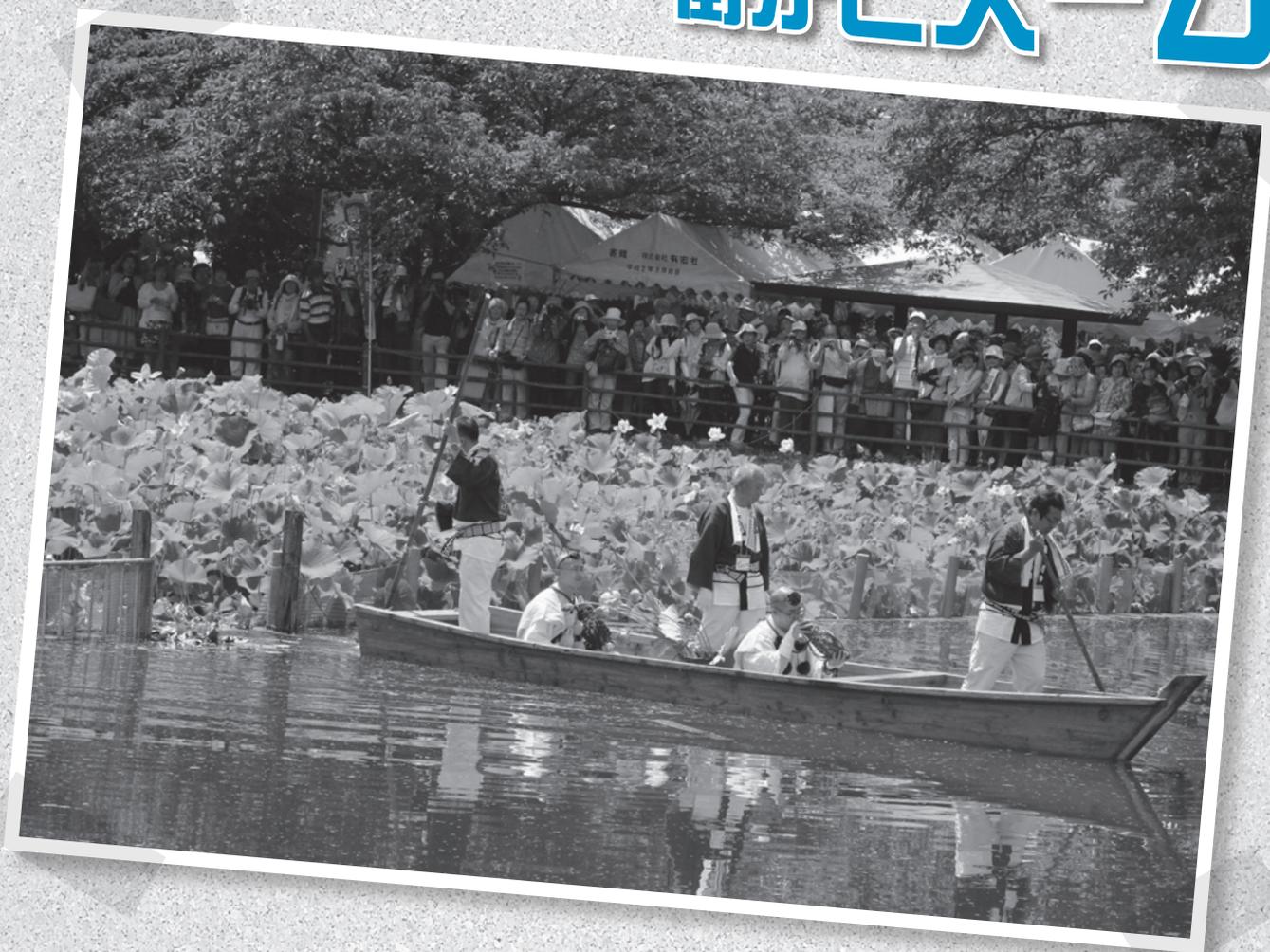


やまとたかだ 8

お知らせ版

No.975

街かビズーム



- INDEX
- 第58回 大和高田市美術展覧会作品募集 ……①
 - 第2期 エアロビクス教室生募集 ……②
 - 特定健診・特定保健指導のご案内 ……③～④
 - ヘルシーライフ ……⑤～⑥
 - くらしの案内 ……⑦～⑨
 - お知らせ BOX ……⑩
 - 情報アンテナ ……⑪～⑫

1300年を超える歴史を感じて…

晴天に恵まれた7月7日(休)、奥田の蓮取り行事が行われました。^{すずしのいけ}捨篠池に集まった約1,300名の見学者が見守る中、蓮切りの小船が、蓮の花をかき分けながら、ゆっくりと進みました。摘み取られた蓮は桶に入れられ、この後、役行者の母「^{とらめ}刀良売」の墓まで運ばれました。

本市では、蓮取り行事から、吉野山金峯山寺で行われる「^{きんふせんじ}蛙とび行事」までを見学できる「蓮のみちバスツアー」を毎年企画しています。今年は県外からの28名を含め、291名の参加がありました。バス7台に分乗した参加者は、大和高田から吉野へとつながる伝統行事を、一日中楽しみました。

(7月7日撮影：奥田の蓮取り行事)

第58回 大和高田市美術展覧会



▷とき 11月10日(木)～13日(日) 午前9時30分～午後7時
※13日は、午後3時まで

▷ところ さざんかホール
特別展「高田の民具展」も同時開催予定

■作品募集 ▷公募作品 日本画・洋画・書芸・写真・陶芸・彫塑
※各部門とも1人1点

○作品搬入 ▷とき 11月5日(土) 午前10時～午後1時

○作品搬出 ▷とき 11月13日(日) 午後3時30分～5時

▷ところ さざんかホール2階展示ホール(日本画・洋画・書芸・写真)、3階レセプションホール(陶芸・彫塑)

※開催要項などは、中央公民館、さざんかホール、葛城コミュニティセンター、コスモスプラザ(市民交流センター)、市役所広報情報課にあります。

〔生涯学習課 ☎53-6264〕



(写真は、昨年の様子です)

茶道「いただく作法」 受講生募集



▷とき 9月3日・10日・17日 いずれも土曜日 午後2時から

▷ところ 葛城コミュニティセンター

▷会費 1,000円(全3回) ※茶菓子代含む

▷講師 植田宗枝さん(裏千家)

▷定員 10名 ※申込多数の場合、抽選

▷受講料 600円

▷申込方法 8月21日(日)【必着】までに、往復はがきに、「いただく作法希望」、郵便番号、住所、名前、電話番号を書いて、葛城コミュニティセンター(〒635-0054 曾大根783-1)へ。

(葛城コミュニティセンター ☎23-8001)

親子クッキング教室

親子で、楽しく料理を作りませんか。おいしくて、簡単に作れるメニューです。夏休みの思い出に、ぜひ参加してください。

▷とき 8月25日(木) 午前10時から
(受付:午前9時30分～9時45分)

▷ところ 中央公民館 1階調理実習室

▷対象 年長さんから小学校6年生までの子どもと、保護者

▷メニュー オープンいなり、揚げない酢鶏、簡単ナムル、とん汁

▷定員 20組

▷持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、お茶

▷講師 大和高田市食生活改善推進員の皆さん

▷費用 1人200円

▷申込方法 8月19日(金)までに、保健センターへ電話、または窓口へ(先着順)。

〔保健センター ☎23-6661〕



第2期

エアロビクス教室生募集



▷とき 9月6日～10月25日の毎週火曜日(全8回)
午後1時30分～2時30分

▷受付期間 8月4日(木)～8月16日(火)【期日厳守】

▷申込方法 受講料、傷害保険料を添えて、直接総合体育館へ申し込んでください。

▷受講料 8回分2,000円

▷傷害保険料 1,850円(満65歳以上の人は1,000円)

※必ず加入してください。同好会などで加入済の人も加入が必要です。なお、すでに平成28年度総合体育館スポーツ教室の参加者は、加入不要です。

〔総合体育館 ☎22-8862〕

市民体育大会 「水泳の部」 参加者募集



▷とき 10月2日(日) 午前10時から(受付:午前9時から)

▷ところ 総合公園コミュニティプール(西坊城414)

▷競技種目

- ・自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ(25m、50m、100m)
- ・個人メドレー、自由形リレー、メドレーリレー、混合自由形リレー、混合メドレーリレー(100m)

▷年齢区分

- ・個人種目(小学/中学/高校/一般の男女別に実施)

※一般の部は、年齢区分有り

- ・リレー種目(男女別で4人の年齢合計で編成)

▷対象 市内に在住・通学・通勤している人、または、体育協会水泳部加入者 ※小学4年生以上に限る。

▷費用 無料

※ただし、ロッカー使用料10円は、個人負担

▷申込方法 9月5日(月)までに、所定の申込用紙(総合体育館設置)に必要事項を書いて、総合体育館へ。

※ただし、小学生は保護者の署名・捺印が必要

※個人種目は1人2種目以内(ただし、リレーは除く)

※水曜日は休館

〔総合体育館 ☎22-8862〕

水泳部長 北林 ☎090-3353-9441〕

子育てサポーター養成講座

▷とき 9月2日(金)・3日(土)・6日(火)・8日(木)・9日(金)・13日(火)・14日(水)・15日(木)・27日(火)・28日(水)・29日(木)
全11回 午前9時30分～11時30分

※9月28日(水)・29日(木)のみ、午前9時～正午

▷ところ 総合福祉会館 2階会議室

▷内容 12歳までの子どもを託児する、ボランティアの養成講座

▷対象 市内在住の20歳以上で、健康で子育てに関心がある人

※子育て中の人で、子育てに役立てるための受講のみも可

▷費用 無料

▷申込方法 8月26日(金)までに電話で下記へ。

※月曜日・祝日は休み

〔子育てサポートクラブ ☎23-1006〕

『傾聴ボランティア養成講座』 受講者募集

「傾聴ボランティア」とは、相手の声に耳を傾け、その気持ちに寄り添い、ゆっくり「聴く」ボランティアです。「傾聴」への理解を深め、聞き上手・話し上手になって、さまざまな活動に生かしてみませんか。

▷とき 9月7日(水)・14日(水)・28日(水) 午後1時～4時

※3回目は実習となります。

▷ところ 総合福祉会館 2階会議室

▷対象 市内在住で傾聴ボランティアに興味のある人

※全3回受講できる人

▷定員 20名(定員になり次第受付を終了します)

▷申込方法 8月31日(水)までに、電話で下記へ。

〔大和高田市社会福祉協議会 ☎23-5426〕

ふれあい教室生募集

教室名	とき	ところ
英語教室	毎週火曜日 午後5時30分～7時30分	市立中央公民館
数学教室	毎週木曜日 午後5時30分～7時30分	市立中央公民館

▷対象 市内在住の中学1年生～3年生

▷定員 各20名

▷申込方法 電話またはFAX(☎63-6264)で、生涯学習課ふれあい教室担当まで。

〔生涯学習課 ☎53-6264〕

国民健康保険に加入している40歳から74歳までの皆さんへ

特定健診・特定保健指導のご案内

●特定健診とは？

生活習慣病の前ぶれとなる「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」に重点をおいた健診です。健診の内容は、身体診察(診察、問診、身体計測、腹囲測定、血圧測定)、尿検査(尿蛋白・尿糖)、血液検査(肝機能・血糖・脂質・腎機能・貧血検査)、心電図、眼底検査(一定基準のもと医師の判断により実施)です。



10,000円以上相当の健診費用を、自己負担金1,000円で受けることができます。

健診は、症状がまだ出ないうちに、病気に気づくことができる唯一の手段です。
年に一度の健診で生活習慣の芽をチェックしましょう。



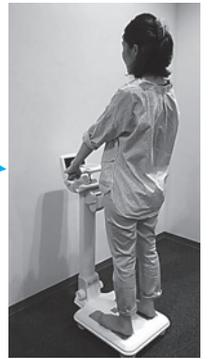
- ▷対象 国民健康保険に加入している40歳から74歳までの人
 - ※特定健診は、平成28年4月1日までに国民健康保険加入の手続をしている人を対象にしていますが、申し出により、平成28年4月2日以降に加入の手続をした人も受診できます。申し出は、保険医療課へ。
 - ※平成29年1月末までに75歳になる人は、75歳の誕生日前日まで特定健診を受診できます。75歳以上の人は、この特定健診とは別の「後期高齢者健康診査」が受診できます。
 - ※国民健康保険以外の健康保険(社会保険など)加入者は、加入している健康保険に問い合わせてください。
- ▷実施期間 平成29年1月末まで
 - ※例年12月から1月までは、インフルエンザの流行などで医療機関が混み合うため、医療機関個別健診は、なるべく早い時期の受診をおすすめします。
- ▷持ち物 特定健康診査受診券、質問票、国民健康保険証、自己負担金1,000円
 - ※特定健康診査受診券と質問票は、平成28年3月末時点で対象者となる人へ、5月下旬に郵送しています。特定健康診査受診券や、質問票を持っていない場合は、保険医療課へ問い合わせてください。
- ▷受診方法 医療機関個別健診か集団健診(予約制)のいずれか
 - 1.医療機関個別健診：受診を希望する実施医療機関へ、直接電話予約。
※奈良県内の実施医療機関で受診できます。詳しくは、保険医療課へ問い合わせてください。
 - 2.集団健診：保険医療課(☎22-1101)へ、実施日の3日前までに電話予約。
集団健診の実施日と場所は下の表のとおりです。

日程	健診会場	定員	受付時間	
			午前9時～9時30分	午前9時30分～10時
11月9日(水)	保健センター 2階	各日 50名	各日 25名	各日 25名
11月12日(土)	市立土庫公民館			
11月18日(金)	保健センター 2階			
11月21日(月)	保健センター 2階			
11月26日(土)	市立菅原公民館			
11月29日(火)	保健センター 2階			
12月2日(金)	保健センター 2階			
12月6日(火)	葛城コミュニティセンター			
12月10日(土)	市立陵西公民館			
12月13日(火)	保健センター 2階			
12月19日(月)	保健センター 2階			
平成29年 1月17日(火)	保健センター 2階			
1月25日(水)	保健センター 2階			
1月30日(月)	保健センター 2階			

●特定健診を受けた後は、どんな支援が受けられるの？

健診を受けた後は、健康づくりのチャンスです。
健診結果に応じて、下記のどちらかの案内が届きます。
生活習慣を見直すきっかけにしてください。

健康アップ講座、または結果説明会を受講した人は、特典として、市民交流センターで使える、体組成計の無料チケット(通常300円)を進呈します。
※筋肉量や脂肪量が測れます。



特定健康診査受診

特定保健指導対象者

生活習慣病の改善に取り組みましょう

積極的支援……メタボによる生活習慣病の危険が重なっている人

動機づけ支援……メタボによる生活習慣病の危険が出現し始めている人

特定保健指導非該当者

生活習慣病の予防に取り組みましょう

- 情報提供**
- メタボによる生活習慣病の危険がない人
 - 医療機関の受診が必要となる人

参加無料

日程などは健診結果に同封しています

健康アップ講座

①初回面接(健診結果の説明・目標設定)

保健師および栄養士が、あなたの健診結果と生活習慣から、健康アップのための計画を立てマンツーマンで6か月間支援します。



②生活改善に向けてのお話

食事記録から食生活を振り返り、効果的な運動のとり入れ方を伝えます。

特定健診結果説明会

<内容>

- 健診結果から生活習慣を振り返る
- 食事をバランスよくとる方法
- 健康寿命アップの秘訣
- 血管若返りのポイント
- 個別相談



活動量計の無料貸し出し

日常生活の中で運動効果を高める健康法を体験できます。



歩数や消費カロリーだけでなく、運動効果の高い「中強度」の歩行時間がわかります。

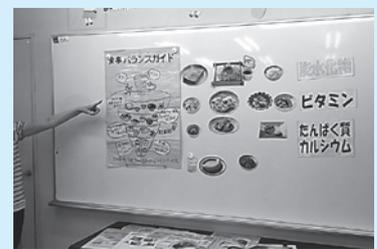
ヘルシー運動教室

日常への運動のとり入れ方を楽しく体験できます。



バランス栄養教室

さまざまなテーマで食生活を振り返り、調理実習などで楽しく学びます。



③最終面接(6か月後)

目標が達成できたかを、振り返ります。

健康アップ講座に6か月チャレンジした人には、**大和高田市オリジナルの記念品**を進呈します。

【問い合わせ先】 国民健康保険「特定健診」 大和高田市役所 保険医療課 国保係 ☎22-1101
国民健康保険「特定保健指導」 大和高田市保健センター ☎23-6661
「後期高齢者健康診査」 大和高田市役所 保険医療課 医療係 ☎22-1101



2歳児親子歯科健診 妊婦歯科健診(Cコース)

歯科健診(親子・妊婦)・希望者(子
のみ)にフッ素塗布も行います。

▷とき 9月1日(木)

グループ	受付時間
1グループ	午前9時～9時10分
2グループ	午前9時45分～9時55分
3グループ	午前10時30分～10時40分
妊婦	午前9時～9時20分

※各グループ受付後、1時間ほど
で終了する予定です。

▷ところ 保健センター

▷内容 歯科診察(親子・妊婦)歯磨
き練習(子ども)・希望者はフッ素
塗布(子どものみ)

▷対象 平成26年2月～3月生まれ
(2歳6か月～2歳7か月)の幼児と
保護者・妊婦

▷持ち物 子どもが使用している歯
ブラシ、タオル、エプロン、うがい
用コップ、手鏡、母子手帳・健診票
(申込後、送付)

▷定員 各グループ10組

▷費用 フッ素塗布は500円(免除
要件については、保健事業案内を
ご覧ください)

▷申込方法 電話で保健センター
へ。実施日の1か月前から実施日

の1週間前まで受付(土日、祝日を
除く) ※先着順

※家族の人が申し込んでください。

※歯科診察・フッ素塗布を受ける人
は、歯みがきをして来てください。

※妊婦歯科健診終了後、プレママ
(妊婦)・プレパパ、祖父母、ご家族
になる人向けに、ウェルカムベ
ビー教室(託児はありません)を実
施しています。教室にも参加する
人は、同時に申し込んでください。

ウェルカムベビー教室A ～知って安心!私らしく出産～

初めての妊娠・出産、友達づくりを
したい人におすすめです。助産師・
保健師・栄養士が、インターネットや
本だけではわからないコツや、知っ
て安心情報を伝えます。プレパパや
家族の妊婦体験も好評です。

▷とき 9月1日(木) 受付:午前9時～
9時20分 正午終了予定

▷ところ 保健センター

▷内容 「妊娠中のカラダとココロ」
(歯科健診、安産になる食生活、そ
の他)「知ってナットク!赤ちゃんのヒ
ミツ」「プレパパ・ご家族応援講座」

▷対象 プレママ(妊婦)・プレパパ、
祖父母、家族になる人

※託児はありません。

▷持ち物 母子健康手帳、筆記用
具、健診票(申込み後送付)、動き
やすい服装で

※歯科健診があるので、歯みがきを
してきてください(歯科健診は、2
歳児親子歯科健診と同時開催)。

▷申込方法 保健センターへ電話、
または窓口で。

B・C型肝炎ウイルス検診

▷とき 8月末まで

▷ところ 市立病院

▷内容 血液検査

※絶食などは不要

▷対象 40歳以上で過去に受けた
ことがない人

▷持ち物 検診票

▷定員 250名

▷費用 400円 ※免除要件あり

▷申込方法 8月26日(金)までに、保
健センターへ。後日、検診票を発
送します。

※検診票は、毎週火曜日に発送予
定(休日の場合は、水曜日)

※詳しくは、検診票の表紙を見てく
ださい。

※検診料の免除要件に該当する人
は、検診を受ける前に、保健セン
ター窓口で無料の検診票を申請
してください。

小松菜のミルクプリン



暑い夏にさわやかな
緑色。やわらかく、
とろける食感です。

材 料 (4 個分)

小松菜……………80g

牛乳……………180cc

砂糖……………40g

粉ゼラチン ……5g

生クリーム ……100cc

ホイップクリーム 適量

ドライフルーツ …適量

《エネルギー 193kcal 塩分 0g》(一個分)

作 り 方

- ① 小松菜は根元を切り落とし、3cmにカットし、牛乳と一緒に鍋に入れ、沸騰の手前くらいまで温める。
- ② ①と砂糖、粉ゼラチンをミキサーにかけ、全体が混ざりあったところで、生クリームを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ③ 器に入れて、上にラップをし、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。
- ④ お好みでホイップクリームや、ドライフルーツを飾る。【大和高田市食生活改善推進員協議会】

地場産野菜で

簡単!
クッキング



食生活改善推進員
有井 貞子さん

※検診などに関する問い合わせは、保健センター(☎23-6661)へ

○B型肝炎ウイルス検査を受けていない人へ

昭和23年から63年までの間で、満7歳になるまでに、集団予防接種や、ツベルクリン反応検査を受けた人は、B型肝炎ウイルス感染の可能性がります。これらの集団予防接種などにより、B型肝炎ウイルスに感染された人に、病態に応じて50万円から3,600万円の給付金などを支給する仕組みがあります。

検査方法や給付金の手続きなど、詳しくは、厚生労働省ホームページ「B型肝炎訴訟」をご覧ください。

BCG 接種で結核予防

結核に対する免疫は、母親からもらうことができないため、赤ちゃんに感染する心配がります。特に乳幼児は、結核に対する抵抗力が弱いため、全身性の結核や結核性髄膜炎になるなど、重い後遺症が残る可能性があります。

BCGワクチンの接種は、生後1歳

未満(標準的な接種は、生後5か月から8か月の間)が対象です。まだ接種していない人は、この機会に接種しましょう。

胃・肺・大腸がん検診

▷とき 男女共通:9月9日(金)・21日(水)・★27日(火)・28日(水)・10月3日(月)・17日(月)・25日(火)・31日(月)・11月1日(火) 女性のみ:9月20日(火)、10月26日(水)

受付:午前8時45分～11時15分
※★の日のみ、午前9時～11時15分

▷ところ 保健センター
※★の日のみ、市民交流センター(片塩町169-11、有料駐車場あり)

▷対象 40歳以上の人

▷検診料 胃がん1,000円、肺がん400円、大腸がん500円(70歳以上の人は無料)

※検診料の免除要件(保健事業案内参照)に該当する人は、検診を受ける前に、保健センターへ申請してください。

▷申込方法 保健センターへ電話、または窓口へ。

前立腺がん検診

▷とき 8月末まで

▷ところ 市立病院

▷内容 血液検査

※絶食などは不要

▷対象 40歳以上の男性

▷持ち物 検診票

▷定員 300名

▷費用 900円(免除要件あり)

▷申込方法 8月26日(金)までに、保健センターへ。申込後、検診票を発送します。

※検診票は毎週火曜日に発送予定(休日の場合は、水曜日)

※詳しくは、検診票の表紙を見てください。

※検診料の免除要件に該当する人は、検診を受ける前に、保健センター窓口で無料の検診票を申請してください。

第2次 元気はつらつ 大和高田21

📖 今月号では、7つの分野のうち**がん**と**生活習慣病**についてお伝えします。

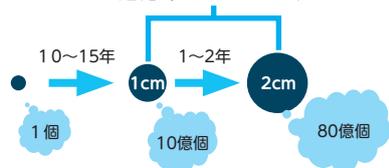
現状

望ましくない生活習慣を続けることで、脳血管や心臓の病気・がんで死亡する人が増えています。早期発見のための特定健診とがん検診を受ける人は、まだまだ少ない状況です。

- 望ましい生活習慣を送り、生活習慣病の予防に努めましょう
- 定期的に特定健診とがん検診を受けましょう
- 健診結果から自分の健康状態を知り、生活習慣を見直しましょう

定期的ながん検診が必要なわけは？

この間に早期発見できれば 治癒率もあがります



早期のがんは、自覚症状がほとんどありません。症状がなくても定期的ながん検診を受けることが大切です。

大和高田市のがん検診

種類	検査方法	対象
胃がん	バリウム検査	40歳以上
肺がん	胸のレントゲン検査(必要時たんの検査)	
大腸がん	便潜血検査	
前立腺がん	血液検査	
乳がん	乳房の視触診マンモグラフィ	
子宮頸がん	子宮頸部の内診・細胞診	20歳以上

※職場などで検診機会がない本市に住民票のある人は受けてください。

**～特定健診では何がわかるの？～
こんな検査をして**

- 身体測定 ●血圧測定
- 血液検査 ●尿検査
- 心電図

こんな病気がわかります

メタボリックシンドローム

高血圧 糖尿病 脂質異常

貧血 肝臓・腎臓機能異常

生活習慣病の芽を早期発見し、生活を見直すことで、脳血管や心臓の病気を防ぐことができます。加入する健康保険組合で受けてください。

取り組みについて

- ・医師会と連携し、受けやすい健(検)診体制を整えます。
- ・特定健診やがん検診の啓発活動を健康づくり推進員と一緒に取り組みます。

9月号では、**栄養・食生活**についてお伝えします。【問い合わせ】保健センターへ ☎23-6661



市 税

8月は市県民税(第2期)と国民健康保険税(第2期)の納期月

納期限は8月31日(水)です(納税通知書および納付書は、6月に市県民税、7月に国民健康保険税がそれぞれ発送済みです)。

市税などの納付について

市税などの納付は、皆さん自身が自主的に納期限までに納付する「自主納付」をお願いします。納付には、納付場所(納付書裏面に記載)で納める方法と、口座振替により納付する方法があります。

納付は便利な口座振替で

▷**申込方法** 申込書、通帳、届出印を持って、金融機関の窓口へ(手続き完了には約3週間以上必要な場合があります)

▷振替日

- ・市税:各納期限月の末日
 - ・国民健康保険税:各納期限月の26日
- ※いずれも振替日が休日・祝祭日の場合は翌営業日
 ※12月に限り、市税・国民健康保険税ともに25日(休日の場合は、翌営業日)

督促手数料・延滞金

平成26年4月から、督促手数料の徴収を行っています。督促状を發

送すると、1期につき100円の督促手数料が、本税や延滞金とは別に加算されます。まだ納付していない人は、速やかに納付してください。延滞金は納期限の翌日から計算し、最初の1か月は年2.8%、それ以降は年9.1%の割合でかかります。

★差押について

地方税法・国税徴収法の賦課徴収権に基づき、滞納者の意思に関係なく、差押が執行されます(滞納処分)。職権により財産調査を行い、滞納者の預貯金や給与、不動産(土地、家屋等)などの財産を差押・公売して、滞納税に充当します。

近年の差押件数および徴収率

	平成26年度	平成27年度
徴収率	93.1%	93.8%(+0.7%)
差押件数	396件	533件(+137件)

[収納対策室 内線235]



児童福祉

現況届をお忘れなく

「児童扶養手当・特別児童扶養手当」

現在、児童扶養手当・特別児童扶養手当を受けている人は、現況届の手続きをしてください(現況届の手続きをしないと8月分以降の手当が支給できない場合があります)。

▷**手続期間**

- 児童扶養手当** 8月1日(月)~31日(水)
- 特別児童扶養手当** 8月12日(金)~9月9日(金)

※現在、手当を受給している人には、現況届出案内を郵送します。

【児童扶養手当】

▷**必要なもの** 手当証書、印鑑など
 ※次の人は、下記の書類を提出してください。

- ・平成28年1月2日以降に転入した場合…平成28年度課税(非課税)証明書の原本(総所得額・扶養親族数・控除内訳など記載のもの)
 - ※平成28年1月1日時点の住所地で発行
 - ・児童と別居している場合…別居監護申立書、児童の属する世帯全員の住民票(記載が省略されていないもの)
 - ・養育者が児童を養育している場合…養育証明書
 - ・父または母が1年以上遺棄している場合…遺棄申立書
 - ・父または母が1年以上拘禁されている場合…拘禁証明書
- ※手当受給者本人が身分証を持って、窓口にお越しください。

【特別児童扶養手当】

- ▷**必要なもの** 手当証書、印鑑など
- ・平成28年1月2日以降に転入した人は、平成28年度課税(非課税)証明書の原本(総所得額・扶養親族数・控除内訳など記載のもの)
 - ※平成28年1月1日時点の住所地で発行
- この他、必要に応じて提出する書類があります。

奈良県交通遺児等援護事業

交通事故や自然災害により、父または母などを失った18歳未満の児童を養育する保護者に、激励金や入学祝金、就職・入学準備金などが、県社会福祉協議会より支給されます。

○**交通遺児等激励金**

遺児一人につき100,000円支給。死亡したときから1年以内に住所地の市町村役場へ申請

○**交通遺児等入学祝金**

小・中学校、高等学校への各入学

ご利用ください

☆☆ 夜間窓口 ☆☆

● 固定資産税・都市計画税・市県民税・軽自動車税・国民健康保険税窓口

- ▷とき 8月25日(木)
- ▷ところ 市役所2階 収納対策室 ☎22-1108 (夜間窓口専用)

昼間、納付が困難な人や納付・納税相談が必要な人は、利用してください。時間は、午後5時15分~8時まで。

● 水道料金窓口

- ▷とき 9月7日(水)【次回予定10月5日(水)】
- ▷ところ 上下水道部料金係 ☎52-1366 (夜間窓口専用)
- ※6か月(3回分)以上滞納すると、給水を停止します。また、滞納者へは法的措置を行うことがあります。

時、遺児1人につき50,000円支給
上記各入学時から1年以内に住所地
の市町村役場へ申請

○交通遺児等就職・入学準備金

就職または大学などへの進学・入
学(予定)者、遺児1人につき100,000
円支給。就職や大学などへの進学・
入学が決定してから1年以内に住所地
の市町村役場へ申請。給付は、就職
時または、入学時のいずれか1回限り
(平成27年4月1日からの事業)

※父または母などの死亡時に、奈良県
内に住所のある遺児が対象です。

※病気などで死亡の場合は、対
象になりません。

※申請方法など、詳しくは児童福祉
課へ。

大和高田市母子寡婦福祉会 会員募集

ひとり親家庭の母や寡婦など、同
じ境遇で同じ悩みを持つ仲間が集ま
り、会員同士の研修や情報交換、行
事などを通じて、互いに助け合い、
親睦を図っています。入会を希望す
る人は、下記へ連絡してください。

▷問い合わせ先

大和高田市母子寡婦福祉会

会長 平井豊子 ☎22-4558

[児童福祉課 内線576]



乳幼児・身障・ひとり親家 庭・精神「医療費受給資格証」 を持っている人へ

平成28年度より、更新の手続き
方法が変更しています。8月1日から
利用できる「医療費受給資格証」は
持っていますか。更新申請書の提出
がなければ、8月1日から利用できる
「医療費受給資格証」を送付でき
ません。提出がまだの人は、早めの
手続きをお願いします。

子ども医療費助成制度

平成28年8月より、小・中学生の
医療費助成が拡大されました。申請
の手続きは済んでいますか。まだの人
は、早めの手続きをお願いします。

[保険医療課 医療係 内線553]

医療費の適正化に、ご協力を ジェネリック医薬品に関する お知らせの送付

医療費の約3割を占める薬剤費
の軽減を目的として、現在処方され
ている薬からジェネリック医薬品に
変更した場合に、どれくらいの薬代
が削減できるかをお知らせします。

▷対象者 国保に加入している40
歳以上73歳までの院外処方の人

※院外処方とは、医療機関で「処方
せん」をもらい、別の保険薬局で
薬を受け取ること。

▷通知の方法 対象者の自宅に送付

▷通知の内容 現在処方されてい
る薬代と、ジェネリック医薬品に
切り替えた場合の薬代を紹介

※必ずしも、ジェネリック医薬品に
切り替えが必要ではありません

柔道整復師(整骨院・接骨院)の 正しいかかり方

整骨院・接骨院で施術を受ける
場合、保険証が「使えるもの」と「使
えないもの」が決められています。
施術を受ける前に、正確に負傷の原
因を伝えて、正しく受診しましょう。

●健康保険が使えるもの(要保険証 提示)

業務上および通勤災害以外のもの
で、慢性以外の

- 外傷性の捻挫・打撲・挫傷(肉離
れなど)
- 骨折・脱臼・不全骨折(応急の場
合を除き医師の同意が必要)

●健康保険が使えないもの(全額自 己負担)

- 慢性的な肩こりや、筋肉疲労
- スポーツによる筋肉痛

•持病(リウマチ・五十肩・関節炎な
ど)や、内科的要因からくる痛み
やこり

•打撲や捻挫が治った後のマッサー
ジ代替りの利用

•同一部位の治療に関する医師と
の重複受診

•脳疾患後遺症などの慢性病

柔道整復師で健康保険を使うときの
注意点

柔道整復師が作成する「療養費
支給申請書」の委任状の欄には、患
者本人が署名または押印する(白紙
の用紙には署名しない)

○施術内容(傷病名・負傷原因・施
術日数・金額など)を確認する

○領収書を必ずもらう(医療費控除
の対象)

整骨院・接骨院・鍼灸師などの施術
内容点検

医療費の適正化を図り、柔道整復
(整骨院・接骨院)、鍼灸、あんま・
マッサージにかかった施術内容を確認
するため、点検業者より調査票が
送付されることがあります。届いた
場合、自分で記入し、期限までに回
答をお願いします。対象者は、大和
高田市国民健康保険に加入してい
る人です。

国民健康保険加入世帯は、 所得申告を

所得申告は、毎年行うことが義務
づけられています。国民健康保険の
加入世帯で、申告がない人には簡易
申告書を送りますので、申告をして
ください。

前年中の所得が基礎控除額
(330,000円)以下、または所得が
ない場合でも、申告は必要です。申
告をしないと、国民健康保険税の減
額対象世帯であっても、その適用を
受けられず、不利な課税となります。
ご注意ください。

[保険医療課 国保係 内線568]



水道

メーターの取り替え・検針にご協力を

メーターボックスの周囲に障害物があると、メーターの取り替えや検針の支障となります。整とんをお願いします。

急なにごり水にご注意

水道工事や断水、火災による消火活動などで、水道管を流れている水の速さや方向が変わり、にごり水が出る場合があります。そのようなときは、飲み水としての使用を控え、しばらく様子を見るか、上下水道部へ連絡してください。

水道管の漏水調査を実施

水資源の有効利用を目的に、水道管の漏水調査を実施します。調査は、道路に埋設した水道管の漏水を探知するため、各家庭のメーターに音聴棒を当てて行います。市上下水道部漏水調査業務委託の身分証明書を携帯した調査員が、訪問します。ご協力をお願いします。

▷期間 8月中旬～11月末

午前8時30分～午後5時

〔上下水道部（水道部門）
代表電話番号 ☎ 52-1365
夜間・緊急時 ☎ 52-3901〕
※くれぐれも、かけ間違いのないようお願いします。

クリーンセンター 土曜開場日

▷ 8月の開場日 13日・27日(土)

▷ 時間 午前9時～10時30分まで

▷ 業務内容 可燃、不燃(粗大ゴミ含む)の持込みゴミの受入れのみ
〔クリーンセンター企画整備課

☎52-1600〕



介護保険

介護保険料を年金から天引きされている人へ

介護保険料を特別徴収(年金から天引き)されている人は、特別徴収額が8月から変わります。

6月の市民税確定後に、介護保険料の年額を決定するため、4月・6月は、それぞれ前年度2月(平成28年2月)の特別徴収額と同額を仮徴収し、8月からは、年間保険料から4月・6月の仮徴収分を差し引いた額を4回に分けて徴収します。

仮徴収 (8月は調整月)		本徴収			
4月	6月	8月	10月	12月	2月
前年度2月分と同じ保険料額		年間介護保険料から4・6月の仮徴収分を差し引いて4分割した額(8月端数切捨、10月端数加算)			

※仮徴収額と本徴収額に著しい差額が生じた人や、前年度に比べ、著しく所得段階が変更になった人、市外の施設入所者などは、前記の徴収方法に該当しない場合があります。

※保険料額は7月に市が通知している「介護保険料納入通知書(特別徴収決定通知書)」で確認してください。

〔介護保険課 内線572・573〕

マイナンバーカード 土曜日も申請を受け付け

マイナンバーカード(個人番号カード)の申請受付と、マイナンバーカードの交付を行う休日窓口を、下記の日程で開設します。申請者本人が来てください。

▷とき 8月27日(土)

午前9時～正午

▷ところ 市役所1階市民課

持ちものなど、詳しくは、市民課まで

〔市民課 内線530〕

ねんきんQ&A

Q 私は昨年、国民年金の保険料を納めることができなかったため、保険料免除の申請をして、承認されました。今年も、まだ申請していませんが、今からでも申請することができますか。

A 国民年金には、経済的な理由で保険料を納めることが困難な場合は、申請により保険料の納付が免除される制度があります。また、50歳未満の人には、納付が猶予される制度があります。※平成28年7月より、納付猶予の対象者が30歳未満から50歳未満に拡大されました。

平成28年度の保険料免除申請は、7月から受付しています。今からでも申請できるので、印鑑と年金手帳を持って、申請に来てください。

なお、保険料免除申請は、所得の審査があります。また、退職により納付が困難な場合は、雇用保険被保険者離職票を持ってきてください。

〔市民課 年金係 内線529〕

午後6時まで利用できます

市民課の証明書等 発行窓口

▷8月の実施日

8月4日・18日・25日(木)

▷業務時間 午後6時まで

▷取扱発行業務

- 住民票の写し
- 住民票記載事項証明書
- 印鑑登録証明書
- 戸籍謄本・戸籍抄本

※発行業務のみです。転入・転出、印鑑登録・廃止などの業務は行いません。

〔市民課 内線526・527〕



参加しませんか

楽しいみんぞくの学習と交流

みんぞくの広場～未来～《秋のつどい》

▷とき 9月2日(金) 午後2時～4時
(受付:午後1時30分から)
▷ところ さざんかホール 3階レセプションホール

▷テーマ 光はなつ ルーツの装

▷内容 夏の集いでデザイン、形成した服に、フェルト、ラメ絵の具、蛍光ペンなどで装飾しましょう。できあがった衣装に、マジカルライトをあてると、ふしぎ、ふしぎ、色美しく光りかがやきます。

▷民族講師 김강자(キム・カンジャ)さん、梅 玉婷(メイ イウティン)さん、Carlo Hiroshi Ito (カルロ ヒロシイトウ)さん

▷対象 市内在住で、学齢期にある外国籍の子ども、両親のどちらかが外国籍の子ども、両親または、どちらかが日本国籍取得者の子ども

※保護者も参加できます。

※夏のつどいに参加していない人も参加できます。

▷申込方法 8月26日(金)までに、申込用紙に必要事項を書いて、市内各小・中学校または市役所2階学校教育課(〒635-8511大中100-1)へ郵送するか、持ってきてください。

※申込用紙は、市ホームページ「イベント情報」からダウンロードする

か、市内各小・中学校、市立中央公民館、さざんかホール、葛城コミュニティセンター、市民交流センター(コスモプラザ)、市立図書館、青少年会館、市学校教育課、市人権施策課に置いてあります。

※土日、祝日は除く。
〔学校教育課 内線154〕

お知らせ

使用済みの食用油の回収

▷8月の回収日 8月22日(月)

午前9時15分～9時30分	陵西校区公民館
午前9時45分～10時	橘町集会場前
午前10時15分～10時30分	築山公園前
午前10時45分～11時	靖清少年会館(葛城コミュニティセンター)
午前11時15分～11時30分	曙町青少年会館(東部こども会館)
午前11時45分～正午	片塩幼稚園東側道路
午後1時15分～1時30分	総合体育館
午後1時45分～2時	大和ガス南側道路
午後2時30分～2時45分	市立菅原公民館
午後3時～3時15分	ネオンティ大和高田正面玄関前
午後3時30分～3時45分	葛城コミュニティセンター
午後4時～4時15分	春日町会館前

◎環境衛生課【市役所別棟1階】では毎日回収しています(土・日・祝日を除く)。

◎さざんかストリートの「生活雑貨ささおか」で回収しています。利用してください。

◎油の入ったビンやカンは、リサイクルできないため、処理が困難です。使用済み食用油は、固めずに、食用油の容器(ペットボトル容器)などに入れて持ってきてください。

〔クリーンセンター ☎52-1600〕

8月のし尿収集予定

日程は都合により、変更になることもありますので、ご了承ください。(地区名は、一部通称名を使用しています)

日曜	収集区域
1 月	大谷、北角、敷島町、奥田県住、出、秋吉
4 木	敷島町、奥田、吉井、根成柿、藤森、池尻、築山
5 金	敷島町、根成柿、吉井、旭北町、本郷町、三和町、神楽、日之出西、東本町、有井
6 土	東雲町、土庫住宅、有井、日之出町
8 月	東中、東中1・2丁目、春日町1・2丁目、根成柿、吉井、秋吉、松塚、土庫1・2・3丁目、大東町、花園町
9 火	東中1丁目、春日町1・2丁目、南本町、大中南、磯野町、西坊城、出、曙町、材木町、昭和町
10 水	磯野、磯野北、南本町、北片塩
12 金	大中北、新田、岡崎、中町、池田、領家、磯野北、出、勝目、田井
13 土	池田、領家、西代、市場、野口、築山
14 日	市場、野口、築山
16 火	出屋敷、有井、敷島、築山
17 水	築山
19 金	西町、有井、内本町、中三倉堂1・2丁目、西三倉堂1・2丁目、築山
23 火	中三倉堂1・2丁目、西三倉堂1・2丁目、甘田町、敷島町
24 水	中三倉堂1・2丁目甘田町曾大根、今里、旭北町、旭南町
25 木	曾大根、北片塩町、東三倉堂町、旭北町
26 金	南陽町、蔵之宮町甘田町、南今里町、中今里町、片塩町、磯野東町
30 火	大中南、南陽町、蔵之宮町、甘田町、永和町、磯野南町、内本町
31 水	蔵之宮町、甘田町、栄町、東中1・2丁目、本郷町、北本町、高砂町、永和町

●トラブルを避けるためにも、立会をお願いします。

●し尿くみ取りの妨げになるペット類・鉢植えなどは、作業場所・通路に置かないようお願いします。

●転居の場合は、それまでの手数料を清算し、くみとり登録を廃止してください。そのままにすると、転居後に行ったくみ取り手数料が請求されます。また、世帯主などに変更があった場合も、届け出が必要です。

●し尿くみ取り料金内、従量によるもの手数料が変更になります。現行18リットルにつき170円が、4月1日から174円になります。

●臨時くみとりは、作業日の調整が必要です。委託業者(おおよまと環境整美事業協同組合 ☎52-2982) <大和清掃企業組合 ☎52-3372> に直接申し込んでください。

大和高田市土曜塾

講座・講師(敬称略)	とき	ところ
宿題やろうよ! 図画(表 啓充、ひょうび会、弓場一郎)	8月6日(土) 午後1時30分から	市立中央公民館
漢字検定対策※	8月7日(日) 午前10時30分から	市立中央公民館
宿題やっしまおう!土曜塾! 国・数・理・社・図画・製作物など(教職員・大学生)	8月7日(日) 午後1時から	市立中央公民館
楽しい英会話(中谷節子、弓場一郎)	8月20日(土) 午後1時30分から	市立中央公民館
やまと高田太鼓(松本弘昭、表 秦憲、弓場一郎)	8月21日(日) 午前10時30分から	ときめき高田横駐車場
キッズ将棋、オセロ(中村正継、増田佳美)	8月21日(日) 午後1時30分から	市立中央公民館
漢字検定対策※	8月21日(日) 午後3時から	市立中央公民館
陶芸絵付け(奥田順久)	8月27日(土) 午後1時30分から	市立中央公民館
漢字検定対策※	8月27日(土) 午後3時から	市立中央公民館

※10月29日(土)に中央公民館で漢字検定を受ける児童のみ受講できます。

▷対象 5歳～18歳

▷定員 各講座とも50名

▷費用 保険料 1回10円

▷申込方法 電話(☎53-6264)、またはFAX(☎53-6364)で、生涯学習課土曜塾担当へ。

〔生涯学習課 ☎53-6264〕

「対象者の指定のないものは、市内在住など問わず、だれでも参加・申込などできます。」

参加しませんか

●世界の文字のつながり

大和高田 ケグリ オリニ 会

「ケグリ」とは「蛙」、「オリニ」とは「子ども」という意味です。

▷とき 8月21日～10月2日 毎週日曜日(9月18日を除く) 午後2時～3時(6回シリーズ)

▷ところ 大和高田ケグリ・オリニ会(花園町バス停すぐ)

▷内容 世界には、ハンゲルのように民族固有の文字もあれば、漢字やアルファベットのように、複数の民族・国等で使用され、それぞれの土地で変化をとげた文字もあります。さまざまな文字の起源や語源を学びます。多言語学習により、世界のつながりが、浮かびあがります。

▷対象 子どもから大人まで、どなたでも参加できます。

▷参加費 各回2,000円

▷持ち物 筆記用具

▷申込方法 1週間前までに、往復はがきに名前、住所、FAXのある方はFAX番号を明記の上、申し込みください。電話での受付、返信は行っていません。

▷連絡先 キム・カンチャ(金康子)
〒635-0003 土庫726-2
FAX 52-0402

●大工さんの木工教室

▷とき 8月21日(日)

1部:午前9時から

2部:午後1時から

(いずれも2～3時間で終了予定)

▷ところ 奈良県建築労働協同組合

北葛支部(市場720-3 市立病院前通100m西)

▷内容

1部:引き出し付の本棚制作

2部:トラック型の小物入れ制作

▷対象 市内在住の小学生

▷費用 800円

▷定員 各20名 ※先着順

▷申込方法 8月4日(木)～8月9日(火)の平日午前9時～午後5時までに、電話で下記へ。

[建築組合北葛支部 ☎52-4035]

●新しい人生を切り開く! やまとたかだ2016 創業塾 受講生募集

「創業塾2016」は、産業競争力強化法に基づく「大和高田市特定創業支援事業(経営・財務・人材育成・販路開拓)」の指定講座です。

所定のカリキュラムを受講した人には、「受講証明書」を発行します。

●高田オープンテニス大会

◎ジュニア大会

▷とき 9月4日(日) 午前8時30分集合

※雨天の場合も集合

予備日:9月11日(日)

▷ところ 総合公園テニスコート

▷種目 男女混合シングルス

・初心者の部(テニス歴2年未満)

・経験者の部(テニス歴2年以上4年未満)

▷対象 小学3年～6年生 6ゲームをセルフジャッジできる人

「受講証明書」は大和高田市内で創業し、創業者支援事業資金融資制度および、利子補給制度に申し込むときの必須要件です。

※受講終了が『創業支援融資』の決定を保証するものではありません。

回数	とき	テーマ	講師(敬称略)
第1回	9月17日(土)	午前9時～11時	中小企業診断士 森昭彦 ※中小企業診断士 岸克行
		午前11時～正午	
第2回	9月24日(土)	午前9時～11時	中小企業診断士 野村陽子 ※中小企業診断士 岸克行
		午前11時～正午	
第3回	10月1日(土)	午前9時～11時	中小企業診断士 津田一郎 ※中小企業診断士 岸克行
		午前11時～正午	
第4回	10月8日(土)	午前9時～11時	中小企業診断士・税理士 保延薦 ※中小企業診断士 岸克行
		午前11時～正午	

※ワークショップのみ

▷ところ 経済会館4階 会議室

▷対象 創業予定者、創業を考えている人、新しい生き方、働き方を求めている人

▷定員 15名 ※定員になり次第、

受付終了

▷費用 5,000円 / 4日間

▷問合せ・申込 電話で下記へ。

[大和高田商工会議所 ☎22-2201]

※府県主催のジュニア大会において
ベスト8以上の人は、参加不可

▷定員 各16名

▷参加費 1人1,000円(当日徴収)

▷申込方法 8月27日(土)【必着】まで
に、はがきに住所・名前・学年・テニス
歴・所属クラブ・電話番号を書いて、榎本務
(〒635-0034 大和高田市東三倉堂町13-6)へ。

◎ミックスダブルス戦

▷とき 9月18日(日) 午前8時30分
集合 ※雨天の場合も集合
予備日:9月25日(日)

▷ところ 総合公園テニスコート

▷種目 ミックスダブルス

▷定員 48チーム ※先着順(定員
になり次第締切)

▷参加費 1人1,000円(当日徴収)
※体育協会員は500円

▷申込方法 9月3日(土)【必着】まで
に、はがきに住所・名前・電話番号を
書いて、榎本務(〒635-0034 大
和高田市東三倉堂町13-6)へ。

[体協テニス部 榎本

☎090-9050-2398]

開催します

●企業合同説明会&セミナー

▷とき 8月10日(水) 正午~午後5時

▷ところ 県産業会館 展示ホール
(幸町2-33) ※入場無料・申込不要

▷対象 来年度に大学など卒業予
定の人、概ね40歳未満の人

※託児あり(要予約)

▷参加企業 26社程度(女性の活躍
推進に積極的な企業が多く参加)

[奈良県中小企業団体中央会

☎0742-22-3200]

広告欄

●映画「天使のいる図書館」(仮題) 製作記念フェスティバル&エキ ストラ公開オーディション

◎イベント

ロケ地紹介、ご当地キャラクター集
合など、映画にちなんだ家族で楽しめ
る内容です。

▷とき 8月21日(日)

午前11時30分から

▷ところ 香芝市ふたかみ文化セン
ター(香芝市藤山1-17-17)

◎公開オーディション

葛城地域を舞台にした映画に、エキ
ストラとして出演しませんか。

▷とき 8月21日(日)

午前11時30分から

※受付は、午前10時30分から

▷ところ 香芝市ふたかみ文化セン
ター 市民ホール

▷募集条件 大和高田市、御所市、
香芝市、葛城市、広陵町に住む住民
※当日は免許証、保険証など、住所を確
認できるものを持ってきてください。

▷参加方法 当日、現地での受付の
み。※参加者多数の場合、先着順
になる場合あり。

[企画法制課 内線285]

●3市1町家族教室

◎講演会

▷とき 9月21日(水)

▷ところ 香芝市総合福祉センター
会議室 3階

▷内容 講演『集うことの大切さ
(仮)』講師 佐藤純さん(京都
ノートルダム女子大学准教授)

◎教室

▷とき 毎月第2水曜日 午後1時

30分~3時30分(日程が変更にな
る場合あり)

▷ところ エルトピア中和(西町1-60)

▷対象 市内在住の精神疾患があ
る人の家族 ※費用無料

[生活支援センターなっつ

☎23-7214]

お知らせ

●自衛官などを募集しています

▷募集種目 一般曹候補生、自衛官
候補生、航空学生、防衛大学校学
生、防衛医科大学校医学科学生、
防衛医科大学校医学教育部看護
学科学生

※受験資格、受付期間、試験日な
ど、詳しくは下記へ連絡、または
奈良地方協力本部のホームペ
ージ(<http://www.mod.go.jp/pco/nara>)
を見てください。

[自衛隊橿原地域事務所

☎0744-29-9060]

●8月は「電気使用安全月間」

▷平成28年度重点活動テーマ

・電気は常に安全を心がけ、ムダなく
使いましょう

・自家用設備の電機事故は、適切な
保守点検と計画的な更新で防ぎま
しょう

・地震、雷、風水害などの自然災害
にそなえ、日ごろから電機の安全に
努めましょう

[関西電気保安協会

☎0742-32-1371]

●奈良県不妊に悩む人への支援事業

▷対象 県内在住の人

▷内容 特定不妊治療費の助成、
不妊専門相談センターの相談

▷相談方法 祝日、年末年始を除
く、毎週金曜日午後1時~4時に
電話で奈良県不妊専門相談セン
ター(☎0744-22-0311)へ。

※面接相談は、要予約

詳しくは、県保健予防課ホーム
ページで、確認してください。

[奈良県保健予防課

☎0742-27-8661]