

年中みかんのとれるまち

# 広報 みはま

Public Relations Mihama



大きく育って  
おいしいお米になあれ!





## 災害時の備えについてお知らせ

### ●「御浜町地域防災計画」を改定しました！

今年3月に開催された「御浜町防災会議」において、防災会議委員23名の承認を得て、「御浜町地域防災計画」が改定されました。地域防災計画には、地震や津波、台風などの風水害等、町の災害対策について記載されています。

その内容は、住民のみなさまの防災対策にも大きく関係するものとなっています。

「御浜町地域防災計画」は町ホームページ「防災情報について」から閲覧可能となっておりますので、ぜひご覧いただき、各ご家庭での防災について考える機会としていただければと思います。



### ●「御浜町台風等風水害タイムライン」を策定しました！

タイムラインとは、台風等風水害による災害が発生することを前提として、前もって関係者がとる防災行動を時系列に沿って取りまとめたもので、「いつ」「何を」「誰が」が明確になることから、関係機関との連携強化を図ることが可能となります。また、住民のみなさまに対してもより迅速かつ適切な情報提供が可能となることから、防災力の向上に役立つものです。

今後、台風等による被害が想定される場合、このタイムラインに基づいた対策を行い、安全に移動ができるよう早期に避難所を開設し避難を促すなど、「空振りを恐れない」対応を心掛けてまいりますので、住民のみなさまも、命を守る行動についてご家族で話し合いをするなど、災害発生が見込まれる際の心構えをお願いいたします。



### ●大雨や台風、大地震に備え、様々な「避難」を考えておきましょう！

下の4つの「避難」についてご家族で考え、適切な避難ができるように準備しておきましょう。

#### ①町の指定する緊急避難場所・避難所への避難

町には、指定緊急避難場所が20か所、指定避難所が18か所あります。最寄りの避難場所・避難所を確認しておきましょう。(ハザードマップで確認)



#### ②安全な親戚宅、友人・知人宅への避難

可能であれば浸水や土砂災害の危険性のない親戚や友人宅への避難も検討しましょう。



#### ③自宅内、2階などの安全な場所への避難（垂直避難）

安全が十分確保できるのであれば、自宅内の2階などの安全な場所（垂直避難）も検討しましょう。

※少しでも不安がある場合は、迷わず安全な避難場所へ避難しましょう。

#### ④安全なホテルや旅館への避難

安全なホテルや旅館の宿泊料・予約状況を確認し、早めの避難を検討しましょう。

## ●命を守るために家具固定を行いましょう！

みなさんは大震災によって引き起こされる被害で何が一番怖いですか？多くのみなさんが、まず頭に浮かぶのは火事や津波なのではないでしょうか。

ただ、発災時自宅にいる際に一番にとるべき行動は、自分自身に襲い掛かる家具等から身を守ることです。津波や火事から逃れるためには、まず家から脱出しなければなりません。

津波や火事から逃げた後のことを考え、避難所等へ避難した時のために食料品等を備えておくことももちろん大切です。しかし、まず何より大切になるのは、避難の一步を踏み出すことができるように備えることではないでしょうか。

過去の大震災では、家具等が倒れ、逃げ遅れてしまうという例も多くありました。犠牲者ゼロを目指すためにも、家具固定を行い自分自身の命を守りましょう。

町では、家具固定を行う世帯に対して家具固定の器具購入費の補助を行っております。また、家具固定器具の設置が困難な場合は、家具固定ボランティア等の協力を得ることが可能となっています。詳しい申請方法や内容につきましては、総務課防災係までお問い合わせください。



↑問い合わせ先↑ 総務課 防災係 (☎3-0505)

## 訂正とお詫び

広報みはま5月号4ページに掲載していた「町職員人事異動」の【課長級】に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

### 【課長級】

- 調整監〔教育民生担当〕兼教育課長（教育課参事〔生涯学習担当〕）
- 税務課長（住民課長）
- 住民課長（住民課参事〔戸籍住民担当〕）
- 健康福祉課長（健康福祉課参事〔健康づくり・子ども家庭担当〕）
- 生活環境課長（生活環境課長補佐〔上下水道担当〕）

### ○出納室長（議会事務局長）

- 議会事務局長（生活環境課長）
- 総務課付参事（税務課長）
- 健康福祉課参事〔健康づくり担当〕兼主任保健師  
（健康福祉課主任保健師〔健康づくり担当〕）
- 健康福祉課参事〔保育行政担当〕（認定こども園阿田和保育園長）
- 建設課参事〔工務担当〕（建設課長補佐〔工務担当〕）
- 教育課参事〔生涯学習担当〕（総務課長補佐〔防災担当〕）

なかもと 中本	まさる 勝
やまだ 山田	かずなり 一成
たじま 田嶋	かずなり 一成
すずき 鈴木	もとあき 基朗
にし 西	えいじ 栄二
にしだ 西田	ひでお 秀雄
おかだ 岡田	おりかね 織謙
はたなか 畑中	よしなり 芳成
しも 下	みほ 美穂

しもおか 下岡	はるみ はるみ
うえの 上野	よしひろ 嘉浩
しも 下	ひろまさ 博昌

↑問い合わせ先↑ 総務課 総務係 (☎3-0505)

## 御浜町タクシー料金助成事業のご案内

町では、自家用車を所有していない世帯の方を対象に、タクシー料金助成券を発行し、タクシー料金の一部を助成しています。

下記の助成対象要件を満たすと思われる方は、企画課企画係まで申請をしてください。

### 【御浜町タクシー料金助成事業の概要】

対象者（要件）	町内に住所を有し、下記要件の3つ全てに該当する方。 ① 本人または同居の家族が自家用車を所有していない方 ② 前年所得に対する住民税が非課税世帯に属する方 ③ 一人でタクシーの乗り降りが可能な方
助 成 内 容	助成券1枚につき600円助成（1ヶ月で助成券4枚まで使用可能）
利 用 方 法	1. タクシー利用時に乗務員へ助成券を渡してください。 2. 通常の乗車料金から、「助成券（1枚600円）×利用枚数」の額を差し引いた金額がお支払いの額となります。 【例】乗車料金 1,500円の場合 助成券2枚利用＝1枚／600円×2枚＝1,200円助成 ⇒タクシーへ支払う自己負担額は300円となります。
利用上の注意	・発地、着地ともに町内である場合にのみ助成対象となります。（町外利用不可） ・交付を受けた本人以外使用できません。他者への譲渡や売買もできません。 ・現金との引換えはできません。（おつりもできません）
利用可能事業者	美浜タクシー有限公司（阿田和）
申 請 方 法	所定の申請書に必要事項を記入の上、企画課へ申請書を提出してください。 申請書は、企画課または尾呂志支所、町民サービスセンター、神志山連絡所に備え付けています。

↑問い合わせ先↑ 企画課 企画係（☎3-0507）

## マイナンバーカードコラム

マイナンバーカードの利活用に関する最新情報をお知らせします。

### ○Androidスマホへのマイナンバーカード機能の搭載

5月11日より、署名用電子証明書と利用者証明用電子証明書の2種類の機能をAndroidスマートフォンに搭載できるようになりました。

これにより「マイナポータルアプリ」からの申請等の手続きがワンストップ（マイナンバーカードの読込不要）で行えるようになりました。今後、対応する手続きが順次拡大する予定です。



### ○マイナンバーカードの住所情報等の変更が銀行等へも反映可能に

5月16日より、マイナンバーカードの住所情報等の変更内容を、金融機関等に情報提供し、一括反映できるサービスが開始されました。引っ越しなどの際に個別に手続する必要がなくなり、利便性が向上します。

現在利用できる金融機関等は限られていますが、今後順次拡大する予定です。

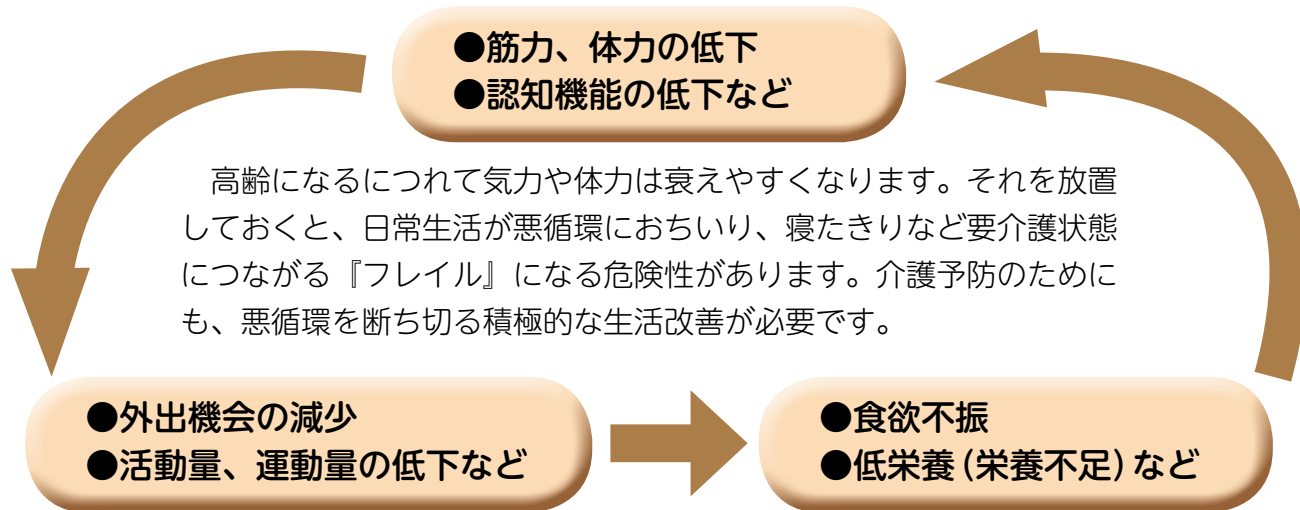


↑問い合わせ先↑ 企画課 企画係（☎3-0507）

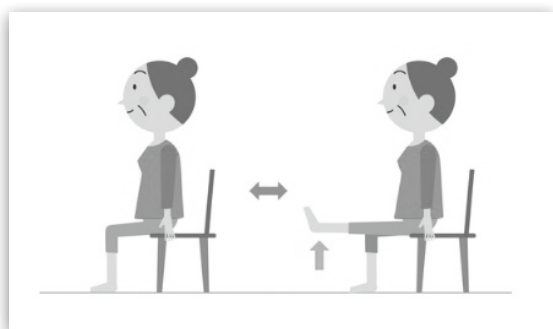
# — 今日から始める元気生活 — 運動編

最近『フレイル』という言葉を目にされると思いますが、『フレイル』とは加齢に伴い心身の機能が低下した、健康と要介護の中間の状態のことをいいます。『フレイル』は早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態を取り戻すことができます。『フレイル』を予防するためには、運動・栄養・社会参加の3つの柱が大切ですが、今回は運動についてお伝えします。

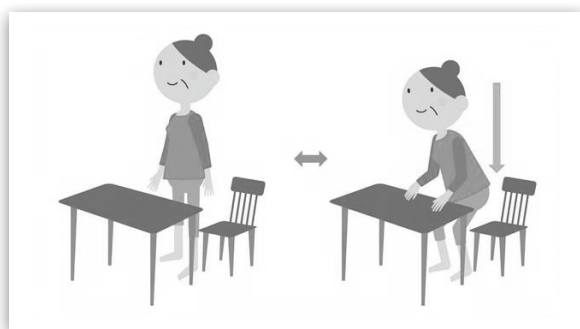
## ＜高齢者がおちいりやすい悪循環＞



## 簡単トレーニング



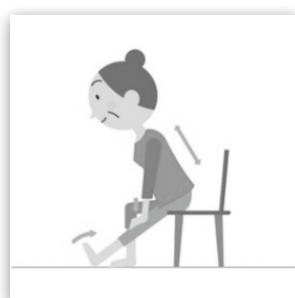
- ① イスに座り、背中を伸ばす
- ② 膝を伸ばしながら、片足をゆっくり持ち上げ、ゆっくりおろす
- ③ 左右それぞれ5～10回行う



- ① 広めに足を開き、テーブルに両手をつく
- ② ゆっくりとイスに座る姿勢で尻をおろす
- ③ 膝に負担のかからないところでとめる  
イスには座らない 5～10回行う



- ① イスの背もたれに両手をついて立つ
- ② ゆっくりと両足でつま先立ちをする
- ③ 5秒間キープしたら、ゆっくりおろし3～4回行う



- ① イスに浅く腰かける
- ② 片方の膝を伸ばした状態で、体を前に倒し、つま先を上げる
- ③ 左右それぞれ15秒×3回行う



# 児童手当の手続きについて

## 一部の方は現況届の提出が必要です

児童手当を受給している方のうち、以下の（１）～（５）に該当する方は、現況届（引き続き手当を受給する資格を満たしているかどうかを確認するためのもの）の提出が必要です。

対象となる方には現況届を送付しますので、６月中に健康福祉課までご提出をお願いします。

### 【現況届の提出が必要な方】

- （１）離婚協議中で配偶者と別居している受給者  
（離婚協議中か離婚済、あるいは離婚協議を取りやめたかを町で把握できていない方も対象です。）
- （２）配偶者からの暴力等により、住民票の住所地が実際の居住地と異なる受給者
- （３）支給要件児童の戸籍や住民票がない受給者
- （４）法人である未成年後見人、施設、里親等の受給者
- （５）その他、町から提出の案内があった受給者

## 次のような変更があったときは届出が必要です

- ・町外に住民票がある配偶者や児童の住所・氏名が変わったとき
- ・一緒に児童を養育する配偶者を有するに至ったとき、  
または児童を養育していた配偶者がいなくなったとき
- ・離婚協議中の受給者が離婚をしたとき
- ・受給者が公務員になったとき
- ・児童を養育しなくなったことなどにより、支給対象となる児童がいなくなったとき

## 所得が所得上限限度額を下回った場合は手続きが必要です

	①所得制限限度額	②所得上限限度額
扶養親族等の数	所得額（万円）	所得額（万円）
０人	622	858
１人	660	896
２人	698	934
３人	736	972
４人	774	1,010

＜児童手当等所得制限限度額・所得上限限度額＞

所得が所得上限限度額（左記表の②）を上回っている場合、児童手当・特例給付どちらも支給されません。児童手当等が支給されなくなったあと、所得が所得上限限度額を下回った場合、手当を受けるには改めて認定請求等の手続きが必要となりますので、ご注意ください。

※扶養親族等の数は、所得税法上の同一生計配偶者及び扶養親族等の人数です。

## 支給例

所得が①未満の場合⇒児童手当	所得が①以上②未満の場合 ⇒特例給付	所得が②以上の場合 ⇒児童手当等受給資格消滅
<p>＜児童手当額（１人あたり月額）＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・３歳未満：15,000円</li> <li>・３歳以上小学校修了前：10,000円 （第３子以降は15,000円）</li> <li>・中学生：10,000円</li> </ul>	児童１人あたり月額 5,000円	手当は支給されません

↑問い合わせ先↑ 健康福祉課 子ども家庭室（☎ 3 - 0 5 0 8）

# みんなですっきりウォーキング教室

みんなで楽しく体づくりをしたい方、運動してリフレッシュしたい方など、ココロもカラダもゆったりなびのびと、体を動かしてみませんか？

	日 時	場 所	内 容
第1回	6月17日（土） 10：00～11：30	役場3階 くろしおホール	ストレッチ、 軽い筋トレなど
第2回	10月14日（土） 9：30～11：30	福祉健康センターと その周辺（約2.7km）	ウォーキング、 軽い体操など
第3回	11月18日（土） 9：30～11：30	志原公民館と その周辺（約1.8km）	
第4回	12月16日（土） 9：30～11：30	阿田和公民館と その周辺（約1.8km）	

※第1回では、Zoomにてご自宅からの参加も可能です。

Zoomでの参加の締め切りは6月6日（火）です。

Zoomのインストール・操作方法等ご不明な点がございましたら、下記問い合わせ先にご連絡ください。お申込み後にはリモート参加に関するご案内をお送りします。

※雨天決行です。雨天の場合、屋内でのウォーキングなどを行います。

※各回 30 分前から受付や血圧測定、体組成測定（希望者）を行います。

【対 象】 運動制限の無い20歳以上の町民

- ・親子での参加（小学1年生以上）も大歓迎です。
- ・上記の距離を自力で歩ける方
- ・治療中の方は、主治医にご相談ください。

【講 師】 健康運動指導士 杉浦資史氏

【定 員】 会場参加：先着20名

リモート参加：50 名程度

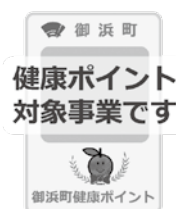
【持ち物】 運動靴（屋内用）、タオル、飲み物、帽子

※動きやすい服装でお越しください。

※運動靴（屋内用）は雨天時に  
使用します。

【参加費】 無 料

心も体もすっきり



各200ポイント

ネット予約もできます

町ホームページ内予約サイト、  
または右のQRコードから



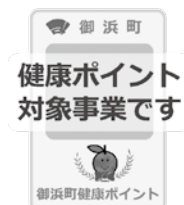
〒申込み・問い合わせ先〒 健康福祉課 健康づくり係（☎3-0511）

## 令和5年度「健康づくり教室」の参加者募集

健康づくりに必要な、食に関する知識や技術と一緒に楽しく学びませんか？

家族や地域の健康づくりに役立つ内容が盛りだくさんです！専門家によるお話のほか、調理実習や運動の実技も行います。

みなさんのご参加をお待ちしております！



**【対象】** 町内在住で、健康づくりやボランティアに興味のある方（男女問いません）

全講座にできるだけ継続して参加できる方

**【場所】** 福祉健康センター

**【定員】** 先着 20 名

**【受講費】** 1,800 円（教材費含む）

**【申込方法】** お電話にてお申込みください（6月16日締め切り）

日程	時間	主な内容
6月27日（火）	9：30～14：00	開講式・日本の健康状態は？ 調理実習
7月25日（火）	9：30～14：00	バランスのとれた献立作り 調理実習
8月29日（火）	9：30～14：00	食品衛生・年代別の食事 調理実習
9月26日（火）	9：30～14：00	環境について・生活習慣病とは？ 調理実習
10月24日（火）	9：30～12：00	ゆるやかストレッチ体操 運動実習
11月28日（火）	9：30～14：00	食生活改善推進員の活動・修了式 調理実習

すべて受講された方は、修了証と町食生活改善推進員になる資格を取得できます。

† 申込み・問い合わせ先 † 健康福祉課 健康づくり係（☎3-0511）

## HPVワクチン任意接種の償還払い制度実施

HPVワクチン（子宮頸がん予防）の積極的な勧奨の差し控えにより、定期接種対象年齢を過ぎたあと、任意接種を受けた方に対し、償還払い制度を実施しています。

**【対象者】** 令和3年度末までに、任意接種として自己負担で接種を受けた方

※令和4年4月1日時点で町に住民登録が無い方は、令和4年4月1日時点で住民登録があった市区町村へお問い合わせください。

**【助成内容】** 最大3回の接種費用および文書料の償還払い（払い戻し）

対象となる可能性のある方には、令和4年6月に個別通知しています。詳細についてはそちらをご覧ください。下記までお問い合わせください。

† 問い合わせ先 † 健康福祉課 健康づくり係（☎3-0511）



## 6月4日から10日は『歯と口の健康週間』



毎年6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。生涯、自分の歯でおいしく食事や会話を楽しむように歯と口の健康について考える週間です。

むし歯や歯周病は、食生活に気をつけて丁寧なブラッシングでお口の中を清潔に保つことによって、進行を防ぐことができます。歯の表面だけでなく、歯と歯ぐきの境目を丁寧に磨くことがポイントです。

また、歯と口の健康を守るためには、歯みがきをはじめとした日々の口腔ケアと合わせ、よく噛んで食べることも欠かせません。現代はやわらかく口どけのよい食べものを食べるが増えたため、自然と噛む回数が減ったといわれています。

**目指せ！  
1口30回！**



	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
そしゃく回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
そしゃく時間	51分	29分	22分	11分

## ゆっくりよく噛む！意識して噛む回数を増やしましょう！

### よく噛むことの8大効用（ひみこのはがーぜ）

ひ	肥満を防ぐ	（満腹感じて、食べ過ぎ防止）
み	味覚の発達	（じっくり味わい、味がよくわかる）
こ	言葉の発音がはっきり	（顔の筋肉を鍛え表情を豊かにする）
の	脳の発達	（子どもの知育、高齢者の認知症予防）
は	歯の病気を防ぐ	（だ液がむし歯や歯周病を予防）
が	がんを防ぐ	（だ液が発がん性物質の働きを抑制）
いー	胃腸の働きを促進	（消化をよくして胃腸の働きを助ける）
ぜ	全力投球	（よい歯並びで、グッと噛みしめパワー全開）

### ●町の取組

乳幼児健診でのブラッシング指導や歯科健診、おやつのととり方指導など、早期から歯の健康づくりに取り組んでいます。2歳児歯科健診では、希望者に無料でフッ化物塗布を実施し、3歳児健診では無料フッ化物塗布券を配布しています。また、認定こども園では、年中・年長児の希望者を対象にフッ化物洗口を行っています。

成人期では、30歳・40歳・50歳を対象に、無料で歯周病検診を実施しています。

ぜひ、歯の健康管理にお役立てください。

※いずれの健診（検診）も対象者へは個別に通知します。



†問い合わせ先† 健康福祉課 健康づくり係（☎3-0511）

# 一般的な健康診査とは検査項目が違う! 日帰りドックにも無い検査項目です 糖尿病負荷検査を受けましょう

糖尿病負荷検査では、初期の糖尿病や隠れ糖尿病を発見することができます。検査を受けて糖尿病発症を予防しましょう。

【検査日】 7月 8日(土)  
9月16日(土)

【検査場所】 福祉健康センター

【検査料金】 500円

【受付時間】 ①8:00～8:30、②8:30～9:00、③9:00～9:30の3部制  
(検査に約2時間10分程かかります)

【対象者】 次の町内在住の方  
・40～59歳の方(昭和39年4月1日生～昭和59年3月31日生)  
・60～69歳で、これまでの糖尿病負荷検査で「境界型」となった方  
・60～65歳の希望者

【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

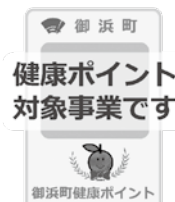
【注意事項】 ※定員になり次第、締め切りますのでお早めにお申込みください。  
※すでに糖尿病の診断を受けている方、今までに糖尿病負荷検査で糖尿病型との判定を受けている方は受診できません。医療機関で受診してください。  
※その他注意事項についてはお申込み時にご説明します。お気軽にお問い合わせください。

【申込締切】 7月8日(土)分は6月23日(金)まで  
9月16日(土)分は9月1日(金)まで

## 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高血圧の方
- ⑤妊娠中に尿糖や糖尿病の指摘を受けたことがある方

特に、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。



500ポイント

# 令和5年度 生涯学習講座 スマホ教室



生涯学習講座としてドコモショップ熊野店様の協力のもと、スマホ教室を開催します。計3回の受講を通じてスマートフォンの基本操作やインターネットの使い方など、入門から活用まで学べるコースとなっています。スマートフォンの購入を考えている方や操作に不安のある方はぜひご参加ください！

【参加費】 無 料

【場 所】 中央公民館 3階 研修室

【定 員】 10名程度（定員を超える場合は抽選）

【講 師】 ドコモショップ熊野店 浦垣内 順平 さん

【日程・内容】 ※各講座約2時間程度となります。



第1回	入 門 編    6月13日（火）10：00～
	◆はじめてのスマートフォン（ボタンの操作や画面の見かた） ◆文字入力をマスターしよう（文字入力の方法や漢字変換）
第2回	基 本 編    7月13日（木）10：00～
	◆インターネットを使おう（検索のしかたやWi-Fiの見かた） ◆カメラを使おう（写真や動画の撮影とQRコードの読取りかた）
第3回	活 用 編    8月23日（水）10：00～
	◆アプリを楽しもう（アプリの追加や削除） ◆マップを使いこなそう（目的地を検索して移動経路を調べる）

※原則ご自身のスマートフォンで受講していただきますが、スマートフォンをお持ちでない方は、貸出用のスマートフォンを用意していますので、ご希望の方は申込時にお伝えください。

※ドコモ以外の携帯電話会社とご契約されている方も参加できます。

【申込方法】 電話または中央公民館窓口でお申込みください。

◆受付期間    5月30日（火）～6月8日（木）

◆受付時間    9：00～17：00    ※土日祝を除く

†問い合わせ先†    教育委員会 生涯学習係（中央公民館）（☎2－3151）



# “チャレンジ！ゴミ減量化”～町のごみ減量化の現状をお知らせ～

## ●令和3年度～4年度中のごみ・資源処理の結果について

町におけるごみ・資源の処理状況（処理量）の動きは、次のようになっています。

昨年度と一昨年度を比較したところ、次のような傾向でした。

◎**可燃ごみ** 増加傾向（約4%〔約6t〕の増）

◎**不燃ごみ** 減少傾向（約2%〔約2t〕の減）

◎**粗大ごみ** 減少傾向（約18%〔約11t〕の減）

◎**資源類** 減少傾向（約4%〔約17t〕の減）

※特に、小型家電製品を含めた家電製品が約6t減少しています。

◎**家庭の草・小枝類** 増加傾向（約11%〔約6t〕の増）



## 《これからみなさんと取り組みたいごみ減量化のポイント》

☆**可燃ごみの中に混ざっている、紙・布類の分別と資源化をさらに進めましょう！**

→「ごみ箱に入れてしまう前に、資源にできるかどうかチェックしてみてください。」

※ひどい汚れが付いていたりニオイの取れないもの以外は、小さな物でも資源にできます！※

☆**生ごみの量を少しずつ減らしていきましょう！**

→買いだめのし過ぎや消費期限切れの予防、生ごみの水切りの実践、生ごみ処理機等の活用によって生ごみを減らしていきましょう。（町の家庭用生ごみ処理機等購入補助制度や、生ごみ減量体験モニター制度も、ぜひご利用ください。詳しくは、下記の担当係までご連絡ください。）

## ◆令和5年4月のごみ・資源処理量の動きをお知らせします

種別	令和5年4月の処理量	令和4年4月の処理量	増減比較	住民1人・1日当りごみ量
可燃ごみ	106,000kg	120,690kg	△14,690kg	◇令和5年4月の排出量 666 g (参考) 令和4年4月の排出量 725 g
不燃ごみ	10,000kg	11,430kg	△1,430kg	
粗大ごみ	1,690kg	1,760kg	△70kg	
資源類	36,870kg	38,347kg	△1,477kg	
草・小枝	5,710kg	5,430kg	+280kg	
4月合計量	160,270kg	177,657kg	△17,387kg	

↑問い合わせ先↑ 生活環境課 環境係（☎3-0513）

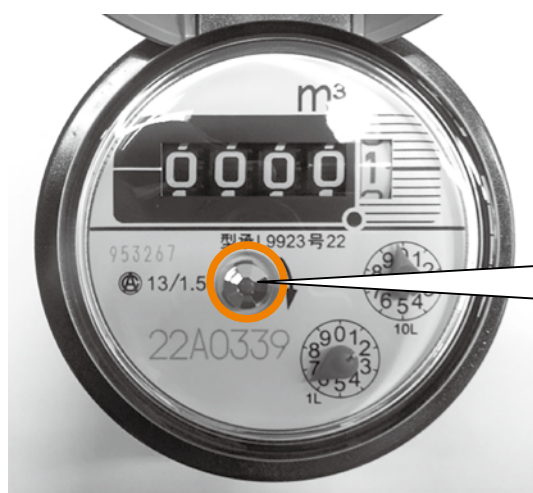
## 第65回「水道週間」6月1日～7日 「水道水 安心・安全 これからも」

水道週間は、水道について理解と関心を高めることを目的に全国で一斉に実施されます。

蛇口をひねれば簡単に得られるきれいな水。あまりにも身近にあるため水のありがたさを現代の私たちはつい忘れがちです。水道水は限りある資源です。みなさん大切に使用しましょう。

### ■宅内での漏水の発見方法

古くなった水道管や寒さで水道管が凍ったりすると管に亀裂が入って漏水することがあります。漏水は水道料金に影響しますので、早く発見するために定期的な確認をお勧めします。



水道メーター

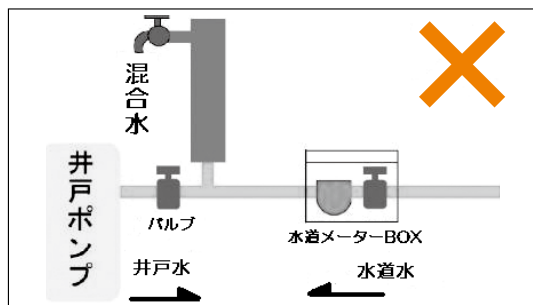
- ①家の中の蛇口を全部しめて、水道水が使われていないことを確認する
- ②水道メーターのパイロット（銀色の星）が回っているかどうか調べる

#### パイロット

水が流れていると回るようになっています。

もしパイロットが回っていたら宅内で漏水している可能性がありますので、お近くの水道屋さんに修理を依頼してください。また、修理後は1カ月分だけ漏水分の半分の減額しますので、生活環境課までご連絡ください。

### ■クロスコネクションは禁止されています！

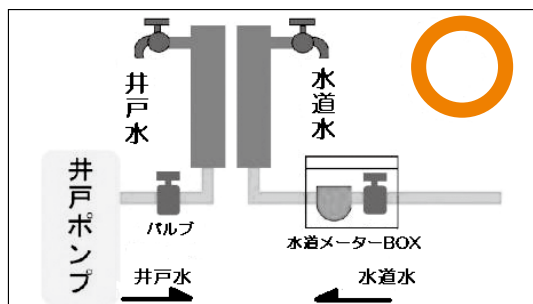


#### ◎クロスコネクションとは？

「水道の給水管」と「井戸水など水道以外の管」が直接連結されていることをいいます。バルブをつけて必要に応じて水道水と井戸水等を切り替えて使用している状態もクロスコネクションになります。

#### ◎クロスコネクションになっている場合は？

水道の給水管と井戸水などの管を接続していると、井戸水が水道管へ逆流し水質汚染事故を引き起こす恐れがありますので、クロスコネクションは水道法により固く禁止されています。もし発見された場合は速やかに水道の給水管と水道以外の管を切り離してください。(費用は使用者負担)



# 令和5年度 獣害対策事業補助制度

## 獣害対策事業補助制度とは

農作物の獣害被害を防ぐため、**獣害対策資材の購入費の1/2（上限6万円）**または**大量捕獲用大型捕獲罠の購入費用の1/3（上限27万円）**を補助する制度です。

※令和5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

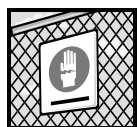
メッシュ柵、電気柵、電気柵用バッテリー、獣害対策資材用乾電池、追払い用火火、獣害対策用電動ガン、大量捕獲用大型捕獲罠（既製品）等

## 申請期間

6月1日（木）から令和6年2月22日（木）まで（必着）

## 補助の流れ

① 獣害対策資材の購入、設置  
（獣害対策マニュアルを読んで、  
獣害被害を減らしましょう）



③ 指定口座にお振込

② 役場に申請書類の提出

申請に必要なもの **6点**

- ・ 獣害対策資材の領収書
  - ・ 設置する前の資材写真
  - ・ 設置後の状況写真
  - ・ 申請者の印鑑
  - ・ 申請者の口座情報
  - ・ 農地の住所や場所が確認できる図面
- ※大量捕獲用大型捕獲罠の場合は任意団体の口座、印鑑、名簿等が必要となります。

照合するため



## 獣害対策マニュアル配布場所

農林水産課、町ホームページ、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！

- ☐ この補助制度の対象者は、「**町内に農地を有する農業者、農業法人及び町内の自治会**」です。なお、**自治会においては、追払い資材に限り**ます。また大量捕獲用大型捕獲罠購入の場合は「**町内の任意の団体または農業法人**」となります。

※他市町の補助金と重複した資材での申請はできません。

- ☐ 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5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）



# ニホンザル生息状況調査のお知らせ

町では、ニホンザルによる農作物への被害防止を目的にニホンザルの生息状況調査（地域への聞き取り調査）を実施します。

●実施主体：町・町鳥獣害防止総合対策協議会

●事業受託者：株式会社 野生動物保護管理事務所



●目的：聞き取り調査によるニホンザルの出没・被害状況の把握

●期間：6月上旬～7月上旬

●場所：町内およびその周辺地域

●内容：期間中、専門の調査員が地域を巡回し、サルの出没や被害に関する情報をお聞きします。調査員は名札と腕章を身に付けています。調査車両には「野生動物調査中」のステッカーが貼ってありますのでご協力をお願いいたします。

調査員が巡回し、サル被害について、お話をうかがいます。  
ご協力をお願いいたします。

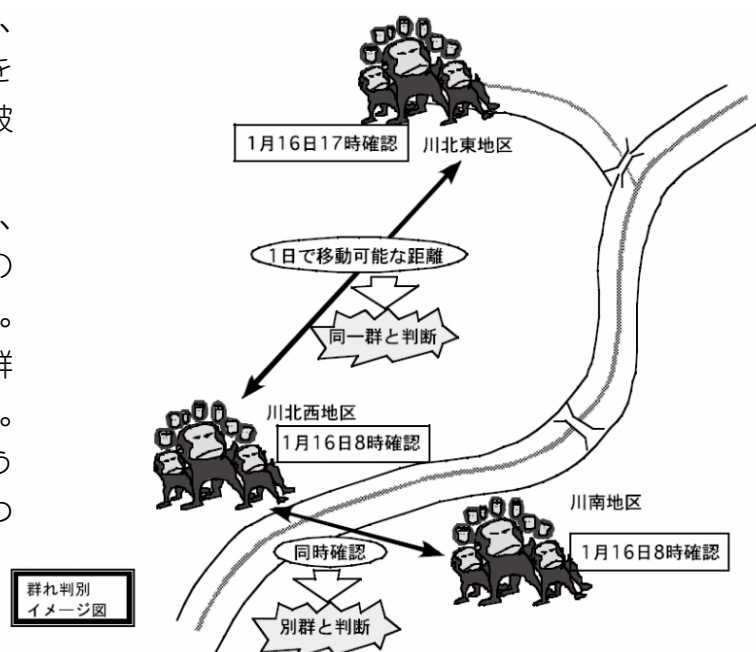


## 生息状況調査の概要

みなさまの地域に調査員がうかがい、出没するニホンザルについて聞き取りをさせていただき、群れの数や個体数、被害の程度などを調査します。

本調査は、ニホンザルが出没した日時、場所、被害状況の情報から、どこにどのような群れがいるかを明らかにします。また、被害状況や人馴れ状況などから群れごとの加害性（レベル）を推定します。

これらの情報をもとに、今後どのような対策を行えば、農作物の被害防止につながるかを検討します。



†問い合わせ先† 農林水産課 林業水産係（☎3-0517）  
株式会社 野生動物保護管理事務所 蔵元（☎0848-37-1593）

## 景観用コスモスの種を配布

町では景観保全を目的に、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）に蒔いてください。  
（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能）
- ②コスモス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）

### 申請場所及び日時

農林水産課 8：30～ 17：15の執務時間内（土日祝日は除く）

### 申請方法

農林水産課窓口で申請。  
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  
コスモスの種を500gまでとさせていただきます。  
※事前予約や郵送での配布は行いません。



種を蒔く時期  
6月～7月上旬頃

種の蒔き方  
指1本分の穴をあけた  
土に3粒～4粒まき、土  
を薄く被せてください。

†問い合わせ先† 農林水産課 農業振興係（☎3-0517）

## 簡単

## ヘルシーレシピ ～+ベジタブル～

## さば缶と夏野菜のさっぱり和え

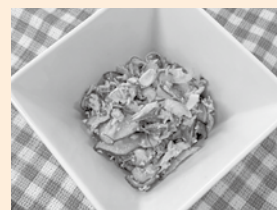
（エネルギー：102kcal、たんぱく質：7.9g、脂質：5.7g、カルシウム：150mg、塩分：0.6g）

これから暑くなる時期にぴったりの火を使わず、切るだけの和え物をご紹介します。

レシピに使用したきゅうりは水分が大部分ですが、体内の余分なナトリウムを排出させる作用のあるカリウムを多く含んでおり、むくみの改善や高血圧予防に効果が期待できます。しょうがやみょうがを合わせているため、さわやかな香りでさっぱりと食べることができます。

### 材料（2人分）

さば水煮缶	1 / 2 缶	A	酢	大さじ 1
きゅうり	1 本		砂糖	小さじ 1
みょうが	1 個		しょう油	小さじ 1 / 2
青じそ	2 枚			
しょうが	1 / 2 かけ			
すりごま	大さじ 1			



### 作り方

- ① さば水煮缶は汁気を切り、身を粗くほぐす。しょうがはすりおろす。
- ② きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。塩を少々ふり、しんなりしたら水気を切る。みょうがも縦半分に切り、斜め薄切りにし水にさらす。青じそは茎をとり半分に切り、せん切りにする。
- ③ ボウルにさば水煮缶、きゅうり、水気を切ったみょうが、青じそ、しょうがを合わせ和える。  
Aで和え、全体に混ぜたらすりごまを加え和える。

†問い合わせ先† 健康福祉課 健康づくり係（☎3-0511）

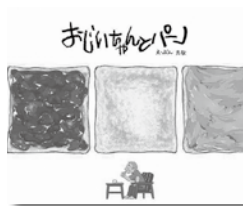
# 中央公民館図書室だより

## ～新刊案内～



**ふれあいサンドイッチ**  
(角川書店)  
谷瑞恵／著

仲の良い姉妹、笹子と落子が営むサンドイッチ専門店『ピクニック・バスケット』。ここには悩みを抱えた人々が、心を癒す絶品サンドイッチを求めてやってくる。シリーズ3作目。



**おじいちゃんとパン**  
(パイインターナショナル)  
たな／絵・文

甘いものが大好きなおじいちゃん。「きょうはなにぬるの?」おじいちゃんのパンを食べながら大きくなっていくぼく。ふたりのやさしくておいしいパンのおはなしです。



**人生を彩る教養が身につく  
旅する世界史**  
(ポプラ社)  
佐藤幸夫／著

観光地を「見る」だけで終わりにしていませんか? 本書は3部構成で、世界史のターニングポイントをめぐる旅、絶景からダイナミックな歴史を感じる旅、知的好奇心をくすぐるワンランク上の旅を紹介。

### ※その他新刊

- ・作家刑事毒島の嘲笑 (幻冬舎) 中山七里/著
- ・再愛なる聖槍 (幻冬舎) 由野寿和/著
- ・別冊 天然生活 大切な人への贈りものとお取り寄せ (扶桑社) 扶桑社/編
- ・おもちゃの迷路 (PHP 研究所) 香川元太郎・香川志織/作・絵
- ・1001の海賊たちをさがせ! (PHP 研究所)
- ・ロブ・ロイド・ジョーンズ/作
- ・ぴよん (金の星社) 内田麟太郎/作 高島純/絵

## ～おはなしの会～

絵本の読み聞かせを行います。

日時 6月23日(金) 10:30～

場所 中央公民館 2Fロビー

※参加費なし・申し込み不要です。

※新刊情報などはインスタグラムでもお知らせしています。

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)

インスタ



HP



## 年金だより

## 20歳になったら国民年金

国内に居住する20歳以上60歳未満の方で、厚生年金保険に加入していない方は、国民年金制度に加入し保険料を納めることになります。年金制度は、老後の暮らしをはじめ、病気やけがで障害が残ったときや一家の働き手が亡くなったときに、みんなで暮らしを支え合うという社会保険の考え方で作られた仕組みです。

### ◎20歳になった時、手続きはどのようにすればいいの?

20歳になった方には、日本年金機構から国民年金(第1号被保険者)に加入したことをお知らせします。

※厚生年金保険にすでに加入している方を除きます。

### ◎毎月の保険料はいくら?

国民年金保険料(定額)は、月額16,520円(令和5年度)です。まとめて前払いすることで割引が受けられる前納制度もあります。

### ◎保険料の免除・猶予制度

保険料を納めることが経済的に困難な場合には「学生納付特例制度」(学生のみ)、「納付猶予制度」(50歳未満)、「全額(一部)免除制度」といった保険料免除・猶予制度があります。この申請を行わないまま保険料が未納になっていると、万が一のときに障害年金等が受け取れない恐れがありますのでご注意ください。



日本年金機構  
特設案内ページ

↑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)



## 『太陽光パネル・蓄電池』 共同購入参加者募集中

電気代高騰への対策にもなり、環境にもやさしい電気の導入を検討しませんか？ 5月16日（火）から、三重県では、太陽光パネル・蓄電池をみんなでおトクに購入する共同購入の参加者の募集を開始します。「みんなのおうちに太陽光」は多くの人と一緒に安心して「太陽光パネル」や「蓄電池」を購入、設置できる共同購入キャンペーンです。さらに電気代の削減が期待でき、災害時の電気の確保にも役立ちます。

### 【参加登録期間】

5月16日（火）～9月13日（水）

無料でご視聴いただけるオンライン説明会を予定しています。また、専用WEBサイトや事務局への問い合わせもご活用ください！



### ↑ 問い合わせ先 ↑

三重 みんなのおうちに太陽光事務局

☎ 0120-728-300

（固定電話・携帯電話）

受付時間：10:00～18:00

（土・日・祝日を除く）

## 日赤事業資金(活動資金)の募集について

今年も日本赤十字社事業資金の募集を行います。町からの委託を受けた連絡員、区長等が訪問しますので、下記の用途を理解のうえ、ご協力をよろしくお願いいたします。

**【使 途】** みなさんからの活動資金は、災害時における被災者の救済や海外支援等に充てられます。

また、地域の住民組織等から日赤に派遣依頼を行い、救急法講習会等を実施することができるのでぜひご活用ください。

**【寄 付 者】** 500円未満

**【協力会員】** 500円～2,000円

**【会 員】** 2,000円以上

### ↑ 申込み・問い合わせ先 ↑

健康福祉課 福祉係 ☎ 3-0515

## 放送大学入学生募集のお知らせ

放送大学は、2023年10月入学生を募集しています。

10代から90代の幅広い世代、8万5千人以上の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

授業には3つのスタイルがあり、BS放送やインターネットで視聴する、また講師から直接受ける授業があります。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

卒業すれば学士の学位を取得できます。

放送授業1科目の授業料は11,000円（入学金は別）。半年ごとに学ぶ科目分だけの授業料を払うシステムです。

全国にキャンパスにあたる学習センターやサテライトスペースが設置されており、面接授業（スクーリング）の開講やサークル活動などの学生交流も行われています。三重学習センターは三重県総合文化センター内生涯学習センター棟4階にあります。

資料を無料で差し上げています。

お気軽に放送大学三重学習センターまでご請求ください。

### 【出願期間】

・第1回 8月31日（木）まで

・第2回 9月12日（火）まで

### ↑ 問い合わせ先 ↑

放送大学三重学習センター

☎ 059-233-1170

有料広告募集中  
詳細はHPで！



## ■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。

### 平和月間(8月1日～31日)の 取り組み団体等募集します

町では、平成16年度から8月を「御浜町平和月間」と定め、戦争の悲惨さや平和の尊さについて考える取り組みを行っています。その内容は、「平和」をテーマに自主的な取り組みを行う個人・団体（企業・グループなど）と連携を図りながら、平和を希求するまちづくりを行うものです。

取組期間中は、広報みはま8月号やホームページ等を通じて広くみなさんの活動をPRしてまいります。趣旨に賛同していただける団体等は、6月30日（金）までに、日時、場所、取り組み内容等を総務課までお知らせください。

↑問い合わせ先↑

総務課 総務係 ☎3-0505

### 電波のルールは必ず守りましょう

#### 「電波利用環境保護周知啓発強化期間

6月1日～10日

電波の利用にはルールがあります。無線機器を使用するときは、必ず「技適マーク」がついているか確認してください。

また、「技適マーク」がついていない外国規格の無線機器はWi-Fiや重要無線である携帯電話等に障害を与える恐れがあります。

不明な点は下記まで問い合わせください。

↑問い合わせ先↑

総務省 東海総合通信局

○不法無線局の相談

☎052-971-9107


○テレビ等の受信障害の相談

☎052-971-9648



**県政だより みえ**

三重県広報紙を  
こちらから  
ご覧いただけます



三重県広聴広報課 ☎059-224-2788



### 紀宝警察署メールボックス

#### 『ダメ。ゼッタイ』

～薬物乱用のない社会を～

薬物乱用は、あなたの精神・身体をむしばむばかりでなく、幻覚や妄想により、凶悪な事件や重大な交通事故を引き起こすことがあります。

一人ひとりが薬物を拒絶する意識を持つことが薬物乱用のない社会の実現につながります。

薬物に関する情報を得たときは、紀宝警察署やお近くの交番、駐在所に連絡してください。

みなさまからの情報が薬物乱用者の排除につながります。

↑問い合わせ先↑

紀宝警察署

☎0735-33-0110

### 6月の休日当番医

診療日	病 院 名	
4日 (日)	西久保内科クリニック	阿田和 5189-1 ☎05979-3-1155
11日 (日)	谷口クリニック	阿田和 6066 ☎05979-2-4333
18日 (日)	協立内科外科医院	熊野市井戸町 378 ☎0597-89-5035
25日 (日)	相野谷診療所	紀宝町井内 123-19 ☎0735-34-0011

【診療時間】 9:00～12:00、14:00～17:00

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、または三重県救急医療情報センター（☎059-229-1199）までお問い合わせください。

# 6月の納税・納付

## ●個人住民税(町県民税) 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。

納期限 **6月30日** 金

税務課 (☎3-0510)

## 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		教育委員会	3-0526
福祉係	3-0515	尾呂志支所	4-1001
地域包括支援	3-0514	神志山連絡所	2-0001
健康づくり係	3-0511	町民サービスセンター	2-2004
子ども家庭室	3-0508	中央公民館	2-3151
生活環境課	3-0513	給食センター	2-4690

## 広報文芸



(春季通信句)

令和五年六月号

御浜町俳句会

春満月 見守られての 眠りかな

駆けて来て 跳ねて止まる 仔馬かな

何事も なき昨日今日 月おぼろ

さえずりで 春眠覚める 心地よき

白木蓮 身なり調え 開きけり

春宵や 追っ駆けつこする 児らの声

高速の 出口まちがえ 春の旅

遠足の 声がしづまる 六地藏

ゆきゆきと 桜のゆるる ふもとな

総身に 風やはらかき 四月かな

鶯の 鳴く声未だ 定まらぬ

盆梅を さらり褒めけり 保険員

子の介護 受けて四温に 術後の身

老友や ひたすら今日も 大根干す

春風や 里の遺産の 道祖神

後呂 智子

中納 米子

北地 雅人

和嶋 りう

佐野 正己

大平 昭

萩内 玄才

上野山 明子

藤岡 文子

西 敦子

織田 信勝

込谷 徳隆

須崎 久美子

湊 貞

榎本 梢代

## 5月1日現在の人の動き

人口 8,027人 (+ 5人)  
男 3,775人 (+ 6人)  
女 4,252人 (- 1人)  
世帯数 4,113戸 (+ 10戸)

## あとかき

今月号の表紙は尾呂志学園による田植えです。児童・生徒は地域の方の指導を受け、全員で一斉に並んでキレイに田植えを行っていました。みんなどろんこになりながら、とても楽しそうに植えていました。収穫する時期には、いっぱい実って、た

くさんおいしいお米ができるといいですね。

5月から新型コロナが5類に移行になったことにより、これまで行われていたイベント等が戻ってきてほしいものです。これから多くのイベントに足を運べることを楽しみにしています。

(総務課 おかはな)



# くらしのカレンダー ⑥

日	月	火	水	木	金	土
				1 資源プラスチック	2 可燃ごみ 子どもの広場	3 糖尿病負荷検査 役場（要予約）
4 資源持込日	5 紙・布（市・神） 資源持込日	6 可燃ごみ	7 金物（阿・尾） ありんこ広場 各種がん検診 志原公民館（要予約）	8 庭の草・小枝 弁護士無料法律相談 2歳児歯科保健教室 福祉健康センター	9 可燃ごみ 粗大ごみ（持込） 子どもの広場（自主活動）	10
11 資源持込日	12 紙・布（阿・尾） 資源持込日 うんどう教室（自主活動）	13 可燃ごみ	14 金物（市・神） 年金相談	15 資源プラスチック	16 可燃ごみ 子育て相談 子どもの広場（自主活動）	17 ウォーキング教室
18 資源持込日（役場）	19 紙・布（市・神） 資源持込日	20 可燃ごみ 多重債務者相談	21 ビン類（阿・尾） 行政・人権・心配ごと相談	22 資源プラスチック 4ヵ月・10ヵ月児 健康診査	23 可燃ごみ 子どもの広場（自主活動）	24
25 資源持込日	26 紙・布（阿・尾） 資源持込日	27 可燃ごみ	28 ビン類（市・神）	29 資源プラスチック 1歳6ヵ月・3歳児 健康診査	30 可燃ごみ 子どもの広場（自主活動）	

※「阿・尾」・・・阿田和、引作、柿原、尾呂志（上野、片川、川瀬、栗須、阪本、中立、西原）

※「市・神」・・・上市木、下市木、神木、志原

## 子育て・健診等関係

●健康づくり係

☎3-0511

●子ども家庭室

☎3-0508

ありんこ広場	9:30～11:30	御浜町福祉健康センター	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
子どもの広場	9:30～11:30	御浜町福祉健康センター	4ヵ月・10ヵ月児健康診査	個別通知	熊野市保健福祉センター
子育て相談	9:30～11:30	子育て支援室	1歳6ヵ月・3歳児健康診査	個別通知	御浜町福祉健康センター
			2歳児歯科保健教室	個別通知	御浜町福祉健康センター

## ごみ収集関係

生活環境課

☎3-0513

資源持込日 月	9:00～12:00	くるくるタウン
	13:00～16:00	
資源持込日 日	8:00～12:00	くるくるタウン
資源持込日（第3日曜のみ）	8:00～12:00	役場北側駐車場
粗大ごみ（持込）	7:00～15:00	中間集積場（阿田和）

## 相談関係

住民課

☎3-0512

年金相談	10:00～14:00	役場1階 第1・2会議室
弁護士無料法律相談	13:30～15:30	役場3階 第5会議室
行政・人権・心配ごと相談	9:00～11:00	役場1階 第1・2会議室
多重債務者相談	10:00～12:00	役場1階 第1・2会議室

## みはまスポーツクラブ日程表

事務局

☎090-2060-3151

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
●御浜 PHOENIX（ミニバス教室）	19:00～21:00	阿田和中第1体育館			
水 ●ゴルフ教室	19:00～21:00	ダイヤモンドゴルフヒル	●ソフトテニス教室	19:00～21:00	阿田和小テニスコート
●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
●御浜 PHOENIX（ミニバス教室）	19:00～21:00	御浜中体育館			
金 ●太極拳教室	19:00～20:30	志原公民館			
●ゴルフ教室	9:30～12:00	清掃センター			
土 ●御浜 PHOENIX（ミニバス教室）	19:00～21:00	神内小体育館（紀宝町）			

※祝日のスポーツクラブは原則休みです。（ゴルフ教室についてはお問い合わせください）



# みて見て みはま



## 厚生労働大臣特別表彰 伝達式



4月19日（水）厚生労働大臣特別表彰の伝達式が行われました。この表彰は、民生委員・児童委員として、その職務に精励し、功績が顕著であると認められる者であって、定年等で退職された方のうち、15年以上の在職期間がある者に対し、厚生労働大臣が行うもので、阿田和地区を担当していただいていた、尾崎貞義さん<sup>おざきさだよし</sup>に伝達させていただきました。尾崎さんは、一人暮らしの高齢者等の見守り活動やボランティア活動等に積極的に関わっていただくなど、地域福祉を推進していくにあたり大きく貢献されました。

## 役場庁舎 スイートピー展示



毎年、株式会社三重いすず商事様からスイートピーの寄植や花束をいただいております。今年もたくさんの方の寄植をいただきました。寄贈していただいたスイートピーは役場1階町民プラザに置かせてもらい、庁舎を明るく色鮮やかにすることができました。



## 5月・6月のお誕生日🎂はじめまして



なかもり かずま  
**仲森 千馬くん**

令和2年5月1日生まれ

父 章洋さん 母 紗智子さん

乗り物大好き千馬くん！  
元気いっぱいすくすく大きくなってね！



おおもり こはく  
**大森 琥珀くん**

令和4年6月7日生まれ

父 直紀さん 母 綾さん

1歳だね！  
生まれてきてくれてありがとう

### 赤ちゃん・子どもの写真募集

【締 切】 6月30日（金）  
【募集対象】 令和5年5月に生まれた赤ちゃん  
令和5年7月に誕生日を迎える  
1歳～3歳のお子様

※応募者多数の場合は抽選となります。

※0歳の赤ちゃんは生まれた月の翌月末までに応募してください。

