

# みはま

広報

## CONTENTS

- 予防接種のお知らせ 4
- こころの相談 5
- 園・学校だより 6~7
- 地域おこし協力隊活動報告 14



8月24日 元気はつらつ教室

### TOWN infomation 町の人口と世帯数

総人口:6,992人(-8人) 男:3,259人(-5人) 女:3,733人(-3人) 世帯数:3,122(+4)  
※令和2年9月1日(対前月比)

No.418

2020  
10

# お知らせ

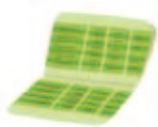
## 忘れず納付！ 町県民税・国保税

10月末日が納期限となる町税は、町県民税 第3期分、国民健康保険税 第5期分です。

11月2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・口座への入金をお願いします。



問い合わせ先 税務課 TEL 23-4903

## 行政相談所を開設します 10月19～25日は行政相談週間です

総務省では、行政相談制度に関する国民の理解と認識を深め、同制度の利用を促進するよう努めており、毎年度「行政相談週間」を設け、全国一斉に各種相談活動を実施しています。

本年度は、10月19～25日の1週間を「行政相談週間」と定めていますが、町でも行政相談委員による巡回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、気軽に利用してください。

### ■ 日時

10月21日 午後1時～午後3時

### ■ 場所

松原地区公民館

### ■ 相談担当者

谷口 芳弘 行政相談委員（総務大臣委嘱）

※町では、毎月第2水曜日 午後1時～午後3時 地域福祉センターにて、心配ごと相談と併設して行政相談も開設しています。



問い合わせ先 総務政策課 TEL 23-4901

## 最低賃金が改定されました

和歌山県最低賃金  
時間額

# 831円

(効力発生日 10月1日)

問い合わせ先  
和歌山労働局 賃金室 TEL 073-488-1152  
御坊労働基準監督署 TEL 22-3571

## 男女共同参画ひとくちメモ 「見える化」サイト

毎年7月、町ホームページにて、女性活躍推進法に基づく特定事業主行動計画の取組状況および女性の職業選択に資する情報の公表を行っています。

管理職の女性割合	29.4%
超過勤務の状況	6.4時間/月
配偶者出産休暇取得率	25%

(一部抜粋)

また、内閣府では、国・地方公共団体の取り組みをまとめ、「女性活躍推進法『見える化』サイト」で公表しています。

見たい団体の情報を簡単に表示でき、比較しやすいサイトになっていますので、ぜひご覧ください。

女性活躍推進法 内閣府

検索

※町ホームページに美浜町男女共同参画計画を掲載していますので、ぜひご覧ください。

問い合わせ先 総務政策課 TEL 23-4901

## ひとり親家庭医療費 受給資格の更新について

現在お持ちの『ひとり親家庭医療費受給者証』の有効期間は、令和2年10月31日までとなっています。(有効期間は1年間です)

10月初旬に、受給資格の更新申請案内を郵送します。

必ず申請が必要となりますので、申請期限までに健康推進課まで申請してください。

問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905

## 献血にご協力をお願いします

献血バスによる献血を行いますので、よろしくをお願いします。

- 献血実施日 10月15日(木曜日)
- 実施場所 美浜町役場前
- 時間 午前9時30分～正午  
午後1時～午後4時



問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905

## 防災ひとくちメモ 消火栓と防火水槽に注意して！

火災が発生したとき、消防車が消火に使う水をどこから吸い上げているかご存知ですか。

池や川の水を使うこともあります。多くの場合は道路脇や歩道上にある「消火栓」や「防火水槽」と書かれたマンホールから取水しています。その位置を示すために標識を掲げているものや、路上などにマーキングをしているものもあります。

消火栓や防火水槽は定期的に点検を行い、いつ火災が発生しても消火活動ができるようにしていますが、消火栓や防火水槽の上や近くに車が停まっており、消火活動を妨げるケースもあります。

火災はいつどこで起きるかわかりません。

もしもの時のために、消火栓や防火水槽の位置に注意して、付近への駐車はしないようにしましょう。



問い合わせ先 防災企画課 TEL 23-4902

## 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ご参加ください。

今月の健美操教室は、新型コロナウイルス感染症予防のため、**午前・午後**に分けて教室を実施します。

- ① 10時から11時30分・・・和田地区の方
- ② 13時30分から15時・・・三尾・松原地区の方

- 日時 10月20日(火)
  - ① 10時から11時30分
  - ② 13時30分から15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

## 10月のゴミ収集日

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

※今月は、燃えない(複雑)ゴミの収集はありません。次回は11月の第3水曜日です。

※空き缶、ペットボトルは、最寄りの回収箱へ入れてください。

※白色トレイは、きれいに洗って、スーパーの回収箱に入れていただくか、(小型)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、最寄りの回収箱へ入れてください。

※タイヤは収集できませんので出さないでください。

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

**注** 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てしまったたり、中のガスに引火するというような事故につながる恐れがありますので、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！

### 資源回収にご協力を

私たちの身の回りには物があふれ、不用になれば捨ててしまう「使い捨てのライフスタイル」が定着しています。

そのことが、貴重な資源のむだ使いや環境汚染、ゴミの増加などにつながっているのです。

そこで、一人ひとりが「ゴミの減量」「資源の有効利用」「再生品の利用」に取り組み、貴重な資源を大切にいくためにも、古新聞・本・雑誌・段ボール等の紙類・衣類(綿100%のもの)は、太陽作業所及び子どもクラブが実施する資源ゴミの集団回収にご協力ください。



問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904



## 子どもインフルエンザワクチン 接種費用の助成のお知らせ

### ■ 対象者

美浜町に住民登録のある、生後6ヵ月から15歳以下（中学3年生）の方。

### ■ 接種期間

10月1日～令和3年1月31日（休診日除く）

### ■ 接種回数

1回目接種日の年齢が13歳未満は、2回  
13歳以上は、1回

### ■ 助成額

1回につき1,000円（2回まで）

### ■ 接種手順

- ・1歳以上の方（令和2年10月1日時点）へ、助成券（予診票）・予防接種を受けられる医療機関一覧表などの案内を9月下旬に発送しますので、そちらを確認のうえ医療機関にて予防接種を行ってください。
- ・生後6ヵ月から1歳未満の方（令和2年10月1日時点）でかかりつけ医と相談のうえ接種を希望される方は、健康推進課窓口にて助成券を発行します。（発行の際は、本人確認書類（保護者）と印鑑が必要です）

※子どもインフルエンザワクチン接種は予防接種法に基づかない任意接種であり、希望者が接種する予防接種です

問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905

## 高齢者インフルエンザワクチン 予防接種のお知らせ

今年度は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されるため、重症化リスクの高い高齢者の自己負担額を無料としています。

### ■ 対象者

- ①美浜町に住民登録のある昭和30年10月1日までに生まれた65歳以上の方。
- ②美浜町に住民登録のある昭和35年10月1日までに生まれた60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓、または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方。（身体障害者手帳1級程度に該当される方）

■ 接種期間 10月1日～令和3年1月31日（休診日除く）

■ 接種回数 1回

■ 自己負担額 **無料**

### ■ 接種手順

対象者の方へ、予防接種依頼書（予診票）・説明書・医療機関一覧表などの案内を9月下旬に発送しますので、そちらを確認のうえ医療機関に予約を入れ、同封の予防接種依頼書・健康保険証を持参し予防接種を行ってください。

問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905

## ロタウイルスワクチンの定期予防接種が始まります！

### 10月1日から、ロタウイルスワクチンが定期接種となります。

■ 接種対象者 令和2年8月1日以降に生まれた0歳児

■ 接種回数 2回または3回

※ワクチンの種類によって異なります。

■ 接種費用 **無料**（公費負担）

◆対象者の方へ、個別に予防接種の案内をおこないます

既にロタウイルスワクチンを任意で接種されている方は、健康推進課までご連絡ください。

### ■ ロタウイルスとは？

ロタウイルスは、小腸のひだの細胞に感染し、そこでウイルスが増え、小腸の細胞をこわします。その結果、小腸のひだがうまく働かなくなり、水を吸収できず、激しい下痢がおこります。その他、嘔吐、腹痛、発熱などを認めます。また、短時間における激しい下痢が主な症状で、脱水を起こしやすく、乳児の場合、特に注意が必要です。

国内でのロタウイルス胃腸炎は毎年3～5月に流行し、生後6ヵ月～2歳までにかかることが多く、5歳までにほとんどの子どもがかかります。

### ■ ロタウイルスワクチンとは？

ロタウイルスのワクチンは口から飲む生ワクチンで2種類あります。両ワクチンとも全てのロタウイルス胃腸炎を約80%予防し、重症のロタウイルス胃腸炎に限ると、その予防効果は約95%です。また、この予防効果はその後2～3年続きます。



問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905





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ではありませんか？  
御坊保健所で精神科医による相談日を月に2回設けています。

1人で悩んでいる方、家族の事でお困りの方などお気軽にご相談ください。

■ 健康相談日程

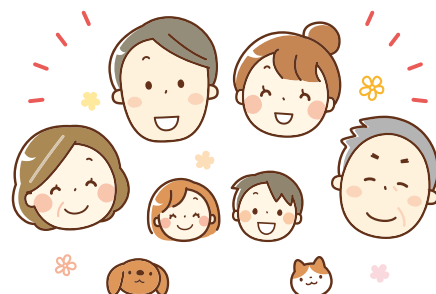
- 10月 8日(木)・27日(火)
- 11月 12日(木)・24日(火)
- 12月 10日(木)・22日(火)
- 1月 14日(木)・26日(火)
- 2月 4日(木)・16日(火)
- 3月 11日(木)・23日(火)

■ 場所

御坊保健所

■ 時間

午後2時～



※完全予約制です。

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、精神保健福祉相談員や保健師がお話を聞き、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

健康推進課 TEL 23-4905  
御坊保健所 保健課 TEL 22-3481

## アルコール健康障害講演会のお知らせ

■ 日 時 令和 2年 11月 15日(日) 午後1時30分～午後4時まで

■ 会 場 日高川交流センター(日高郡日高川町高津尾718-3)

■ 講演内容 「アルコールとのつきあい方」

岩出こころの診療所 院長 眞城耕志 先生

・体験談(断酒会、AAメンバー)

・県立こころの医療センターでのアルコール依存症治療の取り組み紹介

■ 定 員 40名(先着順) 参加費無料

■ 申込方法 11月6日(金)までに電話でお申し込みください。

※新型コロナウイルス感染状況の影響により、開催を中止させていただく場合もありますので必ず申し込みをお願いします。

当日、体温測定や問診票で体調チェックを行い、体調不良が認められる場合は受講をお断りする場合がありますのでご了承ください。



問い合わせ・申し込み先 和歌山県精神保健福祉センター TEL 073-435-5194

## ～全国地域安全運動が実施されます～

10月11日(日)から20日(火)までの10日間、「全国地域安全運動」が実施されます。

また10月11日(日)は、「安全・安心なまちづくりの日」となっています。

御坊警察署管内(御坊市・日高郡)では、昨年からの窃盗事件が増加しています。

被害に遭われた方のほとんどが、鍵をかけずに自宅や車、自転車から離れています。

「少しの間だから大丈夫」ということは決してありません。

自宅や車、自転車から離れる際は、少しの間でも必ず鍵をかけましょう。

また、普段から車や自転車のカゴには貴重品などは置いたままにしないように心がけましょう。

不審な人物を見かけたら、110番通報してください。



問い合わせ先 御坊警察署 TEL 23-0110

# ひまわりこども園

## ■ 夏の遊びを楽しみました

猛暑日が続いたため、園児たちは水や氷、スライムなどを使った遊びに大喜びで、夏ならではの遊びを満喫することができました。

例年、水遊びの際、異年齢児の交流を行い、大きい子が小さい子のお世話をしたり、遊んであげたり姿がよくみられたのですが、今年は、新型コロナウイルス感染症予防対策として、異年齢児の交流を控えているため、各学年での取り組みとなりました。

手作りの釣りをしたり、トイレットペーパーを水に溶かして色付けしアイスクリームを作ったり、いろいろな素材を使って遊びました。

また、水かけゲームや水を運



ぶゲームなども楽しみました。

## ■ 2学期が始まりました

8月31日、1号認定児もそろい、2学期が始まりました。クラス毎で夏の出来事を話したり、8月の誕生会も行いました。

## ■ 避難訓練

8月31日、5歳児は不審者の侵入を想定した訓練を実施しました。

保育教諭の指示に従ってスムーズに避難することができました。ついていけない、乗らないなどの注意や対応の“いかのおすし”について各学年で紙芝居を見たり、話をしたりしました。



## ■ 10月の予定

- 6日 内科検診 (4,5歳児)
- 13日 内科検診 (0～3歳児)
- 27日 3歳児運動会
- 28日 4歳児運動会
- 29日 5歳児運動会
- ※ 11月13日 乳児運動会

# 和田小学校

## ■ 地震津波避難訓練

7月28日(火)、今年度初めての地震津波避難訓練を行いました。訓練は、2時間目の授業中に震度5強の地震が発生し、津波警報が出るという想定です。毎年、1回目は授業中の想定で行っています。

地震発生から運動場へ一次避難、屋上へ二次避難するまでにかかった時間は、8分56秒でした。これなら、南海トラフ地震で大津波が来ても余裕を持って避難できます。訓練中の児童の様子はたいへん真剣で、緊張感を持って臨むことができました。

屋上では、避難の際の合い言葉「おかしも」(おさない・かけない・しゃべらない・もどらない)の確認と、避難の際も密を避けてコロナ感染防止に努めることを話しました。

## ■ 2学期スタート

短い夏休みが終わり、2学期が始まりました。心配されたコ



ロナ感染もなく、子どもたちは元気に学校に戻ってきました。

宿題の答え合わせをしたり、夏休みの思い出を語り合ったり、栽培しているホウセンカの種をとったりと、それぞれの2学期がスタートしました。長丁場ですが、健康と安全に気をつけて、子どもたちが充実した日々を送ってくれることを願います。

## ■ さわやか運動

本校体育会では、学期はじめの5日間、「さわやか運動」を行っています。これは、7つある地区の保護者が輪番で通学路の要所(11カ所)に立ち、交通安全指導とあいさつの指導を行うというものです。

保護者の皆様のご協力を得て、子どもたちは無事に2学期のスタートを切ることができました。お世話をいただいた地区委員の方々、ご協力くださった皆様に深く感謝いたします。



## ■ 10月の行事予定

- 10日(土) 運動会 (9:00～)
- 12日(月) 振替休業
- 29日(木) 就学時健康診断



# 松原小学校

## ■ プールそうじ ～7月10日～

4年生は小プール、5・6年生は大プールを担当。5時間目には4・5年生が、6時間目には6年生が行いました。



プールサイドやプール底をデッキブラシやたわしでこしこし磨きました。事前に松葉やどろの除去を行っていたのですが、大勢で磨くとみるみる汚れがとれ、プールは見違えたようにきれいになりました。

今年は、プール水泳の回数が各学年5回程度となりました。自分達できれいにそうじしたプールでしっかり練習し、泳ぐ力をつけるとともに、泳ぐ楽しさを感じてもらえれば幸いです。

## ■ 手洗い指導 ～7月13日～

保健委員会が行いました。5・6年生の委員が朝の学習時に各教室に出



向きました。校内放送の音楽に合わせて手洗い動作の見本を示し、全校児童に啓発しました。軽快な音楽と5・6年生委員の指導により、適切な手洗い方法を身に付けるより良い機会となりました。

## ■ ウエットティッシュ配付 ～7月13日～

交通安全協会美浜分会の方がお見えになりました。交通安全への啓発としてウエットティッシュとトイレトペーパーを寄贈していただきました。ウエットティッシュは児童一人一人に配付しました。



ウエットティッシュの包装には交通安全5則として「ま行で交通安全『ま・み・む・め・も』」が示されていました。「待つ・見る・無理せず止まる・目立つ・もっと知る」に、これからも気を付けながら安全な行動ができればと思います。

## ■ 10月の行事予定

- 1日(木) 就学時健診
- 10日(土) 運動会

# 松洋中学校

柔道部員にとっては、中止という残念な結果になりましたが、他のクラブは予定通り郡大会が行われました。

## 夏の中体連日高地方大会の結果 (8/1～9)

### 剣道部 (8/1) 美浜町勤労者体育センター

男子団体 優勝  
(三好大也・山本伊織・中村純真・木村康人・山田秀星・山田丈太郎)  
個人 優勝 山田秀星 準優勝 木村康人  
3位 中村純真

### バドミントン部 (8/1) 由良中学校体育館

男子シングルス 優勝 高松正義 2位 村本峻馬  
女子シングルス 2位 浦出珠希  
ダブルス 3位 澤越歩恋・谷村万羽ペア

### ソフトテニス部 (8/1・2) 男子・湯川中テニスコート 女子・かわべテニス公園

男子個人 5位 安原陸・栗林怜音ペア  
女子個人 3位 太田茉友・田井兎心

### 女子バレーボール部 (8/1) 印南勤労体育館

健闘するも予選リーグ敗退

### 卓球部 (8/1) 御坊市民体育館

男子2年生 2名 出場

### 陸上競技部 (8/1) 南山陸上競技場

- 〈3000m 男子〉 6位 北裏武志 7位 夏目尚明
- 〈1500m 男子〉 6位 石原大暉
- 〈 800m 男子〉 8位 濱田莉玖
- 〈 400m 男子〉 4位 岡田昂翔
- 〈 200m 男子〉 1位 榎本充希 2位 上杉翔真
- 〈 100m 男子〉 4位 寺田悠人 5位 栗本和弥
- 〈 走幅跳 男子〉 2位 榎本充希
- 〈 円 盤 男子〉 1位 北山晴仁
- 〈 砲 丸 男子〉 2位 北山晴仁 8位 平 仁
- 〈ジャバリック70-男子〉 4位 山本諒也
- 〈4 × 100m R〉 1位 (榎本・上杉・栗本・寺田)
- 〈1500m 女子〉 5位 岡本亜樹 8位 木村鞠
- 〈 100m 女子〉 6位 中西晶萌
- 〈 200m 女子〉 8位 田端美波
- 〈110mH 女子〉 5位 田端美波
- 〈 走幅跳 女子〉 4位 中西晶萌
- 〈4 × 100m R〉 1位 (中西・田端・小川・中村)

### 野球部 (8/1・2・8) 共和球場・清川球場

- 1回戦 対 湯川・丹生チーム 5対2
- 2回戦 対 名田・上部チーム 3対0
- 準決勝 対 大成・名田チーム 6対2
- 決勝戦 対 南部中学校 0対5 (準優勝)

## ■ 10月行事予定

- 5(月)～部活停止
- 8(木)/9(金) 中間テスト(9日:交通安全教室)

## 10月26日(月)～10月30日(金)

学校自由参観週間です。この機会に是非学校にお越しください。

# 友学の森

美浜町立図書館だより

## 新刊案内

### 死神の棋譜

奥泉 光 著



名人戦の夜、不詰め図式を拾った男が姿を消した。北海道の廃坑から地下神殿の対局室まで、消えた棋士の行方と魔の図式の謎を追う旅が始まる。前代未聞の将棋ミステリ。『小説新潮』連載を単行本化。

### 口福のレシピ

原田 ひ香 著



駆け出し料理研究家・留希子と、老舗料理学校を経営する母と祖母。相容れない両者の間に隠された秘密とは。冷や汁、生姜焼き…。心をほぐす“家庭料理”小説。『STORY BOX』連載を改題し、書き下ろしを加え単行本化。

### あかいしろくま

柴田 ケイコ 著



食べることが大好きな、くいしんぼうのしろくまは、「あかい食べものの中に入ったらどんなかんじかな？」と想像してみることにしました。いちご、りんご、伊勢えび…。どうなるかな？「しろくま」シリーズ第6弾。

### ルドルフとノラねこブッチー

斉藤 洋 著



もとは飼いねこだったけど、飼い主が引っ越してしまい、いまはノラねこのブッチー。そんなブッチーが「文字をならおうかな」と言い出し…。さらに成長したルドルフとブッチーたちが大活躍する「ルドルフシリーズ」第5弾。

今月の  
展示

10月のテーマは「食欲の秋」です。秋といえば読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋などがありますが、今月は食欲の秋をテーマに料理がテーマの小説や、食事の描写が魅力的で読んでいてお腹が空いてしまうような小説を展示しています。

また、絵本も食べものがテーマの絵本を集めました。10月31日のハロウィンに合わせて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。



## 10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  
おはなし会は、  
都合により  
お休みです。





# 子育てつどいのへや

ひまわりこども園

## 10月の予定

- 6日(火) お花を植えよう & 園庭で遊ぼう
- 8日(木) お花を植えよう & 園庭で遊ぼう
- 14日(水) 手作りおもちゃを作ろう
- 20日(火) 手作りおもちゃを作ろう

行事は、密を避ける為に人数制限など規模を縮小しての開催となっておりますので、同じ行事を2回に分けて行います。また、変更、中止の場合もありますので、よろしくお願いします。



## 8月はこんなことをしたよ



ふわふわの泡遊び！！気持ちよかったね！



色の水でお絵かきしました。冷たかったね！



ホースやジョウロのシャワー、すくい遊び、水風船、シャボン玉、etc...  
暑かった8月、いろいろな水遊びを楽しみました。



問い合わせ先 ひまわりこども園 TEL 22-3650

## ともしび

**代表者** 柳本文弥

**活動内容** 朗読ボランティアサークル



サークル「ともしび」は、約三十年以上の歴史をもつ「ことばを声で伝える」サークルです。

最初は、目の不自由な方に文学作品を読み伝えることを目的にスタートしました。その後、社会福祉協議会がおこなう「いきいきサロン」での発表が中心となり、絵本や昔ばなしをグループで読み聞かせしてきました。

ここ数年は、古典落語の作品をグループで読みあう「落語芝居」に挑戦しています。

一人じゃべってもあんなに面白い落語ですから、五人六人でやれば、五倍も六倍も面白く・・・なるはずです。(笑)

今年は「犬の目」という噺に挑戦しています。言葉のテンポ、間、抑揚、強弱に気をつけながら、皆さんに笑ってもらえるよう稽古をしています。

六名のメンバーのうち、今は四名で練習しています。コロナの影響で発表の場が少なくなるのではと心配しています。メンバー一同、いつでもどこでも駆けつけますので、ぜひお声掛けください

## 美浜町成人式

町では今年度の成人式を下記のとおり予定しています。

令和2年9月1日時点で美浜町に住居登録されている方は、順次出欠確認票を送付いたしますが、それ以前に進学・就職等で転出されている方で、当町成人式への出席を希望される場合は、町教育委員会（中央公民館）までご連絡ください。出席確認票を送付させていただきます。

- **対象者** 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方
- **日時** 令和3年1月4日（月）午前10時30分（午前10時受け付け開始）
- **場所** 美浜町地域福祉センター3階
- **連絡先** 中央公民館 TEL 22-7309  
受付は、午前8時30分～午後5時です  
氏名、性別、住所（出席確認票送付先）、連絡先をお願いします



※新型コロナウイルス感染症予防のため、ご出席される方はマスクの着用、手指の消毒にご協力をよろしくお願いします。

※新成人の方以外は、ご入場いただけません。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によって、式典を延期する場合があります。

## 人権教育講演会・文化展の中止について

例年11月に開催しておりました「人権教育講演会」及び「美浜町文化展」は、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止し、皆様の健康と安全を守る観点から、今年度は中止とさせていただきます。講演会・文化展の開催を楽しみにされていた皆様には誠に申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

なお、中央公民館にて、ロビーでの作品展示を受け付けておりますので、ご希望の方は中央公民館までお問い合わせください。



問い合わせ先 中央公民館 TEL 22-7309



## 令和2年度 石綿作業主任者技能講習受講者募集

- 日 時 12月3日(木)、4日(金) 午前9時30分から  
11月19日(木) 締切
- 受講資格要件 なし
- 講習時間 (修了試験含む) 11時間
- 受講料 8,000円 テキスト代 2,900円 会員外は協力金 3,000円必要
- ※ 各コース人数の少ない場合は中止になります。
- ※ CPD CPDSの申請が可能です



実施場所及び問い合わせ先

中紀技能訓練協会 (中紀地域職業訓練センター内)  
日高郡日高町荊木 310 TEL 0738-63-1500

## 「実践コース パソコン事務科」受講者募集！ ハロートレーニング ～急がば学べ～

求職者支援訓練 訓練番号:5-02-30-002-03-0045

「就職」を目指す方のための公的な職業訓練です。

- 募集期間: 令和2年10月5日(月)～令和2年11月27日(金)
- 訓練期間: 令和2年12月24日(木)～令和3年3月23日(火)
- 定員: 13名※申込者が定員の半数に満たない場合、訓練を中止することがあります。
- 自己負担額: テキスト代 7,480円(税込)、職場見学先への交通費
- 申込み: 事前にハローワークで職業相談を必ず受けてください。



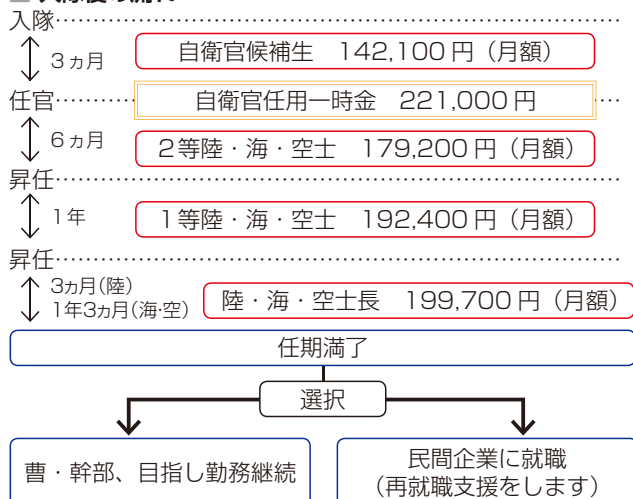
問い合わせ先

中紀技能訓練協会 (中紀地域職業訓練センター内)  
日高郡日高町荊木 310 TEL 0738-63-1500

## 陸・海・空自衛官候補生採用試験のお知らせ



### 入隊後の流れ



- 身分 特別職国家公務員
- 募集資格 18歳以上 33歳未満の男女  
(32歳の方は条件があります)
- 試験期日 10月18日(日)
- 申込受付 10月17日まで

※給与には、年2回のボーナスのほか各種手当を加算支給し、また、宿舍費は無料で衣・食・寝具なども支給または貸与します。

※任期満了ごとに、特例退職手当支給

- ・ 陸上自衛官
  - 1任期(1年9ヵ月) 満了 約58万円
  - 2任期(2年) 満了 約145万円
- ・ 海上・航空自衛官
  - 1任期(2年9ヵ月) 満了 約95万円
  - 2任期(2年) 満了 約151万円

問い合わせ先 自衛隊御坊地域事務所 TEL 23-0020



# 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

新型コロナウイルス感染防止対策のため受付時間の調整・会場での手指消毒等を行い実施します。

実施日	場所	当日受付時間	定員	申込期日
11月8日(日)	体育センター	午前7時30分～午前9時	200名	10月29日(木)まで

健診の種類	内容	対象年齢	自己負担額
国保特定健診	問診・身体測定・腹囲・血圧測定・尿検査・血液検査・診察・心電図	40～74歳の国民健康保険加入者	無料
生活習慣病健診	問診・身体測定・腹囲・血圧測定・尿検査・血液検査・診察・心電図	39歳以下	無料
胃がん検診	胃部レントゲン検査(バリウム検査)	50～74歳 前年度未受診の方	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	便潜血反応検査(2回分)	40歳以上	400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のない方	無料

- 国保特定健診以外は、健康保険の種類に関係なく受けることができます。
- 70歳以上(令和3年3月31日時点)の方は、無料で対象の健診を受けることができます。
- 下記の年齢(令和3年3月31日時点)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
- 受診希望の方は、健康推進課(23-4905)へ申し込みしてください。

### ★国保特定健診を受けられる方へ★

国保特定健診の尿検査の追加項目として『推定食塩摂取量測定』を実施します。  
1日の塩分摂取量の目安を知ることができます。「減塩」といわれても、自分がどれくらい塩分を摂っているか分からない方が多いと思います。あくまでも目安になるものですが、生活を振り返る1つの方法としてご活用ください。

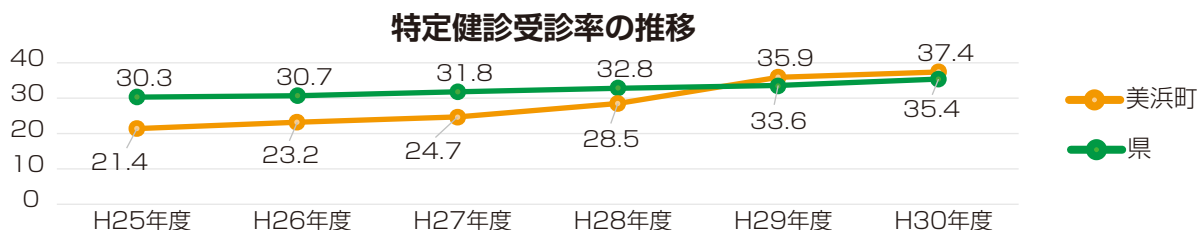
1日塩分摂取基準値(厚生労働省) 男性7.5g 女性6.5g



## ～自分の健康確認のため、毎年、特定健診を受けましょう～

### ★10月から保健師による電話勧奨が始まります★

- 特定健診を受診されていない方を対象に、保健師が電話による受診勧奨を実施します。健診等で分からないことがあればお聞きください。  
(※特定健診対象者は、40歳以上の国民健康保険被保険者の方です。)
- 特定健診は、現在、内科等への通院中の方も対象となります。かかりつけ医での受診をお勧めします。
- 特定健診を受診すると、高血圧症・糖尿病・脂質異常症・腎臓病・肝臓病等の生活習慣病を確認することができます。健診内容は、身体計測・問診・診察・血液検査・尿検査・心電図となっており、健診費用は無料となっています。
- 国では、特定健診の受診率の目標を60%に設定しています。



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！

## 元気はつらつ教室！！

町では、概ね 65 歳以上の方を対象に「元気はつらつ教室」を開催しています。教室では、元気な体を維持してもらうことを目的に家でもすぐに取り入れられる簡単な体操を行なっています。体操を通じて、体を動かしてリフレッシュしませんか？

### 10月「毎日10分の体操で免疫力を高めよう！ イスに座っておうち体操」です！

地域福祉センター 3階でイスに座ってできる体操を行います。無理のない範囲でご自宅でも気軽に始められる運動です。申し込み不要・参加費無料です。興味のある方は是非、ご参加ください。



### 自分に合った運動を見つけよう！

健康運動指導士から教室参加者を対象に教室終了後、自分に合った運動を見つけてもらえるように運動指導を始めます。腰痛や膝痛でどんな運動をすれば良いか悩んでいる方、運動不足を感じているが身体の動かし方が分からない方はいませんか？ 1人1人の身体に合った運動を見つけるお手伝いをします。興味のある方は是非ご参加ください。



自分の身体と上手に付き合う方法を一緒に考えます。お気軽にご参加ください！



## 10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「毎日10分の体操で免疫力を高めよう！」です。

日 程	時 間	場 所	内 容
12日(月)	午後1時30分から	地域福祉センター	イスに座っておうち体操
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。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。
- \*イスなどを消毒する用のタオルをご持参ください。

問い合わせ先 美浜町地域包括支援センター TEL23-4950

### ☆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、お誘い合わせお越しください。

日 程	時 間	場 所	内 容
2日(金)	午後1時30分から	松原地区公民館	マジックショー・フタ飛ばしゲーム・折り紙
15日(木)		三尾風速荘	銭太鼓・三味線・オカリナ演奏・ペットボトルボーリング・玉ざる入れ・魚釣り
27日(火)		浜ノ瀬住民会館	マジックショー・紙芝居 スカットボール・箸出し入れ

- \*全ての地区で血圧測定を実施します。
- \*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 TEL23-5393

### ☆家族介護者の交流会☆

ご家族を介護する方たちが集い、同じ悩みや体験などを話し合える場として家族介護者の交流会を行っています。ほっと一息つきながらみんなで情報交換や相談もできます。お気軽にお越しください。

日 程	時 間	場 所
15日(木)	午後1時30分から	地域福祉センター

- \*参加費無料 申し込み等の必要はありませんのでお気軽にご参加ください。
- \*ご本人様も参加できます。ご本人様の参加のご希望の際は、事前に美浜町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

問い合わせ先 美浜町地域包括支援センター TEL23-4950



## 美浜町地域おこし協力隊 活動報告 (白濱 亜聖)

こんにちは。地域おこし協力隊の白濱です。

さて、この夏は移住希望の方が多く、たくさんの方が美浜町へ来てくださいました。

空き家の成約件数は、この夏だけで4件、今年度では合計7件の成約となっています。

空き家を活用していただくために、着任してからずっとPRしてきましたが3年目にして最大の契約件数となり大変嬉しく思っています。

そして先月号でもお伝えしたとおり、そんな私の次の拠点も10年以上空き家になっていた物件です。

前はキッチンをきれいに磨いたとお伝えしましたが、今回は押し入れを解体し壁を取り除きました。

各部屋が6畳程度に細かく仕切られていて住みにくい作りです。

置いていかれた食器棚があるのですが、それがあただけですごく圧迫感を感じます。この置いていかれた食器棚を活用し、埋め込み食器棚を設置しようとしているところです。

10月中に住めるようになるのか、全く目処が立っていませんが頑張ります！



取り除いた壁と置いていかれた食器棚

### やぶうちつつばやま

今年の夏はとにかく暑かった！

「毎日暑いなあ」が挨拶の始まりでした。外でお仕事をされている皆様、本当にお疲れ様でした。

我が家では暑さで食欲がない時は、茶粥を焚き冷やして食べます。焚き方は、義母の見様見真似で、最近上手に炊くことができるようになりました。徳島県に嫁いだ娘も、時々おかいさんが食べたくなるので、おかいさん用のお茶を送ってほしいと言ってきます。

しかし、おかいさん文化の無い婿は、絶対食べないらしい。

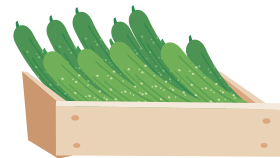
やっぱりおかいさんは和歌山のソールフード？

それでも和歌山のおかいさん文化を大切にしたいと

思う。

冷やしたおかいさんときゅうりの浅漬けやきゅうりの金山寺みそのせなどと一緒に食べると最高！夏にピッタリ。夏バテやのぼせの緩和、体内にこもった熱の排出を促す効果があるきゅうりは優れもの。美浜町の特産品のきゅうり、すごい！金山寺みそも和歌山の名物。やっぱり和歌山素晴らしい。

まだまだ、残暑厳しいですが、皆様熱中症には十分お気をつけ、ご自愛ください。



### 広告

大学受験・高校受験・小学英语・中国語

しょうぶんかん  
**奨文館**

☎ 090-8380-8739

授業内容や授業料などの詳しい情報は…

奨文館



## 有料広告募集

1区画 5,000円/月

(縦40mm×横80mm)