

参加者募集

第36回

三谷マラソン

2/11 (建国記念の日)

※小雨決行、荒天の場合は中止



丁ノ町の
藤本安紀さん・巧都ちゃん

(平成29年7月15日生まれ)

「お姉ちゃん、お兄ちゃんと仲良くしてね」



人口と世帯数

11月末日現在		11月のうごき	
人口	17,168人	出生	4人
男	8,074人	死亡	24人
女	9,094人	転入	18人
世帯数	7,223世帯	転出	28人
人口の前月比		-30人	

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。

図書館事業

「赤ちゃん向け人形劇」

日時 1月15日(月)
午前10時～(約30分)
場所 保健福祉センター1階
地域子育て支援センター
対象 0～2歳
入場料 無料
※1月5日(金)から配布する整理券が必要です。



問い合わせ
図書館(内線3021)

申込締切

1月19日(金)

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。

参加費
無料

申し込み・問い合わせ

教育委員会生涯学習課(内線3017)
三谷マラソン実行委員会(三谷公民館 ☎22-2184)

あけまして
おめでとうございます



皆で「ミニ門松」を作ったよ (わくわく広場)



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
- 町営住宅入居者を募集 7
- 図書館だより 10
- まちのわだい 11～14
- 1月のお知らせ 15～17
- 健康ひろば 保健カレンダー 18～21
- 三谷マラソン参加者募集 22

1

月号



平成30年(2018年)第707号

『笑顔で暮らせる

まちづくり』を目指して

新年明けましておめでとうございます。

町民の皆さま方におかれましては、輝かしい新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、台風21号の豪雨により、人家や工場への浸水被害に加え、道路や橋梁、河川、林道などの施設、農作物など多くの被害が発生しました。町といたしましても、災害発生時の被害を最小限に止め、より一層町民の皆さまの安全・安心の確保に努めてまいります。

また、京奈和自動車道の延伸や国道480号鍋谷峠道路の開通により、交通アクセスが飛躍的に向上しました。今後、観光振興による交流人口の拡大や農業をはじめとする地場産業の活

性化、生活圏の拡大、定住人口の増加など、一層の発展が期待されます。

平成30年は、主な事業として、整備を進めております。かつらぎ西部公園のパークゴルフ場18ホールの供用開始、あんぼ柿加工施設の本格稼働、広域的な観光振興を図るために設立された「高野山麓ツーリズムビューロー」に参画し、民間企業と連携した取り組みを実施してまいります。

また、かつらぎ町発足60周年を迎える節目の年となります。節目の年をさらなる飛躍の年とするため、限られた予算の中で最大の効果が得られるよう「まちの活性化」「健康づくり」「安全・安心」「住環境整備」「財政健全化」の5つ

の事項を重点項目とし、全庁を挙げて取り組んでまいりますので、町民の皆さまには、何とぞご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

むすびに、本年が皆さまにとりまして素晴らしい一年となりますよう祈念いたしまして、年頭のあいさつとさせていただきます。

平成30年 元旦



かつらぎ町長
井本 泰造

新年明けましておめでとうございます。

平成30年の年頭にあたり、かつらぎ町議会を代表して、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

町民の皆さまには、希望に満ちた新年を迎えられたことと心からお喜び申し上げます。日ごろから町議会に対し、深いご理解とご支援、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、九州において記録的な豪雨により大きな災害が起りました。本町でも台風21号による内水氾濫で、人家や町内企業を中心に大きな被害を受けました。いつ大きな災害に見舞われるかわからない今日、防災対策に行政とともに最善の努力を尽くしてまいります。

本町においては、国道480号の府県間トンネルの開通と、京奈和自動車道が阪和自動車道とつながるなど、道路事情が飛躍的に良くなり、今後地域の発展につながるものと期待しています。

議会では、広聴特別委員会を設置し、議会の活性化を図るため議会モニターを選任いたしました。モニターからのご意見を今後の議会活性化に生かします。

また、本会議の様子をインターネットで中継することも早急に実施し、開かれた議会、信頼される議会をめざします。これからも町民の皆さまの声を大切に、さまざまな町政課題の解決に取り組み、安全・安心で豊かな町民生活の実現に向け

て、町執行部に対し政策の提案や各種施策・事業の推進・検証に取り組んでまいりますので、今後とも皆さまの一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

むすびに、新しい年が皆さま方にとって素晴らしい年になりますことをご祈念申し上げます、新年のごあいさつといたします。

平成30年 元旦

町民の皆さまの

声を大切に



かつらぎ町議会議長
浦中 隆男

申告について

所得税の確定申告 町民税・県民税(住民税)の申告

確定申告により所得税の還付を受ける方は2月15日(木)以前でも申告書の提出ができません。

平成29年中に収入が無い場合でも、町民税・県民税の申告書を提出していない場合は国民健康保険税の軽減措置や各種行政サービスが利用できないことがありますので、町民税・県民税の申告を行ってください。

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
 - 生命保険の満期金など、一時所得のある場合
- ※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、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。

- 定申告が必要です。
- ① 平成29年中の給与収入金額が2千万円を超える場合
 - ② 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
 - ③ 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20万円を超えている場合
 - ④ 年末調整後、扶養者などの異動があった場合
 - ⑤ 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)

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29年中に退職して、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
- ③ 10万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 1万2千円を超える特定一般用薬品を購入した場合
- ⑤ 住宅ローンなどを利用して家屋の新築・購入または増改築を行い、一定の要件にあてはまる場合
- ⑥ 災害や盗難にあつて住宅や家財に損害を受けた場合

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月下旬以降)、国税庁ホームページからもダウンロードできます。
 - 印鑑
 - 個人番号(マイナンバー)カードまたは個人番号(マイナンバー)通知カード
 - 本人確認書類(運転免許証、保険証など)
 - 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、医療費の明細書など)
 - 「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。

平成29年分所得税の確定申告
2月16日(金)
～3月15日(木)まで

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30年1月1日現在、かつらぎ町在住で平成29年中に所得のあった方

① 営業等、農業、不動産、利子、配当、雑などの所得があった方

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・県民税申告書の送付について

町民税・県民税申告書は、昨年の申告状況を基に1月中旬に対象と想定される方に発送します。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。

所得税、町民税・県民税共通事項

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」などの事前準備をしてから相談会場へお越しください。

申告書については、事前準備された「収支内訳書」などを基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。ご注意ください。

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」が必ず要です。

※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）。

※1万2千円を超える特定一般用薬品の購入による医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）の適用を受ける場合は、通常の医療費控除との併用はできません。

◆ 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、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（やすらぎ対策課介護保険係で発行）。

◆ 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
・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

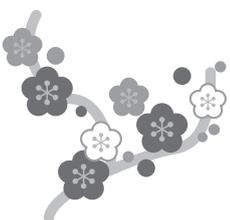
土地・建物や株式などを売った譲渡所得の方は、原則として税務署で申告してください。

役場申告相談会場

期間 2月1日(木)～
3月15日(木)
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）。

税務署申告相談会場

期間 2月16日(金)～
3月15日(木)
午前9時～午後4時
(土、日を除く)
場所 紀の川市商工会館





確定申告書送付対象者の見直しについて

例年、住所および氏名などを印刷済みの申告書が送付されていた方について、平成29年分の確定申告から、次に該当される方は、申告書に代えて、「確定申告のお知らせ」が送付されます。
・お住まいの市町村会場で、相談され提出された方
・税務署出張相談会場（橋本市民会館・岩出市役所）で、相談され提出された方

※「確定申告のお知らせ」とは、確定申告書の「納期限」および「予定納税額」などの確定申告書の作成に必要な情報を記載しているハガキまたは通知書です。

社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）について

申告書には、マイナンバー（12桁）の記載（納税者本人・控除対象配偶者・扶養親族・事業専従者）が義務付けられています。

提出する際に、納税者の本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。

【本人確認書類の例】

- ①マイナンバーカード
 - ②通知カード＋源泉徴収票・運転免許証・健康保険の被保険者証など
- なお、ご本人以外の控除対象配偶者・扶養親族などの本人確認書類の提示は不要です。

詳しくは、国税庁ホームページ「社会保障・税番号制度（マイナンバー）について」をご覧ください。

国税電子申告・納税システム（e-Tax）について

申告書は国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で作成できます。

画面の案内に従って、必要事項を入力することにより、税額などが自動計算される、便利なシステムです。作成したデータは、マイナンバーカードを利用してe-Tax（電子申告）で送信することができます。印刷して郵送により税務署に提出できます。

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、届出を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。

【利用にあたっての注意事項】

- 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ります。

- 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。

郵送などによる申告書の提出先および問い合わせ先

郵送もしくは税務署夜間ポストへ投函される場合で、申告書などの控えに税務署受付印が必要な場合は、控えを提出用と併せて送付（投函）するとともに返信用封筒（住所・氏名を記入し、必要な金額の切手を貼付したもの）を同封してください。

《送付先》

〒649-6592 和歌山県紀の川市粉河807

粉河税務署個人課税第一部門

（☎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。

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）

町営住宅入居者を募集します

団地名(所在地)	募集戸数	建築年	月額家賃(円)	構造	床面積	間取り
笠田 (笠田東215)	1戸	S43	4,300~8,400	簡易耐火平屋	37.0㎡	2K、 浴室なし
松山 (佐野667)	1戸	S49	10,600~20,900	簡易耐火2階	48.0㎡	2DK、 浴室スペースのみ
渋田第2 (西渋田20-2)	1戸	H14	22,500~44,100	鉄筋コンクリート	68.6㎡	3DK、 浴室あり

※笠田団地のみ、単身者でも入居申し込みできます。
 ※家賃は、入居者などの所得によって決定することになります。



渋田第2団地

申込書配布期間

1月9日(火)~26日(金)午
 前8時30分~午後5時15分
 (土、日を除く)

申込書受付期間

1月17日(水)~26日(金)午
 前8時30分~午後5時15分
 (土、日を除く)
 ※申込書の配布、受付は建
 設課で行います。また、書
 類がそろわない場合の受付
 はできませんのでご注意ください。

申込資格

- ①現に住宅に困窮していることが明らかなる方
 - ②本人および同居者の合計年間総所得額が条例で定める規定内(月額15万8千円以下、裁量階層にあつては月額21万4千円以下)の方
 - ③地方税を滞納していない方で、定められた家賃および敷金を支払う能力を有する方
 - ④本人および同居者が暴力団員でないこと
- ※入居申込資格の詳細や家賃額、必要書類については、お問い合わせください。

花園地区にある町営住宅については、今回の空家募集とは別に随時、入居募集を行っていますので、こちらの詳細についても、お問い合わせください。

問い合わせ 建設課住宅係
 (内線2085)

平成29年度紀州3人っこ施策 (保育料支援・育児支援)の申請について

3人以上の子どもを養育する家庭の負担を軽減するため、平成20年度に開始し、平成28年度から拡充された紀州3人っこ施策について、次の場合は申請が必要となります。該当する可能性がある場合、また、不明な点がある場合は必ずお問い合わせください。

■育児支援

利用した場合
 利用料について、1万5千円を限度に助成
 ・一時保育、子育て短期支援事業を利用した場合

■申請期限

3月30日(金)
 ※平成30年3月分は、平成30年4月27日(金)が期限となります。

■対象児童

扶養義務者と同一世帯(生計を一にする)の第3子以降の児童
 ※育児支援は、小学生以下の児童を3人以上養育していることが条件となります。

■支援内容

■保育料支援

保育料の実質無料化
 ・こども園、保育所、私立幼稚園、児童発達支援センター、認可外保育施設を利

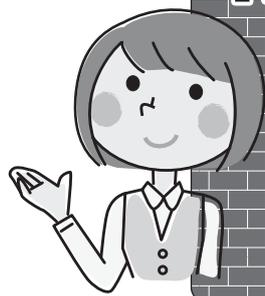
用いた場合
 ※平成30年3月分は、平成30年4月27日(金)が期限となります。
 ※こども園などに入園され、保育料がすでに無料となっている場合、申請の必要はありません。

問い合わせ 教育委員会総務課子育て係(内線3008)、住民福祉課福祉係(内線2064)



入札参加資格審査受付

建設工事、測量・建設コンサルタント、物品購入などに係る入札参加資格審査の申請を受け付けます。審査を希望する方は、必ず期間内に申請してください。



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など、物品購入など〕

受付期間

2月1日(木)～28日(水)午前8時30分～午後5時15分まで(土、日、祝日を除く)

有効期間

平成30年度(1年間)
※物品購入などのみ、平成30、31年度(2年間)

提出書類・様式

《更新》

◆建設工事

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

◆測量・建設コンサルタン

トなど
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》

◆建設工事、測量・建設コンサルタントなど《国土交通省統一様式》

一般競争(指名競争)参加資格審査申請書(原本)、その他必要書類

◆物品購入など《町指定用紙》

一般競争(指名競争)参加資格審査申請書(原本)、その他必要書類

※様式は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します。

◇詳細は、町ホームページ「事業者向け・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

〔建設工事、測量・建設コンサルタント、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など)〕

受付期間

2月1日(木)～28日(水)午前9時～正午、午後1時～5時(土、日、祝日を除く)

有効期間

平成30年度(1年間)

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ります。

①平成30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滞納していないこと

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

提出書類・様式

《追加受付》

◆建設工事、測量・建設コンサルタントなど《国土交通省統一様式》

一般競争(指名競争)参加資格審査申請書(原本)、その他必要書類(A4ファイル綴り、各1部)

◆物品購入《組合指定用紙》

入札(見積)参加資格審査申請書、組合指定の必要書類(A4ファイル綴り、各1部)
※様式は組合ホームページからダウンロード、または組合窓口で配布します。

提出方法

持参または郵送

※2月28日(水)消印有効

◇詳細は、1月4日(木)から組合ホームページでご覧いただけます。

受付・問い合わせ

橋本周辺広域市町村圏組合事務局(☎0736-3217121)





人権啓発 シリーズ

◎人権作文優秀賞◎

「いのちのバトン」

大谷小学校4年 西村 梓



読み聞かせの時間に、

『いのちのおはなし』とい

う本を読んでもらいました。

「いのちはどこにあると思

いますか？」と聞かれてお

どろきました。一しゅんと

まどいました。いのちにつ

いてくわしく考えたことが

なかったからです。本の中
で、黒板に横一本の長い線
があり、左に「0」、右に
「100」と書いていると
ころがありました。人の一
生、いのちを表しています。
人の一生を図で見るのは初
めてでした。

と止まることなく、今この
時も動きつづけている音こ
そ「いのち」なのだと思
いました。何ともいえない気
持ちでむねがいっぱいにな
りました。

私の「いのち」は、お父
さん、お母さん、おじい
ちゃん、おばあちゃん、そ
のまたおじいちゃん、おば
あちゃん、とつながってい
き、多くの人たちのいのち
のつながりのもとに生まれ
ました。一人でもいなければ
私は生まれていません。
私の「いのち」は、みんな
からいただいたいいのちであ
ることをわすれずに大切に
していきたいです。

「いのちの時間」と書い
ていました。「これから生
きていく時間。これから先
の、きみたちがつかえる時
間。それが、きみたちのい
のちなんですよ。」という
ところが一番心にのこりま
した。

本の作者、日野原重明さ
んは、今年の七月十八日、
百五才でなくなられたそう
です。最後まで、お医者さ
んとしてはたらき、人のた
めに生きてきました。テレ
ビでニュースを見て本のこ
とをすぐに思い出しました。
この本のあとがきに、「自
分の時間をほかの人のため
につかって、せいっぱい
生きたいと思います。」と
書いていました。日野原さ
んは、人のために時間、そ
していのちをつかって生き
たのだと思いました。本当
にすごい人と私は思いまし
た。私は生きています。今に感
しゃし、いのち、時間を大
切にしていきたいです。そ
して、日野原さんのように、
少しでも自分の時間を人の
ためにつかっていけるよう

にがんばります。
人のいのちをうばったり、
自分からいのちをすてるよ
うなニュースを見ること
があります。とても悲しくな
ります。一人一人のいのち
は多くの人のいのちのつな
がりであることをわすれて
はいけません。私
は、日野原さんのようにそ
の時その時を大切に生きて
まわりの人を思いやる人
になりたいです。ずっと先
には、次へ、いのちのバト
ンをしっかりとつなげてい
きたいです。

第38回がつらぎ町子ども文化祭開催

子ども文化祭は、町内の子どもたちが子ども会活動
などで作った作品の展示や、地域ぐるみで取り組んで
いるダンスや太鼓などの舞台発表を行います。

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。

入場料
無料



◆作品展示の部

日時 1月27日(土)、28日(日)
午前10時～午後5時
※28日は午後4時まで

場所 総合文化会館展示ホール

◆舞台発表の部

日時 1月28日(日)午後1時～4時 (開場:午後0時30分)

場所 総合文化会館大ホール

問い合わせ 青少年センター事務局 (内線3015)

図書館だより



1月の図書館休館日
 1(元日)～4(木)
 15(月)・22(月)・29(月)

*開館時間は午前9時～午後5時です。
 *花園分館の開館日時は、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

- アナログ ビート たけし
- 孤独のすすめ 五木 寛之
- キラキラ共和国 小川 糸
- 吹上奇譚 第1話 吉本 ばなな
- 武者始め 宮本 昌孝
- 森へ行きましょう 川上 弘美
- 居酒屋ぼったくり8 秋川 滝美
- ミステリークロック 貴志 佑介
- 双生児 折原 一
- 覆面作家 大沢 在昌
- 鶏小説集 坂本 司

「ビブリオバトル中学生・高校生大会」開催しました

11月19日(日)、総合文化会館3階研修室で「ビブリオバトル中学生・高校生大会」が開催され、中学生14名、高校生2名がお気に入りの本の魅力を発表しあい、聴衆の投票で、それぞれのチャンプ本が決定しました。図書館にも所蔵していますので、お気軽にご利用ください。



【中学生の部】

「夢をかなえるゾウ」

水野 敬也 著

紹介者：海野 琴乃さん
 (笠田中学校2年)

【高校生の部】

「現役東大生が教える！
 頭がよくなる7つの習慣」

清水 章弘 著

紹介者：山本 悠介さん
 (橋本高等学校2年)

問い合わせ 図書館(内線3021)

趣味・実用書など

育てたい花がたくさん見つかる図鑑1000

主婦の友社

落ちない汚れをラクに落とす掃除術

茂木 和哉

「ぜんそく」のことがよくわかる本

松瀬 厚人

色の野菜の栄養事典

吉田 企世子

児童書

おひとりさまの介護はじめ55話 中澤 まゆみ

東京みちくさ案内 香菜子

きょうはたんじょうび

村上 康成

きょうのおやつはなんだろな?

ふじもと のりこ

さよなら、スパイダーマン

アナベル・ピッチャー

● 文芸の窓

俳句

柿紅葉日 日恙なくありにけり

小嶋久美子

気負ひなく生ききて寧し実南天

谷本 貞

堂塔を隠す吉野の霧襖

辻本 安代

(丁字会)

短歌

活けられし枝切りもなき馬酔木の木思い定めて見つけし
 ままか 大前 洋子

友逝きて空家の庭に好みたるネリネ花咲き吾儕ぶらん
 亀田 重子

落葉踏み赤目深谷を辿り行く水面に映る紅葉のくれなひ
 木村三千子

冬の池渡り鳥らが寄り添いてまるい羽下に力たくわう
 谷澤三重子

米寿なる人の個展に描き溜し女性の像と那智の火祭
 作部屋昌子

(笠田短歌サークル)



危険業務従事者叙勲受章

10月7日(土)、危険業務従事者叙勲受章者が発表され、元伊都消防組合消防監の山高國央さん(東渋田)が瑞宝双光章を受章されました。

山高さんは、昭和55年に伊都消防組合が開署以来、34年にわたり消防職員として在職され、消防長などの要職を歴任されるなど、長年にわたり職員の指導育成に励まれるとともに、住民の生命・財産を守るため危険業務に精励されたことが認められての受章となりました。



かつらぎ町教育委員会表彰

教育委員会では、町の教育・文化活動に貢献された方を表彰しています。今年度は、次の方が受賞されました。

《敬称略》

【文化振興・社会教育振興功労】

牧田 りょう子 (和歌山市)

昭和54年から町史編集委員として、町史の調査・整理・研究を行い、資料編の編集および通史編の執筆に携わられました。

その後、平成19年からは文化財専門審議会委員および文化財調査検討委員会委員として、町内の文化財の調査および指定に尽力され、本町の文化振興・社会教育振興に貢献されました。



税に関する作文優秀作品

全国納税貯蓄組合連合会と国税庁が募集した中学生および高校生の「税についての作文」について審査の結果、次の作品が町内から優秀作品として選出され、表彰されました。《敬称略》

【中学生の「税についての作文」入選者】

和歌山県知事賞

高野 希起 (妙寺中3年)

「感謝の気持ちを忘れずに」

橋本・伊都・那賀租税教育推進協議会長賞

北野 由菜 (妙寺中3年)

「暮らしを豊かにする「税金」」

【「税に関する高校生の作文」入選者】

橋本・伊都・那賀租税教育推進協議会長賞

湊 海 (紀北農芸高1年)

「税とともに今を生きる」

橋本・伊都・那賀租税教育推進協議会長賞

山本 美月 (笠田高1年)

「税金の大切さ」

【スポーツ振興功労】

深田 博美 (佐野)

昭和52年4月から現在に至るまでの40年間の長きにわたり、体育指導委員やスポーツ推進委員として活躍し、また、かつらぎ町体育協会副理事長にも就任され、地域のスポーツ活動の振興に積極的に取り組まれました。

この間、各種大会やスポーツ教室などの実技指導、助言に尽力され、特にソフトバレーボールやグラウンドゴルフなどのニュースポーツの普及に寄与されました。





全国スポーツ推進委員功労者および30年勤続表彰

スポーツ推進委員として地域スポーツの普及振興に功績があった者に対し、公益社団法人全国スポーツ推進委員連合会会長より、次の方に表彰状などが贈られ、11月22日(水)に、教育委員会教育長から伝達されました。

【全国スポーツ推進委員功労者表彰】

深田 博美 (佐野)

昭和52年4月から体育指導委員に、また平成23年12月からスポーツ推進委員として地域のスポーツ活動に積極的に取り組み、各種の大会やスポーツ教室の実技指導、助言に多大な尽力を注がれ、本町の社会体育、競技スポーツの普及振興に寄与されました。



【30年勤続スポーツ推進委員表彰】

小柳 好秀 (平沼田)

昭和62年4月から体育指導委員に、また平成23年12月からスポーツ推進委員として地域のスポーツの振興、地域住民の健康、体力の向上・維持に貢献し、勤続30年を迎えられました。



産業まつり開催

11月18日(土)、19日(日)の両日「第29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ました。会場では柿やみかんなどの農産物販売、もったいない運動推進協議会によるリサイクル市、日赤奉仕団による豚汁ふるまいのほか、模擬店やフリーマーケットなども行われました。

また、特設ステージでは、吹奏楽演奏、ミニライブ、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加え、県立笠田高等学校の生徒が企画・運営を行った「歌でまちを明るく！高校対抗カラオケ大会～2017～」(同校産業まつり活性化検討委員会主催)が実施され、会場を盛り上げてくれました。

河川グラウンドでは、消防車や自衛隊車両の展示・試乗体験、遊具のふわふわなど子どもが楽しめる催しが行われ、19日(日)には、恒例の三輪車4時間耐久レース(同実行委員会主催)で熱戦が繰り広げられました。

産業まつり開催に際し、農業委員の皆さんから協賛金を、各事業所からは景品のご提供をいただき、ありがとうございました。





笠田中学校野球部が全国大会出場

笠田中学校野球部が11月25日(土)、26日(日)に紀三井寺公園野球場で開催された「第10回近畿少年秋季軟式野球大会」に和歌山県代表として出場し、近畿各府県代表との熱戦を繰り広げる中、優勝の栄誉を勝ち取り、全国大会への出場権を獲得しました。

同野球部は、「伊都地方中学校秋季新人大会」(11月3日、4日)での優勝、「和歌山県中学校秋季新人野球大会」(11月11日、12日)での優勝を経て近畿大会への出場を果たし、今回の見事な結果を収めることができました。

11月28日には、野球部全員で近畿大会優勝と全国大会出場の報告に役場を訪れ、「僕たちは部員13人と少ないですが、今まで支えてくださった方たちへの感謝の気持ちを忘れず、チーム一丸となり力を合わせて頑張ります。全国大会でも自分たちの持ち味である強い打撃と堅い守備力で全国制覇を目指します。」と力強い言葉で抱負を語ってくれました。

笠田中学校野球部が出場する「文部科学大臣杯第9回全日本少年春季軟式野球大会」は、平成30年3月23日から静岡県で開催されます。



紀の川万葉の里マラソン2017・リレーマラソン2017開催

11月26日(日)、伊都浄化センターをメイン会場に「紀の川万葉の里マラソン2017・リレーマラソン2017」が開催されました。

町内だけでなく、神奈川県横浜市など遠方からの参加も含めて総勢387名(マラソンの部：242名、リレーマラソンの部：18チーム145名)のエントリーがあり、参加者がそれぞれのコースを走りました。各コースの1位の方は次のとおりです。

【1.5kmコース】

- 小学1・2年男子 今城 陽良 (6分34秒)
- 女子 マッカボー真里亜 (6分42秒)
- 小学3・4年男子 渡辺 敦紀 (5分22秒)
- 女子 木村 朱里 (6分28秒)
- 小学5・6年男子 井関 翔真 (5分04秒)
- 女子 前田 向葵 (5分21秒)

【3.2kmコース】

- 中学生 男子 壺岐祥一郎 (10分45秒)
- 女子 宮田 遥 (11分48秒)
- 高校生以上 男子 松江 賢二 (10分10秒)
- 女子 菅原 明香 (13分10秒)

【リレーマラソンの部】

- 1位 橋本RC
(2時間03分54秒)
- 2位 チームアドヴァンス
(2時間14分11秒)
- 3位 紀州RC
(2時間14分14秒)

【10kmコース】

《敬称略》

- 高校生～39歳以下
- 男子 中谷 光佑 (32分31秒)
- 女子 伊藤あすみ (43分53秒)
- 40歳～59歳以下
- 男子 マッカボージョー (36分07秒)
- 女子 森脇 直子 (49分40秒)
- 60歳以上
- 男子 北出 吉弘 (41分57秒)
- 女子 池田志津香 (51分14秒)





第17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18日(日)開催の「第17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21.1km)に出場するため、町内の小中学生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、大会に臨むこととなります。



ご声援よろしくお祈いします

《敬称略》

かつらぎ町選手団

- 団 長 井本 泰造 (かつらぎ町長)
- 監 督 永坂 浩三 (妙寺小教諭)
- コ ー チ 北山 大輔 (妙寺中教諭)
- " 三嶋 大亮 (笠田小教諭)
- アドバイザー
- 野尻 一郎 (一般)



強化選手 (小学生の部)

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 嶋田 綾人 (笠田小6年) | 深本 皓太 (笠田小6年) | 西岡 優姫 (笠田小6年) |
| 大久保寛太 (妙寺小6年) | 岡谷 一輝 (妙寺小6年) | 齊藤 侑香 (妙寺小6年) |
| 西田ユリコ (妙寺小6年) | 河口 倅芽 (大谷小6年) | 東山 和暉 (大谷小6年) |
| 福岡 秋桜 (大谷小6年) | 中部屋佑多 (淡田小6年) | 安武 美紀 (淡田小6年) |
| 柳澤 仁湖 (笠田小5年) | 山本 百華 (妙寺小5年) | |

強化選手 (中学生の部)

- | | | |
|---------------|----------------|---------------|
| 前田 竜希 (妙寺中3年) | 笹岡 小桃 (古佐田丘3年) | 薄月 隆人 (笠田中2年) |
| 岡本 雄輝 (笠田中2年) | 谷口 和弥 (笠田中2年) | 壱岐祥一朗 (妙寺中2年) |
| 宮本 快亜 (妙寺中2年) | 浦籾 千穂 (妙寺中2年) | 齊藤 沙紀 (妙寺中2年) |
| 山田 琴音 (妙寺中2年) | 木村 厚介 (笠田中1年) | 奥出 侑生 (妙寺中1年) |
| 中野 綾音 (妙寺中1年) | | |

農業の担い手に「激励賞」を贈呈

11月18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き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4名の方です。

《敬称略》

- | | |
|-------------|------------|
| 岡本 恭幸 (平) | 小山 雄司 (大谷) |
| 西岡 宏倫 (教良寺) | 上平 仁 (下天野) |



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9日(火)～12日(金)

申請書受付

1月9日(火)～19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9日(火)～12日(金)

申請書受付

1月9日(火)～19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。(土、日を除く)

なお、受付時には書類審
査が必要です。

問い合わせ 上下水道課

(☎22-6566)

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29年中に、国民年金
や厚生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29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29年分の年
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

で大切に保管してください。
なお、障害年金、遺族年
金の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)、和
歌山東年金事務所(☎07
3-474-1813)

お知らせ

新年俳句会開催

日時 1月8日(成人の日)

午後1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 内線3018)

納期限

○1月31日(水)

- 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。

職員が起きました

不祥事のお詫びについて

このたび、職員が起きました私的流用につきまして
は、既に当該職員の処分(懲戒免職)を行ったところです
が、これは町民の皆さまの信頼を裏切る行為であること
もに、皆さまの規範となるべき私たち公務員が、自ら法
を破るといふ、あつてはならない行為であります。

職員の綱紀粛正について、日頃より注意を喚起してい
る中で不祥事であり、非常に重く受け止めているところ
です。

また、町民の皆さまはもとより、本町に関わりのある
多くの皆さま方に対しまして、失望、さらにはご迷惑を
おかけする結果となりましたこと、深く反省しますこと
もに、大変申し訳なく感じているところであります。

ここに、改めまして、心からお詫びを申し上げます。
今後は、職員一丸となりまして、二度とこのようなこ
とがないよう再発防止に努め、本町の信頼回復に向け
なお、一層の努力をしてまいりますので、ど
うか皆さま方の今まで以上のご支援・ご協力のほどよ
しくお願い申し上げます。

かつらぎ町長 井本 泰造

【懲戒処分の公表】

被処分者 花園地域振興課企画員

処分発令日 平成29年11月30日

処分の種類 懲戒処分 免職

指揮監督責任者

副町長 減給1カ月(給料の10分の1)

花園地域振興課長 減給1カ月(給料の10分の1)

花園地域振興課長補佐 兼庶務係長

前花園地域振興課長補佐

前花園地域振興課長

戒告 戒告 戒告

募集

総合文化会館管理業務員、日直業務員募集

平成30年4月から、かつらぎ総合文化会館管理業務および日直業務をしていただける方を募集します。詳しくは、教育委員会生涯学習課までお問い合わせください。

募集業務・人員

- ①管理業務 1名
- ②日直業務 1名

業務形態 業務委託契約

(継続契約有り)

業務日

- ①平日は午後5時～10時(週2日)、土、日、祝日は午前8時～午後10時(土、日いずれか)
- ②土、日、祝日の午前8時～午後5時15分

金額 ①月額9万円 ②月額8万円

申込資格

平成30年1月1日現在、20歳以上65歳未満

受付期間 1月16日(火)～30日(火)(土、日を除く)

申込方法 市販の履歴書に記入の上、教育委員会生涯

学習課へ持参ください。

選考方法 面接

申し込み・問い合わせ 教育委員会生涯学習課管理係

(内線3018)

第4次かつらぎ町長期総合計画後期基本計画(案)に対するご意見(パブリックコメント)を募集します

本町では、平成25年度に第4次かつらぎ町長期総合計画を策定し、基本構想において示された、かつらぎ町の目指す将来像「住んでみて、ここがイチバン、かつらぎ町」の実現に向けて、前期基本計画に示された政策・施策のもと事業を展開し、計画的にまちづくりを進めてきました。

その間、人口減少・少子高齢化の進行など取り巻く情勢は変化し、町税収入の減少が続く厳しい財政状況の下、効率的・効果的な行政運営がより一層求められるようになっていきます。

こうした中、前期基本計画の計画期間が平成29年度で終了することから、引き

続き基本構想の実現に向けてまちづくりを進めるため、平成30年度から平成34年度を計画期間とする後期基本計画の策定を進めています。

この基本計画(案)に対する町民の皆さんのご意見を募集します。

資料の閲覧場所

- ・町ホームページに掲載
- ・役場2階 企画公室

午前8時30分～午後5時15分(土、日、祝日を除く)

募集期間 1月4日(木)～18日(木)

意見を提出できる方

- ・町内に在住、在勤、在学の方
- ・町内に事業所または事務所を有する個人または団体
- ・パブリックコメント手続きに係る事案に利害関係を有する方

意見の提出方法

所定の様式に、住所、氏名、電話番号を明記の上、直接または郵送、ファックス、電子メールで企画公室企画係に提出してください。

お問い合わせ 企画公室企画係(内線2013)

伊都郡町村及び橋本市老人福祉施設事務組合特別養護老人ホーム国城寮職員募集

募集職種・採用予定人数

理学療法士 1名

受験資格 昭和38年4月2日以降に生まれた方で、理学療法士の資格を有する方

※地方公務員法第16条各号(欠格条項)に該当する方は受験できません。また、学歴などの詐欺が発見された場合は、採用を取り消すこ

とがあります。

試験日(第一次)・試験方法

2月4日(日) 教養試験、検査

受付期間 1月4日(木)～18日(木)午前8時30分～午後5時15分(土、日、祝日を除く)

※郵送による申し込みはできません。

※詳細はお問い合わせください。

提出・問い合わせ 養護老人ホーム国城寮(☎0736-32-1321)

有料 広告 募集中

◆広報かつらぎ◆

掲載料 1ヵ月1広告10,000円(割引制度有)

広告の規格 縦50mm×横83mm

◆かつらぎ町ホームページ◆(バナー広告)

掲載料 1ヵ月1広告10,000円(割引制度有)

広告の規格

- ・サイズ:縦50ピクセル×横130ピクセル
- ・容量:8KB以下
- ・形式:GIF形式

※詳細は、町ホームページをご覧ください。

問い合わせ 総務課庶務係(内線2024)

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5日(金)、19日(金)
2月2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6031)

心配ごと・法律相談

1月9日(火)、22日(月)
2月13日(火)

受付 午後1時30分～

3時30分(先着順)

相談時間 午後4時まで

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9日(火)、10日(水)、15日(月)～17日(水)、22日(月)～24日(水)、29日(月)～31日(水)、2月5日(月)～7日(水) 午後1時30分～3時30分

場所 居場所スペース寄楽

◆家族のつどい

1月10日(水)、2月7日(水) 午後7時～9時

場所 柿の茶屋

主催・問い合わせ NPO

法人よりみち(☎22-7024) 木曜除く

※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)

就職相談

1月9日(火)

笠田公民館佐野分館

1月16日(火)

笠田東児童館

1月10日(水)、24日(水)

かつらぎ総合文化会館

各日、午後2時～3時30分

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消費生活専門相談員が応じます。

① 1月16日(火)

かつらぎ町役場2階会議室B

② 1月9日(火)

高野町役場

③ 1月30日(火)

橋本市役所会議室C

④ 1月23日(火)

九度山町ふるさとセンター

各日、午後1時～4時

※どの会場でも相談できます。

問い合わせ ①産業観光課

商工係(内線2212)、

②高野町総務課(☎0736-56-3000)、③橋

本市市民生活部生活環境課

(☎0736-33-1116

5)、④九度山町産業振興

課(☎0736-54-2019)

認知症介護を行って いる皆さんへ「家族 交流会」のご案内

認知症のご家族をかかえ、「こんな時どうしたらいいの?」「相談するところはないのかな?」など、日々の「思い」を話してみませんか。

認知症や介護の相談・情報交換・勉強会を行います。

皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 毎月第3木曜日の午後1時～3時

場所 地域福祉センター2階

問い合わせ やすらぎ対策課介護保険係(内線2051)、かつらぎ町地域包括支援センター(☎22-2322)

かつらぎ 未来ちゃん NAO





集団健診のお知らせ

年に一度は健診を受けましょう。集団健診では、下記科目の健診を1日にまとめて受けることができますので、今年度健診をまだ受けていない方は、ぜひこの機会に受診してください。

日 程 1月23日(火)、1月24日(水)
 ※申し込み多数の場合は、25日(木)も実施します。
 ※時間など詳細は申込者へ事前に案内を郵送します。

場 所 保健福祉センター3階

申込方法 電話でお申し込みください。

申込締切 1月10日(水)



実施科目	料 金	対 象 者
特定健診	500円	40歳～74歳のかつらぎ町国民健康保険加入者
胃がん検診	無料	40歳以上の方 ※胃がん検診は、1日につき定員50名 ※ピロリ菌検査は胃がん検診と同時実施
ピロリ菌検査	無料	
肺がん検診	無料(※喀痰検査1,000円)	
大腸がん検診	400円	
乳がん検診	無料	40歳以上の女性(平成28年度受診者は除く) ※1日につき定員20名
前立腺がん検診	無料	50歳以上の男性
肝炎検査	無料	40歳以上の方(過去に受診済みの方は除く)

※70歳以上の方、かつらぎ町国民健康保険加入者、生活保護受給者の方は大腸がん検診、喀痰検査が無料です。

※いずれの科目においても今年度受診済みの方は対象外となります。

申し込み・問い合わせ やすらぎ対策課衛生係(内線2053)

受診時には、
受診券と保険証を
ご持参ください

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院

「よく」ける

「よくもの忘れをする」

「トイレに間に合わない」

70歳以上でこのような症状の方は近くにいませんか?このような方は特発性正常圧水頭症という病気の可能性があります。特発性正常圧水頭症は、「手術で治る認知症」のひとつとして最近、新聞、テレビなどを通じて広く知られるようになった疾患です。症状がゆっくり進むので「年をとったせい」と思われて見逃されていることがあります。認知症患者さんの3〜5%、全高齢者の約1%にこの病気の可能性があると言われています。

「正常圧水頭症」とは脳に少しずつ水が溜まる病気のことで、「特発性」というのは「原因が分からない」という意味です。実際に医学の進んだ現在でも何故このような病気が起こるのかは分かっていません。しかし治療法は確立されており、脳に溜まった水を腹腔に流すチューブを埋め込む手術(シャント手術)を受けることによってよくなります。歩く時の歩幅が小さくなるのでパーキンソン病とよく似ています。認知症や尿失禁などの症状をとまなっているようでしたら、ぜひ脳神経外科で検査を受けてください。参考までに歩き方の違いを左に示します。小刻み、すり足、開脚が特徴です。



大阪樟蔭女子大学連携事業

『かつらぎ町健康レシピ』

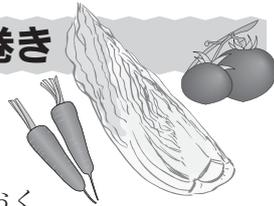
子どもの減塩レシピ 第8弾

子どもの減塩レシピ

- ◆豚汁
- ◆煮込みハンバーグ
- ◆トマト春巻き
- ◆さつまいもサラダ
- ◆コールスロー
- ◆芋もち



トマト春巻き



<作り方>

- ①ひじきは水で戻しておく。
- ②トマトは、セミドライトマト(下記参照)にする。
- ③白菜は太めの千切り、にんじんは千切りにする。
- ④にんじん、白菜、ひじきを炒める。
- ⑤粉豆腐、調味料を入れてさらに炒めながら混ぜる。
- ⑥⑤を春巻きの皮にのせ、その上にセミドライトマトを3~4個のせて包み、水溶き片栗粉でとめる。
- ⑦油をひいたフライパンで、表面がキツネ色になるまで焼く。

<セミドライトマトの作り方>

- ①ミニトマトを半分に切り、切った面を上にしてオーブンの天板にのせる。
- ②水分をキッチンペーパーで除きながら140℃で15分焼く。これを約4回繰り返す。

<材料…1人分>

白菜	35g	にんじん	10g
粉豆腐	10g	干しひじき	1g
ミニトマト	30g(2個)	カレー粉	0.5g(少々)
コンソメ	0.3g(少々)	春巻きの皮	12g(1枚)
トマトケチャップ	7g(大1/2)		
サラダ油	6g(大1/2)	片栗粉	1.5g(小1/2)

一人当たり

エネルギー	: 179kcal	たんぱく質	: 7.1g
脂質	: 9.8g	炭水化物	: 15.6g
食塩	: 0.5g	食物繊維	: 2.5g

ポイント♪

- *粉豆腐を使用しました！
- *大人向けのひじきをケチャップで甘くし食べやすく！
- *子どもが好きなカレーのスパイスも使用！
- *粉豆腐でボリュームアップ&ヘルシー！
- *トマトはセミドライで味を濃くしました♪減塩にも効果的です！

アレンジ♪

- *餃子の皮を使用して一口餃子も作れます。

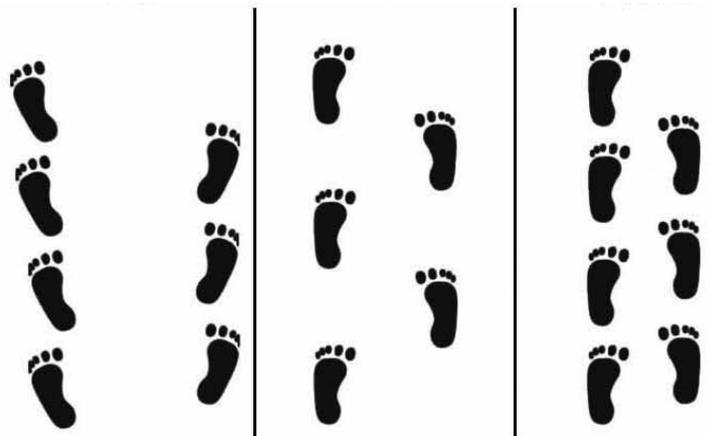
問い合わせ
院紀北分院 (☎22-0066)
和歌山県立医科大学附属病

紀北分院 脳神経外科 准教授
大岩 美嗣

脳ドックのご案内

当院の脳ドックではMRI・MRAを中心とした検査により、脳の病気の早期発見や脳卒中の原因となる病気(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)の有無を診断しますので、お気軽にご相談ください。

左から
特発性正常圧水頭症/健常者/パーキンソン病





子育て支援センターからのお知らせ

日・祝以外は開いているのでいつでも遊びに来てね。



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11日(木)
午後3時～3時45分

『食育について』美味しいお話聞きに来てくださいね。
※要申し込み

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25日(木) 午前10時～11時

おしゃべりサロン

子育てについて、いろいろなおしゃべりを楽しもう♪

- ・ 1月18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15日(月) 午前10時～11時

図書館との合同企画
人形劇「クラルテ」
※整理券あり

育児相談

子育てについて悩んでいませんか？

- ・ 1月18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。



「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を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はぐくみ (☎22-0300)

赤ちゃんクラブ「よちよち」で「よみかかせの会」の読み聞かせをしました。



いっしょに絵本を読んでもらったよ。体をゆらゆらしたり、パンパたいぞうしたり...みんな一緒に楽しい時間を過ごしました。



● 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	1月19日(金)10:00～11:00
		2月16日(金)10:00～11:00
妙寺・三谷育児サークル	三谷公民館	1月12日(金)10:00～11:00
	丁ノ町地域交流センター	2月9日(金)10:00～11:00
渋田育児サークル	見好公民館	1月11日(木)10:00～11:00
		2月8日(木)10:00～11:00
佐野育児サークル	笠田公民館佐野分館	1月24日(水)10:00～11:00
		2月28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18日(木)10:00～11:00
		2月15日(木)10:00～11:00



園庭開放



	こども園名	日時
1月	佐野 第3火曜日	1月16日 午前9時30分～10時30分
	三谷 第3火曜日	1月16日 午前9時30分～10時30分
2月	佐野 第2火曜日	2月13日 午前9時30分～10時30分
	三谷 第3火曜日	2月20日 午前9時30分～10時30分

※佐野こども園の1月園庭開放が変更されています。



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2054・2059)

● 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30日(火) 13:00～14:00	平成29年7月生まれ 平成29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26日(金) 13:00～14:00	平成26年6月生まれ 平成26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4日(木) 9:30～10:00	平成29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1日(木) 9:30～10:00	平成29年3月生まれ		
2歳児健康相談	1月5日(金) 9:30～10:00	平成27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5日(月) 9:30～10:00	平成27年12月生まれ		
股関節検診	1月17日(水) 13:15～13:30	平成29年7月・8月生まれ 平成29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9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11日(木) 13:30～14:30	平成29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25日(木) 13:30～14:30			
11か月児教室「りんごちゃん」	1月10日(水) 10:00～11:00	平成29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7日(水) 10:00～11:00	平成29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。

● 糖尿病フォローアップ教室

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。皆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です。お気軽にお問い合わせください。

◆ 1月の内容

「糖尿病予防の献立を考えよう！」

日時 1月10日(水) 9:30～12:00
場所 保健福祉センター 3階

※最初に体操をします。
水分補給の用意も忘れずに！

◆ 2月の内容

「調理実習② ～糖尿病予防の食事をつくらう～」

日時 2月14日(水) 9:30～12:30
場所 総合文化会館 3階調理室

※エプロン、三角巾、手拭きタオルをお持ちください。

2月7日(水)までに要予約

● 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、時間を要する相談は事前にご予約ください。

月日	場所	時間
1月9日(火)	保健福祉センター	9:30～11:00
2月6日(火)		
1月10日(水)	花園保健福祉館	10:00～12:00
2月13日(火)	花園生活改善センター	

