

広報 [PublicRelations]

ひだか

2021. 2月号 vol.280



がんばろう
日本

『成人式』

はばたけ新成人 ～二十歳の決意～

1月4日(月)、日高町農村環境改善センターにおいて、令和3年日高町成人式が執り行われました。式典には、新成人100名のうち68名(男子41名、女子27名)が出席し、大人への第一歩を踏み出しました。

松本町長が式辞で「コロナ禍の中で、将来への不安もあるうかと思いますが、明るい未来を切り拓くのは、いつの時代も若者の柔軟で斬新な『発想』と『行動力』です。皆さんの未来には無限の可能性が広がっています。失敗を恐れず、高い志と情熱を持って、一度しかない人生を心豊かに歩んでください」と激励。来賓の方々からもたくさんのお祝いの言葉が贈られました。



佳治さんの合図で「門出」の花言葉があるスイートピーの種入りの風船を飛ばし、記念撮影をして新たな門出を祝いました。

(記念写真撮影は屋外で行い、一時的にマスクを外して会話はせずに撮影しました)



新成人を代表して、小笠原朝日香さんに記念品が贈呈されると、植松永綺さんが謝辞で「すでに働いている者や学業を継続している者もあり、それぞれ置かれた状況の違いはありますが、成人としての自覚を新たにし、大人社会の一員としてベストを尽くす所存です」と、新成人としての決意を述べました。

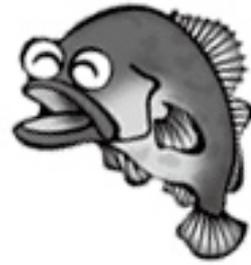
式典後、中央公民館前にて、重村





まちのわだい

My Town Topics



師走の空の下を力走 —小・中学校でマラソン大会—

12月1日(火)に比井小学校(三原章宏校長)、12月9日(水)に内原小学校(川端浩次校長)と日高中学校(柴田耕治校長)でマラソン大会が開催され、児童・生徒らが元気に駆け抜けました(志賀小学校は校舎改修工事によりグラウンド使用不可のため、中止となりました)。

上位入賞者は下記のとおりです。(敬称略)

《日高中学校》

男子(3km)	
1位	白井 誉(3年)
	10分23秒
2位	林 蓮隼(1年)
	11分01秒
3位	崎山 睦生(3年)
	11分09秒



女子(3km)	
1位	松本 舞(3年)
	11分37秒
2位	原 優心(1年)
	12分08秒
3位	田中みずき(1年)
	12分10秒



《比井小学校》

低学年男子 (1 km)		低学年女子 (1 km)	
1位	白井 絢都	1位	皆川 馨子
2位	白井 大雅	2位	脇山 蓮菜
3位	皿山 歩	3位	崎野 心華

中学年男子 (1.5km)		中学年女子 (1.5km)	
1位	白井 奏甫	1位	鈴木 絢葉
2位	林 蒼空	2位	白井 優月
3位	村寄 真叶	3位	芝 乃愛

高学年男子 (2 km)		高学年女子 (2 km)	
1位	北村朱輝斗	1位	宮本 彩未
2位	森下 蓮	2位	鈴木美緒奈
3位	田口 新温	3位	大原 千優



《内原小学校》

低学年男子 (1 km)		低学年女子 (1 km)	
1位	中村 大和	1位	清水 里萌
2位	串本 旺翼	2位	小河原 凜
3位	寺井 峻真	3位	玉置 莉子

中学年男子 (1.5km)		中学年女子 (1.5km)	
1位	田上 勇斗	1位	松本 芽依
2位	北野 叶翔	2位	小林 結奈
3位	山崎 玲凜	3位	福田 楓

高学年男子 (2 km)		高学年女子 (2 km)	
1位	北野 巧真	1位	丸山 友菜
2位	石方 開城	2位	雑賀 楓歩
3位	山吹 研蔵	3位	白井 凜子



日本の伝統を学ぶ —比井小・しめ縄づくり—



12月21日(月)、比井小学校(三原章宏校長)の5年生の児童が皿山守さん、塩崎貢さんの協力の指導のもと、しめ縄づくりを体験しました。

まず、木づちでわらをたたくなどして一本一本をきれいに。次に、束を3つに分けてそれぞれねじり、最後に3つをまとめて編み上げました。

みなさんで食べてください —比井小・お米寄付活動—

12月23日(水)、比井小学校(三原章宏校長)の児童らが、ひだか博愛園みちしおに、自分たちで作ったお米57kgを寄付しました。

この日は比井小学校から松下瑞歩さん(5年)、岩下結さん(5年)が博愛園みちしおを訪問し、「皆さんでおいしく食べてください」とお米を寄附。デイサービス利用者を代表して佐藤信子さんと玉置キヨエさんが受け取り、「ありがとう。食べるのが楽しみです」と話していました。





お問い合わせ
☎63・3800

人権擁護委員を 紹介します

人権擁護委員は、地域の皆さんからの、人権に関する相談に応じています。

- ・いじめ、体罰を受けた
- ・暴行、虐待を受けた
- ・差別を受けた
- ・名誉毀損、プライバシー侵害を受けた
- ・セクシュアル・ハラスメントを受けた
- ・インターネット上で誹謗中傷された

などの悩みがありましたら、お気軽にご相談ください。面接、電話、インターネットなどで相談を受け付けております。
詳しくは、和歌山地方事務局 御坊支局(☎22・0335)または、日高町社会福祉協議会(☎63・2751)まで。



上谷 眞由美さん(池田)



塩崎 貢さん(比井)



楠原 晃紹さん(上志賀)

人権相談・行政相談。 心配ごと相談合同 相談所開設のお知らせ

2月15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、弁護士の方々です。

詳しくは、日高町社会福祉協議会(☎63・2751)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。





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、交付した日から令和3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21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、助成券をお渡しく下さい。
- 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	☎22・3366	愛あいケアタクシー	☎20・1090
川上タクシー	☎24・0200	印南交通	☎42・0105
中紀河南タクシー	☎24・1001	南部タクシー	☎0739・72・2133
港タクシー	☎65・3100	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
--------	----------	------	----------

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HP「日高町排水設備指定工事事業者(一覧表)」(下記QRコード)で紹介しています。



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
☎63・3805

埋蔵文化財包蔵地内における

土木工事等の手続きについて



教育委員会
お知らせ

お問い合わせ
学校教育班 ☎63・2038
生涯学習班 ☎63・3812

住宅建築・工事等をする 場合の事前相談・照会

住宅建築や土木工事等を計画される場合、事前に埋蔵文化財包蔵地に該当するかを和歌山県埋蔵文化財包蔵地所在地図で確認する必要があります。

所在地図は、日高町教育委員会でご覧できるほか、和歌山県のホームページでも公開しています。工事等を円滑に行うためにも、事前の相談、照会はできるだけ早い時期にお願いします。



埋蔵文化財包蔵地に 該当する場合の手続き

埋蔵文化財包蔵地内に該当する場合、届出者は町教育委員会に工事着工60日前までに所定の届出書(文化財保護法第93条第1項)を2部提出する必要があります。

届出書は、町教育委員会を経由し、県教育委員会に進達され、後日、県教育委員会から事業内容に基づき、次のいずれかの指導が届出者に伝達されます。

この間、工事に着手することはできません。

確認調査

工事に先立ち試掘調査を行います。その結果、遺跡に影響があると判断された場合、届出者と町教育委員会が協議し、施工方法の変更などをお願いすることになります。変更が難しい場合は、記録保存のための本格的な発掘調査を実施することになります。

工事立会

遺跡への影響が軽微である場合や範囲が狭小である場合、町教育委員会及び県教育委員会の担当職員が立ち会い、状況に応じての対応となります。

慎重工事

遺跡への影響が無いと推定された場合、立会や調査は行いませんが、埋蔵文化財包蔵地内であることを認識した上で、慎重に工事を行っていただきます。もし遺物を発見した場合は、直ちに工事を中断し町教育委員会へ連絡をお願いします。



提出書類

1. 埋蔵文化財発掘の届出書(指定の様式)
2. 届出物件の位置図・付近見取図
3. 届出物件の配置図
4. 基礎の掘削状況がわかる図面(基礎伏図・基礎仕様書等)
5. 浄化槽埋設等がある場合はその概要図

※提出部数 2部

閲覧方法

- ・ホームページで閲覧される場合
- 和歌山県教育委員会文化遺産課
和歌山県埋蔵文化財包蔵地所在地図
<http://www.pref.wakayama.lg.jp/pref/500700/maizou/maizou.html>

直接閲覧される場合

工事予定地の地図(住宅地図等)をご持参のうえ、日高町教育委員会までお越しください。

詳しくは、日高町教育委員会生涯学習班(☎63・3812)まで。

就学援助制度 についてのお知らせ

経済的な理由で、就学が困難な家庭へ小中学校での学習に必要な費用の負担の軽減を図るため、その一部を援助します。

① 対象者

- 町立小中学校に就学する児童生徒の保護者で、教育委員会が定める基準に該当する者です。
- ひとり親家庭医療費受給者
- 児童扶養手当受給者
- 生活保護基準に準ずる程度の者

② 申請方法

就学援助を受けようとする保護者が、教育委員会に申請してください。

- 新入学児童生徒学用品費等は、入学前支給を行います。

詳しくは、日高町教育委員会 学校教育班(☎63・2038)まで。



健康推進課 お知らせ

お問い合わせ
☎63・3801

要介護認定を受けた 高齢者の「障害者控除」 について

介護保険制度で要介護認定を受けた65歳以上の高齢者で介護認定の審査判定資料を確認し、一定の基準に該当する場合には、所得税や町県民税の確定申告で『障害者控除』を受けるための認定書を本人または、扶養者等の申請手続きにより交付できます。

この認定書を添付することにより、本人または、その扶養者が障害者控除または、特別障害者控除等を受けることができます。

ただし、すでに身体障害者手帳など交付され、税の控除を受けている方や本人または、扶養者が非課税の場合は必要ありません。

発行にかかる手数料は、1件につき200円必要となります。

介護保険料にかかる 納付証明書の 交付について

介護保険料は、国保税や後期高齢者医療保険料と同様に所得税や町民税の社会保険料控除の対象となります。令和2年1月から令和2年12月末までに納付された介護保険料額を計上してください。

特別徴収(年金天引き)で納付した介護保険料は、社会保険料控除対象となるのは、年金受給者であるご本人となります。普通徴収の場合、被保険者の保険料を扶養者が支払っている場合は、扶養者の社会保険料控除の対象となります。

確定申告の際には、日本年金機構から送付されます「公的年金等の源泉徴収票」またはお支払いただいたきました「領収証書」等を大切に保管し、ご利用くださいますようお願いいたします。



納めた介護保険料の年額がわからない場合は、役場健康推進課で令和2年1月から令和2年12月末までの1年間に納付いただきました保険料額を記載した納付証明書を発行いたします。事務処理の都合により、納付証明書は2月上旬から発行できません。交付にかかる手数料は、無料となっております。確定申告に行かれる前にお申し出ください。

日本脳炎の予防接種について

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Ⅰ期を全く受けていない方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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Ⅰ期初回接種のうち、1回のみ受けた方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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Ⅰ期初回接種のうち、2回受けた方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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Ⅰ期初回接種のうち、3回受けた方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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Ⅰ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。

特例措置として、平成19年4月1日以前に生まれた方で、20歳未満(20歳誕生日の前日まで)の方は、特例対象者として残りの回数を無料で接種することができます。

接種のご相談等は健康推進課(☎63・3801)までご連絡ください。

※標準的な接種年齢は、初回接種として3歳となっていますが、定期接種Ⅰ期として接種可能な時期は生後6か月となっています。生後6か月以上で希望される方は接種をすることができます。

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。



お問い合わせ
☎63・3802

令和2年分
所得税・町民税の
申告相談受付
12月16日から開始

申告される方は、必ず正しい申告を行ってください。
申告相談の日程については、「広報ひだか1月号」に掲載しておりますので、ご確認ください。
また、持続化給付金等は課税の対象となり、申告の必要がありますので、国・県・町の1つ以上受給された方は事業収入（営業等・農業）に記載漏れがないようにお願いします。



お問い合わせ
☎63・2051

2月17日(水)
Jアラート伝達訓練

地震・津波や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム（J-ALERT）から送られてくる国からの緊急情報を、人工衛星などを活用して確実にみなさまへお伝えするため、緊急情報伝達の訓練を行います。
町内一円に設置している防災行政無線施設から、左記の内容が放送されます。

【内容】

（上りチャイム音）

「これは、Jアラートの

テストです」（3回）

「こちらは防災日高町です」

（下りチャイム音）

【日時】2月17日(水)

午前11時00分頃

日高町営駐車場 お安くご利用いただけます

普通自動車 一時利用1日最大660円・1ヶ月定期3,300円から



【一時利用】

総務政策課までご利用前にお申し込みください。

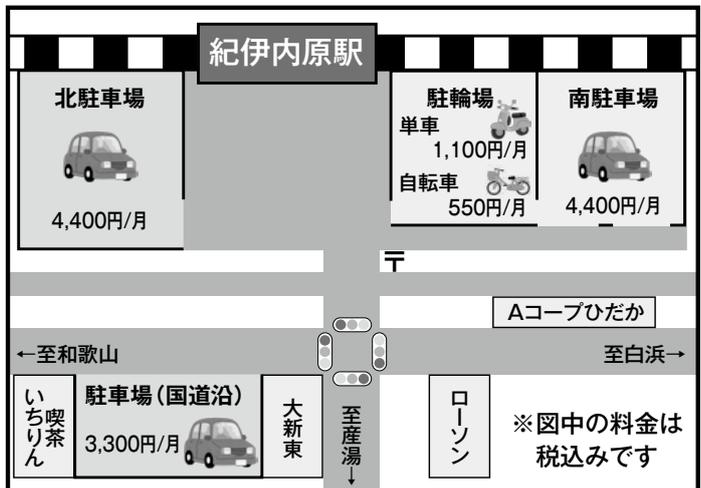
安全上、電車の発車時刻に余裕を持ってお越しください。

【定期利用】

総務政策課まで印鑑をご持参の上お申し込みください。（申請書の記入が必要となります）

詳しくは、総務政策課（☎63・2051）まで。

区分	駐車時間	料金(円)	備考
普通自動車	1時間につき	110円	1時間に満たない端数時間は、1時間とする。
	6時間を超えるとき	660円	1日につき、660円を限度とする。
	1か月定期	4,400円 3,300円	紀伊内原駅北側、南側 国道沿い
自動2輪車 原動機付自転車	1日1回につき	110円	
	1か月定期	1,100円	
自転車	1日1回につき	55円	
	1か月定期	550円	



令和2年分

確定申告

ご来場を検討されている方へ
～感染リスク軽減のための税務署からのお願い～

密を避ける

スマホ
パソコンで
(e-Tax)



ご自宅から
申告できます



密を作らない

確定申告会場への
入場には
整理券が必要



各会場当日配付します



LINEから
事前発行もできます

国税庁動画チャンネル

NTA
.ch

申告書の作成手順は
国税庁の動画サイトで
ご案内しています



確定申告に関する疑問は
AIチャットボットの
ふたばにご相談ください

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

確定申告 検索

皆様のご理解とご協力をお願いします。

	所得税および復興特別所得税・贈与税
申告	令和3年 3月15日(月) まで
納税	消費税および地方消費税(個人事業者)
	令和3年 3月31日(水) まで

事業税・住民税の
申告納税 令和3年3月15日(月)まで

税務署・都道府県・市区町村

御坊税務署からの
お知らせ

確定申告会場にお越しになる方へ ～感染リスク軽減のための対応～

【確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要です】

令和2年分確定申告については、確定申告会場の混雑緩和を図るため、確定申告会場への入場には、入場できる時間枠が指定された「入場整理券」が必要となります。

入場整理券の配付状況に応じて、早めに相談受付を終了する場合があります。

【確定申告会場における感染防止対策について ～確定申告会場にお越しになる方へのお願い～】

●入場時の検温の実施

確定申告会場への入場時に検温を実施します。

37.5度以上の発熱がある場合、咳などの風邪の症状がある場合、検温にご協力いただけない場合など感染防止の観点から適切でないと判断した時には入場をお断りさせていただきます。

発熱等の症状がある方や体調のすぐれない方は、無理をせずに、後日あらためて来場していただくようお願いいたします。

●マスクの着用、手指消毒のお願い

会場ではマスクを常時着用していただき、会場入口等で手指消毒をお願いします。

●少人数での来場

会場には、申告される方おひとりでお越しください。

介助を要する等の理由で複数名でお越しになる場合においても、必要最小限の人数でお越しください。

※会場内に筆記用具は用意しておりませんので、ボールペンなどの筆記用具や計算器具をご持参ください。



御坊税務署の確定申告会場について

●御坊税務署内の確定申告会場の開設期間は、

令和3年2月16日(火)から3月15日(月)です(閉庁日を除く。)

●相談受付時間は、9時から16時までです(混雑状況により早めに相談受付を終了する場合があります。)

税理士による無料相談会場について

会場	日程	受付時間
御坊市役所 3階会議室 (御坊市藺350)	2月3日(水)～5日(金)	9:30～11:30/13:00～15:00

※当会場は、御坊市以外にお住まいの方につきましても、ご利用いただけます。

【お問い合わせ先】 御坊税務署 〒644-0002 御坊市藺430-3 (☎0738・22・0695〔代表〕)

※上記代表番号におかけいただくと、自動音声によりご案内していますので、アナウンスに従い操作してください。

「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?

① 場 所 小浦地区公民館(日高町小浦174番地)

日 時 2月12日(金) 13時30分~15時

② 場 所 中志賀構造改善センター(志賀1973番地の2)

日 時 2月18日(木) 13時30分~15時

参加費 100円

メニュー ○コーヒー ○紅茶 ○日本茶

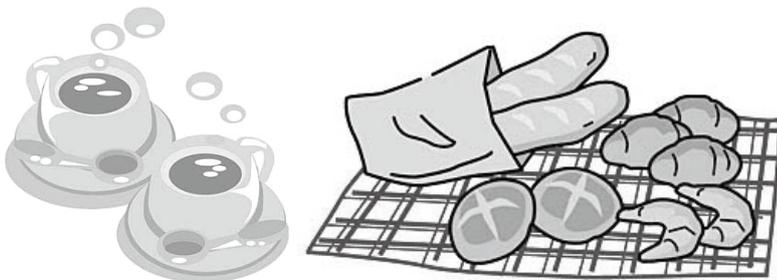
「サンフルひだか」のパンの販売を
予定しています。

対 象 日高町内にお住まいの方

※新型コロナウイルス感染予防対策のため、マスク
の持参をお願いします。なお、消毒の徹底や会場
内の換気、開催時間を短縮して実施いたします。

【お問い合わせ】

地域包括支援センター (☎63・3801)



安心



活気



やる気



働くみんなに 退職金効果!

中退共は、国がサポートする中小企業のための退職金制度です。

安全 国の制度だから安心
掛金の一部を
国が助成します。

有利 掛金は全額非課税
手数料もかかりません。

簡単 社外積立だから
管理もラクラク
転職先でも引き継げる
「通算制度」があります。

- パートタイマーさんや家族従業員もご加入いただけます。
- 解散存続厚生年金基金からの移行先の一つです。

詳しくはホームページを
ご覧ください

中退共

検索

<http://chutaikyo.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

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

日高町地域振興商品券 -2月28日まで-

こちらの店舗で使えます!

内原地区			
地区名	事業所名・店舗名	TEL	取扱商品・サービス
萩原	理容 とらがり	63-2177	整髪全般
	喫茶 いちりん	63-3030	喫茶
	崎山電器商会	63-3032	家電販売、修理
	長野薬店	63-3107	医薬品、化粧品、健康食品、日高町ゴミ袋等販売
	ヘアサロン やしき	63-2150	理容
	酒清商店	63-2011	酒、贈答品
	石家肥料店	63-2738	肥料販売
	日神商事(株)	63-2734	燃油等販売
	SUN Auto Garage	090-4766-3448	自動車修理・販売
	ファミリーマート日高萩原店	35-3800	コンビニエンスストア
荊木	成味寿司	63-2137	寿司、一品料理
	笠松クリーニング中紀支店	63-3337	クリーニング
	松本石油店 内原SS	63-2043	ガソリン販売
	田嶋モーターズ	63-2125	自動車販売・修理
	南堀内商店	63-1600	パソコン出力サービス 設定サービス
	トンボ	63-2244	喫茶
	煙樹化粧品販売店 西岡	63-3183	化粧品、飲料水
	Aコープひだか	63-2111	食品スーパー
	さわやか日高	63-1333	産直店
	みんなの大衆酒場 ばちばち	35-3500	居酒屋
高家	カーメイク松田	24-9088	自動車販売・修理
	カフェ IN スタジオ (ヒダカ☉フォト)	63-2509	飲食、喫茶、プリント
	藤ノ木	63-1002	飲食
	嶋田サッシ	63-3364	サッシ取付・工事
	㈱旭商会 日高サービスステーション	63-3660	ガソリン、軽油、灯油、 オイル、タイヤ
	森口牛乳店	63-2228	牛乳、ヨーグルト
	コメリ ハード&グリーン 日高店	35-4400	ホームセンター
	インテリア山本	63-3092	家具、ギフト、内装工 事
	イリエオートサービス	63-2479	自動車販売・修理
	ふとんのダイワセンイ	63-2233	寝具販売
小中	紀州鍍金塗装	20-5197	自動車鍍金、修理、オ イル交換、タイヤ交換
	パン工房サンフルひだか	63-1888	パン、焼菓子

志賀地区			
地区名	事業所名・店舗名	TEL	取扱商品・サービス
中志賀	西谷屋製菓	64-2715	和菓子
	カーサービス庄司	64-3305	自動車整備、販売
	まるた酒店	20-4349	酒類小売
	ヘアサロンひろ	64-2378	理容
	たまき整体院	090-9625-4254	整体
下志賀	川瀬モーターズ	63-2201	自動車・単車・自転車の 販売・修理
谷口	アトリエ・ミナコ美容室	63-2686	カット・パーマ
	㈱北垣モーターズ	63-2178	自動車販売・修理
柏	公文式 志賀柏教室	090-9879-0306	Eペンシル・文具等
	Coast Cafe 楽	080-1309-5081	カフェ、ゲストハウス
	民宿 はまよし	64-2390	クエ料理、飲食
比井崎地区			
地区名	事業所名・店舗名	TEL	取扱商品・サービス
方杭	みちしお亭	64-2188	飲食業・弁当販売 テイクアウト
	日高ダイビングセンター	073-460-0600	ダイビング施設
	波満の家	64-2024	クエ料理、飲食
小坂	(有)まるた産業	64-3177	畳、上敷、カーテン
比井	狩野商会	70-0158	自動車販売、修理
	山幸商店	64-2010	鮮魚
産湯	森永牛乳日高販売所 崎牛乳店	64-2037	牛乳、乳製品販売
	料理宿 橋本荘	64-2157	宿泊、クエ・会席料理
阿尾	田端畳店	64-2137	畳製造販売
	比井崎漁業協同組合 直売所	64-3400	鮮魚・水産加工品等販 売
	土佐商店	64-2105	食料品
	魚屋はつい	64-3890	魚
田杭	白井渡船	62-2430	船から磯渡し
移動販売			
	事業所名・店舗名	TEL	取扱商品・サービス
	とくし丸	22-9968	食料品及び日用雑貨

※順不同



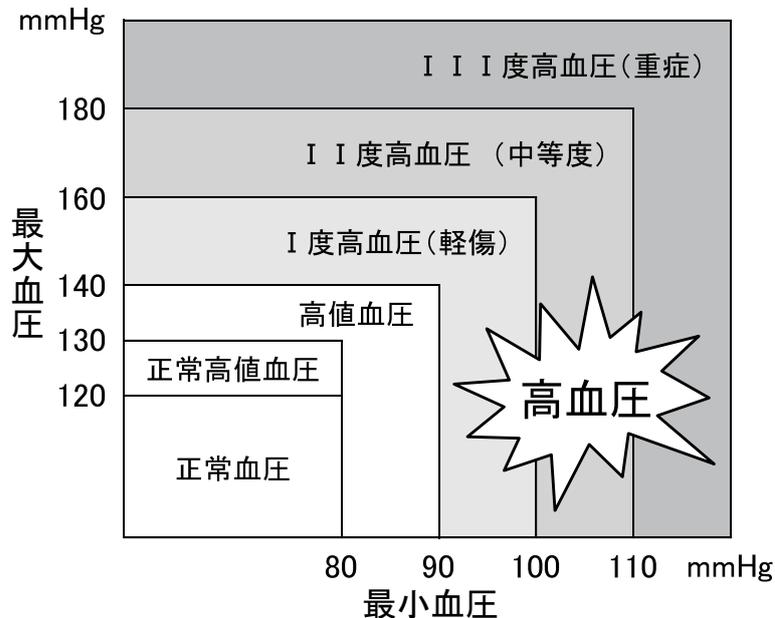
保健だより

高血圧を予防・改善するために ～血圧を上げない生活術～

高血圧になると心臓や血管に負担がかかり、少しずつ血管を傷つけて動脈硬化が起こりやすくなります。放っておくと動脈硬化を促進し、心疾患や脳血管疾患など日本人の死因の多くをしめる生活習慣病の引き金にもなります。

定期的に血圧を測定し、自分の健康状態を把握するとともに、普段の生活習慣を見直して、高血圧の予防に取り組みましょう。

血圧値の判定基準



(出典：日本高血圧治療ガイドライン2019)

血圧コントロールの決め手は食生活

高血圧の原因の大部分は日常の生活習慣にあります。とくに、食生活は高血圧と密接な関係があり、食事の内容や食べ方を見直すことが、高血圧予防・改善の重要なポイントになります。高血圧の要因となる塩分の摂りすぎを防ぎましょう。塩分の摂りすぎは高血圧の大きな原因になります。

●減塩のアイデア

- ・塩の代わりにレモンや酢、香辛料を使う
- ・めん類のスープは全部飲まない
- ・しょうゆやソースは“かける”ではなく“つける”
- ・漬物や梅干しの食べる回数を減らす
- ・お惣菜や加工食品(ハム、インスタント食品)を減らす
- ・みそ汁は野菜たっぷりにする



適度な運動が血圧の上昇を抑える

運動をすると一時的に血圧が上がりますが、自律神経のバランスを整え、血管を広がりやすくすることで血圧を下げる効果があります。適度な運動習慣を身につけて高血圧を予防しましょう。

●適度な運動習慣とは？

少し汗ばむくらいの強度で1日20～30分、週に4～5回程度を目標に行うとよいでしょう。ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。



●日常生活で運動量を増やすコツ

散歩や家事などでキビキビと身体を動かすことも立派な運動です。

最初から無理をせず、できることからはじめ、少しずつ運動の機会を増やしましょう。

- ・朝起きたら寝床でストレッチ
- ・外出先では、エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使うようにする
- ・車で出かけたときは、目的地から離れた場所に駐車する
- ・掃除などの家事も立派な運動のひとつ

高血圧を予防する生活習慣

●イライラ、ストレスは血圧上昇の要因

イライラしたり、忙しく余裕のない生活は、血圧を上げる原因になります。趣味やスポーツなどの余暇を楽しんで、ストレスをためない生活を心がけましょう。

●タバコはキッパリやめる

たばこに含まれるニコチンは血圧を上昇させます。高血圧と喫煙が重なると、心筋梗塞の危険性が高まります。



●便秘を予防する

便秘になるとトイレでいきむことが多くなり、血圧をあげる原因になります。食事に留意し、便秘を防ぐようにしましょう。

●睡眠時間を確保する

睡眠不足が高血圧の原因になることが明らかになっています。睡眠時間を確保できるように、生活リズムを見直しましょう。

●お風呂はぬるめのお湯につかる

熱いお湯は血圧を急上昇させます。お湯の温度はぬるめにして入浴し、浴室と脱衣所の温度差をなくすことも大切です。



●アルコールは適量を心がける

適度のお酒はストレス解消にも効果的ですが、大量の飲酒は血圧上昇の危険因子にもなります。濃い味のおつまみも、塩分の過剰摂取につながるので気をつけましょう。

*寒い冬にご用心！

冬の寒さは血圧の変動に大きな影響を与えます。温かい室内から冷えた場所へ移動するときなど、急激な温度差を感じると血圧上昇を引き起こすので注意が必要です。

- ・起床時…起床時刻の少し前に部屋が暖まるように、エアコンのタイマーを設定しておく
- ・入浴時…脱衣所はあらかじめ暖房器具で、浴室はシャワーを流すなどして暖めておく
- ・トイレ…上着をはおって行き、便座も暖めておく

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)



日高町子育て支援センター

クエっコランド♪だより

クリスマス会



☆クリスマス集合写真☆



クリスマス製作

トナカイの角は手でスタンプしてクリスマス box を作りました(´▽`)



ハンドル握って
サンタの国へ
出発だ(*^^*)!



皆でツリーの
飾り付け☆彡



サンタさんからの
プレゼント🎁

スタッフのベル演奏♪



※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
 ※第3金曜日は午後から休館
 【お問い合わせ】
 子育て支援センター ☎70・4140
 (保健福祉総合センター内)



♪♪ 2月の行事予定 ♪♪

～2月3日(水)まで 節分製作
 1日(月)～3日(水) 節分遊び
 9日(火) 子育て広場 9:30～11:00
 12日(金) 英語で遊ぼう 10:30～
 25日(木) ベビーマッサージ 14:00
 持ち物: バスタオル・お茶・
 ハンドクリーム
 定員7名程度(1歳まで)
 15日(月)～3月3日(水)まで
 ひな祭り製作

(新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により変更・中止とする場合があります)

駐在所だより

御坊警察署
☎23-0110
高家駐在所
小倉 恒人
比井駐在所
吉井 義昭

(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。



騙されないうつと対策を

未だに全国的になくなるこのない振り込め詐欺。なくなるに大きな理由の一つは、騙されてしまう人が減ってはいないもの。いなくなるならいっしょに減らしましょう。

家族の間で合言葉を決めておく

家族に成りすましたものかどうかを見破れるように、家族の間で合言葉を決めるようにしましょう。

家族では覚えやすく、他人には推測されにくい言葉にしておくが良いでしょう。

電話を留守電設定、もしくは登録済みの番号のみ通話設定にする

振り込め詐欺の多くは電話が使われますので、固定電話や携帯電話は留守番電話に設定し、見知らぬ番号や伝言が入っているときは折り返さないようにしましょう。

ATMの限度額設定を下げておく

詐欺に使用された口座は金融機関で凍結できますが、振り込め詐欺では、振り込まれたお金がすぐに引き出されていることがほとんどですので、一度振り込んでしまうと取り戻すことは困難です。

被害を最小限にするためにもATMの限度額をあらかじめ下げてください。

多額のお金関わったり、見知らぬ人からのお金の話は一人で判断せずに誰かに相談するようにならなうにしましょう。

警察相談電話「#9110」もしくは☎073・432・0110に相談してください。また、御坊警察署（☎23・0110）や最寄りの交番・駐在所でも相談できます。

一人で判断はダメ！
←ここに相談



ショートメール詐欺も増えていきます

○通販サイトを騙り、商品代金が未納のため、法的措置をとるなどと送ってくる。

○宅配便の不在通知を装い、不正アプリを入れさせようとする。

○実在する会社を騙り、「お電話ください」とだけ送ってくる。

ほんの一例ですが、こうしたメールが送られてきたという相談が増えています。

どういった内容でも、身に覚えがないことであれば相手にせず、無視するようになしてください。

不安に思っても、すぐにメールの電話番号に電話するのではなく、いったん落ち着いて、周りの人や警察に相談してください。

2月は「情報セキュリティ月間」です

パソコンやスマートフォンは非常に便利なものですが、「スマートフォンや携帯ゲーム機等のインターネット接続機器による子どもの犯罪被害やトラブル」が急増しています。

子どもにこれらの機器を持たせる場合、ご家庭で必ず「インターネットの危険性」や「情報モラル」について指導し、フィルタリングを使用しましょう！

◎次の点をお子さんに注意しているかチェックしてみましょう

- 接続するサイトやダウンロードするアプリは保護者に確認する
- 個人を特定される情報を書き込まない
- 他人のパスワードを勝手に使わない
- 知らない人とメールのやりとりをしない
- 困ったことがあれば保護者に相談する
- ルールを守らない場合は利用を禁止する



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

- ☆きのうのオレンジ (藤岡 陽子)
- 夜明けのすべて (瀬尾 まいこ)
- だまされ屋さん (星野 智幸)
- 善医の罪 (久坂部 羊)
- 浅草迄 (北野 武)
- いつの空にも星が出ていた (佐藤 多佳子)
- 戀童夢幻 (木下 昌輝)
- とわの庭 (小川 糸)
- 湖の女たち (吉田 修一)

など、合計25冊!

児童書

- ☆クジラが歩いていたころ
—動物たちのおどろくべき進化の旅—
(ドゥーガル・ディクソン)
- ウイルスって何だろう?
—正体から生物進化とのかかわりまで—
(武村 政春)
- サンゴ礁の海
—生きるための知恵くらべ—
(大方 洋二)

など、合計6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》

☆きのうのオレンジ

(藤岡 陽子)

33歳の遼賀が受けた胃がん宣告。迫りくる死の恐怖の中で思い出すのは、15歳の頃、弟の恭平と雪山で遭難したあの日のこと……。がん宣告を受けた<彼>と、彼を支える<家族>の物語。『小説すばる』連載を加筆し単行本化。

《児童書》

☆クジラが歩いていたころ

—動物たちのおどろくべき進化の旅—

(ドゥーガル・ディクソン)

生命が海から陸には上がった瞬間、わたしたち霊長類の祖先が木から地上におりた瞬間……。この地球の歴史は、すばらしい物語に溢れている。太古の世界にタイムスリップし、驚きに満ちた動物たちの進化をイラストとともに紹介。

みなさんのお越しをお待ちしています!!

YouTubeを見て フォトキャンペーンに応募しよう!

美浜町・日高町・由良町の観光連携によるPROJECT24では、YouTube動画「旅log24」シリーズを投稿しています。3町を繋ぐ県道24号御坊由良線沿いの撮影スポットを紹介するストーリー仕立ての動画で、併せてフォトキャンペーンを実施しています。

皆様もこの機会に動画内で指定された撮影スポットで撮った写真をInstagramへ投稿してください!

YouTube動画「旅log24」



「旅log24-第1話-オフィスから旅路へ」

会社勤めの主人公が、スマホで閲覧していた風景に吸い込まれ、降り立った地(美浜町・御崎神社)を起点に美浜町・日高町・由良町を巡り、思わず写真を撮りたくなるスポットを全4話にわたり紹介します。

フォトキャンペーン

旅log24動画内で紹介する撮影スポット(合計9箇所：御崎神社・煙樹ヶ浜・紀伊日ノ御崎灯台・阿尾湿地・産湯海水浴場・由良港橋(赤い橋)・立巖岩・白崎海洋公園・由良湾)で、撮影した写真をInstagram内で募集しています。

- 応募期間：令和2年12月5日～令和3年3月1日
- 優秀賞：撮影スポットごとに1枚を選定
- 応募条件：
 - ・Instagramのアカウント「@project24yhm」をフォロー
 - ・撮影スポットの写真に次の2つのハッシュタグを付けて投稿
「#旅log24」
「#撮影された場所」(例：御崎神社の大鳥居)

【問い合わせ先】

PROJECT24事務局(日高振興局企画産業課内) ☎ 24・2911

シルバー人材センターでは会員を募集しています!!

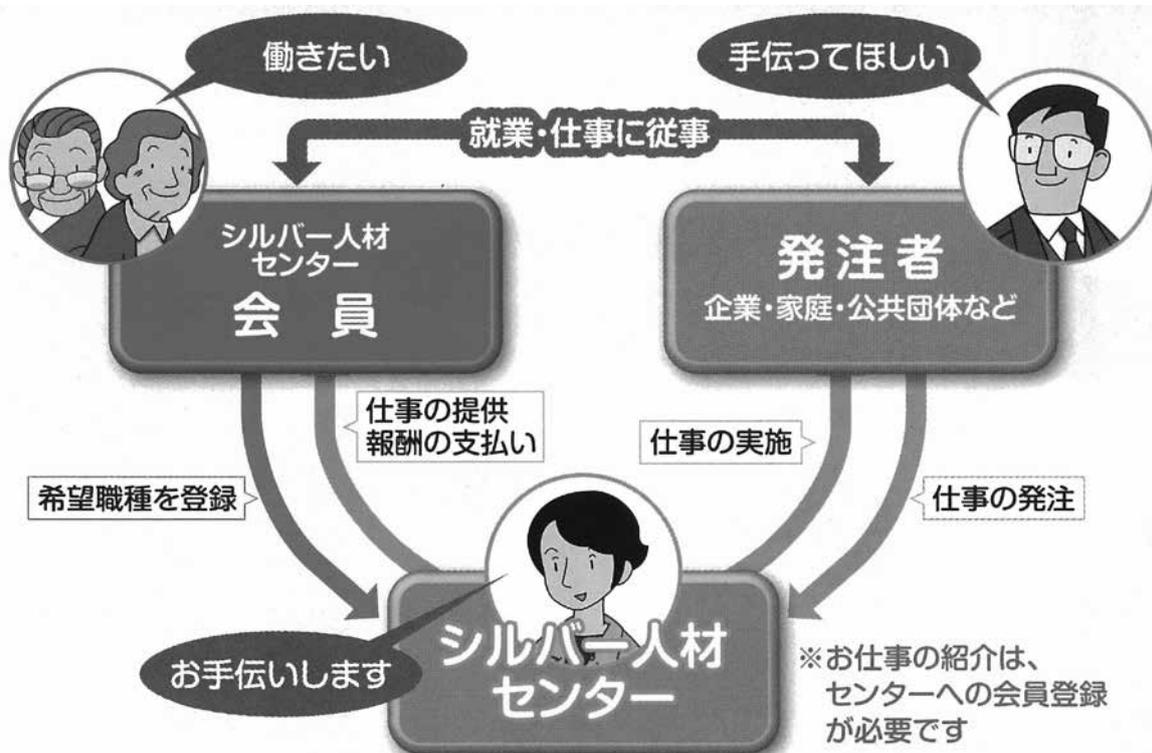
- 60歳以上の高齢者が働くことを通して社会参加をし、自らの生きがいの充実と健康の増進を図るとともに、活力ある地域社会作りに貢献することを目的として、法律により指定された公益的な性格をもつ営利を目的としない団体です。
- 健康で働く意欲のある60歳以上の方が会員となり、会員各人の希望・経験・能力に応じてお互いの力を合わせて臨時的・短期的又は軽易な仕事を、公共団体、民間企業、一般家庭などからお引き受けし、これを会員に提供するシステムになっています。
- 会員が働いた仕事量に応じて「配分金」をお支払いします。
- 就業や収入の保障はありませんが、会員各人の体力・能力・希望に応じた就業ができ、技能・技術を高めるために各種の講習も実施しています。

人生100年時代、60歳からの働き方改革とし、
これからの楽しい人生をシルバー人材センターに
お任せください。

会員資格

- 原則60歳以上の方で健康で働く意欲がある方
- 入会説明を受け、センターの趣旨に賛同された方

お仕事紹介のしくみ



長年培った豊かな経験・知識を
地域で活かしてみませんか？

ご家庭・事業所のみなさまへ センターではこんな仕事ができます!!

技術を必要とする分野

- 襖・障子張り
- 大工工事
- ペンキ塗り
- 植木手入れ
- 和洋裁
- その他



屋内外の一般作業

- 公園の清掃
- 樹木消毒
- 除草・草刈り
- 農作業
- その他



サービス分野

- 福祉・家族援助
- 子育て支援
- 観光ガイド
- その他



外交分野

- パンフレットの配布
- 水道・ガスの検針
- 広報誌の配布
- その他



事務分野

- 文章管理事務
- 毛筆筆耕
- 宛名書き
- 受付事務
- その他



専門技術分野

- パソコン指導
- 補習教室・家庭教師
- 通訳
- その他



管理分野

- 空き家管理
- 施設管理
- その他



注：実際に仕事をするのは会員である高齢者ですので、安全に配慮し、「高所などの危険な作業」はお請けできません。また、「技術的に対応できない」「特別な許可または資格が必要」などの内容によってはお請けできない場合があります

空き家管理で お困りの方へ

町内の空き家見回り事業を行っています。この事業は、町内にある空き家の適正な管理を推進することを目的とし、当センターが空き家の管理をお手伝いします。



作業内容

日高町内にある空き家の外観点検を行い、不具合箇所があればその箇所の写真を撮り点検結果と写真を依頼者に郵送します(不具合箇所の補修等は、別途見積もりします)。

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、高齢者の日常生活でちょっとしたお困りの事をお引き受けし、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)を行っています。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持って就業します。



条件

- ・原則として移動時間を含め1時間以内で完了する作業
- ・回数制限は、1人当たり4回/月まで
- ・日高町に在住のおおむね70歳以上の世帯
- ・材料費は依頼者が負担

【お問い合わせ先】 日高町シルバー人材センター
日高町小中1308番地(ふれあいセンター内)
☎ 70・0385



ひとりりで悩まず
相談して

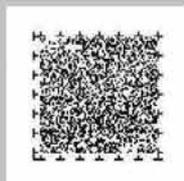
新型コロナウイルス感染症に係る
誹謗中傷、差別やいじめは許されません。
社会的距離は保つても、
心は寄り添いましょう。

相談窓口

コロナ差別
相談ダイヤル

T E 073-441-2563
F A X 073-433-4540

和歌山県



#正しい理解を
#差別はやめよう



知事メッセージ動画が
ご覧いただけます。

山百合短歌会詠草

何となく落ち着かぬまま秋はゆき今日は立冬穏やかな風

庭先のレモンの枝のたわやかに生氣もらいてコロナに備う

蜜を吸うアサギマダラを見いつけた優雅に舞いて癒しのスポット

菩提寺の傾斜りに佇ちし地藏尊に夕来のなか言の葉交わす

思い出す家族揃いて父を揉む締めは按腹末っ子の役目

枕辺に夢誌かかえて座り込む秋の夜長は私の時間

山畑に黄金みかんの盛りあがり食べて食べてと近づいてくる

それぞれに越えねばならぬ一線と越えてはならぬ一線がある

晩秋に骨休みにと娘の誘い紅葉眼下の湯にいやされて

大雨も予約時間に間に合へる愛車と免許宝物なり

家こもり「御宿かわせみ」読み返す読書三余にコロナも加え

笑顔ひとつふっと出せたら良いのにね 黙しがちなる夫婦の暮らし

外つ国の選挙にかかはりなき身にも沸けるどよめき海渡り来る

汗だくで病院通いした日々よ今日は出かけにコートをはおる

丑年の息子を思いつつ黒竹で仕上げた「牛」がややにゆがめる

まず神社ほとけも頼み神棚へ五黄土星の暦は吉だ

ファッションと化せしマスクの交う岐アベノマスクは影をひそめり

玉井かをる

那須 久枝

坂本 清子

奥田 房子

中 てるみ

庵戸真知子

米倉眞佐美

中西 優

亀井てる代

仲田美智子

山野 苺

小山 和代

和田 路子

曾根 邦子

鍵本 和代

田坂 行曠

深海美千代

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、お申込みは下記連絡先までお願いします。



〒649-1212 日高町大字小中1308番地
(ふれあいセンター内)

月曜～金曜 9:00～16:00 (祝日除く)

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】

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。

**2月13日(土)
~2月28日(日)
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。



休館日のお知らせ

1月26日(火)
2月 2日(火)、9日(火)、16日(火)、
24日(水)
3月 2日(火)

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

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。

2021年2月
February

暮らしのカレンダー

1日 月 ・国民健康保険税 第8期分納期限 ・後期高齢者医療保険料 第7期分納期限	11日 木 ・建国記念の日	21日 日 ・粗大ごみ (比井・津久野・小浦・方杭・小杭・柏)
2日 火	12日 金	22日 月
3日 水 ・複雑ごみ	13日 土	23日 火 ・天皇誕生日
4日 木	14日 日 ・粗大ごみ (田杭・阿尾・産湯・小坂)	24日 水 ・資源ごみ
5日 金	15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:13:00~16:00	25日 木
6日 土	16日 火 ・おはなしの会 (中央公民館) 時間:10:00~	26日 金
7日 日	17日 水 ・4か月児・10か月児健診 (ふれあいセンター) 対象:R2年9月16日~10月31日生 R2年3月16日~4月30日生 ・小型プラスチックごみ	27日 土
8日 月	18日 木 ・運動教室 (中央公民館) 時間:13:30~15:00	28日 日
9日 火 ・子育て広場 (ふれあいセンター) 時間:9:30~11:00	19日 金	
10日 水 ・資源ごみ	20日 土	

※気象警報等の発表または新型コロナウイルス感染症まん延状況により、中止または延期になる場合があります。

ひだか
Smile

うちの子Photo



べん けん 藤士くん 葉衣くん
(高家)
(5歳) (0歳) (3歳)

いつも元気にニコニコとしていて、
幸せを感じさせてくれてありがとう。
これからも家族みんなで楽しく過ごしていこうね。

みんなのステキな笑顔
待ってるよ!

お子さんを紹介してみませんか?

大募集!

就学前のお子さんの 写真を大募集!

「広報ひだか」では、町内在住で就学前
のお子さんの写真を募集しています。

大好きな“うちの子”の笑顔を皆さんに届
けてみませんか?

- ・住所
- ・お住まいの地区名
- ・氏名
- ・電話番号
- ・お子さんの名前(ふりがな)
※ニックネームでもOK
- ・お子さんの生年月日、性別
- ・メッセージ(50字以内)

を添えて、お申込みください。

【掲載内容】お名前(名字除く)、お住まいの地区名、
年齢(広報発行時点)、メッセージ

【申込方法】持込、郵送、メール

【申 込 先】総務政策課企画政策班

〒649-1213 日高町大字高家626番地

メール:soumu@town.wakayama-hidaka.lg.jp

☎ :63-2051

※掲載枠に限りがありますので、応募多数の場合は
先着順で掲載いたします。

TOWN information

町の人口と世帯

令和2年12月30日現在	
人 口	7,938人 [±0]
男	3,823人 [+5]
女	4,115人 [-5]
世帯数	3,216戸 [±0]

編集発行 日高町役場
0738-63-2051(代)

日高町民憲章
人が町をつくり
町がひとをつくる
一 恵まれた自然を大切にし
快適で住みよい町をつくりま
す
一 歴史と伝統を愛し
心豊かな町をつくりま
す
一 スポーツを楽しむ
健康で明るい町をつくりま
す
一 知恵を出し 汗を流し
活力ある町をつくりま
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
す