

# 美



広報みはま



# 浜

5  
2020 MAY

No. 293



### CONTENTS

- 子ども手当に関するお知らせ・・・・・・・・・・ 2
- 22年度 一般会計・特別会計当初予算・・・・・・・・ 4・5
- 総合健康診査のお知らせ・・・・・・・・・・ 10
- サークル紹介コーナー・・・・・・・・・・ 16

### TOWN infomation

#### 町の人口と世帯数

総人口:8,203人(-32) 男:3,837人(-17) 女:4,366人(-15)  
世帯数:3,224(-2) ※平成22年4月1日(対前月比)



上下水道課 深見 佳史

少しでも 町民の皆様のお役に立てるよう努力していきます。よろしくお願いいたします。

住民課 狩谷 友美

美浜町の皆様に親しくいただけるような職員になれるように頑張りたいと思います。

産業建設課 志賀 俊則

今年よりこの美浜町役場で働くことになりました。美浜町民の皆様と共にこの美浜町を盛り上げたいと思います。是非未熟者ですがどうぞよろしくお願いいたします。



## 子ども手当に関するお知らせ

本年4月から子ども手当制度が始まりました。  
子ども手当は、次代の社会を担う子どもの健やかな育ちを社会全体で応援するため、中学校修了までの子ども1人につき月額13,000円を親などに支給する制度です。

支給対象となるのは、満15歳以後の最初の3月31日までの間にある子どもです。  
※児童手当制度は、小学校修了前の子どもが対象となっており、親などに所得制限がありました。子ども手当は、中学校修了前まで支給対象が拡大し、所得制限もありません。

### （児童手当を受給されていた方）

本年3月まで児童手当を受給されている方は、基本的に、児童手当の支給対象児童について手続きは必要ありません。ただし、新たに子ども手当の対象となる子ども（原則として中学2年生と中学3年生）がいらっしゃる場合には、額改定の申請手続きが必要です。

なお、該当者には郵送で額改定請求書を送付します。

### （児童手当を受給されていなかった方）

児童手当を受給されていなかった方で、子ども手当の支給の対象となる中学校修了前までの子どもを養育されている方が、子ども手当の支給を受けるためには、新規認定請求の申請手続きが必要となります。

なお、該当者には郵送で新規認定請求書を送付します。

### 〈新規認定請求の必要書類〉

- 受給者の健康保険被保険者証
- 認印

● 振込先口座番号（ゆうちょ銀行の場合には振込用番号が必要となりますので、印字のない方は、ゆうちょ銀行にて記載してもらってください。）  
また、その部分のコピーをいただきますのでご持参ください。（）

● この他、必要に応じて提出する書類があります。

● 右記の申請を受けた後、支給資格などを確認のうえ、認定通知書を送付します。（手当のお支払いは、口座振り込みとなりますのでご了承ください。）  
● 手当の支払期月は、6月、10月、2月であり、前月分までの手当をお支払いします。

● 本年6月は4月分と5月分の2ヶ月分のお支払いとなり、10月以降は4ヶ月分のお支払いとなります。

● （注）子ども手当制度の開始に伴い、4月以降、原則として児童手当は支給されませんが、児童手当の受給資格者については、本年6月に限り、子ども手当とは別に平成21年度分の児童手当（平成22年2月分と3月分）が支給されます。

● 最初の支払いは、本年6月となっており、6月に振り込みを希望される方はお早めの手続きをお願いします。

● また、本年4月分からの子ども手当を受給するためには、平成22年9月30日までの申請が必要となりますので、ご注意ください。

● 期日を過ぎて申請があった場合は、申請の翌月からの支給となりますのでご了承ください。

● なお、公務員の方は、勤務先での手続きとなりますので、勤務先にご確認ください。

● ご不明な点などがありましたら、左記の連絡先まで問い合わせください。

● 問い合わせ先  
住民課 TEL23-49004

## 児童扶養手当

### 特別児童扶養手当について

● **児童扶養手当**  
児童扶養手当とは、父母の離婚・父の死亡などにより父と生計を同じくしていない児童について手当を支給する制度で、母子家庭などの生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図ることを目的としています。

● **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、または母にかわって養育している方です。

- ① 離婚…父が婚姻を解消した児童
- ② 死亡…父が死亡した児童
- ③ 障害…父が一定の障害にある児童
- ④ 生死不明…父の生死が明らかでない児童
- ⑤ 遺棄…父が引き続き1年以上遺棄している児童
- ⑥ 拘禁…父が引き続き1年以上拘禁されている児童
- ⑦ 未婚の女子…母が婚姻によらないで懐胎した児童
- ⑧ その他…棄児など

### ● 特別児童扶養手当

特別児童扶養手当とは、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手当を支給する制度で、児童の福祉の増進を図ることを目的としています。

### ● 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。

※右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 TEL23-49004

## 行政巡回相談所

行政相談委員による相談所を左記のとおり開設します。

相談は無料です。  
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：5月19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、郵便、窓口での職員対応などです。

なお、美浜町では毎月第2、第4水曜日午後1時から午後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。

家庭内外についての悩み事なども承っておりますので、お気軽にお越しください。

## 民生委員・児童委員

### 「広げよう地域に根ざした思いやり」

#### 行動宣言（抜粋）

1. 安心して住み続けることができる地域社会づくりに貢献します
2. 地域社会での孤立・孤独をなくす運動を提案し行動します
3. 児童虐待や犯罪被害などから子どもを守る取り組みを進めます
4. 多くの福祉課題を抱える生活困難家庭に粘り強く接し、地域社会とのつながり役を務めます
5. 日頃の活動を活かし、災害時に要援護者の安全確認を行います

## 町内一斉清掃

**実施日** 5月16日(日) **場所** 町内各地区

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、皆様のご協力をお願いします。

『5月30日』

地域美化推進委員会では、5月30日を『ゴミ0』の日と定め、広報すると共に、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日はゴミを出さない日」として、皆様もご協力をお願いします。



## 大雨などの気象警報を市町村ごとに発表します

気象庁では、5月27日(予定)から、気象警報・注意報を市町村を対象として発表します。

例えば、美浜町に災害発生のおそれがある場合、これまで美浜町を含む「和歌山県」「北部」あるいは「紀中」に対して警報・注意報を発表していましたが、5月27日(予定)からは「美浜町」と明示して発表します。

なお、テレビやラジオなどで大雨や洪水などの警報が放送されるときは、画面に表示できる文字数や読み上げ可能な文章の範囲内で伝える必要があるため、これまでどおり市町村をまとめた地域の名称で放送される場合があります。

市町村ごとの気象警報・注意報の詳細な内容は、気象庁ホームページ

(アドレス<http://www.jma.go.jp/>)

または、国土交通省防災情報提供センターの携帯電話サイト

(アドレス<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/i-index.html>) に掲載する予定です。

防災情報提供センター  
携帯端末用 QR コード



問い合わせ先 和歌山地方気象台防災業務課  
Tel.073-422-5348

## 地上デジタル放送を見るための簡易なチューナー給付などの支援

総務省では、経済的な理由などで地上アナログ放送から地上デジタル放送に移行することが難しい世帯に対する支援を平成21年度(2009年度)から行っており、平成22年度も引き続き行います。

### ①支援の対象となるのは？

「日本放送協会(NHK)の受信料の全額免除を受けている世帯」が対象です。

(具体的には、生活保護世帯など、市町村民税非課税の障害者世帯、社会福祉事業施設入所者)

※すでに、地上デジタル放送を視聴されている世帯は支援の対象外です。

### ②受けられる支援の内容は？

現在お持ちのアナログテレビに取り付ける「簡易なチューナー」の無償給付をします。

アンテナ改修などが必要な場合には、その支援も行います。

### ③申し込み先は？

総務省 地デジチューナー支援実施センター

### ④支援の申し込み受付期間は？

平成22年4月19日～平成22年7月2日(消印有効)

【平成22年度分】

### ⑤ご注意ください

・支援の申し込みには、NHKと受信契約を結び、全額免除の適用を受けることが必要です。

なるべく早めに契約手続きをお願いします。

・支援は現物給付です。御自身で購入したチューナー、アンテナなどの費用を清算することはできません。

・この支援による簡易なチューナーの設置やアンテナの改修などをしたことにより、費用を請求することはありません。

### ⑥問い合わせ先

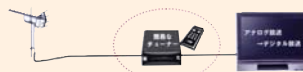
(支援制度全体について)

・総務省 地デジチューナー支援実施センター

Tel.0570-033840

(NHKの放送受信契約や免除について)

・NHK視聴者コールセンター Tel.0570-000588



## 助成事業のお知らせ

### 平成22年度不妊治療費の助成



#### ●対象者

- ・法律上の婚姻をしている夫婦で、夫または妻のどちらかが和歌山県内に1年以上住民登録していること。
- ・各種医療保険に加入されていること。
- ・夫婦の前年所得の合計額が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)
- ・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

- 不妊治療を実施する産婦人科・泌尿器科であれば、県内県外を問わず、どこの医療機関を受診していても助成の対象です。

- 助成額は、1年度あたり10万円を限度とし、助成期間は、連続する2年度です。

- 平成22年4月1日診療分から適用です。  
なお、申請については平成23年3月31日までとなります

問い合わせ先 健康福祉課 Tel.23-4950



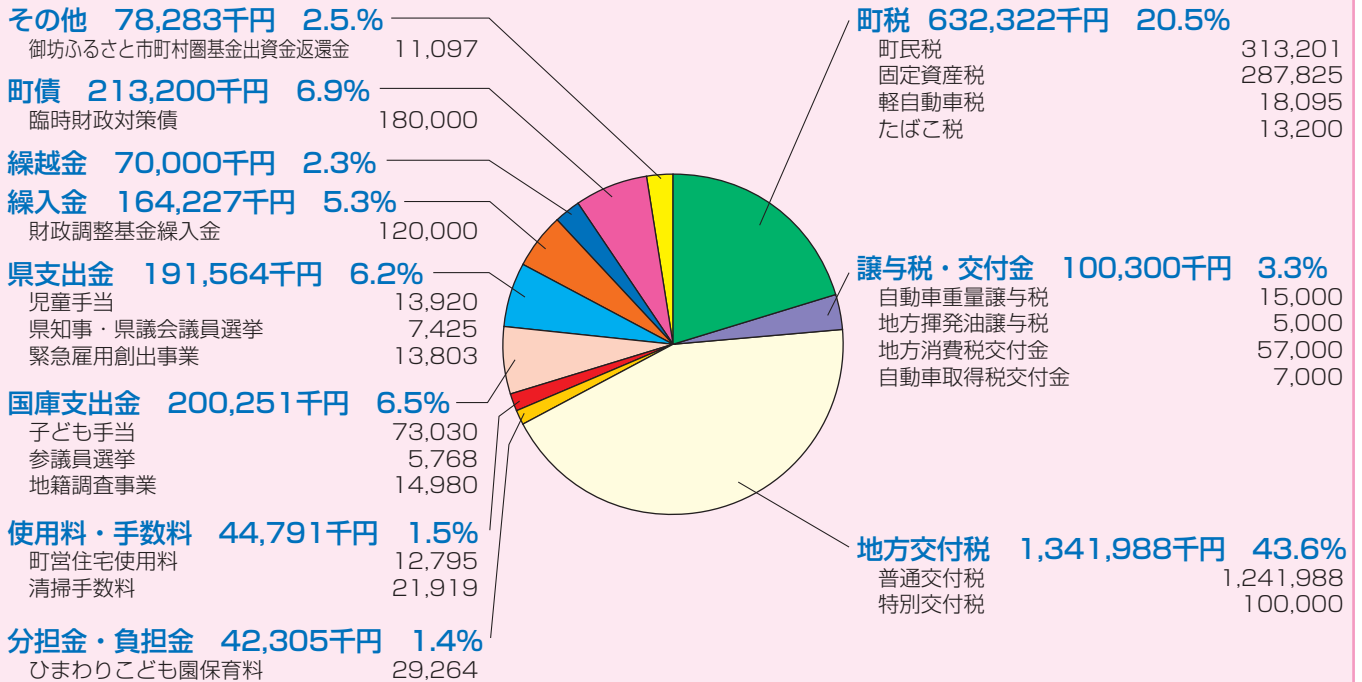
# 平成22年度一般会計当初予算 3,079,231千円

本年度の一般会計当初予算の総額は3,079,231千円、前年度と比較すると100,547千円（3.4%）の増であります。これ以外に前年度からの繰越事業として、国の景気対策に同調した庁舎修繕工事や庁舎太陽光発電設置工事など総額93,868千円の事業を実施します。

## ◎歳入

単位：千円、%（構成比）

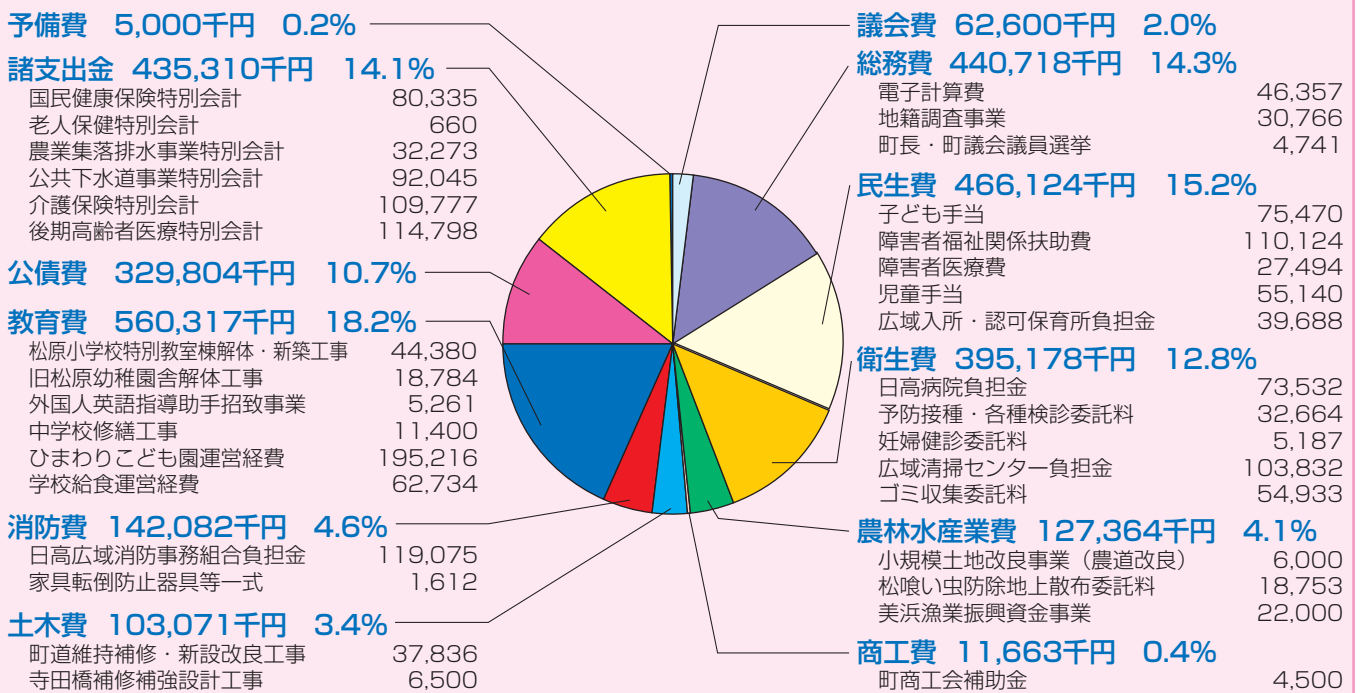
主要財源である地方交付税は1,341,988千円で、歳入全体に占める割合は43.6%、また、町税は、632,322千円で歳入全体に占める割合は20.5%と、これら2つの財源で全体の約2/3を占めています。その他では、平成22年度から実施される子ども手当の財源を含む国庫支出金が全体の6.5%。財政対策を目的とした臨時財政対策債と松原小学校特別教室棟解体・新築工事の財源にあてるための学校教育施設等整備事業債の2つを予定している町債が全体の6.9%となっています。



## ◎歳出

単位：千円、%（構成比）

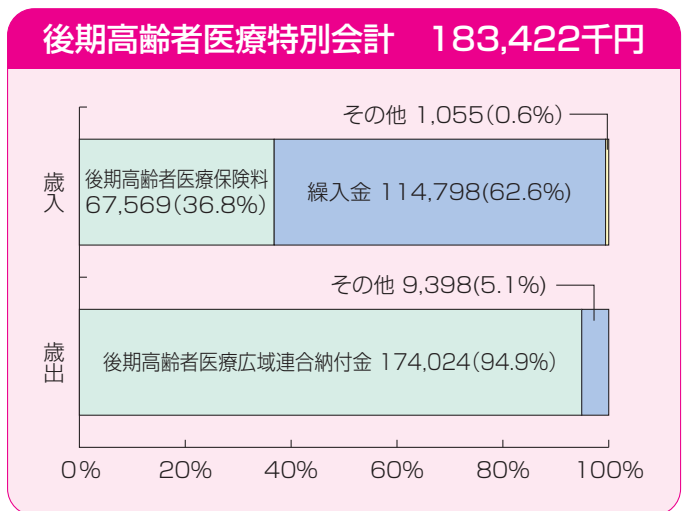
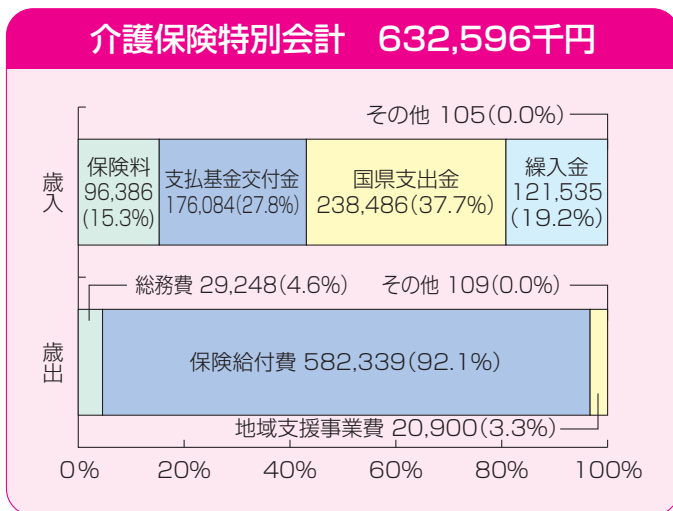
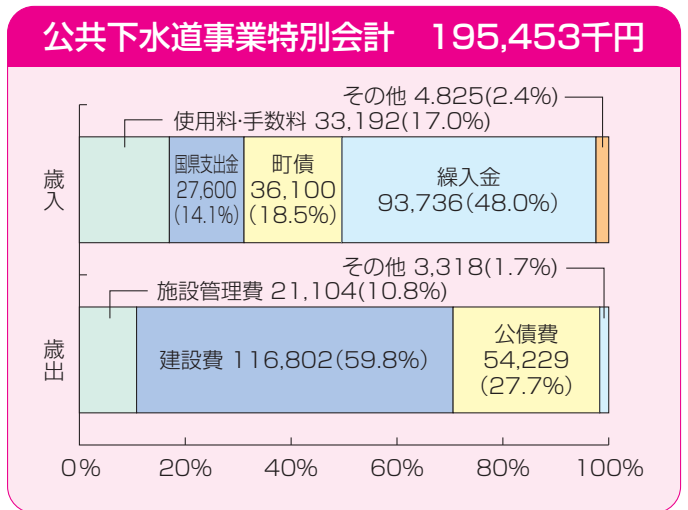
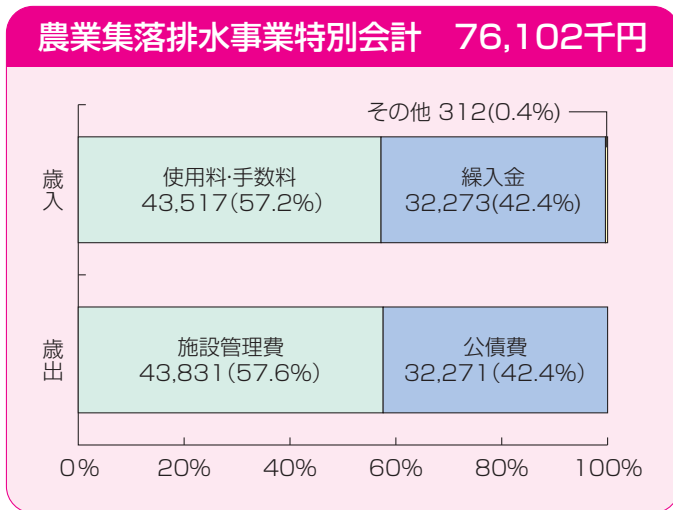
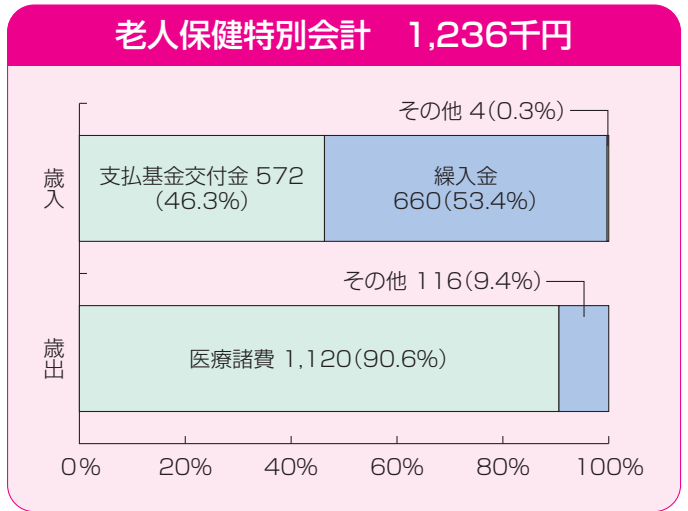
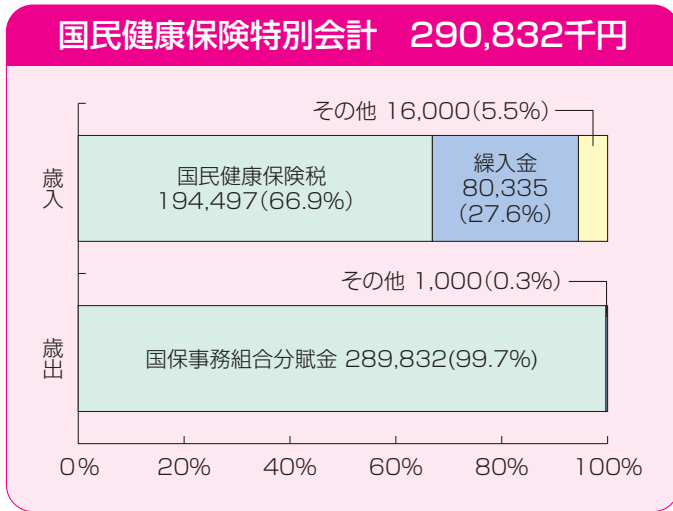
教育費が560,317千円と全体の18.2%を占め、主は小中学校やひまわりこども園の運営に要する経費です。また、本年度は松原小学校特別教室棟解体・新築工事を予算化しています。教育費に次いで全体に占める割合が大きいのが民生費です。民生費の中には、子ども手当や障害者福祉関係の経費が含まれています。





# 平成22年度特別会計当初予算

単位：千円、%（構成比）



## 水道事業会計

収益的収入		収益的支出		資本的収入		資本的支出	
営業収益	131,311	営業費用	107,080	企業債	0	建設改良費	61,597
営業外収益	2,742	営業外費用	17,658	一般会計出資金・負担金	5,422	企業債償還金	26,369
		その他	538	分担金・補償金	11,388	負担金	2,622
合計	134,053	合計	125,276	合計	16,810	合計	90,588





### 平成21年度優秀スポーツ賞記念品授与式

3月14日(日)町体育協会(会長 浜口宗五郎)主催の、優秀スポーツ賞記念品授与式が中央公民館で行われ、個人の部・22名、団体の部・4団体が表彰されました。

#### ☆個人の部 (敬称略)

**岩橋 稜典** (いわたせ りゆうけん)

第19回紀南青少年 第26回紀南ジュニア  
選手権バドミントン大会新入団の部  
ダブルス優勝

**柏木 颯** (かしわぎ さつ)

第10回全国小学生ABCバドミントン  
大会和歌山県予選会 男子シング  
ルスCの部優勝

**稲田 悠人** (いなだ ゆうと)

第18回全国小学生バドミントン  
選手権大会近畿ブロック予選会  
和歌山県代表選手選考会 男子4年  
ダブルスの部優勝

**平岡 奈穂** (ひらおか なお)

第27回和歌山県小学生バドミントン  
大会 女子5年生以下ダブルス優勝

**吉川 真** (よしかわ まこと)

第18回全国小学生バドミントン  
選手権大会近畿ブロック予選会  
和歌山県代表選手選考会 男子6年  
ダブルスの部優勝

**岡 友美** (おか ともみ)

第18回全国小学生バドミントン  
選手権大会和歌山県予選 女子5年  
以下シングルス優勝



**平岡 琉衣** (ひらおか るい)

第27回和歌山県小学生バドミントン  
大会 5年女子シングルス優勝

**乙田 千尋** (おつだ ちひろ)

第18回全国小学生バドミントン  
選手権大会近畿ブロック予選会  
和歌山県代表選手選考会 女子6年  
ダブルス優勝

**岡 愛美** (おか めぐみ)

第27回和歌山県小学生バドミントン  
大会 6年女子ダブルス優勝

**田端 航大** (たばた こうだい)

第27回和歌山県小学生バドミントン  
大会 ダブルス優勝

**田端 花帆** (たばた かほ)

第18回全国小学生バドミントン  
選手権大会和歌山県予選 6年生  
女子ダブルス優勝

**柳瀬 友貴** (やなせ ゆうき)

御坊ジュニアタイガース 硬式野球  
ボーイズリーグ小学部 第40回  
日本少年野球選手権大会和歌山県  
支部予選優勝

**柏木 結介** (かしわぎ ゆうすけ)

第28回全日本ジュニアバドミントン  
選手権大会和歌山県予選会 シング  
ルス新人の部 準優勝 全国大会出場



**深瀬 法子** (ふかせ のりこ)

第27回和歌山県中学生バドミントン  
大会 女子ダブルス優勝

**前田 勝汰** (まえだ しょうた)

第41回全日本空手道選手権大会  
ベスト16 技能賞受賞

**浦邊 創介** (うらべ せうけい)

第45回近畿高等学校レスリング  
選手権大会96kg級 第3位

**原下 恵美** (はらした えみ)

日高高校駅伝部 平成21年度全国  
高等学校駅伝競走大会出場

**脇本 綾香** (わきもと あやか)

第64回国民体育大会 近畿ブロック  
大会(フィールドホッケー競技)  
和歌山県選抜チームの選手として  
出場 第3位

**久保 詩織** (くぼ しおり)

第64回国民体育大会 近畿ブロック  
大会(フィールドホッケー競技)  
和歌山県選抜チームの選手として  
出場 第3位

**豊田 航也** (とよだ こうや)

近畿大学附属和歌山高校サッカー部  
第88回全国高等学校サッカー選手権  
大会出場



**小松 亮裕** (こまつ ありひろ)

第15回全国都道府県対抗男子駅伝  
競走大会 和歌山県代表チームの  
メンバーとして出場

**田中 美里** (たなか みさと)

紀央館高校陸上部 第64回国民体育  
大会陸上競技 少年女子共通  
棒高跳び 第4位





☆団体の部 (敬称略)

美浜バドミントンクラブ男子A

吉川 真・稲田悠人・磯崎理貴  
若野万貴

第27回会長杯争奪和歌山県小学生  
バドミントン大会 男子団体の部  
優勝

青葉ジュニアバドミントンクラブ

平岡琉衣・岡 友美・平岡奈穂

第27回会長杯争奪和歌山県小学生  
バドミントン大会女子低学年  
以下の部優勝

美浜チーム

藤田 稔・玉置正明・窪 巖  
中村 正・三原 勲

文部科学大臣杯 第25回全日本  
ゲートボール選手権大会出場  
平成21年10月24日～25日富山

美浜少年剣道クラブ

栗本泰志・酒井勇人・山本悠世  
山本隼也・柳岡侑樹・田端絃矢

第44回全日本少年剣道錬成大会に  
参加

平成21年7月28日、29日  
日本武道館



かつらぎ藻の花句会抄

悲話の句碑勇士の歌碑や花吹雪

平尾 晴美

こんなにも咲いていたとは落椿

吉田 幸枝

藪や岬の花も見へざりき

西 静代

母を呼び子を呼び叫ぶ三月忌

東原 京子

新築の棟に胸張る春鴉

尾浦 澄子

無人駅又無人駅花の駅

谷岡 米子

彩と僧正揮毫春うらら

吉田 京

紫木蓮小粋に衿を返しけり

三橋 千代

絵手紙の土筆程よく生きており

磯田 公子

黄沙降る愛家に連れ戻る

西 悦子

草引けば啓蟄の虫出でにけり

内原 芳枝

海棠のイエスイエスと風に揺れ

山羽 義貴

誕生日孫の一言暖かし

村尾千代子

鉄扉閉ず津波警報二月尽

西 天涯



# 友学の森利用状況

平成21年度下半期ベストリーダーは、次のとおりです。



# 友学の森



## 一般図書

	タイトル	著者名	貸出回数
1	この人この歌	齊藤 茂	24
2	童謡・唱歌・こころの歌	西東社編集部	19
3	運命の人 2	山崎 豊子	12
	かけら	青山 七恵	12
3	小太郎の左腕	和田 竜	12
	壺霊 上	内田 康夫	12
	壺霊 下	内田 康夫	12
8	運命の人 1	山崎 豊子	11
	江戸悪党改め役	森村 誠一	11
	おせち基本帳	為後 喜光	11
	聖徳太子の密使	平岩 弓枝	11
	ダイニング・アイ	東野 圭吾	11
	なでしこ御用帖	宇江佐真理	11
	フリーター、家を買う。	有川 浩	11
	夜明けの街で	東野 圭吾	11

## 児童図書

	タイトル	貸出回数
1	いたずらっこのきたかぜさん	14
2	バースデーケーキができたよ!	11
3	かいけつゾロリきょうふの ちょうとつきゅう	10
	あかいはっぱきいろいはっぱ	9
4	アンパンマンとしょくぱんまん	9
	おんどりとえんどうまめ	9
	崖の上のポニョ	9
	だじゃれ日本一周	9
	チャレンジミッケ!6	9
	てぶくろ	9
	パオちゃんのすべりだい	9



## ビデオ

	タイトル	貸出回数
1	クレヨンしんちゃんヘンダーランドの大冒険	12
	ピカチュウのなつやすみ	12
3	トムとジェリー-3ドルーピーといっしょ	11
4	クレヨンしんちゃん嵐を呼ぶジャングル	10
	トムとジェリー-4ドルーピーといっしょ	10
4	ドラえもん のび太の南海大冒険	10
	ピカチュウのドキドキかくれんぼ	10
	ピカ★ピカ星空キャンプ	10
9	ルパン三世 風魔一族の陰謀	9
10	ザ★ドラえもんズ 怪盗ドラパン	8
	ザ・ドラえもんズ	8
	となりのトトロ	8
10	ドラえもん のび太と銀河超特急	8
	ドラえもん のび太の創世日記	8

## 雑誌

	タイトル	貸出回数
1	たくさんのふしぎ 08年10月	19
2	おおきなポケット 09年12月	16
5	おおきなポケット 09年 8月	16
	おおきなポケット 09年10月	16
5	おおきなポケット 09年 4月	15
	たくさんのふしぎ 08年11月	15
	たくさんのふしぎ 09年 5月	15
10	たくさんのふしぎ 09年 6月	15
	たくさんのふしぎ 09年 1月	15
	たくさんのふしぎ 09年 2月	14

## 5月 休館日のご案内

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					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9:30~18:00です。

## 今月のおはなし会

☆5月8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」コーナー

🌸 オープンしてま〜す 🌸

子育てつどいのへやを4月より  
オープンしています。

月曜日～金曜日  
午前9時30分～12時  
午後1時30分～4時



## 名称を変更しました

今年度は、開所日を『**ホットルーム**』と名称をつけました。“**ゆったりと**”を心がけ、ホットとできる出会いの場でありたいと願っています。

一年間よろしくお祈りします。

### スタッフ紹介

出口 明美  
竹本 浩子  
切目 智奈美

親子であそぼう

11日(火) 保健師さんのお話  
18日(火) お花や野菜を植えよう  
25日(火) ボール遊び

※問い合わせ先

ひまわりこども園Tel.22-3650

5月の予定



## おまちしてま〜す(^^)



切目 出口 竹本

## 前年度の様子

### お店屋さんごっこ



### ひなまつり



## 平成22年度美浜町体育協会事業計画

5/ 9(日)	第3回吉原公園スポーツ大会 町民ゲートボール大会・町民ソフトテニス大会
5/23(日)	第25回町民ソフトボール大会
6/20(日)	第26回町民ビーチボールバレー大会
8/ 8(日)	第54回美浜町長杯争奪野球大会
10/10(日)	第17回町民グラウンド・ゴルフ大会
10/11(月)	第3回ファミリースポーツ大会
11/28(日)	第5回ソフトバレーボール大会

### ★ソフトボール部主催事業

第31回ソフトボールリーグ戦 平成22年6月～

12/12(日)	第36回美浜マラソン大会
12/19(日)	第34回町民卓球大会
1/ 9(日)	第49回美浜町駅伝競走大会
2/27(日)	第32回町民バドミントン大会
3/13(日)	平成22年度優秀スポーツ賞授与式
1/16(日)	第47回日高地方駅伝競走大会
2/20(日)	第10回県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会

### ★ビーチボールバレー部主催事業

第21回ビーチボールバレーリーグ戦 平成22年5月・11月



# 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
①	5月30日(日)	美浜町体育センター	4月26日～5月14日
②	7月4日(日)		4月26日～6月18日

美浜町役場 健康福祉課  
御坊市外3ヶ町国保事務組合



いずれも健診場所は「美浜町体育センター」になります。  
受付時間：どちらも午前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 を内服されている方は申し出下さい。	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7年間の健診対象者 の内、受けていない人	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・肝炎ウイルス検査・生活機能評価(介護予防健診)の健診料が無料になります。  
※集団健診(各種がん検診など)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。

★申し込み締め切り日：5月30日 総合健診の締切日は5月14日（金）まで  
7月4日 総合健診の締切日は6月18日（金）まで

（注）申し込み期日を過ぎますと受診できないことがありますので、ご注意ください。

**なお、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。**

◎受診をご希望の方は、健康福祉課へ申し込みください。電話での申し込みもできます。

●問い合わせ・申し込み先 健康福祉課 TEL 23-4950

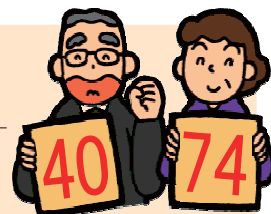


# 特定健康診査について

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。

## 40歳から74歳までの方は、

現在、加入しておられる医療保険者(国保・社会保険など)から案内(受診券など)があります。それに基づき受診してください。



## 75歳以上の方は、

「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**から案内(受診券)があります。それに基づき受診してください。



## 40歳未満の方へ

特定健康診査は、40歳を迎えられますと加入しておられる医療保険者から受診券が送付されます。

なお、40歳になられるまでは、**美浜町で同様の健診内容の健診が受診できます**ので、**ご希望の方は役場健康福祉課まで**お問い合わせください。(集団健診のみご利用いただけます。)

## 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。

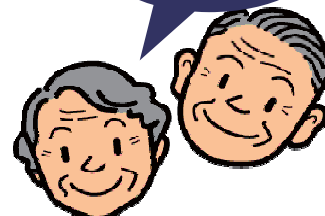
# 生活機能評価(介護予防健診)について

65歳~

65歳を迎えられたら、必ず年1回は生活機能評価(介護予防健診)を受けてください。

ただし、介護保険で要支援・要介護認定を受けている方以外が対象となります。

受診の際には、**受診券**と**介護保険被保険者証**を持参ください。



	健診時期	健診方法	健診案内および受診票
生活機能評価 (介護予防健診)	5月30日 ~3月31日	集団健診 個別(医療機関)健診	町が健診案内・受診券を送付します。



# 各種がん検診・肝炎ウイルス検診について

各種がん検診等については、今までどおり町で行います。

**検診対象者の方には、下記の受診券が送付されます！**

有効期限（平成23年3月31日）まで紛失しないようご注意ください。

「各種がん検診等」を受診される際には、**受付で受診券を必ず提示してください。**

《町から送付します「がん検診等受診券」例》

〒644-00×× 美浜町△△△  ●●●●●様  平成 年 月 日  美浜町長 入江 勉  がん検診等受診券  ◎集団検診・医療機関検診 受診の際に必ずご持参下さい。 ご利用は期間内に1回です。	<table border="1"> <tr> <th>胃がん検診</th> <th>大腸がん検診</th> <th>肺がん・結核検診 (喀痰含む)</th> </tr> <tr> <td>(個人負担金)</td> <td>(個人負担金)</td> <td>(個人負担金)</td> </tr> <tr> <td>集団検診 700円 医療機関検診 1,600円 済印 平成 年 月 日</td> <td>集団検診 400円 医療機関検診 未実施 済印 平成 年 月 日</td> <td>集団検診 無料 医療機関検診 未実施 済印 平成 年 月 日</td> </tr> </table>	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん・結核検診 (喀痰含む)	(個人負担金)	(個人負担金)	(個人負担金)	集団検診 700円 医療機関検診 1,600円 済印 平成 年 月 日	集団検診 400円 医療機関検診 未実施 済印 平成 年 月 日	集団検診 無料 医療機関検診 未実施 済印 平成 年 月 日	<p>健康増進法に基づく 美浜町 各種がん検診等受診券について</p> <p>○美浜町各種がん検診の対象者について (※ 胃がん検診・大腸がん・肺がん検診は40歳以上が対象です。) (※ 肝炎ウイルス検診は40歳の方または、41歳以上で過去に町実施の肝炎ウイルス検診を受けていない方が対象です。) (※ 前立腺がん検診は50歳以上の男性が対象です。) (※ 生活機能評価は介護予防健診です。65歳以上が対象です。) (※ 子宮頸部・体部がん検診は20歳以上の女性が対象です。) (※ 乳房検診は40歳以上の女性が対象です。) (※ 骨粗鬆症検診は40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性が対象です。)</p> <p>○費用については受診券欄のとおりです。ただし70歳以上は無料です。</p> <p>○検診期間 平成22年5月30日～平成23年3月31日</p> <p>○集団検診をご利用の際は申し込み期間内に役場までお申し込みください。</p> <p>○医療機関検診をご利用の際は添付している実施医療機関の案内をご覧ください。 ご覧のうえ実施医療機関に直接電話予約をください。</p> <p>○詳細につきましては添付している検診案内をご覧ください。 問い合わせ先 美浜町役場 健康福祉課 TEL 23-4950</p>
	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん・結核検診 (喀痰含む)								
	(個人負担金)	(個人負担金)	(個人負担金)								
集団検診 700円 医療機関検診 1,600円 済印 平成 年 月 日	集団検診 400円 医療機関検診 未実施 済印 平成 年 月 日	集団検診 無料 医療機関検診 未実施 済印 平成 年 月 日									
<table border="1"> <tr> <th>肝炎ウイルス検診</th> <th>前立腺がん検診</th> <th>生活機能評価 (65歳以上)</th> </tr> <tr> <td>(個人負担金)</td> <td>(個人負担金)</td> <td>(個人負担金)</td> </tr> <tr> <td>集団検診 無料 医療機関検診 無料 済印 平成 年 月 日</td> <td>集団検診 300円 医療機関検診 未実施 済印 平成 年 月 日</td> <td>集団検診 無料 医療機関検診 無料 済印 平成 年 月 日</td> </tr> </table>	肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診	生活機能評価 (65歳以上)	(個人負担金)	(個人負担金)	(個人負担金)	集団検診 無料 医療機関検診 無料 済印 平成 年 月 日	集団検診 300円 医療機関検診 未実施 済印 平成 年 月 日	集団検診 無料 医療機関検診 無料 済印 平成 年 月 日		
肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診	生活機能評価 (65歳以上)									
(個人負担金)	(個人負担金)	(個人負担金)									
集団検診 無料 医療機関検診 無料 済印 平成 年 月 日	集団検診 300円 医療機関検診 未実施 済印 平成 年 月 日	集団検診 無料 医療機関検診 無料 済印 平成 年 月 日									
<table border="1"> <tr> <th>子宮がん検診 (頸部・体部)</th> <th>乳がん検診</th> <th>骨粗鬆症検診</th> </tr> <tr> <td>(個人負担金)</td> <td>(個人負担金)</td> <td>(個人負担金)</td> </tr> <tr> <td>集団検診 未実施 医療機関(頸部) 1,500円 医療機関(頸部・体部) 2,200円 済印 平成 年 月 日</td> <td>集団検診 500円 医療機関検診 1,000円 済印 平成 年 月 日</td> <td>集団検診 未実施 医療機関検診 1,000円 済印 平成 年 月 日</td> </tr> </table>	子宮がん検診 (頸部・体部)	乳がん検診	骨粗鬆症検診	(個人負担金)	(個人負担金)	(個人負担金)	集団検診 未実施 医療機関(頸部) 1,500円 医療機関(頸部・体部) 2,200円 済印 平成 年 月 日	集団検診 500円 医療機関検診 1,000円 済印 平成 年 月 日	集団検診 未実施 医療機関検診 1,000円 済印 平成 年 月 日		
子宮がん検診 (頸部・体部)	乳がん検診	骨粗鬆症検診									
(個人負担金)	(個人負担金)	(個人負担金)									
集団検診 未実施 医療機関(頸部) 1,500円 医療機関(頸部・体部) 2,200円 済印 平成 年 月 日	集団検診 500円 医療機関検診 1,000円 済印 平成 年 月 日	集団検診 未実施 医療機関検診 1,000円 済印 平成 年 月 日									

◆特定健診受診券につきましては加入されている保険者(国保・社保等)から送られてきます。

※**個別（医療機関）検診**をご利用の方は**6月1日から開始**となります。

※**子宮がん検診**を受診希望の方は、個別（医療機関）検診をご利用ください。

※**肝炎ウイルス検診**の対象者は、平成22年度中に40歳になられる方、町でおこなった健診で肝炎ウイルス検診の機会を逸した方、問診や血液検査の結果で必要と思われる方です。

（すでに肝炎ウイルス検査を受けられた方は除きます）

※**骨粗鬆症検診**は、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性が対象となります。

個別（医療機関）検診での受診になります。

※**歯周疾患検診**は、40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に別途、受診券を改めて郵送します。

## 集団健診で受診される方へ

集団健診では、胃がん検診項目に採血を追加、前立腺がん検査を実施します！

普段の健康管理にぜひご活用ください★

**目玉!**

### 集団健診の胃がん検診内容が充実！

従来の問診・レントゲン撮影に、**血液検査**（べプシノーゲンなど、胃粘膜の萎縮状態を調べる）が加わり、検診内容が充実しています。

※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方は申し出ください。

**目玉!**

### 集団健診で前立腺がん検診が受けられます！

**50歳以上の男性**を対象に**血液検査（PSA）**での**前立腺がん検診**を実施します！

尿の回数が増えた

尿が出にくい

排尿時の痛み

残尿感

など

**あなたも気になる症状はありませんか？**

自己発見が難しいとされる初期の前立腺がん。前立腺がんは50歳を過ぎる頃から増加します。早期発見のため50歳を過ぎたら前立腺がん検診を受けるようにしましょう★





# 5月31日（月）は「世界禁煙デー」です

5月31日（月）は、世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」です。また、この日から始まる1週間は、厚生労働省が定める「禁煙週間」です。

タバコは、皆さんによく知られている**肺がん**以外にも、**他のがん**や**心臓病**、**脳卒中**などの原因にもなっています。

また、タバコに含まれるニコチンや一酸化炭素は、**歯周病**や**肌荒れ**、**脱毛**など、妊婦では**流産**や**低出生体重児の出産**などにも関係があるといわれています。

タバコを吸わないとこんなイイコトが…部屋が汚れない

ご飯がおいしい（味覚が冴える）

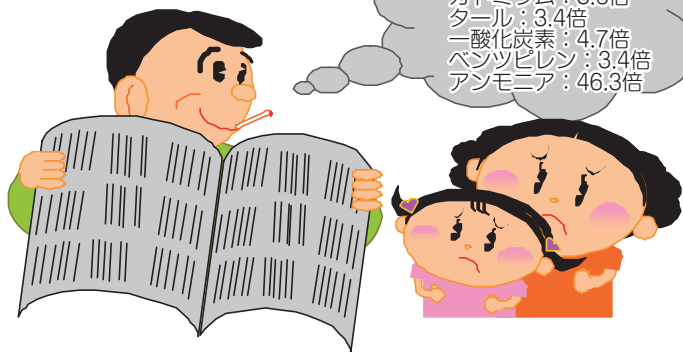
喫煙による「老化（しわ、たるみ）」を防げる

「タバコを吸いたい！」という欲求やストレスに悩まされない  
などなど



タバコの副流煙は  
主流煙より有害です

ニコチン：2.8倍  
カドミウム：3.6倍  
タール：3.4倍  
一酸化炭素：4.7倍  
ベンゾピレン：3.4倍  
アンモニア：46.3倍



## 受動喫煙から 家族を守ろう！

他人のたばこの煙を吸うことになる受動喫煙についても、**肺がん**や**心臓病**などでの死亡率などが上昇したり、子どもでは**ぜんそく**、**中耳炎**や**乳幼児突然死症候群**などに関係があるといわれています。

### 換気扇の下で吸えばだいじょうぶ??

たとえば、カレーを台所でつくった時に、換気扇を回していてもカレーの匂いが室内に漂うのと一緒で、換気扇でタバコの煙すべてを室外へ出すことはできません。

タバコを吸われる家族の方は、**他の家族、特に妊婦さんや子どもの前では、タバコを吸わない、なるべく外で戸を閉めて吸う**などの分煙を心がけましょう。

しかし、戸を閉めて屋外での喫煙も**2倍**の影響あり、完全ではありません。

一番効果的な分煙方法は、やはり**禁煙**です。

子どもの体内に入るニコチン

※両親が全く吸わない場合を1とした時

タバコの匂いがあるところには  
タバコの害あり！

戸を閉めて  
屋外  
2倍

屋内  
15倍

換気扇の下  
3倍



この機会に、タバコを吸う人・吸わない人も、喫煙による健康への影響や未成年者の喫煙防止、受動喫煙の防止について考えてみましょう!!

タバコを吸われる妊婦さんに、タバコからの卒業にむけて、保健師による電話やメール、お手紙などでの支援も行います。希望される方は、お気軽にご相談ください。

問い合わせ先 健康福祉課  
Tel.23-4950



## 浄化槽は維持管理が大切です！

浄化槽を設置している皆さんへ

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を処理する装置ですから、微生物が活躍しやすい環境を保つように維持管理を行うことが大切です。浄化槽の維持管理は、保守点検、清掃、法定検査に分かれますが、浄化槽法でそれぞれ定期的実施することが義務づけられています。

適正な維持管理がなされないと、次第に浄化槽の機能が低下するため、処理されないまま汚水が流れ、環境汚染の原因になります。

### ・浄化槽の保守点検

浄化槽の機能を発揮させるためには、定期的に保守点検を実施しなければなりません。これは、浄化槽の点検、調整、薬剤の補給などの仕事です。

### ・浄化槽の清掃

家庭用の浄化槽は、汚水の中の汚れを1年間（全ばっき型は約6ヶ月間）溜め込むように造られています。したがって、少なくとも1年に1回（全ばっき型は2回）の清掃を実施しなければなりません。

### ・法定検査（水質検査）

浄化槽を使う上では、業者に委託している保守点検とは別に、1年に1回、県知事の指定した検査機関の実施する法定検査を受けなければならないことが、浄化槽法で義務づけられています。義務が遵守されていないときは、都道府県知事から指導・助言、勧告、命令がなされ、命令に従わなければ過料が課せられます。

※検査手数料の口座振替サービスがご利用できるようになりました。

◎指定検査機関 和歌山県水質保全センター TEL073-432-6433

## 平成22年度浄化槽設置整備事業費補助金の申し込みについて

平成22年度（平成22年4月1日～平成23年3月31日）に住居の新築または便所、台所の改築（改造）に際し、浄化槽設置整備事業費補助金を受けて、浄化槽の設置を計画されている方は、下記の期間中に上下水道課へ本人来庁のうえ申し込みをしてください。来庁時に申請書をお渡しします。この期間中に申し込みをしないと、今年度の補助金を受けることができませんので、ご注意ください。

- 記
- 申し込み期間 5月17日（月）～5月31日（月）まで
  - 書類提出期限 平成22年7月30日（金）
  - 募集予定基数 10基
- ただし、予定基数以上になった場合は、抽選になることもありますので、ご了承ください。
- 補助金額
 

5 人槽浄化槽	332,000円
6～7 人槽浄化槽	414,000円
8～50人槽浄化槽	548,000円
- ※人槽とは、基本的には設置する家の延床面積により算定され、居住する家族の人数とは関係ありません。
- 補助を受けられる条件
    - ☆美浜町に住居登録をして居住する方で、町内に設置する場合。
    - ☆浄化槽設置届出書が関係機関で受理されている場合。
    - ☆住宅用であること。（ただし店舗など併用住宅も含む）
    - ☆その他美浜町浄化槽設置整備事業補助金交付要綱による。
  - 補助対象外となる区域
    - ☆浜ノ瀬・新浜・吉原・田井畑・本ノ脇地区の公共下水道事業認可区域。
    - ☆和田・上田井・入山地区で農業集落排水事業の受益地区。
- 問い合わせ先 上下水道課 TEL23-4954

## 『こころの健康相談』のお知らせ

ストレスの多い現代社会では、本人の体力や気持ちの問題ではなく、誰もが心の病気になる可能性があります。「気持ちが落ち込む」「最近様子がいつもと違う」「何となく不安でイライラする」など心配なことはありませんか？御坊保健所では、精神科医（嘱託医）による相談日を設けています。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の方は、1人で深く思いこむ前にお気軽にご相談ください。ご家族の方だけのご相談でもかまいません。

●相談予定日：5月10日（月）・5月20日（木）・5月24日（月）・6月7日（月）・6月24日（木）

時間は午後2:00～ 予約制となっています。

※日程が変更になることがありますので、必ずご連絡ください。

●問い合わせ先：御坊保健所 保健福祉課 御坊市湯川町財部859-2 TEL22-3481

## 『思春期・青年期 特定窓口相談』『ひきこもり家族のつどい』のお知らせ

悩んでいるあなたは、決してひとりではありません。誰かに話をするだけで気持ちが楽になったり、考えがまとまったりすることがあります。どうぞご相談・ご利用ください。

	思春期・青年期 特定窓口相談	ひきこもり家族のつどい
対 象	専門の医師による思春期・青年期の相談窓口を開催していません。思春期・青年期に特有の悩みや精神疾患、不登校やひきこもりの相談などに応じます。	ひきこもり者の家族同士が気持ちのわちあいや情報交換の場を持ちながら問題の解決に向けた自助機能を高めていくことを目的に開催しています。
日 時	5月21日（金）・6月18日（金） 午前9:30～午前11:30 相談時間：お一人30分程度 ※都合により日程が変更される場合があります。	5月19日（水）・6月16日（水） 午後1:30～午後3:30 ※都合により日程が変更される場合があります。
予約の有無	要予約	不要
備 考	ご利用を希望される方は、あらかじめ電話にて申し込みください。	都合により、日程が変更される場合がありますので、参加を希望される方はあらかじめ電話にて日程を確認してください。
場 所	和歌山県精神保健福祉センター グループセラピー室 〒640-8319 和歌山市手平2丁目1番2号 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛2階	
問い合わせ先	和歌山県精神保健福祉センター TEL：073-435-5194・FAX：073-435-5193	

参加者募集！  
来米斗

今から始める、簡単・快適・健康生活!!

## けんびそうきょうしつ 健美操教室



日 程	時 間	場 所
②5月14日（金）	13:30～ 15:00	美浜町体育センター
③6月11日（金）		
④7月9日（金）		

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！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。  
どなたでもお気軽にご参加ください。

◎運動できる服装

◎持ち物：上履き・お茶か水・タオルなど

★問い合わせ・申し込み先★  
健康福祉課 TEL23-4950





# 美浜町地域包括支援センターです!

## ～元気なうちから介護予防!!～

美浜町において65歳以上の約5人に1人が介護の認定を受けています。  
年々認定者数が増えてきている現状です。

元気でイキイキとした生活を続けて行くために、病気だけでなく老化のサインをいち早く発見することが大切です。  
地域包括支援センターでは、65歳以上の方を対象に生活機能評価（介護予防健診）を実施します。  
健診を受ける際には、ぜひとも受診してください。

## ～毎週火曜日は、気功の日!!～

生涯にわたって気功を続けてほしいと御坊市の健康管理増進施設「メディカル&フィットネス・アクオ」が地域の気功サークルを支援してくれており、平成17年12月に美浜町において気功サークルが設立されました。

当初町内1ヶ所で毎週火曜日に集まり行っていたが、現在は松原・和田・三尾地区と各地区に独立し3ヶ所で毎週火曜日に気功サークルが開催されています。

各地区ともに、サークル登録者数は25名程度で、自分達の手でサークル活動を楽しんでいます。

指導者であるアクオのインストラクターで《歌って笑って楽しい健康づくり研究所》くわばらみ先生は、「気功は動きにとらわれず、気持ちいい呼吸で、身体が喜ぶニコニコ笑顔で行う運動です。

また道具も必要とせず、いつでも・どこでも・誰でもできる運動です。

気功することで筋力がアップするだけでなく免疫力も高まります。」と太鼓判を押してくれており、またサークル生は口を揃えて「気功は身体に負担の少ない、高齢者には一番適した運動です!」と話しており「初心者大歓迎!!」この機会にぜひ気功を始めてみませんか?」と随時サークル生を募集しています。

☆ サークル名：開催場所

※時間はいずれも13時30分～ ☆

・松原気功サークル：松原地区公民館

・和田気功サークル：中央公民館

・和っはっ波教室：三尾風速荘



☆松原気功サークル☆



☆和田気功サークル☆



☆和っはっ波教室☆

## 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『さあやるぞ!!まつりん&ぼっくりん体操』と『マイナスイオンでリフレッシュ!!』です。

日程	場所	時間	内容
10日(月)	地域福祉センター	13時30分から	リズムダンス
24日(月)			松林でレクリエーション&ウォーキング

※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 美浜町地域包括支援センター TEL23-4905

### ☆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。

身近な場所で実施しますので、皆様お誘い合わせお越しく下さい。

日程	場所	時間	内容
12日(水)	東中会場	13時30分から	血圧測定 大正琴 地上デジタルテレビのお話 爪をもんで元気!元気! 読み聞かせ 内容は企画中
13日(木)	吉原西集会場		
20日(木)	田井畑コミュニティセンター		
25日(火)	浜ノ瀬住民会館		
26日(水)	新浜さざなみ荘		
19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 TEL23-5393







## 「美浜ウォーキングクラブ」

### 概要

平成19年5月に結成  
活動目標(毎日が歩けることに喜びを)  
目的として毎日を楽しく送れる様に  
役員8名で活動しています。  
会員数は、平成21年度・現在93名です。  
入会希望者は、どなたでも入れます。  
多くの方の会員を募ります。



### 主な活動

年に、2〜3回バスにて現地に行き  
見て回る時は、地域のボランティアさんに  
その町の名所・旧跡・歴史を教えても  
らい話しを聞くことで、地域をよく知り  
全員で楽しい時を過ごす事ができます。

### 特色PR

貸し切りバスを利用します。  
(他の公的乗り物を利用して現地に  
行くのと、バスを貸し切りにして行く  
のと費用が変わらない)  
また、一年の活動を県外1回、他の  
1〜2回は県内で活動します。  
町内外の散策も計画しております。

### 会員の声

塩崎京子さん

平成19年5月結成しました。



今年で、約3年の若いクラブです。  
会員90名以上と多数が入会して  
おります。  
年に2回〜3回バスで遠出したり  
近くの町並みを散策など楽しく元気に  
活動しております。  
皆様の入会、心よりお待ちしております。

### 古家まゆみさん

現在、会員数93名。  
近くの御坊寺内町巡りから遠くは  
県外まで、年に2〜3回(今年度は  
4回)出かけています。  
多くの場合「バスで現地へ、そこで  
散策(かるいウォーキング・お土産を  
買う場の設定もあり?)」行き先は、  
会員の意見をもとに役員会で計画、案内  
ハガキを見てお好みのコースなら申し  
込み、出発」という形で、活動して  
います。  
只今、新会員募集中。  
このところ、天候に恵まれぬ回が  
続いているので、強力な晴れ男、晴れ  
女の方、大歓迎です。  
大所帯なので、顔見知りも増え楽しい  
ですよ。



### 編集後記

4月は「さくら前線」とともに、  
入学、入社、様々な新しいスタートの  
季節です。

役場も3名の新人職員を迎え、  
心新たに新年度のスタートをきり  
ました。

先日、天気もいいため、満開の  
サクラに誘われ小学校の通学路を  
何十年ぶりに徒歩で通勤してみま  
した。

普段、車での通勤では感じられない  
景色や空気を満喫することができ、  
少々メタボ気味のお腹を気にしな  
がらの約40分の徒歩通勤でしたが、  
何か朝から「得」をした気分を味  
わつことができました。

改めて、健康とみはまの環境の  
よさに感謝しながらのひとときで  
した。

きつと、3日坊主といわれるのを  
承知で、「時には歩いて通勤して  
みようかな」と思っています。

(T.N)

