

たわらもと

Tawaramoto Town Public Relations



Let's 稲刈り！



#たくさん刈れました



#協力して稲を束ねます



#重かったけど運べたよ！

令和5年度田原本町ジョギング大会

中央体育館（生涯教育課スポーツ振興係） ☎ 33-5882

開催日

唐古・鍵遺跡史跡公園内周回コース

1周 960 m

令和6年1月14日(日)

※雨天中止



種目

- 第1部 ▶小学生の部…4周（約3.84 km）
 - ▶親子の部（子は小学生含む）…2周（約1.92 km）
 - 第2部 ▶一般の部（中学生以上）…8周（約7.68 km）
- ※各部で完走した人には、完走証（自主申告）とお茶をお渡します。

受付場所 休けい所前（南側）

時間

受付

▶第1部…午前8時30分～8時45分

▶第2部…午前10時～10時15分

スタート時間

▶第1部…午前9時

▶第2部…午前10時30分

参加資格 町内在住・町内の事業所（学校）に勤務（通学）している人

申込方法 12月9日(土)から19日(火)午後5時までに中央体育館に備え付けの申込書または申込フォームで。

※小学生以下は保護者が申し込み、誓約書にサイン

定員 各100人（先着順／第1部・第2部ともに）

※観覧者の入場をお断りします。

中止決定 午前7時30分をもって決定します。その場合は町ホームページに掲載します。

その他 大会中において選手が負傷した場合、応急処置は主催者でおこないます。補償は町が加入した保険の範囲内とします。



申込フォーム

参加上の留意点

- 駐車スペースに限りがありますので乗り合わせで参加してください。
- 臨時駐車場として北小学校運動場を借りています。
- 参加者は、健康管理について事前に充分注意し、各自の責任において参加してください。
- 競争ではありません。無理な追い越しなどは行わないでください。
- 完走された人は、速やかにご退場をお願いします。



町長メッセージ Vol.70

1年間を振り返って

田原本町長

人口減少社会の中、これからの田原本町をより良くしていくためには、行財政改革を行い、歳入を確保することと歳出を抑えることが基本になります。令和5年度は大きく2つの改革を実施しました。

▼公共施設の再配置

この一年で大きく進んだ行財政改革の一つが公共施設の再配置の方針を出せたことです。

田原本町にある公共施設の多くで老朽化が進み、建替や大規模改修が見込まれる中、維持管理には多くの税金が必要になっていきます。

この度、無作為に選んだ住民の方による住民協議会を開き、今後の公共施設のあり方についてご報



町ホームページ
学校再配置



町ホームページ
田原本町住民協議会を開催

告いただきました。それを受け、公共施設等総合管理計画の改訂を行い、公共施設の再配置の方針を出させていただきました。

該当施設をご利用いただいている皆様にはご不便をおかけすることになりますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

▼小学校3校統合

もう一つの改革として、3月に

「田原本町小学校3校統合施設基本構想」を取りまとめました。子育て世代に選ばれている田原本ですが、単学年で複数の学級編成が

できない小学校や複式学級となる可能性のある小学校があります。適正規模での教育が子どもの成長には望ましいと考えており、専門家にもご意見をいただき、小学校の統合という大きな決断をさせていただきます。

▼住民サービスの維持のために

全国的に人口減少にあるなかで、田原本町においても人口規模に合わせた政策を進めていく必要があります。しっかりと住民サービスを維持していくため、公正公平な予算配分を実施して皆様の生活を守っていきたく考えています。

広報たわらもと

令和5年
12月号目次

特集 p.4-5

誰もが活躍できる
いきいきとした社会へ

p.2 町長メッセージ、最新トピックス

p.6 まちの話題

p.8 お知らせ+

p.14 お知らせ

p.20 国保中央病院だより、料理、図書館だより

町公式
SNS



LINE



Facebook



YouTube

今月の表紙



10月29日、唐古・鍵遺跡史跡公園・多重環濠エリアで稲刈り体験が行われました。この稲は6月の田植え体験で植えられたもので、すくすくと育っていました。

参加者の皆さんは自分たちが植えた稲を手際よく刈り入れていました。

要約筆記をご存知ですか？

INTERVIEW

聴覚障がいの方は外見からは障がいを持っていることがわからず、不自由さが理解されにくいです。聞こえないことで家庭や職場、地域で孤立したり不自由な思いをすることがあります。「要約筆記」とは、聞こえてくる音声を要約し文字に書いて、聞こえない不自由な人に伝える大切なコミュニケーション方法です。

「要約筆記」には、話のスピードに遅れないように正しい情報を誰もが読みやすい文字で書くことが求められます。また守秘義務があり、利用した際に個人情報漏れることはありません。

町内で要約筆記の活動をされている「OHP 田原本」の伊福さん・山下さんにお話を伺いました。

地域で活動する要約筆記のサークルが次々と立ち上がり始めたころ、1995年に「OHP 田原本」として活動を始めました。私たちは主に講演会などでの全体投影（スクリーンに要約した情報を映し出す）や個人派遣で利用される人へのノートテイクをしています。特に個人派遣では利用される一人一人によって事情や希望することが違うので、事前に情報をお聞きして、当日臨機応変に対応しています。

しかし個人派遣の活動はあまり認知されていません。個人派遣では、聞こえない不自由な人が役場や病院などに行き話をする際の耳代わりになっています。身内の人が付き添いで代わりに話を聞くのとは違い、私たちは話をしてる人と利用者の人が主体的に対話ができるようにしています。少しでもお困りのことがあれば、ぜひお気軽にご利用ください。

私たちは要約筆記者として活動していますが、専門的なことでも皆さんにもできることはあると思います。一番大切なのは困っている人がいたら自分に何ができるのかを考えることです。気づいたらすぐ行動して助ける・助け合う社会になることを願っています。



授産品のお菓子の包装作業（どっとゆう）
利用者同士で協力して楽しく作業しています

誰もが活躍できる
いきいきとした社会へ

12月3日～9日は「障害者週間」です。これは国民の間に広く障がいのある人の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がいのある人が社会、経済、文化、その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的に定められたものです。

この機会に、すべての人が快適に生活できる社会を実現するため、障がいのことや障がいのある人のことについて考えてみませんか。

健康福祉課障害福祉係 ☎ 34-2090

令和6年4月1日から
合理的配慮の提供が義務化されます

「障害者差別解消法」では、行政機関等及び事業者に対し、障がいのある人への障がいを理由とする「不当な差別的取り扱いを禁止し、障がいのある人から申出があった場合に「合理的配慮の提供」を求めるといったことを通じて「共生社会」を実現することを目指しています。

事業者による障がいのある人への合理的配慮の提供は努力義務とされてきましたが、令和6年4月1日からは義務となります。

あいサポート運動を広げませんか？

あいサポート運動は多様な障がいの特性や障がいのある人が困っていること、必要な配慮などを理解し、困っている時にちょっとした配慮や手助けなどを実践することで、誰もが暮らしやすい社会を作っていく運動です。

奈良県のホームページにはさまざまな障がいや必要な配慮について分かりやすくまとめられているテキスト「シルコトカラー 障害を知り、共に生きる」とDVDが紹介されています。

まずは、知ることから始めませんか。



ちょっとした配慮で誰もが
暮らしやすい地域社会へ



奈良県障害理解促進DVD
(シルコトカラ・手話言語)

CHECK 「合理的配慮」の提供とは？

日常生活・社会生活において提供されている設備やサービスなどについては、障がいのない人は簡単に利用できても、障がいのある人にとっては利用が難しく、結果として障がいのある人の活動などが制限されてしまう場合があります。このような場合に障がいのある人の活動などを制限しているバリアを取り除く必要があります。それが障害者差別解消法で定められている「合理的配慮」の提供です。

「合理的配慮」の提供の考え方

- ①行政機関等と事業者が、
- ②その事務・事業を行うに当たり、
- ③個々の場面で、障がい者から「社会的なバリアを取り除いてほしい」旨の意思の表明があった場合に
- ④その実施に伴う負担が過重でない時に
- ⑤社会的なバリアを取り除くために必要かつ合理的な配慮を講ずること

POINT

合理的配慮の提供にあたっては、障がいのある人と事業者などとの間の「建設的対話」を通じて相互理解を深め、ともに対応案を検討していくことが大切です（建設的対話を一方的に拒むことは合理的配慮の提供義務違反となる可能性もあるため注意が必要です）。



お知らせ

第32回心身障害者（児）作品展

町役場1階アトリウムで、第32回心身障害者（児）作品展を開催します。個性にあふれる作品が展示されていますのでぜひご覧ください。また作品展示のほか、さまざまな障がいの特性についての紹介もしています。お気軽にお立ち寄りください。

開催期間 **12月6日(水)～15日(金)**

場所 町役場1階 アトリウム



磯城郡地域自立支援協議会による
授産品の販売を行っています

磯城郡地域自立支援協議会は、障がい者などが住みよいまちづくりを進めるため、地域住民や福祉・保健・医療・教育・労働などの関係機関が有機的に連携し、地域を活性化させるための仕組みづくりを行うことを目的として活動しています。

毎月第3木曜日に町役場で授産品（クッキーなど）の販売を実施しています。売上の増加は、障がい者雇用や生産の促進・技術の向上につながります。ぜひご利用ください。

日時 **毎月第3木曜日**
午前11時30分～午後1時

場所 町役場1階 アトリウム



11/3～ 芸術・文化を楽しむ 文化祭

青垣生涯学習センターで田原本町文化祭が開催され、多数の作品の展示や模擬店の出店、吹奏楽の演奏、茶道教室、煎茶教室、子ども茶道教室によるお茶席などが行われました。

3日には劇団「武る」による大衆演劇が行われ、訪れた人を楽しませました。

最終日の芸能発表会では、文化団体の活動の成果が披露されました。

▶さまざまな文化団体が日ごろの活動の成果を披露しました



▲さまざまな作品を鑑賞

▲たわらもと吹奏楽団の演奏

11/4 町に貢献された人を表彰 田原本町表彰式



青垣生涯学習センター弥生の里ホールで「田原本町表彰式」が行われました。この表彰は、町の発展と振興に貢献した人々の功績をたたえるもので、今年は、13人と1団体が表彰を受けられました。町長から表彰状が授与され、植田昌孝町議会議長から祝辞が贈られました。

表彰された人の紹介

中尾 正さん	地方自治の振興に貢献
小河敏夫さん	産業の振興発展に貢献
玉置正信さん、堀川公成さん	消防に貢献
山本博一さん、今西良子さん 竹村三良さん、藤高忠義さん 藤井艶子さん、達 靖夫さん 西川清子さん、廣澤利郎さん (欠席) 藤村和人さん (欠席) 磯城地区医師会 (欠席)	その他特に表彰することが 適当と認める者

11/5 多くの人でにぎわいました やどかり市

田原本駅前活性化プロジェクト「やどかり市」が開催され、駅前広場では手作りマルシェ、イベント広場ではフードエリアが設置されました。オープニングセレモニーでは認知症啓発イベント「RUN 伴 +in 田原本」が行われ、イベント広場からゴールの町役場を目指して進みました。

ステージではキッズチアダンスや「フレッシュフェスタ」が行われ、会場は大勢の人でにぎわっていました。



- 1 多くの人でにぎわう近鉄田原本駅周辺
- 2 24年ぶりに開催されたRUN 伴 +in 田原本。認知症の人と支援者がともにゴールを目指す
- 3 キッズチアダンス
- 4 「フレッシュフェスタ」でよさこいを踊る
- 5 ボールすくいを楽しむ



RIZAP グループ(株)及び大阪ガス(株)と住民の健康増進に関する包括連携協定を締結しました。今後、RIZAP グループ(株)による「行動変容に導く RIZAP プログラム」及び大阪ガス(株)による「TV スティックによる情報発信サービス」を活用した実証事業を行っていきます。



(一財) 大阪教育文化振興財団と連携協定を締結しました。この協定により、令和5年12月発送分から、町の3歳6ヵ月児健康診査を受診したお子さんへキッズプラザ大阪の当日の通常入館料が無料になる「当日入館券」とキッズプラザ大阪オリジナルキラキラシールをプレゼントします。町の健診受診率の向上とともに、こどもが遊びながら学ぶ体験ができる機会を提供し、こどもの豊かな育ちを支えていきます。



奈良中央信用金庫の全役職員で組織された「ちゅうしんボランティアクラブ」によるクリーンキャンペーンが行われました。これは、地域の市・町への感謝の気持ちを込め、支店が所在する県内14ヵ所で行われているものです。参加者は、町役場を出発し周辺地域の清掃活動に取り組みました。

11/1 デジタルで健康増進へ

健康増進に関する包括連携協定



秋晴れの中、たわらもと十六市がイベント広場、浄照寺、本誓寺周辺で開催されました。迫力ある和太鼓や吹奏楽などの演奏や紙芝居など、さまざまな催し物が行われました。訪れた人たちは模擬店で買い物やゲームを楽しんだり、ステージを見たり、思い思いに楽しんでいました。

11/2 遊びながら学ぶ体験を

(二財) 大阪教育文化振興財団と協定



中村卓弥さん(田原本中学校2年生)が奈良県警察本部から感謝状を贈呈されました。これは中村さんが町内の用水路に転落した高齢女性を発見し、救助活動を行ったことによるものです。中村さんは「みんなにも困った人がいたら助けてほしいです」と話されました。

11/3 地元への感謝を込めて

奈良中央信用金庫クリーンキャンペーン



明治安田生命保険相互会社へ森町長から感謝状が贈呈されました。これは、同社から本町に寄附金をいただいたことによるものです。いただいた寄附金は町民の健康増進などに対する事業に使用させていただきます。

10/15 多くの人でにぎわう

たわらもと十六市

10/18 迅速的確な人命救助

奈良県警察本部から感謝状贈呈

10/24 町民の健康増進等のため

明治安田生命保険相互会社へ感謝状

田原本町長選挙の投票日は令和6年1月21日(日)です

町選挙管理委員会事務局（町役場内） ☎ 34-2106

任期満了に伴う田原本町長選挙が、令和6年1月16日(火)告示・立候補届出、1月21日(日)投票・開票の日程で行われます。

私たちが、地方自治に対して意思表示のできるこの機会を逃さず、投票日には主権者の誇りと責任を持って、棄権することなく投票しましょう。



投票できる人

平成18年1月22日以前に生まれた人で、令和5年10月15日以前から引き続き住民基本台帳に登録されている人（投票日までに転出した人は、投票できません）

デマンド交通運行中！

企画財政課政策企画統計係 ☎ 34-2083

駅から遠く移動に不便な地域の移動手段を確保するため、従来から実施しているタクシー料金助成制度（タワラモトタクシー）に加えて、あらかじめ定められた乗降地点間を乗り合いで移動する新たな公共交通「デマンド交通」を運行中です。

利用方法（事前の利用者登録は不要）

- ①電話かFAXで予約する
- ②予約時間に乗車地点に行く
- ③乗車して乗り合いで移動する
- ④降車地点で料金を支払う

運行日・時間

平日（土・日曜日、祝日、12月31日～1月3日は運休）
午前8時～午後6時

予約受付時間

平日（運行日）の午前7時～午後6時
※利用日の前日から当日1時間前までの間で予約を受け付けます。

料金

乗車1回につき1人500円
※未就学児無料
※小学生、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳（ミライロID可）を提示した人とその介護者1人まで半額（250円）

立候補予定者説明会

町長選挙

日時 12月18日(月)午前10時～
場所 町役場301会議室
※出席者は、候補者1人につき2人以内

立候補届出日(町長選挙)

日時 令和6年1月16日(火)
午前8時30分～午後5時
場所 町民ホール（町役場西側）

詳しくは、今月号の折込をご覧ください。

デマンド交通の乗降地点

デマンド交通の乗降地点は、今後、町全域に拡大することを視野に、まずは交通不便地域である町北東部と主要施設の合計25ヵ所を乗降地点として設定しており、そのうちの1ヵ所であるローソン田原本八尾店が12月1日(金)から利用できるようになる予定です。

乗降地点の目印

デマンド交通の乗降地点付近には右図のようなサインを地面や柱などに貼っていますので目印にしてください。



※乗降地点については広報たわらもと11月号または町ホームページをご確認ください。

予約
電話：080-9068-6782
FAX：32-6782



町ホームページ「デマンド交通」
軽の電気自動車1台で運行しています



償却資産は 令和6年1月31日までに申告を

税務課固定資産税係 ☎ 34-2113

固定資産税は、固定資産（土地・家屋・償却資産）に対して課税されます。

償却資産とは

償却資産とは、法人や個人で工場・商店などを営んでいる人が、その事業のために所有している（他の人に貸し付けているものも含む）土地・家屋以外の事業用資産をいいます。

ただし、自動車税や軽自動車税の課税対象となるものは、償却資産の課税対象には含まれません。

償却資産の申告

事業用償却資産の所有者は、地方税法第383条の規定により、毎年1月1日現在に所有している償却資産を申告していただく必要があります。申告が必要な人は、税務課に連絡いただければ申告書を送付します。

太陽光発電設備の申告

太陽光発電設備は償却資産に該当し、申告が必要になる場合があります。詳しくは税務課までお問い合わせください。

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 **12月6日(水)・20日(水)、1月10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 **12月10日(日)**
午前10時～午後4時

業務内容

- ①、②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保険証利用登録支援窓口
※休日開庁時のみ実施しています。

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
- 保険証利用登録支援窓口…保険医療課国保医療係 ☎ 34-2097

償却資産の評価額の算出方法

毎年、個々の資産の取得価額または前年度評価額をもとに、取得後の経過年数に応じる価値の減少（減価）を考慮して評価額を算出します。

ただし、評価額は取得価額の5%が最低限度です。

償却資産の評価

- 前年中に取得した償却資産の評価
評価額＝取得価額×半年分の減価残存率
- 前年より前に取得した償却資産の評価
評価額＝前年度評価額×1年分の減価残存率

償却資産の税額の計算方法

令和6年度の 税額（100円 未満切り捨て）	=	令和6年度課税 標準額（1,000 円未満切り捨て）	×	税率 （1.4%）
------------------------------	---	----------------------------------	---	--------------

①取得年月日・取得価額・耐用年数から、1品ごとに評価額を算出し、その合計額が課税標準額となります。

②課税標準の特例の適用がある場合は、適用後の額が課税標準額です。

※同一の人でその人にかかる償却資産の令和6年度課税標準額が150万円未満の場合は、免税点により課税されません（ただし、150万円未満の場合でも申告は必要です）。

窓口が混み合うことがありますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。



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。

☎ 総合窓口課 ☎ 34-2087

国民健康保険（40～74歳）・後期高齢者医療制度加入者へのお知らせ
無料の「健康診査」は受けましたか？

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

受診期限 **令和6年1月末まで**

健康診査を受けましょう

6月から始まっている国民健康保険・後期高齢者医療制度の（特定）健康診査の受診期限が迫っています。費用は無料で、県内の医療機関で受けられます。令和5年12月以降に75歳になる人は、令和6年度から後期高齢者の健康診査の対象となります。

（特定）健康診査の受診は、医療機関へ事前の予約が必要な場合があります。

※年末は医療機関も大変混み合いますので、早めの受診をお勧めします。

※眼底検査は別途料金がかかります。

社会保険などに加入している場合

社会保険などの被用者保険に加入された場合は、受診券がお手元に届いていても加入日以降は国民健康保険の健康診査は受けていただくことはできませんので、ご注意ください。

また、国保に加入していた人が、就職などで社会保険などに入ったときは、必ず保険医療課国保医療係へ届出をしてください。会社などが国保脱退の手続きをすることはありませんので、ご自身で脱退の手続きが必要となります。

国保脱退の手続きに必要なもの

- 国民健康保険被保険者証
- 社会保険証など（脱退される人全員分）
- 本人確認書類（マイナンバーカードなど）

受診券がない場合はご連絡を

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

**使用済みテープカートリッジ（テプラ）と
使用済みペンを収集しています**

環境未来推進課 ☎ 33-1660

令和5年7月からリサイクルを目的として使用済みテープカートリッジ（テプラ）と使用済みペン（筆記具）を収集しています。これらをそのまま「もえるごみ」で出していないですか？捨てずにリサイクルすることで、テープカートリッジの部品や新しい筆記具などに生まれ変わり、資源として活用させることができます。



▲キングジム製テープカートリッジ（テプラ）

この取り組みを通じて、プラスチックごみの減量やマイクロプラスチックによる海洋生態系への問題、地球温暖化などの環境問題に貢献することができます。ぜひご協力ください。

※町民以外の方はご遠慮ください。

収集場所

- 町役場本庁舎1階
- 青垣生涯学習センター（事務所横）



	○収集可	×収集不可
テープカートリッジ	テプラ（キングジム製）	他メーカー製
ペン 筆記具	ボールペン、シャープペン、シャープペン芯ケース、マーカー、サインペン、ボールペン替え芯、修正テープ、プラスチック包装材（文具） ※メーカーは不問	鉛筆、のり、消しゴム、定規、筆箱、ホワイトボードイレイザー、金属が主となる筆記具など

**乳がん・子宮がんの無料クーポン券の実施期間は
令和6年2月末までです**

保健センター ☎ 33-8000

対象者には、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）の無料クーポン券を6月初旬に発送しました。実施期間は令和6年2月末までですが、後半になると予約が混み合います。まだ受診していない人は、自身の健康のためにがん検診を受けましょう。

実施場所 指定医療機関（詳細はクーポン券の案内を参照）

※集団検診は終了しました。

対象者

子宮がん検診：21歳（平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ）

乳がん検診：41歳（昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ）

無料クーポン券の対象者以外の人は、2年に1回、町の発行する受診票を利用すると、一般的な検査料金よりも安く受けることができます。希望する人は保健センターへお問い合わせください。

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

令和5年秋開始接種について

令和5年秋開始接種については、対象となる人への接種券の送付は終了しております。接種を希望する人は、WEB予約またはコールセンターへご予約ください。※秋開始接種については、むらさき色の接種券しか使用できませんのでご注意ください。

■対象者

生後6ヵ月以上の人で初回接種を完了しており、前回接種日から3ヵ月以上経過している人

■接種回数

1回（令和5年9月20日から令和6年3月末まで）
※集団接種は令和6年1月～3月の実施予定はありませんのでご注意ください。

■使用するワクチン

オミクロン株（XBB.1.5）対応1価ワクチン

■集団接種

接種場所：町民ホール

最終日：12月24日(日)午前

※接種日についてはコールセンターまたは町ホームページでご確認ください。

■個別接種

対象	実施医療機関
乳幼児・小児 （生後6ヵ月～11歳）	のなみ小児科（医院に直接予約） ☎ 47-3871
12歳以上	植山医院、坂根医院 小島内科小児科、忠岡医院 辻クリニック、久産婦人科
18歳以上	水野医院、根元整形外科眼科医院

★初回接種について

乳幼児（生後6ヵ月～4歳）と小児（5～11歳）の初回接種は引き続き実施しています。また、12歳以上の初回接種を希望される人はコールセンターへご相談ください。

★接種券などについて

接種券などについて紛失などご不明な点がある場合は、コールセンターへご相談ください。

新型コロナワクチンの有効性・安全性について

接種後に起こる可能性のある症状（副反応）、新型コロナワクチンに関するQ & Aについては、厚生労働省のホームページをご参照いただくか、コールセンターにお問い合わせください。



新型コロナワクチンの有効性・安全性について

予防接種健康被害救済制度について

予防接種を受けた人に健康被害が生じた場合の救済制度、申請などについては新型コロナワクチン接種推進班（健康福祉課内）にご相談ください。救済制度の詳細は右記QRコードをご参照ください。



予防接種健康被害救済制度について

楽しくお得に募集中!!
たわらもとヘルスケアプロジェクト

健幸ポイント事業参加者募集!
年会費「実質無料キャンペーン」開催中!

健幸ポイント事業では、活動量計を持って歩いて健康とポイントを獲得し、たまったポイントを地域商品券(最高4,000円)に交換できます。

期間 参加時～令和6年3月末
(ポイント獲得期間は令和6年2月末まで)

対象 20歳以上の町民
年会費 2,000円

○年会費実質無料キャンペーン

現在、令和6年1月末までの期間限定で、参加時の地域商品券の還元を1,000円から2,000円に増額しています。これにより、2,000円の年会費に対し、2,000円の地域商品券を受け取っていただけます(実質年会費無料!)。ぜひ、この機会にお申し込みください。

※キャンペーンに関係なく国民健康保険加入者は年会費2,000円が無料です(参加時の地域商品券の還元は1,000円です)。

応募方法

●持参・郵送…下記の応募用紙に必要事項を記入し持参または郵送

提出先
〒636-0392 田原本町 890-1
田原本町長寿介護課 SWC 推進係

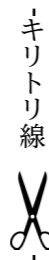
●WEB申込…右のQRコードからサイトにアクセスし申込



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〉

2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
生年月日	男・女
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



「ヘルスケアプロジェクト・交流サミット」
を同時中継しました



10月8日、ヘルスケアプロジェクト連携4市町(高石市・飯塚市・湯梨浜町・田原本町)が鳥取県湯梨浜町で「地域を変えるスポーツの力」をテーマに交流サミットを開催しました。この様子は各市町の会場にも同時中継され、本町では町民ホールから参加者の皆さんに湯梨浜町のメイン会場へ元気いっぱいの声援を送っていただきました。

健幸ポイント イベント情報

健幸アンバサダー養成講座を開催!!

健幸アンバサダーとは、役立つ健康情報を大切な人に届ける健康大使(インフルエンサー)。健康に役立つ知識を身につけ、町全体で健康長寿を目指しましょう!

日時 令和6年1月26日(金)午後1時～4時
(受付=午後0時30分～)

場所 町民ホール(町役場西隣)

内容 ・健康講座 ・筋トレ体験講座
・アンバサダー認定証授与式

対象 どなたでも参加できます

申込方法
令和6年1月19日(金)までに長寿介護課 SWC 推進係(☎34-2052)までお申し込みください。

健幸ポイント事業の参加者には、参加時50ポイントを進呈します!

年 末 年 始 の 業 務 案 内

施設の休業	
施設名	休業期間
町役場	12月29日(金)～1月3日(水) 休業中の戸籍の届出は管理室(町役場西側玄関左)へ。
磯城郡水道企業団	12月29日(金)～1月3日(水) 休業中の漏水などの連絡は☎32-2967へ。
保健センター	12月29日(金)～1月3日(水) 磯城休日応急診療所などの業務案内は本紙17ページ。
はびすまひろば	12月28日(木)～1月4日(木)
すこやかひろば	12月28日(木)～1月4日(木)
出張すこやかひろば	12月28日(木)、1月4日(木) ※毎週木曜日開所
田原本青垣生涯学習センター	12月28日(木)～1月4日(木)
ふれあいセンター	12月28日(木)～1月4日(木)
さわやか交流センター	12月28日(木)～1月4日(木)
老人福祉センター	12月27日(水)～1月4日(木)
中央体育館、健民運動場、スケートボードパーク、中央体育館庭球場、やすらぎ体育館	12月28日(木)～1月4日(木)
町民ホール	12月28日(木)～1月4日(木)
イベント広場 コミュニティホール、屋外ステージ	12月28日(木)～1月4日(木)
えのき広場グラウンドゴルフ場	12月28日(木)～1月4日(木)
笠縫駅前自転車駐車場	年中無休
田原本駅前自転車駐車場	年中無休
道の駅レスティ唐古・鍵	年中無休
唐古・鍵遺跡跡公園	12月28日(木)～1月4日(木)

コンビニ交付サービス休止

総合窓口課 ☎34-2087
次の期間コンビニ交付サービスを休止しますので、住民票・印鑑登録証明書を発行できません。

休止期間 12月29日(金)～1月3日(水)

し尿くみ取り

浄化センター ☎33-5727
年末年始はし尿くみ取りの申込が集中しますので、12月22日(金)までに浄化センターへ申し込んでください。
※くみ取り量に応じた料金が必要です。
※休止期間については浄化センターへお問い合わせください。

ごみの収集・持ち込み

環境管理課 ☎33-5003
収集日の午前8時30分までに、自治会などで定められた場所にごみを出してください。

年末のもえるごみ特別収集日

もえるごみの収集日	年末の特別収集
火・金曜日の自治会	12月29日(金)

年始のもえるごみ収集開始日

もえるごみの収集日	ごみ収集開始日
月・木曜日の自治会	1月4日(木)
火・金曜日の自治会	1月5日(金)

年末のごみの持ち込み

12月29日(金)

受付時間 午前9時～正午、午後1時～3時30分
※受付時間に遅れないようお越しください。

※当日は大変混雑が予想されます。混雑を避けるため、可能な限り事前または後日にごみを持ち込んでいただくようご協力をお願いいたします。

年末のごみの持ち込みを以下のごみに限定します

- ・町指定ごみ袋に入ったもえるごみ、もえないごみ
- ・古新聞、古雑誌、段ボール、飲料用紙パック、雑がみ(種類ごとに分別し、ひもで縛ってください)
- ・カン、びん、ペットボトル(中身をよく洗い、種類ごとに透明な袋に入れてください)

※正しく分別されていないごみは持ち帰っていただきます。

今年最後の粗大ごみ収集日は12月27日(水)

12月22日(金)午後5時までに収集依頼を受け付けた分の粗大ごみを収集します。依頼が集中する場合は、1月10日(水)となる場合があります。収集を希望する人はお早めにお申し込みください。



粗大ごみ収集リクエスト申込締め切り日について

毎週水曜日の粗大ごみのリクエスト収集について、申込締め切り日は収集日前週の金曜日(祝日の場合はその前日)午後5時までとなっています。

1月8日(月・祝)はもえるごみの収集を行います

もえるごみの収集日が月・木曜日の自治会は、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。
この日は清掃センターへごみを持ち込みます
時間:午前9時～正午 費用:10kgにつき50円(家庭ごみ)

行政情報

固定資産に変更があった時は年内に届出を

家屋にかかる固定資産税・都市計画税は、毎年1月1日現在で存在している家屋の所有者に課税されます。家屋を取り壊したり、未登記



家屋の所有者を変更した場合は、必ず年内お早めに税務課へ届け出てください。ただし、年内に登記申請をした場合は届出の必要はありません。届出がされず、税務課でも確認できていない場合は、令和6年度も前年度と同様に課税されることになります。

●家屋を取り壊した場合 印鑑、取り壊し年月日などが分かるもの（取り壊し日が本年以外の場合） ●未登記家屋の所有者を変更した場合 印鑑、遺産分割協議書または売買契約書などの写し 税務課固定資産税係 ☎ 34・2113

子育て・教育

わいわいタイム

サンタさんと楽しいクリスマス 作って遊んで、みんなで笑顔いっぱい過ごしましょう。 日時 12月20日(水)午前10時～11時ごろ (受付：午前9時50分～)

場所 宮森保育園(プレイルーム) 内容 愉快なサンタの手作り玩具を作ったり遊んだりクリスマスソングを一緒に歌って楽しみましょう。サンタさんとのシャッターチャンスもありますよ。

持ち物 水分補給の飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。 対象 令和2年4月2日～令和4年4月1日生まれのお子さんと保護者 定員 5組程度(申込順) 間・申込 12月11日(月)～13日(水) (午前10時～午後4時)に、電話で宮森保育園 ☎0120・783・194 へ。

おやこでつくる！クリスマス

親子で一緒にクリスマスの帽子やリースを作ってみませんか。 日時 12月21日(木)午前10時～11時ごろ (受付：午前9時50分～) 場所 宮古保育園(プレイルーム)

こども食堂たわらもと

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(参加無料)。 日時 令和6年1月20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校区以外の児童は保護者の

対象 令和2年4月2日～令和4年4月1日生まれのお子さんと保護者 定員 4組程度(申込順) 持ち物 子どものお世話用品など ※製作をしやすい服装でお越しください。

催し・講座

磯城郡3町子ども交流会

体験学習を通じて、磯城郡3町の小学生の交流を図ります。科学館ではプラネタリウムで星空の世界を旅します。博物館では約400万年前に生まれた琵琶湖に暮らしている生き物の姿を観察します。 日時 令和6年1月20日(土) 集合：午前7時30分(出発：午前8時) 帰着予定：午後5時

集合 青垣生涯学習センター北側駐車場 行き先 大津市科学館、琵琶湖博物館 対象 磯城郡内の小学4～6年生 定員 3町全体で40人(応募多数の場合は抽選) 参加費 1000円(当日徴収) 持ち物 水筒、筆記用具、敷物、常備

国際交流講座

送迎が必要) 定員 約30人 間・申込 12月25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) 日時 令和6年1月28日(日)



広告

広告

薬(酔い止めなど) ※おやつ、お小遣いの持参は可 ※昼食は主催者で用意します。 間・申込 12月10日(日)～20日(水)までに、電話か申込フォームで磯城郡青少年指導員連絡協議会事務局(生涯教育課内) ☎32・6193 へ。



認知症講演会

町地域包括支援センター ☎ 34-2104



横井賀津志さん

認知症は誰もがなりうる身近な「脳」の病気です。認知症に対する理解を深め、自身の予防と、周囲の人への気づきやサポート力を高めるためにあなたも参加してみませんか？

この講演会は認知症サポーター(認知症の人や家族に対し温かい目で見守る応援者)養成講座も兼ねています。

日時 令和6年1月25日(木) 午後1時30分～3時30分(受付=午後1時～) 場所 青垣生涯学習センター弥生の里ホール 講師 横井賀津志さん (作業療法士/大阪公立大学 大学院 リハビリテーション学専攻教授) 対象 どなたでも 費用 無料 定員 200人(先着順) 申込 令和6年1月19日(金)までに、電話または直接町地域包括支援センター ☎ 34-2104 へ。

12月の納付(普通徴収分)

税務課徴収係 ☎ 34-2111

納期限 12月25日(月)

- 種類 ●国民健康保険税(第6期分) ●介護保険料(第6期分) ●後期高齢者医療保険料(第6期分)

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

口座振替の申込手続きは簡単で、一度申込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(申込は納期限の1ヵ月前までをお願いします)。

口座振替を利用されない場合

指定金融機関や全国のQRコード対応金融機関、町役場税公金収納機で納付、または納付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用して納付してください。詳細は町ホームページや「地方税お支払サイト」、納税通知書に同封されているチラシをご確認ください。



催し・講座

明石一朗さん講演会

「ジェンダー 性的マイノリティ問題を考える」

多様性社会へのアプローチ

日時 令和6年1月27日(土)

開演 午後1時30分

場所 青垣生涯学習センター

弥生の里ホール

参加費 無料

※手話通訳、要約筆記があります。

申込 12月8日(金)～令和6年1月12日(金)に申込フォーム(左記QRコード)か電話で生涯教育課(☎32・6193(担当 吉村、松原))へ。

※参加の可否は令和6年1月20日(土)までにハガキでお知らせします。

申込フォーム



明石一朗さん

関西外国語大学教授、人権教育思想研究所長。公立小学校教諭、全国同和教育研究協議会事務局長、公立小学校校長などを経て現職。

認定NPO法人おてらおやつクラブの事業支援 ふるさと納税型クラウドファンディングを実施しています

こども未来課総合相談係 ☎ 33-9095

町と協定を結んでいる認定NPO法人おてらおやつクラブの子どもの貧困問題解決のための活動を支援するため、ふるさと納税を活用したご寄付を募っています。ぜひ町外にお住まいのご家族やご友人にもご紹介ください。

プロジェクト内容

- 町内の飲食店と連携したひとり親家庭への外食機会の提供
●町内の空き家とお寺を利活用した子どもの居場所づくり
●おてらおやつ劇場の開催
※プロジェクトの詳細は下記QRコードから確認できます。

寄付金募集期間

12月31日(日)まで



左記QRコードからご寄付を受け付けています。

ふるさと納税型クラウドファンディングとは？

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

12月4日～10日は 第75回人権週間

国際連合は、昭和23年(1948年)第3回総会で世界人権宣言が採択されたことを記念し、第5回総会において採択日の12月10日を「人権デー」と定めるとともに、加盟国などにこれを記念する行事を実施するよう呼び掛けています。

法務省と全国人権擁護委員連合会は、毎年、関係機関などの協力を得て「人権デー」を最終日とする1週間を「人権週間」と定め、人権尊重思想の普及高揚のための啓発活動を全国的に展開しています。

中学生人権作文表彰式と人権を考えるつどい 大和高田

日時 12月2日(土)午後1時～3時50分

場所 さざんかホール(大和高田市)

内容 片塩小学校金管クラブによるオーブニング演奏

●一日人権擁護委員の委嘱

●全国中学生人権作文コンテスト奈良県大会表彰式、優秀作品の朗読

●大和高田市立3中学校吹奏楽部による演奏

※申込不要(未就学児も入場可)

主催 奈良県人権啓発活動ネットワーク

ク協議会

奈良地方務局人権擁護課 ☎0742・23・5457

町民限定スマートフォン教室

日時・内容 12月20日(水)

●1回目：午後1時～2時(アプリについて)

●2回目：午後2時30分～3時30分(安心・安全講座)

場所 青垣生涯学習センター 研修室

定員 各回30人

受講料 無料

申込 12月13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)

発達障がい(疑いも含む)に関する個別相談

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

相談日 12月19日(火)

※次回の相談日は、令和6年3月28日(木)です。詳細は広報たわらもと令和6年3月号に掲載します。

相談時間 午前9時～10時・11時～午後1時・2時(1人約50分)

場所 町役場2階 201会議室

対象 町内にお住まいの「発達障がい(疑いも含む)」に不安や悩みをお持ちの人(ご本人、ご家族など)

定員 5人(組) よくある相談内容

●人間関係がうまくいかない

●育児・家事・仕事を要領よくこなすことが難しい

●予想外のことに臨機応変な対応がしづらいなど

申込方法 12月18日(月)までに健康福祉課障害福祉係へ申し込みください。

※相談日までに健康福祉課職員が相談内容など簡単に聴き取りします。

健康福祉課障害福祉係 ☎34・2090

フリーマーケット&野菜市

フリーマーケット&野菜市を田原本

就職・募集



自衛官

自衛官候補生

駅前広場で開催します。キッチンカーの出店もあり。ぜひお越しください。 日時 12月10日(日)午前10時～午後3時

場所 田原本駅前広場

興機構 ☎33・4560



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。 ●高等工科大学校生(一般) 応募資格 中卒(見込みを含む)かつ17歳未満の男子 受付期間 令和6年1月5日(金)まで 試験日 令和6年1月13日(土)・14日(日) ※いずれか一日を指定 ※推薦についてはお問い合わせください。 自衛隊檀原地域事務所 ☎29・9060



二十歳のつどい

生涯教育課(青垣生涯学習センター内) ☎32-6193



日時 令和6年1月8日(月・祝)

午前9時40分～(受付=午前9時～)

場所

弥生の里ホール(青垣生涯学習センター内)

対象者(平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ)へ、12月上旬に案内状を郵送します。

12月8日(金)までに届かない場合は、生涯教育課へご連絡ください。また、手話通訳が必要な人は12月8日(金)までにお知らせください。

診療所の年末年始の業務案内

磯城休日応急診療所

場所 宮古404-7(保健センターに併設)

診療日 日曜日、祝日、12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

診療時間

午前10時～正午、午後0時40分～4時

診療科目 内科、小児科

☎33-8000

診療体制については電話での予約が必要な場合や対応可能な人数の制限などがありますので、町ホームページをご覧ください。か、電話でお問い合わせのうえ、受診してください。



町ホームページ「磯城休日応急診療所」

檀原市休日夜間応急診療所

場所 檀原市畝傍町9-1(檀原市保健福祉センター内)

診療日 毎日

診療時間 午前0時～午前6時

診療科目 小児科

☎22-9683

※どちらの診療所も必ず保険証、各種資格証、現金をお持ちください。重症や救急の場合は119番へ。

無料相談窓口

Table with 5 columns: 相談名, 日時, 場所, 内容, その他. Rows include 無料税務相談, 消費生活相談, 人権相談, みんなの人権110番, 行政相談, 青少年悩みごと相談, やすらぎ相談室, やすらぎ相談室特別相談, 若者自立のための無料相談, 女性の再就職準備相談, 生活自立相談, 心配ごと相談.

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。



お知らせ

一戸一灯運動にご協力を

一戸一灯運動とは、夜間に各家庭の門灯や玄関灯を点灯させることで町の暗がりやをなくし、痴漢やひったくりなどといった犯罪を未然に防止しようという運動です。

一つひとつの灯りは小さいものですが、多くの灯りは町全体を明るくします。隣近所で一戸一灯運動を行い町を明るくして、犯罪者を寄せ付けず安心して安心な田原本町を目指しましょう。



☎ 34・2059 防災課安全防災係

自筆証書遺言書保管制度

法務局があなたの大切な遺言書を守ります。

遺言書を作成して

相続トラブルを未然に防止しましょう

遺言書を作成しておくこと

● あなたの意思に従った遺産の分配ができます。

● 相続人以外の人にも財産の分配（遺贈）ができます。

● 相続手続きがスムーズに進みます。

● 遺言書を作成したときは法務局の保管制度をご利用ください

本制度を利用すると…

● 遺言書の紛失・改ざんや隠ぺいの心配がありません。

● 亡くなったときに遺言があることを通知することができます。

● 家庭裁判所の検認が不要となります。

※ 保管の申請には、一通につき手数料3900円がかかります。

※ 本制度の申請手続には予約が必要です。

☎ 0745・52・4941 (自動音声5番 / 平日午前8時30分～午後5時15分)



生活安全ニュース

☎ 天理警察署 ☎ 0743-62-0110 田原本警察庁舎 ☎ 33-0110

■ 飲酒運転の根絶！！

～飲酒運転は絶対にしない、させない、許さない～

① 飲酒運転には厳しい処分が！

● 酒酔い運転

飲酒量にかかわらず、アルコールの影響により正常な運転ができないおそれがある状態で運転すると…

罰則 5年以下の懲役または100万円以下の罰金 違反点 35点→免許取り消し（欠格期間3年）

● 酒気帯び運転

罰則 3年以下の懲役または50万円以下の罰金 違反点

25点（呼気中アルコール濃度0.25mg/ℓ以上）→免許取り消し（欠格期間2年）

13点（呼気中アルコール濃度0.15mg/ℓ以上0.25mg/ℓ未満）→免許停止（停止90日）

● 欠格期間の上限は10年！

さらに、死亡事故をした場合は7年、ひき逃げをした場合は10年



② 飲酒運転、そこから始まる負の連鎖

● 捕まらなければいいだろう…

→スピード違反で捕まって→飲酒運転の発覚を恐れる

→呼気検査を拒否→呼気検査拒否罪

→検問に出くわし→検問を避けるため逃げて→無謀運転が重大事故に

● 自分は事故を起こさない…

→人身事故を起こしてしまい→怖くなって逃げた結果

→罪を重ねて捕まった

● 少量だし運転には支障はないはず…

● すぐ近くだから…

● ひと眠りしてお酒は抜けたはず…

いわゆる「二日酔い」も飲酒運転に！



まさか…は、起こり得ます。だから、根絶！飲酒運転。よい新年を迎えましょう。



図書館ホームページ

12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7時まで)

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



地域包括ケア病棟 デイルーム

蔵書点検をお手伝いして下さる人を募集します

募集職種 会計年度任用職員
応募資格 業務に耐えうる体力のある人、3日間とも勤務できる人
勤務日 令和6年2月27日(火)～29日(木)の3日間
勤務時間 午前8時30分～午後5時15分(休憩1時間あり)
勤務場所 図書館
勤務内容 蔵書点検(本の棚卸し作業です)
給料額 日額7,362円(交通費などは条件に応じて支給)
提出書類 履歴書 ※備考欄に「蔵書点検希望」と記載してください。
提出締切 令和6年1月11日(木)午後5時(月・第2金曜日、12月28日(木)～令和6年1月4日(木)は休館)
提出先 開館時間内に、図書館カウンターへご持参ください。

イベント情報

子どもおはなし会

絵本の読み聞かせやお話の世界をみんなで楽しみましょう。

日時	対象
12月2日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
12月9日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
令和6年1月6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)

ぐりとぐらのぬりえをプレゼント

図書館カウンターで、絵本「ぐりとぐら」のぬりえをプレゼント!ぬりえが完成したら図書館にもってきてね。絵本のコーナーにみんなのぬりえを飾ります。

配布期間 12月1日(金)～27日(木)
掲示期間 令和6年1月末ごろまで

磯城野高校のみなさんによるおはなし会をします

県立磯城野高等学校ヒューマンライフ科のみなさんによる楽しいおはなし会です(申込不要)。

日時 12月16日(土)
午後2時～2時30分
場所 おはなしのへや
対象 3歳以上



今月の新刊

うるさいこの音の全部

高瀬隼子著/文藝春秋
ゲームセンターで働く長井朝陽の日常は、ペンネームで小説を書いていることが職場にバレてから、ゆっくりと軋みはじめ……。嘘だけど嘘じゃない「作家デビュー」の舞台裏。



喫茶おじさん

原田ひ香著/小学館
松尾純一郎、57歳。早期退職し、現在無職。妻子はあるが現在は別居中。純喫茶巡りを趣味にしようと、コーヒーとその店の看板の味を楽しみながら各地を巡るが…。



Medical 国保中央病院だより 152

国保中央病院 ☎ 32-8800
骨粗しょう症とロコモ・フレイル・サルコペニア
—健康寿命を延ばすために—

院長 佐本憲宏

高齢化に伴い増加する骨粗しょう症
日本では現在10人に1人が骨粗しょう症であるという統計がでています。そのうち8割は女性であり、60歳代では5人に1人、70歳代では3人に1人、80歳代では2人に1人が骨粗しょう症になっています。

一方で「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」や「フレイル」「サルコペニア」といった、運動能力や筋力の低下などが指摘されています。健康寿命を延ばすというのは、単純に平均寿命を上げるのではなく、介護も必要としない動ける体を保つていくという考え方です。骨粗しょう症になると、転倒による骨折のリスクが高まります。骨折を一度起こすと、二度三度と繰り返して起こす可能性があるため、介護を必要とする状態に陥ります。骨粗しょう症の診断は、骨密度測定

定や血液検査、尿検査などで行います。まず、骨密度測定ですが、当院では特に正確な診断であるDXA法(二重エネルギーX線吸収法)の機器を備えており、通常の単純X線検査と同様に、受診日(初診日)に撮影診断することができます。



DXA法(二重エネルギーX線吸収法)の機器

治療法
治療法は多岐にわたりますが、検査結果で骨量減少の程度から、判断とがほとんどで、その他、注射製剤も効果があります。

それとともに、適度な運動、日光浴なども骨筋肉の強化、ビタミンDの活性化などにつながるため必要です。転倒リスクの高い人では、2・3週間のリハビリ入院で運動機能チェックと骨粗しょう症の程度の診断なども行うことができます。7月からリニューアルオープンした、当院本館6階の地域包括ケア病棟で主に

近々、骨粗しょう症・ロコモ外来を開設する予定です。まずは外来で骨粗しょう症の検査を行ってみることをお勧めいたします。



地域包括ケア病棟 デイルーム

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〕



いつもの食事+野菜

作り方

- れんこんは縦半分に切り、5mm幅の厚めの薄切りにし、水にさらし、ザルにあげて水気をきる。ブロッコリーは小房に分け、熱湯でさっと茹で、ザルにあげて水気をきる。
- ソーセージは斜め3等分に切る。
- フライパンにオリーブ油を入れて熱し、ソーセージ、れんこんを入れ、れんこんに薄く焼き色がつくまで中火で炒める。ブロッコリーを加えて、さっと炒め合わせる。
- 3に塩・こしょうで味付けし、火を止め、皿に盛り付ける。

野菜に多く含まれる食物繊維には、便秘の予防や血糖値の上昇を抑えたり血中コレステロールを低下させるなどの効果があります。日頃の食生活では不足することが多いので、積極的にとるようにしましょう。



ジャーマンれんこん

1人分エネルギー:100kcal, 塩分:0.9g

材料(2人分)

- ▶れんこん…80g ▶ブロッコリー…40g
- ▶ソーセージ…2本 ▶オリーブ油…小さじ1
- ▶塩…小さじ1/4 ▶こしょう…少々

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 ^{でぐち} 出口 花ちゃん
生 令和4年9月21日
コ 私たちの元に来てくれてありがとう♡元気に育ってね



名 よしだ みお 吉田 澗音ちゃん
生 令和4年10月7日
コ いつも癒しをありがとう♡
すくすく大きくなあれ!



名 あおやま しずき 青山 雫希ちゃん
生 令和4年9月30日
コ 産まれてきてくれてありがとう♡
と♪だいすき♡



名 さかもと ゆうしん 酒本 悠慎ちゃん
生 令和4年10月8日
コ 元気にたくましく大きくな
ってね



名 かわぞえ そうま 川添 想真ちゃん
生 令和4年10月9日
コ 色んな人に可愛がってもら
ってすくすく成長してね



名 いたう りお 伊藤 璃虹ちゃん
生 令和4年9月30日
コ 兄弟仲良く元気に育ってね!
癒しと笑顔をありがとう



名 たにざわ かほ 合澤 花穂ちゃん
生 令和4年9月24日
コ これからもニコニコ、げん
きに育ってね!



「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。
12月号の1部当たりの印刷経費は約23円です。



QRコードは株式会社シーエーエーの登録商標です。

今月の1シーン 親子農業体験



10月14日、中央体育館近くのはほ場で親子農業体験としてさつまいもの収穫が行われました。参加者は力を合わせて、大きく育ったさつまいもを一生懸命掘り起こし、バケツいっぱい収穫していました。

- 1 力を合わせてさつまいもを掘り起こす
- 2 収穫したさつまいも

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11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	31,559人	(前月比)	-13人
男	15,130人	(前月比)	-11人
女	16,429人	(前月比)	-2人
世帯数	13,474世帯	(前月比)	+12世帯

家庭ごみ排出量 (10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	447 t	447 t
もえないごみ	12 t	14 t
資源ごみ	42 t	45 t

編集後記

■ 11月の大きなイベントといえば文化祭。取材する傍ら、町民の皆さんの力作に見入ったり、大衆演劇を楽しんだり、吹奏楽の演奏に聴き入ったりと、私も文化の秋を楽しみました。昂

■ 稲刈り体験を取材。私は田植えの経験はあるのですが、稲刈りはしたことがなく…。不器用な私にはできないであろう作業をスイスイとこなしていくお子さんたちに驚きました。 智