

祝



広報

くめはる

2019. 1 月号
— No. 774 —

式

おめでとう
新成人



未来を担う 新成人の晴れ舞台



お正月の帰省の時期に合わせて1月3日、町文化センターで成人式が開催され、平成10年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた49人のうち、33人（男16人、女17人）が出席しました。

色鮮やかな振り袖や真新しいスーツに身を包んだ新成人が、久しぶりに会う友人らと写真を撮ったり話に花を咲かせたりしながら旧交を温め合う様子が見られ、会場内は新成人たちの笑顔であふれていました。

午前11時に始まった式典には、多くの来賓が新たな門出を祝いに駆けつけ、片山町長が「人との出会いを大切にして付き合いを広げ、多くの知識や経験を深めることで、いろいろな悩みや困難を乗り越えていってほしい。それぞれの場所で皆さんのご活躍を期待しています」と新成人を激励。これを受け、新成人を代表して杉山摩由子さんが「時にはぶつかりながらもたくさん笑い合ったかけがえのない仲間たち、わが子のように指導していただいた先生や地域の皆さん、そしてなにより今日という日を一番楽しみにし、厳しい中にも大切に育ててくれた両親、出会えた全ての人に感謝の気持ちでいっぱいです。一人ひとりが自分の行動に責任を持ち、社会の一員として常に向上心を持って前進し、それぞれの立場で社会に貢献していくことを誓います」と決意を力強く宣誓しました。

式典終了後、中央公民館に場所を移して記念パーティーを開催。久しぶりに顔を合わせた旧友との再会を喜び合い、時が経つのも忘れて近況や思い出話で盛り上がっていました。（順不同・敬称略）

新号へ希望と胸に足揃え



王野 早織



大倉 純平



上原 颯馬



池田 夢乃



青山 侑磨

市田 鶴那



工藤 駿



川崎 杏実



片山 潤也



小坂知栄美



岡崎 舞



誓いの言葉を述べる
杉山さん



河本 祥輝



桑元 俊輔



黒田 理沙



熊部 楓菜



杉山 一成



杉山摩由子



杉本 遙香



坂田 莉子



谷川 碧



田中 夏歩



高橋 純子



高野 祐矢



中尾 太一



富田 紘史



近松 紋佳



福田 奈緒



平山 枝里菜



西村 秀斗



渡邊 嵐太



松原 圭汰



藤田 萌花

20年前のできごと

★久米南町のできごと

- エンゼルタウン下弓削の分譲開始
- 全国川柳サミットを開催
- 台風10号により被害額22億円

★国内外のできごと

- 長野オリンピック
・パラリンピック開催
- 明石海峡大橋が開通
- 和歌山毒物カレー事件が発生
- 横浜高校が史上5校目の春夏連覇

★流行語

- ハマの大魔神
- だっちゅーの

★ヒット曲

- 夜空ノムコウ
- 誘惑

★ヒット映画

- タイタニック
- 踊る大捜査線 THE MOVIE

★ベストセラー

- 大河の一滴
- ビストロスマップKANTANレシピ

1998・平成10年

久しぶり笑顔の孫とハイタッチ

小坂 栄子

第7回町議会定例会 12月13日～20日



重い荷を一つ下ろして軽い足

日野美智子

補正予算など14議案を議決

平成30年第7回町議会定例会が12月13日から21日までの会期9日間の予定で開催されましたが、20日に全議事日程を終了して閉会しました。

今回の議会では、条例の制定や改正、補正予算、津山圏域消防組合の規約変更、津山地区農業共済事務組合の再編、土地の取得などの議案を提出し、原案のとおりすべて可決されました。

行政報告

町長は、議案の提案説明に先立ち、最近の町行政について次のとおり報告しました。

平成30年の農産物は 平年並みの出荷

水稻については、中国四国農政局から平成30年産の収穫量などの調査結果が公表され、県中北部では10[㍗]1[㍗]当たりの収量は506^キ、作況指数は99の「平年並み」となっています。

経営所得安定対策交付金については、作付面積ベースの見込みで約4,400万円です。

そのほかの主な作柄では、ブドウはシャインマスカットが好調な一方、ピオーネが前年をやや下回り、出荷額は約2億2,000万円の見込みです。

シャインマスカットの最上級等級としてブランド化した「久米南の輝房」の出荷量は約480^キ（シャインマスカット全体の約0.7%）、出荷額は約180万円とのことです。

キュウリの出荷量は前年とほぼ同量ですが、単価が大きく上回ったことにより、出荷額は過去最多の約1億5,000万円となっています。

ユズについては、11月初旬から出荷が始まっており、平年並みの出荷量が見込まれています。

地域おこし協力隊を 4月から新たに採用

産業・観光振興、子育て支援の2分野で募集していた地域おこし協力隊は、応募があつた1名の審査を行い、採用を決定しました。今年の4月から勤務を予定している新たな隊員は、産

業・観光振興の分野で、大阪府の20歳代の女性です。

豪雨災害の復旧工事は 年度内に発注の予定

昨年は、自然災害が極めて多い年で、日本列島に何らかの影響を与えた台風が15個、そのうち上陸したものが5個ありました。中でも7月5日から7日にかけて台風7号の影響で活発になった梅雨前線による豪雨は、岡山県全域にわたり甚大な被害をもたらしました。

本町でも、連続雨量329^ミ、時間最大雨量29^ミと過去に経験したことのない豪雨に見舞われ、多くの被害が発生しました。また、9月29日から30日にかけて、台風24号による豪雨でも農業用施設に被害が発生しました。国の補助による災害復旧事業を申請し、農地農業用施設災害

復旧事業は46件で約8,700万円、公共土木施設災害復旧事業は21件で約6,700万円、11月末に交付決定を受けました。順次復旧工事を発注していますが、残る工事についても年度内に全てを行い、早期に完了するよう事業を進めていきます。

条例改正

▼職員の分限処分に関する事項を定める

職員の分限処分について、降級の事由と手続き、効果などに、関する必要な事項を定めるため、職員の分限に関する手続及び効果に関する条例の一部を改正しました。

▼道路占用料を見直し

道路法施行令の一部改正に伴い、道路占用料を見直すため、久米南町道路占用料徴収条例の一部を改正しました。

▼職員の給与などを見直し

職員の給与に関する条例の一部を改正しました。

これは、人事院勧告による職員の給与などを見直すものです。▼**県内農業共済組合が1組合化**
農業共済条例を廃止する条例を制定しました。

これは、岡山県内の農業共済組合の組織再編整備により、4月に1組合化され、岡山県農業共済組合となるためです。

補正予算

平成30年度の一般会計と2つの特別会計の補正予算が可決されました。

▼一般会計

8,309万円を追加。予算総額は歳入歳出それぞれ40億6,815万7千円となりました。

▼介護保険特別会計

1,420万3千円を追加。予算総額は歳入歳出それぞれ9億4,077万1千円となりました。

▼用地取得造成事業特別会計

1,890万9千円を追加。予算総額は歳入歳出それぞれ3,490万9千円となりました。

議決議案

津山圏域消防組合の

救急出場を一部事務委託

地方自治法の規定に基づき、鏡野町の一部の救急出場を真庭市に事務委託するため、同組合の規約の変更について議会の議決を求め、可決されました。

津山農済の解散・

財産処分・規約変更を議決

津山地区農業共済事務組合が3月31日で解散し、岡山県の農業共済組合が4月から1組合に再編整備されるため、地方自治法の規定に基づき、次の議案について議会の議決を求め、いずれも可決されました。

- 津山地区農業共済事務組合の解散について

- 津山地区農業共済事務組合の解散に伴う財産処分について
- 津山地区農業共済事務組合規約の変更について

下弓削地内の土地を取得分譲地を造成へ

議会の議決に付すべき契約及び財産の取得又は処分に関する

条例の規定に基づき、議会の議決を求め可決されました。

これは、町営分譲宅地などの予定地として、下弓削地内の土地を取得するものです。

委員会発議

次の1件を委員会発議し、可決されました。

- 教職員定数の改善及び義務教育費国庫負担制度拡充に係る意見書

議員発議

次の1件を議員発議し、継続審査となりました。

- 久米南町営建設事業分担金徴収条例の一部を改正する条例の制定について

傍聴席

出席議員■本会議は13日、14日、20日に行われ、いずれも議員8名全員が出席。傍聴者は9名でした。

本会議は30名まで傍聴することとができます。ご希望の方は、議会事務局に届け出のうえ、お気軽にどうぞ。

新年明けましておめでとうございます。町民の皆様には輝かしい新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

また、平素から町行政の推進にご支援とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、まず思い起こされるのは、やはり激甚災害の指定を受けた平成30年7月豪雨です。本町では人的被害や大きな家屋被害はなかったものの、農地や道路の冠水などの被害が発生しました。また、避難勧告

新年のごあいさつ

久米南町長 片山 篤

に伴い、100名近くの人が一時的避難されるなど、改めて自然災害の恐ろしさと町の防災対策の必要性について痛感した1年でした。

また、県内ではかつて経験したことのないほどの甚大な災害となり、多数の死者、戦後最悪となった住宅の全半壊や家屋の浸水、ライフラインの寸断など重大な被害に見舞われました。復興には時間を要しますが、被災地の日も早

い復興を心から願っております。

近年は台風などによる災害や避難勧告などの発令回数も増加し、災害に対する意識も高まっています。「自分たちの地域は自分たちで守る」という共助の意識を支援するため、自主防災組織が行う避難訓練や研修などの活動を支援しているところです。

本町では、少子高齢化対策をはじめとするさまざまな課題が山積して

いますが、自助・共助による防災意識を高めながら、人口構造の若返りや定住促進、子育て支援などに力を注ぎ、誰もが安心して暮らしやすい町、持続可能な地域力の創出と維持を図ってまいりますので、今後ともより一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本年が災害のない、町民皆様にとって健やかで充実した一年となりますよう心からお祈り申し上げます、新年のごあいさつとさせていただきます。

お隣の友がたよりで大好きで

菊本 博子

税だより

税務住民課
☎728-2113

申告に必要なもの (主なもの)

- 印鑑（認印可）
- マイナンバーが記載された書類と本人確認書類
- お知らせはがき（税務署からの確定申告のお知らせが届いている人のみ）
- 給与や公的年金などの源泉徴収票
- 事業所得や不動産所得のある人は、収入金額や必要経費などが確認できる書類（収支計算書など）
- 一時所得や雑所得のある人は、支払調書や申告用証明書など
- 社会保険料控除を受ける人は、証明書（国民年金保険料控除証明書など）や領収書
- 生命保険料控除や地震保険料控除を受ける人は、支払保険料証明書
- 医療費控除を受ける人は、医療費控除の明細書やセルフメディケーション税制の明細書、保険で補てんされる金額がわかるもの
- 障害者控除を受ける人は、障害者であることが明らかにできるもの（障害者手帳など）
- 所得税の還付がある人は、還付先の金融機関・口座番号がわかる通帳など（本人名義の口座）

新札が落ち着く間ない祝い事

西河さくらこ

所得税・住民税申告相談

2月18日～3月15日

税金の申告時期が近づいてきました。久米南町では2月18日(月)から3月15日(金)まで、中央公民館大ホールで申告相談を行います。

この申告は、平成30年分の所得を確定し、平成31年度の町県民税・国民健康保険税の賦課資料となるほか、後期高齢者医療・介護保険料、保育料、福祉サービスの算定資料となります。未申告のため、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の軽減が受けられない場合や所得証明書が発行できない場合がありますのでご注意ください。

また、事業を営んでいる人はもちろん、給与所得者でも申告が必要な場合は、税法に従って正しく計算してください。

収支計算の方法で

農業所得を申告

税は「自主申告」が原則です。農業所得の申告は、実際の収入金額から必要経費を差し引いて所得を計算するので、収支計算

書をご持参ください。収入金額や必要経費などをまとめた書類がない場合は、申告相談に応じかねますのでご注意ください。

所得税の

申告が必要な人

所得税の申告が必要な人は、所得の合計額が所得控除の合計額を超える次のような人です。

- ①商工業・農業・外交員・大工などを営んでいる人
 - ②土地代・家賃・配当・不動産の売却などの所得がある人
 - ③生命保険などの一時所得や個人年金などの雑所得がある人
- 給与所得者で、次のような人給与所得者が、次のような人
- ①年末調整済みの給与以外の所得が20万円を超える人
 - ②給与を2カ所以上からもらっている人
 - ③給与の収入金額が2,000万円を超える人 など

住民税の

申告が必要な人

平成31年1月1日現在で町内

に住所があり、所得税の確定申告が必要でない人であっても、平成30年中に次に該当する場合は、町県民税の申告が必要です。ただし、所得税の確定申告書を提出した人は、住民税の申告をする必要はありません。

- 農業や営業などを営んでいる人。また、土地代・家賃・配当・不動産の売却、個人年金報酬などの所得がある人で、所得税がかからない人
- 日給（アルバイト）などで働いて、勤務先の事業所から給与支払報告書が提出されない人
- 平成30年中に退職した人
- 扶養や医療費などの各種所得控除を受けようとする人など

収入額400万円以下の 年金所得者は申告不要に

公的年金などの収入金額が400万円以下で、公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合、確定申告は不要です。ただし、源泉徴収税額の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。また、住民税申告が必要になる場合があります。（公的年金以外に個人年金などその他の所得がある場合など）

今月の納付

町 県 民 税 4期分
国民健康保険税 8期分
介護保険料 8期分
後期高齢者医療保険料 7期分

納期限 **1月31日** 木

役場のほか中国銀行、
トマト銀行、津山農業
協同組合、ゆうちょ銀
行・郵便局 (中国5県)
で納付ができます。

納税はお早めに！



確定申告書などの提出の際には

マイナンバーの記載+本人確認書類の提示か写しの添付

が必要です。

◆マイナンバーカード（個人番号カード）をお持ちの人は、

- マイナンバーカードだけで、番号確認と本人確認が可能です。
- 自宅などからe-Taxで送信すれば、本人確認書類の提示か写しの提出が不要です。

◆マイナンバーカード（個人番号カード）をお持ちでない人は、

番号確認書類	本人確認書類
本人のマイナンバーを 確認できる書類	記載したマイナンバーの持ち主で あることを確認できる書類
●通知カード ●マイナンバーが記載された住民票の写しか住民票記載事項証明書などのいずれか1つ	●運転免許証 ●パスポート ●公的健康保険の被保険者証 ●身体障害者手帳 ●在留カード - などのうちいずれか1つ

+

※事業者が、写真表示のない身分証明書などにより身元確認を行う場合には、2種類以上の身分証明書などが必要です。

申告漏れに注意を 一時所得と雑所得の申告

平成30年中に満期や解約のあった生命保険や損害保険などは、一時所得に該当します。また、公的年金などのほかに、個人で掛けている郵便局や農協、生命保険会社などの年金は、雑所得として申告が必要になる場合があります。郵便局や農協、生命保険会社などから「年金支払いのお知らせ」などが届いていないか確認してください。

申告を忘れていて、年度途中にさかのぼって申告をしなければならぬことがあります。住民税だけでなく、国民健康保険税や介護保険料なども変更になる場合があるので、申告漏れには十分注意してください。

医療費控除の申告は 領収書の提出が不要に

医療費控除の申告は、領収書の変わりに「医療費控除の明細書」か「セルフメディケーション税制の明細書」の添付が必要です。（税務署から提示か提出を求められた時のため、領収書は5年間の保存が必要です）
なお、次の項目が記載された

「医療費通知」を添付すると、明細書の記入を省略できます。（「医療費通知」により申告した医療費に係る領収書は保存不要です）

①被保険者か被扶養者などの氏名

②療養を受けた人の氏名

③療養を受けた年月

④療養を受けた病院・薬局などの名称

⑤被保険者か被扶養者などが支払った医療費の額

⑥保険者などの名称

ただし、平成29年分から平成31年分は、今までと同じ方法（領収書原本の添付か提示）でも控除を受けることができます。

セルフメディケーション税制 による医療費控除の特例

申告する人が健康の維持増進と疾病の予防として一定の取り組みを行っている場合、本人が本人と生計を一つにする配偶者と、そのほかの親族のために「特定一般用医薬品等購入費」を支払った場合、従来の医療費控除との選択により、医療費控除の特例を適用することができます。（上限8万8,000円）
詳しくは、国税庁 (<https://www.nta.go.jp>)

障害者控除の対象者に 認定書を交付

要介護認定を受けている65歳以上の人で、障害者と障害者手帳をお持ちの人と同等の障害があると認められる場合は、障害者控除を受けることができます。障害者控除を受けるためには、申告の際に障害者控除対象者認定書の提出が必要です。ご希望の人は、事前に役場保健福祉課で申請をしてください。（申請には印鑑が必要です）

役場の申告会場 申告をする人にお願ひ

申告期間中は、会場が大変混雑します。混雑を緩和するために、次のような人は税務署での申告相談をお願いします。

- 青色申告をする人
- 株式譲渡所得、配当所得先物取引所得がある人、損失の繰り越しをする人
- 土地や建物の譲渡所得がある人
- 住宅ローン控除を初めて申告する人

鳴き声が新米ママを迷わせる

片山ふうこ

申告相談 日程表

受付時間：午前9時～午後3時

会場：中央公民館1階 大ホール (☎ 728-2113)

月 日	対 象 地 区
2月18日 (月)	上 粕
19日 (火)	中 粕 ・ 下 粕 ・ 別 所
20日 (水)	神目中
21日 (木)	上神目
22日 (金)	山 手 ・ 宮 地
24日 (日)	※全地区 (給与所得者で他の所得がある人)
25日 (月)	峠 ・ 京 尾 ・ 南 畑 ・ 安ヶ峠
26日 (火)	里 方
27日 (水)	北 庄 (東・中央) ・ 山ノ城
28日 (木)	北 庄 (西) ・ 南 庄 (東)
3月 1日 (金)	南 庄 (北・南)
4日 (月)	上二ヶ ・ 仏教寺
5日 (火)	下二ヶ
6日 (水)	全 間
7日 (木)	塩之内 ・ 羽出木
8日 (金)	上弓削
11日 (月)	松 ・ 西山寺
12日 (火)	下弓削 (上之町)
13日 (水)	下弓削 (下之町)

※青色申告、土地・建物・山林の譲渡所得 (ただし収用によるものを除く)、先物取引、住宅借入金特別控除 (1年目)、準確定申告 (お亡くなりになった人の申告)、株式などの譲渡所得や繰越損失などで税法の適用が複雑なものについては、津山税務署 (津山市田町67・☎0868-22-3147) での申告相談をお願いします。

実る秋食欲増してまたメタボ

津山税務署からのお知らせ

申告会場の開設日程

設置期間：2月18日 (月) から3月15日 (金) まで * 2月17日 (日) 以前は、申告会場は設置していません。

場 所：津山税務署・庁舎別館1階

受付時間：午前9時から午後4時まで * 相談は午後5時まで

※混雑状況によって午後4時以前に相談受付を終了する場合があります。

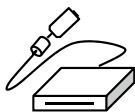
■申告会場は大変混み合いますので、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用して、e-Tax か郵送での申告が便利で簡単です。

e-Taxの利用手続きが便利になりました (e-Taxによる送信方法には次の2つの方法があります)

マイナンバーカードを使って送信

用意するものは、次の2つ！

①マイナンバーカード ②ICカードリーダライタ



※マイナンバーカードやICカードリーダライタをお持ちでない人も、ID・パスワード方式でe-Taxによる送信ができるようになりました。

ID・パスワードを使って送信

IDとパスワードは、税務署で職員と対面による本人確認を行った後に発行します



発行を希望される人は、運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、津山税務署に来署ください。

- この送信方法は暫定的な対応です。
- メッセージボックスの閲覧には、マイナンバーカードなどが必要です。

高山 八重

新たに移住した人など、町民の生活を応援 くめなん生活応援企業 登録事業者募集中

町では、町民と町内で新たに生活する人に対して、生活を応援する活動に取り組む町内の企業などを「くめなん生活応援企業」として登録し、その情報を広く発信することで、町内企業などの利用促進と地域経済の活性化を図っています。

なお、平成29年度の事業開始時に登録された企業で、引き続き応援企業として登録される場合は、本年度中に更新手続きが必要です。

詳しくは、役場産業振興課（☎728-2134）までお問い合わせください。



■ 事業の概要

- 対象企業** ▶ ◎町内の個人事業主か、町内に事業所がある法人。
◎企業などでくめなん生活応援に関する取り組みを実施するもの。
※その他、応募資格を満たしていない企業などの申請は受理できません。詳しくは募集要領を確認してください。
- 募集期間** ▶ ◎申請は随時受け付けています。
- 登録期間** ▶ ◎登録期間は2年以内で、申請日が属する年度の翌年度末までです。
- 申請方法** ▶ ◎申請用紙などは、役場産業振興課窓口か町のホームページ（<http://www.town.kumenan.okayama.jp/>）から入手できます。
- 登録企業には、町から「くめなん生活応援企業登録証」を発行します。また、移住相談会や町の広報媒体などで登録企業の情報発信を行います。
- 平成30年12月末現在、26社が登録されています。

■ 登録企業からの応援内容（一例）

- 町のパンフレット設置やSNSでの発信などによる、久米南町の宣伝PR
- 移住者への地域案内など移住相談対応など
- 空き家の管理・片付け・改修に係る相談など

地域おこし協力隊活動記 vol.47

活動を本格化する
猪突猛進の2019年に



ユズの事業化を模索する鈴木隊員

新年明けましておめでとうございます。

5月に引っ越して来て9カ月目に入り、おかげさまで顔と名前もだんだん覚えていただけるようになりました。

去年は、ユズのは場に入り、収穫の経験をさせていただきました。まだまだ経験、勉強不足ですが、ユズの事業化に可能性を感じており、2019年は1年を通じて「ユズ」の木と向き合い、生産性や効率性、収益性の向上にチャレンジしたいと思っています。

また、自主企画として、イベントをやっていきたいと思います。皆さんのところへご相談に行くことがあろうかと思うので、その際にはご協力をよろしくお願いします。

本年も、よろしくお願いします。

鈴木 史則

〔連絡先〕 役場産業振興課 ☎728-2134 Eメール: kumenan.okoshi@gmail.com



地域包括支援センターだより

No.52

久米南町地域包括支援センター（役場 保健福祉課内） ☎728-2090

～姿勢について考えよう～

姿勢は日常生活の過ごし方が影響します。加齢による筋力低下とともに、さらに姿勢が悪化するとされています。また、「姿勢が悪い」と腰痛や肩こり、膝痛などの原因にもなります。長年の習慣となっている姿勢の悪さが「動けない・動かない」につながり、要介護状態になりやすくなります。

正しい姿勢とは、立っている状態で耳、肩、骨盤、くるぶしを直線上に並べることができる姿勢をいいます。正しく座するためには、背骨と首をしっかりと伸ばして、骨盤を立てた状態で座り、腹筋に力を入れることが重要です。普段の生活の中で今一度、自分の姿勢について見直してみましょう。

姿勢が悪いと起こる体の不調

◆肩こりや腰痛を引き起こす

姿勢が悪いと、体のさまざまな部分に余分な負担がかかります。特に、肩や腰に大きな負担がかかることで、肩こりや腰痛が慢性化する場合があります。

◆消化不良や肥満の原因になる

姿勢が悪いと、内臓に負担がかかり正常な動きを妨げるので、消化不良の原因になります。胸やけを起こしたり、気分が悪くなったりすることもあります。

◆血行不良による冷え性や睡眠障害を引き起こす

姿勢が悪いと、血行も悪くなります。血行不良は、冷え性の大きな原因となり、さらに血行不良になると良質な睡眠を妨げるので、睡眠障害につながる可能性もあります。

良い姿勢をチェックしよう！！

立っている時



- ☐ あごを引く
- ☐ 肩の力を抜き左右の肩の高さをそろえる
- ☐ 耳の穴、肩の中央、くるぶしを結んだ線が一直線になっている

座っている時



- ☐ 椅子に深く腰掛けて背筋を伸ばす
- ☐ 足の裏が地面につき、膝が90度に曲がっている
- ☐ 背骨がゆるやかなカーブを描くよう意識する

姿勢を直す3つの方法

1. 紐でまっすぐ吊るされた状態をイメージする

紐で吊るされているイメージを持つと、耳と肩と腰骨が一直線になります。腹筋とお尻に力を入れ、体全体の重心を後ろに置くように心掛けましょう。

2. 背中と肩甲骨の筋肉をほぐし、筋トレをする

手を肩に置いて腕を回しながらこまめに肩甲骨を動かしてほぐすようにしましょう。

3. 腰から歩くことを意識する

歩く時は背骨を伸ばしてあごを引き、おへその下に力を入れながら腰から足を出すイメージを持ちましょう。

髪光り無垢なる見らのゆく木や

片山こうこ

「めざせ健康!
明るい 久米南」



みんな笑顔で声かけて
健康仲間をひやすまち

すこやか
ライフ 356

食べ方を少し工夫しよう 夜遅い人の食事対策

夜遅い時間に食事をする人が増えてきているようです。特に、働いている20～60代の人は食事時間が不規則になりがちです。夕食はできれば夜8時まで、遅くとも9時までに済ませるのがよいとされています。

夜遅い時間に食事をとると、食事からとったエネルギーが消費されにくいので、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されやすくなります。

不規則な生活でも 食事のバランスを大切に

規則正しい生活が大切なのはわかるけど、そのとおりにできない場合はどうすればよいでしょうか。食べる方法を少し工夫して食事をバランスよく取るようにしましょう。

夕食を分けて食べる 分食がおススメ

少しでも体の負担を軽くする方法としておすすめるのは、食事を2回に分ける「分食」です。夕方に簡単な食事をもって夜遅い時間の食事は控えるにします。夕方は、おにぎりやサンドイッチ、肉まんなど炭水化物を取りましょう。時間がなければ買い置きの市販の雑穀入りのバーやクラッカーなどでもよいでしょう。これで空腹をしのぎ、夜はたんぱく質や野菜が中心で低脂肪のメニューにします。炭水化物はすでに取っているのを量を控えるにしましょう。

分食できない人は 軽い夕食だけに

決まった時間まで食事ができず、分食できない人は、「空腹の反動で夜遅くに夕食をたくさん食べてしまう」↓「翌朝までの時間が短いためおなかがすかず、朝食を抜いてしまう」という太りやすいパターンに陥ることが心配です。そこで、夕食はたんぱく質や野菜が中心で低脂肪の軽い食事にしましょう。そうすることで、翌朝の胃腸の調子がよく、朝食もしつかり食べられます。昼食も栄養バランスよくしつかり食べましょう。最初はおなかがすいて少し大変かもしれませんが、3日ほど続け

ると慣れてくることでしょう。なお、この方法は、糖尿病などの疾患がない人に限ります。

夜勤中の食事は控えるに 朝食をしつかり取る

夜勤は本来なら睡眠にあてる時間帯に働くわけですから、日勤よりも体に負担がかかります。夜勤中は、深夜におなかがすいて食事をする場合が多いと思いますが、深夜は脂肪が最も蓄積されやすい時間帯と考えられるため、できる限り食事を控えた方が賢明です。そして勤務後に朝食を食べるようにしましょう。

自分の食生活と 体重を記録

近年、体重を量って食事内容や生活を記録するダイエットが注目されています。毎日の体重と、夜勤前や夜勤中、夜勤後に食べたもの、体調やその日の仕事の様子などを試みに簡単に記録してみてください。そうすると自分の太りやすい状況や体調と食事の関係などが見えてくるので、自分ができる食べ方や生活の工夫など、少しでも負担を減らすための改善方法が把握できるのではないのでしょうか。

健康づくりのひとこと

333

食事の時間や内容に 気を付けて健康に

体を動かして汗を流すことが好きなので、いろいろなスポーツをしています。一緒にスポーツを楽しむ仲間ができて、ストレス解消にも役立っていると思います。

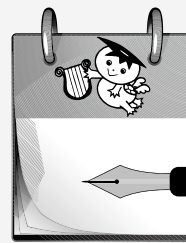
食事は、毎日決まった時間に食べるようにしています。お浸しやサラダなどでビタミンを多く含む野菜をたくさん食べ、主食はその後に食べるように心がけています。また、多くの食品を食べられるように冬は鍋物の献立を多くして



片山多恵子さん
(宮 地)

います。夜遅い時間(午後9時以降)には食べないようにして、食事が遅くなったから食後1時間は起きているようにしています。

最近、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの予防のために、外出後と食事前の手洗いやうがいはもちろんのこと、人混みに出る時にはマスクを着けています。また、鼻うがいをしています。1年なかかさずに続けているおかげで、のど風邪を引かなくなりました。



まちの話題

長寿の祝いと三世代交流 弓削地区でイベントを開催

弓削地区福祉のまちづくり推進協議会では12月2日、中央公民館で弓削地区三世代交流会および敬老の集いを開催しました。

会では、弓削保育園の園児が元気いっぱいの鼓隊演奏でオープニングを飾った後、参加した米寿8人・喜寿10人に町長が記念品を手渡し、長寿をお祝したほか、舞踊やコーラス、弓削小学校放課後児童クラブ員によるダンスなどの発表がありました。

続いて行われた交流会では、うどんやつきたての餅が振る舞われ、三世代が一緒になってお正月のお飾り作り、けん玉やこま回しなどの昔遊びを楽しみながら、世代間で交流を深める一日となりました。



参加者に振る舞われたつきたての餅

第2期の受講生8人が 2月23日にプレゼンテーション



ワークに取り組む第2期生ら

上粕の棚田を活用した農業体験や特産品のユズを加工した商品開発などに取り組んでいる上粕しあわせ会が地域づくり推進賞を受賞し、12月5日に美作県民局で表彰式が行われました。

同会は、上粕棚田の休耕地を利用してイモ植えなどの農業体験交流や道の駅くめなんで販売しているユズ味噌などの加工品開発を行い、地域の交流人口増加と町のPRに貢献。また、今年度からは月に2回、地元住民向けに通いの場を開き、健康体操による介護予防やお弁当の提供による見守り活動などを行っています。

同会の山本博司会長（上粕）は「お弁当の配達を始め一人暮らしの人にも喜んでくれています。地域の人が集まるいい機会にもなっているので、みんなで協力しながら活動を続けていきたい」と話してくれました。

町では昨年に続き、地方創生事業の一環で、ローカルベンチャースクール「Local Factory（ローカルファクトリー）」を開催しています。

これは、田園回帰の傾向にある昨今、地方農村に思いを寄せて支援する「活動人口」を獲得することを目的として実施しているもので、応募のあった岡山市内を中心とする若者8人が、本町の地域課題を題材とした全7回のプログラムを受講し、町内の農家や事業主体などにヒアリングをするなどのフィールドワークを行いながら活動・事業企画を立案しているものです。

受講生は、それぞれの企画をまとめ、2月23日（土）に町内で、関係者を前にプレゼンテーションをすることとしています。

上粕しあわせ会が 地域づくり推進賞を受賞



見事「地域づくり推進賞」を受賞

耕して先祖の田畑守り続く

田中典子



勢いよくスタートする参加者

新春の走り初め 神目・竜山地区元旦マラソン大会

神目小学校のグラウンドを発着点に1月1日、第42回神目・竜山地区元旦マラソン大会（公民館神目支館・竜山支館主催）が行われ、2歳から70歳までの老若男女約130人が健脚を競いました。

この日は、2キロと4キロのコースに年齢や性別に分かれてそれぞれ挑戦。参加者は1年の健康を願い、元旦のすがすがしい空気を吸い込みながら走り初めを楽しんでいました。

主な成績は、次のとおりです。（敬称略）

●小学生未満（2キロ）

【男子】①片山 純平
②片岡 稀一
③光田 怜央

【女子】①片岡 瑞稀
②片山 愛梨
③山本 そよ

●小学校1・2年（2キロ）

【男子】①竹島 和葉
②山本 以一
③岡 煌人

【女子】①丹治 愛
②加藤 凜
③重近 玲那

●小学校3・4年（2キロ）

【男子】①谷川 風雅
②小坂 亮
③中村 斗和

【女子】①小坂 舞

②青山 めい
③小坂萌南子

●小学校5・6年（4キロ）

【男子】①谷川 雷太
②丹治 智
③山本 太陽

【女子】①南條 愛歩
②田中 彩名
③片山 歩実

●中学生（4キロ）

【男子】①南條 光希
②小賀 大輝
③小坂 豪

【女子】①神谷 沙希
②小賀 愛美
③平尾 春菜

●高校生以上10代（4キロ）

【男子】①志部 樹輝
②井口 継
③難波 佑成

【女子】①宇野 杏香
②吉川萌々子

●20代（4キロ）

【男子】①小林 優
②南 潤
③日野 洋輔

【女子】①光延 夏実
②山本 良子

●30代以上（4キロ）

【男子】①植月 孝行
②葛原 一彦
③大倉 将英

●30代（2キロ）

【女子】①重田奈央子
②光田未央子
③山本 千加

●40代（2キロ）

【男子】①田中 良宏
②渡邊 憲二
③山本 武信
【女子】①平尾 永子
②中力美智子
③田中 香織

●50代（2キロ）

【女子】①片山 雅子

●60代以上（2キロ）

【男子】①江木 幹治
②寺田 光寂

励
ま
し
の
声
か
け
合
っ
て
老
い
仲
間

杉
山
信
子

岡山連携中枢都市圏事業の一環で、持続可能なまちづくりについて考える研修会を12月25日、中央公民館で開催し、町内外からの参加者約30人が国連サミットで採択された2030年までの「持続可能な開発目標（SDGs）」について、必要な取り組みを講師から学びました。

研修会では、講師の特定非営利活動法人おかやまNPOセンターの石原達也さんから「SDGsとは？ 私たちの役割」と題し、「SDGsの視点で関連する目標をつなげて活動していくことで、まちづくりの可能性も広がっていく」と活動の重要性を呼び掛けました。

また、生活協同組合岡山コープの上甲啓一さんからは、「持続可能な身近な活動」と題して持続可能な循環型社会を目指し、食と農を結び付けて取り組む岡山育ちのブランドの商品について紹介しました。

その後、参加者同士でグループワークを行い、SDGsをより身近なものとするため、久米南町で取り組む目標について意見交換を行いました。

持続可能なまちづくりを考える 研修会を開催



SDGsについて理解を深める参加者



少年少女サッカー大会 町内各チームが好成績

孫快拳ラインの絵文字踊ってる



男子の部で優勝に沸いた
弓削・神目スポーツ少年団

第43回久米南町少年少女サッカー大会が12月16日、久米南町民運動公園で開催されました。また第2回久米南町招待少年少女サッカー大会を同時開催し、男子、女子、ジュニアの部で、4チームずつによる熱戦が繰り広げられました。

心配された天候も何とか持ち、選手たちは寒空のなか泥だらけになりながらも、はつらつとし



女子の部で優勝に輝いた弓削スポーツ少年団

たプレーを見せ、会場は大いに盛り上がりました。結果は次のとおりです。（以下、スポーツ少年団を「スポ少」に略）

町少年少女サッカー大会

【男子の部】

優勝 弓削・神目スポ少
準優勝 誕生寺スポ少

町招待少年少女サッカー大会

【男子の部】

優勝 弓削・神目スポ少

【女子の部】

優勝 弓削スポ少

【ジュニアの部】

準優勝 弓削・神目スポ少



ヘディングシュートでチームを全国へ 釣田直生選手が県大会で活躍し優勝

赤本富美子

Jフィールド津山SCに所属する釣田直生くん（南庄・誕生寺小6年）が、12月26日から鹿児島県で開催されたJFA第42回全日本U-12サッカー選手権に出場しました。

同チームは、11月に岡山県笠岡陸上競技場で開催された県大会で見事優勝。釣田選手自身も決勝戦で同点となるヘディングシュートを決めるなど大活躍し、チームを全国大会に導きました。

釣田選手は12月20日に役場を訪れ、青木教育長から激励の言葉を受け、「1試合1試合を大事に頑張りたい。点を取ること、チームのために走ることで、貢献したい」と抱負を述べてくれ

ました。

全国大会の1次ラウンドは強豪が並ぶグループリーグで、釣田選手も初戦からスタメン出場。チームは第2節に兵庫FCに勝利するなど健闘しましたが、アビスパ福岡とFCフェルポール愛知に僅差で敗れ、決勝ラウンド進出を逃しました。



県大会優勝メダルを持つ釣田選手

ロードレース・駅伝大会 参加者募集

ロードレース 2km、4km
駅 伝 5人1組



▷開催日 2月17日（日）
▷受付 午前8時30分～9時
▷集合場所 神目小学校

参加希望者は、2月8日（金）までに中央公民館内・体育協会事務局へお申し込みください。
お問い合わせ：体育協会事務局
☎728-2711

ねんりんピック富山2018ウォークラリー
11月4日／富山県立山町
優秀賞 入江喜代子 *美咲かめっちチーム

第42回久米剣道連盟少年少女錬成大会

11月18日

津山市久米総合文化運動公園体育館

【個人戦・男子】

3年生以下の部 第3位 中田淳仁
4年生の部 第3位 山本光哉
末田多聞

5年生の部 優勝 杉山晴咲

【個人戦・女子】

3年生以下の部 第3位 後藤優来
4年生の部 第3位 福井琴音

5年生の部 準優勝 大家未羽

6年生の部 第3位 近江花菜

【団体戦・男子】

低学年の部 優勝 久米南剣道スポ少

高学年の部 第3位 久米南剣道スポ少

【団体戦・女子】

低学年の部 第3位 久米南剣道スポ少

高学年の部 準優勝 久米南剣道スポ少

第37回久米地域社会人剣道大会

11月18日

津山市久米総合文化運動公園体育館

【個人戦・50歳未満の部】

準優勝 大家勇三 第3位 中田道明

【個人戦・50歳以上の部】

優勝 杉山博文 準優勝 木多光雄

【個人戦・女子の部】

優勝 頃末海 準優勝 末田直実

第3位 山本泉

【団体戦】

優勝 久米南わかば

第3位 久米南美女と野獣

久米南町GGA11月例会

11月21日／町グラウンド・ゴルフ場

第1位 奥田真人・景山金子

第2位 川上武虎・濱野律子

第3位 杉山勝美・高野清子

第4位 岸本修・森崎豊子

第5位 宮地甫守・市田敦子

第3回久米南町体育協会会長杯

11月24日／町グラウンド・ゴルフ場

第1位 奥田真人 第2位 菅忠則

第3位 高野清子 第4位 岡沢稔

第5位 川上武虎

第6回久米南町GGA会長杯

12月5日／町グラウンド・ゴルフ場

第1位 河原廣志 第2位 杉山勝美

第3位 山本明美 第4位 市田敦子

第5位 森崎豊子

とき子杯GG大会

12月8日／町グラウンド・ゴルフ場

【女性の部】

第1位 市田敦子

第2位 西河美津子

第3位 田中良子

第4位 國忠和子

第5位 山本明美

【男性の部】

奥田真人

河原廣志

杉山勝美

景山正夫

田中博夫

がんばった人に 100点満点

(敬称略)

久米南町GGA12月例会

12月12日

町グラウンド・ゴルフ場

第1位 森崎豊子

第2位 山本秋野

第3位 市田敦子

第4位 田中博夫

第5位 奥田真人

年間チャンピオン大会

12月19日

町グラウンド・ゴルフ場

第1位 菅忠則

第2位 市田敦子

第3位 奥田真人

第4位 高野清子

第5位 山本博信

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

第3位 優勝

準優勝 山本

元日の寒さに負けず、熱戦を繰り広げた剣士たち



寒風を突いて新年の初振り 第42回久米南町新春鏡開剣道大会

毎年恒例となっている第42回

久米南町新春鏡開剣道大会が1月1日、町民運動公園体育館で

開催されました。

始めに、小・中学生、指導者

が参加しての合同練習を行い、

新年最初の汗をかきました。

その後、初心者部から中学

生の部までの各部で試合が行わ

れ、剣士たちが気合いのこもっ

た掛け声とともに熱戦を展開。

例年よりも厳しく感じる寒さの

中、会場には熱気が満ち溢れて
いました。

結果は次のとおりです。

(敬称略)

【初心者部】

優勝 福井 奏介

準優勝 横溝 有奈

第3位 杉山 明己

【小学生低学年部】

優勝 末田 多聞

準優勝 山本 光哉

第3位 中田 淳仁

【小学生高学年部】

優勝 後藤 崇友

準優勝 近行 花菜

【中学生の部】

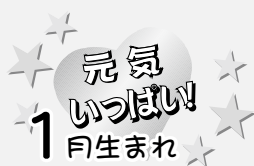
優勝 後藤 悠月

準優勝 頃末 夏海

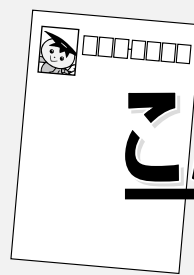
第3位 山本 零流



青木 須壽子 (南 庄)



みむら たいよう
三村 大耀 くん
(上神目・1歳)
産まれてきてくれ
てありがとう😊



このコーナーでは、読者の皆さんの感想、希望、質問、イラストなどを紹介します。川柳の投句も大募集中です。皆さんからのおハガキ、お待ちしております。

応募先

〒709-3614
久米南町下弓削502-1
久米南町役場「広報くめなん」係

☆元気いっぱい☆

来月号は2月生まれ

誕生日を迎える皆さんを募集中。

次号では、2月に誕生日を迎えるお子さんから高齢者までを大募集。上半身の写真(SDカードも可)と必要事項を書いたメモ紙(氏名、住所、誕生日、20文字程度のコメントを、1月31日(木)までに役場総務企画課へ提出・郵送してください。写真の掲載は白黒となります。ご了承ください。(写真の返却は役場までで来庁ください)



こちらのQRコードからも写真データを送れます。

塩

之内自主防災会では11月23日と12月9日の2日間、自主防災ワークショップを開催しました。

これは、特定非営利活動法人

まちづくり推進機構と美作県民局に協力をいただき、塩之内地区内を歩いて回り危険箇所

の点検や地形などをまとめた防災マップ作りや、災害が起こった時にどのような行動をとればよい

かを話し合う図上防災訓練(DIG)を行ったもの。「自助」と「共助」について考え、各家

庭や自主防災組織の役割などについて理解を深めました。

自治会長の片山操さん(塩之内)は「自分が住んでいるところ

がどういうところかを知って、日ごろから防災について考える

きっかけにしたい」と話してくれました。



地区内を歩いて危険箇所を確認

誕

生寺支援学校の第6回久米南絆まつりが12月1日、同校弓削校地で行われ、保護者や地域の方々など、大勢の人が詰め掛けにぎわいをみせました。

同まつりは、誕生寺支援学校と地域の交流のために行われているもの。今年は「固い絆に思いを寄せて さあ！おまつりだ！」をスローガンに、生徒会長が「みんなで力を合わせてまつりを盛り上げていきましょう」とあいさつ。その後、生徒が工夫を凝らしてお店の商品をPRし、来店を呼び掛けました。

販売コーナーには、生徒らが作業学習で作った花の苗や野菜、陶芸品、手芸品などが並び、学校と地域の絆を深める一日となったようです。



商品をPRする生徒

隣り増え親子の声がこだまする

細川めぐみ

宝くじなどの当選情報に注意！！

岡山県警察、久米南町地域包括支援センター

詐欺には、「宝くじやロトなどの当選番号を教えます」といった電話や、携帯電話やパソコンに「〇億円が当たりました」などというメールを送りつけ、手数料などと理由をつけて、繰り返しお金をだましとる手口があります。

当選番号が事前にわかることはありません。これらの話は詐欺ですから、一息ついて、警察や周りの人に相談してください。



詐欺に遭わないために

- 宝くじを確実に当てる方法はありません
- うまい話にはのらないようにする
- 安易に個人情報などを教えない
- おかしいと思ったら警察や家族などに相談する

雪道運転の危険性と注意点

新年を迎え、2019年も無事故・無違反を達成するために、安全運転を心掛けましょう。

冬期は降雪や積雪、路面の凍結などスリップ事故や追突事故が多発する時期です。雪の少ない地域でも、予想外の大雪に見舞われることがあります。雪道に対する備えと走行する際の注意点について知り、事故を起こさない、事故に遭わないように気を付けましょう。

車間距離をとり

減速は早めに

雪道を走行する時は、スピードを落とし、車間距離を十分にとりましょう。特にカーブはスリップしやすいので、カーブ手前であらかじめ減速してから進入するようにしましょう。また、スリップしないようにゆっくりとブレーキを踏んで徐々に停止し、急ブレーキをかけないように注意しましょう。

吹雪の時は

早めの判断を

激しい吹雪などで視界が極端に悪くなった時は、無理せず早めに安全な場所に避難するようにしましょう。吹雪などで視界が悪くなると、歩行者や接近する車に気付きにくくなり大変危険です。出掛ける時は事前に天気を確認し、荒天となる予報の際はなるべく出掛けないように

しましょう。

今冬から大雪時の

チェーン規制が開始

積雪した道路では、スタッドレスタイヤなどの冬用タイヤでも、動けなくなり立ち往生することがあります。タイヤチェーンをきちんと携行しておき、必要となったときにスムーズに取り付けられるように装着の仕方を確認しておきましょう。

2018年12月から大雪による車の立ち往生を防ぐために、異例の降雪が予想される場合に、全国的高速道路と国道の一部区間で、タイヤチェーンの装着が義務化されています。これはチェーンを着けていれば通行できるようにするためで、これまでより積雪による通行止め時間を短くすることを目的としています。規制区間をあらかじめ確認しておくようにしましょう。

新着コーナー



スポーツ観戦手帳

ワールドカップもオリンピックも、コレ1冊

東京書籍

東京書籍書籍編集部/著

スポーツ観戦初心者から、全競技のルールや見どころを知りたい人まで、約60種目の競技の見どころやルールを簡潔に解説してあります。皆さんも今からオリンピック通に！

一般

- ・吉原詣で 鎌倉河岸捕物控 28の巻ー 佐伯 泰英
- ・50歳になるって、あながい、楽しい。 岸本 葉子
- ・定番すぎる文学作品をだいたい10ページくらいの漫画で読む。 ドリヤス工場
- ・bonとponふたりの暮らし bonpon
- ・るるぶ香港マカオ'19 JTBパブリッシング
- ・医者が考案した「長生きみそ汁」 小林 弘幸
- ・まんぷく 上 田渕 孝
- ・すぐ死ぬんだから 内館 牧子
- ・マリコ、うまくいくよ 益田 ミリ
- ・日本が売られる 堤 未果
- ・未来の年表2 人口減少日本であなたに起きること 河合 雅司



ボタニカム

ーようこそ、植物の博物館へー

汐文社

キャシー・ウィリス/著

精密に描かれた植物画を、手に取ってお楽しみください。絵の素晴らしさは必見。植物の分類や進化の歴史、多様性などの解説も分かりやすいです。

児童

- ・おやゆびさん ひろかわ さえこ
- ・もうじゅうはらへりくま 塚本やすし
- ・人体のサバイバル 1 ー生き残り作戦ー ゴムドリco.
- ・気がつけば動物学者三代 今泉 忠明
- ・わけあって絶滅しました。ー世界ーおもしろい絶滅したいきもの図鑑ー 丸山 貴史
- ・いちにちこんちゅう かわしま ななえ
- ・これがオリンピックだ ー決定版ー 舛本 直文
- ・オリンピック・パラリンピック全競技1～4・6 日本オリンピック・アカデミー

C.D.D.V.D

- ・おしりたんてい 1 プブツとかいけつ！おしりたんていとうじょう！ 芝田 浩樹
- ・海のOh, Yeah!! サザンオールスターズ

おしらせ

岡山に関する本や、県児童生徒文詩集「おか山っ子」がご家庭にありましたら、寄贈をお願いします。

歴史書や民芸、写真集など岡山関連の本を集めて分類、整理して図書館蔵書にしたいと考えています。

きてみて

久米南町図書館

〒709-3614 久米南町下弓削515-1 ☎086-728-4322

最新情報配信中！ 久米南町図書館

開館時間 午前10時～午後6時

カレンダー

〇印は休館日です



2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

※2月4日(月)～8日(金)は特別館内整理日のため休館します。

すすくタイム 毎週月曜日 午前11時～

えほんタイム 毎週日曜日 午前11時～午後3時～

図書館行事のご案内

ボールでおみくじ 運試し

1月31日(木)まで

図書館で本を1冊以上借りると、おみくじボールを転がせます。今日の運試しをしてみませんか。1日1回運試してできます。大吉が出るとステキな景品を差し上げます。(先着40名)

来年は東京オリンピックだ！クイズ

1月31日(木)まで

館内掲示板に、オリンピックのあるあるクイズのコーナーを作っています。いくつ正解できるか、挑戦してみましょう。

新元号を予想しよう

1月31日(木)まで

平成の次の元号は何になるでしょう。正解者には、2019年5月から2020年3月まで貸出無制限の特典が付きます。図書館にある所定の用紙でご参加ください。

本の寄贈【12月分・敬称略】

黒瀬 紀子(美咲町) 前 研治(北庄)
大内 誠(岡山市) ありがとうございます。

余生には認知症が付き纏い

恒弘 衛山

税務相談会のお知らせ

商工会では、個人事業者を対象とした事業所得に関する所得税、消費税の決算・申告・納税に関する相談を受け付けています。

所得税、消費税の決算・申告でわからないことはお気軽にご相談ください。また、商工会委嘱税理士による税務相談会も予定しています。日程や必要書類などは、次のとおりです。

●個別税務相談会日程

日 程： **2月19日(火)、26日(火)、3月4日(月)、8日(金)** / 各日とも午前**9時**～午後**4時**

場 所：久米郡商工会久米南支所

担 当：安藤裕之税理士・行政書士事務所 安藤 裕之 氏

●必要書類など

- ①平成30年分決算書、確定申告書（税務署から送られてきているもの）
- ②平成30年分の事業、営業状況のわかるもの…（例）現金出納簿、売掛帳、買掛帳、経費帳、各種元帳、棚卸表、預金通帳、借入明細表、試算表など
- ③国民年金・生命保険・個人年金保険・損害保険・小規模企業共済等各種払込証明書、各種源泉徴収票
- ④印鑑（認印）

●申告期限

確定申告期日……3月15日(金)、消費税申告期日…4月1日(月)

- *帳簿の集計などを希望される人は**事前に商工会まで帳簿をご持参ください。**
- *帳簿・資料・前年の決算書・確定申告書など、なるべく詳しい書類をご持参ください。
- *創業間もない人、創業予定の人の相談も同時に受け付けています。
- *納税者ご本人、控除対象配偶者、扶養親族、事業専従者の個人番号（マイナンバー）の記入が必要です。関係書類をお持ちください。
- *農業所得については、津山税務署などへお問い合わせください。

小規模企業共済制度

★**小規模企業共済制度とは**…小規模企業の個人事業主（共同経営者を含む）や会社などの役員の人が事業をやめられたり、退職された場合に、生活の安定や事業の再建などを図るための資金をあらかじめ準備しておく共済制度です。いわば「経営者の退職金制度」といえます。

★**加入対象者**…次のとおりです。

- ・常時使用する従業員が20人以下（商業・サービス業では5人以下）の個人事業主と会社の役員
- ・事業に従事する組合員が20人以下の企業組合の役員、常時使用する従業員が20人以下の協業組合の役員
- ・常時使用する従業員が20人以下であって、農業の経営を主として行っている農事組合法人の役員
- ・常時使用する従業員が5人以下の弁護士法人、税理士法人などの士業法人の社員
- ・小規模企業者たる個人事業主に属する共同経営者（個人事業主1人につき2人まで）

★**毎月の掛金**…掛金月額は、1,000円～70,000円の範囲内（500円単位）で自由に選べます。加入後も掛金月額は増額・減額できます。払込方法も「月額」「半年払い」「年払い」から選択できます。

★**税法上のメリット**…掛金の全額が「**小規模企業共済等掛金控除**」として、課税対象所得から控除できます。

★**共済金の受け取り方**…共済金は廃業時・退職時に受け取れます。満期はありません。要件を満たせば65歳以上で請求することも可能です。※共済の発生事由により受け取り金額に変動があります。

小規模企業共済のお申し込み、詳しいご相談などは、**久米郡商工会久米南支所（☎728-2829）**まで、お気軽にお問い合わせください。

○当ページの内容のお問い合わせ・申し込みは、**久米郡商工会久米南支所 ☎728-2829**まで

道の駅くめなんで配布中 久米南町のマンホールカード



町では、カードの収集を通じて多くの人々に楽しく下水道にふれてもらい、久米南町について知ってもらうきっかけの1つとして、マンホールカードを配布しています。ソフトボール選手になった町のマスコットキャラクター「カッピー」と周囲を町花「ツツジ」で取り囲んだカラーマンホール蓋がデザインされています。

マンホールカードの配布方法

1人に1枚お配りします。先着順でなくなり次第終了です。また、事前予約や郵送などによる配布は行っていません。

配布場所…道の駅くめなん（火曜日は定休）

時 間…午前9時から午後4時まで

詳しくは、役場建設水道課（☎728-2117）までお問い合わせください。

2月は北方領土返還運動 全国強調月間です

2月は北方領土返還運動全国
協調月間です。北方四島（歯舞、

群島、色丹島、国後島、択捉島）の返還を求めている2月7日の「北方領土の日」を中心に各地でさまざまな行事が行われます。今年のスローガンは「返還へ世

代を超えてつなぐ声」です。岡山県でも、2月1日（金）にさん太ホール（岡山市）で北方領土返還要求岡山県民大会、1月28日（月）から2月8日（金）まで県庁

1階県民室で北方領土パネル展が行われます。

北方四島の早期返還実現のため、返還運動への皆さんのご理解とご協力をお願いします。

詳しくは、岡山県北方領土返還要求運動県民会議（☎226-7158）までどうぞ。

所得税確定申告

無料相談会を開催

中国税理士会津山支部では、税理士による所得税確定申告無料相談会を開催します。

事前の予約は不要ですが、株式や不動産などの譲渡所得を除く簡易な事案に限ります。

日 時■2月2日（土）・3日（日）午前10時から午後3時まで

お知らせ のページ

人口と世帯

〈12月31日現在〉

男	2,342人（+7）	2,356人
女	2,535人（-3）	2,576人
計	4,877人（+4）	4,932人
世帯数	2,280（+6）	2,275

（ ）は前月比較 □は昨年同期

火災・救急発生状況

〈12月分〉

火 災	0件（ 5）	4件
救 急	29件（277）	289件

津山圏域消防組合久米南分署調べ
（ ）は今年の累計 □は昨年同期

交通事故発生状況

〈12月分〉

人身事故	3件（ 16）	19件
------	---------	-----

美咲警察署調べ
（ ）は今年の累計 □は昨年同期

寛大なこころで許す太っ腹

菊元 誠忠

2月4日に人権教育講演会を開催

町人権教育推進委員会では、「あきらめない心」と題して、人権教育講演会を開催します。



【講師】

元 パラリンピック水泳
日本代表
伊藤 真波さん

日 時：2月4日（月）午後2時～4時
（開場：午後1時30分）

会 場：文化センター・ホール **入場料**：無料
詳しくは、教育委員会（☎728-2711）まで
お問い合わせください。

場所■アルネ津山4階

詳しくは、中国税理士会津山支部(☎0868-2218248)までお問い合わせください。

1月28日全国一斉に実施

生活保護110番

現在日本では、7人に1人が貧困状態にあると言われ、ひとり親世帯の貧困率が高く、高齢者の生活保護受給者の伸び率が高いなど、深刻な社会問題となっています。

そこで、岡山県青年司法書士協議会と全国青年司法書士協議会では、生活保護に関する全国

一斉の電話相談会を次のとおり開催します。相談は無料で、秘密は固く守られます。

日時■1月27日(日)午前10時から午後4時まで

電話番号■0120-052-088(フリーダイヤル)

詳しくは、県青年司法書士協議会(☎289-6515)まで。

岡山県育英会

東京寮入寮生を募集

岡山県育英会では、岡山県出身者で首都圏の大学に通学する男子学生を対象に、次のとおり入寮生を募集します。

応募資格■県内に居住する世帯の男子学生で、平成31年4月に東京都周辺に所在する大学の第1年次生として入学する人

募集人員■約40人

申込期間■2月1日(金)から3月11日(月)まで

選考方法■書類と面接選考(面接は、3月中旬を予定)

●東京寮の概要

住所■東京都港区高輪3丁目14番21号(JR品川駅徒歩10分)

寮費■年額17万2,800円

食費■月額2万1,600円(朝夕2食)

詳しくは、公益財団法人岡山

必ずチェック最低賃金！ 使用者も、労働者も

特定の産業に従事する労働者に適応される、岡山県内の特定最低賃金が以下のとおり改定されました。この機会に最低賃金額を確認しておきましょう。

特定最低賃金(岡山県内)	時間額	発効日
耐火物製造業	918円	平成30年12月20日
鉄鋼業	939円	平成30年12月19日
一般機械器具等製造業	912円	平成31年1月2日
電気機械器具等製造業	854円	平成30年12月13日
自動車・同附属品製造業	900円	平成30年12月16日
船舶製造・修理業、 船用機関製造業	931円	平成30年12月22日
各種商品小売業	856円	平成30年12月26日

●特定最低賃金が適用されない労働者は、「岡山県最低賃金(807円)」が適用されます。
詳しくは、岡山労働局賃金室(☎225-2014)が最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。

県育英会(☎226-7598)までお問い合わせください。

篤志寄付(敬称略)

ふるさと納税(寄付金)として

林 巨人(愛知県)

林 樹一郎(神奈川県)

大山 孝二(京都府)

田中 知博(埼玉県)

内田 哲平(愛知県)

小淵 聡美(和歌山県)

西川 潤(大阪府)

貞岡 良弘(兵庫県)

佐藤 勇介(大阪府)

宮本 江梨(東京都)

明星 司朗(埼玉県)

牧 十三夫(愛知県)

菅原かほる(宮城県)

佐野 由美(広島県)

畠山 卓(大阪府)

玉井ゆう子(神奈川県)

浅田 翔平(奈良県)

小関 智昭(東京都)

内村 重成(神奈川県)

蜷川 暁(兵庫県)

村山 憲一(東京都)

黄 筱喬(東京都)

遠藤 宗孝(東京都)

治部 陽(神奈川県)

皆川 将人(愛知県)

原田 正(東京都)

ありがとうございます。

児童生徒の力作を展示 図工美術作品展を開催

町内小中学校の児童生徒が制作した図工美術の作品展を次のとおり開催します。

日時■2月1日(金)～4日(月)／午前10時～午後5時(最終日は午後3時まで)

展示会場■中央公民館・大ホール

展示内容■児童生徒が制作した絵画、版画、木工作品 など

詳しくは、教育委員会(☎728-2711)までお問い合わせください。



昨年の作品展の様子

12月分

入札結果を公表

予定価格250万円以上の入札結果を公表します。
※落札額は税抜き

●入札日 平成30年12月7日

事業名■公共土木施設災害復旧事業

工事名■赤線工事（北庄：単町工事）

工事場所■北庄地内

落札額■2,700,000円

落札者■(有)釣田建設 担当課■建設水道課

事業名■公共土木施設災害復旧事業

工事名■赤線工事（中柵：単町工事）

工事場所■中柵地内

落札額■3,250,000円

落札者■杉山工務店 担当課■建設水道課

●入札日 平成30年12月26日

事業名■公共土木施設災害復旧事業

工事名■峠太田線工事（第364号）

工事場所■京尾地内

落札額■3,600,000円

落札者■(有)大森建設 担当課■建設水道課

事業名■町道改良事業

工事名■富家行里線工事

工事場所■北庄地内

落札額■7,350,000円

落札者■杉山工務店 担当課■建設水道課

鳥インフルエンザの 感染にご注意を

冬期は、渡り鳥が飛来すること
が多く、鳥インフルエンザウ

イルスを持ち込んでいる可能性
がありますので、次のことに注
意してください。
・死亡した野鳥を見付けた場合
は、素手で触らないようにし

てください。
・日常生活で野鳥の排泄物など
に触れた場合は、速やかに手
洗いがいをしてください。
・水辺などに立ち寄って、糞を

お知らせ のページ

くらしのカレンダー

1月

20日(日) 消防団出初式
(町民運動公園・午前10時～)

2月

1日(金) 児童生徒図工美術作品展 (P21)

4日(月) 人権教育講演会 (P20)

17日(日) 新春ロードレース・駅伝大会
(P14)

18日(月) 確定申告（～3月15日まで P8）

24日(日) 文化講演会
(午後1時30分～・文化センター)

27日(水) 合同相談
(中央公民館・午前10時～)

桜咲く旧和に感謝する不安

休日当番医

1月20日(日) 関医院
(☎0868-66-1155)

27日(日) 河合内科医院
(☎722-3131)

2月 3日(日) 柵原病院
(☎0868-62-1006)

10日(日) 亀乃甲診療所
(☎0868-66-1000)

17日(日) 西川診療所
(☎0867-27-2007)

24日(日) 近藤クリニック
(☎728-3233)

診療時間は午前9時から午後5時まで。
当番医は変更になることがあります。受
診される方は電話で確認してください。

恒弘都三子

予備自衛官補と

自衛官候補生を募集

防衛省では、次のとおり予備
自衛官補と自衛官候補生を募集
しています。

●予備自衛官補（一般）

18歳以上34歳未満の人

●予備自衛官補（技能）

18歳以上で国家免許資格など
を有する人

●自衛官候補生

18歳以上33歳未満の人

踏んだ場合は、念のために靴
底を洗ってください。
もし、死亡した野鳥を発見し
たら、役場産業振興課（☎72
8-4412）まで連絡をお願
いします。

1月30日から発売開始

バレンタインジャンボ宝くじ

バレンタインジャンボ宝くじ
が、1月30日(水)から2月22日(金)
まで発売されます。

今回の宝くじは1等・前後賞
を合わせて3億円となっていま
す。また、1等・前後賞合わせ
て3,000万円のバレンタイン
ジャンボミニも発売されます。
県内での宝くじの売り上げは、
公園や学校などの教育施設の充
実など、皆さんの身近なところ
で役立てられます。宝くじはぜ

ひ県内で購入してください。

詳しくは、県庁財政課（☎226-7231）までどうぞ。

町営住宅の入居者募集

受付は1月31日まで

次の町営住宅の入居者を募集します。入居を希望する人は、1月31日(木)までに役場税務住民課へ入居申込書（同課にあります）を提出してください。

里方エンゼル（里方）

○耐火2階建て：1戸

築23年（6畳・6畳・LDK・風呂・便所）月額家賃は、1万9,300円から2万8,800円。

上寄団地（上神目）

○簡易耐火平屋建て：1戸

築35年（6畳・6畳・6畳・DK・風呂・便所）月額家賃は、1万1,200円から1万6,800円。

里方門前（里方）

○木造平屋建て：1戸

築48年（6畳・4畳半・3畳・台所・風呂・便所）月額家賃は、5,100円から7,700円。
※いずれの住宅も家賃は入居者の所得に応じて設定します。

詳しくは、役場税務住民課（☎728-2115）までお問い合わせください。

猟期は2月15日まで

イノシシは3月15日まで

猟期は2月15日で終了しますが、イノシシとシカの狩猟は3月15日まで延長されています。期間中、野山に出掛ける場合は、目立つ色の服装を心掛け、事故に遭わないように十分注意してください。

猟期の終了後、猟銃などの所持者は、盗難などの被害に遭わないよう猟銃などの厳重な保管・管理を徹底してください。残弾は銃砲店へ譲渡または保管委託するか、自宅保管の場合は銃と別々に保管し、それぞれ施錠してください。登録証の返納時にあわせて火薬譲受票へ残弾の数や処置について記入し、

猟期の終了後、猟銃などの所持者は、盗難などの被害に遭わないよう猟銃などの厳重な保管・管理を徹底してください。残弾は銃砲店へ譲渡または保管委託するか、自宅保管の場合は銃と別々に保管し、それぞれ施錠してください。登録証の返納時にあわせて火薬譲受票へ残弾の数や処置について記入し、

猟期の終了後、猟銃などの所持者は、盗難などの被害に遭わないよう猟銃などの厳重な保管・管理を徹底してください。残弾は銃砲店へ譲渡または保管委託するか、自宅保管の場合は銃と別々に保管し、それぞれ施錠してください。登録証の返納時にあわせて火薬譲受票へ残弾の数や処置について記入し、

役場産業振興課（☎728-4412）まで報告してください。

2月17日に開催

無料調停相談会

津山調停協会では、民事調停委員と家事調停委員が調停手続きに関する相談に応じる、無料調停相談会を開催します。

なお、訴訟や調停などの法律判断に関することは相談に応じられません。

日時■2月17日(日)午前10時～午後2時

場所■津山市総合福祉会館

内容■土地・家屋・農地・山林・金銭貸借・交通事故など民事に関する諸問題と、離婚・その他家庭内のもめ事・相続・扶養などの家事に関する諸問題

詳しくは、岡山地方裁判所津山支部（☎0868-2219326）までお問い合わせください。

誕生寺支援学校の

パート調理員を募集

誕生寺支援学校では、給食や寄宿の調理をするパート調理員を募集しています。

内容■給食と寄宿舎食の調理や片付けなど

時給■920円

勤務■1日6時間※シフト制

休日■土曜・日曜・祝日、夏休みなどの長期休業日

その他■社会保険や雇用保険に加入できます。

詳しくは、誕生寺支援学校誕生寺校地（☎728-2321）までお問い合わせください。

愛玩動物の飼養者は

種類や頭数の報告を

口蹄疫や鳥インフルエンザなどの家畜伝染病の発生予防を目的に、動物を飼養している人は、県知事への報告が必要です。

対象になる動物を飼養している人は、パンフレットと報告用紙などを送付しますので、津山家畜保健衛生所までご連絡ください。

対象の家畜■牛・馬・鹿・めん

羊・山羊・豚・イノシシ・鶏（チ

ヤボ、烏骨鶏などを含む）・アヒ

ル・ウズラ・キジ・ほろほろ鳥・

七面鳥・ダチョウ・アイガモ（ア

イガモ農法の場合も含む）

報告内容■2月1日時点の家畜

の種類・頭羽数

提出期限■3月29日(金)まで

詳しくは、津山家畜保健衛生所（☎0868-2910040）までお問い合わせください。

年 金

新成人の皆さんへ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとった時や病気やけがなど、いざという時の生活をみんなで支えようと作られた仕組みです。

新成人の皆さんは、もしものときに備えて、20歳になったら国民年金に加入しましょう。

○将来の支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度で、国が責任をもって運営し、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

○老後のためだけのものではありません

国民年金には、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族が受け取れます。

将来のため、また、万が一の場合に備えるためにも、20歳になったら加入の手続き、保険料の納付をきちんとしていきましょう。また、学生や保険料の納付が困難な人には免除などの制度もありますので、詳しくは下記までお問い合わせください。



役場税務住民課 ☎728-2115
津山年金事務所 ☎0868-31-2363

毎月7日は健康の日 楽しく食べて明るい笑顔

― 栄養改善協議会 ―

ハクサイの豚肉巻き



栄養素量(1人分)＝エネルギー 210kcal、
カルシウム 56mg、食塩 0.7g

★材料(4人分)

豚薄切り肉 …… (12枚) 250g
ハクサイ …… (12枚) 500g
ニンジン …… 30g
ショウガ …… 1片
水溶き片栗粉 …… 大さじ2
ユズの皮 …… 適量

A [水 …… 400cc
コンソメ顆粒 …… 小さじ1
みりん …… 大さじ1
B [酒 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1/2

かんたんクッキング ▶295◀

★作り方

- ① ハクサイは葉をはがし、ショウガはすりおろす。ニンジンはハクサイの幅のせん切りにする。
- ② ハクサイを耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ600Wのレンジで5分程しんなりするまで加熱をし、粗熱をとる。
- ③ ②の上に豚肉、ショウガ、ニンジンをのせて巻き、巻き終わりを下にして鍋に入れ、Aの調味料で加熱し、火が通ったら別の器に盛っておく。
- ④ ③の煮汁にBの調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ③の上にかけて、ユズの皮を添える。

★ひとくちアドバイス

ハクサイの代わりにキャベツで作ってもおいしいです。中身はお好みでアレンジしてみてください。



磯山 幹子さん
(里 方)

戸籍のうごき

(12月届出分・敬称略)

お誕生おめでとうございます

京 尾 富岡 勇仁くん

おくやみ申し上げます

里 方	本城	均	95歳
上 初	今井	貞男	83歳
上弓削	大家	秀子	82歳
上神目	本松	卓美	68歳
上二ヶ	谷口	潔	88歳
上 初	今井	稔	86歳
上二ヶ	惣市	嘉志子	93歳
山 手	青山	章	67歳



美しい歌声を響かせる銀の翼とモナミ・ブルミエール

少年少女合唱団カッピーエンジェルス「銀の翼」と混声合唱団「モナミ・ブルミエール」のジョイントコンサートが12月9日、文化センターで開催されました。

銀の翼は久米南町と美咲町の小学生9人が「大きな古時計」「あなたにありがとう」など8曲を元気いっぱいの歌声を披露。モナミ・ブルミエールの17人は「ふるさと」「青春の影」などを美しいハーモニーを響かせて観客を魅了しました。最後に両団と観客が一緒になって「たきび」と「サンタが街にやってくる」などを合唱し、コンサートを締めくくりました。

素敵なハーモニーが会場を包む
ジョイントコンサート

新

年明まして
おめでとう

ございます。本年
もよろしく願
います。

今年の干支は

「亥」です。皆さ

んがイノシシといえば、汗水流
して作った農作物を食い荒らす
天敵というイメージかもしれま
せんが、イノシシの肉は万病を
防ぐと言われ、無病息災の象徴
のようです。

来年が年男の編集部は、イノ
シシのようにがむしやりに前だ
けを向いて、広報紙作りに取り
組んでいきたいと思ひます。引
き続き皆さんのご支援とご協力
をお願いします。

毎

年12月にはその年の世相
を漢字1文字で表すとい

うものがあります。昨年は
「災」でした。昨年は7月豪雨
や記録的な猛暑、北海道や大阪
府で発生した地震、何度も日本
に上陸した台風など、自然の脅
威を痛感した1年となりました。
今年こそは1年いいことがい
っぱいあって、その年を表す漢
字が「幸」「福」「喜」「楽」
などの文字が選ばれる明るい1
年になればいいな。

㊦

編集
glory days