

大和高田市
消費生活センター

相談日

月 ~ 金 曜日

午前

10:00 ~ 12:00

消費料金に関する
訴訟最終告知のお知らせ

この度、ご通知致したのは、貴方の利用されていた契約会社、もしくは運営会社から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出され、改めて告知致します。

管理番号(わ)309 最終期日を経て訴訟を開始させていただきます。

また、この訴訟が全面的に勝訴され、執

動産、不動産物の差し押さえを強制的に執行されますので裁判所執行官による執行証書の交付をお願い致します。

尚、訴訟取り下げなどのご相談につきましては、当局にて承っておりますので下記までお問合せ下さい。

書面での通達となりますのでプライバシー保護の為、ご本人様からご連絡いただきますようお願い申し上げます。

※取り下げ最終期日 平成29年12月01日
法務省管轄支局 民事訴訟告知センター
東京都千代田区霞が関2丁目8番1号
取り下げ等のお問合せ窓口
受付時間 9:00~20:00(日、祝日除く)

こんなハガキに要注意
大和高田市消費生活センター

姉妹都市 交流 55周年

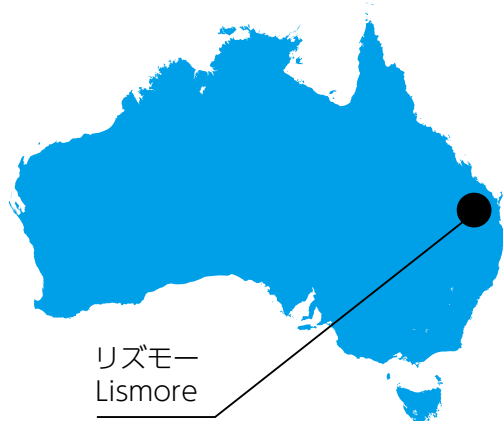
本市は、オーストラリアリスモ―市と姉妹都市を提携してから、今年で55年目を迎えます。

1963年8月7日、本市は日本とオーストラリア間で第1号となる姉妹都市を提携しました。当時の大和高田市長であった名倉仙蔵氏と、高田カトリック教会に赴任してきたパウロ・グリーン神父の友好がきっかけとなったこの交流は、後に高校生の相互派遣や、5年おきに行われる周年事業で、お互いの国を訪問しあうなど、友好を深めてきました。

2013年の姉妹都市交流50周年記念事業では、本市から市民訪問団約50名がリスモ―市を訪れ、記念式典への出席や、日本の文化や伝統などを伝える「大和高田デー」を開催し、生け花、お茶、着物の着付けなどを行いました。

2017年8月、アイザック・スミス リズモ―市長と、ニール・マークス市議会議員が、本市を訪問されました。姉妹都市交流55周年記念事業についての会議では、アイザック市長から、次のような提案がありました。

「6月にリスモ―市で行う『ランタンパレード』に、市長、市議会議員をはじめ、市民の皆さんに参加してもらいたい」



さらに、アイザック市長は、もっと素敵な計画を提案されました。

「大和高田市マスコットキャラクター『みくちゃん』の大きなランタンをリスモ―市が作成し、『ランタンパレード』で披露します」

本市ではこれらの提案を受け、訪問団を結成し、今年6月にリスモ―市を訪れることが決まりました。訪問期間中には、姉妹都市提携の再確認なども行います。この様子は、今後、広報誌でお伝えします。

ランタンパレードって

動物やキャラクターなどの形をした、巨大なランタンが市内を行進します。市民もランタンを手に持ち、一緒に歩きます。ダンスや音楽などもあり、リスモ―市では1年の内で一番大きなイベントです。1994年からはじまったこのイベントは、毎年、冬至の日に行われます。オーストラリアは季節が日本と逆のため、6月は冬です。今年6月23日が冬至となります。

パレードで掲げられるランタンは、地域の希望と楽天的な思いの象徴とされています。この思いが世界中に届くようにと、このパレードが始まりました。毎年、パレードのテーマが変わり、これまで、「豊作」「素敵なお庭」「明日への種」「夢と魔法の世界」などがありました。今年のテーマは「ワンダーランド」です。



姉妹都市交流のおもなあゆみ

- 昭和38年(1963) 8月
 - ・ リズモー市で、名倉仙蔵市長とC.J.キャンベル市長が姉妹都市提携調印
- 昭和46年(1971) 5月
 - ・ 市民訪問団がリズモー市を訪問
- 昭和53年(1978) 4月
 - ・ リズモー市訪問団が来高
- 昭和54年(1979) 4月
 - ・ 市民訪問団が、リズモー市100年祭のため訪問
- 昭和58年(1983) 8月
 - ・ 姉妹都市交流20年を記念して、リズモー市から、ユーカリの種をもらう
- 昭和60年(1985) 12月
 - ・ リズモー市へ桜の種を贈る
- 昭和61年(1986) 7月
 - ・ リズモー市からの第1回交換学生(2名)来高。以降毎年、引率含む数名の学生が来高
- 昭和63年(1988) 8月
 - ・ リズモー市へ第1回交換学生(5名)と引率教員(1名)を派遣。以後、毎年学生5〜6名程度を派遣する
- 平成6年(1994) 8月
 - ・ 市民訪問団が、姉妹都市提携25周年記念行事のため、リズモー市を訪問。姉妹都市提携の再確認書の調印を行う
- 平成9年(1997) 10月
 - ・ 市民訪問団が、姉妹都市提携30周年記念行事のため、リズモー市を訪問
- 平成11年(1999) 7月
 - ・ 姉妹都市提携35周年を記念して、記念モニュメントを文化会館南側の馬冷池公園内に設置
- 平成15年(2003) 11月
 - ・ 市民訪問団15名が、姉妹都市提携40周年記念行事のため、リズモー市を訪問
- 平成18年(2006) 9月
 - ・ 記念モニュメントをサザンクロス大学構内に設置
- 平成20年(2008) 8月
 - ・ 日豪交流年を記念して、リズモー市に桜の苗木を寄贈
- 平成24年(2012) 9月
 - ・ 姉妹都市提携45周年を記念して、「友好の鯉のぼり」がリズモー市役所で掲揚される
- 平成25年(2013) 年8月
 - ・ リズモー市学生が植樹祭に参加。交流20周年に植えたユーカリのある場所を「リズモーの庭」とする。
- 平成26年(2014) 年4月
 - ・ 市民訪問団が姉妹都市提携50周年記念行事のため、リズモー市を訪問。「大和高田デー」を開催
- 平成27年(2015) 年2月
 - ・ リズモー市長、ジェネラルマネージャーが来高。
- 平成29年(2017) 年5月
 - ・ 姉妹校締結・支援調印式
- 平成29年(2017) 年8月
 - ・ 姉妹校間でSkype交流
- 平成29年(2017) 年8月
 - ・ 大和高田・リズモー都市友好協会と大和高田市が、「第11回国際交流表彰(総務大臣表彰)」を受賞
- 平成29年(2017) 年8月
 - ・ リズモー市長一行が来高。姉妹都市提携55周年記念事業に向けての会議をおこなう

〔企画広報課 内線273〕

リズモーで上映

「みくちゃん きやつ♡」 をみんなで踊ろう！

「みくちゃん」公式テーマソング「みくちゃん きやつ♡」をたくさんの方が踊り、編集して1本のDVDを作成します。DVDはリズモー市で上映します。

▽対象 大和高田市在住、在勤、在学の人で、1人でもグループでも参加可能。

▽募集期間 5月1日(火)〜21日(月)まで

▽申込方法 住所、氏名、連絡先、撮影希望日(5月22日〜6月4日まで)、撮影希望場所を書いて、電話(☎22・3431)、FAX(☎44・3117)、メール(takadasi@city.yamatotakada.nara.jp)で申込み。

※「みくちゃん きやつ♡」の歌とダンスは、市ホームページにあります。

TOPページ↓大和高田市つて↓みくちゃんをよろしく

※すべて踊れなくてもかまいません。1部分だけでも結構です。

※オリジナルのダンスでもかまいません。

※ダンスの得意、不得意は関係ありません。

※撮影場所の指定は、市内限定です。

詳しくは、左記まで。

〔企画広報課 内線273〕

パラアーチエリーで

銀メダル

仲喜嗣さん

3月2日から8日までUAEアラブ首長国連邦で開催された「第4回Fazza Para Archery World Bank Tournament - Dubai 2017」で、仲喜嗣さんが銀メダルを獲得しました。

この大会には、日本身体障害者アーチエリー連盟が国内の強化指定した選手から選ばれた13名が、日本代表として出場しています。



仲さん(下段中央)と日本代表の皆さん

〔社会福祉課 内線536〕

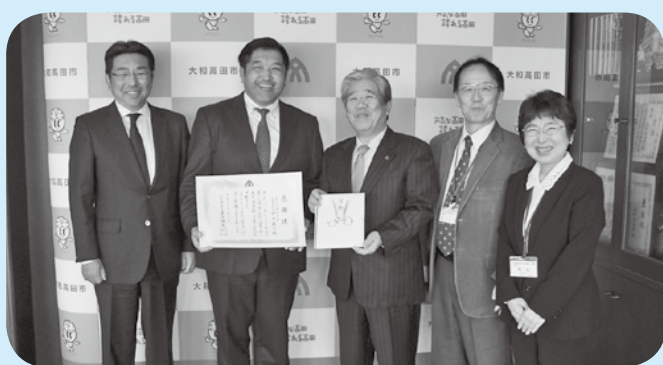
本を通して

豊かな感性を

図書館に寄附金贈呈

4月5日、大和ガス株式会社が、会社設立60周年記念事業として、本市図書館に、1,000万円を寄附しました。

7月開始予定の電子図書サービスや大活字本、中学・高校生向けの本、郷土資料の購入などに利用されます。



大和ガス株式会社より、蔵書の充実を願って

〔図書館 ☎52・3424〕

全国瞬時警報システム

(Jアラート)

全国一斉情報伝達

訓練の実施について

防災スピーカーが 吹鳴します

市内10施設設置(左記参照)の防災スピーカーより、試験放送を行います。

※情報伝達訓練なので、避難行動をとる必要はありません。

▽とき 5月16日(水) 午前11時
▽防災行政無線(防災スピーカー)設置施設

(8小学校の屋上)

片塩小学校、菅原小学校、土庫小学校、高田小学校、磐園小学校、陵西小学校、浮孔小学校、浮孔西小学校

(2市営住宅の屋上)

サンシャイン市場住宅
市営住宅西坊城団地

〔危機管理課 内線226〕

空き地の雑草除去

は義務です

本市では、快適で住みよい環境づくりのため「大和高田市内の空き地に繁茂した雑草の除去に関する条例」を制定しています。

住宅地周辺の空き地に雑草が生い茂ると、周辺の人々に不快感を

与えるばかりでなく、夏季は害虫、冬季は火災の発生原因になります。また、ごみの不法投棄や犯罪、交通事故などを引き起こすおそれもあります。

これらを防ぐためにも、空き地の所有者または管理者は、責任を持って適切に土地を管理しましょう。

〔環境衛生課 内線282〕

学校給食代替

調理員の募集・登録

小学校給食調理の補助的な仕事をする人の募集です。

▽勤務時間 平日 午前8時30分～午後3時30分

1日5時間～7時間、週1日～2日のローテーション勤務

▽勤務場所 小学校給食室

▽募集人数 若干名

(応募者多数の場合は)

選考有り)

▽提出書類 履歴書(写真貼)

▽受付場所 教育委員会 教育総務課

(市役所別棟2階)

▽受付時間 平日午前9時から午後5時

※資格は問いません。

※郵送での受付はしません。また、提出した書類は返却できません。

※詳しくは市ホームページ、または左記まで。

〔教育総務課 内線135〕

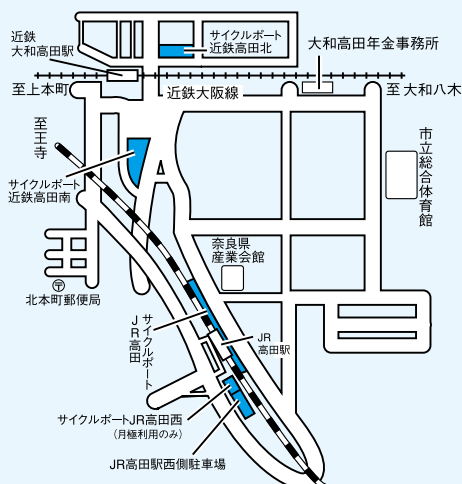
「自転車等放置禁止区域」を指定

禁止区域内には、自転車等を放置しないでください

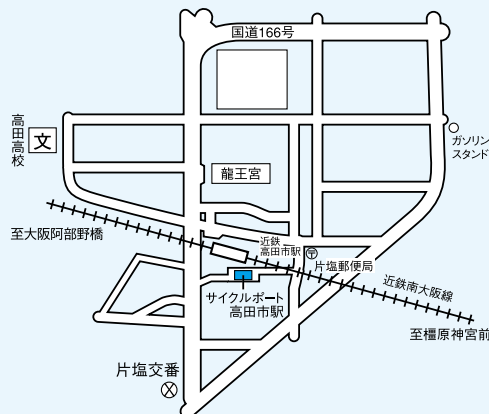
本市では、安全で美しいまちをめざして、「大和高田市自転車等の安全利用に関する条例」に基づき、駅周辺に「自転車等放置禁止区域」を設けています。これらの区域内に放置（駐車）された自転車やミニバイクなどは、市が移動し、保管しています。

自転車などを放置すると、交通の妨げになるだけでなく、交通事故の原因にもなります。盗難防止のためにも、近くのサイクルポートなどの利用をお勧めします。

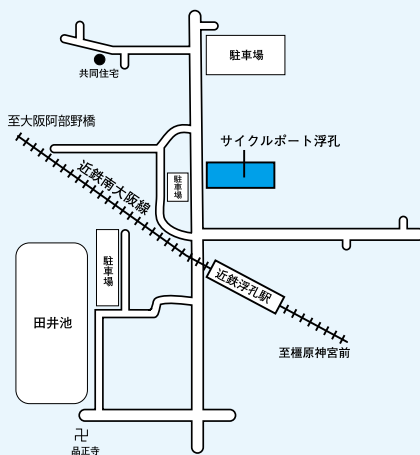
近鉄大和高田駅・JR高田駅周辺



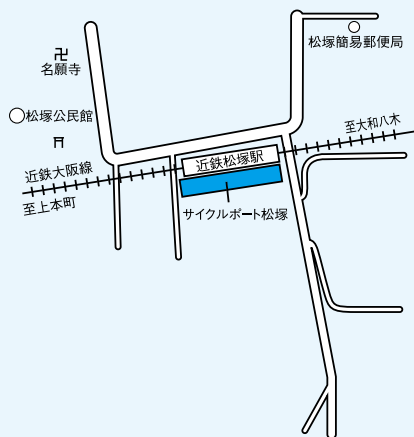
近鉄高田市駅周辺



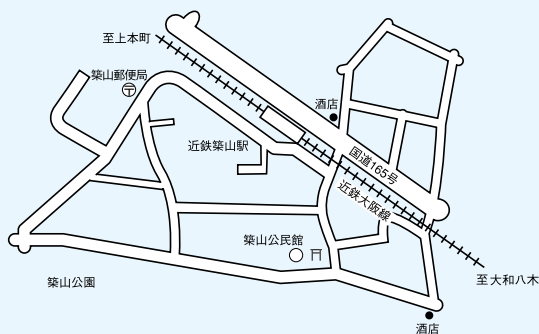
近鉄浮孔駅周辺



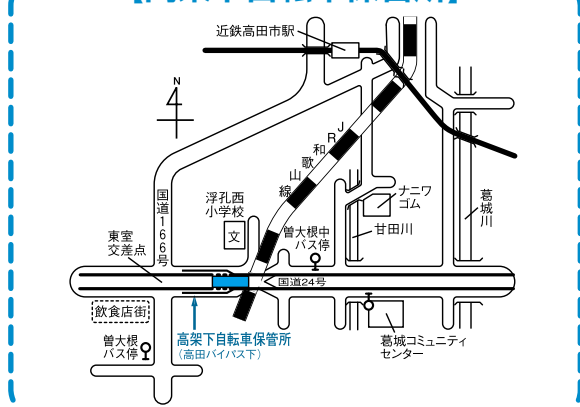
近鉄松塚駅周辺



近鉄築山駅周辺



【高架下自転車保管所】



移動した自転車は、
「高架下自転車保管所」で保管しています

▽保管場所 大和高田市高架下自転車保管所

(高田バイパス高架下) ☎25・0103

▽返還時間 平日 午前9時～正午 午後1時～4時

▽持ち物 自転車等引取通知書(持ち主が確認できた場合は、市役所から送付)、自転車などのカギ、印鑑、住所・名前が確認できるもの(免許証・学生証など)

▽費用 移動費…2,000円

保管費…移動日より14日を超えると、保管費がかかります。

詳しくは、左記へ問い合わせてください。

▽保管期間 移動後60日間(この期間を過ぎると処分します)

「生活安全課 内線322」

市内に商業、工業等施設を設置する 事業者への奨励金

▷対象事業

- 商業施設…卸売・小売業、宿泊業(旅館・ホテル)、飲食サービス業
- 工業等施設…製造業、運輸業

【施設設置奨励金】

◎**要件** 新設、増設、移転にともなう建物および償却資産(土地の取得を除く)の取得に必要な費用が3,000万円以上であること。ただし、償却資産のみの場合は対象外です。

◎**奨励金** 建物および償却資産(土地を除く)の固定資産税額の5割相当額を5年間交付

【雇用促進奨励金】

◎**要件** 施設設置奨励金該当事業者が、開業日前後90日の間に、市内在住者を正規従業員として雇用し、1年以上継続雇用すること。

◎**奨励金** 従業員1人につき20万円(限度額1,000万円)を1回限り交付

▷必要書類

- 事業計画届出書(様式第1号)
- 企業概要
- 法人登記事項証明書(個人・住民票の写し)
- 建築確認済証の写し
- 定款または規約の写し(個人・事業概要がわかるもの)
- 公害防止に関する計画書
- 暴力団排除に関する誓約書
- 個人情報の取扱いに関する同意書(様式第2号)など

▷申請方法

- ①開業日までに「事業計画届出書」を市に提出し、「事業計画届出書受理書」を受けてください。すでに開業している事業者は、対象外です。
- ②開業日以降、初めて固定資産税が賦課された年度の翌年度に、「奨励金交付申請書」を市に提出し、奨励金の交付を受けてください。

〔産業振興課 内線265〕

地域づくりに「補助金制度」があります 「商都たかだ活性化事業」「元気な地域づくり事業」

本市の活力源である商業、ものづくり、農業のより一層の活性化、そして地域の人々がいきいきと暮らすまちづくりをめざして、「商都たかだ活性化事業」「元気な地域づくり事業」の補助金制度を実施しています。創意工夫を凝らした魅力あるユニークな取組の応募を待っています。

※詳しくは、産業振興課または自治振興課へ。また、市のホームページにも掲載しています。

▷**募集期間** 5月1日(火)～18日(金) ※土・日・祝日を除く

▷**審査方法** 5月24日(木)の午後1時30分から、市役所4階合同委員会室で開催する「大和高田市公募型補助金審査選考委員会」(公募委員を含む)で、審査を行います。応募団体などは、選考委員会で事業内容の説明をお願いします。

※選考委員会は公開します。関心のある人は、傍聴してください。

	商都たかだ活性化事業補助金	元気な地域づくり事業補助金
応募資格	商店街、商工業団体、農業団体など	自治会、地域の団体・組織など
対象事業	賑わい創出事業など	コミュニティ連携事業など
補助対象経費	設備・施設などの賃貸代、ちらし・ポスター代、出演料、消耗品代、教材費、装饰材料など ※補助対象経費の合計額が30万円以上の事業	設備・施設などの賃貸代、ちらし・ポスター代、出演料、消耗品代、教材費、装饰材料など ※補助対象経費の合計額が15万円以上の事業
補助金額	補助対象経費の2/3以内で、50万円を限度	補助対象経費の2/3以内で、20万円を限度
応募書類	商都たかだ活性化事業応募書兼補助金交付申請書など	元気な地域づくり事業応募書兼補助金交付申請書など
問合せ先	産業振興課 内線 265	自治振興課 内線 227

〔産業振興課 内線 265 ・ 自治振興課 内線 227〕

5月7日から受付開始 住宅用太陽光発電システム設置費補助

再生可能エネルギーの普及を促進し、温室効果ガスの削減を図ることで、地球温暖化防止対策を推進することを目的とし、住宅用太陽光発電システムを設置した人に補助金を支給します。

▷対象 次のすべての要件を満たす人

- (1)市内に住所がある人で、住宅用太陽光発電システムを市内の自ら居住する住宅に設置した人または、市内の自ら居住するために住宅用太陽光発電システムを設置した新築住宅を購入した人
- (2)平成29年4月1日以降に発電システムの設置契約を結び、工事が完了し、発電を開始している人
- (3)市税を滞納していない人
- (4)リース契約による発電システムではないこと

▷補助額 一律50,000円

※1住宅につき1回限り(合計値10kw未満)

▷補助件数 50件 ※50件に到達した時点で締切

▷申請方法 住宅用太陽光発電システム設置費補助金交付申請書(様式第1号)に下記必要書類を添付し申請(郵送不可)してください。

※捺印は、朱肉(シャチハタ不可)を使用する印鑑

《必要書類》

- (1)住民票
- (2)市税納税証明書(住民税が非課税の人は非課税証明書) ※直近のもの

- 市税…市県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税のこと。本市に課税のない場合は、前住所地の納税証明書または課税対象を証明する書類
- (3)発電システムの設置に係る工事請負契約書
※新築住宅を購入した場合は、発電システムの設置が分かる契約書
 - (4)発電システムの設置費に係る領収証、および内訳明細書
 - (5)電力会社との電力受給契約に関する書類
 - (6)電力会社の検針による受給電力量が確認できる書類(受給電力量のお知らせ)
 - (7)対象システムの設置がわかる写真(設置状況がわかり、家屋全体が確認できる写真)
 - (8)委任状(販売店など代理人による申請の場合)
※(5)、(6)の書類は原本を確認します(コピー不可)。

▷受付期間・時間 5月7日(月)以降、午前8時30分から午後5時15分まで(土・日・祝日、および12月29日(土)から平成31年1月3日(木)までを除く)

〔環境衛生課 内線280〕

高田警察署からのお知らせ

お出かけ前にはカギかけ確認

今年に入り、高田警察署管内で無施錠の勝手口や掃き出し窓から侵入して現金などを盗む忍び込みの被害が発生しています。

(防犯ポイント)

- 必ず玄関、窓、勝手口の鍵をかけ、雨戸も閉める。
- 犯人は、音や光を嫌がる。
(振動アラームやセンサーライトなどの防犯機器を活用)

また、行楽期の商業施設では、駐車場に止めている車内からカバンなどが盗まれる車上ねらいの被害が発生するおそれがあります。

(防犯ポイント)

- 車から離れるときは必ず施錠
- カバンなどを積みっぱなしにしない「車内空っぽ宣言」

3月に大和高田市内で オレオレ詐欺が発生

息子を名乗る犯人が、高齢者を東京都や神奈川県などまで呼び出し、現金を弁護士や会社同僚を名乗る犯人に手渡させる詐欺被害が発生しました。

また、県内では銀行員などを名乗る犯人がキャッシュカードを受け取りに来る詐欺が発生しています。

(防犯ポイント)

- 現金やキャッシュカードを受け取りに来た人に渡さない
- 電話で暗証番号を教えない

～ 電話口 お金の話 それは詐欺 ～

皆さんは、「ナボくんメール」の登録はお済みですか

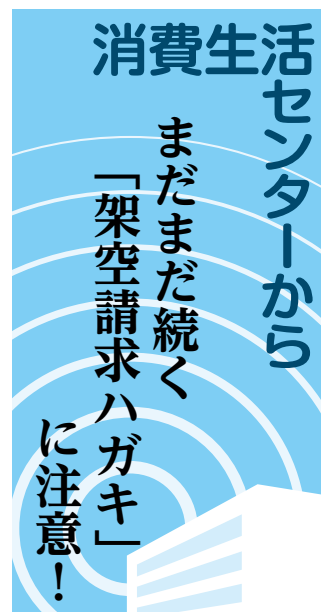
奈良県警察では、防犯情報「ナボくんメール」を発信して注意を呼びかけています。

◎ナボくんメールの登録方法について

カメラ機能付き携帯電話で、右のQRコードを読み取り、手順に従って登録をしてください



〔高田警察署生活安全課 ☎22-0110〕



「法務省管轄支局 国民訴訟通達センター」などと、実在しない組織を名乗る不審なハガキが、市内の主に60代以上の人に送りつけられています。

差出人のパターンは、いくつかあり、「法務省管轄支局」の後が「国民訴訟通達センター」だったり、「民事訴訟管理センター」「国民訴訟告知管理センター」「民事訴訟告知センター」などが記載されています。そして、「訴訟を開始する」「連絡をしない場合、給料や不動産を強制的に差し押さえる」などの脅し文句が書かれています。

これらはすべて「架空請求のハガキ」です。また、実在する法務省とは、一切関係ありません。

このようなハガキを受け取った場合、書かれた電話番号に、絶対に連絡しないでください。

消費者が「民事訴訟告知センター」に連絡したところ、弁護士を名乗る者を紹介され、最終的にはコンビニでプリペイドカードを購入させられ、お金を支払ってしまったという相談も寄せられています。

今後も公的機関だと勘違いさせるような差出人の名称で送りつけてくる可能性があります。十分に気をつけてください。不安な場合は、必ず消費生活センターや、警察などに相談してください。

消費料金に関する 訴訟最終告知のお知らせ

この度、ご通知致しましたのは、貴方の利用されていた契約会社、もしくは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事をご通知致します。

管理番号（わ）285 裁判取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させていただきます。

尚、このままご連絡なき場合は、原告側の主張が全面的に受理され、執行官立会いの下、給与差し押さえ及び動産、不動産の差し押さを強制的に執行させていただきますので、裁判所執行官による執行証書の交付をご承諾いただきますようお願い致します。

裁判取り下げなどのご相談に関しましては、当局にて承っておりますので、お気軽にお問合わせ下さい。

尚、書面での通達となりますので、プライバシー保護の為、ご本人様からご連絡いただきます様、お願い申し上げます。

※取り下げ最終期日 平成30年3月15日

法務省管轄支局 民間訴訟告知センター
東京都千代田区霞が関2丁目1番9号
取り下げ等のお問い合わせ窓口 XXXXXXXXXX
受付時間 9:00～20:00（日、祝日を除く）



BOOK

サロン

新着図書のご案内

「孫ができたらず読む本」

宮本 まき子 監修／NHK出版

娘、嫁、息子、婿、先方の祖父母との関係がよくなる、孫を中心とした大人たちのマナーブック。祖父母の役割から「行事」での役割、預かるときのルールづくり、子守りに役立つ情報までを紹介。

●調べるチカラ

野崎 篤志 著／日本経済新聞出版社

●小学生のことがまるごと

わかるキーワード 55

小野寺 敦子 著／金子書房

●はじめての恐竜刺しゅう

千葉 美波子 著／エクスナレッジ

●葛飾北斎 本当は何がすごいのか

田中英道 著／育鵬社

●黄金時代

ケネス・グラハム 著／翰林書房

●日本の手仕事

機織りさん・筆職人さんほか 遠藤 ケイ文／汐文社

●川のむこうの図書館

池田 ゆみる 文／さ・え・ら書房

●熊とにんげん

ライナー・チムニク 文／徳間書店

●うちゅうひこうしになりたいな

バイロン・バートン 絵／ポプラ社

●ねことこねこね

山村 浩一 絵／BL出版

児童書・絵本



「灰屋」を営む灰屋次郎は、ちよつと大きな顔の、やさしいおじさん。灰次郎の商売が繁盛しているところを見た、元弟子の銀五郎は、その財産を奪う計画を練りはじめ。江戸の裏長屋を舞台に、様々な人の姿を落語調に描く。

「灰屋次郎 灰はじやい」 飯野和好 絵／アリス館

一般書



5 月のおはなし会

◎絵本のよみきかせ

▷とき 5月5日・19日(出)

ごぜん10じ30ぷんから

▷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

◎おはなし会

(担当:たかだおはなしろうそくの会)

▷とき 5月12日(出)

ごぜん10じ30ぷんから

▷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

●えほん 「ちくわのわーさん」

●おはなし 「月曜、火曜、水曜日」

◎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 5月26日(出)

ごぜん10じ30ぷんから

▷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 「ちびゴリラのちびちび」

●えほん 「おなががすいたな」

催しのご案内

■図書館親子教室「昆虫教室」

▷とき 5月26日(出) 午後1時30分～午後3時

▷ところ 市立図書館 2階プレイルーム

▷講師 松村忠志さん(檀原市昆虫館統括調整員)

▷対象 4歳以上の子どもとその保護者

▷定員 20組(定員になり次第締め切り)

▷費用 無料

▷申込方法 5月3日(木・祝)～25日(金)までの期間、図書館カウンター、電話で受付します。

お知らせ

【話題の本】を入口に常設展示

【映像化書籍】

…最近、映画化やドラマ化された原作本

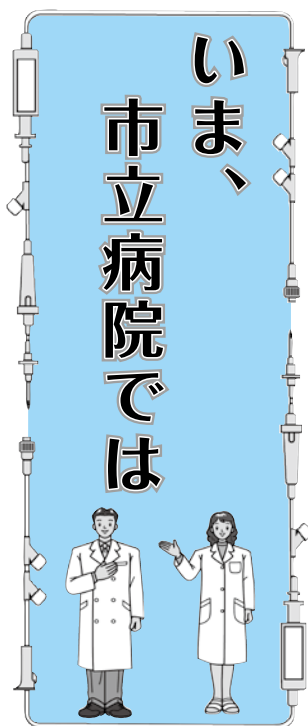
【ニュースな一冊】

…新聞掲載の書評や、記事の内容に沿った本

来館したときは、どうぞご覧ください。



〔市立図書館〕 ☎52-3424 FAX 52-9415



放射線治療の進歩

「IMRT」について

市立病院では2016年から放射線治療を行っていました。今春には無事に3年目を迎えることができました。

今回は放射線治療技術の進歩、特に「IMRT」についてです。

20年程前からコンピュータ技術の進歩により、逆方向治療計画 inverse planning という革新的な技術が研究されてきました。今までは人が試行錯誤して何度もやり直すことで良い計画を作成していたのですが、コンピュータに明確なゴールを入力することで試行錯誤部分はコンピュータが行うようになりました。

現在では①放射線を当てたい部分と当てたくない部分をCTやMRI、PETなどの画像情報をもとにして形状を

決めること、②その部分の放射線量の最大値や最小値を決定することの二つが人間の役割です。あとはコンピュータがそれに合うように放射線量を調節してくれるようになりました。単に異なった方向からの比率のみではなく、同じ方向でも強弱をつけて、人間の設定した条件を満たすように計算をしてくれます。これが強度変調放射線治療「IMRT」というものです。

昔前の「IMRT」は7方向、9方向などの方向の固定されたビームの強弱を調節することで、理想に近づくように線量分布を計算していました。1方向のビームを照射する時間は3分程ですが、9方向ともなると1回の照射に30分以上かかることもありました。また、作成したプランが難しすぎて、機械のほうがついていけないこともありました。

当院の放射線治療機は回転をしながら「IMRT」を行うことができる最新機器です。最終的には実に2度と最大で180方向からのビームを計算することができ、ほぼ理想に近いというよりは、現実することが可能です。さらに、照射にかかる時間は2分程度。位置合わせを含めても20分もかからないうちに、以前よりも複雑な照射を行うことが可能となりました。

ただ、このような極めて精度の高い治療を行うには機器の精度管理が欠かせません。厳密に計画した治療を行うときに、機械のほうでズレていたら、放射線をあまり当てたくない部分にたくさん照射されていたり、治療すべき部分の線量が足らなかつたりすることになります。このため当院では、医学物理士と放射線技師が協力して、機械や計画装置などの精度管理を毎日行っています。

大和高田市立病院

放射線治療科部長

横川正樹

〔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

「血圧の目標値を知っていますか」

診察室で測定した血圧値が、収縮期血圧(上の血圧)140mmHg以上または拡張期血圧(下の血圧)90mmHg以上を高血圧といいます。家で測る家庭血圧では、135mmHg以上または85mmHg以上が高血圧です。何度か血圧を測定してみても、この数値をオーバーするようであれば、高血圧に対する治療が必要です。それでは、血圧はどれぐらいまで下げればいいのか。

降圧目標値は、年齢や合併症によって異なります。若年、中年、75歳未満の高齢者では家庭血圧135/85mmHg未満を目標とします。75歳以上の後期高齢者ではそれよりゆるやかに、145/85mmHg未満を目安にします。一方、糖尿病や慢性腎臓病を合併している人では、心筋梗塞や脳卒中を発症するリスクが高くなるため、降圧目標はより厳しく125/75mmHg未満としています。

また、血圧は季節によって変動し、一般的に夏場に下降

し、冬場は上昇します。年間を通じて血圧を良好にコントロールするため、薬も季節に応じて微調整を行います。

そのためには、家庭血圧の変化を知ることが重要です。家庭血圧の測定を習慣づけ、血圧手帳などに記録して診察のときに持参すれば、治療にとても役立ちます。

家庭血圧の測定のポイントは①測定時間を一定にする(朝起床後1時間以内の朝食前と、夜寝る前の2回)②安静時に測定する(食後や運動後、入浴直後は避ける)③正しい姿勢で測定する(カフの中心と心臓が同じ高さになるようにする)。家庭血圧計は上腕にまくタイプをおすすめしています。

天満診療所健康教室

▽とき 5月24日(木)

午後1時〜2時

▽ところ 天満診療所

▽テーマ

「おなかの健康

食道・胃・大腸の病気」

▽講師 梅本典江

(天満診療所医師)

〔天満診療所〕 ☎52・5357



【あなたメッセージ】
「こんなに遅くまで(あなたは)何をしてんだ」
【私メッセージ】
「帰りが遅くて(私は)心配し

相手にいろいろと言いたいことがあるとき、みなさんはどのような言い方で相手に伝えていくでしょうか。「コミュニケーションの方法に、「あなたメッセージ」、「私メッセージ」という考え方があります。これはアメリカの心理学者トマス・ゴードンが「親業」という本の中で最初に紹介しました。「あなたメッセージ」は主語を「あなた」に、「私メッセージ」は主語を「私」にする言い方です。次の2つの例で見比べてみましょう。

例1
【あなたメッセージ】
「こんなに遅くまで(あなたは)何をしてんだ」
【私メッセージ】
「帰りが遅くて(私は)心配し

たのよ」
例2
【あなたメッセージ】
「言うことを聞きなさい」
【私メッセージ】
「すごく大切なことだから聞いてほしい(と私は思っています)」

どうでしょうか。同じことを言われても、ずいぶん受け取る側の印象は変わります。「あなたメッセージ」は、相手のマイナス面を捉えた説教、批判、悪口、命令になりがちで、相手に責められたと受け止め、相手に反発されたりして、こちらの気持ちもなかなか伝わりません。これに対して、「私メッセージ」は主語が「私」なので、自分の気持ちや考えを素直に表すことができます、言いたいことを相手に

きちん伝えることができます。このように主語を「あなた」から「私」に変えるだけで、批判や命令ではなく、素直な自分の気持ちを相手に伝えることができるのです。イライラしたとき、すぐに「あなたメッセージ」で言いたいことを言うて感情を相手にぶつけるのではなく、一呼吸置いて「私メッセージ」に言い換えようとする、イライラを鎮める効果もあるようです。「私メッセージ」に言い換えるときは、相手のどういう行動が、私にどういう影響をおよぼして、私はどう感じるのかというのを伝えるのがポイントです。怒りや提案を言うときだけではなく、うれしいときや楽しいときでも使えます。「早く帰ってきてくれたから安心したよ。」など率直に「私メッセージ」で伝えてみてください。上手にいかないと感じている相手との関係が少し変化するかもしれません。

「人権施策課 内線288」



生活困窮者自立支援法が施行されて3年が経ちました。広報誌5月、6月号で、「くらしせいかつ支援係」で行っている制度について説明します。まずは、「住居確保給付金」についてです。

生活困窮者自立支援法が施行されて3年が経ちました。広報誌5月、6月号で、「くらしせいかつ支援係」で行っている制度について説明します。まずは、「住居確保給付金」についてです。

この制度は失職後2年以内の就労能力および就労意欲のある人のうち、住宅を失っている人、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という制度です。また、生活費にも困窮している場合、必要に応じて社会福祉協議会で緊急貸付(貸付要件審査あり)の相談に繋がります。もちろんこの制度もいろいろな要件(年齢・収入・資産など)をみたす必要があるのです。失業中のすべての人が利用できるわけではありません。また、受給期間中にも熱心に就職活動を行うなどの義務もあります。より詳しい内容を知りたい

場合は、当係まで問い合わせてください。また、住居確保給付金の要件をみたしていない人でもハローワークと連携し、就労支援という形で支援することも可能です。皆さんの気持ちが少しでも前向きになれるような支援をめざしていますので、一人で抱え込まず相談にきてください。また、市内にはさまざまな理由で就業前の面接にまで行けない人もたくさんいます。すぐに仕事に就くことが難しく、まずその準備をすることが必要な人に対し、4月より奈良県広域事業としてスタートした「就労準備支援事業」という制度もあります。この制度については広報誌6月号で説明します。

自分自身、家族のこと、地域で気になる人や子どものことなど、なんでもまずは一度お話を聴かせてください。

「ここから始まる。」

くらしせいかつ支援係 44・3111(直通)



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	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	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・水・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）	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	○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	第3水曜日 第1水曜～第2水曜の間に予約 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
借金お悩みダイヤル	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。