

たわらもと

Tawaramoto Town Public Relations



食育特集
おいしいを
楽しむ



補正予算で行う各種支援策

物価高騰などへ対応した支援

企画財政課財政係 ☎ 34-2072

物価高騰の影響を受けた住民の皆さんの負担軽減を図るため、国の交付金を活用し、各種支援を行います。

指定ごみ袋無料引換券配布事業

対象 町の住民基本台帳に登録されている町内全世帯

内容 引換券による可燃用ごみ袋（大）30枚の配布

配布時期 令和6年3月中旬ごろ各世帯に引換券を送付予定

環境管理課環境対策係 ☎ 33-5003

子育て世帯への地域クーポン券配布事業

対象 18歳以下の子どもを養育している者

内容 18歳以下の子ども（※）1人当たり8,000円の地域クーポン券

※18歳に達する日以降の最初の3月31日までの子ども

配布時期 令和6年3月中旬ごろ対象者に送付予定

こども未来課総合相談係 ☎ 33-9095

生活困窮者などへのフードレスキュー見守り事業

対象 町内在住のひとり親世帯（原則18歳以下の子どもを養育している者）など

期間 令和6年1月～（町社会福祉協議会へ委託）

内容 米や食料品、日用品などを必要に応じて提供

町社会福祉協議会 ☎ 34-2118 / ☎ 34-7305

令和5年度住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

町臨時特別給付金事業実施本部（健康福祉課内） ☎ 47-4007

申請方法など詳細は町ホームページ

ご覧ください。

給付金額 7万円（1世帯当たり）

町ホームページ



給付対象

①世帯全員の令和5年度分の住民税均等割が非課税である世帯

令和5年12月1日時点で田原本町に住民票がある対象と思われる世帯に、お知らせ文書などを郵送します。

②予期せず令和5年1月から令和6年5月までに収入が減少し、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）

- ・申請日時点で田原本町に住民票がある世帯が対象です。
- ・対象と思われる人は自身で申請する必要があります。

注意

※①②共に、他の市区町村で既に同様の給付金を受け取られている場合や住民税が課税されている人の扶養親族等のみで構成される世帯は対象外です。

※①②両方の条件を満たしていても給付金は一方のみとなります。

「振り込め詐欺」や「個人情報の搾取」に注意！

自宅や職場に県や町役場の職員などをかたる不審な電話などがあった場合は、役場や最寄りの警察署か警察相談専用電話（#9110）にご連絡ください。

2024 迎春

田原本町議会議長
植田昌孝



田原本町長
森章浩



新年、あけましておめでとうございませう。町民の皆様には、希望に満ちた新春を健やかに迎えることとお喜び申し上げます。また、議会活動に対しまして皆様のご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の行動制限が緩和され、地域での交流や活性化が実感できた年でありました。また、本年は長年取り組んで参りました、駅前再開発ビル「トモルテたわらもと」が完成いたします。ビルにはコミュニティFMや子育て支援の公施設も設置され、地域の情報発信、賑わい創出や住民サービス向上によ

お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。さて、既にご存知かもしれませんが、令和6年1月30日の任期満了をもって町長を退任させていただきますことになりました。これまで2期8年間、様々な事がありながらも、町長としての任務を全うさせていただく事ができました。これは、町民の皆様のご理解とご協力、そして議員各位、職員をはじめ関係各位のお力添えあつてのことと、心より感謝申し上げます。

就任以来「子どもから高齢者まで誰もがいきいきとした暮らしを楽しみ、まちの未来をま

り、町への新しい人の流れを作る地域交流の中心的な役割を期待しております。

議会では、二元代表制の一翼を担い、町の重要な方針を決定する議決機関として、チェック機能を果たせるよう議会の機能強化に努め、住んで良かったと思える魅力ある田原本町の実現に向けて、議論を重ね取り組んでまいりたいと考えております。

結びに、町議会に一層のご支援、ご指導を賜りますことをお願い申し上げます。本年も、皆様にとって素晴らしい年になりますよう心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

像に定め取り組んできましたが、駅前再開発ビル「トモルテたわらもと」も今春オープンを予定する等、前町長から引き継いだ諸事業にも一定の区切りが付き、また、子育て施策や内水被害対策等、各種事業も着実に実を結び、次世代に繋ぐ道筋がついたと考えています。

結びに、これまでの皆様のご厚情に改めて感謝申し上げますとともに、本町の更なる発展と町民の皆様のご健勝とご多幸、そして新年が町民の皆様笑顔輝く幸多き年となりますよう、心より祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

広報 たわらもと 令和6年 1月号目次

特集 p.4_7
おいしいを楽しむ

特集 p.8_9
子ども広報

p.2 新年のあいさつ、最新トピックス

p.10 まちの話題

p.12 お知らせ+

p.22 お知らせ、無料相談コーナー

p.26 国保中央病院だより、料理、消費生活ニュース、今やろう！防災アクション

p.28 いきいきご長寿数珠つなぎ、図書館だより

今月の表紙



町内の園児、児童たちの食育の様子。本紙4ページから田原本町の食育の取り組みを紹介しています。ぜひご覧ください。

町公式 SNS



LINE

Facebook

YouTube



多くの人参加した「いきいき百歳元気交流大会」



田原本駅南地区市街地再開発ビル（令和5年12月10日時点）

たわらもとの食育

年代によって、食の課題は変化していきます。町では、それぞれの年代に合わせた食育を行っています。

食育×乳幼児

赤ちゃんクッキング



◀◀初期・中期の離乳食作り

生まれて初めての食事、離乳食。離乳食を作ったり、お話ししたりしながら楽しく過ごします。月齢が近いお子さんの保護者同士の交流の場にも。

☎ 保健センター ☎ 33-8000

夏休み親子クッキング



◀◀自分で作った料理は特別に美味しい

子どもが食に興味を持ち、料理ができる力を身につけることを目的に開催。幼稚園・保育園の年長・5歳児クラスのお子さんと保護者で料理を作ります。

☎ 保健センター ☎ 33-8000

食育×大人

男性の料理教室



◀◀塩分控えめでもおいしく感じる料理を作る

男性の「食」の自立を目指して男性の料理教室を開催しています。塩分控えめの料理を作ることで、減塩の意識が高まり実践するきっかけづくりになっています。

☎ 保健センター ☎ 33-8000

食育×高齢者

いきいき百歳体操でのミニ健康講座

高齢者が筋力を維持・向上するためには、運動だけでなく肉や魚などの良質なたんぱく質の摂取や、それらをしっかりと噛んで食べるために歯と口の状態を良好に保つことが必要です。いきいき百歳体操では、管理栄養士・歯科衛生士による講座を開催し啓発をしています。



☎ 長寿介護課地域包括ケア推進係 ☎ 34-2104

専門職による健康相談(予約制)

慢性腎臓病・糖尿病・低栄養の人に対して保健師と一緒に約6ヵ月にわたり、月に1回程度面談をしています。また、当課職員が関わった人の中で食事に問題がある人に対し、自宅へ訪問して食事の確認をしたり、食べやすくするためのアドバイスをしています。



窓口では健診結果や食生活に関する相談をよく受けています。食事に関して悩んでいる人は、ぜひお気軽にご相談ください。

長寿介護課 管理栄養士 原典子



おいしいを楽しむ

☎ 保健センター ☎ 33-8000



やどかり市の様子

食育特設ページを開設しました



▲町ホームページトップのバナーが目印です

食を食べることを楽しみ、体も心も健康に。健康でいきいきと生活するためには、バランスのよい食事や朝食をしっかりと食べること、減塩や野菜摂取量を増やすなど、できるだけ早い時期から食べることに気をつけ、実践することが大切です。そして、人にとって食べることは、生きるために必要な栄養素をとるだけではありません。おいしい物を食べることで心が豊かになったり、家族や友人と食事することでコミュニケーションを楽しむことができたり、野菜を栽培することで作る楽しみを得ることが出来ます。「食べる」ことを楽しむことで毎日の生活が豊かになり、体と心の健康につながります。毎日の食事についてふりかえり、楽しみながら健康になる「食べる」を見つけてみませんか。

「食べることは、生きることにつながる」町食生活改善推進員協議会では「夏休み親子クッキング」や「男性の料理教室」の開催のほか、食生活改善のための啓発活動を行っています。町内のスーパーで減塩の紹介をしながらパンフレットなどを配布したり、いきいき百歳体操で脳トレゲームや減塩レシピの紹介をしたり

Interview 2



町食生活改善推進員協議会 会長 村井三枝子さん

計画の目標を達成するため、赤ちゃんから高齢者まで、それぞれの年代に応じた食育の取り組みを行っています。その中でも、食事バランスをとるための野菜の摂取量を増やすこと、生活習慣病予防のための減塩はすべての年代の人の目標です。「食べる」ことを楽しみながら学ぶ機会を提供し、実践するきっかけづくりにつなげていきたいと考えています。

やどかり市での啓発活動



減塩レシピの紹介



減塩味噌汁の実食

Interview 1



保健センター 管理栄養士 桐間周子

すべての人に「食育」を

町では、より多くの町民の皆さんに食育について興味を持ち、実践してもらえるよう、食を通じた健康づくり計画として「第2次田原本町食育推進計画」を関係機関・団体と連携し、さまざまな取り組みを行っています。



Interview 3 学校給食は、生きた教材

学校給食は、単にお腹を満たすだけでなく、旬の食材や地元の食材、行事・郷土料理などの食文化を実際に子どもたち自身で体験することができる「生きた教材」です。そのため、子どもたちの将来の望ましい食習慣の習得につながるように、給食ではさまざまな取り組みを実施しています。

例えば和食献立の提供時、食事バランスランチオンマットを参考に食器の配置を学ぶ「食育の日」や「給食週間」「防災給食」も実施しています。また、令和5年6月には小学2年生が給食に使用する田原本町産のえんどう豆のさや剥き体験を行いました。

これからも食育活動を充実しつつ、安心・安全で、栄養バランスのとれた、子どもたちに「おいしい!!」「また食べたい」と言ってもらえるような学校給食作りに努めていきたいと思えます。

給食の献立を
考えています!



町栄養士
教育総務課 下岡美稀 (左)、田原本中学校 大西曙実さん (中央)、田原本小学校 森田恵未子さん (右)

たわらもとの地産地消

大和野菜「味間いも」

「味間いも」の名前は田原本町味間に由来があり、町を代表する農作物です。平成26年に大和の伝統野菜として認定されました。収穫時期は10月末～1月末ごろ。粘りが強く、ねっとりとした食感が楽しめます。



味間いも、味間いもコロッケ販売場所

道の駅レスティ唐古・鍵、JAならけんまほろばキッチン(櫃原店・JR奈良駅前店)、スーパーエバグリーン田原本店

#味間いもの活用

▶ようやるでおばちゃんの会

「味間いもコロッケ」「いもぼた」などを考案。



▶たわらもとフード・ラボ

イベントなどで町産米粉や味間いもをPR。



地元の食材を地元で消費する「地産地消」。町内産の野菜を家庭でも味わって、楽しんでみませんか。

「味間いも」の良さを知ってもらうために

奈良県農業協同組合しき支店女性部部长
安田淑子さん

売れ残りを捨てるのはもったいないという思いから、主婦が「ようやるでおばちゃんの会」を立ち上げ、味間いもを加工する6次産業化の取り組みとして、コロッケなどへの加工を始めました。

しき支店女性部では、十六市などのイベントで米粉と味間いものドーナツや味間いもポテト(大学芋)などを販売しています。今後も、味間いもを使った商品を開発し、さまざまな形で、味間いもの良さを伝えていきたいです。



町内産の野菜を買って、味わう

町内産野菜をPRしています。

▶道の駅レスティ唐古・鍵



▶町内イベントの野菜市



食育×子ども



みんなで食べると
楽しいね!

翌日の給食を楽しみにする

こどもの森阪手保育園の5歳児クラスでは、帰りの会で翌日の給食の説明をして、給食の時間を楽しみにする取り組みを行っています。「油揚げは何でできているかな?」などの先生の問いかけに、園児が手を挙げて答えていき、給食ボードをみんなで作っていきます。



◀完成した給食ボード



たくさん食べて
大きくなるぞ!



学校給食

南小学校4年1組担任 荒木和歌子先生からひとこと

児童たちは苦手な食べ物がある子が多いので「頑張って食べてみよう!」と声かけをしています。給食を通じて、少しでもいろんな味を知って、食べることの楽しさを知ってほしいと思います。



大きく育ったよ!

自分たちで育てた野菜で豚汁を作る

認定こども園平野幼稚園では、園で栽培した作物を使って園児が調理に参加し、食する活動を行っています。年長クラスの大根パーティーでは、栄養士が食べる大切さや豚汁の食材、包丁の使い方などの話をした後、園児が豚汁の調理に参加し、最後にみんなで食しました。

▶作った豚汁を食べる



学校給食 Topics

1月は給食週間

1月24日から30日の1週間は全国学校給食週間です。町では毎年テーマを決め、献立を提供しています。今年度は「全国の郷土料理特集!~紙幣の人とつながりのある郷土料理を味わおう~」です。令和6年度には約20年ぶりにお金の紙幣が変わります。学校給食では、今回新しく描かれる人物や、現在と過去に描かれていた人物にゆかりのある郷土料理を提供します。給食を通して、全国の郷土料理に興味を持ってもらいたいと思います。

防災給食

学校給食に、通常使用している食材(缶詰や乾物など)が非常時にも使え、家庭でも備えていれば災害時やその後も活用できることを知ってもらうために、町では年3回防災給食を実施しています。



図書館

図書館で職場体験をしている人達にインタビューをしてみました!!



Q. 今日 (11月8日) の仕事は?

A. 本棚の整理、本棚に本を戻す、駅のブックポストの本を回収、カウンターで本の貸出の手続き、本の貸出延長の手続き。

Q. この仕事を選んだ理由

A. 本が好きで、興味があった。どんな仕事をするのか気になったから。

Q. やりがいを感じる時

A. 本棚の整理で本を綺麗に片づけられたとき。カウンターで手続きができたとき。ブックポストの本の回収ですべての本を回収し終えたとき。

Q. おすすめの本

A. 「CO₂問題は間違っている」
「おにぎりにはいりたいやつよっといで」
「ミッケ」



- 1 窓口で本の貸出
- 2 古本市用の本をまとめる
- 3 返却された本を棚に戻す

文化財保存課

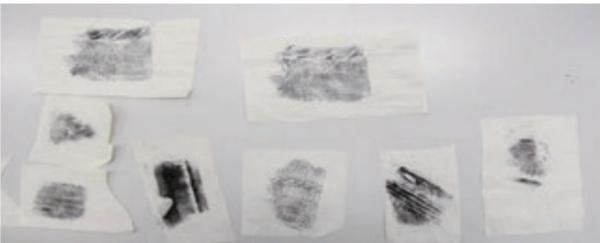
インタビュー



木村友春さん



職員から説明を受ける二人



木村さんと中さんが午前中に取った拓本 (碑や器物などに彫り込まれた文字や模様を紙に写し取ったもの)

Q. 初めて仕事場に来て、どう思いましたか?

A. 本当に最後までできるか不安だけど、やり遂げたいと思います。

Q. 3日間で何を学びたいですか?

A. 仕事の大変さを学びたいです。

私たちは、11月14日に文化財保存課で職場体験をしている「木村友春」さん「中 大地」さんに取材を行いました。私たちが伺った際に、二人は植木鉢を使った修復の体験をされていました。私たちも二人が午前中にされた、土器の拓本取りを体験させていただきました。

3日間の 職場体験

子ども広報

町立中学校では、生徒たちの勤労観・職業観育成のため中学2年生を対象とした職場体験学習に取り組んでおり、11月7日～9日に田原本中学生在、11月14日～16日に北中学生在が町内事業所で体験を行いました。

秘書広報課では4人の中学生が業務を体験、同日に職場体験をしている仲間の様子などを取材し「子ども広報」として紙面を作成しました。

☎ 秘書広報課 34-2069



3日間の体験で感じたこと

一眼レフカメラを見たとき難しそうでしたが、使ってみると多くの機能を知れて面白かったです。職場体験で仕事のやりがいや大変さを少しでも知れたと思います。

濱田祈里さん (田原本中)



たくさんの人にご迷惑をお掛けしながらも、役場での仕事を体験することができ、とても充実した時間を過ごすことができたと思います。

北川真妃さん (北中)



3日間の体験を終えて、仕事の大変さと楽しさを知りました。初めて使うアプリなどの説明もしっかりと分かりやすく教えてもらい、いい経験になったなと思いました。

横地初佳さん (田原本中)



役場でのお仕事はどういったものか分からず、不安でしたが、一から丁寧に教えてくださったおかげで、自分の仕事をやり遂げられたと思います。

橋本芙実さん (北中)





12/4

全国大会出場を報告 田原本中学校野球部表敬訪問

田原本中学校野球部が文部科学大臣杯第15回全日本少年春季軟式野球大会への出場を報告するため、森町長らを表敬訪問しました。キャプテンの領木蒼智さんと、第3回中日本中学生軟式野球選抜大会で優勝した奈良県選抜チームのキャプテンの日比克さんが、感謝の言葉を述べました。



11/22

皆で協力して作りました 田原本小学校カレンダー寄贈

田原本小学校運営委員会から手づくりカレンダーが寄贈されました。同校では毎年、お世話になっている人たちに感謝の気持ちを伝えるため、全児童がカレンダーを制作し届けています。代表の児童たちは感謝の言葉を述べ、森町長と山田教育長にカレンダーを手渡しました。



11/16

地域社会の発展に貢献 秋の叙勲、旭日単光章を受章

令和5年秋の叙勲で旭日単光章を受章された永井満智男さん(金澤)と中西秀和さん(幸町)に、町長から勲記と勲章が伝達されました。お二人は長年、自治会長として、また、県や町自治連合会の役員を歴任されるなど、地域社会の発展に多大な貢献をされたことが今回の受章に至りました。



11/7

診療体制の確保に感謝 磯城地区医師会感謝状贈呈式

磯城休日応急診療所の開所以来30年以上にわたり、担当医の確保にご協力いただいている磯城地区医師会に感謝の意を表し、同会会長の根元成佳さんに感謝状を贈呈しました。森町長は「町の健康づくりにご尽力いただき、ありがとうございます」と感謝の言葉を述べました。



12/10

多くの人が訪れました フリーマーケット&野菜市

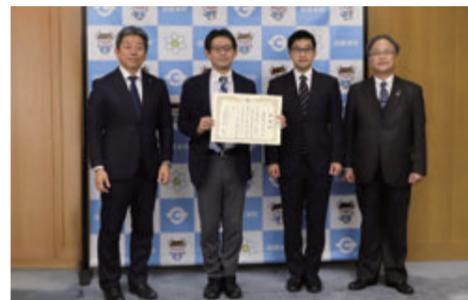
田原本駅前広場でフリーマーケット&野菜市が開催されました。田原本産の新鮮な野菜や手作りの雑貨、各家庭の掘り出し物などさまざまな品が並んだほか、キッチンカーの出店もあり、会場は多くの人で賑わいました。



11/23

健診の大切さを学ぶ CKD(慢性腎臓病)啓発講演会

町民ホールで、赤井靖宏さん(奈良県立医科大学地域医療学講座教授)によるCKD(慢性腎臓病)啓発講演会を開催しました。講演会では、CKDを中心に、生活習慣病の予防や毎年健診を受ける大切さについて、分かりやすくお話いただきました。



11/16

更なる教育の発展を応援 (株)JECCへ感謝状贈呈

昨年度、(株)JECCから本町に「企業版ふるさと納税」として75万円が寄附され、森町長が感謝状を贈呈しました。いただいた寄附金を活用して、令和5年度は北中学校1年生の授業に「探求学習プログラム」を導入し「主体的かつ対話的で深い学び」の実現を目指しました。



11/13

ふるさと納税返礼品 奈良トヨタのレストア

町のふるさと納税返礼品に新しく「奈良トヨタのレストア」が加わりました。ふるさと納税の寄附金は「子育ての願いをかなえるまちづくり」や「健康で安心な暮らしを支えるまちづくり」などの事業を推進する資金として活用してまいります。



12/10

心温まるひとときを 第13回まほろばウィンターコンサート

田原本ジュニアバンドJ-Wings、北中学校吹奏楽部、田原本中学校吹奏楽部、たわらもと吹奏楽団による、第13回まほろばウィンターコンサートが弥生の里ホールで開催されました。クリスマスソングをはじめとした親しみのある曲の演奏に、来場した人たちは聴き入っていました。



11/25・26

花や緑に囲まれる 「秋まつり〜園芸市〜」

唐古・鍵遺跡史跡公園で「秋まつり〜園芸市〜」が開催されました。多肉植物やバラ苗などの販売、ハーバリウム教室や芝刈りの体験、寄せ植えやバラ栽培についてのセミナーなどさまざまなブースが出店し、訪れた人たちはそれぞれのブースで花や緑に親しみました。



11/19

仲間と一緒に遊ぶ 第45回子どもカーニバル

中央体育館で「子どもカーニバル」が開催され、62人の小学生が参加しました。町子連リーダーの指導のもと、子どもたちは「祭り」をテーマに、午前中にランタンとうちわを作成しました。午後からは、射的、金魚釣り、輪投げ、ヨーヨー釣り、スーパーボールすくいなどの手作りの「おまつり」で、元気に楽しい一日を過ごしました。



11/14

仲間たちと楽しくプレー 田原本町グラウンドゴルフ大会

第13回町グラウンドゴルフ大会が県フットボールセンターで開催されました。これは、高齢者間の交流、体力づくりの促進のため行われているものです。今年度は109人が参加され、仲間たちと交流しながらゲームを楽しんでいました。

インターネット公売を実施します

税務課債権回収係 ☎ 33-8210

税金の徴収のため差し押さえた不動産のインターネット公売を実施します。

参加申込期間

1月11日(木)午後1時～30日(火)午後11時

入札期間

2月6日(火)午後1時～13日(火)午後1時

※インターネット上での申込・入札になります。



KSI 官公庁オークション
(<https://kankocho.jp>)



所得税などの確定申告の 相談・申告書の受付について

桜井税務署 ☎ 42-3501
町税務課町民税係 ☎ 34-2112

相談・申告書受付期間

2月16日(金)～3月15日(金)

※還付申告書は2月15日(木)以前でも提出できます。

■確定申告はスマホで完結！スマホカメラで給与所得の源泉徴収票の読み取りが可能です。

マイナンバーカードやID・パスワードを使い、スマホ画面の案内に従い金額などを入力するだけで、ご自宅などどこでもゆっくり申告書を作成できます。

おすすめポイント

- スマホ専用画面で見やすく、簡単に操作できる
- 確定申告期は24時間いつでも利用可能
- 添付書類と本人確認書類を省略できる
- データをスマホに保存していつでも申告内容を確認できる
- 青色申告決算書・収支内訳書の作成もできる

スマホ専用画面を利用できる人

給与所得、年金収入などの雑所得、事業所得、一時所得、特定口座による株式などの譲渡所得など、譲渡損失額のある人

提出方法

- ▶ e-Tax (マイナンバーカード方式、ID・パスワード方式)
- ▶ 書面



▲スマホでの提出はこちらから



■年金受給者の事前の所得税確定申告の相談・受付

年金受給者の事前の所得税申告は、次のとおり事前に相談し、確定申告書を提出することができます。

※案内ハガキの送付はありません。

※来場者数によって、早めに相談受付を終了する場合があります。

日時 2月1日(木)・2日(金)

午前9時30分～午後3時30分
(相談受付締切は午後3時)

場所 町社会福祉協議会 大ホール (阪手 336-1)

※昨年より場所が変更になっています！

持ち物

- 年金の源泉徴収票
- 社会保険料などの支払金額がわかるもの
- ※社会福祉協議会は役場から離れているため、納付額の確認は事前をお願いします。
- 生命・地震などの保険料控除証明書
- 個人番号が確認できるもの(マイナンバーカードなど)
- 身分証明書 ● その他必要書類
- 印鑑 ● 通帳 (還付の場合)

—— 相談会場での感染症対策にご協力ください ——

- ▶ 入場には「入場整理券」が必要です。
- ▶ せき・発熱などの症状がある人や体調のすぐれない人は入場をお断りします。
- ▶ 必要最小限の人数でお越しください。
- ▶ 会場内に筆記用具は用意していませんので、ボールペンや計算器具などを持参してください。
- ▶ 土地・建物などの譲渡、贈与税、相続税の相談は行っていません。

令和6・7年度競争入札参加資格審査申請 (指名願い)

受付期間 ▶「建設工事」「測量・建設コンサルタント等」 ▶「物品製造等」
1月22日(月)～31日(水) 2月5日(月)～15日(木) ※どちらも最終日 午後5時15分まで

町が発注する「建設工事」「測量・建設コンサルタント等」「物品製造等」の競争入札に参加するためには、資格審査申請が必要です。

令和6・7年度の受付は、次のとおりです。申請要領は、1月上旬以降に町ホームページから入手できます。

資格の有効期間

令和6年4月1日(月)～令和8年3月31日(火)

申請方法 郵送に限る(期間内必着)。ただし、各種別の受付期間最終日は持参可。

※最終日持参の場合は、午前9時～午後5時15分(正午～午後1時を除く)

※受付期間以外の申請は受け付けませんので、厳守してください。

問・申請先 総務課財産・契約管理係

(〒636-0392 田原本町 890-1 / ☎ 34-2108)

国民年金の納付は前納がお得です

桜井年金事務所 ☎ 42-0033
町総合窓口課 ☎ 34-2087

国民年金の支払方法は、納付書を使った現金での納付、口座振替、クレジットカードによる納付などがあります。また、まとめて前払いすることで納付する月に応じて割引がつく「前納」という制度があり、口座振替による前納は、現金(納付書)やクレジットカードによる前納よりも割引額が多くお得です。

現金(納付書) クレジットカード納付について

現金(納付書)での納付の場合、2年前納・1年前納・6ヵ月前納以外に、希望月から翌年3月(または翌々年3月)までの前納も可能です。

クレジットカードで納付を希望される場合、年金事務所での手続きが必要です。

口座振替について

申込の際は、年金事務所または口座振替を希望される金融機関の窓口で手続きが必要です。申込後、口座振替が開始されるまで2・3ヵ月かかります。

必要書類

- 申出書(金融機関、年金事務所、総合窓口課の窓口にあります)
- 年金手帳など基礎年金番号の分かるもの
- 金融機関の届出印 ● 通帳

年金事務所への郵送による手続きも可能です

申込期限(下表参照)までに届くように余裕をもって投函してください。当月末振替は随時受け付けています。

令和6年度の口座振替による前納について

(カッコ内の金額は前納しない場合と比較した割引額)

	令和5年度の前納額(※1)		令和6年度の口座振替(前納)		
	現金納付	口座振替	振替日	納付期間	申込期限
2年前納	387,170円 (14,830円)	385,900円 (16,100円)	令和6年4月30日	令和6年4月～令和8年3月分	令和6年2月末 (※2)
1年前納	194,720円 (3,520円)	194,090円 (4,150円)		令和6年4月～令和7年3月分	
6ヵ月前納	98,310円 (810円)	97,990円 (1,130円)	上期: 令和6年4月30日	令和6年4月～9月分	令和6年8月末(※2)
			下期: 令和6年10月31日	令和6年10月～令和7年3月分	
当月末振替(早割)	—	16,470円(50円)	当月分を当月末に納付する方法(割引になるのは口座振替のみ)		

※1 令和6年度の割引額は未発表のため、参考に令和5年度のコピー金額を掲載しています。また、一例として納付期間が4月及び10月からの前納を掲載しています。毎月の納付額は、令和5年度が16,520円、令和6年度が16,980円です。

※2 申込期限については今後変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

納付確認書のお知らせ(税申告用)

保険医療課国保医療係 ☎ 34-2097
福祉・高齢医療係 ☎ 34-2096
長寿介護課介護保険係 ☎ 34-2101

確定申告などのために国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付済額を確認される場合は、①番の総合窓口で申請していただくと、令和5年1月～12月に納付した額を記載した「納付確認書」をお渡しします。

窓口申請時に必要なもの

- 本人確認書類（運転免許証・パスポート・マイナンバーカード〈個人番号カード〉などの顔写真付きのものなら1点、または健康保険証・介護保険証などの顔写真のないものなら2点）
 - 委任状（本人・同一世帯または同一住所以外の方が申請する場合は、納付義務者からの委任状が必要です）
- ※令和5年12月下旬に納付し、令和6年1月上旬に納付確認書を受け取る場合、12月下旬に納付した金額が納付済額に含まれていない場合があります。

産前産後期間の国民健康保険税減免を開始します

保険医療課国保医療係 ☎ 34-2097

令和6年1月から、子育て世帯の負担軽減のため国民健康保険被保険者が出産（出産予定）された場合、保険税が減免される制度を開始します。

対象者 令和5年11月1日以降に出産したか、
出産予定の被保険者

減免期間 出産日（予定日）が属する月の前月から4ヵ月間（多胎妊娠は3ヵ月前から6ヵ月間）のうち令和6年1月1日以降分

減免内容 令和6年1月以降の所得割と均等割を減免します

※出産予定日の6ヵ月前から申請できます。詳細はホームページをご覧ください。



町ホームページ
「産前産後期間の国民健康保険税減免を開始します」

環境未来推進課 ☎ 33-1660

ウォームシェアを心がけよう！

ウォームシェアとは、家庭における複数の暖房使用をやめ、なるべく1部屋に集まる工夫をしたり、公共施設や商業施設などであたたかく過ごすことで、家庭や地域で楽しみながら省エネに取り組もうという考えです。

ウォームシェアを行うと地球温暖化の防止、大気汚染物質の発生の抑制、電気代の削減に役立ちます。次のことにぜひ取り組みましょう。

1 ご家族で

家族や友達とひとつの部屋に集まって過ごせば、エネルギー消費を減らせるだけでなく、コミュニケーションも深まります。一家団らんや、お友達とお茶会をお楽しみください！

2 鍋料理で

晩ご飯に鍋料理を楽しめば、お部屋も心もからだも温まります。地元の食材を選べば、地域も元気になります。おでんや湯豆腐、キムチ鍋、すき焼き、かに鍋もおいしいですね！

3 まちで

家庭の暖房を止めてまちに出るだけで、エネルギー消費を減らせます。図書館や唐古・鍵考古学ミュージアムなどの公共施設や道の駅などでゆったりと暖かく過ごすのはいかがでしょう。スポーツをしたり、銭湯や飲食店に出かけて楽しむのもウォームシェアです。たくさんの人が集まることで、まちも元気になります。

まずは暖かく過ごしやすい服装をし、エアコンの設定温度は「20℃」を目指しながら家庭や職場でもウォームシェアに取り組みましょう！

★町役場本庁舎では、暖房を室温19℃に設定し、職員は室温に適した服装で仕事をしています。



あったか忍者 あった丸
(環境省より提供)

集まることであったまろう。暖房を止めてまちへ出よう
今年の冬はウォームシェア！



新たな学校づくりのための

田原本町小学校3校統合施設基本計画(案)について

教育総務課 ☎ 33-9150

基本計画(案)への意見を募集

令和4年度に策定した田原本町小学校3校統合施設基本構想をもとに、施設整備の方針、施設の配置、平面計画などをとりまとめた「田原本町小学校3校統合施設基本計画(案)」を作成しました。

これに対して、皆さんから広くご意見をいただくためパブリックコメントを実施します。

募集期間 1月12日(金)～2月1日(木) (必着)

※持参の場合、平日午前8時30分～午後5時15分
意見を提出できる人 町内に在住・在勤・在学の人
公表場所及び方法 町役場2階教育総務課窓口及び町ホームページ(下記QRコード)

図・提出先 田原本町教育委員会事務局教育総務課
(〒636-0392 田原本町890-1 / ☎ 33-9150 / FAX 32-2977 / ✉ kyoikushisetsu@town.tawaramoto.nara.jp)

提出様式 任意様式に計画案名・氏名・住所・連絡先・年齢・ご意見を記入してください。記入がない場合は無効となります。

※町内在勤・在学者は上記に加え勤務(通学)先住所・事業所(学校)名を記入してください。

※参考様式は下記からダウンロードできます。

提出方法 電子メール、FAX、郵送、持参

※電話や口頭による受け付けは行いません。

意見への回答 意見に対する町の考え方について、町ホームページに公表します。

※氏名などの個人情報は公表しません。

※個別回答は行いませんのでご了承ください。



「田原本町小学校3校統合施設基本計画(案)」の閲覧とパブリックコメントの様式ダウンロードはこちらから

3小学校でこどもワークショップを開催しました

新たにできる統合校や現在の学校に対する思いを東・北・田原本小学校の児童に発表してもらうワークショップを開催しました。児童から出た意見については、今後計画していく統合校の設備などの参考とさせていただきます。

☎ 教育総務課 ☎ 33-9150

住民説明会を開催します (東・北・田原本小学校区)

日時 1月28日(日) 午前10時～正午

場所 青垣生涯学習センター 弥生の里ホール

対象 東・北・田原本小学校区に在住の人

申込期日 1月19日(金)

申込先 田原本町教育委員会事務局教育総務課
(☎ 33-9150 / FAX 32-2977 / ✉ kyoikushisetsu@town.tawaramoto.nara.jp)

申込方法 ①氏名 ②小学校区名 ③住所 ④連絡先 ⑤備考(代表して申し込みされる場合は、その他の参加者の名前、住所)を記載して電子メールかFAXで送付、または電話で上記内容をお伝えください。

託児サービスをご用意しています

利用を希望する人は、申込時に備考欄へ「1.人数 2.お子さんの名前 3.年齢」を記入もしくは、教育総務課(☎ 33-9150)までご連絡ください。

対象 年齢制限なし

申込期日 1月15日(月)

注意事項

- スタッフの人員確保などの理由により利用人数を制限させていただくことがあります。
- 託児はNPO法人ハッピースマイルにお願いしています。
- 託児に対する保険はありませんのでご了承ください。ケガのないよう最大限の注意をさせていただきます。
- 必ず持ち物に名前を記入してください。
- 飲み物は水かお茶、おやつは小さいもの1つまで持参可とします。
- おもちゃなどは用意しています。



児童から出た意見は左上QRコードの「田原本町小学校3校統合施設基本計画(案)」に掲載しています

田原本駅南地区第一種市街地 再開発事業 ビル名称が決定

まちづくり建設課都市再開発係 ☎ 34-2085

田原本駅南地区市街地再開発組合では、令和5年8月1日から9月15日まで、田原本駅南地区第一種市街地再開発事業のビル名称を募集し、多くの人からご応募いただきました。応募された45案の中から、再開発組合にて厳正な審査を行った結果、以下のビル名称に決定しました。たくさんのご応募、ありがとうございました。

トモルテたわらもと

名称に込めた意味

新しいビルができて、街に灯がともる。ビルを訪れる人や、街を歩き交う人の心に灯がともる。駅前を訪れる多くの人にとってあたたかい場所になってほしいという願いを込めて、この名称に決定しました。

【トモル:灯る+モルテ:多くの (molte:イタリア語)】



コミュニティFM局愛称決定!

(一社) 田原本まちづくり観光振興機構 ☎ 33-4560

(一社) 田原本まちづくり観光振興機構は、令和5年9月1日から10月15日まで、現在開設を進めている田原本町公設民営型コミュニティFMの愛称を募集し、多くのご応募をいただきました。応募された255案の中から愛称審査会にて厳正な審査を行った結果、田村靖彦さんの「FMまほろば」に決定しました。たくさんのご応募、ありがとうございました。

FMまほろば

愛称に込められた意味

田原本町は「大和は国のまほろば」と呼ばれた地域の中央にあることから、田原本町公設民営型コミュニティFMの愛称を「FMまほろば」としました。



田原本町長選挙の投票日は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、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。



投票日時

1月21日(日)
午前7時～午後8時

立候補届出日(町長選挙)

日時 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)

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年秋開始接種は3月末までです

接種を希望する人は、WEB予約またはコールセンターからご予約ください。
※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。

■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

■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

■個別接種(集団接種は終了しています)

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

★接種券などについて

接種券などについて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。

期日前投票

日時 1月17日(水)～20日(土)
午前8時30分～午後8時
場所 町民ホール (町役場西側)

青垣生涯学習センターでの期日前投票

1月20日(土)は青垣生涯学習センターにおいても期日前投票所を開設します。この日は、町民ホールと青垣生涯学習センターのどちらでも投票できます。

日時 1月20日(土)
午前8時30分～午後8時
場所 青垣生涯学習センター1階 視聴覚室
※青垣生涯学習センターでの期日前投票は、1月20日(土)のみとなりますのでご注意ください。

開票

日時 1月21日(日)午後9時～
場所 町社会福祉協議会大ホール

すこやかひろば(地域子育て支援拠点)からのお知らせ

こども未来課総合相談係
☎ 33-9095

すこやかひろばの利用

遊び・絵本スペースなどがあり、親子でゆっくり過ごすことができます。職員が常駐していますので、育児の相談もお気軽にしてください。

開所日時 平日午前10時～午後4時(祝日、年末年始を除く)
※要予約(詳細は下記QRコードから)

場所 保健センター3階(県健康づくりセンター内)

対象 0歳～未就学のお子さんとその保護者

☎ NPO法人子育てすこやかサークル ☎ 080-7006-4431



すこやかひろば LINE配信

LINEで子育てに関する情報やイベント情報を配信しています。ぜひ、ご覧ください!



@sukoyaka

QRコードを読み取って登録してください

すこやかひろばを移転します

トモルテたわらもと(田原本駅南地区第一種市街地再開発ビル)への移転に伴い、すこやかひろばでおわかれ会を行います。

利用最終日時

3月15日(金)午後4時

おわかれ会

3月4日(月)～15日(金)(平日のみ)

午前:乳幼児優先(要予約)

午後:年齢制限・入場制限なし(予約不要)

※3月16日(土)～31日(日)は休所期間です。

出張すこやかひろばの臨時休所

上記の移転準備に伴い、出張すこやかひろばを臨時休所します。

臨時休所日

3月21日(木)、28日(木)(毎週木曜開所)

★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。

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

令和6年度に町役場などで働く人を募集します

会計年度任用職員の登録者募集

人事課 ☎ 34-2056
教育総務課 ☎ 34-2074

町では、一般事務をはじめとしたさまざまな職種の会計年度任用職員の登録を受け付けます。募集職種などは次の表のとおりです。概要を記載していますので、勤務条件や必要な資格など詳しくは町ホームページをご覧ください。採用予定課にお問い合わせください。

※給料額（地域手当（給料額の3%）を含む）については現時点での予定額であり、改定されることがあります。このほかに、条件に応じて通勤手当・期末手当・勤勉手当・退職手当が支給されます。

登録方法

履歴書を人事課、または教育総務課へ提出（持参・郵送）してください。

※希望職種を必ず記載してください。

※郵送の場合は、84円切手を貼付した返信用封筒を同封してください。

受付日時

月～金曜日（閉庁日を除く）

午前8時30分～午後5時15分

採用までの流れ

採用を予定する課が、登録者の中から面談などの選考を行い、採用します。

履歴書提出先：教育総務課 ☎ 34-2074

登録を募集している職種と主な業務内容など

職種【必要資格】	主な業務内容	採用予定課	給料（予定）
看護師（幼稚園）	園児の健康管理・衛生指導など	教育総務課	時給：1,617円～
栄養士	学校給食の献立作成・栄養指導など	教育総務課	月額：186,121円～
小学校常勤講師	小学校における常勤講師	教育総務課	月額：270,000円程度
教科担当教諭	小・中学校における教科指導など	教育総務課	時給：2,554円～
幼稚園教諭／保育担当教諭	幼稚園・認定こども園での保育教育・学級担任など	教育総務課	大卒：225,467円 短大卒：199,820円
用務員	校舎・園舎の環境整備や庶務など	教育総務課	月額：164,285円～
いじめ・不登校対策指導員【臨床心理士】	中学校におけるいじめ・不登校など学校現場の諸問題に対するカウンセリングなど	教育総務課	時給：2,554円～
こども支援員（幼稚園・小学校・中学校）	特別な配慮を要する園児・児童・生徒への支援など	教育総務課	時給：1,261円～
日本語指導教員	日本語指導が必要な生徒への母国語を活用した指導	教育総務課	時給：2,554円～
預かり保育指導員	幼稚園などの一時預かり保育業務	教育総務課	時給：1,261円～
部活動指導員	中学校において、部活動の顧問として技術指導や大会への引率など	教育総務課	時給：1,654円～

※幼稚園教諭、預かり保育指導員について、詳しくは広報たわらもと令和5年11月号をご覧ください。
なお、給料の金額が変更になっています。



履歴書提出先：人事課 ☎ 34-2056

登録を募集している職種と主な業務内容など

職種【必要資格】	主な業務内容	採用予定課	給料（予定）
一般事務	行政事務補助全般（パソコン入力、書類作成、書類などの整理、受付対応、軽作業など）	出先機関を含む全課	月額：166,963円～ 時給：1,025円～
健康相談員【保健師、臨床心理士など】	町職員のカウンセリングなど	人事課	時給：2,554円～
看護師（障がい福祉）	窓口対応、相談業務など	健康福祉課	月額：219,596円～
看護師（休日診療所）	休日診療所における看護業務	健康福祉課	日額：13,390円～
医療事務（休日診療所）	休日診療所における医療事務など	健康福祉課	日額：11,330円～
歯科衛生士	健診、歯科教室での歯科指導、関係機関との調整など	健康福祉課	月額：219,596円～
手話通訳者	聴覚障がいのある来庁者への通訳	健康福祉課	時給：1,316円～
助産師	健診、訪問指導、窓口相談、要保護児童対策地域協議会事務など	こども未来課	月額：234,943円～
保育士	療育教室の運営・保育、託児、訪問指導、窓口相談など	こども未来課	月額：202,086円～ 時給：1,241円～
虐待対応専門員【社会福祉士、精神保健福祉士など】	虐待相談、家庭への支援、関係機関との調整、要保護児童対策地域協議会事務など	こども未来課	月額：234,943円～
発達相談員【臨床発達心理士など】	就学前の乳幼児を対象とした発達や障がいに係る相談・支援など	こども未来課	日額：16,048円～ 時給：2,070円～
保健師	子育て世代包括支援センターにおける利用者支援	こども未来課	時給：1,443円～
管理栄養士	高齢者の保健指導と介護予防の一体的実施における栄養指導	長寿介護課	日額：11,766円～
介護認定調査員【介護支援専門員（ケアマネジャー）、介護福祉士】	介護認定における申請の受付や認定調査など	長寿介護課	月額：242,256円～
介護支援専門員（ケアマネジャー）	介護事業所の実施指導、ケアプランの点検など	長寿介護課	月額：242,256円～
清掃員	一般廃棄物の収集、運搬、清掃センターでの場内作業など	環境管理課	月額：184,988円～ 時給：1,136円～
ホール運営員	弥生の里ホール・公民館の運営及び調整など	生涯教育課	日額：8,637円～
発掘調査技術員	遺跡の発掘調査の運営補助、出土品の整理、報告書作成など	文化財保存課	月額：197,554円～
遺物整理員	出土遺物の洗浄、データ入力、土器の接合作業など	文化財保存課	時給：1,025円～
遺物実測員	出土遺物の実測図作成	文化財保存課	時給：1,081円～
建築指導員【一級建築士】	建築工事の設計・積算・施工監理・検査、営繕など	教育総務課	月額：261,723円～
司書【司書】	図書館業務全般	図書館	月額：166,963円～



健幸ポイント事業

年会費実質 **無料** キャンペーン

活動量計を持って歩いて健康とポイントを獲得! たまったポイントは地域商品券(最高4,000円)と交換できます。ご参加お待ちしております。

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

〇期間限定で年会費実質無料キャンペーン実施中!

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)。

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(電話でも受付しています)

提出先

〒636-0392 田原本町 890-1
田原本町長寿介護課 SWC 推進係
☎ 34-2052

●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	
		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		

キリトリ線



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 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

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!

「観光ボランティアガイドと歩く
歴史探訪ウォーキング」を開催!!

田原本町観光ボランティアガイドの案内で歴史に触れながら町内を歩きますか。

日時 2月6日(火)
▶午前の部 午前9時30分~11時30分
(受付:午前9時~)
▶午後の部 午後1時~3時
(受付:午後0時30分~)

※どちらも同じコースです。

コース 唐古・鍵遺跡史跡公園→今里問屋場・蛇巻き→安養寺(快慶仏の特別拝観)→鍵の蛇巻き→道の駅レスティ唐古・鍵(約2.5km/約6,500歩)

集合場所 唐古・鍵遺跡史跡公園 休憩所前

対象 健幸ポイント事業参加者

申込方法

1月16日(火)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。

お知らせ

町民の皆さんにお知らせしたい情報をドンと拡大して掲載しています。

長寿介護課介護認定・高齢者支援係 ☎ 34-2103
町地域包括支援センター ☎ 34-2104

虐待かなと思ったら相談を

~介護する人も介護される人も
健やかに暮らしていくために~

高齢者虐待を防ぐためには、第三者が介入するなどして、虐待に至る悪循環を止めることが必要です。

虐待に気づいたり、虐待かもしれないと思った人は、長寿介護課または町地域包括支援センターまでご連絡ください。

こんなときは、相談・通報を

また、次のような状況では、介護者に精神的・身体的な負担がかかりやすくなります。「悩みごとがある」「ちょっとでもおかしいと思ったことがある」そんなときは、まず相談・通報を。

- 介護の負担を1人で抱えている
- 身近に頼れる家族がいない
- 経済的に困窮している
- 認知症の高齢者を介護している
- 介護者に疾病や障害がある
- 近所づきあいが無い



高齢者虐待相談窓口

長寿介護課介護認定・高齢者支援係 ☎ 34-2103
町地域包括支援センター ☎ 34-2104

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

1月10日(水)・24日(水)、2月7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

1月14日(日)
午前10時~午後4時

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。

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

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

スマホ用電子証明書を利用したコンビニ交付サービス

お持ちのスマートフォンにスマホ用電子証明書を搭載することで、全国のコンビニで住民票の写しや印鑑登録証明書が取得できます。詳しくは町ホームページをご覧ください。



☎ 総合窓口課 ☎ 34-2087

子育て・教育



おやこでつくろう！
節分のお面！

親子で一緒に節分のお面を作りませんか。

日時 1月25日(木)午前10時～11時ごろ
(受付：9時50分～)

場所 宮古保育園(プレイルーム)
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。

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)

申込・申込 1月15日(月)・16日(火)(午前10時～午後4時)に、電話で宮古保育園 ☎0120・194・783(イッジョウナヤマ)へ。

催し・講座



消防出初式

地域の皆さんの生命・財産を守るため、消防・防災活動に努めている田原本町消防団・三宅町消防団・川西町消防団・婦人防災クラブによる分列行進、

の困りごとなどさまざまな悩みにJMECAの有資格会員が応じます。婚活中のご本人だけでなく、お子さんの結婚に悩む親御さまも気軽にお越しください。

日時 1月13日(土)午後1時～6時

場所 青垣生涯学習センター研修室3

相談料 無料(別途資料代：500円)

申込方法 1月11日(木)までに次のQRコードから申し込んでください。

※当日申込も可能です(予約優先)。

☎ 080・4881・6291 / info@jmecca.info



たわらもと歴史講座

田原本ゆかりの「太安万侶」と「桃太郎」をテーマに開催。ぜひお越しください。

第1回 「古事記と太安万侶」

日時 2月12日(月・祝)

午後2時～3時30分

講師 千田稔さん(奈良県立図書館情報館館長)

第2回 「近代における桃太郎伝説の成立―三大伝説地を中心に―」

日時 2月25日(日)午前10時～11時30分

講師 齊藤純さん(天理大学文学部教授)

消防車のパレード・一斉放水、消防防労者に対する表彰などが行われます。

日時 1月14日(日)午前10時～

場所 屋内式典：川西文化会館コスモスホール
屋外式典：川西町役場駐車場
※屋外式典は雨天中止
☎ 0745・44・2211

町民限定スマートフォン教室

日時・内容 1月30日(火)

●1回目：午後1時～2時(基本動作について)

●2回目：午後2時30分～3時30分(カメラについて)

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・申込 1月17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)

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 2月24日(土)

正午～午後1時30分

場所 青垣生涯学習センター2階

場所 青垣生涯学習センター 研修室
定員 各120人(当日先着順)

受講料 700円

☎ (一社) 田原本まちづくり観光振興機構 ☎33・4560



灯りの路と大とんど

日時 1月7日(日)

午後2時～4時：イベント実施
午後4時ごろ：大とんど汁の振る舞い

午後5時30分ごろ：大とんどの点火

場所 多神社・多神社東方の圃場(ほじょう)

駐車場 県総合リハビリテーションセンター駐車場(台数に限りがあります)

多神社駐車場

大とんど実行委員会(酒井)

☎ 080・2695・0967

第5回 唐古・鍵遺跡史跡公園
新春風あげ大会

生活体験広場で、手づくりの凧や市販の凧をあげてみましょう(スポーツカイトは除く)。

自由に大人から子どもまで楽しく凧あげをしましょう。高く上がった凧やユニークな凧などには、賞品もあります。

日時 1月20日(土)午後1時30分～3時

調理室

対象 幼稚園児と小学生(幼稚園児と田原本小学校区以外の児童は保護者の送迎が必要)

定員 約30人

申込・申込 2月5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)。



若宮正子さん講演会

私は創造的でありたい
～人生に「もう遅い」はない～

田原本町人権教育推進協議会研修会、若宮正子さん講演会を実施します。

※手話通訳・要約筆記あり

日時 2月25日(日)午後1時30分

講演会 午後2時

場所 青垣生涯学習センター
弥生の里ホール

入場料 無料

申込・申込 1月5日(金)～2月9日(金)に次のどちらかの方法で。

① 次のQRコードから。

② 電話で町人権教育推進協議会事務局(生涯教育課)へ(☎32・6193)

(受付：午後1時～(公園南側休憩所) ※雨天の場合は28日(日)に順延)

場所 唐古・鍵遺跡史跡公園

生活体験広場

参加費 無料

定員 20人(先着順)

申込・申込 直接または電話で唐古・鍵遺跡史跡公園事務所(☎34・5500)

月曜休園、祝日の場合は翌日休園

午前9時～午後5時)へ。

就職・募集



自衛官

●自衛官候補生

応募資格 18歳以上33歳未満の人

受付期間 年間を通じて

試験日 受付時にお知らせします。

●高等工科学校生徒(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 1月5日(金)まで

試験日 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。

☎ 29・9060



午前9時～午後5時/月曜日は休館) ※参加の可否は2月17日(土)までにハガキでお知らせします。



お米の魅力を見つめ、
米粉を使った料理教室

日程 2月25日(日)午後1時30分～4時30分(受付：午後1時～)

場所 青垣生涯学習センター2階 調理室

内容 町産の米粉を使った料理やお菓子3品程度(詳細は決定次第町ホームページでお知らせします)

定員 8組(先着順/1組4人まで、子ども可)

参加費 1組500円(当日集金)

持ち物 エプロン、三角巾など

主催 たわらもとフード・ラボ

申込・申込 1月9日(火)～25日(木)に地域産業推進課(☎34・2080)へ。

ハローパートナーシップ相談会

JMECA主催のハローパートナーシップ相談会(ハロパト)を開催します。

婚活・結婚についての悩み、家庭内

ボーイスカウト
磯城第一回隊員募集

ボーイスカウトは、仲間たちと自然の中で行動することにより学び、協同性や社会性をはぐくむことにより、将来の良き社会人を育てる活動です。

小学生以上の男女が入隊できます。

入団説明会と活動体験会を開催します。

興味のある人はご参加ください。

日時 1月21日(日)午後2時

場所 青垣生涯学習センター2階 研修室

☎ 32・0997

お知らせ



かがやき

スポーツ・文化活動などで顕著な成績を収めた町民を紹介します。

受賞者氏名 H.L.Pエスコリーニヤ

奈良サッカークラブ

大会名 井上地所杯第11回奈良県

表彰名 U-10サッカー大会

秘書広報課広報広聴係

☎ 34・2069



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, 人権相談, みんなの人権110番, 行政相談, 無料法律相談, 中南和法律センター, 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.

※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。



1月の納付(普通徴収分)

税務課徴収収納係 ☎ 34-2111

納期限 1月31日(水)

- 種類 ●町県民税(第4期分) ●国民健康保険税(第7期分) ●介護保険料(第7期分) ●後期高齢者医療保険料(第7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」をご確認ください。

生活安全ニュース

1月10日は「110番の日」

毎年1月10日を「110番の日」と定め、正しい110番の利用方法についての広報啓発活動を行っています。

こんな時こそ110番!

- 強盗、空き巣、ひったくりなどの被害に遭ったとき ●銀行で多額の現金を下ろそうとしている人がいるとき(特殊詐欺) ●交通事故を起こした、目撃したとき ●ケンカを目撃したり、人の悲鳴を聞いたとき ●不審な人につきまともわれたとき ●倒れている人や迷子などを見たとき ●「警察を呼んで」と助けを求められたとき ●上記のほか、緊急の事件・事故があったとき

相談・いたづらなどの緊急性のない110番通報は、事件・事故への素早い対応を遅らせる原因となりかねません。110番は県民の皆様の命を守る緊急ダイヤルです。

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

1月8日(月・祝)はもえるごみの収集を行います

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めます。 時間...午前9時~正午 費用...10kgにつき50円(家庭ごみ) ※平日とは受付終了時間が異なりますので、ご注意ください。 ※受付時間に遅れないように、余裕を持ってお越しください。 ※10kg未満は10kgとみなします。 ※本人確認書類を提示してください。 ※持ち込みの場合、袋の指定はありません。 ※指定ごみ袋を使用している場合や、分別された資源ごみの持ち込みは無料です。 ※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。

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

110番で伝えてほしいこと

警察官は順を追って、事件・事故の内容などを質問していきます。

110番するときの重要な6つのポイント

- ①事件ですか、事故ですか。何かありましたか? ②それはいつですか? ③場所はどこですか? ④どのような状況ですか?(事件・事故など) ⑤犯人は?(誰なのか、人数、人相、服装、逃げた方向など) ⑥あなたのお名前は?(事件・事故との関係、住所、氏名、電話番号など)

#9110 困ったときは相談ダイヤル

急ぎでない要望や問い合わせは、警察相談専用ダイヤル「#9110」または、 ●天理警察署 ☎ 0743-62-0110 ●田原本警察庁舎 ☎ 33-0110 まで

消費者トラブルに遭わないために!

日頃から消費者トラブルに遭わないように、意識的にアンテナを張ることで、被害が未然に防げたり、最小の被害で解決できることが多くあります。

インターネット社会も進化し、情報は溢れています。正しい情報を信用あるサイトから知ること、トラブル防止となります。知ることができた情報は、周りの人と共有することで、更に被害を未然に防ぐことができます。

1. 国民生活センターや消費者庁のホームページをチェックする。

最新の情報が、トップページに掲載されています。



国民生活センター 消費者庁

2. 国民生活センターや消費者庁の公式 SNS に登録する。

国民生活センター

消費者庁



X (旧 Twitter) Facebook



消費者庁運用 SNS 一覧

3. 国民生活センターの公式 YouTube を見る。



国民生活センター公式 YouTube

4. 奈良県消費生活センターのホームページをチェックする。

毎月発行しているセンター情報紙「ならこじかつうしん」もぜひご覧ください。



奈良県消費生活センター



ならこじかつうしん

5. 田原本町のホームページの「広報たわらもと」を見る。

2ヵ月に1回、奇数月に「消費生活ニュース」を掲載しています。



広報たわらもと

6. 田原本町の公式 LINE に登録する。

町消費生活相談室から登録者に最新情報をお知らせしています。ぜひ登録をしてください。



町公式 LINE

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

図 ☎ 32-2901 (内線 174)

乳がん検診について
乳がんは、わが国の女性のがんの中で罹患する人(かかる人)が最も多いがんです。しかし、ステージⅠでの5年生存率は100%、ステージⅡでも96・1%であり、早期発見・早期治療で治るがんとなっています。乳がん検診は、国の指針(平成28年2月4日付)により、対象は40歳以上で、問診・乳房X線検査(マンモグラフィ)が基本になっています。マンモグラフィ検査は、小さな石灰化(カルシウムの沈着)の一部に悪性の場合があるを検出するのに優れています。
乳腺エコー検査のメリット
しかし、マンモグラフィ検査は、高濃度乳腺の人の場合は病変が見つけにくいというデメリットがあります。若い人は乳腺が発達しているため、高濃度乳腺の人が多く、病変を

Medical 国保中央病院だより 153

国保中央病院 ☎ 32-8800

乳腺エコー(超音波)検査について

臨床検査技師 辻岡 勢子

見落とす可能性があります。その点、超音波を使う乳腺エコー検査は、高濃度乳腺でも病変を見つけやすいのがメリットです。マンモグラフィ検査で隠れていた病変も、乳腺エコー検査で見つけられる可能性があります。乳腺エコー検査は身体への負担がなく、妊娠中であっても可能です。仰向けに寝ていただき、超音波の伝わりをよくするためにゼリーを塗布して乳房全体を調べ、手をあげてわきの下のリンパ節部分も確認します。
マンモグラフィ検査にエコー検査を加えた方が、がんの発見率が高いという報告があります。乳がん検診のマンモグラフィ検査で要精査となった人、自己触診により乳房にしこりがあると気付いた人、乳房にくぼみができる、乳頭や乳輪がただれる、左右の乳房の形が非対称になる、乳頭から分泌物が出るといった症状がある人、また、症状がない人でも乳がんの不安のある人は、当院外科にて検査を実施しておりますので、ご相談ください。



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
- 1 小松菜は根元を切り落とし、2cm 長さに切り、さっとゆでて水気を絞る。
 - 2 ゆで卵をみじん切りにし、ボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜる。
 - 3 2に1を加えて混ぜ、器に盛り付ける。



小松菜と卵のサラダ
1人分エネルギー: 105kcal, 塩分: 0.4g

- 材料(2人分)
- ▶小松菜…1 / 2束 ▶ゆで卵…1個
 - ▶A(マヨネーズ…大さじ1・1 / 2、しょうゆ…小さじ1 / 3)

小松菜は鉄分が多く含まれている野菜です。鉄分は体内で酸素を全身に供給する働きがあり、不足すると貧血になり、倦怠感や頭痛、動悸、息切れなどの症状を招きます。特に20～40代の女性に不足しがちな栄養素ですので、食事から鉄分を多く摂取し貧血を予防しましょう。

今やろう! 防災アクション

Vol.45 図 防災課安全防災係 ☎ 34-2059

災害時の便利なスマホの使い方 ~安否確認方法編~

スマホは災害時に自らの命を守るための非常に重要なツールとなります。そこで災害時にスマホを使った安否確認方法を紹介いたします。

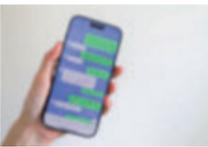
1 災害用伝言ダイヤル(171)

電話で確認しようとしても被災地では電話回線は混み合い、つながりにくくなる場合があります。そこで、災害用伝言ダイヤル(171)です。これは災害の発生により、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。詳しくはNTT西日本ホームページをご覧ください。



- 2 通信事業者の災害用伝言板サービス
スマホ、携帯電話などから文字入力による伝言を登録できるサービスです。NTTドコモなど通信事業者ごとの伝言板に、最大10件のメッセージを残せます。
※スマホからだ通信事業者によって利用方法が変わるので注意が必要です。
※混雑しにくいネット回線を使用していますが、いずれもネットが通じない場所では使用不可能なので注意してください。

- 3 LINE「グループトーク」機能
スマホ利用者の約8割が利用しているLINEアプリですが、災害時にはその「グループトーク」機能が役立ちます。普段から家族でトークのグループをつくっておくことで、災害時、家族全員の安否確認を簡単に行うことができます。





図書館ホームページ

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
1月6日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
1月13日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
1月20日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上
2月3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)



あたまイキイキ音読教室

声に出して本を読む「音読」で脳を活性化させましょう！

日時 1月26日(金)

午前10時～11時

場所 青垣生涯学習センター

視聴覚室

定員 15人(申込順)

申込 1月10日(水)午前9時30分から図書館へ。



令和6年度会計年度任用職員の登録者募集

令和6年度に図書館で働きたいと考えている人は、町役場人事課へ履歴書を提出してください(履歴書の備考欄に「図書館希望」と記載してください)。提出方法などは、本紙19ページをご覧ください。

募集職種

司書(フルタイム) ※要司書資格: 図書館業務全般

一般事務(パートタイム): カウンター業務、本の運搬など

1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	⑫	23	24	25	26	27
28	⑲	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



新春特別イベント

新年は1月5日(金)から開館します

①かりる「福本袋」(大人向け)

図書館おすすめの本が2冊セットになった「福本袋」を貸し出します。

日程 1月5日(金)から

※なくなり次第終了

場所 図書館カウンター前

②どくしょおみくじ(子ども向け)

新年の読書運を占うおみくじです。1人1回ひくことができます。

期間 1月5日(金)～14日(日)

場所 児童フロア

今月の新刊

わたしに会いたい

西加奈子著/集英社

グラビアアイドルの露は、乳がんのためGカップの乳房を全摘出して…「あらわ」など、全8編を収録。「わたし」の体と生きづらさを見つめる短編小説集。



戦国女刑事

横関大著/小学館

織田信子率いる捜査一課第5係は、策士・木下秀美と理論派・明智光葉ほか曲者揃い。信子の野望は警視庁を統べること。トンデモ捜査班に徳川康子は迷い込み…。異世界ミステリー。



このコーナーでは、町内で元気に活躍されるご長寿の人たちを紹介します(不定期掲載)。

第4回いきいき百歳元気交流大会を開催しました

いきいき百歳体操を実施している団体の交流などのため、11月22日にいきいき百歳元気交流大会を弥生の里ホールで開催しました。

176人と大勢の人が参加され、会場では90歳以上の体操継続者への表彰が行われたほか、脳トレ体操やリズム体操の実演を楽しまれました。



たわらもとで見つけた! いきいきご長寿 数珠つなぎ

第15回

高知市の医師や理学療法士が開発した「いきいき百歳体操」。

体を鍛えられ、仲間も増えると好評なこの体操を通して、参加者の声や取り組みを紹介します。

体操を継続している90歳以上の人が表彰されました。今年度の対象者は過去最大となる26人で、健康長寿が身近に感じられるようになりました。



①② 中尾真弓さん(ミズノスポーツサービス株)による道具を使わずにできる脳トレ体操

③④ いきいき百歳元気交流大会実行委員が「馴染みの歌に合わせてリズム体操」を披露

⑤⑥ 今年度体操を立ち上げた佐味ペガサス・平田健幸クラブの世話役によるあいさつ

いきいき百歳体操をはじめませんか

いきいき百歳体操を…

- やってみたい人
- 体操する団体を立ち上げたい人
- 体操場所を提供できる人

ぜひ下記の連絡先へご相談ください

〒 町地域包括支援センター

☎ 34-2104



町ホームページにも関係情報を掲載しています



YouTube いきいき百歳体操～田原本版～

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 まつばら ちあき
松原 千晃ちゃん
生 令和4年10月17日
コ お姉ちゃんと仲良く元気いっぱい大きくなってね



名 おかの たいが
岡野 太珂ちゃん
生 令和4年11月15日
コ 生まれてきてくれてありがと元気に大きくなってね♡



名 おおにし たいしん
大西 泰心ちゃん
生 令和4年11月1日
コ パパとママを選んでくれてありがとう♡



名 やなぎだ とうま
柳田 橙葉ちゃん
生 令和4年11月15日
コ 生まれてきてくれて本当にありがとう♡



名 みたに ゆず
三谷 柚心ちゃん
生 令和4年11月25日
コ 毎日たくさんの幸せをありがとう！だいすきだよ♡



名 やまもと るか
山本 瑠香ちゃん
生 令和4年9月23日
コ 笑顔が素敵！お兄ちゃん大好きなるかちゃん！



名 まがりよし ゆうな
曲淵 悠那ちゃん
生 令和4年11月25日
コ すくすくと元気に笑顔一杯に育ってください



「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。1月号の1部当たりの印刷経費は約30円です。



今月の1シーン ヒーローおはなし会



11月25日、図書館で輝望閃詩ダクシオンによるヒーローおはなし会が行われました。ヒーローおはなし会ではダクシオンによる絵本の読み聞かせや手遊びなどが行われ、参加した子どもたちはとても楽しんでいました。その後、写真撮影会や本の貸出が行われ、本に親しむ一日となりました。

1 ヒーローおはなし会の絵本の読み聞かせの様子
2 ダクシオンが本の貸出を行い、さらにプレゼントも！

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12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	31,561人	(前月比)	+2人
男	15,133人	(前月比)	+3人
女	16,428人	(前月比)	-1人
世帯数	13,496世帯	(前月比)	+22世帯

家庭ごみ排出量 (11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	403 t	439 t
もえないごみ	11 t	14 t
資源ごみ	38 t	43 t

編集後記

■特集は取材先が多く、たくさんの人たちにご協力いただきありがとうございました。料理や給食の数々、そして皆さんがおいしそうに食べる姿を見て、取材・編集も楽しかったです。厚

■ヒーローおはなし会を取材。どんな感じなのかとワクワクしながらカメラを構えていました。ダクシオンが悪の敵と戦う場面では童心に帰り子どもたちと一緒に応援していました。 智