

# たわらもと

Tawaramoto Town Public Relations



令和2年  
6月号  
もくじ

## 新型コロナウイルス感染症 に関する各種お知らせ

..... 03\_08

町長メッセージ	02
お知らせプラス	09
お知らせ	12
無料相談窓口	17
国保中央病院だより、料理	18
図書館だより	19
健康カレンダー	21

新しい日常を、前を向いて

5月14日、新型コロナウイルス感染症拡大を受けた緊急事態宣言について、奈良県を含む39県で解除されました。町民の皆さまにおかれましては、新型コロナウイルスの脅威と向き合い、共存していくための「新たな日常」を過ごされていることと思います。町として、皆さまを支える力となるべく、さまざまな生活支援、経済支援を全力で行っております。

町独自の支援としては、ひとり親家庭等に対する給付金の給付、子育て支援を必要とする世帯に対する保育料・学童保育使用料の免除、医療・介護・障害・子育て支援関連の事業所へのマスクの支給などをはじめ、さまざまな施策を実行しております。

6月議会定例会では、今後必要な経費を補正予算として計上させていただきます。ただ、更なる地域の感染防止に繋がる施策、生活面・経済面の支援に繋がるよう多様な取り組みを実現していきたいと思っております。

まだまだ油断は禁物ではございませんが、今まで経験したことのない、見えない脅威を今日まで乗り切ってきたのは、周りの皆さまの「この状況を何とかしよう」という思い、



田原本町長 森 章浩

頑張りがあつたからこそです。

医療従事者、介護従事者といった、人との接触を避けることが困難な業種に勤めている方々には、日々感染リスクを減らす対策を行い、つ、人々の命を守るため活動していたださっていることに感謝いたします。そして、少しずつ改善しているとはいえ、いまだ供給が不安定なマスク、次亜塩素酸水などを寄贈してくださった住民の皆さま、事業者の皆さまにも感謝いたします。4月末より開設した、たわらもとマスクバンクは寄贈が1万枚を超え、皆さまの「何とかしたいんだ」という気持ちを強く感じています。

そういった皆さまの活動が、行政とともにこのまちを再び盛り上げる原動力になると確信しています。

このまちに関わる全ての皆さまとともに、新しい日常を一步ずつ、前を向いて歩んでいきたいと思っております。



◀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

新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」の定着にご協力を

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

日常生活を営む上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

新型コロナウイルス感染症への対応について

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に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。



新型コロナウイルス感染症に関する相談先

一般的な相談

施設名	電話番号など	対応時間
奈良県庁	☎ 0742-27-8561 ☎ 0742-27-8565	平日・土・日曜日、祝日 午前8時30分～午後5時15分
中和保健所	☎ 0744-48-3037 ☎ 0744-47-2315	平日：午前8時30分～午後5時15分

町の相談ダイヤル

電話番号	対応時間
☎ 32-2901 (代表/内線 671・672)	平日：午前8時30分～午後5時15分



# 新型コロナウイルス感染症 に関する各種お知らせ



## 記事の内容について

この記事の情報は、令和2年5月19日時点のものです。今後、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。



- 1 飛沫感染防止のため、庁舎の各窓口にアクリル板を設置
- 2 オンライン自主学習の様子
- 3 職員によるマスク作成
- 4 文化財保存課によるYouTube 動画

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。

☎新型コロナウイルス感染症対策本部 ☎ 32-2901  
(代表/内線 671・672)

## 特別定額給付金

申請期限は、郵送申請方式の申請受付開始日  
(5月12日) から3カ月以内なのでご注意ください！

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。



申請方法

- 振込先口座など記入済みの申請書
- 振込先口座の確認書類
- 本人確認書類の写し

を全て、同封されている返信用封筒に入れて郵送してください。

### 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。



必要なもの

- 顔写真付きのマイナンバーカード
- インターネットに接続可能なパソコンまたはスマートフォンなど
- 公的個人認証サービス対応機器 (カードリーダーやスマートフォン)
- 振込先口座の確認書類



▲マイナポータル  
はこちら

### もっと詳しく知りたい場合は

最新の情報については、総務省の特別定額給付金ポータルサイトに掲載されています。



また、特別定額給付金に関するお問い合わせや相談は、下記の連絡先までお問い合わせください。

☎総務省 特別定額給付金コールセンター  
0120-260020  
午前9時～午後8時

### 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。また以下のことを行うこともありません。

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

併せてご覧ください！



▲やまとの安全 (県警察本部防犯情報紙)

住民の皆さん、事業者の皆さんにお知らせしたいことをさまざまな方面からまとめています。



## 税に関すること

### 新型コロナウイルス感染症の影響による納税猶予「特例制度」のお知らせ（無担保・延滞金なし）



◀ ホームページも併せてご覧ください

閩税務課徴収収納係 ☎ 34-2111

新型コロナウイルス感染症の影響により事業などに係る収入に相当の減少があった場合に1年間納税を猶予します。（税額が免除または減額されるわけではありません。）

#### 対象者

次の①、②のいずれも満たす納税者・特別徴収義務者（個人法人の別、規模は問いません。）

- ① 新型コロナウイルスの影響で、令和2年2月以降の任意の期間（1ヵ月以上）において事業などに係る収入が前年同期に比べておおむね **20%以上減少**していること。
- ② 一時に納税を行うことが困難であること。

#### 対象となる地方税

町民税（個人町民税・法人町民税）、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税  
いずれも令和2年2月1日(土)～令和3年1月31日(日)までに納期限が到来するもの

#### 申請手続など

申請には現金出納帳、給与明細、預金通帳のコピーなど、収入や現預金の状況がわかる資料を添付してください。

期限は、関係法令の施行から2ヵ月後（令和2年6月30日）または納期限のいずれか遅い日までとなります。

## 保険に関すること

### 新型コロナウイルス感染症の影響による傷病手当金について



◀ ホームページも併せてご覧ください

新型コロナウイルス感染症の影響により、以下の要件に該当する人に傷病手当金が支給されます。

#### 対象者

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の被用者（会社などから給与の支払いを受けている人）のうち、新型コロナウイルスに感染、または感染が疑われる人。

#### 支給対象期間

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入期間中で、療養のため仕事を休んだ日から起算して3日を経過した日から、仕事を休んでいた期間。

※適用は令和2年1月1日(水)から9月30日(水)まで（入院が継続する場合は最長1年6ヵ月まで）

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

#### 支給額

$(\text{直近の継続した3月間の給与収入合計額} \div \text{就労日数}) \times 2/3 \times \text{支給対象となる日数}$   
※給与の全額が支払われる期間の支給はありません。給与の一部を受けの場合で、傷病手当金より少ないときは差額を支給します。

#### 申請方法

ホームページから申請書をダウンロードするか、電話で申請書の郵送希望をお伝えください。

● 申請書の被保険者用（国保の場合は世帯主用）・事業主用・医療機関用を住民保険課へ郵送してください。

## 公共料金に関すること

### 水道料金（基本料金）の減免

岡水道課 ☎ 32-2516

町民の生活や経済活動を支援するため、全世帯の水道料金（基本料金）を2ヵ月分免除します。

#### 免除期間

令和2年7月及び8月検針分の2ヵ月

#### 免除内容

水道料金の基本料金 660 円（税込）を2ヵ月分免除



◀ ホームページ  
も併せてご覧ください

今回の減免については、申し込み手続きは必要ありません。

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入の大幅な減少など、一時的に水道料金などの支払いが困難な場合は、水道課までご相談ください。

## 移動の支援に関すること

### タワラモトタクシーの 利用申請は郵送で

岡企画財政課政策企画係 ☎ 34-2083



窓口での接触の減少を図るため郵送での申請をお願いします。必要書類をご用意のうえ、送付してください。



◀ ホームページ  
も併せてご覧ください

#### 必要書類

- 必要事項が記入された申請用紙または便せんなど。
- 本人確認書類の写し
- 要件確認書類の写し、医師の証明書（該当する場合のみ）
- 返信用封筒（切手が貼ってあるもの）

※送付記録が残る方法にて返送いたします。

例…長形3号封筒の場合、特定記録郵便で254円です。

## タワラモトタクシー 利用券の利用拡充

外出が困難な状況を踏まえ、タクシー事業者による、購入した物や薬の受け取り代行サービス（救援事業）を利用した場合にもタワラモトタクシー利用券を使って、利用料金からタクシー事業における基本料金相当分の引き受けを受けることができます。

#### 救援事業の内容

購入した物や薬の受け取り代行など。  
詳しくは下記のタクシー事業者へご確認ください。

- 田原本タクシー 0120-32-6782
- 西村タクシー 0744-32-2143
- 富士タクシー 0120-32-6782



#### 利用可能日時

タクシー利用時と同様。  
月～土曜日（日・祝、12月29日～1月3日を除く）  
午前8時～午後6時※妊婦は日時の制限なし

岡企画財政課政策企画係 ☎ 34-2083



#### 利用期限

令和3年3月31日(水)まで



◀ ホームページ  
も併せてご覧ください

#### 利用方法

- 町内での利用に限り、1回につき利用券が1枚使えます。
- 利用する店舗などへ取り置き等の依頼のうえ、タクシー事業者へ予約してください。
- タクシー利用時と同様精算時に利用券及び利用登録証を乗務員に渡してください。

※ご利用予定の店舗などが救援事業に対応しているかは、事前にご自身でご確認ください。

#### 事業者の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の主旨を踏まえ、当救援事業へご協力いただきますようお願いいたします。

## マスクに関すること

少しずつ流通状況が改善されてきているとはいえ、まだまだ手に入りにくいマスク。町では、高齢者や、妊婦といった、特に必要とされている人たちに少しでも提供できるよう取り組んでいます。



◀たわらもと  
マスクバンク  
の開設



◀妊婦への  
マスク配布  
について

「やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策  
みんなでできること」が YouTube で公開中

厚生労働省・経済産業省・  
消費者庁・文部科学省による  
手洗い、咳エチケットなど、  
一人ひとりができることをま  
とめた動画が YouTube で公開中です。  
簡単なマスクの作り方も公開されて  
いますので、ぜひご覧ください！



## 職員によるマスク作成

閩町地域包括支援センター ☎ 34-2104

介護認定を受けていないものの持病があり、感染に対し不安を持っている高齢者がいることから、町職員で布マスクを作成し、75歳以上の一人暮らし高齢者に令和2年5月より順次配布しています。



### 対象者

町在住の 75 歳以上の  
一人暮らし高齢者 490 人  
※認定保持者を除く



123 職員による  
マスク作成の様子。  
一つひとつ丁寧に包  
装して配布します

▲マスクが届いた人  
からのお礼の手紙で、  
職員も励みになりま  
した

## たわらもとマスク バンクの開設

閩町社会福祉協議会  
☎ 34-2118



町社会福祉協議会と連携してたわらもとマスクバンクを開設し、町民の皆さんから手作りマスク（布地を含む）などの寄贈を受け付けています。

### 期間

令和2年6月30日(火)まで

### 受付場所

田原本町社会福祉協議会  
田原本町役場

※アトリウムにマスクバンク箱を設置しています。

善意でいただいたマスクは、高齢者や障がいをお持ちでマスクを必要としている人に責任をもって大切にお届けします。

## 妊婦へのマスク配布 について

閩こども未来課総合相談係  
☎ 33-9095

町内にお住まいの妊娠中の人に安心して生活を送っていただくために、マスクを順次配布しています。

### 対象者

- 町に住民登録のある妊婦
- 里帰り出産のために町に居住している妊婦(申込が必要)



### 配布内容

サージカルマスク 30枚 ※1人1回限り

### 配布期間

令和2年4月27日(月)～7月31日(金)

### 配布方法

- 新たに母子手帳を発行する人…窓口にて配布。
- すでに母子手帳発行済みの人…郵送にて配布。
- 里帰りの人…窓口で母子手帳を持参された際、里帰り先の住所などを確認した上で配布します。

### ※配布窓口

こども未来課 総合相談係 (町役場)

こども未来課 子育て相談係 (保健センター)



## 教育に関すること

### YouTube で動画公開中！

圏文化財保存課保存活用係 ☎ 34-7100

文化財保存課では、在宅学習を支援しつつ、町に所在する文化財の魅力を発信する手段の一つとして、ご自宅で唐古・鍵考古学ミュージアムを楽しんでいただける動画を制作しました。

～唐古・鍵考古学ミュージアム「タテカの大冒険」～



▲タテカくんの大冒険が始まる！みんな見てね～



◀文化財保存課が制作した  
YouTube 動画はこちらから！

#### —動物を探そう編—

土器に描かれた盾と戈（古代の武器）をもつ人物キャラクター「タテカくん」が、ミュージアムに隠れている動物を探す冒険に出るお話です！

## インターネット環境が備わっていない ご家庭へのオンライン自主学習の支援

圏生涯教育課 ☎ 32-6193

新型コロナウイルス感染予防のため、休校が続くなか、家庭にインターネット環境がない子どもたちのオンライン学習を支援するために、青垣生涯学習センターに5月15日から28日まで、オンライン自主学習ができる部屋を用意しました。



▲オンライン自主学習部屋。間隔をとって人が密集しないようにしています



文部科学省公開の「臨時休業期間



における学習支援コンテンツポータルサイト（子どもの学び応援サイト）などを使って勉強することができます。部屋の利用は感染を予防するため、少人数・短時間・完全予約制としました。

## ごみに関すること

### ごみの捨て方に注意

圏清掃センター（環境管理課） ☎ 33-5003

特にポイ捨てはしないように！

新型コロナウイルス感染症などの対策として、鼻水等が付着したマスクやティッシュを捨てる際は特に注意しましょう。



▲ホームページも併せてご覧ください

ごみ（特に鼻水等が付着したマスクやティッシュ）を捨てる時は…

- ごみに直接触れない。
- ごみ袋はしっかり縛って封をする。
- ごみを捨てた後は手を洗う。

以上の3点を心がけましょう。

## ごみの野焼きはやめましょう

圏防災課安全防災係 ☎ 34-2059

法律で禁止されています

ごみを家庭で燃やすこと（野焼き）は、大量の煙や臭いが発生し、近隣に迷惑をかけることとなります。

違反者には、5年以下の懲役若しくは1000万円以下の罰金、またはその両方が科せられます。



野焼き禁止の例外

- 農業、林業または漁業を営むため、やむを得ず行われるもの。（例：稲わら、草の焼却）
- たき火その他日常生活を営む上で通常行われる焼却であって軽微なもの。（例：キャンプファイヤー）紙やビニール袋など日々の生活により排出されるごみは、軽微なものとは認められません。

例外とされた行為でも、むやみに燃やしてよいことではありません。近隣住民への配慮（風向き、時間帯、量など）し、迷惑にならないよう十分注意してください。



対象となる事業者の皆さんへ

## 田原本町新型コロナウイルス感染症 拡大防止協力金について

県からの要請で、指定期間中に施設等の休止や営業  
時間短縮に協力された事業者には、協力金を交付します。

### 対象者

町内で施設等を営む中小企業及び個人事業  
主で、奈良県「新型コロナウイルス感染症拡  
大防止協力金」の交付決定を受けた者

※町内在住の個人事業主などで町外にのみ施  
設を営む人は対象外です。

町地域産業推進  
課商工観光係  
☎ 34-2080



▲詳しくはホーム  
ページをご確認く  
ださい

### 協力金の額

中小企業…**10万円** 個人事業主…**5万円**

### 申請方法

郵送のみ受付。所定の申請用紙に必要事項を  
記入し、必要書類を添えて提出してください。  
送り先 〒636-0391 田原本町 890-1  
田原本町地域産業推進課

### 受付期間

令和2年5月19日(火)～7月31日(金)  
(受付期間は延長することがあります)

## 田原本町商工会からのお知らせ

町田原本町商工会☎ 32-2552

田原本のテイクアウト&デリバリー  
できるお店ガイドを作成しました！

田原本町商工会は、新型コロナウイルス  
感染症により影響を受けてしまった  
町内の飲食店などを応援するため、商  
工会員のお店を中心に、田原本のテイクアウト&デ  
リバリーできるお店ガイドを作成しました。  
皆さんぜひご活用ください！



◀田原本町情報サイト  
「たわらもとにゅーす」  
をチェック！

### 田原本町商工会からひとこと！

「食」というのは楽しみの一つだと思ってい  
ます。自宅の中でちょっとでも楽しみが見つかる  
きっかけになったら嬉しいです！

## 自宅でできる運動を

※本誌 20 ページでも、自宅で  
できる運動を紹介しています。

### 筋トレをやってみよう！

町が実現を目指す、皆が健幸に暮らせるまち、  
スマートウェルネスシティ。その構想の構築に  
携わる、筑波大学・久野譜也教授が紹介されて  
いるさまざまな運動の一つを紹介します。



▲筑波大学・久野研究室  
によるさまざまな運動の  
紹介 (YouTube)

### スクワット

下半身の筋肉をバランス  
よく鍛えられます。

※ゆっくり8秒声に出して数えましょう。  
10回で1セット。週3回以上が目標です。



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。



※内股、ガニ股に注意



※ひざはつま先より先に出さない

### いきいき百歳体操をやってみよう！

高知市の医師や理学療法士が開発した、  
さまざまな世代の人ができる体操です。  
その一部をご紹介します。

### 腕を横に上げる運動



▲両手を軽く握り、両腕を肩の高さ  
まで上げ下げします。

※これを10回繰り返します。声を出し  
て数を数えると呼吸が整いますよ。  
重りをつけて負荷を上げてOK！

▶YouTubeでいきいき百  
歳体操～田原本版～の動画  
を期間限定で公開中！



マイナンバーカードなどの取得率向上のため

## マイナンバーカード・マイナポイント予約 (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とマイナポイント予約(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

**6月10日(水)・24日(水)、7月8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

**6月14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。

### コンビニ交付サービスをご利用ください

コンビニ交付サービスとは、マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアのマルチコピー機(キオスク端末)から証明書を取得できるサービスです。



### サービスが利用できる店舗

セブン・イレブン、ローソン  
ファミリーマート、ミニストップ

### 取得できる証明書

- ・住民票の写し…300円
- ・印鑑登録証明書…300円

### 利用可能時間

午前6時30分～午後11時(12月29日～1月3日とシステムメンテナンス日を除く)

※証明書の取得には、利用者証明用電子証明書(4桁の暗証番号)の登録があるマイナンバーカードが必要です。

※印鑑登録証・住民カードでは、コンビニ交付を利用できません。

☎ 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

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。



参加無料

日時 **7月4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

**☎・申込** 6月22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)



## 健康ポイント事業がリニューアル ヘルスケアプロジェクトが始まります

長寿介護課SWC推進係 ☎ 34・2052

昨年度まで約600人にご参加いただき、大好評だった健康ポイント事業を、今年度から「ヘルスケアプロジェクト」として装いも新たにリニューアルします。

10月からスタートする予定ですが、新型コロナウイルス感染症の影響により、現在、スケジュールなどの再検討を行っているところです。  
事業開始の準備が整い次第、広報たわらもとや町公式ホームページなどで申し込み方法などの詳細をお知らせします。

### ヘルスケアプロジェクトとは…

この事業は、楽しみながら健康づくりに取り組んでいただくことを目的としたものです。

参加者は活動量計やスマートフォンアプリを使い、日々の歩数の計測などを中心とした健康づくりにチャレンジできます。

また、活動に応じて新しくなった「健幸ポイント」が貯まり、年度終了後には町内の店舗で利用できる「地域商品券」と交換できます。

なお、今年度の参加対象者は、40歳以上の人です。

### 公正な職務の執行を確保するため

## 令和元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る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

### 6月30日(火)までに

## 児童手当の現況届の提出を

こども未来課こども支援係 ☎ 33-9036

児童手当を受給している人は6月中に「現況届」をこども未来課こども支援係へ提出してください。

この届けは、毎年6月1日における養育状況を記載し、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかの確認をするためのものです。



対象の受給者の皆さんに案内書などを郵送しますので、6月以降も続けて児童手当を受けるためにも必ず6月30日(火)までに現況届を提出してください。郵送での提出にご協力をお願いします。

### 添付書類

- 受給者の健康保険被保険者証の写し
- 児童と別居の場合は別居監護申立書（児童の個人番号確認書類と来庁者の身元確認書類が必要）



今年も梅雨の時期が来ました

## アンダーパスの冠水にご注意ください

奈良県県土マネジメント部道路保全課 ☎ 0742-27-7502

局地的豪雨など、短時間に想定を超える大雨により道路や鉄道の下を潜り抜けるアンダーパスが冠水し、そこへ車両が進入してしまい水没する事故が近年発生しています。



▲三笠アンダーパス

車はマフラーから浸水するとエンジンが停止し、再始動しなくなる恐れがあります。水深が床面を超えると、自動スライドドアやパワーウィンドウが動作しなくなり脱出できなくなる恐れもあります。

大雨や台風の時は、アンダーパスに不用意に進入せず、路面状況に十分注意を払って、迂回するなど危険回避を最優先していただくようお願いします。

## 冠水に注意が必要な

### 県管理道路アンダーパス（車道）一覧

県が管理している国道や県道には、冠水に注意が必要な場所が 10 ヲ所あります。

所在地	路線名など	
	鉄道	道路
奈良市西大寺 国見町 1-2290-3	近鉄奈良線	奈良精華線
奈良市北 永井町 16-7	JR 桜井線	奈良大和郡山線
大和郡山市宮堂町	近鉄橿原線	天理斑鳩線
安堵町西安堵	JR 大和路線	天理斑鳩線
大和高田市北本町～ 日之出西本町	近鉄大阪線 大和高田駅高架下	大和高田斑鳩線
大和高田市北本町～ 高砂町 68-16	JR 桜井線 高架橋下	大和高田斑鳩線
大和高田市西三倉堂	近鉄南大阪線 大和高田市駅高架下	国道 166 号
田原本町三笠	近鉄橿原線 三笠アンダーパス	桜井田原本王寺線
橿原市醍醐町	JR 桜井線 醍醐アンダーパス	国道 165 号
桜井市戎重	JR 桜井線 戎重アンダーパス	国道 169 号

## 大和まほろば圏域ニュース Vol.15 (田原本町)

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。

### 関西初！ トイレトレーラー導入

4月10日、田原本町に関西初となるトイレトレーラーが納車されました。

大規模災害が発生した際、安全で衛生的かつ機能性の高い緊急用トイレを確保することで、被災者への2次被害防止が期待されます。



トイレトレーラー全容



洋式水洗トイレ、洗面台などを設置した広めの個室空間 4 室を備えています

## 自治体を越えて、お互いを支援し合う 取り組みにつなげていきます

田原本町は（一社）助けあいジャパンが提唱する「災害派遣トイレネットワークプロジェクト」に参加しています。これは、トイレトレーラーを所有する自治体同士が災害などの際、互いに派遣して支援し合う環境づくりを目指すものです。

町として、圏域市町村など自治体を越えての支援、助け合いに少しでも力になればと考えています。



災害派遣トイレネットワークプロジェクトについて

田原本町防災課安全防災係

☎ 34-2059

※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。

## 暮らし・環境



### 古着の排出を控えてください

現在、新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大により、輸出先の国々で厳しい規制が敷かれていることから、大量の古布類が国内に留まってしまい、古着のリサイクルが滞っています。

本町でこれ以上の古着が排出された場合には、適切なリサイクルの実施が不可能となり、やむを得ず焼却処理を行うこととなります。

適切なリサイクルを行うため、古着排出の自粛にご協力をお願いいたします。

☎ 清掃センター（環境管理課）

33・5003

## 催し・講座



### 県介護実習・普及センターの講座

#### ●高齢者介護者向け介護講座

「身体にやさしい介助方法（入浴編）」

日時 7月1日(水)午後1時～3時

場所 福祉住宅体験館

（県営福祉パーク）

対象 どなたでも参加できます。

定員 30人（申込多数の場合は抽選）

資料代 300円

申込締切 6月17日(水)

（当日午後5時15分必着）

#### ●健康づくり講座（骨盤底筋力向上）

「女性のための骨盤底筋トレーニング」

「尿失禁予防・改善編」

日時 7月8日(水)午後2時～4時

場所 福祉住宅体験館

（県営福祉パーク）

対象 女性

定員 30人（申込多数の場合は抽選）

資料代 300円

申込締切 6月24日(水)

（当日午後5時15分必着）

#### ●健康づくり講座

「〜笑って元気楽しい笑いヨガ〜」

人生ますますパワフル！

日時 7月15日(水)午後1時～3時

場所 福祉住宅体験館

（県営福祉パーク）

対象 どなたでも参加できます。

定員 30人（申込多数の場合は抽選）

資料代 300円

申込締切 7月1日(水)

（当日午後5時15分必着）

#### ●自助具（日常生活の動作を助けける道具）製作体験講座

日時 7月18日(土)

午前10時～午後3時30分

## 6月の納付（普通徴収分）

納期限 **6月30日(火)**

種類 ●町県民税（第1期分、全期前納分）

※新型コロナウイルスの影響による納税猶予「特例制度」については、本紙4ページをご覧ください。

町税などの納付には  
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らず、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ヵ月前までをお願いします）

☎ 税務課徴収収納係 34-2111

場所 福祉住宅体験館

（県営福祉パーク）

内容 ピンセット箸（握ると箸先が自然にそろい、物をつかみやすくなる自助具を製作します）

対象 どなたでも参加できます。

定員 10人（申込多数の場合は抽選）

教材料費 500円

※出来上がった作品は持ち帰れます。

申込締切 7月9日(木)

（当日午後5時15分必着）

#### ●申込方法

それぞれ住所・氏名・電話番号を、ハガキ・FAXまたは電話で次の申込先へ。

☎ 申込先 奈良県介護実習・普及センター（〒636-0345 田原本町多722 / ☎ 32・8848 / FAX 34・2800）

### 福祉作業所のガレッジセール

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(火)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）

町内事業者の皆さんへ

## 事業系一般廃棄物の適正処理をお願いします

☎ 清掃センター（環境管理課） ☎ 33-5003

町内で事業を営む皆さんへ、事業活動に伴い発生する「事業系一般廃棄物」の適正な処理についてご案内します。

事業系一般廃棄物とは、事業所から排出されるごみのうち「産業廃棄物」以外のごみのことで、その処理の方法は、家庭から発生する「家庭ごみ」とは異なっています。その適正な処理についてご理解とご協力をお願いします。



### 事業系廃棄物の区分

#### ●事業系一般廃棄物

事業活動に伴って生じた廃棄物のうち産業廃棄物以外のもの。

#### ●産業廃棄物

事業活動に伴って生じた廃棄物で、法令で定める20種類のもの。町では収集しません。また、清掃センターへも搬入できません。

#### 産業廃棄物処理業許可業者に関する問い合わせ先

- ・奈良県廃棄物対策課 ☎ 0742-27-7022
- ・（一財）奈良県産業廃棄物協会 ☎ 48-0077

### 事業者の責務

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」では次の3つの責任があります。

- 事業者は、その事業活動に伴って生じた廃棄物を自らの責任において適正に処理しなければならない。
- 事業者は、廃棄物の減量に努めなければならない。
- 事業者は、国及び地方公共団体の施策に協力しなければならない。

### 事業系一般廃棄物の処理方法

#### 1. 清掃センターへ持ち込む

事業者自らが事業系一般廃棄物を運搬し、清掃センターへ持ち込むことができます。場所や受付時間、手数料は以下のとおりです。

**場所** 清掃センター

**受付時間** 月～金曜日（午前9時～午後3時30分）

※正午～午後1時を除く

※土・日曜日、祝日、年末年始は休業します。ただし、祝日などで持ち込み可能な日を除きます。

**手数料** 10kg ごと 130 円 (10kg 未満は 10kg とみなします)

#### 清掃センターへ搬入する際の注意事項

- 搬入できるごみは、可燃物（紙類など）です。
- 店舗併用住宅の場合は、住まいから出るごみ（家庭ごみ）と店舗から出るごみ（事業系ごみ）に区分してください。
- 可燃物（紙類など）に混入された資源ごみ（ダンボール・古新聞・古雑誌・カン・ビン・ペットボトル・古着・紙パック）、不燃物及びその他事業活動で発生した産業廃棄物に類するものは搬入できません。
- リサイクルできるものは、再資源化をお願いします。資源ごみは、古紙回収業者や各資源回収業者に相談し処理していただくか、町の資源ごみ回収方法に基づいて持ち込んでください。
- 事業系ごみは町では収集しませんので、地域のごみ集積場へ排出するのは絶対にやめてください。

#### 2. 一般廃棄物収集運搬業者に処理を委託する

町が許可した一般廃棄物収集運搬業者に、町の処理施設までの収集運搬を委託してください。

許可を有している業者は、町ホームページ掲載の「許可業者一覧」を確認してください。費用や収集方法など詳細は、委託する業者と相談してください。



町ホームページ  
事業系ごみについて

## 催し・講座



### 空き家個別相談会

将来空き家になる可能性のある家を所有されている人や、現在空き家をお持ちでお悩みのある人、今後活用や処分をお考えの人を対象とした相談会です。

相続や税金などを踏まえながら、多角的に検討し相談に応じます。

**日時** 6月22日(月)午前9時～午後4時

**場所** 町役場2階2B相談室

**定員** 6人(申込順)

**要・申込** 6月19日(金)(必着)までに直接または電話でまちづくり建設課都市再開係(☎34・2085)へ。

### 中途失明者等生活訓練事業

県では視覚障がい者の自立と社会参加の促進を図るために、中途失明者等生活訓練事業を実施します。

#### 内容

- 歩行訓練
  - コミュニケーション訓練
  - 日常生活動作訓練
  - パソコンなど情報支援機器の操作に関する訓練
  - その他生活に必要な助言、指導
- 申込** 6月19日(金)までに、印鑑・本人

確認書類・身体障害者手帳を持参のうえ、健康福祉課にある申込書に必要事項を記入してください。

**要** 健康福祉課障害福祉係

☎34・2090

### 小学生宿泊体験学習を中止します

新型コロナウイルス感染予防のため、国立曽爾青少年自然の家での小学生宿泊体験学習を中止します。

ご理解、ご協力をお願いします。

**要** 生涯教育課(青垣生涯学習センター内) ☎32・6193

### どろんこバレーボール大会を中止します

新型コロナウイルス感染予防のため、商工会青年部主催のどろんこバレーボール大会を中止させていただきます。ご理解、ご協力をお願いします。

**要** 町商工会青年部(的場/☎32・2552)

## 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** 7月1日(水)～9月10日(木)

**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** 7月1日(水)～9月10日(木)

**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** 7月1日(水)～10月22日(木)

**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** 7月1日(水)～9月11日(金)

**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** 7月1日(水)～10月7日(水)

**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** 7月1日(水)～10月1日(木)

**1次試験日** 10月17日(土)

※詳細はお問い合わせください。

**要** 自衛隊糧原地域事務所

☎29・9060



### 国家公務員採用一般職試験(高卒者試験)

#### 試験区分

事務、技術、農業、農業土木、林業

#### 受験資格

① 令和2年4月1日において、高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して2年を経過していない人。令和3年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの人。

② 人事院が①に掲げる人に準ずると認める人

#### 受付期間

▼インターネット(原則)：6月22日(月)～7月1日(水)

**第1次試験日** 9月6日(日)

**試験地** 奈良市、京都市、大阪市、神戸市、和歌山市

※受験案内はホームページに掲載して

います。

図 人事院近畿事務局  
局試験第二係 ☎ 06・  
4796・2191



## 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、手芸、写真（6部門）

※出品者により創作されたもので、1部門につき1人2点までとし、未発表のものに限ります。（複数部門出品可能）

**対象** 県内在住で昭和37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** 8月28日(金)～9月2日(水)  
(5日間) 午前9時～午後4時

※8月31日(月)は休館日  
**作品の提出** 8月17日(月)～19日(水)に長寿介護課へ持参。

**図・申込** 6月3日(水)～19日(金)までに、出品手数料を添えて、所定の申込書で、長寿介護課介護認定・高齢者支援係(☎34・2103)へ。

## お知らせ

### 青少年健全育成推進地区の指定について

新型コロナウイルス感染症予防のため、令和2年度は推進地区の指定を行わないこととなりました。

本年度指定を予定していました次の地区については、令和3年度での活動をお願いしています。

#### 推進地区

南校区：秦楽寺 平野校区：南薬王寺  
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。  
図 生涯教育課(青垣生涯学習センター内) ☎32・6193

### PCB含有電気機器の処分期限が迫っています

高濃度PCB(ポリ塩化ビフェニル)含有電気機器(変圧器やコンデンサーなど)は、使用中であっても、令和3年3月31日までの処分が法で義務付けられており、期限までに処分しないと罰則の対象となる可能性があります。電気室・キュービクルや事務所・倉庫などを確認し、発見した場合はすぐに

届け出のうえ、適正に処理してください。PCBを含む機器を不法投棄や不適正な方法で処分した場合は、法により罰せられます。

### PCB使用製品・PCB廃棄物を処分するまでの流れ

- 1 PCBが含まれているか確認する  
PCB含有の有無を事業者自身で確認する必要があります。大変危険ですので、必ず電気保安技術者に依頼して確認してください。詳細は各メーカーに問い合わせるか、(一社)日本電気工業会ホームページを参照してください。
- 2 PCB特別措置法や電気事業法による届出  
PCB使用製品の所有者は、それぞれ次の形で届け出なければなりません。

- 変圧器・コンデンサーなど：各産業保安監督部長
- 照明器具の安定器など：都道府県知事または政令で定める市長

PCB廃棄物の保管事業者は、いずれも都道府県知事または政令で定める市長に届出をしなければなりません。

- 3 収集・運搬と適正保管  
PCB廃棄物の収集運搬業許可を取得している業者に委託し、契約後マニフェスト(伝票)の交付・保存(5年)、搬出の立ち合いが必要です。
- 4 処分  
廃棄物のPCB濃度や保管事業者の地域によって処分する場所が異なります。

す。また、高濃度PCB廃棄物を中小企業者などが処分する場合、費用が軽減される措置があります。

- 高濃度PCB廃棄物の処分：中間貯蔵・環境安全事業(株)
- 低濃度PCB廃棄物の処分：環境省
- 図 ● 県水循環・森林・景観環境部

廃棄物対策課産業廃棄物第二係 ☎0742・27・8747 / ●(公財)産業廃棄物処理事業振興財団(東京都内・技術的相談窓口) ☎0120・985007 / ☑pcb-info@sanpainet.or.jp

### 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：2000円 ◇くまさんスマイル：マスク20箱(50枚入り)
- 図 田原本町善意銀行(町社会福祉協議会内) ☎34・2118

### 令和元年台風19号義援金

- 町共同募金委員会  
(町社会福祉協議会内)  
累計金額(4月末) 18万5209円  
受付 令和3年3月31日(水)まで  
※期間が延長になりました
- 図 町共同募金委員会(町社会福祉協議会内) ☎34・2118

※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。

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

## お知らせ

### 消火器の点検・訪問販売にご注意を

県下において一般家庭に対し、消火器を不当な金額で点検・販売・引き取りをするといった事例が増えています。



次のことに注意し、被害に遭わないようにしましょう。

#### 悪質業者の手口

●消防職員を装う  
「消防署の方から来ました」と言って消防職員を装います。

●日ごろ出入りしている点検業者を装う  
事前に「消火器の件で訪問する」といった電話をするなど、相手を信用させようとしています。

●契約書であることを隠し署名を求める

消火器の預かり証と称して、契約書に署名を求め、素早く作業を行おうとします。

#### トラブル防止のポイント

●身分証明書の提示を求める（消防職員は点検・販売・古い消火器の引き

取りをしません）。

●怪しいと思ったら、きっぱり断る。

●契約内容をよく読み、むやみにサインや押印をしない。

●不審な点があれば、その時点で消防署に確認する。

●相手が脅迫行為に出た場合は、速やかに警察へ通報する。

☎ 磯城消防署予防課 ☎ 33・2461

### 6月7日(日)～13日(土)は危険物安全週間

「訓練で、確かな信頼 積み重ね」

この週間は、危険物の保安に対する意識の高揚と啓発を推進するために全国一斉に展開されています。この機会に、危険物に関する基本的な知識を持ち、正しい取り扱い方法を実践しましょう。

また、2月に県広域消防組合管内のガソリンスタンドにおいて、灯油用ポリタンク缶に軽油を詰め替えて販売したため、自宅において暖房器具から黒煙が上がる事案が発生しました。

このように、誤った燃料が使用された場合には火災発生の危険性が極めて高くなります。ガソリンなどの容器への詰め替えを行う場合には、消防法令に適合した容器であることの確認を十分行い、適切な取り扱いをしていただくようにおねがいします。

☎ 磯城消防署予防課 ☎ 33・2461

## 生活安全ニュース

☎ 天理警察署 ☎ 0743-62-0110

### 梅雨時期の交通事故防止

#### ドライバーの皆さんへ

- 雨の降り始めは特に路面が滑りやすくなります。速度を落とし、早めのブレーキや車間距離を確保しましょう。
- 雨の日はヘッドライトが乱反射し、道路状況が見にくくなります。周りを慎重に確認して運転しましょう。
- 「濡れたくない」という気持ちから、歩行者が安全確認をせずに道路に飛び出してくることがありますので、歩行者の動きに十分注意しましょう。

#### 歩行者・自転車の皆さんへ

- 雨の日は、車から歩行者や自転車が見にくくなります。反射材やライトを使い、目立つようにしましょう。
- 傘をさして自転車を運転することは禁止されています。バランスや視界が悪くなりとても危険です。合羽かっぱを着て運転しましょう。



- 歩行中に傘を前に倒すと視界を遮り思わぬ事故につながります。前方の視界をしっかりと確保できるように傘を持って通行しましょう。
- 雨の日は無理な横断や信号無視などが目立ちます。雨の日は事故の危険性が高くなることをしっかりと認識し、いつも以上に慎重に行動しましょう。

### 不法滞在・不法就労防止にご協力ください

観光目的で来日し、帰国せずそのまま不法滞在する人や就労目的などで日本に不法入国する人が全国的に散見されます。

こうした不法滞在者はもちろん、不法滞在者を雇用した人も不法就労を助長する行為として取り締まりを強化しています。

偽造在留カードを使用して、就労が可能であるように装う事案が増えています。外国人のビザや在留カードの真偽などを判断するのは大変困難です。

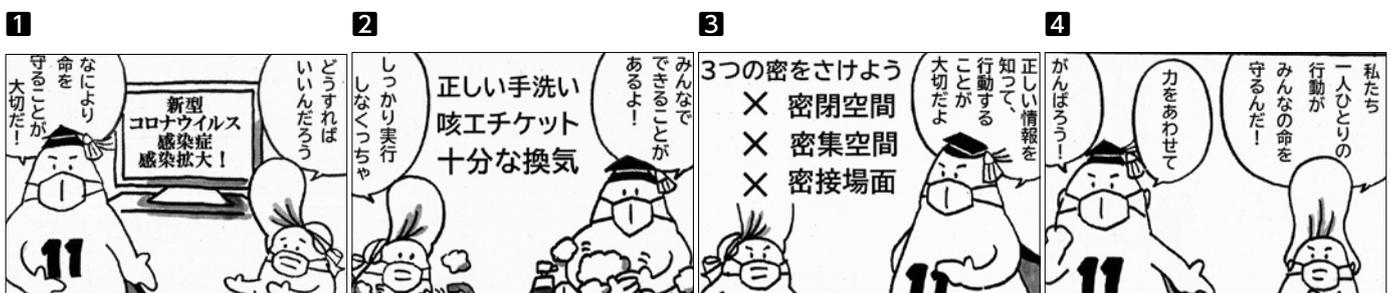
少しでも不審点が見受けられた場合には、警察署または最寄りの交番・駐在所までご連絡ください。

## 無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
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 1C相談室	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 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線174)
人権相談	6月18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	担当＝人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
行政相談	6月18日(木) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	国の行政全般についての不満、要望などの相談	担当＝行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
中南和法律相談センター(予約制)	7月1日(水) 午後1時～4時(1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝6月17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 総合事務室	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 総合事務室	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24日(水) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	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17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25日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	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と ☎ 44-2055
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25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

## 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。

もしものときのために

緩和ケア認定看護師  
牧野真弓

あなたはもしものときを考えたことがありますか？

人は、いつ命にかかわるような大きな病気やケガ、事故に遭うか分からないと約70%の人がこれからの治療や介護などについて自分で決めたり、人に伝えたりができなくなるといわれています。しかし、もしものときに受けたい医療やケアについて、自分で考えたり、家族と話し合ったりする人は少ないようです。

「もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族などや医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのこと」を厚生労働省は人生会議と名称をつけています。

少し前になりますが、厚生労働省が作成した人生会議のポスター表現が不適切だとマスコミなどで話題に



なっていました。ポスターの表現は怖さを感じ、患者さんや家族への配慮が十分ではなかったと思いました。

しかし、ポスターの内容は命の危機が迫った人が家族に何も伝えられず、後悔をしているといったものでした。もしものときのために元気な時から家族や大切な人と話し合い、思いを共有することは大切だと感じました。

●あなたが大切にしている事は何か？  
●あなたの信頼できる人は誰ですか？  
●あなたの信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いませんか？

決めておく必要はありません。何度でも、繰り返し話し合う過程が大切だと思います。

話し合いを重ねておくと、自分の思いを伝えられなくなった「もしものとき」に、価値観を共有している大切な人や信頼できる人が代わりにあなたの心の声を届けてくれると思います。

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 切干大根は水でもどし、食べやすい長さに切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- 2 フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りがたってきたら1を加え、しめじが軟らかくなるまで炒める。カレー粉を加えてさらに炒める。
- 3 2にめんつゆを加えて味付けする。
- 4 3を器に盛り付け、乾燥パセリをふる。

日本人の食塩摂取目標量は生活習慣病予防のため、男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。また、高血圧の人は、6g未満とされています。田原本町の食塩摂取量は、男性12g、女性9.9g（平成28年度奈良県県民健康・食生活実態調査より）となっており、接種目標量をはるかに超えています。まずは、今よりも薄味にするようにこころがけましょう。



スパイシー切干大根

1人分エネルギー：55kcal 塩分：0.5g

材料（2人分）

- ▶切干大根…15g ▶しめじ…60g
- ▶にんにく（すりおろし）…2g ▶サラダ油…小さじ1
- ▶カレー粉…小さじ1/2
- ▶めんつゆ（3倍濃縮）…小さじ1・1/2
- ▶乾燥パセリ…少々



▲図書館ホームページ

※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、開館時間を変更する可能性があります。

## イベント情報

## 今月の新刊

## 子どもおはなし会

6月のおはなし会は中止します。

ホームページで  
本の予約をしてみよう！

図書館のホームページで本の予約をする方法をご紹介します。ぜひご利用ください。

- ①お手元に図書館利用カードをご用意ください。
- ②図書館のホームページにアクセス。
- ③(パスワードがない場合)画面左の「パスワードの新規登録・再発行」を開き、パスワードを登録。
- ④「資料のかんたん検索」に読みたい本のタイトルやキーワードを入力して「検索」。
- ⑤タイトル一覧が表示されるので、読みたい本を選んで(チェックボックスをクリックして選びます)「カートに入れる」。
- ⑥画面左のメインメニューから「予約カート」を開く。
- ⑦カートの中の本を確認したら「予約する」をクリック。
- ⑧ログイン画面に変わるので、図書館利用カードの番号とパスワードを入力して「次に進む」。
- ⑨受け取り場所と連絡方法を選択したら「次に進む」。
- ⑩「予約する」をクリックしたら完了です！ご用意ができたなら図書館から連絡します。

ひこばえ 上・下  
重松清著／朝日新聞出版

洋一郎が2年生の時に家を出て行った父親。郊外の街で一人暮らしを続けた末に亡くなった父親は生前に「自分史」をのこそうとしていた。洋一郎は父親の人生に向き合うことを決意するが…。

旅ごはん  
小川糸著／白泉社

リトアニアのピンクのスープ、アーティチョークのオムレツ…。おいしいひと皿には、忘れられない人との出会いがある。旅先の食の思い出を綴ったエッセイ集。

怪盗レッド ザ・ファースト  
秋木真著／KADOKAWA

中学に入学したばかりの圭一郎に、毎日声をかけてくる不思議な先輩。そんなとき、圭一郎はクラスメイトが巻き込まれたトラブルに気づく。ここからすべては始まった！初代怪盗レッド誕生の物語。

いろいろおてつだい  
えがしらみちこ著／小学館

今日はカレーライス。はなちゃんはおてつだいをします。どろだらけのお野菜さんはどうする？ ごはんがたけたらどうする？ はなちゃんのおてつだいを、めくって楽しむあてっこ遊び絵本。



## 6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	⑳	22	23	24	25	26
28	㉑	30				

## 開館時間

金・土曜日以外 午前9時30分～午後5時  
金・土曜日 午前9時30分～午後7時  
問い合わせ ☎ 32-0262

たまごかけご飯だって、  
立派な自炊です。

白央篤司著／家の光協会

「なるべくかんたんでラクに」を基本に、たまごを使って自炊力をアップ！ たまごかけご飯、目玉焼き、炒りたまごなど、たまご料理を1つずつマスターして料理のコツを身につけよう。

トラブル<sup>トラベル</sup>旅行社  
廣嶋玲子著／金の星社

家族で飲むはずの珍しいジュースを1人で飲んでしまった大悟。「トラブル<sup>トラベル</sup>」を訪れた大悟は、ジュースに必要なフルーツを集めるため、砂漠のフルーツ狩りツアーに参加することに…。

ぼめちゃんとだっくすちゃん  
柴田ケイコ著／白泉社

だっくすちゃんは、ぼめちゃんが大好きです。ある日だっくすちゃんが「わたし、ぼめちゃんになってみたい」といいました。二匹はおたがいのすきなところをまねっこしてみることに…。



## 成人のための集団検診

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、6月25日(木)・7月4日(土)の集団検診は中止です。  
また、11月以降の集団検診についても現在、申込は受け付けておりません。  
申込の再開時期については今後ホームページ・広報たわらもとなどでお知らせします。

## 成人のための個別検診

- ① (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。
- ② 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 ③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) ⑤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) ⑥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 ⑥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 ⑥申場国保中央病院・健康づくりセンター ⑦注受診できない人…胃の治療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)
大腸がん検診 個別検診	10月31日(出)まで(検便の提出期限は10月31日)	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 ⑥申場町内委託医療機関 ⑦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。

## 自宅でできる運動を テレビを見ながら体操

外出自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下し、体力の低下や生活習慣病などの発症、生活機能の低下をきたすリスクが高まります。運動に取り組むことは、健康の保持だけでなく、精神的な健康を維持するためにも大切です。

### 運動の仕方

- ① ストレッチは気持ちよく伸びが感じられる心地よい強さを10秒2回行います。
- ② ほぐしや強化運動は、ゆっくり5～10回を目安に行います。

※動いたときに胸や腰、ひざに痛みがある場合は体操を控えてください。

出典：スポーツ庁ホームページ

「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」

※本記事は上記ページを加工して作成



足首の曲げ伸ばし

股関節のほぐし



お尻伸ばし

腰ひねり

両ひざ左右倒し



内もも伸ばし

腰やひざ伸ばし

お尻歩き

☎ 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 6月

☎=受付 ①=内容 ②=定員 ③=費用 ④=申込 ⑤=場所 ⑥=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。

持ち物：母子健康手帳、認印

※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。



▲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ています。

対象の人には個別に連絡させていただきます。

- ・乳児健康診査（4～5ヵ月児）・乳児健康相談（10～11ヵ月児）
- ・1歳6ヵ月児健康診査・3歳6ヵ月児健康診査

## 母と子の相談①（保健センターで申込・実施）

行事名	日程	対象	内容
赤ちゃんフッキング	7 / 8 (水) ☎ 1部 14:00～14:45 2部 15:30～16:15	生後6ヵ月までの乳児の保護者	① 離乳食の始め方や進め方についての講話 ② 8人（1部・2部ともに）

☎新型コロナウイルス感染拡大予防のため内容を変更しています。

## 母と子の相談②（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）	6 / 8 (月)、7 / 2 (木) ☎ 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（参加者の感染リスクに配慮し、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）	6 / 15 (月)、7 / 20 (月) ☎ 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	6 / 13 (土)は中止 希望者に個別対応します	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 赤ちゃんといれあおう	7 / 2 (木)は中止	妊娠中の人	先輩ママとの交流、赤ちゃんの育ちについての話
すこやか相談	6 / 24 (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

## 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。



# 我が家の天使

名=氏名 生=生年月日 □=コメント

4月は10ヵ月健康相談が中止となったため、4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いただいたものを掲載しています。



名 佐渡 紡ちゃん  
生 令和元年5月6日  
□ だいすきなつーくん。すくすく元気に育ってね！



名 ほそい たける 細井 文瑠ちゃん  
生 令和元年5月18日  
□ 大好きなお兄ちゃんと楽しく元気に大きくなあれ！



名 りかわ ゆま 里川 柚菜ちゃん  
生 令和元年5月24日  
□ 我が家のアイドル!! これからもやんちゃに育ってね



名 ひがしだ はると 東田 陽斗ちゃん  
生 令和元年5月24日  
□ たくさん食べて大きくなってね◎



名 はしもと こうたろう 橋本 航太郎ちゃん  
生 令和元年5月3日  
□ お姉ちゃんと仲良く、明るく元気に育ってね。



名 にしむら まなと 西村 心翔ちゃん  
生 平成31年4月16日  
□ いつも癒しをありがとう♡ 強くたくましく育ってね。

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 町長公室秘書広瀬課広報係  
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、環境に優しい糖物油墨を使用しています。6月号の1部当たりの印刷経費は約21円です。



## 今月の1シーン 各所よりマスク、次亜塩素酸水の寄贈をいただきました



▲4月17日、海外仕入れのさくら代行代表・趙哲龍さんから、マスク1万枚が寄贈されました



▲5月1日、からだコンシェル整体院・阪本智洋さんから、マスク500枚が寄贈されました

### 皆さんからのご協力に感謝いたします！



▲4月20日、田原本町商工会青年部から、次亜塩素酸水18ℓ7本(計126ℓ)が寄贈されました



▲5月7日、株式会社タツミ代表取締役・辰巳喜代次さんから、次亜塩素酸水20ℓ30本(計600ℓ)が寄贈されました

人の動き		令和2年5月1日現在	
人口	31,814人	(前月比)	-14人
男	15,259人	(前月比)	-2人
女	16,555人	(前月比)	-12人
世帯数	13,032世帯	(前月比)	+11世帯

資料：住民基本台帳（外国人人口・世帯を含む）

### 編集後記

■ 新型コロナウイルスによる外出自粛で、オンラインによるやりとりが目目されたと思います。仕事だけではなく、リモート飲み会なんて出てきました。時間関係なく、いつでもどこでも繋がれるというのは、ちょっと息苦しく感じますかね…。善

■ 10ヵ月健康相談が中止となったため、今月号では我が家の天使の写真をご家庭で撮っていただきました。赤ちゃんの自然な表情が出ていて、どれも素晴らしい写真でした。このような写真が撮れるよう、私も腕を磨いていかなくては。 昂