

# やまとたかだ

2026

1

No.1088



## さざんかホール おでかけコンサート

作曲家・ピアニストの加藤昌則さんと

クラリネット奏者の東出菜々さんによる市内小学校でのコンサート (→詳細は 7 ページへ)

新年のごあいさつ…2 クリーンセンターからのお知らせ…3

確定申告は自宅から…5 高齢者の権利を守りましょう…9

# 新年のごあいさつ



大和高田市議会議長  
西川繁和

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、輝かしい希望に満ちた新春を健やかに迎えられたことと、心よりお慶び申し上げます。

年頭にあたり、大和高田市議会を代表いたしまして、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

さて昨年は、初の女性総理大臣として奈良県出身の高市内閣が発足し、奈良県全体が大いに盛り上がった年でした。

他方、世界では、ロシアによるウクライナ侵攻やガザ地区での紛争など、争いや人の分断が広がり、今もなお国際社会に甚大な影響を与え続けています。また国内においては、記録的猛暑や、止まらない円安などにより食料価格等が高止まりとなるなど、インフレによる影響が市民生活にも大きく及んだ1年でもありました。

国の施策として交付されている、物価高騰対策等の財源を市民の皆様に有効に活用できているか議会でしっかりと審議してまいります。

本市では今もなお、JR高田駅東側への市立病院の新築移転問題、総合体育館の耐震問題、そして学校施設の統廃合など、市民の皆様の暮らしに直結する諸課題が、明確な進展がないまま先送りされ続けており、市長によるリーダーシップが求められているところであります。

市議会といたしましても、市民の皆様の生活の安定と向上を最重要課題として捉え、山積する大型公共事業を厳しく監視し、執行機関とは緊張感を持って向き合い、議員一同、市民の皆様が望む暮らしやすい街づくりのために、全力で取り組んでまいる所存でございます。

市民の皆様には、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、市民の皆様にとりまして新しい年が、夢と希望に満ちたすばらしい年になりますよう心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



大和高田市長  
堀内大造

新年、明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、多様化する住民ニーズに適切に対応し、安定かつ継続的な行政サービスを提供していくため、市町村連携の一環として、本市を含む周辺8市町で「公共施設の相互利用に関する協定」を締結いたしました。自治体同士が相互連携することで、市民の皆様により良いサービスを提供できればと期待しております。

本年も、「災害に強いまちづくり」「子育てしやすいまちづくり」等を基軸に、誰もが住み続けたい大和高田の実現に取り組みます。

防災・減災としては、災害から得られた教訓や課題をふまえた地域防災計画の見直しや、避難情報の変更に基づくハザードマップの更新などにより、地域のレジリエンスを高めます。

子ども・子育て分野については、「こどもまんなか宣言」を掲げ、妊娠期から学齢期・若者期まで切れ目ない支援を拡充します。さらに、支援の総合窓口となる「こども家庭センター」に関連事業を集約し、相談・支援・関係機関連携を一体的に推進します。

これらに加えて、「チャレンジ大和高田」として、商業施設・大型宿泊施設・大学の三つの誘致の可能性の研究を進め、平日も休日も、昼も夜も、人が集い、交流し挑戦できる大和高田を育てます。

今後も、地域内での繋がりを一層大切にし、事業者同士の共創、学校や福祉、文化・スポーツでの連携を通じ、まちの魅力と誇りを高め、子ども達が将来に希望を持てる大和高田を築いてまいりますので、引き続きお力添えを賜りますようお願いいたします。

# クリーンセンターからのお知らせ

## ○集団資源回収助成金交付の停止について

長年にわたり、再生利用可能な一般廃棄物（資源ごみ）の回収活動を促進することにより、市内から発生する資源の再生利用およびごみの減量化を推進し、資源の有効利用と環境の保全に資するため、資源の回収を行う団体に対して助成金を交付してきましたが、令和8年1月からの回収分より助成金の交付を停止します。

その理由としては、「集団資源回収の活動を通じて、分別や再生利用の意識向上などにより、ごみの減量化について一定の成果が得られたこと」、「集団資源回収の対象となっている資源ごみのほとんどを市が回収を行っており、回収が重複化していること」、「近年の紙類の市場の買い取り価格が安定していることで団体への収益となっていること」などを鑑みた結果です。

今後、助成金を交付しませんが、登録団体で活動を継続することができます。なお、団体での活動を廃止する場合は、担当課まで連絡してください。

なお、このお知らせは、現在登録されている団体の代表者へ、令和7年11月5日に送付しています。

## ○家庭用生ごみ処理機器購入補助金について

家庭用生ごみ処理機器購入補助金は、今年度をもって停止することとなりました。予算がなくなり次第、受付を終了しますので、お早めの申請をお願いします。

## ○クリーンセンターのごみ処理手数料改定について

令和8年4月1日より、クリーンセンターへごみを搬入される場合のごみ処理手数料を以下のとおり変更いたします。

### 【令和8年3月31日搬入分まで】

ごみ種別	単位	手数料
生活系ごみ	5キログラムにつき	68円
事業系ごみ	5キログラムにつき	68円

### 【令和8年4月1日搬入分より】

ごみ種別	単位	手数料
生活系ごみ	(搬入量100kg 以下の部分) 5キログラムにつき	50円
	(搬入量100kg を超える部分) 5キログラムにつき	80円
事業系ごみ	5キログラムにつき	80円

※生活系ごみの単位で「搬入量100kg」とは、搬入1回(1計量)の重量を指します。

※5キログラム未満は5キログラムとみなします。

問 企画整備課（☎52-1600）

# 令和8年度償却資産(固定資産税)の申告

市内に事業用の償却資産を所有している法人や個人の方は、地方税法第383条の規定に基づき、毎年1月1日現在の資産状況を、市役所へ申告する必要があります。

## 《償却資産とは》

土地および家屋以外の事業用資産で、その減価償却額または減価償却費が、法人税法または所得税法上の規定による所得の計算上、損金または必要な経費に算入されるものをいいます。

## ○各業種共通のもの

構築物	看板、塀、フェンス、駐車場の舗装、外構工事、外灯など
工具・器具および備品	机、椅子、応接セット、パソコン、ロッカー、コピー機、レジスターなど

## ○業種別の例

小売店	商品陳列ケース、自動販売機、冷蔵庫、冷凍庫など
飲食店	接客用家具・備品、厨房設備、冷蔵庫、冷凍庫など
理容業・美容業	パーマ器、消毒殺菌器、サインポール、理・美容椅子、洗面設備、タオル蒸器、テレビなど
医院・歯科医院など	ベッド、X線装置、電気血圧計、保育器、各種検査機器、待合室用椅子など
工場、製造業	施盤、プレス機、金型、溶接機、編み機、構内舗装など
農業	ビニールハウス、農耕作業用車両(自動車税などが課税されていないもの)、乾燥機、精米機、粉摺り機など
太陽光発電事業	太陽光発電設備一式

※申告時には、法人の方は固定資産台帳や法人税申告書別表16(2)などを、個人の方は所得税の申告における減価償却費の計算欄、固定資産を管理している帳簿などを基に申告書に記載してください。

## ▷ 申告方法

申告用紙などの書類に必要事項を記入して提出してください。申告に必要な書類は、市ホームページからダウンロードできます。

[申請書等ダウンロード] ⇒ [くらし・手続に関する申請書] ⇒  
[申請書等ダウンロード:税務課] ⇒ [固定資産税に関する申請書等]



※インターネット環境のない人は、郵送または窓口で申告用紙を渡しますので税務課まで連絡してください。

### ・郵送での申告

2月2日(月)【消印有効】までに、市役所税務課(〒635-8511 大字大中98番地4)へ郵送してください。

※申告書にはマイナンバーの記載をお願いします。個人の方は、個人番号を確認できる資料(個人番号カードの裏面または通知カードなど)および本人確認資料(運転免許証、個人番号カードの表面など)の写し(コピー)を添付のうえ、提出してください。

### ・電子申告

地方税電子申告 eLTAX(エルタックス)ホームページ(<https://www.eltax.lta.go.jp>)から申告できます。利用時間は、平日8時30分～24時です。

※土・日・祝日、年末年始(12月27日(土)～1月3日(土))を除く。

※1月4日(日)～2月2日(月)は、1月4日(日)および毎週月曜日を除き、土・日曜日を含めて24時間(メンテナンス時間を除く)利用できます。



### ・窓口での申告

1月5日(月)～2月2日(月)の8時30分～17時15分の間に、市役所2階税務課窓口へ提出してください。

※土・日・祝日を除く。

※申告書には、マイナンバーの記載をお願いします。個人の方は、個人番号を確認できる資料(個人番号カードまたは通知カードなど)および本人確認資料(運転免許証、個人番号カードなど)の提示をお願いします。

問 税務課固定資産税担当(内線2243)

# 確定申告は自宅から ～スマホ申告が簡単・便利に～

## e-Taxの5つのメリット

自宅から



申告可能

確定申告期間の利用可能時間



24時間※  
いつでも

※メンテナンス時間を除きます

申告書のデータ



取得可能

添付書類



不要※

還付金



早期  
還付

3週間程度で還付！

書面提出の場合は

1か月～1か月半程度で還付

※一部の書類は除きます

### ○スマホ申告（e-Tax）に必要なもの

- ✓マイナンバーカード  
※マイナンバーカードおよび電子証明書の有効期限にご注意ください
- ✓マイナンバーカード読み取対応のスマホ  
(またはICカードリーダライタ)
- ✓マイナンバーカードのパスワード2つ  
①署名用電子証明書のパスワード  
(英数字6～16文字)  
②利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)

確定申告書等作成コーナーなら金額等を入力するだけで自動計算で申告書が完成！

マイナポータル連携で控除証明書等のデータが自動入力できる！



## 葛城税務署以外の申告書相談会場（スマホ申告専用）

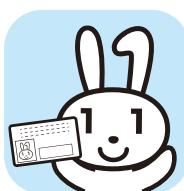
申告書相談会場	開設期間	開設時間
イオンモール橿原 3階イオンホール	2月3日(火)～5日(木)	10時～15時30分
	2月6日(金)	10時～12時

- 申告書相談会場では混雑緩和のため、入場整理券を配付しています。
- 混雑状況によっては、早めに相談受付を終了する場合があります。
- スマートフォンを持っていない人は自宅で作成、または2月16日(月)以降に葛城税務署へお越しください。

スマホにマイナポータルアプリをインストール



- ①スマートフォン
- ②マイナンバーカード
- ③2種類のパスワード
  - 利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)
  - 署名用電子証明書のパスワード(英数字6～16文字)
- ④マイナポータルアプリのインストール＆ログイン



※相続税、贈与税、土地・建物・株式などの譲渡所得の相談は行っていません。

【マイナポータルアプリ】

iPhone用

android用



パスワードを忘れた場合やロックされた場合の対処法は、公的個人認証サービスのポータルサイトを確認してください。



問 葛城税務署 (☎22-2721)



# 市営住宅入居者募集 (令和8年4月入居予定分)

## ▷ 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7年12月1日時点で、3か月以上市内に居住または勤務する人
- ・市税（国保税を含む）の滞納がない人（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23日（金）～2月6日（金） 9時～17時まで

※土・日曜日を除く（最終日は16時まで）

## ▷ 申込案内

1月23日（金）から市役所2階 住宅課で配布

## ▷ 公開抽選

2月16日（月）14時 市役所5階 会議室7

団地名	募集戸数	家賃	見学会 1月30日（金）
磯野	5戸	10,100円～ 22,200円	10時～11時
西坊城	2戸	21,600円～ 43,000円	11時30分～12時
サンライズ	4戸	25,300円～ 49,800円	14時～15時

※上記家賃は3月までの家賃であり、4月から最大数百円の変更がある場合があります。

※西坊城・サンライズ団地は、上記の表に掲げる家賃とは別に、駐車場使用料月額2,000円が必要です。

問 住宅課（内線2743）

# 土地売却のお知らせ

下記物件を、一般競争入札により売却します。

物件番号	所在地	地目	地積(m <sup>2</sup> )	用途地域	現況	最低売却価格
1	曙町755番1 754番1	宅地	878	第一種住居地域	更地	10,230,000円
2	曙町747番4	宅地	111.67	第一種住居地域	更地	1,903,000円
3	曙町800番13	宅地	158.66	第一種住居地域	更地	2,225,000円
4	大字大谷572番1	宅地	2003.05	市街化調整区域 (都市計画法第34条 第11号指定区域)	建築物有	13,341,000円
5	市場545番1 545番5	宅地	1512.17	第一種住居地域	更地	23,940,000円
6	日之出東本町 1370番2	雑種地	2425	第一種住居地域	更地	73,990,000円
7	大字吉井40番7	宅地	3195.27	市街化調整区域 (都市計画法第34条 第11号指定区域)	更地	61,030,000円

## ▷ 申込期間

1月5日（月）から2月4日（水）

※土・日曜日・祝日は受付しません。

## ▷ 受付時間

9時～17時（12時～13時を除く）

## ▷ 受付場所

市役所4階 総務課

※申込者の資格・条件など詳しくは、市ホームページで確認してください。



詳しくはこち

問 総務課（内線4211）

# さざんかホール おでかけコンサート

## ～音楽が、未来への扉をひらく～

文化会館に来館することが難しい方にも、音楽をはじめとするアートの魅力を届けるためのアウトリーチ事業の一環として、令和5年度から市内すべての小学校で4年生を対象に「さざんかホールおでかけコンサート」を実施しています。

今年度は11月11日からの4日間、作曲家・ピアニストの加藤昌則さんと、クラリネット奏者の東出菜々さんが各校を訪問。演奏を交えながら楽器の魅力や音楽が生まれる仕組みを紹介しました。

加藤さんは、子どもたちの反応に寄り添いながら内容を組み立て、同じテーマでありながら、一回一回が異なる印象のコンサートを演出。「少し知ることで、音楽はもっと面白くなる」という自身の経験をもとに語られる言葉は、子どもたちの心に自然と届いていきました。

この4年生アウトリーチには、音楽体験にとどまらず、将来について考え始める子どもたちに、夢や希望を描くきっかけを届けたいという思いも込められています。

また、音楽やホールを身近に感じてもらい、実際に足を運んでもらうため、「ホールはこころのレストランプロジェクト」を実施しています。このコンサートの記憶が学校や家庭で話題となり、子どもたちの心に残ることを願いながら、今後も音楽と人をつなぐ取り組みを続けていきます。

【ホールはこころのレストランプロジェクト】

2月14日(土) 開催 加藤昌則 × 北村聰 デュオ・コンサート

詳細・招待席のお申込みは右記の二次元コードから



問 文化振興課(☎53-8200)

## 大和高田歴史文化セミナー

郷土の歴史を学び、ふるさと大和高田への郷土愛を育むため、『大和高田歴史文化セミナー』を開催します。

開催日	テーマ	講師(敬称略)
1月15日(木) 10時から12時	大和国広瀬郡 葛下郡の古代史	元龍谷大学文学部歴史学科教授 平林 章仁
2月12日(木) 10時から12時	たかだの魅力再発見! 「思てたんとちがう!」	大和高田市教育員会事務局生涯学習課 文化財係係長 北中 恭裕

- ▷ ところ さざんかホール3階 小ホール  
▷ 受講料 1回200円  
▷ 定員 150名程度(先着順・当日受付)



問 文化振興課(☎53-8200)

## 第23回 大和高田八景作品展

八景として選定された景色を題材とした作品を展示します。八景とは、高田川畔の桜、大中公園(桜華殿)、花火(夏祭り)、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)です。

▷ とき 2月7日(土)～2月11日(水)10時～17時(最終日は16時まで)

※2月9日(月)は休館日のため除く

▷ 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

○「大和高田の景色を描こう!」も開催

小・中・高校生が夏休みに描いた「自分だけの大和高田」を展示します。子どもたちがいきいきと自由に大和高田の景色を描いてくれました。



前回の洋画の部大賞作品

問 文化振興課(☎53-8200)

## コスモスプラザで百人一首



- ▷ とき 2月7日(土)13時30分～15時
- ▷ ところ 市民交流センター2階 交流スペース
- ▷ 対象 どなたでも(定員30名程度)
- ▷ 主催 故郷高校(協働:市民交流センター)

※申込は下記の二次元コードから

故郷高校  
小倉百人一首  
かるた部主催!  
みんなで百人一首  
を楽しみましょう!



詳しくはこちら

問 市民交流センター(☎44-3210)

## 大和高田市公共ライドシェア 「みくタク」



詳しくはこちら

お買い物などを気軽にできるよう、タクシー事業者と共同で公共ライドシェアの実証実験をしています。利用者からの配車リクエストを市内すべてのタクシー事業者に優先的に通知し、タクシーでの対応が難しい場合にはライドシェアを配車します。

- ▷ 運行期間 1月31日(土)まで
- ▷ 運行日時 毎週木・金・土曜日  
9時～13時および20時～24時
- ▷ 決済方法 クレジットカードまたはPayPay
- ▷ 配車方法 電話(☎050-3490-5998)  
またはアプリ「パブテク」で予約
- ▷ 運賃 距離制(タクシーの運賃と同額)

問 まち振興課(内線2411)

## 1月10日は、110番の日



～こんな時はどこへ電話をかけるの?～



事件・事故! 緊急!!  
今すぐ警察官に来て欲しい!!  
こんなときは緊急通報ダイヤル



110番

不安・心配・悩みごとなど  
警察に相談したい!!



こんなときは警察相談ダイヤル

#9110番

落とし物・各種届出・手続  
その他、お問い合わせなど  
こんなときは



最寄りの警察署

問 高田警察署(☎22-0110)

## 年末年始のコンビニ交付 サービス停止について



新システムの移行作業に伴い、下記の期間、マイナンバーカードを利用した証明書コンビニ交付サービスが停止となります。

### ▷ 交付停止期間

12月26日(金)20時から  
令和8年1月13日(火)12時まで

### ▷ 交付停止証明書

- ・住民票の写し
- ・印鑑登録証明書
- ・課税(非課税)証明書



※市役所窓口は12月26日(金)17時15分から令和8年1月5日(月)8時30分まで閉庁しています。



コンビニ交付サービス  
について



コンビニ交付サービス  
停止について

問 市民課(内線1313)

# 高齢者の権利を守りましょう

## 介護や認知症のことでの悩んでいませんか？

介護は長期にわたることも多く、家族だけで頑張っていると、お互いに心身の疲労や負担が増加します。介護に一生懸命取り組むあまり、怒鳴ったり、手をあげてしまふことも少なくありません。またこれまでの人間関係や経済的な悩み、相談者が身近にいないなどの複雑な事情を抱えていることもあります。一人で抱え込まずに、まずは地域包括ケア推進課にご相談ください。

### 相談窓口

#### 地域包括ケア推進課

(地域包括支援センター)

(☎22-1101)

(FAX24-1055)



## どんな行為が虐待になるか知っていますか？

### 身体的虐待



- 殴る、蹴る、たたく
- ベッドに縛りつけるなど

### 心理的虐待



- 怒鳴る、ののしる、悪口を言う
- 侮蔑を込めて、子供のように扱うなど

### 経済的虐待



- 日常生活に必要な金銭を渡さない、使わせない
- 年金や預貯金を無断使用するなど

### 性的虐待



- 排泄の失敗に対し、罰として下半身を裸にして放置する
- わいせつな行為をするなど

### 介護・世話の放棄・放任



- 食事を与えない、おむつを交換しない
- 必要な受診をさせないなど

高齢者虐待は誰もが直面する可能性のある問題です。できるだけ早く、第三者のアドバイスや支援を受けることが重要です。

少しでも、虐待かもしれないと思ったら、地域包括ケア推進課に相談してください。

守秘義務により、誰が連絡したか周囲に漏れることはございません。

## こんな制度を活用していますか？

### ●介護保険制度

訪問介護(ヘルパー)や通所介護(デイサービス)等といった在宅サービスや特別養護老人ホームなどの施設サービスがあります。



### ●成年後見制度

認知症などにより判断能力が十分でない人の財産管理や日常生活上のさまざまな契約などを、本人に代わって後見人などが支援する制度です。

問 地域包括ケア推進課(内線1647)

## かもきみの湯 年始の料金

1月2日(金)、1月5日(月)  
～9日(金)は、中学生以上の  
当日入浴券が800円／1  
名です。

※通常期間は平日700  
円、土日祝は800円

問かもきみの湯

(☎66・2641)

## 国保からのお知らせ

特定健診の受診期限は  
2月末まで

国民健康保険では、40歳  
から74歳までの人にを対象  
に、約1万円相当の健康診  
断を無料で受診できる特定  
健診を実施しています。

詳細は受診券に同封の  
リーフレットを確認する  
か、保健医療課まで問い合わせ  
ください。なお、医療  
機関で健診を受診する際  
は、医療機関へ直接予約し  
てください。

▽対象 国保に加入してい  
る40歳～74歳の人

▽費用 無料

株式・配当等の所得申告と  
国民健康保険税について

▽期間 2月28日(土)まで  
※後期高齢者健康診査にお  
いても受診期間は2月28  
日(土)までです。受診には  
自己負担金500円がか  
かります。詳細は受診券  
に同封の案内を確認して  
ください。

▽必要なもの 国保の資格  
が確認できるもの(資格  
確認書、資格情報のお知  
らせなど)、受診券、質問  
票

と、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  
や総所得金額等に加算され  
ることになります。国民健  
康保険税や医療費の自己負  
担額はこれらの所得を判断  
基準として計算されている  
ため、国保税や医療費の負  
担額が上がる場合もあります。

問 保険医療課国保担当  
(内線1657)

令和7年度特定健診啓発ポスター  
コンクールの最優秀作品が決定!

市内の小学生を対象に実施したポスターコンクールで、最優秀賞に輝いた高田小学校4年生の上田 海詩さんに、市長から表彰状と副賞の図書カードが贈呈されました。

上田さんの作品は、来年度の特定健診啓発ポスターとして採用され、市内の公共施設や医療機関等に掲示される予定です。

たくさんのご応募ありがとうございました。

問 保険医療課(内線1657)

ねんきん  
Q&A

Q 私は、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が、国民年金保険料を払わなければなりませんか。

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方で作られたしきみです。

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)となり、加入と保険料のお知らせが送られています。(※2)

令和7年度の国民年金保険料は、1か月17,510円です。

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。市民課年金担当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・共済組合加入者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。

問 市民課年金担当(内線1330)

## 手話で会話してみましょう

新年のあいさつを手話で表してみましょう。「お正月(1月1日)」「おめでとう」「あけましておめでとう」となります。



あけましておめでとうございます。



今年もよろしくお願いします



今年の干支は何ですか？



うまです。

「うま」は馬のたてがみを表しています。みなさん自分の干支を身振りで考えてみてください。



上の会話の手話動画はこちら

問 社会福祉課 (内線 1510)

(内線 2575)

● 高等職業訓練促進給付金

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

△ 対象講座

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、歯科衛生士、美容師、社会福祉士、製菓衛生師、調理師、情報関係分野等の民間資格など

△ 対象資格

※ 詳しくは左記へ。

※ いざれも要事前相談。

## 市税の納期限のお知らせ

2月2日(月)は国民健康保険税第7期の納期限です。金融機関、コンビニ、納付書に印字された「e-L-QR」や「e-L番号」を利用してスマホ決済やクレジットカードで早めの納付を。口座振替も便利です。

## 市税の納め忘れはありませんか

固定資産税第1期～第4期、軽自動車税、市県民税 第1期～4期、国民健康保険税 第1期～第6期については納期限が過ぎています。滞納となっている場合は直ちに納付してください。

なお、やむを得ない理由で一時的に市税を納期限までに納めることが困難な場合は、直ちに収納対策課へ相談してください。

問 収納対策課(内線2269)

市立学校入学式に  
「就学通知書」を

②「就学通知書」  
問 学校教育課(内線2942)

## こども家庭課から のお知らせ

母子父子自立支援  
プログラム

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30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。

※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、次のもをもって、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)

ひとり親家庭で就職を目指す人を対象に、プログラム策定員との面談を受けることが可能です。

一人ひとりのケースに応じた就職までの自立支援プログラムを作り、ハローワークなどと連携し、就業までをサポートします。

※要事前連絡

●自立支援教育訓練給付金  
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」

職業能力の開発を促進するため対象講座の受講料の一部を支給します。

△ 支給対象

母子家庭の母・父子家庭

の父で、自立に向けた計画(母子・父子自立支援プログラムの策定など)の支援を受けている人

△ 対象講座

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

△ 支給対象

・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(所得水準を超過した場合でも、1年に限り引き続き対象者となります)

・就業または育児と修業の両立が困難と認められる人

対象資格の取得のために、養成機関において6か月以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる人へ、一定期間の生活費を支給します。



## インターネット公売の実施

下記日程でインターネット公売を実施します。

▷ ところ KSI官公庁オークション  
(<https://kankochou.jp>)

○動産・自動車

▷ 参加申込期間 1月8日(木)13時から1月26日(金)23時まで

▷ 入札期間 2月2日(月)13時から2月4日(水)23時まで

○不動産

▷ 参加申込期間 1月8日(木)13時から1月26日(金)23時まで

▷ 入札期間 2月2日(月)13時から2月9日(月)13時まで

※詳しくは、市ホームページか下記まで問い合わせてください。

問 収納対策課(内線2267)

## 地域包括ケア推進 課からのお知らせ

### 認知症への取り組み

#### ○もの忘れ相談プログラム

タッチパネルでいくつかの質問に答えるだけで、手軽に認知症をチェックできます。

※予約制(地域包括ケア推進課へ要申込)

#### ○脳活動量測定器

タッチパネルと頭部センサーで、記憶力や注意力、頭の回転がチェックできます。

※予約制(高齢者いきいき相談室(☎44-3215)へ要申込)

#### ○認知症簡易チェックサイト

パソコンやスマホから簡単に認知症をチェックできます。利用料無料、登録不要です。(通信料は自己負担)



#### 問 地域包括ケア推進課

(内線1641)

左記窓口で申し込み  
は左記へ

#### ▽申込方法



※利用料など、詳しく

は左記へ

#### ○見守りQRコード活用事業

認知症などが原因で外出先から帰れなくなった人が保護されたときに、自宅に早く帰られるよう「QRコードシール」をお渡しします。

利用する本人やその成年後見人が申込可能です。相談は左記まで。

### 単身世帯の高齢者の方へ 緊急通報システムのご案内

#### ▽内容

- ・月に1回、安否確認の電話が入る
- ・24時間365日、看護師

- ・などに健康相談可能
- ・緊急ボタンを押すと市が委託する緊急通報受信センターにつながり、救急

- ・協力員が対応できない時
- ・要請や協力員へ連絡可能

- ・は、委託業者の職員が自宅まで駆けつける「駆けつけサービス」が利用可能
- ・利用には、緊急時に応できる親族や地域の人など、協力員が1名以上

- ・パソコンやスマホから簡単に認知症をチェックできます。利用料無料、登録不要です。(通信料は自己負担)
- ・左記窓口で申し込みは左記へ



### 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、運転

介護保険料を口座振替で納付している人へ、1月中旬までに1年間(令和7年1月～令和7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。

### 介護保険課からの お知らせ

#### 口座振替済通知書を送付

免許証などの本人確認書類を持って、左記窓口まで来て下さい。

#### 高額介護サービス費振込通知を送付

高額介護サービス費が支給されていた人へ、1月下旬までに1年間(令和7年1月～令和7年12月)の振込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、預貯金通帳で振込状況を確認してください。

### 使用済み「食用油」を 回収しています

▷1月の回収日 1月26日(月)

9時15分～9時30分	市立陵西公民館
9時45分～10時00分	橋町集会場前
10時15分～10時30分	築山公園前
10時45分～11時00分	鳴青少年会館(鳴コミュニティセンター)
11時15分～11時30分	曙町青少年会館(東部こども会館)
11時45分～12時00分	片塩幼稚園東側道路
13時15分～13時30分	総合体育館
13時45分～14時00分	大和ガス南側道路
14時30分～14時45分	市立菅原公民館
15時00分～15時15分	ネオシティ大和高田正面玄関前
15時30分～15時45分	葛城コミュニティセンター前
16時00分～16時15分	春日町会館前

◎市役所開庁日(10時～15時)市役所北側駐車場のごみコンテナ横でも回収しています(祝日除く)。

◎さざんかストリートの「生活雑貨さおか」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。

問 クリーンセンター(☎52-1600)

### 市民活動団体を紹介「子ども未来応援隊」

- ▷活動日時 不定期
- ▷活動場所 ゆうゆうセンターなど
- ▷活動内容 子どもが子どもらしく表現活動できる居場所作り、そして子どものやってみたい気持ちを全力で応援できる親力向上支援を目的とし、モンテッソーリ保育士が開催する子育て広場やベビーマッサージ、無料の子育て応援講座の開催などを毎月開催しています。
- ▷ひとこと 子育ては大変だからこそ楽しんだモノ勝ち。ママの笑顔は家族の幸せにつながるからこそ、私達と共に一緒に笑い声があふれる子育て環境を作りていきましょう。
- ▷問い合わせ先 ☎080-6177-8712(金森)

問市民交流センター(☎44-3210)

詳しくはこれら



## 商工振興課からの お知らせ

### 合同企業説明会・就職面接 会開催

▽ 参加費 無料  
▽ 参加企業

①

永大化工(株)

② 河村織維(株)

③ 佐藤薬品工業(株)

④ 奈良スバル自動車(株)

⑤ 松田電気工業(株)

大和高田雇用対策協議会  
とハローワーク大和高田が  
共同で、合同企業説明会・就  
職面接会を開催します。会  
員企業5社が集結し、会社  
概要や求人概要を直接聞く  
ことができます。また、希望  
者はその場で採用面接を受  
けることができます。

▽ 申込先  
大和高田(☎ 52・5801-41)  
#( )



※事前申込制

▽ ところ 市役所3階庁議  
室  
16時



消費者問題啓発セミナー  
地域で防ごう!!高齢者の消  
費者トラブルと見守りの輪

罪傾向と被害状況(講師 高  
田警察署生活安全課)  
○ 第2部  
高齢者の消費者トラブル  
と見守りの輪(講師 消費生  
活センター相談員)

▽ 申込方法 下記  
二次元コードま  
たは電話にて申  
し込み

問 商工振興課(内線2451)



○ 第1部  
▽ 内容  
高齢者を狙った最近の犯

▽ ところ 市役所3階庁議  
室  
15時45分

や詐欺などの消費者トラブル  
が市内でも多く発生して  
います。本セミナーでは、被  
害の事例や防止のポイント  
と、地域での見守りの重要  
性について、専門家が分か  
りやすく解説します。

▽ とき 1月26日(月)14時

### 令和8年1月し尿収集日程予定表

日程は都合により、変更になりますが、収集の時期  
(一部、表記に変更がありますが、収集の時期  
は従来どおりです)。

日	曜日	収集区域
6	火	大谷、北角、敷島町①・②、奥田、吉井、根成 柿
7	水	敷島町、根成柿、吉井、旭北町、本郷町、西坊城、 秋吉、 <b>池尻、藤森、有井</b>
8	木	東中、東中1・2丁目、春日町1・2丁目、根成柿、 秋吉、西坊城、奥田、 <b>築山、神楽</b>
9	金	東中1丁目、春日町1丁目、大中南、磯野、磯 野東、磯野町、西坊城、出、勝目、田井、 <b>日之 出町、日之出西・東本町</b>
10	土	花園町、 <b>大東町、土庫1・2・3丁目、土庫住宅、</b> 磯野町、磯野北、南本町、北片塩、大中南、永 和町、市場、田井、今里川合方、 <b>松塚、東雲町、 三和町</b>
13	火	大中、大中北、大中東、新田、中町、岡崎、池田、 領家、磯野北、築山、大谷、 <b>材木町、昭和町、曙町、 北本町</b>
14	水	池田、領家、市場、野口西代、築山
15	木	市場、野口、有井、築山
19	月	出屋敷、有井、西三倉堂1丁目、築山、池田
20	火	西町、大中、内本町、南本町、中三倉堂1・2丁目、 西三倉堂1・2丁目、築山、大谷
21	水	中三倉堂1・2丁目、西三倉堂1丁目、甘田町、 田井新町、敷島町
22	木	中三倉堂1・2丁目、甘田町
23	金	曾大根、曾大根2丁目、出、南陽町、今里、旭北町、 旭南町、中今里町
26	月	南陽町、蔵之宮町、甘田町、田井新町、北片塩町、 東三倉堂町、旭北町、旭南町、永和町、片塩町
27	火	大中東、南陽町、蔵之宮町、内本町、南今里町、 中今里町、片塩町、東三倉堂町、西三倉堂1丁目、 磯野南町
28	水	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2丁目、曾大根1丁目、 永和町、磯野南町、片塩町
29	木	本郷町、北本町、高砂町、永和町、内本町

### し尿くみ取り集をご利用の皆さんへ

- 市内に新たにくみ取りトイレを利用する際や世帯の人数に  
変更がある場合は、市民衛生課にて手続きが必要です。
- し尿くみ取り集は、浄化槽の清掃ではありません。
  - 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)
 上表にて、大和清掃企業組合が収集を行う地区は赤字  
で記載しています

○し尿汲み取りの従量によるものの料金改定  
令和7年4月1日より、し尿汲み取りの従量によるものの料  
金が変わっています。なお、超過のないコース汲み取り料金  
は、変更ありません。  
し尿汲み取り新規申込での初回の汲み取り、し尿汲み取り  
台帳の登録内容に応じた量を超過した汲み取りがあった場合  
などに影響があります。  
(変更前)18リットルにつき178円→  
(変更後)18リットルにつき200円

問 市民衛生課(内線2362)

## 電車de香芝×大和高田マルシェin大阪阿部野橋駅

△ とき 1月25日(日)11時~15時

△ ところ 近鉄南大阪線大阪阿部野橋駅 ホーム停車中の電車内(5両編成)

△ 主 催 大和高田商工会議所・大和高田市・香芝市商工会・

香芝市・近畿日本鉄道株式会社

※イベントの詳細など、詳しくは右記二次元コードへ。



問 商工振興課(内線2441)

**水道資材納入業者の入札  
参加資格申請受付**

市内・市外業者の受付です。

△受付期間 1月5日(月)～  
2月20日(金)(土・日・祝日  
を除く)

9時～12時、13時～16時

△提出書類 奈良県広域水道企業団ホームページに掲載しています。

△提出方法 奈良県広域水道企業団大和高田事務所業務課へ持参または郵送

※郵送の場合は1月5日(月)～2月20日(金)の消印有効

△郵送先 〒635-0016 大和高田市大東町5番22号

奈良県広域水道企業団大和高田事務所業務課宛

※郵送の場合は切手の貼った返信用封筒を同封してください。

△指名願有効期間

令和8・9・10年度

●市内業者

△納入資材 量水器、水道

専用補修材料、その他水道専用資材

- 既に地域で運転ボランティアを始めている人
- テイアを始めている人

※受講料無料、教科書代などは自己負担

**問 奈良県広域水道企業団大和高田事務所業務課  
(☎52-1365)**

**移動・外出支援ボランティア養成講座**

△申込方法 (☎52-1365)

△定員 15名(先着順)  
△申込期間 1月5日～16日(8時30分～17時)

△申込方法 左記窓口か電話にて申し込み

**問 大和高田市社会福祉協議会  
(☎23-2294)**

**公共職業訓練受講生募集**

△申込方法 1月5日(月)～28日(水)

- 既に地域で運転ボランティアを始めている人
- テイアを始めている人
- 既に地域で運転ボランティアを始めている人
- テイアを始めている人

**問 ポリテクセンター奈良  
(☎0744-22-5226)**

**文化財を火災から守ろう**

昭和24年1月26日は法隆寺金堂から出火し、国宝の壁画が焼損したことから、「文化財防火デー」として定められ、今年で72回目になります。

奈良県広域消防組合はその日にあわせ、様々な訓練や広報活動を実施しています。みなさんが貴重な文化財を守りましょう。

**問 高田消防署  
(☎25-0119)**



**クリーンセンター ごみ持込休日開場**

※ごみ持込みには事前予約が必要です

△とき 1月12日(月・祝)、1月24日(土)  
9時～10時30分

△業務内容 可燃、不燃(粗大ごみ含む)の持込みごみの受入れのみ

※事前予約は、電話で受け付けています  
(☎24-5489 平日9時～16時受付)。

問 クリーンセンター企画整備課(☎52-1600)



**日曜受付マイナンバーカード**

△とき 1月25日(日) 9時～12時  
【次回予定 2月15日(日)】

△ところ 市役所1階市民課

△内容 申請受付・交付、電子証明書更新

※持ち物など、詳しくは市民課へ。

※申請者本人が来てください。

※休日窓口は非常に混雑することが予想されます。時間に余裕をもってご来庁ください。問 市民課(内線1313)



## 第1回 大和高田市ボランティアフェスティバル開催

地域で活躍するボランティア団体や市民の活動を知り、つながるきっかけとなるイベントです。市民一人ひとりが支え合いの輪を広げ、地域に貢献するボランティア活動を身近に感じることを目的としています。当日は各団体による活動発表コーナーや福祉体験ブースなど、家族で楽しめる内容が盛りだくさんあります。

△とき 2月8日(日)10時～15時

△ところ 総合福祉会館

△内容 活動発表コーナー、福祉体験ブース、手作り体験コーナー、キッズコーナーなど

問 大和高田市社会福祉協議会  
(☎ 23・5426)

## 高田・葛城「万葉集の風景」

△とき 1月24日(土)13時30分～16時40分(13時開場)  
△ところ さざんかホール

奈良フェニックス大学主

## △内容

○講演 高田・葛城「万葉集の風景」～いにしへ人の

心をメロディーに乗せて

○講師 岡本三千代(万葉うたがたり会主宰)

○座談会 岡本三千代、下村敏博(「万の言の葉」の歌)作者・弁護士)、上嶋晴久(進行)

△参加費 資料代500円

△申込方法 下記「次元

△申込方法 下記「次元

△定員 230人(参加無

△申込方法 FAX(24・2262)またはメール(yumesakijyuku@gmail.com)に名前、電話番号、メールアドレスを記載し申し込み

## 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、自衛隊奨学生

△対象 子どもから大人まで年齢不問

△参加費 各回2000円

△申込方法 1週間前まで詳しく述べ左記へ

問 自衛隊奈良地方協力本部  
(☎ 0744・29・9060)

地域づくりシンポジウム  
「盛年力」を活かし未来へ  
つなぐ地域の価値づくり

催の、地域づくりを学び・語るシンポジウムです。

△とき 1月29日(木)13時～16時30分(定員100名・先着申込順)

△ところ やまと郡山城ホール 地下1階「レセプションホール」

△とき 1月18日～2月22日 毎週日曜日13時～14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 聞く、話す、読む、書く、ジエスチャーといふコミュニケーションス

△対象 キルをバランスよく学ぶ多言語講座。韓国・朝鮮語、中国語、英語、日本語のいずれか希望言語を明記の上、申し込みください。

△参加費 各回2000円

△申込方法 1週間前までに、往復はがきに名前、住所を明記の上、申し込み

△連絡先 キム・カンヂヤ(金康子)  
(〒635-0003 土庫726-1-2)

## バランスキル多言語講座

大和高田ケグリ・オリニ会  
「ケグリ」とは「蛙」、「オリニ」とは「子ども」という意味です。

△内容 聞く、話す、読む、書く、ジエスチャーといふコミュニケーションス

△対象 キルをバランスよく学ぶ多言語講座。韓国・朝鮮語、中国語、英語、日本語のいずれか希望言語を明記の上、申し込みください。

△参加費 各回2000円

△申込方法 1週間前まで詳しく述べ左記へ

△対象 子どもから大人まで年齢不問

## 広告スペース

## 「節分」と 人権意識について

「鬼」という存在を排除すると、いう構図が、現代の人権意識とどう関係するかという点です。

そこで、より豊かな文化へ  
とつながっていきます。

「見た目や考え方方が違う人」、「社会の中で弱い立場にある人」が、無意識のうちに「鬼」と重ねられてしまうことはないでしょうか。「異質なものを遠ざ

けでなく、その意味を少しだけ考えてみませんか。そこには、誰もが安心して暮らせる社会づくりへのヒントが隠されているかもしれません。

2月の風物詩、節分。豆を  
まいて「鬼は外、福は内」と

ける」というメッセージが、知らず知らずのうちに広がってしまった可能性もあります。

A cartoon illustration of a young girl with brown hair tied back with a pink flower. She is wearing a pink dress and holding a small, dark-colored box with a white ribbon. She is looking down at the box with a neutral expression.

邪氣を払い、福を呼び込む日本  
の伝統文化として親しまれ  
ています。また、家族や地域  
のつながりを感じる、温かい  
ひとときであります。

さ」や「怒り」として捉え、自分自身と向き合う機会にする教育的な取り組みも広がっています。これは、節分を人権教育の一環として再構築する試みであ

く行つて いるこの風習に、少しだけ立ち止まつて考えてみたいことがあります。それは

伝統と人権は、対立するものではありません。むしろ、伝統を現代の価値観に照らして見直

人權施策課指導主事  
人權施策課(内線3342)  
野村 和啓

年末年始の暴飲暴食で胃腸は疲れています。消化に良いものをとり、体を温める食材（根菜類、発酵食品、ねぎやショウガ）や免疫力を高めるタンパク質を積極的にとりましよう。

1年で最も寒い季節がやつ  
てきます。食事・運動・睡眠・  
感染症予防に気をつけて冬  
を健康にすごしましよう。  
1. 胃腸をいたわり、栄養の  
あるものを

### 3. 適度な運動と睡眠

イレへの移動など、急な温度変化がある場所では血圧が大きく変動し心臓に大きな負担がかかり危険です。脱衣所や浴室をあらかじめ暖めるなど室内的温度差を

良いものをとり、体を温める食材（根菜類、発酵食品、ねぎやショウガ）や免疫力を高めるタンパク質を積極的にとりましょう。

## 2. 寒さ対策と感染症予防

気温が低く空気が乾燥すると風邪やインフルエンザ

が流行します。加湿器や濡れタオルで室内の湿度を50～60%に保ち、定期的な換気を心がけましょう。手洗いやうがいをこまめに行い、人ごみではマスクを着用し

また、寒さで血圧が上昇し、脳梗塞や心筋梗塞など

「冬を元気に 健やかな毎日を 送るために」の心血管  
季節ごとに



天満診療所 医師 梅本 典江  
天満診療所(025-5357)

質のよい睡眠には、寝る1～2時間前の入浴（38℃）40℃程度のお湯につかる）がよく、寝室の温度は16℃19℃に保つのが良いとされています。

# いま、市立病院では

Now, at the municipal hospital

## 新年のごあいさつ

新年を迎え、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は、地域の皆さまから当院の医療活動にご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。新型コロナ感染症がおおむね収束し、医療活動は徐々に従来通りに戻ってきています。一方で、急激な人件費と物価の高騰で病院運営は全国的に大変厳しい状況となっています。支出を抑えつつこれまでの医療の質を維持し、さらに新たな医療を展開すべく病院職員が一丸となって取り組んでおります。最近では、鼠径ヘルニアや婦人科疾患に対してもロボット手術を開始しています。今年は、がんの患者さんの苦痛を和らげるための専門的な治療を行う「緩和ケア病棟」を開設します。がん医療だけでなく、救急医療、小児・周産期医療、災害・感染対策にもこれまで通り注力してまいります。



本年も大和高田市立病院は、「地域の皆さまに寄り添う医療」を第一に考え、すべての世代の方々の健康を守ってまいる所存ですので、どうかよろしくお願い申し上げます。

大和高田市立病院院長 向川 智英

## 緩和ケア病棟（ひだまり病棟）を設立しました

1月より、「緩和ケア病棟」を設立しました。緩和ケアとは、痛みや息苦しさなどの体のつらさ、不安や怖さなどの心のつらさを、病気になった時からやわらげ、自分らしく過ごすためのケアです。当院の緩和ケア病棟（ひだまり病棟）は、「ひだまりのように やさしい時間を」をキャッチフレーズに掲げ、自分らしく過ごすことを大切にしています。ご本人とご家族の想いに寄り添い、多職種で連携し、あたたかく支えてまいります。

※病棟の壁には、心を癒すホスピタルアートが描かれています。



図 大和高田市立病院 がん相談支援センター（地域医療連携センター内）（☎53-2901）

## 歯周病検診・妊婦歯科健診

要電話予約・無料

## ▷対象者

## ○歯周病検診

令和7年度に20・30・40・50・60・70歳になる人  
※令和7年6月に受診券を送付しています。

## ○妊婦歯科健診

受診券を交付した妊婦  
※妊婦健康診査補助券つづりに受診券をとじています。

## ▷受診期間

## ○歯周病検診

2月末まで

## ○妊婦歯科健診

通年

▷ところ 市内協力歯科医療機関  
※受診券を確認してください。  
▷持ち物 受診券、健康保険証等、  
母子手帳（妊婦歯科健診の場合）

## ▷受診方法

事前に市内協力歯科医療機関に  
電話予約をしてください。



詳しくはこちら

## ～健康チャレンジ1月開催のご案内～

場所：保健センター

## 健康チャレンジ・活動量計の無料貸出

●7日(水)	9日(金)
14日(水)	16日(金)
20日(火)	23日(金)
28日(水)	●30日(金)

## ミニ講座

7日(水) 10時～、11時～ 運動ミニ講座

テーマ 簡単ストレッチで動ける体づくり

23日(金) 14時～、15時～ 栄養ミニ講座

テーマ 冬場の水分補給

●印は体組成無料測定日です。

健康チャレンジ・ミニ講座はどちらも予約制となっていますので、必ず電話で予約してください。

※予約問合せ：保健センター

## 地場産野菜を使って簡単クッキング

小松菜と海老の  
クリーム煮

「メニューの一言」  
小松菜は葉物の中でもカルシウムが豊富な食材です。生クリームを使用することで、コクと甘味のある上品な一品に仕上がりますよ。

## &lt;材料&gt; (4人分)

小松菜 ..... 160g  
むき海老（冷凍） ..... 16尾  
玉ねぎ ..... 1個  
にんじん ..... 1/2本  
水 ..... 260ml  
鶏ガラスープの素（顆粒） ..... 小さじ1  
生クリーム ..... 1箱  
しょうゆ ..... 小さじ2  
塩 ..... 小さじ1  
バター ..... 大さじ2  
小麦粉 ..... 大さじ2



## &lt;作り方&gt;

- ①小松菜は根本を切り、葉と茎に切り分けて、ともに長さ4cmに切る。玉ねぎは薄切りする。にんじんは皮をむき、幅5mmの細切りにする。
- ②フライパンにバターを弱めの中火で溶かし、海老と玉ねぎを炒める。
- ③全体に小麦粉をふり、さっと炒める。
- ④水、鶏ガラスープの素を加えて中火にし、にんじん、小松菜の茎、生クリームを加えてさっと混ぜる。煮立ったら火を弱め、5～6分煮る。
- ⑤しょうゆ、塩を加えてさっと混ぜ、小松菜の葉を加えてさっと煮たら火を止める。

エネルギー	352kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	27.1g
炭水化物	13.4g
塩分	2.3g (一人分)

(大和高田市食生活改善推進員協議会)

## 個別がん検診

### ▷ 内容・料金

要電話予約

内容	料金
胃がん検診 (胃内視鏡検査)	4,600円
乳がん検診	2,000円
子宮頸がん検診	2,000円
大腸がん検診	800円 (特定健診とセットは500円)
前立腺がん検診	900円

※70歳以上は無料・免除要件あり。

### ▷ 受診期間

2月末まで

※検診票の申し込みは1月末までです。

▷ 対象 40歳以上(胃内視鏡は50歳以上・子宮頸がんは20歳以上)

### ▷ 予約の流れ

①コールセンター(☎050-3106-0159)または下記二次元コードにて検診票を申し込み(大腸がん検診は個別委託医療機関へ直接予約してください)



②検診票が自宅に届く



③医療機関へ予約

④当日検診を受ける

WEB申込は  
こちらから

⑤検診結果を確認する

※定員になり次第締め切り

## 高齢者帯状疱疹予防接種

▷ 対象 接種日に本市に住民登録がある①②③のいずれかの人

①年度内に65歳を迎える人(昭和35年4月2日～昭和36年4月1日)

②満60歳以上65歳未満の人で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい(身体障がい者手帳1級相当)のある人

③今年度70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人

※令和7年度のみ、100歳以上の

人は全員対象

※過去に帯状疱疹ワクチンを必要な回数受けた人は対象外(医師が必要と判断した場合を除く)

※対象①、③の人へは4月上旬に、はがきを送付しています。

### ▷ 接種期間

3月31日(火)まで

### ▷ ところ

市内委託医療機関

▷ 費用 生ワクチン(2,500円)、不活化ワクチン(1回あたり6,500円)

▷ 持ち物 はがき、本人確認書類、接種費用

※はがきを紛失された人は保健センターに電話してください。

### ▷ 事前手続きが必要な人

#### ○費用免除

市民税非課税世帯・生活保護世帯の人

#### ○市外で接種する人

県内指定医療機関で接種できます。接種前に、はがき、本人確認書類(顔写真付きは1点、顔写真無しは2点)、費用(免除者は不要)を持って、保健センターに来てください。

## 麻しん風しん混合(MR)ワクチン

▷ 対象 1期は1歳から2歳未満、2期は平成31年4月2日から令和2年4月1日生まれ(幼稚園・保育所等の年長児)

▷ 接種期間 1期は1歳から2歳未満まで、2期は小学校就学前年度(4月1日～3月31日)

▷ 費用 無料

※接種期間を過ぎると任意接種となり、全額自己負担になります。

### ▷ ところ

市内委託医療機関

※電話予約の上、接種してください。

▷ 持ち物 母子健康手帳・予診票(予防接種手帳内)

※転入や紛失で予診票がない場

合、また市外で接種を希望する場合は、事前に保健センターへ電話してください。



2回接種でしっかり免疫をつめましょう

## 成人男性の風しん予防接種

### ▷ 対象 ①～③をすべて満たす人

①接種日に本市に住民登録があり、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

②令和7年3月31までに風しん抗体検査の無料クーポンを利用して抗体検査を実施した結果、風しんの抗体が不十分だった人

③麻しん風しん混合(MR)もしくは、風しん予防接種をまだ受けていない人

※対象者には5月下旬に予診票を送付しています。

※6月以降に転入されて、対象となる人は保健センターまで問い合わせください。

### ▷ 接種期間 令和9年3月末日まで

### ▷ ところ 市内委託医療機関

※市外で接種する場合、県内指定医療機関で接種できます。接種前に予診票と本人確認書類(顔写真付きは1点、顔写真無しは2点)を持って、保健センターに来てください。

▷ 費用 無料

▷ 持ち物 予診票、本人確認書類

※予診票紛失の場合は保健センターまで。





1月

## 市民交流センター コスモスプラザ

休館日(毎月第1・3月曜日、および年末年始):  
12月30日(火)~令和8年1月3日(土)、5日(月)、19日(月)X  
@cosmos\_plazaInstagram  
@cosmosplaza

## 市民交流センター お知らせ&amp;イベント情報

## 1月の3連休はコスモスプラザでフィットネスエクササイズ♪

イベントの詳細は  
Instagramから

1月10日、11日、12日は新年最初の3連休。

コスモスプラザでフィットネスエクササイズを体験しませんか?

ヨガ、ZUMBA、エアロビクス、ピラティス、ボクササイズなど様々なプログラムを

市や市民活動団体が日替わりで3日間お届けします。



## ●タイムスケジュール

日 時	イベント	内 容	場 所	対象	参 加 費	お問い合わせ先
1月10日(土)	10:00~12:00	親と子のすこやか広場	リズムダンスで身体を動かそう♪ ヨガベルトを使用したヨガの体験会 初めてでも大丈夫、楽しくチア体験	小学生以下 高校生以上 年少~年長 小1~小3	無料	44-3213(親と子のすこやか広場) 090-3055-6462(別所) sincestudio.nara@gmail.com(坂野) sincestudio.nara@gmail.com(坂野)
	13:30~14:30	ベルトヨガ体験				
	15:00~15:45	チア体験会				
	16:00~16:50	チア体験会				
1月11日(日)	10:45~11:45	ZUMBA	Cherry サークルによる ZUMBA	どなたでも	無料	090-2100-6523(柏田)
	12:00~12:50	パーソナルトレーナーによる グループレッスン	立つ、歩くが軽くなる運動を体験♪			well.being.life.gym@gmail.com (チャレンジショップ 染田)
	13:10~13:55	ZUMBA	みわちゃんサークルの ZUMBA	どなたでも	各	miwahinechan@gmail.com(日根)
	14:10~14:55	簡単エアロビクス	みわちゃんサークルのエアロビクス	どなたでも	500円	miwahinechan@gmail.com(日根)
1月12日(月祝)	9:45~10:30	FLOW MUSIC YOGA	音楽のリズムに合わせて動くヨガ	どなたでも	無料	hauoli.yoga0310@gmail.com(堤)
	11:00~11:45	青竹エクササイズ	音楽に合わせて青竹踏み			345.personal@gmail.com(辰巳)
	13:15~14:00	ベビーマッサージ	お洋服の上からベビーマッサージ	4階多目的室	2ヶ月~ 2歳頃 15歳以上	fujikana.babyfeelingmassage@gmail.com (KANAKO)
	14:30~15:15	はじめてのマットピラティス	呼吸のしやすいラクな身体づくりを♪			shiori_to.pilates116@outlook.jp (Shiori)
	15:45~16:30	お正月太り解消ボクササイズ	ボクササイズでお正月太りを即解消!		3歳以上	345.personal@gmail.com(辰巳)

※参加のお申し込みや持ち物等は各団体に直接ご連絡ください。

問 市民交流センター (☎44-3210)

## ●今月の市民活動

※申込や持ち物など、詳しくは二次元コードから確認するか、下記のお問い合わせ先に直接ご連絡ください。



日 時	催し物名	場 所	お問い合わせ先
7日(木)	14:00~15:30	体脂肪、血管年齢測定など	2F 交流スペース 健生会友の会 0745-22-2989 (西本)
15日(木)	9:00~12:00	スマホ基礎レッスン ※要予約	4F 多目的室 スマホサークル 0745-53-8648 (川原)
17日(土)	14:30~15:30	みんなで ZUMBA を楽しもう	4F 多目的室 ARI CIRCLE 080-4230-1986 (ARI)
18日(日)	10:00~12:00	子どものけいわく「夢シート」を作ろう ※要予約	2F 交流スペース 子ども未来応援隊 080-7501-5768(金森)
20日(火)	11:00~14:00	介護美容無料体験	2F 交流スペース ハッピークラウン 090-8480-5375 (大黒)
21日(水)	9:00~12:00	若者自立の為の無料相談 ※要予約	2F 会議室 若者サポートステーションやまと 0744-44-2055 (原田)
24日(土)	10:00~12:00	おにのおめん作りと豆まさ大会 ※要予約	2F 交流スペース 子ども未来応援隊 080-7501-5768(金森)
25日(日)	10:00~12:00	親子向け 絵手紙を作ろう	2F 交流スペース 絵手紙らぶちゃんくらぶ 070-2269-6046 (川崎)
30日(月)	13:00~15:00	市民の皆様の健康サポート	2F 交流スペース Since 健康サークル sincestudio.nara@gmail.com(坂野)

※詳しくは直接問い合わせてください。参加費無料・見学自由です。 ※その他団体の利用予定表は市民交流センターや各公共施設に用意しています。

## ～高齢者いきいき相談室 1月開催のご案内～

【問い合わせ先】☎44-3215

【予約方法】電話または窓口にて、1/6㈭9:00~受付の開始をします。  
※要予約・先着順になります。【受付時間】9:00~17:00※キャンセルの際は、連絡してください。  
※掛け間違いのないようにお願いします。※申し込み初日は大変込み合います。  
※警報発令時は、事業を中止させていただきます。

①ラジオ体操【定員】25名		④朗読会(早蕨)【定員】50名		⑦レクリエーション【定員】15名	
7日(水)	26日(月)	10:00~10:30	22日(木)	13:30~14:15	10日(土)
14日(木)			⑤チアヨガ講座【定員】20名		10:00~11:00/13:30~14:30
21日(木)			8日(木)	[1部]14:00~14:30 [2部]15:00~15:30	必要材料は各自ご準備ください。
②いきいき百歳体操【定員】35名		11:00~11:30	23日(金)	[1部]10:00~10:30 [2部]11:00~11:30	⑧脳活動量測定【定員】5名
7日(水)	26日(月)		月1回のご参加とさせて頂きます。		★13日(火)
14日(木)		13:30~14:00 14:30~15:00	⑥いきいき学習【定員】20名	10:00~11:00	10:00~11:00
21日(木)			※ 9日(金)	25日(日)	10:00~11:00/13:30~14:30
15日(木)	29日(木)		★16日(金)	10:00~11:00 13:30~14:30	パネルにタッチし、センサーで「脳の健康」をセルフチェックします。
23日(金)			※の日はミニ講座、★の日は、「大人向けのお話し会」です。それぞれ同じ内容につき、午前・午後いずれかのご参加とさせて頂きます。		約3分間で、その日の「記憶力」「注意力」「頭の回転」がチェックできます。
26日(月)			★の日は、物忘れ相談プログラムも実施します。アルツハイマー型認知症の早期発見のためのプログラムです。テスト時間は5分間と気軽にチェックできます。		★の日は、物忘れ相談プログラムも実施します。アルツハイマー型認知症の早期発見のためのプログラムです。テスト時間は5分間と気軽にチェックできます。
参加回数の制限はございません。			市民交流センター コスモスプラザ 〒635-0085 大和高田市片塙町12番5号 ☎0745-44-3210 受付時間 9時~17時 (休館日は除く) https://www.city.yamatotakada.nara.jp/cosmosplaza/ ✉cosmos-plaza@city.yamatotakada.nara.jp		⑨青竹踏み講座【定員】25名
③体力測定【定員】10名			30日(金)		[1部]10:00~10:30 [2部]11:00~11:30
20日(火)		20日(火)	9:30~10:30/10:45~11:45		

## ● さざんかホール主催公演情報



### セントシンディアンサンブル 吹奏楽コンサート 生演奏で楽しむジブリ音楽!

1/25  
日

- 大ホール【全席自由】
- 開場13:30 開演14:00
- 一般1,000円 中学生～22歳以下500円  
小学生以下 無料(要整理券)
- ※0歳からご入場いただけます。

- プログラム
- アシタカとサン(もののけ姫)
  - カントリーロード(耳をすませば)
  - 魔女の宅急便メドレー
  - となりのトロメドレー

ほか

好評発売中  
チケット 取扱い ホール

### さざんかミュージックスポット 加藤昌則×北村聰 デュオ・コンサート

2/14  
土

- 出演：加藤昌則（ピアノ）、北村聰（バンドネオン）
- 小ホール【全席指定】 ■開場14:30 開演15:00
  - 一般3,000円 高校生以下1,000円(当日各500円増)  
友の会会員2,500円(1会員4枚まで、前売りのみ)

※小学生以上入場可  
※託児保育あり(無料・予約制2/6(金)締切)  
※この公演は宝くじの助成を受けて実施します。



加藤昌則（ピアノ）



北村聰（バンドネオン）

- ♪ご来場者様にはチョコをプレゼント!  
♪ホールはこころのレストラン対象公演

好評発売中

チケット 取扱い ホール、ローソン(Lコード:56112)

- チケットの  
お求めは**
- 大和高田さざんかホール  
チケット販売時間 9:00～17:00 **0745-53-8200**
  - 休館日:毎週月曜・第4火曜日(その日が休日の場合は、翌日以降の平日)
  - ローソンチケット チケット予約お問い合わせ <https://l-tike.com/>

※一般販売開始日のホールでの窓口販売は9:00から、電話予約は14:00からです。  
※友の会会員割引は、1会員4枚まで、前売りのみです。  
※都合により、日程、出演者および内容の一部を変更することがあります。ご了承ください。  
※前売り券が完売の際は、当日券はございません。あらかじめご了承ください。

## ● 貸館イベント案内

### NHK公開番組「ベストオブクラシック」の 観覧者募集!

2/18  
水

「ベストオブクラシック」の公開収録を実施します。  
この番組では第一線で活躍する演奏家のコンサートを  
たっぷりとお楽しみいただけます。

出演：森田啓介（チェロ）、津田裕也（ピアノ）

- 大ホール
- 開場17:00 開演18:00
- 入場無料(要事前申込)
- 1月25日(日)までにNHKサイトの専用  
フォームにて申込み  
(<https://www.nhk.or.jp/nara/>)



問い合わせ NHK奈良放送局(0742-30-0300)、さざんかホール

### デュオ・セルリアン コンサート in さざんか vol.3

3/1  
日

森下知子（オカリナ & サクソフォン）、  
千井慶子（オカリナ & サクソフォン）、  
大島忠則（ピアノ）

- 小ホール【全席自由】
- 開場13:30 開演14:00
- 一般2,500円 学生1,000円 小学生500円

※小学生以上入場可  
※託児保育あり(無料・予約制2/21(金)締切)

好評発売中  
チケット 取扱い ホール

### 大和高田市民劇団さざんか 第38回本公演 「アンサンブル・トルネード」

3/14、15  
土、日

脚本：青木道弘 演出：ゴン駄々吉

- 小ホール【全席自由】
- 両日共に 開場13:30 開演14:00
- 一般1,500円 中高生500円  
小学生以下無料(要整理券)

友の会先行予約開始 1/14(水)～  
一般予約開始 1/17(土)～

チケット 取扱い ホール

※先月号の劇団さざんかの情報に誤りがありました。  
(誤)3/13、14 → (正) 3/14、15  
(誤)大38回 → (正) 第38回  
訂正してお詫び申し上げます。

### ホールはこころのレストランプロジェクト

市内在住の親子をご招待!(先着)  
小学生から18歳までの方と引率者のペアで無料招待します。  
詳細・お申込みは……



詳しく述べ下記のお問い合わせ先に直接ご連絡ください。

日/曜日	催し物名	ホール	お問い合わせ先
11(日)	令和7年度 20歳を祝う会	大	大和高田市生涯学習課 0745-53-6264
12(月)、18(日)	第53回奈良県吹奏楽アンサンブルコンテスト	大	奈良県吹奏楽連盟 090-8201-5591
15(木)	大和高田歴史文化セミナー	小	大和高田市歴史文化振興委員会 0745-53-8200
24(土)～25(日)	映泉会書展	展示	映泉会 藤井 0745-52-1875
24(土)	高田・葛城「万葉集の風景」	小	上嶋 090-9114-6969
2/1(日)	右記の貸館受付開始	ミーティングルーム	●大ホール・レセプションホール・展示ホール <2027年2月分> ●小ホール <2026年8月分> ●リハーサル室・会議室・和室 <2026年5月分>
1(日)	令和7年度地域文化クラブ活動モデル事業「地域クラブ合同文化祭」	大	大和高田市学校教育課 0745-22-1101
7(土)～11(水)	第23回大和高田八景作品展	展示・小(11日のみ)	大和高田市歴史文化振興委員会 0745-53-8200
7(土)	第12回大和高田市市民公開講座 下肢関節痛の予防と治療について～足腰をきたえる運動を～	小	大和高田市医師会事務局 0745-23-6791

※レセ=レセプションホールの略です。

※2025年12月10日現在の内容です。なお、掲載申し込みのあったものを掲載しています。

休館日のお知らせ：1(木)～5(月)、13(火)、19(月)、26(月)、27(火)、2/2(月)、9(月)

## 新着図書のご案内

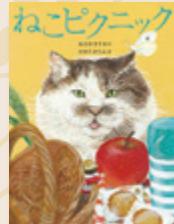
## ■一般書

水は動かず芹の中 中島 京子／著 新潮社

## ■児童書

ねこピクニック あさの ますみ／作  
かのう かりん／絵 教育画劇

## ■電子図書館

100 ねんごもまたあした 濑尾 まいこ／作  
くりはら たかし／絵 岩崎書店

電子図書館はこちら

## 年末年始休館のお知らせ

年末年始のため、12月29日(月)  
～令和8年1月5日(月)まで  
休館します。年末年始図書返却ポスト  
停止のお知らせ

年末年始は図書の回収ができないため、12月28日(日)～令和8年1月4日(日)までの間、トナリエ大和高田南側入口に設置している返却ポストは利用できません。



## イベントのご案内 (2階学習室で開催)

## ■大人がたのしむ紙芝居の時間

- ▷とき 2月4日(火) 10時30分～11時15分ごろ  
 ▷内容 大人の方向けに物語の紙芝居を上演します。紙芝居で物語の世界にひたってみませんか。  
 ▷対象 大人  
 ▷定員 15名

## ■でづくりの時間～なりきりにんじや～

- ▷とき 2月8日(日) 11時～12時ごろ  
 ▷内容 身近にあるものを使って忍者の衣装を作ります。  
 ▷対象 3歳ごろからの子ども  
 ▷定員 子ども12名 (保護者同伴)  
 ▷持ち物 セロハンテープ

※上記イベントは1月6日(火)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。

## ■1月のおはなし会

## ①おはなし会

- ▷とき 1月10日(土) 10時30分から  
 ▷対象 4歳以上 ●だんまりくらべ  
 ●だんろのまえで

## ②としょかん紙芝居屋(人形劇もあります)

- ▷とき 1月17日(土) 14時から  
 ▷対象 どなたでも

①③は「たかだおはなしろうそくの会」が担当します。

②は図書館スタッフが担当します。

②③は絵本コーナー、①は2階学習室で開催します。

## ③えほんとわらべうたの時間《きらら》

- ▷とき 1月24日(土) 10時30分から  
 ▷対象 3歳以下 ●ふたりはともだち  
 ●くんくんくん

※1月のあかちゃんわくわく絵本タイムはお休みです。次の開催は2月7日(土)です。

## ■展示のご案内

## ■児童展示 馬 うま

バレエをおどりたかった馬

H・ストルテンベルグ／作  
菱木 晃子／訳  
さとう あや／絵

福音館書店



蔵書検索はこちら



図書館ホームページはこちら

問 市立図書館 (☎52-3424)



まちの話題

ストレスと上手に向き合うために

11/4(火)・25(火)

ストレスマネジメント出前授業



浮孔小学校、片塩中学校で、日本ストレスマネジメント学会顧問 富永良喜氏を講師に迎え、「ストレスマネジメント」をテーマに出前授業が行われました。

友人関係や家族との関わり、成績や進路など様々な悩みや不安を抱えている子どもたちへ、自分のストレスへの適切な向き合い方や、それらに対処する方法などが話されました。

問 学校教育課(内線2951)

まちの話題

被災者の生活の早期再建

11/28(金)

「損害調査結果の提供及び利用に関する協定」に係る締結式



自然災害などによる被災者の早期再建を目的に、三井住友海上火災保険株式会社と協定を締結しました。

この協定により、災害などで同社の保険に加入している家屋が被災した場合、同社が被害状況を調査し、その結果を市に提供する仕組みが整備されました。それにより、罹災証明書の取得までの時間が短縮され、被災者の各種支援の早期申請が可能になる見通しです。

問 危機管理課(内線3372)

まちの話題

芸術文化の発展のために

11/21(金)

大和高田市文化協会からの寄付金および創作品贈呈式



芸術文化発展のために、「第45回大和高田市創作展並びに合同生花展」でのお茶席・創作物の売上金の一部と、文化協会50周年事業として作製されたアートフラワーのさざんかを寄付していただきました。

今年の創作展では体験型ワークショップが開かれ、多くの人が参加しました。今後も若い世代に、踊る、創る、生ける、点てる楽しさを体験してもらう機会を増やしたいとのことです。

問 文化振興課(☎53-8200)

まちの話題

全国大会優勝目指す

12/10(水)

ディアブロッサ高田FC  
全国大会出場の報告

11月に開催された JFA 第49回全日本 U-12サッカー選手権大会 奈良県大会にて優勝したディアブロッサ高田 FC が、全国大会出場報告に市長を表敬訪問しました。同チームは令和6年にも奈良県大会を優勝し、2年連続で全国大会への切符をつかみました。選手たちは、鹿児島で行われる全国大会で頑張り抜くことを市長に誓いました。

問 スポーツ振興課(☎22-8862)

広告スペース

大和高田市

イベント  
情報行政  
情報

LINE公式アカウント

配信中!!



登録はこちら

## 広告スペース