



INDEX

- 名所 高田千本桜／
「大和高田八景作品展」入賞作品…………… 1
- コスモスプラザ4階高齢者いきいき相談室よりお知らせ／
体育協会主催スポーツ教室生募集…………… 2
- 総合体育館主催スポーツ教室生募集…………… 3
- ご利用ください JR高田駅西側駐車場・市営サイクルポート… 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
- 各種相談…………… 13

街かどズーム



花の命を感じて

1月18日、総合福祉会館で花を生けるイベント「キッズ花サロン」が行われました。花とふれ合うことは情操教育としても注目されており、子どもたちに大切なことを教える良い機会です。

参加した子どもたちは、用意された花の中から好きな花を選び、思い思いに花を生けて、感想を言いあいました。

「心が落ち着く感じがした」、「楽しい気持ちになった」など、花を見てきれい・美しいと喜んでいました。

「キッズ花サロン」は、総合福祉会館で行っています。興味のある人はぜひ参加してください。問い合わせは、つばきの会(☎22-3757)へ。

(令和2年1月18日撮影：総合福祉会館)



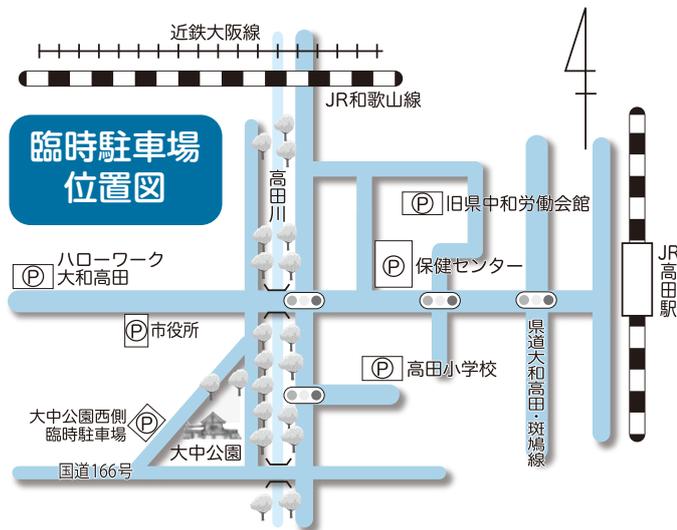
名所 高田千本桜

- ▶ とき 3月下旬～4月上旬ごろ
- ▶ ところ 大中公園、高田川畔ほか

期間中、ぼんぼりの設置、ライトアップを行います。
詳しくは、大和高田商工会議所(☎22-2201)まで。

■ 駐車場について

●なるべく、公共交通機関などを利用してください。車を利用する場合は、JR高田駅西側市営駐車場などの有料駐車場を利用してください。



- 3月27日(金)から4月5日(日)までの間、大中公園西側臨時駐車場を開放します。詳しくは、都市計画課公園係(内線689)まで。
- 3月28日(土)、29日(日)、4月4日(土)、5日(日)、11日(土)、12日(日)は、市役所、保健センター駐車場を開放します。また、駐車状況により、旧県中和労働会館、ハローワーク大和高田の駐車場を開放します(臨時駐車場位置図を参照)。
- 3月28日(土)、29日(日)、4月4日(土)、5日(日)は、高田小学校のグラウンドを午前10時から午後5時まで開放します。
※天候やグラウンド状態により閉鎖する場合があります。
- 上記以外の日程で混雑が予想される場合は、旧県中和労働会館駐車場を開放します。
詳しくは、産業振興課(内線265)まで。
- ※駐車場の開放は、開花状況や来場者数により変更となる場合があります。
- ※駐車台数には限りがあり、待ち時間が生じる可能性があります。
- ※市立病院の駐車場は、来院者専用です。来院者が利用できなくなるため、絶対に駐車しないでください。発見次第、強制撤去する場合があります。
- ※市役所駐車場(平日の午前8時30分～午後5時15分)は来庁者専用です。絶対に駐車しないでください。
[産業振興課 内線265]

■ 公園での火気使用禁止

大和高田市公園条例により、市内各公園(大中公園など)では焚き火・バーベキュー・花火などの火気は、使用できません。違反した場合、5万円以下の過料が発生する場合があります。注意してください。
[都市計画課公園係 内線689]

第18回「大和高田八景作品展」入賞作品

大和高田八景 大賞

(敬称略)

大和高田八景 優秀賞

- 日本画…「常光寺全景」 辰己 幸生
- 洋画…「不動院の秋」 北原 肇
- 写真…「夏の始まり」 渡邊 正子

大和高田八景 八景賞

- 日本画…「秋紋様天神社」辻田 ユカ
- 洋画…「おかげ祭り」 阪田 文代
- 写真…「秋彩」 渡邊 文雄

大和高田八景 奨励賞

- 洋画…「水の行く先」 山戸 郁乃

[文化振興課 ☎53-8200]

日本画



「ブランド・ニュー・デイ」
橋本 剛

洋画



「コミュニティプールの休日」
片岡 寛

写真



「地下道を通って」
木下 晃良

コスモスプラザ 4階高齢者いきいき相談室よりお知らせ

4月1日より開館時間が午前9時から午後5時になります。

■高齢者いきいき相談室の案内

- ◎健康、医療、栄養、介護などの相談
 - ・ 血圧、体重、身長、BMIの測定
(保健師、看護師、社会福祉士がお話を伺います。)
 - ◎コグニサイズ(4月からスタート)
 - ・ 運動と同時に別の課題をすることで認知症予防をします。
 - ◎ラジオ体操「第1・2」、「みんなの体操」
 - ◎口腔体操「かみかみ百歳体操」、「誤嚥にナラン!体操」
 - ◎いきいき百歳体操
 - ・ 椅子に座りながら、40分間ゆっくり体を動かす筋力アップの体操
 - ◎いきいき学習
 - ・ 音読、計算、ぬり絵など
- ※上記については参加無料、申込不要



※左記以外にもレクリエーションや講座も実施しています(申込必要)。詳しくは広報誌内の「コスモスプラザ」のインフォメーションまたは、高齢者いきいき相談室設置のチラシをご覧ください。
【高齢者いきいき相談室 ☎44-3215】

令和2年度 体育協会主催 スポーツ教室生 募集

- ▷ **期間** 4月1日～翌年3月下旬
 - ▷ **対象** 市内在住、または通勤・通学している小学生以上の人(ただし、小学生はスポーツ少年団としての活動)
 - ▷ **申込方法** 各教室の開催中に、直接申し込んでください。各申込先は、総合体育館(体育協会事務局)にお問い合わせください。
- ※グラウンドゴルフ上級者は定員になり次第締切
 ※卓球(女子の部)、バドミントン(小学生の部)、グラウンドゴルフ一般は、3月15日(日)申込締切

種目	開催日	時間	場所
剣道	火、金	午後7時~9時	武道館
柔道	月、金	午後7時~9時	武道館
空手道	月、木	午後7時~9時	武道館
空手道(浮孔教室の部)	月、木	午後6時~9時	浮孔小学校体育館
空手道(磐園教室の部)	月、木	午後6時30分~9時	磐園小学校体育館
少林寺拳法	火、土	午後6時30分~9時	武道館
合気道	火	午後7時~8時	高田中学校体育館
	木	午後6時40分~8時	武道館
	土	午後1時40分~3時	
バスケットボール(一般の部)	火	午後7時~9時	総合体育館主競技場
バスケットボール(小学生の部)	火、金	午後5時30分~8時	
バレーボール(一般の部)	火	午後8時~9時	総合体育館主競技場
バレーボール(家庭婦人の部)	月、火、金、土	午後7時~9時	高田西中学校体育館、他
バレーボール(家庭婦人の部)	月	午後7時30分~8時30分	浮孔西小学校体育館
バレーボール(小学生の部)	火、金	午後5時30分~7時30分	総合体育館主競技場
ソフトバレーボール(一般の部)	木	午後1時~4時	総合体育館主競技場
ソフトバレーボール(一般の部)	金	午後7時30分~9時	総合体育館主競技場
卓球	月、木	午後7時~9時	総合体育館主競技場
卓球(女子の部)	月	午前9時30分~11時45分	
バドミントン(小学生の部)	月、木	午後7時~9時	総合体育館主競技場
バドミントン(一般の部)	木	午後1時~4時	
ソフトテニス	金	午前9時~正午	総合公園テニスコート
ソフトテニス(小学生の部)	月	午後6時~8時	総合体育館主競技場、他
	土	午後6時~9時	
	月~金	午後4時30分~6時	
サッカー(小学生の部)	火、木、金	午後7時~8時30分	市内小学校(土庫除く)
サッカー(中学生の部)	土	午前9時~正午	高田中学校グラウンド
ソフトボール(女子の部)	水、金	午前9時~11時	第2健民グラウンド
グラウンドゴルフ	木	午前9時~11時	市民グラウンド
	月、木	午前8時~11時	総合公園仮設グラウンド
ペタンク	火、土	午前8時~11時	市民グラウンド
テニス	水、木、土	午前9時~午後2時	三和グラウンド
			総合公園テニスコート

【総合体育館 ☎22-8862】

令和2年度

総合体育館主催 スポーツ教室生募集

教室名	日程	時間	定員	受講料	傷害保険料
シェイプアップ (女性限定)	第1期 5月11日～6月29日の月曜日(8回) 第2期 9月7日、14日、28日、11月2日～16日、30日、12月7日の月曜日(8回) 第3期 1月18日、25日～3月8日の月曜日(8回)	前半 午前9時20分～10時30分 後半 午前10時40分～11時50分	各30名	1期(8回) 1,000円	1,850円
リズムダンス	5月11日～6月29日の月曜日(8回)	午後3時45分～4時30分	30名	無料	800円
ソフトテニス	第1期 5月12日～6月30日の火曜日(8回) 第2期 9月1日～15日、29日、11月10日～12月1日の火曜日(8回) 第3期 1月12日～2月16日、3月2日、9日の火曜日(8回)	初心者・初級 午前9時～10時20分 中級・上級 午前10時30分～11時50分	各20名	1期(8回) 800円	1,850円
エアロビクス	第1期 5月12日～6月30日の火曜日(8回) 第2期 9月1日～15日、29日～10月27日の火曜日(8回) 第3期 1月12日～2月16日、3月2日、9日の火曜日(8回)	午後1時30分～2時30分	各60名	1期(8回) 2,000円	1,850円
キッズ・スクエア	第1期 5月14日～6月11日の木曜日(5回) 第2期 9月3日～10月1日の木曜日(5回) 第3期 2月4日、18日～3月11日の木曜日(5回)	午後4時～5時	各20組	無料	子ども 800円 保護者 1,850円
健康	第1期 6月11日～7月16日、30日の木曜日(7回) 第2期 9月3日～24日、11月5日～12月3日の木曜日(9回) 第3期 1月7日～2月4日、2月18日～3月4日の木曜日(8回)	午前9時40分～11時10分	各50名	1期(8回) 800円	1,850円
卓球	4月2日～23日、5月14日～6月4日の木曜日(8回)	午前9時30分～11時50分 (2部に班分け)	40名	800円	1,850円
バドミントン	第1期 5月1日～6月19日の金曜日(8回) 第2期 9月4日～25日、11月6日～27日の金曜日(8回) 第3期 1月8日～2月26日の金曜日(8回)	初心者・初級 午前9時～10時20分 中級・上級 午前10時30分～11時50分	各20名	1期(8回) 800円	1,850円
シルバー リフレッシュ (原則65歳以上)	第1期 5月15日～6月12日の金曜日(5回) 第2期 10月2日～10月30日の金曜日(5回) 第3期 2月5日～3月5日の金曜日(5回)	午後1時30分～2時30分	各30名	無料	1,200円

▷対象

- 市内在住、または通勤・通学している人 ※シェイプアップ教室・エアロビクス教室は市外の人でも可
- リズムダンス教室は、平成26年4月2日～平成27年4月1日までに生まれた子ども
- キッズ・スクエアは、平成26年4月2日～平成27年4月1日までに生まれた子どもとその保護者
- ソフトテニス教室の初級以上、バドミントン教室の中級以上は、原則として平成31年度の教室生および経験者

▷**申込方法** 往復はがき(右記参照)送付、または所定の申込書に官製はがき1枚を添えて、直接総合体育館へ。申込書は、体育館にあります。

▷**受付期間** 3月2日(月)～15日(日)【必着】

▷**受講手続** 受講手続通知のはがき到着後に受講料を添えて、手続期間中に、総合体育館まで来てください。辞退する場合は、必ず電話で連絡してください。

※手続きは、代理の人でも可

◎注意

- 受講料は、全期分前納です。納入後の受講料は、返金できません。
- 傷害保険に、必ず加入してください。すでに他の傷害保険に加入している人も、加入が必要です。

往復はがきの書き方

63 往信	6315-00115 大和高田市幸町11-14 総合体育館 スポーツ教室生募集 行	63 返信	□□□□□□ 応募者名 様	□□□□□□ 応募者の住所	<ul style="list-style-type: none"> ●住所 ●名前(ふりがな) ●生年月日(年齢) ●教室名・級別等(1教室1枚) ●性別・電話番号
----------	---	----------	---------------------	------------------	--

〔総合体育館 ☎22-8862〕

ご利用ください JR高田駅西側駐車場・市営サイクルポート

JR高田駅西側駐車場

▷ 営業時間 午前6時～午前0時

▷ 利用料金表

駐車時間	利用料金
30分以内	100円
30分を超え1時間以内	200円
以後1時間ごとに	100円
1日上限	1,000円

▷ 定期利用券

利用料金 1か月 10,000円

▷ 利用条件

- 駐車場の利用場所は、指定できません(5・6階部分を自由に利用)。
- 車庫証明は、発行できません。
- 満車時には、駐車できません。
- 営業時間外の入出庫は、できません。



◎10枚で11枚分の、お得な「前払い駐車券」も発売しています。

市営サイクルポート

▷ 利用料金表

自 転 車					
	定期使用	使用料			
		屋根有り		屋根なし	
		市内在住	市外在住	市内在住	市外在住
学 生	1か月	2,000円	2,300円	1,800円	2,100円
	3か月	5,700円	6,600円	5,100円	6,000円
	6か月	10,800円	12,600円	9,700円	11,300円
一 般	1か月	2,200円	2,500円	2,000円	2,300円
	3か月	6,300円	7,200円	5,700円	6,600円
	6か月	12,300円	14,100円	11,100円	12,900円
一時使用/1日1回		150円			

原動機付自転車・普通自動二輪車(51cc～125cc)					
	定期使用	使用料			
		屋根有り		屋根なし	
		市内在住	市外在住	市内在住	市外在住
学 生	1か月	3,000円	3,300円	2,700円	3,000円
	3か月	8,700円	9,600円	7,800円	8,700円
	6か月	17,100円	18,900円	15,300円	17,100円
一 般	1か月	3,300円	3,600円	3,000円	3,300円
	3か月	9,600円	10,500円	8,700円	9,600円
	6か月	18,900円	20,700円	17,100円	18,900円
一時使用/1日1回		200円			



○ サイクルポート近鉄高田北
☎25-0100
営業時間…24時間
※屋根有り



○ サイクルポート高田市駅
☎25-0404
営業時間…24時間
※屋根有り



○ サイクルポート近鉄高田南
☎25-0101
営業時間…午前5時～午前0時30分
※屋根有り、自転車のみ



○ サイクルポート松塚
☎25-0809
営業時間…24時間
※屋根なし



○ サイクルポートJR高田
☎25-0102
営業時間…24時間
※屋根有り



○ サイクルポート浮孔
☎25-1818
営業時間…24時間
※屋根有り



○ サイクルポートJR高田西
☎25-0400
営業時間…午前5時～午前0時30分
※屋根有り、自転車のみ

(生活安全課 内線321)



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** 4月17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10月・11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。

限です。
 ※4種混合と日本脳炎の追加は7歳半までです。
 ※2種混合(ジフテリア・破傷風)は、13歳未満までです。
 期限を過ぎると、全額自己負担(任意接種)となりますので、早めに医療機関で接種しましょう。



活動量計の無料貸し出し中 健康チャレンジ

- ★体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

毎月19日は食育の日

夕食後や寝る前に間食をとると、肥満につながりやすくなります。生活習慣を見直しましょう。

子ども予防接種週間

3月1日(日)～7日(土)は、子ども予防接種週間です。

4月からの入学・進級に備え、子どもの年齢に応じた予防接種を受けているか、母子健康手帳の予防接種の記録のページを再度確認してください。予防接種で防ぐことができる病気から子どもを守りましょう。

※麻しん風しん混合(MR) 2期の対象は、今春小学校に入学予定の人で、3月31日(火)までの接種期

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〕



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



受動喫煙 ゼロへ!

⑥

令和2年4月1日より「改正健康増進法」が全面施行されます。

令和元年7月1日より「学校・病院・児童福祉施設等、行政機関の庁舎」では原則として敷地内(敷地内の屋内・駐車場・車内含む)が禁煙になりました。

令和2年4月1日からは、それ以外の多数の人が利用するすべての施設(飲食店・オフィス・事業所・交通機関等)が原則屋内禁煙となります。

一部の喫煙可能店舗では表示をし、従業員を含め未成年者の立ち入りを禁止することになります。

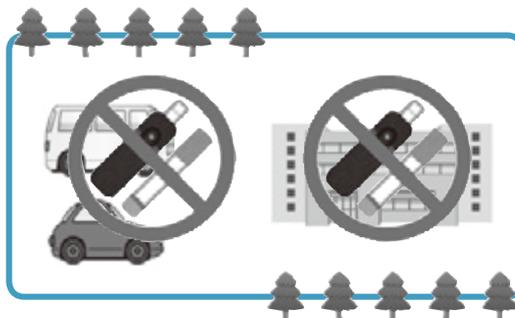


望まない受動喫煙を防ぐために、
子どもや妊婦、病気の人への配慮が大切です。
通学路や公園など子どもが利用するところでの
喫煙には十分配慮をお願いします。



※ 受動喫煙とは…

他人の喫煙によりたばこから発生した有害物質にさらされることを言います。加熱式たばこも対象となります。受動喫煙により、がんや呼吸器の病気などの健康被害をまねきやすくなります。



【問い合わせ先】(保健センター ☎23-6661)

今日からはじめる **+10** プラステン

<猫背を改善して正しい姿勢>

イスに座ることが多い生活では前かがみ姿勢が多くなり猫背になりがちです。胸を大きく開き、背中全体の血行をよくしましょう。

①イスに浅く座って背すじを伸ばし両手を後ろで組む。

②レモンをしぼるようなイメージで左右の肩甲骨を引き寄せて胸を大きく開きましょう。

深呼吸をしながら無理をせず首をゆっくり後ろに倒して3秒維持、その後ゆっくりもどします。



肩こりの予防や背中への引き締めにもなります。
立った姿勢では、信号待ちや駅のホームなどでもできますよ。



運動普及推進員
黒澤 美知子さん

【大和高田市運動普及推進員協議会】
【問い合わせ先】(保健センター ☎23-6661)



市 税

令和元年度(平成31年度)課税分の納期限は全て過ぎています

市税および国民健康保険税の納期限はすべて過ぎています。まだ納付が済んでいない人は、早急に納付してください。そのまま放置されると滞納処分の対象となります。また督促手数料や延滞金も加算されます。何らかの事情があり納付が難しいときは、収納対策室まで相談してください。

督促手数料・延滞金について

督促状は地方税法に基づき、納期限から20日経過しても納付が確認できない人に発送しています。なお、納税相談で決められた日に分割納付しても当初の納期限までに納付額に達していない場合は発送の対象となります。

督促状が発送されると、1通につき100円の督促手数料を納めてください。また、延滞金は納期限の翌日から納付の日まで計算され、最初の1か月は年2.6%、1か月を経過した日以降は年8.9%の割合でかかります。(100円未満の端数がある時は切り捨てて計算します。

[収納対策室 内線236]



保険医療

新しい保険証の送付

4月1日から有効の新しい保険証を簡易書留で送ります。次のことに注意し、大切に取扱ってください。

- 記載内容を確認してください。間違いがあれば再交付します。
- 病院に預けておかないこと。必ず自分で保管してください。
- 他人に貸すことや借りることは法律で禁じられています。違反すると罰せられます。
- 紛失・破損したときは印鑑・身分証明書などを持って、保険医療課で再交付を受けてください。
- 就学のため転出するときは、学生

証明書などを持って、保険医療課に届け出てください。届け出がないと、資格がなくなります。また、就学を終えたときも、保険医療課に届け出てください。

- コピーしたもの、有効期限の切れたものは使えません。

国民健康保険の届け出はお早めに
次のような場合は、届け出が必要です。

①加入する場合

- ・他の市町村から転入したとき
- ・職場の健康保険をやめたとき
- ・子どもが生まれたとき

②やめる場合

- ・他の市町村へ転出したとき
- ・職場の健康保険やその扶養に加入したとき
- ・死亡したとき

③その他変更があった場合

- ・市内で住所が変わったとき
 - ・世帯主や氏名が変わったとき
 - ・世帯を合併、分離したとき
- これら以外にも、変更があった場合は必ず届け出をしましょう。

○加入の届け出が遅れると

国民健康保険税を遡って支払わなければなりません。また保険証がないため、その間の医療費は、全額自己負担となります。

○やめる届け出が遅れると

国保税はそのまま課されます。医療機関で診療を受け、国保の保険証を使い続けると、医療費の国民健康保険負担分は、後で返していただくこととなります。

[保険医療課 国保係 内線568]



年 金

大和高田年金事務所 「予約による年金相談」

年金事務所での手続き・相談には待ち時間の少ない予約相談をご利用ください。

○相談内容

年金の請求手続き、将来の見込額、年金受給者の死亡手続き、その他受給に関する相談全般

○予約相談実施時間帯

午前8時30分～午後6時(月曜日)
午前8時30分～午後4時(火～金曜日)
午前9時30分～午後3時(第2土曜日)

○相談場所 大和高田年金事務所(幸町5-11)

○予約受付 相談希望日の1か月前から前日まで

○予約申込

「予約受付専用電話」
☎0570-05-4890または、
「大和高田年金事務所予約専用ダイヤル」☎0745-22-3533

○予約電話受付時間

平日の午前8時30分～午後5時15分
予約の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書などを準備してください。

[市民課年金係 内線529]



介護保険

65歳以上のみなさんへ 介護保険料を忘れずに納めましょう

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る必要があります(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、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引き上げられ、高額介護サービス費、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、今後、介護が必要になったときに同じように措置がとられません。計画的に保険料を納付し、納め忘れのないようにしましょう。

[介護保険課 内線572]



児童福祉

児童手当受給の消滅届

次の要件に該当する人は、手当の受給資格がなくなります。必ず児童福祉課で、「受給事由消滅届」の手続きをしてください。手当の支払超過分が生じた場合は、返還になります。

- 受給者の転出で、住所が他の市区町村や海外に変わるとき
- 支給対象の児童を養育しなくなったとき(離婚・拘禁など)
- 受給者が公務員になったとき(公務員は、勤務先での受給となります)
- 受給者や児童が死亡したとき
- 支給対象の児童が施設に入所もしくは里親に預けられたとき
- 支給対象の児童が指定医療機関に入院したとき

児童手当の支給先が変更になる人

公務員をやめる人、(地方)独立行政法人や公益法人などに出向(異動)する人は、児童手当の支給が、勤務先から住所地の市区町村になります。退職日(異動日)の翌日から15日以内に、市児童福祉課で申請手続きをしてください。

申請が遅れると、原則遅れた月分の手当を受けられなくなります。必要な書類などについては児童福祉課までお問い合わせください。

(児童福祉課 内線567)



水道

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(夜間・緊急時は☎52-3901)へ知らせてください。

悪質な業者にご注意を

家庭を訪問し、水道水の検査や水道管の点検・清掃・修理、浄水器の取替・販売を行う、悪質な業者が増えています。上下水道部では、各家庭からの修理依頼を受けた場合以外に、訪問することはありません。不審に思ったら、水道工務課(☎52-3901)へ問い合わせてください。

急なにごり水にご注意

水道工事や断水、火災による消火活動などで、水道管を流れている水の速さや方向が変わり、にごり水が出ることがあります。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お願いします。

ねんきんQ&A

Q 私は、会社を退職しましたが、国民年金の加入手続きはどうしたらよいでしょうか。

A 20歳以上60歳未満の厚生年金加入者が退職(失業)したときは、国民年金への変更の届出が必要です。また、扶養していた配偶者がいる場合は、配偶者についても変更届出が必要になります。市役所年金係で手続きをしてください。

なお、会社員・公務員などの厚生年金保険に加入している配偶者の扶養に入る場合は、配偶者の勤務先で手続きをしてください。

○持ってくるもの

「厚生年金保険資格等喪失証明書」など資格喪失日がわかる書類・年金手帳または運転免許証など本人確認書類・印鑑

○保険料額

令和2年度の月額保険料は16,540円です。

加入手続き後、約1か月で納付書が日本年金機構から送られてきますが、保険料が割引になる口座振替などの納付方法の相談もできます。

○保険料の免除制度

経済的に保険料を納めることが困難な場合は、申請により保険料の納付が免除または猶予される場合があります。

申請には、雇用保険被保険者離職票や雇用保険受給資格者証などが必要です。

(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 3月26日(木)

午後5時15分～8時

【次回予定 4月23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

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 3月11日(水)・25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。

クリーンセンター 土曜開場日

▷3月の開場日 14日・28日(土)

▷時間 午前9時～10時30分まで

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

☎52-1600]

お知らせBOX



参加しませんか

■市立陵西公民館 自主サークル教室生募集

教室名	開催日	時間
華道(末生流)	第2・4土曜日 (1月、8月は休み)	午後1時~4時
茶道(裏千家)	第1・3水曜日	午後1時~4時
謡曲(親世流)	第2・4土曜日	午後1時~5時
尺八	木曜日(月4回)	午後7時~9時
大正琴	第2・4水曜日	午後1時~4時
水墨画	第2・4木曜日	午後1時~4時
折り紙	第1金曜日	午後1時~4時
ヨガ	第1・2・3 木曜日	午後1時~2時
親子ヨガ	最終日曜日	午後1時~3時

※詳しくは、各教室開催日に見学して確認してください。

〔市立陵西公民館 ☎23-3562〕

■おとなのピアノ教室

▷とき 4月2日・9日・16日・30日、5月7日・21日・28日、6月4日・11日・18日(全10回)

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 ピアノ未経験者、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 檜根香津子さん

▷申込方法 3月15日(日)【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〕

■手話を学ぼう!手話で話そう!

▷とき 4月11日~翌年3月6日(毎週土曜日)

午前10時~正午

▷ところ 総合福祉会館(ゆうゆうセンター)

▷内容 手話奉仕員(聴覚障害を理解し、手話でコミュニケーションできる人)を養成する講座

▷対象 高校生以上で、市内在住・在勤・在学の人

▷定員 30名

▷受講料無料

※テキスト代は3,300円

▷申込方法 4月3日(金)までに電話で下記へ。

〔総合福祉会館 ☎23-0789〕

■「元気いっぱい教室」新規生(参加者)募集

▷とき 4月1日~22日、5月13日~6月24日の毎週水曜日(全11回)

午後0時45分~2時15分

※3月27日(金)午後1時~2時に事前説明会を行います(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歳以上の介護認定を受けていない人

▷定員 10名

※申込多数の場合は抽選

▷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 3月8日(日)までに電話で下記へ。

〔総合福祉会館 ☎23-0789〕

開催します

■「パソコン教室」作品展

▷とき 3月22日(日)~29日(日)

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〕

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・交付および電子証明書の更新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 3月28日(土)
午前9時~正午

【次回予定 4月25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〕

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 誠心センター…(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。

お知らせ

**楽しんで健康づくりを
東部人権文化センター生きがい
サービス利用者募集**

専門のトレーナーによる健康体操、
 昼食、レクリエーション、入浴など、楽
 しい1日を過ごしてください。

▷対象 おおむね65歳以上で、介
 護認定を受けていない人

▷利用日 2週間に1回、火曜日ま
 たは木曜日

※参加者は、車で送迎します。

▷利用料 1回(1日)1,000円
 (昼食代、入浴料、送迎を含む)

▷申込方法 電話で下記へ。



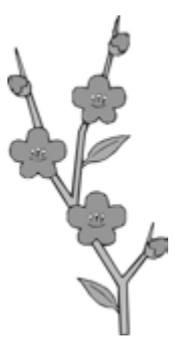
[東部人権文化センター
 ☎52-0495]

**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分頃
 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]



■使用済みの食用油の回収

▷3月の回収日 3月23日(月)

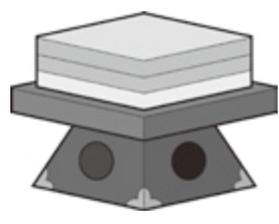
午前9時15分～9時30分	市立陵西公民館
午前9時45分～10時	橘町集会場前
午前10時15分～10時30分	築山公園前
午前10時45分～11時	清浄少年会館(備コミュニティセンター)
午前11時15分～11時30分	曙町青少年会館(東部こども会館)
午前11時45分～正午	片塩幼稚園東側道路
午後1時15分～1時30分	総合体育館
午後1時45分～2時	大和ガス南側道路
午後2時30分～2時45分	市立菅原公民館
午後3時～3時15分	ネオシティ大和高田正面玄関前
午後3時30分～3時45分	葛城コミュニティセンター
午後4時～4時15分	春日町会館前

◎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は、リサイク
 ルできないため、処理が困難です。
 使用済み食用油は、固めずに、食
 用油の容器(ペットボトル容器)な
 どに入れて持ってきてください。

[クリーンセンター企画整備課
 ☎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

3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
2月	奥田県住、出、秋吉
3火	奥田、吉井、根成柿
4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
5木	敷島町、根成柿、吉井、秋吉、 神楽、有井、日之出町、日之出西、 東本町、土庫住宅、花園町
6金	敷島町、西坊城、出、大東町、 土庫1・2・3丁目 東雲町、松塚、 三和町、
7土	東雲町、松塚、三和町
9月	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火	東中1丁目、春日町1・2丁目、 南本町、大中南、磯野町
11水	磯野、磯野北、南本町、北片塩、 大中南
12木	大中北、新田、岡崎、中町、池 田、領家、磯野北、築山
13金	池田、領家、西代、市場、野口、 築山
16月	市場、野口、有井、築山
17火	出屋敷、有井、西三倉堂1・2 丁目、築山
18水	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木	中三倉堂1・2丁目、西三倉堂1・ 2丁目、甘田町、敷島町
23月	中三倉堂1・2丁目、甘田町
24火	曾大根、今里、旭北町、旭南町
25水	南陽町、蔵之宮町、甘田町、北 片塩町、東三倉堂町、旭北町
26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
27金	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1丁目、曾大根1丁目、永 和町、磯野南町、内本町
30月	本郷町、北本町、高砂町、永和 町

●トラブルを避けるためにも、立会いを
 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

●オーダーメイド コリア文化講座 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 3月22日～4月26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 今、人気を博しているK-文学をはじめ、エンターテインメント、ファッション、食文化、言語、歴史等々、自分の好きなジャンルを選択して学ぶ講座です。コリアのいろいろを知って、相互理解を深めましょう。申込はがきに関心のジャンルを記入し、送付ください。

▷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

☎52-0402

●ソフトボール部 選手・チームの募集

▷期間 随時

▷対象 本市内に勤務、在住の人で、ソフトボールに興味のある15歳以上の人

▷年齢別

(男子)

一般チーム15歳以上、壮年チーム40歳以上、実年チーム50歳以上、シニアチーム60歳以上

(女子)

レディースチーム15歳以上、エルダーチーム35歳以上、エルDESTチーム50歳以上

※チームで加盟する場合は、上記の限りではありません。詳しくは、電話で下記へ。

〔体協ソフトボール部 奥野〕

☎080-6224-0571〕



●子どもテニススクール生徒募集

▷とき 4月～12月の第2・4土曜日 午前9時～正午まで

▷ところ 総合公園テニスコート(大字出325)

▷対象 4月に小学3年生～6年生になる人(初心者歓迎)

▷定員 40名

▷費用 年間1,000円(保険料・通信費として)

▷申込方法 3月21日(土)【必着】までに、往復はがきに住所・保護者名・参加者名・新学年・電話番号・メールアドレスを書いて、石田伸吾(〒635-0067 大和高田市春日町1-8-20-3)へ。

〔体協テニス部 岸野〕

☎090-3923-9630〕

●「はじめてのテニス」会員募集

▷とき 4月～9月の毎週水・木曜日 午前9時30分～11時

▷ところ 総合公園テニスコート

▷対象 初心者、または少しのテニス経験がある人

▷費用 9,000円(6か月分)

▷申込方法 往復はがきに住所・名前・年齢・電話番号を書いて、岸野博之(〒635-0097 大和高田市北本町7-11-204)へ。

〔体協テニス部 岸野〕

☎090-3923-9630〕



●「子育てステーション」

月～土曜日、午前10時～午後3時まで、親子で自由に遊べます。

1分10円で一時預かり保育もあります(30分から利用可)。

◎親子の音楽サロン会員募集

クラス	曜日	対象
ベビークラス	月	生後3か月から
音感・英語サロン	木	2～3歳児
音楽・英語サロン	金	1～2歳児

▷時間 午前10時～11時30分

- ▷期間 4月～翌年3月まで
- ▷ところ コープなんごうテナント棟「子育てステーション」(大谷758-80)
- ▷内容 音楽や英語を通じて右脳を鍛え、しつけ、あいさつ、コミュニケーションなど総合的な能力を育てます。
- ▷費用 月3回で1,500円(教材費別)

※無料体験可

- ▷申込方法 3月31日(火)【必着】までに、親子の名前、住所、生年月日、電話番号、メールアドレス、希望クラスを書いて、メール(npomanosato@gmail.com)で申し込み。子育てステーションでの直接申し込みもできます。

◎育児サロン「土曜音楽英語クラス」

- ▷とき 第1、3土曜日 午後1時から1時50分
- ▷内容 楽しく音楽や英語に触れ、子供の健やかで豊かな心を育み、親子のコミュニケーションを学びます。音楽、英語共に専門の指導員が担当。育児の相談などは地域子育て支援員が対応します。
- ▷対象 3歳以下の子供を持つ親子
- ▷費用 月2回で1,000円(材料費として)

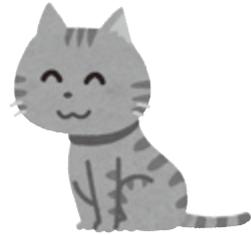
◎キッズコーラス

- ▷とき 第1、3土曜日 午後2時から3時
- ▷内容 親子で楽しく歌を歌ったり踊ったり、笑顔あふれる楽しいコーラスです。
- ▷対象年齢 3歳より

- ▷会費 月3回、親子1組で2,000円(楽譜代、材料費として)
 - ▷申込方法 3月31日(火)までに、親子の名前、住所、生年月日、電話番号、メールアドレス、希望クラスを書いて、メール(npomanosato@gmail.com)で申し込み。子育てステーションでの直接申し込みもできます。
- [NPO法人マーマの里
田丸 ☎22-1438]



ポート。申込など、詳しくは下記へ。
[ただか地域猫ネットワーク
土井 ☎090-7493-5076]



開催します

●保護にゃんたちの幸せ譲渡会

- ▷とき 3月14日(土)、4月11日(土)、5月9日(土)
午後1時～4時
- ▷ところ 正木ビル2階(北本町12-14)
- ※当日猫を連れて帰ることはできません
- ※ワクチン代などが別途かかります
- ※引き取りなどは行っていません

◎猫活サポーターの募集

- ▷活動内容 野良猫地図の作成、不妊手術のための捕獲、搬送、その他、マナーの向上や猫を育てるサ

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

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]

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月のみ第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	原則第4火曜日 詳しくは、問い合わせてください。	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
法律相談 (要予約)	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
	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、子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、平和な暮らしをきよげましよう。