

年中みかんのとれるまち

No. 603

広報

みかほ

お花を見て
気分をリフレッシュ!!

災害から身の安全を守るための「避難」について 知っておきましょう

この出水期から水害・土砂災害に関する防災情報の伝え方が変わります

6月～10月は出水期といわれ、台風や集中豪雨、長雨等により土砂災害・河川氾濫・低い土地への浸水等の災害発生の危険性が特に高い期間です。

災害から自分と家族の身を守るためには、自分自身による確かな状況判断と早めの避難行動が何よりも重要です。

今回は、災害が発生するおそれが高まった時に、町から発表する避難情報についてお知らせします。この出水期から従来の防災情報から伝え方が変わりますのでご注意ください。

この機会に、災害から身を守るための「避難」について、ご家庭で話し合って、確認してください。

○警戒レベルを用いた避難情報の発令

町から発表する避難情報は以下のとおりです。避難情報が発表されたら速やかに避難をしてください。この出水期から町が出す避難情報と、国や都道府県が出す防災気象情報が5段階に整理されました。

警戒レベル	避難情報（町が発令）	気象情報（気象庁が発表）	とるべき行動
警戒レベル5	災害発生情報	大雨特別警報 氾濫発生情報 等	既に災害が発生している状況です。 <u>命を守るための最善の行動</u> をとりましょう。
警戒レベル4	避難勧告 避難指示（緊急）	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 等	<u>速やかに避難</u> しましょう。 移動が危険と思われる場合は、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。
警戒レベル3	避難準備 高齢者等避難開始	大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報 等	<u>避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者</u> は避難をしましょう。その他の方は、避難の準備を整えましょう。
警戒レベル2	—	洪水注意報・大雨注意報 等	避難に備え、自らの <u>避難行動を確認</u> しましょう。
警戒レベル1	—	早期注意情報	災害への心構えを高めましょう。

※警戒レベル5では既に災害が発生しています。また、必ず発令されるものではありません。

警戒レベル3や警戒レベル4で、地域のみなさんで声を掛け合って安全・確実に避難しましょう。

○防災行政無線等での避難行動の呼びかけ

次のような内容で、町から防災行政無線等で避難行動を呼びかけます。

《警戒レベル4・避難勧告を発令した場合》

こちらは広報みはまです。

御浜町災害対策本部からお知らせします。

〇〇地区に洪水に関する警戒レベル4、避難勧告を発令しました。

〇〇川が氾濫するおそれのある水位に到達しましたので、〇〇地区の方は、速やかに全員避難を開始してください。避難が危険な場合は、近くの安全な場所に避難するか、屋内の高いところに避難してください。

災害から自分や家族の身を守るために、早めの行動をとるように心がけてください。
危ないと思ったら、町からの避難情報に頼らず、自分の判断ですぐに行動してください。

職員防災研修会を開催しました

5月10日（金）・13日（月）に役場くろしおホールにて職員対象の防災研修会を開催しました。

本研修は、職員が自主防災組織の活性化に向けて積極的かつ適切な支援を実施できるよう、自主防災組織支援に必要な知識と情報を習得することを目的としています。

研修を受けた職員は、自主防災組織支援員として地区に配置され、各自主防災組織と一緒に防災への取り組みを考える町のパートナーとして活動します。

今年度は主に避難行動要支援者対策や第3回御浜町総合防災訓練（11月17日（日）実施予定）の支援を行っていきます。



研修の内容

《本年度の自主防災組織支援の進め方について》
自主防災組織支援員の役割・取り組みについて

《避難行動要支援者対策について》
・個人情報の取り扱いについて
・避難行動要支援者マップの作成について
・個別避難計画について

大地震に備えてみんなで「家具固定」に取り組みましょう

町では補助制度により家具固定器具の購入に補助金を出すなど、各家庭の家具固定を推進しています。

寝室や台所等、普段いる時間の長いところの家具から固定していきましょう。

※ご家族等で設置が困難な場合は、家具固定ボランティア等のご協力をいただき設置することも可能です。

※詳しくは下記まで問い合わせください。

熊野市消防本部からのお知らせ

～事業者のみなさまへ～

郵送による消防用設備等点検結果報告書の提出が可能になりました。

消防用設備等点検結果報告書の提出に伴う事業者のみなさんの負担削減を図るため、郵送による報告書の提出が可能になりました。

なお、提出にあたり留意事項がございますので、事前に熊野市ホームページ（ホーム → くらし → 熊野市消防本部）をご覧ください。熊野市消防本部に問い合わせください。

†問い合わせ先† 熊野市消防本部 予防課 ☎0597-89-0994

†問い合わせ先† 総務課 防災係（担当 しばの ゆういち 芝野雄一）☎3-0505

一般国道42号（近畿自動車道紀勢線）紀宝熊野道路新規事業化決定

4

獣害対策事業補助制度をご利用ください

○獣害対策事業補助制度とは

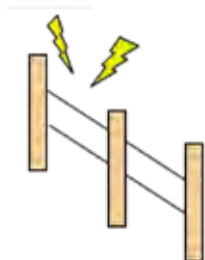
農作物の獣害被害をなくすため、イノシシ、シカなどを直接的に追い払う資材（獣害対策資材）購入費用の1/3（上限5万円）を補助する制度です。

平成31年4月1日以降に購入した資材が対象となります。

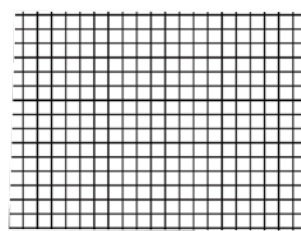
補助対象の例



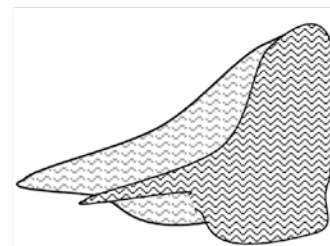
捕獲用檻・罠



電気柵



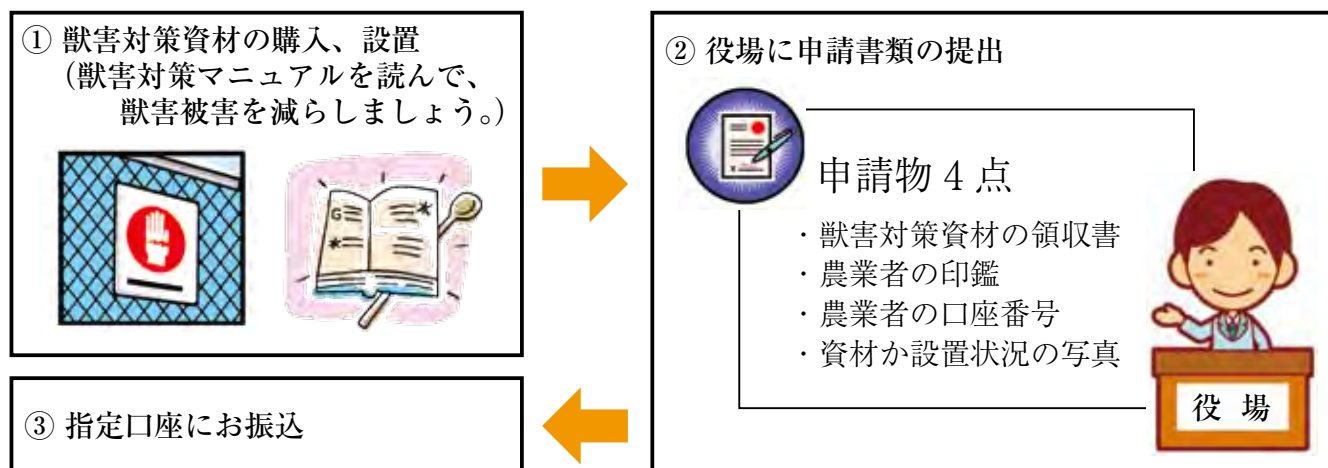
メッシュ柵



防獣ネット

●申請期間 7月1日（月）から8月30日（金）まで（必着）

●補助の流れ



●獣害対策マニュアル配布場所

役場 農林水産課、町民サービスセンター、尾呂志支所、神志山連絡所

●申請の前にチェック！

- ✓ この補助制度をご利用できる方は、町内に住所を持つ農業者もしくは町内に事務所がある農業法人となります。
- ✓ 捕獲おり等のわなに関する資材の補助を受けるには、狩猟免許（わな猟）を取得していること、または令和元年度中に取得予定であることが条件となります。
- ✓ 申請できるのは1名または1団体につき、年度中1回限りとなります。

獣害対策は地域ぐるみで取り組みましょう!!

御浜町「健康ポイント」を貯めよう

健康の維持増進を目的に、健康ポイント事業が始まりました。町の健診（検診）受診、健康づくり講演会・教室への参加やご自身での健康づくりにチャレンジし、健康ポイントをためて、「健康」と「お得」を獲得しましょう。（20歳以上の町民の方が対象です）

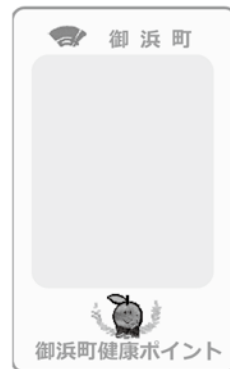
健康ポイントをためるには

- ・ウォーキングをしましょう。
- ・健診（検診）を受けましょう。
- ・健康づくり事業に参加しましょう。

健康ポイントカードを作りましょう

- ・役場健康福祉課にて無料で発行します。（再発行は150円必要です）
- ・カード作成、ポイント換算は特典引き換えと同時にできます。

※次年度以降も使用しますので、紛失等にご注意ください。ポイントは翌年度に繰り越しできません。



2,000 ポイントが貯まったら特典と交換!! (先着 350 人)

- ・特典交換期間：令和元年10月1日（火）～令和2年3月31日（火）
- ・交換は役場健康福祉課にて1年度ひとり1回限りです。

特典 1

2,000 円分のピネ商品券
2,000 円分のみはまカードポイント
2,000 円相当の健康グッズ

いずれか1点をお選びください。各商品は数に限りがありますのでご了承ください。



特典 2

三重とこわか健康応援カード

県内の協力店で、商品購入の割引やドリンクサービスなどの特典が受けられます。



健康ポイント対象事業の紹介

ウォーキングをしましょう

- ・毎日「歩数記録用紙」に記録した結果で、健康福祉課にてポイントを加算します。
歩数記録用紙はパンフレットに掲載しています。
- ・1日に平均8,000歩以上（65歳以上は6500歩以上）または継続して15分以上。
- ・平均歩数は天候等を考慮し、1か月分を20日で割ります。

項 目	ポイント
1 か月分	200
2 か月分	500
3 か月分	900

万歩計の貸し出し可能。
(数量に限りあり)



健診（検診）を受けましょう

- ・役場の集団健診（検診）会場ではポイント引換券を配布します。
- ・健診（検査）結果もしくは領収書にて役場健康福祉課で、健康ポイントカードに加算します。

項 目	ポイント
国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査 職場で受ける健康診査 人間ドック（※がん検診はそれぞれ対象）	200
町主催の糖負荷検査	500
各種がん検診（肺・胃・大腸・乳・子宮・前立腺）	200
肝炎ウイルス検査	200
骨密度検査（集団および個別）※医療受診は除外	200
歯周病検診（対象には個別通知）	200
脳ドック	200

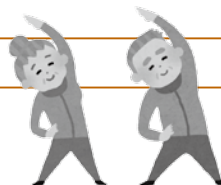


健康づくり事業に参加しましょう

- ・対象となるものに関しては各事業受付にて、ポイント引換券を配布します。



項 目	ポイント
健康づくりイベント（健康長寿フェスタなど）	200
健康づくり講演会（糖尿病予防講演会、こころの健康づくり講演会など）	200
健康づくり教室 （糖尿病予防教室、メタボ予防教室、動脈硬化予防教室、骨粗鬆症予防教室、 短期集中体幹トレーニング、ウォーキング教室など）	300
子育て教室 （ありんこ広場、子どもの広場、子育て相談など）	30
特定保健指導希望者（対象者に個別通知）	200
糖尿病予防個別指導希望者（対象者に個別通知）	200
介護予防講演会	200
認知症サポーター養成講座	200
介護予防教室（１） （まちかどエクササイズ、まちかどチェアエクササイズ、 筋トットコ教室、ストレッチ教室自主活動など）	10
介護予防教室（２） （口腔ケア指導、男性生きがいづくり教室など）	100
献血	100
その他ウォーキングやスポーツ事業等に参加 ※参加の証明になるものをご持参ください	200



健康目標を立てましょう

目標カード（パンフレットに掲載しています）を利用してください。提出の必要はありません。

※令和元年度御浜町「健康ポイント」のパンフレットは役場健康福祉課、町の集団検診会場、各種教室などで配布しています。

〒問い合わせ先〒 健康福祉課 健康づくり係（担当 下 美穂） ☎ 3 - 0 5 1 1

御浜町プレミアム付商品券を販売します

消費税・地方消費税率が低所得者・子育て世帯の消費に与える影響を緩和するとともに、地域における消費を喚起・下支えするため、低所得者・子育て世帯主向けのプレミアム付商品券の発行・販売等の事業を行います。

●対象者

(1) 低所得者の方（購入前に申請が必要です）

- ・2019年1月1日時点の御浜町民で、2019年度の住民税が非課税の方
- ・生活保護を受けていない方

(2) 子育て世帯の方（申請は不要です）

- ・2019年6月1日時点の御浜町民で、2016年4月2日以降に生まれた子が属する世帯の世帯主
- ・2019年7月31日時点の御浜町民で、2019年6月2日～7月31日に生まれた子が属する世帯の世帯主
- ・2019年9月30日時点の御浜町民で、2019年8月1日～9月30日に生まれた子が属する世帯の世帯主

※いずれの場合も、購入引換券の交付前に亡くなられた方は対象外です。

●プレミアム付商品券

1セット 5,000円分（500円券×10枚）を4,000円で販売します。

⇒1人につき最大5セットまで購入できます。1セット単位で何度かに分けて購入することも可能です。

- 1セット（5,000円分）：4,000円で販売
- 2セット（10,000円分）：8,000円で販売
- 3セット（15,000円分）：12,000円で販売
- 4セット（20,000円分）：16,000円で販売
- 5セット（25,000円分）：20,000円で販売

●販売期間 令和元年10月1日（火）～ 令和2年2月14日（金）

●利用期間 令和元年10月1日（火）～ 令和2年2月24日（月・祝）

●プレミアム付商品券を利用できる店舗

御浜町内に所在し、「プレミアム付商品券取扱い店舗申請書」を提出した店舗。

※商品券の利用可能な参加店舗はただいま募集中です。店舗が決まりましたら、町公式ホームページ及び広報等を通じて改めてお知らせする予定です。

●プレミアム付き商品券利用時の注意点

商品の購入・サービスの提供等の代金支払い（税込）の場合に限り利用できます。なお、つり銭等の現金との交換はできません。

1セット10枚綴りですが、切り離しての利用は可能です。

●プレミアム付商品券の利用制限

プレミアム付商品券は次のものには利用できません。

- ・不動産や金融商品
- ・たばこ
- ・有価証券、商品券、ビール券、図書券、切手、印紙、プリペイドカード等の換金性の高いもの
- ・風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律(昭和23年法律第122号)第2条第5項に規定する性風俗関係特殊営業において提供される役務
- ・国税、地方税や使用料などの公租公課
- ・取扱加盟店自らの事業上の取引(商品の仕入れ、自社商品の購入等)
- ・現金との換金、金融機関への預け入れ、他の補助金等で充当される費用
- ・特定の宗教・政治団体に関わるものや公序良俗に反するもの

※偽造防止印刷(ホログラム)のないものは無効です。

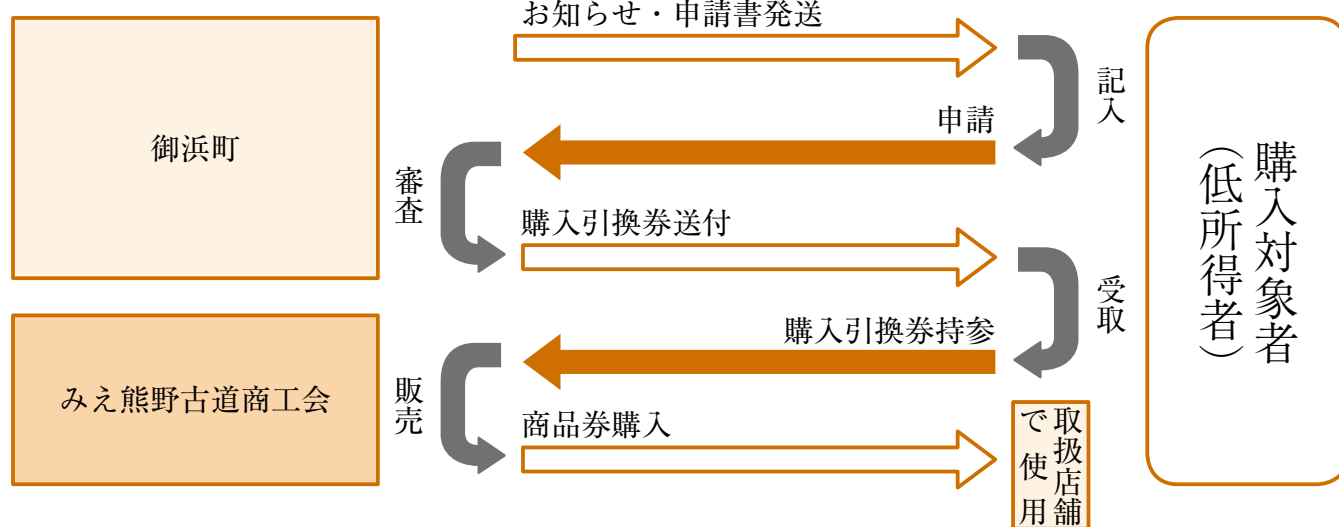
※盗難・紛失または棄損等に関しては、発行者はその責を負いません。

《換金性の高いものの判断について》

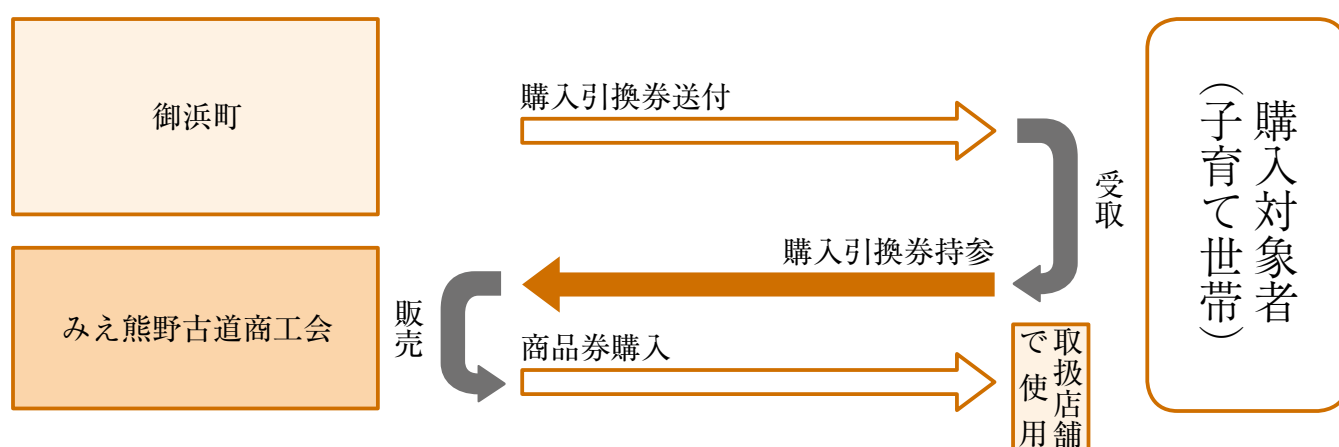
利用者に帰属する財産となること（購入後の商品・サービスが他の商品・サービスに直接交換できるものでないこと、換金率が100%でないこと）及び店舗の直接的な売り上げとなることが判断基準となります。

●商品券販売までの流れ

《低所得者》



《子育て世帯》



御浜町の特定健診・後期高齢者健診が始まります

40 歳以上の国民健康保険・後期高齢者保険に加入されている方、全員が受診する健康診断です。

令和の時代も元気に乗り切るためには、自分の体の健康を保つことが重要です。そこで、生活習慣病や心筋梗塞・脳梗塞のような突然死につながる病気の予備軍であるメタボリックシンドロームを早期に発見できる「健康診断」を受診して、健康を維持しましょう。

受診までの流れ

6 月中旬 緑色の封筒に入った受診券、問診票が届きます。

7 月から 11 月末 下記集団健診会場、もしくは県内の医療機関で健診を受診できます。
用意するものを忘れずに！

- ☒ 受診券 ☒ 問診票（受診前に記入）
- ☒ 健康保険証 ☒ 自己負担金 500 円（または 200 円）
- ☒ みはまカード（集団健診時、持っていれば）

○御浜町医療機関

医療機関	予 約	電話番号
尾呂志診療所	不要	4 - 1 0 1 4
谷口クリニック	事前予約必要	2 - 4 3 3 3
西久保内科クリニック	事前予約必要	3 - 1 1 5 5
まつうらクリニック	不要	3 - 0 1 5 0

※谷口クリニックの予約は 10 月までとなります。

※三重県内のほとんどの医療機関で受診できます。

自己負担金は
全額ポイントで
返還されます。
申請をお忘れなく！

○集団健診（予約不要）

実施日	開催場所	受付時間
7 月 5 日（金）	神木公民館	8：45～9：30
	阿田和公民館	10：30～11：15
7 月 11 日（木）	尾呂志公民館	8：45～9：30
	志原公民館	10：30～11：15
7 月 16 日（火）	御浜町福祉健康センター	9：00～10：30
11 月 7 日（木）	御浜町福祉健康センター	9：00～10：30
11 月 16 日（土）	御浜町福祉健康センター	9：00～10：30

NEW!

本年度は無料で
骨密度測定
が受けられます！
（集団健診限定）

40歳以上75歳未満の国民健康保険の被保険者の方で、人間ドックや勤務先での健康診断を受けた場合、健診結果と問診票を役場住民課窓口へお持ちいただくと、特定健診を受けたと「みなす」ことになり、「みはまカードのポイント」で1,000Pt（1,000円相当）が贈呈されます。健診受診率向上にもつながりますのでご協力をお願いします。

なんのための特定健診？



特定健診って時間ないし、普段からお医者様にかかっているのに行く必要があるのかな？



生活習慣病予防のための検査があるので、行くほうがいいね！保健師さんの指導も受けられるし、大きな病気になってしまう前に生活習慣を見直すことで十分改善されてしまう場合もあるんだ。



でも、今、健康だし・・・



今、自分は健康だから大丈夫、そう考える人は多いね。今症状がなくても、急に悪化して発見されてしまったらどうだろう？自分では気づけない異常を見つけることができるかもしれないよ。



ほかに特定健診を受けていいことあるの？



病院の治療費はみんなが納めている国民健康保険税でまかなわれているんだ。だから、予防できる病気は予防して、御浜町全体の治療費を上げないことが御浜町みんなの負担を減らせることになるんだよ。

町の1人当たりの医療費は、平成27年度には県の平均を上回り増加傾向にあります。国民健康保険医療費は、町の国民健康保険加入者の保険税で（それぞれ負担額は違う）まかなわれております。生活習慣病の発症や重症化を予防することは、各世代の国民健康保険医療費の負担を軽減することにつながりますので、ぜひ健診を受けてください。

自分のため、家族のため、みんなのために！
つれもていこら♪ 健康診断！



〒問い合わせ先〒

国保特定健診・後期高齢者健診に関すること

住民課 保険年金係（担当 まえ わたる みなみ ゆう き 前 亘、南 佑樹） ☎ 3 - 0 5 1 2

結果説明会に関すること

健康福祉課 健康づくり係（担当 おか だ みず き 岡田瑞希） ☎ 3 - 0 5 1 1

チャレンジ！ごみ減量化(第1回・生ごみ減量編)

町では、みなさんのご協力により平成27年度からの3か年で「燃料ごみ」を約27%減量することができました。しかし最近ではごみ量が再び増加に転じて、少しずつ増えつつある状況です。

「燃料ごみ」の中には、きちんと分別すれば資源となる紙類等が混在し、生ごみも多く含まれています。このコーナーでは、今月と来月の2回にわたり「生ごみの減量」と「紙類資源の分別」をテーマに減量化のヒントをお知らせします。「資源とごみの分別と出し方」等も併せてご覧いただき、今一度、分別の仕方やごみの減量化について考えてみましょう。

今月は、「生ごみ」を減らすための方法をいくつかご紹介します。みなさんの生活に合った「生ごみ」の減量にぜひ取り組んでください。

- ① **水をしっかり切る**…三角コーナーやネット、穴の開いた生ごみ専用の袋等をご利用ください。しっかり絞ることで水分が減り、特にこれからの季節は嫌なニオイも抑えられます。また、町では便利な水切りグッズも無料で配布しています。
- ② **よく乾燥させる**…野菜の皮や野菜クズ等は、ネットなどに入れて天日干しをすると腐敗が抑えられ、水分が減ることで軽くなり、ごみ出し作業も楽になります。
- ③ **たい肥化する**…減量化できるうえに、たい肥として使えるのでたいへん効果的な減量方法です。町では「EMバケツ」「ダンボールコンポスト」を利用し、たい肥作りを体験していただくモニターを募集しています。また、家庭用の生ごみ処理機を購入された方には補助金を給付していますので、ぜひご活用ください。
- ④ **食品ロス(捨てられる食品)を減らす**…生ごみをできるだけ出さないための工夫です。
 - ・買い物の際は食品を買い過ぎないように心がけましょう。
 - ・食べきれる量を調理するように心がけましょう。
 - ・食べ残しをしないよう、「食べきり」を心がけましょう。



便利な「水切りダイエット」



EMバケツでの生ごみ処理



段ボールコンポストでの生ごみ処理

みなさんのちょっとした手間と工夫が大きな減量化につながり、環境への負荷の低減はもちろん、処理費用の削減にもつながります。ご協力をよろしくお願いします。

令和元年5月のごみ・資源処理量の動きをお知らせします

種別	今年5月の処理量	昨年5月の処理量	増減比較	住民1人・1日当りごみ量
燃料ごみ	125,320kg	124,580kg	+740kg	◇平成31年4月～ 令和元年5月の排出量 724g (参考) 平成30年4月～ 5月の排出量 720g
不燃ごみ	12,190kg	12,160kg	+30kg	
粗大ごみ	4,880kg	7,430kg	△2,550kg	
資源類	41,180kg	47,225kg	△6,045kg	
草・小枝	6,690kg	5,900kg	+790kg	
5月合計	190,260kg	197,295kg	△7,035kg	
4月からの累計	378,253kg	382,645kg	△4,392kg	

〒問い合わせ先 〒生活環境課 環境係 (担当 橋村守裕) ☎3-0513

浄化槽の法定検査を受けましょう

浄化槽は微生物の働きによって汚水を処理し、放流先の河川等の水環境を保全するための大切な施設です。この検査は浄化槽が正常に機能しているかを確認する検査で、三重県水質検査センターの職員が、次のような検査を行います。

- 保守点検、清掃が適正に実施されて正常に稼動しているか確認をします。
- 放流水を分析し、良好な水質が確保されているか確認をします。
- 検査結果は速報及び結果書で報告させていただくと共に、改善が必要な場合は適切なアドバイスを致します。

※合併処理浄化槽・単独処理浄化槽を問わず「法定検査」「保守点検」「清掃」の実施は、浄化槽管理者の義務として法律で定められています。必ず受検してください。

【検査期間】 7月～9月

【検査手数料】 3,800 円（20 人槽まで）

詳しくは法定検査対象者に後日「受検案内書」を送付いたします。ご不明な点は、下記まで問い合わせください。なお、下水道を使用しているみなさんは対象外です。

※お願い※

法定検査では、点検・清掃業者が発行した「記録書」の内容を参考にして、結果を判定します。検査の前には必ず記録書を用意してください。（ご不在となる場合も必要となります。）

〒問い合わせ先〒

三重県知事指定検査機関

一般財団法人三重県水質検査センター管理課

☎ 059-213-0707

（平日 8:30～17:15）

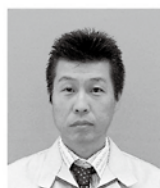
生活環境課 環境係（担当 田上孔基）

☎ 3-0513

みなさんのご家庭には下の写真の服装をした検査員が訪問させていただきます。ご不審の場合はセンターへご連絡をしていただきますようお願いいたします。



一般財団法人 三重県水質検査センター



身分証明書 第001号

浄化槽検査員

氏名：水質 太郎

胸の身分証



車体の両側面に検査機関の名称

今年度最後の機会です糖尿病負荷検査を受けましょう

一般的な健康診査とは検査項目が違い、日帰りドックの検査項目にもない検査です！

- ・初期の糖尿病、隠れ糖尿病を発見することができます。
- ・糖尿病は全身の血管を傷つけ、あらゆる病気を引き起こす恐ろしい病気です。
検査を受けて糖尿病発症を予防しましょう。

【日 程】 受付時間 8：30～9：30 検査に約2時間10分程かかります

日 時	場 所	料 金
8月3日（土） 肺がん検診を同時開催	御浜町福祉健康センター	500 円

【対 象 者】 次の町内在住の方

- ① 40歳～59歳までの方（昭和35年4月1日生～昭和55年3月31日生）
- ② これまでの糖尿病負荷検査で境界型となった40歳～69歳までの方
※①、②の方が優先となります。60歳～65歳の方はご相談ください。

【検査項目】

血液検査（血糖値（空腹時、糖負荷30分、120分後）、血中インスリン、肝機能、腎機能、脂質検査など）、
検尿、身体測定、血圧、心電図、医師による診察

【注意事項】

- ※予約制で定員になり次第締め切りますので、お早目に申込みください。
- ※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、医療機関を受診してください。
- ※その他の注意事項については、申込みの際にご説明します。お気軽に問い合わせください。

糖尿病になりやすいと言われる人・・・

- ①運動不足の方
- ②現在太っている、過去に太っていたことがある方
- ③糖尿病境界型と言われたことがある
- ④高血圧
- ⑤妊娠中に尿糖や糖尿病の指摘を受けたことがある方

①～⑤の項目に1つでも該当する方、ぜひこの機会に受診してください。



熱中症に気をつけましょう

だんだんと暑くなってきました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？

こんな暑いときに心配なのが、**熱中症**です。そこで、健康福祉課の主にご高齢の方の訪問や教室を担当している管理栄養士に、熱中症を予防するために重要なことを聞いてきました。



保健師

御浜町は、どんな方が多いのですか？

御浜町には、水分が十分に摂れていないご高齢の方が多いと感じています。屋内にいてのどの渴きを感じにくい方や、トイレが近くなることを気にして水分を控えている方も多いです。お年を召されると体内の水分が減りやすいので、**のどが渴いたと感じる前から**こまめに水分を摂ることが大切です。もちろん、成人の方もお子さん方にも水分摂取は大事です！



管理栄養士



保健師

水分を摂るのを忘れがちな方は、「**入浴の前後にコップ1杯**」「**朝起きたらコップ1杯**」などと決めておくによさそうですね。でも、水分を多く摂るのはなかなか難しい方もいらっしゃるようですよね……。水分を多く摂るのが難しい方でも、効果的に水分摂取ができる方法がありますか？



保健師

なるほど！朝食は1日のエネルギーになるだけでなく、熱中症予防にも重要なんですね。

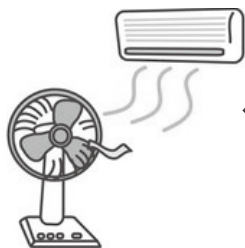
水分を多く摂りにくい場合、**フルーツや野菜**で水分を摂るのがおすすめです！また、水分だけでなく**塩分**も摂るようにしましょう。そして、寝ているときは気づかないうちに汗をかき脱水状態になりやすいので、水分を摂るためにも**朝食**は大事なのです。



管理栄養士

※治療中の方は、主治医と相談してください。

◇エアコンや扇風機を上手に使う



28℃を目安に設定しましょう。設定温度が低すぎると、外との気温差が大きくなり、逆に疲れやすくなります。

◇無理せずに休憩する



暑いときや疲れたときは、決して無理をせずに日陰で休みましょう。一休みできそうな場所をあらかじめ確認しておくことも重要です。

後期高齢者医療制度のお知らせ

8月からの保険証について

7月中旬に、新しい保険証（ピンク色）をご自宅に郵送（簡易書留）します。
お手持ちの若草色の保険証は、7月31日までの有効期限となっていますので、8月からは必ず新しい保険証（ピンク色）で診療を受けてください。

「限度額適用認定証等」について

『限度額適用・標準負担額減額認定証（住民税非課税世帯の方は限度額適用・標準負担額減額認定証）』を医療機関等の窓口へ提示すると、

- ①入院の際、食事代が減額されます。（非課税世帯の方）
- ②窓口での医療費の支払が自己負担限度額までになります。

（対象は保険医療機関、保険薬局、指定訪問看護事業者などで受けた保険診療）

新しく認定証を申請される方は申請が必要になります。（認定期間は申請日の属する月の初日から翌年7月31日まで）

現在認定証をお持ちの方で、認定証の適用区分に変更のない方は、新しい認定証が送られます。変更がある方は再度申請が必要になる場合がありますので、住民課窓口にお問い合わせをお願いします。

保険料について

原則、7月中旬頃に保険料額及び納付方法の通知を役場から送付します。

【保険料の計算方法】

保険料額は被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と、前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額になります。

均等割額
42,965 円

+

所得割額
(総所得金額等 - 33 万円) × 8.86%

=

年額保険料額
限度額 62 万円

所得の低い世帯に属する方に対する保険料の軽減措置

【均等割額の軽減】

保険料の「均等割額」が同一世帯の被保険者及び世帯主の総所得金額等の合計に応じて、8割、8.5割、5割、2割軽減されます。

保険料の徴収

保険料の徴収方法は、原則として特別徴収（年金からの天引き）となります。ただし、年金天引きできない方は、納付書や口座振替などで納付していただく普通徴収となります。

納付方法を年金天引きから口座振替への変更をご希望の方は申請が必要です。なお、申請の時期により、口座振替への変更時期が異なります。

※ 問い合わせ先 ※

資格・給付に関すること
保険料に関すること
被保険者証・保険料に関すること

住民課 保険年金係（担当 ^{なかもみちかんた} 仲道幹太） ☎ 3-0512
税務課 課税係（担当 ^{せこ} 瀬古さくら） ☎ 3-0510
三重県後期高齢者医療広域連合事業課
☎ 059-221-6883

みかん収穫・中晩柑袋かけアルバイトの雇用農家を募集します

町では、収穫期と中晩柑袋かけの労働力不足を補うため、町外からみかん収穫・中晩柑袋かけ短期アルバイトを募集します。また、町内の温州みかんおよび袋をかける中晩柑生産者から、アルバイト雇用農家を募集します。アルバイト雇用農家の要件は以下のとおりです。



【要件】

- ・御浜町無料職業紹介所に登録する農家。
- ・受入期間は9月中旬の味1号収穫から11月30日まで。期間内で、5日間（40時間）以上受け入れられる農家。
- ・1日の労働時間が午前6時から午後7時までのうち、8時間以内の農家。
- ・アルバイトの労働保険に加入できる農家。
- ・賃金の支払についてアルバイトと話し合いをして、週払いや雇用期間終了後に賃金の支払ができる農家。町外からのアルバイトの初日と2日目（16時間分）のアルバイト料は研修費として、時給880円を上限として町が支援します。
- ・アルバイトの宿泊は、町が宿泊施設を紹介します。

アルバイト雇用を希望される農家の方は、7月1日（月）から7月19日（金）までに農林水産課へ申込みください。

〒申込み・問い合わせ先〒 農林水産課 農業振興係（担当 せこかつのぶ 瀬古勝信） ☎ 3 - 0 5 1 7

平成30年度後期高齢者医療保険料の均等割が9割軽減のみなさんへ

後期高齢者医療保険料の均等割については、これまで上乘せして軽減してきましたが、本則である7割軽減に段階を追って戻していくこととなっています。

平成30年度において、均等割が9割軽減となっていた方（同一世帯の被保険者及び世帯主の総所得金額等が33万円以下であって、被保険者全員が年金収入80万円以下（その他各種所得がない）の方）は、今年度、8割軽減に変わります。これにより、保険料納付額は年額で **4,296円** から **8,593円** になります。

医療保険料を年金からの天引きで納めている場合、天引き額への影響は10月からです。

【年金天引き金額の例】

平成30年度 年額 4,296円（月平均 360円）						平成31年度 年額 8,593円（月平均 720円）					
700円	700円	700円	796円	700円	700円	700円	700円	700円	2,293円	2,100円	2,100円
4月	6月	8月	10月	12月	2月	4月	6月	8月	10月	12月	2月

〒問い合わせ先〒 税務課 課税係（担当 せこさくら 瀬古さくら） ☎ 3 - 0 5 1 0

町営上市木共同墓地をご利用ください

平成7年度に整備され、多くのみなさんにご利用いただいている「町営上市木共同墓地」の使用希望申込みを、受け付けています。

1. 墓地の区画と使用対象者、使用金額について

墓地の区画	1区画あたり 252㎡ ※現在、70の利用可能な区画があります。
使用申請の対象者と永代使用料	御浜町に居住、または本籍を有する方： 1区画 270,000円 熊野市・紀宝町に居住の方： 1区画 320,000円

※町営墓地につきましては、町長が、使用を希望される墓地区画の「永代使用权」を申請者に許可するものとなります。墓地の土地を売買するものではありません。また、個人間での墓地使用权の譲渡はできません。

※使用料の納入…申請時に使用希望の区画数に応じた上記の金額を全額納入してください。
※申請者1名様につき2区画まで申込み可能です。
※相談、申請時に担当者が墓地をご案内のうえ、希望区画の確認等を行います。

2. 墓地の使用申請方法

次のものをご用意のうえ、生活環境課窓口まで申込みください。

- ①墓地使用申請書（生活環境課に書類があります。）
- ②印鑑（認め印可）
- ③住民票 1部（申請者の住所、本籍確認のため）
- ④永代使用料

†申込み・問い合わせ先†
生活環境課 環境係（担当 はしむらもりひろ 橋村守裕）
☎3-0513

祝20周年！御浜ビアガーデンを開催します。

地域の活性化、地域住民の交流の場の提供を目的として御浜ビアガーデンを開催します。今回は20周年記念として様々な催し物などを予定しています。ぜひご参加ください。

【日 時】 7月13日（土） 17:00～
【場 所】 東紀州統一選果場 第三集荷場

†問い合わせ先†
御浜ビアガーデン実行委員会
☎090-3480-4012

2019年度 海上保安学校 学生採用試験のお知らせ

海上保安庁では、2020年4月に入校する海上保安学校の学生採用試験を以下のとおり実施します。

○海上保安学校

【受付期間】

- ・インターネット申込み
7月16日（火）～7月25日（木）
- ・郵送または持参申込み
7月16日（火）～7月18日（木）

【第1次試験】 9月22日（日）

【採用予定日】 令和2年4月

この募集に関する詳細は、海上保安庁のホームページをご覧ください。下記まで問い合わせください。

†問い合わせ先†

尾鷲海上保安部管理課（担当 平野、塩月）
☎0597-25-0118

老若男女誰でもできるスポーツ吹矢を 体験しませんか

誰でも手軽にでき、楽しみながら健康になれるスポーツです。

腹式呼吸により、血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にも良い影響を与えます。

お気軽に問い合わせください。

【練習日時】 毎週日曜日 13:30～14:30

【練習場所】 尾呂志公民館

【対象者】 おおむね中学生以上（男女問わず）

【会 費】 月額 500円

【連絡先】 仲 生

（日本スポーツ吹矢協会速玉支部副支部長）
☎05979-4-1803

三重とこわか国体・三重とこわか大会 炬火トーチデザイン募集

きよかはオリンピックの聖火にあたるもので、開・閉会式などのイベントでこの火を運ぶトーチのデザインを募集します。

【応募締切】 9月6日（金）

【応募資格】 県内に在住・在学・在勤の方

【賞及び賞金】 最優秀賞（賞金30万円）、優秀賞2点（賞金5万円）、とこまる賞30点（賞金3千円）

【応募方法】 詳しくは国体・大会ホームページをご覧ください。

†問い合わせ先†

三重県国体・全国障害者スポーツ大会局競技・式典課
☎059-224-2341

■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。

旧優生保護法による優生手術などを
受けられた方に一時金の支給について

【対象者】

- 以下の①または②に該当する方で、現在、生存されている方
 - 昭和23年9月11日から平成8年9月25日までの間に、旧優生保護法に基づき優生手術を受けた方(母体保護のみを理由として手術を受けた方は除きます)
 - ①のほか、同じ期間に生殖を不能にする手術または放射線の照射を受けた方(母体保護や疾病の治療を目的とするなど、優生思想に基づくものでないことが明らかな手術などを受けた方を除きます)
- 一時金の金額 320万円(一律)

† 問い合わせ先 †
三重県 子ども・福祉部子育て支援課
☎059-224-2260

自衛官(海・空・航空学生)の募集

防衛省では、2020年春入隊予定の航空学生(自衛隊のパイロット要員)を募集しています。試験日程等は次のとおりです。

採用種目	受付期間	試験日 会 場	試験内容 応募資格
海上自衛隊 航空自衛隊	9月6日 (金) まで	1次試験 9月16日 (月・祝) 三重県 津庁舎	試験内容 筆記試験 適性検査 応募資格 海上自衛隊 18歳以上23 歳未満の者 航空自衛隊 18歳以上21 歳未満の者

※2次試験以降の試験情報については、受付時にお知らせします。

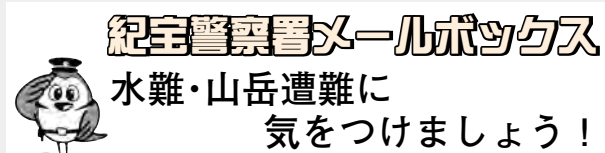
† 問い合わせ先 †
自衛隊熊野地域事務所
☎0597-85-2214

下水道排水設備工事責任技術者
試験のお知らせ

下水道排水設備工事責任技術者試験を下記日程で行います。

【日 時】 11月26日(火) 13:00～
【会 場】 三重県総合文化センター(津市)
【申込期間】 8月9日(金)～9月10日(火)
当日消印有効

† 申込み・問い合わせ先 †
(公財)三重県下水道公社 総務課
下水道排水設備工事責任技術者
資格認定業務担当
☎0598-53-2331



今年もマリンレジャー・スポーツや登山の季節になりました。

水辺の事故や山での遭難に十分気をつけて、思い出に残る夏にしましょう。

【事故防止のための注意点】

- 事前に健康状態と気象情報をチェックしておく。
- 行き先を家族等に知らせておく。
- ため池や流れの速い川等、危険な場所に近づかない。
- 自分の体力や経験に応じた登山計画を立てる。

† 問い合わせ先 † 紀宝警察署 ☎0735-33-0110

紀南医師会応急診療所

7/7 (日)	14日 (日)	15日 (月・祝)	21日 (日)	28日 (日)
応急 診療所	応急 診療所	まつうら クリニック	応急 診療所	応急 診療所

【診療時間】

9:00～12:00、13:00～17:00

【連絡先】

応急診療所 ☎0597-88-1001
まつうらクリニック ☎05979-3-0150

※祝日などの診療医院は医師の都合等により変更となる場合がありますので、来院前に必ず診療予定の医院、または熊野市消防本部(☎0597-89-0119)まで問い合わせください。

景観用コスモスの種を配布します

現在、町では景観保全のために作物を作っていない田畑（休耕地）に蒔くためのコスモスの種を無料で配布しています。

- 【申請の条件】**
- ・町内の農地（耕作していない農地）に蒔くこと。
（町外に在住の方であっても町内の農地に蒔くなら申請可）
 - ・コスモスの種を蒔く前の写真と花が咲いた写真の提出をお願いします。
（メール等のデータでの提出でも可）

【申請日時】 6月19日より配布中（種がなくなり次第終了）
平日8:30～17:15の執務時間内（土日祝日は除く）

【申請方法】 役場農林水産課窓口で申請してください。
申請時に蒔く場所の申告をお願いします。
※多くの方に配布をしたいので、お一人様の申請で500gまでとさせていただきます。

【配布場所】 役場農林水産課
※事前予約や郵送での配布は行いません。直接農林水産課までお越しいただきますようお願いいたします。

†問い合わせ先† 農林水産課 農業振興係（担当 にし ゆうき 西 優輝） ☎ 3-0517

結核・肺がん検診のお知らせ

肺がんは日本のがん死亡率、第1位です。また、結核は過去の病気ではありません。
今年度最後の町の結核・肺がん検診となります。事前申し込みは不要ですので、今年度未受診の方は受診ください。



検診名・方法	会場	日時	対象	料金
結核・肺がん検診 (胸部X線)	福祉健康センター	8月3日(土) 9:00～11:00	検診当日 満40歳以上	300円※

※お釣りのないようご準備ください。70歳以上および生活保護受給者の方は無料です。

†問い合わせ先† 健康福祉課 健康づくり係（担当 おくだ やすひろ 奥田恭大） ☎ 3-0511

令和元年 夏の交通安全県民運動がはじまります

夏の時期は、レジャー等で交通量が変化することに加え開放感や暑さからの疲労により、交通事故の多発が懸念されます。この運動は、このような情勢をふまえて県民一人ひとりに交通安全思想の普及・浸透を図り交通ルールの遵守と交通マナーを習慣づけてもらい交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。みなさんもこの時期に今一度ご自身の運転、交通マナーを見直してみましょう。

【運動期間】 7月11日(木)～7月20日(土)

【運動の重点】

- 1 高齢者と子どもの交通事故防止
- 2 シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 3 横断歩道における歩行者優先の徹底
- 4 飲酒運転の根絶



†問い合わせ先† 総務課 総務係（担当 おお たけゆき 太田雄之） ☎ 3-0505

アカウミガメ上陸の痕跡を見つけた方はお知らせください

吉野熊野国立公園の代表的な景勝地で、熊野古道の参詣道「浜街道」として世界遺産登録もされている七里御浜海岸は、アカウミガメが毎年産卵に訪れる世界的にも希少な海岸です。6月～8月がその産卵時期となっており、7月には最盛期を迎えます。

環境省は七里御浜海岸を特別地域に指定し、関係機関との協働で、清掃活動や産卵時期の車の乗り入れ禁止など、保護のための規制・活動をしています。しかし、環境の変化等により訪れるアカウミガメの減少はもとより、上陸はするものの産卵をしない個体が増えたりと、年々その産卵数は減少しています。そして幸いにも産卵が確認された場合、卵をふ化施設に移し、人工ふ化のうえ、放流するなどの措置もとられています。

七里御浜海岸を故郷とするアカウミガメを少しでも増やすためには、上陸データの収集は不可欠です。もし、町内の七里御浜海岸でアカウミガメの上陸の痕跡を見つけた場合は、下記までお知らせいただきますよう、ご協力をお願いします。



アカウミガメ上陸痕跡について／年金たより

〒問い合わせ先〒 生活環境課 環境係（担当 たのうえこうき 田上孔基） ☎ 3 - 0 5 1 3

年金たより

国民年金保険料を納めることが困難なときに ～保険料免除・納付猶予制度のご案内～

7月1日から「令和元年7月分～令和2年6月分」についての保険料免除等申請の受付が始まります。収入の減少や失業等により保険料を納めることが経済的に難しいときは、未納のままにしないで手続きを行ってください。

申請は原則として毎年度必要です。

なお、申請時点から2年1カ月前の月分までさかのぼって免除申請をすることができます。免除申請をされておらず未納期間がある方は、一度ご相談ください。

保険料免除や納付猶予になった期間は、年金の受給資格期間（10年間）に算入されます。ただし、年金額を計算するときは、保険料免除は保険料を納めた時に比べて2分の1（平成21年3月までの免除期間は3分の1）になります。

※納付猶予になった期間は、年金額には反映されません。

保険料を未納のままにしておくと・・・

- ①障がい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い場合があります。
- ②老齢基礎年金を、将来的に受けられない場合があります。

〒問い合わせ先〒

住民課 保険年金係（担当 みなみ ゆうき 南 佑樹）

☎ 3 - 0 5 1 2

尾鷲年金事務所

☎ 0 5 9 7 - 2 2 - 2 3 4 0



平成31年4月1日～
届出分

▶ 志原 ◀



なとり こはる
名取 来春ちゃん
まさひろ まいさん
雅博さん・まいさん

七里御浜クリーン作戦の実施について

町では環境美化運動の一環として、毎年、海岸愛護月間である7月に七里御浜海岸の清掃作業を実施しています。
熊野古道浜街道となっている七里御浜海岸において美化活動を行いますので、多くの方のご参加をお願いします。

【日 時】 7月7日（日）

6：30から約1時間程度

※小雨決行（但し、荒天の場合は7月14日（日）に延期）

【集合場所】 神志山駅前、向井地交差点、市木川川尻、萩内クラブ、ピネ前駐車場七里御浜ふれあいビーチ、阿田和バス停、山地バス停前
（お近くの集合場所にお集まりください）

【その他】 集合場所にて、軍手、ゴミ袋を配布します。

※問い合わせ先※

建設課 管理係（担当 福嶋和貴）

☎ 3 - 0 5 2 1

広報文芸



（春季句会から）

令和元年七月号

御浜町俳句会

つばくらめ 令和の空をほしいまま

京の女居そうな格子 青葉風

鯉のぼりあげて 嬰兒大あくび

二輪車の音けたたまし 初夏の旅

故郷は今青葉なる懐に

初夏の陽を浴びて 令和の門開く

田いっぱい 田植の子らの足の跡

ハミングの君恋しなど 春おぼろ

板置いて 愚痴も込みなり つばめの巣

高齢化進む故郷 著莪の花

新作のスカート 東風と遊びけり

揺るるたび 風募り来て 藤の花

古希となり 今が幸せ 風薫る

ふり返るたび 草摘んである母よ

田作りや 少なき雨に 農夫泣く

合掌の手に花びらの 触れて 散る

道行の なだれ咲きたる 濃山吹

花ぐもり 紀の峯円く 浮かびけり

榎本 檣代

湊 貞

須崎 久美子

須崎 行雄

織田 信勝

萩内 玄才

上野 山明子

大平 昭

山口 正倫

西 敦子

込谷 徳隆

佐野 正己

藤岡 文子

谷口 智行

立嶋 とうしん丸

下川 幸子

後呂 智子

中納 米子

6月1日現在の人の動き

人口 8,561人（－12人）

男 4,018人（－2人）

女 4,543人（－10人）

世帯数 4,189戸（－5戸）

あとかぎ

今年も梅雨の季節になりました。この時期はジメジメした日が続き、気分も落ち込んだり疲れがなかなか取れなかったりする人も多いかと思います。

また、「梅」雨というように梅の実が匂となる時期でもあります。梅の実は、疲労回復に効果があるといわれています。梅干しやジャム、お酒を飲める方は梅酒など・・・疲れた時ほどこういったものを摂取して、気分だ

けでもリフレッシュしたいものですね。

今月号の表紙は6月の季節の花でもある、紫陽花と蓮の写真です。紫陽花には「移り気」や「無常」などの多くの花言葉があり、これは紫陽花の花が時期によって変化することから付けられたとされています。しかし、紫陽花の色ごとの花言葉は「ピンク＝元氣な女性」「白＝寛容」であり母の日にはピンクの紫陽花が好んで贈られているそうです。私も来年の母の日には、ピンクや白色の紫陽花の花束を贈ろうと思います。

（総務課 総務係 おおた たけゆき 太田雄之）

■…ごみ関係（生活環境課 ☎3-0513）
 ※燃料ごみは毎週火・金曜日に全域を収集します。
 ■…健康づくり係関係（健康福祉課 ☎3-0511）
 子ども家庭室関係（健康福祉課 ☎3-0508）
 ■…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 月	資源持込日 9:00～16:00 くるくるタウン 紙の日収集(市木・神志山地区)	17 水	ビンの日収集(阿田和・尾呂志地区) 行政・人権・心配ごと相談 9:00～11:00 役場2階庁議室 ソフトテニス教室 19:00～21:00 阿田和小テニスコート 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 G G
2 火	卓球教室 19:00～21:00 阿田和中学校第2体育館 ゴルフ教室 19:00～21:00 みはま G G	18 木	庭の草・小枝収集日(全域) 3歳児健康診査(個別通知) 御浜町福祉健康センター 卓球教室 19:00～21:00 阿田和中学校第2体育館 ストレッチ・エクササイズサークル 10:00～11:10 中央公民館
3 水	金物の日収集(阿田和・尾呂志地区) ありんこ広場 9:30～11:30 御浜町福祉健康センター ソフトテニス教室 19:00～21:00 阿田和小テニスコート 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 G G	19 金	子どもの広場(自主活動) 9:30～11:30 御浜町福祉健康センター
4 木	資源プラスチック収集日(全域) 卓球教室 19:00～21:00 阿田和中第2体育館 ストレッチ・エクササイズサークル 10:00～11:10 中央公民館	20 土	ゴルフ教室 9:30～12:00 清掃センター ミニバスケットボール教室 13:30～15:30 御浜小体育館
5 金	子どもの広場 9:30～11:30 御浜町福祉健康センター 太極拳教室 19:00～20:30 志原公民館	21 日	資源持込日 8:00～12:00 役場北側駐車場
6 土	総合健診 御浜町福祉健康センター (糖尿病負荷検査・乳・子宮・大腸がん検診)要予約 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	22 月	資源持込日 9:00～16:00 くるくるタウン 紙の日収集(市木・神志山地区)
7 日	資源持込日 8:00～12:00 くるくるタウン	23 火	卓球教室 19:00～21:00 阿田和中学校第2体育館 ゴルフ教室 19:00～21:00 みはま G G
8 月	資源持込日 9:00～16:00 くるくるタウン 紙の日収集(阿田和・尾呂志地区) 献血 役場 11:00～12:30 紀南病院 14:30～16:30	24 水	ビンの日収集(市木・神志山地区) ソフトテニス教室 19:00～21:00 阿田和小テニスコート 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 G G
9 火	卓球教室 19:00～21:00 阿田和中学校第2体育館 ゴルフ教室 19:00～21:00 みはま G G	25 木	資源プラスチック収集日(全域) 4ヶ月・10ヶ月健診(個別通知) 御浜町福祉健康センター 卓球教室 19:00～21:00 阿田和中学校第2体育館 ストレッチ・エクササイズサークル 10:00～11:10 中央公民館
10 水	金物の日収集(市木・神志山地区) 年金相談 10:00～14:00 役場3階第5会議室 ソフトテニス教室 19:00～21:00 阿田和小テニスコート 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 G G	26 金	子どもの広場(自主活動) 9:30～11:30 御浜町福祉健康センター 太極拳教室 19:00～20:30 志原公民館
11 木	資源プラスチック収集日(全域) 無料法律相談(弁護士) 13:30～15:30 役場2階庁議室 卓球教室 19:00～21:00 阿田和中学校第2体育館 ストレッチ・エクササイズサークル 10:00～11:10 中央公民館	27 土	ゴルフ教室 9:30～12:00 清掃センター ミニバスケットボール教室 13:30～15:30 御浜小体育館
12 金	粗大ごみ収集日(持ち込み) 子どもの広場(自主活動) 9:30～11:30 御浜町福祉健康センター 子育て相談 9:30～11:30 御浜町福祉健康センター 太極拳教室 19:00～20:30 志原公民館	28 日	資源持込日 8:00～12:00 くるくるタウン
13 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	29 月	資源持込日 9:00～16:00 くるくるタウン 紙の日収集(阿田和・尾呂志地区)
14 日	資源持込日 8:00～12:00 くるくるタウン	30 火	卓球教室 19:00～21:00 阿田和中学校第2体育館 ゴルフ教室 19:00～21:00 みはま G G
15 月	海の日	31 水	ソフトテニス教室 19:00～21:00 阿田和小テニスコート 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 G G
16 火	多重債務者相談(要予約) 10:00～12:00 役場2階庁議室 卓球教室 19:00～21:00 阿田和中学校第2体育館 ゴルフ教室 19:00～21:00 みはま G G	7月の納期限 7月31日(水) ●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 ※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



5／9(木)AMドリームス表敬訪問

AMドリームスは高門宮賜杯第39回全日本学童軟式野球大会マクドナルド・トーナメント三重県予選大会で見事優勝し、東京都の明治神宮球場等で行われる全国大会への出場を決めました。

表敬訪問では、大田主将が「全国大会を勝ち進めるよう、練習を頑張りたいです。」と強く意気込みを語りました。

「小学生の甲子園」といわれる全国大会は、8月18日(日)～23日(金)に行われる予定で、御浜町からの全国大会出場は阿田和養真野球クラブ以来18年ぶりの快挙です。全国大会でも自分達の力を信じ、活躍してほしいと思います。



役場で大畑町長に飛躍を誓った AM ドリームスの選手達



役場に到着し歓迎を受けるランナーのみなさん

5／21(火)第25回生命の駅伝

広く募金活動を行いがん研究の支援を啓発することを目的として、ランナーとスタッフを合わせて約20名が役場に到着しました。

副町長をはじめ、役場職員が出迎えをし、募金がランナーの方に手渡されました。5月としては蒸し暑い天気だったにもかかわらず、ランナーのみなさんは黄色の旗を掲げながら元気よく次の目的地に向かって出発していききました。

今回は県内全29市町を走り和歌山県串本町から新宮市への1市4町のコースが加わって紀伊半島へ広がりました。総距離は464キロとなり、広く募金を呼びかけました。



教習コースを運転する参加者

5／15(水)高齢者安全運転大会

紀宝警察署、紀宝地区交通安全協会等の主催で高齢者安全運転大会が、紀伊自動車学校で行われ、御浜町や紀宝町の老人クラブから11人の方が参加しました。

この大会は、高齢運転者が紀伊自動車学校の教習コースを利用して運転技術の再確認や自分の運転を他人に見てもらい、他人の運転を客観的に見ることで危険な場所や運転技術について意見交換をしてもらう事を目的の一つとしています。

参加者は教習車を利用し、車庫入れやバックでの幅寄せ、狭い道での走行などを実践しました。参加者は「バックでは片方に寄りすぎてぶつかりそうになった。周辺確認の大切さが改めてわかった。」などと感想を話していました。