



広報誌

2020

4

No.1019

やま ま と た か が だ



掲載している市主催のイベントなどについて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、開催時点で中止・延期となっているものがあります。最新の情報は市ホームページまたは、各お問い合わせ先まで確認してください。ご理解・ご協力をお願いします。

東京2020オリンピック・パラリンピック聖火リレー大和高田スタート地点(大和高田市役所)

聖火リレーは中止になりました

令和2年度 予算の概要 ①～② 県文化財に指定 十二社神社本殿／ふるさと大和高田応援寄附金返礼品協力事業者募集 ③ まちの話題 他 ④ ごみのポイ捨てはやめましょう 他 ⑤ 消費生活センター ⑥ いま、市立病院では／健やかな毎日をおくるために ⑦ 人権シリーズ／おしえて!生困 ⑧ BOOKサロン ⑨ 各種相談 ⑩

INDEX

令和2年度

予算の概要をお知らせします

令和2年度予算は、一般会計、5つの特別会計、3つの企業会計を合わせて総額588億1,000万円となります。

昨年度の予算額と比較すると、16億1,000万円の増、率にして2.8%の増となっています。

一般会計においては、昨年度に比べて、13億3,000万円、率にして4.9%の増額予算となりました。

本年度は、『新庁舎建設事業』、『大和高田当麻線街路事業』などの継続事業に加え、新たに『eスポーツ事業』、『ビジネスサポートセンター設置・運営事業』などの事業にも取り組みます。

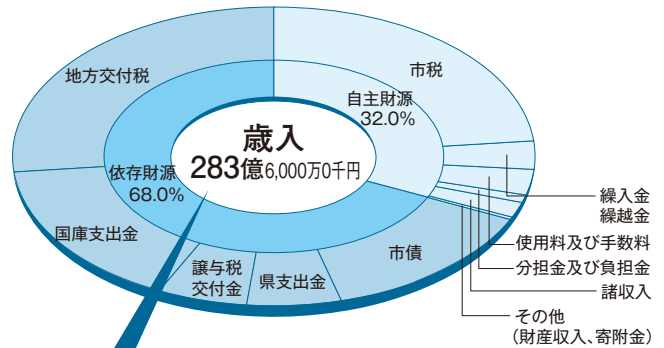
今後とも将来にわたって持続可能な財政運営を行うため、強固な財政基盤の確立に努めます。

●一般会計・特別会計・企業会計 合計表

一般会計	283億円6,000万0千円	
特別会計	国民健康保険事業	73億2,200万0千円
	国民健康保険天満診療所	1億2,470万0千円
	駐車場事業	1,960万0千円
	介護保険事業	71億4,830万0千円
	後期高齢者医療保険事業	9億5,710万0千円
	5 特別会計 小計	155億7,170万0千円
企業会計	水道事業	23億6,590万5千円
	下水道事業	35億9,067万7千円
	病院事業	89億2,605万6千円
	3 企業会計 小計	148億8,263万8千円

○総額 588億1,433万8千円
前年度対比 16億817万4千円 (2.8%増)

一般会計 歳入予算



歳入	予算額	構成比 (%)	前年度比 (%)	
市税	66億8,300万0千円	23.6	2.2	
譲与税・交付金	16億2,650万0千円	5.7	3.4	
地方交付税	75億5,000万0千円	26.6	3.4	
分担金及び負担金	2億9,448万9千円	1.0	△ 7.0	
使用料及び手数料	7億8,021万5千円	2.8	△ 3.6	
国庫支出金	45億2,415万4千円	16.0	1.2	
県支出金	16億1,738万9千円	5.7	3.8	
財産収入	2,747万0千円	0.1	2.4	
寄附金	1千円	0.0	0.0	
線入金	8億651万2千円	2.8	△ 26.3	
繰越金	0千円	0.0	0.0	
諸収入	4億8,087万0千円	1.7	△ 18.9	
市債	39億6,940万0千円	14.0	44.3	
内訳	臨時財政対策債	6億5,290万0千円	2.3	△ 5.4
	借換債	5億9,520万0千円	2.1	317.7
	事業債	27億2,130万0千円	9.6	41.9
計	283億6,000万0千円	100.0	4.9	

市の行政活動を支える市税収入は、主に個人市民税や固定資産税の増収により、市税収入全体で、前年度より1億4,500万円の増収を見込んでいます。

また、国の地方財政対策である地方交付税は、幼児教育・保育の無償化関係経費の増加などの影響から、臨時財政対策債との合計で、前年度に比べ2億1,300万円の増収を見込んでおり、地方消費税交付金においては、制度改正の影響から前年度より2億1,300万円の増収を見込んでいます。

また、建設事業にかかる市債においては、新庁舎建設事業、道路・橋りょう整備事業、学校施設整備事業などに対するものを予算計上しています。

義務的経費（支出が法令等において義務付けられ、任意に縮減できない経費）では、公債費において、借換債を除く元利償還金で1億4,800万円の減額となりました。一方、人件費においては、制度改正による会

令和2年度の主な事業

認め合い、高め合う人が輝くまちづくり	国際交流の推進	200万円
	市民文化の振興(文化会館自主事業)	1,670万円
	歴史文化の振興	190万円
子どもたちの笑顔あふれるまちづくり	学校ICT機器の整備	9,590万円
	(新)スクールサポートスタッフの配置	190万円
	(新)預かり保育事業の充実(幼稚園)	730万円
	こども食堂活動の支援	60万円
	(新)外国人講師派遣事業の充実(保育所)	120万円
健康でいきいきと暮らせるまちづくり	地域福祉計画の策定(R1～R2)	300万円
	二次救急の充実(葛城地区)	1,110万円
	(新)大腸がん検診事業の拡充(個別検診の実施)	210万円
活気あふれるにぎわいのまちづくり	(新)ビジネスサポートセンターの設置・運営	1,270万円
	小さな拠点の運営	150万円
	(新)eスポーツ事業の実施	300万円
安心して暮らせる快適のまちづくり	融資制度の充実(商工業・農業)	3,690万円
	通学路の整備(路面標示)	350万円
	防犯灯LED化の推進	500万円
	コミュニティバス「きぼう号」の運行	6,360万円
	(新)防災重点ため池ハザードマップの作成	1,500万円
	ブロック塀等の改修促進	600万円
	緑の基本計画の策定(R1～R2)	820万円
	(新)都市計画マスタープランの策定(R2～R3)	740万円
	都市計画道路の整備(本郷大中線、大和高田当麻線)	3億7,290万円
	課税体制・収納体制の強化	1,440万円
自立と協働のまちづくり	ふるさと納税の推進	540万円
	若者の出会いの場の創出(結婚応援)	100万円
	市民交流センターの運営	1億5,410万円

令和2年度の事業内容の一部を紹介します

●eスポーツ事業

大会の開催を通して、本市への集客や交流人口の拡大等を進め、地域の活性化に繋がります。

●ビジネスサポートセンターの設置・運営

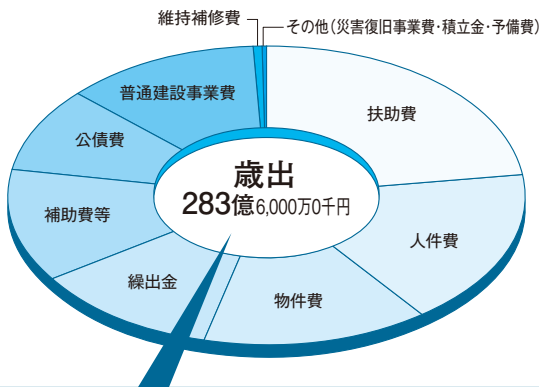
ビジネスサポートセンター事業により、地域内の事業所の稼働力の向上を図り、経営基盤を強化することで、新規の起業や既存の事業所を支援します。

●預かり保育事業の充実

保護者の様々な保育ニーズに対応するため、利用時間の延長、利用可能日の拡充や利用制限を廃止することにより、公立幼稚園の預かり保育事業の充実を図ります。

●防災重点ため池ハザードマップ作成業務

地震等の災害が発生し、ため池の堤が決壊した場合に、ため池周辺や下流域の住民の方が避難する経路への浸水等の影響を示すハザードマップを作成し、避難対策の向上を図ります。



歳出	予算額	構成比 (%)	前年度比 (%)
人件費	54億7,043万1千円	19.3	20.3
補助費	63億1,681万5千円	22.3	1.6
公債費	27億4,708万9千円	9.7	12.5
普通建設事業費	41億6,103万7千円	14.7	26.3
災害復旧事業費	3千円	0.0	△ 25.0
物件費	31億1,883万1千円	11.0	△ 18.0
維持補修費	1億8,038万9千円	0.6	0.2
補助費等	29億7,369万8千円	10.5	△ 9.7
積立金	1,743万2千円	0.1	76.8
繰出金	33億5,427万5千円	11.8	4.1
予備費	2,000万0千円	0.1	0.0
計	283億6,000万0千円	100.0	4.9

〔財政課 内線210〕

一般会計 歳出予算

計年度任用職員分の人件費影響額を除いた比較では、退職手当が5,900万円の増加となり、前年度比で9,100万円の増加となりました。

借換債と会計年度任用職員制度の影響を除いた、義務的経費全体では前年度比4,500万円、率にして0.3%の増加となりました。

※前年度まで、物件費として計上していた臨時職員に係る予算が、会計年度任用職員制度の開始により、人件費として計上するように変更されました。当該制度開始による影響額は、8億3,100万円となつています。

また、投資的経費では、新庁舎建設事業(30億円)、大和高田当麻線街路事業(3億1,300万円)などの継続事業を予算計上し、前年度比8億6,500万円、率にして26.3%の増加となりました。

新年度予算についても、更なる市政の発展のため、また、魅力あるまちづくりや市民生活に密着する行政サービスの充実を図ります。

県文化財に指定 十二社神社本殿(大字藤森)

3月6日に「十二社神社」が県指定文化財に指定されました。これで、市内の県指定文化財は8件となります。

十二社神社は大字藤森に所在する旧村社です。境内は集落の西端に位置しており、本殿は境内の西南隅に東面して立っています。藤森地区は「談山神社所蔵文書」などで明らかのように明治時代以前は多武峯の社領で、社殿を多武峯から移築したとの言い伝えが残っています。

本殿は一間社隅木入春日造で、屋根は檜皮葺形の銅板葺です。塗装は全体を赤色系顔料で塗り、木口は黄土を塗っています。また身舎側面板壁には、北面に蘭陵王、南面に桐と鳳凰が

描かれ、脇障子には談山神社の社紋であるのぼり縁の図案が施されています。

後世の改変が建物基礎や屋根、身舎柱間装置、縁廻り、塗装などで確認されますが、軸部、組物および軒廻りは当初の形式をよく残しています。

本殿の建立年代を示す史料は確認されていませんが、土台側面に残るチヨウナ痕など、いくつかの点で中世後半の形式を残しています。これらの特徴や類例から、十二社神社本殿は室町時代中期の建立と考えられ、一部に後世の改変があるものの保存状態は良好であり、奈良県内に残る中世の隅木入春日造社殿としてその価値は極めて重要です。



本堂 正面側面(北東より)

件数	名称	指定年月日	所有者
1	天満神社(本殿・摂社八幡神社本殿)	平成5年3月5日	宗教法人天満神社(根成柿)
2	三倉堂池出土木棺	平成7年3月22日	大和高田市
3	金峯山寺の蓮華会 (蔵王堂の蛙とびと奥田の蓮取り)	平成16年3月31日	金峯山寺蓮華会 (奥田・吉野郡吉野町)
4	木造十一面観音立像	平成17年3月29日	宗教法人長谷本寺(南本町)
5	木造兜跋毘沙門天立像	平成17年3月29日	宗教法人長谷本寺(南本町)
6	竹内遺跡出土資料	平成29年2月14日	学校法人奈良学園 奈良文化高等学校(東中)
7	日本聖公会高田基督教会堂	平成30年2月2日	宗教法人日本聖公会 高田基督教会(本郷町)
8	十二社神社本殿	令和2年3月6日	十二社神社(藤森)

[生涯学習課 053-626264]

ふるさと大和高田応援寄附金 返礼品協力事業者募集

「ふるさと納税で返礼品」

自慢の品を全国にPRしませんか?」

「ふるさと大和高田応援寄附金」は、全国の方々に商品などの魅力を知ってもらうことや、販路拡大にもつながる制度です。

本市では、ポータルサイトに掲載することにより全国的に認知度が高まっており、平成30年度には、21,026,631円のご寄附をいただいています。

「ふるさと大和高田応援寄附金」の返礼品として商品やサービスをご提供いただける事業者の皆さんを募集しています。

【募集する事業者】

- 各種法規則、条例等に沿った生産、製造、サービスの提供等を行っていること。

- 原則、市内に本社、支社、事業所や工場等がある法人、団体または個人事業者であること。

- 市税の滞納がないこと。
- 役員等が、暴力団員による不当な行為の防止等に関する法

律(平成3年法律第77号)第2条第2号に規定する暴力団、暴力団員(同法第2条第6号に規定する暴力団員をいう。以下同じ。)または暴力団員と社会的に非難されるべき関係を有している者でないこと。など

【募集する返礼品】(以下の全ての要件を満たしている品)

- 市内で生産、製造、加工、サービスの提供が行われているものまたは栽培、採取、育成された原材料を使用しているもの
- いづれかに該当していること。

- 食品衛生法、商標法、特許法、著作権法、不正競争防止法など、関係法令を遵守し、違反していない返礼品であること。
- 換金性の高い商品やサービスではないこと。

企画創生課 内線275

行政相談って何だろう？

2月17日(月)、浮孔西小学校で行政相談の出前授業が行われました。

総務省行政相談センター「きくみみ奈良」と行政相談委員の辰己恵子さん、西川隆教さんが、行政と日常生活との関わりや行政相談の役割などを説明した後、相談事例の紹介や行政相談クイズを行いました。これから通学路の危ないところなど身近な問題を見かけたときには、行政相談をすれば解決に繋がると知ることができ、授業を受けた6年生の児童たちにとって勉強になったと思います。

行政相談は、毎月第4火曜日の午後1時～4時に、総合福祉会館（ゆうゆうセンター）で行っています。行政について、何か困ったことがあれば相談してください。

ビジネス奈良2020知事賞受賞報告

2月28日(金)、奈良県主催の「ビジネス2020」において知事賞を受賞した「まち部」メンバーの高田商業高校の生徒の皆さんが、堀内市長を敬訪問しました。

全国から応募のあった56組の中から決勝に4組が残り、2月8日(日)に行われた決勝大会で高田商業高校名物の新入生歓迎イベントのすき焼きを大和高田の名物にしようというビジネスプランが見事、知事賞を受賞しました。

この報告を受けて、堀内市長は「本当に知事賞受賞おめでとうございます。皆さんの努力の結果であり、この受賞が次のステップにも繋がっていくので今後も頑張ってください。」と激励しました。

〔市民協働推進課 44・3210〕



堀内市長と高田商業高校生徒の皆さん



相談事例を紹介する辰己相談委員

〔広報広聴課 内線291〕

手話を覚えましょう

おぼ 覚えましょう



本市では、今年の4月で「大和高田市手話言語条例」が制定されて1年になります。

「手話」も言語のひとつであり、手の動き、表情などを使って表現します。

まずは、あいさつで「Good-morning」と英単語を覚えるように手話にも親しみながら、覚えましょう

あいさつは、グー・チョコキ・パーの手の形で表現します。

♪あいさつは、グー・チョコキ・パー♪

グーの形

「おはよう」

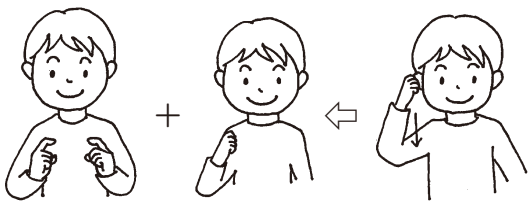
朝の握った右手をこめかみにあててからおろす。

（枕をおろす様子を表しています。）

あいつつ

両手の人差し指を向かい合わせて、同時に曲げる。

（指を人に見立て、お辞儀をする様子を表しています。）



〔社会福祉課 内線534〕

まちづくり団体

歌声倶楽部



▽会員数 10人

▽活動概要 毎月第1・3木曜日の午後1時30分～3時30分に、市立菅原公民館で歌のための体操や発声練習、みんなで選んだ曲の練習などを行っています。歌集を使ったリクエストタイムやお茶タイムもあり和気あいあいとした倶楽部です。ぜひ体験にきてください。

▽団体理念 歌を通して、仲間と一緒に生き生きとした時間を作ること。

▽連絡先

橋詰 0990・2101・7784

市民交流センター（コスモスプラザ）に登録している活動団体を、順次紹介します（順不同）。

一緒に活動したいと思う人、または興味のある人は、連絡先まで問い合わせてください。

〔市民協働推進課 44・3210〕

ごみのポイ捨てはやめましょう

ごみのポイ捨てとは、たばこの吸い殻や空き缶などを定められた吸い殻入れやごみ箱以外に捨てる行為を言います。

特にたばこの吸い殻、ガム、ペットボトル、空き缶、空きビンなどのポイ捨てが、道端や側溝、空き地に多く見られます。

ポイ捨てにより地域の美観を損なうだけでなく、近隣の皆さんも迷惑をされています。ポイ捨てがなくなり、ゴミのないきれいなまちをつくりましょう。

〔環境衛生課 内線282〕

春の全国交通安全運動

昨年の県内での交通事故発生状況は、発生件数、死者数および負傷者数は減少したものの、市内において、死亡事故が発生しました。

特に、新年度になり、入学や進級を迎える4月以降に小学生の歩行中の交通事故が増加する傾向にあります。悲惨な交通事故を起こさないためにも、ドライバーの方は「横断歩道手前での減速義務」と「横断歩道における歩行者優先義務」等を遵守し、また、歩行者の方は「飛び出し」をせず、「横断禁止場所の横断禁止」等も遵守して、自身の安全を守りましょう。一人一人

が交通ルールを守り、相手に対する「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持つて交通マナーを実践しましょう。

○運動期間

4月6日(月)～15日(水)の10日間

○交通事故ゼロを目指す日

4月10日(金)

○運動重点(全国重点)

(1)子どもを始めとする歩行者の安全の確保

(2)高齢運転者等の安全運転の励行

(3)自転車の安全利用の推進

〔生活安全課 内線322〕

トラクター等を使用した後のお願

農作業後にトラクター等で公道を走る時は機械についた泥を必ず落としてから走行するようお願いいたします。大きな泥のかたまりが道路に落ちると自動車だけでなく、歩行者や自転車などの通行の妨げになり大変危険です。交通安全と環境美化のため道路に泥やほこりを落とさないようにしてください。

〔産業振興課 内線267〕

農業制度資金を

利用する人へ

本市では、市内の担い手農家などの経営の安定を図るために保証料および利子の一部を補給します。農業制度資金の利用を考えている人は、条件や審

査がありますので、産業振興課農業振興係まで問い合わせてください。

〔産業振興課 内線267〕

消火器等の不正販売について

奈良県広域消防組合管内において、消火器の不正販売などの報告が昨年度中に数件届いています。内容については、消防署を名乗り「〇〇消防署です。消火器の設置は義務です。設置してください。」と言って販売する者や、業者を名乗り「お宅の消火器の使用年数が切れているので取り替えてください。」といったケースも報告されています。

まず、消防署はそういった販売は一切していません。

相手が業者を名乗るケースについては、家族で相談する、もしくは、消防署や警察署にこのような連絡、訪問があったと伝えてください。

一番重要なことはその場で購入しないことです。

〔奈良県広域消防組合 高田消防署 25・0119〕

狂犬病予防注射

○対象 生後91日以上の犬

○料金 1匹 3,400円(注射手数料

2,850円・注射済票交付

手数料 550円)

狂犬病予防注射日程表

4月13日(月)	午前9時30分～11時30分	総合福祉会館ゆうゆうセンター駐車場
	午後1時30分～3時30分	葛城コミュニティセンター駐車場
4月14日(火)	午前9時30分～10時30分	JA奈良県農協天満支店敷地内
	午前10時50分～11時40分	田井公民館前
4月15日(水)	午後1時40分～3時30分	馬冷池公園(さざんかホール南側)
	午前9時30分～10時15分	東部子ども会館駐車場
	午前10時45分～11時30分	土庫校区公民館駐車場
	午後1時30分～3時45分	大和高田市役所 東側駐車場

○申込方法 犬の登録をしている方に「予防注射通知はがき」を送付します。切り離さずにご持参ください。はがきをお持ちでない方は、会場へ申込書にご記入ください。

○犬の登録 会場で、犬の登録を行います。まだ登録をしていない方は、必ず登録をしてください(登録料1匹3,000円)。

※狂犬病予防法で生後91日以上の犬の登録と年に1回の狂犬病予防注射の実施が義務となっています。犬を所有している方は、犬の登録および予防接種をお願いします。

〔環境衛生課 内線281〕

消費生活センターから

催眠商法、 講習会商法にご注意

以前から問題のある催眠商法とは、「短期間の間にビルの空き店舗など仮設会場に高齢者を集め、日用品などをタダ同然で配って雰囲気盛り上げた後、販売業者の売り込もうとする高額な商品を展示し、購入させる」など、会場の高揚した雰囲気、催眠状態になった消費者に高額な商品を販売する商法です。

消費者へのアドバイス

1. 安易に会場に近づかないことが第一です。会場に入ったら買わずに出ることは困難です。無料商品に誘惑されないよう注意しましょう。大切な老後の資金を取り崩してまで購入が必要か考えましょう。

2. その場の雰囲気、直ぐに契約してはいけません。事業者は巧みな話術で安い買い物であるかのように説明しますが、必ずしもお得ではありません。「本当に必要なものか」「後で困らないか」など冷静に判断しましょう。

3. 家族や周囲の方は高齢者に寄り添った話し合いを心がけてください。

4. 高齢者の話を頭ごなしに否定したり、責めたりせず、購入の理由など高齢者の話に耳を傾けてください。

5. 契約しても、クーリングオフや過量販売の場合などは解約できることがあります。困ったときは一人で悩まず、できるだけ早く消費生活センターに相談してください。

一人暮らしの高齢の母親が住む実家を訪ねたところ、押入れの中に未開封の健康食品がたくさん置かれていた。母に事情を尋ねたところ、「近所に住む同年代の友人に誘われて、健康食品や日用品などの展示販売をしている店に行ったところ、店長さんの話がとても面白く、また無料で日用品をもらえるので会場に行くことが楽しみになった。何回も通っているうちに販売員とも顔見知りになり、健康のことも親身に相談のってくれた。品質も良いらしいので、勧められるまま商品を買った」とのこと。年金暮らしで判断力が低下している高齢者に対して、高額な商品を次々と販売するのは問題ではないか。解約・返金してほしい。(50代男性)

最近では、数か月以上と長期にわたる販売会も見受けられます。次回来場時の割引券や来場の度に押印するスタンプカードなど来場者を引き付ける各種の工夫や演出により、高齢者を会場に何回も通わせ、販売員と親しくなったところで高額な商品を次々に販売するという例も見られます。長期にわたる販売期間の中で、販売員を信頼しきっている高齢者は被害にあっているという認識が低いいため、周りの人が注意しても聞き入れず、被害が拡大してしまう可能性もあります。

「元気な人に差し上げます。欲しい人は手をあげて！」タダほど高いものはありません。無料商品はおとりです。

それって「国際ロマンス詐欺」?



外国人との交流サイトで知り合った人から荷物を受け取って欲しいと言われたのですが、何か怪しくないですか?

荷物の中身は何か聞いた?

いえ、聞いたのですが、ただ受け取って欲しいとだけ言われました。

うーん・・・もしかしたら詐欺かもしれないね。

え!?どういうことですか?

国民生活センター越境消費者センターに寄せられている相談で、みくちゃんと同じように荷物を受け取って欲しいと言われて、受取人払いの高額な費用や通関手数料を請求されてトラブルになっているようです。

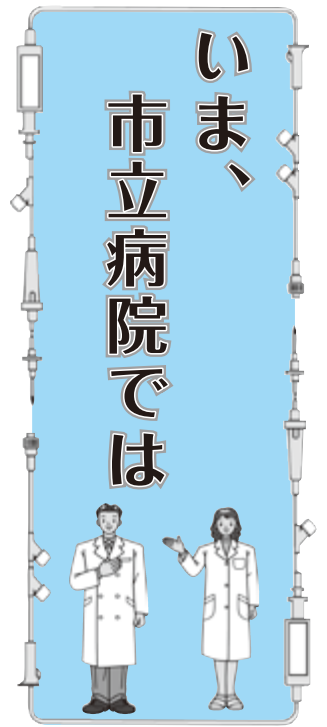
SNSでのやりとりだけですが、結構仲良くなっていたのに・・・

SNSなどで知り合った外国人と親しく連絡を取り合ううちに送金を迫られる「国際ロマンス詐欺」と呼ばれる手口だね。面識のない人とのやりとりは気をつけなさいよ。

危なかったです・・・皆さんも安易にお金絡む話や個人情報のやりとりはしないでくださいね!

誰に言ってるの?

読者の皆さんにです!



心不全運動療法について

「心不全」とは「心臓が悪いため息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」であるという定義が日本循環器学会／日本心不全学会より発表されました。一度心不全を発症すると治療をした後も再発のリスクを抱えた状態になります。では、心不全になると運動を避けるようにじっと安静にしていることがよいのでしょうか。

心不全の治療には、①現在の症状を軽くする治療（利尿薬、酸素吸入など）②心不全の原因を治す治療（心臓力テール治療、弁膜症手術など）③心筋や血管を保護して心不全を改善する治療（β遮断薬、ACE阻害薬など）④心不全悪化のきっかけを取り除く治療（生活習慣の改善、塩分制限など）に加えて⑤心

臓リハビリテーション・運動療法があります。

心不全の患者さんは運動能力が低下し、早足歩行や坂道・階段で息切れや呼吸困難が起こります。心臓の収縮力の低下が直接の原因ではなく、心不全に伴う血流量の低下や栄養の低下、全身の慢性炎症、過剰な安静などが原因で筋力や筋肉量が低下していることが関係しています。心不全を起こした直後の不安定な状態や、心機能が著しく低下している状態で運動することとは大変危険ですが、状態が安定した慢性心不全の患者さんでは、適切な運動療法が極めて効果的であるといわれています。運動療法の効果として、①運動耐容能の改善（以前より運動ができるようになる）②心臓のポンプ機能などの改善③筋肉の機能と筋肉に栄養を送る血管機能の改善④リラックスした状態をつくる

副交感神経の活性化⑤生活の質（QOL）の改善⑥入院が減り心臓死も減少する、などが挙げられます。

市立病院では、入院中の心不全の患者さんに対して心不全運動療法を昨年より開始しました。その患者さんに最も適した運動処方（運動の種類、強さ、時間、頻度）を決め、日々の状態に合わせて実施しています。運動は強すぎても弱すぎても効果が出ないため、運動処方を守って運動することが大切です。1日の運動時間は30〜60分が適切とされ、運動中の心拍数や自覚症状を目安に歩行やエルゴメーター（自転車こぎ）などを使って運動療法を受けていただいています。今後、外来でも心臓リハビリテーション・運動療法を実施できる体制を整え、心不全の悪化や再入院を減らすべく前向きに取り組んでいるところです。

大和高田市立病院

循環器内科 上嶋運啓

〒53・2901

健やかな毎日を おくるために

「笑って免疫力アップ」

最近笑っていますか。

毎日忙しく仕事に追われていたり、いやなニュースが続いたり。そんな生活の中で、笑うことを忘れてしまっていないか。

笑いは健康に良いといわれています。

笑うと体の中の「NK（ナチュラルキラー）細胞」という免疫細胞が活性化されるということが知られています。このNK細胞はリンパ球の一種で、がん細胞や体内に侵入したウイルスや細菌を退治する力があります。つまり笑うことで免疫力が高まり、さまざまな病気に対して強い体ができるのです。

笑いは自律神経のバランスを整えてくれます。体をリラックスモードにする副交感神経が優位になり、心身の安定を得ることができます。



天満診療所
医師 梅本典江

そのほかにも、血行が促進され新陳代謝がよくなったりと、血圧を低下させる効果もあります。胃腸の働きを活性化させ便秘の解消にもつながります。リウマチの人に落語を聞いて笑ってもらうと痛みがやわらいだという報告や、糖尿病の人では食後の血糖値が下がったという報告もあります。

なにより、笑いは人を明るくし、周りの人にも伝播します。人との会話もはずんで、脳の活性化につながります。

笑うということは誰もが出来る簡単な健康法です。面白くなくても笑顔を作るだけでも効果はあるそうです。ちょっと工夫して毎日の生活の中に笑いを増やしてみませんか。

※4月の健康教室はお休みします。

〒52・5357

「文字は宝宝箱」

「名前が書けるようになって
人生が明るくなった。」

「字を習ってから、ひとり
自由な時間にもどこでも行ける。
生活が楽しくなった。」

これは、ある識字学級の生徒
さんがおっしゃったことです。
タイトルの「文字は宝宝箱」も、
生徒さんの言葉です。

今の社会は普段文字が読める
ことを前提とした仕組みの中で
成立しています。「識字」、つま
り文字の読み書きができること
は、日常生活を支障なく送るた
めに必要なことであり、社会に
参加していく力となります。「識
字」は基本的な人権なのです。
ところが、さまざまな差別や
戦争、貧困、病気などが原因で

学校へ行きたくても行けなかつ
た人々は少なくありません。こ
れらの人々の「識字」を取り戻
す場として、最初は市民の自主
的な活動から識字学級や夜間中
学が開設されました。さらに近
年では、不登校の子どもたちの
教育保障、あるいは外国から日
本に来た人たちがその子どもの
学習の場としても機能していま

す。現在、奈良県内には約30か
所の識字学級や夜間中学が開設
され、すばらしい教育実践が行
われています。

教室では、文字を読み書きし
たいという一途な思いから生徒
さんが熱心に学んでいます。生
徒さんの学ぶ意欲に応えるため
に、多くの方々が教室を支えて

います。文字の読み書きだけで
なく、俳句作りや習字、工作な
ど学習内容はさまざまで、和
気あいあいと学習が進められて
います。「字ぶこ」がすこく楽
しい」と生徒さんが集まり、人
とつながる機会にもなっていま
す。

名前が書けるようになること
が人生を明るくする。識字学級
や夜間中学で学ぶ生徒さんは生
き生きと活動しています。「識
字」が自分の力や自信を取り戻
すことにつながっているのだと
痛切に感じます。

※市内の「あけぼの識字学級」
では学級生とスタッフを募集
しています。教室見学も歓迎
されています。詳しくは左記
まで問い合わせてください。

「人権施策課 内線279」



障害を理由とする
差別的解消の推進に関する法律
奈良県障害のある人もない人も
ともに暮らしやすい社会づくり条例

「くせいかつ支援係」

4月号、5月号では、「く
らし・せいかつ支援係」が
行っている支援事業につい
て紹介していきます。

まずは住居確保給付金
制度の紹介です。住居確保
給付金制度は離職等の日
から2年以内で就労能力
のある65歳未満の人の内
住居を失っている、また
は失うおそれのある人に
対して、就労機会の確保
のために家賃相当分(上限
あり)の給付金を援助する
制度です。また生活費に困
っている人には、必要に応
じて社会福祉協議会で緊急
貸付(要件審査あり)の
相談に繋がります。もちろ
この制度にもさまざまな
要件(年齢、収入、資産な
ど)があり、失業中の人不
べてが利用できるわけでは
ありません。また受給期
間中は就職活動を熱心に行
う義務があり、支援員から
も指導していきます。詳

「くせいかつ支援係」

しい内容を知りたい場合は、
当係まで問い合わせください。
また当係では、住居確保
給付金制度の要件に当てはま
らない人でも、ハローワーク
と連携し、履歴書の書き方や
面接練習、仕事探しなどの
就労支援を一緒に行ってい
ます。また就職をすることに
不安があり、その準備が必要
だと感じている人もいるかと
思いますので、5月号ではそ
のような人を支援する就労
準備支援事業について紹介し
ていきます。

今後私たちが相談者の生
活が少しでも改善できるよう
に、寄り添って支援したいと
思っています。

自分自身、家族のこと、地
域で気になる人や子どものご
と、こんなことでも一人で悩
まず、まずは一度お話を聴か
せてください。

44・3111(直通)

生活困窮者自立支援法
就労支援センター

新着図書のご案内



BOOK

一般書

保険ざらい	荻原 博子／著	PHP 研究所
データが読めると世界はこんなにおもしろい	データブック入門編集委員会／編	二宮書店
バスタオルウォーキング	古屋 達司／著	あさ出版
パターン補正バイブル	加藤 容子／著	日本文芸社
ソフトバレーボールの教科書	日本ソフトバレーボール連盟／監修	日本文芸社

児童書

もう投げださない！続けるチカラ	深谷 圭助／監修	日本図書センター
イチからつくるのり＜接着剤＞	早川 典子／編	農山漁村文化協会
知ってた？世界のスポーツルールと歴史	アダム・スキナー／文	徳間書店
ハロー、ここにいるよ	エリン・エントラダ・ケリー／文	評論社
おいかけっこのひみつ	いとう ひろし／絵	ポプラ社



電子図書館 新着コンテンツ

日本の山究極の絶景ガイド	西田 省三／写真・文	山と溪谷社
朝夕 15 分死ぬまで寝たきりにならない体をつくる!	宮田 重樹／著	すばる舎
市販薬は成分表示だけ見ればいい	岩井 浩／著	誠文堂新光社
大阪カフェ本		JTBパブリッシング
アントニーとクレオパトラ	シェイクスピア／著	グーテンベルク 21

サロン

4月のおはなし会

◎おはなし会

(担当:たかだおはなしろうそくの会)

▷とき 4月11日(土)

ごぜん11時から

▷ところ としょかん2かい

プレイルーム

▷たいしょう 4さいいじょう

●おはなし「サラダでげんき」

●えほん「カメのえんそく」

◎えほんとわらべうたの時間<<きらら>>

(担当:たかだおはなしろうそくの会)

▷とき 4月25日(土)

ごぜん11時から

▷ところ としょかん2かい

プレイルーム

▷たいしょう 3さいいか

●おはなし「もりのせんたくやさん」

●えほん「うさぎとかめ」

◎絵本のみきかせ

(毎月第1・3土曜日開催)

▷とき ごぜん11時から

▷ところ としょかん えほんコーナー

▷たいしょう どなたでも

※4月18日(土)は英語のみきかせをします。

「子ども読書の日」に関するご案内

■本屋さんイチオシ! 100冊 展示

▷とき 4月1日(火)～5月24日(日)

▷ところ 市立図書館 玄関展示コーナー

▷内容 読売KODOMO新聞掲載「本屋さんイチオシ! 100冊」の絵本や物語・知識本を展示します。

■オリンピック・パラリンピック 展示

▷とき 4月1日(火)～5月24日(日) ▷ところ 市立図書館

▷内容 東京オリンピック・パラリンピック開催にちなみ、歴代開催国のポスターを展示し、関連の一般・児童書を展示します。

■こんな本も読んでみてえ～な

▷とき 4月14日(火)～26日(日)

▷ところ 市立図書館 ▷対象 小学生まで

▷内容 図書館からのおすすめ図書を包装して貸出します。何の本だろう…は、帰ってからの楽しみ。

■ビブリオバトル 小学生・中学生大会

▷とき 4月25日(土) 午後3時30分～4時30分ごろ

▷ところ 市立図書館 児童コーナー

▷テーマ 「だいすきな本」 ※絵本・ものがたり・知識の本など、どんな本でも可(当日、本を持ってきてください)。

▷定員 発表者(小学生～中学生) 5名、観覧者20名

▷申込方法 4月3日(金)から定員に達するまでの期間、図書館カウンターまたは電話で受付します。

催しのご案内

■図書館おもしろ科学教室

▷とき 5月10日(日) 午後1時30分～3時ごろ

▷ところ 市立図書館 2階学習室

▷内容 「身近なものの酸性アルカリ性を調べよう！」

▷講師 間々田 和彦さん(王立プノンペン大学客員教授)

▷対象 小学生～中学生(低学年は保護者同伴)

▷定員 20名(市内優先) ▷協力 寧薬化学工業株式会社

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・延期になる場合があります。

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	広報広聴課 ☎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 & FAX 番号一覧表

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
職域コミュニケーションセンター	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、平和な暮らしをきずきましよう。