

Takahata

広報たかはた

12
令和5年・2023
No. 1070



男子20 km競歩
大会新記録

今月の表紙



第60回全日本35km競歩高島大会の一般男子20kmの部で、大会新記録で優勝した川野将虎選手を撮影しました。今大会では、1位の川野選手と2位の高橋和生選手がパリ五輪の派遣設定記録を突破しました。

人口と世帯数

人口…21,750人(-8)
 男…10,660人(-3)
 女…11,090人(-5)
 世帯数…7,805(+7)

令和5年11月1日現在
 ()内は前月との比較

広報たかはた

CONTENTS -目次-

- P 3 高島町合同式典
- P 6 雪道の安全確保のため除雪作業にご協力ください
- P 8 町の財政状況をお知らせします
- P 10 STOP! the滞納 納税は納期限までに!
- P 11 高島町国民健康保険の現状
- P 12 フレイル予防に取り組みましょう!
- P 14 赤ちゃんふれあい体験授業
- P 16 まちからのお知らせ
- P 24 くらしの情報
- P 36 みんなで取り組む温暖化対策

連載コーナー

- P 15 新庁舎建設工事の様子・公立高島病院からのお知らせ
- P 26 まちの話題あれこれ
- P 29 地域福祉計画通信
- P 30 もっくる子育て通信
- P 31 図書館に行こう!
- P 32 協力隊通信・未来っ子登場
- P 33 防災コラム
- P 34 文芸投稿作品
- P 35 くらしの連絡帳



高島町 公式

● ホームページ



高島町 公式 SNS

町の身近な情報や出来事など、魅力的な情報をタイムリーに発信しています。

※通信料は利用者負担です。



Facebook



LINE

新型コロナウイルス感染症に関する情報を、町ホームページにまとめています。

「広報たかはた」は、区長さん等を通して町のみなさんにお配りしています。お届けが発行日(毎月1日)を過ぎることがありますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

公共施設等の年末年始休み

施設名	年末年始休み期間
高島町役場・公立高島病院(※救急対応は24時間可)・げんき館・町営体育館・町営第二体育館・武道館・文化ホール・屋内遊戯場「もっくる」	12月29日(金)～1月3日(水)
糠野目生涯学習館・体育センター	12月27日(水)～1月4日(木)
中央公民館・総合交流プラザ・地区公民館(二井宿・屋代・亀岡・和田)・図書館・郷土資料館・浜田広介記念館・県立考古資料館・上和田交流館	12月28日(木)～1月4日(木)
デマンド交通 ◆問合せ先/デマンド予約センター ☎(51)1255 健康長寿課高齢者支援係 ☎(52)4478	12月29日(金)～1月3日(水) 1月4日(木)の朝8時便の乗車をご希望の場合は、12月28日(木)16時までにご予約ください。
多目的広場(旧高島病院跡地)のトイレ ※多目的広場駐車場はご利用いただけません。 ◆問合せ先/商工観光課 ☎(52)2019	凍結防止のため 12月1日(金)～令和6年3月末

高 畠 町 合 同 式 典

11月3日文化の日、文化ホール「まほら」において、令和5年度高畠町功労者表彰式・第43回高畠町町民憲章推進大会が合同で行われ、各種分野で功労のあった方々へ、表彰と感謝状が贈られました。

功 労 者 表 彰

自治功労

近野 誠 さん



高畠町議会議員として、平成19年9月から令和5年8月までの4期16年の永きにわたり、本町の自治の振興発展に貢献されました。この間、副議長を2年間、議長を6年間務められました。

佐藤 仁一 さん



高畠町議会議員として、平成15年9月から令和5年8月までの5期20年の永きにわたり、本町の自治の振興発展に貢献されました。この間、副議長を5か月間、議長を4年間務められました。

中川 正昭 さん



高畠町議会議員として、平成19年1月から令和5年8月までの5期16年7か月の永きにわたり、本町の自治の振興発展に貢献されました。この間、副議長を2年間、議長を2年間、議会選出監査委員を8年間務められました。

(故)鏡 善弘 さん



高畠町議会議員として、平成19年9月から令和5年2月までの4期15年6か月の永きにわたり、本町の自治の振興発展に貢献されました。この間、副議長を3年6か月務められました。

村上 正法 さん



高畠町選挙管理委員会委員として、平成23年10月から令和5年9月までの3期12年の永きにわたり、選挙の適正な執行に尽力されました。この間、委員長職務代理者を4年間務められました。

産業功労

渡部 信夫 さん



和田財産区管理委員として、平成15年から令和5年までの20年の永きにわたり、山林の管理や林業の振興に貢献されました。この間、同財産区会長を4年間務められました。

交通安全功労

丸山 信雄 さん



交通指導員として、平成4年4月から令和5年3月までの31年の永きにわたり、国道13号線を渡り糠野目小学校に通う子どもたちを見守り、指導し、安全を守るために尽力されました。



社会福祉功労

井田 操子 さん



民生委員・児童委員として、平成16年12月から令和4年11月までの6期18年の永きにわたり、地域および要支援者の課題や相談に熱意をもって応じ、社会福祉の増進に貢献されました。この間、高島町民生委員児童委員協議会副会長を6年間務められました。

近野 八重子 さん



民生委員・児童委員として、平成22年12月から令和4年11月までの4期12年の永きにわたり、地域および要支援者の課題や相談に熱意をもって応じ、社会福祉の増進に貢献されました。この間、高島町民生委員児童委員協議会亀岡支部副支部長を6年間務められました。

金子 光子 さん



民生委員・児童委員として、平成22年12月から令和4年11月までの4期12年の永きにわたり、地域および要支援者の課題や相談に熱意をもって応じ、社会福祉の増進に貢献されました。この間、高島町民生委員児童委員協議会糠野目支部副支部長を3年間務められました。



感謝状贈呈

大河原 弘 さん

平成15年から永きにわたり、個人で国道399号沿線の中央公園多目的広場北側道路交差点花壇に植栽活動を続け、道路の環境美化活動を通じた花と緑のまちづくりに尽力されました。

町民憲章優秀実践表彰

優秀実践団体

山形おきたま農業協同組合青年部 高島地区青年部糠野目班 殿

平成15年から「食農教育」の実践に努められ、学校農園において糠野目小学校の児童と共に行う様々な野菜の生産体験学習を通じ、児童への食育の推進と充実に多大なる貢献をされています。令和3年度からは地域学校協働活動として協力をいただいています。



優秀実践者

安達 實 さん

平成28年度に屋代地区高齢者講座「アベマキ大学」の運営委員に就任され、その後、副委員長、委員長を務められた後、現在も運営に携わられており、屋代地区高齢者の生きがいくくりや健康づくりなどを通じて屋代地区の地区づくりに多大なる貢献をされています。

鈴木 洋一 さん

平成21年度に亀岡地区公民館運営委員に就任され、平成30年度からは委員長を務められています。また、令和3年度には地区づくり計画策定委員会委員長として第5期亀岡地区づくり計画を策定されるなど、亀岡地区の地区づくりに多大なる貢献をされています。

小学校低学年の部



最優秀

小林 優斗
(屋代小3年)

- | | |
|----|----------------|
| 優秀 | 嶋倉 奏介 (高島小3年) |
| | 添川 清匡 (和田小3年) |
| 佳作 | 佐藤 千代 (高島小1年) |
| | 中川 実子 (高島小3年) |
| | 奥山 桜芽 (高島小3年) |
| | 高梨 咲夢 (二井宿小2年) |
| | 石黒 朔奈 (屋代小3年) |
| | 四方田 帆禾 (屋代小3年) |
| | 青野 謙心 (和田小3年) |
| | 鈴木 美晴 (和田小3年) |
| | 今野 恵夢 (糠野目小3年) |



小学校高学年の部



最優秀

丸山 さくら
(高島小4年)

- | | |
|----|----------------|
| 優秀 | 高梨 滉太 (二井宿小5年) |
| | 町田 汐恩 (屋代小6年) |
| 佳作 | 伊澤 ひかり (高島小6年) |
| | 安藤 未蕾 (高島小6年) |
| | 尾形 友彩 (高島小6年) |
| | 皆川 七彩 (高島小6年) |
| | 蝦名 孝大 (屋代小6年) |
| | 齋藤 千尋 (屋代小6年) |
| | 後藤 りの (屋代小6年) |
| | 佐藤 梨菜 (屋代小6年) |
| | 相良 快 (亀岡小4年) |
| | 添川 夢叶 (和田小5年) |



中学校の部



最優秀

戸丸 真依
(高島中2年)

- | | |
|----|----------------|
| 優秀 | 原田 昊明 (高島中2年) |
| | 大竹 琴心 (高島中2年) |
| 佳作 | 白石 彩葉 (高島中2年) |
| | 鈴木 芽衣 (高島中2年) |
| | 遠藤 奈結 (高島中2年) |
| | 内山 千咲登 (高島中2年) |
| | 鈴木 さくら (高島中2年) |
| | 本田 莉音 (高島中2年) |
| | 市川 美優香 (高島中2年) |



高校の部



最優秀

佐藤 由衣
(高島高校2年)

- | | |
|----|------------------|
| 優秀 | 五十嵐 明日美 (高島高校2年) |
| 佳作 | 島津 ひかる (高島高校2年) |
| | 小関 來夢 (高島高校2年) |
| | 大宮 愛琉 (高島高校2年) |
| | 和田 菜奈美 (高島高校2年) |
| | 中川 杏夏 (高島高校2年) |
| | 菅野 実春 (高島高校2年) |
| | 小浅 りな (高島高校2年) |
| | 太田 文哉 (高島高校2年) |



雪道の安全確保のため 除雪作業にご協力ください

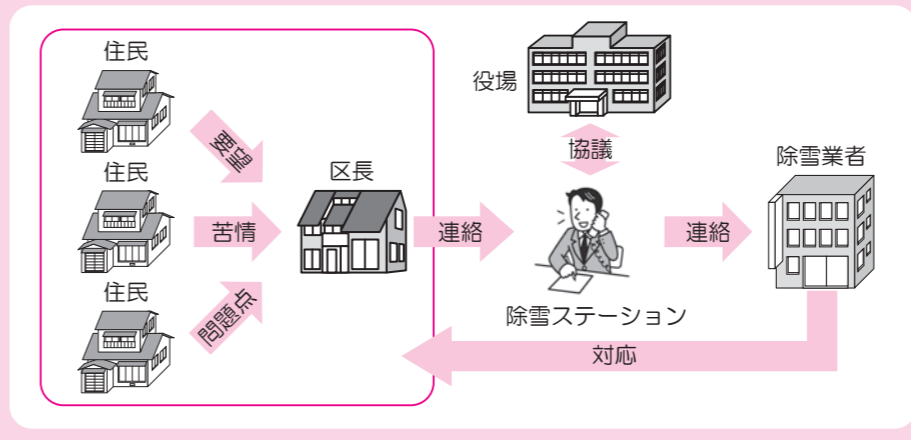


要望・問題点は除雪ステーションへ

除雪の要望・問題点は集落ごとにまとめて、区長さんが代表して除雪ステーションにご連絡ください。

- ◆期間/12月1日(金)~令和6年3月31日(日)
- ◆場所/創造の館内
- ◆連絡先/☎(52)5427 FAX(52)5428
- ◆受付時間/8時30分~17時

※土日・祝日は、除雪作業中のみの対応となります。



除雪路線が増加する一方で、雪押場の確保が困難になる等、除雪を取り巻く環境は年々厳しくなっています。除排雪をスムーズに行い、安全な雪道を確保するため、町のみなさんのご理解とご協力をお願いします。

スムーズな除雪はみなさんの協力で

町では、車道用除雪車49台、歩道用除雪車7台、凍結防止剤散布車1台の計57台で、町道を中心に車道約270km、歩道約30kmの路線の除雪に対応します。除雪作業は新雪15cm積雪を目安にしています。朝3時から、交通量の多い幹線道路から順に除雪を行います。降雪の状況によっては、作業終了時間に遅れが生じる場合もありません。

また、雪押場がないと、道路幅が狭くなって除雪できない、効率よく除雪できない等の様々な問題が生じます。適当な空き地等を雪押場として活用できるように、集落内で話し合う等、ご協力をお願いします。

◆問合せ先/建設課道路河川係
☎(52)4491

高島地区

※電停は狭いのでR113号線から進入し、排雪後R113号線に出てください

糠野目地区

◆利用時間
8時30分~17時

雪捨て場のご案内

事故防止のための9か条

各集落で除雪対策委員会等の組織化を行って次のことにご協力をお願いします。

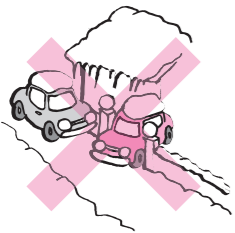
その1 用水路・道路側溝に投雪しない

毎年、床下浸水の被害が発生しています。用水路、道路側溝に投雪しないでください。雪による浸水の場合は消防署へ連絡してください。



その2 路上駐車は絶対にしない

路上駐車車両やのみ出し車両があり除雪車を進めることができない場合は、その路線の除雪を行わない場合もあります。ですのでご注意ください。



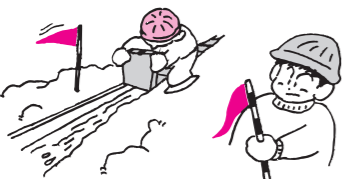
その3 道路に雪を出さない

家庭用除雪機の普及に伴い、除雪作業前後に道路へ雪を出す人がいます。歩行者や通行車両が迷惑するだけでなく、除雪の仕上がりもデコボコになり、危険な状態となります。消雪道路であっても危険防止のため、屋敷内の雪は路上に出さないでください。



その4 水路等の危険箇所の安全対策

子どもが水路に落ちないように、危険箇所を点検し、目印を立てる等の安全対策をしてください。流・融雪溝使用箇所では蓋を必ず閉めてください。また、雪に埋もれやすい施設や障害物にも、赤布を付けた竿を目印に付けてください。



その5 庭木は路上にはみ出さない

雪囲いの杭や庭木等の路上はみ出しは、除雪作業の支障となり、事故の原因にもなります。各家庭で事前に整理してください。



その6 車庫・玄関前の除雪は各自で

除雪後の雪が道路脇に押し寄せ、車庫や家の前をふさぐことがあります。各自で除雪をお願いします。また、屋根から落ちた雪等、各家庭から出た雪は、各自責任を持って処理してください。排雪は公設の雪捨て場をご利用ください。老人世帯や一人暮らし等、除雪の困難な人については、地区でのご協力をお願いします。



その7 高島駅の駐車は指定の場所へ

高島駅ロータリーには駐車しないでください。宿泊駐車の方は「夜間駐車場」をご利用ください。「たった1台が多くの人迷惑につながる」



その8 ガードパイプの取り外しは各集落で

雪押場として利用する箇所の除雪で邪魔になるガードパイプは、各集落で取り外してください。特に、新規の宅地造成地は注意してください。また、春の再設置や除雪による砂利等が入り込んだ場合の処理についても各集落で行ってください。

その9 防火施設周り等の除雪

集落内の貯水池、消火栓、ポンプ庫等の防火施設の周りの除雪は、各集落で行ってください。



特別会計			
会計名	予算現額	収入済額	執行済額
下水道事業特別会計	7億9,748万円	3億1,955万円	2億5,563万円
農業集落排水事業特別会計	8,032万円	4,789万円	2,951万円
特定地域生活排水処理事業特別会計	9,432万円	4,116万円	2,943万円
飲料水供給事業特別会計	303万円	70万円	121万円
国民健康保険特別会計	25億9,607万円	9億411万円	10億2,022万円
介護保険特別会計	30億3,862万円	12億7,274万円	10億9,239万円
後期高齢者医療特別会計	2億6,501万円	9,372万円	1億224万円
宅地造成事業特別会計	1億7,096万円	1億4,313万円	1,528万円
財産区特別会計 (高島・二井宿・和田)	732万円	119万円	119万円
計	70億5,313万円	28億2,419万円	25億4,710万円

公営企業会計				
区分		収入	支出	差し引き
病院事業会計	収益的収支	13億2,686万円	11億527万円	2億2,159万円
	資本的収支	1億5,000万円	1億9,396万円	△4,396万円
水道事業会計	収益的収支	2億5,334万円	1億128万円	1億5,206万円
	資本的収支	220万円	2,361万円	△2,141万円

町債等の状況		
会計別	9月末残高	一時借入金残高
一般会計	120億3,248万円	0円
下水道事業特別会計	23億9,999万円	0円
農業集落排水事業特別会計	1億3,494万円	0円
特定地域生活排水処理事業特別会計	2億7,565万円	0円
飲料水供給事業特別会計	1,337万円	0円
水道事業会計	3億5,275万円	0円
病院事業会計	9億5,489万円	0円
計	161億6,407万円	0円

町有財産の状況 令和5年3月末日現在との比較		
区分	9月末現在	増減
土地	23,740,610㎡	△2,216㎡
建物	102,458㎡	△2,634㎡
有価証券	439万円	0円
出資による権利	20,969万円	△1,490万円

基金の状況 令和5年3月末日現在高との比較			
区分	9月末現在高	増減	
財政調整基金	7億7,318万円	0円	
減債基金	4億1,423万円	0円	
公共施設等整備基金	11億8,353万円	0円	
人材養成基金	1,254万円	0円	
スポーツ振興基金	792万円	0円	
国民健康保険基金	2億239万円	0円	
地域福祉基金	6,727万円	0円	
介護給付費準備基金	3億3,048万円	0円	
財産区基金 (高島・二井宿・和田)	1億450万円	0円	
その他	18億2,790万円	1,300万円	
計	49億2,394万円	1,300万円	

◆問合せ先／企画財政課財政係 ☎(52)1740

令和5年度上半期(令和5年4月1日～9月30日)

町の財政状況をお知らせします

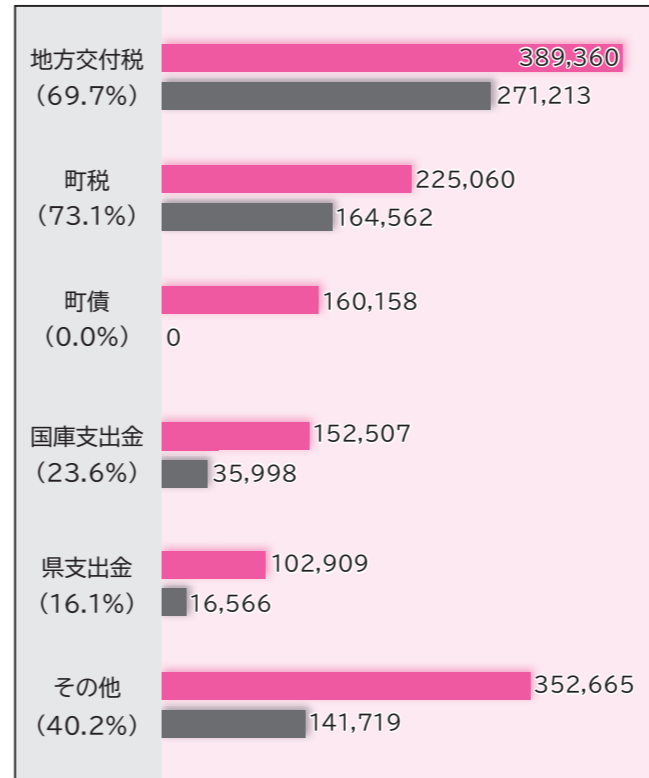
一般会計歳入歳出予算額

138億2,659万円

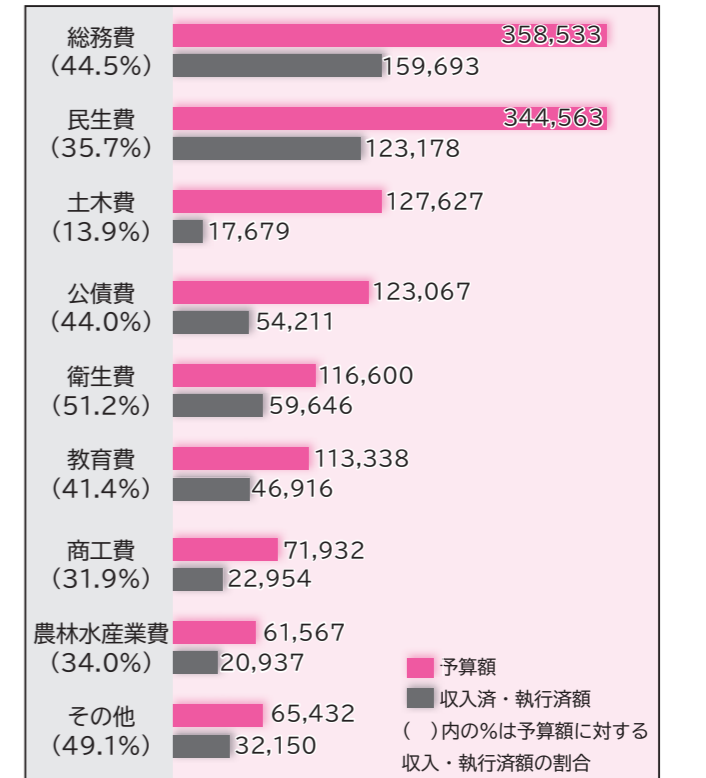
野球場に新しく設置された電光掲示板

町のみなさんからの納税金や国・県からの支出金等を、町ではどのように使っているか、財産や借入金などがどれくらいあるのか、といった町の財政状況をお知らせします。
今回は、令和5年9月末現在の状況をお知らせします。

歳入 収入済額 63億58万円
収入率 45.6%
(単位：万円)



歳出 執行済額 53億7,364万円
執行率 38.9%
(単位：万円)





納税は納期限までに！ 12月は納税推進強化月間です

町税は
町の収入の
19%

令和4年度、町に納められた税額は24億3,800万円です。これは、高島町一般会計歳入総額の約19%を占めており、福祉や教育、保健・衛生、道路整備やゴミ処理、農林関係等、安心・安全なまちづくりに欠かせない非常に重要な財源となっています。遅れずに納付しましょう。

税金の納付方法

これまでの納付方法に加えて、令和5年度からクレジットカードやネットバンキング等での納付が可能になっています。

- ◆金融機関窓口納付
- ◆コンビニ納付
- ◆口座振替
- ◆スマートフォン決済アプリ※1
- ◆地方税お支払サイトからの納付
 - クレジットカード※2
 - インターネットバンキング
 - Pay-easy(ペイジー)
 - 口座振替(ダイレクト納付)※3



▲詳細はこちら



▲アプリ一覧

- ※1 利用可能なアプリは、右記二次元コードから地方税お支払サイトをご確認ください。
- ※2 別途システム利用料がかかります。
- ※3 eLTAX 利用者 ID の取得が必要です。

スマートフォン決済アプリや地方税お支払サイトからの納付は、次の税目が対象となります。その他の税目は、金融機関やコンビニ、口座振替にて納付ください。

- ◆軽自動車税
- ◆固定資産税・都市計画税
- ◆町・県民税(普通徴収)
- ◆国民健康保険税

スマートフォン決済アプリや地方税お支払サイトを利用して納税された場合、領収証書が発行されませんので、通帳印字や利用明細票で確認してください。領収証書を必要とされる場合は、納付書で納付いただくか、税務課窓口で納税証明書(1通400円)を取得ください。



町税は、口座振替で確実に納期限内に納付しましょう。

- ◎確実に納期限内に納付ができる！
納期限内に自動で引き落とされるので、納め忘れの心配がありません。
- ◎納付の手間を減らせる！
一度申し込むと、継続して引き落とされます。そのため、納付のために出かけたり、スマホを操作したりする必要もありません。
- ◎延滞金の心配なし！
納期限を過ぎると、督促手数料や延滞金が加算される場合がありますが、自動引き落としの口座振替なら安心です。

口座振替の申し込みは簡単！
役場では次の2ステップで完了します。

➡




①キャッシュカードをスキャン




②暗証番号を入力して完了

＼納税のご相談はお早めに！／
災害や盗難、本人や家族の病気・負傷、事業不振等、特別な理由で一時的に納付が困難な場合は、お早めにご相談ください。

■□「LINE」で納期限をお知らせ□■



町公式LINEを登録しておくと、納期限の数日前にお知らせが届きます。納め忘れを防げるほか、口座振替の残高確認のタイミングにも最適です。この機会にぜひご登録ください。

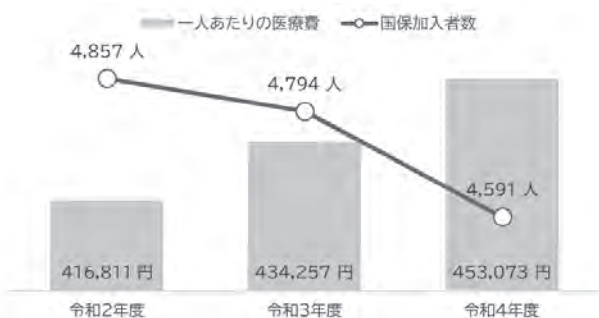


▲登録はこちらから

高島町国民健康保険の現状

◆問合せ先/町民課医療給付係 ☎(52)1327

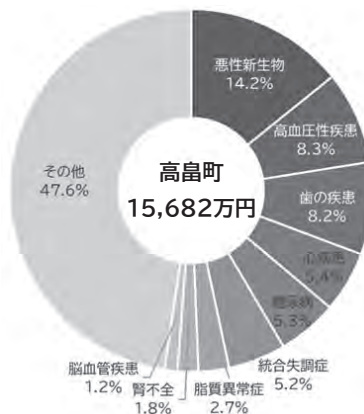
国保加入者一人あたりの医療費の推移



高島町国民健康保険に加入している人の医療費が増えています。令和4年度の高島町の総医療費は約**20億8,005万円**で、前年度に比べて約**1,770万円の減少**(▲0.1%)となっていますが、加入者数の減少が影響し、一人あたりの医療費は前年度に比べて**18,816円増加**(4.3%)しています。

国民健康保険の財源は、加入者のみなさんにご負担いただいている国民健康保険税等で賄われています。医療費の増加は、みなさんの税負担が増えることに繋がってしまいます。

国保の医療費構成比



※円グラフは、高島町国保加入者のレセプトデータから国保連合会が作成したものです

高島町国保の令和5年5月診療分の医療費の支出は、**15,682万円**でした。疾病別に見ると、高血圧症や糖尿病等、生活習慣を見直すことで予防できる病気も多いことが分かります。

医療費の負担を抑えるためには、日ごろから健康づくりを心がけることも大切です。特定健診・がん検診等を受け、病気の予防と早期治療に努めましょう。

薬のもらいすぎ・飲み合わせに注意しましょう

飲み忘れ等により薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談してみましょう。

また、複数の薬の飲み合わせによっては副作用の恐れがあります。お薬手帳を上手に活用し、すでに処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせに注意しましょう。



広告

あなたの“未来”応援します!

国の教育ローン

【ご相談・お問い合わせは】
教育ローンコールセンター
0570-008656
(または 03-5321-8656)

ご融資額 **350万円以内**(※収入別)

ご入学前のまとまった費用の準備が可能!

固定金利・長期返済が可能!

40年以上の取扱実績!

受付時間 月～金曜日/9:00～19:00
※土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12/13～1/3)はご利用いただけません。

JFC 日本政策金融公庫

詳しくはWebで! 国の教育ローン 検索

「広報たかはた」 広告募集中!!

町企画財政課広聴広報係
☎(52)4476

月額 ¥10,000～

詳細はこちらをご確認ください▶

1. 運動編 ～足腰の筋肉を鍛えよう～

転倒を防ぐためには、足腰の筋肉をつける事が大切です。運動を紹介します。ぜひ、実施してみてください。

◎自分の筋肉量をチェックしてみましょう。

「サルコペニア」という言葉を知っていますか？サルコペニアは、加齢に伴い、筋肉量が低下していく現象のことです。サルコペニアの危険度が高いと、つまずきや、つまずきによる骨折等、様々なリスクが高まります。

右のイラストのように、親指と人差し指をつけて輪っかを作り、ふくらはぎと輪っかの隙間を確認してみましょう。



◎こんな運動はいかがですか？

※10回1セット、1日2セットが目安です。

足の横上げ

- ①両足を肩幅程度に開いてまっすぐ立つ
- ②膝が曲がらないように足を横にあげ、数秒間そのまま姿勢を保つ
- ③ゆっくり元の位置に戻す

かかと上げ

- ①ゆっくりかかとを上げ、つま先で立つ
- ②ゆっくりかかとを下ろす

簡単スクワット

- ①上体をまっすぐにしたまま両足を肩幅程度に開く
- ②膝を曲げながらお尻を後ろに突き出すようにゆっくり腰を下ろす

※膝や腰に痛みや病気がある人は、主治医に相談してから運動しましょう。また、運動後に痛みが出たり強くなったりした際には、かかりつけ医やお近くの医師にご相談ください。

2. 栄養編 ～体に必要な栄養をしっかりとうろう～

必要な栄養素を十分に摂取しないと、低栄養による「やせ」につながります。やせを評価する指標として、BMIがあります。BMI「18.5未満」が「やせ」と言われています。

※ BMI = (体重kg) ÷ (身長m) ÷ (身長m)

◎オーラルフレイルとは？

噛む・飲み込む・話すといった口の機能が衰え、口の中の虚弱の状態ことを「オーラルフレイル」と言います。オーラルフレイルは食欲の低下や低栄養の原因となります。また、歯を失う、言葉がでにくくなる等が生じた場合は、自信を喪失する等心理面にも悪影響を及ぼします。

毎日の正しい歯みがきと定期的な歯科医院の受診で歯と口の健康状態を守りましょう。また、歯科医院を受診する際に入れ歯等、義歯のある人は、自分の歯に合っているか確認してもらいましょう。



3. 社会参加編 ～人や地域と積極的に関わろう～

様々な関わりを持つことは、心身の機能の維持・向上にもつながります。買い物・通院、散歩等1日1回は外出するようにして、心と身体の健康を若々しく保ちましょう。

また、高島町には茶の間(居場所)や高齢者サロン等気軽に集まれる場所があります。参加者とおしゃべりや運動を行っています。ぜひ、参加してみてください。



フレイル予防に取り組みましょう！

◆問合せ先/健康長寿課健康推進係 ☎(52)5045

昨年と比べて、日常生活の中でこんなこと思い当たりますか？

🍴 食事 🍴

- 6か月間で体重が2～3kg減った
- 固いものが食べにくい、噛みにくい
- お茶や汁物でむせることがある

💓 体調 💓

- 外出の機会が減った
- 人との交流が億劫になった
- 物忘れが増えた
- 趣味等の今まで楽しんでできていたことが楽しめなくなった

⚽ 体力 ⚽

- 歩く速度が遅くなった
- つまずきやすくなった
- ペットボトルのふたが開けにくい等握力が弱くなった

⚠️ 思い当たる人は
フレイルの状態かもしれません！

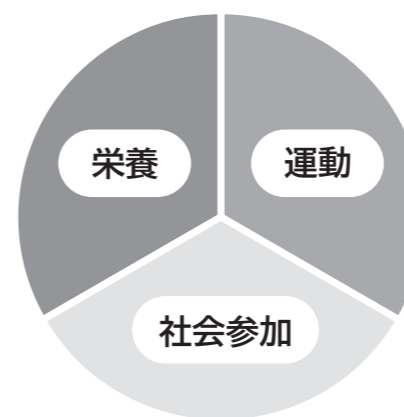


フレイルとは

フレイルとは、加齢に伴い、体や心のはたらき、社会のつながりが弱くなった状態をいいます。健康と要介護の中間に位置し、放っておくと要介護に繋がる可能性があります。しかし、フレイルは早期発見・適切な予防によって、健康な状態への回復が期待されます！



フレイル予防の3本柱



【栄養】

- ◎水分補給をする
- ◎たんぱく質を積極的にとる
- ◎バランスのよい食事をとる
- ◎オーラルフレイルを予防する

【運動】

- ◎足腰を鍛える
- ◎隙間時間で体を動かす

【社会参加】

- ◎散歩、買い物、通院等で1日1回は外出する
- ◎趣味や地域の活動に参加する



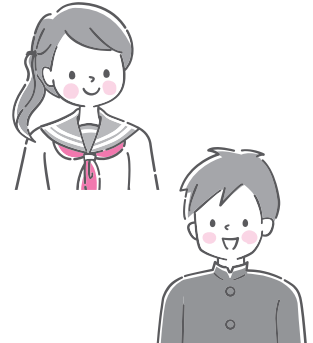
赤ちゃんふれあい体験授業

9月に、高畠中学校の3年生を対象に「赤ちゃんふれあい体験授業」を行いました。14組の親子にご協力いただき、お父さんお母さんに子育ての楽しさや大変さを聞いたり、実際に赤ちゃんを抱っこさせてもらったり等、貴重な機会となりました。

この授業を通して、いのちの大切さや尊さ、親の思いを学び、子育ての楽しさや大変さを知ったうえで、将来家庭を持つことを考えるきっかけになればと思います。

中学生の感想

- ◎子どもを産んで育てることは決して簡単でないことがわかりました。
- ◎産まれる前も後も大変ということを知り、子育てには周りのサポートが必要だと思いました。
- ◎みんなを笑顔にさせる赤ちゃんは可愛いと思ったし、親になりたいとも思いました。
- ◎お母さんたちは自分が思っている以上に大変な思いをして自分を産んでくれて、本当に感謝したいと思います。
- ◎将来の子育ての勉強にもなったのでとてもいい体験になりました。
- ◎赤ちゃんと一緒にいるお母さんたちがすごく幸せそうで、大変だけど素敵だなと思いました。



父母の感想



- ◎中学生が我が子を見る目がとてもあたたかく、優しく対応してくれたことが嬉しかったです。
- ◎将来、お互いを思いやる気持ちを忘れずに、明るいイメージをもって子どもや家庭について考えてもらえるきっかけになれば嬉しいです。
- ◎高畠町として、次の世代を担う子どもたちを育てるという意味では、とても画期的で意義のある活動だと思います。やり方やスタイルは変わったとしても、これからもこのような場が続いてくれると嬉しいです。

＼新庁舎完成まで毎月お知らせします！／

新庁舎建設工事の様子 vol. 4

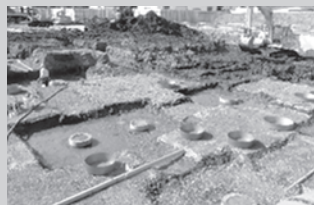


◆問合せ先／企画財政課新庁舎建設推進室 ☎(52)1324

7月から進めていた101本の杭工事が完了し、9月から土工事が始まりました。現在は、基礎部分の工事が進められています。今回はその様子をお伝えします。

土工事の様子

①根切工事



地中に建物の基礎を作るため、地面を掘ります。深いところでは4mの深さになります。その後、地盤を安定させるために^{さいせき}砕石を敷いて平にならし、締め固めます。

【^{さいせき}砕石とは】大きな岩石を人工的に砕いたもの。ゴツゴツとした角があり、圧をかけたときにしっかり噛み合うため、地盤が締まる。

②捨てコンクリート打設



地盤を締め固めた後に「捨てコンクリート」を打ちます。

【捨てコンクリートとは】建物の床になるものではなく、基準となる目印をつけたり、足場を作って作業をしやすくしたりするためのもの。

③配筋工事



建物の骨組みとなる鉄筋を組みます。これは建物の耐久性に大きな影響を与える工事です。結束線やガス圧接で鉄筋同士をつないでいます。

詳細はホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。



公立高畠病院からのお知らせ

◆問合せ先／公立高畠病院 ☎(52)1500

【土曜開院日】9日、23日

受付時間／8時30分～11時30分

【マスクの着用について】

新型コロナウイルス感染症に限らず、様々な感染症への感染防止の観点からマスク着用をお願いします。

【整形外科の受診について】

整形外科が大変混み合っています。予約以外での受診の場合は、必ず電話でご確認ください。

【糖尿病教室を開催します！】

◆日時／12月20日(水)

13時30分～14時30分

◆内容／糖尿病の検査について

◆講師／臨床検査技師

◆場所／公立高畠病院2階会議室

◆定員／10人前後 ※要予約

◆申込締切／12月15日(金)

※体温測定等の体調管理と感染予防対策の心掛けをお願いします。マスク着用のもと来院してください。

【外来受診について】 下記に当てはまる人は、感染拡大防止のため外来受診をお控えください。

①新型コロナウイルス感染症に感染後、7日以上経過していない人

新型コロナウイルス感染症罹患後10日程度経過するまでは、ウイルス排出の可能性がります。感染予防対策として、新型コロナウイルス感染症罹患後は、最低7日間は受診をお控えください。

②同居人が新型コロナウイルス感染症に感染している人

濃厚接触者の場合、症状がなくても感染性のウイルスを拡散することがあるため、3日間は受診をお控えください。

※定期受診で内服薬等が必要な人や体調が悪く受診が必要な人は、事前にご連絡ください。



除雪中の事故にご注意ください

☎総務課危機管理室 ☎(52)3744

毎年、屋根の雪下ろしや機械除雪作業中の事故が多く発生しています。近年、県内で発生した除雪中の死亡事故の約8割は65歳以上の人です。除雪作業に対する慣れや油断が事故を招く場合もあります。除雪作業前に事故防止のポイントを確認し、安全に作業を行いましょう。

除雪中にこんな事故が起きています

- 屋根に立てかけたはしごから転落し骨折
- 屋根から落下し雪に埋もれ窒息
- 暖房機の屋外排気口の除雪中に屋根から雪が落ちてきて打撲
- 積雪で道路との境界がわからず水路に転落
- 除雪機のエンジンを止めずに雪詰まりを取り除こうとして巻き込まれる
- 寒い屋外での重労働による心肺停止

安全な雪下ろしのポイント

- ◎準備運動で体を温める、早めに水分補給をする等して体調を万全にする
- ◎気温が高いときは、屋根の雪のゆるみや落雪に注意する
- ◎作業は2人以上で行う
- ◎携帯電話を持っていく
- ◎はしごはしっかり固定する
- ◎道具はこまめに手入れや点検をする
- ◎ヘルメットを着用する等、安全な服装で行う
- ◎高所作業(2m以上)の際は命綱を必ず着ける



▲安全な服装の例

安全な機械除雪作業のポイント

- ◎作業中は周りに人がいないことを確かめる
- ◎除雪機のシュート詰まりは、必ずエンジンを停止して雪かき棒で行う
- ◎作業時以外は、エンジンを停止する
- ◎屋根からの落雪にも注意する
- ◎発進・後進時は、アクセルを吹かしすぎない
- ◎後進時は、障害物・段差・崖に注意する

「いきいき雪国やまがた」
雪に関する様々な情報はこちらから▶



屋根の雪下ろしや除排雪についての相談窓口の設置について

☎福祉こども課地域福祉係 ☎(52)3564

町では、雪に関する相談窓口を高島町建設組合に委託しています。雪下ろしや除排雪についてお困りの人はご相談ください。雪下ろしや除排雪にかかる費用は個人負担となります。

- ◆期間 / 12月15日(金)～令和6年3月15日(金)
※土日・祝日、年末年始を除く
- ◆受付時間 / 9時～正午、13時～16時
- ◆問合せ先 / 高島町建設組合(高島町商工会内)
☎(52)2531



★申請書提出締切 3月8日(金)

除雪費の一部を助成します

☎健康長寿課高齢者支援係 ☎(52)4478

自力で除雪ができない高齢者世帯等を対象に、近隣の人や業者等へ有償で除雪を依頼した場合、除雪支援金を交付します。

- ◆対象世帯 / 次の(1)～(3)すべてに該当する世帯
 - (1)世帯全員が町内に住所を置いていること
 - (2)次のいずれかに該当する世帯
 - ①満65歳以上の人で構成される世帯
 - ②身体障がい者で構成される世帯
 - ③身体障がい者および満65歳以上の人で構成される世帯
 - (3)前年の収入が下記に該当する場合
 - 1人世帯：120万円以内
 - 2人世帯：180万円以内
 - 3人以上世帯：180万円に3人目以降1人60万円を加算した金額以内

- ◆支援額 /
 - ①屋根の雪下ろし・屋根からの落雪の除雪
上限額：3万円
 - ②玄関から公道までの間口除雪
上限額：1万円
 - ※①②どちらも依頼した場合
上限額3万5千円
- ◆申請方法 / 対象となるか確認するため、印鑑および前年収入が分かるものをお持ちのうえ、健康長寿課(げんき館内)にお越しください。



冬期間のごみ収集所の管理について

☎生活環境課衛生係 ☎(52)1596

ごみ収集所の管理は各集落で対応いただいています。冬期間は雪の影響により、収集作業をするのに支障が出てしまうため、除雪等の対策をお願いします。円滑な除雪作業のために、ご協力をお願いします。



冬期間は水道検針をお休みします

☎上下水道課業務係 ☎(52)4483

お知らせ

1月～3月分の水道料金は 推定料金での請求となります

冬期間(1～3月)は積雪のため水道メーターの検針が困難になることから、推定料金で請求させていただきます。

推定料金は12月ご請求分の使用水量により算定しますが、新築・転入等で使用水量の増加が見込まれるときや冬期間は使用せず水量が減るとき等は変更することができます。変更を希望される人はご連絡ください。

なお、冬期間料金の過不足は令和6年4月分以降の料金で調整させていただくことになります。

◎空き家をお持ちの人、冬期間留守にする人

空き家・空き部屋をお持ちの場合や、入院や施設への入所等で長期にわたり不在となる場合は、メーターボックスの中にある止水栓を閉めてください。

凍結事故防止と万が一の宅内漏水の防止につながります。

◎引っ越しの際は水道使用の届出も忘れずに

引っ越し等をした場合、水道の名義変更が必要になります。日程が決まり次第、早めに届出してください。

また、冬期間の異動で精算が必要な場合は、メーター付近の除雪についてご協力をお願いします。



冬期間の水道管凍結にご注意ください!



寒さが厳しくなる12月から2月にかけて水道管凍結が多くなります。外気温がマイナス4度以下になると、凍結により水道管が破裂することがあります。水道管が破裂すると、たくさんの水がムダになるだけでなく、水道料金や修理代が自己負担となります。

特に、水道管が以下のようなときは、凍結に十分注意しましょう。

- 長期間使用しない場合
- 北向きの寒い所にある場合
- 日照時間の短い所にある場合
- 風当たりの強い所にある場合
- 屋外にあって、むき出しになっている場合



【凍結と破裂を防ぐ有効な手段は?】

就寝前や長期間不在になるとき等は、必ず水抜き栓を閉めてください。

不凍水抜き栓使用時は、必ず全開または全閉で使用してください。なお、開け閉めが不完全だと、水が完全に抜けず、凍結や破裂の原因となったり、不凍水抜き栓からの漏水の原因になるのでご注意ください。

凍結防止のために常時流れたままの給水装置もあり、思いがけず水道料金が高額になることがあります。正しい使用方法については、給水設備工事店にご確認ください。

【応急処置は?】


①凍って水が出ないとき

蛇口や露出している管(保温管は取り外す)に布やタオルを巻き付け、上からゆっくりお湯をかけてください。凍った部分が溶けて水が出ます。

※熱湯を直接かけたり、直火をあてたりすると、蛇口や水道管が破裂する危険があります。ご注意ください。

②破裂したとき

まずは、メーターボックスの中等にある止水栓を閉めてください。止水栓がわからない、止められないとき等は、破裂した箇所に布やテープ等を巻きつけ、とにかく水を止めましょう。その上で給水設備工事店にご確認ください。

 **建物の新築・取壊し等はありませんか？**
お知らせ 税務課資産税係 ☎(52)2078

固定資産税は毎年1月1日現在に所有する土地・家屋・償却資産の価格に応じて納めていただく税金です。

建物を取壊したときや、年内中に取壊しの予定があるとき、また、前年と建物の現況が変わった際は「新築・増(改)築・取壊し届」を提出してください。届出に基づいて現地を確認後、固定資産課税台帳の修正・登録を行います。

◆**提出方法**／

税務課窓口または町ホームページから届出様式を入手し、必要事項を記入のうえ税務課に提出してください。




▲届出様式はこちらから

◆**提出締切**／12月22日(金)

※11月末までに法務局で建物の登記が済んでいる場合届出の必要はありません。



 **メイドインたかはた認証委員会**
 税務課ブランド事務局(商工観光課観光交流係内) ☎(52)4482

【**募集期間**】12月1日(金)～22日(金) **必着**

【**商品化に向けての検討会**】

高島を代表する商品づくりを応援するため、企画段階の商品を募集します！商品化に向けて、町のみならず、国内外で食品流通・市場に精通している人と意見交換を行います。商品の磨き上げにお役立てください。



▲たかはたブランドロゴマーク

【**たかはたブランド認証商品募集**】


現在19社32商品が登録されています。認証商品は、首都圏や仙台圏での物産展等でPRを行っています。ぜひご応募ください。
 ※募集要件、申込方法の詳細は、右記二次元コードから町ホームページをご覧ください。



▲認証商品一覧



▲認証までの流れ

 **ワンコインで歯周疾患検診を受けられるのは12月までです！**
健康 健康長寿課健康推進係 ☎(52)5045

歯周病は歯を喪失する原因の第1位です。80歳までに20本の歯を保持できるよう、この機会に自身の歯の状態を確認してみましょう。

◆**対象者**／町内在住で、今年度40歳・50歳・60歳・70歳を迎える人

◆**実施期間**／12月末まで

※休診日や予約等は、受診する歯科医療機関にお問い合わせください。

◆**実施場所**／県内の検診実施歯科医療機関

◆**検診料金**／500円

◆**持ち物**／『歯周疾患検診』受診券

※世帯調査票で歯周疾患検診を希望した人には6月中に送付していますが、受診を希望する人で受診券をお持ちでない人は、健康長寿課健康推進係にお問い合わせください。

【**町内の検診実施歯科医療機関**】

診療所名	住所	電話番号
顎口腔クリニック根岸山	根岸 511	☎(40)8248
桜井歯科医院糠野目診療所	福沢 81-2	☎(57)3211
千葉歯科医院	福沢南 17-1	☎(57)4618
つちや歯科医院	高島 422-7	☎(52)0464
ますぶちデンタルクリニック	高島 827	☎(52)0014
むらかみ歯科医院	高島 2152-85	☎(52)4855
八木歯科医院	高島 1482	☎(52)0117
わたなべデンタルクリニック	馬頭 72	☎(56)3888

※他市町村でも受診できる歯科医療機関があります。

広告

「ウンノハウスって新築の会社でしょ？」

実はウンノハウスはリフォーム・リノベーションにも強いんです！

「建替えが良いの？」
「リフォームが良いの？」
どっちが本当に良いのかな？

リフォームってどこまでできるの？

耐震とかは大丈夫？

断熱とか？

古すぎるけど直せるの？

お住まいへの不安やお悩みがたくさんあるのは当然です。ご安心ください！ウンノハウスのリフォーム・リノベーションで解決できます！条件やご要望、ご予算など、皆様のお住まいに関するお悩みに寄り添い、ご提案します。

UNNO HOUSE

リノベーション事業部

お問合せ 0120-73-8718

営業時間／9:00-18:00 定休日／火曜日・水曜日

【山形ショールーム】
▶山形市大野目4丁目1-37

【米沢ショールーム】
▶米沢市金池5丁目3-2

ホームページはこちら

