午前10時～
- 場 所 美浜町地域福祉センター3階

● 問い合わせ・申し込み先 健康福祉課 Tel 23-4950



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♪

こんにちは 美浜町地域包括支援センターです!

教室のご案内

鍛えれば、脳は **若く** なる!!

募集! 認知症予防教室

認知症ってどんな病気? 予防するにはどうすればいいの? みなさん関心があるところではないでしょうか。この事業は、県と県立医科大学病院脳神経外科が協働で開発した「認知症予防プログラム」に基づくものです。脳トレーニングで今の脳をさらに活性化させ、脳を若返らせる楽しい教室に参加しませんか?

日 時		内 容
7月	7日・14日・28日	認知機能検査 医師による講演 個別面談 個人およびグループ活動 など
8月	11日・25日	
9月	8日・15日・29日	

【全8回】いずれも、木曜日、午後1時30分～午後3時30分 (できるだけ全日程にご参加ください)

☆教室期間中、自宅でできる簡単脳トレドリルを配布します。

- 場 所 地域福祉センター または 役場
- 対 象 者 概ね65才以上の方(要介護認定を受けていない方)
- 定 員 20名程度(定員になり次第締め切ります)
- 申し込み受付開始 6月6日(月)～



脳の若返りを目指そう!

昨年の教室の様子



問い合わせ・申し込み先

美浜町地域包括支援センター TEL 23-4905

6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
13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①
27日(月)			スーパーボールでエクササイズ②

*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

☆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、みなさんお誘い合わせお越しください。

日 程	場 所	時 間	内 容
3日(金)	和田東会場	午後1時30分～	血圧測定 大正琴 踊り リハビリゲーム
10日(金)	東中会場		
22日(水)	入山公民館		
30日(木)	三尾風速荘		

*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

美浜手話愛好会 代表
中島 美雪さま



美浜 さーくる 紹介コーナー

サークル名

「美浜手話愛好会」

概要

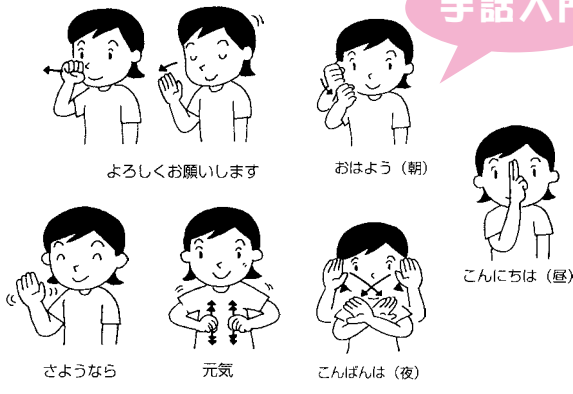
昭和57年より続いている歴史ある会です。
会員は8名と以前に比べ減っています。
聴覚障害者にとって手話は言語であり、コミュニケーションには必要不可欠です。
聴覚障害者がどこへ行っても不便のない暮らしやすい生活のためには、私たち健聴者が手話を覚え、少しでも日常会話がスムーズにできるようにと学習しています。



主な活動

月に2回、第2・4月曜日の午後7時30分から9時まで、松原地区公民館で開いています。
年に1度、美浜町社会福祉協議会で夏休みふれあい手話教室を開催しています。
また、クリスマス会など交流行事も行っています。

手話入門



出会いはあいさつから

特色PR

手話に興味のある方、接客で手話が必要な方、まったく経験のない方、どなたでも、いつからでも気楽にお越しください。
お待ちしております。

将来に向けて

ひとりでも多くの方に手話を覚えていただけたらいいなあと思います。

● 連絡先 TEL 22-5549
中島



編集後記

巨大災害は、被害規模はもとより日常でのつづがない暮らしに對する決別が如何に大きいか知られます。
早くもこの生活に戻りたくとも、簡単には戻れないのです。
先人が残してくれた「災害は忘れた頃にやってくる」という言葉や言い伝え、「大地震の発生確率、今後30年間で〇〇%以上」など、危機意識の高揚を呼ぶ表現があります。

しかし一方で、「まだ大丈夫」という自己暗示があるのも否定できません。
これが、大きな落とし穴になるのかもしれない。

「今晚かも…、明日かも…」とまでは思いたくありませんが、近いうちに必ず災害は襲ってくるでしょう。
今回の大震災を契機に、今の私たちができることをもう一度家族や周囲の人達と話し合い、考えておきたいものです。

それが、東日本大震災で犠牲になられた方々に報える道だと思えます…。
TVなどで被災されたみなさんの様子をうかがった時涙腺が緩み、色々なことを考えてしまつこの頃です。

(T・N)

