

広報

# くどやま

お知らせ版 2020.2

## 2月17日（月）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16日（月）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、ご自分で申告書を書いていただく「自書申告」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。

### ◇ 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18日（火）	玉川荘	9:30～15:00
河 根	19日（水）	河根児童館	9:30～15:00
椎 出	20日（木）	椎出児童館	9:30～15:00
下古沢	21日（金）	下古沢コミュニティ消防センター	9:30～15:00
中古沢	26日（水）	中古沢集会所	9:30～11:30
上古沢・笠木		上古沢児童館	13:00～15:00
東 郷	27日（木）	野平集会所	9:30～11:30
北 又		北又児童会館	13:00～15:00
町内全域	2月17日（月） ～3月16日（月） の間の平日	九度山町ふるさとセンター	9:00～12:00 13:00～16:00

※なお、還付を受ける方は、九度山町ふるさとセンターにおいて、令和2年2月3日（月）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、就職しなかった方  
 給与所得について年末調整を受けていない場合は、

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、印鑑  
 ◎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  
 ◎その他  
 ・前年分の申告書の控え  
 ・「確定申告のお知らせ」(税務署からのお知らせ)確定申告書送付対象者の見直しについて参照  
 ・利用者識別番号  
 (取得されている方)

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

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)

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

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 なお、給与等の収入金額が85万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 ※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

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。)

検査等または予防接種(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)  
 (3) 健康診査(人間ドック等で、医療保険者が行うもの)  
 (4) がん検診

・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せん。

◎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」ご加入の健康組合等の名称)が記載されている必要はありません。  
 ※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。

# 税務署からの お知らせ

## ① 粉河税務署の申告書作成会場

粉河税務署の申告書作成会場は、「紀の川市商工会館（粉河）」です。

■日時  
2月17日(月)～  
3月16日(月)  
午前9時～午後4時  
※土・日・祝日等は開設していません。

※2月14日以前および3月17日以降は、通常窓口での対応となりますので、混雑状況によって、長時間お待ちいただくことがあります。

※申告会場の混雑状況により、早めに(午後3時頃)相談受付を終了する場合があります。

■場所  
紀の川市商工会館(粉河)  
(紀の川市粉河878-2)  
※当会場では納税はできません。お近くの金融機関等をご利用ください。

## ② 出張相談会場のご案内

会場名	所在地	開催期間
橋本市民会館 1階ギャラリー	橋本市東家 1-6-27	2月4日(火)～ 2月10日(月)
岩出市役所 3階第6会議室	岩出市西野209	2月13日(木)～ 2月14日(金)

※各会場の開設時間は午前9時30分から正午、午後1時から4時までです。※各会場の混雑状況により、早めに相談受付を終了する場合があります。※土・日は開設していませんので、ご注意ください。※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ません。

※各申告書作成会場にお越しの際は、前年分の申告書の控え等をご持参ください。

## ③ 確定申告書の作成について

申告書等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。作成した申告書等はe-Taxを利用して送信していただくか、プリンタで印刷して郵送等で提出してください。

## ④ 申告書の早期提出について

※ID・パスワード方式の届出がお済みの方は、ご自宅のパソコンやスマートフォンからe-Taxで申告書の送信ができます。ID・パスワード方式の届出を希望される場合は、申告されるご本人が顔写真付きの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください。

なお、「所得税及び復興特別所得税の確定申告の手引き」や申告書様式等は、国税庁のホームページからダウンロードできますのでご利用ください。

では、2月14日以前であっても、郵送等により税務署へ提出ができます。

## ⑤ 申告書の税務署への提出について

郵送もしくは税務署夜間ポストへ投函される場合で、申告書等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・氏名を記載し、必要な金額の切手を貼付したもの)を同封してください。

■郵送等による申告書の提出先  
〒649-16592  
紀の川市粉河807  
粉河税務署

## ⑥ 医療費控除の明細書添付義務化について

平成29年分の確定申告以降、医療費控除の適用を受けられる方は、医療費の領収書の添付または提示に代えて、「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付しなければならぬこととされました。(医療費の領収書は自宅で5年間の保存が必要で、税務署から求められたときは提示または提出が必要)

出が必要

(注)平成29年分から令和元年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付または提示によることもできます。

## ⑦ 確定申告書送付対象者の見直しについて

例年、住所および氏名等が印刷済みの申告書が送付されていた方について、平成29年分以降の確定申告から、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。

・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

・お住まいの市町村会場で、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」等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。

なお、青色決算書または収支内訳書も送付されるので、翌年分用については、相談される各会場等にてお待ち帰りください。

## ⑧ 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。

申告書提出の際には、ご本人の本人確認書類の提示または本人確認書類の写しの添付が必要です。

本人確認の書類の例は、

- 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です。

なお、ご本人以外の控除対象配偶者・扶養親族等の本人確認書類の提示または写しの添付は不要です。

ご自宅等からe-Taxで送信すれば、本人確認書類の提示または写しの提出は不要です。

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。

## ⑨ よくあるご質問について

きましては、国税庁ホームページのタックアサンプターをご利用ください。

## ⑩ 申告書の提出の際、源泉徴収票等の添付が不要となりました。

源泉徴収票等の内容については、確定申告書第二表等に必ず記載してください。

なお、税務署等で確定申告書等を作成する場合には、源泉徴収票等が必要ですので、忘れずにお持ちください。

## ⑪ 確定申告はe-Taxで！スマホでの作成・送信がより便利になりました。

(1) スマホで見やすい専用画面

令和2年1月から、2か所以上の給与所得がある方、年金収入や副業等の雑所得がある方など、スマホ専用画面をご利用いただける方の範囲が広がります。

## (2) スマホ専用画面の利用可能な項目等について

項目	令和元年分	平成30年分
収入	・給与所得(年末調整済み1か所、年末調整していないもの、2か所以上に対応) ・公的年金等 ・その他雑所得 ・一時所得	給与所得(年末調整済み1か所のみ)
所得控除	すべての所得控除	・医療費控除 ・寄附金控除
税額控除	・政党等寄附金等特別控除 ・災害減免額	政党等寄附金等特別控除
その他	・予定納税額 ・本年分で差し引く繰越損失額など	-
提出方法	・書面 ・ID・パスワード方式 ・マイナンバーカード方式	・書面 ・ID・パスワード方式

※下線は平成30年分との変更点です。

— 国税に関する情報は国税庁ホームページへ [www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp) —

## 九度山町商工会からのお知らせ

### ～プレミアム付商品券・敬老祝いの商品券の有効期限について～

昨年10月以降に発行したプレミアム付商品券および昨年9月7日に敬老お祝いとして、町内80歳以上の方にお渡しした有効期限付商品券の使用有効期限が令和2年2月29日までとなっております。

有効期限を過ぎますと無効となり使用できませんので、お手元にお持ちの方は期限内に必ず取り扱い加盟店でご利用くださいますようお願いいたします。

■問い合わせ 九度山町商工会 (☎54-4268)

**農業委員候補者の推薦と募集**

農地の集約化など農地利用の最適化の推進や農地法に基づく許認可などの業務をスムーズに進めるために、地域農業の担い手としてその状況をよく知っていただいている方々に農業委員をお引き受けいただきたいことから、町では、次の要領で農業委員の候補者の推薦を求め、募集を行っています。

■推薦・募集の期間

2月3日(月)～2月28日(金)

■推薦・募集の内訳

推薦・募集人数 14人

希望地区のある推薦(3名以上の農業者又は団体)及び応募の候補者は、原則として認定農業者として町に登録されている方でお願いします。

■推薦・応募に必要な書類

●推薦の場合

九度山町農業委員会委員候補者推薦申込書

●応募の場合

九度山町農業委員会委員候補者応募申込書

いずれの書類も、九度山町役場2階 農業委員会事務局(産業振興課内)に備えています。

また、九度山町のホームページからダウンロードもできます。

■書類の提出方法

●提出先 九度山町役場2階 農業委員会事務局

上記書類に必要事項をご記入、押印のうえ、2月28日(金)までに持参によりご提出をお願いします。

■候補者の選考

ご提出いただきました書類をもとに、候補者の評価を行います。

また、評価・選考の結果は、それぞれの方に令和2年4月中旬以降に通知します。

■その他

●農業委員の主な業務

「農地転用、農地の無断転用の防止・解消などの農地法等に基づいて農業委員会の権限に属させられた事項」や「農地利用の集積・集約化、耕作放棄地の防止・解消などの農地の利用の最適化に関する事項」についての審議や現地調査、農地パトロール等が主な業務となります。

総会は毎月1回(10日前後)程度の開催となります。

また、会議や研修会などに出席していただきます。

●任期・報酬等

・任期は令和2年7月20日から3年間

・報酬や費用弁償は「九度山町各種委員会その他非常勤の職員に対する報酬及び費用弁償条例」に基づき支給します。

**農地利用最適化推進委員候補者の推薦と募集**

地域農業の相談役として地域の農業事業をよく知っていただいている方々に推進委員をお引き受けいただきたいことから、農業委員会では、次の要領で推進委員の候補者の推薦を求め、募集を行っています。

■推薦・募集の期間

2月3日(月)～2月28日(金)

■推薦・募集の内訳

推薦・募集人数 7人

●各区域と定数

区域名	区域の範囲(大字)	人数
A	九度山、入郷、慈尊院	3
B	推出、下古沢、中古沢、上古沢、笠木	2
C	河根、丹生川、市平、北又、東郷	2

■推薦・応募に必要な書類

●推薦の場合

九度山町農地利用最適化推進委員候補者推薦申込書

●応募の場合

九度山町農地利用最適化推進委員候補者応募申込書

いずれの書類も、九度山町役場2階 農業委員会事務局(産業振興課内)に備えています。

また、九度山町のホームページからダウンロードもできます。

■書類の提出方法

●提出先 九度山町役場 2階 農業委員会事務局

上記書類に必要事項をご記入、押印のうえ、2月28日(金)までに持参によりご提出をお願いします。

■候補者の選考

ご提出いただきました書類をもとに、農業委員会では候補者の選考を行います。

また、選考の結果は、それぞれの方に令和2年4月中旬以降に通知します。

■その他

●推進委員の主な業務

推進委員は、農業委員と協力しながら、担当する区域での農地の集約化など農地利用の最適化の推進や農地法に基づく許認可に伴う現地確認、農地パトロールなどの業務を行っています。必要に応じて、会議への出席などもございます。

●任期・報酬等

・任期は、推進委員として委嘱する日から農業委員の任期満了まで。

・報酬や費用弁償は「九度山町各種委員会その他非常勤の職員に対する報酬及び費用弁償条例」に基づき支給します。

**世界遺産登録15周年記念講座**

**高野山の年中行事 御影供について～弘法大師空海と共にある高野山と周辺集落～**

真言宗の開祖弘法大師空海は835年3月21日に入定しました。この入定の日に行う法会を「御影供」といい、真言宗では大師の恩恵への感謝を表すために御影をかざり、法要を行います。高野山での御影供の法要と地域のお接待についてお話を伺います。

■日時 2月8日(土)

■参加費 500円(資料代)

午後1時30分～4時

■定員 200名(当日参加も可能です)

■場所 かつらぎ総合文化会館

■主催 かつらぎ町観光協会

「あじさいホール」AVホール

■講師 高野山 準別格本山青巖寺 住職 高井 知弘氏

■申込方法 FAX、Eメールまたは電話にて、お名前、連絡先をお知らせください。

■申込先 かつらぎ町観光協会(かつらぎ町役場 産業観光課 商工観光係内)

〒649-7192 かつらぎ町丁ノ町2160

☎0736-22-0300(かつらぎ町役場代表番号・平日8:30～17:15) / FAX 0736-22-6432

E-mail sankan-syoukougankou@town.katsuragi.wakayama.jp

**橋本・伊都地域自立支援協議会 権利擁護部会主催 講演会**

■日時 2月8日(土) 午後1時30分～4時

■場所 橋本市保健福祉センター 3階多目的ホール(橋本市東家1丁目3番1号)

■内容 ●第1部 悪質商法や詐欺にあわないための対処法を学ぶ

講師:和歌山県消費生活センター 南方 明子 氏

●第2部 『防災落語』～落語で学ぶ詐欺防止～

講師:落語家 ゴスペル亭パウロ 氏

■参加費 無料

■対象 一般の方、障がいのある方、保護者、支援者等

■問い合わせ 橋本・伊都障がい者相談支援センター

橋本市東家1丁目3番1号 橋本市保健福祉センター内

☎0736-33-1910 / E-mail soudansien@circus.ocn.ne.jp

**令和元年度 運動習慣定着講座のご案内**

多くの人が運動不足を感じている現在。適度な運動は生活習慣病などの疾病予防や気持ちのリフレッシュに繋がります。また、長く元気に過ごす＝健康寿命を延ばすには、まずは歩くための筋力維持が大切です。

今回は、「筋肉は裏切らない」の合言葉でも有名になったNHK「みんなで筋肉体操」の監修や、様々なテレビ等メディアでおなじみの近畿大学生物理工学部准教授 谷本道哉先生より講演いただきます。

自宅で気軽に取り組めて、楽しく続けられる筋力トレーニングのコツについてお伝えいただく予定です。皆さんで心地よい運動を日常生活に取り入れましょう。多数のお申し込みをお待ちしています。

■日時 3月2日(月) 午後2時～4時(開場 午後1時30分)

■場所 橋本市保健福祉センター(橋本市東家1丁目3-1) 3階多目的ホール

■参加費 無料

■対象者 橋本・伊都管内に在住されている方、在勤されている従業員とご家族

■定員 100名(先着順)

■内容 講演『健康寿命を延ばそう!自宅で行える簡単筋トレ』

■講師 近畿大学生物理工学部 准教授 谷本 道哉 先生

※軽く体を動かしますので、動きやすい服装でご参加下さい。

■申込方法 電話またはFAXにて〔締切 2月21日(金)〕

■主催 橋本保健医療圏地域・職域連携推進協議会

■問い合わせ 橋本保健所(橋本保健医療圏地域・職域連携推進協議会) ☎0736-42-5440 / FAX 0736-42-0886

「いじめと向き合う」

九度山中学校 二年

釜谷 英汰



この世の中には、たくさんの方のいじめがあります。物隠しや肩パン、殴ったりけつたり、タイキックなどがあります。それはおもてに出る種類のものと、ラインやSNSの中ですられるものもあると思います。僕の周りでは見かけませんが、そんな事があればとても悲しい事だと思っています。新聞やテレビの中では、いじめのせいで自殺した人が何人もいると聞きます。両親などの一番身近な人からも虐待をうけて自殺をしたり・・・

出したい人もいるけれど、そう簡単に上手く行きません。それは、「自分もいじめられたら・・・」と考えてしまうと、止めることが出来なくなります。

僕は実際、身近でいじめがあったら止める勇気があるだろうか。人はやっぱり自分が一番なんだなって感じてしまいます。いじめの人だって、自分が一番だからいじめているんだと思います。色々悩んでしまいますが勇気を出して、いじめはダメだと、言いたいと思います。その方が、自分後悔しないと思えました。またいじめをしないためには、人のいい所を見つけてみるとか、いじめをされた人がどんな想いをするだろうと考えてみたりすると、いじめをしようとする気持ちが無くなると思います。また、人の言葉は簡単に人を傷つけたり、癒すことが出来ます。傷つけるつもりでなくても、相手を傷つけてしまうこともあります。言葉ひとつで考え方、将来を変えてしまうことだってあるのだと思います。以前、友達が「頭悪いんちゃう？」って言葉きついな、と言っていた事があります。それまでは軽く使っ

ていたのでは、はつとさせられました。それも、言葉のいじめになると友達に、いじめのつもりでなくても相手を傷つけてしまう事があります。心のどこかで、相手を下に見たり、軽蔑したりして言葉や行動に現れることがあります。この反対が、やさしい言葉かけです。「ありがとう」「や」「んまい」「ナイス」「ごめん」など。

「お互いがマイナスに」

九度山中学校 二年



みなさんは『犯罪』と『非行』について深く考えたことはありませんか。言葉を知っている程度ではありませんか。僕はあまり考えたことがなく、何が違うのか、どうすれば減らしなくせるのか分かりませんでした。なので、僕は『犯罪』と『非行』について考えてみました。

僕は、テニスをしていてダブルスでこのような声かけをすると気分が上がりやすいです。また、強いチームは声かけがいいと思います。最後に僕は、現在もいじめや差別はなくなりませんが、仲間の大切さを知り、差別、いじめに立ち向かう自分になることを、改めて考えたいと思えました。また、友達に対して、やさしい言葉や態度で接していきたいと思えました。

人への感謝の気持ちを忘れない」とができていないからだと思います。自分や相手の家族、友達や周りの人に対して感謝の気持ちがなければ、人に迷惑をかける「犯罪行為」に手を染めることにはないと思います。それに、周りの人に迷惑をかけてはいけないと『犯罪』に手を染めようとする自分を止められるのではないのでしょうか。

一つ目は、「良い仲間をもつ」ことです。自分が道から外れそうになった時に、止めてくれるそんな良い仲間をもつことです。仲間に相談することで、自分の気持ちを相談したり、理解してもらったりでき、気持ちの整理ができればいいと思います。そして自分自身を客観的に見る事ができるようなと思います。

「私にできること」

九度山小学校 六年

野中 香那



また、自分達が犯罪を犯さないようにするためにルールをつくることも、大切だと思います。『犯罪』に手を染めてしまう人の心情には、「夢をみたい。」「スリルを味わいたい。」「盗んだものを売り、自分の利益にした。」「などというものがあります。今はそれに加え、「ネット犯罪」というものもあり、インターネット上に写真や個人情報を書き込み犯罪もあります。つまり、「愉快だから」という心情もあるということです。インターネットやスマートフォンなど、便利なものほど危険があるということを忘れてはいけません。これらを利用して自分の身を守るルールを作ることが大切だと思います。

二つ目は、「自分に正直になる」ことです。自分に正直になることで、守るべき道を外れるような誘いがあったりも断ることが出来ます。自分がその誘いに流されることがなくなるのです。また、流されそうになつてくる身近な友達も止めることが出来るのではないのでしょうか。自分正直になれば、自分自身や周りの友達を守る事ができると思います。

社会を明るくするために、私にできる事は何かを考えた時、まず思いうかんだのは「あいさつ」をすることです。家族や近所の方とあいさつをするのは当たり前ですが、買い物に行ったりお店で会った人や、九度山町に観光で来ている人や、知らない人でも、笑顔であいさつすれば、おたがいにうれしい気持ちになれると思うからです。うれしい気持ちになれる人が、一人でも、二人でも増えれば増えるほど、社会を明るくすることに繋がっていくと私は思います。

か？と思っていたのですが、この夏たまたま読んだ本の中から分かったことがあります。それは、「大変なことをしなさい」といえないと考える前に、自分の家の中でできる小さなボランティアがたく山あることに気づいて、自分の能力のはん圈内でほんのちよつといいことをする。それが自分のためにもなる」ということです。また「例えば、おとなりの家に話し相手をしてあげておばあさんがいるかもしれない。週に一回でも二回でも、そのおばあさんの所へ行つて、話を聞いてあげることでも立派なボランティアです」「近くの家に、いえ、自分の家に、自分を必要としている人がいるかもしれない。その人に優しくしてあげることが一番大切なことではないでしょうか」とありました。

次に『非行』です。『非行』とは「人として守るべき道を外れた行いで、習慣的に反社会的とみなされる行為のこと。」で青少年の行う行為のことです。そして、この行為を行ってしまつた人が大人になつて犯罪を犯す

最後は「断る力をもつ」ことです。だめだと分かっている断ることができないと意味がありません。例えば、年上で力の強そうな人からたばこや危険ドラッグを勧められても「いりません」と断る力をもつことが必要です。たばこや危険ドラッグによって自分の将来を犠牲にする訳にはいきません。だから勇気をもつ

「社会を明るくする運動」は、一人一人が出来ることだと思います。自分自身や周りの友達を守る事ができると思います。

か？と思っていたのですが、この夏たまたま読んだ本の中から分かったことがあります。それは、「大変なことをしなさい」といえないと考える前に、自分の家の中でできる小さなボランティアがたく山あることに気づいて、自分の能力のはん圈内でほんのちよつといいことをする。それが自分のためにもなる」ということです。また「例えば、おとなりの家に話し相手をしてあげておばあさんがいるかもしれない。週に一回でも二回でも、そのおばあさんの所へ行つて、話を聞いてあげることでも立派なボランティアです」「近くの家に、いえ、自分の家に、自分を必要としている人がいるかもしれない。その人に優しくしてあげることが一番大切なことではないでしょうか」とありました。

**第34回町民カラオケ大会**

多数の皆さまのご来場をお待ちしています。  
 ■日時 2月8日(土)午後1時開演  
 ■場所 中央公民館 2階大会議室  
 ■問い合わせ 中央公民館 ☎54-2019



**人権講演会 ～講演と落語～**

「異なる価値観を持つ人とのコミュニケーション ～プロの作家に学ぶ人間力～」  
 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4日(火)午後1時30分～(午後1時開場)  
 ■場所 中央公民館 2階大会議室  
 ■講師 桂 福丸 氏(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)

**～心不全のエピローグ～**

紀北分院内科 羽野卓三

■問い合わせ 和歌山県立医科大学附属病院紀北分院 ☎0736-22-0066

心不全は、色々な心疾患が悪化した時に現れる症状で、原因は様々です。心不全の主な症状には、息切れと浮腫(むくみ)があります。息切れは肺の病気や、ひどい貧血でも起こりますし、浮腫は低栄養や腎臓病でも起こります。このような症状が起こった場合は、病院で詳しく調べてもらいましょう。心臓病による息切れや浮腫は徐々に起こるため、自分自身では気が付かないことがあります。今まで休憩せずに行けたスーパーまで、休まないに行けなくなったり、少し動くだけで「ゼーゼー」と言うようになってきます。心不全では、息切れと浮腫が一緒に起こることが多いですが、浮腫がひどくなると体重が急に増えます。2、3日で体重が3kg以上増えた場合などは注意しましょう。

心不全を起こす心臓の病気としては、心筋梗塞、弁膜症、心筋症などがあります。心筋梗塞は、強い胸痛が起こり、ほとんどの方は入院して治療をしているので、退院時にどの程度動いたらいいか、など聞かれています。一方、弁膜症や心筋症は病気になっているかどうか自分では分からないこともあります。

弁膜症の原因は様々です。原因のひとつであるリウマチ熱は、溶連菌による感染症で小児期に発症しますが、最近ではしっかり治療されるため弁膜症になる方はほとんどいません。最近、弁膜症が増えてきた原因としては動脈硬化があります。動脈硬化により心臓の出口にある大動脈弁が硬くなり開きにくくなります。高齢者、特に動脈硬化がひどい人では弁が非常に狭くなり、心不全が起こります。自分自身では気が付かないことが多いので、動くとき息切れがする場合には循環器内科で心エコーをしてもらいましょう。動脈硬化による大動脈弁狭窄は、毎年少しずつ進行しますので、経過をみてもらうことも重要です。

心筋症は大きく分けて2種類あります。肥大型心筋症と拡張型心筋症です。肥大型心筋症は心臓の壁が厚くなる病気で、心筋が厚くなり過ぎることにより心臓の働きが悪くなります。逆に拡張型心筋症は心臓の壁が薄くなる病気ですが、この場合も心臓の働きが低下します。

これら以外にも、脈が速くなる不整脈も心不全の原因になります。脈が速くなる不整脈には、心房細動や上室性心拍という病気があります。病気の詳しい話は、別の機会にしたいと思いますが、脈拍が120拍/分以上で長時間持続すると心不全の原因になります。このようなときには、甲状腺の病気が背景にあることもありますので、詳しく調べてもらいましょう。

心不全の時には、塩分制限、水分制限が重要です。塩分の摂取量は1日7g以下が推奨されています。過度の水分摂取も控えた方が良いでしょう。お風呂も少し低い温度にし、入浴時間も短めがお勧めです。また、軽い運動は心不全を改善しますが、激しい運動は避けた方が良いでしょう。どの程度の運動ができるかは、主治医とご相談ください。

薬は病気の原因によって選択することになります。治療薬としては、利尿薬(尿を出す薬)と心臓の働きを休めるβ(ベータ)遮断薬や心臓の筋肉の状態を改善し血管を広げるアンジオテンシン変換酵素阻害薬などがあります。これらの薬剤の使用法は状態に応じて調整が必要ですのでよく主治医とご相談下さい。

私には、おばあちゃん二人います。一人は同じ九度山で、徒歩五分もあればいつでも会える所に住んでいます。もう一人は高野山で、一人暮らしをしています。どちらのおばあちゃんも大好きだし、いつ会っても喜んでくれて、私や兄弟やいとこのことをとても可愛いがってくれます。親せきのおばあさんたちも、同じように可愛いがってくれます。し設に入所している親せきのおばあさんには孫がいまいません。一人暮らしをしながら親せきのおばあさんの孫を呼んで住んで、ほとんど会えませんが、だから、私たちが会いに行くことも喜んで、いっぱいおしゃべりしてくれたいです。一人で暮らしたくて、一人で暮らしているわけじゃないのは、さみしいだろうなあ、と思います。私がおもつと小さかった時、母とスパーで買い物をしていた時に、知らぬ老夫婦から「ちよつと、この子とあく手させてもらえませんか? ウチには子どもがいなくて、孫もいなくて...こんな可愛い子どもがいてくれたら、とつてもいいですねえ」と、笑顔で話しかけてくれたことがあったそうです。年若いたご夫婦だけの生活は、少しさみしいのだろうと想像してしまいました。その時、私とあく手したことが、そのご夫婦にとつてちよつとでも喜んでくれたのなら、うれしいことです。

**「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。

九度山町社会福祉協議会・九度山町共同募金委員会

「ボランティア はじめの一步」という本を読んだことから、大それたことをしなくても、ほんのささいなことでもボランティアになるとわかってきました。それなら、身近なところにもつと目を向けて、私にできそうなことは何か、を考えて「人のためにちよつと何かする」ことを心がけていきたいと思います。そして、世界中の人がみんな「だれかの、人のためにちよつと何かをする」ことを心がけていけたら、平和で明るい社会になると思います。

対象区分	世帯数	金額
ひとり親世帯	10	210,000円
障害児者	17	153,000円
生活保護世帯	2	30,000円
準生活保護世帯	2	38,000円
合計金額		431,000円

※収入額	788,380円
※支出額	
配分金事業 在宅者へ	431,000円
社協地域支援活動事業への配分	290,000円
合計	721,000円
※収支差額残高	67,380円
(配当処理後の緊急対応用・次年度繰越金等)	

**自衛官等募集案内**

募集種目	受験資格	受付期間	試験期日
自衛官候補生(男子・女子)	18歳以上33歳未満の者	年間を通じて行っております。	受付時にお知らせします。
予備自衛官補(男子・女子)	一般	18歳以上34歳未満の者	①令和2年1月6日(月)～4月10日(金)
	技能	18歳以上で募集要項に記載する国家資格等を有する者。該当する国家資格等はお問い合わせください。	②令和2年7月1日(水)～9月11日(金)

■問い合わせ  
 自衛隊橋本地域事務所 ☎0736-32-0744  
 橋本市市脇1丁目3番2 KK6ビル3階

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11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7日(金)・27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18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 企画室(☎54-2019)

みそづくりを体験しませんか

おいしい米みそをあなたの食卓に!  
 ■日時 3月1日(日) 午後1時30分～  
 ■開催場所 九度山町農業会館  
 ■募集人員 先着15名  
 ■参加費 一人2,000円(約3kg)  
 ■申込締切 2月14日(金)  
 ■主催 九度山町生活研究グループ  
 ■問い合わせ・申込み 産業振興課(☎54-2019/FAX 54-2022)  
 ※申し込みいただいた方には後日、大豆と炊き方の資料をお渡ししますので、当日煮豆にご持参ください。

令和2年度農業技術講習会受講者募集

就農意欲がある方を対象に、果樹の基礎知識や技術を習得するための講習会を開催します。ご興味のある方はお申し込みください。  
 ■締切 2月28日(金)  
 ■定員 25名  
 ■問い合わせ・申込み 〒648-8541(専用郵便番号) 橋本市市脇4丁目5-8 伊都振興局農業水産振興課(☎0736-33-4930 FAX/0736-33-4931)

消費生活相談

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の相談に応じます。「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活用ください。  
 また、橋本市・かつらぎ町・高野町と協定を結んでいますので、3市町において実施される消費生活相談もご利用いただけます。  
 ●九度山町ふるさとセンター  
 日時 2月25日(火) 午後1時～4時  
 ●かつらぎ町役場2F会議室B  
 日時 2月4日(火) 午後1時～4時  
 ●高野町役場住民ホール  
 日時 2月12日(水) 午後1時～4時  
 ●橋本市役所消費生活センター  
 日時 2月18日(火) 午後1時～4時  
 ■問い合わせ 産業振興課(☎54-2019)

移動県民相談

弁護士および県民相談員が法律相談、行政相談、その他一般相談に応じます。  
 ■日時 2月5日(水) 午後1時～4時  
 ■場所 那賀振興局(岩出市高塚209)  
 ■相談内容 ●土地・建物、借地・借家、相続、離婚、金銭関係、損害賠償などの法律問題(弁護士が無料で相談)  
 ●行政相談  
 ■相談時間 1件あたり約20分  
 ■予約受付 1月22日(水) 午前9時～ 那賀振興局総務県民課(☎0736-61-0006)へ電話予約(先着9名)

国の教育ローン(日本政策金融公庫)

国の教育ローンは高校・大学等へ入学または在学する学生・生徒の保護者向けの公的融資制度です。  
 ■融資額 学生・生徒1人につき350万円以内  
 ■利率 年1.71%(令和元年9月2日現在)  
 ■返済期間 15年以内  
 ■問い合わせ 日本政策金融公庫「教育ローンコールセンター」(☎0570-008656)  
 ※日曜、祝日、年末年始(12/31～1/3)はご利用いただけません。

再就職をお考えの方へ  
 ～「和歌山県就活サイクルプロジェクト」合同企業説明会の開催について～

和歌山県では、結婚や出産等で離職した女性、定年退職した方、都会で働く人に県内で再び働いていただくため、2月を就活強化月間と定めて4月の就職を目指す「第2の就活サイクル」を推進しています。2月の就活強化月間に合同企業説明会を開催しますので、再就職を目指す皆さま、積極的にご参加ください。

◆橋本会場(30社 参加予定)  
 ■日時 2月25日(火) 午後1時～4時  
 ■場所 橋本商工会館 大ホール 橋本市市脇1-3-18  
 ■対象者 結婚や出産等で離職した女性、定年退職された方、県外からのUIターン等の再就職希望者  
 事前申込みいただくと受付がスムーズに行えます。  
 電話、FAX、ホームページよりお申込みください。  
 ■問い合わせ 和歌山県再就職支援センター (☎073-421-8080/FAX 073-424-0230)

和歌山県再就職支援センター

検索



※再就職支援センターのホームページに参加を予定している企業の企業情報を掲載しています。

～東京圏にお住まいの家族・知人にお知らせください。～  
 一定の条件を満たして和歌山県に移住し、就活サイクルプロジェクトに参加している対象の法人に就業した方に移住支援金を交付します。(詳細はHPで)



再就職支援センター  
 移住支援金ページ

会員募集中! 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ら、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49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】  
 入会申込書と写真(3cm×2.5cm)2枚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)

# 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)  
◆自主サークル午前9時~11時 S介護予防サロン

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	◆花咲く中古沢 		◆いきいき S井戸端会 1時半~ 「ゲームでカフェ」 ◆若がえり ◆河根若鮎 ◆えびす	◆夢 ◆椎の実 1時~ ◆S愛 2時~ 「薬とのつきあい方」 	◆げんき ◆なごみ ◆ほっこり	
9	10	11	12	13	14	15
	◆花咲く中古沢	建国記念の日	◆いきいき ◆若がえり ◆河根若鮎 ◆Sえびす 9時~ 「ゲームでカフェ」	◆愛 ◆夢 ◆Sありんこ 1時~ 「カラオケ」	◆げんき ◆なごみ ◆ほっこり	
16	17	18	19	20	21	28
		◆Sげんき 9時~ 「コグニサイズ」 	◆いきいき ◆若がえり ◆S河根若鮎 9時~ 「椅子に座って出来る運動」 ◆えびす ◆Sやすらぎ 1時半~ 「頭脳体操・食事会・合唱」 ◆S夢 2時~ 「こむらかえり・足のむくみ」 	◆愛 ◆Sありんこ 1時~ 「ハンドベル」	◆なごみ ◆ほっこり	
23	24	25	26	27		
天皇誕生日 			◆いきいき ◆若がえり ◆河根若鮎 ◆Sえびす 9時~ 「カラオケ」	◆愛 ◆夢 ◆椎の実 1時~	◆げんき ◆Sなごみ 10時~ 「遺言書の書き方」 ◆Sほっこり 9時半~ 「ボディーケア」	

- 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 (西集会所/旧紀陽銀行九度山支店)
  - ◆愛クラブS愛 (九度山児童館/旧紀陽銀行九度山支店)
  - ◆げんきかいSげんき (下古沢コミュニティ消防センター)
  - ◆夢倶楽部S夢 (東集会所)
  - ◆ほっこり会Sほっこり (入郷コミュニティ消防センター)
  - ◆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)
  - ◆花咲く中古沢 (中古沢集会所)
  - ◆えびす会Sえびす (上古沢児童館)
  - ◆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17日(月) 9:30~10:30	平成31年2月、4月生まれ
	2歳児健康相談		平成30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20日(木) 12:00~	昼食と栄養士による講義

申込先は、保健師(予約および昼食代が必要) 場所 ふるさとセンター2階

健康相談	実施日時		場所
	2月	7日(金) 9:30~10:00 10日(月) 10:30~11:00 17日(月) 9:30~10:30	野平集会所 下古沢コミュニティ消防センター ふるさとセンター
3月	5日(木) 9:30~10:00	北又児童会館	

## 新着本のご案内



○児童書  
●はりねずみくんのねがいごと  
はりねずみくんがした願いごとは...? 愛らしいお話とやさしいタッチの絵に癒やされます。  
●わたしのわごむはわたさな  
マンガでわかる! 10代に伝えたい人生を前に進める名言集  
ヨシタケ シンスケ  
定政 敬子

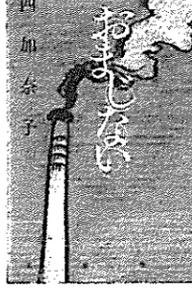
○一般  
●9月1日(母からのバトン) 樹木 希林/内田 也哉子  
母・樹木希林さんの言葉を受け継いだ内田也哉子さんが、不登校や命について考え、様々な人と対話して紡ぎだした言葉をまとめています。  
●黒いマヨネーズ  
子育てで絶対やってはいけない35のこと  
アグネス・チャン/金子アサー/和平  
吉田 敬(フランクマヨネーズ)

○文学  
●おまじない  
●高野山  
●ストーリーカーとの七〇〇日戦争  
西 加奈子  
山本 音也  
内澤 旬子

☆本を借りるときは、利用カードが必要です。  
未登録の方は、身分証明書等を持参ください。  
◆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。  
1階受付でお申し込みください(9時~17時)  
1人5冊まで、2週間借りられます。  
■問い合わせ 中央公民館 (☎54-2019)



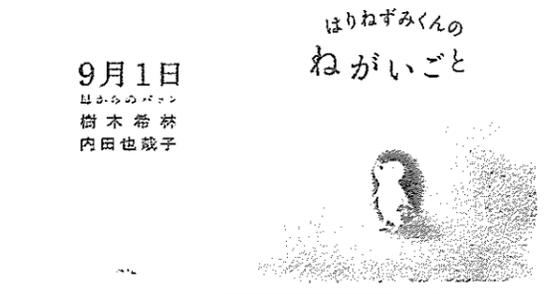
内澤旬子



西加奈子



アグネス・チャン / 金子アサー / 和平



9月1日  
樹木希林 / 内田也哉子

# まちの行事予定表

2020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	土	
2	日	
3	月	
4	火	○ひよこクラブ (9:00～11:00) ◆人権講演会 (13:30～ ※開場 13:00～)
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	◆第34回町民カラオケ大会 (13:00～)
9	日	
10	月	○ヘルシー大学 (13:30～15:00)
11	火	建国記念の日 ■心配ごと相談 (13:30～16:00)
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	○10ヶ月・12ヶ月・2歳児健康相談 (9:30～10:30)
18	火	■行政相談 (13:30～16:00)

< 2月19日～3月3日 >		
日	曜	行事予定 (時間・場所など)
19	水	
20	木	○食と健康の教室 (12:00～)
21	金	
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	
25	火	■消費生活相談 (13:00～16:00)
26	水	○ひよこクラブ (9:00～11:00)
27	木	
28	金	◆第2回町コミュニティスクール研修会 (18:30～20:30)
29	土	▲第9回スポーツ・レクリエーション大会 (13:00～)
1	日	
2	月	★国民健康保険税第8期の納期限 ★水道・下水道・集落排水1月分納期限 ★後期高齢者医療保険料第8期の納期限
3	火	

●◆▲：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。  
 ◆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。

広報くどやま お知らせ版 2020年2月号

令和2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