

## 「国民健康保険の特定健康診査」・「後期高齢者医療の健康診査」 今年度の「健康診査」がまもなく終了

住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34・2097  
福祉・高齢医療係 ☎ 34・2096 / ☎ 34・2095

6月から始まっている、国民健康保険と後期高齢者医療の健康診査の受診期限が迫っています。

ご自身の健康状態の確認、生活習慣病の早期発見や早期対応、心臓病や糖尿病・脳卒中の予防、生活習慣を見直す絶好の機会となりますので、ぜひ受診してください。

### 国民健康保険の特定健康診査 (40〜74歳の国保加入者)

#### 集団健診

日時

11月18日(日)・12月8日(土)

午前9時〜11時

場所 町民ホール (町役場西側)

※今年度を実施する集団健診は、あと2日間です。お急ぎください！

#### 個別健診

平成31年1月31日(木)まで



### 後期高齢者医療の 健康診査(個別)

平成31年1月31日(木)まで

※年末は医療機関が大変混み合います。早めの受診をお勧めします。

#### 受診券がない場合は？

紛失などで受診券がない場合は、再発行しますので、住民保険課までお知らせください。

## 年末調整や確定申告に必要となります 社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書 書が発行されます

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

### 日本年金機構から 「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」が送付されます

国民年金保険料は、納付した全額が所得税及び住民税の社会保険料控除の対象となります。

控除の対象となるのは、その年の1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、ご家族の国民年金保険料を納付されている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書や社会保険料(国民年金保険料)控除証明書など保険料を納付したことを証明する書類の添付が必要となります。



#### ● 11月上旬に送付される人

平成30年1月1日〜10月1日までの間に国民年金保険料を納付した人  
※9月下旬から10月上旬にかけてコンビニエンスストアで保険料を納付された一部の人は、11月中旬に送られる予定です。

● 平成31年2月上旬に送付される人  
平成30年10月2日〜12月31日までの間に、今年初めて国民年金保険料を納付した人

#### 問い合わせ先

● ねんきん加入者ダイヤル  
0570・0003・0004  
(ナビダイヤル)

● 050から始まる電話でおかけになる場合

03・6630・2525

受付期間 11月1日(木)〜平成31年3月15日(金)まで

受付時間 ▼月〜金曜日午前8時30分〜午後7時 ▼第2土曜日午前9時〜午後5時

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日〜1月3日は利用できません。



災害に備えて

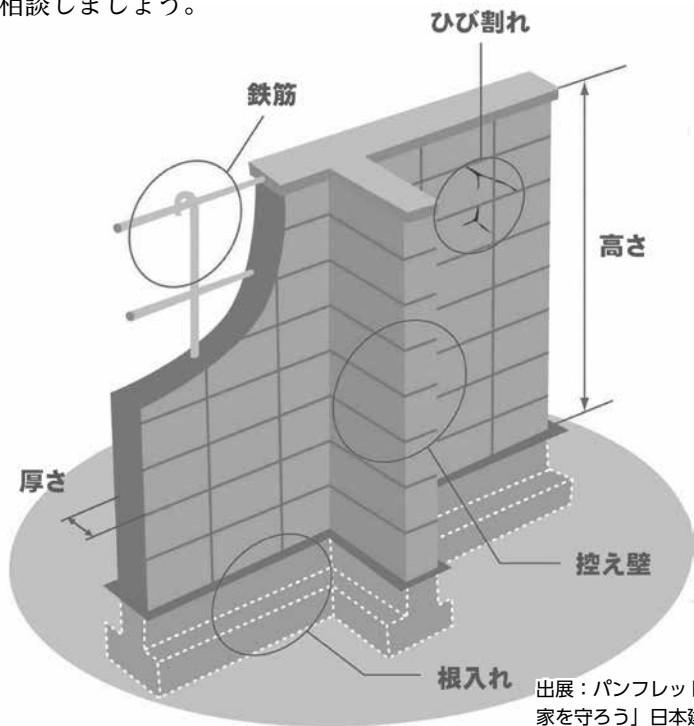
## ブロック塀の安全点検を しましょう

観光・まちづくり推進課 ☎ 34-2085

### ブロック塀の点検のチェックポイント

次の項目を点検し、一つでも不適合があれば危険なので改善しましょう。

まず外観で1～5をチェックし、一つでも不適合がある場合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。



出展：パンフレット「地震からわが家を守ろう」日本建築防災協会

● 建築基準に関する相談窓口

奈良県中和土木事務所建築課 ☎ 48-3079

● 専門家への相談窓口

(一社) 奈良県建築士会 ☎ 0742-30-3111

(一社) 奈良県建築士事務所協会 ☎ 0742-34-8850

6月に発生した大阪府北部地震により、ブロック塀が倒壊し、尊い命が失われました。ブロック塀などの倒壊は、人命を危険にさらすだけでなく、震災後の避難や救助・消火活動などの傷害となります。

- 1. 塀は高すぎないか
  - ・塀の高さは地盤から 2.2m 以下か。
- 2. 塀の厚さは十分か
  - ・塀の厚さは 10cm 以上か。(塀の高さが 2m 超 2.2m 以下の場合は 15cm 以上)
- 3. 控え壁はあるか。(塀の高さが 1.2m 超の場合)
  - ・塀の長さ 3.4m 以下ごとに、塀の高さの 1/5 以上突出した控え壁があるか。
- 4. 基礎があるか
  - ・コンクリートの基礎があるか。
- 5. 塀は健全か
  - ・塀は傾き、ひび割れはないか。

<専門家に相談しましょう>

- 6. 塀に鉄筋が入っているか
  - ・塀の中に直径 9mm 以上の鉄筋が、縦横とも 80cm 間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部及び基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか。
  - ・基礎の根入れ深さ 30cm 以上か。(塀の高さが 1.2m 超の場合)

**組積造 (れんが造、石造、鉄筋のないブロック造) の塀の場合**

- 1. 塀の高さは地盤から 1.2m 以下か。
- 2. 塀の厚さは十分か。
- 3. 塀の長さ 4m 以下ごとに、塀の厚さの 1.5 倍以上突出した控え壁があるか。
- 4. 基礎があるか。
- 5. 塀に傾き、ひび割れはないか。

<専門家に相談しましょう>

- 6. 基礎の根入れ深さ 20cm 以上か。

平成 30 年度 こころの町民講座

## 生きづらさと こころの病気について

保健センター ☎ 33-8000

ストレスやうつに関する正しい知識を持つことが、あなたの心の健康につながります。一緒に学びませんか。

日時 **11月10日** (土) 午後 1 時 30 分～ 3 時  
(開場=午後 1 時から)

場所 町民ホール (町役場西側)



講師 <sup>かみざわ つくる</sup> 神澤 創さん (帝塚山大学心理学部教授)

神澤 創先生プロフィール

心と体の健康について、カウンセリングや心理療法など、幸福感や QOL (生活の質) を高めるための実践的なアプローチについて研究されています。

申込不要、入場無料



## 児童虐待とは

### 身体的虐待

首を絞める、殴る、ける、たたく、激しく揺さぶる、食事を与えない、戸外に閉め出す、拘束する、病気にさせるなど

### ネグレクト

家に閉じこめる、乳幼児を家に残して外出する、衣服の着替えや入浴など衣食住が極端に不適切である、同居人による不適切な行為を放置するなど

### 性的虐待

性的行為を見せる、性器を触る・触らせる、性的暴行をする、性的写真の被写体にするなど

### 心理的虐待

ことばにより脅かす、強迫・無視する、拒否的な態度をとる、自尊心を傷つける、子どもの前で配偶者などへ暴力をふるうなど



オレンジリボンには  
子ども虐待を防止するという  
メッセージが込められています。

オレンジリボンには「子ども虐待防止」というメッセージが込められています。  
一人でも多くの方々に「児童虐待防止」に関心を持ってもらい、子どもたちの笑顔を守るために一人ひとりに何ができるのかを考える機会にしましょう！

- 怒鳴り声や泣き声が頻繁に聞こえる
- いつも同じ服を着ている
- 幼児を一人、家に置いて出掛ける
- しつこく称して暴力をふるう
- 子どもを無視している

### 「おやつ？」と気づくポイント

近所で「おやつ？」と気になる親子を見かけたら、迷わず連絡をお願いします。連絡者の秘密は守ります。

**あなたのその気づきが  
親子を助けます**

## 11月は「児童虐待防止推進月間」です

みんなで守ろう！子どもたちの笑顔

こども未来課子育て相談係 ☎ 33・9035

## 気軽に電話で相談を

次のようなことで悩んでいますか。ちょっと不安なこと、気になることでも大丈夫！

悩むことは特別なことではありません。一人で悩まずにぜひご相談ください。

※匿名でも構いません。秘密は守ります。

### 子育てなどに関する相談

- なかなか泣きやまない…  
このまま泣かせても大丈夫？
- 抱っこしないと寝てくれない。
- 最近、妻が育児で疲れている。食欲もないし、心配。何か受けられるサポートはある？
- 近所の子どもが、夜遅くに一人でコンビニにいたり、外を歩いていたりする。

### 妊娠に関する相談

- 妊娠したかもしれない…  
どうしたらいい？
- 妊娠したが望んでいない、誰にも言えず困っている。

### 連絡先

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）  
午前8時30分～午後5時15分

- 町こども未来課（子育て世代包括支援センター）子育て相談係  
☎ 33-9035

土・日曜日、祝日、夜間（午後5時15分～午前8時30分）

- 児童家庭支援センターあすか  
☎ 44-5800

24時間 365日

- 県中央こども家庭相談センター  
☎ 0742-26-3788



### 児童相談所

### 全国共通ダイヤル

☎ 189 (いちはやく)

※お近くの児童相談所につながります。

田原本町記紀・万葉事業  
第6回新春田原本ふるさとかるた大会

田原本町記紀・万葉事業実行委員会事務局（町観光協会内）  
☎ 33・4560

「田原本ふるさとかるた」を活用し、郷土の魅力を楽しみながら学び、郷土愛を育もう！

新春田原本ふるさとかるた大会を次のとおり開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

**日時** 平成31年1月19日(土)

午後1時～4時30分

（受付＝午後0時15分～45分）

**場所**

青垣生涯学習センター  
弥生の里ホール

**対象** 町内在住の小学1～6年生（低学年・中学年・高学年別で対戦を行う予定です。ただし、参加人数により変更する場合があります）

※保護者の同伴をお願いします。同伴する保護者は競技中も会場内での待機をお願いします。

**募集人数** 100人（先着順）

※12月25日(火)までに参加通知を送付します。

**賞品など** 全員に参加賞を、入賞者には賞品を用意しています。



**申込方法** 11月15日(木)～30日(金)に、

メールまたは郵送で住所・氏名（ふりがな）・学校名・学年・電話番号・同伴する保護者の氏名を記入して申込先へ。

**申込先** 田原本町記紀・万葉事業

実行委員会事務局（町観光協会内）  
〒636・0300 田原本町  
193 / shikinosato@arion.

ocur.ne.jp / 午前9時～午後5時(火曜日、12月29日～1月3日は休み)

※今回から会場や対戦方法などを変更していますのでご注意ください。

安心して共に暮らしていく地域を目指して

認知症講演会

町地域包括支援センター ☎ 34-2104

認知症になっても適切な医療と介護を受けながら在宅生活を送ることは可能です。早期に医療につながり、地域の温かい理解や関わり方によって、家族や本人が安心して生活を継続することができます。具体的な支援の内容を理解し、進行に合わせたサービスの利用などについて学んでみませんか。

**日時** 12月3日(月) 午後1時30分～3時  
（受付＝午後1時から）

**場所** 町民ホール（町役場西側）

**演題** 認知症になった時の家族の対応とサポート

**講師** 東條秀則さん（秋津鴻池病院奈良県作業療法士会）

**対象** 認知症に関心のある町民

**定員** 100人（先着順）

**申込** 11月12日(月)から町地域包括支援センターへ電話または来訪。

※当日は駐車場の数に限りがありますので、乗り合わせまたは公共交通機関をご利用ください。

参加無料

こども食堂たわらもと

主催：田原本町赤十字奉仕団

町内の小学生を対象に「こども食堂たわらもと」を10月からスタートしました。食事の提供は月1回（土曜日）を予定しています。

**日時** 12月15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** 原則として小学4年生以上

※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

**固・申込** 11月26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。



※12月のメニューは11月の参加者の希望を聞いて決定します。（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）

参加無料