

たわらもと

Tawaramoto Town Public Relations





健幸通信 ⑱

「健幸アンバサダー養成講座」を開催しました



1 土屋さんの講演 2 会場で筋力トレーニング
3 田崎さんの講演 4 健幸アンバサダー認定証を授与

1月24日(火)に、青垣生涯学習センター弥生の里ホールで、元静岡県健康福祉部理事・保健師の土屋厚子さん(健幸アンバサダー・プロフェッサー)らをお招きし「健幸アンバサダー養成講座」を開催しました。約70人が参加され、健康づくりの正しい知識や健康情報の伝え方の講座、筋トレ体験講座などをメモを取りながら熱心に受講されていました。

健幸アンバサダーとは

身近にいる大切な人たちに、健康に関する正しい知識を口コミで伝える「健幸」の伝道師です。

全国で行われている養成講座には既に約2万6,000人以上が参加！健康に無関心な層に、口コミで健康情報を届けることで町全体での健康長寿を目指しています。



健幸アンバサダー認定証



青垣生涯学習センター2階会議室で「総合的な学習における成果展示会」が行われました。

町内小学校の児童が弥生時代の生活の一部を体験する授業において作成した、勾玉や土器、調べ学習をふまえた新聞などが展示されていました。



◀問題解決のために何ができるかグループで考えました

▶食品残渣からできた堆肥を手に取り観察しました

町が実施している「食品資源循環事業」の委託事業者のNTTビジネスソリューションズ(株)による出前授業が平野小学校で行われました。

児童たちはSDGsの目標の中の2項目について学び、自分たちにできることについてグループで意見を出し合いました。



奈良トヨタ(株)から折りたためる電動自転車「WHILL Model F」を寄贈いただきました。これは同社の創立80周年記念事業の一環で贈られたものです。

寄贈いただいた車いすは青垣生涯学習センターに設置し、来場者にご利用いただきます。

1/28~

歴史・文化を次世代へ
成果展示会

2/7

SDGsを知る・学ぶ
環境学習

2/7

町の福祉増進のため
奈良トヨタ(株)から電動自転車いすの寄贈



新型コロナウイルス感染症の感染指法上の位置付けが、5月8日に季節性インフルエンザと同等のコロナと共存していく生活

令和3年2月以来、長きにわたって実施してまいりました中央体育館での新型コロナウイルススワクチンの集団接種が、この3月5日をもって終了することとなりました。町医師会、歯科医師会をはじめ、接種会場運営にご尽力いただいたスタッフの皆さまに深く御礼を申し上げます。また、接種会場として使用している期間は中央体育館の使用を制限することとなり、皆さまにご不便をおかけすることとなりましたが、ご協力をいただきましたこと心より感謝いたします。

安全で安心した生活を送っていただくために
新型コロナウイルススワクチン
集団接種が終了します

燃料や食料品の高騰などからくる生活不安をなくし、皆さまの生活を支えていくため、役場もコストの削減に取り組んでいます。そして、少しでも多く住民の皆様に戻元できるように様々な政策を打ち出していきたいと考えております。

「5類」へ移行する方針が打ち出され、コロナと共存していく生活が始まろうとしています。今後も皆さまには、手洗いやうがいなどの基本的な感染予防の徹底、免疫力を高める生活と運動習慣をお願いします。

皆様の生活のために



田原本町長 森一章

広報 たわらもと 令和5年 3月号 目次

特集 p.4_5

ゆるエコ

- p.2 町長メッセージ、まちの話題
- p.6 お知らせ+
- p.14 お知らせ、無料相談コーナー
- p.20 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.22 国保中央病院だより、料理、図書館だより
- p.25 健康カレンダー

町公式 SNS



LINE



Facebook



YouTube

今月の表紙



1月15日、唐古・鍵遺跡史跡公園で令和4年度田原本町ジョギング大会が開催されました。参加された人たちは、1周960mの周回コースを皆で楽しく、力いっぱい走っていました。

雑がみの例

- お菓子などの紙箱（金や銀の光沢のある文字などの装飾があるものは×）
- トイレットペーパーの芯（香りが強いものは×）
- ティッシュの箱（取出し口のビニール部分は取り外してください）
- ハガキ、封筒（切手部分、封筒のセロファン部分は取り除いてください）
- チラシ、パンフレット、カレンダー、ポスター、ノート（ホッチキスなどの金具やプラスチック部分は取り除いてください）

雑がみには入れないで！

- 食品などで汚れた紙…ピザ、油、クレヨン、墨など
- カーボン紙…宅配便伝票など
- 感熱紙…レシートなど
- 粘着性がある紙…シール（台紙含む）、圧着ハガキなど
- 臭いのついた紙・芳香紙…石けん、化粧品、線香など
- 写真用紙
- 防水加工された紙
- 不織布（マスクなど）
- 昇華転写紙…靴やカバンの緩衝材に使用
- 感熱性発泡紙（立体コピー紙）…点字など、紙に凹凸があるもの
- ロウ引き段ボール…輸入青果物や輸入海産物に使用
- パルプモールド…たまごの紙製容器、紙製緩衝材
- ティッシュペーパー、キッチンペーパー



判断に迷うものは町ホームページを参考にしてください。雑がみの例や、雑がみ辞典をご覧ください。



雑がみの分別
紙リサイクルにおいては「新聞・雑誌・段ボール」以外に「雑がみ」の回収が大きなポイントとなります。お菓子の紙箱やティッシュの箱などの雑がみは、ご家庭でもえるごみとして捨てられてしまいがちですが、分別し資源として排出することでごみを減らし、資源として循環させることができます。

雑がみの分別

紙リサイクルにおいては「新聞・雑誌・段ボール」以外に「雑がみ」の回収が大きなポイントとなります。

禁忌品（雑がみの中でもリサイクルできないもの）に注意
禁忌品や紙以外のものが混入すると再資源化の工程で品質異常が発生し、100t以上が製品として使えなくなります。雑がみの再資源化推進のために正しい分別をお願いします。

紙リサイクルのため、適切な分別にご協力ください

雑がみの出し方

次のいずれかの方法でまとめ、月1回の資源ごみ（ミックスペーパー）の収集日か、地域の資源回収で排出してください。

- 細かいものは雑誌のページの間に入れて、雑誌と一緒に排出。
- 雑がみだけをばらけないように紙ひもで縛る。
- 紙袋や封筒に入れ、ばらけないように紙ひもで縛る。

雑がみ保管袋を配布しています

環境未来推進課では「雑がみ保管袋」を配布しています。まだ受け取ったことのないご家庭は、役場2階環境未来推進課の窓口か次の場所でも申し出てください。

- 青垣生涯学習センター
 - 保健センター
 - ふれあいセンター
- ※雑がみ保管袋が古くなったり、お持ちでないご家庭は買物などでもらった紙袋で代用できます。



ふんわりアクセルで GO

発進時のアクセルはゆっくりと
年間 10,030 円 194kg-CO₂
歩いて行こう！自転車で行こう！
年間 4,320 円 80kg-CO₂



お風呂時間にもできる

流しっぱなしのシャワーを1分間止める
年間 3,300 円 29kg-CO₂
節水シャワーヘッドに交換
年間 7,000 円 74kg-CO₂
追いきせずつけて入る
年間 6,880 円 87kg-CO₂



照明にも休息を

1日1時間 OFF にする
年間 530 円 12kg-CO₂
LED 電球に取り替えよう
年間 2,280 円 53kg-CO₂



冷やしすぎず暖めすぎず

夏は1℃上げ、冬は1℃下げる
年間 1,860 円 46kg-CO₂
服で調節、時間を減らそう
年間 1,625 円 44kg-CO₂



役場での省エネ取り組み

▶ウォームビズ、クールビズ
暖房時の室温を20℃-1℃、冷房時28℃に弱め、服装を工夫することで対応しています。

▶ペーパーレス
庁内回覧や会議などでの紙の使用は最小限にしています。

ムリせずできる省エネから
取り組みませんか

ゆるエコ

環境未来推進課 ☎ 33-1660

ムリせず始められる
小さな取り組み
ゆるECOライフ



節約・CO₂削減のめやす

それ、本当に見たい番組？

1日1時間 OFF にする
年間 450 円 10kg-CO₂
画面の明るさを最大→中にする
年間 730 円 16kg-CO₂



[中] ぐらいがちょうどいい

冷蔵庫の中は隙間をあけて
年間 1,180 円 26kg-CO₂
夏以外は設定温度を [中] に
年間 1,670 円 36kg-CO₂



カーボンニュートラル達成のため

近年、二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの増加により地球温暖化が進行し、大型台風や豪雨など自然災害が激甚化しています。環境に対する社会の意識や関心が高まるなかで、田原本町は令和3年7月28日に「田原本町ゼロカーボンシティ宣言」において、2050年までに温室効果ガス（二酸化炭素）の排出量を実質ゼロにすることを宣言しました。カーボンニュートラルの達成のためには、一人ひとりが省エネに取り組む必要があります。

ムリせず始められる小さな取り組み
家庭で始められる取り組みとして、NPO法人奈良ストップ温暖化の会（NASO）が公開している「ゆるECOライフ」の一部を紹介します。省エネに取り組み、温室効果ガスの削減と、光熱水費の節約につなげましょう。



田原本町
ゼロカーボン
シティ宣言

カーボンニュートラル…二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの「排出量」から、植林、森林管理などによる「吸収量」を差し引いて、合計を実質的にゼロにすること。

ごみの収集に関するお知らせです

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



JBRC
ホームページ



JBRC
会員企業一覧

3月は有害ごみの収集を行います

もえるごみの収集日	有害ごみの収集日
月・木曜日の自治会	3月31日(金)
火・金曜日の自治会	3月10日(金)

午後1時まで中に身の見える袋（透明の袋）に入れて、もえないごみの集積場に出してください。

収集対象

蛍光灯・乾電池・体温計（水銀を使用しているもの）・小型充電式電池

※白熱電球やLED電球・ライター・カミソリは入れないでください。

小型充電式電池の捨て方

- ① 機器から取り外す（モバイルバッテリーは本体のまま回収しますので、分解しないでください）
- ② 端子部にビニールテープを張りつけて絶縁する
- ③ 身の見える袋に入れて出す

小型充電式電池の見分け方

小型充電式電池には、以下のリサイクルマークが印刷されています。



Ni-Cd

ニカド電池



Ni-MH

ニッケル
水素電池



Li-ion

リチウム
イオン電池

※自動車用、電動自転車用バッテリーは対象外です。

充電式電池リサイクル協力店に回収ボックスが設置されています

協力店は、JBRC ホームページで検索できます。なお、電動アシスト自転車の使用済み小型充電式電池については、自転車販売店が回収の協力店になります。

※JBRC回収対象電池はJBRC会員企業製の小型充電式電池となります。

国民健康保険に加入している皆さんへ
新しい国民健康保険被保険者証を
交付します

保険医療課 国保医療係 ☎ 34・2097

現在お使いの国民健康保険（国保）被保険者証は、3月31日までしか使えません。それに伴い、4月1日からの新しい被保険者証を交付します。マイナンバーカードを健康保険証として利用している人にも交付します。なお、現在お使いの被保険者証は、4月以降に保険医療課へ返却するか、裁断するなどご本人で確実に処分してください。

被保険者証の有効期限

令和6年3月31日(日)まで
ただし、年度途中で75歳になる人は、誕生日の前日までです。（後期高齢者医療制度へ移行するため）
交付方法

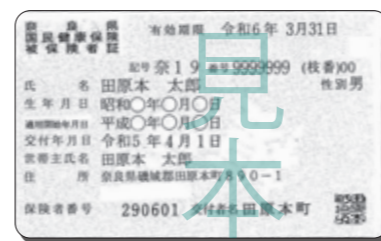
▼保険税を完納している世帯

3月下旬に新しい被保険者証を簡易書留郵便で送付します。

▼保険税に未納がある世帯

保険税に未納がある場合は、新しい被保険者証を送付しません。税務課で納税・納税相談後、保険医療課で被保険者証を交付します。※納税状況により短期被保険者証になる場合があります。

新しい被保険者証



▼社会保険などに加入されている場合
社会保険などの被用者保険に加入されているにもかかわらず、国民健康保険証が届いた場合は、国民健康保険脱退の手続きができていません。次のものを持参のうえ、保険医療課までお越しください。
● 国民健康保険被保険者証
● 脱退する人の社会保険証
● 脱退する人のマイナンバー確認書類
● 印鑑
▼ジェネリック医薬品の推進について
奈良県ではジェネリック医薬品の使用を推進しています。新しい被保険者証に同封するジェネリック医薬品希望シールをぜひご利用ください。

調査員として活動してみませんか

統計調査員の登録

企画財政課政策企画統計係 ☎ 34-2083

各種統計調査において、調査員として活動していただける人を随時募集しています。調査員の仕事は、統計調査の最前線であり土台となる重要な部分を担っています。興味のある人は、登録をお願いします。

登録資格（①～④すべてに該当する人）

- ① 町内在住の20歳以上で、統計調査の職務を貫徹しうる健康・体力がある人
- ② 職務上知り得た秘密の保護に責任を持てる人
- ③ 税務、警察及び選挙に直接関係のない人
- ④ 暴力団員などまたは暴力団員と社会的に非難されるべき関係を有する者でない人

登録後の任命までの流れ 登録者の中から統計調査に従事できる時期や希望する区域などの条件に合致する人に対し、調査の都度連絡します。

登録期間 4月～翌年3月までの1年ごとの登録になります。※年度途中で随時登録できます。

申込 印鑑を持参し、企画財政課政策企画統計係へ。

その一票 みんなでつくる 大きな未来

奈良県知事選挙
奈良県議会議員選挙

町選挙管理委員会事務局（町役場内） ☎ 34-2106

投票日 4月9日(日)

投票時間 午前7時～午後8時

詳しくは、今月号の折込をご覧ください。



明るい選挙のイメージキャラクター
選挙のめいすいくん



制度により受給資格が異なります

福祉医療制度

保険医療課福祉・高齢医療係
☎ 34-2095 / 34-2096

福祉医療制度に該当すると思われる人は、申請が必要です。制度により受給資格となる基準が異なりますので、下記をご参照ください。



制度区分	子ども医療費助成	ひとり親家庭等医療費助成	心身障害者医療費助成	重度心身障害老人等医療費助成	
対象者	(乳幼児) 0歳～未就学児	(就学児) 小学生～18歳の年度末まで	ひとり親家庭の父または母と児童(18歳の年度末まで)	1～74歳で身障手帳1・2級または療育手帳A1・A2所持者(後期高齢者医療制度該当者を除く)	後期高齢者医療制度該当者で身障手帳1・2級または療育手帳A1・A2所持者、または75歳以上の人でひとり親家庭等医療費助成要件の該当者
助成内容	医療保険の自己負担額から一部負担金を除いた額 (一部負担金) 通院: 1 医療機関(レセプト)につき月500円 入院: 1 医療機関(レセプト)につき月1,000円 (14日未満の入院の場合は、月500円) 調剤: 一部負担金なし				

令和5年度 タワラモトタクシー利用券の交付

企画財政課政策企画統計係 ☎ 34-2083

令和5年度分利用券を申請に基づき交付します。
窓口は混雑が予想されますので、お時間に余裕をもつて来庁してください。

不明な点については、町ホームページをご覧ください。
どうか、企画財政課までお問い合わせください。



町ホームページ

注意! 本人確認の方法が 変更になりました

- 顔写真付きのもの（運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど）…1点必要
- 顔写真のないもの（健康保険証、介護保険証、年金手帳、タワラモトタクシー利用券など）…2点必要

注意!
3月1日(水)からグリーン交通が
利用できなくなります。

郵送・メールによる申請

送付受付開始日 **3月22日(水)**

- 受付開始日以降に到着したのものから、順に発送準備を行います。3月27日(月)以降、特定記録郵便で随時送付します。
- 申請状況や郵便事情などにより到着まで日数がかかる場合があります。
- お急ぎの場合は来庁による申請をお勧めします。

申請方法

- 郵送の場合
必要書類に必要事項を記入し②~④を添えて下記送付先へ。
送付先：〒636-0392 田原本町 890-1 田原本町役場企画財政課
※郵便料に不足がないか確認し送付してください。
- メールの場合
町ホームページからダウンロードした所定の申請書に必要事項を記入し添付、または本文へ左記様式にある必要事項を入力して申請。②~④は画像データを添付してください。
※申請は本人が行ってください。ただし、未成年者の場合は保護者が申請してください。
送付先：✉ tontaku@town.tawaramoto.nara.jp
※上記メールアドレス以外への申請は受付できません。

必要書類

- ①所定の申請書（町ホームページからダウンロード）か左記様式（切り取って使用してください）
※任意の用紙に左記様式のように必要事項を記入したもので申請できます。
- ②本人確認書類の写し（本人確認の方法が変更になりました）
※未成年者の場合は保護者の本人確認書類が必要
- ③要件確認書類の写し（交付対象者イ・ウ・オのいずれかに該当する場合）
- ④医師の証明書（交付対象者エに該当する場合）

来庁による申請

受付日時・場所 開始日 **3月27日(月)**

3月27日(月)~4月21日(金)	4月24日(月)~
町役場1階 アトリウム内特設会場	町役場1階 総合窓口

時間 午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

4月24日以降は総合窓口で受け付けます

※混雑状況により特設会場の終了日が前後することがあります。

申請方法

- 次の①~③を窓口へお持ちください。
- ①本人確認書類(本人確認の方法が変更になりました)
※未成年者の場合は保護者の本人確認書類が必要(委任状不要)
 - ※代理による申請の場合は委任状(任意の様式可)と

- 代理人の本人確認書類が必要(利用希望者と同一世帯の人が申請に来られる場合、委任状は不要)
- ②要件確認書類(交付対象者イ・ウ・オのいずれかに該当する場合)
 - ③医師の証明書(交付対象者エに該当する場合)

交付対象者・発行枚数

交付対象者(下記のうちいずれか1つ選択)	発行枚数
ア.70歳以上の人	24枚
イ.身体障害者手帳1級または2級を有する人	12枚
ウ.療育手帳A1またはA2を有する人	12枚
エ.自主的な移動が困難であることを証する書面を有する人(※)	12枚
オ.出産予定があり母子健康手帳の交付を受けた人	24枚
カ.就学前の児童	24枚

(※)障がい・疾病などにより移動が困難(2ヵ月以上にわたり継続することが見込まれるもの)であることの証明書を医療機関で受けてください。証明書の取得費用は本人負担となります。

令和5年度 タワラモトタクシー利用券を申請します

住 所 田原本町

氏 名 (本人) _____ ▼本人が未成年者の場合 (保護者) _____

生年月日 M・T・S・H・R _____ 年 _____ 月 _____ 日 電話番号 _____ - _____ - _____

交付対象者 **ア(70歳以上)・イ(身障)・ウ(療育)・エ(移動困難)・オ(出産予定)・カ(就学前)**
(表中の交付対象者のうちいずれか1つに○)

※本人確認書類(未成年者の場合は保護者の分)の写し、要件確認書類の写しなどの書類も同封してください。

複数人分を申請する場合はコピーしてご利用ください

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)

3月8日(水)・22日(水)、4月5日(水)

休日開庁 午前10時~午後4時

3月12日(日)、4月9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
※受け取り方法など詳しくは、マイナンバーカードの交付準備が整い次第送付している交付通知書(ハガキ)または町ホームページをご覧ください。
- ②マイナポイント支援窓口…マイナポイント予約・申込
※国のシステムが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のでご注意ください。
※マイナポイント事業の申込は、マイナンバーカードを令和5年2月28日までに申請された人が対象です。
- ③保険証利用登録支援窓口

窓口が大変混み合いますので、お時間に余裕をもって来庁くださいますようお願いいたします。

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…総合窓口課 ☎ 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

田原本町総合型地域スポーツクラブ

NPO 法人
青垣すまいるクラブ教室
令和5年度の参加者募集

NPO 法人青垣すまいるクラブ (中央体育館内) ☎ 33-5882



NPO 法人青垣すまいるクラブは、子どもから高齢者まで誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも気軽にスポーツに参加でき、自分に合ったスポーツを選び楽しむことを目指したクラブです。気軽にスポーツを始めてみませんか。

①定期スポーツ教室 (4月から)

入会金 1,000 円 (会員不要)、年会費 2,000 円 (毎年必要)、参加費 (下記) が必要。参加者が 4 人以下の場合は、教室を開催しない場合があります。継続者を優先します。バドミントン教室は、スポーツ保険の加入を必須。

種目	日時	場所	回数	対象	定員	参加費
陸上	水曜日/午後 3 時 30 分~5 時	健民運動場 (雨天時は中央体育館)	40 回	小学 1~6 年生	40 人	年間一括払いは 5,000 円引き/月謝制 毎月 2,500 円
バドミントン	木曜日/午後 5 時 30 分~7 時	中央体育館	44 回	小学 1~6 年生	40 人 (新規 20 人)	一括払いは 2,000 円引き/前期 9,500 円、後期 7,000 円、冬期 5,500 円、T シャツ代 2,000 円 (希望者)
健康太極拳	水曜日/①午前 9 時~10 時 20 分②午前 10 時 40 分~正午	中央体育館 (トレーニング室)	43 回	一般男女	① 25 人 (新規 5 人) ② 25 人 (新規 19 人)	一括払いは 2,000 円引き/前期 9,000 円、後期 7,500 円、冬期 5,000 円
太極拳	金曜日/午後 1 時 30 分~3 時	中央体育館	40 回	一般男女	25 人	一括払いは 2,000 円引き/前期 9,000 円、後期 7,500 円、冬期 3,500 円
健康体操	金曜日/午前 9 時 30 分~10 時 30 分	中央体育館 (トレーニング室)	40 回	一般女性	25 人	一括払いは 2,000 円引き/前期 9,000 円、後期 7,500 円、冬期 3,500 円
フラダンス	第 1・3 水曜日/午後 1 時 30 分~3 時	中央体育館 (トレーニング室)	22 回	一般男女	25 人	一括払いは 1,000 円引き/前期 5,000 円、後期 4,000 円、冬期 2,000 円
キッズ空手	第 1・3 水曜日/午後 6 時~6 時 40 分	田原本小学校 体育館	18 回	年長~小学 3 年生	10 人	前期 5,000 円、後期 4,000 円
キッズサッカー	木曜日 午後 4 時~5 時	中央体育館	40 回	年中・年長	20 人	一括払いは 2,000 円引き/前期 8,000 円、後期 7,000 円、冬期 5,000 円

②健康推進教室 (4月1日から開始。ストックのない人は1週間前までに申し込みが必要)

種目	日時	場所 (集合場所)	対象	参加費など
ノルディックウォーク	毎月第 3 土曜日/午前 9 時~11 時 30 分 ※ 8 月は休み ※ 4 月のみ 1 日(土)に実施	中央体育館に集合、町内各地へ	誰でも	会員...無料 一般...500 円 ストックの貸出...300 円

③バンビシャス奈良とタイアップしたチアダンス教室

種目	日時	場所	対象
ジュニアの部	火曜日/午後 5 時~6 時	町民ホール	5 歳児~小学 2 年生女子
ステップの部	火曜日/午後 6 時~7 時		小学 3~6 年生女子



参加費など

年会費 (毎年) ...6,600 円、月会費 (毎月) ...6,600 円、年間保険料...1,000 円
※別途、ポンポン・T シャツ代など (約 3,000 円) が必要

※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。



④ユニークスタイルの硬式テニス教室

場所...中央体育館テニスコート 定員...各 8 人

曜日	時間	対象	参加費 (月額)
水曜日	午後 4 時~4 時 50 分	年長~小学 3 年生	4,400 円
金曜日	午後 5 時~5 時 50 分	小学 1~4 年生	4,400 円
水曜日	午後 5 時 50 分~6 時 40 分	小学 3~6 年生	5,800 円
金曜日			

申込方法

3月16日(木)午前9時から次の方法で申し込みください。

①~③...中央体育館設置の申込用紙に必要事項を記入し、入会金、年会費、参加費などを添えて申し込んでください。(一旦納入された参加費などは返金できません)

④...ユニークスタイル (☎ 0745-52-2544) へ電話で申し込んでください。

※スポーツ安全保険に加入しましょう。(中学生以下 1,000 円、高校生以上~64 歳以下 2,000 円、65 歳以上 1,200 円)

⑤参加団体

金管楽器を中心とした小学生の音楽バンドです。祇園祭や町の行事にも出演。

日時	場所	参加費など
木曜日 午後 6 時~8 時	北小学校 音楽室	月謝...3,000 円 保険代...1,000 円 (年間) ※楽器は貸し出します。
土曜日 午前 9 時~正午	田原本小学校 音楽室	

種目...ジュニアバンド 対象...小学 3~5 年生

定員...各 10 人程度

開・申込 3月1日(水)から、生涯教育課 (☎ 32-6193) に設置の申込書に必要事項を記入のうえ、申し込んでください。

スケートボードスクール(第1期)

中央体育館 (生涯教育課スポーツ振興係) ☎ 33-5882

初心者から安全にスケートボードをスタートするためのスクールです。県ローラースポーツ連盟の担当者が講師を務め、スケートボードに乗るバランス感覚や体の動かし方を覚えられます。親子でも参加できます。※道具のレンタルもしています。

場所 スケートボードパーク

対象年齢 4 歳~大人まで

定員 各 10 人

申込期間 4月8日(土)~16日(日)午前9時~午後5時

申込方法 中央体育館窓口でお申し込みください。

※電話・FAX での申し込みはできません。

注意

※毎週同じ曜日・時間に参加してください。

※悪天候や主催者の都合により中止になる場合があります。

※開始時刻に遅れた場合、講習を受けられません。

スケートボードスクール日程

開催曜日	スクール番号	時間	日程 (令和5年)
土曜日	①	午前 9 時~10 時	5月13・20・27日
	②	午後 1 時~2 時	6月3・17・24日
	③	午後 4 時~5 時	7月1・8・22日
日曜日	④	午前 9 時~10 時	5月14・21・28日
	⑤	午後 1 時~2 時	6月4・18・25日
	⑥	午後 4 時~5 時	7月2・9・23日

料金

	受講料
●町内在住者 ●大和まほろば広域定住自立圏内市町村在住者 (※)	2,000 円
上記以外の人	3,000 円

(※) 天理市・川西町・三宅町・山添村在住者



令和5年度総合競技大会

中央体育館（生涯教育課スポーツ振興係） ☎ 33-5882

申込方法 中央体育館に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、中央体育館（生涯教育課スポーツ振興係）へ。

対象 町内在住・在勤・在学者

※申込締切後の受付は行いません。抽選会には必ず1人出席してください。欠席の場合は棄権とみなします。競技により日程など変更、または中止する場合があります。詳しくはホームページでお知らせします。

空手道

日時 9月24日(日) 開始式…午前9時
場所 中央体育館
種目 ▶組手・形=小学1・2年生、小学3・4年生、小学5・6年生、中学生、高校生、小学生団体
参加資格 (公財)全日本空手道連盟公認道場生・県空手道連盟会員登録者
申込締切 9月10日(日)午後5時

グラウンドゴルフ

日時 9月5日(火) 予備日…8日(金) 受付…午前8時30分 開始式…午前9時
場所 健民運動場
種目 一般男子・一般女子
申込締切 8月25日(金)午後5時

ゲートボール

日時 9月14日(木) 開始式…午前9時
場所 老人福祉センターゲートボール場
種目 一般
チーム編成 監督を含めて7人以内
申込締切 9月5日(火)午後5時

剣道

日時 10月28日(土) 開始式…午前9時
場所 田原本中学校剣道場

種目 小学1・2年生、小学3・4年生、小学5・6年生、中学生男子、中学生女子 ※小学生は男女混合
申込締切 10月18日(水)午後5時

サッカー (8人制)

日時 9月30日(土) 予備日…10月14日(土) 集合…午前9時 開始式…午前9時30分
場所 健民運動場
種目 小学生低学年(幼稚園を含む)、小学生中学年、小学生高学年
チーム編成 1チーム15人以内
申込締切 9月20日(水)午後5時

新体操

日時 9月30日(土) 開始式…午前9時
場所 中央体育館
種目 ▶クラブ・リボン・総合=中学生初級、中学生中級、中学生上級
申込締切 9月20日(水)午後5時

ソフトテニス

日時 9月3日(日) 予備日…10日(日) 開始式…午前9時
場所 中央体育館庭球場
種目 一般男子、一般女子
申込締切 8月22日(火)午後5時

ソフトテニス (中学生)

日時 9月2日(土) 予備日…9日(土) 開始式…午前9時
場所 中央体育館庭球場
申込締切 8月22日(火)午後5時

ソフトバレーボール

日時 10月1日(日) 開始式…午前9時
場所 中央体育館
種目 一般混合、一般女子
チーム編成 監督を含めて7人以内。混合は男子2人以内。
申込締切 9月20日(水)午後5時

ソフトボール

日時 4月23日(日)・30日(日) 予備日…5月7日(日)
場所 健民運動場
種目 一般男子
チーム編成 監督を含めて15人以内。高校生以上の学生は2人まで。女子または45歳以上の男子が常時2人以上出場。
申込締切 4月2日(日)午後5時
抽選会 4月9日(日)午後5時30分 中央体育館研修室

卓球

日時 10月29日(日) 開始式…午前9時
場所 中央体育館
種目 一般男子、一般女子、中学生男子、

中学生女子、小学生男子、小学生女子、初級男子、初級女子
申込締切 10月17日(火)午後5時

テニス

日程 4月23日(日) 予備日…30日(日)
場所 中央体育館庭球場
種目・集合 ▶シングルス…午前9時 ▶一般混合ダブルス…午前11時 ▶初中級混合ダブルス…午後0時30分 ▶一般女子ダブルス…午後2時 ※申込人数により変更あり
申込締切 4月11日(火)午後5時

軟式野球 (小学生)

日程 9月10日(日)
場所 健民運動場
チーム編成 監督1人、コーチ2人、選手20人以内
申込締切 8月27日(日)午後5時
代表者会議・抽選会 9月3日(日)午後5時 中央体育館研修室

軟式野球

日程 9月17日(日)・24日(日)、10月1日(日)・8日(日)
場所 健民運動場
種目 一般

水泳

日時 5月28日(日) 受付…正午 開始式…午後1時
場所 スポーツセンター田原本プール
種別 右表参照。1人3種目以内。 ※レクリエーション種目を除く。
申込締切 5月9日(火)午後5時

チーム編成 監督を含めて20人以内。全日制の学生の野球部登録者は参加できません。
申込締切 8月27日(日)午後5時
代表者会議・抽選会 9月3日(日)午後6時 中央体育館研修室

バレーボール (9人制)

日時 9月10日(日) 開始式…午前9時
場所 中央体育館
種目 一般女子
チーム編成 監督を含めて15人以内。ただし、全日制の学生は参加できません。
申込締切 8月29日(火)午後5時

バレーボール (小学生6人制)

日時 9月9日(土) 開始式…午前9時
場所 中央体育館
チーム編成 監督1人・コーチ2人・選手12人以内
申込締切 8月29日(火)午後5時

バドミントン

日時 9月3日(日) 開始式…午前9時
場所 中央体育館
種目 ▶シングルス=中学2年生(男女別)、中学3年生(男女別) ▶ダブルス=中学生(男女別)、一般、レディ

申込締切 8月22日(火)午後5時

ペタンク

日時 6月15日(木) 予備日…22日(木) 受付…午前8時30分 開始式…午前9時
場所 健民運動場
種目 一般
チーム編成 1チーム競技者3人
申込締切 6月1日(木)午後5時
抽選会 6月9日(金)午後3時 中央体育館研修室

ボウリング

日時 10月8日(日) 受付…午前10時 開始式…午前10時30分
場所 トドロキボウル(大和郡山市)
種目 成年男子(18歳以上)、成年女子(18歳以上)、少年男女(小学4年生以上18歳未満)
参加費 成年男女…1,000円 少年男女…無料
申込方法 当日会場で参加料を添えてお申し込みください。

	自由形	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	個人メドレー	板キック
小学2年生以下(男・女)	25m	25m	25m	25m・50m	100m	25m
小学3・4年生(男・女)						
小学5・6年生(男・女)						
中学生(男・女)						
高校生～29歳(男・女)						
30歳～44歳(男・女)						
45歳～59歳(男・女)	1分完泳：25mを1分に近いタイムで泳ぐレース	小・中学生(男・女)、高校生以上(男・女)				
60歳以上(男・女)						
レクリエーション種目						

集団接種は3月5日までです
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


3月5日をもって集団接種を終了します
 新型コロナワクチン集団接種会場の開設に伴う中央体育館の一部利用制限により、町民の皆さんにはご不便をおかけしておりました。
 新型コロナワクチン接種の促進にご理解・ご協力いただきましたこと感謝いたします。

個別接種は3月末まで実施します
接種場所…植山医院、小島内科小児科、坂根医院、忠岡医院、辻クリニック、根元整形外科眼科医院、久産婦人科内科、水野医院
 ※接種日時の問い合わせや接種予約はWEB予約(接種券に同封しているチラシ記載のQRコード)かコールセンターへ。
オミクロン株対応ワクチンの接種は1人1回です
 現時点でオミクロン株対応ワクチン(※)を接種できるのは、これまでの接種回数にかかわらず1人1回のみです。
 ※オミクロン株対応ワクチン(BA.1ワクチン及びBA.4/5ワクチン)

いっしょにたべようよ
こども食堂たわらもと
 主催：日赤子ども食堂応援団

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 4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 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
開・申込 3月27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)



※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

磯城郡水道企業団からのお知らせ

りそな銀行の上下水道料金窓口納付取り扱いが終了

令和5年4月1日から、りそな銀行窓口での上下水道料金の納付の取り扱いが終了します。

お手持ちの納入通知書に窓口収納取扱金融機関としてりそな銀行が記載されている場合でも令和5年4月1日以降は窓口納付ができませんので、ご注意ください。

※口座振替については、りそな銀行を引き続きご利用いただけます。

令和5年4月1日以降の

上下水道料金窓口収納取扱金融機関

南都銀行・奈良中央信用金庫・奈良県農業協同組合・大和信用金庫・ゆうちょ銀行

☎ 磯城郡水道企業団事務局 32・2516

田原本町行政改革推進委員を募集します

町では、行政改革の推進にご意見をいただく田原本町行政改革推進委員会

障害者手帳アプリ「ミライロID」について

「ミライロID」とは、障害者手帳（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳）の情報をスマートフォン上に表示させる機能をもつ、（株）ミライロが提供する無料のアプリです。交通機関やレジャー施設などを利用する時、手帳の代わりに登録されたアプリ画面を見せることで障害者割引または減免を受けることが可能です。 ※本人確認書類としては利用できません。 ※従来どおり障害者手帳を提示することも可能です。

全日本ろうあ連盟創立70周年記念映画「咲む」上映会

主催：磯城郡聴覚障がい者協会（川西・田原本・三宅）

日時 3月18日(土)

- ①午前10時30分～午後0時30分（開場：午前10時～）
②午後2時～4時（開場：午後1時30分～）

場所 川西文化会館コスモスホール

料金 高校生以上…1,200円 小中学生…500円 未就学児…無料

映画の内容についてはホームページをご覧ください。

映画「咲む」ホームページ



問い合わせ先

高野 ☎ 35-2277 寺澤 ☎ 090-9114-7926



の委員を1名募集します。

応募資格 町の行政改革に関心があり、平日日中に開催する委員会に出席できる満18歳以上の町内在住・在勤の人

任期 令和5年4月1日から令和7年3月31日

応募方法 3月20日(月)までに申込書（課窓口、ホームページに設置）に必要事項を記入のうえ、左記問い合わせ先に直接持参、郵送または電子メールで提出してください。

☎・申込先 企画財政課 〒636・0392 田原本町890の1 / ☎34・2083 / seisaku@town.tawaramoto.nara.jp

※行政改革推進本部で選考し、選考結果は応募者全員に書面で通知します。

町ホームページ「田原本町行政改革推進委員会を募集します」



健康・福祉



令和5年度福祉タクシー利用券を送付します

令和4年度の福祉タクシー利用券の交付を2月末までに受けた人には、3

町内で利用可能な施設

●田原本駅前自転車駐車場

●笠縫駅前自転車駐車場

定期利用または一時利用で、令和5年4月利用分から「ミライロID」の提示で障害者減免が適用できます。

☎ 総務課財産・契約管理係 34・2108

●唐古・鍵考古学ミュージアム

令和5年4月1日から「ミライロID」の提示で本人と同伴1人が無料で入館できます。

☎ 唐古・鍵考古学ミュージアム 34・7100

その他利用可能場所・登録方法などについて、詳しくは「ミライロID」

月中旬ごろから順次、利用券を黄色い封筒に入れ特定記録郵便で送付します。利用券の送付対象となっていない人の受付は3月27日(月)からとなります。

☎ 健康福祉課障害福祉係 34・2090

田原本町高齢者入浴優待券を交付します

高齢者を対象とした無料入浴券が、令和5年4月1日から新しい制度に変わります。

変更内容

●変更前：無料

●変更後：1回につき100円の自己負担

対象 町内に住所を有する65歳以上の入浴開始日 3月27日(月)（年度途中に65歳になる人は誕生日以降）

※優待券の配布は、利用者の方に4月1日から速やかに利用していただくように3月下旬から行います。制度自体は、令和5年度予算成立後に確定します。

※五光温泉の駐車場の台数には限りがありますので、車での越しはなるべくご遠慮ください。近隣のご迷惑となる駐車はやめてください。

☎・申込 本人確認できるもの（マイナンバーカード、免許証、保険証など）を持って、長寿介護課介護認定・高齢者支援係（☎34・2103）へ。

ホームページをご覧ください。

☎ 健康福祉課障害福祉係 34・2090



催し・講座



65歳以上の入限定スマートフォン教室

日時・内容

3月23日(木)

●1回目：午後1時～2時（カメラの撮影方法について）

●2回目：午後3時～4時（文字入力の方法について）

場所 青垣生涯学習センター 研修室 定員 各回20人 受講料 無料

☎・申込 3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）

ボランティアガイドと歩く 田原本再発見シリーズ

桜の季節、ボランティアガイドが途中の寺社を案内しながら「県営福祉パーク」でアイマスク体験や車椅子体験

などをしていただきます。終了後に施設横の飛鳥川親水公園でお花見をされる人はお弁当を持参してください。

ツアー名 「県営福祉パークでいろいろな福祉体験をしてみよう」

コース概要 近鉄笠縫駅→秦楽寺→多神社→県営福祉パーク→自由散策

日時 4月5日(水)午前9時～正午ごろ（受付11時前30分～9時）

集合場所 近鉄笠縫駅

定員 30人（申込順）

費用 300円（資料・保険料など）

申込方法

3月8日(水)～3月27日(月)までの間に電話・メールのいずれかで、住所・氏名（フリガナ）・年齢・当日連絡のつく電話番号を明記のうえ次の申込先へ。

☎・申込 (一社) 田原本まちづくり観光振興機構（観光ステーション磯城の里内）☎33・4560 / info@tawaramoton.com

※少雨決行。ただし、当日午前6時時点で奈良県北西部に「警報」が発令されている場合は中止します。

※熱中症対策など自己責任で健康管理をしてください。（コロナウイルス感染防止のため、体温を測りマスクは必ず着用してください）

※現地で発生したけがや損害については主催者は一切の責任を負いません。

※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



電話相談員養成講座

「電話相談員養成講座」受講生を募集しています。

開講期間

養成講座

- ▼前期：4月29日(土)～8月5日(土)
- ▼後期：8月26日(土)～11月25日(土)
- ※毎週土曜日午後2時～4時30分
- インターン研修 12月～令和6年9月
- ※毎月おおよそ2回の相談実習と研修会など

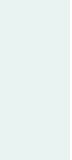
場所 NID会館(奈良市)
 受講資格 21歳以上70歳未満の相談ボランティアとして奉仕できる人
 募集人員 50人
 受講料

▼養成講座：前・後期各2万5000円
 ▼インターン研修：1万円

申込締切 4月20日(木)
 申込方法 詳しくは奈良市の電話ホームページをご覧ください。
 ホームページを覗いてください。
 電話(福)奈良市のちの電話協会 ☎ 0742・35・0500 / 月～金曜日 午前10時～午後5時 / 祝日を除く



ありがとう！
生きているコンサート



津軽三味線&フラメンコで障がいのある子たちに元気の灯を♪
 津軽三味線とエキゾチックなフラメンコダンスを絡ませた感動の舞台！春一番、鼓動を揺るがすサウンドで震えてみませんか。

日時 4月1日(土)

開場 午後1時30分

開演 午後2時

場所 弥生の里ホール

入場料 前売りチケット 2000円

当日チケット 2500円

※収益金の一部は身体障がい者施設ど

めぐりへ寄付させていただきます。

出演

- オーブニング：櫻川流江戸芸かつぱれ
- 三味線：松本梅嶺
- フラメンコ：松尾香鈴
- バンド：カクテル
- ゲスト：大曾根クルール
- スペシャルゲスト：杉ひろし
- 主催 どんぐり応援団
- 問合せ 中山 ☎ 090・4287・8860

予約フォーム



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(未使用品)などを販売します。

日時 3月31日(金)午前10時～午後1時

※雨天中止

問合せ 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歳未満の人は大卒(見込含む)、修士課程修了者等(見込含む)は28歳未満)

一般(院卒者試験) 修士課程修了者等(見込含む)で、20歳以上28歳未満の人

受付期間 3月1日(水)～4月14日(金)

(音楽要員を除く)

1次試験日 4月22日(土)・23日(日) (23日(日)は海・空飛行要員のみ)

※歯科・薬剤科、音楽要員についてはお問い合わせください。

●一般曹候補生

応募資格 18歳以上33歳未満の人

受付期間 3月1日(水)～5月9日(火)

第1回 7月1日(土)～9月5日(火)

1次試験日

第1回 5月19日(金)～28日(日)

第2回 9月15日(金)～24日(日)

※いずれか1日を指定

●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

●予備自衛官補

応募資格

一般公募 18歳以上34歳未満の人

技能公募 18歳以上で国家免許資格などを有する人

※資格により年齢制限の上限が異なります。

受付期間 4月6日(木)まで

試験日 4月8日(土)～23日(日)

※いずれか1日を指定

自衛隊福原地域事務所 ☎ 29・9060



国民年金の届け出を忘れずに

桜井年金事務所 ☎ 42-0033 / 町総合窓口 ☎ 34-2087

国民年金の届け出は加入する時だけでなく、被保険者種別が変わったときにも必要です。届け出をしなかった場合、年金額が少なくなったり、受け取れなくなったりすることもありますので、必ず届け出をしましょう。

20歳以上60歳未満の人に必要な届け出

- 退職したとき(会社員や公務員など、厚生年金保険の加入者の場合)
- 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
- 外国から転入または外国へ転出されるとき

年金の納付が困難なとき

保険料を免除・猶予する制度があります。学生は年金保険料免除・納付猶予制度の対象外です。学生納付特例制度をご利用ください。

○国民年金保険料免除制度

「全額免除」「4分の3免除」「半額免除」「4分の1免除」の免除制度があります。

▼審査要件 申請者本人、申請者の配偶者、世帯主の前年の所得などが定められた基準以下であること。
 ※全額免除以外の免除が承認された期間は、一部納付保険料額を納めないと未納期間扱いとなります。
 ※失業された人や、新型コロナウイルスの影響により所得が減少した人を対象とした特例があります。

○納付猶予制度

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

▼審査要件 申請者本人、申請者の配偶者の前年の所得などが定められた基準以下であること。



第2回キッチンカーグランプリ in 唐古・鍵遺跡史跡公園

関西移動販売車組合(株)メルカート ☎ 058-371-9037

日時 3月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)
 午前10時～午後4時

場所 唐古・鍵遺跡史跡公園

入場無料

実力派キッチンカーが一堂に会するグルメの祭典「キッチンカーグランプリ」が、唐古・鍵遺跡史跡公園に再上陸！ご当地グルメやB級グルメはもちろん、世界の本格グルメ・スイーツ・カフェ・オリジナルメニューまで、あらゆる「食」を楽しめる、昨年大好評だったイベントです！

キッチンカーグルメを実際に食べ、お気に入りのキッチンカーに投票して応援してください。投票すると抽選で素敵なプレゼントが当たるチャンスも！あなたの1票でグランプリが決まります。

ご利用いただける駐車場

- 唐古・鍵遺跡史跡公園東側駐車場
- 北小学校
- 健民運動場(中央体育館北側)

※駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関利用のご協力をお願いいたします。

※中央体育館と北小学校を往復する無料シャトルバスがありますのでご利用ください。3月12日は健民運動場、バスはご利用いただけません。



多彩なキッチンカーが大集合！

人気・実力ともに認められた38台のキッチンカーが勢揃い。お気に入りのキッチンカーに投票してグランプリを決める、来場者参加型の大型グルメイベントです。

磯城郡の防災の取り組みを紹介

川西町・三宅町・田原本町と関西移動販売車組合は「災害時におけるキッチンカーによる物資の供給等に関する協定」を締結。イベントを通し防災の取り組みを紹介します。

※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

シルバー人材センター説明会

シルバー人材センターは、フルタイムで働くことは望まないが、臨時的・短期的な仕事を希望する人に、さまざまな仕事を提供する団体です。働くことで、健康の増進や仲間づくりなど充実したシニアライフを送りませんか。日時 3月16日(木) (午前の部：午前10時、午後の部：午後2時) 場所 町埋蔵文化財センター2階会議室 (阪手) 対象 磯城郡内に居住する、健康で働く意欲のある60歳以上の人 シルバー人材センターの仕事内容 地域企業での軽易な一般作業や草刈り、剪定、建物管理、清掃作業など 町(公社) 磯城郡シルバー人材センター ☎ 34・2054

警察官(第1回)採用試験

受験資格 平成2年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した人、または令和6年3月末日までに卒業見込みの人 第1次試験日 ▼教養・論文試験：5月14日(日) ▼体力試験・口述試験：5月27日(土)

無料相談窓口

Table with 5 columns: 相談名, 日時, 場所, 内容, その他. Rows include 人権相談, みんなの人権110番, 行政相談, 無料法律相談(予約制), 中南和法律相談センター(予約制), 青少年悩みごと相談(予約制), やすらぎ相談室通常相談(予約制), やすらぎ相談室特別相談(予約制), 若者自立のための無料相談(予約制), 女性の再就職準備相談, 生活自立相談(予約制), 心配ごと相談(予約制, 空きがあれば当日可).

※消費生活相談は、本紙 21 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。

28日(日)のうち指定する1日 申込方法 受験申込書を次の申込先へ簡易書留で郵送か持参。県警ホームページからも申し込むことができます。 受付期間 ▼郵送・持参：3月3日(金)～4月14日(金) ▼インターネット：3月3日(金)～4月10日(月) 町・申込先 奈良県警察本部警務課 採用係(〒630-8578 奈良市登大路町80/ ☎ 0120-351-204)



お知らせ

春季火災予防運動

3月1日から7日の間、全国一斉に春の火災予防運動を実施します。これからの季節は、空気が乾燥し火災が起りやすい時期となります。火の取り扱いや後始末に十分注意して火事を出さないようにしましょう。また、大切な命を火災から守るため、

電子版広報たわらもと

秘書広報課広報広聴係 ☎ 34-2069

広報たわらもとの電子版を、町ホームページおよびスマホアプリ「マチイロ」で掲載しています。 全面フルカラーで読むことができますので、ぜひこちらもご覧ください。



町公式LINEの登録を!

町公式LINEに登録しておくと、ホームページに掲載された際お知らせが届きます。最新の広報紙をいち早く読むことができますので、ぜひ登録を。



中央体育館開館状況

中央体育館アリーナは長らく新型コロナウイルスワクチン集団接種会場として使用してきましたが、3月5日をもって終了することになりました。これに伴い、これまでの使用面数制限を解除し全面開放します。 全面開放日 3月11日(土)以降 町 中央体育館(生涯教育課スポーツ振興係) ☎ 33・5882

善意銀行(1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：1万円 ◆匿名：1万円 ◆匿名：1万円 ◆匿名：2000円 ◆匿名：1000円 町 田原本町善意銀行(町社会福祉協議会内) ☎ 34・2118

赤い羽根共同募金

昨年10月から行った赤い羽根共同募金運動にたくさんのご協力をいただき、ありがとうございます。 お寄せいただいた募金は、総額594万99872円でした。この募金は、地域福祉の推進のために使われます。 町 町共同募金委員会(町社会福祉協議会内) ☎ 34・2118

生活安全ニュース

☎ 天理警察署 ☎ 0743-62-0110

■ マナーアップ大和路 2023

奈良県警察では、県民の皆さんの交通事故防止の徹底を図り、交通死亡事故の発生を抑え込むことを目的に「マナーアップ大和路 2023」を実施しています。



期間 令和5年12月31日(日)まで
交通安全「やまとじ」の実践

- 🌙 夜間に目立つ反射材、前照灯の早め点灯と上向き点灯
 - 🚗 待った、飲酒運転。ハンドルキーパーで安全・安心
 - 🚶 止まってゆずろう、横断歩道は歩行者優先
 - 🚲 自転車は車の仲間、ルールを守って安全運転
- 交通安全「やまとじ」を実践して交通事故を起こさない、交通事故に遭わないよう気をつけましょう。

今やろう！ 防災アクション



Vol.40

☎ 防災課安全防災係 ☎ 34-2059

災害時の正しい行動とは

災害はいつ起きるか分かりません。いざというとき、とっさに身を守るためには、正しい行動を知っておくことがとても重要です。でも正しいと思っている行動の中には、間違っているものもあるかもしれません。



■ インターネットトラブルに注意を

インターネットは便利で役立つ反面、危険な面も持ち合わせています。ルールやマナーをしっかりと使って使いましょう！

安易な個人情報の掲載に注意

名前や住所、写真などを安易に載せてしまうと、ストーカーなどの被害に遭う危険性があります。

身に覚えのない請求に注意

身に覚えのない有料サイト料金を請求する「架空請求」メールやリンクをクリックしただけで請求される「ワンクリック請求」によりお金をだまし取られる危険性があります。

なりすまし被害に注意

インターネットでは、簡単にほかの人物になりすまることができるため、安易に会いに行ってしまうと犯罪の被害に遭う危険性があります。

自画撮り被害に注意

誰かに頼まれて自分の裸の写真を送信してしまうと、ばらまかれてしまう危険性があります。

発災後のNG行動（地震編）

- ガスのにおいがしたら、火をつけたり換気扇や電気のスイッチには絶対に触らない。
- 火災の危険があるので、ブレーカーを上げて通電させない。
- 閉じ込められる危険があるので、エレベーターは使わない。
- 電話回線がパンクするので、発災直後に不要不急以外の電話は使用しない。
- けがをする危険があるので、部屋の中を裸足で歩かない。
- けがをする危険があるので、救助活動は複数で行い、ひとりでは行わない。
- 救急車両の通行の妨げになるので、避難に車は使わない。

消費生活ニュース



消費者問題に関する2022年の10大項目！

☎ 総合窓口 ☎ 34・2087

国民生活センターでは、毎年、消費者問題として社会的注目を集めたものや消費生活相談の特徴的なものなどから10項目を選定し、公表しています。

● 18歳から大人に 4月から改正民法施行

改正民法が施行され、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられた。

● ウクライナ情勢を悪用 詐欺やトラブル発生

SNSやマッチングアプリをきっかけに 詐欺的トラブル目立つ SNSなどは、オンラインで気軽に人とつながることができる便利なツールだが、一方で本人確認の徹底が難しいことから、悪意のある人物に接点を持つきっかけとして利用もされる。詐欺的な儲け話や投資などの勧誘をされたり、恋愛感情を持たせ利用されたりするトラブルが発生した。

● 生活必需品の値上げ相次ぐ 急激な不安も

- 新型コロナウイルス感染症の一般抗原定性検査キット初承認 ネットでの購入もできるように
- 再発、子どもの誤飲事故 折りたたみ式踏み台による負傷事故も
- ネオジム磁石製のマグネットセットや水で膨らむボール状の樹脂製玩具による誤飲事故が再発。乳児が折りたたみ式踏み台の隙間に手指が挟まれ切断や負傷したという事故情報も寄せられた。
- 靈感商法
- 対策検討会で提言まとめる
- 海産物の送り付け商法

新型コロナウイルスの影響で、売上げ低迷などを口実にした海産物の電話勧誘販売や送り付け商法が急増。高齢者被害の割合も高い。親切心や同情心につけ込む勧誘や「買ってもらわないと困る」などの強引な勧誘が目立った。

● 消費者契約法・消費者裁判手続特例法 通常国会で改正
3つの取消権が新たに追加。事業

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・面談

☎ 32-2901 (内線174)

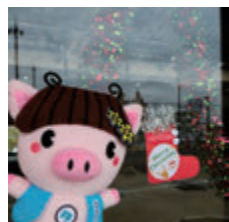
者へは解約料の説明の努力義務規定などが新設された。

● 消費生活相談のデジタル化
アクションプランを発表

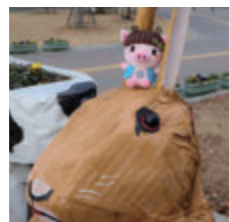
消費者庁及び国民生活センターでは、消費生活相談に係る新たな課題へ対応し、消費者目線での相談機能の強化や現場の働きやすさの向上に向け、消費生活相談のデジタル化を推進している。

Pick UP 町公式Instagram

田原本町公式Instagramの12・1月の投稿から、広報担当者イチ押しの写真を紹介します。



▲今日はクリスマスだトン♪みんなはサンタさんに何をもらうトン？



▲今年は卯年、史跡公園にうさぎがたくさんいたトン♪



▲新たに二十歳を迎えられた皆さま、誠にありがとうございます！

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

3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～5時
問い合わせ ☎ 32-0262

今月の新刊

家康の海
植松三十里著／PHP研究所

西欧諸国の思惑、朝鮮との国交回復、日本を平和に導いた外交戦略…。ウィリアム・アダムスと朝鮮貴族の娘・おたあの視点を交えて、徳川家康の知られざる姿を描く。



心霊探偵八雲 INITIAL FILE
神永学著／講談社

幽霊マンション、ポルターガイスト…。複雑怪奇な連続事件と、電脳空間に暗躍する謎の人物「フェルマー」を、斉藤八雲と御子柴岳人、心霊透視と数学解析の異能パディが迎え撃つ！



股関節ムーブ
miey 著／学研プラス

股関節をほぐす×鍛えようと、驚くほど細くなる！脚をゆらゆら動かすことで、股関節を全方位から効率的に刺激する「股関節ムーブ」を、写真で分かりやすく解説。



パクパク幼児食レシピ
げん著／KADOKAWA

子どもと大人で作分けなし！びっくりするほど子どもがパクパク食べる！家族と一緒に食べられる1歳半から5歳までの幼児食レシピを紹介！



イベント情報

子どもおはなし会

対象年齢に合わせた絵本の読み聞かせや昔話などを一緒に楽しみましょう！

日時	対象
3月4日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
3月11日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
3月18日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上 (ひとりでも聞ける人)
4月1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)



図書館に隠されたキーワードを探せ！

3枚の写真は、図書館の中のある場所です。それぞれの場所に行き、隠された文字を並べ替えると1つの言葉になります。

答えを解答欄に書き込んで、図書館のカウンターに持ってきてね！

正解した人(先着30人)には、ささやかなプレゼントを差し上げます。

開催期間

3月11日(土)～26日(日)



解答欄

以下、私的なお話で恐縮です。10年あまり前、私が緩和ケア医としてホスピスで勤務すると決めた時、父からは強く反対されたものでした。私の父は整形外科を専門とする医師でした。父にとって医師の仕事とは懸命に病気を治すことであり、緩和ケアに専念するというホスピスの理念は本道から外れたものだったのです。父が医師になったころ日本にまだホスピスは無く緩和ケアという言葉もありませんでしたから、無理もなかったかもしれません。たしかにホスピスは治療が困難になったがん患者さんが苦痛を和らげる目的で入院する場所です。しかし、たとえがんが治らなくても残された時間を苦痛なく平穏に生きる支援をすることも医師の重要な使命のひとつです。私も譲らず、父とは折り合

えないままでした。時が過ぎ、その父ががんになりました。数年闘病しましたが力尽き、いよいよ終末期を迎えました。私の仕事に反対していた父が皮肉なことになったのです。ホスピスでの父は衰弱していましたが、緩和ケアはおおむね順調にゆき最期は眠るように穏やかに息を引き取りました。ホスピスではそれまで距離を置くことになっていった父とすっかり向き合うことができ、私にとっても大切な時間となりました。父が安らかに旅立ったおかげで、今も父のことを心穏やかに振り返ることができます。もし最後の面影が苦痛に歪んだものであったら、思い出すたびつらくなっていたことでしょう。緩和ケアは患者本人のためだけでなく家族のためにもあることを私自身が家族の立場になり実感できました。その緩和ケアの要であるホスピスを守っていく決意も新たにしました。

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 にはら3cmの長さに切り、人参はせん切りにする。もやしは洗い、ざるにあげておく。
- 2 鍋に1とAを入れて中火で野菜が軟らかくなるまで煮て酢を加える。
- 3 2にBの水溶き片栗粉を加えて煮立たせ、溶き卵を回し入れる。ごま油を加えて火を止め、器に盛り付ける。

おいしく減塩するために調味料に酢を使う方法があります。酢には料理の塩味やうまみをひきたてる効果があるので、少ない塩分でも美味しく食べることができます。



材料(2人分)

- ▶にはら…1/2束 ▶人参…20g ▶もやし…50g
- ▶溶き卵…1個 ▶酢…大さじ1
- ▶ごま油…小さじ1/2
- ▶A(鶏がらスープの素…小さじ1、水…300ml)
- ▶B(片栗粉…小さじ1、水…小さじ1)

健康カレンダー 3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 12 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

乳幼児健康診査は、お子さんの節目の成長発達を確認する大切な健診です。乳児（4ヵ月児）・1歳6ヵ月児・3歳6ヵ月児で健康診査を実施しています。また、乳児（10ヵ月児）相談を実施しています。対象の人へは個別にお知らせします。健診・相談に来られる際には、案内をよくお読みになったうえでお越しいただくようご協力ください。

※現在、新型コロナウイルス感染症対策のため、時間を分けて案内しています。対象の月齢を過ぎての案内となる場合もありますのでご了承ください。

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
すこやか子ども相談	④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 ⑤9:00～11:30の間で時間予約制（30分程度） ※オンライン相談も実施しています。詳しくは町ホームページまたは保健センターへお問い合わせください。



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

高齢者肺炎球菌予防接種の令和4年度に対象となる人の助成期間は3月31日(金)までですので、接種を希望する人は早めに受けましょう。なお、町外医療機関で接種を希望し、保健センターで事前に手続きをした人で期間内に接種できなかった人は還付手続きが可能です。お早めに保健センターまでご連絡ください。

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 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接種当時において、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令和4年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。

☎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（接種券、自己負担金）が必要です。

☎生活保護受給者は、事前に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。

※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。

妊婦・子育て家庭への伴走型相談支援と出産子育て応援給付金 ☎こども未来課子育て相談係 ☎ 33-9035

町では、国が創設した「出産・子育て応援交付金」を活用し、安心して出産・子育てができるように、身近で相談に応じ、必要な支援につなぐ「伴走型相談支援」と「出産・子育て応援ギフト（経済的支援：通称…たわらも TONTON ♪ギフト）」を合わせて実施します。

対象 田原本町に住民登録があり、令和4年4月1日以降に妊娠届を提出、または出産した人

事業内容

「伴走型相談支援（面談）」

妊娠期から出産・子育て期までの各時期に応じた相談対応や、必要なサービスの案内をします。

- 妊娠届出時
- 妊娠32週ごろ（8ヵ月ごろ）：希望者のみ
- 出産後の家庭訪問時など

「出産・子育て応援ギフト（たわらも TONTON ♪ギフト）」

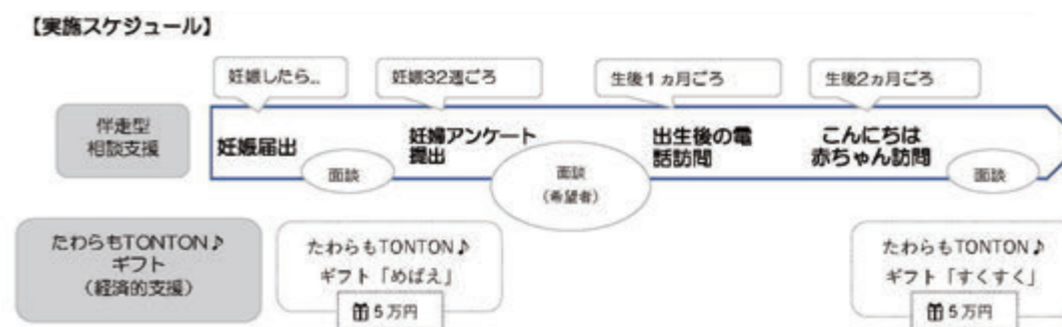
出産・子育ての経済的負担の軽減を図るため、給付金を支給します。

- たわらも TONTON ♪ギフト「めばえ」（出産応援ギフト）：妊婦1人につき5万円
対象者：妊娠届出時のアンケート回答と面談を実施した人で、ほかの自治体で「出産応援ギフト」の支援を受けていない人
- たわらも TONTON ♪ギフト「すくすく」（子育て応援ギフト）：お子さん1人につき5万円
対象者：妊娠32週ごろのアンケートに回答し、出産後のこんにちは赤ちゃん訪問などで面談を実施した人で、ほかの自治体で「子育て応援ギフト」の支援を受けていない人



出産・子育て応援ギフト（たわらも TONTON ♪ギフト）申請方法

妊娠届出や出産された人は、各面談実施後に申請のご案内をします。既に各面談を実施された対象者には、郵送で申請のご案内をしています。案内が届いていない場合はこども未来課へお問い合わせください。



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）

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 ^{たみや あおい} 民谷 葵依ちゃん
生 令和3年12月22日
コ 明るく元気に、笑顔いっぱい
に育ってね!



名 ^{なかい ゆうひ} 中井 優陽ちゃん
生 令和4年1月18日
コ 甘えた優陽♡みんなに優しい
子に育ってね♡



名 ^{おぐら} 小倉 すずちゃん
生 令和3年12月23日
コ これからもいっぱいお大き
くなってね♡!



名 ^{まつなが せんり} 松永 千里ちゃん
生 令和4年1月20日
コ せんちゃん大好き♡



名 ^{なかお} 中尾 はづ季ちゃん
生 令和4年1月18日
コ 毎日ニコニコの笑顔で楽し
く過ごしてね!



名 ^{うえだ まなと} 上田 愛翔ちゃん
生 令和4年1月20日
コ ねえねと仲良く元気に育っ
てね! 2人共宝物だよ♡



名 ^{ちやもと きょうこ} 茶本 杏心ちゃん
生 令和3年12月27日
コ 我が家の癒し☆生まれてき
てくれてありがとう



「広報たわらもと」は再生紙、環境に優しい揮
物油墨を使用しています。
3月号の1部当たりの印刷経費は約 24 円です。



今月の1シーン 奈良県幼児向け運動・スポーツ・遊び推進事業体験会



未就学児を対象に子どもたちの多様な動きの獲得、体力向上など幼児期からの運動習慣の形成を目指すための事業の体験会が行われました。
1月28日の体験会ではボール遊び教室を体験、ボールを投げたり蹴ったりして、さまざまな遊びを楽しみました。

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。

人の動き 令和5年2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	31,663人	(前月比)	-40人
男	15,163人	(前月比)	-39人
女	16,500人	(前月比)	-1人
世帯数	13,376世帯	(前月比)	-10世帯

家庭ごみ排出量 (1月分) ごみの分別と減量にご協力を

	排出量	前年同月排出量
もえるごみ	459t	463t
もえないごみ	13t	12t
資源ごみ	47t	47t

編集後記

■桜の開花予想がニュースなどで流れる時期になりました。寒い日が続いていますが、このようなニュースを見ると春の訪れを近くに感じ、暖くなったような気分になります。 昂

■1月、2月は急激に寒くなって身体が冷えたからか、数年ぶりに風邪の症状が出てしまいました。これから春が近づくにつれて暖かくなってお出かけ日和になるといいのですが。 智