

たわらもと

Tawaramoto Town Public Relations



- 議会だより 令和4年第1回定例会
- ごみカレンダー (6～7月分) を折り込んでいます。

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



町ホームページ
新型コロナウイルス
感染症関連情報

LINEなど様々な方法で
情報発信に取り組んでいます

田原本町では、各種のサービスなど町から多くの情報を町民の皆さんへお伝えしています。皆さんに今読んでいただいている広報紙は、その役割を一番に担っています。しかし、広報紙は作成から皆さんのお手元に届くまでにタイムラグがあり、お伝えしたい情報をすぐに届けることができないという弱点があります。

その弱点を痛感したのが、このコロナ禍での情報発信です。いち早く情報をお届けするために広報紙号外を発行しましたが、やはり遅れが生じてしまいました。各種補助やワクチン接種に係る情報など、刻一刻と変わる状況の中で正確な情報をいかに早く皆さんにお届けするにはどうすれば良いのか、と検討を重ねてまいりました。そこで、議会の中でもご意見をいただいた町公式LINEの更なる活用を、昨年10月から図ることとしました。イベントなどの情報のほか、3回目のワクチン接種時には接種の予約情報の配信も行い、約2700人の方に登録いただいています(4月11日現在)。

中央体育館での集団接種を終了します

中央体育館で実施していた新型コロナワクチンの集団接種を、5月26日(木)をもって終了します。

5月27日以降、町内の医療機関では引き続き個別接種を実施していただきます。個別接種を希望される人は、町コールセンターで予約してください。

個別接種を実施している医療機関については、右記の表をご確認ください。

個別接種を実施している医療機関

医院名	住所	対象年齢	備考
植山医院	120 (大門西)	12歳以上	-
小畷内科小児科	三笠 17-8		通院中の人は医院で予約
辻クリニック	547 (祇園町)		-
忠岡医院	秦庄 456-8	5歳以上	-
坂根医院	矢部 337-1		-
のなみ小児科	十六面 29-1	5～15歳	医院へ直接予約 ☎ 47-3871
水野医院	183-7 (戒通 2)	18歳以上	-
根元整形外科眼科医院	秦庄 137-1		-

3回目接種の対象者が 拡大されました

12歳以上17歳以下の人が、3回目接種の対象となりました。

■使用するワクチンの種類

ファイザー社 (12歳以上)

■接種間隔

2回目の接種から6カ月が経過した日以降

■町内で接種できる場所

- 集団接種会場 (田原本町中央体育館)
 - 個別接種を実施している医療機関 (上表参照)
- ※町外の医療機関に主治医をお持ちの人は、医療機関へ直接ご相談ください。

■公費接種期間

令和4年9月30日まで

■ワクチン接種用紙の送付について

2回目接種済の人で、2回目接種後6カ月を経過する人に対して既に発送しています。

まだお手元に届かない人は、町コールセンターまでご連絡ください。

公式LINEで 情報発信しています

接種のキャンセル待ちや接種体制に関する事など、町の新型コロナワクチンに関する最新情報を公式LINEで随時配信しています。

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。

※右のQRコードを読み込んでください。



町公式LINE

4回目の接種について

詳細が決まり次第、広報紙及び公式LINE、町ホームページなどでお知らせします。

広報たわらもと 令和4年 5月号目次

特集 p.4_7

こころとからだを「健幸」に

- p.2 町長メッセージ
- p.3 ワクチン接種班だより
- p.8 まちの話題
- p.10 お知らせ+
- p.18 お知らせ
- p.24 国保中央病院だより、料理無料相談窓口
- p.26 生活安全ニュース、今やろう防災アクション、消費生活ニュース
- p.28 輝くまち・ひと、図書館だより
- p.30 健康カレンダー



3月26日から、サクラまつりが唐古・鍵遺跡史跡公園で行われました。

期間中の土・日曜日にはキッチンカーの出店もあり、公園は多くの人でにぎわいました。訪れた人は、暖かい春の空気のもと綺麗に咲き誇った桜を楽しんでいました。



田原本町長
森一章浩

「いつまでも、自分の足で歩きたい」気持ちを持って、楽しくやっています。

「健幸ポイント事業」に参加して運動を続け、心身ともに活力あふれる真鍋光好さんに、お話を伺いました。健康のための運動を、楽しく続ける足がかりとして、ぜひ参加してみませんか。



健幸ポイント事業参加者
真鍋光好さん

始めたキッカケは？
 定年した後、毎日歩いていたのですが、ひざを痛めてしまっていたので、しばらく止めていたんです。そこから、少しの運動でも息が上がってしまうなど、体力不足が気になっていった時に、広報たわらもとに掲載していた健幸ポイント事業の特集を見てやってみようと思いました。
 今考えると、当時はやみくもに歩かすぎたかと思っっています。健幸ポイント事業に参加してからは、活動量計を使って日々の歩いた歩数や消費したカロリーも知ることができ、「自分が歩けるのはこのくらいかな？」「どれだけカロリーを消費できたかな？」いろいろ考えつつ、安全に運動ができています。正直言って、楽しいですね。

日々の感覚で健康維持を？
 朝、夕方にウォーキング。もちろん、事前の体操やストレッチも欠かしません。日々の目標の歩数を決めてキープできるようにしています。重い物も歩いて行って、荷物も少々重いくらいなら筋トレ代わりに担いで帰ったりしています。
 1日の中で、できるだけ体を動かせるように意識しながら生活をしていきますね。
心身の調子はどうですか？
 まずは食事！一層おいしくなった気がします。食欲が出て体力も回復してきています。心地よい疲れから質の良い睡眠もできていますし、ウォーキングや健幸運動教室、サロンの体操を続けて筋力がついてきました。ふくらはぎの周りに筋肉がついてきたのがわかります。
続ける秘訣はありますか？
 私の場合、1人だと横着になりがち。でも妻と一緒に「さあやろうか」と足が動きます。目標歩数を設定して、達成する楽しみもあります。
 「いつまでも自分の足で歩きたい」気持ちを持ちつつ、家族や仲間と楽しくやっていくことが、自然と健康な体づくりにつながっていくと思います。

健幸通信 ⑩

唐古・鍵遺跡史跡公園を楽しく歩く真鍋さん夫婦。「健幸ポイント事業」参加者としてご協力いただきました。(次ページにお話を掲載)

たわらもとヘルスケアプロジェクト・健幸ポイント事業 2022
ころとからだを「健幸」に

☎ 長寿介護課 SWC 推進係 ☎ 34-2052

未だに続くコロナ禍の中で、家にこもらず、きちんと対策をして、適度に外に出かけて運動することは、ころとからだの健康を維持するために重要なこと。
 町では、住民の皆さんの主体的な健康づくりをサポートする一環として、令和2年度から、たわらもとヘルスケアプロジェクト「健幸ポイント事業」をスタートしています。
「健幸」な生活への足がかりに
 「健幸ポイント事業」は活動量計にて日常の歩数を計測、歩数などで貯まったポイントを地域商品券に交換できるというもの。さらに体組成計(町の公共施設などに設置)やスマートフォンアプリと連携し、筋肉量、体脂肪率など自身の健康維持に役立つ情報を収集できるので、運動への意欲向上につながります。
 スタートしてからの新規参加者は、
令和2年度：517名
令和3年度：761名
 と年々増加。そして本年度では、対象者を**20歳以上の町在住者**へと拡大しています。
 より広い世代に「健幸」な生活への足がかりとしていただくために：実際に参加している人の声をはじめ、これからの健康につながる情報をお伝えします。

4 健康と健幸ポイントを獲得!

地域商品券

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ます。(1ポイント=1円、最高4,000円相当まで)

4 健康と健幸ポイントを獲得!

町の公共施設などにある体組成計で、筋肉量やBMI(肥満度)などの測定と送信ができます。データは健康管理ポータルサイト「からだカルテ」に送られ、健康状態・歩数・ポイント獲得状況などをいつでも確認できます。

▶からだカルテ

3 測って体の変化に気づく

体組成計(町役場)

2 「送信」して健幸ポイントを貯める

活動量計

送り方は簡単!送信機に活動量計を置くだけです。送信機は町内の各拠点・全国のローソン・ミニストップに設置しています。
 ※送信しないと歩数はポイントに変わりません。

1 活動量計を持って歩く

健幸ポイント事業の流れ

田原本町公式キャラクター「タワラモン」

まず、1日5,000歩を目指しましょう。お貸しする活動量計はタニタのもので消費カロリーも見られます。

たわらもとヘルスケアプロジェクト 健幸ポイント事業 2022 新規参加者募集中!

☎ 長寿介護課 SWC 推進係 ☎ 34-2052 / ☎ 32-2977

『健幸ポイント事業 2022』の新規申し込み受付が始まっています。今こそ! 楽しく、賢く歩いて、健康習慣を身につけてみませんか。

- 期間** 参加時～令和5年3月末
(ポイント集計期間は令和5年2月末まで)
- 対象** 20歳以上の田原本町民
- 定員** 1,830人 (定員になり次第締切)
- 年会費** 2,000円
(参加時に1,000円相当の地域商品券を還元!)
※今年度、町の国民健康保険に加入されている人は年会費2,000円が**無料** (参加費・継続費)

申し込んで 説明会の予約を取ろう!

申込時にコースを選択してください (コース詳細は右記参照)

- 申込方法**
- ▶ 応募用紙申込
下記の応募用紙に必要事項を記入し長寿介護課へ持参または郵送
 - ▶ WEB申込
右のQRコードからサイトにアクセス
- 説明会の予約**
- 応募用紙持参…窓口で日時を予約
 - 応募用紙郵送…長寿介護課から電話で日時を案内
 - WEB申込…WEBで仮予約し、後日メールなどで日時を案内

対象が20歳からになりました



- ◆説明会に参加しよう!**
- 時間** 説明会参加コース…1時間程度
事前学習コース…15分程度
- 持ち物**
- ・参加費2,000円 (国民健康保険加入者は無料)
 - ・スマートフォン (携帯電話) ※お持ちの人のみ
 - ・筆記用具
 - ・国民健康保険証 (加入者のみ)
- 内容** 1 活動量計の貸与 2 体組成測定 3 概要説明 4 「からだカルテ」の取得 5 アンケートの回答
※事前学習コースの人は1・2・5のみ参加

たわらもとヘルスケアプロジェクト応募用紙 (健幸ポイント事業)

フリガナ		身長	
氏名		cm	
		性別	
		男・女	
生年月日	年 月 日		
住所	〒636-田原本町		
電話番号	-	-	
選択コース	<input type="checkbox"/> 説明会参加コース <input type="checkbox"/> 事前学習コース		

電話番号は日中連絡のつく番号を記入してください。
3人以上応募する場合は応募用紙をコピーして使用ください。

フリガナ		身長	
氏名		cm	
		性別	
		男・女	
生年月日	年 月 日		
住所	〒636-田原本町		
電話番号	-	-	
選択コース	<input type="checkbox"/> 説明会参加コース <input type="checkbox"/> 事前学習コース		

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111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。

筑波大学
人間総合科学学術院教授
久野 譜也さん



ヘルスケアプロジェクト全体を推進する、つくばウエルネスリサーチの代表取締役社長で、筑波大学大学院人間総合科学研究科の久野教授にお話を伺いました。

- コロナ禍でも元気に過ごすためのポイント**
- 過剰な外出自粛は運動不足を招き免疫力が低下
 - 対面の交流減少で高齢者に認知機能低下のリスク
 - 密を避けながら感染を防御し運動や人との交流を
 - 100歳時代を元気に生き抜くには筋トレと食事が重要
 - 運動と栄養は車の両輪。どちらかだけではだめ

コロナを「正しく」恐れ生活を

これからの「100歳時代」を元気に過ごすには、運動や栄養などで自分の体をメンテナンスしていくこと、そして認知症の予防が重要になります。そのために必要不可欠なのは、適切な運動・食事、人との交流の促進です。最初の緊急事態宣言から約2年、40、50代の認知機能低下を基準にしたとき、70代は2割増、80、90代になると10割増、つまり2倍多い結果となっています。100歳時代を生き抜くために必要なものが、コロナ禍による健康二次被害によって失われようとしている状況にあるのです。

だからこそ、コロナは極端にはなく「正しく」恐れ、生活をしていただきたい。自治体、そして住民の皆さんには、人と人の交流・運動の機会などをただ止めるのではなく、感染対策をしながらいかにコミュニケーションを継続させるかを工夫していく必要があると考えています。

—コロナ禍の中でも、ルールを守って楽しく運動を!—

YouTube 動画「運動でコロナ予防」免疫力アップトレーニングシリーズ (企画制作・筑波大学久野研究室) 公開中

コロナ禍での注意点、効果的な運動法、運動不足に効く料理法など、現状を「健幸」に楽しく乗り切るさまざまな知識、方法が紹介されていますので、ぜひ活用してください。



▶ 「運動でコロナ予防」免疫力アップトレーニングシリーズ (ホームページより抜粋)



▶ 動画はこちらから

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。

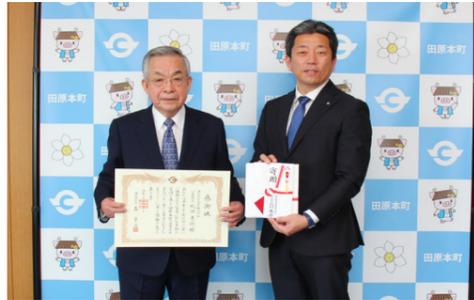
▶ YouTube でいきいき百歳体操～田原本版～の動画を公開中!



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。さらに、重りをつけて負荷を上げてOK!



南部環境開発(株)から、本町に「ふるさと応援寄附金」として500万円が寄附され、森町長が感謝状を贈呈しました。

同社からの寄附は平成25年から始まり、今回で8回目となります。北川秀修代表取締役は「町のコロナ対策など、まちづくりに役立てていただければ」と話していました。

3/30

本町まちづくりを応援 南部環境開発(株)が田原本町へ寄附



宝くじまちの音楽会 南こうせつ with ウー・ファン ~心のうたコンサート~が青垣生涯学習センターで開催されました。

会場で披露された、南こうせつさんの美しい歌声とウー・ファンさんが演奏する古箏の華やかな音色に、訪れた人たちは魅了されていました。

3/25

美しい歌声と演奏で魅了 宝くじまちの音楽会



入学シーズンの4月。小学校では233人が、中学校では250人が入学式を、幼稚園では108人が入園式を迎えました。

平野小学校では、新入生43人が1人ずつ名前を呼ばれ元気に返事をしました。また、校長先生からのお祝いの言葉を受けました。

4/7

新生活をスタート 入学式



(株)奈良クラブ及びNPO法人奈良クラブとの包括連携協定を締結しました。

これは、スポーツ振興・青少年の育成を中心とした地域振興を目的としたものです。今後、町のイベントやスポーツに関する事業で協力をいただくことで、町の振興につなげていきます。

3/28

スポーツによる地域振興 奈良クラブとの包括連携協定



(株)ジェネックスとのグリーン専門人材派遣に関する協定を締結しました。これは、ゼロカーボンシティの実現に向けた施策を推し進めるため、グリーン分野に関して専門的知見を有する人材を「ゼロカーボン政策推進コーディネーター」として、同社から本町へ派遣していただくものです。

3/17

ゼロカーボンシティへ 民間からの専門的人材の受け入れ



エクスマバイル(株)との「高齢者等のデジタルデバイス解消に向けた連携協定」を締結しました。今後スマートフォン体験教室など、高齢者をはじめとした町民の皆さんのスマートフォン普及に向けた取り組みを協働して行っていきます。また五條市、御所市とも連携して、高齢者等のデジタルデバイス解消を進めていきます。

3/22

デジタルデバイス解消へ エクスマバイル(株)との連携協定



町内各幼稚園、小・中学校で卒園式・卒業式が行われました。北幼稚園では、21人がお祝いの言葉とともに園長先生から修了証書を受け取りました。卒園児たちは、保護者へお礼の言葉とともに、卒園の歌を元気よく歌い、先生や保護者に見送られて思い出の園舎を後にしました。

3/15~

思い出の園舎を後に 幼稚園卒園式



町内事業者の上栢鉄工建設(株)と協定を締結し、災害時に「移動式循環型水洗トイレ」を提供していただけることになりました。それに併せて、上下水道や電気がストップした状況でのトイレ使用を想定した実証実験を、唐古・鍵遺跡史跡公園にて行っています。(3月15日から約半年間予定)

3/15

災害時に備えた実証実験 移動式循環型トイレ設置式



交通安全・犯罪被害防止グッズの寄贈
贈呈の様子と贈呈された交通安全グッズ
(一財)奈良県交通安全協会と(公財)奈良県防犯協会から「ランドセルカバー、手提げカバン、防犯ブザー、下敷き、時間割表」を町内の各小学校へ寄贈していただきました。これらの交通安全グッズには、新入学児童が交通事故や犯罪被害に遭わないようにとの思いが込められています。

3/16

被害に遭わないように 交通安全・犯罪被害防止グッズの寄贈



記念植樹の様子
ムクロジの実・種と種を加工した小物

唐古・鍵遺跡の保存と活用を支援する会によるムクロジの記念植樹が、唐古・鍵遺跡史跡公園で行われました。

これは、弥生時代の植生を再現し町の歴史を次世代へ受け継いでいくために行われたもので、町内の神社で採られたムクロジの種を育てた苗が植樹されました。

3/23

町の歴史を次世代へ ムクロジ記念植樹

13人の新規採用職員が入庁

一日でも早く町民の皆さんのお役に立てよう努力します。

皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

令和4年度に採用した職種
行政職(上級・就職氷河期世代対象)、保健師、土木職

5月13日(金)から受付開始 住宅の耐震化・ブロック塀などの撤去を 支援します

まちづくり建設課都市計画・大和平野中央プロジェクト推進係 ☎ 34・2085

町では住宅の耐震化を促進するため、耐震診断や耐震改修工事の支援をしています。詳細は町ホームページをご確認ください。



1 木造住宅の無料耐震診断

対象となる住宅 下表参照

対象者 対象となる住宅の所有者など

支援内容 町が委託する耐震診断員を派遣して診断を実施します。

費用 無料

募集件数 10件(抽選)

2 住宅精密耐震診断費補助

対象となる住宅 下表参照

対象者 対象となる住宅の所有者など

補助金の額 耐震費の3分の2の額(10000円未満は切り捨て)

※補助金の上限額は8万6000円
募集件数 2件(抽選)

3 木造住宅の耐震改修工事費補助

対象となる住宅 下表参照

対象者 対象となる住宅の所有者など

補助金の額 工事費の2分の1の額(10000円未満は切り捨て)

※補助金の上限額は20万円
募集件数 2件(抽選)

4 耐震シェルター設置工事補助

対象となるもの 下表参照

対象者 対象となる住宅の所有者など

補助金の額 工事費の2分の1の額(10000円未満は切り捨て)

※補助金の上限額は20万円
募集件数 2件(抽選)

5 ブロック塀などの撤去費補助

対象となるもの 対象となる道路に面する、安全性が確認できないブロック塀などの撤去工事

補助金の額 撤去費の2分の1の額(10万円が上限)

※補助金の上限額は20万円
募集件数 2件(抽選)

重要事項を再度お知らせします

磯城郡水道企業団として事業を開始して、約1月が経過しようとしています。

そこで、改めていくつかの重要事項を、再度お知らせします。

検針について

令和4年4月から、水道の検針を偶数月前半・偶数月後半と奇数月前半・奇数月後半の4つに地域を分けており、隔月で行っています。

検針を行う日
●偶数月前半・奇数月前半：毎月9日から15日までの間
●偶数月後半・奇数月後半：毎月19日から23日までの間

※日程は標準的なものであり、検針作業状況により前後する可能性があります。

口座振替について

①偶数月もしくは奇数月の前半に検針がある場合

毎月当月28日(金融機関が休みの場合は翌営業日)

②偶数月もしくは奇数月の後半に検針がある場合

納付書の納期限について

①偶数月もしくは奇数月の前半に検針がある場合

毎月翌月10日(金融機関が休みの場合は翌営業日)

②偶数月もしくは奇数月の後半に検針がある場合

毎月翌月27日

納付書の支払い方法

お近くのコンビニエンスストアか、取扱金融機関の窓口にてお支払いください。

取扱金融機関 南都銀行・奈良中央信用金庫・奈良県農業協同組合・りそな銀行・大和信用金庫・ゆうちょ銀行



磯城郡水道企業団
ホームページ

耐震化支援対象となる住宅の条件

支援制度	住宅の種類	建築年	床面積
1 木造住宅の無料耐震診断	町内にある木造住宅(注1)	昭和56年5月31日以前の着工	延べ床面積250㎡以下、2階建て以下
2 住宅精密耐震診断費補助	町内にある一戸建て住宅(非木造住宅も対象)	建築年問わず	床面積の制限なし(注2)
3 木造住宅の耐震改修工事費補助(注3)	町内にある木造住宅(注1)	昭和56年5月31日以前の着工	床面積の制限なし(注2)
4 耐震シェルター設置工事補助	町内にある木造住宅(注1)	昭和56年5月31日以前の着工	床面積の制限なし(注2) 2階建て以下

- 注1 木造以外の構造が混在している住宅、昭和56年6月1日以降に増築された住宅や特殊な工法の住宅などは、対象外になることがあります。
- 注2 店舗などの用途を兼ねる場合は、その部分が延べ床面積の2分の1未満のもの。
- 注3 町が実施する耐震診断、または、それと同等以上の効力を有する耐震診断で、診断結果が1.0未満のものに限ります。

検針の時期と地域

偶数月前半	偶数月後半
大木、西大木、法貴寺、今里、阪手北、阪手南、阪手西、阪手根太、南阪手グリーンタウンピアッツァコートone、大安寺、西大安寺、笠形第一、新阪手、阿部田、八尾、新八尾第一、八尾池之内、中八尾、黒田、石橋団地	新木、矢部、多、宮森、笠縫、秦楽寺、八条、南千代、千代公苑、佐味、大網、新薬王寺、薬王寺、南薬王寺、満田、平野、みどりの団地みどりの北
奇数月前半	奇数月後半
郭内、八幡町、根太口、三輪町、味間町、材木町、堺町、南町、新地、大門東、大門中、大門西、祇園町、市町、本町、茶町、戎通、殿町、幸町、室町、小室、小室東、魚町、旭町、九品寺、九品寺柿木原、柳町、島の町、新町、※保津(2)、三笠、南三笠、官公庁	西井上、東井上、平田、伊与戸、笠形、蔵堂、為川南方、為川北方、金沢、八田、唐古、西代、鍵、西鍵、小阪、味間、宮古、南八尾、西八尾、富本、西新町、金剛寺、松本、西竹田、十六面、※保津(1)

※保津地域について、広範囲に検針箇所があるため、奇数月内で前半と後半に分けています。ご了承ください。

水道料金の計算方法

2ヵ月分の水量を2等分して1ヶ月の水道料金を計算します。

計算例①：6月(偶数月前半)の検針(使用水量)が50㎡であった場合。

50㎡÷2ヵ月=1ヵ月目25㎡、2ヵ月目25㎡といったように計算され、6月に25㎡、7月に25㎡の料金請求が行われます。

	使用水量	上水	下水	請求額
6月請求	25㎡	5,140円	3,410円	8,550円
7月請求	25㎡	5,140円	3,410円	8,550円

計算例②：5月(奇数月前半)の検針(使用水量)が47㎡であった場合。

47㎡÷2ヵ月=1ヵ月目23㎡、2ヵ月目24㎡といったように計算され、5月に23㎡、6月に24㎡の料金請求が行われます。

	使用水量	上水	下水	請求額
5月請求	23㎡	4,660円	3,120円	7,780円
6月請求	24㎡	4,900円	3,260円	8,160円

補助金の額 ブロック塀などの撤去に要する経費(1㎡につき1万円を上限)の2分の1の額(10万円が上限)

募集件数 8件(工事内容により変更あり/抽選)

申込方法 所定の申請用紙に必要事項を記入し、契約前に必要書類を添えてまちづくり建設課へお持ちください。なお、募集件数に達しない場合は抽選日以降12月28日(水)まで随時受け付けます。

抽選応募期間 5月13日(金)～26日(木)
(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)

抽選日時 5月27日(金)午後2時

場所 町役場201会議室

※抽選の場合はご連絡します。

工事などの完了期日 申し込み後、次の完了期日までに工事を終え書類手続きを完了するものとします。

完了期日 1～5：令和5年1月27日(金)

支給対象期間が令和4年6月30日(木)まで延長 新型コロナウイルス感染症の影響による 傷病手当金支給対象期間の延長

保険医療課国保医療係 ☎ 34・2097
福祉・高齢医療係 ☎ 34・2095 / 34・2096

新型コロナウイルス感染症の影響により、次の要件に該当する人に傷病手当金が支給されます。支給対象期間が令和4年6月30日(木)に延長されました。該当する人は申請をお願いします。

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日から令和4年6月30日(木)まで(入院が継続する場合は最長1年6ヵ月まで)

支給額の計算式

(直近の継続した3月間の給与と収入合計額 ÷ 就労日数) × 2 / 3 × 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。給与の一部を受ける場合、傷病手当金より少ないときは差額を支給します。



◀ ホームページも併せて
ご覧ください

支給額
上記の計算式により算出した金額
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も)・事業主用・医療機関用を保険医療課へ郵送してください。

国民年金からのお知らせ こんなときには届出が必要です

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければなりません。
届出は加入するときだけでなく、被保険者種別が変わったときにも必要です。もし、届出をしなかった場合、年金額が少なくなったり受け取れなかったりする場合もありますので、必ず届出をしましょう。

● 第1号被保険者

自営業の人やその配偶者、学生、フリーターなどの人が対象となり、第1号被保険者への加入や種別変更の手続きは、町総合窓口課か桜井年金事務所の窓口で行います。

● 第2号被保険者

会社員や公務員など、厚生年金保険に加入している人が対象になります。届出は、会社や官公庁など勤務先が行います。

● 第3号被保険者

国民年金の第2号被保険者に扶養されている配偶者が対象になります。届出は配偶者の勤務先を通じて行います。

20歳以上60歳未満の人はこんなときに届出が必要です

届出が必要なとき	異動の内容	持参するもの
退職したとき (厚生年金保険加入者の場合)	第2号被保険者から第1号被保険者になります。(第3号被保険者に該当する場合を除く)	・ 印鑑 ・ 基礎年金番号がわかる書類 ・ 社会保険厚生年金保険資格喪失証明書など
配偶者に扶養されていたが、配偶者が厚生年金保険の資格を喪失したとき、配偶者の扶養から外れたとき	第3号被保険者から第1号被保険者になります。	・ 資格喪失日の分かる書類 ・ 個人番号がわかるもの ・ 本人確認できるもの

※退職など同日で第2・3号の被保険者となる場合は、届出は不要です。
※新型コロナウイルス感染症により収入が減少した人を対象とする、国民年金保険料免除の臨時特例があります。

確認書の提出期限が近づいています 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

給付金額 10万円(1世帯当たり)
給付金対象など

● 1世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税である世帯
● 対象者と思われる人へ2月10日に確認書を郵送しています。
● 提出期限: 5月10日(火)
● ※期限が近づいていますので、早めに手続きをしてください。

● 2新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、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)
● ご自身で申請が必要です。申請書に必要な事項を記入し、添付書類とともに提出してください。申請書は町ホームページでダウンロードできます。なるべく郵送での申請をお願いします。

● 申請期限: 9月30日(金)

● 申請書提出先: 〒636-0392 / 田原本町890の1 臨時特別給付金事業実施本部
注意
● 書類の受付から振込まで2週間程度かかります。



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

実施期間が延長になりました 男性の風しんの抗体検査及び風しんの 第5期の定期接種

保健センター ☎ 33・8000

風しんの流行を防ぐため、抗体保有率が低い年代の対象者に実施している、公費負担による風しん抗体検査及び予防接種の実施期間を延長します。検査をまだ受けていない人には、新しくクーポン券を送付します。

実施期間 令和7年2月末まで
対象者 昭和37年4月2日(昭和54年4月1日)の間に生まれた男性
※既に旧クーポン券を使用して抗体検査を受けた人を除く

クーポン券について 令和4年2月までに抗体検査を受けていない人へ、4月末に新クーポン券を個別送付しています。3・4月に旧クーポン券

① 町内実施医療機関(左記参照)に事前予約のうえ、新クーポン券・抗体検査受診票を持参し、抗体検査を受ける
② 抗体検査の結果、国が定める抗体価に満たなかった場合は、公費負担で予防接種を受ける

町内実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号
植山医院	120	32-2036
小阪内科クリニック	新町 52-3	32-2602
小瀧内科小児科	三笠 17-8	33-0933
坂根医院	矢部 337-1	34-3300
忠岡医院	秦庄 456-8	32-2629
辻クリニック	547	32-2258
殿村医院	新町 30-1	33-5420
根元整形外科眼科医院	秦庄 137-1	33-8211
はたけやま耳鼻咽喉科・アレルギー科	保津 292-1	34-3387
久産婦人科内科	十六面 23-1	33-3110
水野医院	183-7	32-2401

※町外・県外の医療機関などでも受けられます。詳細は厚生労働省の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。

見つけたよ 広がる未来とつかむ夢

5月5日（こどもの日）から 1週間は「児童福祉週間」

こども未来課総合相談係 ☎ 33-9095



「児童福祉週間」とは、毎年5月5日の「こどもの日」から1週間のことで、子どもや家庭、子どもの健やかな成長について国民全体で考えることを目的としています。

令和2年度の児童虐待相談件数は過去最多

近年、全国での児童虐待に関する相談件数は増えていきました。令和2年度の児童相談所が児童虐待相談件数として対応した数は205,044件と、過去最多でした。家庭という密室の中で起こる児童虐待は、近隣地域など身近に接する人々からの通報が重要です。

虐待とは子どもが耐え難い苦痛を感じる事

虐待かどうかは、あくまで子ども側に立って考えます。いくら養育者が「子どものしつけだ」と思っても、子どもが心身の傷となるほど「痛い」「辛い」「悲しい」と感じる場合は虐待となります。（養育者には実際に養育している人〈例：祖父母、親のパートナーなど〉も含まれます）虐待の種類は、4つに分類されます。（右記参照）

虐待としつけ。この二者間には、しっかりと線引きできない部分が存在します。しかし「子どもが耐え難い苦痛を感じることであれば、それは虐待である」と考えるべきだと思います。

虐待の早期発見と相談を

事態を深刻化させないためには、早期発見が大切です。少しでも気になることがあれば、右記の相談先へ連絡をください。また、養育者自身が虐待してしまいそうなどの相談内容もお受けします。

児童虐待の種類

- 身体的虐待**
殴る、蹴る、水風呂や熱湯の風呂に沈める、カッターなどで切る、アイロンを押しつける、やけどをさせる、首を絞める、ペランダに逆さづりにする、異物を飲み込ませる、厳冬期などに戸外に閉め出す、など。
- 心理的虐待**
大声や脅しなどで恐怖に陥れる、無視や拒否的な態度をとる、著しくきょうだい間差別をする、自尊心を傷つける言葉を繰り返し使って傷つける、子どもがDVを目撃する（面前DV）、など。
- 性的虐待**
子どもへの性交や、性的な行為の強要・教唆、子どもに性器や性交を見せる、など。
- ネグレクト**
子どもを家に残して外出する、食事を与えない、衣服を着替えさせない、入浴させない、登校させず家に閉じこめる、無視して子どもの情緒的な欲求に応えない、病気になるのに病院に連れて行かない、など。

保護者の人へ～いつでもご相談を～

- ▶ 疑いや心配があるだけでも連絡をお願いします。
 - ▶ お知らせいただいた人の秘密は守られます。
 - ▶ 匿名での相談・お知らせでも結構です。
- 相談は窓口や電話、訪問も可能です。対応する職員は、保健師・助産師・保育士などがいますのでいつでも相談ください。
- 地域で子どもたちの笑顔を守るため、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。

町役場こども未来課
● 総合相談係（庁舎内） ☎ 33-9095
● 子育て相談係（保健センター） ☎ 33-9035
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
● 児童家庭支援センターあすか ☎ 44-5800
月～土曜日…午前9時～午後5時
日曜日、祝日、夜間は児童養護施設で受付
● 児童家庭支援センターてんり
☎ 0743-63-8162
月～金曜日、日曜日（祝日も開所）
午前9時～午後6時

健診の流れ

- ① 受診券が自宅に届く。
- ② 受診する医療機関（県内）を決めて、医療機関に電話する。
※予約不要な医療機関もあるため、詳しくは案内チラシで確認
- ③ 質問票を記入する。
- ④ 医療機関で受診する。
▶ 持ち物 受診券、被保険者証、質問票
- ⑤ 町から受診結果を約2～3ヵ月後に送付します。（医療機関からの報告の関係で、3ヵ月以上かかる場合があります）
また、早く結果を知りたいときは、受診した医療機関で結果の説明を受けることができます。受診時に申し出てください。



健診の概要

- 実施期間** 6月～令和5年1月末日
- 検査内容**
- 問診 ● 身体計測（身長、体重、BMI）
 - 診察 ● 血圧測定 ● 血液検査（脂質、腎機能、肝機能、血糖、血清クレアチニン検査） ● 尿検査（尿糖、尿タンパク）
 - 貧血検査 ● 心電図検査
- ※前年度の検査結果や医師の判断で眼底検査が追加されます。
- 費用** 無料

お気軽にお電話ください

子育て何でも相談

各保育園

子育てに何か悩みやご相談があるお父さん・お母さん、保育園にお気軽にお電話ください。
※園庭開放、親子体操、季節の遊びなどの子育て支援の活動は、新型コロナウイルスの感染状況を見ながら再開していく予定です。広報紙などでお知らせしますので、ぜひご参加ください。

令和4年度後期高齢者健康診査が 6月から始まります

後期高齢者医療制度に加入している皆さんへ
保険医療課福祉・高齢医療係 ☎ 34・2095 / ☎ 34・2096

健康診査は、後期高齢者の健康を保持・増進することを目的に、県後期高齢者医療広域連合の委託を受けて町が実施しています。

対象となる人には5月下旬に受診券を送付します。心臓病や糖尿病などの生活習慣病を早期に発見することで、必要に応じて早めに治療を受けることができます。

皆さんもご自分の健康状態をチェックするよい機会だと捉えて、ぜひご利用ください。

※次のような人は、必ずしも健診を受けていただく必要はありません。かかりつけ医などにご相談ください。

- 病院または診療所に長期入院（6ヵ月以上継続して入院）している
- 事業主健診など、他で健康診査を受診する機会がある
- 施設に入所している（障害者支援施設、養護老人ホーム、介護保険施設など）

※令和4年4月～11月に75歳になる人は、誕生月の翌月末ごろに受診券を送付します。

※令和4年12月以降に75歳になる人は、令和5年度から後期高齢者健康診査の対象となります。国民健康保険または他の健康保険から、特定健診の案内が届いている人は、75歳の誕生日前日までに受診してください。

日時 月～金曜日午前10時～午後4時

子育て相談センター宮森（宮森保育園／☎ 33-1611）
子育て何でも相談…☎ 0120-783-194

子育て相談センター宮古（宮古保育園／☎ 34-1611）
子育て何でも相談…☎ 0120-194-783

子育て相談センター阪手（こどもの森阪手保育園／☎ 34-1612）
子育て何でも相談…☎ 0120-733-860



「健康経営優良法人2022」認定事業所の集いの様子

県内市町村別健康経営優良法人
2022 認定数

順位	自治体名	認定事業所数 () 内は前年度
1	奈良市	34(28)
2	田原本町	18(2)
3	生駒市	13(8)
4	橿原市	13(7)
5	大和郡山市	6(1)

優良な健康経営を実践している大企業や中小企業などの法人を顕彰
「健康経営優良法人2022」認定事業所の集いを開催しました

地域産業推進課 商工観光係 ☎ 34・2080

3月23日に「田原本町健康経営優良法人2022」認定事業所の集いが開催されました。

会場では、取り組み事例の発表(株吉川ジオテック)や出席いただいた「健康経営優良法人2022」認定事業者の代表者による、健康経営に取組んだ成果や今後の町内事業者への普及拡大に向けての方策などについて意見交換が行われました。

本町では健康経営の取り組みを引き続き推進するため、令和4年度より田原本町中小企業資金融資制度において、健康経営優良法人の認定などを受けておられる事業所への優遇措置として融資利率に対する利子補給率の引き上げを予定しています。

健康経営優良法人認定制度とは

地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業などの法人を顕彰する制度です。本制度では、大規模の企業などを対象とした「大規模法人部門」と、

情報公開・個人情報保護制度
令和3年度の運用状況を公開します

総務課法務文書係 ☎ 34・2114

町では、情報公開制度と個人情報保護制度を実施しています。これらの制度の令和3年度の運用状況がまとまりましたのでお知らせします。

情報公開制度の運用状況

情報公開制度は、町民の皆さんの町政への参加と開かれた町政を推進するために、町が保有している行政情報(公文書)の開示を請求できる権利を保障するものです。(表1)

公文書の開示請求・申出の運用状況 (表1)

	件数	実施機関	決定内容				取り下げ
			開示	部分開示	非開示	却下	
開示請求	19	町長部局	12	5	0	1	1
	4	教育委員会	4	0	0	0	0
	1	農業委員会	1	0	0	0	0
申出	6	町長部局	3	1	1	0	1
	3	教育委員会	1	2	0	0	0
	0	選挙管理委員会	0	0	0	0	0
	0	議会	0	0	0	0	0
合計	33		21	8	1	1	2

※開示請求の町長部局に1件決定に対する審査請求がありました。

個人情報の開示等請求の運用状況 (表2)

	件数	実施機関	決定内容	
			開示	部分開示
開示請求	3	町長部局	3	0
	1	教育委員会	1	0
合計	4		4	0

個人情報取扱事務の届出状況 (表3)

実施機関	件数
○町長部局	326
町長公室	20
総務部	43
住民福祉部	154
産業建設部	64
上下水道部	43
会計課	2
○教育委員会	64
○選挙管理委員会	9
○公平委員会	3
○監査委員	2
○農業委員会	7
○固定資産評価審査委員会	2
○議会	3
合計	416

個人情報保護制度を実施する町の機関(実施機関)が個人情報を取り扱う事務を行う場合は、その目的、対象者の範囲、記録項目、収集先などを明らかにし、町長へ届け出なければなりません。(表3)

個人情報取扱事務の届出状況

町役場2階の総合公開窓口では、情報公開・個人情報保護制度に関する相談や開示請求の受付などを行っています。また、町政に関する資料が自由に閲覧できます。

総合公開窓口の利用案内

田原本町内認定事業所一覧

認定部門	認定回数	所属
中小規模 法人部門	3	トヨタエルアンドエフ奈良(株)
	3	(有)吉井美和保険
	初	上柿鉄工建設(株)
	初	岡田自動車販売(株)
	初	(株)関西鳶
	初	三和ゴム工業(株)
	初	田原本町社会福祉協議会
	初	タケソー住空間(株)
	初	(株)竹村工務店
	初	田原本町商工会
	初	(一社) 田原本まちづくり観光振興機構
	初	(株)中部トータルサービス
	初	(株)寺井
	初	薬王製薬(株)
大規模 法人部門	初	(株)山田プラスチック工業
	初	(株)吉川ジオテック
	初	(株)ネクスプライム
	初	(株)ヨシケイライブラリー

中小規模の企業などを対象とした「中小規模法人部門」の2つの部門により、それぞれ「健康経営優良法人」を認定しています。「健康経営優良法人」に認定されると、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的な評価を受けられます。

携協定を締結し、町商工会にも取組みに賛同いただき、協会支部・商工会・町で連携し、健康経営の普及促進に努めてきました。その成果として、町内事業所において「健康宣言」をいただいた事業所数は、令和3年5月時点で9社でしたが、令和4年3月時点では68社となり、また、健康経営優良法人数につきましても、従前の2社から18社(大規模法人部門・2社、中小規模法人部門・16社)となりました。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

夏のエコスタイルキャンペーン

町人事課人材育成係 ☎ 34-2056

期間 5月1日(日)~10月31日(月)

町では、省エネの一層の推進を通じて、地球温暖化防止を図るため、また、夏季の節電対策の一環として、積極的に町施設における「適正冷房(28℃)」とそれにふさわしい職員の「軽装(ノー上着、ノーネクタイ)」を推進しています。



※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。

行政情報



県からのお知らせ
自動車税種別割の納期限は
5月31日(火)です

自動車税種別割は、毎年4月1日現在の所有者（割賦販売などの場合は使用者）に課税されます。
必ず納期限（5月31日(火)）までに納付してください。納期限を過ぎると延滞金が加算されます。

金融機関や県税事務所の窓口、コンビニ、ペイジー、インターネットを利用したクレジットカード、スマートフォン決済アプリケーション（PayB・PayPay・LINE Pay）でも納付できます。

詳細は、納税通知書に同封のチラシをご覧ください。

自動車税種別割納税通知書が届いていない場合は、県自動車税事務所へご連絡ください。

※住所を変更された人や県外ナンバーの自動車をお持ちの人は、運輸支局で速やかに変更登録の手続きをしてください。

☎ 県自動車税事務所自動車税第一課
☎ 0743・51・0081

6月から児童手当制度が一部変更されます

次の2点が変更されます。詳細は町ホームページをご確認ください。

変更点その1

● 特例給付の支給について所得上限額が設けられます

所得額により手当が支給されない場合があります。

変更点その2

● 公簿などで確認できる場合は、現況届が「原則」不要になります（「公簿等」には、住民基本台帳やマイナンバー制度による情報連携を含みます）

高齢者などに向けた
スマートフォン体験教室（第2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16日(木)／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15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（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。

定員 10人

受講料 無料

☎・申込 5月20日(金)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（5月27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。



す
毎年6月に提出していた現況届が不要になります。
☎ 33・9036
☎ 33・9036
こども未来課こども支援係

催し・講座

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 5月31日(火)午前10時～午後1時

※雨天中止

☎・場所 田原本町福祉作業所 ☎ 33・5824（千代1221の1）

健康・福祉



手話通訳者の窓口配置時間を変更しています

健康福祉課障害福祉係に配置している手話通訳者について、4月から時間を変更しています。

配置日時 毎週金曜日午前10時～午後2時（閉庁日を除く）

※配置日時外や本庁舎外で手話通訳が必要な場合は、手話通訳者派遣サービス



☎ 健康福祉課障害福祉係
☎ 34・2090 / FAX 32・2977
ビス（事前申請必要）を利用してください。詳細は健康福祉課障害福祉係に問い合わせください。

5月の納付（普通徴収分）

納期限 5月31日(火)

- 種類 ● 固定資産税（第1期分、全期前納分）
- 軽自動車税（種別割）（全期分）

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）

☎ 税務課徴収収納係 ☎ 34-2111

イベント情報

弥生の里ホール ☎ 34-7000

たわらもと吹奏楽団 第17回弥生の里コンサート

▶日時 6月5日(日) 開場：午後1時15分 開演：午後2時



▶出演 たわらもと吹奏楽団 田原本中学校吹奏楽部、北中学校吹奏楽部

▶ゲストプレイヤー 竹内 奏さん (ピアニスト) 村西 俊之さん (クラリネット奏者)

▶曲目 ラプソディー・イン・ブルー他

▶入場料 無料 (事前申込が必要です)

▶申込方法 5月15日(日)午後5時までに往復ハガキ (私製を除く/消印有効) か申込フォーム (右QRコード) で。



※申込多数の場合は抽選 ※一つの応募につき2人まで、人数の記入がない場合は1人とします。

Application form layout with fields for name, address, phone number, and return envelope details.

▶問い合わせ 生涯教育課 ☎ 34-7000 たわらもと吹奏楽団 (団長・藤本) ☎ 090-9615-0124



ルールを守ったごみ捨てをお願いします 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

ゴールデンウィーク中 (5月5日 (木・祝) まで) の収集について

もえるごみの収集については、下記のとおりです。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。

もえるごみの収集日が月・木曜日の自治会 5月2日(月)

5月3日 (火・祝)・4日 (水・祝)・5日 (木・祝) は清掃センターの休業日です

この日はごみの収集は行いません。 また、ごみの持ち込みも受け付けていませんので、ご注意ください。

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

5月18日(水)、6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

5月8日(日) 午前10時~午後4時

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マイキー ID 設定支援窓口

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。

問い合わせ

- マイナンバーカード交付窓口 ...総合窓口課 ☎ 34-2087
●マイキー ID 設定支援窓口 ...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



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 6月25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
主催 田原本町赤十字奉仕団
お問い合わせ 6月6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)

催し・講座



こども食堂たわらもと

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
試験日
▼一次試験 : 6月25日(土)
▼二次試験 : 8月1日(月)~7日(日)
※歯科・薬剤科についてはお問い合わせください。
●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。
自衛隊糧原地域事務所 ☎ 29-9060



奈良県広域消防組合職員(前期)

令和5年4月1日採用予定の消防職

員を募集します。募集区分 大学区分・短大区分・救命士区分

※詳細は5月中旬に広域消防組合ホームページにて掲載予定
☎ 県広域消防組合消防本部人事企画課 人事係 ☎ 20-1119



町営住宅の入居者募集

募集する部屋の状況は日々変動しますので、詳しくは町ホームページで確認いただくか、電話・窓口にてご相談ください。
申込資格
●住宅に困窮している人
●田原本町に住民票がある人、または勤務先がある人
●税金を滞納していない人
●同居する家族がいる人 (事実上の婚姻関係にある人、3カ月以内に入籍する婚約者を含む) ※老人、身体障がい者その他特に居住の安定を図る必要がある者は除く。
●入居収入基準内であること (政令月収15万8千円以下、裁量階層は21万4千円以下)
●暴力団員ではないこと。
※空家住宅のため、各設備、床、壁、柱、天井などに汚れや傷がある場合があります。あらかじめご了承ください。
※防火・防犯活動、共用部分の清掃など、良好な生活環境のため自治会が重要な役割を果たしています。入居後は自治会活動に積極的にご協力ください。
☎ まちづくり建設課調査管理係 ☎ 34-2115



※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。

就職・募集



結婚応援サポーターの募集

JMECA (NPO法人日本結婚教育協会) は結婚応援に関する協定を田原本町と締結しています。3月には、JMECA主催ハローパートナーシップ相談会(結婚に関する個別相談)を盛況のもと開催しました。今後も、引き続き町内で婚活イベントやセミナーを計画していることから、JMECAでは田原本町の婚活を応援して下さるボランティアサポーターを募集します。

結婚の選択は自由な時代です。しかし、結婚を希望しながらも出会いの場がない、なかなか良縁がないという人に幸せな一歩を進んでいただきたいと、JMECAはイベントやセミナーを開催し結婚を応援してまいります。さあ、あなたも一緒に結婚応援してみませんか？

活動内容 婚活セミナーやイベントのお手伝いをお願いします。セミナー、イベント開催は7月から12月の期間で計4回を計画しています

対象 田原本町在住に在勤に限らず田原本町が好きな人、田原本町を応援したい人。 ※男女・未婚既婚問わず

救急車の適正利用にご協力を

磯城消防署救急課 ☎ 33-2461



救急車の出場件数は年々増加傾向にあり過去最多を更新していますが、そのうちの半数は軽症です。

救急車をタクシー代わりに使っている人がいたら、本当に必要な時に使用できず、助かる命が助からないケースが増加します。救急車は皆さんの限られた資源です。一分一秒を争う人のために、救急車を呼ぶ前に必要かどうか考えましょう。

救急車を呼ぶかどうか迷ったら

救急車を呼ぶか自ら医療機関に行くかで迷ったら相談ダイヤルを利用しましょう。相談員や看護師などが電話でアドバイスをしてくれます。

奈良県救急安心センター相談ダイヤル… # 7119

こども救急電話相談 (15歳未満対象) … # 8000

こんなときにはお電話を

- けがをした・体調が悪いなど、応急手当の仕方が分からない
●近くの医療機関が知りたい
●子どもの急な発熱など、急病時に受診した方がよいのか分からない
●様子を見ても大丈夫なのか分からない



このようなときは必ず救急車を

次のような症状が現れたら、迷わず救急車を呼びましょう。

大人の場合

- 突然の激しい頭痛
●突然ろれつが回りにくくなり、手足がしびれる
●胸が締め付けられるように痛む
●呼吸が苦しい
●動けないほどの腹痛
●嘔吐や黒い便が出る
●意識がない



子どもの場合

- 頭を痛がって、けいれんしている
●けがをして出血が止まらない
●唇の色が紫色で呼吸が弱い
●激しい咳や苦しそうな呼吸をして、顔色が悪い
●激しい頭痛、下痢や嘔吐で水分が取れず意識がはっきりしない

お知らせ

善意銀行 (3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。

◇健友会: 8936円

◇チームあおがき 福岡伸卓: 5000円

田原本柔道連盟新入生募集

資格 幼稚園児(年長) ~ 小学5年生

練習日時 毎週火・木曜日 午後7時~9時

場所 天理警察署田原本警察庁舎3階 柔道場

※見学前にご連絡ください。親子同伴でぜひお越しください。

◇少年柔道指導者(横井)

☎ 090-1153-0228

人権擁護委員制度をご存知ですか

人権擁護委員は、人権擁護委員法に基づいて、人権相談を受けたり人権の考えを広めたりする活動をしている民間の人たちです。

人権擁護委員法が施行された6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権擁護委員が国民の皆さんの相談に応じる存在として各市町村に配置されていることを伝えるとともに、人権尊重の大切さを呼びかける日としています。 「人権擁護委員の日」特設人権相談所 国民一人ひとりが、主体的に豊かな人権意識を育てることができるよう、人権擁護委員が人権問題に関する相談に応じます。

日時 6月1日(水)午後1時~3時

場所 青垣生涯学習センター2階 会議室

◇総合窓口課 ☎ 34-2087

◇匿名: 1万円

◇匿名: 2000円

◇田原本町民生児童委員協議会: 車椅子3台

◇田原本町善意銀行(町社会福祉協議会内) ☎ 34-2118

インターネットオークションによる公用車両公売結果

防災課安全防災係 ☎ 34-2059

令和3年12月4日に田原本町消防団第7分団へ消防ポンプ自動車新たに配備されたことにより、不要となった消防ポンプ自動車をオークションに出展した結果、59万8000円で落札されました。



自分たちの町は自分たちで守る

田原本町消防団の役員を紹介します

防災課安全防災係 ☎ 34-2059

6つの分団で組織されている田原本町消防団は「自分たちの町は自分たちで守る」という精神のもと、火災や災害発生時に出勤し、日ごろは防災啓発活動を行っています。4月1日現在の役員は右記のとおりです。



消防団役員の紹介

Table with 2 columns: Position (e.g., 団長, 副団長) and Name (e.g., 鎌田 貢さん, 澤井 実さん)

※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)	5月18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 税務課町民税係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
人権相談	5月19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	☎ 総合窓口課戸籍住民・年金相談係 ☎ 34-2087 ☎ 奈良地方支務局葛城支局 ☎ 0745-52-4941
みんなの人権 110番	電話での相談になります。 ☎ 0570-003-110			
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
無料法律相談 (予約制)	5月19日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場1階 1C相談室	弁護士による法律相談	定員=6人(申込順) ☎・申込 5月2日(月)から、総合窓口課戸籍住民・ 年金相談係(☎ 34-2087)へ。
中南和法律相談 センター (予約制)	6月1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=5月18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)	5月25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=公認心理師 ☎・予約 5月18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)	5月25日(水) 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
女性の再就職準 備相談	5月26日(木) 午前9時30分～ 午後0時30分	町役場1階 1C相談室	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)
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 にお困りの人への相談・ 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)	5月26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 ☎・予約 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

※消費生活相談は、本紙 27 ページに掲載しています。

てんいち先生

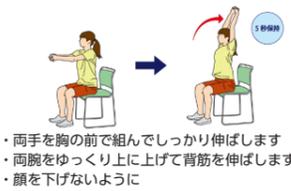
※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わ
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。



※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。

背筋伸ばし体操



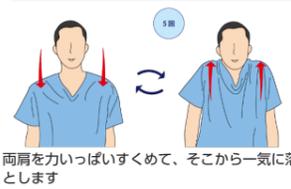
肩関節の外旋運動



肘回し体操



肩すくめ体操



肩周りのストレッチ方法

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、長期間にわたり誰もが行動制限を余儀なくされる事態となりました。

そんな中、勤務形態の選択肢の一つとして、テレワークが取り入れられるようになりました。テレワークは、自宅など勤務地以外の場所で勤務できる柔軟性がある一方で、長時間

間のパソコン作業が眼精疲労や肩こりにつながり、疲労感の原因となること懸念されています。肩こりは、長時間同じ姿勢を保つことにより、首から肩にかけての特定の筋肉が働き続けて疲労すること・血行が悪くなることにより引き起こされます。

そこで、今回は肩こりの予防・改善に役立つ肩周りのストレッチをいくつかご紹介します。

ストレッチの主な効果として、筋肉や関節の柔軟性を高め、血行を改善することが挙げられます。もちろん、首から肩にかけて凝り固まった筋肉をほぐす効果も期待できます。どれも特別な道具を使用せずに簡単に取組めるものです。パソコン作業中になりがちな猫背の改善にもなります。テレワーク中の息抜きとして、取り入れてみてはいかがでしょうか。

理学療法士
赤松綾子



国保中央病院 ☎ 32-8800

肩周りのストレッチ方法

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 アスパラガスは根元の皮をむき、3cm 長さに切り、耐熱皿に入れ、もやしと合わせる。
- 2 1にAを混ぜ、ラップをし、電子レンジで2分加熱する。
- 3 2に粗びき黒こしょうを混ぜ、ラップをしないで40秒加熱し、さっと混ぜて、皿に盛り付ける。



アスパラともやしのカレー炒め

1人分エネルギー：38kcal、塩分0.6g

材料(2人分)

- ▶アスパラガス…3本 ▶もやし…100g
- ▶A(カレー粉…小さじ1、鶏がらスープの素…小さじ1、サラダ油…小さじ1)
- ▶粗びき黒こしょう…少々

▶血圧の診断基準(厚生労働省)



■ 自転車は車両の仲間です！

自転車は、幅広い世代が利用でき環境にも優しい乗り物ですが、自転車による事故は後を絶ちません。また、高額な賠償請求事案も発生しています。

自転車に乗るときはヘルメットを着用し、自転車保険に入りましょう。

※奈良県自転車条例（令和2年4月1日施行）

- 65歳以上のヘルメット着用は努力義務化
- 自転車保険は義務化

自転車安全利用五則

- ① 自転車は車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を走行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道よりを徐行
- ④ 安全ルールを守る
 - 飲酒運転、二人乗り、並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号遵守と一時停止、安全確認
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

■ 優良運転者など表彰申請のお知らせ

奈良県交通安全協会天理支部では、優良運転者などを選考し、秋の交通安全県民運動期間中に表彰します。

受付 5月9日(月)～31日(火)まで(土・日曜日、祝日を除く) 午前8時30分～正午、午後1時～5時

受付場所 奈良県交通安全協会天理支部(天理警察署内または田原本警察庁舎内)

表彰を受けられる資格

- ▶ 天理警察署管内に住所を有する運転免許保有者であること
- ▶ 自動車や原動機付自転車の運転を継続して行っていること

表彰の種別・基準

- ① 支部表彰…6年以上無事故・無違反、かつ運転免許停止処分を受けていないこと。
- ② ベストドライバー顕彰…上級顕彰受賞後1年以上経過し、10年以上無事故・無違反であること。
- ③ その他…緑十字銅章や近畿交通栄誉章については、お問い合わせください。

申請手続 所定の申請書(協会窓口にあります)に記入し、申請日から1ヵ月以内に自動車安全運転センターが発行した無事故・無違反証明書、運転免許証のコピーを添えて、奈良県交通安全協会天理支部(天理警察署内または田原本警察庁舎内)へ申請してください。

※ 表彰人数には制限があります。

今やろう！ 防災アクション



Vol.35

☎ 防災課安全防災係 ☎ 34-2059

身近な防災対策～風水害への備え～

地震と異なり、風水害はある程度事前に予測できます。テレビやインターネットなどで「大雨警報」や「暴風警報」などの情報を得たときに、どれだけ「災害」を意識できるかが大切です。また、異変を察知したときは、避難行動や被害軽減のための行動に移せるかどうか、減災への大きなカギとなります。

台風が近づいてきたら(強風対策)

強風で飛ばされやすい屋外の物(植木鉢・物干しざお・ごみ箱など)は室内に入れるか固定します。自転車などはロープで固定しておきます。一時的に風雨が収まったように思っても、台風の目や吹き返しのため、引き続き警戒を怠らないようにしましょう。

大雨が降りだしたら(大雨対策)

リアルタイムの降雨情報や河川水位情報を収集しましょう。日ごろから情報源を確認しておき使い方を知っておくことが大切です。床上浸水の恐れがあるときは、家財道具など大切なものは2階へ上げておきます。余裕がないときはすぐに避難しましょう。浸水の恐れがある場所では土のうや止水板などを用意してください。地下室は外の様子が分からないため、浸水すると大変危険です。

全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験を実施します

緊急時における町民への情報伝達を確実にするため、全国瞬時警報システム(Jアラート)の動作確認を全国規模で行います。田原本町では、同報系防災行政無線(屋外スピーカー)や災害電話サービスを用いて訓練を実施します。※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

実施予定日時 5月18日(水)、8月10日(水)、11月16日(水)、令和5年2月15日(水)(それぞれ午前11時ごろ) ※訓練内容や実施日時が変更、中止となる場合があります。
放送試験内容 町内46カ所の防災行政無線から、一斉に次のように放送されます。

- ① 上り4音チャイム
- ② 「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返す)
- ③ 「こちらは田原本町です」
- ④ 下り4音チャイム

消費生活ニュース



18歳・19歳に気を付けてほしい消費者トラブル

☎ 総合窓口課戸籍住民・年金相談係 ☎ 34・2087

4月に成年年齢が、20歳から18歳に引き下げられました。全国の消費生活センターなどに寄せられた相談から、新たに成年になる18歳・19歳に、特に気を付けてほしい最新の消費者トラブルを紹介します。

こんなところに気を付けよう！

① 副業・情報商材やマルチなどのものも「簡単に稼げる」と強調する広告や勧誘をうのみにしない。

② エステや美容医療などの美容関連トラブル

その場で契約・施術をしない。施術前にリスクなどの説明を十分に受けて検討する。

③ 健康食品や化粧品などの定期購入トラブル

注文前に返品・解約の条件を確認する。低価格を強調する広告は詳細を確認する。

④ 誇大な広告や知り合った相手から

の勧誘など、SNSきっかけのトラブル

SNS上で知り合った相手が本当に信用できるか慎重に判断する。SNS上の広告から偽通販サイトに誘導されてトラブルになることもある。

⑤ 出会い系サイトやマッチングアプリの出会い系系トラブル
出会い系サイトやマッチングアプリなどの規約をよく確認し、相手が本当に信用できるか慎重に判断する。

⑥ デート商法などの異性・恋愛関連トラブル
相手の好意は、商品を買うための手口であることも。

⑦ 就活商法やオーディション商法などの仕事関連トラブル
必要がないと思う契約には、先輩や知人から勧誘されても、はっきりと断る。

⑧ 賃貸住宅や電力の契約など、新生活関連トラブル
賃貸住宅の退去時の条件などもしっかり確認する。

⑨ 消費者金融からの借り入れやクレジットカードなどの借金・クレ

カッタートラブル
借金をしてまで契約すべきものかよく考える。手数料が発生するリボ払いに注意する。

⑩ スマホやネット回線などの通信契約トラブル
勧誘を受けた事業者名やサービス名、連絡先、契約内容、解約時の条件などを確認する。

少しでもおかしいと思ったら、消費者ホットライン188に相談してください。

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

担当 消費生活相談員

相談方法 電話

☎ 32-2901 (内線174)

Pick UP 町公式Instagram



田原本町公式Instagramの2・3月の投稿から、広報担当者イチ押しの写真を紹介します。



畦道を歩いて…今日は気持ちいい天気



高齢者クラブの皆さんが学習の成果を発表！いづれも力作揃いです！



タワラモンがお散歩するトン♪桜がだんだん咲いてきたトン♪

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。





図書館ホームページ

5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	31				

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
5月7日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
5月14日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
5月21日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上
6月4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)
おはなし会に参加してシールを集めるとプレゼントがもらえるよ!



図書館公式LINEのお知らせ

田原本町立図書館のLINE公式アカウントでは、イベントや休館日のお知らせなどを配信しています。ぜひ友だち登録してくださいね!

LINE ID

@308zrwqtq



図書館に本を返しにいけない時はどうすればいいの?

①ブックポストのご利用を

図書館が閉まっているときでも本を返却することができる「ブックポスト」があります。

場所 図書館南側・道の駅「レスティ唐古・鍵」・観光ステーション磯城の里・田原本駅前広場・笠縫駅前



②返却期限を延長できます

1度だけ返却期限を延長することができます。延長は、図書館ホームページまたはお電話で受付します。

ただし、視聴覚資料・予約のある本・期限切れの本は延長できません。ご注意ください。

今月の新刊

ロング・アフタヌーン
葉真中顕著／中央公論社

編集者・梨帆の元に、以前新人賞で落選した多恵から原稿が送られてきた。学生時代の友人が時を経て再会するところから物語は始まるが、登場人物の苦境に思いを馳せるうち梨帆は…。



漆花ひとつ
澤田瞳子著／講談社

これから先、世がどのように変化するのが、それは誰にもわからない。畜生と侮られる武士が公卿に成り代わる日が来るかもしれない。平安末期、滅びゆくものと生き続けるものを紡ぐ全5編。



コンクールシェフ!
五十嵐貴久著／講談社

日本最大の料理コンクールで、最終審査に残った6人の俊英たちが競う。料理のテーマは「10年ぶりに会った友人との食事」。45分の闘いを制し、世界に羽ばたくのは…?



春のこわいもの
川上未映子著／新潮社

ギャラ飲み志願の女、親友をひそかに裏切りつづけた作家、大切な手紙を失くした高校生、寝たきりの老女…。感染症が爆発的流行を起こす直前の、東京の男女6人の体験を描く。



輝く まち・ひと このコーナーでは、町内で頑張っている人や、魅力的な団体などを紹介します。



田原本町と平群町の小地域福祉活動者交流会に参加された皆さん。これからも皆で楽しく過ごしていくため、人と人の「つながり」を大切に頑張っていきます!

輝く まち・ひと

Vol. 33

コロナ禍を乗り越えて…再び人と人が「つながる」ために

人と人とのつながりが強い地域ほど健康度も高いことや、孤独はタバコを一日15本吸うのと同程度の健康被害があるといった研究結果があります。人と人がつながり誰かと出会い楽しく話をする、それは人生に刺激をもたらす健康をも左右します。

日本は世界に類をみない超高齢社会を迎えます。さまざまな不安もありますが、「つながり」を通じて身近な地域で支え合いをしている団体が町でも活動しています。

2年以上にわたるコロナ禍の影響で、支え合い活動を自粛せざるを得ませんでしたがこのような状況はいつまでも続くものではありません。コロナ禍でも活動が継続できるように、町と町社会福祉協議会も団体へさまざまな支援を行っています。町社会福祉協議会 ☎ 34-2118



1 オンラインによる活動発表の様子 2 「いっちょ会(平田)」の発表 3 「ワイワイかまい隊(阪手北)」の発表 4 「笠縫住宅ヒマワリの会(笠縫)」の発表 5 平群町より「平群町小地域ネットワーク連絡協議会」 「ふれあいサロン若葉」の発表 6 オンラインによる意見交換

田原本町と平群町の小地域福祉活動者による交流会が行われました

3月9日、自治会などの身近な地域で見守りや支えあいの活動をされている人たちと、平群町小地域ネットワーク連絡協議会の代表者の皆さんが、オンラインによる交流会を行いました。田原本町、平群町の参加団体などより、それぞれの活動内容や課題が発表され「活動により、どのような変化が、実感があったか」「仲間をどのように増やしていくか」などさまざまな意見が交わされました。

交流会を振り返って

町社会福祉協議会
中畑 さん



意見交換を通じて、コロナ禍における人と人とのつながりの重要性を再認識できました。田原本町や平群町の積極的な取組から、つながり続けるためのヒントをいただきました。「つながる」ことで解決できる問題はたくさんあります。活動者同士が横のつながりを築けるよう橋渡ししていきたいですね。

健康カレンダー 5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。



③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3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）

③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） ③1部9：15～9：30 / 2部10：15～10：30
赤ちゃん体操教室（こあらクラス）	①妊娠中の過ごし方や歯の健康、栄養についての話 ②8人 ③9：15～9：30
プレママ教室	①離乳食の始め方や進め方についての講話 ②8組（1部・2部ともに） ③1部13：45～14：00 / 2部15：15～15：30
赤ちゃんフッキング	①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 ②9：00～11：30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。



高齢者のための予防接種 保健センター ☎ 33-8000

予防接種名	日程	対象 / 内容
高齢者肺炎球菌予防接種	医療機関で令和5年3月31日(金)まで	対象…①令和4年4月2日～令和5年4月1日までの間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人②接種当日において、60～65歳未満で、内部障害などのため医師が予防接種を必要と認めた人 注①②とも過去に一度でも肺炎球菌予防接種をした人は対象外ですので、ご注意ください。 費 3,000円 注対象と思われる人には4月に接種券（ハガキ）を送付しました。転入や紛失などで接種券をお持ちでない人は、保健センターまでご連絡ください。

③町内委託医療機関へは、直接お申し込みください。町外医療機関での接種を希望する人は、事前に保健センターで手続き（自己負担金、接種券）が必要です。

④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。

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 個別検診		20歳以上の女性 (2年に1回の受診)	①問診、子宮頸部(費 2,000円) ②医師が必要と認められた場合、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 個別検診	5月2日～令和5年2月末日まで ③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)	①問診、マンモグラフィ検査 費 2,800円 ②場県内実施医療機関 ③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 個別検診 (胃内視鏡検診)		50歳以上 (2年に1回の受診)	①問診、胃内視鏡(胃カメラ)による検査 費 3,000円 ②場国保中央病院・健康づくりセンター ③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、保健センターまで問い合わせください)
大腸がん検診 個別検診	5月2日～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)	①問診、検便による潜血反応検査 費 500円 ②場町内委託医療機関 ③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。
歯周病検診	5月2日～10月末日まで ③対象者には受診券（ハガキ）を送付しました。	40歳（S57年4月1日～S58年3月31日生） 50歳（S47年4月1日～S48年3月31日生）	①歯周病・むし歯などの検査、歯科指導 費無料 ②場町内委託歯科医療機関 ③町内委託歯科医療機関へ直接予約し、受診券（ハガキ）を持参し受診してください。

④定期的に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。

⑤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。

子宮がん・乳がんの無料クーポン券で検診を受けましょう！ 保健センター ☎ 33-8000

下記の女性の対象者に、乳がん検診（マンモグラフィ検査）、子宮がん検診（頸部検診のみ）を無料で受けることができるクーポン券を5月末に発送します。ぜひこの機会にご自身の健康のために、がん検診を受けるようにしましょう。

実施場所

- ①個別検診：子宮がん・乳がん検診実施医療機関
- ②集団検診：保健センター（11月21日(月)）/ 町民ホール（8月6日(土)、9月10日(土)・11日(日)・17日(土)・18日(日)）
※詳細はクーポン券の案内を参照してください。

対象者一覧表

子宮がん検診		乳がん検診	
21歳	平成13年4月2日～平成14年4月1日生	41歳	昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生

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 / FAX 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。
※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 なかもと かほ 中本 華歩ちゃん
生 令和3年4月2日
コ これからも元気な姿いっぱい見せてね♡大好き！



名 わたなべ はると 渡辺 陽翔ちゃん
生 令和3年4月19日
コ パパとママの元に生まれきてくれてありがとう。



名 おおまえ きな 大前 咲奈ちゃん
生 令和3年3月1日
コ これから家族でいろんな所に行こうね！



名 まつばら ちひろ 松原 千紘ちゃん
生 令和3年4月30日
コ ちーちゃん、これからよろしくね！楽しもうね！



名 はぎはら けいご 萩原 景吾ちゃん
生 令和3年4月1日
コ 元気に育ってくれて有難う！これからもよろしくね。



名 にしお おうせい 西尾 桜晴ちゃん
生 令和3年4月24日
コ 癒しの三男、いつもありがとう！おおきくなってねー！



名 みずたまり あさひ 水溜 朝陽ちゃん
生 令和3年4月19日
コ 我が家の癒しキャラ。春から保育園楽しんでね。



「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。5月号の1部当たりの印刷経費は約33円です。



今月の1シーン 赤十字子ども食堂応援団がウクライナの子どもたちへ寄附



4月5～7日、赤十字子ども食堂応援団が、赤十字地域奉仕団の会員へ手作りの草餅を販売しました。草餅の売上金は、戦争による被害を受けているウクライナの子どもたちへの救援金として、日本赤十字社を通じて送金されます。



123 ウクライナの子どもたちの幸せを願って…平和への願いを込めて草餅を作り、販売されました

人の動き 令和4年4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	31,716人	(前月比)	-3人
男	15,195人	(前月比)	+6人
女	16,521人	(前月比)	-9人
世帯数	13,278世帯	(前月比)	+13世帯

編集後記

■ 平野小学校の入学式を取材。ぶかぶかの制服を着た初々しい新1年生たちを見てほほえましい気持ちになりました。役場でも人事異動があり、広報担当も新メンバーが加わりました。新体制での広報たわらもともよろしくお願ひ致します。 厚

■ はじめまして！本年度から広報の作成に携わせていただくことになりました。編集やカメラの使い方など初めてのことだらけですが日々勉強しています。皆さんがわかりやすい情報発信に努めてまいりますので、よろしくお願ひ致します。 智