

みはま

広報

CONTENTS

6月のゴミの収集日

3

園・学校だより

6~7

特定健診について

11

地域おこし協力隊活動報告

14



5月8日 うすいえんどうの豆むき

TOWN information 町の人口と世帯数

総人口:7,042人(+3人) 男:3,280人(-3人) 女:3,762人(+6人) 世帯数:3,126(+7)
※令和2年5月1日(対前月比)

No.414

2020
6

お知らせ

忘れず納付！ 町県民税・国保税

6月末日が納期限となる町税は、町県民税 第1期分、国民健康保険税 第1期分です。

それぞれの納税通知書（納付書）の発送は、6月中旬を予定しています。

6月30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・通帳への入金をお願いします。



問い合わせ先 税務課 TEL 23-4903

児童手当の現況届の 提出について

児童手当を受けている方は、毎年6月中に「児童手当現況届」を提出する必要があります。この届は、受給者の6月1日における状況を記載し、手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。

対象の方には、現況届書を送付しますので、必ず期限までに住民課へ提出してください。

現況届の提出が遅れた場合、6月分以降の手当が受給できなくなることがありますので、ご注意ください。（添付書類の不足等書類不備の場合も同じです。）



問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

陸・海・空自衛官候補生 採用試験のお知らせ

- **身分** 特別職国家公務員
- **募集資格** 採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の男子
- **試験期日** 6月27日
- **申込受付** 6月26日まで

※給与には、年2回のボーナスのほかに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150万円

問い合わせ先
自衛隊御坊地域事務所 TEL 23-0020

2020年度国家公務員採用 一般職試験（高卒者試験）

■ 申込受付期間

◎インターネット（原則）

6月22日（月）～7月1日（水）

■ 第1次試験日

9月6日（日）

■ 試験地

和歌山市ほか

■ 受験資格等の詳細は、人事院ホームページ

「国家公務員試験採用条件 NAVI」

問い合わせ先
人事院近畿事務局 試験第二係 TEL 06-4796-2191

工業統計調査にご協力をお願いします

工業の実態を明らかにすることを目的として、従業員4人以上の製造事業所を対象に、6月1日を期日とした工業統計調査を実施します。

5月中旬から6月にかけて調査員が訪問しますので、ご理解ご協力をお願いします。

問い合わせ先 防災企画課 TEL 23-4902



6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	3日
(小型) プラスチックゴミ	(毎 月) 第2水曜日	10日
燃えない大型ゴミ	(偶数月) 第3水曜日	17日
資源ゴミ	(毎 月) 第4水曜日	24日

- ※今月は、燃えない(複雑)ゴミの収集はありません。
- 次回は、7月第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、最寄りの回収箱へ入れてください。
- ※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！

資源回収にご協力ください

わたし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けるためにも、古新聞・本・雑誌・段ボールなどの紙類・衣類(綿100%のもの)は、太陽作業所および子どもクラブが実施する資源ゴミの集団回収に協力してください。



野焼き(野外焼却)の禁止

最近、「家の近くでゴミを燃やして臭いがする」との苦情が多く寄せられています。

野焼きをすることは、一部の例外を除いて「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されています。

十分な設備を持たない簡易焼却炉・ドラム缶・ブロック囲い等でゴミを焼却することも、野焼きとみなされます。

例外とされている、日常生活において通常行われている軽微な焼却であっても、周辺の方々に「悪臭がする」・「目にしみる」・「のどが痛い」・「洗濯物が汚れる」・「火の粉が飛んで危ない」などの被害を及ぼすことがありますので、むやみに焼却を行わないで、一人ひとりがゴミの分別・資源化・減量化に努め、決められた収集日に出してください。

野焼きは、ダイオキシンの発生源となって環境汚染の原因にもなります。環境にやさしい住み良い町づくりにご協力よろしくお願いします。

◇焼却禁止の例外

- ・国又は地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却
(例) 河川管理者が管理を行うために伐採した草木等の焼却
- ・震災、風水害、火災、その他の災害の予防、応急対策又は復旧のために必要な廃棄物の焼却
(例) 災害時における木くず等の焼却
- ・風俗慣習上又は宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却
(例) どんと焼き等の地域の行事における不要になった門松、しめ縄などの焼却
- ・農業、林業又は漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却
(例) 農業者が行う稲わら等の焼却、漁業者が行う魚網に付着した海産物の焼却
- ※ 廃プラスチック(肥料袋など)の焼却は含まれません。
- ・たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却で軽微なもの
(例) 小規模な落ち葉焚き、キャンプファイヤーなどを行う際の木くずなどの焼却

「煙」は人によって感じ方が違います。上記の焼却禁止の例外であっても、周囲への配慮(風向き・時間帯・量など)として最低限のマナーが必要です。

問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

防災ひとくちメモ 大雨災害に備えましょう

6月は梅雨の季節です。梅雨に降る雨は恵みの雨にもなりますが、一方で大雨による土砂崩れや浸水などの災害を引き起こすことがあります。

町のホームページでも公開している洪水・土砂災害ハザードマップは、河川の氾濫や土砂災害が発生した際に、被害の発生が想定される範囲と町民の皆さんが避難する際の参考となる情報をまとめたものです。

自分の住んでいる地域が被害に遭う可能性があるかを認識し、避難場所や避難ルートについてあらかじめ確認しておきましょう。



問い合わせ先 防災企画課 TEL 23-4902

男女共同参画週間

6月23日から29日は、「男女共同参画週間」です。

内閣府ではこの週間に合わせ、毎年、キャッチフレーズを募集しています。

今年は「自分らしい人生を実現するために、時間をどう使っていくのか。家族や地域、社会はそれをどう後押ししていくのか。それを社会全体で考えていきっかけとなるキャッチフレーズ」の募集があり、「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」「ワクワク・ライフ・バランス」が最優秀作品に決まりました。

すべての人が性別にかかわらず自分らしい充実した人生を実現するためには、自分の意思にそって職業生活や家庭生活、その他の社会生活をおくることが大切です。

そのために、仕事や家事・育児・介護、学び、趣味や娯楽などどのように時間を使ってバランスをとるのか、みなさんも人生の時間の使い方を考えてみませんか？

※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

道路沿いの生垣について

町道は、みな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。

幅員が狭い町道では、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、はみ出している箇所があれば、剪定などの措置をお願いします。



問い合わせ先 産業建設課 TEL 23-4951

けんぴそう 健美操教室

6月の健美操教室は、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、中止します。

※中止のお知らせ

6月11日(木)・25日(木)に予定していました健康美体エクササイズについても、中止します。

問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905



野生動物による被害防止について

イノシシ・アライグマ・タヌキなどの野生鳥獣による農作物の食害、住宅への侵入などの被害が増加しています。

鳥獣被害を減らすため、猟友会に依頼し捕獲を行っていますが、地域のみなさんが野生鳥獣への餌付けを防止したり、防護柵などで農地等への侵入を防止したりするなどの対策をとっていただくことも重要です。

野生鳥獣による被害を減らすため、一人ひとりの対策とご協力をお願いします。

鳥獣被害を防ぐポイント

1. 野生鳥獣にはエサを与えない

野生鳥獣にエサを与えてしまうと、人に慣れ、エサを求めて頻繁に出没して被害が増える可能性があります。

野生鳥獣は自然界にある食べ物で生活しています。

むやみにエサを与えることはやめましょう。

2. 野菜くず、生ゴミなどは適切に処理する

農産物を収穫せず放置したままにしたり、不要となった野菜くず・生ゴミなどを田畑や家庭菜園などに捨てたりすると、野生鳥獣のエサになってしまう可能性があります。

直接エサを与えているのと同じ状態になり、繰り返行くと、エサを求めて頻繁に出没して被害を増やす原因となります。

土に埋めたり、コンポストを利用するなど野生鳥獣に食べられないような対策をしましょう。

3. 耕作放棄地や田畑の周囲の雑草を定期的刈り見通しをよくする

手入れをしていない耕作放棄地や田畑の周囲の雑草などは、野生鳥獣にとって絶好の隠れ場所となっています。

刈り払いをして野生鳥獣の近づきにくい環境にしましょう。

4. 農地・家庭菜園などの周囲に防護柵を設置するなどの侵入防止対策をする

電気柵やワイヤーメッシュなどの防護柵により、野生鳥獣から農作物を防護しましょう。

なお、農業者が耕作する農地に防護柵を設置する場合は、農作物鳥獣害防止対策事業補助金を受けることができます。

補助には条件などがありますので、希望する方は設置する前にお問い合わせください。

町では猟友会に捕獲を依頼しており、今後も引き続き、ワナや銃器による捕獲を実施します。

また、鳥獣による被害を受けた場合や対策方法などの相談は、産業建設課までお願いします。



農作業へのご理解をお願いします

6月は、田植えの繁忙期です。

農業用道路（農道）は特に作業中の車両が集中するため、みなさんに不便をお掛けすることもあります。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



農業者のみなさんへ 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、代掻きをし、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

基準日（7月1日）以降に対象者のみ事務局などで現地確認をします

問い合わせ先 産業建設課 TEL 23-4951

ひまわりこども園

■ 第13回 入園式・入園のつどい

4月10日、入園式には32名の3、4歳児の新入園児が幼児教育課程へ、入園のつどいには13名の0、1、2歳児の新入園児が保育課程へ入園しました。



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、規模縮小、時間短縮、全員マスク着用、座席の間隔をあける等配慮を行いました。

式では、園歌、お迎えのことばと歌を事前に録音して聞いていただきました。



入園のつどいは、保育室で行うため、密集にならないように配置等を考えて行いました。

■ 日常生活や遊びに工夫をしています

生活や遊びの中で密集してしまうこともありますが、感染症対策としていろいろと工



夫をしています。

一方向を向いたり、対角で座りできるだけ対面しないようにする、食事中はあまりおしゃべりをしない、また、主に幼児組は各学年で時間差を作って園庭で遊ぶ、誕生会などの行事は各学年で行う等しています。



■ こいのぼりを作り、あげていただきました

3、4、5歳児の各学年で1匹ずつ大きなこいのぼりを作りました。

風を受けて元気に泳いでほしいため、しっかりと張り付けて仕上げました。



■ 6月の予定

1日 衣替え

26日 消防総合訓練

29日 プール開き

※行事については中止の場合もあります。



和田小学校

■ 入学式 ～26名の新入児を迎える～

4月9日(木)、今年度の入学式を執り行い、26名の新入児を迎えました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため来賓を招待せず、式次第も新入児点呼と学校長式辞のみでしたが、新入児は元気に和田小学校の仲間入りを果たしました。

式終了後、教室で真新しい教科書を担任から受け取り、学校生活への期待感もいっそう高まったのではないかと思います。26名の健やかな成長と輝かしい未来を願ってやみません。

■ 臨時休業中の登校日

4月8日(水)に始業式を行ったものの、学校は依然として臨時休業中です。しかし、13日(月)、20日(月)、27日(月)、5月1日(金)を登校日としました。感染防止のため9時下校としています。



教室では健康観察の後、担任に課題や書類を提出し、

新しい課題等を受け取る児童の姿が見られました。マスク越しですが、しばらくぶりに友だちに会ってうれしそうな児童の顔が印象的でした。

■ 児童受け入れと、学校の感染予防策

臨時休業中は、8時から16時30分まで児童の受け入れをしています。ご家庭でどうしてもみてくれる方がいない場合に受け入れます。



感染防止のため児童の間隔を大きくとることが可能な広い音楽室を使用し、入り口には消毒用アルコールを置いています。児童は登校前に検温をし、マスクを着用します。また、常に換気を行い、できるだけ机から離れないよう指導しています。学校再開まで一人の感染者も出さないことをめざしています。

■ 6月の行事予定

17(水) 4年うめの学習

26(金) プール開き



松原小学校

■ 始業 ～4月8日～

4月8日、本年度が始業しました。令和2年度は、1年生19名、2年生20名、3年生22名、4年生32名、5年生19名、6年生25名、全校児童137名でのスタートです。

今年は、コロナウイルス感染症対策のため体育館での始業式は取り止め、校内放送での始業のあいさつおよび学級担任等の職員紹介を行いました。

始業のあいさつでは、学校は自分自身のことを鍛える場であることを児童に伝えました。鍛える中身としては「頭、心、体」の3点。学習内容についてしっかり頭で考え、自分自身や周りの人のことを大切にすることを、頑丈な体を作っていくことを目標にしていくということです。この1年間、学校教育が目指す人格の完成、つまり「知・徳・体」の3つの価値を子ども達がバランスよく高めていく取組を進めていければ幸いです。

■ 入学式 ～4月9日～

縮小開催となりましたが、厳粛な雰囲気の中、素敵な入学式となりました。令和になって初めての松原小学校への新入生は19名。それぞれが期待に胸をふくらませながらも整然と式に臨んでいました。小学校での学び

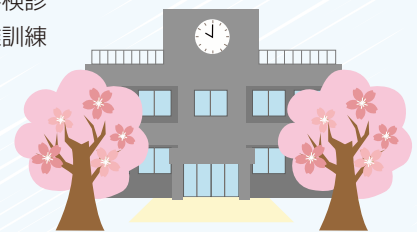
へのやる気を感じさせられました。出席された保護者の方々も我が子の新しい門出を心から祝い、期待しているようでした。学校としても期待に応えられるように日々の授業を充実させたいと思います。

■ 健康チェック ～4月8日～

新型コロナウイルス感染の心配を抱えながらの新学期スタートとなりましたが、学校としては「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とした規則正しい生活を続けることを大切にしています。その上で、いつも以上に入念に手洗いをしたりマスクを着用したりすることに留意しています。また登校前の健康チェックとして①朝の体温は何度ですか？②せきはありますか？③のどの痛みはありますか？④頭痛はありますか？⑤腹痛はありますか？といった項目を確認し健康カードに記入の上、毎朝学校に提出するようにお願いしています。

■ 6月の行事予定

- 4(木) 眼科検診
- 25(木) 避難訓練



松洋中学校

令和2年度 松洋会新役員決まる

- 会長 塩崎 伸介
副会長 松本 弘樹 中面 幸生
 山川 高寛
母親部長 廣瀬 博子

塩崎さんは2回目、中面さん・山川さん・廣瀬さんは1年目、松本さんは2年目となります。今年1年間よろしくお祈りします。

■ 6月行事予定

- 8日(月)～12日(金) 自転車施設週間
- 10日(水) ノーメディアデー
- 11日(木) 内科検診・2年 眼科検診(全学年)
- 16日(火) 歯科検診・1年・2年1組
- 17日(水) 歯科検診・3年・2年2組
- 18日(木) 内科検診・3年
- 24日(水) 期末テスト時間割発表
《部活動停止24日～7月2日》
- 25日(木) 内科検診・1年
- 7月1日(水)～3日(金) 期末テスト

■ 令和2年度入学式

4月8日(水)に、吹奏楽部の演奏で新入生を迎え入れ、保護者の皆様・教職員・在校生代表(歓迎の言葉:山本伊織君)が出席し、令和2年度の入学式を挙行了しました。真新しい制服に身を包んだ42名の新入生からは緊張感が漂っていましたが、呼名の際の力強い返事を聞いていると中学校生活への大きな期待感が感じ取れました。

誓いの言葉では、新入生代表の森 美月さんが、「何事にも挑戦する勇気と、人に対する優しさを大切にし、中学生としての自覚と責任を持ち行動すること」との誓いを堂々と宣言してくれました。

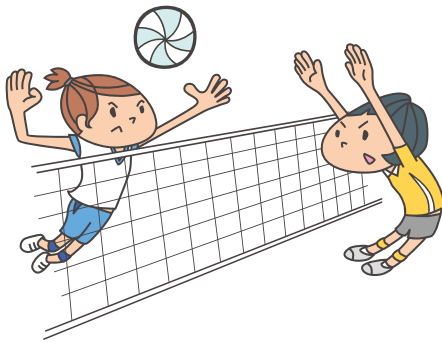
新入生においては、今抱えている向上心を大切にし、ながら、充実した素晴らしい中学校生活を送ってくださることを期待しています。



館報 美は万

■ 第36回 町民ビーチボールバレー大会

開催日 6月21日
 開会式 午前8時30分～
 場 所 体育センター
 参加資格 町内に在住・在勤または住民登録を有する者。1チームにつき1名のみ中学生以上の参加を認める(児童は参加不可)等
 申込締切 6月12日(金)午後5時15分まで



■ 第27回 町民グランド・ゴルフ大会

開催日 6月28日(予備日7月12日)
 開会式 午前8時30分～
 場 所 第1若もの広場
 参加資格 町内に在住または住民登録を有する者。(生徒・児童は参加不可)
 申込締切 6月19日(金)午後5時15分まで



はまゆう短歌会詠草

チューリップの花咲き盛り校庭は広く静かに休校つづく

校庭の枝は生徒を待ち侘びて散ろうかどうか迷っているも

桜咲けど萎縮する日々コロナ危機努力で乗り切る長きトンネル

お花見の季節ひっそり人は無くそれでも桜は清らかに咲く

春つらら大小の亀一斉に桜を写す池に飛び込む

文旦ぶんたんの種だけ残しジャムに炊く顔ほどでっかく幾瓶となる

レンゲ田も田起こし始まり消えてゆく優しさ溢れるレンゲの花よ

美しく咲く草木瓜ぼけや紅椿施設の隣人に届けやりたし

夜の病院五階の窓ゆ見下ろせば家々の灯の水張り田に映ゆ

五輪待つ選手の気持ち複雑やコロナウイルスの収束急ぐ

どこに鳴く鶯の声見上ぐ春隠しき光り万物包む

満開の枝を愛でる頃なのに鬼神まじんの使り人を悩ます

コロナ禍に人消え沈む春の夕大きく輝くスーパームーン

花尻 京子

山本登美子

豊田安都子

林 智美

石田由美子

浜田佳世子

岩崎 晴代

坂本シメヨ

田端喜美子

中 昌代

山本 範子

都築 良

山岡 紀江



問い合わせ先 中央公民館 TEL 22-7309



友学の森

美浜町立図書館だより

新刊案内

江戸の夢びらき

松井 今朝子 著



荒事の開祖にして、最後は舞台上で刺殺されたカリスマ。信仰に近い人気を得て、今なお愛された名演目と斬新な演出を生み出した不世出の天才。謎多き初代市川團十郎の生涯を、元禄の狂乱と江戸歌舞伎の胎動とともに描き切る。

銀花の蔵

遠田 潤子 著



血なんかつながってなくても、こんなに「家族」だ。大阪万博に沸く日本。座敷童が出るという言い伝えの残る、歴史ある醤油蔵で育った少女・銀花は、家族を襲う数々の苦難と一族の秘められた過去に対峙しながら大人になる…。

ねずみくんはめいたんてい

なかえよしを 著



名探偵のねずみくん。ある日、りんごが無くなったことに気づきます。足跡をつけずにりんごが取れるのは、鼻の長いぞうさん？空を飛べる鳥さん？それとも…。

きょうりゅうたちのおーっとあぶない

ジェイン・ヨーレン 著



おーっとあぶない！ああ、こわかった…。元気いっぱいの子ょうりゅうたちには、ひやっとする瞬間もいっぱい。どうやったら安全に楽しく遊べるかな？元気いっぱいの子どもたちにおくる、おまもりの絵本。

ちいさなきいろいかさ

もりひさし 著

梅雨の季節に
おすすめの絵本

お母さんに買ってもらったお気に入りの傘を持っておでかけする女の子のはなしです。うさぎさんやりすくんに会うたび、女の子は自分の傘の中にいれてあげます。すると傘はどんどん大きくなっていき…。雨の日が少し楽しみになる絵本です。



6 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
⑳	23	24	25	26	27	28
㉑	㉓					

※○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。



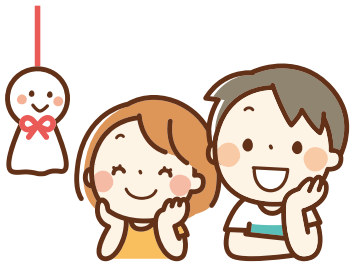
子育てつどいのへや

ひまわりこども園

6月の予定

- 3日(水) ふれあい遊び
- 10日(水) 七夕飾りを作ろう(1・2歳児)
- 17日(水) 七夕飾りを作ろう(0歳児)
- 24日(水) 新聞紙で遊ぼう

※新型コロナウイルス感染予防のため閉所している場合、行事は中止とさせていただきます。



新型コロナウイルス感染予防のため、ホットルームの閉所、行事の中止が続いていますので、今までの行事の様子を掲載しています。



おうちの人と一緒にふれあい遊びをしている様子です。



七夕飾り作りの様子です。



新聞紙で楽しく遊びました。



また、みなさんと一緒に楽しいひとときを過ごせるように、スタッフ一同心待ちにしています。

問い合わせ先 ひまわりこども園 TEL 22-3650



国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和2年4月分から令和3年3月分までの国民年金保険料は、月額16,540円です。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードやインターネット等を利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話・文書・訪問により早期に納めていただくよう案内をおこなっております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方（納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主です。）の財産が差し押さえられることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予される制度がありますので、役場の国民年金窓口へご相談ください。

国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合は、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので、住民登録をしている市区町村で手続きをしてください。

令和2年度分の免除などの受付は7月1日から開始し、令和2年7月～令和3年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、申請できる過去期間は、申請書を提出した日から2年1ヵ月前までになります。

失業などにより保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方などは、相談してください。

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

6月から医療機関で各種健診を受けることができます！

実施期間 6月1日～令和3年3月31日

受診の際、5月に送付しました美浜町医療機関用受診券が必要となります。

町が指定する医療機関（受診券の裏を確認してください）に予約をし、ご都合のいい日に受診してください。

医療機関での特定健診について

国民健康保険加入者で40～74歳の方は、町が指定する医療機関で特定健診を受診することができます。（持病で通院されている方も対象）

生活習慣病の早期発見のため、年に1回は必ず受けましょう。

検査項目	検査からわかる病気
問診	
身体測定・腹囲	
血圧測定	高血圧
心電図	不整脈・狭心症
診察	

	検査項目	検査からわかる病気
血液検査	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール	脂質異常症
	GOT、GPT、 γ -GTP	肝臓病
	空腹時血糖、ヘモグロビンA1c	糖尿病
	尿酸	痛風・高尿酸血症
	クレアチニン、eGFR	腎臓病
	血清アミラーゼ	膵臓病
	アルブミン	低栄養状態
尿検査	赤血球、ヘマトクリット、ヘモグロビン、白血球数、血小板	貧血
	尿糖	糖尿病
	尿たんぱく	腎臓病

問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905

★ わっはっは笑いの大学の受講生を募集します! ★

わっはっは笑いの大学 Part16

わっはっは笑いの大学は、講義や調理実習などを通して、「食」や「運動」を中心とした生活習慣の改善について学びます。

条件を満たす方ならどなたでも参加できますので、ぜひ、この機会に笑いの大学を受講し、食生活改善推進員・健康推進員として一緒に活動してみませんか？

参加いただくには申し込みが必要です。

6月12日までに健康推進課まで申し込みをしてください。

■ 講義内容・日程

	月 日	項 目	講座内容
1	7月7日 午後1時30分～ 午後4時	開講式 健康日高21（第2次）と管内の 健康状況生活習慣予防について 笑い与健康	オリエンテーション ・健康日高21（第2次） 管内の健康状況と生活習慣予防について 講師：御坊保健所長 ・「ラフターヨガ（笑いヨガ）で若返ろう」 ～笑顔美人・美男になりましょう～ 講師：ラフターヨガ講師
2	8月3日 午後1時30分～ 午後4時	管内の各種健診 歯と口の健康	・管内各市町健康状態と各種健診 講師：管内各市町健診担当 ・歯と口の健康づくり 講師：歯科医師
3	9月9日 午後1時30分～ 午後4時	食品衛生と健全な生活環境 身体活動・運動	・食中毒予防と食品添加物の知識 講師：御坊保健所衛生環境課担当 ・「ロコモチェックをしてみよう」 ～今日からやろうロコモトレーニング～ 講師：運動インストラクター
4	10月8日 午後1時30分～ 午後4時	生活習慣病予防につながる食事	・健康と栄養・食生活 講師：在宅栄養士会 ・調理実習（バランス食）
5	11月13日 午後1時30分～ 午後4時	地区組織活動 修了式	・食生活改善推進員（ヘルスメイト）の活動事例紹介 講師：各市町食生活改善推進員 ・地域の健康づくりを考えよう（グループワーク） ・修了証書授与

■ 参加条件

- ① 5回の講座を原則すべて受講できる方
- ② 大学終了後、地域・職域などで健康づくりを推進する食生活改善推進員・健康推進員として地域活動に参加する意志を有する方（現在、推進員などで活躍されている方も可）

■ 受講場所

御坊保健所



問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905

放送大学 入学生募集

- 放送大学は、2020年10月入学生を募集しています。
- 10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。
- 心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。
- 資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学和歌山学習センター（TEL073-431-0360）までご請求下さい。
- 出願期間は、第1回が8月31日まで、第2回が9月15日まで。



こんにちは

美浜町地域包括支援センターです！

早くからはじめよう！お口の体操！

私たちの口の機能が低下すると、食べ物を上手く食べられなかったり、むせやすくなったりします。また、この状態を放って置くと歯周病や誤嚥性肺炎などの全身的な病気につながる恐れがあります。

日頃の口のお手入れや歯医者さんを受診することに合わせて「お口の体操」で口の機能を維持・改善し、おいしく食べて人とおしゃべりを楽しむ生活を送りましょう。

実際に「お口の体操」をやってみよう！！

お食事の前に行なうと口の準備運動になり、むせることの予防ができるのでより効果的です。いつまでもおいしく食べるために口の体操を毎日続けてみましょう。

しっかり唇を閉じたまま口の中で舌を動かそう！



①上唇の内側を舌先で強く押す



②下唇の内側を舌先で強く押す



③頬の内側を舌先で円をかくように動かす（左右の頬で行なう）



④歯ぐきと唇の境目を通るように口の中を大きく動かす（左回り・右回り行なう）



⑤頬の内側を舌先で強く押す（左右行なう）

①～⑤を3回繰り返そう！



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

日程	
8日(月)	※新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、中止します。
22日(月)	

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。白濱です。

ステイホームのゴールデンウィークとなりましたが、自称「アウトドアな引きこもり(?!)」の私はステイホームがあまり苦にならず、一人遊びが上手いと言いますか、何かしら家の中でできることを探し出します。

この新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が出てから、家の片付けをされている方が大勢いらっしゃるというニュースを見ながら、物が捨てられない病の私もゴールデンウィークは断捨離!

今年で任期が満了し今住んでいるところを出なければならず、それまでに荷物を減らそうと頑張りました。

美浜町に移住してきて2年半が経ちました

が着ていない服ばかりで、3分の2の服を処分しました。まだ引越してきて開けていないダンボールなどもあるので、退去までに少しずつ荷物を減らしていきたいと思います。

家探しは2月頃から始めていたのですが、なかなか物件が出てこず難航し「最悪、町外に引越さないといけなかな?」と思ったりもしましたが、無事に町内で見つかりました。

料理好きの私にとって嬉しい、広いキッチンも決め手の1つでした。

小学生の頃から「海の近くでペットと暮らせる一軒家に住みたい」と夢見ていたのですが、理想を叶えてくれるピッタリのお家で、今から引越しがとても楽しみで仕方ありません。

やぶうちをつぶやき

新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言が5月31日までに延期されました。

子ども達は早く学校へ行きたい、大人はみんな楽しく一緒に体を動かしたいと思っておられると思います。もう自粛に疲れたよというお声も聞いています。

住民の皆様には、様々な自粛に対して、ご理解とご協力をいただいておりますことに心から感謝申し上げます。

国内で新型コロナウイルス感染による死亡者が5月7日現在551名となりました。大好きだった女優さんも新型コロナウイルスに

よる肺炎でお亡くなりになり、ご家族が「悔しくて、悔しくて・・・」と言われたことが今でも忘れることができません。

改めてご冥福をお祈り申し上げます。

大切な人の命を守るためにも自分ができることを実行したいと思います。

今は明かりが見えない洞窟に入り込んでしまったかのようなのですが、もう少し辛抱すれば、きっと明かりが見えてくるはずです。それまでもう少し、みんなで一緒に辛抱してください。

よろしくお祈りいたします。



広告

例えるなら、
家族葬は1本の木。

沢山の木が集まって、
なくてはならない“森”になるように、
ご葬儀も“人とのつながり”を大切に...

メモリアル ウェスト
美浜町田井 272-1 TEL:23-2688

家族葬...家族だけ

限定葬(家族葬でない)

- ・家族と一部親族
- ・家族と親族一同
- ・家族と親族一同と友人
- ・家族と親族一同と近所の方々
- ・家族と親族一同と近所の方々と友人

一般葬...限定しない

