

みはま

CONTENTS

- 献血について 2
- 給付金やワクチン詐欺にご注意 3
- 園・学校だより 8~9
- サークル紹介コーナー 11



ひまわりこども園つどいの部屋 鬼のお面作り

TOWN information 町の人口と世帯数

総人口:6,746人(-11人) 男:3,157人(-5人) 女:3,589人(-6人) 世帯数:3,086(+1)
※令和4年2月1日(対前月比)

No.435

2022
3

3月のゴミの収集について

- ※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、大型ゴミのみとなりますのでご注意ください。
- ※傘や蛍光灯は、大きさに関わらず燃えない（複雑）ゴミとなりますのでご注意ください。また、指定袋からはみ出す場合は、口のところで縛ってください。
- ※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。
- ※ペットボトル回収箱に他のプラスチックゴミを入れないでください。
- 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。**
- ※ゴミの収集日は、**最終ページのカレンダーに掲載**しています。

「分別」と「リサイクル」ゴミの減量にご協力を！



ゴミの減量化にご協力をお願いします

■ 生ゴミ

生ゴミの80%は水分です。水分をしっかりと切って出してください。

■ 生ゴミ処理機（容器）購入制度

生ゴミ処理機（容器）を設置する費用のうち2分の1以内を補助いたします。
（上限20,000円）
補助金の交付を受けた日から7年が経過すれば、再申請ができます。



■ リサイクルにご協力ください

- ・ジュースやビールの空き缶（アルミ缶及びスチール缶）は、回収箱に出してください。
- ・ペットボトルは、キャップとラベルをはがし、水洗いして町内の回収箱に出してください。
（美浜町役場前・郷土資料館・三尾公民館 和田東中会場・入山公民館・濱ノ瀬住民会館）
- ・古新聞・雑誌・段ボール等の紙類・布類（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回収にご協力ください。



（和田東中集会場）

問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

献血にご協力をお願いします

下記の日程で献血バスによる献血を行いますので、よろしくをお願いします。

献血実施日	実施場所	時間
3月25日（金曜日）	美浜町役場前	9時30分～12時 13時～16時



問い合わせ先 健康推進課 TEL 23-4905

給付金やワクチンを 口実にした詐欺に注意！

新型コロナウイルスに関する給付金やワクチン接種に便乗した消費者トラブルが全国で発生しています。

- ・『特別定額給付金の代理申請をします。』と電話があり、個人情報や口座情報を聞かれた！
- ・『ワクチン接種できます。キャッシュバックされるので10万円振り込むように。』と電話がかかってきた！



あやしい内容の電話やメールが来たら！

- 消費者ホットライン
(局番なしの3桁番号)

188 (いやや) に
遠慮なくご相談ください。



問い合わせ先 消費者ホットライン TEL 188
総務政策課 TEL 23-4901

和歌山県警察官 採用試験について

〈試験日程等〉

試験名		試験案内 配布開始日	試 験 日 程			
			受付期間	第1次試験日	第2次試験日	第3次試験日
警察官A	男・女	3月1日 (火曜日)	3月1日(火曜日) ～ 4月8日(金曜日)	5月8日 (日曜日)	6月上旬	7月上旬

〈受験資格〉

平成2年4月2日以降に生まれた方で、

- ア 学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した人、又は令和5年3月末日までに卒業見込みの人
- イ 和歌山県人事委員会がアに該当する人と同等の資格があると認める人

試験案内は御坊警察署、御坊警察署管内の交番・駐在所で配布しています。

試験日程等詳細については、3月1日に発表されますので御坊警察署までお問い合わせください。

問い合わせ先 御坊警察署 警務課 TEL 23-0110

忘れず納付！国保税

3月末日が納期限となる町税は、国民健康保険税 第10期分です。

3月31日までに納めてください。

■ 国民健康保険制度

病気やけがをしたときに安心して医療を受けられるように、加入者のみなさんが保険税を出し合い、お互いに助け合う制度で、『国民健康保険特別会計』として独自の会計で運営しています。

■ 主な財源

加入者のみなさんに納めていただいている保険税をはじめ、国・県等の交付金などを財源として運営されています。

■ 主な支出

医療費や出産育児一時金（保険給付費）などに使われています。

加入者のみなさんが安心して医療を受けられるよう、『自主納付』と『期限内納付』にご協力をお願いします。



問い合わせ先 税務課 TEL 23-4903

防災ひとくちメモ 3月1日は防災用品点検の日

3月1日は「防災用品点検の日」というのはご存知でしょうか。

防災用品点検の日は3月1日だけでなく、関東大震災が発生した9月1日をはじめ、3,6,9,12月のそれぞれ1日となっており、季節の変わり目となるこの時期に、身の回りの防災用品を点検して災害に備えるという目的で制定されました。

2011年に起きた東日本大震災を教訓に、防災用品や非常食などを準備した方のなかにも、次第に防災意識が薄れ、非常食の賞味期限や懐中電灯が点くかなどの点検ができていない方もおられるのではないのでしょうか。

非常食や医薬品、乾電池などにも賞味期限や耐用年数があります。また、季節によって必要な衣類なども違ってきます。

毎年季節の変わり目となる防災用品点検の日に、定期的にチェックする習慣を身につけましょう。



問い合わせ先 防災企画課 TEL 23-4902

予備自衛官補募集試験案内

予備自衛官補とは？

一般の会社員や自営業、学生の方を予備自衛官補として採用後、定められた教育訓練終了後に予備自衛官として任用され、それぞれの本業を持ちながら有事などの際には防衛召集や災害召集などに応じて自衛官として任務に就く非常勤の特別職国家公務員です。

試験には一般と技能のコースがあり、一般では34歳未満の方なら男女問わずどなたでも受験可能です。技能では、医療、語学、建設、整備士等の国家資格を有する方が対象となります。



試験項目	応募資格	試験期日（予定）	試験場所（予定）	受付期間
予備自衛官補	一般	18歳から34歳未満の方	令和4年4月17日（日）	自衛隊和歌山地方協力本部庁舎（和歌山市）
	技能	18歳以上で国家資格等を有する方（保有資格により53歳未満又は55歳未満）	令和4年4月16日（土） 令和4年4月17日（日） （いずれか一日を指定されます）	伊丹駐屯地（兵庫県伊丹市）

受験料は無料です

問い合わせ先 自衛隊御坊地域事務所 TEL 23-0020



令和3年分の確定申告をされた方へ

納付する税金のある方

	納期限	振替日 (振替納税をご利用の方)
申告所得税及び復興特別所得税	令和4年 3月15日(火)	令和4年 4月21日(木)
消費税及び地方消費税 (個人事業者)	令和4年 3月31日(木)	令和4年 4月26日(火)

振替納税を
ご利用の方へ

事前に預貯金口座の残高をご確認ください。

残高不足等で振替納税できなかった場合は、納期限の翌日から納付日までの日数に応じて、延滞税の納付が必要となる場合があります。

振替納税を
ご利用でない方へ

申告書の提出後に、納付書の送付やお知らせ等はありませんので、納期限までに納付してください(ダイレクト納付等をご利用ください)。

納付は ご自宅・オフィスにしながら納付できます！

キャッシュレスをご利用ください！

振替納税

初めての方は
納期限までに **振替依頼書** のご提出を！

ダイレクト納付

e-Tax をご利用の方は是非！
ダイレクト納付利用届出書 のご提出を！

クレジットカード納付

インターネットバンキング

詳細は、**税務署** にお尋ねください！



振替依頼書及びダイレクト納付利用届出書(個人)は、
e-Tax で提出できます！

パソコンやスマホから e-Tax ソフト (WEB 版・SP 版) にログインし、必要事項を入力することで、**金融機関届出印の押印なし** にオンラインでの提出 (電子証明書等添付不要) が可能となりました。 ※利用可能な金融機関については、国税庁 HP をご確認ください。



税に関する情報は国税庁ホームページへ
お問い合わせは御坊税務署まで

<https://www.nta.go.jp/>
0738 (22) 0695 (音声案内「2」)

新型コロナウイルス感染症に係る 誹謗中傷等は許しません！！

新型コロナウイルス感染症の感染者の急増に伴い、感染者やその家族、医療従事者等に対するデマや誹謗中傷が発生しています。

新型コロナウイルス感染症に感染したくないという不安な気持ちから、感染症に関わる人を遠ざけたいという心理による行動と思われませんが、誹謗中傷等はいかなる理由があっても許されません。

誹謗中傷等は、懲役などの刑事罰が科される場合があるだけでなく、被害者から損害賠償を請求される場合もあり、被害者のみならず、行った人自身の人生も変えてしまうことがあります。

不確かな情報や根拠のない噂等に惑わされず、県や市町村などの正しい情報に基づき、誹謗中傷等を行わないよう人権に配慮した冷静な行動をお願いします。

ひとりで悩まず、ご相談ください

【コロナ差別相談ダイヤル(和歌山県人権政策課)】
TEL 073-441-2563 FAX 073-433-4540



問い合わせ先 和歌山県人権政策課
TEL 073-441-2561 FAX 073-433-4540

男女共同参画ひとくちメモ 「イクボス」

イクボスとは、「育児」と英語の「boss」(上司)を組み合わせた造語です。

共に働く部下や同僚、そして自身のワークライフバランス(仕事と生活の両立)の向上を目指し、部下のキャリアと人生を応援しながら、かつ組織の業績や結果を出している経営者や管理職のことを「イクボス」と呼んでいます。

日本では男性の育児休業取得率が低く、育児をしにくい環境が根付いている職場も多い中で、イクボスに取り組むことによる改善が期待されています。

※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

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。

- 日 時 3月15日(火)
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)
- 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





職場における主なハラスメント

ハラスメントは働く人の人権を否定する行為で、許されないものであり、従業員が能力を発揮することを妨げるだけでなく、企業の社会的評価に悪影響を与えかねない問題です。ハラスメントは、どこの職場においても起こり得る問題であり、その主なものとして、セクシュアルハラスメント、パワーハラスメント、妊娠・出産・育児休業・介護休業等に関するハラスメントがあります。

●セクシュアルハラスメント

職場において労働者の意に反する性的な言動が行われ、それに対する労働者の対応により、労働条件について不利益を受けることや、性的な言動が行われることで労働者の就業環境が害されること。男性も女性も、行為者にも被害者にもなり得る。また、異性に対するものだけでなく同性に対する性的な言動もセクシュアルハラスメントとなる。

●パワーハラスメント

職場での優位な立場を利用して、業務上必要かつ相当な範囲を超えて、精神的・身体的苦痛を与え、労働者の就業環境が害されること。

●妊娠・出産・育児休業・介護休業等に関するハラスメント

妊娠・出産・育児休業・介護休業等を理由に不利益を受けることや、上司や同僚から嫌がらせを受けること。

チェック

ハラスメントを受けた時は・・・

◎どんなことをされたのか記録する

ハラスメントと思われる行為をされた場合は、いつどこで誰が何を何のために（5w1h）したのかを記録しましょう。後々の事実確認などで有効なので、メモなど最適な方法で記録を残すことをお勧めします。

◎周囲に相談する

ハラスメントは我慢していても解決しません。それどころかエスカレートする可能性があります。一人で悩まず、まず同僚や上司に相談しましょう。周りの協力を得ることでハラスメントを行う本人が自らの行為に気づく場合があります。

◎会社の窓口や人事担当者に相談する

◎社内で相談しづらい場合は、外部の機関に相談する

《県相談窓口》

- ・（セクハラ相談）県男女共同参画センター” りいぶる” TEL 073-435-5246
- ・（労働問題全般）労働情報センター（労働相談室） TEL 073-436-0735

内容についての問い合わせ先 和歌山県人権施策推進課 TEL 073-441-2566

問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

ひまわりこども園

■ お正月遊びを楽しみました

乳児組は、手作り凧をウッドデッキであげたり、紙皿とペットボトルのふたで作ったコマを回したりして遊びました。

また、1歳児は『寅の置物』、2歳児は『おたふく』を製作しました。

幼児組も、凧あげや羽子板、コマまわし、カルタ取りに福笑いなどなど、昔ながらのお正月遊びを楽しみました。紐を使ったコマまわしは、まわすのが難しく何度も挑戦していました。まわせた時、本人は勿論のこと友達も一緒になって大喜びしていました。その様子は、とても微笑ましい光景でした。



■ 寒さに負けず元気に戸外で遊んでいます

天気の良い日は、園庭に出てしっかり体を動かして遊んでいます。遊んだ後は、手洗い、うがい、消毒をしっかり行っています。



■ 入園説明会

1月12日、令和4年度に入園予定の親子が来園し、入園に向けての説明と制服採寸や用品の申し込みを行いました。4月の入園が楽しみです。



■ 3月の行事予定

- 3日 ひな祭り会・誕生会
- 3日 新入園児面談・制服用品販売
- 18日 卒園式
- 22日 修了式
- 30日 2,3号認定児保育終了
- ※ 4月12日 入園式・入園のつどい

■ 会計年度任用職員募集中

詳しくは、ひまわりこども園 (TEL22 - 3650) までお問い合わせください。

和田小学校

■ 6年租税教室

1月20日(木)、御坊納税協会から2人の講師をお招きして、6年生が租税について学びました。

初めに税金の種類はいくつくらいあるかななどのクイズで打ち解け、税の大切さを説くDVDを視聴しました。その後、1000万円の札束や1億円の入ったジュラルミンケース(いずれも紙幣は見本)を手にとらせてもらい、その重さを実感しました。

私たちの暮らしを支える税について知る良い機会になりました。良識ある市民としての資質を高めることができたと考えています。



■ 教育委員会による学校訪問

1月26日(水)、美浜町教育委員会から出口和幸教育委員、宮本真由美教育委員、富雅子教育委員、塩崎善彦教育長、伊藤里香指導主事をお迎えし、本校の取組についてご指導いただきました。4時間目に6年を除く全ての学級の授業を公



開しました。そして、5時間目に6年算数の研究授業を参観していただきました。

後の研究協議会では、公開授業や研究授業、本校の取組についてご講評をいただきました。ご指導いただいたことを生かして今年度残りの2か月を充実したものにし、来年度への構想を立てたいと考えます。

■ 5年喫煙防止出前授業

1月27日(木)、学校医の大原せつ先生を講師としてお招きし、5年生に喫煙防止出前授業をしていただきました。これは、日高医師会様の学校保健活動の一環で、日高地方の小中学校で行われています。

大原先生から、たばこに含まれる有害物質の種類や引き起こされる病気の例など、詳しく教えていただきました。授業後の感想で、「おじさんにたばこを吸う人がいるので、やめるように言ってあげたい。」と話した子どもがいました。これを機会に喫煙について家族でお話をされたご家庭もあるかもしれません。



■ 3月の行事予定

- 1日(火) セーフティネット
- 23日(水) 卒業式
- 24日(木) 修了式



松原小学校

■ 人権作文発表会 ～ 12月3日～

今年も各学年の代表者が「人権」についての作文を発表しました。1年生は「おかあさん」、2年生は「お手伝い」、3年生は「当たり前で気づけなかったこと」、4年生は「アフガニスタンの子どもとランドセル」、5年生は「一つの命の支え」、6年生は「人種差別について考えたこと」。それぞれが発達段階に応じた見方を披露することができました。



「人権」の学習というのは、社会の中で生きていくためには不可欠なものであります。毎年実施している発表の機会をきっかけにして、私たちの身の回りにある人権について振り返り、考えることができるようにしたいものです。

■ 交通安全御礼の会 ～ 12月14日～

今年も全校集会に4名の方をお招きし開催しました。登校時および下校時に子供達を見守ってくださっていることに対して、児童会の代表から御礼の気持ちとして感謝の言葉を伝えたり、メダルを手渡したりしました。会の



最後には、代表の寄住さんから夕暮れ時刻が早くなり視野が悪くなる中、より一層の安全確認が必要である旨のお話がありました。子供達一人ひとりが自らの安全に主体的に取り組むことは言うまでもありませんが、見守って頂いている皆さんの思いにも応えるべく安全に留意したいと思えます。

■ ゼリーエレベーター ～ 12月20日～

理科の学習で取り組みました。温めると体積が膨張し冷やすと収縮する空気の性質を利用した「ゼリーエレベーター」作りに挑みました。フラスコとガラス管を組み合わせた実験器具の先にゼリーをつめて思い通りにゼリーを動かすことができるかどうかの実験でした。実験方法は単純なのですが、思い通りにゼリーを上げ下げするのはなかなか難しかったようです。フラスコを温めたり冷やしたりするさじ加減に苦労している様子うかがえました。今後とも、実験を通して科学の仕組みを確かめたり、科学のおもしろさを感じたりできたらと思います。



■ 3月の行事予定

- 23日(水) 卒業式
- 24日(木) 修了式

松洋中学校

■ 環境整備作業 (12月6日)

生徒会主催の「松林の環境整備作業」を行いました。学校周辺の歩道を中心に清掃活動をしました。約1時間の作業でしたが、生徒は一生懸命作業し、学校周辺の歩道をきれいにしました。



■ 後期学校訪問 (1月21日)

町教育委員会の方を含め5名の方が、本校を訪問され、授業を参観されました。

5限目には全クラスの公開授業を、6限目には3年1組で三原教諭による保健「環境問題」についての研究授業を行いました。

生徒たちは身近な環境問題について考え、実践するのに必要なことをワークシートに書き、今日から実践できることを宣言しました。



■ 性教育授業実施

- 3年生 (12/22) ・ 1年生 (1/18)
- 助産師の中西 理予 (なかにし まさよ) さんから、
- ・ 3年生は「大人への階段をのぼるとき」
- ・ 1年生は「体と心の成長」というテーマで講義をして頂きました。

3年生は、妊娠・中絶・避妊について理解し、いい男女交際のあり方について考えてもらいました。また、性感染症、デートDVについても説明してもらいました。1年生は、思春期の男女の体と心の変化について説明してもらいました。各学年、お互いの人格を認め合えるような人間関係の大切さについて理解を深めました。



■ 3月行事予定

- 1日・2日 3年生三者面談
- 2日・3日 県立高校出願
- 7日 卒業式
- 9日・10日 公立高校入試
- 8日～10日 1・2年生 学年末テスト
- 17日 公立高校合格発表
- 24日 令和3年度修了式



第60回美浜町

駅伝競走大会の結果

1月9日、短縮の部（4区間 8km）は美浜町役場周回コース、一般・学生の部（6区間 12.2km）は三尾スタート・役場ゴールの町内設定コースで大会を行ないました。短縮の部には13チーム、一般・学生の部には15チームの参加があり、懸命にタスキをつなぐ姿に沿道からは声援がとんでいました。

★一般の部

優勝 自衛隊 A（40分 56秒）

監督・梶真也

1区 池 崇志・2区 梶 真也・3区 河内達也

4区 松窪義朗・5区 嶋崎祐士・6区 東 智也



★学生の部

優勝 松洋中駅伝部 A（38分 05秒 大会新記録）

監督・切通公晃

1区 濱田莉玖・2区 出口雄統・3区 狩谷悠世

4区 西 大誠・5区 北裏武志・6区 夏目尚明



★短縮の部 小学生の部

優勝 俺らが最速（30分 46秒）

監督・森口広樹

1区 森口能有・2区 西 華那・3区 寒川晃丞

4区 松川綾希



★短縮の部 女子の部

優勝 SYOYO長距離（32分 53秒）

監督・切通公晃

1区 北山美緒・2区 北裏彩乃・3区 松川ゆあ

4区 中西晶萌



町体育施設（社会体育施設・学校体育施設）の使用について

美浜町の体育施設（社会体育施設・学校体育施設）を使用するためには使用団体登録が必要です。指定の用紙に記入の上美浜町中央公民館までご提出ください。なお、町体育施設使用団体登録は年度ごとの更新となっており、来年度も引き続き町体育施設を使用される場合は、3月18日（金）までに必ずご提出ください。用紙については美浜町中央公民館にご請求いただくか美浜町ホームページよりダウンロードすることができます。

■ 提出先・お問い合わせ先

〒644-0044 美浜町和田 1138-177 美浜町中央公民館

TEL：0738-22-7309 FAX：0738-23-5063 MAIL：kouminkan@town.wakayama-mihama.lg.jp



サークル紹介コーナー

美彩会（パステル画）



代表者 宇戸 さゆり

活動場所 中央公民館

公民館講座終了後、発足して活動が始まりました。当初から、山内先生の指導のもと、毎月第1・3月曜日の夜（祝日などで変更あり）お気に入りの風景や花、静物などを楽しく描いています。

昨年は8月のグループ展と、11月に町の文化展へ出品しました。今年も仲良く楽しく活動を継続して、文化展などに出品したいと思っています。

パステル画とは、チョーク状で紙に色を重ねたり指でぼかしたりして気軽に描けます。

興味のある方は一度見に来てください。

会員募集中です。

問い合わせ先 中央公民館 TEL 22-7309

はまゆう短歌会詠草

月食の環の影くつきり輝けり宇宙のふしぎ冬の宵闇

家軋み皆が飛び出る震度五弱顔見合わせて「すごかったね」と

浜風の強き朝なり体感の温度は下がり干す手慥む

迎春の準備をしつつ夫とする昭和の話に娘は笑う

映像の富士登り来る初日の出テレビの前でカメラに残す

釣り人が海を見つめるその隙にポンと飛び出る煙樹の朝日

落ち葉踏み愛犬と行きし松林夕日眺めたかの日懐かし

夕焼けは釣瓶落としに日が暮れる時計の針は五時二十分

コーラスの懐かしき歌古き歌一月一日ゆつくりと聴く

年明けに畑の隅に蒔の臺今宵のお酒の一品となる

吾のための年の初めの願ひ言もの忘れ、ケガしません様に

遠方に住む子等達の寄り集ひ御節の並ぶ座敷賑はふ

箱根路の険しき坂を駆け登る青学ランナーの強きまなざし

初日の出吹井の家家輝かす今年も幸せと嬉しく仰ぐ

東から北から西から殷殷と京に古刹の除夜の鐘鳴る

山本 範子

山本登美子

浜田佳世子

林 智美

中 昌代

石田由美子

豊田安都子

岡野スミエ

下村 十美

都築 良

岩崎 晴代

花尻 京子

田端喜美子

坂本シメヨ

山岡 紀江





新刊案内

その日まで



瀬戸内 寂聴 著

百歳近く生きつづけて、最も大切なことは、自分の生きざまの終わりを見とどけることだけであった。切に愛し、いのちを燃やし、ペン一筋に生き抜いた瀬戸内寂聴 99 歳、最期の長篇エッセイ。『群像』掲載を書籍化。

サンセット・サンライズ



榆 周平 著

大手電気機器メーカーに勤務する西尾晋作は、海釣り大好き。コロナ禍で業務がテレワーク化されることを機に、海に近い田舎で「お試し移住」を始め…。新たな地域再生の物語。『小説現代』掲載を加筆修正し単行本化。

北条義時

集英社版・学習まんが 世界の伝記 NEXT



武士の世はここから始まった。源頼朝に仕え、武士政権である鎌倉幕府の成立に尽力した北条義時。頼朝の死後、幕府の中心人物となり…。北条義時の人生を漫画で紹介します。見返しに人物紹介等あり。

うちのくるまはバン!!



鎌田 歩 著

うちの仕事は便利屋さん。くるまはバン。荷物をたくさん積める。ある日の仕事はペンキ塗り。ペンキやはしご、全部くるまに積めるかな？またある日の仕事はお引越しで…。バンが大活躍する、いろいろな仕事が登場します。

3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	㉚	㉛			

※○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。

蔵書点検のお知らせ

3月19日(土)～31日(木)まで蔵書点検のため、休館します。そのため3月5日(土)より1人8冊まで借りることができます。DVDは1人2本まで、新刊は1人4冊までです。



子育てつどいのへや

ひまわりこども園



3月の予定

- 2日(水) ひな祭り会
- 8日(火) こんなことしたね
- 9日(水) こんなことしたね



行事は、密を避ける為に人数制限など規模を縮小しての開催となっておりますので、同じ行事を2回に分けて行います。また、急遽、変更や中止になる場合もありますので、ご理解をお願いします。参加申し込みは通常のホットルーム利用と同じで、当日の朝、電話連絡をお願いします。

1月はこんなことをしたよ

福笑いを親子で挑戦したり、駒や凧を作ったりしてお正月遊びを一緒に楽しみました。



節分にむけて鬼のお面を作りました。かわいい鬼さんができあがりしました。



3月の行事予定を掲載していますが、コロナウイルス感染症の拡大状況により、引き続き「ホットルーム」を閉鎖させていただく場合もあります。再開の際には、ひまわりこども園前の掲示版や利用者の方々には封書にてお知らせさせていただきます。

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、年とともに心身の機能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！

- 半年で体重が2～3kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 歩く速度が遅くなった
- 身体活動量が減った

※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。

元気なうちから
予防することが
大切です！



フレイル予防のために自宅でできる筋肉トレーニングから取り組んでみよう！

●バランス能力をつけるトレーニング

「片足立ち」

※1日の目安：
左右とも1分間
で1セット



何かにつかまり、
まっすぐな姿勢で
床につかない程度
に片足を上げる

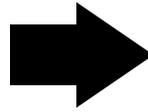
●足の筋力をつけるトレーニング

「スクワット」

※1日の目安：5回を1セット



【1】足を肩幅
に広げて
立つ



【2】お尻を後ろに
引くように、2
秒かけてゆっ
くりと膝を曲
げ、ゆっくり
と元に戻す

～地域のお宝紹介～

※町では地域の活動を「地域のお宝」と呼んでいます。

「和田東ひまわりの会」

有志が集まった5名で活動しています。活動は、ひまわりこども園の裏にある畑で季節に合った花（春：菜の花・夏：ひまわり・秋：コスモス）を栽培しています。メンバーは、花を栽培することで町がきれいになり、たくさんの人に来てもらい地域の活性化に繋がればという思いを持って活動しています。

コスモス畑の様子



ひまわりこども園 会計年度任用職員

随時募集中!!

(保育教諭)



詳細は、ひまわりこども園 (TEL 0738-22-3650)
または、美浜町教育委員会教育課 (TEL 0738-23-4955)
までお問い合わせください。

美浜町ホームページにも掲載していますのでご覧ください。





3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「自分の健康は自分で作ろう！」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	イスに座ってお家体操
28日(月)			

- *参加費無料 申し込みの必要はありませんのでお気軽にご参加ください。
- *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。
- *イス等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 TEL 23-4950

☆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	オカリナ演奏(オカリナの会)・ボールでダーツ・絵手紙
8日(火)		和田西畜産センター	大正琴(琴泉耕友会)・絵手紙
17日(木)		新浜集会場	マジックショー・腹話術(尾崎秀樹さん・岡野博美さん) もしばなゲーム
24日(木)		本の協集会場	オカリナ演奏(オカリナの会)・絵手紙 もしばなゲーム

- *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 TEL 23-5393

☆家族介護者の交流会☆

ご家族を介護する方が集い、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。お気軽にご参加ください。

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。ご本人様の参加のご希望の際は、事前に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 TEL 23-4950

海上保安官募集 ～あなたも日本の海を守りませんか～

令和4年度受験案内

海上保安学校学生採用試験(特別)

(受付期間) 令和4年3月18日(金)～3月25日(金)
 (申込方法) インターネットでの申込み
 (1次試験日) 令和4年5月15日(日)
 (試験会場) 和歌山市等
 (受験資格) 令和4年(2022)4月1日において高等学校等を卒業した日の翌日から13年を経過していない方など。

海上保安官採用試験

(受付期間) 令和4年3月18日(金)～4月4日(月)
 (申込方法) インターネットでの申込み
 (1次試験日) 令和4年6月5日(日)
 (試験会場) 神戸市、名古屋市等
 (受験資格) 平成4年(1992)年4月2日以降生まれで大学を卒業された方など。

詳しくは、HP:“海上保安官 採用”で検索
 もしくは、右記QRコードを読み込んでください。



問い合わせ先 田辺海上保安部管理課 TEL 0739-22-2002





令和4年(2022)

3月号 美浜町カレンダー



※令和4年4月から美浜町健康カレンダーは廃止となります。下記のカレンダーをご活用ください。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ●認知症予防 サークル 13:30～15:30 可燃2	2	3 可燃1	4 可燃2	5
6	7 可燃1	8 可燃2	9 ●腰痛・膝痛予防 サークル ① 9:00～10:00 ② 10:15～11:15 小型プラスチック	10 ●健康美体 エクササイズ 19:30～20:45 可燃1	11 可燃2	12
13	14 ●元気はつらつ教室 13:30～15:00 可燃1	15 ●健美操 ① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00 可燃2	16 ●4か月児・ 10か月児健診 13:00～ 燃えない複雑ゴミ	17 可燃1	18 可燃2	19
20	21 春分の日 可燃1	22 可燃2	23 ●腰痛・膝痛予防 サークル ① 9:00～10:00 ② 10:15～11:15 資源ゴミ	24 ●健康美体 エクササイズ 19:30～20:45 可燃1	25 可燃2	26
27	28 ●元気はつらつ教室 13:30～15:00 可燃1	29 可燃2	30	31 国民健康保険税 後期高齢者医療保険料 納期限 可燃1		

可燃1 (濱ノ瀬・吉原・田井畑・上田井・入山) 可燃2 (三尾・和田・本ノ脇・新浜)
今月は大型ゴミの収集はございません。

広告

有料広告募集

1区画 5,000円/月
(縦40mm×横80mm)

有料広告募集

1区画 5,000円/月
(縦40mm×横80mm)

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。

