



お知らせ版



INDEX

- 大和高田市が出会いを応援 婚活イベント／
市民マラソン大会…………… 1
- 大和高田八景作品展 他…………… 2
- ヘルシーライフ…………… 3～4
- くらしの案内…………… 5～6
- お知らせBOX …………… 7～8
- 情報アンテナ…………… 9～10
- 各種相談…………… 11

街かどズーム



令和2年に向けて

令和元年11月12日、市民交流センターの高齢者いきいき相談室で、干支の切り絵作りが行われました。この催しは、工作の過程を考え、指先を使うことで脳の活性化にもつながり、集まって話をしながらすることで、楽しく脳を元気にすることができます。

集まった皆さんは、どこから切っていくか、どのような色にするかなど、話をしながらも集中して切り絵作りを楽しんでいました。

高齢者いきいき相談室では、1年を通して時期ごとにさまざまな催しを行っています。まだ参加したことのない皆さんもぜひ参加してみませんか。詳しくは、高齢者いきいき相談室(☎44-3215)へ。

〔令和元年11月12日撮影〕

市民交流センター 4階高齢者いきいき相談室



大和高田市が出会いを応援

バレンタインデー直前の出会い ビーチボールバレーで婚カツ ～体を動かせば心も動く～

大和高田市主催で結婚応援イベントを行います。
今回のイベントは総合体育館でビーチボールバレー婚カツを開催します。
体を動かしながらのグループトークやグループ対抗のトーナメント戦もあります。
優勝チームには賞品も用意しています。
イベント後半には1対1のフリートークの時間もあります。



- ▷と き 2月9日(日) 午後1時～5時30分(受付:午後0時30分から)
▷ところ 総合体育館(幸町11-14)
▷定 員 40名(男女各20名)※申込者多数の場合は抽選
▷参加費 1,000円(参加賞付き)
▷年 齢 20歳～45歳までの独身の人
▷対 象 大和高田市に在住、在勤、市内の中学校または高等学校に在籍していたなど、大和高田市に縁のある人または関心のある人
▷申込方法 1月19日(日)までに、名前・フリガナ・性別・住所・生年月日・電話番号・メールアドレス・大和高田市との縁を書いて、下記メールアドレスへ申し込んでください。
※個人情報、主催者側で保管・管理し、イベント終了後は速やか且つ適切に破棄します。



▷申込先・問合せ先

事業委託業者 ARIGATO FACTORY (アリガトウファクトリー) 担当 迫
【送付先メールアドレス】 yamatotakadashi@arigato-factory.com (右上のQRコードからでも送付できます。)
(自治振興課 内線225・227)

第43回大和高田 市民マラソン大会

2月2日(日)

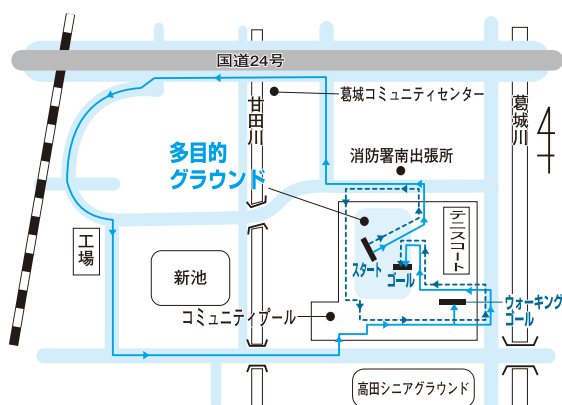
開会式：午後0時30分から

◆ 総合公園多目的グラウンド周辺

※小雨決行・悪天候の場合は中止

▷種目・対象

コース	対象	距離	スタート時間
ちょこっとコース	小学1～3年生の部	1km	午後1時
さわやかコース	小学4～6年生の部	3km	午後1時15分
ウォーキングコース	一般の部(20歳以上)	3km	
さわやかコース	一般の部(中学生以上)	3km	午後1時45分
チャレンジコース	一般の部(中学生以上)	6km	



--- ちょこっとコース(1km)
--- さわやかコース(3km)・チャレンジコース(6km)・ウォーキングコース(3km)
※チャレンジコースはさわやかコースを2周します。

- ▷申込方法 大会当日、会場で受付
午前11時30分～正午まで(ゼッケン配布)
※小・中学生が参加するときは、申込書(保護者の同意書)を大会当日に提出
※同意書には印鑑が必要

▷表彰

- マラソンの部は、各コースとも男女それぞれの1位から3位に、賞状とメダルを授与します。
- 参加者全員に参加賞、完走者・完歩者には、完走証・完歩証があります。

- ▷その他 主催者は、傷病や事故への対応として、傷害保険に加入していますが、詳細につきましては総合体育館にお問い合わせください。
(総合体育館 ☎22-8862)

第18回「大和高田八景作品展」

平成14年に市民投票で選定された大和高田八景だけでなく、築山古墳や高田城跡などの歴史あるもの、公共施設や公園など、広く大和高田市の景観を題材にした作品を展示しています。大和高田の美しい景色を切り取った作品を、鑑賞しませんか。

▷とき 2月1日(土)～5日(火)

※2月3日(月)は休館日

午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)

▷ところ さざんかホール 2階展示ホール

▷出展作品 日本画・洋画・写真

※大和高田八景……高田川畔の桜、大中公園(桜華殿)、花火(夏まつり)、蓮取り行事と捨篠池の蓮華、専立寺と寺内町、総合公園、近鉄大和高田駅前風景、コスモス畑(市の花)

○併設展 「懐かし映像展」

大和高田市の懐かしい映像を上映

〔文化振興課 ☎53-8200〕

昨年の大賞作品



日本画



洋画



写真

エンジェルスマイル「子育て教室」

▷とき 1月28日(火) 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・ボールプール・スベリ台など
を使って遊ぼう。

※参加費無料

▷定員 未就園児の親子30組

▷申込方法 電話で下記へ。※先着順

▷講師 育児ボランティア「どんぐりころころ」の皆さん
※2時間前に警報が出た場合は中止します。

〔生涯学習課 ☎53-6264〕

講師：奈良県立医科大学 地域医療学講座 教授
赤井靖宏先生

第2部 『元気な高齢者になりたい方へ～誤解して
いませんか？食事のこと～』

講師：奈良県立医科大学附属病院 栄養管理部 係
長 管理栄養士 山口千影先生

※費用無料、申込不要

〔地域包括支援課 内線558〕

竹内街道・横大路 ガイド付ウォーキングイベント ～大和高田の文化財めぐり～

▷とき 2月23日(日)

▷ところ JR高田駅東側広場

▷受付 午前9時

▷出発 午前9時30分から

▷コース JR高田駅東側広場→高田基督教会→不動
院→専立寺→弁慶の七つ石→大中公園→静御前塚→
龍王宮→長谷本寺→太神宮の高燈籠→常光寺→高田
城址→天神社→JR高田駅(約5km、約3時間)

▷申込み はがき、FAX、メールで①郵便番号②住所
③名前④年齢・性別⑤電話番号⑥大和高田市コース
希望と書いて、産経新聞社(〒556-0017 大阪市
浪速区湊町2-1-57 ☎06-6633-6804 FAX 06-6633-
2709 Eメール walk@esankei.com) へ。

〔産業振興課 内線248〕

第8回 大和高田市 市民公開講座

糖尿病と慢性腎臓病に負けず百歳時代を生き抜くた
めに「市民公開講座」を開催します。

▷とき 2月8日(土) 午後1時30分～3時40分

▷ところ さざんかホール 3階小ホール

※会場に駐車場がないため、各交通機関を利用してく
ださい。車での来場の際は、JR高田駅前の市営駐車
場(有料)などを利用してください。

▷内容

第1部 『健康長寿を達成する秘訣はこれだ！～腎臓
病・糖尿病を予防・治療する生活習慣とは？～』



ウェルカムベビー教室B ～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出産のコツや知って安心な情報を伝えます。プレパパや家族の妊婦体験も好評です。

▷とき 2月5日(水)

受付：午前9時～9時20分
正午終了予定

▷ところ 保健センター

▷内容 「知れば安心!出産のコツ」

▷対象 プレママ(妊婦)、プレパパ、
祖父母、家族になる人

※託児はありません。

▷持ち物 母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装で。

▷申込方法 保健センターへ電話または窓口で。

インフルエンザ予防

インフルエンザ予防には、ウイルスを体内に入れないことと体調を整えて抵抗力を高めることが大切です。

1. 手洗い・・・帰宅時や食事前は石けんを使って指先、手の甲、指の間、手首までこすり、流水で洗い流しましょう。

2. うがい・・・口の中を洗淨し、のどの乾燥を防ぎましょう。

3. 適度な湿度を保つ・・・加湿器などで、湿度(50～60%)に保ちましょう。

4. 規則正しい生活・・・食事と休養を十分とり、適度に運動して免疫力を高めておきましょう。

5. インフルエンザ流行時は人ごみを避ける・・・くしゃみや咳が出る時はティッシュで覆い、不織布製マスクを着用するなど、咳エチケットを心がけましょう。

もし、のどの痛み、鼻水、咳に加えて、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛など感染の疑いがある場合は、すみやかに医師の診察を受けましょう。

※高齢者インフルエンザ予防接種の期限は、1月31日(金)までになります。

成人男性に 風しん抗体検査と 定期予防接種を実施中

風しんの定期接種を受ける機会が1度もなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、抗体保有率が他の世代と比べて約8割と低くなっています。そのため、令和4年3月31日までに限り、風しんの抗体検査および予防接種の無料クーポン券を、段階的に送付します。

※今年度送付者：昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性にはクーポン券を6月に送付しています。

※昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性で、希望する人は、保健センターへ連絡してください。クーポン券を送付します。

※受診するには、クーポン券が必要です。

▷実施方法 抗体検査は、全国の指定医療機関で受けられます。

※詳しくは、クーポン券と同封の案内文を見てください。

心房細動の予防

心臓は全身や肺に血液を送り出すポンプの役割をする左右の心室と、肺や全身の静脈からの血液を心室に送り込む左右の心房で構成されています。

心房細動は心房が細かく震えて不規則な動きをする不整脈です。

心房の血液がよどんで固まりやすくなり、血液の塊(血栓)ができて全身の血管に流されてしまうことがあります。また血栓が脳の血管に詰まると心原性脳梗塞になり、重大な後遺症を残します。また心房の収縮が無くなり、速い不規則な脈となるために心機能が低下し、心不全が起これやすくなります。

高齢化に伴い心房細動は増加し、80歳以上で1割近くの人に見られます。動悸、倦怠感、めまい、息切れや胸痛などを訴えられますが、無症状の人もあります。

心房細動の治療は、心原性脳梗塞予防のために血液をサラサラにする抗凝固薬を処方したり、心機能低下を抑えるために薬を用いて心臓をゆっくりしっかり打たせたり、元の規則正しい脈に戻したりします。最近では不整脈の電気回路を遮断し、心房細動の発生を抑えるカテーテルアブレーションを行う方法があります。

心房細動の原因は、以前は心臓弁膜症(弁膜症性心房細動)が多く見られましたが、最近ではそれ以外の患者さん(非弁膜症心房細動)が大半を占めます。高齢の男性で特に高血圧や糖尿病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)のある人に多く見られます。健診で血圧や血糖値が高いと言われたり、たばこがやめられない人は要注意ですので、かかりつけ医に相談することをおすすめします。

(奈良県医師会)

広告欄

市営駐輪場フェンスへの
広告を募集しています。
詳しくは、生活安全課
(内線321)へ。



※検診等に関するお問い合わせは、保健センター(☎23-6661)へ

男性料理教室参加者募集

料理の腕前に自信のある人もそうでない人も楽しく料理を作って試食してみませんか。

▷とき 1月24日(金) 午前10時から(受付:午前9時45分から)

▷ところ 中央公民館 1階調理実習室

▷対象 市内在住の男性

▷参加費 300円

▷持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル

▷講師 大和高田市食生活改善推進員

▷申込み 1月22日(木)までに、保健センターへ電話または窓口へ。

※先着順

もぐもぐ教室

子どもの栄養と離乳食についての話や試食を行います。初めての離乳食作りにとまどっている人は、ぜひ参加してください。

▷とき 2月21日(金) 午前9時30分～11時30分(受付:午前9時15分から)

▷ところ 保健センター

▷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(保護者対象)

▷対象 令和元年8月・9月生まれの

乳児(第1子)の保護者(同伴可)

※第2子以降は要相談

▷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 保健センターへ電話、または窓口で。

献血にご協力を

▷とき 2月19日(木)

午前9時30分～正午、午後1時～4時

▷ところ 大和高田市役所

**毎月19日は食育の日**適正体重の求め方は
身長(m)×身長(m)×22
=適正体重例 170cmの場合
 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.5\text{kg}$ **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

**活動量計の無料貸し出し中
健康チャレンジ**

★体重組成計や骨密度計での測定・ミニ講座(運動・栄養・歯)も開催★
○コスモスプラザ4階 健康交流スペース
○問い合わせ・予約は
保健センター ☎23-6661まで

**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〕

今日からはじめる +10 プラステン**＜湯船の中で握力強化＞**

入浴中は、お湯の抵抗もあり、温かいので効果がやすいです。

握りやすいゴムボールなどで行いましょう。

- ①安全を確保した湯船の中で、ボールを上向きに持ち、お湯から出して握る・開くの動作を左右10回ずつ交互に3セット行う。
- ②運動後は、ボールなしでお湯の中で指のストレッチをする。
(グーパーをくりかえす、手の指や手首をそらすなど)

年齢と共に握力も低下する傾向がありますが、握力の強い人は、弱い人に比べ、長生きし、脳血管疾患や心臓病、認知症になる可能性が低くなるという報告もあります。



〔大和高田市運動普及推進員協議会〕

【問い合わせ先】

大和高田市保健センター

☎23-6661



運動普及推進員 麻田 千津子さん



市 税

1月は国民健康保険税(第7期)の納期月

納期限は1月31日(金)です。納税通知書および納付書は7月に発送済みです。国民健康保険税以外の市税(固定資産税・軽自動車税・市県民税)は納期限が全て過ぎてます。納付がまだの人は早めに収納対策室まで連絡してください。

不動産合同公売について

令和元年の11月12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、入札はありませんでした。

〔収納対策室 内線236〕



保険医療

限度額適用認定証の申請

医療機関の窓口での支払いは、「限度額適用認定証」を提示することにより、自己負担限度額までとなります。なお、あらかじめ保険医療課の窓口にて認定証の交付を申請する必要があります。申請には保険証と認印が必要です。

70歳未満の人の自己負担限度額(月額)

所得区分	限度額
年間所得 901万円超	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% ●4回目以降の場合、140,100円
年間所得 600万円超901万円以下	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% ●4回目以降の場合、93,000円
年間所得 210万円超600万円以下	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% ●4回目以降の場合、44,400円
年間所得 210万円以下	57,600円 ●4回目以降の場合、44,400円
住民税非課税	35,400円 ●4回目以降の場合、24,600円

●過去12か月間に、一つの世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合、4回目以降は限度額が変わります。

※年間所得＝総所得金額等から基礎控除額を差し引いた額

70歳以上75歳未満の人の自己負担限度額(月額)

所得区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
課税所得 690万円以上	252,600円+(医療費の総額-842,000円)×1% ●4回目以降の場合、140,100円	
課税所得380万円以上 690万円未満	167,400円+(医療費の総額-558,000円)×1% ●4回目以降の場合、93,000円	
課税所得145万円以上 380万円未満	80,100円+(医療費の総額-267,000円)×1% ●4回目以降の場合、44,400円	
一般	18,000円 (年間上限144,000円※)	57,600円 ●4回目以降の場合、44,400円
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ	8,000円	15,000円

※年間上限は8月から翌年7月までの累計額に対して適用されます。

分離課税の損益繰越

株式や公募株式投資信託の譲渡益や配当を申告すると、損益通算や繰越控除、配当控除を受けることができ、所得税の還付や、住民税の減額を受けられる可能性があります。

一方で、譲渡益や配当による所得は、合計所得金額や総所得金額などに加算されます。これらの所得を判断基準として、国民健康保険税や医療費の自己負担額が上がる場合もあるので、注意してください。

〔保険医療課 国保係 内線568〕



介護保険

口座振替済通知書を送付します

介護保険料を口座振替で納付している人には、1月中旬までに1年間(平成31年1月～令和元年12月)の振替状況を記載した通知書を送付します。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。

介護保険料納付確認書が必要な人へ
確定申告の社会保険料控除などに介護保険料の納付確認書が必要な人は、身分証明書を持って、介護保険課の窓口まで来てください。

〔介護保険課 給付係 内線573〕



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 〔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。

▷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

雇用保険制度の一般教育訓練給付の指定教育訓練講座(医療事務、パソコン資格、介護職員初任者研修など)

〔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。

▷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

マイナンバーカード 休日窓口を開設

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。

※申請者本人が来てください。

▷とき 1月25日(土)

午前9時～正午

【次回予定 2月15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527〕

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)

※受講前に、児童福祉課へ事前相談が必要です。詳しくは下記へ問い合わせてください。

〔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か月毎の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。

水もれは水資源のムダ遣い

道路上や水路で水もれを発見したときは、すぐに水道工務課へ知らせてください(夜間・緊急時は☎52-3901)。

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探知するため、各家庭のメーターに音聴棒を当てて行います。市上下水道部漏水調査業務委託の身分証明書を持参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 2月末まで
午前8時30分～午後5時

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。

〔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お願いします。

クリーンセンター 土曜開場日

▷1月の開場日 25日(出)
▷時間 午前9時～10時30分まで
▷業務内容 可燃、不燃(粗大ゴミ含む)の持込みゴミの受入れのみ
〔クリーンセンター企画整備課
☎52-1600〕

談が必要な人は、利用してください。
※課税についての問い合わせ・申請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 1月15日(水)・29日(水)
▷ところ 上下水道部総務料金係
☎52-1365 (夜間窓口専用)
午後5時15分～9時まで
※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、今月20歳になりました。日本年金機構から、国民年金加入のお知らせが送られてきました。国民年金保険料を支払わなければなりません。

A 国民年金は高齢になったときや、病気やケガなどいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られたしくみです。

20歳以上60歳未満の日本国内に住む人は、国民年金に加入することが義務付けられています。

20歳になったことで、国民年金第1号被保険者(※1)の資格を取得したことになり、このたび、加入と保険料のお知らせが送られています。(※2)

保険料を未納のまま放置すると、強制徴収によって、被保険者はもとより連帯納付義務者である世帯主または配偶者の財産が差し押さえられることがあります。また、納付期限の翌日から法の定める延滞金が課されることがあります。

令和元年度の国民年金保険料は、1か月16,410円です。

なお、経済的に保険料を納めることが困難な場合は、免除・納付猶予制度や、学生納付特例制度があります。市役所市民課年金係で相談してください。

(※1) 20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者・自営業者・無職の人などです。

(※2) 厚生年金・共済年金加入者またはその人の被扶養配偶者で、「国民年金加入のお知らせ」が届いた人は、ねんきん加入者ダイヤル(☎0570-003-004)に連絡してください。

〔市民課 年金係 内線529〕

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 1月23日(木)
午後5時15分～8時
【次回予定 2月27日(木)】
▷ところ 市役所2階 収納対策室
☎22-1108 (夜間窓口専用)
昼間の納付が困難な人や、納税相

お知らせBOX

参加しませんか

■母子父子家庭親子料理教室

- ▷とき 1月26日(日)
午前10時～午後3時まで
- ▷ところ 葛城コミュニティセンター
調理室
- ▷メニュー 絵巻寿司、茶碗蒸し
- ▷対象 母子父子家庭の親子
- ▷定員 10組程度(定員になり次第
締切)
- ▷持ち物 エプロン、三角巾、ハンド
タオル、マスク
- ▷申込方法 1月20日(月)までに下
記へ。
- [児童福祉課 内線 576]

開催します

■子育て支援センターからのお知らせ

※いずれも市内在住の未就園児が
対象、費用無料・申込不要

◎プレイルームで遊ぼう

- ▷とき 火～土曜日 午前9時～午
後4時(月曜日が祝日の場合は、火
曜日も休館)
- ▷ところ 総合福祉会館 1階
- ▷内容 親子で遊べる安心で安全
な場所の提供と利用者同士の交
流の場

◎のびのび・すくすく・ひよこ・ベビー
ランドの開催

【のびのび・すくすくランド】

開催日	対象
1月29日(水) 2月26日(水) 3月10日(火)	平成27年4月2日から平成 29年4月1日生まれの子ど もと保護者

【ひよこランドA・Bコース合同】

開催日	対象
1月 9日(木) 2月25日(火) 3月 4日(水)	平成29年4月2日から平成 30年4月1日生まれの子ど もと保護者

【ベビーランド】

開催日	対象
A コース 1月16日(木) 2月 5日(水) 3月 5日(木)	平成30年4月2日から9 月30日生まれの子ども と保護者
B コース 1月22日(水) 2月 7日(金) 3月 6日(金)	平成30年10月1日から 平成31年4月1日生まれ の子どもと保護者

C コース 1月24日(金) 2月14日(金) 3月11日(水)	平成31年4月2日から令 和元年9月30生まれ 以降の乳児と保護者
D コース 1月31日(金) 2月20日(木) 3月12日(木)	令和元年10月1日生ま れ以降の乳児と保護者

- ▷時間 いずれも午前10時から11時
- ▷ところ 総合福祉会館 3階研修
室または交流広間
- ▷内容 同年齢の子どもと保護者が
集まり、親子で友だち作りができる
場所の提供
- ※対象年齢以上の兄弟の参加はで
きません。

◎チビッコ広場であそぼう

楽しい遊びがいっぱい。友だちを
誘って参加しませんか。

- ▷とき 1月17日、21日、2月4日、18
日、3月3日

※1月21日・2月18日は、親子体操
(生涯学習課主催)

いずれも火曜日 午前10時から
※内容の詳細は子育て支援センター
に問い合わせてください。

※時間厳守

- ▷ところ 総合福祉会館 3階研修室
- ※行事開始2時間前に気象警報が
出ている場合は、中止します。

[子育て支援センター ☎23-1501]

■連合消防出初式

- ▷とき 1月11日(土) 午前10時から
- ▷ところ 榎原運動公園駐車場(榎
原市慈明寺町)
- ▷内容 式典・分列行進・放水演習

■大和高田市土曜塾

講座・講師(敬称略)	とき	ところ
キッズ将棋・オセロ (中村正継、増田佳美)	1月11日(土) 午後1時30分から	中央公民館
やまと高田太鼓 (スタッフ)	1月12日(日) 午前10時30分から	ときめきたかだ横駐車場 (総合公園内)
	1月19日(日) 午前10時30分から	

※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。

▷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、またはFAX(☎53-6364)で、生涯学習課土曜塾担当へ。

[生涯学習課 ☎53-6264]

※雨天時は、かしはら万葉ホールで
式典のみ。分列行進・放水演習な
どは行いません。

[危機管理課 内線241]

■「折り紙教室」作品展示

- ▷とき 1月21日(火)～2月1日(土) 午
前8時30分～午後8時(最終日は
正午まで) ※月曜日は休館
- ▷ところ 葛城コミュニティセンター
1階ロビー
- [葛城コミュニティセンター
☎23-8001]

お知らせ

■おいしいコーヒーでくつろぎま
せんか

市民交流センター2階に、喫茶コー
ナーがあるのを知っていますか。

豆からいれる香りの良いコーヒー
や紅茶、手作りの焼き菓子などを
用意しています。

大和高田市マスコットキャラクター
「みくちゃん」のグッズもたくさん販売
しています。

気軽に立ち寄ってください。

[市民交流センター ☎44-3210]

■市立学校入学式に「就学通知書」を

4月から市立小・中学校に入学す
る児童・生徒の家庭に、「就学通知
書」を送ります(1月31日(金)までに発
送予定)。入学式当日に、指定された
学校へ持ってきてください。



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。

※届いていない場合や記載内容に誤りがある場合は、学校教育課へ連絡してください。

※国立・県立・私立の小・中学校に入学する場合は、次のものを持って、学校教育課へ。

- ①入学を証明するもの(入学許可書、入学承諾書など)
- ②「就学通知書」
- ③印鑑

〔学校教育課 内線151・152〕

■市営住宅入居者募集

(令和2年3月入居予定分)

団地名	募集戸数	家賃	見学会
礪野	2戸	10,000円～20,100円	1月17日(金) 午前10時～10時30分
西坊城	2戸	21,700円～42,700円	1月17日(金) 午後2時～2時30分
サンライズ	1戸	26,000円～51,100円	1月17日(金) 午後3時～3時30分
サンシャイン	2戸	26,300円～51,700円	1月17日(金) 午前11時～11時30分

※西坊城・サンライズ団地・サンシャイン団地は、別途、駐車場使用料月額2,000円が必要

▷申込資格

- ・住宅に困っている人(持家のある人は不可)
- ・基準月収額158,000円以下の人
- ・令和2年1月10日現在、3か月以上市内に居住し、または勤務する人
- ・市税(国保税を含む)、水道料金などに滞納がない人(納付状況調査を実施し、滞納があれば不承認)
- ・その他条件あり

※敷金は、家賃の3か月分

※家賃は、入居家族全員の収入の合計で計算

▷受付期間 1月10日(金)～24日(金)
午前9時～午後5時まで(ただし最終日は午後4時まで)

※土・日・祝日を除く

▷申込案内

1月10日(金)から市役所営繕住宅課で配布

▷公開抽選 1月31日(金) 午後2時から市役所 3階東会議室

〔営繕住宅課 内線660〕

■「ごみ分別の手引き(保存版)」の誤りについて

広報誌11月号と合わせて配布しました「ごみ分別の手引き(保存版)」に下記の誤りがありました。

5ページの「粗大ごみの出し方」の「傘、竿、自転車等」の項目に、サイクリングマシーンとありますが、サイクリングマシンはクリーンセンターへ直接持込みする粗大ごみになります。訂正し、お詫びいたします。

〔クリーンセンター企画整備課

☎52-1600〕

■使用済みの食用油の回収

▷1月の回収日 1月27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	礪野少年会館(礪野コミュニティセンター)
午前11時15分～11時30分	曙町青少年会館(東部こども会館)
午前11時45分～正午	片塩幼稚園東側道路
午後1時15分～1時30分	総合体育館
午後1時45分～2時	大和ガス南側道路
午後2時30分～2時45分	市立菅原公民館
午後3時～3時15分	ネオン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。

〔クリーンセンター企画整備課

☎52-1600〕

ゴミ分別アプリ「さんあ〜る」

スマートフォンやタブレット端末から、ゴミ収集日や分別方法など、簡単に確認することができるアプリ「さんあ〜る」を無料配信中です。



iOS端末(iPhone等) アンドロイド端末

1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
6月	大谷、北角、敷島町、奥田、吉井、根成柿
7火	敷島町、根成柿、吉井、旭北町、本郷町
8水	敷島町、根成柿、吉井、秋吉、藤森、池尻、築山
9木	東中、東中1・2丁目、春日町1・2丁目、西坊城、出、神楽、有井、日之出町 日之出西・東本町、土庫住宅、花園町
10金	東中1丁目、春日町1・2丁目、南本町、大中南、礪野町、出、勝日、田井、大東町、土庫1・2・3丁目、東雲町、松塚、三和町
11土	東雲町、松塚、三和町
14火	礪野、礪野北、南本町、北片塩、大中南、築山、曙町、材木町、昭和町
15水	大中北、新田、岡崎、中町、池田、領家、礪野北、築山
16木	池田、領家、西代、市場、野口、築山
17金	市場、野口、有井、築山
20月	出屋敷、有井、西三倉堂1・2丁目、築山
21火	西町、有井、内本町、中三倉堂1・2丁目、西三倉堂1・2丁目
22水	中三倉堂1・2丁目、西三倉堂1・2丁目、甘田町、敷島町
23木	中三倉堂1・2丁目、甘田町
24金	曾大根
27月	南陽町、蔵之宮町、甘田町、今里、旭北町、旭南町
28火	大中東、南陽町、蔵之宮町、甘田町、北片塩町、東三倉堂町、旭北町
29水	蔵之宮町、甘田町、栄町、東中1・2丁目、南今里町、中今里町、片塩町、礪野東町
30木	永和町、礪野南町、内本町
31金	本郷町、北本町、高砂町、永和町

毎月、月初めに収集しております。出秋吉に関しまして、年末年始の関係により、1月コースは12月27日に実施いたしました。

- トラブルを避けるためにも、立会いをお願いします。
- し尿くみと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。
- 臨時くみとりは、作業日の調整が必要です。委託業者〈おおやまと環境整理事業協同組合☎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

●オーダーメイド ハングル講座 大和高田 ケグリ・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 1月19日～2月23日 毎週日曜日 午後1時～2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 言語を学ぶ動機や目的は、人それぞれ。一人ひとりのニーズに合わせて学習を進めるオーダーメイドのハングル講座です。

▷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・カンヂャ(金康子)
〒635-0003 土庫726-2
FAX 52-0402

●中和保健所がん患者サロン「すずらん」

▷とき 1月25日(土) 午後2時～4時
▷ところ 榎原総合庁舎1階会議室101(榎原市常磐町605-5)

▷対象 県内在住のがん患者や家族

▷内容 交流会 参加者相互の交流、情報交換

▷申込方法 電話またはFAX(FAX 0744-47-2315)で、住所、氏名、

電話番号、参加人数を下記へ。
〔奈良県中和保健所健康増進課
健康づくり推進係
☎0744-48-3034〕

●応急手当普及員講習開催

▷とき 2月12日(水)～14日(金)

午前9時～午後5時

▷ところ かしはら安心パーク(榎原市東竹田224番地の1)

▷申込期間 1月6日(月)～24日(金)
平日午前8時30分～午後5時

【実施要領及び申込用紙】

奈良県広域消防組合ホームページにて、確認してください。

<http://www.naraksk119.jp/>

〔奈良県広域消防組合
高田消防署 救急課 ☎25-0119〕

●キッズ・花サロン～みんなで創る こころと体の健康広場～

▷とき 1月18日(土) 午後1時～3時

▷ところ 総合福祉会館 2階多目的室

▷内容 活け花、ゲーム、ギター生演奏、ティータイム

▷対象 園児・小学生と保護者

▷定員 25名

▷費用 300円(活けた花は持ち帰り可)

▷持ち物 ティータイム用の子どものお茶(保護者のコーヒーは提供します)

▷申込方法 電話で下記へ。
〔つばきの会 寺川 ☎22-3757〕

開催します

●かもきみの湯「組合市町村無料入浴日」

▷とき 2月13日(木) 午前10時～午後11時(最終入浴受付:午後10時)

▷ところ かもきみの湯(御所市大字五百家333番地)

▷対象者 大和高田市在住の3歳以上の入

※3歳未満の人は、常時無料です。

※小学生以下の人は、保護者同伴でお願いします。

▷実施方法 1階受付(入口正面インフォメーション)で対象者であることを確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)を見せてください。

※対象者(3歳以上)の人は、必ず提示してください。

※コピー類は不可。

※他のサービスとの併用はできません。

〔かもきみの湯 ☎66-2641〕

●2020年1月6日よりハローワークのサービスが充実します。

○仕事を探している人へ

- ・新しい求人票で、労働条件やPR情報など求人情報がより充実します。

- ・ハローワークの求人情報を閲覧、検索できる「ハローワークインターネットサービス」のウェブサイトが、スマートフォンやタブレットでもハローワーク内の設置パソコンと同じ情報を閲覧、検索ができるようになります。

- ・「ハローワークインターネットサービ

ス」上に、「求職者マイページ」の開設ができ、お気に入りの求人や求人検索条件の保存が可能となります。

○事業主の人へ

- ・求人票の様式が変わり、掲載情報の種類や量が増えます。
- ・「ハローワークインターネットサービス」上に、「求人者マイページ」の開設ができ、オンライン求人申し込みや、ハローワークへの採否結果連絡などが可能となります。

[ハローワーク大和高田 ☎52-5801
部門コード #41または #31]

●相続・遺言手続支援相談会

▷とき 1月8日・22日、2月12日・26日、3月11日・25日

いずれも水曜日 午後1時30分から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
※予約優先、相談無料

[行政書士 森田定和 ☎65-1699]

お知らせ

●葛城税務署からのお知らせ

○来署による相談は、事前予約をしてください

税務署では、面接相談に当たっては事前予約制を実施していますので、電話で相談日時を予約してください。

なお、確定申告会場の開設期間中は、事前の予約は必要ありません。

○葛城税務署の確定申告会場の開設期間は2月17日(月)～3月16日(月)です(土・日・祝日を除く)。

○確定申告会場開設までの期間は、通常体制での予約相談の受け付けをしています。

令和元年分の確定申告書の作成を希望する人は、確定申告会場に来てください。

◎スマホ×確定申告 進化するスマート申告

「確定申告書等作成コーナー」では、スマートフォンでも所得税の確定申告書が作成できます。

○スマートフォンで見やすい専用画面

1月から、給与所得が複数ある人や公的年金などの雑所得がある人など、スマートフォン専用画面を利用できる人の範囲が広がります。

○e-Taxで手続完結

マイナンバーカード対応のスマートフォンやICカードリーダライタを持っていない人も、「ID・パスワード方式の届出完了通知」に記載されたID・パスワードがあれば、自宅のパソコンやスマートフォンからe-Taxで申告ができます。

○「ID・パスワード方式の届出完了通知」の発行を希望する場合は、申告する本人が顔写真付きの本人確認書類を持って、近くの税務署に来てください。

[葛城税務署 ☎22-2721]

●古い工場やビルを所有している人へ

高濃度PCB(ポリ塩化ビフェニル)含有電気機器(変圧器、コンデンサー、業務用蛍光灯安定器など)は、使用中であっても、令和3年3月31日

までの処分が法で義務付けられており、処分期限が迫っています(低濃度PCB含有電気機器は令和9年3月31日まで)。

定められた期限内に処分しないと罰則の対象となる可能性があります。電気室・キュービクルや事務所、倉庫などを確認して、万一発見した場合は、すぐに届出のうえ、適正処分をしてください。

PCBを含む機器を不法投棄や不適正な方法で処分した場合は、法により罰せられます。

[奈良県くらし創造部景観・環境局
廃棄物対策課産業廃棄物第二係
☎0742-27-8747]

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、自治会等を通して皆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]

広告欄

各種相談

困っていることや心配事など、ご相談ください。相談は無料で、秘密は守られます。
※市外局番は、「0745」です。

相談名	曜日	時間	場所	問合せ
消費生活相談 (予約優先)	月～金曜日	午前10時～正午 午後1時～4時	大和高田市 消費生活センター	消費生活センター ☎22-1101
人権相談	第4火曜日(6,12月の第1火曜日)	午後1時～4時	総合福祉会館	人権施策課 ☎22-1101
行政相談	第4火曜日(6,12月の第1火曜日)	午後1時～4時	総合福祉会館	企画広報課 ☎22-1101
中小企業金融相談 中小企業経営相談	随時(内容に応じて、産業振興課で相談窓口をご案内します)			産業振興課 ☎22-1101
母子父子相談	月～金曜日	午前8時30分～ 午後5時15分		児童福祉課 ☎22-1101
心配ごと相談	第2・4金曜日	午後1時～4時		社会福祉協議会 ☎23-5426
	第2・3火曜日	午後1時～4時	総合福祉会館	社会福祉協議会 ☎23-5426
法律相談 (要予約)	第1・3・4・5木曜日 相談日の2週間前から前日までに予約	午後1時～4時	総合福祉会館	奈良弁護士会 ☎0742-22-2035
司法書士の法律相談 (要予約)	第2・3月曜日	午後1時～4時	総合福祉会館	社会福祉協議会 ☎23-5426
生活相談	第2・3・4・5水曜日 事前に問い合わせてください。	午後1時～4時		社会福祉協議会 ☎23-5426
健康相談・栄養相談 (要予約)	毎月1回、所定の日	午前9時～10時		保健センター ☎23-6661
子育てホットライン 健康ホットライン	月～金曜日	午前9時～正午 午後1時～4時30分		保健センター ☎23-6661
教育ガイダンス	月～金曜日	午前10時～午後5時		青少年センター ☎23-1322
家庭児童相談室	月～金曜日	午前8時30分～ 午後5時15分		家庭児童相談室 ☎23-1195
女性相談 (要予約)	○第1火曜日・ 第3金曜日 ○第2土曜日 ※祝日等により変更の場合あり	○午前9時15分～ 午後0時5分 ○午後1時～3時50分		人権施策課 ☎22-1101
住まいづくり相談 (要予約)	第4水曜日 平日の午前9時～午後5時の間に予約 定員4名	午後1時～4時10分		営繕住宅課 ☎22-1101
税理士による税務相談	2月・3月を除く、第3金曜日	午後1時～4時	総合福祉会館	近畿税理士会葛城支部 ☎22-5288
就業相談	月～土曜日	午前9時～午後5時	県産業会館3F	高田しごと i センター ☎24-2010
借金おなやみダイヤル	火・金曜日	午後1時～4時		奈良弁護士会 ☎0742-20-7830
相続・遺言お悩みダイヤル	月～金曜日	午前9時30分～午後5時		奈良弁護士会 ☎0742-22-4611
ひまわりあんしん (高齢者・障がいのある人のための法律相談)	火・木曜日	午後1時30分～4時		奈良弁護士会 ☎0120-874-737
電話相談は無料。来所・出張相談は有料				



大和高田市役所 TEL.22-1101 FAX.52-2801	
中央公民館	TEL.22-1315 FAX22-1316
市立土庫公民館	TEL.23-3560
市立菅原公民館	TEL.23-3561
市立陵西公民館	TEL.23-3562
さざんかホール	TEL.53-8200 FAX53-8201
図書館	TEL.52-3424 FAX52-9415
水道部門	TEL.52-1365 FAX23-3850
総合福祉会館	TEL.23-0789 FAX24-2730
社会福祉協議会	TEL.23-5426 FAX23-2298
保健センター	TEL.23-6661 FAX23-6660

市立病院	TEL.53-2901 FAX53-2908
天満診療所	TEL.52-5357 FAX52-5100
青少年課	TEL.23-1322 FAX23-2344
生涯学習課	TEL.53-6264 FAX53-6364
葛城コミュニティセンター	TEL.23-8001 FAX23-8001
クリーンセンター	
企画整備課	TEL.52-1600 FAX52-1685
美化推進課	TEL.53-5383
総合体育館	TEL.22-8862 FAX22-8863
総合公園	TEL.52-4700 FAX52-4701
さくら荘	TEL.23-4126 FAX23-8535
下水道課	TEL.52-1258 FAX52-1295
高田消防署	TEL.25-0119 FAX22-4565
高田警察署	TEL.22-0110 FAX22-2292
JR 西日本	TEL.0570-00-2486

近鉄大和高田駅	TEL.52-2414
近鉄高田市駅	TEL.53-2531
市民交流センター	TEL.44-3210 FAX44-3212
親と子のすこやか広場	TEL.44-3213 FAX44-3214
高齢者いきいき相談室	TEL.44-3215

大和高田市 市民憲章

一、おたがいに、人権を尊重し、
働くよろこびをもちましよう。
一、スポーツに親しみ、
健康をかちとりましよう。
一、老人に生きがいを、こどもに
夢と希望をあたえましよう。
一、教養をふかめ、
文化をたかめましよう。
一、自然をまもり、
平和なくらしをきずきましよう。