

# くまの 2



令和3年(2021)

今年の確定申告は  
**「事前予約制」**です。

詳しくはp2、p3をご覧ください。

※掲載しているイベントなどについては、新型コロナウイルスの感染防止のため、延期などの措置をとる可能性があります。詳細は、各問い合わせ先まで、お尋ねください。



町・県民税の申告 所得税の確定

# 受付体制が

申告（新型コロナウイルス感染症拡大防止）

# 変わります

問税務住民課  
☎820-5603

## 変更点1 町の申告会場は町民会館のみ


会場・町民会館のみ（ふでりんホール）

受付日・2月16日(火)～3月15日(月) ※土・日・祝日を除く  
時間・8:30～11:30、13:00～16:00

## 変更点2 申告は事前予約制(電話・インターネット)

予約受付期間・2月5日(金)～3月15日(月)

【予約方法】

電話予約の場合	インターネット予約の場合
2月5日(金)8:30から <b>【予約専用ダイヤル】</b> <b>820-5655</b> 8:30～17:00（※土日祝日を除く）	2月5日(金)8:30から (予約受付期間は、毎日24時間対応)  <b>熊野町 申告予約 検索</b> <a href="https://tax-consul.jp/hiroshima/kumano-town/">https://tax-consul.jp/hiroshima/kumano-town/</a>
※役場・町民会館に電話をしても予約はできません。また、予約日時をお間違えないようにお願いします。	※予約完了後に「予約完了メール」が届きます。メールが届かない場合は予約されていないのでご注意ください。

## 変更点3 収支内訳書・医療費明細書は各自で作成を！

未完成の場合は受付できません（申告会場での相談・代行不可）

1. 営業、農業、不動産等の所得は、「収支内訳書」を作成し持参してください。  
※完成していないものは受付できません。（難しい人は、税務署、税理士にご相談ください。）
2. 医療費控除を受ける人は、「医療費控除の明細書」を作成し持参してください。  
※医療費通知（支払った医療費額の記載があるもの）を添付すると明細記入が省略できます。  
※国民健康保険の人で、申告用の医療通知が必要な場合は2月15日(月)以降に税務住民課で発行します。●必要なもの：本人確認書類（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど）

### ～申告に必要なもの～

- 印鑑（認め印）
- 所得（収入）の分かるもの（源泉徴収票など）
- 社会保険料、生命保険、地震保険などの控除証明書など
- 本人名義の通帳（確定申告で還付がある場合）など
- 個人番号カードまたは通知カードと本人確認書類（運転免許証や健康保険証など）  
※代理人が申告する場合は、代理人の本人認書類も必要となります。
- 前年分の申告書の控え（ある人）

### ～町県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の申告について～

- |  |  |
|--|--|
| <p>〈郵送で提出する場合〉</p> <p>申告書に控除証明書類などを添付し、税務住民課に郵送してください。（申告書には、日中に連絡が取れる電話番号を記載ください。）</p> <p>▷申告書取得方法<br/>町ホームページからダウンロードしてください。税務住民課でも配布しています。</p> <p>▷提出先<br/>〒731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号<br/>熊野町役場 税務住民課</p> | <p>〈申告会場で申告する場合〉</p> <p>事前予約が必要です。左ページのとおり、電話またはインターネットで必ず予約してお越しください。</p> |
|--|--|

### ◆町の申告会場で受付できない申告があります◆

町での申告会場には税務署の職員は不在のため、国税に関する特殊な事例についての相談などはお受けできませんので、海田税務署などをご利用ください。

#### 《町の申告会場で受付できない申告》

- 営業等・農業・不動産の収支内訳書が完成していないもの
- 過去の確定申告や修正申告
- 更正の請求
- 青色申告
- 譲渡（土地や建物、株式など）
- 雑損控除の計算書が完成していないもの
- 住宅借入金等特別控除適用の1年目など

#### ＜海田税務署で申告する場合＞

##### 入場整理券の導入

感染症防止の観点から確定申告会場の混雑緩和のため会場への入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券は、会場で当日配布（枚数制限有）。LINEから、事前発行もできます。

※国税庁LINE公式アカウントを友だち追加してください。

友だち追加はこちらから！



#### ＜町以外での申告受付および相談＞

受付日	会場	時間
2月16日(火)	海田税務署 (安芸郡海田町大正町1番13号)	受付 8:30～16:00
3月15日(月) ※土日祝日除く	NTTクレドホール (広島市中区基町6番78号 基町クレド・パセーラ11階)	相談 9:00～17:00

## 歳出総額に占める人件費の状況（令和元年度）

令和元年度における人件費の額は、11億417万4千円で、歳出総額に占める割合は11.7%となっています。人件費には、職員に支払われた給与、広島県市町総合事務組合負担金（一般職、特別職）、特別職（町長、町議会議員など）に支払われた給与、報酬などのほか広島県市町村職員共済組合負担金や災害補償費などが含まれています。（総務課）

## 令和2年度上半期の財政状況を公表します

町では毎年2回、財政状況を公表しています。今回は令和2年度上半期（令和2年4月1日から令和2年9月30日まで）の予算の執行状況及び町債の状況についてお知らせします。

### 一般会計 町の行政運営に必要な基本的経費を計上した会計です。

【歳入】	(単位：千円、%)			【歳出】	(単位：千円、%)		
科目	予算額	収入済額	収入率	科目	予算額	支出済額	執行率
町 税	2,388,302	1,419,708	59.4	議 会 費	107,898	54,867	50.9
地 方 譲 与 税	66,333	18,731	28.2	総 務 費	3,523,785	2,818,105	80.0
利 子 割 交 付 金	3,079	1,173	38.1	民 生 費	3,839,338	1,605,560	41.8
配 当 割 交 付 金	12,552	2,957	23.6	衛 生 費	690,309	285,581	41.4
株式等譲渡所得割交付金	6,302	0	0.0	農 林 水 産 業 費	127,676	38,403	30.1
法人事業税交付金	5,757	3,553	61.7	商 工 費	294,933	157,983	53.6
地方消費税交付金	486,069	262,750	54.1	土 木 費	1,032,397	373,110	36.1
環境性能割交付金	8,898	2,012	22.6	消 防 費	1,558,086	266,676	17.1
地方特例交付金	30,912	30,912	100.0	教 育 費	1,648,659	463,686	28.1
地方交付税	2,253,826	1,633,376	72.5	災 害 復 旧 費	536,621	65,651	12.2
交通安全対策特別交付金	1,816	1,080	59.5	公 債 費	612,676	294,845	48.1
分担金及び負担金	61,770	24,814	40.2	諸 支 出 金	87,987	1	0.0
使用料及び手数料	56,499	26,808	47.4	予 備 費	16,685	0	0.0
国 庫 支 出 金	5,067,249	3,013,356	59.5	合 計	14,077,050	6,424,468	45.6
県 支 出 金	741,436	91,445	12.3				
財 産 収 入	1,876	2,167	115.5				
寄 附 金	49,530	7,012	14.2				
繰 入 金	439,214	0	0.0				
繰 越 金	285,219	285,219	100.0				
諸 収 入	324,824	40,823	12.6				
町 債	1,785,587	0	0.0				
合 計	14,077,050	6,867,897	48.8				

### 特別会計 特定の事業を行うために一般会計から区分して経理する会計です。

会 計 名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険事業特別会計	2,448,522	861,004	35.2	881,259	36.0
公共下水道事業特別会計	806,938	343,141	42.5	331,195	41.0
後期高齢者医療特別会計	811,889	336,817	41.5	346,401	42.7
介護保険特別会計	2,223,778	1,112,253	50.0	921,058	41.4
合 計	6,291,127	2,653,215	42.2	2,479,913	39.4

### 企業会計 独立採算制を原則に、企業としての経営力を発揮しながら運営する会計です。

会 計 名	収 入			支 出		
	予算額	収入済額	収入率	予算額	支出済額	執行率
上水道事業	552,370	191,086	34.6	520,005	155,394	29.9
会 計	26,586	6,204	23.3	64,873	2,638	4.1

### 町債の状況

会 計 名	町債現在高
一 般 会 計	7,082,109
公共下水道事業特別会計	4,361,731
合 計	11,443,840

### 町債とは？

道路や学校など公共施設の整備のために町が長期に渡って借りるお金「町の借金」のことです。  
町民1人あたりの町債現在高 481,582円  
※このうち一般会計分は298,031円  
(令和2年9月30日人口：23,763人)

### 職員の採用（R2年度）

試験区分	職種	受験者数	最 終 合格者数	採用者数
新規採用 職員試験	一般事務職	23	3	3 (▲1)
	土木技術職	6	1	1 ( 0)
	保 健 師	4	3	3 ( 2)

※（ ）内の数字は対前年度増減数

### 職員の初任給（R2/4/1現在）

区分	町	国
一般行政職	大学卒	171,700円
	高校卒	150,600円

※町の大学卒の初任給は、高校卒程度の採用試験を受けた大学卒業者に決定される額です。

### 部門別職員数（R2/4/1現在）

区分	職員数	
一 般 行 政 部 門	議会・総務・税務・民生 衛生・農林・商工・土木	118 ( 5)
特 別 行 政 部 門	教 育	19 ( 2)
公 営 企 業 等 会 計 部 門	水道・下水等	26 ( 2)
合 計	163 ( 9)	

※（ ）内の数字は対前年度増減数

※職員数は一般職に属する職員数（休職者、派遣職員などを含み、臨時・非常勤職員を除く。）

### 職員の平均年齢・平均給与月額（R2/4/1現在）

区分	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
一般行政職	299,100円	351,900円	41.4歳

### 職員の給与の状況（令和元年度普通会計決算）

職員数（A）	給 与 費				1人当たり給与費（B/A）
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計（B）	
130人	391,020千円	71,757千円	155,281千円	618,058千円	4,754千円

※職員数は、平成31年4月1日現在の「一般行政部門」と「教育部門」の合計人数です。

※職員手当には退職手当は含まれません。

### 職員の給与の仕組み

(R2/4/1現在)

#### 【毎月決まって支給】

給 料	職務の種類と勤務年数などに応じて決定・支給されます。
扶 養 手 当	子10,000円、子以外の扶養親族6,500円、満16歳の年度当初から満22歳の年度末までの子は5,000円を加算して支給されます。
通 勤 手 当	①交通機関（バスなど）の利用者は運賃相当額（限度額55,000円）②自動車などの利用者は距離に応じて支給（2～5km 2,000円、5～10km 4,200円、以後5km刻みで支給（限度額31,600円））されます。
住 居 手 当	借家に住む職員には、家賃の額に応じて最高28,000円支給されます。
管 理 職 手 当	部長、次長、課長などに対して、給料の7～15%が支給されます。

#### 【勤務実績に応じて支給】

時間外勤務手当	正規の勤務時間外に勤務したときに支給されます。
特殊勤務手当	防疫等作業および死亡人取扱作業に従事した場合に支給されます。
地 域 手 当	地域手当支給対象地域（広島市・安芸郡坂町）へ勤務する職員に対して支給されます。

#### 【臨時に支給】

期末・勤勉手当	民間のボーナスに相当するものです。年間4.45カ月分が支給されます。
退 職 手 当	勤続年数、退職理由に応じて、広島県市町総合事務組合から支給されます(最高支給月数47.709カ月)。

熊野町職員の人事・給与などの状況を町民の皆さんにご理解いただくため、次のとおり公表します。町職員・特別職・議員の給与などは、町議会の審議を経て、条例などで定められています。  
(紙面の都合で抜粋しています。詳しいデータは、類似団体などのデータを追加して別途町ホームページで公開します。)

熊野町職員の人事行政運営等の状況を公表します

(総務課)

### 特別職・議員の給料などの状況（R2年度支給見込み）

区分	給料・報酬（月額）	期末手当（年間）
町 長	821,000円	3,940,800円
副町長	686,000円	2,283,351円
教育長	635,000円	3,133,725円
議 長	328,000円	1,184,736円
副議長	271,000円	978,852円
議 員	260,000円	939,120円

避難行動要支援者に関する調査を実施します

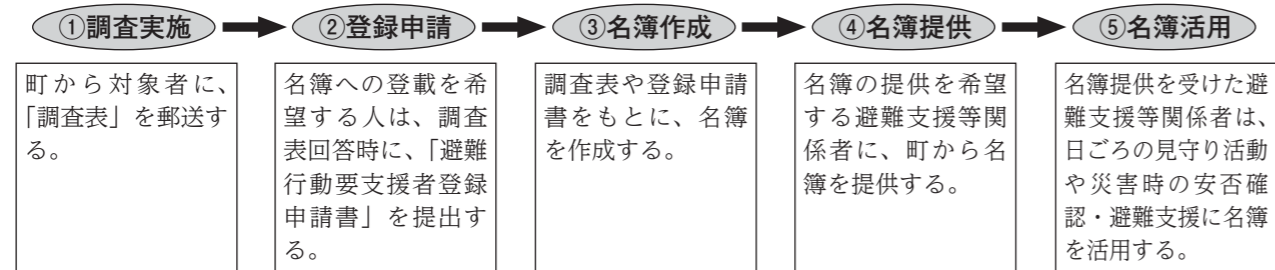
町では、災害発生時または災害が発生する恐れがあるとき、迅速に避難するために、第三者の支援が必要な人の名簿（避難行動要支援者名簿）を作成するために、調査を実施します。ご協力をお願いします。

☒ 次のいずれかに該当する人（対象者には調査票を送付します）

- ① 75歳以上の高齢者のみの世帯の人
- ② 介護保険の要介護3以上の人
- ③ 障害者手帳の障害の程度が1級または2級の人（視覚、聴覚、音声・言語機能障害については1級～6級の人）
- ④ 療育手帳をお持ちの人
- ⑤ 精神障害者保健福祉手帳の障害の程度が1級または2級の人
- ⑥ 厚生労働科学研究難治性疾患克服研究事業対象疾患患者

▷ 回答期限・2月22日(月)まで

○ 避難行動要支援者名簿作成から活用までの流れ



※ 避難支援等関係者：自治会連合会、民生委員児童委員協議会、社会福祉協議会、自主防災組織、警察、消防機関

○ 回答にあたって  
災害時の支援は、地域の助け合い（共助）のなかで、できる範囲で行っていただくものであり、本制度は災害時の支援を保障するものではありません。また避難支援等関係者は法的な責任や義務を負うものではありません。災害に備えて、地域との関わりや関係づくりを心がけましょう。

☎ 高齢者支援課 ☎ 820-5605

国民年金保険料はまとめて前納すると割引になります

▷ 納付方法・現金、口座振替、クレジットカード納付  
▷ 割引額（割引額は令和2年度のもの）

前納期間	口座振替の場合	現金、クレジットカードの場合
2年前納	15,840円引き	14,590円引き
1年前納	4,160円引き	3,520円引き
6カ月前納	1,130円引き	810円引き

▷ 手続期限・2月末まで  
手続き方法などについては、税務住民課または広島南年金事務所に問い合わせください。

☎ 税務住民課保険年金グループ

☎ 820-5604 ☎ 855-0155  
広島南年金事務所  
☎ 253-7710 ☎ 505-5122

～国民健康保険加入者へ～  
交通事故などにあつたときは

交通事故や傷害事件など第三者（加害者）から傷害を受けた場合には、原則として加害者が被害者の治療費を負担することになっています。届出をする前に示談を行うと、加害者に治療費を請求できなくなる場合がありますのでご注意ください。第三者行為による負傷である可能性がある場合には、負傷原因について問い合わせを行っていただきますので、すみやかなご回答にご協力をお願いします。

詳しくは、税務住民課に問い合わせください。

☎ 税務住民課保険年金グループ


☎ 820-5604 ☎ 855-0155

熊野町介護予防・ボランティアポイント事業に参加しませんか？

令和3年1月から熊野町介護予防・ボランティアポイント事業がリニューアルしました。ぜひ、皆さんも参加して、健康づくりやボランティア活動に活用してください。

① 「すこくまポイントカード」をもらう  
(期間・いつでも)

【公布場所】  
高齢者支援課、町民会館、くまのみらい交流課、東公民館




どんな事業？  
「すこくまポイントカード」を持って、行った活動に応じて、スタンプをもらい、ポイントを貯める事業です。

対象者は？  
1月1日時点で、熊野町に住所を有する40歳以上の人です。

② スタンプをためる (期間・1月1日～12月末)

スタンプは、以下の活動を行うごとに1個もらえます。ただし、1つのボランティア活動団体などでもらえるのは、1日1回まで。

- 対象のボランティア活動団体で、ボランティア活動を行ったとき
- 対象のボランティア活動団体が主催する教室に参加したとき
- 町主催の事業などに参加したとき



※ポイント対象の町主催事業をお知らせするマーク

③ 貯めたポイントで奨励金を申請する  
(期間・ポイント付与期間の翌年1月中)

スタンプ1個で100ポイントとなります。1,000ポイント(=1,000円)単位でポイント交換でき、1人につき5,000ポイント(=5,000円)まで交換できます。

例) スタンプを10個貯めると1,000円の奨励金を受け取れます。

対象のボランティア活動団体は？  
町ホームページで確認できます。また、随時新しいボランティア活動団体の登録を受け付けます。登録をしたい団体は、高齢者支援課まで問い合わせください。

☎ 高齢者支援課高齢者福祉グループ ☎ 820-5605

※ 令和2年中に貯めたポイントの報奨金申請は、新型コロナウイルス感染症の影響を鑑みて2月末まで延長しました。

介護保険制度ってどうなってるの？  
～地域包括ケアシステム推進に向けて～(3)

町では、高齢者保健福祉計画・第8期介護保健事業計画の令和3年度策定に向けての基礎資料とするために町内の65歳以上から1,500人を無作為抽出し、「高齢者の暮らしについての調査」を令和2年6月12日～6月30日の期間実施しました。

「介護や支援が必要になる主な原因は？」

- 全体では「骨折・転倒」、男性は「高齢による衰弱」、女性は「骨折・転倒」  
全体の1位・「骨折・転倒」  
男性の1位・「高齢による衰弱」 女性の1位・「転倒・骨折」  
2位・「心臓病」 2位・「糖尿病」  
3位・「脳卒中」 3位・「脳卒中」および「関節の病気（リウマチ）」
- 現在治療中、または後遺症のある病気はどうでしょうか  
全体の1位・「高血圧」  
男性の1位・「高血圧」 女性の1位・「高血圧」  
2位・「目の病気」 2位・「目の病気」  
3位・「腎臓・前立腺の病気」 3位・「筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症など）」

■ 熊野町の課題

運動機能の維持および向上  
全体の1位である「骨折・転倒」の要因は、加齢（筋力低下や平衡機能低下）や薬物の影響（疾病による身体的疾病）、物的環境（段差や履物など）が作用しています。これらは、服薬管理や段差解消、足にあった靴を履くなどで対応が可能です。また、買い物などで外出することで機能低下を予防することも可能です。

早期診断・早期治療、筋力の維持向上と生活習慣改善の取り組み

女性は「骨折・転倒」「筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症など）」が高くなっています。「骨折・転倒」「筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症など）」の割合が高くなるのは、早い段階での骨粗しょう症予防や関節症への対応（早期診断・早期治療、筋力の維持向上など）に取り組むことも必要になります。男性は、「心臓病」「腎疾患（透析）」など、生活習慣に起因するものが介護・介助が必要になった原因として割合が高くなっているため、生活習慣改善のための取組が求められます。

(高齢者支援課)

# 保健行事

健康推進課 ☎820-5637

## 当番医

2	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						
2021							

3	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	29	30	31			
2021							

- ① 2月14日(日) 大瀬戸内科 ☎854-8585
- ② 2月21日(日) 小坂内科医院(坂町) ☎885-0108
- ③ 2月28日(日) 酒井耳鼻咽喉科皮ふ科医院 ☎855-2629
- ④ 3月7日(日) クリニックたなべ整形外科(坂町) ☎884-4155

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。  
 ※急な当番医の変更があった場合は、記載と異なることがありますのでご了承ください。  
 ※診療受付時間は9時から17時30分です。(13時から14時は原則休診です。)

※夜間や休日に、医療機関を受診すべきか迷ったら、以下をご利用ください。

「救急相談センター広島広域都市圏」(24時間365日対応) ☎7119 または ☎82-246-2000  
 「こども医療でんわ相談」(毎日午後7時から翌朝8時まで) ☎8000 または ☎82-505-1399

※介護予防ボランティアポイント対象事業

### 次の行事はお休みします

けんこう華齢教室・2月18日(木)  
 健康相談・2月22日(月)  
 すくすくクラブ・2月23日(火)

### 3歳児健診の延期のお知らせ

2月19日(金)、24日(水)に実施予定でした3歳児健診を延期します。延期後の日程は、決まり次第対象者に通知します。



### 子ども 歯つぴー教室

簡単で効果が上がる歯みがきのコツなどを歯科衛生士がお話します。  
 ☎9か月頃～1歳6か月頃のお子さん  
 と保護者  
 ☎3月10日(水)10:30～11:00  
 所 くまの・こども夢プラザ  
 持 お子さんが普段使っている歯ブラシ

### 誰でも 健康相談\*

生活習慣病予防や妊婦などの相談に、保健師および栄養士が個別で応じます。必要に応じて血圧測定、検尿を実施。  
 時 ① 2月17日(水)13:30～15:00  
 西部地域健康センター  
 ② 3月3日(水)10:00～11:30  
 中央ふれあい館  
 持 健康手帳や健診結果など(お持ちの人)

### 妊婦 子ども すくすくクラブ (育児相談)

保健師などによる体重・身長測定、栄養相談、子育て相談、産前産後相談を行います。気軽にご利用ください。  
 ☎妊婦、0か月～未就学の乳幼児と保護者

時 ① 2月16日(火)10:00～11:30  
 町民会館  
 ② 3月5日(金)13:30～15:00  
 東部地域健康センター  
 持 母子健康手帳、フェイスタオル1枚

### 子ども 離乳食教室【要予約】

離乳食前期の進め方をお話しします。調理実演、食べさせ方など。個別相談も可能です。  
 ☎4か月頃～7か月頃のお子さんと保護者  
 時 3月8日(月)13:30～15:00  
 ※受付時間13:15～13:30  
 所 くまの・こども夢プラザ  
 申 前日までに健康推進課へ

## 広島広域都市圏事業 広島ドラゴンフライズ共同応援 参加者募集

時 3月28日(日)13:35試合開始  
 対戦相手・信州ブレイブウォリアーズ  
 所 広島サンプラザホール  
 (広島市西区商工センター三丁目1-1)  
 料 大人1,000円 高校生以下600円  
 定 100人(申込多数の場合は抽選)

申 往復はがき(1枚に5人までに)、参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号と「ドラゴンフライズ共同応援希望」の旨を記入し、2月15日(月)(※消印有効)までに広島広域都市圏協議会まで送付ください。  
 広島広域都市圏ホームページからも申し込み可能です。  
 ※小学生以下の場合は、大人の同伴が必要。

所 広島市役所広域都市圏推進課  
 広島広域都市圏協議会  
 ☎504-2017 ☎504-2029



シルバーリハビリ体操教室情報 いつまでも自分らしく生活するためのリハビリ体操教室です

所 東公民館 毎週木曜日10:00～11:00 ※3月4日(水)休み 所 町民会館 毎週木曜日13:30～14:30  
 所 くまの・みらい交流館A 2月15日(月)、3月1日(月)、9日(水)13:30～14:30  
 所 くまの・みらい交流館B 毎週火曜日 13:30～14:30 ※2月23日(火)休み  
 所 西部地域健康センター 毎週月曜日13:30～14:30

## くまの・こども夢プラザ 子育て支援センター通信

くまの・こども夢プラザ  
 子育て支援センター・ファミリーサポートセンター  
 ☎820-5502 ☎855-0805  
 開設日時(※年末年始、祝日除):月～金曜日9:30～17:00  
 毎月1回土曜日または日曜日9:30～11:30

こふでりんLINE



- 子育て情報などについてホームページまたはこふでりんLINEでお知らせしますのでご確認ください。
- 新型コロナウイルス感染症の影響で臨時休館している場合は、すべての事業を中止しています。
- 子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

## くまの・こども夢プラザからおうちで楽しく過ごせる情報をお届けします!

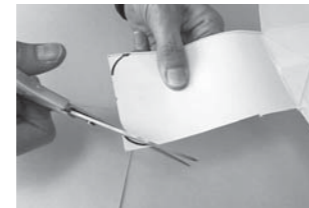
身近なものを使った手作りおもちゃ～牛乳パックのコマ～の作り方  
 過去のものはホームページからご覧ください♪

### 材料・使うもの

- 牛乳パック 1本
- ペットボトルの蓋 1個
- ものさし
- セロテープ
- はさみ
- 飾り用シール
- 油性マジック



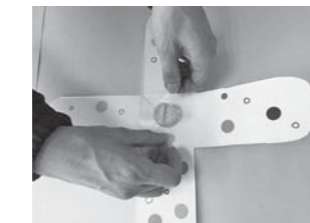
1. 牛乳パックの辺をはさみで全て切る。
2. 側面から13cmになるように測り、切る。
3. 角を丸く切る。



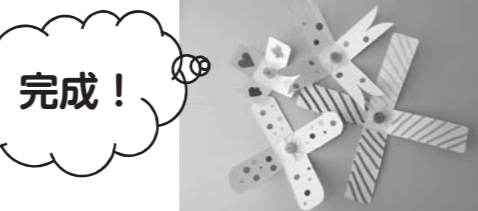
4. シールやマジックで模様を描く。



5. 牛乳パックの真ん中にペットボトルの蓋を置く。外れないようにテープで十字に留めて、できあがり!



ペットボトルの蓋をつまんで回すとくるくるよく回ります。羽の長さや形を変えても面白いですよ



完成!

### おうちで踊ろう♪ 「うさぎちゃん体操」の動画を公開しています

くまの・こども夢プラザの保育士等と一緒にうさぎちゃん体操を踊りませんか? 右のQRコードから見るができますよ。



### 子育て相談は随時行っています。電話でお問合せください。(☎082-820-5502)

### 「くまのますく」を配付しています!

熊野町の未就学児を対象に子ども用布マスクを配付します。詳しくはホームページをご覧ください。



### オンラインでつながろう!

コロナウイルス感染症予防のためオンラインによる事業も開催しています。ぜひご参加ください。詳しくはホームページをご覧ください。



### 芝生広場を開放しています。

芝生広場には砂場、三輪車やブーバーカーがありますよ。



### ゼロの日運動

0のつく(10・20・30)日はテレビゲーム・スマホを控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して絆を深めましょう。

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。

## 施設の臨時休館期間が延長しました

### ▷ 2月7日(日)まで休館

くまの・こども夢プラザ、町民会館、東公民館、くまの・みらい交流館、郷土館、各健康センター、中央ふれあい館、町民体育館、町民グラウンド、各学校体育施設、深原地区公園(グラウンド)

※くまの・こども夢プラザでの相談事業、未就学児用マスクの配布は行います。

※くまの・みらい交流館の大型遊具は利用可能。トイレは西部ふれあい広場を利用ください。

### ▷ 2月8日(月)まで休館

町立図書館

※インターネットなどでの予約貸出は行います。

### ▷ 通常どおり開館

熊野町役場、各出張所、町立小・中学校、各児童クラブ、各保育所・幼稚園、筆の里工房、熊野中溝簡易郵便局(中央ふれあい館内)、各公園、環境センター

## 防災行政無線の早朝チャイムを試験的に停止します

防災行政無線とは、緊急時に町から避難情報などの緊急情報を放送する設備です。このため、毎日、早朝(土日を除く)、昼、夕方に、点検のためのチャイム音などを放送をしています。

この度、近年の生活様式の変化などを踏まえ、2月より1ヶ月間、試験的に早朝のチャイム音を停止することと致しました。3月以降につきましては、2月の状況を確認し、継続・廃止の判断をする予定です。

また、放送設備も現在調整していますので、ご理解ご協力をお願い致します。

(防災安全課)



## 幼児期から生活習慣病を予防しよう

毎年2月を生活習慣病予防月間と定め、生活習慣病予防に対する意識向上と、これによる健康寿命の延伸を目指しています。この生活習慣病は幼児期の生活習慣が大きく関わってきます。幼児期に身につけた生活習慣の基礎はなかなか変えられないものです。そのため子どもの肥満は成人の肥満にもつながりやすく、メタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクが高くなります。また、コンプレックスを抱える原因にもなり、精神面での影響もでてくるため、幼児期から生活習慣病を予防することが重要になってきます。

### <家族みんなで見直したい生活習慣のポイント>

#### ポイント1

#### 食事制限より、食事のとり方を見直す

幼児が自主的に生活習慣を改めるのは難しいものです。家族も一緒に取り組んで、生活習慣を見直してみましょう。

- 例) ・ジュースやお菓子などは、必要な分だけ買う  
 ・薄味の和食を中心とした食事内容にする  
 ・よく噛むような食材を使う



#### ポイント2

#### 日常で身体を動かせる工夫をする

やせるために運動を始めるのは、大人でも難しいものです。しかし子どもは「遊ぶ」ことで簡単に身体活動量を増やすことができます。遊びの延長で身体を動かして活動量を増やしてみましょう。

- 例) ・階段を使うようにする  
 ・お手伝いをする中で、自立を促す  
 ・休日は公園へ出かける



#### ポイント3

#### 家族そろって楽しく食べる日をつくる

テレビを見ながらの食事や、一人で食べる「孤食」は好きなものばかりを食べたり、食べ過ぎたりしがちになります。家族そろって楽しく食事をしましょう。

- 例) ・食事の時はテレビを消す  
 ・会話の中から抱えているストレスを把握する  
 ・約束の時間を過ぎたら食べない、などのルール作り



(健康推進課)

## 令和3年 熊野町消防出初式

1月10日(日)、熊野町役場において、令和3年熊野町消防出初式が行われました。

今年の式典は、新型コロナウイルス感染症の拡大を考慮し、表彰状の授与のみとし、永年勤続している優良消防団員が表彰されました。

寒い日々がまだまだ続きますが、火の元には十分に注意してください。(防災安全課)



1



2



3

- ①式に参列する団員たち  
 ②各分団の消防積載車  
 ③表彰状授与の様子

### 【表彰者一覧】

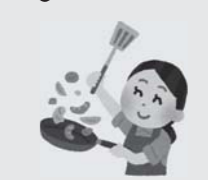
広島県知事表彰			
副団長	梶山	龍生	
広島県消防協会表彰			
(勤続25年以上)			
第1分団(中溝)	団員	山井 弘明	
第4分団(呉地)	分団長	若島 一裕	
第10分団(団地)	班長	渡部 貴幸	
	団員	久保 哲郎	
(勤続20年以上)			
第1分団(中溝)	副分団長	小澤 克朗	
第7分団(新宮)	団員	時村 隆太	
第10分団(団地)	班長	宇野 秀樹	
	団員	近藤 忍	
(勤続15年以上)			
第6分団(城之堀)	班長	阿原 寿弥	

熊野町長表彰			
(勤続5年以上)			
第1分団(中溝)	団員	中内 雅也	
	団員	伊原 友洋	
第3分団(初神)	団員	佛圓 英治	
	団員	村井 栄	
	団員	伴之木 義将	
第4分団(呉地)	団員	奥道 大介	
第6分団(城之堀)	団員	北本 暁雄	
	団員	中村 和広	
第8分団(川角)	団員	池田 敏己	


- 【材料】2人分  
 ・赤ピーマン  
 ・米  
 ・A水  
 ・Aターメリック  
 ・A顆粒和風だし  
 ・A塩  
 ・Aこしょう  
 ・Aオリーブオイル  
 ・Bローリエ  
 ・Bむきえび  
 ・ブロッコリー  
 ・レモン汁
- 20g 0.1g 8g 2g 2g 40g 40g 2g 80g  
 合計 8g
- (小さじ2cc)



## ピザ風の炊飯



- 【作り方】  
 1 炊飯器に入れる  
 米、Aを入れ混ぜ、ピーマンとBを加える。  
 2 炊く  
 3 早炊きで炊飯する。  
 ご飯が炊けたら、ローリエを取り除く。ゆでたブロッコリーとレモン汁を入れて混ぜ合わせる。
- 【健康メモ】  
 ブロッコリーにはビタミンCが含まれ、抗ストレス作用、疲労回復効果が期待できる。(健康推進課)
- 【ポイント】  
 ◆赤ピーマンは5ミリ幅の細切りにする  
 ◆米をといで、ザルで水気を切る  
 ◆ブロッコリーは小房に分け、2分ゆでる
- 【今回のレシピ】  
 1日の塩分目標 0.7g(1人分)  
 男 57.5g未満  
 女 6.5g未満

出会いで結ぶ生きがいの広場 **町公民館**  
 ☎854-3111 ☎820-5820 Facebook 

**コラボ企画**  
**「絵てがみ教室&人生100年を生きるために」**

絵てがみで友達の和を広げ、人生100年を楽しく生きましよう。  
 時 3月2日(火)9:30~12:30

～第1部 心を伝える絵てがみ教室～  
 季節感のある彩り豊かな絵てがみを描いてみましょう。  
 講師 山城 恵美子  
 用具 小筆、墨、硯、顔彩、パレット

～第2部 人生100年を生きるために～  
 家計管理や生活設計のお話です。  
 ●楽しく生きるためのお金の管理(お金の使い方)  
 ●わかりにくいキャッシュレスの基礎知識など  
 講師 広島県金融広報委員会  
 金融アドバイザー 出路 千恵

定20人(第2部のみ参加可)  
 参加費 100円(第1部 絵てがみ教室のみ)  
 申 2月24日(木)まで



**遊び心毛筆教室**

遊び心で毛筆のお稽古をしましょう。  
 初心者も大歓迎です。  
 時 2月15日(月)13:30~15:30  
 料 100円 習字道具など  
 講師 堀野 真理子

**ヨガマットでエクササイズ!**

体が硬くて運動が苦手な人にもオススメ! マットを使って体をほぐしたり簡単にできる筋肉トレーニングを行います! 気軽に参加ください。  
 時 3月2日(火)10:00~11:30  
 料 100円 定20人  
 用具 運動靴、運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(あれば)  
 講師 健康運動指導士 大迫 すみえ

**筆の里ありがとうの絵てがみ巡回展**

過去に筆の里工房に応募のあった作品の中から選りすぐりの作品を町民会館で展示しています。心温まる作品をぜひご覧ください。  
 時 開館中9:00~21:30(日、月は16:30まで)

いつでも どこでも だれでも 開館時間: 10:00~18:00  
**町立図書館だより**  
 図書館ホームページ ☎855-6710 ☎855-6711 Facebook 

**催し物のご案内**

**おはなし会**

絵本の読み聞かせや紙芝居などを行います。  
 ※シールを集めると素敵なプレゼントがもらえるよ。

時 3月6日(土)15:30~16:00

講師 子ぐま絵本の会

**0.1.2.3歳のおはなし会**

2月はお休みします

2	日	月	火	水	木	金	土	3	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	
	7	8	9	10	11	12	13		14	15	16	17	18	19	20
	14	15	16	17	18	19	20		21	22	23	24	25	26	27
	21	22	23	24	25	26	27		28	29	30	31			
2021	28							2021							

図書館カレンダー(■は休館日)

**2月15日(月)~24日(水)まで  
 特別整理のため休館します**

この期間中は、蔵書点検、棚替え作業、機器の点検などを行います。利用者の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

なお、期間中は、図書館ブックポストおよびくまの・みらい交流館・東公民館への返却はできます。

**今月のテーマ展示**  
**おとな 「愛と希望と勇気の日」**  
 2月14日はバレンタインデー。  
 いろんな形の愛と希望と勇気を集めてみました。  
**子ども 「さむーい」**  
 げんきにたのしくふゆをすごそう。  
 ※図書館ホームページ「テーマ展示」では、毎月テーマに合わせた本を紹介しています。

**家庭読書「くまどく」**  
 家族と一緒に同じ本を読み、感想などを共有し、家族の絆を深めましょう  
 新刊本リストは図書館の玄関にも置いています。

多世代がふれあいで結ぶ広場 **くまの・みらい交流館**  
 ☎854-1673 ☎854-6199 Facebook 

**みらい交流館まつり**

3密を回避した、交流館まつりを開催します。

作品展示	芸能発表
時 3月1日(月)~31日(水) 所 交流館ロビー 料 無料	時 3月6日(土)10:00~ 所 集会室 料 無料 定 50人(定員以上は入場できません。)

**みらい交流館杯 子ども将棋大会**

将棋に興味がある子ども集まれ!  
 上級者の部、中級者の部、初級者の部  
 各部優勝、準優勝には賞状がもらえるよ!  
 時 3月6日(土)13:30~ 定 園児~中学生  
 料 500円(参加賞あり)  
 講師 日本将棋連盟 安芸支部香車会  
 申 申込書に記入して3月1日(月)までに事務室に提出してください。

**たまひよクラブ(リトミック)**

親子で一緒に手遊び、パネルシアターなど、いろいろな遊びを楽しみましょう。  
 テーマ「ドレミの歌で遊ぼう」ベルの合奏など  
 時 3月9日(火)  
 たまごクラス10:00~、ひよこクラス11:00~  
 定 未就園児親子  
 たまごクラス(1歳半~2歳半)、ひよこクラス(2歳半~)  
 料 100円(初回のみ別途300円)  
 用具 運動のできる服装、靴(親子とも) 講師 大竹 美枝子

**くまの・みらい合唱団**

小学生から高校生の合唱団です。  
 歌の好きな皆さん、私たちと一緒に歌いませんか?  
 時 毎週土曜日14:00~16:30 定 小・中・高校生  
 料 会費 月2,500円 講師 寺沢 希、竹本 勢津子

あたたかく香り豊かな東の広場 **東公民館**  
 ☎854-4138 ☎854-3389 Facebook 

**熊野東公民館「おひざにだっこのおはなし会」**

季節にちなんだ絵本の読み聞かせや簡単な工作など、広い畳のお部屋で親子や祖父母と孫で楽しいほっこりした時間をすごしませんか。  
 時 2月17日(水)10:00~11:00(毎月第3水曜日)  
 定 未就園児親子(申込不要) 料 無料  
 講師 読み聞かせボランティア 子ぐま絵本の会

**初めての人もできる蕎麦打ち体験PART2**

ご自宅でも手打ちそばを披露できるかも! 極めてみませんか。  
 時 2月27日(土)9:30~12:00 定 なたでも  
 料 参加費 100円 材料費 1,000円  
 ※3人前程度  
 定 10人(定員になり次第受付終了)  
 用具 エプロン、三角巾、手拭きタオル、食器用ふきん、持ち帰り用タッパー  
 講師 阿戸町地域蕎麦打ち同好会  
 ※当日、会場での飲食はありません。作った蕎麦はお持ち帰りいただきます。

**STOP9 わが家の「ケータイルール」**  
 夜9時以降、児童生徒はテレビゲーム・スマホをやめて、十分な睡眠を取りましょう。  
 毎朝欠かさず朝食を食べ、基本的な生活習慣を身に付けましょう。

**めだかつこあつまれ**

絵本の読み聞かせや簡単な工作など、季節にちなんだ遊びを親子で楽しみましょう。  
 時 2月16日(火)、3月2日(火)10:30~11:30  
 定 未就園児親子 料 無料  
 講師 読み聞かせボランティア めだか絵本の会

**絵本の広場(テーマ:雪のおはなし)**

毎日さむいですね。でも雪あそびや雪のふしぎさ、冬のどうぶつたちと雪を楽しみましょう! 出席シールを集めると素敵なプレゼントがもらえるよ。  
 時 2月20日(土)13:30~14:30  
 定 幼児~小学生  
 (初めての人、聞くだけの参加も大歓迎)  
 料 無料 講師 読み聞かせボランティア 子ぐま絵本の会

**シルバーカレッジ**

ハーモニカ演奏を楽しみましょう  
 今回は声を出さずに、口ずさみましょう。  
 時 2月22日(月)13:30~15:00  
 定 なたでも 料 無料 定50人  
 講師 石神ドレミファサロン、熊野ハーモニカクラブ、サロン土岐の城ハーモニカ、ウィリー・ウィリー・オーシャンズ、遠鳴ハンドベル倶楽部  
 申 申込書に記入して事務室に提出してください。



**ふるさとバードウォッチング**

冬の凛とした空気、この時期は野鳥を観察するのに最適な季節です。東公民館周辺をいつもより上を向いて、一緒に歩きましょう。  
 時 2月14日(日)9:00~11:30 定 小学生以上  
 料 100円  
 定 20人(要申込、定員になり次第受付終了)  
 用具 筆記用具、飲み物、持っている人は双眼鏡と野鳥図鑑  
 講師 光本 正伯



## くまのファミリー公園 利用のご案内

くまのファミリー公園では、バーベキューやピザ窯を使った本格ピザ作りができます。是非ご家族や仲間でご利用ください。



☎3月1日(月)~11月30日(火)  
9:00~17:00

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、使用できなくなる場合があります。あらかじめご了承ください。

📌入園料・無料

BBQ炉、ピザ窯・一炉1,000円/日

📌利用3日前までに、町民体育館へ使用申請書を提出ください。なお、利用希望者が多数の場合は、使用申請書による申し込み順となります。


※申請者氏名は、参加される責任者の氏名を記入してください。貸出と返却の手続きは責任者をお願いします。

※使用後は後始末をし、必ず管理者の確認を受け、使用申請書に整理済の確認印をもらってください。

### ▶注意事項

- ・中学生以下だけのグループには火気を使用する貸し出しはできません。
- ・施設や備品が破損または紛失した場合は、修理あるいは購入実費を申し受けます。
- ・金網、炭などは各自で持参してください。
- ・火気の使用は調理区域のみとします。また、火災に注意し、花火類は使用しないでください。
- ・公園内への車両（バイク含む）の乗り入れは、荷物の積み下ろし時のみとします。
- ・炉に水をかけての消火は固く禁じます。灰は専用缶に入れフタをし、所定の場所へ置いてください。燃え残り、ゴミは各自で持ち帰ってください。

☎熊野町民体育館 ☎854-7695  
(熊野町川角五丁目10番1号)



☎820-5606

熊野町公衆衛生推進協議会(生活環境課内)

熊野町民会館

12時45分~16時

2月25日(木)

9時~11時半

献血にご協力ください



### 「実用書道」実施

## 熊野高等学校

この地に (297)

今年度も恒例の熊野高校「実用書道」が行われています。熊野町の伝統産業である「筆づくり」について関心を持ち、伝統文化を継承していく態度を育てていくことを目的に、各学年、年3回の小筆による実用書を学習しています。

指導者は、書道の指導者として熊野町で活躍されている先生方で、毎年本校へお越しいただいています。生徒ともすっかり顔馴染みとなり、小筆を介して生徒たちに心の安らぎを与える時間にもなっています。3学年は、第1回「就職内定のお礼状書き」から始まりましたが、最終回は、名前の美しいまとめ方を学び、芳名録へ書く練習をしました。そして、3年間学習した名入りの小筆は、最終回をもって各自で持ち帰りました。日常ではほとんど活用する機会がなくなった小筆ですが、クラス皆で一点一面集中して書いたことを、社会人となって、またどこかで懐かしく思うことでしょうか。文字を集中して書くことで、心を落ち着かせ、成就感を味わい、筆文字を書くことの楽しさや、熊野筆の良さを感じる「実用書道」の時間は、誇りある地元の伝統産業を理解する意義深い学習として、今後とも継続していきたいと思えます。

☎熊野高等学校 ☎854-4155

☎3学年実用書道の様子

「この本、よかった！」(90) 『チビねずくんのながーいよる』 作：ダイアナ・ヘンドリー 絵：ジェーン・チャップマン 訳：くぼしまりお (ポプラ社)

皆さんにもおすすめしたい「くまどく本」、今月は、熊野第三小学校からです。


稲荷 望愛・礼紗 (5年1組・2年2組)

チビねずくんは外の音がとても怖い。オオねずくんと一緒にねようと誘うけど、ねてくれません。やっとオオねずくんがいいよと言ってくれて眠りにおちた時は、もう朝で、2人はぐっすり。

稲荷 千香(母)

チビねずくとオオねずくんの繰り返し返されるやりとりがとてもかわいらしい絵本です。最後にはオオねずくんのやさしさと二人の仲の良さが感じられます。



この季節にぴったりの絵本です。



### 生徒会活動で“思い”を実現

## 熊野東中学校

「脳トレルームを作りたいです」「グラウンドで運動したいです」「昼食時に音楽を流したいです」生徒総会に出された意見です。昼休憩時間を活用したい日頃の“思い”からの要望です。これらの要望をどのように実現していくのかを生徒会で検討することになりました。コロナ禍の状況で生徒の活動が制限されることが多かった今年度、例年以上に生徒の声を生徒会が検討し、生徒会が運営し、生徒会が改善する取組を積極的に取り入れてきました。多くの行事が中止となり、生徒が行事を通じて培うはずだった力を、生徒の“思い”を、生徒会を中心とした取組によって実現させることで身につけ、成就感、達成感を味わうことができたのではないかと思います。さて、生徒自身の手で今後の東中をどのように成長させてくれるか楽しみです。

(教育総務課)

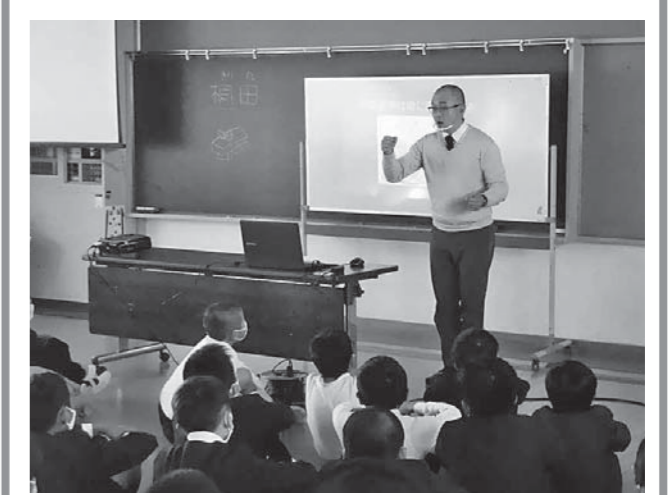
(教育総務課)

### 全校での手話体験

## 熊野第四小学校

本校では、「人の役に立つことに喜びを感じる児童の育成」を目指して様々な活動を行っています。その一環として、昨年度熊野町で制定された「熊野町のちをつなぐ手話言語条例」を受け、学年ごとにいろいろな形で手話に触れる機会を設けました。

2年生は、手だけでなく顔の表情や口を使って国語で学習した「おてがみ」を手話で体験しました。また6年生は、熊野町役場の人や手話サークルの人をお招きして「聞こえないってどんなこと」をテーマに体験を交えたお話を聞くことができました。「手話は、顔の表情や口も使うことを初めて知った」「手話の必要な時があったら、今日勉強したことを思い出しながら接していきたい。」児童の感想には、今回の学びを生かそうという意欲が見られました。誰かの役に立ちたいという児童の気持ちを大切にしながらこれからも手話についての学びを続けていきます。



(教育総務課)



アーツクウェア教室作品展  
時 2月2日(火)~28日(日)

教室の受講生による作品展です。来年度の教室受講の申し込みも受付しています。

●前期 2月2日(火)~14日(日)

水墨画 (中野嘉之)	インテリア書 (荒谷大丘)
水彩画 (栗林忠孝)	金曜絵てがみ (上野裕子)
油絵 (松村卓志)	キッズアート (加藤宇章)
イラスト (小林つかさ)	ARTパラダイス (三栞正典)
実用書道 (堀田佳風)	

●後期 2月16日(火)~28日(日)

写経 (佐藤芙蓉)	土曜絵てがみ (向井利子)
日本画 (大庭孝文)	印づくり (井田明宏)
かな (松本未穂)	裏打ち表装 (倉谷敏夫)
教科書書道 (松田朗子)	手描き友禅 (大津陽)

※ ( ) 内は講師

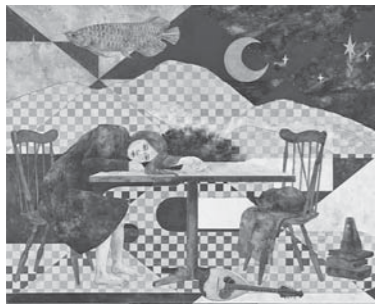
申込受付中  
デッサンビギナーズ

絵を描くのに基本となる技法を分かりやすく指導。初心者対象です。ぜひご参加ください。

時 5月スタート 土曜日13:30~15:30  
(月1回、年10回)

¥10,000円 (別途PAL年会費2,000円)

講師 河内貴実子 (広島市生。広島市立大学大学院博士前期課程日本画専攻在籍)



講師作品「あしたになれば」

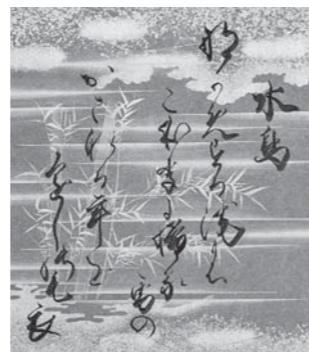
学芸員のおすすめ

大内基康コレクション紹介②

本作品は、色紙1枚に1首の和歌が書かれており、計24枚の色紙がアルバム状の折帖に貼ってあります。とても豪華な装飾を施した紙に、季節ごとに「花」と「鳥」にちなんだ和歌を12人の親王・公家が分担して書いています。

写真の作品は、有栖川宮熈仁親王による書。親王は明治政府の基本方針である「五箇条の御誓文」を書いた人で、現在の皇室にも伝わる「有栖川流」書道の大成者です。筆の弾力をたくみに使い、変化に富む書風が魅力です。

(本作品は後期で公開します。)



十二カ月花鳥和歌色紙 (部分) 江戸

大内基康コレクション寄贈記念展  
書は人なり~書をあつめる楽しみ  
時 3月6日(土)~4月18日(日)

(前期・3月6日(土)~28日(日))  
(後期・3月30日(火)~4月18日(日))

呉市在住の蒐集家、大内基康氏が、熊野町町制施行100周年を記念して熊野町へ寄贈された全コレクションを前後期に分けて紹介します。

このコレクションは、30余年の歳月をかけて、歴代天皇や内閣総理大臣経験者など、日本史上に名を残した人々の書を中心に蒐集されています。

本展では日本史上の人々の書に表れる個性や特長、即ち「くせ」に注目し、書を見ること、あつめることの楽しみを紹介します。

寄贈者による  
ギャラリートーク

時 3月6日(土)10:00~

¥無料 (要入館料)

講師 大内基康 (寄贈者、蒐集家)

定 20人 (申込不要)

入館料《特別料金》

大人・300 (240) 円

高校生以下、PAL会員・無料

※ ( ) は20人以上の団体料金

◆ご注意◆

入館時には検温、マスク着用をお願いしています。また、災害や新型コロナウイルス感染の状況により、内容や日程を予告なく変更することがあります。開催の有無は、来館前にホームページを確認、または電話で問い合わせください。

マイナンバーカードに関するお知らせ

マイナンバーカードの申請・交付のために  
休日夜間開庁します

時 2月13日(土)・8:30~12:00

2月18日(木)、25日(木)・17:15~20:00

※申請の場合・通知カード

交付の場合・ハガキ、身分証明証(写真付きの証明書がない場合は2点必要です)、通知カード※本人の来庁が必要です。

〒税務住民課 ☎820-5604

(ほかの業務は行いません)

マイナポイント申込期限が  
延長されました

3月31日(木)までにマイナンバーカードの申請を行うと、マイナポイントが取得可能です。

▷ポイント付与期限・9月30日(木)まで

~役場でマイナポイントの申し込みができます~

既にマイナンバーカードを作成している人も申し込み可能です。

時 平日 8:30~17:15 所 役場1階 元喫茶スペース

※ マイナンバーカード

(数字4桁の暗証番号が必要)

・キャッシュレス決済サービスのカードやスマホ

〒政策企画課 ☎820-5658

~3月からいよいよスタート~  
マイナンバーカードが健康保険証として  
利用できるようになります

どんないいことがあるの?

- ①就職や転職、引っ越しをしてもずっと健康保険証として使える。
- ②初めて行った病院でも、今まで使った薬の情報などを医師と共有できる。
- ③限度額適用認定証を病院に持参しなくても限度額以上の支払いが免除される。 など

利用には申し込みが必要です

以下の手順で申し込みください。

- (1)「申込者のマイナンバーカード」と「数字4桁の暗証番号(マイナンバーカード作成時に設定したもの)」を準備する。
- (2)「マイナポータルAP」アプリから申し込み。  
※アプリから申し込みができない人は、(1)を持参のうえ、税務住民課にお越しください。

申し込み後も現在お使いの健康保険証は利用可能です。また、マイナンバーカード利用準備ができた病院から順次利用可能となります。令和5年3月末にはどの病院でも利用可能となる予定です。

〒税務住民課 ☎820-5604 ☎855-0155

くまのハーブ通信 Vol.9

ハーブでニコニコもからだもリフレッシュ ~くまの美人になろう~

冬の冷え性対策に!ハーブでおいしく温活しよう!

冬になると、手足の指先が冷たくなったり、体の内側がなかなか温まらなかったりと、「冷え症」に悩む人が多いのではないのでしょうか。「冷えは万病のもと」とも言われるとおり、体の冷えはさまざまな心身の不調の引き金にもなります。今回は、体の内側からきれいになる「漢方」の考え方から、冷え性改善におすすめのハーブを紹介します。日々の食卓にハーブをうまく取り入れて、冷え知らず、不調知らずのぽかぽかボディを目指しましょう!

冷え症の主な原因2つと症状

- |                 |                             |
|-----------------|-----------------------------|
| ① 血行不良(瘀血)      | ② 必要な栄養素の巡りが滞り、熱が行き届かない(気滞) |
| ・目の下に青いクマができやすい | ・怒りっぽくイライラしやすい              |
| ・顔色が悪い          | ・喉が詰まったり、おなかや胸が張ったりする       |
| ・肩や首の凝りがひどい     | ・ため息やげっぷが多い                 |
| ・手足の冷え、生理痛がひどい  | ・夜眠れない                      |

瘀血や気滞に効くハーブ&冬のおすすめメニュー

- ☑ バジル・胃の働きを助け、消化を促進する  
(おすすめメニュー・肉料理と合わせて胃もたれ防止に◎)
- ☑ フェネル・冷えを取り胃腸の調子を整える、腹部の冷えを取って痛みを緩和する  
(おすすめメニュー・ひき肉と合わせて滋養強壮に◎、カキと炒めて老化防止に◎)
- ☑ タイム・咳や痙攣を抑える、入浴剤として用いるとリウマチや神経痛、痛風に良い  
(おすすめメニュー・カツオのオープン焼きで血流改善◎)
- ☑ ローズマリー・強い香りで記憶力・集中力アップ、関節の炎症を抑え血流を改善、胃腸の働きを助ける  
(おすすめメニュー・たらと一緒に蒸すor焼いて疲労回復に◎)

(資料) 諭静/植木もも子(2018)、「薬膳・漢方 食材&食べ合わせ手帖」(産業観光課)





【熊野町役場開庁日時】  
平日8:30~17:15 (土、日、祝日、年末年始は休み)

### あなただったら 熊野町の広報に何を求めますか？

「広報活動に関するアンケート」実施中です。  
たくさんの「声」をお待ちしています。  
QRコードまたは、役場エントランスに設置してあるアンケート用紙で回答ください。  
なお、用紙は郵送可能です。  
問政策企画課☎820-5634



### 納税(町税等)

今月の納期限 3月1日(月)

固定資産税 第4期分  
国民健康保険税(普徴) 第8期分  
後期高齢者医療保険料(普徴) 第8期分  
介護保険料(普徴) 第8期分

※納付忘れのない便利な口座振替をご利用ください。

### 町の人口と世帯数

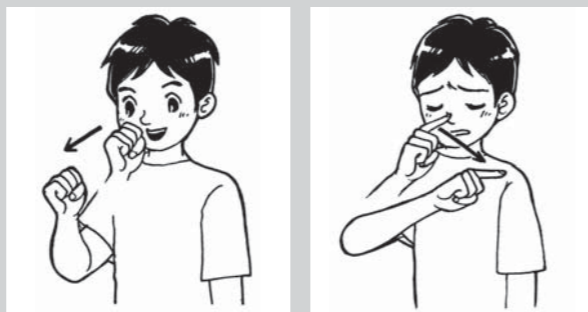
令和2年12月31日  
(前年同月比較)

人口: 23,711人 (-209)  
男: 11,461人 (-98)  
女: 12,250人 (-111)  
世帯数: 10,573世帯 (-7)

(住民基本台帳)

### 手話

イラストを真似して  
覚えてみよう



良い

右手のこぶしを鼻から前に突き出す

ダメ・悪い

右手の人差し指の指元を鼻の頭につけて強くはじく

川 浜 戸 梶 西  
わ っ ま が か し  
ぐ ち だ 神 み 山 や 尾 お  
氏  
紗 終 慧 楓 風  
さ き せ ゅう い う  
代 士 哉 や 花 か 楽 が  
名  
川 城 萩 出 地  
角 堀 原 庭 区  
氏  
志 岩 中 若 菅 後 馬 有 神 世 渡 原  
々 し な か わ か げ ろ じ り ん せ ぶ ち 原  
田 永 が 野 の 本 と 田 迫 さ 上 よ 馬 ま 鳥 り 良  
氏  
信 の 英 ひ 守 も サ テ 啓 テ 秀 ひ 裕 ひ 武 た ヲ 定 き 名  
ぶ ひ り ダ ル イ ル で ろ け キ だ  
幸 彦 こ 夫 お 子 コ ニ エ 昭 き 子 こ 司 し エ 實 み  
80 85 72 106 94 72 95 67 85 94 98 92 年 齢 地 区  
神 石 川 新 城 中 出 来  
田 神 角 宮 堀 溝 庭

おんじょう

おくやみ

このコーナーに掲載を希望しない人は、税務住民課へ届け出る際にお申し出ください。(税務住民課)

★各課室へのお問い合わせは、各メールでも受け付けています。メールアドレスについては、熊野町ホームページでご確認ください。



### お知らせ 広島県特定(産業別)最低賃金が改定されました

12月31日から、7業種の広島県特定(産業別)最低賃金が改定されました。

特定(産業別)最低賃金が適用される業種	最低賃金額(時間額)
製鉄業等	970円
金属製品製造業	923円
はん用機械器具等製造業	935円
電子部品等製造業	897円
自動車・同附属品製造業	915円
船舶等製造業	957円
自動車小売業	913円

問広島労働局賃金室☎221-9244  
広島中央労働基準監督署☎221-2460 (産業観光課)



### 相談 ~各種相談についての秘密は厳守します。気軽にご相談ください~ ※新型コロナウイルス感染症の影響により、今後中止となる場合があります。

人権ホットライン	無料行政相談	無料法律相談
人権侵害、身の回りの悩み事など、電話で相談に応じます。 ▷相談員・人権擁護委員 時2月16日(火) 10:00~12:00、13:00~15:00 ☎電話相談のみ 問生活環境課☎820-5606	行政に関して皆さんが日ごろから感じる要望や意見、苦情などを気軽に相談できます。 ▷相談員・行政相談委員 時2月17日(水)10:00~12:00 ☎くまの・みらい交流館 問総務課☎820-5601 ※当日、咳や発熱などの体調不良の人や、相談日の2週間前までに外国や感染拡大地域への訪問歴がある人は来所をお控えください。	暮らしの中で生じた法律上の問題の相談に応じます。相談内容によっては受けることができない場合があります。(相談に関する書類がある場合は、持参ください) ▷相談員・弁護士 ※1人45分以内、事前予約制 時3月11日(木)13:15~17:00 ☎熊野町役場 問生活環境課☎820-5606 8:30~17:00 ※2月22日(月)から予約受付開始(土日祝を除く)



### お知らせ 大型ごみの出し方について再確認しましょう

- すべて「不要」と表示する。
- 購入時の箱などには入れず、大型ごみのみを出す。
- 可燃、埋立、資源、有害ごみのいずれの分類にも該当しないごみは大型ごみで出す。
- 小さいものでも、金属やガラス、プラスチックなど複数の素材でできているものは大型ごみで出す。
- 家電製品はコードを切り、紐でしばって出す。
- 照明器具は電球、蛍光灯をはずし器具のみを出す。
- 乾電池が内蔵されているものは必ず乾電池を取り外して出す。
- 灯油等中身が残っているものは必ず抜き取って出す。
- 寝具類、カーテン、カーペットは、雨の日に出さない。

不分別が原因で収集されなかったものは、出した人が責任を持って持ち帰りましょう。



←町ホームページ「大型ごみ」  
(生活環境課)



### お知らせ 延期となっていた「令和3年成人を祝う会」(成人式)の開催日時が決まりました

時5月2日(日)  
13:00~(受付開始)、13:30~(記念写真撮影)、13:45~(式典)、14:20~(アトラクション)、14:35~15:00(懇談会)  
☎熊野町民体育館(熊野町川角五丁目10番1号)  
☎平成12(2000)年4月2日~平成13(2001)年4月1日生まれの人  
☎問教育総務課社会教育グループ(熊野町民会館内)  
☎854-3111 ☎shakai@town.kumano.lg.jp  
※今後の状況によっては日程の変更などする場合がありますのでご了承ください。



### お知らせ 介護保険料の減免申請はお済でしょうか

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入など(事業、不動産、山林、給与)の減少が見込まれる第1号被保険者は、介護保険料が減免されます。減免申請が済んでいない人は高齢者支援課にて申請をお願いします。

▷申請期間・3月31日(水)まで  
申請方法などの詳細は、熊野町ホームページまたは高齢者支援課に問い合わせください。  
問高齢者支援課☎820-5605



令和3年1月開所予定 **広告**  
らいふスペースともある(生活介護事業)  
令和2年12月開所予定 ショートステイ えみなす(短期入所事業)  
TEL 082-847-3940 (代)  
合同会社 E&T 熊野町城之堀 9 丁目 9-49 FAX 847-3941  
障害のある方の総合サポート えみある訪問介護事業所  
お気軽にご相談ください 相談支援事業所 結

今月の題字



熊野東中学校 1年 竹田 凜々愛 さん

くまの

熊野東中学校 1年 溝上 晴太 さん



熊野東中学校 1年 溝上 晴太

【評】 力強い線質にそののしなやかな線もよく書けています。

熊野東中学校 3年 反田 菜月 さん



【評】 じっくりと形を観察し、自分の手の特徴をとらえて描くことができた。立体感を出すために、鉛筆の使い方を工夫して試行錯誤を繰り返しながら描くことができています。

熊野の自然 (377) スイバ (タデ科)



葉を噛むと酸っぱいので「酸い葉」。別名、スカンポ。日本全土の田畑の畦や土手などに普通に見られます。若葉や若い茎が食べられます。昔、子供達は野原で遊び生の茎をかじり酸っぱい味を楽しみました。さつと茹でて水に晒し、お浸し、和え物などにします。欧米では栽培もされています。酸っぱいのは「蓼酸」(シロウゴン)を多く含んでいるため、食べ過ぎは体に良くありません。多年草で、根生葉は多数。長楕円形で基部は矢尻形です。長さは10〜20cm。長い柄があります。冬の若葉は、全体に赤く染まる場合があります。蓼酸を含んだ葉は、寒さに強く冬でも元気です。茎は直立し高さ30〜100cm。

茎の葉は互生し、上方の葉は無柄で茎を抱いています。雌雄異株で花期は4〜8月。茎の上方に小さな花を付けた細長い花序を多数互生し、花序全体は円錐形になります。花弁はなく、花被片(萼片)は6個です。雄花は6個の黄色い葯が垂れ下がっていて、風に揺れ花粉を飛ばします。3個の雌しべの先は細かく裂け、赤い毛糸の房のように。花粉を受け止める最適な形です。花後、雌花の内側の花被片3個は円い翼状に成長し、中の種子の散布を助けます。高等植物で、雌雄を決める性染色体が最初に発見されたのが、このスイバです。

【写真・文】

緑花文化士 富沢由美子

筆の駅ミニギャラリー

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、2月4日(木)から予定していました次の展示は1年間延期となりました。

●富士山絵画展 (青岳庵コレクション)

熊野町在住の絵画コレクター「青岳庵(大立純正)」さん3回目の絵画展。今回は日本人の心の原点である富士山をテーマに木版画、リトグラフの技法を用いた川瀬巴水、井堂雅夫、定方魂石などの作品です。



熊野町観光案内所「筆の駅」

熊野町出来庭10・6・24  
 間855・1123 (いいふみ)  
 開10時〜16時

(各展示の最終日は15時閉場)  
 休水曜日・第3日曜日  
 年始(1月6日(水)まで)

※無料  
 ※ギャラリーのご利用については、お問い合わせください。

熊野町公式アカウント facebook

子育て支援情報アカウントこどもでりん LINE

熊野町観光大使ふでりん 公式アカウント facebook

熊野町観光大使ふでりん LINE

防災無線放送再生ダイヤル 082-820-5640 (放送終了後24時間自動消法)