

年中みかんのとれるまち

広報 みはま

Public Relations Mihama



地域で見守る 子育て支援



令和2年7月号 特集

P2-P3 御浜町ファミリーサポートセンター

あなたの子育て応援します 御浜町ファミリーサポートセンター会員募集



子どもを預けて、
少し休みたい…
リフレッシュしたい

子どもが好き♪
子育てのお手伝いがしたい



塾に送っていききたいけど、
仕事で帰りが遅くなる…



そんな時は…
ファミサポ があります！



ファミリーサポートセンターって？

志原保育所隣の子育て支援室おひさま内に「御浜町ファミリーサポートセンター」を開設しています。ファミリーサポートセンターは、子育てを助けてほしい人（依頼会員）の要望により、子育てのお手伝いができる人（サポート会員）を紹介し、地域で子育てをサポートしていく会員組織です。

★サポートの内容について

- 保育所、小学校、学童保育、習い事への送迎、その前後の子どもの預かり（送迎のみも可）
- 保育所等が休みの場合の預かり、兄弟姉妹の学校行事への参加時の預かり
- 保護者のリフレッシュ、社会参加時の預かり
- 依頼会員や家族の病気時等の預かり
- 買い物等外出の場合の預かり
- 冠婚葬祭の場合の預かり など



預かりはサポート会員宅
や依頼会員宅、その他安
全な場所で行います。

★利用の前に、まずは会員登録を！

会員証ができるまで2日程度要するため、前もって登録をしてください。
会員証ができるまで、ファミサポの利用・活動はできません。

依頼会員の条件

町に在住し、おおむね生後6か月から小学校6年生以下のお子さんがある方または、出産により町に住所を有する世帯に一時的に居住している、おおむね生後6か月から小学校6年生以下のお子さんがある方。

サポート会員の条件

町に在住する20歳以上の方で、当センターが実施する「サポート会員講習会」を受講した方。（講習会は年1回の開催です）
※今年度の講習会の日程は未定です。決まり次第、広報みはま等に掲載します。

両方会員

依頼会員とサポート会員の両方に登録する方。

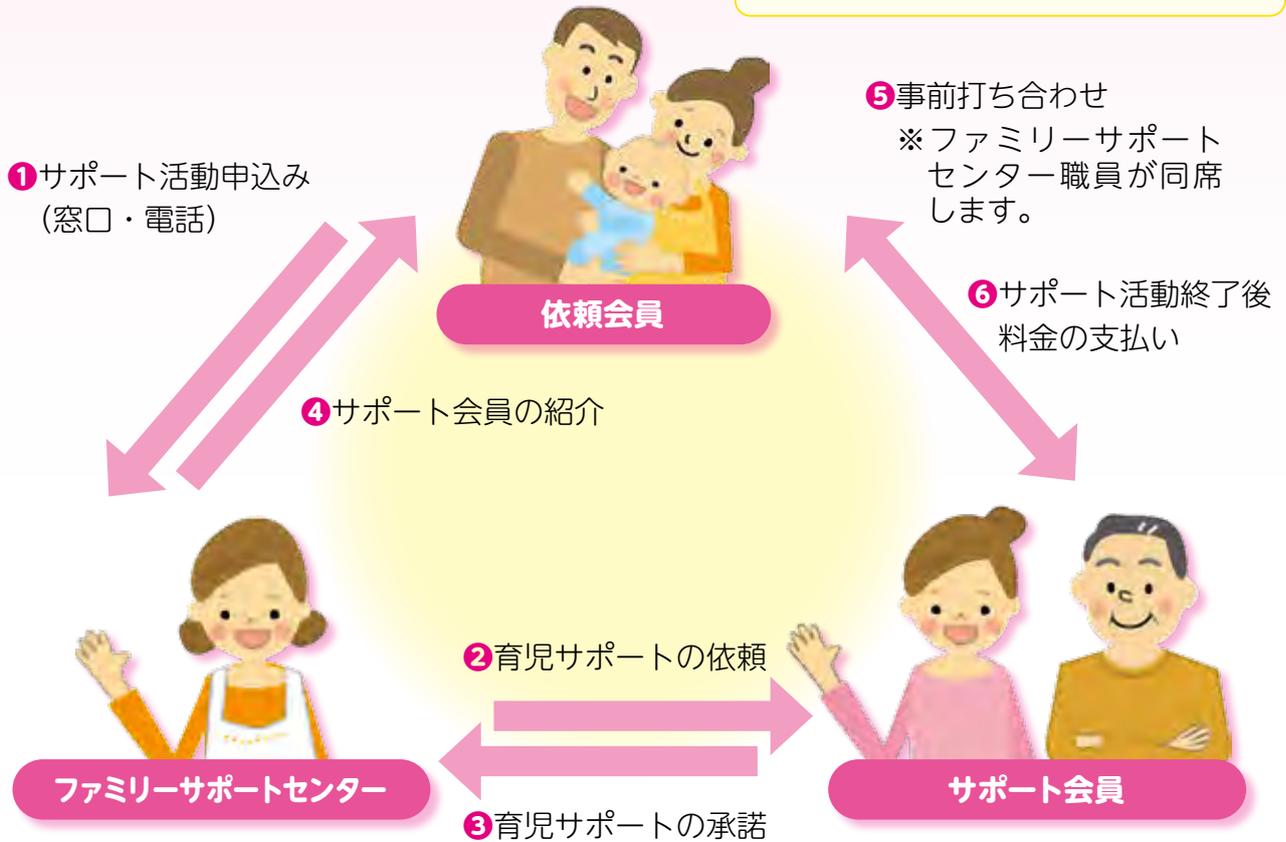
実際に利用するかどうか
わからなくても、依頼会
員に登録しておけば、い
ざという時あわてず安心
です♪

お母さん同士で両方会員
に登録しておくのもいい
ですね！



★サポート活動ご利用の流れ

受付時間：月～金曜日（祝日を除く）
8：30～17：15



★利用時間と料金について

時 間	基本料金（1時間あたり）
9：00～17：00	500円
6：00～9：00 / 17：00～22：00	600円

※ひとり親家庭、多子世帯（18歳以下のお子さんが3人以上いる世帯）は、基本料金から200円減免した金額になります。

- 利用時間（サポート活動）は、6時～22時までとなります。土日祝日も利用できますが、サポート会員の都合により利用できない場合があります。また、利用申込みは原則として、1週間前までに当センター受付時間内をお願いします。
- 料金はサポート活動終了後、依頼会員がサポート会員に直接支払います。

■ 依頼会員・サポート会員ともに募集中です。会員登録のお申込みは、御浜町ファミリーサポートセンター（☎2-0336）までご連絡ください。

〒問い合わせ先〒 御浜町ファミリーサポートセンター（☎2-0336）
健康福祉課 子ども家庭室（☎3-0508）

コロナに負けない健康づくりをしましょう

運動編

新型コロナウイルス対策に係る外出自粛のため、体を動かす機会が減り、運動不足気味になっている方も多いのではないのでしょうか。コロナ対策をしながらも、生活習慣病を予防していくことが大切です。工夫しながら体を動かすことで、心身ともにリフレッシュしましょう！

※熱中症には十分注意し、強度の高い運動や慣れない運動はなるべく日中を避け、涼しい朝・夕方にいきましょう。

※治療中の方は、主治医にご相談ください。

まずは「+10分」体を動かすことから

普段運動をしない方は、無理に新しい運動を取り入れる必要はありません。

まずは日常生活から工夫することで今より「+10分」日常生活に身体活動をプラスしましょう。

- 例
- ・家事はこまめに、大きな動作で
 - ・スーパー等の駐車場では、入り口から遠くに停めて歩く
 - ・エレベーター等は使わず、なるべく階段を使う



屋内で出来る “太りにくい体づくり”

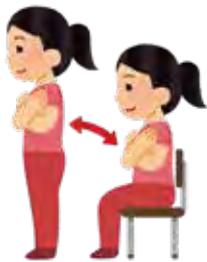
筋肉が減ると基礎代謝が落ち、それまでと同じ食事量でもエネルギーが余って体脂肪が溜まってしまいます。全身の筋肉をバランスよく鍛え、基礎代謝を上げてメタボを予防・解消しましょう！

呼吸を忘れずに、ゆっくりと行うのがコツです。

「テレビを観ながら」など、気軽に取り入れていただけるものをご紹介します。

※歩行や立位が不安定な方は、机に手をつけてバランスを取りましょう。

スクワット



- 1 椅子に座り、肩幅より少し広く足を広げる。息を吸いながら5秒かけてゆっくりと立ち上がる。
- 2 腰を後ろに引くように、息を吐きながら5秒かけてゆっくり椅子に座る。

かかと上げ



- 屋内にいる時は、こまめに**換気**を行きましょう（厚生労働省：新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式より）
- 1 つま先を少し開いて立つ。
 - 2 息を吸いながら3秒かけてかかとを上げ、つま先立ちになる。その後、息を吐きながら3秒かけて①の状態に戻る。



“楽しく・無理なく” いきいきウォーキング

歩くことは、気軽に日常生活に取り入れやすく、とても身近な運動です。

密集場所・密接場面に注意しながら、楽しく体を動かしましょう。

腕

ひじを約90度に曲げ、前後に大きく振ります。

目

まっすぐ前を向き、目線を10～20m先にすると背筋がピンと伸びます。

足

つま先で地面を蹴り、かかとから着地します。

歩幅

歩幅は普段より大きくとります。



- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できない場合には、熱中症に気を付けながら**マスク**を着用

- 帰宅後はまず**手洗い**を忘れずに（厚生労働省：新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式より）



食事編

～1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を～

食事面では、栄養バランスよく食べることが大切です。主食・主菜・副菜を基本に果物や乳製品を組み合わせることで、自然と栄養素のバランスが整います。1日3食、食べすぎにも注意し、いろいろな食材をとり入れて楽しく味わって食べましょう。また、水分の摂取も大切です。お茶や水などを意識してとってください。

主食：ごはん、パン、麺類などの穀類
からだを動かすエネルギー源

主菜：肉、魚、卵、大豆製品がメインのおかず
からだを作るたんぱく質や脂質を多く含む食品

副菜：野菜、きのこ、海藻など
からだの調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食品



コロナ対策ではもちろん、食中毒の予防にも調理の前後、食事の前などこまめに手を洗いましょう！

※汁物が付く時は、具たくさんにすることで汁の量が減り、摂取する塩分量を抑えられます。

※野菜類は、食事のはじめに食べることで食べ過ぎを防ぎ、食後の血糖値の上昇も穏やかにするといわれています。

+牛乳・乳製品、果物

牛乳・乳製品はカルシウムやたんぱく質、果物はビタミンやミネラルの供給源になります。

プラス1品いかがですか？

夏野菜のカラフルサラダ 【1人分の栄養価：エネルギー 51kcal、塩分 0.2g】

材料 (2人分)

ブロッコリー	50 g	プレーンヨーグルト	大 1
パプリカ (黄)	50 g	マヨネーズ	小 1
きゅうり	30 g	おろしにんにく	小 1/8
ハム	10 g	黒コショウ	少々
ミニトマト	2 個		

お子様用には、おろしにんにくと黒コショウを砂糖少量に変更しても！

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、パプリカは1cm角に切り、耐熱皿にのせ、大1～2程度の水を回しかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒～2分加熱し、冷ます。(取り出す際は、やけどにご注意ください)
- ②きゅうり、ハムは1cm角、ミニトマトはへたをとり4等分のくし切りする。
- ③①の材料をよく混ぜドレッシングを作り、①、②を和える。(※電子レンジの種類により加熱具合が異なりますので調整してください。)

※小さなお子様や噛む力が弱い方が食べる際は、材料の大きさやかたさにお気をつけください。

御浜町健康ポイントをためるには

健診を受けたり、ウォーキング記録をつけたり、講演会やイベント、各教室に参加していただくとポイント引換券を配布します。2,000ポイントがたまれば特典と交換できます。

Q：どのようにしたらたまりますか？

A：例えば…

ウォーキング3ヶ月分記録	➔	1,200ポイント
特定健診・後期高齢者健診 (職場での検診も対象です)	➔	500ポイント
健康目標チャレンジ	➔	300ポイント
合計		2,000ポイント

Q：景品交換方法は？

A：ウォーキング記録やポイント引換券等を持って役場健康福祉課受付でポイントカードに入れる。



2,000円分の景品と交換できます
(2020年10月～交換開始、2021年3月末迄)

今年度から新しく始まりました健康目標チャレンジは、ウォーキング以外の目標をひとつ決め、塩分を控える、間食を控える、禁煙する、アルコールを控える等、1ヶ月に20日以上の実践でポイント加算されます。

- 「介護予防チャレンジ」もあります。家族や友人を誘ってぜひご参加ください。
- 公式パンフレットは、町のホームページ、役場、支所、連絡所にあります。
- 各検診時でもお配りしています。

†問い合わせ先† 健康福祉課 健康づくり係 (☎3-0511)

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ね。みなさま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**ですね。熱中症は命にかかわる病気ですが、予防対策をきちんとすることで防ぐことができます。熱中症を予防するために大切なことをいくつか紹介させていただきます。



今年は特に、熱中症に注意が必要です



新型コロナウイルス対策で…

- マスクの中が高温多湿、熱がこもる
- 外出自粛が続き暑さに慣れていない



熱中症リスク 大!

コロナ対策をしながらも、次のようなことに注意しながら熱中症を予防しましょう。

① 水分を十分に摂りましょう

特にご高齢の方は、体内の水分量が減りやすく、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と言われています。

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十分な水分摂取は大切です。

汗をたくさんかいた時は、**塩分**もあわせて摂りましょう。



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**」「**外出前にコップ1杯**」等、水分を摂るタイミングを決めておくこともおススメです。

② 無理せず休憩を

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。

ひと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。



③ 服装に工夫を

ゆったりとした風通しのよい服装や、**汗を吸収しやすい素材の服装**（綿など）がおススメです。

外出の際には、**帽子**や**日傘**もお忘れなく。また、屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、適宜マスクを外しましょう。

④ 室内の温度・湿度に気を付けましょう

クーラーは、**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。



※治療中の方は、主治医とご相談ください。

健康づくり係からのお知らせ

9月12日(土)に予定しておりました糖尿病負荷検査は**9月5日(土)**に日程を変更させていただきます。

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

6月から10月の間は出水期といわれ、台風や集中豪雨、長雨などにより土砂災害・河川氾濫・低い土地への浸水などの災害発生の危険性が特に高まる期間です。

災害から自分と家族の身を守るためには、**自分自身による的確な状況判断と早めの避難行動が何よりも重要です。**「どんなときに」「どこの避難所へ」避難するかなど、日頃から確認しておいてください。

町からは、災害が発生するおそれが高まったときに、状況に応じた避難情報を防災行政無線でお知らせします。

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すみやかに避難をしてください。

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	すでに 災害が発生 している状況です。 命を守るための最善の行動 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	速やかに避難 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	避難に時間を要する人（高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者 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 避難行動を確認 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**ではすで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。地域のみなさんで声をかけあって、**できるだけ早めに、安全・確実に避難**しましょう。

防災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。**
- ★町が開設する避難所は、尾呂志公民館、阿田和公民館、上市木公民館、神木公民館、御浜小学校体育館、御浜中学校体育館の6ヶ所が基本となりますが、**開いていない最寄りの避難所に避難したい場合は、総務課防災係または指定避難所の管理者（公民館長など）にご連絡いただくことで、開設することができます。**

南海トラフ地震臨時情報【巨大地震警戒】が気象庁より発表されたら…

津波浸水想定区域内にお住いの「避難行動要支援者」の方は事前避難してください

静岡県駿河湾から九州の日向灘沖にかけての南海トラフ沿いにあるプレートのずれなどが原因で、今後30年以内に約80%の確率で大地震が発生するといわれています。

また過去には、南海トラフの東半分や西半分で大地震が発生し、その後被害の出ていなかったもう半分の地域にも地震が発生したことが何度かありました。

気象庁では、今後このような過去と同様のケースが起きる可能性があることから、南海トラフ地震が半分程度の地域で発生した場合に、被害が出ていないもう半分の地域に巨大地震への警戒を呼び掛ける「臨時情報」を出すことになっています。

町では、この「臨時情報」が発表された際に、町に被害が出ていなくても、次の地震が起きる可能性が高まることから、津波浸水想定区域内にお住いの「避難行動要支援者」の方に、避難勧告を発令し、安全の確保を目的に避難所や津波浸水想定区域外のご親戚の家などへ、1週間程度の事前避難をしていただくことになりました。

事前避難の呼びかけは、町の防災行政無線放送で行います。また、呼びかけをさせていただく地域などは、次のページの表のとおりです。ご理解とご協力をお願いいたします。

〔住民のみなさんの行動〕

	高齢者等事前避難対象地域 (事前避難を呼びかける地域)	町内のその他の地域
最初の地震発生から1週間	避難行動要支援者のみ避難	地震への備えを再確認等
地震発生後1週間～2週間	日頃からの地震への備えを再確認等	
地震発生後2週間以降	通常的生活（大規模地震発生の可能性がなくなったわけではないことから、注意しながら通常的生活を行う）	

※事前避難対象地域設定についての国の基準は、「津波による30cm以上の浸水が30分以内に到達する地域」です。町内には、この基準となる地域内に住家はほぼありませんが、住家が津波浸水想定区域内に入っている地区を「高齢者等事前避難対象地域」に設定し、対象者を「避難行動要支援者」としています。

事前避難を呼びかける対象地域と最寄りの避難所

地区名	自主防災組織名	避難行動要支援者数	最寄りの避難所
阿田和	貫木	25	阿田和公民館 阿田和中学校体育館
	端地	12	
	仲ノ町	13	
	芝地・下地	16	
	奥地・堀口	19	
	上地	15	
	山地	17	山地コミュニティセンター
下市木	浜組	16	御浜小学校体育館
	裏組	20	
	萩内	25	
	萩内団地	12	
	はまゆう台	6	
	下組	13	
	三間谷	8	御浜小学校体育館・御浜中学校体育館
志原	東平見第1班	12	御浜中学校体育館
	東平見第2班	21	
	駅前第1	7	
	駅前第2	14	

- ※町ホームページや防災マップで津波浸水想定区域がどのように分布しているかなどをご確認ください。
- ※避難所での食事や入浴などは、原則各ご家庭での対応となります。また、やむを得ずご自宅に一時的に戻る必要がある場合は、ご家族や親戚の方にご相談ください。
- ※該当となる避難行動要支援者の方には、令和2年度の名簿が確定次第、通知させていただく予定です。

チャレンジ!ごみ減量化(第4回)「特別なお願い」編 新型コロナウイルス感染拡大防止のために 安全なごみ出しをお願いします

今年の1月に最初の国内感染が発生して以来、「新型コロナウイルス」はまたたく間にその猛威をふるって、私たちの社会生活そのものを激変させてしまうほどの影響を及ぼしています。

これからの日常生活の中では、マスクの着用や3つの密の回避に日々気を配るなど、新しい生活様式への転換が私たち一人ひとりに求められています。「ウイルスに感染しない・感染させない」ことを、今後は生活の重要な事項として暮らしていただくために、普段からの衛生管理を心がけていただく必要があります。

ごみ出しについてもみなさんにご協力をお願いしたいことを下記にまとめました。ご自身やウイルス感染の前線で働く方々にも感染の危険が及ばないようにするために、ぜひ次のことを守っていただき、ごみ出しにご協力をお願いします。

ごみ出し（燃料ごみ等）の時にご協力をいただきたいこと

<p>①ごみを出す前に、ごみ袋の空気を抜いてから出してください。</p>	<p>燃料ごみ等の収集時はパッカー車でごみを圧縮して荷台に収容しています。圧縮の時、袋に空気がたまっていると、<u>破裂して中の汚れた空気が飛散する恐れがあります</u>ので、空気を抜いてから出してください。</p>
<p>②ごみの水分をできるだけ切ってから出してください。</p>	<p>生ごみには多くの水分が含まれます。水分が多く残っていると、収集時にごみ袋が圧縮されて破裂した時、<u>中の水分が飛沫となって飛び散る恐れがあるため</u>、水分をよく切ってから出してください。ごみの重量の減量化にもつながります。</p>
<p>③鼻をかんだチリ紙や使用済みのマスクは袋にまとめ、空気を抜いて口を縛ってから大きなごみ袋にまとめて出してください。</p>	<p>ウイルスが含まれていた場合、収集時の<u>圧縮によってウイルスの付着したごみが飛び出してしまう</u>ことがあります。小さな袋にまとめる場合も空気は抜いてください。</p>
<p>④ごみやごみ袋にふれた後は、必ず手を洗うなどしてください。</p>	<p>ごみを袋に入れたり袋の口を縛ったり、ごみ袋に触れた後は、こまめに手を洗うようにしてください。場合によってはうがいも行ってください。 <u>みなさんの衛生状態と健康を守ることが何より大切です。</u></p>

※以上のことにご協力いただくことは、みなさんの健康を守ることやごみ収集の現場で働く作業員の安全を守ることにもつながります。

◆令和2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	令和元年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	120,300kg	125,320kg	△ 5,020kg	◇令和2年5月の排出量 714 g 【参考】 令和元年5月の排出量 725 g
不燃ごみ	17,420kg	12,190kg	+5,230kg	
粗大ごみ	6,050kg	4,880kg	+1,170kg	
資源類	46,998kg	41,510kg	+5,488kg	
草・小枝	7,690kg	6,690kg	+1,000kg	
5月合計量	198,458kg	190,590kg	+7,868kg	
4月からの合計量	366,035kg	378,583kg	△ 12,548kg	

こんなごみの出し方にはご注意を！ ～安全なごみ出し・収集のために～

ごみを出すとき、取り扱いや出し方に困ってしまう危険なものがいろいろあります。下記にごみを出す時の注意や配慮を要するごみの一例と出し方のポイントについてまとめました。安全にごみ出しを行っていただくための参考にしてください。

品物の名称	出し方・保管の仕方 など	収集する日
花火類 	未使用のままでは収集できません。 必ず使い切ってから、火の気が残っていないことを確認して出してください。	燃料ごみ
安全カミソリの替え刃 使い捨てのカミソリ類 クギ、鋏など 	フタができる金属容器にまとめて保管し、中身が飛び出さないように封をして、容器ごとごみに出してください。	金物の日（埋立てごみ）
包丁、ナイフ、 彫刻刀などの 刃物類 	刃の部分を布や新聞紙などで巻いて保護して出してください。 付属の保管容器等があるものは、容器に封をして、中身が何かわかるよう表示して出してください。	
乾電池 	中身の液がもれている古いものは、フタ付きの金属容器などにまとめて出してください。	
リチウムイオン電池 	衝撃を与えると、中の液体が発火・爆発する恐れがあります。電池の電極部分を絶縁し、購入店のリサイクル回収をご利用ください。 各種の小型電子製品に使われているもので、 電池だけを外せないものは、製品本体と一っしょに透明・半透明の小さな袋にまとめて出してください。	金物の日 （埋立てごみ、小型家電） ※リチウムイオン電池だけでもしくは、電池が入ったままの製品だけを袋にまとめて出してください。
スプレー缶 （エアゾール缶） 	中身が残った状態で高温の場所に放置したり、強い衝撃を与えるのは大変危険です。 必ず中身を使いいきり、安全な方法で缶本体にいくつか穴をあけてから出してください。	金物の日（金物資源） ※必ずスプレー缶だけをまとめてから出してください。
割れたガラス 	割れてできた鋭利な部分は大変危険です。 片付け作業の時にも怪我をしないよう、鋭利な部分に十分注意しながら、 ○ガムテープなどを巻いて保護する ○新聞紙などで包んで保護する などして鋭利な部分が飛び出さないようにし、透明または半透明の肥料袋などの厚手の袋や、ダンボール紙で包装して出してください。（中身がわかるよう表示してください。） 細かく割れたものは、フタのできる金属容器などにいれて中身が出ないように封をして、容器ごと出してください。	ビンの日（埋立てごみ） ※自力で取り外したガラス入りのサッシや扉類は粗大ごみとして出してください。無理に解体すると大変危険です。また、事業者が取り外したものは、事業者処理を依頼してください。

※ガソリンなどの燃料類や、農薬類などの薬品・劇薬類（保管容器等も含む）は、町では収集できません。

対応可能な引き取り・処理業者にご相談ください。（出せないごみの種類は、町が配布している「資源とごみの分別と出し方」表の“出してはいけないごみ”でご確認ください）

※取扱いの不明なものにつきましては、下記まで問い合わせください。

御浜町の特定健診・後期高齢者健診が始まります

健診は40歳以上の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入されている方、全員が受診する健康診断です。健診を毎年受診することにより、体の異変に気付き、生活習慣病を早期に発見・治療を行うことができます。

年に一回、健診を受け、いつまでも元気でイキイキとした生活を送りましょう。

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

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

自己負担金は
役場で全額ポイント
返還されます。

医療機関を選ぶ

御浜町医療機関

尾呂志診療所	7月1日から 11月30日	予約不要
西久保内科クリニック	7月1日から 11月30日	05979-3-1155 予約必要
まつうらクリニック	7月1日から 11月30日	予約不要
谷口クリニック	7月1日から 10月31日	05979-2-4333 予約必要

※谷口クリニックの予約は 10 月末までとなります。

※三重県内のほとんどの医療機関で受診できます。

※新型コロナウイルス感染症の影響などにより、例年 7 月に行っておりました集団健診は、延期することになりました。日程が決まり次第、広報やホームページでお知らせします。

特定健診を受けた後の流れ

- 1 健診結果を受けとる
健診結果が送られてきます。
- 2 特定保健指導対象になったら、指導を受ける
生活習慣病のリスクがある場合、個別の特定保健指導を無料で受けられます。
- 3 Kii カードポイントで自己負担金を還元する
役場へ Kii カード、保険証、領収書をお持ちください。自己負担金分のポイントが付与されます。
(Kii カードをお持ちでない方は、認め印があれば役場で Kii カードが作れます。)

職場で健診を受けた方は

お得です！

40歳以上75歳未満の国民健康保険の被保険者の方で、職場で健康診断を受けた方、全額自己負担で人間ドックを受けた方は、健診結果と問診票と認め印を役場の住民課窓口へお持ちください。特定健診を受けたと「みなす」ことになり、「Kiiカード」にポイント（1,000円分）が付与されます。

こんな人も受けましょう



病院にかかっているんだけど

治療中の病気以外の変化が見つかることもあるよ。



毎年受ける必要あるの？

医療保険者がするから、継続した健康管理ができるんだよ。



健診受けたらいいことあるの？

結果に異常があったら、専門家から健康状態に応じた保健指導が受けられるよ。



集団健診の日程や最新情報は公式ホームページから確認できます！



年に一度、自分の健康を知るチャンス！

必ず受けよう！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（☎3-0512）
- 特定保健指導に関すること
健康福祉課 健康づくり係（☎3-0511）

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月初旬に、新しい保険証（若草色）をご自宅に郵送（簡易書留）します。

お手持ちのピンク色の保険証は、7月31日までの有効期限となっておりますので、8月からは必ず新しい保険証（若草色）で診療を受けてください。

「限度額適用認定証等」について

『限度額適用認定証（住民税非課税世帯の人は限度額適用・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
44,589円

+

所得割額
(総所得金額等 - 33万円) × 8.99%

=

年額保険料額
(限度額 64万円)

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、7.75割、7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

住民課 保険年金係 ☎3-0512

○保険料に関すること

税務課 課税係 ☎3-0510

○被保険者証・保険料に関すること

三重県後期高齢者医療広域連合 事業課 ☎059-221-6883

忘れていませんか？特別定額給付金の申請

特別定額給付金の申請期限は8月7日（金）です。申請期限までに申請がないと受給することができませんので、まだ申請していない方は早めの申請をお願いします。

申請書は5月中旬に各世帯主宛に送付しています。申請書を紛失したり、お手元がない方は役場健康福祉課（☎3-0515）まで問い合わせください。

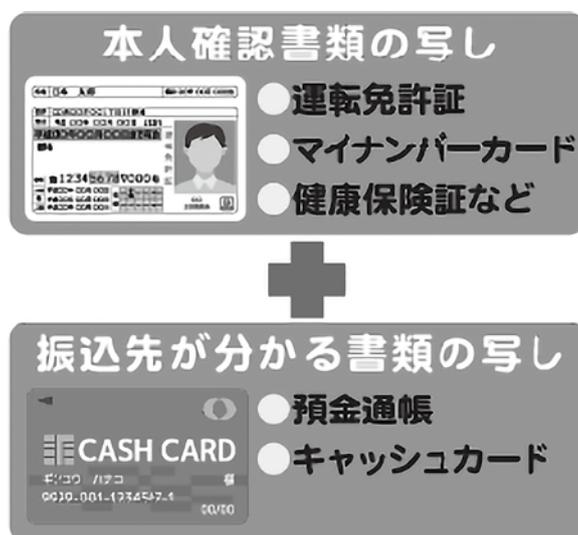
給付金の振込日について

給付金の申請を受け付けてから、書類に不備等がなければ1～2週間程度で指定口座へ給付金を振り込みます。振り込みについては、通帳記入等によりご確認をよろしくお願いいたします。

申請書の添付書類の不備が多発しています

申請書には、誤って他人への振り込みを防止することや確実に指定口座へ給付金を振り込むことを目的に、本人確認書類及び口座確認書類の写しを添付していただくことになっています。

申請書の裏面に本人確認及び口座確認書類の写しを添付するところがありますので、忘れず添付してください。添付されていない場合は、再度提出していただく必要があり、給付が遅れてしまうためご注意ください。



振り込め詐欺などにご注意してください！

新型コロナウイルス感染拡大に便乗した「振り込め詐欺」や「個人情報」「通帳、キャッシュカード」「暗証番号」の詐欺にご注意ください。

※特別定額給付金について、御浜町や三重県、総務省などが現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすることは、絶対にありません。

※御浜町や三重県、総務省などが、特別定額給付金の給付のために手数料の振込みを求めることは絶対にありません。

ご自宅や職場などに御浜町や総務省などを装った怪しい電話がかかってきたり、郵便やメールが届いたりした場合は、御浜町や紀宝警察署（☎0735-33-0110）または警察相談専用電話（#9110）までご連絡ください。

令和2年度 獣害対策事業補助をご利用ください

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、獣害対策に必要な機械及び資材(獣害対策資材)購入費用の1/3(上限6万円)または大量捕獲用大型捕獲罟の購入費用の1/3(上限30万円)を補助する制度です。(送料及び人件費は除く)

また、**令和2年4月1日以降に購入**した資材が対象となります。

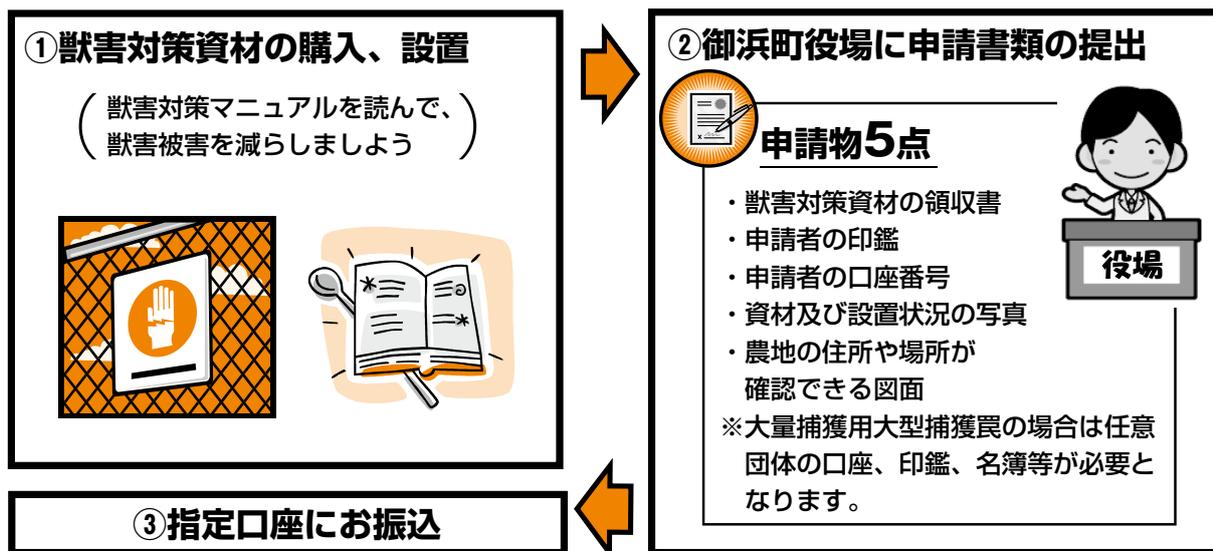
ただし、大量捕獲用大型捕獲罟は、既製品を購入した場合に対象となります。

補助対象の例

捕獲檻、電気柵、メッシュ柵、電気柵用バッテリー、獣害資材用電池、獣害対策用火火、獣害対策用電動ガン、大量捕獲用大型捕獲罟(既製品)等

申請期間 7月1日(水)から令和3年2月26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、尾呂志支所、町民サービスセンター、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「農地を有する者及び農業法人」となります。また大量捕獲用大型捕獲罟購入の場合は町内の「任意の団体」及び「農業法人」となります。ただし、いずれも他市町にて同様の補助金を申請したものは除く。
- 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2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!!

† 問い合わせ先 † 農林水産課 林業水産係 (☎ 3-0517)

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、下水道をお使いの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

☎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させていただきますようお願いいたします。



検査員の正装姿



胸の身分証



車体の両側面に検査機関の名称

御浜町まちづくり寄附金(ふるさと納税)の返礼品提供事業者二次募集について

ふるさと納税の返礼品提供事業者を募集しています。全国の寄附者に向けて、**自社商品のアピールをしてみませんか**。新型コロナウイルス感染症の影響により、売上の減少等影響を受けている事業者のみならずも販路拡大の手段として、「ふるさと納税」のご活用をぜひともご検討ください。

募集期間

6月1日(月)～12月31日(木)まで

事業者様のメリット

①販路拡大

チラシやポータルサイトに商品及び事業者名を掲載します。

②自社商品のアピール

返礼品発送時に自社のパンフレット等を同封いただけます。

ご検討いただける事業者様は、募集の要件等がありますので総務課へご連絡をお願いします。
†問い合わせ先† 総務課 財政係 (☎3-0505)



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

- ①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)
- ②コスモスの花が咲いた写真の提出をお願いします。
(メール等のデータ提出でも可)



申請日時

- ・農林水産課(平日 8:30～17:15の執務時間内(土日祝日は除く))
- ・尾呂志支所(月、水、金 9:00～16:45)

申請方法

農林水産課窓口または尾呂志支所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。

申請及び配布場所

農林水産課 (御浜町大字阿田和6120番地1)
尾呂志支所 (御浜町大字上野15-2)
※事前予約や郵送での配布は行いません。

†問い合わせ先† 農林水産課 農業振興係 (☎3-0517)

みかん収穫アルバイトの雇用農家を募集します

町は J A 伊勢と協力して、温州みかん収穫期の労働力不足を補うため、町外からみかん収穫短期アルバイトを募集します。また、町内の温州みかん生産者から、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

- ・ J A 伊勢無料職業紹介所に登録する農家。
- ・ 受入期間は味一号収穫の9月中旬から11月30日（月）までの期間内で、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時までの内、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。町外から採用した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1,000円を上限として町が支援します。
- ・ アルバイトの宿泊は、J A 伊勢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（水）から7月20日（月）までに J A 伊勢三重南紀地区本部三重南紀経済センター営農柑橘グループもしくは農林水産課へ申し込んでください。
※なお、新型コロナウイルスの感染拡大状況により、宿泊が必要なアルバイトの募集をしない等の事業内容を変更する場合があります。

†問い合わせ先† 農林水産課 農業振興係 (☎3-0517)

各種がん検診を受診しましょう

各種がん検診を受診しましょう。日程及び内容については下記のとおりです。
“体調不良および感染症への感染が疑われる場合には、検診会場へのご来場をご遠慮ください”

8/1 **【場所】** 御浜町福祉健康センター
【日程】 8月1日（土）※7月22日（水）までに申込みください。



	方法	時間	対象	料金
胃がん検診	胃部 X 線検査	8:00 ~ 10:00	検診当日満 40 歳以上	1,400 円
大腸がん検診	便潜血検査 (検便提出)	8:00 ~ 11:00	検診当日満 40 歳以上	600 円
		13:00 ~ 14:00		
乳がん検診 (マンモグラフィ)	乳房 X 線検査 (マンモグラフィ)	9:00 ~ 11:00	検診当日満 40 歳以上	1,800 円
		13:00 ~ 14:00		
子宮頸がん検診	視診・頸部細胞診・内診	13:00 ~ 14:00	検診当日満 20 歳以上	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（300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 (☎3-0511)

新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金の支給について

町の国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している方（給与等の支払いを受けている「被用者」である方に限ります）であって、新型コロナウイルス感染症に感染した場合または発熱等の症状があり感染が疑われ、療養のために仕事を休み給料の一部または全部を受け取れない場合、傷病手当金が支給されます。

支給の対象となる方

次の要件をすべて満たしている方が支給の対象となります。

- ・町の国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入していること
- ・給与等の支払いを受ける被用者であること
- ・新型コロナウイルス感染症に感染しまたは発熱等の症状があり当該感染が疑われた場合であって、療養のために労務に服することができず、給与等の全部または一部の支払を受けることができないこと
- ・就労できない期間が3日間連続しており、4日目以降も就労できず、4日目以降の日が令和2年1月1日から同年9月30日までの間にあること（終期については、今後変更となる可能性があります）

支給金額

傷病手当金支給額 = 1日あたりの支給額 × 支給対象となる日数

1日あたりの支給額 = (直近3カ月間の) 給与収入等の合計額 ÷ 就労日数 × 2/3

支給対象となる日数 = 就労できなくなった日から起算して3日目を経過した日から、就労を予定していた日数

必要な手続き

上記の支給の対象に当てはまる方につきましては、まずは必ず電話にてご連絡をお願いします。状況について確認させていただき、その後、役場から必要な書類（①世帯主記入用、②被保険者記入用、③事業主記入用、④医療機関記入用の4種類）をお送りしますので、それぞれに記載のうえ、郵送にてご提出ください。

年金たより

新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料を納めることが困難な方へ 国民年金保険料の免除・特例(学生)申請が可能です

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売上の減少などが生じて所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込み額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除・学生納付特例申請が可能です。

対象となる方

- ① 新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少
令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により業務が失われたなどにより収入が減少したこと。
- ② 所得が相当程度まで下がった場合
令和2年2月以降の所得の状況からみて、当年度中の所得見込み額が、免除基準相当になることが見込まれること。

申請の対象となる期間

- ・ 保険料免除の場合 **令和2年2月分から6月分まで**
 - ・ 学生免除の場合 **<令和元年度分> 令和2年2月分から令和2年3月分まで**
<令和2年度分> 令和2年4月分から令和3年3月分まで
- ※すでに令和元年度分を申請し承認を受けている方は令和2年度分のみとなります

申請に必要なもの

- ① <保険料免除の場合> 国民年金保険料免除・納付猶予申請書
<学生免除の場合> 国民年金保険料学生納付特例申請書
- ② 所得の申立書（簡易な所得見込み額の申立書（臨時特例用））
- ③ （学生免除のみ）学生証のコピー（有効期限、学年、入学年月日の記載がある面のコピー）または在学証明書の原本（申請する年度のもの）

申請方法

- ・ 手続きに必要な申請書・所得の申立書は、日本年金機構ホームページからダウンロードできます。
- ・ 申請書の提出は年金事務所または役場住民課です。
- ・ **郵送での提出をぜひご活用ください。**

問い合わせ等ありましたら、年金加入者ダイヤルまたは年金事務所におかけください。

† 問い合わせ先 †

年金加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004
尾鷲年金事務所 ☎ 0597-22-2340
住民課 保険年金係 ☎ 3-0512

情報コーナー

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の美化活動のひとつとして多くの方のご参加をお願いします。

①日時

7月5日(日)

6:30～約1時間程度

小雨決行

※荒天の場合は7月12日(日)に延期

②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、山地バス停前
(お近くの集合場所にお集まりください。)

③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 ☎3-0521

結核・肺がん検診のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期しました本年度の「結核・肺がん検診」について、下記日程にて実施します。

9月21日(月・祝)、9月22日(火・祝)、11月1日(日)、11月3日(火・祝)、12月5日(土)、12月6日(日)、12月15日(火)、12月25日(金)

国内の感染状況を考慮し、例年とは実施場所・時間を変更し実施する予定です。詳細は次号以降にお知らせいたします。

【対象】 検診当日満40歳以上

【料金】 300円

※70歳以上及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 ☎3-0511

陸・海・空 自衛官募集について

防衛省では、令和3年春入隊予定の一般曹候補生を募集しています。

●募集要項

【応募資格】 18歳以上33歳未満の者

【受付期間】 7月1日(水)～9月10日(木)

【試験日】

・1次試験

9月18日(金)～20日(日)のうち1日

・2次試験

1次試験合格発表時にお知らせします。

【合格発表】 1次試験：10月2日(金)

【試験会場】 三重県四日市庁舎または久居駐屯地

【試験内容】 1次試験：筆記試験、適性検査

2次試験：口述試験、身体検査

※試験日は、今後の新型コロナウイルス感染症の流行状況により中止や延期となる場合がありますので、事前にご確認ください。また、自衛官候補生、航空学生、防衛大学校及び防衛医科大学校の募集も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

†問い合わせ先†

自衛隊熊野地域事務所

☎0597-85-2214

東紀州産業活性化事業推進協議会の 会員募集について

当協議会では、地域の産業活性化を目的に、東紀州産品を活用した商品の開発やブラッシュアップ、販路開拓、並びに、観光産業におけるサービスの高付加価値化や開発支援を行っており、会員を募集しております。入会を希望される方はご連絡ください。

【事業内容】

バイヤーとのビジネスマッチング、都市圏でのテストマーケティング、商談会や物産展等への出展支援、専門家による商品情報の分析及びフィードバック等

【対象】

東紀州地域の農林水産業者、商工業者、団体等

†問い合わせ先†

(一社) 東紀州地域振興公社

☎0597-23-3784

FAX 0597-23-3785

メール：kousha@higashikishu.org

2020年度 海上保安学校・大学校学生採用試験 (高校卒業程度)のお知らせ

海上保安庁では、2021年4月に入校する海上保安学校・海上保安大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21日(火)～7月30日(木)
- ・郵送または持参申込み
7月21日(火)～7月22日(水)

第1次試験

9月27日(日)

採用予定日

2021年4月

【海上保安大学校】

受付期間

- ・インターネット申込み
8月27日(木)～9月7日(月)
- ・郵送または持参申込み
8月27日(木)～8月28日(金)

第1次試験

10月31日(土)、11月1日(日)

採用予定日

2021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(<https://www.kaiho.mlit.go.jp/>)をご覧ください。

†問い合わせ先†

尾鷲海上保安部管理課

☎0597-25-0118

下水道排水設備工事 責任技術者試験のお知らせ

【日 時】 11月27日(金) 13:00～

【会 場】 三重県総合文化センター(津市)

【申込期間】 8月11日(火)～9月10日(木)
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

URL <http://www.mie-kousha.or.jp/>



紀宝警察署メールボックス

夏期における少年の 非行・犯罪被害防止

本年は、夏休みが短縮されるものの、長期間続いた新型コロナウイルス感染症の流行に伴う外出等の自粛要請に対する反動により、少年が家出、深夜はいかい、暴走等の不良行為や薬物乱用等の非行に走るおそれがあります。また、家出中には、福祉犯等の被害に遭うケースが多くなることが予想されます。

内閣府では、7月を「青少年の非行・被害防止全国強調月間」と定めています。

青少年の非行や被害を防止するためには、家庭、学校、地域、職場が一体となり、この問題に取り組むことが大切です。

†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・場所】

7/5日 (日)	12日 (日)	19日 (日)
応急 診療所	応急 診療所	応急 診療所
23日 (祝・木)	24日 (祝・金)	26日 (日)
まつうら クリニック	小山医院	応急 診療所

【診療時間】 9:00～12:00
13:00～17:00

【診療科目】 内科

【連絡先】

小山医院 ☎0597-89-2701

まつうらクリニック ☎05979-3-0150
(15歳以上のみ)

応急診療所 ☎0597-88-1001

※祝日などの診療医院は医師の都合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。



令和2年4月1日～30日届出分

▶ 阿部和 ◀



やまかど 山門 涼
まくと 咲斗くん
さわ 沙和さん

▶ 上市木 ◀



やまもと 山本 善幸さん
はるひと 悠仁くん
まゆみ 真弓さん

役場連絡先

<市外局番 05979 >

総務課 3-0505	農林水産課 3-0517
企画課 3-0507	建設課 3-0521
税務課 3-0510	出納室 3-0523
住民課 3-0512	議会事務局 3-0524
健康福祉課	
福祉係 3-0515	教育委員会 3-0526
地域包括支援 3-0514	尾呂志支所 4-1001
健康づくり係 3-0511	神志山連絡所 2-0001
子ども家庭室 3-0508	町民サービスセンター 2-2004
生活環境課 3-0513	中央公民館 2-3151
	給食センター 2-4690

広報文芸



春季句会（通信句）

令和二年七月号

御浜町俳句会

オカツバが 自転車漕いで 春うら、

水を張る 田はよろこびの 大合唱

おむすびは 夫の手作り 山笑ふ

七人で 千枚の田を 起しをり

天と地の 間に光る 柿若葉

末の子の 旅立ち送る 春の朝

風光る 眉目の巫女の 付け睫毛

杣山を 背に春濤と 向き合へり

節まわし 矯つ眇めつ 笹鳴す

孫かえる 車の音や 山桜

人知れず 咲く初ざくら 隠里

指触れば 緑したたる 朝の庭

奥津城の 片隅照す 著莪の花

二人分 コーヒー淹れる 朝暖し

幼児や 明日も来るね 春の夕

花吹雪 ココナ終止を 風に問ふ

桜守 無口に話の 輪に入る

魔校の 老桜静かに 咲きほこる

芍薬や 雨にも負けず 今生きる

大平 昭

山口 正倫

上野山明子

萩内 玄才

後呂 智子

立嶋どうしん丸

佐野 正己

谷口 智行

中納 米子

出口 康一

下川 幸子

湊 貞

織田 信勝

込谷 徳隆

藤岡 文子

榎本 猶代

須崎久美子

須崎 行雄

西 敦子

6月1日現在の人の動き

人口 8,386人（-18人）
男 3,945人（-10人）
女 4,441人（-8人）
世帯数 4,166戸（-6戸）

あとかき

今年もジメジメと暑い日が続いています。広報の記事でもありましたが、今年はコロナ対策でマスクを着用している分特に熱中症には注意しましょう。新型コロナウイルスの影響により、東京オリンピック・パラリンピックが延期、甲子園が中止になるなど楽しみが減ってしまいました。特に甲子園を目指していた高校球児には非常にショックな出来事だったと思います。これまで甲子園を目指し頑張ってきた球児のためにも、何かできることをしていきたい

と思います。今まで野球を続けてきて良かったと思えるような終わり方をしてほしいですね。今年の夏は甲子園が中止になったので僕の熱い気持ちを息子とのプール遊びにつぎつけていきたいと思ひます。僕の息子は、一回面白いことをするとエンドレスでやらされます。2歳の息子は「飽き」という言葉を知りません。今年は熱い思いで遊びに付き合ひ、限界突破していきたいと思ひます。非常に疲れますが、全身パツパツのパナナ柄水着を着た姿を見ると、疲れが飛びます。親バカです。

(総務課 総務係 太田雄之)

くらしのカレンダー 7

- …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）

1	水	金物収集日(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 ゴルフ教室 19:00~21:00 ダイヤモンドゴルフヒル ミニバスケットボール教室 18:00~19:30 御浜小体育館	17	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
2	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	18	土	糖尿病負荷検査(要予約) 御浜町福祉健康センター 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
3	金	子どもの広場(要予約) 9:30~11:30 御浜町福祉健康センター	19	日	資源持込日 8:00~12:00 役場北側駐車場
4	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	20	月	紙類収集日(市木・神志山地区) 資源持込日 9:00~12:00 13:00~16:00 くるくるタウン
5	日	資源持込日 8:00~12:00 くるくるタウン	21	火	卓球教室 19:00~21:00 阿田和中第2体育館 ゴルフ教室 19:00~21:00 ゴルフクラブ熊野 多重債務相談 10:00~12:00 役場1階 第1会議室
6	月	紙類収集日(市木・神志山地区) 資源持込日 9:00~12:00 13:00~16:00 くるくるタウン	22	水	ビン類収集日(市木・神志山地区) ソフトテニス教室 19:00~21:00 阿田和小テニスコート ゴルフ教室 19:00~21:00 ダイヤモンドゴルフヒル ミニバスケットボール教室 18:00~19:30 御浜小体育館
7	火	卓球教室 19:00~21:00 阿田和中第2体育館 ゴルフ教室 19:00~21:00 ゴルフクラブ熊野	23	木	
8	水	金物収集日(市木・神志山地区) ソフトテニス教室 19:00~21:00 阿田和小テニスコート ゴルフ教室 19:00~21:00 ダイヤモンドゴルフヒル ミニバスケットボール教室 18:00~19:30 御浜小体育館 年金相談 10:00~14:00 役場3階 第5会議室	24	金	燃料ごみ収集日(全域)
9	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 弁護士無料法律相談 13:30~15:30 役場3階 第5会議室	25	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
10	金	粗大ごみ収集日(持込) 子育て相談 9:30~11:30 子育て支援室 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	26	日	資源持込日 8:00~12:00 くるくるタウン
11	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	27	月	紙類収集日(阿田和・尾呂志地区) 資源持込日 9:00~12:00 13:00~16:00 くるくるタウン
12	日	資源持込日 8:00~12:00 くるくるタウン	28	火	卓球教室 19:00~21:00 阿田和中第2体育館 ゴルフ教室 19:00~21:00 ゴルフクラブ熊野
13	月	紙類収集日(阿田和・尾呂志地区) 資源持込日 9:00~12:00 13:00~16:00 くるくるタウン うんどう教室(自主活動) 10:00~11:30 御浜町福祉健康センター	29	水	ソフトテニス教室 19:00~21:00 阿田和小テニスコート ゴルフ教室 19:00~21:00 ダイヤモンドゴルフヒル ミニバスケットボール教室 18:00~19:30 御浜小体育館
14	火	卓球教室 19:00~21:00 阿田和中第2体育館 ゴルフ教室 19:00~21:00 ゴルフクラブ熊野	30	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
15	水	ビン類収集日(阿田和・尾呂志地区) ソフトテニス教室 19:00~21:00 阿田和小テニスコート ゴルフ教室 19:00~21:00 ダイヤモンドゴルフヒル ミニバスケットボール教室 18:00~19:30 御浜小体育館 行政・人権・心配ごと相談 9:00~11:00 役場2階 庁議室	31	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
16	木	庭の草・小枝収集日(全域) 4ヶ月児・10ヶ月児健診(個別通知) 熊野市保健福祉センター 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	7月の納期限 7月31日(金) <ul style="list-style-type: none"> ●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。



6 / 7(日)御浜町観光インフォメーションの開所式



観光案内施設「七里御浜ツーリストインフォメーションセンター(TIC)」が7日、運用を開始しました。

同施設は、一般社団法人ツーリズムみはまが指定管理者となり、観光案内業務を一般社団法人田辺市熊野ツーリストビューローが受託しています。

観光案内所では英語対応が可能な4人の職員が常時在駐しています。

この広報はホームページでもご覧になれます
御浜町公式ホームページ 検索

6 / 8(月)2020年原水爆禁止国民平和大行進



核兵器のない世界の実現を訴えながら進む「2020年原水爆禁止平和大行進」が8日役場に到着しました。今年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため行進はせず宣伝カーでの周知をしました。和歌山県から広島県まで全国11のコースを回っています。

編集／総務課総務係 (令和2年7月1日発行)
TEL 05979-3-0505 FAX 05979-2-3502