



# みはま

No.451



松原小学校 プール掃除 (これカラークラブ堀口良三さん提供)

町の人口と世帯数 ※令和5年6月1日(対前月比)

総人口：6,512人(-26) 男：3,055人(-16) 女：3,457人(-10) 世帯数：3,051(-5)

# 海洋プラスチック問題

様々な用途で使用されているプラスチック。今や私たちの生活に欠かせないものとなっています。しかし、そんなプラスチックが、近年、世界中で問題視されていることをご存知ですか？

**プラスチックの多くは、「使い捨て」によってゴミとなり、ポイ捨てや不法投棄で放置されたあと、海洋汚染や海洋生物への悪影響、いわゆる「海洋プラスチック問題」を引き起こしています。**

今回は、そんな「海洋プラスチック問題」について紹介しますので、私たち一人ひとりができることを実行しましょう。

## ■ プラスチックが魚を上回る？

世界の海では、既に1億5,000万トンものプラスチックが存在し、現在も年間800万トン（ジャンボジェット機5万機相当）のプラスチックが海に流れ込んでいるといわれています。このまま海へ流れ込むプラスチックが増え続けた場合、2050年には、海にいる魚の重量よりプラスチックの方が重くなると懸念されています。

## ■ マイクロプラスチックが及ぼす影響

海に漂うプラスチックが、波の力や紫外線の影響などで5ミリ以下になったものを「マイクロプラスチック」と呼びます。近年、この「マイクロプラスチック」による生態系への影響が懸念されており、実際、魚や海鳥の体内から大量の「マイクロプラスチック」が見つかっています。さらに、普段私たちが摂取する魚にも、「マイクロプラスチック」が含まれている可能性があることから、知らず知らずのうちに、私たちの体内にも蓄積されているのではないかとされています。現在のところ、人体への影響は確認されていませんが、少なくとも体に良いとは思えませんよね。

## ■ 海のプラスチックはどこから来る？

実は、海のプラスチックのほとんどは陸地から出たものと考えられています。ポイ捨てや不法投棄で放置されたあと、雨風によって河川に入り、最終的には海へ流れ込みます。つまり、陸地で捨てられたプラスチックが、巡り巡って海へたどり着いているということです。

## ■ 他人事ではないプラスチック問題

日本は、ビニール袋などの容器包装等プラスチック廃棄量が世界の中でも上位であるため、世界の「海洋プラスチック問題」の一因を作っているといっても過言ではありません。

## ■ プラスチックゴミを減らすための行動

“ポイ捨てしない”はもちろん、プラスチックの3R（リデュース・リユース・リサイクル）を実践しましょう。

また、地域の清掃活動にも参加するなど、プラスチックゴミを減らす行動を実行しましょう。

# 3Rを実践しましょう



私たちの身の回りにはものがあふれ、不用になれば捨ててしまう「使い捨て型社会」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「ゴミの減量とリサイクル」に関して少しでも意識し、可能なことから実行すれば、「大量生産・大量消費・大量廃棄の使い捨て型社会」から「循環型社会」に転換でき、さらには社会・経済システムまでも変えていくことにつながります。

みなさんも可能なことから3R（リデュース・リユース・リサイクル）を実践してみたいかがでしょう。

## ■ Reduce（リデュース）



第一にゴミを減らすこと。物を購入する時に過剰な包装を断ったり、必要のないものは購入しないなど、本当に必要かどうかもう一度考えてみましょう。

- (例) ・ 買いものにはマイバッグを持参し、レジ袋は貰わないようにしましょう。
- ・ 商品を購入する際は、過剰包装や不要な包装は断りましょう。
- ・ 無駄な買いものはせず、必要なだけ購入するようにしましょう。

## ■ Reuse（リユース）



使用したものをそのまま再使用すること。必要なくなったものをゴミとして捨てるのではなく、洗ったり、直したりして再度使用しましょう。

- (例) ・ 不用品は、フリーマーケットやバザーを活用しましょう。
- ・ 詰め替えができる商品は、繰り返し容器を使用しましょう。

## ■ Recycle（リサイクル）



最終的に不用となったものを再生して利用すること。不用品はゴミとして捨てるのではなく、ものをつくるための原料や燃料として再生利用に協力しましょう。

- (例) ・ リサイクルマークがある商品は、分別回収に協力しましょう。
- ・ 古新聞・本・雑誌・段ボール等の紙類・衣類は、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協力しましょう。

問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

## 町税の納期限および口座振替日

固定資産税 第2期  
国民健康保険税 第1期 > 令和5年7月31日

### 国民健康保険とは・・・

病気やけがをしたときに、医療などを安心して受けられるようにする制度です。

加入されている方が納めた保険税などを財源としています。お互いを助け合うために、保険税は納期限内にお願いします。



問い合わせ先 税務課 TEL 23-4903

# 美浜町財政事情書

## 令和5年度一般会計当初予算

### 歳入

単位：千円

款名	令和5年度当初予算額		令和4年度当初予算額		増減額 A-B C	伸び率 C/B*100
	金額 A	構成比	金額 B	構成比		
1 町税	579,108	16.37%	580,030	14.83%	△ 922	△ 0.16%
2 地方譲与税	18,023	0.51%	18,872	0.48%	△ 849	△ 4.50%
3 利子割交付金	300	0.01%	500	0.01%	△ 200	△ 40.00%
4 配当割交付金	7,000	0.20%	3,000	0.08%	4,000	133.33%
5 株式等譲渡所得割交付金	2,000	0.06%	2,000	0.05%	0	0.00%
6 法人事業税交付金	7,000	0.20%	5,000	0.13%	2,000	40.00%
7 地方消費税交付金	150,000	4.24%	150,000	3.83%	0	0.00%
8 環境性能割交付金	1,000	0.03%	2,000	0.05%	△ 1,000	△ 50.00%
9 地方特例交付金	3,000	0.08%	2,000	0.05%	1,000	50.00%
10 地方交付税	1,593,191	45.03%	1,621,651	41.46%	△ 28,460	△ 1.76%
11 交通安全対策特別交付金	600	0.02%	600	0.01%	0	0.00%
12 分担金及び負担金	49,996	1.41%	48,359	1.24%	1,637	3.39%
13 使用料及び手数料	41,552	1.17%	41,148	1.05%	404	0.98%
14 国庫支出金	244,287	6.90%	435,230	11.13%	△ 190,943	△ 43.87%
15 県支出金	219,284	6.20%	227,462	5.81%	△ 8,178	△ 3.60%
16 財産収入	2,580	0.07%	2,653	0.07%	△ 73	△ 2.75%
17 寄附金	400,000	11.30%	300,000	7.67%	100,000	33.33%
18 繰入金	71,584	2.02%	214,228	5.48%	△ 142,644	△ 66.59%
19 繰越金	70,000	1.98%	70,000	1.79%	0	0.00%
20 諸収入	13,305	0.38%	17,632	0.45%	△ 4,327	△ 24.54%
21 町債	64,400	1.82%	169,200	4.33%	△ 104,800	△ 61.94%
歳入合計	3,538,210	100.00%	3,911,565	100.00%	△ 373,355	△ 9.54%

### 歳出(目的別)

単位：千円

款名	令和5年度当初予算額		令和4年度当初予算額		増減額 A-B C	伸び率 C/B*100
	金額 A	構成比	金額 B	構成比		
1 議会費	69,207	1.96%	74,395	1.90%	△ 5,188	△ 6.97%
2 総務費	681,309	19.25%	722,943	18.48%	△ 41,634	△ 5.76%
3 民生費	1,012,636	28.62%	977,031	24.98%	35,605	3.64%
4 衛生費	418,324	11.82%	433,571	11.08%	△ 15,247	△ 3.52%
5 農林水産業費	105,299	2.98%	156,908	4.01%	△ 51,609	△ 32.89%
6 商工費	21,221	0.60%	16,094	0.41%	5,127	31.86%
7 土木費	159,659	4.51%	337,718	8.63%	△ 178,059	△ 52.72%
8 消防費	171,209	4.84%	388,733	9.94%	△ 217,524	△ 55.96%
9 教育費	564,350	15.95%	494,257	12.64%	70,093	14.18%
10 公債費	329,996	9.33%	304,915	7.80%	25,081	8.23%
11 諸支出金	0	0.00%	0	0.00%	0	-
12 予備費	5,000	0.14%	5,000	0.13%	0	0.00%
歳出合計	3,538,210	100.00%	3,911,565	100.00%	△ 373,355	△ 9.54%

### 歳出(性質別)

単位：千円

款名	令和5年度当初予算額		令和4年度当初予算額		増減額 A-B C	伸び率 C/B*100
	金額 A	構成比	金額 B	構成比		
1 人件費	812,613	22.97%	838,108	21.43%	△ 25,495	△ 3.04%
2 物件費	797,620	22.54%	786,085	20.10%	11,535	1.47%
3 維持補修費	45,086	1.28%	34,863	0.89%	10,223	29.32%
4 扶助費	423,315	11.96%	388,054	9.92%	35,261	9.09%
5 補助費等	590,597	16.69%	603,199	15.42%	△ 12,602	△ 2.09%
6 公債費	329,996	9.33%	304,915	7.80%	25,081	8.23%
7 積立金	8,714	0.25%	5,687	0.14%	3,027	53.23%
8 投資及び出資金	44,649	1.26%	46,496	1.19%	△ 1,847	△ 3.97%
9 繰出金	388,233	10.97%	387,814	9.91%	419	0.11%
10 普通建設事業費	92,387	2.61%	511,344	13.07%	△ 418,957	△ 81.93%
11 予備費	5,000	0.14%	5,000	0.13%	0	0.00%
歳出合計	3,538,210	100.00%	3,911,565	100.00%	△ 373,355	△ 9.54%

# 令和5年度美浜町特別会計当初予算

単位：千円

会計名	本年度予算額	前年度予算額	比較	増減率	
国民健康保険特別会計	957,378	964,166	△6,788	△0.70%	
介護保険特別会計	875,792	841,876	33,916	4.03%	
後期高齢者医療特別会計	244,244	246,670	△2,426	△0.98%	
下水道事業会計 (収益的収支)	210,689	219,062	△8,373	△3.82%	上段は収入 下段は支出
下水道事業会計 (資本的収支)	45,721	47,592	△1,871	△3.93%	上段は収入 下段は支出
水道事業会計 (収益的収支)	128,744	132,068	△3,324	△2.52%	上段は収入 下段は支出
水道事業会計 (資本的収支)	118,133	123,903	△5,770	△4.66%	上段は収入 下段は支出
水道事業会計 (資本的収支)	89,475	8,125	81,350	1001.23%	上段は収入 下段は支出
水道事業会計 (資本的収支)	124,714	64,126	60,588	94.48%	上段は収入 下段は支出

# 令和4年度末基金の状況

単位：千円

区分	3年度末現在高	期間中増減見込	4年度末現在高
財政調整基金	1,646,535	302,227	1,948,762
ふるさと基金	1	0	1
高齢者福祉基金	28,421	△9,971	18,450
減債基金	52,177	54	52,231
水産業振興基金	63,944	65	64,009
中山間ふるさと水と土保全基金	10,000	0	10,000
住宅基金	28,258	△27,693	565
墓地管理基金	12,418	740	13,158
森林環境譲与税活用基金	1,349	205	1,554
教育施設整備基金	200,000	300,204	500,204
大原俊樹蔵書基金	3,596	△495	3,101
介護給付費準備基金	50,232	26	50,258
公共下水道事業基金	4,548	5	4,553
国民健康保険事業基金	116,228	△32,881	83,347
農業集落排水事業基金	22,954	△586	22,368
合計	2,240,661	531,900	2,772,561

# 令和4年度末町債現在高

単位：千円

区分	現在高見込
普通債	2,151,586
災害復旧債	5,500
その他債	1,440,405
一般会計合計	3,597,491
農業集落排水事業債	181,886
公共下水道事業債	1,018,995
介護保険事業債	0
水道事業債	246,827
合計	5,045,199
住民1人当金額(単位：円)	768,734

# 令和4年度末主な町有財産

単位：㎡

区分	土地	建物		
		木造	非木造	合計
本庁舎	4,040		3,078	3,078
消防施設	936	45	455	500
行政機関のその他の施設				0
学校	23,641		14,433	14,433
公営住宅	5,804		5,750	5,750
公園		117	274	391
公共用財産のその他の施設	68,265	457	12,487	12,943
普通財産	21,912		1,677	1,677
合計	124,598	619	38,153	38,772

## 用語解説

### 《歳入》

#### 町税

皆様が町に直接納める税金

#### 地方譲与税

国税として徴収された税金を町に財源として譲与されるお金

#### 地方消費税交付金

消費税の一部から交付されるお金

#### 地方交付税

所得税などの国税の中から、町の財政状況、地域特性に応じて交付されるお金

#### 国庫・県支出金

事業など特定の目的の財源として、国や県から交付されるお金

#### 繰入金

会計間相互の資金運用や、基金を取り崩したお金

#### 繰越金

前年度から繰り越されたお金

#### 町債

財務省や金融機関から借り入れたお金

### 《歳出・目的別》

#### 議会費

議会運営に要する経費

#### 総務費

本庁舎の管理や地方創生、戸籍、統計、徴税、選挙に要する経費

#### 民生費

高齢者や障害者、児童の福祉に要する経費



# 令和4年度美浜町一般会計予算執行状況 (令和5年3月末現在)

## 歳入

単位：千円

款名	予算現額	収入済額	執行率
1 町税	580,030	601,622	103.72%
2 地方譲与税	18,872	22,228	117.78%
3 利子割交付金	500	424	84.80%
4 配当割交付金	3,000	6,070	202.33%
5 株式等譲渡所得割交付金	2,000	4,328	216.40%
6 法人事業税交付金	5,000	6,823	136.46%
7 地方消費税交付金	150,000	157,683	105.12%
8 環境性能割交付金	2,000	2,383	119.15%
9 地方特例交付金	4,585	4,585	100.00%
10 地方交付税	1,835,273	1,840,436	100.28%
11 交通安全対策特別交付金	600	0	0.00%
12 分担金及び負担金	34,639	31,544	91.06%
13 使用料及び手数料	39,718	38,464	96.84%
14 国庫支出金	711,794	613,065	86.13%
15 県支出金	224,456	199,910	89.06%
16 財産収入	2,950	3,095	104.92%
17 寄附金	919,000	907,083	98.70%
18 繰入金	231,506	230,860	99.72%
19 繰越金	339,952	348,669	102.56%
20 諸収入	20,966	24,992	119.20%
21 町債	251,300	50,200	19.98%
歳入合計	5,378,141	5,094,464	94.73%

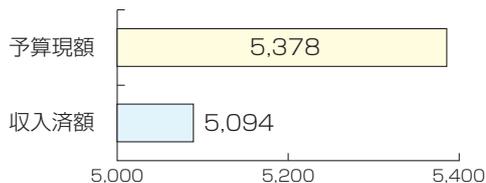
## 歳出

単位：千円

款名	予算現額	支出済額	執行率
1 議会費	71,608	70,271	98.13%
2 総務費	1,802,172	1,126,916	62.53%
3 民生費	988,869	905,803	91.60%
4 衛生費	413,474	391,591	94.71%
5 農林水産業費	149,020	123,409	82.81%
6 商工費	19,503	18,349	94.08%
7 土木費	392,863	318,267	81.01%
8 消防費	375,878	201,693	53.66%
9 教育費	855,498	457,014	53.42%
10 公債費	304,481	304,144	99.89%
11 諸支出金	0	0	-
12 災害復旧費	0	0	-
13 予備費	4,775	0	0.00%
歳出合計	5,378,141	3,917,457	72.84%

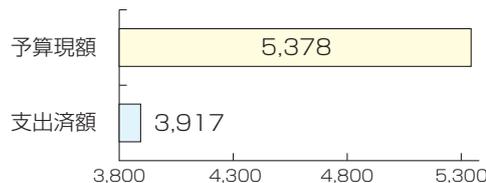
## 歳入の状況

単位：百万円



## 歳出の状況

単位：百万円



# 令和4年度美浜町特別会計予算執行状況 (令和5年3月末現在) 単位：千円

会計名	予算現額	収入済額	支出済額	収入執行率	支出執行率
国民健康保険特別会計	972,739	977,529	883,236	100.49%	90.80%
介護保険特別会計	867,892	836,978	770,912	96.44%	88.83%
後期高齢者医療特別会計	258,339	253,892	252,478	98.28%	97.73%
下水道事業会計 (収益的収支)	222,276	207,933	207,933	93.55%	93.55%
下水道事業会計 (資本的収支)	47,592	47,550	84,865	99.91%	99.99%
水道事業会計 (収益的収支)	132,398	128,754	120,996	97.25%	94.37%
水道事業会計 (資本的収支)	8,125	71,353	63,256	80.34%	88.65%

# 令和4年度末一時借入金現在高

単位：千円

会計名	金額
一般会計	0
国民健康保険特別会計	0
介護保険特別会計	0
後期高齢者医療特別会計	0
下水道事業会計	0
水道事業会計	0

令和5年3月31日現在 前年同月比  
 住民登録人口 6,563人 △141  
 世帯数 3,053世帯 △20

### 衛生費

母子保健や健診、ごみ処理、墓地の管理に要する経費

### 農林水産業費

農業や漁業の振興、保安林の保護に要する経費

### 商工費

商工、観光に要する経費

### 土木費

道路や港湾の整備、町営住宅に要する経費

### 消防費

消防、防災対策に要する経費

### 教育費

小・中学校やこども園、図書館、社会教育に要する経費

### 公債費

町債の元利償還に要する経費

### 《歳出・性質別》

維持補修費 公共施設等の修繕に要する経費

### 扶助費

児童や高齢者、障害者の方の福祉向上のための経費

### 補助費等

個人や団体に対する負担金補助など

### 普通建設事業費

道路や建物などの建設事業に係る経費  
**公債費** 財務省や金融機関から借入れたお金の返済金

### 積立金

各種目的に応じて設置された基金への積立金





## ひまわりこども園

### ■ こどもの日のつどい

5月2日、『こどもの日のつどい』を行いました。

4年ぶりに異年齢児が一齐に集り、一緒に歌をうたったり、「金太郎」のお話を見たり、クイズや相撲大会をしたりして賑やかにつどいを楽しみました。

お相撲大会では、相撲・尻相撲・引っ張り相撲など、いろいろな相撲コーナーを設け、年齢問わず自分がしたい相撲をとりました。年下の園児と対戦になると、年上の園児は、少し手加減してあげる微笑ましい場面も見られました。



### ■ ヒラメ放流

5月17日、紀州日高漁協美浜支所と役場農林水産建設課の活動『ヒラメ放流』に5歳児が参加させていただきました。

子ども達は、初めて



ヒラメの稚魚を見て「ちっちゃーい」「かわいい」と興味津々。いざ放流となると、打ち寄せる波に怖々近づいて稚魚を放流していました。

### ■ 消防総合訓練

5月24日、日高広域消防本部指導の下、火災の避難訓練を行いました。消防士さんから、訓練の評価や避難する時の約束などを聞きました。

訓練後は、職員の消火訓練や消防車からの放水、車両の見学などして、子ども達は、間近に見る消防車や救急車に大喜びでした。



### ■ 7月の行事予定

5日(水) 乳児組参観日

7日(金) 七夕まつり

20日(木) 1学期終業式

※7月下旬～8月上旬の間で、幼児組個人面談



## 和田小学校

### ■ 授業参観・学級懇談会・育友会総会

4月26日に授業参観・学級懇談会・育友会総会を行いました。例年通りに実施するのは、4年ぶりとなりました。授業参観では、子どもたちは、少し緊張しながらも張り切って学習に取り組んでいました。頑張っている姿をお家の方に見ていただくことができ良かったです。学級懇談会では、学級の様子や今後の活動などを担任からお話させていただきました。また、育友会総会では、これからの育友会活動について、皆さんで確認していただきました。学校とご家庭が同じ方向を向き、子どもたちに関わっていくことが大切です。これからもどうぞご支援・ご協力をよろしくお願いします。



### ■ 春の遠足

5月2日、最高のお天気に恵まれ、全校児童が濱ノ瀬緑地公園まで歩いて行きました。3キロあまりの道のりを頑張って歩き、1時間ほどで現地に着きました。初めに6年生が用意してくれたゲームや宝探しを全校で楽しみました。玉入れゲームは、学年対抗で行われ、とても盛り上がりました。浜での宝探しも全校みんなが夢中に

なって参加できました。

お弁当とおやつタイムの後は、公園でそれぞれの遊びを楽しみました。咲いているシロツメクサの花でかんむりを作る人や鬼ごっこで走り回る人、石の亀の背中に乗って遊ぶ人など、春の一日を思いっきり楽しむことができました。



### ■ 環境整備ボランティア

5月10日、町内のボランティア団体、ちちろこ会の皆様、運動場の整備作業をしてくださいました。毎年春と秋の2回、環境整備のボランティア作業をしていただきます。この日は運動場の北側を中心に作業をしていただきました。汗ばむくらい暑い日でしたが、運動会前に運動場をきれいにしていただき大変有り難かったです。ちちろこ会の皆様、本当にありがとうございました。



### ■ 7月の行事予定

3日(月) 第2回セーフティネット

6年税と選挙の出張授業

7日(金) 3年ももの学習

20日(木) 1学期終業式



# 松原小学校

## ■ 1年生給食開始 ～4月24日～

入学式翌日から始まった午前中授業期間が終了し、いよいよ全日授業の開始となりました。それに伴って1年生の給食が開始されました。前週から楽しみにしていた子供達が多かったこともあり、興味を持って意欲的に準備や食事に臨んでいたように見えました。1年間しっかり食べて丈夫な体を作っていくとともに、食事のマナーを学んだり、友達とともに協力して準備や片付けを行うことの心地良さを感じていったりしてほしいものです。



## ■ 緊急時下校指導 ～4月25日～

1年生を交えての初めての全校集会となりました。今回は気象警報等で緊急に下校するときの行動を全校で確認しました。  
①体育館への集合②地区別集団下校グループの編成③保護者迎えグループの編成、といった手順でした。



1年生から6年生まで手際よく行動できていたように思います。6年生については学校のリーダーとしての自覚が更に高まった場面となったように見えました。いついかなる時でも適切に行動できるように心掛けていたものです。

## ■ 授業参観・懇談会・共啓会総会 ～4月26日～

2月に引き続き制限なしの授業参観を開くことができました。前回は学年の最終参観ということもあり日々の学習の成果を発表するといった内容が多かったのですが、今回は算数科や社会科などの教科学習としました。どの学級も子供達は心地よい緊張感を持ちながら授業に臨み、「聞く・読む・話す・書く」活動を交えながら思考している様子が伺えました。参観後は学級懇談会および総会を行い、今年度の事業等について共啓会としての方向性を確認および共有することができました。



## ■ 7月の行事予定

6日(木)～7日(金) 臨海学校  
20日(木) 1学期終業式

# 松洋中学校

## ■ 3年生「修学旅行」(関東方面)



5月18日～20日に2泊3日で修学旅行を実施しました。初日は、上野恩賜公園で文化・経済・平和・政治・自然科学などの博物館を見学し、東京スカイツリーからの眺望と夜景を楽しみました。2日目は、浅草散策の後、夢の国“東京ディズニーランド”を訪れました。最終日は、政治の中心国会議事堂と横浜中華街を自由散策しました。生徒にとっては、普段と違う生活を経験することで、自分自身の成長につながったのではないのでしょうか。仲間との絆も深められた、思い出に残る3日間となりました。



## ■ 中体連・郡春季大会 結果(上位入賞者)

【ソフトテニス】 男子の部  
津村・上野組 ベスト8《県大会 出場》  
【卓球】 女子の部  
シングルス 優勝 西山光莉  
ダブルス 2位 西山・妹脊 ペア  
【陸上の部】  
100m・200m 優勝 瀧本 瑛太  
800m 優勝・1500m 2位 森口 能有  
1500m 3位 松川 ゆあ  
走高飛 2位 若野 凜子  
砲丸投 優勝 榎本 彩花  
ジャベリックスロー 優勝・円盤投 3位 森 祐月

## ■ 7月の行事予定

6日(木) テスト返却  
8日(土) 日高地方中体連夏の大会  
9日(日) 日高地方中体連夏の大会  
20日(木) 1学期終業式  
※1学期の保護者面談は、7月下旬～8月上旬の間で行う予定にしています。



町では、町民のみなさんの「こんなことが知りたい」というご要望に応じて、講師となる町職員が直接みなさんの地域へ出向き、町の取り組みの説明や専門知識を生かした講座を開催しています。

### ■ 利用できる方

町内に在住している10人以上の方で構成された団体やグループ

### ■ 申し込み方法

開催希望日の20日前までに、出張講座申込書（町ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、中央公民館までお申し込みください。

### ■ 開催時間

午前10時～午後9時の間に、1講座30分～1時間程度。

## 講座メニュー

担当：総務課

### 町の財政事情

- ・町には年間どれだけの収入があり、その主なものは？
- ・どのくらいの貯金があるの？
- ・主な費用は、どんなものがあるの？
- ・将来の財政の見通しは？

### 交通安全出前講座

- ・町内で事故の多い場所と、その原因について
- ・歩行者、自転車による事故が多発している中で、その注意点について

### 振り込む前にまず相談!!「和歌山県警・振り込め詐欺対策本部」

- ・和歌山県内の被害の状況
- ・どんな手口が多いの？
- ・普段からの心得など

### 選挙のしくみ

- ・国政選挙から身近な選挙まで、さまざまな選挙について制度の概要説明



担当：防災まちづくりみらい課

### 町の防災対策

- ・地震が発生し、津波が来るとなれば逃げるが勝ちとなるが、どこにどのようにして逃げればいいのか？

### 復興に関する事前準備計画について

- ・万が一南海トラフ巨大地震が発生した場合を想定し、まちの復旧・復興を一刻も早く進めるために、あらかじめ考えた計画を説明

### わが家の耐震診断・耐震改修

- ・診断を受けようと思ったら、どこに相談？
- ・診断を受ける際の注意点は？
- ・診断を受けても、改修につなげるためには？

### 消防団活動について

- ・美浜町消防団について
- ・消防施設について
- ・火災原因や訓練など

### 観光について

- ・町内の観光施設について



### ■ 開催場所

町内に限ります。

また、この制度は町民のみなさんが自主的に開催される学習会などに職員を講師として派遣しますので、会場の手配や準備などは申し込みをされた主催者側でお願いします。

### ■ その他

講師となる職員の日程調整のため、希望日時の変更をお願いすることがあります。

出張講座は、町の取り組みや職員が持つ専門知識を生かして町民のみなさんの学習のお手伝いをするのが目的です。要望、苦情などを承る機会ではありませんので、ご理解ください。

担当：農林水産建設課

### 洪水・土砂災害について

- ・土砂災害危険箇所などについて

### 松葉を使って地域活性化

- ・煙樹ヶ浜松葉堆肥ブランド研究会の活動について

### 松枯れの現状

- ・煙樹ヶ浜松林の松枯れについて、その現状やメカニズムをはじめ、マツクイムシ防除対策などを説明

### 農業委員会の仕事

- ・農地法（第3条、第4条、第5条）についてなど



担当：住民課

### 戸籍と住民票について

- ・各種届出について
- ・死亡届出等を提出する時に必要な物は？

### 家庭ゴミの分別と減量について

- ・家庭ゴミの分け方・出し方やゴミ処理の現状について

### 家庭での省エネ対策

- ・家庭でできる身近な省エネ対策について

担当：教育課

### 町立図書館「友学の森」

- ・図書館の概要や利用・活用方法について

### 生涯学習について

- ・町内で実施している各分野の生涯学習講座を紹介し、あわせて生涯学習を行うことの意義などについて説明

### 教育委員会のしごと

- ・ひまわりこども園を中心とした幼児教育や学校教育、青少年健全育成など幅広い分野にわたって展開される仕事内容について

### 学校給食について

- ・給食のメニューなど学校給食全般について。希望者には給食の試食も可能（※要調整）



### 町の文化財めぐり

- ・町内にある指定文化財の紹介や、文化財を伝えるための取り組みについて

担当：税務課

### くらしと税金について

- ・安心して生活できる住みよい町を築くための大切な財源である町税について



担当：子育て健康推進課

担当：上下水道課

**国保の仕組み（資格・給付関係）**

- ・病気やケガをした時、高額な医療費や入院・出産の時、ジェネリック医薬品の活用、人間ドックなど安心して医療等を受けられる制度について

**特定健診・特定保健指導とは**

- ・町で受診を進めている国民健康保険被保険者の特定健診などの健康づくりについて



担当：かがやく長寿課

**高齢者福祉について**

- ・住み慣れた地域で暮らし続けられるよう老人クラブや緊急通報システム、外出支援券（タクシー券）などの福祉施策について

**介護保険制度について**

- ・申請から利用までの流れ、費用負担の仕組み、3年ごとに改定される保険料の決めり方などの概要について

**認知症サポーター養成講座**

- ・認知症の人や家族を温かく見守る応援者を養成する講座。認知症についての正しい知識や認知症の人への接し方について説明

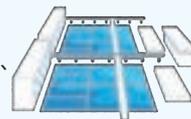


**長寿（後期高齢者）医療制度とは**

- ・2年ごとに保険料が改定されるなど、75歳以上の方が対象の医療保険制度の仕組みについて

**水道水がつくられる仕組み**

- ・日高川の河川水から水道水が出来るまでの浄水処理方法と過程を、使用薬品・機器を交えて説明



**水道料金の仕組み**

- ・水道使用料金の支払方法、用途、口径等の説明、給水停止等の説明など、水道料金全般について

**下水処理について**

- ・家庭や事業所から排出される汚水をきれいな水にする処理の工程について

担当：議会事務局

**議会の仕組みと役割**

- ・議会の仕組みと役割について

※メニューにないテーマも、担当課と打ち合わせをし、できる限り講座を開設していきたいと思っておりますので、ご要望があるときはぜひ連絡してください。

**出張! 県政おはなし講座**

県でも同様におはなし講座を開催しています。

ご利用方法、テーマ等については県HPまたは直接県担当課へご相談ください。



**第38回町民ソフトボール大会の結果**

5月28日、第一若もの広場・松原小学校グラウンドにて、5チーム（ラグラッツ・濱ノ瀬SC・東SC・吉原A・吉原B）が参加し、熱戦を繰り広げました。



**優勝** 濱ノ瀬SC

- 監督：平井 晃都  
 選手：戸田 衛、松下 祐希、中岡 瑠一、小竹 達也  
 森本 悠介、野村 駿、池下 尚則、三原 佑介  
 今田 裕也、白総 裕也、松尾 拓実、志賀 皓太  
 谷 重幸、坂井 莉空



**準優勝** 吉原B

- 監督：田端 一喜  
 選手：尾上 正樹、小林 英樹、武内 嘉孝、南 佳伸  
 田端 浩二、森本 頼人、若野 公祐、龍神 克典  
 林 国孝、武内 烈暉、徳田 博文、高垣 和也

**MVP** 森本 悠介（濱ノ瀬SC）

**敢闘賞** 南 佳伸（吉原B）

問い合わせ先 中央公民館 TEL 22-7309

# みはま文化

3年間の長きにわたり日常生活に影響を及ぼしてきたコロナ禍もようやく峠を越えつつあります。私たち美浜町文化協会も今年度、脱コロナで新たなるスタートの年度と捉え従来の文化活動・事業に加え、乳幼児期から高齢者まで地域住民の皆さんが生涯にわたって学べる文化学習活動にとりくみ、四季の移ろい・季節の学習を通じて明るく・

楽しい地域コミュニティの構築の一助になればと願ひ取り組んでいきたいと考えております。  
当協会活動にご協力・ご理解を賜りますようよろしくお願い致します。

●5月11日美浜町文化協会総会を行いました。

令和5年度の活動等について話し合いました。

- ・芸能部美浜町敬老会出場（9/28）
- ・文化展開催（11/18・19）
- ・研修旅行（12月～1月）
- ・講演会（2月～3月）
- ・こども園交流
- ・広報みはま寄稿
- ・冊子「みはま文化」発刊



●私達と一緒に活動してみませんか。

美浜町文化協会では次のような団体が所属しています。（団体の正式名ではありません。）

団体への参加や、新しい団体加入をして私達と一緒に活動してみませんか。

- 書道・オカリナ・手描友禅・フォークダンス・華道・花キャンドル・太極拳・ハワイアンキルト・日本画・写真・手芸・仏教美術・民謡踊り・囲碁・大正琴・フラワーデザイン・大賀蓮・短歌・ウォーキング・絵手紙・盆栽・合唱・腹話術・天文・川柳・陶芸・フォークソング・切り絵・ハーモニカ・パステル画・折り紙・絵画工作・カラオケ



●令和4年度「みはま文化」発刊しました。

- ・文化展、美浜町敬老会・芸能部発表の様子
- ・研修旅行
- ・現地研修  
中央公民館・図書館・松原地区館において  
ご観覧ください。

●令和5年度 このコーナーで美浜町文化協会より「お知らせ」や「活動」等について掲載させていただきます。

## 第38回町民ゲートボール大会参加者募集

- 開催日 7月23日（日）
- 開会式 午前8時30分（集合：午前8時15分）
- 会場 吉原公園ゲートボール場
- 参加資格
  - ・町内に在住、もしくは住民登録を有する者。
  - ・町ゲートボール協会に所属している者。
- 申込締切 7月14日（金） 午後5時まで

※雨天等の場合は、午前7時30分時点で態度を決定し、町内放送を行います。



問い合わせ・申し込み先 中央公民館 TEL 22-7309



地元の魅力

# みはま再発見

## No.8 入山

美浜町史によると、入山は「日高平野西方のほぼ中央部に位置する、最長南北約1.5キロ、東西約0.6キロの小規模な小起伏山地で、山頂は北部で78メートル、南部で76メートル」と記されています。縄文時代前期には今の日高平野はほとんど海となっていたため（古日高湾）、入山は入り江に浮かぶ小島だったのです。その後、海面の低下と日高川などから運ばれてきた堆積物により、弥生時代の終わりころには（古日高湾は）陸地となっていたものの、大雨のたびに川は流路を変え乱流分流を繰り返していたため居住地としては適さなかったようです。その点、入山は「小島」の頃からすでに人間生活の場となってきたことが推測できます。



中世、当地方は湯川氏の支配下に入り、入山にも湯川氏の出城として「入山城」が築られました。その後1585年（天正13年）秀吉軍の武将として湯川氏の亀山城攻略に参加した青木勘兵衛（秀吉の義理のいとこ）が入山城主となったといわれています。また、「女郎の墓」と呼ばれる一石五輪塔が観音堂近くにあり、天正三年の刻字が読みとれます。「女郎」とは女性を指す俗称で、「青木氏的女子を葬る処ならむ」との言い伝えがあるものの、天正3年（1575年）に青木氏が入山城に居城していたかは問題があり、真相は定かではありません。

江戸時代に入り、1704年（元禄17年）には大畑才蔵が入山川（西川）治水工事を行ったとの記録があり、入山西縁を縫うように流れる西川の治水問題はその後現在まで続いています。

美浜町文化財保護審議会委員 柳本 文弥



## ウミガメ産卵シーズン到来!!

今年もウミガメの産卵季節がやってきました。この数年、煙樹ヶ浜でもウミガメの上陸や産卵が確認されています。ウミガメや産卵跡を見つけた時は、掘り起こしたりせずに、教育委員会まで連絡してください。

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



5月20日に「人形劇場クアパパ」による「3匹の子ブタ」を開催しました。

## 新刊案内

### サクラの守る街

朝倉 宏景 著



### コメンテーター

奥田 英朗 著



### とりさん なんのぎょうれつ?

オームラ トモコ 著



### だじゃれべんとう

岡田 よしたか 著



### おしらせ

## 今月のおはなし会

日時：7月15日（土）  
午前10時～午前10時30分

場所：中央公民館研修室

★幼児・児童を対象とした  
「泉のひろば」による  
絵本・紙芝居の読み聞かせです。  
毎月第3土曜日に開催しています。



## 7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
⑳	25	26	27	28	29	30
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。



# ひまわりこども園 子育てつどいのへや

## 7月の予定



- 5日(水) 七夕飾りを作ろう
- 12日(水) 水遊び
- 20日(木) 水遊び



## 5月はこんなことしたよ

### お花や野菜の苗を植えよう



大きくなるかなあ?



みんなで野菜クイズ!  
正解すると野菜をプレゼント☆

### かわいい看板作り



### ふれあい遊び



親子で  
ギュウ~



楽しかったあ!



バスに  
乗って♪



たくさんのお友達が参加してくれて、賑やかで楽しい会になりました!

問い合わせ先 ひまわりこども園 TEL 22-3650



## ゴミはルールとマナーを守って、正しく出しましょう 7月のゴミ出しについての注意

- **最近、燃えるゴミの収集日にカラス・ネコ等によりゴミ散乱が頻繁に起こっています。近隣の方にも迷惑が掛かりますので、ゴミ散乱防止対策（ゴミ箱、ネット等）は、各ご家庭で行ってください。なお、ゴミが散乱している場合、回収できないこともありますのでご注意ください。**
- 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。  
**傘は、燃えない（複雑）ゴミです。**
- 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。
- 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。

- 発泡スチロールは、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。大型ゴミではありませんのでご注意ください。
- 収集日当日にゴミ出しされた場合、既に収集が済んでいる可能性があります。ゴミ出しが遅れた場合は後から収集できませんので、当日ゴミ出しは午前6時までをお願いします。
- **スプレー類は必ず穴を開けてガスを抜いてください。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。中身が残っている場合、ゴミ収集車にて火災が発生したこともあり、大変危険です。**

**正しく分別されていない場合は、回収できないことがありますので、ご注意ください！**

※分別方法がわからないときは、住民課までお問い合わせください。



問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

## 自治体職員を名乗る 不審な電話に注意！

自治体職員を名乗る不審な電話が相次いでいます。

不審な電話では、医療費や健康保険料など還付の手続きを装いながらATMでお金を振り込ませるといった、悪質な手口の詐欺があります。

自治体職員がATMでの操作を誘導することは、絶対にありません！

電話には対応しないよう、注意してください。



困った時は、  
遠慮なくすぐに  
ご相談ください！

消費者ホットライン **い や や**  
188  
(局番なしの3桁番号)

問い合わせ先  
総務課 TEL 23-4901

## 後期高齢者医療制度の被保険者証の色が 「うすい緑色」から『みず色』に変わります

令和5年7月31日の有効期限満了に伴い、被保険者証（以下、「保険証」という。）を更新します。新しい保険証は『みず色』です。7月初旬頃から簡易書留にて郵送する予定です。

今回お届けする『みず色』の保険証は、7月1日から使用できます。

新しい保険証が届くまでは、現在お持ちの「うすい緑色」の保険証を使用してください。

（「うすい緑色」の保険証は、8月1日以降は使用できません。）

### ■ 現在お持ちの「うすい緑色」の保険証について

『みず色』の保険証が手元に届き次第、「うすい緑色」の保険証は役場に返却するか、住所・氏名などが他人に知られないよう細かく裁断するなどし、処分してください。



新しい保険証は  
みず色です

※令和5年度住民税の課税所得により、一部負担金の割合が変更になっている場合がありますので、確認してください。（住民税の課税所得が145万円以上の被保険者のいる世帯の方は、一部負担金の割合が3割となります。）

（例）今まで1割だった方が3割負担に変更となる場合、「3割（令和5年7月31日までは1割）」と表示されます。

問い合わせ先 かがやく長寿課 TEL 23-4950



## 公務員合同説明会

■ 日時 令和5年7月22日(土)  
13:00~16:00(受付12:15~)

■ 場所 御坊商工会館4階大会議室  
(御坊市藪350-28)



### 参加機関

自衛隊・和歌山県警  
日高広域消防・海上保安庁  
和歌山刑務所



※詳しくは、折込チラシをご覧ください。

問い合わせ先  
自衛隊御坊地域事務所 TEL 23-0020

## 男女共同参画ひとくちメモ 【WID (Women in Development) 【開発と女性】】

「WID」とは、開発・援助における女性の役割・地位の重要性を認識し、配慮していこうという基本的な考え方をいいます。

この考え方は1960年代から70年代にかけて認識されるようになりました。

世界人口の約半数は女性であり、女性が開発の重要な担い手として開発へ積極的に参加する機会を得るようになることは、援助の効果的・効率的実施にとって欠かすことのできない重要な視点であり、結果として女性の地位の向上につながっていくという面があります。

また、最近では、女性だけに視点を当てるのではなく、女性と男性の不平等な関係や女性を不利な立場にしている社会的構造そのものを変えながら持続可能な開発を進めるという、いわゆるGAD (Gender and Development) の視点に立って国際協力を実施することが必要であるとされています。

GAD: 開発におけるジェンダー不平等の要因を、女性と男性の関係と社会構造の中で把握し、両性の固定的役割分担やジェンダー格差を生み出す制度や仕組みを変革しようとするアプローチである。

※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 総務課 TEL 23-4901

## 日高地方Uターンフェア

日高地方への就職を希望されている方を対象に、合同企業説明会「日高地方Uターンフェア」を開催します。

地元企業の人事担当者とダイレクトにコミュニケーションを取ることができる絶好のチャンスです。

参加は無料で、事前予約も不要です。Web面談もできますので、ぜひご参加ください。

■ 日時 8月5日(土) 13:00~15:30  
(受付12:30~)

■ 場所 御坊市民文化会館

■ 対象者 一般求職者

令和6年3月卒業予定の学生(高校生を除く)

■ 参加企業 約30社

※詳しくは、ホームページでご確認ください。

URL: <https://w-keikyo.com>



問い合わせ先  
和歌山県経営者協会 TEL 073-497-8001

## 重度心身障害児者医療費 受給資格の更新について

『重度心身障害児者医療費受給資格』の有効期間は1年間で、令和5年7月31日まで有効となっています。

この受給者証をお持ちの方については、毎年度更新時期に所得状況の確認と判定を行います。

判定の結果、「認定」された方には、**7月下旬頃に新しい受給者証を送付いたします。**

※基本的には自動更新ですが、所得の状況が確認できない方については、判定ができませんので、税務課で前年中の所得の申告をお願いします。

問い合わせ先 子育て健康推進課 TEL 23-4905

### サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

### サマージャンボミニ3千万円

(1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

★宝くじの購入は和歌山県内で★

各1枚 300円

### 7月4日(火)2種類同時発売!

発売期間 7/4(火)~8/4(金)

公益財団法人和歌山県市町村振興協会



## 水道メータは取替が必要です

水道メータは、計量法の規定により有効期限が8年間と定められていますので、今年度中に満期になる家庭を対象に取替を行います。

※取替に係る費用は、無料です。

### ■ 取替作業について

取替作業は、町指定給水装置工事業者が行います。

作業時間は約10～20分で、作業中は一時的に水道が使えなくなります。

取替後、最初に水道を使うときは、空気の混ざった水や濁った水が出ることがありますので、蛇口をゆっくり開けて、しばらく水を出してください。

※交換時に不在の場合は、交換したお知らせを配付します。

### ■ 取替期間及び対象地区について

7月分検針終了後（7月16日頃～8月5日頃まで）

【入山・和田東・和田東中・和田西中・和田西・本の脇・三尾・新浜・吉原・上田井・田井畑・濱ノ瀬】



### ■ 取替対象者の確認方法

毎月水道使用量の検針後、各家庭へ配付している「水道ご使用量・料金等のお知らせ」のメータ番号で確認してください。



問い合わせ先 施工業者 谷村住設建材店 TEL 23-0466

## 水道メータの適正な管理について

「美浜町給水条例」では、水道使用者または所有者宅に設置した水道メータは、紛失や破損等がないよう適正な管理をお願いしています。

### ＜美浜町給水条例（施行規則）抜粋＞

- 第11条 メータの貸与を受けた水道使用者等は、大切に保管しなければならない。
- 2 水道使用者等は、メータの設置場所にその点検又は機能を妨害するような物件を置き、又は工作物を設けることができない。



水道メータの検針は、毎月15日～25日頃に行っています。検針ができないと、正確な水道料金の算定が行えず漏水の発見も遅れてしまうため、次のことにご協力ください。

- メータボックスの上に物を置いたり、車などを駐車しないでください。
- 犬等は、出入口やメータボックスから離れた場所につないでください。
- メータボックスの中や周辺はきれいにしてください。



問い合わせ先 上下水道課 TEL 23-4954

## 水道料金の一部免除

価格高騰支援策として、水道料金の一部を免除します。

### 支援内容

- 免除料金 水道料金の基本料金とメータ使用料
- 対象者 すべての契約者・すべての用途
- 免除期間 令和5年7月検診分～令和5年9月検針分の3ヵ月分

※水道料金の超過料金と下水道使用料は免除されません。（超過料金とは、基本水量を超えた分に応じて支払っていただく料金のことです）

### 免除例（表示金額はすべて税込）

#### ■ 家事用（使用水量20m<sup>3</sup>/メータ口径13mm）の場合

	免除前	免除後
基本料金	990円	0円
メータ使用料	66円	0円
超過料金	126.5円×10m <sup>3</sup>	126.5円×10m <sup>3</sup>
請求額	2,321円	1,265円

※家事用は10m<sup>3</sup>までが基本水量

- ・免除措置について、申込手続きなどは不要です。
- ・不審な電話やメール、訪問などにはご注意ください。

問い合わせ先 上下水道課 TEL 23-4954



# 人権チェックリスト



## 「子どもの権利条約」を知っていますか？

### ■ 子どもの権利条約（児童の権利に関する条約）とは

子供（18歳未満の全ての人）の保護と基本的人権の尊重を促進することを目的として定められた条約です。子供が大人と同じように、ひとりの人間としてもつ様々な権利を認めるとともに、成長の過程にあって保護や配慮が必要な、子供ならではの権利も定めています。

令和5年4月に、こども家庭庁が創設されると同時にこども基本法が施行されました。

### ■ こども基本法とは

日本国憲法及び子どもの権利条約（児童の権利に関する条約）の精神にのっとり、次代を担うすべての子供が、将来にわたって幸福な生活を送ることができる社会の実現を目指し、子供政策を総合的に推進することを目的としています。

### 子どもの権利条約 4つの原則（日本ユニセフ協会ホームページより）

#### ① 差別のないこと

すべての子供は、子供自身や親の人種や国籍、性、意見、障害、経済状況などどんな理由でも差別されず、条約の定めるすべての権利が保障されます。

#### ② 子供にとって最も良いこと

子供に関することが決められ、行われる時は、「その子供にとって最もよいことは何か」を第一に考えます。

#### ③ 命を守られ成長できること

すべての子供の命が守られ、もって生まれた能力を十分に伸ばして成長できるよう、医療、教育、生活への支援などが受けられることが保障されます。

#### ④ 意見を表明し参加できること

子供は自分に関係のある事柄について自由に意見を表すことができ、大人はその意見を子供の発達に応じて十分に考慮します。

### チェック



子供の権利を認識し、子供の意見に十分耳を傾けるよう心がけましょう。

こども家庭庁では、子供や若者が様々な方法で自分の意見を表明し、社会に参加できる取組として

「こども若者★いけんぷらす」  
(<https://www.cfa.go.jp/policies/iken-plus/>)

を行っています。この取組では、子供・若者にかかわる様々なテーマについて広く意見を伝えてくれる「ぶらすメンバー（小学1年生からおおむね20代の方）」を大募集しています。

出典：和歌山県HP（人権施策推進課 人権チェックリスト）

問い合わせ先 住民課 TEL 23-4904

## 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 7月11日（火） 午前10時～11時30分  
7月25日（火） 午後1時30分～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

■ 持ち物 水分・タオル  
※運動できる服装で  
お越しください。



問い合わせ先 子育て健康推進課 TEL 23-4905

## 献血にご協力をお願いします

下記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
7月28日（金）	よって美浜店	9:30～11:30
	和歌山病院	13:30～16:00

問い合わせ先 子育て健康推進課 TEL 23-4905

こんにちは

# 美浜町地域包括支援センターです!

## 食生活をおろそかにすると低栄養状態を招きます!

調理がめんどうでいつも同じものを食べていませんか?簡単にすませたりしていませんか?

ちょっとしたおかずと主食(ご飯、パン、めん類)だけでは色々な栄養素が不足し、その食習慣が続くと低栄養になります。

### ◆体重が減少した

6か月の間に、体重が2~3kg以上減少している場合は注意が必要です。

### ◆食べる量が少なくなった

食欲がなくて食べる量が減ったり、風邪をひきやすくなったら注意しましょう。



## 今日から始めよう!低栄養を予防する食事

- ◆ 1日3食、主食(ごはん、パン、めん類)を食べましょう
- ◆ 主菜(魚、肉、卵など)を少なくとも毎食1品はとりましょう
- ◆ 油脂類も1日1~3回はとるようにしましょう
- ◆ 食欲がない時は、塩分が濃いもの(梅干しや干物など)を食べてみましょう
- ◆ 我慢ばかりせず、ときには好物を思う存分食べましょう
- ◆ 食事で十分に栄養がとれないときは、間食(カステラ・アイスクリームなど)や栄養補助食品を利用しましょう
- ◆ 栄養状態を知る目安になるので、体重を定期的に測りましょう



## 管理栄養士による講座を開催します!

低栄養になるとフレイルにつながる大きな原因と言われています。講座では、テーマを「フレイル予防!毎日の栄養と食事について」と題し、普段の食事にちょっとした工夫でフレイル予防になる食べ方などを教えてもらいます。講座を通じて自分の食習慣を振り返り、フレイルにならない食習慣を意識していきましょう!是非、ご参加ください。

※フレイルとは、加齢に伴い身体の機能が低下した状態で、要介護状態の一手前と言われています。

地区	サークル名	日時	場所
入山	入山百歳体操	7月10日(月) 13時30分~	入山公民館
新浜	新浜さざなみサークル(午前)	8月25日(金) 9時~	新浜集会場
	新浜さざなみサークル(午後)	8月25日(金) 13時30分~	
吉原	吉原百歳体操 金曜クラブ	9月29日(金) 13時30分~	吉原西集会場
上田井	上田井ニコニコサークル	10月26日(木) 13時30分~	上田井集会場
田井畑	THK60サークル 月曜日	11月27日(月) 13時30分~	田井畑コミュニティセンター
	THK60サークル 木曜日	11月30日(木) 13時30分~	
吉原	吉原百歳体操 月曜・水曜クラブ	12月13日(水) 13時30分~	松原地区公民館
三尾	つれもって百歳!三尾	1月29日(月) 13時~	三尾風速荘
浜ノ瀬	浜ノ瀬いきいきクラブ	2月 2日(金) 13時30分~	浜ノ瀬住民会館
和田西	がんばれ百百ちゃんクラブ	3月14日(木) 13時30分~	和田西畜産センター

## 体操教室を開催します!

~毎日元気に過ごそうフレイル予防、動いてスッキリ腰痛肩こり体操~

- ◆ 講師:理学療法士(和歌山県理学療法士協会)
- ◆ 時間:午後1時30分~午後2時30分(講座)、午後2時30分~午後3時30分(相談会)  
※講座終了後に相談会が行われます。希望の際は、申し込みの際にお伝えください。
- ◆ 日程等:

同内容の研修ですので、ご都合に応じて選んでください。

日程	場所	申込締切日	定員
8月 2日(水)	美浜町役場2階会議室(オンライン研修)	7月28日(金)	各20名程度
8月21日(月)	日高振興局別館2階大会議室(対面研修)		
9月14日(木)	美浜町役場2階会議室(オンライン研修)	9月 8日(金)	

- ◆ 参加料:無料

問い合わせ先 美浜町地域包括支援センター TEL 23-4950



## ～地域のお宝紹介～ 「浜ノ瀬いきいきクラブ」

※町では地域の活動を「地域のお宝」と呼んでいます。

区の後押しがあり、美浜町第1号のサークルとして「浜ノ瀬いきいきクラブ」が平成28年10月に発足しました。毎週金曜日午後1時30分から浜ノ瀬住民会館で「いきいき百歳体操」に取り組んでおり、取材日は13名の参加がありました。「いきいき百歳体操」以外にお口の健康を維持する「かみかみ百歳体操」にも取り組んでいます。

藤田さんをはじめとするリーダーさんたちは、参加者の通える場を守るために1年間ほぼ休みなしで、会場を開放してくれています。地域の方のことを考え、思いやりのある活動をしてきています。また、参加者からは「週1回集まることで見守りにもなっている」「週1回ここへ来るのが楽しみ」等の声もありました。発足時に「人と交流を図れる場としてもいいし、健康づくりは防災にもつながる。浜ノ瀬は津波の際は高台まで歩かなければならない。元気な人が一人でも多くなってほしい」と語ってくれていた村岡区長も参加されており、取材日には「今後は、子どもや高齢者が関係なくみんなが元気になれるような活動をしていきたい」と話してくれ、健康づくり・防災・世代間交流を熱心に考えてくれている浜ノ瀬地区です。



### 7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
10日(月)	午後1時30分から	地域福祉センター	ボールエクササイズ
24日(月)			

- \*参加費無料 申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☆

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分から	吉原西集会場	津軽三味線(木田さん他)、脳トレ体操(社協熊代)
11日(火)		浜ノ瀬住民会場	おやしバンド(Gファイブ)、気功(くわばらりみ先生)
20日(木)	午後1時から	上田井集会場	おやしバンド(Gファイブ)、いきいき百歳体操
28日(金)	午後1時30分から	松原地区公民館	防災の話(テント設置)、コーラス(すみれ会)、ゲーム

- \*全ての地区で血圧測定を実施します。
- \*参加費無料 申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

### ☆本人と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本人と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
20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。ご本人様の参加を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



# 7月

# 美浜町

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2 ●総合健診 7:30～	3 <b>可燃1</b>	4 ●認知症予防 サークル 13:30～15:00 <b>可燃2</b>	5	6 <b>可燃1</b>	7 <b>可燃2</b>	8	
9	10 ●元気はつらつ教室 13:30～15:00 <b>可燃1</b>	11 ●健美操 10:00～11:30 <b>可燃2</b>	12 ●腰痛膝痛予防 サークル 9:30～10:30 <b>小型プラスチック</b>	13 ●健康美体 エクササイズ 19:30～20:45 <b>可燃1</b>	14 <b>可燃2</b>	15	
16	17 海の日 <b>可燃1</b>	18 <b>可燃2</b>	19 ●4ヵ月児・ 10ヵ月児健診 13:00～ <b>燃えない複雑ゴミ</b>	20 <b>可燃1</b>	21 <b>可燃2</b>	22	
23	24 ●元気はつらつ教室 13:30～15:00 <b>可燃1</b>	25 ●健美操 13:30～15:00 <b>可燃2</b>	26 ●腰痛膝痛予防 サークル 9:30～10:30 <b>資源ゴミ</b>	27 ●健康美体 エクササイズ 19:30～20:45 <b>可燃1</b>	28 <b>可燃2</b>	29	
30	31 ★各納期限 固定資産税第2期 国民健康保険税第1期 後期高齢者医療 保険料第1期	※ 教室・サークルは地域福祉センターで行います。 ※ <b>可燃1</b> (濱ノ瀬・吉原・田井畑・上田井・入山) <b>可燃2</b> (三尾・和田・本の脇・新浜)					

## 広告

**がんばりすぎず、自分らしく… 人生の定年は、あなた次第!!**

**今の私にちょうどいい!!** (月100円程度、週20時間以内のパートです) ※女性会費も返贈中です!

**10日働き 10日遊び 10日休もう** (原則月給は上のため)

お仕事だけのシルバーではないですよ～  
ボランティア・サークル活動等 (注記については、センターより異なります)

ご家庭の都合 および 事業所の方へ、さまざまなお仕事を引き受けています

**美浜町シルバー人材センター**  
日高郡美浜町吉原1093-3 電話(0738)52-7781

公益社団法人 和歌山県シルバー人材センター連合会

**会計年度任用職員 募集中** ※詳細は、町ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

**学校司書 (フルタイム)**  
問い合わせ先 教育委員会教育課 TEL 23-4955

**ひまわりこども園 保育教諭**  
問い合わせ先 ひまわりこども園 TEL 22-3650  
教育委員会教育課 TEL 23-4955

**介護支援専門員 (フルタイム)** ●要介護認定調査員 (パートタイム)  
問い合わせ先 かがやく長寿課 TEL 23-4950

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 FAX 0738-23-3523

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。

