

▼お申し込み方法

○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・電話番号と、ご希望の教室番号名をお知らせください。（お申し込いただける教室は1つです。なお、平成30年度の教室に既に参加予定の方につきましては、今回のお申し込みはご遠慮ください。）
○教室によって開催場所や日時が異なりますので、事前に日程をよくご確認ください。

○申込期間 平成30年6月1日（金）～6月15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くわしい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。
○運動の前には必ず血圧を測ります。なお、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

○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、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・問合せ

〒599-0392 岬町深日2000-1
岬町 しあわせ創造部 福祉課（電話 492-2716）
保険年金課（電話 492-2705）
〒599-0311 岬町多奈川谷川2424-3
岬町立保健センター（電話 492-2424）

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

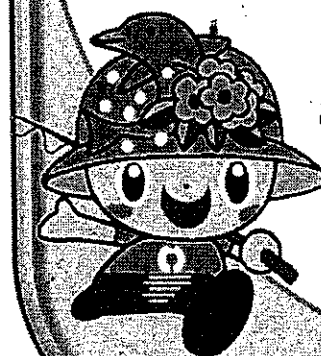
参加申込書

住所	〒599- 岬町		
氏名	ふりがな		
生年月日	年	月	日
電話番号		希望教室番号	

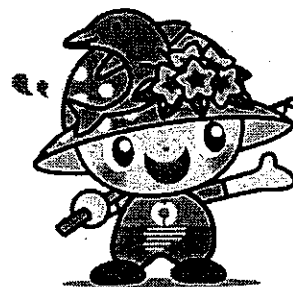
岬町役場 しあわせ創造部 福祉課 高齢介護係 あて

参加者募集

平成30年度 めざそう 健康生活！

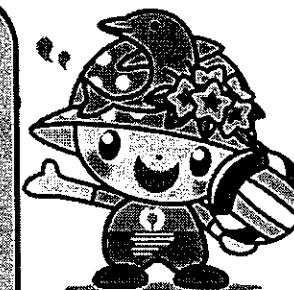


平成30年度の健康教室に若干名の余裕がありますので、追加で参加者を募集します。
あなたも楽しみながら健康づくりしませんか？
みなさんの参加をお待ちしています。



みさっきー
ゆるキャラ

追加募集 ご案内



みさきーちゃん
岬町観光大使

※各教室の運動強度（レベル）について

★☆☆☆☆（レベル1）から★★★★★（レベル5）まで表示しています。
★が増えるほど、運動強度がやや強めになっていきますが、個人差もあるため、あくまでめやすとなっています。教室選びの際の参考にしてください。

①

げんき1番! 健康アップ教室

★★★★☆(レベル3)

- ▼場 所:健康ふれあいセンター ピアツ
ア5 フィットネスルーム
- ▼時 間:13:00~15:00
- ▼対 象:おおむね35歳以上の住民
- ▼定 員:20名
- ▼持ち物:健康手帳・上靴・タオル・飲み物・
教室のファイル・筆記用具
- ▼内 容:運動
保健師および栄養士による
ミニ講演

生活習慣病予防教室です。楽し
くからだを動かして健康アップを
目指しましょう!

健康チェックが年に3回と血液
検査が年に1回あります。



開催日 (全20回)

6月 8日(金)	11月 2日(金)
6月 22日(金)	11月 16日(金)
7月 6日(金)	12月 7日(金)
7月 20日(金)	12月 21日(金)
8月 3日(金)	1月 11日(金)
8月 31日(金)	1月 18日(金)
9月 7日(金)	2月 8日(金)
9月 21日(金)	2月 22日(金)
10月 12日(金)	3月 8日(金)
10月 26日(金)	3月 15日(金)

※6月22日(金)からの参加になります。

②

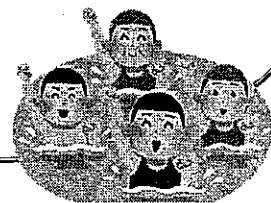
みんなでチャレンジ!元気度アップ応援教室

水中エクササイズで 健康スイッチ!

★★★★☆(レベル2)

- ▼場 所:健康ふれあいセンター ピアツ
ア5 プール
- ▼時 間:15:20~16:20
- ▼対 象:おおむね40歳以上の住民
- ▼定 員:20名
- ▼持ち物:水着・スイムキャップ・水中メガ
ネ・バスタオル・飲み物(水・お
茶など水分補給のできるもの)・
健康手帳 等

水泳が苦手な方でも大丈夫!水中で
効率よく筋力アップしませんか?



開催日 (全8回)

6月 19日(火)	7月 31日(火)
6月 26日(火)	8月 7日(火)
7月 10日(火)	8月 28日(火)
7月 24日(火)	9月 11日(火)

※初回からの参加になります。

③

みんなでチャレンジ!元気度アップ応援教室

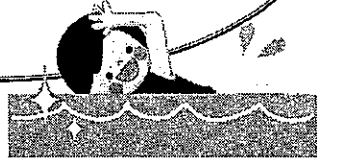
めざせ!25m

~かなづちにサヨナラ~

★★★★☆(レベル2)

- ▼場 所:健康ふれあいセンター ピアツ
ア5 プール
- ▼時 間:16:30~17:30
- ▼対 象:おおむね30歳以上の住民
- ▼定 員:20名
- ▼持ち物:水着・スイムキャップ・水中メガ
ネ・バスタオル・飲み物(水・お
茶など水分補給のできるもの)・
健康手帳等

「水に浮かんでのんびりしてみたい」。
そんなあなたの希望と健康な体づくりの
両方をお手伝い。まずは水に親しむことか
らはじめましょう。



開催日 (全8回)

6月 26日(火)	8月 21日(火)
7月 10日(火)	8月 28日(火)
7月 31日(火)	9月 4日(火)
8月 7日(火)	9月 11日(火)

※初回からの参加になります。

④

ストレッチ!! 午前クラス

★★★★☆(レベル1)

- ▼場 所:保健センター
- ▼時 間:10:00~11:30
(10:00~血圧測定)
- ▼対 象:概ね60歳以上の住民
- ▼定 員:30名
- ▼持ち物:健康手帳、飲み物、タオル
など

骨盤リース・血管筋膜ストレッチ!!

正しいポーズで、血管・筋肉を
ほぐし、健康意識を高めましょう♪

開催日 (全17回)

6月 1日(金)	11月 2日(金)
6月 15日(金)	11月 16日(金)
7月 6日(金)	12月 7日(金)
7月 20日(金)	12月 21日(金)
8月 3日(金)	1月 18日(金)
9月 7日(金)	2月 1日(金)
9月 21日(金)	2月 15日(金)
10月 5日(金)	3月 1日(金)
10月 19日(金)	

※7月6日(金)からの参加になります。



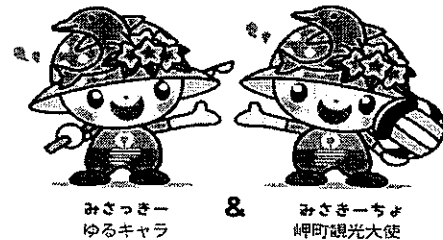
町営緑ヶ丘住宅(随時)入居者募集

◆募集住宅

- 建替え後の緑ヶ丘住宅2・3号棟(平成29年11月竣工)10戸(内空き家1戸(事故住宅))と平成27年度完成の1号棟の空き家2戸が募集対象となります。

※岬町営住宅(木造住宅は除く)の入居者は、申し込めません。

※犬、猫などの動物は飼育できません。



◆募集区分及び募集戸数、住戸タイプ別戸数

○募集戸数及び住戸タイプ別戸数

全体 12戸(2DK 8戸(うち、2戸は1号棟)、3DK 4戸)

- 一般世帯 2戸(2DK 2戸)
- 福祉世帯 3戸(2DK 2戸、3DK 1戸)
- 新婚・子育て世帯 6戸(2DK 3戸、3DK 3戸)
- 共通(一般世帯、福祉世帯、新婚・子育て世帯) 1戸(2DK 1戸) ※事故住宅

◆住戸タイプ別「入居人数基準」

2DK: 2名以上、3DK: 3名以上

※一般世帯は単身者での応募はできません。なお、福祉世帯の単身者に限り応募ができます。

◆応募者資格

以下の共通要件のすべてを満たし、それぞれの募集区分(世帯)の条件を満たしている方で、町内に限らず町外の方も申込みができます。

●共通要件(全ての要件を満たすこと)

- (1) 現在、住宅に困窮している方 ※持ち家のある方は、原則として申込できません。
- (2) 岬町営住宅条例に規定する収入基準に適合する方
- (3) 家賃を支払う能力がある方
- (4) 連帯保証人がある方
- (5) 応募者及び同居者が暴力団員でないこと

○一般世帯

共通要件のすべてに該当し、さらに次のいずれかの条件を満たしていること。

- ①現に同居者があり、同居者を含む入居人数が住戸タイプ別「入居人数基準」である方。

○福祉世帯

共通要件のすべてに該当し、さらに次のいずれかの条件を満たしていること。

①高齢者世帯

申込者本人が60歳以上の方で、配偶者、18歳未満の児童、又は60歳以上の親族とのみ同居し、又は同居しようとする方。(年齢は平成31年3月29日現在の満年齢)

②ひとり親世帯

死別・離婚または婚姻によらないで母又は父となった方で、募集期間の末日で20歳未満の児童を扶養している方。(年齢は平成31年3月29日現在の満年齢)

③障がい者世帯

身体障がい者世帯、精神障がい者世帯、知的障がい者世帯。

④ハンセン病療養所等の世帯

申込者本人又は同居者に、平成8年3月31日までの間に厚生労働大臣が定めるハンセン病療養所に入所していた方がいる世帯。

⑤DV被害者世帯

次のいずれかの条件を満たす方のいる世帯。

(ア) 婦人相談所の一時保護又は婦人保護施設の保護が終了した日から起算して5年を経過していない方。

(イ) 裁判所がした退去命令又は接近禁止令の申立てを行った方で、当該命令がその効力を生じた日から起算して5年を経過していない方。

⑥単身者

60歳以上又は35歳以下の単身である方(年齢は平成31年3月29日現在の満年齢)

※その他の単身の方でも岬町営住宅条例施行規則の単身入居者資格に該当すれば申し込みできます。詳しくはお問い合わせください。裏面へ続く

○新婚世帯

共通要件のすべてに該当し、さらに次のいずれかの条件を満たしていること。

- ①既婚の方 申込み日で婚姻の届出から2年以内の方
- ②婚約中の方 入居する日までに婚姻の届出をすることができる方

○子育て世帯

共通要件のすべてに該当し、さらに次の条件を満たしていること。

- ①中学生以下の同居者がいる方

◆選考方法…随時決定

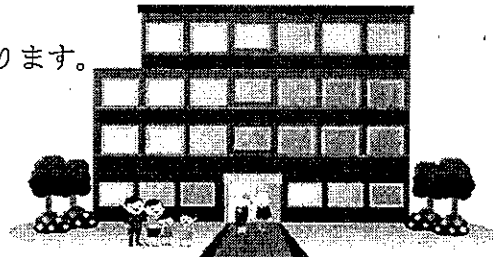
応募期間内に、提出順に随時受付を行い、審査後、正式に受理された方から登録台帳に登載し、登録順に入居対象者を随時決定します。

◆入居住戸の決定方法

登録順に入居対象者が決定します。 ※町長が指定する場合があります。

◆入居予定

入居対象者として決定した日から概ね1ヶ月経過後。



◆申込用紙配付・応募期間

平成30年6月4日(月)～平成31年3月29日(金) 9時から17時30分まで
 ※閉庁日・執務時間外は用紙配付・募集受付をしません。

◆住宅使用料、住宅共益費、駐車場使用料等について

◆平成30年度住宅使用料(家賃)(2号棟、3号棟)【参考】(月額住宅使用料)

※月収額	1DK	2DK	3DK	備考
0～30,000円	3,300円	4,000円	4,800円	減免後
30,001～37,000円	4,900円	6,000円	7,200円	
37,001～44,000円	6,600円	8,000円	9,500円	
44,001～51,000円	8,200円	9,900円	11,900円	
51,001～58,000円	9,800円	11,900円	14,300円	
58,001～66,000円	11,500円	13,900円	16,600円	
66,001～74,000円	13,100円	15,900円	19,000円	
74,001～104,000円	16,300円	19,800円	23,700円	減免なし
104,001～123,000円	18,800円	22,900円	27,300円	
123,001～139,000円	21,500円	26,200円	31,300円	
139,001～158,000円	24,300円	29,500円	35,300円	

※月収額：入居を申し込む家族全員の平成29年分の年間総所得金額をもとに算出する金額です。

・月収額の算出については、扶養等の控除がありますので、詳しくは下記の申込み先までお問い合わせください。(毎年、住宅使用料(家賃)は、月収額により変わります。)

◆住宅共益費 1世帯あたり1,530円/月 (H30年度 1、2、3号棟)【参考】

◆駐車場使用料 1台あたり2,000円/月

◆減免措置 住宅使用料(家賃)、住宅共益費、駐車場使用料については、月収額等に応じて減免措置がありますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

●問合せ先 岬町役場 建築課 住宅管理係 TEL072-492-2736 (9時～17時30分) ※土日・祝日は除く。

住 民 各 位

日本赤十字社岬町分区長 田 代 堯

平成30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。

本年においても6月30日までを社資募集の運動月間として、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 ￥898,000

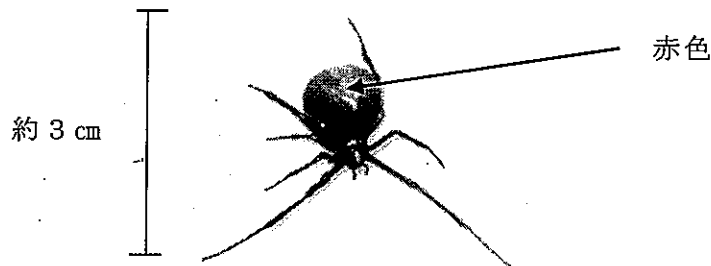
問合せ：岬町福祉課福祉係まで／電話：492-2700

1. セアカゴケグモ

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 1 cm で、脚を広げると約 3 cm 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。

（お問い合わせ：しあわせ創造部生活環境課 電話 4 9 2 - 2 7 1 4）

2. マダニ

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時期です。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(1～4 mm)、小型のつつがむし(0.5～1 mm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。

マダニの姿は大きく変化します (写真提供：(地独)大阪健康安全基盤研究所)

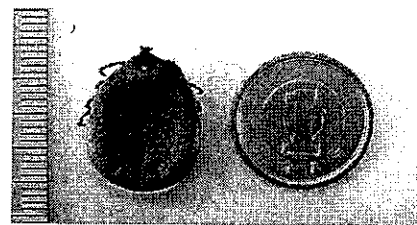
(写真はカサゴキアラマダニです)

吸血前



1～4 mm

吸血後



体重は100倍以上に

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、長ズボンを着用しましょう。
- 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、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。(受診の際には、ダニに刺された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、発疹、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

大阪府マダニによる感染症に注意しましょう <http://www.pref.osaka.lg.jp/iryo/osakakansensho/sfts.html>

お問い合わせ：岬町立保健センター 電話492-2424