

年中みかんのとれるまち

# 広報 みはま

Public Relations Mihama

10

October  
2020  
No.618

今年もみんな  
で稲刈りしたよ



# 御浜町国民健康保険特定健診対象のみなさま！ あなたに**健康年齢通知**が届きます！

健康年齢通知について

**健康年齢**は、特定健診の結果に基づいて算出された健康状態を表す指標です。  
健康年齢は多くの場合、実年齢と異なります。健康年齢通知を確認して、ご自身の健康状態を確認してみましょう。



最大過去3年分の健康年齢をお知らせします。  
健康年齢の経年変化を確認することで、  
**健康状態の変化がひと目でわかります。**

健康年齢 種 1974年12月19日生まれ

あなたの健康年齢 2016年12月21日時点 **42.0**歳

**44.1**歳

前年 40.6歳 (2015年12月25日)

前々年 38.8歳 (2014年12月24日)

実際の年齢より **2.1**歳 高いです。

同性・同年齢の方々の健康年齢分布 (歳) ↑ あなたの健康年齢

健康年齢とは

健康年齢は健康診断の結果から、あなたのライフスタイルや生活習慣などの要因を考慮して算出された指標です。健康年齢が高いほど生活習慣病のリスクが高まるとも考えられます。

健康年齢について詳しく知りたい方は、  
健康年齢通知のQRコードをスマートフォンで読み取ってください。

健康年齢通知 QRコード

<http://kenko-nenrei.jp>

同世代との数値比較

項目	検査結果	基準値	同性・同世代平均値	同世代との比較結果	
肥満	BMI	20.1	18.5~24.9	24.1	
血糖	空腹時血糖	mg/dL	114	99~127	96
	ヘモグロビンA1c	%	6.5	5.5~7.0	5.2
血圧	収縮期血圧	mmHg	115	129~137	115
	拡張期血圧	mmHg	67	84~92	72
脂質	中性脂肪	mg/dL	130	30~149	121
	HDLコレステロール	mg/dL	60	40~119	58
	LDLコレステロール	mg/dL	115	60~119	92
	AST (GOT)	U/L	31	30~49	15
肝臓	ALT (GPT)	U/L	32	30~49	21
	γ-GT (γ-GTP)	U/L	56	50~99	17
尿糖	尿糖	-	-	-	-
尿蛋白	尿蛋白	-	-	-	-

同世代中ではかなり高いです | 同世代平均より高い項目について、最大2項目を緑色の上、解説します。

健康年齢改善のアドバイス

同性・同世代平均より高い項目について、最大2項目を緑色の上、解説します。

**血糖値を下げる**

糖尿病が進行すると、失明や四肢切断、腎臓機能低下などに至ることがあります。糖尿病発症が進行し、人工透析(腎臓)が必要になると病に陥ります。血糖値に高い値が続く必要があります。

※ 食生活や運動を大抵にしない、飲水は白砂糖を減らす必要があります。

※ 糖質を減らすなど、こまめに運動するよう心がけましょう。医師を問診するのにも効果的です。

**肝臓を改善する**

脂肪肝や肝臓機能が低下すると、肝臓がんや肝臓病につながる恐れがあります。

※ まずは、1週間に1日休肝日を設けましょう。

※ 菓子、甘い飲料を減らす。中性脂肪の増加は脂肪肝につながります。

項目	あなたの数値	同世代平均
空腹時血糖	114	105
ヘモグロビンA1c	6.5	6.1
AST (GOT)	31	25
ALT (GPT)	32	26
γ-GT (γ-GTP)	56	43

データから見たことについて

項目が重なった場合は、健康年齢の改善に役立つ生活習慣を1項目のみに絞って改善を促している場合があります。その結果に応じて対応いたします。健康年齢通知のQRコードをスマートフォンで読み取ってください。

お問い合わせ: 00000000001234



**健康年齢改善のアドバイス**をお知らせします。  
生活習慣病予防のための改善点・実行ポイントが  
わかります。  
**アドバイスを知って健康維持増進に役立てましょう。**

令和2年度特定健診の結果の健康年齢通知は、令和3年度に送付します。  
**ぜひ特定健診を受診して健康年齢を確認してください。**

※健康年齢通知は三重県モデル事業でヘルスアップ交付金を活用してお届けしております。

# 届いてますか？ 「国民健康保険被保険者証」

国民健康保険被保険者証を、9月中旬から被保険者のみなさんに順次お送りしております。  
大切な被保険者証ですので本年度からは「簡易書留郵便」を利用しております。

## 万一お手元に届かない場合は…

まず自宅の郵便受けの「ご不在連絡票」を確認してください

- ① (10月7日まで) ご不在連絡票がある場合、郵便局でお預かりしております。  
郵便局にお電話で確認後、必要なものをご用意して、お受け取りください。
- ② (10月8日以降) 役場住民課 (☎3-0512) にご連絡ください。

### ※被保険者証の有効期限について

来年度以降は高齢者証と被保険者証との一体化が予定されているため、有効期限が令和3年7月31日となっております。ご注意ください。

## 「ポリファーマシー」って 聞いたことがありますか？



**ポリファーマシー**は、ポリが「多くの」、ファーマシーが「薬」という意味ですが、あわせて多くの薬を服用することにより好ましくない症状を起こすという意味で使われています。

仮に多くの医薬品を使用している場合、治療や健康管理に必要な場合は、ポリファーマシーではありません。

ご自身の体を維持する大切なお薬について見直してみましょう。



かかりつけ薬局を  
ひとつに決める



薬剤師・医師に  
飲んでいる薬を  
知ってもらう



お薬手帳は  
一冊にまとめる

**お薬手帳で薬剤師・医師と薬情報を共有して  
薬の重複や良くない相互作用を未然に防ごう！**

## 御浜町内のAED(自動体外式除細動器)設置施設をご紹介します

AEDを設置している町内の公共施設や病院などの民間施設は下記の一覧表のとおりです。  
 事故等で意識不明の方がいる場面では、まず第一に119番に電話し、救急車を呼びましょう。

### 御浜町内 AED 設置施設位置図

平成十七年九月作成



### 三重県 御浜町 全図

三重県南牟婁郡御浜町

意識不明の方がいる時は、救急車を呼ぶことが第一となりますが、救急車が来るまでに、できる限りの心肺蘇生を行うことがその方の救命に繋がります。  
 AED設置施設を普段から把握することで、緊急時の手助けとなりますので、一度ご確認ください。

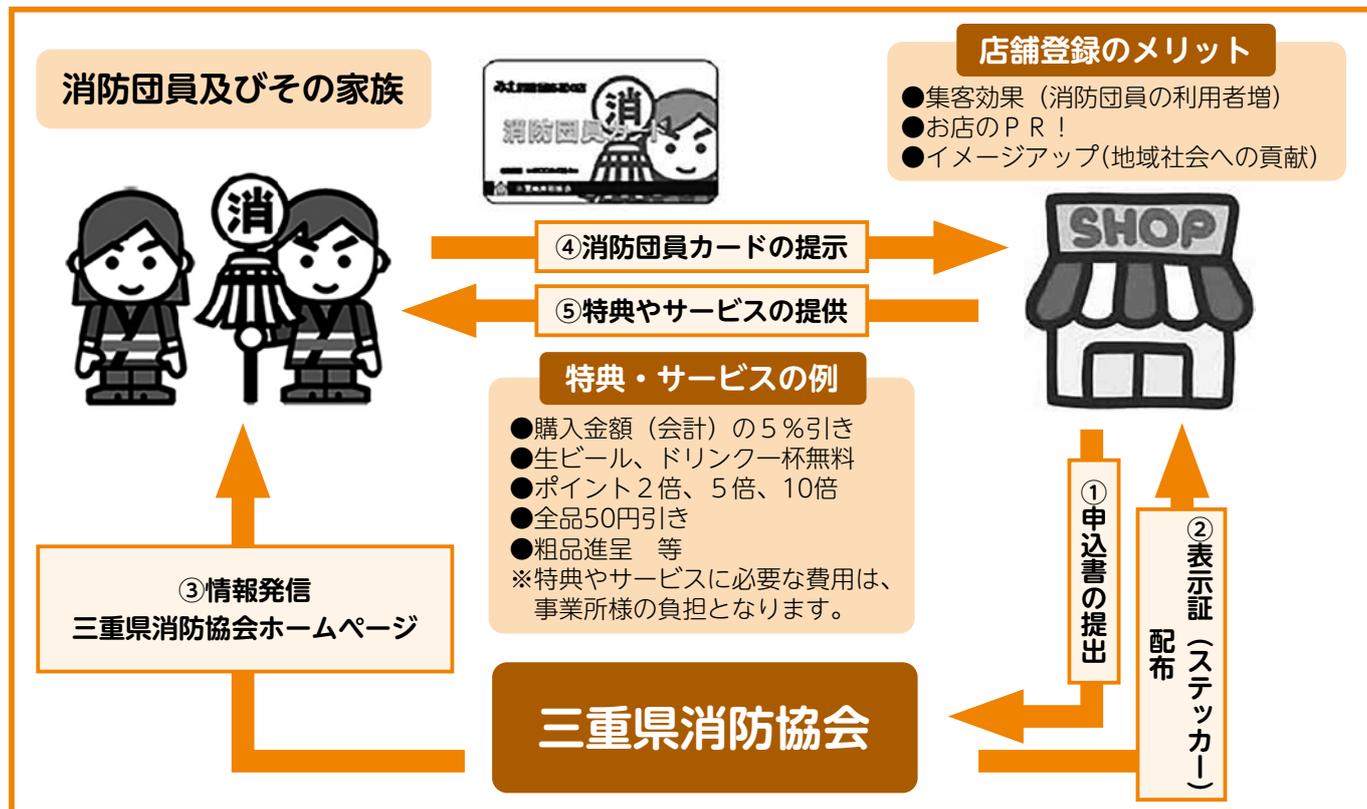
AED設置施設一覧 平成31年3月1日時点

地区名	通しNo.	地区No.	施設名	町管理	管理課
尾呂志	1	1	尾呂志学園	○	教育委員会
	2	2	尾呂志体育館	○	教育委員会
	3	3	尾呂志診療所	○	健康福祉課
	4	1	御浜町役場	○	総務課
	5	2	御浜町中央公民館	○	教育委員会
	6	3	熊野市消防本部御浜分署		
阿田和	7	4	阿田和保育園	○	健康福祉課
	8	5	阿田和小学校体育館	○	教育委員会
	9	6	阿田和中学校体育館	○	教育委員会
	10	7	紀南高等学校		
	11	8	紀南病院		
	12	9	谷口クリニック		
	13	10	西久保クリニック		
	14	11	第三銀行御浜支店		
	15	12	新宮信用金庫御浜支店		
	16	13	オークワ阿田和店(ビネ内)		
市木	17	14	オークワみはま食品工場・流通センター		
	18	15	きなん苑		
	19	1	御浜小学校体育館	○	教育委員会
	20	2	みはま児童クラブ		
	21	3	御浜町福祉健康センター	○	健康福祉課
	22	4	松邊遺		
	23	5	エイジハウス		
神志山	24	6	みはま介護センター		
	25	7	紀伊自動車学校		
	26	8	松浦クリニック		
	27	1	認定こども園志原保育所	○	健康福祉課
	28	2	御浜中学校体育館	○	教育委員会
	29	3	御浜中学校(校舎)	○	教育委員会
	30	4	神志山小学校	○	教育委員会
モバイル	31	5	清防団神志山分団2班車庫	○	総務課
	32	6	エイジハウス		
	33	1	みかん祭り実行委員会	○	農林水産課

※上記一覧以外にAEDを設置していて、新たに御浜町内AED設置施設位置図に掲載させていただける事業所様等ありましたら、総務課防災係(☎3-0505)までご連絡ください。

## 「みえ消防団応援の店」登録店舗募集中！あなたのお店も消防団応援の店になりませんか？

地域防災の要である消防団員やその家族に対する応援の輪を広げることで、消防団への理解を促進し、地域防災力の充実・強化につなげるため、消防団員にサービス等を提供する「みえ消防団応援の店」制度を、平成29年10月から開始しています。現在も随時、「みえ消防団応援の店」の登録店舗を募集していますので、ご賛同ご協力いただける場合は下記の内容をご確認のうえ、役場 総務課 防災係（☎3-0505）までお申し込みをお願いいたします。



### サービスの対象者と確認方法

- ・消防団員とその家族が対象となります。
- ・ただし、登録店舗側で対象範囲を限定または拡大していただくことが可能です。
- ・利用者のうち1名が消防団員カードを提示します。

### 現在の「みえ消防団応援の店」の町内登録店舗状況

店舗名（住所）	サービス内容	対象者
株式会社 第三銀行 御浜支店（阿田和）	ローン金利優遇 （マイカーローンの金利を0.30%優遇）	消防団員のみ
伊勢農協協同組合 御浜支店（阿田和）	マイカーローンの基準金利から0.3%引き下げ	消防団員のみ
湊石材店（志原）	粗品進呈	消防団員及びその家族
ミハマ印章（阿田和）	印鑑・合鍵の10%割引	消防団員及びその家族
レストラン ルイ（阿田和）	お食事料金の5%引き	消防団員を含む団体全員
寿し文（下市木）	飲食代金の5%引き	消防団員を含む団体全員

※その他詳細や町外店舗登録状況については、三重県消防協会のホームページにてご確認ください。

**【三重県消防協会（URL）】** <http://www.mie-syoubou.jp/>

# 「骨コツ元気教室」の参加者募集

## ～じょうぶでしなやかな骨作りのために～

骨粗しょう症は骨密度が低下して骨がもろく折れやすくなる病気で、50歳代以降の女性での発症率が高いです。誰しも加齢とともに骨密度は減っていきませんが、近年では栄養素の不足やバランスの乱れ、運動不足、睡眠不足、過剰な日焼け予防対策などが原因で、年齢に関係なく骨密度が低下する人が増えています。骨粗しょう症は普段の食事や生活習慣に気をつけることで予防ができる病気です。強い骨をつくる生活習慣や食事について一緒に考えてみませんか？



- 【日程】** 10月20日(火) 9:30～11:45  
**【場所】** 福祉健康センター  
**【内容】** 講話:「骨粗しょう症を予防する生活習慣・食事」  
 調理実習(1品):「おいしく予防!カルシウムアップメニュー」・試食  
**【持ち物】** エプロン 三角巾 筆記用具  
**【定員】** 先着20名(定員になり次第締め切ります)  
**【申込締め切り】** 10月12日(月)

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては内容を変更する場合があります。  
 ※講話のみの参加も大歓迎です  
 “体調不良および感染症への感染が疑われる場合は、参加をご遠慮ください”



### ～カルシウムUPのポイント～

丈夫な骨を作るためにも1日3回規則正しく、バランスよく食べることは大切です。それに加えて適量の牛乳・乳製品を摂ることも大切です。

カルシウムは栄養素の中でも吸収率の低い栄養素として知られており、食品の中で一番吸収率が良いと言われているものは牛乳・乳製品です。(他にも大豆製品や青菜にもカルシウムは含まれます。) また、カルシウムの吸収率を高める栄養素もあります。(ビタミンD、ビタミンC、クエン酸) 食事をバランスよく摂って、適度に運動をし、骨粗しょう症を予防しましょう!

※吸収率は食品のほか、年齢や性別によっても違います。

…いつものメニューにカルシウムをUPしたメニューをご紹介します! …

### ミルク茶わん蒸し

【1人分の栄養価 エネルギー:112kcal 塩分:1.08g カルシウム:108mg】



#### 材料 (2人分)

卵 ..... 1個  
 牛乳 ..... 150ml  
 水 ..... 50ml  
 めんつゆ ..... 大1 (3倍濃縮)  
 カニ風味かまぼこ ..... 1本  
 ほうれん草 ..... 1束 (20g)  
 コーン ..... 20g  
 しいたけ ..... 1枚

#### 作り方

- ①卵は溶き、牛乳、水、めんつゆを混ぜ合わせる。茶こしなどでなめらかにする。
- ②カニ風味かまぼこは12等分に切る。ほうれん草はゆでて1cm幅に切る。
- ③しいたけは5mm幅にそぎ切りする。
- ④耐熱容器に②、③、コーンを入れ、①の卵液を注ぎラップをかける。
- ⑤鍋に並べ、約2cmの高さまで水を入れる。
- ⑥蓋をして、強火にかける。  
沸騰してから2～3分したら弱火にして7～8分程蒸す。

器の厚さによって蒸す時間を加減してください。器が熱くなっておりますのでやけどにご注意ください。

〒申込み・問い合わせ先 〒 健康福祉課 健康づくり係 (☎3-0511)

# 各種がん検診を受診しましょう

“体調不良及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”

10/28

## 各種がん検診

【場 所】 尾呂志公民館 【日 程】 10月28日 (水)



	方法	時間	対 象	自己負担(円)
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
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
		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
		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

※10月21日(水)までにお申込みください。

○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。



11月

## 結核・肺がん検診 ※予約不要

日 付	受付時間	場 所
11月1日(日)	10:30~12:00	阿田和 御浜町役場
	13:30~15:00	下市木 御浜町福祉健康センター
11月3日(火・祝) ※文化の日	10:30~12:00	阿田和 阿田和小学校
	13:30~15:00	志原 御浜中学校体育館 駐車場
12月5日(土)	本年度については、実施場所・時間等縮小して実施します。	
12月6日(日)	○12月5日(土)以降の実施場所については、新型コロナウイルス感染症の発生状況をふまえ、後日、広報誌等であらためてお知らせします。	
12月15日(火)	○なお、感染症予防のためや暴風、豪雨等の自然災害の発生等により、検診を中止する場合があります。あらかじめご了承ください。	
12月25日(金)		

【対 象】 検診当日満40歳以上

【料 金】 300円 ※70歳以上および生活保護受給者の方は無料です。

～がん検診はがんの死亡率を減少させることができる確実な方法です。

定期的な受診で早期発見・早期治療につなげましょう～

†申込み・問い合わせ先† 健康福祉課 健康づくり係 (☎3-0511)

# 高齢者対象インフルエンザ予防接種

高齢者の方がインフルエンザにかかると肺炎を合併し、重症化することがあります。インフルエンザワクチンを接種することにより発病しても症状を軽くし、致死率を低下させることができます。

## 定期接種対象者

- 接種時の年齢が65歳以上で、町内に住所を有する方
- 御浜町に住所を有する60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に重度の障害のある方

## 標準接種期間

10月1日（木）～令和3年1月31日（日）

※医療機関ごと実施期間が異なります。

## 自己負担

接種医療機関、施設の嘱託医により自己負担が異なります。

- ・紀南医師会所属医療機関 1,500円
- ・新宮医師会所属医療機関 2,000円

※生活保護受給者及び境界層該当者は無料。

**接種回数** 年度内 1回

**持ち物** 健康保険証、健康手帳（接種日などを記入します。持っていない方は、健康福祉課または支所等にて受け取ってください）

**町内の予防接種実施医療機関** ※要予約

医療機関	連絡先	実施期間（令和2年度）
尾呂志診療所	☎4-1014 ※予約は10月1日から窓口、電話にて受付けます。	10月1日～1月31日
谷口クリニック	☎2-4333 ※予約の際は直接病院窓口にお越しください。	10月19日～12月19日
西久保内科クリニック	☎3-1155	10月1日～1月31日
まつうらクリニック	☎3-0150	10月13日～12月19日
紀南病院	☎2-1333 ※通院の有無は問わず、紹介状も不要です。 予約電話は10月15日から受付です。 平日午後2時以降にお願いします。	11月1日～1月31日

## 注意事項

- (1) 南牟婁郡、熊野市、新宮市以外の医療機関で接種を希望される方は、事前に役場健康福祉課まで連絡ください。
- (2) 各自で接種を希望する医療機関へ、実施期間を確認のうえ予約してください。
- (3) インフルエンザ予防接種は、本人が希望する場合に限り行うものです。予防接種の必要性や副反応についてよく理解した上で、体調の良い日に接種を受けてください。

†問い合わせ先† 健康福祉課 健康づくり係 (☎3-0511)

# チャレンジ!ごみ減量化(第7回)

生ごみの減量化にご協力をお願いします

## 令和2年度の生ごみ減量化実証モニター、ただいま募集中!

家庭から出る生ごみを、燃料ごみには出さず、堆肥に変えてリサイクルする方法があります。以下の処理方法について実際に体験してみたい方に、その効果を実感・検証していただくモニターを募集しています。

**【募集を行なうモニターの種別と募集人数】** 下記の2つの方法について、希望者を募集します。

①密閉式容器 (EMバケツ [EMぼかし]) 体験モニター: 9名 (募集予定人数)	②ダンボールコンポスト 体験モニター: 4名 (募集予定人数)
	

**【対象者】** 町在住者の方

**【体験内容】** 上記①・②いずれかの方法で、2~3ヶ月程度、生ごみを家庭で処理していただき、その後簡単なアンケートにお答えいただきます。(必要な機材は、役場から無料で提供します)

**【申込方法】** 役場生活環境課までご連絡ください。ご希望の種別に応じてご案内します。  
 ※本年度のモニター募集は、令和3年3月31日(水)までの受付となります。募集定員になり次第受付終了となりますのでご了承ください。

## 家庭用生ごみ処理機等の購入補助制度をご利用ください

家庭から出る生ごみの減量化を促進するため、家庭用生ごみ処理機や処理容器(コンポスター)を購入された方に購入費用の補助を行なっています。ぜひご活用をお願いします。

※町内に居住している方が補助対象者です。対象品目や補助額については下記をごらんください。  
 ※3月末日までに購入されたものが対象です。4月以降に購入の場合は令和3年度の補助対象となります。

補助対象品目の種類	補助額
①家庭用電気式生ごみ処理機	購入金額の2分の1 ※補助限度額...30,000円まで。 ※1世帯につき、1基まで補助。
②家庭用手動攪拌機能式生ごみ処理機	
③家庭用生ごみ処理容器(コンポスター)	購入金額の2分の1 ※補助限度額...5,000円まで ※1世帯につき、2基まで補助。



## ◆令和2年8月のごみ・資源処理量の動きをお知らせします。

種別	今年8月の処理量	令和元年8月の処理量	増減比較	住民1人・1日当りごみ量
燃料ごみ	107,780kg	127,750kg	△19,970kg	◇令和2年8月の排出量 712g  【参考】 令和元年8月の排出量 728g
不燃ごみ	13,590kg	12,190kg	+1,400kg	
粗大ごみ	6,310kg	8,070kg	△1,760kg	
資源類	56,842kg	56,162kg	+680kg	
草・小枝	6,340kg	5,700kg	+640kg	
7月合計量	190,862kg	209,872kg	△19,010kg	
4月からの合計量	914,148kg	951,451kg	△37,303kg	

〒申込み問い合わせ先 〒生活環境課 環境係 (☎3-0513)

# 『マイナポイント(マイキーID)特設ブース』を開設しています

マイナポイントの申込みを支援する特設ブースを開設しています。ご自宅やコンビニ等での、申し込みが難しい方はぜひご利用ください。

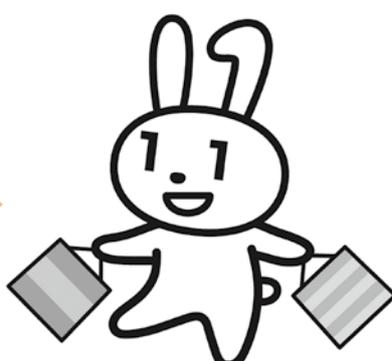
設置場所	役場1階 エレベーター前
設置期間	7月～令和3年3月末(予定)
受付時間	9:00～17:00(役場開庁日に限る)

## マイナポイントとは？

- マイナポイントとは、マイナンバーカードを取得し、マイナポイントの申込みをした方を対象に、国が付与するポイントです。マイナポイントは、選択したキャッシュレス決済サービスでのお買い物の際に利用することができます。
- マイナポイントの上限は5,000円分となっており、付与率は25%です。  
(2万円のチャージまたはお買い物をした場合、上限額の5,000円分のポイントが付与されます)
- 9月1日～令和3年3月末までのチャージまたはお買い物が対象となります。



①申込み



②チャージまたはお買い物



③マイナポイントの付与

## マイナポイント申し込みに必要なもの

- ①マイナンバーカード
- ②利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁の数字)
- ③キャッシュレス決済サービス(電子マネー、QRコード決済、クレジットカード等)  
※キャッシュレス決済サービスにより、事前登録の必要なものがあります。特設ブースにて申込みのできないキャッシュレス決済サービスもありますので、ご了承ください。

## マイナポイントに関する詳しい問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120-95-0178)  
【平日9:30～20:00】【土日祝9:30～17:30】

†問い合わせ先† 住民課 戸籍住民係(☎3-0512)

# 中央公民館図書室だより

## ～図書室おすすめの本を紹介します～

～テーマ～ 「秋の夜長に読みたいミステリー・サスペンス小説」



### 盤上の向日葵

柚月裕子／著（二見書房）

「異端の天才棋士。

本当にお前が殺人犯なのか？」

発見された白骨遺体とともに埋められていた名駒。過酷な運命を背負って棋士の頂点を目指す少年と事件が絡み合い、世紀の対局の先に待っていた、壮絶で切ない結末とはー！？



### 希望の糸

東野 圭吾／著（講談社）

「どうしたら、本当の家族に

なれるのだろうか」

小さな喫茶店でおきた殺人事件をめぐり、登場人物それぞれの想いが交錯する。タイトルに込められた親が子を想う心の深さを感じる感動ミステリー。



### 罪の声

塩田 武士／著（講談社）

「逃げ続けることが、人生だった。

その運命に、必ず涙する。」

昭和最大の未解決事件を題材とした作品。構想に十数年かけて出来上がった、リアルな描写で読み応え十分のサスペンス。映画も近日公開予定の話作です。

新刊情報などは中央公民館フェイスブックページでもお知らせしています。

御浜町中央公民館 フェイスブック  で検索、または右のQRコードよりご覧ください。

中央公民館図書室 開館時間 9：00～17：00 休館日：毎週月曜日



↑問い合わせ先↑ 教育委員会（中央公民館）（☎2-3151）

## 年金だより

### 年金生活者支援給付金制度とは

年金生活者支援給付金とは、公的年金等の収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

#### 対象となる方

##### ●老齢基礎年金を受給している方

- ✓65歳以上である
- ✓世帯全員が市町村民税が非課税となっている
- ✓年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

##### ●障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

- ✓前年の所得額が約462万円以下である

#### 請求手続き

年金の請求手続きと併せて年金事務所または役場住民課で手続きをしてください。

#### 日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください

✓日本年金機構や厚生労働省から、口座をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

➡年金生活者支援給付金のご請求でお困りになった時には、お電話ください。

『ねんきんダイヤル』（ナビダイヤル）

☎0570-05-1165

↑問い合わせ先↑

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

## 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」の使用希望者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 2.52㎡ ※現在、69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	町内に居住または本籍を有する者 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のでご了承願います。**

#### 【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願います。

※申請者1名様につき2区画まで申込み可能。

※相談、申請時に担当者が墓地をご案内のうえ、ご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上、生活環境課窓口までお申込みください。

- ①墓地使用申請書（担当課に書類があります）
- ②印鑑（認印可）
- ③住民票 1部（申請書の住所確認のため）
- ④永代使用料

†申込み・問い合わせ先†

生活環境課 環境係 ☎3-0513

## 令和2年度陸上自衛隊高等工科大学 生徒募集について

防衛省では、令和3年春入学予定の陸上自衛隊高等工科大学生徒を募集しています。

### 募集要項

#### 【応募資格】

**推薦**：中卒（見込含）17歳未満の男子かつ学校長の推薦必要

**一般**：中卒（見込含）17歳未満の男子

#### 【受付期間】

**推薦**：11月1日（日）～11月30日（月）

**一般**：11月1日（日）～令和3年1月6日（水）

#### 【試験日】

**推薦**：令和3年1月10日（日）、11日（月）の指定する1日

**一般1次**：令和3年1月23日（土）

**一般2次**：令和3年2月4日（木）～2月7日（日）までの間の指定する1日

※受付期間や試験日については変更となる場合があります。

※その他、詳しい内容についてはお気軽にお問合せください。

†問い合わせ先†

自衛隊熊野地域事務所

☎0597-85-2214

## 紀南医師会応急診療所

【診療日・場所】 10月4日（日）、11日（日）、18日（日）、25日（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

## 中小企業・小規模事業者様へ 「働き方改革」を無料で支援します

働き方改革関連法が改正され「年5日の年次有給休暇の取得義務」や「時間外労働の上限規制」、「同一労働同一賃金」などが順次施行されています。

三重働き方改革推進支援センターでは、働き方改革に関してお悩みのある事業所への専門家派遣による相談等を無料で行ってまいります。

「そもそも働き方改革って何?」「助成金・補助金を活用したい」「残業を減らしたい」「人材採用・人材教育をしたい」など、様々な相談に対応可能です。まずはお気軽にお電話ください。

↑問い合わせ先↑  
三重働き方改革推進支援センター  
☎0120-111-417

## 未来への約束を、公正証書が守ります 遺言・任意後見・離婚 各種契約

毎年10月1日～7日は公証週間です。

### 【公正証書】

公証人が作成する公文書で、強い証明力があります。

### 【遺言公正証書】

遺産争いを回避し、大切な家族と財産を守ります。

### 【任意後見契約】

自分が信頼する人に、老後の財産管理や生活支援をしてもらうことができます。

### 【離婚・不動産賃貸】

支払が滞った場合に、面倒な裁判手続きを経ることなく、直ちに、相手方の給与等を差し押さえる手続（強制執行手続）を開始することができます。

**相談はすべて無料で秘密は厳守します。お気軽にご利用ください。**

↑問い合わせ先↑  
新宮公正役場  
〒647-0043  
新宮市緑ヶ丘2丁目1番31号カマツカビル3階  
☎0735-21-2344  
FAX 0735-21-2378



## 紀宝警察署メールボックス

「信号機撤去のお知らせ」と「民事介入暴力巡回無料法律相談の開催」について

### ① 信号機撤去のお知らせ

県道紀宝川瀬線（旧国道42号）の交通量の減少に伴い、本年末を目途に、上野口交差点（紀宝町井田地内）の信号機を撤去します。撤去後は、町道側に一時停止を設置するなどの交通安全対策を実施しますので、みなさまの御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

### ② 民事介入暴力巡回無料法律相談の開催

暴力団からの不当な要求や嫌がらせなどにお困りの方に対し、専門的な相談を取り扱う相談員を始め、警察官や弁護士が直接相談をお聞きします。相談は無料で、秘密は厳守いたします。

- 開催日 10月30日（金）  
13:00～16:00までの間
- 開催場所 尾鷲市中村町10-57  
尾鷲市防災センター2階会議室
- 問合先  
暴力追放三重県民センター 0120-31-8930  
三重県警察本部組織犯罪対策課 059-222-0110  
紀宝警察署 0735-33-0110

↑問い合わせ先↑  
紀宝警察署 ☎0735-33-0110

## 10月は「臓器移植普及推進月間」です

臓器移植は、臓器の機能が著しく低下し、移植によってのみ、その回復が見込まれる人に対して行う医療で、臓器の提供者はもとより、広く社会に理解と支援があって成り立つ医療です。

臓器移植が広がっていくためには、わたしたち一人ひとりが、臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思表示をしておくことが大切です。運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードの意思表示欄で意思表示が可能です。ぜひご自分の意思を記入しておきましょう。

↑問い合わせ先↑  
（公財）三重県角膜・腎臓バンク協会  
☎059-224-2333  
（平日8:30～17:15）



# くらしのカレンダー 10

- …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	木	<b>資源プラスチック収集日(全域)</b> 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	17	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
2	金	子どもの広場 9:30~11:30 御浜町福祉健康センター 健康太極拳教室 19:00~20:30 志原公民館	18	日	資源持込日 8:00~12:00 役場北側駐車場
3	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	19	月	紙・布収集日(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
4	日	資源持込日 8:00~12:00 くるくるタウン	20	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 多重債務者相談 10:00~12:00 役場1階 第1会議室
5	月	紙・布収集日(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	21	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3階 第5会議室
6	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	22	木	資源プラスチック収集日(全域) 4ヶ月・10ヶ月児健康診査(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	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	23	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 健康太極拳教室 19:00~20:30 志原公民館
8	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	24	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
9	金	粗大ごみ収集日(持込) 子育て相談 9:30~11:30 子育て相談室 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 健康太極拳教室 19:00~20:30 志原公民館	25	日	資源持込日 8:00~12:00 くるくるタウン
10	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	26	月	紙・布収集日(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
11	日	資源持込日 8:00~12:00 くるくるタウン 粗大ごみ収集日(訪問)	27	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
12	月	紙・布収集日(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	28	水	ビン類収集日(市木・神志山地区) 各種がん検診(要予約)尾呂志公民館 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
13	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	29	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
14	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1階 第1・2会議室	30	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 健康太極拳教室 19:00~20:30 志原公民館
15	木	庭の草・小枝収集日(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	31	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
16	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 健康太極拳教室 19:00~20:30 志原公民館	<b>10月の納期限 11月2日(月)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>●町 県 民 税 第3期</li> <li>●国民健康保険税 第4期</li> <li>●後期高齢者医療保険料 第4期</li> </ul>					
※納税は便利で確実な口座振替をどうぞご利用ください。					



## 9 / 1 (火)尾呂志学園での稲刈り



尾呂志学園の児童生徒19名による、稲刈りが実施されました。この体験学習は中学1、2年生が中心となって1年間を通しお米作りを勉強しています。当日稲刈りをした児童生徒からは、「楽しかった。文化祭で食べるのが今から楽しみです。」とっていました。

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

## 9 / 7 (月)88歳敬老慰問



敬老慰問事業として、敬老の日に向けて昨年9月16日から本年9月15日までの間に、満88歳になられた方に対し、お祝い品を贈呈しました。この日は、市木にお住いの尾畑幸男おぼたゆきおさんにお祝い品を贈呈しました。尾畑さんは現在もみかん作りや畑をしているそうで、町長からは「お元気そうでなによりです。これからも身体に気を付けてお過ごしください。」と労いの言葉を述べていました。

編集／総務課総務係 (令和2年10月1日発行)  
TEL 05979-3-0505 FAX 05979-2-3502