

防災情報通信

火災想定訓練を実施(地蔵寺地区)



◆火災想定訓練



◆避難訓練



◆火災想定訓練



全国統一防火標語

『消すまでは
心の警報
ONのまま』

11月に『平成25年秋季全国火災予防運動』が実施されました。

火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的として、毎年この時期に実施しているものです。

土佐町でも11月9日(土)、地蔵寺支所周辺を会場に、地蔵寺地区の皆さんを対象とした、平成25年度土佐町火災想定訓練を実施しました。大型地震の発生に伴う林野火災を想定し、避難訓練、消防団による火災想定訓練などが行われました。

恐ろしい災害はいつ起こるかわかりません。皆様のご家庭でも、災害時の行動を相談しておく、非常時持ち出し品を用意しておくなど、災害に備えておきましょう。

土佐町役場 総務企画課 防災担当

電話番号：0887-82-0480

広域がん検診等について

1. 今年度まだがん検診を受けていないみなさまへ

今年度のがん検診を受診していない方を対象に、下記日程でがん検診を実施します。

今回の検診は、**住所地以外の会場でも受診ができます**ので、お勤め先に近い会場など、ご都合に合わせて受診会場を決めてお申込みください。

事前の申し込みが必要ですのでご注意ください。



【実施日・会場・検診の種類】 ※各日午前中に検診を実施します。

平成26年	市町村	実施場所	肺	胃	大腸	乳	子宮頸
2月19日(水)	大豊町	大豊町総合ふれあいセンター	○	○	○		
2月21日(金)	高知市	高知市保健福祉センター	○	○	○		
2月26日(水)	南国市	南国市保健福祉センター	○	○	○		
2月28日(金)	高知市	高知市保健福祉センター	○	○	○		
3月7日(金)	高知市	高知市保健福祉センター	○	○	○	○	○
3月12日(水)	香美市	保健福祉センター香北	○	○	○		
3月13日(木)	香南市	のいちふれあいセンター	○	○	○		
3月14日(金)	高知市	高知市保健福祉センター	○	○	○		
3月18日(火)	土佐町	土佐町保健福祉センター	○	○	○	○	○
3月20日(木)	香南市	のいちふれあいセンター	○	○	○		

* 上記以外の市町村で受診を希望される場合には、役場健康係（82-0442）まで、お問い合わせください。

【対象となる方】

以下の年齢の方のうち、今年度（平成25年4月1日～）がん検診を受診していない方

肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診 → 40歳以上男女

乳がん検診 → 40歳以上女性 子宮頸がん検診 → 20歳以上女性

【自己負担額】

なし ※大腸がん検診は容器代300円が必要です。

【申込方法】

※通常の市町村検診と申込先が異なりますのでご注意ください。

平成25年12月9日(月)より、電話にて申込を受け付けます。

(各会場定員に達した時点で申込を締め切りますので、ご了承ください。)



申込電話番号：**088-832-9691**

(高知県総合保健協会)

申込受付時間：**8時30分から17時まで**

(土・日・祝は休)

2. 高知県が郵送による大腸がん検診を試行的に実施します

大腸がん検診は、便に潜む血液の有無を調べる検査ですが、その検査をより受けやすくするために、希望者に大腸がん検診の容器を送付し、便採取後に郵送で提出していただく方法による検診を高知県が試行的に実施します。

今年度まだ大腸がん検診を受けられていない方はぜひお申し込みください。

【対象となる方】

高知県内に住所を有する40歳以上の方で、平成25年度（平成25年4月1日～）に大腸がん検診を受診していない方

【自己負担額】

無料

【申込期間】

平成25年12月16日(月)～平成26年2月14日(金)
(定員に達した時点で申込を締め切りますので、ご了承ください。)

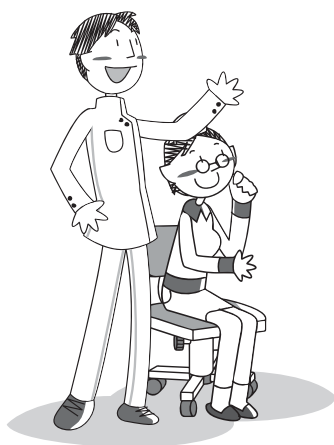
【申込方法】

※通常の市町村検診と申込先が異なりますのでご注意ください。
電話にて申込を受け付けます。

申込電話番号：**088-832-9691**（高知県総合保健協会）

申込受付時間：**8時30分から17時まで**（土・日・祝は休）

【検診の流れ】



- 1 郵送による大腸がん検診の受診を希望する場合は、申込電話番号に電話し氏名、住所等をお知らせください。
- 2 大腸がん検診容器、提出用封筒、検診方法を記載した用紙等をご自宅にお送りします。
- 3 便を採取し、容器に入れて提出用封筒にて総合保健協会に郵送してください。
- 4 検診結果に異常があった場合のみ、市町村からご連絡します。（異常が認められない場合連絡はありません）

※事業に関する問い合わせ先：高知県健康政策部健康対策課

電話 088-823-9674

ご存知ですか！

パートタイム労働法

Q&A



Q パートタイム労働者から正社員に転換することはできますか？

A 全ての事業所において、パートタイム労働者から正社員への転換を推進するための、措置を講じなければならないとパートタイム労働法で定められています。

※お問い合わせ… 高知労働局雇用均等室 ☎ 088-885-6041

土佐町フィールド医学 時間医学健診のご案内

24時間
血圧測定

土佐町ではフィールド医学で東京女子医科大学の大塚邦明教授のご協力により「時間医学健診」を実施いたします。これは24時間血圧計を1週間装着するもので、普段ではわからない血圧の状況がわかります。血圧はたいへん変動があります。ご自身の健康管理のために、皆様方にぜひご参加いただき、生活習慣病予防にご活用ください。

対象者 40歳～74歳
(土佐町に住所を有する者)

- 町の特定健診、胸部レントゲン健診
または人間ドック等を受診している方

健診料 500円(電池代)

携帯型自動血圧計を
使用します



健診の流れ

- 健診説明後、24時間血圧計装着



1週間血圧測定継続

- 24時間血圧計返却、家庭血圧計貸し出し



30日間朝晩家庭血圧測定

- 家庭血圧測定終了



- 健診結果報告会(大塚教授診察)5月上旬ごろ



健診実施時期
1 グループ
2 グループ

平成26年1月16日(木)から開始
平成26年1月30日(木)から開始

募集定員 各グループ先着15名
(合計30名)

募集〆切 平成25年
12月26日(木)まで

★時間医学健診のお申込みは、健康福祉課健康係まで、お電話にて受付いたします。

★詳しくは右記までお問い合わせください。

お問
い合
せ先

健康福祉課 健康係
TEL : 82-0442
(IP 電話 582-0442)

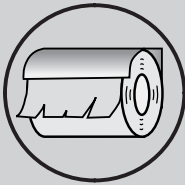
下水道通信

* 大事なお知らせ *

下水道に流さないで！マンホールで詰まります

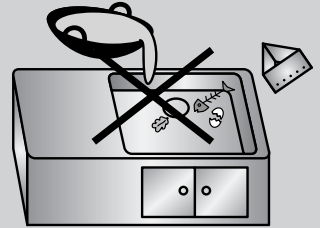
トイレ

- ティッシュペーパーは水に溶けにくいので使用しない。
- タバコ、紙おむつ、生理用品等の異物。
- 「使ってそのまま流せる…」など、トイレに流せる清掃用品は、水に溶けにくいので極力流さない。



台所

- 天ぷら油等の油類を流さない。
- 食器についた油汚れは拭き取ってから洗いましょう。
- 野菜や魚肉類の小片、茶カス、食べ残し、ビニール袋等のゴミを流さない。(三角コーナー、水切り袋を利用ください)
- 米のとぎ汁もできるだけ流さない。



その他

- 農薬、ガソリン、石油等は絶対流さない。
- 水に溶けない固形物（金属、コンクリート片、土砂、木材等）は流さない

● 土佐さめうらクリーンセンターに流れ込んだ異物

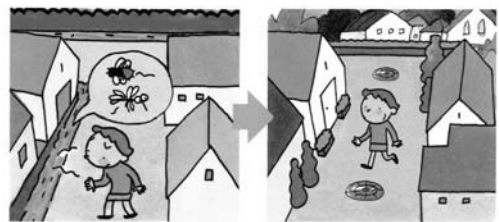


左写真のような異物も流れてきています。汚水処理施設やマンホール、中継ポンプ場に詰まると故障・破損等が起こり、重大な被害が発生します。

流さないように気をつけましょう。

● みんなでつなごう下水道！！

下水道に接続していただくとニオイやハエなどの発生を予防することができます。衛生的にもなりますので、接続をされていない方は是非接続をご検討ください。合併処理浄化槽の新設工事についても受け付けております。ご質問等ありましたら、土佐町役場建設課上下水道係（0887-82-0400）までお問い合わせください。



平成26年度固定資産税に係る異動届について

固定資産税は、1月1日現在において固定資産の所有者に課税されるため、平成26年1月31日までに固定資産に次のような異動があった場合は、住民課税係で手続きを行う必要があります。

① 法務局に登記されていない家屋の所有者が売買などにより変更になった場合
↓ 「納税義務者変更届」

② 住宅等の新增築・滅失（取壊し）した場合
↓ 「住宅用地申告書」

③ 土地・家屋の所有者が死亡した場合
↓ 「相続人代表者指定届」

※但し、異動に関する登記（法務局）をされている場合には届出の必要はありません。

○ 問合せ先

土佐町役場住民課税務係

電話 82-2500

～新成人の皆さんへ～

20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。



国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります

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す。

国が責任をもって運営するため、安定していますし、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、年をとったときの老齢年金のほか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（「子のある妻」や「子」）が受け取れます。

「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

★「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

★「若年者納付猶予制度」

学生でない30歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

国民年金のご相談・手続き等については市（区）町村または年金事務所まで お問い合わせください。

国民年金保険料の納付方法として・・・

◆「2年前納（口座振替）」が始まります！◆

平成26年4月末の口座振替分より、割引額のより大きな2年前納がご利用いただけるようになります。

《2年前納（口座振替）のメリット》

メリット1

2年間で1万4千円程度の割引となります。

メリット2

2年前納分の全額がその年の社会保険料控除の対象となります。

メリット3

口座振替をご利用することにより、納め忘れを防ぐことができます。

2年前納は口座振替のみご利用が可能です。
お申込み期限は毎年2月末までです。

詳しくはお近くの年金事務所へ
お問い合わせ願います。



「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、平成25年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(又は領収証書)を添付してください。

また、平成25年10月1日から12月31日までの間に今年はじめて国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されている番号にお問い合わせください。



控除証明書専用ダイヤル

TEL 0570-070-117

(ナビダイヤル)

050から始まる電話または070-5***・
070-6***で始まる電話(PHS)でおかけになる場合は

TEL 03-6700-1130

受付期間

平成25年**11月1日(金)**

～平成26年**3月14日(金)**

受付時間

月曜日 午前8:30～午後7:00
火～金曜日 午前8:30～午後5:15
第2土曜日 午前9:30～午後4:00

月曜日が祝日の場合は、火曜日に午後7:00まで相談をお受けします。
祝日、12月29日～1月3日は、ご利用いただけません。

- *ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外(携帯電話等)からおかけになる場合は通常の通話料金がかかります。
- *「03-6700-1130」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- *「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いにはご注意ください。

最低賃金改正のお知らせ

高知県最低賃金は、

平成25年**10月26日**から **1時間 664円**です。

最低賃金について
お問い合わせ先

高知労働局 賃金室 電話 **088-885-6024**
高知労働基準監督署

食育だより

ヘルスメイトの活動紹介

土佐町食生活改善推進協議会事務局
土佐町役場健康福祉課健康係
☎82-0442

学校活動 2学期

*** 中学1年生 (前期グループ)**
バランス弁当作り (次回ご紹介します)

*** 中学2年生 (前期グループ)**
簡単皿鉢料理作り
料理別に担当を決め、高知の伝統料理に挑戦。どの料理も上手に作っていました。のり巻きやフルーツを使った器作りも、見事な出来ばえでした。盛り付けは苦労していましたが、協力し合っできれいに仕上げていました。

*** 中学3年生 (前期グループ)**
幼児のおやつ作り (次回ご紹介します)



* 小学3年生料理教室

「好き嫌いしないで食べよう」をテーマに、参観習慣最終日に行いました。2名のお父さんお母さんもいっしょに参加していただきました。

実習献立は、いわしの蒲焼き風・野菜のみそ汁・ナスとキノコのサラダ・ほうれん草の昆布和え・サツマイモとリンゴのタルト風。

この日はいわしの入荷がなく、さんまを使うことになり、手開きの実習がうまくできませんでしたが、全員が1尾ずつ調理することができました。(手開きの指導にあたったヘルスメイトの指先は、傷だらけになっていました。)



焼き時間を利用して、食育紙芝居を観てもらいました。ヘルスメイトの中には、お話しボランティアをしている方もおります。



★★★ 小・中学生への食育は学校応援団として行っています ★★★

料理には、国語・算数・理科・社会、また、いろいろな体験の要素が詰まっています。おいしさの表現、分数の基礎、ものの変化、栄養、歴史、文化など、1つの料理からいろいろなことを知ることができます。調理実習をとおして、知ることの楽しさも伝えて行きたいと思ひます。