



2016. 9月号

vol.227

contents

- ◆まちのわだい ひだか夏休みアルバム 2
- ◆平成28年度地域防災リーダー育成講座 7
- ◆消費者ホットライン188番のご案内 9
- ◆臨時給付金のお知らせ 10
- ◆日高町シルバーワンコインお助けサービス 11
- ◆自立支援医療制度(精神通院医療) 13
- ◆犬の飼い主のみなさまへ 13
- ◆クエッコランド♪だより 16
- ◆公民館図書室だより 17
- ◆保健だより「野菜を食べて健康生活」 18
- ◆平成28年度ひきこもり研修会について 19
- ◆駐在所だより 20
- ◆町内、サークル・クラブ名鑑 24

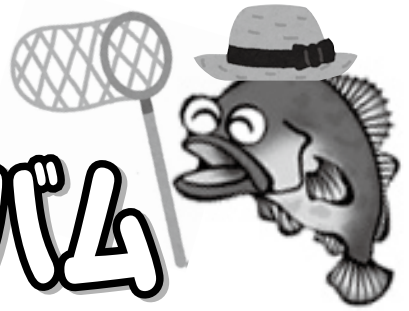


広報 [Public Relations]

ひだか

まちの
わだい

ひだか 夏休みアルバム

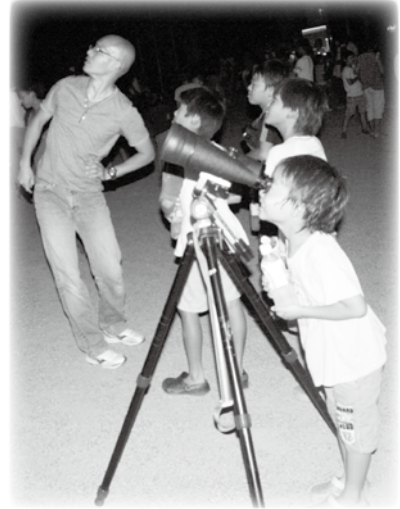


産島の海で遊ぼう！





星空観測会



磯観察会



チャレンジ広場





保育園で七夕祭



ゆかたフェスタ





自然の家で夏合宿



親子で収穫&クッキング



全国へはばたけ!

―日高中・生徒の表敬訪問―

7月28日(木)、日高中学校(釈野靖仁校長)から、夏の大会出場を決めた生徒が松本町長を表敬訪問しました。



少年野球チーム「和歌山御坊ボーイズ」(ジャイアンツカップ、ボーイズリーグに出場)
 (右)川井田 駿くん(3年・キャプテン)
 (左)見崎 冠栄くん(1年)
 川井田くん「1つずつ勝っていききたい」
 見崎くん「1年はみんな元気が良いので、頑張って応援したい」



陸上部
 鳥松あかねさん(3年)
 (近畿中学校総合体育大会
 和歌山県大会 女子円盤投げの部に出場)
 「コンディションも良いので、自己ベストを超えて全国に出場したい」

夏に負けない熱戦 ―グラウンドゴルフ大会―

7月27日(水)、日高町若もの広場で、老人クラブ連合会(岡本利昭会長)によるグラウンドゴルフ大会が開催されました。

当日は男性41名、女性26名が参加。熱戦を繰り広げ、男性の部では楠山登則さん、女性の部では小野光子さんがそれぞれ優勝に輝きました。



結果 (同スコアの場合ホールインワン数、年齢上位を優先)

男性の部	順位	氏名	女性の部	順位	氏名
	優勝	楠山 登則		優勝	小野 光子
準優勝	森 静男	準優勝	仲田 美智子		
3位	村上 賢次	3位	楠山 ユキミ		
4位	上畑 芳道	4位	塩路 操		
5位	谷山 勝美	5位	山本 演子		
6位	田中 薫	6位	笠野 クニ子		

交通安全を呼び掛け

―わかやま夏の交通安全運動―

「わかやま夏の交通安全運動」実施期間中の7月11日(月)、志賀小学校前の県道において日高町交通指導員会(北垣順一会長)が御坊警察署の協力のもと、啓発活動を実施しました。

この日は、指導員10名のほか松本町長、尾崎副町長も参加。「子どもと高齢者の交通事故防止」「自転車の安全利用の推進」「飲酒運転の根絶」などを重点項目に掲げ、通勤中のドライバーらに安全運転と事故防止を呼び掛けました。



平成28年度 地域防災リーダー育成講座 「紀の国防災人づくり塾」

地域の自主防災組織、企業等の各種団体で、防災の中心的な担い手となる「地域防災リーダー」を育成するため、防災に関する知識、技術を学ぶ講座を開設します。

自主防災組織で活動されている方、企業などで防災に携わる方、これから地域で活動をしたいと考えている方など、ぜひご応募ください。



お問い合わせは、
(☎63・2051)まで。

開催日時・場所

会場	開催場所	開催日	時間	備考
岩出市 会場	那賀総合庁舎 3階 大会議室	10月30日	9:00 ～ 17:00 前後	時間は日によって異なります。
		11月13日		
		12月11日		
		1月29日		
有田川町 会場	きびドーム 2階 多目的室 ※岩出市会場のサテライト会場	10月30日	※最終日は防災士試験(1時間)のみ	※最終日は防災士試験受験者のみ参加
		11月13日		
		12月11日		
		1月29日		
田辺市 会場	田辺市文化交流センター 「たなべる」 2階 大会議室	10月23日		
		11月27日		
		12月18日		
		1月29日		

※天候等により、急遽中止する場合がございますので、予めご了承ください。

最終日(1月29日)の試験に合格しますと、防災士の資格を取得出来ます。

募集期間 平成28年9月1日(木)～平成28年9月23日(金)

(応募者多数の場合は先着順となります。早めの申し込みをお願いします)

対象者 和歌山県内に在住、在勤、在学の16歳以上で全講座出席可能な方※

※欠席があった場合は、修了となりませんのでご注意ください。

受講料 無料(ただし、防災士の資格取得を行う場合の費用は別途必要になります)

資格を取得される方は町の補助金制度をご利用ください。

募集人員 岩出市会場……45名程度

有田川町会場……45名程度

田辺市会場……25名程度

※応募者多数の場合は、申し込み先着順とさせていただきます。

受講決定 申し込み者宛に通知いたします。

お問い合わせ先

役場総務政策課

☎ 63・2051

お申し込み先

〒640-8585 和歌山市小松原通1-1

和歌山県 総務部 危機管理局 防災企画課 企画班

☎ 073・441・2271

FAX 073・422・7652

E-mail e0114001@pref.wakayama.lg.jp



また別会場でのWEB型研修もございます。詳しくはお問い合わせください。



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。



個人浄化槽を
設置されている方へ

浄化槽の維持管理は

大丈夫ですか？

① 法定検査を受けましょう

法定検査には、浄化槽使用開始後3か月を経過した日から5か月以内に1回実施する「7条検査」と、毎年1回実施する「11条検査」があります。

この検査は浄化槽が正しく働いているか、きれいな水が流れているかを調べるもので、指定機関へのお申し込みをお願いします。

※「7条検査」「11条検査」は、それぞれ浄化槽法第7条と第11条に規定されている法定検査です。

【検査申込み機関】

公益社団法人

和歌山県水質保全センター

〒640-8003

和歌山市南大工町26(環境会館)

☎ 073・432・6433

HP <http://wakayama-suiho.or.jp>

② 保守点検を受けましょう

浄化槽は定期的に点検しましょう。保守点検業者は、日高町を営業範囲として、和歌山県に登録されている業者と契約をしましょう。一般家庭の場合は、点検回数は概ね4か月に1回以上(年間3回以上)となります。

③ 清掃をしましょう

清掃は日高町の許可業者と契約して、毎年1回以上実施しましょう。

《ご注意ください》

浄化槽は適正な維持管理を行わないと水質汚濁や悪臭の原因となるため、浄化槽管理者には法定検査、保守点検、清掃の維持管理を行うよう法律で義務付けられています。

水質の保全および生活環境を守るため、浄化槽の正しい維持管理に努めましょう。



秋の夢を掘り当てよう!

オータムジャンボ 1等前後賞合わせて5億円
1等3億円、前後賞各1億円

オータムジャンボ 5億円

9月26日(月)発売 ご購入は、和歌山県内の売り場で!

発売期間: 9/26(月)~10/14(金)
抽せん日: 10/21(金)

市町村振興宝くじ 2016

この宝くじの収益金は明るく住みよいまちづくりに使われます。公益財団法人 和歌山県市町村振興協会



お問い合わせは、
(☎63・3800)まで。



消費者ホットライン

1188番のご案内

消費者ホットラインの電話番号が、平成27年7月1日から(☎1188)に変わりました。

これは全国共通の電話番号で、電話をおかけいただくと、当町の場合は住民福祉課(☎63・3800)をご案内します。

窓口の存在や連絡先をご存知でない消費者の方の「最初の一步」をお手伝いいたします。

土日祝日など、役場や県の消費生活センター等が開いていない場合には、国民生活センターに相談でき、年末年始(12月29日～1月3日)を除いて毎日ご利用いただけます。

契約、悪質商法、製品・食品や

サービスによる事故等について、どこに相談してよいか分からない場合には、一人で悩まずに、消費者ホットライン1188番をご利用ください。

「消費者ホットライン」

操作の流れ

- ① ☎1188を押す
- ② ガイドアナウンスが流れるので、アナウンスの通り操作する
- ③ 最寄りの消費生活相談窓口が案内される

※相談窓口へ繋がった時点から、通話料金が発生します(相談は無料です)

よくあるご質問

Q1 どんな内容を相談できるの？

① お答えできる相談例

- ・消費者契約に関するトラブル
- ・悪質商法、訪問販売・通信販売などのトラブル
- ・製品・食品やサービスによる事故・情報提供
- ・産地の偽装、虚偽の広告などの不適切な表示の情報提供・トラブルなど

② 専門の相談窓口を

紹介する相談例

人権相談、労働問題の相談、公害苦情相談、感染症等の健康に関する相談、行政相談 など

※生命・身体に重大な危害を受けた場合、またはその危機が切迫している場合などは、まずは警察や消防にご連絡ください

Q2 相談は1188でないといけないの？

・消費者ホットライン1188は、相談先をご存知ない消費者の方に、最寄りの消費生活センター等の消費生活相談窓口をご案内するものです

・既に相談窓口の電話番号をご存知で、その窓口への相談をご希望の場合は、直接お電話ください

悪質商法にご用心!

悪質な訪問販売、電話勧誘があなたを狙っています。



困った時は相談窓口へ

相談窓口		
名称	電話番号	受付時間
和歌山県消費生活センター	☎073-433-1551	平日 9:00~17:00 土・日 10:00~16:00 ※祝日、年末年始を除く
和歌山県消費生活センター紀南支所	☎0739-24-0999	9:00~17:00 ※土日祝、年末年始を除く
日高町役場 住民福祉課	☎63-3800	8:30~17:15 ※土日祝、年末年始を除く
御坊警察署	☎23-0110	

一人で悩まず、できるだけ早く相談しましょう。

臨時給付金のお知らせ

平成26年4月の消費税率引き上げに伴い、所得の低い人の家計への影響を緩和するため、臨時福祉給付金を支給します。
また、賃金引上げの恩恵が及びにくい障害・遺族基礎年金受給者を支援するため、年金生活者等支援臨時福祉給付金を支給します。

○臨時福祉給付金

対象者

平成28年1月1日現在で、日高町の住民基本台帳に登録されている人(外国籍の中長期在留者等の人を含む)で、平成28年度分の町民税(均等割)が課税されていない人(課税されている人に扶養されている場合や生活保護を受給している場合などは対象外)

支給額

1人につき3千円

○障害・遺族基礎年金受給者向けの年金生活者等支援臨時福祉給付金

対象者

平成28年度臨時福祉給付金の

支給対象者のうち、障害基礎年金または遺族基礎年金の平成28年5月分を受給している人(年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け)を受給した人を除く)

支給額

1人につき3万円

○申請方法

・申請先

住民福祉課

・申請期間

平成28年10月1日(土)

～平成29年1月4日(水)

・必要書類

■本人確認書類(運転免許証、パスポートの写し、健康保険証

や年金証書など顔写真がついていないものは、官公署から発行されているものが二点必要です)

■口座が確認できる書類(金融機関名、口座番号、口座名義人「カナ」がわかる通帳やキャッシュカードの写し)

■年金額改定通知書・年金証書など(平成28年5月分の障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方のみ)

※支給対象者と思われる人に申請書および案内文(お知らせ)を9月下旬に送付しますので、内容を確認のうえ申請してください。

詳しくは住民福祉課(☎63・3800)まで。

■臨時給付金制度の概要については「厚生労働省専用ダイヤル」(☎0570・037・192)まで。平日の9時から18時まで(土・日曜日、祝日は除く)

ご用心

「臨時福祉給付金」をよそおった「振り込め詐欺」や「個人情報情報の詐取」の発生が予測されます。ご注意ください。

お心当たりのある方は、役場や最寄りの警察署(または警察相談専用電話#9110)までご連絡ください。



配偶者からの暴力を理由に避難している方について

配偶者からの暴力を理由に、基準日(平成28年1月1日)時点で日高町へ住民票を移せないまま居住されている方は、事前に申出が必要です。

また、申出には一定の要件が必要ですので、詳しくは、住民福祉課(☎63・3800)まで。



日高町シルバーワンコインお助けサービス

生活支援サポート事業として、高齢者の日常生活におけるちょっとした困り事を引き受け、生活の質的向上を図るための短時間サービス(有償ボランティア 500円/30分)を展開します。

また、これらのサービスは、会員が現役時代の経験を活かし、健康維持やボランティアを意識して熱意をもって就業します。



1) 作業条件

○原則として移動を含め1時間以内で完了する作業とします。

※ワンコイン(500円)で30分以内の作業をお引き受けします。

30～60分以内の場合は2コイン(1,000円)になりますのでご注意ください。

○回数制限は、一人当たり4回/月迄とします。

○日高町に在住するおむね70歳以上の世帯及び65歳以上一人暮らしの方が対象です。

○材料費は依頼者をご負担をお願いします。

2) 作業手順

① お申し込みは電話で → 仕事の内容をお聞かせください。

② 仕事の連絡調整 → 仕事の内容・条件・作業担当者などを話し合います。

③ 仕事の実施・完了 → シルバー会員が仕事を行います。(会員証の提示)

④ お支払い → 依頼者が作業完了確認後、会員がその場で集金し領収します。

(領収証を発行いたします)

3) 作業内容

ワンコイン作業内容

- 植木の水やり
- 診察券の投函
- 本の返却
- 散歩の付添
- 布団干し取込み
- 窓ふき
- 季節用品の入替え
- 家電利用支援
- 家具の組立・修理
- 子どもの送り迎え・見守り

- ゴミ出し
- 家具の移動
- 室内の清掃
- クリーニング店への持込み
- 扉の調整
- 換気扇の清掃
- 話し相手
- 買物代行
- 病院・散歩の付添
- パソコンの使い方
- 庭の清掃

- 整理・散水
 - 蛍光灯、電球の交換
 - エアコンフィルターの清掃
 - 洗たく干し取込み
 - 蛇口のパッキン取替え
 - 手紙の代筆・代読
 - 自転車のパンク修理・手入れ
 - 衣類整理
 - その他組み合わせた複数の作業
- ※その他、上記以外の仕事についてはご相談ください。

4) お問い合わせ・お申し込み先

日高町シルバー人材センター(☎70・0385)

通話録音機の無料モニター募集

悪質な電話勧誘や振り込め詐欺に対し、警告メッセージと録音機能により、消費者被害の未然防止につなげる「無線録音機」の無料モニターを募集します。

・使用方法

固定電話に接続するだけで、電話の発信元に対して「この電話は録音されています」という旨の警告メッセージを発し、録音を行います。

・対象者

一人暮らしなどの要件を満たす65歳以上の高齢者の世帯

・申し込み期間

平成28年9月1日～30日

※申し込み数が、お貸し出来る機器の台数に達した時点で受付は終了となります。

また1世帯につき1台までの貸し出しになりますので、ご注意ください。

詳しくは住民福祉課(☎63・3800)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

制度が変わりました!

- ①お一人につき、1冊目は年間1万2000円分を助成券で交付します。
- ②2冊目は同様のものを、1万円で販売します。
※助成券はお一人につき、最大2冊まで
- ③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29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(昭和17年3月31日以前に生まれた方)
※(注)・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
川上タクシー	☎24・0200
中紀河南タクシー	☎24・1001
港タクシー	☎65・3100
御坊有交タクシー	☎22・4141

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

■バス会社

御坊南海バス	☎22・1020
--------	----------

中紀バス	☎65・2222
------	----------

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。



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。

「近所でごみを燃やしていて、煙で困っている」、「ごみの焼却で灰や燃えかすが、田んぼに入って困る」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。

野焼は法律で禁止されています



健康推進課 お知らせ

お問い合わせは、
(☎63・3801)まで。

自立支援医療制度 (精神通院医療)

精神疾患のため通院して治療を受ける場合、医療費に継続的な負担がかかります。そのような方々のために通院医療費の負担軽減を図る制度があります。申請してこの制度が適用されると、精神疾患に関する通院治療のうち医療保険適用分について、自己負担が原則1割に軽減されます。有効期間は1年間で、利用を継続するには再申請の手続きが必要です。

※世帯の所得や疾病等に応じて、自己負担上限額があります。また、一定所得以上の場合には、対象外となる場合があります。

■対象者

通院による治療を継続的に必要とする程度の状態の精神疾患(てんかんを含む)を有する方

統合失調症、躁うつ病・うつ病、てんかん、認知症等の脳機能障害、薬物関連障害(依存症等)など

■対象となる医療

精神通院医療・デイケア・訪問看護・薬代等も対象となります。

但し、入院医療費は対象外となります。

■申請方法

以下の書類を健康推進課へご提出ください。

- ・自立支援医療費(精神通院)支給認定申請書
- ・自立支援医療診断書(精神通院)
- ・医療保険証(受診者および受診者と同一の世帯に属する方の名前が記載されている医療保険証)
- ・世帯の所得状況が確認できる書類(町民税課税・非課税証明書等)

犬の飼い主の みなさまへ

犬の飼い主の方には、狂犬病予防法によって、次のことが義務づけられています。

1. 市区町村に登録すること

登録によって、どこの地域に何頭の犬がいるかがわかり、狂犬病が発生したときに、まん延を防ぐ第一歩となります。

登録すると鑑札(かんさつ)が交付されます。

2. 犬に鑑札と注射済票を つけること

「鑑札」はその犬が登録されている犬であること、「注射済票」はその犬が狂犬病の予防注射をきちんと受けていることの証明になります。

3. 犬に毎年狂犬病の予防注射を受けさせること

犬への予防注射によって、愛犬が狂犬病にかかることを予防し、加えて人への感染を防ぐことができます。

予防注射を受けると、その証明として「注射済票」が交付されます。

これらのことに違反した場合、20万円以下の罰金の対象となります。

詳しくは、健康推進課(☎63・3801)まで。



日高町の「鑑札」と「注射済票」

●鑑札(かんさつ)



●注射済票



和歌山県立産業技術専門学院 生徒募集案内

	10月選考	2月選考	追加選考
願 書 受 付 期 間	平成28年9月29日(木)～ 10月7日(金)	平成29年1月10日(火)～ 1月19日(木)	平成29年2月28日(火)～ 3月10日(金)
選 考 日	平成28年10月19日(水) 午前9時30分～	平成29年2月1日(水) 午前9時30分～	平成29年3月21日(火) 午前9時30分～
選 考 会 場	入学を希望する産業技術専門学院および東牟婁振興局		
選 考 方 法	筆記試験(国語・数学)および面接		
合 格 発 表 日	平成28年10月26日(水) 午後3時～	平成29年2月8日(水) 午後3時～	平成29年3月22日(水) 午後1時～
入 学 日	平成29年4月10日(月)		
修 了 日	2年制:平成31年3月15日(金) 1年制:平成30年3月15日(木)		

産業技術専門学院は、職業能力開発促進法に基づき設置された公共職業能力開発施設です

お問い合わせ

和歌山産業技術専門学院
〒649-6261
和歌山市小倉90
☎ : 073・477・1253
FAX : 073・477・1254

田辺産業技術専門学院
〒646-0011
田辺市新庄町1745の2
☎ : 0739・22・2259
FAX : 0739・22・3123

和歌山県 労働政策課
〒640-8585
和歌山市小松原通1の1
☎ : 073・441・2802
FAX : 073・422・5004

温泉館 保育園児の絵画展示のお知らせ

町内の保育園児が描いた絵をリラクゼーションコーナー(和室)にて展示します。
みなさまお誘い合わせのうえ、ご来館ください。



9月10日(土)～9月25日(日)
比井保育所の園児の作品



※現在、絵画のテーマ、何歳児の園児が展示するかは、未定となっています。
決まりましたら、広報や文字放送等でお知らせします。

休館日のお知らせ

8月30日(火)
9月6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)
10月4日(火)
となっています。

お問い合わせは

産業建設課
☎ 63・3806
温泉館「海の里」みちしおの湯
☎ 64・2626

防災行政無線 フリーダイヤル開設

☎^{ボ-サイ-ムセン} 0120-431-670

防災行政無線に新しくフリーダイヤルを開設しました。お電話いただければ、町内に流れた防災行政無線の内容を、電話代を負担せずに、ご確認いただけます。

また従来のダイヤル(☎63・1666)も、これまで通りお使いいただけます。

フリーダイヤルに掛けられる環境は以下になりますので、確認の上お電話ください。

<フリーダイヤルに掛けられます>

- ・和歌山県内の固定電話、公衆電話、携帯電話

※注意※

以下の環境ではフリーダイヤルに掛けられませんので、ご注意ください。

<フリーダイヤルに掛けられません>

- ・和歌山県外からの電話
- ・PHS
- ・衛星電話



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】

和歌山県よろず支援拠点による出張相談会

和歌山県よろず支援拠点では、県内の中小企業・小規模事業者様の売上拡大・資金繰り・創業などの経営上の様々なご相談に応じております。

地域の皆様方によりお気軽にご相談頂けるよう、日高振興局において定期的に出張相談会を開催しております。相談は無料です。事前ご予約頂けます。

ぜひご利用ください。



- ・日程 毎月第2・4木曜日(祝日、年末年始を除く)
- ・時間 午前9時30分～午後5時15分
- ・申込方法 相談申込書に必要事項を記入の上、ファックスにて申し込んでください。
- ・お問い合わせ
和歌山県よろず支援拠点(公益財団法人わかやま産業振興財団内)
☎ : 073・433・3100
FAX : 073・432・3314

クエっ♡ランド♪だよ

♪♪♪9月の行事予定♪♪♪

5日(月)～16日(金)

敬老の日のフシゼント作り

13日(火) 子育て広場 9:30～11:00

27日(火) おはなしの会 10:30～

28日(水) お散歩 10:30～

30日(金) 研修の為休館

※第3金曜日 午後から休館

(行事予定は、変更する場合があります)

☆七夕制作☆

父ちゃんと一緒に七夕の笹飾りを作ったよ♪
みんなの、お願いごと・・・♡
かなったかな～♡♡♡



☆七夕会☆7月7日(木)



☆心肺蘇生講習会☆7月19日(金)

広域消防の消防士さんに救急車がくるまでに自分たちができる119番通報やAEDの使用・心肺蘇生の仕方を教えて頂きました(^O^)



☆7月遊び風景☆

鈴やマラカスを持って
演奏会の始まりです♡



今日のご飯は何かな？
仲良くままごと遊び♡

※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

- 総選挙ホテル (桂 望実)
- 神奈備 (馳 星周)
- 老いも病も受け入れよう (瀬戸内 寂聴)
- 天才 (石原 慎太郎)
- 牛姫の嫁入り (大山 淳子)
- 代体 (山田 宗樹)
- ☆縁は異なるもの (松井 今朝子)

など、全部で17冊!

児童書

読書感想文課題図書

《小学校低学年の部》

- ボタンちゃん (岡田 千晶)
- アリとくらすむし (島田 たく)
- みずたまのたび (アンヌ・クロザ)
- ひみつのきもちぎんこう (ふじもと みさと)

《小学校中学年の部》

- 二日月 (いとう みく)
- コロッケ先生の情熱! 古紙リサイクル授業 (中村 文人)
- 木のすきなケイトさん (ジル・マケルマリー)
- ☆さかさ町 (F.エマーソン・アンドリュース)

《小学校高学年の部》

- 茶畑のジャヤ (中川 なをみ)
- 大村智ものがたり (馬場 錬成)
- ここで土になる (大西 暢夫)
- ワンダー (R. J. パラシオ)

《中学校の部》

- ABC! (市川 朔久子)
- 生きる (森越 智子)
- 白いイルカの浜辺 (ジル・ルイス)

など、全部で17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》

☆縁は異なるもの

(松井 今朝子)

嫁入り前の町家の娘たちに骨董屋、首切り役人、北町奉行まで、常楽庵には、目利きを求め今日も人々が集う。

若き同心、間宮仁八郎の江戸麹町事件帖、第2弾。

《児童書》

☆さかさ町

(F.エマーソン・アンドリュース)

リッキーとアンは、おじいちゃんの家に行く途中、見知らぬ町で1日を過ごすことになりました。

その町の名前は〈さかさ町〉、いったいどんなところなのでしょう?

みなさんのお越しをお待ちしています!!



野菜を食べて健康生活

～9月は、健康増進普及月間です!～

1日350g以上食べましょう

日本の食卓を振り返ってみると、野菜をはじめ、穀類やいも類、海草類などがバランスよく並んでいたことがわかります。ですが食生活の欧米化に伴い、近年は動物性脂肪や便利な加工食品などが増えてきました。健康的な食生活を送るために、今一度、野菜の効用について考えてみましょう。



☆野菜を食べるメリット☆

- ①少量でも満腹感が得られ、食べ過ぎを防げる
- ②野菜の食物繊維は糖質や脂質の吸収をゆるやかにし、血糖値の上昇を抑える
- ③野菜に含まれるビタミンCやβカロテンなどは、抗酸化作用があり、動脈硬化を予防する
- ④野菜や果物に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を排せつし、高血圧を予防する



野菜は、カロリーが低めであり、食べ過ぎても肥満となることはほとんどありません。

安心してたっぷりとるようにしましょう。成人の1日の量の目安は1日に350g程度です。平成24年の国民・栄養調査によると、成人1人1日あたりの平均野菜摂取量は男性が280g、女性が269gとなっており、あと、およそ70gの摂取がすすめられています。

☆野菜350gとはどれくらい? ☆

料理にすると、ほうれん草の小鉢1皿分、きゅうりの酢の物1皿分、トマト1/2個、具たくさんみそ汁1杯、野菜サラダ1皿分がおおよそ70gです。野菜の煮物や野菜炒めなど、大きめのお皿のおかずは、1人前がおおよそ140g(小鉢2杯分)です。

1日350gということは、小鉢5皿分になります。

注)腎臓病などの理由により、医師からカリウム制限を受けている方は、摂取量について医師や栄養士と相談しましょう。



☆野菜を食べるコツ☆

- ・生野菜より、ゆでる・煮る・炒めるで、かさを少なく!
- ・電子レンジで簡単調理
- ・手間のかかる煮物等は、作り置きし冷凍保存が便利



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

平成28年度ひきこもり研修会について

一言で“ひきこもり”といっても、その状態や背景はさまざまです。

問題となっていることや必要とされる支援もひとりひとり違いがあります。

しかし、“家族以外の人や地域とのつながりが断たれ孤立してしまっている”という点ではだれもが同じです。

御坊・日高圏域においても、支援グループや家族会などの活動が始まり、少しずつ地域の中での支援がすすんできております。

今回は「ひきこもり」について理解を深め、地域の支援活動について知っていただければと思います。

講演は3回ありますが、参加されたい講演のみの選択も可能です。

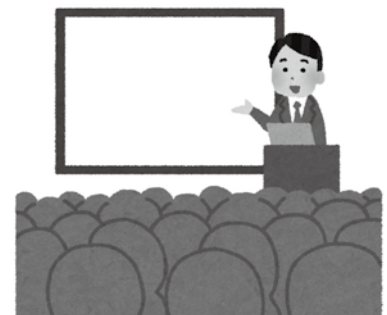
1. **主催** 和歌山県御坊保健所
共催 御坊・日高圏域自立支援協議会
精神保健福祉協会御坊支部

2. 日時及び内容

第1回 9月24日(土) 13:30～15:30	○講師 紀の川病院 副院長 ひきこもり研究センター長 宮西 照夫 氏 「ひきこもりの理解について ～こころの病とひきこもり～」	申込み 締切日 9/16(金)
第2回 10月16日(日) 13:30～15:30	○講師 国保日高総合病院 臨床心理士 石橋 玄 氏 「ひきこもりの集団療法について」 ひきこもり経験のある若者との対談 「集団療法の効果」	10/3(月)
第3回 11月19日(土) 13:30～15:30	○講師 南紀若者サポートステーション 訪問支援員 南 芳樹 氏 「ひきこもりにおける家族や支援者の関わりについて」	11/7(月)

3. 会場

国保日高総合病院
診療管理棟3階 講堂
(御坊市藺116番地の2)



4. その他連絡事項

- ・定員 100名(先着順)
※どなたでも参加できますが、事前のお申し込みが必要です。
- ・お問い合わせ先
御坊保健所 保健福祉課(☎22・3481)
日高町役場 健康推進課(☎63・3801)

女性を狙った犯罪に注意!!

駐在所だより

夏場は薄着となることなどから、強制わいせつ事件や痴漢などの女性を狙った性犯罪が増えるおそれがあります。

- 被害に遭わないためにも、外出時は遠回りとなっても、人通りが多く明るい場所を通る。
- 夜道の一人歩きは避ける。
- 携帯電話を操作したり、音楽を聴きながら歩かない。
- 何度も振り返るなど、周りに注意を払う。
- などといったことを心がけ、自宅でも一人暮らしの場合は、家に入るときに「ただいま。」などと言って入る。
- 男性用の衣類を干しておく。
- 玄関の鍵は必ずかける。(ドアチェーンもかける)
- 窓は、必ず鍵をかけて寝る。(2階、3階でも安心しない)
- といった事などに気をつけ、少しでも危険を感じた際は迷わず110番通報しましょう。



スピードの出し過ぎに注意

深夜時間帯に、国道42号や内原駅前交差点から志賀交差点までの間で、かなりのスピードで走っていく車をよく見かけます。

深夜時間帯は人通りもなく、交通量も閑散としているので、ついついスピードを出してしまいますが、歩行者や自転車と高速度で事故を起こせば、死亡事故に発展するおそれがあります。制限速度を確実に守り、安全運転に努めましょう。



注意！管内で空き巣が発生!!

高家駐在所管内で7月中、空き巣が発生しました。

- 警察としても付近のパトロールなどを強化しています。住民のみなさんも
- 外出時も室内灯やテレビなどをつけておく。
- 勝手口や裏口付近に、市販のセンサーライトを設置する。
- すぐに自宅に戻るからといって油断せず、確実に施錠する。

御坊警察署
高家駐在所 川口 裕平
比井駐在所 岸田 國弘
☎ 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



などして、被害に遭わないよう予防策をとりましょう。

特に空き巣などの事件は、自宅内で小さなお子さんと泥棒がはち合わせてしまった場合などに重大事件に発展する可能性もありますので、玄関や窓の施錠は確実にするようにしましょう。



はじめまして!



高家駐在所
川口 裕平(ゆうへい)



比井駐在所
岸田 國弘(くにひろ)

異動により7月から新しく赴任しました。
日高町についてまだまだ分からないことばかりですが、住民のみなさんの力になれるように頑張りたいと思います。
どうぞよろしく申し上げます。

山百合短歌会詠草

スーパーに親しさ増せし友の居て本音に笑い楽しさはずむ

鍵本 和代

怪我の時亡父呼び呉れし友逝きて形見の花は梅雨庭に咲く

仲田美智子

風のないほそぼそ雨の降る午後は何かわたりをすつぽり包む

小山 和代

龍神の川に横たう大木に蔓巻き付き古きを思う

庵戸真知子

五月雨のやみし雲間の草引きに澄みて聞こえるうぐいすの声

那須 久枝

青き海風ぎて棧橋うみ鳥の糞がしろじろ光りておりぬ

曾根 邦子

背を正しテレビ体操朝なさな両足跳びも今や軽々

玉井かをる

老い深み眠れぬ夜半は声ひそめ念佛幾口静かに唱う

北垣 鈴子

力なく弁明なせる舛添氏見そこなつたとテレビを切れり

松原 昌子

毎日が日曜の如暮しいるに日曜来れば何故か安らぐ

深海三千代

金魚茶屋を訪う人の影もなく幽けきこゆせせらぎの音

奥田 房子

今すこし生きてやろうと欲を出し心房細動アブレーション

中西 優

界限の吾らの齡似通へば懇ろにして逢へば満ち足る

和田 路子

梅雨明けの夏陽をさけて冷房を強にすこすも音なき部屋に

馬谷美代子

平成28年度 自衛官募集案内

受験料無料!

試験項目	対象年齢	内容	願書受付	
自衛官候補生	18~27歳未満の方 (高卒見込み含む)	自衛官になる一般的コース(任期制) 任期は陸2年、海・空は3年とし、選抜試験により、 曹・幹部自衛官への道も開かれています。	男子	10月3日まで
防衛大学校	18~21歳未満の方 (高卒見込み含む)	将来の幹部自衛官を養成するコース	一般(前期) 9月5日~9月30日 推薦・総合選抜 9月5日~9月8日	
防衛医科大学校 看護学科学学生	18~21歳未満の方 (高卒見込み含む)	看護師、保健師の幹部自衛官を養成するコース	9月5日~9月30日	
防衛医科大学校 医学科学学生	18~21歳未満の方 (高卒見込み含む)	医師である幹部自衛官を養成するコース	9月5日~9月30日	

◆説明会 日程 平成28年9月18日(日) 10:00~15:00

場所 自衛隊御坊地域事務所

◆試験場所 和歌山市および田辺市

◆お問い合わせ

自衛隊御坊地域事務所(御坊市湯川町小松原410-1 丸仁ビル1階)

☎23・0020



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

●8月31日(水)

〔対象〕H27年1月～2月生

◎受付／13時～13時50分

子育て広場

●13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

●20日(火) 13時～16時

〔費用〕無料

3歳児健診

●29日(木)

〔対象〕H25年2月～3月生

◎受付／13時～13時50分

4か月児・10か月児健診

●10月5日(水)

〔対象〕H28年5月1日～6月15日生

H27年11月1日～12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

●20日(火) 10時～

運動教室

●21日(水) 19時30分～21時

〔内容〕ストレッチ、初級エアロビクス等



※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。

【広告】町収入の一部とするため、有料広告を掲載しています。

【広告】町収入の一部とするため、有料広告を掲載しています。

2016年9月
September

暮らしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
8/28	29	30	・1歳6か月児健診※ (対象：H27年1月～2月生) (ふれあいセンター) ・小型プラスチックごみ	9/1	2	3
4	5	6	・複雑ごみ	8	9	10
・粗大ごみ (上志賀・久志・中志賀・下志賀・小池)	12	・子育て広場※ (ふれあいセンター)	・資源ごみ	15	16	17
・粗大ごみ (谷口・小中・高家)	敬老の日 19	・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)	・運動教室※ (中央公民館) ・小型プラスチックごみ	秋分の日 22	23	24
25	26	27	・資源ごみ	・3歳児健診※ (対象：H25年2月～3月生) (ふれあいセンター)	30	10/1

※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。

広告 町収入の一部とするため、有料広告を掲載しています。

広告 町収入の一部とするため、有料広告を掲載しています。

町内、サークル・クラブ名鑑

武道編

町内で活躍されている団体をご紹介します。vol.2



柔道教室



『強くなりたい』『体力をつけたい』
興味のある方は、日高町武道館で毎週火・金曜日
19時～21時に見学に来てください！

TOWN information

町の人口と世帯

平成28年7月31日現在

人口	7,931人
男	3,812人
女	4,119人
世帯数	3,092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！
- 一 快適で住みよい町をつくりま
- 一 歴史と伝統を愛し
- 一 心豊かな町をつくりま
- 一 スポーツを楽しみ
- 一 健康で明るい町をつくりま
- 一 知恵を出し 汗を流し
- 一 活力ある町をつくりま
- 一 故郷に誇りをもち、ふれあいを大切にする町をつくりま

健全な精神を育めます

日高町柔道教室は、36年間活動している教室です。

現在、保育園児から中学生の生徒が30人在籍しており、楽しく時には厳しく稽古しています。

稽古では柔道の基本動作である受け身からしっかりと指導し、他の柔道教室の生徒と交流する試合にも出場し、自分自身を磨くことができます。

主任指導員の前井健司けんじさんは、「柔道を学ぶことで、礼の精神を身につけ、心身ともに強くなるよう、何事にも負けん気を持って取り組めるように指導することを心がけています」と話されました。

詳しくは、役場教育委員会(☎63・3812)まで。