



迎春

# 広報 [PublicRelations] ひだか

2025. 1 月号 Vol.327

町内駅伝大会



# 新年あけましておめでとうございます

町民の皆様には、清々しい新年をお迎えのことと

心からお慶び申し上げます。



日高町長  
松本 秀司

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。

昨年を振り返りますと、能登半島では元日より震度7の地震に見舞われ、9月には線状降水帯による豪雨災害が発生し、能登地域にお住まいの方々にとっては心が休む間がなかったことだと思えます。被災された皆様方には改めてお見舞い申し上げますとともに1日も早い復旧、復興を心よりお祈り申し上げます。

また、昨年の8月8日、日向灘にマグニチュード7.1の地震が発生し、これに伴い南海トラフ地震臨時情報巨大地震注意が発表され、当地域におきましても、1週間にわたる特別な注意が必要となりました。

幸いその後、大規模地震の発生はなく、8月15日には特別な注意の呼びかけは終了しましたが、今後も引き続き備えが必要であることを、あらためて感じたところであり、皆様には自分の身は自分で守るという気持ちを持っていただくようお願いいたします。

さて、今年には内原小学校の特別教室棟の増築と現校舎の改修を実施してまいります。内原小学校北側への特別教室棟の増築は、今年3月でほぼ完成する予定ですが、現校舎の老朽化部分の改修については、学校の授業を考慮し、夏休みの長期休暇などを活用して実施してまいります。これで町内小・中学校の大規模改修が完了することとなり、整った教育環境のもと全ての児童生徒が健やかにのびのびと勉学に励んでもらえるものと考えております。

現在工事中の高家中央線改良事業は、最終の舗装工事を実施しており、今年供用を開始いたします。これにより利便性

の向上だけでなく、通学路としてはもちろんのこと、避難路として防災面からの効果も期待しているところでございます。

主要県道や町道の改良、子育て支援・高齢者福祉の充実、土砂災害、津波・河川災害などへの防災対策についても引き続き実施し、「笑顔で健康に暮らせる安心安全なまちづくり」を目指し、全職員とともに、ひとつひとつ着実に実行してまいります。

最後に、日高町の発展のため、更なるご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様にとってご健勝で幸多き一年となりますよう心からお祈り申し上げます、年頭のごあいさついたします。





## 生活習慣病を予防！ 一日高町健康ウォーキング

11月2日(土)、日高町健康ウォーキングが産湯海水浴場駐車場から比井崎住民公園までの往復約4.5kmのコースで行われ、43人の方が参加しました。

健康運動指導士の桑原りみ先生の指導で海岸沿いの景色を楽しみながら歩きました。

## 笑顔は健康の源 一日高町文化講演会

11月4日(月)、日高町中央公民館で林家木久蔵氏による文化講演会が開催され、約130人の方が来場しました。「木久蔵流 笑顔でつなぐ コミュニケーション」を演題に、自身が経験したことを軽快に話したり、最後には演目「時そば」の落語を披露して会場を笑いに包んでくれました。



## 文化活動を応援します！ 一日高町文化賞表彰

11月5日(火)、日高町中央公民館において、令和6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です。

### 【文化奨励賞】

**青木 愛奈 さん(高家)**

第22回ドコモ未来ミュージアム創作絵画コンクール

絵画部門 小学5、6年生の部

ドコモ未来大賞ゴールド 受賞

**中津 遥 さん(荊木)**

第9回和歌山県ジュニア美術展覧会 絵画部門 最優秀賞



## デンマークとの友好の証 —キンセンカの苗を植栽—

11月6日(水)、日高町ボランティア連絡協議会(白井たづ代会長)のメンバーら約20名が、町ふれあいセンター駐車場の花壇にキンセンカの苗800株を植えました。

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譲り受けた種から育て今年で17代目。2月～3月頃に見頃を迎えるそうです。今年は2,200株ほどの苗が育ち、町内の小中学校や高家住民公園、役場周辺でも植えられました。



## 「和歌山のおばちゃん」 桂枝曾丸さんの人権講演会

11月9日(土)、日高町中央公民館で「和歌山のおばちゃん」こと桂枝曾丸氏による人権講演会が開催され、約120の方が来場されました。

第1部では「和歌山弁落語」第2部では「育て方・育てられ方」の講演会で、自身の経験を基にお話しいただきました。最後に「一日一笑、人と会ってしゃべって笑って、それは自分にもプラスになります。一人でも多くの人に元気を届けてください」と呼びかけました。



## 教育委員を紹介します

12月23日に、尾崎雅彦氏が教育委員に任命(再任)されました。任期は4年です。

教育委員会は、町議会の同意を得て、町長によって任命された教育長および4人の委員で構成されています。

また、町長部局から独立して設置された合議制の執行機関で、学校教育、生涯学習、文化、スポーツなど幅広い施策を展開しています。

### 【お問い合わせ先】

学校教育班(TEL: 63・2038)

生涯学習班(TEL: 63・3812)



尾崎 雅彦さん(志賀)

※まちのわだいは21、22ページにも掲載しています。

## 先月号の記事に関する訂正とお詫び

広報ひだか12月号(6ページ)の記事につきまして、一部記事に誤った標記がありました。関係されるみなさまには大変ご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。正しい記事を改めて掲載いたします。

## 年末・年始のごみ収集、し尿汲み取りについて

年末・年始のごみ収集は、以下のとおりです。

### ごみの収集

#### 可燃物日程

	地区	日程	ごみを出す時間
年末	全地区	12月30日(月)で最終	必ず午後8時までに出してください
	12月31日(火)～令和7年1月5日(日)		休業
年始	比井崎・志賀地区	令和7年1月6日(月)より再開	必ず午後8時までに出してください
	内原地区	令和7年1月7日(火)より再開	

#### 不燃物日程

	地区	日程	ごみを出す時間
年末	全地区(資源)	12月25日(水)で最終	必ず午後8時までに出してください
	<u>12月26日(木)～令和7年1月7日(火)</u>		休業
年始	全地区(資源)	<u>令和7年1月8日(水)</u> より再開	必ず午後8時までに出してください

※指定袋に入れて出してください。

※ゴミの分別にご協力ください。

※年末年始のごみ収集は、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。8時を過ぎて出されると指定場所であっても収集されないことがありますのでご注意ください。

【連絡先】 12月27日まで 住民生活課(TEL: 63・3800)  
12月28日以降 細川清掃社(TEL: 63・3599)

### 清掃センターへのごみの直接持込について

年末: 12月30日(月)まで通常受付 午前8時～午後4時  
12月31日(火) 午前8時～11時  
年始: 令和7年1月6日(月)から通常受付 午前8時～午後4時

事前にごみ持込許可申請書の用意、記入をお願いします。

※持込許可申請書は町ホームページ、役場住民生活課、御坊広域清掃センターで入手できます。

### し尿汲み取り

日程	業務時間	備考
令和7年1月6日(月)～	平常どおり営業	日曜日は休業

#### 【連絡先】

- 内原地区(一部の地域を除く):  
(有)日高環境サービス(山本) (TEL: 22・7377 または TEL: 63・2548)
- 比井崎・志賀地区、小中・高家地区(一部): (有)タカミ(TEL: 63・2363)

# 「うぶゆいちば」 出店者募集について

産湯海水浴場広場(駐車場)にて、軽トラックやテント等を使い、地元で作られた農林水産物や加工品、商工業品等を販売するイベント「うぶゆいちば」を開催いたします。

つきましては、本イベントにおける出店者を募集いたします。

ご興味ございましたら気軽にお問い合わせください。

※申し込み締め切り日等詳しい内容は町HPに掲載しています。

開催日時：令和7年2月8日(土) 午前10時～12時 小雨決行  
予備日 2月9日(日)

場 所：産湯海水浴場広場(駐車場)

【お問い合わせ先】 企画まちづくり課(TEL：63・3806)



## 地域カフェを開催します！

作業療法士 伊山佳世子さんによる

「動いて、笑って、リフレッシュ!!」

「みんなで楽しくレクリエーション」

を予定しています！

★椅子に座った状態でできる簡単な体操と、レクリエーションです。

みなさんで楽しく身体を動かしながら交流しましょう。

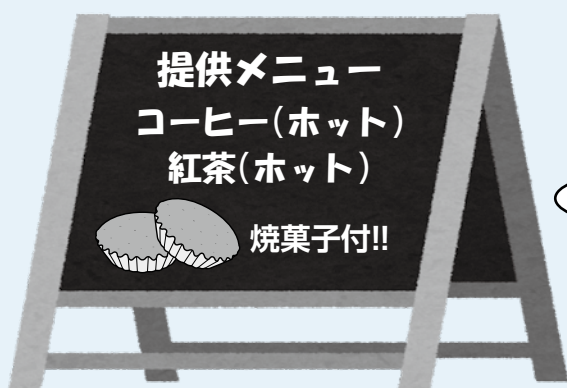
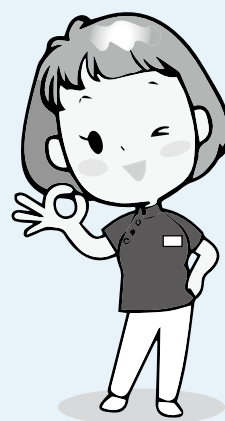
日 時：令和7年1月27日(月) 午後1時30分～3時

場 所：日高町保健福祉総合センター (ふれあいセンター)  
(日高町小中1308番地)

参加費：100円

対 象：日高町内にお住まいの方

- 1.体操
- 2.レクリエーション
- 3.茶話会
- 4.アンケート記入



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？

締め切り：令和7年1月20日(月)まで

【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)

## 介護予防事業

# 笑って楽しく物忘れ予防を開催します！

作業療法士と一緒に、楽しく身体を動かしながら、物忘れ予防のレクリエーションを予定しています。

**日時：**令和7年3月4日(火) 午後1時30分～3時

**場所：**日高町中央公民館(日高町高家629番地)

**参加費：**不要 ※参加申し込みが必要です。

**対象：**町内にお住まいの方

☆送迎が必要な方は、**2月7日(金)**までにいきいき長寿課までお申し込みください。

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



## 青少年健全育成標語募集!

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：**●一般の部 町内在住または在勤の方

●中学生の部 町内在住の中学生

●小学生の部 町内在住の小学生

**テーマ：**明るい家庭づくりや地域づくり、あいさつ運動、子どもを守る運動に関したものの、また、助け合い・仲間づくり・ボランティア活動などに関したもののほか、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・中学生

用紙に、作品・学校名・学年・氏名を記入のうえ、学校に提出してください。

※町外の学校へ通学されている方は、任意の用紙に記入いただき、直接教育委員会へご提出ください。

●一般の方

任意の用紙に、作品・住所・氏名・連絡先を明記のうえ、教育委員会教育課生涯学習係へご提出ください。

応募作品数は3作品までで、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。

**入選発表・表彰：**2月下旬

**締め切り：令和7年1月31日(金)**

**【お問い合わせ先】** 日高町教育委員会(TEL：63・3812) (FAX：63・3353)

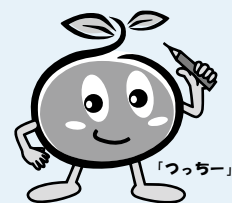


## 2025年 農林業センサスが実施されます

農林水産省では、令和7年2月1日現在で、「2025年農林業センサス」を実施します。この調査は、我が国の農林業・農山村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。

令和7年1月中旬から調査員が農林業関係者の方々を訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。

調査票に記入された事項については、統計以外の目的には使用されませんので、ご協力をお願いします。



**農林業センサス**

**【お問い合わせ先】** 企画まちづくり課(TEL：63・3806)

# 令和6年分所得税・住民税の申告相談について

令和6年分の所得税・住民税の申告相談受付が、**2月17日(月)**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。

## 確定申告しなければならない方

- 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
  - 令和6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で、主たる給与以外の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
  - 確定申告が必要な方で申告をしなかったり、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。

## 住民税の申告

住民税の申告は、住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。

令和7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)。

### 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
- 令和6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

### 申告が不要な方

- 所得税の確定申告をした方
- 給与のみの収入で、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

【お問い合わせ先】 税務課(TEL: 63・3802)

## 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、なぎさ信漁連、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てご用意しています。

※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おりませんのでご注意ください。



# 役場での申告は事前予約が必要になります

## 事前予約について

予約開始日時：2月3日(月)から 午前8時30分～午後5時15分(土日祝除く)

予約方法：①電話(TEL：63・3802)

②税務課窓口

※予約の変更やキャンセルも同じ方法でお願いします。

## 申告当日お持ちいただくもの(確定申告・住民税の申告共通)

### ①所得関係書類

令和6年中(令和6年1月1日から令和6年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)

### ②控除関係書類

令和6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、寄附金受領証明書など

### ③障害者控除を受ける方は、障害者手帳など

### ④その他、申告に必要な関係書類

※収支内訳書や医療費控除の明細書は作成のうえ、ご持参ください。

申告内容などによっては、御坊税務署へのご案内になることがあります。

## 所得税・住民税申告相談日程表 令和7年2月17日(月)～3月17日(月)

### 2月

日	月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21	22
	○	○	○	○	○	×
23	24	25	26	27	28	
×	×	○	○	○	○	

### 3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						×
2	3	4	5	6	7	8
×	○	○	○	○	○	×
9	10	11	12	13	14	15
×	○	○	○	○	○	×
16	17	18	19	20	21	22
×	午前中のみ					

申告場所：日高町役場 税務課

### ○予約可能な時間帯は以下のとおりです

- |                  |                |                |
|------------------|----------------|----------------|
| ①午前9時～9時25分      | ⑤午前11時～11時25分  | ⑨午後2時～2時25分    |
| ②午前9時30分～9時55分   | ⑥午後0時30分～0時55分 | ⑩午後2時30分～2時55分 |
| ③午前10時～10時25分    | ⑦午後1時～1時25分    | ⑪午後3時～3時25分    |
| ④午前10時30分～10時55分 | ⑧午後1時30分～1時55分 | ⑫午後3時30分～3時55分 |

予約時間に遅れないようにお願いします。

★確定申告には、ご自宅等からスマホとマイナンバーカードを使ったスマホ申告が便利です。ぜひご利用ください。

【お問い合わせ先】 税務課(TEL：63・3802)

## 中学生の

# 「税についての作文」

和歌山県租税教育推進連絡協議会賞

## 「税金」と私たちの健康

日高中学校3年

小竹 春妃

私は最近、救急車を呼ぶ人の半分以上が軽傷者で、呼ぶ場合の限度を考えてほしいというニュースを見た。例えば、足をつったり、靴ずれができたりして呼んでいる人がいるらしい。私は、その話を聞いてとても驚いた。それらの怪我は、救急車を呼ばなくとも解決できるものだからだ。本当に大事な病にかかったり、大変な交通事故で負傷したりした人が救急車を呼んだ時、到着に遅れるとなれば、それは大きな社会問題である。私は、救急車を呼ぶ場合というものを、きちんと学んでおこうと思った。

しかし、なぜ軽い傷でも、救急車を呼ぶ人が一定数いるのだろうか。その答えは、すぐに分かった。日本では、救急車を呼んでも、自費で払わなければならないお金が発生しない。これが、彼らが救急車を呼ぶ原因の一つだろう。では、救急車は誰のお金で呼んだり、利用したりすることができのだろうか。インターネットで調べてみると、「税金」という

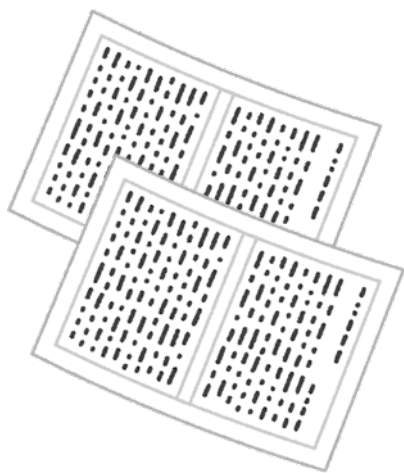
二文字が私の目に入った。私たちが利用している救急車は、私たちが納めている税金で動いているというのだ。日常的に納めているものが、命を救うための動力となっていることを知り、私は、きちんと税を納めなければならないんだと改めて思った。そして、皆が納めた大切な税金を、軽い傷等で救急車を呼んで支出してしまうのは、控えるべきだと思った。

また、外国では、救急車を呼んだり、病院での診療を受けたりすると、多額の費用を自分で負担しなければならないことを知った。そのため、経済的に厳しい家庭は、病気にかかっても、医療機関に頼ることが難しいそうだ。日本では、診療代の約八割ほどを税金が負担してくれる。日本に住んでいる人の当たり前は、

外国の地域によっては当たり前ではないことを、私は知った。そして、その当たり前は「税金」によって支えられているのだなと思った。

私はこの「税についての作文」を書くことを通して、「税金」と私たちの健康にはとても深いつながりがあるのだなと思った。私は今まで、税を納めることにあまり良いイメージを抱いていなかった。しかし、今では、私たちが納める税金が、日本に住む人たちの健康を少なからず支えていることを知り、以前のイメージは消えている。

これから年を重ね就職し、自分で納める税がさらに増えても、きちんと納めようと思う。「税金」を納めることは、人助けをすることと等しい行為だ。



# 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～小学3年生まで
- ②医師(かかりつけ医など)の診断により、医師より許可されていること
- 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、子供が日常にかかるといえる疾患  
(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

『病児保育室ひまわり』社会医療法人 黎明会 北出病院(御坊市湯川町財部728-4)

**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(TEL: 24・0144)

**定員** 6名

## 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)  
※半日とは、5時間以内の保育です。
- ③生活保護世帯(全額免除)

## ご利用手順

WEBから予約できるようになりました。インターネット予約サービスの「あずかるこちゃん」をご利用ください。

### あずかるこちゃんとは

病児・病後児保育室のWEB予約サービスです。  
アカウント作成を事前に行うことで、スマートフォン等から、いつでも簡単に病児・病後児保育室の予約やキャンセルができます。



「あずかるこちゃん」  
ネット予約

【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL: 63・3801)

こんにちは

# 日高町地域包括支援センター ですよ！

地域包括支援センターは、

介護や医療などさまざまな面から、地域で暮らす高齢のみなさまを支えるための拠点です。住み慣れた地域で安心してすこやかに暮らせるよう、関係機関・専門職と力を合わせて支援をさせていただきます。

本町では、**日高町役場(いきいき長寿課)内に開設**しています。

お気軽に  
ご相談ください



## 地域包括支援センターが行う主な事業

### 1. 介護予防ケアマネジメント

高齢のみなさまが自立して生活ができるように、生活の仕方やサービス利用などについて助言・紹介するなど、みなさまの今の状態に合った健康づくりや介護予防のお手伝いをします。

### 2. 総合相談・支援

高齢のみなさまやご家族・地域の方からの相談や悩みを伺い、情報の提供やサービスの紹介をします。介護や健康などについてご相談ください。

### 3. 権利擁護・虐待発見、防止

安心して日常生活が送れるよう、高齢のみなさまの権利を守る取り組みをします。たとえば、成年後見制度の紹介や虐待の早期発見などに対応します。

### 4. 包括的・継続的ケアマネジメント支援

高齢のみなさまが住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、ケアマネジャーの指導・支援など、地域のさまざまな機関・専門職と連携・協力できる体制づくりに取り組みます。

【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) (FAX: 63・3846)

## 後期高齢者医療制度に加入されているみなさまへ

2月中旬に医療費通知を送付します。

被保険者の方が医療を受けた状況を確認できるよう、受診された医療機関等を一覧にした医療費通知を送付しています。

これまで5月と1月の年2回発送していましたが、令和7年2月より年1回発送に変更となります。

	発送時期	掲載する診療月		令和7年2月 発送分	発送時期	掲載する診療月
従 来	5月下旬	前年10月～12月	➡	令和7年2月 発送分	2月中旬	前年1月～12月
	1月下旬	前年1月～9月				

【お問い合わせ先】 和歌山県後期高齢者医療広域連合 業務課 給付適正化班  
(TEL: 073・428・6688) 和歌山市吹上2丁目1番22号 日赤会館9階

## 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: 令和7年1月21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)



# ZTVで新年のご挨拶

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(水)～3日(金)

**放送時間：**9時・13時・16時・20時から放送します。



## 空き家なんでも相談会

本県では、継続して相談会・セミナーを開催しています。

現在、空き家を所有している方だけではなく、今後、相続等により空き家を所有するかもしれない方も、将来、空き家で困ることのないように、専門家による相談対応を行っています。

この機会にぜひご利用ください。

**日時：**令和7年1月24日(金) 午後1時30分～4時(予約制)

**場所：**日高振興局 本館2階小会議室

**申し込み先：**日高振興局 建設部 建築グループ

①氏名 ②連絡先 ③相談内容 についてお伺いします。

※事前に申し込みが必要です。



### 相談対応する専門家

宅建取引士、司法書士、建築士、行政書士、土地家屋調査士、不動産鑑定士 など

空き家の所在地がお住まいの地域でなくても、それぞれの会場がWEBで繋がっておりますので別地域の相談が可能となっています。

**【申し込み先・お問い合わせ先】** 日高振興局 建設部 建設グループ(TEL：24・2908)

## 地域社会に重要な役割を果たしている 建設・警備・運輸業で人材が不足しています!

**建設業：**道路、橋、公共施設など地域住民の生活に直結する地域のインフラ整備に取り組んでいます。

**警備業：**安全・安心をつくり出す生活安全産業として、地域社会の生命、身体、財産を守っています。

**運輸業：**地域の住民生活の大切な移動手段であり、また地域の産業活動を支える物流を担っています。



未経験者の方を含め地域の重要な役割を担う各業界のお仕事に興味のある方、仕事に就いてみたい方は、ハローワーク御坊(TEL：0738・22・3527)へご相談ください。

和歌山労働局では、人材確保対策推進事業(建設、警備、運輸分野)を効果的・効率的に推進するため、労働局、人材確保対策コーナーを設置する和歌山公共職業安定所、運輸支局、和歌山県、建設業協会、警備業協会、トラック協会、タクシー協会、ハイヤー・タクシー協会、バス協会等により構成する「和歌山労働局人材確保対策推進協議会(建設、警備、運輸分野)」を設置し人材確保支援を行っています。

**【お問い合わせ先】** 和歌山労働局職業安定部職業安定課(TEL：073・488・1160)

# できることから始めよう ～高血圧予防～

保健だより

## 高血圧とは

心臓は、心臓の筋肉(心筋)を伸ばしたり縮めたりしながら全身に血液を送る、ポンプのような役割をしています。このとき血管にかかる圧力のことを、血圧といいます。

高血圧とは、全身に送り出される血液の圧力が高くなる状態で、強い圧力を受ける血管や心臓にダメージを与え、脳卒中や心疾患などの重大な病気につながる可能性があります。

20歳以上のおよそ2人に1人は高血圧であると言われています。

### 家庭血圧の血圧値の判断基準(日本高血圧学会ガイドラインより)

- 収縮期血圧(心臓が収縮して血液を押し出したときの血圧) …135mmHg未満
- 拡張期血圧(心臓が拡張して血液を心臓に戻すときの血圧) …85mmHg未満

血圧は収縮期血圧と拡張期血圧で表され、この基準値よりも高いと「高血圧」が疑われます。もし基準の範囲内であっても、もう少しで基準値よりも高くなりそうな場合や、年々高くなってきている場合は注意が必要です。

## 高血圧の予防に欠かせない減塩

塩分摂取の目標量は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満ですが、実際は10g前後の塩分を摂っていることがわかっています。高血圧で治療中の方の目標量はさらに厳しく6g未満となっています。

日高町における令和5年度特定健診受診者(集団健診)の推定塩分摂取量の平均でも男性が9.5g、女性が8.9gで、男女ともに目標を越えて塩分摂取している状況でした。

塩分のとりすぎは高血圧の原因になるといわれています。食事の内容や食べ方を見直して、今日から「減塩生活」をスタートさせましょう。

### 減塩のポイント

- 薄味を心がける
- 味付けには、天然だしやお酢、香辛料、かんきつ類などを活用する
- しょう油やソースは直接かけずに、小皿にとって、つけるようにする
- ラーメンなどのめん類を食べるときはスープを残す
- 漬物、加工食品(ハム、ウインナー、かまぼこ等)などの食品は控えめにする



## 減塩の他にも…生活習慣を見直し高血圧を予防しましょう！

### ●野菜を積極的に摂りましょう

野菜の一日の摂取目標量は350gとされています。料理にすると小皿5皿分になります。野菜に含まれるカリウムは、塩分(ナトリウム)を排出する役割があります。毎食意識して野菜を摂るようにしましょう。※腎臓病の方は野菜の摂取量について医師にご相談ください。

### 野菜摂取のポイント

- 煮る、蒸すなどの加熱調理でかさを減らす
- 冷凍野菜やカット野菜を活用して野菜を手早く調理する
- 電子レンジで簡単調理



### ●自分の血圧を定期的に測定する

血圧はいつも同じではなく変動しています。病院の診察室で測ると緊張していつもより高くなってしまふことが多いため、家でリラックスしているときに定期的に測定します。日常の血圧を把握し、健康管理に役立てましょう。高血圧の状態が続く場合は医師に相談しましょう。

### ●今より10分多く体を動かそう

肥満は動脈硬化を進め、高血圧の原因になるといわれています。

普段の生活のなかで意識して体を動かすようにしましょう。

- ・エスカレーターやエレベーターを使わず、階段を使う
- ・休日は拭き掃除、洗車などで体を動かす
- ・すきま時間でストレッチや軽い運動をする



### ●喫煙者は禁煙する

喫煙は高血圧だけでなくさまざまな病気の引き金になります。喫煙している方は禁煙しましょう。

### ●健診を受診する

高血圧は自覚症状がほとんど無く、自分では気づかないことも多いので、毎年健診を受けることが重要です。40歳以上の方は加入されている健康保険による特定健診が受診できます。

【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL：63・3801)

## 献血の実施について

現在、輸血用血液が不足しています。  
みなさま方のご協力をよろしく申し上げます。

日程	実施時間	場所
令和7年 1月22日(水)	午前9時15分～11時	日高町広域消防本部
	午後1時～4時	日高町役場



【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL：63・3801)

## 『ミドル世代』 オンライン企業研究会&交流会

日時：令和7年2月8日(土) 午後1時30分～4時  
場所：オンライン(スマホでも参加OK！メタライフを使用)  
※ニックネームでも参加可能

参加企業数：20社程度

参加対象者：概ね35～56歳の一般求職者

司会：和歌山県住みます芸人 わんだーらんど

主催：和歌山労働局

申込(参加無料)：以下URLもしくはQRコードからお願いいたします

<https://forms.office.com/r/hJrgMd025g>



【お問い合わせ先】 特定非営利活動法人キャリア・ファシリテーター協会  
担当：池添・東(TEL：073・425・3720)

## 放送大学入学生募集のお知らせ

放送大学は、2025年4月入学生を募集しています。

幅広い世代の8万5千人以上の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、様々な目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。

資料を無料で差し上げています。お気軽に「放送大学和歌山学習センター」までご請求ください。

**出願期間：**第1回 令和7年2月28日(金)まで

第2回 令和7年3月11日(火)まで

**【資料請求・お問い合わせ先】**

放送大学和歌山学習センター (TEL：073・431・0360)

## 令和7年 春季大学通信教育合同入学説明会について

**主催者：**公益財団法人 私立大学通信教育協会 理事長 高橋陽一

**開催日：**令和7年2月8日(土) 午前11時～午後4時

令和7年2月9日(日) 午前11時～午後4時

参加申し込み不要・入退場自由・入場無料

**場 所：**梅田スカイビル タワーウエスト10階 アウラホール  
(大阪市北区大淀中1-1-88)

**対 象：**一般および高校生

**内 容：**各大学、大学院、短期大学別の相談コーナーを設け、参加者は希望する大学の教職員から講義内容・学習方法・受講手続き等について、直接相談を実施。参加者には大学通信教育の概要、学習方法、開設学科一覧、取得できる教員免許・資格などが掲載されている小冊子「大学通信教育ガイド」(大学・短大編)・(大学院編)を配布します。

**参加校：**上記QRコードからご確認ください。

**【お問い合わせ先】** 公益財団法人 私立大学通信教育協会 (TEL：03・3818・3870)



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。



## 山百合短歌会詠草

陽だまりにパジャマのゴムを入れ替える満ち足りている私の時間

鍵本 和代

祝い事も何も起こらぬ日々にちじちよ奮い立たせて栗おこわ蒸す

曾根 那子

雨上がりの庭木の葉末は夕陽あびダイヤのように光り輝く

坂本 清子

ホテルから見下ろせる町に住む孫の企てし合図の点滅が見ゆ

宮武 厚子

子らも巢立ち思えば今年は真珠婚ささやかな幸せかみしめる

北村 れい

引き潮が砂利の悲鳴を引き摺れる煙樹ヶ浜みている 私の地球

小山 和代

裏表違えてベスト着る人に思案の末にそつと伝える

中 てるみ

今年こそねっとり甘い金山寺味噌 はや起きしては義母の味継ぐ

庵戸真知子

細微なる彫りも見事な衝立が弟在さぬ玄関に座す

仲田美智子

浮き沈み水路を流れる空き缶に北朝鮮の兵達を見る

米倉眞佐美

手作りのキュウリサンドでティータイムむしゅじゅりにゆきき地球はまるい

山野 莓

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。

# 駐在所だより

## 防災対策

○津波は、繰り返し襲来します  
 ○津波に備えて避難経路を確保しましょう  
 ○情報を待っているのは、逃げ遅れます  
 ○家族で話し合っておきましょう

○地震が起きたら、まず避難  
 ○津波は、繰り返し襲来します  
 ○津波に備えて避難経路を確保しましょう  
 ○情報を待っているのは、逃げ遅れます  
 ○家族で話し合っておきましょう

## 飲酒運転による交通事故防止!

年末に続き年始は、新年会、あいさつ回りなど、飲酒の機会が多くなります。飲酒運転に対する罰則や取締りが強化されているのに、依然として悪質な飲酒運転が後を絶ちません。

**飲酒運転は、「絶対にしない・させない」**を実行し、悲惨な交通事故を社会からなくしましょう。

## 日高町・交通事故発生状況

日高町の交通事故は、昨年より増加しています。ドライバーのみなさんは安全運転をお願いします。

令和6年10月末時点 人身事故: 5件(+1)  
 物損事故: 105件(+6)

事件・事故  
 緊急は  
**110番**

悩み・心配  
 相談は  
**#9110**

◎緊急◎

◎相談◎

の使い分けにご協力をお願いします。

## 110番通報 6つのポイント

- ① 何があった
- ② どこで
- ③ いつ
- ④ 犯人は
- ⑤ 今、どうなっている
- ⑥ あなたの名前、住所、電話番号は

通信指令室の警察官が、順番に聞きます。

あわてず、落ち着いて教えてください。

## 1月10日は「110番の日」

110番の適切な運用にご協力をお願いします。みなさまからの110番は、和歌山県警察本部の通信指令室で受理しています。110番は、みんなの生命を守る大切な電話です。いたずら電話は絶対にやめましょう。

急がない相談等は最寄りの駐在所または御坊警察署に届けてください。



110番  
正しい利用のご協力を!

## 県内で特殊詐欺被害多発! みんなで犯人を撃退しよう

- 口座に現金を振り込むように言われたら詐欺
- コンビニで電子マネーを購入するように言われたら詐欺

突然の支払い要求があった場合は、すぐに支払わず、まずは家族に相談したり、和歌山県警の24時間対応フリーダイヤルで確認をしましょう。

ちょっと確認電話

これは わなや

**0120・508・878**

24時間対応のフリーダイヤルです

困ったときは



あけましておめでとうございませう  
 昨年中は、各種警察活動にご協力いただきありがとうございました。  
 本年も、事件・事故のない明るい地域づくりを目指して参りますので、今後も皆さまのご協力をよろしくお願ひします。

令和7年 元旦

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

(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。



# 公民館図書室だより

## おすすめ図書



小学館

### 『アジフライの正しい食べ方』

浅田 次郎 著

誰もが好きなあの一皿はどう食べるべきなのかを真剣に考察したり、怪しい害虫駆除業者がやってきたり..。食と旅と笑いのエピソード全40篇を収録するエッセイ集。JALグループ機内誌『SKYWARD』掲載を加筆修正。

### 『パンドロぼうとりんごかめん』

柴田 ケイコ 作

パンを届けにきたコッコ農園が、何者かに荒らされていることを知ったパンドロぼう、見回りに出かけ、犯人のいのしし兄弟を見つけるが、食べられそうになってしまう。そこに登場したのは..。「パンドロぼう」シリーズ第6弾。



KADOKAWA

### 一般書

## 新着図書

### 児童書

- ☆アジフライの正しい食べ方 (浅田 次郎)
- ・ダブルマザー (辻堂 ゆめ)
- ・またうど (村木 嵐)
- ・新謎解きはディナーのあとで2 (東川 篤哉)
- ・男女最終戦争 (池袋ウエストゲートパーク 20) (石田 衣良)
- ・よむよむかたる (朝倉 かすみ)
- ・ロブスター (篠田 節子)

など 合計48冊!

- ☆パンドロぼうとりんごかめん (柴田 ケイコ)
- ・チャレンジミッケ! おばけだよ (ウォルター・ウィック)
- ・はばたいたフトン (サトシン)
- ・1ねん1くみの女王さま(キッズ文学館) (いとう みく)
- ・新幹線スーパー大図鑑 (こども写真ひゃっか) (山崎 友也)
- ・どこからでもぷしゅ!いっしょにおでかけ (いもむし)

など 合計8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(12月29日(日)～令和7年1月3日(金))**、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

## Halloween

トリック・オア・トリート(・ω・)☆  
かぼちゃのお化け、  
魔女に人魚さんに変身(\*^^\*)



Happy Halloween!

ふれあい祭り製作  
巳の絵馬作り(≧▽≦)ノ



## 小麦粉粘土遊び

初めての粘土遊び(・´ ˘ `・)  
食べ物いっぱい～。



## 1月の行事予定

- 1日(水)～ 3日(金)まで お正月休み
- 6日(月)～10日(金) お正月遊び
- 14日(火) 子育て広場 9:30～11:00
- 15日(水)～30日(木) 節分製作
- 23日(木) りみ先生の親子体操 10:30～  
申し込み締切:16日(木)
- 28日(火) おはなしの会 10:30～
- 29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  
申し込み締切:28日(火)  
(2ヵ月～6ヵ月まで)
- 31日(金) 節分遊びの準備の為 休館

## 2月

- 3日(月) 節分遊び 10:30～  
申し込み受付期間  
1月15日(水)～30日(木)

※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)

## 文化展・ふれあい祭・軽トラ市が 開催されました！

11月16日(土)、17日(日)に文化展とふれあい祭、  
軽トラ市が開催され、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たほか、黒竹の民芸  
品作りコーナーや茶道を体験できるコーナーが設置さ  
れました。また、芸能発表会では大正琴や歌謡曲が披  
露されました。ふれあい祭ではふわふわ遊具や輪投げ、  
スーパーボールすくい、ヨーヨー釣りなどが出店され、  
ステージでは、ゲストを招きジャグラーの演出や皿回  
し、ビンゴゲームなども実施されました。また、軽ト  
ラ市では食料品や新鮮な野菜などが出店され、多くの  
来場者が楽しいひとときを過ごしました。





## 練習の成果を発表 —小・中学校で校内音楽会—

10月25日(金)に志賀小学校、11月8日(金)に内原小学校、13日(水)に日高中学校で校内音楽会が開催されました。

児童、生徒らは保護者ら観客の前で合唱と合奏を披露し、観客らは聴き入り、大きな拍手を送っていました。

志賀小学校



内原小学校



日高中学校



1月  
January

# 暮らしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
12/29 🔥 休館日	12/30 🔥 休館日	12/31 🔥 休館日	1元日 🔥 休館日	2	3	4 二十歳を祝う式典
5	6 可燃ごみ1 年始収集開始 介護保険料 納期限	7 可燃ごみ2 年始収集開始 🔥 休館日	8 資源ごみ	9	10	11
12 粗大ごみ1	13 成人の日	14 🔥 休館日 子育て広場 ふれあいセンター 9:30~11:00	15 小型プラスチックゴミ	16 運動教室 日高町中央公民館 10:00~	17	18
19 粗大ごみ2	20 心配事相談 P12	21 🔥 休館日 おはなしの会	22 資源ごみ 献血 P15	23	24	25
26	27	28 🔥 休館日 2歳児歯科検診	29 小型プラスチックゴミ	30 国民健康保険料 後期高齢者保険 料納期限	31	

可燃ごみ1の地区…比井崎地区・志賀地区  
可燃ごみ2の地区…内原地区

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

※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。

🗑️ 町収入の一部とするため、有料広告を掲載しています。

# 志賀小学校・内原小学校 創立150周年！！

志賀小学校、内原小学校が明治7年に設立されてから創立150周年を迎え、11月8日(金)に志賀小学校、19日(火)に内原小学校で記念イベントが行われました。

志賀小学校では、バルーンリリースを行い、内原小学校では以前運動場北側にあった「なかよしの木」で作ったベンチのお披露目がありました。また、児童が人文字で校庭に校名を描き、ドローンで記念撮影をしました。



## 温泉館 1月のイベント情報!

**先着300名様!**

### 小学生以下のお子さまに ガチャコインプレゼント!

期間中はスペシャルガチャをご用意!  
ご来館いただいた小学生以下のお子さま  
1人につき、ガチャコイン1枚をプレゼント!

**実施期間：1月6日(月)～31日(金)**



## TOWN information

町の人口と世帯	
令和6年11月30日現在	
人口	7,948人 [-4]
男	3,816人 [+8]
女	4,132人 [-12]
世帯数	3,355戸 [+11]

**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  
快適で住みよい町をつくりま
- 一 歴史と伝統を愛し  
心豊かな町をつくりま
- 一 スポーツを楽しみ  
健康で明るい町をつくりま
- 一 知恵を出し 汗を流し  
活力ある町をつくりま
- 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