

※「未来応援隊」とは…若い世代を育て、希望を未来へとつなぐ岬町のシニア世代の愛称です!!

岬町「未来応援隊」のみなさまへ

みんなでチャレンジ!

元気度アップ 応援教室

平成25年度
後期

参加費
無料

参加者募集

どなたでも参加できます。

無理なくできる運動で、
健康づくりと仲間づくりを楽しみませんか。
みなさまの参加をおまちしています。



1 ノルディック・ウォークで 歩こう!

対象者／おおむね40歳以上の住民

会場／町民体育館(淡輪4546)

時間／13:30～15:00

※初回と最終回のみ13:30～15:30

定員／30名

2 水中エクササイズで 健康スイッチ

対象者／おおむね60歳以上の住民

会場／ピアッツァ5 プール(多奈川谷川495-1)

時間／10:30～12:00

定員／20名

持ち物／水着、バスタオル、スイムキャップ、水中メガネ

開催日

主な内容

開催日	主な内容
1 10月18日 金	ポールを使って歩くことで足腰にかかる負担も軽減でき、無理なく全身運動ができます。 「ノルディック・ウォーク」でいつものウォーキングをパワーアップ! ※ポールがなくても参加できます。
2 11月11日 月	
3 11月22日 金	
4 12月9日 月	
5 1月6日 月	
6 1月24日 金	
7 2月10日 月	
8 2月28日 金	

開催日

主な内容

開催日	主な内容
1 11月7日 木	水泳が苦手な方でも大丈夫!水の浮力を利用した「水泳」とはちがうトレーニングで、無理なく体力アップしませんか?
2 11月21日 木	
3 12月5日 木	
4 12月19日 木	
5 1月9日 木	
6 1月23日 木	
7 2月6日 木	
8 2月20日 木	

みんなでチャレンジ! 元気度アップ応援教室

平成25年度
後期

申込案内

- 教室によって、開催場所や日時が違いますので、事前に日程表でよくご確認ください。
- 電話またはFAXでお申込みください。お申込の際は、住所・氏名・生年月日・電話番号・ご希望の教室名(第1希望～第2希望まで)をお知らせください。

○申込期間 **平成25年10月1日(火)～11日(金)**

- 申込が多数の場合は抽選となります。なお、抽選ののち、参加していただく教室の詳細な案内をあらためてご本人あてにお送りします。

(岬町が主催する健康に関する教室に初めて参加される方を優先とします。)

- どなたでも無理のない範囲で取り組める内容になっています。
ただし、以下の病気や症状にあてはまる方は、事前にかかりつけ医によくご相談ください。
症状によっては参加できないこともあります。

高血圧、糖尿病、心臓病(不整脈を含む)、脳卒中、呼吸器疾患、骨粗しょう症や骨折、関節痛などの痛み、目・耳・皮膚等の疾患でプールの利用を制限されている場合 など

- 申込・問合せ

〒599-0392 岬町深日2000番地の1

岬町しあわせ創造部 高齢福祉課(電話 492-2716)

保険年金課(電話 492-2705)

- この教室は、国民健康保険保健事業(保険年金課)と介護予防事業(高齢福祉課)の合同企画です。

FAXでお申込の方は下記にご記入のうえ送信してください。

参加申込書

住 所	〒599- 岬町
氏 名	ふりがな
生年月日	年 月 日
電話番号	
希望教室名	第1希望() 第2希望()

FAX番号 492-5814

住民のみなさまへ

岬町長 田代 堯

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ



毎年、冬場はインフルエンザが流行します。インフルエンザはただの風邪ではなく、特に高齢者は肺炎等合併症を起こして重症化しやすくなりますので、予防のためできるだけ早めに済ませましょう。岬町ホームページにも掲載しています <http://www.town.misaki.osaka.jp/>

対象者

- ① 65歳以上で岬町に住民票のある方
- ② 60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能等に重度障害のある方（医師の判断による）

手洗い・うがい

インフルエンザ
予防

接種期間

平成25年10月15日～平成25年12月末までの診療時間内

接種場所

岬町・阪南市・泉南市・泉佐野市・熊取町・田尻町の指定医療機関（予約制）

接種回数

1回

接種費用

1,000円

持参物

健康保険証・健康手帳

*生活保護世帯及び住民税非課税世帯の方は、無料になります

生活保護世帯の方	休日夜間診療依頼証等を直接医療機関にご提示ください。
非課税世帯の方 (接種前に保健センター に助成証明書発行の申 請にお越しく下さい)	岬町保健センターが発行する「助成証明書」を持って医療機関へ受診してください。(本人の健康保険証や運転免許所等をご持参願います) ※本人が来所できない場合は、委任状が必要です。(委任状、来所者及び本人の健康保険証や運転免許証等をご持参ください。)

* 町外の医療機関でも接種可能ですので、詳しくはお問い合わせください。

* 指定医療機関以外での接種をご希望の場合は、接種前に保健センターへ申請していただくと接種費用の実費相当額を助成します。接種後「健康保険証または運転免許証」「領収書」・「予防接種済証」・「振込口座のわかる書類」をご持参ください。

<町内で接種できる医療機関> 町外の指定医療機関については、岬町ホームページをご覧ください

医療機関名	インフル	肺炎	電話番号	医療機関名	インフル	肺炎	電話番号
あい整形外科リハビリクリニック	○	○	491-3536	津山医院	○	○	495-5067
市川クリニック	○	○	492-1470	なぎさクリニック*	○	○	488-2888
江川クリニック胃腸肛門科	○	○	492-1500	みさきクリニック	○	○	494-2711
上裕医院*	○	—	474-5800	もちづき耳鼻咽喉科医院	○	○	492-1700
田中医院*	○	—	494-3109	与田病院	○	○	495-0801

*印はかかりつけのみ

お問い合わせ先：岬町立保健センター 電話 492-2424 FAX 492-2433

住民のみなさまへ

岬町長 田 代 堯

高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成のお知らせ

肺炎は日本人の死因第3位であり、特に75歳以上で急激に増加します。肺炎球菌が原因となっておこる高齢者の肺炎の発病と重症化を予防するために予防接種費用の一部助成を開始します。1回の接種で5年程度の予防効果が期待できます。

助成対象者

① 75歳以上で岬町に住民票のある方

② 65～74歳の後期高齢者医療被保険者



* 但し、下記の方は対象外です

- ・ 過去5年以内に肺炎球菌ワクチンを接種している方
- ・ 脾臓摘出、公害被認定者等の方は医療保険適応となりこの助成制度より低額で接種を受けることができます

助成期間

平成25年10月15日から平成26年3月31日まで

助成額

一人1回3,500円を町が助成

ワクチンの受け方

- ① ワクチン接種を希望される方は、まず、かかりつけ医にご相談ください。
町内で接種できる医療機関は、右側のとおりです。町外の指定医療機関については岬町ホームページをご覧ください。<http://www.town.misaki.osaka.jp/>
- ② 岬町・阪南市・泉南市・泉佐野市・熊取町・田尻町の指定医療機関では、接種費用(各医療機関毎に異なります)のうち3,500円を差引いた金額をお支払いください。
生活保護世帯及び住民税非課税世帯の方も同様です。
- ③ 指定医療機関以外で接種を希望される方は、まず保健センターへお問い合わせください。接種後、「後期高齢者医療被保険者証等の健康保険証」・「領収書」・「予防接種済証」・「振込口座のわかる書類」をご持参のうえ、申請してください。3,500円を上限として還付(払い戻し)します。

持参物

後期高齢者医療被保険者証または、その他の健康保険証、健康手帳

住民の皆様

岬町 長 田代 堯
岬町社会福祉協議会会長 坂原 爲吉

子ども懇談会・参加者募集！！

「大人と子どもがともに創る未来予想図」

～しあわせに暮らすということ～

岬町と岬町社会福祉協議会では、現在、第二次岬町地域福祉計画・地域福祉活動計画を作っています。この計画は「岬町に住む子どもや大人が元気になるためのまちづくり」についての計画です。「子ども懇談会」では、これからの地域福祉を担う子どもたちを中心に大人とのディスカッションを通じてお互いの思いや考えを共有しながら、しあわせに暮らすための未来予想図を描いていきます。

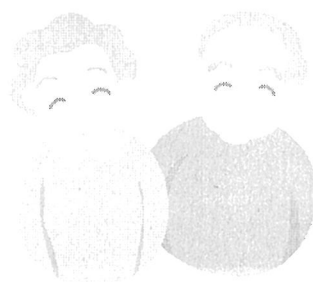
ぜひ、あなたも参加してみませんか？

- ◎ 対 象：キューピークラブ、キッズEyeなどのボランティア活動経験のある子ども、ボランティア活動をしたいと考えている活動未経験の子ども、子育て中の親世代にあたる住民、福祉活動関係者（介護福祉士、ケアマネージャー、民生委員、福祉委員等）、保育・学校関係者、子どものボランティア活動に関心がある高齢者・障がい者・その他一般の住民等
 - ◎ 募 集：①子育て中の親世代にあたる住民の方 10名程度
②福祉専門職・福祉活動関係者 20名程度
③高齢者・障がい者・そのほか関心のある方 30名程度
 - ◎ 場所・時間：文化センター 12月1日（日） 10:00～12:00、13:30～16:00
（昼食は各自でご用意ください。）
 - ◎ 参加費：無 料
 - ◎ 申込期間：10月10日（木）～31日（木）（土日祝除く）受付時間：9:00～17:30
 - ◎ 申込方法：申込用紙に記入して、下記窓口まで提出又は電話、メール、FAXでお申込ください。
- （申込用紙は、役場地域福祉課、岬町社会福祉協議会もしくは岬町ホームページ（<http://www.town.misaki.osaka.jp/>）からもダウンロードいただけます）
- ◎ 申込・お問い合わせ先：岬町社会福祉協議会
電話：492-0633 FAX：492-5701
E-mail：info@misakisaky.jp
 - 共 催：岬町／岬町社会福祉協議会

シルバー会員を募集しています！

あなたの能力や経験を 「みさきシルバー人材事業団」で 活かしてみませんか？

岬町内に住んでいる60歳以上の健康で働く意欲のある方で、説明会（面談日）に参加していただき、事業団の趣旨や仕組みなどを理解していただいたうえで、入会をしていただきます。ご遠慮なくお問い合わせください。



- ▼面談日 毎週月曜日 10時から
- ▼年会費 1,000円
- ▼問合せ 岬町支援事業者一般社団法人みさきシルバー人材事業団
岬町淡輪343-12
電話・FAX 415-1499

※平日午前9時から午後5時まで事務局が常駐しています。

平成25年4月に一般社団法人みさきシルバー人材事業団が岬町の支援事業者としてスタートしました。事業団では、高齢者の希望に応じた臨時的かつ短期的な仕事や業務を確保し、組織的に提供することにより、いきがいくつりと高齢者の能力を活かした活力ある地域づくりに寄与することを目指しています。