

広報 [PublicRelations]

# ひだか

2019. **1**月号  
vol.255



## contents ●●●●

- ◆新年のごあいさつ..... 2
- ◆まちのわだい..... 3
- ◆日高町消防団訓練出初式..... 6
- ◆病児・病後児保育事業のご案内..... 9
- ◆日本脳炎の予防接種について..... 12
- ◆平成30年分所得税申告相談2月15日から..... 14
- ◆クエっこランド♪だより..... 19
- ◆保健だより「お酒との付き合い方、見直してみませんか」..... 24
- ◆町内、サークル・クラブ名鑑..... 28

# 新年あけましておめでとうございませす。

町民のみなさまには、すがすがしい新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

平素は、町行政の推進に格段のご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年の町長選挙におきましては、町民の皆様が力強いご支援と温かいご厚情により無投票当選の榮に浴し、引き続き町政を担わせていただくこととなり、改めてその責任の重大さを感じているところです。

また、昨年は4回にわたり台風の襲来を受けることとなりました。特に9月4日の台風21号は大型で猛威を振るい当日でも多くの被害をもたらしました。被害に遭われた方々に対しお見舞い申し上げますとともに、今後の防災対策に全力で取り組んでまいります。

次に、比井地内の埋蔵文化財「天路山城跡」への文化財保護法違反につきましては、町民の皆様、関係者の皆様方に多大なご迷惑とご心配をおかけした事に対し、深く反省しお詫び申し上げます。今後こ



日高町長  
松本 秀司

のようなことのないよう再発防止に努めるとともに、埋蔵文化財包蔵地などの認識を高め、文化財の保存、活用に努めてまいります。

今年も多くの課題があり、防災・生活・通学道路の整備としての主要県道や町道の改良、津波・土砂・河川災害への防災対策、教育環境並びに子育て支援のさらなる充実、また高齢者福祉の充実など、スピード感を持ってひとつひとつ着実に実行してまいります。

一方、観光面では、昨年1月に行われました日本全国鍋グランプリにおいて、当町のクエ鍋が日本一の榮に輝く事が出来ました。これを機会に現在実施している地方創生推進事業シティブロモーション

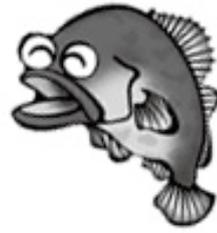
・海外観光客誘致事業をさらに実のあるものにし、観光の振興、地域の活性化につなげてまいります。

日高町の更なる発展のため、一段のご協力とご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様にとって幸多き一年となりますよう心からお祈り申し上げます。新年のごあいさついたします。



# まちのわだい

## My Town Topics



### 秋晴れのもと、一斉にスタート ―日高中・校内マラソン大会―

10月30日(火)、日高中学校(柴田耕治校長・生徒数243名)で校内マラソン大会が開催され、生徒たちは秋晴れのもと、マラソンコースを駆け抜けました。

日高町立武道館前から勢いよくスタートした生徒らは、男女ともに2.8kmのコースを疾走。コース沿いには保護者らも駆け付け、「いけー!頑張れー!」と声援や拍手を送っていました。

上位入賞者は、次のとおりです。(敬称略)

#### 【男子】

- ① 深海響輝
- ② 北川智也
- ③ 川神大地
- ④ 北岡大陸
- ⑤ 濱村碧翔
- ⑥ 濱口陸
- ⑦ 崎山香輔
- ⑧ 松本知集
- ⑨ 下田大翔
- ⑩ 坂口隆星

#### 【女子】

- ① 原星空
- ② 松本舞
- ③ 萩平奈緒
- ④ 坂成海
- ⑤ 丸山さくら
- ⑥ 橋本夏菜
- ⑦ 初井優奈
- ⑧ 佐津希実
- ⑨ 笹野文乃
- ⑩ 土屋凜果





**作品展や催し物で大盛況  
—芸術発表会・文化展、ふれあい祭—**

11月17日(土)、18日(日)、役場敷地内において芸術発表会・文化展とふれあい祭が合わせて開催され、多くの来場者で賑わいました。  
文化展では、写真・絵画・書・生け花や手芸作品など様々なジャンルの作品が展示され、芸術発表会では、力強い歌や舞踊など日頃の練習の成果を披露。また、ふれあい祭では射的、輪投げ、スーパードールすくい、ヨーヨー釣りなどが出店されたほか、ラムネの早飲み競争、ビンゴゲームなども実施されるなど、楽しいイベントが盛りだくさん。多くの来場者が、楽しいひとときを過ごしました。

**デンマークとの友好の証  
—キンセンカの苗を植栽—**



11月14日(水)、日高町ボランティア連絡協議会(白井たづ代会長)メンバーの方々が、町ふれあいセンター駐車場の花壇にキンセンカの苗700株を植栽しました。  
キンセンカは、故ヨハネス・クヌッセン機関長が好きだった花で、デンマークのフレデリクスハウン市長からもらった種から育てて今年で11代目。2月～3月頃に見頃を迎えるそうです。今年は全部で2200株ほどの苗が育ち、他にも町内の保育所や小中学校に贈られました。

## 文化活動を応援します！ —日高町文化賞表彰—

11月23日(金)、日高町保健福祉総合センターにおいて、平成30年度日高町文化賞表彰式が執り行われました。

今年度の受賞者は以下のとおりになります。



### 【文化賞】

- ・ヨハネス・クヌッセン機関長遺徳会(会長 清原久和 田杭区長)

クヌッセン機関長の遺徳を後世に語り継ぐことを目的に田杭区民で組織。供養塔への供花、救命艇を安置した保管庫の管理など、献身的な活動を61年間絶やすことなく続け、日高町とデンマークの友好の象徴となっている。

### 【文化奨励賞】

- ・阪口結海さん(日高高2年、比井)  
和歌山県高校総合文化祭邦楽部門発表会で優勝  
全国高等学校総合文化祭日本音楽部門で上位入賞
- ・坂 成海さん(日高中1年、荊木)  
第29回MOA美術館中紀児童作品展で最優秀の和歌山県知事賞
- ・富田好花さん(内原小6年、小中)  
全国MIEバレエコンペティションジュニアIB部門で第1位(三重県知事賞)
- ・嶋田倫也さん(志賀小6年、志賀)  
第30回MOA美術館中紀児童作品展で最優秀の和歌山県知事賞
- ・中津凜香さん(内原小4年、荊木)  
灯台絵画コンテスト2018で最優秀の国土交通大臣賞
- ・大藤愛叶さん(内原小4年、高家)  
第30回MOA美術館中紀児童作品展で最優秀の和歌山県知事賞

## 総務政策課 お知らせ



お問い合わせは、  
(☎63・2051)まで。

出初式において表彰、感謝状を受けられるのは、次の方々です。(五十音順・敬称略)

### ◎日高町長表彰

▽30年勤続表彰Ⅱ野上泰弘(副町長)、25年勤続表彰Ⅱ野田秀樹(班長)

### ◎和歌山県消防協会総裁表彰

▽20年勤続表彰Ⅱ寺井博紀(班長)

### ◎日高地域消防協会会長表彰

▽10年勤続表彰Ⅱ橋谷充佳(団員)、福岡真人(団員)、山本幹哉(団員)、渡邊剛士(団員)

### ◎感謝状(在団時の役職)

▽崎繁一(副団長)、早稲田淳一(班長)、貴志芳博(団員)、橋本祐樹(団員)

新春恒例の消防団訓練出初式は、1月5日(土)午前10時から日高町若もの広場(雨天の場合、町農村環境改善センター)で、婦人防火クラブの参加を得て挙行します。

式典では、多年にわたり消防団員として活躍いただいている団員や団体が、日高町長、和歌山県消防協会総裁、日高地域消防協会会長から表彰されます。また、退団者に対し感謝状が贈呈されます。

なお、1月5日午前8時に消防団員招集のため、防災行政無線によりサイレンを鳴らしますので、火災・その他の災害と間違えないようにお願いします。

また式典終了後、萩原地区の奥山池付近で放水訓練を実施します。

### ◎昨年の出初式の様子

(雨天の為、農村環境改善センターで開催)



## 情報公開制度および 個人情報保護制度 の実施状況

「情報公開制度」は、町が保有する情報(公文書等)をみなさまからの請求に応じて公開することと、より開かれた町政を推進し、みなさまとの信頼・協力関係を深めようとする制度です。

平成30年11月末現在の実施状況は、次のとおりです。

- ・ 公文書開示請求件数 …… 4件
- ・ 公文書開示請求に関する  
決定状況 …… 3件
- ・ 審査請求の件数 …… 0件

また、「個人情報保護制度」は、町が保有する個人情報の保護を図るための適正な手続きなどを定めた制度で、自分の個人情報の開示や個人情報の訂正、利用停止を請求することができます。

平成30年11月末現在の実施状況は、次のとおりです。

- ・ 開示請求件数 …… 0件
- ・ 訂正請求および利用停止等の  
受付件数 …… 0件

# 2月29日(日)の日高町議会議員一般選挙の投票日です

平成31年2月12日任期満了に伴う日高町議会議員一般選挙は1月29日に告示、2月3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13年2月4日以前に生まれた日本国民で、平成30年10月28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2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3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  
・1月30日(水)～2月2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、自宅など現に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。

●郵便投票制度を利用できる方●

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、1月30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、町選挙管理委員会で「郵便等投票証明書」の交付を受けてください。

## 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通り開催します。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 日高町役場中央公民館 2階大会議室

詳しくは、日高町選挙管理委員会(☎63・2051)まで。





お問い合わせは、  
(☎63・3800)まで。

## 児童手当制度を ご存知ですか？

### ●支給対象

0歳から15歳(中学校修了前)までのお子さまを養育されている方に支給されます。

お子さまが児童福祉施設等に  
入所されている場合、このお  
さまのご両親は児童手当を受け  
ることが出来ません(施設設置  
者が受給者となります)。

### ●支給月

原則として、毎年度の6月、10  
月、2月にそれぞれの前月分ま  
での手当を支給します。

### ●支給額

区分	所得制限以下 の場合 (月額)	所得制限 を超える場合 (月額)
0～3歳未満	15,000円	5,000円 (一律)
3歳～小学校修了前	第1子・第2子 10,000円 第3子以降 15,000円	
中学生	10,000円	

※児童の人数(第〇子)は、18歳到達後の最初の3月31日  
までの間にある児童の中で数えます

### ●届出が必要なとき

- ・支給対象となるお子さまが増えた、もしくは減った
- ・受給者、もしくは養育しているお子さまの住所や氏名が変わった
- ・受給者が公務員になった、もしくはは公務員でなくなった
- ・振込口座を変更した(受給者名義の口座に限ります)

詳しくは、住民福祉課(☎63・3800)まで。

## 通話録音機の貸し出しについて

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「通話録音機」を貸し出します。

### ・使用方法

固定電話に接続すると、電話の発信者に対して「この電話は犯罪防止のため、会話の内容が録音されます。」などの警告を発し、録音を行います。

### ・対象者

一人暮らしで65歳以上の方  
機器を設置出来る固定電話をお持ちの方

### ・申込期間

平成31年1月7日(月)～25日(金)

※台数に限りがあります。また、1世帯に1台の貸し出しです。

【お問い合わせ】  
社会福祉協議会(☎63・2751)

## 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

1月21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  
の方々です。

詳しくは、日高町社会福祉協議会(☎63・2751)まで。



# 病児・病後児保育事業のご案内

～子育て中のご家庭のみなさまへ～

## ■病児・病後児保育とは…

お子さまが、病気または病気回復期で集団保育ができない状態にあり、保護者の勤務の都合などにより家庭での保育ができない場合に、一時的に保護者に代わりお子さまをお預かりするサービスです。(医師により受け入れが不可能と判断された場合には、ご利用いただけない場合があります)

## ■利用できる児童

- ①生後9週～就学前の児童  
(ただし、特に必要な場合は小学3年生まで)
- ②医師(かかりつけ医など)の診断により、入院加療の必要はないが、安静の確保に配慮する必要がある児童で、この保育サービスの利用が可能だと医師が認めた児童
- ③保護者が何らかの理由(勤務・病気・事故など)により、家庭で保育が出来ない状況にある児童

## ■対象となる病気

- 風邪、下痢(腸炎)など、子供が日常的にかかる疾患(脱水症状はないが、保育所などに連れていけないとき)
- 麻疹、水痘、風疹などの伝染性疾患(急性期は過ぎ全身状態は安定しているが、保育所などでの生活には不安があるとき)
- 喘息などの慢性疾患(呼吸困難は強くはないが、保育所などには連れていけないとき)
- 骨折、熱傷などの外傷性疾患(症状が固定しても、保育所などには連れていけないとき)

## ■病児・病後児保育所

御坊市湯川町財部728-4  
 特定・特別医療法人 黎明会 北出病院  
**「病児保育室ひまわり」**  
**利用時間** 平日の午前8時～午後6時  
 (延長保育は、原則行いません)  
**休業日** 土、日曜日、祝祭日と年末年始  
 (12月29日～1月3日)  
 ■予約時間：午前8時～午後6時  
 ■☎ 24・0144

## ■定員：6名

少人数制ですので、お預かりできる児童数に限りががあります。事前(前日)にご予約ください。

## ■ご利用料金

- (1)前年度市町村民税の課税世帯  
(1日 2,000円 / 半日 1,000円)
  - (2)前年度市町村民税の非課税世帯  
(1日 1,000円 / 半日 500円)
  - (3)生活保護世帯(全額免除)
- ※半日とは、5時間以内の保育です。

## ■ご利用の手順

### お子さまが発熱など



### かかりつけ医を受診



- ・入院加療の必要はなく、病児・病後児保育所での保育サービスが可能だと医師が診断。
- ・「医師連絡票」記載してもらい、医師より受け取る。

病児・病後児  
保育所へ予約

・「医師連絡票」を受け取ると同時に、保育室へ病状を告げて予約(前日)してください。

### 病児・病後児保育所

北出病院「病児保育室ひまわり」

予約時間：午前8時～午後6時  
☎24・0144



### 受け入れOKが出る



※(予約後のキャンセルは、速やかに保育室に連絡してください)

病児・病後児  
保育所に入所

### 【当日お持ちいただく物】

- ①医師連絡票 ②利用申請書 ③同意書
- ④かかりつけ医より処方されたお薬
- ⑤子ども医療費受給資格証 ⑥健康保険証
- ⑦母子手帳 ⑧印鑑
- ⑨着替え、タオル、パジャマなど
- ⑩粉ミルク、哺乳瓶 ⑪紙おむつ
- ⑫昼食・おやつ など

※昼食・おやつは、お持ちください(原則)。

ただし、ご用意できない場合は、入所時にお申し出ください。実費(前払い)にてご用意いたします。

[昼食…1食205円、おやつ…1回100円]



保育

- ・病児保育中、病状が悪化し必要があれば、保護者へ連絡しご了解いただいたうえで、保険診療を受けていただきます。その際の費用は、別途必要となります。
- ・なお緊急時は、事後承諾になることもあります。



### お迎え

- ・必ず午後6時までに迎えに来てください。
- ・利用当日分のお支払いをお願いします。

お問い合わせ/住民福祉課(☎63・3800)

# 新成人のみなさん おめでとうございます

## ▼国民年金の加入は

20歳から

20歳になったら厚生年金や共済組合などに加入していない人は、国民年金の加入届け(国民年金資格取得届の提出)をしてください。

## ▼国民年金(基礎年金)には

3つのメリット

①老後を支えます

老齢基礎年金

②病気やけがで障害の状態になったときに支えます

障害基礎年金

③加入者が亡くなったとき、子のある配偶者、子を支えます

遺族基礎年金



## ▼保険料納付は

便利な口座振替を!!

口座振替にすると、指定した口座から自動的に引き落とされますので、金融機関の窓口まで納めに行く手間がかからず大変便利です。また、納め忘れも防げます。口座振替手続きは、金融機関窓口で納付書と預金通帳、通帳の届出印をご持参のうえ、手続きをしてください。

※また、平成31年2月中に口座振替を申し込めば国民年金保険料の2年前納が可能になります。(支払保険料が多少割引となります)

## ▼保険料を

納められないとき

申請免除制度・若年者納付猶予・学生納付特例制度があります。本人の届け出後、審査により決定されますので、必ず所得の申告をしてください。

手続きをせず保険料を未納のままにすると、将来年金を受給できなくなる場合があります。

## ▼世代と世代の支え合い

公的年金制度は、現役世代が納める保険料で高齢者の方の年金を負担するといふ「世代と世代の支え合い」が基本です。

## ▼国民年金基金

老齢基礎年金に上積みして年金を受け取る制度です。国民年金の保険料を納めている20歳以上60歳未満の方が加入できる年金です。

また、納めた保険料は、全額が所得控除の対象になります。詳しくは、国民年金基金(☎フリーダイヤル0120・65・4192)まで。

その他、手続等について詳しくは、住民福祉課(☎63・3800)または、年金事務所(☎0739・24・0432)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つていきます。

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。



# 不審電話にご注意ください!!!



## 健康推進課 お知らせ

お問い合わせは、  
(☎63・3801)まで。

近年、高齢者の方を狙った不審電話が多発しており、中でも、ATM(現金自動預払機)を使ってお金を振り込ませようとする事例が最も多くなっています。被害に遭われた方の手口は、下記のような内容です。

役場職員や、後期高齢者医療広域連合の職員が、医療費・保険料の還付手続き等について、電話によりATMでの手続きをお願いするようなことは絶対にありません。



電話で、『医療費や保険料の還付金がある』と言ったり、『還付通知書を送っているけど内容は確認しますか?』と言ってくる。

携帯電話の番号やキャッシュカードの有無を聞かれ、『還付手続きの期限が今日までだから急いで近くのATMのある銀行・コンビニエンスストア・スーパー等へ行ってください』と言葉巧みに誘導し、入金させる。

県内においても不審電話は発生しています。このような内容の電話がかかってきたら、手続きをする前に、健康推進課(☎63・3801)または和歌山県後期高齢者医療広域連合(☎073・428・6688)まで。

もしも被害に遭ってしまったら...必ずお近くの警察署へ被害届を出してください。

★御坊警察署(☎23・0110)

## 徘徊高齢者位置検索 サービス

要介護認定を受けている在宅

の認知症高齢者が屋外で徘徊したときに、早期に発見する位置情報検索(GPS)システムを活用し、事故防止など家族の介護負担の軽減を図るため、次のサービスを行っています。申請手続き後に利用が決定されれば加入料や月額基本料金は日高町が負担します。(ただし、現場急行サービスや機器を紛失した場合合は利用者負担です。)

### 利用対象者

- ・ 町内に住所を有し、かつ、当町の被保険者であり介護保険法に規定する要介護又は要支援に該当し、徘徊高齢者を在宅で介護している家族等

- ・ 介護保険料の滞納が無いこと

### 事業実施まで

① 役場健康推進課で申請手続き

をします。印鑑、利用者の通帳、機器を装着される方の身体特徴が分かるようにして来てください。

② 申請後に利用決定のあった認知症高齢者のいる世帯に位置情報端末機(携帯用小型)を配付し認知症高齢者に装着します。

③ 屋外での徘徊により所在不明になった際、家族等が位置検索を契約位置情報提供事業者に依頼します。

④ 依頼を受けた位置情報提供事業者が位置検索した情報を電話及びインターネット等により提供します。

詳しくは、健康推進課(☎63・3801)まで



# 日本脳炎の予防接種について

## 平成17～21年度の間接種機会を逃した方々へ

日本脳炎の予防接種については、ワクチン接種に伴って重い病気になった事例があったことをきっかけに、平成17年度から21年度まで積極的な勧奨を控えてきました。

こうしたところ、新たなワクチンが開発され、現在は日本脳炎の予防接種を通常通り受けられるようになっています。

### 【積極的な勧奨の差し控えにより規定回数を受けられなかった方の接種方法】

接種歴	その後の接種方法
第1期を全く受けていない方	・ 6～28日の間隔をおいて2回、2回目接種から概ね1年後に3回目を接種 ・ 4回目は9歳以上で接種し、3回目との接種間隔は6日以上あける※
第1期初回接種のうち、1回のみ受けた方	・ 2回目と3回目を6日以上の間隔をあけて接種 ・ 4回目は9歳以上で接種し、3回目との接種間隔は6日以上あける※
第1期初回接種のうち、2回受けた方	・ 3回目を接種 ・ 4回目は9歳以上で接種し、3回目との接種間隔は6日以上あける※
第1期初回接種のうち、3回受けた方	・ 4回目を9歳以上で接種し、3回目との接種間隔は6日以上あける※

※接種可能とされていますが、第1期の接種を3回受けた人は、最後の接種から概ね5年以上の間隔をおいて接種することが望ましいとされています。

平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方(特例対象者)は、当面の間の特例措置として、20歳未満(20歳の誕生日の前日まで)であれば、残りの接種回数が無料で接種できます。前記の対象者の方で接種を希望される方は健康推進課(☎63・3801)まで。

### どんな病気？

日本脳炎ウイルスの感染によって起こる中枢神経(脳や脊髄など)の疾患です。

ヒトからヒトへの感染はなく、ブタなどの動物の体内でウイルスが増殖した後、そのブタを刺した蚊(コガタアカイエカ：水田などに発生する蚊の一種)などがヒトを刺すことによって感染します。

東アジア・南アジアにかけて広く分布する病気です。



### どんな症状？

ウイルスを持つ蚊に刺され、感染した後も症状なく経過する(不顕性感染)場合がほとんどですが、症状が出るものでは、6～16日間の潜伏期間後に、数日間の高熱、頭痛、嘔吐などで発病し、引き続き急激に、光への過敏症、意識障害(意識がなくなること)、けいれんなどの中枢神経系障害(脳の障害)を生じます。

(過去には、100人から1000人の感染者の中で1人が発病すると報告されています。)

大多数の方は、無症状に終わるのですが、脳炎を発症した場合20～40%が死亡に至る病気といわれており、幼少児や高齢者では死亡の危険は大きくなっています。



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せう、よろしく願います。

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。



お問い合わせは、  
(☎63・3805)まで。

下水道への接続は  
お済みでしょうか？

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。

【検査申し込み機関】

公益社団法人  
和歌山県水質保全センター  
〒640-8032  
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。



《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。

「確かな未来」が会社を変える。



で退職金。

「中退共」は中小企業が加入しやすい  
国の退職金制度です。

① 国の制度だから安全・安心!

さらに掛金の一部を国が助成します。

② 社外積立でラクラク管理!

管理や運用の手間がかかりません。

③ 掛金は全額非課税でオトク!

節税に加え、手数料もかかりません。

● パートタイマーさんも  
ご加入いただけます。

● 他の退職金・企業年金制度等  
とのポートビリティも可能です。

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 FAX(03)5955-8211



お問い合わせは、  
(☎63・3802)まで。

平成30年分の所得税の申告相談受付が、2月15日から始まります。申告される方は、必ず正しい申告を行ってください。

**申告しなければならぬ方**

- ① 事業所得や不動産所得などがある方
- ② 給与所得のある方で、次に該当する場合
  - ▼ 平成30年中の給与収入が、2000万円を超える場合
  - ▼ 給与を1か所から受け、地代・家賃などの収入があり、給与所得や退職所得以外のこれらの「所得の合計額」が20万円を超える場合

**給与を2か所以上から受けている方**

給与の収入金額と給与所得および退職所得以外の所得の金額の合計が20万円を超える方



個人から年間110万円を超える財産の贈与を受けた場合は、原則として贈与税の確定申告をしなければなりません。

確定申告が必要な方で申告をしないかたたり、誤った申告をされますと、後で不足の税金を納めていただくだけでなく、更に加算税や延滞税を納めていただくことになる場合がありますのでご注意ください。

**町民税の申告**

町民税の申告は、町民税や国民健康保険税の課税資料の基となるとともに、所得証明書の発行や、各種手当の受給者資格の判定や支給額の算定などをするための資料になります。平成31年1月1日現在で日高町にお住まいの方は、申告が必要です。(申告不要の方もおられますので、ご確認ください)

**町民税の申告が必要な方**

- ・ 勤務する事業所などから、役場に給与支払報告書が提出されない方
- ・ 所得税の確定申告はしないが、扶養控除や社会保険料控除、医療費控除などを受ける方
- ・ 平成30年中に会社退職などにより、年末調整を受けていない方
- ・ 所得税の確定申告は必要ないが、雑所得、一時所得、事業所得などの所得のある方(農業などで町申告の方)
- ・ 前年に収入がなかった方(町内在住者の被扶養者は除きます)など

**町民税の申告が不要な方**

- ・ 所得税の確定申告をした方
- ・ 給与所得のみの所得で、勤務先から給与支払報告書が提出されている方
- ・ 公的年金のみの収入で、他に控除するものがない方
- ・ 収入がなく、同一世帯の家族の方が、会社の年末調整または確定申告で扶養親族として届出されている方(年少扶養も含みます)など

**申告期限・場所**

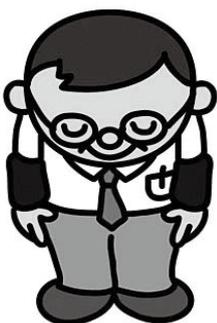
**受付期間**

平成31年3月15日(金)まで

(土・日曜は除く)

**申告場所および時間**

役場 3階大会議室(午前9時～午後5時)(左頁の日程表参照)



**申告当日お持ちいただくもの  
(確定申告・町県民税の申告共通)**

① 認めめの印鑑

② 所得関係書類

平成30年中(1月1日から12月31日まで)の収入などが確認できる書類(源泉徴収票、収支内訳書、給与明細など)

③ 控除関係書類

平成30年中に支払われた生命保険・地震保険・国民健康保険・介護保険・後期高齢者保険・国民年金などの支払証明書、医療費領収書など

④ 障害者控除を受ける方は、障害者手帳など

⑤ マイナンバーの記載及び提示が必要となります

⑥ その他、申告に必要な関係書類



**町税は口座振替で!**

税金は、私たちが豊かで安全な暮らしが出来るよう警察や消防、保健衛生や教育などの公共サービスや、道路や橋、港湾や上下水道などの公共施設の整備・充実に充てられています。私たちが社会の一員として暮らしていくために、みんなで出し合って負担しているのが税金です。

税務課では便利で安心、確実な口座振替制度のご利用をお勧めしています。口座振替を利用される方は、紀州農業協同組合、なぎさ信用漁業協同組合連合会、紀陽銀行、きのくに信用金庫、近畿労働金庫、ゆうちょ銀行の各金融機関窓口で口座振替される通帳と届出されている印鑑をご持参のうえ、お申し込みください。口座振替依頼書は、税務課窓口および各金融機関窓口にご用意しております。

※口座振替の受け付けは金融機関窓口のみです。税務課窓口での受け付けはしていませんのでご注意ください

**町県民税・所得税申告相談 日程表**

月日	曜日	地区名	受付時間	会場
2.15	金	原谷	午前9時 ～午後5時	日高町役場 (3階大会議室)
2.18	月	池田		
2.19	火	小中		
2.20	水	萩原		
2.21	木	内原		
2.22	金			
2.25	月	荊木		
2.26	火	高家		
2.27	水			
2.28	木	小杭・柏・上志賀		
3.1	金	小池・久志		
3.4	月	志賀		
3.5	火	中志賀		
3.6	水	下志賀		
3.7	木	谷口		
3.7	木	比井		
3.8	金	比井崎		
3.11	月	津久野・小坂・小浦・方杭・産湯		
3.11	月	阿尾・田杭		
3.12	火	町内全地区		
3.13	水			



お問い合わせは税務課(☎63・3802)まで。

# 中学生の「税についての作文」

〔和歌山県納税貯蓄組合総連合会 会長賞〕

〔日高地方租税教育推進協議会 最優秀賞〕

（敬称略）

## 税金の使われ方

日高中学校2年

嶋田 雅樹



僕は、少し前に家の近くで遊んでいてねんざをしてしまいました。きついねんざだったので、接骨院へしばらく通いました。学校では部活動を休んだり、松葉杖だったので友達にもずいぶん世話になりました。接骨院で治療を受けましたが、窓口でお金を払うことはありませんでした。なぜ、お金を払わなくてもいいのかこの疑問に思いました。家でこの話をすると、日高町では中学生はお医者さんにかかってもお金がかからないと教えてくれました。そして、日高町の各家庭に配ってかれている「日高町の暮らし便利帳」という冊子を渡されました。この冊子の中に、中学生だけでなく、日高町では十八歳ま

での子供は医療費が無料と書かれています。十八歳までお医者さんにかかってもお金がいらないなんてとてもいいなあと思いました。

でも、僕はお金を払っていませんが、病院はお金をもらわなければ、もうけになりません。どこからお金を支払われているはずですか。一体どこから支払われているのでしょうか。家で聞いてみると、父は公務員ですが、毎月の給料から「短期共済掛金」というのがひかれています。そうなんです。これが、病院にかかったときの医療費として支払われます。しかし、それは医療費の一部で、残りの何割かは自分で支払わなければなりません。ところが僕が、接骨院で治療したのに全く治療費を払っていません。なぜなら、残りの分は、僕の住んでいる日高町が負担して僕のかわりに払ってくれたからです。つまり、日高町の税金から支払われたということです。ふだんは、税金のことはまるで考えていませんでしたが、このように使われていることが分かりました。

日高町では十八歳まで医療費が税金から払ってくれるので無

料ですが、他の市町村ではどうなのでしょう。インターネットで見ると、東京のある区では、高校三年まで無料だったのに、引越した横浜では無料になるのは入院が中学三年までで通院は小学校一年生までしか無料にならないと聞いてビックリしたとありました。住んでいるところでも、こんなにも差があるんだなあと思いました。

弟は今年から保育所に通っています。母の話では、保育料が無料だということです。僕や、今小学生の弟の頃は、保育料が高かったそうですが、今保育所へ行っている弟は三番目なので無料なのだそうです。

十八歳まで医療費が無料だったり、三番目から保育所へ無料を通えたりするのは、日高町の税金の使い方の一つのあらわれのようです。他の町だと別のところに使われているのかもしれない。税金に目を向けてみると今まで気づかなかったことに気づかされました。

# 【和歌山県知事賞】

(敬称略)

## もっと理解を深めて

日高中学校1年

最明 希香



私はあまり税金について知りませんでした。「税金」と聞くと私は、「高いわ、そんなもんいらんわ。」と思っていました。私は税金がなくなればみんな幸せになれると思いました。

でも、全然違いました。税金がなくなってしまうと学費や教科書、病院の医療費なども自分たちではらわなければなりません。そう考えると中学生の一年間に必要なお金は約百万円ちよつというそうです。こんな大きなお金は自分たちではらえないのでこういうところでも税金が使われていると知りました。税金はみんなのために必要不可欠です。

これだけではありません。私たちが日常的に歩いたり通ったりしている道路も税金でつくられているので、税金がなくなるとその土地を所有している人に通行料をはらわなければなりません。道路ができると事故をしないように信号も必要になってきます。その信号なども私たちがはらっている税金で動かされています。

私たちが生活している中で

てくるごみもそうです。

ごみがでるとそのごみを回収する収集車も税金でまかなわれています。もし、火事などがおこってしまうと火を消してもらうのにすごく大きなお金が必要になってしまいます。その消火するお金も税金ではらわれています。このように見るとどれだけ税金が必要なのか分かりません。他にもたくさんあります。公園の整備、緑のおおい豊かなまちづくりに使われています。どこをみわたしても緑がおいしいのは税金のおかげだと知りました。

さらに税金のことについて調べてみると、お年寄りの方の介護にも使われていました。今、日本は高齢化社会です。まだ何年かこの高齢化社会が続くと言われています。ということは、まだまだ税金が必要になってきます。しかし、今の日本は少子化問題に陥っています。なので若い人たちが少なくなると、税金があまり入ってこなくなると、これからどうなっていくのか心配になりました。

私は税金のことをくわしく知ってよかったと思います。あまり知らなかったときは、「なんで税金らおさめなあかんねん。」と言っていました。

でも税金は、豊かな国をつくるため、みんなが幸せに暮せるためがあると知って感動しました。私たちがおさめている税金を国会議員のプライベートなどで使われているという問題がありました。みんなが幸せになるためにおさめているので国のために使ってほしいと思います。

前の私みたいに何も知らずに、「税金なんかいらん。」と考えている人たちにもっと理解を深めてみんなでも明るい希望のある日本にしていきたいです。

この作文は、御坊税務署、公益社団法人御坊納税協会および日高納税貯蓄組合連合会共催による平成30年度中学生の「税についての作文」において、応募総数1839点の中から入賞された作文です。





## 教育委員会 お知らせ

お問い合わせは、下記まで。  
学校教育班(☎63・2038)  
生涯学習班(☎63・3812)

## 青少年健全育成標語 を募集しています!!

日高町青少年総合対策本部、  
青少年補導連絡協議会、教育委  
員会では、青少年健全育成の一  
環として標語を募集していま  
す。

### ■応募資格

町内の小・中学校児童生徒、  
町内に在住、あるいは在勤され  
ている方

### ■課題

明るい家庭づくりや地域づく  
り、あいさつ運動や子どもを守  
る運動に関したものを、助け合い・  
仲間作り・ボランティア活動な  
どに関したものを、交通事故防止

や未成年の飲酒・喫煙防止など  
に関したもの

### ■応募方法

小・中学校については、学校  
名・学年・氏名を記入の上、学  
校に提出してください。

また一般の方は、住所・氏  
名・電話番号を明記の上、教育  
委員会教育課生涯学習班(☎  
63・3812 FAX63・  
3353)にご提出ください。

※応募作品数に制限はありませ  
んが、共同作品はご遠慮くだ  
さい。

また、作品は未発表のものに  
限ります。

### ■締め切り

平成31年1月31日(木)

### ■入選発表・表彰

2月下旬

### ■お問い合わせ先

日高町教育委員会(☎63・  
3812)

## 仕事のご依頼を お待ちしております!

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

## 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】

# クエっ♡ランド♪だよ

## クッキング 22日(木)

お芋掘りでとれたお芋でスイートポテト  
を作って食べました!!



42人の子どもたちとお母さんが  
作った作品を日高町ふれあい祭  
りで展示しました!!

ふれあい祭り制作

## ハロウィン 10月31日(水)

魔女やかぼちゃ、お姫様やミニーに仮装した可  
愛い子供たちが「トリック・オア・トリート」  
プレゼントをもらいハロウィンを楽しみました♪



## ベビーマッサージ 8日(木)



ベビーマッサージの後は、  
寝相アート♪  
クリスマスの

## ♪♪♪ 1月の行事予定 ♪♪♪

4日(金) ~ 11日(金)	お正月遊び
8日(火)	子育て広場 9:30~11:00
10日(木)	ベビーマッサージ 14:00~ 定員10名程度

※バスタオル・ハンドクリーム(母用)  
15日(火) りみ先生の体操教室 10:30~  
申し込みメ切 1月10日(木)  
22日(火) おはなしの会 10:30~11:00  
21日(月) ~ 31日(木) 節分製作  
※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)



# 小学生～高校生のための 春休み海外研修交流事業

公益財団法人・国際青少年研修協会では、海外生活を通してお互いの理解や交流を深め、国際感覚を養うことを目的に10コースの参加者を募集しています。事前研修会では仲間作りからサポートいたしますので、安心してご参加ください。

日程	内容	研修国
3月24日(日) ～ 4月5日(金)	ホームステイ・英語研修 文化交流・地域見学 野外活動など	オーストラリア・カナダ サイパン・フィリピン カンボジア・イギリス ニュージーランド
※コースにより異なります	※コースにより体験内容をお選びいただけます	

## 【お問い合わせ・資料請求】

公益財団法人・国際青少年研修協会

住所 〒141-0031 東京都品川区西五反田7-15-4 第三花田ビル4F

☎ 03・6417・9721 FAX 03・6417・9724

E-MAIL info@kskk.or.jp URL http://www.kskk.or.jp

# 和歌山県立産業技術専門学院 生徒募集案内



	2月選考
願書受付期間	平成31年1月15日(火)～1月23日(水)
選考日	平成31年2月6日(水) 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31年2月13日(水) 午後3時～
入学日	平成31年4月8日(月)

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

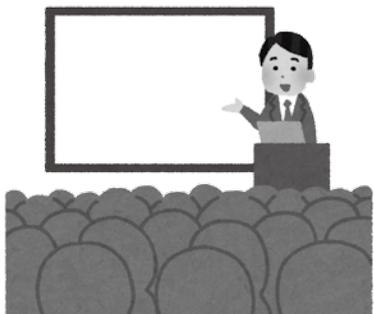
FAX : 073・422・5004

## 「相続登記・遺言」についての講演会・相談会のご案内 ～ 相続登記はお済みですか？ ～

相続が発生した時に、土地や建物の不動産の名義変更(相続登記)を行わないと、将来、相続人が増えてしまい手間と費用がかさんだり、不動産を売却しようとしても、すぐに売ることができない場合があります。また、遺言を残しておかないと相続人間でトラブルが発生したり、さらに、認知症などで判断能力が不十分なときは遺産分割の協議を自分でするのが難しい場合があります。

今回、和歌山地方法務局御坊支局では、和歌山県司法書士会御坊支部および御坊公証役場と連携し、無料講演会・相談会を開催します。相続登記がお済みでない方、遺言や成年後見制度の利用をお考えの方は、この機会をぜひご利用ください。

■ 日 時	平成31年2月3日(日) 13時～16時(開場：12時30分)
■ 場 所	御坊市福祉センター 4階大会議室(市役所敷地内)
■ 内 容	(1) 無料講演会 相続登記、成年後見制度、遺言、 法定相続情報証明制度について (2) 無料相談会 (講演会終了後、当日若干名)
■ 主 催	法務局御坊支部・司法書士会御坊支部・ 御坊公証役場
■ 後 援	日高町ほか1市4町
■ お問い合わせ	和歌山地方法務局御坊支局(☎22・0335)



## 日高町家具転倒防止器具設置事業について

1. 内容 地震などにより家具が転倒しないように固定します。
2. 補助限度額 1世帯3家具まで固定無料
3. 対象世帯 下記に該当する者のみの世帯
  - ・ 満65歳以上
  - ・ 身体障害者手帳の交付を受けている
  - ・ 療育手帳の交付を受けている
  - ・ 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている
4. 申請について
  - ・ 窓  日高町役場2階 総務政策課  
TEL：63・2051  
FAX：63・2923
  - ・ 締 切 平成31年1月31日(今年度最終受付)
  - ・ 必 要 品 ①印鑑 ②本人確認書類 ③各種手帳



# 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

- ☆到達不能極 (斉藤 詠一)
- TEN (楡 周平)
- はしからはしまで (梶 よう子)
- ひとつむぎの手 (知念 実希人)
- 黄金の代償 (福田 和代)
- ことことこーこ (阿川 佐和子)
- 龍華記 (澤田 瞳子)
- 湖底の城 9巻 -呉越春秋- (宮城谷 昌光)
- 天子蒙塵 第4巻 (浅田 次郎)
- 宴の前 (堂場 瞬一)

など、合計で29冊

### 児童書

- 入学準備の図鑑 (無藤 隆)
- 知っていますか?SDGs  
- ユニセフとめざす2030年のゴール -  
(日本ユニセフ協会)
- 石はなにからできている? (西村 寿雄)
- 車いすの図鑑  
- バリアフリーがよくわかる -  
(高橋 儀平)
- ☆新しい心のバリアフリーずかん  
- きみの「あたりまえ」を見直そう! -  
(中野 泰志)

など、合計で11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》

#### ☆到達不能極

(斉藤 詠一)

2018年、チャーター機が南極に不時着。望月拓海は物資を求め「到達不能極」基地を目指す。1945年、ペナン島の日本海軍基地。訓練生の星野信之は、ある任務を言い渡される。現在と過去、2つの物語が交錯し……。

### 《児童書》

#### ☆新しい心のバリアフリーずかん

- きみの「あたりまえ」を見直そう! -

(中野 泰志)

障害のある人もない人も、誰もが自由に活動できる社会をつくるには?さまざまな「バリア」を感じている当事者の声を聞き、困っている人を見かけた時に行動を起こせるように、ヒントや実践例を多数紹介する。

みなさんのお越しをお待ちしています!!

# 1月10日は、110番の日

# 駐在所だより

**110番は、  
事件・事故発生時の  
緊急電話です！**

みなさんからの110番による通報は、すべて和歌山県警察本部の「通信指令室」で受理しています。

110番による通報では、その通報内容を聞き取りながら、併せてパトカーなどに指令していますので、慌てず落ち着いて通報してください。

携帯電話で110番する時は、まず「車をとめてから」通報してください。

110番は、みなさんの安全を守る電話ですので、いたずら110番は絶対にやめましょう。

急がない問い合わせや相談は、

御坊警察署

(233・0110)

または

警察相談窓口

#9110

(233・0110)

をご利用ください。



## 飲酒運転による 交通事故が多発

お正月は、新年会や年始のあいさつ回りなど飲酒する機会が多くなります。

飲酒運転に対する罰金や取締まりは強化されているのに、依然として飲酒運転が後を絶ちません。

飲酒運転が原因となる死亡事故の割合も高いものがあります。

ドライバーのみなさん、  
「飲んだら、乗るな。  
乗るなら、飲むな」  
を実行し、飲酒運転は絶対にしないように心がけましょう。



あけまして

おめでとーございます

旧年中は、警察活動にご協力をいただき、ありがとうございます。  
本年も、事件・事故のない明るく住みよい地域づくりを目指して頑張りますので、ご協力よろしくお願いします。

平成三十一年元旦



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



だまされないで！

こんな電話は詐欺です！

- レターパックか、ゆうパックでお金を送ってください。
- ロト6の当選番号や必ず勝てる競走馬情報を教えます。
- □□警察署の△△ですが、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。
- パンフレットが届いていませんか。
- 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戻せます。

怪しい電話がかかってきた時は、  
警察相談窓口

#9110

または

御坊警察署

(233・0110)

まで相談してください。



特殊詐欺に  
注意！



# お酒との付き合い方、 見直してみませんか

年末の忘年会やクリスマスに続き、新年会と、これからの季節はお酒を飲む機会が多くなります。お酒は適量ならリラックス効果、血流促進など「百薬の長」。しかし、飲み過ぎてしまうと健康障害の要因となってしまいます。お酒の上手な飲み方を再確認して、楽しく安全なお酒との付き合い方を心がけましょう。



## 多量の飲酒が引き起こす心身への悪影響

- ・肝機能の障害(脂肪肝、肝炎、肝硬変など)
- ・消化器系の障害(胃炎、胃潰瘍など)
- ・がんの誘発(口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がんなど)
- ・生活習慣病の助長(肥満、糖尿病、高血圧など)
- ・精神・脳への障害(依存症、認知症など)

## 適切な飲酒量を知っておきましょう

お酒の適量は、年齢や体格、またその日の体調などによっても異なります。一般的に成人男性の場合、純アルコール量を1日20g以内に抑えることを心がけるようにしましょう。女性や高齢者の場合は、これより少ない量が目安になります。

<1日の飲酒量(純アルコール20g)の目安>

- ・ビール：中ビン1本(500ml)
- ・日本酒：1合(180ml)
- ・焼酎(25度)：0.6合(110ml)
- ・ウイスキー・ブランデー：ダブル1杯(60ml)
- ・ワイン：1.5杯(180ml)
- ・缶チューハイ(5度)：1.5缶(約520ml)



## お酒を飲む時に心がけたいこと

### ①つまみをとりながら、ゆっくり飲む

たんぱく質やビタミン、ミネラルを豊富に含む豆腐、キノコ類、酢の物はおつまみに最適です。肉類なら低脂肪・高タンパクな胸肉やささみ肉を選びましょう。濃い味付けの料理は、お酒の量がすすんでしまいがち。あっさり淡泊な味付けのおつまみを中心にしましょう。

## ②強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は喉や粘膜を刺激するので、水などで薄めて飲むようにしましょう。

## ③長時間飲み続けない

お酒はだらだら飲み続けず、時間を区切って飲むようにしましょう。

## ④周囲の人に無理にすすめず、楽しく飲む

お酒は、会話をしながら楽しく飲むことがストレス解消に有効です。周囲の人に無理強いするような飲み方は避けましょう。

## ⑤最低週2日は「休肝日」を設ける

肝臓を適度に休めて機能を回復させるためにも、最低でも週2日はお酒を飲まない日をつくるようにしましょう。



## ⑥薬と一緒にお酒を飲まない

お酒と一緒に薬を飲むと、薬の効き目が強くなりすぎることがあり危険です。薬を服用しているときは、お酒を飲まないようにしましょう。

## ⑦飲酒後の運動・入浴は要注意

お酒を飲んだ後の運動や入浴は、酔いが回りやすくなったり、血圧が低下する危険性がありますので避けるようにしましょう。

## アルコールとうつ病

アルコールは、ストレスなどからくる不安、憂うつな気持ちを和らげる作用がありますが、一時的なものです。酔いから覚めた後は、前より気持ちの落ち込みが強くなり、うつ病を悪化させたり、健康な人のうつ病の誘因となることもあります。実際に、うつ病患者の3割以上がアルコール依存症に陥っているとの調査もあり、アルコール依存症とうつ病は密接な関係にあります。また、酔いは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導き出しやすくさせることから、悩みを紛らわすために飲酒するのは危険です。

## お酒をよく飲むと眠れる…？

お酒を飲むとすぐに眠くなる、という人がいます。確かにお酒には入眠効果がありますが、眠りが浅くなることから熟睡感を得られにくく、結果的に不眠を悪化させたり、不眠を引き起こしたりします。また、気分が落ち込む原因にもなるため、眠れなくてつらいときは、専門医に相談しましょう。



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

# 山百合短歌会詠草

同化せしこの地と思えどマムシには未だ怯える自分と眠る

ふる里の祭賑わう今朝の記事捧げ御輿を拝し安らぐ

幼らに連れられ帰る茶の犬のシッポふりふり秋の夕ぐれ

溢れくる人も言葉も異国にて古都巡りゆくわれ異邦人

四つ違いの叔母と重ねし思ひ出は楽しさばかり 三回忌くる

目の前の壁に当たるも進まんとトンボよトンボ時には戻れ

鯖と鮭酢めしを載せて暖竹<sup>あせ</sup>寿司に父の愛でいし秋祭り来る

何枚も自撮りを重ねふと気付くそれなりにはこのことでした

「ああきれい」声の片方を見上げれば飛行機雲が秋晴れを刷く

格闘のすえ追い出した足元にイモリの千切れた尻尾が動く

すつきりと妻との会話出来ぬとも性根を入れてしぶとく行くか

手術前の不安が過るそのたびに打ち消しくるナースの言葉

ゆく秋にコップの酒を温めて今宵の友は孫との電話

かつて母に傍いて歩みし木犀の香る小路を独りしあゆむ

朝な朝な娘が灯しておく仏壇の蠟燭うれしと揺れる時の間

亡き夫が植ゑし老樹の松病みて救ひもあらぬ日を重ねをり

鍵本 和代

那須 久枝

亀井てる代

中 てるみ

坂本 清子

小山 和代

庵戸真知子

米倉眞佐美

田坂 行曠

曾根 邦子

中西 優

仲田美智子

玉井かをる

深海三千代

奥田 房子

和田 路子

## ZTVで新年のごあいさつ

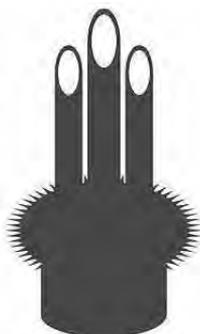
日高町長の新年のごあいさつをZTVの行政チャンネルで放送します。

### ■放送日

1月1日(火)～3日(木)

### ■放送時間

9時・13時・16時・20時から放送します。



## 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

### 詰め替え

消火器具等	税込価格	消火器種類	税込価格
簡易消火具(スプレー式)	¥1,800	消火薬剤1.2kg型	¥2,000
消火薬剤1.2kg型	¥6,500	消火薬剤1.5kg型	¥2,000
消火薬剤3.0kg型	¥7,500	消火薬剤2.0kg型	¥2,600
住宅用火災警報器	¥4,000	消火薬剤3.0kg型	¥3,500

### ●消火器の引き取りのみ…¥1,000

※消火薬剤型の消火器を新規購入された場合のみ、古い消火器の引き取りが無料になります

**注意** 消火器を販売するために、こちらから訪問することはありません。悪徳商法や詐欺には十分注意してください。

【連絡先】日高町消防団事務局 ☎63・2051

2019年1月  
January

# 暮らしのカレンダー

1日 火 ・元旦 	11日 金 ・運動教室 (中央公民館) 時間:10時~11時30分	22日 火 ・資源ごみ
2日 水	12日 土	23日 水 ・1歳6か月児健診 (ふれあいセンター) 対象:H29年5月~6月生 受付:13時~13時50分
3日 木	13日 日 ・粗大ごみ (池田・東光寺・内ノ畑・原谷)	24日 木
4日 金 ・成人式 (中央公民館) 時間:10時~	14日 月 ・成人の日	25日 金
5日 土 ・出初め式 (若もの広場) 時間:10時~	15日 火 ・おはなしの会 (中央公民館) 時間:10時~	26日 土
6日 日	16日 水 ・小型プラスチックごみ	27日 日
7日 月	17日 木 ・3歳児健診 (ふれあいセンター) 対象:H27年5月~7月15日生 受付:13時~13時50分	28日 月 
8日 火 ・子育て広場 (ふれあいセンター) 時間:9時30分~11時	18日 金	29日 火
・資源ごみ	19日 土	30日 水 ・献血 ・小型プラスチックごみ
9日 水 ・4か月児・10か月児健診 (ふれあいセンター) 対象:H30年8月1日~9月15日生 H30年2月1日~3月15日生 受付:12時30分~13時20分	20日 日 ・粗大ごみ (萩原・荊木・駅前)	・後期高齢者医療保険料 第7期分納期限
10日 木	21日 月 ・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	31日 木 ・国民健康保険税 第8期分納期限

**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。

※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。

# 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。



体ゆがみ治し体操教室

## 人それぞれの体の悩みに アプローチします

体ゆがみ治し体操教室では、現在40人ほどの方々が月2回、中央公民館で活動しています。教室では、マットやボールなどを使って体操を行っており、肩こりや体のゆがみなど、体の不調を解消するために活動しています。

講師の新田佐津紀先生は「季節によって内容を変えたり、人それぞれの体の悩みにアプローチできるように体操を考えています。みなさん家でも出来ますので、ぜひ一度見に来てください」と話してくれました。

### TOWN information

#### 町の人口と世帯

平成30年11月30日現在	
人口	7,919人 [+1]
男	3,822人 [+4]
女	4,097人 [-3]
世帯数	3,131戸 [±0]

#### 日高町民憲章

- 人が町をつくり町がひとをつくる
- 恵まれた自然を大切にし快適に住みよい町をつくります
  - 歴史と伝統を愛し心豊かな町をつくります
  - スポーツを楽しみ健康で明るい町をつくります
  - 知恵を出し汗を流し活力ある町をつくります
  - 故郷に誇りをもちふれあいを大切にする町をつくります