

消防団出初式	2
ゴミの分別	3
園・学校だより	4~5
地域おこし協力隊活動報告	16



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消防団員が参集し、美浜町体育センターにおいて出初式が行われました。

団長 久保博巳、副団長 碓井啓介及び、第1分団24名、第2分団25名、第3分団21名、計72名が参加し、各地区自主防災会から計40名の方々にご臨席頂きました。

屋内での式典となったため、行進や一斉放水は行わず、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、ご来賓の方々からの祝辞、団長の謝辞を行いました。

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。



10年勤続表彰

下田 恭史 様 山本 晃弘 様
磯部 良太 様

20年勤続表彰

宮井 寿明 様 脇田 泰次 様
田端 修一 様

退職消防団員表彰

井田 時夫 様 龍神 徹 様
木村 康夫 様 森本 弘之 様
池田 拓司 様 小竹 輝行 様
大江 裕 様 井上 学 様
北村 卓也 様

問い合わせ先 防災企画課 TEL 23-4902

2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	5日 (偶数月) 第1水曜日
(小型)プラスチックゴミ	12日 (毎月) 第2水曜日
燃えない大型ゴミ	19日 (偶数月) 第3水曜日
資源ゴミ	26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、3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、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。

※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。

※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てしまったり、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!



大型ゴミ集積所におけるゴミの分別不良

最近、大型ゴミ集積所で、分別不良による収集できないゴミが目立ちます。

収集できなかったゴミをみると、見た目や大きさ、用途などから誤って出しているものはもちろん、空き缶や空きびん、ペットボトルなど、明らかに大型ゴミではないゴミまで捨てられている悪質なケースもあります。

さらに、「収集日が先にも関わらずゴミが出されている」、「町外からゴミが持ち込まれている」といった情報も寄せられています。



こうしたゴミ出しルールを守れない一部の心ない人によって、町内の自然環境や私たちの生活環境が損なわれるばかりでなく、やむを得ず町で

ゴミを回収し、処分するため、別の料金が必要になります。

また、町では、分別不良などの理由で取り残されたゴミに対して“注意シール”を貼り、出した方に引取ってもらうよう町内放送で呼びかけています。

しかし、それでも引き取ってもらえずに取り残されたゴミにより、各地区の景観も損なわれています。

美しい景観、豊かな自然を次世代に引き継ぐために、ゴミの分別、決められた収集日、集積場所をもう一度再確認し、ルールをきちんと守るようご協力ください。



問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904



ひまわりこども園

■ お茶会

12月9日、保育室をお茶室の雰囲気になるよう環境を整えてくださり、お茶会をしました。

お抹茶を点て、いただく際に簡単な作法を教えてもらいました。



■ クリスマス会

12月13日、職員による『シンデレラ』の劇を見たり、みんなでダンスを踊ったりして楽しみました。

サンタさんから一人ひとりプレゼントをもらい、記念写真を撮りました。



■ みはま支援学校との交流 (5歳児)

12月16日、花を筒に差ししたり、ボールを容器に入れたりするロボットのリモコン操作を体験させてもらいました。



また、水と片栗粉の実験では見るだけではなく、触って体感させてもらい大喜びでした。



■ 人権教室 (4歳児)

12月17日、人権擁護委員の方々に来てくれ、『にじいろのさかな』の大型絵本や『ぐりとぐら』のパネルシアターを見せてもらいました。

「お友達と仲良くしてね」とキーホルダーをいただきました。



■ 人形劇 (3, 4, 5歳児)

12月18日、えがおの会の方々に来てくれ、『赤ずきん』の人形劇を見せてもらいました。

操り人形を触らせてもらったり、一緒に手遊びも楽しんだりしました。



■ 2月の予定

- 3日 節分
- 8日 発表会 (3~5歳児)
- 10日 新入園児説明会、制服採寸
- 12日 キノピー教室 (3歳児)
- 14日 ミニ発表会
- 19日 誕生会
- 21日 お別れ遠足
- 28日 お別れ会



和田小学校

■ 研究会 ~11月15日~

第30回和歌山県小学校道徳教育研究大会日高大会が和田小学校で開催されました。

当日は県内から約100名の教員の参観がありました。研究会では、まず1年生「だれとでもなかよし」、4年生「正直はだれのため」、6年生「自分を守る力」の授業公開、続いて講演会を行いました。授業公開を行った各クラスでは、道徳的な価値について、そのすばらしさ、実現の難しさ、人による感じ方の多様さ等について教科書の物語を足がかりとしながら考えることができたようでした。

今回の研究会は、道徳的な心情などの「徳の価値」をより一層高めていく良い機会となりました。



■ 避難訓練 ~11月19日~

今回は不審者対応の訓練を行いました。御坊警察署の方をお迎えしました。

前半は西階段から3階にある5年生教室に不審者が侵入したという設定で避難訓練をしました。校内通報後2分以内には全員が運動場に避難することができました。迅速な避難となりました。また、後半は体育館にて、

不審者に声をかけられたときの対応について教えていただきました。「いかのおすし」をキーワードにして避難行動の仕方を確認しました。



まさかの時に役立たせることができればと思います。

■ ピカピカ大作戦 ~11月21日~

「私達の学校を守り続けよう」をテーマとし、6年生が企画しました。

通常のそうじの時間にスキルタイムを加えて25分間の実施としました。全校児童を10の縦割り班に分けました。

1班(畑周りバス側) 2班(1階) 3班(体育館裏) 4班(図工室・会議室) 5班(西門・花だん) 6班(3階) 7班(2階) 8班(畑周り運動場側) 9班(プール周り) 10班(図書室・家庭科室)、それぞれの場所で低学年から高学年までが一緒に活動しました。年度末に向けて学校がすっきりしたような気がします。



■ 2月の予定

- 14日 授業参観・共育ミニ集会
- 28日 お別れ遠足



松原小学校

■ 校内マラソン大会

12月4日、全校児童によるマラソン大会を実施しました。

1・2年生1km、3・4年生1.5km、5・6年生2kmの距離を、それぞれ運動場のトラックを周回した後、吉原公園内の松林の中を走りました。体力づくりを目標に10月から練習してきた成果を発揮し、全員一杯走りぬきました。

お忙しい中、応援に駆けつけてくださった保護者、地域の皆様、温かい御声援ありがとうございました。



■ 体験学習、社会見学

12月10日、4年生が紀の国緑育推進の一環で、日高川町ゆめ倶楽部21の方々に講師に招き、森林学習・体験の授業を本校で受けました。森林の果たす役割や「林業」についての説明を聞いたり、木材を材料に身近な身の回りの飾りものを製作したりしました。



12月12日には、5年生が、和歌山市にある花王

和歌山工場とNHK放送局を見学に行きました。

花王工場では、原料から製品（洗剤など）ができるまでの様子を見学してもらい、その後、自然環境を守っていくための製品作りの工夫について、実験や各ブースの展示の説明を受けながら教えていただきました。また、放送局では、実際のスタジオに入場してもらい、放送されるまでの仕組みを見学させるとともに、そこで働く人々の様子や工夫の説明を受けました。

両学年とも、体験学習、社会見学を通して私たちの生活をよりよくしていくために、働いている人々の工夫や役割を学習させてもらいました。

■ 松林クリーン作戦

12月12、13日において、地域の松林を守り、きれいにするため、全学年で松林クリーン作戦を行いました。

運動場、南側松林内の落ち葉を集めたり、ゴミ拾いをしたりしました。その量は、2tトラックで4車分にもなりました。

この活動を通して町の松林を大切に作る心が育ってくれればと願っています。



■ 2月の予定

- 5日 授業参観・懇談会
共育ミニ集会
- 18日 新入児体験入学
- 25日 お別れ遠足

松洋中学校

■ 校内マラソン大会（12月12日）

男子	1位 中西 悠史	2位 北裏 武志
	3位 夏目 尚明	4位 木村 京
	5位 山川 竜輝	6位 知原 天真
	7位 平野 悠呂	8位 西 大誠
	9位 濱田 莉玖	10位 夏目 和明
女子	1位 中西 陽菜	2位 中西 晶萌
	3位 山本 彩葉	4位 岡本 亜樹
	5位 宮井 花穂	6位 濱口 心智
	7位 今枝 琴	8位 塩崎 未空
	9位 松島 美咲	10位 川端 有杏



を決めて清掃活動をしました。約30分の作業でしたが、松葉を払ったり、ゴミを拾ったりと生徒は一生懸命作業に取り組みました。



■ 2年生性教育授業実施（12月6日）

2年生（51名）は、助産師の中西理予さんから生命誕生のきせき～奇蹟 軌跡 輝石～というテーマで学習しました。

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、また男性としてどのように関わればよいかを学びました。さらに、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指導して頂きました。



■ 県学校美術展

県特選	3年 中西 陽菜
郡特選	3年 龍神 美咲・岡本 真夢
	2年 山本 伊織・北裏 智仁
	古川 真菜



■ 環境整備作業（12月4日）

生徒会主催「環境整備作業」を12月4日に行いました。

学校周辺の歩道（道路）を中心に各クラス毎に範囲

■ 2月の予定

- 5日 3年習熟度テスト
- 7日 1年習熟度テスト
2年都市体験
- 10日 2年習熟度テスト
- 17日～19日 3年三者面談



祝 成人 おめでとうございます

成人式は、1月4日（土）に美浜町地域福祉センターで行い、該当者96名のうち、男子40名・女子33名の73名の新成人が出席されました。

新成人を代表して、大星博暉さんが「自分の活躍できる場所を自分でさがし、精一杯の花を咲かせることで、今まで受けた恩を、社会に対して、返していきたいと思います。」森本花未さんは「私たちそれぞれ

立場や環境は様々ですが、一人一人が自分の行動に責任を持ち、考え、感謝の気持ちを忘れず社会の一員として、前を向いて歩いていきたいと思います。」と、二十歳の誓いを発表。三岩功季さんが「自覚と責任を持った成人として歩いていくことを誓います。」と謝辞を述べました。



第14回 町民ソフトバレーボール大会 参加者募集

- 日 程** 3月1日(日)
午前8時30分～開会式
- 場 所** 体育センター
- 参加資格** 町内在住・在勤または住民
登録を有する方。
※中学生・高校生も参加可
(児童は参加不可)
- 申込締切** 2月21日(金)
午後5時15分まで



第41回町民バドミントン大会 参加者募集

- 日 程** 3月8日(日)
午前9時00分～開会式
- 場 所** 体育センター
- 種 目** 個人戦(ダブルス)
・1部…上級者 ・2部…中級者
・3部…初級者
※男女混合ペアでの参加も認めます。
※参加人数によりクラスを事務局にて変更
させていただきます。
- 参加資格** 町内在住・在勤または住民登録を有する、
中学生以上の方。
- 申込締切** 2月28日(金) 午後5時15分まで

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のお知らせ

- 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31年3月1日～令和2年2月29日
- 申込締切** 3月2日(月)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

美浜町第1若もの広場管理人の募集について

- 受付期間** 2月14日(金)まで
- 募集人員** 1名
- 受験資格** ・昭和25年4月2日から
昭和35年4月1日までに生まれた方
・美浜町内に住所を有する方
・令和2年4月1日から勤務可能な方
- 雇用期間** 令和2年4月1日から令和3年3月30日
まで
- 勤務条件** ・第1若もの広場グラウンド管理全般
・月額24,000円
・週3日程度、グラウンドの刷毛引き・掃除
※詳しい業務内容はお問い合わせください。
- 申込方法** ・履歴書を中央公民館に提出してください。
・履歴書を提出していただいた方から順番
に面接をします。
※申込関係書類は返却しません。

問い合わせ先 中央公民館 TEL 22-7309

友学の森

新刊案内

老人初心者の覚悟

阿川 佐和子 (著)



老人若葉マークの踏んだり蹴ったり…だからなんだ!

「高齢者」の仲間入りをしたアガワが、ときに強気に、ときに弱気に、老化と格闘する日々を綴る。

「捨てる女」「比較の力」など全42編を収録。

『婦人公論』連載を書籍化。

世界一楽しい! 万葉集キャラ図鑑

岡本 梨奈 (著)



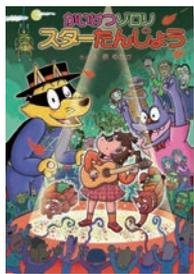
恋人に会いたくて眉を掻いたり、琴を擬人化した歌を知人に贈ったり…。

天皇のナンパから始まる日本最古の歌集「万葉集」。

おもしろい和歌、有名な和歌を選びすぐり、キャラクターやマンガを盛り込んで、やさしく解説します。

かいけつゾロリスターたんじょう

原 ゆたか (著)



イシシとノシシをアイドルにしたあげ、プロデューサーとなって大もうけをたくらむゾロリ。

かわいいカバの女の子をみつけ、なぜか妖怪の合宿につれていくが…。ゾロリしんぶん付き。

ジャケットそで、見返しにマンガあり。

ももちゃん

さとうめぐみ (著)



ももちゃんはお花を育てるのが大好き。

ところが、雨上がりに庭に行くと、たくさんのナメクジがももちゃんのお花をむしゃむしゃと食べています。

「ひどいわ!」と、ももちゃんが泣いていると、やくみレンジャーがやってきて…。

今月の展示

2月テーマは「あなたに読んでほしいおすすめの本」です。普段図書館を利用いただいている方々にアンケートをとり、みなさんのイチオシの本を紹介していただきました。

利用者の方々おすすめの本に加え、職員おすすめの本も合わせて展示しています。

絵本や小説、エッセイなど様々なジャンルの本が選ばれています。

この機会に新たな本との出会いを楽しんでみませんか。

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	29	

※○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

☆2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。

おりがみ教室

日時 3月14日(土)

午前10時～午前11時

場所 中央公民館2F和室

対象 幼児(3歳以上)と保護者

募集人数 15組(先着順)

※図書館へお申込みください。

定員になり次第募集を締め切ります。



子育てつどいのへや

2月の予定



- 3日(月) 豆まきをしよう & お誕生会
- 6日(木) かばんを作ろう (1・2歳児)
- 12日(水) かばんを作ろう (0歳児)
- 21日(金) お別れ遠足に行こう!
- 25日(火) 親子体操



12月はこんなことをしたよ

親子ヨガ教室

岡本かよ先生にヨガを教えてくださいました。
子ども達の声援を受けながら、お母さん方は楽しそうに体を動かしていました。



クリスマスの帽子作り

クリスマス会に向けて、とんがり帽子を作りました。
いろいろな表情の素敵な帽子が出来上がりました。



クリスマス会

たくさんの親子が集まり、マジックショーを見たり、お母さん方による合奏やダンス、子ども達の劇遊び等を楽しみました。

サンタさんからプレゼントをもらった時の子ども達は、ちょっぴり緊張していました。



12月生まれのお友だち



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。

3月2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 (令和2年1月1日～12月31日)	
延滞金	14.6%	※ 特例基準割合+7.3%	8.9%
納期限後 1ヶ月以内	7.3%	※ 特例基準割合+1.0%	2.6%

※ 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

資源回収にご協力ください

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していくためにも、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

男女共同参画ひとくちメモ 男女共同参画白書

男女共同参画白書は、男女共同参画社会基本法に基づき作成される年次報告書です。

この白書は、内閣府男女共同参画局のホームページに掲載されており、今年度は、女性が自信と働きがいをを持って仕事をし、また、男女ともに社会の様々な場面で活躍していくためには「学び」が重要であるとの考えから、「多様な選択を可能にする学びの充実」が特集テーマとなっています。

学生時代の進路選択に関する男女の相違の背景を把握し、多様な進路選択を可能にするための課題を明らかにするとともに、社会人の学びとして、仕事のための学びや、家庭生活や地域生活を充実させるための学びを取り上げ、学びの充実に向けた課題について整理しています。

※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

防災ひとくちメモ 冬の防災

四季の防災を考えるうえで、冬は被害が最も大きくなる季節です。

寒さの対応のために避難の遅れが出来ることや、火を取り扱う機会が多いことから、火災の発生につながる人が多いからです。

冬の防災対策として寒さへの対応をしっかりと準備しておきましょう。



衣 手袋や使い捨てカイロ、帽子など普段使っている防寒具をまとめておく

食 スープなど体が温まる食べ物を準備しておく

住 住電気やガスが止まっても寒さをしのげるスペースを確保しておく車に一時的に避難する場合は車の中に毛布などを準備し、燃料も早めに補給しておく

問い合わせ先 防災企画課 TEL 23-4902



AED（自動体外式除細動器）設置施設

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。



美浜町内の公共施設等に設置している場所は、下記のとおりです。

■ 日高広域消防事務組合ホームページに掲載

美浜町地域福祉センター		公民館浜ノ瀬分館	
美浜町役場	24時間使用可	公民館入山分館	
和田小学校		公民館三尾分館	
松原小学校		美浜町体育センター	
松洋中学校		独立行政法人 国立病院機構 和歌山病院	24時間使用可
旧三尾小学校		J A 紀州 美浜支店経済店舗	
ひまわりこども園		J A 紀州 みはま胡瓜撰果場	
美浜町中央公民館		玉置循環器科	
美浜町松原地区公民館			

■ その他の施設

養護老人ホーム ときわ寮	24時間使用可
特別養護老人ホーム ときわ寮	24時間使用可
陸上自衛隊 和歌山駐屯地	24時間使用可

※町内すべてのAED設置場所を表示したものではありません。

※土・日曜日、祝日、休業日及び事業所の都合により使用できない場合があります。

※その他、町内にAEDを設置している施設等がありましたら、日高広域消防事務組合 消防本部(0738-63-1119)までお知らせください。

問い合わせ先 日高広域消防事務組合 消防本部 TEL 63-1119

シルバー人材センター 会員募集

一緒に働きませんか？



【会員の声】

- 仕事で足腰の健康に役立ち、収入も入り一石二鳥。
 - 新しい仲間ができた。新鮮で楽しい。
- ※女性会員も活動中です！ ※原則60歳以上。

ご家庭の皆様および事業所の方々へ
さまざまなお仕事をお引き受けしています

問い合わせ先
美浜町シルバー人材センター 福祉保険課
TEL 23-4950

プレミアム付商品券の利用は2月中に！

美浜町プレミアム付商品券を使用できるのは、2月29日までです。

払い戻しは行っていませんので、期限を過ぎた商品券は無効となります。

商品券をお持ちの方は、2月29日までに登録事業所で使い切るようにしてください。



問い合わせ先 総務政策課 TEL 23-4901

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。



■ 日時

2月18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

検診は受けましたか？

今年度4月下旬にお送りした医療機関用受診券を使用いただけるのは、令和2年3月31日までとなっています。(但し、胃内視鏡検査については、2月末日まで)

受診方法



【胃がん検診・子宮頸がん・乳がん検診】

町指定医療機関へ直接お申し込みください。

【大腸がん検診】

健康推進課までお申し込みください。

お申し込み後、検査容器と問診票をお送りしますので、採便後、健康推進課へご提出ください。提出期限は令和2年3月27日(金)です。



また、下記の年齢の方については無料で各検診を受けていただけます。ぜひ、この機会に検診を受けましょう！！

乳がん(女性のみ)、大腸がん検診 無料対象者

年齢	生年月日
41歳	昭和53年4月1日～昭和54年3月31日
46歳	昭和48年4月1日～昭和49年3月31日
51歳	昭和43年4月1日～昭和44年3月31日
56歳	昭和38年4月1日～昭和39年3月31日
61歳	昭和33年4月1日～昭和34年3月31日

子宮頸がん検診(女性のみ) 無料対象者

年齢	生年月日
21歳	平成10年4月1日～平成11年3月31日
26歳	平成 5年4月1日～平成 6年3月31日
31歳	昭和63年4月1日～平成 1年3月31日
36歳	昭和58年4月1日～昭和59年3月31日
41歳	昭和53年4月1日～昭和54年3月31日

問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905



風邪をひきやすいこの時期の 免疫力を高めるための食事面でのポイント



免疫力を高めるための栄養素は、ビタミンA・Cとたんぱく質です。

ビタミンAは鼻やのどの粘膜を、ビタミンCは免疫力を強化します。

特に緑黄色野菜に多く含まれ、体内で、それぞれ相互に影響しあい効果を発揮します。

たんぱく質は免疫力を高め、体を温める効果があります。

ビタミンA・Cとたんぱく質がたっぷりにとれるメニューには、鍋物やシチューなどがあります。

風邪の多い季節や疲れているときなどには、これらの栄養素を多く含む食品を意識的に食べるようにするといいですね。

たんぱく質

免疫力を高め、体を温める
魚・肉・豆腐・牛乳・卵など



免疫力 アップ!

ビタミンC

免疫力を強化する
野菜
(ブロッコリー、菜花、パプリカなど)
くだもの・いも類など



ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強化する
緑黄色野菜
(かぼちゃ、にんじん、ほうれん草など)
レバー・うなぎ・銀だらなど



「免疫力」が働くまでには
時間がかかるので、風邪を
ひいてしまったときには、体
を温めてゆっくり体を休め
ることも大切です。



問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905

さあ、はじめよう！ グラウンドゴルフ

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！

第6回 会員増強グラウンドゴルフ大会

日 時 2月19日(水)
午前9時～11時
小雨決行(予備日2月20日)
場 所 第一若もの広場(新浜)



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13日(木) 午後5時まで
表彰 上位入賞者の他、賞多数あります(参加賞なし)
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

令和元年分

確定申告

ネット申告が
(e-Tax)
更に便利に
なりました!



スマホで
申告
できます

申告と納税

窓口での相談・申告書の受付は、令和2年2月17日(月)からです。

所得税および復興特別所得税・贈与税

令和2年
3月16日(月)まで

消費税および地方消費税(個人事業者)

令和2年
3月31日(火)まで

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。
ネット申告(e-Tax)で提出の場合は、本人確認書類の提示又は写しの添付は不要です。

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

- ★自宅のパソコンやスマホから作成可能!
- ★24時間いつでも利用できます!
- ★画面の案内に従って金額を入力するだけでOK!

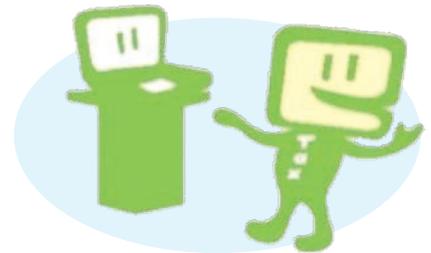


詳しくは、こちら!!

作成コーナー
検索

御坊税務署からの大切なお知らせ!!

- 御坊税務署内の申告書作成会場の開設期間は、令和2年**2月17日**(月)から**3月16日**(月)です(閉庁日を除く)。
※会場開設当初と申告期限間際は、**特に混雑**することが予想されます。
- 相談受付時間は、**9時から16時まで**です。
※混雑状況により、**早めに相談受付を終了する**場合があります。



源泉徴収票等の添付が不要となりました!

平成31年4月1日以後の確定申告書の提出の際、**源泉徴収票等の添付が不要**となりました。

【添付が不要となる書類】

- 給与所得、退職所得及び公的年金等の**源泉徴収票**
- オープン型証券投資信託の収益の分配の支払通知書
- 配当等とみなす金額に関する支払通知書
- **上場株式配当等の支払通知書**
- **特定口座年間取引報告書**

※確定申告書には**源泉徴収票等の内容を記載**する必要がありますので、**確定申告書第二表等に必ず記載**してください。

※税務署等で確定申告書を作成する場合には、**源泉徴収票等が必要**ですので、忘れずにお持ちください。

記帳・帳簿等の保存制度について

個人で事業や不動産貸付等を行う全ての方は、記帳と帳簿書類の保存が必要です!

※所得税及び復興特別所得税の申告の必要がない方も対象となります。

令和元年10月から、消費税率が8%から10%に引き上げられると同時に、消費税の軽減税率制度が始まりました。

確定申告に当たっては、

税率ごとに**区分経理をした**

帳簿が必要になります。



申告会場の開設について

税理士による無料申告相談会場日程

会 場	日 程	受付時間
御坊市役所 3階会議室 (御坊市藪350)	2月4日(火)~6日(木)	午前 9:30~11:30 午後 13:00~15:00

※当会場は、御坊市以外にお住まいの方につきましても、ご利用いただけます。



こんにちは

美浜町地域包括支援センターです！

美浜町高齢者等安心サポート事業とは??

美浜町高齢者等安心サポート事業とは、在宅で生活しているおおむね65歳以上の認知症の人等を対象に、事前に登録していただくことで、所在不明となった場合、関係機関に情報提供を行い早期発見につなげ、対象者家族等の不安の軽減を図る事業です。

① 登録

認知症の人の家族やケアマネジャーから、事前に情報登録申請書（情報提供に係る同書）、対象者の写真（顔写真・全身写真）を美浜町地域包括支援センターへ提出していただきます。様式は、美浜町地域包括支援センターに用意しています。

登録申請者に登録票（蛍光ステッカー）を配布します。

登録票（蛍光ステッカー）は、対象者の靴や杖等、普段身に付けるものに貼付していただきます。



（蛍光ステッカー）



② 緊急時の対応方法

登録者の家族等から登録者の所在不明の連絡があった場合は、介護保険居宅介護支援事業所及び関係機関に情報提供を行い、協力を依頼します。

早期発見のために、警察への届出を行うことも重要です。

登録票（蛍光ステッカー）の貼付により、夜間でも発見が容易となり、交通事故の予防にもなります。



（夜間の様子）



お問い合わせ先・申し込みは…

美浜町地域包括支援センター TEL 23-4950 まで



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「柔らかい体を作ろう！」です。

日 程	時 間	場 所	内 容
10日(月)	午後1時30分～	地域福祉センター	ボールエクササイズ
17日(月)		中央公民館	

*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。

*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、皆様お誘い合わせお越しください。

日 程	時 間	場 所	内 容
6日(木)	午後1時30分～	上田井集会場	いきいき百歳体操・マジックショー
12日(水)		和田西中集会場	バンド演奏・ペットボトルボーリング
20日(木)		和田東中集会場	バンド演奏・スカットボール
25日(火)		和田西畜産センター	大正琴・大きなトランプ
27日(木)		田井畑コミュニティセンター	マジックショー ペットボトルボーリング・童謡

*全ての地区で保健師が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 TEL 23-5393



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。
先日、紀伊半島はたらく・くらすプロジェクトのお手伝いのために田辺市へ行ってきました。
まず、紀伊半島はたらく・くらすプロジェクトとは、

和歌山県・三重県・奈良県が協働して、紀伊半島を1つのエリアとして移住プロモーションを展開することにより、情報発信力を高め、移住・定住の促進や関係人口創出を図る事業です。

今年度は主に首都圏の方々に、紀伊半島の地域課題や新しい働き方・暮らし方を探る滞在プロジェクトを実施し、移住者や関係人口の増加を図ります。

和歌山県 提供資料より引用

和歌山県では「ワーク」と「バケーション」を組み合わせた『ワーケーション』の促進に尽力されています。

そんなワーケーションの環境が整っている田辺市に首都圏の方々が2泊3日以上滞在し、実際にワーケーションをしてみるという試み。

私自身も、パソコンさえあればどこでも仕事ができるという職種なので、お手伝いということで潜入してきました。

実際、参加者の方はクリエイターさんが多かったのですが、中には看護師の方など医療関係者もちらほら。病院は全国にありますから！と言われ納得です。

その看護師の方からは「すぐにではないけれど移住を考えていて、このプロジェクトに参加した」ということを聞き、私も移住者であることを告げると、とても話が盛り上がりました。



▲ 地元の方と参加者の交流会



▲ 参加者と田辺の街歩きでいってきました。

和歌山県の活性化にも繋がるプロジェクトだと感じ、また、ワーケーションは美浜町にはうってつけの環境なんじゃないか。とも思いました。

やぶうちをつぶやき

1月8日正午に令和新橋が開通されました。
開通前の10時から松原小学校、和田小学校の1年生の子ども達と一緒に橋を渡りお祝いをしました。

皆で橋の真中から紅白の風船を飛ばし、今までとは違った形の渡り初めとなりました。

当日の朝方、強風注意報が発令され雨も降り、お天気が心配されましたが、子ども達の日頃の行いが良いのか、とても良いお天気になり無事終わることができました。

工事期間中は、皆様にご迷惑をおかけしましたが、立派な橋ができたことに感謝しております。

ありがとうございます。

どうか皆様、交通安全には十分お気をつけてご走行願います。

そして、子ども達の心にいつまでもこの思い出が残り、橋を大切に思ってもらえればと願っています。



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。

