

岬町「未来応援隊」のみなさまへ

※「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!!

みんなでチャレンジ!

元気度アップ。 応援教室

参加
無料



参加者募集!



健康づくりと仲間づくりを楽しみませんか
和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく運動しましょう
参加をお待ちしています

教室名	対象者	会場/住所	開講日/回数
1 めざせ! マイナス3歳 パワーアップ倶楽部	おおむね 40歳以上の 住民	健康ふれあいセンター (ピアッツァ5) 多奈川谷川 495-1	6月19日(木) 全8回
2 ハルディック・ウォークで 歩こう!	おおむね 40歳以上の 住民	町民体育館 淡輪 4546 (最終回は せんなん里海公園)	6月20日(金) 全8回

●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。

1

めざせ！

マイナス3歳 パワーアップ 倶楽部

会場／健康ふれあいセンター

(ピアッツァ5)

フィットネスルーム

時間／14:00～15:30

※初回と最終回のみ

14:00～16:00

持ち物／健康手帳、飲み物、

タオルなど

定員／20名

主な内容／ストレッチ及び筋力トレーニング等

からだほぐしのストレッチから筋力アップトレーニングまで積極的にからだを動かしたい人におすすめ。

普段の運動よりも少しきつめのトレーニングで「転ばないからだ」づくりをめざします。

開催日

1 6月19日(木)

2 7月 3日(木)

3 7月17日(木)

4 8月 7日(木)

5 8月21日(木)

6 9月 4日(木)

7 9月18日(木)

8 10月2日(木)



昨年度の参加者より

月2回、汗をかくほど動くことを気持ちよく感じるようになりました。特に寒い時期、背中が丸くなり、閉じこもり気味でしたが、体を動かし、友人と話をすることで、気分的にも前向きになれ、楽しい時間を過ごせました。

2

ノルディック・ ウォークで 歩こう！

会場/町民体育館

※最終回は里海公園

時間/13:30~15:00

※初回と最終回のみ

13:30~15:30

持ち物/健康手帳、飲み物、
タオルなど

定員/30名

主な内容/ポールを使った歩行
およびストレッチ等

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！

開催日

1	6月20日(金)
2	7月 4日(金)
3	7月18日(金)
4	8月 1日(金)
5	9月 5日(金)
6	9月19日(金)
7	10月 3日(金)
8	10月17日(金)

昨年度の参加者より

・背中を曲げずに歩く習慣ができてきた。
まだまだ背中が曲がってくるので努力します。
・ポールを使ってのウォーキングの楽しさ
がずいぶん感じられ、毎日2~3Km歩行に
励んでいます。





参加申込について

- 教室によって開催場所や日時が違いますので、事前に日程表でご確認ください。
- 電話またはFAXでお申し込みください。お申し込みの際は、住所・氏名・生年月日・電話番号・ご希望の教室名をお知らせください。
- 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。
- 運動の前には必ず血圧を測ります。
- 継続して運動することに意味がありますので、期間中、必ず日程の半分以上に参加できる方がお申し込みください。
- 大雨警報、洪水警報、大雪警報、暴風警報、暴風雪警報、高潮警報等いずれかの警報（波浪警報をのぞく）が発令された場合は教室活動は中止となります。ご理解とご協力をお願いします。

○申込期間 平成26年5月15日（木）～30日（金）

- 申し込み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くわしい案内を、6月10日ごろまでにご本人あてにお送りします。
- 以下の病気や症状に当てはまる方や、体調が気になる場合は、事前にかかりつけ医によくご相談下さい。

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、関節痛などの痛みなど

○申込・問合せ 〒599-0392 岬町深日2000番地の1
 岬町役場しあわせ創造部 保険年金課 ☎492-2705
 高齢福祉課 ☎492-2716

FAXでお申し込みの方は下記にご記入のうえ送信してください。 FAX番号 492-5814

参加申込書

岬町しあわせ創造部 高齢福祉課 宛

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	

平成26年5月15日

住民のみなさまへ

岬町長 田代 堯

みさきのまちづくりについて町長と語ろう!

みさきタウンミーティング

今年も開催します、タウンミーティング!

タウンミーティングは、町長が住民のみなさまと直接語り合う機会を持つことで、まちづくりへの理解を深めていただくとともに、みなさまの幅広いご意見をまちづくりに反映させることを目的としています。

日頃まちづくりについて思っていること、感じていることを町長と直接語り合いませんか?

◆テーマ

- まちの財政状況と行財政改革の取組み状況について
- 防災対策への取組みについて
- 子育て環境の充実に向けた取組みについて
- 新たなまちの活力づくりについて

※開催日は裏面をご覧ください。

※なお、会場内へのカメラ、録音機器等の持ち込みは禁止させていただきます。あらかじめご了承ください。



平成26年度 タウンミーティング開催日程

日 程		開 催 場 所
5月24日(土)	10:00~	望海坂第二集会所
	14:00~	港会館
	19:00~	たんのわ海浜会館
5月25日(日)	14:00~	青葉台みさき台集会所
	19:00~	小島集会所
5月26日(月)	19:00~	池谷集会所
5月27日(火)	19:00~	文化センター
6月 2日(月)	19:00~	石橋集会所
6月 3日(火)	19:00~	さくら会館
6月 4日(水)	19:00~	孝子小学校
6月 5日(木)	19:00~	16区集会所
6月 6日(金)	19:00~	17区集会所
6月 8日(日)	10:00~	14区集会所
	14:00~	住民活動センター
	19:00~	深日会館

※ご都合のいい会場にご参加ください。

※各回とも2時間程度を予定しています。

▼問合せ まちづくり戦略室 企画政策担当 ☎492-2775

住 民 各 位

日本赤十字社岬町分区長 田 代 堯

平成 26 年度社資募集（日本赤十字募金）について

例年社資募集については、皆様方の温かいご理解とご協力により、多額の応募にあずかり誠に感謝にたえません。

本年度の社資募集の運動月間は5月1日から6月30日までとして、事業の趣旨の普及等を図ることになっております。皆様からの社資を基に日本赤十字社において災害救護活動をはじめ国際活動、医療・血液事業、福祉事業など数々の事業を推進してまいります。

岬町分区としても5月15日から6月30日までに目安額達成の運動を展開いたしたく存じますので、何とぞご協力下さいますようお願い申し上げます。

尚、岬町の本年度の目安額は下記のとおりですので、ご協力の程お願い申し上げます。

記

岬町目安額 ￥956,000

お問合せ：岬町地域福祉課福祉係まで／電話：492-2700

回 覧

回 覧 第 10 号
平成26年5月15日

住民のみなさまへ

岬町長 田 代 堯

水道課の職員や関係者を装った悪質な業者にご注意下さい

最近、水道課の職員や関係者を装った悪質な業者に対するお問い合わせが、多く寄せられています。

訪問販売等には、次のような特徴がみられます。

- ・ 「水道の方から来た」「水道から依頼されて来た」などと言い、高価な浄水器の販売や水道管の洗浄・修理などを勧める。
- ・ 「水道水を確認させてください」と言い強引に家に入ろうとする。

水道課の職員が訪問する場合は、岬町役場発行のネームの入った名札と岬町職員証を携帯しています。また公用車でお伺いしますので確認してください。

十分にお気を付けていただき、不審に感じられたときは下記のお問合せ先にご連絡下さい。

▼問合せ 都市整備部 水道課 電話492-4140

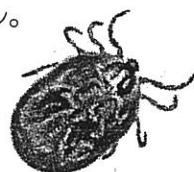
住民のみなさまへ

岬町長 田 代 堯

野山や草むらでのマダニに注意しましょう！

これからの季節は、山登り、山菜とり等で野山へ入ったり、草刈をすることも多いかと思えます。春から夏にかけてマダニの活動が活発化しており、野山や草むらへ入るときにはマダニに刺されないよう注意が必要です。

野外にいる吸血性のマダニとして、大型のマダニ(1～4mm)、小型のつつがむし(0.5～1mm前後)などが知られています。これらに刺されても、痛みやかゆみなどを感じることはありませんが、病原体を保有しているものもあり、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)、日本紅斑熱、ツツガムシ病などの感染症にかかる恐れがありますので、ご注意ください。但し、すべてのダニが病原体を保有しているわけではありません。



資料：国立感染症研究所

マダニ等に刺されないために

- 草むらなどに入るときは、できるだけ肌の露出をしないような服装にしましょう。
袖口からダニが入り込むこともあり、手首、足首等などの袖口をしぼれる長そで、長ズボンの着用しましょう。
- ナイロン製などの衣服の場合、表面がツルツルしており、ダニが付きにくくなり、また防虫剤なども効果的です。
- 草むらから帰った後は、すぐに入浴し、頭の中などを洗いましょう
- 着終わった服装は、ナイロン袋などに入れ、すぐに洗濯しましょう。

マダニ等に刺されたら

- マダニ等に刺された場合、ご自身で排除してしまうと、頭の部分のみが残ってしまう可能性があります。ご自身では取り除かないで医療機関を受診しましょう。
- マダニに刺された後、下記のような症状が出た場合には、念のため、医療機関を受診しましょう。(医療機関の受診の際には、ダニに刺されたこと医師へ申し出てください。)

発症する恐れのある感染症	潜伏期間	症 状
重症熱性血小板減少症候群(SFTS)	6日～2週間	発熱、消化器症状、全身倦怠感など
日本紅斑熱	2～8日	発熱、頭痛、全身倦怠感など
つつがむし病	5～14日	発熱、ダニの刺し口、発疹など

*潜伏期間：ダニなどに刺されてから症状がでるまでの期間

お問い合わせ先：岬町立保健センター 電話492-2424 FAX492-2433

住民のみなさまへ

岬町長 田 代 堯

「岬町環境美化行動の日」の参加について

毎年6月の環境月間において、本町では6月の第1日曜日を「岬町環境美化行動の日」として、全町一斉に公共エリアの清掃活動を実施しています。

本年も、下記のとおり実施しますので、住民のみなさま方の積極的なご参加をお願いいたします。

記

1. 実施日時等 平成26年6月1日(日) 午前8時から午前11時頃まで
※小雨でも実施しますが、荒天の場合は翌週6月8日(日)に順延し、6月8日も荒天のときは、本年度は中止します。清掃の開始及び荒天による順延または中止の連絡は、町内放送にてお知らせします。
2. 注意していただきたい事項
 - ① 公共スペースの清掃活動ですので、家庭のごみや庭木を剪定した枝葉などは出さないでください。
 - ② ごみは午前11時頃までに各自治区指定のごみ集積場所に出してください。
 - ③ 急斜面や高所など、危険な場所での草刈りはしないでください。
 - ④ 刈った草は袋に入れてください。袋に入らない場合は、紐でまとめて縛るなど、収集作業が円滑に行えるようご協力をお願いします。
 - ⑤ 当日は交通渋滞の影響により、収集が翌日以降になる場合があります。
 - ⑥ 水路清掃の土砂などは土のう袋に入れて、水を切った後、各自治区指定の土のう集積場所に出して下さい。
土のう袋は、翌日2日から収集しますのでご了承ください。

(問い合わせ先)

●ごみ収集について

しあわせ創造部 住民生活課 電話 492-2714 (直通)

●土のう収集について

都市整備部 土木下水道課 電話 492-2744 (直通)

住民のみなさまへ

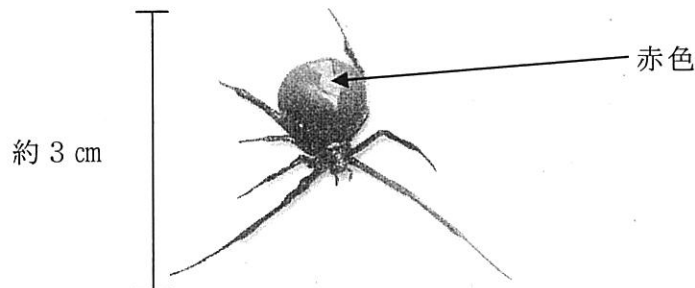
岬町長 田代 堯

セアカゴケグモにご注意（お知らせ）

大阪府内全域では、年間を通して「セアカゴケグモ」が確認されており、町内でも側溝の蓋の裏などから発見されています。毒をもっており、かまれると大事にいたる場合があります。くれぐれも次の点に注意してください。

1. 特徴

全体に黒く背中に赤い帯状の模様があります。体長はメスの場合約1cmで、脚を広げると約3cmで腹が大きくふくらんでいます。



2. こんな所に注意！

排水溝の側面や蓋の裏、花壇周りのくぼみや穴、植木鉢の裏やプランターの隙間、墓石の隙間、エアコン室外機の裏、水道メーターボックス内など

3. 見つけたら・・・

- ・絶対に素手でさわらないこと。
- ・すぐに踏みつぶすか、市販の家庭用殺虫剤（一般的にゴキブリ用）を噴霧してください。
- ・巣（卵）は家庭用殺虫剤では駆除できません。ガスバーナーやチャッカマンなどで巣（卵）を直接焼くか、踏みつぶしてください。

4. かまれたときは・・・

- ・かまれたところを水でよく洗い、冷やします。多少出血があっても、包帯や止血帯はしないほうが良いでしょう。
- ・かまれると激しい痛みとともに、局所の腫れ、めまい、吐き気などの局所症状が現れることもあります。できるだけ早く医療機関で治療を受けてください。（かまれたクモを殺して持参してください。種類等が特定でき適正な治療につながります。）

5. 被害を防ぐには・・・

- ・生息しそうな溝などは普段から掃除し、クモが巣を作らない環境づくりを行ってください。
- ・清掃や園芸作業をする場合は、軍手や手袋をつけて作業してください。