



今月の表紙：おじいちゃん、おばあちゃんとおもちつき（橋本幼稚園）

主な内容

- 2 新年のごあいさつ
- 4 きらり vol.32
- 8 民生委員・児童委員が新しく決まりました
- 10 情報ワイド
 - 入札参加資格審査受付のお知らせ
 - ご存知ですか？下水道接続における助成制度
 - 野外焼却（野焼き）はやめましょう！
 - 禁煙を始めてみませんか / がん検診についてのお知らせ
 - 「移动式赤ちゃんの駅」を貸し出します / 年末年始の業務案内

- 16 情報ひろば
 - お知らせ / 催し
 - 税 / 健康・福祉
 - 市民相談
- 24 タウン情報
- 25 本のひろば
- 26 子育てぱーく
- 27 健康カレンダー
- 28 フォトトピックス



▲消火訓練のバケツリレーでは、声かけとともにスムーズにバケツの受け渡しができました

地域の安全は
自分たちで守る

昨年11月17日、エコライフ紀北内の広場で、第1回橋本市地域防災訓練が開催され、今回は高野口地区の皆さんが訓練に参加しました。
災害が発生しても落ち着いて行動できるように、防災訓練に参加して、地域で防災力を高めていきましょう。



◀家具の下敷きになった人を救助する訓練は連携が大切です

▼応急手当の仕方を習得しました



◀竹と毛布で応急担架を作って負傷者を搬送しました

みんなで
五感をみがこう

昨年11月24日、県立橋本体育館で、すこやか橋本まなびの日が開催されました。
子どもから大人まで、さまざまな体験、展示のブース、発表会などを通じて、音・感触・味わいなどの五感を楽しみました。

▶栄養満点のおやつを試食したよ



◀上手にできた！



◀青年リーダーと一緒に風船で子犬を作ったよ

◀液体窒素でバナナが凍った！



おかきよし
岡潔博士の顕彰碑が
市役所前に建てられました

昨年11月24日、世界的数学者で橋本市名誉市民の岡潔博士の顕彰碑が市役所前に建てられました。
この顕彰碑は、橋本ロータリークラブが青少年に夢と希望を与えようと建てたもので、高さ2m、幅80cmの黒石2本で構成されています。主石（写真左）には、博士の顔のイラストと著書「一葉舟」の一節が刻まれています。



橋本市長
木下善之

新年、明けましておめでとうございませう。皆様方におかれましては、平成二十六年の初春をお健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

さて、昨年、念願の保健福祉センターがオープンし、市民の皆様方から強い要望をいただきました北部地域と市役所・保健福祉センターを結ぶコミュニティバス北ルートが、四月から運行する運びとなりました。この北ルートの運行をもってコミュニティバスは市内全域をほぼ網羅することになります。これからは市民の皆様方の暮らしを支える貴重な移動手段として、多くの皆様のご利用をお待ちしています。

そして、長年の懸案でありました国道371号（仮称）新紀見トンネルの事業化が決定され、平成二十七年年度から工事着工となり、完成は平成三十一年度の見込みとなりました。この道路の完成により本市が府県間の交通と経済の要衝として発展していく起爆剤になるものと、大きな期待を寄せているところであります。

光陰矢のごとしと申します。私は、福祉、教育のまちづくりを掲げ、住みよい、活力みなぎるまちづくりを目標に歩んでまいりましたが、次期市政につきましても、次世代に引継ぎ、今後の橋本市の発展を託すことにいたしました。これまで、市長の重責を果たすことができたのも市民の皆様のご支援、ご協力のおかげと心より感謝申し上げます。

橋本市の輝かしい未来に向け、残された任期を精一杯努めてまいりますので、市民の皆様により一層のお力添えをお願い申し上げますとともに、皆様の益々のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。



橋本市議会議員
石橋英和

新年、明けましておめでとうございませう。

市民のみなさまには、平成二十六年の新春を健やかに迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

さて、私たち二十二人の議員は、現任期が始まった平成二十三年五月から、議会活動の活性化を図るべく、様々な改革に取り組んでまいりました。

その成果として、本会議のインターネット中継やホームページでの議案書公開、議案に対する議員個々の賛否状況の公表などを先行的に実施しました。

昨年は、議員定数について議論を交わし、平成二十七年四月の一般選挙から議員二人を削減することを決定し、関係条例を改正しました。また、市内各所に出向いて議会活動を報告し、市民のみなさまと意見交換を行う「議会報告会」も、五月と十一月に開催したところです。さらに現在は、議会、議員の活動原則の根幹となる「議会基本条例」の制定に向けて議員間の議論を深めるなど、たゆまぬ努力を傾注しています。

住民自治が真に実現される社会の構築には、地方議会の役割と責任は益々重要となっております。

市議会といたしましては、さらに多くの市民のみなさまと対話を重ね、執行機関と互いに切磋琢磨しながら、まちづくりの主役は市民であることを活動原則にして、6万7千市民の笑顔が弾ける橋本市の実現に向けて、全力で取り組んでまいります。

市民のみなさまにとりまして、本年が実り大きい飛躍の年と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させていただきます。

vol.32 2014.1

編集・発行 / 健康福祉部
いきいき長寿課 高齢福祉係

主な内容

- 介護予防のまちづくりと老人クラブ活動
- 介護予防の街づくり講演会
- 長生きするための食事づくり教室
- 脳きらり(認知症予防)教室
- 100歳おめでとうございます

シルバーライフに輝きを。

～高齢者の福祉を 身近に わかりやすく～



教えて！老人クラブのいいところ

- 老人クラブの良いところは？**
- ① 同世代や世代を越えて交流ができ、地域に新しい仲間ができます。
 - ② スポーツなどの多様な活動が健康の保持・増進につながります。
 - ③ これまでの仕事や趣味などの経験、知識など、能力を發揮する機会が増えます。
 - ④ 福祉活動など、社会活動への参画、貢献ができます。
 - ⑤ 地域に多くの仲間ができ、心のやすらぎや充実感が得られます。

活動内容は？

グラウンドゴルフ、ゲートボール、ペタンク、公園や道路の美化、カラオケ、手芸、囲碁、将棋、作品展など、多岐にわたります。

これらの活動をする中で、新たな趣味を見つけられた人もいます。

介護予防のまちづくりと老人クラブ活動



▲平成 25 年 11 月 30 日、橋本市老人クラブ連合会主催による「すこやか交流会」に約 500 人が参加し、市内各地老人クラブからは、踊りや演劇、コーラス、楽器演奏などの発表がありました

どれくらいの人がいるの？

おおむね 65 歳以上の人で構成されており、現在、約 6,300 人の会員がいます。

市内各地で全 104 クラブあり、それぞれが趣向を凝らしながら楽しく活動しています。

加入をおすすめしています

会員からは「活動が生きがいになっていく」「さまざまな活動を通じて新しい自分に出会えた」など、加入して良かったという声を多く聞いています。

また、老人クラブの活動は、介護予防や医療費削減にもつながるので、高齢者の皆さんには老人クラブへの加入をおすすめしています。

まだ加入されていない人で、興味のある人は、橋本市老人クラブ連合会事務局（社会福祉協議会内）☎33-0294 までお問い合わせください。お近くの老人クラブをご紹介します。

楽しい！老人クラブ連合会の行事

老人クラブ連合会では、年間を通じて、さまざまな行事を行なっています。ここでは、その一部を紹介します。

▼女性部リーダー研修会に参加して、「クラブをもっと充実させたい」という気持ちが芽生えました



▲老人スポーツ大会では、グラウンドゴルフ（左）やペタンク（上）で大盛り上がり

カローリングは誰でも簡単にできるスポーツです



▲歳を忘れるくらい夢中で楽しみました



▲シルバー技能作品展には自慢の作品がずらりと展示されます

介護予防のまちづくり

市では、高齢者が住み慣れた地域で、いきいきと自分らしく生きることを実現できるように、「げんきらりー教室」をはじめとするさまざまな介護予防事業に取り組んでいます。

市内各地でも、自主的に介護予防の活動に取り組んでいただいている団体が多くありますが、今回は、介護予防のまちづくりに大きな力となっている「老人クラブ」について紹介します。

老人クラブでは、スポーツや趣味、福祉など、それぞれの地域で幅広い活動を行なっています。また、市との連携により、認知症に関する勉強会や筋力向上トレーニング、口腔ケアに関する勉強会なども実施しています。

これらの活動が高齢者の仲間づくりや生きがいとなることで、地域全体の介護予防につながっています。

連合会の会長さんにインタビュー

老人クラブを通じてつながる地域と人

橋本市老人クラブ連合会は、会員同士の交流・親睦を図り、全ての高齢者が安心して豊かな生活を送ることができるよう、活動を行なっています。高齢社会となり、人や地域のつながりが希薄になっていく中、老人クラブ活動の果たすべき役割は大きくなってきます。しかしながら、団塊の世代が次々と高齢を迎え



橋本市老人クラブ連合会
辻田 育文 会長

ているにもかかわらず、こうした世代からの加入がなかなか得られないのが現状です。今年の最大の抱負は、地域における、人と人とのつながりを今一度見つめ直し、地域の高齢者の現状や生活を把握したうえで、一人ひとりが新たな仲間を迎え入れる意識を高めながら、老人クラブ会員を増やしていきたいと考えています。高齢者を取り巻く環境は、まだまだ光明が見えるとはいえないです。「政治をあてにしない」「行政にも甘えない」「若い世代に負担をかける」「若い世代に負担をかける」など、一人ひとりが、本心に自立していることを自覚できるように取り組みができるようになればいいと思っています。私たちが地域の輪を広げて、楽しくいきいきとした生活を送りませんか。

介護予防の街づくり講演会

講演会では、市が介護予防事業として取り組んでいる「げんきらりー教室」に参加することが、要介護認定率や医療費の状況などにどのような効果をもたらすのかを検証した結果を発表します。

この講演会を通じて、げんきらりー自主運営教室や老人クラブなど各地域で活動されている団体と市民の皆さんが相互交流を深め、それが地域の活性化につながることを期待しています。ぜひ、ご参加ください。



▲げんきらりー教室では高齢者でも無理なくできる筋力トレーニングのメニューとなっています

▼みんなで楽しく介護予防！
(げんきらりー教室)



日時 3月4日(火)
午前9時30分～正午
(午前9時から受付)

場所 産業文化会館

演題 介護予防事業の拡がりとその効果について

講師 本山 貢氏(和歌山大学教授)

申し込み・問い合わせ いきいき長寿課
☎ 33-3705

長生きするための食事づくり教室

元気で長生きするためには、バランスよく食べることが大切です。

料理に興味のある人はもちろん、一人暮らしの人や料理経験の少ない人など、ぜひこの教室に参加して豊かな食生活を送りましょう。

▲11月の教室では、クリスマスチキン、和風ミネストローネ、柿大福などを作りました



日程 1月15日(水)、2月19日(水)、3月19日(水)

時間 午前9時30分～正午

場所 高野口地区公民館

対象 おおむね65歳以上の人

内容 調理実習、試食、片付け、食生活の相談など

参加費 1回500円(食材費など)

その他 申込者多数の場合は、新規の人を優先します。また、送迎が必要な人はご相談ください。

申し込み・問い合わせ いきいき長寿課
☎ 33-3705

脳きらり(認知症予防)教室

認知症について正しく知りながら日常生活に認知症予防を意識した取り組みを習慣づけられるように一人ひとりが楽しみながら学びます。

日程(全6回)
1月21日(火)、30日(木)、2月10日(月)、24日(月)、3月3日(月)、17日(月)

時間 午後1時30分から
午後3時30分まで

場所 保健福祉センター

対象 65歳以上

定員 50人

内容 ●高齢者用集団認知検査
●グループ活動
●講演(講師・橋本市市民病院脳神経外科医長 大饗義仁先生)

申し込み・問い合わせ いきいき長寿課
☎ 33-3705

100歳おめでとうをいいます

平野 ひらの ナラミさん(隅田町上兵庫) 大正2年11月生まれ

牲川 にえがわ 民江さん(橋本) 大正2年12月生まれ

梨谷 なしたに マサ子さん(菖蒲谷) 大正2年12月生まれ

堂西 どうにし 包さん(高野口町名倉) 大正2年12月生まれ

地域の頼れる相談相手

民生委員・児童委員が新しく決まりました

民生委員・児童委員の改選が行われ、3年間を任期とする新しい委員が決まりました。今回の任期は、平成25年12月1日から平成28年11月30日までとなっています。



民生委員・児童委員は、地域の中で社会福祉に関する相談や支援活動を行なっています。

委員には守秘義務があり、相談内容や個人情報などが他に漏れることはありません。

●社会福祉協議会などと連携して、地域の福祉ニーズの把握に努めています。

●学校などと協力して、子育ての支援や児童の健全育成に取り組んでいます。

●地域住民が安心して暮らせるよう、介護などさまざまな相談に乗っています。

●福祉制度を円滑に利用してもらうため、住民と行政を結ぶパイプ役として活動しています。



▶橋本市民生委員児童委員協議会では、月1回、県立橋本体育館で未就学児童を対象に「それいけ！わんパーク」を開催しています（詳しくは福祉課まで）

高野口東地区

担当地区	氏名	電話番号
伏原3区	小林 重信	42-3570
	石井 喜久子	42-2633
向島	岡 修	42-2589
	古川 泰司	42-5525
浦之段・高尾城・丹生平	三浦 和	42-2881
	西山 嘉造	42-3871
北名古屋	三井 寛	42-3477
	佐藤 正	42-2888
南名古屋	富松 亮子	42-2286
東名古屋	脇田 和	42-5095
伏原1区・伏原2区・ベルビューマンション	谷本 進	43-1453
	猪澤 万由美	42-3912
	坂田 昌宏	42-0388
	下谷 秀美	42-0441
	松尾 郁代	43-0088
	中西 恵理	43-0391
小田	吉川 俊作	43-1560
	林 敬子	42-3563
名古屋	田中 小夜子	44-2137
応其	岩城 章	42-4057
応其板橋・応其団地	安川 時子	42-4824
住吉	井口 進	090-2044-1447
平山城	諏訪 義輝	43-2659
主任児童委員	大和久 憲子	43-1691

高野口西地区

担当地区	氏名	電話番号
名倉東	三嶋 博司	42-0140
名倉西	保田 一朗	43-2278
名倉南	神原 秀代	42-2925
	曾和 富美子	42-2208
名倉北	石井 康裕	42-3547
名倉中	池田 和夫	43-1849
向島東	清水 喜美	42-2838
	寺尾 恵二	42-2259
向島西	松尾 恵美子	42-3483
大野東	大矢 幸子	42-3770
大野西	山浦 榮次	42-2670
大野北	中川 艶子	43-2513
	田中 俊二	43-0894
上中・下中・九重	赤井 英之	42-2782
田原	藤形 征悟	42-5327
西川・嵯峨谷・竹尾	三浦 一郎	43-1094
主任児童委員	森口 佳幸	42-3733

隅田地区

担当地区	氏名	電話番号
河瀬	酒井 依代子	32-1720
	森脇 勉	34-0857
下兵庫	木下 徳市	32-8324
	石井 邦彦	32-0186
下兵庫(住宅)	阪本 千代子	32-2822
上兵庫	亀谷 忠	32-3763
中島	井上 隼司	32-3420
中下	村山 泰子	33-1355
芋生	千本 邦子	32-6065
垂井	土田 淳子	32-0189
真土	阪本 一郎	32-0284
平野	富岡 弘子	38-3308
山内	池田 清次	36-2659
霜草	石橋 徳子	36-1516
あやの台	梅木 直幸	37-3885
	上野 百代	38-1389
主任児童委員	中尾 伊都子	32-0712
	中尾 悦子	33-0868

恋野地区

担当地区	氏名	電話番号
恋野東・只野・恋野中・恋野西	大西 典子	32-8575
	阪中 栄子	32-5559
	阪本 都紀子	32-4811
赤塚・須河	上田 悦子	32-1174
上田	中谷 照美	32-6301
中道	中山 昇	32-4037
宿里・彦谷・谷奥深	上田 ひと美	32-6772
	外山 正美	32-3984
主任児童委員	新内 喜美子	32-3678

学文路地区

担当地区	氏名	電話番号
学文路	黒原 軍太	32-8382
	田野 恵子	32-2274
南馬場	五島 正博	34-0663
	堀野 真左子	32-5824
西畑	素和 治男	34-2871
清水	清水 榮子	32-7168
	國本 みどり	32-5527
賢堂	加藤 久規男	34-0313
向副・横座	北川 英夫	32-4803
	久保 喜久洋	32-5432
主任児童委員	西岡 和	32-3460
	前阪 多津子	32-4307

紀見北地区

担当地区	氏名	電話番号
紀見峠・柱本	矢野 景一	36-4790
	中前 和代	36-7192
沓掛・光陽台	矢島 盛敷	36-1548
	向平 謙子	36-0088
矢倉脇	城野 義子	36-2508
慶賀野	桶谷 晶彦	36-4639
橋谷	林 昭法	37-3633
	坂 洋子	37-4060
紀見ヶ丘	石田 節子	36-0424
	小泉 昭治	37-5317
三石台	水口 雅代	37-5188
	羽田 義一	37-3870
主任児童委員	有本 忠史	37-4828
	峯 奈緒美	37-4329
	阪口 豊	37-4500
	船江 昭子	37-5058
	中尾 礼子	37-5346
	豊田 逸雄	37-0313
	吉岡 景子	38-2035
	丸澤 ひろ美	37-4135

紀見東地区

担当地区	氏名	電話番号
御幸辻	木村 義忠	25-5123
	福本 章	33-4357
胡麻生	前東 恵子	32-9341
	溝辺 節子	36-1656
橋本ニュータウン・しらさぎ台	糖塚 みどり	36-4762
	福嶋 朝美	37-0322
紀見・北馬場	土屋 眞治	36-3405
細川	父川 賀永子	36-3407
境原・杉尾	坂本 勝彦	36-6377
城山台1丁目	石河 健次	37-3220
	松澤 悦子	36-0645
城山台2丁目	志原 聡子	37-3054
	飯尾 登喜子	37-2207
城山台3丁目	前澤 孝征	37-4333
	川原 康子	36-0275
城山台4丁目	丸山 文夫	36-1167
	山本 一郎	37-3099
柿の木坂	河野 公代	32-8158
	藤野 勇一	32-9832
小峰台	片山 安衣子	36-2145
	中本 康之	36-2130
主任児童委員	鈴木 敏子	36-2723
	中谷 まみ子	37-3236

橋本地区

担当地区	氏名	電話番号
橋本	石井 絹子	32-2110
古佐田	瀧川 洋士	32-9145
	東川 美典	33-3678
妻	内田 恵美子	32-8886
	上田 成子	32-2093
原田	水田 敏世	32-2578
	松井 繁	32-7147
東家	石井 幸代	32-2720
	木庭 ルリ子	32-8959
市脇	奥村 里枝子	32-0051
	飯島 リエ子	32-7036
小原田	佐藤 陽子	32-0167
	安田 章伍	32-5359
菖蒲谷・みゆき台	安田 竹千代	32-3696
	榎尾 美枝子	32-1359
さつき台	河野 昌彦	32-8345
	夏目 悦代	32-4986
主任児童委員	笹川 栄康	32-1734
	下松谷 麻也子	33-2880
	池永 さとみ	32-0695

山田地区

担当地区	氏名	電話番号
岸上	石橋 佐余子	32-5275
	中西 つや子	32-5688
山田	古井 ゆり	34-1933
	山本 光子	32-1771
吉原	よし田 雅子	32-3426
出塔	田中 啓子	32-3848
柏原	西岡 優子	32-1713
	森本 文	32-0873
野	山本 勝代	32-2773
	森本 篤	33-0136
野・ぶどう坂・城の内	森田 幸枝	32-0407
	米坂 薫	32-8277
神野々	齊藤 紀美子	32-3762
	奥 清子	32-2618
主任児童委員	西口 尚子	33-5333

市民の皆さんのよき相談相手として、地域・行政・学校などと連携しながら、それぞれの地区で活動されています。



希望される高齢者の方などに、「あんしんカプセル」(救急医療情報キット)を配布しています(申し込みは社会福祉協議会☎33-0294、または、民生委員・児童委員まで)

あなたの地区の民生委員・児童委員

入札参加資格審査受付のお知らせ

平成26・27年度 (新規登録)

「橋本市役所」および「水道事業」の入札参加資格審査の申請は、管財課で受け付けています。
 なお、「学校給食用物資」の入札参加資格審査の申請は、広報はしもと12月号をご覧ください。

橋本市役所

● **提出書類**
 物品購入（工用原材料、修繕、機械点検、リース、レンタル、役務の提供、水道用品を含む）、建設工事、測量・建設コンサルタントなど

● **申込資格**

地方自治法施行令第167条の4および11第1項の規定並びに次の各項目によること。

- ①平成26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・地方税を納付していること。
- ③営業に関し許可、認可などが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**

● **物品**
 入札（見積）参加資格審査申請書および市が指定する必要書類（各1部、A4フラットファイル2穴綴り）

● **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、その他必要書類（各1部、A4フラットファイル2穴綴り）

※詳細は、市ホームページをご覧ください。
 橋本市ホームページ
<http://www.chw.jp/>

● **提出方法**
 持参または郵送（2月28日消印有効）

平成26年度（平成25・26年度の追加登録）

橋本周辺 広域市町村圏組合

● **提出書類**
 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



● **申込資格**
 地方自治法施行令第167条の4および11第1項の規定並びに次の各項目によること。

- ①平成26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・地方税を納付していること。
- ③営業に関し許可、認可などが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。

● **受付期間**

2月3日（月）～28日（金）
 （土・日曜、祝日を除く）
 午前9時～正午、午後1時～5時
 ※ただし、建設工事、測量・建設コンサルタントについては、2月19日（水）～21日（金）の3日間に限り午後1時～5時の受付となります。

● **受付場所・問い合わせ**

橋本市総務部 管財課
 〒648-8585
 住所記入不要

水道事業

管財課で審査を一括して受け付けます。重複して申請する必要はありません。

病院事業

● **提出書類**
 医療関連物品（医療機器、医療材料、医薬品、試薬、臨床検査など）

※右記以外の業種で、市管財課に登録した業者は、橋本市市民病院への重複登録の必要はありません。

● **申込資格**

地方自治法施行令第167条の4および11第1項の規定並びに次の各項目によること。

- ①平成26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・地方税を納付していること。
- ③営業に関し許可、認可などが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**

あて先は「橋本市病院事業管理者」としてください。
 ①病院指定の入札参加資格申請書
 ②納税証明書
 ③印鑑証明書
 ④登記簿謄本
 ⑤身分証明書
 ⑥財務諸表
 ⑦営業許可証（該当する場合）

※詳細は、病院ホームページをご覧ください。
 橋本市市民病院ホームページ
<http://www.hashimoto-hsp.jp/>

納税証明書のオンライン請求

昨年10月から、パソコンで納税証明書を請求することができるようになりました。納税証明書の交付を請求する際は、ぜひ、安くて便利なオンライン請求をご利用ください。

- **オンライン請求のメリット**
- ①手数料が安価です。1税目1年度、1枚370円（通常400円）です。
 - ②窓口で書面により請求する場合と比べ、短い時間で証明書を受け取ることができます。（当日の受け取りを指定された場合、多少お時間をいただくことがあります。）
- 詳しくは、ホームページをご覧ください。
- **インターネットホームページ**
<http://www.e-tax.nta.go.jp/>

● **問い合わせ**

粉河税務署
 ☎0736-73-3301



● **受付場所・問い合わせ**
 橋本市市民病院事務局 総務課 経理係
 ☎34-6128
 〒648-0005
 橋本市小峰台二丁目8-1

野外焼却（野焼き）はやめましょう！

「近所でごみを燃やして、煙がすごくて困る」「洗濯物に臭いがついて困る」などの苦情が後を絶ちません。

ごみを燃やすと煙や悪臭により生活環境の悪化をまねくだけでなく、ダイオキシン類などの有害物質の発生により健康にも悪影響がでます。野外焼却はやめましょう。

【市民生活環境課】



野外焼却は法律で禁止されています

廃棄物の野外焼却は、ダイオキシン類排出抑制と、廃棄物の適正処理の観点から、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」において、一部の例外を除き原則禁止されています。

また、一定の構造基準を満たしていない焼却炉（簡易的家庭用焼却炉やドラム缶など）についても、その使用が禁止されています。

ダイオキシン類の発生原因となる廃棄物や樹脂類はもちろんのこと、ばい煙や悪臭の原因となる木材（伐採木および剪定枝を含む）、油脂類、布、紙、草も燃やしてはいけません。

また、野外焼却には常に火災の危険が伴うことも忘れないでください。

野外焼却禁止の例外

- 野外焼却禁止の例外は次のとおりです。
- ・ 災害の予防、応急対策または復旧のために必要な燃焼行為
 - ・ 風俗習慣上または宗教上の行事を行うために必要な燃焼行為
 - ・ 農業（園芸サービス業を除く）、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる燃焼行為（樹脂、油脂類または布を含む燃焼行為を除く）
 - ・ たき火その他日常生活を営む上で通常行われる燃焼行為であって軽微なもの
 - ・ キャンプファイア、バーベキュー、その他屋外レジャーにおいて通常行われる燃焼行為で軽微なもの

●周囲の生活環境に十分配慮しましょう

法律では、風俗習慣上または宗教上の行事、農業・林業・漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却は例外とされていますが、例外に該当する場合であっても、近隣の住民より苦情があった際は、市職員や警察官が現場で指導する場合があります。

野外焼却には罰則があります

廃棄物の野外焼却は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により罰せられ、行為者は5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金またはこの併科に処せられます。また、法人にあたっては3億円以下の罰金に処せられます。

ごみは自分で燃やさず、ルールに従って出しましょう

家庭から出るごみは、きちんと分別して、収集日の朝8時までに集積所に出すようにしてください。

新聞・雑誌などの紙類や古着などの布類、ペットボトルなど、資源化できるものは資源ごみとして出すようにして、リサイクルとごみの減量にご協力をお願いします。



●自分で剪定した枝葉や庭から出た草花類、落ち葉などはどうすればいいの？

枝葉は長さ30センチメートル以下のものは、可燃ごみ専用指定袋に入れて可燃ごみとして出してください。また、草花類や落ち葉も枝葉と同様に可燃ごみとして出してください。

※長さ30センチメートルを超える木の枝は粗大ごみ扱いとなります。（詳しくは、「ごみの減量と分別のガイドブック」をご覧ください）



ご存知ですか？下水道接続における助成制度

下水道を使えるようになった地域で、新たに下水道に接続していただくには、個人の費用で各家庭の敷地内に排水設備を設置する必要があります。生活環境の改善、公共用水域の水質保全と下水道の整備効果を早期に向上させるためにも、下水道への接続をお願いします。

市では、下水道に接続するための各種助成金制度を設けています。申請手続きなど詳しくは市ホームページをご覧ください。下水道課までお問い合わせください。

【下水道課】



下水道接続における助成制度

◎助成の対象（各制度共通）

下水道へ接続できる区域内で排水設備工事を行なった人。ただし、次に該当する場合は対象外です。

- ①新築に係る工事
- ②住宅開発事業に係る工事
- ③受益者負担金を賦課しない区域
- ④法人格を有するもの

◎助成の資格（各制度共通・次の条件をすべて満たすこと）

- ①下水道へ接続可能となった日（供用開始日）から3年を経過していないこと。
※公共下水道接続促進助成金制度については、平成28年3月31日までは3年を経過していても他の条件を満たしていれば助成金交付の対象です。
- ②申請者の世帯構成員に市税の滞納者がいないこと。
- ③下水道に接続する家屋の所有者、またはその所有者の同意を得た人。



公共下水道接続促進助成金制度

専用住宅および併用住宅について、排水設備工事費の一部を助成します。ただし、申請者の世帯構成員に水道料金の滞納者がいないこと、平成25年4月1日以降に排水設備の新設工事申請を受理されていることが条件です。

●助成の内容

排水設備工事費の2分の1
※申請は1件でも、グループ（2件以上）でも可能で、申請件数に応じて次のとおり上限額（1件当たりの助成金額）が決められています。

- 1件 70,000円
- 2件から10件 100,000円
- 11件から20件 130,000円
- 21件以上 160,000円

排水設備工事助成金制度

排水設備工事費の一部を助成します。ただし、当該年度の市・県民税が非課税（世帯構成員全員）の世帯が対象です。

●助成の内容

助成限度額：75,000円

利子補給制度

排水設備工事にかかる工事費支払いのため、市指定の金融機関から融資を受けた人に対し、一定額までの利子を補給します。

●助成の内容

利子補給限度額：46,000円
※利子補給対象融資限度額を60万円とし、その利子補給率3%を上限として利子を補給します。

受益者負担金減免制度

公共下水道に接続する際には、受益者負担金が賦課されますが、土地の利用状況や事情によって負担金が減額される減免制度です。

ただし、当該年度の市・県民税が非課税（世帯構成員全員）の世帯が対象です。

●減免の内容

- 受益者負担金の3分の1
- 敷地面積が1,000㎡以上の場合
300,000円×3分の1＝100,000円
- 敷地面積が1,000㎡未満の場合
150,000円×3分の1＝50,000円

「移動式赤ちゃんの駅」を貸し出します

市内で開催されるイベントに乳幼児を連れた保護者が安心して参加できるよう、イベントを主催する団体におむつ交換や授乳を行うためのスペースとして移動可能なテント「移動式赤ちゃんの駅」を貸し出します。
【健康課】



移動式赤ちゃんの駅を借りるには

- 提出書類
 - ・橋本市移動式赤ちゃんの駅貸出申込書
 - ・イベント内容が分かる資料
- 申込方法

貸出を受けようとする日の6カ月前の日から7日前の日までに、上記の書類を健康課へ提出してください。
- 申し込み・問い合わせ 健康課 ☎33-6111

▲国際ソロプチミスト和歌山紀北から寄贈していただきました

◀中にはベッドも備え付けられているのでおむつ交換も容易に行えます

年末年始の業務案内

▼休業期間

●市役所 ●上下水道部 ●市民病院 ●保健福祉センター (健康福祉部、遊戯室、屋外遊戯場、足湯、社会福祉協議会、橋本・伊都障がい者相談支援センター、伊都障がい者就業・生活支援センター)	12月28日(土)～1月5日(日)
●中央・地区公民館 ●市コミュニティバス ●保健福祉センター (いきいきルーム、市民活動サポートセンター、ファミリーサポートセンター、急速充電ステーション)	12月29日(日)～1月3日(金)
●高野口斎場 ●橋本周辺広域ごみ処理場(エコライフ紀北)	1月1日(水)～1月2日(木)

▼休業期間の取扱業務 (詳しくは、広報はしもと12月号をご覧ください)

- 各種届出

婚姻届、離婚届、出生届、死亡届(埋・火葬許可)などの戸籍届出は、市民課で受け付けます。
※転入届や転居届などの住民異動はできません。
- 各種証明書発行

住民票の写し、印鑑登録証明書、課税(所得)証明書は、市役所および城山台センター街の自動交付機で発行することができます。ただし、戸籍に関する証明書は発行できません。なお、自動交付機を利用するには、暗証番号を登録した「はしもと市民カード」または「住民基本台帳カード」が必要です。
- ごみの収集

年末は、12月30日(月)・31日(火)当該地区のみ、年始は、1月6日(月)から平常どおり収集します。
- 可燃ごみ週一収集地区の臨時収集について

1月1日(水)地区は12月28日(土)に収集します。
1月2日(木)地区は12月29日(日)に収集します。
1月3日(金)地区は1月4日(土)に収集します。
- エコライフ紀北へのごみの持ち込み

1月1日(水)・2日(木)は、エコライフ紀北へのごみの持ち込みはできません。なお、1月3日(金)は正午まで、1月4日(土)から平常通り操業します。

禁煙を始めてみませんか

たばこには、たくさんの有害物質が含まれており、日本ではたばこが原因で年間13万人もの人が死亡しているとされています。

「やめたくてもやめられない」「何度も禁煙に失敗している」…でも何とかやめたい! そんな人のために市では禁煙講座を実施しています。

禁煙指導認定薬剤師の協力を得て、禁煙にチャレンジしてみませんか?

【健康課】



無理のない禁煙講座 (全2回)

- 日時
 - 1月17日(金) 午後7時30分～8時30分
 - 1月31日(金) 午後7時30分～8時30分
- 場所

伊都薬剤師会館(伊都薬局小峰台2階)
- 費用 無料
- 内容

ニコチンパッチの紹介
呼気一酸化炭素濃度測定
- 申込期限

1月14日(火)まで
- 申し込み・問い合わせ

健康課 保健予防係 ☎33-6111

あなたに合った禁煙方法を探しませんか?

禁煙講座では、さまざまな禁煙方法を紹介しています。あなたに合った禁煙方法を探してみませんか?

- 禁煙外来を受診する

禁煙外来は、医療機関で健康保険を使った禁煙治療を受ける方法です。禁煙補助薬の処方を受けられ、身体的・精神的に禁煙をサポートしてくれます。
- 禁煙補助薬を使って禁煙する

ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助薬は薬局で購入できます。
和歌山県では、「禁煙サポート薬局」の資格を持った薬局もあります。気軽に相談してみましょう。

がん検診についてのお知らせ

がんは日本人の死亡原因の第1位であり、生涯のうちのがんにかかる可能性は、2人に1人と推測されています。しかし、最近では、早期発見・早期治療を行えば、完治することが困難でない病気となってきました。

市では、がんを早期発見・早期治療できるように、各種がん検診を実施しています。この機会に検診を受けましょう。

【健康課】



がん検診(集団検診)追加日程のお知らせ

対象者は40歳以上で、本年度まだ大腸がん・乳がんの検診を受診していない方です。検診負担金はそれぞれ500円が必要ですが、70歳以上の方、無料クーポン券対象の方、生活保護受給者の方は無料です。

受診には事前の申し込みが必要です。申込方法など詳しい内容は、健康課までお問い合わせください。

日程	受付時間	検診内容	場所
1月26日(日)	午前8時30分～10時30分	大腸がん	保健福祉センター
1月27日(月)			
2月17日(月)	午後0時45分～2時00分	乳がん 大腸がん	
2月21日(金)			
2月23日(日)			

※乳がん検診は、マンモグラフィ検査可能人数などにより申し込みをお断りする場合があります。

医療機関でのがん検診は2月末まで

がん検診を実施している医療機関は、平成25年度健康カレンダーや市ホームページに記載しています。事前に電話で予約をしてから受診してください。

ただし、胃がん・乳がん・子宮がんの検診を受診する際には、健康課が発行する受診券が必要です。検診の予約をする前に健康課まで申し込んでください。

検診内容	受診料	対象
肺がん	無料	40歳以上
大腸がん	500円	
胃がん	1,000円	30歳以上の女性
乳がん		20歳以上の女性
子宮がん		

※肺がん検診では、医療機関の医師が必要と判断した場合に喀痰検査を受けることができます。喀痰検査は費用500円が必要です。

お知らせ

農業委員会委員選挙人名簿登載申請用紙の提出は1月10日金までに【農業委員会】

農業委員会委員選挙人名簿を調製するため、農業を営む人に選挙人名簿登載申請用紙を昨年12月下旬に郵送しました。この申請をしないと、4月1日からの1年間は農業委員会の選挙による委員の選挙権を得ることができません。

- 対象（次の条件のいずれかに該当する人）
 - ①10アール（1,000㎡・1反）以上の農地を耕作している人
 - ②条件①の人と同居の親族またはその配偶者で、年間60日以上耕作に従事している人
 ※上記に該当し、申請用紙が届かなかった満20歳以上（平成6年4月1日以前生まれ）の人は、農業委員会事務局までご連絡ください。

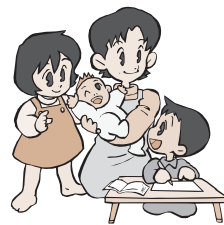
●問い合わせ 農業委員会事務局

市有財産を売却します【水道業務課】

- 市有財産を一般競争入札により売却します。
- 公売物件：土地・建物（旧山内簡水水源用地）
 - 所在地 隅田町山内1700-2
 - 土地 91㎡
 - 建物
コンクリート造平屋建2棟、貯水タンク2基
 - 最低価格 50,000円
 ※最低価格は消費税および地方消費税を含みません。
 - 入札参加方法（詳細は売却要項をご覧ください）
入札参加申込書を提出してください。申込書と売却要項は水道業務課で配布しています。（市ホームページからもダウンロード可）
 - 申込期間 1月10日（金）～24日（金）
※土・日曜、祝日を除く
 - 入札日 1月30日（木）
 - 問い合わせ 水道業務課 ☎33-2860

臨時職員（保育士）を募集します【こども課】

- 勤務場所 市立の各保育園
- 募集人員 若干名
- 応募資格（次の要件をすべて満たす人）
 - 保育士資格または幼稚園教諭免許を有する人
 - 地方公務員法第16条の各号（欠格条項）に該当しない人
- 雇用期間 4月1日～9月30日（更新の可能性あり）
- 試験内容 面接試験
※試験日は申込者に別途連絡します。
- 提出書類
 - 児童福祉施設における産休等代替職員登録申込書
※こども課および市ホームページで入手できます。
 - 履歴書
 - 資格証・免許状の写し
- 受付期間 1月8日（水）～2月28日（金）
※土・日曜、祝日を除く
午前8時30分～午後5時15分
※郵送による受付は行いません。
- 提出先・問い合わせ
こども課 保育係 ☎33-6102



東京橋本会の新規会員を募集しています【企業誘致室】

市では、活力みなぎるまちづくりを進めるため、東京橋本会を設立しています。東京橋本会は、東京およびその近郊に在住される橋本市出身者や橋本市に縁故のある方々に、郷土橋本市を広くアピールするとともに会員相互の親睦を深めるため、年に一度東京都内で総会・親睦会を開催し、会員の皆さんからさまざまな情報を提供していただいています。

現在、新規会員を募集していますので、東京およびその近郊にお知り合いの方がおられましたら、事務局までご紹介ください。

●問い合わせ
東京橋本会事務局（企業誘致室内） ☎33-1211

橋本の魅力再発見交流会の開催について【企画経営室】

橋本の魅力を再発見し、情報交換するためにワークショップを開催します。今後の橋本のまちづくりのため、ぜひご参加ください。

- 日時・場所
 - 前編：1月18日（土） 午前9時30分～11時30分
保健福祉センター
 - 後編：2月15日（土） 午前9時30分～11時30分
教育文化会館
- 対象 橋本市に在住または在勤、在学の人
- 申込方法
電話、ファクスまたはEメールで氏名（ふりがな）、住所、電話番号を伝えてください。
- 申込締切 1月15日（水）（定員は各回50人程度）
- 申し込み・問い合わせ
企画経営室 ファクス 33-1665
Eメール kikakhsy@city.hashimoto.lg.jp

調停相談会を開催します【市民課】

調停は、お金の貸し借りや土地・建物、交通事故などに関するトラブル、また、離婚や相続などの家庭内のトラブルなど、日常生活におけるさまざまな争い事を話し合いで円満に解決するための制度です。

この調停についての相談会が次のとおり開催されます。相談会では、実際に調停に携わっている調停委員が相談に応じます。相談は無料で、秘密は守られます。

- 橋本簡易裁判所（橋本市東家五丁目2番4号）
 - 日程 1月23日（木）
 - 時間 午後1時～4時（受付は午後3時まで）
 - 場所・問い合わせ
橋本簡易裁判所 ☎32-0314
- 妙寺簡易裁判所（かつらぎ町妙寺111番地）
 - 日程 2月5日（水）
 - 時間 午後1時～4時（受付は午後3時まで）
 - 場所・問い合わせ
妙寺簡易裁判所 ☎22-0033

農業集落排水処理区域の人数変更届について【下水道課】

市には吉原地区、山田地区（出塔の一部を含む）、高野口町上中・下中地区（九重の一部を含む）、西川地区（高野口町嵯峨谷・大野の一部を含む）の4カ所に農業集落排水施設があります。

農業集落排水は、世帯の人数によって料金を算定しています。転居や出産、死亡などで人数に変更があった場合は、下水道課まで届け出てください。

●問い合わせ 下水道課 ☎33-3150

井戸水使用の変更届について【下水道課】

公共下水道へ接続されている家屋で、井戸水を一般家庭用として使用されている場合、世帯の人数や井戸水使用場所によって料金を算定しています。

転居や出産、死亡などで人数に変更があった場合や井戸水の使用場所（水道水を併用する家庭のみ）に変更があった場合は、下水道課まで届け出てください。

●問い合わせ 下水道課 ☎33-3150

平成25年12月1日付人事異動（ ）内は新しい所属【職員課】

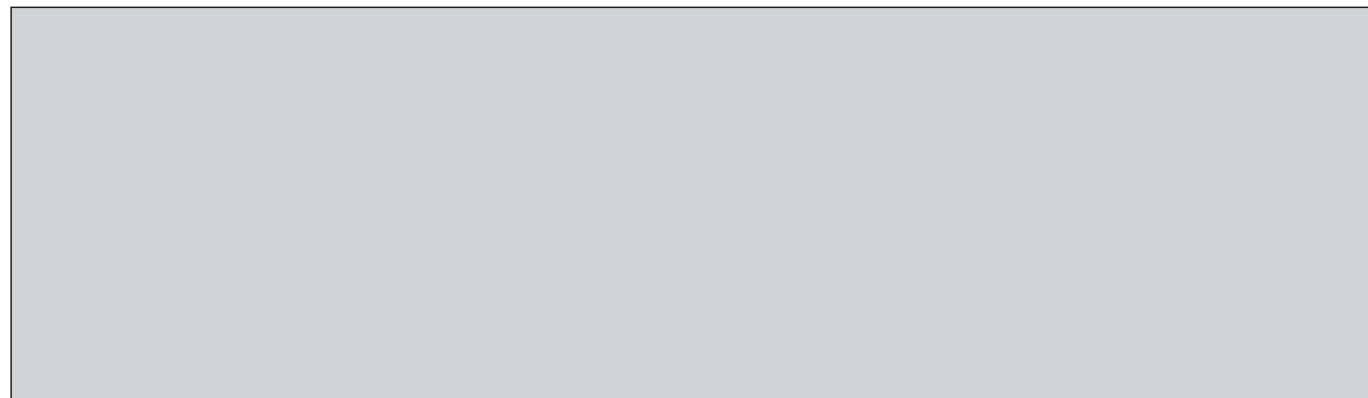
●課長級 ※ポスト職のみ
森 夏樹（上下水道部次長兼水道業務課長）

有料広告を募集しています【秘書広報課】

割引制度など詳細については、市ホームページをご覧ください。

- 広報はしもと
掲載料：1スペースあたり30,000円
申込期限：掲載希望月の2カ月前の25日
- 橋本市ホームページ
掲載料：1広告あたり1カ月10,000円
申込期限：掲載希望月の1カ月前の1日
- 申し込み・問い合わせ
秘書広報課 広報広聴係 ☎33-2676

広告



「少年の主張全国大会」で努力賞を受賞



中学生が日頃から感じていることや考えていることを発表する「少年メッセージ2013和歌山県大会」で金賞に選ばれた林里香さん（紀見東中学校）が、「少年の主張全国大会～わたしの主張2013～」において努力賞を受賞され、昨年11月18日、その報告に市長室を訪れました。

【社会教育課】

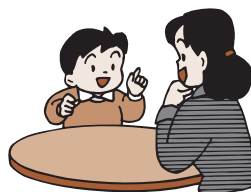
広告



催し

子育て講座「親になるための自分探し」
～子どもは親に何を求めているか～ 【こども課】

- 日時・場所
 - 1月28日(火) 午前10時～正午
隅田地区公民館
 - 2月4日(火) 午後1時30分～3時30分
橋本地区公民館
- 対象
就学前の子どもを持つお父さん、お母さん
- 講師
古川淑子氏（古川カウンセリングルーム代表）
- 参加費 無料
- 託児
先着20名
※各開催日の1週間前までに
申し込んでください。
- 申し込み・問い合わせ
家庭児童相談室（こども課内）
☎33-2111



ひきこもりを市民とともに考える講演会 【福祉課】

- 市内で唯一、社会的ひきこもり者やその家族に対して、相談活動や啓発活動などを実施している「ひきこもり支援サークルとらいあんぐる」による講演会を開催します。ひきこもりのことを知る機会ですので、ぜひご参加ください。
- 日時 2月2日(日) 午後1時30分～
 - 場所 教育文化会館
 - 内容 ひきこもりの理解と支援
 - 問い合わせ
 - ひきこもり支援サークルとらいあんぐる
☎32-1705（火・木曜日 午後2時～4時）
 - 市役所 福祉課 障がい福祉係

橋本市消費者啓発講演会を開催します 【市民生活環境課】

- 最近の消費者被害の状況や手口を解説し、被害の未然・拡大防止を図るための講演会を開催します。
- 日時 2月1日(土) 午後1時30分～3時
開場：午後1時～
 - 場所 市民会館
 - テーマ
おもしろい人生のススメ！～転ばぬ先のお金学～
 - 講師
いちのせ かつみ氏（生活経済ジャーナリスト）
 - 参加費 無料
 - 問い合わせ
市民生活環境課 協働・消費生活係 ☎33-1227
※手話通訳・託児が必要な人は、ご連絡ください。

児童虐待防止講演会
～みんなで防ごう児童虐待～ 【こども課】

- 日時 1月14日(火) 午後1時30分～3時30分
- 場所 教育文化会館
- 講師 才村純氏（関西学院大学教授）
- 問い合わせ こども課 ☎33-6102

みんなで、らくらくウォーキング!!
ウォーキングデー!! 【保険年金課】

- 日時
1月17日(金) ※雨天中止
受付：午後1時30分～
出発：午後2時
- 集合場所
産業文化会館前駐車場
※なるべくお乗り合わせ
の上お越しください。
- コース 九度山まちなかウォークコース
- 問い合わせ 保険年金課 国保給付係



高野口小学校校舎 重要文化財指定記念式典
記念講演会・見学会 【文化スポーツ室】

- 高野口小学校（旧高野口尋常高等小学校）校舎が国の重要文化財に指定されたことを記念して式典および講演会・見学会を開催します。
- 日程 1月26日(日)
 - 場所 高野口小学校体育館
 - 内容・時間
 - 記念式典 午後1時30分～
 - 記念講演会 午後2時～
講師：本多友常氏（摂南大学教授・和歌山大学名誉教授）
 - 記念見学会 午後3時～
 - 問い合わせ 文化スポーツ室 ☎33-3704



古文書入門(3回連続講座) 【あさもよし歴史館】

- 日程・テーマ（時間：午後1時30分～3時）

日 程	テ ー マ
1月19日(日)	仮名まじり文書をよむ
2月23日(日)	中世文書をよむ
3月23日(日)	近世文書をよむ

 - 講師 岩倉哲夫氏（橋本市文化財保護審議委員）
 - 定員 30人
 - 参加費 無料
 - 申込方法 1月9日(木)から下記へ電話申込
 - 場所・申し込み・問い合わせ
あさもよし歴史館 ☎33-0211

人権を共に考える講演会 【人権・男女共同推進室】

- 日時 2月8日(土) 午後1時30分～
- 場所 市民会館
- 講師 ファミリー劇団「侍」
- 参加費 無料（ただし、入場整理券が必要です。）
- 申し込み・問い合わせ 人権・男女共同推進室

橋本市衛生自治会大会 【市民生活環境課】

- 市民の皆さんと一緒に、環境やごみの減量・資源化を考える大会を開催します。環境という大きなテーマを地域の中にも取り入れ、住民同士の絆を深める活動につなげている市内の事例を発表します。ぜひ、ご参加ください。
- 日時 1月25日(土)
受付：午前9時30分～ 開会：午前10時～
 - 場所 教育文化会館
 - 事例発表
 - 「万葉古道 花の道」 真土区
 - 「次の世代につなげる自然」 柱本クラブ
 - 「小さな村からエコ発信」 菖蒲谷区衛生自治会



- 参加費 無料
- 申し込み・問い合わせ
橋本市衛生自治会事務局（市民生活環境課内）
☎33-6100



▲昨年の成人式の様子

平成26年橋本市成人式

- 日時
1月12日(日) 午後1時30分～
受付：午後0時30分～
- 場所
県立橋本体育館
- 対象
平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ
- 問い合わせ
社会教育課 ☎33-6112



新春恒例 橋本市消防出初式

- 日程 1月12日(日) ※雨天時：屋外行事は中止
- 内容・時間・場所
 - 式典 午前9時～ 市民会館
 - 部隊行進・車両行進
午前10時20分頃～ 市民会館西側駐車場
 - 放水訓練 午前10時40分頃～ 橋本中学校南の河川敷
- ※当日、午前7時に招集サイレンを鳴らしますので、火災と間違えないようにしてください。
- 問い合わせ 橋本市消防本部 ☎33-0119

税

事業者の皆さんへ 給与支払報告書の提出は1月31日(金)までに 【税務課】

給与支払報告書は1月31日(金)までに提出しましょう。1月1日時点で在職されている人のほかに、前年中に退職された人(アルバイトなど非正規職員および専従者を含む)の分も提出が必要です。

また、個人住民税における住宅借入金等特別税額控除(住宅ローン控除)を受けるには給与支払報告書の提出が必要となります。もし、提出されていない場合は、控除を受けられないことにより不利益が生じる恐れがあります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

●問い合わせ 税務課 市民税係

パソコンで所得税の申告書が作成できます 【税務課】

確定申告の期間中、申告会場は大変混雑します。国税庁ホームページに、パソコンから金額などの必要な事項を直接入力することにより税額などを自動計算し、確定申告書がご自宅で作成できる「確定申告書等作成コーナー」を掲載しています。医療費控除や還付申告などにも対応しています(作成する申告書の種類やパソコンなどの環境によっては、ご利用になれない場合があります)。

なお、国税庁のホームページでは、各種申告書・申請書用紙もダウンロードできます。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。

●国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp/>

●問い合わせ 粉河税務署 ☎0736-73-3301 (音声案内)



所得税確定申告出張相談会場のお知らせ 【税務課】

- 開催場所 市民会館
- 開催期間 2月17日(月)～3月7日(金)(土・日曜日を除く)
- 時間 午前9時30分～正午、午後1時～4時
- 確定申告会場の混雑緩和のための注意点
 - 土地・建物や株式などの譲渡所得、贈与税および相続税の相談は行なっていません。
 - 医療費控除の申告は、まず自分で整理、計算を済ませておいてください。
 - 開設初日は混雑が予想されます。
 - 混雑の状況により早めに受付を終了することがあります。
 - 申告会場へお越しの際は、前年分の申告書の控えなどを必ずお持ちください。
- 問い合わせ 粉河税務署 ☎0736-73-3301 (音声案内) ※詳しくは、広報はしもと2月号でお知らせします。

償却資産申告のお願い 【税務課】

償却資産とは、会社や個人で事業を営む人が、その事業のために用いる機械・備品・構築物などをいい、土地や家屋と同様に固定資産税が課税されます。償却資産を持っている人は、毎年1月1日現在で、市内に所有している償却資産の状況を申告していただく必要があります。1月31日(金)までに、税務課まで申告書を提出してください。なお、新たに事業を始めた人や廃業などにより申告すべき資産が無くなった人についても申告は必要です。また、インターネットによる電子申告エルタックス(eLTAX)もご利用いただけますので、ご活用ください。

●エルタックスホームページ <http://www.eltax.jp/>

●問い合わせ 税務課 資産税係

国税電子申告・納税システム イータックスが便利です 【税務課】

- イータックス(e-Tax)とは、自宅やオフィスからインターネットで国税に関する申告や納税、申請・届出などの手続きができるシステムです。
- 利用することによる利点
 - 添付書類の提出が省略されます 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することができます。
 - 還付金の処理期間が3週間程度に短縮されます
 - 所得税などをダイレクトに納付できます 届出をした預貯金口座から簡単な操作で即時、または期日を指定して納付することができます。ただし、事前に納付利用届出書の提出が必要です。
 - 納税証明書の交付請求の手数料がお得です
 - イータックスホームページ <http://www.e-tax.nta.go.jp/>
 - 問い合わせ 粉河税務署 ☎0736-73-3301 (音声案内)

記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます 【税務課】

法律の改正により、平成26年1月から、事業(農業を含む)所得、不動産所得、山林所得のあるすべての人について、記帳と帳簿等の保存が必要になります。記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

●国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp/>

●問い合わせ 粉河税務署 ☎0736-73-3301 (音声案内)

休日と夜間の納付・納税相談 【納税課】

- 相談日時 (毎月第4水曜日および第4日曜日) 1月22日(水) 午後5時15分～8時 1月26日(日) 午前8時30分～午後5時
- 場所・問い合わせ 納税課 ☎33-6109

納付期限のお知らせ 【納税課】

- 1月31日(金)
 - 個人市・県民税……………4期
 - 国民健康保険税……………7期
 - 後期高齢者医療保険料……………7期
 - 介護保険料……………7期

広報はしもと2013年12月号の掲載内容の訂正について 【納税課】

12月号8ページ中の「特例基準割合」の説明に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

- 訂正箇所
 - (誤) 各年の前々年の10月から前年の9月までの各月における銀行の新規の短期貸出約定平均金利の合計を12で除して得た割合として各年の前年の12月15日までに財務大臣が告示する割合
 - ↓
 - (正) 各年の前々年の10月から前年の9月までの各月における銀行の新規の短期貸出約定平均金利の合計を12で除して得た割合として各年の前年の12月15日までに財務大臣が告示する割合に、年1%の割合を加算した割合

第60回文化財防火デー

1月26日は「文化財防火デー」です。毎年この日を中心に、全国各地で文化財防火運動が行われています。

市内には、国指定重要文化財の利生護国寺本堂や旧高野口尋常高等小学校校舎など、貴重な文化財がたくさんあります。文化財を火災や震災などから守り、後世に伝えていきましょう。

- 問い合わせ ●橋本市消防本部 ☎33-0119 ●伊都消防組合消防本部 ☎22-0119 ●文化スポーツ室 ☎33-3704



橋本市で開催される競技 バレーボール

バレーボールは、コート中央のネット越しにボールを3回以内で相手コートに返す競技です。ボールをつなげて相手に返していくラリーの応酬と、スピーディーな試合展開が見どころです。

橋本市では、競技のうち少年男子・成年男子・成年女子の3種別が行われ、少年男子は各都道府県代表の男子学生24チームが、成年男子と成年女子は大学生以上で構成された各都道府県代表の16チームがトーナメント方式で優勝を争います。

出場チームは、バレーボール国内最高峰「Vリーグ」に所属するチームや県で優秀な選手を選抜したチームで構成されており、全日本選抜に入るような選手や将来オリンピックに出るような選手が橋本市にやってきます。

問い合わせ 紀の国わかやま国体橋本市実行委員会(国体推進室内) ☎33-1124
ホームページ http://www.chw.jp/kokutai_2015/



2015 紀の国 わがやま国体 躍動と歓喜、そして絆

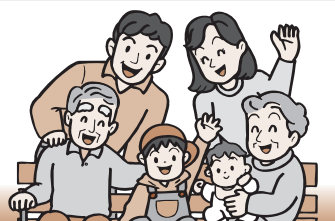


市民相談



相談	相談日	時間	場所	受付方法	問い合わせ
行政相談 国の仕事などについての苦情や要望など	1/14(火)	13:30~16:00	市役所2階(会議室A)	当日午後3時までに市民課へ(先着順)	市民課
法律相談会 弁護士が対応(予約制・先着8名)	①1/15(水) 1/29(水) ②1/22(水)	13:00~16:00	①市民会館 ②高野口地区公民館	1/9(木)午前8時30分から直通電話のみ受付 ☎39-7200	市民課
年金出張相談(予約制) 厚生年金や国民年金の相談や手続き	①2/13(木) ②2/27(木)	10:00~15:00	①教育文化会館3階(第3研修室) ②市役所1階(会議室B)	1/10(金)から和歌山東年金事務所お客様相談室へ電話申込	和歌山東年金事務所 ☎073-474-1813
心配ごと相談(予約可) 市民生活での心配ごと全般	1/14(火) 1/20(月) 1/27(日)	13:00~16:00	保健福祉センター2階(会議室4)	相談日時に相談場所へ(電話相談は相談日時に ☎33-1111、または ☎33-0294へ)	社会福祉協議会 ☎33-0294
こころの健康相談(予約制) こころの病気、ひきこもりなどで悩んでいる人や家族	1/9(木) 1/23(木)	13:30~	橋本保健所	橋本保健所保健福祉課へ	橋本保健所 ☎42-5440
認知症電話相談 認知症やその介護についての電話相談	1/7(水) 1/21(水)	13:00~17:00	—	相談日時に電話で受付 ☎0120-555-294	橋本市地域包括支援センター ☎32-1957
NPO相談会(予約制) NPO法人の設立・運営管理・各種手続きなど	1/8(水) 1/22(水)	10:00~16:00	市民活動サポートセンター	市民活動サポートセンターへ	市民活動サポートセンター ☎33-0088
消費生活出張相談会 悪質商法の被害、消費者の契約・取引トラブルなど	①1/15(水) 1/28(水) ②1/15(水)	13:00~16:00	①市役所北別館(第4会議室) ②九度山町ふるさとセンター	相談日時に相談場所へ	市民生活環境課
多重債務無料法律相談 司法書士が対応	1/11(土)	13:00~16:00	橋本商工会館	相談日時に相談場所へ	市民生活環境課
人権相談^(※1)(予約可) 差別、虐待、離婚、相続、近隣間の悩みごとなど	①1/10(金) ②1/17(金)	13:30~16:00	①高野口地区公民館 ②市役所2階(会議室A)	当日午後3時までに相談場所へ	人権・男女共同推進室
その他の相談(詳細についてはお問い合わせください)					
・教育相談(市内に在住・在学する子どもの不登校、いじめなど) …… お問い合わせ：教育相談センター ☎32-1512					
・家庭児童相談(子育てでの悩み、児童虐待や不登校など) …… お問い合わせ：家庭児童相談室 ☎33-2111					
・青少年センター相談 ^(※2) (非行など) …… お問い合わせ：青少年センター ☎32-2124					
・消費生活相談(悪質商法や多重債務に関する悩みなど) …… お問い合わせ：市民生活環境課 ☎33-1227					
・耐震相談(耐震診断や耐震改修など) …… お問い合わせ：都市計画課 ☎33-6103					

※1 人権相談は、和歌山地方務局橋本支局(☎32-0206)でも随時実施しています。
 ※2 青少年センター相談は、電子メール(genki@3rd.city.hashimoto.wakayama.jp)による相談もできます。



介護サービス相談

- 橋本市地域包括支援センター …… ☎0120-555-294
- 博寿苑在宅介護支援センター …… ☎33-5589
- ひかり苑在宅介護支援センター …… ☎37-3000
- 在宅介護支援センターさくら苑 …… ☎44-1189
- 紀和病院在宅介護支援センター …… ☎33-5000

防災はしもとメール配信

●登録方法(詳しくは防災推進室へ)
 bousai.hashimoto-city@raidan.ktaiwork.jp
 に空メールを送信後、返信メールに従って登録してください。

●配信内容 気象警報、防災・行政・不審者情報

▲携帯電話用バーコード

**防災行政無線
テレホンサービス**

防災行政無線の放送内容を確認することができます。

☎0120-78-0620

※IP電話など、上記番号でつながらない場合は、☎39-0620へ(有料)

健康・福祉

中学校修了前の児童を養育している人に児童手当が支給されます【こども課】

児童手当を受給するためには、出生や転入などの日から15日以内に申請してください。また、受給している人は、毎年6月に現況届の提出が必要です。



- 支給月額
- 0歳~3歳未満(一律) …… 15,000円
 - 3歳~小学校修了前(第1・2子) …… 10,000円
 - 3歳~小学校修了前(第3子以降) …… 15,000円
 - 中学生(一律) …… 10,000円
- ※所得制限を超えた人は、児童一人あたり月額5,000円(一律)です。
- 問い合わせ こども課

児童扶養手当について【こども課】

離婚・死別などでひとり親家庭となった児童や、父や母が政令で定める程度の障がい状態にある児童、父や母が裁判所からDV(ドメスティック・バイオレンス)による保護命令を受けた児童(18歳になった最初の3月末まで)を養育している人に児童扶養手当が支給されます。ただし、所得制限があります。

●問い合わせ こども課 子育て係

特別児童扶養手当について【こども課】

20歳未満で、政令で定める程度の身体・知的・精神障がいの状態にある児童、および長期にわたる安静を必要とする病状にある児童を養育している人に支給されます。ただし、所得制限があります。

●問い合わせ こども課 子育て係

ひとり親家庭医療制度について【こども課】

ひとり親家庭医療制度は、市内に住所を有するひとり親の母または父および児童(18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある人)の医療費(保険診療分)を助成する制度です。ただし、所得制限があります。

●問い合わせ こども課 子育て係

重度の障がいがあり、在宅で生活している人へ特別障がい者手当などのご案内【福祉課】

下記の要件に該当すると思われる人はご相談ください。なお、施設入所、長期入院など(3カ月以上)されている人は支給できません。また、本人や扶養義務者の所得が一定以上の人は、支給が停止になります。

●対象となる人

- 重度の障がい重複している人
- 重度の障がいのため、日常生活において常時特別の介助が必要な人

●手当額(平成25年10月1日現在)

- 特別障がい者手当(20歳以上) …… 月額26,080円
- 障がい児福祉手当(20歳未満) …… 月額14,180円

●手続きに必要なもの
 申請書、所得状況届、所定の診断書(専門医によるもの)

●問い合わせ 福祉課 障がい福祉係

介護者交流会【地域包括支援センター】

介護されている家族を対象に交流会を開催します。男性介護者もぜひご参加ください。

●日時 1月8日(水)
 午後1時30分~3時30分

●場所 保健福祉センター

●問い合わせ 地域包括支援センター ☎32-1957

「名誉市民「岡岡(おかくま)潔(きよ)」(数学者)」
 二十二、第一の心と第二の心

晩年の博士は心の世界の研究に没頭しました。
 博士は、人には心が二つあると言っています。

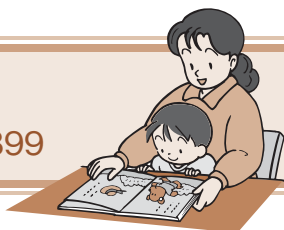
一つは心理学が対象にしている心で、これを第一の心と言っています。この第一の心は、私は愛する、私は嬉しい、私は悲しいというように、「私」というものを入れなければ動かない心です。第一の心は必ず意識を通します。

もう一つの心は、秋風が吹くと、もの悲しいという心です。また、人のまごころを感受する心です。この心を第二の心と言っています。この第二の心は「無私」の心で、意識を通しません。

博士は、第二の心が真の自分であると言っています。そして、このことに本当に気付いている人を「目覚めた人」と言い、人は出来るだけ第二の心の世界に住むのがよいと言っています。

さらに、「私たちの理想とする真・善・美の大事な部分はこのごとく第二の心の世界から流れ出ている」と言っています。私たちに無私な心、第二の心の大切さを教えてくれます。

▲大阪で行われた講演会の様子(1969年5月)



司書のオススメ



確率捜査官 御子柴岳 密室のゲーム
著/神永学
出版社/KADOKAWA 角川書店 発行年/2011年
警察の新部署にスカウトされた数学者御子柴岳人が、確率やゲーム理論を用いて容疑者を取り調べ、事件を解決していくというストーリーです。別作品『心霊探偵八雲』のキャラクターも少し登場します。

新しく入った本

フィギュアスケートはじめました。 佐倉美穂/著 [誠文堂新光社]
原発メルトダウンへの道 NHK ETV特集取材班/著 [新潮社]
最新 よくわかる心臓病 天野篤/著 [誠文堂新光社]
かがやく月の宮 宇月原晴明/著 [新潮社]
名もなき日々を 宇江佐真理/著 [文藝春秋]
神の名はボブ メグ・ローゾフ/著 [東京創元社]

こどもの本

ふわふわ 中山聖子/作 [福音館書店]
犬になった王子 後藤仁/絵 [岩波書店]
官兵衛、駆ける。 吉橋通夫/著 [講談社]
戦争がなかったら 高橋邦典/著 [ポプラ社]
バラ城のゆうれい 斉藤洋/作 [あかね書房]
チューリップかほちゃん あさのあつこ/作 [毎日新聞社]
とてもおおきなサンマのひらき 岡田よしたか/作 [プロンズ新社]

今月の催し

催し	日程	時間	場所
近代文学 (石井照千代)	1/12(日)	12:00~13:50	教育文化会館 3階
源氏物語 (石井照千代)	1/12(日)	14:10~16:00	
English Lounge 実践英語	1/12(日) 1/26(日)	9:00~12:00	
English Café ①英字新聞 ②英語の短編小説など	① 1/19(日) ② 1/21(火)	9:30~11:30 9:00~12:00	教育文化会館 4階
あかちゃんと絵本のひととき	1/14(火)	11:00~11:30	図書館
みんなのストーリーテリング	1/19(日)	14:00~15:00	
よみきかせ会(せつぶん)	1/25(土)	14:00~	

利用時間と1月の休館日

- 利用時間 9:00~18:00
- 休館日 1日(水)~3日(金)、6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

移動図書館ブッキー

日程	時間	場所	
1/8(水)	10:15~10:45	神野々ふれあい会館	
	11:05~11:20	産業文化会館	
	13:30~14:00	学文路地区公民館	
	14:15~14:45	学文路集会所	
	15:10~15:40	西部地区公民館	
1/9(木)	16:00~16:30	名古屋保育園	
	10:15~10:45	[御幸辻]天理教紀北分教会	
	11:00~11:30	さつき台東公園	
	13:45~14:15	恋野地区公民館	
	15:00~15:30	つくしんぼ園	
1/10(金)	16:00~16:30	伏原保育園	
	10:30~11:00	霜草集会所	
	11:20~11:35	紀見区民会館	
	13:15~13:45	北馬場集会所東	
	14:10~14:40	紀見峠バス停付近	
1/15(水)	15:00~15:45	紀見ヶ丘集会所	
	10:30~11:15	岸上文化センター	
	13:30~14:00	紀見北地区公民館	
	14:30~16:00	隅田小学校	
	1/16(木)	10:30~11:00	山内防災センター
11:15~11:45		隅田地区公民館	
13:35~13:50		産業文化会館	
14:10~14:40		高野口地区公民館	
15:15~16:00		信太小学校	
1/17(金)	10:00~10:45	悠久の郷	
	11:15~11:30	[吉原]堀内氏駐車場	
	13:15~13:45	JR隅田駅前	
	14:15~15:30	清水小学校	
	1/21(火)	10:30~11:05	高野口こども園
11:15~11:45		JR高野口駅	
13:30~14:00		[中道]中山氏駐車場	
14:15~15:30		恋野小学校	
1/22(水)		10:00~11:15	すみだこども園
	13:00~13:30	香久の実保育園	
	13:50~14:05	産業文化会館	
	14:30~15:50	学文路小学校	
	1/23(木)	10:30~11:15	しみず保育園
13:30~14:00		ごもうのいえ	
14:15~15:30		紀見小学校	
1/24(金)		10:00~11:30	ムーミン谷こども園
		13:30~14:00	境原幼稚園
	14:15~15:30	境原小学校	
	1/28(火)	10:15~11:00	みゆき台区集会所
		11:10~11:40	菖蒲谷区民会館
13:30~14:00		橋本ニュータウン集会所	
14:15~14:45		細川区民会館	
15:00~15:30		紀見地区公民館	
1/29(水)	10:30~11:15	[柱本]リハビリ橋本	
	13:30~14:00	紀伊清水駅	
	14:30~16:00	あやの台小学校	

タウン情報

日曜日 随時間 随場所・会場 随対象・資格 随定員 随費用
随申込先 随申込期間 随持ち物 随その他事項 随問い合わせ

命の大切さを学ぶ (和歌山県自殺対策普及啓発事業) 映画「育子からの手紙」上映会

日 1/18(土) 時 13:00~16:00 場 市民会館 対 中学生以上 費 無料 問 橋本ライオンズクラブ ☎34-0330

3カ月の赤ちゃんから今年2歳になるお友だち集まれ! ①フォトフレームづくり ②小麦粉粘土

日 ① 1/22(水)・23(木)・29(水)・31(金) ② 1/27(月) 時 10:30~11:30 対 ①平成24年4月2日以降生まれ ②平成23年4月2日~平成24年4月1日生まれ 定 ①各日先着10組 ②先着30組 費 無料 期 実施日前日まで 場 申問 三石台幼稚園 ☎37-2236

町石道・好好・おもしろ・楽々・歩き なぜ!町石道が世界遺産に登録されたの?

日 ①慈尊院前→矢立: 1/12(日)・18(土)・26(日)・2/1(土) ②矢立→大門: 1/13(祝)・19(日)・25(土)・2/2(日) ③慈尊院前→大門: 1/11(土)・2/8(土) 時 場 8:00にコース別の集合場所へ 定 各回先着15人 費 ①1,000円、②③1,500円(保険代など) 期 実施日の1週間前まで 申問 好好・倶楽部事務局 三宅 ☎080-6119-4228(平日正午~)

筆談で楽しく交流! ボランティアの健聴者も大歓迎! 中途失聴・難聴者交流の筆談会

日 1/5(日)・18(土) 時 13:00~15:00 場 教育文化会館 対 中途失聴・難聴者および筆談のできる人 費 無料 問 中途失聴・難聴者交流の筆談会事務局 多田 ☎/ファクス 36-0844

ふれて・学んで・楽しんで ボランティア体験フェア

日 1/26(日) 時 9:30~15:00 場 保健福祉センター 費 無料 問 橋本市ボランティアサークル連絡協議会事務局(社会福祉協議会内) ☎33-0294 ファクス 33-4377

①おもちゃと絵本でのんびり ②③ほっこりtea time ①おもちゃと絵本 ②③どんぐりcafe

日 ① 1/9(木) ② 1/22(水)・29(水) ③ 1/8(水) 時 10:00~ 対 ①②平成23年4月2日以降生まれ ③平成22年4月2日~平成23年4月1日生まれ 定 ①定員なし ②③先着10人 費 ①無料 ②③200円 期 実施日前日の正午まで 場 申問 城山台幼稚園 ☎37-2050

簡単クッキング&交流会 難聴者・中途失聴者のつどい

日 2/1(土) 時 13:00~16:00 場 保健福祉センター 対 市内在住で聞こえに不自由を感じている人 費 500円(材料費など) 期 1/25(土)まで(当日参加も可) 申問 要約筆記サークルS.A.T 田中 ファクス 33-3155(ファクスでお願いします)

人形劇団ひとみ座による人形劇 ズッコケ時間漂流記

日 2/8(土) 時 開場13:30~、開演14:00~ 場 産業文化会館 費 前売入場料 大人(高校生以上)1,500円、こども(3歳以上中学生以下)1,300円、親子ペア券(大人1人・こども1人)2,500円、ファミリー券(大人1人・こども2人以上)3,500円(※当日各300円増) 申問 橋本おやこNPO事務局 曾和 ☎32-5043(月・木曜日10:00~14:00)

郷土の森の自然の中で元気いっぱい遊ぼう! トムソーヤ(地域ふれあいルーム)募集

日 4月から毎月第1日曜日 時 9:00~12:00 場 郷土の森 学習体験棟(橋本市運動公園) 対 小学生 定 先着25人 費 年間2,000円 問 橋本ひだまり倶楽部 ☎/ファクス 32-5151(電話は土・日曜日のみ)

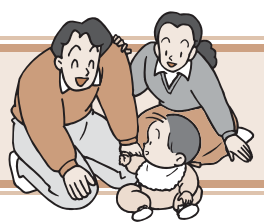
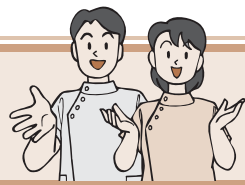
※3月号への掲載依頼の締め切りは1月27日(月)です

タウン情報募集中!

市内のボランティア団体、社会教育団体などが実施する催しなどの情報を募集しています。なお、月の初旬に実施する催しなどは、一月前の広報紙への掲載をおすすめします。また、営利を目的とした催しや会員募集などは受け付けません。

掲載を希望する団体は、タウン情報掲載依頼書(市ホームページからダウンロードできます)に必要事項を記入の上、秘書広報課 広報広聴係までお持ちください。





休日診療 医療機関の紹介

- 橋本市消防本部 ☎33-0119
- 伊都消防組合消防本部 ☎22-0119

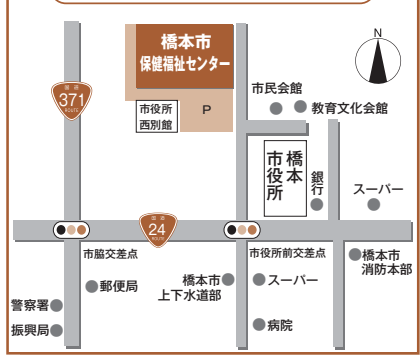
休日・夜間の診療所

- 伊都地方休日急患診療所 ☎33-1903
 - ▶土曜日(内科、小児科) 18:00~21:00
 - ▶日曜・祝日(内科、小児科、外科) 9:00~17:00
 - 伊都地方休日急患歯科診療所 ☎33-1905
 - ▶日曜・祝日 9:00~12:00
- ※事前に電話連絡してください。また、受診の際は健康保険証をお持ちください。

夜間の小児医療電話相談

- ☎#8000 または 073-431-8000
- ▶毎日 19:00~23:00

保健福祉センター案内図



日曜版 ママパパ教室

- 日程 1月19日(日)
- 時間 午後1時30分~3時30分
- 場所 保健福祉センター
- 対象 妊婦とその家族
- 内容 新生児の保育(沐浴実習)
- 持ち物 母子健康手帳
- 申し込み 健康課 母子保健係 ☎33-6111



予防接種

※母子健康手帳をお持ちください

BCG

日時	対象	場所
1月8日(水) 13:15~14:30	生後3カ月~12カ月未満	保健福祉センター

四種混合

四種混合(百日ぜき・破傷風・ジフテリア・不活化ポリオ)は平成24年11月から導入され、初回3回の接種が終了した人は、12カ月~18カ月間隔をあけて追加接種を受ける必要があります。母子健康手帳で接種記録を確認の上、実施医療機関で忘れずに追加接種を受けてください。

股関節検診

日時	対象	場所
1月15日(水) 14:45~15:30	平成25年9月~10月生まれ	保健福祉センター

献血 (400ml・200ml)

※医師の判断でお断りする場合があります

実施日	時間	場所
1月5日(日)	10:00~12:00 13:00~16:00	スーパーセンターオークワ 橋本店
1月10日(金)	10:00~12:30 13:30~16:00	保健福祉センター
1月18日(土)	10:00~12:00 13:00~16:00	オークワ 彩の台店
1月23日(水)	10:00~12:30 14:00~16:00	伊都振興局 橋本市民病院

チャレンジ教室参加者募集(全9回)

運動習慣を身につけたい人にお勧めの教室で、ボールやチューブを使ってエクササイズを行います。

- 日程 1月17日(金)、24日(金)、31日(金)、2月7日(金)、14日(金)、28日(金)、3月7日(金)、14日(金)、28日(金)
- 時間 午後1時30分~3時30分
- 場所 保健福祉センター
- 対象 40~64歳の人
- 定員 先着25人 (定員に達し次第締切)
- 申し込み・問い合わせ 健康課 保健予防係 ☎33-6111 (電話申込)



子育てママにインタビュー vol.21

今回は、伏原の北野怜奈さん、龍愛くん、愛珠ちゃんです



龍愛は1月で2歳になり、愛珠は6カ月になります。

2人同時にお昼寝をする時間になるので、泣き出すタイミングも同じ。そんなときは「大変だな」と感じますが、2人とも可愛くて楽しく子育てをしています。

龍愛は、納豆と梅干しが好きで、食卓に並んでいるとそればかり食べてしまうことがあります。でも、保健師さんに「納豆とごはんを混ぜて食べさせてしまうと、かまずにのみこむせがついてしまうから、別々にして食べさせること。梅干しは食べすぎると塩分取りすぎになるから注意すること」って教えてもらったので気をつけています。おみそ汁も好きなので、減塩のみそを使うようにしています。

今は見知らぬ人の前で固まっておとなしくなってしまうのですが、もうすぐ通い始める保育園で人見知りや少しづつ克服しながら、人にやさしく育つてほしいです。

睡眠を大切に

成長過程の子どもにとって「睡眠」は、心身を休めると同時に、体をつくり、脳を発達させる役割があります。夜遅くまで、テレビを見たりゲームをしたりすると、光の刺激によって脳が興奮状態になり、寝つきが悪くなります。

お風呂なども早めに済ませ、眠りにつきやすい静かな環境を作りましょう。絵本を読んだり一日の出来事を話したり、親子のふれあいの時間にするのもいいですね。

今は家庭事情もさまざまで、仕事をしていたり、上に兄弟がいたりすると、わかっていてもなかなかできない場合が多いかもしれません。でも、子どもが早く寝れば、その後はママのちょっとした自由な時間ができるという素敵なこともありますよ。

無理をしないで、できた方がいいですね。

(家庭教育支援チーム「ヘスティア」より)



子育て支援センター 1月のイベントカレンダー

対象 対象 申し込み
定員 定員 期申込期間

センター名	日時	内容
ポトフのおなべ (ムーミン谷こども園内) ☎34-7870 開設時間 10:00~15:00 ※昼食の持込可、電話申込は10:00~	16日(木) 10:00~12:00	園庭開放 申不要
	17日(金) 10:30~11:30	ミニ運動会 対2歳以上 定16組 申必要 期10日(金)~
	24日(金) 11:00~11:30	おはなし広場 申不要
	30日(木) 10:30~11:30	ベビーのための指先あそび 対2歳未満 定12組 申必要 期23日(木)~
このほっとルーム (神野々ふれあい会館内) ☎32-9345 開設時間 10:00~12:00、12:30~15:30 ※15日(水)・31日(金)は午後休み	15日(水) 10:00~12:00	クッキング 定10組 申必要 期7日(火)~
	19日(日) 10:00~12:00	お父さんのOYAKOひろば 申不要
	21日(火) 12:00~13:00	お昼開放日(昼食の持込可) 申不要
キオラクラブ (高野口こども園内) ☎43-1305 開設時間 10:00~15:00 ※昼食の持込可	9日(木) 10:00~12:00	コマづくり 定10組 申必要 期6日(月)~
	16日(木) 10:00~12:00	パクパク人形づくり 定10組 申必要 期6日(月)~
	20日(月) 10:00~15:00	言語聴覚士相談日 申必要 期6日(月)~
	29日(水) 10:00~12:00	1月誕生会 定10組 申必要 期6日(月)~
さくらんぼルーム (すみだこども園内) ☎33-1121 開設時間 9:00~14:00 ※昼食の持込可	15日(水) 10:30~12:00	ふれあいあそびとわらべうた 申不要
	27日(月) 10:30~12:00	散歩 申不要

※各センターが指定した平日の開設時間内であれば、イベントのない日も、遊びに来ることや子育て相談ができます。