

美



広報みはま



浜

2010 JUN 6

No. 294



CONTENTS

- 高額医療・高額介護合算療養費制度・・・・・・・・・・ 2
- 地籍調査のお知らせ・・・・・・・・・・ 3
- ごみの減量化と生ごみの堆肥化について・・・・・・・・ 5
- サークル紹介コーナー・・・・・・・・・・ 14

TOWN information

町の人口と世帯数

総人口:8,188人(-15) 男:3,831人(-6) 女:4,357人(-9)
 世帯数:3,231(+7) ※平成22年5月1日(対前月比)



消防団新人訓練
(5月9日)

高額医療・高額介護 合算療養費制度

医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減する制度が、平成20年4月から始まりました。

世帯内の後期高齢者医療制度の加入者の全員が、1年間（8月～7月末）に支払った医療保険と介護保険の自己負担を合計し、基準額を超えた場合に、その超えた金額を支給します。支給を受けるには、毎年基準日（7月31日）以降に申請が必要です。

平成20年度支給対象の可能性のある被保険者の方には、すでに支給勧奨通知を送付しているところですが、平成20年4月1日から平成21年7月31日までの間に、医療保険および介護保険の資格異動があった方については、申請勧奨から漏れている可能性がありますので、健康福祉課まで問い合わせてください。

※保険適用外の費用や入院時の食事負担、高額療養費などの支給を受けている負担分は含みません。

合算したときの限度額

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得者	67万円（89万円）
一 所得者 一般	56万円（75万円）
低所得者 II	31万円（41万円）
低所得者 I	19万円（25万円）



※平成20年度については、平成20年4月から平成21年7月末までの自己負担額に（ ）内の適用した場合の給付額と、平成20年8月から平成21年7月末までの自己負担額に通常の限度額を適用した場合の給付額を比較し、有利な方を適用します。

問い合わせ先

健康福祉課

Tel 233-49500

国民年金

カラ期間にご注意ください

20歳から60歳になるまでの40年間、国民年金、厚生年金などの公的年金制度に加入して保険料を納めた方には、65歳から月額66,008円の老齢基礎年金が支給されます。

ところで、よく「老齢基礎年金を受けるのに加入期間が数年足りなかった」といった深刻な話を耳にします。

ここで大切なのが「カラ期間」を生かすことです。老齢基礎年金を受けるためには、25年以上の期間が公的年金制度の保険料を納めた期間か、国民年金の保険料を免除された期間であることが必要ですが、この25年にはカラ期間も含まれることになっています。

カラ期間とは

このカラ期間は、25年の資格期間に算入されますが、年金額には反映されない「実」のない期間のため、通称「カラ期間」と呼ばれます。

このカラ期間の主なもの、原則、昭和36年4月以後の20歳以上60歳未満の期間で、国民年金に任意加入できたのに任意加入しなかった次の人の期間などとなっています。

①昭和61年3月までの厚生年金などの加入者の被扶養配偶者

②平成3年3月までの学生

③海外在住の日本人

また、昭和61年3月までに厚生年金などから脱退手当を受けた期間もカラ期間とされています。

本人の申し出が必要です

ただし、これらのカラ期間は、年金の未加入期間となっていて、日本年金機構にはその記録が残されていないため、原則として、ご本人の申し出に基づいてカラ期間の有無が調査されることになっています。

そのため、25年の老齢基礎年金の資格期間を満たせない方で、カラ期間となる可能性のある期間をもっていると思われる方は、年金事務所または役場の担当窓口にてその旨を申し出て、相談してください。

また、カラ期間がないために25年の資格期間を満たせない方は、60歳から70歳になるまでの間に、国民年金の任意加入者になることもできます。

この場合の保険料の額は、一般の第1号被保険者と同様、平成22年度は月額15,100円となっています。

ただし、任意加入者には免除制度がありませんので、ご注意ください。

任意加入についても、年金事務所または役場の担当窓口にご相談してください。

問い合わせ先

田辺年金事務所

Tel 0739-24-0432

住民課

Tel 233-49003



社会保険庁ホームページ

<http://www.sia.go.jp/>



地籍調査

はみなさんの大切な土地をお守りします

平成22年度は ① 大字和田の一部75ヘクタールを調査します。
② 大字和田の一部30ヘクタール

地籍調査は、貴重な財産である土地の正しい位置、境界、番地、地目、面積を明確化する極めて重要な調査です。

本年度の調査計画区域は ① 大字和田字松原、大濱の75ヘクタールを計画しています。
② 大字和田字今池、狩谷、山下、谷口、段垣内、雷谷の30ヘクタール

調査計画区域内に土地を所有されている皆さんには、後日、総務政策課より地元説明会、現地立会いなどにご協力をお願いします。

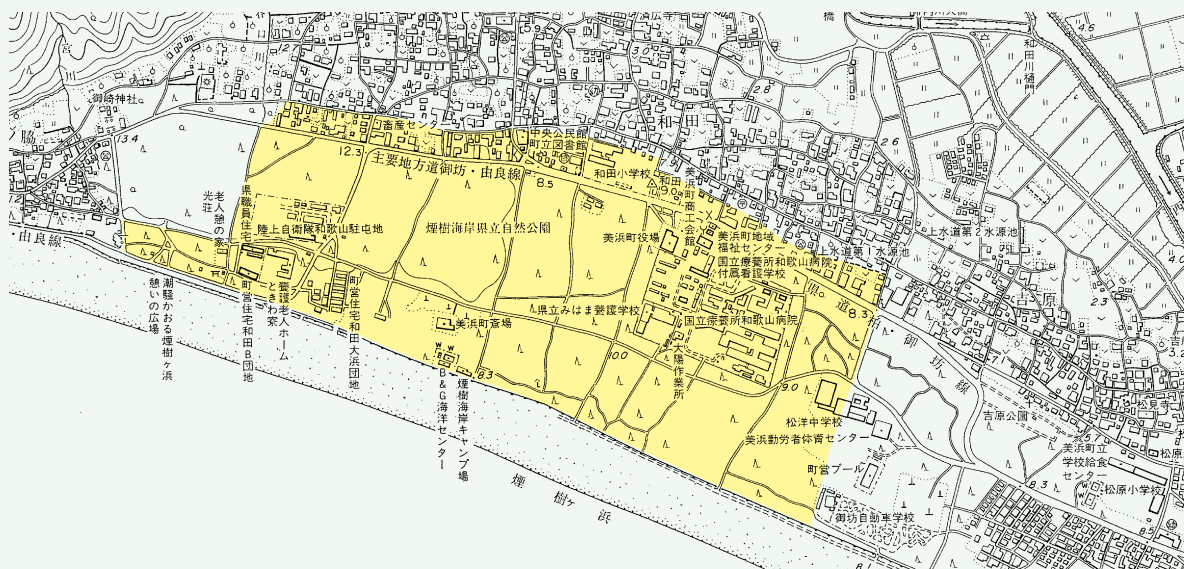
大切な財産を守るためにも筆界の立会いなどにご協力をお願いします。

●問い合わせ先 総務政策課 地籍調査班 Tel 23-4901

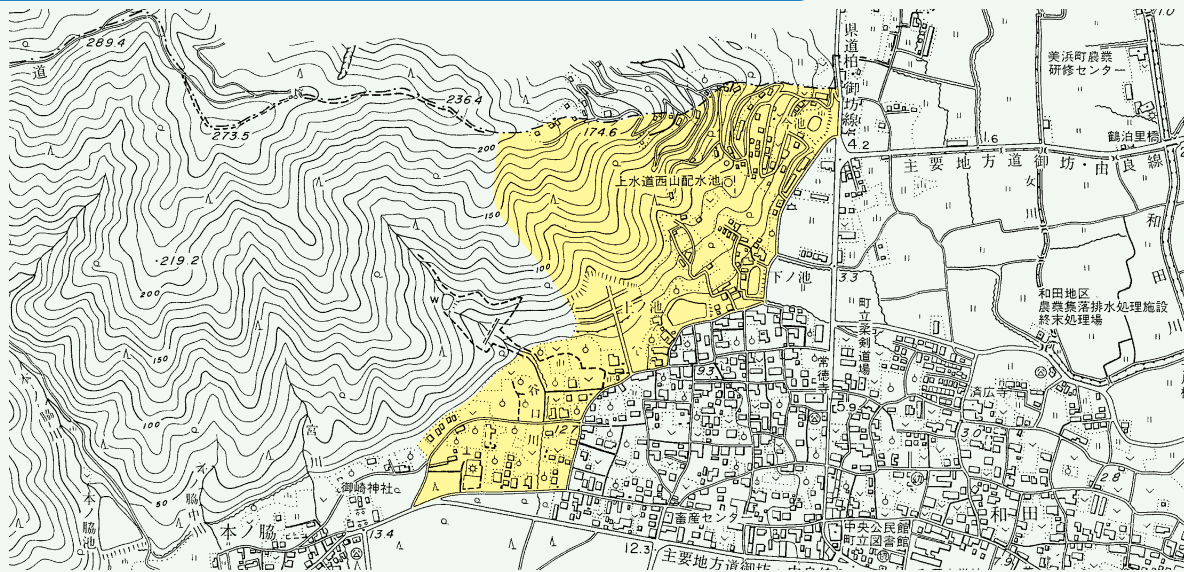


◎平成22年度調査予定地区

①大字和田の一部（松原、大濱）



②大字和田の一部（今池、狩谷、山下、谷口、段垣内、雷谷）



お知らせ

農業者のみなさんへ

平成22年度、町の事業として米の生産調整関係、鳥獣害防止対策関係についてお知らせをします。

1. 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、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/10a

●確認方法

水稻の植え付けが完了した後、7月1日基準日で対象者のみ事務局などで現地確認をする。



2. 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者

●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

予算の範囲内において資材（1m当たり900円を上限金額とする）の2分の1以内を限度額とする。

●その他

この事業で補助を受けた農地は、補助を受けた翌年度から起算して5年間適正な管理をしなければならない。

3. 狩猟免許取得支援事業

●対象者

町内に住所を有する農業者で、新たに野生鳥獣の捕獲に取り組む者

●対象事業

新たに野生鳥獣の捕獲に取り組む農業者が、わな猟免許を取得するための事業

●補助額

和歌山県猟友会主催の狩猟（わな猟）免許講習会受講料

（ただし、同一年度内にすでに和歌山県猟友会主催の講習会に参加している者を除く）

狩猟（わな猟）免許試験手数料

（ただし、同一年度内にすでに和歌山県猟友会主催の免許試験を受験している者を除く）の経費の4分の3以内とする。

※廃止事業について

転作作物種子苗木助成事業

例年、生産調整達成者に予算の範囲内の面積割で転作作物の種子苗木の助成を行っていましたが、平成22年度から戸別所得補償モデル対策がスタートするため廃止します。

●問い合わせ先 産業建設課 Tel 23-4951

道路沿いの生垣いけがきについて（お願い）

町道は、皆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。

町道では幅員が狭く、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、はみ出ている箇所せんていがあれば、剪定などの措置をお願いします。



ごみの減量化と生ごみの堆肥化について

家庭の可燃ごみの約半分は、生ごみが占めています。

生ごみを堆肥化することにより、庭や畑で花や野菜の肥料として使える一方、ごみの減量化により、ごみ処理経費の削減にもつながります。

以下、生ごみの堆肥化について、ご紹介させていただきます。

◎ 生ごみ堆肥化の方法

嫌気菌による一次発酵 → 好気菌による二次発酵 → 畑が一般的な方法です。

1 まず、一次発酵用発酵促進剤（以下「ボカシ」という）を作る。

① 用意するもの

- ・発泡スチロールの箱
- ・米ぬか



② 米ぬかと種菌をよく混ぜ合わせる



- ・水分の量は、摘まんで固まる程度。
- ・冬場は、ぬるま湯を使い、種菌を5倍程度多くする。

③ 1日に1回混ぜる（夏場は1日に2~3回混ぜる）



完了の目安

- ・発熱がなくなる。
- ・ぬかの臭いがなくなる。
- ・または、乳酸菌の臭いがする。
- ・色が黒ずむ。

④ 乾燥させる（雑菌の繁殖防止）



⑤ 完成

一次発酵に使用、または種菌として保管



2 生ごみの堆肥化



生ごみは、よく水分を切って二重底バケツへ入れる。

○入れても良い物

1. 残飯
2. 魚の内臓物、骨、エビ、カニの殻、小さい貝殻など
3. 野菜、果物、茶がら

×入れてはいけない物

1. プラスチック類
2. スプーンなど金属類
3. 割り箸などの木製品（発酵が遅い）

一次発酵

二重底バケツを準備する。



あらかじめ作っておいたボカシ



生ごみを入れた上からボカシを生ごみが見えない程度に入れる。

ボカシを入れる量が少ないと「臭い」と「虫」が発生します。

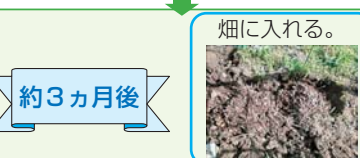


・バケツが一杯になったらコンポストへ。

二次発酵

二重底バケツの生ごみをコンポストに入れて土をかぶせる。この時、枯葉、草なども入れる。

※二重底バケツで虫が発生した場合は、すぐにコンポストへ移し、土(出来れば乾いたもの)を5cm以上入れて上から押さえておく。



約3ヵ月後

畑に入れる。



資料提供：NPO法人ふるさと倶楽部

◎ 生ゴミ処理機（容器）購入補助制度

生ゴミ処理機（容器）を設置する費用のうち2分の1以内を補助します。（補助限度額20,000円）

※受給要件などがありますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

● 問い合わせ先 住民課 Tel 23-4904

生ごみの堆肥化の説明会を希望される場合は、以下の内容を連絡してください。

- 1) 代表者の氏名・連絡先
- 2) 説明会の希望日時・場所
- 3) 参加人数

※説明会までに準備していただくもの。

- ① 発泡スチロールの蓋付箱
- ② 米ぬか

説明会は「NPO法人ふるさと倶楽部」により開催されます。



「分別」と「リサイクル」 ごみの減量化にご協力をお願いします。

第3回吉原公園スポーツ大会の結果

第3回吉原公園スポーツ大会は、5月9日(日)吉原公園内テニスコート・ゲートボール場を会場として開催しました。

この大会は、2つの大会を同日に開催することで、参加者相互の交流がさらにはかれることを目的とし、実施している大会です。

町民ソフトテニス大会には中学生を含む22ペアが参加、町民ゲートボール大会には8チームの参加があり、大会はおおいに盛り上がりを見せました。

結果は、次のとおりです。



優勝

第37回町民ソフトテニスゲート大会の結果

☆1部 (6ペア参加)

優勝 雨堤 章浩・川端 秀樹

準優勝 塩崎 徳雄・塩崎 真奈

☆2部 (8ペア参加)

優勝 玉置 元則・松浦 輝英

準優勝 松浦さつき・稲葉 茂幸

☆3部 (8ペア参加)

優勝 井本 弘子・中川 恵

準優勝 向井 渉・中西由香理



準優勝

第25回町民ゲートボール大会の結果

優勝



ザ・ミックス

山本 正考

成岩 洋治

松本 隆吉

三原 道代

山崎 敏夫

準優勝



新浜

濱 正一

中村つた子

中村 広行

砂田 敏子

橋本 七生

吉田 耕一

第三位



本ノ脇

山本 紀子

山本 正子

大谷すす代

中西ノブエ

川上 貞文

窪 巖

敢闘賞 第四位



和田東

吉本 弘身

玉置 正明

藤田 稔

山本 愛子

小川 茂



町民ビーチボールバレー大会の参加チーム募集

町体育協会では、6月20日(日) 体育センターを主会場として開催する第26回町民ビーチボールバレー大会の参加者を募集しています。

1チーム6人制で、部門は男子の部・女子の部となっています。

町内在勤者の方も参加可能なので、ぜひご参加ください。

なお、参加申し込みは6月11日(金)まで中央公民館へ提出してください。

●問い合わせ先 中央公民館 Tel 22-7309



美浜町社会教育委員・文化財保護審議委員が決まりました

☆美浜町社会教育委員

議長 湯川 洋二
副議長 田端眞由美
鈴川 基次
庄内 珠子
保田 良美
海谷 一美
浜口宗五郎
稲葉 喜宣
下端 弘
濱 正一

☆文化財保護審議委員

会長 尾浦 浩巳
副会長 吉川 寿洋
楠山 憲司
柳本 文弥
岩橋 良樹
湯川 逸紀

平成22年度 美浜町体育協会事業計画

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回町民ソフトバレーボール大会
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回市町村対抗ジュニア駅伝競走大会

はまゆう短歌会詠草

並木路のそめいよしのは咲き盛りそよ吹く風にもこぼす花びら

ひと仕事終えて田圃の片隅に孤独を決める朱の耕運機

黄砂くる季節になれば亡兄あに想ふ他国で散りしあわれ青春

町田市に住む娘こら夫婦三十年連理れんりの枝の如く幸あれ

藤棚に風の通ひて膨らめる蓄互かたみに重なり揺るる

春休みの校庭広し桜花満開にして始業式を持つ

樹と屋根の間に見ゆる桜木は少し遅咲きふたたびの夢

遠望む山巖ひざに咲くやまざくらたなびく雲か花色をして

地図のごとれんげ紫つづく田に白蝶視野に入りては消ゆる

クリスマス・ローズは恥はずかしがり屋さん花のない時期うつむきて咲く

この月を明日は妹眺むるや時差十四時間のロスははろけし(ロサンゼルス)

紅椿早くも散りて瑞々し青き苔生に仰向きて落つ

義弟おとうとに初孫誕生宮参り祝宴幸せ稚児ほほえの微笑み

松林ひとり散歩 障がいの子らとどった遠足の道

珍らしく海辺の里にうぐいすの初音聞く朝春を感じる

大輪の百合の花びら香り立ちおとなふ人の顔のほころぶ

山々の緑の中に浮き上がる白きもくれん山里の春

早々に花開きたる桜たち新入学まで散らずに待てよ

スピード感なき媼ふたりの縁側は笑い声あり温もりに充つ

草木萌え陽光まぶしき由良港海猫舞いて磯べ賑わう

描きくれし友にも似たる雛ししの顔色紙しほのほの弥生の部屋に

池端 恵美

酒井 絹永

豊田安都子

高垣 寿子

高垣加代子

花尻 京子

山本 範子

田端喜美子

山岡 紀江

浜田佳世子

中村萬喜代

浜田 俊子

小林千保子

石田由美子

杉森 侯子

田端八重子

中 昌代

林 智美

垣内 典子

坂本シメヨ

味村 愛子





平成21年度「友学の森」利用状況

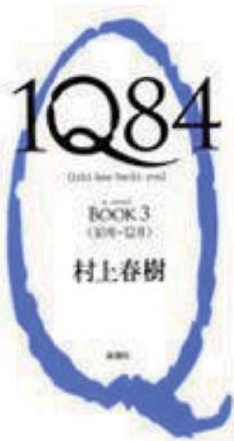
●来館者数	15,895人	●貸出冊数	一般	15,490冊
●利用者数	11,884人		児童	13,716冊
●蔵書冊数	一般	27,576冊	雑誌	5,092冊
	児童	14,084冊	ビデオ	1,468冊
	雑誌	978冊	合計	35,766冊
	ビデオ	562冊	●開館日数	277日
	合計	43,200冊		

友学の森



美浜町立
図書館だより

新刊案内



1Q84
村上春樹

そこは、世界にただひとつの完結した場所だった。どこまでも孤立しながら、孤独に染まることのない場所だった。
待望の書き下ろし長編小説、第3弾。



ねこじたなのにお茶がすき

親子で出会う、はじめての「茶の湯」の絵本。あついものをのめないねこが、どうしてお茶すきになったのかな？
今江祥智&ささめやゆき、はじめての共作でおくる、ちょっとふしぎな「茶の湯」がテーマの物語。
お茶はむずかしい？子どもにはまだ早い？いえいえ大丈夫、だって、ねこたちも好きなんですから！

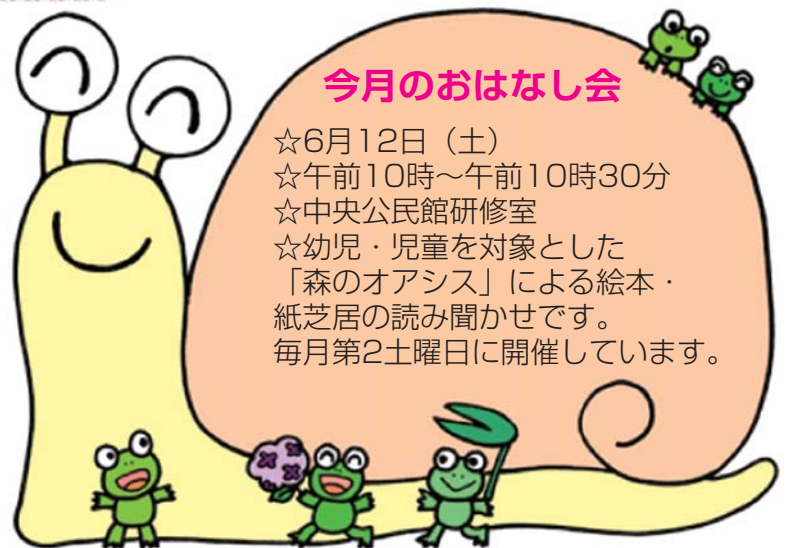
6月 休館日のご案内

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
⑳	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12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。



和歌山県子ども人権委員会

6月28日(月) から7月4日(日) まで全国一斉「子どもの人権110番」強化週間を実施します！

午前8時30分～午後7時まで
(ただし、土曜日、日曜日は、午前10時～午後5時まで)
相談は無料で、秘密は厳守されます。

Tel 0120-007-110 (フリーダイヤル)

および

Tel 073-425-2704 (和歌山地方法務局内人権擁護委員室)

相談内容など

- ① いじめ・体罰・登校拒否・子どもの虐待など、子どもの人権にかかわるすべての問題について、子ども人権委員が電話相談に応じます。
- ② 子ども人権委員と直接会って相談することもできます。
- ③ 7月5日(月)以降も、月曜日から金曜日まで(祝日は除く。午前8時30分～午後5時15分) 上記電話番号で相談に応じます。(休日および夜間は留守番電話になります)

ひまわりこども園「子育てつどいのへや」コーナー

6月の予定

- 1日(火) 公園へ行こう！
浜ノ瀬緑地公園へ行きます。
- 8日(火) 親子体操(1・2歳児対象)
竹中先生をお招きして親子でふれあい体操をします。
動きやすい服装で参加してください。
- 15日(火) おもちゃを作ろう！(0歳児対象)
赤ちゃんが喜ぶ簡単なおもちゃを作りたいと思います。
- 22日(火) おもちゃを作ろう！(1・2歳児対象)
水遊びに使えるおもちゃを作りたいと思います。

※暑くなってきたので水筒(お茶)を持ってきてください。

～4月はこんなことをしたよ～

4月23日(金)

『はじめまして』

春には珍しいほどの肌寒い日でしたが、
たくさんの方が参加してくれました。
歌をうたったり、紙芝居をみて、年齢の
グループに分かれて自己紹介をしました。



総合健康診査のお知らせ

美浜町役場 健康福祉課
御坊市外3ヶ町国保事務組合

●実施日および会場：

実施日	場所	申し込み期日
7月4日(日)	美浜町体育センター	6月18日

健診場所は「美浜町体育センター」になります。
受付時間：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て下さい。	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)の健診料が無料です。
※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は6月18日(金)です。

(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してください。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

広げよう「噛む」から始まる健康づくり！

6月4日～10日は「歯の衛生週間」です

知ってますか!? 噛むことの健康!



その他、入れ歯を安定させたり、食べ物を噛んだり飲み込んだりするのを助けます。
ひとくち30回を目安に「噛む」ことを意識してみましょう!

しっかり噛んで、食事を楽しむためには、丈夫な歯があることはとても大切なことです。成人の80%が歯周病にかかっていると言われていています。その歯周病は、大きな自覚症状がなく進行していき、成人が歯を失う最大の原因になっています。また、歯の健康は、心臓病・糖尿病・肺炎・認知症や体のバランスなどに影響することがわかっています。身体の健康管理として、定期的なお口の中のチェックも大切です。



● 歯周疾患検診を受けましょう ●

町では歯周疾患予防のため、医療機関での歯周疾患検診を**無料**で実施しています。

●対象者●

40・50・60・70歳の節目となる年齢の方
 (対象者の生年月日は下記のとおりです。)

- 40歳：昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生まれ
- 50歳：昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ
- 60歳：昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ
- 70歳：昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ

対象の方には、6月に「歯周疾患検診 受診券」を交付します。ぜひご利用ください。



歯周病が気づかないうちに
 進行してしまう前に、
 検診を受けお口の状態を知りましょう!

歯周疾患検診 受診券

平成22年6月1日交付

受診者の氏名 ●●●● 様
 住所 ●●●● 美浜町大字△△番地の△
 性別 ●
 生年月日 昭和 ××年 ×月 ×日

検診料 無料
 有効期限 平成23年3月31日

40・50・60・70歳の節目となる年齢の方を対象に、歯周疾患検診を無料で実施しています。検診を希望される方は、別紙「歯周疾患検診実施医療機関」へ電話等で予約の上、受診してください。

歯周病は、成人の80%以上の方がかかっています。歯の健康は、心臓病・糖尿病・肺炎・認知症や体のバランスなどに影響することがわかっています。歯周病が気づかないうちに進行してしまう前に、検診を受けお口の状態を知りましょう。



市町村所在地 日高郡美浜町和田1138-278
 市町村電話番号 0738-23-4950
 市町村名称 美浜町役場

(↑) 黄色の「歯周疾患検診 受診券」です

平成22年度

「健康日高21」わっはっは笑いの大学PartVI のご案内

- 目的 地域・職域において笑顔で楽しく健康づくりを推進し、普及する人を育成する。
- 対象者
 - ① 御坊保健所管内に居住する方
 - ② 公開イベントを含む講座を原則すべて受講できる方
 - ③ 大学終了後、地域や職場での健康づくりに関するボランティア活動などを実践する熱意を有する方
- 講義内容及び日程(予定) ※時間帯は⑤が午前9時～午前11時、それ以外が午後1時～午後4時の予定です。
 - ① 7月 1日(木)：開講式・オリエンテーション、笑いのヨガ「ラフターヨガ」の講義
 - ② 8月 9日(月)：食品衛生と健全な生活環境、健康と栄養・食生活についての講義
 - ③ 9月10日(金)：生活習慣病予防につながる食事プランの立て方・バランス食の調理実習
 - ④ 10月29日(金)：地域特性を活かした健康づくり、美浜町の「まつりん&ぼっくりん体操」など
 - ⑤ 11月 7日(日)：公開イベント 健康ウォーキング
 - ⑥ 12月 3日(金)：健康づくりについてみんなで話し合い
- 場 所 御坊保健所、美浜町体育センターなど
- 募集人数 25名
- 参加希望の方は、**6月18日(金)**まで健康福祉課に申し込みしてください ●問い合わせ先 TEL 23-4950

『自死遺族相談』のお知らせ

自死(自殺)により大切な人を亡くされた方の死別による悲しみから回復をお手伝いするため、和歌山県精神保健福祉センターでは相談窓口を開設しています。

大切な人を亡くされた後「眠れない」「身体がだるい」「つらい気持ち」などをおひとりで抱え込むことのないように、ご自身のお気持ちを誰かに伝えることも1つの方法です。

相談ご希望の方は、まず、予約の電話を入れてください。
秘密は固く守ります。

- 対象：大切な人を自死で亡くされた方
(家族・知人・友人)
- とき：6月14日(月)・7月12日(月)・8月9日(月)
時間は午後4時～午後8時です。
6月28日(月)・7月26日(月)・8月23日(月)
時間は午後1時～午後5時です。
※相談時間はおひとり1時間程度です。
- 場所：和歌山県精神保健福祉センター 相談室
和歌山市手平2丁目1-2 和歌山ビッグ愛2階
- 申し込み先：各相談日の前日までに下記まで申し込みしてください。
和歌山県精神保健福祉センター
Tel 073-435-5194

わかちあいの会和歌山 『うめの花』へのお誘い

大切な人を自死(自殺)で失うことはとてもつらいことです。

遺された人は言葉では言い表せない悲しみや苦しみなど、さまざまな想いに心が揺れ動いたりします。

悩み、苦しみなどを安心して語れる分かち合いの会を開催します。

ひとりで悩まないでください。

- 対象：大切な人を自死で失った方(家族・知人・友人)に限ります。
- 相談予定日：7月24日(土)・9月25日(土)
11月27日(土)
時間は午後1時30分～午後3時30分です。
- 参加費：無料
- 場所・問い合わせ先：和歌山県精神保健福祉センター
プレイルーム
和歌山市手平2丁目1-2
和歌山ビッグ愛2階
Tel 073-435-5194

※一時保育：1歳から小学校2年生までのお子さんをお預かりします。
希望される場合は、各開催日の10日前までに申し込みしてください。

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)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、ぜひご参加ください。

- とき：6月5日(土) 午前10時～
- 場所：美浜町地域福祉センター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、ご家族
の方もぜひ一緒に参加してください♪

- 問い合わせ先
健康福祉課 Tel 23-4950

参加者募集!
無料

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



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!**

呼吸を大切にし、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。

日程	時間	場所
①6月11日(金)	午後1時30分	美浜町体育センター
②7月9日(金)	～午後3時	

◎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 Tel 23-4950



美浜町地域包括支援センターです!



教室のご案内



鍛えれば、脳は

若く

なる!!

募集! 認知症予防教室

認知症ってどんな病気? 予防するにはどうすればいいの? みなさん関心があるところではないでしょうか。この事業は、和歌山県と和歌山県立医科大学病院脳神経外科が協働で開発した「認知症予防プログラム」に基づくものです。脳トレーニングで今の脳をさらに活性化させ、脳を若返らせる楽しい教室に参加しませんか?

- 【全8回】 いずれも、木曜日、午後1時30分～午後3時30分
(できるだけ全日程ご参加ください)

日	時	内 容
7月	1日・8日・22日	認知機能検査 医師による講演 個別面談 個人およびグループ活動 など
8月	5日・19日	
9月	2日・16日・30日	

☆教室期間中、自宅でできる簡単脳トレドリルを配布します。

- 場 所：地域福祉センター または 役場
- 対象者：概ね65才以上の方（要介護認定を受けていない方）
- 定 員：20名程度（定員になり次第締め切ります）
- 申し込み受付開始：6月7日（月）～

問い合わせ・申し込み先

美浜町地域包括支援センター
Tel 23-4905

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「マイナスイオンでリフレッシュ!!」と「体のゆがみ、大丈夫??」です。



日 程	場 所	時 間	内 容
14日(月) 28日(月)	地域福祉センター	午後1時30分から	松林でレクリエーション&ウォーキング ペルビック(骨盤)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、皆様お誘い合わせお越しください。

日 程	場 所	時 間	内 容
9日(水)	和田東会場	午後1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
23日(水)	公民館・入山分館		
25日(金)	三尾風速荘		
16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



サークル名

「美浜大正琴サークル」

概要

私達は、平成9年の発足以来10年以上のベテランから、まだ始めて2・3年の新人まで現在16人の会員で結成され、演奏することの難しさと楽しさを味わいながら音楽を楽しんでいます。



主な活動

月に2回の練習と、毎月町内の介護施設への訪問や、年に一度龍神の施設、その他、その都度、依頼があれば各方面への訪問活動をボランティアとして行っております。

次に、大きな行事として毎年御坊市民文化会館でのナツメロ歌謡祭や田辺の紀南文化会館でのコンサートがあり、その度に一喜一憂、反省の材料となっております。

最後に、いきいきサロンでは町内13地区の会場にお邪魔して、昔懐かしい曲や童謡・演歌・唱歌など来場者の歌声と共に楽しく過ごし、初夏には三尾での観蓮会と、とても充実した活動をしています。

特色PR

ここで、私達の指導者・立花由紀子先生をご紹介します。

先生は、とにかく美人・明朗・気さくなお人柄で、私達みんなの憧れの存在です。女性に限らず男性の入会も大いに歓迎します。

一度、お琴に触れてみてはいかがでしょうか。

会員の声

西浦蓉子さん

大正琴の音に魅せられ、早や十余年公民館講座がきっかけでした。練習を重ね、それぞれのパートがひとつになって美しい音色を響かせた

時の充実感・達成感は、大正琴が親しみやすく、誰にでも弾ける楽器だからと感じています。

福祉施設の慰問やイベントの出演、そして、町のいきいきサロンなど皆様に楽しんでいただいております。

龍トピアへ行った帰りなどは、温泉へ入るおまけもあり、喜んで参加しています。また、よき指導者（立花由紀子先生）にも恵まれ、和気藹々と楽しく学び活動させていただくことに感謝しております。

皆様、大正琴を一度弾いてみませんか？音符ではなく数字に合わせて弾くのもとっても簡単…。お待ちしております。



編集後記

5月のゴールデンウィークが過ぎ、6月は梅雨入りでジメジメの季節がやってきました。本年4月に中国が威信をかけて開催している上海万博は、期間も10月31日までの半年と長期間であり、史上最大規模ではないかと思えます。上海万博のテーマは「より良い都市、より良い生活」

191カ国が参加し、いま流行りの最新環境技術などが多く展示されているそうです。発展途上国として、初の万博開催にこぎ

つけた中国は、環境に優しい「エコ万博」を強調しており、会場内での太陽光発電設備などに力を入れており、私も大変興味のあることです。

この上海万博に、中国は北京五輪の2倍となる42億ドルを投じており、万博史上最大の規模だが、地元メディアは、インフラ整備などもめると、なんと実際のコストは580億ドル近いと報じており、国をあげての一大イベントだと実感しました。

でも、やはり一番興味のあることは、日本館の愛称ではないでしょうか。

日本と中国において一般から募集し、応募総数約3,600通の中から決定されたそうです。

日本館の愛称は、「紫蚕島」（かいこじま）であり…

◎紫は、日本館の外観の色合い。日本において中国においても気品のある色合いとされていること。

◎蚕の島は、日本館の外観の形が蚕の繭を連想させること。

◎蚕が作る絹糸は日中の文化のつながりの象徴の一つでもあること。

◎蚕はいつか高貴な姿に生まれ変わるという意味で、中国では不老不死の象徴ともなっていること。

高貴さと未来に向かって成長する期待感を表しているそうですが、この奇抜な日本館を見学し、皆さまは上海万博に行く予定はありますか。

ちなみに、私は「時間とさきだつものが…」
(T・K)