

# みはま

広報

## CONTENTS

令和2年国勢調査	2
保険料や税額の減免について	3
園・学校だより	8~9
地域おこし協力隊活動報告	16



松原小学校4年生 水泳の授業

### TOWN information 町の人口と世帯数

総人口:7,000人(-6人) 男:3,264人(-1人) 女:3,736人(-5人) 世帯数:3,118(-1)  
※令和2年8月1日(対前月比)

No.417

2020  
9

# 令和2年国勢調査を実施します



## 国勢調査 2020



- 国勢調査は、2020年（令和2年）10月1日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。
- 9月中旬から、調査員がみなさまのお宅を訪問し、調査書類を郵便受けに入れるなどしてお配りします。
- 回答は、できる限りインターネットでお願いします（郵送も可能です）。
- 国勢調査の結果は、災害時に必要な物資を備えたり、コンビニの出店計画に利用されるなど、わたしたちの生活の身近なところに役立てられています。
- 国勢調査では、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、調査書類の配布や調査票の受け取りを、できる限り、みなさまと調査員が対面しない非接触の方法で行うようにしています。みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

インターネット回答期間

9/14 月 → 10/7 水

調査票（紙）での回答期間

10/1 木 → 10/7 水

国勢調査について詳しくは、「国勢調査 2020 総合サイト」をご覧ください。  
<https://www.kokusei2020.go.jp/>



## 総務省・和歌山県・美浜町

問い合わせ先 防災企画課 TEL 23-4902

## 住民基本台帳の閲覧状況について

【令和元年8月1日～令和2年7月31日までの実績】

閲覧者（受託者）		委託者	閲覧目的	閲覧日	閲覧対象	
名称	代表者氏名				年齢	地域
(株) 帝国データバンク	馬場 基史	和歌山県総務部 危機管理局	「令和元年度防災・減災に関する県民意識調査業務委託」の調査対象先選定のため	令和元年 9月19日	満20歳以上	全地区
自衛隊和歌山地方協力本部	—	—	陸上自衛隊高等工科学学校の生徒に関する募集事務に利用するため	令和2年 4月28日	平成17年4月2日～平成18年4月1日までの生まれた男子	全地区

# 新型コロナウイルス感染症の影響による減免について

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方は、下記の保険料もしくは税額が減免となる場合があります。詳しくは役場各担当課までお問い合わせください。

## 1 介護保険（担当課：福祉保険課）

### 対象となる方

ア、新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った第一号被保険者  
イ、新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる第一号被保険者

※介護保険料が一部（全部）減額される要件

- (1)事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た収入のいずれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること
- (2)収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得合計額が400万円以下であること

**対象となる介護保険料** 令和2年2月1日～令和3年3月31日までに納期限が設定されているもの

減免申請書は役場窓口にあります（美浜町役場ホームページからもダウンロードできます）

**申請期限** 令和3年3月31日まで

**問い合わせ先** 美浜町役場福祉保険課 0738-23-4950

## 2 後期高齢者医療保険料（担当課：健康推進課）

### 対象となる方

ア、新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った世帯の方  
イ、新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯の方

※後期高齢者医療保険料が一部（全部）減額される要件

- (1)事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た収入のいずれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること
- (2)前年の所得の合計額が1,000万円以下であること
- (3)収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得合計額が400万円以下であること

**対象となる後期高齢者医療保険料** 令和2年2月1日～令和3年3月31日までに納期限が設定されているもの

減免申請書は役場窓口にあります。申請の際は、事前にお問い合わせください。

**申請期限** 令和3年3月31日まで

**問い合わせ先** 減免事務全般：和歌山県後期高齢者医療広域連合 073-428-6688

**申請書提出** 申請書様式の請求等：美浜町役場健康推進課 0738-23-4905

## 3 国民健康保険税（担当課：税務課）

### 対象となる方

ア、新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った世帯の方  
イ、新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯の方

※国民健康保険税が一部（全部）減額される要件

- (1)事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た収入のいずれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること
- (2)前年の所得の合計額が1,000万円以下であること
- (3)収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得合計額が400万円以下であること

**対象となる国民健康保険税** 令和2年2月1日～令和3年3月31日までに納期限が設定されているもの

減免申請書は役場窓口にあります（美浜町役場ホームページからもダウンロードできます）

**申請期限** 令和3年3月31日まで

**問い合わせ先** 美浜町役場税務課 0738-23-4903

## 4 固定資産税（担当課：税務課）

### 対象となる方

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月～令和2年10月までの任意の連続する3ヶ月間の売上が30%以上減少している中小企業事業者等※

※ 認定経営革新等支援機関等の認定を受けた中小企業事業者等のみが対象となります。

**対象となる固定資産税** 令和3年度固定資産税 ※令和2年度は対象となりません。

（償却資産と事業用家屋を対象とします。）

**申請期限** 令和3年1月31日まで

**問い合わせ先** 美浜町役場税務課 0738-23-4903



## 忘れず納付！国保税

9月末日が納期限となる町税は、国民健康保険税 第4期分です。9月30日までに納めてください。

### ■ 期限内納付にご協力を

納税本来の姿は、定められた納期限までに自主納付していただくものです。

大多数の方は、納期限を守って納付いただいておりますが、町税を滞納すると納税の催告（督促状などの発送）の費用がかかり、納付していただいた町税を有効に活用することができなくなります。

町税の期限内納付にご協力ください。



### ■ 税の公平性

納期限内に税を納付された方と納付されなかった方の不公平をなくし、税の公平性を保つため、また、行政サービスの財源を確保するために、町では法律に基づき滞納処分を行っています。

### ■ 滞納処分

期限内に納付されない方に対しては、督促状や催告書などにより自主納付を促しています。

しかし、文書による催告にもかかわらず納付がなく、納税相談にも応じないなどの滞納者に対しては、税の公平性を保つため、滞納処分として財産調査や勤務先などへの収入（給与）調査を行い差し押さえを執行します。

なお、差し押さえた財産は、換価して滞納金にあてることとなります。

問い合わせ先 税務課 TEL 23-4903

## 準要保護就学援助制度

「経済的な理由によって、就学が困難と認められる児童・生徒の保護者に対して、義務教育を円滑に実施することができるよう、学用品費など一定の援助を行う支援制度です。

この制度を利用したい場合は、お子さんが通学する学校にご相談ください。

## 日高看護専門学校 令和3年度の学生募集

- 学 科 看護学科（全日制）
- 修学年限 3年
- 定 員 40名（男女共学）
- 入学資格 高等学校を卒業した者等
- 願書受付 地域枠・社会人…11月 4～11日  
一般……………12月 14～21日



e-mail school@hidaka-ns.jp  
HP 「日高看護専門学校」で検索

その他、詳しい学生募集要項などは、直接問い合わせしてください。

問い合わせ先 日高看護専門学校 TEL 22-1277

## 9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
(小型)プラスチックゴミ	(毎 月)第2水曜日 9日
燃えない(複雑)ゴミ	(奇数月)第3水曜日 16日
資源ゴミ	(毎 月)第4水曜日 23日

※燃えない(複雑)ゴミは不燃の指定袋に入れ、**燃えるゴミと同じ場所**に出してください。

集積場所への搬入は、大型ゴミのみです。

※今月は、大型ゴミの収集はありません。

※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。

※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。

※傘や蛍光灯は、必ず不燃の指定袋に入れ、燃えない(複雑)ゴミの日に出してください。大型ゴミとしては収集できませんのでご注意ください。

※食品ロスをなくしましょう 「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」。

**注** 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！

## 資源回収にご協力を

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いう「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

## 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。

野外焼却、いわゆる「野焼き」は、一部例外を除いて「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。（廃棄物の処理及び清掃に関する法律 第16条の2）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ず、一人ひとりがゴミの分別・資源化・減量化に努めてください。

また、「野焼き」は、PM2.5や温室効果ガスの発生源となるとともに、燃やすものによっては、ダイオキシン類などの有害物質を発生させる恐れもあり、人の健康や環境に悪影響を及ぼしかねません。

快適な生活環境、地球温暖化防止のため、燃やさない工夫を実行し、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 台風シーズンに備えて

これから本格的な台風シーズンを迎えます。

私たちが台風の発生を止めたり進路を変えたりすることは不可能ですが、一人ひとりが備えをしっかりとすることによって、台風による被害を小さくすることはできます。

懐中電灯やラジオなどの非常持ち出し品の準備、避難場所の位置や道順の確認など、事前にできる準備は今のうちにしっかりとしておきましょう。

台風が近づいたときは、台風の進路、風の強さ、雨の量、高潮など、最新の気象情報を確認し、早めの避難を心がけてください。

いま雨や風が無くても、台風の接近にともなって突然雨や風が強くなる可能性があります。田畑の状態を見に行き、風にあおられて増水した川に落ちるケースも過去多数発生しています。台風に対する十分な備えをお願いします。



問い合わせ先 防災企画課 TEL 23-4902

## 9月1日～10日 屋外広告物適正化旬間

看板などの屋外広告物は、無秩序に設置されてしまうと街の景観を損ね、風雨により劣化すると、落下や倒壊といった事故につながります。町では屋外広告物条例により、景観保全と事故防止のために屋外広告物の設置許可、管理を義務付けています。条例に沿った適正な設置、管理をお願いします。

問い合わせ先 産業建設課 TEL 23-4952

## けんびそう 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。

今月の健美操教室は、新型コロナウイルス感染症予防のため、**午前・午後**に分けて教室を実施します。

① 10時から11時30分・・・和田地区の方

② 13時30分から15時・・・三尾・松原地区の方

■ 日時 9月15日（火）

① 10時から11時30分 ② 13時30分から15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

## 後期高齢者医療制度に加入されているみなさまへ

8月下旬から9月上旬にかけ

### ジェネリック医薬品使用促進のお知らせを送付しています。



患者負担の軽減や医療保険財政の改善には、ジェネリック医薬品の普及が重要です。

この機会に、ジェネリック医薬品の使用をご検討ください。

このお知らせは、現在処方を受けているお薬をジェネリック医薬品に切り替えると、お薬代がどれくらい軽減できるのかをお伝えするもので、ジェネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。切り替えの参考としてご利用ください。

**(対象の方)** ※すべての方にお送りしているものではありません。

調剤薬局で1か月に14日以上のお薬を処方されていて、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、1か月の自己負担額が200円以上軽減される可能性がある方。

**(ジェネリック医薬品とは)**

先発医薬品(新薬)の特許が終了したあとに発売される、先発医薬品と同等の品質・有効性・安全性を持つと国から認められた医薬品です。開発費が抑えられるため、先発医薬品より低価格で提供され経済的です。

お薬によっては、ジェネリック医薬品への切り替えができない場合もあります。

ジェネリック医薬品への切り替えを希望される方は、かかりつけの医師又は薬剤師にご相談ください。

問い合わせ先 和歌山県後期高齢者医療広域連合  
和歌山市吹上2丁目1番22号 日赤会館9階 TEL 073-428-6688

## 男女共同参画ひとくちメモ 「ワンオペ育児」

ワンオペ育児とは、育児や家事の大半をひとりで行う状態「ワンオペレーション(ひとり作業)」になってしまっていることを指します。

男女共同参画が進み、育児や家事を行う男性も増えていますが、未だ女性ひとりで担っている状態である家庭も少なくありません。単身赴任や病気などといったやむを得ない事情ではなく、夫婦が同居しているのに仕事や育児・家事に疲弊している母親が多いのが実情です。

あなたの家庭内では、育児や家事の分配がうまくできているでしょうか。

できていない、自分よりもパートナーへの負担のほうが大きいと気づいた方は、ぜひ、できることから始めてください。

まずは、シンプルに「パートナーが家事や育児をしている間は、自分も家のことをする」ことにしてはいかがでしょうか。

※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

## 令和2年度 自衛官等募集案内



募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	場 所	
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者	試験日の前日まで	9月25日(金)	田辺市民総合センター	
			9月26日(土)	和歌山県民文化会館	
一般曹候補生		18歳以上23歳未満の者 (高卒者又は高専3年次修了者(見込含))	7月1日～ 9月10日まで	1次:9月18日(金)	田辺市民総合センター
				1次:9月19日(土)	和歌山県民文化会館
1次:9月20日(日)					
航空学生	18歳以上21歳未満の者 (高卒者又は高専3年次修了者(見込含))			1次:9月22日(火)	和歌山地本庁舎

※ 32歳の方は、条件があります。詳しくは、下記へお問い合わせください。

問い合わせ先 自衛隊御坊地域事務所 TEL 23-0020



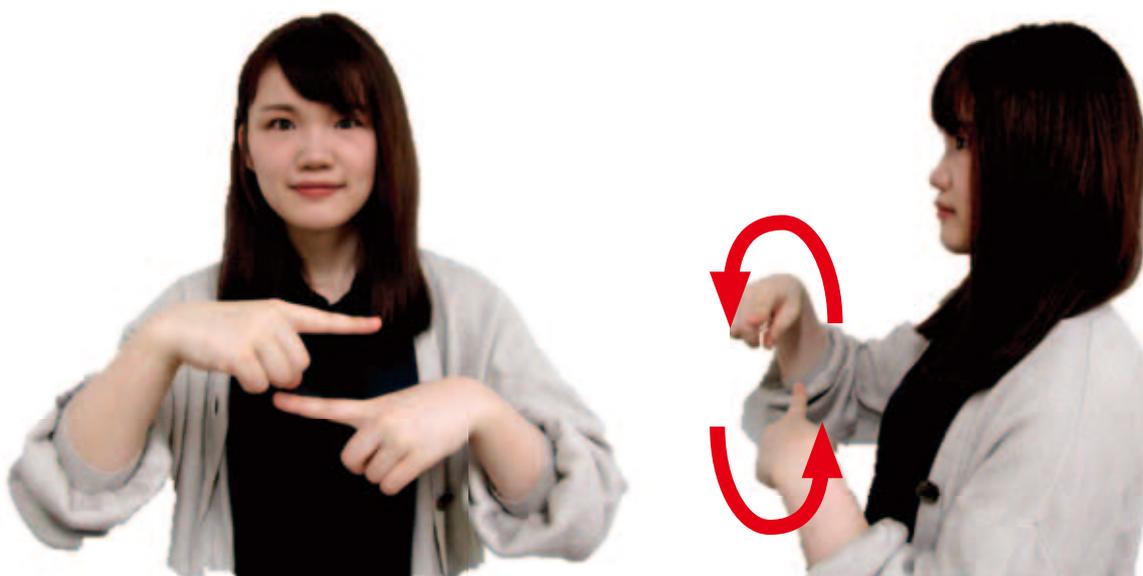
## 手話を覚えよう♪ (第2回)



手話を覚えるきっかけとして、手話単語を紹介します。  
手話が身近な言語となるよう、皆さんも一緒にやってみましょう。

### 【手話】

両手の人差し指だけを伸ばして向かい合わせ、平行にした状態で回転させます。



### 【ありがとう】

左手の甲に縦にした右手を垂直にのせて上に上げます。この時、頭はおじぎをするように軽く下げる。



# ひまわりこども園

## ■七夕まつり

笹に自分たちで作った飾りをつけ、七夕の曲に合わせて踊ったり、七夕に関する手作りのペーパークラフトを見たりしました。



## ■夏祭り会

コロナウイルス感染症拡大防止のため、例年のような夏祭りの形式を取らず、7月15日に“密”にならない、マスク着用、消毒などの配慮をできるだけ行い、保育教諭と園児のみで楽しみました。

幼児組は各学年で盆踊りをして、保育室とローカを使って、輪投げや手作りの金魚すくい、トンネルくぐり、ボール投げ、お好み焼きひっくり返しゲーム等遊びのコーナーをまわりました。乳児組はトンネルや一本橋渡り、マットなどを使ったサーキット遊びやボーリング遊びをして楽しみました。



保護者会からたくさんのプレゼントをいただき喜んでいました。

## ■夏の遊び

今年はプール遊びを取りやめたため、天気の良い日は水を使った遊びや感触を楽しむいろいろな遊びをしています。シャワーや色水、泡を使った遊び、普通のスライムやシェービングフォームを混ぜたスライム作り、手作り寒天を使って型抜きをし、ごっこ遊びに使ったりもしました。

5歳児が水の流れに興味を持ち、ペットボトルとストローを組み合わせた装置を作って遊んでいたり、築山の高いところから川を作り水を流したりしてどろんこになって遊んでいます。



## ■9月の予定

10日 5歳児保育参観

16日 誕生会

29日 4歳児保育参観

\*行事については中止の場合があります。

# 和田小学校

## ■待ちに待ったプール開き

雨で3日間伸びたプール開き。16日(木)に、やっと今年の初泳ぎができました。



13日(月)に予定通りプールが開けず、少し悶々としていました。しかし、16日は雲こそあったものの、十分泳げる水温と気温になりました。まずは6年生から、今年の初泳ぎを楽しみました。

今年はコロナ感染防止のため、水の中で自由に遊べる時間は設定しておりません。また、コースとコースの間を十分取り、同じコースを泳ぐ児童の間隔にも配慮して指導します。

昨年度まではできた楽しいことをあまりできなかったこれまでの学校生活に、子どもたちが少しでも楽しみを見いだしてくれればと思います。

## ■美浜町教育委員会による学校訪問

15日(水)、美浜町教育委員会から塩崎善彦教育長と伊藤里香指導主事が来校され、いろいろご指導をいただきました。



4時間目に、4年以外の全学級の公開授業を参観してい

ただきました。1学級あたりの時間はわずかでしたが、各担任は工夫を凝らして授業をし、子どもたちも落ち着いた態度で学習する姿を見ていただきました。5時間目は、4年の学級で研究授業を行いました。一億を超える数の仕組みについて子どもたちはしっかり学習しました。

その後の協議会で研究授業や本校の取組についてお二人からご指導をいただき、今後の指導の指針となりました。

## ■交通安全にも気をつけよう!

交通安全協会美浜分会様から、交通安全を呼びかけるウェットティッシュとトイレトペーパーをいただきました。ウェットティッシュは全児童に配付しました。トイレトペーパーは、学校で使用させていただきます。



今年度はコロナ感染防止のため、例年行っている交通安全教室を開催できませんでした。子どもたちの安全・安心な自転車ライフのために、学校で指導をしていこうと考えています。

## ■9月の行事予定

1日(火) セーフティネット

14日(月) 5年臨海学校

28日(月)～29日(火) 6年修学旅行



# 松原小学校

## ■ 避難訓練 ～6月30日～

地震・津波が起こったことを想定して訓練を行いました。

10時25分、緊急地震速報を利用した避難訓練放送。まずは、机の下等に頭を入れ、次に運動場に一次



避難。校舎内の安全確認後、津波の襲来に備えて屋上に避難。避難後はライフジャケット着用訓練。運動場から屋上までの避難時間は約4分。ライフジャケット着用には3分弱。最後に避難時の合い言葉「お・か・し・も」、松原小学校の海拔、大津波時の浸水深を確認しました。

今回は、全校児童が迅速に訓練を行うことができました。初めて参加した1年生も6年生の助けを借りながら、てきぱきと避難していました。いざというときのために、防災への意識を常に高くしておきたいものです。

## ■ 「たのしみは」 ～7月3日～

美浜町教育委員会からの学校訪問を年に2回実施して

います。

今回は第1回目で国語の授業を観ていただきました。第4限目に各クラスの公開授業。昼休みをはさんで5時間目には6年生の研究授業でした。研究授業は、国語科「言葉を選んで、短歌を作ろう」という単元内容でした。教科書に掲載されている「たのしみは」をテーマとする短歌を参考にして言葉の選び方を学び、児童それぞれが短歌を作っていく学習です。授業では、6年生ひとりひとりが「たのしみは」で始まる短歌を作ることができました。



短歌は31音の中で自らが表したい気持ちや情景を伝えるものです。自分の思いを伝えるためにどの言葉を選び、どのように並べるのかというのは難しい作業ですが、このような学習を繰り返すことで言葉を駆使できる力をつけてほしいと思っています。

## ■ 9月の行事予定

16日(水) 避難訓練

28日(月)～29日(火) 修学旅行

# 松洋中学校

今年度の県大会・近畿大会・全国大会は中止となり、残念な結果となりましたが、郡大会は実施する方向で決定しました。3年生は、最後の夏に向けて日々、部活動の練習に励んでいます。

・剣道部 (8/1)



・柔道部 (中止)



・陸上競技部 (8/1)



・野球部 (8/1・2)



・ソフトテニス部 (8/1・2)



・卓球部 (8/1・2)



・バドミントン部 (8/1)



・バレー部 (8/1・2)



## ■ 第1回学校運営協議会実施!

7月6日に本年度の学校運営について、協議しました。

鈴川基次さん・鈴木明子さん

塩崎清則さん・橋本幸浩さん

塩崎伸介さん、1年間よろしくお願いします。



## ■ 8月行事予定

・保護者面談

18日(火)～21日(金)・24日(月)

・課題テスト

18日(火):3教科

19日(水):2教科

・耳鼻科検診 24日(月)

## ■ 9月行事予定

・13日(日) 松洋祭《14日(月) 振替休業》

## 美浜太極拳同好会

代表者 酒井郁子

活動場所 中央公民館



### 活動内容

美浜太極拳同好会は、1996年（平成8年）に発足以来、24年間活動を続けてきました。毎週金曜日、午後1時30分から3時まで、中央公民館2階で練習しています。月に

一度和歌山から、先生を迎えて基本動作や、一つひとつの動きの意味などを教わっています。

太極拳は、姿勢、呼吸、意識を組み合わせたバランス運動と言われています。正しい姿勢を心がけ、演武中は、中腰の姿勢を維持するので、下半身強化にもなり、少々つまずいても、転倒しにくくなります。また、ゆったりとした動きと、呼吸を連動することで、身も心もリラックスでき、安らかな気持ちになります。

しかし、長くやっていると、マンネリ化してくるので、最近では、皆で、意見を出し合い、基本動作を基に、普段と違った動きを採り入れたり、楽しく続けられる方法を模索しています。

私たちは、日中友好協会和歌山太極拳同好会に加盟しており、昨年11月には、発足40周年記念表演会にも参加しました。（写真）

太極拳に興味のある方は、是非一度、練習を見に来てください。練習中は真剣ですが、休憩時はいつもにぎやかで、笑いも絶えません。雑談の中で、いろいろな情報を得られるのも楽しみの一つですよ。

問い合わせ先 中央公民館 TEL 22-7309

## はまゆう短歌会詠草

梅雨晴れの車窓に煙樹の海広く波に鬱乗せ沖へと流す

雨あがりアガパンサスの花の先うす紫の雫が光る

花柄のマスク姿にほのぼのと母子お揃いで愛らしさ増す

他府県へ移動解除にやっと会ふ孫と、ぎゅう、する三密忘れ

雨宿りの納屋の二階の連子窓こままでおいでと猫は見下ろす

梅雨晴れの風になびきし洗濯物たくさん洗い片付疲れ

それぞれに彩り競ひ咲き並び大師堂へと紫陽花盛る

半夏生の庭の葉陰ゆ赤蟹のつと這ひ出でて我が前よぎる

田辺から蓮を見ようと友は来る懐かしさにて話が弾む

今日もまた待っているから行かなければ介護とエゴがせめぎ合う日々

裏山の夏つくひすの声運ぶ風に揺れつつ合歓の花咲く

コロナ禍に気疲れ滲む比の頃は気を取りなおし今日も除菌を

氾濫の河の名町の名地図帳に無惨な映像重ねて辿る

豊田安都子

林 智美

山本登美子

山本 範子

浜田佳世子

中 昌代

花尻 京子

田端喜美子

岩崎 晴代

石田由美子

坂本シメヨ

都築 良

山岡 紀江



# 友学の森

美浜町立図書館だより

## 新刊案内

### 一人称単数

村上 春樹 著



世界は流れていく。物語が光景をとどめる。表題作ほか「石のまくらに」「チャーリー・パーカー・プレイズ・ボサノヴァ」など8作を収録した短編小説集。『文學界』掲載に書き下ろしを加え単行本化。

### 物語の海を泳いで

角田 光代 著



角田光代の本をめぐるエッセイ集。少女時代に読んだ本から、漫画、小説、エッセイ、ノンフィクションまで、心に残るあの本この本を熱烈に紹介する。著者の多彩な読書遍歴を存分に味わえる、とびきりの読書案内。

### ちいさなかわいいおべんとうばこ

宮野 聡子 著



ひめちゃんが野原に忘れていったおべんとうばこ。それを見つけたのは、森の動物たちでした。みんなそれぞれにおべんとうばこを使って楽しめます。戻ってきたひめちゃんが、おべんとうばこをあけてみると…。

### おばけえん

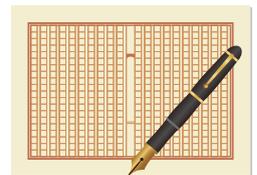
最上 一平 著



引っ越してきたばかりのあゆむくんが通うおばけ園は、どこをみても、みんな、おばけ。あゆむくんは、おばけなんかだいikirいです。だけど、お母さんには、お化けが見えていないみたいで…。

第163回  
芥川賞・直木賞  
決定！

先月、第163回芥川賞・直木賞の受賞作が発表されました。芥川賞は高山羽根子さんの「首里の馬」と、遠野遥さんの「破局」のダブル受賞となりました。直木賞は馳星周さんの「少年と犬」が受賞しました。すべて当館に所蔵していますので、ぜひ読んでみてください。



## 9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
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

## 9月の予定

- 3日(木) 子育てトーク
- 15日(火) プレゼントを作ろう
- 17日(木) プレゼントを作ろう
- 24日(木) 栄養士さんのお話

※行事については、新型コロナウイルス感染症の状況により、変更、中止とさせていただきますのでよろしくお願いします。



7月より、人数制限など規模を縮小し行事を始めています。  
水遊びでは、遊び場の間隔を広くとり、シャボン玉やすくい遊び、絵の具でお絵かきなどをして遊びました。

シャボン玉、  
上手に作れたね！



お水、冷たくて気持ちいいね！  
アヒルさん、上手にすくえるかな～



きれいな色水できたね！  
お絵かき、スタンプいっぱいしたね！



問い合わせ先 ひまわりこども園 TEL 22-3650



こんにちは

# 美浜町地域包括支援センターです！

## ～フレイル予防でいつまでもいきいきと健康に～

「フレイル（虚弱）」とは、年とともに心身や社会的つながりが弱くなった状態で、何もせずにいると介護が必要な状態になる可能性があります。

いつまでもいきいきと元気に生活を送れるように、早いうちからフレイル予防に取り組んでいきましょう。

### 自分の状態（フレイル）をチェックしてみましょう！

- 意図していないのに体重が減った
- 疲れやすい、何をしても面倒と感じる
- 活動量が減った
- 歩く速さが遅くなった
- 物忘れが多くなった

\*上記にあてはまる項目が多いほど、フレイルの状態である可能性があります。



早く気づいて  
予防することが  
大切です！

### ～フレイル予防の3つのポイント～

#### ●座っている時間を減らし、筋力を維持しましょう

- ・人混みを避けて、散歩等の活動する時間を増やしましょう
- ・自宅でできる用事や楽しみで身体を動かしましょう（1日合計40分は動きましょう！）  
例）家事・畑仕事・庭いじり 等
- ・筋力が低下すると、転倒の可能性が高くなるため、筋力トレーニングも忘れずに行いましょう



#### ●1日3食バランス良く食べましょう

- ・良質なたんぱく質（肉や魚や乳製品、大豆など）を豊富に含む食事を心がけましょう
- ・口が乾く、飲み込みにくい等のお口のトラブルは食欲不振につながります  
お口を清潔に保ちましょう



#### ●人とのつながりを大切にしましょう

- ・家族やお友達とお話しましょう（ちょっとした挨拶や会話も大切です）



9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「楽しく動いて肩こり改善」です。

日 程	時 間	場 所	内 容
14日(月)	午後1時30分から	地域福祉センター	チェアダンス
28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。タオル・飲み物を持って、運動しやすい服装でお越しください。
- \*イスなどを消毒する用のタオルをご持参ください。

問い合わせ先 美浜町地域包括支援センター TEL23-4950

### ☆地域巡回いきいきサロンのお知らせ☆

感染対策を行いながら実施します。皆様お誘い合わせお越しください。

日 程	時 間	場 所	内 容
3日(木)	午後1時30分から	和田東中集会場	ボンボン菓子・影絵 ペットボトルボーリング など
8日(火)		和田西畜産センター	おやじバンド(Gファイブ)・ティッシュ釣り
16日(水)		和田西中集会場	消費生活啓発出前講座・弾き語り・ティッシュ釣り
17日(木)		本の協集会場	消費生活啓発出前講座・弾き語り・ティッシュ釣り

- \*すべての会場で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お気軽にご参加ください。

問い合わせ先 美浜町社会福祉協議会 TEL23-5393

### ☆家族介護者の交流会☆

ご家族を介護する方たちが集い、同じ悩みや体験などを話し合える場として家族介護者の交流会を行っています。ほっと一息つきながらみんなで情報交換や相談もできます。お気軽にお越しください。

日 程	時 間	場 所
17日(木)	午後1時30分から	ガラスボックスわいわい(松てるわ広場)

- \*参加費無料 申し込み等の必要はありませんのでお気軽にご参加ください。
- \*ご本人様も参加できます。ご本人様の参加ご希望の際は、事前に美浜町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

問い合わせ先 美浜町地域包括支援センター TEL23-4950



## ～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～

9月10日の「世界自殺予防デー」から一週間は、自殺予防に関する理解を深めていただくための「自殺予防週間」とされています。（自殺総合対策大綱より）

わが国における自殺者数は、平成10年以降3万人前後の状態が続いていましたが、平成22年以降は減少を続けています。令和元年における全国の自殺者数は19,415人（人口10万人対15.7）、和歌山県では160人（人口10万人対17.4）でした。平成30年と比較し、県内の自殺死亡率が全国ワースト1位からワースト12位まで改善しました。（厚生労働省人口動態統計（概数）による）

しかしながら、県がまとめた自殺対策計画では、若年者や自営業者の自殺者の割合が全国よりも高いことも和歌山県の特徴です。

自殺の要因はひとつではなく、社会構造・経済的要因等、複雑な問題が関係した心理的に追い込まれた末の死であるといわれています。また、今年はさらに新型コロナウイルス感染症の影響により、自殺リスクが高まっているともいわれています。

この自殺予防週間に、ひとりでも多くの自殺者をなくすため、自身のことやまわりで悩んでいる人の心の健康やいのちの大切さを改めて考える機会となるよう、啓発への御協力をお願いします。

### 精神保健福祉センターでは

次のような相談窓口等で様々な問題を抱えている方の相談に対応しています。

### ☐☐ ひとりで悩まず相談してみませんか ☐☐

#### わかちあいの会 『うめの花』

対象 大切な人を自死で失った方  
場所 和歌山県精神保健福祉センター  
(初参加の方は要申込)  
◆参加費 200円  
◆一時保育あり(要事前申込)

#### 自死遺族相談(個別相談)

対象 大切なひとを自死で失った方  
場所 和歌山県精神保健福祉センター  
◆詳細についてはお問い合わせください  
◆相談無料(要予約)

#### 薬物依存当事者と家族の個別相談

対象 薬物依存症、覚せい剤、危険ドラッグ、処方薬などにお悩みの方やその家族  
場所 和歌山県精神保健福祉センター  
◆事前に申込が必要です  
◆相談無料

#### はあとライン電話相談

対象 生きづらさを感じられている方、大切なひとを自死で失った方、依存症、嗜癖などにお悩みの方やその家族  
電話 0570-064-556  
◆24時間(365日対応)

#### ギャンブル問題相談

対象 ギャンブルに関する問題にお悩みの方やその家族  
場所 和歌山県精神保健福祉センター  
◆事前に申込が必要です  
◆相談無料



#### お問合せ・お申込み先

和歌山県精神保健福祉センター  
和歌山市手平2丁目1-2 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛2階  
電話 073-435-519



### 自殺の予防で県民の皆さんに期待されている役割は

## ゲートキーパー の役割

まわりで悩んでいる人に気づき、声をかけ、話しを聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを『ゲートキーパー』と呼びます。

一人一人がそれぞれの立場で『ゲートキーパー』の役割を担うことが自殺の予防として期待されています。

#### <気づき>

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

家族や仲間の人の様子が「いつもと違う」とき・・・  
サイン 眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど  
まずは『声かけ』が重要です

#### <傾聴>

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたらまずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう。本人の気持ちを尊重し『そうだったんだ』と共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

#### <つなぎ>

早めに専門家に相談するよう促す

こころの病気や社会的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなぎ、本人の気持ちを理解してくれる人と連絡を取りましょう。

#### <見守り>

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

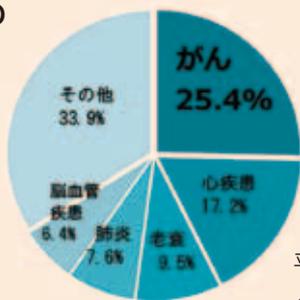
身体やこころの健康状態について自然な雰囲気ですべてをかけて優しく寄り添いながら見守り、必要があれば、専門家に相談しましょう。



# 巡回バスによる胸部（結核・肺がん）検診・大腸がん検診のお知らせ

巡回バスによる胸部（結核・肺がん）検診・大腸がん検診を実施します。  
内容を確認し、是非この機会に最寄の場所で受診してください。

## 和歌山県の死亡割合



平成30年人口動態統計

和歌山県において「がん」は昭和54年から現在まで死亡原因の第1位という状況です。特に肺がん・大腸がん・胃がんは、がんの死亡の上位に位置しています。

### 「受けてください、命を守る大切な検診」

肺がん・大腸がんは、40歳から増えてきており、進行するまでほとんど自覚症状がありません。早期に発見するために、自覚症状がなくても検診を受けることをお勧めします。

## 大腸がん検診

**対象年齢** 40歳以上

**受診費用** 400円

(70歳以上、令和3年3月31日時点で41歳・46歳・51歳・56歳・61歳の方は無料)

**検査項目** 便潜血検査(2日分)

**申し込み** 必要(提出日により、申し込み期日が異なります)

**その他** 申し込み受付後に、受診票と採便容器を送付します。

日程	場所	申込締切日
9月29日(火)	三尾・和田地区	9月18日(金)まで
10月1日(木)	和田地区	9月23日(水)まで
10月6日(火)	吉原・新浜地区	9月28日(月)まで
10月8日(木)	田井畑・濱ノ瀬地区	9月30日(水)まで
10月13日(火)	入山・上田井地区	10月5日(月)まで

### 自宅で採った便を提出するだけの検診!

事前に採った便を各胸部検診場所へ提出するだけなので、家族など代理の方に提出をしていただくことも可能です。(受診票は本人が記入してください)



## 胸部（結核・肺がん）検診

**対象年齢** 40歳以上

**受診費用** 無料

**検査項目** 胸部レントゲン撮影(二重読影)

喀痰検査(50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方が対象)

**申し込み** 不要(都合の良い場所へ直接お越しください)

**その他** 検診は着衣したままでの検査となります。

ボタンや刺繍(ししゅう)のついていない無地のTシャツや肌着で受診してください。

カギホック・アクセサリー類もさけてください。

※受診票に記入し、当日ご持参ください。

月日	地区	時間	実施場所
9月29日(火)	三尾	午後1時00分～ 午後2時00分	三尾風速荘前
		午後2時10分～ 午後2時40分	松永渡船駐車場
	和田	午後3時00分～ 午後3時30分	本ノ脇集会場前
		午後3時40分～ 午後4時00分	大浜団地(煙樹・しおさい前)
10月1日(木)	和田	午後1時00分～ 午後1時40分	畜産センター前
		午後1時50分～ 午後2時50分	東中集会場前
		午後3時00分～ 午後3時30分	東集会場前
		午後3時40分～ 午後4時10分	中央公民館前(図書館下駐車場)
10月6日(火)	吉原	午後1時00分～ 午後1時40分	西吉原バス停付近
		午後1時50分～ 午後2時50分	松原地区公民館前
	新浜	午後3時00分～ 午後3時30分	郷土資料館(「旧」新浜公民館前)
		午後3時40分～ 午後4時10分	新浜共同炊事場前
10月8日(木)	田井畑	午後1時00分～ 午後1時40分	よってって美浜店駐車場
		午後1時50分～ 午後2時10分	田井畑コミュニティセンター前
	濱ノ瀬	午後2時20分～ 午後3時00分	川瀬林業駐車場
		午後3時10分～ 午後3時40分	濱ノ瀬住民会館前
10月13日(火)	入山	午後1時00分～ 午後1時40分	例古橋付近
		午後1時50分～ 午後2時20分	入山公民館前
	上田井	午後2時30分～ 午後3時10分	上田井集会場前

問い合わせ・申し込み先 健康推進課 TEL 23-4905





## 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。

さて、私の地域おこし協力隊としての任期も残り2ヶ月となりました。この活動報告もあと2回で終わりとなります。

改めて、皆さんにこの地域おこし協力隊の制度について簡単に説明いたします。

“人口減少や高齢化等の進行が著しい地方において、地域外の人材を積極的に受け入れ、地域協力活動を行ってもらい、その定住・定着を図ることで、地域での生活や地域社会貢献に意欲のある都市住民のニーズに応えながら、地域力の維持・強化を図っていくことを目的とした制度である。(ウィキペディアより引用)”

「美浜町に定住する」「大阪に戻る」「他の地域に行ってみる」など、いろいろな選択肢がある中で任期終了後にどうするかを息子と話し合い、美浜町に定住することを決め、そして私は起業する予定です。

先日、町内の空き家となっていた家を拠点とする為に契約をしましたが、10年以上放置されていたそうので修繕しなければ使える状態ではありません。

起業拠点としても使うため、活動時間の合い間を縫って修繕をしている真っ最中です。

エアコンも使える状態ではなく、今は扇風機だけなので、熱中症に気をつけて作業をしています。

暑い日が続きますが皆さまも熱中症等に気をつけてください。



まずはキッチンをピカピカに磨きました！

### やぶうちつつばき

長い梅雨がようやく明けました。今年の梅雨は、雨の日が多く、洗濯物が乾かず、主婦にとっては辛い期間でもありました。

今年も各地で豪雨による被害が発生し、多くの方々がお亡くなりになりました。改めて、ご冥福をお祈り申し上げますとともに、お見舞い申し上げます。

最近の雨の降り方は、尋常ではなく、バケツをひっくり返したような、警報がいつ出てもおかしくないくらいの激しい雨が続き、私も何日か眠れない日が続きました。

これからゲリラ豪雨や台風が発生しやすい季節です。

とにかく、避難準備情報が出ましたら、命を守ることを優先に、避難をお願いします。避難所では、コロナ感染の安全対策がとられていますので、安心して避難してください。

防災行政無線(町内放送)を確実に伝えるため、60歳以上の家族がおられる家庭に戸別受信機の無償貸与を行っています。

まだ申し込まれていない方は、是非ご利用ください。



### 広告

大学受験・高校受験・小学英语・中国語

しょうぶんかん  
**奨文館**

☎ 090-8380-8739

授業内容や授業料などの詳しい情報は…

奨文館



## 有料広告募集

1区画 5,000円/月

(縦40mm×横80mm)

