

広報

# くどやま

## お知らせ版 2024.2

### 2月16日（金）から、確定申告の受付が始まります！

ご自分で確定申告をする必要があるかないかを確認、申告が必要な方は、申告の受付期限である3月15日（金）までにお済ませください。

#### ●申告の受付・納税相談を開催します

町では、申告納税制度の本旨から、ご自分で申告書を作成いただく「自作申告」を推進しています。

※収入支出の整理がされていない場合、申告に時間がかかり、他の申告者の方に大変ご迷惑がかかりますので、必ず書類の整理をしてから申告に来てくださるようお願いいたします。また、前年分の申告書の控え・利用者識別番号（取得されている方）等も併せてご持参ください。

※会場へお越しの際は、混雑を避けるため、できるだけ少人数でお願いいたします。また、体調がすぐれない方は、入場をご遠慮ください。

#### ◇ 申告受付・納税相談の日程 ◇

次の会場で、申告受付と納税相談を行っていますのでお気軽にお越しください。

| 地区名           | 期日                             | 会場              | 時間                        |
|---------------|--------------------------------|-----------------|---------------------------|
| 丹生川・市平        | 2月20日（火）                       | 玉川荘             | 9:30～15:00                |
| 椎出            | 21日（水）                         | 椎出児童館           | 9:30～15:00                |
| 河根            | 22日（木）                         | 河根児童館           | 9:30～15:00                |
| 下古沢           | 27日（火）                         | 下古沢コミュニティ消防センター | 9:30～15:00                |
| 東郷            | 28日（水）                         | 野平集会所           | 9:30～11:30                |
| 北又            |                                | 北又児童会館          | 13:00～15:00               |
| 中古沢<br>上古沢・笠木 | 29日（木）                         | 上古沢コミュニティ消防センター | 9:30～15:00                |
| 町内全域          | 2月16日（金）<br>～3月15日（金）<br>の間の平日 | 九度山町ふるさとセンター    | 9:00～12:00<br>13:00～16:00 |

※なお、住民税申告を行う方と所得税の還付を受ける方は、令和6年2月1日（木）より申告ができます。

#### ★留意事項

町の申告書は、収入の有無に関わらず必ず提出してください。申告がない場合は、国民健康保険税の軽減措置、年金の裁定請求、児童扶養手当の受給申請または町営住宅の手続きなどに必要な所得証明書の発行ができません。

確定申告について

確定申告が必要な方

次のような方は、確定申告をする必要があります。  
 ■事業所得、不動産所得や譲渡所得などがある方  
 事業をしている方、不動産収入のある方、土地や建物を売った方などで、所得の合計金額が所得控除の合計額を超える場合

給与所得がある方

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、申告する必要はありません。しかし、次のいずれかに当てはまる方は、所得税の確定申告が必要です。  
 ①給与の収入金額が200万円を超える方  
 ②給与を1ヶ所から受けていて、各種の所得金額(給与所得、退職所得を除く)の合計額が

20万円を超える方  
 ③給与を2ヶ所以上から受けていて、年末調整をされなかった給与の収入金額と、各種の所得金額(給与所得、退職所得を除く)との合計額が20万円を超える方

※給与所得の収入金額の合計額から、所得控除の合計額(雑損控除、医療費控除、寄附金控除および基礎控除を除く)を差し引いた残りの金額が150万円以下で、さらに各種の所得金額(給与所得、退職所得を除く)の合計額が20万円以下の方は、申告は不要です。  
 ④年末調整後に配偶者や扶養親族に異動があった方、または年間見積所得額に変更があった方

申告をすれば税金が戻る方

次のいずれかに当てはまる方で、源泉徴収された税金が納め過ぎになっている方は、還付を受けるための申告(還付申告)により税金が還付されます。

なお、給与所得者で確定申告の必要がない方が還付申告する場合は、各種の所得(退職所得を除く)についても申告が必要です。

給与所得者

雑損控除や医療費控除、寄附金控除、(特定増改築等)住宅借入金等特別控除(年末調整で控除を受けている場合を除く)、政党等寄附金特別控除、住宅耐震改修特別控除などを受けられる場合  
 ■所得が公的年金等に係る雑所得のみの方  
 医療費控除や社会保険料控除などを受けられる場合  
 ■年の途中で退職した後、給与所得について年末調整を受けていない場合

申告時に必要なものは?

確定申告に必要なものは、次のとおりです。

- 申告書
- マイナンバーカード(個人番号カード)あるいは、通知カードおよび運転免許証等の本人確認書類
- 給与所得や公的年金等の源泉徴収票(原本)

○私的年金等を受けている場合には、支払金額の分かるもの  
 ○事業所得者および不動産所得者は、1月から12月までの1年間の収入が分かる帳簿等

○所得控除に必要な証明書(医療費の領収書等、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書、生命保険料の控除証明書、地震保険料(旧)長期損害保険料)の控除証明書、国民健康保険、介護保険や後期高齢者医療(長寿医療)などの保険料の領収書、寄附金の受領書など  
 ○還付を受ける方は、申告者ご本人の通帳

公的年金等を受給している方へ

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下であ

る場合には、所得税および復興特別所得税の確定申告をする必要はありません。  
 ※右記の場合であっても、公的年金等から所得税および復興特別所得税が源泉徴収されている方が所得税および復興特別所得税の還付を受けるためには、確定申告書を提出する必要があります。

※右記の場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。  
 ①公的年金等に係る雑所得のみがある方で、「公的年金等の源泉徴収票」に記載されている控除(社会保険料控除や配偶者控除、扶養控除など)以外の控除(医療費控除や生命保険料控除など)の適用を受ける場合。  
 ②公的年金などに係る雑所得以外の所得がある場合。  
 (詳しくは、3ページ上部)

●公的年金等を受給されている方へ

「公的年金等に係る雑所得以外の所得」で主なものの所得金額の計算方法は、下表のとおりです。

| 所得の種類                                     | 所得の内容         | 所得金額の計算方法   |
|---|---------------|---|
| 給与所得                                      | 給与・賞与、パート収入など | 給与等の収入金額-給与所得控除<br>なお、給与等の収入金額が75万円を超える場合には、所得金額は20万円を超えることとなります。 |
| 雑所得(公的年金等以外)                              | 個人年金、原稿料など    | 総収入金額-必要経費  |
| 配当所得<br>※上場株式等に係る配当所得の申告不要制度を選択した場合を除きます。 | 株式や出資の配当など    | 収入金額-株式などの元本取得に要した負債の利子   |
| 一時所得                                      | 生命保険の満期返戻金など  | (総収入金額-収入を得るために直接要した金額-特別控除(最高50万円))×1/2                          |

セルフメディケーション推進のためのスイッチOTC薬控除(医療費控除の特例)について

適切な健康管理のもとで医療用薬品からの代替を進める観点から、健康の維持増進および疾病の予防への取組として一定の取組を行っている個人が、本人や本人と生計を一にする配偶者、その他親族にかかる「スイッチOTC医薬品(要指導医薬品および一般用医薬品のうち、医療用から転用された医薬品)」の購入費用を1年間に1万2千円を超えて支払った場合には、1万2千円を超える額(控除限度額8万8千円)を所得控除できる特例があります。(従来の医療費控除との選択適用となります)

■適用期間  
令和4年1月1日から令和8年12月31日までの5年間  
(令和5年度から令和9年度の住民税に適用)  
■適用要件とされる健康の維持増進および疾病の予防への取組(一定の取組)のいずれか1つに該当する

検診等または予防接種(医師の関与があるものに限り)を受けていることを要件とされます。  
 (1) 特定健康診査(メタボ健診)  
 (2) 予防接種  
 (3) 定期健康診断(事業主健診)  
 (4) 健康診査(人間ドック等で、医療保険者が行うもの)  
 (5) がん検診

セルフメディケーション税制の適用(本町での申告時に必要な書類)  
 ・「セルフメディケーション税制の明細書」添付医薬品購入費の領収書の添付または提示の必要はありませんが、明細書の記入内容の確認のため、確定申告期限(法定納期限)から5年間、税務署(市区町村)から領収書の提示または提出を求められる場合がありますので、領収書はご自宅等で保管してください。  
 ・一定の取組を行ったことを明らかにする書類」添付  
 ①氏名②取組を行った年③事業を行った保険者、事業者もしくは市区町村の名称または取組に係る診察を行った医療機関の名称もしくは医師の氏名の記載があるものに限り  
 ※一定の取組を行ったことを明らかにする書類の具体例  
 ○インフルエンザ予防接種または定期予防接種(高齢者の肺炎球菌感染症等)の領収書または予防接種済証  
 ○市区町村のがん検診の領収書または結果通知表  
 ○職場で受けた定期健康診断の通知表(定期健康診断)という名称または「勤務先(会社等)名称」が記載されている必要があります。  
 ○特定健康診査の領収書または結果通知表(「特定健康診査」という名称または「保険者名」ご加入の健保組合等の名称)が記載されている必要があります。  
 ※結果通知表は健診結果部分を黒塗りまたは切り取りなどをした写しで差し支えありません。  
 ※必要事項が記載されていない場合は、勤務先や保険者などに一定の取組を行ったことの証明を依頼し、証明書の交付を受ける必要があります。  
 ※検診等または予防接種に要した費用は、セルフメディケーション税制の控除対象にはなりません。



## 住宅用火災報知器の取付け支援事業

消防職員が住宅用火災警報器の取付けを支援します。

### ■対象世帯

九度山町にお住まいで、次のいずれかに該当する人のみで構成されている世帯となります。

- (1) 65歳以上の高齢者のみで構成する世帯
- (2) 障がい等により取付け支援が必要である世帯
- (3) その他、取付け支援が必要であると認める世帯

### ■支援条件

住宅用火災警報器本体等を購入し準備して下さい。

※電気配線が必要な機器は取り付けできません。

### ■申込方法

支援を希望する方は、ホームページ (<http://www.itoll19.or.jp>) から取付け支援依頼書兼実施記録票をダウンロードし、記入の上、伊都消防本部に直接提出、若しくはFAXでお申し込みください。電話又は電子メールでのお申し込みも可能です。

ご不明な点がございましたら、下記へお問い合わせください。

■問い合わせ 伊都消防組合消防本部 (☎22-0119) (FAX22-1215)



## 法務局からのお知らせ

終活をお考えの方に法務局(国)であなたの遺言書をお預かりします！  
自宅保管でのトラブル(紛失・改ざん等)を防ぐため、書いた遺言書を1通3900円で、法務局に預けることができ、相続開始後の手続きが簡略化します。

遺言書原本は50年間、遺言書データは150年間保管でき、安心です。

詳しく聞きたい方は以下問い合わせ先までお気軽にお問い合わせください！

ちなみに・・・

令和6年4月1日から相続登記が義務化となりますので、手続きはお早めに！

■問い合わせ 和歌山地方法務局橋本支局 (☎32-0206)



## 「歳末たすけあい運動」へのご協力に感謝します

「歳末たすけあい運動」で皆さまからいただいた募金は、年末に、町内の援助が必要な方々へ配分させていただきました。本運動にご理解とご協力をいただきました皆さまに心から感謝申し上げます。

また、本運動募金は、県の共同募金の一環として、配分金事業と地域支援活動事業として活用させていただいておりますので、今後とも地域福祉の向上にご理解・ご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

| 歳末たすけあい募金配分表                         |     |         |
|--------------------------------------|-----|---------|
| 対象区分                                 | 世帯数 | 金額(円)   |
| ひとり親世帯                               | 8   | 124,000 |
| 障害児者                                 | 14  | 98,000  |
| 生活保護世帯                               | 4   | 52,000  |
| 準生活保護世帯                              | 3   | 40,000  |
| 令和5年6月2日台風2号の大雨による被害に遭われた世帯(全壊・床上浸水) | 7   | 91,000  |
| 合計金額                                 |     | 405,000 |

九度山町社会福祉協議会・九度山町共同募金委員会

### 収支計算書

|                       |          |
|-----------------------|----------|
| ※収入額                  | 733,557円 |
| ※支出額                  |          |
| 配分金事業 在宅者へ            | 405,000円 |
| 社協地域支援活動事業への配分        | 290,000円 |
| 合計                    | 695,000円 |
| ※収支差額残高               | 38,557円  |
| (配当処理後の緊急対応用・次年度繰越金等) |          |

## 令和5年分確定申告について

### 1 自宅からのスマホ申告について

自宅からスマホで簡単に確定申告書の作成・提出ができます。申告会場を以下のとおり開設しますが、大変混雑します。さらに・便利なスマホ・パソコンによる自宅申告(e-Tax)をご利用ください。



作成コーナ

### 2 申告会場について

| 申告会場                                  | 開催期間<br>(土、日、祝日除く)    | 相談受付時間                    |
|---------------------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 紀の川市商工会館(粉河)<br>紀の川市粉河878-2           | 2月16日(金)～<br>3月15日(金) | 午前9時～午後4時                 |
| 橋本市保健福祉センター<br>3階多目的ホール<br>橋本市東家1-3-1 | 2月2日(金)～<br>2月8日(木)   | 午前9時半～午後4時<br>(正午～午後1時除く) |

○会場ではスマートフォンを利用した申告書の作成を推進しています。

○マイナンバーカードをお持ちの方は、ご持参ください。

○申告会場への入場には「入場整理券」が必要です。

入場整理券は、「LINEから事前発行」又は「各会場での当日配付」で取得できます。「LINEから事前発行」は、国税庁LINE公式アカウント(右記QR)から友だち追加で発行できます。

(混雑の状況によっては、入場整理券の配付を早めに終了させていただく場合があります。)

○橋本市保健福祉センターでは、相続税、贈与税、土地・建物・株式等の譲渡所得等の相談は行っていない。



国税庁公式LINEアカウント

### 3 国税の納付について

各税目の納期限と口座振替日は下記のとおりです。

| 税目             | 納期限          | 振替納税ご利用の方の振替日 |
|----------------|--------------|---------------|
| 申告所得税及び復興特別所得税 | 令和6年3月15日(金) | 令和6年4月23日(火)  |
| 消費税及び地方消費税     | 令和6年4月1日(月)  | 令和6年4月30日(火)  |

振替納税をご希望の方は、ご利用を希望される金融機関又は所轄の税務署に「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を上記の納期限までにご提出ください。

国税の納付は、便利な納付方法(スマホアプリ納付・ダイレクト納付・クレジットカード納付・インターネットバンキング、QRコードを使ったコンビニ納付等)の活用をよろしくお願いいたします。また、金融機関の窓口でも納付出来ますのでご利用ください。

納税についての詳細は、国税庁ホームページ「国税の納付手続」をご覧ください。

<http://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu/01.htm>

■お問い合わせ 粉河税務署 (☎0736-73-3301)

「あいさつではん罪の予防接種を」

九度山小学校

六年

辻本

有花

私は、最近はん罪のニュースをよく見かけます。はん罪をした人の近所の住んでいた方や、その人のことを知っている人などで、インタビューをされていることがありますが、その中でよく、「静かな人」「無口な人」など、そういったことを多くききます。それは、こ立している人なのかと思いません。その人たちは、だんだんと周りのことが見えなくなってしまうのではないかと考えます。そんなことを無くすために、あいさつが大事だと思います。なぜかという、あいさつをすることがはん罪の予防接種だからです。これは、学校で防はん訓練のとき、体育館で集まり、校長先生が言っていたことです。その内容として、あいさつで、はん罪をしなくなった人がいると発言していて、私は最初、本当かなと思っていました。でも、学校で児童会に入り、あいさつ運動をしていると心が気持ちよくなりました。そこから、「あいさつをするとははん罪が減る」ことは、本当だと感じました。

そこで私はあいさつをするときの4つのポイントを挙げます。一つ目は、あいさつを習慣にすることです。あいさつを習慣にすることで、人と人との関わりが増えると思います。二つ目は、元気よく明るい声であいさつをすることです。あいさつでも、暗く言うと、相手も自分もいやな気持ちになってしまいます。でも、元気よく明るくいうと、相手も自分もよい気持ちになります。三つ目は、あいさつをされたらあいさつを返すことです。相手にあいさつをされて無視をする、「相手」がいやな気持ちになります。四つ目は、笑顔で相手の顔を見てあいさつをすることです。それは、あいさつをすることにして、とても大事なことです。なぜなら、笑顔は自分の気持ちが伝わりやすいからです。つぎに、相手の顔をみていないと、いくら明るく元気な声で言っても伝わりにくいです。なの

で、相手の顔を見てあいさつをすることが大切です。これらをする中で、人と人との関わりが増えるだけでなく、はん罪の予防にもなります。私は、あいさつをもっとしていませんでした。なぜかという、人見知りで人と関わるのが苦手だったからです。でも、少しの努力で、はん罪が一つでも少なくなるんだと思ったら、思ってもあいさつを始めました。今は、みんなとの関わりも増え良かったと思っています。はん罪で、関係のない人をまきこんで、体のきず、心のきずができるのはとても許せないです。たとえ、体のきずが治っても、心のきずは、治らないからです。

これから、はん罪とそのひ害の人が一人でも減るように、私はあいさつで「はん罪の予防接種」を続けていきます。みなさんも、あいさつを積極的に取り組みましょう。

「相手の立場に立って考える」

九度山中学校

二年

東

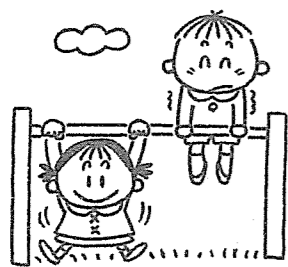
ひまり

私は、いじめについて考えました。いじめは一般的に学校内で発生するイメージが強いですが、バイト先や会社内でも発生することもあります。いじめとは、人間関係がある者から攻撃を受け、精神的に苦痛を感じているものを指します。私はいじめを見たことも体験したことはありません。なのでいじめはどんなものか分かりませんが、一方的に攻撃するということが人を苦しめるということには分かります。いじめは人を傷つけるだけではなく、追いつめてしまう存在です。いじめが原因で亡くなってしまう人は少なくありません。なので私は、なぜいじめは起きてしまうのか、なぜ人はいじめが原因で自殺してしまうのかを深く考えることにしました。

容姿や妬みで起こるいじめは、いじめられた人は「自分に居場所はない」と思いこんでしまい、だんだん自信を無くしてしまいます。次に、なぜ人はいじめが原因で自殺してしまうのかを考えました。いじめが原因で亡くなってしまう人のほとんどは誰にも相談できずに、一人で抱え込んでしまうことが一番の原因だと考えました。このことを聞いた、ほとんどの人は「相談に乗ってくれる人はたくさんいるんだから、気軽に相談したらいいんじゃないか」と思うでしょう。ですが、いじめられている人はいじめられたことで、自信や勇気を奪われてしまった中で、簡単に友達や先生、家族に相談できるでしょうか。私ならできないと感じてしまうと思います。だからこそ、少しの変化に気付いてあげられるような人・居場所が必要なのです。私は2つのことについて深く考え、思ったことは、やはり「相手の立場に立って考える」ことがど

んなことにも役立ち、大切に生きていくのではないのでしょうか。相手の立場に立つということは、相手の気持ちを考えるということです。すぐ簡単そうに聞こえますが、相手の立場に立ち、相手の気持ちを考えることは言葉遣いなどにも気を付ける必要があるのです。難しいです。そして、いじめというのは後先考えずに、その場で思ったことを口に出し、人が嫌がることを平気でするということですね。そのうえ、いじめている人は心にも何一つ傷は負いません。ですが、いじめられている人は心にも体にもたくさん傷を負い、将来生きていくうえで、人を信じられなくなってしまうことだって無いとは言いきれません。だからいじめはだめなんです。いじめられた人はいじめた人に一生苦しめられることになるかもしれないのです。だからこそ、相手の立場に立って考えることが大事だと感じました。

しめる存在ということを改めて知ることができ、これをたくさんの人に知ってもらいたいと思いました。身近なことじゃないところが分かりました。なので私はいじめを無くすことは難しくても、減らすことや減らすための取り組みはできるのでないかと思えました。この作文を通して、いじめのことについて深く考え、私は相手の立場に立ち、相手の気持ちを考えながら生活していきたいです。そして、もし友達がいじめられていたら助けられるような存在で、友達がいじめられている立場なら、だめなこととはだめと叱れるような存在でありたいです。



第23回和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会について

2月11日(日)に開催される「第23回和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会」に、九度山チームが出場することになりました。

皆さま応援のほど、よろしくお願いたします。

■問い合わせ：教育委員会 (☎54-2019)

シルバー人材センターからのお知らせ

◎シルバー人材センターに登録してみませんか？

本町では、平成22年3月に高齢者の方が技能、知識や経験を活かしなが、働く喜びや生きがいを見つけていただくために、『九度山町シルバー人材センター』を設立しました。現在の会員数は60名で、さまざまな分野で活躍しています。センターの趣旨、目的に賛同し、入会をされる方は、ぜひお申し込みください。

【対象者】①九度山町にお住まいの方②原則として60歳以上③健康で働く意欲のある方④臨時的、短期的な就業が可能な方

【入会方法】入会申込書と年会費1,200円を添えてシルバー人材センター事務局へお申し込みください。※入会申込書は、シルバー人材センター事務局にあります。

◎お仕事お待ちしています。

シルバー人材センターでは、仕事の申し込みを受け付けています。企業・商店・公共団体からの仕事だけでなく一般家庭の仕事も受け付けていますので、お気軽にお申し込みください。

【発注方法】シルバー人材センター事務局にお電話いただくか、お越しいただければ、見積もりをさせていただきますので、仕事の内容をご説明ください。

仕事は、センターが責任をもって請け負い、または実施させていただきます。

■問い合わせ・申込先 シルバー人材センター事務局 (☎54-9060)

心配ごと相談

生活での心配ごとに関する相談に応じます。  
 ■日時 2月13日(火)  
 午後1時30分～4時  
 ■場所 ふるさとセンター  
 ■問い合わせ 社会福祉協議会 (☎54-9294)

こころの健康相談

こころの健康に関する悩みのある人や周囲の人を対象に、こころの健康相談を開催します。【要予約】  
 ■日時 2月2日(金)・22日(木) 午後  
 ■場所 橋本保健所  
 ■問い合わせ・予約  
 橋本保健所 (☎42-5440)

行政相談

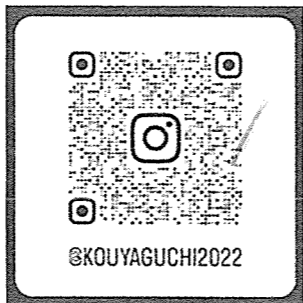
行政に関する苦情・要望・意見などの相談に応じます。  
 ■日時 2月20日(火)  
 午後1時30分～4時  
 ■場所 ふるさとセンター  
 ■問い合わせ 企画公室 (☎54-2019)

第12回スポーツレクリエーション大会の開催について

■日時 3月9日(土)  
 受付 12時30分～  
 開会 午後1時～  
 ■場所 九度山文化スポーツセンター  
 ■対象者 町民と町内に勤務する方  
 ■申込締切 2月26日(月)  
 ■その他 詳細につきましては参加者募集の回覧をご覧ください。  
 ■問い合わせ 中央公民館 (☎54-2019)

高野口婚活LOVER参加者募集のお知らせ

■日時 令和6年4月29日(土) 午前11時～午後3時  
 ■場所 SHINODA BASE  
 ■対象 概ね30歳～45歳で下記のいずれかに該当する独身の男女  
 ・橋本市及び橋本市近郊に在住している方  
 ・橋本市及び橋本市近郊に在勤している方  
 ■定員 男女各10名 (先着順)  
 ■締切 令和6年3月31日(日)  
 ■参加費 男女各3,000円(税込み) 当日の飲食代含む  
 ■申込先 インスタグラム or ☎42-2943  
 ■問い合わせ 高野口商工会 (☎42-2943)



消費生活相談

町では、常時相談窓口を開設しておりますが、とくに毎月第4火曜日を消費生活相談日に設定し、悪徳商法による被害、消費者問題に関する契約や取引のトラブルなど様々な相談に応じております。「もしかしたら・・・?」「ひょっとしたら・・・?」そんな心当たりのある方は、ぜひ消費生活相談をご利用ください。

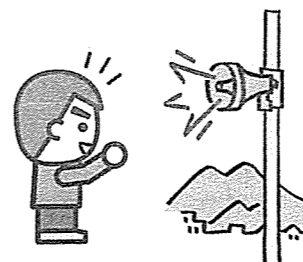
- 九度山町ふるさとセンター  
 日時 2月27日(火) 午後1時～4時
- かつらぎ町役場  
 日時 2月6日(火) 午後1時～4時
- 高野町役場  
 日時 2月13日(火) 午後1時～4時
- 橋本市役所消費生活センター  
 日時 2月20日(火) 午後1時～4時
- 問い合わせ 産業振興課 (☎54-2019)

人権講演会 ～講演と落語～

「落語界の男女共同参画」  
 皆さまのご来場をお待ちしています。  
 なお、入場は無料です。  
 ■日時 2月6日(火)  
 午後1時30分から  
 (午後1時開場)  
 ■場所 中央公民館2階大会議室  
 ■講師 桂 三扇(落語家)  
 ■問い合わせ  
 九度山町人権尊重委員会事務局  
 (教育委員会社会教育課内 ☎54-2019)

Jアラートの全国一斉情報伝達試験が実施されます

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり、情報伝達訓練を行います。  
 この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート)(※)を用いた訓練で、九度山町以外の地域でも様々な手段を用いて情報伝達訓練が行われます。



(※)Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から市町村へ人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

■訓練実施日時 令和6年2月9日(金) 午前11時頃  
 ■放送試験の内容

| 情報伝達手段      | 放送内容  |
|-------------|---|
| 防災行政無線の試験方法 | 町内すべての防災行政無線から、普段実施している放送と同じくらいの音量で、次の放送内容が一斉に放送されます。<br><br>【放送内容】<br>防災行政無線チャイム<br>+ 「これは、テストです。」×3<br>+ 「こちらは、ほうさい九度山町です。」<br>+ 防災行政無線チャイム |

～セルフメディケーションについて～

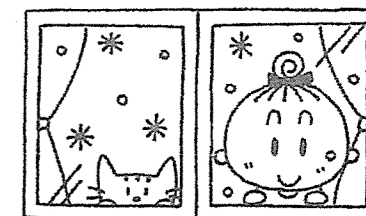
平均寿命が長くなり、生活習慣病などが問題になってきた現代において、日々をいかに健康に生きるかが問われています。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」です。  
 「セルフメディケーション」とは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること、と世界保健機関(WHO)で定義されています。自分自身の健康に責任を持ち、QOL(Quality Of Life:生活の質)向上を心がけ、いつまでも人生を楽しめる生活ができるように生活習慣を見直しましょう。

☆セルフメディケーションの取組方法☆

- ①普段から適度な運動と栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠・休息を心がけ、体調管理を行いましょう。
- ②毎年継続して特定健診や人間ドックを受診し、自分の健康状態と生活習慣を確認しましょう。
- ③頭痛や風邪など軽度な体調不調は、OTC医薬品※を上手に活用しましょう。  
 ※OTC医薬品…薬局やドラッグストア等で販売している「一般用医薬品」と「要指導医薬品」のこと  
 で、一般的に「市販薬」とも呼ばれます。OTC医薬品の活用は、飲み合わせによる副作用等が考えられるため、自己判断せず薬剤師に相談しながら行いましょう。

☆セルフメディケーション税制について☆

OTC医薬品を一定金額以上購入した場合、確定申告の「スイッチOTC薬控除」として活用することができます。(詳細は、3ページをご覧ください。)



■問い合わせ 住民課国民健康保険係 (☎54-2019)

# 介護予防行事 2月予定表

■問い合わせ 地域包括支援センター (☎/FAX 54-2233)

◆自主サークル・S介護予防サロン 午前9時～11時

| 日  | 月  | 火   | 水   | 木  | 金                               | 土  |
|----|--|---|---|--|---------------------------------|----|
|    |  |   |   | 1  | 2                               | 3  |
|    |  |   |  | ◆愛<br>◆夢<br>◆椎の実   | ◆げんき<br>◆なごみ<br>Sほっこり<br>「感染対策」 |    |
| 4  | 5  | 6   | 7   | 8  | 9                               | 10 |
|    | ◆花咲く中古沢<br> | S井戸端会<br>「作品作り」<br>◆若がえり<br>◆河根若鮎<br>Sえびす<br>「カラオケ」       | S愛<br>「スカットボール」<br>◆夢   | ◆げんき<br>◆なごみ<br>◆ほっこり<br> |                                 |    |
| 11 | 12   | 13  | 14  | 15   | 16                              | 17 |
|    |           | S井戸端会<br>「作品作り」<br>◆若がえり<br>S河根若鮎<br>「楽しく学ぶ認知症予防」<br>◆えびす | S愛<br>「腰痛の運動療法」<br>S夢<br>「町の防災」<br>Sありんこ<br>「ハンドベル」                               | Sげんき<br>「お茶を楽しもう」<br>Sなごみ<br>「リンパ体操」<br>◆ほっこり  |                                 |    |
| 18 | 19   | 20  | 21  | 22   | 23                              | 24 |
|    | ◆花咲く中古沢  | ◆いきいき<br>Sやすらぎ<br>「ポッチャ」<br>◆河根若鮎<br>Sえびす<br>「ちぎり絵」       | ◆愛<br>◆夢<br>◆椎の実  | 天皇誕生日  |                                 |    |
| 25 | 26   | 27  | 28  | 29   |                                 |    |
|    | ◆花咲く中古沢  | ◆いきいき<br>◆若がえり<br>◆河根若鮎<br>◆えびす                           | ◆愛<br>◆夢<br>Sありんこ<br>「茶話会」  |  |                                 |    |

## 会場

- ◆若がえりサークルSやすらぎ (福祉会館)
- ◆いきいきサークルS井戸端会 (旧紀陽銀行九度山支店)
- ◆愛クラブS愛 (九度山児童館)
- ◆げんきかいSげんき (下古沢消防センター)
- ◆夢倶楽部S夢 (東集会所)
- ◆花咲く中古沢 (中古沢集会所)
- ◆ほっこり会Sほっこり (入郷消防センター)
- ◆河根若鮎クラブS河根若鮎 (河根児童館)
- ◆なごみクラブSなごみ (旭集会所)
- ◆えびす会Sえびす (上古沢消防センター)
- ◆椎の実Sありんこ (椎出児童館)

# ほけん行事予定表

■問い合わせ 保健師 (☎54-2019)

| 相談                           | 事業名            | 日時            | 対象児          |
|------------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                              | 10ヶ月・12ヶ月児健康相談 | 2月26日(月) 時間予約 | 令和5年2月、4月生まれ |
|                              | 2歳児健康相談        |               | 令和4年2月生まれ    |
| 母子健康手帳をお持ちください 場所 ふるさとセンター2階 |                |               |              |

| 健康教室                          | 事業名     | 日時                   | 内容          |
|-------------------------------|---------|----------------------|-------------|
|                               | 食と健康の教室 | 2月15日(木) 10:00~11:00 | 栄養士による講義・試食 |
| 申込先は、保健師(予約が必要) 場所 ふるさとセンター2階 |         |                      |             |

| 健康相談 | 実施日時          | 場所       |
|------|---------------|----------|
|      | 2月26日(月) 時間予約 | ふるさとセンター |

## 新着本のご案内

### ○児童書

ママのビスケット  
ママが作った魔法のビスケット。小さな子の「勇気」を応援し、「ごめんね」と「ありがとう」の大切さを伝える絵本。  
ぬまの100かいだてのいえ  
パンどろぼうとほっかほっかー  
よねだ あつこ  
柴田 ケイコ

### ○一般

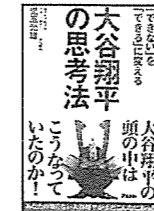
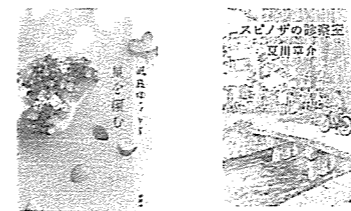
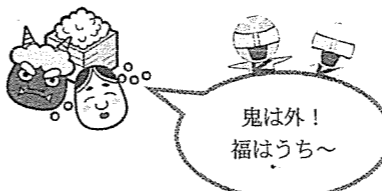
頭がぐんぐんよくなる0歳音読がおー  
ポップな怪獣たちと、楽しいオノマトペがいっぱい♪  
ギフティッドの子どもたち  
大谷翔平の思考法  
「できない」を「できる」に変えるー  
山口 謠司  
角谷 詩織  
児玉 光雄

### ○文学

スピノザの診察室  
京都の病院を舞台に、町の人たちとのふれあいを通じ、生きることに本質を、深く優しいまなざしで綴った医療小説。  
なれのはて  
星を編む  
夏川 草介  
加藤 シゲアキ  
風良 ゆう

☆本を借りるときは、利用カードが必要です。  
未登録の方は、本人確認証明書等をご持参ください。  
◆新着本は、ほかにもあります。  
◆和歌山県立図書館の図書を借りることもできます。  
公民館受付でお申し込みください。(9時~17時)

■問い合わせ 中央公民館 (☎54-2019)



# まちの行事予定表

2024年2月～3月

| ＜2月1日～2月18日＞ |   |                       |
|--------------|---|-----------------------|
| 日            | 曜 | 行事予定（時間・場所など）         |
| 1            | 木 | ○確定申告受付・相談（～3/15まで）   |
| 2            | 金 | ○ひよこクラブ（9:00～10:30）   |
| 3            | 土 |                       |
| 4            | 日 |                       |
| 5            | 月 |                       |
| 6            | 火 | ◆人権講演会「講演と落語」（13:30～） |
| 7            | 水 |                       |
| 8            | 木 |                       |
| 9            | 金 | ○ひよこクラブ（9:00～10:30）   |
| 10           | 土 |                       |
| 11           | 日 | 建国記念の日                |
| 12           | 月 |                       |
| 13           | 火 | ■心配ごと相談（13:30～16:00）  |
| 14           | 水 |                       |
| 15           | 木 | ○食と健康の教室（10:00～11:00） |
| 16           | 金 |                       |
| 17           | 土 | ◆町民カラオケ大会（13:00～）     |
| 18           | 日 |                       |

| ＜2月19日～3月2日＞ |   |  |
|--------------|---|--|
| 日            | 曜 | 行事予定（時間・場所など）  |
| 19           | 月 |  |
| 20           | 火 | ■行政相談（13:30～16:00）                                       |
| 21           | 水 | ○ヘルシー大学・健康推進員フォローアップ研修（13:30～15:00）                      |
| 22           | 木 |  |
| 23           | 金 | 天皇誕生日  |
| 24           | 土 |  |
| 25           | 日 |  |
| 26           | 月 | ○10ヶ月・12ヶ月・2歳児健康相談（時間予約）                                 |
| 27           | 火 | ■消費生活相談（13:00～16:00）                                     |
| 28           | 水 |  |
| 29           | 木 | ★国民健康保険税第8期の納期限<br>★下水道・集落排水1月分納期限<br>★後期高齢者医療保険料第8期の納期限 |
| 1            | 金 |  |
| 2            | 土 |  |

◇●◆▲：行事関係      ■：相談関係  
○◎：保健関係      ★：税関係

●と■と○の場所は、ふるさとセンターです。  
◆と◎の場所は、中央公民館です。  
▲の場所は、九度山文化スポーツセンターです。  
◇の場所は、くどやま森の童話館です。

広報くどやま お知らせ版 2024年2月号

令和6年2月1日発行

発行 九度山町 編集 総務課

〒648-0198（個別番号）和歌山県伊都郡九度山町大字九度山1190番地

☎0736-54-2019 FAX0736-54-2022