

さわやかに歴史と未来の出逢うまち

KAMIGORI TOWN

広
報

かみごおり

2017

12

December

No.577

勝かち闘とびやーー!!

オー!!

オー!!

オー!!



まちの話題 ②

第4回いきいき百歳体操交流会

11月2日(木)、スポーツセンター総合体育館で開催されました。普段交流することがない23団体が一堂に会し、健康運動士 田口先生の指導のもと、正しい体操方法の指導を受けました。そして、体を動かしながら、笑い溢れる楽しい交流会になりました。



まちの話題 ①

子育てハロウィンイベント

10月31日(火)、子育て学習センターで開催されました。イベントには赤松地区高年クラブの皆さんを招待し、3世代交流を図りました。イベントに参加した子どもや保護者は、思い思いの仮装で、「円心くん」とのじゃんけんゲームなどを楽しみ、施設内は子どもたちの笑顔と賑やかな声で溢れていました。



まちの話題 ⑤

スマホ・ケータイ人権教室

11月16日(木)、上郡中学校で1年生約140人を対象にスマホ・ケータイ人権教室が開催されました。スマートフォンによる犯罪やトラブル、いじめなどを防ぎ、生徒たちに正しい利用方法を知ってもらおうと、人権擁護委員とNTTドコモ社員による講義が行われました。生徒たちは「冗談や遊びのつもりが、犯罪やいじめになって処罰されることもあるなんて」と真剣な表情で耳を傾けていました。



まちの話題 ④

ニコニコとくたく子そだてフェスタ

11月5日(日)、高田小学校と高田公民館で開催され、参加家族、講師、ボランティアスタッフなど合わせて約450人が集まりました。この子育て応援イベントは、PTCAフォーラムと放課後学童連携イベントを兼ねて行われました。会場では、ファミリー給食体験や子どもグッズのとりかえっこなど20種類ものコーナーが設けられ、風船一杯のフィナーレも大盛り上がりでした。参加者は今までになかったイベント体験ができた一日になりました。



町長コラム30

「JR利便性向上に向けて」

上郡駅へのICOCAの来年夏の導入がJR西日本より公式に発表されました。さまざまな手段、機会を通じて要望し続けてきただけに、ほっとしたというのが実感です。

県をはじめ、関係者の協力に加え、町民みなさんの熱意の賜物であると心より感謝申し上げます。

少子高齢化の難題に対処するには、JRの利便性を高めることが必須条件であることは申し上げるまでもありません。その実現のためには、町民のみならずご支援が欠かせません。通勤・通学定期の上郡駅利用は無論、お出かけ時のJR利用、往復きっぷ購入を心掛けていただきま

広報 かみごおり

12月号 No.577

目次

- まちの話題 2~3P
- トピックス 4P
- 暮らしの案内
「国保かんたんガイド・年末年始ゴミ収集など」
..... 5~9P
- お知らせ
「上半期財政事情・パブリックコメント募集など」
..... 10~14P
- スポーツニュース 15P
- エイトちゃんの情報STATION
..... 16~17P
- 保健カレンダー
図書館新着案内・えんしんネット番組表
..... 18P
- 暮らしの相談窓口・移住者コラム 19P
- 年末年始休日当番医 20P

今月の表紙



第24回白旗城まつり

ARで広報かみごおりが動き出す!

AR(拡張現実)とは、スマートフォンやタブレットなどを利用して、現実の風景にさまざまな情報を重ね合わせて表示する技術のことです。
無料アプリ「Aurasma(オーラズマ)」をインストール・上郡町のチャンネルを登録し、マークのついた本紙の写真にスマートフォンなどをかざすと、写真が動き出します。
導入方法や注意事項などは、町ホームページまたは右のQRコードでご確認ください。



まちの話題 ③

上郡町・船坂地区 合同防災訓練



11月5日(日)、旧船坂小学校で実施されました。訓練では風水害・土砂災害を想定した実践的な訓練を行い、地域の公民館までの自主避難者を含めると約670人が参加しました。また、防災関係機関として、消防団、上郡消防署、相生警察署、陸上自衛隊も参加しました。訓練参加者は校庭に着陸した防災ヘリの説明に聞き入っていました。



まちの話題 ⑥

上郡幼稚園 緑のカーテン コンテスト優秀賞



11月17日(金)に園児たちへ表彰状を渡すために「環境を守るハイブリッド戦士サムライガー」が上郡幼稚園を訪れました。この賞は、園児たちが大切に育てたゴーヤカーテンが評価され受賞しました。この日はヒーローショーも行われ、園児たちはショーを通して環境を守る大切さを学びました。



すようお願いたします。私自身も公用車からJRへの切り替えを進めています。最寄駅から目的の地まで歩くことで健康維持が達成でき二石二鳥にも三鳥にもなると感じています。

JRに要望を実現させていただくためには、まず実績を残すことが先決となります。

今後ともJRの利便性向上に向けて尽力していきたいと考えていますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

上郡町長 遠山 寛

美術展入賞者

小学校絵画の部

町長賞 川口紗花
 教育委員会賞 門積功武
 ローターリークラブ賞 隠岐光向海
 ライオンズクラブ賞 荻田舜
 観光協会賞 木村優奈
 文化協会賞 山田蓮太

小学校書道の部

町長賞 星尾勇希
 教育委員会賞 丸林優音
 ローターリークラブ賞 中尾斗碧
 ライオンズクラブ賞 澤田穂乃香
 観光協会賞 村上くらら
 文化協会賞 山口明奈

中学校絵画の部

町長賞 梅川心
 教育委員会賞 右手洗誠
 ローターリークラブ賞 大國愛佳
 ライオンズクラブ賞 本広愛喜
 観光協会賞 越本楽々
 文化協会賞 野村彩

中学校書道の部

町長賞 赤堀友香
 教育委員会賞 星尾和希
 ローターリークラブ賞 山本歩果
 ライオンズクラブ賞 藤井歩夢
 観光協会賞 長治翔晴
 文化協会賞 永渕愛華

一般絵画の部

町長賞 東雲紅風
 教育委員会賞 身野宏樹
 ローターリークラブ賞 香山徳三

一般書道の部

町長賞 河本江楓
 教育委員会賞 由田新鈴
 ローターリークラブ賞 小谷荷香
 ライオンズクラブ賞 福田懷玉
 観光協会賞 赤松智翠

一般写真の部

教育委員会賞 高木穂積
 ローターリークラブ賞 富永萬代子
 ライオンズクラブ賞 石井秀毅
 観光協会賞 黒田與四男
 文化協会賞 西山昭子

美術展は10月28日(土)～11月5日(日)に
 つばき会館で開催されました。

生涯学習支援センター

☎52・1125

老人クラブ表彰者

全国老人クラブ連合会会長表彰

育成功労者

山本 毅

(上郡町高年クラブ連合会)

兵庫県知事表彰

優良老人クラブ

寺町老人クラブ寿会

(会長 故 森下良一)

兵庫県老人クラブ連合会会長表彰

優良老人クラブ

河野原円心高年クラブ

(会長 高橋 堅)

育成功労者

溝口隆男(東町老人クラブ愛楽会)

森田徳治(極楽会)

森中克也(野桑同心クラブ)

木村幸雄(大枝高年クラブ百歳会)

稲垣秀信(大枝新福寿会)



9月21日(木)、老人クラブの発展に努め、
 活動内容が優秀であるとして、
 2団体と6人が各表彰を受賞しました。

健康福祉課 地域福祉係

☎52・1114

償却資産(固定資産税)の申告受付を開始します



法人や個人で、事業のために使用している資産を所有している人は、毎年1月1日現在の町内にある所有資産を申告してください。

償却資産とは

償却資産は、事業(製造業・サービス業・建設業・農業など)に使用する建築物・機械・運搬具・工具器具備品などのことです。

対象となる資産

平成30年1月1日現在で、事業のために使用することができる資産。

※次のような資産も含まれます。

- ①減価償却が終了していても事業に使用している資産
- ②帳簿に記載されていない資産
- ③遊休未稼働資産
- ④福利厚生のために使用するもの
- ⑤資産の価値を高めるまたは耐久性を増した場合の資本的支出
- ⑥借用資産であっても契約内容が割賦販売と同様のもの

事業用の付帯設備

家屋の所有者以外の人(テナントなど)が、その事業のために取り付け付けた付帯設備(電気設備、給排水設備など)は、家屋と一体でも償却資産とみなされます。この場合、付帯設備を取り付けた人が申告する必要があります。

申告が必要な人

平成30年1月1日現在、償却資産を所有している個人または法人

申告書提出期限

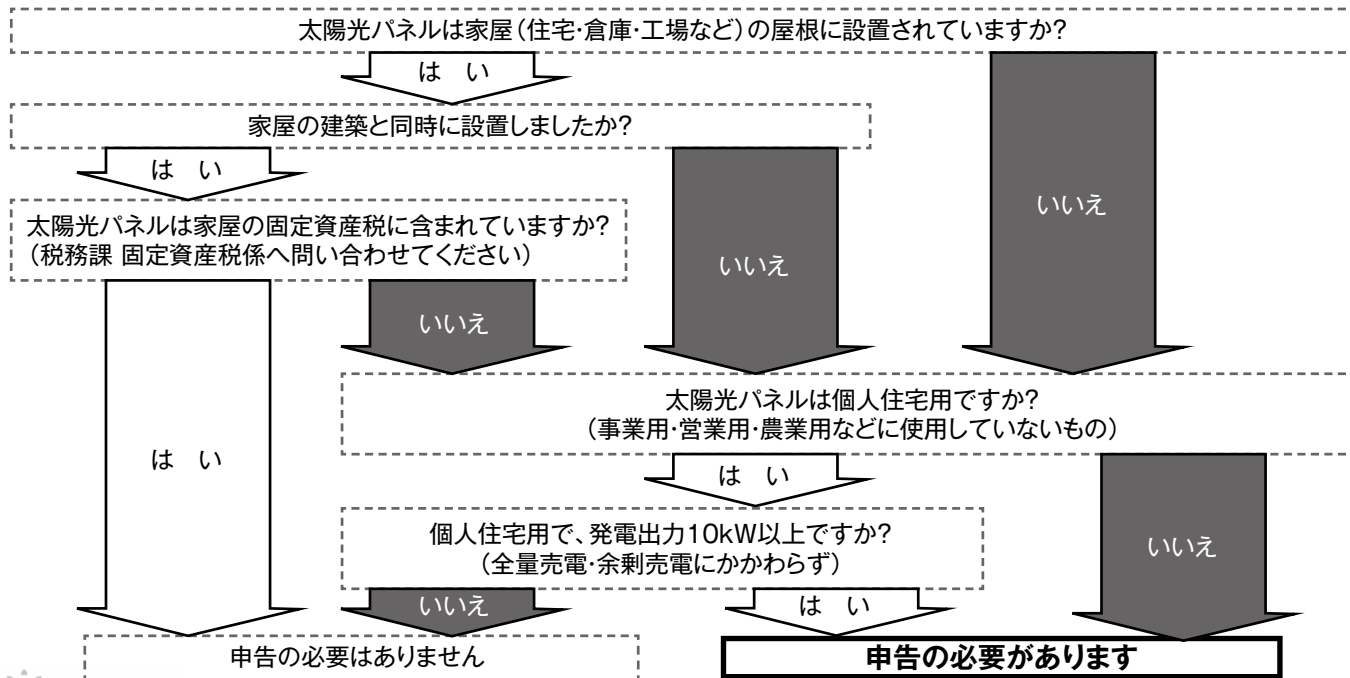
1月31日(水)

※期限が近付くと窓口が混雑します。早めの提出をおすすめします。
※インターネットを利用した電子申告システムeLTAX(エルタックス)でも申告が可能です。ウェブ検索ページで「エルタックス」と検索してください。

太陽光発電設備の申告もお忘れなく!!

建物の屋根や遊休地などに、売電用・事業用・農業用の太陽光パネルを設置した場合、償却資産の申告が必要になることがあります。

■申告が必要か次のフローチャートで確認してみましょう



【課税標準の特例】

太陽光発電設備は、固定資産税で課税標準の特例が適用される場合があります。該当するときは、次の書類を添付してください。

- 一般社団法人環境共創イニシアチブ(SII)が発行する『再生可能エネルギー事業者支援事業費補助金交付決定通知書』の写し

※「申告の必要があります」に該当した場合は、毎年1月末までに下記まで「償却資産申告書」を提出してください。

※このフローチャートは、固定資産税(償却資産)の申告についてのもので、これ以外に、所得税の申告が必要な場合がありますので、詳しくは相生税務署(☎0791-23-0231)に問い合わせてください。

☎ 税務課 固定資産係 ☎52-1113

国保かんたんガイド



「国保って複雑で難しい…」

国民健康保険(国保)について、かんたんに説明します。



国保とは

病気やケガに備えて加入者がお金を出し合い、医療費などにあてる支え合いの制度です。

健康保険の一つとして町が運営しています。

職場の健康保険など、他の健康保険に加入していない人は、わずかな期間でも必ず国保に加入しなければなりません。

加入を忘れると

届け出た月ではなく、加入する資格を得た月までさかのぼって、保険税を納めなければなりません。

また、届け出るまで、保険証がないため、医療費が全額負担になります。

脱退するには手続きが必要

国保をやめる時は、脱退の手続きが必要です。必ず国保介護支援室へ届け出てください。

保険税とは

皆さんの医療費などにあてられる貴重な財源です。必ず納期限内に納めましょう。

保険税の金額は世帯ごとに違う

加入者の人数や年齢、前年の所得などに応じて計算します。

保険税は世帯主が納める

保険税を納める義務は、世帯主にあり、世帯主が国保に加入していても、納税通知書などは世帯主に送られます。例えば、世帯主が後期高齢者医療保険料を払っていても、家族が国保に加入していれば、国保の請求書が届きます。

保険税を滞納すると保険証が発行されない

保険証がないと、病院で一旦、全額を自己負担しないといけません。災害や失業などで保険税の納付が難しいときは、申請することで分割納付などが認められる場合がありますので相談してください。

国保で受けられるサービス

国保に加入すると、様々なサービスを受けることができます。

その代表的なものを紹介します。

保険証を提示するだけで、医療費の支払いが次の割合になる

- 小学校に入学するまで【2割】
- 小学校入学後～70歳未満【3割】
- 70歳以上～75歳未満【2割(昭和19年4月1日以前生まれの人は1割)または3割】

1ヵ月の医療費が高額になったとき

同じ月内に支払った医療費が、1ヵ月の限度額を超えたとき、国保介護支援室に申請すれば、超えた分が高額療養費として支給されます。該当する人には、申請書を送付します。

注意 入院時の個室代や食事代、診断書など保険適用外の費用は対象になりません。

窓口負担する金額の軽減
(限度額適用認定証)

病院の窓口で前もって差し引くことで、窓口負担額が自己負担限度額

まで抑えられます。

入院時、または高額な医療を受ける前に、国保介護支援室に申請し、認定証の交付を受けてください。

注意 保険税を滞納している世帯は、利用できません。

全額負担しても後で払い戻し

国保介護支援室に申請し、認められると後で払い戻されます。

- コルセットなどの補装具代(※)
 - ハリ灸などの施術(※)
 - 保険証を持たずに受診したとき
 - 海外で診療を受けたときなど
- (※は医師が認めた場合)

国保加入者が亡くなった

葬祭費5万円が喪主に支給されます。

国保加入者が出産した

出産育児一時金42万円(または40万4千円)が、世帯主に支給されます。

妊娠12週(85日)以降であれば、死産・流産でも支給されます。

原則として国保から病院へ直接支払うので、出産費用の全額を用意する必要はありません。

注意 直接支払いが利用できない病院もあります。

特定の病気は医療費を減額

特定疾病患者は、国保介護支援室に申請すれば、1カ月の自己負担額が、1つの医療機関で1万円または2万円になります。

- 人工透析(人工腎臓)実施の慢性腎不全
- 血友病
- 抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群

国保が受けられないサービス

- 健康診断・人間ドック
- 予防注射
- 妊婦健診
- 美容整形の歯列矯正
- 仕事上の病気やケガ(労災保険の対象)など

国保のサービスが制限される

- 故意の犯罪行為や事故
- けんかや泥酔による病気やケガ
- 医師・国保の指示に従わないとき

交通事故に遭ったら

交通事故など、第三者から傷害を受けたときの医療費は、原則として加害者が全額負担します。国保で病院にかかるときは、必ず国保介護支援室に届け出てください。

注意 加害者から治療費を受け取り、示談を済ませたりすると、国保が使えなくなります。示談の前に、必ず国保介護支援室に相談しましょう。

平成30年度から国保の制度が変わります!

現在、国保は各市町が単独で運営していますが、平成30年4月から町と県が共同で保険者となつて運営します。国保の財政を安定させ、国民皆保険の制度を将来にわたり守り続けることが目的です。

加入者の医療の受け方や保険税の納め方などに変更はありません。これまでどおり市町が手続きの窓口となりますので、届出や申請をされる時は、役場までお越しください。



医療費を大切に!

国保の医療費は、高度医療の進展などにより、今後も増加が見込まれます。国保の医療費の大部分は皆さんからの保険税でまかなわれているため、医療費が増えると保険税の値上げにもつながります。

必要な人が安心して医療を受けられるように、医療機関における適正な受診についてご理解とご協力をお願いします。

チエック!!

- 緊急でない場合の休日・夜間の受診は控えましょう。
- 休日・夜間の子どもの急病は、小児救急電話相談(＃8000)を利用しましょう。
- 同じ病気で複数の医療機関にかかるのはやめましょう。
- 薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。
- ジェネリック医薬品を利用しましょう。
- お薬手帳を利用しましょう。

国保介護支援室 国保年金係

☎52・1152

税務課 町民税係

☎52・1113

※保険税に関すること

高額医療・高額介護 合算療養費制度のお知らせ



高額医療・高額介護合算療養費制度は、医療保険および介護保険の両サービスの利用金額(高額療養費と高額介護サービス費を差し引いた額)を合算した自己負担額(年間)が、定められた年間限度額を超えたとき、その超過分が支給される制度です。申請をすると、医療保険から「**高額介護合算療養費**」が、介護保険から「**高額医療合算介護サービス費**」がそれぞれ支給されます。

合算の範囲

基準日(平成29年7月31日)時点で加入している医療保険の世帯単位で、計算期間中に医療と介護の両方を負担したときに合算します。

※入院・入所時の食事代や差額ベッド代などは対象になりません。※高額療養費、高額介護サービス費として支給された金額は合算されません。
※医療か介護、一方の負担がない時は該当しません。

基準日(平成29年7月31日)時点で加入する医療保険によって、申請窓口、方法が違います。

上郡町国民健康保険、後期高齢者医療制度の場合

支給の対象となる人に申請の案内を送付します。

その他の医療保険の場合

申請先は、加入している健康保険組合などになります。申請には介護保険のサービスをいくら負担したかという「**自己負担額証明書**」が必要です。

所得要件	社会保険 または国民健康保険 + 介護保険 (70歳未満の人がいる世帯)	所得要件	後期高齢者医療保険 + 介護保険	社会保険または 国民健康保険 + 介護保険 (70~74歳の人がいる世帯)
旧ただし書所得 901万円超	212万円	現役並み所得者 (上位所得者)	67万円	
旧ただし書所得 600万円超901万円以下	141万円	一般	56万円	
旧ただし書所得 210万円超600万円以下	67万円	低所得Ⅱ	31万円	
旧ただし書所得 210万円以下	60万円	低所得Ⅰ	19万円	
住民税非課税世帯	34万円			

※旧ただし書所得とは、総所得金額などから基礎控除額33万円を差し引いた額です。

問 国保介護支援室 国保年金係 ☎52-1152

年末年始のごみの収集・持ち込み



年末年始のごみの収集と持ち込みは、次のとおりです。

			ごみの収集		ごみの持ち込み		
月	日	曜日	上郡・鞍居・高田	山野里・赤松・船坂	にしはりま クリーンセンター 可燃・不燃・粗大・資源ごみ 事前予約制 ☎0790-79-8550	最終処分場 (栗原) 埋立てごみ	クリーンセンター (竹万) 新聞・雑誌・紙容器 段ボール・牛乳パック・布類
12月	25	月	燃えるごみ	埋立ごみ	○	○	○
	26	火	埋立ごみ	燃えるごみ			
	27	水	容器包装プラスチック				
	28	木	燃えるごみ	電池・蛍光灯			
	29	金	電池・蛍光灯	燃えるごみ	休み	休み	休み
	30	土	休み	休み			
	31	日					
1月	1	月	休み	休み	休み	休み	休み
	2	火					
	3	水	燃えるごみ	-	○	○	○
	4	木					
	5	金	-	燃えるごみ			

ごみの持ち込みできる種類が異なりますので、注意してください。

問 住民課 環境衛生係 ☎52-1115

平成29年度上半期

問 財政管理室 財政係
☎52-1112



上郡町の財政事情を報告します

平成29年度上半期(平成29年4月1日から平成29年9月30日まで)の財政事情がまとまりましたので、概要をお知らせします。本年度の当初予算額は、一般会計では73億7,000万円となり、当初予算に前年度からの繰り越しや補正を加えた一般会計予算現在額は、77億6,654万円となりました。歳入では、33億750万円(42.6%)が収入済みで、歳出では、26億6,980万円(34.4%)が支出済みです。

そのほかの状況については以下のとおりです。

※執行状況については、9月30日現在の状況です。なお、各数値は表示単位未満で四捨五入しており、合計において一致しない場合があります。

一般会計

歳入	収入済額 33億750万円 (収入率42.6%)	予算額 (歳入・歳出ともに) 77億6,654万円	支出済額 26億6,980万円 (支出率34.4%)	歳出
-----------	---------------------------------------	--	---	-----------

町に入るお金

町が使うお金



※その他とは、地方譲与税、地方消費税交付金、繰入金、繰越金などです。

用語説明

議会費…議会運営のために使うお金

民生費…社会福祉や生活扶助などに使うお金

農林水産業費…農林業の振興をはかるための支援や生産基盤整備などに使うお金

土木費…道路や公園、町営住宅などの建設や管理などに使うお金

教育費…幼稚園、小・中学校運営にかかる経費や文化・スポーツの充実などに使うお金

公債費…町の借入金の返済(元金・利子)に使うお金

基金…町が積み立てていて、条例で定められた目的にのみ使うことができるお金

総務費…庁内の全般的な管理運営などに使うお金
衛生費…ごみの収集や保健衛生、し尿処理などに使うお金

商工費…商業や工業、観光の振興などに使うお金

消防費…消火や救急活動、防災対策などに使うお金

災害復旧費…施設などを被災前の原形に施設を復旧するために使うお金

諸支出金…町が積立金などに使うお金

一時借入金…町が金融機関から一時的に借りていて、必ずその年度内に返済する必要があるお金

町債…建設事業などで多額のお金が必要な場合に、町が国や銀行などから借りたお金

●予算の執行状況

会計名	予算現在額 (A)	収入済額 (B)	収入率 (B / A)	支出済額 (C)	執行率 (C / A)
一般会計	77億6,654万円	33億750万円	42.6%	26億6,980万円	34.4%
特別会計					
国民健康保険事業(事業勘定)	23億9,702万円	8億8,380万円	36.9%	12億9,320万円	54.0%
後期高齢者医療事業	2億4,698万円	8,846万円	35.8%	7,565万円	30.6%
介護保険事業	17億8,076万円	7億6,147万円	42.8%	7億2,097万円	40.5%
簡易水道事業	3,687万円	103万円	2.8%	1,262万円	34.2%
農業集落排水事業	4億7,390万円	1,963万円	4.1%	1億5,190万円	32.1%
公共下水道事業	10億4,133万円	7,619万円	7.3%	3億8,054万円	36.5%
公営墓園事業	1,669万円	103万円	6.2%	55万円	3.3%
ケーブルテレビ管理運営事業	7,413万円	2,627万円	35.4%	393万円	5.3%

	収入予算現在額	収入済額	支出予算現在額	支出済額
水道事業(収益的収入及び支出)	4億7,060万円	1億7,024万円	4億7,060万円	6,646万円
水道事業(資本的収入及び支出)	2億5,994万円	0円	4億5,183万円	5,171万円

※水道事業(資本的収入及び支出)において、資本的収入額が資本的支出額に対し不足する額は、損益勘定留保資金及び消費税資本的収支調整額で補てんするものとします。

●財産に関する調べ

土地		816,032㎡	
区分	木造	非木造	
建物	学校、幼稚園	625㎡	21,437㎡
	住宅	4,656㎡	11,402㎡
	保育所	385㎡	0㎡
	その他	2,232㎡	38,037㎡
	計	7,898㎡	70,876㎡
その他	大型乗用車	3台	
	消防自動車	18台	
	普通自動車	18台	
	軽自動車	19台	
	その他	5台	
計	63台		

*一般会計分のみ

出資金、出捐金	3億8,158万円
---------	-----------

基金の状況

財政調整基金	2億1,278万円
智頭鉄道建設基金ほか	4億4,408万円


●公債状況

会計名	未償還元金
一般会計	90億6,928万円
簡易水道事業特別会計	2億7,746万円
農業集落排水事業特別会計	25億2,470万円
公共下水道事業特別会計	70億6,241万円
墓地公園整備事業特別会計	3,472万円
水道事業会計	6億9,406万円
計	196億6,263万円

一時借入金の現在高	4億円
-----------	-----

高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(案)に関するパブリックコメントを募集

平成30年度から3年間を1期とする「第7期上郡町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」の策定に関する意見・提案を募集します。

計画の内容	第7期介護保険料の基となる介護保険サービス量や高齢者人口を推計するとともに、高齢者の保健福祉事業の方向性や実施方法などを定めた計画です。	
閲覧方法	国保介護支援室、生涯学習支援センター、各地区公民館、町ホームページで閲覧できます。	
閲覧時間	〈役場〉8時30分から17時15分(土日祝を除く) 〈生涯学習支援センター・各地区公民館〉開館中	
閲覧・受付期間	12月28日(木)～1月29日(月)	
意見などの提出方法	所定の用紙に必要事項を記入し、持参・郵送(受付期限日消印有効)・ファックス・電子メールのいずれかにより下記へ提出してください。	
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●必ず氏名、住所、連絡先を記入してください。 ●電話での意見の受付や意見に対する個別の回答は行いません。 ●寄せられた意見などを公表するときは、氏名などの個人情報は公開しません。 	

問 国保介護支援室 介護保険係 ☎52-1152 FAX52-6015
kaigo@town.kamigori.lg.jp

平成28年度情報公開条例及び個人情報保護条例の運用状況

町では、開かれた町政を実現するために情報公開条例を制定しています。
また、町民の個人情報を適切に取り扱うために個人情報保護条例を制定しています。
各条例に基づいた開示請求などの運用状況についてお知らせします。

公文書の開示状況(情報公開条例)

請求件数	処理状況				
	公開	部分公開	非公開	不存在など	取下げ
7	5	1	0	1	0

保有個人情報開示状況(個人情報保護条例) 平成28年度は請求件数0件でした。

※公文書及び保有個人情報の請求件数は、すべての情報公開実施機関をまとめて計上しています。 問 総務課 総務係 ☎52-1111

野菜は足りていますか？



みなさん、普段の食事で野菜を食べるよう意識していますか？**一日の野菜摂取目標は350gです。**

野菜の分類の仕方 野菜は食べる部位とカロテン含有量によりわけることができます。

食べる部位による分類	栄養による分類
<ul style="list-style-type: none"> ●葉を食べる…キャベツ、ほうれん草、レタス、白菜など ●根を食べる…大根、ごぼう、かぶら、にんじんなど ●茎を食べる…アスパラ、セロリ、たけのこ、ふきなど ●実を食べる…かぼちゃ、胡瓜、とまと、なすなど ●花を食べる…ブロッコリー、カリフラワーなど 	<ul style="list-style-type: none"> ●色が濃い野菜(緑黄色野菜) 可食部100gあたりカロテンという栄養素を多く含むもの かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、ブロッコリーなど ●色が薄い野菜(淡色野菜) ビタミンCを多く含んでいるものが多く、生で食べられる ものが多い キャベツ、胡瓜、大根、玉ねぎ、白菜など

野菜をたくさん食べるPOINT

- 同じ野菜ばかりだと飽きてしまいます。色々な部位、色、そして旬のものを取り入れ、たくさんの種類の野菜を選びましょう。また、きのこや海藻も積極的に取り入れましょう。
- 一回で350gの野菜を食べるのは大変です。朝、昼、夕3回の食事で、それぞれ野菜を食べる。また、1回の食事で野菜料理を2品以上食べましょう。
- 生野菜だけでなく、温野菜サラダ、おひたし、煮物、炒め物など加熱調理をし、かさを減らしましょう。
- 外食や、持ち帰り惣菜などでも野菜を組み合わせることを意識しましょう。 **問 保健センター ☎52-2188**

広報アンケート



広報かみごおり、町ホームページ、えんしんネットについてのアンケート調査を実施します。より良い広報活動のため、皆さんの声をたくさん聴かせてください。

受付期間 受付中～1月17日(水)

回答方法 パソコン、スマートフォンで以下URLもしくはQRコードから回答

■電子版URL

<https://goo.gl/PVkHB3>

■スマートフォンで

読み取り

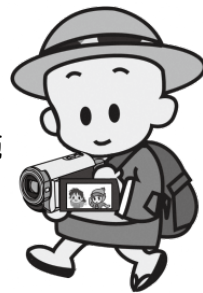


問 総務課

広報情報係

☎52-1111

soumu@town.kamigori.lg.jp



ヒートショックにご用心



「ヒートショック」とは、急激な温度変化により、
血圧が大きく変動することで重大な症状が起こることです。

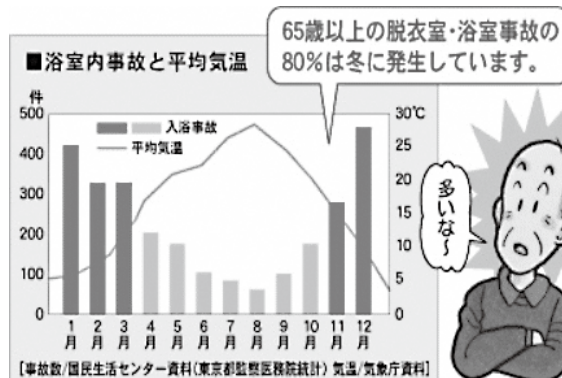
血圧の変動により
起こる症状

心疾患・脳疾患の発症、湯船で溺水、転倒 など

家庭内で高齢者が死亡する原因の4分の1が「ヒートショック」によるもので、
年間1万人以上の方が亡くなっています。寒い冬の時期には、特に注意が必要です。

「ヒートショック」に注意が必要な人

- 65歳以上である
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化の病気がある
- 肥満ぎみである
- 不整脈がある
- 脱衣所、浴室に暖房器具がない
- 熱い風呂が好き
- お酒を飲んでから入浴する



「ヒートショック」の予防策

**(温度差を10°C以内に)
しましょう**

- 脱衣所、浴室、トイレで暖房器具を使用する
- 入浴は、かけ湯をして、ぬるめの湯につかる (38~40°Cのお湯で)
- お酒を飲んでからの入浴は避ける
- 入浴の前後にコップ1杯の水分を補給する
- 入浴時、家族が声をかける



※心肺蘇生法・AED取扱いの教室を開催していますので、相談してください。

問 上郡消防署 救急係 ☎52-5119

上スポ スポーツニュース



上郡町内剣道交流会

10月7日

【小学生高学年の部】①武元咲瑛②川畑陽③塚本美羽【小学生低学年の部】①西山茉央②香西璃多③豊岡光樹

第40回上郡町民柔道大会

10月8日

【小学生1・2年の部】①山田蒼士②前田大晟③岸根快征【小学生3・4年の部】①星尾勇希②吉田晃太郎③塚本妃香【小学生5・6年の部】①寺田圭吾②寺尾斗希③高谷光生【中学生男子1部の部】①山本凱世②杉本陸③星尾一希③吉田琢磨【中学生男子2部の部】①石田圭将②稲澤綜太③野村永夢③網島海斗【中学生女子の部】①田中香歩②塚本萌水③岸本菜奈③高谷真生【高校・一般男子の部】①山本陸斗②岩本拓也③上岡達矢【高校・一般女子の部】①高谷優花②三宅彩加③上岡純菜

秋季町民ソフトボール大会

10月8・9日

①高田台②川原③大酒③野桑

上郡町民大会 少林寺拳法演武会

10月9日

【組演武 小学生低学年の部】▼最優秀 溝田爽加・岡田花▼優秀 酒井優太郎

第46回近隣市町親善少年剣道大会

10月22日

【小学生女子の部】③上郡剣道連盟A【小学生低学年の部】③上郡剣道連盟【小学生高学年の部】③上郡剣道連盟A【中学生男子の部】①上郡中学校A【中学生女子の部】①上郡中学校A③上郡中学校B

上郡町高年クラブ連合会

10月25日

①金谷定女②山下君代③西山重和

赤松地区年金友の会ゴルフラウンド

10月28日

①辻久子②木村幸雄③高橋昭恵

スポーツクラブ21船坂・平成29年度

10月26日

①別名Aチーム(安田清廣・前田真澄・星野耕)②混成Aチーム(山内澄子・田中詩奈子・田淵勝代)③別名Bチーム(竹内喜之・木村絹子・竹内亀代)

スポーツクラブ21船坂・梨ヶ原交流

10月30日

①小原副英②竹内喜之③沖中静之

上郡町ニュースポーツ協会

11月7日

第1回ペタンク大会
①鞍居Aチーム(梅川泰子・西谷初美・山本里美)②山野里Aチーム(丸尾雅明・立川ツヤコ・松本米子)③船坂Aチーム(安田清廣・竹内亀代・竹内喜之)

上郡町バスケットボール大会・秋場所

10月9日

【フリースローの部】▼O42 中山竹信▼U41 五島健次▼U36 小寺由高▼U29 山本尚哉▼女子Oの部 小林賀津子▼女子Yの部 坂口歩▼子どもの部 片上陽生

第29回西播磨小学生柔道選手権大会

10月9日

【男子3年生の部】②星尾勇希

2017地域交流フライング

10月14日

ディスク大会
【個人の部・フィスタンス競技】①西村正規【団体の部・アキユラシー競技】②西村正規・森田徳治・東川俊之

まじの話

今月のトピックス

暮らしの案内

お知らせ

スポーツニュース

情報ステーション

当番医・新着図書・番組表

相談



**役場各課・関係機関
直通電話(市外局番0791)**

議事事務局	☎52-3512
企画政策課	☎52-1112
総務課(代表)	☎52-1111
税務課	☎52-1113
住民課	☎52-1115
・にしはりま環境事務組合	☎0790-79-8550
健康福祉課	☎52-1114
・障害者支援センター	☎57-2233
・訪問看護ステーション	☎52-2400
・保健センター	☎52-2188
・国保介護支援室	☎52-1152
・地域包括支援センター	☎52-1152
産業振興課	☎52-1116
・観光案内所	☎52-6959
農業委員会	☎52-1116
建設課	☎52-1117
上下水道課[與井380番地]	
・上水道係	☎52-0097
・下水道係	☎52-1119
会計課	☎52-1120
(教育委員会)	
教育総務課	☎52-2911
・生涯学習支援センター	☎52-1125
・つばき会館	☎52-1125
・郷土資料館	☎52-3737
・スポーツセンター	☎52-4433
・学校給食センター	☎57-3633
教育推進課	☎52-2912
・青少年育成センター	☎52-5500
・子育て学習センター	☎52-6181
社会福祉協議会	☎52-2910

募集

町営住宅の入居者募集

特定公共賃貸住宅

ハイツカメリア

建物構造 R/C造8階建

所在地 山野里2364番地1

■603号・803号(3LDK)

家賃月額 58,000円

入居可能人数 2人以上

■601号・801号(3LDK)

家賃月額 62,000円

入居可能人数 2人以上

申込期間 先着順

申込条件の確認や書類などの手続きがあります。詳しくは左記まで問い合わせください。

問 申 建設課 まちづくり係

☎52・1117

自衛官の募集

自衛官候補生

資格 18歳以上27歳未満の人
受付期間 年間を通じて受付しています。
試験日 受付時にお知らせします。

陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

資格 男子で中卒(見込)17歳未満の人
受付期間 11月1日(水)～1月9日(火)
試験日 1次:1月20日(土) 2次:2月1日(木)～4日(日)のうち1日

貸費学生

資格 大学の理学部、工学部の3、4年次または大学院(専門職大学院を除く)修士課程在学(正規の修業年限を終る年の4月1日現在で26歳未満)大学院修士課程在学者は28歳未満
受付期間 11月1日(水)～1月9日(火)
試験日 1月27日(土)

問 申 自衛隊兵庫地方協力本部

相生地域事務所 ☎23・2750

警察官の募集

受験資格 A区分:昭和57年10月2日以降に生まれた人で、学校教育法に規定す

る大学院または4年制大学を平成30年3月までに卒業見込みの人

B区分:昭和57年10月2日から平成12年10月1日までに生まれた人で、学校教育法に規定する短期大学もしくは高等専門学校または高等学校を平成30年3月までに卒業見込みの人

受付期間 1月4日(木)～10日(水)
申込方法 インターネットのみ受付(最終日の17時までの受信有効)
試験日 一次試験:1月21日(日) 二次試験:2月7日(水)～9日(金)のうち1日

問 申 兵庫県警察官採用センター

☎078・371・4515
<http://www.police.pref.hyogo.lg.jp>

障害者向け職業訓練生の募集

身体などに障害のある求職者
募集科目 ものづくり科/ビジネス事務科/情報サービス科

知的障害のある人

募集科目 総合実務科
募集期間 受付中(1月16日(火)入校日)平成30年4月

問 申 兵庫県立障害者高等技術専門学院
☎078・927・3230

放送大学入学生の募集

テレビ、ラジオ、インターネットで授業を行う通信制の大学です。幅広い世代の人が学んでいます。

教養学部

種類 科目履修生(6カ月在学、希望科目を履修) / 選科履修生(1年間在学、希望科目を履修) / 全科履修生(4年以上在学、卒業を目指す)

大学院

種類 修士科目生(6カ月在学、希望科目を履修) / 修士選科生(1年間在学、希望科目を履修)
出願期間 受付中(3月20日(火) ※インターネット出願可)

問 申 放送大学兵庫学習センター

☎078・805・0052
<http://www.ouj.ac.jp>
姫路サテライトスペース
☎076・284・5788

相談

ハローワーク移動雇用相談

「ハローワークあいおい」より専門の相談員を招き、移動雇用相談を実施し

ます。(事前予約制)

日時 ①12月20日(水) ②1月17日(水)
両日とも13時30分～

場所 ①役場本庁舎 1001会議室

②役場第2庁舎 小会議室

内容 就職の情報提供、紹介など

定員 5人

問 産業振興課 商工観光係

☎52・1116

若者サポステ出張相談

15歳からおおむね39歳までの人を対象に「ひめじ若者サポートステーション」の相談員が職業選択に関する活動や心構えの支援、アドバイスなどの個別相談を行います。(事前予約制)

相談日 1月16日(火)

相談時間 ①10時～②11時～③12時～

場所 役場第2庁舎 小会議室

問 産業振興課 商工観光係

☎52・1116

ひまじのほじ相談

人間関係や育児、家族関係、健康、仕事など、どのような悩みでも相談できます。相談支援専門員による個別相談で、家族など周囲の人のみの相談も受け付けます。

相談内容の秘密は厳守します。

相談日 1月22日(月)

申込期限 1月19日(金) 事前予約制

相談時間 ①13時30分～②14時30分～

③15時30分～

場所 保健センター

対象 16歳以上

料金 無料

問 保健センター

☎52・2188

お知らせ

年末年始の急病時の対応について

年末年始の医療機関の診療日や時間は、あらかじめ確認しておくことと安心です。持病のある人や体調の悪い人は、早めにかかりつけ医などを受診していただきましょう。

特に小さなお子さんは、急な発熱や体調の変化が起こりやすいものです。急病やケガで、緊急に病院に行く必要があるかどうか迷ったときは、かかりつけ医への相談や、小児救急医療電話相談窓口(☎8000)を活用しましょう。

看護師など専門のスタッフが、病状への対処方法などを助言してくれます。日頃から体調管理に努め、身近なところがかかりつけ医をつくり、できるだけ診療時間内の受診を心がけましょう。

相談時間 平日・土曜日18時～24時
(日曜・祝日・年末年始は9時～24時)

問 兵庫県小児救急医療電話相談

☎#8000

ダイヤル回線、IP電話

☎078・304・8899

問 こどもの救急ホームページ

症状別に受診が必要かの判断の目安を、掲載しています。

こどもの救急

検索

HIV・エイズの正しい知識を

HIV感染者・AIDS患者は年間約1400人の届出があります。

エイズの治療法の進歩により、感染していない人と同じ生活を送ることが期待できるようになっています。健康福祉事務所では、毎月2回HIV抗体検査を実施しています。検査は感染の機会から12週間経過してから受診してください。

検査料 無料

検査日 原則第1・3火曜日

13時20分～15時

※要予約・匿名

問 赤穂健康福祉事務所 地域保健課

☎0791・43・2321

障害者の法定雇用率の引き上げ

障害者の雇用促進などに関する法律の改正により、障害者の法定雇用率が引き上げになります。

変更開始日 平成30年4月1日(日)

民間企業

2%
(現行)

2.2%
(平成30年
4月1日以降)

問 兵庫労働局 職業安定部

職業対策課

☎078・367・0810

まちの話題

今月のトピックス

暮らしの案内

お知らせ

スポーツニュース

情報ステーション

当番医・新着図書・番組表

相談

相生警察署からお知らせ

☎22-0110

【1～10月末】上郡町内交通事故発生状況

交番(駐在)別	人身事故	死者	傷者
上郡橋	7	0	12
上郡駅前	9	0	15
中野	8	0	13
梨ヶ原	4	0	5
八保	2	0	2
赤松	4	0	5
野桑	0	0	0
播磨科学公園都市	0	0	0
合計	34	0	52

保健カレンダー

月	日	内容	時間	場所
12月	22日(金)	赤ちゃんサロン	9時30分～	子育て学習センター
1月	10日(水)	4・10カ月健診	12時30分～	保健センター
	17日(水)	2歳児歯科健診	13時00分～	保健センター

★休日当番医は裏表紙に掲載しています。

上郡町立図書館 新着案内



海と山と古都町めぐり
たつの・穴栗・上郡・佐用 まるはり
女の子が生きていくとまじい、
覚えていてほしいこと 西原理恵子
マスカレード・ナイト 東野圭吾
草笛物語 葉室麟
あとは野となれ大和撫子 宮内悠介
花になるらん 玉岡かおる
知らずに使っている残念な日本語 宝島社
裏まで楽しむ！大相撲 ダグハウス
古典・新作 落語事典 瀧口雅仁
はじめてのおいしい離乳食 山口真弓
月たった2万円のふたりごほん 奥田けい
「好き」と「似合う」がかなう 岩崎沙織
色の組み合わせBOOK 岩崎沙織
最高にハッピーな間取り タブチ キヨシ
せつない動物図鑑 B・バーカー
十二支読本 暦と運勢の
しくみを読み解く 稲田義行
大学の学科図鑑 石渡嶺司
母と行く、感動の温泉宿 HERS編集部
吉本せいと林正之助
愛と勇気の言葉 坂本優一
難題が飛び込む男 土光敏夫 伊丹敬之
大坂代官 竹垣直道日記 関西大学

えんしんネット

1月番組表

111ch

1/1～1/4	1/8～1/11	1/15～1/18	1/22～1/25
お正月特別編成 (町長の新年のあいさつイベントなど)	議会定例会 (一般質問再放送)	つばき保育所おんがくかい 上郡幼稚園おんがくかい	高田幼稚園おんがくかい 大鳥圭介講演会
1/5～1/7	1/12～1/14	1/19～1/21	1/26～1/28
週刊GoGoかみごおり	週刊GoGoかみごおり	週刊GoGoかみごおり	月刊GoGoかみごおり

放送時間 12時、17時、20時、23時、翌日7時 ※番組終了後、文字放送やサイエンスチャンネルなどを放送します。

※都合により、放送時間・番組内容を変更する場合があります。ご了承ください。



暮らしの相談窓口

内容	開催日	時間	お問い合わせ(場所)
人権相談	1月9日(火)	13時~16時	総務課 ☎52-1111 (役場4階402会議室)
行政相談	12月20日(水)	10時~12時	総務課 ☎52-1111 (役場3階301会議室)
家庭児童相談	1月10日(水)	9時~15時	健康福祉課 ☎52-1114 (役場2階対話室)
エイズ・肝炎相談(予約制)	12月19日(火)	13時20分~14時40分	赤穂健康福祉事務所 ☎43-2321
	1月16日(火)		
こころのケア相談(予約制)	1月15日(月)	14時~15時	
栄養相談(予約制)	1月5日(金)	9時30分~11時30分	
心配ごと相談	1月11日(木)	13時30分~15時	社会福祉協議会 ☎52-2910 ☎080-1936-1067 (相談日のみ)
	1月25日(木)		
法律相談(予約制・前日締切)	12月19日(火)	13時20分~16時	社会福祉協議会 ☎52-2910
	1月16日(火)		
教育相談(カウンセリング)	毎週月曜	9時~17時	青少年育成センター ☎52-5500 ※相談日が祝日の場合は、お休みです。

平成29年11月末現在の人口・世帯数のうごき(11月届出分)

世帯数	6,440世帯 (△6)	出生	4人
人口	15,309人 (△32)	死亡	20人
男性	7,429人 (△13)	転入	20人
女性	7,880人 (△19)	転出	36人

※()内は前月比をあらわす。

移住者コラム

かみごおり 移住体験記 Vol.7



UI(遊あい)ネット上郡 東雲 紅風

生まれ育ちが都会の夫と田舎生まれで都会育ちの妻「仕事を辞めたら好きな絵を描き、溪流釣り、野菜作りが出来る田舎暮らしがしたいなァ」「ヘビやムカデが嫌いだし、やっぱり都会暮らしが良いかも」老後についての二人の会話です。

ところが、知人から「上郡はどう?」と耳うちを受け、夢が現実化することに。終の棲家になるであろう移住地が先に決まってしまう…。戸惑いと不安を胸に現地調査へ向かい、「ヘビもムカデも鹿もおりませ。でも自然災害は少なくて良いところだよ」。美しい川や風景、ご近所さんのお話で気に入ったという夫。それを尊重して移住を了解したという妻。

8年目を迎えた現在、当初の想いとは随分異なる多忙な日々ですが、友人、知人、ご近所さんとの交流を通して楽しい生活が送れるようにと話し合っているこの頃です。

UI(遊あい)ネット上郡 会員募集中

移住した人たちの新たな出会いと交流を目的に発足。

問 事務局(企画政策課内) ☎52-1112

氏名(敬称略)	年齢	自治会
尾方 さかゑ	94	野桑
上通 利明	78	桜ヶ丘
西村 俊子	92	駅北
大年 芳子	89	奥
岡村 一夫	89	広根
沖中 ちず	98	船坂
山本 美代	97	岩木

おくやみ 11月届出分

外字は、常用漢字で表記しています。同意を得ている方々のみ掲載しています。

トミーの 編集後記

も〜い〜くつね〜と〜お正月〜♪もうすぐお正月\(^o^)/
この時期になると毎年1年早かったと感ずます。
皆さんは1年振り返り、どんな年でしたか?
私は新しいことだらけの1年でした。
広報情報係に異動し、新しい人との出会いがたくさんありました。
また、取材などでお邪魔したときに声をかけてくれた皆さん、ありがとうございました。
そして、ゆる〜い編集後記を読んできた皆さん、ありがとうございました。
来年も編集後記は、ゆる〜く書くのでよろしくお祈りします!!
みなさん、良いお年を\(^o^)/See you again!!

豊穰乃国「播磨」の食材で料理してみませんか

「播磨科学公園都市定住自立圏構想」の地産地消活動推進事業の一環で、たつの市、宍粟市、上郡町、佐用町がスクラムを組み2市2町で定住希望者または在住者を対象に地産地消料理教室を開催します。



開催日時 2月6日(火) 18時30分～(受付18時から)

会場 産業振興センター(JR姫新線本竜野駅前)

対象者 たつの市、宍粟市、上郡町、佐用町の在住者または定住希望者

定員 先着24人

内容 室津産牡蠣のアラカルトメニュー

講師 ホテルシーショア・リゾート 小島正義料理長

参加料 無料

申込期間 1 定住希望者は12月18日(月)から

2 初参加で町内在住者は12月25日(月)から

3 それ以外の町内在住者は1月4日(木)から

問 播磨科学公園都市定住自立圏構想事務局 ☎0791-64-3157

年末年始休日当番医

月	日	医療機関	電話番号
12月	17日(日)	半田産婦人科医院	☎52-1000
	23日(土)	河原クリニック	☎57-2167
	24日(日)	大岩診療所	☎52-5000
	30日(土)	黒田内科クリニック	☎52-0235
	31日(日)	苔縄医院	☎52-5611

月	日	医療機関	電話番号
1月	1日(月)	大岩診療所	☎52-5000
	2日(火)	半田産婦人科医院	☎52-1000
	3日(水)	高嶺診療所	☎52-6369
	7日(日)	苔縄医院	☎52-5611
	8日(月)	黒田内科クリニック	☎52-0235
	14日(日)	高嶺診療所	☎52-6369

年末年始は火の用心

12月29日(金)～31日(日)の3日間、消防団が年末の夜間特別警戒を行います。

各施設の年末年始休館日のお知らせ

- 図書館 ……………12月27日(水)～1月4日(木)
- 生涯学習支援センター ……12月28日(木)～1月4日(木)
- 郷土資料館 ……………12月28日(木)～1月4日(木)
- 観光案内所 ……………12月29日(金)～1月3日(水)
- スポーツセンター ………12月28日(木)～1月4日(木)

※生涯学習支援センターとスポーツセンターへの連絡は、12月28日(木)と1月4日(木)の8時30分～17時15分までは可能です。

わがまち自慢大募集中

可愛いお子さんや、大好きなおじいちゃん・おばあちゃん、仲よしグループ、ペットなど、皆さんに自慢したいことを募集しています。詳しくは、総務課 広報情報係 (☎52-1111) まで