

## 第5回

# 志賀町健康フェア

「家族みんなの健康を願います」

「第5回志賀町健康フェア」が11月8日、保健福祉センターと文化ホールで開催され、家族連れなど多くの来場者でにぎわいました。

会場では、医師による健康相談をはじめ、「やる気を起こす！リハビリテーション」と題した行動変容に関する講演会、救急蘇生の講習やカイロプラクティックで体ほぐし体験、健康ウォークなど、さまざまなイベントが行われ来場者の皆さんは健康づくりへの関心を高めていました。

### ●健康講演会

高知リハビリテーション学院学科長の山崎祐司先生のお話を興味深く聞き入る皆さん。



### ●AEDコーナー

初めて体験する人が多く、良い体験になったという声が続々。



### ●はしご車試乗コーナー

やっぱり大人気のはしご車！ちょっと怖いけど、高い所からの眺めは最高。



### ●親子のふれあいコーナー

ベビー&キッズマットサージ。大好きなパパと一緒にうれしいな♪



### ●健康チェックコーナー

まずは自分の体の状態を知ることが健康づくりの第一歩です。



### ●血管年齢測定コーナー

自分の血管は、年齢相当なのか？結果が出るまでドキドキ。



### ●体ほぐしコーナー

NPO法人村上ほぐし隊・カイロプラクティック専門学校生徒さんが疲れた体をほぐしてくれました。



## 認知症キャラバンメイトが25人誕生！

尊厳を持って最後まで自分らしくありたい。これは誰もが望むことです。

この願いをはばみ、深刻な問題となっているのが「認知症」です。

認知症は85歳以上では4人に1人にその症状があるといわれており、今後20年で倍増することが予想されています。

そのような状況の中、住み慣れた家で認知症患者の尊厳ある暮らしを守るためには、地域での支え合いが不可欠です。

認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター」が地域にたくさんいれば、「尊厳ある暮らし」をみんなで守ることができるはずですよ。

「認知症キャラバンメイト」を養成する講師役です。

今回、町で認知症キャラバンメイトの養成講座を開催したところ、25人が受講し、認知症キャラバンメイトになりました。

2日間の講座では、初日に認知症に関する基礎知識について学びました。症状や、最新の診断から治療、予防方法まで加藤病院院長の加藤義博先生の講義がありました。また、認知症の人への対応の仕方について、県立高松病院の石井了恵ソーシャルワーカーの講義もあり、みなさん真剣に学んでいました。

2日目は実際に認知症サポーターを養成するための具体的なグループ演習をしました。各グループからは学校やスーパー、婦人会などで行うサポーター養成講座の企画案が出て、すぐにもキャラバンメイトとして活躍できるすばらしい内容でした。優秀で熱意のあるキャラバンメイトが誕生し、とても頼もしい限りです。

今後は、今回の講座で学んだことを生かし、各所で認知症サポーター養成講座を開催してもらい、町に認知症サポーターを一人でも多く増やしていただきたいと思っています。

認知症になりたくないけど、「認知症になってもこの町なら安心や」と思える町にしたいですね。

介護予防事業「男性も厨房へ！」  
『地域版・男性の料理教室』  
参加者募集♪

健康づくりに何より大切なのは、毎日の『食事』です。

一人暮らしをしている人や、奥さんが家を留守にしている居ない時、料理が出来れば...と思っ  
た事のある男性も多いのでは!?  
経験ゼロそんなお父さん集まれ

▼募集期間

稗造研修センター	12月2日(水)
志加浦公民館	12月11日(金)
上熊野公民館	12月16日(水)

▼時間 10時〜12時30分

▼内容 健康チェック・調理実習・食に関するお話

▼対象者 志賀町に住む65歳以上の男性

▼参加費 米1合を持参ください

▼申込先 志賀町保健福祉センター

『女性特有のがん検診』  
クーポン券は使いましたか？

町の女性がん検診とは別に、国が特定年齢の女性に対し「子宮頸がん」と「乳がん」検診のクーポン券を発行し、検診受診の大切さを訴えがん予防に努めてほしいと呼びかけました。

★女性特有のがん検診対象者

*子宮頸がん	昭和63年4月2日～平成元年4月1日
	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
*乳がん	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日

対象年齢の人は7月末に「女性のためのがん検診手帳」と一緒に配布しましたが、利用しましたか？  
クーポン券を使って検診できる期間は、12月までとされている医療機関が多く、クーポン券を持っていない人で今年度受診し受けることができます。ぜひ、保健福祉センターまでご連絡ください。  
※町の女性がん検診を受けた人はクーポン券を使っての個別検診を受ける必要はありません。



(平成21年5月28日、6月18日、8月20日、8月27日、10月15日 健診分) (65人受診中47人)

# 平成21年 住民税・所得税申告（確定申告）に関するお知らせ

## ◎住民税において新たに住宅ローン控除が創設されます

平成22年度の住民税から、平成21年～25年に入居した人を対象とする新たな住宅ローン控除が創設されます。

平成21年分以後の所得税で住宅ローン控除の適用がある方に対して、次の【1】、【2】のうちいずれか少ない額が住民税から控除されます。

【1】 所得税の住宅ローン控除可能額のうち、所得税で控除しきれない額

【2】 所得税の課税総所得金額等の額の5%（最大97,500円）

制度の適用にあたって、町への申告は不要です。ただし、適用の初年度は、税務署へ所得税の確定申告をしてください。

税源移譲で所得税額が減少したことにより、平成11年～18年に入居した人を対象とした住民税の住宅ローン控除の適用を受ける人についても、この制度の創設に伴って原則として町への申告が不要になります。（平成19年、20年に入居した人については、この制度の適用はありません。）

## ◎障害者控除を受けるための「認定書」を発行します

平成21年12月31日現在、65歳以上の要介護認定などを受けている人について、寝たきり状態や認知症など、精神上または身体上の障害の程度が一定の要件に該当する人は、障害者に準ずるものとして発行される「障害者控除対象者認定書」によって確定申告などで障害者控除を受けることができます。

昨年受けた認定書は今回の確定申告でも使用することができます。

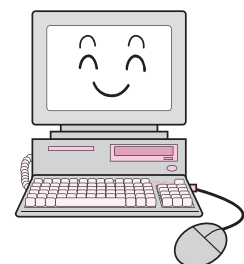
申請期限	平成22年1月29日（金）まで
申請場所	健康福祉課 介護保険担当 ☎32-9112 町内   P8-32-9112 富来支所 総合窓口担当 ☎42-1111 町内   P8-42-1111
必要なもの	印鑑
その他	手数料は無料、認定書は後日郵送

## はじめてみませんか？ インターネットで確定申告！

### e-Tax を利用して所得税の申告をすると・・・

- その1 最高5,000円の税額控除を受けることができます。  
本人の電子署名と電子証明書をつけて e-Tax で申告期限内に申告する場合は、最高5,000円の税額控除が受けられます（平成19年分もしくは20年分で控除を受けた人は受けられません）。
- その2 書類の提出や提示を省略できます。  
源泉徴収票や医療費の領収書などの記載内容を入力して送信すると書類の提出や提示を省略できます（確定申告期限から3年間、書類の提出や提示を求められることがあります）。
- その3 還付金を早く受け取ることができます。  
e-Tax で申告された還付申告は早期処理しています（3週間程度短縮）。

手続きの詳細については e-Tax ホームページで [www.e-tax.nta.go.jp](http://www.e-tax.nta.go.jp)





# しかチャンネル 番組ガイド12月

(や):やすらぎテレビ (か):かがやきテレビ  
(う):うるおいテレビ (い):いきおいテレビ  
(ふ):ふれあいテレビ (み):みらいテレビ

曜日	月・水・金	火・木	土・日
時間	番組内容	番組内容	番組内容
6:00	(や)第5回志賀町健康フェア/児童館だより	(い)能登金剛をめぐる散策PART4	(かB)第25回加能作次郎文学賞 他
7:00	(み)しかチャンネルニュース	(ふ)ぶらり志賀町の旅	(かA)第21回志賀町を描く美術展
8:00	(かB)第25回加能作次郎文学賞 他	(み)しかチャンネルニュース	(ふ)ぶらり志賀町の旅
9:00	北國新聞ニュース	北國新聞ニュース	第4回志賀町駅伝競走大会-前編-
10:00	(かA)第21回志賀町を描く美術展	(や)第5回志賀町健康フェア/児童館だより	第4回志賀町駅伝競走大会-後編-
11:00	(い)能登金剛をめぐる散策PART4	(かB)第25回加能作次郎文学賞 他	みんなでゴルフ
12:00	(ふ)ぶらり志賀町の旅	(かA)第21回志賀町を描く美術展	(い)能登金剛をめぐる散策PART4
13:00	北國新聞ニュース	北國新聞ニュース	北國新聞ニュース
14:00	(み)しかチャンネルニュース	(み)しかチャンネルニュース	(み)しかチャンネルニュース
14:45	北陸電力志賀原だより	北陸電力志賀原だより	北陸電力志賀原だより
15:00	(や)第5回志賀町健康フェア/児童館だより	(い)能登金剛をめぐる散策PART4	(かB)第25回加能作次郎文学賞 他
16:00	(かA)第21回志賀町を描く美術展	(ふ)ぶらり志賀町の旅	(や)第5回志賀町健康フェア/児童館だより
17:00	(い)能登金剛をめぐる散策PART4	(や)第5回志賀町健康フェア/児童館だより	(み)しかチャンネルニュース
17:45	北陸電力志賀原だより	北陸電力志賀原だより	北陸電力志賀原だより
18:00	(かB)第25回加能作次郎文学賞 他	(かA)第21回志賀町を描く美術展	(ふ)ぶらり志賀町の旅
19:00	(み)しかチャンネルニュース	(み)しかチャンネルニュース	(み)しかチャンネルニュース
19:30	北國新聞ニュース	北國新聞ニュース	北國新聞ニュース
20:45	北陸電力志賀原だより	北陸電力志賀原だより	北陸電力志賀原だより
21:00	(ふ)ぶらり志賀町の旅	(かB)第25回加能作次郎文学賞 他	第4回志賀町駅伝競走大会-前編-
22:00	(み)しかチャンネルニュース	(い)能登金剛をめぐる散策PART4	第4回志賀町駅伝競走大会-後編-
23:00	(や)第5回志賀町健康フェア/児童館だより	(み)しかチャンネルニュース	みんなでゴルフ
24:00	北國新聞ニュース	北國新聞ニュース	北國新聞ニュース
25:00	終了	終了	終了

※都合により、放送内容を一部変更することがあります。  
地上デジタル放送(091ch)のEPGでもご覧いただけます。

## ■ 土日特番 「第4回志賀町駅伝競走大会」

志賀町を縦断する16区間24キロのレースの様子をお送りします。

## ■ かがやきテレビA

「第21回志賀町を描く美術展」

受賞作品や表彰式の様子をお送りします。

## ■ かがやきテレビB

12/1～12/14

「第25回加能作次郎文学賞」

受賞者の喜びの声や表彰式の様子をお送りします。

12/15～12/31

「第2回全国こども版画コンクール」

## ■ いきおいテレビ

12/1～12/14

「能登金剛をめぐる散策 PART4」

12/15～12/31

「遠い歴史のロマンを伝える PART1」

今回は、大島諸願堂、意富志麻神社を取り上げてみました。

## ■ やすらぎテレビ

「第5回志賀町健康フェア」

11月8日(日)に「第5回志賀町健康フェア」が行われ、健康ウォークや講演会、健康に関する各種コーナーがありました。