



広報 [PublicRelations]

# ひだか

2016. 2月号

Vol.220

「新成人としての思いを語る」(日高町成人式)

## contents

- ◆はばだけ新成人～三十歳の決意～ ..... 2
- ◆まちのおだい【拡大版】 ..... 4
- ◆マイナンバー制度に便乗した詐欺に注意 ..... 8
- ◆御坊税務署からのお知らせ ..... 10
- ◆埋蔵文化財包蔵地内における  
土木工事等の手続きについて ..... 11
- ◆保健だより「高血圧を予防・改善するために」 ..... 18
- ◆駐在所だより ..... 20
- ◆町内、サークル・クラブ名鑑 ..... 24



# はばたけ新成人

## 二十歳の決意

1月4日(月)、日高町中央公民館において、平成28年日高町成人式を執り行いました。

式典には、新成人92人のうち64人(男子35人、女子29人)が出席し、大人への第一歩を踏み出しました。

松本町長が式辞で「みなさんは二十歳を迎えますと、成人としての権利と自由が認められ、それと同時に、自分自身において考え、行動することが要求され、大きな責任や義務も重いものとなってまいります。その自覚をしっかりと持って頑張っていたきたいと思います。激動進展する時代に立つみなさんは、大いなる夢と、何事にも果敢に挑戦する勇氣、そして夢の実現に向かって失敗を恐れず、一度しかない人生を心豊かに歩んでいただくことを念願しております」と激励。来賓の方々からまたくさんのお祝いの言葉が贈られました。

新成人を代表して、青貝里実さんに記念品が贈呈され、鈴木健斗さんが謝辞で「みなさまからいただいた、意義深い教訓を胸に刻み、社会という大海に胸を張って船出していきたいと思えます。本日の感激を胸に、等しく成人としての、自覚を新たにし、大人社会の一員として、ベストをつくす所存ですので、よろしくお願いたします」と、新成人としての決意を述べました。

ノンアルコールのシャンパンで乾杯したあと、同館前で記念撮影と「門出」の花言葉があるスイートピーの種入りの風船を飛ばして祝いました。







〔拡大版〕

### 消防団が年末警戒を実施 —町長らが団員を激励—

12月25日(金)から6日間にわたり、日高町消防団による年末警戒が実施されました。

初日のこの日は、松本町長をはじめ尾崎副町長、清水議長、田端消防団長らが警戒にあたる団員らを激励するため、3分団それぞれの待機所を訪問しました。

松本町長は「この時期は火災が発生しやすくなっています。万一火災があっても、迅速に対応できるように、気を引き締めて警戒にあたってください。町民のみなさまが気持ち良く新年を迎えられますよう、よろしくお祈りします」と激励。

団員らは、早速消防車に乗り込み、地域の巡回に出動していました。



### 新年初出動

#### —消防団が出初式を挙行—

1月5日(火)、若もの広場で町消防団訓練出初式が厳粛に執り行われました。

出初式には、消防団員と婦人防火クラブ員計121人、各分団に配備されている消防車両12台が参加し、入場行進して整列。国旗を掲揚し、全国の殉職者に黙祷を捧げたあと、10年・20年・25年勤続となる団員が表彰され、退団者に感謝状が贈られました。

また、松本町長が「町といたしましても、町全体の防災力向上のために、行政と地域が一体となって、災害に対して最善の努力ができるような、素晴らしい日高町を目指していきたいと考えております。どうか、みなさま方におかれましては、この日高町の消防防災のさらなる発展と、町民の安心・安全な生活を確保するために、より一層のご支援とご協力をいただきますよう、なにとぞよろしくお願い申し上げます」と式辞。来賓祝辞のあと、田端消防団長の先導で、団員と消防車両を観閲しました。

式典後、奥山池に移動した団員らは車両を並べて一斉放水訓練を実施。放水技術の習得に努めました。



## 師走の風を受けて力走 — 町内駅伝競走大会 —

12月6日(日)、町内駅伝競走大会が田杭地区内から中央公民館までの、およそ11km・6区間のコースで開催されました。

田杭集会所前をスタートしたランナーらはタスキを繋ぎながら、阿尾の湿地帯を抜けて産湯海岸沿いを快走。小坂峠を越えて谷口地区の三叉路を過ぎ、公民館までを走り抜けました。

表彰式では「一般の部」「学生の部」「女子の部」「小学生の部」各部門の優勝チームや、区間賞の選手が表彰されました。

各部門の優勝チーム、区間賞受賞者は下記のとおりです(敬称略)。



【一般の部】優勝：荊木A 39分55秒  
(東智也、白井信吾、松本吉浩、森澤清太、松本健児、林雅之)  
区間賞：1区/川瀬卓兒 2区/白井信吾 3区/松本吉浩  
4区/村田瑞起 5区/西通世 6区/林雅之

【学生の部】優勝：近畿へ行った駅伝部 37分17秒  
(本間諒一、森蔭斗生、畑山拓磨、西岡佳祐、中井友裕、舩田隼)  
区間賞：1区/本間諒一 2区/森蔭斗生 3区/畑山拓磨  
4区/西岡佳祐 5区/中井友裕 6区/舩田隼

【女子の部】優勝：日高中学校駅伝部 44分07秒  
(中野渚沙、川神茜音、土屋萌、深海舞羽、本間愛子、武内優希)  
区間賞：1区/中野渚沙 2区/川神茜音 3区/土屋萌  
4区/深海舞羽 5区/本間愛子 6区/武内優希

【小学生の部】優勝：日高少年野球クラブ 44分10秒  
(深海響輝、濱村碧翔、藤本勝巴、濱口颯、見崎冠栄、北垣陵)  
区間賞：1区/深海響輝 2区/初井優奈 3区/藤本勝巴  
4区/濱口颯 5区/土堀一輝・鈴木綾夏 6区/初井友翔



## かるたと百人一首に挑戦！ — 新春子どもかるた会 —

1月7日(木)、新春かるた会が中央公民館で開かれ、かるた愛好会(楠山タキコ会長)の会員らと子どもたちがかるたや百人一首など、昔ながらの遊びを楽しみました。

かるた会には、同会員6人と町内の小学生25人が参加。学年別で4つのグループに分かれた児童らは、いろはかるたと百人一首に挑戦。「犬も歩けば棒に当たる」「論より証拠」などと読み上げられると、「はいっ！」と元気のいいかけ声で札を取っていました。

また百人一首では、子どもたちに分かりやすいように5色に色分けされた札を使用。「あまのはら〜」や「ちはやぶる〜」などと読み上げられると、一生懸命に下の句が書かれた札を探していました。

## 「できない」ことを学ぶ

### －比井小 高齢者・車イス体験－

12月4日(金)、比井小学校(玉置雅己校長)でNPO法人「WACわかやま」(中村富子代表)、日高町社会福祉協議会(寺井陽子会長)の協力のもと、5・6年生児童合わせて16人が高齢者の感覚や車イスを体験しました。

関節を曲がりにくくするサポーターや重り、白内障を体験する曇ったメガネなどがセットになった高齢者擬似体験グッズ「つくし君」を身につけた児童らは、高齢者の体を擬似体験。3人1組になり、小さな文字を読んだり階段の上り下りをしたりして、高齢者の大変さを学びました。

また車イス体験でも、二人ペアになり実際に車イスに乗って体育館に作ったコースを走行。坂道の上下りがとても大変なことや、少しの段差でも通れなくなってしまうことなどを、実感を通して学びました。

体験に参加した5年生の崎野愛美さんは「耳が聞こえにくかったし、目も見えにくかったです。お年寄りの方には、おおきな声で話をしたりして優しくしてあげたいです」と話していました。



## ネットの便利さと危険性

### －志賀小 SNS親子研修－

12月18日(金)、志賀小学校(保田勉校長)において、NPO情報セキュリティ研究所(臼井義美代表)の協力のもと、SNS親子研修「身近なネットから身を守ろう！」が開催され、4年生～6年生の児童ら84人と保護者、教職員らが、インターネットやSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)の危険性について学びました。

講師の西庄恵介氏は、子供らに身近なゲームなどのコンテンツを例に挙げ、「昔は有線で繋いで友達と遊んでいたゲームも、今ではネットを使って簡単に接続できる」と、便利な一面を紹介しつつ、「最初は無料のゲームでも、有料ガチャや有料の追加要素など、お金の掛かるものがある」「うっかり個人情報をネットに公開して、自宅などが特定されたりすることもある」など、危険性も紹介。また、SNSでのトラブルも多く発生していることから、正しい知識を身につけて、相手のことを思いやり、責任を持って使用するよう、促しました。





人KENあゆみちゃん(左)、人KENまる君(右)と一緒に記念撮影

## 人権を大切に

### －比井小 人権教室－

12月14日(月)、人権擁護委員さんら8人の協力のもと、比井小学校で人権教室が開かれ、2・3年生児童ら14人が人権について学びました。

児童らは、ビデオを観て「いじめた子」と「いじめられた子」の気持ちに思いを巡らし、手を挙げて感じたことを発表していました。

## 初めての餅つきに挑戦

### －内原小 餅つき－

12月9日(水)、内原小学校(山口謙校長)において、地域の方や保護者らの協力のもと、餅つきが実施され、5年生児童43人が挑戦しました。

餅つきでは、昔ながらの杵と臼を使用。児童らは順番に杵を持ち、慣れない手つきで振り下ろしていました。また並行して餅つき機も使用し、それぞれで出来上がったお餅を、児童らが手で丸めて並べていきました。

この日使用したもち米は30kgで、酒井精氏(高家)の水田を借り、児童らが田植えと稲刈りをして収穫したものです。

参加した太田郁弥くんは「餅つきをしたのは初めてだったけど、気持ち良くて楽しかったです。お餅は持って帰って、家族のみんなにも食べてもらいたいです」と話していました。



## アフター5、荊木Gが優勝

### －町体協 秋期バレーボールリーグ戦－

町体育協会バレーボール部会主催の第34回秋期バレーボール・リーグ戦大会がこのほど終了し、男子の部はアフターファイブが、女子の部は荊木ガッツがそれぞれ優勝しました。

#### ■上位成績 【男子の部】

優勝 アフターファイブ  
準優勝 池田ファミリーズ

#### 【女子の部】

荊木ガッツ  
めだか一す

●アフターファイブ：生戸良一主将  
「メンバーも若返り、14年ぶりに優勝  
することができて嬉しいです」



●荊木ガッツ：清水恵美さん  
「みんな仲良く一丸となって頑張りま  
した。みんな笑顔で終わることが出来  
て良かったです」



男子女子優勝チームからひとこと



# マイナンバー制度に 便乗した詐欺に注意

気を付けて!!  
サギは、こんな手口で  
あなたを狙っている!



## 被害に遭いそうになった事例

- 制度の手続に便乗してお金を要求するもの  
「マイナンバーカードの登録手数料にお金が必要」などと言われ、お金を要求された。
- 情報流出があったとしてお金を要求するもの  
「あなたのマイナンバーが流出している。登録を抹消するには第三者から名義を貸してもらう必要がある」などと電話があり、さらに別の者から「名義貸しは犯罪になって逮捕される」などと言われ解決するためのお金を要求された。
- 個人情報を聞き出そうとするもの  
マイナンバー制度のアンケートとして、家族構成や年金受給者かどうかを聞かれた。  
「マイナンバー制度の導入に伴い個人情報を調査中です」と言われ、資産や保険の契約状況などを聞かれた。

- マイナンバーの通知や利用手続き等で、国や自治体の職員が口座番号、資産や年金・保険の状況等を聞くことはありません。
- 不審な電話はすぐに切ってください。
- 万が一金銭を要求されても決して支払わないようにしましょう。
- あやしいと思ったら、表面の相談窓口にご相談ください。



通知カードが届いていない方は、住民票のある市区町村にお問い合わせください。

マイナンバーに関するお問合せは **0120-95-0178** (無料)

※おかけ間違いのないようご注意ください。





## 健康推進課 お知らせ

お問い合わせは、  
(☎63・3801)まで。

## 要介護認定を受けた 高齢者の「障害者控除」 について

介護保険制度で要介護認定を受けた65歳以上の高齢者で、介護認定の審査判定資料を確認し、一定の基準に該当する場合には、所得税や町県民税の確定申告において『障害者控除』を受けるための認定書を、本人または扶養者等の申請手続きにより交付を受けることができます。この認定書を添付することにより、本人または、その扶養者が障害者控除または、特別障害者控除等を受けることができます。

ただし、すでに身体障害者手帳など交付され、税の控除を受

けている方や本人または、扶養者が非課税の場合は必要ありません。

## 介護保険で よくある「質問」

### 【質問】

介護保険料は、税の控除となりますか？

### 【答え】

介護保険料は、国保税や後期高齢者医療保険料と同様に所得税や町民税の社会保険料控除の対象となります。確定申告書の社会

保険料控除を記入する欄に、1月

から12月末までに納付された介護保険料額を記入してください。

特別徴収で納付した保険料が社会保険料控除対象となるのは、年金受給者であるご本人となります。

普通徴収の場合、被保険者の保険料を扶養者が支払っている

場合は、扶養者の社会保険料控除の対象となります。

### 【質問】

納めた保険料の年額がわからないのですが。

### 【答え】

健康推進課へお申し出があれ

業に加入済みで、まだ接続工事をされていないみなさまは早めに工事をされますよう、よろしくお願ひします。

なお、接続工事は『日高町排水設備指定工事店』しか施工できません。指定業者の中から工事業者をご自分で選び、ご相談ください。借家やテナントの場合は、貸し主との協議も必要となります。指定工事店は役場ホームページで紹介しています。

詳しくは、上下水道課(☎63・3805)まで。

下水道の整備ができて、みなさまに使っていただかなければ効果がありません。下水道事



お問い合わせは、  
(☎63・3805)まで。

## 下水道への接続は お済みでしょうか？

下水道の整備ができて、みな

ば前年1月から12月末までの1年間に納付いただきました介護保険料額を記載した納付証明書が発行いたします。事務処理の都合により、納付証明書の発行は2月初旬から発行できますので、ご了承ください。

詳しくは、健康推進課(☎63・3801)まで。



お問い合わせは、  
(☎63・3802)まで。

## 平成27年分 所得税・町県民税の 申告相談受付 12月16日から開始！

申告される方は、必ず正しい申告を行ってください。

各地区の申告相談の日程については「広報ひだか1月号」に掲載しておりますので、ご確認ください。

## 復興特別所得税の記載漏れにご注意ください!

平成25年分から平成49年分まで、復興特別所得税（原則として各年分の所得税額の2.1%）を所得税と併せて申告・納付することとされています。

確定申告書の作成に当たっては、「復興特別所得税額」欄の記載漏れのないようにご注意ください。

還付申告の方を含め、申告される全ての方について、「復興特別所得税額」欄の記載が必要となります。



国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただければ、画面の案内に従って金額等を入力することにより、税額などが自動的に計算され、計算誤りのない申告書を作成することができます。

国税庁ホームページ **確定申告 検索**

# 御坊税務署からのお知らせ

平成27年分

## 確定申告

申告書の作成は自宅のパソコンで

確定申告 検索

Step1 国税庁ホームページで申告書を作成

Printアウトして送付

Step2 ネットで送信 (e-Tax)

### 申告と納税

所得税および復興特別所得税 贈与税

平成28年 3月15日(火) まで

所得税および復興特別所得税の確定申告の窓口での相談・申告書の受付は、2月16日(日)からです。

消費税および地方消費税 (個人事業者)

平成28年 3月31日(木) まで

確定申告書の作成に当たっては、「復興特別所得税額」の記載漏れのないようご注意ください。

## 国税庁ホームページによる申告書作成について

国税庁ホームページ (<https://www.nta.go.jp/>) で申告書の作成ができ、印刷・郵送により税務署に足を運ばず申告書の提出ができます。確定申告に関する情報のほか、申告書用紙、青色決算書、収支内訳書などの各種様式手引書等のダウンロードもできます。

【お問い合わせ】

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク (☎0570・01・5901)

## マイナンバー制度の導入について

平成28年1月より、社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)が導入されました。



- 確定申告書…翌年分(平成28年分)以降の提出の際に個人番号(12桁)の記載が必要です。
- 申請書、届出書…平成28年1月1日以降、申請書等の提出の際に個人番号の記載が必要です。

個人番号を記載した申請書等を提出する際には、申請等されるご本人の本人確認書類の提示または写しの添付が必要となります。

### 《本人確認を行うときに使用する書類の例》

- (1) 個人番号カードの表面と裏面 (番号確認と身元確認)
  - (2) 通知カード(番号確認)
- +
- 運転免許証、健康保険の被保険者証など (身元確認)

## 記帳・帳簿の保存制度について

事業所得、不動産所得または山林所得を生ずべき業務を行っている全ての方は、記帳と帳簿等の保存が必要です。

## 公的年金を受給されている方へ

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税および復興特別所得税の確定申告書の提出は不要です。

ただし、所得税および復興特別所得税の還付を受けるため、株式等の損失を翌年に繰り越すため等の申告書は提出することができます。

なお、住民税の申告については、お住まいの市町の窓口にお尋ねください。

## 申告会場の開設

☆税理士による  
無料申告相談会場日程

| 会場                       | 日程       | 受付時間                          | 相談対象者           |
|--------------------------|----------|-------------------------------|-----------------|
| 御坊市役所 3階会議室 (御坊市園350)    | 2月17日(水) | 9:30 ~ 11:30<br>13:00 ~ 15:00 | 小規模な<br>事業所得者の方 |
| 日高川町役場 3階会議室 (日高川町土生160) | 2月19日(金) |                               |                 |
| 印南町公民館視聴覚室 (印南町印南2009-1) | 2月24日(水) |                               |                 |

【お問い合わせ先】

御坊税務署 〒644-0002 御坊市園430-3 (☎0738・22・0695〔代表〕)

※上記代表番号におかけいただくと、自動音声によりご案内しております。アナウンスに沿って、操作してください。

# 埋蔵文化財包蔵地内におおける

## 土木工事等の手続きについて

### 教育委員会から

#### 新築・工事等をする 場合の事前相談・照会

新築・工事等を計画される場合には、埋蔵文化財包蔵地に該当するかを和歌山県埋蔵文化財包蔵地所在地図で確認する必要があります。

所在地図は、町教育委員会で閲覧できるほか、和歌山県のホームページでも公開しています。工事等を円滑に行うためにも、事前の相談、照会はできるだけ早い時期にお願いします。



#### 埋蔵文化財包蔵地に 該当する場合の手続き

埋蔵文化財包蔵地内に該当する場合、事業者は町教育委員会に工事着工60日前までに所定の届出書(文化財保護法第93条第1項)を2部提出する必要があります。この間、工事の着工はできません。

届出書は、町教育委員会を経由し、県教育委員会文化遺産課に進達され、事業内容等を検討し、おおむね次のいずれかを指示します。

**発掘調査**  
工事に先立ち行う調査で、遺跡の内容を把握するための部分的な発掘を行う確認調査と、記録保存のための本発掘調査があります。

**工事立会**  
工事の現場を、町教育委員会

および県文化遺産課の担当職員が立ち会います。

#### 慎重工事

埋蔵文化財包蔵地内であることを認識して、慎重に工事を実施し、もし埋蔵文化財を発見した場合は、町教育委員会へ連絡をお願いします。

#### 提出が必要な 書類について

届出に必要な関係書類は次のとおりです。

1. 埋蔵文化財発掘の届出書(指定の様式)
  2. 土木工事を行う位置図・付近見取図
  3. 土木工事等の概要書類・図面(土地利用計画図・建物配置図・建物の平面図・立面図・基礎図・地中埋蔵物に関する図面等)
- ※提出部数 2部



#### 埋蔵文化財包蔵地を ホームページで 閲覧される場合

○和歌山県教育委員会文化遺産課  
和歌山県埋蔵文化財包蔵地所在地図  
<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/500700/maizou/index.html>



#### 埋蔵文化財包蔵地を 直接閲覧される場合

工事等予定のわかる地図(住宅地図等)をご持参のうえ、教育委員会教育課(役場別館1階)まで、お越しください。

詳しくは、教育委員会教育課生涯学習班(☎63・3812)まで。



お問い合わせは、  
(☎63・3800)まで。

**野焼きは法律で  
禁止されています**

家庭でのごみの焼却は、近隣の人に迷惑を掛けるだけでなく、ダイオキシン類発生や火災の危険など、さまざまな問題となっています。

ドラム缶・ブロック囲い・素ぼりの穴を利用したものや、法で定められた構造基準を満たしていない焼却炉などによる焼却は、法律で禁止されています。

家庭ごみは焼却せずに、決められた収集日に分別して出してください。

農林漁業を営むためのやむを得ない焼却などは、法律で例外的に認められていますが、焼却量や時間帯、風向きなどを考慮しましょう。



## 75歳以上の方のお出かけを応援します

高齢者  
外出支援事業

町では、高齢者の方が元気に安心して、買い物や通院などをしていただけるよう、バス・タクシー利用料金の一部を助成しています。是非ご利用ください。

### 助成額および有効期限

- ①お一人につき、年間1万2000円分を助成券で交付します。
- ②利用者証および助成券の有効期限は、交付した日から平成28年3月末までです。



### 対象者

- 町内に住民登録を有する75歳以上の方
- ※（注）・年度途中で満75歳になられた場合や転入された場合は、その翌月分から利用可(但し、助成額は月割り交付となります)。
- ・日高町福祉タクシー券助成事業の助成を受けている場合は、重複して利用することはできません。



### ご利用方法

- ①利用されるご本人が、利用料金のお支払いの際に「利用者証」を乗務員に提示のうえ、助成券をお渡しく下さい。
- ②利用できるバス、タクシーは、下表の事業者です。

#### ■タクシー会社

|          |          |
|----------|----------|
| 御坊第一交通   | ☎63・2002 |
| 川上タクシー   | ☎24・0200 |
| 中紀河南タクシー | ☎24・1001 |
| 港タクシー    | ☎65・3100 |
| 御坊有交タクシー | ☎22・4141 |

|            |                  |
|------------|------------------|
| 印南交通       | ☎42・0105         |
| 南部タクシー     | ☎0739<br>72・2133 |
| 介護タクシーふくしん | ☎20・5272         |
| 愛あいケアタクシー  | ☎20・1090         |

#### ■バス会社

|        |          |
|--------|----------|
| 御坊南海バス | ☎22・1020 |
|--------|----------|

|      |          |
|------|----------|
| 中紀バス | ☎65・2222 |
|------|----------|

# 生活にお困りの方の ご相談をお受けします！

日時 平成28年2月10日(水)  
午後1時～3時まで

以降、毎月第2水曜日(祝祭日の場合は翌月)に  
実施します。

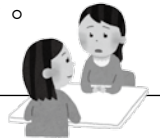
場所 日高町文化会館  
(日高町志賀564番地の1)

内容 「生活のこと」「仕事のこと」などの困りご  
とでお悩みの方、お気軽にご相談くださ  
い。自立支援相談員が、生活の安定や就労  
に向けた支援に取り組みます。

費用 無料

【お問い合わせ先】

- ・日高振興局健康福祉部  
総務健康安全課 総務・保護グループ  
☎22・3481
- ・住民福祉課 ☎63・3800



2月15日(月)、人権相談・行政相談・心配ごと相談の合同相談所を、日高町保健福祉総合センター12階会議室で午後1時から4時まで開設します。  
相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご利用ください。

人権相談・行政相談。  
心配ごと相談合同  
相談所開設のお知らせ



相談員は、社会福祉協議会会長・副会長、民生児童委員、人権擁護委員、行政相談委員、弁護士の方々です。  
詳しくは、日高町社会福祉協議会(☎63・2751)まで。

## 中皮腫や肺がんなど、 石綿による疾病の補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者等として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労災保険法に基づく各種の労災保険給付や石綿救済法に基づく特別遺族給付金が支給されます。

石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い月日を経て発症することが大きな特徴です。

中皮腫などでお亡くなりになった方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付等の支給対象となる可能性がありますので、まずはお気軽に和歌山労働局または最寄りの労働基準監督署にご相談ください。

制度のご案内は、厚生労働省のホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/>)でもご覧いただけます。



【お問い合わせ先】

- 和歌山労働局労働基準部労災補償課  
〒640-8581 和歌山市黒田二丁目3-3  
和歌山労働総合庁舎2階  
☎073・488・1153
- 御坊労働基準監督署  
〒644-0011 御坊市湯川町財部1132  
☎22・3571

# 紀勢本線を利用しよう

電車は、子どもから高齢の方まで誰もが利用しやすく、特に車を運転しない人にとってはなくてはならない大切な交通手段です。



しかし、近年道路交通網の進展により、紀勢本線の乗降客数は年々減少しています。生活基盤であることはもとより、地域振興や産業振興にとっても欠かせない紀勢本線を、地域で支えることも必要です。私たち地域の鉄道を守るためにも、旅行などお出かけの際には、

- ☆ 安全性が高い
- ☆ 地球環境への影響が少ない
- ☆ 渋滞なしで時間に正確

といった利点の多い電車を、ぜひご利用ください。

【紀勢本線活性化促進協議会】

## 南紀白浜空港(東京羽田便)を利用しよう! (白浜→東京約70分)

仕事も旅行も便利! 通年3往復で運航しています!

「**特便割引3(スリー)**」を使えばお得!

大人普通・片道19,210円~に割引

※搭乗日の2か月前から3日前までに予約が必要です。

(期間・販売座席数限定)

「特便割引7」や「先得」等、他の割引プランもあります!



マスケットキャラクター ナンキー

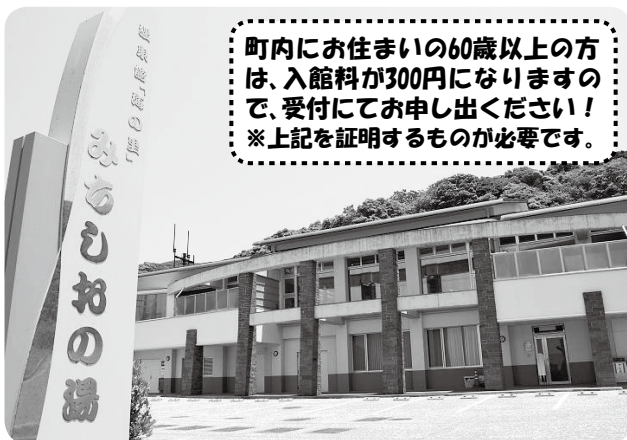


(ご予約・ご購入・ご案内)

JAL日本航空HP <http://www.jal.co.jp>

電話(有料) ☎0570・025・071まで

(南紀白浜空港利用促進実行委員会)



町内にお住まいの60歳以上の方は、入館料が300円になりますので、受付にてお申し出ください! ※上記を証明するものが必要です。

### 【開館時間】

午前11時~午後9時  
(入浴受付は、午後8時まで)

### 【休館日】

毎週火曜日(祝日の場合は、翌日)  
および12月28日~1月3日

### 【料金】

- 大人(中学生以上) …600円
  - 小人(3歳~小学生以下) …300円
  - 身体障害者手帳保持者(身体・知的・精神)  
および満70歳以上、介添人…510円
- ※お得で便利な回数券もご利用ください

日高町方杭100番地 ☎64・2626

海の見える温泉  
温泉館「海の里」  
みちしおの湯

第691回 全国自治宝くじ

# グリーンジャンボ

1等・前後賞合わせて

# 6億円

1等4億円×17本・前後賞各1億円  
2等1,000万円×17本  
3等10万円×8,500本  
(発売総額510億円・17ユニットの場合)  
※1ユニット1,000万枚)

◆1枚300円  
◆抽せん日: 3/25(金) 発売 全国都道府県及び20指定都市

発売期間  
2/24(水)  
3/18(金)

# 自衛官候補生・予備自衛官補募集



## ★自衛官候補生

- 受験資格：採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の男子
- 内容：自衛官になる一般的コース(任期制)  
任期は、陸2年、海・空3年とし、選抜試験により、曹・幹部自衛官への道も開かれています。
- 給与・手当等：候補生手当(月額) 126,900円、  
自衛官任用一時金176,000円、自衛官初任給(月額) 161,600円、  
特例退職手当：陸(1任期)約55万円、(2任期)約139万円、(累計)194万円  
海・空(1任期)約91万円、(2任期)約144万円、(累計)約235万円
- 申込受付：平成28年2月19日まで
- 試験日：平成28年2月20日

## ★予備自衛官補(一般・技能)

### 【一般】

- 受験資格：18歳以上34歳未満の方
- 内容：3年以内に50日の教育訓練を受け、予備自衛官として必要な知識および技能を習得します。

### 【技能】

- 受験資格：18歳以上で国家免許資格等を有する方(保有資格により53~55歳まで)
- 内容：2年以内に10日の教育訓練を受け、専門技能を活用した予備自衛官として必要な知識および技能を習得します。

### 【下記項目は【一般】【技能】とも共通です】

- 給与・手当等：教育訓練招集手当(日額) 7,900円
- 申込受付：平成28年1月8日~4月8日まで
- 試験日：平成28年4月15日~19日のいずれか1日

◆◆◆お問い合わせ先◆◆◆

自衛隊御坊地域事務所

☎23・0020

〒644-0012 御坊市湯川町小松原410-1 丸仁第1ビル1階



事業主さん

# 安全・有利・手軽な 国の退職金制度を活用しませんか。



# 中退共済制度

CHU 小企業 退 職金 共 済 制 度

詳しくは  
ホームページをご覧ください。

中退共

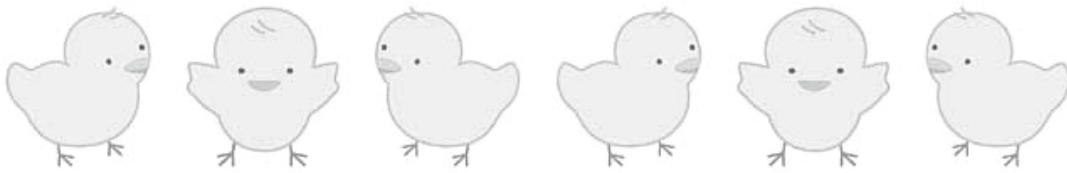
検索

国の制度だから安心  
掛金の一部を国が助成します。

掛金は全額非課税  
手数料もかかりません。

社外積立で管理も簡単  
退職金試算額などをお知らせします。

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211



日高町子育て支援センター

# クエッコランド♪だより



～☆☆☆クッキング☆☆☆～

**12月3日(木)**

春巻きピザをお母さんと一緒に作りました。  
「ブロッコリー好き！」と具を沢山入れました。  
出来上がった春巻きを、みんなでおいしくいただきました♪

～☆☆☆クリスマス会☆☆☆～

**12月18日(金)**

スタッフのハンドベル演奏でクリスマス会がスタート。おさるさんが遊びに来て、一緒にケーキ作りを楽しみました♪

サンタさんも来てくれて、子どもたちにプレゼントを配ってくれました。

クリスマス会には、親子100人が集まり、みんなで楽しみました♪



## 2月の行事予定♪♪♪

- 3日(水) 節分 10:30～
- 9日(火) 子育て広場 9:30～11:00
- 18日(木) ヤクルト講座 10:30～
- 22日(月)～3月3日(木)  
ひなまつり制作
- 23日(火) おはなしの会 10:30～
- 25日(木) 午後休館

(天候等により中止になる場合があります)

※0～3歳の未就園児とその保護者の方が、対象となっています。

※月～金

午前 9:00～12:00

午後 13:00～16:00



お問い合わせは、  
子育て支援センター(☎70・4140)まで。  
(保健福祉総合センター内)



# 公民館図書室だより

開室日…月曜日～土曜日

AM8:30～PM5:00

閉室日…日曜日、祝日、

年末年始、特別整理期間

中央公民館 (☎63・3811)

## 新着図書のご案内

### 一般書

- Killers 上・下 (堂場 舜一)
- メビウスの守護者 (川瀬 七緒)
- わが心のジェニファー (浅田 次郎)
- あこがれ (川上 未映子)
- ヒトでなし 金剛界の章 (京極 夏彦)
- 大村智-2億人を病魔から守った科学者- (馬場 錬成)
- 昨夜のカレー、明日のパン (木皿 泉)
- ウォーク・イン・クローゼット (綿矢 りさ)
- ヨイ豊 (梶 よう子)
- 黒のコスモス少女団 (朱川 湊人)
- 陽だまりの天使たち (馳 星周)

- 寮生 (今野 敏)
- わかれ (瀬戸内 寂聴)
- 竈河岸 髪結い伊三次捕物余話 (宇江佐 真理)
- ☆下町ロケット2 ガウディ計画 (池井戸 潤)

など、全部で26冊

### 児童書

- ☆しずくちゃん25 (ぎぼ りつこ)

以上、1冊

※新着図書は、一人2冊までの貸出となります

## 新着図書のご紹介

### 《一般書》

☆下町ロケット2 ガウディ計画 (池井戸 潤)

ロケットのエンジン部品開発で倒産の危機を切り抜けてから数年。町工場・佃製作所は、またしてもピンチに陥っていた。そんな時、多くの心臓病患者を救う医療機器「ガウディ」の開発依頼が持ち込まれ…。

### 《児童書》

☆しずくちゃん 25 (ぎぼ りつこ)

人気アイドルウォッシュ君が転校してくる。しずくちゃんたちは、ウォッシュ君を意識して…。美容とファッションに夢中のしずくちゃんたちをまんがで描くほか、心理テスト、クッキングコーナーなど、楽しさ満載！

### おはなしの会

絵本や紙芝居の読み聞かせを実施しています！

おはなしの会では、毎月第3火曜日の午前10時から、中央公民館2階和室にて絵本や紙芝居の読み聞かせを実施しています。興味のある方は、お気軽にお越しください。



みなさんのお越しをお待ちしています!!



# 高血圧を 予防・改善するために

～家庭血圧の測定がおすすめです～

心臓は、筋肉を伸ばしたり縮めたりしながら全身に血液を送る、ポンプのような役割をしています。このときに血管にかかる圧力のことを、血圧といいます。

血圧が通常よりも高い高血圧になると、血管に負担がかかり続けるために血管が傷つきやすくなり、動脈硬化を促進します。

血圧が高い人にとって寒い冬は少し注意が必要な季節です。寒くなると体温を逃がさないように血管が収縮するため血圧が上がりやすくなります。

高血圧はほとんど自覚症状がないため放置されることも多く、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことのある怖い病気です。血圧測定により血圧の状態を知り、高血圧があるときは上手に血圧を管理することが重要です。



## 成人における血圧値の分類と基準値(日本高血圧学会)

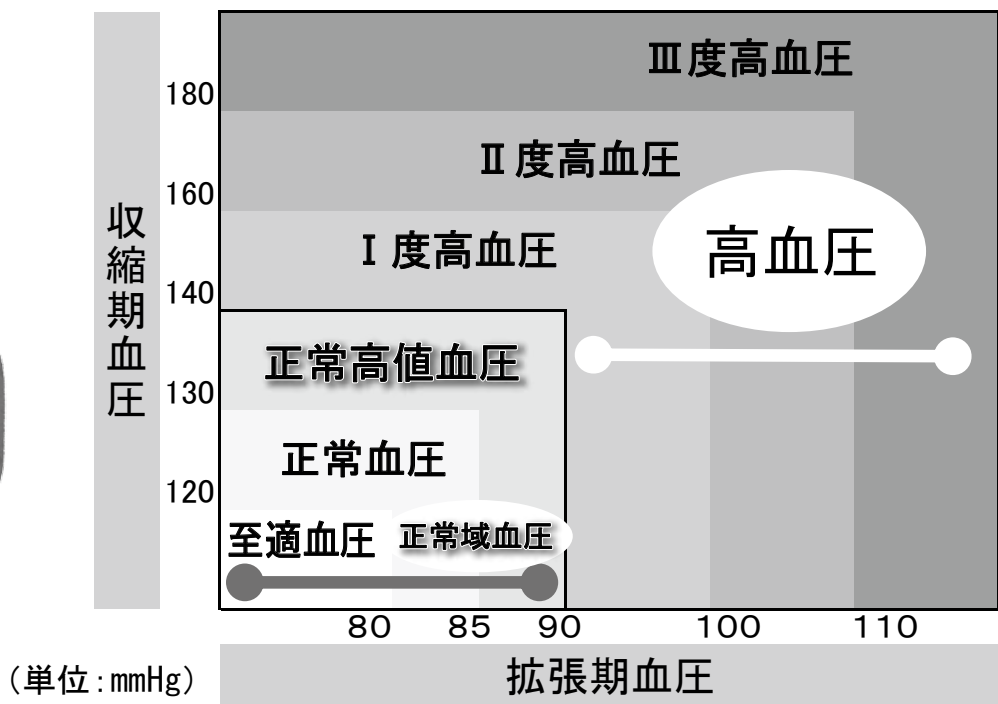
### 基準値

収縮期(最高)血圧

140mmHg未満

拡張期(最低)血圧

90mmHg未満



## 家庭で血圧を測定しましょう

私たちの血圧はいつも一定ではありません。1日の時間によっても違いますし、気温、体調、運動、食事、ストレスなどで上下します。なかには医師や看護師の前で測ると緊張して、血圧が高くなる「白衣性高血圧」の人もいますし、逆に診察室では正常でも、家庭では高くなる「仮面高血圧」の人もいます。

通常の血圧管理や仮面高血圧を見つけるために効果的なのが家庭での血圧測定です。

日本高血圧学会では、診察時と家庭で測定した血圧が異なる場合は家庭血圧を優先することを提唱しています。高血圧のコントロールのために、ぜひ家庭での血圧測定をおすすめします。

## 正しい血圧の測り方

### ●朝と夜の2回測定

朝：起床後1時間以内で、排尿後・服薬前・朝食前に測定

夜：就寝前に測定

2回測定した平均値が理想

### ●測定前に注意すること

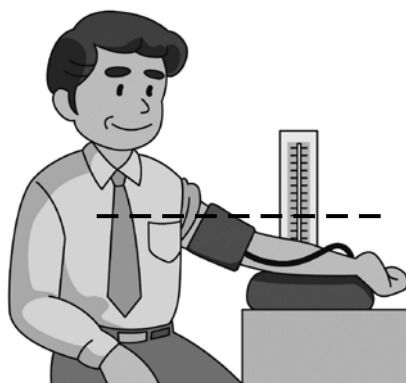
測定前の喫煙・飲酒・カフェイン摂取は禁物。

静かな適温の部屋で、背もたれ付きのいすに座って1～2分間待ってから測定しましょう。



### 正しく血圧を測ろう！

- ・セーターなど厚手の服は脱いでから測定(素肌または薄手の服の上に巻きます)
- ・腕をテーブルの上に置いて、上腕と心臓を同じ高さにします
- ・腕に巻くカフは、指が1～2本入るくらいの強さで巻きます
- ・測定中は会話をしない



- 家庭で測定し、血圧が低くなったからといって、自己判断で薬をやめたりしないこと
- 血圧の測定の仕方について、医師や保健師、看護師の指導を受けておきましょう

## 血圧コントロール“これならできる”をみつけよう！

### 減塩

薄味を心がけましょう。

すでに高血圧の場合、一日の食塩摂取量6g未満を目標に。



#### ★減塩のアイデア★

- ・酢や柑橘類、香味野菜(しょうが、みょうが、しそ等)を使う
- ・めん類のスープは全部飲まない
- ・汁物は具たくさんにし、汁の量を少なくする
- ・天然だしをたっぷり使う

### 減量

太っている、または以前より太った人の場合は、減量すると効果的です。

適正体重をめざしましょう。

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

### 適度な運動

日常生活の中で活発に動くことを心がけましょう。

ウォーキングやストレッチなどのほどよい有酸素運動で血圧は下がります。

ただし、すでに高血圧の進んでいる人は、必ず医師の指導のもとで行ってください。

### 野菜をたっぷり・果物は適度に

野菜や果物に含まれるカリウムは、ナトリウム(食塩)の排泄を促します。

毎日の食事に、積極的に取り入れましょう。

### 禁煙・節酒・ストレス解消

喫煙、長期にわたる飲酒、過度なストレスは血圧上昇の原因です。禁煙、節酒を始めましょう。また、運動や趣味などでストレスを解消し、心身をリラックスさせることが血圧の正常化に役立ちます。十分な睡眠をとり、疲労をためないことが大切です。

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

# 駐在所だより

マイナンバー制度開始に伴い、  
新手の詐欺が全国で発生しています

昨年10月5日から始まったマイナンバー制度ですが、それに便乗するように次のような詐欺が全国で発生しています。

- 例1 役所職員を名乗る者から「あなたのマイナンバーを流出してしまっただ。登録抹消の必要があるので現金を振り込んでくれ」という内容の電話がかかってきて、現金を振り込ませようとした。
- 例2 役所職員を名乗る者が家に訪問し「マイナンバーの手続き等で印鑑が必要」と言って書類に印鑑を押させた。
- 例3 不審な者から「マイナンバー保護のセキュリティに手数料70万円かかる」と言って、現金を送らせようとした。

マイナンバーの関係で、今後も不審な電話や訪問が増えてくる可能性は非常に高いです。不審な電話や不審者の自宅訪問には、くれぐれもご注意ください。

「おかしいな」と思ったら、周りの人や警察に相談してください！



警察署 正樹  
御坊駐在所 林  
高家駐在所 岡野 敏之  
比井 岡野 敏之  
☎ 23-0110

(お知らせ)  
Eメールによるご意見、ご感想、ご相談を受け付けています。  
和歌山県警のホームページは  
<http://www.police.pref.wakayama.lg.jp>です。  
ご利用ください。



## 内原保育所で 防犯教室を開催！

昨年12月22日、内原保育所において御坊広域補導センターの職員、日高町青少年補導連絡協議会の方々により、園児らを対象に「きしゅう君の家」への駆け込み訓練が開催されました。

### 【教室の内容】

- ☆補導連絡協議会の方々による人形劇
- ☆代表園児による「きしゅう君の家」への駆け込み訓練
- ☆防犯の合い言葉「いかのおすし」の説明
- ☆保育所職員の方々を対象とした「さすまた」等の資機材の使い方
- 補導センター職員扮する不審者が登場すると園児らは、不審者の言葉に耳を貸すことなく、迅速にきしゅう君の家に逃げ込むことができました。

### 「いかのおすし」のお約束

- ・いか：知らない人についていかない
- ・お：知らない人の車にのらない
- ・お：おこえで叫ぶ
- ・す：すぐ逃げる
- ・し：近くの大人に知らせる



### ハンターのみなさんへ

狩猟期間は2月15日までです。残りの期間も無事故で終了日を迎えられるようご協力お願いします。残弾のある方は、保管管理の徹底と早期の消費をお願いします。

## 後方注意！ 駐車場内の交通事故が多発！

近頃、日高町のスーパーやコンビニ等の駐車場内で発生する交通事故が増加しています。主な原因は、ドライバリーによる後方の確認不足によるものです。駐車場内における交通事故の原因はこの他にも、

- 自分の駐車位置を探すのに焦ってしまい、安全確認が疎かになってしまっ
- 他の駐車車両等により、見通しが悪くなっている

等が挙げられます。これらを防ぐためにも、駐車場内では、常に止まれる速度で走行し、広い視野で十分な安全運転を心がけてください。

## 駐車場所の確保より、まずは安全の確保を心がけましょう！

## チャイルドシート・シートベルトをしっっかり装着しましょう

いざ交通事故を起こしてしまった時に、ご自身を守ってくれるのはシートベルトやチャイルドシートです。6歳未満のお子さまにはチャイルドシート、それ以上の方はシートベルトの着用が、運転の際に義務付けられています。車を発進させる前に、確実に正しく装着しましょう。

# 山百合短歌会詠草

雨降れば人恋しくて電話する二人の友の相集い来る  
 たわわなる柿の実あかく色付きて自然の恵みに手を合す日々  
 マルチかけ玉葱苗を植え終えて腰を伸ばすと秋の風吹く  
 大山へ登りし写真いまは亡き姉と私微笑み浮かべ  
 疾走の車のうずにあふられしナイロン袋は時に宙舞う  
 我生れし師走一日「美ちゃん」と来呉れし兄の骨拾うとは  
 捨て猫か道に付きたる糞の跡あまたミミズの皮のみ残る  
 皓皓と月冴ゆ庭に鳴き細るちちろ虫の音胸深く沁む  
 指先にぼちっと赤く小さき玉この赤き血に生かされている  
 こんどこそ十億円は我がものにてなことと思うバカ者がいて  
 先端がようやく紅葉の色となる木を見しのみが今日の感動  
 切目なく車のライト流れゆく楽天地求め行くが如くに  
 日常の起きふし自由に出来ぬ身となれど百寿の声聞く迄は  
 電流を炬燵へ流すわが部屋に冬匂ひたつ早きたそがれ

玉井かをる  
 西岡美智子  
 庵戸真知子  
 曾根 邦子  
 深海三千代  
 仲田美智子  
 鍵本 和代  
 奥田 房子  
 小山 和代  
 中西 優  
 松原 昌子  
 北垣 鈴子  
 野尻 功  
 和田 路子

## 防災ひとくちメモ vol.38

### お家の防火対策

冬は空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。

日常的に、以下のようなことを確認する習慣を付けましょう。



#### ★たばこ

- ・寝たばこはしない・大きめの灰皿を使い、常に水を入れておく・吸い殻はくずかごに捨てず、水を掛けて生ごみと一緒に捨てる

#### ★こんろ

- ・天ぷら油を使う時はその場を離れない・周囲や上部に燃えやすい物を置かない

#### ★電気器具

- ・コンセントをさしたプラグにほこりをためない
- ・たこ足配線をしない・コードの上に重い物を載せない

#### ★ガス・石油器具

- ・周囲に燃えやすいものを置かない・ストーブの近くで洗濯物を干さない

## 日高町消防団 消火器 幹旋料金一覧表

消火器の耐用年数  
**10年程度**



| 新規購入         |        | 詰め替え       |        |
|--------------|--------|------------|--------|
| 消火器具等        | 税込価格   | 消火器種類      | 税込価格   |
| 簡易消火具(スプレー式) | ¥1,800 | 消火薬剤1.2kg型 | ¥2,000 |
| 消火薬剤1.2kg型   | ¥6,500 | 消火薬剤1.5kg型 | ¥2,000 |
| 消火薬剤3.0kg型   | ¥7,500 | 消火薬剤2.0kg型 | ¥2,600 |
| 住宅用火災警報器     | ¥4,000 | 消火薬剤3.0kg型 | ¥3,500 |

●消火器の引き取りのみ…¥1,000  
 ※消火薬剤型の消火器を新規購入された場合のみ、古い消火器の引き取りが無料になります

**注意** 消火器を販売するために、こちらから訪問することはありません。  
 悪徳商法や詐欺には十分注意してください。

【連絡先】日高町消防団事務局(☎63・2051)

# インフォメーション

日高町保健福祉総合センター  
(ふれあいセンター)

## 子育て広場

●9日(火)

〔対象〕乳幼児とその保護者

〔時間〕9時30分～11時

## 人権相談・行政相談・ 心配ごと相談合同相談所

●15日(月)

13時～16時

〔費用〕無料



## 4か月児・10か月児健診

●17日(水)

〔対象〕H27年9月16日～10月31日生

H27年3月16日～4月30日生

◎受付／12時30分～13時20分

## 1歳6か月児健診

●24日(水)

〔対象〕H26年6月～8月生

◎受付／13時～13時50分

## 3歳児健診

●3月3日(木)

〔対象〕H24年7月～8月生

◎受付／13時～13時50分



日高町中央公民館

## おはなしの会

●16日(火)

10時～



※気象警報等が発表されたときは、中止または延期になる場合があります

## 運動教室のご案内

効果的な運動方法を学んで、いい汗をかいて、メタボリックシンドロームを予防・改善しませんか？  
楽しく運動したい方、どなたでもご参加ください。

- 内容 ○ストレッチ ○ウォーキングフォーム  
○初級エアロビクス ○筋カトレーニング

### ご用意いただく物

- 動きやすい服装  
運動シューズ(下用で可)  
汗ふきタオル  
飲み物(お茶等)



|       |   | 時間          | 場所                       |
|-------|---|-------------|--------------------------|
| 2月10日 | 水 | 10:00～11:30 | メディカルフィットネス<br>アクオ<br>3階 |
| 3月14日 | 月 | 13:30～15:00 |                          |

☆医療機関にかかっている方は、運動制限について必ず主治医にご相談ください。

### 講師

メディカル&フィットネス アクオ 運動指導士

お申し込み・お問い合わせ先 健康推進課 ☎63・3801

2016年2月  
February

# 暮らしのカレンダー

| 日                                | 月  | 火                     | 水   | 木            | 金  | 土  |
|----------------------------------|--|-----------------------|---|--------------|----|----|
| 1/24                             | 25   | 26                    | ・資源ごみ   | 28           | 29 | 30 |
| 31                               | 2/1  | 2                     | ・複雑ごみ   | 4            | 5  | 6  |
| 7                                | 8  | ・子育て広場※<br>(ふれあいセンター) | ・運動教室<br>(メディカル&フィット<br>ネスアクト 3階)<br>・資源ごみ<br>クヌッセン機関長命日                                    | 建国記念の日<br>11 | 12 | 13 |
| ・粗大ごみ<br>(田杭・阿尾・産湯・小坂)           | ・人権相談・行政相談・<br>心配ごと相談合同相<br>談所開設※<br>(ふれあいセンター)                    | ・おはなしの会※<br>(中央公民館)   | ・4か月児・10か月児健診※<br>(対象：H27年8月1日～<br>9月15日生、H27年2月<br>1日～3月15日生)<br>(ふれあいセンター)<br>・小型プラスチックごみ | 18           | 19 | 20 |
| ・粗大ごみ<br>(比井・津久野・小浦・<br>方杭・小杭・柏) | 22   | 23                    | ・1歳6か月児健診※<br>(対象：H26年6月～<br>8月生)<br>(ふれあいセンター)<br>・資源ごみ                                    | 25           | 26 | 27 |
| 28                               | ・国民健康保険税<br>第9期分納期限<br>・後期高齢者医療保険料<br>第8期分納期限<br>・介護保険料<br>第6期分納期限 | 3/1                   | ・複雑ごみ   | 3            | 4  | 5  |
|                                  | 29   |                       |   |              |    |    |

※印の詳細は、右ページのインフォメーションをご覧ください。

# 町内、サークル・クラブ名鑑 vol.25

町内で活躍されている文化活動団体をご紹介しますコーナーです。



山百合短歌会



「一緒に楽しいひとときを過ごしませんか？」

## 和気あいあいと 楽しい集まりです

山百合短歌会は、昭和48年に発足し、およそ42年の歴史があります。現在は先生を含め16の方が参加され、毎月1回、月末の日曜日に活動されています。

会長の玉井かをるさんは「みんなで机を並べて、豊かな時間を過ごせます。月1回の集まりですが、本当に待ち遠しく、楽しい会です。見学だけでも大丈夫ですので、是非一度お越しください」と話されていました。詠まれた歌は、本誌にも毎月掲載しているほか、公民館や温泉館を始め、色々な場所に掲示されています。

会費は半年3,000円で、会員は随時募集中です。詳しくは、中央公民館(☎63・3811)まで。

### TOWN information

#### 町の人口と世帯

平成27年12月31日現在

|     |        |
|-----|--------|
| 人口  | 7,928人 |
| 男   | 3,797人 |
| 女   | 4,131人 |
| 世帯数 | 3,071戸 |

#### 日高町民憲章

- 人が町をつくり、町がひとをつくる
- 恵まれた自然を大切に、快適で住みよい町をつくりまします
- 歴史と伝統を愛し、心豊かな町をつくりまします
- スポーツを楽しみ、健康で明るい町をつくりまします
- 知恵を出し、汗を流し、活力ある町をつくりまします
- 故郷に誇りを持ち、ふれあいを大切にする町をつくりまします