

たわらもと

Tawaramoto Town Public Relations



令和2年
7月号
もくじ

特集

健全生活

始めませんか

03_07

町長メッセージ	02
新型コロナウイルス感染症に関する 各種お知らせ	08
まちの話題	09
お知らせプラス	10
お知らせ	18
無料相談窓口	21
防災アクション	22
消費生活ニュース	23
国保中央病院だより、料理	24
図書館だより	25
健康カレンダー	27

ごみ収集日程表
(8月～11月分)
を折り込んでいます。

汗がいて「健幸」に

新型コロナウイルス感染症の影響による外出自粛の長期化により、運動不足気味の人も多いと思います。特に中・高齢者は体力の低下、生活習慣病などの発症リスクが高まっているといわれています。

そこで町では、少子高齢化・人口減少社会において、生きがいの創出、豊かな生活、介護・医療に係る費用の抑制など、さまざまな面から「健幸」に暮らせるまち「スマートウェルネスシティ」を目指しています。昨年5月には「スマートウェルネスみつけ」を推進する、新潟県見附市へ議会の皆さまとともに視察に伺い、さまざまな取り組みを学ばせていただきました。

そして今年の10月より「ヘルスケアプロジェクト」がスタートします。今までの健康ポイント事業をリニューアルし、活動量計やスマートフォンアプリといったICT機器を使います。運動した成果を目で見て、ポイントを獲得して、また運動をしようという意欲につながる、といった健康づくりとやりがいの循環を生み出す事業となっています。



田原本町長 森 章浩

それに併せて「まちの駅たわらもと」がある青垣生涯学習センターをはじめとした、主な公共施設への血圧計や体組成計の設置や、中央体育館の会議室を改修し、エアロバイクなどの運動器具を活用できるようにするといった、気軽に自身の健康状態を把握でき、日常的に運動に親しんでいただける環境づくりも進めていきます。

また、ヘルスケアプロジェクトでは個人の状態に応じた運動教室を予定していますが、感染防止の観点から、ICTを用いた遠隔で実施できる環境の整備も進めており、安全性の確保にも努めています。このプロジェクトに参加していただくことで、皆さまの日々の暮らしを元気に、楽しく、健やかに過ごすための力になることを期待しています。みんなでいい汗をかいて「健幸」な暮らしを目指しましょう。

令和3年4月からスタート

認定こども園田原本幼稚園の開園に向けた説明会

教育総務課 ☎ 34-2074

「こども園」は、幼稚園と保育所の機能を兼ね備えた施設です。令和3年4月から田原本幼稚園が認定こども園田原本幼稚園としてスタートする予定です。



認定こども園化に伴う説明会を次のとおり実施します。

日時 7月9日(木)・11日(土)

午前10時～10時45分

※両日とも同内容ですので、いずれかの日時にご参加ください。

場所 町民ホール（町役場西側）

対象 小学校就学前の子どもをもつ保護者（入園対象は3歳児以上のお子さんです）

- 内容
- 入園条件及び通園方法
 - 開園日及び教育・保育時間
 - クラス編制
 - 保育料
 - その他

令和2年10月の支給が遅れる場合があります

早急に児童手当現況届の提出を

こども未来課こども支援係 ☎ 33-9036

現在、児童手当・特例給付を受給している人は、6月中に「現況届」を提出していただいています。未提出の人は、6月分以降の手当を受けるためにも早急に提出してください。

また「現況届」を提出していても、受給者の健康保険証の写しなどの必要書類の提出がまだの場合は、早急に提出してください。手続きがない場合、令和2年10月の支給が遅れる場合がありますのでご注意ください。

新型コロナウイルス感染症支援としてひとり親家庭などに支援金を給付します

就業環境の変化による影響を受けやすいひとり親家庭などへの経済的支援として、町独自で支援金の給付を行います。対象者に通知します。

対象 児童扶養手当・特別児童扶養手当の受給者（全部停止含む）

給付額 対象児童1人につき5万円

コロナに
負けずに
ガンバろう！



田原本町公式キャラクター
「タワラモトン」

特集 健康生活 始めませんか

10月から

ヘルスケアプロジェクトがスタート！

田原本町では、誰もが住み慣れたこのまちで「健康」で「幸せ」に暮らし続けられるように、住民の皆さんの主体的な健康づくりを支援しています。

その取り組みの一つとして、平成30年度から実施してきた「健康ポイント事業」をリニューアルし、活動量計（写真）やスマートフォンアプリといったICT機器を使った「ヘルスケアプロジェクト」として、装いも新たに10月からスタートさせます。

今回の特集では「ヘルスケアプロジェクト」について紹介します。



健康づくりは 小さな一歩から



Let's walk!!

健康で幸せに暮らすために

「健康寿命」という言葉をご存じでしょうか？健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと」です。

平均寿命が延びている一方で、生活習慣の変化などにより、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。少子高齢化が急速に進む中、生涯にわたって健康で幸せに暮らすためには、この健康寿命を長くすることが重要になります。

そこで町では、検診や健康診査をはじめとした保健事業や、いきいき百歳体操などを実施し、皆さんの健康づくりをサポートしています。

健康ポイントをリニューアル

一昨年の7月から開始した健康ポイント事業もその一つですが、10月からは、活動量計やスマートフォンアプリといったICT機器を使った「ヘルスケアプロジェクト」にリ

ニューアルしてスタートさせます。

また、今年度からは、筑波大学、株式会社つくばウエルネスリサーチ、株式会社タニタヘルスリンクと連携することになり、大学や民間事業者の科学的根拠に基づく安心で効果の出る健康づくりサービスの提供ができるようになります。さらに大阪府高石市、福岡県飯塚市、鳥取県湯梨浜町と「飛び地型自治体連携」を組織したことでスケールメリットが生まれるようになり、国の地方創生推進交付金などの活用と合わせて事業費の抑制を図っていきます。

2つのメニューで構成

ヘルスケアプロジェクトは「健幸ポイント事業」と「健幸運動教室」の2つのメニューで構成されます。「歩くこと」と「測ること」を基本とした健幸ポイント事業では、参加者は活動量計またはスマートフォンアプリを持ち歩き、歩数など新しくなった健幸ポイントを獲得します。

一方、健幸運動教室では、指導者から個人に合わせた「有酸素運動」や「筋力トレーニング」が受けられます。

また、町役場などに設置する測定コーナーの体組成計で測定することによっても、健幸ポイントが貯まります。体重や体脂肪、BMI（肥満度を表す体格指数）、筋肉量など、より細かに体の状態がわかるので、日ごろの活動の効果を確認することができます。これらのほかにも、BMIや筋肉率が一定値改善された場合などでも健幸ポイントが貯まり、年度終了後には、町内の登録店舗で利用できる地域商品券と交換できます。

人生100年時代を見据えて

今年度の参加対象者は、40歳以上の人です。「人生100年時代」といわれる今、生涯にわたって健康で幸せに暮らせるよう、あなたもヘルスケアプロジェクトに参加して「小さな一歩」から健康づくりを始めみてはいかがでしょうか。

健康と健幸ポイント を獲得



健幸ポイントは、年度終了後、町内の登録店舗で使える地域商品券と交換できる。(1ポイント=1円、最高2,000円相当まで。※令和3年度以降は最高4,000円)

測って体の 変化に気づく



町役場などの体組成計で測ると、体重、体脂肪、BMIなどの変化がグラフで見える。努力に応じた健幸ポイントが貯まる。

活動量計または スマホアプリ を持って歩く



健幸ポイントは、活動量計・スマホアプリを町役場などの専用カードリーダーまたはローソンの店頭端末にかざすと自動的に貯まる。

基本は「歩く」「測る」

皆さんが 元気になる**健幸**なまちを目指してほしい ～コロナに負けない“たわらもと”～

10月からスタートするヘルスケアプロジェクトは、筑波大学、株式会社つくばウエルネスリサーチ、株式会社タニタヘルスリンクと連携して実施するもので、大学や民間事業者の科学的根拠に基づく安心で効果の出る健康づくり事業です。

そこで、このプロジェクト全体を推進する、筑波大学 人間総合科学学術院の久野教授にお話を聞きました。

新型 新型コロナウィルス感染予防の ための「新しい生活様式」が

取り入れられる中、今後も社会参加の制限が続きます。また、これまでの外出自粛による運動不足から、子どもから高齢者まで全世代における健康二次被害も懸念されます。

懸念事項の1つ目は、運動不足が自分の免疫力を低下させることです。免疫力は、河川の堤防と同様に体内に多様なウィルスを入れないための最後の砦といえます。ですから、この能力を維持するためにも運動不足に陥らないことが必要です。

2つ目は、運動不足によって体重が増加する人が増えつつあり、これは将来の生活習慣病発症リスクを高めることにつながります。特に、基礎疾患として高血圧、糖尿病、認知症などのある人は、それらが重症化するリスクが高まります。

3つ目は、友人との会合や、趣味や運動サークルなどへの参加制限による社会性の低下に伴うメンタルヘルスの悪化です。ここでも高齢者、特に独居高齢者は影響を受けやすく、一日ほとんど誰とも会話をせず孤食を続けると、うつ傾向が高まり、結果的に低栄養になり、最終的には寝たきりに陥ります。また、メンタルヘルスの悪化状態が一定期間継続すると、それが認知症発症にも至ること

が確認されています。

田 原本町では内閣府の認定を3月に受け、大阪府高石市、福岡県



筑波大学
人間総合科学学術院
教授 久野譜也さん

Profile

昭和 37 年生まれ。筑波大学大学院博士課程医学研究科修了。医学博士。平成 23 年より現職。平成 14 年に健康増進分野日本初の大学発ベンチャー株式会社つくばウエルネスリサーチを設立、代表取締役社長を兼任する。平成 21 年には全国の 9 市長と SmartWellnessCity 首長研究会を立ち上げ、現在 43 都道府県 106 区市町村まで拡大。日本介護福祉・健康づくり学会副会長を務める。

飯塚市、鳥取県湯梨浜町との連携のもと「飛び地型自治体連携による若者から90歳代の後期高齢者のすべてが生きがいを持って過ごせるための健幸まちづくり事業」が開始されます。本事業の特徴は、5年後の田原本町の医療費・介護給付費の適正化に向け、中高齢者、そして80歳・90歳代も参加可能なヘルスケアプロジェクト（健幸ポイント事業・健幸運動教室）を最終的には2千人規模で実施することです。プログラムは、筑波大学研究成果による個々人の健康状態にあわせたオーダーメイドプログラムが提供されます。

これを機会に「コロナに負けない、たわらもと」を目指し、住民一丸となって健幸なまちを実現していきましょう。これから始まる健幸ポイント事業、健幸運動教室に参加してもらい、ウォーキングをすることでポイントがもらえ、運動不足も解消でき、一緒に取り組む仲間ができて会話も生まれるようになります。ぜひ、皆さんの力で、田原本町を盛り上げましょう。

タニタヘルスリンクが この町の健幸を応援します

筑波大学、株式会社つくばウエルネスリサーチとともに、町をサポートする株式会社タニタヘルスリンク。同社の管理栄養士にお話を聞きました。

健康づくりのノウハウを結集

私たちタニタヘルスリンクは、筑波大学、つくばウエルネスリサーチとともに、今年度から田原本町のヘルスケアプロジェクトをサポートさせていただくことになりました。ここでは、その特徴を紹介します。タニタヘルスリンクでは、住民の健康づくりを進めたいという自治体などの要望を受け集団健康づくり

サービス「タニタ健康プログラム」

を提供しています。これはタニタグループにおいて、社員の健康増進とメタボの人を減らす取り組みとして始めたもので、これにより適正体重の社員数が増え、多くの社員が健康になったことで、医療費を適正化することもできました。

今回、田原本町が実施されるヘルスケアプロジェクトも、タニタ健康プログラムの成果がベースとなります。活動量計や体組成計などで自分の身体を測定して、その結果を「見える化」するタニタヘルスリンクの健康管理サイト「からだカルテ」を活用し、今の自分を知っていただくことからスタートします。

また、歩数を競う「ウォーキングラリー」は、楽しく歩くことを習慣化するなどの取り組みで、コミュニケーションの活性化、健康的な行動への変化が見られるようになります。このようなプログラムの成果を田

原本町の皆さんにもご活用いただき健康づくりに取り組んでいただければと考えています。

健康を見直すきっかけに

ヘルスケアプロジェクトの特徴の一つが「はかる」ことから始める健康づくりです。体重や歩数を測定してその変化を見ていくといういろいろなことに気づきます。そして「外食や宴会続きだから、今日は少し歩数を増やすために遠回りして帰ろう」などというように、自然に行動が変わります。

今回のプロジェクトのスタートをきっかけに、あなたも今の自分をチェックして、これから先、長く継続していける健康づくりを始めてみてはいかがでしょうか。極端な食事制限や急に強度の高い運動を増やすというような無理な取り組みではなく、手軽に取り組めることから始めることが大切なのです。

生活改善を支援

生活習慣を変えるには、きっかけとともに、楽しみやご褒美も必要です。田原本町のヘルスケアプロジェクトは、目標となる歩数が設定され、達成することでポイントがもらえたり、仲間と歩数を競う「ウォーキングラリー」など楽しみながら参加できます。それらを活用して、自分の身体が変わっていく実感はきっと継続を後押ししてくれるはずです。

また「からだカルテ」には、健康コラムやタニタ社員食堂レシピをご確認いただけるなど、皆さんに楽しんでいただけるさまざまな仕組みを用意しています。

このように、小さな生活習慣の変化とその成果を確認していただくことによって、田原本町に健幸の輪がどんどん広がっていくようサポートさせていただきたいと考えています。



健康管理サイト「からだカルテ」は、体組成計、活動量計などの測定結果をデータやグラフで反映でき、効率的なメタボ予防にも最適です。



株式会社タニタヘルスリンク
管理栄養士 龍口知子さん

Profile

健康支援サービスの企画を担当。管理栄養士・保健師などの専門職を統括する傍ら、自治体、企業、健康保険組合などでのセミナーを担当している。

令和2年度 募集案内

ヘルスケアプロジェクト

☎ 長寿介護課 SWC 推進係 ☎ 34-2052 / 📠 32-2977

[健幸ポイント事業]

対象者

40歳以上（令和3年3月31日時点）で、説明会（右下の表参照）に参加できる町内在住の人
※説明会では参加手引きや活動量計を渡します。

費用

1,000円 ※令和3年度からは2,000円

定員

500人（応募者多数の場合は抽選）

応募方法

個人またはグループ（2人から5人まで）で応募できます。下記の「ヘルスケアプロジェクト応募用紙」に必要事項を記入し、キリトリ線で切り取り、下記のどちらかの方法で応募してください。

- ①持参…町役場長寿介護課の窓口へ提出。
- ②郵送…「ハガキの裏面に貼付」または「封筒に入れる」どちらかの方法で、次の送り先を記入して郵便ポストに投函。（郵送料は参加希望者の負担）

郵送先 〒636-0392 田原本町890-1
田原本町長寿介護課SWC推進係

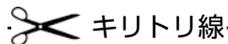
応募締切 令和2年8月7日(金)必着

参加確定の通知方法

9月上旬に「参加確定通知」を郵送します。記載されている説明会日時にご参加ください。※抽選の場合、落選の人にも抽選結果を文書でお知らせします。

注意事項

- (1) 応募は1人1回限りです。※個人またはグループのどちらか一方しか応募できません。
- (2) ご家庭で複数名が応募される場合でも、応募用紙は個別に記入して提出してください。
- (3) グループで応募される場合は、グループ全員が個別に応募用紙を記入し、代表者が全員の応募用紙を持って町役場長寿介護課の窓口にある「グループ応募用紙」（※町公式ホームページからもダウンロード可）に必要事項を記入し提出してください。なお、抽選の場合は、1グループを1個人として扱うので、落選するとグループ全員が落選となります。
- (4) 応募用紙が足りない場合は本紙をコピーして応募していただいて構いません。なお、応募用紙のついたチラシを町役場長寿介護課、老人福祉センター、保健センター、ふれあいセンター、図書館、中央体育館に配置しています。（※町ホームページからもダウンロード可）



キリトリ線

ヘルスケアプロジェクト応募用紙 — 健幸ポイント事業 —

記入日	令和2年 月 日			
(フリガナ) お名前	身長		cm	
	性別	男・女		
生年月日	大正・昭和	年	月	日
住所	〒636-			
	田原本町			
電話番号	-	-	-	-
応募区分	※ご希望の□に✓を記入 □個人 □グループ			
説明会希望日：右の説明会日程表右端の希望 No. を第3希望まで必ず記入				
第1希望	No.	第2希望	No.	第3希望 No.
参加コース	※ご希望の□に✓を記入			
	□活動量計			
	□アプリ			
※対応機種を下記 URL で必ずご確認ください。 URL http://www.tanita-thl.co.jp/support/my/my200/				

●説明会日程表

開催日	会場	時間帯	希望 No.
9月22日(祝)	青垣生涯学習センター	10:00～12:30	1
		14:00～16:30	2
		18:00～20:30	3
9月23日(水)	町民ホール	10:00～12:30	4
		14:00～16:30	5
		18:00～20:30	6
9月24日(木)	青垣生涯学習センター	10:00～12:30	7
		14:00～16:30	8
		18:00～20:30	9

※説明会は1時間30分程度を予定しています。詳しい時間は「参加確定通知」でお知らせします。

[健幸運動教室]

対象者は健幸ポイント事業の参加者に限ります。

指導者から個人に合わせた「有酸素運動」や「筋力トレーニング」が受けられます。参加条件などがありますので、詳しい内容や申し込み方法などは、説明会でお知らせします。

新型コロナウイルス感染症 に関する各種お知らせ

事実と異なる情報や噂にご注意ください。正確な情報による行動をお願いします。

〒900-8501 山形県山形市健康福祉課内 ☎ 32-2901

今後も情報の更新にあわせ町ホームページなどでお知らせします。また、今までに発行した広報たわらもと号外にも、さまざまな情報を掲載しています。併せてご確認ください。

▶新型コロナウイルス感染症関連情報



▶広報たわらもと号外



特別定額給付金 申請期限は令和2年8月11日(火)です、申請し忘れにご注意を

申請について～2通りの申請方法があります～

①郵送申請方式

町から受給権者宛てに申請書を郵送しています。



②オンライン申請方式

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」より申請が可能です。



▲マイナポータルはこちら

申請書がご自宅に届いているか
ご確認をお願いします

申請書は郵送で各世帯に配布しました。令和2年4月27日に住民登録がある人で、申請書がまだお手元に届いていない場合は、給付金部会へお問い合わせください。

※申請方法や申請書の再送付などのお問い合わせは給付金部会（健康福祉課内／☎ 32-2901）へ。

新型コロナウイルス感染症に関する 偏見や差別をなくしましょう

新型コロナウイルスの感染が拡大するなか、感染者や特定の国の人への誹謗中傷などがSNSなどで広がっています。また、感染者の治療にあたる医療従事者や家族に対しての差別があったという事例も発生しています。不当な差別などの人権侵害はあってはならないことです。

不確かな情報に惑わされて人権侵害につながることはないよう、正しい情報に基づいた冷静な行動をお願いします。



人権相談窓口

人権問題に関する相談を行っています。日程などについては本紙21ページをご覧ください。

▲人権相談（町ホームページ）

給付金の詐欺にご注意を！

町をはじめ公的機関が電話や訪問で口座番号や暗証番号を聞くことはありません。併せてご覧ください！

- ✖現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすること
- ✖手数料の振り込みを求めること
- ✖メールを送り、URLをクリックさせて申請を求めること



▲やまとの安全（県警察本部防犯情報紙）

「新しい生活様式」の定着にご協力を



◀厚生労働省より、新しい生活様式の実践例が示されています

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

移動に関する感染対策

- 地域の感染状況に注意する
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする

日常生活を営むうえでの基本的な生活様式

下記7つの項目を心がけた日々の生活を



- 毎朝の体温測定、健康チェック
- 発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



5/19~

ご協力に感謝いたします！

各所からマスクを寄贈いただきました

6月17日現在、たわらもとマスクバンクに3万7000枚のマスクを寄附いただいています。ご協力ありがとうございます。



◀ 5月19日、町商工会青年部からマスク6,000枚が寄贈されました。



◀ 5月25日、県立磯城野高等学校から手作りマスク200枚が寄贈されました。



◀ 5月26日、大和磯城ライオンズクラブからマスク15,000枚が磯城郡3町に寄贈されました。



◀ 5月28日、檀原青年会議所からマスク3,000枚が寄贈されました。



◀ 6月3日、笹田織物(株)からマスク4,000枚が寄贈されました。



◀ 6月11日、香芝市在住の西井陽菜さん(写真右/奈良育英高校2年)と上山真里奈さん(写真中央/智辯学園奈良カレッジ高等部2年)から手作りマスク40枚が寄贈されました。

5/27

地域で交通安全を推進

交通安全功労団体表彰伝達式



地域で助け合い活動を行っている団体「たすけあいもみじ」(西代)が、交通安全活動の積極的な推進を行っている団体として奈良県交通対策協議会より表彰されました。代表の乾さんは「子どもからお年寄りまで、安全安心に暮らせる自治会づくりの力になっていきたい」と話されました。

5/29

消防活動に貢献

鎌田貢さんが藍綬褒章を受賞



鎌田貢さん(町消防団副団長)が藍綬褒章を受章され、町長を表敬訪問されました。これは、各種団体での活動などを通じて社会福祉の増進などに優れた業績を挙げた人などに授与されるもので、消防活動の業績をたたえられたものです。

6/2

「水」の安定供給のため

磯城郡3町による協定締結



奈良県庁で磯城郡における水道事業広域化にかかる基本協定が締結されました。人口減少などによる水需要の減少への対応とコスト削減を目的に、効率的な運営を図る奈良県の県域水道一体化のモデルケースとして、磯城郡3町で協力し、令和4年度の事業開始を目指します。

Recycle…再び資源として利用する

資源として利用できるものを、ごみに出せば処分されてしまいますが、分別すれば再び有効利用され、ごみの減量にもつながります。

- 資源ごみを分別して出す。
- 資源ごみの分別回収を広める。
- リサイクル製品を積極的に利用する。

廃食用油のリサイクル

使用済みの食用油を業者に引き取ってもらい精製し、バイオディーゼル燃料として町が保有するバイオディーゼル車に使用したり、石けんなどにリサイクルしています。揚げカスなどを取り除き、ペットボトルなどに入れて下記にお持ちください。

引き取り場所

- 田原本町社会福祉協議会（工事期間中は不可）
- 老人福祉センター ●ふれあいセンター ●JAならけん多支店 ●JAならけん川東支店 ●JAならけん田原本西支店 ●新木（根元医院西側、ごみ集積場） ●笠縫集会所 ●町役場

使用済み小型家電リサイクル

使用済み小型家電製品に含まれる金や銅、レアメタルなど有用な金属をリサイクルするため、回収ボックスを設置し、無料で回収しています。



回収対象品目

電話機（ファクシミリ含む）、携帯電話、パソコン、携帯型ラジオ、ビデオカメラ、デジタルカメラ、DVDレコーダー／プレーヤー、音楽機器、携帯音楽プレーヤー、ICレコーダー、補聴器、補助記憶装置（USBメモリなど）、ハードディスク、電子辞書・電卓、理容用機器、ゲーム機、これらの付属品など

回収できないもの

テレビ、電池、充電電池など

投入できる大きさの目安

縦…20cm 横…35cm 奥行き…40cm

※ボックスに入らないものは回収できません。

回収場所

- 町役場 ●青垣生涯学習センター ●保健センター
- 老人福祉センター ●ふれあいセンター ●田原本町商工会 ●笠縫駅前駐輪場 ●清掃センター

環境問題解決の第一歩

7月1日から

レジ袋有料化がスタート

プラスチックは非常に便利な素材です。成形しやすく、軽くて密閉性も高いため、製品の軽量化や食品ロスの削減など、あらゆる分野で私たちの生活に貢献しています。一方で、廃棄物・資源制約、海洋プラスチックごみ、地球温暖化などの課題もあります。私たちはプラスチックの過剰な使用を抑制し、賢く利用していく必要があります。

このような状況を踏まえ、7月1日から全国でプラスチック製買い物袋（レジ袋）の有料化を行うこととなりました。これは、普段何気なくもっているレジ袋を有料化することで、それが本当に必要かを考えていただき、私たちのライフスタイルを見直すきっかけとすることを目的としています。

皆さんも、これをきっかけに自身のライフスタイルを見つめなおし、エコバッグを持ち歩くなど、できるところからプラスチックを賢く使う工夫をしてみましょう。

レジ袋有料化に関する 問い合わせ先

 消費者向け

 **0570-080180**

 事業者向け

 **0570-000930**



制度概要などの
詳細はこちら

**エコバッグを持って
街に出よう。**



 レジ袋削減にご協力ください

新型コロナウイルス感染症の影響により 所得が減少した人に対する臨時特例

免除・納付猶予については令和2年2月～令和3年6月の保険料、学生納付特例については令和2年2月～令和3年3月の保険料が特例適用の対象です。

申請方法については、日本年金機構ホームページなどをご覧ください。



日本年金機構

免除制度などの一覧

年金保険料免除制度

所得に応じて「全額免除」「4分の3免除」「半額免除」「4分の1免除」の免除制度があります。

審査要件

申請者本人、申請者の配偶者、世帯主の前年の所得などが定められた基準以下であること。(全額免除以外の免除が承認された期間は、一部納付保険料額を納めないと未納期間扱いとなります)

納付猶予制度

50歳未満の人が利用できる制度で、世帯主の所得審査を必要としないため、審査基準が緩やかです。

審査要件

申請者本人、申請者の配偶者の前年の所得などが定められた基準以下であること。

学生納付特例制度

審査要件

申請者本人が学生であり、前年の所得などが定められた基準以下であること。

対象となる学校

大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校など。

※各種学校の学生は、修業年限が1年以上で、都道府県の認可を受けている学校が対象。

**国民年金保険料の産前産後期間の免除制度
があります。**

国民年金保険料の納付が困難なときは窓口で申請し、日本年金機構で前年所得(1月から6月の申請については前々年所得)を審査して承認を受けると、納付が免除・猶予されます。申請が遅れると障害基礎年金などが受けられない場合があります。お早めに手続きしてください。

また、失業した人は離職票や雇用保険受給資格者証などを添付すれば、退職を考慮して免除区分が審査される特例もあります。
7月から受付開始
令和2年7月～令和3年6月分の年金保険料免除・納付猶予制度
※年金保険料免除・納付猶予、学生

納付特例は、申請時点から2年1カ月前までさかのぼって申請が可能です。
※学生は年金保険料免除・納付猶予制度の対象外です。学生納付特例制度をご利用ください。

年金保険料免除・納付猶予制度があります
**国民年金保険料の納付が困難な人は
申請を**

桜井年金事務所 ☎42・0033
住民保険課国保医療・年金係 ☎34・2097



○保険税が減額される要件

世帯の主たる生計維持者（国保の世帯主）について次の①～③すべてに該当すること。

- ① 事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た収入のいずれかが、前年比べて10分の3以上減少する見込みであること
- ② 前年の所得の合計額が1000万円以下であること
- ③ 収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること

○減免額の算出方法

保険税減免額

$$= \text{対象保険税額 (ア)} \times \text{減額または免除の割合 (イ)}$$

(ア) 対象保険税額を算出

対象保険税額 = A × B ÷ C

- A：世帯の被保険者全員について算定した保険税額
- B：世帯の主たる生計維持者（国保の世帯主）の減少が見込まれる事業収入などの前年の所得額
- C：世帯の主たる生計維持者（国保の世帯主）と被保険者全員の前年の合計所得金額

(イ) 減免または免除の割合を確認

前年の合計所得金額	対象保険税に対する減額または免除の割合
300万円以下	全額
400万円以下	10分の8
550万円以下	10分の6
750万円以下	10分の4
1000万円以下	10分の2

※世帯の主たる生計維持者（国保の世帯主）の事業などの廃止や失業の場合は、対象保険税の全額を免除。

新型コロナウイルス感染症の影響により、一定程度収入が減少した世帯は、国民健康保険税が減額または免除される場合があります。

対象世帯と減免割合

① 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者（国保の世帯主）が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯
減免割合 保険税を全額免除

② 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者（国保の世帯主）の収入減少が見込まれる世帯（左記の要件を満たす世帯）
減免割合 左記の計算式で算出した減免額

対象となる保険税

令和2年2月1日から令和3年3月31日までの間に納期限が設定されているもの。

ただし、資格取得日から14日以内に加入手続きが行われなかったため、令和2年1月分以前の保険税の納期限が令和2年2月1日以降に設定されている場合については、令和2年2月分以降の保険税が対象です。申請に必要な書類などの詳細については住民保険課国保医療・年金係までお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の影響により 収入が減少した世帯の保険税の減免

住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34・2097

いっしょにたべようよ

こども食堂たわらもと

主催：田原本町赤十字奉仕団

町内の小学生の居場所づくりを目的に「こども食堂たわらもと」を開催しています。食事の提供は月1回を予定しています。



日時 **8月1日(土)**

正午～午後1時30分

場所 青垣生涯学習センター2階 調理室

参加無料

対象 幼稚園児と小学生（幼稚園児と田原本小学校区以外の児童は保護者の送迎が必要）

定員 約30人

問・申込 7月20日(月)までにNPO法人子育てすこやかサークル（☎35-3835）へ。詳細はQRコードを読み取ってください。



※メニューは未定です。（アレルギーの対応はしません）

※参加児童の中で調理のお手伝いをしてくれる人は、午前11時集合（三角巾とエプロン要）

納税通知書の送付・認定証などの更新

住民保険課 国保医療・年金係 ☎ 34・2097

7月に納税通知書を 送付します

納税義務者は、納税通知書で納付方法を確認しましょう！

7月に国民健康保険（国保）税納義務者に納税通知書を送付します。国保税は、普通徴収（納付書または口座振替）か特別徴収（年金からの天引き）で納めることとなります。

普通徴収の第1期の納期限は7月31日です。納期内に納めましょう。※詳細は、国民健康保険納税通知書と同封の「国民健康保険税の納付方法について」をご覧ください。



▲納税通知書は、白い封筒で送付しますので、ご注意ください。

●普通徴収納期限

1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期
7月31日	8月31日	9月30日	11月2日	11月30日	12月25日	令和3年 2月1日	令和3年 3月1日

●特別徴収納期限

仮徴収			本徴収		
1期	2期	3期	4期	5期	6期
4月	6月	8月	10月	12月	令和3年2月

※特別徴収の人は、2月の国保税額と同じ金額を翌年度の4・6・8月の年金から特別徴収（仮徴収）します。

年度途中で75歳の誕生日を迎える人へ

75歳になると国保から脱退し、後期高齢者医療制度に加入することになります。国保税は誕生日月の前月分までで（※）、誕生日月からは、後期高齢者医療保険料を納めていただきます。

※国保世帯主が75歳で後期高齢者医療制度に移っても、国保世帯員がいる場合は世帯員の国保税を世帯主が引き続き納めることとなります。

年金天引きされている人のうち年度途中で75歳になる世帯は、今年度は年金天引きされませんので、ご注意ください。

所得の申告はお済みですか？

国保の納税義務者である世帯主と被保険者全員の前年の所得が必要です。

所得は下記の算定などに使われます。

- 国保税の算定
- 国保税の低所得世帯に対する軽減
- 高額療養費の区分などの判定

所得が不明な人に「国民健康保険税申告書」を送付していますので、提出がまだの人は必ず住民保険課国保医療・年金係へ提出してください。

限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証は8月更新

上記の認定証は毎年8月に所得に応じて区分を判定するため、有効期限が7月31日となっています。8月以降も認定証が必要な場合は、7月20日(月)以降更新にお越しください。郵送での申請を希望される場合はお電話ください。

※70歳以上75歳未満の人は認定証が不要場合があります。詳細についてはお問い合わせください。

限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証

医療費が高額になりそうとき、事前に医療機関で認定証を提示することで、支払いを自己負担限度額までにすることができます。

高齢受給者証の定期更新

70歳以上75歳未満の国保被保険者がお使いの高齢受給者証は、毎年8月に定期更新となります。8月以降の受給者証を7月下旬に送付しますので、医療機関にかかる際は被保険者証とともに必ず提示してください。

後期高齢者医療制度

被保険者証を7月下旬に送付します

後期高齢者医療広域連合 ☎ 29・84300
 住民保険課福祉・高齢医療係 ☎ 34・2095 / ☎ 34・2096

現在使用されている被保険者証の有効期限は7月31日です。7月下旬に8月1日以降使用できる被保険者証を送付します。

8月1日以降は新しい被保険者証をご使用ください。

被保険者証は

簡易書留で7月下旬に送付

受取時には、受領印が必要です。

また、不在の場合は「郵便物等お預かりのお知らせ」が配達されます。その場合は、お知らせに記載されている方法でお受け取りください。

有効期限を過ぎた被保険者証は：

8月1日以降、住民保険課の窓口へ返却するか、ハサミを入れるなどして本人で確実に処分してください。

令和2年度の保険料を決定

7月に令和2年度の保険料を決定し、納入通知書を送付します。保険料は、特別徴収（年金からの天引き）または、普通徴収（納付書または口座振替で納付）で納めます。年度途中で納め方が変わる人もいますので、

納入通知書に記載している納付方法を必ず確認してください。
 また、納付書で納める場合は便利で納め忘れない口座振替がお勧めです。納期内納付にご協力をお願いします。

1. 保険料率などが見直されます

令和元年度まで

1人当たり保険料	均等割額	+	所得割額
最高62万円 (年額)	45,200円		(総所得金額等 - 33万円) × 8.89% (所得割率)

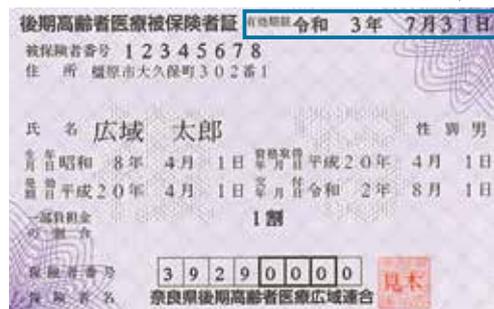
令和2・3年度

1人当たり保険料	均等割額	+	所得割額
最高64万円 (年額)	48,100円		(総所得金額等 - 33万円) × 9.41% (所得割率)

2. 均等割額の軽減措置にかかる所得判定基準が見直されます

軽減割合	同一世帯（被保険者及び世帯主）の総所得金額などの合計額
7.75割	33万円以下
7割	33万円以下かつ世帯の被保険者全員が年金収入80万円以下（他に各種所得がない）
5割	33万円 + (28万円 × 世帯の被保険者数) 以下 ↓ 33万円 + (28.5万円 × 世帯の被保険者数) 以下
2割	33万円 + (51万円 × 世帯の被保険者数) 以下 ↓ 33万円 + (52万円 × 世帯の被保険者数) 以下

新しい被保険者証（薄紫色）の有効期限は、令和3年7月31日です。



犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

第70回 社会を明るくする運動

健康福祉課社会福祉係 ☎ 34-2098

毎年7月は「社会を明るくする運動」強調月間

この運動は、すべて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、それぞれの立場で力を合わせ、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す。

保護司による電話相談

ひまわりテレホン

☎ 0742-20-6000

いじめ、非行、友達関係などに関する相談に応じます。一人で悩まずにお電話ください。

相談日時 月～土曜日（祝日、年末年始を除く）午後1時～4時



「ひまわり」は社会を明るくする運動のシンボルマークです。

※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。最新の情報については、担当課へ問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。

保険料が均等になるように 8月の介護保険料特別徴収の仮徴収額を 均等化します

長寿介護課介護保険係 ☎ 34・2101

介護保険料の支払方法が特別徴収（年金天引き）の人は、年6回ある納期の前半を仮徴収、後半を本徴収として納付していますが、収入の変動や介護保険料の改定があると、仮徴収と本徴収の納付額に大きな差が出てしまいます。

そのため、年間を通じてできるだけ均等な額となるように、8月の仮徴収額を変更します。

特別徴収とは

年金受給額が年額18万円以上の人を対象に、年金から介護保険料が差し引かれることです。

仮徴収、本徴収とは

◆仮徴収（4月・6月・8月）

保険料は、前年の所得などに応じて決まりますが、決定するまでの間の3回は、前年度の2月と同額を仮に納付することになります。

◆本徴収（10月・12月・翌年2月）

前年の所得などに応じて決定した年間の保険料から、仮徴収で納付した額を差し引いた残りの保険料を3回で納付します。

均等化とは

4月・6月・8月の仮徴収額は、原則、前年度2月の本徴収額と同額となりますが、収入などの変動により、仮徴収と本徴収の保険料に差がある人も多いため、このまま仮徴収を行うと1年間の介護保険料が偏ったままになってしまいます。

そこで、1年間を通じて保険料ができるだけ均等になるよう8月の徴収額を変更し、特別徴収の介護保険料の均等化を図ります。

※均等化することで、介護保険料の年額が変わるものではありません。
※詳細な保険料と納付方法は、7月中旬に個別通知します。



均等化の参考例

所得段階が第5段階（基準額）の人（世帯に住民税課税者がいるが、本人は住民税非課税で前年の合計所得金額 + 課税年金収入額が80万円超の人）

令和元年度

年額 73,200円

仮徴収			本徴収		
4月	6月	8月	10月	12月	令和2年2月
12,800円	12,800円	11,900円	11,900円	11,900円	11,900円

令和2年度

●均等化しない場合
年額 73,200円

仮徴収			本徴収		
4月	6月	8月	10月	12月	令和3年2月
11,900円	11,900円	11,900円	12,500円	12,500円	12,500円

仮徴収額と本徴収額の差が大きくなります。

※仮徴収の3回分は前年度の2月と同額を天引き。

※本徴収は、7月に確定した1年間の保険料から仮徴収した保険料を差し引いた金額の3分の1ずつを天引き。



●均等化した場合

年額 73,200円

仮徴収			本徴収		
4月	6月	8月	10月	12月	令和3年2月
11,900円	11,900円	12,300円	12,500円	12,300円	12,300円

※100円未満の端数は10月にまとめて徴収

※前年所得で保険料の年額を算出。
4月・6月で納付した分を差し引き、残額を4回で納付。
{73,200円 - (11,900円 × 2)} ÷ 4 = 12,300円

所得段階別第1号被保険者の介護保険料額

区分	対象者	保険料率	所得段階別 保険料年額
第1段階	<ul style="list-style-type: none"> 生活保護を受けている人 世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金を受けている人、または前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の人 	0.375 ↓ 0.3	27,400円 ↓ 21,900円
第2段階	<ul style="list-style-type: none"> 世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円超120万円以下の人 	0.625 ↓ 0.5	45,700円 ↓ 36,600円
第3段階	<ul style="list-style-type: none"> 世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円超の人 	0.725 ↓ 0.7	53,000円 ↓ 51,200円

※第4～9段階までは以前と変わりません。



65歳以上の皆さんへ
**令和2年度の介護保険料が
減額されました**

65歳以上の人(第1号被保険者)の介護保険料

令和元年10月からの消費税引き上げにともない、令和2年度の第1～3段階の保険料が左記のとおり減額となります。

長寿介護課介護保険係 ☎ 34・2101

ご協力をお願いします

水道メーターの取替作業を行います

水道課経理係 ☎ 32-2516

計量法に基づき検定の期限(8年)を迎える水道メーターを無料で取り替えます。

対象 メーター番号が「13」で始まるメーター
※メーター番号は「水道使用量のお知らせ」に記載しています。(下図参照)

期間 令和3年3月31日(水)まで

※土・日曜日、祝日を除き取替作業を行います。作業は10分から20分程度です。なお、取替作業時には、腕章と胸に「田原本町水道業務包括委託員身分証」を付けた作業員が伺いますので、ご協力をお願いします。

水道使用量のお知らせ

この値が「13」のメーターが交換の対象です

メーター番号	口径	検計員
13-0001	013mm	

計量法により13-****のメーターを令和2年7月1日以降随時取替作業を行いますので宜しくお願い致します。

水道料金等口座振替済(領収)のお知らせ

安心・安全な水道水の安定供給のため

水道工事にご協力を

水道課水道整備係 ☎ 32-2967

町では、安心・安全な水道水の安定供給を行うため、老朽管更新工事に取り組んでいます。この度、大規模な工事を行うため、工事区間と予定期間をお知らせします。工事期間中は、付近住民の皆さんにご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

	場所	期間
	阪手他地内	令和3年1月29日(金)まで

※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。最新の情報については、担当課へ問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。

お知らせ

町民の皆さんにお知らせしたい情報をギュッと凝縮して掲載しています。

暮らし・環境



所有者不明の犬や猫の引き取りについて

動物の愛護及び管理に関する法律が改正され、令和2年6月1日から所有者の判明しない犬や猫の引き取りについては、周辺の生活環境が損なわれる事態が生ずるおそれがあるかないかを、保健所が確認することになりました。町では引き取りはできませんので、必ず事前に県中和保健所生活衛生課

(☎48・3033)へご相談ください。
 保健センター ☎33・8000

保険・年金



心身障害者・ひとり親家庭に支給資格証を送付します

「心身障害者医療費助成制度」「ひとり親家庭等医療費助成制度」の対象の人へ、7月中旬に「支給資格証」を送付します。

※「子ども医療費助成制度」「乳幼児医療費助成制度」の対象の人については、現在の支給資格証を引き続き

お使いください。

※「重度老人等医療費助成制度」の対象の人については、後期高齢者医療被保険者証をお使いください。

「ひとり親家庭等医療費助成制度」の更新申請書の提出がまだの人はお早めにご提出ください。

☎ 住民保険課福祉・高齢医療係
 ☎34・2095 / ☎34・2096

催し・講座



福祉作業所のガレージセール

なら桜桃会では地域との交流を図るため、利用者が手作りこんにやくや大和茶・リサイクル品などを販売します。
日時 7月31日(金)午前10時～午後1時
場 所 田原本町福祉作業所 ☎33・5824 (千代1221の1)

イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染予防のため、次のイベントを中止します。

- ご理解、ご協力をお願いします。
- 田原本キッズフェスティバル
- 親と子で星を見る会

☎ 生涯教育課(青垣生涯学習センター内) ☎32・6193

7月の納付(普通徴収分)

納期限 **7月31日(金)**

種 類 ● 固定資産税(第2期分)

- 国民健康保険税(全期前納分または第1期分)
- 介護保険料(全期前納分または第1期分)
- 後期高齢者医療保険料(全期前納分または第1期分)

町税等の納付には、

安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください



- 現金を持ち歩く必要がなく「安全」です。
 - うっかり納め忘れる心配がなく、納付が「確実」です。
 - 金融機関などへ出かける手間がいらず、お忙しい人に「便利」です。
- 口座振替の申し込み手続きは簡単で、一度申し込みをすると毎年継続して口座振替できます。手数料は無料です。ぜひ申し込みください。(申し込みは納期限の1ヵ月前までお願いします)

☎ 税務課徴収収納係 ☎34-2111

就職・募集



自衛官

● 自衛官候補生

応募資格 18歳以上33歳未満の人
 受付期間 年間を通じて
 試験日 受付時にお知らせします。

● 一般曹候補生

応募資格 18歳以上33歳未満の人
 受付期間 9月10日(木)まで
 1次試験日 9月19日(土)

● 航空学生

応募資格 高卒(見込みを含む) 18歳

以上21歳未満の人

受付期間 9月10日(木)まで

1次試験日 9月22日(火・祝)

● 防衛大学校学生(一般)

応募資格 高卒(見込みを含む) 18歳以上21歳未満の人

受付期間 10月22日(木)まで

1次試験日 11月7日(土)・8日(日)

※推薦・総合選抜についてはお問い合わせください。

● 予備自衛官補

応募資格 ▼一般：18歳以上34歳未満の人 ▼技能：18歳以上で国家資格などを有する人(資格により53歳～55歳未満)

受付期間 9月11日(金)まで

マイナンバーカードを取得しましょう

マイナンバーカード・マイキー ID 受付時間の延長と休日開庁

- マイナンバーカード交付窓口
…住民保険課戸籍住民相談係
☎ 34-2087
- マイキー ID 設定支援窓口
…総務課システム情報係
☎ 34-2073

マイナンバーカードとマイキー ID をより取得しやすいように、受付時間の延長と休日開庁を実施します。

受付時間の延長

7月8日(水)・22日(水)、8月5日(水)

午後7時まで(交付の受付は午後6時30分まで)

休日開庁

7月12日(日)、8月9日(日)

午前10時～午後4時

業務内容

▶マイナンバーカード交付窓口

…マイナンバーカードの交付・申請(その他の業務は行いません)

▶マイキー ID 設定支援窓口

…マイキー ID の設定支援(窓口の混雑状況によっては、お時間をいただくことがあります)

マイナンバーカード用の顔写真を無料で撮影しています。

窓口での印鑑登録証明書の取得

窓口で印鑑証明書を取得するには「印鑑登録証」か「住民カード」の提示が必要です。忘れずに持参してください。

なお、利用者証明用電子証明書が登録されたマイナンバーカードで、印鑑証明書と住民票を取得できます。

最大で5,000円分のポイントが付与

7月からマイナポイントの申し込みが始まります

☎ 総務課システム情報係 ☎ 34-2073

マイナポイントとは

令和2年9月から令和3年3月末(予定)までの期間において国が実施する消費活性化策のひとつで、決済事業者を通じて消費者に付与するポイントです。

マイナポイント申し込み時に、キャッシュレス決済事業者を1社のみ登録できます。その後、前払い(チャージ)またはQR決済などの利用時に25%(上限5,000円)分のマイナポイントが付与されます。受け取ったマイナポイントは、そのサービスのポイントが利用できる店舗などで買い物時に利用できます。

なお、今後国の方針により本制度が変更される場合がありますのでご了承ください。

※付与条件・利用条件は各サービスによって異なります。

マイナポイントを取得するには

マイナンバーカードを準備し、マイキー ID (マイナポイント予約) を設定する必要があります。詳しくは折り込みチラシ、またはマイナポイント事業(総務省)のホームページを参照してください。下記QRコードからアクセス可能です。

※マイナンバー通知カードでマイキー ID (マイナポイント予約) の設定はできません。

マイナポイントに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

☎ 0120-95-0178

ダイヤル後「5」番を選択してください。



被害者支援ボランティアの募集

犯罪や事故の被害者などを支援するボランティアを募集しています。書類選考などの後、養成講座を受講していただきます。

応募資格

- 奈良県在住の成人(70歳未満)
- 被害者支援ボランティアとして積極的に参加できる人

※性別・職業・学歴は問いません。

募集期間 7月31日(金)まで

☎ 応募方法など詳細は、なら犯罪被害者支援センター(☎0742・26・6935)へお問い合わせください。

1次試験日 10月4日(日)

●防衛医科大学校学生(医学科) 応募資格 高卒(見込みを含む) 18歳

以上21歳未満の人

受付期間 10月7日(水)まで

1次試験日 10月24日(土)・25日(日)

●防衛医科大学校学生(看護学科) 応募資格 高卒(見込みを含む) 18歳

以上21歳未満の人

受付期間 10月1日(木)まで

1次試験日 10月17日(土)

※詳細はお問い合わせください。

☎ 自衛隊橿原地域事務所
29・9060



お知らせ

コンビニ交付を休止します

機器メンテナンスのために、住民票・印鑑証明書のコンビニ交付を次の通り休止します。

休止日 7月23日(木・祝)～26日(日)

終日

☎ 住民保険課戸籍住民相談係

☎ 34・2087

住宅用火災警報器の設置から10年が経過していませんか

住宅用火災警報器は、新築・既存住宅を問わずすべての住宅に設置が義務付けられています。住宅用火災警報器の設置から10年が経過したら、点検や交換をお勧めしています。



住宅用火災警報器の取り扱いについて

交換期限を過ぎたもの

表示期限までに交換してください。交換期限の表示がない場合は、故障警報が出たときに交換してください。

設置してから10年が過ぎたもの

電子機器の劣化が進んでいる場合は

清掃センターからの お知らせ

清掃センター（環境管理課） ☎ 33-5003

7月23日(祝)と24日(祝)は もえるごみの収集を行います

もえるごみの収集日が月・木曜日の自治会…7月23日(木・祝)
もえるごみの収集日が火・金曜日の自治会…7月24日(金・祝)
午前8時30分までに所定の集積場にごみを出してください。

この日は清掃センターへごみを持ち込めます。

時間…午前9時～正午

費用…10kgにつき50円(家庭ごみ)

※本人確認書類の提示が必要です。

※平日とは受付終了時間が異なりますのでご注意ください。

※10kg未満は10kgとみなします。

※持ち込みの場合、袋の指定はありません。

※指定ごみ袋を使用している場合や、分別された資源ごみの持ち込みは無料です。

もえないごみ袋に家電製品を入れるときは 以下の点にご注意ください

- 家電製品の充電バッテリー・電池は、有害ごみに出してください。
- 掃除機は、中身のごみ・ごみパックをもえるごみに出してください。
- 取り外し可能な扇風機のプロペラ(プラスチック製の物)や、掃除機のホースなどのプラスチックやゴムの部分で燃えるものについてはもえるごみに、残った機械部分はもえないごみに出してください。
- 使用済み小型家電については、小型家電回収ボックスをご利用ください。

善意銀行(5月分)

皆さんからの善意は福祉の増進のために使われます。

◇匿名…2000円

◇マスクバンク

皆さんから寄せられたマスクは、町内の高齢者や障がい者をはじめ、必要とさ

れる人に配布させていただきます。

寄贈された人・団体(5月分)

- ◇磯城野高等学校
- ◇からだコンシエル整体院
- ◇(株)和田塗建
- ◇田原本町商工会青年部
- ◇大和磯城ライオンズクラブ
- ◇檀原青年会議所
- ◇前田幸子さん
- ◇地域包括支援センター
- ◇役場・社協窓口受付分
- ☎ 田原本町善意銀行(町社会福祉協議会内) ☎ 34・2118

「暮らしの便利帳」発行に際してのお願い

秘書広報課広報広聴係 ☎ 34-2069

町の概要や業務、医療機関などの情報をまとめた「暮らしの便利帳」を(株)サイネックスと官民協働で発行することになりました。これは、同社が主体となって行う広告事業により地元業者の広告を掲載することで、編集から全戸配布に係る費用すべてを広告収入でまかない、町からの情報を町民の皆さんに無料でお届けするものです。町内事業者の皆さん、同社の担当者が訪れた際には、ぜひ広告掲載にご協力をお願いします。

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
みんなの人権 110 番	電話での相談になります。 ☎ 0570-003-110		人権問題にかかわる困りごと相談	☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
行政苦情 110 番	電話での相談になります。 ☎ 0570-090110		国の行政全般についての不満、要望などの相談	☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
無料法律相談 (予約制)	7月16日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	電話での相談になります。	弁護士による法律相談	定員＝6人(申込順) ☎・申込 7月1日(水)から、住民保険課戸籍住民相談係(☎ 34-2087)へ。
中中和法律相談センター (予約制)	8月5日(木) 午後1時～4時(1人30分程度)	電話での相談になります。	弁護士による法律相談	申込開始日時＝7月22日(水)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035 / 午前9時30分～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ※中中和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	7月22日(水) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 7月15日(水)までに、青垣生涯学習センター(生涯教育課 / ☎ 32-6193)へ。
生活自立相談 (予約制)	要予約	都度ご案内します	失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター(☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きがあれば当日可)	7月16日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

※消費生活相談は、本紙 23 ページに掲載しています。

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。



※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。

最新の情報については、担当課へ問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。

■ 海、川、山を安全に楽しむために

夏は、海や川、山など屋外でのレジャーを楽しむ機会が増える季節です。自然に触れるレジャーは、自然ならではの危険もあります。自然を甘く見ず、危険をきちんと認識し計画を立てて行動することが大切です。

1. こうして防ごう！ 海の事故

- ❶ 危険な場所を確認し近づかない。
- ❷ 体調が悪いとき、お酒を飲んだときは泳がない。
- ❸ 悪天候のときは海に出ない。
- ❹ 子どもだけで遊ばせない。

2. こうして防ごう！ 川の事故

- ❶ 出かける前に天気や川の情報を確認する。
- ❷ 危険を示す掲示板、水流が早い・深みがあるところは避ける。
- ❸ 河原や中州、川幅の狭いところに注意する。
- ❹ 天候の変化や川の状態に注意する。

3. こうして防ごう！ 山岳遭難

- ❶ 知識・体力・経験に見合った山を選ぶ。
- ❷ 登山計画の作成、登山届を提出する。
- ❸ 冷静な状況判断と慎重な行動をとる。
- ❹ 通信手段を確保する。

■ 夏休み、こんなことにも気をつけて

ネットを利用したこんな危険な事例や手口が

コミュニティサイトを通じ、児童買春や児童ポルノなどの被害に遭う子どもが急増しています。被害に遭った子どもの多くがフィルタリングをしていませんでした。インターネットは便利ですが、危険もいっぱいです。
～ネットのお約束！ 撮らない！ 送らない！～

自撮り画像の送信

- コミュニティサイトで知り合った男に、連絡先と顔写真をばらまくと脅され、自分の裸の画像を送信させられた。

危険な出会い

- 親とけんかし、宿泊場所の提供を求めコミュニティサイトに書き込んだところ、車で迎えに来た男に家出するようにそそのかされ連れ去られた。
- コミュニティサイトで知り合った男と会った結果、わいせつな行為をされ、デジカメで撮影され、学校にバラすと脅された。

オンラインゲームでの被害

- ゲームアプリで知り合った男と連絡をとったところ、裸の画像を要求され送信させられた。

今やろう！ 防災アクション



Vol.24

固 防災課安全防災係 ☎ 34-2059

「安心・安全メール」の登録を

町内に災害が発生したとき、また発生しそうな場合などに緊急情報を迅速に分かりやすくお知らせするため、パソコンやスマートフォン・携帯電話などのメールアドレスに情報を配信します。

いざという時の便利なサービスです。登録料は無料ですので、ぜひご登録ください。

配信される緊急情報

避難情報、気象警報情報、台風情報、地震情報など上記の緊急情報以外にも緊急・重要性が高い情報も配信しています。

登録を希望される人は、田原本町安心・安全メールのホームページ（右のQRコード）から登録してください。
※インターネット接続に必要な通信料などは個人負担となります。



田原本町安心・安全メール

複合災害への備えを

～コロナ感染症と自然災害との複合災害～

緊急事態宣言が解除されましたが、新型コロナウイルスは死滅していません。梅雨時期の大雨、台風などによる風水害に対処するうえで「新型コロナウイルス感染症」に留意することが必要になります。

● 避難場所の検討を！

災害時に避難生活が必要な人に対して、避難所が過密状態になることを防ぐため、可能な場合は親戚や友人の家などへの避難の検討をお願いします。風水害においては「自宅避難」「垂直避難」が有効である場合もあります。

● 感染症対策を！

通常の防災準備（3日分、可能なら1週間分の食料・水など）に加え、マスクや消毒液などの感染症対策への準備をお願いします。

● 熱中症対策を！

梅雨時期・梅雨明け後においては、熱中症対策も必要となります。熱中症により基礎体力が衰えると、ウイルス感染者の重症化のリスクが高まります。

健康維持の心がけや扇風機や空調設備の早めの準備についてもお願いします。

インターネット通販の詐欺的
サイトに注意してください

問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34・2087

消費生活相談

商品やサービスに関する相談
日時 毎週火・金曜日
(祝日、年末年始を除く)
午前10時～午後3時
場所 町役場1階1C相談室
担当 消費生活相談員
相談方法 面談・電話
☎ 32-2901 (内線174)

「お金を払ったのに商品が届かない」「事業者と連絡が取れない」「粗悪な商品が届いた」など、詐欺的网站によるインターネット通販のトラブルが多数発生しています。
詐欺的网站には特徴があります。商品代金を支払う前にチェックポイントを参考にして、サイト情報を確認するようにしてください。少しでも怪しい時は、購入をやめましょう。トラブルに遭った時は、消費者ホットライン11888に相談してください。

詐欺的网站を見分けるポイント

● URL が不自然
http://www. ○△□-shop.top

● 字体 (フォント) に通常使用されない旧字体が混ざっている

● 住所が実在しない
● 住所が番地まで記載されていない

● 電話番号がなく、連絡先がフリーメールアドレスのEメールしかない

● 一般に流通している価格より安い

● 支払方法が銀行振込みのみ
● 個人名義の口座

● 不自然な日本語表現がある

信用第一！
全て100%正規品保証！

ホーム | 商品一覧 | 返品返金について | お問い合わせ

人気ブランドOOのバッグで
今期最も注目されている最新モデル！

購入する 在庫あり

50,000円 → 20,000円 60% OFF

■会社概要
OOショップ
住所：東京都千代田区
連絡先：OO@ abc.com

■支払い方法
銀行振込【前払い】
OO銀行OOOO支店
普通××××××
O田O男

■送料・配達について
送料無料！
三日か五日届けます！

Pick UP 町公式Instagram



田原本町公式Instagramの4・5月の投稿から、広報担当者イチ押しの写真を紹介します。



▲久しぶりの復元楼閣。青空が気持ちいいです



▲寺川沿いの桜が満開。不安な時に、癒しになります



▲道の駅が再開。タワラモンもしっかり感染防止対策

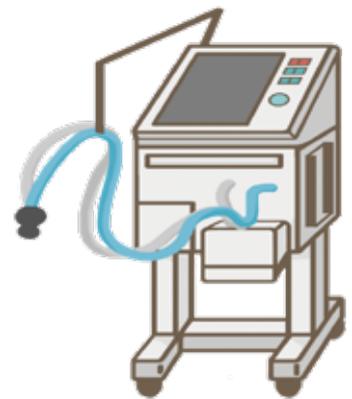
人、モノ、風景、イベントなどを「#たわらもとfun」をつけて投稿しています。

右のQRコードからフォローをお願いします。



人工呼吸器の役割

臨床工学技士 数内 康弘



人工呼吸器を皆さんご存知でしょうか？ テレビなどで一度は耳にされたことがある人もいると思いますが、実際どのような役割をするのか簡単にお話しします。

私達の体は、体外から酸素を取り込み、体を動かすためのエネルギーを作り出し、細胞活動によって作り出された二酸化炭素を体外に排出しています。その回数は成人で1分間に12〜20回、換気量（1回の呼吸で出入りする空気量）は約500リットルになります。

人は普段、絶えることなく呼吸をしています。病気や何らかの原因で正常な呼吸ができなくなり、酸素を体に取り入れ（吸気）、体の中に溜まった二酸化炭素を排出（呼気）する事が困難になる人もいます。それらの人を対象に、呼吸の補助や代行をする機器が「人工呼吸器」です。

人工呼吸器には、マスク式のものや口や鼻に細いチューブを入れる気管内挿管、気管を切開し直接チューブを挿管するものがあります。

人工呼吸器を使用する目的は、ガス交換（体内に酸素を取り入れ、体内から二酸化炭素を排出すること）を改善することや、呼吸仕事量を減らすことにあります。実際には、人工呼吸器から患者さんの口元に陽圧のガス（高圧医療ガスの酸素、圧縮空気）を送り、この圧力によって肺を膨らませる方法です。またいくつかの換気モードがあり、患者さんの状態によって変更していきます。

人工呼吸器が必要となる病態は、急性期から慢性期と幅広くあります。当院でも、人工呼吸器がいつでも安心して使用できるように保守点検を行っており、安全性確保に努めています。

Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕

おいしく減塩 健康づくり

作り方

- 1 オクラは塩をまぶして産毛をとり、約1分ゆで、5mm幅に切る。
- 2 トマトは小さめの乱切りにする。
- 3 Aをボウルに入れて混ぜる。
- 4 3に1・2・かつお節をくわえて混ぜ、器に盛りつける。

食事で減塩するために、酸味を利用し、おいしく減塩する方法があります。

酸味には塩味を引き立てる効果があり、塩味の物足りなさを酸味が補うため、おいしく食べられると考えられます。

レモンやかぼすなどの柑橘類や、酢などの酸味を使うことで、食事の食塩量を減らすことができます。



オクラとトマトのレモン和え

1人分エネルギー：34 kcal 塩分：0.4g

材料（2人分）

- ▶ オクラ…3本 ▶ 塩…少々 ▶ トマト…1個
- ▶ A（レモン汁…小さじ1、めんつゆ（3倍濃縮）…小さじ1・1/2、砂糖…小さじ1/2）
- ▶ かつお節パック…1袋



▲図書館ホームページ

イベント情報

子どもおはなし会

新型コロナウイルス感染予防のため、7月のおはなし会は中止させていただきます。

「子ども一日図書館員」を募集します

日時

8月5日(水)・6日(木)のいずれか一日

時間

午前8時30分～午後2時

定員

各日4人(申込順)

対象

小学4年生～6年生

申込

7月8日(水)午前9時30分から、電話で図書館(☎32-0262)へ。
※受付は電話のみ。

※1回の申込につき、1家族(兄弟姉妹)までとさせていただきます。(知人・親戚の分は不可)

※午前7時現在で警報が発令されている場合、また、新型コロナウイルス感染症の状況が悪化している場合は中止させていただきます。



7月

○は休み ☆はわいわいタイム

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15☆	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

開館時間 午前9時30分～午後5時

問い合わせ ☎32-0262

※正午から午後1時の間は館内消毒のため立ち入りできません。

今月の新刊

少年と犬

馳星周著／文藝春秋

家族のために犯罪に手を染めた男が拾った犬は男の守り神になった。「男と犬」震災で心を閉ざした少年はその犬を見てほほ笑んだ。「少年と犬」犬を愛するすべての人に捧げる短編集。



合唱

中山七里著／宝島社

取り調べ中に殺人を起こしたとして、検事・天生が逮捕された。親友のピアニスト・岬洋介は、絶体絶命の天生を救うことができるのか？人気キャラクターも登場する、シリーズ最新作。



恋とポテトと夏休み

神戸遥真著／講談社

退屈な夏休みを過ごすはずだった高校一年生の優芽は、思いがけずハンバーガー店でバイトをすることに。ここで自分を変えていこうと前を向く。気づけば、恋の予感も…！？



育ちすぎたタケノコでメンマを作ってみた。

玉置標本著／家の光協会

メンマ、ゴマ、ザーサイ…。食べたことはあるけれど、食卓に上るまでの過程をよく知らない食材を実際に育てて、採って、食べてみた！バカバカしくて、おもしろい、壮大な実験料理の記録集。



不思議なお菓子レシピ
サイエンススイーツ

太田さちか著／マイルスタッフ

お菓子作りはまるで科学実験！無重力パフェ、溶けないアイス、化石チョコレートなど、お菓子と科学の実験レシピを紹介します。



ゴミ捨てる

gomi_sutero 著／KADOKAWA

旦那さんの奇想天外な物の散らかし方に対する秀逸なツッコミで共感を集めるインスタグラマーが、夫にイライラしない方法や、散らかされても綺麗を保つ生活の知恵などをたっぷり紹介。



成人のための個別検診

- ④ 検診対象年齢は、令和3年3月31日時点の年齢。70歳以上の人は無料／申込制。
各医療機関の休診日に注意して、期間内に受診しましょう。
- ④ 子宮がん検診と乳がん検診について、県内実施医療機関の中で検診を当面中止している医療機関がありますので、受診前に必ずお問い合わせください。

検診名	実施期間	対象	内容
子宮がん検診 個別検診	令和3年2月28日(日)まで ④ 受診票は保健センターで発行しています。	20歳以上の女性 (2年に1回の受診)	④ 内問診、子宮頸部(費2,000円) ④ 注医師が必要と認めた場合、子宮頸部と体部がん検診(費3,500円) ④ 申場県内実施医療機関
乳がん検診 個別検診		40歳以上の女性 (2年に1回の受診)	④ 内問診、マンモグラフィ検査 費2,800円 ④ 申場県内実施医療機関
胃がん検診 個別検診 (胃内視鏡検診)		50歳以上 (2年に1回の受診)	④ 内問診、胃内視鏡(胃カメラ)による検査 費3,000円 ④ 申場国保中央病院・健康づくりセンター ④ 注受診できない人…胃の治療や胃全摘出手術をした人、抗血栓薬を飲んでいる人など(詳細については、保健センターまで)
大腸がん検診 個別検診	10月31日(出)まで(検便の提出期限が10月31日まで)	40歳以上 (1年に1回の受診)	④ 内問診、検便による潜血反応検査 費500円 ④ 申場町内委託医療機関 ④ 注問診票、検便容器は町内委託医療機関でお受け取りください。町内委託医療機関は、令和2年度健康づくりカレンダー(4月号広報)「大腸がん検診町内委託医療機関」一覧をご覧ください。

熱中症を予防しましょう

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための新しい生活様式として「●身体的距離の確保 ●マスクの着用 ●手洗いや、3密(密集、密接、密閉)を避ける」などの実践が求められています。

ウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントを紹介します。



1. 暑さを避けましょう

- エアコンなどで部屋の温度を調整
- 涼しい服装にする
- 暑い日や時間帯は無理をしない

2. 適宜マスクを外しましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意

3. こまめな水分補給を

- 1日当たり1.2ℓを目安に
- 大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに

4. 日ごろから健康管理を

- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

5. 暑さに備えた体づくりを

- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動(無理のない範囲で)

出典：厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント
(本記事は上記ページを加工して作成)



高齢者のための肺炎球菌予防接種

対象と思われる人には、4月に接種券(ハガキ)を個別送付しました。

過去に肺炎球菌予防接種を接種した人は、対象外ですのでご注意ください。

生活保護受給者は健康福祉課社会福祉係(☎34-2098)へ事前にお申し出のうえ、自己負担金免除の手続きをしてください。



☎ 保健センター ☎ 33-8000

☎ 33-8010 / 宮古 404 の 7

8:30 ~ 17:15

(土・日曜日、祝日を除く)

自動車でお越しの際は、保健センター専用駐車場をご利用ください。



磯城休日応急診療所(日曜日、祝日/午前10時~正午、午後0時40分~4時/☎33-8000)を受診の際、乳児などの受診に関しては、専門医の診療が必要な場合がありますので、事前に電話でお問い合わせください。

各相談・検診などの詳細については、
QRコードを読み取ってください。

健康カレンダー 7月

受=受付 内=内容 定=定員 費=費用 申=申込 場=場所 注=注意

定期予防接種

持ち物：母子健康手帳、認印

定期予防接種はすべて医療機関での個別接種です。町内委託医療機関や予診票の送付時期については、令和2年度健康づくりカレンダーをご参照ください。

町外医療機関で接種を希望する人は、事前に保健センターで手続きが必要です。内容に関する相談や転入などで予診票を持っていない人は、保健センターへお問い合わせください。

▲定期予防接種
について▲町内委託医療
機関について

乳幼児のための健康診査・相談（保健センターで実施）

持ち物：母子健康手帳、問診票（3歳6ヵ月児健康診査のみ、検尿が必要です）

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、健診の日程や時間などを変更して実施します。

対象の人には個別に日程（①②どちらか）や時間などについて連絡します。

行事名	日程	対象	内容
乳児健康診査 (4～5ヵ月児)	① 8 / 7(金) ② 8 / 11(火) 受 13:00～16:00	令和2年2月16日～ 3月15日生まれ	身体計測・保健相談・栄養指導・ 絵本の配布
乳児健康相談 (10～11ヵ月児)	① 8 / 7(金) ② 8 / 11(火) 受 9:00～12:00	令和元年9月生まれ	身体計測・保健相談・歯科相談・ 栄養相談
1歳6ヵ月児健康診査	① 7 / 20(月) ② 7 / 21(火) 受 13:00～16:00	平成30年11月10日～ 12月16日生まれ	身体計測・保健相談・歯科相談・ 栄養相談
2歳6ヵ月児歯科健診	対象の人には個別通知させていただきます。		歯科診察・歯科指導・フッ素塗布
3歳6ヵ月児健康診査	① 7 / 28(水) ② 7 / 29(木) 受 13:00～16:00	平成28年10月19日～ 11月22日生まれ	身体計測・保健相談・歯科相談・ 栄養指導

①乳児健康診査の内科診察、1歳6ヵ月児健康診査・3歳6ヵ月児健康診査の内科診察・歯科診察については後日個別で医療機関を受診してください。（健診日に受診券をお渡しします。内科診察・歯科診察を受診できる医療機関については、受診券をお渡しする際にお知らせします）

母と子の相談（保健センターで実施／問・申込：子育て世代包括支援センター☎33-9035）

行事名	日程	対象	内容
赤ちゃん体操教室 (らっこクラス)	7 / 2(木)、8 / 3(月) 受 1部 9:15～9:30 2部 10:15～10:30	生後5ヵ月になるまでの 乳児と保護者	①赤ちゃん向けの遊びを中心とした体操の 紹介など（少人数の二部制にして実施しま す。参加時はマスクの着用をお願いします。 体調不良時には参加をご遠慮いただくな ど、感染予防対策にご協力ください） ② 8人（1部・2部ともに）
赤ちゃん体操教室 (こあらクラス)	7 / 20(月)、8 / 31(月) 受 1部 9:15～9:30 2部 10:15～10:30	生後5ヵ月～ハイハイを するまでの乳児と保護者	
パパママ教室	7 / 10(金) 受 9:15～9:30	妊娠中の人とパートナー	お産や産後の育児生活についての話、沐浴 体験やパパの妊婦さん体験
プレママ教室 マタニティヘルスと クッキング	8 / 4(火) (内容を変更して実施) 受 9:15～9:30	妊娠中の人	妊娠中の過ごし方や歯の健康、栄養につ いての話
すこやか相談	7 / 15(水) (9:30～11: 30の間で時間予約制)	発育・発達・育児などに 心配がある人	保健師・助産師・栄養士などがお子さんの 発育や育児などについて相談を受けます

①健康づくりカレンダーに掲載している7 / 2(木)と8 / 5(水)のプレママ教室は中止します。

我が家の天使

5月の健康相談の対象となっているお子さんの写真をご家族に撮って頂いたものを掲載しています。

名=氏名
生=生年月日
コ=コメント



名 ^{やまもと はると} 山本 悠叶ちゃん
生 令和元年7月5日
コ お兄ちゃんと仲良く元気に大きくなってね♡



名 ^{うしやま れんと} 牛山 漣人ちゃん
生 令和元年6月14日
コ 健康でみんな仲良く育ってね!



名 ^{おおにし そろ} 大西 輝空ちゃん
生 令和元年6月23日
コ たくさん笑って、たくさん食べて、元気に育ってね☆



名 ^{もりもと りな} 森本 莉菜ちゃん
生 令和元年7月5日
コ これからもすすく育ってね♡ 癒しをありがとう♪



名 ^{なかいど せな} 中井戸 世那ちゃん
生 令和元年7月7日
コ 我が家のやんちゃ娘♡ これからも元気に育ってね!



名 ^{こばやし ゆうしん} 小林 夕真ちゃん
生 令和元年6月18日
コ いつも笑顔の夕真! 元気いっぱい大きくなあれ!



名 ^{ゆるき ゆいと} 柚留木 結斗ちゃん
生 令和元年6月13日
コ いっぱい食べていっぱい遊んでお兄ちゃんと仲良くね!



「広報たわらもと」は再生紙、環境に優しい植物インキを使用しています。7月号の1部当たりの印刷経費は約26円です。



今月の表紙 授業再開の様子 (田原本小学校)



◀▶田原本小学校1年生の授業の様子(分散登校時)。本当に待ちに待った、学校生活のスタートです。

6月より小・中学校、幼稚園を再開しました。再開は段階的に行い、まずは人数を制限し、1日ごと、または時間帯でのグループ分けによる分散登校園を実施。そして6月8日からは小・中学校、9日から幼稚園の一斉登校園を開始しました。

今後も、感染症対策を徹底し、感染拡大防止と、学びの保障の両立を図っていきます。

人の動き 令和2年6月1日現在

人口	31,811人	(前月比)	-3人
男	15,261人	(前月比)	+2人
女	16,550人	(前月比)	-5人
世帯数	13,050世帯	(前月比)	+18世帯

資料: 住民基本台帳 (外国人人口・世帯を含む)

編集後記

■ 今月号では、10月からスタートするヘルスケアプロジェクトを紹介しています。私は対象ではありませんが、暑さ、外出自粛、運動不足など、いろいろ重なってへこたれそうなので、体力向上、健康維持のためまずはウォーキングですかね…。善

■ 蒸し暑い日が続き、熱中症に気を付けなくてはならない季節。新型コロナウイルス対策でマスクを着けていることもあり、今年は特に注意が必要です。本紙26ページに予防のポイントを紹介していますので、夏を乗り切る参考にしてください。昂