



7月22日 ひまわりこども園 プール遊び (これカラークラブ山口節子さん提供)



# みはま

## CONTENTS

- 臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金 ..... 2
- 園・学校だより ..... 4~5
- 胸部・大腸がん検診 ..... 12
- サークル紹介コーナー ..... 16

## TOWN information

町の人口と世帯数  
総人口:7,737人(-7) 男:3,597人(+3) 女:4,140人(-10) 世帯数:3,196(-4)  
※平成26年8月1日(対前月比)

# 臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金の申請はお済みですか ～対象となる方は忘れず申請期限内に申請してください～



4月からの消費税率の引き上げに伴い、臨時的な措置として「臨時福祉給付金」「子育て世帯臨時特例給付金」が実施されています。

支給要件を満たしていても、申請が行われなかった場合は給付金を受け取ることができませんので、忘れず申請してください。

## 臨時福祉給付金

- **支給対象者（次の要件をすべて満たす方）**
  - ・平成26年1月1日に美浜町に住民登録をされている方
  - ・平成26年度の住民税（均等割）が課税されていない方
- ※ただし下記に該当する場合は対象外です
  - ・平成26年度の住民税が課税される方に扶養されている場合
  - ・生活保護を受給されている場合
- **支給額**  
支給対象者1人につき1万円  
※支給対象者の中で下記に該当する方は、5千円が加算されます。  
(複数の手当等を受給されていても、加算額は1人につき5千円が上限となります)
  - ・老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金の受給者など
  - ・児童扶養手当、特別児童扶養手当、特別障害者手当等の受給者など
- **申請期限**  
**10月1日**
- **申請・問い合わせ先**  
総務政策課 TEL 23-4901

## 子育て世帯臨時特例給付金

- **支給対象者（次の要件をすべて満たす方）**
    - ・平成26年1月1日に美浜町に住民登録をされている方
    - ・平成26年1月分の児童手当・特例給付の受給者
    - ・平成25年の所得が児童手当の所得制限限度額未満の方
  - **対象児童**  
支給対象者の平成26年1月分の児童手当・特例給付の対象となる児童  
※ただし下記に該当する場合は対象外です
    - ・臨時福祉給付金の対象児童
    - ・生活保護を受給している児童
  - **支給額**  
対象児童1人につき1万円
  - **申請期限**  
**10月10日**
  - **申請・問い合わせ先**  
住民課 TEL 23-4904
- ※原則として、平成26年1月1日時点で住民票のあった市区町村への申請となります。  
※各市区町村により申請期間などは異なりますので、美浜町以外が申請先となる方は、事前にその市区町村に問い合わせしてください。  
※受け取ることができる給付金は、どちらか1つです。

## 住民基本台帳閲覧状況

【平成25年8月1日～平成26年7月31日】

閲覧者 (受託者)	名 称	委 託 者	閲 覧 目 的	閲 覧 日	閲 覧 対 象	年 齢
	代表者氏名					地 域
(社)新情報センター 平谷 伸治	内閣府大臣官房政府広報室	「外交に関する世論調査(附帯調査:時事問題)」の対象者抽出	平成25年 9月18日	20歳以上	和田	
					田井	
(社)中央調査社 西澤 豊	内閣府政策統括官(共生社会政策担当)付食育推進室	「平成25年度食育に関する意識調査」の対象者抽出	平成25年 10月29日	20歳以上		
				全地区		
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26年 2月14日	平成8年4月2日～ 平成9年4月1日の 間に生まれた者		
_____	_____	_____	_____	_____	全地区	

# 水道メータは取り替えが必要です！

水道メータは、計量法の規定により、有効期限が8年間と定められています。

今年度中に満期になる家庭を対象に、取り替えを行います。

※取り替えに係る費用は、無料です。

## ■ 取り替え作業について

取り替え作業は、町指定給水装置工事業者が行います

作業時間は約 10 ～ 20 分で、作業中は一時的に水道が使えなくなります。

取り替え後、最初に水道を使うときは、空気の混ざった水や濁った水が出る場合がありますので、じゃ口をゆっくり開けてしばらく水を出してください。

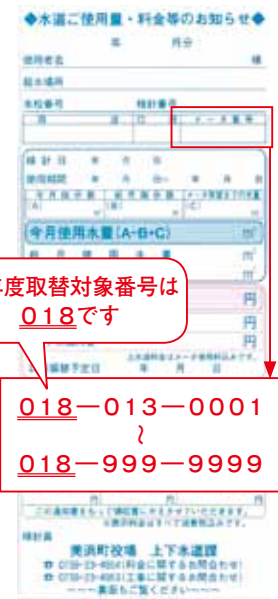
※交換時に不在の場合は、交換したお知らせを配付します。

## ■ 取り替え期間・対象地区について

9月分検針終了後（9月16日頃～10月4日頃）、町内全地区を対象に行います。

## ■ 取り替え対象者の確認方法

毎月水道使用量の検針後、各家庭へ配付している「水道ご使用量・料金等のお知らせ」のメータ番号で確認してください。



問い合わせ先 施工業者・山本工務店 TEL 22-4318

## 国民年金 ～任意加入・追納～

### ■ ご存知ですか？ 国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受け取るためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。

（ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます。）

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。

詳しくは、役場・住民課または田辺年金事務所にお問い合わせしてください。

### ■ 国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ 国民年金保険料の追納をお勧めします！

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であれば遡って古い月分から納めること（追納）ができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

- 一部免除を受けた期間は、残りの納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。
- 「若年者納付猶予・学生納付特例期間」が「法定免除・申請免除期間」より古い（先に経過した）月分である場合は、「若年者納付猶予・学生納付特例期間」が優先します。
- 「法定免除・申請免除期間」が「若年者納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。
- 「若年者納付猶予・学生納付特例期間」の中では、先に経過した月分から納めることとなります。
- 「法定免除・申請免除期間」の中では、先に経過した月分から納めることとなります。

※追納の申し込み相談は、年金事務所へお願いします。

問い合わせ先 田辺年金事務所 TEL 0739-24-0432  
住民課 TEL 23-4904



# ひまわりこども園

## ■ ドキドキわくわくお泊まり体験

7月25・26日、年長児がお泊まり保育をしました。川辺天文公園でプラネタリウムを鑑賞し、夕食のカレーライスを食べて帰園。

お友だちと一緒にパジャマに着替えたり布団を敷いたり就寝準備では、嬉しくてはしゃいでいた子どもたちですが、布団に入るとぐっすり夢の中。

翌日は、早起きをしてラジオ体操をし、朝食は自分でおにぎりを作って食べました。

おうちの人と離れてお友だちと泊まることで自信がつき、良い思い出になったと思います。



## ■ 地域の方々にお世話になっています

銭太鼓サークルの方々・若木さんの腹話術・大正琴サークルの方々に、1学期中の誕生会を盛り上げていただきました。

また、和田の清水さんからカブトムシを50匹ほどいただき、子どもたちは触ったり観察したりして喜んでいました。



# 和田小学校



## ■ 夏だより

夏休みに入り猛暑日が続く中、プール水泳に多くの子どもたちがきました。

集合場所はクスノキの木陰。

6年生の号令で準備運動を始めます。

高学年は、プールサイドで伏し浮きや蹴伸びなどの練習をした後、クロールや平泳ぎをします。

低学年は、顔付けをしたり水遊びをしたりしながら、だんだんと泳げるようになってきました。

連日、水しぶきを上げながら元気に泳ぐ小麦色の天使たちが輝いていました。

また、県教育委員会主催の体力・授業力アップモデル授業研究会が、9月3日に行われます。

和歌山大学の本山貢先生に、4年生の水泳授業を見てもらいます。



## ■ 花だより、花のリレー

夏を代表する花、町の花「ひまわり」が今年も町内のあちらこちらで咲き、真夏の彩りに輝きを見せていました。

本校でも、初夏に3年生が植えたヒマワリが、子どもたちの成長を表すように大きく育っていました。

また、紀の国わかやま国体が平成27年度に開催されるのに向けた、全国から訪れる選手や観客を出迎えるための花いっぱい運動「花のリレー」の取り組みとして、2年生が「アゲラタム（キク科）」の苗を植えました。

和名はカッコウアザミといい、アザミの花を小さくしたような小花が初夏から晩秋まで咲き続くそうです。





# 松原小学校



## ■ プール水泳

7月4日にプール開きを行いました。  
この日は、より水に親しみ楽しく体を鍛え泳力が付けられるよう、まず児童会が中心となりゲームを取り入れた会を催しました。

授業時間には、浮き方や息継ぎ方法、泳ぎ方を学びました。

また、夏休み中には特訓も行いました。

水泳を通して、生活リズムを崩さず暑い夏を乗り切るとともに、丈夫な体を作って欲しいと思います。



## ■ 桃体験学習

1年生が、「わかやま食育推進総合対策」事業を受け、県特産の桃をいただき、食に対する感謝の気持ちや郷土愛を醸成するという趣旨で体験学習を実施しました。

子どもたちからは「桃の色はピンクと白。桃のにおいは、甘くていいにおい。桃を触ったら、見た目に



は何もないけれど毛が生えている。桃の味は、甘かった。すぐお腹がいっぱいになりました。」といった感想があがっていました。

## ■ みどりの少年団交流集会

7月30・31日に、みどりの少年団交流集会が古座川町と串本町で行われ、本校からは5・6年生の有志20人が参加しました。

初日は、語り部によるジオパーク研修を受けました。

古座川町の一枚岩と虫喰岩(写真)、橋杭岩の生成や紀南地方の成り立ちについて、語り部から話を聞きました。

また、夜は参加団体の活動発表会と交流会を行いました。

2日目は、森林と林業の話を聞いた後、木工体験を行いました。

2日間をとおして、親睦と活動の交流や工夫、森林や地質・地形などについて研修しました。



# 松洋中学校



## ■ 夏の中体連日高地方大会の結果(7/12～19)

- ・柔道部(7/12) 御坊市立武道館
  - 男子
    - 50kg級 1位 堀 暉門  
2位 三原 陸豊
    - 55kg級 1位 久保井浩太
    - 60kg級 1位 中谷 光希
    - 66kg級 2位 三尾 泰介
    - 団体 2位  
(堀・三尾・中谷・久保井・三原)
  - 女子
    - 44kg級 1位 久保井仁菜  
2位 山下明日香
    - 52kg級 1位 北田 弥有
    - 63kg級 1位 角 惟茉莉  
2位 堀 那月
    - 団体 1位  
(北田・久保井・角)
- ・テニス部(7/12・13) 川辺テニスコート
  - 女子
    - 個人 5位 (今田このみ  
小池 菜摘)
- ・剣道部(7/19) 御坊中学校体育館
  - 女子
    - 個人 2位 山本のどか
- ・野球部(7/12～19) 御坊市民野球場他
  - 準決勝 対御坊中 4-1
  - 決勝 対上南部中 4-0
  - 13年ぶり17回目の優勝

## ・陸上部(7/12) 南山陸上競技場

- 男子
  - 1年 1500m 5位 若野 聖人
  - 3年 100m 5位 中橋 太朗
  - 共通 200m 4位 中橋 太朗
  - 3000m 6位 磯崎 理貴
- 女子
  - 1年 100m 2位 阪口 智穂
  - 800m 7位 宮崎 日菜
  - 3年 100m 1位 赤松 遥香
  - 共通 200m 1位 赤松 遥香
  - 800m 8位 濱口 楓菜
  - リレー 5位
  - 低学年リレー 3位
  - 走り幅跳び 6位 志賀 郁花
  - 7位 中前 桃香
  - 走り高跳び 3位 志賀 郁花
  - 総合 4位

## ■ 県大会の結果(7/25～28)

- ・バドミントン(7/27) 海南市拜待体育館
  - 男子
    - ダブルス 2位 (岩橋 稜典  
柏木 颯  
(近畿大会出場))
- ・野球部(7/26～28) 和歌山市民球場
  - 準決勝 対貴志川中 3-2
  - 決勝 対河北中 0-3
  - 準優勝 (近畿大会出場)
- ・柔道(7/27・28) 県立武道館
  - 男子
    - 55kg級 1位 久保井浩太
    - 60kg級 2位 中谷 光希
  - 女子
    - 44kg級 1位 久保井仁菜
    - 52kg級 3位 北田 弥有
    - 団体 2位  
(北田・久保井・角)  
(各2位まで 近畿大会出場)  
(各1位 全国大会出場)

## ■ ケイタイ安全教室(全学年)

7月8日、NTTドコモから講師を招いて、学年ごとに携帯電話などによるトラブルやその対処方法などについて、分かり易くお話をしてもらいました。生徒たちも携帯電話の正しい使い方について理解してくれたと思います。

開催日時 6月29日 午前8時30分～(開会式)

場所 第1若もの広場

参加 団体の部 24チーム 個人の部 127名



団体の部

- 優勝 三尾スポーツクラブ9組  
(外山 純夫・山本 謙二・馬場 正之・中田 昭晴・小藪 清信)
- 準優勝 三尾スポーツクラブ1組  
(橋本 進・杉本 健一・大谷 雅昭・中村 照博・浦辺 良行)
- 3位 三尾スポーツクラブ5組  
(大谷 恵・馬場はるか・長尾 肇・谷川 武志・小藪三枝子)

個人の部

- |           |           |
|-----------|-----------|
| <b>男子</b> | <b>女子</b> |
| 優勝 外山 純夫  | 優勝 馬場はるか  |
| 準優勝 高垣 直史 | 準優勝 長尾真知子 |
| 3位 浦辺 良行  | 3位 吉留タエ子  |
| 4位 豊田 龍男  | 4位 柏木ミサキ  |
| 5位 志賀 一夫  | 5位 大谷 恵   |

ホールインワン賞 34名  
特別賞 20名



第35回 町ソフトボールリーグ戦の結果

開催日 6月12日～7月17日

場所 第1若もの広場・松原小グラウンド

**優勝** 吉原B

**優勝** 新星会

監督 田端浩二 主将 尾上正樹  
選手 土尻彰洋・井原匠史・南 佳伸・高垣 豊  
田端俊介・小林英樹・田端聖人・角瀬和弘  
瀬戸啓史・武内嘉孝・田端一喜・森本頼人  
森本 明

監督 平野哲也 主将 倉本智史  
選手 脇田泰次・今田 徹・山川高寛・尾崎 洋  
西崎孝宏・谷 直樹・岡田啓介・小園正樹  
山中隆弘・出口 健・岡田和也・阿田木真  
川 政志・濱西教晃・萩原克昭・松本弘樹  
松下修三・谷野賢洋・谷野徹哉・酒井優弥  
石本浩久・川畑成矢・松下涼平

**3位** ROOKIES

監督 中西智也 主将 松永健哉  
選手 志賀俊則・脇本健太・高垣友紀・土橋佑貴  
片山拓弥・深見佳史・戸田 衛・鈴木大智  
井本賢治・宮本怜央・砂川博哉・田中敦之  
瀧本 修・松本直樹・白総裕也・中西泰裕  
津村陽介

順位	チーム名	成績	点数
優勝	吉原B	4勝1敗	13
優勝	新星会	4勝1敗	13
3位	ROOKIES	3勝1敗1分	11.5
4位	吉原A	2勝2敗1分	9.5
5位	吉原C	1勝4敗	7
6位	田井SC	5敗(4棄権)	1





いよいよ  
開催まで  
あと1年!!

# 2015 紀の国 わがやま 国体

第70回国民体育大会 躍動と歓喜、そして絆

平成27年 9月26日(土) ▶ 10月6日(日)

# 2015 紀の国 わがやま 大会

第15回全国障害者スポーツ大会 躍動と歓喜、そして絆

平成27年 10月24日(土) ▶ 10月26日(日)

## 美浜町

### ビーチボールバレー

開催日 平成27年9月27日(日)

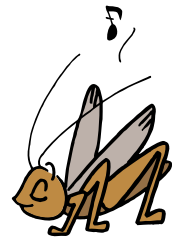
場所 町体育センター・松洋中学校体育館

参加資格 県内に住民登録を有するもの(学生不可)

## はまゆう短歌会詠草

手話が元のハワイアンダンスそう聞けば動作ひとつも親しみの湧く  
夏立ちて岬の岩の遠近に海桐花は白く我を呼ぶがに  
新緑の山の小道を登りゆくデイの車に身をまかせつつ  
朝採りの胡瓜・大葉を賜わりて夕餉の膳の香り涼しき  
田に水の入れば自生の枇杷熟るるやさしき恵み身裡潤ほす  
薄ぐもる梅雨の晴れ間を人訪へば庭にま白きあぢさゐの花  
咲き満ちるみかんの花に潜り込む花あぶたちの羽音ひび交ふ  
ゆつくりと時間流れる雨の日は楽しむ事も多くあるもの  
もつれ合ひ語り合ふごとよぎりゆく恋の小鳥の晩春暮れなづむ  
「熊野古道」高原描きしパステル画賜びて杳き日訪ひし里想ふ  
山の辺の歌人来たる日の岬あいにく海山霧に包まる  
子が拾い持ち帰りたる小雀は懐きて肩に食べものねだる  
所在なき夜の静寂を折り紙の色とりどりに時を忘るる  
昼食はかつおのたたき旬の味みんな笑顔で美味にいただく  
巡りくる季節の中で変わりなく虫飛び交う静かな夜更け  
停止した車に向かって頭下げ道渡る子の美しき姿よ  
六十年前に通いし木造の校舎踰る初夏の幻影  
干潮時機辺で遊ぶ子供らの足元洗う白波やさし

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



## 憎悪のパレード

石田 衣良 (著)

脱法ドラッグ、架空通貨、ヘイトスピーチ。  
起こるトラブルは変わってもマコトたちは変わらない…。  
I/W/G/Pシリーズ第11弾、『オール讀物』連載を書籍化。



## ちっちゃなトラック

レッドちゃんとピンクちゃん

みやにしたつや (著)

「ブップ～いってきまーす」  
ちっちゃなトラックのレッドちゃんとピンクちゃんが、ピカソ博物館に荷物を届けるために出発！  
うまく運べるかな？  
読み聞かせにぴったりの絵本です。

## 第151回芥川賞・直木賞決定



## 芥川賞 「春の庭」

柴崎 友香 (著)

あの水色の家の中を覗いてみたいー。  
「隣の女」に誘われた、小さな冒険。  
ひとりの女の好奇心が、なにげなく通り過ぎていた、いつもの街に積もる時間と記憶の物語をひもといていく…。



## 直木賞 「破門」

黒川 博行 (著)

映画製作の出資金を持ち逃げされたヤクザの桑原と建設コンサルタントの二宮。  
失踪した詐欺師を追い、ゴロツキを病院送りにした桑原だったが、相手は本家筋の構成員で…。  
“疫病神”シリーズ、『小説野性時代』掲載を単行本化。

## 9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
⑳	㉓	24	25	26	27	28
㉑	㉒					

※○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

☆9月13日(土)

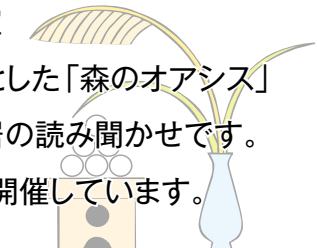
☆午前10時～午前10時30分

☆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

## 9月の予定



- 2日(火) 『お面を作ろう!(0・1歳児)』
- 4日(木) 『お面を作ろう!(2歳児)』
- 9日(火) 『運動遊び(0・1歳児)』
- 11日(木) 『運動遊び(2歳児)』
- 27日(土) 『運動会』



## 7月はこんなことをしたよ



『七夕飾りづくり(0・1歳児)』  
丸や星形のシールを貼ったり、お母さんに織り姫・彦星を折ってもらったりしました。



『七夕飾りづくり(2歳児)』  
色画用紙と紙皿で、織り姫・彦星を作りました。ロケット形の短冊も作ったよ。



『保健師さんのお話』  
園の兼平保健師さんに“乳幼児の発達と発育”についてお話をしてもらいました。



『フール遊び』  
フール遊びを2回もしました。衣水が冷たくて気持ちよかったよ。

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。

## 忘れず納付!国保税

9月末日が納期限となる町税は、国民健康保険税 第4期分です。

9月30日までに納めてください。

### ■ 期限内納付にご協力を

納税本来の姿は、定められた納期限までに自主納付していただくものです。

大多数の方は、納期限を守って納付いただいておりますが、町税を滞納すると納税の催告（督促状などの発送）の費用がかかり、納付していただいた町税を有効に活用することができなくなります。

町税の期限内納付に協力してください。

### ■ 税の公平性

納期限内に税を納付された方と納付されなかった方の不公平をなくし、税の公平性を保つため、また、行政サービスの財源を確保するために、町では法律に基づき滞納処分を行っています。

### ■ 滞納処分

期限内に納付されない方に対しては、督促状や催告書などにより自主納付を促しています。

しかし、文書による催告にもかかわらず納付がなく、納税相談にも応じないなどの滞納者に対しては、税の公平性を保つため、滞納処分として財産調査や勤務先などへの収入（給与）調査を行い差し押さえを執行します。

なお、差し押さえた財産は、換価して滞納金にあてることとなります。

問い合わせ先

税務課 TEL 23-4903

## 9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 10日
燃えない(複雑)ゴミ	(奇数月) 第3水曜日 17日
資源ゴミ	(毎月) 第4水曜日 24日

※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。

問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

## 水痘・成人用肺炎球菌ワクチン予防接種

10月から水痘・成人用肺炎球菌の予防接種が定期予防接種になります。

### 水痘

- ・接種対象者  
1～3歳の誕生日前日までの方は、2回接種
- ・経過措置対象者（平成26年度限り・平成27年3月31日まで）  
3～5歳の誕生日前日までの方は、1回接種
- ・接種費用 無料
- ※既に水痘ワクチンの接種を受けたことがある方、水痘にかかったことのある方は対象外です。

### 成人用肺炎球菌

- ・接種対象者  
下記参照
- ・接種回数 1回
- ※既に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は受けることができません。(過去に接種された方は副反応が強く現れることがあります)
- ・接種期間  
10月1日～平成27年1月31日
- ・接種費用 無料

### 成人用肺炎球菌接種対象者

65歳(昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生)の方
70歳(昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生)の方
75歳(昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生)の方
80歳(昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生)の方
85歳(昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生)の方
90歳(大正13年4月2日～大正14年4月1日生)の方
95歳(大正8年4月2日～大正9年4月1日生)の方
100歳(大正3年4月2日～大正4年4月1日生)の方
101歳以上(大正3年4月1日以前の生)の方
60～64歳の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

※水痘および成人用肺炎球菌の予防接種対象の方には、個別に通知しますので、通知書を必ず確かめてください。

問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905

## 高齢者・障害者の 人権あんしん相談

9月8～14日の7日間、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を受け付けます。

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、日ごろの悩みを気軽に相談してください。

### ■ 電話番号

0570-003-110  
(全国共通)

### ■ 受付時間

月～金 午前8時30分  
～午後7時  
土・日 午前10時  
～午後5時

## 下水道排水設備工事 責任技術者資格認定試験

### ■ 試験日

11月23日

### ■ 試験会場

和歌山県民文化会館  
(和歌山市小松原通1丁目1  
和歌山県庁正門前)

※11月3日、同会場にて希望者に  
受験講習を実施

### ■ 申込書配布期間

8月18日～9月12日

### ■ 申込書受付期間

9月1日～9月12日

### ■ 申込書配布

役場 上下水道課・和歌山県下水道  
協会・県庁下水道課・県下水道公社・  
各振興局

### ■ 申込書受付

役場 上下水道課・和歌山県下水道  
協会

### 問い合わせ先

上下水道課 TEL 23-4954  
県下水道協会  
TEL 073-435-1093

## 平成26年度 自衛官募集

### ■ 試験項目

#### 自衛官候補生(男子)

自衛官になる一般的コース(任期制)。

任期は陸2年、空・海3年とし、  
選抜試験により曹・幹部自衛官への  
道も開かれています。

#### 防衛大学校(一般・推薦・総合選抜)

将来の幹部自衛官を養成するコ  
ース。

#### 防衛医科大学校看護学科学生 (自衛官)

看護師、保健師の幹部自衛官を  
養成するコース。

#### 防衛医科大学校看護学科学生 (技官)

看護師、保健師の技官を養成す  
るコース。

#### 防衛医科大学校

医師である幹部自衛官を養成す  
るコース。

### ■ 対象年齢

18～21歳(高卒見込み含む)

※自衛官候補生は、18～27歳

防衛医科大学校看護学科学生(技  
官)は、18～24歳

### ■ 願書受付

9月5～30日

※自衛官候補生は、9月30日まで

防衛大学校(推薦・総合選抜)は、  
9月5～9日

### ■ 試験場所

和歌山市・田辺市

### 説明会

日時 9月14・21日

午前10時～午後3時

場所 自衛隊御坊地域事務所

(御坊市湯川町小松原410-1)

### 問い合わせ先

自衛隊御坊地域事務所  
TEL 23-0020

## 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。



### ■ 日時

9月27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、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

## 調停相談会開催

御坊調停委員懇話会が、無料相談  
会を開催します。

調停手続きなどでお困りの方は、  
ぜひ利用してください。

### ■ 日時

9月13日 午前10時～午後3時

### ■ 場所

御坊商工会議所 3階(小会議室)

### 問い合わせ先

御坊裁判所 TEL 22-0006

# 胸部（結核・肺がん）検診・大腸がん検診を受けましょう

## ～今年度より、胸部巡回検査時に大腸がん検診が受けられます！～



みんなで  
受けよう  
がん検診！

肺がん・大腸がんは近年急増しています。

また、結核といえば昔の病気に思われがちですが、今でも年間2万人以上の方がかかっています。

9月から胸部レントゲンバスが町内を巡回しますので、ぜひこの機会に最寄りの検診場所で受診してください。

### 結核・肺がん検診

対象年齢 40歳以上

受診料 無料

検査項目 胸部レントゲン撮影

喀痰検査（必要な方のみ。）

※喫煙指数（1日のたばこの本数×年数）  
が600以上の方を対象にお勧めします。

申し込み 不要

その他 着衣でのX線撮影ですので、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。  
受診ハガキをお持ちください。

月日	地区	時間	実施場所
9月16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15分	大浜団地（煙樹前）
9月19日（金）	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20分	美浜町役場前
		午後3時30分～午後4時10分	中央公民館前
9月26日（金）	吉原	午後1時30分～午後2時00分	西吉原バス停付近
		午後2時10分～午後2時50分	松原地区公民館
	新浜	午後3時00分～午後3時20分	「旧」新浜公民館前（郷土資料館）
		午後3時30分～午後4時10分	新浜共同炊事場前
9月30日（火）	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	川瀬林業駐車場
	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	WAY美浜店 駐車場
10月3日（金）	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

### 大腸がん検診

対象年齢 40歳以上

受診料 400円(70歳以上・クーポン対象者は無料)

検査項目 便潜血検査（2日分）

申し込み 必要（提出日により、申し込み期日が異なります）

その他 申し込み受付後に、問診票と検便容器を送ります。  
2日間採便し、上記のレントゲン巡回場所へ、巡回時間内に持参してください。

提出日・場所	申し込み期間
9月16日、三尾・本の脇地区で提出	9月1日～9月8日
9月19日、和田地区で提出	9月1日～9月11日
9月26日、吉原・新浜地区で提出	9月1日～9月18日
9月30日、浜ノ瀬・田井畑地区で提出	9月1日～9月22日
10月3日、入山・上田井地区で提出	9月1日～9月25日



大腸がんは  
要予約!



問い合わせ・申し込み先 健康推進課 TEL 23-4905

## 地区健診のお知らせ



### ■ 三尾地区にて健康診査を行います

最寄りの場所での健診となりますので、お誘い合わせ、ぜひ健診を受けましょう。

「自覚症状がない」「健康に自信がある」ことから、生活習慣病に繋がりそうな生活をついついそのまま続けていませんか？

年に1回は健診を受けて、自分の健康を確認しましょう。受診を希望される方は、健康推進課まで申し込みをお願いします。

健診日

10月7日(火)

受付時間

午前7時30分～午前8時30分

場所

三尾風速荘

申し込み期間

9月1日(月)～30日(火)

検査項目	対象者	検査内容	検査料
国保 特定健診	40～74歳の国保加入者	身長体重測定(体格指数を算出し肥満度を判定します。) 腹囲・血圧測定・尿検査(糖・蛋白)・心電図・血液検査(脂質・血糖・肝機能の8項目)・医師の診察	600円
生活習慣病健診	39歳以下		
胃がん検診	40歳以上	上部消化管X線検査・血液検査(ペプシノーゲン等) 40歳・45歳・50歳の方にはピロリ菌検査を実施	700円
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	50歳以上の男性	血液検査(P S A)	300円
肝炎ウイルス検診	・40歳 ・過去10年間の検診対象者の内、受けていない方	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	65歳以上	生活機能評価票をチェック	

### 特典

- ①各種がん検診については、70歳以上はすべて無料です。
- ②国保 特定健診・胃がん検診・前立腺がん検診で採血された方は、貧血検査・尿酸・腎機能を含む8項目を追加して調べます。



問い合わせ・申し込み先 健康推進課 TEL 23-4905

## けんぴそう 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。

毎月第3水曜日に無料で実施していますので、どなたでも気軽に参加してください。

※実施日は健康カレンダーにも掲載しています。

- 月日  
9月17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



## 料理教室(生涯骨太クッキング)のご案内

～乳製品を使った食事で骨粗鬆症を予防しよう！～

美浜町食推と  
一緒に料理を  
作りませんか？

日時 9月17日(水) 午前9時30分～午後1時頃

場所 中央公民館 1階研修室・調理室

内容 骨粗鬆症予防・ロコモ予防についてのお話  
乳製品を用いた調理実習

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



料理が好きな人  
食べることが好きな人  
料理を習いたい人、  
健康な食事に関心のある人等  
大歓迎です！！



**申し込み受付は、9月10日(水) までです。**

年齢制限はありませんので、みなさんぜひ参加してください。



問い合わせ・申し込み先 健康推進課 TEL 23-4905 担当・塩崎

## 変わりいなり 2種

昨年の生涯骨太クッキングで作ったレシピを紹介します。

### 材料 (4人分)

油揚げ	4枚(160g)	}	ア
だし汁	250ml		
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	小さじ2		
酒	大さじ1		
ご飯	400g	}	イ
酢	大さじ2・1/2		
砂糖	大さじ1		
塩	小さじ1/3		
スキムミルク	小さじ2		
6Pチーズ	20g	}	A
柴漬け	20g		
大葉	2枚		
ちりめんじゃこ	20g	}	B
しょうが	2g		
6Pチーズ	20g		
きゅうり	20g		



### 作り方

1. 油揚げは半分に切り口を開き、熱湯をまわしかけ油抜きをする。  
鍋にアを煮立て、油揚げを加えて落とし蓋をし、沸騰後弱火にし15分程煮含めて冷ます。
2. イの調味料を混ぜ合わせずし酢を作り、炊きたてのご飯に手早く混ぜ合わせて冷まし、半分に分けておく。
3. Aは、6Pチーズを小さめの角切り、柴漬けはみじん切り、大葉はせん切りにし、半分の酢飯に混ぜ合わせて4等分し、それぞれ1の油揚げに詰める。
4. Bは、みじん切りにしたしょうがと、ちりめんじゃこを残りの酢飯に混ぜ合わせる。  
酢飯を4等分にし、1の油揚げを裏返しそれぞれ詰め、上に角切りにした6Pチーズときゅうりを飾る。

1人分のエネルギー 393Kcal

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。  
 そうすると体力が落ち、体調を崩しやすくなります。  
 栄養を考え、バランスのとれた食事に気を付け、もう少し続く残暑を上手に乗り切っていきましょう。

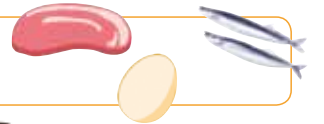
### ■ 毎日の生活で予防しよう

- ・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摂る



### ■ 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 など
- ・クエン酸  
酢、ゆず、レモン、梅干し、グレープフルーツ など
- ・たんぱく質  
肉、魚、卵、大豆製品 など



## まだまだ食中毒にも注意が必要ぞあ！



### ■ おかずを作りすぎないようにしよう！

作り置きはせず、その日食べる分だけ作るように心がけましょう。

### ■ 残ったものは冷蔵庫に入れよう！

常温で放置することで、どんどん菌は増えています。  
 余ったものはしっかり冷まして冷蔵庫に入れ、食べる時は沸騰するまで加熱しましょう。

### ■ まめに手洗いをしよう！

①調理する前 ②肉や魚・卵を触った時 ③料理中に用事をして戻った時 ④食事の前 など、こまめに手を洗いましょう。

### <みはま食中毒予防3原則>

- み**ぞ汁・おかゆは冷蔵庫！
- は**やめに食べる、置いとかない！
- ま**めに手洗い、石鹸で！



## 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「しっかり歩く力をつけよう!」です。

日 程	場 所	時 間	内 容
8日(月)	地 域 福 祉 セ ン タ ー	午後1時30分～	青竹マーチング
22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
2日(火)	東 中 会 場	午後1時30分～	血圧測定 健康教室(くわばらりみ先生) 読み聞かせ芝居(サークルともしび) 手話の歌
5日(金)	入 山 公 民 館		
17日(水)	さ ざ な み 荘		
18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

和田気功  
サークル



代表 古田 雅計さま



【概要】

町の介護予防事業・気功教室の先生および卒業生有志のご尽力により、平成17年12月13日、33名の出席者全員の賛同を受け、美浜町気功サークルの結成に至り、その後、三尾・和田・松原に分かれました。

【主な活動】

毎週火曜日、午後1時30分からの1時間、中央公民館にて活動をしています。

現在メンバーは23名いますが、毎回出席率が高く、発足以来9年間、微力ながら健康増進に寄与しています。

【特色PR】

気功は、最も古い予防医学であり、「いつでも」「だれでも」「どこでも」できる最高の健康法です。

無理なく気軽にできる気功で、口コモよ、認知症よ、さようなら！  
論より証拠で、後期高齢者の多い教室ですが、大半のメンバーが片足立ち60秒をパスできます！



今年も昨年と同様暑い日が続いていますが、みなさんお変わりなくお過ごしのことと思います。

今年は、暑い上に台風などの天候不順で、夏の風物詩・花火大会や夏祭りが各地で中止や順延となり主催者を泣かせているようです。

この広報誌が届くころは、少しは秋の気配がやってきているのでしょうか。

この夏は秋を先取りするように、スポーツ、文化ですばらしい成果があがってきています。

松洋中からは、野球部が23年ぶりに近畿大会へ駒を進め、柔道部は近畿大会と全国へ。

またバドミントンも近畿大会に、吹奏楽部が県コンクールで見事5年ぶりの金賞を受賞しました。

部員の頑張りや顧問の先生方の献身的な指導、保護者の温かい応援があったからだと思います。

ほかに、紀央館・男子ホッケー部が29年ぶりにインターハイ出場。

世界一過酷なレースと言われる富士登山駅伝に、陸上自衛隊和歌山駐屯地の隊員が24年ぶりに出場し、来年の大会の出場権を見事獲得。

全日本世代交流ゲートボール大会では、県代表として出場した美浜煙樹チームが、全国第3位という大活躍を見せてくれました。

チームとしてはもちろんのこと、和歌山県としても初の快挙であり、本当に嬉しく思います。

どうか、みなさん健康にご留意されながら、これからも頑張ってください。

さて、もうすっかり定着してきました煙樹ヶ浜フェスティバルを、9月6日に煙樹海岸多目的広場で開催します。今回もステージでは、歌あり、漫才あり、ゲームありと盛りだくさんの企画が用意されていると聞いています。

模擬店広場もオープンしますので、みなさんお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

当日はいい天気にも恵まれることを願っています。