

広報

このまちが分かる！ このまちが好きになる情報紙

2022  
June

6

No.605

# たわらもと

Tawaramoto Town Public Relations



# 差別をなくす町民集会

**日時** 7月2日(土) 入場無料  
手話通訳・要約筆記あり

開会=午後1時(受付=午後0時30分~)

**場所** 青垣生涯学習センター 弥生の里ホール

**内容** 第1部 吹奏楽部演奏  
田原本中学校・北中学校の吹奏楽部  
第2部 LGBTトーク&コンサート  
講師：悠以さん  
「自分らしく生きる」

**定員** 600人(当日先着順・申込不要)

☎ 総務課 ☎ 34-2114



**Profile** ゆい 悠以 singer-songwriter

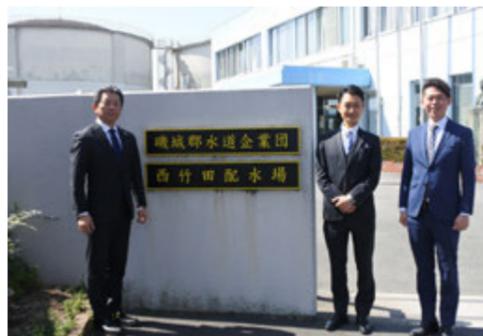
兵庫県尼崎市出身のシンガーソングライター。

高等学校卒業までは男性として生活をする。18歳で性同一性障がい(俗に言うトランスジェンダー)の診断を受け、改名を家庭裁判所で認められ、以後「悠以」を本名(芸名)として、歌手活動や講演活動を続けている。

# 町長メッセージ Vol.53

## 磯城郡水道企業団が事業を開始しました

磯城郡3町の水道事業経営を一体化した磯城郡水道企業団が、4月1日に事業を開始しました。水道事業の広域化によるメリツトは大きく分けて2点あります。1点目は財政効果です。広域化により浄水場や配水池の廃止が可能となり、施設廃合の30年間の費用削減効果は約41億円と見積もっております。これは、広域化による追加的費用を差し引いたとしても大きな財政効果といえます。2点目は人材の確保です。熟練職員の退職などにより、各町単独で技術を継承していくことは困難



## 田原本町長(磯城郡水道企業団企業長)

森章浩

でありましたが、広域化により一定の職員規模を確保することができ、人的資源の観点からも経営の安定化に繋がるものと考えております。遡ること8年前(平成26年度)、奈良県とともに磯城郡3町における水道事業広域化の検討を開始しました。多くの自治体において、水道事業における安定した経営基盤の維持が懸念される状況の中、更新費用の抑制と事業の効率化を基本方針として取り組みを進めてまいりました。今後、令和7年度を目標に奈良県広域水道企業団を設立し、県域水道の一体化を行う予定となっております。磯城郡水道企業団はモデルケースとなっております。私もその企業長として、安心・安全な水の安定供給のため、住民の皆様信頼される水道事業の運営に職員一丸となって取り組むとともに、次のステップである県域水道の一体化に向けて尽力してまいります。皆様におかれましては引き続き御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

# 令和7年国勢調査第1次試験調査

☎ 企画財政課政策企画統計係 ☎ 34-2083

町の一部地域で令和7年国勢調査第1次試験調査が実施されます。皆様のご協力をお願いします。

**調査期日** 6月22日(水)

## 調査の目的

令和7年国勢調査に向けて、調査方法などの必要な事項を実地に検証し、実施計画の策定に必要な基礎資料を得るため。

## 調査対象

調査日現在、調査対象地域に住んでいるすべての人(外国人を含む)及び世帯

## 調査方法・日程

- ▶ 6月12日(日)~21日(火)・・・調査員が対象調査区的全世帯を訪問し、調査書類を配布
- ▶ 6月12日(日)~7月1日(金)・・・インターネット回答期間
- ▶ 6月22日(水)~7月1日(金)・・・郵送回答期間(調査員への提出を希望する場合は調査員が回収)

## 期限前のインターネット回答にご協力を

インターネット上の送受信は暗号化によって保護され、外部に漏れることはありません。24時間いつでも回答できます。

新型コロナウイルス感染症の予防対策として接触をできるだけ避けるためにも、期限までにぜひインターネットでの回答をお願いします。インターネット回答ができない場合は郵送でも可能です。

## 個人情報保護について

調査員は非常勤公務員となり、守秘義務が課せられます。また、統計調査の内容は個人を識別できない統計を作成するためだけに用いられ、統計以外の目的に使用されることはありません。「統計法」においても秘密の保護が厳格に規定されています。

## かたり調査にご注意ください

調査員は「調査員証」「腕章」を身に付けていますので、ご確認ください。

# 広報 たわらもと

令和4年6月号目次

## 特集 p.4\_7

がん検診、特定健診を受けていますか？

- p.2 町長メッセージ、最新トピックス
- p.9 ワクチン接種班だより
- p.10 まちの話題、お知らせ
- p.14 お知らせ
- p.20 国保中央病院だより、料理、無料相談窓口
- p.22 いきいきご長寿数珠つなぎ、図書館だより
- p.25 健康カレンダー

## 今月の表紙



5月4日に図書館で、セルフ工作「おりがみでどうぶつえんをつくろう」が開催されました。

参加した子どもたちは、折り方や見本を見ながら自分で紙を折ったり絵を描いたりしながら、自分だけの動物園を作っていました。

町公式 SNS



LINE



Facebook



YouTube

※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。

## Interview

### 実際に受けてみて

#### がん検診のイメージが変わりました

「がん検診」というと「怖い」「なかなか受けづらい」といった後ろ向きなイメージがあるのではないのでしょうか。

私も「検査は痛そう…」という印象がありましたが、自分の健康に目を向けられる機会にもなると思い、子宮がん検診を受けました。短時間で大きな痛みもなく受けられたので、「簡単に受けやすい」というようにがん検診への見方が変わりました。

今年度からレディース検診を設けたことで、女性にとってさらに受けやすくなっています！感染対策も徹底しているので、安心して受けていただけます。

まずは気軽に受けてみませんか。



保健センター 保健師  
谷村彩

### 検診は不要不急の外出ではありません！！

#### がん検診は「必要な外出」です

検診会場では、さまざまな新型コロナ対策を実施しています。安心して会場へお越しください。



検温・少人数での受付



ソーシャルディスタンス・換気



定期的な消毒実施

## 「ここが変わった！」 令和4年度がん検診

### ① 9月11日(日)はレディースデー

女性のみ受診できる日程を用意しました。「男性がいるとちょっと恥ずかしい…」という人も、気兼ねなく受診できます。



### ② 健幸ポイント、貯まります

12月末までに町実施のがん検診を受診すると、健幸ポイント事業のポイントをプレゼント！（検査1項目ごとに50ポイント）

健康づくりの第一歩として、受診してみませんか。



### ③ 60代の人への案内を送付

60代の町民を対象にがん検診の案内を6月中旬に送付します。

受付は電話申し込みだけでなく、国民健康保険加入者と60代の人へは申込用紙での受付も実施！

また、町国民健康保険加入者には特定健診とのセット検診も2年ぶりに復活します。

## がん検診を受けるには どうしたらいいの？

### ① 集団検診

まずは気軽にお電話を！

※白抜きは土・日曜日の実施日

検診名	7月	8月	9月	11月
胃がん・大腸がん・ 肺がん・結核	21	6	10 11* 17 18 女性のみ	10 21 22

※子宮がん・乳がん検診も日によって実施しています。

◎ 9/11(日)は女性のみ(レディースデー)

場所 土・日曜日：町民ホール、平日：保健センター  
申込方法 各検診日の10日前までに、保健センター(☎33-8000)まで電話または直接。

### ② 個別検診

場所 各医療機関

詳しくは本紙24ページの健康カレンダーをご覧ください。

☎ 保健センター ☎ 33-8000

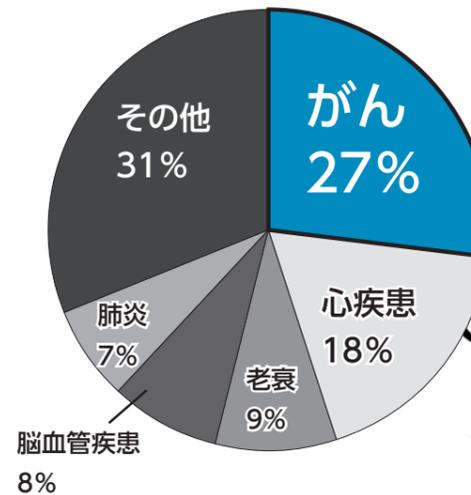


# がん検診、特定健診を受けていますか？

—自分自身のために、あなたのことを大切に思う誰かのために—  
1～2年に数時間、検診を受ける時間をぜひ取ってみませんか。

### 町の死因別死亡状況

出典：奈良県人口動態統計(令和2年度)



田原本町公式キャラクター「タワラモトン」

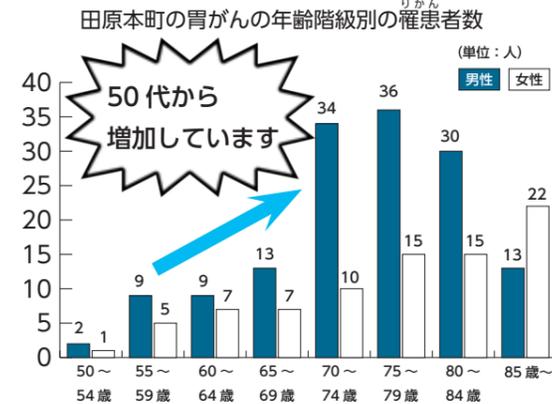
田原本町で  
がんで亡くなる人は  
3人に1人です。

40～74歳の町国民健康保険加入者への特定健診・がん検診は青色、それ以外の60代の人へのがん検診は茶色の封筒で案内を送付します。

「コロナ禍だから外出を控えなければ…」と思って、検診を受けるのを控えていますか？がんや生活習慣病は、コロナ禍でも関係なく、進行していきます。健康が気になる今だからこそ、毎年定期的に検診(健診)を受けてみませんか。

### ② 治療の決め手は「早期発見」

最後に検診を受けたのはいつですか？早期のがんは症状を伴うことが少なく何も症状が無いといつて安心はできません。がんは、早期に見つかり90%以上治る病気です。治療方法も進行が進んでからよりも身体に負担が無い方法でできます。早期の胃がんであれば手術でおなかを切ることなく胃カメラで治すことも可能です。



出典：地域がん登録(2011-2015年)

### ① がん検診はなぜ必要？

胃がんは50代からかかる人が増え始めます。若いうちからの定期的な検診が大切です。

### ③ 検診って、実は受けやすい！

#### ① 短時間で受けられる！

忙しい人や平日仕事をしている人でもできるだけ受けていただけたらという工夫をしています。

集団検診では、土・日曜日での検診日程を設定しています。また、検診を5つ受けても2時間以内で終わります。忙しくて集団検診の日程に行けない人も、個別で医療機関で実施している検診があるため、自分の都合に合わせて受けられます。

#### ② 検診費用もお得！

町が8割以上費用を負担しています！



#### がんを予防するには？

がんの予防には喫煙、食事、運動などの生活習慣も関係しています。喫煙する人は少ない人と比べて1.5倍なりやすいという報告もあります。特に胃がんは喫煙や塩分の取りすぎと関係があると報告されています。

40歳以上の町国民健康保険加入の皆さんへ

# セット健診がパワーアップして 帰ってきました！

## セット健診とは？

特定健診とがん検診が同時に町民ホールで受診できる**集団健診**です。令和元年度から2年ぶりの実施となります。

定員を200人から260人に増やし、先着順方式から抽選方式に変更して、多くの人に参加いただきやすいようにパワーアップしています。

新型コロナウイルス感染症の感染対策として、今までの1日100人の定員から、1日65人を定員としているので、安心して受診していただけます。土・日曜日の計4日間の実施で、選択できる日も多く、平日お勤めの人をはじめ、この機会に初めての人も継続の人も、ぜひ受診をご検討ください！

## セット健診の申込方法

青色の封筒（右図）で案内を送付しています。封筒に入っている申込用紙に必要事項を記載のうえ、期限までに、同封の返信用封筒で郵送してください。

日程

**10月8日(土)、9日(日)、29日(土)、30日(日)**

申込期限

**6月15日(水)必着**

場所 町民ホール

定員 260人（定員を超える申込があれば抽選になります）

▶申込用紙

☎【セット健診・がん検診について】

保健センター ☎ 33-8000

☎【特定健診について】

保険医療課国保医療係 ☎ 34-2097



特定健診とがん検診を  
同時に受けられるトン♪



コロナ禍で下がった  
受診率は、令和3年  
度で回復したトン♪



## メリット①

速い♪

午前中だけで特定健診と最大5種類のがん検診を受診できます。

## メリット②

安い♪

特定健診とがん検診それぞれ助成があるので、最大約1万5千円お得！

## 受診方法を悩んでいるなら 「とりあえず」セット健診を 選んでみませんか？

- 5月下旬頃に
- 発送しています ●



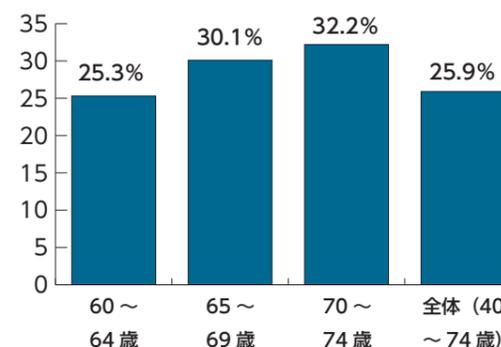
## 担当者からのメッセージ

今年度、ご案内を一新しました！特定健診とがん検診を一つのリーフレットで案内するなど、わかりやすくなるように工夫しています。

受診方法を複雑に感じるなど、少しでもわからないと感じたら、お気軽にお問い合わせください！



令和2年度年齢別受診率



## 特定健診のお知らせ

青色の封筒（左ページのセット健診の案内で説明しているものと同じ）で、受診券を送付しています。

直接、医療機関で受診ください。詳しくは、郵送しているご案内に記載していますのでご覧ください。

実施日程	6月1日(水)～令和5年1月31日(火)
場所	県内の実施医療機関 ※予約が必要な医療機関があります。

## 特定健診受診のメリット

1. 健診費用**無料**  
(眼底検査は別途料金がかかります)
2. 受診された人全員に、歯ブラシ3本セットをプレゼント！(健診結果とともに送付します)

約1万円の  
内容が無料♪



▶写真はイメージです。

# 今年こそ受けよう、特定健診

特定健診って何？

40歳～74歳の人が対象の、メタボリックシンドロームの予防や改善に着目した健康診査です。ここでは、町国民健康保険に加入している人へ実施している健診について説明しています。

**65歳以上の人の30%以上が特定健診を受診しています！**

左下の図は、令和2年度の町国民健康保険の特定健診受診率です。新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受け、全体の受診率は25.9%。もっと多くの人に受診いただきたい結果となりました。

しかしその中で、65歳以上の人は30%以上が受診されています。そして、令和3年度の全体の受診率は、数字が正確にはでていませんが、30%を超え、令和元年度の受診率まで回復傾向にあります。

「健康だから受診しない」のではなく、「健康だからこそ受診が必要！」

生活習慣病は自覚症状がほとんどないにもかかわらず、重大な疾患へつながっていきます。だからこそ、健康なうちから健診を受診して、疾患を早期に発見していくことが大切です。

特定健診はご自身の健康について考えるチャンスです。面倒くさいなと思つた時に、それでも、とりあえず一度受診してみませんか。

## 今年度のおトクな情報

### 健診を受けて、健幸ポイントを貯めよう！

今年度は、町国民健康保険加入者の健幸ポイント事業参加費が**無料**になります。

健診受診でポイントも付与されるので、ぜひ始めてみませんか？



## ⚠ 注意点 ⚠

※特定健診を受診すると、人間ドックの助成は受けられません。

※町国民健康保険以外の特定健診(特定健康診査)は、加入している保険制度にお問い合わせください。

☎ 保険医療課国保医療係 ☎ 34-2097

# ワクチン接種班だより

新型コロナワクチン接種コールセンター ☎ 33-9567

## ワクチンの追加（4回目）接種がはじまります

ワクチンの有効性の低下を防ぐことを目的に新型コロナワクチンの追加（4回目）接種を行います。

### 01 接種対象

以下の人のうち、3回目接種を終了した日から5ヵ月以上経過した人。

対象者①…60歳以上の人

対象者②…18歳以上60歳未満の人で、基礎疾患を有する人や重症化リスクが高いと医師が認める人  
※対象者②の人は重症化予防を目的とした接種となり、努力義務はありません。

### 02 接種用紙について

#### ▶対象者①

3回目接種を終了した日から5ヵ月後を目安として発送する予定です。5ヵ月以上を経過しても接種用紙が届かない場合は、コールセンターへお問い合わせください。

#### ▶対象者②

下記の手続き方法に従い「新型コロナワクチン接種〈4回目〉接種券発行依頼書」を提出してください。申請後、接種用紙を発送します。

### 対象者②の手続き方法

以下の手順に従い本紙折込(号外第9号)の「新型コロナワクチン接種〈4回目〉接種券発行依頼書」を郵送してください。

- ①対象者要件を確認する。
- ②「新型コロナワクチン接種〈4回目〉接種券発行依頼書」に必要事項を記入する。
- ③封筒の作り方に沿って封筒を作る。作った封筒に依頼書を入れ投函する。



### 03 予約方法

#### ▶対象者①

●60～74歳の人…WEBまたはコールセンターへ電話。

●75歳以上の人…接種用紙の封筒に集団接種会場での仮予約日を同封しています。仮予約日で接種する場合はハガキを返信のうえ、当日、必要書類などをもって接種会場へお越しください。仮予約日を変更する場合や個別接種を希望する場合は、WEBまたはコールセンターへ電話で予約日の変更をしてください。

#### ▶対象者②

接種用紙の到着後、WEBまたはコールセンターへ電話で予約してください。

#### WEB予約

接種用紙（4回目）に同封しているお知らせをご覧ください。

コールセンター ☎ 33-9567

受付時間 平日午前9時～午後5時

新型コロナウイルス  
ワクチンに関する  
各種ホームページ



町ホームページ  
新型コロナウイルス  
ワクチン関連情報



町ホームページ  
個別接種のお知らせ



厚生労働省  
新型コロナワクチン  
について

### 04 追加（4回目）接種に使用するワクチンの種類

- ファイザー社「コミナティ筋注（12歳以上）」
  - 武田/モデルナ社製「スパイクバックス筋注ワクチン」
- ※武田社組み換えタンパクワクチン「ノババックス」は4回目接種には利用できません。



### 05 接種場所

- 中央体育館での集団接種
  - かかりつけ医などでの個別接種
- ※個別接種の対応をしている医療機関は随時変わりますので、町ホームページ・町公式LINEまたはコールセンターへご確認ください。

### 公式LINEで 情報発信しています

新型コロナワクチンに関する最新情報を町公式LINEで配信しています。

配信を希望する人は、LINEアプリをインストールのうえ、田原本町公式LINEを友達追加してください。



友達登録は  
こちらから

### 06 接種当日の持ち物・ 注意点

届いた接種用紙などをよく読んで準備してください。



### 07 1・2回目・追加（3回目） の接種がまだの人へ

集団接種及び個別接種で接種いただけます。

#### 予約方法

- 1・2回目接種希望者…コールセンターへの電話予約。必ず1・2回目をセットで予約してください。
- 3回目接種希望者…コールセンターへ電話で予約してください。

※広報たわらもと5月号で、中央体育館での集団接種を5月26日で終了するとお知らせしましたが、4回目接種の開始に伴い、集団接種の期間を延長することになりました。終了の時期については決まり次第お知らせします。

### コールセンターを 開設しています

田原本町新型コロナワクチン接種  
コールセンター

33-9567

受付時間 平日午前9時～午後5時





4/12

## 地域の福祉や教育のため Daigasグループからの寄贈



Daigasグループから、乳幼児体重計とベビーバスが寄贈されました。これは、同グループが昭和56年から「Daigasグループ“小さな灯”運動」として行っている企業ボランティア活動の一環によるものです。寄贈されたものは、保健センターで使用します。

4/14

## 住民の安心安全に貢献 田原本町消防団退団者感謝状贈呈式



田原本町消防団に25年間在籍され、住民の安心安全を守るため貢献された、増田克巳さんへの感謝状贈呈式が行われました。式では森町長から増田さんへ「25年の長きにわたり町民の生命・財産を守る活動にご尽力いただき誠にありがとうございます」と感謝の言葉が贈られました。

4/16~

## グルメの祭典が開催 キッチンカーグランプリ



関西移動販売車組合主催のキッチンカーグランプリが唐古・鍵遺跡史跡公園で開催されました。県内初開催となり多くの来場者でにぎわった本イベント、会場では大道芸人によるパフォーマンスやお子さんのコーヒー屋さん体験も行われ、老若男女問わず幅広い世代の人が楽しんでいました。

4/24

## 雨の中でも楽しめました やどかり市



田原本駅前活性化プロジェクト「やどかり市」が開催され、駅前での手作りマルシェやイベント広場でのステージパフォーマンスなどが行われました。当日はあいにくの雨となりましたが、訪れた人たちは、買い物をしたりパフォーマンスを見たりしてイベントを楽しんでいました。

5/1

## 全国各地からカブが集合 奈良カブミーティング



唐古・鍵遺跡史跡公園で「第12回奈良カブミーティング」が開催されました。カブの愛好家が集まるこのイベント、今回は全国各地から約700台のカブが集まりました。また、会場で集まった募金を町の新型コロナウイルス対策のために寄附いただきました。

5/5

## 弥生文化に親しむ こどもの日まつり



唐古・鍵遺跡史跡公園でこどもの日まつりが開催されました。会場では、まが玉やミニ銅鐸・アングイン編みコースターの手作り体験やクイズラリーが行われました。参加者は、ものづくりや史跡公園の散策を通じて弥生の文化に親しんでいました。

町民の皆さんにお知らせしたい情報をドンと拡大して掲載しています。

# お知らせ

## 田原本町ホストタウン交流事業 グアテマラ共和国へバドミントンラケットを送ろう！

町がホストタウンをつとめるグアテマラ共和国では、バドミントンが人気の競技です。

昨年の東京オリンピックでは、ケヴィン・コルドン選手が4位に入賞しました。その影響もあり、バドミントンに興味を持つ人が増えていますが、練習や競技で使用するラケットが不足しています。

皆様のご家庭や所属する団体などで、使用されていないラケットがあれば生涯教育課へお届けください。



生涯教育課 ☎ 32・6191

お届けいただいたラケットを、グアテマラ共和国へお送りします。ラケットは、グアテマラ共和国にある日本大使館に到着後、グアテマラ・バドミントン連盟と、各地域にある地方バドミントン協会を経て、子どもたちや青年たちに届けられます。

募集期間 6月1日(水)～8月31日(水)

提出先 田原本町教育委員会生涯教育課(〒636・0247 田原本町)

※持ち込み・郵送、どちらでも可(着払い不可)

休館日 月曜日(月曜が祝日の場合は直近の平日)

注意 ●バドミントンのラケットに限定して募集しています。 ●お届けいただいたラケットの返品には応じられません。 ●痛みや激しいものなど、使用することが難しいものは、郵送しない場合があります。

## 認定NPO法人おてらおやつクラブの事業支援のため ふるさと納税型クラウドファンディングを行います

町と協定を結んでいる認定NPO法人おてらおやつクラブのおすそわけ事業を支援するため、クラウドファンディングに挑戦します。町外にお住いのご家族やご友人にもご紹介ください。

### プロジェクト内容

令和4年度中にひとり親家庭のうち町内の約200世帯へ「おすそわけ」を届ける計画です。また、ひとり親家庭の支援は親だけでなく、子どもたちも含めた世帯まるごとの支援が必要です。今年度は、これまでなかなか機会を作るこ

子ども未来課総合相談係 ☎ 33・9095

とができなかった子ども達の声を聞くことを新たな目標とし、町内の空き家を活用した子ども達の居場所づくりを開始しました。宿題をしたり、雑談をしたり、愚痴をこぼしたりできる、学校や家とは違う地域の第3の居場所を作り、子どもたちが孤立することを防ぎます。

このプロジェクトをきっかけに、子どもの貧困問題に地域が寄り添い、誰もが助け合える社会づくりに寄与していきます。皆様のご支援、どうぞよろしくお願いいたします。

## 寄附金募集期間

第1回募集期間

6月1日(水)～8月31日(水)

第2回募集期間(予定)

10月1日(土)～12月31日(土)



詳細は左記QRコードから(6月1日公開予定)

## ふるさと納税型クラウドファンディングとは？

ふるさと納税の寄附金の「使い道」をより具体的にプロジェクト化し、そのプロジェクトに共感していただいた人から寄附を募る仕組みです。

寄附に対し返礼品はありませんが、税金の控除を受けることができます。

行政情報

暮らし・環境

保険・年金

健康・福祉

子育て・教育

催し・講座

就職・募集

お知らせ

## 1世帯当たり10万円の現金を給付します 令和4年度住民税非課税世帯等に対する 臨時特別給付金

臨時特別給付金事業実施本部（健康福祉課内） ☎ 33・9220

住民税非課税世帯等に対して、1世帯当たり10万円の現金を給付します。令和4年度の住民税均等割が非課税となった世帯が、新たに給付金の支給対象となります。

※時期などについては、詳細が決まり次第町ホームページや広報紙でお知らせします。

**給付金額** 10万円（1世帯あたり）  
**給付対象**

①世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税である世帯（令和3年度臨時特別給付金の給付を受けた世帯を除く）  
対象と思われる世帯に、町から確認書を郵送します。

**確認書の提出先** 令和4年6月1日時点で住民票がある市区町村

②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和4年1月以降に家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯（家計急変世帯）  
対象と思われる人は自身で申請していただく必要があります。

**申請書の提出先** 申請日時時点で住民

票がある市区町村

### 注意

※①②共に、令和3年度臨時特別給付金を受け取られた世帯は対象外です。

※①②共に、住民税が課税されている人の扶養親族等のみで構成される世帯は対象外です。

※両方の条件を満たしていても、給付はどちらか一方のみとなります。

※他の市区町村で既に臨時特別給付金を受け取られている場合は支給対象となりません。

※DV被害者などで、他の市区町村から住民票を移さずに田原本町に住んでいる人は、田原本町で申請できる場合がありますので、ご相談ください。

※令和3年度臨時特別給付金の支給要件確認書を未提出の人は至急お手続きください。



町ホームページ  
住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

## 6月5日(日)は環境の日 環境のことを 考えてみませんか

環境未来推進課 ☎ 33-1660

昭和47年6月5日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念し、6月5日は「環境の日」と定められています。国連では日本の提案を受けて6月5日を「世界環境デー」と定めており、日本では「環境基本法」（平成5年）で「環境の日」を定めています。

※平成3年度からは、6月を「環境月間」としてさまざまな機会を通じて、環境のことを考えてみてください。

### 雑がみ保管袋について

#### ●雑がみ保管袋を配布しました

広報たわらもと4月号の配布に合わせ、雑がみ保管袋を自治会加入世帯に配布しました。自治会未加入の皆さんについては、下記の窓口で配布していますのでお声がけください。

#### 配布窓口

青垣生涯学習センター・保健センター・環境未来推進課  
※雑がみ保管袋の配布は1世帯1回となっています。  
※雑がみ保管袋は繰り返しお使いください。（破損した場合は、家にある紙袋や大きな紙封筒などをご利用ください）

#### ●雑がみの出し方

資源ごみ（雑がみ）の日や地域の資源回収に下記の方法で出してください。

- ・家にある紙袋や紙の封筒に入れ、口を折って出す
- ・紙紐（ない場合はビニール紐でも可）で縛って出す

## 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など受付時間の延長と休日開庁

**受付時間の延長** 午後7時まで  
(交付の受付は午後6時30分まで)

6月8日(水)・22日(水)、7月6日(水)

**休日開庁** 午前10時～午後4時

6月12日(日)、7月10日(日)

### 業務内容

①～③以外の業務は行いません。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。

①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、電子証明書更新

②マイナポイント支援窓口…マイナポイント予約・申込

※総務省がシステムメンテナンスを行う場合②窓口を休止することがあります。詳しくはホームページをご確認ください

③保険証利用登録支援窓口

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

窓口での印鑑証明書の取得には「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。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。

### 問い合わせ

- マイナンバーカード交付窓口…総合窓口 ☎ 34-2087
- マイナポイント支援窓口…総務課 ICT 推進室 ICT 推進係 ☎ 34-2073
- 保険証利用登録支援窓口…保険医療課 ☎ 34-2097

## いっしょにたべようよ 子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「子ども食堂たわらもと」を開催しています。

参加無料

日時 7月23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

**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4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）



### 町内で受診できる歯科医療機関

歯科医療機関名	所在地	電話番号
上田歯科医院	195-3	☎ 32-6681
おかもと歯科医院	八尾 555-5	☎ 33-8480
片岡歯科医院	薬王寺 145-4	☎ 33-3777
木虎歯科	宮森 179-1	☎ 34-5771
坂本歯科医院	233-2	☎ 32-0222
西川歯科医院	674	☎ 32-2054
はつおか歯科	秦庄 458-7	☎ 32-2405
ひめじま歯科	十六面 48-1	☎ 34-0010
福原歯科	保津 216-1	☎ 33-4518
堀口歯科	125-3	☎ 33-3380
松原歯科医院	阪手 531	☎ 32-2550
宮川歯科医院	宮森 292	☎ 32-2518
安井歯科医院	秦庄 426-1	☎ 33-5252
山本歯科医院	新町 210-7	☎ 32-0212

※休診などの場合がありますので、あらかじめ歯科医療機関にお問い合わせください。

## QOLの向上と、健康寿命を延ばすため 後期高齢者口腔健診「お口の健康診査」 を受けましょう

後期高齢者医療広域連合事業課 ☎ 29・8430  
町保険医療課福祉・高齢医療係 ☎ 34・2095

お口の健康診査は、高齢者の健康を保持・増進し、生活の質（QOL）の向上と、健康寿命を延ばすことを目的として実施しています。

**健診対象者** 75歳・80歳・85歳（令和4年4月1日現在）の後期高齢者

医療被保険者

**費用** 無料

**実施期間** 11月30日(水)まで

**受診方法** 県歯科医師会に所属する

県内の歯科医療機関で受診。事前に歯科医療機関へ申込のうえ、受診の当日に受診券（ハガキ）・被保険者証をお持ちください。

※町内で受診できる歯科医療機関は左表のとおりです。

※受診券は県後期高齢者医療広域連合から対象者に送付されています。

※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。

催し・講座



高齢者などに向けたスマートフォン体験教室(第3回)

町は、エックスモバイル㈱と「高齢者等のデジタルデバイドの解消」に向けた連携協定を締結し、今年度からスマートフォン体験教室を連携して開催しています。参加者には、スマートフォンの無料貸し出しも行います。ぜひご参加ください。

※今後も開催予定
日程・内容

- 1回目：6月24日(金)/スマートフォンの特徴説明や、基本操作などの体験
●2回目：7月22日(金)/スマートフォンを利用したコミュニケーションツールのLINEなどの体験
※ともに午後1時30分～3時30分
※スマートフォンを無料で貸し出しします(約1ヵ月間/1回目で貸し出し、2回目で返却)。

場所 青垣生涯学習センター
主な対象 町内在住のスマートフォンをお持ちでない高齢者
※町内在住であればスマートフォンをお持ちの人でも、また高齢者でなくとも参加可能です。
※2回とも参加できる人が対象です。

発達障がい(疑いも含む)に関する個別相談

発達障がいに関する相談に「県発達障害者支援センターでいあー」の相談員と健康福祉課職員が応じます。
秘密は厳守しますので気軽にご相談ください。

相談日 6月21日(火)
※次回の相談日は、9月30日(金)です。
詳細は広報たわらもと9月号に掲載します。
対象 町内にお住まいの「発達障がい(疑いも含む)」に不安や悩みをお持ちの人(ご本人、ご家族など)

磯城郡水道企業団からのお知らせ

磯城郡水道企業団事務局 ☎ 32-2516

水道使用量のお知らせ(検針表)の様式が変わりましたので、見方をお知らせします。



- 1 水栓番号...お問い合わせの際必要な番号
2 メータ番号...検針を行うメータの番号
3 検針日...今回検針した月日
4 今回使用水量...前回検針日から今回検針日までの使用水量
5 前回・前々回・前年同期...前回・前々回・前年同期使用水量
6 今回ご請求の予定額...4を2等分(端数が発生した場合は後ろ月に加算)した水量に応じて算定した料金と基本料金を合計した額
7 通信欄...使用者へのお知らせなど
8 口座振替ご利用のお客様へ...前回の振替日に口座振替で納付した領収金額

税務課からのお知らせ

税務課徴収係 ☎ 34-2111

6月の納付(普通徴収分)

納期限 6月30日(木)
種類 ●町県民税(第1期分、全期前納分)

町役場税務課窓口及び南都銀行派出窓口での納付ができなくなりました。今後は役場西入り口近くの税公金収納機での納付をお願いします。

税公金収納機での納付は混雑が予想されます
口座振替納付・モバイル決済サービスをご利用ください

新型コロナウイルス感染拡大防止を図ることができる口座振替納付・モバイル決済サービスでの納付をぜひご利用ください。
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ヵ月前までをお願いします)

ピアニスト宮川真由美がお届けする2つのコンサート

奈良県在住のピアニスト宮川真由美さんによるコンサートを開催します。

定員 10人
受講料 無料
期・申込 6月14日(火)午後5時までに企画財政課(☎34-2083)へ電話で。
※申込多数の場合は抽選(6月17日(金)までに結果を電話などで通知します)。ただし、今回の教室に応募いただいた人のうち、前回の応募に落選した人を優先して抽選します。

定員 5人(組)
相談時間 午前9時～10時、11時～午後1時～2時(1人約50分)
よくある相談内容
●人間関係がうまくいかない
●育児・家事・仕事を要領よくこなすことが難しい
●予想外のことに臨機応変な対応がしづらいなど

申込方法 6月20日(月)までに健康福祉課障害福祉係へ申し込みください。
※相談日までに健康福祉課職員が相談内容など簡単に聴き取りします。
健康福祉課障害福祉係
☎ 34-2090

俳優・女優から学ぶ婚活コミュニケーションセッションレッスン

コミュニケーション力アップを目指すセミナーです。舞台を中心に活躍している俳優・坂ノ上竜也さんと女優・花香まちなさんを講師に迎え、表現する喜びや自分を再発見する楽しさを教えていただきます。

優雅で楽しいひと時をお過ごしください。
日程 7月18日(月・祝)
第1部
おうたで遊ぼう0才も100才も心ワクワク(開場:午後1時/開演:午後1時30分/終演予定:午後2時30分)
▼内容:田中姉妹の美しいハーモニー。昔懐かしい童謡や美しい四季のうた、あそびうたなど。

ぜひセミナーを通し、出会い・恋・友情を見つけてください。
対象 結婚を考える36歳から49歳の独身男女(各8人ずつ)
日時 7月31日(日)午後1時30分～4時(開場:午後1時)

ともに巡る世界の旅。ジャズやクラシック、映画音楽など。
場所 青垣生涯学習センター 弥生の里ホール
出演者 宮川真由美さん
第1部:田中久美子さん、田中美也子さん
第2部:鈴木孝紀さん
入場料 無料
申込 次のQRコードから。
主催 大和磯城ライオンズクラブ
yamatoshikic@drive.ocn.jp



場所 青垣生涯学習センター
受講料 1000円
申込 7月20日までに次のQRコードから(抽選で受講者を決定し、決定次第メールにて連絡します)
※田原本町在住・在勤者を優先します
JMECA(NPO法人日本結婚教育協会) ☎ 47-4318



※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、担当課へお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。

催し・講座



田原本舞踊親睦発表会

田原本舞踊親睦会の会員の皆さんが日ごろの成果を発表します。入場無料。日時 7月10日(日) (開場：午後0時30分/開演：午後1時) 場所 青垣生涯学習センター 弥生の里ホール 田原本舞踊親睦会 (西山) ☎ 33・3618

65歳以上の入限定スマートフォン教室

日程・内容 ① 6月22日(水)：スマートフォンアプリについて ② 6月28日(火)：グーグルマップ講座 ※携帯電話会社社員による出張講座 ※スマホを持っていない人も参加できます。 時間 ①②ともに ① 1回目：午前11時～正午 ② 2回目：午後1時30分～2時30分 ③ 3回目：午後3時30分～4時30分 場所 青垣生涯学習センター 研修室 定員 各回15人 受講料 無料

「さくらわね」無料不妊手術事業 (行政枠) に参加しています

飼い主のいない猫への対策として、(公財) どうぶつ基金による「さくらわね」無料不妊手術事業(行政枠)に参加します。これは、手術費などを(公財) どうぶつ基金が全額負担するもので、地域住民や地域猫活動を行うボランティア団体などと連携しTNR活動を実施します。 不妊去勢手術を行い今以上に増えないようにすることで、殺処分ではなく自然淘汰により数を減らし、飼い主のいない猫に関するトラブルを減らすことを目的としています。 ※TNR活動：捕獲(Trap)し、不妊去勢手術(Neuter)を行い、さくら耳カットをして元の場所に戻す(Return)を行い繁殖を防ぐことでトラブルを解決する活動。 保健センター (☎ 33・8000 / FAX 33・8010)

● 申込 6月15日(水)午前10時から電話で生涯教育課 (☎ 32・6191) へ (先着順/定員になり次第締切)

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 6月30日(木)午前10時～午後1時 ※雨天中止 田原本町福祉作業所 ☎ 33・5824 (千代1221の1)

就職・募集



自衛隊

● 幹部候補生 応募資格 ▼ 一般(大卒程度試験)：22歳以上26歳未満の人。20歳以上22歳未満の大卒(見込み含む)の人。28歳未満の修士課程修了者(見込み含む) ▼ 一般(院卒者試験)：20歳以上28歳未満の修士課程修了者(見込み含む) 受付期間 6月16日(木)まで 一次試験日 6月25日(土) 二次試験日 8月1日(土)～7日(日) ※歯科・薬剤科についてはお問い合わせ

青少年健全育成推進地区の指定について

本年度指定を予定していた次の地区については、協議の結果令和5年度での活動をお願いすることとなりました。 推進地区 南校区：秦楽寺 平野校区：南葉王寺 北校区：法貴寺 田原本校区：西八尾 ※北校区と東校区は隔年で指定をさせていただきます。 田原青少年健全育成推進協議会(生涯教育課内) ☎ 32・6193

国保中央病院無料送迎バスの広域運行の実証終了

国保中央病院から田原本町・広陵町・三宅町・川西町間の実証運行を6月末まで行っています。 利用状況を踏まえた結果、7月1日(金)からは広域運行は廃止となり、田原本町・国保中央病院間のみでの運行となります。 ※不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願ひします。 国保中央病院 ☎ 32・8800 ● 国保中央病院を拠点とした地域間アクセス向上検討事業広域検討委員会 (町企画財政課 ☎ 34・2083)

● 一般曹候補生 応募資格 18歳以上33歳未満の人 受付期間 7月1日(金)～9月5日(月) 一次試験日 9月15日(木)～18日(日) 二次試験日 10月8日(土)～23日(日) ※どちらも、いずれか一日を指定

自衛官候補生

● 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。 自衛隊檀原地域事務所 ☎ 29・9060

県高齢者美術展の作品募集

奈良県文化会館で開催される県高齢者美術展へ展示する作品を募集します。 募集作品 日本画、洋画、書、工芸(彫塑)、手芸、写真(6部門) ※出品者により創作されたもので未発表のものに限る。(1部門につき1人2点まで。複数部門出品可能) 対象 県内在住で昭和39年4月1日以前に生まれたアマチュア 出品手数料 1点につき1000円 ※「奈良県高齢者美術展出品規定」の出品規格に合わない作品は受け付けできません。 展示期間 9月2日(金)～7日(水) (5日間) 午前9時～午後4時 ※9月5日(月)は休館日

お知らせ



消費者ホットライン188

消費者ホットライン188(局番なし)は、お近くの消費生活センターなどの消費生活相談窓口をご案内し、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。 次のようなトラブルで困っていませんか ● 悪質商法による被害などの消費者トラブル ● 「新型コロナウイルスワクチン接種ができる。後日全額返金されるので10万円を振り込むように」と不審な電話がかかってきた」などの新型コロナウイルスに関連したトラブル ● 「豪雨で雨漏りし修理してもらったがさらにひどくなった」などの災害に関するトラブル 一人で悩まず、まずは相談

大和まほろば圏域ニュース Vol.26 (川西町)

大和まほろば広域定住自立圏の市町村のつながりを深めるために、圏域市町村(天理市・山添村・川西町・三宅町・田原本町) 広報紙の偶数月号に「大和まほろば圏域ニュース」を掲載しています。



新駅舎オープニングイベントを開催します!

カワニシ family holiday & ekimae テラス 近鉄結崎駅舎のリニューアルオープンに合わせてイベントを開催します。生まれ変わった川西町の玄関口の完成をみんなで楽しみましょう。 日時 6月5日(日)午前10時～午後4時 会場 近鉄結崎駅前広場 ※当日はコミュニティバスを無償運行します。

▼飲食店が来店! 町内外の飲食店やキッチンカー、町民さんによる飲食販売を行います。手づくりのお菓子やピザ、ポテトフライまで多種多様なブースがお出迎えます。どうぞお楽しみに。 ▼子どもたちも楽しめる体験型イベントも! 古墳エリアでは子どもたちも楽しめる体験型イベントを企画しています。芝生エリアでは式下中学校吹奏楽部や生バンドによる演奏も予定しています。 川西町まちづくり推進課 ☎ 0745-44-2280

※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、担当課へお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



ジェネリック医薬品の使用を進めましょう

ジェネリック医薬品とは

新薬（先発医薬品）と同じ有効成分が含まれていて、同等の効き目を発揮する薬です。先発医薬品より開発費用が抑えられるため、価格が安く設定されており、薬局などの窓口での支払い負担が少なくなります。

医療保険制度維持のために

一人ひとりができること

ジェネリック医薬品を使用することで、一人ひとりの医療費の軽減につながり、医療保険制度を次の世代に引き継ぐことにも貢献します。可能な限りジェネリック医薬品の使用を進めましょう。

ジェネリック医薬品への切り替えはど  
うすればいいの？

医師や薬剤師へジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。

お薬手帳や保険証に貼り付けられるジェネリック医薬品希望シールなどを活用しましょう。

☎ 保険医療課 国保医療係  
☎ 34・2097

令和3年度法令遵守推進条例の運用状況を公表します

人事課人材育成係 ☎ 34-2056

町では、法令遵守推進条例で「内部公益通報制度」と「不当要求行為への対応」の2つの制度を設けています。これらの制度の運用状況を条例の規定に基づき公表します。

内部公益通報制度

町内部に不正行為があった場合、不正の事実を知った職員などからの内部公益通報により、不正行為の防止や、早期の是正を図る制度です。

不当要求行為への対応

不当要求行為とは、口利きや働きかけなど、職員に対して、特定の者へ有利・不利な取り扱いを求め特定要求行為のうち、暴力的行為、威圧的言動、脅迫などの行為を伴うもので、職員の公正な職務の執行を妨げる悪質な行為です。

法令遵守推進条例の運用状況 (件)

内部公益通報	不当要求行為
0	0

厚生労働省から布製マスクを受領

防災課安全防災係 ☎ 34-2059



新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、厚生労働省に対し布製マスクを要望したところ、4月12日に10万枚の布製マスクを受領しました。

高齢者施設・障害福祉施設・学校・集団接種会場などにおいて配布し、感染拡大防止のため有効に活用します。



住宅用火災警報器は設置されていますか

火災による死亡事案が例年より多く発生しています。

住宅用火災警報器は、新築・既存住宅を問わず、すべての住宅への設置が義務付けられています。(罰則はありません)

設置について不明な点がありましたら、磯城消防署予防課までお問い合わせください。

設置場所 寝室、階段

※台所や居室への取り付けも推奨(任意)

種類 煙式、熱式

※寝室や階段に設置するものは、煙式で検定合格商標マークが貼られているものをご購入しましょう。

※10年を目安に交換をお勧めします。

☎ 磯城消防署予防課 ☎ 33・2461

熱中症は予防が大事

熱中症とは、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな障がいや起す症状のことです。

特に子どもは地面の照り返しにより大人よりも高温環境にさらされており、

もともと体が小さいので水分の失われる割合が高く、脱水症状を起こしやすいといわれています。

熱中症予防のために

これからの時期は気温が上昇して蒸し暑い日が続きます。次のことに注意して熱中症にならないように予防しましょう。

- 部屋の温度をこまめにチェックする
- エアコンや扇風機を上手に使う
- こまめに水分補給をする
- 運動時などは適度に休憩をとる
- 高温、多湿、直射日光を避ける
- 日ごろから栄養バランスの良い食事と体づくりをする

● お子さんの顔色や汗のかき方を十分に観察する(特に車内には少しの間でも残すのは危険!)

次のようなときはためらわずに救急車を呼びましょう

- 意識がおかしい
- 自分で水分が摂れない

情報提供にご協力ください

みなさんは「知らない人に声を掛けられた」「後ろからずつつきまわられた」「不審な人を見た」など、怖い思いをしたことはありませんか? そんなとき「警察署に行くのはちょっと抵抗がある」「これくらいのこと

善意銀行(4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:1万円

◇匿名:7000円

◇匿名:2000円

◇匿名:1000円

☎ 田原本町善意銀行(町社会福祉協議会内) ☎ 34・2118

で通報しているのか」などと通報をためらった経験があるかもしれません。しかし、その情報の通報は重大・凶悪事件を解決する有力な情報となります。素早い行動が犯罪抑止への第一歩

声掛けやつきまといなどの情報はさまざまな情報でも結構ですので、積極的に警察へ通報をお願いします。みなさんから寄せられた情報が、犯人特定の大きなカギとなり、安心・安全な街につながります。

※緊急の場合は110番、または最寄りの警察署へ

☎ 田原本警察庁舎 ☎ 33・0110

生活安全ニュース

☎ 天理警察署 ☎ 0743-62-0110

薬物乱用防止!!

～薬物乱用のない社会を～



大麻事犯検挙人員が増加傾向にあり、特に若年層を中心とした大麻の乱用が拡大し、著名人も大麻で逮捕されるなど、社会問題となっています。

大麻は、国際条約に基づいて日本の法律で規制されています。

人体へ悪影響を及ぼすほか、組織的な大麻栽培が暴力団組織の資金源となっていることがわかります。そのため、大麻の乱用による社会や人体への悪影響と危険性も正しく認識する必要があります。

大麻の違法栽培によくみられる不審点

警察では、次のような不審点がある家屋などの情報提供を呼び掛けている。

※大麻の違法栽培では、空き家や工場を利用するケースもあります。

- 一日中雨戸や遮光カーテンで窓がふさがれているが、照明がついている。
- エアコン室外機や換気扇が常に動いている。
- 土や肥料を運び入れたり、茎や根などをゴミに出しているが、外で植物を育てている様子がない。
- 近くを通ると青臭いにおいがする。

規制されている主な薬物

覚せい剤、大麻、コカイン、MDMA(合成麻薬)、向精神薬、指定薬物

不法就労防止に

ご協力ください

不法就労とは、就労を認められた在留資格や資格外活動許可を有していない人や技能実習生や料理人などの一定の職への就労しか認められていない人が許可を得ないで、または限定された許可の範囲を超えて、違法な状態で就労することです。

不審な点があれば警察へ連絡

不法就労した人だけでなく、不法就労させた人(雇用主)も罪に問われる可能性があります。少しでも不審点が見受けられた場合には、警察署または最寄りの交番・駐在所までご連絡ください。

※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。

## 無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	6月15日(水) 午後1時～4時(1人30分以内)	町役場2階 201会議室	国税に関する一般的な税務相談	対象=税理士に依頼していない人 担当=近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課町民係 ☎ 34-2112 (6月1日(水)から受付) ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～午後3時	町役場1階 相談室1C	商品やサービスに関する相談	担当=消費生活相談員 相談方法=面談・電話(☎ 32-2901〈内線174〉) ☎ 総合窓口課 ☎ 32-2901 (内線174)
人権相談	6月16日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困りごと相談	☎ 総合窓口課 ☎ 34-2087
みんなの人権110番	電話での相談になります。 ☎ 0570-003-110			☎ 奈良地方務局葛城支局 ☎ 0745-52-4941
行政苦情110番	電話での相談になります。 ☎ 0742-24-1100		国の行政全般についての不満、要望などの相談	☎ 奈良行政監視行政相談センター ☎ 0742-24-0300
中南和法律相談センター (予約制)	7月6日(水) 午後1時～4時(1人30分程度)	町役場2階 201会議室	弁護士による法律相談	申込開始日時=6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) ※中南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)	6月22日(水) 午前10時～午後3時30分	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 6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。
若者自立のための無料相談 (予約制)	6月22日(水) 午前10時～正午	町役場1階 相談室1C	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談(厚生労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやま ☎ 44-2055
女性の再就職準備相談	6月23日(木) 午前9時30分～午後0時30分	町役場1階 相談室1C	キャリアコンサルタントが働きたい女性の就職活動を支援します。	☎・予約 女性の再就職準備相談窓口(県女性センター内/☎ 0742-24-1150 / 火～土曜日午前9時～午後4時30分 ※予約は前日まで。当日申込不可。
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)	6月23日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 小会議室	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

## 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。



日本では、現在2人に1人ががんになるという統計がでています。がんになると、がんとの闘い、手術や化学療法、放射線治療など多くのストレスを抱えることは確かです。

一方で、整形外科ではロコモティブシンドローム(運動器症候群)という概念を啓蒙してきました。単純に平均寿命を上げるのではなく、介護も必要としない動ける体を保って、いわゆる健康寿命を上げていくという考え方です。

がん患者は、明らかに運動能力が低下してしまいます。そしてがんの治療だけに専念して、運動器のケアがおろそかになってしまいます。そこでがんであってもロコモティブシンドロームに陥らないように、リハビリテーションやロコモチェックとって運動器の衰えを早期にみつけて、リハビリテーションなどで対処

**Medical**  
国保中央病院だより 134  
国保中央病院 ☎ 32-8800  
がんとロコモティブシンドローム—がんであっても動けるようになるために—  
院長 佐本憲宏

していく事が重要です。当院では、内科と外科を中心に消化器がんの治療にあたっており、さらにリハビリテーション科と整形外科で運動器のケアを行っています。動くことができるということは、がんになっても Q U A L I T Y O F L I F E (生活・人生の質)を維持できるようにしていくことが重要です。

末期のがんとなり緩和ケアを受ける状況になっても、この「動ける」ための啓蒙活動が広く認知されるようになりました。実際に国保中央病院の緩和ケア病棟では、ロコモ予防のリハビリテーションも行っています。

2年前からのコロナ禍にあって、出かけることが制限され、身体を動かすことがより少なくなっている現状では、さらに重要な課題となっています。

すでに紀元前にヒポクラテスが(WALKING IS MAN'S BEST MEDICINE)(歩くことが人間の最良の薬である)と唱えておりました。まずは歩くことが重要です。がんになっても動ける身体を持ち続けていきましょう。



**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〕  
簡単においしく減塩

### 作り方

- 1 レタスはさっと水で洗い、水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- 2 かにかまぼこは、縦に細かくさく。
- 3 ボウルにAの調味料を入れて混ぜる。
- 4 3に1、2を加えて和え、皿に盛り付ける。



### 材料(2人分)

- ▶レタス…1 / 2個 ▶かにかまぼこ…2本
- ▶A(レモン汁…大さじ1、ごま油…大さじ1、鶏がらスープの素…小さじ1、炒りごま…大さじ1 / 2)

塩分の取りすぎが高血圧につながるのは、食塩の主成分であるナトリウムが原因です。塩分を取りすぎると、血液中にナトリウムが増え、これを薄めようとする力(浸透圧)が働いて水分が血液中に入り、血液量が増えます。血圧は、血液の流れが血管の壁に加える圧力なので、血液量が増えると血圧が上がります。

高血圧を予防するためには、塩分を減らし、ナトリウムの摂取を減らすことが大切です。料理にレモンやゆずなどの柑橘類を使用することで減塩できます。



図書館ホームページ

6月 ○は休み

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		

開館時間 午前9時30分～午後5時  
(土曜日のみ午後6時30分まで)

わいわいタイム  
毎週水曜日：午前9時30分～午後5時  
毎週日曜日：午後1時～午後5時  
問い合わせ ☎ 32-0262



イベント情報

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日時	対象
6月4日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
6月11日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
6月18日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上
7月2日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上

場所 おはなしのへや(申込不要)

よむよむ えほんやさん

おすきな絵本を1冊、読み聞かせします。読んでほしい絵本を選んだら、カウンターにいる「えほんやさん」にわたしてね。

日時 6月25日(土)  
午後2時～4時

対象 子ども(親子でもどうぞ)

※このマークをつけている人が「えほんやさん」です。



詩歌を吟じよう

日時 6月17日(金)

午前10時～10時45分

集合場所 図書館北側入口

定員 9人(申込順)

申込 6月8日(水)午前9時30分から図書館へ。



今月の新刊

繭の季節が始まる  
福田和代著/光文社

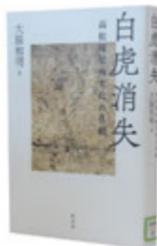
新型コロナウイルスに対抗するため、外出を禁じる(繭)の仕組みができた世界。AI搭載のネコ型マシンと共に街をパトロールしていた警察官アキオは、無許可で外に出ている犬を発見。飼い主を訪ねると、部屋では人が死んでいて…。



白虎消失

大脇和明著/新泉社

壁画劣化は防げなかったのか。古代史ブームを巻き起こした高松塚壁画が辿った道のりを、新聞記者が丹念に追う。



忙しいママのための炊飯器こどもごはん  
meeroom 著/KADOKAWA

スイッチポン! キッチンに立つのはたった3分! 栄養価満点の離乳食から大人も満足の家族ごはんまで、炊飯器を“ほったらかし調理家電”に変える魔法のレシピを多数紹介します。



シャルロットのアルバイト

近藤史恵著/光文社

シャルロットは7歳の雌のジャーマンシェパード。お利口だけれど、普段はのんきな元警察犬。彼女といると、いろんな事件に遭遇して…。犬と暮らす喜びに満ちたコージミステリー。



あかちゃんといっしょ

えがしらみちこ著/白泉社

寝ているか泣いているか、おっぱいを飲んでいるかしかできなかったあかちゃんも、少しずつできることが増えて…。育児日記をもとに0～2歳の成長を生き生きと描いた絵本。



このコーナーでは、町内で元気に活躍されるご長寿の人たちを紹介します。(不定期掲載)

みんなの思いやりで公民館が使いやすく変化!



12 足腰に不安がある人も通いやすいように公民館の出入口にスロープや手すりが設置されました 34 いきいき百歳体操の様子 56 「かみかみ百歳体操」「奈良あいうえお体操」など、いきいき百歳体操以外のトレーニングメニューも取り入れています 7 最後に皆で輪になって脳トレ。結構難しいです…

いきいき百歳体操をはじめませんか

いきいき百歳体操を…

- やってみたい人
  - 体操する団体を立ち上げたい人
  - 体操場所を提供できる人
- ぜひ下記の連絡先へご相談ください



▲町ホームページにも、関係情報を掲載しています

☎ 町地域包括支援センター ☎ 34-2104

たわらもどで見つけた!  
いきいきご長寿  
数珠つなぎ

第9回

高知市の医師や理学療法士が開発した「いきいき百歳体操」。体を鍛えられ、仲間が増えると好評なこの体操を通して、参加者の声や取り組みを紹介します。

八田いきいきどんどろ

平成30年10月の立ち上げから約3年。誰もが気軽に体操に参加し続けられるように、自治会が手すりやスロープを設置されるなど体操をきっかけにさまざまな変化がみられています。体操以外にも独自のトレーニングをするなど和気あいあいと活動されています!

活動について

実施日 毎週月曜日  
開始時間 午前10時から  
場所 八田集落センター  
参加条件 自治会員のみ  
登録人数 12人(令和4年4月18日時点)

いきいき百歳体操、続けてます!

今も、そしてこれからも…毎回参加されている地元のご長寿の人からひとこと

～八田いきいきどんどろ 編～

皆から元気がもらえています

役員の皆さんに誘われて、3年ほど前からいきいき百歳体操を始めました。首の手術をしたのですが、何もしないと悪化してしまうので、現状維持のためにと医者にも勧められ、何とかここまでやってこられました。しんどいから休みたいと思うこともありますが、ここに来ると元気がもらえ、自分のためになると思って通っています。とても和やかな雰囲気、世話役の人たちのおかげで体操ができていくことに感謝しています。



竹島隆一さん(写真左)  
写真右は妻の満知子さん

# 健康カレンダー 6月

受 = 受付 内 = 内容 定 = 定員 費 = 費用 申 = 申込 場 = 場所 注 = 注意

各相談・検診などの詳細については、右のQRコードを読み取ってください。



新型コロナウイルスワクチン  
関連情報については「ワクチン  
接種班だより（本紙9ページ）  
」をご覧ください

令和4年度健康づくりカレンダー

## 定期予防接種 保健センター ☎ 33-8000

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4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。

持ち物：母子健康手帳、予診票（お手元に届いている人のみ）

※各種予防接種の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。

※新型コロナウイルス感染拡大の影響で定期予防接種の時期を遅らせることのないよう、適切な時期（対象年齢）に接種を受けましょう。



▲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 保健センターで実施/☎・申込：子育て世代包括支援センター ☎ 33-9035

持ち物：母子健康手帳、問診票、バスタオル（3歳6ヵ月児健康診査のみ、検尿が必要です）

乳児健康診査・乳児健康相談・1歳6ヵ月児健康診査・2歳6ヵ月児歯科健康診査・3歳6ヵ月児健康診査の対象の人には、個別に日程や受付時間などについて連絡します。

行事名	内容
乳児健康診査（4～5ヵ月児）	身体計測・内科診察・保健相談・離乳食の話・絵本の配布
乳児健康相談（10～11ヵ月児）	身体計測・保健相談・栄養相談・歯科相談
1歳6ヵ月児健康診査	身体計測・内科診察・歯科診察・保健相談・栄養相談・歯科相談
2歳6ヵ月児歯科健康診査	歯科診察・歯科指導・フッ化物塗布
3歳6ヵ月児健康診査	身体計測・内科診察・歯科診察・保健相談・栄養相談・歯科相談・検尿・視力検査・聴力検査

日程・対象については、令和4年度健康づくりカレンダーをご覧ください。



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

参加時はマスクの着用をお願いします。また体調不良時には参加をご遠慮いただくなどご協力ください。

行事名	内容など
赤ちゃん体操教室（らっこクラス）	①赤ちゃん向けの遊びを中心とした体操の紹介など ②8組（1部・2部ともに）
赤ちゃん体操教室（こあらクラス）	③1部9：15～9：30 / 2部10：15～10：30
パパママ教室	④お産や産後の育児生活についての話、沐浴体験、育児体験など ⑤6組 ⑥9：15～9：30
すこやか相談	⑦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 ⑧9：00～11：30の間で時間予約制

日程・対象については、令和4年度健康づくりカレンダーをご覧ください。



## 成人のための集団検診 (☎・申込：保健センター ☎ 33-8000 / 検診対象年齢は令和5年3月31日時点の年齢。70歳以上の人は無料)

各検診日の10日前までに事前予約が必要です。定員になり次第締め切りますので、お早めに申し込みください。

検診名	実施日程・場所	受付時間	対象	内容など
胃がん検診	保健センター 7 / 21 (木)	8 : 30 ~ 11 : 00	昨年度胃内視鏡検診を受診していない、40歳以上の人	①バリウムを飲んでのレントゲン撮影 ②費900円 ③過去にバリウムを飲んで誤嚥した人は受けられません
大腸がん検診			40歳以上	④検便（2日分）による潜血反応検査 ⑤費500円
肺がん・結核検診			40歳以上 ⑥65歳以上の人は年1回の結核検診受診が義務づけられています。	⑦胸部レントゲン撮影（喀痰検査は必要な場合のみ実施） ⑧費200円 / 喀痰検査（容器代）…450円
B・C型肝炎ウイルス検診	保健センター 7 / 21 (木)	9 : 30 ~ 10 : 30	対象…①40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない人 ②40歳以上で過去の検診などで肝機能に異常のあった人（肝炎で治療中・経過観察中の人は除く） ③血液検査によるB型（HBs抗原）・C型（HCV抗体）肝炎ウイルス検査 ④費600円	
歯周病検診		9 : 00 ~ 10 : 30	30歳以上 ⑤治療中の人は除く	⑥むし歯、歯周病などの検査、歯科指導 ⑦無料

⑨石綿読影の精度に係る調査：肺がん検診で撮影した胸部レントゲン画像から、石綿関連疾患の有無に着目して再度読影し、読影の正確さを検証する検査。

※7～9月の肺がん検診を受診した人が参加できます。希望者は、肺がん検診申込時に「石綿読影を希望」と伝えてください。

※石綿に関する健康影響に不安のある人で本調査の内容を理解し、調査の協力を同意できる人が対象です。

※すでに呼吸器疾患で医療機関を受診している場合や石綿の健康被害の救済制度を受けている人は対象外です。

⑩定期的ながん検診を受けることが、がんの早期発見・早期治療につながりますので、検診を受けましょう。検診の結果、精密検査が必要となった場合は、必ず精密検査を受けてください。

## 成人のための個別検診 (☎保健センター ☎ 33-8000 / 検診対象年齢は令和5年3月31日時点の年齢。70歳以上の人は無料、申込制)

検診名	実施期間	対象	内容
子宮がん検診		20歳以上の女性 (2年に1回の受診)	①子宮頸部（費2,000円） ②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） ③場県内実施医療機関
乳がん検診	令和5年2月末日まで ④受診票は保健センターで発行しています。	40歳以上の女性 (2年に1回の受診)	⑤マンモグラフィ検査 ⑥費2,800円 ⑦場県内実施医療機関 ⑧受診できない人…乳房疾患、胸部外傷で治療中、心臓ペースメーカー装着者、妊娠中・授乳中または断乳直後の人、乳房内に人工物が入っている人など
胃がん検診（胃内視鏡検診）		50歳以上 (2年に1回の受診)	⑨胃内視鏡（胃カメラ）による検査 ⑩費3,000円 ⑪場国保中央病院・健康づくりセンター ⑫受診できない人…胃の治療中や胃全摘手術をした人、抗血栓薬を飲んでいる人など（詳細については、保健センターまでお問い合わせください）
大腸がん検診	10月末日まで (検便の提出期限)	40歳以上で今年度集団検診を受けていない人 (1年に1回の受診)	⑬検便（2日分）による潜血反応検査 ⑭費500円 ⑮場町内委託医療機関 ⑯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4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。

⑰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。

## 新型コロナウイルス感染症拡大防止にかかる 磯城休日応急診療所の診療体制について

現在、下記のとおり診療を行っています。

- ①発熱などの症状がある人は、受診前に磯城休日応急診療所（☎33-8000）までお電話ください。
- ②症状の有無にかかわらず感染の不安のある人は、受診前にまず新型コロナ・発熱患者受診相談窓口（☎0742-27-1132 / ☎0742-27-8565：24時間対応）に電話相談してください。

- ※磯城休日応急診療所（日曜日、祝日、年末年始 / 午前10時～正午、午後0時40分～4時）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。（保険証が必要）
- ※受診の際、受付時間は診療終了時間の30分前まで。
- ※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。

☎ 保健センター ☎ 33-8010 / 宮古404の7 / 8 : 30 ~ 17 : 15 (土・日曜日、祝日を除く)

※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、担当課へお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。

# 我が家の天使

10ヵ月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いただ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 <sup>つしかわ りすい</sup> 辻川 琉偉ちゃん  
生 令和3年5月11日  
コ すくすく育ってね。



名 <sup>てらぐち ゆめか</sup> 寺口 優芽花ちゃん  
生 令和3年4月8日  
コ いつも笑顔にしてくれてありがとう。大好きだよ。



名 <sup>よしもと いとわ</sup> 吉本 依叶ちゃん  
生 令和3年5月21日  
コ 目指せ！！玉の輿♡



名 <sup>もりもと ゆうき</sup> 森本 勇輝ちゃん  
生 令和3年5月2日  
コ 勇ちゃん！元気で優しい子に育ってね！



名 <sup>いまなみ うる</sup> 今浪 潤ちゃん  
生 令和3年5月24日  
コ 毎日かわいい笑顔をありがとう☆



名 <sup>おもまえ ひなた</sup> 大前 陽詩ちゃん  
生 令和3年5月1日  
コ 私達の所に生まれてきてくれてありがとう♡大好きよ。



名 <sup>はっとり ありな</sup> 服部 有菜ちゃん  
生 令和3年5月11日  
コ 楽しい毎日をありがとう！元気にすくすく育ってね♡

発行 田原本町役場  
住所：奈良県磯城郡田原本町 890 の 1  
電話：0744-32-2901  
<http://www.town.tawaramoto.nara.jp>

編集 町長公室秘書広報課広報係  
電話：0744-34-2069 / FAX：0744-32-2977  
メール：info@town.tawaramoto.nara.jp  
記事の内容に関する問い合わせは各担当課まで。



「広報たわらもと」は再生紙、環境に優しい植物油インキを使用しています。6月号の1部当たりの印刷経費は約22円です。



## 今月の1シーン 高齢者などに向けたスマートフォン体験教室



教室の様子

4月28日、エックスモバイル(株)と連携したスマートフォン体験教室を開催しました。これは高齢者などのデジタルデバイドの解消を目的としたもので、この日はスマートフォンの基本操作やLINEを用いたメッセージの送付などの体験が行われました。参加者からは「分かりやすかった。自分でスマートフォンの操作ができて面白かった」と声がありました。

## 人の動き 令和4年5月1日現在 資料：住民基本台帳(外国人人口・世帯を含む)

人口	31,682人	(前月比)	-34人
男	15,176人	(前月比)	-19人
女	16,506人	(前月比)	-15人
世帯数	13,286世帯	(前月比)	+8世帯

## 編集後記

■新型コロナウイルスの発生以降、全国的に健診(検診)の受診率が下がっているそうです。受診を控えている間にコロナ以外の病気の発見が遅れてしまう可能性もあります。今回の特集を機に、健診を受けに行くきっかけになればと思います。厚

■本格的に取材に行かせていただき、町民の皆さんのいきいきとした姿にふれることができました。レンズ越しの笑顔や会話で私自身も楽しい気持ちになり元気をもらいました。撮影のお願いをした際は快く引き受けてくださると嬉しいです。 智

この広報は、有害な排水を出さない「水なし印刷」を採用しています。SDGsの掲げる17の項目に対して、8つの項目で具体的な貢献をします。

