

# みはま

## CONTENTS

平成29年度 区長会	2
園・学校だより	6~7
総合健診	11
松きゅうり料理コンテスト	14



# 6

# 2017

# No.378

4月23日 煙樹ヶ浜アート (これカラークラブ 山口正英さん提供)

### TOWN infomation 町の人口と世帯数

総人口: 7,476人 (-8) 男: 3,476人 (-2) 女: 4,000人 (-6) 世帯数: 3,192 (+9)  
※平成29年5月1日 (対前月比)

# お知らせ

## 忘れず納付！ 町県民税・国保税

6月末日が納期限となる町税は、町県民税 第1期分、国民健康保険税 第1期分です。

それぞれの納税通知書（納付書）の発送は、6月中旬を予定しています。

6月30日までに納めてください。

口座振替の手続きをされている方は、納期限日が口座引き落とし日となります。

納期限の前日までに、残高確認・通帳への入金をお願いします。



問い合わせ先 税務課 TEL 23-4903

## 平成29年度 区長会

各区の区長が決まりましたので、お知らせします。  
(敬称略)

三 尾	小藪	清信
和 田	谷口	芳弘
和田西中	池端	弘幸
和田東中	稲谷	好且
和 田 東	若野	博一
本 の 脇	竿本	和也
入 山	狩谷	勇男
吉 原	西垣	哲雄
新 浜	田中	一民
浜ノ瀬	村岡	茂
上 田 井	田端	一雄
田 井 畑	河本	秀明

## 6月のゴミ収集日

分 別	収 集 日
燃えるゴミ	(毎週) 月・木曜日 入山・浜ノ瀬・吉原・田井畑 上田井
	(毎週) 火・金曜日 三尾・和田・本の脇・新浜
燃える大型ゴミ	(偶数月) 第1水曜日 7日
(小型)プラスチックゴミ	(毎月) 第2水曜日 14日
燃えない大型ゴミ	(偶数月) 第3水曜日 21日
資源ゴミ	(毎月) 第4水曜日 28日

※今月は、燃えない(複雑)ゴミの収集はありません。  
次回は、7月第3水曜日です。

※アルミ・スチール缶、ペットボトルは、最寄りの回収箱へお願いします。

※白色トレイはきれいに洗って、スーパーの回収箱へ入れていただくか、プラスチックゴミとして出してください。

※乾電池は袋から取り出し、最寄りの回収箱へお願いします。

※発砲スチロールは、細かく砕いて不燃の指定袋に入れ、(小型)プラスチックゴミの日にしてください。

※タイヤは収集できませんので、出さないでください。

※カセットボンベ・エアゾール缶(スプレー類)は、必ず中身のガスを使いきってから、穴を開けて出してください。

中身が残っていると、ゴミ収集車の車両火災やゴミ処理施設で火災が発生する原因となります。

※ガスが残っている状態で穴を開けると中身が噴出して目に入ったり、中のガスに引火したりする事故につながる恐れがあるので、必ず中身を使いきってから、火の気のない、風通しの良い屋外で穴を開けてください。

「分別」と「リサイクル」ゴミの減量にご協力を！

問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

## 自衛官募集相談員のご紹介

自衛官募集相談員は、自衛官志願者と町・自衛官との架け橋となり、自衛隊に関する情報提供、相談、アドバイスなどを行っています。

自衛官を目指している方、興味のある方は、気軽に相談してください。

自衛官募集相談員  
碓井 啓介



問い合わせ先 自衛隊御坊地域事務所 TEL 23-0020



## 子ども人権110番 全国一斉強化週間

6月26日～7月2日の7日間、いじめや虐待などの子どもに関する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、お気軽に相談してください。

### 電話番号

0120-007-110（全国共通・無料）

### 受付時間

月～金曜

午前8時30分～午後7時

土・日曜

午前10時～午後5時



問い合わせ先  
和歌山地方法務局人権擁護課  
TEL 073-422-5131

## 児童手当現況届の提出について

児童手当を受けている方は、毎年6月中に「児童手当現況届」を提出する必要があります。

この届は、受給者の6月1日における状況を記載し、手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。

対象の方には、現況届書を送付しますので、必ず期限までに住民課へ提出してください。

現況届の提出が遅れた場合、6月分以降の手当が受給できなくなることがありますので、ご注意ください。（添付書類の不足など書類不備の場合も同じです）



問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

## 国民年金保険料は 納期限までに納めましょう

平成29年4月分～平成30年3月分の国民年金保険料は、月額16,490円です。

保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。

また、クレジットカードによる納付やインターネットなどを利用しての納付、便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内を行っています。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金を課すだけでなく、納付義務のある方（※）の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度がありますので、住民課まで相談してください。

※納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主になります。



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

## 男女共同参画週間 男で○ 女で○ 共同作業で◎

男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目指し、毎年6月23～29日の1週間、「男女共同参画週間」を実施しています。

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、みなさん一人ひとりの取り組みが必要です。

わたしたちの周りの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみましょう。

### ○○家の作戦会議 (夫婦が本音で話せる魔法のシート)

- PART.1 素直な気持ちを伝えてみよう
- PART.2 ふたりの今を再確認！
- PART.3 「家のこと」のシェアの仕方を考えよう

家族が仲良く暮らしていくためには、夫婦の協力体制が大切です。

家族にとって重要な家事を10個書き出し、分担具合をグラフで確認！

相手に助けて欲しい家事にチェックをつけて、相談しましょう。



問い合わせ先 総務政策課 TEL 23-4901

## 防災ひとくちメモ 梅雨時期の防災意識や雨対策

梅雨時期はシトシトとやさしく降り注ぐ雨の日、集中豪雨になる日など、近年では雨の降り方も様々となりました。

梅雨の時期から秋までの間は、大雨や雷、竜巻に台風など、災害を引き起こす自然現象が発生しやすい時期です。

今のうちに防災意識を高め、いざという時に自分の身を守れるようにしましょう。



### ■ 大雨が降り始めたときの注意点

- ・河川や用水路には絶対に近づかない（様子を見に行かない）
- ・山の急な斜面に近づかない（土砂災害ハザードマップを確認！）
- ・雷が鳴っているときは木のそばに近づかない
- ・車の運転時は視界が狭くなるので要注意
- ・レインコートや服装は遠くから認識しやすい明るい色に（反射材があるとなお良い）

普段の生活の中で少し気を付けるだけで安全が確保できることがあります。

家庭の中で、登下校時や外に出かけるときの注意点などについて話し合う機会を設けましょう。



問い合わせ先 防災企画課 TEL 23-4902

## 道路沿いの生垣について

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ている場所が見受けられます。

幅員が狭い町道では、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も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、剪定などの措置を行ってください。



問い合わせ先 産業建設課 TEL 23-4951

## 工業統計調査にご協力をお願いします

工業の実態を明らかにすることを目的として、従業者4人以上の製造事業所を対象に、6月1日を期日とした工業統計調査を実施します。

5月下旬から6月上旬にかけて調査員が訪問しますので、ご理解ご協力をお願いします。



問い合わせ先 防災企画課 TEL 23-4902

## 6月は『不法就労・不法滞在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～

法務省では、平成29年1月1日現在における全国の不法残留者数を65,270人としており、和歌山県にも、不法入国者などを含めた不法滞在者が相当数いると考えられます。

不法滞在する外国人の中には、ほかの犯罪に手を染める者もいることから、警察では関係機関と連携しながら不法滞在者の摘発や不法滞在者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。

「留学生が資格外活動の許可を受けずにアルバイトをしている」「日本人と結婚したと聞いたが、日本人配偶者の姿を

一度も見たことがない」など、「不法就労・不法滞在しているのでは？」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、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 県警察本部 TEL 073-423-0110

## 特定・一般不妊治療費の助成について

### 特定不妊治療費助成

町では、平成28年度から、県の特定不妊治療費助成を受けられた方に10万円の上乗せ助成を行っています。

※県の特定不妊治療費助成事業は、体外受精および顕微授精に要した費用の一部を助成するもので、申請先は御坊保健所になります。

申請は治療が終了した日の属する年度内に行うことが原則です。

### 一般不妊治療費助成

#### ■ 対象者（以下の要件をすべて満たす方）

- ・法律上の婚姻をしている夫婦で、夫婦いずれかが和歌山県内に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
- ・夫婦の前年所得の合計が730万円未満であること

#### ■ 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（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のうち体外受精および顕微授精を除く治療（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を調べるための検査
- ・不育症に対する治療および検査

※不妊・不育治療を実施している産婦人科・泌尿器科医療機関であれば、県内外を問わず、助成の対象です。

#### ■ 助成内容

平成29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年間で合計20万円まで
- ・助成期間…連続する3年間

#### ■ 申請方法

申請書に関係書類を添付し、平成30年3月末日までに健康推進課へ申請してください。（ただし、治療が1月までである場合は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
  - ・夫婦の保険証のコピー
- ※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。

### 和歌山こうのとりのサポート

[http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/h\\_boshi/support/](http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/h_boshi/support/)

和歌山県の不妊に関する情報提供および交流・情報交換のため、ホームページを開設しています。

一般不妊治療費助成や特定不妊治療費助成に関する情報も掲載していますので、ぜひ活用してください。



不妊治療について、どのようなことでも結構ですので、気軽に相談してください

問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905 御坊保健所 TEL 24-0996

### けんびそう 健美操教室

健美操とは、ヨガや太極拳などの東洋医学の動きをとり入れた健康体操です。

呼吸・身体・精神を調和させることにより、新陳代謝や自然治癒力を高め健康維持に役立てることができます。

年齢は問いません。

申し込みは不要ですので、気軽に参加してください。

#### ■ 日時

6月20日（火） 午後1時30分～午後3時

#### ■ 場所

地域福祉センター 3階

#### ■ 講師

メディカル&フィットネス  
アクオ インストラクター

#### ■ その他

運動できる服装、飲み物・タオル持参



問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905





# ひまわりこども園

## ■ 第10回入園式・入園のつどい

4月12日、入園式にて45名が幼児教育課程へ、入園のつどいにて15名が保育課程へ入園し、全園児143名で平成29年度をスタートしました。

入園当初泣いていた子どもたちも園生活に慣れ、お友だちや好きなおもちゃで遊べるようになってきました。



## ■ こいのぼりをあげました

4月24日、和田東子ども広場で、こいのぼりあげのお手伝いをしました。

4・5歳児がウロコ1枚ずつに絵を描いたオリジナルのこいのぼりも、一緒にあげていただきました。

5歳児が力を合わせて綱をひっぱり高くあがったこいのぼりに、子どもたちから拍手と歓声がわ



きました。

後日、天気の良い日に、空高く泳いでいるこいのぼりを見るため散歩に出かけました。



## ■ ライフジャケット着用の練習をしました

新しいお友だちが入園し、5歳児が改めてライフジャケットの正しい着用の仕方を練習しました。



## ■ 6月の予定

- 1日 衣替え
- 2日 虫歯予防デーのつどい
- 14日 3歳児保育参観・給食参観
- 21日 4歳児保育参観
- 23日 誕生会
- 26日 プール開き（3～5歳児）
- 30日 避難訓練（地震）

## ■ 保育教諭 随時募集中

2名の保育教諭を募集しています。  
詳しくは、ひまわりこども園（Tel 22-3650）までお問い合わせください。



# 和田小学校

## ■ みんなで楽しく過ごした春の遠足

4月25日、全校で西山登山を行い、本の脇登山口から全員で頂上を目指しました。

初めて登る1年生は6年生に手をつないでもらって頑張り、全員で登り切ることができました。

頂上到着後、諸注意を受け、縦割り班対抗フラフープリレーを全員で行い、学年に分かれお弁当を食べました。

その後は自由行動で、友だちと広場や山の中に入って楽しく過ごしました。

最後まで集団行動のルールを守り、自然体験・お互いのつながりを深められた1日となりました。



## ■ 交通安全教室

4月26日、三尾駐在所、交通安全指導員の方々の指導の下、全校児童で交通安全教室を行いました。

低学年（1～3年生）と高学年（4～6年生）に分かれ、安全な歩行の仕方、自転車の点検の仕方、安全な自転車の乗り方などについての説明を受け、交通安

全のDVDを見せていただきました。

特に、歩行者も自転車も飛び出しに注意し、安全確認が大切であること、自転車は被害者だけでなく加害者にもなり、そのために運転ルールを守らなければならないことも教わりました。

自分の命は自分で守る力をしっかり身につけてほしいと願っています。



## ■ 1年生給食開始

4月26日、1年生の給食が始まり、担任指導の下、当番を決め自分たちで準備をしました。

最初は戸惑っている様子でしたが、力を合わせ上手に配膳することができました。

「先生、残さずに食べられた」と、初めての給食は全員完食で、予定時間内に食べ終わりました。

これからも、みんなで楽しく給食をいただけるよう好き嫌いをせず頑張っていくことを願っています。



## ■ 6月の予定

- 14日 津波地震避難訓練
- 15・16日 5年臨海学校
- 30日 プール開き





# 松原小学校

## ■ 入学式・始業式

4月11日、桜の花が満開の中、5・6年生に手をつないでもらいながら花アーチの中を33名の新入生が入学しました。

担任の先生の呼名に一人ひとり元気よく返事し、在校生からは歓迎のことばを、来賓からは祝いの言葉をいただき、式場にいる全員で入学を心からお祝いしました。

新入生には、①元気に返事やあいさつをしましょう ②自分で出来ることは少しずつ自分でしていきましょう ③交通事故に気をつけましょう、の3つのことをお願いしました。

また、10日の始業式では、今年もこんな学校にしたい（あいさつができる学校、いじめのない学校、うつくしい学校、えがおがあふれる学校、おもいやりのある学校）ので、みんなの力を貸してほしいことを在校生にお願いしました。



## ■ 春の遠足

4月27日に春の遠足を実施し、1年生は5・6年生のお兄さんやお姉さんに手をつないでもらい、全員で煙樹ヶ浜キャンプ場まで歩いて行きました。

現地では、児童会主催のゲームや自由時間を楽しんだ後、学年ごとでお弁当を食べました。

最後に、煙樹ヶ浜やキャンプ場のゴミ拾いを行い、たくさんの可燃・不燃物ゴミを集めました。

天気にも恵まれ、楽しい思い出が作れた1日でした。



## ■ お世話になります

本年度、春木弥生（中芳養小より）、杉本紫苑（新採）、高垣有紀（町単講師）、田中優花（町単講師）の4名が着任しました。

保護者・地域の皆様方、よろしくお願いたします。

## ■ 6月の予定

- 2日 交通安全教室
- 22日 プール清掃
- 26日 救命救急法講習会



# 松洋中学校

## ■ 平成29年度 松洋会新役員決まる

会長 塩崎 伸介  
 副会長 松永 有平・谷 重幸  
 出口 真弓・滝口ひとみ

塩崎会長・出口・滝口副会長は3年目、松永副会長は2年目、谷副会長は今年から役員に就任しました。今年1年間よろしくお願いたします。

## ■ 各部中体連春の大会結果

### 野球の部

- 1回戦 松洋7-0稲原
- 2回戦 松洋0-1大成

### 陸上競技の部

男子	1500m	1位	津村 悠斗
	3000m	3位	津村 悠斗
	走り幅跳び	4位	高垣 壮汰
女子	800m	3位	中西 陽菜
	1500m	2位	中西 陽菜
	円盤投げ	4位	濱西 沙弥
	ジャベリックスロー	1位	濱西 沙弥

## バレー（女子）の部

- 予選リーグ 松洋2-0名田
- 決勝トーナメント 松洋2-0上南部
- 松洋0-2日高（ベスト4）

## ソフトテニスの部

- 男子 安原・西田組 植松・西田組（ベスト32）

## ■ 松洋杯県下中学校野球大会

5月3～6日、今年で33回目となる大会が行われ、3度目の優勝に輝きました。

選手のみなさん、おめでとうございます。

今年も運動部・文化部の生徒たちは、それぞれの目標に向けて毎日練習に励んでいます。

今後とも、地域の皆様方からの応援よろしくお願いたします。

## ■ 6月の予定

- 1～21日 教育実習（国語・1名）
- 6日 学校訪問
- 21日 期末テスト時間割発表（21～29日部活動停止）
- 23日 耳鼻科検診（全学年）
- 28～30日 期末テスト

## 各種大会参加者・チーム募集

### ■ 第33回 町民ビーチボールバレー大会

開催日 6月18日  
開会式 午前8時30分～  
場所 体育センター

**参加資格** 町内に在住・在勤  
または住民登録を  
有する者。  
(児童・生徒・学  
生は参加不可)  
**申込締切** 6月9日(金)  
午後5時15分まで



### ■ 第24回 町民グランド・ゴルフ大会

開催日 6月25日(予備日7月2日)  
開会式 午前8時30分～  
場所 第1若もの広場

**参加資格** 町内に在住または  
住民登録を有する者。  
(生徒・児童は参  
加不可)  
**申込締切** 6月16日(金)  
午後5時15分まで



問い合わせ先 中央公民館 TEL 22-7309

## はまゆう短歌会詠草

輝きつつひと日を終へる夕つ陽の束の間眩し浜辺の歩み	花尻 京子
穏やかに今日も一日過せそう朝日に向かい深呼吸する	山本登美子
わたし今日機嫌良いのか知らぬ間に「富士の山」など口遊みおり	酒井 絹永
久しぶり義妹に会いたり若き日のかたき面にて今に変わらず	浜田 俊子
風呂敷は一度使えば洗うとう明治生まれのよし子さんはも	浜田佳世子
校庭の白き辛夷は風にゆれ巢立ちゆく児らへ微笑み送る	豊田安都子
知らぬ間に空から春がやってきて白木蓮は上向きに咲く	石田由美子
「ホーホケキヨ」近家の庭で初鳴きが春だなあとと思ふ緩き日の午後	岩崎 晴代
巢立ち行く末孫気になるどうしてる長い四年間元気でいてね	高垣 寿子
花冷えに麻痺の手足の痛む日を同じく病める友の身想ふ	田端喜美子
昔から暑さ寒さも彼岸まで桜花咲く春すぐそこに	中 昌代
冷たさの残る弥生の風に乗り梅花の香りふわりと届く	林 智美
幼な日の丸きお膳の夕飼時懐かしみおり遠きふるさと	坂本シメヨ
それぞれの居場所できれいに咲けと説く本を閉じたり桜綻ぶ	石水さち子
花粉症、免疫反応の低下にて今年は少し軽く済みそう	都築 良
道成寺の大屋根を背に命吹くしだれ桜に春かがやけり	山岡 紀江
水温の高くいかなご不漁にてくぎ煮送れぬてふ友は電話に	山本 範子





# 友学の森

## 新刊案内

### 角野栄子の毎日いろいろ



角野栄子 (著)

「魔女の宅急便」など、千冊以上の児童文学を生み出してきた作家、角野栄子。

82歳の彼女から学ぶ、人生を明るく、色鮮やかに生きていくための「衣」「食」「住」のレシピ集。

### 決戦！忠臣蔵



元禄15年12月14日。  
粉雪舞う夜更け、47人の浪人が、ひとりの老人の首を落とし、勝鬨を上げた。  
死を賭して立てる、武士の一分——。夢枕獏、梶よう子、山本一力ら名手7人が「忠臣蔵」を描く。  
「決戦！」シリーズ第6弾。

### きょうりゅうたちがけんかした



ジェイン・ヨーレン (著)

あーあ、けんかになっちゃった。  
きょうりゅうたちは、どうするの？  
あの子のタオルを汚しちゃう？  
あの子のお弁当を遠くにぶん投げちゃう？  
仲直りしたいのに「ごめんね」が言い出せない子どもたちに贈る絵本。

### 土方歳三



幕末動乱の京都で幕府を懸命に守り、無政府状態と化した“王城”を死守した新撰組鬼の副長・土方歳三の生涯を、マンガでわかりやすく描く。  
解説、豆知識、年表なども収録。

## 6月の展示

6月のテーマは「雨」です。  
これからの梅雨の季節、雨の日が続くと、家で過ごすことも多くなるのではないのでしょうか。そんな日は、雨音を聞きながらお家でのおんびりと読書をしてみませんか。  
今月はそんな季節にぴったりな雨がテーマの小説や絵本を展示しています。  
また、6月18日の父の日に合わせてお父さんがテーマの絵本も展示していますので、ぜひ手に取ってみてください。

## 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。

# 子育てつどいのへや

## 6月の予定



- 6日(火) ベビーマッサージ
- 13日(火) 親子体操
- 20日(火) 新聞紙で遊ぼう&お誕生会
- 27日(火) 七夕飾りを作ろう(1・2歳児)
- 29日(木) 七夕飾りを作ろう(0歳児)



## 4月はこんなことをしたよ

### はじめまして&お誕生会



お母さんたちの自己紹介。



『ぞうさん』の手遊びをしたり、『かわいいかくれんぼ』のペープサートをみたりしました。



『せんたくき』の歌に合わせて、触れ合い遊び。子どもたちは気持ちよさそうでした。



今年から、お誕生会をはじめました。4月生まれのお友だち。



みんなで健診を受けよう！  
目指そう！健康寿命の長い町

# 総合健診のお知らせ



実施日	場所	当日受付時間	定員	申し込み期間
6月25日(日)	体育センター	午前7時30分～午前9時	200名	6月15日まで

健診の種類	内容と注意点	対象年齢	自己負担
国保特定健診	問診・身体測定・腹囲・血圧測定・尿検査	40～74歳の国民健康保険加入者	無料
生活習慣病健診	血液検査・診察・心電図	39歳以下	無料
胃がん検診 (バリウム検査)	胃部レントゲン・血液検査(ペプシノゲン) ピロリ菌(40・45・50歳)	40～89歳	700円
肺がん検診	レントゲン撮影・喀痰検査(50歳以上で1日の喫煙本数×喫煙年数が600以上の方)	40歳以上	無料
大腸がん検診	便潜血検査(2回分)※痔や生理中の方は受診不可		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	乳房レントゲン検査(マンモグラフィ)	40歳以上の女性	500円
肝炎ウイルス検査	血液検査(HCV抗体・HBs抗原検査)	40～74歳の方で、過去に受けたことがない方	無料

- ・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。
  - ・70歳以上(平成30年3月31日時点)の方は自己負担がなく、すべて無料で健診を受けることができます。
  - ・平成30年3月31日時点で次の年齢の方は、大腸がん検診・乳がん検診が無料となっていますので、ぜひこの機会に受診してください。
- 大腸がん検診…41・46・51・56・61歳    乳がん検診…41・46・51・56・61歳の女性



## 総合健診のお得な情報

- **40・45・50歳の方は無料でピロリ菌検査！**  
平成30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る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、将来胃がんなどにかかりやすいかどうかを知ることができます。
- **若い時から健診習慣！(生活習慣病健診)**  
40歳未満の方は、健康保険の種類に関わらず国保特定健診と同様の健診を受けることができます。  
ほかにも、胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診も受けることができます。

問い合わせ・申し込み先 健康推進課 TEL 23-4905

## 6月から医療機関で各種健診を受けることができます！

実施期間 6月1日～平成30年3月31日

受診の際、5月初旬に送付しました美浜町医療機関用受診券が必要となります。(今年度から受診券の使用は医療機関でのみです)

町が指定する医療機関に電話予約をし、ご都合の良い日に受診してください。

## 医療機関での特定健診について

国民健康保険加入者で40～74歳の方は、町が指定する医療機関で特定健診を受診することができます。(持病で通院されている方も対象)

今年度から血液検査の項目が増えました。  
生活習慣病の早期発見のため、年に1回は必ず受けましょう。

検査項目	検査からわかる病気
問診	
身体測定・腹囲	
血圧測定	高血圧
心電図	不整脈・狭心症
診察	

検査項目	検査からわかる病気
中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール	脂質異常症
GOT、GPT、r-GTP	肝臓病
空腹時血糖、ヘモグロビンA1c	糖尿病
尿酸	痛風・高尿酸血症
クレアチニン、eGFR	腎臓病
血清アミラーゼ	膵臓病
アルブミン	低栄養状態
赤血球、ヘマトクリット、ヘモグロビン、白血球数、血小板	貧血
尿糖	糖尿病
尿たんぱく	腎臓病

※赤字が今年度より追加した項目

問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905



# 国民健康保険人間ドックを再募集します！

みなさんの健康な生活をお手伝いするため、町では人間ドックを実施しています。

これまで人間ドックを受けたことがない方、4月の募集時に申し込みず諦めていた方は、ぜひこの機会に受検してください。

申し込みは7月31日までに、保険証・印鑑を持って、健康推進課窓口までお願いします。

※先着順で定員になり次第、締め切らせていただきます。

※国保人間ドックを受検した方は、特定健康診査は受診できません。

## ■ 対象者（以下の要件をすべて満たす方）

- ・30歳以上（平成29年4月1日現在）の国民健康保険の被保険者
- ・国保税を完納している世帯に属する国民健康保険の被保険者

## ■ 種別・健診機関・自己負担額

種別	健診機関	自己負担額
1日ドック (日帰り)	国保日高総合病院	8,000円
	健診センターキタデ	
2日ドック (1泊2日)	国保日高総合病院	13,500円
	健診センターキタデ	

問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905

## ★ ★ わっはっは笑いの大学の受講生を募集します! ★ ★

わっはっは笑いの大学は、講義や調理実習などを通して、「食」や「運動」を中心とした生活習慣の改善について学びます。

条件を満たす方ならどなたでも参加できますので、ぜひ、この機会に笑いの大学を受講し、食生活改善推進員・健康推進員として一緒に活動してみませんか？

参加いただくには申し込みが必要です。

**6月9日までに健康推進課まで申し込みをしてください。**





## ■ 参加条件

- ①御坊保健所管内に居住する方
- ②5回の講座を原則すべて受講できる方
- ③大学終了後、地域・職域などで健康づくりを推進する食生活改善推進員・健康推進員として地域活動に参加する意志を有する方（現在、推進員などで活躍されている方も可）

## ■ 受講場所

御坊保健所

## ■ 講義内容・日程

	月 日	項 目	講 座 内 容
1	6月28日 午後1時30分～ 午後4時	開講式 健康日高21（第2次） 笑い与健康	オリエンテーション ・健康日高21（第2次） 講師：御坊保健所保健師 ・「ラフターヨガ(笑いヨガ)で若返ろう」 ～笑顔美人・美男になりましょう～ 講師：ラフターヨガ講師 
2	7月28日 午後1時30分～ 午後4時30分	管内の健康状況と生活習慣予防について 管内の各種健診 健康と栄養・食生活	・管内の健康状況と生活習慣予防について 講師：御坊保健所長 ・管内各市町健康状態と各種健診 講師：管内各市町健診担当  ・栄養の基礎知識 食事バランスガイド 講師：御坊保健所管理栄養士
3	8月30日 午後1時30分～ 午後4時	食品衛生と健全な生活環境 身体活動・運動	・食中毒予防と食品添加物の知識 講師：御坊保健所衛生環境課担当 ・「ロコモチェックをしてみよう」 ～今日からやろうロコモトレーニング～ 講師：運動インストラクター 
4	9月13日 午後1時30分～ 午後4時	生活習慣病予防につながる食事	・バランスを考えた献立の立て方 講師：在宅栄養士会 ・調理実習（バランス食） 
5	10月10日 午後1時30分～ 午後4時	地区組織活動 修了式	・食生活改善推進員(ヘルスマイト)の活動事例紹介 講師：各市町食生活改善推進員 ・地域の健康づくりを考えよう（グループワーク） 修了証書授与

問い合わせ・申し込み先 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！

## 地域巡回いきいきサロン！

町内13カ所で、「地域巡回いきいきサロン」を実施しています。

内容は、体操をしたり手先や脳を使ってレクリエーションをしたり、みんなで歌ったりなど、楽しい催しが盛りだくさんとなっています。

サロンの運営を支えるのは、ピンクのエプロンをつけて活動してくださっている、地区の福祉協力員（愛称：エプロン隊）のみなさんです。

各地区の集会場などに集まって、大声で笑って楽しい時間をみんなで過ごしませんか？

## 6月は「大正琴」（美浜大正琴サークル）と「演芸」（みつや会演芸部）です

今月は、「美浜大正琴サークルによる大正琴の演奏」と、みつや「会演芸部による演芸」を行います。みんなで一緒に歌ったり演芸を見たりすると、おしゃべりも弾みます。

人との繋がりは笑顔を呼びます。

身近な場所で行いますので、ぜひ参加してください。（※参加費無料・申し込み不要）



みつや会演芸部

一生懸命練習を重ねました！是非楽しんでください！



美浜大正琴サークル

華やかな衣装をまとい、きれいな音色で「喜びの歌」などを演奏します♪



福祉協力員

参加者のお迎えや会場の準備など、サロンの運営を支えています！



## 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「のびのび動いて体スッキリ！」です。

日 程	場 所	時 間	内 容
12日(月) 26日(月)	地域福祉センター	午後1時30分～	チェアダンス

\*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。飲み物・タオルを持って、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 23-4950

### 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(金)	和田東集会場	午後1時30分～	血圧測定 大正琴（美浜大正琴サークル） 演芸（みつや会演芸部）
15日(木)	和田東中集会場		
16日(金)	三尾風速荘		
21日(水)	新浜さざなみ荘		
29日(木)	入山公民館		

\*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

# 松きゅうりの料理コンテスト

## 松キュウリ生産者特別賞

### きゅうりとトマトとささみの冷製パスタ

中城孝也

#### 材 料 (2人分)

松きゅうり	1本	バジルソース(市販品)	1袋
トマト	半玉	オリーブオイル	適量
ささみ	2本	水	適量
パスタ	160g	塩	少量

#### 作り方

1. ささみを茹で、小さくほぐす
2. トマトは角切りにし、きゅうりは3等分にして縦に薄切りし、千切りにする
3. パスタを表示より1分長く茹で、氷水でしっかりと冷やす
4. ボウルに1のささみと2のトマト・きゅうりを入れ、バジルソースで和える
5. 3の pasta の水気をよく切って皿に盛りつけ、4の具材を上盛りつける

きゅうりの  
シャキシャキ食感が  
楽しめる一品です



## 野菜ソムリエ特別賞

### キュウリのレモンあん

田伏智子

#### 材 料 (4人分)

きゅうり	3本	塩	小さじ1/2
レモン	1個	水	大さじ2
酢	大さじ2	水溶き片栗粉	適量
砂糖	40g		

#### 作り方

1. きゅうりを乱切りにする
2. レモン半個はイチヨウ切り、残りは絞り、汁にする
3. 鍋に2の絞り汁、酢、砂糖、塩、水を入れ加熱し、きゅうりを加えて約2分中火で煮込む
4. 3の鍋に2で切ったレモンを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける
5. 味がなじむまで冷ます

甘酸っぱさが  
飽きをこさせない  
彩りきれいな  
お洒落な一品です



## 町長通信

みなさんは、英語は得意ですか？

私は全く苦手で、2月にデンマークの文化大臣、駐日デンマーク大使が来てくださった時も、知っている少しの単語を並べ、身振り手振りで……

5月から、ひまわりこども園では新しい事業として、園児(4・5歳児)への英語教育がスタートしました。

昨年度までは、月に1回程度、町のALTと交流を持っていましたが、小さな子どものうちから自然と英語が身につくようにとの思いや、町議会からの要望もあり、他町ではあまり見られない民間の英会話学校と委託契約を結び、これからは週1回30分程度英語に親しむ時間を持つ予定になっています。

どのような授業をするのか関心を持ち見学に行ってみると、子どもたちはいきいきと元気よく目を輝かせ、英語の学習に取り組んでいました。

講師がギターを弾いたり、大きなジェスチャーで子

どもたちに話しかけたり、カードを使って興味を持たせたり、園児一人ひとりと握手をしまわったりしており、あっと言う間の30分でした。

終了後、子どもたちに尋ねると元気に手を上げて、「楽しかった」「面白かった」などと次々におしゃべりを始め、ほほえましく感じられました。

私が小さいころ、カナダ帰りの祖母が和製英語まじりで『オープン ザ ドア』や食パンのことを『ブレッド』などと言っていたことを思い出しました。

ひまわりこども園の子どもたちには、是非とも素晴らしい日本語とともに、国際語と言われる英語もすらすらと話せるよう期待しています。

私も60過ぎの手習い。

英会話を頑張ってみようかな？

美浜の偉人・工野儀兵衛翁を見習って。

森下 誠史

広報みはま 発行／美浜町役場

和歌山県日高郡美浜町和田1138-278 TEL 0738-22-4123

広報はホームページでもご覧いただけます。http://www.town.mihama.wakayama.jp/

この広報誌は再生紙を使用しています。

