

やまとたかだ

2024
7
No.1070



カウンターテナー歌手の藤木大地さんと
クラシックギタリストの猪居亜美さんによる市内小学校でのコンサート



コスモスプラザの なつやすみイベント

市内小学生対象



7.22(月)

奈良文化高校生による

はじめてのダンス教室

～NHK 天才てれびくんエンディング曲
「ネクタリン」を踊ろう～

- ▷時間 14時～16時
- ▷募集定員 20名
- ▷持ちもの 水分・体育館シューズ
動きやすい服装・タオル

8.2(金)

高田商業高校生による

たのしい手芸教室

～羊毛フェルトでマグネットを作ろう～

- ▷時間 10時～12時
- ▷募集定員 40名
- ▷持ちもの ボンド



8.8(木)

高田高校生による

びっくりサイエンス教室

～科学の力でカラフルな花束を作ろう～

- ▷時間 10時～12時
- ▷募集定員 40名



8.20(火)

奈良南高校生による

わくわく木工教室

～オリジナルのウッドカー(木の車)を作ろう～

- ▷時間 14時～16時
- ▷募集定員 40名
- ▷持ちもの 軍手・ボンド・色マジック



●申し込み方法

市ホームページの「コスモスプラザのなつやすみイベント」内にある
「申し込みはコチラ」から申し込みしてください。

※複数申込可

※インターネット環境がないなどの場合、電話・窓口でも対応します。

●対象

市内の小学生

●申込期間

7月1日(月)～15日(月・祝) (※7月1日(月)は休館日) (電話・窓口申し込みは9時から17時まで)

●確認事項

※小学3年生以下は必ず保護者同伴(2名以内)をお願いします。

※ご兄弟姉妹で申し込みする場合は、一人ずつ別々をお願いします。

※募集定員を超えた場合は抽選となります。

※各教室の実施10日前までに参加の可否をメールで送付します。(※ダンス教室は7月18日(火)に送付します。)



なつやすみイベントの
詳細はこちら



【問い合わせ先】

大和高田市 市民交流センター コスモスプラザ

〒635-0085 大和高田市片塩町12番5号

TEL:44-3210 メール:cosmos-plaza@city.yamatotakada.nara.jp

夏休み親子体験教室

まがたま ちゅうぞう
古代の勾玉づくりと鏡の鑄造体験 ～楽しく学ぼう考古学～

ちゅうぞう 鏡の鑄造体験

低い温度で溶ける金属を鑄型に流し込んで、古代の鏡を作ろう。きれいに磨くとピカピカに。

- ① 7月24日(水)
14時～16時
- ② 7月26日(金)
10時～12時
- ③ 7月31日(水)
10時～12時



まがたま 勾玉づくり

滑石という軟らかい石を紙やすりなどで削ります。自分だけのオリジナル勾玉を作ろう。

- ① 8月7日(水)
14時～16時
- ② 8月16日(金)
14時～16時
- ③ 8月22日(木)
10時～12時



- ▷ **ところ** 中央公民館 2階 創作室
- ▷ **定員** 各回 8組
- ▷ **対象** 小学生と保護者（保護者 1人につき、子ども 2人まで）
- ▷ **参加費** 300円／1人（材料費・保険料） ※参加時に支払い
- ▷ **申込方法** 7月1日(月)から、電話（下記）または来館
（中央公民館 西町 1-15）にて申し込み

※定員になり次第締切

※当日は汚れてもいい服装、またはエプロンなどを準備して来てください。 ☎ 生涯学習課 (☎53-6264)

カンタンだよ！



文化財PRキャラクター ゆぎ丸

中央公民館 『なつやすみこども教室』

教室名	内容	開催日	対象・定員	持ち物	服装	講師	参加費
陶芸教室 ※子どものみ参加	動物やコップを土からつくろう	7月24日(水) 9時30分～11時30分	小学生 15名	エプロン、タオル、水筒 (水分補給用)、参加費	粘土で汚れてもよい服	上島 伸五	500円／1人
工作教室 ※保護者参加可	牛乳パックで作るからくりシアター	8月8日(木) 13時30分～15時30分	小学生 (保護者) 40名	1リットルの牛乳パック 箱2個、ハサミ、ホッチキス、水筒(水分補給用)、参加費	指定なし	堀 薫	200円／1人
絵画教室 ※保護者参加可	好きなものを描こう ※事前に描きたいものを考えて参加してください。	8月9日(金) 9時30分～11時30分	小学生 (保護者) 16名	えのぐセット、クレヨン、えんぴつなど、水筒 (水分補給用)、参加費	汚れてもよい服	稲満 直	100円／1人

※いずれも保護者の送迎が必須です。

※陶芸教室の作品は、8月末に中央公民館で渡します。

▷ **対象** 市内在住の小学生

▷ **申込期限** 7月10日(水) 16時30分【必着】
(土・日曜日も受付、月曜日は休館)

※受講を辞退する場合は、必ず電話で連絡してください。

▷ **申込方法**

- 上の二次元コードから申し込むか、往復はがき（書き方参照）送付、または所定の申込用紙（中央公民館にあり）に郵便はがきを1枚添えて、直接中央公民館へ提出。
- 1枚の往復はがきでグループでの応募可（全員の必要事項を記入すること）。保護者も参加の場合、保護者の名前（年齢）も記入。

申し込みはこちら



往復はがきの書き方

63 住信	6355-0094 大和高田市 中央公民館 行	63 返信	大和高田市西町1-15
受講者の住所		受講者の名前 様	
なつやすみこども教室申込 ●希望教室 ●郵便番号・住所 ●名前（ふりがな） ●学校名・学年 ●電話番号			

☎ 中央公民館 (☎22-1315)

高田活活(いきいき)まつり

今年も夏の風物詩「高田活活まつり」を開催します。ぜひお越しください。

7月27日土・28日日

16時～21時

さざんかストリート・さざんかホール周辺

※内容は変更する可能性があります。

※雨天決行、荒天中止の予定です。

市内飲食店やキッチンカーによる飲食販売、さざんかストリート（天神橋筋商店街）でのクラフトマルシェ（アクセサリ・雑貨などの販売）、大和高田商工会議所青年部による巨大ピンボールなど



問 高田活活まつり実行委員会事務局(商工振興課) (内線2442)

白拍子事業ワークショップ

「ゆかたで一緒に踊りましょう！」

日本舞踊家の花柳楽彩さんによる「子どもたちの舞踊ワークショップ」です。
オリジナルうちわを作って、ゆかたで一緒に踊りましょう。

- ▷と き 8月17日(出) 10時30分受付～15時30分終了予定
- ▷ところ さざんかホール 1階リハーサル室
- ▷参加費 500円(材料費など) ※参加者には、500mlの飲料水を渡します。
- ▷参加人数 20名(先着順)
- ▷対象 市内在住の3歳以上中学生以下の子ども(小学生以下は要保護者同伴)
- ▷持ち物 ゆかた一式、白足袋(しろたび)もしくは白い靴下(くるぶしまでの短いタイプが望ましい)
※お昼休憩(12時～13時)は、昼食を持参もしくは外食など各自で用意をお願いします。
- ▷申込方法 電話または右記二次元コードから申し込み



申し込みはこちら

花柳楽彩

二世花柳壽楽、三代目花柳寿楽に師事。大東文化大学非常勤講師として大学生や留学生を指導するほか、学習院女子中、高等科日舞部、よみうりカルチャーにて講師を務める。日本舞踊協会主催、各流派新春舞踊大会で最優秀賞を受賞。令和6年4月より「大和高田伝承 静御前の白拍子究(きはむ)の会」代表を務める。



問 文化振興課(☎53-8200)

「やまとたかだ健康マルシェ」の ボランティアスタッフを募集

身近に・手軽に参加できる健康イベント「やまとたかだ健康マルシェ」では、来場者をサポートするボランティアスタッフを募集します。

それぞれの得意分野を活かして、一緒にイベントを盛り上げましょう。

▷と き 11月17日(日) 9時～16時(予定)

▷ところ 市役所庁舎内

▷募集人数 10名程度

※応募多数の場合は、審査有

▷募集条件 次のいずれにも該当する方に限ります。

・イベント当日(11月17日(日))に参加できる人

※事前に現地またはオンラインでの打ち合わせ有

・18歳以上で体力に不安のない人

・人とのコミュニケーションが好きな人

・健康づくりに関心のある人

▷募集期間 7月19日(金)まで

▷応募方法 保険医療課へ電話で応募

▷待 遇

・交通費、昼食はありません。

・スタッフTシャツを支給します。

・イベント保険に加入していただきます。(市負担)

▷活動内容

・来場者への対応

・アンケート調査

・各ブースの企画・運用・サポート

・会場の設営・撤去

▷お願い

次のような行為は固くお断りします。

・物品のサービスの販売および販売を目的とした営業行為(ビラを置く場合は要相談)

・特定の宗教や政党への勧誘活動や宣伝

・反社会勢力への勧誘その他法令に違反する行為の助長

・その他「やまとたかだ健康マルシェ」の趣旨に反する行為

☎ 保険医療課(内線1660)



オーストラリア

姉妹都市リズモー市への 派遣学生が決定

5月19日(日)に行われた派遣学生選考試験の結果、5名の派遣学生が決定しました。

派遣学生と随行教諭は7月24日(水)に日本を出発します。約2週間をリズモー市で過ごし8月9日(金)に帰国します。

なお、引率者として高田商業高等学校の宇野一誠教諭が随行します。



石島さん



松原さん



植島さん



上田さん



山本さん



宇野教諭



☎ 広報広聴課(内線5141)

学内見学や教育課程の説明、看護体験や在校生・卒業生との交流会を企画しています。参加をお待ちしています。

- ▷ **と き** 第1回 7月31日(水)(13時受付) 13時30分～16時30分
第2回 8月24日(土)(13時受付) 13時30分～15時30分 ※第2回は学校説明会と個別相談会です。
- ▷ **ところ** 市立看護専門学校(磯野北町1番1号)
- ▷ **対 象** 本校への進学を希望している高校2・3年生および社会人
- ▷ **定 員** 各回45名(先着順、定員になり次第締切)
- ▷ **申込方法** 7月1日(月)～12日(金)市立看護専門学校ホームページより申し込み



☎ 市立看護専門学校(☎53-2901)(内線5248)

収納対策課からのお知らせ

7月は令和6年度固定資産税(第2期)と国保税(第1期)の納期限

納付期限 7月31日(水)

固定資産税の納税通知書および納付書は4月に発送済みです。国保税の納付書などは7月4日(木)に発送します。

固定資産税第1期、軽自動車税、市県民税第1期は納付期限が過ぎています。未納となっている場合は直ちに納付してください。

なお、やむを得ない理由で一時的に市税を納期限までに納めることが困難な人は、未納のまま放置せず、直ちに収納対策課へ相談してください。

納期限を過ぎると、延滞金が発生

税金は私たちの生活に密着した行政サービスの貴重な財源です。納期限までに完納されない場合は、督促手数料や延滞金が発生します。督促手数料は督促状が発送されるごとに100円、延滞金は、本税に未納がある限り日数に応じて加算されます。

○延滞金の割合

納期限の翌日から1か月を経過する日まで：年2.4%
1か月を超えると：年8.7%

滞納者への財産差押の実施を強化

本市では、滞納した人へ督促状や催告書を送付し、当該通知が届いても納付や納税相談の連絡がない人には、納期内納税者との税負担の公平性を保つため、財産(預貯金・給与・年金・生命保険・所得税還付金・自動車・不動産など)の差押を行うなど、滞納整理を強化しています。



滞納処分の一例
(普通自動車、軽自動車のタイヤロックを実施しています)

令和5年度の滞納処分実施状況は、次の通りです。

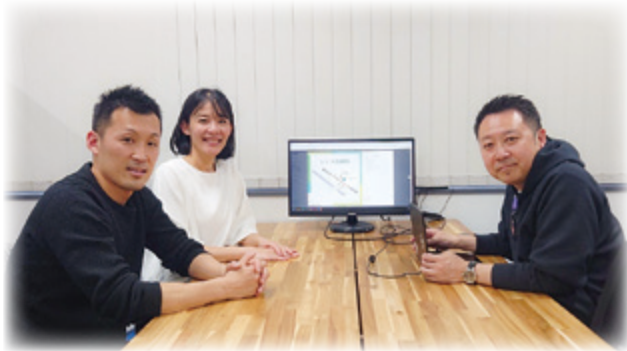
	差押財産	件数	差押換価金額
差押	不動産等	2件	2,078,092円
	預貯金等	625件	15,728,224円
	生命保険	4件	2,959,874円
	給与・年金等	691件	33,601,775円
	その他	48件	4,543,334円
	参加差押	2件	179,800円
	合計	1372件	59,091,099円

☎ 収納対策課(内線2266)



コ コ ビ ズ

KoCo-Biz Pick-UP!!

市内で頑張る
事業者を紹介

SINCE studio・シンス治療院／ 坂野修平・遥香 様

レッスンと治療が融合した革新的なレンタルスタジオ

市内大谷にある SINCE studio はスポーツトレーニングと治療を同じ場所で受けられる、革新的なスタジオ。鍼灸治療と痛み改善のパーソナルトレーニングで豊富な経験を持つ修平さんが構想したトレーニングと体のケアを融合させた空間です。壁一面の鏡と特殊な床材を備えたスタジオはバレエ、ヨガ、ピラティスなど多様なジャンルのレッスンに最適。他に、治療スペースとパーソナルトレーニングルームのレンタルも可能

なので子どもから大人まで幅広い層が利用しています。インストラクターの理想のレッスンを実現する場としての意味も持たせたこのスタジオはレンタルが可能でレッスンをしたい方と受けたい方のスタートアップの意味を込めて「ここから始まる～ since～」を屋号に掲げました。ぜひあなただけの特別な時間を見つけてみませんか。最新情報は公式 instagram へ。

Instagram @ since_studio_nara

「子どもと大人、地域が繋がる新たなコミュニティの創造を事業に」

近年、市では子どもと大人、地域全体が繋がる活気あふれるコミュニティづくりを目指す事業者さんが増えています。かつて駄菓子屋や公園が担っていた放課後の第三の居場所。時代と共に変化するニーズを受け、その役割は習い事へと移行しつつあります。SINCE studio さんもその一例。スタジオとしてだけでなく、コミュニティスペースとしても機能しています。ココビズでは、市で事業を展開する事業主の方々を支援するサポートセンターとして幅広い年齢層の方々へ知っていただくためにも、多くの事業者さんへ web や SNS を活用した情報発信を始めコンセプト、事業内容策定など今後も事業者さんの想いを形にするために、幅広いサポートを提供していきます。



どんな業種でも
どんな内容でも
無料で何度でも
相談できます！

● 広陵高田ビジネスサポートセンター KoCo-Biz ●

- ▷ 相 談 日 平日 9時～17時(完全予約制)
- ▷ 相 談 場 所 大和高田市役所／広陵町ふるさと会館グリーンパレス
- ▷ 問 い 合 せ ☎51-0770 または「ココビズ」で検索

Check



インスタグラム

不正取得・不正請求にご用心 本人通知制度



「本人通知制度」とは、本市に住民登録や本籍のある人が事前に登録しておくことで、代理人や第三者に住民票の写しなどを交付したときに、その事実を通知する制度です。戸籍謄本や住民票が不正に取得されたケースが全国で相次いで発生したため、個人情報の不正取得や人権侵害を防止することが目的です。

※証明書を第三者に交付できないようにする制度ではありません。

▷登録できる人

- 本市に住民登録や本籍のある人、またはあった人

▷登録方法

- 「本人通知制度事前登録申込書」を市民課に提出
※市ホームページからダウンロード可能

▷登録手続きに必要なもの

- 本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなど）
 - 法定代理人の場合は、戸籍謄本や法定代理人の資格を証明する登記事項証明書など
※大和高田市の戸籍簿で確認できる場合は、省略可能。
 - 法定代理人以外の代理人は、委任状
- ## ▷通知の対象となる証明書
- 住民票の写しまたは住民票記載事項証明書
 - 戸籍謄本・抄本（除籍謄本・抄本、改製原戸籍を含む）
 - 戸籍の附票の写し（除附票の写しを含む）

▷通知の内容

- 証明書の交付年月日、交付した証明書の種別と枚数、交付請求者の種別（代理人または第三者）
※請求者の名前や住所は通知しません。

▷通知対象とならない請求

- 登録した本人、同一世帯員からの住民票の写しの請求
- 登録した本人、同一戸籍に記載されている人、配偶者、直系尊属・卑属からの戸籍関係証明の請求
- 国・地方公共団体からの公用請求
- 裁判、訴訟手続きなど代理業務を理由とした請求

▷登録の期間・変更・廃止

- 登録期間は3年（更新可能）
- 住所や名前など、登録した内容に変更が生じた場合は届出が必要
- 登録期間中に中止する場合は、登録廃止手続きが必要

☎ 市民課（内線1312）

食品募集（フードドライブ）のお願い

～食でつながる 地域の輪～

フードドライブとは

「企業や家庭などで眠った食品の寄付を集める運動」のことです。家庭などで眠っている食品の寄付をお願いします。寄付された食品はフードバンク大和高田が回収して市内のこども食堂やひとり親子育て世帯など、必要な人へ無料で提供します。

2月開催フードドライブご協力のお礼

市役所のフードボックスや市内各所でフードドライブを開催しました。約115キロの食品をご寄付いただき、3月3日にゆうゆうセンターで市内ひとり親世帯などの方に食品を提供し、大変喜んでいただけました。

いただきたい食品

賞味期限が1か月以上あり、未開封で、常温保存が可能な食品

レトルト食品・缶詰などの保存食品、乾物、ベビーフード、粉ミルク、菓子類など。飲み物、調味料など一点からでも大歓迎

開催日

毎月 第1(月)～(金)
9～17時

健生会友の会
(土庫病院前)

7月6日(土)
10～12時

トナリエ大和高田1階
エスカレーター下



フードバンク大和高田
ホームページ

フードバンク大和高田応援団のLINEです。

情報発信や意見交換、お問い合わせなどを行なっています。

応援いただける方は、ぜひご登録ください。



お問い合わせ：（一社）フードバンク大和高田

☎ 070-9018-7594 foodbank.yamatotakada@gmail.com

後援：大和高田市、大和高田市社会福祉協議会

フードボックス常設会場

○大和高田市役所

8時30分～17時15分 1階社会福祉課横
休館：土日祝

○総合福祉会館（ゆうゆうセンター）

8時30分～17時15分 1階事務所
休館：祝日

○コスモスプラザ（2階事務所）

9時～17時
休館：第1・3月曜日

○さざんかホール（1階事務所）

9時～17時
休館：月・第4火曜日（休日の場合は開館し翌日以降の平日が休館）

○葛城コミュニティセンター（事務所）

8時30分～17時
休館：月曜日、祝日（祝日が月曜の場合その翌日が休館）

NEW ○中央公民館（1階）

9時～17時
休館：月曜、第4火曜日（月曜日が祝日の場合その翌日）

令和6年度 「20歳を祝う会」

20歳を祝う会は、「成人の日」の前日に実施します。

- ▷**とき** 令和7年1月12日(日)
▷**時間** 受付13時～13時30分
式典13時30分～14時45分
(予定)
▷**ところ** さざんかホール
▷**対象** 平成16年4月2日～平成17年4月1日
生まれの人

※介助などの準備をしています。必要な人は、事前に下記まで連絡をお願いします。

「20歳を祝う会」実行委員募集

20歳を祝う会の実行委員になって20歳を祝う会の記念品の選定、答辞作成、アトラクションの企画および運営をしてみませんか。

- ▷**申込方法** 7月19日(金)までに電話で下記へ

☎ 生涯学習課(☎53-6264)

令和6年度 「じんけんセミナー」 参加者募集

	月 日	テ ー マ
1回	7月30日(火)	人生の最期まで尊厳が大切にされる社会
2回	8月29日(木)	当事者・保護者・支援者の視点から、より深く発達障害を考える(仮)
3回	9月19日(木)	「差別をなくす」から「手をつなぐ」(仮)

※いずれも 13時30分～15時15分(予定)

- ▷**ところ** 総合福祉会館(ゆうゆうセンター)3階
研修室

※参加申込など、詳しくは市ホームページや公共施設に設置のチラシを確認してください。

☎ 人権施策課(内線3342)

令和6年度大和高田市 まち・ひと・しごと創生会議公募委員の募集

地域産業や雇用、若い世代の結婚、出産、子育てなどについて、市民の皆さん視点での、意見や助言を聴取するため、まち・ひと・しごと創生会議委員を次のとおり募集します。

- ▷**募集人数** 1名
▷**任期** 令和8年3月31日まで
▷**募集資格**  詳しくはこちら
- ・市内在住の平成21年4月1日以前に生まれた人
 - ・大和高田市職員・議会議員でない人
 - ・平日日中に開催される意見交換会に出席可能な人(令和6年度は4～5回程度、初回は8月下旬頃開催予定)

- ▷**委員謝礼** 1回5,000円(交通費支給なし)

▷提出書類

- (1)応募用紙(市役所5階企画創生課で配布、市ホームページにも掲載)

※応募用紙を使用しない場合は、下記①～⑥を記載してください。

- ①名前 ②住所 ③連絡先(電話番号・メールアドレス) ④生年月日 ⑤職業
⑥応募の動機や理由(簡潔に記載してください。)

- (2)作文(800字以内)

テーマ:「将来人口が減少しても、大和高田市での今の暮らしを維持し、住みよいまちにするためにできること」

- ▷**応募締切** 7月16日(火)17時必着

- ▷**提出方法** 郵送またはメール

宛先:〒635-8511 大和高田市大字大中98番地4
大和高田市役所 企画政策部 企画創生課 宛
メールアドレス:kikaku@city.yamatotakada.nara.jp

- ▷**選考方法** 作文内容などの審査により決定



☎ 企画創生課(内線5121)

令和6年5月市議会臨時会の結果

議案番号	議案名	議決結果
専決処分		
承第2号	専決処分の報告について	承認 (全会一致)
条例		
議第43号	大和高田市税賦課徴収条例の一部改正について	原案可決 (全会一致)
その他		
同第4号	監査委員の選任について	同意 (全会一致)

令和6年5月市議会臨時会は、5月15日に開催されました。

人事案件1件を同意するなど市議会の構成を決めるとともに、専決処分の報告1件、条例案件1件が、それぞれ提出され、承認・同意・可決されました。

新たな市議会の構成は次のとおりです。（敬称略）



議長 植田 龍一



副議長 向川 征秀

監査委員 橋本 俊哉

クリーンセンター施設整備特別委員会（8名）

委員長 森本 尚順
副委員長 戸谷 仁史
委員 萬津 力則 米田 昌玄 横田 誠治
仲本 博文 所 進 南 幾一郎

議会改革特別委員会（8名）

委員長 堀口 由美
副委員長 沢田 洋子
委員 森本 尚順 弓場 義文 米田 昌玄
橋本 俊哉 島田 宗彦 所 進

総務建設委員会（9名）

委員長 西川 繁和
副委員長 所 進
委員 森本 尚順 弓場 義文 植田 龍一
砂原 弘治 島田 宗彦 仲本 博文
向川 征秀

市立病院に関する特別委員会（10名）

委員長 島田 宗彦
副委員長 米田 昌玄
委員 森本 尚順 横田 誠治 仲本 博文
西川 繁和 向川 征秀 沢田 洋子
戸谷 仁史 南 幾一郎

民生文教委員会（8名）

委員長 横田 誠治
副委員長 橋本 俊哉
委員 萬津 力則 堀口 由美 米田 昌玄
沢田 洋子 戸谷 仁史 南 幾一郎

総合体育館に関する特別委員会（10名）

委員長 仲本 博文
副委員長 弓場 義文
委員 堀口 由美 横田 誠治 砂原 弘治
橋本 俊哉 西川 繁和 向川 征秀
所 進 戸谷 仁史

議会運営委員会（8名）

委員長 南 幾一郎
副委員長 砂原 弘治
委員 萬津 力則 森本 尚順 弓場 義文
横田 誠治 島田 宗彦 沢田 洋子

奈良県葛城地区清掃事務組合議会議員

植田 龍一 砂原 弘治 仲本 博文

山辺・県北西部広域環境衛生組合議会議員

萬津 力則 弓場 義文

まちの話題
5/15(水)

能登応援プロジェクト
義援金寄付



高田商業高等学校「まち部。」を中心とする学生たちが、4月28日・29日に行われた「春のおかげ祭り」にて、カフェの出店や「高田商業高校のすき焼き」の販売などを行いました。その収益と、当日募った寄付金合わせて18万786円を、令和6年能登半島地震の義援金としていただきました。

この義援金は、日本赤十字社を通じて被災地へ届けます。

☎ 高田商業高等学校 (☎22-2251)

まちの話題
5/19(日)

竹内街道・横大路（大道）
今井町街並み散歩 親書の送達



檜原市今井町にて、昔からの歴史や文化を楽しめるイベント「今井町街並み散歩」が開催されました。そのイベントの一環として、当時の衣装を着て、日本最古の国道である竹内街道・横大路を歩く催しが行われました。一行は今井町街並み保存会長に宛てた親書を持ち、堺市大小路を出発し、大和高田市大中を経て、今井町へ向かいました。堀内市長は、「大道を通じて悠久の昔から続く地域を越えた交流を未来につなげていきましょう」と一行を激励しました。

☎ 広報広聴課 (内線5141)

まちの話題
5/27(月)

能登半島復興の助けに
池田敷島町老人クラブ寿会義援金贈呈式



約30年間地域に根付いた活動をされている、池田敷島町老人クラブ寿会の皆さんより、被災された地域の方を支援したいという思いから、有志による募金と、寿会の運営費の一部を令和6年能登半島地震への義援金としていただきました。

この義援金は、日本赤十字社を通じて被災地へ届けます。

☎ 社会福祉課 (内線1511)

まちの話題
5/28(火)

地域の活性化を願って
子育て支援のための寄付金贈呈式



株式会社さざんかコーポレーションおよび一般社団法人青垣乃会より、「大和高田市の子育て支援に役立てていただきたい」と、今年の春に両者が開催・運営した大中公園桜祭りの収益から30万円を寄付していただきました。

☎ こども家庭課 (内線2571)

介護保険のサービスにかかる費用

介護保険のサービスを利用したときは、原則として利用料の1割から3割を自己負担して、9割から7割が介護保険から給付されます。



要介護・要支援認定者の方へ

要介護・要支援認定者には負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を7月から8月に送付する予定です。

市民税非課税世帯で介護保険施設でのサービス利用者の方へ

申請により食費と居住費の負担が軽くなる「負担限度額認定証」を交付します。

ただし、市民税非課税世帯でも世帯分離している配偶者が市民税課税者である場合や、預貯金などの資産額が基準額※を超える場合は、特定入所者介護サービス費等の給付の対象にはなりません。

※基準額について

前年の所得状況		預貯金などの資産額
①	合計所得金額+年金収入額が80万円以下	単身:650万円以下 夫婦:1,650万円以下
②	合計所得金額+年金収入額が80万円超120万円以下	単身:550万円以下 夫婦:1,550万円以下
③	合計所得金額+年金収入額が120万円超	単身:500万円以下 夫婦:1,500万円以下

▶申請に必要なもの

- 申請書および同意書
- 利用者名義と配偶者名義の預貯金（普通・定期）全ての通帳、有価証券などのコピー

※通帳は必ず記帳してから下記のコピーを提出してください。

- ①銀行名・口座番号・名義人などが記載してあるページ
- ②申請日からさかのぼって2か月分の記載ページ

現在「負担限度額認定証」を持っている人は、有効期限が7月末までになっています。6月中に更新のお知らせを送付しています。引き続き負担限度額認定証が必要な人は更新の申請をしてください。

郵便でも申請可能です。



- 軽減を受けるためには、必ず申請が必要です。
- 介護保険施設に入所（ショートステイを含む）している人が対象です。
- 通所サービス、グループホームによる食費負担分は軽減の対象となりません。
- 申請月の1日から有効になります。

第1号被保険者(65歳以上の人)の介護保険料

今年度の介護保険料は7月に決定し、7月中旬に通知します。(7月以降に資格を取得した人は、8月以降、順次通知します。) 65歳以上を人の保険料は市町村の介護サービス費用がまかなえるよう算出された「基準額」を基に決定します。

《基準額の決まり方》

大和高田市の基準額
75,600円(年額)

=

市町村に必要な介護
サービスの総費用

×

65歳以上の人の
負担分23%

÷

市町村の
65歳以上の人数

この基準額を中心に、本人と世帯の課税状況や所得に応じて次の13段階に分かれます。

◎令和6年度 所得段階別の介護保険料

所得段階	対象となる人	保険料【月額】	保険料【年額】
第1段階	●生活保護受給者 ●老齢福祉年金受給者で、世帯全員が市民税非課税の人 ●世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の人	1,800円 (基準額×0.285)	21,600円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円超120万円以下の人	3,060円 (基準額×0.485)	36,720円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円超の人	4,320円 (基準額×0.685)	51,840円
第4段階	世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は市民税非課税で本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の人	5,670円 (基準額×0.9)	68,040円
第5段階	世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は市民税非課税で本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円超の人	6,300円 (基準額)	75,600円 (基準額)
第6段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の人	7,560円 (基準額×1.2)	90,720円
第7段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の人	8,190円 (基準額×1.3)	98,280円
第8段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	9,450円 (基準額×1.5)	113,400円
第9段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が320万円以上420万円未満の人	10,710円 (基準額×1.7)	128,520円
第10段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が420万円以上520万円未満の人	11,970円 (基準額×1.9)	143,640円
第11段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が520万円以上620万円未満の人	13,230円 (基準額×2.1)	158,760円
第12段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が620万円以上720万円未満の人	14,490円 (基準額×2.3)	173,880円
第13段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が720万円以上の人	15,120円 (基準額×2.4)	181,440円

◎合計所得金額とは 収入金額から必要経費の相当額、「長期および短期譲渡所得に係る特別控除額」と「年金収入に係る所得額(第1～5段階のみ)」を差し引いた額で、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。

介護保険料を口座振替で納めている方へ

介護保険料口座振替分について、1年間の振替状況を記載した通知書を、翌年1月頃に送付します。通知書が届くまでの間は、預貯金通帳で振替状況を確認してください。



介護保険料は介護保険のサービスを利用している、していないにかかわらず、40歳以上の人は全員納めなければなりません。(40歳～64歳は医療保険料に含めて納めます。65歳以上は医療保険料とは別に市町村に納めます。)

保険料の滞納がある場合は、その滞納期間に応じて、利用したサービス費の自己負担割合が1割または2割の人は3割負担に、3割の人は4割負担に引き上げられたり、高額介護サービス費、高額医療合算介護サービス費、特定入所者介護サービス費などが受けられなくなるなどの措置がとられます。現在介護のサービスを利用していない人も、介護保険料は必ず納めましょう。

☎ 介護保険課 (内線 1624)

後期高齢者医療制度

新しい被保険者証を発送

8月1日から使用する新しい「後期高齢者医療被保険者証」を、7月中旬以降に『簡易書留』で順次郵送します。新しい被保険者証は、有効期限が「令和7年7月31日」となっています（被保険者証の右上に記載）。8月1日以降、医療機関を受診するときは、新しい被保険者証を提示してください。

有効期限が切れた被保険者証は、市役所に返却するか、ハサミを入れるなどして処分してください。

なお、被保険者証がマイナンバーカードと一体化されることに伴い、被保険者証の更新は今回が最後となります。被保険者証廃止以降の詳細は、決まり次第順次、広報誌や市ホームページにて案内します。

新しい限度額適用・標準負担額減額認定証を発送

現在、限度額適用・標準負担額減額認定証を持っている人で所得条件に変更がないと確認できた場合は、8月1日からの新しい限度額適用・標準負担額減額認定証を7月下旬より順次郵送（普通郵便）します。届かない場合は、保険医療課医療担当にお問い合わせください。（現在、限度額適用認定証を持っている人も同様です。）

令和6年度 後期高齢者医療保険料額決定通知書を7月中旬に発送

※7月以降に資格を取得した人は、資格取得月の翌月に順次発送

後期高齢者医療保険料の納付方法は、原則年金天引きでの納付（特別徴収）ですが、年金天引きでの納付要件に満たない場合、納付書あるいは口座振替での納付（普通徴収）となります。納付書での納付となる人は保険料額決定通知書に納付書を同封しています。

保険料は被保険者一人ひとりに賦課されます。

均等割額 51,500 円	+	所得割額 (総所得金額等－基礎控除 430,000 円) × 所得割率 10.55 %	=	保険料(年額) ＜上限額 800,000 円＞ ※令和6年度に限り、障害認定により後期高齢者医療保険に加入した人や昭和24年3月31日以前に生まれた人は上限730,000円
		※令和6年度に限り、基礎控除後所得 580,000 円以下の人は所得割率 10.06 %		

※令和6年度の所得割額は、令和5年中の所得に基づき算出します。

○所得が低い人の軽減措置

世帯主と世帯の被保険者の所得の合計に応じて、均等割額の7割、5割、2割が軽減されます。

○職場の健康保険などの被扶養者であった人

後期高齢者医療保険加入日の前日に、職場の健康保険（健康保険組合や共済組合など）の被扶養者であった人の保険料は、資格取得後2年間に限り、均等割額が5割軽減されます（所得割額は課せられません）。

※軽減判定の結果、7割軽減が適用される人は7割軽減が優先されます。

※国民健康保険、国民健康保険組合に加入していた人は、該当しません。 ☎ 保険医療課医療担当(内線1664)

国民健康保険

国保税の通知書・納付書は、7月4日(木)頃発送

普通徴収（納付書または口座振替）の人は、7月から2月までの8回で納付してください。特別徴収（年金から天引き）の人は、4月の年金からすでに仮徴収していますので、8月の特別徴収から税額を調整します。

※今年度から特別徴収が開始になる人は、10月より開始となります。7・8・9月は納付書または口座振替で納付してください。

※令和6年度中に75歳となり後期高齢者医療制度に移行する人が同一世帯内に居る場合、特別徴収は停止となります。

国民健康保険の限度額認定証・高齢受給者証の有効期限は7月31日(水)

「限度額認定証」や「限度額適用・標準負担額減額認定証」が引き続き必要な人は、7月16日(火)以降に保険医療課窓口にて更新の手続きをしてください。

新しい高齢受給者証（うぐいす色）は7月末頃に送付します。期限の過ぎた限度額適用認定証や高齢受給者証は、8月以降使用できません。

マイナンバーカードを健康保険証として利用登録した人は、本人の情報提供に同意することで限度額適用認定証や高齢受給者証の提示が不要となります。

※所得不明の人や国保税に滞納がある人は情報が反映されない可能性がありますので、注意してください。

☎ 保険医療課国保担当(内線1657)

福祉医療費助成制度

令和 6 年 8 月診療分から、子どもの福祉医療費の助成方法が変わります。

県内の医療機関などの窓口で福祉医療費一部負担金のみの支払いとなる助成方法（現物給付方式）について、令和 6 年 8 月診療分より、対象となる子どもの年齢を 18 歳年度末まで引き上げます。

乳幼児医療費受給資格証を持って いる人へ

令和 6 年度から更新申請書の提出が不要となりました。8 月から使用する受給資格証（水色）を 7 月下旬頃から順次、保護者宛に郵送します。

なお、8 月から、受給資格証の名称が「乳幼児医療費受給資格証」から「子ども医療費受給資格証」へ変更となりますが、助成内容に変更はありません。

子ども医療費受給資格証（黄色） を持っている人へ

医療費助成方法の変更に伴い、子ども医療費受給資格証の色が黄色から水色に変更となります。現在お持ちの黄色の証の有効期限が令和 6 年 8 月以降となっても、8 月以降使用できません。8 月から使用する受給資格証（水色）を 7 月下旬頃から順次、保護者宛に郵送します。

心身障害者、ひとり親家庭等、精神障害者医療費受給資格証を持っている人へ

更新申請書の提出

更新対象者へ、6 月下旬から順次更新申請書を送付しています。



医療費受給資格証の交付（郵送）

更新申請書を期限までに提出した人へ、7 月末までに受給資格証を郵送します。

- 心身障害者・ひとり親家庭等・精神障害者医療は所得制限があり、限度額を超えている場合は、8 月 1 日から令和 7 年 7 月 31 日まで福祉医療費助成制度の受給資格が喪失し、医療費の助成を受けることができません。
- 課税対象外の年金受給者（障害年金、遺族年金など）および所得の無い人も、医療費助成を受けるためには所得の申告が必要です。令和 6 年 1 月 1 日に大和高田市の住民であり、大和高田市で課税されている人は改めての所得申告の必要はありません。

福祉医療費助成制度

一定の要件を満たしている人が健康保険で診療を受けた場合、医療費の助成が受けられます。

■乳幼児医療

- 対象 0 歳～就学前の乳幼児（対象者の住所が本市にあること）
※令和 6 年 8 月から名称が子ども医療へ変更となります。

■子ども医療

- 対象 小学生～18 歳年度末の子ども（対象者の住所が本市にあること）

■ひとり親家庭等医療

- 対象 18 歳年度末までの子を持つひとり親（養育者）とその子（所得制限あり）

■心身障害者医療

- 対象 身体障害者手帳 1 級・2 級または療育手帳 A1・A2 を持っている人（所得制限あり）
※後期高齢者医療保険に加入している人は、受給資格証の交付はありません。

■精神障害者医療

- 対象 精神障害者保健福祉手帳 1 級・2 級を持っている人（所得制限あり）
※後期高齢者医療保険に加入している人は、受給資格証の交付はありません。

青竹ふみ講座
足の裏から健康に

▽とき 7月25日(木)

1部 13時30分～14時
2部 14時30分～15時
※いずれも開始30分前から受付

▽ところ 市民交流センター4階 高齢者いきいき相談室

▽内容 青竹とゴルフボールを使った足裏ほぐし運動

▽講師 インストラクター 辰巳 沙代子さん

▽定員 各部20名ずつ（先着順、どちらか1つの部のみ参加できます）

▽対象 市内在住で65歳以上の

▽持ち物 タオル・飲み物
▽申込方法 7月2日(火)～24日(水)に左記へ電話で申し込みしてください。

▽受付時間 9時～17時
※7月16日(火)は休館

問 高齢者いきいき相談室
(☎44・3215)

子育て支援教室
「漫画体験～どんな眼を描こうかな～」

漫画家の先生と一緒に漫画を描く体験をします。絵が得意な人も苦手な人も家族と一緒に楽しみましょう。

▽とき 8月9日(金)

13時30分～15時（13時から受付）

▽ところ 中央公民館（第1・2講座室）

▽対象 市内在住の小・中学生とその家族

▽講師 橋本スズヒラさん（大和高田市出身の漫画家）

▽定員 10組（申込多数の場合は抽選）

▽持ち物 使い慣れた筆記用具

▽申込方法 7月25日(木)までに、電話、FAX（23・2344）またはメール（seisyonen@city.yamatotakada.nara.jp）に参加者の名前と連絡先を記載し、教育支援課（青少年センター）へ申し込み

「社会を明るくする運動」とはすべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

ねんきん
Q&A



Q 国民年金保険料の納付が困難なときはどうすればよいですか。

A 経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合、申請により、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。

※本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得の審査があります。

令和6年度の受付は7月からです。マイナンバーカードや年金手帳など、本人確認書類を持って市民課年金担当で手続きしてください。承認期間は、翌年の6月までです。過去の年度であっても、申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請できます。

退職や失業などにより納付が困難な場合は、雇用保険被保険者離職票の写しなどの添付により所得審査の特例があります。

問 市民課年金担当(内線1330)

※託児（0歳～就学前）を希望する人は、申込時に伝えてください。

問 教育支援課

(☎23・1322)

7月は「社会を明るくする運動強調月間」

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

「社会を明るくする運動」とはすべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

7月は「差別をなくす強調月間」

問 社会福祉課(内線1511)

・犯罪や非行に陥らないよう、地域社会で支えましょう
・これらの点について、地域社会で理解と協力の輪を広げましょう

7・8月は「青少年の非行・被害防止強調月間」

問 人権施策課(内線3342)

市民の非行防止意識の高揚、青少年の非行防止、青少年を取り巻く社会環境の浄化を目標とし、青少年の健全育成を図る運動期間です。

問 教育支援課

(☎23・1322)

しゅわ 手話を おぼ 覚えましょう



今月の手話単語は、「うみ」と「あさがお」です。少し複雑な手話単語ですが、市ホームページで手話動画を公開していますので活用してください。



手話の動画は
こちら

【海(うみ)】



立てた右手小指の
指先を唇にあて、
右へ少し動かし



手のひらを下に、
指を前に向けた右
手を右方へ波打た
せる

【朝顔(あさがお)】



甲を前に向けて立
てた右手人差指を
回しながら上げ



すばめた右手指を
ゆっくり開く(ツル
を巻いて咲く「朝
顔」のイメージ

出典：(一財) 全日本ろうあ連盟発行
「わたしたちの手話学習辞典 1」

社会福祉課 (内線 1510)

受給申請をお忘れなく
児童手当・児童扶養手当・
特別児童扶養手当

○児童手当

▽支給対象者

中学校卒業までの児童
(15歳の誕生日後の最初の
3月31日まで)を養育して
いる人

▽手当月額 (児童1人あた
り)

- ・3歳未満
一律15000円
- ・3歳以上小学校修了前
10000円(3子以降
は15000円)
- ・中学生
一律10000円

※申請者の所得が所得制限
限度額以上の場合、児
童の年齢などに関わらず
月額一律5000円を支
給

給

※申請者の所得が所得上限
限度額以上の場合、支
給されません。所得が所
得上限限度額を下回った
場合は、改めて認定請求
書の提出が必要です。

※児童が生まれたとき、受
給者が公務員(会計年度
任用職員で共済年金(長期
給付)に加入していた
人を含む)でなくなった
ときなどは、必ず15日以
内に届出をしてくださ
い。

○児童扶養手当

▽支給対象者

父または母と生計を共に
していない家庭、または、
父または母に重度以上の障
がいがある家庭で、児童
(18歳の誕生日後の最初の
3月31日まで)を養育して
いる父または母、もしくは
父母にかわって養育してい
る人

▽手当月額

所得制限により、次のい
ずれかの額になります。(児
童1人の場合)

- ・45500円(全部支給)
- ・10740円
- 45490円(一部支給)

※受給者、配偶者、扶養義

務者などの収入が、限度
額以上の場合には支給され
ません。児童が児童福祉
施設に入所している場合
などは、申請できません。

※3手当の要件に該当する
人は、こども家庭課で申
請してください。申請し
た翌月分からの支給とな
ります(要件に該当して
いても、手続きが遅れる
と申請月以前の手当は支
給されません。)

○特別児童扶養手当

▽支給対象者

20歳未満の身体または精
神に、重度または中度以上
の障がいのある児童を家庭
(児童施設等入所児童を除
く)で養育している父母ま
たは、父母にかわって児童
を養育している人

▽手当月額 (児童1人あた
り)

- ・1級 55350円
- ・2級 36860円

※受給者、配偶者、扶養義

務者などの収入が、限度
額以上の場合には支給され
ません。

※3手当の要件に該当する
人は、こども家庭課で申
請してください。申請し
た翌月分からの支給とな
ります(要件に該当して
いても、手続きが遅れる
と申請月以前の手当は支
給されません。)

※必要書類など、詳しくは
こども家庭課に問い合わ
せてください。窓口来庁
の際は、本人確認書類が
必要です。

問 こども家庭課
(内線 2575)

インターネット公売の実施について

▷参加申込期間

7月11日(木)13時~24日(水)23時

▷入札期間

7月30日(火)13時~8月6日(火)13時

▷ところ KSI 官公庁オークション
(<https://kankocho.jp>)

※詳しくは、市ホームページか下記
まで問い合わせてください。

問 収納対策課(内線2263)



口座振替をご利用の人へ

振替指定日は、2か月ごとの15日、または27日です。預金不足などで振り替えできなかった場合、次回に振り替えますので、入金をお願いします。

使用開始・中止のときは連絡を
無断で水道を使用すると、処罰の対象になります。

事前にお客様センター（☎52・1365）へ届け出て、給水契約をしてください。使用を中止する場合も届け出て、料金の精算をしてください。

問 水道総務課

（☎52・1365）



感震ブレーカーを設置しましょう

東日本大震災や阪神淡路大震災などの火災原因で、電気に起因する火災が過半数を超えています。地震の揺れに伴う出火や、停電が復旧したときに発生する通電火災が主な原因です。

設定値以上の揺れを感じたとき、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止めることができます。「感震ブレーカー」を設置しましょう。

問 高田消防署

（☎25・0119）

SNSでの投資詐欺に注意

SNSで著名人などを装った手口の投資詐欺が連続発生しています。投資にはリスクが伴います。「安全・簡単・高配当」といった「うまい投資話」には注意してください。

▽被害に遭わないための対策

・LINEなどのSNSで

使用済み「食用油」を回収しています

▷ 7月の回収日 7月22日(月)

9時15分～9時30分	市立陵西公民館
9時45分～10時00分	橘町集会場前
10時15分～10時30分	築山公園前
10時45分～11時00分	堺青少年会館(堺コミュニティセンター)
11時15分～11時30分	曙町青少年会館(東部こども会館)
11時45分～12時00分	片塩幼稚園東側道路
13時15分～13時30分	総合体育館
13時45分～14時00分	大和ガス南側道路
14時30分～14時45分	市立菅原公民館
15時00分～15時15分	ネオシティ大和高田正面玄関前
15時30分～15時45分	葛城コミュニティセンター前
16時00分～16時15分	春日町会館前

◎市役所開庁日(10時～15時)市役所北側駐車場のごみコンテナ横でも回収しています(祝日除く)。

◎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。ご利用ください。

◎油の入ったビンやカン、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。

問 クリーンセンター(☎52-1600)

問 高田警察署

（☎22・0110）



は、知らない人からのメッセージが届かないように設定する
・SNSの広告で「投資をすれば儲かる」などの掲載があっても安易に信じていない
・SNSで「投資」の話ができれば詐欺を疑って警察に相談する

差別をなくす市民集会

▷ と き

7月6日(土) 13時30分～15時30分

▷ と ころ

さざんかホール(大ホール)

▷ 講 師

渡部 陽一さん
(戦場カメラマン／
フォトジャーナリスト)



演題

「戦場からのメッセージをあなたに
～ファインダー越しに見た命の現場～」

▷ 定 員 500名

※事前申込不要

※詳しくは市ホームページや公共施設に設置のチラシを確認してください。



問 人権施策課(内線3342)

令和6年7月し尿収集日程予定表

日程は都合により、変更になることがあります（一部、表記に変更がありますが、収集の時期は従来どおりです）。

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

し尿くみ取り収集をご利用の皆さんへ

- 市内に新たにくみ取りトイレを利用する際や世帯の人数に変更がある場合は、市民衛生課にて手続きが必要です。
- し尿くみ取り収集は、浄化槽の清掃ではありません。
 - ・おおやまと環境整美事業協同組合 ☎52-2982
 - ・大和清掃企業組合 ☎52-3372
 上表にて、大和清掃企業組合が収集を行う地区は赤字で記載しています

令和7年4月1日から、し尿汲み取りの従量によるものの料金が変わります。なお、超過のないコース汲み取り料金は、変更ありません。し尿汲み取り新規申込の初回の汲み取り、し尿汲み取り台帳の登録内容に応じた量を超過した汲み取りがあった場合などに影響があります。
(変更前) 18リットルにつき178円→

(変更後) 18リットルにつき200円

☎市民衛生課 (内線 2362)

●保守点検
年に数回、県の許可を受

●届け出
設置や廃止などの際、各種届け出が必要です。詳しくは、奈良県景観・環境総合センター（☎0744・47・3790）へ。

●届出

浄化槽は、定期的に点検や清掃をしないと、浄化機能が衰え、異臭が発生し、汚物や汚水が流れ出すこともあります。浄化槽管理者は浄化槽法により、各種届け出や保守点検、清掃を実施することが義務づけられています。

浄化槽を利用している方へ

浄化槽は、定期的に点検

●法定検査

・浄化槽の使用を開始後3ヶ月の間に実施する検査

・年1回実施する、外観・排水・書類の検査

※保守点検・法定検査業者

に關しては、（一社）奈良県環境保全協会（☎22・5161）へ。

●清掃（くみ取り）

市の許可業者に依頼し、年1回以上の清掃をしてください。地域により業者が決まっています。

※使用中止時も、必ず業者に連絡してください。

●許可業者

・おおやまと環境整美事業協同組合
(☎52・2982)

・大和清掃企業組合
(☎52・3372)

☎市民衛生課
(内線2362)

空き地の雑草除去

市では、快適で住みよい環境づくりのため空き地の雑草除去の条例を制定しています。

住宅地周辺の空き地に雑草が生い茂ると、周辺の人々に不快感を与え、夏季は害虫、冬季は火災の発生



(内線2362)

原因にもなります。また、ごみの不法投棄や交通事故などを引き起こすおそれもあります。これらを防ぐためにも、空き地の所有者や管理者は、責任を持って適切に土地を管理しましょう。

☎市民衛生課

広告スペース

広告スペース

さをり織り体験しませんか

▽とき 7月23日(火)・24日(水) 10時～12時、13時～15時のいずれか

▽ところ 総合福祉会館2階多目的室

▽対象者 市内在住で小学生以上の人

▽定員 各8名 申込多数の場合抽選

▽体験内容 ポーチ作成または織りのみの体験

▽費用 ポーチ作成700円 織りのみの体験糸代10cmにつき100円

▽申込方法 7月8日(月)までに、希望する時間・体験と住所、名前、年齢、電話番号を記入してFAX(53・2887)で申し込み

問 糸ぐるまさをり広場 吉井澄子(☎53・2887)

令和6年度点訳ボランティア養成講座

▽とき 9月5日～令和7年2月13日の毎週木曜日(全22回、12月26日と令

和7年1月2日を除く)

▽ところ 社会福祉総合センター(橿原市大久保町320-11)

▽内容 初心者向けの点字の型、五十音の点字など

▽定員 10人程度

▽申込方法 7月25日(木)(必着までに、県ホームページ(<https://www.pref.nara.jp/1724.htm>)掲載の申請書を奈良県視

覚障害者福祉センター(〒634-0061橿原市大久保町320-11)に郵送

※8月7日(水)または8月8日(木)に選考会を実施

問 奈良県視覚障害者福祉センター(☎0744・29・0123)

被害者支援ボランティア募集

(公社)なら犯罪被害者支援センターでは、犯罪や事故に遭われた被害者やその家族などを支援するため、電話相談をはじめ、様々な支援活動をしています。

被害者支援活動に携わってみませんか。

▽募集期間 7月31日(水)まで

▽募集人数 20名程度

▽応募資格 県内在住の20歳以上70歳未満の人

▽応募方法 申込書に必要事項を記入し、左記事務局まで郵送、またはFAX(0742・95・7560)・メール(jimu@nvc.co)で申し込み

▽活動内容

・電話相談(毎月2回程度、輪番制)

・直接支援 病院や警察、裁判傍聴の付き添い支援など

・広報啓発活動 犯罪被害者支援に関する県民の理解を深めるための活動

▽その他

※応募者には面接の上、13回の養成講座(9月4日から11月27日の毎週水曜日13時～15時50分)の受講が必要

問 公益社団法人なら犯罪被害者支援センター(☎0742・26・6935)

第2学期(10月入学)放送大学学生募集

福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学・心理学など、300以上の授業科目の中から、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。

▽出願期間 9月10日(火)まで

※資料請求など、詳しくは左記へ。

問 放送大学奈良学習センター(☎0742・20・7870)



自衛官などの募集

○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(一般)、防衛医科大学校学生(医学科・看護学科)

※受験資格、受付期間、試験日など、詳しくは自衛隊奈良地方協力本部橿原地域事務所へ(<https://www.mod.go.jp/pco/nara/>)

問 自衛隊奈良地方協力本部(☎0744-29-9060)



広告スペース

公共職業訓練の受講生募集

▽募集科目

①CADものづくりサポート科

②住宅リフォーム技術科

③CAD／NC技術科

④電気設備技術科

(③④はビジネススキル講習・企業実習付、③④はおおむね55歳未満の人)

▽対象 訓練を受講して、再就職を希望する人

▽定員 ①②は各6名程度、③④は各10名程度

▽訓練期間 9月4日(水)～

令和7年2月28日(金)③
④は令和7年3月31日(月)まで)

▽訓練場所

ポリテクセンター奈良(奈良県橿原市城殿町433)

※無料駐車場あり

※受講料無料、教科書代などは自己負担

▽申込方法 7月1日(月)～29日(月)に電話で左記へ。

問ポリテクセンター奈良
(☎0744・22・5226)

スポーツ多言語講座

大和高田ケグリン会
「ケグリ」とは「蛙」、
「オリニ」とは「子ども」という意味です。

▽とき 7月14日～8月25日 毎週日曜日13時～14時(6回シリーズ)(8月11日を除く)

▽ところ 大和高田ケグリン・オリニ会(花園町バス停すぐ)

▽内容 太陽サンサン、躍動の夏。スポーツをテーマにした多言語講座です。韓国・朝鮮語、中国語、英語、日本語のいずれか希望言語を明記の上、申し込みください。

▽対象 子どもから大人まで年齢不問

▽参加費 各回2000円

▽申込方法 1週間前までに、往復はがきに名前、住所を明記の上、申し込み。

▽連絡先 キム・カンチャ(金康子)
(☎635・0003 土庫72612)

令和6年度「男女共同参画をテーマにした標語」募集

性別にかかわらず誰もが暮らしやすい社会づくりにむけて、「男女共同参画をテーマにした標語」を募集します。家庭・地域・学校・職場など、身近な暮らしの中で感じる自分の思いを「ことば」にしてみませんか。

▷応募資格 本市在住、在学、在勤、または本市に縁のある人

※応募作品は個人によるもので未発表、自作のものに限ります。

▷応募方法 9月30日(月)【必着】に、応募用紙、または必要事項(標語・住所・名前・年齢・電話番号)を記入したものを郵便、メール(gender@city.yamatotakada.nara.jp)、または窓口へ(1人3作品まで)

▷郵送先 〒635-8511 大和高田市大字大中98番地4 人権施策課 人権施策グループ 男女共同参画推進担当

※応募用紙は、市ホームページからダウンロードできます。

※優秀作品は、本人宛に通知し、記念品を贈呈。また作品の著作権は本市に帰属し、大和高田市男女共同参画推進事業に活用します。

○令和5年度「男女共同参画をテーマにした標語」【優秀作品】

あなたの「普通」と私の「ふつう」
違いを知って認め合おう

問 人権施策課男女共同参画推進担当(内線3350)

市内の夏祭り開催予定 (掲載了承をいただいた、露店が出た店される夏祭りを掲載しています。)

とき	夏祭り名	ところ	花火	問い合わせ先
7月11日(木)17時～	大中チャンチャン(春日神社夏祭り)	大中東町2	あり(20時から20分程度)	☎090-2353-8682
7月13日(土)16時～	蔵之宮夏祭り(杵築神社夏祭り)	蔵之宮町13-7	なし	☎22-7533
7月21日(日)11時～	天神社夏祭り	三和町2-15	あり(20時から10分程度)	☎52-3382
7月25日(木)18時～	天満神社夏祭り	根成柿614	なし	☎53-0826

食中毒に気をつけましょう

食中毒の2割は家庭で起きています。細菌やウイルスが混入したものをとることで起こります。未然に防ぐために、家庭でできる食中毒予防のポイントを覚えておきましょう。

ポイント1 食品の購入

- ・消費期限などの表示を確認
- ・寄り道せずにまっすぐ帰宅

ポイント2 家庭での保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ入れる
- ・細菌の増殖を防ぐため、早めに使い切る
- ・生肉・魚は冷蔵庫内で他の食品に肉汁などがつかないようにする

ポイント3 調理の下準備

- ・生肉・魚を切った後その包丁やまな板で続けて生野菜・果物、調

理済み食品を切らない

- ・生肉・魚を切った包丁やまな板は洗って熱湯消毒

ポイント4 調理

- ・加熱して調理する食品は十分に火を通す（目安は中心温度75度1分間以上）
- ・調理を途中でやめて室温で放置しない

ポイント5 食事

- ・食事の前に手を洗う
- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う

ポイント6 残った食品

- ・残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存する
- ・調理してから時間の経過で匂いなどが少しでも怪しいと感じたら、思い切って捨てる
- ・温めなおすときは十分にかけ混

ぜて加熱する

健康ミニ講座・モルック体験

▷とき 7月9日(火)

健康ミニ講座:10時から

モルック体験会:11時から

▷ところ 保健センター2階 多目的ホール

▷申込方法 運動普及推進員 秋田へ(☎090-9174-4901)

毎月19日は食育の日

料理に使う調味料は
計量スプーンを
つかってしっかり
計量を!

大さじ15cc

小さじ5cc



今日から始める+10プラステン

～今より1日10分多く体を動かしましょう!～

<タオル体操>

・背筋の運動

- ①背伸びをし、タオルの両端を持ってピンと張ります。
- ②息を吸いながら両手を上にあげます。
- ③息を吸いながらゆっくりと下ろします。
- ④もう一度繰り返しましょう。

・体側の運動

- ①タオルの両端を持ってピンと張ります。
- ②息を吸いながら両手を上げます。
- ③吐きながらゆっくりと右に倒します。顔は正面です。

タオルを使ってご自宅で簡単に
に行える、全身の血行がよくなる
体操です

- ④息を吸いながら真ん中に戻して、吐きながら手を下ろしましょう。今度は反対です。
- ⑤息を吸いながら両手を上にあげます。
- ⑥吐きながらゆっくりと左に倒します。顔は正面です。
- ⑦息を吸いながら真ん中に戻して、開きながら手を下ろしましょう。
- ⑧もう一度繰り返します。



運動普及推進員
秋田さん



動画はこちら

随時、推進員募集中です。問い合わせは保健センターへ。

(大和高田市運動普及推進員協議会)

「歯と全身の健康～顎関節症について～」

顎関節症とは、「顎がカクカク鳴る」「口が開きにくくなる」「顎が痛くなる」といった病気です。一言に顎関節症と言っても色々な原因があるのを知っていますか。

①筋肉痛②捻挫③クッションのずれ④骨の変形

があります。それぞれ原因が違うので治療方法も変わってきます。気になる人は近くの歯医者で診てもらいましょう。顎関節症は色々な原因で起こりますが、その中でも日常生活での無意識の癖が負担になっていることも。日常生活では歯ぎしりや食いしばり・ストレス・猫背・頬杖などが良くない癖になります。TCHという無意識に噛んでしまっていることも挙げられます。上下の

歯は食べる時以外は基本的には噛んでいません。もし、起きている時に噛んでいたなら自分で噛むのをやめましょう。付箋やシールに「噛まない」と書いて目のつくところに貼っておくのも効果的です。

むし歯と同じで傷ついた顎関節を完全に元に戻すことはできません。痛みを和らげたり、口を開けやすくするのが治療になります。整形外科も同じで関節は自分でリハビリしないと治りません。セルフケアが大事なのはむし歯や歯周病と同じです。かかりつけの歯医者で根気よく改善していきましょう。

大和高田市歯科医師会 藤原 智康

ウェルカムベビー教室B

- ▷とき 8月7日(水) **要予約**
- ▷受付時間 9時～9時15分
- ※12時終了予定
- ▷ところ 保健センター
- ▷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。
- ▷内容 「知れば安心！出産のコツ」「ママのココロのおはなし」
- ▷持ち物 母子健康手帳、筆記用具、水分、バスタオル、動きやすい服装
- ▷申込方法 WEB 申込または保健センターへ電話で申し込み



ウェルカムベビー教室Bともぐもぐ教室の予約はこちら

もぐもぐ教室

- ▷とき 8月28日(水) **要予約**
- 1部 9時30分から
- 2部 10時45分から
- ※それぞれ15分前から受付
- ▷ところ 保健センター
- ▷対象 令和6年2月・3月生まれの乳児(第1子)の保護者
- ※第2子以降は要相談
- ▷内容 子どもの栄養や離乳食の話・離乳食のデモンストレーション・試食
- ▷定員 各10名
- ▷持ち物 母子健康手帳・赤ちゃんに必要なもの(オムツ・ミルク・バスタオルなど)
- ▷申込方法 WEB 申込または保健センターへ電話で申し込み

親子クッキング教室

- ▷とき 8月22日(木)10時から(9時30分～9時45分受付) **要予約**
- ▷ところ 保健センター 2階調理実習室

- ▷対象 年長から小学校6年生までの子どもとその保護者
- ※先着12組
- ※子どもだけの参加は不可
- ▷参加費 1人300円
- ▷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みなさん
- ▷申込方法 8月16日(金)までに保健センターへ電話または窓口で申し込み

胃内視鏡(胃カメラ)検診

- ▷受診期間 **要予約** 令和7年2月末まで
- ※申込期間は令和7年1月末まで
- ▷委託医療機関 市立病院・香芝生喜病院・中井記念病院
- ▷検診内容 胃内視鏡検査(胃カメラ)
- ※鎮痛薬・鎮静薬は使用不可
- ▷対象 年度内に50歳以上の人
- ▷受診間隔 2年に1回
- ※胃内視鏡検診の翌年は、胃内視鏡検査もバリウム検査も受診不可
- ▷受診方法 WEB かコールセンター(☎050-3106-0159)へ検診票の申し込み後、検診票が届いてから医療機関に予約
- ※検査結果は受診した病院から伝えます。
- ▷検診料 4,600円(70歳以上の人は2,300円)
- ※検診中に異常が疑われた場合は、保険診療として検診料とは別に請求があります。
- ※生活保護世帯・非課税世帯に該当する人は検診料が免除になります。検診を受ける前に保健センター窓口で費用免除の申請をしてください。申請がないまま検診を受診した場合は、検査費

用を返金することができません。

検診票の申し込みはこちら



- ▷その他 個別検診には乳がん検診・子宮頸がん検診・前立腺がん検診・大腸がん検診があります。
- 集団検診には胃がん(バリウム検査)・肺がん・大腸がん検診があります。

長期療養で、接種対象年齢内に定期予防接種を受けられなかった場合の特例措置

- ▷対象 長期にわたり療養を必要とする特定の病気で定期接種の対象年齢内に予防接種を受けられなかった人
- ▷接種期間 快復後2年間(上限年齢あり)
- ※高齢者の肺炎球菌ワクチンは快復後1年間
- ▷費用 無料
- ▷申請の流れ
- ①保健センターに電話相談
 - ②医師に理由書を記入してもらう
- ※医師の理由書の記入に自己負担費用がかかります
- ③申請書を本人・家族が記入
 - ④理由書、申請書を保健センターへ提出
 - ⑤承認書、予診票の交付
 - ⑥承認書、予診票を持参し事前に予約をして医療機関で予防接種を受ける
- ▷申請時の持ち物 申請書、医師の理由書
- ※子どもの予防接種の場合は予診票(予防接種手帳)、母子手帳も必要
- ※申請書、理由書は市ホームページに掲載



やまとたかだ

見て! 知って! 楽しむ!
夏休みに心臓(ハート)を知ろう!

ハート夏まつり

2024. 8月3日(土)

9:30~13:00 *雨天決行(但し、荒天の場合は中止)

大和高田市総合福祉会館(ゆうゆうセンター)

奈良県大和高田市池田418番地の1

参加
無料



「心臓病啓発アンバサダー」
三杉淳 ©高橋陽一/集英社

参加賞あります!

10:30~11:20

こども達に不思議と
大爆笑をお届け!



ジャスパー瀧口の
ミュージックショー

手作り聴診器を作って
聞いてみよう心臓の音

昨年
大好評♡



聴診器作り

9:30~10:30

12:00~13:00



日本一高く飛ぶ
紙飛行機を作ってみよう!

銀やんまさんと一緒に
紙飛行機作り

11:20~12:00

みくちゃんと
音楽のリズムで学ぼう!
心臓マッサージ



こどもワークショップ!
激ムズ! めり絵体験

要予約



みんな野菜取ってるかい!?
ベジチェック!!

奈良からさす

PUSH体験



胸骨圧迫とAEDの使い方を分かりやすく、
楽しく学べる心肺蘇生体験会です

君も心臓検査にチャレンジ!

要予約



ORGAN ROOMS
PROJECT

素敵なグッズがもらえる! /

スタンプラリー

もあるよ!



救急車も
やって来る!!

北側駐車場
にて展示



主催 / 大和高田市立病院 大和高田市医師会

共催 大和高田市保健センター / 奈良県広域消防組合高田消防署 / 奈良県西和医療センター / ORGAN ROOMS PROJECT
奈良からさす / 日本循環器協会奈良県支部 / 大和高田葛城地区薬剤師会 / 奈良県理学療法士協会 / 大和高田市立看護専門学校

後援 奈良県 日本循環器協会 奈良県脳卒中・心臓病等総合支援センター 奈良県看護協会

健康ハートの日イベント実行委員会(市立病院) (☎53-2901)



大和高田市
公式HP



ふれっば
Instagram

vol.04
2024

発行・お問合せ先／ふれっば事務局 freppa.yamatotakada@gmail.com



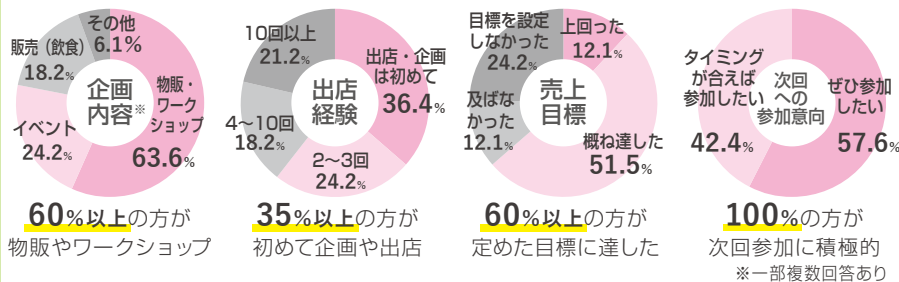
ふれっばは、ふれっば第2弾期間中に満開の花をさかしてくれた高田川畔の千本桜ですが、植樹されたのは何年前でしょうか？

第3弾の実施決定 10.4(金)▶20(日) @ふれっば

2024年3月29日～4月7日に、ふれっばにて(仮称)「まちの駅」の整備に向けた社会実験を開催しました！高田千本桜の満開と重なったこともあり、たくさんの笑顔に出会えました！ご来場・ご参加ありがとうございました。ふれっば第3弾も楽しみにお待ちしております！

企画者・出店者からみた ふれっば (アンケート回答33名)

ふれっば第2弾では、公募により約40団体の企画者・出店者が集まり、思い通りの企画を実現していただきました。出店経験の少ない方も多かったですが、次回への参加意欲も高く、ふれっばは新たな一歩を踏み出せる場になっていたといえます。

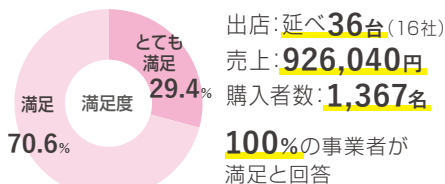


Q. 企画・出店してみたい感想

- ・企画に賛同されて出店されているのすごく向上心があり、素敵な出店者さんばかりだった！
- ・地元ならではの暖かさを感じられるマルシェでした
- ・事前の集まりでつながった団体さん等とお会いできた
- ・子どもたちとふれあいが元気をもらえた。あと子どもたちの元気な姿がよかった

- ・皆さん親切でとても気持ちよく出店できました。お客様や出店者さんとも交流をはかることができ、とても楽しかったです！
- ・テント、机などを貸していただき、とても助かりました

キッチンカーからみた ふれっば



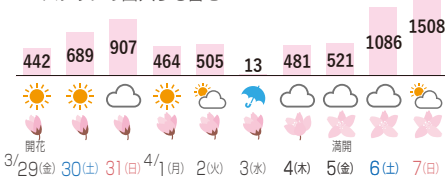
Q. 出店してみたい感想(抜粋)

- ・とても良い雰囲気楽しく出店できた(5件)。
- ・平日でも集客がありスタッフの方々も親切でした。
- ・いろんな方と出会えたから
- ・出店者が多く、お客さんがばらけているように感じた。

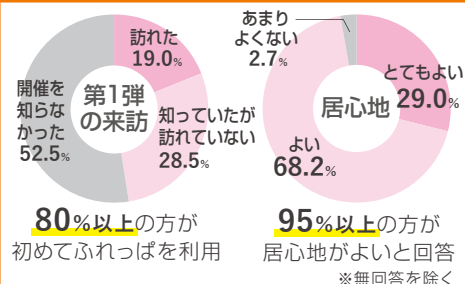
人流データからみた ふれっば

▶ふれっば来場者数(人)

開催期間中の延べ来場者数※は6,616人
※スタッフの出入りも含む



来場者からみた ふれっば (アンケート回答259名)



Q. ふれっばの空間や設えに関する主な意見

- ・人工芝が気持ち良かった(26件)
- ・人工芝で子どもが安心して遊べる(20件)
- ・テーブル、ベンチなどに座れるところがよかった(17件)
- ・もう少しテーブルやイスが欲しい(24件)
- ・日除け用のテントが欲しい(20件) など

Q. ふれっばでやってみたいこと(抜粋)

- イベント・ワークショップへの参加(20件) / 遊び(10件) / 運動・健康につながるイベント(8件) / 出店・イベントの開催(8件) / 飲食(5件) など

予告 / 第3弾出店者募集

第3弾では、テーマイベントやチャレンジ応援企画を検討しています。イベント出店者は7月中旬頃から募集予定です。詳細は市HPをチェックしてください！

問合せ先

電話: 0745-22-1101(市役所・未来まちづくり局)
メール: freppa.yamatotakada@gmail.com

※本社会実験は、 高田鋼材工業株式会社様 ダイアモンド・リアルティ・マネジメント株式会社様の企業版ふるさと納税を活用した事業です。

消費生活 センターから

「機能性表示食品」とは

健康食品との向き合い方

健康食品という言葉から「摂取すれば元気になる。病気が治る」と勘違いする人がいますがそれは間違いです。

「機能性表示食品」という表示があれば栄養的な機能にお墨付きが与えられた食品と勘違いする人もいます。「機能性表示食品」は主に一つの成分に関する有効性と安全性を事業者の責任で評価したもので、国による審査を必要としません。国による審査を必要とする特定保健用食品、いわゆるトクホとはこの点が大きく異なります。人によっては多量摂取による被害の可能性もあります。

消費者へのアドバイス

- ① テレビや新聞の広告では商品の有効性のみが強調されますが、それらをうのみにしないようにしましょう。
- ② 「高額な商品ほど効果が期待できる」という根拠はありません。
- ③ 錠剤やカプセル状の製品は手軽に摂取できますが、医薬品と誤認して過大な期待を持ちやすく、特定成分が濃縮・強化されているので健康被害を受けやすいという特徴があります。
- ④ 食品の機能は栄養面だけでなく味覚、視覚、嗅覚からも摂られるべきもので、すべての食品に多彩な機能があるとも考えられません。特に旬の野菜や果物、魚介類にはその時にしか摂取できない味や栄養があります。
- ⑤ 健康でいることはみんなの願いです。バランスの良い食事と適度な運動が健康の基本である事は言うまでもありません。



問 消費生活センター（内線2051）

てんいち先生



健やかな毎日を 送るために

「冷たいものを飲む と下痢になる」

冷たいものを食べたり飲んだりすると下痢になることはありませんか。

胃や腸で食べ物を消化する時に働く消化酵素は、体温の37度前後で最も効率的に働きますが、冷たい食べ物や飲み物によって胃腸が急激に冷やされると消化酵素がうまく働かず消化不良となります。また、冷たいものが胃腸に入ってくると腸を刺激して腸が活発に動きすぎたり、腸管の血管が収縮して血流が悪くなると腹痛や下痢を引き起こします。

下痢を引き起こします。飲み会などでは2〜3リットルものビールを飲むこともあると思いますが、たくさん水分を一気にとると小腸での水分吸収が追いつかず、吸収しきれなかった水分が便として排泄されるため、水っぽい下痢になります。

冷たいものは一度に大量にとらずに、食事中や食後にとるようにすると胃腸を過度に冷やすことを予防できます。下痢をした時には、白湯や温かい飲み物でおなかを温め、消化のよい食べ物をとりましょう。また、乳製品（ヨーグルト、チーズ）、発酵食品（味噌、キムチ、納豆など）、繊維質の豊富な海藻や根菜類を普段の食事に取り入れ、腸内環境を整えることも大切です。



ビールをたくさん飲んだ翌日に下痢をするという人もいます。これは、アルコールが腸の吸収機能を低下させるためです。水分や電解質、糖や脂肪がうまく吸収されず、そのまま大腸へ進んでいくため

天満診療所 医師 梅本 典江
問 天満診療所（☎52・5357）

新着図書のご案内

- 一般書 魔女の後悔 大沢 在昌／著 文藝春秋
- 児童書 シナぷしゅ 0・1・2 さいの
ほほえみえほん 開 一夫／監修 KADOKAWA
- 電子図書館 スイカのいちにち くらしたえりか／文・絵 文芸社



電子図書館はこちら

イベントのご案内 (2階学習室で開催)

■調べる学習教室「夏休みの宿題に大活躍!図書館活用術」

- ▷とき 7月15日(月・祝) 14時～15時
- ▷内容 自由研究や読書感想文のヒントを探しに図書館を使ってみよう
- ▷対象 小学生と保護者
- ▷定員 小学生12名

■健康教室

- ▷とき 7月26日(金) ①13時～13時45分 ②14時～15時
- ▷内容 ①健康についての出前授業
②免疫力についての講座
- ▷講師 奈良ヤクルト販売株式会社PR推進室
- ▷対象 ①小学生と保護者 ②どなたでも
- ▷定員 各回24名 ▷主催 奈良ヤクルト販売

■夏休みこども怪談の会

- ▷とき 7月31日(水) ①13時～ ②14時～ ③15時～
- ▷内容 三部制でこども向け怪談おはなし会を開催します
①ちょいコワ ②中コワ ③激コワ
- ▷対象 子ども ▷定員 なし

■こども手作り教室「てづくりの時間」

- ▷とき 8月4日(日) 13時30分～15時30分
- ▷内容 はけなくなったズボンでバッグを作ろう
- ▷対象 小学生と保護者
- ▷定員 小学生12名

■ロボットこくりのプログラミング教室

- ▷とき 8月3日(土) ①13時～14時30分
②15時～16時30分
- ▷内容 プログラミングでロボットこくりを動かしてみよう
- ▷対象 小学生 (市内優先)
- ▷定員 各回5名 (低学年は保護者同伴)

■科学実験教室

- ▷とき 8月12日(月・祝) 10時～11時
- ▷内容 スライムづくりなどをして、実験しながら化学の世界を楽しみます
- ▷講師 関口 芳弘さん (元理化学研究所チームヘッド)
- ▷対象 年長から中学生
- ▷定員 24名 (小学生低学年以下は保護者同伴)

上記イベントは7月3日(水)から定員に達するまでの期間、図書館カウンターまたは電話で受付します。

7月のおはなし会

- 1・3は図書館スタッフが担当します。
2・4は「たかだおはなしろうそくの会」が担当します。
1・3・4は絵本コーナー、2は2階学習室で開催します。

1あかちゃん わくわく絵本タイム

- ▷とき 7月6日(土) 14時から
- ▷対象 あかちゃん

2おはなし会

- ▷とき 7月13日(土) 10時30分から
- ▷対象 4歳以上 ●かっぱのかっぱいとおおきなきゅうり
●ねこざかな

3としょかん紙芝居屋

- ▷とき 7月20日(土) 14時から
- ▷対象 どなたでも

4えほんとわらべうたの時間<きらら>

- ▷とき 7月27日(土) 10時30分から
- ▷対象 3歳以下 ●おべんとうどうぞ
●みんなみんなみーつけた

展示のご案内

■児童展示 真夏の冒険

- 図書館脱出ゲーム クリス・グラベンスティン／著 KADOKAWA
ぼくたちの謎とき大作戦! JohnHathway／絵



図書館ホームページはこちら



蔵書検索はこちら

問 市立図書館 (☎52-3424)



7月

市民交流センター コスモスプラザ

休館日(毎月第1・3月曜日):7/1(月)、7/16(火)(7/15は祝日のため翌日が休館日になります。)

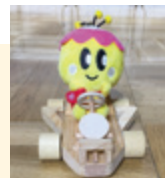
市民交流センター お知らせ&イベント情報

市民交流センター内の行政サービスコーナーは、9月30日(月)をもって証明書発行業務を終了します。
ご利用の皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解いただきますよう、お願いします。

☎ 市民課(内線1311)

～小学生対象“なつやすみイベント” 参加者募集～

小学生対象のなつやすみイベントを今年もコスモスプラザで開催します。
高校生のお兄さんお姉さんによる体験型のイベントです。
詳しくは2ページまたはホームページを確認してください。
申し込みは7月15日(月・祝)まで。右記二次元コードから受付します。



①奈良文化高校生によるはじめてのダンス教室
～NHK天才てれびくんエンディング曲「ネクタリン」を躍ろう～
7月22日(月) 14:00～16:00 募集定員 20名

②高田商業高校生による「たのしい手芸教室」
～羊毛フェルトでマグネットを作ろう～
8月2日(金) 10:00～12:00 募集定員 40名

③高田高校生によるびっくりサイエンス教室
～科学の力でカラフルな花束を作ろう～
8月8日(木) 10:00～12:00 募集定員 40名

④奈良南高校生によるわくわく木工教室
～オリジナルのウッドカー(木の車)を作ろう～
8月20日(火) 14:00～16:00 募集定員 40名

3階 親と子のすこやか広場

七夕

親子で短冊に願いを書いて、シールを貼ったり絵を書いたり祈ったりして、
自分だけのオリジナルの笹を作って飾りましょう。
みんなの願いがお星さまに届きますように。

と き 7月6日(土)10:00～11:30
ところ 2階 交流スペース
申込制 来館にて受付

～きらきら講座～

作って遊ぶ“手作りおもちゃ”

素材の温かさを感じながら親子でおもちゃを作りましょう。

と き 7月12日(金)10:00～11:00
ところ 3階 すこやか広場
対象年齢 1～3歳
申込制 7月5日(金)から来館にて受付

※詳しくは、直接問い合わせてください。参加費無料、見学自由です。
※その他団体の利用予定表は市民交流センターや各公共施設に用意しています。

☎ 親と子のすこやか広場(☎44-3213)

～高齢者いきいき相談室 7月開催のご案内～

①ラジオ体操【定員】25名			
4日(木)	11日(木)	25日(木)	10:00～10:30
8日(月)	18日(木)	29日(月)	
9日(火)	23日(火)		
②いきいき百歳体操【定員】50名			
4日(木)	18日(木)		11:00～11:30
8日(月)	29日(月)		
4日(木)	29日(月)		13:30～14:00
8日(月)			
【参加回数】・参加回数の制限はございません。			
③体力測定【定員】5名			
11日(木)			10:30～11:30
④朗読会(早蕨)【定員】50名			
18日(木)			13:30～14:15
⑤青竹踏み講座【定員】20名			
25日(木)	1部:13:30～14:00	2部:14:30～15:00	
各部20名ずつとなりますのでご注意ください。			
【予約方法】電話または窓口にて、7/2(火)9時から受付開始します。要予約・先着順になります。			
【受付時間】9:00～17:00			
※キャンセルの際は、連絡をしてください。			
※警報発令時は、事業を中止します。			

⑥いきいき学習【定員】20名			
★6日(土)	15日(月)	☆27日(土)	10:00～11:00
13日(土)	20日(土)	28日(日)	
★14日(日)	☆21日(日)		
6日(土)	20日(土)	28日(日)	13:30～14:30
14日(日)	21日(日)		
15日(月)	27日(土)		
★☆の日の午前中は、「大人向けのお話し会」です。 ★または☆は、それぞれ同じ内容につき、どちらか1日のご参加とさせていただきます。			
⑦レクリエーション【定員】15名			
7日(日)	10:00～11:00	13日(土)	13:30～14:30
22日(月)	13:30～14:30		
必要材料は各自ご準備ください。			
⑧脳活動量測定【定員】5名			
11日(木)	13:30～14:30	30日(火)	10:00～11:00
パネルにタッチし、センサーで「脳の健康」をセルフチェックします。約3分間で、その日の「記憶力」「注意力」「頭の回転」がチェックできます。			
【問い合わせ先】☎44-3215			
※申し込み初日は大変込み合います。 ※お掛け間違いのないようにお願いします。			

～健康チャレンジ 7月開催のご案内～

健康チャレンジ・活動量計の無料貸出			
3日(水)		5日(金)	
10日(水)	9:30～ 12:30	12日(金)	13:30～ 16:30
17日(水)		19日(金)	
24日(水)		26日(金)	
31日(水)			
ミニ講座			
10日(水)		栄養ミニ講座	
テーマ:「保健機能食品」について			
26日(金)		運動ミニ講座	
テーマ:足裏を意識して中強度ウォーキング			
ミニ講座は予約制となっていますので、必ず電話で予約してください。			
※予約・問い合わせ:保健センター ☎23-6661			
			

市民交流センターコスモスプラザ
〒635-0085 大和高田市片塩町12番5号
☎0745-44-3210 受付時間 9時～18時(休館日は除く)
<https://www.city.yamatotakada.nara.jp/cosmosplaza/>
✉cosmos-plaza@city.yamatotakada.nara.jp

● **さざんかホール主催公演情報**

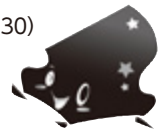
ジョイフル・ピアノ・フェスタ2024

7/13
土

ご応募いただいた皆様によるリレーコンサート。
大ホールにスタンウェイの音色が響き渡る!

大ホールにて出演者によるリレーコンサート
■スペシャルゲストコーナー 16:00~16:40
ゲスト:ピアノ・シンガーソングライター ロー磨秀

■大ホール【入場無料・全席自由】
■開場10:00 開演10:30(休憩12:30~13:30)



※タイムスケジュールは変更となる場合がございます。

ロー磨秀 ピアノ & ヴォーカル LIVE
ゲスト: LEO

7/14
日

■大ホール【全席指定】
■開場14:30 開演15:00
●チケット ~好評発売中~
一般3,000円
高校生以下1,000円
(当日各500円増)
友の会会員2,500円



ロー磨秀
(ピアノ&ヴォーカル)

※小学生以上入場可
※託児保育あり
(無料・予約制7/5(金)締切)

(予定演奏曲)
プーランク:ノヴェルレ
メシアン:前奏曲集より「静かな嘆き」,「風の中の反映」
ヒナステラ:アルゼンチン舞曲集
坂本龍一:戦場のメリークリスマス
エド・シーラン:Shape of You ほか

チケット
取り扱い

ホール、ローソン(Lコード:56403)
イープラス

第二十八回 さざんか寄席

8/25
日

■小ホール【全席指定】
■開場13:30 開演14:00
●チケット ~好評発売中~
木戸銭1,800円 (当日500円増)
友の会会員1,500円

※小学生以上入場可
※託児保育あり(無料・予約制8/16(金)締切)



笑福亭福笑 笑福亭松枝 林家うさぎ 笑福亭喬龍 笑福亭笑音
チケット
取り扱い

ホール、ローソン(Lコード:55469)

**チケット
の
お求めは**

■大和高田さざんかホール
チケット販売時間 9:00~17:00 ☎0745-53-8200
■休館日:毎週月曜・第4火曜日(その日が休日の場合は、翌日以降の平日)
■ローソンチケット チケット予約お問い合わせ <https://l-tike.com>
■イープラス <https://eplus.jp>

※一般販売開始日のホールでの窓口販売は9:00から、電話予約は14:00からです。
※友の会会員割引は、1会員4枚まで、前売りのみです。
※都合により、日程、出演者および内容の一部を変更することがあります。ご了承ください。
※前売り券が完売の際は、当日券はございません。あらかじめご了承ください。

● **貸館イベント案内** ※開演時間や入場方法など、詳しくは下記のお問い合わせ先に直接ご連絡ください。

日/曜日	催し物名	ホール	お問い合わせ先	
6(土)	差別をなくす市民集会	大	大和高田市人権施策課 野村	0745-22-1101 (内線:3342)
7(日)	奈良ならではの吹奏楽コンサート	大	Natty Planning	090-6824-1136
19(金)	TSUKASA MORIMOTO TOUR 2024 ~ Sasanqua ~ 奈良公演	小	ツアースタッフ	080-4013-6183
19(金)~21(日)	第66回 高田美術協会展	展示	高田美術協会 井上	090-5369-6611
20(土)	第38回 フレンドシップコンサート	大	香芝北中学校	0745-79-0200
27(土)	セッション SUMMER FES 2024	大	太田	090-8981-3129
8/1(木)	右記の貸館受付開始	大ホール ホワイエ	●大ホール・レセプションホール・展示ホール<2025年8月分> ●小ホール<2025年2月分> ●リハーサル室・会議室・和室<2024年11月分>	
3(土)~4(日)	第22回 全国たなばた書道展・理事会展	展示	全国たなばた書道会 松村	0744-43-3284
6(火)	第45回 平和・解放教育講演会	大	奈良県人権教育推進協議会	0742-62-5555
8(木)~9(金)	第91回NHK全国学校音楽コンクール 奈良県コンクール	大	NHK 奈良放送局	0742-30-0300

※レセ=レセプションホールの略です。

※2024年6月10日現在の内容です。なお、掲載申し込みのあったものを掲載しています。
休館日のお知らせ: 1(月)、8(月)、16(火)、22(月)、23(火)、8/5(月)、13(火)

さざんかホール 〒635-0082 奈良県大和高田市本郷町6-36 TEL:0745-53-8200 / FAX:0745-53-8201 <https://www.city.yamatotakada.nara.jp/sazankahall/>

ご利用ください

夜間・休日窓口

市民交流センター

休日住民票・印鑑登録証明書発行

▷とき 9時～18時

※市民交流センターでの証明書発行業務は9月30日(月)をもって終了します。

※休館日(第1・3月曜。祝日にあたる日はその後の直近の平日)を除く。

※マイナンバー入りの住民票、除票、記載事項証明は発行できません。

問 市民交流センター

(☎44-3210)

クリーンセンター

ごみ持込休日開場

ごみ持込には事前予約が必要です。

▷とき 7月15日(月)・7月27日(土)
9時～10時30分

▷業務内容 可燃、不燃(粗大ごみ含む)の持込みごみの受入れのみ

※事前予約は、電話で受け付けています
(☎24-5489 平日9時～16時受付)。

問 クリーンセンター企画整備課

(☎52-1600)

日曜受付

マイナンバーカード

▷とき 7月28日(日)
9時～12時

【次回予定 8月25日(日)】

▷ところ 市役所 1階市民課

▷内容 申請受付・交付、
電子証明書更新

※持ち物など、詳しくは市民課へ。

※申請者本人が来てください。

問 市民課 (内線1314)

水道料金夜間窓口

▷とき 7月10日(水)・24日(水)
17時15分～20時

▷ところ 上下水道部水道総務課

※4か月(2回分)以上滞納すると、
給水を停止します。

問 水道総務課夜間窓口専用

(☎52-1366)

固定資産税・都市計画税

市県民税・軽自動車税

国民健康保険税夜間窓口

▷とき 7月25日(木)

17時15分～20時

【次回予定 12月13日(金)】

※8月～11月は、夜間窓口を実施しません。

▷ところ 市役所 2階収納対策課

※昼間の来庁が困難な人や、納税相談が必要な人は、夜間窓口を利用してください。

※課税についての問い合わせおよび課税証明書などの申請は、受付は行っていません。業務時間内に税務課へ来てください。

問 収納対策課夜間窓口専用

(☎43-5247)

知っておきたい水道のこと

水道のそこが知りたい！Q&A

Q 水道水は、どのような基準で安全性が守られているのですか？

A 河川などから取り入れられた水(原水)は、管理の行き届いた浄水処理施設で濁質分が取り除かれ、塩素消毒されます。きれいになった水(浄水)は、雑菌などが入ることのないようきちんと管理された水道管で、それぞれの家庭まで届けられます。

蛇口(給水栓)から出る水道水は、給水栓の定点(末端などを含む)で、毎日、消毒効果などが確認され、法令に基づき定期的に精密な検査が行われ、安全性が確認されています。

Q 水道水のカルキ臭はどうして発生するのですか？カルキ臭を取り除く方法がありますか？

A カルキとは元々「石灰」の意味で、従前は塩素系漂白・消毒剤として「さらし粉」の別称でよく用いられました。このため、現在でも水道水のように塩素剤で消毒された水に消毒臭があると「カルキ臭い」などと言われます。

カルキ臭が気になる人は、水道水を煮沸後、弱火で数分間加熱し続け、湯冷ましとして飲用に用いたり、冷蔵庫で冷やして飲むとよいでしょう。

出典：日本水道協会ホームページ「水道のそこが知りたい！Q&A」

問 水道総務課(☎52・1365)



一熱中症特別警戒アラート一

熱中症特別警戒情報について

○熱中症特別警戒情報（アラート）とは

広域的に過去に例のない危険な暑さなどにより、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるようなおそれがある場合に発表されます。

具体的には、都道府県内の全ての暑さ指数^{※1}情報提供地点で暑さ指数35以上となる時などが該当します。

※1暑さ指数…気温、湿度、日射量などをもとに算出する熱中症予防の指数です。

○熱中症特別警戒情報（アラート）の伝達

熱中症特別警戒情報が発表されたときは、市から住民の皆さんへ情報の伝達を行うこととなりますが、くまなく伝達することが非常に困難であることから、下記「環境省の熱中症警戒アラートなどのメール配信サービス（無料）」や「LINE 公式アカウント」の登録をスマートフォンなどで行い、情報の取得をお願いします。また、発表は前日の14時頃となりますが、蒸し暑い日が続くときなどはテレビ、ラジオの情報にも十分注意してください。

登録
してください

■環境省の熱中症警戒アラート等のメール配信サービス（無料）

■環境省の LINE 公式アカウント

【PC・
スマートフォンから】



【フィーチャーフォン
（ガラケー）から】



【LINE 公式アカウント】



ークーリングシェルター（指定暑熱避難施設）を指定ー

○クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）とは

クーリングシェルターとは、熱中症による人の健康への被害防止のため本市が指定した施設で、「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合に、一般に開放し、暑さをしのぐ場所になります。

○クーリングシェルターを利用する際の注意事項

- ・開所は、10月23日(水)までの間に、「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときです。
- ・飲料は各自で用意してください。
- ・利用できる日は、下記の施設が開館している日時、指定した場所のみです。

○クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）指定施設

施設名	開放可能日時	開放場所	受入可能人数（見込み）
市役所庁舎	施設の開館日 8時30分から17時15分	1階ロビー	35人
市民交流センター （コスモスプラザ）	施設の開館日 9時から17時	2階ロビー 3階ロビー 4階ロビー	2階ロビー：16人 3階ロビー：20人 4階ロビー：20人
総合福祉会館（ゆうゆうセンター）	施設の開館日 8時30分から17時15分	1階ロビー	40人
葛城コミュニティセンター	施設の開館日 9時から17時	1階ロビー	12人

※利用方法は、各施設へ問い合わせてください。

☎ 熱中症警戒アラートについて…危機管理課（内線3372）

☎ クーリングシェルターについて…健康増進課（☎23-6661）

広告スペース

広告スペース

一般広告

内容については、各広告主にお問い合わせください。

広告スペース

【広告募集】申込・お問い合わせは、大光宣伝株式会社(☎0120-540-888)まで