

# やまとたかだ 10

お知らせ版

No.1001

## 街かビズーム



- 第22回高田おかげ祭り ..... ①  
 未来は元気フェスティバル 2018 ..... ②  
 健康いきいきフェスタ2018 IN 大和高田市立病院 ... ③  
 手軽にできる男性のための料理教室 ..... ④  
 知って防ごう！インフルエンザ ..... ⑤  
 高齢者インフルエンザ予防接種 ..... ⑥  
 ヘルシーライフ ..... ⑦～⑧  
 暮らしの案内 ..... ⑨～⑩  
 お知らせBOX ..... ⑪～⑬  
 情報アンテナ ..... ⑭～⑮

## 高田でチャンバラ「えい!」「やー!」

10月8日(月)に市民交流センター芝生広場で行われる「チャンバラ合戦 - 戦IKUSA - ～大和高田おかげ祭りの陣～」のPR動画撮影が行われました。「みくちゃん」も特製の甲冑を着て、合戦を体験してみました。

ルールは簡単です。まず2つのチームに分かれます。そして、当たっても痛くないスポンジの刀を持ち、お互いの腕についているカラーボールを落としあいます。年齢・男女を問わず、誰でも楽しめる遊びです。事前の申し込みが必要(注)ですが、観戦は自由です。次回行われる合戦に備えて、見学をして作戦を練ることも戦法のひとつですよ。

大和高田で行われる世界一平和な合戦を、みなさん見に来てください。  
 (注)9月8日から受付中、先着順・定員になり次第締切

(8月21日：市民交流センター)



# 第22回高田おかげ祭り

▷とき **10月7日(日)・8日(月・祝)**

▷ところ **近鉄高田市駅前 片塩商店街**

※諸事情により、中止・変更になる場合があります。

## 【7日の催し】

- おかげ踊りパレード  
午後1時30分～、午後2時～
- 片塩小・金管クラブマーチング&三倉堂3町みこしパレード  
午後3時～
- こどもポリス  
⑭午前10時～午後2時
- 近鉄キッズコスプレ・グッズ販売  
②午前11時30分～午後1時30分
- 大和高田商工会議所青年部巨大ピンボール  
⑨午前10時～午後4時
- みくちゃんと一緒に撮影会  
⑨午前11時～11時30分  
⑨午後2時～2時30分
- 當麻太鼓白鳳座(和太鼓演奏)  
④午前10時～
- 高田高等学校 音楽部  
⑭午前10時～
- 高田商業高校アカペラ部  
⑪午前10時～、④午前11時30分～  
⑭午後0時50分～、⑭午後3時25分～
- 片塩中学校 吹奏楽部  
④午前10時45分～
- やまとたかだ第九合唱団  
⑭午前10時50分～
- そらまめず(昭和歌謡)  
⑭午前11時45分～
- 大淀養護学校OB他(電車でGO!)  
④午後0時10分～
- つぼみ認定こども園(マーチング:ヒカリノアトリエ)  
④午後0時45分～
- ON-BOON(フルート&ピアノアンサンブル)  
⑭午後2時45分～

- 高田中学校 吹奏楽部  
④午後4時～
- 私立鷹南学院高等部  
④午後3時30分～

## 【8日の催し】

- 駅前おかげ市(各店お買い得な商品をご用意)  
②午前10時～午後5時
- 餅つき(きな粉餅の施行)  
⑬正午～、午後3時～
- さざんかカード交換会  
⑮午前10時～  
達人の柿の葉寿司 先着50名様
- 大和高田商工会議所青年部チャンバラ合戦-IKUSA-大和高田おかげ祭りの陣  
※参加費500円/人  
①午前11時～正午 要申込予約  
②午後1時～午後2時  
③午後2時30分～午後3時30分
- やまと高田太鼓  
④午前10時～
- fau saxophone ensemble(サクソ4重奏)&Dimanche(フルート・デュオ)  
⑭午前10時～
- 高田高等学校 吹奏楽部  
④午前10時40分～
- 歌声喫茶  
⑭午前10時55分～
- FMハイホー(公開録音)  
④午前11時20分～
- けはや相撲甚句会  
④正午～
- 神宮の森ギター・アンサンブル  
⑭正午～
- みとか一座(南京玉すだれ)  
④午後0時40分～

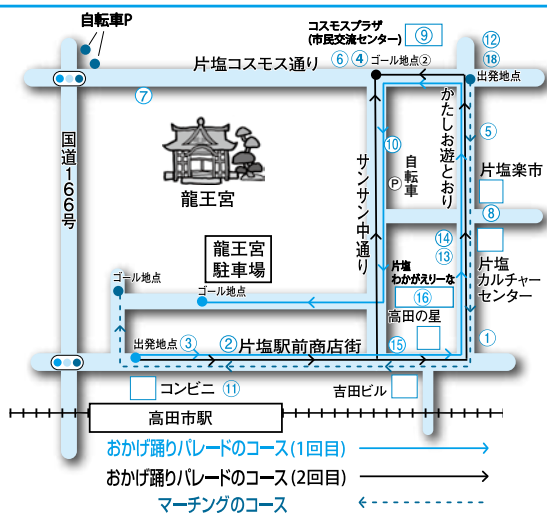
- 上山弥容子&邊方賀津也(そよ風コンサート)  
⑭午後1時～
- 万葉SOUL 竹中信子(時を詠むファンタジー)  
④午後1時20分
- タカディアンプラス(低音金管アンサンブル)  
⑭午後1時45分～
- 私立鷹南学院高等部  
④午後1時50分～
- 白拍子伝承塾 白拍子舞  
⑭午後2時25分～
- 津軽三味線 やまびこ(津軽の響き&民謡)  
④午後2時35分～
- スタジオオドリ場(ストリート・ダンス)  
④午後3時15分

## 【7日・8日の催し】

- かたしおかげラリー(7つのスタンプとおぼけカボチャの重さを当てて、豪華商品をゲット!)
- 奈良芸短大による似顔絵(1画500円)  
①午前10時～午後4時
- 子ども絵画展 テーマ「動物」  
②午前10時～午後5時
- スーパボールすくい・金魚すくい  
⑩午前10時～午後4時
- 高田うまいもん市  
⑤午前10時～午後4時
- コスモス市・スイーツ&軽食銘店街  
⑦午前10時～午後4時
- かたしお手づくり市  
⑧午前10時～午後4時
- 占い師コーナー(10分500円)  
⑦午前10時～午後4時
- 盲導犬とのふれあいキャンペーン  
⑱午前10時～午後4時
- 大和高田商工会議所青年部ジュース販売・パンケーキ販売  
⑨午前10時～午後4時
- 無料お薬相談会(薬剤師会)  
⑥午前10時～午後3時
- 脳と身体の若返りコミュニティ「わかがりーな」無料体験  
⑯午前10時～午後2時30分
- ガス展出張抽選会  
②午前10時～午後4時

※○内の数字は、案内図中の所在を表しています。

## 会場案内図



〔産業振興課 内線265〕

# 未来は元気フェスティバル 2018

25のご当地キャラクターが大和高田市に遊びにくるよ

- ▷とき 11月11日(日)  
午前10時～午後3時30分  
※雨天決行・荒天中止  
(中止の場合は、市ホームページでお知らせします)
- ▷ところ JR高田駅東側広場周辺  
※入場無料

- ▷内容 ご当地キャラクター PRステージ  
ご当地特産品・キャラクターグッズ販売  
市民活動団体、学生、子どもたちなどによるステージ

## 大和高田のグルメ・うまいもん市

- ▷とき 11月10日(土)～11日(日)  
午前10時～午後3時30分

### <同時開催イベント>

## 『映画『天使のいる図書館』ロケ地探訪ウォーキング』

映画「天使のいる図書館」の市内ロケ地をめぐるコースを約8kmのコースをゆっくり歩いてみませんか。

- ▷とき 11月11日(日) 受付:午前9時から  
スタート:午前9時45分  
(ゴール予定 正午～午後0時45分)  
※雨天決行・荒天中止  
(中止の場合は、市ホームページでお知らせします)
- ▷対象 小学生以上  
※参加費用無料・事前申込不要

- ▷集合場所 天神社(三和町2-15)  
▷コース 天神社→勝手神社→築山児童公園・築山古墳→市立図書館→大中公園→龍王宮→市民交流センター→天神社 約8km
- ▷協力 NPO法人奈良県ウォーキング協会  
※詳しくは、広報誌やまとたかだ11月号の挟み込みチラシをご覧ください。

〔企画広報課 内線285・286〕

## やまとたかだ元気ウィーク 通行規制とバス停位置変更

「やまとたかだ元気ウィーク」開催にともない、下記の期間中、JR高田駅東側広場ロータリーが通行止めになります。また、コミュニティバス「きぼう号」のバス停位置も変わります。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

▷とき

11月 9日(金) 午前 8 時から  
11月11日(日) 午後 8 時まで



〔産業振興課 内線294〕

# 第6回 健康いきいきフェスタ2018 IN 大和高田市立病院

▷とき 11月3日(土・祝) 午前9時30分～午後2時

▷ところ 市立病院正面玄関、1階外来ホール ほか

▷内容

- さくらの会  
院長の講義、リハビリ体操ほか
- 体験コーナー  
みくちゃんと記念撮影、消防士体験、救命蘇生講習会、キッズナース体験、パパ・ママ体験、ハンドマッサージ、口腔ケア、ウォーキング教室など
- 健康測定  
血糖測定、骨密度測定、下肢静脈エコー検査
- 健康・介護に関する相談会  
糖尿病健康相談会、医療福祉相談会
- お楽しみイベント  
合唱団によるロビーコンサート、つぼみ認定こども園(園児鼓笛隊演奏、園児絵画展示)、子どもスタンプラリー、綿菓子、産直新鮮野菜即売会、大和高田市地場産業の紹介(綿や綿製品展示など)、健康相談と総合栄養食品(健康)の展示、児童虐待防止ネットワーク「きずな」キャンペーブース、チャリティバザー、模

擬店での軽食ほか

• その他

献血

※当日の催しについて、都合により内容の一部に変更・中止等が生じる場合があります。

※入場無料

詳しくは、市立病院ホームページをご覧ください。



※写真は昨年の様子です

(市立病院 ☎53-2901 内線3990)

## 第37回大和高田市 コーラスのつどい

▷とき 10月28日(日)

開場:午後0時 開演:午後0時30分

▷ところ さざんかホール 1階大ホール

▷出演団体 18団体

※入場無料



[中央公民館 ☎22-1315]

## 出前つどいの広場

▷とき 10月18日(木) 午前10時～11時

▷ところ 葛城コミュニティセンター

▷対象 市内在住の未就園児とその保護者

▷内容 おもちゃであそぶ、絵本の読み聞かせなど

▷申込方法 10月16日(火)までに、下記へ。



[児童福祉課 内線576]

## 参加者募集

# 手軽にできる男性のための料理教室 パート13

「ヒート ハート たかだ」の委員の皆さんと一緒に「手軽にできる料理」を作ってみませんか。気軽に参加してください。

- ▷とき 11月11日(日) 午前10時～午後1時
- ▷ところ 葛城コミュニティセンター 1階 調理実習室
- ▷対象 男性のみ
- ▷定員 20名 ※申込多数の場合は抽選
- ▷実習材料費 1,000円
- ▷持ち物 エプロン・三角巾
- ▷申込方法 10月26日(金)までに人権施策課へ。

## メニュー

豚の角煮・きのこの春巻き・  
中華サラダ・スープ・デザート



※託児ルームが必要な人は申込時に相談  
してください(事前予約制・無料)  
対象:0歳児～就学前

〔人権施策課 内線287〕

## 「大和高田八景作品展」 作品募集



※写真は昨年度日本画大賞作品

- ▷応募作品 日本画、洋画、写真 ※各部とも1人1点
- ▷応募内容 大和高田市内の景観を題材とした作品
- ▷応募条件 第17回「大和高田八景作品展」応募要領を見てください。
- ▷応募受付・搬入日 平成31年1月30日(火)  
午前11時～午後1時、午後4時～7時  
さざんかホール 2階展示ホール

## ◎開催日

- ▷とき 平成31年2月2日(土)、3日(日)、5日(火)、6日(水)  
※4日(月)は休館日
- ▷ところ さざんかホール 2階展示ホール

〔文化振興課 ☎53-8200〕

## 秋の緑化フェア 第27回大和高田市植樹祭

- ▷とき 11月1日(休) (受付:午前10時から)  
※小雨決行
  - ▷ところ 総合公園コミュニティプール前(西坊城414)
  - ※セレモニー・記念植樹・アトラクション(風船飛ばし)、緑化啓発グッズ(花の種・球根)の配布
  - ▷後援 公益財団法人奈良県緑化推進協会
  - ▷協賛 大和高田市緑化推進協議会
- 〔都市計画課 内線689〕

## 押し花展

- ▷とき 10月25日(休)～11月8日(休)午前8時30分～午後8時(最終日は正午まで)  
※月曜日、祝日は休館
- ▷ところ 葛城コミュニティセンター 1階ロビー



〔都市計画課 内線689〕



# 知って防ごう! インフルエンザ

インフルエンザは風邪と比べて感染力が強く、いったん流行がはじまると短期間で広がるため、毎年多くの人が感染しています。高齢者や基礎疾患がある人は、ワクチンを接種したり、感染の疑いのある人に近づかないなど、予防対策を徹底することが重要です。

## インフルエンザの症状

のどの痛み、鼻水、咳などにくわえ、38℃以上の発熱、頭痛、悪寒、倦怠感、関節痛、筋肉痛などの全身症状

## ウイルスの感染経路

- **飛沫感染**…感染した人のくしゃみや咳などの飛沫とともに飛び散るウイルスを吸い込む
- **接触感染**…ドアノブや手すりなどに付着したウイルスに触れた後、目・鼻・口に触れ、粘膜から侵入して感染

## 効果の高い予防策

インフルエンザ予防の基本は、ウイルスを体内に入れないことと、規則正しい生活をして体の抵抗力を高めることです。

### 1. 手洗い

外出後は石けんを使って流水で手を洗い、ウイルスを流しましょう。  
指先、手の甲、指の間、手首までしっかりこすりながら洗い、清潔なタオルでふきましょう。



### 2. うがい

洗浄効果のほか、のどの粘膜が潤うので、ウイルス防御力がアップします。

### 3. 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、感染しやすくなります。  
加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。



### 4. 規則正しい生活をとりましょう

睡眠と食事をしっかりととり、適度に運動してストレスをためない生活が、からだの抵抗力を高めます。

### 5. 人ごみを避ける。人の多い所ではマスクを着用

不織布製マスクで鼻と口を覆いフィットするのが有効。マスクの表面は触らないように捨てましょう。

### 6. 予防接種(毎年受けることが必要)

流行期は、例年12月下旬から3月上旬くらいで、春になると徐々におさまっていきます。  
流行期に備えるためには、10月中旬から12月上旬くらいまでには予防接種を受けるのが理想的です。  
65歳以上の高齢者は接種費用の一部が公費負担になります。

## かかった時の対応

感染の疑いがある場合はすぐに医師の診察を受けましょう。

症状から2日以内なら、ウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザウイルス薬が効き、症状を抑えることができます。  
高齢者の場合、高熱が出ないなど症状が出にくいことがあります。  
熱や咳などの症状が軽い場合でも、肺炎にかかっていることがありますので注意が必要です。



# 高齢者インフルエンザ予防接種



高齢者や基礎疾患のある人はインフルエンザにかかると重症化しやすいため予防接種が効果的です

▷とき 10月1日(月)～平成31年1月31日(木)まで

- 接種開始は、医療機関によって異なります。

▷対象 接種日に本市に住民登録がある人で下記の人

- 満65歳以上の人
- 満60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能不全、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい(身体障害者1級相当)のある人

※接種することの理解と意思確認ができない人は、定期接種の対象外になりますので、任意(自費)で受けてください。

▷ところ 市内委託医療機関(下の表を参照) 予診票・説明書を配置しています。

▷接種費用 1,300円

▷持ち物 接種費用・健康保険証(本人確認のため)

## ◎接種前に申請が必要な人(接種後は受付できませんので、注意してください)

次に該当する人は、本人または家族の人が、保健センターの窓口に来てください。代理の人がくる場合は、委任状(本人自署、認め印)が必要です。委任状は、市ホームページから印刷できます。

※手続きは、10月1日(月)から受付をします。注意してください。

※10月・11月の午前中に、窓口での申請受付をしています。ただし、がん検診日の午前中〔10月24日(水)、29日(月)、11月1日(木)・2日(金)〕は混雑します。

## 【自己負担金免除の人】

①市民税非課税世帯…市民税未申告の人は、市役所2階税務課へ印かんと本人確認できるものを持って申告をしてください。平成30年以降に転入した人は、平成30年1月1日現在の住所地の「非課税証明書」(世帯分)を持ってきてください。

②生活保護世帯…保護証明は不要です(本市以外で受給されている人は持ってきてください)。

## 【市外で接種する人】

県内の委託医療機関に限ります。接種費用を持ってきてください。

## 【県外で接種する人】

全額自己負担になり、手続きに2週間ほどかかります。

## ▷市内委託医療機関(50音順) ☆…予約制

| 医療機関名         | 電話番号    | 医療機関名          | 電話番号    | 医療機関名         | 電話番号    |
|---------------|---------|----------------|---------|---------------|---------|
| 上田医院(磯野東町)    | 52-3672 | 酒本医院           | 52-3603 | 中家医院 ☆        | 52-5386 |
| 上田医院(内本町) ☆   | 52-2067 | 阪本整形外科医院       | 22-0024 | 長澤内科外科医院 ☆    | 53-3320 |
| うえだクリニック ☆    | 22-2701 | 下河辺医院          | 52-3391 | 西澤医院 ☆        | 52-2266 |
| おおはた耳鼻咽喉科 ☆   | 49-0331 | 翠悠会高田診療所 ☆     | 23-1553 | にのみや整形外科 ☆    | 52-8208 |
| 岡本耳鼻咽喉科医院     | 22-3387 | 整形外科よねだクリニック ☆ | 43-6868 | 東辻医院 ☆        | 52-2866 |
| 奥野クリニック ☆     | 43-9700 | 田中医院           | 23-7117 | 日の出診療所 ☆      | 23-4321 |
| 尾崎整形外科医院 ☆    | 52-6458 | 天満診療所 ☆        | 52-5357 | 前之園診療所 ☆      | 53-0201 |
| 春日医院          | 23-8010 | 土庫病院 ☆         | 53-5471 | 松田医院          | 52-6680 |
| かわにしクリニック ☆   | 52-1617 | 中井記念病院 ☆       | 21-1100 | まつだ眼科 ☆       | 25-4146 |
| 吉條外科          | 22-7711 | なかえ耳鼻咽喉科       | 24-3311 | 松本クリニック ☆     | 23-6667 |
| きむクリニック ☆     | 24-7070 | 中谷医院(磯野東町) ☆   | 52-2191 | 大和高田市立病院 ☆    | 53-2901 |
| 黄クリニック        | 24-3535 | 中谷診療所(春日町)     | 52-2166 | 吉田医院 ☆        | 23-0223 |
| こどもとかぞくの診療所 ☆ | 22-1515 | 中村医院           | 52-1575 | 吉本整形外科・外科病院 ☆ | 53-3352 |

【保健センター ☎23-6661】



## 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・出産の人、友だち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する情報を伝えます。プレパパや家族の妊婦体験も好評です。

▷**とき** 11月22日(休)

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

▷**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**

「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」

▷**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、健診票(申込後送付)

※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。

## 2歳児親子歯科健診・妊婦歯科健診

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** 11月22日(休)

1グループ 受付：午前9時～9時10分

2グループ 受付：午前9時45分～9時55分

3グループ 受付：午前10時30分～10時40分

妊婦 受付：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

▷**定員** 各グループ10組

▷**対象** 平成28年2月～5月生まれ(2歳6か月～2歳9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、母子健康手帳・健診票(申込後、送付)

▷**費用** フッ素塗布は500円(生保・非課税世帯は免除あり。受付で伝えてください)

▷**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)

▷**申込方法** 実施日の1か月前から1週間前までに電話で保健センターへ。

※土・日・祝日除く、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、歯みがきをしてきてください。

※妊婦歯科健診終了後、プレママ(妊婦)、プレパパ、祖父母、家族になる人向けに、ウェルカムベビー教室A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。なお、託児はありません。

## 胃(バリウム)・肺・大腸がん検診

▷**とき** 10月10日(水)・24日(水)・29日(月)、11月1日(休)・2日(金)

受付：午前8時45分～11時15分(☆部のみ午前9時～11時15分)

▷**ところ** 保健センター、☆部のみ市民交流センター(片塩町12-5、駐車場有料)

▷**対象** 40歳以上の人

※検診部位に対して、治療中、経過観察中の人は対象外。

▷**検診料** 胃がん1,000円、肺がん400円、大腸がん500円

・昨年度、市の胃内視鏡検診を受診した人は、胃がん(バリウム検査)を今年度は受診できません。

・検診料の免除要件に該当する人は、検診日までに、保健センターの窓口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

## 元気ウィークイベント

○活動量計を体験しながら、楽しくからだを動かそう

～心も体も元気はつらつに～

運動効果の高い歩き方がわかる

活動量計を体験しながら、運動普及推進員と一緒にからだを動かして、楽しい時間をすごしましょう。

▷**とき** 11月9日(金)

午前10時～11時30分(受付：午前9時45分から)

▷**ところ** 保健センター

▷**内容** 活動量計の体験(時間内のみ)、活動量計を取り入れたお出かけ健康法の実践についてのお話、ラジオ体操・タオル体操・リズム体操など

▷**持ち物** 動きやすい服装、飲み物、フェイスタオル

▷**講師** 運動普及推進員

▷**定員** 30名 ※先着順

▷**申込方法** 保健センターへ電話または窓口へ。

## ○「第2回 歯とお口の健康づくりフェア」

11月8日は「いい歯の日」、11月8日～14日は「歯と口腔の健康づくり推進週間」です。歯と口の健康づくりについて学びませんか。

▷**とき** 11月17日(土) 午前11時～午後2時(受付：午前10時45分から)

▷**ところ** 市民交流センター(コスモスプラザ)

▷**内容** 歯とお口の健康相談(1人10分)、食生活相談、口の中の細菌チェック、かむ力の測定、お口の体操など

※事前申込みが必要。当日受付可。定員は各30人ずつで時間予約制(定員になり次第締切ります)

▷**費用** 無料

▷**申込方法** 10月15日(月)から保健センターへ電話、または窓口で。

## がん検診料免除要件

▷**対象**

①生活保護法による被保護世帯に属する人。

②市民税非課税世帯に属する人(前年所得の課税状況)。

▷**手続き** 検診日までに本人または家族が保健センター窓口へ申請してください。

## ■毎月19日は食育の日

朝食は1日の元気の源

毎日食べましょう



※検診等に関するお問い合わせは、保健センター(☎23-6661)へ

## 養成講座 ~あなたも食生活改善推進員(食推さん)・運動普及推進員(運推さん)になりませんか?~

地域での仲間づくりを通じて、自身だけではなく、地域全体の健康づくりをめざすボランティアを養成します。健康や食事、運動についての知識や実践方法を仲間と一緒に楽しく学びましょう。

- ▷ **ところ** 保健センター
- ▷ **定員** 食推・運推各25名(両コースの受講可)
- ▷ **対象** 市内在住の成人(運推は運動制限のない人)。講座終了後、それぞれの協議会に入会し、地域でボランティア活動ができる人
- ▷ **費用** 食推コースの2月14日のみ実習費500円。他無料。
- ▷ **申込方法** 11月22日(休)までに、電話で保健センター(☎23-6661)へ。

| 日程             |                          | 内容  |
|----------------|--------------------------|---|
| <b>共通プログラム</b> |                          |   |
| 1              | 11月30日(金)午後1時30分~4時      | 開講式/オリエンテーション/メタボリックシンドロームのお話/活動量計体験      |
| 2              | 12月14日(金)午前9時~11時30分     | 食品衛生、食中毒予防について/栄養の基礎知識(食事バランスガイド)         |
| 3              | 12月21日(金)午前9時~11時30分     | 地区組織活動について(食推・運推の心構えと役割)/講演会[わたしの町の健康づくり] |
| 4              | 平成31年3月8日(金)午後1時30分~4時   | 修了式/これからの活動に向けて                           |
| <b>食推コース</b>   |                          |   |
| 食1             | 平成31年1月25日(金)午前9時~11時30分 | 血液をさらさらにする栄養とは?/減塩・野菜たっぷりメニューをつくる         |
| 食2             | 2月14日(休)午前9時~午後1時        | 食推の活動紹介・交流会(実習含む)                         |
| <b>運推コース</b>   |                          |   |
| 運1             | 2月1日(金)午後1時30分~4時        | 体操指導の注意点/対象者にあった体操メニューをつくる                |
| 運2             | 3月5日(火)午前9時~11時30分       | 体操発表「体操リーダーになってみよう!」                      |

## ~健康チャレンジ~

市民交流センター(コスモスプラザ) 4階健康交流スペースで実施中

要予約

対象：市内在住 40歳以上の人

◎健康機器による測定 **体組成計(300円)** **骨密度計(300円)** **血管年齢計(無料)**

◎活動量計の貸し出し(無料) まずは2週間体験からチャレンジできます。

◎食事・運動・歯のミニ講座(予約不要) 専門家から気軽に旬の健康情報が学べます。

活動量計



### 「お出かけ健康法」にチャレンジ

健康づくりに最適な「中強度」の身体活動は「おでかけ」により実践できます。

毎日の生活の中に「おでかけ」を取り入れて身体活動を増やし、病気の予防をめざしましょう。

※「おでかけ健康法」は青柳研究(群馬県中之条町研究)の考え方に基いています

| 1日の「歩数」・「中強度の歩行」と病気の予防 | 歩数    | うち中強度の歩行時間 |
|------------------------|-------|------------|
| ① 寝たきり                 | 2000歩 | 0分         |
| ② うつ病                  | 4000歩 | 5分         |
| ③ 認知症・要介護              | 5000歩 | 7.5分       |
| ④ 動脈硬化・骨そしょう症          | 7000歩 | 15分        |
| ⑤ 高血圧症・糖尿病・脂質異常症       | 8000歩 | 20分        |

「お出かけ健康法」の実践には活動量計を利用してみましょう。

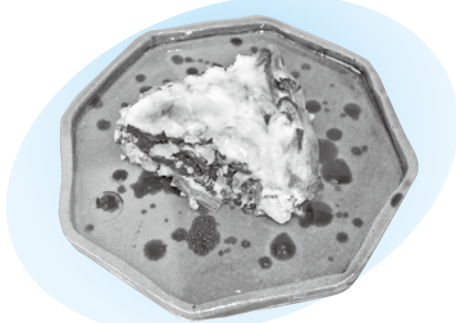
活動量計は、日々の歩数や運動効果の高い中強度の活動時間がわかります。

あらゆる健康の最適な指標となる組み合わせが⑤の「8000歩・うち中強度20分」です。いきなり⑤をめざすのではなく、現在の自分の身体活動を把握し、ひとつ上の病気予防を目標に始めましょう。

開催日・時間など詳しくは、コスモスプラザの10月の活動情報をご覧ください。予約・問い合わせは 保健センター(☎23-6661)へ。

## ほうれん草のキッシュ

地場産野菜で簡単! クッキング



### 材 料 (4人分)

- ほうれん草.....400g
- 生しいたけ.....4枚
- マッシュルーム.....6個
- 白ねぎ.....1/2本
- ピザ用チーズ.....80g
- 卵.....3個
- A
  - 牛乳.....100cc
  - 生クリーム.....100cc
  - 塩・こしょう.....各少々
  - 塩・こしょう.....各少々
  - バター.....大さじ1

子どものおやつにも最適です。きのこの種類を変えたり、ハムやツナを加えたりアレンジ自由です。



食推写真 吉村 ツギヨ さん

《エネルギー 299kcal 塩分 1.0g (一人分)》

### 作り方

- ① ほうれん草は熱湯で茹で、水にとる。水気を絞り、4cm長さに切る。しいたけ、マッシュルームは石づきを除いて薄切りにする。
  - ② フライパンにバターを溶かしてみじん切りにした白ねぎを炒め、しんなりしたら、きのこ類を加えて炒める。ほうれん草も加えて軽く炒め、塩・こしょうで調味する。
  - ③ 耐熱容器に薄くバターを塗り、②を入れて平らに広げ、チーズを全体に散らし、Aを混ぜ合わせたものを流し入れる。
  - ④ ③を180度に温めたオーブンで25~30分焼き色がつくまで焼く。粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り分ける。
- ※オーブントースターでも作れます。10~15分を目安に焼き、焼き色がついたならアルミホイルを上からかぶせてもう一度焼きます。中まで火が通ればできあがりです。

(大和高田市食生活改善推進員協議会)



## 市 税

### 10月は市・県民税(第3期)と国民健康保険税(第4期)の納期月です

納期限は10月31日(水)です。市県民税の納税通知書および納付書は6月に、国民健康保険税は7月にそれぞれ発送済みです。

[収納対策室 内線235]



## 国 保

### 特定健診を生活習慣病予防のため毎年受診しましょう

国民健康保険では、40歳から74歳までの人を対象に、生活習慣病予防のための健康診断を来年1月末まで実施しています。

9月から1月まで実施する集団健診の予約を受け付けています。集団健診の受診を希望する人は、保険医療課国保係へ電話予約してください。

▷対象 国民健康保険に加入している40歳～74歳の人

▷費用 1,000円

▷必要なもの 国民健康保険の保険証、受診券、質問票

▷期間 平成31年1月31日(木)まで

▷受診方法

○医療機関個別健診(各実施医療機関へ電話予約)

○集団健診(保険医療課国保係へ電話予約)

の2つから選択できます。

特定健診を受診できる医療機関など特定健診について、受診券に同封のパンフレットを見るか、保険医療課国保係まで。

◎集団健診(予約制)の日程

| とき        | ところ                   |
|-----------|-----------------------|
| 10月 5日(金) | 保健センター                |
| 10月15日(月) | 保健センター                |
| 10月20日(土) | 葛城メディカルセンター(保健センター3階) |
| 11月 7日(水) | 保健センター                |

| とき            | ところ                   |
|---------------|-----------------------|
| 11月10日(土)     | 市立土庫公民館               |
| 11月16日(金)     | 保健センター                |
| 11月17日(土)     | 市立菅原公民館               |
| 11月19日(月)     | 保健センター                |
| 11月27日(火)     | 保健センター                |
| 12月 1日(土)     | 市立陵西公民館               |
| 12月 6日(木)     | 葛城コミュニティセンター          |
| 12月 8日(土)     | 葛城メディカルセンター(保健センター3階) |
| 12月10日(月)     | 保健センター                |
| 平成31年1月18日(金) | 保健センター                |
| 1月21日(月)      | 保健センター                |
| 1月26日(土)      | 葛城メディカルセンター(保健センター3階) |
| 1月30日(水)      | 保健センター                |

※例年12月から1月までは、インフルエンザの流行等で医療機関が混み合うので、医療機関での個別健診は、なるべく早い時期の受診をおすすめします。

### 他の健康保険の扶養家族になれません

生計の中心者が健康保険などの資格を持ち、その人の収入で生計を維持している場合、国保の資格を持っている人が、健康保険などの扶養家族として認定されれば、国保の資格をなくすことができます。国保税の負担がなくなるうえ、健康保険料も高くないので、より合理的です。

### ○健康保険等の扶養家族認定の条件

60歳未満で年間収入130万円未満、60歳以上で180万円未満(年金収入含む)

などの要件があります。健康保険の加入先によって異なる場合がありますので、会社などで確認してください。

### 会社都合(倒産・解雇・雇い止めなど)により離職された人への軽減措置

次に該当される人は申請により軽減措置を受けることができます。

●離職日において65歳未満である人

●雇用保険の失業給付を受けていて、雇用保険受給資格者証の離職理由コードが11.12.21.22.23.31.32.33.34に該当する人

※上記に該当しない人は、軽減措置を受けることができません。詳しくは、保険医療課窓口まで。

[保険医療課 国保係 内線568]



## 児童福祉

### ひとり親家庭の就労を支援 母子家庭等自立支援給付金事業

就労意欲のある母子家庭の母、または父子家庭の父の経済的な自立支援のため、次のような制度があります。

#### [自立支援教育訓練給付金事業]

母子家庭の母、または父子家庭の父が自主的に行う職業能力の開発を促進するための給付金を支給します。

※受講前に、児童福祉課へ事前相談が必要です。

▷支給対象 母子家庭の母・父子家庭の父(児童扶養手当受給者または児童扶養手当を受給できる所得水準にある人)

▷対象講座 雇用保険制度の教育訓練給付事業の指定講座(医療事務、パソコン資格、ホームヘルパーなど)

▷支給額 対象講座の受講料の6割相当額(上限20万円、下限1万2千円)

※雇用保険法による教育訓練給付金の受給資格のある人は、差額分を支給。

#### [高等職業訓練促進給付金事業]

対象資格の取得のための養成訓練の修業期間のうち、一定期間の生活費を支給します。

※受講前に、児童福祉課へ事前相談が必要です。

▷支給対象 母子家庭の母・父子家庭の父(児童扶養手当受給者または児童扶養手当を受給できる所得水準にある人)

▷対象資格 看護師、准看護師、保

育士、介護福祉士、作業療法士、理学療法士、栄養士、管理栄養士、歯科衛生士、美容師、理容師、社会福祉士、製菓衛生師、調理師など(修業期間が1年以上の課程)

▷支給額

市民税非課税世帯

月額100,000円

市民税課税世帯

月額70,500円

▷支給期間 就業する期間を超えない期間(上限36か月)。

※今後、支給内容などが変更されることがあります。

〔児童福祉課 内線567〕



## 水道

### 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、処罰の対象となります。必ず、事前に検針係へ届け出て、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。

### 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 10月25日(木)

【次回予定 11月22日(木)】

午後5時15分～8時

▷ところ 市役所2階 収納対策室

☎22-1108 (夜間窓口専用)

昼間の納付が困難な人や、納税相談が必要な人は、利用してください。

### 水道管の漏水調査にご協力を

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感知するため、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。

▷訪問期間 11月末まで

午前8時30分～午後5時

### 配水管の洗管作業のお知らせ

配水管のにごり水を排除するための洗管作業を、下記の日程で行います。作業は、午前0時～4時の時間帯に実施します。

作業中は、水が出にくくなることや、にごることがあります。にごり水が出たときは、飲み水として使わず、しばらく様子を見るか、水道工務課(☎52-3901)へ連絡してください。

▷作業日程 10月11日(木)・16日(火)・18日(木)・23日(火)・25日(木)

〔上下水道部 (水道部門)  
☎ 52-1365  
夜間・緊急時 ☎ 52-3901〕

※くれぐれも、かけ間違いのないようにお願いします。

※課税についての問い合わせ・申請などは受け付けられません。業務時間内に税務課へお願いします。

### ● 水道料金の夜間窓口

▷とき 10月10日(水)・24日(水)

【次回予定 11月7日(水)・21日(水)】

午後5時15分～9時

▷ところ 上下水道部総務課総務料金係

☎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。

## ねんきんQ&A

**Q** 私は、57歳の専業主婦です。このたび夫が60歳で会社を定年退職しました。今まで夫に扶養されていましたが、国民年金の手続きは必要ですか。

**A** 退職などによって、夫が厚生年金の資格を喪失したとき、扶養されている60歳未満の妻は、国民年金第1号被保険者への切り替え手続きが必要です。

夫の会社で発行された「厚生年金保険等資格喪失証明書」など、扶養されなくなった日付がわかる書類を持って市役所年金係へ手続きにきてください。

なお、夫は60歳を超えているため、国民年金の手続きは必要ありませんが、年金の受給資格期間が不足している場合は任意加入もできます。

結婚や就職、退職は年金も節目です。届け出を忘れて未納期間を作ってしまうよう注意してください。

〔市民課 年金係 内線529〕

## マイナンバーカードはスマートフォンでも申請できます

最初に通知カードを受け取ってから、住所・氏名に変更がない人のみです。住所や氏名に変更があった人は、市民課にて新しい申請書の交付が必要です。

### ◎申請方法

- ①スマートフォンで顔写真を撮影。
- ②スマートフォンのカメラで交付申請書のQRコードを読み取り、申請用WEBサイトにアクセスしてメールアドレスを登録。
- ③登録したメールアドレス宛に通知される申請者用の申請用WEBサイトにアクセス。
- ④画面の案内にしたがって、必要事項を入力し、顔写真を添付して送信。

※登録したメールアドレス宛に、申請が完了した旨のメールが届き申請完了となります。

〔市民課 内線530〕

# お知らせBOX



## 参加しませんか

### ■エンジェルスマイル「子育て教室」

- ▷とき 10月24日(水) 午前10時～正午(受付:午前9時45分から)
- ▷ところ 総合福祉会館(ゆうゆうセンター) 3階 研修室
- ▷内容 トランポリンなど、遊具を使って遊ぶ
- ▷講師 育児ボランティア「どんぐりころころ」の皆さん
- ※育児ボランティアも同時募集中
- ▷定員 未就園児の親子30組
- ▷申込方法 電話で下記へ。
- ※先着順、費用無料  
[生涯学習課 ☎53-6264]

### ■「教育の日・青少年健全育成研修会」

- ▷とき 10月26日(金) 午後7時～8時30分(受付:午後6時30分から)
- ▷ところ 中央公民館 3階大ホール
- ▷講演 「少年院における矯正教育の構造～少年の変容と語り～」
- ▷講師 井上慎さん(奈良少年院 法務教官専門官)
- ▷申込方法 10月12日(金)までに、電話(☎23-1322)またはFAX(FAX 23-2344)で青少年センターへ。  
[青少年センター ☎23-1322]

### ■グループさざなみ朗読奉仕員養成講座

- ▷とき 11月8日(木)、15日(木)の全2回 午後1時～3時
- ▷ところ 総合福祉会館 会議室2
- ▷内容 広報誌の読み方の基本、

- パソコンを使っての音読の録音
- ▷申込方法 10月31日(水)までに、電話で下記へ。
- ※毎週木曜日(午前10時～午後4時)、総合福祉会館3階録音室で活動中。見学随時。  
[総合福祉会館 ☎23-0789]

## 開催します

### ■さわやか生活教室

| 開催日       | 場所                | 担当                      |
|-----------|-------------------|-------------------------|
| 10月11日(水) | 葛城コミュニティセンター(曾大根) | 天満在宅介護支援センター ☎23-1161   |
| 10月12日(金) | 市立陵西公民館(市場)       | 在宅介護支援センター 慈光園 ☎52-5001 |
| 10月12日(金) | 中央公民館(西町)         | ふれあい在宅介護支援センター ☎53-5499 |

- ▷時間 午後2時～4時
- ▷内容 フレイル(高齢期の虚弱)予防の運動についての話、簡単な体力測定
- ▷持ち物 お茶、持っている人は介護予防手帳、体力測定用紙
- ※費用無料、申込不要  
[地域包括支援課 内線558]

### ■第31回「さくらの会」

- 乳がんの患者さんや家族の人、医療者が一緒に学習し、情報交換ができる会です。
- ▷とき 11月3日(土・祝) 午前10時～11時30分(受付:9時30分から)
- ▷ところ 市立病院 放射線治療

- 棟3階 大会議室
- ▷対象 乳がんの患者さんと家族の人 詳しくは、平日の午前9時～午後4時に下記へ。  
[市立病院 治田 ☎53-2901]

### ■就学時健康診断

来春、小学校に入学する子どもの「健康診断」を学校保健安全法に基づき、実施します。これは、心身の状況を把握し、適正な就学指導をするためのものです。

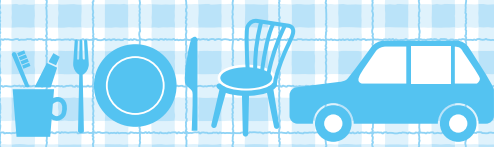
#### ◎注意

- 付き添いの人は、子どもの既往症や三種混合などの接種年月を答えられるよう、母子手帳で確認してください。
- 強制ではありません。病気などで受けられないときは、教育委員会、または校区小学校へ連絡してください。
- 対象者へは10月中旬に通知書を送ります。必要項目を書いて、健康診断当日に持ってきてください。通知書が届かない場合は、教育総務課(内線135)へ連絡してください。

| 月日        | 校区   | 受付時間    |
|-----------|------|---------|
| 11月8日(木)  | 片塩小  | 午後2時40分 |
|           | 高田小  | 午後1時30分 |
|           | 浮孔西小 | 午後1時50分 |
| 11月9日(金)  | 土庫小  | 午後1時45分 |
| 11月13日(火) | 菅原小  | 午後2時    |
| 11月15日(木) | 浮孔小  | 午後2時10分 |
|           | 陵西小  | 午後1時40分 |
| 11月22日(木) | 磐園小  | 午後2時10分 |

[教育総務課 内線135]

広告欄



市役所…(22) 1101 総合福祉会館…(23) 0789 シルバー人材センター…(52) 0115 総合体育館…(22) 8862  
 市民交流センター…(44) 3210 保健センター…(23) 6661 高田消防署…(25) 0119 さくら荘…(23) 4126  
 中央公民館…(22) 1315 クリーンセンター…(53) 5383 さざんかホール…(53) 8200 総合公園…(52) 4700  
 図書館…(52) 3424 市立病院…(53) 2901 社会福祉協議会…(23) 5426 葛城コミュニティセンター…(23) 8001  
 水道部門…(52) 1365 青少年課…(23) 1322 高田警察署…(22) 0110 下水道課…(52) 1258

ご注意ください！電話番号はきちんと確認してからかけましょう。

■大和高田市土曜塾

| 講座・講師（敬称略）                | とき                     | ところ                    |
|---------------------------|------------------------|------------------------|
| おかげ祭り<br>（踊り・行進）          | 10月7日(日)<br>午後0時45分から  | 近商ストア駐車場横<br>特設ステージ前集合 |
| おかげ祭り<br>（やまと高田太鼓）        | 10月8日(月・祝)<br>午前10時から  |                        |
| キッズ将棋・オセロ<br>（中村正継、増田佳美）  | 10月13日(土)<br>午後1時30分から | 中央公民館                  |
| 科学の芽わくわく実験<br>（市川優子、市川日菜） | 10月14日(日)<br>午後1時30分から |                        |
| うだアニマルパーク<br>バス旅行         | 10月28日(日)<br>午前10時出発   | 中央公民館集合                |

※やまと高田太鼓は、飲み物・タオルまたはハンカチを持ってきてください。  
 ※うだアニマルパーク参加は、弁当・水筒などを持ってきてください。  
 ▷対象 5歳～18歳 またはFAX (FAX)53-6364)で、  
 ▷定員 各講座とも50名 下記へ。電話申込は火曜～金曜の  
 ▷費用 保険料 1回10円 午後1時以降に受けます。  
 ▷申込方法 電話(☎53-6264)、 [生涯学習課 ☎53-6264]

■人権教育地区別懇談会

日程(予定)

| 校区   | とき          | ところ            | 時間         |
|------|-------------|----------------|------------|
| 片塩校区 | 11月14日(水)   | 市民交流センター       | 午後7時～8時30分 |
| 高田校区 | 11月 6日(火)   | 中央公民館 3F       | 午後7時～8時30分 |
| 土庫校区 | 11月 3日(土・祝) | 市立土庫公民館        | 午後1時30分～3時 |
| 浮孔校区 | 11月 1日(木)   | 葛城コミュニティセンター   | 午後7時～8時30分 |
| 磐園校区 | 10月30日(火)   | 磐園小学校(いわそのホール) | 午後7時～8時30分 |
| 陵西校区 | 11月 3日(土・祝) | 陵西幼稚園(リズム室)    | 午後1時～2時30分 |
| 菅原校区 | 11月10日(土)   | 市立菅原公民館        | 午後7時～8時30分 |
| 浮西校区 | 11月2日(金)    | 東中公民館          | 午後7時～8時30分 |
|      | 11月7日(水)    | 葛城コミュニティセンター   |            |
|      | 11月9日(金)    | 春日町会館          |            |

◎主催 大和高田市人権教育推進協議会

[人権施策課 内線288]

## 公共施設等 にもあります 広報誌「やまとたかだ」

広報誌「やまとたかだ」は、自治会等を通してみなさんにお届けしているほか、下記の場所にもあります。

▷配置場所 市役所、勤労青少年ホーム、市民交流センター、総合福祉会館、高田温泉さくら荘、陵西公民館、中央公民館、図書館、総合体育館、JR高田駅、さざんかホール、東雲総合会館、葛城コミュニティセンター、コミュニティプール、天満診療所、市内コンビニエンスストア(セブンイレブン・デイリーヤマザキ・ファミリーマート ※50音順)

※部数に限りがあります。ご了承ください。  
 [企画広報課 内線291]

## 子育てライフ サポートナビ

大和高田市  
 ささえる・みまもる・たよれる  
 子育てライフ  
 サポートナビ

妊娠・出産から乳幼児期の子育て情報、子どもの就学、困ったときの相談先などを掲載  
 スマートフォンからも閲覧できます。  
<http://www.city.yamatotakada.nara.jp/woman/>  
 [企画広報課 内線291]

広告欄



## マイナンバーカード 休日窓口

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おこなう休日窓口を、下記の日程で開設します。

申請者本人がきてください。

▷とき 9月29日(土)

午前9時～正午

【次回予定 10月27日(土)】

▷ところ 市役所1階市民課

※持ち物など、詳しくは、市民課まで問い合わせてください。

〔市民課 内線530〕

## 児童虐待?迷わずに連絡を!

- 市児童福祉課(家庭児童相談室)  
☎ 23-1195
- 県中央子ども家庭相談センター  
☎ 0742-26-3788
- 県高田子ども家庭相談センター  
☎ 22-6079
- 児童相談所全国共通ダイヤル  
☎ 0570-064-000 ☎ 189

## 身近な話題をお届け 「いきいきまちだより」

奈良テレビ放送の情報番組「ゆうドキッ!」。

毎週金曜日の午後6時30分からのコーナー「いきいきまちだより」では、本市をはじめ、県内各市のまちの話題やお知らせを紹介しています。

〔企画広報課 内線291〕

## 広報誌「やまとたかだ」に広告を掲載しませんか

▷広告の大きさ(1件あたり) 縦54ミリメートル、横87ミリメートル

▷掲載料(1件あたり) 25,000円

※12号連続して掲載する場合、1件分免除

▷申込方法 掲載を希望する広報誌の発行日の1か月前までに、所定の申込書を企画広報課へ。申込書は市ホームページでダウンロードできます。

※内容やデザインについては、事前に相談してください。

※同一ページの隣り合う2枠(2件分)を、ひとつの広告として申し込むことができます。

※詳しくは企画広報課(内線291)、または市ホームページ(<http://www.city.yamatotakada.nara.jp/>)で。

ホームページのバナー広告も募集しています。

〔企画広報課 内線291〕

## ■使用済みの食用油の回収

▷10月の回収日 10月22日(月)

|                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 午前9時15分<br>～9時30分   | 市立陵西公民館                 |
| 午前9時45分<br>～10時     | 橘町集会場前                  |
| 午前10時15分<br>～10時30分 | 築山公園前                   |
| 午前10時45分<br>～11時    | 埴青少年会館<br>(埴コミュニティセンター) |
| 午前11時15分<br>～11時30分 | 曙町青少年会館<br>(東部こども会館)    |
| 午前11時45分<br>～正午     | 片塩幼稚園<br>東側道路           |
| 午後1時15分<br>～1時30分   | 総合体育館                   |
| 午後1時45分<br>～2時      | 大和ガス南側道路                |
| 午後2時30分<br>～2時45分   | 市立菅原公民館                 |
| 午後3時<br>～3時15分      | ネオンシティ大和高田<br>正面玄関前     |
| 午後3時30分<br>～3時45分   | 葛城コミュニティ<br>センター        |
| 午後4時<br>～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、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〕

## 10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  | 奥田県住、出、秋吉                              |
| 2 火  | 奥田、吉井、根成柿                              |
| 3 水  | 大谷、北角、敷島町、根成柿、吉井、旭北町、本郷町、藤森、池尻、築山      |
| 4 木  | 敷島町、根成柿、吉井、秋吉、三和町、神楽、日之出西・東本町、有井       |
| 5 金  | 敷島町、西坊城、出、東雲町、土庫住宅、有井、日之出町             |
| 6 土  | 松塚、土庫1・2・3丁目、大東町、花園町                   |
| 9 火  | 東中、東中1・2丁目、春日町1・2丁目、出、勝目、田井、曙町、材木町、昭和町 |
| 10 水 | 東中1丁目、春日町1・2丁目、南本町、大中南、磯野町             |
| 11 木 | 磯野、磯野北、南本町、北片塩、大中南                     |
| 12 金 | 大中北、新田、岡崎、中町、池田、領家、磯野北                 |
| 15 月 | 池田、領家、西代、市場、野口、築山                      |
| 16 火 | 市場、野口、有井、築山                            |
| 17 水 | 出屋敷、有井、西三倉堂1・2丁目、築山                    |
| 18 木 | 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       |
| 19 金 | 中三倉堂1・2丁目、西三倉堂1・2丁目、甘田町、敷島町、築山         |
| 22 月 | 中三倉堂1・2丁目、甘田町                          |
| 23 火 | 曾大根、今里、旭北町、旭南町                         |
| 24 水 | 南陽町、蔵之宮町、甘田町、北片塩町、東三倉堂町、旭北町            |
| 25 木 | 大中東、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    |
| 26 金 | 蔵之宮町、甘田町、栄町、東中1・2丁目、永和町、磯野南町、内本町       |
| 29 月 | 本郷町、北本町、高砂町、永和町                        |

注)豪雨災害等での浸水により、便槽に水が入った場合は早急に環境衛生課に連絡してください。

- 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、くみ取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。
- 臨時くみ取りは、作業日の調整が必要です。委託業者〈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〉に直接申し込んでください。

## 参加しませんか

### ●コリア伝統紙でライトスタンド作り

大和高田 <sup>ケグリ</sup>개구리 <sup>オリニ</sup>어린이회

「ケグリ」とは「蛙」、「オリニ」とは「子ども」という意味です。

▷とき 10月21日～11月25日  
毎週日曜日 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 伝統紙の色彩、紋様切り紙、ハングルのデザイン化などを学び、ライトスタンドを作ります。コリアの豊かな風合いが、ふんわり美しく灯ります。

▷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  
☎52-0402

### ●大和高田市香芝市地域別勉強会

▷とき 10月22日(月) 午前10時～正午

▷ところ 県立西和養護学校  
視聴覚室(北葛城郡上牧町下牧1010)

▷内容 「子育ての悩み～世代を越えて話しませんか～」卒業生の保護者を迎えてのパネルディスカッション

▷申込方法 電話で下記へ。

[県立西和養護学校 ☎73-2111]

### ●患者等搬送乗務員基礎講習・定期講習

○基礎講習(2日間の受講が必要)

▷とき 10月27日・28日 午前9時～午後5時 2日間

▷ところ 天理消防署(天理市富堂町10-3)

※はじめて受講する人、または資

格期限切れの人

○定期講習

平成28年度以降に基礎講習または定期講習を受講した人が対象

▷とき・ところ

①11月1日(木) 午後1時30分～4時30分 奈良市防災センター(奈良市八条5丁目404-1)

※県広域消防組合消防本部の認定を受けている患者等搬送事業所の従業員

②11月2日(金) 午前9時～正午 香芝消防署(香芝市本町1462)

※県広域消防組合消防本部に患者等搬送事業所としての認定申請を予定している人とその従業員

▷定員 各50名

▷申込方法 10月17日までに、写真(横2.5cm×縦3cmで、6か月以内に撮影した、脱帽、正面、上半身のものを)を2枚持って、近くの消防署で申し込み。

※受講料無料(テキスト代別)、定員になり次第、締切

[奈良県広域消防組合 高田消防署 ☎25-0119]

### ●記紀・万葉を味わい楽しむシリーズ講演会

▷とき 11月3日(土) 午後1時から

▷ところ さざんかホール レセプションホール

▷内容 「古代葛城の神話・神社・寺院」

▷講師 平林章仁さん

▷費用 500円(資料代)

▷定員 200名

※定員になり次第締切

▷申込方法 10月25日までにメール(info@stomo.jp)またはFAX(☎0742-90-1414)で、住所・名前・電話番号を書いて申し込み。

[奈良まほろばソムリエの会

小野 ☎090-8239-1279]

### ●過労死等防止対策推進シンポジウム

▷とき 11月16日(金) 午後2時～4時35分(午後1時30分から受付開始)

▷ところ リガーレ春日野(奈良

市法蓮町757-2)

▷内容 有識者や遺族の講演など

▷定員 100名

▷費用 無料(要事前申込)

▷主催 厚生労働省

申し込み、問い合わせなど、詳しくは下記へ。

[運営事務局・プロセスユニーク

☎0120-053-006]

### ●公共職業訓練の受講生募集

～ハロートレーニング

“急がば学べ”～

▷募集科目

①機械CAD技術科

②住宅リフォーム技術科

③住環境コーディネーター科

④金属加工技術科(若年コース)

※③・④はビジネススキル講習付き

▷受講期間 12月3日(月)～翌年5月30日(木)

※③・④は6月28日(金)まで

▷ところ ポリテクセンター奈良(橿原市城殿町433)

※無料駐車場あり

▷対象 訓練を受講して、再就職を希望する人。④は45歳未満の人。

▷定員 ①・②は各16名、③・④は各11名

▷費用 無料

※教科書代などは自己負担

▷申込方法 10月29日(月)までに、電話で下記へ。

[ポリテクセンター奈良

☎0744-22-5226]

### ●パソコンちょっと中級講座

▷とき 10月3日・17日・24日、11月28日、12月5日・12日、1月9日・23日、2月20日・27日、3月6日・13日(全12回)いずれも水曜日の午前9時30分～正午

▷ところ 県産業会館(幸町2番33号)

▷内容 図形・イラスト作成、インターネットの活用、エクセルの応用、年賀状作成など

▷対象 パソコンでワードの基本的な使い方を習得している人、または高田パソコン教室(初心者向け)を修了した人

▷定員 20名  
▷費用 受講費1,080円/1回、教材費1,620円(全12回分)  
▷申込方法 電話で下記へ。  
〔NPO法人電子自治体アドバイザークラブ ☎0742-36-8520〕

## 開催します

### ●えみふる市

大中公園を集いの場として、地域のみinnでマーケットを開催  
▷とき 10月28日(日) 午前10時～午後3時  
▷ところ 大中公園  
※大中公園西側臨時駐車場を開放しています。  
〔空間エンジェル 岸本 ☎090-3848-6622〕

### ●相続税・贈与税の説明会

▷とき 10月30日(火) 午後2時～3時  
▷ところ 総合福祉会館(ゆうゆうセンター)  
▷内容 税理士が相続税・贈与税についてわかりやすく説明  
▷定員 50名  
※先着順、費用無料  
〔葛城税務署 資産課税部門 ☎22-2809〕

### ●日本聖公会高田基督教会 県指定有形文化財指定記念 コンサート・教会堂説明

▷とき 11月10日(土) 午後1時30分～3時30分  
▷ところ 日本聖公会高田基督教会(本郷町9-27)  
▷出演者 中川令子さん(ソプラノ歌手)、菊田義典さん(テノール歌手)、中川知美さん(ピアノ)  
▷申込方法 FAX(☎24-2262)で、名前、電話番号を書いて申し込み  
▷定員 50名 ※先着順  
〔夢咲塾 ☎53-6059〕

### ●行政相談週間

10月15日(月)～21日(日)は行政相談週間です。  
期間中、下記の日程で行政なんでも相談所を開設します。

▷とき 10月16日(火)午前10時30分～午後3時30分  
▷ところ イオンモール橿原 1階サンシャインコート(橿原市曲川町7-20-1)  
〔奈良行政監視行政相談センター ☎0742-24-0300〕

### ●福祉まつり2018

▷とき 10月28日(日) 午前10時15分～午後2時15分  
※小雨決行  
※模擬店は開会式終了後にオープン  
▷ところ 総合福祉会館(ゆうゆうセンター)内および、さくら荘ゲートボール場  
▷内容 模擬店(焼きそば、フルーツなど)、体験コーナー(さをり織り体験、クラフトなど)、バザー(日用品、手作り品など)  
※当日ボランティアさんを募集しています。詳しくは、電話で下記へ。  
〔大和高田市手をつなぐ育成会 西峯 ☎090-8376-2664〕

### ●相続・遺言手続支援相談会

▷とき 10月10日・24日、11月14日・28日、12月12日・26日  
いずれも水曜日 午後1時30分～4時  
▷ところ 市民交流センター 2階会議室(片塩町12-5)  
▷内容 相続手続、遺言書作成など  
〔行政書士 森田定和 ☎65-1699〕

## お知らせ

### ●奈良県運転免許センターからの お知らせ

- 高齢運転者の免許証更新  
70～74歳の方は、高齢者講習の受講が必要です。希望する自動車学校などで予約してください。  
75歳以上の方は高齢者講習の前に、認知機能検査の受検が必要です。予約は電話(☎0744-29-0290)で受け付けています。
- 運転免許の自主返納  
本人が窓口で手続きをするだけ

でなく、特別な事情がある人に限り、家族などの代理人が「自主返納」・「運転経歴証明書の発行」の申請をすることができます。  
〔奈良県運転免許センター ☎0744-22-5541〕

### ●大和高田山草会に入会しませんか

花木を愛し、山野草などを自分で育てたい人の入会を募っています。  
▷年会費 1,500円  
詳しくは、下記へ。  
〔大和高田山草会 ☎22-3691〕

### ●大規模な土地取引は届出を

国土利用計画法では、土地取引にかかる契約をしたときは、権利取得者(例えば買主)は、契約日から2週間以内に土地売買などの届出が必要です。  
▷届出が必要な土地の面積  
市街化区域 2,000㎡以上  
市街化調整区域 5,000㎡以上  
都市計画区域外 10,000㎡以上  
▷届出先 届出書に必要な事項を書いて、添付書類(契約書の写し、地図など)とともに、土地の所在する市役所・町村役場に届け出てください。  
※届出をしなかったり、虚偽の届出をすると6か月以下の懲役、または100万円以下の罰金に処せられることがあります。  
〔奈良県地域振興部地域政策課 ☎0742-27-8484〕

## 広告欄