

広報 [PublicRelations]

ひだか

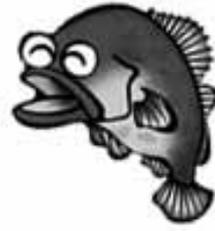
2015. 3月号

vol.209



contents ●●●

◆まちのわたい【拡大版】	2
◆平成27年4月から介護保険制度が変わります	6
◆LED避難誘導灯4基の設置工事が完了	8
◆クエっころンド♪だより	12
◆保健だより「たばこは本人にも周りの人にも良いことなし！」	14
◆駐在所だより	16
◆町内、サークル・クラブ名鑑	20



〔拡大版〕

寒空の下、力強くタスキを繋ぐ — 日高地方駅伝競走大会 —

1月18日(日)、日高川町で第51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。

3位でスタートした日高町は序盤で3つ順位を落とすものの、3区の村田が順位を1つ上げ、タスキを繋ぎました。選手同士の間隔が開き、ペース配分が難しい展開となった後半は、それでもなんとか自分たちのペースを守り、順位キープして5位でフィニッシュ。

残念ながら入賞には届きませんでしたが、次に繋がる堅実な走りを披露しました。

川瀬監督のコメント

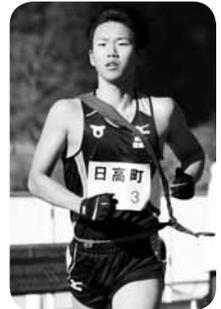
前と開きすぎたので、少し走りにくかったのではないかと思います。しかし、寒いので体調を崩す子も出る中、子どもらはよく頑張ったと思います



1区・初井選手



2区・濱口選手



3区・村田選手



4区・稲垣選手



5区・深海選手



6区・鈴木選手



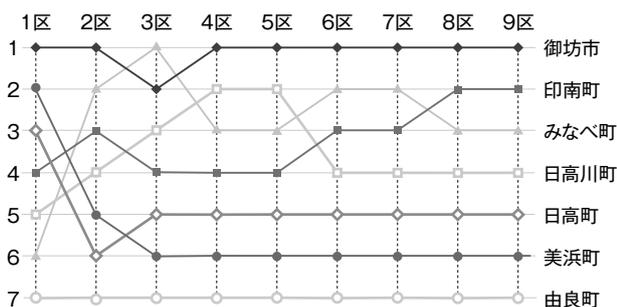
7区・澤田選手



8区・川神選手



9区・前田選手



(選手) 初井美海、濱口陸、村田瑞起、稲垣愛菜、深海響輝、鈴木健斗、澤田奈七、川神大地、前田賢二、大谷雛女、上畑亜珠、伊藤彩光、庄司朋也

(コーチ) 白井信吾、上畑由香

(監督) 川瀬卓児

【総合成績】

①御坊市(1時間08分18秒) ②印南町(1時間08分58秒)

③みなべ町(1時間09分23秒) ④日高川町 ⑤日高町

⑥美浜町 ⑦由良町

がんばれ！がんばれ！ —志賀保・餅つき—

1月15日(木)、志賀保育所(松原千代子所長)で毎年恒例の餅つきが行われました。

この日は、およそ8.4kgのもち米を使用。ばら組の年長園児ら16人と、保護者会長さんや役員のお父さん・お母さんらが餅つきに参加。園児らは順番にきねを持ち、年中さんや年小さんの「がんばれ！がんばれ！」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、先生や保護者の方が丸めておやつに登場。お餅と一緒に、きなことあんこを先生からもらって、みんなで「いただきます！」。

自分達でついたお餅を、美味しそうに頬張りました。



たくさんのお客さんが来場 —軽トラ市—

1月18日(日)、産湯海水浴場駐車場において軽トラ市が開催され、多くのお客さんで賑わいました。

軽トラ市には日高町内外から15台の軽トラが出店。野菜や花、みかんや魚の干物、お寿司、パン、黒竹の民芸品など様々な種類の商品が並びました。

午前9時の売り始めと同時にそれぞれの店舗でお客さんが目当てのものを買い求めていました。また会場では、日高町商工会が無料でぜんざいをふるまい、訪れたお客さんは温かいぜんざいで体を温めていました。

軽トラ市には、およそ200人のお客さんが来場され、大盛況でした。軽トラ市は、商品を軽トラックの荷台に乗せて持ち寄ることで、テントを張って机を並べるなどの手間が省け、出店する側にとっても嬉しい手法となっています。

大きくなったら何になる？

－内原保・テレビ撮影－

2月6日(金)、内原保育所(田村真由美所長)で(株)ZTVが放送するケーブルテレビ番組「大きくなったら何になる？」の撮影が行われました。

撮影では、年長園児ら31人が先生の演奏に合わせて「ありがとう」を合唱。そのあと、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「サッカー選手」「プロゴルファー」「ケーキ屋さん」などと元気よく発表。一番目に発表した石方開城君は「小学校の先生になりたいです。楽しく勉強ができるようにしたいです」と話していました。

ZTVでは、内原保育所のほか、志賀保育所・比井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9日～15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



クヌッセン機関長をしのんで －命日慰霊献花式－

2月10日(火)、日の岬パーク内クヌッセンの丘において、故クヌッセン機関長命日慰霊献花式が執り行われました。

この日の献花式には松本町長と森下・美浜町長のほか、白井・田杭区長や野田・日高町議会議員、富安県議も出席し、ク機関長の好きだったキンセンカの花を献花して遺徳をしのびました。

森下・美浜町長は挨拶で、昨年ク機関長の親族の方がクヌッセンの丘と救命艇保管庫を訪問されたことに触れ、「クヌッセン機関長が縁となり、グローバルな交流ができていることを嬉しく思います」と感謝を述べました。

式典のあと、田杭地区内の救命艇保管庫に移動した一同は、保管庫に隣接する供養碑の前にキンセンカを供え、手を合わせてク機関長の冥福を祈ったほか、デンマーク訪問団の写真や保管されている救命艇を、改めて見学しました。

避難所運営を疑似体験

— 避難所運営リーダー養成講座 —

1月25日(日)、中央公民館において、県主催の避難所運営リーダー養成講座が開講され、各地区の区長や自主防災会役員、町職員ら46人が避難所運営ゲーム(通称「HUG」)で、図上訓練を通して避難者の受け入れ対応等を学びました。

講座では、(株)エクスプラス災害研究所の伊永勉所長の講演「大規模災害時の避難所運営の状況」を聞いたあと、HUGに挑戦。HUGでは、避難所運営者となって、避難してくる住民をどのように受け入れるか、避難所で起こる様々な出来事にどう対応するかをゲーム形式で疑似体験します。

参加者は6班に分かれ、大規模な災害が発生したという想定のもと、避難所の平面図に避難者に見立てたカードを配置。高齢者や持病を持つ方、また外国人やペット連れといったあらゆる条件の避難者への対応を協議しました。

参加者からは「避難者や突発事項が書かれたカードがどんどん配られるので、じっくり考える余裕が無く大変でした」といった声が聞かれました。



廃乾電池を回収します

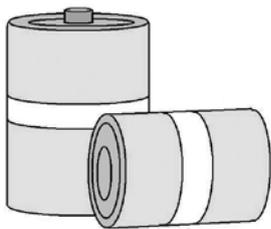
回収箱を設置しますので、回収袋から取り出して、廃乾電池のみを回収箱に入れてください。

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。

回収日：3月29日(日)

●場所：各地区の粗大ごみ

収集場所



住民福祉課
お知らせ

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

「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。

平成27年4月から 介護保険制度が 変わります

「地域における医療及び介護の総合的な確保の促進に関する法律」の成立により、介護保険制度が平成27年4月から段階的に改正されます。

①平成27年4月から特別養護老人ホームの入所基準が、原則「要介護3以上」になります。ただし、平成27年3月末までにすでに入所されている「要介護1及び要介護2」の方は、入所を継続することができます。

②平成27年8月から、一定以上の所得がある方の介護保険サビスが2割負担になります。2

平成27年度 後期高齢者医療の 健康診査のご案内

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。受診券発行の申込みをしていただく必要はありません。

割負担の対象は、本人の前年の合計所得が160万円以上の方(年金収入のみの方は、280万円以上)となります。

③平成27年8月から施設入所者の食費・居住費の個人負担一部補助が縮小されます。施設入所にあたり世帯分離した配偶者が住民税課税の場合は対象となりません。また、所得が低くとも預貯金が単身で1千万以上、夫婦の場合、2千万以上ある方は補助の対象となりません。

■検査項目 【基本項目】

問診、計測(身長、体重、B M I)、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27年6月1日

～平成28年2月29日

■自己負担

600円

■実施場所

受診券に同封する一覧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。

平成27年4月から 介護保険料が 変わります

65歳以上の方の介護保険料は、3年ごとに見直すことになっており、平成27年度が見直しの年にあたります。介護保険料は所得に応じて、いくつかの段階に分けて設定します。段階や保険料については3月下旬に決まります。

詳しくは、健康推進課(☎63・3801)まで。

あなたのマナーは、大丈夫?!

犬

- 放し飼いは、やめる
- リードをつけて散歩する
- 散歩時のフンは、必ず持ち帰る
- 狂犬病予防注射を受ける



猫

- 首輪などで飼い主を明示する
- できる限り室内で飼う(放し飼いを極力さける)
- 自宅でのトイレをしつける
- 野良猫にエサをあげない

子宮頸がん検診のこと

子宮頸がん検診は、町指定の下記医療機関で受診することができます。

●国保日高総合病院

●天津産婦人科

●日高マタニティクリニック

子宮頸がん検診受診券(ハガキ)をご持参のうえ、受診されますようよろしくお願いいたします。

受診券は20歳以上79歳以下の女性の方に、平成26年4月にお送りしています。(40歳以上の方には、集団健診のお知らせ封筒に同封しています)

受診券を紛失された方は、健康推進課までご連絡ください。

今年度、 成人用肺炎球菌予防接種 公費助成対象の方へ

1月31日までに予防接種が済みでない方は、3月31日までに接種が可能となっています。

詳しくは、健康推進課(☎

63・3801)まで

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

**総務政策課
お知らせ**



お問い合わせは、
(☎63・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**

3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。

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、行政相談委員の方々です。

詳しくは、日高町社会福祉協議会(☎63・2751)まで。

**LED避難誘導灯4基の
設置工事が完了**



夜間時の災害発生への対応策として、付近住民の方々が避難場所へ迅速かつ安全に避難するための避難路に、ソーラー発電による街路灯の機能を備えたLED避難誘導灯を設置しました。

萩原住民公園に1基、小浦地内に3基、計4基が設置されています。

この整備事業は、和歌山県地域グリーンニューディール基金活用事業(公共施設再生可能エネルギー等導入)補助金により実施しました。



萩原住民公園①



小浦地内⑩



小浦地内②



小浦地内③

**下水道への接続は
お済みでしょうか?**



**上下水道課
お知らせ**

お問い合わせは、
(☎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。

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(日)～7日(土)

『もういいかい 火を消すまでは まあだだよ』

平成26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**防災品**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27年度春の火災予防運動ポスター
(一財)全国消防協会作成

紀の国わかやま1万人

健康リレーウォーク



平成27年度に開催される「紀の国わかやま国体」に向け、健康リレーウォークを開催します。生活習慣病を予防するためには、歩くことを日常生活に取り入れるなどの運動習慣を身につけることが重要です。みなさま、ふるってご参加ください。

実施日時

平成27年4月19日(日)

9時半～12時頃まで

※雨天の場合は、日高町農村環境改善センターで、運動指導士による運動講座(上履きをご持参ください)。また、荒天(気象警報発生時等)の場合は、中止します。

集合・受付場所

日高町役場(中央公民館前)

(午前9時から受付開始。午前9時30分頃までに受付をしてください。「温泉館」までバスでお送りします)

内容

運動指導士による運動講座とウォーキング

☆ウォーキングコース

「温泉館みちしおの湯」から

「柏ビーチ」までの約4km

募集人員

約1000人

持ち物

飲み物、帽子、

タオル、雨具など

(雨天の場合は上履き)

申込方法

左記連絡先に電話でお申し込みください。申込時は、住所、氏名、年齢、電話番号をお聞きます。

申込締切

平成27年3月31日(火)

留意点

当日は万全な体調のもとでご参加願います。万一、事故が発生した場合は、契約保険の範囲内、および、救急・医療機関への連絡の対応は致しますが、それ以外の責任は負いかねますので、ご了承願います。

【お申込み・お問い合わせ先】

健康推進課(☎63・33801)

(FAX 63・33846)

日高町消防団

消火器 斡旋料金一覧表

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)

防災ひとくちメモ vol.29



外出先で火災に遭遇したら

高いビルなどで火災に遭遇した場合、火元より上の階なら屋上へ、火元より下の階なら階段を使って下へ逃げましょう。避難するときはエレベーターを使ってはいけません。



非常口や避難経路は事前に確認し、万一照明が消えていても、誘導灯などを頼りに避難しましょう。

また地下街では、60mおきに非常口が設置されています。混乱を避け、安全な非常口から避難しましょう。

火災の現場では有毒な煙が発生し、視界を遮る事が多くあります。鼻と口を濡れたハンカチで覆い、煙を吸い込まないようにするとともに、姿勢を低くして誘導灯などを目印に避難しましょう。

国体通信

紀の国わかやま国体

きいちゃんウインドブレーカー

2015紀の国わかやま国体開催まで、9か月を切りました。

この度、日高町実行委員会では、第1弾としてオリジナルウインドブレーカーを作成し販売を始めます。



左胸のホッケーきいちゃん

左胸にホッケーきいちゃんが、刺繍されているかわいいデザインとなっています。沢山の方に着用いただき、町全体で国体を盛り上げていきたいと思っておりますので、是非お申し込みください。

お申込方法 日高町教育委員会にご用意しています注文表にご記入の上、お申込みください。

注文受付期間 平成27年3月31日まで

納期 4月末予定



2015 紀の国 わかやま国体

第70回国民体育大会 躍動と歓喜、そして絆

2015 紀の国 わかやま大会

第15回全国障害者スポーツ大会 躍動と歓喜、そして絆



※ウインドブレーカー(見本)

MIZUNO社製

カラー：ネイビー(紺)

サイズ：S・M・L・XL・XXL

※キッズサイズはありません。ご注意ください。

価格：¥3,500

【お申込み先】

2015紀の国わかやま国体

日高町実行委員会事務局(☎63・3812)



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

あなたも、放送大学で学んでみませんか？
— 放送大学学生募集 —

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。資料のお取り寄せは無料です。

●出願期間：12月1日～3月20日

【お問い合わせ先】

放送大学和歌山学習センター
〒641-0051 和歌山市西高松1丁目7-2-0
(☎073・431・0360)
E-mail : wakayama-sc@ouj.ac.jp

近畿財務局からのお知らせ

投資詐欺にご注意!!

「未公開株」「私募債」「ファンド」「不動産」「エネルギー資源」など様々な投資商品について、投資詐欺が発生しています。

悪徳業者は、言葉巧みに投資話を持ちかけ、すぐに取引しないと、権利が無くなるなどと急がせ、早くお金を渡すように要求してきます。

お金を渡す前に、ぜひ近畿財務局にご相談ください。

きんざい金融ホットライン

☎06・6949・6259(平日9時～17時)

FAX 06・6949・6790

〒540-8550 大阪府中央区大手前4-1-76

近畿財務局 きんざい金融ホットライン

URL : <http://kinki.mof.go.jp/>

●近畿財務局多重債務相談窓口(平日9時～17時)

☎06・6949・6523/6875

財務専門官採用試験のお知らせ

受験資格

- ①昭和60年4月2日
～平成6年4月1日生まれの方
- ②平成6年4月2日以降に
お生まれの方で
 - (1)大学を卒業された方
 - (2)平成28年3月までに
卒業見込の方
 - (3)人事院がこれらの方と
同等の資格があると認める方

申込受付期間 4月1日(水)～4月13日(月)

試験日 6月7日(日)

【お問い合わせ先】

近畿財務事務所総務部人事課
(☎06・6949・6352)



日高町子育て支援センター

クエッコランド♪だより



～☆☆☆お正月遊び☆☆☆～

1月5日(月)・13日(火)

上手に羽根つきやコマ回しをして遊んだよ～!

自分の好きな絵を描いて凧揚げにも挑戦。

一緒に走り回ってお母さんもヘトヘトです (^_^) /



～☆☆☆りみ先生の親子体操☆☆☆～

1月15日(木)

ボールを使ってお母さんと一緒に体操! お母さんと一緒だからお友達のみんなも安心しながら体操出来ました。



3月の行事予定♪♪♪

3日(火)	ひな祭り
10日(火)	子育て広場 9:30~11:30
19日(木)	お楽しみ会
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

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| ●アルタッドに捧ぐ (金子 薫) | ☆誤断 (堂場 瞬一) |
| ●死にたくなったら電話して (李 龍徳) | ●暗黒寓話集 (島田 雅彦) |
| ☆決戦! 関ヶ原 (伊東 潤) | ●宮繕るかや怪異譚 (小野 不由美) |
| ●鳩の撃退法 上・下 (佐藤 正午) | ●図書館奇譚 (村上 春樹) |
| ●慶應本科と折口信夫 (北村 薫) | ●キャプテンサンダーボルト (阿部 和重) |
| ●人生がときめく片づけの魔法 2 (近藤 麻理恵) | ●晩鐘 (佐藤 愛子) |
| ●GOSICK (桜庭 一樹) | ●ブルース (桜木 紫乃) |
| ●TATSUMAKI (曾根 圭介) | ●教団X (中村 文則) |
| ●逢魔 (唯川 恵) | ●風のペーコンサンド (柴田 よしき) |
| ●夜の木の下で (湯本 香樹実) | |

以上、全部で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》

☆決戦! 関ヶ原 (伊東 潤)

慶長5年9月15日。天下分け目の大勝負、関ヶ原の戦いが勃発。乱世を終わらせる運命を背負ったのは、どの男だったのか。伊東潤、吉川永青、天野純希ら7人の作家が「関ヶ原」を描く。

《一般書 そのに》

☆誤断 (堂場 瞬一)

自分が勤める製薬会社の製品が、相次ぐ転落死亡事故に関わっている? 合併交渉中の会社にとって、この時期の不祥事は致命的。榎田は被害者家族の口を金で封じるという業務を任されるが、そこに過去の公害事件が再燃し…。

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。



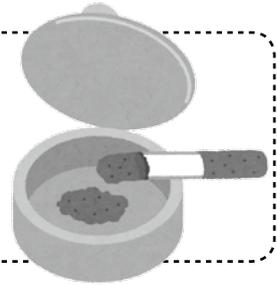
みなさんのお越しを お待ちしております!!



たばこは本人にも 周りの人にも良いことなし!

～ みんなで進めよう健康日高21 ～

平成22年の御坊管内における40歳以上の喫煙率は16.5%で、男女別にみると男性32.9%、女性7.2%となっています。日本の喫煙率は平成22年の国民健康栄養調査によると男女計19.5%で、管内は18.5%と全国より1ポイント低くなっています。しかし、男女別でみると、男性は全国平均より0.8ポイント高い状況です。



たばこによる健康への影響

たばこの煙には発がん性物質などの有害物質が多く含まれています。がん全体の4割が、喫煙の起因によるものとされています。また、虚血性心疾患やくも膜下出血の4割、慢性呼吸器疾患も6割が喫煙が原因です。喫煙は成人死亡の最大の危険因子となっています。

また、たばこは健康だけでなく美容の大敵でもあり、肌のしわやしみ、たるみ、くすみの原因になります。歯の黄ばみ、歯ぐきの黒ずみ、口臭も気付いていないのは自分だけということもあります。

《受動喫煙の害は喫煙以上》

喫煙者からのたばこの煙を吸う受動喫煙は、短時間で、少量のたばこの煙にさらされるだけでも健康被害が生じます。換気扇を回しながら料理をしても、部屋ににおいが充満するように、たばこも換気扇の下で喫煙しても、そのにおいや害を排除できるわけではありません。たとえ、室内で吸わなかったとしても、確実に家族には悪影響が出ています。喫煙者は周囲への十分な配慮が必要です。

「たばこ」について、ライフステージ別の取り組み

☆ 学 齡 期

学齡期は心身ともに著しい成長がみられ、生活の習慣が身につく時期です。この時期には、喫煙を経験することもある危険な時期と考えます。生活環境を整え、たばこから子どもを守ることが大切です。たばこについての知識を身につけ、生涯にわたる健康づくりの基礎を身につける時期です。

- ① 子どもの頃からたばこの健康への影響を知る教育機会を増やします。
- ② たばこの置き場所は大人が管理できるところにします。
- ③ 未成年者にはたばこを販売しません。
- ④ 祭礼行事等では未成年者にたばこを勧めません。



☆ 成人期



成人期は20歳から法律により喫煙が可能となる時期です。また、環境の変化により喫煙の機会が増える時期にもあります。受動喫煙も多くなり、適正飲酒についての知識が必要となります。また、子どもを育てる時期であり、子どもを守るため、たばこについては受動喫煙や、置き場所等にも気を付ける必要があります。生涯にわたる禁煙で健康づくりを実践する時期です。

- ① 妊娠中、授乳中は喫煙はしません。
- ② 子どもの手の届くところに、たばこは置けません。
- ③ 子どもに喫煙はさせません。
- ④ 定期的に健診を受け、たばこに関するアドバイスを受ける機会を持ちます。

妊娠・出産への悪影響

お腹の赤ちゃんは、胎盤を通じて母胎から酸素や栄養を受けますが、妊娠中にたばこを吸うと、子宮や胎盤の血流が悪くなり、赤ちゃんが酸素欠になってしまうこともあります。その結果、流産や早産、低出生体重児の出産のリスクが高まります。授乳期間中の喫煙も問題です。赤ちゃんはニコチンの含まれた母乳を飲むことになり、ニコチン中毒症状(イライラや不眠、嘔吐、下痢など)が現れる場合があります。

また、たばこの煙は、喘息や中耳炎、SIDS(乳幼児突然死症候群)などを引き起こす原因になります。禁煙も立派な育児の一つです。お母さんはもちろん、パートナーや家族にも禁煙してもらい、赤ちゃんを受け入れる環境を整えましょう。



☆ 高齢期

高齢期は適正飲酒、禁煙を実行する時期です。喫煙をする場合においては、受動喫煙の防止とマナーの徹底に心がけることが必要です。また、定期的に健診を受け、たばこに関するアドバイスを受ける機会を積極的に持つことが重要です。生涯にわたる禁煙で健康寿命の延長を図る時期です。

- ① 子どもの手の届くところに、たばこは置けません。
- ② 子どもの前で、喫煙はしません。
- ③ 子どもに喫煙はさせません。
- ④ 家族に対する受動喫煙を減少します。
- ⑤ 定期的に検診を受け、たばこに関するアドバイスを受ける機会をもちます。



禁煙のためのステップ6

①

「禁煙開始日」を設定しよう!

②

禁煙のメリットを思い出そう!

③

禁煙したい理由を書きだそう!

④

まわりの人に、禁煙宣言をしよう!

⑤

吸いたくなったら冷たい水を飲もう!からだを動かそう!

⑥

それでも吸いたくなったら、“禁煙補助剤”を利用しよう!



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

少年の非行・犯罪被害の防止



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」に走る少年が増加する傾向にあります。

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っている
部屋に閉じこもりがちになる

などの変化が見つけられたら、周りの大人が、適切な注意やアドバイスをすることが必要です。

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。



駐在所だより

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。



街頭犯罪の防止

侵入窃盗を防ぐために

○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

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。

○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。

犯罪被害者支援

1月13日、日高町荊木のAコープ日高店駐車場において、紀の国被害者支援センター職員らと犯罪被害者支援の啓発活動を行いました。

犯罪や交通事故等の被害にあわれた方を支援しています。

ひとりで悩まず、紀の国被害者支援センター(☎0733-427-1000)までご相談ください。

だまされしないで!!
こんな電話は詐欺です

○レターバックかゆうパックでお金を送ってください

○口ト6の当選番号や必ず勝てる競馬情報を教えます

○××警察署の□□ですけど、あなたの銀行口座が不正に使われています

○有料サイト料が未納です

○融資を受ける前に保証金を払ってください

○パンフレットが届いていませんが高値で買い取りますから、私の代わりに社債を買ってください

○昔に投資した損害を取り返せます

■詐欺は身近なところでも発生!!

最近、御坊警察所管内でも、電話が掛かってきた時、うっかり息子の名前を言ってしまう

「女性を妊娠させた」

「弁護士費用がいる」と息子の名前を騙ってお金を騙し取られる詐欺被害が発生しています。

怪しい電話が掛かってきた時は、

警察相談窓口(☎#9110)

または、

御坊警察署(☎23-0110)まで。

特殊詐欺に
注意!



山百合短歌会詠草

暖竹と芒が吾を超す程に伸びしを刈りぬ溪流添いを
 徒長枝の剪定をする義兄の手はキュウイ畑に光を注ぐ
 三日から六人そろい山男北風受けて酒くみ交す
 ああ命九十なかばを生かされてほとけの御名を呼びつつ過ごす
 色付きし熊竹蘭を求めんと橋を渡りて大島に行く
 長寿国先進国と呼ぶのはいやだ山峡の老いの生活悲鳴に近し
 「少し用があるから寝てね」腕枕に老犬を抱き撫でてやるなり
 振れいる黄色の手術着直しつつ五才の孫に声をかけ継ぐ
 息子のおかげ本を読みつつ感謝する佛画に心いやされる日々
 会長の器に無きも支えられ任期を終えて迎う新年
 団栗を一粒吾に渡しくれ車椅子にて友は立ち去る
 懸命にしがみつきの銀杏葉のふり落されて年の瀬極む
 まさびしき夢の続きを思い佇つ庭の満天星赫々と燃ゆ
 溜池に浮きて流離ふ空瓶も夕陽に耀ふひとときをもつ
 頬を刺す寒風の宮居にうたの技今年も磨かせ給えと祈る

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

働くみんなに、
大きな安心。

中退共は、半世紀で100万社以上の中小企業に
ご利用いただいている国の退職金制度です。

中退共 中小企業退職金共済制度

安全

国の制度だから安心
新規加入や掛金を増額する場合、
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

社外積立で管理も簡単
納付状況や退職金試算額を
事業主さんにお知らせします。



詳しくはホームページをご覧ください。

中退共 検索



(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部

〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

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

●5日(木)

〔対象〕H23年8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)

〔時間〕13時～16時

〔費用〕無料



2歳児健診

●26日(木)

〔対象〕H24年8月～9月生

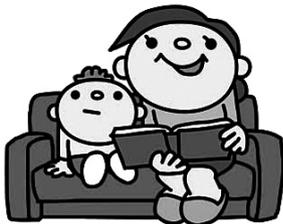
◎受付／13時～13時50分

日高町中央公民館

おはなしの会

●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。

2015年3月
March

暮らしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
2/22	23	24	・資源ごみ	・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)	27	28
3/1	・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 2	3	・複雑ごみ	・3歳児健診※ (対象：H23年8月生) (ふれあいセンター)	6	7
・粗大ごみ (上志賀・久志・中志賀・下志賀・久志)	9	・子育て広場※ (ふれあいセンター)	・運動教室 ・資源ごみ	・献血	13	14
8	9	10	11	12	13	14
・粗大ごみ (谷口・小中・高家)	・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)	・おはなしの会※ (中央公民館)	・小型プラスチックごみ	19	20	春分の日 21
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	・資源ごみ	・2歳児健診※ (対象：H24年8月～9月生) (ふれあいセンター)	27	28
22	23	24	25	26	27	28
・廃電池回収 (各地区 粗大ごみ 収集場所)	30	・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	4/1	2	3	4
29	30	31	4/1	2	3	4

※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.15

町内で活躍されている文化活動団体をご紹介します。



若返り骨盤引き締め体操教室



「一緒に楽しく体を動かしましょう！」

体を動かして10歳若返る

公民館教室の若返り骨盤引き締め体操教室は、毎月2回中央公民館において開講し、下半身の関節を中心にエクササイズを実施しています。

講師の新田佐津紀先生は「来ていただいた方は10歳若返っていただけます。若い方から高齢の方まで同じレベルで運動が出来るので、みんなで楽しく体を動かさせます。教室の募集は、また4月以降にありますので、興味をお持ちの方は是非お申し込みください」と話していました。

教室は原則毎月第1・第3木曜日。ヨガマットまたはバスタオル持参で、受講費は年間3,000円です。

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27年1月31日現在	
人口	7,897人
男	3,767人
女	4,130人
世帯数	3,048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に住みよい町をつくりまします
- 一 歴史と伝統を愛し心豊かな町をつくりまします
- 一 スポーツを楽しみ健康で明るい町をつくりまします
- 一 知恵を出し汗を流し活力ある町をつくりまします
- 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します