



## 所得税の申告

### ▼申告が必要な方

- 平成 28 年中の所得の合計が、基礎控除、配偶者控除、扶養控除などの所得控除の合計額を超える方
  - 給与と所得がある方で次のいずれかに該当する方
    - ①給与収入金額が 2,000 万円を超える。
    - ②給与を 1 か所から受けていて、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。
    - ③給与を 2 か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。
- ※①～③以外の方にも、申告が必要な場合があります。
- 公的年金受給の方で、次のいずれかに該当する方
    - ①公的年金の収入が 400 万円を超える。
    - ②公的年金以外での所得が 20 万円を超える。

※①②以外の方で、医療費控除等により所得税の還付を受ける方

### ▼譲渡所得の確定申告

土地、建物、株式、<sup>きんじがね</sup>金地金等の資産を売却した際に、譲渡益が生じている場合には、譲渡所得として所得税の課税対象となります。

また、平成 26・27 年分の確定申告で「上場株式等に係る譲渡損失の繰越控除の特例」の適用を受けるための手続きをされている方は、平成 28 年中に株式等の譲渡がなかった場合でも、平成 28 年分の確定申告書の提出が必要です。

給与と所得者の還付申告などの簡易な申告は、市役所でも受け付けています。

ただし、次に該当する方は今津税務署で申告してください。

- ・(特定増改築等)住宅借入金等特別控除を受ける方
- ・土地や株などの譲渡所得がある方
- ・初めて事業所得の申告をされる方
- ・青色申告をされる方
- ・その他、損失の繰越控除など複雑な申告をされる方

市役所で確定申告書を提出される場合は、納税者本人の本人確認書類（マイナンバーカード）の写しの添付が必要となります。事前にコピーの準備をお願いします。マイナンバーカードをお持ちでない場合は、番号確認書類と身元確認書類の二種類が必要です。

申告書に添付または提示しなければならないこととされました（給与等または公的年金等の源泉徴収（年末調整を含みます。）において、給与等の支払者に上記の書類を提出または提示している場合を除きます。）。

- 平成 28 年分の消費税・地方消費税の確定申告が必要な方【申告期限 3 月 31 日(金)】
  - ・平成 26 年分の課税売上高が 1,000 万円を超えている方
  - ・平成 27 年 1 月 1 日から 6 月 30 日までの課税売上高（または給与等支払額）が 1,000 万円を超えている方



平成  
28  
年分

# 税の申告がはじまります

期限間際は混み合うのでお早めに



関税務課 ☎(25) 8116 今津税務署 ☎(22) 2561

申告期間

2月16日(木) ~ 3月15日(水) 土日を除く

今年から受付時間を 16 時までとさせていただきます。

平成 29 年度（平成 28 年分）の市民税・県民税の申告と平成 28 年分の所得税および復興特別所得税（所得税等）の確定申告が始まります。

申告期間中の各会場の受付曜日は右の表のとおりです。ご都合の良い日、会場をご利用ください。

市民税・県民税・所得税

所得税

会場 高島市

会場 今津税務署

受付時間 8時30分～16時

受付時間 9時～16時

※市民税・県民税は市役所・支所の会場のみ受付となります。

会場	曜日	月	火	水	木	金
市役所税務課		●	●	●	●	●
マキノ支所			●		●	
今津支所		●		●		●
朽木支所			●		●	
安曇川支所 (安曇川ふれあいセンター内)		●		●		●
高島支所			●		●	
今津税務署		●	●	●	●	●

●印が受付日です。

## 市民税・県民税の申告

### ▼申告が必要な方

平成 29 年 1 月 1 日現在、高島市に居住されている方。ただし、次の方を除きます。

- ①所得税の確定申告を提出した方。
- ②前年中の所得が給与所得のみで、年末調整を済ませている方（勤務先から給与支払報告書のあった方に限ります。）

### 所得が少なくても申告が必要な場合があります

- ①公的年金等の収入金額が 400 万円以下であり、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が 20 万円以下の場合は、その年分の所得税等の確定申告等は必要ありません。しかし、市民税・県民税の申告は必要になる場合がありますのでご注意ください。
- ②所得が全くない方でも、国民健康保険や後期高齢者医療保険などに加入されている方は申告が必要です。また、介護保険、福祉医療、高額医療の申請をされる方や国民年金の免除申請等をされる方についても申告が必要となる場合があります。
- ③所得証明が必要な方は、申告をされていないと発行できません。

### ▼申告に必要なもの

- 申告書用紙（昨年申告された方）
- 印鑑
- 納税者本人の本人確認書類（マイナンバーカード）の提示または写しの添付（マイナンバーカードをお持ちでない方は、番号確認書類と身元確認書類の二種類。）
- 給与と所得者または公的年金の受給者
  - ➔ 源泉徴収票
- 生命保険料等、国民年金保険料等の支払金額の証明書
- 国民健康保険税（料）等の納付金額の確認ができる資料
- 医療費控除を受けられる方
  - ➔ 領収書や明細書（事前に集計をお願いします。）
- 事業所得者 ➔ 決算書（収支内訳書）
- 所得税の還付申告をされる方は預金通帳口座番号（申告者名義のもの）
- その他（申告の内容により必要な書類があります。）

## 今津税務署からのお知らせ

### ○三世同居に対応した住宅リフォームに係る特例の創設

自己が所有する家屋に三世同居改修工事を行い、平成 28 年 4 月 1 日から平成 31 年 6 月 30 日までの間に居住の用に供した場合の所得税額の特別控除に係る特例が創設されました。

### ○日本国外に居住する親族に係る扶養控除等の書類の添付義務化

確定申告において、非居住者である親族（国外扶養親族）に係る扶養控除、配偶者控除、配偶者特別控除または障害者控除の適用を受ける場合には、「親族関係書類」と「送金関係書類」を確定



**最優秀賞**  
Okubiwako Marvelous Green

**第1回高島いいモノ・いいコトグランプリ**  
**決定！高島の「いいモノ・いいコト」**

高島の新しい商品や新しいサービスを広くPRし、地域の活性化を図るため、高島市産業連携推進協議会主催による第1回「高島いいモノ・いいコトグランプリ」を開催し、新商品21点、新サービス4点、計25点の応募がありました。

12月9日（金）に審査会を行い、厳正なる審査の結果、奥琵琶湖マキノグランドパークホテルの

「Okubiwako Marvelous Green」（高島の自然を活かしたグランピング）が最優秀賞に決定しました。

※その他に受賞されました新商品・新サービスは左記のとおりとなります。

表彰式を2月18日（土）に観光物産プラザ（新旭公民館）で開催します。

賞	新商品・新サービス名	出品事業者
最優秀賞	Okubiwako Marvelous Green	奥琵琶湖マキノグランドパークホテル
サービス部門優秀賞	高島市の自然の素晴らしさをバックにした写真撮影のサービス	LIFETIME PHOTOGRAPHY (ライフタイム フォトグラフィー)
商品部門優秀賞	食べる燻製にんにく醤油	(有)岩佐商店
特別賞	萩乃露 特別純米 十水仕込 雨垂れ石を穿つ	(株)福井弥平商店
奨励賞	高島のおやつ「パイベえ」	(有)とも栄菓舗

☎ 高島市産業連携推進協議会事務局（高島市商工会） ☎ (32) 1580

○所得税・消費税の確定申告の納期限等

- 【所得税】納期限 …… 3月15日（水）  
振替納付日 …… 4月20日（木）
- 【消費税】納期限 …… 3月31日（金）  
振替納付日 …… 4月25日（火）

○振替納税の領収証書送付取りやめのお知らせ

現在、国税を口座振替により納付していただいた方には、口座振替の都度、金融機関から領収証書が送付されていますが、会計検査院の指摘を踏

まえ、平成29年1月以降、次の通り対応します。納税者の皆様のご理解とご協力をお願いします。

- ① e-Taxにより申告いただいている方は、e-Taxホームページ等の「振替納税結果」メニューから振替納税結果が確認できるようになります。
- ② 書面による証明が必要な方には、税務署で口座振替がなされた旨の証明を行います。

▶ 農業収支の事前相談会

農業所得の収支内訳書を作成していただくための相談会を次の日程で開催します。また、申告期間中は大変混み合いますので、ぜひこの機会をご利用ください。

▼ 次のものをお持ちください。

- ① 平成28年分収支内訳書の控え  
(内容ごとに集計し、収支内訳書の控えに下書きをしておいてください。)
- ② 収支内訳書を作成するために集計した帳簿類
- ③ 平成27年分（前年分）収支内訳書の控え
- ④ 筆記用具、電卓

開催日	会場	受付時間
2月2日 困	安曇川支所 (安曇川ふれあいセンター内)	9時～11時30分 13時～15時30分
2月3日 金	マキノ支所 朽木支所	9時～11時30分
2月6日 月	高島支所	9時～11時30分 13時～15時30分
2月7日 火	今津支所	9時～11時30分
2月8日 水	市役所本庁	9時～11時30分

**協力隊のさいご記**

【さいご】 歳時 催事 細事 etc...  
移ろいや催し、日々感じる細々したことを地域おこし協力隊の感性で徒然伝えていくコーナーです。

地域おこし協力隊 原 周右  
【〇〇系男子】  
有名な「草食系男子」にはじまり「ユニコーン系男子」までいろんな「〇〇系男子」がいる昨今。そこで原は大学時代の盟友らと「遠回りする系男子」を提唱しています。大学卒業から29歳までの社会人時代に転職・進学・休息・旅など様々な経験を得て、「自分のやりたいこと」や「志」に向かって、自分のペースで進む男子。大手企業を退職して大学院進学する奴、東京栄転を蹴って地方から行く奴、就活拒否して世界を旅する奴…同世代のキャリアステップに比べると明らかに「遠回り」に見える。でも、当人たちは「遠回り」が「無駄」とは思わない。試行錯誤や葛藤の末の方向転換で道のりは長くなっているが、すべてが今とこれからの自分に必要な道のりだと胸を張って言える。何よりも「遠回り」は「最短距離」より多くを得て、無理がない、楽しい。これは「まちづくり」にも通底することだと思います。協力隊任期も残り1年。「遠回りする系男子」の原をよろしくお願いたします。

**対象者**

今お持ちの免税証の有効期限が平成29年3月31日までの方。有効期限が4月以降の方は、4月以降に西部県税事務所窓口で手続きをしてください。

なお、国税または県税、市税の滞納処分を受け、滞納処分の日から2年を経過しない場合は免税証の交付はできません。詳しくはお問い合わせください。

**申請に必要なもの**

- ① 免税軽油使用者証（以前から免税証の交付を受けている方）
- ② 印鑑（認め印可）
- ③ 前年度に免税証を受領している方は、消費状況を記入した「免税軽油の引取り等に係る報告書」と納品書等
- ④ 今年耕作される田畑の面積を確認できる書類（昨年のお水稲共済細目書等）
- ⑤ 手数料4600円（初めて申請する場合や免税軽油使用者証の更新・書き換えの手続きをする場合に必要）

☎ (25) 8012

☎ 滋賀県西部県税事務所高島納税課（高島市役所本庁内）

**交付日程**

会場	交付日時
高島合同庁舎 (旧高島県事務所) (2階2-A会議室)	3月16日 困 9時30分～11時30分
マキノ支所 (2階会議室)	3月16日 困 13時30分～16時
観光物産プラザ (新旭公民館) (3階3-A会議室)	3月17日 金 9時30分～11時30分
安曇川公民館 (視聴覚室)	3月17日 金 13時30分～16時
朽木支所 (3階研修室)	3月21日 火 10時～11時30分
高島支所 (2階大会議室)	3月21日 火 13時30分～16時

上記日程中は、西部県税事務所窓口では交付できません。この期間を逃した場合は3月22日（水）以降に西部県税事務所窓口で交付を受けてください。

**申請日程**

会場	受付日時
マキノ支所 (2階会議室)	3月1日 困 9時30分～14時
安曇川公民館 (視聴覚室)	3月2日 困 9時30分～15時
観光物産プラザ (新旭公民館) (3階3-A会議室)	3月5日 日 10時～14時
高島合同庁舎 (旧高島県事務所) (2階2-A会議室)	3月6日 月 9時30分～14時
朽木支所 (3階研修室)	3月7日 火 11時～14時
高島支所 (2階大会議室)	3月8日 水 9時30分～14時
観光物産プラザ (新旭公民館) (3階3-A会議室)	3月9日 木 9時30分～14時

上記日程中と3月3日（金）は、西部県税事務所窓口（高島市役所本庁内）では申請できません。この期間を逃した場合は3月10日（金）以降に西部県税事務所窓口で申請してください。その場合、申請時期によっては交付が4月以降になることもあります。

**農業用軽油引取税免税証の申請受付を行います**

農業に軽油を使用されている方を対象に、次の日程で「軽油引取税免税証」の申請受付と交付を行います。



「付加価値を付けてブランド化を！」

## 小泉進次郎氏 柿農家と語る

12月11日(日)に衆議院議員の小泉 進次郎・自民党農林部長が地元選出の大岡 敏孝衆議院議員と共に今津町深清水の柿の生産地を視察し、地元の柿農家(明日の今津柿を考える会)7名と意見交換を行いました。小泉氏は柿の収穫体験の後、袋をかけて木で完熟させた特別栽培の柿を試食し、「シャキシャキ感と軟らかさの加減がちょうど良い。日本一高い柿として売り出すべき」とコメントされました。

柿農家の藤原 三代次さん、岡本 真一さんからの抱負や相談を受けて、最後に小泉氏から「これからはもっと付加価値を付けてブランド力を高めて競争に打ち勝って欲しい」とのメッセージがありました。

今回の視察は、高島経済会の設立10周年記念講演に小泉氏が招かれたことから実現したもので、午前中には高島地域の畑の棚田を見学されました。(秘書広報課)



①農家の皆さんと柿畑にて  
②柿収穫体験  
③柿の試食  
④講演風景  
⑤畑の棚田視察

## さくら園の活動が

### 日本PTA会長賞を受賞!



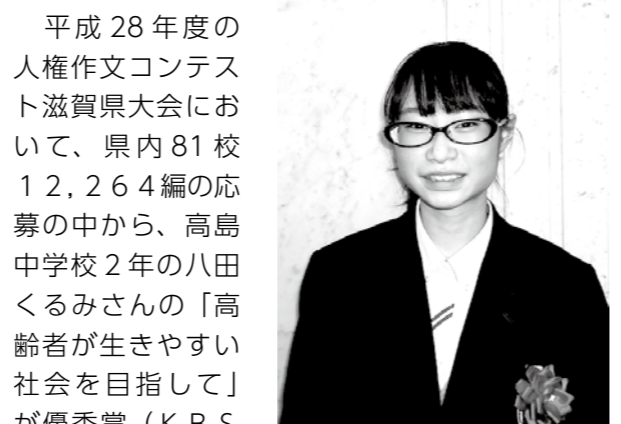
平成27年度の本部役員の方々の様子

平成27年度に大師山さくら園保護者会で「きれいな歯でニコニコ笑顔!」をテーマに取り組んだ活動が、日本PTA会長賞(団体)を受賞し、11月18日(金)に表彰式がありました。

口の体操の実施、歯科衛生士による歯磨き指導、歯科医による講演会や口を題材にした作品展の開催、歯に関する絵本の紹介等を通して、園全体で口の中の健康を考える活動が高く評価されました。(大師山さくら園)

## 県中学生人権作文コンテスト

### 八田さん優秀賞を受賞!



平成28年度の人権作文コンテスト滋賀県大会において、県内81校12,264編の応募の中から、高島中学校2年の八田くるみさんの「高齢者が生きやすい社会を目指して」が優秀賞(KBS京都放送賞)を受賞されました。八田さんの作品を含め優秀作品8点は12月10日(土)に津市で行われた「人権ふれあいのつどい」で朗読発表されました。

このコンテストは法務省が中学生を対象に人権問題に関する作文を書くことを通じて、人権尊重の重要性について理解を深めてもらうことを目的として実施しています。(人権施策課)

## バスや乗合タクシーって便利だな!



市内を走るバスや予約乗合タクシーは、皆さんが利用しやすい制度になっています。

### 運賃はいくらするの?

コミュニティバス・市営バス (※利用区間に関係なく1乗車につき)	大人	220円
	小人	110円
乗合タクシー (※利用区間に関係なく1乗車につき)	大人	300円
	小人	150円

※小人は、小学生以下。  
※同伴者が小学生入学前の幼児の場合は2人までは無料です。  
※障がい者の方は、障害者手帳を提示いただくことで半額になります。  
※若江線、朽木線、古賀線については、乗車区間により運賃料金が上がっていきますが、乗合バス利用促進券を利用することでコミュニティバスと同じ運賃で利用いただけます。

### バスからバスに乗り継ぐ場合はどうなるの?

最初に乗車したバスや乗合タクシーの運転手に運賃を支払うときに「次のバス(乗合タクシー)に乗り継ぎしたいのですが」と申し出てください[乗継券]を受け取ることで、次に乗り継いだバス等を無料で利用いただけます。ただし、乗り継ぎについては1回に限りませので乗り継ぎ先のバス等からさらに乗継券を発行することはできません。若江線、朽木線、古賀線については利用方法が異なります。事前に乗合バス利用促進券が必要となります。

### 予約乗合タクシーはどの地域を走っているの?

- 予約乗合タクシーは、次のとおりです。
- 近江タクシー(株)今津営業所 ☎(22)0106  
【マキノ地域】マキノ南西部線  
【今津地域】あいあいタウン線、松陽台線  
【高島地域】浜線、鶴川線
  - 大津第一交通(株) ☎0120(524)447  
【新旭地域】風車村線  
【安曇川地域】新旭安曇川線、白浜線、泰山寺線

### 予約乗合タクシーって、どのように利用するの?

- 利用するまでの流れは、次のとおりです。
- ①各便の発車時刻の30分前までに利用される路線の連絡先に乗車場所と時刻を伝えます。
  - ②予約された乗車場所で予約乗合タクシーを待ちます。
  - ③予約乗合タクシーで目的地へ向かいます。  
※帰りにも利用される場合は降車時に予約することもできます。

詳しくはお問い合わせください。

☎交通対策課 ☎(22)0058



## おめでとうございます

### 公平委員会制度65周年記念 総務大臣表彰

元高島市公平委員会委員の濱野 徹夫さんと早藤 ミサオさんが「公平委員会制度65周年記念総務大臣表彰」を受賞されました。公平委員会は、地方公務員法に基づき設置され、職員の勤務条件に関する措置要求の審査や不利益処分に関する審査請求の審査などを行う行政委員会です。今回の表彰は、長年にわたって公平委員会委員として尽力された方を総務大臣が表彰するものです。濱野さんは平成17年から28年までの11年間、早藤さんは平成17年から27年までの10年間、公平委員会委員として尽力されました。☎公平委員会事務局 ☎(25)8000

### 故上田留治氏に旭日単光章




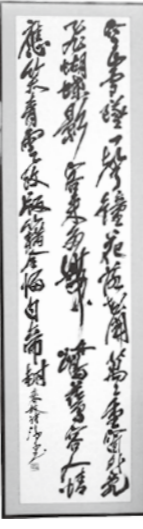

元朽木村議会議員 故上田留治氏に地方自治功労として旭日単光章が授与され、12月27日(火)に滋賀県総務部管理監からご家族に伝達されました。上田氏は、昭和42年5月から3期12年間、朽木村議会議員として朽木村の発展に貢献されました。☎総務課 ☎(25)8000



## 市民芸術作品が一堂に1,650点！ 高島市美術展覧会、青少年美術展覧会を開催！

11月19日（土）から23日（水）まで、新旭体育館を会場に第12回高島市美術展覧会と青少年美術展覧会を開催しました。会場では、1,650点（市美展：284点、青美展：1,366点）の作品を展示し、延べ4,350人の方に鑑賞いただきました。高島市美術展覧会の出品作品の中から、各部門の最優秀賞である高島市美術展賞の作品を紹介します。受賞された皆さん、おめでとうございます。（社会教育課）

**高島市美術展賞受賞作品** (敬称略)

<p><b>平面の部</b> 「Beautiful Life」 木津本 麗</p> 	<p><b>立体の部</b> 「永久」 野田 子侑記</p> 	<p><b>工芸の部</b> 「香炉と香合」 大崎義経の隠岩と花いかだ 饗庭 康子</p> 	<p><b>書の部</b> 「空山」 河原 淳子</p> 	<p><b>写真の部</b> 「美しさを永遠に」 片岡 恭子</p> 
---	--	---	---	--

これらの作品や受賞者名簿は、市ホームページに掲載していますのでご覧ください。

## 高島ライオンズクラブ 子どもの夢を叶える！



石黒研究室で記念撮影

高島ライオンズクラブが、市内の小学5、6年生を対象に「子どもの夢を叶える事業」を開催されました。12月3日（土）には「医療の現場で働く夢」と題して10名が高島市民病院を見学し、26日（月）には「ロボット研究者の夢」と題して17名がアンドロイドロボットの世界的な研究者である大阪大学石黒教授（高島市出身）の研修室を訪れました。両日とも普段できない貴重な経験を得ることができ、子どもたちの夢を大きく育てることができたと好評でした。（秘書広報課）

## 今津町の古谷権一さん 県農林水産表彰を受賞！

12月13日（火）に滋賀県公館で滋賀県農林水産表彰が行われ、今津町の古谷 権一さんが三日月知事から功労賞を受賞されました。この賞は、長年にわたり農林水産業の分野で取り組んでこられた努力と功績を讃えるもので、古谷さんが今津町野菜生産組合長として赤かぶのブランド化等に貢献されてきたことが評価されました。（農業政策課）



古谷さんご夫婦。知事を囲んで記念撮影。

## 日本身体障がい者水泳選手権大会 土井さんが入賞！

11月12日（土）、13日（日）に福岡市立総合西市民プールで第33回日本身体障がい者水泳選手権大会が行われました。一般の部男子50m自由形と100m自由形で、安曇川町在住の土井 久明さん（滋賀友泳会）がそれぞれ5位、6位入賞されました。土井さんは、「今回の大会は初めての舞台で緊張しましたが、自己ベストが出せ、今までで一番いいレースができたと思います。これからも上を目指して頑張りたいと思います。」とコメントされていました。（市民スポーツ課）



## 朽木中学の新谷くん 水泳で中学新記録を樹立！

11月20日（日）に大阪府東大阪アリーナ屋内プールで第40回イトマン招待水泳競技大会が行われ、男子200mリレーに新谷 晃生くん（朽木中3年）が出演し、1分37秒39で中学新記録を樹立されました。（市民スポーツ課）



## 全日本卓球選手権大会 今津中学の沼田さん健闘！

11月19日（土）から21日（月）まで山梨県で平成28年度全日本卓球選手権大会が行われ、中学2年生以下の部で湖西暁ジュニア所属の沼田 明香里さん（今津中2年）が全国の舞台で2回戦に進出し、健闘されました。（市民スポーツ課）



## 今津中学出身の高取誠隆くん サッカーで全国の舞台へ！

12月30日（金）から1月9日（月）まで関東地域で開催された第95回全国高等学校サッカー選手権大会に、今津中学校出身の高取 誠隆くん（野洲高校2年）が出演されました。（市民スポーツ課）



## 県ビーチボール選手権大会 高島市のチームが活躍！

12月4日（日）に米原市民体育館で第15回滋賀県ビーチボール選手権大会が行われ、次の方々が優秀な成績を収められました。（市民スポーツ課）

- |  |  |
|--|--|
| <p>● 30歳以上男子の部<br/>優勝 「球人」<br/>植田 洋道（マキノ）<br/>栗本 隆弘（マキノ）</p> | <p>● フリー女子の部 <span style="float: right;">(敬称略)</span><br/>第3位 「chocolate」<br/>饗庭 友里子（安曇川）<br/>長坂 知奈美（高島）<br/>松本 茉莉花（マキノ）</p> |
|--|--|



植田さん 栗本さん

高島市教育委員会  
第12回 定例会報告  
12月16日開催

- 【議案】**  
清水山城館跡保存管理計画策定委員会設置要綱の一部を改正する告示案
- 【協議・報告事項】**
- (1) 市内小学校いじめ事案にかかる対応について
  - (2) 平成28年12月高島市議会定例会一般質問の概要報告
  - (3) 平成28年度教育に関する事務の管理及び執行の状況の点検及び評価の方法について
  - (4) 平成29年度「教育の重点」の策定について
  - (5) 平成29年 高島市成人式について
  - (6) 安曇川支所移転に伴う教育委員会のセキュリティについて

☎(32) 1716

学校給食を作るためにかかる費用(小学生の場合)

学校給食費から支出	市の一般会計から支出
<p>【内訳】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食(米飯) … 19.96円</li> <li>・牛乳 … 54.12円</li> <li>・副食 … 145.92円</li> </ul> <p>1食当たり 約<b>220円</b></p>	<p>食材購入以外の調理から配送・回収までの経費は、すべて市が負担しています。</p> <p>【内訳】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・燃料費(ガス、灯油など) … 17.34円</li> <li>・消耗品費(洗剤、消毒液など) … 14.33円</li> <li>・光熱水費(電気、水道代など) … 39.02円</li> <li>・その他修繕料など … 66.16円</li> <li>・人件費(調理員分) … 163.15円</li> </ul> <p>1食当たり 約<b>300円</b></p>



教育委員会の取り組み  
学校給食課

**学校給食費の使い道は？**  
保護者の皆さんからお支払いいただいた学校給食費はすべて学校給食の食材費に充てられています。学校給食を1食作るためには520円が必要で、その内訳は下の表のとおりとなっています。

高島市では、献立や材料の調達に工夫をしながら、地元食材の使用拡大を図り、安全・安心でおいしい給食の提供に努めています。

学校給食費の納め忘れのないようご理解・ご協力をお願いします。

**●両親以外の大人に甘える**  
両親以外の大人を身代わりにして甘えることで、許容や愛情を確認することがあります。他の人に

**●指しゃぶり・爪噛み**  
強いストレスや不安を感じた子どもは手を口の方へもっていきやすくなります。指しゃぶりや爪噛みが見られる子どもは愛情不足の可能性があります。

**SOSサイン**  
困った時、助けてほしい時、子どもはなんらかの形でSOSのサインを出しています。ストレスや不安を子どもは言葉にして親へ伝えられないため、注意深く観察し、適切な対応をしてあげる必要があります。

親から子への愛情の伝え方



甘えることで両親からの愛情不足を補っていることが考えられます。

**●無表情になる**  
子どもは泣いたり、怒ったり、笑ったりと本来は表情が豊かです。しかし、子どもの表現に対し両親が共有してくれないと次第に表情が乏しくなってしまいます。

子どもへの伝え方

子どもの頃の過度なストレスや不安は、大人になってからの人間関係にさまざまな影響を及ぼします。子どもに愛情不足を感じさせないようにするために、抱っこや手をつなぐなどスキンシップを取ってあげるといいです。子どもが挑戦している過程を認め、励まし褒めてあげる。過干渉・過保護にならないように、時には子どもを見守ってあげることも大切です。

**相談先**  
子ども家庭相談課  
☎(25) 8517  
または市内各保健センター

廃プラスチックボトル  
臨時収集

- 日時 **2月8日(水)**
- ①平和堂今津店(南側玄関口付近) 14時~15時
  - ②平和堂あどがわ店(北側玄関口付近) 16時~17時
- ※詳しくは、高島市ごみ減量対策課までお問い合わせください。

水草堆肥を無料で  
配布します!

- 日時 **3月4日(土)**  
9時~13時
- 場所 南沼市有地(JR近江今津駅南側)  
昨年8月に続き水草堆肥を無料配布します。申し込みは不要ですが、なくなり次第終了となります。  
※詳しくは下記の連絡先までお問い合わせください。
- ☎(公財) 淡海環境保全財団  
☎077(569)5301  
滋賀県琵琶湖政策課  
☎077(528)3463

**侵略的外来水生植物の  
早期発見・駆除にご協力ください!**

琵琶湖の南湖では「オオバナミズキンバイ」や「ナガエツルノゲイトウ」などの侵略的外来水生植物の分布範囲と生育面積が拡大し、大きな問題に発展しています。高島市内の湖岸でも小規模ながらも多くの地点で生育が確認されており、滋賀県や市内のボランティアの皆さんと駆除活動を行っています。

今後も、早期発見・早期駆除を実施するために、下記の外来水生植物を発見された場合は、情報をお寄せください。

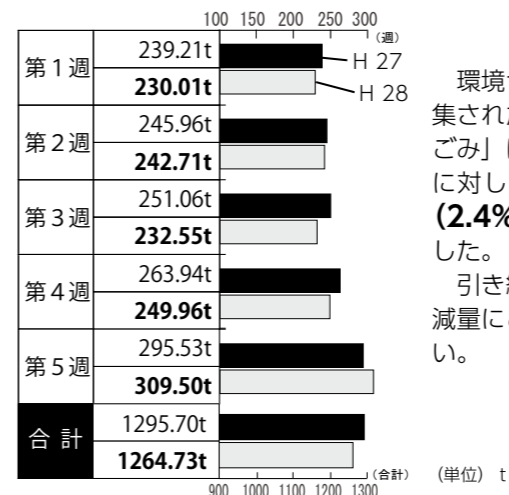


オオバナ  
ミズキンバイ(夏に黄色の花)

ナガエツルノゲイトウ  
(春から秋に白色の花)

☎ 滋賀県自然環境保全課  
☎077(528)3483

12月の燃やせるごみの収集量



心がけよう。  
エコな料理

エコな料理の心がけ方:  
・生ごみは生ゴミネットや水加りネットで水加りを切ろう。  
・肉や魚などのトレイやパックは、お店の回収ボックスへ。  
・エコな料理は、エコな調理器具を使い、エコな調理法で。

1月13日までの補助金申請受付状況

- 電気式生ごみ処理機 …… 827件
- コンポスト …… 444件
- 事業所用(大型)生ごみ処理機 …… 24件

**よりよいコミュニケーションで  
 ストレスを減らそう!**

♥ **コミュニケーションとストレス**

私たちが感じるストレスの多くは、コミュニケーションの問題から生まれます。相手と上手にコミュニケーションをとるためには、お互いに不利益を生じないバランスの取れた会話が大切です。

♥ **大切なのはアサーティブな伝え方**

アサーティブ…相手を尊重したうえで自分の気持ちや状況を伝える表現方法。

例えば、「あなたの仕事はいいかげんです」と「書類に誤字脱字が多いのでやり直してほしい」では、伝わり方は全く違います。感情的にならず事実を伝えることが大切です。また、相手をお願いするときは、具体的で受け入れやすく、一度にたくさん要求しないことや、「お忙しいところ申し訳ありませんが」など相手を気遣う言葉も大切です。

♥ **「ありがとう」は魔法のことば**

自分の思いやお願いを受け入れてもらった時は「ありがとう」の気持ちを言葉で伝えましょう。そうすることで、あなたにも「ありがとう」が返ってくるようになります。まずは、あなたからの「ありがとう」を増やしてみませんか?

**高齢者用肺炎球菌ワクチンの  
 接種期限は3月31日まで!**

平成28年度に次の①または②に当てはまる方で、過去に一度も肺炎球菌ワクチンを接種したことのない方は、一部公費負担で予防接種を受けることができます。3月31日までに接種を済ませましょう。

**【対象者】**

① 次の生年月日の方 (平成28年度)

- 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
- 昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
- 昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
- 昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
- 昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
- 大正15年4月2日～昭和2年4月1日
- 大正10年4月2日～大正11年4月1日
- 大正5年4月2日～大正6年4月1日

② 60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある方 (身体障害者障害程度1級)

**【自己負担金】**

2,500円 (生活保護世帯の方は、申請により費用が免除になります。)

問 保険年金課 ☎(25) 8137  
 大津年金事務所 ☎077 (521) 1789

**「国民年金基金」で公的年金の  
 受け取りにプラスを!**

国民年金基金は、基礎年金に上乗せをする公的な年金であり、国民年金の定額保険料を納付している第1号被保険者 (自営業者、農林漁業者などの人とその配偶者、学生等) が申し込みにより任意に加入できる制度です。

掛金は、加入時の年齢、性別、口数などにより決まります。なお、掛金の全額が社会保険料控除の対象となるため、所得税や住民税が軽減されます。国民年金基金の給付は、「終身年金」を基本としていますので、一生受け取ることができます。

国民年金基金については、次のフリーダイヤルまでお問い合わせください。

**【問合先】**

滋賀県国民年金基金  
 ☎0120-65-4192

**国保年金あらかると**

**国民年金保険料の免除期間・  
 納付猶予期間がある方へ**

国民年金保険料の免除 (全額免除・一部納付済)・納付猶予・学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。

そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であればさかのぼって納める (追納) ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納されると、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。また、追納する場合には、先に経過した月の分から順次納めていただくことになります。

手続きは、市役所保険年金課または各支所、大津年金事務所で行えます。

地域包括支援課 ☎(25) 8150  
 (地域包括支援センター) FAX (25) 5490

**地域から元気発信! 健康づくり!**

「心配」を「安心」へ

中高年の方々から、「若い時よりつまずきやすくなった」「だんだん外出がおっくうになってきた」などの声を多く聞きます。

このままでは、毎日の生活に不安や痛みなどの負担を感じて過ごすことにつながります。

そこで、早めに関わりの健康づくりに取り組むことをお勧めしています。まずは、地域やグループで健康づくりに取り組んでみませんか?



出前事業の様子

- 体操の後は体が楽になった
- 今後も運動を続けていきたい
- 専門家に体操や健康のことが聞けて良かった
- メンバーで健康について話し合えて良かった

**プログラム案**

- ① 高島あしたの体操
  - ② 軽体操 (腰痛予防・膝痛予防など)
  - ③ 日常生活における動作の工夫アドバイス
  - ④ 体力測定
- ※詳細についてはご相談ください

「地域リハビリテーション  
 活動支援事業」

高島市内の主に高齢者の方が集う活動の場に、作業療法士や保健師が訪問し、健康づくりの取り組みをサポートします。地域で、楽しみながら健康づくりを始めましょう。

グループの立ち上げも支援しています。派遣を希望される方は、お電話ください。

**受講生・参加者募集**

**〈高齢者を応援〉生活支援ボランティア講座**

高齢者の日常のちょっとした困りごとの支援を行う「生活支援ボランティア」を養成します。地域でのちょっとした困りごとに、生活支援の担い手としてぜひ活動してみませんか。

日時 **2月27日** 月 **9時～17時**

場所 安曇川公民館

内容 高齢者の特性と暮らし、認知症の理解と対応、地域のためにできること

申込締切 2月23日 日

**【講演会】～こんな高島に私も住みたい～**

「地域とのつながりの中でいつまでも  
 達者で暮らし続けることができる高島」  
 地域や家庭で私たちができることを考えてみませんか?

日時 **3月12日** 日 **13時30分～16時**

場所 安曇川公民館

内容 ①講演会「地域で認知症の人と家族を支えるために必要なこと～もう一度、理解から始めよう～」  
 講師 医療法人藤本クリニック理事長 藤本 直規 氏  
 ②パネルディスカッション

「認知症の方を支える地域づくり～医療・介護の現場からの発信!!～」  
 申込締切 3月9日 日 (2月1日受付開始)

**ケアメン (男性介護者) の会**

日時 **2月16日** 日 **13時～15時**

場所 観光物産プラザ

内容 「認知症ケアについて」

講師 地域包括ケア事業研究会

認知症看護認定看護師

西村 優子 氏

申込締切 2月15日 日

**家族介護教室**

日時 **2月22日** 日 **11時～15時**

場所 高島保健センター ホール

内容 情報交換

学習会「皮膚トラブルのケア」

講師 高島市民病院

伊庭 治代 看護師

申込締切 2月21日 日

お問い合わせ・申し込みは、  
 地域包括支援課まで

## お忘れではありませんか？「特定保健指導」

高島市民病院で特定保健指導が受けられます。  
ぜひ、この機会に特定保健指導を受けて生活習慣病を予防しましょう！



### 特定保健指導とは？

特定健康診査を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことです。

高島市民病院では健診結果をもとに、保健師または管理栄養士が特定保健指導を行います。健康的な生活に自ら改善できるよう、さまざまな働きかけやアドバイスをいたします。健診結果の内容に応じて、2つのタイプの保健指導区分に分けられます。

#### 動機づけ支援

メタボリックシンドロームの危険因子が少しでもある方が対象です。  
生活習慣を振り返ることにより、改善点や伸ばすべき行動などに気づき、ライフスタイルに合った目標を設定し、行動に移すことができるように支援します。

#### 積極的支援

メタボリックシンドロームの危険因子が多めの方が対象です。  
健診判定の改善に向けて取り組むべき目標を設定し、継続的に実践できるように支援します。

### <特定保健指導の申し込み>

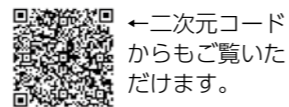
特定健康診査を受診後、対象の方に医療保険者から「特定保健指導利用券」が送付されます。送付された利用券の内容（有効期限、保健指導区分等）を確認し、特定保健指導の申し込みを行ってください。

### 高島市民病院 健診センター

月曜日～金曜日：9時～16時（土日祝を除く）  
予約電話番号：(36) 8082（直通）

※受診料金は保険者によって異なります。  
特定保健指導や、その他健診についてご質問等ございましたらお気軽にお問い合わせください。

病院長からのメッセージを、  
高島市民病院ホームページの「びょういんだより」1月号  
に掲載しています。ぜひご覧ください。



←二次元コード  
からもご覧いただけます。

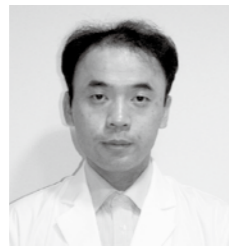


## 当院医師の紹介

### 【内科医師】

永江 徹也

**専門分野** 人工透析・腎臓内科  
**経歴** 滋賀医科大学を卒業後、京都大学医学部附属病院内科（研修医）、大阪府済生会中津病院内科（研修医）を経て、NTT西日本京都病院に医師として勤務、現在は当院にて内科部長を務める。

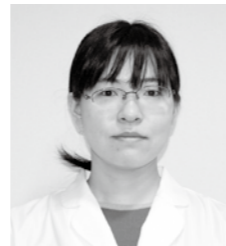


腎疾患は軽微な検尿異常から腎不全までありますが、放置しておくと末期腎不全、透析に至る病気もあります。腎臓内科外来を開設していますので、お気軽にご相談いただければ幸いです。

### 【循環器科医師】

福沢 綾子

**専門分野** 内科全般  
**経歴** 滋賀医科大学を卒業後、滋賀医科大学付属病院循環器科に医師（研修医含む）として勤務、現在は当院にて循環器科副医長を務める。



心臓、血管の病気を主に診察しています。寒い時期には血圧をはじめ、何かと体の調子を崩しやすいものです。もし胸の違和感やむくみ、息切れなど気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

### あなたの思いをお聞きします

## 女性のための悩み相談室

こんなこと誰にも話せない、と一人で悩みを抱え込んでいませんか？  
また、「悩みまでいかない」方も精神的に疲れていたり、ストレスが溜まっていたりしませんか？女性カウンセラーが、あなたのことについて考え、あなたにあった解決策と一緒に考えます。

相談は無料で、秘密は固く守られますので、安心してお気軽にご相談ください。



### 予約電話 ☎ (22) 4052

- ▼日時 毎月4回（水曜日2回、土曜日2回）。  
詳しい日程は、市のホームページをご覧ください。  
【2月の予定】  
2月1日（水）、4日（土）、15日（水）、25日（土）
- ▼時間 13時30分～16時30分  
※相談は一人50分
- ▼場所 高島市働く女性の家（今津町今津1640番地）  
※2月15日は安曇川公民館

- 利用者の相談内容
  - ・夫婦、家庭、子育てや子どものこと
  - ・仕事や学校のこと
  - ・恋愛のこと
  - ・人間関係のこと
  - ・自分に自信がもてない
  - ・なんとなくゆううつ など

相談窓口から  
**もはひ！ニッコリ** ☎ (25) 8125

☎ 生活相談課（消費生活センター）



## 有料サイトの架空請求に注意！

### 事例

スマートフォンに次のようなSMS（ショートメッセージサービス）が届いた。どうしたらいいか。

有料動画閲覧履歴があり、未納料金が発生しております。本日まで連絡なき場合、法的手続きに移行します。  
〇〇株式会社 03-XXXX-XXXX

### ひとこと 助言

- SMSは携帯電話番号をあて先にして送るメッセージサービスです。個人を特定して送ってきているわけではありません。
- 慌てて電話をかけてはいけません。連絡してきた人に対してお金を要求する手口です。
- 支払い方法として、コンビニでギフトカードを購入してその番号を教えるように指示されても、教えるはいけません。
- 実在する企業名をかたって送ってくることもありますので、注意が必要です。
- 不安に思ったら消費生活センターや警察に相談しましょう。