



滝の 大楠 眞尋さん・一輝ちゃん
(平成27年7月9日生まれ)

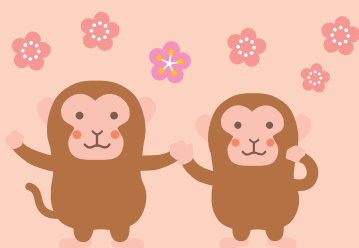


「元気にすくすく育ってね」



人口と世帯数

11月末日現在		11月のうごき	
人口	17,760人	出生	8人
男	8,308人	死亡	30人
女	9,452人	転入	17人
世帯数	7,249世帯	転出	17人
人口の前月比		-22人	



申し込み・問い合わせ

教育委員会生涯学習課 (☎22-0303)



第34回三谷マラソン

参加者
募集

2/11(建国記念の日)

※小雨決行、荒天の場合は中止



実施種目

- ◎Aコース(1km) 小学低学年(1・2年男女)
- ◎Bコース(1.5km) 小学中学年(3・4年男女)
- ◎Cコース(2km) 小学高学年(5・6年男女)
一般男女(40歳以上)
- ◎Dコース(3km) 中学女子、一般女子
- ◎Eコース(4km) 中学男子、一般男子

参加資格

町内外を問わず、健康な方であれば誰でも参加できます。ただし、小・中学生は保護者の許可を得て、お申し込みください。

申込方法

教育委員会、各公民館に用意している参加申込書(誓約書)に必要事項を記入し、町内の小・中学生は各学校へ、その他の方は生涯学習課へ提出してください。

※保護者の方は
併走も可能です。



申込締切

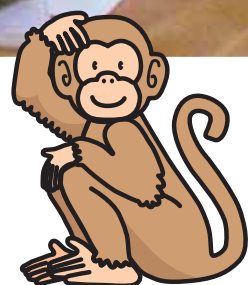
1月20日(水)
午後5時まで(必着)

※期間を過ぎた申し込みは
できませんので、
ご注意ください。



はいっ!
とったあ

あけまして
おめでとうございます



手作りかるたで正月遊び (妙寺保育所)

今月の主な内容

- 新年あいさつ (町長・議長) 2～3
- 確定申告 町民税・県民税の申告 4～6
- 軽自動車税の税制改正について 7
- まちのわだい 12～14
- 1月のお知らせ 15～17
- 図書館だより 18
- 健康ひろば 保健カレンダー 19～23
- 三谷マラソン参加者募集 24

1


月号

平成28年(2016年)第683号



かつらぎ町長
井 本 泰 造

笑顔で暮らせる まちづくりを目指して

ともに地域の活性化につな
げたいと思っております。

二つ目は健康づくりです。
疾病の予防、早期発見のた
めの啓発を強化するととも
に日頃の検診受診率を高め、
また年齢に応じた運動や減
塩運動などを推進し、健康
寿命日本一を目指します。

や地域の実情に応じた道路
の整備、水道未普及地域の
解消などに取り組み、快適
な住環境の整備を整えてま
いります。

また子育て支援について
は、保育と幼児教育の拠点
として、三谷・佐野の二拠
点に「子ども園」が本年4
月にスタートする予定です。

近年、子どもをとりまく社
会状況が急激に変化し、就
労女性も増加しております。
かつらぎ町では、仕事と子
育ての両立支援を図ってい
きます。

本町の財政運営について
は、厳しい中ではありますが、
より一層効率かつ計画的な
運営を行いながら、安定的
な財政運営の維持・確率に
努めてまいります。

昨年は、かつらぎ町・花
園村合併10周年という一つ

の節目を迎えた年でありま
した。町民の皆さまのご尽
力、ご協力に支えられて、
10年間のかつらぎ町の歩み
を進めてこられましたこと
改めて皆さまに深く感謝を
申し上げます。

そして、新しい4年間の
任期を与えていただいた私
といたしましては、かつら
ぎ町の息吹を皆さまと共に
感じ、共に手を携え、次の
10年間に向けて、「それぞれ
の世代の皆さまが笑顔で幸せを
実感できるまちづくり」に
力強く一歩を踏み出せる年
にしていきたいと考えてお
ります。

本年が皆さまにとりまし
て笑顔あふれる幸多き一年
でありますよう、ご祈念申
し上げまして年頭のご挨拶
といたします。

新年あけましておめでと
うございます。

町民の皆さまには新年を
お健やかに迎えのことと
心からお慶び申し上げます。

かつらぎ町が将来に向か
って発展し続けるために、
若者が夢と希望を持てるま
ちづくり、高齢者が生きが
いと安らぎを持つて暮らせ
るまちづくりを目的として
町政を推進しているところ
であります。本年も、第
4次かつらぎ町総合計画の
将来像「住んでみて ここ
がイチバン かつらぎ町」
の実現をめざし、未来への
夢と笑顔があふれるかつら
ぎ町を創ってまいりたいと
考えております。

特に「産業振興による雇
用の確保・充実」「健康づく
り」「防災・防犯の推進」「住
環境の整備」「財政の健全化」
の5つを柱として取り組み
を進めてまいります。

昨年5月には、京奈和自
動車道かつらぎ西パーキン
グエリア上り線で地域物産
のPR・地域観光情報の案
内拠点として「道の駅かつ
らぎ西」が開業されました。
平成28年度中には、京奈
和自動車道の更なる東西の
延長、国道480号線鍋谷
峠トンネルが開通予定とな
っております。

人や物の流れが大幅に増
加することが期待され、「か
つらぎ町」の魅力アップと

四つ目は住環境の整備で
す。生活に身近な環境整備



かつらぎ町議会議長
赤 阪 岩 男

想いや希望が 反映されることを目指して

あけましておめでとうございます。

町民の皆さまには、お健やかに新年を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。

常日頃から町議会に対し、深いご理解とご協力を賜り心より感謝申し上げます。

昨年は、県を挙げて取り組んだ「紀の国わかやま国体・紀の国わかやま大会」が盛大に行われ、県内各地で熱い激戦が繰り広げられました。わが町でも少年男子ゴルフが開催され、全国から来町された選手及び関係者の方々を、大勢のボランティアの方々に支えられながら、温かく迎え入れるこ

とができました。また、それに伴い、皇族の方々も本町にお成り下さり、丹生都比売神社参拝や、柿田荘と文覚井の現地をご視察されるなど、町民の皆さまにとっても、またとない機会となったことかと思えます。

国体と言えば、県内開催に向け数年前から道路網の整備が急速に進む中、京奈和自動車道や国道480号鍋谷峠トンネルについても着実に延伸が図られてきました。道ができれば人が動き、物の流れが変わる。早期完成を心待ちにしつつ、町の活性化の一環として取り組みを進めている国道480号沿地域振興交流施設

や花園ふるさとセンターの完成で地域の活性化を期待しています。

また、昨年より「地方創生」が叫ばれています。本町でも第4次長期総合計画を基に、指針となる総合戦略の策定が進められています。ですが、山積するさまざまな課題に、議会の立場からチエック機能を発揮しつつ、町当局と一丸となって、よりよい町づくりに取り組みでまいります。

本年から18歳に選挙権が引き下げられます。若い世代がもっと政治に関心を持ち、自分たちの身近なことから考える良い機会になればと思います。しかし、全国的に地方自治体の議会の存在意義が薄いと言われ、それから脱却し、住民主体

の目線から地方を動かしていく議会でなければならぬと言われています。首長ばかりが権限を有するものではなく、議会を活性化させ、議員のレベルアップを育成することも考えてみる必要があると思います。

わが議会としては、「意志堅固」の精神を保持継続しながら、皆さまの負託と期待に応えるよう頑張つてまいりました。今後も二元代表制の在り方を充分理解し、議会の果たすべき役割を明らかにし、全ての議員が責任を自覚し、町民に信頼され、開かれた議会を目指し「議会改革」に取り組みでいきます。

その一環として、かつらぎ町議会の一つのルールとなる「議会基本条例」の制定を今年の大目標として現

在取り組みんでいます。今後の取り組みについては、機会があれば、議会広報紙等でお知らせしてまいりたいと思っておりますので、その際はぜひご一読いただき、ご意見等いただければと思います。

私たち議員は、議会の役割と責務を発揮し、皆さまの想いや希望が町政に十分反映されるよう、今後も努力してまいります。

最後になりましたが、本年が皆さまにとって幸多い飛躍の年でありますよう心から祈念し、新年のご挨拶といたします。

平成28年 元旦

所得税の確定申告

町民税・県民税の申告などについて

平成27年分所得税の確定申告

2月16日(火)～3月15日(火)まで

確定申告により所得税の還付を受ける方は2月16日(火)以前でも申告書の提出ができます。

平成27年中無収入であっても、「無申告」の場合、国民健康保険税の軽減措置（均等割・平等割）など各種行政制度が受けられないことがありますので、必ず「町民税・県民税申告書」に「無収入」と記入して申告してください。

所得税の確定申告

所得税の確定申告が必要な方

- 農業や商売などの事業を営んでいる場合
- 土地や建物などを売却して譲渡所得がある場合
- 地代、家賃などの不動産所得がある場合
- ◆ 給与所得者で、毎月の給与やボーナスから所得税が源泉徴収されている方は、確定申告をする必要はありませんが、次のような場合は確定申告が必要です。
- 平成27年中の給与収入金額が2千万円を超える場合
- 給与や退職所得以外の所得金額の合計額が20万円を超える場合
- 給与を2カ所以上から受けて、年末調整されていない給与の合計額が20万円を超える場合
- 年末調整後、扶養者などの異動があった場合
- ふるさと寄附金を6市町村以上にされた場合（ワンストップ特例による控除ができませんので、必ず確定申告を行ってください）



申告に必要なもの

☐ 申告書

※粉河税務署、役場税務課にあり（1月中旬以降）、国税庁ホームページからもダウンロードできます。

☐ 印鑑

☐ 源泉徴収票（原本）

☐ 控除を受けるための証明書（原本）

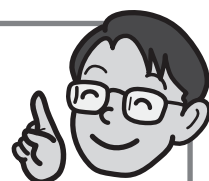
（地震保険料や生命保険料の控除証明書、国民年金保険料の領収書、医療費の領収書など）

☐ 「収支内訳書」（一般・農業・不動産）、「医療費の明細書」など

※粉河税務署、役場税務課にあります。

☐ 所得税の還付を受ける場合は振込先の金融機関口座名・番号など

◆前年の申告書・収支内訳書の控えは、申告相談会場に必ずご持参ください。



所得税の還付申告

所得税が源泉徴収されている給与所得者や年金所得者で、次のような場合、確定申告すれば所得税が還付されることがあります。

- ①平成27年中に中途退職して、年末調整をしていない場合
- ②社会保険料、生命保険料、地震保険料の控除や扶養控除を受ける場合
- ③10万円もしくは所得金額の5%を超える医療費を支払った場合
- ④災害や盗難にあつて住宅や家財に損害を受けた場合
- ⑤住宅ローンなどを利用して家屋の新築、購入または増改築した場合、一定の要件にあてはまれば特別控除を受けることができます。



町民税・県民税の申告

町民税・県民税の申告が必要な方

- 平成28年1月1日現在、かつらぎ町在住で平成27年中に所得のあつた方
- ①営業等・農業、不動産、利子、配当、雑などの所得があつた方
 - ②給与所得者で次に該当する方
 - ・勤務先から町に給与支払報告書が提出されていない方
 - ・前年の途中で退職し、再就職していない方
 - ・給与所得以外に所得のある方（給与所得以外の所得が20万円以下で所得税の確定申告をする必要のない方も申告をしてください）
 - ・医療費控除・雑損控除などを受けようとする方
 - ③配当所得がある方で次に該当する方（金額の多少にかかわらず）
 - ・非上場株式の配当所得のある方（所得税の源泉徴収税率が20%）
 - ・上場株式の配当所得のうち、発行済み株式総数の5%以上を保有する方（所得税の源泉徴収税率が20%）

※所得税の確定申告書を提出した方は町民税・県民税の申告は必要ありません。

町民税・県民税申告書は郵送します

町民税・県民税申告書は、1月中旬に対象者と想定される方に発送しますので、必要事項を記入・押印して返信用封筒で返送するか、庁舎申告相談会場へ提出してください。

なお、申告が必要な方で申告書が届かない方は、庁

舎申告相談会場で申告してください。

自書申告

納税者自身が書いて作成する「自書申告」が原則です。必ず「収支内訳書」「医療費の明細書」などの事前準備してから相談会場へお越しください。

なお、申告書については、事前準備していただいた「収支内訳書」などをもとにパソコンを使って職員が作成します。事前準備が不十分な場合、申告書作成に相当の時間を要しますので、ご注意ください。

庁舎申告相談会場

申告者の都合の良いときに利用できますのでご活用ください。

期間

2月1日(月)～3月15日(火)
午前9時～午後5時
(土・日・祝日を除く)

場所

防災センター 1階

※地区相談は、花園地域のみ実施します（詳細は広報2月号に掲載予定）。

郵送などによる

申告書の提出先および
問い合わせ先

〒649-6592 和歌山県紀の川市粉河807
粉河税務署個人課税部門
(☎0736-73-3301)
※音声案内に従って電話機を操作してください。なお、申告会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

税務署からのお知らせ

納税証明書交付請求は、「納税証明書のオンライン請求」がとても便利です。

①手数料が安価。

1税目1年度1枚370円(通常400円)

②窓口で書面により請求する場合と比べ、短い時間で受け取れます(当日の受け取りを指定された場合には、多少お時間をいただくことがあります)。

※詳細は、e-Taxホームページをご覧ください。

事前準備

◆収支内訳書の作成

農業や営業などの事業所得者は、項目別に領収書などを整理集計して「収支内訳書」を申告までに作成してください。また、前年の収支内訳書(控え)を相談会場へご持参ください。

◆医療費控除

医療費控除を受ける方は、受診者、診療機関別に領収書や保険金の補てん額を整理して、「医療費の明細書」を作成してください。

また、おむつ費用で医療費控除を受ける場合は、「おむつ使用証明書」が必要です。

※1年目は医師による証明2年目以降では介護認定を受けている方は市町村の証明でも可(やすらぎ対策課介護保険係で発行)。

◆障害者控除

障害者控除を受ける方は、身体障害者手帳または療育手帳または精神障害者保健福祉手帳が必要です。手帳がない場合は、「障害者控

除対象者認定書」が必要となります(住民福祉課福祉係で発行)。

◆住宅借入金等特別控除

住宅ローンなどを利用して家屋の新築、購入または増改築した場合、一定の要件にあてはまれば特別控除を受けることができます。

《必要書類》

- ・年末残高等証明書
- ・住民票
- ・家屋の登記簿謄本または抄本
- ・契約書など

◆譲渡所得の申告

土地や建物などを売った譲渡所得の方は、原則として税務署で申告ください。



国税電子申告・納税システム(e-Tax)について

自宅やオフィスからインターネットを利用して、申告や納税ができる「国税電子申告納税システム(e-Tax)」をご利用いただき所得税を申告すると

①添付書類が提出省略

源泉徴収票などは、その記載内容を入力して送信することにより提出を省略できます。

②還付金がスピーディー

還付金は3週間程度に短縮して処理しています。

なお、国税庁のホームページでは確定申告書が自分で作成できる「確定申告書作成コーナー」を掲載しているほか、各種申告書・申請書用紙もダウンロードできます。

ご自分で作成された申告書は郵送などでも提出できますので、ぜひご利用ください。

ダイレクト納付について

税務署に事前届出をすれば、e-Taxを利用して申告などを送信した後、簡単なクリック操作で、届出した預貯金口座からの振替により、即時または納付日を指定して納付できます。

ダイレクト納付のメリット

- ①インターネットバンキングの契約が不要
- ②即時または納付日を指定して納付可能
- ③税理士が納税者に代わって納付手続き可能

利用に当たっての注意事項

- ①ダイレクト納付利用届出書を書面で提出する必要がある。
- ②届出書を提出してから利用可能となるまで1カ月程度かかります。
- ③ダイレクト納付可能な金融機関については、国税庁ホームページでご確認ください。
- ④預貯金口座の残高をご確認ください。

電話による納税額などの問い合わせにおける本人確認について

納税者の個人情報保護するため、電話による納税額などの問い合わせについて、次のとおり本人確認させていただきましますので、皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

- ①本人から電話で納税額の問い合わせがあれば、「本人の生年月日」などで確認させていただきます。
- ②同居している家族から、電話で同居家族の納税額について問い合わせがあれば、「問い合わせいただいている方の生年月日」などで確認させていただきます。



問い合わせ 税務課住民税係(内線2042)

軽自動車税の税制改正について

昨年度の税制改正により、平成28年度から軽自動車税の税率(年額)が変更されます。

原動機付自転車、二輪の軽・小型自動車、小型特殊自動車

平成28年4月1日現在の所有者の方には、平成28年度から下表1の税率で課税されます。

〈表1〉	種別区分	平成27年度まで	平成28年度以降
原動機付自転車	総排気量50cc以下	1,000円	2,000円
	総排気量50cc超90cc以下	1,200円	2,000円
	総排気量90cc超	1,600円	2,400円
	三輪以上のもの	2,500円	3,700円
軽二輪自動車	二輪のもので総排気量125cc超250cc以下(側車付のものを含む)	2,400円	3,600円
小型二輪自動車	二輪のもので総排気量250cc超	4,000円	6,000円
小型特殊自動車	農耕用	1,600円	2,400円
	その他	4,700円	5,900円

三輪・四輪以上の軽自動車

〈表2〉			平成28年度から		
種類区分			(1)平成27年3月31日以前に車両番号の指定を受けた車両	(2)平成27年4月1日以後に初めて車両番号の指定を受けた車両	(3)初めて車両番号の指定を受けた月から13年超の車両
三輪の軽自動車			3,100円(変更なし)	3,900円	4,600円
四輪以上の軽自動車	乗用	営業用	5,500円(変更なし)	6,900円	8,200円
		自家用	7,200円(変更なし)	10,800円	12,900円
	貨物	営業用	3,000円(変更なし)	3,800円	4,500円
		自家用	4,000円(変更なし)	5,000円	6,000円

※「初めて車両番号の指定を受けた月」とは、自動車検査証の「初度検査年月」を指します。

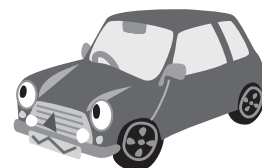
軽自動車税の税負担の例（乗用で自家用の場合）

- ◆平成27年4月1日以降に新規取得(新規検査)された新車について

平成28年度から新税率の10,800円で課税されます。

- ◆平成28年度課税分から12,900円となる車両について

自動車検査証の初度検査年月欄に「平成15年3月」以前の記載がある車両となりますが、平成28年度に限り「平成14年12月」以前の記載がある車両が対象となります。



中古車で購入された場合の税率について（乗用で自家用の場合）

自動車検査証の初度検査年月で判断することになります。

- ◆平成27年4月以降の場合、初度検査年月から13年を経過するまでは、10,800円となります。
- ◆平成27年3月以前の場合、初度検査年月から13年を経過するまでは、7,200円となります。

三輪および四輪の軽自動車にグリーン化特例（軽課）が適用されます

平成27年4月1日から平成28年3月31日までに最初の新規検査を受けた三輪および四輪の軽自動車(新車に限る)で、特例基準を満たす車両について平成28年度分の軽自動車税に限り、グリーン化特例(軽課)を適用します。

問い合わせ 税務課住民税係(内線2042)

入札参加資格審査受付

有効期間 平成28年度（1年間）

かつらぎ町

【町が発注する建設工事、測量・建設コンサルタントおよび物品購入など】
 受付期間 2月1日（月）～29日（月）
 午前8時30分～午後5時15分まで
 （土・日・祝日を除く）

建設工事（更新・追加受付）

◆更新

提出書類

- ・経営規模等評価結果通知書、総合評価値通知書（写）
- ・納税証明書（国税および地方税）（写し可）

◆追加受付

提出書類

- ①一般競争（指名競争）参加資格審査申請書（原本）
- ②工事経歴書
- ③営業所一覧表
- ④経営規模等評価結果通知書、総合評価値通知書（写）
- ⑤建設業許可証明書または許可通知書（写）
- ⑥委任状（原本）
- ⑦使用印鑑届（原本）および印鑑証

明書（写し可）

- ⑧登記簿謄本（法人）（写し可）
- ⑨身分証明書（個人）（写し可）
- ⑩技術者経歴書
- ⑪監理技術者一覧表および監理技術者資格証（写）
- ⑫納税証明書（国税および地方税）（写し可）
- ⑬主任技術者および現場代理人名簿
- ⑭前2年度以内に、工事成績評定を基にした優良表彰を受けている場合、表彰状など（写）
- ⑮ISO9000シリーズおよびISO14000シリーズの認証を取得している場合、認証取得の登録証（写）
- ⑯CPD（継続教育）を実施し、主任（監理）技術者となり得る資格に関する各学協会において発行された証明書を取得した場合、その証明書（写）

提出様式 国土交通省統一様式

測量・建設コンサルタントなど（追加受付）

◆更新

提出書類

- ・財務諸表および決算報告書（貸

借対照表、損益計算書

- ・納税証明書（写し可）（国税および地方税）

◆追加受付

提出書類

- ①一般競争（指名競争）参加資格審査申請書（原本）
- ②測量等実績調査書
- ③営業所一覧表
- ④委任状（原本）
- ⑤使用印鑑届（原本）および印鑑証明書（写し可）
- ⑥登記簿謄本（法人）（写し可）
- ⑦身分証明書（個人）（写し可）
- ⑧登録証明書（写）
- ⑨技術者経歴書
- ⑩技術者名簿および他の職員名簿
- ⑪納税証明書（国税および地方税）（写し可）
- ⑫財務諸表および決算報告書（貸借対照表、損益計算書）

提出様式 国土交通省統一様式

物品購入など（追加受付）

提出書類

- ①一般競争（指名競争）参加資格審査申請書（原本）
- ②印鑑証明書（写し可）

- ③登記簿謄本（法人）（写し可）
- ④身分証明書（個人）（写し可）
- ⑤納税証明書（国税および地方税）（写し可）
- ⑥財務諸表
- ⑦営業許可証など（写）
- ⑧業務別調査書（印刷業・自動車修理業）

提出様式 町指定用紙

※町ホームページからダウンロードまたは企画公室契約係で無料配布

◆詳細は、町ホームページ「入札情報」でもご覧いただけます。

提出・問い合わせ 企画公室契約係（内線2180）

橋本周辺広域市町村圏組合

【物品購入（原材料、修繕、機械点検、リース、レンタル、医療機器、医療材料、医薬品、役務の提供などを含む）、建設工事、測量・建設コンサルタントなど】
 受付期間

2月1日（月）～29日（月）午前9時～正午、午後1時～5時（土・日・祝日を除く）

申込資格 地方自治法施行令第167条の4および11第1項の規定ならびに次の各項目による。

- ①平成28年2月1日現在、引き続き1年以上その営業に従事していること
- ②国税および地方税を納付していること
- ③営業に関し許可、認可などを必要とする場合において当該許可、認可などを得ていること
- ④営業状態が健全であると認められること

提出方法

持参または郵送（2月29日（月）消印有効）

提出書類

◆物品

入札（見積）参加資格審査申請書および組合が指定する必要書類（各1部、A4ファイル綴り）

※様式は組合ホームページからダウンロードまたは、組合窓口配布
◆建設工事、測量・建設コンサルタント

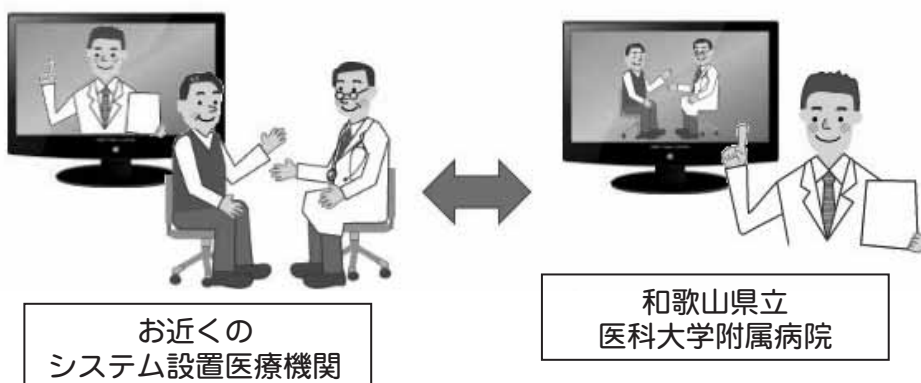
国土交通省統一様式、その他必要書類（各1部、A4ファイル綴り）

受付場所・問い合わせ

橋本周辺広域市町村圏組合事務局
（☎0736—32—7121）

平成27年度遠隔外来の実施について 皆さんも「遠隔外来」を受けてみませんか？

県立医科大学地域医療支援センターでは、平成26年7月から遠隔医療支援システムを利用した遠隔外来の運用を開始しました。



遠隔外来イメージ図

遠隔外来を利用することにより、システム設置医療機関の医師に加え、県立医科大学附属病院の医師のアドバイスを受けることができます。

また、県立医科大学附属病院まで来院しなくても、お近くの医療機関（町内では紀北分院）で受診することができ、通院に要する時間や経済的負担なども軽減できます。

平成27年度は、実施枠を14診療科26専門外来に拡大。
吉田宗人病院長による特別枠（専門外来名 脊椎・脊髄疾患）も実施中です。
皆さんもぜひ一度遠隔外来を受けてみませんか。

※遠隔医療支援システム

インターネット回線を利用したテレビ会議システム

問い合わせ 県立医科大学附属病院紀北分院事務室（☎22—8364）、県立医科大学地域医療支援センター（☎073—441—0845）

平成28年4月1日から、 伊都消防本部・橋本市消防本部・高野町消防本部の3消防で 消防指令業務を共同運用します

伊都消防本部、橋本市消防本部および高野町消防本部でそれぞれ受診していた119番通報を、新しい指令システムを導入した『橋本・伊都地域消防指令センター』で一括受信することになります。

このことにより、橋本市消防本部や高野町消防本部との相互連携が容易になり、大規模災害時や市町の境界付近で発生した災害などに、より迅速に対応することができようになります。

消防指令センターは橋本市消防本部庁舎2階に構築されます。

なお、119番での要請方法や出動隊の体制は、今までと変わりありません。



問い合わせ 伊都消防組合消防本部警防課（☎22—0119）

高額医療・高額介護合算療養費制度について

制度について

1年間の医療費と介護サービス利用料の自己負担額が世帯ごとに定められた限度額を超えた場合、申請することにより超えた分を支給する制度です。

対象世帯

基準日（平成27年7月31日）において医療保険に加入している世帯で、医療と介護の両方に自己負担があり、下表の自己負担限度額を超える世帯。

※同一世帯であっても後期高齢者医療保険、国民健康保険、職場などの健康保険ではそれぞれ別計算となり、合算はできません。

対象期間

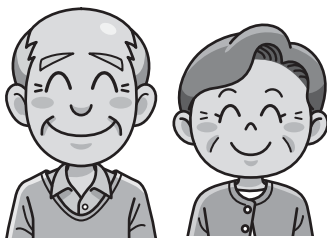
平成26年8月1日～平成27年7月31日までの1年間

支給額について

医療費と介護サービス利用料の自己負担額の合計額が下表の限度額を超える場合に、その超えた額を支給します。

※医療費の自己負担額には、保険適用外の費用や入院時の食事代などは含まれません。また、高額療養費などの支給を受けた場合はその額を差し引いた額になります。

※介護サービス利用料には、福祉用具購入や住宅改修に係る費用、食費・居住費および差額ベッド代などの負担分は含まれません。



自己負担限度額（年額）～70歳以上の方～

負担区分	後期高齢者医療保険＋介護保険 (75歳以上の方)	医療保険＋介護保険 (70～74歳の方)
上位所得者(現役並み所得者)	67万円	67万円
一般	56万円	56万円
町民税非課税世帯	低所得者Ⅱ	31万円
	低所得者Ⅰ	19万円

※「低所得者Ⅰ」の区分で介護サービス利用者が複数いる世帯の場合は、限度額の適用方法が異なります。

自己負担限度額（年額）～70歳未満の方～

所得要件(旧ただし書き所得)		医療保険＋介護保険
住民税課税世帯	901万円超	176万円
	600万円超901万円以下	135万円
	210万円超600万円以下	67万円
	210万円以下	63万円
住民税非課税世帯		34万円

問い合わせ
・国民健康保険・後期高齢者医療について
やすらぎ対策課保険係
(内線2055)
・介護保険について
やすらぎ対策課介護保険係(内線2051)

支給予定となる方への
お知らせ

◆後期高齢者医療制度 加入の皆さんへ

12月20日ごろに該当されている方には支給勧奨通知を送付しています。申請がお済みでない方は、早めの手続きをしてください。

◆国民健康保険 加入の皆さんへ

1月上旬以降に支給予定の世帯主の方に支給勧奨通知を送付します。案内が届きましたら申請してください。

◆その他の健康保険に 加入の皆さんへ

詳しくは、加入健康保険の保険者、お勤め先の健康保険担当者へお問い合わせください。

※ご不明な点や具体的な手続き方法などについては、お問い合わせください。



人権啓発 シリーズ

◎ 人権作文優秀賞 ◎

「ママとのやくそく」

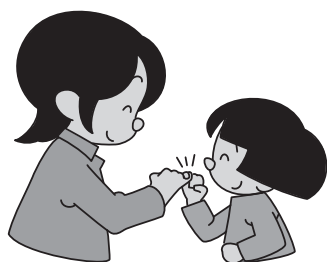
大谷小学校 4年 田中夕愛



わたしは、半そでの服をきるのがきらいです。夏になれば、暑いので、しかたなくきませんが、心の中は、少しふあんな気もちです。なぜかと言うと、わたしのうでは、ほかの子よりも毛が多くはえているので、その事をとても気にしているからです。大谷小学校に入学して一年生のとき、友達から「なんでいっぱい毛がはえてるん」「なんで毛ぶかいん」などときかれて、ショックでした。わたしは、かえす言葉がありませんでした。帰ってママにその事を話しました。ママは笑いながら言いました。

「そうか、いっしょやなママと。ママも小学校のときに、おなじこと言われたよ。だからママもゆうあのかもち分かるよ。自分がいい人から、気にしている事言われんの本当にいやだよね。だったらゆうあもママも、人が気にしている事や言われたらいやな事はぜつたいに言わないでおうよ。」とママと約束しました。わたしは気をつけようと思いました。

この前わたしは、友達とけんかをしました。わたしがたいせつにしていた小物入れに友達がらくがきをしてしまつて、わたしは、すごくショックでとてもおこつてしまいました。友達はとてもあやまつてくれてその友達のおかあさんは、あたらしいものをかつてきてくれました。それでわたしは友達のことをゆるすことができました。物なら、新しいものを買えばもともにもどるけれど、人の心は、一度きがつくとなかなかおらないと思いました。



糖尿病フォローアップ教室のお知らせ

下記に当てはまる方は、ぜひご参加ください！！

- ☒ お医者さんに血糖値が高いと言われた方
- ☒ 血糖値のコントロールがうまくいかない方
- ☒ 家族に糖尿病の人がいるという方

年間を通して、糖尿病についての正しい知識が学べる教室です。みんなで楽しく健康づくりに取り組んでみませんか？途中からの参加も大歓迎♪お気軽にお問い合わせください。



◇ 1月の内容は…

「寒い日にも家でできるエクササイズ」

日 時 1月13日(水)
午前9時30分～正午
場 所 保健福祉センター 2階

◇ 2月の内容は…

「自分のストレス解消法」

日 時 2月10日(水)
午前9時30分～正午
場 所 保健福祉センター 2階

申し込み・問い合わせ やすらぎ対策課衛生係 (内線 2053)



秋の叙勲受章

11月3日(文化の日)、秋の叙勲受章者が発表され、松本公望さん(佐野)が瑞宝小綬章を受章されました。

松本さんは、38年にわたり和歌山県教員として在職され、紀の川高等学校長や伊都高等学校長を歴任されるなど、教育分野への多大なる功績が認められての受章となりました。



農業の担い手に「激励賞」を贈呈

11月21日(土)、「かつらぎ町産業まつり」会場において、将来の農業の担い手の方に、農業委員会から「激励賞」が贈られました。

この賞は、近年の農業を取り巻くきびしい環境の中で、意欲と情熱を持って農業に取り組む若手の皆さんなどに、感謝と激励の意味を込めて贈呈されたものです。受賞者は次の5名の方です。

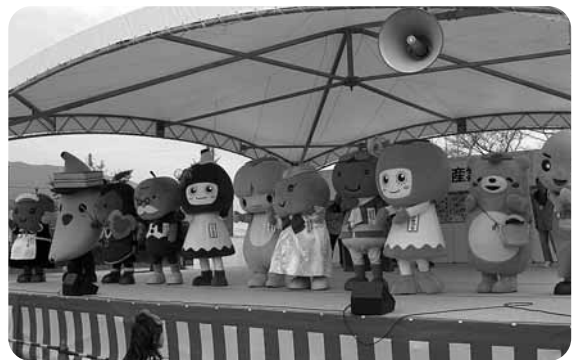
《敬称略》

長谷場正記(笠田東) 田口 順啓(丁ノ町)
井本 真也(西飯降) 前田 量大(西浜田)
宇野万由美(兄 井)



産業まつり大盛況

11月21日(土)・22日(日)の両日「第27回かつらぎ町産業まつり」(同実行委員会主催)がかつらぎ公園グラウンドを中心に開催され、町内外からたくさんの方が会場を訪れ、大変賑わったイベントとなりました。特設ステージでは、吹奏楽演奏、ミニライブ、フラダンスやダンスパフォーマンス、太鼓の演奏など各団体の出演協力により、会場を一層盛り上げていただきました。



また、今年はフルーツご当地キャラ大会を開催し、11体のフルーツにまつわるキャラクターが集合し、投票の結果、JA紀北かわかみのキャラクター「かきたん」がグランプリを受賞しました。

河川グラウンドでは、消防車の展示・試乗体験、ミニSLや遊具のふわふわなど子どもが楽しめる催しが人気を集め、22日(日)には、恒例の三輪車4時間耐久レース(商工会イベント実行委員会主催)が行われ、熱戦が繰り広げられました。

なお、産業まつり実行委員会に、農業委員の皆さんから協賛金を、また各事業所からは景品のご提供をいただき、誠にありがとうございました。



選挙関係功労者に総務大臣感謝状贈呈

選挙制度125周年・普通選挙90周年・婦人参政70周年の記念の年にあたり、長く民主政治の確立または選挙の啓発運動に尽くされた方に対し、総務大臣感謝状が贈呈されました。

11月24日(火)、伊都振興局において伝達式が行われ、平原英明さん(萩原)に感謝状が贈られました。

平原さんは、選挙管理委員会委員として12年間(うち8年間は委員長)在職され、選挙の管理執行および選挙の啓発事務に従事されました。



笠田クラブ優勝

10月25日(日)、11月1日(日)九度山小学校において、第34回伊都郡学童選手権・第19回あなたの町の郵便局長旗争奪大会が行われました。

日ごろの練習の成果を発揮し、両日とも熱戦が繰り広げられ、笠田クラブが優勝しました。



第15回 和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会 かつらぎ町選手団結成

2月21日(日)開催の「第15回和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会」(紀三井寺公園陸上競技場～県庁前 10区間21.1 km)に出場するため、町内の小中学校から選抜された選手を中心に「ジュニア駅伝かつらぎ町選手団」が結成され、練習が開始されました。

選手たちは監督・コーチなどの指導のもと毎日練習を行い、大会に臨むことになります。

《敬称略》



ご声援よろしくお願いします

かつらぎ町選手団

団長 井本 泰造 (かつらぎ町長)

コーチ 岡村 孝之 (笠田中教諭)

〃 土生川 純 (妙寺小教諭)

監督

アドバイザー

〃

永坂 浩三 (妙寺小教諭)

野尻 一郎 (一般)

櫻井 亮 (一般)

強化選手 (小学生の部)

谷口 和弥 (笠田小6年)

榎本 帆高 (妙寺小6年)

堀 真熙 (妙寺小6年)

谷澤 柊燈 (淡田小6年)

中野 綾音 (妙寺小5年)

西岡 球道 (笠田小6年)

浦簀 千穂 (妙寺小6年)

山田 琴音 (妙寺小6年)

中野 涼介 (妙寺小5年)

西田恵美子 (妙寺小5年)

壺岐祥一朗 (妙寺小6年)

齊藤 沙紀 (妙寺小6年)

平 大和 (淡田小6年)

迫原 美瑠 (妙寺小5年)

強化選手 (中学生の部)

下村 俊輝 (古佐田丘中3年)

池田 なな (妙寺中3年)

小林 実央 (笠田中2年)

越道 陸至 (笠田中1年)

西澤 憲生 (古佐田丘中3年)

山本 裕士 (笠田中2年)

田和 昌樹 (妙寺中2年)

三浦 美優 (那賀中1年)

三浦 晃樹 (妙寺中3年)

窪田 真裕 (笠田中2年)

坪井 仙理 (妙寺中2年)





平成27年度秋季大会開催

かつらぎ町学童軟式野球連盟主催の秋季大会が河南公園グラウンドで開催され、各大会において熱戦が繰り広げられました。結果は次のとおりです。

妙寺少年野球クラブ(B級)



11月3日(文化の日)教育長杯争奪大会 (B級)

優勝：妙寺少年野球クラブ

準優勝：九度山学童軟式野球クラブ

11月23日(勤労感謝の日)会長杯争奪大会 (C級)

優勝：妙寺少年野球クラブ

準優勝：渋田少年スポーツクラブ

笠田クラブ(A級)



10月12日(体育の日)黒潮旗争奪大会 (A級)

優勝：笠田クラブ

準優勝：九度山学童軟式野球クラブ

妙寺少年野球クラブ(C級)



フルーツ狩りにたくさんの方が訪れています

昨年かつらぎ町の観光農園へフルーツ狩りに訪れた方は2万人以上。最近では外国人観光客も増えてきています。観光農園連絡協議会加入の農園数も今年度3軒増え30軒になりました。

10月8日(木)、台湾から23名がみかん狩りに平沼田の(株)百果の里を訪れました。

紀の川が見下ろせる景色に感動しながらみかん畑を歩き、おいしい、おいしいと味わっていました。

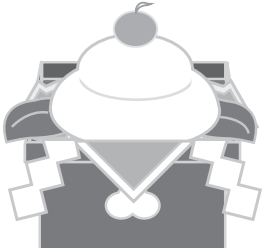


11月9日(月)、背ノ山の阪口農園へ和歌山市立藤戸台小学校の児童138人が柿の体験学習に訪れました。

児童は「農作業をしていて大変なときは?」「どのような思いで柿に向き合っているか?」など熱心に園主の方に質問していました。



1月の Information お知らせ



かつらぎ地域 市外局番 花園地域
花園久木 0736 0737

下水道

下水道排水設備工事責任
技術者・指定工事店の登録

◆責任技術者の新規登録
申請書配布

1月4日(月)～8日(金)

申請書受付

1月12日(火)～15日(金)

申請時手数料 5千円

◆指定工事店の新規登録
申請書配布

1月4日(月)～8日(金)

申請書受付

1月12日(火)～15日(金)

申請時手数料 1万円

※各申請書の配布・受付は、
午前8時30分～午後5時15
分まで上下水道課で行いま
す。

なお、受付時には書類審
査が必要です。

年金

老齢・退職による
年金受給者の方へ

◆源泉徴収票が送付されます

平成27年中に、厚生年金
保険や国民年金などの老齢

または退職を支給事由とす
る年金を受けられた皆さん

に、平成27年分として支払
われた年金の金額や源泉徴

収された所得税額などをお
知らせする「平成27年分公

的年金等の源泉徴収票」が
日本年金機構から1月中旬

から下旬に送付されます。

この源泉徴収票は、所得
税の確定申告の際の添付書
類などに必要となりますの

問い合わせ 上下水道課(☎
22-6566)

お知らせ

かつらぎ町
子ども文化祭

かつらぎ町青少年育成連
絡協議会では、各地区の子
ども会活動で作られた作品
の展示や、文化活動の発表
を行う「第36回かつらぎ町
子ども文化祭」を開催しま
す。

育成会・子ども会関係者

だけではなく一般の方もご
来場いただけますので、ぜ

ひ子どもたちの作品・発表
をご覧ください。

◆作品展示の部

日時 1月30日(土)午前10
時～午後5時、31日(日)午
前10時～午後4時

で大切に保管してください。
なお、障害年金、遺族年
金受給者については課税対
象になりませんので、源泉
徴収票は送付されません。
問い合わせ 住民福祉課年
金係(内線2065、20
66)、和歌山東年金事務
所(☎073-474-1
813)



昨年度の様子

場所 かつらぎ総合文化会
館展示ホール
◆舞台発表の部
日時 1月31日(日)午後1
時～4時(開場は午後0時
30分)
場所 かつらぎ総合文化会
館大ホール
入場料 無料
問い合わせ 教育委員会青
少年センター事務局(☎22
-6075)

平成27年度
ひきこもり支援講演会

ひきこもり問題の理解と
支援のあり方について学習
し、社会生活に困難を抱え
る青少年に向けた支援とひ
きこもりについての理解を
深めることを目的として講
演会を実施します。

日時 1月16日(土)午後2
時～4時(受付は午後1時
30分～2時)

場所 かつらぎ総合文化会
館AVホール

テーマ 『第二のふるさと
をつくる』～「困りごとを

困りごとで解決」他人事を
自分ごとに変える月形町で

の取り組みについて～

講師 穴澤 義晴 氏(特
定非営利活動法人コミュニ

ティワーク研究実践センタ
ー常任理事)

参加費 無料

その他 手話通訳あります。
問い合わせ 住民福祉課福

祉係(内線2067)



新年俳句会開催

日時 1月11日(成人の日)
午後1時～4時

場所 かつらぎ総合文化会館3階研修室

参加規程 当季雑詠1人3句以内

問い合わせ 町文化協会事務局(教育委員会生涯学習課 ☎22-0303)

募集

外国人対応研修

外国人のお客さまが来たらどうする?～

最近かつらぎ町にも外国人観光客が増えてきました。おもてなしアドバイザーと一緒に外国のお客さまと接する時のポイントなどを学びませんか。

日時 1月18日(月)午後1時30分～4時30分

場所 防災センター1階

対象 かつらぎ町内で観光農園、宿泊施設、飲食店など観光関連業種に携わる方
定員 30名(先着)

申し込み・問い合わせ 産業観光課観光係(内線2212)

県立産業技術専門学院生徒募集

(普通課程・短期課程)

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。

試験区分

①普通課程(中学・高校卒業(見込み)者など)

②短期課程(知的障害のある方)

試験日時 2月3日(水)午前9時30分

試験方法 筆記試験(国語・数学)および面接

試験場所 和歌山産業技術専門学院、田辺産業技術専門学院、東牟婁振興局

受付期間 1月12日(火)～19日(火)(土・日を除く)

※詳細は、お問い合わせください。

問い合わせ 和歌山産業技術専門学院(☎073-477-1253)、田辺産業技術専門学院(☎073-9-22-2259)

小学生・高校生のための春休み海外研修参加者募集

体験を通して、お互いの理解や交流を深め、国際性を養うことを目的に実施します。

内容 ホームステイ、ボランティア、文化交流、学校体験、英語研修、地域見学、野外活動など

研修先 英国、豪州、カナダ、フィジー、ニュージーランド、フィリピン

日程 3月26日(土)～4月5日(火)

対象 小学3年生～高校3年生

※コースにより異なります。

説明会 全国10都市、1月中旬

※入場は無料で、予約は不要です。

参加費 39万8千～49万8千円

※1月25日(月)までにお申し込みの方は、1万円割引になります。

締切 2月1日(月)

資料請求・問い合わせ 公益財団法人国際青少年研修協会(☎03-6417-9721)

放送大学学生募集

放送大学はテレビ・ラジオの放送やインターネットを通して学ぶ正規の通信制大学で、平成28年4月入学生を募集しています。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など幅広い分野を学べます。

入学試験はありませんので、お気軽にお問い合わせください。

資料のお取り寄せは無料です。

出願期間 3月20日(日)まで

問い合わせ 放送大学和歌山学習センター(☎073-431-0360)

納期限

○2月1日(月)

- 国民健康保険税 第7期
- 後期高齢者医療保険料 第7期

町税などの納付は便利で確実な口座振替をご利用ください。

相談

理学療法士相談

「退院はしたものの…」
「リハビリは卒業したもの…」
「と自宅での自主リハビリや健康体操の方法などでお悩みの方の相談に応じます。」

1月15日(金)、2月5日(金)午後1時～5時

場所 保健福祉センター1階機能訓練室

問い合わせ やすらぎ対策課衛生係(内線2053)

かつらぎ町国民健康保険の平成27年4月から平成27年9月までの合計医療費は

制度の別	医療費の額(円)	1人当たりの額(円)
一般被保険者分	1,342,115,442	238,471
退職被保険者分	52,369,477	184,400

※一般被保険者分……国保加入者の内、退職被保険者を除いた者。
退職被保険者分……会社などを退職して年金(厚生年金など)を受給されている方で、厚生年金加入期間などの要件を満たした60歳以上65歳未満の方とその家族(被扶養者)が対象となります。

未来



心配ごと・法律相談

1月12日(火)、25日(月)

2月8日(月)

受付 午後1時30分～

3時30分(先着順)

場所 地域福祉センター

問い合わせ 社会福祉協議会

(☎22-4311)

ひきこもり青年のための居場所・家族のためのこい

居場所

1月6日(水)、20日(水)

2月3日(水)

午後1時30分～3時

家族のつどい

1月6日(水)、2月3日(水)

午後7時～9時

場所 大谷地域交流センター

主催・問い合わせ よりみち (☎090-11149-3474)

※ひきこもり支援についての問い合わせ 住民福祉課 福祉係(内線2067)

こころの健康相談

精神科医が保健師や精神保健福祉士とこころの健康に関する悩みがある方の相談に応じます。

1月8日(金)、28日(木)

2月5日(金)

午後1時30分～3時30分

※電話予約必要

場所 橋本保健所

申し込み・問い合わせ 伊都振興局保健福祉課(☎0736-42-5440)

就職相談

1月12日(火)

笠田公民館佐野分館

(佐野ふれあい館)

1月19日(火)

笠田東児童館

1月20日(水)、27日(水)

かつらぎ総合文化会館

各日、午後2時～3時30分

問い合わせ 伊都振興局企画産業課(☎0736-33-4909)

調停相談会開催

調停手続の概要や申立の方法などについて、調停委員が相談に応じます。

日時 2月3日(水)午後1時～4時まで

消費生活相談

NPO法人消費者サポートネット和歌山の専門相談員による「消費生活相談会」を開設しています。

悪質な訪問販売や契約・取引に関するトラブルなどの消費者問題でお悩みの方の相談について消費生活専門相談員が応じます。

①1月13日(水) かつらぎ町役場2階会議室B

②1月5日(火)、19日(火) 橋本市役所会議室A

③1月26日(火) 九度山町ふるさとセンター

各日、午後1時～4時 ※どの会場でも参加できます。

問い合わせ ①産業観光課 商工係(内線2212)、

②橋本市市民生活部市民生活環境課(☎0736-33-1111)、

③九度山町産業振興課(☎0736-54-2019)

よろず支援拠点

〈定期出張相談会〉

よろず支援拠点とは、中小企業庁の中小企業・小規模事業者ワンストップ総合支援事業により設置された無料の経営相談所です。

県内事業者の販路拡大・資金繰り・事業承継・創業など経営上のさまざまな相談に応じます。

日程 毎月第1・第3月曜日の次の時間(事前予約)

午前9時30分～10時45分

午前11時～12時15分

午後1時～2時15分

午後2時30分～3時45分

午後4時～5時15分 場所 伊都振興局

申し込み・問い合わせ 和歌山県よろず支援拠点(☎073-433-3100)

図書館だより



1月の図書館休館日

1(元日)～4(月)

18(月)・25(月)

*開館時間は午前9時～午後5時です。
*花園分館の開館日は、水曜・土曜日
(年末年始は除く)の午後1時～5時です。

新着図書のご案内

小説・エッセイなど

わが心のジエニファー

浅田次郎

マイストーリー

林真理子

帰蝶

諸田玲子

鍵の掛かった男

鈴木輝一郎

インドクリスタル

有栖川有栖

だれもが知ってる小さな国

篠田節子

大名やくざ6

有川浩

風かおる

葉室麟

総合文化会館・町立図書館共催事業

「チキンガーリックステーキコンサート」

日時 平成28年3月5日(土) 午後2時～
(開場は午後1時30分)

場所 かつらぎ総合文化会館 A V ホール

入場料 前売り券：一 般 1,500円

中学生以下 800円

当日券：一 般 2,000円

中学生以下 1,000円

ペアチケット：2,000円(前売りのみ)

※すでにチケット発売開始しています。

発売場所 かつらぎ総合文化会館、役場花園支所、
笠田・大谷・妙寺・見好・三谷・
四郷の各公民館(分館含む)



問い合わせ

かつらぎ総合文化会館 (☎22-0303)

趣味・実用書など

今、この本を子どもの手に

東京子ども図書館

「もしも」に備える食

石川伸一

西太后秘録(上・下)

ユン・チアン

これならわかる決算書のキ

木村直人

生きて帰ってきた男

小熊英二

持ちよりパーティーをしよう

行正り香

人類を変えた素晴らしい10
の材料

マーク・ミードヴニク

ピアノで奏でるキレイなJ

POP名曲集(2015)

自由現代社編集部

クックパッドのおいしい蔵

選! 魚介レシピ

クックパッド株式会社

児童書

ママがおばけになっちゃっ

た! のぶみ

たんぼぼねこ せなけいこ

文芸の窓

俳句

身に入むや夫の遺筆に我が名前

谷本 貞

寒牡丹厳しさに耐へ彩極む

小嶋久美子

一人居の遺影と話す夜長かな

岸田 君子

年用意九十路女の腕まくり

辻本 安代

(丁字会)

短歌



『兎うさぎ何見て跳ねる』歌いつつ満月見ても跳ねな

いわたし

奥田 和美

我が家にももみじ前線早々と庭の楓の紅葉はやし

北田 浩子

平坦な畠荒れゆくも吾農の急傾斜地の草今日も刈る

西川 瞳

携帯に帰りが遅いと怒ってる夫の鬼顔思い浮ばる

花岡寿美子

鮮かに粧いなりし鳳凰堂異国の人等と携え廻る

作部屋昌子

(笠田短歌サークル)



厚生労働省は、健康増進法に基づき5年ごとに日本人の食事摂取基準を見直し、国民の健康の維持・増進を図るため、エネルギーや各栄養素の基準量を策定しています。私たち病院栄養士はこの摂取基準をふまえ、各学会が推奨する食事療法とあわせて治療食の献立を作成し、各入院患者さんの栄養管理を行っています。今回の食事摂取基準(2015度版)改訂で、塩分摂取の目標量が下がりましたので、当院においてもその基準を見直しています。

一方、各家庭でも塩分に関する知識が普及し、多くの方に「減塩は必要」と周知されるようになりました。平成24年の国民健康・栄養調査結果の塩分摂取量は、男性11.3g、女性9.6g、本県は男性10.2g、女性9.1gと全国平均より低い結果となりました。しかし、厚生労働省が推奨する「日本人の食事摂取基準(2015度版)」では、1日の塩分の摂取量は男性8g以下、女性7g以下となりましたので、さらに減塩の推進が必要です。塩分の過剰摂取は、高血圧の原因はもとより生活習慣病の発症に大きく関わるので、ぜひ減塩に取り組んでください。

さて、減塩の食事というとおいしくないと思われがちですが、日々の心がけ次第で無理なく塩分を減らすことができます。例えば、一般的な塩分濃度の場合、みそ汁1杯に1.5g程度の塩分が含まれます。毎食食べるとみそ汁だけでかなりの塩分になりますので、1日1回とする、または味噌の使用量を減らし薄味とする、薄味のみそ汁は苦手という方は汁の量を半分にして具を多くするなど、工夫次第で減塩することが可能になります。また、加工品である漬物や佃煮類、練り製品、干物などは塩分を多く含むので控えることが望ましい食材です。どうしても食べたい場合は、食べる回数や1回に食べる量を減らすことで、減塩を実践できます。

普段の献立でも、すべてを薄味にすると食べにくい場合、主菜料理はこれまで通りに味付けし、副菜を薄味にするなど、部分的に減塩することで取り組みやすくなります。また、煮物料理に砂糖やみりんを多く使うと、それに伴いしょう油の使用量が増えることもありますので、煮物料理を甘くしすぎないこともポイントの一つです。

薄味は少しずつ口が慣れてきますので、根気よく続けていただくことが大切ですが、まずはできるところから減塩を始めてみてはいかがでしょうか。

(紀北分院 東 佑美)

問い合わせ 和歌山県立医科大学附属病院紀北分院 栄養指導室 (☎22-0066)

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院看護職員募集

試験日 1月23日(土)

会場 和歌山県立医科大学附属病院紀北分院

採用予定日 4月1日(早期採用あり)

応募方法 申込書、卒業(見込)証明書、成績証明書、看護師免許証(写し)を同封の上、郵送または持参。

送付先 〒641-8509 公立大学法人和歌山県立医科大学事務局総務課

※詳細は、紀北分院ホームページをご覧ください。

問い合わせ 採用試験 医科大学事務局総務課 (☎073-447-2300)

職務内容 紀北分院看護部看護管理室 (☎22-0066)

受付 1/12(火)まで
(消印有効)



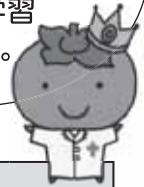
健康教室開催のお知らせ

糖尿病予防教室

糖尿病の正しい食事や運動について学べる教室です。

健診で血糖値、ヘモグロビン A1c が高いと言われた方、糖尿病の治療中でコントロールがうまくいかない方、家族に糖尿病の人がいる方、ぜひご参加ください！

高血圧や脂質異常、肥満などが気になっているあなた！！
ぜひ一緒に学習しましょう。



日 程	内 容	講 師
1月19日(火)	Dr.編 糖尿病について知ろう！	前田医院 前田 至規 氏
1月26日(火)	運動編 (注1) 身体を動かして楽しく糖尿病予防！	健康運動指導士 西風 幸一 氏
2月2日(火)	食事・生活編 少しの工夫で生活改善！	保健師、管理栄養士
2月16日(火)	調理実習編 (注2) 美味しく食べて糖尿病予防！	保健師、管理栄養士

脂肪燃焼アップ教室

テーマは“楽しく” “美味しく” ダイエット♪

ただ痩せるのではなく、健康的な身体づくりを目指します！

日 程	内 容	講 師
2月8日(月)	食事と生活について 目標設定・自分の食事量を知ろう！	保健師、管理栄養士
2月22日(月)	運動の効果について (注1) 身体を動かして楽しくエクササイズ♪	健康運動指導士 西風 幸一 氏
3月8日(火)	調理実習編 (注2) 美味しく食べてダイエット!?	保健師、管理栄養士
4月下旬	O B 会 教室に参加してみて	保健師、管理栄養士

血液サラサラ教室

高血圧と脂質異常について重点的に学習します！

日 程	内 容	講 師
2月5日(金)	高血圧と脂質異常について 動脈硬化予防とは!?	和歌山県立医科大学教授 有田 幹雄 氏
2月22日(月)	運動の効果について (注1) 身体を動かして楽しくエクササイズ♪	健康運動指導士 西風 幸一 氏
3月2日(水)	血液サラサラの食事と生活について	保健師、管理栄養士

場 所 かつらぎ町保健福祉センター3階

時 間 午後1時30分～3時30分

※申し込みが必要です。

※注1…運動の場合は動きやすい服装で飲み物、タオルなどをご持参ください(運動靴は不要)。

※注2…調理実習の場合はエプロン、ハンドタオル、三角巾をご持参ください。

(場所 かつらぎ総合文化会館3階調理室 時間 午前9時30分～午後1時)

申し込み・問い合わせ やすらぎ対策課衛生係 (内線2054)



予防接種費の償還払について

里帰り出産や長期入院などにより、県外の医療機関や施設などで予防接種を希望される方に対し、予防接種費の助成を行います。

対象予防接種 予防接種法に定める定期の予防接種

対象者 事前に町へ申し出をし、認められた方

助成額 町が定める自己負担額を差し引いた額 ※詳細は、お問い合わせください。

問い合わせ やすらぎ対策課衛生係（内線2053）

助成を受けるには
接種を受ける前に
申し出が必要です

各種がん検診受診券の有効期限が迫っています!!

平成27年度各種がん検診受診券の有効期限は**平成28年2月末日**までです。
がん検診を受診される予定の方は、実施医療機関へご予約の上、できるだけ早く受診しましょう。 ※受診券を失くされた方は再発行します。

問い合わせ やすらぎ対策課衛生係（内線2053）



医薬品副作用救済制度について

平成25年3月31日までに市町村の助成により、ヒトパピローマウイルスワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると医療費・医療手当が支給される場合があります。

お心当たりのある方は、具体的な請求方法などについて独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口に至急お問い合わせください。

問い合わせ 独立行政法人医薬品医療機器総合機構救済制度相談窓口

☎0120-149-931 ※ご利用になれない場合は☎03-3506-9411（有料）

第2回健康推進員養成講習会(かつらぎ町)受講生を募集します

地域住民の健康向上を図るため、健康寿命日本一わかやまの実現に向けた取り組みの一環である健康推進員の養成を行い、地域に根付いた健康づくりを推進することを目的とします。

実施主体 橋本保健医療圏地域・職域連携推進協議会

対象者 地域で健康推進員として、健康づくり活動を実践する熱意のある方

修了認定 受講状況により知事名で修了認定書を交付

※認定基準の詳細はお問い合わせください。

場所 かつらぎ町保健福祉センター

締切
1月20日(水)

日程および講義内容など

1日目【1月25日(月)午後1時～4時30分】

開校式 オリエンテーション

①講義「健康づくりと運動」

講師 西風 幸一氏（健康運動指導士会和歌山県支部）

②講義「健康増進施策について」

橋本保健所

2日目【1月26日(火)午後1時～4時30分】

③講義「生活習慣病とその予防」

講師 前田 至規氏（伊都医師会会長、前田医院院長）

④講義とディスカッション

かつらぎ町の健康および健診などの状況、健康課題

修了式（修了認定書交付）

申し込み・問い合わせ やすらぎ対策課衛生係（内線2053）



子育て支援センターからのお知らせ

日・祝以外いつでも開いているので遊びに来てね。



わくわく広場

1歳児以上のお友達とお母さんの遊びの場です。

・1月14日(木) 午後3時～4時

なかよし広場

子育て講座や親子でふれあう
交流の場を開いています。

・1月28日(木) 午前10時～11時

おしゃべりサロン

子育てについて、いろんなおしゃべりを楽しもう♪

・1月21日(木) 午前10時～11時

赤ちゃんクラブ「よちよち」

1歳未満の赤ちゃんとお母さんのふれあいの場です。

・1月18日(月) 午前10時～11時

育児相談

子育てについて悩んでいませんか？

・1月21日(木) 午後1時～3時

※この日以外でも気軽にご相談ください。

子育て中のお母さんたちへ
体を動かして
リフレッシュしませんか？
心も体も軽～くなりますよ!!
(健康運動指導士・西風さん
に来ていただきます。)

「おめでとう」コーナー

誕生日の記念に手形or足形を残しませんか？

・毎月第1、第2金曜日 午前中(午前9時～11時30分)

※お誕生月の未就園児のみの対象とさせていただきます。

場所(上記いずれも)：子育て支援センター(保健福祉センター1階)

問い合わせ 子育て支援センター (☎22-0300)

読み聞かせの会ブーさん
の方々が来てくれました。
楽しい絵本を
読んでもらったよ♪



赤ちゃんたち大集合!
ベビーマッサージ
してもらったよ～♪

● 育児サークル

サークル名	場 所	日 時
笠田育児サークル	笠田ふるさと交流館 (笠田公民館)	1月15日(金)10:00～11:00
		2月19日(金)10:00～11:00
妙寺・三谷 育児サークル	妙寺公民館	1月8日(金)10:00～11:00
		2月12日(金)10:00～11:00
洪田育児 サークル	見好公民館	1月14日(木)10:00～11:00
		2月10日(水)10:00～11:00
佐野育児 サークル	笠田公民館佐野分館 (佐野ふれあい館)	1月27日(水)10:00～11:00
		2月24日(水)10:00～11:00
丁ノ町育児 サークル	丁ノ町地域 交流センター	1月21日(木)10:00～11:00
		2月18日(木)10:00～11:00

保育所の園庭開放

～一緒に遊びませんか～

保育所名	日 時
1月	笠田 第1 火曜日 1月5日 午前10時～11時
	丁ノ町 第2 火曜日 1月12日 午前10時～11時
	洪田 第3 火曜日 1月19日 午前10時～11時
	中部 第4 火曜日 1月26日 午前10時～11時
2月	中飯降 第1 火曜日 2月2日 午前10時～11時
	四郷・妙寺 第2 火曜日 2月9日 午前10時～11時
	笠田 第3 火曜日 2月16日 午前10時～11時
	丁ノ町 第4 火曜日 2月23日 午前10時～11時



1月の保健カレンダー

【問い合わせ】やすらぎ対策課衛生係（内線2053・2054）

● 母子の健診・相談・教室

事業名	日時	対象	場所	内容など
4か月・6か月児健康診査	1月29日(金) 13:00～14:00	平成27年7月生まれ 平成27年9月生まれ	保健福祉センター	身体計測・医師による診察・発達観察・育児相談・離乳食指導 [バスタオル持参]
3歳6か月児健康診査	1月28日(木) 13:00～14:00	平成24年6月生まれ 平成24年7月生まれ		身体計測・医師による診察・歯科医師による歯科検診・歯科指導・発達観察・食事指導
10か月児健康相談	1月7日(木) 9:30～10:00	平成27年2月生まれ		身体計測・発達観察・育児相談・歯科指導・離乳食指導
	2月4日(木) 9:30～10:00	平成27年3月生まれ		
2歳児健康相談	1月4日(月) 9:30～10:00	平成25年11月生まれ		身体計測・発達観察・育児相談・食事指導・歯科指導
	2月1日(月) 9:30～10:00	平成25年12月生まれ		
股関節検診	1月20日(水) 13:15～13:30	平成27年7月・8月生まれ 平成27年9月・10月生まれ		股関節異常の有無
子育て教室「すくすく」	2月12日(金) 13:30～15:30	おおむね4か月児健診を受診するまでの子を持つ保護者・妊婦		授乳指導・子育てワンポイント・交流会 [事前に申し込みが必要です]
7か月児教室「さくらんぼ」	1月13日(水) 13:30～14:30	平成27年6月生まれ		ふれあい遊び・子守歌・絵本の読み聞かせ ・ペープサート・交流会・ブックスタート 事業による絵本のプレゼント
	1月27日(水) 13:30～14:30			
11か月児教室「りんごちゃん」	1月6日(水) 10:00～11:00	平成27年1月生まれ	ふれあい遊び・手遊び・お歌・絵本の読み聞かせ・交流会	
	2月3日(水) 10:00～11:00	平成27年2月生まれ		

※いずれの場合も、母子手帳を持参してください。

※4か月・6か月児、3歳6か月児健康診査については、午前11時から会場で受付番号札を配布します。

● 予防接種

種類	実施日	対象者	場所・時間
麻しん 風しん混合	1月8日(金) 次回4月予定	第1期 1歳～2歳未満 第2期 5歳以上7歳未満の方で、小学校就学前の1年間にある方	保健福祉センター 13:15～14:00
接種期間および間隔は必ずお守りください 生ワクチン(麻しん・風しん・水痘・BCGなど)を受けた場合は、27日以上、不活化ワクチン(四種混合 [ジフテリア・破傷風・百日せき・ポリオ]・三種混合 [ジフテリア・破傷風・百日せき]・二種混合 [ジフテリア・破傷風]・ポリオ・日本脳炎・ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん・インフルエンザなど)を受けた場合は、6日以上あけてください。その他のワクチンを受けている場合は、医師にご相談ください。 ※予防接種は、当日会場にあります。検温は会場で行います。 ※「予防接種と子どもの健康」をよくお読みください。 (予防接種したときの効果または副反応のことも記載しています [町ホームページにも記載しています]) ※母子手帳を持参してください。 ※午前11時から受付番号札を配布しています。 ※個別通知はしていません。広報またはホームページで日程をご確認のうえお越しください。			



● 一般健康相談

乳幼児から高齢者までお気軽にご利用ください。
また、時間を要するご相談につきましては、事前に予約をお願いします。

日時 1月5日(火)・2月2日(火) 9:30～11:00
場所 保健福祉センター