



広報 つるぎ 2

2024
No.227

今月の表紙

1月3日、つるぎ町就業改善センターで成人式が行われ、66名の新成人が出席しました。18・19ページに成人式の様子を掲載しています。

物価高騰の支援に商品券を配布します！

☎ 町役場産業経済課 ☎ 62・3114

エネルギー・食料品などの物価高騰の影響を受けている皆さまに対し、消費の下支えを通じた生活支援のため、町内登録店で使用できる商品券「つるぎ町思いやり券」を配布します。ぜひご利用ください。

配布対象者 令和5年12月1日時点かつるぎ町に住民票のある方

配布額 1人につき5,000円分
1,000円券 3枚 ……全ての登録店で使用可能
500円券 4枚 ……中小規模店のみで使用可能

配布期間 1月下旬～2月下旬

利用期間 商品券到着時～**3月31日**(日)まで

登録店 商品券とともに登録店のチラシをお送りいたします。

また、つるぎ町ウェブサイトからも、ご確認いただけます。



商品券の配布について

配布数が多いため、順次配送いたします。配達時にご不在だった方へは、2月上旬頃から不在通知を投函しながらの配達となりますので、ご都合のよい時間帯を郵便局へお伝えください。

物価高騰対応重点支援交付金のお知らせ

☎ 町役場福祉課 ☎ 62・3116

エネルギー・食料品価格等の物価高騰による家計への影響が特に大きい低所得世帯(住民税非課税世帯など)に対し、**1世帯当たり7万円**を支給します。

申請期限 3月21日(休)まで

対象世帯

①住民税非課税世帯

令和5年12月1日時点かつるぎ町に住民票があり、世帯全員の令和5年度分の住民税均等割が非課税である世帯

②家計急変世帯

住民税非課税世帯以外の世帯のうち、予期せず家計が急変したことにより、令和5年1月～12月の間に収入が減少し、世帯員それぞれの年収見込額が住民税非課税水準に相当する額以下となる世帯

※いずれも、「住民税が課税されている方の扶養親族などのみからなる世帯」や「他の市町村で既に非課税世帯に対する7万円の追加支援を受けた世帯」などは対象外です。また上記①②の両方に該当する場合でも、支給金額は変わらず、複数回受給することはできません。

受給方法

「支給のおしらせ」が届いた方	「確認書」が届いた方	「申請書」が届いた方
申請手続きなしで7万円の給付金が口座へ入金されます。詳しくは送付済みの「支給のお知らせ」をご確認ください。	確認書に必要事項をご記入の上、ご返送ください。	申請書に必要事項をご記入の上、ご返送ください。
※令和5年度の電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(1世帯あたり3万円)を世帯主名義の口座で受給しており、世帯に異動などが無い世帯	※令和5年度の電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(3万円)を受け取っていない世帯、令和5年6月2日以降に転入などで人数が増えた世帯など	※令和5年1月2日～12月1日までに町外から転入した方があり、令和5年度の課税状況が不明な方がいる世帯などです。

新年のごあいさつ



はじめに、令和6年能登半島地震により犠牲になられた方々に哀悼の意を表しますとともに、被災された皆さまにお見舞い申し上げます。いまだ復旧作業が続き、不安な思いで過ごされている皆さまが、一日も早く安心できる生活に戻れますことを心からお祈り申し上げます。

改めまして、新年あけましておめでとうございます。町民の皆さまにおかれましては、健やかに新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。旧年中は、町行政への温かい御支援と御協力を賜りましたこと、厚く御礼申し上げます。

さて、去年はコロナ禍の影響で中止されていたイベントや地域の行事などが徐々に再開され、にぎわいと活気が戻ってきた年となりました。3年延期となっておりました大相撲佐渡ヶ嶽部屋合宿では、福祉施設慰問、子どもふれあい相撲、佐渡ヶ嶽部屋特製ちゃんこ開発などを行い、町内外から多くの方にご来場いただきました。人々が集い、語り、笑い合う姿を拝見し、改めて町民の皆さまの温かさや地域の絆を感じた次第であります。しかしながら、国際的な原材料価格の上昇に加え、円安の影響などから、日常生活に密接なエネルギーや食料品などの価格上昇が続いており、本町においても町民の皆さまの生活に多大な影響が及んでおります。国においては、「デフレ完全脱却のための総合経済対策」を打ち出すなど、足元の物価高から国民生活を守り抜く対策に万全を期すとのことで、大いに期待を致しているところでございます。

本町の行政全般におきましては、町内の空き家などを有効活用し、町の生産年齢人口割合を高め、地域経済の活性化や地域コミュニティの確保維持を目的としたつるぎ町定住促進事業「チャレンジショップ開設」の推進、町の魅力の再発見や掘り起こしを目的とした「ロールプレイングゲームの制作」をスタートするなど、多くの方に本町の魅力をPRし、様々な世代が訪れ、滞在し、楽しんでいただけるよう努めてまいりました。また、つるぎ町工業団地、サテライトオフィス誘致施設「さとやまオフィス」への企業誘致による雇用創出や、高校卒業までの医療費無償化や第3子以降の保育料完全無償化などの子育て世帯への経済的支援、またコミュニティバスによる交通手段の維持に積極的に取り組んでまいりました。これらの事業につきまして、本年も引き続き継続して取り組み、限られた財源の中で大いなる事業効果を見出すべく、全力を尽くしてまいります。

今後かつるぎ町の発展のため、町民の皆さま方とともに、さらに邁進してまいりたいと考えておりますので、なお一層の御理解・御協力を賜りますよう、切にお願い申し上げます。

本年がすべての町民の皆さま方にとりまして、希望に満ちあふれた輝かしい年となりますよう、心から御祈念申し上げます。新年の御挨拶とさせていただきます。

つるぎ町長 兼 西 茂

放課後児童クラブ(げんきっこクラブ)の申込みについて

☎ 半田げんきっこクラブ ☎ 68・8005 / 貞光げんきっこクラブ ☎ 62・5230

令和6年度のげんきっこクラブ利用申込みが始まっています。

年間利用をご希望の方は、各げんきっこクラブへお問合せいただき、必要書類を提出してください。

長期休業中のみ利用をご希望の方は、下記の期間中に各げんきっこクラブへ利用申込みの旨、ご連絡ください。

- 夏休み利用の場合・・・6月3日(月)～6月14日(金) ※給食のお申込みがありますのでお早めにご連絡ください。
- 冬休み利用の場合・・・11月25日(月)～12月6日(金)
- 春休み利用の場合・・・令和7年2月24日(月)～3月7日(金)

年間申込締切 2月22日(休)

提出先 利用する放課後児童クラブ

放課後児童クラブとは

保護者が就労などにより昼間家庭に居ない児童をお預かりし、学校施設などを活用して放課後に適切な遊びや生活の場を与えて、児童の保護と健全な育成を図るものです。



つるぎRPG開発プロジェクト～オリジナルストーリー創作ワークショップレポート

つるぎ町を舞台としたRPG(ロールプレイングゲーム)のオリジナルストーリーを創作するワークショップ(全4回)を、10月から開催しています。ワークショップには、町内外から高校生～40代までの男女25名が参加。今回は最後の回であるセッション4の様子をレポートします。

セッション4

12月9日(土)、町就業改善センターでセッション4を開催しました。各チームが前回の中間プレゼンや中間審査を経て、協議を重ね磨き上げた内容が披露されます。今回のセッションでも、チームごとに10分間のプレゼンテーションが行われました。審査員は、前回に引き続き、つるぎ町をはじめ、音楽座の俳優で脚本家である渡辺修也さん、アプリ開発会社(有)井桁屋の高久田洋平さん、また、実際にゲームを楽しむ当事者代表として、つるぎ高校生の高松功真さんと丸田結仁さんにもご協力いただきました。内容について、発表順にご紹介します。

1班(チーム名:なし)

発表前に「声を出していこう!」という気合い入れがあり、チームをはじめ会場全体もピリッと引き締まりました。内容は、つるぎ町にある日本一の巨樹「エノキ」をシンボルにした物語です。エノキの霊力が弱って悪に支配された町で、よろず屋を営む主人公が町の困りごとを解決したり、新たな出会いを経験

▶発表する1班の皆さん



したりすることで成長し、平和な町を取り戻すという物語です。干し柿や半田そうめんなどの特産品も登場します。

4班(チーム名:4's ほうじゅ)

このチームの物語は、剣山大権現のご本尊、俱利伽羅不動明王(くりからふうどうみょうおう)が持つ剣に巻き付いている俱利伽羅龍王からイメージを膨らませました。

天界から落ちてきた宝珠によって主人公が異世界に迷い込み、元の世界に戻るために、天界の少女をはじめ、つるぎ町で出

▶4班の内容に対し、質疑が行われる様子



会う仲間と旅をし、強大な敵に挑んでいきます。ゲーム広告動画風にアレンジされた内容紹介も印象的でした。

3班(チーム名:Honey)

「つるぎを持たないRPG」というコンセプトのもと、物語を進めたり敵を倒したりするためのポイントを獲得するためのミニゲームやラストシーンで天の岩戸神楽の舞により悪を倒すなど、剣を交えず平和を取り戻す工夫がなされていました。発表では、エノキの化身である少女からの手紙が阿波弁で朗読され、会場全体を引込みました。また、つるぎ町にまつわるものや特色を盛り込んだキャラクターも印象的でした。



打ち合わせを行う3班の皆さん

5班(チーム名:八百万工房)

つるぎ町に残る多くの伝承や文化、それらに神が宿るとし、まるで万華鏡のような物語が披露されました。内容は、人間と鬼族が住む世界で主人公の少女がパートナーの少年と一緒にソロモンの秘宝をめぐる物語です。主人公はいろいろな経験を通じ、自分の中にある闇をも祓っていきます。そして、自分の存在の意味や意義を自覚し、卑弥呼の末裔として生きていく…ボクシングの元世界チャンピオンや町にゆかりのある伝説の剣士も登場する壮大な世界観の物語です。



5班の皆さんの発表の様子

2班(チーム名:チームときめも)

最後の内容は、チーム名にも現れているように、なんと恋愛シュミレーションです! 様々な職業や個性を持つ相手を選び、つるぎ町で観光や体験をすることにより、つるぎ町の魅力を発信します。相手との仲を深めていくことでポイ



▲発表前に最終確認を行う2班の皆さん

ントが貯まっていきます。プレゼンでは、チーム唯一の男性メンバーから、物語のキャラクターそれぞれの決め台詞の披露もあり、会場は盛り上がりました。

第1位は1班!

それぞれの発表の後は、質疑の時間を経て審査が行われました。基準は、その物語を味わうことで「つるぎ町に行きたくなる」「ワクワクする」の2軸です。協議の部屋では、主に、それぞれの物語の世界観、またつじつまが合っているか、また純粋に「おもしろい!」と思うかどうかなどに重きが置かれ協議され



協議を行う審査員の皆さん

ました。協議の末、メイン会場で審査結果の発表が行われると歓喜の叫びとともに会場がどよめきました。

審査員からの講評と振り返り

その後、会場では、審査員から各班へ向けた講評、それから、リフレクション(内省)が行われました。リフレクションの時間では、2カ月半に渡る今回のワークショップを終えた参加者自身の気持ちをそれぞれのチームで発表し、そしてチームメンバーからフィードバックをもら



講評を行う高久田洋平さん

います。採用や不採用、また順位にかかわらず、チームメンバーとしみじみと、そして時には涙しながら語り合いお互いをたたえ合う参加者の皆さんの姿が印象的でした。つるぎ町の魅力や課題を発見していただくだけでなく、参加者それぞれに気づきや意識の変化があったのではないかと思います。

オブザーブの皆さんとの交流

今回のセッション4を一般公開としたところ、各メディアの方を始め、町内外の多くの皆さんがオブザーブ参加されました。各班の発表後の質疑の時間にも、客席から質問が寄せられてとても盛り上がりました。

審査結果を待つ休憩時間には、オブザーブの皆さんが各班のメンバーのもとで、それぞれの物語への感想を伝えたり激励したりしている様子などが見られました。

進行担当者からのメッセージ

ワークショップの進行を担っていただいたNPO法人DAIS(ダイス)の巴山雄史さんから、参加者の皆さんへ最後に「多様な人たちと一緒に誰もやったことがないことに挑戦する」というメッセージが贈られました。このオリジナルストーリー創作ワークショップは、まさにそれを体現したものでした。初めて会った多様なメンバーとともに、RPGの物語を創ると



▲全体講義を行う巴山雄史さん

いう経験、それに皆で果敢に挑戦しました。戦争やコロナ禍など、予測不可能なことが起き、これまでの経験ばかりに頼ってはいられない時代。参加者の皆さんにとって、また、見守っていただいた皆さんにとって、今回の体験が、これからの人生の一助となれば幸いです。

ゲームアプリの開発は続きます

つるぎRPG開発プロジェクトの第1幕である「オリジナルストーリー創作ワークショップ」は、たくさんの方に応援をいただきました。

ワークショップはこれで終了ですが、RPG開発プロジェクトはまだまだ進んでいきます。今後は1班の案をもとに、アプリ開発会社の方とともに詳細を詰め、来秋のゲームアプリのリリースを目指します。それまでも、さまざまな企画を準備中です。またこちらでもお知らせしますので、お見逃しなく!



つるぎRPGの最新情報をInstagramで発信中です!



▲ワークショップ参加者の皆さんの集合写真

つるぎ町農業委員・農地利用最適化推進委員の決定について

☎ 町役場産業経済課内町農業委員会 ☎ 62・3114

令和5年7月19日の任期満了に伴い募集を行った結果、新しい農業委員14名がつるぎ町長より任命されました。また、令和5年7月20日開催の臨時総会において、新たな農地利用最適化推進委員7名が決定しました。任期については、令和5年7月20日～令和8年7月19日までの3年間です。

両委員は常に連携を行い、農地の利用状況の把握、利用の最適化や遊休農地発生防止と新規参入の推進を図るため、農地所有者や耕作者の意向調査、地域の協議の場への参加、農地中間管理機構と連携した活動を行います。

農地に関する事でご不明な点がございましたら、町農業委員会事務局または次の農業委員や農地利用最適化推進委員にお気軽にご相談ください。

農業委員 ※1 (議席番号順・敬称略)

番号	氏名	番号	氏名
1	大西 昭	8	西岡 等
2	坂本 誠治	9	丸本 昭
3	浅川 虎夫	10	西岡 勝幸
4	竹田 豊一	11	瀧下 浩三
5	岡本 伸清	12	小倉 正
6	畠中 守	13	松岡 和夫
7	小栗 利文	14	伊庭 佳代

※1農地に関する事務を行う農業委員会の総会に出席し、農地の売買・貸借の許可、農地転用案件などの議題を審議して、農業委員会としての決定を行います。

農地利用最適化推進委員 ※2 (担当区域順・敬称略)

番号	氏名	担当区域
1	堂面 喜博	半田第1地区(旧半田町半田分)
2	中尾富士雄	
3	木田 伸治	半田第2地区(旧半田町八千代分)
4	麻 重信	貞光第1地区(旧貞光町貞光分)
5	武田 理広	
6	枋谷 俊宏	貞光第2地区(旧貞光町端山分)
7	立道 政吉	一字地区(旧一字村全域)

※2農業委員と力を合わせて、担当区域の遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進などの現場活動を行います。また必要に応じて農業委員会の総会に出席し、意見を述べる事ができます。

国民年金 国民年金保険料を納付書で納めている方へ 口座振替・クレジットカードでの納付が便利でおトクです

☎ 阿波半田年金事務所 ☎ 62・5350 / 町役場住民課 ☎ 62・3116

口座振替やクレジットカードで保険料を納付すると次の便利があります。

1. 金融機関などへ行く手間が省けます。
2. 保険料の納め忘れがありません。
3. 口座振替は前納割引で、さらにお得！(前納期間が2年だと1カ月分の保険料額(16,520円)とほぼ同額が割引)

保険料額と前納割引額の目安

支払方法	1カ月		6カ月		1年		2年	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
納付書(毎月払い)	16,520円		99,120円		198,240円		402,000円	
①クレジット前納 納付書前納			98,310円	810円	194,720円	3,520円	387,170円	14,830円
②口座振替前納	16,470円	50円	97,990円	1,130円	194,090円	4,150円	385,900円	16,100円

申込期限

- まとめて前払い(前納)の場合

4月末日からの前納・・・2月末日までにお申込みください。

※納付が開始されるまでお申込みから2カ月程度かかります。

※お申込み期限を過ぎた場合、ご希望の割引額が適用されないためご注意ください。

※毎月払いをご希望の場合は、いつでもお申込みできます。

鳥獣被害防止柵資材の共同購入

☎ 町役場産業経済課 ☎ 62・3114

町有害鳥獣捕獲対策協議会では鳥獣被害防止対策事業として、イノシシ・シカ・サルなどの有害鳥獣から農作物を守る鳥獣被害防止柵資材を、協議会が予算の範囲内で資材費の約5割を補助する予定です。

購入を希望される方は、事前に必要な柵などの長さ、設置箇所および希望する資材などの種類を決めた上で、下記の手順で町役場産業経済課までお申込みください。

申込手順

1. 設置する農地を決めて、柵の延長距離および希望資材などを決めてください。
2. 町役場産業経済課の窓口へお越しいただき、申込用紙に必要事項を記入し、提出してください。

※申込時に個人負担金の支払いが必要です。

申込期間 2月1日(木)～2月29日(木)

申込時に必要なもの 印鑑・個人負担金

参考価格

資材名・品目	規格など	価格	個人負担金
ワイヤーメッシュ柵	高さ1.2m×長さ2.00m	1,300	650
	長さ1.5m	400	200
鉄筋13mm	長さ2.0m	520	260
	高さ91cm×30m	8,800	4,400
亀甲金網 線径18×網目40mm	高さ182cm×30m	23,400	11,700
	家庭用電源100v仕様	40,000	20,000
電気柵(本体)	12Vバッテリー仕様	45,000	22,500
	10wソーラーパネル	74,000	37,000
アルミ線	直径1.8mm×200m	3,500	1,750
	直径1.8mm×400m	6,500	3,250
テスター		2,000	1,000
巻取り器		3,000	1,500
防御網	網目12mm 幅1m×50m	6,000	3,000
スカイラッセル	網目12mm 幅2m×50m	12,000	6,000
イノシシ・シカネット	網目100mm 幅2m×50m	10,000	5,000

※参考の価格ですので、仕様・施工延長・部材などの変更により価格が変わることをご了承ください。

被害防止柵の特徴

- ワイヤーメッシュ柵は高さ1.2m、幅2mで下部の網目が通常より細かい物を想定しております。
- 電気柵は専用の電源装置から人体に危険の無い電気を発生させ、導線に触れた鳥獣を感電させます。漏電を防ぐ為、草刈りなどの管理が必要です。
※重大事故の防止の為にも、違法改造などは絶対にやめてください。
- ワイヤーメッシュ柵の上部に電気柵を設置すると、サルの侵入対策として有効です。



脇町税務署の確定申告会場について

☎ 脇町税務署 ☎ 0883・52・1206 ※自動音声流れますので、「2」を押してください。

脇町税務署では次の日程で、確定申告会場を開設します。

開設期間 2月16日(金)～3月15日(金)まで(土・日・祝日を除く)

※上記の期間より前でも、作成済みの申告書などの提出は受付けております。

※贈与税や土地などの譲渡所得について申告相談を希望される方は、3月1日(金)以降にお越しください。

受付時間 8:30～16:00まで(相談開始は9:00から)

ただし、入場整理券の配付状況により、16:00前であっても受付を終了させていただく場合があります。

入場整理券について 会場内の混雑緩和のため確定申告会場への入場には、入場できる時間枠が指定された「入場整理券」が必要です(作成済申告書の提出のみであれば不要です)。入場整理券は当日配付またはLINEを通じたオンライン事前発行を行います。

●オンライン事前発行の方法

①LINEアプリから国税庁LINE公式アカウントを友だち追加

②「トーク」画面から「相談を申し込む」を選択

③税務署や税目、来場希望日時を選択

④内容を確認して「申込」をタップして完了

→入場時に申込完了画面を提示すれば入場できます。

なお、入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合がありますので、この機会にご自宅からのe-Taxをご利用ください。



▲国税庁LINE公式アカウントはこちら！



▲チャットボット「ふたば」へのご相談はこちら！

「税」のご相談について

チャットボットでのご相談

○AI(人工知能)を活用した税務相談チャットボット「ふたば」では、パソコンのほか、スマートフォンやタブレットから24時間(メンテナンス時間を除く)所得税や消費税の確定申告に関するご相談やインボイス制度に関するご相談を受付けています。質問したいことをメニューから選択するか、自由に文字で入力いただくとAIが自動回答します。



電話でのご相談

確定申告電話相談センター ☎ 0883・52・1206	国税相談専用ダイヤル ☎ 0570・00・5901
確定申告電話相談センターにお電話いただき、自動音声案内に従い「0」番を選択してください。次の期間中、「確定申告」について電話相談センターを開設しており、所得税・消費税・贈与税の確定申告に関するご質問やご相談にお答えします。	国税相談専用ダイヤルにお電話いただき、自動音声案内に従い「0」番を選択してください。また、確定申告以外の国税に関する一般的な相談については、自動音声案内に従い、相談を希望される税目の番号を選択してください。「国税局電話相談センター」へおつなぎします。
受付時間 8:30～17:00まで 開設期間 3月15日(金)まで なお、土・日・祝日については、2月18日(日)および2月25日(日)のみ、電話相談を行っております。	受付時間 8:30～17:00まで ※土・日・祝日および12月29日～1月3日を除く

町役場での税の申告相談について

☎ 町役場税務国保課 ☎ 62・3113

令和6年度の町県民税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料などの算定基礎となる令和5年中所得の申告受付を、次の日程のとおり行います。

■申告が必要な方

各会場での日程をご確認の上、ご来場の際は感染症対策のためマスクを着用し、下記の申告に必要なものをお持ちください。なお、貞光地区にお住まいの方は、混雑緩和のため、できる限り3月1日(金)以降にご来場ください。

会場	日程(会場により異なります)	時間	対象者	備考
脇町税務署	2月16日(金)～3月15日(金) (土日祝日を除く)	9:00 ～ 16:00	令和6年 1月1日現在 つるぎ町に住 所のある方	下記の 脇町税務署での確定申告 に該当する方は、脇町税務署で申告してください。
町役場本庁分館	2月16日(金)～2月20日(火) (土日祝日を除く)			※収入のない方や非課税所得のみの方(障害年金・遺族年金・恩給など)も、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料などの算定、その他各種行政サービスを受けるためには申告が必要です。
町役場一字支所	2月21日(水)～2月29日(金) (土日祝日を除く)			
町役場半田支所				

■申告が不要な方

■税務署で所得税の確定申告を行う方

■e-Taxやスマートフォンなどで確定申告を行う方

■給与所得者で年末調整をしており、その給与以外に所得がなく、勤務先からつるぎ町へ給与支払報告書が提出されている方

■公的年金等受給者(収入400万円以下)で、公的年金等以外の所得がない方

※給与所得や公的年金など所得のみの方も、医療費や扶養など各種所得の控除を受ける場合や、所得税の還付を受ける場合には申告が必要です。

申告に必要なもの

□マイナンバーカードや通知カードなど、個人番号が確認できるもの

□扶養控除を受ける場合は、被扶養者の個人番号が確認できるもの

□運転免許証・健康保険証など、本人確認できるもの

□収支内訳書・領収書など、年間収入や必要経費がわかるもの

□給与所得がある方や年金受給中の方は、源泉徴収票(令和5年分)

□社会保険料(国民年金保険料など)、生命保険料・地震保険料など、控除対象となる支払証明書

□障害者控除を受ける方は、障害者手帳などの障がいの程度を証明できるもの

□寄附金控除を受ける方は、寄附先からの受領証など

□医療費控除を受ける方は、医療費控除の明細書または医療費通知(原本)
※病院、治療者ごとに計算し、医療費控除の明細書を作成してご持参ください

□医療費控除の特例(セルフメディケーション税制)を受ける方は、セルフメディケーション税制の明細書および一定の取組を行ったことを証明する書類(領収書、結果通知表など)
※この控除を受ける方は、通常の医療費控除は受けられません

□確定申告で所得税が還付になる方は、申告者名義の口座情報がわかるもの

□昨年町役場で確定申告を行った方は、16桁の利用者識別番号がわかるもの

脇町税務署での確定申告

次に該当する方は、脇町税務署で確定申告をしてください。

○青色申告・損失申告・雑損控除の申告

○土地建物・株式などの譲渡所得の申告

○譲渡損失・配当所得・消費税の申告

○住宅借入金等特別控除(新築・増改築・耐震改修・バリアフリー改修工事など)の申告

○準確定申告(亡くなられた方の申告)

○海外に居住している方を扶養とする申告

○收受日付印のある確定申告書の控えが必要な方

※土地などの譲渡所得についての申告相談をされる方は、事前に脇町税務署で受付日をご確認ください。



新型コロナワクチン接種についてのお知らせ

町保健センター ☎ 62-3313

これまで無料で実施してきた新型コロナワクチン接種は、令和6年3月末をもちまして、すべて終了します。接種を希望される方で、まだ接種を受けられていない方は、早めに接種をお済ませください。

令和6年4月からの接種は、今後、国から新しい情報がありましたら改めてご案内します。



おいしく健康に！～女性のためのクッキング&運動教室～

町保健センター ☎ 62-3313

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。

管理栄養士から身近で実践的な「からだにやさしい」「おいしい」食事のポイントやおすすめのレシピを、健康運動指導士からは肩こり・腰痛予防の運動を楽しくご紹介します。お気軽にお申込みください♪

	クッキング	運動教室
日時	3月1日(金) 10:00～12:00 (受付:9:30～10:00)	3月7日(木) 13:30～14:30 (受付:13:00～13:30)
内容	【栄養のお話と調理実習】 テーマ:からだにやさしい食事 ～健康寿命を延ばすために～	【測定】 体組成計でからだの脂肪・筋肉量を知ろう 【実習】 自分でできる! 肩こり・腰痛予防の運動
場所	町保健センター	町就業改善センター
持参物	エプロン、三角巾 マスク(調理実習中はご着用ください)	運動のできる服装、タオル、水分補給のための水またはお茶

クッキング内容について

- ♥発酵調味料と野菜をたっぷり! 定員 16名(先着順)
- ♥女性に不足しがちなカルシウム、鉄分が摂れる! ※準備の都合上、必ず事前にご予約ください。
- ♥フレイル予防のためにたんぱく質が摂れる! 申込期限 2月22日(木)まで



つるぎ町ヘルスメイトのおすすめレシピ (149) 毎月24日は「にし阿波・野菜食べようデー」 1人1日350gの野菜を食べましょう

揚げない 鮭の南蛮漬け



材料(2人分)	作り方
鮭 2切れ (160g) タマネギ 100g ニンジン 30g ピーマン 1個 片栗粉 大さじ1 サラダ油 大さじ1 ポン酢しょうゆ 大さじ2	① 鮭は一口大(4つ)に切り、片栗粉をまんべんなくまぶす。タマネギは繊維を断ち切るように薄切りにする。ニンジンとピーマンは千切りにする。 ② フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鮭を皮目から入れて3分ほど焼く。焼き色がついたら裏返し、さらに3分焼く。 ③ 鮭に火が通ったら、タマネギ・ニンジン・ピーマンを加えて、さっと火を通しポン酢しょうゆを入れる。

1人分栄養価	エネルギー 202kcal
	たんぱく質 19.3g
	脂質 9.4g
	炭水化物 10.1g
	食塩相当量 1.6g

ヘルスメイトからの一口メモ

魚に片栗粉を薄くまぶし、少ない油で焼くことで、脂質を控えることができます。ぜひ、ご賞味ください。

徳島県・徳島大学連携事業 「とくしま健康寿命からだカレッジ」出前講座!

町役場長寿介護課(地域包括支援センター) ☎ 62-3113

健康寿命キャラバン 健康づくり講座 参加者募集!

健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間である「健康寿命」を伸ばして、生き生きと「元気に長生き」できる身体づくりに取り組んでみませんか。お友だちも誘って「今より元気に」なりましょう。

主催 徳島大学 人と地域共創センター

共催 町役場長寿介護課(地域包括支援センター)

対象者 つるぎ町在住の方で、医師からの運動制限がなく、歩行や立ち座り、運動に支障のない方

定員 20名(先着順)

講師 田中俊夫(徳島大学 人と地域共創センター長・とくしま健康寿命からだカレッジ主任講師)

健康寿命マスター(徳島大学より資格認定を受けたからだカレッジ専門課程修了者)

開催日時と内容 30分のお話しと運動実技の組み合わせです。※2回ともご参加ください。

参加無料



回	日時	場所	内容
第1回	2月22日(木) 13:30～15:30	町就業改善センター	お話「健康寿命を〇年延ばそう」 実習「良い姿勢・歩き方を作る、健康寿命を延ばす6つの運動」
第2回	2月29日(木) 13:30～15:30		お話「フレイル・ロコモティブシンドロームの改善」 実習「健康寿命基礎運動6、ロコモ解消運動」他

準備 運動のできる服装、飲料水、汗ふきタオル、ヨガマット(または大きく厚めのバスタオル)

その他 歩数計、運動記録表、運動解説冊子、運動DVDなどを初回にお渡ししますのでご活用ください。

申込 町役場長寿介護課(地域包括支援センター)までお申込みください。

締切日 2月13日(火)

問合せ プログラムの詳細な内容については、徳島大学の田中講師(☎090・1327・8037)までお問合せください。

「剣山国定公園指定60周年」記念シンポジウム

町 徳島県西部総合県民局 保健福祉環境部<美馬> ☎ 0883-53-2060

「剣山国定公園を取り巻く自然環境を考え、守る」をテーマに、次のとおりシンポジウムを開催します。

詳細については徳島県ウェブサイトでご確認ください。

日時 3月3日(日) 13:00～16:30 (開場時間12:00)

場所 美馬市地域交流センター ミライズ 市民ホール(美馬市脇町)

第1部

記念講演

演題 「豊かな自然を次代につなぐ」

講師 プロアドベンチャーレーサー 田中陽希さん

第2部

パネルディスカッション・高校生活動報告

コーディネーター 徳島大学大学院教授 鎌田磨人さん

定員 400名(事前申込要、先着順)

参加費 無料

受付期間 2月1日(木)～2月26日(月)

申込方法 電子申請システムまたはファクシミリ(0883・53・2082)

FAX申込用紙は徳島県ウェブサイトからダウンロードしてください。



講師の田中陽希さん



▲電子申請システム



▲徳島県ウェブサイト