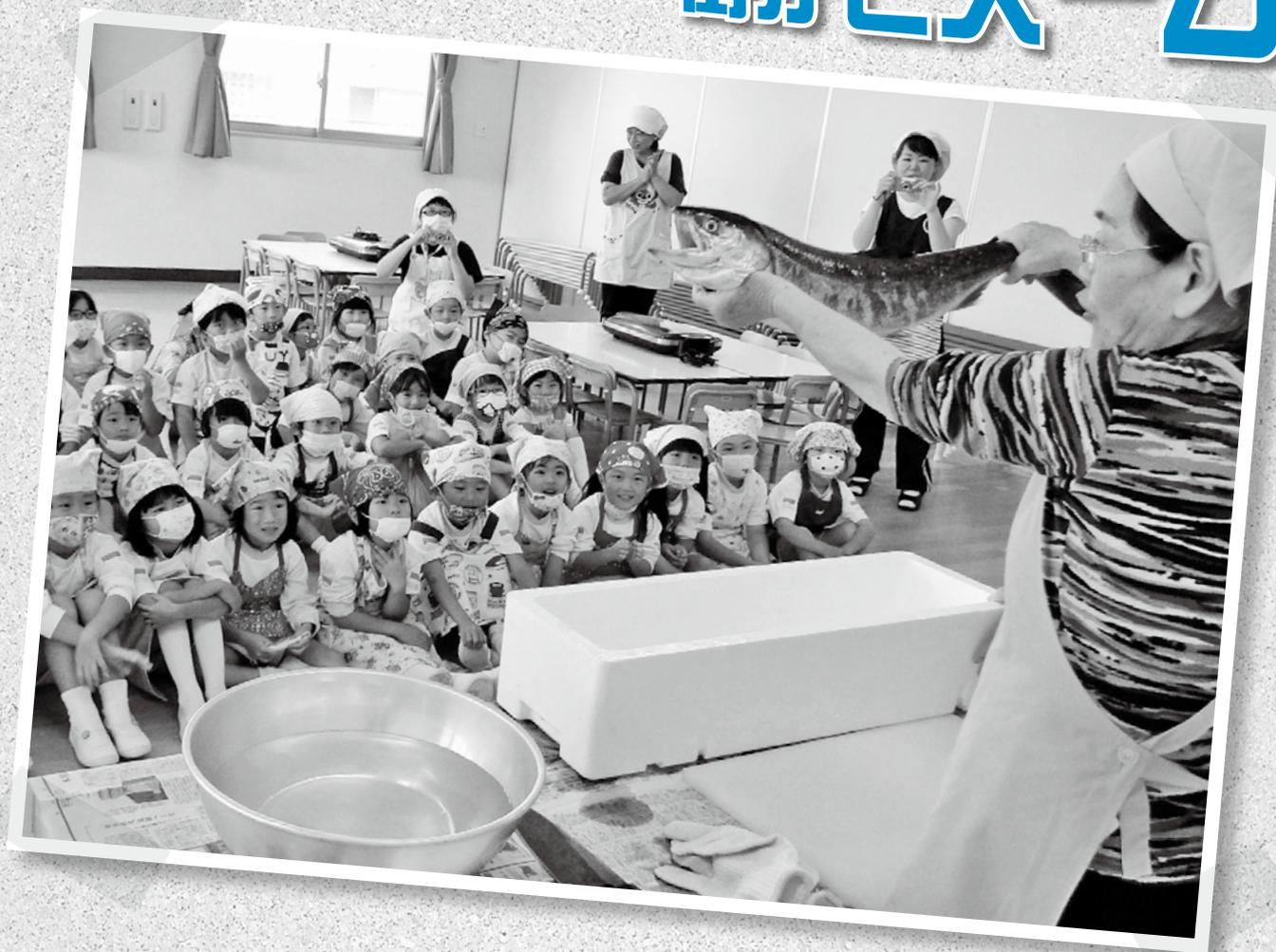


やまとたかだ 12

お知らせ版

No.1003

街かビズーム



年末年始の業務案内 ①～②

みんぞくの広場 ～未来～ 21周年《冬の集い》等 ... ③

北澤豪さんと一緒にサッカーを楽しもう 等 ... ④

ヘルシーライフ ⑤～⑥

くらしの案内 ⑦～⑧

お知らせ BOX ⑨～⑩

情報アンテナ ⑪～⑫

大きなシャケにビックリ

10月19日、高田こども園で、「鮭のちゃんちゃん焼き」を作る「お魚クッキング」が行われました。

ちゃんちゃん焼きは、鮭と野菜を焼き味噌などで味付けをする北海道の郷土料理です。

食べ物の命を認識し、感謝して、大切にすることを育てるため、鮭を捌くところから調理が始まります。子どもたちは興味津々でした。

大きな鮭のなかから、沢山のイクラが出てくると、子どもたちは大喜び。お魚の知識も増えましたね。

鮭と野菜が用意できたら、ホットプレートにのせ、調味料を加えて焼いていくと、美味しそうなちゃんちゃん焼きができました。

みんなで作ったちゃんちゃん焼きはおいしかったね。

(平成30年10月19日撮影：高田こども園)





年 末 年 始

市の公共施設など

市役所 ☎22-1101	12月29日(土)～1月3日(木) 閉庁
水道部門※1 ☎52-1365	1月1日(火・祝)～1月3日(木) 閉庁
斎場※2 ☎25-1574	1月1日(火・祝)～1月2日(水) 休館
さざんかホール ☎53-8200	12月28日(金)～1月4日(金) 休館
図書館※3 ☎52-3424	12月29日(土)～1月4日(金) 休館
中央公民館 ☎22-1315	12月26日(水)～1月5日(土) 休館
葛城コミュニティセンター ☎23-8001	12月26日(水)～1月5日(土) 休館
総合体育館・武道館 ☎22-8862	12月29日(土)～1月3日(木) 休館
総合公園 ☎52-4700	12月27日(木)～1月3日(木) 休館
総合福祉会館 ☎23-0789	12月29日(土)～1月3日(木) 休館
さくら荘 ☎23-4126	12月29日(土)～1月3日(木) 休館
きぼう号 ☎22-1101 (自治振興課)	12月30日(日)～1月3日(木) 運休
サイクルポート	12月31日(月)～1月3日(木) 休み
高架下自転車保管所 ☎25-0103	12月29日(土)～1月3日(木) 休み
市民交流センター※4 ☎44-3210	12月30日(日)～1月3日(木) 休館

◎保健センター・青少年センター・社会福祉協議会・生涯学習課・下水道課の業務日程は、市役所と同じです。

◎JR高田駅西側駐車場は、年中無休です。

※1 水道部門

- 当直者への連絡は、(☎52-1365)、夜間・緊急時は、(☎52-3901)です。

※2 斎場

- 12月31日(月)は、午後3時まで利用できます。
- 1月2日(水)は休館日ですが、受付はできます。

※3 図書館 休館期間中の本の返却は、図書館入口左側の返却ポストにお願いします。ただし、視聴覚資料は、開館時にカウンターへ直接返却してください。

※4 市民交流センター

- 行政サービスコーナーは、12月29日(土)午後6時まで、1月4日(金)は午前9時から利用できます。
- 中南和県税事務所高田窓口センター、中和保健所高田出張所、消費生活センター中南和相談所は、12月29日(土)から1月3日(木)が休みです。
- 親と子のすこやか広場、託児室、高齢者いきいき相談室の業務日程は、市民交流センターと同じです。

■ 戸籍の届出 ■

「出生届は14日以内、死亡届は7日以内」と定められています。届出期限が12月29日(土)～1月3日(木)にかかる場合は、1月4日(金)まで延長できます。

[市民課 内線522]

医療機関

市立病院 ☎ 53-2901	12月29日(土)～1月3日(木) 休診
-------------------	----------------------

天満診療所 ☎ 52-5357	12月29日(土)～1月3日(木) 休診
--------------------	----------------------

■ 葛城地区休日診療所業務案内 ■

◎診察日 12月29日(土)～1月3日(木)

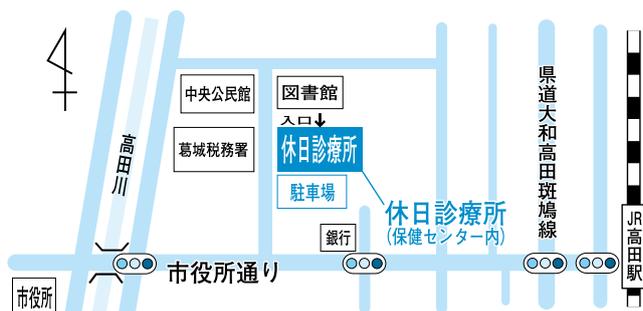
◎受付

- 午前8時30分～11時30分 (診察は午前9時から)
- 午後1時～3時30分 (診察は午後1時から)
- 午後5時30分～8時30分 (診察は午後6時から)

◎診療科目 内科、小児科、歯科

(歯科のみ受付は、午後3時30分まで)

[葛城地区休日診療所 ☎22-7003]



の業務案内



ゴミ収集・搬入

クリーンセンター (収集: ☎ 53-5383 搬入: ☎ 52-1600)

	12月								1月
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	4日(金)
月・木曜日に燃えるゴミを収集している地区	燃			燃・紙			燃		
火・金曜日に燃えるゴミを収集している地区		燃	ペット		燃・紙				燃・紙
カン・ビン収集地区番号	⑤	⑥		⑦	⑧				
クリーンセンターへのゴミ搬入の受付時間	午前9時30分～11時30分 午後1時～4時30分					午前9時30分～ 11時30分 午後1時～4時		休	※

※年始は、1月4日(金)から、通常どおりゴミの収集・搬入を行います。(午前9時30分～11時30分、午後1時～4時30分)

【お願い】●ゴミ搬入時、**運転免許証などで住所を確認**します。

●ゴミは、必ず午前7時30分までに出してください。

●ゴミコンテナを設置している集合住宅は、別途収集日をお知らせします。

粗大ゴミの申し込みは**12月14日(金)まで**に

電話予約による粗大ゴミ収集は、**12月14日(金)までに申し込みのあった分を、年内に収集**します。

▷申込先 **クリーンセンター美化推進課 ☎53-5383**

▷受付時間 午前9時～午後3時30分

※年始の電話予約受付は、1月4日(金)からです。

※12月1日より、粗大ゴミの申し込み後の品目の追加や数量の追加等の変更ができなくなります(ただし、取り消しは可能)。申し込み後に、追加や変更が必要な場合は、翌月の申し込みを利用してください。

■ 年末のゴミ搬入はお早めに ■

年末には、たくさんの買い物や大掃除で、多くのゴミが出ます。年末にまとめてクリーンセンターに搬入すると、構内は大変混雑します。また、搬入されるゴミの計量と料金

徴収の作業に時間がかかり、構内は一層混雑してしまいます。構内には待機場所がないため、一般道路上で待つ自動車で渋滞が発生し、交通事故の原因にもなります。特に12月29日(土)、30日(日)は大変な混雑が予想されます。年末に集中しないよう、12月の早い時期、または、年始に分散して搬入をお願いいたします。

年始は、1月4日(金)から通常どおりの業務を行います。

■ 分別してから搬入を ■

クリーンセンター構内は、ゴミの種類によって、降ろす場所が異なります。年内にどうしても持ち込まなければならない場合は、「燃えるゴミ」「粗大ゴミ」「カン・ビン」「せともの」など、あらかじめ種類別に分別して、搬入してください。※ゴミとして廃棄する前に、リデュース(ゴミを出さない)、リユース(再利用する)、リサイクル(資源にする)の3Rに取り組み、「エコライフ」へのご協力をお願いします。

救 急

子ども(15歳未満)の急な病気に対応に迷ったら
《こども救急電話相談》

#8000 (プッシュ回線・携帯電話)

または☎**0742-20-8119** (IP電話・ダイヤル回線)

◎相談日時

- 平日 午後6時～翌日 午前8時
- 土曜日 午後1時～翌日 午前8時
- 日曜・祝日・年末年始(12月29日(土)～1月3日(木))
午前8時～翌日 午前8時

[県地域医療連携課]

急な病気やケガに対応に迷ったら

《奈良県救急安心センター相談ダイヤル》※24時間受付

#7119 (プッシュ回線・携帯電話)

または☎**0744-20-0119** (IP電話・ダイヤル回線)

[県地域医療連携課]

夜間の小児応急診療

《橿原市休日夜間応急診療所》☎0744-22-9683

◎診療時間 午前0時～6時(受付は診療開始・終了の30分前です)

◎ところ 橿原市保健福祉センター北館1階(橿原市畝傍町9-1)

◎持ち物 健康保険証、資格証(ある人)、現金

楽しいみんぞくの学習と交流 みんぞくの広場 ～未来～ 21周年 《冬の集い》

白いジグソーパズルに、みんぞくの遊び風景をえがこう。

▷とき 12月21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

▷民族講師 김강자(キム・カンヂャ)さん、文靜(ウエンジン)さん、Eilette Tuason (エイレットトゥアソン)さん

▷対象 市内在住または在学中、外国にルーツをもつ幼児・児童・生徒

※保護者も参加できます。

▷申込方法 12月14日(金)までに、市内各幼稚園・こども園、小・中学校、市中央公民館、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(コスモスプラザ)、市立図書館、青少年会館、市学校教育課、市人権施策課にある申込用紙か、市ホームページ「イベント情報」からダウンロードした申込用紙に必要事項を書いて、各園・学校または市役所2階学校教育課(〒635-8511大字大中100-1)へ郵送、または持参してください。

※土・日・祝日は除く。

(学校教育課 内線155)

農産物直売所

市内3か所の農産物直売所では年末年始用に、もち米、白菜、しゅんぎく、みずな、ゆず、黒豆、金時にんじん、大根、里芋、しろな、ほうれん草、ねぎ、小松菜などをとりそろえています。

◎年末・年始の営業日

ときめき・たかだ (総合公園内)	12月29日(土)、平成31年1月8日(火) 午前9時～11時30分
ときめき・たかだ (高田温泉さくら荘)	12月28日(金)、平成31年1月11日(金) 午前9時30分～午後0時30分
片塩楽市	12月29日(土)、平成31年1月7日(月) 12月24日(月)～29日(土) 午前9時～午後3時 1月7日(月) 午前9時～午後1時

※ときめき・たかだでは、総合公園とさくら荘の2か所で年始の営業日に花の苗を贈呈します(先着150名ずつ)

(産業振興課 内線267)

葛城コミュニティセンター 受講生募集

◎生け花講座(花材:万年青)

▷とき 12月22日(土)

- ①午後1時30分～4時 初受講の人(定員10名)
- ②午後2時30分～4時 再受講の人(定員10名)
- ③午後7時～9時 (定員5名)

▷持ち物 花ばさみ、剣山(11cm×8cm程度)

※剣山を持っていない人は、申込時に知らせてください。

▷受講料 200円 ※別途、材料費2,000円

◎生け花講座(花材:若松)

▷とき 12月25日(火) 午後1時30分～4時(定員10名)

▷持ち物 花ばさみ、寸度、軍手、エプロン

▷受講料 200円 ※別途、材料費2,000円

▷ところ いずれも葛城コミュニティセンター

▷申込方法 12月11日(火)【必着】までに、往復はがきに、希望の講座名(万年青または若松)、初受講または再受講、時間帯、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。

※申込多数の場合、抽選

(葛城コミュニティセンター ☎23-8001)

歴史を学び、郷土愛をはぐくむ 大和高田歴史文化セミナー 受講生募集

とき	講師(敬称略)	テーマ
12月8日(土)	天誅組研究家 舟久保 藍	『戦国時代の大和 一大和国人衆の争乱』
平成31年 2月23日(土)	元龍谷大学文学部 歴史学科教授 平林 章仁	『蘇我氏は渡来系氏族か』
平成31年 3月2日(土)	吉野町教育委員会 事務局主幹兼吉野歴史 資料館館長 池田 淳	『静御前と白拍子舞』

▷時間 午前10時～正午

▷ところ 中央公民館 1階視聴覚室

▷受講料 1回200円

▷定員 各70名 ※当日受付

(文化振興課 ☎53-8200)

元日本代表選手 北澤豪さんと一緒に サッカーを楽しもう



©馬場道浩

講師プロフィール 北澤 豪さん

現役時代は東京ヴェルディに所属。日本代表として多数の国際試合で活躍し2003年現役を引退。現在はサッカー解説者として活躍中。社会貢献活動にも取り組み、サッカーを通じて世界中の子どもたちを支援できる環境作りをめざしている。

〔体育振興課 ☎22-8862〕

▷とき 12月8日(土) 午前11時～午後1時

※雨天決行

▷ところ 総合体育館

▷対象 市内の小学生

▷内容 北澤さんとのふれあいサッカー、抽選会など

※参加費無料、申込不要

※当日は、動きやすい服装で、体育館シューズ、サッカーボール(持っている人のみ)を持ってくるください。

※駐車場はありません。ご了承ください。

市町村対抗 子ども駅伝大会 代表選手選考会



▷とき 12月15日(土) (受付:午前9時～9時10分、開始:午前9時40分)

※小雨決行

▷ところ 総合公園多目的グラウンド周辺

▷対象 市内在住の小学5・6年生の男女で、平成31年3月9日(土)に開催する本大会に出場できる人

▷競技種目 約2,000m

▷申込方法 12月10日(月)までに、各小学校の担任へ。市内小学校以外の児童は、直接総合体育館へ。

〔体育振興課 ☎22-8862〕

クリスマスミュージックフェスティバル

「まち部。」 with Takadian Plus+ Presents 「まちに音楽をプロジェクト」



～大和高田に音楽が響き渡る～

高田を音楽が身近に感じられるまちにしたいという思いから始まった「まちに音楽をプロジェクト」。市内各所のステージで、コンサートや、音楽ワークショップを開催します。

▷日程 12月23日(日・祝)

▷スケジュール

時間	内容	場所
午前11時～正午	高田小学校合唱クラブ、高田高校音楽部 クリスマスコンサート	さざんかホール 小ホール (本郷町 6-36)
正午～	ユウガタ LIVE 出演者によるアコースティックコンサート	りっぷキッチン永和町 (永和町 4-22)
午後1時～2時30分	高田商業高校吹奏楽部 他	市民交流センター (片塩町 12-5)
午後5時～7時	ユウガタ LIVE スペシャルコンサート	市民交流センター (片塩町 12-5)
午後6時～7時	たかだまちこども食堂クリスマスコンサート	たかだまちこども食堂 (北片塩町 6-11)

★「りっぷキッチン永和町」と「たかだまちこども食堂」では「まち部。」による高田商業高校名物すき焼きの振る舞いがあります。

★市民交流センターではイルミネーションを点灯しています。

※スケジュールや、出演者の詳細は随時市民交流センターホームページまたはFacebookを見てください。

〔市民協働推進課 ☎44-3210〕



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** 平成31年1月31日(休)
受付時間 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** 平成31年1月31日(休)

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28年4月から7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、母子手帳・健診票(申込後に送付)

▷**定員** 各グループ先着10組

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

▷**申込方法** 電話で保健センターへ。実施日の1か月前から1週間前まで受付(土・日・祝日除く)。

※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、歯みがきを済ませてから、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。

※託児はありません。

胃内視鏡(胃カメラ)検診

▷**対象** 年度内に50歳以上になる人(今年度、胃がん検診(バリウム検査を含む)を受けた人は対象外)

▷**受診期間** 平成31年2月末まで(定員になり次第終了)

▷**受診方法** 電話か来所で保健センターまで。検診票の申し込み後、医療機関に予約を入れてください。

▷**委託医療機関** 中井記念病院
※大和高田市立病院は今年度定員に達したため、締め切り。

▷**受診間隔** 2年に1回

※胃カメラ検査の翌年は、胃カメラ検査もバリウム検査も受診不可。

▷**検診内容** 胃内視鏡検査(胃カメラ)

※診療で行う胃カメラと違い、鎮痛薬・鎮静薬は使用できません。

▷**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無料の検診票を申請してください。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ので注意してください。

※検査結果は、受診した病院から送付します。

広告欄

※検診等に関するお問い合わせは、保健センター(☎23-6661)へ

妊娠判定受診料の補助

妊娠判定にかかる費用の公費負担があります。

▷**対象** 市民税非課税世帯および生活保護世帯に属する人

▷**補助内容** 妊娠判定に要する診察、および尿検査(必要に応じ超音波検査)に対し、1回7,000円を上限に(年度内に2回まで)補助します。

※該当する人は、保健センター窓口へ問い合わせてください。

◎相談窓口

妊娠に関する悩みや不安がある場合には、一人で悩まずに相談してください。

○保健センター

☎23-6661

月～金(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時

○奈良県産婦人科医会

「妊娠等の悩み相談窓口」

☎080-8323-1450

午前9時～午前0時(毎日)

ノロウィルスの予防

ノロウィルスは感染力がとて

も強いウィルスです。感染すると1～2日の潜伏期間後、吐き気、おう吐、下痢、発熱や頭痛など、風邪に似た症状があらわれます。症状は1～3日で治まりますが、2週間ほどは便にウィルスが含まれるので、トイレ後の手洗いや入浴の際には十分な洗浄が必要になります。

原因食品の一番はカキなどの2枚貝ですが、生ものや加熱が不十分な加工品などからも感染します。

家庭での予防方法は、まず手洗い。必ず石けんを使い、よく手を洗いましょう。

次に加熱。食品を加熱調理するときは中心温度85℃から90℃で、90秒以上加熱しましょう。

調理器具の衛生管理にも気をつけ、まな板やフキンなどの消毒も心がけましょう。

発症または感染の疑いがあるときは、すぐに医師にかかり、脱水症状を防ぐために水分の補給をしましょう。

風しんに注意

妊娠早期の妊婦が風しんにかかると、赤ちゃんの心臓や目、耳に影響が出る可能性があります。妊婦

を守るため、周囲の人が免疫をつけておくことが必要です。

奈良県では、無料で風しん抗体検査があります。妊娠を希望する女性と配偶者、風しん抗体価の低い妊婦の配偶者などは、奈良県疾病対策課ホームページを確認してください。

上記以外で抗体検査を希望する人は、かかりつけの病院で自費で受けてください。

抗体のない人は、奈良県立医科大学附属病院感染制御内科・奈良西部病院トラベルクリニックに予約をしてワクチンを自費で接種してください。

毎月19日は食育の日

あなたのBMI(肥満度)は？

BMI =
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

体格区分

BMI18.5未満：やせ

BMI18.5～25.0未満：普通

BMI25.0以上：肥満

小松菜の皮いらずシューマイ

地場産野菜で

簡単！
クッキング



材 料 (4人分)

小松菜……………400g
たまねぎ……………80g
豚ひき肉……………350g
A しょう油……………大さじ2
ごま油……………大さじ2
砂糖……………小さじ2
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ2
片栗粉……………大さじ2
B 小麦粉……………大さじ3
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1/2



つるんと口当たりよく仕上がります。小松菜はカルシウムが豊富な野菜なのでたっぷり使いましょう。

松田 美津子 さん

《エネルギー 362kcal
塩分 0.7g (一人分)》

作り方

- ① 小松菜は熱湯でサッと茹で、細かく刻んでおく。たまねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉を入れてよく練り、Aを加えて混ぜる。たまねぎと小松菜に片栗粉をまぶし、ひき肉に加えて混ぜる。食べやすい大きさに丸め。混ぜ合わせたBをまぶしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を並べていれ、お湯2/3カップを注ぎ、蓋をして4分ほど蒸し、裏返してさらに4～5分蒸し、中まで火が通ったら火を止めて器に盛る。

※好みに酢じょうゆや練りからしをつけて食べる。

(大和高田市食生活改善推進員協議会)



市 税

12月は市県民税(第4期)と国民健康保険税(第6期)の納期月

12月の納期限は末日ではなく、市県民税および国民健康保険税ともに12月25日(火)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。

確定申告に提出する国民健康保険税の納付証明書の交付

確定申告用納付証明書を発行するには、本人確認できる書類(運転免許証や国民健康保険証など)の提示が必要になります。本人確認できる書類が無い場合は、公的機関が発行する文書や、被保険者番号(国保番号)のわかる書類などの中から、いずれか2つ以上を提示してください。

代理人が窓口で申請する場合は、委任状と本人確認書類の提示(コピーを取ります)が必要になります。※委任状には、委任者、受任者両方の住所・氏名・生年月日が必要です。

不動産合同公売

11月6日(火)に市町村と県が、合同で土地や建物などの不動産公売を奈良県橿原総合庁舎で実施しました。結果は、広報誌やまとたかだ1月号でお知らせします。

平成30年度4～9月の滞納処分実施状況

差押件数	差押取立金額	合計件数 取立金額
不動産 10件	120,700円	271件 11,348,092円
預貯金 233件	8,400,647円	
生命保険 9件	1,478,100円	
給与・ 年金など 19件	1,348,645円	

[収納対策室 内線236]



国 保

特定健診は毎年受診することが大切です～今年度は1月末まで～

国民健康保険では、40歳から74歳までの人を対象に、約10,000円相当の健康診断を1,000円で受診できる特定健診を来年1月末まで実施しています。

年末年始は医療機関が混み合うので、早めの受診をおすすめします。

また、来年1月末までに健診を受診すると商品券1万円分が抽選で50人にあたるキャンペーンを実施しています。

▷期間 平成31年1月31日(木)まで
▷対象 国民健康保険に加入している40歳～74歳の人

▷持ち物 国民健康保険の保険証、受診券、質問票

※受診券がない人は保険医療課国保係まで

▷費用 1,000円

▷受診方法

- 以下の2つから選択できます。
- ・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)

※特定健診を受診できる医療機関など、特定健診について、詳しくは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
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

[保険医療課 国保係 内線568]



児童福祉

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時、遺児一人につき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、遺児一人につき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。

※父または母などの死亡時に、遺児の住所が奈良県内にある人が対象です。

※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問い合わせてください。

[児童福祉課 内線567]



水 道

水道管の冬じたく

気温が-3℃以下になると、水道管が凍結しやすくなります。水道管が凍結すると、水が出なくなり破裂する恐れもあります。家庭の水道管は、皆さんの財産です。早めに防寒の準備をし、寒さから守ってください。

急ににごり水にご注意

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、にごり水が出ることがあります。そのような場合は、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。

〔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。

住民基本台帳カードの電子証明書を利用している人へ

住民基本台帳カードに搭載されている電子証明書は、平成30年12月22日までにすべて有効期限に到達し、利用できなくなります。インターネットで確定申告を行うなど、引き続き電子証明書を利用する人は、マイナンバーカードの交付を受けてください。

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。
※マイナンバーカードは申請をしてから、できあがるまで約1か月ほどかかります。
〔市民課 内線530〕

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 12月6日、13日、20日(木)
【次回予定 1月24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。

携帯電話サイトから市ホームページへのお問い合わせ

ホームページに入力した情報を不正に読み取られないようにするセキュリティの強化のため、スマートフォン以外の携帯電話から「お問い合わせフォーム」の利用ができなくなります(スマートフォンはこれまで通り使用できます)。
ご了承ください。

▷時期 平成31年1月1日以降を予定
〔企画広報課 内線291〕

休日に住民票・印鑑証明の発行ができます

▷ところ 市民交流センター
▷とき 午前9時～午後6時
※休館日(第1・3月曜。祝日にあたる日は翌平日)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。
〔市民協働推進課 ☎44-3210〕

クリーンセンター土曜開場日

▷12月の開場日 8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)の持ち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〕

※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 12月5日(水)・19日(水)
【次回予定 1月23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、国民年金に加入しています。外国に住むことになった場合は手続きが必要ですか。

A 国民年金加入者(第3号被保険者を除く)が海外へ転出するときは、国民年金の資格喪失手続きが必要です。

資格喪失となっても、日本国籍の人であれば、海外に居住している期間は老齢基礎年金などの受給資格期間として計算されますので、条件を満たせば今まで納めた額に応じた年金を将来受け取ることができます。

しかし、資格喪失後の期間は、保険料を納めないの将来受け取る年金額は少なくなってしまう。

受給額を少なくならないようにするためには、海外にいても年金保険料を納めることができる任意加入があります。任意加入の保険料を納めていれば、病気やケガで障がいが残ったときや死亡したときに、国内で保険料を納めた人と同様に、障害基礎年金や遺族基礎年金の対象になります。

国民年金加入者で、外国に住所を移す場合、年金係で手続きの相談をしてください。

〔市民課 年金係 内線529〕

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 12月15日(土)
午前9時～正午
【次回予定 1月26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〕



参加しませんか

■第3期エアロビクス教室生募集

- ▷とき 平成31年1月8日から2月26日の毎週火曜日(全8回) 午後1時30分から2時30分
- ▷受付期間 12月1日(土)~15日(土)【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1,200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してください。
- ※なお、平成30年度総合体育館スポーツ教室の参加者は、加入の必要はありません。詳しくは、下記まで。
〔総合体育館 ☎22-8862〕

■「元気いっぱい教室」新規生(参加者)募集

- ▷とき 1月9日から3月27日の毎週水曜日(全12回) 午後0時45分~2時15分
- ※12月21日(金)午後1時から2時の事前説明会に参加必須
- ▷ところ 総合福祉会館(ゆうゆうセンター) 2階 機能訓練室
- ▷内容 理学療法士や運動指導士の指導による、体操や機械を使ったトレーニング
- ▷対象 市内在住の55歳以上で介護認定を受けていない人
- ▷定員 10名
- ※申込多数の場合、抽選
- ▷費用 1回 500円
- ※障害者手帳を持っている人は無料
- ▷申込方法 12月9日(日)までに電話で下記へ。
〔総合福祉会館 ☎23-0789〕

■「新春健康演芸会」

- ▷とき 平成31年1月11日(金) 午前10時30分~午後1時
- ▷ところ 東部人権文化センター(曙町3-21)
- ▷内容 高齢者の健康についての話、手品・落語

- ▷対象 60歳以上の人
- ▷定員 約50名
- ※定員になり次第、締め切り
- ▷費用 無料
- ▷申込方法 平成31年1月4日(金)以降に電話で下記へ。
※簡単な昼食を用意します
〔東部人権文化センター ☎52-0495〕

■おとなのピアノ教室

- ▷とき 平成31年1月10日・17日・24日・31日、2月7日・14日・28日、3月7日・14日・28日
- ※いずれも木曜日 午後1時~2時
- ▷ところ 葛城コミュニティセンター
- ▷対象 ピアノ未経験、または初級程度の成人
- ▷定員 10名
- ※申込多数の場合、抽選
- ▷受講料 2,000円
- ※他に、会費5,000円(1期間、3か月分)とテキスト代約1,000円が必要
- ▷講師 榎根香津子さん
- ▷申込方法 12月18日(火)【必着】までに、往復はがきに「おとなのピアノ教室」、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〕

■大和高田市文化財を考える会 会員募集

▷学習内容(平成31年)

月日	内容
平成31年1月16日	総会&講演会 講師未定、会場 中央公民館(予定)
2月14日	葛城市へ(当麻寺、石光寺ほか)
3月13日	大和高田市内
4月3日	バスで兵庫県明石市へ(明石城、天文台、明石大橋展望台ほか)
5月8日	バスで京都府八幡市へ(石清水八幡宮、松花堂ほか)
6月5日	バスで大阪府岸和田市へ(だんじり会館、岸和田城、岸城神社ほか)
7月10日	バスで三重県多気郡明和町・多気町へ(斎宮歴史博物館、丹生神社、丹生大師ほか)
8月7日	講演会 講師未定、会場 中央公民館(予定)
9月11日	バスで滋賀県甲賀市へ(水口歴史民俗博物館、大岡寺、大池寺ほか)
10月9日	田原本町へ(寺川、鏡作神社ほか)
11月13日	三郷町へ(龍田古道、亀の瀬地滑り資料室ほか)
12月11日	バスで和歌山県和歌山市へ(加太、淡嶋神社、和歌山城ほか)

■大和高田市土曜塾

講座・講師(敬称略)	とき	ところ
科学の芽わくわく実験 結晶の秘密とクリスマス飾り (市川優子、市川日菜)	12月2日(日) 午後1時30分から	中央公民館
クリスマス会 ①ペープサート ②歌って踊って大クイズ大会 ③土曜塾表彰式 ④漢字検定表彰式 (ヒート ハート たかだ、表啓充、當麻陽生、他)	12月8日(土) 午前10時30分から	中央公民館
キッズ将棋、オセロ (中村正継、増田佳美)	12月15日(土) 午後1時30分から	中央公民館
やまと高田太鼓 (松本弘昭、表泰憲)	12月16日(日) 午前10時30分から	ときめき高田横駐車場 (総合公園北側)

- ▷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、下記へ。電話申込は火曜~金曜の午後1時以降に受けます。
〔生涯学習課 ☎53-6264〕



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 鶴城こどもセンター…(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。

- ※訪問先で宮司・住職・学芸員・観光ガイドの講話や説明があります。
- ▷会費 上期・下期 各3,000円。ただし、例会の諸経費は別途徴収します。
- ※歩行距離は5km前後です(バス例会は2~3km前後)。
- ※市外の人でも入会できます。
- ※訪問先は変更することがあります。
- ▷申込方法 文化財を考える会事務局(中家美保 ☎23-6826)へ。
[生涯学習課 ☎53-6264]

開催します

■さわやか生活教室

開催日	場所	担当
12月13日(木)	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
12月14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
12月14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
 - ・フレイル予防に効果的な栄養と運動について
 - ・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]

■大和高田市人権教育研修会

- ▷とき 12月13日(木) 午後2時~4時(受付:午後1時30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

広告欄

- ▷演題 「自分らしく生きる」
- ▷内容 LGBT(性的マイノリティ)の人権問題について
- ▷講師 田崎智咲斗さん(NPO法人きららの木・相談支援専門員)
[人権施策課 内線276]

お知らせ

■使用済みの食用油の回収

▷12月の回収日 12月24日(月)

午前9時15分~9時30分	市立陵西公民館
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	埴青少年会館(埴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	ネオシティ大和高田 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、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]

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
- 県中央こども家庭相談センター ☎0742-26-3788
- 県高田こ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

12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
3月	奥田県住、出、秋吉
4火	大谷、北角、敷島町、奥田、吉井、根成柿、藤森、池尻、築山
5水	敷島町、根成柿、吉井、旭北町、本郷町、神楽、有井、日之出町、日之出西・東本町、土庫住宅、花園町
6木	敷島町、根成柿、吉井、秋吉
7金	東中、東中1・2丁目、春日町1・2丁目、西坊城、出、大東町、土庫1・2・3丁目、東雲町、松塚、三和町
8土	東雲町、松塚、三和町
10月	東中1丁目、春日町1・2丁目、南本町、大中南、磯野町、出、勝目、田井、曙町、材木町、昭和町
11火	磯野、磯野北、南本町、北片塩、大中南、築山
12水	大中北、新田、岡崎、中町、池田、領家、磯野北、築山
13木	池田、領家、西代、市場、野口、築山
14金	市場、野口、有井、築山
17月	出屋敷、有井、西三倉堂1・2丁目、築山
18火	西町、有井、内本町、中三倉堂1・2丁目、西三倉堂1・2丁目、今里、旭北町、旭南町
19水	中三倉堂1・2丁目、西三倉堂1・2丁目、甘田町、敷島町、北片塩町、東三倉堂町、旭北町
20木	中三倉堂1・2丁目、甘田町、南今里町、中今里町、片塩町、磯野東町
21金	曾大根、永和町、磯野南町、内本町
25火	南陽町、蔵之宮町、甘田町、本郷町、北本町、高砂町、永和町
26水	大中東、南陽町、蔵之宮町、甘田町
27木	蔵之宮町、甘田町、栄町、東中1・2丁目
28金	奥田県住(H31.1月分)

- 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。

参加しませんか

●ハングルで夢を刻もう

大和高田 ^{ケグリ}개구리 ^{オリニ}어린이회

「ケグリ」とは「蛙」、「オリニ」とは「子ども」という意味です。

▷とき 2019年1月13日～2月17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 新年を迎えて、韓国・朝鮮語にチャレンジしましょう。基礎的な韓国・朝鮮語を学びながら、ハングルで、新年の抱負や夢を、プレートに彫刻します。学習を夢一杯の作品に具現化することにより、様々な感覚を生かした言語習得をします。

▷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

●『NARAジョブフェア』(企業合同説明会・業界研究会)

▷とき 12月24日(月・休)

午前11時～午後5時

▷ところ 奈良県文化会館(奈良市登大路町6-2)

▷対象 来春または再来春卒業予

定の学生および40歳代前半までの求職者

▷参加費 無料(予約特典あり)

▷主催 近畿経済産業局、ならジョブカフェ

▷申込方法 電話で下記へ。

[奈良県中小企業団体中央会
☎0742-81-3639]

●スキー競技大会

奈良県民体育大会、国民体育大会スキー競技会を開催します。

▷とき 平成31年1月13日(日)～14日(月・祝)

▷ところ 長野県よませスキー場(北志賀高原)

▷申込方法 はがき(〒635-0054 曾大根367-1)またはFAX(☎53-7656)に住所、名前、電話番号を書いて、下記へ。

[体育協会スキー部 藤田
☎23-6032]

開催します

●公的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 ビジネススキル講習付きコース

①機械CAD技術科

②住宅リフォーム技術科

▷受講期間 平成31年2月1日(金)～8月30日(金)

▷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

▷定員 各11名

▷費用 無料

※教科書代などは自己負担

▷申込方法 12月3日(月)～28日(金)の期間に、電話で下記へ。

[ポリテクセンター奈良
☎0744-22-5226]

●ワークサロン大和高田の利用案内

▷とき 平日午前8時30分～午後5時
▷ところ 県産業会館3階(幸町2-33)

▷内容 専門のスタッフによる職業相談、職業紹介や求人閲覧端末の利用など。詳しくは下記へ。

[ハローワーク大和高田
職業相談部門 ☎52-5801(41#)]

お知らせ

●精神保健福祉電話相談

▷とき 12月5日(水)から9日(日)の5日間 いずれも午前9時から午後9時

▷対象 県民

▷内容 眠れない日や気分が落ち込む日が続く、やる気が出ない、不安で仕方がない、精神科への受診や薬への不安など、精神保健福祉についての電話相談

※秘密厳守、費用無料(通話料はかかります)

▷相談電話番号

☎0743-85-5639

[地域活動支援センターなっつ

☎23-8105]

●北朝鮮人権侵害問題啓発週間 12月10日～16日

「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する

る法律」が、平成18年6月に施行されました。これらの問題について、関心と認識を高めましょう。

〔奈良地方法務局 人権擁護課
☎0742-23-5457〕

●葛城税務署からのお知らせ

◎e-Taxの利用が簡単に

平成31年1月から国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成した確定申告書を、事前に取得した、ID（利用者識別番号）とパスワード（暗証番号）を利用すれば、e-Taxで確定申告できます。

◎スマートフォンで確定申告

平成31年1月からスマートフォンでも確定申告ができます。対象者は給与所得者（年末調整済）で、医療費控除またはふるさと納税などの寄附金控除を適用する人です。尚、スマートフォン申告にも、IDとパスワードの事前取得が必要です。

※IDとパスワードは事前に税務署で運転免許証など本人確認のうえ発行

※年末年始、申告時期の混雑を避け、早めの手続きをお願いします。

〔葛城税務署 個人課税第一部門
☎22-2721（代表）〕

●国民年金基金加入の案内

国民年金基金制度は、自営業者やフリーランスなどの人が安心して老後を過ごせるように、国民年金にゆとりをプラスする公的な年金制度です。税法上の優遇措置もあります。

加入できる人は、20歳以上60歳未満の国民年金の第1号被保険

者および60歳以上65歳未満、あるいは海外居住の国民年金任意加入者です。

詳しくは、奈良県国民年金基金のホームページをみてください。

〔奈良県国民年金基金
☎0120-65-4192〕

●自衛官などの募集

▷募集種目 自衛官候補生、高等工科学校生徒、幹部候補生、予備自衛官補

※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>)をみてください。



〔自衛隊橿原地域事務所
☎0744-29-9060〕

●満タン&灯油プラス1缶運動

大災害が発生すると、家庭用燃料（ガソリン・軽油・灯油）の入手が困難になります。

ガソリンが満タンだと、400km程度の移動が可能になり、アイドリング状態が約40時間確保でき、プライバシー空間としての車内が情報収集拠点としても利用できます。

灯油は1缶（18L）で、暖かい空間を8畳間なら約85時間維持できます。

車の燃料メーターが半分になったら満タンにする。暖房用の灯油は1缶分余分に買い置く。これで、災害対策はより安心になります。

〔奈良県石油商業組合
☎0742-26-1800〕

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、市立陵西公民館、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



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

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、県内各自治体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〕