

広報 [Public Relations]

ひだか

2014. **3**月号
vol.197

contents ●●●●



| | |
|------------------------------------|----|
| ◆まちのわだい(拡大版) | 2 |
| ◆平成26年度後期高齢者医療の健康診査のご案内 | 6 |
| ◆指定金融機関は紀州農協に変わります | 6 |
| ◆クエッコランド♪だより | 12 |
| ◆保健だより「メタボリックシンドロームを予防しよう!!」 | 14 |
| ◆駐在所だより | 16 |
| ◆町内、サークル・クラブ名鑑 | 20 |



〔拡大版〕

雪の舞うなか力走 — 日高地方駅伝競走大会 —

1月19日(日)、日高川町で第50回日高地方駅伝競走大会が旧大星小学校発着のコースで開催されました。

大会には7市町村の代表チーム(オープン1チーム含む)が出場。小学生6人と一般3人がタスキを繋ぎ、熱戦が繰り広げられました。

勢いよくスタートした日高町は、序盤に2つ順位を落とすものの、4区の小宮が順位を1つ上げ、タスキを受けた6区の新川が更に順位を2つ上げて2位に浮上しました。しかし後半は印南町や御坊市の追い上げにあい、日高町は4位でゴール。

惜しくも入賞にあと一步届きませんでした。11月から行ってきた練習の確かな手応えを掴みました。

辻村監督のコメント

一時2位まで上がり、入賞の可能性を感じさせる面白いレースで、小学生・一般ともに一生懸命頑張りました。4位で残念でしたが、次のジュニア駅伝に向けてさらに頑張ってくれと思います。



1区・鈴木選手



2区・立花選手



3区・前田選手



4区・小宮選手



5区・小畑選手



6区・新川選手



7区・川神選手



8区・宮下選手



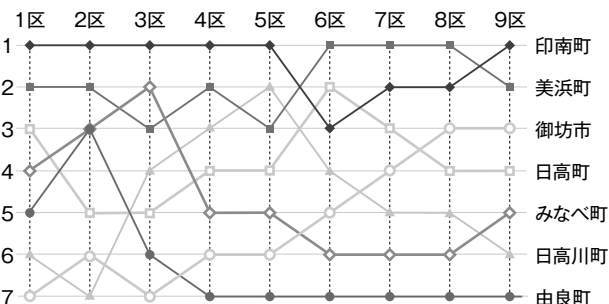
9区・川瀬選手



(選手) 鈴木穂乃加、立花幸士朗、前田賢二、小宮詩乃、小畑皓希、新川恭平、川神茜音、宮下瑠偉、川瀬卓兒、中栖遥稀、楠山顕也、上畑季穂、本間愛子、白井信吾、庄司朋也

【総合成績】

- ①印南町(1時間14分08秒) ②美浜町(1時間14分19秒)
- ③御坊市(1時間14分26秒)
- ④日高町⑤みなべ町⑥日高川町⑦由良町⑧みなべ町OP



ぺったん！ぺったん！ —内原保・餅つき—

1月10日(金)、内原保育所(尾崎和代所長)で毎年恒例の餅つきが行われました。

この日は、およそ8kgのもち米を使用。ぞう組ときりん組の年長園児ら46人と、役員のお父さん・お母さんが餅つきに参加。園児らは順番にお父さんと一緒にきねを持ち「ぺったんぺったん」のかけ声とともにお餅をつきました。

つきあがったお餅は、およそ150人前。おやつの時間になり、先生がお餅と一緒にきなこやあんこを配ると、「きなこー！」「あんこー！」と園児らはおおはしゃぎ。お餅に思い思いのものを付け、おかわりをするなど、おなか一杯味わいました。



大きくなったら何になる？ —比井保・テレビ撮影—

1月27日(月)、比井保育所(西本康子所長)で(株)ZTVが放送するケーブルテレビ番組の撮影が行われました。

撮影では、年長園児ら9人が先生の演奏に合わせて歌を披露。そのあと、それぞれがなりたいものの衣装に身を包み、テレビカメラの前で自分の夢を発表しました。園児らはテレビカメラを向けられると少し緊張した様子でしたが、自分の番になると「ウルトラマン」「パティシエ」などと元気に発表していました。

ZTVでは、比井保育所のほか、内原保育所・志賀保育所でも撮影を行い、撮影した映像は番組「大きくなったら何になる」で、下記の日程で放送される予定となっています。

放送期間 3月10日～16日
放送時間 午前9時、午後1時、
午後8時(15日は放送なし)、午後10時



美味しいおやつができたよ —志賀保・スイートポテト作り—

1月31日(金)、志賀保育所(松原千代子所長)で4歳と5歳の園児らおよそ60人がスイートポテトを作りました。

この日は、園児らが掘ったサツマイモおよそ5kgを用意。手を綺麗に洗ってマスクを付けた園児らは、交替しながら蒸したてのサツマイモをすりこぎでつぶしました。先生が、砂糖・バター・生クリームを加えて、さらに混ぜると生地が完成。園児らは自分のアルミカップに生地を詰め、表面に卵黄を塗ってあとは焼くだけ。

おやつの時間になると、園児らは焼き上がったスイートポテトを美味しくほお張っていました。



地震による火災発生を想定 —日高中・地震津波避難訓練—

1月17日(金)、日高中学校(坂田豊校長)で地震津波避難訓練が行われ、全校生徒216人が迅速に避難しました。

今回の訓練では、地震によって出火したという想定で、初めて発煙筒を使用。身体に害のない煙を発生させ、緊急地震速報を実際に鳴らすなど、よりリアルな訓練を行いました。

5時間目の授業中に警報を聞いた生徒らは、煙に驚きながらも落ち着いて校舎から外に出て、学校裏にあるふれあいセンターの駐車場へ避難しました。

避難完了後、校長先生から「今日は7分16秒で避難することができました。日高中学校は高台にあります。津波から逃げるのに高いに越したことはありません。地震は突然にやってきます。いざというときのために、常に気持ちの準備が大切です」というお話がありました。

訓練に参加した湯川達矢君は「駐車場が23メートルの高さにあるとは知りませんでした。毎年訓練すれば、いざというときに役に立つと思います」と話していました。

100歳おめでとございます!

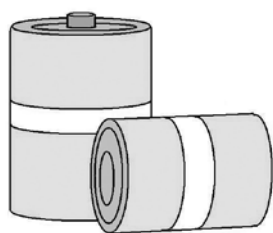


宮井 壽子さん(博愛園みちしお)
大正3年1月14日生

それぞれ、1月14日(火)と20日(月)に、中町長がお祝いに訪問しました。
いつまでもお元気で!



谷口 登さん(萩原)
大正3年1月20日生



収集場所

●場所：各地区の粗大ごみ

回収日：3月30日(日)

回収箱を設置しますので、回収袋から取り出して、廃乾電池のみを回収箱に入れてください。
以前のように回収袋に入れたままでは、出さないでください。
回収袋は保管用としてご使用ください。

廃乾電池を回収します



**住民福祉課
お知らせ**

お問い合わせは、
(☎63・3800)まで。

**家庭ごみの野外焼却は
禁止されています**

「近所でごみを燃やしている、煙で困っている」、「ごみの焼却で灰や燃えかすが、田んぼに入っている」などの苦情が多く寄せられています。

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。焼却量や時間帯、風向きなどを考慮しましょう。



健康推進課 お知らせ

お問い合わせは、
(☎63・3801)まで。

かかりつけ薬局を 持ちましよう

処方せんで調剤してもらおうときも、一般用医薬品を買うときも、同じ薬局を利用すれば、薬の飲み合わせや、同じ薬が重複していないかをチェックしてもらいやすく、安心です。信頼できる「かかりつけ薬局」をつくってください。

信頼できる

かかりつけ薬局とは？

- ・相談しやすく、自分の症状について丁寧に聞いてくれる
- ・薬のことだけでなく、生活上のアドバイスや情報もくれる

日高薬剤師会
御坊保健所

平成26年度

後期高齢者医療の 健康診査のご案内

後期高齢者医療制度に ご加入のみなさまへ

生活習慣病の早期発見のため、健康診査を受けましょう。

●対象の方には、5月下旬に受診券を直接お送りします。

(受診券発行の申込手続きは不要になりました)

※今年から、ご案内の往復はがきはお送りしません。

■検査項目 【基本項目】

問診、計測(身長、体重、BMI)、血圧測定、診察、血液検査(脂質、肝機能、代謝)、検尿

【医師が必要と判断した方への追加項目】

貧血検査、心電図検査、

眼底検査

■実施期間

平成26年6月2日

～平成27年2月28日

■自己負担

600円

■実施場所

受診券に同封する一覽表に記載された医療機関



○すでに同様の検査を受けている場合は、受ける必要はありません。

○生活習慣病の治療などで定期的に医療機関を受診している方は主治医に相談してください。

お問い合わせは、和歌山県後期高齢者医療広域連合(☎073・428・6688)まで。

指定金融機関は紀州農協に変わります

田舎の お金の やりとり

日高町指定金融機関のグリーン日高農業協同組合は、4月1日に紀州中央農業協同組合およびみなべいなみ農業協同組合と合併し、「紀州農業協同組合」となります。

これに伴い、口座振替、窓口収納などが、紀州農業協同組合各支店でも取り扱い可能となります。取り扱い口座の変更等が必要な方は、役場の各担当とご相談のうえ、変更手続きをお願いいたします。

また、4月以降も合併前のグリーン日高農業協同組合と印字

された書類が利用される場合がありますが、これを紀州農業協同組合と読み替えることになっています。

みなさまのご理解とご協力をよろしく願います

こんにちは

日高町地域包括支援センター

です！

地域包括支援センターは、

高齢者が住み慣れた地域で、安心して過ごすことができるように、総合的な支援を行う機関です。

本町では、日高町役場(健康推進課)内に開設しています。



地域包括支援センターが行う主な事業

1. 介護予防ケアマネジメント

要介護状態になることを予防するため、介護予防事業その他の適切な事業が実施されるよう必要な援助を行います。

2. 総合相談・支援

高齢者の相談に応じ、適切なサービス、関係機関および制度の利用につなげる等の支援を行います。

3. 権利擁護・虐待発見、防止

高齢者が、地域において尊厳ある生活を維持し、安心して生活を送ることができるように、高齢者虐待の防止や困難事例への対応、成年後見制度利用支援を行います。

4. 地域のケアマネージャーなどの支援

個々の高齢者の状況や変化に応じたケアマネジメントを実践する事ができるように、関係機関との連携体制の整備や介護支援専門員へのサポートを行います。

【お問い合わせ先】日高町地域包括支援センター
(日高町役場健康推進課内)

☎ 63-3801 FAX 63-3846

『必ずチェック最低賃金！ 使用者も労働者も』

和歌山県
最低賃金

時間額 **701円**

効力発生日:平成25年10月19日

適用範囲:和歌山県内で働くすべての労働者とその使用者

最低賃金制度とは、最低賃金法に基づき国が賃金の最低限度を定め、使用者はその最低賃金額以上の賃金を労働者に支払わなければならないとする制度です。

なお、最低賃金法違反については、罰則が設けられています。

注1) 最低賃金は常用労働者のみでなく、臨時・パートタイマーなどにも適用されます。

注2) 最低賃金額には、精皆勤手当・通勤手当・家族手当・時間外手当・ボーナスなどは含まれません。

注3) 派遣労働者については、派遣先の地域(産業)の最低賃金が適用されます。

注4) 「鉄鋼業」「百貨店・総合スーパー」については、それぞれの産業別最低賃金が適用されます。

労働保険加入手続、最低賃金などの詳細につきましては、和歌山労働局または最寄りの労働基準監督署、ハローワーク(公共職業安定所)に、お問い合わせください。

■和歌山労働局 賃金室(☎073・488・1152)

■御坊労働基準監督署(☎22・3571)

■ハローワーク御坊(☎22・3527)



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、よろしくお願いします。

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。



下水道・浄化槽を 使用中のみならず

下水道(集落排水処理施設)・浄化槽を使用されているご家庭では、以下のことに注意してご使用ください。

台所では、**廃油や野菜くず・残飯などを流さないように** しましょう



悪臭が発生しますので、流さないでください。

水洗トイレには、**トイレットペーパー以外の物は流さない** ようにしましょう

ティッシュペーパー、紙おむつ、生理用品、たばこ、ガムなどは水に溶けないので流さないでください。

洗濯には無リン洗剤を 使いましょう

洗濯用洗剤は無リンの洗剤を使用し、洗剤の使いすぎに気をつけましょう。

有リン合成洗剤に含まれる有機リンは、処理場や浄化槽で処理することが難しいため、河川や海を汚す原因になります。



有害物を流さないように しましょう

ガソリン、シンナー、石油、アルコール類など、危険物は絶対に流さないでください。揮発性の高い危険物を流すと、爆発を起す原因となります。



お風呂と台所からの排水が 流れるマスは定期的な 清掃が必要です

台所からの排水には、油分や野菜くずを分離するための分離マスが設置されています。

お風呂からの排水には、固形物や毛髪等の流下を阻止するための目皿付きマスが設置されています。

※目皿付きマスが設置されていないご家庭では、浴室内の排水溝の定期的な清掃をお願いします。

使用料の変更について

転入、転出、出生、死亡等により、ご家族の人数に変更がある場合、使用料の変更手続きが必要になります。また、大学在学や施設入居等、特別な理由により住居を異にしている場合は免除することもできます。

お問い合わせなど、詳しくは
上下水道課(☎63・3805)まで

春季全国火災予防運動

3月1日(土)～6日(木)

『消すまでは 心の警報 ONのまま』

平成25年度全国統一防火標語

☆「住宅防火 いのちを守る 7つのポイント」
—3つの習慣・4つの対策—

- 3つの習慣
 - ・寝たばこは絶対にやめる
 - ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
 - ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
- 4つの対策
 - ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災報知器を設置する
 - ・寝具・衣類およびカーテンからの火災を防ぐために防炎品を使用する
 - ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する
 - ・お年寄りや、身体の不自由な人を守るために隣近所の協力体制を作る

総務省消防庁・日高町消防団



平成25年度春の火災予防運動ポスター
(財)全国消防協会作成



【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」
みちのおの湯

ラジオ通じるサポートセンター (通称ラジサポ)

持ち運びでき、乾電池で使えるラジオは、災害時において最も有効な情報源の一つですが、地形や周辺環境により聞き取りにくい事態が起こりやすいという特徴があります。



県では、災害時に県民が必ず1局以上のラジオ放送を聞くことができるようにすることなどを目的に「ラジオ通じるサポートセンター」を設置し、「ラジオが聴けない」などラジオに関するさまざまな相談を受け付けています。

【受付時間】 9:00～17:45
(土日、祝日および年末年始を除く)

【お問い合わせ先】
ラジオ通じるサポートセンター
(県庁情報政策課内)
☎ 073・432・3580
FAX 073・428・1136
Eメール radisuppo@pref.wakayama.lg.jp

日高町消防団

消火器 斡旋料金一覧表

消火器耐用年数の目安

- ・ 中身の消火剤 …… **8年程度**
- ・ 消火器の容器 …… **10年程度**



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

●消火器の引き取りのみ…¥1,000

※消火器を新規購入した場合、古い消火器の引き取りは無料になります。

■H26年4月1日から、新規購入価格の見直しを行います。あらかじめ、ご了承ください。

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)
(役場総務政策課内)

防災ひとくちメモ vol.17



火災対策を確認しよう

— 少しずつ温かくなってきましたが、まだしばらく寒さは続きます。ストーブ等の暖房器具を使う時は、周囲に燃えやすい物を置いていないかや近くで洗濯物を干さないなど、十分注意しましょう。



— 火災の原因としては、たばこの火の不始末や、火を使う台所からの出火、コンセントの延長コードからの出火などがよく知られていますが、これらは、火から目を離さないようにしたり、埃が溜まらないように手入れをすれば防げるはずですよ。

また、火災の原因には放火もあります。放火を防ぐには、家の中の対策だけでは難しく、地域が一体となった対策が必要です。まずは、隣近所の人と火災について話し合い、防火と防犯に対する意識を高めましょう。

和歌山高専の「和歌山県工科系Uターン支援システム」

和歌山高専では県内にUターンを希望する工科系高等教育機関の卒業生に「県内企業の技術者採用情報」を毎月メールでお知らせする活動を実施しています。

県内70社以上の企業が登録しており、他では得にくい情報も期待できます。

Uターンを考えている方は登録をご検討ください。また、ご家族の方からのお問い合わせもお待ちしております。

※お問い合わせや個人情報情報はUターン支援以外に使用いたしません。

【登録できる方】

和歌山高専、「和歌山大学システム工学部」「近畿大学生物理工学部」の卒業生他、エンジニアのキャリアを持つ県内出身者

【お問い合わせ & 登録連絡先】

★和歌山高専HP <http://www.wakayama-nct.ac.jp/>

★和歌山高専 総務課 総務・企画係

☎ : 0738・29・8299

E-mail : u-turn@wakayama.nct.ac.jp

労働安全衛生法に基づく

免許試験案内(学科試験)

近畿安全衛生技術センターでは、平成26年4月から平成27年3月にかけて、下の種類の試験を実施します。

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ・ 特級ボイラー技士 | ・ 発破技師 |
| ・ 一級ボイラー技士 | ・ ガス溶接作業主任者 |
| ・ 二級ボイラー技士 | ・ 林業架線作業主任者 |
| ・ 特別ボイラー溶接士 | ・ 第一種衛生管理者 |
| ・ 普通ボイラー溶接士 | ・ 第二種衛生管理者 |
| ・ ボイラー整備士 | ・ 高圧室内作業主任者 |
| ・ クレーン・デリック 運転士 | ・ エックス線作業主任者 |
| ・ 移動式クレーン運転士 | ・ ガンマ線透過写真 撮影作業主任者 |
| ・ 揚貨装置運転士 | ・ 潜水士 |

【お問い合わせ先】

近畿安全衛生技術センター

〒675-0007 兵庫県加古川市神野町西之山字迎野

☎079・438・8481 HP <http://www.examin.or.jp/>

電気毛布・電気ミニマット・電気カーペットをご使用のみなさまへ

片付け前の



愛情点検で

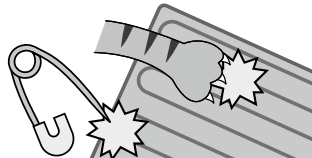
次の冬も安全に・・・!

長年ご使用の暖房器具で、経年劣化が原因の火災事故が起きています。
事故を未然に防ぐため、日頃から製品とその周辺のチェックを行いましょう。

電気毛布・電気ミニマット・電気カーペット

・表面に傷や破れがあったり、内部が露出してヒーター線が見えたりしていませんか？

ヒーター線を傷つけないで！



・使用していた際、電源コードやコントローラーが熱かったり、臭いがしていませんか？
また、電源コードの根元やコントローラー及び、その付け根も確認してください。

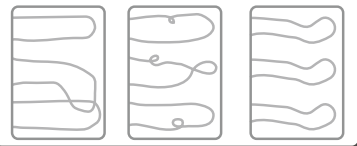


電気毛布・電気ミニマット

・表面が熱により部分的に変色していることはありませんか？
・ヒーター線に重なり、ループ状、使用上による折りぐせなどはありませんか？（電気毛布）

このような異常がないか、確認してください。

- 重なり
- ループ状
- 使用上による折りぐせ

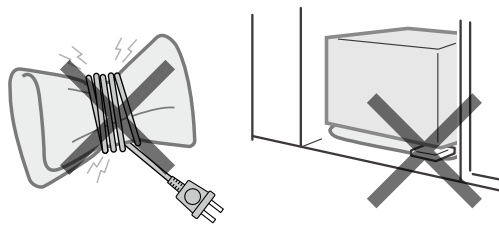


光に透かしてみるなどして確認してください。



片付けポイント

・コードを強く巻きつけないでください。
・操作部に重いものを乗せないでください。
・取扱説明書に基づき正しく収納してください。



少しでもおかしいと思ったら、ただちにご使用を中止し、販売店もしくは下記お問い合わせ先にご相談ください。

ただし、機種によっては修理できない場合もありますのでご了承ください。

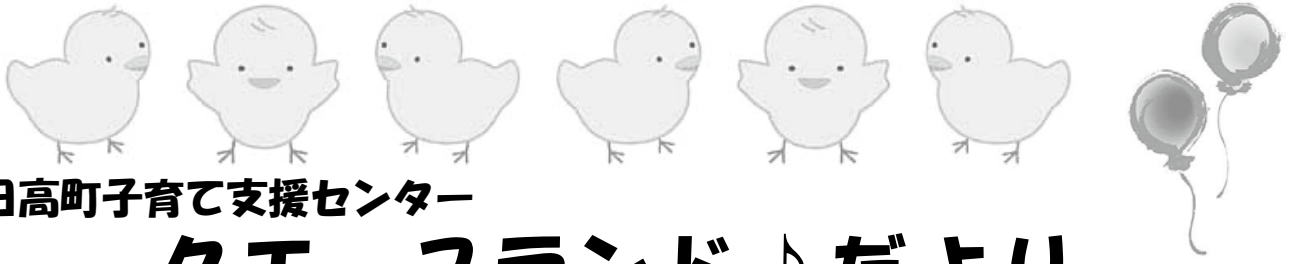
一般社団法人 日本電機工業会 会員会社 お問い合わせ先

| | | | |
|---------------------------------------|----------------------|---------------|----------------------|
| シャープ株式会社 | フリーダイヤル 0120-078-178 | 日立アプライアンス株式会社 | フリーダイヤル 0120-3121-11 |
| 象印マホービン株式会社 | フリーダイヤル 0120-266-128 | 株式会社富士通ゼネラル | フリーダイヤル 0120-089-888 |
| 東芝ホームテクノ株式会社 | フリーダイヤル 0120-622-245 | 富士電機株式会社 | フリーダイヤル 0120-12-6504 |
| パナソニック株式会社 (旧松下電器産業株式会社、旧松下電工株式会社) | フリーダイヤル 0120-878-365 | 三菱電機株式会社 | フリーダイヤル 0120-139-365 |
| | 三洋電機製は 0857-21-2275 | 株式会社ユーイング | フリーダイヤル 0120-911-597 |

※受付時間 9:00～17:00(土日、祝日は除く)

※お問い合わせの際に提示された個人情報は、当該目的以外には使用致しません。

一般社団法人 日本電機工業会
<http://www.jema-net.or.jp/>



日高町子育て支援センター

クエッコランド♪だより

～☆☆☆羽根つき遊び☆☆☆～

1月17日(金)

最初は上手く当てられなかったけど、
だんだん上手になってきたよ。羽根つき
できるようになって嬉しいな！！



～☆☆☆たこ揚げ遊び☆☆☆～

1月23日(木)

たこがふわっとあがり大満足！
もっともっとたか～くあがれ！

～☆☆☆鬼のお面づくり☆☆☆～

1月28日(火)

お母さんに手伝ってもらって、鬼のお面を作
りました。鬼の目と鼻をシールで貼って完成！
節分の日には、新聞紙で作った豆を投げました。



※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

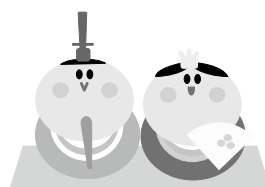


お問い合わせは、
子育て支援センター (☎ 70・4140) まで。

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

日高町中央公民館 ☎63・3811



新着図書のご案内

一般書

- 影を買う店 (皆川 博子)
- 追憶の夜想曲 (中山 七里)
- 星の民のクリスマス (古谷田 奈月)
- 三陸の海 (津村 節子)
- 存在しない小説 (いとう せいこう)
- 妻が椎茸だったころ (中島 京子)
- ノボさん (伊集院 静)
- 書楼吊堂 (京極 夏彦)
- 五峰の鷹 (安部 龍太郎)
- デビクロくんの恋と魔法 (中村 航)
- 私のなかの彼女 (角田 光代)
- ☆赤ヘル 1975 (重松 清)

- カクメイ (新野 剛志)
- 香夜(かぐや) (高樹 のぶ子)
- 櫛挽道守 (木内 昇)
- めぐり糸 (青山 七恵)
- 大江戸恐龍伝 第3巻 (夢枕 獏)
- 問いのない答え (長嶋 有)
- QROSの女 (菅田 哲也)
- ☆その鏡は嘘をつく (薬丸 岳)
- ポースケ (津村 記久子)
- 向かい風で飛べ! (乾 ルカ)
- 感受体のおどり (黒田 夏子)
- 漁師の愛人 (森 絵都)

以上、全部で24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 そのいち》

☆赤ヘル 1975

(重松 清)

1975年、広島カープ初優勝の年。まだ誰も奇跡のはじまりに気づいていない頃。野球少年ヤスと新聞記者志望のユキオは、東京から来た"転校のベテラン"マナブと出会い…。

《一般書 そのに》

☆その鏡は嘘をつく

(薬丸 岳)

エリート医師が鏡に囲まれた部屋で自殺した。その後、医学部受験を控えた青年が失踪。検事の志藤は他殺の可能性を見破り、独自に捜査を進める。その頃、東池袋署の刑事・夏目信人は街を歩き、小さな手がかりを見つめていた…。

みなさんのお越しをお待ちしています!!



メタボリックシンドロームを 予防しよう!

～生活習慣の見直しで、予防・改善～

メタボリックシンドローム(以下「メタボ」)とは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のどれか2つ以上を抱えている状態です。個々の症状が軽度でも、重なることで動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気を引き起こします。ただし、食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって、予防・改善できます。



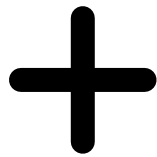
メタボの基準

内臓脂肪型肥満

腹囲が男性で85cm以上
女性で90cm以上

腹囲と体重

メタボの基準的指標。
内臓脂肪が増えると、そこから出る生理活性物質が悪い影響を及ぼします。



高血糖…空腹時血糖110mg/dl以上

高血圧…収縮期血圧130mmHg以上
拡張期血圧85mmHg以上
のいずれか、または両方

脂質異常…中性脂肪150mg/dl以上
HDLコレステロール値40mg/dl未満のいずれか、または両方

血清脂質、血圧、血糖

血液中の脂質の量、血管にかかる圧力、血液中の糖分の量の指標です。いずれも基準値の範囲外だと血管を痛めます。単独でも動脈硬化を進めますが、症状が重くなると動脈硬化が相乗的に進んでしまいます。



生活習慣を見直せば、これらの数値も改善します!

生活習慣を改善して、メタボ脱出!

食事

食べ過ぎは内臓脂肪が蓄積される原因の1つです。すぐに見直し、生活習慣病を寄せつけない食習慣を身につけましょう。

●1日3食食べよう

体温を上げたり、脳の働きを活発にしたりするためにも、朝食をとる習慣をつけましょう。

●よくかんで食べよう

食べ過ぎてしまわないよう、よくかんで、ゆっくり食べましょう。

●食事を楽しもう

ながら食いは、食べた量がわかりづらくなります。食事を楽しみ、味わって食べましょう。

●寝る前2時間は食べない

夜遅い食事は、そのあとに使うエネルギーが少ないため、過剰分が脂肪に変わりやすくなります。

●今までより1割減らそう

特に肉や魚などの主菜、ご飯などの主食、調味料は控えめに。ただし、野菜はたくさん食べましょう。



運動

内臓脂肪は、消費エネルギーが摂取エネルギーより少ないことでたまります。消費エネルギー量を増やして内臓脂肪を減らしましょう。



●ウォーキングで脂肪を燃焼

体にかかる負担の少ないウォーキングがおすすめです。

●日常生活でこまめに動こう

積極的に家事をする、できるだけ階段を利用する、徒歩で買い物に行く、湯上がりや就寝前にストレッチをするなど。

禁煙

喫煙は内臓脂肪の蓄積を促進し、また血管を収縮させて動脈硬化を速めます。禁煙の効果はすぐに現れ、多くの病気の予防につながります。

●まずは準備！

- ・開始日を決める
- ・貼り紙をして周囲に宣言する
- ・たばこ、ライター、灰皿などを処分する

●いざ実行！

- ・歯を磨く
- ・冷たい水や熱いお茶を飲む
- ・糖分の少ない飴やガムなどで紛らわせる

●こうして継続！

- ・禁煙の理由を確認する
- ・禁煙してよかったことを考える
- ・周囲の人にも禁煙をすすめる

☆禁煙が難しければ、禁煙外来で相談してみましょう。条件がそろえば保険が適用される場合があります。



飲酒

お酒は適量を守りましょう。また、週に2日は休肝日を設けて、お酒と上手に付き合うのもポイントです。



●1日のお酒の適量

- ・ビール：中ビン1本(500ml)
 - ・日本酒：1合(180ml)
 - ・ワイン：グラス2杯弱(200ml)
 - ・ウイスキー：ダブル1杯(60ml)
 - ・焼酎：ぐい飲み2杯弱(80ml)
- ☆これらのいずれかひとつ。

●お酒と上手に付き合う方法

- ・食べながら飲む
- ・自分のペースでゆっくり飲む
- ・早めに切り上げる
- ・多くの種類を飲まない
- ・お酒と水分を交互に飲む

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

運動教室のご案内

| 日程 | 時間 |
|---------------|-------------|
| 平成26年3月14日(金) | 13:30~15:00 |

今年度最後の運動教室です♪

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

効果的な運動方法を学んで、メタボリックを予防・改善しませんか？楽しく運動をしたい方、ぜひご参加ください。

☆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

ご用意いただく物 動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物

お申し込み・お問い合わせ先 健康推進課 ☎63・3801

少年少女の非行・犯罪被害の防止



などの変化が見つけれられたら、周りの大人が、適切な注意やアドバイスをする必要があります。子どもの変化に気付くことで、子どもを犯罪から守り、非行をくい止めることが出来るのです。子どもの変化に注意しましょう。

- 夜遊びや無断外泊が増える
- 金遣いが荒くなり、高額なお金をほしがったり、家のお金を持ち出す
- 知り合った経緯が不明瞭な友だち付き合いが増える
- 小遣いでは買えないような高価な物を持つている
- 部屋に閉じこもりがちになる



気づいてますか？
子どもの「変化」に！

春休みから新学期にかけて、生活環境の変化に伴い、飲酒・喫煙・深夜徘徊の不良行為や万引き・薬物の乱用等の非行に走る少年少女が増加する傾向にあります。

駐在所だより

防犯教室の開催

12月14日、日高町比井保育所において、補導センターの職員、日高町少年補導委員の協力のもと「きしゅう君の家への駆け込み」などについての防犯教室が開催されました。
比井保育所の園児らは、日高町少年補導委員による人形劇を楽しんだ後「きしゅう君の家」へ駆け込むことなどを学びました。

○夜間、玄関灯を点ける
夜間でも、玄関などの出入口を明るくして、泥棒を寄せ付けない。
センサーライトを取り付けるのも有効です。



泥棒は、下見をしていることが多いことから、近所で見かけない人がいたら、「こんにちは」「どちらへ行かれますか」と声をかけることで、泥棒は「顔を見られた」と思い、犯行をやめます。

○必ずカギをかける
侵入窃盗の約4割が施錠設備があるのに、戸締まりをしないで被害にあっています。
○声かけをする

街頭犯罪の防止

御坊警察署 高家駐在所 小谷 良文
比井駐在所 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。



特殊詐欺に注意!

最近、高齢の方に対して、次のような事案が発生しています。ご注意ください。

●業者から「あなたから注文があった商品を着払いで送るので、必ず支払ってください」と等と突然電話があり、断ると「注文したのを覚えていないのか」「あなたのために調査したものでキャンセルできない」「断れば裁判する」等と強引に商品を送りつける事案。

※商品を送り付けられても受領拒否をしましょう。

●銀行協会職員、社会保険事務所、市役所、税務署等の職員を名乗り、医療費や税金等が還付されると言って金融機関に赴かせ、携帯電話で言葉巧みに指示しながらATMを操作させてお金を騙し盗るという事案。

※ATMでは、還付手続きはできません。あわてず住所を管轄する社会保険事務所等の関係機関にご確認ください。

詐欺は身近なところでも発生!!

御坊署管内でも「警察がオレオレ詐欺の犯人を捕まえた。あなた名義の銀行口座を持っていました。」という不審な電話がありました。警察がこのような電話をすることはありません。ご注意ください。



山百合短歌会詠草

アベノミクスそれゆけやれゆけ十四年唇寒し新春の風

野尻 功

行く先のことはさておき鈴鹿に来てデイサービスに送る冬の日

松原 昌子

夫逝きて五年過ぎし元朝に凜と前向き厨に立ちぬ

玉井かをる

毎日を佛画に心みちびかれ仕上がりてゆく息子に感謝する

西岡美智子

コーラスを三十年余り歌い来し友は何処に師走を在さず

仲田美智子

吹きすさぶ波止場に釣り糸垂らしおり夫の好みの魚か餌ひく

曾根 邦子

一人居に朝茶を注ぐ器よりほのぼのとして湯気立ちのぼる

北垣 鈴子

夕茜染めし川面のさざなみに居着きし緋鯉姿あらわす

深海三千代

年の瀬にみぞれ混じりの雪降りて大根の葉に初雪凍みる

庵戸真知子

炊き上げるタベの茶粥匂いたち夫待つ師走の厨ぬくとし

奥田 房子

仕上がりし松竹梅のタペストリーに黒竹通し午歳を迎えん

小山 和代

甘夏はもう止めましたと原谷の人手間ひまかけて猿の餌では

中西 優

廃屋となりても春は巡り来て水仙木瓜の咲きゐる花壇

和田 路子

2015 紀の国 わがやま 国体

第70回国民体育大会 躍動と歓喜、そして絆

紀の国わかやま国体 ボランティア
「日高町国体サポーター」を募集します！



平成27年に開催される「紀の国わかやま国体」で日高町は、**ホッケー競技**の会場です。

大会の運営には、多くの皆様の力が必要です。全国から来られる方々を温かくお迎えし、日高町らしい大会開催に向け、たくさんのご応募をお待ちしています。

募集内容

平成27年の紀の国わかやま国体と
平成26年のリハーサル大会での

「運営および準備サポーター」

応募要件

日高町内に在住、在勤、在学する個人またはグループ
(1) 運営サポーター (応募時点で18歳以上の方)
(2) 準備サポーター (本人の意志でどなたでも。年齢不問)

応募方法

町教育委員会で手続きを行えます。

※詳細などは、下記までお気軽にお問い合わせください。

・教育委員会(☎63・3812)

日程

☆ホッケーリハーサル大会

平成26年7月19日(土)から7月23日(水)

☆紀の国わかやま国体

平成27年9月26日(土)から10月6日(火)

(ホッケー競技)

平成27年10月1日(木)から10月5日(月)

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)

1歳6か月児健診

●2月27日(木)

〔対象〕H24年6月～8月生

◎受付／13時～13時50分



子育て広場

●4日(火)

〔対象〕乳幼児と保護者

◎受付／9時30分～11時

3歳児健診

●6日(木)

〔対象〕H22年7月～8月生

◎受付／13時～13時50分



人権相談・行政相談。
心配ごと相談合同相談所

●17日(月)

〔時間〕13時～16時

〔費用〕無料



2歳児健診

●27日(木)

〔対象〕H23年8月～9月生

◎受付／13時～13時50分

日高町中央公民館

おはなしの会

●18日(火)

10時～

おはなしの会

読み聞かせボランティア
募集中!!

中央公民館では、子供たちに本
を読んでくれる方を募集していま
す。絵本や読み聞かせに興味のあ
る方はお気軽にお問い合わせくだ
さい。



【連絡先】
中央公民館
(☎63・3811)

2014年3月
March

暮らしのカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-------------------------------|----|---|--|---|---|------------|----|
| 2/23 | 24 | 25 | ・資源ごみ | ・1歳6か月児健診※ (対象：H24年6月～8月生) (ふれあいセンター) | ・献血 ・国民健康保険税 第9期分納期限 ・後期高齢者医療保険料 第8期分納期限 ・介護保険料 第6期分納期限 | 3/1 | |
| 2 | 3 | ・子育て広場※ (ふれあいセンター) | ・複雑ごみ | ・3歳児健診※ (対象：H22年7月～8月生) (ふれあいセンター) | | 8 | |
| ・粗大ごみ (上志賀・久志・中志賀・下志賀・小池) | 9 | 10 | 11 | ・資源ごみ | ・運動教室 (メディカル&フィットネス アクオ 3階) | 15 | |
| ・粗大ごみ (谷口・小中・高家) | 16 | ・人権相談・行政相談・ 心配ごと相談合同相 談所開設※ (ふれあいセンター) | 17 | ・おはなしの会※ (中央公民館) | ・小型プラスチックごみ | 春分の日 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | ・資源ごみ | ・2歳児健診※ (対象：H23年8月～9月生) (ふれあいセンター) | 28 | 29 | |
| ・廃乾電池回収 (各地区、粗大ごみ収 集場所) | 30 | 31 | ・国民健康保険税 第10期分納期限 ・後期高齢者医療保険料 第9期分納期限 | ・複雑ごみ | 4 | 5 | |

※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.3

町内で活躍されている文化活動団体をご紹介します。



日高老人クラブ碁楽会



「碁が好きな方、碁に興味がある方はぜひ一度お越しください」

和気あいあいと楽しんでいきます

日高老人クラブ碁楽会は、碁が大好きな方が集まったクラブで、昭和初期頃に結成されました。

月1回、中央公民館2階和室に集まり、和気あいあいと対局を楽しまれています。会員は64歳から91歳までの14人程で日高町内外から参加されています。

会長の玉置秀雄さんは「男女年齢問わず、初心者でも歓迎ですので興味のある方はぜひお越しください」と話されていました。

定例会は毎月第4木曜日の午前9時から、お昼をまたぎ午後3時頃まで開かれます。会費は1日500円、お昼の弁当付きだと1000円となっています。

詳しくは、日高町中央公民館(☎63・3811)まで。

TOWN information

町の人口と世帯

| | |
|--------------|--------|
| 平成26年1月31日現在 | |
| 人口 | 7,901人 |
| 男 | 3,764人 |
| 女 | 4,137人 |
| 世帯数 | 3,013戸 |

日高町民憲章

人が町をつくり
町がひとをつくる

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