

広報



The Shitara Monthly

し たら

祝 設楽町はたちを祝う会



CONTENTS

田口高校プロジェクト研究	2～3
要介護認定者の障がい者控除とおむつ代の医療費控除のお知らせ	4
新しい民生委員が決まりました	5
愛知県男女共同参画人材育成セミナーの受講者募集	5
～あなたの相続手続を応援します！～ 法務局の法定相続情報証明制度	6
第10回 健康・医療に関するシンポジウム	6
地区懇談会を開催しました	7
愛知県知事選挙のお知らせ／したら支えあい通信	12
役場からのトピックニュース／東三河消費生活設楽相談室	13



田口高校プロジェクト研究

「林地残材の活用により地域林業の発展を」

1 はじめに

今年度の田口高校林業科のプロジェクト研究は、去年度と同じく、林地残材の有効活用を研究目標として活動しました。

今年の「愛知県学校農業クラブプロジェクト発表会」の「国土や地球環境の保全・創造に関する研究」部門で優秀賞を受賞したので、その活動内容を報告します。



左から 加藤天志さん、小林研二さん、伊藤玲皇さん、丸山雄暉さん
(田口高校林業科3年生)

2 研究の経過

蒸留器を用いたスギの葉の蒸留実験から「精油」「蒸留水」「葉の成形品」の有効活用を検討しています。「精油」は「スギせっけん」、「葉の成形品」は「スギポット」として、それぞれ作成しました。「蒸留水」については、右ページの研究を行いました。

精油 → 【スギせっけん】

森の香りを感じられる石鹸として、箱のデザインから考え、設楽町と協力し作りあげました。設楽森林組合などで1月15日(月)から1個500円で販売を開始しています。

この研究内容は、9月14日(水)に、名古屋テレビ朝の情報番組「ドデスカ!」の地域魅力再発見コーナー【いいね!わがマチQ】で取り上げられ放送されました。



生徒が考えた
スギ精油の箱のデザイン



ドデスカ!のテレビ収録

●番組に出演した生徒の感想

- 日頃の活動を多くの方に知っていただく機会をただけて嬉しかった!
- 放送後の反響が多く、発信することの大切さを改めて感じました!
- 「山を守ることは地球を守ること!」を林業科で学び、自分の想いが放送されて嬉しかった!
- テレビ収録は緊張しましたが、良い経験になりました!

葉の成形品 → 【スギポット】

葉の成形品は、固定剤にゼラチンを採用し、100%自然に還るポットを作成しました。

作成方法を地元の方と共有し、道の駅での展示・販売を企画しています。



スギポット

3 今年の研究

今年度のテーマ「スギのアレロパシー効果の活用について」

植物が持つ「アレロパシー効果」(ほかの植物の成長を阻害したり、昆虫が嫌う物質を出す効果)から、**抗菌・殺菌成分を持つスギにも雑草を抑制する効果がある**という仮説を立て、研究に取り組みました。

これにより、造林費(下草刈り費)を抑えられ、収益の増加となり、森林所有者の経営意欲の回復にも繋がるのではないかと考え、研究に取り組みました。

実験内容

雑草の生えている場所に実験区を設定し、1か月間、スギ蒸留水を散布しました。対象区には「水」と「クルミの蒸留水」を散布しました。

※クルミが発する物質には雑草抑制効果があると知られているため、比較としました。

実験結果と考察

① 地被面積率の比較

地被面積率(雑草の占有率)については、「スギ実験区」は「クルミ実験区」の4%減を上回る28%の減退が見られました。また、雑草の増加または現状維持が予想された「水実験区」でも17%の減退という予想外の結果になりました。

② 発育調査

実験終了日に植物体を掘り起こし、生育本数と長さの計測を行いました。本数は「ハハコグサ」「オオアレチノギク」ともに「スギ実験区」が1番多く、「クルミ実験区」とは7倍もの差が出ました。

また「水実験区」よりも数多く生育していたことから、スギ蒸留水に「成長抑制効果」はありませんでした。

今後の研究

今回の結果から、期待した「雑草抑制効果」はない可能性が高いことが分かりました。しかし、スギ蒸留水が水よりも生育旺盛であった実験結果は、研究の方向性を180度変える「発見」となりました。

スギ蒸留水を農作物の成長促進に活用し、収穫量を上げることはできないか、自然由来のスギ蒸留水なら、持続可能な社会の実現を目指したSDGsの観点からも貢献できるのではないかと考え、継続研究を行っていきます!



② 発育調査

	スギ実験区	水実験区	クルミ実験区
ハハコグサ 生育本数	112本	84本	16本
オオアレチノギク 生育本数	98本	60本	14本

・スギ実験区が最も生育数が多い
・(スギ実験区は)クルミ実験区の7倍の生育数

→ スギ蒸留水に「成長抑制効果」はない

要介護認定者の障がい者控除とおむつ代の医療費控除のお知らせ

今年も確定申告が始まりますが、次に該当する方で、町または医師が認定した場合、障がい者控除、医療費控除の対象となる可能性があります。

対象となる方には、町が保有する介護保険の要介護認定情報(主治医意見書)に基づき申請書を送付しますので、必要な場合は役場町民課へ申請してください。

詳しくは、役場町民課へお問い合わせください。

要介護認定者の障がい者控除

65歳以上の高齢者で12月31日時点で介護認定期間が継続して、一定の基準を満たす人は、身体障がい者に準ずる者として、町が発行する「障害者控除対象者認定書」を確定申告書へ添付することにより、所得税、町県民税の控除を受けることができます。

認定は町が保有する介護保険の要介護認定情報(主治医意見書)に基づいて行います。

【申請のできる方】

身体障がい者手帳などをお持ちでない方で、認知機能の低下または寝たきり状態などで介護を必要とする方(要介護認定者で次の基準に該当する方)

■障がい者

- 主治医意見書の障がい高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)がA1、A2に該当する方
- 主治医意見書の認知症高齢者の日常生活自立度がⅡa、Ⅱbに該当する方

■特別障がい者

- 主治医意見書の障がい高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)がB1以上に該当する方
- 主治医意見書の認知症高齢者の日常生活自立度がⅢa以上に該当する方

おむつ代の医療費控除

寝たきりで医師がおむつの使用を必要と認めた人は、医師または町が発行する証明書を確定申告書へ添付することにより、購入したおむつ代(東三河広域連合または町の支給分を除く)について医療費控除を受けることができます。

証明はかかりつけ医師のほか、町が保有する介護保険の要介護認定情報(主治医意見書)に基づいて行います。

【申請のできる方】(次のいずれにも該当する方)

- ①傷病によりおおむね6か月以上にわたり寝たきり状態にあると認められる方
- ②医師による治療を継続して行う必要があって、おむつの使用が必要と認められる方

【申請の仕方】

■初めての方

- かかりつけ医師に「おむつ使用証明書」の作成を依頼してください。

■2年目以降の方で、介護保険の認定を受けている方

- 役場町民課に「医療費控除証明書」の作成を申請してください。

認定基準：主治医意見書の障がい高齢者の日常生活自立度がB1以上で、かつ「尿失禁の発生の可能性」の記載が「あり」に該当する方



新しい民生委員が決まりました

令和4年12月1日付で新しい民生委員・児童委員と主任児童委員が決まりました。任期は3年間です。日常生活での困りごとなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

■民生委員・児童委員

(敬称略)

栄町・松戸	片 桐 今朝美	本 町	伊 藤 齊
清崎・小塩	今 泉 みちよ	荒尾・和市	伊 藤 芳 子
小松・長江	原 田 秀 生	萩 平	平 松 茂 子
太田口1	竹 内 なるみ	太田口2	近 藤 與 子
田 内	後 藤 秋 子	田 峯	羽 谷 茂 子
三 都 橋	平 松 妙 子	豊 邦	松 井 直 美
裏 谷	伊 藤 孝 志	清水・沖駒	後 藤 義 男
川口・貝津田	鈴 木 正 吾	湯 谷	森 泉 智 子
大 平	澤 田 悦 子	東 部	塚 田 孝 衣
南	後 藤 幸 正	神田・平山	金 田 光 正
津 具 1	村 松 一 壽重	津 具 2	佐々木 和 代
津 具 3	熊 澤 久 仁子	津 具 4	山 田 一 成
津 具 5	丸 山 保 司	津 具 6	依 田 忠 士

■主任児童委員

鷺 山 俊 明	藁 科 知 歌 子
---------	-----------

問い合わせ先 町民課 ☎(62)0519

愛知県男女共同参画人材育成セミナーの 受 講 者 募 集

愛知県では、方針決定の場への女性の登用を積極的に推進するため、登用できる人材を育成するセミナーを次のとおり実施します。地域も世代もさまざまな女性たちが集まって、協力しながら、研究を行います。

設楽町からは過去9名が参加し修了しています。興味のある方はぜひ参加してみたいかがでしょう。ご応募お待ちしております。

期 間 令和5年5月から令和6年3月までの間で8回

場 所 愛知県女性総合センター(ウィルあいち)

対 象 町内に在住の18歳から65歳までの女性で、全日程を通して参加可能な方

内 容 セミナー、グループワーク、研究レポートと報告書

費 用 無料(交通費は自己負担)

申込締切 3月3日(金)

申込・問い合わせ先 企画ダム対策課 ☎(62)0514



～あなたの相続手続を応援します！～ 法務局の法定相続情報証明制度

法定相続情報証明制度とは、相続人が法務局(登記所)に対し、被相続人(亡くなった方)が生まれてから亡くなるまでの戸籍謄本など(その他所定の必要書類があります)を提出して申し出ることにより、法務局(登記所)がこれらの内容を確認し、被相続人(亡くなった方)の法定相続人が誰なのかを証明書(法定相続情報一覧図の写し)として交付する制度です。

法務局が相続人に対して交付する証明書(法定相続情報一覧図の写し)は、金融機関などにおける預金の払戻しや相続登記など、各種の相続手続において利用することができます。

本制度は、無料でご利用いただけます(※戸籍謄本の取得には、所定の手数料が必要となります。また、郵送によるお申出や証明書の交付に当たっては、所定の郵送料が必要となります)。

法定相続情報証明制度の詳しい手続は、法務局ホームページをご覧ください。



法務局ホームページ

問い合わせ先 名古屋法務局新城支局 ☎0536(22)0437

無料
申込み
不要

2月19日(日) 13時30分～15時30分

会場 新城地域文化広場
文化会館大会議室

基調講演

「慢性腎臓病の
知って得するおはなし」

新城市民病院副院長兼腎臓内科診療部長 佐藤 元美 氏

体験談 新城地域腎友会の方が話されます。
現状報告 東三河北部医療圏の現状について、
各市町村の代表が報告

Zoomでの視聴もできます。

URL <https://bit.ly/3FhCLfM>

ID : 854 3555 2390 パスコード : 20230219

※Zoomでのご視聴を希望の方は

右の2次元コードから事前に登録をお願いします。



健康・医療に関する
シンポジウム
第10回

問い合わせ先 東三河北部医療圏地域医療対策協議会事務局 ☎0536(23)7671

地区懇談会を開催しました

7月1日(金)から10月28日(金)にかけて、町内各地区で地区懇談会を開催しました。町から財政状況、防災対策、学校規模適正化、設楽ダムの工期延長などについて説明した後に、町政全般について意見交換を行いました。いただいたさまざまな意見は、今後の町政運営に活かしていきます。

地区懇談会参加者数

期 日	会 場	行政区	参加者数
7月 1日	金 長江公会堂	長江	9人
7月 4日	月 小松長江老人憩の家	小松	7人
7月 5日	火 役場議場	栄町	11人
7月 6日	水 本町老人憩の家	本町	15人
7月14日	木 荒尾消防詰所	荒尾・和市	11人
7月15日	金 萩平公会堂	萩平	13人
7月27日	水 神田町民センター	神田・平山	15人
7月28日	木 松戸公会堂	松戸	4人
7月29日	金 太田口集会所	太田口	25人
8月 5日	金 小塩集会所	小塩	10人
8月10日	水 三都橋交流センター	三都橋	10人
8月12日	金 田峯農村環境改善センター	田峯	11人
8月23日	火 清嶺小学校	清嶺・田内	30人
8月25日	木 豊邦交流センター	豊邦	11人
9月 2日	金 きららの里	裏谷	8人
9月26日	月 沖駒集会所	沖駒	19人
10月 4日	火 清水公会堂	清水	11人
10月 6日	木 川口区作業所	川口	9人
10月11日	火 貝津田老人憩の家	貝津田	11人
10月18日	火 湯谷憩の家	湯谷	13人
10月20日	木 名倉宮農センター	大平	8人
10月21日	金 東部憩の家	東部	20人
10月25日	火 南区研修所	南	19人
10月28日	金 津具総合支所	津具全区	36人
計	24 か所		336人

町長からのコメント

地区懇談会はまちづくりへの第一歩だと考えています。これからも開催するよう計画していきますので、皆さんの参加をお待ちしております。



貝津田地区懇談会の様子



問い合わせ先 総務課 ☎(62)0511

お知らせ

マイナンバーカード 窓口の日曜日開庁

2月のマイナンバーに関する手続きの窓口開庁日は次のとおりです。

○日 時
2月12日(日) 9時～15時

○場 所

設楽町役場町民課(※本庁のみ)

○できる手続き

- ・マイナンバーカードの交付
 - ・マイナンバーカードの申請支援
 - ・マイナンバーカードの暗証番号の再設定
 - ・電子証明書の更新、または新規発行
 - ・マイナポイント申込支援
- ※これら以外のものは、受け付けを行いません。

○問い合わせ先

町民課

☎(62)0519



スクールサポート スタッフの募集

町内の小中学校で、校務全般についてお手伝いいただける方を募集します。

勤務時間などは、臨機応変に対応いたしますので、お気軽に応募していただきますようお願いいたします。

○業務内容

清掃、花壇整備、図書室蔵書整理、文書配達などの校務事務

○応募条件

町内にお住まいの満18歳以上の方

○応募人数

各校若干名

○勤務時間・勤務校

相談に応じます。副業として短時間勤務希望の方でもかまいません。

○任期

4月1日～令和6年3月31日
(1年更新)

○応募期限

3月1日(水)まで

○問い合わせ先

教育委員会

☎(62)0531



「戦没者等の遺族に対する 特別弔慰金」の支給

戦没者などの死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日において恩給法による公務扶助料や戦傷病者戦没者遺族等救護法による遺族年金などを受けられない場合に支給される、第11回特別弔慰金額25万円、5年償還の記名国債の請求期限が近づいておりますのでお急ぎください。

○対象者

戦没者などの死亡当時のご遺族
お一人

○請求期限

3月31日(金)まで

○請求窓口

町民課

○請求に必要な書類など

請求書類のほか、請求される方に応じた戸籍書類など

○問い合わせ先

町民課

☎(62)0519

東三河広域連合 介護入門講座

介護に関する基礎的な知識や技術を学べる講座です。自分のため、家族のため、地域のために介護について学んでみませんか。

○対象者

東三河8市町村に在住・在勤のシニアの方(介護事業所などに所属していない方に限ります)

○開催期日

3月7日(火)、8日(水)、14日(火)、15日(水)、17日(金)
全5回1コース 10時～15時

※新型コロナウイルス感染状況によっては、直前に中止となる場合がありますので予めご了承ください。

○場所

新城文化会館

○講師

中部福祉保育医療専門学校講師

○内容

介護の方法、認知症の理解など

○定員

40名(先着順)

○受講料

無料

○申込方法

2月1日(水)から受付開始。中部福祉保育医療専門学校(豊川市)までご連絡ください。

○問い合わせ先

中部福祉保育医療専門学校
☎0533(83)4000

事業主の皆様へ FAX手続の 廃止に向けた 取り組みについて

ハローワークでは各種手続きのオンライン化・業務効率化を図るため、FAXの利用廃止に向けた取り組みを行うこととしました。

そのため、これまでFAXにおいて提供していた情報提供などについては、順次求人者マイページの活用と電子メールでの送付へ変更を行っていきます。

ハローワークをご利用いただいている事業主の皆様におかれましては、趣旨をご理解いただき、ご

協力いただきますようお願いいたします。

なお、メールを送受信する環境がないなど電子メールが利用できない事情がある場合につきましては、ハローワーク新城へお問い合わせください。

○問い合わせ先

ハローワーク新城
☎0536(22)1160

愛知県消費生活 モニターの募集

愛知県では、消費者を取り巻くさまざまな問題に対応するため、消費生活モニターとして消費者行政の推進にご協力いただける方を募集します。

○モニターの主な活動

①日常生活の中で危険と思われる商品、不当な表示、悪質商法などの観察・県への情報提供(年2回程度)

②地域・周囲など身近な方への消費生活に関する情報の提供
③消費生活に関するアンケートへ

の回答(年1回程度)

④研修会(年1回の予定)への出席(交通費は自己負担)など

○応募条件

県内にお住まいの満18歳以上の方(公務員、公職選挙法による公職者は除く)

○任期

県が依頼した日～令和6年3月31日

○謝礼

年額1,500円以内(予定)

○募集期間

1月5日(木)～2月17日(金)
(消印有効)

○応募方法

役場産業課、各県民事務所などの広報コーナーで配布する所定の応募用紙に必要事項をご記入の上、お申し込みください。応募は県ウェブページからも受け付けます。

○申込・問い合わせ先

愛知県県民文化局県民生活部県民生活課

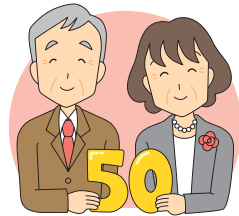
☎052(954)6163



令和4年度 設楽町金婚式

11月29日(火)、役場議場で令和4年度設楽町金婚式が行われ、結婚50年を迎えられた2組のご夫婦に対し、顕彰状と記念品を贈りました。

これからもお二人そろって元気に、末永くお過ごしください。



設楽町家庭教育推進事業・設楽町自殺対策普及啓発事業 講演会

12月18日(日)、役場議場で設楽町家庭教育推進事業・設楽町自殺対策普及啓発事業による講演会を行いました。

愛知県医療療育総合センター中央病院児童精神科部精神科医長の加藤志保氏を招き、『子育ては親育て～臨床のなかで親子から学ぶ～』と題してご講演いただきました。

事例をもとにお話しいただいた内容は、具体的で分かりやすく、参加された方からは、「約束」「共感」「見守り」「SOSに気づける親」といったポイントに留意しながら自分の家庭でも参考に子どもと関わっていきたい、といった前向きな意見などがありました。



へき地芸術教室 音楽鑑賞会

12月21日(水)、奥三河総合センター講堂で、栗コーダーカルテットによるコンサートが開催され、町内の小中学校児童生徒と教員の290名が、感染症対策をしっかりと実施した中、鑑賞しました。



リコーダーや鍵盤ハーモニカなど身近な楽器から、普段見られない珍しい楽器を加えての演奏がありました。

ピタゴラスイッチのオープニングテーマやクリスマスソングメドレーなど全15曲をさまざまな音色で聞くことができ、とても楽しむことができました。



ゲーム開発・プログラミングキャンプ

12月26日(月)・27日(火)の2日間、設楽中学校で、小学4年生～中学3年生までを対象とした町主催の「ゲーム開発・プログラミングキャンプ」を開催しました。9月同様、合同会社STUDEO Local activatorsによる企画・運営のもと行いました。

Scratchというアプリを活用し、キャラクターの動かし方を学んだ後、3人1チームで自分たちが考えたゲームを企画し、発表しました。

当日は9人が参加し、チーム内で相談しながらプログラミングに挑戦していました。



令和5年 設楽町はたちを祝う会

1月8日(日)に奥三河総合センター講堂で、二十歳を迎えられた皆さん(32名(出席者27名))を招待し、「令和5年設楽町はたちを祝う会」を開催しました。



二十歳を迎えられた皆さんは、自己紹介で現在の状況や将来の夢を力強く語ってくれました。また記念アトラクションでは、タレント・振付師のKABA.ちゃんさんによる『トークショー～多様化する社会の中で自分らしく生きるため～』と題して講演が行われ、皆さんの門出をお祝いしました。



愛知県知事選挙のお知らせ

設楽町選挙管理委員会

任期満了に伴う愛知県知事選挙の日程をお知らせします。

◆投票日◆

令和5年2月5日(日)

☆投票は、午前7時から午後8時まで
☆開票は、午後9時から 設楽町役場 議場



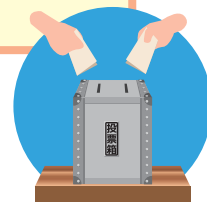
町ホームページ
「愛知県知事選挙」

◆期日前投票◆

令和5年1月20日(金)から
令和5年2月4日(土)まで

☆投票は、午前8時30分から午後8時まで

問い合わせ先 設楽町選挙管理委員会事務局(設楽町役場 総務課)
☎0536(62)0511



したら支えあい通信

地域の宝物を活かした
支えあい活動を紹介します

住み慣れたまちで、
いきいきと暮らし続けるために
わたしたちにできることから!

本町・萩平長生会 おしゃべりカフェ元気会

田口

本町・萩平地区の老人クラブでは、会員へのアンケートをもとに、高齢者をひとりぼっちにせず、みんなで顔をあわせておしゃべりできる場をつくろうと、町の介護予防活動支援交付金を活用して、「おしゃべりカフェ元気会」を続けています。毎月一回、本町老人憩いの家に、20～25名程の会員が集まります。



「ひとりぼっちにしない」を
目標に活動しています。

活動内容は世話係で話し合い、企画しています。地域の人材を活かして、健康や防犯など生活に役立つ話を聞いたり、手仕事をしたり、バラエティーに富んだ内容です。最近は、地域で活躍する若者を講師に招き、若い世代とふれあうことも大切にしています。

新型コロナの緊急事態宣言の際には一時活動を休止しましたが、会員にとってなくてはならない集いの場であり、感染対策をとって活動を再開しました。また会報を作成し、活動状況や会員に役立つ情報を発信しています。

問い合わせ先 設楽町生活支援コーディネーター
設楽福祉村キラリンとーぶ(高木) ☎(65)0370



田口カルチャークラブを講師として招き、シルクスクリーンを体験しました。

つぐ高原グリーンパーク 冬キャンプのご紹介！

標高900mに位置する「つぐ高原グリーンパーク」に冬キャンプのシーズン到来です！氷点下の中で雪中キャンプを楽しみませんか。



雪の中では一段と焚き火のあかりが映えます！冬タイヤ、防寒のご準備を万全にしてお越しください。



予約サイトはこちら

予約・問い合わせ先 つぐ高原グリーンパーク ☎(83)2344

東三河消費生活設楽相談室からのお知らせ

シルバーカーの使い方にご注意ください

【事例】

- (1) 舗装されていない細い道を押しながら歩いていたら、シルバーカーごと転倒した。左大腿骨を骨折し、手術をして人工骨を入れ、1か月以上の入院となった。
- (2) シルバーカーを押して歩いていたら、シルバーカーが横断歩道の段差でつまずき、転倒し、両ひざに打撲傷を負った。車道側に転倒し危なかった。

【アドバイス】

- シルバーカーは、自立歩行ができる主に高齢の方が移動や買い物などに使用するものです。手すりなどにつかまらなければ歩行できない人や、歩行に介助が必要な人などには向きません。
- シルバーカーには荷物の運搬や休憩ができる座面が付いたものなど、さまざまなタイプがあります。購入の際は、専門の知識を持つ福祉用具専門相談員、作業療法士、理学療法士などに相談すること、実際にキャスターの動きやブレーキの効きも試し、使用目的や必要な補助の程度に合った商品を選びましょう。
- 危険なのでエスカレーターは絶対に利用しないでください。
- 不安に思った場合や、トラブルが生じた場合は、「消費者ホットライン☎188」にご相談ください。

問い合わせ先

東三河消費生活設楽相談室(オンライン相談・事前予約制)

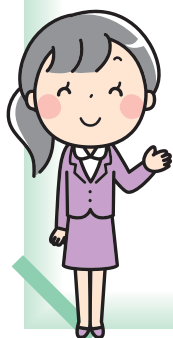
☎(62)0527

東三河消費生活総合センター

毎週月～金曜日 9時～16時30分

☎0532(51)2305

困った時はすぐ相談！



けんこう 列車コーナー

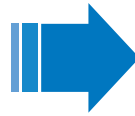
自律神経を整えて ココロもからだも元気になろう

起きている時も寝ている時も心臓は全身に血液を送り続け、呼吸も止まることなく行なわれています。このような生命活動を支える脳と全身をつなぐネットワークが自律神経です。

自律神経には、活動の時に活躍するアクセル役の神経系で昼間に活性化する「交感神経」と、リラックスの時に活躍するブレーキ役の神経系で夜間に活性化する「副交感神経」の2つがあり、一般的には交互に活性化することでバランスが保たれ心身が安定します。

しかし、ストレスの多い現代では、交感神経の働きすぎにより、長引くことで心身が疲れ、バランスを崩す人が多くなっています。

副交感神経



〈自律神経を整えるポイント〉

毎日の生活の中で、自律神経を整えるポイントは、副交感神経の活性化にあります。

- ① 交感神経の興奮、緊張を押さえる
(ゆっくり歩く、ゆっくり食べる、呼吸法など)
- ② 自律神経のリズムに沿った生活(規則正しい生活)
- ③ 意識的に交感神経を“オフ”モードに切り替える



ストレスを
ためにくい
生活スタイルを
心がけましょう

オン



オフ

すいみん

ココロに不調を感じたら
どうすればいい？

悩みが続いてつらい時は、早めに家族、友人など身近な人に話したり、ココロの相談のできる窓口を利用することが大切です。人に話すことで、冷静になれたり、安心感を得ることができます。

“眠れない” “食欲がない” “やる気がでない”など、心身の不調が長引く時は、ココロの専門医である精神科や心療内科を早めに受診しましょう。

町内の「相談窓口一覧－1月～3月」を各戸配布しましたので、ご利用ください。

健康相談を随時実施しています。電話で予約をお願いします。

問い合わせ先 したら保健福祉センター ☎(62)0901



設楽警察署 だより



不正アクセス・ウイルス感染は、他人事じゃない！
サイバーセキュリティ対策で侵入・感染をブロック！

インターネットを悪用した詐欺事案、インターネットバンキングを使用した不正送金事案、フィッシングによる情報流出事案、これらのサイバー犯罪から大切な自分の財産や情報を守るため、パソコンなどのセキュリティ対策を確実に行う必要があります。

◎フィッシングによる情報流出
有名企業や金融機関などを装った電子メールやSMS（ショートメッセージサービス）を送り、住所、氏名、口座番号、クレジットカード番号等の個人番号を詐取する行為をフィッシングといいますが、電子メール等のリンクから偽サイト（フィッシングサイト）に誘導し、スマートフォンにウイルスとして動作する不正なアプリをインストールさせる

更新免許の案内

■優良運転者講習の方
…更新手続きの日に、警察署内での講習受講後（30分程度）交付されます。
■一般・違反運転者講習の方
…更新手続き後に講習日を指定しますので、その講習を受講後に交付されます。
※高齢者講習がお済みの方は、更新手続きの日に交付されます。
※警察署での更新受付は、すべて平日の正午から16時までの間です。
※不明な点は左記へお問い合わせください！

問い合わせ先 設楽警察署 ☎(62)0110

手口も発生しているのでご注意ください。
【フィッシング対策】

- メール本文中のリンクはクリックせず、公式サイト・公式アプリや「お気に入り」「ブックマーク」からアクセスする。
- メール本文中のリンクから開いたサイトでIDやパスワードなどを入力しない、アプリをインストールしない。
- 金融機関やクレジットカード会社は、電子メールで暗証番号やパスワードなどの個人情報を確認することはしていません。このような電話や電子メールなどを受信したら、差出人である金融機関やクレジットカード会社に問い合わせる。
- クレジットカード会社から身に覚えのない利用代金の引き落とし通知が来た場合は、すぐにクレジットカード会社に連絡して、利用停止などの手続きをする。



田口高校からは こんにちは

後期体育デー

天候にも恵まれ、晴天のもと体育デーを開催しました。学年対抗で男子はサッカー、女子はバドミントンに取り組み、各種目で白熱した試合が行われました。試合後には互いに声を掛け合うなど、スポーツを通じて親睦を深めていました。
最後の体育行事を終えた3年生からは、他学年の人たちと交流をすることができて、楽しかったといった感想がありました。



命の教室（2年生）

したら保健福祉センターの協力のもと、2年生対象に「命の教室」を実施しました。妊娠、出産など生命の誕生について、自身と異性のからだのことに ついて理解を深めました。恥ずかしいと感じている様子もありましたが、生命の大切さを学ぶ貴重な時間となりました。



体験型進路ガイダンス（1、2年生）

講師をお招きし、それぞれの進路希望に応じて学びの詳細や仕事の実際について体験しながら学習しました。上級学校での生活をイメージする機会となり、進路選択の一助となりました。参加した生徒からは「専門学校の先生方の技術を実際に目にすることができ、感動しました」といった声がありました。



（1月の田口高校）
3年生は高校生活最後のテストに向けて学習に取り組み、1、2年生は予餞会に向けて準備を進めています。



2月 February 町民カレンダー



日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
... プラスチック収集日 ※地区のゴミの収集日は、左ページをご確認ください。			1 津具保育園園庭開放 スポーツサークル	2	3	4
5 愛知県知事選挙投票日	6	7	8 名倉保育園園庭開放 スポーツサークル 予防接種(したら)	9 田口宝保育園園庭開放	10	11 建国記念の日 ウィークエンドサークル空手道
12 マイナンバーカード窓口開庁日	13	14 乳幼児相談(田口)	15 清嶺保育園園庭開放 スポーツサークル	16 町県民税申告受付開始 (3月15日まで) こころの相談日(田口)	17	18
19	20 町県民税出張申告受付(小松・長江・荒尾・和市)	21 町県民税出張申告受付(田内)	22 スポーツサークル 町県民税出張申告受付(清崎・小塩) 巡回職業相談 乳幼児相談(つく)	23 天皇誕生日	24 町県民税出張申告受付(三都橋・豊邦)	25 ウィークエンドサークル空手道
26	27	28 町県民税出張申告受付(田峯)				

※新型コロナウイルスの影響で変更・中止になる可能性がありますので、各問い合わせ先か企画ダム対策課(☎(62)0514)までお問い合わせください。

「設楽町省エネルギー及び再生可能エネルギー基本条例」の理念に基づき、持続可能な社会づくりを目指しましょう。

役場の再生エネルギー発電量

12月分 **1,569(kWh)**



およそ5世帯1か月分の電力量です！
令和4年の累計 14,630(kWh)

リユースの広場

譲りたいもの

～募集中～

譲ってほしいもの

～募集中～



※譲り受けたい方、または譲りたい方は、企画ダム対策課へご連絡ください。
 問い合わせ先 企画ダム対策課 ☎(62)0514

口座振替

振替日

1月31日(火)

- 町民税・県民税
- 国民健康保険料
- 上下水道料
- 保育料
- 町営住宅使用料
- 後期高齢者医療保険料

振替日

2月28日(火)

- 固定資産税
- 国民健康保険料
- 上下水道料
- 保育料
- 町営住宅使用料
- 後期高齢者医療保険料

設楽町の人口

	(1月1日現在) (前月比)	12月届出分	令和4年度の累計
人口	4,342人 (-20)	転入 3人	62人
男	2,096人 (-11)	転出 11人	91人
女	2,246人 (-9)	出生 0人	10人
世帯	2,014戸 (-6)	死亡 12人	96人

ゴミの収集日

月曜日	田口地区(栄町・本町・萩平・太田口)、やすらぎの里、神田、平山、津具地区 【可燃ごみのみ：田内(旧国道沿い)、清崎(国道沿い)、田峯(竹桑田)】	
水曜日	和市、荒尾、小塩、清崎、田内、田峯、三都橋、笠井島、小松、長江	
木曜日	田口地区(栄町・本町・萩平・太田口) 名倉地区(清水、川口、貝津田、湯谷、大平、東部、南)、津具地区	
特別収集	毎月第1・3木曜日	宇連・松戸
	毎月第2・4木曜日	沖ノ平・駒ヶ原
	毎月第4水曜日	西川・桑平
	※裏谷は連絡があったら収集します。	
使用済み乾電池	毎月第1火曜日	名倉・津具地区を除く全域
	毎月第4火曜日	名倉地区
	※沖ノ平・駒ヶ原は第2木曜日、裏谷はゴミ収集日	
ペットボトル	毎月第3火曜日	津具地区

今月の表紙



二十歳を迎えられた皆様、おめでとうございます！

これからも皆さんの夢が実現できるよう、応援しています。

交通事故 12月分

令和4年の累計

発生件数	2件 (12件)
死者	0人 (0人)
負傷者	2人 (13人)

犯罪発生状況 12月分

設楽町	◎刑法犯総数	1件 (10件)
	窃盗犯	1件 (8件)
	(特殊詐欺)	0件 (0件)
郡内	◎刑法犯総数	1件 (13件)
	窃盗犯	1件 (8件)
	(特殊詐欺)	0件 (0件)

ゴミ 12月分

処理量 102 t (1,348 t)

つぐ 診療所

診療時間		月	火	水	木	金
午前	9時～正午	□	○	○	○	○
午後	14時～17時	□	○	△	○	○

※受付時間は診療時間の30分前 □10時～正午、13時～16時

〈診療科目〉

内科・小児科・脳神経外科
※整形外科に関する診療を希望される方はご連絡ください。
(次回の整形外科診療は2月13日(月)です)

〈問い合わせ先〉☎(83)3001

季節を感じる写真
募集中!!

このコーナーでは、設楽町内で撮影した花や風景などの自然のほか、季節の風物詩となっているお祭りなど、季節を感じる写真を紹介します(過去の写真でも構いません)。

写真にタイトル、撮影日時、撮影場所、撮影者、コメント(30字程度)を添えて企画ダム対策課へお送りください。

町の公式ホームページの「町民カレンダー-ShitaraTime」にも掲載する場合があります。

皆さんからの投稿をお待ちしています!



したら百景



松の木の枝に、「宿り木」が着生しました。この先が楽しみです。



【タイトル】?何これ!
【撮影日時】11月17日
【撮影場所】田口
【撮影者】小川 正夫

ほっとニコス

今日は
元気人



第74回
保健文化賞受賞
おめでとうございます!
津具口コモ予防体操教室

10年にわたる住民主導の保健活動の継続は、なんといっても参加型活動の持つ『楽しさ』です。これからも会員63名と新たな会員で楽しく活動していきます。

12月13日(火)、東京都の明治記念館で第一生命保険株式会社主催の「保健文化賞贈呈式」が行われました。オンラインで出席した津具口コモ予防体操教室サポーターの皆さんが厚生労働大臣賞・第一生命賞・朝日新聞事業団賞・NHK厚生労働文化事業団賞を受賞し、表彰状や記念品などが贈られました。

このコーナーでは、新しく地域にきた人(赤ちゃん、新婚さん、移住した人)や、町内で精力的に活動するグループなどを紹介します。皆さんからの投稿をお待ちしています!