

年仲みかんのとれるまち

No. 569



広報

みかほま

みかんいっぱいとれたよ!



特集

梓川・御浜ふれあい交流会 P2-3

梓川・御浜ふれあい交流会 みかん狩り体験

2016

9

小学生の平成28年度 梓川・御浜ふれあい交流会

～梓川のみなさん 御浜町へようこそ!～

平成元年に始まった交流がきっかけで、平成5年に当時の梓川村（現在の長野県松本市梓川地区）と御浜町の間で友好親善締結を結びました。友好親善の一環として小学生のふれあい交流会を行っており、今年で23回目です。

8月1日（月）から3日（水）までの3日間、御浜町と松本市梓川地区の児童による、ふれあい交流会が町内及び和歌山県太地町などで行われました。

御浜町からは、御浜小6名、阿田和小4名、神志山小2名の合計12名の5・6年生が参加し、同学年の梓川児童24名を迎えて、元気に交流を深めました。

＜主な交流会日程＞

- 1日目：対面式
竹とんぼ作り体験
バーベキュー（夕食）
- 2日目：海水浴（那智海水浴場）
太地くじら博物館見学
花火
- 3日目：みかん狩り体験



～対面式～



～竹とんぼ作り体験～

初日の対面式では、児童たちも大変緊張した面持ちでしたが、竹とんぼ作りやバーベキューを通じて、すぐに友だちになっていました。



～那智海水浴場での海水浴～



交流会のメインでもある海水浴では、潮風や波を肌で感じながら、海の生き物や砂浜で遊びました。

太地くじら博物館見学
～イルカにエサやり体験～



～みかん狩り体験～



最終日のみかん狩りでは、おいしいみかんを一生懸命探し、ネットに詰めたまかんを笑顔で見せ合っていました。



〒問い合わせ先〒 教育委員会 生涯学習係 (担当 はししまさなお 端地正尚)

☎ 3 - 0 5 2 6

大雨・台風など風水害への対策を確認しましょう

初夏から秋にかけての期間は、台風が多く発生する時期です。また、近年では短時間に狭い範囲で非常に激しく降る雨（いわゆるゲリラ豪雨）も頻発しています。

ひとたび台風が接近すると、暴風による飛来物、雨で増水した河川、浸水で側溝の境界が見えにくくなった道路、潮位が高くなった海岸などで事故や怪我の危険性も高まります。また、山間部では土砂災害にも充分注意する必要があります。

<大雨や台風の時にとるべき行動>

「家の中に居る場合」

- ・ 気象情報や町からの防災情報に充分注意し、外出を控えましょう。
- ・ 停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオの準備をしておきましょう。
- ・ 停電や断水などに備えて、飲料水や食料品などを確保しましょう。
- ・ 安全な避難場所と道順を事前に確認しておきましょう。

「避難する場合」

- ・ 危険を感じた場合は、自主的に避難を始めましょう。
※川の氾濫や土砂災害などの災害は一気に起こるため、避難が遅れると命にかかわります。
天候が荒れてからでは移動も大変になりますので、特に高齢者や子どものいる家庭は早い段階から自主的に避難することを検討しましょう。
- ・ 町から避難勧告等があった場合は、あわてず速やかに避難しましょう。
- ・ 道路に水が溢れている状態においては、長い棒などを杖がわりにマンホールや側溝などを確認しながら、安全に充分気をつけて歩きましょう。
- ・ 暴風や浸水などで避難場所までの移動が危険と判断した場合は、家の中のできるだけ安全な場所（例：崖から離れた2階の部屋 等）で待機したり、近隣のできるだけ頑丈な建物に避難することも検討しましょう。
- ・ 浸水した場所において浸水深が50cm以上ある場合は、移動せずに高い所で救助を待ちましょう。

防災行政無線デジタル戸別受信機の交換作業について

町の防災行政無線デジタル化にともない、8月から10月にかけて町から委託を受けた作業員（御浜町シルバー人材センター、協力自主防災組織 他）が、町内各地区を戸別訪問し個別受信機の交換を行います。

<交換作業の流れ>

- ① 作業員が訪問しますので、貸与申請書に必要事項を記入し渡してください。
- ② 作業員が新しいデジタル戸別受信機を配布します。（機器の固定は行いません。）
- ③ 旧アナログ戸別受信機を回収します。

<備考>

- ・ 今回の戸別受信機の交換にかかる費用は全て無料です。
- ・ IPボックス【テレビ受信装置】については、9月以降に機器配布を予定しています。
希望者には、後日、改めて機器交換についてご案内します。

<その他>

上記のデジタル個別受信機以外においても、登録制メール、アプリによるPUSH配信等により、ご自身の携帯電話、スマートフォンを使って行政・防災情報を入手することが可能となります。（10月運用開始予定）

メールの登録方法・アプリのダウンロード方法は来月号の広報で詳細をお知らせします。

各地域での防災への取り組み

御浜町女性連絡協議会が防災学習会を開催しました

6月27日（月）役場くろしおホールにて、御浜町女性連絡協議会（会長 みつしつね こ 三石恒子）主催による防災学習会が開催され会員約40名が参加しました。

熊本地震の災害対応支援のため熊本県南阿蘇村へ派遣された役場職員による防災講話が行われ、被災地で撮影した倒壊家屋や避難所の写真などを見ながら地震被害や避難の現状などについて学びました。

講話の後、参加者からは自宅の耐震強度を心配し、耐震診断・耐震補強に関する質問や意見が多く出されるなど、今回の熊本地震を教訓に平時から自分で出来る地震への備えを行うことの大切さを再確認しました



避難所運営マニュアル策定検討会議が開催されました

7月21日（木）役場くろしおホールにて、避難所運営マニュアル策定検討会議が開催されました。

この会議は、災害時において御浜小学校体育館を避難所として利用することが想定される下市木地区の7つの自主防災組織（浜組、裏組、花崎、市宿、井ノ地、浦地、下組）で構成され、大規模災害時に地域が主体となった避難所運営を行うためのマニュアル作りに取り組むものです。

今回は、三重大学の水木千春特任助教授から東日本大震災や熊本地震における被災地での実態調査をもとに、大規模災害時の避難所の実態と問題点についての講演を聴き、女性の視点の重要性や要配慮者への対策など、避難所運営において考慮すべきポイントを学びました。

今後、4～5回のワークショップを実施し、地域による避難所運営マニュアルを策定します。



神木地区が合同防災訓練を開催しました

7月24日（日）神木公民館（神木）にて、神木地区自主防災組織（代表 なかかどますらお 中門丈夫）主催による神木地区合同防災訓練が開催され、地区住民約150名が参加しました。

訓練では、熊本地震の災害応援に派遣された役場職員による防災講話、熊野市消防本部御浜分署職員による救急救命講習会、消防団による消火ホースの接続訓練などを実施しました。

参加した地区住民は真剣な表情で訓練に取り組んでいました。



オール御浜でごみ減らし隊通信

燃料ごみの減量化率(7月分)をお知らせします

町では、昨年から資源プラスチック収集を開始するなどの取り組みによる燃料ごみの減量化を進めており、平成29年度に「年間の減量化率30%」を目指しています。

燃料ごみの量について、取り組み開始前の7月と比較すると次のようになりました。

26年7月	28年7月	減量化率
1 6 4 , 9 7 0 kg	1 1 9 , 5 6 0 kg	2 7 . 5 %

(参考：資源プラ収集量4,640kg、家庭の草・小枝収集量5,470kg)

26年4～7月	28年4～7月	減量化率
6 6 1 , 7 0 0 kg	4 5 2 , 2 2 0 kg	3 1 . 7 %

(参考：資源プラ収集量累計23,350kg、家庭の草・小枝収集量累計27,090kg)

減量化の取り組み開始から1年4ヶ月が経過した7月は、資源プラスチックの分別を大きく見直す必要が生じた時期となりました。先月から繰り返しのお願いとなりますが、資源プラスチックを出すときは、

- ①「最初からきれいなもの、簡単に洗って乾かすことができるものだけ」を、資源に分けて!
- ②「ニオイや汚れが落ちにくいもの、後からニオイや汚れの出そうなもの」は、迷わず燃料ごみへ! を、分別の大きな目安としていただき、きれいなものとそうでないものの分別をよろしくお願い致します。

【予告】ご家庭の不用パソコン機器や家庭用ゲーム機などの小型家電無料回収について

小型家電リサイクル法に基づき、ご家庭で不用になったパソコンなどの無料回収を実施します。希少金属が多く含まれるパソコン等の品目を、国が認定した事業者へ引き渡し、適正なりサイクル処理を行います。



【回収日時】11月23日(水・祝日) 9:00～15:00

【回収場所】御浜町リサイクルセンター「くるくるタウン」

＜対象品目＞

- パソコン本体機器(デスクトップ型・ノート型・ディスプレイ一体型)、ディスプレイ(液晶式・ブラウン管式)、付属のキーボード・マウス・電源コード類
- 家庭用ゲーム機(携帯型含む)
- 携帯音楽・映像プレーヤー(携帯型カセット・CD・MDプレーヤー含む)
- 携帯電話(PHS、スマートフォン含む)
- デジタルカメラ
- 電子手帳・電卓
- ハードディスクレコーダー
- カーナビ・カーDVD
- タブレット端末
- サーバー(家庭用に限る)
- デジタルビデオカメラ
- ワープロ
- ファックス一体型電話機
- 電源コード類

◎以上の品物は、普段の収集ではなく、なるべくこの機会にお出しいただきますようお願いいたします。
※事前申込みが必要です。受付開始時期等につきましては11月号の広報等でお知らせします。

“資源とごみの豆知識” その17

みなさんからお寄せいただいたご質問にお答えするコーナーです。資源とごみを出すときのご参考にしてください。

① ペットボトルや発泡スチロール製のトレーは資源プラスチックにならないのでしょうか？

ペットボトルやトレーは、「ビンの日」に収集する資源類となります。資源プラスチックとは分けてお出しお願い致します。

◇ ペットボトル、トレーと資源プラスチックは、下記のように資源として収集・処理・活用される方法がそれぞれ異なっています。

種類 分別のしかた等	ペットボトル	トレー	資源プラスチック
収集日	ビンの日（資源類）		資源プラスチックの日
収集のしかた	<ul style="list-style-type: none"> ごみステーション収集（各地区毎月1回） 資源持込みで収集…日曜日と、「紙の日」の収集がある月曜日に収集します。詳しくは収集日程表をごらんください。 		<ul style="list-style-type: none"> ごみステーション収集（全地区対象に最大で月4回収集） 資源持込みで収集（左記に同じ）
分け方	ボトルからキャップを外し、中を洗って乾かして出す。（キャップは別の袋に分けて出す。ボトルのラベルは付けたままで収集可能）	発泡スチロール製のものを両方収集（きれいに洗い乾かして出す。）	柔らかい食品の包装袋などで、食品くずや汚れ、汚水の残っていないキレイなものだけを分けて出す。
※資源としての活用	<u>ペットボトル等のプラスチック容器の原材料や繊維として再生</u>	<u>発泡スチロールの原材料として再生</u>	<u>工場のボイラー燃料資源として再利用</u>

◎資源類については、品目ごとに再生・再利用の方法が違うことから、分け方や収集日も変わってくることをご理解いただき、分別等にご協力をお願い致します。

●お譲りいただける家具を探しています！

8月から始まった「家具のリユース事業」は、おかげさまでご好評をいただき、希望される町民のみなさん方に再利用可能な家具をご活用いただいております。みなさんのご家庭に「粗大ごみに出すにはもったいない」といったような再利用可能な不用家具がございましたら、ぜひお譲りいただけますよう、引き続きお願い致します。

11/6(日) 御浜みかん祭りを開催します!!

町の特産品の「みかん」をテーマとした「2016御浜みかん祭り」を開催します。楽しい企画を多く予定していますので、ご期待ください!

また、物産テント村出店者やステージイベントへの参加者を募集しています。御浜みかん祭りに参加して、一緒に祭りを盛り上げてみませんか。

【開催日時】11月6日(日) 10:00~15:00 ※小雨決行

【開催場所】道の駅パーク七里御浜駐車場周辺

【開催内容】ステージイベント、地場産品販売、梓川コーナー、みかん品評会 他

※本年度は、第25回熊YOU遊勤労者フェスティバルを同時開催します!

【主催】御浜みかん祭り実行委員会、御浜町

【共催】三重南紀農業協同組合、みえ熊野古道商工会、三重くまの森林組合、紀南漁業協同組合、パーク七里御浜株式会社、勤労者地域づくり等参画支援事業実行委員会

参加者大募集!

御浜みかん祭り実行委員会では、物産等の出店、ステージイベント等の参加していただける方を募集します。参加希望等のお問い合わせは、下記事務局までご連絡ください。

募集内容	概要	締切
物産テント村への出店者	地域特産品の販売など、テント村への参加者を募集します。また、申込者には後日、出店者説明会を行います。 【出店資格】 原則、町内に住所・店舗などをお持ちの方	9月23日(金)
みんなのステージ出演者	日頃活動しているサークルなどの発表の場にどうぞ。歌やダンス、コントなどジャンルは問いません。 【募集対象者】 町内在住者または町内在住者が参加する既存団体	9月30日(金)
みかんゲームコーナー	祭りを盛り上げるため、みかん等を使ったゲームを企画・実施していただける方を募集します。 【応募資格】 なし	9月30日(金)
農産物品評会出品者	生産者の技術向上を図るため、農産物の品評会を行います。 【出品資格】 町内在住者	11月3日(祝)
みかん祭り運営スタッフ	ステージイベント等の運営にご協力をいただけるボランティアスタッフを募集します。 【応募資格】 なし	10月14日(金)

〒問い合わせ先〒

農林水産課内 御浜みかん祭り実行委員会事務局 (担当 ひがしじまさと 東地正登・すずきもとあき 鈴木基朗・もりもとよしのり 森本良典)

☎ 3-0517 / FAX 2-3502

介護予防だより ^{プラス} ^{テン} **～+10分で健康寿命をのばしましょう!!～**

「健康寿命」とは、介護を必要とせずに自立した生活ができる期間のことをいい、現在、平均寿命との差が約7年あります。その健康的な期間を少しでものばすことが重要となってきます。

普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、身体的低下によるロコモティブシンドローム、うつ、認知症などによるリスクを下げるができるといわれています。今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

～こうすれば、^{プラス} ^{テン} **+10分**～

地域で…

- ・家の近くに、散歩を楽しめる散歩道はありませんか？
- ・地域のグランドゴルフ、ユニカール等、からだを動かす機会に積極的に参加しましょう。
- ・買い物などに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

人々と…

- ・休日には、家族や友人と外出を楽しみましょう。
- ・電話だけでなく、顔をあわせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

など、日常生活の一部に変化をつけることで自然と^{プラス} ^{テン} +10になるかと思えます。いつ+10にするか、一度自分の1日を振り返ってみてください。

しかし、誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、からだを動かす時間は少しずつ増やす、体調が悪い時は無理をしない、病気や痛みのある場合や運動制限のある方は主治医などの専門家に相談するといった注意が必要です。

当町においても、身体の筋力維持・向上及び認知症予防を兼ねた、うんどう教室を開催しています。ご興味のある方は見学からでも可能ですので下記問い合わせ先にご連絡ください。

★ストレッチ教室自主活動★

健康運動実践指導者による日頃、伸ばすことがない筋肉を無理なくほぐす等のストレッチ運動。※参加費制

【場所】御浜町福祉健康センター

【日時】月曜日13:15～14:15 / 14:30～15:30



★筋・トットコ教室★

P-UP新宮の講師によるボールを使っての骨盤のゆがみ調整を行う等の緩やかさと適度な強度を交えた運動。※参加費制

【場所】阿田和公民館

【日時】木曜日10:00～11:00



★まちかどエクササイズ★

ヤマハ音楽振興会の講師による認知症予防を兼ねた、音楽に合わせてステップを踏む有酸素運動、筋力アップ、腹式呼吸、発声練習等の9項目を織り交ぜて行う運動。※参加費制

【場所】阿田和公民館

【日時】水曜日9:30～10:30

【場所】御浜町福祉健康センター

【日時】金曜日13:15～14:15 / 14:30～15:30



〈参考〉厚生労働省 アクティブガイド 健康づくりのための身体活動指針

†問い合わせ先† 健康福祉課 地域包括支援係 (担当 ^{ときたともこ} 時田智子) ☎3-0514

毎年9月は 食生活改善普及運動月間です

厚生労働省では「健康寿命を伸ばそう」をスローガンに、生活習慣病予防のための「適切な運動」「適切な食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」を国民に呼びかける、スマート・ライフ・プロジェクト運動を実施しています。生活習慣病の発症や進行を防ぐためには、生活習慣と合わせ、食生活の改善が重要です。このため、厚生労働省では毎年9月を「食生活改善普及運動月間」とし、野菜摂取量の増加や、食塩摂取量の減少などについて広く呼びかけています。一人ひとりが食生活改善への認識と理解を深め、そして日常生活で実践することで、国民全体が元気で楽しく過ごせる健康寿命を伸ばすことが出来ます。みなさんも、ぜひこの機会にご自分の食生活を見直してみませんか？

●平成28年度のテーマは「食事をおいしく、バランスよく」

主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をとりましょう！

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩！

いろいろな食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとることが出来ます。

主食・主菜・副菜とは？

【主食】ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

【主菜】肉、魚、卵、大豆製品が中心のおかずで、たんぱく質や脂質を多く含みます。

【副菜】野菜、きのこ、海藻が中心のおかずで、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。

毎日プラス1皿の野菜を食べましょう！

生活習慣病やがん予防のためには1日350gの野菜をとるよう推奨されていますが、現在の日本人の平均野菜摂取量は約280gとやや不足気味です。そこであと70gの野菜を摂るために、サラダ、汁物、煮物、炒め物など色々な調理法で、プラス1皿70g分の野菜料理をとりましょう。

70gの野菜はどのくらい？

キャベツ：大1枚

玉ねぎ：1／3個

トマト：1／2個

にんじん：1／2本

大根：2cm輪切り

ブロッコリー：3房

もやし：1／3袋

小松菜：2株



おいしく減塩1日マイナス2g！

食塩の摂りすぎは、高血圧をはじめとする生活習慣病をひき起こす原因となります。生活習慣病予防のための1日の食塩摂取量は、男性で8g未満、女性で7g未満ですが、現在の日本人の平均食塩摂取量は約10gと過剰傾向にあります。漬物や干物などの食塩量の多い食品を控える、めん類の汁は残す、家庭での調理は薄味を心がけるなどして、食塩摂取量を減らしましょう。

減塩のコツは？

- ・商品を買うときは栄養表示を見て、何にどれだけ食塩が入っているか食塩相当量を確認！
- ・家庭での調理は調味料を控え、だし・柑橘類・香辛料を使っておいしく減塩！

詳細：スマート・ライフ・プロジェクト「食生活改善普及運動特設ページ」

(<http://www.smartlife.go.jp>)

†問い合わせ先† 健康福祉課 健康づくり係 (担当 齋藤とも子) ☎3-0511

平成28年4月1日から障害者差別解消法が施行されました

この法律は、国・都道府県・市町村などの役所や、会社やお店などの事業所に対して、障がい者への「不当な差別的取扱い」を禁止し、「合理的配慮の提供」を求めています。そのことによって、障がいのある人への差別をなくし、障がいのある人もない人も互いに、その人らしさを認め合いながら共に生きる社会をつくることを目指しています。

「不当な差別的取扱い」とは

- ・障害を理由に、窓口で受付を拒否された
- ・アパートを貸してもらえない
- ・車いすだからといってお店に入れない
- ・障がいのない人と違う扱いを受けている

※他に方法がない場合などは、「不当な差別的取扱いにならない」場合があります。



「合理的配慮をしないこと」とは

- ・聴覚障がいのある人に声だけで話す
- ・視覚障がいのある人に書類を渡すだけで読みあげない
- ・知的障がいのある人にわかりやすく説明しない

※障がいのある人が困っている時に筆談等により情報を伝えることを合理的配慮といいます。

町では、この法律に基づき「御浜町における障害を理由とする差別の解消の推進に関する対応要領」を定め、御浜町職員が適切に対応するなど、障がい者差別の解消に向けて取り組んでいます。

行政機関や事業所などから「不当な差別的取扱い」を受けている場合や「合理的配慮」の提供をしてもらえなかったとき等は、下記の問い合わせ先までご相談ください。

† 問い合わせ先（相談窓口） † 健康福祉課 福祉係（担当 ^{のじもとまさのり}野地本将永） ☎ 3-0515
 総務課 総務係（担当 ^{さかくちかずみ}阪口和美） ☎ 3-0505

がんは身近な病気、がん検診を受けましょう！

がん検診の最大のメリットは、がんの早期発見・早期治療による救命です。

無症状のうちに発見し、治療することにより、身体的・経済的負担を少なくすることが出来ます。

町では、医療機関と集団検診にて早期発見に適したがん検診を行いますので、ご自身の健康管理に活用してください。

【実施日】 10月13日（木）

【場 所】 尾呂志公民館

【予 約】 10月6日（木）までに申し込みください。

※定員になり次第、締め切ります。

検 診 名	時 間	対 象	料 金
胃がん検診	8：00～10：00	検診当日満40歳以上の方	1,400円
大腸がん検診 （検便提出）	8：00～11：00	検診当日満40歳以上の方	600円
	13：00～14：00		
乳がん検診 （マンモグラフィ）	9：00～11：00	検診当日満40歳以上の方	1,800円
	13：00～14：00		
子宮頸がん検診	13：00～14：00	検診当日満20歳以上の方	1,300円

○70歳以上及び生活保護受給者の方は無料です。ただし、大腸がん検診を受診する場合に限り採便容器代（200円）が必要となります。

† 申込み・問い合わせ先 †
 健康福祉課 健康づくり係（担当 ^{しんたにのりこ}新谷典子）
 ☎ 3-0511

情報コーナー

国保特定健診・後期高齢者健診を受診してください

受診券をお持ちの方で、まだ健診を受けられていない方は健診の期間が11月30日までですので、健康管理の為にぜひ受診してください。

下記の町内の医療機関一覧表を参考に受診していただくか、町が実施する集団健診でも受診できます。

【町内の医療機関一覧表】

医療機関名	電話番号
尾呂志診療所	4-1014
紀南病院	2-1333
須崎医院	2-0005
谷口クリニック	2-4333
西久保内科クリニック	3-1155
まつうらクリニック	3-0150

※谷口クリニックの健診実施は10月末までとなります。
※三重県内には他にも受診可能な医療機関があります。

【今後の集団健診の予定】

- 9月15日(木) 8:30~10:30 志原公民館
9月15日(木) 13:30~15:30 阿田和公民館
11月11日(金) 8:30~10:30 御浜町福祉健康センター

【健診の受診に際しての持ち物】

- ①保険証 ②受診券 ③質問票 ④自己負担金
※自己負担金は500円または200円です。
(受診券に記載されています。)

†問い合わせ先†

住民課 保険年金係

国保特定健診に関すること (担当 やまもと かずお 山本一生)
後期高齢者健診に関すること (担当 いまにし ちひろ 今西千紀路)

☎ 3-0521

シルバー人材センター会員募集

年齢を重ねても、まだまだ元気で働きたいという意欲のある60歳以上のみなさん！あなたの長年の経験と知識をシルバー人材センターで活かしてみませんか？

町内在住の、原則60歳以上の健康でシルバー人材センターの目的に賛同される方は、どなたでも入会できます。ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

※会員になるためには、入会説明を受け、入会申込書を提出していただくとともに、会費を納入していただく必要があります。

†問い合わせ先†

御浜町シルバー人材センター

☎ 2-1160

三重大学医学部2年生による健康教室と1年生聞き取り調査訪問(神木地区)について

- (1) 学生が昨年、下市木地区地域訪問調査実習をさせていただいた結果の発表会を下記日程で行います。みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

【日時】9月17日(土)

9:30~10:30 ①「予防医療、検診受診について」

10:30~11:00 ②「昨年度の実習結果報告」

11:00~ ①「予防医療、検診受診について」

【場所】御浜町福祉健康センター

【内容】

- ①「予防医療、検診受診について」(1回のお話は15分程度)

当日、行われる糖尿病負荷検査に合わせて、待ち時間を利用し以下の内容を発表します。

- ・町の健診事業、糖尿病、食生活(レシピ等)、コグニ体操(認知症予防)についての紹介

- ②「昨年度の実習結果報告」

昨年度、下市木地区にて行った実習の結果報告を致します。

- (2) 神木地区「三重大学医学部1年生による聞き取り調査訪問」について

【調査期間】9月6日(火)~9月8日(木)

【目的】地域を理解し、地域保健医療実践のための知識や技能の養成

学生が、みなさんのお宅を訪問し、生活についてお聞きすることがあるとおもいますが、ご協力よろしくお願ひします。

†問い合わせ先†

健康福祉課 健康づくり係 (担当 みやざわ かえ 宮澤佳永)

☎ 3-0511

予防接種制度が改正されます

平成28年10月1日よりB型肝炎予防接種が定期接種化されます。対象者には個別通知にて、接種方法等をお知らせします。

【接種対象年齢】

平成28年4月1日生まれ以降で1歳未満の町民(標準的な接種期間は生後2か月から生後8か月まで)

【接種回数と接種間隔】

27日以上の間隔で2回、初回接種から139日以上の間隔をあけて1回、計3回

※任意接種としてB型肝炎ワクチンを受けたことがある方はすでに接種した回数分の接種を受けたものとみなします。

【接種費用】無料

†問い合わせ先†

健康福祉課 健康づくり係 (担当 むろたによしみ 室谷好美)

☎ 3-0511

■役場の開庁時間

役場の開庁時間は午前8時30分～午後5時15分です。
窓口証明業務(戸籍・住民票・印鑑証明のみ)は午後6時15分まで受付しています。

「救急の日」講演会のお知らせ

9月9日は「救急の日」です。9月9日を含む1週間は「救急医療週間」として、各機関において啓発活動やイベント等が予定されています。紀南地域では、災害時等の医療体制について考える機会として、下記のとおり講演会を開催します。ぜひご参加ください。

【開催日時】9月10日(土)14:00～17:00(終了予定)

【開催場所】紀宝町生涯学習センター「まなびの郷」(南牟婁郡紀宝町鶴殿1147-2)

【内容】講演、パネルディスカッション
「災害医療への取組 現時点での問題点 ～三重県総合防災訓練から3年～」

【講師】川口 淳 (三重大学大学院工学研究科准教授)

【参加費】無料 (事前申込み不要)

【主催】紀南地域救急医療対策協議会

〒問い合わせ先

紀南地域救急医療対策協議会事務局 (三重県熊野保健所)

☎0597-85-2158

FAX 0597-85-3914

E-mail: khoken@pref.mie.jp

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間について

平成27年中に法務省の人権擁護機関が新規に救済手続きを開始した人権侵害事件数は20,999件であり、このうち多いのは暴行・虐待事案は3,761件で、全事件数の17.9%を占め、依然として憂慮すべき状況で推移している。

また、高齢者施設、知的障害者更生施設等の社会福祉施設における人権侵害事件数は221件で依然として高い水準で推移している。

そこで、高齢者や障がい者をめぐる種々の人権問題の解決を図るための取組みを強化することを目的として、全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間を下記期間で実施致します。

【相談先】0570-003-110 (全国統一番号・相談無料)

【期間】9月5日(月)～9月11日(日)

【受付時間】〈平日〉8:30～19:00

〈土曜・日曜日〉10:00～17:00

〒問い合わせ先

津地方法務局 人権擁護課

☎059-228-4193

防衛大学校等学生の募集

防衛省では、平成29年春採用予定の防衛大学生等を募集しています。一般の大学と同じ学位が授与される防衛大学校学生、医師免許取得を目指す防衛医科大学校学生があります。採用種目、試験日程等は次のとおりです。

採用種目	受付期間	試験日	受験資格	
防衛大学校	推薦	9月5日～8日	9月24日・25日	(推薦については、高等学校長の推薦等が別途必要です。)
	総合選抜	9月5日～8日	9月24日	
	前期	9月5日～30日	11月5日・6日	
	後期	29年1月21日～27日	29年2月18日	
防衛医科大学校	9月5日～30日	10月29日・30日	高卒(見込み含)21歳未満の者	
自衛官候補生(任期制隊員)	年間を通じて行っております。	受付時にお知らせします。	18歳以上27歳未満の男子	

〒問い合わせ先

自衛隊熊野地域事務所

☎0597-85-2214



紀宝警察署メールボックス

平成28年秋の全国交通安全運動

【期間】9月21日(水)から9月30日(金)

【運動の基本】子供と高齢者の交通事故防止

【運動の重点】

- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
 - 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
 - 飲酒運転の根絶
- ～9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」～

〒問い合わせ先

紀宝警察署 ☎0735-33-0110

紀南医師会応急診療所

【診療日】9月4日(日)、11日(日)、18日(日)
19日(祝日)、22日(祝日)、25(日)

【診療時間】9:00～12:00、13:00～17:00

【場所】

熊野市社会福祉センター (ふれあいセンター)
井戸町750-1 (津地方裁判所熊野支部の横)

【診療科目】内科

【電話】0597-88-1001

糖尿病負荷検査の受診について

糖尿病負荷検査とは・・・

糖尿病を確実に診断できる検査です。

糖尿病になると、最初に食後の血糖値が上がっていることが多いです。

しかし、一般的な健診では空腹時の血糖値かHbA 1cを測定することが多く、食後の高血糖が早期に見つからないことがあります。一般的な健診で、空腹時の血糖値が正常か少し高いだけでも、食後の血糖値は上がっていて実は糖尿病であるということは少なくありません。

糖尿病負荷検査ではいわゆる「隠れ糖尿病」を発見することができます。今年度ラストチャンスですので、ぜひこの機会に検査してください。

【対象者】 次の年齢等の方

- ・40歳～50歳代の方（昭和32年4月1日～昭和52年3月31日生まれ）
- ・60歳～65歳までの希望者
- ・60歳～69歳で、これまでの御浜町糖尿病負荷検査で境界型となった方

【予約受付】 下記申し込み先まで事前にご連絡ください。定員50名になり次第締め切ります。

【検査日】

受付日時	会場
9月17日（土）8：30～9：30	福祉健康センター

●糖負荷検査、血液検査、検尿、身体測定、血圧、心電図、医師による診察

※検診を受けられる方は、前日の夜9時以降絶食です。

摂取してよいもの＝水・お茶・薬

◎すでに糖尿病の診断を受けている方、今までに糖尿病負荷検査で糖尿病型との判定を受けている方は受診できませんので、医療機関に受診してください。

※詳細はお申込みの際にご確認ください

〒申込み・問い合わせ先〒

健康福祉課 健康づくり係（担当 むろたによしみ 室谷好美） ☎3-0511

国民健康保険税パンフレット表記の訂正について

7月中頃に国民健康保険加入者のみなさまへ納付通知書に同封させていただきましたパンフレットの表記に誤りがありましたので訂正させていただきます。なお、納付通知書の額に誤りはございません。

ご迷惑をおかけしましたこととお詫び申し上げます。

誤		正
介護保険分		介護保険分
均等割額 6,800円	→	均等割額 8,200円
平等割額 5,400円	訂正	平等割額 5,600円

〒問い合わせ先〒

税務課 課税係（担当 たじまかずなり 田嶋一成） ☎3-0510

新しいALTを紹介します

7月まで小・中学校で英語の指導をしていただいていたジェニファーさんに代わり、新しいALT(外国語指導助手)が着任しました。2学期から町内の小・中学校で英語の指導にあたっていただきます。

シェルビ・スミスさんに自己紹介をしていただきました。

御浜町のみなさん、初めまして！

私はシェルビ・スミスと申します。すばらしい御浜町に来られてよかったです。私はずっと日本に来たかったので、とても嬉しいです。

私はラスベガスからまいりました。ラスベガスの大学で英語とフランス語を勉強しました。専攻は日本語ではありませんでしたが、日本語も勉強しました。私は外国語が大好きなので御浜町にいる間、もっと勉強するのを楽しみにしています。

私はいつも日本の文化に興味がありました。中でも、私の一番好きなことは敬語です。私は日本語を勉強するにつれて、敬語に興味が出てきました。アメリカの人々も優しいけれど、英語は敬語のような表現がありません。アメリカ人にとって、敬語はとても面白いですが難しいです。

みなさん一緒に英語と日本語を勉強しましょう。よろしくお願いします。



左から大畑町長、シェルビさん、生駒教育長

年金だより

国民年金保険料の 免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等これらの期間の保険料については、10年以内であれば遡って納める(追納)ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。

追納は、古い月のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。

※一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。

※「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

追納のお申込みを希望される方またはご相談については、お近くの年金事務所へお願いします。

†問い合わせ先†

住民課 保険年金係(担当 みなみ 南 まなぶ 学)

☎3-0512

尾鷲年金事務所

☎0597-22-2340



平成28年6月1日～30日届出分

市木



やまもと れいじく
山本 零士くん
よしゆき まゆみ
善幸さん・真弓さん

歯周病検診を受けましょう！

「歯周病」は歯と歯のすき間から侵入した細菌による感染症です。歯ぐきに炎症・出血を起こし、重症化すると歯を支える骨を溶かし歯が抜け落ちることもあります。また細菌は血管を通り全身に影響を与えるため、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病を悪化させる要因になります。

早期発見と毎日のケアで歯周病は予防できます。ぜひこの機会をご利用ください！

【対象者】

40歳（昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれ）

50歳（昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生まれ）

※対象者へは個別に通知します

【日時】 10月2日（日）9：00～12：00

【場所】 御浜町福祉健康センター

【定員】 10名（先着）

【料金】 無料

【検診内容】 口腔診査、個別歯みがき指導

※申込み・問い合わせ先

健康福祉課 健康づくり係（担当 齋藤とも子）

☎ 3-0511

広報文芸



平成二十八年九月号

御浜町俳句会

羅の 着こなす女の 気品かな

織田 信勝

南天の 花咲き余生 恙なし

須崎久美子

水に画く 足に技あり みずすまし

浦 正枝

鎌を打つ 老夫二の腕 酷暑かな

西 敦子

畦仕掛け 終の花火や 里餉る

中納 米子

雷鳴に あわて戸を繰る 老い住い

山本 要子

出来や好し 梅を干すなり 節くれ手

大平 昭

夏の雲 山彦殊に 響む日の

上野山明子

梅雨晴れの 星群抜けし 飛行機音

前 たき子

引越しや 急ぎ急かさず 梅雨晴間

小野はるみ

梅雨晴間 大観覧車 遅々として

向井 春羊

8月1日現在の人の動き

人口 9,014人（－11人）

男 4,216人（－7人）

女 4,798人（－4人）

世帯数 4,290戸（－4戸）

あとかぎ

季節は秋になってきました。秋といえばスポーツ、食欲、芸術の秋とよくいいますが、みなさんはどのような秋が好きですか？

9月1日は防災の日です。防災グッズの準備や点検を行い、家族で防災や防災グッズについて話し合いをするなど、災害についての意識を高める良いきっかけになると思いますので、ぜひこの機会に話してみたいと思います。

先日岐阜県高山市の方へ行く機会があり、乗馬や乳搾りなど初めての体験をしてきました。実際乗馬してみると結構揺れて、レース等では馬が時速60km前後出るみたいなので思っているより難しいものだと感じました。

前からしてみたいと思っていた乗馬ができましたので、今度はフライボードやダイビング、スノーボード等してみたいと思っています。まだまだ体験していないことが多いので、これからも積極的に経験していきたいと思います。

（総務課 総務係 久保貴翔）

くらしのカレンダー 9

- …ごみ関係 (生活環境課 ☎3-0513)
- …健康づくり関係 (健康福祉課 ☎3-0511)
- …みはまスポーツクラブ関係 (事務局 ☎090-2060-3151)

※ゴルフ教室以外の屋外種目は、雨天時中止 (不明な場合は、お問い合わせください。)

1	木	資源プラスチック収集日 卓球教室 19:00~21:00 阿田和中学校 ストレッチ・エクササイズサークル 10:00~11:10 中央公民館	16	金	子どもの広場(自主活動) 9:30~11:30 福祉健康センター 太極拳教室 19:00~20:30 志原公民館
2	金	子どもの広場 9:30~11:30 福祉健康センター 太極拳教室 19:00~20:30 志原公民館	17	土	ミニバスケットボール教室 13:30~15:30 御浜小体育館 ゴルフ教室 9:30~12:00 清掃センター
3	土	ミニバスケットボール教室 13:30~15:30 御浜小体育館 ゴルフ教室 9:30~12:00 清掃センター	18	日	資源持込日 8:00~12:00 役場 小型家電無料収集日 9:00~15:00 くるくるタウン
4	日	資源持込日 8:00~12:00 くるくるタウン	19	月	敬老の日
5	月	紙、衣類等資源収集日(市木・神志山地区) うんどう教室(自主活動) 10:00~11:30 福祉健康センター サッカー教室 19:00~20:30 御浜中グラウンド	20	火	多重債務者相談(要予約) 10:00~12:00 役場3階第5会議室 卓球教室(中学生・一般) 19:00~21:00 阿田和中学校
6	火	卓球教室(中学生・一般) 19:00~21:00 阿田和中学校	21	水	行政・人権・心配ごと相談 9:00~12:00 役場3階会議室 ビン類資源・ペットボトル・トレー資源、ビン類ごみ 収集日(阿田和・尾呂志地区) ソフトテニス教室 19:00~21:00 阿田和小学校 ミニバスケットボール教室 18:00~19:30 御浜小体育館 ゴルフ教室 19:00~21:00 みはまGG
7	水	金物資源、金物・プラスチックごみ収集日 (阿田和・尾呂志地区) ありんこ広場 9:30~11:30 福祉健康センター ソフトテニス教室 19:00~21:00 阿田和小学校 ミニバスケットボール教室 18:00~19:30 御浜小体育館 ゴルフ教室 19:00~21:00 みはまGG	22	木	秋分の日
8	木	弁護士相談(要予約) 13:30~15:30 役場3階会議室 庭の草・小枝収集日 卓球教室 19:00~21:00 阿田和中学校 ストレッチ・エクササイズサークル 10:00~11:10 中央公民館	23	金	子どもの広場(自主活動) 9:30~11:30 福祉健康センター 太極拳教室 19:00~20:30 志原公民館
9	金	粗大ごみ収集日(持込) 子どもの広場(自主活動) 9:30~11:30 福祉健康センター 子育て相談 9:30~11:30 福祉健康センター ちょっと気になる子ども相談(要予約) 役場3階和室 太極拳教室 19:00~20:30 志原公民館	24	土	ミニバスケットボール教室 13:30~15:30 御浜小体育館 ゴルフ教室 9:30~12:00 清掃センター
10	土	各種がん検診(要予約) 中央公民館 「救急の日」講演会 14:00~17:00 紀宝町生涯学習センター (まなびの郷) ミニバスケットボール教室 13:30~15:30 御浜小体育館 ゴルフ教室 9:30~12:00 清掃センター	25	日	資源持込日 8:00~12:00 くるくるタウン
11	日	資源持込日 8:00~12:00 くるくるタウン	26	月	紙、衣類等資源収集日(市木・神志山地区) バレーボール教室 17:30~19:00 御浜中体育館 サッカー教室 19:00~20:30 御浜中グラウンド
12	月	紙、衣類等資源収集日(阿田和・尾呂志地区) うんどう教室(自主活動) 10:00~11:30 福祉健康センター バレーボール教室 17:30~19:00 御浜中体育館 サッカー教室 19:00~20:30 御浜中グラウンド	27	火	卓球教室(中学生・一般) 19:00~21:00 阿田和中学校
13	火	卓球教室(中学生・一般) 19:00~21:00 阿田和中学校	28	水	ビン類資源・ペットボトル・トレー資源、ビン類ごみ 収集日(市木・神志山地区) ソフトテニス教室 19:00~21:00 阿田和小学校 ミニバスケットボール教室 18:00~19:30 御浜小体育館 ゴルフ教室 19:00~21:00 ダイヤモンドヒル
14	水	年金相談 10:00~14:00 役場2階第3会議室 金物資源、金物・プラスチックごみ収集日 (市木・神志山地区) ソフトテニス教室 19:00~21:00 阿田和小学校 ミニバスケットボール教室 18:00~19:30 御浜小体育館 ゴルフ教室 19:00~21:00 ダイヤモンドヒル	29	木	資源プラスチック収集日 4か月児・10か月児健診(個別通知) 福祉健康センター 卓球教室 19:00~21:00 阿田和中学校 ストレッチ・エクササイズサークル 10:00~11:10 中央公民館
15	木	資源プラスチック収集日 卓球教室 19:00~21:00 阿田和中学校 ストレッチ・エクササイズサークル 10:00~11:10 中央公民館	30	金	子どもの広場(自主活動) 9:30~11:30 福祉健康センター 太極拳教室 19:00~20:30 志原公民館

9月の納税期限

- 固定資産税 第3期
- 国民健康保険税 第3期
- 後期高齢者医療保険料 第3期

納期限 9月30日(金)

※納税は便利で確実な口座振替をどうぞご利用ください。

みて見てみはま



町長に義援金を手渡す阿田和中学校生徒

7 / 25(月)阿田和中学校生徒会 熊本義援金寄付

阿田和中学校生徒会は、4月に発生した熊本地震被災者の為に集めた義援金を持って役場を訪れて、町長に直接手渡ししました。

地震発生後に「被災地の為に行動しよう」という意見が生徒からあがり、生徒会で決定し、各教室や玄関など計5か所に募金箱を設置しました。また、生徒や保護者、教育関係者、地域住民などに協力を呼び掛けたほか、パーク七里御浜や町内の店舗前などで、6月末まで街頭募金活動を行いました。

集まったお金は日本赤十字社を通じて寄付し、被災地の復旧に使わせていただきます。



レスリング大会準優勝した高田熙さん（右から2番目）

8 / 1(月)尾呂志学園生徒レスリング準優勝

尾呂志学園中学校3年生の高田熙^{たか た ひかる}さんが、池尻直杯全国中学生選手権の66kg級で準優勝し、町長に報告しました。

高田さんは小学校1年生から新宮ジュニアレスリングクラブに所属し、小学校6年生では全国大会優勝という成績を残しています。

また、中学校では、ラグビー部に所属して木本中・有馬中との合同チームで活動しており、東海大会などに出場しています。

高校はレスリングに打ち込める学校に進学し、高校生チャンピオンになり東京オリンピック出場が目標と話していました。



あいさつに訪れたみかんイメージガールたち

8 / 10(水)みかんのイメージアップに三重南紀みかんイメージガール

新しくJA三重南紀みかんイメージガールが就任し、役場へあいさつに訪れました。

任期は2年間で、三重南紀みかんの販売促進と消費宣伝PRで活躍されます。

今後は11月にパーク七里御浜で開催される予定の御浜みかん祭り等で活動が予定されています。

みかんイメージガールは、左から荘司さん(紀宝町)、花岡さん(紀宝町)、浜崎さん(紀宝町)、久保利さん(御浜町)、内水さん(御浜町)です。