

広報 [Public Relations]

# ひだか

2014. 12月号

vol.206



## contents ●●●

- ◆まちのわだい【拡大版】 ..... 2
- ◆年末・年始のごみ収集、し尿汲み取りのお知らせ ..... 6
- ◆ただ今、「合同滞納整理強化月間」です！ ..... 14
- ◆平成25年度財政健全化判断比率等をお知らせします ..... 16
- ◆クエっころんど♪だより ..... 20
- ◆保健だより「飲酒とこころの健康」 ..... 22
- ◆駐在所だより ..... 24
- ◆町内、サークル・クラブ名鑑 ..... 28



〔拡大版〕

### まんまるコロッケできるかな ー比井保・さつまいもコロッケ作りー

10月22日(水)、比井保育所(西本康子所長)でさつまいもコロッケ作りが行われ、きりんぐみの年長園児ら8人がころころこねこね楽しくコロッケを作りました。

ふかしたさつまいもをみんなで潰し、みじん切りのタマネギやニンジンと混ぜて具材の準備が完了。できた具材をころころ丸め、コロッケのタネを作る工程も、「粘土遊びみたい」と園児らは楽しそう。まんまるのタネを小麦粉の上を転がして卵に浸し、パン粉をまぶして後は揚げるだけ。

参加した宮本彩未さんは「丸めるのが楽しかった。お昼ご飯が楽しみです」と話していました。

完成したタネは、給食の先生が油で揚げて給食に登場。みんな大きな口で頬張りました。



### 運動の秋、さわやかに快走

#### ー日高中・校内マラソン大会ー

10月24日(金)、日高中学校(坂田豊校長)で校内マラソン大会が開催され、男女221人が秋晴れのマラソンコースを走り抜けました。

勢いよく学校をスタートした生徒らは、男子4.5km、女子3.0kmのコースを疾走。コース沿いには保護者らも駆け付け、「頑張れー!」と声援を送っていました。

同校では、毎年この時期にマラソン大会を実施しています。

上位入賞者は、次のとおりです。

【男子】①西岡佳祐②森蔭斗生③本間諒一④橋本頼哉  
⑤畑山拓磨⑥熊代壮⑦中井友裕⑧上田開世⑨大江悠登⑩伊藤悠矢

【女子】①深海舞羽②川神茜音③加藤里菜④田村文乃  
⑤土屋萌⑥最明友香⑦森本あみ⑧西川凌⑨山本葵⑩上畑季穂



# クエの季節が本格的に始動

## ークエ・フェアを開催ー

10月4日(土)、九絵の町づくり実行委員会(山田理司委員長)がクエのPRイベント「クエ・フェア」を開き、およそ2500人の観光客が県内外から訪れました。

例年阿尾漁港で開催してきましたが、今年は海の家の改修や駐車場の舗装も終わったことから、産湯海水浴場駐車場で開催。開会前からクエ料理の食券販売所には長い行列ができ、食券でクエ鍋やクエ飯、クエ寿司を受け取ると、早速テーブル席で名物を味わっていました。

またステージでは、和歌山住みます芸人「わんだーらんど」のトークショーや、和歌山発のアイドルグループ「Fun×Fam」のダンスショー、北出病院の「消炎鎮痛楽団」の演奏会、天音太鼓の和太鼓ショーが披露され、会場は熱気に包まれました。クエの解体ショーでは、およそ20kgのクエが圧巻の包丁さばきで解体され、重さ当てクイズが実施されたほか、ビンゴゲームでは出た数字に参加者が一喜一憂していました。最後には、もち投げを行い、来場者はクエ尽くしの一日を堪能しました。



## 「できない」ことを学ぼう

### －比井小 高齢者・車イス体験－

10月30日(木)、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25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疑似体験グッズ「つくし君」を身につけた児童らは、高齢者の体を疑似体験。二人一組で1人が介助役になり、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。坂道の上下りなど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6年生の鈴木拓海君は「(つくし君を着けると)足が重くて階段がゆっくりとしか登れなかったり、色が分かり難かったりと大変でした。お年寄りの気持ちがよく分かり、これからはもっとお年寄りをいたわろうと思います」と話していました。



## 日本画の普及に貢献

### －日高町文化賞表彰式－

11月3日(月)、中央公民館において日高町文化賞表彰式が執り行われ、鈴木薫さん(日高町小坂：写真中央)が日高町文化賞を受賞されました。

鈴木さんは、県内を代表する日本画家の1人で、ご自分の創作活動はもとより、日高町や御坊市で「日本画すずらん会」の指導者として活躍され、後進の指導・育成に力を注ぐなど、伝統文化としての日本画の普及に寄与されています。

現在は、和歌山県美術家協会会員、院展研究会碧の会会員、御坊市展審査員、日高町文化協会副会長など、数多くの要職に就かたわら、御坊市の成人講座の講師も務められるなど多岐にわたり活躍されています。

日高町文化賞は、町の文化向上と発展に顕著な功績のあった方や団体を表彰するものです。

## 荊木Bチームが優勝

### — 第59回日高町老人ゲートボール大会 —

10月28日(火)、萩原住民公園において第59回日高町老人ゲートボール大会が、全9チームの参加を得て開催されました。

選手宣誓のあと、参加者らは2つのコートに分かれて競技を開始。大会は正午を跨いで行われ、それぞれのコートで熱戦が展開されました。

試合はリーグ戦で行われ、午後3時過ぎには全ての試合が終了。その結果、勝利数3を挙げ、全チーム中トップとなる総得点50点を獲得した荊木Bチームが、見事優勝を飾りました。



優勝した、  
荊木Bチーム



## 各地区の防災従事者が集結

### — 自主防災会連絡協議会 —

10月21日(火)、中央公民館において町内の自主防災会(白井由喜夫会長)の代表者や区長らが集まり、自主防災会連絡協議会が開かれました。

会では、実施予定の防災訓練や講習会について案内したほか、日高町地域防災計画の概要版や新しいハザードマップを配り防災研修を実施。担当者が「自助・共助・公助」といった災害時の心構えのほか、垂直避難や水平避難といった避難の仕方、水害や土砂災害の種類などを説明しました。

## 災害はいつ起きるかわからない

### — 津波避難訓練 —

11月1日(土)、県内一斉津波避難訓練が実施され、沿岸地区と津波による浸水が予測される内陸地区の方々、陸間等の閉鎖や高台までの避難を実践しました。

比井地区では、津波発生放送を受けて、漁港近くにお住まいの方が素早く漁港に繋がる陸間を閉じ、住民の方々は急いで近くの高台に避難。中でも、小浦地区方面へ続く県道へ多くの方が避難されていました。

災害はいつ起こるかわからないという考えから、今回の訓練は時間帯を変更し、午後5時から開始。薄暗く雨も降る中、対象地区の合わせて888人が参加し、危機管理の意識を新たにしました。



## ◎ごみの収集

	月	日	業務内容	ごみを出す時間
年 末	平成26年 12月	26日(金)	平常どおり収集	必ず午後8時までに出してください。
		27日(土) 28日(日)	休業	
		29日(月)	町内全地区収集 (可燃物ごみ)※(注1)	必ず午後8時までに出してください。
		30日(火) 31日(木)	休業	
		平成27年 1月	1日(木) 4日(日)	休業
年 始		5日(月)	平常どおり収集	必ず午後8時までに出してください。

※指定袋またはステッカーを貼って出してください。  
 ※ステッカーを貼っていても、指定袋より大きいものは収集しませんのでご注意ください。  
 ※ゴミの分別にご協力ください。

〈連絡先〉細川志織 ☎63・3599

(注1)12月29日(月)は、内原地区(原谷・萩原・荊木・池田・高家・小中)も含み、町内全域の可燃物ごみの収集をいたします。

(注2)年末年始のごみの収集は、通常ルートおよび時間を変更して回収することがあります。ごみは必ず午後8時までに出してください。午後8時を過ぎて出されると指定場所であっても回収されないことがありますのでご注意ください。

## ◎し尿汲み取り

	月	日	業務内容	備考
年 末	平成26年 12月	27日(土)	午前中で業務を終了	年末の汲み取り申し込みはできるだけ、12月20日頃までをお願いします。
年 始	平成27年 1月	5日(月) ?	平常どおり営業	(日曜日は休業)

〈連絡先〉内原地区(一部地区除く)

(有)日高環境サービス(山本) ☎22・7377  
☎63・2548

志賀・比井崎・小中・高家(一部)地区  
(有)タカミ ☎63・2363

### ※清掃センターへのごみの直接持ち込みについて

年末は、12/28(日) 8:00~11:30 12/30(火) 8:00~11:00  
12/29(月) 8:30~16:20

年始は、1/5(月)から通常受付8:30~16:20となります。

役場発行の“ごみ持込許可書”が必要です。

12/28~30のごみ持込許可書の発行は、12/26(金)までとなります。



住民福祉課  
お知らせ

お問い合わせは、  
(☎63・3800)まで。

年末年始のごみの収集は、左記のとおりです。  
お間違えのないようお願いします。  
指定日以外の日にごみは出さなさいください。

年末・年始のごみ収集、  
し尿汲み取りのお知らせ





# 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27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、助成券をお渡しください。
- 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	印南交通	☎42・0105
川上タクシー	☎24・0200	南部タクシー	☎0739・72・2133
中紀河南タクシー	☎24・1001	介護タクシーふくしん	☎20・5272
港タクシー	☎65・3100	愛あいケアタクシー	☎20・1090
御坊有交タクシー	☎22・4141		

### ■バス会社

御坊南海バス	☎22・1020	中紀バス	☎65・2222
--------	----------	------	----------

**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。



# 人権週間

12月4日～10日までの1週間

みんなで築こう 人権の世紀  
～考えよう 相手の気持ち

育つよう 思いやりの心

人権週間は、家庭で、職場で、学校で、家族と、みんなと人権を考える1週間です。

男女差別、障がい者差別、外国人差別、部落差別など、あらゆる差別や偏見をなくし、みんなが明るく暮らせる社会を作りたいものです。そのためには、わたしたち一人ひとりが、人権について正しく理解し、周りの人の人権を尊重する意識を持つことがとても大切です。

今一度、身近なことから人権を考えてみませんか。

人権のことについて相談のある方は、お近くの人権擁護委員・法務局・役場まで、お問い合わせください。

日高町人権擁護委員、和歌山地方法務局御坊支局、日高町では、次の日程で街頭啓発を行います。

が大切な：

《女性が生きがいを持つて様々な分野で活動を続けて行くには、何が大切な：》

「～互いを活かし、共に生きる～」

2部 14時20分～15時20分  
トーク&コンサート

「第34回全国中学生人権作文コンテスト」和歌山県大会表彰式と作文朗読

1部 13時～14時10分

■内容

■とき 平成26年12月6日(土)

■場所 みなべ町ふれ愛センター (保健福祉センター)

## 人権のつとどい

田中ゆかさんの実体験に基づくトーク、そして、感動のうたとハーブのコンサートを通じてみんなで一緒に考えませんか。》

■出演

田中ゆかさん(うたとハーブ)

伊藤ひろしさん(パーカッション)

■参加 事前申込み

■参加 氏名、連絡先、参加人数等)

■定員 200名(入場無料)

■申込 日高振興局総務県民課

(☎24・2936 FAX24・2906)

※電話による受付は、土・日・祝日を除く、午前9時から午後5時45分までとなっています

【困りごと、心配ごとで

お悩みの方へ】

人権擁護委員か、左記の人権相談窓口までお気軽にお電話ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

◆受付 月曜日～金曜日

8時30分～17時15分

(12/29～1/3・休日を除く)

◆面談による相談窓口

和歌山地方法務局御坊支部

(御坊市蘭369-6)

◆電話による相談窓口

・子どもの人権110番

(☎0120・007・110)

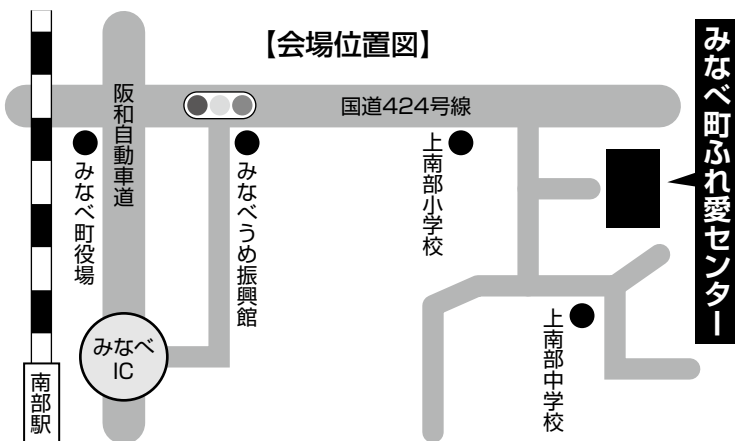
・女性の人権ホットライン

(☎0570・070・810)

・右記以外の専用相談電話

(☎0570・003・110)

【会場位置図】





# 子ども医療費制度 のしくみ

子ども医療費制度は、中学3年生までのお子さまを対象に、医療費の一部を助成する制度です。

対象は、町内にお住まいのすべての0歳～15歳のお子さま

保護者の所得に関係なく、日高町内に住所を有する0歳～15歳（出生から中学3年生終了時まで）のすべてのお子さまが対象です。

## 医療費の助成（外来・入院）

通院と入院にかかる保険診療の自己負担分を助成します。

ただし、入院中の食事代、保険のきかない差額ベッド料などは助成の対象になりません。

## 申請が必要です

助成を受けるには、町への申請が必要です。

申請時には、健康保険証と印鑑をご持参ください。（転入された場合は、前住所地での課税証明書が必要な場合があります）

出生のときには出生届と、転入のときには転入届と一緒に申請してください。

また、対象のお子さままたは保護者の氏名を変更したとき、

転居したとき、加入している医療保険の変更があったときは、必ず届出をしてください。

## 医療を受けるとき

◆和歌山県内の医療機関で  
受診するとき

医療機関の窓口へ、子ども医療受給者証と健康保険証を出してください。保険診療の自己負担分は、町へ請求されますので、本人の支払いはありません。

## 児童扶養手当法の 一部が改正されます

これまで、公的年金（※）を受給されている方は児童扶養手当を受給できませんでしたが、平成26年12月以降は、年金額が児童扶養手当額より低い方は、その差額分の児童扶養手当を受給できるようになります。

児童扶養手当を受給するためには、住民福祉課への申請が必要です。

※遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など



◆和歌山県外の医療機関で  
受診するとき

- 1 医療機関の窓口へ、健康保険証を出してください。
- 2 保険診療、保険外診療にかかわらず自己負担分を支払い、保険点数が確認できる領収書などをもらってください。
- 3 住民福祉課窓口へ、領収書、受給資格証、印鑑、金融機関の通帳（ゆうちょ銀行を含む）をご

## 今回の改正により

### 新たに手当を受け取れる場合

- ・ お子さまを養育している祖父母等が、低額の老齢年金を受給している場合
- ・ 父子家庭で、お子さまが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合
- ・ 母子家庭で、離婚後に父が死亡し、お子さまが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合など。

## 新たに手当を受給するための 手続き

新たに児童扶養手当を受給するためには、住民福祉課への申請が必要です。

平成26年12月より前であっても、事前に申請が可能です。

持参のうえ、支給申請をしてください。

申請額を審査し、後日決定額を支給します。

なお申請は診療日から5年以内にお願います。5年を過ぎると無効になります。

詳しくは、住民福祉課（☎63・3800）まで。

## 支給開始日

◆手当は申請の翌月分から支給開始となります。ただし、これまで公的年金を受給していたことにより児童扶養手当を受給できなかった方のうち、平成26年12月1日に支給要件を満たしている方が、平成27年3月末までに申請した場合は、平成26年12月分の手当から支給できます。

◆平成26年12月～平成27年3月分の手当は、平成27年4月に支払われます。

詳しくは、住民福祉課（☎63・3800）まで。



## 健康推進課 お知らせ

お問い合わせは、  
(☎63・3801)まで。

## 風しん予防接種の 費用を助成します

妊婦、とくに妊娠初期の女性が風しんにかかるると、生まれてくる赤ちゃんが、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気があるなど「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまうことがあります。

予防のためには、妊娠する可能性のある女性は事前に予防接種を受けておくことが大切です。

また、パートナーの方も風しんを発症しないよう注意しておく必要があります。

日高町では、妊娠を希望している女性と、妊婦さんの夫への風しん予防接種または、麻しん・風しん混合予防接種の費用を助成します。

### ■対象者

日高町に住所を有する方で、左記の事項に該当する方

●19歳～49歳の妊娠を予定

または希望している女性

(昭和39年4月2日～平成8年4月1日生)

※接種を希望する方は、妊娠していない時期に接種し、接種後2か月間は妊娠を避ける必要があります。

### ●妊娠している女性の夫

(母子健康手帳で確認します)

### ■助成期間

平成26年4月1日

～平成27年3月31日



### 風しんとは？

発熱、発疹、リンパ節腫脹を特徴とするウイルス性の病気です。なかでも妊娠初期の妊婦さんに感染すると、白内障、心疾患、難聴など障をもつ赤ちゃんが生まれる可能性があり注意が必要です。今年には去年に比べて非常に大きな流行となつていきます。また、風しんの流行は数年続くことが知られています。和歌山県でも9月末時点で去年の約20倍(去年:10名、今年:247名)の報告があり、近畿圏内で4番目に多い状況です。

## 後期高齢者医療 健康診査のご案内

■期間:平成26年6月2日～平成27年2月28日まで

■場所:受診券に同封する一覽表に記載された医療機関

■対象者:75歳以上の方

(65歳以上75歳未満で一定の障がい認定を受けられた方を含む)

■費用:600円

■お申し込み方法

対象の方には、5月下旬に受診券を直接お送りしています。(受診券発行の申込手続きは不要になりました)

■お申し込み先

和歌山県後期高齢者医療

広域連合

(☎073・428・6688)

## 介護保険の紙おむつ 等支給事業について

介護されているご家族等の経済的負担を軽減するとともに要介護高齢者の在宅生活を支援します。

申請により支給が決定すれば、月額三千円の助成を受けることができます。

### ■支給対象者の要件

- ①当町の被保険者であること
- ②非課税世帯であること(市町村民税・所得税)
- ③要介護認定を受けていること
- ④直近の寝たきり度判定がBまたはCに該当する方、または

### ■手続きの方法

- ④「在宅」、「軽費老人ホーム」、「認知症対応型共同生活介護」、「住宅型有料老人ホーム」で介護を受けている方(入院・入所されている方は除きます)
- ⑤介護保険料を過去1年分、滞納していないこと

紙おむつ等が必要な方は、あらかじめ健康推進課へ「日高町介護保険家族等介護用品支給申請書」を提出してください。(申請月からの支給となります)

詳しくは、健康推進課(☎63・3801)まで。

# ジェネリック医薬品使用促進の お知らせをお送りしています

後期高齢者医療制度に加入されているみなさまへ

11月下旬から12月上旬にかけ、ジェネリック医薬品を使用された場合、1か月の自己負担額が200円以上軽減される可能性がある方を対象に、ジェネリック医薬品使用促進のお知らせをお送りしています。

患者負担の軽減や医療保険財政の改善には、ジェネリック医薬品の普及が重要です。この機会に、ジェネリック医薬品の使用をご検討ください。



このお知らせは、現在病院で処方されているお薬を、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額が軽減できることをお伝えするもので、切り替えを強制するものではありません。

お薬によっては、ジェネリック医薬品への切り替えができない場合もあります。切り替えを希望される方は、かかりつけの医師または、薬剤師にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
後発医薬品利用差額通知コールセンター  
☎0120・53・0006 (通話無料)

【お知らせ発行元】  
和歌山県後期高齢者医療広域連合  
和歌山市吹上2丁目1番22号 日赤会館9階  
☎073・428・6688

## 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？  
楽しく運動をしたい方、ぜひご参加ください。

- 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

☆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**

		時 間	場 所
12月 8日	月	10:00~11:30	メディカルフィットネス アクオ 3階
1月16日	金	13:30~15:00	
2月16日	月	10:00~11:30	
3月11日	水	13:30~15:00	



**ご用意いただくもの**

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

お申し込み・お問い合わせ先 **健康推進課** ☎63・3801

# ひきこもりの

## 理解と対応

講師：小野善郎

(和歌山県)

精神保健福祉センター

**入場無料**

日時

平成26年12月18日(木)

13時30分～15時30分

場所 御坊保健所

(御坊市湯川町)

財部859-2)

「ひきこもり」とは、仕事や学校に行かず家に居がちで、家族以外の人と係わる機会がほとんどない状態のことです。

「ひきこもり」の状態が続くと、本人だけでなく、家族も日々の生活の中で不安や行き詰まりを感じるものが少なくありません。

今回は、ひきこもりをテーマに講演会を開催します。

この機会が、ひきこもりについて理解し、回復のためのヒントを得られるものになればと考えています。

お問い合わせ・お申込み先  
和歌山県

精神保健福祉センター

☎073・435・5194

FAX 073・435・5193

※平成27年1月と2月にも、ひきこもりをテーマに講演会と交流会を開催予定です。

12:30～13:00

クリスマス いやしの音楽会

演奏：ユメグミ氏(クロマティックハーモニカ)

場所：精神保健福祉センター  
プレイルーム(和歌山ビッグ愛2階)

定員：20名

対象：自死遺族やその周囲の方、また、自死遺族を援助されている方など、どなたでもご参加いただけます。

日時：平成26年12月13日(土)

11:00～13:00 入場無料

■終了後

わかちあいの会を開催します

時間：13:30～15:30

対象：大切な人(家族、知人、友人)を自死で亡くされた方。

大切な人の突然の自死…。

残された人は、衝撃を受け、混乱し、悲しみや自責、絶望の中でその後の生活を送ります。

今回、自死遺族のこころの回復といやしをテーマに、講演会とミニコンサートを開催します。

この機会が、自死遺族を理解し、回復に向かう助けになればと考えております。みなさまのご参加をお待ちしています。

■プログラム

11:00～12:00 講演

「大切な人を自死でなくした  
悲しみからの回復」

佐藤まどか

(カウンセリングスペース「リヴ」代表

・「親の自死を語る会」代表)

■【お申込み・お問い合わせ先】

和歌山県精神保健福祉センター (☎073・435・5194) (FAX 073・435・5193)

# 教室のご案内

参加者募集!!

日高町では介護予防事業として4つの教室（健康運動教室・脳トレーニング教室・口腔機能向上教室・栄養改善教室）を開催しています。

1月から、それぞれの教室が始まります。

参加対象者は、満年齢65歳以上で要介護認定を受けていない方です。

## 健康運動教室

- 期 間：平成27年1月～3月（全12回）  
毎週火曜日  
午前9時00分～午後1時00分
- 場 所：メディカル&フィットネス・アクオ
- 定 員：15名程度  
（定員になり次第締め切ります）
- 内 容：気功とプールまたはジム
- 参加費：1回につき310円と昼食代520円

## 脳トレーニング教室

- 期 間：平成27年1月～3月（全12回）  
毎週金曜日  
午後1時00分～午後2時30分
- 場 所：コミュニティケア キタデ ゆうゆう
- 定 員：10名程度  
（定員になり次第締め切ります）
- 内 容：音読・計算・脳トレ体操・ゲームなど
- 参加費：1回につき220円

## 口腔機能向上教室

- 期 間：平成27年1月～3月（全7回）  
毎週木曜日  
午後1時30分～午後3時00分
- 場 所：特別養護老人ホームひだか博愛園みちしお  
特別養護老人ホームときわ療
- 定 員：10名程度  
（定員になり次第締め切ります）
- 内 容：口腔体操、ブラッシング指導等
- 参加費：1回につき300円

## 栄養改善教室

- 期 間：平成27年1月～3月（全5回）  
隔週水曜日  
午後1時30分～午後3時00分
- 場 所：特別養護老人ホームときわ寮
- 定 員：8名程度  
（定員になり次第締め切ります）
- 内 容：低栄養や疾病予防のための食事指導等
- 参加費：1回につき300円

※各教室とも、送迎があります。

**申し込み期間：12月1日(月)～12月12日(金)まで**

■お問い合わせ・申込先  
健康推進課・地域包括支援センター ☎0738-63・3801

介護が必要な状態にならないために 元気がうちから  
積極的に 介護予防事業に参加しましょう!!





お問い合わせは、  
(☎63・3802)まで。

ただ今、「合同滞納  
整理強化月間」です！

町税の納め忘れは  
ございませんか？

町、県および和歌山地方税回収機構では11・12月を合同の「滞納整理強化月間」として、滞納税額縮減のため、差押えを行うなど協調して滞納整理に取り組めます。

まだ納付されていない方は、金融機関または税務課で早急に納付してください。

何らかの事情により納付できない方は、未納のまま放置せず、税務課へ是非ご相談ください。

【夜間納税相談窓口の開設】

次のとおり夜間の納税相談窓

口を開設しますので、ご利用ください。

日時 平成26年12月18日(木)  
19日(金)  
午後8時まで  
場所 役場別館1階 税務課

町税は納付期限内に  
納付しましょう

町税は自主的に納期限内に納付することが原則です。

納期までに町税を納付しない場合は督促状が送付されます。督促状を発した日から10日を経過した日までにこの町税にかかる徴収金を完納しない場合には滞納処分を受けることとなります。徴収金とは、本税に、延滞金、督促手数料などを合わせたものです。

【納期限を過ぎても

納付がない場合】

納期限までに納付された方との公平性を保つため、次のとおり滞納処分の手続きを行うこととなります。

- ①督促状の送付
- ②電話や文書、直接訪問などに

よる納税の催告

- ③財産調査を実施
- ④預金、給与、不動産等の財産の差押え
- ⑤差押えた不動産等の公売・換価

詳しくは、税務課(☎63・3802)まで。



中学生 税の標語

日高地方租税教育推進協議会(崎久保義嗣会長)が、町内中学生から募集していた平成26年度「税に関する中学生の標語」に216人の応募がありました。

その中から、次の3点が優秀作品に選ばれ、同協議会より表彰されました。なお、受賞作品は、御坊税務署および役場玄関口に1年間掲出されます。

【受賞作品】

○「納めよう 未来を築く 第一歩」

日高中2年 黒田陸真

○「税金で 明るく豊かな 国づくり」

日高中3年 松原実由

○「税金で 人の暮らしも 将来も」

日高中3年 山下 萌

【和歌山地方税回収機構とは】

機構は、滞納となった税金を回収するため、滞納者宅の捜索、不動産・預金・売掛金等の差押え・差押え財産の公売などの法的処分を行う組織です。本町でも毎年、滞納事案の引き継ぎを行っており、今後も税負担の公平性確保のため、積極的に活用していきます。

## 建築物の新築・増改築または取壊しをされた方へ

家屋の増改築をしたり、倉庫や物置、車庫を新築(増改築)されると、固定資産税の対象となり、申告の義務が生じる場合があります。

家屋の増改築や倉庫などの新築(増改築)をされた場合は、お

## 太陽光発電設備を設置される場合

太陽光パネルなどの太陽光発電設備(再生可能エネルギー発電設備)を設置した時は、固定資産税の課税対象となり、償却資産(固定資産)として町への申告が必要な場合があります。

下表で「課税の対象」に該当する場合は、平成27年2月2日(月)までに償却資産の申告をしていただく必要があります。

対象となる方には、12月末頃に申告案内を送付させていただきます。

設置者	設備の発電規模	
	10kw以上	10kw未満
個人(住宅)	省の全剰さ業り、しと業受は売合、など産をたを場産資課税す。経済定ま力る資産課税なり。電力量電れ用償てなり。	とめ、し象と対す。産たのり。資産課税なり。業用な資課税なり。事な償て外。
個人(事業用)	とるため、売電の産と償却資産。業用にかかわらず対象。事業無して課税。	
法人		

※一定の要件を満たす設備に対しては、特例措置が適用され、税負担が軽減される場合があります。

02)まで。

詳しくは、税務課(☎63・38

02)まで。すので、事前にご連絡をお願いいたします。

詳しくは、税務課(☎63・3802)まで。

把握に努めておりますが、減失登記がされていないものや未登記建物については、適正な課税をおこなうため、必ず届出をおこなってください。

手数料ですが、完成後に税務課までご連絡ください。

また、建物を取り壊した場合には、減失登記等で取り壊しの

## 総務政策課 お知らせ



お問い合わせは、(☎63・2051)まで。

## 工業統計調査を 実施します

平成26年工業統計調査は、従業者4人以上の全ての製造事業所を対象に調査を実施します。

工業統計調査は我が国の工業の実態を明らかにすることを目的とした統計法に基づく報告義

務がある重要な統計です。

調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。

調査時点は26年12月31日です。調査の実施にあたっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。調査票に御記入いただいた内容は、統計作成の目的以外(税の資料など)に使用することは絶対ありません。

調査票へのご回答をお願いいたします。



工業統計キャラクター コウちゃん

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。

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。

## 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

12月9日(火)、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2階会議室で午後1時から4時まで開設します。

# 平成25年度 財政健全化判断比率等をお知らせします

地方自治体(町など)が財政破綻してしまうと、住民のみなさまの生活に重大な影響を及ぼします。

具体的には、税金をはじめ公共料金や保育料の値上げ、小学校の統廃合や補助金の廃止・削減、道路整備などの中止・延期など、様々な行政サービスが低下してまいります。

こういったことにならないように、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」(財政健全化法)に基づき、財政状況を数値化し、公表することで、深刻な状況に陥ることを回避し、早

期に健全化対策を講じることとなっています。

もし算定された数値が悪ければ、必要な措置が講じられることとなります。

この指標による日高町の財政状況は下表のとおりで、今のところ心配ありません。

今後も、住民のみなさまにご心配をおかけすることのないよう、引き続き健全財政の運営に努めてまいります。



## ■ 財政健全化判断比率

	日高町の比率			判断基準	
	平成25年度	平成24年度	増減	早期健全化基準 イエローライン	財政再生基準 レッドライン
実質赤字比率	—	—	—	15.0%	20.0%
連結実質赤字比率	—	—	—	20.0%	35.0%
実質公債費比率	8.2%	10.0%	▲1.8%	25.0%	35.0%
将来負担比率	36.4%	29.2%	7.2%	350.0%	

(注)【実質赤字比率】、【連結実質赤字比率】は、黒字の場合「—」表示となります。

## ■ 資金不足比率

特別会計名	日高町の比率			判断基準
	平成25年度	平成24年度	増減	
水道事業会計	—	—	—	20.0%
下水道事業特別会計	—	—	—	20.0%

(注) 資金不足額がない場合「—」表示となります。

○ 財政健全化判断比率等とは？ … 【財政健全化判断比率】と【資金不足比率】です。

★ 財政健全化判断比率は、次の4つの比率からなっています。

- ① 実質赤字比率 …… 一般会計等の単年度の赤字の程度。財政運営の深刻度を示すものです。
- ② 連結実質赤字比率 …… 一般会計等と特別会計の全ての会計の単年度の実質赤字の程度。町全体の財政運営の深刻度を示すものです。
- ③ 実質公債費比率 …… 一般会計の借金返済額と特別会計や一部事務組合における借金返済額に充てるために一般会計から支出した額を合算した額から、交付税措置分等を差し引いた実質的な一般会計の負担の程度。借金返済にかかる資金繰りの危険度を示すものです。これは3年間の平均値で示されます。
- ④ 将来負担比率 …… 一般会計が全ての会計と一部事務組合、第3セクターでの借入金残高に対して負担する額や、全職員の退職金への負担額など、今後支出が必要となる額と、町の貯金の額や交付税で措置される額などを勘案し、将来において一般会計の負担となる程度。将来の財政への圧迫度を示すものです。

★ 資金不足比率は、水道や下水道事業など公営企業の資金不足を料金収入の規模と比較して指標化されたもの。経営の深刻度を示すものです。



# 教育委員会から

## 第69回国民体育大会ホッケー競技！

### 県選抜成年男子が20年ぶりの出場で3位に！



10月17日から21日まで、長崎県佐世保市で、第69回国民体育大会ホッケー競技会が開催され、和歌山県からは成年男子（県選抜）チームが出場しました。

男子は、初戦で強豪の島根県との対戦となり、厳しい試合になりましたが、4-1で戦いを制し、準決勝まで勝ち進みました。

準決勝では、本年7月に紀美野町で開催された「2014全日本社会人ホッケー選手権大会」の決勝と同じ、愛知県（名古屋フラーテル）との対決となりました。

前半、選手たちは落ち着いてチャンスを実際にものにし、1対1の同点で折り返しました。後半に入ると、愛知県のス

ピードと突破力に苦戦。少ないチャンスを確実に得点に繋げた愛知県に、3対1で破れ、3位決定戦に進みました。

決定戦の結果、平成6年の愛知国体以来20年ぶりの出場で見事3位を勝ち取りました。

来年の「紀の国わかやま国体」での活躍が大いに期待されます。みなさんの応援よろしくお願ひします。

日高町実行委員会事務局・教育課内（☎63・3812）

### 就学援助資金のお申し込みについて

要保護（生活保護家庭）者に準ずる程度に困窮し、就学困難な児童生徒の保護者の方に、学用品費等の就学援助資金が支給される制度があります。

詳しくは、教育課学校教育班（☎63・2038）まで。

### 2015 紀の国 わがやま国体

9月26日(土) ⇒ 10月6日(火)



いよいよ開催まで『あと1年』！！

### 2015 紀の国 わがやま大会

10月24日(土) ⇒ 10月26日(月)

「紀の国わかやま国体・大会」

開催まで、いよいよあと1年となりました！

これを機会に、選手への応援、両大会の準備・広報をより一層推進してまいります。

#### ■日高町開催競技：ホッケー競技（少年男女）

会場：マツゲンスポーツグラウンド

日程：平成27年10月1日(木)～5日(月)

#### 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」を募集しています！



大会の運営には、多くの皆様の方がが必要です。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

#### 日程

☆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)

詳しくは、実行委員会WEBサイトまたは、問い合わせ先までご連絡ください。

#### 【お問い合わせ先】

紀の国わかやま国体日高町実行委員会事務局

☎ 0738・63・3812

☎ 0738・63・3353

ホームページは



お問い合わせは、下記まで。  
産業振興班(☎63・3806)  
建設班(☎63・3804)

## 農作物鳥獣害防止総合 対策事業のご案内

町では、農家の方々が農作物を鳥獣害から守る目的で、電気柵・トタン柵などの設置に係る資材費の一部を予算の範囲内で



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

補助します。

### 「防護柵設置支援事業」

町内の農家の方が、田畑に電気柵、トタン柵などを設置する場合は、補助の対象となります。

補助額は、事業費の3分の2以内(1戸当たり9000円上限)です。

平成27年度において、これらの事業を希望される農家の方は、1月6日(火)までにお申し込みください。

詳しくは、産業建設課(☎63・3806)まで。

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。

# 太陽福祉会から「資源回収」のお知らせ

地区住民のみなさまには、いつもお世話になり誠にありがとうございます。さて、平成26年度3回目の資源回収を行いますので、ご協力よろしくお願ひします。なお、お手数ですが、右記指定の収集場所へお出してください。  
(中紀職業訓練センターに、直接お持ちいただいても構いません)

●と き **12月21日(日)**

**8:00-13:00**  
(小雨決行・9時より収集開始)

●収集物 新聞 雑誌(古書含む)  
アルミ缶 段ボール等



### ●収集場所(内原)

- 池田公民館前
- 東光寺公民館前
- 内ノ畑公民館前
- 農協原谷支所跡
- 原奥旧バス停前
- 萩原公民館前
- 坂中木工所三叉路付近(前川運輸第2車庫横)
- 荊木公民館裏
- 紀伊内原駅南駐車場
- 小中作業所前
- 高家北集会所前
- 高家南集会所前

### ●収集場所(志賀)

- 旧上志賀バス停付近
- 大原橋付近
- 志賀小北 おろす橋東町有地
- 下志賀コミュニティーセンター
- 川上重信氏宅三叉路付近
- 谷口文化会館
- 柏コミュニティーセンター横

(お問い合わせ)  
社会福祉法人 太陽福祉会  
ワークステーションひだか  
(☎20・5179)

## あなたも放送大学で学んでみませんか？

放送大学では、平成27年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。  
放送大学は、テレビ・ラジオの放送やインターネットを通して学ぶ、正規の通信制大学です。  
『大学を卒業したい』、『学びを楽しみたい』など、様々な目的で、いつでも、どこでも、誰でも、学びたいだけ学べる大学です。  
ただいま、平成27年4月入学生を募集しています。  
心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など幅広い分野を学べます。  
入学試験はありませんので、お気軽にお問い合わせください。

### ○出願期間

12月1日～3月20日  
(インターネット出願も受け付けています)

### 放送大学

和歌山学習センター

〒641-0051

和歌山市西高松一丁目7-20  
☎073・431・0360

# 放送大学 4月入学生募集

## 妊娠・育休・トラブル電話相談

～妊娠・出産・育休に関する  
職場でのトラブルの相談をお受けします～

日 程 平成26年12月17日(水)  
～19日(金)  
時 間 午前8時30分～午後7時  
電話相談 和歌山労働局雇用均等室  
(☎073・488・1170)



※上記の3日間は時間を延長して  
ご相談をお受けします  
※通常の受付時間は午前8時  
30分～午後5時15分(土日祝・年  
末年始は除く)です

- 1年契約で更新されてきたのに、妊娠を伝えたら、次の契約更新はしないと言われた。
  - 上司から、産休・育休は取れないと言われた。
  - 育休は取れたけど、「戻るときはパートになってね」と言われた。
- など、これってマタハラ(マタニティハラスメント)?と疑問に思ったら、和歌山労働局雇用均等室にご相談ください。

## 冬の節電に ご協力をお願いします

今冬は、電力の需給が非常に厳しくなっています。

お客さまの健康に影響を与えない範囲、ライフライン機能等の維持や生産活動に支障のない範囲で、可能な限りの節電にご協力いただきますようお願いいたします。



### 【節電に関するお問い合わせ先】

～関西電力：節電お問い合わせ専用ダイヤル～

☎0800・123・0171 (通話無料)

(受付時間：9:00～17:00/

土、日、祝日および12月29日～1月2日は除く)

※お電話が繋がりにくい場合がありますので、あらかじめご了承ください

※一部のIP電話からは、ご利用いただけない場合があります

## 事業主のみなさまへ 「入っていますか?労働保険」

厚生労働省の所管する労働保険とは、労働者災害補償保険(一般に「労災保険」という)と雇用保険との総称で、保険給付は各保険制度で別に行われますが、保険料の徴収等については、原則的に一体のものとして取り扱われます。



労働保険は、農林水産業の一部を除き、労働者(パート、アルバイト等を含む)を一人でも雇用している事業主は全て加入が義務付けられており、成立手続きを行う必要があります。

### 【ご案内】

- 労働基準監督署 御坊(☎22・3571)
- ハローワーク 御坊(☎22・3527)
- 和歌山労働局労働保険徴収室  
(☎073・488・1102)

## 肝炎無料出張相談会

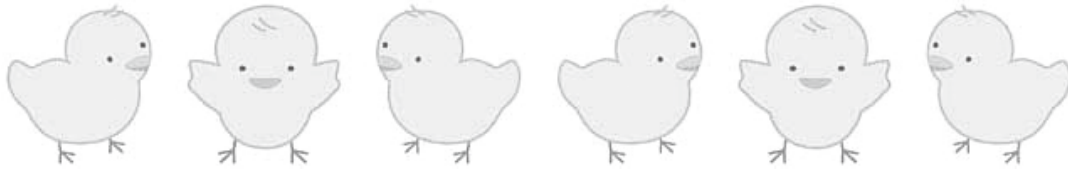
和歌山県立医科大学附属病院、肝疾患相談支援センター専任看護師による「肝炎無料出張相談会」が開催されます。

治療方法が日々進歩している中で、最適な治療を安心して受けられるよう相談をお受けします。

- 日 時 12月10日(水) 10時～15時
- 場 所 御坊保健所  
御坊市湯川町財部859-2
- 相談内容 ・肝炎の診断および治療について  
(肝疾患全般について)  
・肝炎医療費助成について 等  
※相談時間はお一人約1時間を予定
- 参加費 無料
- 予約方法 電話予約  
肝疾患相談支援センター  
(☎073・441・0850)

### 【お問い合わせ先】

御坊保健所総務健康安全課(☎22・3481)



日高町子育て支援センター

# クエッコランド♪だより

～☆☆☆自由遊び☆☆☆～

**10月中**

友達と仲良く合奏中～♪  
次は何を弾こうかな。  
指に洗濯ばさみを装着～。  
「見て見て！指がいろいろな色になったよ♪」



～☆☆☆お散歩☆☆☆～

**10月8日(水)**

久しぶりのお散歩♪  
ドングリをいっぱい見つけたよ。  
ヤギさんとも出会って楽しかった！



～☆☆☆保育所見学☆☆☆～

**10月20日(月)**

内原・志賀保育所へ行って来ました♪  
おおきな声で歌を歌っていたお兄ちゃん・お  
姉ちゃん、かっこいい！  
給食も美味しそう。早く保育所へいきた～い。

## 12月の行事予定♪♪♪

- 3日 小麦粉粘土遊び 10:30～
- 9日 子育て広場 9:30～11:30
- 18日 クリスマス会 10:30～
- 24日 クエッコ測定
- 26日 大掃除のため午後から休館

※27日～平成27年1月4日は、  
年末年始のため休館となっています

※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

- 泣いたの、バレた? (酒井 順子)
- 愛なんて嘘 (白石 一文)
- 仙丹の契り (仁木 英之)
- スタープレイヤー (恒川 光太郎)
- どろにやいと (戌井 昭人)
- かたづの! (中島 京子)
- ☆緋の天空 (葉室 麟)
- 虫娘 (井上 荒野)
- それは秘密の (乃南 アサ)
- エヴリシング・フロウズ (津村 記久子)

- 幻肢 (島田 莊司)
- 後妻業 (黒川 博行)
- 降り積もる光の粒 (角田 光代)
- 明日は、いずこの空の下 (上橋 菜穂子)
- 炎を薙ぐ (池永 陽)
- ☆阿蘭陀西鶴 (朝井 まかて)
- スターダストパレード (小路 幸也)
- エデンの果ての家 (桂 望実)
- 侵入者 (折原 一)
- 離陸 (絲山 秋子)

以上、合計20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》

#### ☆緋の天空 (葉室 麟)

闇を払う光となれ。朝廷の権力争い、相次ぐ災害や疫病…。混迷を乗り越え、夫・聖武天皇を支えて国と民を照らす大仏の建立を目指す。光明皇后の生涯を描いた歴史長編。

### 《一般書 そのに》

#### ☆阿蘭陀西鶴 (朝井 まかて)

「ほんま、はた迷惑なお父はんや」若くして妻を亡くし、娘と大阪に暮らしながら、創作に打ち込んだ井原西鶴は、人間大好き、世間に興味津々、数多の騒動を引き起こす。娯楽小説の祖・西鶴の人生を描く。

### 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。



## みなさんのお越しを お待ちしております!!



# 飲酒とこころの健康

～アルコール依存に気をつけましょう～

お酒はストレスや緊張を和らげるなど、上手に飲めば効用があります。しかし、お酒に含まれるアルコールには依存性があり、習慣的に飲酒していると「アルコール依存症」になる危険性があります。依存症になると、健康を損ねるばかりか、社会的・経済的なトラブルを起こしやすく、仕事や家庭など、自分の大切なものを失ってしまいます。

これからの季節は、忘年会にクリスマス、新年会と、お酒を飲む機会が多くなります。この機会にあなたのお酒の飲み方を見直してみましょう。



## こんな飲み方は危険です！

### 1 自分はお酒に強い。たくさん飲んでも大丈夫。 …お酒の量や飲む回数がだんだん増えている

#### ★多量飲酒は依存症のリスクを高めます



習慣的に飲酒していると、アルコールへの耐性が上がり(お酒に強くなり)、たくさん飲まないで酔うことができなくなっている状態です。少ないお酒では物足りなくなり、次第に飲酒量が増えていき、問題行動を起こすようになります。これが「アルコール依存症」です。お酒を飲む習慣のある人なら誰もがなる可能性があります。

### 2 おもしろくない。ほかにやることもない。 …不安や憂うつや気持ちを紛らわすために飲む

#### ★お酒はうつ状態に拍車をかけてしまいます



アルコールは、ストレスなどからくる不安、憂うつな気持ちを和らげる作用がありますが、一時的なものです。酔いから覚めた後は、前より気持ちの落ち込みが悪化します。うつ病がある場合は悪化したり、健康な人のうつ病の誘因となったりすることもあります。

また、酔いは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導き出しやすくさせることから、悩みを紛らわすために飲酒するのは危険です。

### 3 眠れない…アルコールの力で寝てしまおう。 …眠ろうとして、就寝前にお酒を飲む

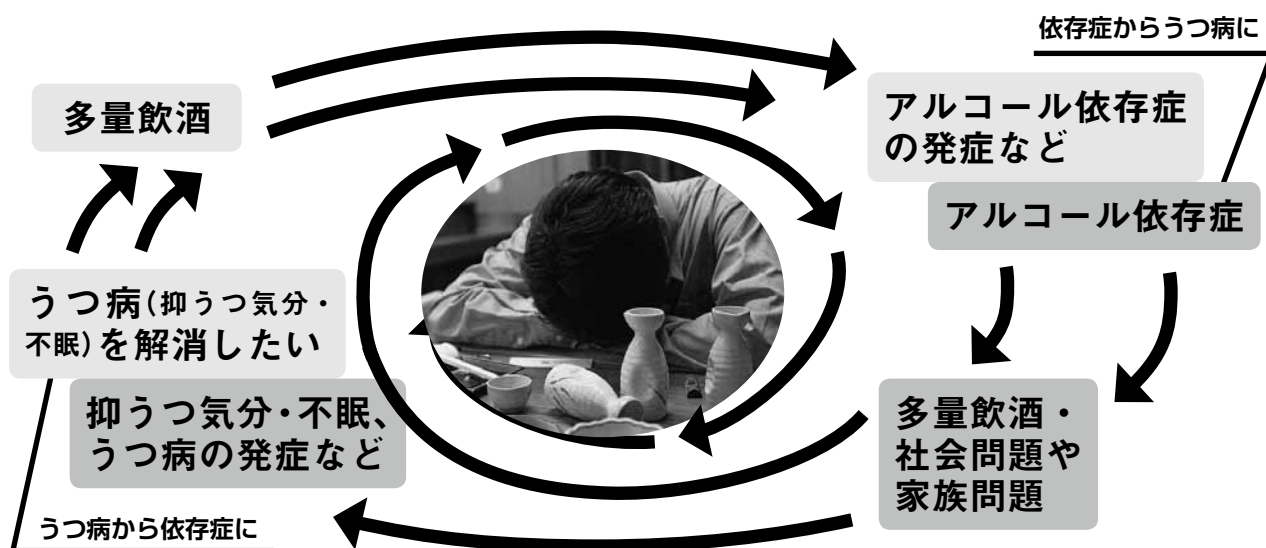
#### ★飲酒は眠りを妨げ不眠を招きます

寝る前のお酒は、寝つきをよくする一方、眠りが浅くなることから熟睡感を得られにくく、結果的に不眠を悪化させたり、不眠を引き起こしたりします。また、気分が落ち込む原因にもなるため、眠れなくてつらいときは、専門医に睡眠薬の服用について相談しましょう。



## 注意！最も危険なのは…

### 多量飲酒+うつ+不眠=「自殺」を招く負のスパイラル



アルコール依存症とうつ病は関係が深く、合併すると、自殺の危険性が高まることが分かっています。警視庁のデータによると平成25年の自殺者の自殺原因・動機のうち、健康問題が占める割合は67.5%、それに占めるうつ病とアルコール依存症の割合は44.2%にもものぼります。

## アルコール依存症が疑われたら

本人の力だけでは回復が難しく、専門家の支援が必要です。ひとりで抱え込まず、専門医や相談窓口で受診・相談しましょう。

### 相談窓口

和歌山県精神保健福祉センター (☎073・435・5192)  
御坊保健所 (☎22・3481)

## 依存症にならないために

ひとたび依存症になってしまったらお酒をやめるしか解決法はありません。これからもお酒を楽しく飲むために、日頃から適正飲酒を心がけましょう。

### ★適正飲酒を心がけましょう

主なお酒の種類と適量は次の通りです

- |                     |   |                 |
|---------------------|---|-----------------|
| ●ビール (アルコール度数 5%)   | ➡ | 中びん 1本 (500ml)  |
| ●日本酒 (アルコール度数15%)   | ➡ | 1合 (180ml)      |
| ●焼酎・泡盛 (アルコール度数25%) | ➡ | 0.6合 (110ml)    |
| ●ウイスキー (アルコール度数43%) | ➡ | ダブル 1杯 (60ml)   |
| ●酎ハイ (アルコール度数 7%)   | ➡ | 1缶 (350ml)      |
| ●ワイン (アルコール度数12%)   | ➡ | 小グラス 2杯 (200ml) |

- ・週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休ませましょう
- ・飲むときには何か食べたり、薄めて飲んだりするなどの工夫をしましょう
- ・時間をかけてゆっくりと飲みましょう



お問い合わせ/健康推進課 (☎63・3801)

# 駐在所だより

## 年末・年始特別警戒の実施

期間：平成26年12月1日～平成27年1月10日まで



- 外出・就寝時に  
○ 自宅のドア・窓には必ず施錠しましょう  
○ スリ、ひったくりには特に注意しましょう
- 自動車・単車・自転車などには、確実に施錠しましょう
- 自動車内の見えるところに財布等の貴重品は置かないようにしましょう

年末・年始は、人・物・金の動きが活発になり、コンビニエンスストア・金融機関などを狙った凶悪事件の発生、交通事故の多発など、事件・事故の被害に遭いやすくなります。

警察では、毎年、県民の方々が安全で安心な新年を迎えられますように、12月1日から1月10日までの間を

**「年末・年始特別警戒期間」**

と定め、多くの警察官によるパトロールや検問等を強化し、事件・事故の抑止・検挙に努めます。

地域住民のみならず、連携・協力して犯罪や事故を未然に防ぎ、明るい新年を迎えましょう。



## わかやま冬の交通安全運動



12月は、飲酒の機会が増えますが、**飲酒運転は犯罪です！**

☆運転者はもちろん、関係者にも厳しい罰則が適用されます！

### 飲酒運転の根絶

※夕暮れ時、自転車・車は早めのライト点灯を！

- **慣れを戒め安全運転**  
慣れた道でも、前をよく見ましょう  
歩行者や自転車に注意を払いましょう  
体調が悪い時は、車の運転を控えましょう  
見通しが悪い夜間や雨の日の運転は、安全速度を守り、安全確認を徹底しましょう
- **高齢者と子どももの交通事故防止**  
● **急がば回れ**  
近くに横断歩道があれば必ず利用しましょう  
車が完全に途切れてから横断しましょう  
道路の左右が見通せる場所でも横断しましょう

**運動期間** 12月1日(月)～10日(水)まで

御坊警察署 高家駐在所 中村 祥大  
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。



きしゅう君

## 自転車泥棒に注意！



紀伊内原駅等において、自転車盗が発生しています。  
自転車には鍵をかけましょう。



参加した児童、先生、そして犯人役の警察官にとっても、充実した訓練となりました。



**不審者に注意！**

9月26日(金)に志賀小学校で、不審者からの避難訓練を行いました。

授業中に、刃物を持った不審者が教室に入ってきたという想定で、先生がさすまたで応戦。

その間に、児童らはグラウンドへ、全員無事に避難するという内容でした。

先生方が息を合わせて不審者に立ち向かってくれたおかげで、生徒らは全員無事にグラウンドに避難することができました。

また、グラウンドでは「きしゅう君の家」への駆け込み訓練も実施。

不審者に声を掛けられた児童らは、「きしゅう君の家」に駆け込み、不審者の特徴を詳しく伝えることができました。



# 山百合短歌会詠草

いつも咲く田圃の畦の彼岸花葉は寒に耐え花を育つる  
 次々と台風すぎゆきて秋深み草生に鳴ける虫の音を聞く  
 ようやくに実りなしたる稲の穂は陽の香と共に赤蜻蛉呼ぶ  
 免許書の更新手続検眼は目の機嫌良き九時を選びぬ  
 封筒越しに札まで切りしおろかさに苛立ちており古りし心は  
 毎日を佛画に心いやされる息子の後姿に感謝する日日  
 俯き加減に田の道行けば「こんにちは」挨拶くるるランドセルの子  
 絹糸の如き茅に羽化の蟬ここがお前の門出の場所か  
 枯木灘に光る白波輝きて海原を行く船の姿ゆる  
 多忙なる日日の薬味や奇声上げ友と卓球今の生き甲斐  
 いつの日か十萬億土旅する身デイサービスに今日も生かさる  
 掛稻かけの畔の境界示すがに曼珠沙華は赫々ともゆ  
 かかる日のあるとは知らず農作業くわしく書きしノートに見入る  
 何気なく摘みし糸より靴下に伝線走り夏果てむとす  
 いくさ場に命さらして来し君ら戦後をやすく生きたりしかな

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

## 防災ひとくちメモ vol.26

### もし火災が発生したら

冬場は空気が乾燥し、火災が非常に起こりやすくなっています。万一、火災が発生した場合に、どのように対処すればいいのか確認しておきましょう。



#### ★火災発見！

- ①早く知らせる**  
 大声を出したり、音の出る物を打ち鳴らすなどして周りに異変を知らせ、119番に通報しましょう。
- ②早く消火する**  
 消火器や水などで消せるのは、炎がカーテンなどの立ち上がり面に移った状態が限度です。
- ③早く逃げる**  
 炎が天井などに燃え広がったら、もう手が付けられません。服装や持ち物にこだわらず、早急な避難を心掛け、一度逃げたら絶対に戻らないでください。

## 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の方

◎受付／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

●9日(火)

13時～16時

「費用」無料

ケーブルテレビには情報がらっぱい

## ★役場からのお知らせなど★ 行政チャンネル(文字放送)

24時間放送 (随時更新)

## ★地域の様子ならココ!★ 「きのくにNAVI」(11ch)

9:00～9:15

11:00～11:15

13:00～13:15

15:00～15:15(金曜日放送なし)

18:00～18:15

19:00～19:15

21:00～21:15

23:00～23:15



※番組は毎週木曜日の  
18時更新

## 4か月児・10か月児健診

●1月7日(水)

「対象」H26年8月1日～9月15日生

H26年2月1日～3月15日生

◎受付／12時30分～13時20分



日高町中央公民館

## おはなしの会

●16日(火)

10時～

## 成人式

●1月4日(日)

10時～

「対象」H6年4月2日～

H7年4月1日生

※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。

## (掲載広告募集中)

サイズ 縦80mm×横85mm

(お問い合わせ先)

日高町役場 総務政策課 企画政策班

☎63・2051

2014年12月  
December

# 暮らしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
11/30	12/1	2	3	4	5	6
・国民健康保険税 第6期分納期限 ・後期高齢者医療保険料 第5期分納期限	・粗大ごみ (上志賀・久志・中志賀・下志賀・小池)	・運動教室	・子育て広場※ (ふれあいセンター) ・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)	・資源ごみ	・献血	
7	8	9	10	11	12	13
・粗大ごみ (谷口・小中・高家)		・おはなしの会※ (中央公民館)	・小型プラスチックごみ			
14	15	16	17	18	19	20
		天皇誕生日	・資源ごみ	・後期高齢者医療保険料 第6期分納期限	・国民健康保険税 第7期分納期限 ・介護保険料 第5期分納期限	
21	22	23	24	25	26	27
				元旦		
28	29	30	31	1/1	2	3
・成人式※ (中央公民館)			・複雑ごみ ・4か月児・10か月児健診※ (対象:H26年8月1日~H26年 9月15日生、H26年2月1日~ H26年3月15日生) (ふれあいセンター)			
4	5	6	7	8	9	10

※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.12

町内で活躍されている文化活動団体をご紹介します。



気功サークル



## 気功で健康増進

健康推進課の介護予防教室に参加された方々による自主的な気功サークルが、産湯・比井・高家・萩原・ふれあいセンターの5か所で、週1回行われています。

この日は中国上海市出身の気功師・李啓明先生のご指導のもと、5サークルの合同気功教室が開催されました。

詳しくは、それぞれの気功サークルまたは、健康推進課（☎63・3801）まで。

### TOWN information

#### 町の人口と世帯

平成26年10月31日現在

人口	7,896人
男	3,766人
女	4,130人
世帯数	3,045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し  
快適で住みよい町をつくりま  
す  
一 歴史と伝統を愛し  
心豊かな町をつくりま  
す  
一 スポーツを楽しみ  
健康で明るい町をつくりま  
す  
一 知恵を出し 汗を流し  
活力ある町をつくりま  
す  
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  
す