

消防団出初式 .....	2
園・学校だより .....	4~5
グラウンドゴルフ大会参加者募集 .....	16
活動紹介コーナー .....	18



1月4日 成人式 (これカラークラブ 山口節子さん提供)

# 美浜町消防団出初式

1月7日、午前9時のサイレンを合図に、松洋中学校グラウンドで出初式が行われました。

午前9時30分より、団長 冷田光啓、副団長 久保博巳に続き、第1分団 碓井啓介分団長 以下26名、第2分団 谷村耕三分団長 以下25名、第3分団 中野眞次分団長 以下22名、計73名が分列行進を行い、続いて全11車両も行進を行いました。

国旗掲揚、黙祷に続き、永年勤続表彰、退職消防団員への感謝状贈呈、町長の式辞、団長謝辞の後、団長を先頭に部隊巡閲、最後に松林に向けて一斉放水が行われました。

勤続表彰を受けられたみなさん、おめでとうございます。

長年消防団員として活躍されました退職消防団員のみなさん、誠にありがとうございました。

## 20年勤続表彰

高松 正人様 中西 幸生様

## 退職消防団員表彰

橋本 和明様 大星 好史様  
錦濱 広至様



問い合わせ先 防災企画課 TEL 23-4902

平成28年分 **確定申告**

申告書には  
**マイナンバーの記載が  
必要です!**

確定申告は、  
**自宅から  
ネットが便利**  
☑早い ☑待たない  
☑24時間いつでもOK

Step1 国税庁  
ホームページで  
申告書を作成

Step2 ネットで送信 (e-Tax)  
プリントアウトして送付

詳しくは **確定申告** **検索**

申告の際には  
**マイナンバーの記載+本人確認書類の提示** 又は **写しの添付** が必要です  
\*e-Taxで提出する場合は、本人確認書類の提示又は写しの添付は不要です

**申告と納税**

所得税および復興特別所得税  
贈与税

平成29年  
**3月15日(水)まで**

所得税および復興特別所得税の確定  
申告の窓口での相談・申告書の受付は、  
平成29年2月16日(木)からです。

消費税および地方消費税  
(個人事業者)

平成29年  
**3月31日(金)まで**

確定申告書の作成に当たっては、  
「復興特別所得税額」の記載漏れ  
のないようご注意ください。

申告書は、  
国税庁ホームページ内  
「確定申告書等作成コーナー」  
での作成が便利!

- ・ご自宅のパソコンや、  
タブレット端末で作成
- ・プリントサービスにも対応  
※コンビニなどで印刷 (有料)

詳しくは、  
国税庁ホームページ  
(<http://www.nta.go.jp>) へ!

国税庁 **検索**



**■ 御坊税務署内の申告書作成会場開設日**

**開設日** 2月16日～3月15日  
**開設時間** 午前9時～午後4時  
2月15日までは通常の業務体制で事務を行っています  
ので、長時間お待ちいただくことがあります。

**■ マイナンバー制度導入**

マイナンバー制度の導入に伴い、申告  
手続きなどには、『マイナンバーの  
記載』と『本人確認書類の提示または  
写しの添付』が必要です。



**本人確認書類の具体例**

- ・ 個人番号カードの表面と裏面
- ・ 通知カード(※) + 運転免許証、または健康保  
険の被保険者証など
- ※通知カードの代用として、マイナンバーの記載があ  
る「住民票の写し、または住民票記載事項証明書」  
でも確認ができます。

**■ 税理士による無料申告相談会**

**日程・会場**

- ・ 2月16日  
御坊市役所 3階会議室 (蘭350)
- ・ 2月20日  
日高川町役場 3階会議室 (土生160)
- ・ 2月23日  
印南町公民館 視聴覚室 (印南2009-1)

**時間**

午前9時30分～午前11時30分  
午後1時～午後3時

**■ 確定申告の作成は、自宅などでしょう!**

国税庁ホームページでは申告書の作成ができるので、  
税務署に足を運ばずとも、作成・印刷・郵送を行えば申  
告書の提出が可能です。

タブレット端末などで作成し、コンビニなどで印刷  
(有料) するといった方法がありますので、ぜひ利用して  
ください。

国税庁ホームページ  
による申告書作成に関する  
問い合わせは、TEL 057  
0-01-5901までお願  
いします。



**■ 公的年金等を受給されている方へ**

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、か  
つ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以  
下である場合には、所得税および復興特別所得税の確定  
申告書の提出は不要です。

ただし、所得税および復興特別所得税の還付を受ける  
ため、株式等の損失を翌年に繰り越すためなどの申告書  
は提出することができます。

なお、住民税の申告につ  
いては、お住まいの市町の  
窓口にお尋ねください。



**■ 帳簿・帳簿等の保存制度**

事業所得、不動産所得または  
山林所得を生ずべき業務を行っ  
ている全ての方は、記帳と帳簿  
等の保存が必要です。



**問い合わせ先 御坊税務署 TEL 22-0695 (代表)**

※上記代表番号におかけいただくと、自動音声により案内していますので、アナウンスに従い操作してください。  
【御坊地区税務協議会 (御坊税務署・紀中県税事務所・御坊市役所・日高郡内各町役場・公益社団法人御坊納税協会)】





# ひまわりこども園

## ■ 発表会

12月3日に、幼児組の発表会を行いました。

3歳児は歌やダンス、4歳児は歌や手作り楽器による合奏とダンス、5歳児は浦島太郎の劇や合奏と、日々の保育の中で遊んできたごっこ遊びを発展させたグループ発表を見ていただきました。

たくさんの人の前で発表できたことで、大きな自信につながりました。

また、7日には、今年度にお世話になった地域のサークルの方々を招待し、ミニ発表会を行いました。

手作りのしおりをプレゼントして、みなさんに喜んでいただきました。

8日には、3歳児が老人ホームときわ寮を訪問し、歌やダンスを披露しました。

帰りに握手をした際、「上手だったよ」との声をかけてもらいました。



## ■ サンタさんがやってきた！

12月16日のクリスマス会では、保育教諭による白雪姫の劇を見た後、歌やダンス、クリスマスクイズを楽しみました。

サンタさんから一人ひとりプレゼントをもらい、一緒に写真も撮ってもらいました。



## ■ 交通安全教室

県警察本部からひまわり隊の方が来園。

『しんちゃん人形』を使って交通ルールについてのお話や横断歩道の渡り方をわかりやすく教えてくれました。



## ■ 2月の予定

- 3日 節分
- 6日 ALT
- 22日 地震防災教室
- 23日 ALT
- 24日 お別れ遠足



# 和田小学校

## ■ 全力で走り切った！ ～校内マラソン大会～

12月7日、煙樹ヶ浜の浜沿い道で、校内マラソン大会を行いました。

低学年は1km、中学年は1.5km、高学年は2kmを走りました。

当日は天気も良く、多くの保護者のみなさまが応援に来てくださいました。

子どもたちは大きな声援を力に変え、最後まで全力で走り切りました。

みんなががんばった甲斐あって、7つの校内新記録が出るレベルの高いマラソン大会となりました。

ご声援をいただいたみなさま、ボランティアで安全指導をしてくださったみなさま、ありがとうございます。



## ■ 身近なテーマから世界平和まで ～人権作文発表会～

12月14日、校内人権作文発表会を開催し、2年以上の各学年の代表者5名が発表しました。

2・3年生は、家族とのふれあいを。

4年生は、挨拶の大切さを。

5年生は、自分の将来のための勉強と指導してくれる担任への思いを。

そして、6年生は戦争やテロのない世界を築くための努力を。

各学年それぞれのテーマで書いた作文を、代表者は上手に発表していました。

発表を聴く児童も、真剣な面持ちで聴いていました。人権について考えを深めることができたと思います。



## ■ 2月の予定

- 5日 授業参観・バザー
- 7日 新入児体験入学
- 9日 1年生いきいきサロンとの交流





# 松原小学校

## ■ 寒さに負けるな！ 校内マラソン大会実施

雨が上がった12月1日、グラウンドから松林の中を走るコースで、校内マラソン大会を実施しました。

この日に向け、子どもたちは体育の時間や朝学の時間に練習を積んできました。

当日は、大勢の保護者や地域のみなさまから大きな声援をいただきながら、各自が持てる力を最大限に発揮し、低学年は1km、中学年は1.5km、高学年は2kmを全員が完走しました。

温かい声援、ありがとうございました。



## ■ 社会見学、郷土学習

12月9日、5年生が花王和歌山工場とNHK和歌山放送局へ行きました。

花王では、洗剤を作る工場とエコラミュージアムを見学し、洗剤の働きについての実験もしました。

NHKでは、スタジオに入り、「あすのWA!」を収録。

収録された映像は、その日の夜に放送されました。



放送局の方は秒単位で仕事をしていることなどを知り、いろいろなことを学んだ社会見学になりました。

また、3年生は11月21日に日の岬パーク内にあるカナダ資料館に行き、明治以降、三尾からカナダへ渡り、漁業や林業などに従事し生計をたてられた方々の歴史を役場職員から説明してもらい、パネル・展示品を見て学習しました。



## ■ 交通安全指導感謝会

12月13日、日頃、児童の登下校時の交通安全指導にご協力をくださっている方々をお招きし、児童会役員から手作りの感謝状・メダルを渡し、全員で感謝の気持ちを伝えました。

見守ってくださるみなさんのおかげで、子どもたちは毎日元気に登校し、一生懸命学習に取り組み、仲良く学校生活を送っています。

今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



## ■ 2月の予定

- 3日 松小子ども祭り
- 8日 授業参観・共育三二集会
- 21日 新入児体験入学
- 23日 お別れ遠足



# 松洋中学校

## ■ 2年生性教育授業実施（12月6日）

2年生50名が、助産師の中西理予さんから生命誕生のキセキ～奇跡 軌跡 輝石～のテーマで話を聞きました。

受精から誕生までの胎児の成長について理解し、妊娠や出産に、女性としてまた男性としてどう関わるかを学び、生命を生み出す可能性をもつ体を大切にしようとする意識を持つようにお話をさせていただきました。

授業後、生徒たちは学んだことについての感想文を書きました。

## ■ 環境整備作業（12月7日）

生徒会主催で作業を行いました。

学校周辺の歩道（道路）を中心に各クラスごとに範囲を決めて清掃活動をしました。

約1時間の作業でしたが、生徒たちは一生懸命汗を流しました。

## ■ 校内マラソン大会（12月15日）

- |    |          |           |
|----|----------|-----------|
| 男子 | 1位 若野 聖人 | 2位 宮井 康貴  |
|    | 3位 津村 悠斗 | 4位 北裏 直人  |
|    | 5位 柏木 颯  | 6位 岩橋 稜典  |
|    | 7位 太田 怜  | 8位 西田 豊   |
|    | 9位 塩崎 俊希 | 10位 鈴木 駿一 |

- |    |          |           |
|----|----------|-----------|
| 女子 | 1位 濱口 莉緒 | 2位 龍神 京香  |
|    | 3位 中筋 杏野 | 4位 松永 涼夏  |
|    | 5位 古川 真陽 | 6位 橋本 彩里  |
|    | 7位 中村 桜華 | 7位 山下 菜摘  |
|    | 9位 岡本 華奈 | 10位 宮崎 日菜 |

## ■ 1年生喫煙防止教室実施（12月20日）

1年生56名が、大原医師を招いて喫煙防止教室を実施しました。

パワーポイントを使って、喫煙をすることによって人体にどのような害をおよぼすのかわかりやすく説明していただき、生徒たちはメモを取りながら真剣に聞いていました。

全ての生徒が絶対にタバコは吸わないようにするという感想を書いていました。

## ■ 中紀地区アンサンブルコンテスト（12月24日）

- |   |    |
|---|----|
| 打楽器三重奏  | 金賞 |
| 中谷 実菜・川合 咲穂・村永 力哉                                 |    |
| 木管五重奏   | 金賞 |
| 小早川瑞季・玉置 芽衣・細田 萌花・中島 陸<br>宇戸 唯奈                   |    |
| 金打八重奏   | 金賞 |
| 川 瑠凧・尾崎 日向・前田 朱嶺・碓井 芹奈<br>森美 珠希・井本 有咲・井戸本悠暉・高畑 采音 |    |

打楽器三重奏、木管五重奏の2チームは、1月15日に和歌山市で行われた県大会に出場しました。



# 祝 成人 おめでとうございます

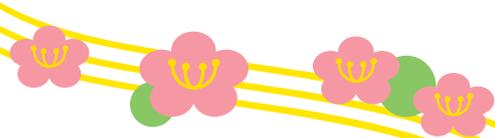
1月4日、地域福祉センターで成人式を行い、新成人98名のうち、男子33名・女子41名、計74名の出席がありました。

新成人を代表して、堂岡莉帆菜さんが「今日に至るまでに得た多くの経験を今後の大きな財産とし、これからは一社会人としての自覚を持ち努力し続けたいで

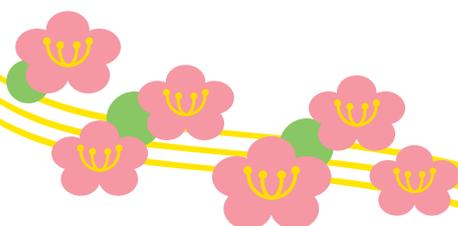
す」と、二十歳の誓いを発表。

中前良紀さんが「本日の感激を胸に私どもは等しく成人としての自覚を新たに大人社会の一員としてベストを尽くす所存ですのでよろしくお願い致します」と謝辞を述べました。





いよいよ大人の仲間入りですね。  
一日いちにちを大切に積み重ねながら更に成長し、  
社会人としてご活躍されますよう、お祈りいたします。



# 第42回 美浜マラソン大会の結果

開催日 12月11日 参加者 男子42名 女子43名

部門	1位	2位	3位	4位	5位	6位
男子1年 (1.0km)	中畑 遥翔 4分17秒	田端 藍聖 4分20秒				
女子1年 (1.0km)	西 華那 5分9秒	金川 愛枇 5分10秒	西山 光莉 5分39秒	森 祐月 6分25秒		
男子2年 (1.0km)	瀧本 瑛太 4分21秒	松島 雄大 4分22秒	津村 瑛 4分31秒	山西 修渡 4分38秒	木村 耀月 4分48秒	古座 匠悟 4分51秒
女子2年 (1.0km)	北山 美緒 4分54秒	苔原 杏奈 5分7秒	北裏 彩乃 5分8秒	青木 咲優 5分9秒	濱田 晏 5分32秒	山田 二胡 5分33秒
男子3年 (1.5km)	田中 大雅 6分12秒	尾上航士朗 6分13秒	山中 煌 6分53秒	柏木 洸星 7分10秒	赤坂 捷斗 7分19秒	垣森 翔太 7分31秒
女子3年 (1.5km)	中畑 葵琳 6分44秒	山本 楓 6分57秒	小林 紗彰 7分3秒	津村 七葉 7分3秒	山川さくら 7分21秒	椎崎 りお 7分50秒
男子4年 (1.5km)	北裏 武志 5分46秒	西 大誠 5分53秒	山川 雄大 6分10秒	瀧本 楓太 6分12秒	田端 晃大 7分0秒	高垣 光 7分34秒
女子4年 (1.5km)	中西 晶萌 6分9秒	佐伯 滯衣 6分24秒	山本 彩葉 6分40秒	塩崎 未空 6分44秒	稲谷 稟晴 7分2秒	村上ななみ 7分20秒
男子5年 (2.0km)	井上 幸貴 7分38秒	上杉 翔真 7分45秒	岡田 匠真 8分8秒	濱口 凌輔 8分14秒	田端 啓人 8分32秒	北裏 智仁 8分42秒
女子5年 (2.0km)	西 来夢 8分8秒	柏木 日那 8分24秒	中島 伊織 8分47秒	細田 乃愛 8分48秒	中村 紗和 9分34秒	濱口 心智 9分39秒
男子6年 (2.0km)	中西 悠吏 6分56秒	木村 京 7分28秒	山川 竜輝 8分3秒	川端 蓮 9分5秒	平山 瑛太 9分48秒	松本 翔汰 11分2秒
女子6年 (2.0km)	中西 陽菜 7分27秒	松島 美咲 8分23秒	寄住 碧 8分26秒	小林多葉紗 8分52秒	川端 有杏 8分59秒	



## 第11回 町民ソフトバレーボール大会参加者募集

- 日時** 3月5日(日) 午前8時30分～ 開会式  
**場所** 体育センター  
**種目** 男女混合の部  
**参加資格** 美浜町に在住・在勤または住民登録を有する方  
(学生・生徒・児童は参加不可)  
**申込締切** 2月24日(金) 午後5時15分まで



みなさん、ぜひ参加してください。

問い合わせ先 中央公民館 TEL 22-7309

## 優秀スポーツ選手表彰申込受付

**主催** 美浜町体育協会

- 表彰規定** ①郡市代表として、県競技大会において優勝した者  
②県代表として、近畿競技大会において3位まで入賞した者  
③県代表として、全国競技大会に出場した者  
④その他、前号に掲げる者と同等の業績があったと認める者  
※なお、過去に同一種目において上記の①～④までに該当し表彰を受けた者は対象としない。  
ただし、学生(小学生・中学生・高校生・大学生など)の業績は対象とする。

**対象期間** 平成28年3月1日～平成29年2月28日

**申込締切** 3月2日(木)までに、必要事項を所定の用紙に記入し、中央公民館まで提出してください。



問い合わせ先 体育協会事務局 TEL 22-7309

### 三尾藻の花句会

初御空平和を祈る吾れ米寿

東原 京子

風に透き紀和連山に年立ちぬ

三橋 千代

幼子のかな文字おどる賀状かな

西 静代

二人して迎へる喜寿や初あかり

谷岡 米子

宝船全ての人と相乗りす

橋本三沙緒

万葉に詠まれし浦の初景色

平尾 晴美

新年に健康八十路へ計しるし

前川 文子

凧の海岬に鳶の輪お正月

西 悦子

まず母の病気見舞いや事始

山羽 義貴

穏やかに小さき港初明り

中村 栄子

格言を肝に銘ずる初暦

西 ひとみ

新玉の米寿言祝ぐ夜明かな

西 天涯

# 友学の森

## 新刊案内

### 蜜蜂と遠雷



恩田陸 (著)

養蜂家の父とともに各地を転々とし自宅にピアノを持たない少年、かつての天才少女、サラリーマン…。ピアノコンクールを舞台に、人間の才能と運命、音楽を描いた青春群像小説。『星屋峡』『ボンツーン』連載を単行本化。

### 幻庵



百田尚樹 (著)

幕末前夜、破天荒な夢を持った風雲児がいた。幻庵の前に立ちはだかる数多くの天才たち。男たちの闘いが、いまはじまる！青春歴史小説。『週刊文春』連載に加筆し書籍化。

### びょういんのおばけずかん 斉藤洋 (著)



入院患者が夜中、すやすや寝ていると、顔がむらさき色の奇妙な女の看護師がやってくることがあります。それはナスナスといって…。「ナスナス」をはじめ、病院のこわいおばけの話全7話を収録。

### かまくらレストラン 真珠まりこ (著)



ここはおばあさんのかまくらレストラン。雪の降る、冬の間だけ開いています。おばあさんのおしるこを食べると、心も体もぽかぽかになります。詩情豊かな文章と、きれいな色彩の絵で表現された物語絵本。

## 2月の展示

みなさんは「若い人に贈る読書のすすめ」というのをご存知ですか？これは成人式・卒業式など新たな人生の一步を踏み出す若い人にぜひ読んでもらいたい本を紹介する運動です。毎年、各都道府県の読書推進運動協議会が、その1年に出版された本の中から「若い人にぜひ読んでもらいたい本」を3冊推薦し、その推薦書をもとに読書推進運動協議会の事業委員会で24冊の本を選定しています。今月はこの運動により紹介された本を展示しています。また、絵本のテーマは「節分」です。節分や鬼がテーマの絵本を展示していますので、ぜひ手に取ってみてください。

## 2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					

※○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

「森のオアシス」によるおはなし会は、毎月第2土曜日に開催していますが、今月は都合により休ませていただきます。



…子育てつどいのへや…

# ひまわりこども園

## 2月の予定



- 3日(金) 豆まきをしよう!
- 7日(火) 親子体操
- 14日(火) エアーランド&かばんを作ろう(1・2歳児)
- 15日(水) エアーランド&かばんを作ろう(0歳児)
- 24日(金) お別れ遠足に行こう!

## 12月はこんなことをしたよ



### 助産師さんのお話

中西助産師さんから『生命の誕生とふれあいの大切さ』  
 についてのお話を聞きました。  
 講演後は、お母さんたちの子育ての相談にのっていただき  
 ました。

**クリスマスの帽子づくり**  
 0歳児はトナカイ、1・2歳児  
 はサンタクロースのとんがり帽  
 子を作りました。  
 いろいろな表情のかわいい帽子  
 ができあがりしました。



### クリスマス会

お母さんたちが紙芝居・合奏・  
 マジックショーを、2歳児の子  
 どもたちが「大きなかぶ」の劇  
 遊びを披露し、みんなで楽しみ  
 ました。  
 最後に、サンタさんからプレゼ  
 ントをもらいました。

問い合わせ先 ひまわりこども園 TEL 22-3650

# お知らせ

## 忘れず納付！ 固定資産税・国保税

2月末日が納期限となる町税は、固定資産税 第4期分・国民健康保険税 第9期分です。

2月28日までに納めてください。

### ■ 納期限までに納められなかった場合

納期限後20日を経過すると督促状が発送され、督促状1通につき100円の督促手数料が加算されます。

また、次の割合で、本税とは別に『延滞金』も加算されます。

	本則	適用率 (平成29年1月1日～12月31日)	
延滞金	14.6%	※ 特例基準割合+7.3%	9.0%
納期限後 1ヶ月以内	7.3%	※ 特例基準割合+1.0%	2.7%

※ 財務大臣が告示する率（国内銀行の貸出約定平均金利の年平均）+1.0%

計算の結果、延滞金の額が1,000円以上になった時点で本税に加算されます。

また、1,000円以上のときは、100円未満の端数が切り捨てられます。

問い合わせ先 税務課 TEL 23-4903

## 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 2月15日(水)
- 時 間 午後1時30分～午後3時
- 場 所 地域福祉センター 3F
- 講 師 アクオ 吉井裕恵インストラクター
- 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

## 2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 1日
(小型)プラスチックゴミ	(毎月) 第2水曜日 8日
燃えない大型ゴミ	(偶数月) 第3水曜日 15日
資源ゴミ	(毎月) 第4水曜日 22日

※今月は、燃えない(複雑)ゴミの収集はありません。

次回は、3月の第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出してください。

※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

## 宝くじの購入は県内で

宝くじは全国の都道府県と政令指定都市が発売しています。県内で販売された宝くじの収益金は、約40%が県の収入となり、県内の道路・公園整備をはじめ様々な公共事業に活用されています。

みなさんの身近な暮らしに役立っている宝くじの購入は、ぜひ県内をお願いします。

### ■ グリーンジャンボ

販売期間 2月22日～3月17日

抽選日 3月24日



## 健康日高21推進協議会 メンタルヘルスセミナー

『家に帰って話をしてもイライラする』『職場での人間関係が上手くいかない』『伝えたいことを、上手く伝えることができない』などはありませんか。

メンタルヘルスの不調は大きな社会問題であり、早期発見・早期対応が重要であることから、正しい知識とストレスへの対処方法を学習することを目的にセミナーを開催します。

日頃のコミュニケーションやストレス対処方法などを考える機会になるとと思いますので、ぜひ参加してください。

### 「職場や家庭でできるメンタルヘルス対策について」 ～コミュニケーションがもたらすストレス回避～

講師 Kids First カウンセリング代表 中本 久美  
日時 2月9日 午後2時～  
場所 御坊保健所 別館大会議室

#### 講師・中本久美

高校の教育相談員などを経て、平成14年にはKids First カウンセリングを開設。

現在は、幼稚園で保育カウンセラーや小学校でスクールカウンセラー、県人権啓発センター理事などとしても活躍されており、心理カウンセラー・親業訓練インストラクターとして、小児科医・精神科医と連携しながら幅広い年齢層の方々のカウンセリングをされています。

申し込み・問い合わせ先 御坊保健所 TEL 22-3481

## 防災ひとくちメモ 避難情報の名称について

災害発生時などにおいて、町から「避難準備・高齢者等避難開始」「避難勧告」「避難指示（緊急）」を発令する場合があります。

これらの違いをあらかじめ理解しておき、自らの身を守りましょう。

### ■ 避難準備・高齢者等避難開始 <拘束力：弱>

事態の推移によっては避難勧告や避難指示（緊急）の発令を行うことが予想されるため、避難の準備を呼び掛けるとともに、高齢者や障害者など避難に時間を要する災害時要援護者に対して、早めの段階で避難行動を開始することを求めるものです。

### ■ 避難勧告 <拘束力：中>

災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合に発令されるもので、対象地域の居住者に避難を勧めるものです。

### ■ 避難指示（緊急）<拘束力：強>

災害が発生するなど状況がさらに悪化し、人的被害の可能性が非常に高まった場合に発令されるもので、対象地域の居住者に対して強く避難を求めるものです。

なお、必ずしも段階的に発令されるとは限りません。

また、これらの情報が発令されていない場合でも、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。

問い合わせ先 防災企画課 TEL 23-4902

## 新成人のみなさんへ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手がなくなったときに年金を受け取ることができる制度です。

### ■ 国民年金のポイント

#### ・将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

#### ・老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます

また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある妻」や「子」）が受け取れます。

### ■ 学生納付特例制度と納付猶予制度

#### ・学生納付特例制度

学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

#### ・納付猶予制度

学生でない50歳未満の方で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

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

## 自衛官等募集案内

### 自衛官候補生

自衛官になる一般的コース（任期制）。  
任期は陸2年、海・空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。

**受験資格** 採用予定月の1日現在、  
18歳以上27歳未満の  
男子

**受付期間** 3月19日まで

**試験日** 2月18日、  
3月20日（予定）



### 予備自衛官補（一般・技能）

一般は、3年以内に50日の教育訓練を受け、予備自衛官として必要な知識および技能を習得します。

技能は、2年以内に10日の教育訓練を受け、専門技能を活用した予備自衛官として必要な知識および技能を習得します。

**受験資格** 一般…18歳以上34歳未満の者

技能…18歳以上で国家免許資格などを有する者（保有資格により53～55歳まで）

**受付期間**（一般・技能） 4月上旬まで

**試験日**（一般・技能） 4月中旬（予定）

問い合わせ先 自衛隊御坊地域事務所 TEL 23-0020

## 不妊治療費の助成

### 特定不妊治療費の助成

平成28年度から、町では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を助成するもので、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。

詳しくは、申請先の御坊保健所（TEL 24-0996）にお問い合わせしてください。

### 一般不妊治療費の助成

#### 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
- ・夫婦の前年の所得合計額が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28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、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HP

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

県の不妊に関する情報提供および交流・情報交換のためのホームページです。

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。



問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905



## 日本脳炎予防接種のお知らせ

日本脳炎の予防接種後に重い病気になった事例があったことをきっかけに、平成17～21年度は積極的な勧奨を控えてきましたが、新たなワクチンが開発されたのを機に、対象者の方への積極的勧奨を再開しています。

平成7～18年度に生まれた方は、日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃していることがありますので、母子健康手帳などで接種歴を確認してください。

※平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満（20歳の誕生日の前日まで）であれば残りの接種回数が無料で接種できます。

接種を希望される方は、役場健康推進課まで連絡してください。

### ■ 積極的な勧奨の差し控えにより規定回数を受けられなかった方の接種方法

#### 第1期を全く受けていない方

- ・ 6～28日の間隔をおいて2回、2回目接種から概ね1年後に3回目を接種
- ・ 4回目（第2期）は9歳以上で接種し、3回目との接種間隔は6日以上あける※

#### 第1期初回接種のうち、1回のみ受けた方

- ・ 2回目と3回目を6日以上の間隔をあけて接種
- ・ 4回目（第2期）は9歳以上で接種し、3回目との接種間隔は6日以上あける※

#### 第1期初回接種のうち、2回受けた方

- ・ 3回目を接種
- ・ 4回目（第2期）は9歳以上で接種し、3回目との接種間隔は6日以上あける※

#### 第1期初回接種のうち、3回受けた方

- ・ 4回目（第2期）を9歳以上で接種し、3回目との接種間隔は6日以上あける※

※接種可能ですが、第1期の接種を3回受けた人は、最後の接種から概ね5年以上の間隔をおいて接種することが望ましいとされています。

### 日本脳炎とは

日本脳炎ウイルスの感染で起こります。

ブタなどの体内で増えたウイルスが蚊によって媒介され感染するもので、ヒトからヒトへの感染はありません。

7～10日の潜伏期間の後、高熱、頭痛、嘔吐、意識障害、けいれんなどの症状を示す急性脳炎になります。

感染者のうち100～1,000人に1人が脳炎を発症しますが、脳炎のほかにも髄膜炎や、夏かぜのような症状で終わる人もいます。

脳炎にかかった時の死亡率は約20～40%であり、神経の後遺症を残す人も多くいます。

問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905

## 冬には冬のヘルスケア

ぐっと冷え込む冬は、かぜなどの感染症以外にも起こりやすい病気や症状がたくさんあります。

1年で最も体調の崩しやすい季節、万全の対策で健やかに乗り切りましょう。

### ■ 高血圧

冬の寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。

日頃から血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるので注意が必要です。

#### こんなときに血圧は上がりやすい

- ・ 暖かい部屋から寒い屋外へ出たとき
- ・ お酒を飲み過ぎたとき
- ・ 入浴後に浴室から脱衣所や寒い室内に入ったとき
- ・ 朝起きて布団から出たとき
- ・ トイレでいきんで排泄するとき

#### 血圧の急上昇を防ぐには

- ・ 寒い屋外に出るときは、しっかりと防寒対策をする
- ・ 脱衣所や洗面所を暖め、浴室との温度差を少なくする
- ・ 布団から出る前に室内を暖める
- ・ トイレ内や便座を温めておく

#### 日頃の生活習慣の見直しも

- ・ 塩分の多い漬物、調味料、加工食品はひかえめに
- ・ カリウムを多く含む新鮮な野菜や果物はたっぷり
- ・ ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を適度に行う
- ・ ストレスをためすぎない
- ・ 睡眠を十分にとる

### ■ 冷え

手先や足先から生じる症状にはさまざまなものがあり、まさに「冷えは万病の元」といえます。

たかが冷えと侮らず、対策をしっかり行いましょう。

#### 冷えのつらい症状

- ・ 手足や腰、おなかの回りが冷たい
- ・ なかなか寝つけない
- ・ 体がだるく、やる気が起こらない
- ・ 肩こり、腰痛
- ・ 胃腸障害、便秘

#### 温めるためのケア

- ・ ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- ・ ウォーキングやストレッチで血行促進
- ・ マフラーやスカーフで首回りをガード
- ・ 腹巻でおなかを温める
- ・ 体が温める食事をとる

#### 体を温める食べ物

- ・ しょうが、にんにく、根菜（にんじん、ごぼう、だいこんなど）、ねぎ、スパイス（こしょう、シナモン、とうがらしなど）



さあ、  
はじめよう

# グラウンド・ ゴルフ



2月26日 

小雨決行（予備日2月27日）

午前9時～11時（予定）

第一若もの広場（新浜）

第3回

## 会員増強グラウンドゴルフ大会

グラウンド・ゴルフは、誰でも気軽に楽しめるスポーツです。

経験問わず、初心者の方でも参加できます。

みなさん、ぜひ参加してください！



# 参加者 大募集

- 参加資格 町内在住で55歳以上の方（参加費無料）
- 申込先 老人クラブ地区会長または役場 福祉保険課事務局
- 申込期限 2月10日（金）午後5時まで
- 表彰 上位入賞者の他、賞多数あります（参加賞あり）
- 用具 各自持参・貸出可  
（必要な方は申込時にお知らせください）
- 送迎バス 三尾地区のみ送迎を行います  
（和田・松原地区の方は、各自会場までお越しください）

問い合わせ先 福祉保険課 TEL 23-4950



こんにちは

# 美浜町地域包括支援センターです！

## ～ 地域で広がってきています！ いきいき百歳体操 ～

町では、「歩いて通える範囲で、自分たちで集まって、体操をする通いの場」を地域でみなさんと一緒に作っていききたいと考えており、その手段として「いきいき百歳体操」を広めていこうと思っています。

平成28年12月末時点で、2地区が立ち上がり、元気にいきいきと活動中です。

### いきいき百歳体操とは

筋力低下の予防に効果があるとして、全国的に広まっている約40分間の介護予防の体操です。

誰でも実施しやすいように、DVDを見ながらイスを使って行う、ゆっくりとした動きの運動になっていますので、誰でも簡単に、みんな一緒にできます。

### 浜ノ瀬地区

#### 浜ノ瀬いきいきクラブ

活動日時 毎週金曜日  
午後1時30分～

50名の方が申し込み、平均40名が集まってにぎやかに活動しています。



▲受付は協力して行っています



▲体操の様子



▲おしゃべりも楽しみです

### 田井畑地区

#### THK60サークル

活動日時 毎週月曜日 午後1時30分～

20名の方が申し込み、活動しています。

グループの名前は、田井畑の(T)健康を(Health)維持する(Keep) おおむね60歳以上の(60)仲間たち(サークル)を意味しており、地区で決めました。



▲グループ名はみんなで決めました



▲体操の様子

ほかの地区からも、いきいき百歳体操について知りたい・始めたいとの声を、たくさんいただいています。あなたの地区でもはじめてみませんか？

問い合わせは、美浜町地域包括支援センター（TEL 23-4950）までお願いします。



## 2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
13日(月)	地域福祉センター	午後1時30分～	青竹マーチング
27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。

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
1日(水)	吉原西集会場	午後1時30分～	血压測定 健康教室(新田佐津紀講師) 銭太鼓・三味線(美浜友遊くらぶ)
2日(木)	和田西畜産センター		
15日(水)	本の脇集会場		
21日(火)	浜ノ瀬住民会館		
9日(木)	和田西中会場		和田小学校1年生と交流

\*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

## 活動紹介コーナー



### 健康づくり推進員

#### 概要

県では、がん検診受診率50%を目標としています。

また、国保特定健診受診率も60%を目標とし、生活習慣病予防を推進しています。

そのことを受け、町では平成22年9月に、自らの健康や健康づくりについて学び、その内容を身近な人や地域の方々へ広く推進する「健康づくり推進員」の募集を行いました。

現在、10名の健康づくり推進員が活動しています。



#### 主な活動

健診をより多くの方に受けていただくために健診案内のチラシを配布したり、総合健診や地区健診会場で健診を受けてポイントが貯まるヘルスポイントの説明や粗品の手渡しをしています。

#### 特色PR

健診を受けて、まず自分の健康、そして家族の健康、そして地域の健康を守っていきたいです。

「元気な時こそがん検診を受けよう！早期発見・早期治療」「みんなで健診を受けよう。目指そう！健康長寿の長い町」がキーワードになります。

#### 将来に向けて

健康づくり推進員になるためには、保健所で実施する講習会を受講する必要があります。

運動や調理実習を取り入れながら、健康について学びの多い5回シリーズの講習会です。

毎年6月頃の広報みはままで募集をします。

興味のある方はぜひ受講していただき、私たちと一緒に活動しましょう。



#### 町長通信

平成29年・酉年がスタートして、ひと月が経とうとしています。

酉年に因み、羽ばたき飛躍の年に。

そして、より多くの良いところをトリ入れる行政を目指していきますので、よろしくお祈りします。

さて、1月7日に、恒例の新春消防団出初式を、松洋中学校グラウンドで行いました。

今年は穏やかなお天気の中、住民のみなさんの生命と財産を守るために活動されている消防団員の方々の勇姿を拝見し、心強く、頼もしく感じました。

また、各地区自主防災会のみなさんにも参加をいただきました。

これからも、地域の安全のため、ご協力をお願いします。

さて、2月10日には、クヌッセン機関長を偲び献花の集いを、日の岬パーク内で行います。

今年は、クヌッセン機関長殉難60周年、生誕100年、そして、日本・デンマーク国交150周年にあたります。

昨年は日高町とともに絵画コンクールを開催し、小中

学生からたくさんの応募をいただきました。

最優秀賞の2名には、3月に東京のデンマーク大使館で1日デンマーク大使をお願いする予定になっています。

デンマークは農業国で、日本は豚肉の輸入が多いようですが、先日、好んでよく食べているおつまみのサラミソーセージの外装に『デンマーク産ポークの旨みを活かした…』と書かれているのを見つけ、より一層身近な国に感じました。

貴重な体験を通して、ふたりにもデンマークのことを学んでいただけたらと思います。

また、1月4日の成人式でもクヌッセン機関長の勇気と人類愛について話させていただきましたが、ほかにも、地引網漁業の発展と松の保護育成に貢献された松本栄次郎氏やカナダ移民の祖・工野儀兵衛氏、美浜の歴史や文化を知っていただきたいと思っています。

それが、ふるさと教育です。

今年もこの場にて私の思いの一端を述べていきますので、どうぞご覧ください。

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。

