



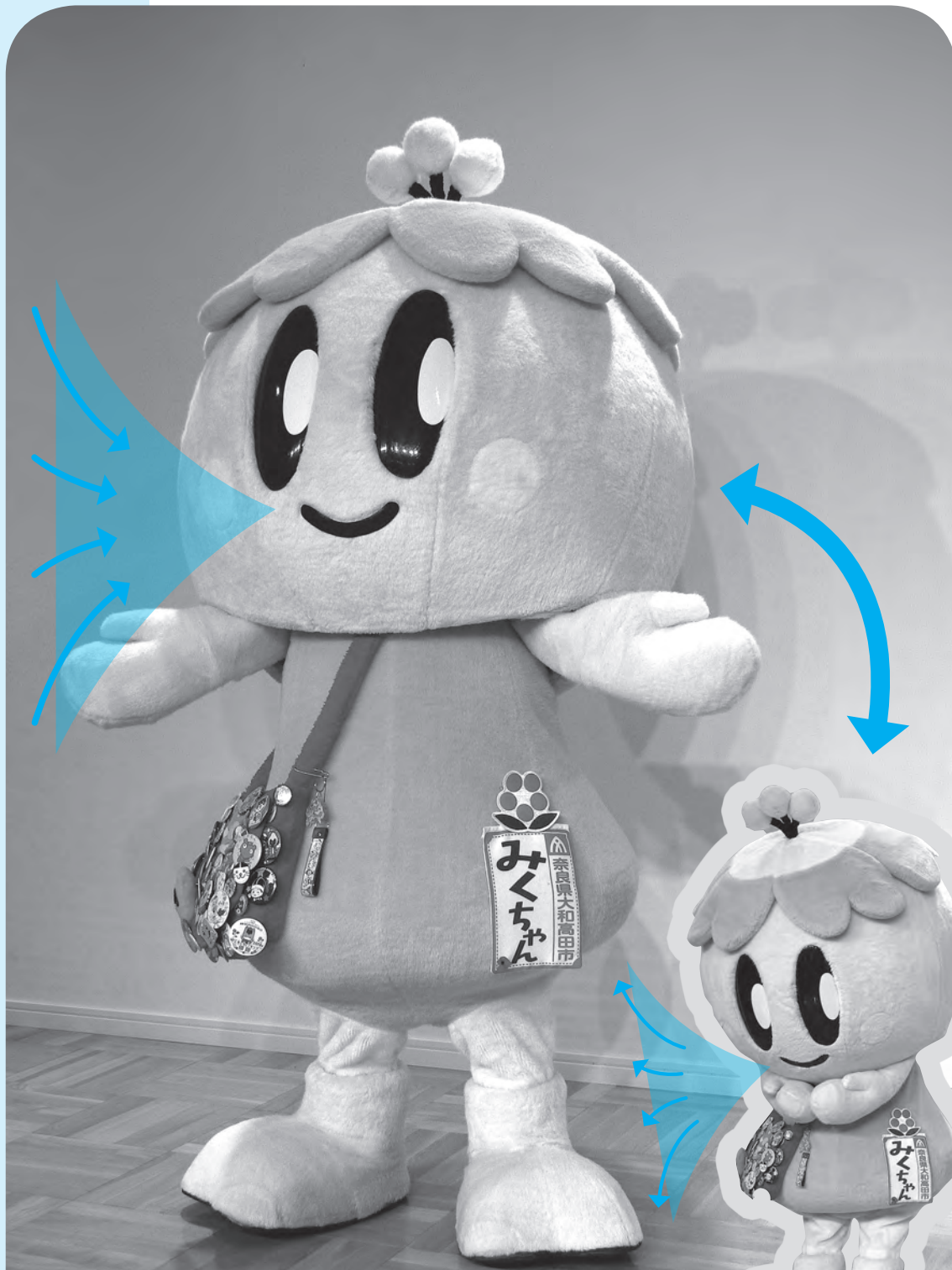
広報誌

2020

7

No.1022

やまもとたかだ



みくちゃんが体をリラックスさせて、「まほうの深呼吸」で心をリラックス!!
市内児童および生徒向けに「心と体のセルフケアハンドブック」を作成しました。

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。

心と体のセルフケアハンドブックを作成 ①～② 新しい生活様式 ③～④ 叙勲/まちの話題⑤～⑥
5月臨時市議会/市立病院医療職新規採用者募集⑦ 消費生活センターから⑧
PCB含有電気機器 他⑨～⑩ いま、市立病院では/健やかな毎日をおくるために⑪
人権シリーズ/おしえて!生困⑫ BOOKサロン⑬ 各種相談⑭

INDEX

市内小・中学校、保育園・幼稚園の
子どもたちに配布します

セルフケアハンドブックを作成

家でも
メンタルヘルスケアを
実践しよう



新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、市内小・中・高等学校が休校となり、保育所、幼稚園も休園となりました。6月からは徐々に学校等は再開され、「新たな日常」のなかで、子どもたちの時間は進んでいます。この数か月は、緊急事態宣言の発令など、今まで経験したことのない出来事により、子どもたちはもちろん大人でさえも、戸惑いながら過ごしてきました。不安で夜眠れなくなったり、少しいらいらいしたり……。それらのことは、非常事態時に起こる「当たり前」のことといえます。そんなときに、「まほうの深呼吸」や、「肩の上げ下げ運動」などをし、心を落ち着かせて、元気な毎日を送ってほしいという思いから、このハンドブックを作成しました。

眠れないときには
全身の力を入れて・ぬいて
3回繰り返して、リラックス！



新型コロナウイルスに負けないぞ

心と体の



▲みくちゃんのイラストを入れてわかりやすく説明しています

ハンドブックでは、新型コロナウイルス感染症対策や心と体の健康維持の方法、相談機関などを紹介しています。ハンドブックを手にとっていただき、自らの心や体に対して進んで働きかけることで、心も体も健康に保たれます。新型コロナウイルス感染症に起因するさまざまな事柄に、みなさんで立ち向かいましょう。子どもたちはもちろん、保護者、家族の皆さんで取り組んでいただける内容になっていますので、一度ご覧いただき実践していただければと思います。

【配布先・配布時期について】

7月中旬に、市内小・中学校、保育園・幼稚園の子どもたちへ配布すると共に、市内の子どもに関係する機関などに設置させていただきます。

大和高田市ホームページでも、7月中旬頃から公開しますので、興味のある方は是非ご覧いただき、実践してみてください。

※なお、上記掲載冊子のイメージ内容は作成中のものであり、配布時と異なることがあります。

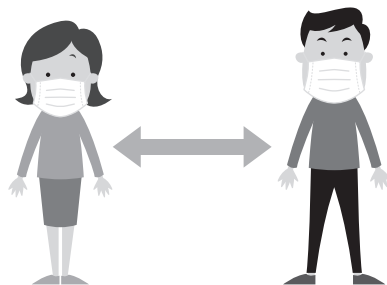
国が示す「新しい生活様式」の実践を～

「新しい生活様式」の実践例

1. 一人ひとりの基本的感染対策

【感染防止の3つの基本】

- 身体的距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い



- 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)**空ける
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ
- 会話をする際は、**可能な限り真正面**を避ける
- 外出時、屋内にいるときや会話をするとき、**症状がなくてもマスク**を着用

【移動に関する感染対策】

- 家に帰ったら**まず手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- **手洗いは30秒程度**かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする
- 地域の感染状況に注意する



2. 日常生活を営む上での

基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒



- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）



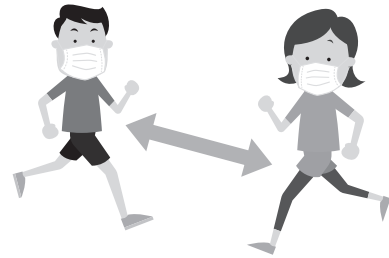
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱や風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

～新型コロナウイルス感染予防のため

3. 日常生活の各場面別の生活様式

【買い物】

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいたときに
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ませます
- サンプルなど展示品への接触は控えるに
- レジに並ぶときは、前後にスペース



【娯楽、スポーツなど】

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

【公共交通機関の利用】

- 会話は控えるに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する



【食事】

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座る
- 料理に集中、おしゃべりは控えるに
- お酌、グラスやお猪口の回しのみは避けて



【冠婚葬祭などの親族行事】

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

4. 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスは広々と
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク



春の叙勲

令和2年春の叙勲において、永年にわたり、各々の分野で尽力された功勞により、受章されました。
お祝いを申し上げ、今後ますますの活躍を祈念します。

旭日小綬章

(生活衛生功勞)

吉井 眞人さん

旭日双光章

(母子福祉功勞)

平井 豊子さん

瑞宝単光章

(調停委員功勞)

甲村 誠子さん

危険業務従事者叙勲

第34回危険業務従事者叙勲において、永年にわたり、尽力された功勞により、受章されました。
お祝いを申し上げ、今後ますますの活躍を祈念します。

瑞宝双光章

(警察功勞)

岡本 秀雄さん

瑞宝単光章

(警察功勞)

西森 隆司さん

瑞宝単光章

(消防功勞)

小橋 雅行さん

瑞宝単光章

(消防功勞)

新森 和男さん

まちの話題

マスクの寄贈

5月14日(木)、大和清掃企業組合(角川米治代表理事)より、マスク1,000枚の寄贈をしていただきました。

寄贈を受けた堀内市長は、「貴重なマスクをいただき、ありがとうございます。感謝を述べました。」

〔秘書課 内線315〕



角川取締役(左)と堀内市長(右)

靴下素材で自社製作したマスクを寄贈

5月22日(金)、株式会社西垣より、自社で製作したマスク2,000枚の寄贈をしていただきました。

来庁された西垣祐希さんと三辻雅也さんによると、新型コロナウイルス感染症拡大でマスク不足の中、靴下の素材を使用して製作されたことです。

寄贈に際し、マスクを試着した堀内市長は「着心地がよく、大変気に入りました。感染防止に役立てていきます。」と話しました。

同社によると、今回のマスクの寄贈に終わらず、今後は会社と行政でお互いに行えることがあれば協力していきたいとのこと。

〔産業振興課 内線294〕



西垣祐希さん(左)と堀内市長(右)

手作りの医療用ガウンを寄贈

5月28日(木)、地域交流空間エンジニアと社会福祉法人慈光園より、新型コロナウイルス感染症予防のため、手作りした医療用ガウン約1,300枚の寄贈をしていただきました。

市立病院において医療従事者が使う医療用ガウンが不足する中、医療従事者のために製作されたとのこと。

堀内市長は「大変な時期なのに、市立病院のために貴重な時間を使って手作りしていただきありがとうございます。医療用ガウンは使い捨てのため、いくつあっても困らないので本当に助かります。」と話しました。

〔秘書課 内線312〕



左から岸本麻美さん(空間エンジェル)、山本直樹さん(慈光園)、堀内市長

医療用マスク、フェイスシールド、使い捨てガウン、ポータブル電源を寄贈

6月4日(木)、株式会社セキキより、医療用マスク2,000枚、フェイスシールド3,000枚、使い捨てガウン600着、ポータブル電源4台の寄贈をしていただきました。

寄贈を受けて堀内市長は「非常にたくさんいただきありがとうございます。幅広く活用させていただきます。」とお礼を伝え、来庁された代表取締役の栗本篤志さんは、「新型コロナウイルス感染症予防に加えて、災害用に役立てていただければ幸いです。」と話されています。

〔秘書課 内線312〕



栗本篤志さん(左)と堀内市長(右)

ハンドソープの寄贈

6月8日(月)、株式会社ZERO代表取締役の西村秀仁さんおよび株式会社SK工業代表取締役の澤田博之さんより、ハンドソープ360本の寄贈をしていただきました。

使い道としては、学校・園など児童の新型コロナウイルス感染症対策に役立ててほしいと希望されています。

寄贈を受けた堀内市長は、「ハンドソープが不足している中で、本当にありがとうございます。」と感謝を述べました。

〔秘書課 内線312〕



西村秀仁さん(左)と堀内市長(右)

ドローンを活用した公共施設劣化調査の有効性検証

6月8日(月)、総合公園で、ドローンを活用し、プール棟などの公共施設の劣化調査を行いました。

ドローンによる劣化調査は、従来の調査方法に比べ、安全性が高く、コスト縮減も可能となります。また、全国的にも事例が少なく、関西圏の自治体では、初の取り組みとなります。

今回は民間事業者と協定を締結し、費用をかけることなく行っており、検証の結果によっては、今後の施設管理の質の向上が期待できます。

〔財産管理課 内線222〕



プール棟の屋根の劣化調査をするため、ドローンを操作する様子

5月臨時市議会

市議会の構成が決まり、本市の新型コロナウイルス感染症対策について審議されました。

令和2年5月臨時市議会は、5月13日に開催されました。人事案件1件を同意するなど市議会の構成を決めるとともに、主に本市の新型コロナウイルス感染症対策に関連する案件として、専決処分報告3件を承認、条例案件4件、補正予算案件3件が原案どおり可決されました。新たな市議会の構成は、次のとおりです（敬称略）。

議長 西村 元秀



副議長 森本 尚順



監査委員 南 幾一郎

総務財政委員会

委員長 島田宗彦
副委員長 仲本博文
委員 向川征秀

議会運営委員会

委員長 戸谷仁史
副委員長 橋本俊哉
委員 萬津力則

委員 所 進

民生文教委員会

委員長 沢田洋子
副委員長 横田誠治
委員 萬津力則

砂原弘治
戸谷仁史
泉尾安廣

奈良県葛城地区 清掃事務組合議会 議員

横田誠治
仲本博文
西村元秀

環境建設委員会

委員長 米田昌玄
副委員長 西川繁和
委員 植田龍一

クリーンセンター 施設整備特別委員会

委員長 萬津力則
副委員長 泉尾安廣

山辺・県北西部 広域環境衛生組合 議会議員

植田龍一
泉尾安廣

葛城広域行政事務 組合議会議員

植田龍一
西村元秀

〔市立病院 総務課 ☎53・2901〕

※採用について詳しくは、市立病院総務課内「大和高田市（市立病院）職員採用試験委員会事務局」☎53・2901まで問い合わせ、または、市立病院ホームページ（<http://www.ym-hp.yamatotakada.nara.jp>）を見てください。

※令和3年4月1日採用予定
※各職種の応募状況などにより、第2次試験を実施する場合があります。

▽会場 市立看護専門学校

▽日時 8月22日（土）
午前9時から

◎第1次試験の日時・会場

▽職種
看護師・薬剤師・臨床工学士・作業療法士・理学療法士・臨床検査技師・言語聴覚士

市立病院医療職 新規採用者募集

令和3年4月1日採用予定

消費生活センターから

新型コロナウイルスに 便乗した悪質商法にご 注意!

新型コロナウイルスの感染拡大に関連した相談が、全国の消費生活センターに多数寄せられています。心当たりのある人は、早めに市の消費生活センターに相談してください。

「注文した覚えのないマスクが外国から届いた!」

自宅ポストに海外からの郵便物が入っていた。外の包みを開けてみると50枚ほどのビニールに包まれた使い捨てマスクのようだ。宛名には確かに自分の名前と住所が書いてあるが申し込んだ覚えがない。家族にも聞いてみたが誰も心当たりがない。

いと言つ。請求書も入っていない。送り主の名前も分からず、後で高額な請求があるのではないかと不安。どうすればよいか。

(60代 男性)

注文した覚えがないのに商品を送り付け、後で代金を請求する販売方法を「送り付け商法」、または「ネガティブオプシオン」といいます。一般的には商品と一緒に請求書が同封されているのですが、今回の特徴は請求書がないということ、海外から送られているケースが多いということです。

特定商取引法では、事業者が引取り依頼の電話をかけてから7日間、連絡をしなくても14日間が過ぎれば、受け取った側が自由に処分しても構わないことになっていますが、電話を掛けることで事業者が電話番号を知られる恐れがあり、14日間保管した後、自由に処分するようにと消費者庁では呼びかけています。後で請求を受けても契約は成立していないので代金を支払う必要はありません。

消費者へのアドバイス

新型コロナウイルスに便乗した消費者被害が全国でも多発しています。

マスクの送り付け商法の他、高額すぎるマスクを注文してしまったがキャンセルできない、ネット通販で注文したマスクが届かないなど、マスク不足の不安から起こるトラブルが多発しています。今回紹介した事例は、商品がマスクですが、その他に消毒液の例もあります。また保健所や省庁の職員に成りすまして、「家族は何人か」と個人情報聞き出そうとする電話があり、うっかり家族構成やかかりつけ医院の名前、持病、服用薬を教えしまった例もあります。

また、10万円給付の「特別定額給付金」について、総務省は「市町村が口座番号や世帯構成を電話や郵便、メールで問い合わせることは絶対になり、だまされないように」と注意喚起しています。

中高年も注意! SNSをきっかけとした 消費者トラブル



SNSで抽選10名に100万円プレゼントという企画があったのですが、博士も応募しませんか?

うーん…ちょっと怪しい気もするけど…

まあ、応募するだけなら無料でしょうからとりあえず応募してみます。

もし応募して相手とやりとりをする段階でお金がかかりそうになったらやめた方がいいよ。

はい!気をつけます!

最近では中学生や高校生などの若年層だけでなく、中高年層でもSNSトラブルがここ10年間、毎年増えてるからね。

えー!そうなんですか?

儲け話をきっかけにお金を奪い取ろうとするケースも多いから、将来の不安を抱えている中高年層も巻き込まれることも増えているようだよ。

なるほど…若年層よりは貯蓄が多くて、SNSやネット関係の知識が若年層に比べると少ないから狙われやすいんですね…

そうだね。いつもも言っているけど、誰でも見れるSNSで儲け話がある時点でとりあえずは疑わないといけないう。みくちゃんも注意してね。

そ、そうですね…(プレゼント企画に応募しようとしていただけに耳が痛い…)

PCB含有電気機器の処分期限が迫っています

古い工場やビルをお持ちの場合はご注意ください

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、処分期限が迫っています。

期限までに処分しないと、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、発見した場合は、すぐに届出の上、適正に処理してください。

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。

▽問い合わせ

奈良県水循環・森林・景観環境部

廃棄物対策課 産業廃棄物第一係

☎0742・27・8747

公益財団法人

産業廃棄物処理事業振興財団

（東京都内・技術的相談窓口）

☎0120・985・0077

〔環境衛生課 内線281〕

ごみの持込みが増加しています

新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言が発出され、自宅に過ごすことが多くなり、この時間を活用して家の片づけをする人が増えたことで、「ごみの持込み」が前年の4月と比較すると約55トン（前年と比べ約2倍）増加しました。新型コロナウイルスについて、物や人の移動により感染拡大を招くおそれがあることから、引き続き感染拡大防止のため、当面の間は「ごみの持込み」の自粛をお願いします。

○持込みを控えていただきたいもの

- 今すぐに処分する必要のないごみ
- 市の収集に出せるごみ

〔フリーセンター 企画整備課

☎52・1600〕



空き家における放火防止対策について

突然ですが、火災の発生原因として、最も多いものは何かご存知でしょうか。実は、放火（疑い含む）による火災が最も多く発生しています。そこで、今回は空き家における放火防止対策についてお知らせします。

放火が起こりやすい要因として、次のような点が挙げられます。

- 敷地内、建物内へ容易に出入りができる。
 - 建物周辺に燃えやすいものが大量にある。
 - 付近住民の関心が薄い。
- これらの点を整備することが放火予防の第一歩となります。

また、放火犯は「人の目」をもっとも嫌います。地域のコミュニティが充実している地域では放火の被害が少ないとの報告もあがっています。自宅を放火から守るためには、周囲の空き家に放火されない環境づくりにすることも重要となります。

〔高田消防署 ☎25・0119〕



7月は社会を明るくする運動強調月間

「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域の手カラ」を「社会を明るくする運動」とはすべの国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動で、7月はその強調月間です。

- 犯罪や非行をした人たちの立ち直りを支えましょう
- 犯罪や非行に陥らないよう、地域社会で支えましょう

●これらの点について、地域社会で理解と協力の輪を広げましょう

※現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、活動など自粛しているものがあります。

〔社会福祉課 内線535〕

青少年の非行・被害防止強調月間

市民の非行防止意識の高揚、青少年の非行防止、青少年を取り巻く社会環境の浄化を目標とし、青少年の健全育成を図る運動期間です。

▽期間 7月1日（水）～8月31日（月）

▽実施機関

大和高田市・大和高田市教育委員会・奈良県高田警察署

〔青少年センター ☎23・1322〕

浄化槽の維持管理について

浄化槽は、水洗トイレからの汚水や台所、風呂などからの排水を、微生物の働きによりきれいにします。そのため、浄化槽は、正しく維持管理しないと、悪臭や河川・海を汚す原因となりますので、浄化槽の設置者が責任をもって浄化槽の管理をしなければなりません。

定期的に点検や清掃をしないと、浄化機能が衰え、異臭が発生し、汚物や汚水が流れ出すこともあります。そのため、浄化槽管理者は浄化槽法により、保守点検、清掃を実施することが義務づけられています。

●届出について

設置届や廃止届など各種届出の義務があります。問い合わせは、奈良県景観・環境総合センター ☎0744・47・3790へお願いします。

●保守点検

年に数回（浄化槽の種類により回数が定められています）県知事の許可を受けた浄化槽保守点検業者に依頼し、点検してください。

●法定検査

県知事が指定する検査機関が検査を実施します。

【7条検査】

浄化槽の使用を開始して3か月を経過した日から5か月の間に実

施する検査です。

【11条検査】

年1回実施する、外観・排水・書類の検査です。

※保守点検・法定検査業者については、(社)奈良県環境保全協会 ☎22・5161へ問い合わせてください。

●清掃（くみ取り）

大和高田市長の許可を受けた業者に依頼し、年1回以上の清掃をしてください。地域により業者が決まっています。使用を中止する時も、必ず業者に連絡して最終くみ取りをしてください。

許可業者

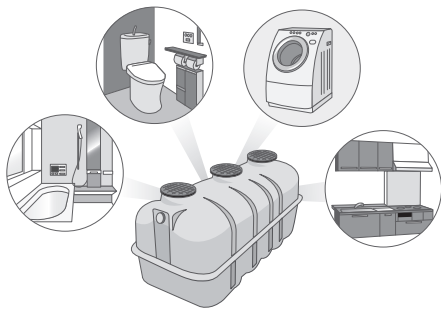
●おおやまと環境整美事業協同組合

☎52・2982

●大和清掃企業組合

☎52・3372

【環境衛生課 内線282】



しゅわ 手話を覚えましょう

おほ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための「緊急事態宣言」は解除されたものの、まだまだ、油断はできません。毎日、対応して下さっている保健所の方々や医療従事者、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために頑張っておられる方々へ。

＜ありがたいづいづいします＞

右手の手のひらを立てて、左手の甲を1回たたき、同時に頭を下げる。



＜お疲れさま＞

①右手の握りこぶしで左手首の甲を2回たたき、
②右手を顔の前に立て、そのまま前に突き出す。
同時に頭も下げる。



この危機を、頑張つて乗り越えましょう。

＜がんばる（元気）＞

両手の握りこぶし胸の前で2回上下する（元気もこの手話になります）。



【社会福祉課 内線534】

まちづくり団体

スイムアップ!

大和高田市遺族会



▽会員数 293人

▽活動概要

戦没者の慰霊の念と平和への思いを新たに、戦没者遺族間の交流を図るため、追悼法要（4月）、忠霊塔清掃・参拝（8月）、市追悼式（11月）を行っています。

また、国・県の追悼式や護国神社春秋季大祭への参列など積極的に活動しています。

▽団体理念

戦没者遺族の処遇改善に努めるとともに、社会の秩序とその美風を顕彰することを目的に活動しています。

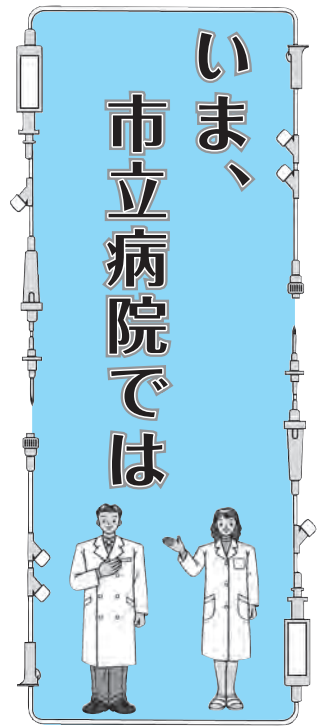
▽連絡先

大和高田市社会福祉課
☎22・1101

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】



産婦人科のご紹介

産婦人科は、現在常勤医6

名、非常勤医1名の体制で診療を行っています。常勤医は男性3名、女性3名で、産科外来の火曜日、木曜日および婦人科外来の水曜日、金曜日は女性医師ですので、女性医師の診察を希望する人は、該当日に受診してください。また子宮がん検診を希望する人は、水曜日午後、木曜日午前に電話で予約が可能ですので利用してください。令和2年6月より女性のための検診（ブライダルチェック）を始めます。これは結婚前や妊娠前に、婦人科検診に加え、感染症、内分泌疾患など妊娠に影響を与える疾患に関して精査することを目的としたものです。火曜日・木曜

日午前に行いますので、事前に電話で予約してください。

産科診療に関しては、以前は地域制限を実施していましたが、小児科が新生児専門医研修施設認定を受け、常勤医6名の体制となり、分娩制限を解除しました。現在ハイリスク分娩やハイリスク帝王切開時には、小児科医師立ち会いで行い、妊娠35週以降の早産にも対応しています。

婦人科診療に関しては、良性疾患に対してはできるだけ低侵襲に手術を行うこととし、腹腔鏡下手術を積極的に行っていきます。また、当院で放射線治療が可能になったことにより、子宮がん、卵巣がんなどの悪性腫瘍に対して、手術、化学療法、放射線治療による集学的治

療を行っています。

当科は奈良医科大学産婦人科教室の関連病院であり、大学と連携し、中和地域の産婦人科医療に貢献できるように、さまざまな疾患に対応し、安心・安全な医療を行い、皆さんの信頼と期待に応えられるように取り組んでいきます。

大和高田市立病院

産婦人科 部長 堀江清繁

（市立病院） ☎53・2901



健やかな毎日を

おくるために



天満診療所 医師 梅本典江

「夏のむくみ対策」

夕方になると脚がむくんでパンパンになり重たい…。

「むくみ（浮腫）」は、体の中の余分な水分をうまく排出できないことで起こります。汗をたくさんかく夏は、むくみとは無関係のように感じますが、実は冷房や冷たい食べ物・飲み物のとりすぎによってむくみを起こしやすいう季節です。「たかがむくみ」と放っておくと体のだるさや夏ばてにつながります。むくみを次の日に持ち越さないよう、セルフケアをしましょう。

熱中症の予防のために水分補給が大切な時期ですが、暑いからといって冷たいものばかりとっていると身体を冷やしてしまいます。また、一気に大量の水分をとると水分のとり過ぎになることもあります。水分はなるべく常温のもので、少しずつゆっくりと飲むように心がけましょう。室内で過ごすことが多い人は、エアコンによる冷えに

も注意してください。身体が冷えると血行不良を引き起こし、水分の代謝を悪くします。立ち仕事や座って仕事をしている人は、下半身に体液がたまり下肢がむくみやすくなります。カーディガン、ひざ掛け、靴下などを利用して体の保温に努め、ときどき屈伸運動や足踏み、足首回し、ストレッチなどを行って下肢の血行を促しましょう。

お風呂はぬるめのお湯にゆつくりと浸かり、冷房で冷えた体を温めましょう。発汗が促され、余分な水分を排出します。手足をマッサージするとさらに効果的です。夜はクッションなどで下肢を高く上げて寝るようしてみてください。

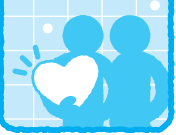
野菜や果物に含まれているカリウムは、体内の過剰なナトリウムを排出し、むくみの解消に役立ちます。スイカ・キウイ・バナナ、きゅうり、納豆、海藻類、きのこ類、ナッツ類などを積極的に食事に取り入れてみてください。

天満診療所 ☎52・5551



人権シリーズ 206

私たちの人権感覚を問いつつ前へ



新型コロナウイルス感染症拡大により、差別意識や偏見があまり出され、厳しい空気が世界を覆いました。新型コロナウイルス感染症が増加した際の、医療関係者やその家族への偏見や差別は深刻なものでした。医師が感染したある地域では、医療関係者が引越しをするとき、業者からキャンセルされたり、タクシーに乗車拒否をされたりという事案がありました。また、病院受付の職員が、別の場所で「ばい菌をまき散らすから来るな」と言われた事案もあり、病気の被害者である感染者への偏見もありました。

外出自粛により、家庭内にも影を落とされています。DV(ドメスティックバイオレンス：親密な関係にあるもの、あるいはあつたものから振るわれる暴力)の専門家は、「外出という選択肢が奪われると、家は監獄のようになり、さらに家庭で弱い立場に置かれている人たちの身が危険にさらされます。仕事などのストレスや経済的不安が引き金となって、深刻な事態に発展しかねないのです。」と警鐘を鳴らしています。

そうした中、日本赤十字社は「負のスパイラルを断ち切るため」のメッセージをホー

人権相談 (電話相談)

全国人権擁護委員連合会では、全国統一の常設相談所を設けて電話相談を受け付けています。

▽問い合わせ ナビダイヤル
☎0570・0003・110

〔人権施策課 内線288〕

ムページに載せてそれぞれの立場でできることを行い、みんなが一つになって乗り切れることを私たちに訴えかけています。これらは、私たちのこれまでの積み上げてきた学びと重なるものです。

今、私たちに、新型コロナウイルス感染症が感染拡大していた間の学習や活動の真価が問われています。皆さんと共に、試験克服に立ち向かいたいと思います。

生活困窮者自立支援法 就労支援多様なトータル

おしえてく生活困窮

生活困窮者自立支援法 就労支援多様なトータル

今回は、母親と二人暮らしであり、働きたい気持ちはあるが、母親の介護で働く時間がないNさんのお話です。

Nさんは母親の介護をしていますが、母親の認知症がひどくなったことが原因で、仕事を退職しました。その後は預金を使いながらの生活を、このままでは困窮すると思い、相談に来てくださいました。

相談員は、まずNさんが退職してから1年未満で、失業保険申請期間内であったことを確認しました。そのためハローワークの雇用保険相談係に案内し、失業保険を受給できる手続きを行います。

次にNさんから就職支援をしてほしいとの

要望があったため、就労支援員とハローワークが連携して、履歴書の書き方や面接練習を行いました。Nさんは熱心に取り組み、そのがんばりもあり、介護の時間が取れるような希望の職場を探すことができました。

不況で就労先が少ない中でも、Nさんの家庭を支えていかなければならないという気持ちが報われて、本当によかったと思います。

今後は私たちは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こと、どんなことでもまずは一度お話を聴かせてください。

〈くらし・せいかつ支援係〉
☎44・3111(直通)

ここから始まる。

新着図書のご案内



BOOK

一般書

Word 最強時短仕事術	高田 天彦／著	技術評論社
55歳になったら遺言を書きなさい	井口 麻里子／著	あさ出版
知っておきたい日本の絶滅危惧植物図鑑	長澤 淳一／著	創元社
少量でおいしいジッパー袋でかんたん季節の保存食	榎本 美沙／著	家の光協会
わたしに無害なひと	チェ ウニョン／著	亜紀書房

児童書

まざらわしい現実の大図鑑	アンドレア・ミルズ／文	東京書籍
北極と南極の「へえ〜」くらべてわかる地球のこと	中山 由美／文・写真	学研プラス
ぼくと母さんのキャラバン	柏葉 幸子／文	講談社
ゆりの木荘の子どもたち	富安 陽子／文	講談社
きりかぶのきりじいちゃん	なかや みわ／絵	小学館

電子図書館 新着コンテンツ

お金が貯まる家計の仕組み	林 總／著	日本文芸社
レンジでかんたん！塩レモンレシピ	阪下 千恵／著	新星出版社
もっともっと知りたい無印良品の収納	本多 さおり／著	KADOKAWA
取れない疲れが一瞬で消える神ストレッチ	佐藤 義人／著	KADOKAWA
マンガで身につく大人の語彙力	齋藤 孝／著	扶桑社



7月のおはなし会

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、7月の「おはなし会」「きらら」「えほんのじかん」は開催を中止します。ご了承ください。

展示のご案内

■児童展示コーナーで、課題図書をはじめ、夏休みに読んでほしい本を集めています。

タイトル	著者	出版社
天使のにもつ	いとう みく／文	童心社
青いあいつがやってきた！?	松井 ラフ／文	文研出版
山のちょうじょうの木のとっぺん	最上 一平／文	新日本出版社
フラミンゴボーイ	マイケル・モーパーゴ／文	小学館
飛ぶための百歩	ジュゼッペ・フェスタ／文	岩崎書店

■一般展示コーナーで、「健康になろう」をテーマに本を集めています。

賢い食べ物は免疫力を上げる	上野川 修一／著	講談社
老筋トレ	枝光 聖人／監修	法研
知識ゼロからの野菜入門	植木 もも子／著	幻冬舎
病気を防ぐ！改善する！「食べ方」事典	「きょうの健康」番組制作班／編	主婦と生活社
知識ゼロからのウォーキング入門	小出 義雄／著	幻冬舎

■玄関展示コーナーで、映像化した本や話題の本を集めています。

汚れた桜	毎日新聞「桜を見る会」取材班／著	毎日新聞出版
本好きの下剋上	香月 美夜／著	TO ブックス
劇場	又吉 直樹／著	新潮社
太陽は動かない	吉田 修一／著	幻冬舎
世界でいちばん貧しい大統領からきみへ	ホセ・ムヒカ／文	汐文社

■玄関展示コーナーで、「小学生がえらぶ！こどもの本総選挙」に関する本を集めています。

あるかしら書店	ヨシタケ シンスケ／著	ポプラ社
ざんねんないきもの事典	今泉 忠明／監修	高橋書店
ぼくらの七日間戦争	宗田 理／文	ポプラ社
おしりたんてい	トルロ／文	ポプラ社
ふしぎ駄菓子屋銭天堂	廣嶋 玲子／文	偕成社

(市立図書館 ☎ 52-3424)

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
	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 電話相談は無料。来所・出張相談は有料	午後1時30分～4時		奈良弁護士会 ☎0120-874-737

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更等になる場合があります。



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、働くよるごびをもちましよう。

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、平和なくらしをきぎましよう。