

広報 [PublicRelations]

ひだか

2018. 12月号

Vol.254

contents

- ◆まちのわだい 2
- ◆年末・年始のごみ収集し尿汲み取りのお知らせ 7
- ◆教室のご案内 11
- ◆ふるさと納税応援事業者を募集します！ 16
- ◆ウエのこらソッドのたより 24
- ◆保健だより「高血圧を予防しよう」 26
- ◆駐在所だより 28
- ◆町内サークル・クラブ名鑑 32

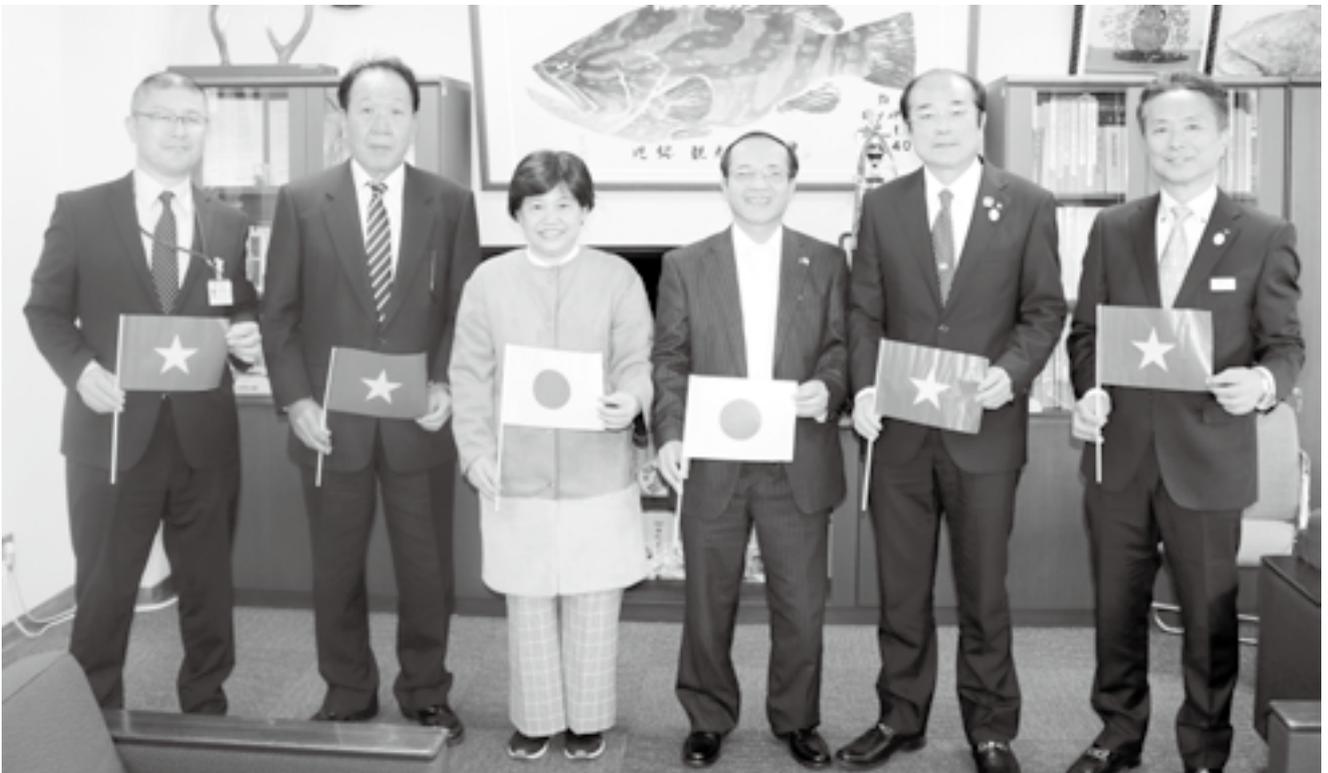




ベトナムと更なる友好を —総領事が表敬訪問—

11月2日(金)、ブ・トアン・ハイ在大阪社会主義共和国ベトナム総領事が夫人と共に日高町を訪れ、町長室を表敬訪問しました。

日高町は、観光客の誘致を積極的に行うなど、ベトナムと友好関係を築いていたこともあり、今回の訪問が実現。松本町長が「日高町はベトナムにフォーカスして観光客を誘致しており、今後もより多くの人に来てもらえるように努力していきます。領事館も是非ご協力よろしく申し上げます。」と語ると、ハイ領事も「日高町は大きな可能性を秘めている町です。総領事館はいつでもあなた方を歓迎しますので、要望などあれば是非言ってください。」と答え、日高町とベトナムの更なる友好のために協力することを話し合いました。





内原保育所



みんなで元気いっぱい —保育所で運動会を開催—

9月下旬に、志賀保育所(岩橋かをる所長)、内原保育所(田村真由美所長)で恒例の運動会が開かれ、元気いっぱいの園児らの姿に、保護者らからの大きな声援が響き渡っていました。

それぞれの保育所では園児らが、かけっこやダンス、組体操など、日頃練習してきた成果を存分に発揮。お父さんやお母さんとも一緒に競技に参加し、たくさんの思い出を作りました。



志賀保育所



クエの季節がやってきた —クエ・フェア開催—



10月13日(土)、九絵の町づくり推進実行委員会(山田理司委員長)がクエのまちPRイベント「クエ・フェア」を開催。多くの観光客が県内外から訪れました。

今年も開場前からクエ料理を求めて、食券販売所には長い行列ができるなど大賑わい。日本一のクエ鍋や、クエ飯、クエ唐揚げを受け取ると、早速テーブル席で名物を味わっていました。また、今年は和歌山在住のベトナムの方々も出店してくれ、ベトナム料理である「フォー」を配布。本場の味を求めて、大勢のお客さんが訪れていました。

ステージでは、和歌山県住みます芸人「わんだーらんど」のトークショーや、シンガーソングライター「さつきのあき」さんによるライブショー、北出病院の「消炎鎮痛楽団」の演奏会、「琉風会」による沖縄エイサーの演舞などが披露され、会場は熱気に包まれました。クエの解体ショーでは、専用のナタと木槌を使って大きなクエを解体する風景に来場者は目が釘付けに。

他にもクエの重さ当てクイズ、ビンゴゲームなどで、大いに盛り上がりました。

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。



人生の先輩に感謝 — 日高町敬老会を開催 —

9月27日(木)、日高町農村環境改善センターにおいて、高齢者を敬愛し、長寿を祝う日高町敬老会を開催しました。

当日は、招待した70歳以上の高齢者や一般の方々およそ600人が集まり、松本町長が模範老人の方々へ感謝状と記念品を贈呈。

また、式典終了後には宮地才サムさんによる歌謡ショーや、君島遼さんによるものまねショーが行われ、会場からは大きな拍手が送られました。



スマホ・ケータイと正しくつきあうために — 日高中・「スマホ・ケータイ人権教室」 —

10月1日(月)、日高中学校(柴田耕治校長)にて、全校生徒を対象に「スマホ・ケータイ人権教室」が行われました。

これは、和歌山地方事務局と県人権擁護委員連合会が主催するもので、当日は、NTTドコモから講師を招き、スマホ・ケータイ安全教室として、メールやSNS等で「トラブルに巻き込まれない」「使う側のモラルを守る」力を身に付け、トラブルを未然に防ぐ為の知識や心構えを勉強。また、人権擁護委員の前田氏と楠山氏による人権教室では、「SNS等で、相手を中傷する書き込みは、自分では深く考えていないことでも、相手の心を傷つけ、人権を侵害するものである。」ということなどを学びました。



平成30年度 和歌山県花を愛する県民の集い 大会



【上段左より】

小坂久夫氏、工徳信治氏

【下段左より】

鍵本元雄氏、松本町長、二階俊博幹事長(自由民主党)、
坂口富男氏、梅田一二三氏

原谷ふる郷会(坂口富男代表)

《功績》熊野古道や黒竹の産地、ささゆりの自生地である原谷区をより良くするため、県道・町道・熊野古道沿線につつじ・さつき・さざんかなどを植栽し、現在も毎年花木の手入れや草刈りを行うなどの活動に努めている。

10月7日(日)、ガーデンホテルハナヨ(田辺市)において、平成30年度「和歌山県花を愛する県民の集い大会」が執り行われ、原谷ふる郷会に感謝状が贈呈されました。
原谷ふる郷会は、地域の発展のため花木の手入れや植栽を行ってきた地元ボランティアグループで、他にも黒竹の垣根を制作、設置するなど、長年に渡り豊かな地域作りに尽力されました。

花のある豊かな地域作りに貢献
―花を愛する県民の集い大会―

ハンギングバスケット教室参加者募集

「和歌山県花を愛する県民の集い」では、以下のとおりハンギングバスケット教室を開催します。

- 日 時 平成30年12月23日(日) 13:00～15:00
- 場 所 日高振興局(御坊市湯川町財部651)
- 定 員 30名(申込多数の場合は抽選。初めて参加される方優先)
- 参加費 2,000円
- 対 象 県内に在住若しくは通勤・就学されている方
- 申込期間 12月7日(金)9:30～12月13日(木)17:00(必着)
- お問い合わせ

県庁県民生活課 ☎073・441・2598

ホームページ <https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/031300/npo/news/hanaai.html>



上記以外にも、県内各地で開催します。開催場所によって申込期間等が異なりますので、ご注意ください。

◎ごみの収集

	月	日	業務内容	ごみを出す時間
年 末	平成30年 12月	27日(木)	志賀・比井崎地区収集	必ず午後8時までに出してください。
		28日(金)	内原地区収集	必ず午後8時までに出してください。
		29日(土) ～31日(月)	休業	
年 始	平成31年 1月	1日(火) ～6日(日)	休業	
		7日(月)	志賀・比井崎地区収集	必ず午後8時までに出してください。
		8日(火)	内原地区収集	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) 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収集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30年 12月	27日(木)	午前中で業務を終了	年末の汲み取り申し込みは、12月15日頃までをお願いします。
年 始	平成31年 1月	4日(金) }	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、12/23(日) 8:30～11:30
 12/25(火)～12/28(金) 8:30～16:00
 年始は、1/4(金)から通常受付 8:30～16:00となります。
 役場発行の“ごみ持込許可書”が必要です。



お問い合わせは、
(☎63・3800)まで。

**年末・年始のごみ収集、
し尿汲み取りのお知らせ**
 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にお願いします。
 指定日以外の日に、ごみは出さなさいでください。



人権週間

12月4日～10日までの1週間

◆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)

【人権のつどい】

■とき 平成30年12月9日(日)13時～

■場所 ガーデンホテルハナヨ

田辺市文里二丁目36の40

【お申し込み・お問い合わせ先】

西牟婁振興局総務県民課

(☎0739・26・7909)

◆面談による相談窓口

和歌山地方法務局御坊支局

(御坊市蘭369-6)

◆受付 月曜日～金曜日

8時30分～17時15分

(12月29日～1月3日及び休日を除く)

みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心～

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。

■とき 平成30年12月4日(火)

9時～10時

■場所 Aコープひだか店前

■内容 啓発グッズの配布

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4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。

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。



詳しくは、日高町社会福祉協議会 (☎63・2751)まで。

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。

子ども医療費制度 のご案内

子ども医療費制度は、高校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～18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～18歳（出生から高校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、お子さまが婚姻したときは、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。

◆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

以内にお願ひします。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。

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象

平成30年1月～12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族（お子様など）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成30年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成30年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られておりますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。（平成30年10月1日から12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に送られます。）

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れないようキチンと納めましょう。





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、1冊目は年間1万2000円分を助成券で交付します。
- ②2冊目以降は同様のものを、1万円で販売します。
- 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31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19年4月1日以前に生まれた方)



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、助成券をお渡してください。
- 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

愛あいケアタクシー	☎20・1090
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

■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。



教室のご案内

日高町では介護予防事業として2つの教室（健康運動教室・脳トレーニング教室）を開催しています。

1月から、平成30年度 第3回目の**健康運動教室**と**脳トレーニング教室**が始まります。
参加対象者は、満年齢65歳以上の方です。

健康運動教室

参加者募集!!

気功を中心に脚・腰の筋力強化や体力アップを図り、運動機能の低下を予防・改善します。また、お口のケアや食生活のアドバイス等のお話もあります。

- 期 間：平成31年1月～3月（全12回）
毎週木曜日 午前9時00分～午後1時30分
- 場 所：メディカル&フィットネス・アクト
- 定 員：15人程度（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（お口のケア、栄養のお話）
- 参加費：1回につき345円と昼食代毎回520円

脳トレーニング教室

参加者募集!!

楽しく楽に、脳トレーニングができる!!楽しいから続く、続けるから、能力アップ!!
らくしゅう式機能訓練による多種多様のプログラムで楽しみながら脳トレーニング。
脳を活性化させ、認知症を予防・改善します。

- 期 間：平成31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：15人程度（定員になり次第締め切ります）
- 内 容：音読・計算・両手指の運動・脳トレ体操・ゲームなど
- 参加費：1回につき220円

※各教室とも、送迎があります。

申し込み期間：12月3日（月）～12月12日（水）まで

■お問い合わせ・お申し込み先
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 元気なうちから
積極的に 介護予防事業に参加しましょう!!





健康推進課 お知らせ

お問い合わせは、
(☎63・3801)まで。

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になるなど「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43年4月2日～)

平成12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30年4月1日

～平成31年3月31日

《助成方法》

● 助成券の発行による助成

健康推進課へ申請して無料接種券・予診票の交付を受けてください。次に、医療機関に予約し、それらを持参して接種を受けてください。

◇ 申請に必要なもの：印鑑

(母子健康手帳(妊娠してる女性
の夫))

● 償還払いによる助成

接種完了後、医療機関に接種費用をお支払いください。

必要書類をご持参の上、健康推進課へ費用の償還を申請してください。

◇ 申請に必要なもの：印鑑・領収書・接種済証・振込先の通帳(母子健康手帳(妊娠してる女性
の夫))

詳しくは、健康推進課(☎63・3801)まで。

不妊治療費の 助成について

● 一般不妊治療

不妊や不育に悩んでいるご夫婦を支援するため、治療費の一部を助成します。

■ 対象者

日高町に住所を有する方で、左記の全ての要件を満たす方

・ 法律上の婚姻をしているご夫婦であること

・ 夫または妻のいずれか一方、あるいは両者が和歌山県内に1年以上住民登録していること
・ 各種医療保険に加入されていること

■ 助成内容

助成額 … 1年度につき20万円を限度に助成

助成期間 … 連続する2年間の費用を助成

■ 申請方法

治療終了後、申請書に係書類を添付して3月末までに健康推進課へ申請してください。



●特定不妊治療

体外受精および顕微授精(特定不妊治療)を受けられたご夫婦に対し、経済的負担を軽減するため、治療費の一部を助成します。助成は、和歌山県特定不妊治療費助成事業に上乗せする形でを行います。

■対象者

左記の全ての要件を満たす方
・特定不妊治療以外の治療法によつては妊娠の見込みがないか、または、極めて少ないと医師に診断された方

- ・法律上の婚姻をしているご夫婦であること
- ・指定医療機関において特定不妊治療を受けた方
- ・夫または妻のいずれか一方、あるいは両者が日高町に住民登録があること
- ・夫婦の前年度の合計所得が730万円未満であること
- ・和歌山県特定不妊治療費助成事業実施要綱による助成金の交付を受けている方

■助成内容

和歌山県特定不妊治療費助成要綱の助成額を控除した額を、10万円を限度に助成します。

■助成回数

初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢が

- ・40歳未満
 - 43歳になるまでに通算6回
 - ・40歳以上43歳未満
 - 43歳になるまでに通算3回
 - ・43歳以上
- 助成対象外

■申請方法

治療が終了した日の属する年度内に御坊保健所へ申請して頂くと、町の助成の申請ができます。(3月に治療が終了した場合に限り、翌年度の4月末まで申請が可能です)

申請書および関係書類について、詳しくは健康推進課(☎633801)まで。

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】

仕事のご依頼をお待ちしています!

センターには、永年の職業を通じて豊かな経験と能力をもつ高齢者の方々が会員として登録されており、多岐にわたる仕事が可能です。



仕事のご依頼のほか、会員への登録についてなど、詳しいお問い合わせ、お申し込みは下記連絡先までお願いします。

〒649-1213 日高町大字高家630番地
(日高町農村環境改善センター内)
月曜～金曜 9:00～12:00 13:00～16:00
(昼休みは不在)

日高町シルバー人材センター

☎70・0385

E-mail:hidakacho.sjc@za.ztv.ne.jp

後期高齢者の皆様へ 健康診査は 受けられましたか？

健康診査は平成31年2月末日まで受けることができます。受診券をお持ちの方で、まだ健康診査を受けていない方は、この機会に是非ご自身の健康状態をチェックしましょう。

○健康診査

- 対象者 75歳以上の方、65歳以上75歳未満で一定の障害があり、広域連合の認定を受けられた方
- 検査項目 問診、計測、診察、脂質、肝機能、尿、腎機能、代謝系
- 実施場所 受診券と同封している実施医療機関一覧に記載されている医療機関
- 費用 無料

○歯科健康診査

※対象の方には5月末に受診券などを発送しています。

- 対象者 平成30年3月末で75歳、80歳、85歳の方と90歳以上の方
- 検査項目 問診、口腔内診査、口腔機能検査
- 実施場所 受診券と同封している実施医療機関一覧に記載されている医療機関
- 費用 無料

受診券などの紛失やご不明な点があれば、こちらまでお問い合わせください。

和歌山県
後期高齢者医療広域連合
〒640-8137
和歌山市吹上2丁目1番22号
☎073-428-6688



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、現在処方を受けているお薬を、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)

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

介護保険で

よくある質問

介護保険に関するよくある質問をまとめました。

【質問】

祖父が転倒して骨折しました。現在は入院中です。この場合は医療保険ですか、介護保険ですか？

【答え】

ケガや病気を治すためには医療保険を使います。

要介護認定を受けていただき『要介護』又は『要支援』に該当し、退院後に訪問介護、通所リハビリなどの在宅介護サービスを受ける場合には介護保険の対象となります。

また、施設で入所生活されている場合でも病気などの治療のため医療行為が必要なときは原則、その部分は医療保険の対象となります。

【質問】

60歳の夫が階段で転倒し、寝たきり状態になりました。この場合は介護保険サービスを利用できますか？

【答え】

40歳から64歳の方(第2号被保険者)については、要介護状態になった原因が脳血管疾患、初期の認知症や関節リウマチなど16種類の『特定疾病』である場合に限られます。この場合は介護保険制度の利用対象外となります。

ただし、障害者の制度で居宅介護などの障害福祉サービスを利用できる場合があります。

【質問】

祖父が『要介護1』の認定を受けていますが、有効期限はありますか？

【答え】

有効期間は6ヶ月から最長で3年間設定しています。

介護保険被保険者証に『認定の有効期間』が記載されています。有効期間が終わる約2ヶ月前には、『要介護認定更新のお知らせ』を送付いたします。介護保険サービスを利用中の方は忘れずに要介護認定の更新申請をしてください。

詳しくは、健康推進課(☎63・3801)まで。

医療費の適正化にご協力ください

国民健康保険を健全に運営し、これからも皆さまが安心して医療を受けられるよう、ジェネリック医薬品の使用、重複受診、多剤服薬を控えるなど、医療費の適正化へのご協力をお願いします。

当町では、新年度の保険証送付時にジェネリック医薬品希望カードを、また、年に2回、後発医薬品利用差額通知を送付しています。



総務政策課 お知らせ



お問い合わせは、
(☎63・2051)まで。

立候補予定者説明会

平成31年2月3日執行予定の、日高町議会議員一般選挙における立候補予定者の説明会を、左記のとおり開催します。

関係される方は、忘れずに出席をお願いします。

- 日時 平成31年1月8日(火) 13時30分)
- 場所 日高町中央公民館 大会議室

詳しくは、日高町選挙管理委員会(☎63・2051)まで。



ふるさと納税応援事業者を募集します！

本町では、地元産品等のPRによる産業振興とふるさと納税を促進することを目的に、ふるさと納税をされた方に対して、お礼の品として進呈する商品を募集します。

※お礼の品の進呈は、町外からの寄付者に限ります



■ 応援事業者

次の要件に全て適合する方

- ① 日高町内で生産・製造・加工・販売・提供される商品またはサービスの提供者
- ② 町内に本社または主たる事業所を有する法人または個人
- ③ 町税の滞納がないこと
- ④ 本人(法人にあつては代表者)および従業員等が「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」に掲げる暴力団の構成員等でない方

※ただし、右記の要件に適合しても、町が応援事業者として適当でないと認められた場合は、参加できないことがあります

■ お礼の品の要件

- ① 町内で製造・生産・販売している商品であつて、町のPRおよび地域振興につながると認められるもの
- ② お礼の品の価格は、

- ・ 3千円 相当
- ・ 5千円 相当
- ・ 1万円 相当
- ・ 2万円 相当
- ・ 3万円 相当
- ・ 5万円 相当

のいずれかに該当するものです。

※お礼の品は、単品または複数(詰め合わせ等)のどちらでもかまいません
※飲食物の場合は、消費期限にご配慮ください

■ お申し込み方法

申請書に必要事項を記入し、必要書類とともに提出してください。

○ 必要書類

- ① 日高町ふるさと納税 推進事業参加承認申請書
- ② 商品の写真 (印刷物・データ可)

※申請書および募集要項等については、町ホームページを参照いただくか、総務政策課までお問い合わせください

詳しくは、総務政策課(☎63・2051)まで。

無料・空き家 なんでも相談会

空き家に関する相談を、行政職員と専門家が無料で相談対応します。

- ・ 日時 12月11日(火) 13:30～16:00
- ・ 場所 日高振興局(御坊市湯川町財部651)
- ・ 申し込み

- ①名前 ②連絡先 ③相談内容
④参加希望日 ⑤参加会場

を日高振興局建築グループまで事前に連絡して下さい。(申し込みが無い場合でも相談対応可能です)

☎ 24・2908
FAX 24・2920

空き家に関する
問い合わせ
総務政策課
☎ 63・2051



平成29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29年度	平成28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	6.7%	6.4%	0.3%	25.0%	35.0%
将来負担比率	68.3%	46.4%	21.9%	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29年度	平成28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の、経営の深刻度を示すものです。



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
みます。

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30年12月20日(木)
21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。

納期限までに町税を納付しな
い場合は督促状が送付されま
す。督促状を発送した日から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にな
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
になります。

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差押えた財産の公売・換価

詳しくは、税務課(☎63・38
02)まで。

【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。

中学生 税の標語

日高地方租税教育推進協議会(中野健太郎会長)が、町内中学生から
募集していた平成30年度「税に関する中学生の標語」に235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】

○「税金で 暮らし豊かに 町づくり」

日高中2年 嶋田雅樹

○「税金で 安心・安全 町づくり」

日高中3年 楠本彩乃

○「税金を 納めて未来に 安心を」

日高中3年 白井愛矢

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、お手数ですが、完成後に税務課ま

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31年1月31日(木)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

でご連絡ください。

また、建物を取り壊した場合には、滅失登記等で取り壊しの把握に努めておりますが、滅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。

詳しくは、税務課(☎63・3802)まで。

ですので、事前にご連絡をお願いします。

詳しくは、税務課(☎63・3802)まで。

※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

設置者	設備の発電規模	
	10kw以上	10kw未満
個人(住宅)	発電量は全量、事業用資産と見なされ、事業用資産と見なされ、課税対象となります。	事業用資産と見なされ、課税対象となります。
個人(事業用)	事業用資産と見なされ、課税対象となります。	事業用資産と見なされ、課税対象となります。
法人	事業用資産と見なされ、課税対象となります。	事業用資産と見なされ、課税対象となります。

太陽福祉会から「資源回収」のお知らせ

社会福祉法人太陽福祉会「ワークステーションひだか」では、下記の日程で資源回収を行います。

お手数をかけますが、下記指定の収集場所へお出しくださいますよう、みなさまのご協力をお願いします。

ワークステーションひだか(中紀地域職業訓練センター内)に直接お持ち頂いても結構です。

なお、ペットボトルにつきましては、プラスチックごみが深刻な海洋汚染につながると世界的に問題となり、流通がストップしたため、回収できなくなりました。ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をよろしくお願いします。長い間お世話になり、ありがとうございました。



●とき **12月16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)
段ボール
アルミ缶・スチール缶



●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
- 旧農協原谷支所北
- 小中作業所前
- 高家北集会場前
- 高家南集会場前
- 萩原公民館前
- 前川運輸第2車庫横
(旧坂中木工所三叉路付近)
- 荊木公民館裏
- 紀伊内原駅南駐車場

●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)



産業建設課 お知らせ

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

屋外広告物を設置する場合は設置許可等の申請が必要です

和歌山県では「良好な景観を形成」「風致の維持」「公衆に対する危害の防止」を目的に屋外広告物について、必要な規制を行うため、屋外広告物法に基づく和歌山県屋外広告物条例を制定しています。

平成18年4月1日から屋外広告物の設置の許可に関する事務等、県条例に基づく事務の一部を町が行うことになっています。

法令や条例の規定によるものおよび公職選挙法による選挙活動のためのもの等は適用除外となりますが、その他、一般広告物だけでなく、家用広告物等についても対象となります。許可

地域および禁止地域内で屋外広告物を設置するためには、一定の基準を満たし、許可を受ける必要があります。

◆屋外広告物とは

- ①常時または一定の期間継続して表示されるもの
- ②屋外で表示されるもの
- ③公衆に表示されるもの
- ④看板、立て看板、はり紙およびはり札並びに広告塔、広告板、建物その他の工作物等に掲出され、または表示されたもの並びにこれらに類するもの

(具体例)

- ・はり紙・はり札・壁面広告・案内広告・旗・のぼり・屋上広告・街頭柱添架広告・独立広告・アドバルーン・突出広告・電柱広告・立て看板・アーチ添架広告・広告幕・電光表示広告など

◆許可地域

屋外広告物の表示または掲出物件を設置するのに許可が必要な地域(禁止地域を除く日高町全域・第2種地域)

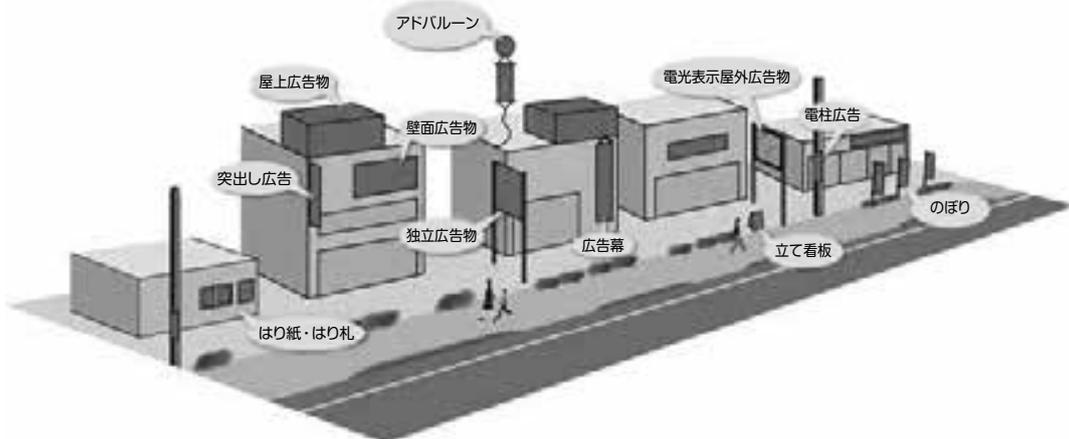
◆禁止地域

原則として、屋外広告物の表示または掲出物件を設置することができない地域(一般国道42号線(東光寺交差点から由良町までの間)等)

◆屋外広告物を設置する前に

- ①表示しようとする広告物が禁止広告物に該当するものではないか、広告物を表示しようとする物件が禁止物件ではないか確認しましょう。
- ②適用除外の基準を満たすか確認しましょう。
- ③広告物を表示しようとする地域が禁止地域でないかを確認しましょう。
- ④広告物を表示しようとする地域が許可地域である場合、表示しようとする広告物の大きさや表示方法等が許可の基準に適合しているか、検討する必要があります。

詳しくは、産業建設課建設班
(☎63・3804)まで。



※左図のようなものを屋外広告物といいます

防護柵設置支援 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



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。

場合が、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回当たり9000円上限)です。

平成30年度において、これらの事業を希望される農家の方は、12月28日(金)までにお申し込みください。

詳しくは、産業建設課産業振興班(☎63・3806)まで。

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、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。



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。



12月8日(土)～12月24日(月)
内原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

12月4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)
12月28日(金)～1月1日(火)

となっています。

※年始は1月2日(水)より営業致します。

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

事業主のみならずへ

労働保険に入っていますか？

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「労働保険」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、保険料の徴収などについては、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、アルバイトなどを含む）を一人でも雇用している事業主は、すべて加入が義務づけられており、成立手続きを行う必要があります。

◆労働保険とは

労働者が業務上の事由または通勤によって負傷したり、病気に見舞われたり、不幸にも死亡された場合に、被災労働者や遺族の生活を保護するため必要な保険給付を行うものです。



◆雇用保険とは

労働者が失業した場合および労働者について雇用の継続が困難となる事由が生じた場合に、労働者の生活および雇用の安定を図るとともに、再就職を促進するため必要な給付を行うものです。

加入手続きなどの詳細につきましては、こちらまでお問い合わせください。

・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

セイヨウミツバチまたは ニホンミツバチを飼育されている方へ

ミツバチの飼育には、原則、毎年県知事へ「蜜蜂飼育届」の提出が必要です。
以下の通り必ずご提出ください。

- ・提出期間：1月1日～1月31日（土日、祝祭日、閉庁日を除く）
- ・提出先：日高振興局農業水産振興課または日高町産業建設課
- ・お問い合わせ：日高振興局農業水産振興課（☎ 22・3311）

※他の町にお住まいの方でも、日高町で飼育されている場合は、日高町に届出を提出してください。

※届出を怠った場合には、10万円以下の過料を支払わなければならない場合があります。



（参考）

和歌山県庁畜産課ホームページ

<各種申請・届出手続きについて>

・蜜蜂飼育届について

<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070400/mitubachishiikutodoke.html>



12月10日～16日は 「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です

毎年12月10日から16日までの一週間は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」と定められています。

拉致問題など北朝鮮当局による人権侵害問題は、社会全体で取り組むべき課題であり、警察では拉致容疑事案の全容解明に向けて取り組んでいます。

また、これまで拉致被害者と判断している方以外にも、北朝鮮による拉致の可能性を排除できない方が存在しているとの認識のもと、鋭意捜査・調査を推進しております。

今後とも皆さまのご理解とご協力をお願いします。



◎お問い合わせ
御坊警察署警備課(☎23・0110)

時事観光セミナー第1回「民泊」

日高広域観光振興協議会では、今年度の新規事業として、一年を振り返り話題となった新しい観光ワードや注目された観光商品等をテーマとして扱うセミナーを開催します。

第1回目は民泊をテーマに取り上げ、関係する法律の説明や民泊をはじめの為の要件等、基礎的な知識を高めます。

■日時

12月8日(土) 10:30～11:30(予定)

■場所

日高振興局別館大会議室
(御坊市湯川町財部651)

■お問い合わせ

日高振興局企画産業課
☎24・2911



平成三十一年度

きのくにフレレンズ募集

和歌山県観光連盟では、メディア等への対応や観光キャンペーンでPRを行っていただく「きのくにフレレンズ」を募集します。

■ 委嘱期間 平成31年4月1日～平成32年3月31日

■ 募集人数 3名

■ 業務内容

- ①メディア取材対応、新聞社訪問などによる観光PR
- ②キャンペーン、式典などでの観光PR、アテンドなど

■ 資格

- (1) 県内在住または出身の満18歳以上(平成31年3月31日現在、高校生除く)で、行動的な方。性別問わず。
- (2) 県観光連盟が随時指定する日に、業務に従事していただける方。(年間30～50日程度。業務が数日間に及ぶ場合、宿泊を伴う場合もあり)
- (3) 他の同様の募集等へ入選し、上記期間中、その主催団体の拘束を受けることのない方。また、芸能プロダクション等と専属契約のない方。

※委嘱期間であっても、きのくにフレレンズとしてふさわしくないと判断した場合は、委嘱を取り消すことがあります。

■ 応募方法

- (1) 提出書類 履歴書(1通)
- (2) 提出先(郵送又は持参)

和歌山市小松原通1丁目1番地 観光振興課内

(公社)和歌山県観光連盟

キャンペーンスタッフ係

(3) 募集期間

平成31年2月1日(金)まで(必着のこと)

■ お問い合わせ先

(公社)和歌山県観光連盟 キャンペーンスタッフ係

☎073・422・4631



クエっ♡ランド♪だより



保育所見学

志賀保育所・内原保育所へ見学
にいらしてきました！
一時保育の説明をしてもらったり、
お部屋を見学したり、園児
の持ち物を見せてもらいました。



お芋掘り 10月19日(金)

天気にも恵まれ、27組の親子がお芋掘りをしました♪
たくさんお芋がとれました！



♪♪12月の行事予定♪♪

- 11月26日(月)～12月7日(金)
クリスマス製作
- 11日(火) 子育て広場 9:30～11:00
- 14日(金) クリスマス会 10:30～
- 申し込みメチ 12月7日(金)
- 13日(木)、29日(土)～1月3日(木) 休館
- 28日(金) 大掃除のため午後から休館
- ※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)

※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

- ブロードキャスト (湊 かなえ)
- 静かに、ねえ、静かに (本谷 有希子)
- すぐ死ぬんだから (内館 牧子)
- 翼竜館の宝石商人 (高野 史緒)
- 青少年のための小説入門 (久保寺 健彦)
- 母のあしおと (神田 茜)
- 冷たい檻 (伊岡 瞬)
- 二千七百の夏と冬 上・下 (荻原 浩)
- 信長の原理 (垣根 涼介)
- 対岸の家事 (朱野 帰子)
- ☆裁判官の爆笑お言葉集 (長嶺 超輝)

など、合計で**21冊!**

児童書

- ☆こどものための防災教室
-災害食がわかる本- (今泉 マユ子)
- ぼくらの七日間戦争 (宗田 理)
- アイヌ -もっと知りたい!くらしや歴史-
(北原 モコットウナシ)
- ため池の外来生物がわかる本
-池の水をぬいた!- (加藤 英明)
- つきみだんご
-しゅうくんかぞくのしあわせレシピ-
(はまの ゆか)
- 月の満ちかけをながめよう (森 雅之)

など、合計で**8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》

☆裁判官の爆笑お言葉集

(長嶺 超輝)

「死刑はやむを得ないが、私としては、君に出来るだけ長く生きてもらいたい」

裁判官は無味乾燥な判決文を読み上げるだけ、とっていたら大間違い。法廷での個性あふれる肉声を集めた本邦初の語録集。

《児童書》

☆こどものための防災教室

-災害食がわかる本-

(今泉 マユ子)

災害の種類や身の守り方を説明すると共に、災害食を中心としたそなえについて詳しく解説。

日常備蓄やサバイバルレシピを伝え、防災マップの作成や非常持出袋などについても紹介する。チェックリスト、備蓄品リストつき。

みなさんのお越しをお待ちしています!!



高血圧を予防しよう

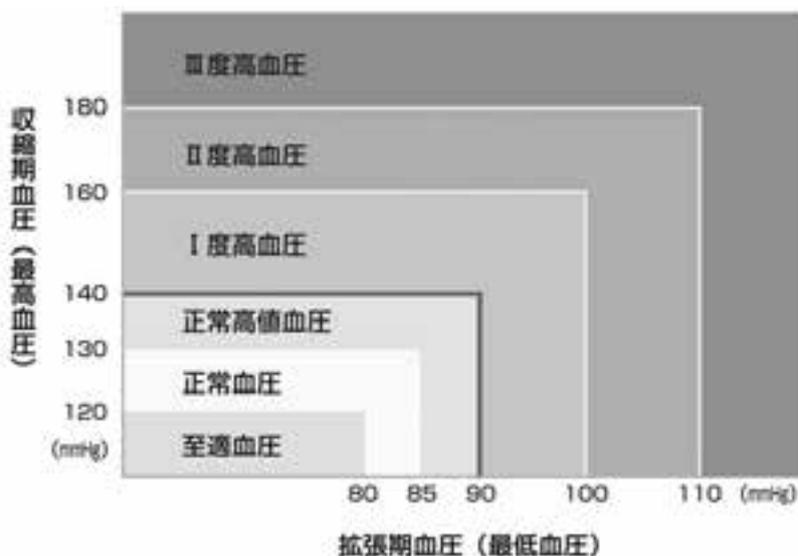
～ 今日から始める減塩作戦～

私たちの食生活において欠かすことのできないしょうゆ、みそ、ソースなどの調味料には塩分が多く含まれており、使う量によっては塩分の摂りすぎになっていることもあります。

塩分の摂りすぎは血液中のナトリウムを増加させるため、ナトリウムの割合を一定に保つために体が水分量を増やそうとします。その結果、血液量が増え、血管の壁にかかる圧力が上がり、「高血圧」となります。高血圧は自覚症状がほとんどありませんが、この状態を放置すると血管への負担が大きくなり、動脈硬化を進行させてしまいます。その結果、命に関わる病気(脳出血、脳梗塞、心不全、心筋梗塞、腎不全など)を引き起こす可能性もありますので油断は禁物です。



●高血圧の基準(日本高血圧学会より)



血圧は、

収縮期血圧(最高血圧)：血液を全身に送り出すために心臓がぎゅっと縮み、血液が押し出されたときに血管壁を押し広げる圧力

拡張期血圧(最低血圧)：全身を巡っていた血液が心臓に戻り、心臓が広がっている状態のときに、血管壁にかかる圧力

で表されます。

高血圧の基準値は収縮期血圧140mmHg・拡張期血圧90mmHgです。この基準値より高いと「高血圧」となります。

●減塩生活の実践ポイント

1日の塩分摂取量は、男性で8.0g、女性で7.0g未満が目標とされています。ちょっとした工夫で塩分を少しずつ減らし、高血圧を予防・改善しましょう。

- ・旬な食材を使用し、素材本来の味を楽しむ
- ・ゆずやレモンなどの柑橘類や酢、こしょう、カレー粉などのスパイスも効果的
- ・みそ汁は、昆布や煮出しなどの天然素材で旨味を出す
- ・おかずは1品のみ塩分を使い、味にメリハリをつける
- ・調味料は「かける」よりも「つける」を習慣に、調味料のつけすぎを防ぐ
- ・しそやしょうがなどの香味野菜でアクセントを
- ・漬け物は、長期に漬け込むよりも即席漬けや一夜漬けに
- ・味のしみこみを抑えるため、煮物の味付けは最後に
- ・食卓に精製塩を置かない
- ・お総菜や加工食品は控える
- ・麺類のスープは残す



●家庭で血圧を測りましょう

血圧はいつも同じではなく変動しています。病院で測ると緊張していつもより高くなってしまったり、診察室での血圧は正常であっても早朝の血圧が高い方もいます。

家でリラックスしているときに定期的に測定して、日常の血圧を把握し、健康管理に役立てましょう。

【血圧測定時の注意点】

- ・血圧計は上腕カフ付き(巻く部分がひじの上)のものが望ましいです。セーターなどの厚手の服は脱いでから測定します。(素肌または薄手の服の上に巻きます)
 - ・血圧は朝と夜の2回測定します。
 - ・測定前の喫煙、飲酒、カフェイン摂取は禁物。静かな適温の部屋で、背もたれ付きのイスに座って1～2分間待ってから、毎回できるだけ同じ条件で測定しましょう。
- ※血圧が高い状態が続く場合は、普段の測定値の記録を持参し、医療機関を受診しましょう。

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

「地域カフェ」を

開催します!

みなさんで、お茶を飲みながら、
楽しい時間を過ごしませんか?

日時 12月14日(金)

13時30分～15時30分

場所 小浦地区公民館

(小浦174番地)

参加費 100円

メニュー

○紅茶

○日本茶

「サンフルひだか」のパンの販売
を予定しています!

対象 日高町内にお住まいの方

お問い合わせ

地域包括支援センター

(☎63・3801)



年末年始を安心・安全に

駐在所だより

年末年始は、人・物・金の動きが慌ただしくなり、ひったくりや空き巣など各種事件事故の発生が懸念されます。

警察では、町民の方々が安全で安心な新年を迎えられるよう、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、多くの警察官を投入し、パトロールや検問などを強化することで、各種事件事故の発生を防ぎます。



地域のみならずにも、身近に出来る防犯対策を行っていただき、犯罪被害から身を守る防犯意識の高い地域作りを一緒にすすめてみましょう！

○空き巣などの侵入盗への対策

- ・外出する時は、戸締まりを忘れない。
- ・長期不在になる時は新聞を止めるなど、家人が在宅しているように見える工夫をする。
- ・窓やドアに補助錠を取り付ける。



○乗り物盗対策

自転車・オートバイには確実に施錠、ツーロックをする。エンジンキーを付けたまま車両から離れない。



○車上ねらい対策

車から離れる時は、車内にカバンなどを放置しない。短時間でも車から離れる時は、確実に施錠する。



高額な消火器の売りつけに注意！

町内のお宅に、消火器の点検に来たと訪問し、「期限が切れているので交換が必要」などと様々な理由をつけて、消火器を売りつけようとする業者が来たとの相談が寄せられています。

こうした訪問販売でよくトラブルになるのが、法外な値段で商品を売りつけられるというものです。

色々な説明を受けて心配になっても、即購入しようとはせず、適正価格かどうかをきちんと調べてからにしましょう。

不必要なものであればきっぱりと断り、それでも帰らない場合は警察に通報してください。



御坊警察署
 ☎ 23-0110
 高家駐在所
 玉置 昌宏
 ☎ 63-2110
 比井駐在所
 芳養 真吾
 ☎ 64-2110

(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

北朝鮮

人権侵害問題

啓発週間

毎年10日から16日までの1週間は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」と定められています。

拉致問題など北朝鮮当局による人権侵害問題は、社会全体で取り組むべき課題であり、警察では拉致に関与した北朝鮮工作員や「よど号」犯人などについて国際手配を行うなど、拉致容疑事案の全容解明に向け取り組んでいます。

また、これまで拉致被害者と判断している方以外にも、北朝鮮による拉致の可能性を排除できない方が存在しているとの認識のもと、鋭意捜査・調査しております。

今後とも皆さまのご理解とご協力をお願いします。



山百合短歌会詠草

畦道に真っ赤に咲きし彼岸花神秘な花を吾ひとりじめ

坂本 清子

野分過ぎ打ちひしがれし花房に黒揚羽舞うを空ろながむる

那須 久枝

朝ぼらけ鳥のさえずり快ちよく今日一日の無事を祈れり

亀井てる代

屋根修理漸く終へてやれやれを又もテレビに台風ニュース

仲田美智子

オール電化四日も停電限界に便利な暮らしに慣れ過ぎていた

中 てるみ

（この木なんの木）気掛り解けて気持ちよく眠れるような（アメリカカネむの木）

小山 和代

台風去りし稲田の畦に曼珠沙華燃ゆるごと咲き実り促す

庵戸真知子

台風のあばく地表の貧しきにこほろぎはやも草生に清し

和田 路子

青天に波布茶草みてほうらくに煎りし頃なる話のはずむ

玉井かをる

ですますと返して菓子をつまむ君でもおばちゃんは少し淋しい

米倉眞佐美

塩害で紫苑の蕾は咲かずしてお彼岸用の花に困まりぬ

鍵本 和代

炎天下声はりあげてのけぞりて勝利を祝う金足校は

田坂 行曠

蝸の涼しさ寂しさ相連れて吾のめぐりにわか秋立つ

深海三千代

東大の試験通った役人よ君障害者数えられぬか

中西 優

台風の塩害受けし目交の椎山並べて枯れ果てにけり

奥田 房子

頭刈る児の機嫌とる母親は最終兵器のアンパンマン呼ぶ

曾根 邦子

平成30年度 自衛官等募集案内

受験料無料!

自衛官候補生および高等工科学学校採用試験の実施について。

試験項目	対象年齢	試験期日	試験場所	願書受付
自衛官候補生	18～33歳未満の方 (高卒見込み含む)	平成30年12月15日(土)	和歌山地方協力 本部庁舎	男女 採用試験日の 前日まで
		平成31年1月26日(土)		
陸上自衛隊 高等工科学学校	一般 男子で中卒(見込者含) 17歳未満の者	1次 平成31年1月19日 2次 平成31年2月1日～4日 (うち指定する1日)	紀北会場 和歌山地本庁舎 紀南会場 田辺市内	平成30年11月1日 ～ 平成31年1月7日

◆お問い合わせ 自衛隊御坊地域事務所(☎23・0020)
御坊市湯川町小松原410-1
丸仁ビル1階(御坊駅市駐車場入口)



マイナンバーカードの

申請方法は下記の3種類

申請から受取りまで

1. 申請

郵送による申請

交付申請書(通知カードと同封されています。)に必要事項を記入・押印し、顔写真を貼り付けます。

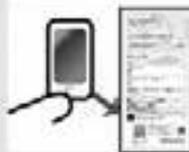
送信用封筒に入れて、郵便ポストに投函。

<送付先>
〒219-8650
日本郵便株式会社川崎東郵便局
郵便私書箱第2号
地方公共団体情報システム機構
個人番号カード交付申請書
受付センター宛

スマートフォンによる申請

スマートフォンのカメラで顔写真を撮影します。

交付申請書のQRコードを読み込み、申請用WEBサイトにアクセス。画面にしたがって必要事項を入力の上、顔写真を添付し送信。



窓口による申請代行サービス

窓口においていただき、写真撮影を含めたカード申請を自治体職員が代行します。

詳しくは、お住まいの市町村までお問合せください。

便利で簡単な申請代行サービスをご利用ください！

2. カードの受取り予約 ※ご案内を郵送します。

マイナンバーカードができると自治体から申請者ご本人宛に「マイナンバーカードを受け取る方へ」を郵送しますので、電話で受取日を予約してください。

3. カードの受取り

◎予約していただいた日時に、原則、ご本人がおいでください。

※15歳未満の方・成年被後見人の方は、ご本人の他に保護者などの法定代理人も一緒においでください。

※ご本人が病気、身体の障がい、その他やむを得ない理由により、窓口においていただくことが難しい場合はご相談ください。

◎カードの交付は、30分程度の時間がかかります。また、持参していただくものに不足があると、再度予約の取り直しとなりますので、ご注意ください。

◎持参していただくもの

- ① 個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書（はがき）
- ② 個人番号通知カード
- ③ 住居基本台帳カード
- ④ 本人確認書類
- 1. 「運転免許証などの顔写真付き公的証明書 1点」
- 2. 「保険証と年金証書の2点」、「保険証と児童扶養手当証書などの2点」のいずれか
- ⑤ 個人番号カード独自利用申請書（自治体の独自サービスを希望される方）



初回の手数料は無料です！
再発行は、通知カード500円
マイナンバーカード1,000円です。

2018年12月
December

暮らしのカレンダー

1日 ±		23日 ☽	・天皇誕生日
2日 ☽	・粗大ごみ (上志賀・久志・中志賀・下志賀・小池)	24日 月	・振替休日
3日 月		25日 火	・後期高齢者医療保険料 第6期分納期限
4日 火	・人権相談・行政相談・心配ごと相談 合同相談所(ふれあいセンター) 時間:13時~16時	26日 水	・資源ごみ
5日 水	・複雑ごみ	27日 木	
6日 木		28日 金	・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
7日 金		29日 ±	
8日 ±		30日 ☽	
9日 ☽	・粗大ごみ (谷口・小中・高家)	31日 月	
10日 月			
11日 火	・子育て広場 (ふれあいセンター) 時間:9時30分~11時		
12日 水	・資源ごみ		
		13日 木	・2歳児健診 (ふれあいセンター) 対象:H28年4月~6月生 受付:13時~13時50分
		14日 金	
		15日 ±	
		16日 ☽	
		17日 月	
		18日 火	・運動教室 (中央公民館) 時間:13時30分~15時 ・おはなしの会 (中央公民館) 時間:10時~
		19日 水	・小型プラスチックごみ
		20日 木	
		21日 金	
		22日 ±	

※気象警報等が発表された時は、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。

町内、サークル・クラブ名鑑

町内で活躍されている団体をご紹介します。



着物着装教室

着物は日本の伝統文化です

着物着装教室は、毎年5回のコースで行われており、中央公民館和室で着物を着付けたり、お花見や観劇に実際に着物を着て参加する課外活動を行っています。教室では、着付け方を学べるだけでなく、着物を通して美しい所作を身につけることが出来ます。

講師の志賀文子さんは、「着物は日本人に似合う装いであり、長い間受け継がれてきた日本の伝統文化です。この文化を途絶えないようにするために、一人でも多くの人に普及できればと思っています。」と話してくれました。

TOWN information

町の人口と世帯

平成30年10月31日現在	
人口	7,918人 [+1]
男	3,818人 [+3]
女	4,100人 [-2]
世帯数	3,131戸 [+6]

日高町民憲章

人が町をつくり
町がひとをつくる

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