

広報 [PublicRelations]

ひだか



contents



- ◆はだか村新成人～三十歳の決意～ 2
- ◆まちのわだい【拡大版】 4
- ◆社会保障・税番号制度
 マイナンバーってどんな制度？ 7
- ◆2月8日(日)は、
 日高町議会議員一般選挙の投票日です 14
- ◆御坊税務署からのお知らせ 16
- ◆保健だより「みんなを建めよう健康日高211」 24
- ◆駐在所だより 26
- ◆町内、サークル・クラブ名鑑 30

2015. 2月号

vol.208

「人生の新しい門出」(日高町成人式)

はばたけ新成人

二十歳の決意

1月4日(日)、日高町中央公民館において、平成27年日高町成人式を執り行いました。

式典には、新成人90人のうち75人(男子37人、女子38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「成人となられたみなさんには、お互いを尊敬し、そこから生まれる協調、人と人とのつながりを大切にし、どのような困難にも負けない強い体と精神力を育て、失敗を恐れずこれからの時代に必要な担い手として、成長されることを願っています。みなさんがこれから進む道は、決して平坦な道ばかりではないと思いますが、自らの目標に向かって邁進し、今日の新成人としての慶びを忘れず、一度の人生、努力を怠らなければ、必ず報われると信じています」と激励。来賓の方々からも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、山本彩葉さんに記念品が贈呈され、楠岡孝之さんが謝辞で「今日まで私達を大切に育ててくれた両親には、時には腹も立ち、たくさんの迷惑をかけてきました。それでも、毎朝早くに起きてお弁当を作ってくれたり、雨の日や帰りが遅くなつた時には送り迎えをしてくれました。そんな両親の愛情によりやく感謝の気持ちを持てるようになってきました。私達もこれからは、そんな愛情を伝えられる大人になっていきます」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(木)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、松本町長をはじめ小宮副町長、野田議長、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「これからは火災の危険が高まる季節です。活躍するような事態にならないのが一番ですが、万一火災があっても、すぐ対応できるよう、気を引き締めて警戒に当たってください」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

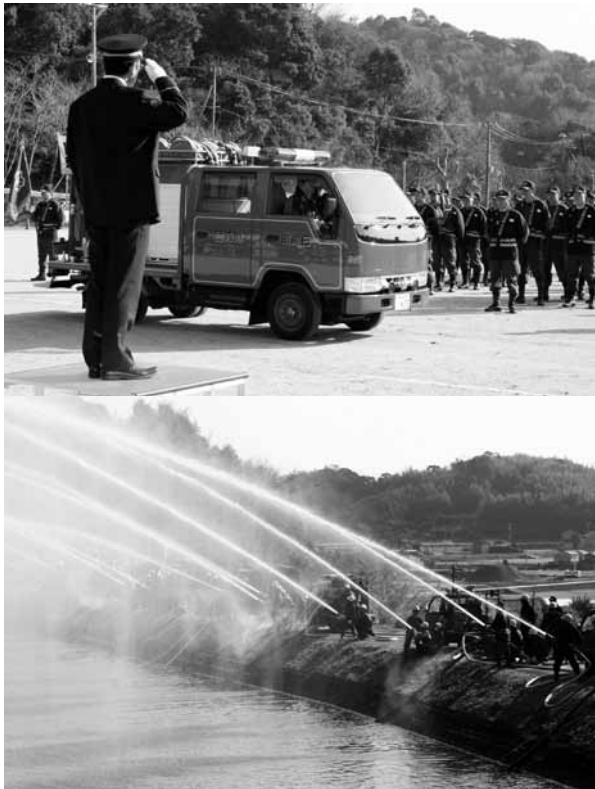
－消防団が出初式を挙行－

1月5日(月)、若もの広場で町消防団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、防災力の向上のために、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、我が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。



日頃の練習の成果を発表！ —内原保育園児らが生活発表会—

12月6日(土)、町農改センターで内原保育所(尾崎和代所長)の生活発表会が開かれました。

会場の舞台の前は、カメラやビデオカメラを構える保護者で満席の状態。

演奏、ダンス、演劇などの演目で、園児らは手作りの衣装を身にまとい、元気いっぱいにご自身の練習の成果を発表。かわいい姿に、会場からは大きな拍手が贈られました。



師走の風を受けて力走 — 町内駅伝競走大会 —

12月7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 41分07秒
(東智也、新川恭平、白井信吾、中裏拓志、松本吉浩、星田恭平)
区間賞：1区/川瀬卓兒 2区/新川恭平 3区/千原英樹
4区/村田瑞起 5区/松本吉浩 6区/皿山友也
【学生の部】優勝：日高中学校陸上部 40分20秒
(玉置一茂、舩田隼、中村悦人、西岡佳祐、上田開世、阪本雅治)
区間賞：1区/玉置一茂 2区/舩田隼 3区/坂口透麻
4区/西岡佳祐 5区/上田開世 6区/楠本祐也

【女子の部】優勝：日高中学校駅伝部 44分01秒
(田村文乃、加藤里菜、土屋萌、深海舞羽、中野渚沙、川神茜音)
区間賞：1区/田村文乃 2区/加藤里菜 3区/土屋萌
4区/深海舞羽 5区/中野渚沙 6区/川神茜音
【小学生の部】優勝：日高ミニバスケットボールクラブA 44分43秒
(初井美海、初井優奈、大谷雛女、萩平隆也、坂口隆星、稲垣愛菜)
区間賞：1区/初井美海 2区/湯川史也 3区/土塚一輝
4区/萩平隆也 5区/濱口陸 6区/稲垣愛菜

先月号の記事に関する訂正とお願い
広報ひだか1月号、まちのわだいのコーナーの「デンマークとの友好」記事において、日高町ボランティア連絡協議会会長の氏名を、誤って表記いたしました。正しくは、「松本マリ子会長」です。関係されるみなさまには、大変ご迷惑をお掛けしました。



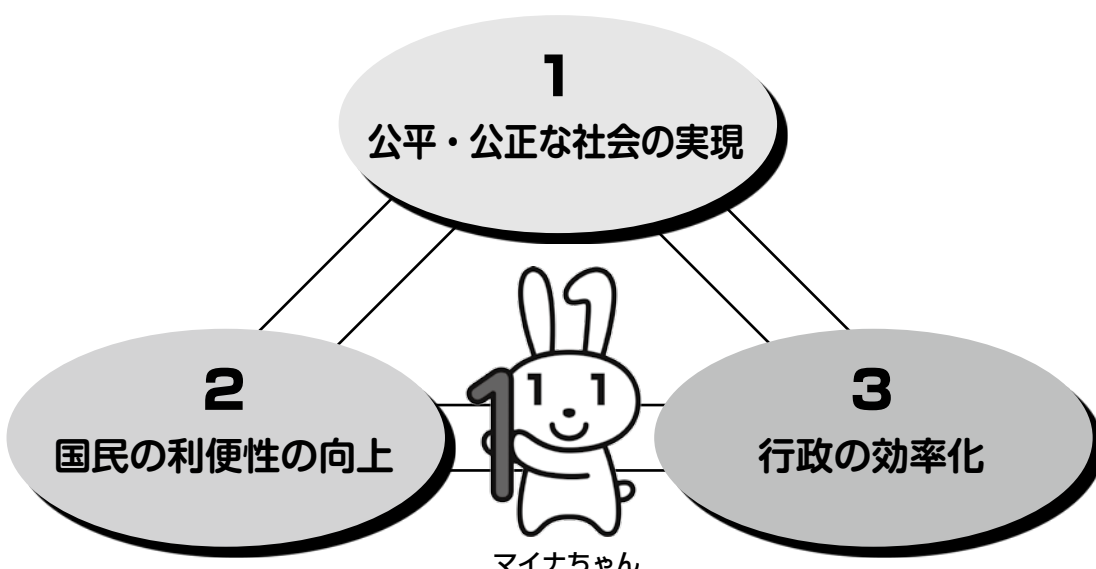
かるたと百人一首に挑戦！ — 新春子どもかるた会 —

1月7日(水)、新春カルタ会が中央公民館で開かれ、かるた愛好会(谷口弘子会長)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4人と町内の小学生23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。「灯台もと暗し」「背に腹は代えられぬ」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。「あさぼらけ～」や「花の色は～」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。

マイナンバーってどんな制度？



出典：内閣官房ホームページ内
社会保障・税番号制度ページ



マイナンバーって何？
何のために導入されるの？

マイナンバーは、住民票を有する全ての方に1人1つの番号を付して、社会保障、税、災害対策の分野で効率的に情報を管理し、複数の機関に存在する個人の情報が同一人の情報であることを確認するために活用されるものです。

マイナンバーは、行政を効率化し、国民の利便性を高め、公平かつ公正な社会を実現する社会基盤であり、期待される効果としては、大きく3つあげられます。



期待される3つの効果

1 つめは、所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなるため、負担を不当に免れることや給付を不正に受けることを防止するとともに、本当に困っている方にきめ細かな支援を行えるようになります。
(公平・公正な社会の実現)

2 つめは、添付書類の削減など、行政手続が簡素化され、国民の負担が軽減されます。また、行政機関が持っている自分の情報を確認したり、行政機関から様々なサービスのお知らせを受け取ったりできるようになります。
(国民の利便性の向上)

3 つめは、行政機関や地方公共団体などで、様々な情報の照合、転記、入力などに要している時間や労力が大幅に削減されます。複数の業務の間での連携が進み、作業の重複などの無駄が削減されるようになります。
(行政の効率化)

自分のマイナンバーは いつわかるの？

平成27年10月に
通知されます

平成27年10月から、住民票を有する国民のみなさま一人一人に12桁のマイナンバー（個人番号）が通知されます。また、マイナンバーは中长期在留者や特別永住者などの外国人の方にも通知されます。

通知は、市区町村から、原則として住民票に登録されている住所あてにマイナンバーが記載された「通知カード」を送ることによって行われます。マイナンバーは一生使うものです。マイナンバーが漏えいして、不正に使われるおそれがある場合を除いて、番号は一生変更されませんので、マイナンバーはぜひ大切にしてください。

マイナンバーは いつから誰が どのような場面で使うの？

平成28年1月から
マイナンバーを利用します

平成28年1月から、社会保障、税、災害対策の行政手続にマイナンバーが必要になります。マイナンバーは社会保障、税、災害対策の中でも、法律や自治体の条例で定められた行政手続で使用することはできません。



社会保障

- ・年金の資格取得や確認、給付
- ・雇用保険の資格取得や確認、給付
- ・ハローワークの事務
- ・医療保険の保険料徴収
- ・福祉分野の給付、生活保護 など

税

- ・税務当局に提出する確定申告書、届出書、調書などに記載
- ・税務当局の内部事務 など



国や地方公共団体 などで利用します

国の行政機関や地方公共団体などにおいて、マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の分野で利用されることとなります。

このため、国民のみなさまには、年金・雇用保険・医療保険の手続、生活保護・児童手当その他福祉の給付、確定申告などの税の手続などで、申請書等に

災害対策

- ・被災者生活再建支援金の支給
- ・被災者台帳の作成事務 など



マイナンバーの記載を求められることとなります。

また、税や社会保障の手続きにおいては、事業主や証券会社、保険会社などが個人に代わって手続きを行うこととされている場合もあります。このため、勤務先や証券会社、保険会社などの金融機関にもマイナンバーの提出を求められる場合があります。

マイナンバーは次のような場面で使います

毎月6月の児童手当の現況届の際に町役場にマイナンバーを提示します

町役場

厚生年金の裁定請求の際に年金事務所にマイナンバーを提示します

年金事務所

証券会社や保険会社等にマイナンバーを提示し、法定調書等に記載します

金融機関

BK

顧客の個人番号を法定調書等に記載して税務署などに提出します

勤務先にマイナンバーを提示し、源泉徴収票等に記載します

勤務先

従業員やその扶養家族の個人番号を源泉徴収票等に記載して税務署や役場に提出します

みなさまは行政機関や民間企業等へのマイナンバーの告知が必要となります。

民間企業でも
マイナンバーを取扱います

民間企業は、従業員の健康保険や厚生年金の加入手続を行ったり、従業員の給料から源泉徴収して税金を納めたりしています。また、証券会社や保険会社等の金融機関でも、利金・配当金・保険金等の税務処理を行っています。平成28年1月以降は、これらの手続を行うためにマイナンバーが必要となります。そのため、企業や団体にお勤めの方や金融機関とお取引がある方は、勤務先や金融機関にご本人やご家族のマイナンバーを提示する必要があります。

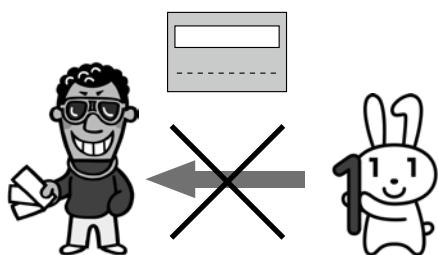
また例えば、民間企業が外部の方に講演や原稿の執筆を依頼し、報酬を支払う場合、報酬から税金の源泉徴収をしなければいけません。そのため、こうした外部の方からもマイナンバーを提示してもらった必要があります。

マイナンバーは
自由に使っていないの？
個人情報の管理は大丈夫？

マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の手続のために、国や地方公共団体、勤務先、金融機関、年金・医療保険者などに提供されるものです。こうした法律で定められた目的以外にむやみに他人にマイナンバーを提供することはできません。

他人のマイナンバーを不正に入手したり、他人のマイナンバーを取り扱っている人が、マイナンバーや個人の秘密が記録された個人情報ファイルを他人に不当に提供したりすると、処罰の対象になります。

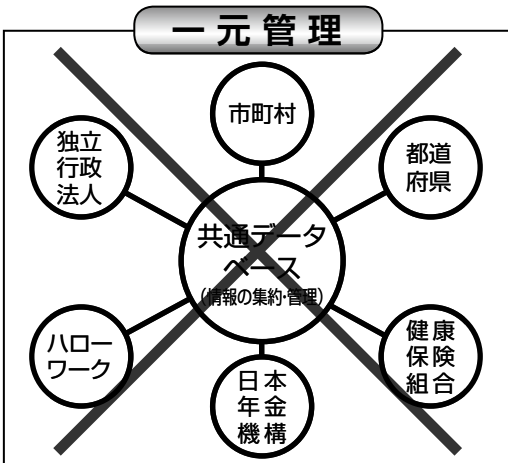
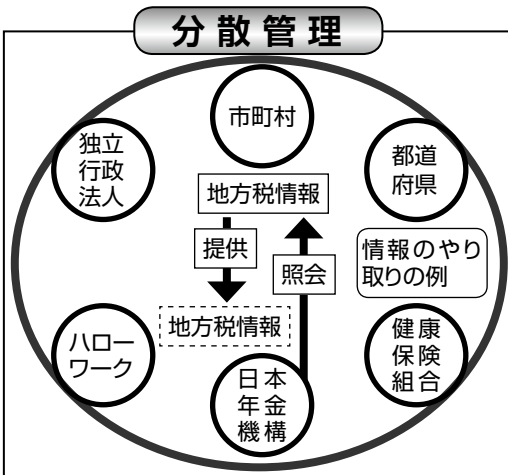
むやみに他人に提供することはできません



個人情報安心・安全を確保します

マイナンバーの導入を検討していた段階で、個人情報が外部に漏れるのではないかと、他人のマイナンバーでなりすましが起こるのではないかと、といった懸念の声もありました。そこで、マイナンバーを安心・安全にご利用いただくために、制度面とシステム面の両方から個人情報を保護するための措置を講じています。

制度面の保護措置としては、法律に規定があるものを除いて、マイナンバーを含む個人情報を収集したり、保管したりす



ることを禁止しています。また、特定個人情報保護委員会という第三者機関が、マイナンバーが適切に管理されているか監視・監督を行います。さらに法律に違反した場合の罰則も、従来より重くなっています。

システム面の保護措置としては、個人情報を一元管理するのではなく、従来通り、年金の情報は年金事務所、税の情報は税務署といったように分散して管理します。また、行政機関間で情報のやりとりをするときも、マイナンバーを直接使わないようにしたり、システムにアクセスできる人を制限したり、通信する場合は暗号化を行います。

**自分の個人情報かどのよう
にやりとりされているか確
認できるようにします**

マイナンバーを使って自分の個人情報がどのようにやりとりされているか、ご自身で記録を確認いただける手段として、平成29年1月から「情報提供等記録開示システム」が稼働する予定です。

情報提供等記録開示システムの機能の詳細はマイナンバーを含む自分の個人情報をいつ、誰が、なぜ提供したのか確認できる機能のほか、以下のような機能が入る予定です。

- ・ 行政機関などが持っている自分の個人情報の内容を確認できる機能
- ・ 行政機関などから一人一人に合った行政サービスなどのお知らせが来る機能
- ・ 行政機関などへの手続を電子的に一度で済ませることができきる機能

**カードが配布されるの？
使い道は？**

平成27年10月に、みなさまにマイナンバーを通知するための通知カードが配布されます。

また、平成28年1月以降には、様々なことに利用出来る個人番号カードが申請により交付されます。

■通知カード

通知カードは、紙製のカードを予定しており、券面に氏名、住所、生年月日、性別(基本4情報)、マイナンバーが記載されたものになります。

通知カードは全ての方に送られますが、顔写真が入っていないので、本人確認のときには、別途顔写真が入った証明書などが必要になります。

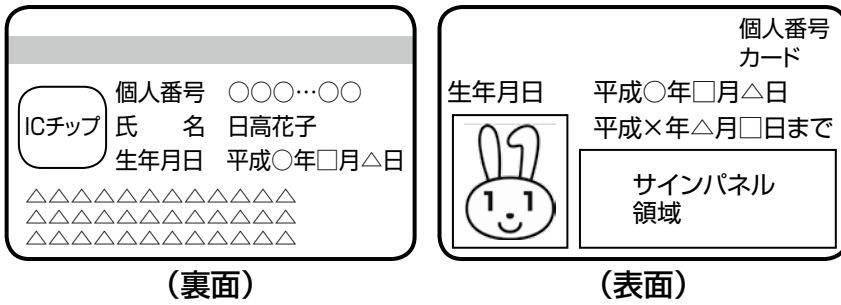
通知カード (案)

個人番号	〇〇〇…〇〇〇
生年月日	〇年〇月〇日
性別	女
氏名	日高花子
住所	和歌山県日高町…

■個人番号カード

個人番号カードは、券面に氏名、住所、生年月日、性別、マイナンバーなどが記載され、本人の写真が表示されます。平成27年10月に通知カードでマイナンバーが通知された後に、町役場に申請すると、平成28年1月以降、個人番号カードの交付を受けることができます。

個人番号カード（案）



個人番号カードは、本人確認のための身分証明書として利用できるほか、カードのICチップに搭載された電子証明書を

用いて、e-TAX（国税電子申告・納税システム）をはじめとした各種電子申請が行えることや、お住まいの自治体の図書館利用証や印鑑登録証など各自治体が条例で定めるサービスにも使用できます。

なお、個人番号カードに搭載されるICチップには、券面に書かれている情報のほか、電子申請のための電子証明書は記録されますが、所得の情報や病気の履歴などの機微な個人情報は記録されません。そのため、個人番号カード1枚からすべての個人情報がかつてしまうことはありません。



マイナンバー制度、Q&A

内閣官房に寄せられた質問のQ&Aより抜粋しています。

Q1 マイナンバー（個人番号）とは、どのようなものですか？

A1 マイナンバー制度においては、住民票を有する全ての方に對して、1人1番号のマイナンバーを住所地の市町村長が指定します。原則として、一度指定されたマイナンバーは生涯変わりません。

Q2 メリットはなんですか？

A2 社会保障・税に係る行政手続きにおける添付書類の削減やマイ・ポータルのお知らせサービス等による国民の利便性の向上に加え、行政を効率化して人員や財源を国民サービスに振り向けられること、所得のより正確な捕捉によりきめ細やかな新しい社会保障制度が設計できる等の利点があります。

国の行政機関や地方公共団体などでは、社会保障、税、災害対策の分野で保有する個人情報とマイナンバーとを紐づけて効率的に情報の管理を行い、さらにマイナンバーを活用して、同一の方に関する個人情報や他の機関との間で迅速かつ確実にやり取り（情報連携）することができるようになります。

Q3 行政手続ではなく、レンタル店やスポーツクラブに入会する場合などにも個人番号カードを身分証明書として使って良いのですか？

A3 個人番号カードの券面には、氏名、住所、生年月日、性別（基本4情報）、顔写真が記載

また、他人のマイナンバーを利用した成りすましを防止するための厳正な本人確認の仕組み、マイナンバーを保有する機関の情報管理や情報連

されており、レンタル店などでも身分証明書として広くご利用いただけます。ただし、カードの裏面に記載されているマイナンバー（個人番号）をレンタル店などに提供することはできません。また、レンタル店などがマイナンバーを書き写したり、コピーを取ったりすることは禁止されています。

Q4 個人番号カードの取得が義務付けられるのですか？

A4 個人番号カードは申請により市町村長が交付することとしており、カードの取得は強制していません。他方で、個人番号カードは、各種手続きにおけるマイナンバー（個人番号）の確認および本人確認の手段として用いられるなど、国民生活の利便性の向上に資するものですので、政府としては、できるだけ多くの国民のみなさまに取得していただくたいと考えています。

Q5 マイナンバー（個人番号）を使って、従業員や顧客の情報を管理することはできますか？

A5 マイナンバーは、法律や条例で定められた社会保障、税、災害対策の続き以外で利用することはできません。これらの手続きに必要な場合を除き、民間事業者が従業員や顧客などにマイナンバーの提供を求めたり、マイナンバーを含む個人情報収集し、保管したりすることもできません。

法律や条例で定められた手続き以外の事務でも、個人番号カードを身分証明書として顧客の本人確認を行うことができますが、その場合は、個人番号カードの裏面に記載されたマイナンバーを書き写したり、コピーを取ったりすることはできません。

Q6 アメリカや韓国のように、成りすましが多発する国とはなっていますか？

A6 海外の成りすましの事案

は、番号のみでの本人確認や、番号に利用制限がなかったこと等が影響したと考えられるため、日本の番号制度では、厳格な本人確認の義務付けや、利用範囲の法律での限定などの措置を講じています。

Q7 マイ・ポータルってなんですか？

A7 行政機関がマイナンバー（個人番号）の付いた自分の情報をいつ、どことやりとりしたのか確認できるほか、行政機関が保有する自分に関する情報や行政機関から自分に対しての必要なお知らせ情報等を自宅のパソコン等から確認できるものとして整備します。例えば、各種社会保険料の支払金額や確定申告等を行う際に参考となる情報の入手等が行えるようになる予定です。

なお、なりすましの防止等、情報セキュリティに十分に配慮する必要があることから、マイ・ポータルを利用する際は、個人番号カードに格納された電子情報とパスワードを

組み合わせ確認する公的個人認証を採用し、本人確認を行うための情報としてマイナンバーを用いない仕組みを考えています。
（注、平成29年1月からの利用開始予定となっております）

Q8 高齢者・障がい者の方々や家にパソコンが無い人はマイ・ポータルをどのように利用すればいいですか？

A8 マイ・ポータルの画面設計等に関しては、高齢者や障がい者の方の使いやすさにも配慮していきたいと考えています。

また、パソコンがない方等にもマイ・ポータルを使つていただけるよう、公的機関への端末設置を予定しています。その際、利用しやすい場所に設置すると同時に覗き見防止などのプライバシー保護にも配慮したいと考えています。

あなたにも、マイナンバー。 はじまります。



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

平成27年
10月から
マイナンバーを
一人ひとりに
お届けします！

！ **マイナンバー(個人番号)とは、国民一人ひとりが持つ12桁の番号のこと。**

- ・平成28年1月から社会保障・税・災害対策の行政手続きで使用が始まりますので、大切にしてください。
- ・法人にも13桁の法人番号が指定され、官民間わず自由に使用できます。

※行政の効率化や国民の利便性向上のため、平成29年1月から行政機関などでの情報連携が順次始まる予定です。※外国籍でも住民票のある方は対象となります。

3つのメリット

1 行政の効率化
**手続きが正確で
早くなる**

行政機関・地方公共団体での作業の無駄が削減され、手続きがスムーズになります。

2 国民の利便性の向上
**面倒な手続きが
簡単に**

申請時に必要な課税証明書といった資料の添付を省略できるようになります。

3 公平・公正な社会の実現
**給付金などの
不正受給の防止**

行政機関が国民の所得状況などを把握しやすくなり、不正受給を防止できます。


マイナンバー制度のお問い合わせは

マイナンバー
0570-20-0178

マイナンバー

検索

マイナンバー(個人番号)は、法律で定められた目的以外での使用、他人への提供が禁じられています。

 内閣府

2月8日(日)は、日高町議会議員一般選挙の投票日です

平成27年2月12日任期満了に伴う日高町議会議員一般選挙は2月3日に告示、2月8日に投票を行います。

町議会は、住民のみなさまから選挙によって選ばれた町の高議決機関です。毎年4回招集される定例会と必要に応じて開かれる臨時会において、条例の制定や改正、予算の決定、決算を認定するほか、町政についての調査、住民のみなさまからの請願や陳情を受けたりする重要な機関です。

私たちの代表を選ぶこの選挙は、私たちの生活と極めて密接な関係にあり、正しく代表者を選ぶことは、これからの明るく住みよい町づくりを行うための重要な選挙です。

投票日には、みんなそろってきれいな1票を投じましょう。

投票時間

投票日の投票時間は、次のとおりです。

投票時間 午前7時～午後6時

選挙権のある方は？

選挙人名簿に登録されている方が、投票できます。

名簿登録されるのは、平成7年2月9日以前に生まれた日本国民で、平成26年11月2日以前に日高町に転入し、引き続き3か月以上、日高町の住民基本台帳に登録されている方です。

また、選挙人名簿に登録されていない方も、2月7日までに町外へ転出された方は投票できません。

投票日に投票できないときは期日前投票を！

2月8日の選挙当日、仕事や旅行、外出などの理由により、どうしても投票所へ行けない方

は、あらかじめ期日前投票をすることが出来ます。

★期日前投票のできる期間
・2月4日(水)～2月7日(土)
・時間：午前8時30分～午後8時

投票入場整理券をご持参のうえ、期日前投票所(日高町役場内)で投票してください。

郵便で不在者投票する場合 ～郵便投票制度～

身体に重度の障害があり、歩行が困難なため投票所に行くことができない方は、自宅など現在いる場所で投票用紙に記載をし、郵送する方法で行う郵便投票制度が設けられています。

II郵便投票制度を利用できる方II

身体に重度の障害があり、「身体障害者手帳」または「戦傷病者手帳」を交付されている方で、ある一定の障害を有する方および介護保険の被保険者証に「要介護5」と記載されている方で、どちらも「郵便等投票証明書」の交付を受けた方です。

投票用紙の請求期限は、2月4日です。この請求をされるときは、「郵便等投票証明書」が必要で、あらかじめ、町選挙管理委員会にて「郵便等投票証明書」の交付を受けてください。

詳しくは、日高町選挙管理委員会(☎633・2051)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

2月16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2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。

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(☎633・2751)まで。



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
--------	----------	------	----------

野焼きは法律で禁止されています

「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。





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。

平成26年分
所得税・町民税の
申告相談受付
12月16日から開始



お問い合わせは、
(☎63・3802)まで。

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26年分 **確定申告**

確定申告 検索

Step1 国税庁ホームページで申告書を作成

Step2 ネットを使って e-Taxへ送信

印刷して送付

申告と納税

所得税および復興特別所得税
贈与税

平成27年
3月16日(月)まで

消費税および地方消費税
(個人事業者)

平成27年
3月31日(火)まで

※国税庁ホームページには、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き書等を掲載しており、必要に応じてダウンロードしていただくことができます。

記帳義務拡大について

平成26年1月から、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となっています。

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。

【お問い合わせ先】

御坊税務署 〒644-0002 御坊市藪430-3 (☎0738・22・0695)

※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。アナウンスに従い、操作してください。

消費税課税事業者の方へ

平成26年4月1日を含む課税期間の消費税および地方消費税の確定申告書を作成する際には、課税売上高、課税仕入高(簡易課税の場合は課税売上高のみ)を、新税率(8%)・旧税率(5%)ごとに区分して計算する必要があります。※詳しくは次ページをご覧ください

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5階大会議室 (御坊市藪350)	2月17日(火)	9:30 ~ 11:30 13:00 ~ 15:00	小規模な 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(木)		
印南町公民館2階小ホール (印南町印南2009-1)	2月24日(火)		

計算方法にご注意ください！

平成26年4月1日から消費税(地方消費税を含む)の税率が8%に引き上げられました。そのため、平成26年4月1日を含む課税期間の消費税および地方消費税の確定申告書の作成にあたっては…

帳簿等において、課税取引を適用される新・旧税率ごとに区分し、適用税率ごとに計算する必要があります。

項目		課税期間の 合計金額	区分!	
			平成9年4月1日から 平成26年3月31日までの取引	平成26年4月1日 以後の取引
			うち税率4% 適用分	うち税率6% 適用分
1	課税期間中の売上高			
	(1) 課税売上高(税込み)	395,000,000	131,500,000	263,500,000
	(2) 免税売上高	11,000,000	—	—
	(3) 非課税売上高	8,000,000	—	—
2	売上対価の返還等の金額 (課税売上げに係るもの(税込み))	18,500,000	9,000,000	9,500,000
	課税期間中の課税仕入れの金額 (税込み)	306,450,000	103,000,000	203,450,000

- 新税率8%の内訳は、消費税6.3%、地方消費税1.7%です。
(旧税率：消費税4%・地方消費税1%)
- 平成26年4月1日以後に行われる取引であっても、経過措置により旧税率が適用される場合があります。
経過措置が適用されるものについては、国税庁ホームページをご覧ください。

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。



**上下水道課
お知らせ**

下水道への接続は
お済みでしょうか？

お問い合わせは、
(☎63・3805)まで。

埋蔵文化財包蔵地内におおける

土木工事等の手続について

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。

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

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。

国体通信

国体をもっと楽しく —ホッケー基礎講座—

◇競技の紹介◇

男女とも、競技フィールドはバックライン60ヤード(55m)、サイドライン100ヤード(91.4m)の長方形で、サッカー場よりもひとまわり小さい感じです。ゴールはハンドボールとほぼ同じような大きさで、ゴール前にサークルと呼ばれるシューティングゾーンがあり、その中からシュートされたボールが入れば得点となります。



ホッケー

試合は1チーム18名で、フィールドに立つことができるのは11名以下。選手の交代は試合中自由にでき、同じ選手を含め何回でも行えます。競技時間は前・後半各35分で、間に5～10分のハーフタイムが入ります。

ゴールキーパー以外は手を使う事ができず、スティックでボールをコントロールします。スティックは木製等で長さは使用する選手の好みによって多少の違いはありますがおよそ1m弱、



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

2015 紀の国 **わがやま大会**

第15回全国障害者スポーツ大会 躍動と歓喜、そして絆

ボールはプラスチック製で野球の硬球ほどの大きさ、硬さは硬球よりも硬く、シュート時のボールスピードは時速150～200km近くにもなります。

しかも、シュートは、ゴール前のシューティングサークル内で打たれたボールでないと得点にならないために、ゴールキーパーはヘルメット、レガード、プロテクター、肘パッドなど頑丈な防具で身体を守ります。試合は1ゴールを1点とし、得点を多く入れた方が勝ちとなります。

また試合の審判はスピーディーなホッケーゲームの流れを正確にアンパイアリング(審判)しなければならないため、2名で行われ、どちらも同じ権限を持ちます。試合の開始はフィールドのセンターでのセンターパスで始まり、その後両チームの選手によって得点を競い合います。

2015 紀の国わかやま国体
日高町実行委員会事務局 (☎63・3812)

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19,000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「先得割引」等、他の割引プランもあります!



マスコットキャラクター ナンキー



(ご予約・ご購入・ご案内)
JAL日本航空HP 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)

防災ひとくちメモ vol.28

初期消火はどうやるの？

住宅用消火器の使い方を確認しましょう。

①.あわてず火元まで運ぶ

安全栓に指をかけて持つと、本体から抜けて落下する危険がありますので、レバー部分を持ちましょう。



②.安全栓を引き抜く

安全栓は真上に抜きましょう。

③.ノズルやホースを火元に向ける

炎部分に消火剤をかけても消火はできません。しっかりと火元を狙いましょう。

④.レバーを握って放射する

炎が見えなくなるまで放射し続けましょう。

消火器は、湿気の多い場所や取りにくい場所に設置するのは避けて、玄関やリビングなどとりやすく目につきやすい場所に置きましょう。

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

消火器具等	税込価格
簡易消火具(スプレー式)	¥1,800
消火薬剤1.2kg型	¥6,500
消火薬剤3.0kg型	¥7,500
住宅用火災警報器	¥4,000

詰め替え

消火器種類	税込価格
消火薬剤1.2kg型	¥2,000
消火薬剤1.5kg型	¥2,000
消火薬剤2.0kg型	¥2,600
消火薬剤3.0kg型	¥3,500

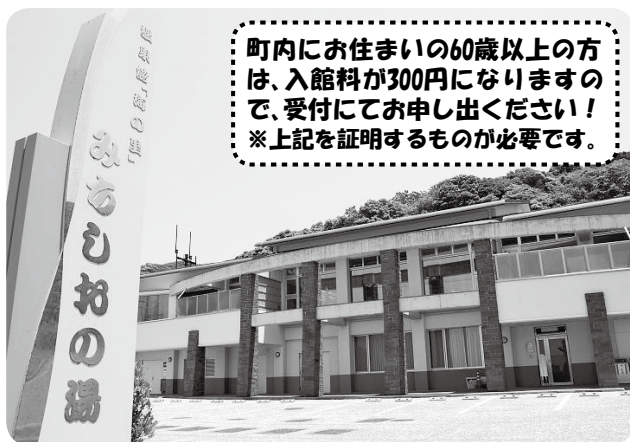
●消火器の引き取りのみ…¥1,000

※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)



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

『すまい給付金』を ご存知ですか？

「すまい給付金」は、本年度4月の消費税8%への引上げに伴い、国土交通省により、住宅購入者の負担軽減



のため実施されています。収入に応じて、最大30万円の給付を受けることができます。

受給の条件や支給額、申請のやり方などは「すまい給付金」事務局の問い合わせ窓口でご確認いただけます。

【お問い合わせ先】

●「すまい給付金」事務局お問い合わせ窓口
(☎0570・064・186)

午前9時～午後5時(土日祝含む)

●「すまい給付金」ホームページ

<http://sumai-kyufu.jp/>

今こそ 君の力を

★貴方も自衛隊の幹部として活躍しませんか

自衛隊幹部候補生(一般・技術)(22歳以上26歳未満の方)

歯科・薬剤科幹部候補生(専門大卒20歳以上30歳未満の方)

医科・歯科幹部自衛官(医師、歯科医師の免許をお持ちの方)

★社会に貢献する新しいカタチ

予備自衛官補(一般・技能)

一般は、18歳以上34歳未満、技能は18歳以上で国家免許資格等を有する方

招集手当は、日額7,900円

受付期間

幹部候補生：平成27年3月1日～5月1日(締切日必着)

予備自衛官補：平成27年1月8日～3月24日(締切日必着)

説明会		
月日	場所	時間
2 / 21 (土)	自衛隊御坊地域事務所(御坊駅前)	10:00～15:00

◇お問い合わせ・資料請求先

自衛隊御坊地域事務所(JR御坊駅前駐車場入口右)

〒644-0012 御坊市湯川町小松原410-1 丸仁第1ビル1階

☎0738・23・0020 携帯電話070・6589・0327または、070・6591・1010

(平日 / AM9:00～PM6:00)

子どものひきこもりに向き合って

—子どものひきこもりを経験した母親からのメッセージ—

“ひきこもり”とは、仕事や学校に行かず家に居がちで、家族以外の人と関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いきづまりを感じる 경우가少なくありません。

今回は、子どものひきこもりを経験した方に、母親としての経験をお話していただきます。この機会が、ひきこもりで悩む他の家族の苦悩を和らげ、当事者と接する際の参考になるとともに、援助職者の支援の参考になればと考えております。

日時 **平成27年2月20日(金)**
10:00～12:00

内容 10:00～11:00 講演会
子どものひきこもりを経験した方にお話ししていただきます。

11:00～12:00 交流会
場所 御坊保健所 別館 大会議室
(御坊市湯川町財部859-2)

定員 30名
対象 講演会 ひきこもりの問題について
関心のある方(家族や本人、支援者など)

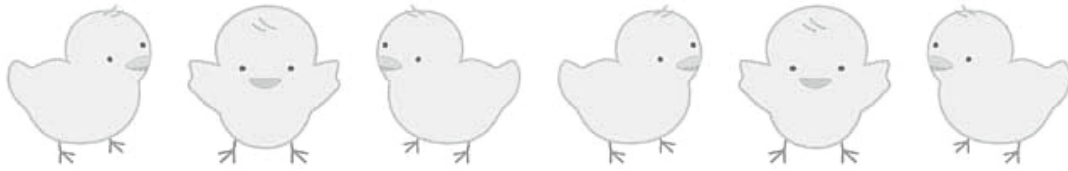
交流会 ひきこもりでお悩みのご家族

【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)



日高町子育て支援センター

クエッコランド♪だより

～☆☆☆クッキー作り☆☆☆～

11月26日(水)

ママと一緒にかぼちゃのクッキー作ったよ～。
おいしかった！
簡単だから家でもすぐできるよ♪



～☆☆☆小麦粉粘土遊び☆☆☆～

12月3日(水)

たくさんの子が参加してくれました！
初めて小麦粉粘土を触った子も、楽しく遊びました♪



～☆☆☆クリスマス会☆☆☆～

12月18日(木)

たくさんのお友達が来てくれたよ～☆
サンタさんにプレゼントを貰ったよ♪
楽しかったー。

2月の行事予定 ♪ ♪ ♪

3日(火)	節分遊び
10日(火)	子育て広場 9:30～11:30
23日(月)	ひな祭り制作
24日(火)	おはなしの会 クエッコ測定

※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。

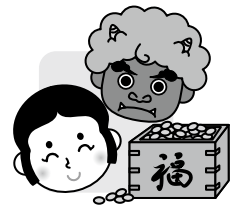
※月～金
午前 9:00～12:00
午後 13:00～16:00

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

日高町中央公民館(☎63・3811)



新着図書のご案内

一般書

- 池田屋乱刃 (伊東 潤)
- 家族シアター (辻村 深月)
- K2 池袋署刑事課神崎・黒木 (横関 大)
- 鳥たち (よしもと ばなな)
- 冬を待つ城 (安部 龍太郎)
- ☆べんけい飛脚 (山本 一力)
- テミス剣 (中山 七里)
- 怪しい店 (有栖川 有栖)
- 死に支度 (瀬戸内 寂聴)
- 女王 (連城 三紀彦)
- 親鸞 上・下 (五木 寛之)

- 冥の水底 (朱川 湊人)
- サラバ! 上・下 (西 加奈子)
- 少女霊異記 (高樹 のぶ子)
- 売国 (真山 仁)
- ☆大原御幸 (林 真理子)
- 水やりはいつも深夜だけど (窪 美澄)
- 私の命はあなたの命より軽い(近藤 史恵)
- 認知の母にキッスされ (ねじめ 正一)
- 陰陽師 蛍火ノ巻 (夢枕 獏)

以上、全部で22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》

☆べんけい飛脚 (山本 一力)

公儀と対立する加賀藩の命運は一人の戯作者に託された。將軍への忠誠を物語に仕立て幕閣に献上する掟破りの奇策。成否を握るは飛脚たちの韋駄天走り！真の忠義とは何かを問う時代長編。

《一般書 そのに》

☆大原御幸 (林 真理子)

戦後の京都。着物黄金時代に、考案した帯が飛ぶように売れ、天才と呼ばれた男がいた。娘の目を通して見た父の偉大さと意外なあたたかさ、一族の濃厚な歴史を描く。

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!!



みんなで進めよう 健康日高21

バランスの良い食生活を心掛けましょう

町では、管内各市町、住民代表の方々、御坊保健所とともに、『健康日高21（第2次）』を策定しました。

健康日高21（第2次）は、地域の人々が元気にいきいきと生活できるように健康づくりを地域全体で推進することを目指しています。

目標分野は次の6項目です。

- ①栄養・食生活 ②身体活動 ③休養・こころの健康
- ④酒・たばこ ⑤歯・口の健康 ⑥生活習慣病



「栄養・食生活」についての、ライフステージ別の取り組み

●乳幼児期(0～5歳)

乳幼児期は『食習慣』を決める第一歩となる大切な時期です。生涯にわたる健康づくりのため、良い食習慣を身につけましょう。

- (1) 1日3食の規則正しい食事のもとに、生活のリズムをつくります。
- (2) 家族が揃って食卓を囲み、大人がおいしく食べている様子を見せます。
- (3) さまざまな食べ物を五感を使って味わうことで好き嫌いをつくらないようにします。
- (4) 身体や口の発育に応じた食べ物の「大きさ・硬さ」に注意します。
- (5) 食事前の手洗いなど、衛生管理を身につけます。



●学齢期(6～18歳)



学齢期は心身ともに著しい成長が見られ、正しい生活習慣と食習慣を学ぶことが必要な時期です。家庭や学校などで楽しく食事する機会を通じ、規則正しい生活習慣と3食きちんと食べる習慣を身につけるとともに、体験学習などを通して食の大切さを学ぶことも大切です。

また、無理なダイエットによる過食や拒食、間食や夜食の摂りすぎによる肥満などで栄養摂取のバランスが崩れ、健康問題も生じやすい時期です。健康的な食生活と食事リズムを身に付け、生活に合わせて食生活を自己管理できるようにすることが大切です。

- (1) 1日3食の規則正しい食事のもとに、生活のリズムをつくります。
- (2) 家族が揃って食卓を囲み、大人がおいしく食べている様子を見せます。
- (3) 成長に必要なバランスのとれた食事内容を工夫し、自立のための調理技術を身に付け、食事を提供するの楽しみを実感します。
- (4) 生活習慣病の知識を持ち、規則正しい生活リズム・食生活をします。
- (5) 地元で採れたもの(地場産)をもっと食べるようにします。
- (6) 様々な旬の食材を使った食事を通じ、味覚や知識を広げます。
- (7) 食品のロスを減らし食と環境について考えます。

●成人期(19～64歳)

成人期は生活が大きく変わり、心身とも充実し働き盛りの時期ですが、単身生活を始める人が増え、生活が不規則になったり朝食を欠食する人が多くなってきます。

また、多忙により自分の健康管理が疎かになる傾向があり、身体的、精神的ストレスにさらされやすい時期です。そのため、自らの健康状態を把握し、食生活と生活習慣を見直すとともに健康維持・増進を図ることが大切です。



- (1) 1日3食の規則正しい食事のもとに、生活のリズムをつくります。
- (2) 家族が揃って食卓を囲み、大人がおいしく食べている様子を見せます。
- (3) 適切な食事量、栄養バランス、食の安全など、食に関する知識を習得します。
- (4) 健康診断を受け、健康の維持・改善のため適切な食事、定期的な運動、体重測定を実施しメタボリックシンドロームや生活習慣病の予防や改善に努めます。

●高齢期(65歳以上)

高齢期は、生活環境が変化するとともに身体及び生活機能の低下が進み、健康問題も大きくなる時期です。

この時期、一人暮らしの割合も高くなることから、積極的に家族や友人と楽しく食事をする機会を持ち、社会とのつながりを継続するとともに、気力、知力を高める環境づくりと正しい食生活習慣を維持し、健康状態や活動の程度に合わせた食生活を実践することが大切です。



- (1) 1日3食の規則正しい食事のもとに、生活のリズムをつくります。
- (2) 適切な食事量、栄養バランス、食の安全など、食に関する知識を習得します。
- (3) 食欲の増進のため、ボランティア活動や社会参加します。

1日3回、3つのお皿を揃えよう

近年、ライフスタイルの変化により、過食や無理なダイエット、朝食抜きなどの食習慣の乱れが問題となっています。栄養バランスの乱れは、健康を損ない、さまざまな生活習慣病の原因にもなります。偏りがないように、いろいろな食品を組み合わせ、バランスよく食べることが大切です。

バランスのよい食生活の基本は、「主食」「主菜」「副菜」の3つのお皿を毎食用意することです。さらに、「牛乳・乳製品」「果物」をプラスするとさらにバランスがよくなります。

<主食>…ごはん、パン、麺類など

炭水化物を多く含み体や脳を動かすエネルギーになります。毎食1皿を目安にとりましょう。「ラーメンとチャーハン」「うどんとおにぎり」など主食の重ね食いはエネルギーや糖質の摂りすぎになるので注意しましょう。

<主菜>…魚、肉、卵、大豆製品など

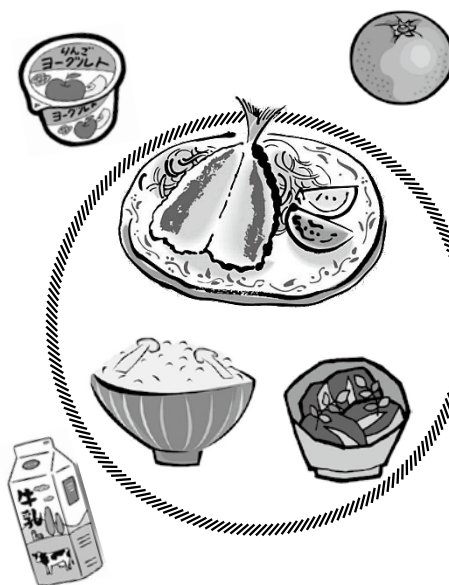
たんぱく質や脂質を多く含み、体をつくるもとになります。副食の中心となるものです。

1回の食事に1皿、1日分では4皿程度を目安にとりましょう。摂りすぎは肥満や生活習慣病にもつながるので注意しましょう。

<副菜>…野菜、海藻、きのこなどを使った料理

ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含み、体の調子を整えてくれます。

毎食1～2皿を目安にとりましょう。



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

駐在所だより

特殊詐欺とは？

ここ数年、個人宛にパンフレットや電話などにより、社債、未公開株などの金融商品等の取引名目や特定施設の特別会員勧誘名目などで融資させる詐欺が、多数発生しています。

このような詐欺を**特殊詐欺**といいます。

最近、御坊署管内でも施設の特別会員勧誘パンフレットの郵送がありました。知らない会社名などで、あなた宛もしくは家族宛に送られてくる可能性があります。



そんな時は、1人で答を出さず、家族・知人・周囲の人または公的機関に相談し、詐欺被害にあわなように注意してください。

『振り込め詐欺電話撃退方法』

振り込め詐欺かなと思う電話がかかってきた場合は、次の例のような電話対応で撃退しましょう。

例・医療費還付詐欺対策

- 健康だから、病院に行ったことがない
- どの役場ですか？
- ちよつと役場に行くので寄ります

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。

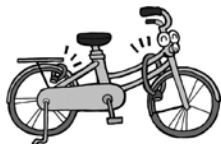


自転車盗。車上ねらい多発

御坊署管内において、自転車の盗難や車上ねらいが発生しています。

自転車の盗難

被害にあった自転車のほとんどが鍵をかけていませんでした。自転車によっては、針金などで簡単に開く鍵もあるようです。



- 次のことなどで、自転車盗を防ぎましょう
- 補助錠などを使用した二重ロック！
- 住所、氏名等の記載！
- 防犯登録！

車上ねらい・部品ねらい

短時間でも車を離れる場合や、自宅に車を停める場合でも、次のことに注意しましょう。

- 貴重品やカバンなどは車内に置かず、必ず持って降りる！
- 必ずドアロックを確認する！
- 取り外し可能なカーナビなどは取り外す！



一度だけのつもりが、の常習者に！

「面白半分」の薬物は絶対禁物！
覚せい剤や大麻等の薬物は、あなたの心の「隙」を狙っています。

『疲れがとれる』『痩せられる』などと、あの手この手で誘惑してきます。

覚せい剤・大麻などには、常習性があり、幻覚や被害妄想などの精神障害を起します。また、殺人・放火など凶悪犯罪を引き起す危険性のある『魔の薬』です。

（覚せい剤乱用者の特徴）

- 顔色が青白く、体が痩せている
- 腕などに注射針の跡がある
- 白い粉、注射器を持っている
- 怒りっぽくなったり、凶暴になる
- 「追われている」「虫が這っている」などの幻覚を訴える



※薬物に関する情報や心配ごとは、

御坊警察署 (☎23-0110) まで。

ハンターのみなさんへ

狩猟期間もあと少し！

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の日を迎えられるように、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。



山百合短歌会詠草

納骨に八人と犬を連れゆきぬ亡母の笑顔が見え隠れする
 悔しさと満足感が行き交うもゲートボールで国体に行く
 後続の若き歌友らの佳作読み意欲湧ききて吾を励ます
 三十年を超ゆ日コーラス続け来し柳子さんには最早会えざり
 梅の実の早も色づき紫蘇巻にする日の近し楽しかる日々
 早朝の電車に揺られ短歌ふたつ一つは着地一つ屑歌
 寒波来て梅の木の葉は震え落つ花見出来るか未の年も
 雨あがりの近江舞子の紅葉山虹かかりいて時を忘るる
 誘惑は時にやさしく耳元に短歌をやめよの声の聞ゆる
 みどり児は目覚めお休み泣き笑い 視線を集めひたすら生きる
 真夜目覚めひそと御佛の名を呼べば心の底に満る安らぎ
 お土産の風鈴の音は異国での五十五年の詰まりし音が
 里芋の葉にのる寒露のきらめきてふるれば真珠となりて落ちゆく
 もう何もいらなくなったあの人にせめてあげようこの夕映えを
 霜おりし桜の荳はとがりゐて宝の如き芽をつつみをり

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

デジアナ変換終了のお知らせ



現在、(株)ZTVのケーブルテレビにご加入の方で、デジアナ変換サービスによりテレビを視聴されている方におかれましては、本サービスが平成27年3月12日(木)の正午をもって終了いたします。

デジアナ変換にて視聴されている方は、地デジ対応テレビやチューナー等の購入準備をお急ぎください。

※デジアナ変換放送をご視聴の場合、テレビ画面の右上に「デジアナ変換」と表示されています。

詳しくは、総務政策課(☎63・2051)または、(株)ZTV(☎0120・222・505)まで。

人も、会社も、元気にしよう!



の退職金制度

「中退共」は国がサポートする
 中小企業のための退職金制度です。

安全

国の制度だから安心
 掛金の一部を国が助成します。

有利

掛金は全額非課税
 手数料もかかりません。

簡単

社外積立で管理が簡単
 退職金試算額などもお知らせ。

○パートタイマーさんも加入できます。

詳しくはホームページをご覧ください

中退共

検索

<http://chutai-kyo.taisyokukin.go.jp/>

独立行政法人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

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)

2歳児健診

●1月29日(木)

〔対象〕H24年5月～7月生

◎受付／13時～13時50分

子育て広場

●10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

●16日(月)

13時～16時

〔費用〕無料



4か月児・10か月児健診

●18日(水)

〔対象〕H26年9月16日～10月31日生
H26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

●26日(木)

〔対象〕H25年6月～8月生

◎受付／13時～13時50分

3歳児健診

●3月5日(木)

〔対象〕H23年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

●17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)



		時間	場所
2月16日	月	10:00～11:30	メディカルフィットネス アクオ 3階
3月11日	水	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

2015年2月
February

暮らしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1/25	26	27	・資源ごみ 28	・2歳児健診※ (対象：H24年5月～7月生) (ふれあいセンター) 29	30	31
2/1	2	3	・複雑ごみ 4	5	6	7
・粗大ごみ (田杭・阿尾・産湯・小坂) 8	9	・子育て広場※ (ふれあいセンター) クヌッセン機関長命日 10	・資源ごみ 建国記念の日 11	12	13	14
・粗大ごみ (比井・津久野・小浦・方杭・小杭・柏) 15	・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) ・運動教室 (メディカル&フィットネスアクト 3階) 16	・おはなしの会※ (中央公民館) 17	・4か月児・10か月児健診※ (対象：H26年9月16日～H26年10月31日生、H26年3月16日～H26年4月30日生) (ふれあいセンター) ・小型プラスチックごみ 18	19	20	21
22	23	24	・資源ごみ 25	・1歳6か月児健診※ (対象：H25年6月～8月生) (ふれあいセンター) 26	27	28
3/1	2	3	・複雑ごみ 4	・3歳児健診※ (対象：H23年8月生) (ふれあいセンター) 5	6	7

※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.14

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。



日高町かるた愛好会



「決して難しいものではありません。興味をお持ちの方は、一緒に笑って楽しいひとときを過ごしませんか」

和気あいあいと、 会話やかるたを楽しんでいます

昭和55年に発足した「日高町かるた愛好会」には、現在10人の会員が参加し、毎月第1金曜日の午後に中央公民館で活動されています。

かるたや百人一首の、文化的古典財産の継承に加え、会員の和をモットーに笑って楽しく活動し、認知症の予防にもなっているそうです。

また、毎年1月に開催される新春交流かるた会では、町内の小学生と一緒に、いろはかるたや百人一首など昔ながらの遊びを通して、世代間の交流を図りながら懐かしいひとときを楽しんでいます。

詳しくは、中央公民館(☎63・3811)まで。

TOWN information

町の人口と世帯

平成26年12月31日現在

人口	7,906人
男	3,770人
女	4,136人
世帯数	3,049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
- 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