

広報

ひだか



2025. 4 月号 vol.330



市町村対抗ジュニア駅伝

今月号より表紙リニューアル!



スポーツ賞表彰式

阪本 美晴・松下 音羽(ソフトテニス)

令和6年度第40回和歌山県中学校ソフトテニス新人大会
女子個人戦……………第1位
第41回近畿中学生ソフトテニス選抜インドア大会
女子個人戦……………第2位

土堀 舞佳(円盤投)

第38回和歌山県中学校秋季陸上競技大会
女子……………優勝

上崎 亮征(走高跳)

第76回和歌山県中学校総合体育大会
陸上競技の部 男子……………優勝

【ジュニアスポーツ賞(団体)】

日高中学校女子ソフトテニス部

令和6年度第76回和歌山県中学校総合体育大会
団体の部……………第1位
令和6年度近畿中学校総合体育大会
団体の部……………第5位
令和6年度第41回近畿中学生ソフトテニス選抜
インドア大会
団体の部……………ベスト8

【選手】

辻本 咲良・古田 陽葵・山岡 美愛・山下 結萌
石田 颯来・栗原 佳音・阪本 美晴・白井 望登
松下 音羽・北山 日菜・鈴木 絢葉・森 美祐



【スポーツ賞】

中馬 劉備(弓道)

令和6年度第77回近畿高等学校弓道大会
男子団体……………第2位
第32回近畿高等学校弓道選抜大会
男子団体……………第2位

【スポーツ奨励賞】

津田 悠斗(弓道)

令和6年度和歌山県高等学校総合体育大会
弓道競技の部 男子団体 …… 優勝
弓道競技の部 男子個人 …… 優勝

土堀 千聖・串本 琉夏・初井 彩華(ホッケー)

令和6年度和歌山県高等学校ホッケー選手権大会
女子の部…………… 優勝

【ジュニアスポーツ賞】

田中 優羽(陸上800M)

2024年度和歌山県小学生陸上競技選手権大会
6年生女子……………第1位

小河原 凜(陸上1500M)

第24回和歌山県小学生秋季陸上競技選手権大会
6年生女子……………第1位

木村 桜花(柔道)

第55回和歌山県スポーツ少年団総合競技大会
柔道競技 小学1年生 ……第1位

辻本 咲良・古田 陽葵(ソフトテニス)

令和6年度和歌山県中学校ソフトテニス選手権大会
女子個人戦……………第1位
令和6年度第76回和歌山県中学校総合体育大会
ソフトテニス競技 女子個人戦…第1位
令和6年度第73回近畿中学校総合体育大会
ソフトテニス競技 女子個人戦…第5位



第24回市町村対抗ジュニア駅伝

2月9日(日)、第24回和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会が、和歌山市の紀三井寺公園陸上競技場をスタートし、県庁前をゴールとする10区間・21.1kmのコースで開催されました。県下29市町から43チーム(オープン参加14チーム含む)が参戦しました。

日高町チームは選抜された小学生4名、中学生6名が地域の誇りを胸にタスキをつなぎ激走し、昨年より5つ順位を上げ19位でゴール。日頃の練習の成果を発揮し、ゴールまで走り抜きました。

応援に駆けつけていただいたみなさま、ご声援ありがとうございました。

(記録：1時間19分54秒)



クヌッセン機関長 命日慰霊献花式

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

献花式には、松本町長と藪内美浜町長のほか、マースク社CEO代理、名誉領事館領事代理、稲垣日高町議会議長らが出席し、胸像前にクヌッセン機関長が好きだったキンセンカの花を献花し、遺徳をしのびました。

式典の後、田杭地区内の救命艇保管庫に移動し、保管庫に隣接する供養碑の前にキンセンカを供え、クヌッセン機関長の冥福を祈りました。また、内原保育所の5歳児園児らも救命艇を訪れ、献花をし手を合わせていました。



小学校で田中3きょうだい体操教室開催！

県内の子どもたちに体操の楽しさを伝えようと、ボランティア活動で県内小学校を回る事業で、2012年ロンドン五輪に出場した田中和仁さん、理恵さん、佑典さん、助手の柿森凜さんの「田中3きょうだい体操教室」が2月12日(水)、内原小学校、志賀小学校で行われました。

体操教室ではウォーミングアップから始め、前転、後転、側転などマット運動を中心に行われました。最後には、3きょうだいによるデモンストレーションが行われ、理恵さんの柔軟性や和仁さん、佑典さん、柿森さんによる「バク転」や「ばく宙」が披露され児童たちからは大きな歓声が上がっていました。

また、ロンドン五輪の銀メダル、リオ五輪の金メダルに触れる機会も設けられ、参加記念としてシューズケースがプレゼントされました。



令和7年4月から 「支払通知書(ハガキ)」の送付を廃止します

これまで日高町では、口座振込で支払いをする場合、支払通知書を送付していましたが、会計事務の効率化と経費節減のため、令和7年4月から送付を廃止する事となりました。

今後は、通帳記帳等により、入金確認をお願いします。

ご不明な点がございましたら、役場出納室までお問い合わせください。



廃止

内原局

郵便はがき

料金後納郵便

郵便番号

住所

氏名・法人名

支払通知書

下記の金額の振込手続きをしましたので通知します。

振込先	〇〇銀行	〇〇支店
口座番号	普通 1234567	0000000 令和〇年〇月〇日
請求主No	*****	1 / 1
内容	金	額 所 属
	123,456	〇〇〇〇課

(差出人)

〒649-1213

和歌山県日高郡日高町大字高家626番地

日高町会計管理者

これは大切なお知らせです。

シールをはがしてご覧ください。

日高町役場

プライバシーシール

支払通知書

【お問い合わせ先】 出納室(TEL：63・3808)

町指定金融機関名称変更について

令和7年4月1日から紀州農業協同組合は、県内8農協の合併により、「和歌山県農業協同組合(JAわかやま)」となります。

これに伴い、日高町指定金融機関の名称が、「和歌山県農業協同組合」に変更となります。取扱業務に変更はなく、納付書等旧名称のものも読替えることになっておりますので、そのままお使いいただけます。

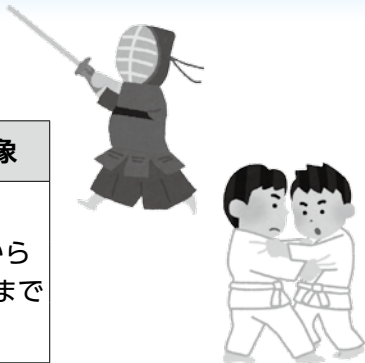
【お問い合わせ先】 出納室(TEL：63・3808)

剣道・柔道教室新入生募集！

日高町の剣道教室と柔道教室では、新入生を募集しています。

練習日は、それぞれ以下のとおりです

開催日	曜日	時間	会場	対象
剣道教室	毎週 月・水・金	午後7時～ 9時	町立武道館 (志賀保育所横)	幼児から 中学生まで
柔道教室	毎週 火・木	午後7時～ 9時		
	毎週 土	午前9時～12時		



【お申込み先・お問い合わせ先】 教育委員会 生涯学習班(TEL：63・3812)

健康運動教室を開催！

日高町では介護予防事業として健康運動教室を開催しています。
5月から令和7年度第1回目の教室が始まります。

参加対象者：満年齢65歳以上の方

申し込み期間：4月1日(火)～4月10日(木)

**参加者募集！
送迎あります！**



期 間	場 所	定 員	内 容	参加費
5月～7月(全12回) 毎週木曜日 午前9時～午後0時30分	メディカル& フィットネス・アクオ	18名程度 (定員になり次第 締め切り)	気功とプールまたはジム (コグニサイズ・栄養の 講話を含む)	1回につき 360円

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、食生活のアドバイスやコグニサイズ(運動と認知トレーニングを同時に行う取組)も行います。

**介護が必要な状態にならないために元気なうちから
積極的に健康運動教室に参加しましょう！**

【お申し込み先・お問い合わせ先】

日高町地域包括支援センター (いきいき長寿課内) (TEL：63・3807)

高齢者外出支援事業

高齢者の方のお出かけを応援します



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。ぜひご利用ください。

対象者

- ①町内に住民登録を有する75歳以上の方
(昭和26年4月1日以前に生まれた方)
- ②町内に住民登録をしている65歳以上74歳以下で
運転免許を保有しない方
(昭和26年4月2日から昭和36年4月1日以前
に生まれた方)

助成額

	助成額
1冊目	12,000円分を無料交付
追加購入分	1冊 8,000円(12,000円分) 1冊 2,000円(3,000円分)

有効期限

令和7年4月1日～令和8年3月31日まで

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」を乗務員に提示し、助成券をお渡しください。
- ②利用できるバス、タクシーは、右表の事業者です。

バス会社	電話番号
熊野御坊南海バス	22・1020
中紀バス	65・2222

タクシー会社	電話番号
御坊第一交通	22・3366
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
こころねケア	090・6662・7111
ケアタクシー樹	090・1588・0367
愛あいケアタクシー	20・1090
印南交通	42・0112
南部タクシー	0739・72・2133
介護タクシーふくしん	20・5272
はぴあとタクシー	53・0301

【お問い合わせ先】

いきいき長寿課(TEL：63・3807)

文化会館 巡回相談・各種教室のお知らせ

文化会館にて、以下の巡回相談および各種教室が実施されます。

巡回相談

生活自立相談

御坊保健所の自立支援相談員による巡回相談です。(毎月第3水曜日開催)

「生活のこと」「仕事のこと」などの困りごとでお悩みの方、生活の安定や就労に向けた相談・支援に取り組みます。

職業相談

日高振興局地域づくり部の就職促進相談員による巡回相談です。(毎月第4木曜日開催)

ハローワークの求人情報、職業訓練情報等、就労と生活の安定に向けた相談に応じます。

相談時間：午後1時～3時です。

※相談は無料で、予約不要です。

各相談日程

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	R8 2月	R8 3月
生活 自立相談	16日	21日	18日	16日	20日	17日	15日	19日	17日	21日	18日	18日
職業相談	24日	22日	26日	2日 24日	28日	25日	23日	27日	25日	22日	26日	26日

各種教室

書道・生け花の教室を開催します。参加ご希望の方は、住民生活課までお問い合わせください。

書道教室

講 師	日 時	場 所	対象者	テキスト代	備 考
岡本 真珠美 先生	令和7年4月～令和8年3月 毎週水曜日 午後7時30分～9時まで	文化会館 2階 集会室	一般 (高校生以上) 10名程度	毎月450円 書苑の本に沿って 教室を進めます	道具等は 各自準備 初回 4月2日(水)

生花教室(未生流)

講 師	日 時	場 所	対象者	テキスト代	備 考
西 厚美 先生	令和7年4月～令和8年3月 毎月第2・4金曜日 午後6時30分～9時まで	文化会館 1階 研修室	一般 (高校生以上) 10名程度	1回1,100円 お盆用、ふれあい 祭出展用、正月用 のお花代について は別料金	ハサミ持参 初回 4月11日(金)



【お申し込み先・お問い合わせ先】 住民生活課 (TEL：63・3800)

こども教室のご案内

こども教室
参加費無料

番号	教室名・講師名	対象者	日 時	場 所	内 容
⑥	茶道教室  小林 明子 先生	町内の 小・中学生 保育園児の方もOK ※小学2年生以下は 保護者同伴 15人程度	令和7年6月～令和8年3月 午前10時30分～午後0時 原則毎月第1、3土曜日 <u>初回 6月7日(土)</u>	中央公民館 (和室)	茶道って何？先生が 丁寧に作法を教えて くれるので、そんな 人でも大丈夫！
⑦	英語教室  村上 保子 先生	町内の 小学1～2年生 各学年10人程度	令和7年6月～令和8年3月 1年生：午前9時～9時45分 2年生：午前9時50分～10時35分 原則毎月第2、4土曜日 <u>初回 6月14日(土)</u>	中央公民館 (第1研修室)	アメリカの4大イベ ントを交えた楽しい 英語教室 ・イースター (復活祭) ・ハロウィン ・サンクスギビング (感謝祭) ・クリスマス

申し込み方法

次のいずれかの方法でお申し込みください。

- 1、申し込み用紙による申し込み
以下の申し込み用紙を記入し、切り取った上、中央公民館に直接ご提出ください。
- 2、郵便はがきによる申し込み
次の事項をご記入のうえ、郵送してください。

①教室番号 ②お名前 ③ご住所 ④電話番号 ⑤こども教室は学校名・学年

申し込み先

〒649-1213 日高町高家629番地 日高町中央公民館

申し込み締切

4月18日(金) 当日消印有効

※申し込み多数の場合は抽選とし、郵便で結果をお知らせします。先着順ではございませんので、申し込み順は参加者の決定に影響しないことにご留意ください。

※申し込み少数の場合は、取りやめになることがございます。

【お申し込み先・お問い合わせ先】 中央公民館(TEL：63・3811)

----- きりとり線 -----

教室番号	お 名 前	ご 住 所	電話番号	(こども教室) 学校名・学年	備 考

生徒募集!

公民館教室・土曜日

番号	教室名・講師名	日 時	場 所	対象者	受講料	備考
①	手芸教室(編物)  中野 美富 先生	令和7年5月～令和8年3月 原則毎月第1月曜日 午後1時30分～3時30分 (全11回コース) <u>初回 5月12日(月)</u>	中央公民館 (第1研修室)	一般成人 15人 程度	年間 1,000円	材料費:各自負担
②	体質改善血液サラサラ 美肌ヨガ教室  新田 佐津紀 先生	令和7年5月～令和8年3月 原則毎月第2、3、4月曜日 午後1時30分～2時30分 <u>初回 5月12日(月)</u>	中央公民館 (大会議室)	一般成人 40人 程度	年間 3,000円	ヨガマットまたは バスタオルを 各自持参
③	ガーデニング教室  天野 聖子 先生	令和7年5、7、9、11、12月 令和8年3月 (月1回 木曜日) 午後1時30分～3時 (全6回コース) <u>初回 5月15日(木)</u>	中央公民館裏 (バス車庫)	一般成人 15人 程度	年間 1,000円	苗・鉢等は 各自負担
④	体ゆがみ治し体操教室  新田 佐津紀 先生	令和7年5月～令和8年3月 原則毎月第1、3木曜日 午後8時～9時 <u>初回 5月1日(木)</u>	中央公民館 (大会議室)	一般成人 40人 程度	年間 3,000円	ヨガマットまたは バスタオルを 各自持参
⑤	己書教室  北岡 由喜子 先生	令和7年5月～令和8年3月 原則毎月第1木・土曜日 木:午後7時～8時30分 土:午前10時～11時30分 <u>初回 5月1日(木)</u>	中央公民館 (第1研修室)	一般成人 10人 程度	年間 1,000円	材料費:各自負担

飼い犬の新規登録 狂犬病予防注射をしましょう！



飼い犬の登録(犬の生涯で1回)、狂犬病予防注射(年1回)は、法律で義務づけられています。

日高町では、下表の日時・場所で飼い犬の新規登録および狂犬病予防注射を実施します。

対 象

生後90日を経過している犬

必要書類

郵送で届いた受付票(ハガキ)

手数料(1匹につき)

新規登録手数料	3,000円
注射手数料	2,700円
注射済票交付手数料	550円

※釣り銭のいらないようお願いします。



「犬と猫のマイクロチップ情報登録」
(<https://reg.mc.env.go.jp>)

- 注射の際、犬をしっかり捕まえない方は、動物病院での注射をおすすめします。
- 所有者または飼い犬に変更(死亡・転入・転出等)があるときは、届出をしてください。
- マイクロチップを装着している場合はご自身でパソコンやスマートフォンから変更の手続きを行ってください。

次の動物病院で狂犬病予防注射をされた場合は、集合注射と同じように狂犬病予防注射済票が交付されます。

- ・川崎動物病院
- ・くまがい動物病院
- ・チカワ動物病院
- ・おはら動物病院
- ・ひだか犬猫病院

上記以外の動物病院で狂犬病予防注射をされた場合は、狂犬病予防注射済証を子育て福祉健康課までお持ちください。狂犬病予防注射済票を交付します。(交付手数料…550円)

実施日時		実施場所
4月17日(木)	9:40～ 9:50	田杭集会所前
	10:00～10:10	阿尾区事務所前
	10:20～10:30	産湯集会所前
	10:35～10:40	小坂バス停前
	10:45～10:55	比井崎体育館横
	11:00～11:05	津久野(寺)
	11:15～11:25	小浦公民館前
	11:30～11:40	温泉館下駐車場
	13:15～13:20	柏コミュニティセンター前
	13:30～13:40	旧上志賀バス停前
	13:45～13:50	大原橋付近
	13:55～14:10	武道館駐車場
	14:15～14:30	下志賀コミュニティセンター前
	14:35～14:40	マンション吉様西側歩道

実施日時		実施場所
4月18日(金)	9:30～ 9:40	日高町文化会館前
	9:50～10:05	小中集会場前
	10:10～10:20	高家北集会所前
	10:30～10:40	高家南集会所前
	10:50～11:00	荊木公民館駐車場
	11:05～11:15	萩原公民館前
	11:20～11:30	JR紀伊内原駅前
	11:35～11:45	日高町中央公民館前
	13:15～13:30	内原保育所下駐車場
	13:40～13:45	旧農協原谷支所
	13:55～14:00	東光寺公民館前
	14:05～14:15	池田集荷場前

【お問い合わせ先】

子育て福祉健康課(TEL: 63・3801)

児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給要件について

児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給要件に該当すると思われる方は、お気軽にお問い合わせください。

また、現在同手当を受けられている方は、住所や氏名などを変更された際には届出が必要となりますので、速やかに子育て福祉健康課まで届出てください。

また、両手当の令和7年度手当額および支払日は以下のとおりです。

児童扶養手当

父母の離婚、死亡などによって父または母と生計を同じくしていない子どもや、父または母に一定の障がいがある家庭の子どもを育てている方に、子どもが18歳に達する日以後の最初の3月31日(一定の障がいがある場合は20歳未満)まで支給される手当です。

申請を受け付けた翌月分から手当の対象になります。

児童扶養手当額(月額)

	全部支給	一部支給
第1子	46,690円	46,680円～ 11,010円
第2子以降 加算額	11,030円	11,020円～ 5,520円

支払期	5月期	7月期	9月期
支払日	5月9日	7月11日	9月11日
支給対象月	3月・4月分	5月・6月分	7月・8月分

支払期	11月期	1月期	3月期
支払日	11月11日	1月9日	3月11日
支給対象月	9月・10月分	11月・12月分	1月・2月分

特別児童扶養手当

20歳未満で身体や知的または精神に中程度以上の障害、もしくは長期にわたる安静を必要とする病状にある児童を監護している父もしくは母、または父母に代わって児童を養育している方に支給されます。

申請を受け付けた翌月分から手当の対象になります。

特別児童扶養手当額(月額)

1級	56,800円
2級	37,830円

支払期	4月期	8月期	12月期
支払日	4月11日	8月8日	12月11日
支給対象月	12～3月分	4～7月分	8～11月分

【お問い合わせ先】

子育て福祉健康課(TEL：63・3801)

浄化槽設置整備事業

補助金について

補助制度をご利用ください

生活雑排水による河川などの水質汚濁を防止し、生活環境の保全を図るため、し尿と生活雑排水を併せて処理する合併浄化槽を設置する方に費用の一部補助を行っております。

対象

令和7年度(令和7年4月1日～令和8年3月31日)において、住居の新築または台所・トイレの増改築などで浄化槽を設置される方。

お申し込み期間

4月1日(火)～11月28日(金)まで
なお、受付が補助可能基数を超えた場合には、期間内であっても締め切らせていただく場合があります。

条件

- ・日高町に住民登録があること。
- ・50人槽以下の住宅用(店舗など併用住宅を含む)であること。
- ・日高町集落排水処理施設の処理区域外であること。

補助額

- ・5人槽 332,000円
- ・6～7人槽 414,000円
- ・8人槽 548,000円
- ※人槽は住居人数ではなく、住宅の延べ床面積により算定します。

【お申し込み先・お問い合わせ先】

上下水道課(TEL：63・3805)

メジロの捕獲は 禁止です

和歌山県では現在、愛玩飼養を目的にメジロを捕獲することは原則禁止です。
ただし、野外で野鳥を観察できない高齢者などは特別に許可される場合があります。
すでに飼養登録されているメジロについては引き続き飼養できます（1年ごとの更新が必要）。

【お問い合わせ先】

・捕獲許可

日高振興局 健康福祉部

衛生環境課

TEL：24・3617

・飼養登録

産業建設課

TEL：63・3804



令和7年度 国民年金保険料 について

令和7年度（令和7年4月分～令和8年3月分）国民年金保険料額

月額 17,510円

お支払い

・口座振替

・クレジットカード納付

・金融機関、郵便局、コンビニ等の窓口で、納付書による現金納付

・スマートフォンアプリ（以下参考）

なお、まとめて前払いすると、割引があります。

保険料を納めるのが困難な時

申請により保険料の納付が免除猶予になる制度があります。

【お問い合わせ先】

田辺年金事務所

TEL 0739・24・0432

住民生活課

TEL：63・3800

スマートフォンアプリ納付について

国民年金保険料について現金、口座振替、クレジットカード、Pay-easy等による納付に加え、新たにスマートフォンアプリを使用した電子（キャッシュレス）決済で納付ができます。

ご利用に必要なもの

①納付書 ②スマートフォン ③決済アプリ

対象決済アプリ

・auPAY ・PayB（※） ・d払い ・PayPay ・楽天ペイ など

※金融機関等が提供するアプリなどを含む。

詳細は、PayBのホームページ(<https://payb/jp/finance/>)をご覧ください。



PayB HP

スマホ決済の流れ

①決済アプリをダウンロード
②氏名・生年月日等を登録



③納付書に記載されている
バーコードを読み取る



④決済内容を確認
⑤パスワード入力

●バーコードが印字されない納付書（30万円を超える金額の納付書等）については、ご利用いただけません。

●各決済アプリの使用方法等については、ご利用の決済事業者様にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 住民生活課（TEL：63・3800）

介護保険料に おける基準額の 調整について

令和6年に支給された
老齢基礎年金の満額が
80万9千円となり、80万円
を超えたことに伴い、老齢
基礎年金の満額受給者に係
る介護保険料の算定に影響
が出ないよう介護保険法施
行令が改正され、令和7年
4月より介護保険料第1段
階および第4段階の基準と
して用いられる80万円が
80万9千円に調整されます。
ご不明な点等ございましたら、いきいき長寿課介護
保険係までお問い合わせく
ださい。

【お問い合わせ先】
いきいき長寿課
(TEL: 63・3807)



国民健康保険 資格確認書・ 資格情報のお知らせ

国民健康保険に加入されている方に、
世帯主様宛で資格確認書または資格情報
のお知らせを郵送しました。世帯員様の
分も同封しております。

◎資格確認書を送付の方

マイナンバーカードに健康保険の利
用登録をされていない方またはマイナ
ンバーカードをお持ちでない方

◎資格情報のお知らせを送付の方

マイナンバーカードに健康保険の利
用登録をされている方

※被保険者1人につき、**資格確認書・資
格情報のお知らせ**のどちらか1つをお
送りしております。

※以下の表で利用状況をご確認ください。
い。

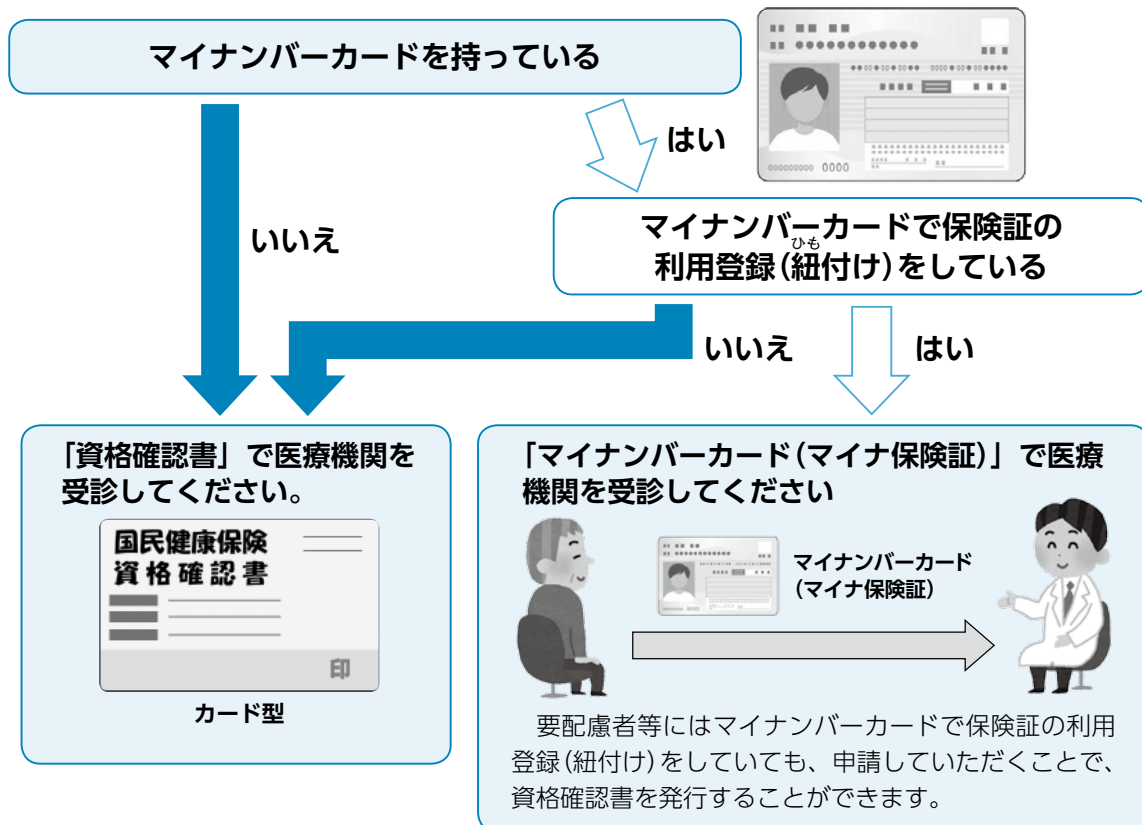
旧保険証の有効期限は令和7年3月31
日までとなっております。旧保険証は4
月1日以降にご自身で破棄してくださ
い。

4月になっても届かない場合や、書類
の記載事項に誤りがある場合は、いきい
き長寿課までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

いきいき長寿課
(TEL: 63・3807)

ご自身の利用状況をご確認ください



国民健康保険 人間ドック・脳ドック 後期高齢者医療制度 人間ドックのご案内



募集期間	受診者の決定	持ち物
4月1日(火) ～ 4月8日(火)	申し込み順 (定員になり次第 締め切り)	本人確認ができるもの (マイナンバーカード、運転免許証、被保険者証(または資格 確認証)等

特定健診・人間ドックまたは脳ドックの重複受診はできませんので、ご注意ください。

※重複受診された場合、人間ドック・脳ドックの費用のうち保険者負担分を返還していただくことになります。

国民健康保険の加入者

対象者

- ①日高町国民健康保険の被保険者
 - (1) 人間ドック 満年齢30歳以上の方
(令和7年4月1日現在)
 - (2) 脳ドック 満年齢40歳以上の方
(令和7年4月1日現在)

※申し込み後にこちらで資格を確認させていただきます。受診日において、日高町国民健康保険の資格を喪失している方(社会保険に加入している方、75歳になられた方)は対象外となりますので、ご注意ください。

- ②国民健康保険税を完納されている世帯に属する方

健診機関

- (1) 人間ドック…ひだか病院
健診センター・キタデ
- (2) 脳ドック…ひだか病院

自己負担額

種 別		自己負担額
人間ドック	1日ドック	11,000円
	2日ドック	18,000円
脳ドック		11,000円

申し込み受付時間・場所

4月1日 午前8時～ 日高町農村環境改善センター
4月2日以降 午前8時30分～ いきいき長寿課窓口

後期高齢者医療制度の加入者 ※人間ドック(1日ドック)のみ

対象者

- ①後期高齢者医療制度の被保険者
(令和7年4月1日現在)
- ②後期高齢者医療保険料を完納されている方

健診機関

ひだか病院
健診センター・キタデ

自己負担額 9,000円

申し込み受付時間・場所

4月1日～ 午前8時30分～ いきいき長寿課窓口

健診機関連絡先等

ひだか病院(御坊市藺116-2) (TEL: 22・1111)

健診センター・キタデ(御坊市湯川町財部733-1) (TEL: 24・3000)

【お申し込み先・お問い合わせ先】 いきいき長寿課(TEL: 63・3807)

後期高齢者医療制度にご加入のみなさまへ 後期高齢者医療制度の保険料軽減判定基準が拡充されます

和歌山県後期高齢者医療制度の保険料軽減判定基準が変更されますのでお知らせします。

保険料は、被保険者が等しく負担する均等割額(54,428円)と被保険者の所得に応じて決まる所得割額(11.04%)の合計額です。世帯の所得が低い方に対しては均等割額が軽減される措置があります。令和7年度から軽減される対象世帯が拡充されました。計算式は以下のとおりです。

なお、令和7年度保険料額の通知は、7月中旬に送付します。

軽減割合	世帯主および世帯の被保険者全員の合計所得額	
	令和6年度【参考】	令和7年度
7割軽減	43万円+10万円× (年金・給与所得者の数-1)以下	変更なし
5割軽減	43万円+10万円× (年金・給与所得者の数-1) + <u>29.5万円</u> × (被保険者数)以下	43万円+10万円× (年金・給与所得者の数-1) + <u>30.5万円</u> × (被保険者数)以下
2割軽減	43万円+10万円× (年金・給与所得者の数-1) + <u>54.5万円</u> × (被保険者数)以下	43万円+10万円× (年金・給与所得者の数-1) + <u>56万円</u> × (被保険者数)以下

【お問い合わせ先】 いきいき長寿課(TEL: 63・3807)

和歌山県後期高齢者医療広域連合(TEL: 073・428・6688)

自衛隊採用試験案内 幹部候補生・幹部候補曹・一般曹候補生

新規採用種目

【幹部候補曹】 ※令和7年度から新たに新設された採用種目

☆入隊から約5年後には幹部自衛官

◇採用後自衛官として必要な基礎的な教育・研修を経て、陸・海・空士長に任用

◇部隊勤務等を経験し幹部自衛官となるべく学校に入校、卒業後には幹部自衛官となるコース

受験料無料!

試験種目	受験資格(概要)	受付期間 (締切日必着)	試験日程	待遇
幹部候補生	大卒程度 22歳以上26歳未満	3月1日 ↓ 4月4日	1次: 4月12日・13日	入隊後約1年で 3等陸・海・空
	院卒程度 20歳以上28歳未満 修士課程修了者等(見込含む)			入隊後約1年で 2等陸・海・空
幹部候補曹	20歳以上33歳未満	3月1日 ↓ 5月7日	1次: 4月12日	入隊後約5年で 3等陸・海・空
一般曹候補生	18歳以上33歳未満		1次: 5月17日～25日 のうち指定する1日	入隊後2年9か月 経過以降選考により 陸・海・空曹



【お問い合わせ先】

自衛隊御坊地域事務所(TEL: 0738・23・0020) 御坊市湯川町小松原410-1 丸仁第1ビル1階

早寝・早起き・朝ごはん

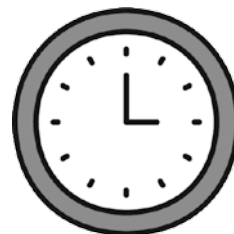
できることから始めてみましょう

①「食べる習慣」をつける



「ご飯やパンなどの主食＋卵や野菜などのおかず」を基本にして、何かを食べることから始めましょう。

②毎日決まった時間に食べる



同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

4月は進級や進学、就職など環境の変化が多い時期です。このような環境の変化による人間関係や日常生活の変化は、知らず知らずのうちに想像以上のストレスを伴います。

早寝・朝起き・朝ごはん健康な体づくりを心がけましょう。

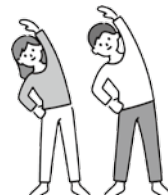
【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL：63・3801)

運動教室のご案内

運動教室に参加してみませんか？

効果的な運動方法を学んで、みんなで楽しく体を動かしましょう！

メタボリックシンドロームを予防・改善したい方、楽しく運動したい方など、どなたでもご参加ください。



日 時		場 所	講 師	内 容
令和7年5月16日(金)	午後1時30分～	日高町 中央公民館 (大会議室)	メディカル＆ フィットネス アクオ 運動指導士	・初級エアロビクス ・ウォーキングフォーム ・筋力トレーニング ・ストレッチ
6月9日(月)	午前10時～			
7月25日(金)	午後1時30分～			
9月18日(木)	午前10時～			
10月17日(金)	午後1時30分～			
11月27日(木)	午前10時～			
12月12日(金)	午後1時30分～			
令和8年1月15日(木)	午前10時～			
2月20日(金)	午後1時30分～			
3月9日(月)	午前10時～			

※医療機関にかかっている方は、運動制限について必ず主治医にご相談ください。

ご用意いただく物

・動きやすい服装 ・汗拭きタオル ・飲み物(お茶等)

運動しやすい靴(ウォーキングシューズ等)を履いてきてください。

ウォーキングを中心に
家庭で続けられる運動を
紹介します！

【申し込み先・お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL：63・3801)

私たちひとは、朝起きて、しっかりご飯を食べ、日中は活動し、夜は体と脳を休めるためにぐっすり眠るというリズムを持っています。このリズムのことを生活リズムと言い、心も体も健康でいるためには、生活リズムを整えることが大切です。

早く寝ること

睡眠には、心身の疲労を回復させるとともに、子どもたちの脳や体を発達させる働きがあります。子どもの脳や体の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは、眠っている間にたくさん分泌されています。睡眠は体を休めるだけでなく、子どもの成長において大きな役割を担っているのです。

早く寝るためのコツ

①まずは早起き



まず早起きから始めましょう。早く起きて、昼間は、学校、仕事、買い物、散歩などでよく体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。

②暗く静かな環境をつくる



寝つきやすい状態にするために、寝る時間が近づいたら部屋の中も少しずつ暗くしていきましょう。テレビ、ゲーム、スマートフォンなどから発せられる強い光は、脳に刺激を与え寝つきにくい状態にします。

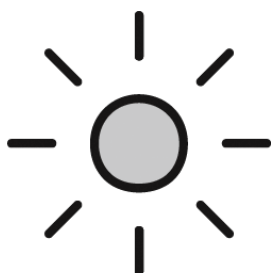
③毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す



時間を決めてTVを消す、寝室に移動する、本を読むなど、同じ時間に同じことを繰り返すことで、脳に眠るサイクルができます。

早く起きること

朝の光を浴びると、心のバランスを整えてくれるセロトニンという脳内ホルモンが活発に分泌されます。太陽の光には、体内時計をリセットして生活リズムを整えてくれる働きもあります。



朝ごはんを食べること

私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時にはエネルギー源が不足しています。脳も体もエネルギーが足りない状態のため、朝ごはんで栄養を補給し、脳と体をしっかり目覚めさせることが大切です。また、朝ごはんをしっかり噛んで食べることで内臓も目覚め、排便習慣につながります。



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



日 時：4月15日(火) 午後1時～4時

場 所：日高町保健福祉総合センター 2階 会議室

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。

【お問い合わせ先】 日高町社会福祉協議会(TEL: 63・2751)

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、以下の日程で資源回収を行います。お手数ですが、右記指定の収集場所へお出ください。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)に直接お持ちいただいても結構です。

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。ご理解、ご協力をお願いいたします。

と き：4月19日(土) 午前8時～午後1時
(小雨決行・午前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



【お問い合わせ先】 社会福祉法人 太陽福祉会 ワークステーションひだか
(TEL: 20・5179)

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
- ・高家北集会所前
- ・高家南集会所前
- ・萩原公民館前
- ・前川運輸第2車庫横
(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

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

令和7年度 各種講習日程のお知らせ(4月～7月)

講習の名称	日 時	場 所	受講料等	受付開始日
職長・安全衛生責任者教育	4月8日(火)～9日(水)	和歌山県建設会館 3階 会議室	¥16,115	3月10日～
職長・安全衛生責任者能力向上教育	4月22日(火)		¥9,405	3月24日～
フルハーネス型安全带使用作業特別教育 (6時間)	5月15日(木) 午前10時～		¥9,185	4月14日
刈払機取扱作業者に対する安全衛生教育	5月20日(火) 午前10時～		¥11,000	4月21日～
施行管理者等のための足場点検実務者研修	5月27日(火) 午後1時～		¥8,690	4月28日～
建設業等における熱中症予防指導員研修	6月10日(火) 午後1時～		¥8,690	5月12日～
コンクリート橋架設等作業主任者	7月8日(火)～7月9日(水)		¥13,145	6月9日～

講義時間：いずれも午前9時～午後5時10分(講義内容により、変更があります)

申し込み：受講申し込み書に受講料を添えて持参、または現金書留で郵送

□座振り込みをご希望の方は、当支部まで連絡をお願いします。

定員になり次第締め切ります。

申し込み者が少数の場合は、講習会を取り止めさせていただく場合があります。

【お問い合わせ先】 建設業労働災害防止協会 和歌山県支部(TEL: 073・436・1327)

山百合短歌会詠草

初釜の静寂やぶる白椿

ことりと落ちし姿をかし

山野 夢

長年のグループ八人の集まりは

気遣い要らぬ時を忘れて

中 てるみ

震災を風化させぬと写真家は

六万枚の神戸を遺す

庵戸眞知子

何をしててもここでの今が楽しいと

返せば息子は黙したるまま

鍵本 和代

ご詠歌の集まりいよよ少なくて

これが最後のなむあみだぶつ

曾根 邦子

目鼻口だけが出ているパック中

鏡にうつる皺のない顔

米倉眞佐美

朝冷えて怠惰な心が現れた

「起きたくないな冬眠したい」

北村 れい

瓶倒し音に驚き逃げ廻る

いたづら猫と朝食美味し

仲田美智子

冷えきった足がじんじん同化する

もうすぐわたしも四十度になる

小山 和代

帰省の子の疲れた身体さすりやる

手の温もりにほっと一息

宮武 厚子

裏山の亡母が植えたる山茶花が

見守るように満開に咲く

坂本 清子

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。

春の全国交通安全運動

駐在所だより

御坊警察署
TEL: 23-0110

高家駐在所
山尾徹

比井駐在所
吉井義昭



きしゅうくん



『思いやり』が

事故を減らします

●ドライバーのみなさんへ

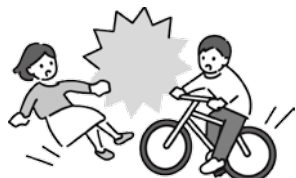
- ・信号のない横断歩道で横断待ちの歩行者がいる場合は必ず一旦停止して、渡らせてあげましょう。
- ・右左折や車線変更時は、追突、巻き込み事故防止のため、方向指示器を出しましょう。
- ・時間には余裕を持って、運転してください。焦る心は、普段ならしないような違反や事故の元となります。
- ・自宅や目的地周辺こそ気を引き締めて。事故率が高くなっています。

●自転車者のみなさんへ

- ・自転車横断帯のない横断歩道は、自転車も通行ができませんが歩行者優先です。注意して渡りましょう。
- ・集団で自転車に乗る時は縦1列で。横に広がると多くの人の迷惑となります。

●歩行者のみなさんへ

- ・横断歩道が近くにある時は、必ず横断歩道を渡るようにしましょう。車道を渡ると思わぬ事故を引き起こします。
- ・夕暮れ時や夜間を出歩くときは、反射材を使うなど、目立つ格好をしましょう。
- ・ドライバー側からは思ったよりも歩行者が見えません。



大地震に備えて

今後30年以内に大地震が和歌山県を襲う確率は80%以上と言われています。地震や津波、崖崩れなどから大事な家族や自身の命を守るには、高台等の避難場所やそこまでの安全な経路を知ることが大切です。
この機会に家族みんなで再確認してみましょう！

食料、水の準備は十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しましょう。

☆大規模災害発生時には1週間分の備蓄が望ましいとされています。

☆飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。

日ごろから、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく等の備えをしておきましょう。



「JKビジネス」はNO！

～危険が潜んでいる「JKビジネス」～

近年、大都市の繁華街を中心に、女子高校生等によるマッサージ、会話やゲームなどを楽しませる接客サービスを売り物とする営業が見られ、「JKビジネス」と呼ばれています。

一見すると問題のないアルバイトに見える場合でも、女子高校生等が客から児童買春等の被害に遇うなどのケースが目立っており、安易に働くことはとても危険です。

「JKビジネス」に係る各種トラブルに遭った際は、

9110 (警察相談専用電話) または御坊警察署まで。

※警察署では24時間相談受付、あなたのプライバシーは守られます。

公民館図書室だより

おすすめ図書



新潮社

『成瀬は信じた道をいく』

宮島 未奈 著

知らぬ間に多くの人に影響を与えながら、我が道を突き進む成瀬あかり。幼馴染の島崎が故郷に帰ると、成瀬が書置きを残して失踪しており...!? 「成瀬は天下を取りにいく」の続編。『小説新潮』掲載に書き下ろしを加え書籍化。

『そういうゲーム』

ヨシタケ シンスケ 著

こっちのレジのほうが早かったら勝ち。冷蔵庫にあるものだけでおいしいものをつくれたら勝ち。毎日いろんなゲームをする。何があってもゲームをする。そういうゲームだからー。ヨシタケシンスケが描く、ゲームとしての日常。



KADOKAWA

一般書

新 着 図 書

児童書

- ☆成瀬は信じた道をいく (宮島 未奈)
- ・桜が散っても (森沢 明夫)
- ・下垣内教授の江戸 (青山 文平)
- ・11ミリのふたつ星 視能訓練士野宮恭一 (砥上 裕将)
- ・翳りゆく午後 (伊岡 瞬)
- ・歪曲済アイラービュー (住野 よる)
- ・普通の子 (朝比奈 あすか)
- ・セルフの死 (本谷 有希子)
- ・俺の文章修行 (町田 康)
- ・任侠梵鐘 (今野 敏)

など合計23冊！

- ☆そういうゲーム (ヨシタケ シンスケ)
- ・神様のおつかい犬純平 (関 朝之)
- ・あなたのからだをだいにするほん (横山 洋子)
- ・まめまきぱーらぱら (おおい じゅんこ)
- ・いろいろたんじょうびケーキ (おおで ゆかこ)
- ・モモ 絵本版 (ミヒヤエル・エンデ)
- ・ノラネコぐんだんおりがみパンやさん
たのしいおりがみBOOK (いしばし なおこ)

など合計11冊！

※新着図書は、一人2冊までの貸出となります

開室日：月曜日～土曜日 午前8時30分～午後5時

閉室日：日曜日、祝日、年末年始、特別整理期間

【お問い合わせ先】 中央公民館 (TEL：63・3811)

日高町子育て支援センター クエッコランド♪だより

対 象：0～3歳の未就園児とその保護者の方
場 所：日高町保健福祉センター
ふれあいセンター内クエッコランド♪
開所時間：午前9時～11時30分、午後1時～4時
※第3金曜日は午後から休館。

【お問い合わせ先】

子育て支援センター（TEL：70・4140）
行事予定は都合により変更する場合があります

4月の行事予定

8日(火) 子育て広場 9:30～11:00

18日(金) 英語で遊ぼう(イースター遊び)
申し込み締め切り:4月11日(金)

14日(月)～5月2日(金) こいのぼり製作

23日(水) ベビーマッサージ 14:00～
※バスタオル・お茶・ハンドクリーム
申し込み締め切り:4月22日(火)
(2か月～6か月まで)

※各申し込みは電話でも受け付けています。
(予定は、変更・中止とする場合があります)

節分製作

鬼の帽子できたよ(※´ ˘ ※)

鬼退治ばっちり！



節分遊び

鬼のパンツの手遊びや豆作りしました！

ぎゅぎゅぎゅ (※´ ˘ ※)



鬼さんやクエッコと一緒に
記念撮影 q(≧▽≦q)

鬼は外、福は内(●´ ˘ ●)



4月
April

暮らしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 複雑ごみ	3	4	5
6	7	8 子育て広場 ふれあいセンター 9:30～11:00 休館日	9 資源ごみ	10	11	12
13 粗大ごみ1	14	15 心配事相談 P18 おはなしの会 休館日	16 小型プラスチックゴミ 1歳6か月児 健診	17 狂犬病 予防注射 P10	18 狂犬病 予防注射 P10	19
20 粗大ごみ2	21	22 休館日	23 資源ごみ	24 3歳児健診	25	26
27	28	29 昭和の日 開館日	30 小型プラスチックゴミ 介護保険納期限	粗大ごみ1の地区…池田・東光寺・内ノ畑・原谷 粗大ごみ2の地区…萩原・荊木・駅前 …温泉館「海の里」みちしおの湯		

※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。

(掲載広告募集中)

サイズ 縦80mm×横85mm

(お問い合わせ先)

日高町役場 企画まちづくり課

TEL：63・3806

祝 100歳！

これからもお元気でお過ごしください



中西
操さん
(高家)

高家の中西操さんが、2月9日にめでたく100歳を迎えられました。

2月12日(水)の松本町長らのお祝い訪問では、「おめでとうございます。これからもお元気で長生きしてください」と花束と掛毛布の記念品が町長より贈られ、また、社会福祉協議会からも敷毛布の記念品が贈られました。

中西さんは1人で暮らしており、ご自身で洗濯や入浴をされています。好きな食べ物はお刺身で特にいくらが大好きだそうです。元気の秘訣は「テレビを見るのが日課で天気の良い日は散歩にいくなどして過ごしているからです。」と花束を手に笑顔で話されました。

TOWN information

町の人口と世帯

令和7年2月28日現在

人口	7,949人 [-8]
男	3,824人 [+2]
女	4,125人 [-10]
世帯数	3,348戸 [-5]

日高町民憲章

- 人が町をつくり町がひとをつくる
- 一恵まれた自然を大切にし快適に住みよい町をつくります
- 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
- 一故郷に誇りをもちふれあいを大切にする町をつくります

おめでとうございまー！
これからもお元気だー！

