



4月9日 和田小学校 入学式 (これカラークラブ 山口正英さん提供)



みはま

CONTENTS

- 平成26年度 一般会計・特別会計当初予算 …… 2~3
- 園・学校だより …… 6~7
- 総合健康診査のお知らせ …… 14~15
- サークル紹介コーナー …… 18

TOWN information

町の人口と世帯数
総人口:7,780人(-40) 男:3,612人(-19) 女:4,168人(-21) 世帯数:3,197(-7)
※平成26年4月1日(対前月比)

33億9,679万8千円

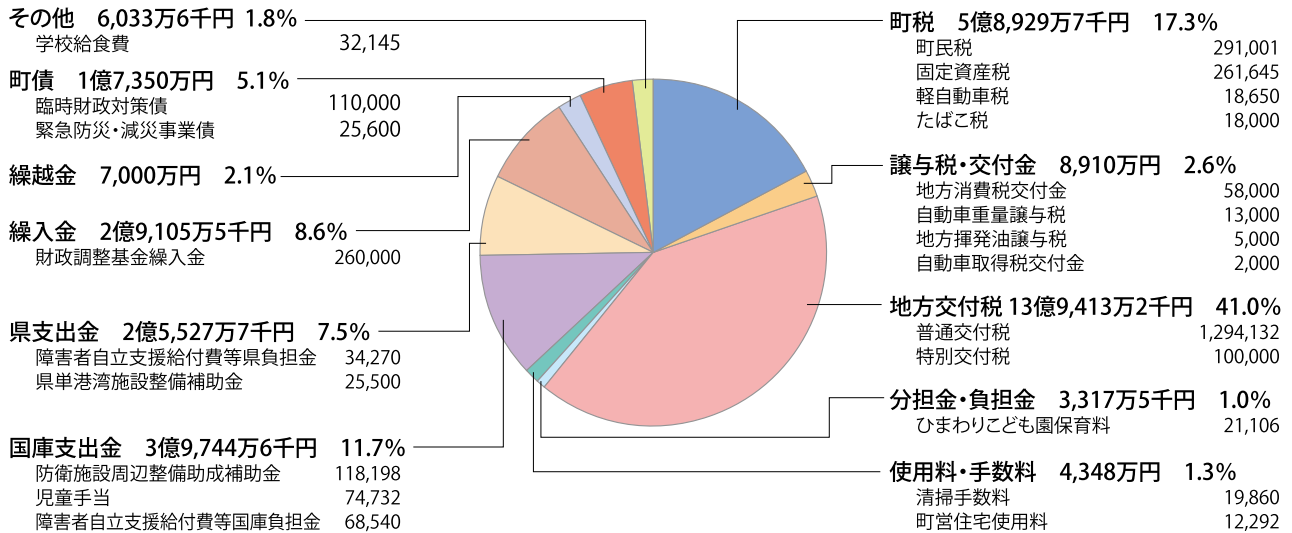
本年度の一般会計当初予算の総額は33億9,679万8千円、前年度と比較すると2,219万1千円(0.7%)の増加となりました。

また、本年度予算以外にも、前年度からの繰越事業として、国の「好循環実現のための経済対策」に同調した橋梁の長寿
命化修繕工事や小中学校の非構造部材耐震改修工事など総額1億5,252万8千円の事業を実施します。

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、13億9,413万2千円と全体の41.0%を占めています。また、町税も5億8,929万7千円で全体の17.3%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60%を占めています。その他の主要な歳入としては、社会保障費や各種建設事業費などの財源を含んでいる国庫支出金が11.7%、行政運営を円滑に進めることができるようにする財政調整基金等からの繰入金が8.6%となっています。また、各種建設事業費の財源確保のための町債が5.1%となっております。

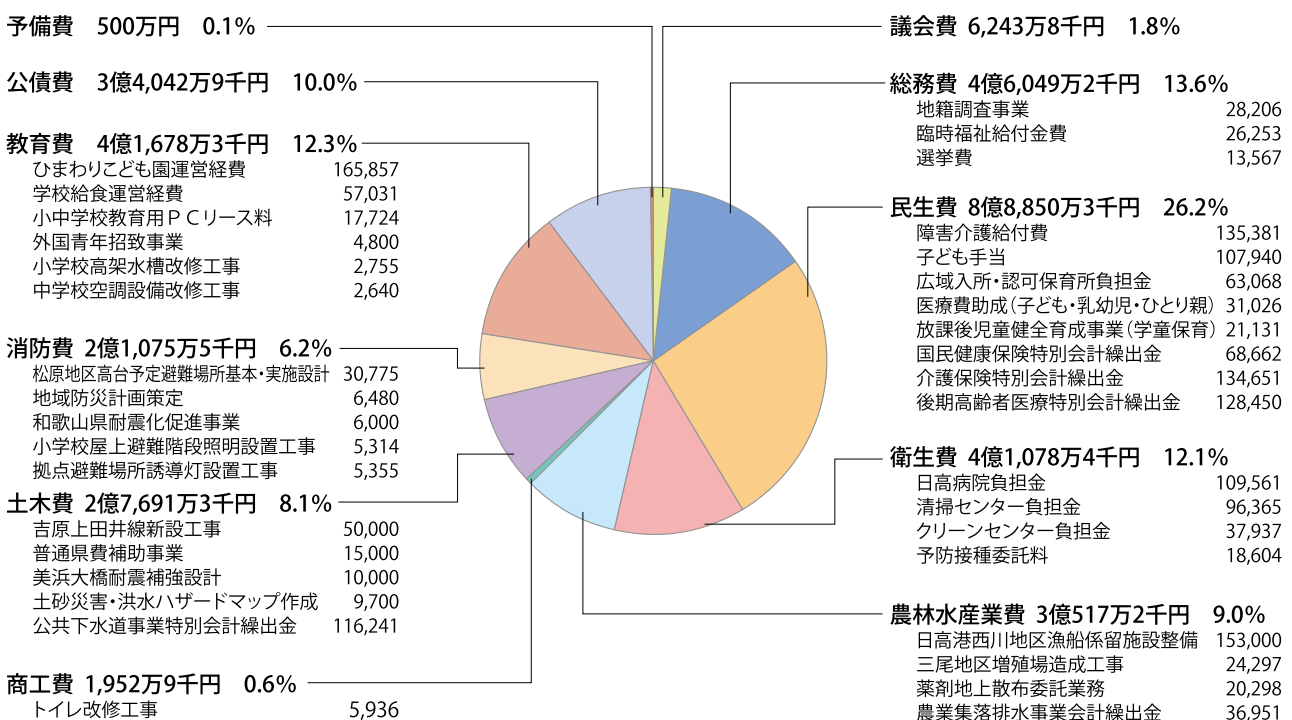
単位:千円 % (構成比)



歳出

民生費が8億8,850万3千円と全体の26.2%を占めており、その内容は児童手当や社会保障関係経費に加え、国民健康保険特別会計、介護保険特別会計、後期高齢者医療特別会計の運営経費への繰入金などで構成されています。民生費に次いで歳出全体に占める割合が大きいのは総務費となっており、役場庁舎の維持管理費や地籍調査事業に要する経費などで構成されています。なお、総務費には本年度に限って実施される臨時福祉給付金給付事業や各種選挙に要する経費も含まれています。

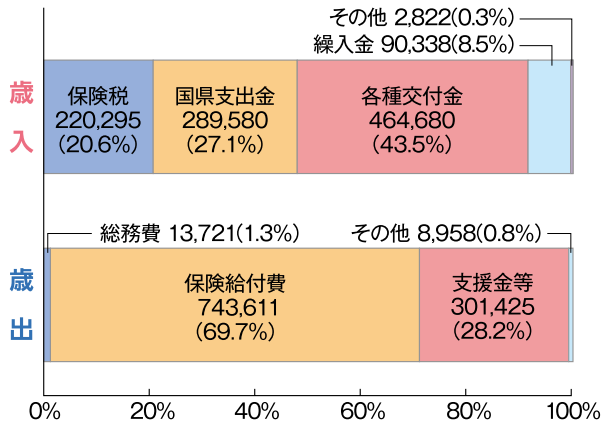
単位:千円 % (構成比)



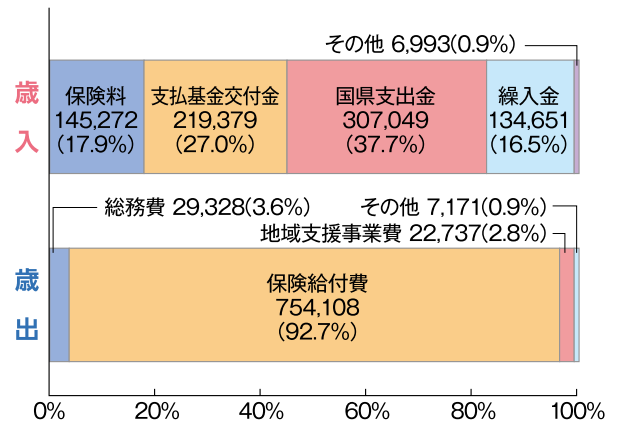
平成26年度 特別会計当初予算

単位:千円 % (構成比)

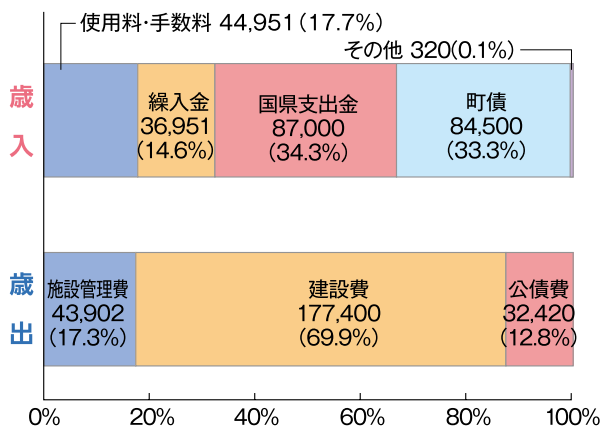
国民健康保険特別会計 10億6,771万5千円



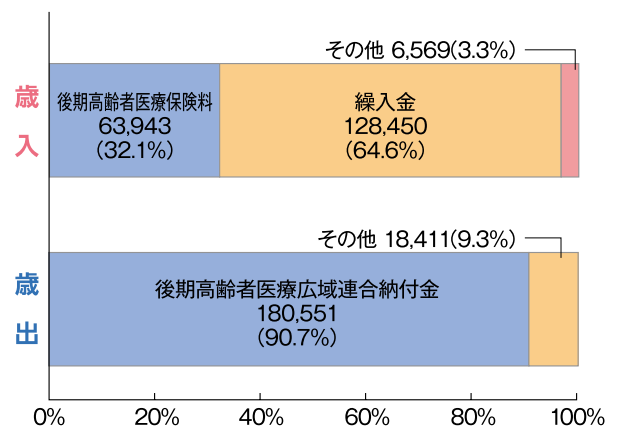
介護保険特別会計 8億1,334万4千円



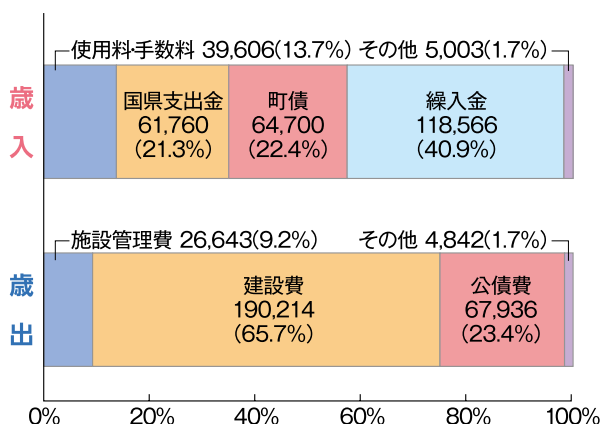
農業集落排水事業特別会計 2億5,372万2千円



後期高齢者医療特別会計 1億9,896万2千円



公共下水道事業特別会計 2億8,963万5千円

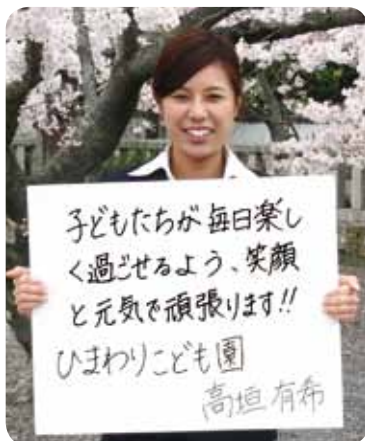


水道事業会計

収益的収入		収益的支出	
営業収益	129,320	営業費用	149,685
営業外収益	14,886	営業外費用	13,899
		その他	2,470
合計	144,206	合計	166,054

資本的収入		資本的支出	
企業債	0	建設改良費	84,779
出資金・負担金	0	企業債償還金	28,405
分担金・補償金	23,840	負担金	0
合計	23,840	合計	113,184

新たに採用された5人の職員が、4月1日からそれぞれの部署で頑張っています。みなさん、よろしく申し上げます。



児童扶養手当・特別児童扶養手当

■ 児童扶養手当

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を助け、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ることができる方

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）を監護している母、児童を監護しかつ生計を同じくしている父、または母（父）にかわって養育している方です。

- ① 離婚…父母が婚姻を解消した児童
- ② 死亡…父（母）が死亡した児童
- ③ 障害…父（母）が一定の障害にある児童
- ④ 生死不明…父（母）の生死が明らかでない児童
- ⑤ 遺棄…父（母）が引き続き1年以上遺棄している児童
- ⑥ 拘禁…父（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

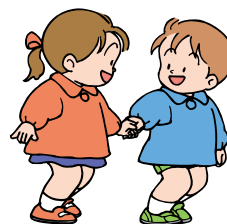
■ 特別児童扶養手当

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対して、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ることができる方

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。

※左記・上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 23-4904

浄化槽設置整備事業補助金申請について

生活雑排水（台所、洗濯、風呂などの排水）による公共用水域の水質汚濁を防止し、生活環境の保全と公衆衛生の向上を図るため、生活排水と、し尿を合わせて処理をする合併処理浄化槽を設置される方に補助金を交付します。

募集期間 5月12日～8月20日
受付時間 午前8時30分～午後5時15分
(土・日・祝日除く)
募集予定基数 10基
(予定基数以上になった時は、抽選を行う場合もあります)

補助金額

既存家屋の改修の場合	
人 槽	限 度 額
5人槽	762,000 円
6人～7人槽	968,000 円
8人～50人槽	1,300,000 円

新築家屋の場合	
人 槽	限 度 額
5人槽	682,000 円
6人～7人槽	888,000 円
8人～50人槽	1,220,000 円

応募条件

- ・平成27年3月31日までに設置される方
(浄化槽を埋没するときは、機種および人槽を確認するために町の立ち会いが必要となります)
 - ・美浜町に住民登録をされている方、または浄化槽設置後速やかに住民登録をされる方
- ※以下のいずれかに該当する場合は応募できません
- ・建築基準法第6条第1項に基づく確認、または浄化槽法第5条第1項に基づく設置の届出の審査を受けずに、浄化槽を設置する方
 - ・補助事業の期間内に浄化槽を設置できない方
 - ・販売又は賃貸の目的で浄化槽付住宅（共同住宅を含む）を建設する方
 - ・住宅を借りている方で、賃貸人の了承が得られない方
 - ・店舗付住宅などは、住宅部分の延べ面積が2分の1未満の場合
 - ・町税を滞納している方
 - ・浜ノ瀬・新浜・吉原・田井畑・本の脇地区の公共下水道事業認可区域または、和田・上田井・入山地区で農業集落排水事業の受益地区に浄化槽を設置する方

浄化槽は維持管理が大切です！



■ 浄化槽を使用しているみなさんへ

浄化槽が故障していたり、適切な処理が行われていないと、近所の方々だけでなく、河川や生活環境の汚染にもつながります。

定期的に「保守点検」、「清掃」、「法定検査」を行い、適正な管理に努めましょう。

浄化槽の保守点検

浄化槽の管理者は、浄化槽の機能が正しく働き、放流水が基準内で流れるよう、定期的に保守点検を行うことが法律で義務づけられています。

保守点検は県知事の登録を受けた専門の業者に委託しましょう。

浄化槽の清掃

浄化槽を一定期間使用していると、污泥やスラムとよばれる浮遊している污泥がたまり、放っておくと浄化する能力が低下してしまいますので、少なくとも1年に1回浄化槽の清掃をすることが法律で義務づけられています。

清掃は町の許可業者において実施しましょう。

法定検査（水質検査）

浄化槽の管理者は毎年1回、水質に関する検査を受けることが法律で義務づけられています。

法定検査については県水質保全センター（TEL 073-432-6433）に申し込みしてください。

■ 「保守点検」と「法定検査」の違い

保守点検とは、浄化槽の機能が正常に保持されるよう浄化槽の点検、調整、修理をするもので、槽の種類によって回数は異なりますが、数ヶ月に1回以上定期的に点検をするものです。

人間に置き換えれば、日常の健康管理にあたります。

また「法定検査」とは、浄化槽の機能が正常に働き、放流される水の水質が基準を満たしているかを分析するもので、毎年1回定期的に検査するものです。

人間に置き換えれば、健康診断にあたります。

このように「保守点検」と「法定検査」は目的、作業内容もちがいが、別の観点から行われているものであるため、保守点検を受けていても法定検査を受ける必要があります。

問い合わせ先 上下水道課 TEL 23-4954



ひまわりこども園

■ お別れ会(0～5歳児)

3月1日に、この1年間、楽しく遊びに誘ってくれた年長さんのお別れ会をしました。

年長さんが教えてくれたことを、4月からは年中児が引き継いで頑張ります。

お兄さん・お姉さん、小学校へ行っても頑張ってください。



■ 卒園式

3月19日、うみ組22名・そら組21名、計43名の卒園式を行いました。

証書を受け取る一人ひとりの成長した姿に感動しました。

4歳児は式に参加し、0～3歳児はみんなで花道を作り年長さんを送り出しました。



和田小学校

■ 中学校への架け橋

いつの間にか、桜から新緑へと季節が移ろいを見せています。

一昨年度に卒業記念に植樹したモモの花も咲きました。

本校では新入生22名が入学し、新学期を迎えました。

小学校から中学校へ飛び立った新・中学生も、新しい環境のもと元気に生活を送っていることと思います。

小学校での過ぎ去りし早春の日を振り返りながら、これからの活躍を期待したいと思います。

少しタイムスリップしますが、小学校卒業間近の3月7日、お別れミニオリンピックをしました。

小学校との別れや、学年の変わり目の別れの意味を含んで、全校みんなで楽しいひとときを過ごしました。

4・5年生の実行委員を中心に準備や運営をして

進めてくれました。

今年の種目は、玉入れ・しっぽ取り・風船割り・○×クイズでした。

恒例の、在校生が「中学校へ送るアーチ」を作り、6年生が通り抜けました。

最後に、6年生代表がお礼のあいさつをして締めくくってくれました。

天候にも恵まれ、思い出に残るミニオリンピックとなりました。

また、3月14日には卒業生が教職員を招いて茶話会を開いてくれました。

一人ひとりが中学校での決意を語りました。

卒業生の未来と中学校での活躍に「エール」を送りたいと思います。

先輩たちが残してくれた伝統をしっかり引き継いで、さらに素晴らしい和田小学校を築いていきたいと思えます。





松原小学校



社会見学

3年生が、社会科と総合的な学習の時間を活用し、昔の暮らしをもっと知るために御坊市の歴史民族資料館へ行きました。

事前に美浜町郷土資料館を見学したり郷土の祭についてお話を聞いたりしており、昔の暮らしについてより興味を持っての町外歴史民族資料館の見学となりました。

展示している道具などをノートに書き写したり、説明書を読みメモをしたりしながら昔の暮らしぶりを想像し、生活の知恵などを学習しました。



校区内探検

1年生が、友達が住む地域などの校区内を、1年間かけて少しずつ探検しました。

校区内には、吉原公園のように楽しめるところがあることや、交通には十分気を付けなければならない場所があること、学校への行き帰りや遊びに行った時にいろいろと気を



付けねばならないところなどを見ながら学習しました。これからも、安全に楽しく過ごせるように期待します。

6年生とのお別れ会

5年生が企画・運営し、6年生とのお別れ会を実施しました。

児童全員で「しっぽとり」などのゲームをしながら、楽しい一時を過ごしました。

最後に、6年生が努力してきたことや下学年の世話をしてくれてきたことに感謝し、1～5年生がアーチを作りその中を通るようにして見送りました。

より良い思い出になったことと思います。

5年生は、今まで6年生に頼っていましたが、今回は自分たちが考え運営しました。

この経験を大切に、これからは自分たちが学校のリーダーであることを自覚し努力してください。

このお別れ会は、リーダー交代のよい節目であったと思います。



松洋中学校



転任・退職・新任教員紹介

このたびの異動で、西川雅祥先生が上南部中学校、伊藤純平先生が湯川中学校へ転任、福井由美先生、小林明子先生が退職されました。

また、新任教員として御坊中学校から門脇邦夫先生、名田中学校から瀧脇美和先生、新規で阿部智之先生が着任しました。

26年度も心機一転頑張ります。

26年度 前期生徒会役員決まる

会長 小池 菜摘
副会長 田中 仁・杉本まりん
書記 乙田 大輔・倉橋明日香
会計 小竹 達也・松永 美優

役員は全て3年生になりました。

最上級生として、松洋中学校をリードしてくれることを期待します。



5月行事予定

- 11～13日 3年生 修学旅行（関東方面）
- 14日 3年生のみ振替休業
- 13～15日 2年生 職業体験学習
- 22日 全学年眼科検診・中間テスト時間割発表
- 29～30日 中間テスト
- 30日 避難訓練（地震・津波）

よもやま話

今年度は50名の新入生を迎え、全校生徒179名となりました。

最近の十数年は、毎年10名程度の生徒減となっています。

このままでは、今後が心配です。

美浜町の人口も減少傾向にあるので仕方がないことかも知れませんが、若い世代が戻ってきて活気ある町にならないのでしょうか。

そのためには、やはり働く場所（事業所）がないと難しいのかなあ…。

いずれにしても、このままでは生徒数不足で、部活動も立ちゆかなくなるところがでてきそうです。

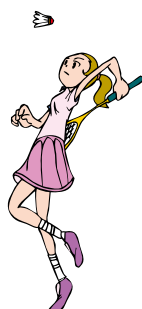
しかし、生徒数が減少しても、元気な松洋中学校にしたいものです。

今年度も「文武両道」目指して努力していきます。

町体育協会事業計画が決まりました

美浜町体育協会の年間事業計画が、総会にて決定されました。今年度は「町制施行60周年記念大会」となっています。

- 4月 20日(日)
第7回 吉原公園スポーツ大会
- 5月 11日(日)
第29回 町民ソフトボール大会
- 6月 15日(日)
第30回 町民ビーチボールバレー大会
- 6月 29日(日)
第21回 町民グラウンド・ゴルフ大会
- 8月 3日(日)
第58回 町長杯争奪野球大会
- 10月 13日(月)
第7回 ファミリースポーツ大会



- 11月 23日(日)
第9回 町民ソフトバレーボール大会
- 12月 7日(日)
第40回 美浜マラソン大会
- 12月 14日(日)
第38回 町民卓球大会
- 1月 11日(日)
成人式祝賀 第53回 町駅伝競走大会
- 2月 22日(日)
第36回 町民バドミントン大会
- 3月 15日(日)
平成26年度 優秀スポーツ賞授与式

町民大会参加チーム募集!

	第29回 町民ソフトボール大会	第30回 町民ビーチボールバレー大会
開催日	5月11日	6月15日
開催場所	第1・第2若もの広場	町体育センター
参加資格	町内に在住もしくは住民登録を有するもの または在勤者	町内に在住もしくは住民登録を有するもの (学生、生徒は参加不可)
申込締切	5月2日(金)午後5時15分まで	6月6日(金)午後5時15分まで

参加申込用紙・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。

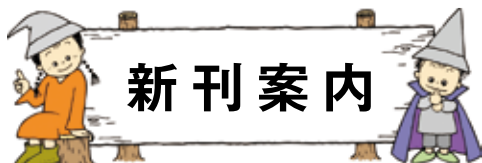
問い合わせ先 中央公民館 TEL 22-7309

かつらぎ、藻の花句会抄

- | | |
|------------------|-------|
| 潮騒の中に一声初音かな | 平尾 晴美 |
| 拳大火の粉の恐怖三月忌 | 東原 京子 |
| 池の面に一点朱を打つ落椿 | 三橋 千代 |
| 残る花香ほのかに溪の梅 | 西 静代 |
| 左見右見山白々と梅香る | 吉田 幸枝 |
| ショッピングミモザ咲く径選びゆく | 谷岡 米子 |
| 送別の宴の果てて春の雪 | 西 ひとみ |
| 雑草の隙より覗く土筆かな | 中村 栄子 |
| 磯の香に温む夕餉若布汁 | 前川 文子 |
| 春山の木々はざわめき光りたる | 橋本三沙緒 |
| スイートピー嫁と分け合ふ一把かな | 西 悦子 |
| 一木の薬師如来や風薫る | 西 天涯 |

友学の森

美浜町立図書館だより



決意とリボン

著 / 林真理子

『野心のすすめ』が大ヒットした林真理子さん。

『情熱大陸』のテレビカメラに追いかけられたり、ミシュランの☆総計13個のパリ美食ツアーや音楽愛好家垂涎のバイロイト音楽祭に出かけたり、ビッグダディと美奈子の顛末に一喜一憂しつつも、今や恒例となったエンジン01でのコスプレは、頭にすんごいリボンをつけて「きゃりーぱみゅぱみゅ」に!? 「週刊文春」の看板エッセイ最新刊は、誰よりも激しく濃く、全力で日々を過ごす著者からの、強烈な人生栄養剤です!

迷い込んだような気分になります。一はやみねかおる氏



スペードの3

著 / 朝井リョウ

朝井さんは、女子でもないのに、どうして女子の人生がこんなにも岐路の連続だということを知っているんだろう。一辻村深月氏

まるで、万華鏡です。読み進めるうちに変化する風景は、マジシャンの帽子に

ミュージカル女優、つかさのファンクラブ「ファミリア」を束ねている美知代。

大手化粧品会社で働いていると周りには言っているものの、実際は関連会社の事務に過ぎない彼女が優越感を覚えられるのは、ファンクラブの仕事でだけ。

ある日、美知代の小学校時代のクラスメイトが「ファミリア」に加盟する。

あつという間に注目を集めた彼女の登場によって、美知代の立場は危うくなっていく。

美知代を脅かす彼女には、ある目的があった。

華やかなつかさに憧れを抱く、地味で冴えないむつ美。かつて夢組のスターとして人気を誇っていたが、最近は仕事のオファーが減る一方のつかさ。

それぞれに不満を抱えた3人の人生が交差し、動き出す。

待っているだけではなにも変わらない。私の人生は私だけのもの。直木賞作家朝井リョウが、初めて社会人を主人公に描く野心作!

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	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。

今月のおはなし会

- ☆5月10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

こども園や幼稚園・保育所に通っていない子どもさんと、子育て真っ最中のお父さん・お母さんたちを応援します。

今年度もいろいろな遊びを紹介したり、子育てのヒントとなるような情報を伝えたりしていきたいと思いますので、たくさんの方の利用をお待ちしています。

●スタッフ紹介●

所長：竹本 浩子
津村 由紀子

1年間よろしく
お願いします

5月の予定



13日(火) 『お花や野菜の苗を植えよう(1・2歳児)』

20日(火) 『ベビーマッサージ(0歳児)』

27日(火) 『散歩に出かけよう!(本の脇)』



3月はこんなことをしたよ



大きくなっただね



おしゃべり中



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! 軽自動車税

5月末日が納期限となる町税は、軽自動車税 全期分です。
納税通知書（納付書）の発送は、5月初旬の予定です。

6月2日までに納めてください。
(5月は末日が土曜日となるため、翌々日が納期限となります)

■ 納期限までに納めなかった場合

納期限後 20 日を経過すると督促状が発送され、督促状 1 通につき 100 円の督促手数料が加算されます。

また、次の割合で、本税とは別に『延滞金』も加算されます。

	本則	適用率 (平成 26 年 1 月 1 日～ 12 月 31 日)
延滞金	14.6%	※ 1 特例基準割合 + 7.3% = 9.2%
納期限後 1ヶ月以内	7.3%	※ 1 特例基準割合 + 1.0% = 2.9%

※ 1 財務大臣が告示する率（国内銀行の貸出約定平均金利の年平均） + 1.0%



問い合わせ先 税務課 TEL 23-4903

5月のゴミ収集日

分 別	収 集 日
燃えるゴミ	(毎週) 月・木曜日 浜ノ瀬・吉原・田井畑・上田井・入山
	(毎週) 火・金曜日 三尾・和田・本の脇・新浜
小型プラスチックゴミ	(毎月) 第 2 水曜日 14 日
燃えないゴミ	(奇数月) 第 3 水曜日 21 日
資源ゴミ	(毎月) 第 4 水曜日 28 日

※燃えないゴミは、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注意してください。

問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

農業者のみなさんへ

米の生産調整関係、鳥獣害防止対策関係の事業についてお知らせします。

■ 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、代掻きをし、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 / 10 a

確認方法

基準日（7月1日）以降に対象者のみ事務局などで現地確認をします

■ 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方

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

資材（1 m 当たり 900 円を上
限金額とする）の 2 分の 1 以内

注意事項

詳細な条件がありますので、補助金の交付を希望する場合は、設置する前に問い合わせをしてください。

なお、この事業は予算の範囲内での先着順になっていますので、お早めをお願いします。



問い合わせ先

産業建設課 TEL 23-4951

国民年金保険料 学生納付特例制度

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生などで、本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

・所得のめやす

118万円 + (扶養親族等の数 × 38万円)

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までですが、承認を受けた次の年度も在学予定であり引き続き学生納付特例制度を希望する場合は、4月始めに送られてくる再申請の用紙に必要事項を記入し返送してください。

問い合わせ先

田辺年金事務所 TEL 0739-24-0432
住民課 TEL 23-4904

森林の立木伐採は 届出が必要です

森林の木立を伐採するときは、森林法に基づく伐採届出が必要です。

無届け、無許可による伐採をした場合、罰金に処される場合があります。

なお、1ha(10,000㎡)を超える森林の開発行為を行う場合は、県への許可申請(林地開発許可申請)が必要です。

■ 届出などの時期

普通林の場合

- ・伐採する90～30日前までに届出が必要

保安林の場合

- ・皆伐は、伐採面積の限度公表日から30日以内に県への許可申請が必要
- ・天然林の択伐は、伐採する30日以内に県への許可申請が必要
- ・間伐または人工林の択伐は、伐採する90～20日前までに届出が必要

■ 無届伐採を行った場合の罰則

普通林の場合

- ・100万円以下の罰金

保安林の場合

- ・150万円以下の罰金

問い合わせ先

日高振興局 林務課 TEL 24-2912
産業建設課 TEL 23-4951

紀州材で建てる 地域住宅支援事業

県内で生まれ育った「紀州材」で、家を新築・増税しませんか？

紀州材を使用して御坊市・日高郡内に住宅を建設する場合、補助金が受けられます。

補助金を受けるには、棟上または土中杭打設の3日前(休日の場合はその前日)までに、日高振興局 林務課へ申し込みが必要です。

■ 対象

申請者自ら居住する目的で建設する木造住宅、建築基準法の許可または届け出が必要な規模以上の増改築。

■ 受付時間

平成27年3月13日まで
(先着順)

■ 留意事項

木材利用ポイント(国庫事業)などの他の補助金との重複受給は原則できません。



問い合わせ先

日高振興局 林務課
TEL 24-2912

町内一斉清掃

実施日

5月18日(日)

場所

町内各地区

ゴミゼロ

5月30日

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月30日を『ゴミ0』の日と定め、広報をするとともに、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1日を「ゴミを出さない日」として、みなさんもお協力をお願いします。

問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

心配ごと相談所

今年度の開催予定日は、次のとおりです。

ぜひ、ご利用ください。

開催場所

地域福祉センター

心配ごと相談

毎月 第2・4水曜日

(心配ごと相談員・行政相談員による相談)

5月14・28日／ 6月11・25日
7月 9・23日／ 8月13・27日
9月10・24日／10月 8・22日
11月12・26日／12月10・24日
1月14・28日／ 2月11・25日
3月11・25日
・受付時間
午後1時～午後3時

法律相談（無料）

偶数月 第3水曜日

(弁護士による相談)

6月18日／ 8月20日
10月15日／12月17日
2月18日

※事前に申し込み予約が必要です。

・受付時間
午後1時～午後3時30分
・相談時間
30分程度



問い合わせ先
美浜町社会福祉協議会
TEL 23-5393

こころの健康相談

めまぐるしい社会の変化に伴い、最近こころの不健康を訴える人が多くなりました。

また、偏頭痛や肩こり、胃の痛み、動悸などは単純に身体だけの病気ではなく、精神的なストレスが病状を重くしている場合があるともいわれます。

こころの病気については、一般的にはまだまだどんな病気なのか、どんな経過をたどるのか、どうすればいいのか解らないままに混乱し、そのために事態をどんどん悪化させていくこともよくあります。

イライラする。眠れない。気分が落ち込む。人と話すのがいやで自分の部屋にこもりたがる。

こんな症状が出てきたら、1人で悩まず早い時期に専門家に相談することをお勧めします。

専門の先生に相談し、自分自身の気持ちを聞いてもらうとともに病気についての見通しを持つことが大切です。

健康相談日程

5月	6月	7月	8月	9月
14日(水)	11日(水)	9日(水)	6日(水)	10日(水)
27日(火)	24日(火)	22日(火)	26日(火)	16日(火)

時間は午後2時からの予約制です。

日程が変更になることがありますので、必ず問い合わせをしてください。

まずは精神保健福祉相談員や保健師がお話を聴き、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 24-0996
美浜町役場 健康推進課 TEL 23-4905

御坊保健所 一般健康相談

健康相談 一般クリニック	第1・3水曜日	午後1時～午後2時
HIV・STD・HTLV-1・検査		
肝炎検査 (B・C型)		午後2時～午後3時
骨髄バンク登録	第1・3火曜日	午前9時～午後0時
検便 (腸内細菌検査)		
HIV 即日検査	偶数月 第1水曜日	午後4時～ (30分毎1名 最大4名)

問い合わせ先 御坊保健所 総務健康安全課 TEL 22-3481

総合健診のお知らせ

実施日	場所	当日受付時間	申し込み期間
6月1日(日)	体育センター	午前7時30分～午前9時	5月7日～5月22日
7月6日(日)			5月7日～6月26日

健診名	内容	対象年齢	健診料
国保特定健診	身体計測・医師の診察・血圧測定・血液検査	国民健康保険に加入している40～74歳	600円
生活習慣病健診	心電図・尿検査	39歳以下	600円
胃がん検診 (バリウム検査)	レントゲン撮影・血液検査(ペプシノゲン検査) ※40・45・50歳の方は、ピロリ菌検査も実施	40歳以上	700円
肺がん検診	レントゲン撮影・喀痰検査		無料
大腸がん検診	便潜血検査(2日分)		400円
前立腺がん検診	血液検査(PSA)	50歳以上の男性	300円
乳がん検診	視診・触診 乳房レントゲン検査(マンモグラフィー)	40歳以上の女性	500円
肝炎ウイルス検診	血液検査 (C型肝炎ウイルス検査およびHBs抗原検査)	・40歳の方 ・過去10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	身体計測・基本チェックリスト	65歳以上	無料

※年齢は、年度末の年齢(平成27年3月31日時点の年齢)です

※70歳以上の方の検診費用は、すべて無料です

国保特定健診以外は、医療保険の種類に関係なく受けることができます。

申し込み締め切り日は、

6月1日の総合健診は、5月22日

7月6日の総合健診は、6月26日
です。

**受診希望の方は、健康推進課
(TEL 23-4905)へ申し込みを
してください。**



・総合健診のお得な情報！

■ 40・45・50歳の方はピロリ菌検査！

今年度から、平成27年3月31日時点での年齢が40・45・50歳の方で、胃がん検診を受診された方にはピロリ菌検査を無料で実施します。

ピロリ菌の有無により、将来胃がんにかかりやすいかどうかを知ることができます。



■ 40歳未満の方は、健康保険の種類に関わらず健診を受けることができます！

40歳未満の方は、国保の特定健康診査と同様の生活習慣病健診を、集団健診のみで受けることができます。

集団健診では、生活習慣病健診の他にも、胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・乳がん検診を受けることができます。

健康第一！若いときからの健康管理に役立ててください。

・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、高血圧症など）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。

■ 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の高い方に、個々に合わせた生活改善（栄養・運動など）を支援します。

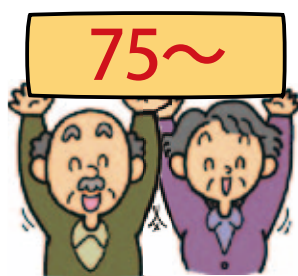
40歳から74歳までの方

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



75歳以上の方

「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）がありますので、それに基づき受診してください。



40歳未満の方

特定健康診査は、40歳を迎えると加入している医療保険者から受診券が送付されます。

なお、40歳になるまでは、町で同様の健診内容の生活習慣病健診が受診できますので、健康推進課まで問い合わせしてください。（集団健診のみ利用いただけます）



6月から医療機関で各種健診を受けることができます！

医療機関個別健診の利用期間は、**6月1日～平成27年3月31日**です。

（受診券および案内は、5月初旬に個人宛へ送付します。）

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。



美浜町食生活改善推進協議会です



毎日あと1皿の野菜を食べよう!

■ 野菜には減塩効果があります

野菜を食べることで、血圧が上がるのを防ぐ効果があります。

また、血中コレステロールや血糖値を下げる役割もあり、生活習慣病である脳卒中や、がんを抑制する働きをもっています。

■ 1日の野菜摂取量が不足しています

野菜に含まれるカリウム、ビタミンC、食物繊維といった栄養素が、体の中で十分に働くためには、1日350gの野菜が必要といわれています。

しかし、現状は全国平均で約280gしか食べられていません。



70gが不足!

■ あと一皿食べれば350g!

小鉢(小皿)の野菜料理を1皿分70gと数えます。平均の野菜摂取量ではおよそ70gが不足しているので、野菜料理をあと1皿食べると1日に必要な350gが達成できます。

健康的な生活を送るために、野菜料理をあと1皿増やしてみませんか?

★野菜をもう1品★

青菜のおひたし

だしがきいておいしいよ!

■ 材料 (1人分)

ほうれん草 …………… 50g

だししょうゆ

しょうゆ …………… 3g

だし汁 …………… 6g

ごま …………… 1g

■ 作り方

1. 鍋に湯を沸かし、ほうれん草をゆでる。(先に湯に塩を少々入れてからゆでる) 水にとってしぼり、2cm位に切る。

2. だししょうゆをかけ、上にごまをふる。

※今回は、だし汁にかつお節と昆布を使用しました。

◎1人分栄養量

エネルギー 15kcal / たんぱく質 1.2g / 脂質 0.6g / 炭水化物 1.7g / 塩分 0.5g

けんびそう 健美操教室 今から始める、簡単・快適・健康生活!

健美操は、呼吸・精神・身体の3つの調和を基本とし、身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くするので、気分も爽快になります!

呼吸を大切に、ツボなどを取り入れるので足腰に負担をかけず新陳代謝を高め、体力や免疫力をアップさせる体にやさしい体操です。

参加費は無料ですので、どなたでも気軽に参加してください。

健美操教室は、毎月第3水曜日に実施しています。健康カレンダーにも載せています。



▲ 教室の様子



▲ 講師・アクオインストラクター 吉井 裕恵

頑張りすぎることなく、自分の体に合わせて動く有酸素運動を取り入れます。季節に合わせて、体のバランスを整えていきましょう♪

■ 月日

5月21日(水)

■ 時間

午後1時30分～午後3時

■ 場所

地域福祉センター 3階

■ 持ち物など

運動できる服装、お茶・水、タオルなど。

問い合わせ先 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！



みつけよう！ 危険な老化サイン

高齢になると知らず知らずのうちに、心と体の機能が衰えてしまいます。

しかし、早めに衰えに気付いて努力をすれば、心と体の健康は保つことができます。

このように、高齢期の心と体の衰えを予防し、努力していく取り組みを「介護予防」といいます。

ちいつまでも自立してはつらつとした生活が送れるように、65歳を迎えたら年に1度は介護予防健診を受け、自分の老化度をチェックしてみましょう。



介護予防健診

月日 6月1日(日)・7月6日(日)
場所 体育センター

※詳細は、14 ページで確認してください。

地域包括支援センターでは、元気な高齢者を増やすために楽しい教室を開催しています。

広報などで随時お知らせをしていますので、気軽に参加してください。

問い合わせ先

美浜町地域包括支援センター TEL 23-4905



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「煙樹ヶ浜で脳トレ遊び!」です。

日 程	場 所	時 間	内 容
12日(月)	地 域 福 祉 セ ン タ ー	午後1時30分～	青空ウォーキング&レクリエーション
26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
7日(水)	吉原西集会場	午後1時30分～	血圧測定 大正琴 フラダンス 内容は企画中
15日(木)	田井畑コミュニティセンター		
26日(月)	和田東集会場		
29日(木)	浜ノ瀬住民会館		
21日(水)	西中会場		

*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

手話の つどい



代表 中村 順治さま

【概要】

平成15年ごろから始まり、現在10名が参加しています。

毎月第1月曜日、午前9時～午前11時まで、福祉センター3階で楽しく学んでいます。

【主な活動】

手話を学びながら、聴覚と言葉が不自由なろう者の方たちとの交流を持ち、人と人の繋がりや思いやりを大切に活動しています。

【特色PR】

メンバーは、福祉の心を大切に思っているものたちばかりです。初めて手話を学ぶ方のため、基本的な手話の繰り返しを毎回行い、楽しく練習しています。



さわやかな春、花も競うように咲いています。

花はいいですね、心が和みます。

私はあまり外国を知りませんが、こうして自然の移り変わりを感じられる四季があるというのは本当にいいものです。

さて、みなさんは煙樹ヶ浜でよく見かける『ウラシマンウ』をご存じでしょうか？

調べてみると、本州、四国に多く分布しており、球根植物で主に海岸付近の林床や人里付近の林に多く見られると書かれています。

名前の由来は、浦島太郎が釣り糸を垂れている姿に見立てつけられたそうです。

ほかに、浜エンドウ、浜ヒルガオ、浜ダイコンなどが春の花で、夏は、中学校の校歌にも出てくるハマユウが代表的でしょうか。

気持ちのいい季節には、煙樹ヶ浜の松の緑が映えます。

マイナスイオンを感じながら、ウォーキング、またサイ

クリングなどをしてはいかがでしょうか。

毎年恒例の、煙樹海岸キャンプ場の春の部は4月26日～5月6日までオープンします。

毎年、京阪神を中心に多くのキャンパーで賑わいを見せています。

夏の部は、7月26日～8月17日までの予定です。森林浴を楽しみ、潮騒を聞きながら、ゆっくりと時を過ごせる、忙しい現代人には田舎風情がいいのではないのでしょうか。

また、なかなかとれない休みに家族でキャンプをし、絆を深めることも、ここ美浜で出来ます。

町のホームページも昨年から少し変わり、キャンプ場開設も載せています。

自然派志向の知り合いの方にお薦めいただけたらと思います。

美浜の良さを知ってもらえる絶好の機会です。