広報　このまちが分かる！　このまちが好きになる情報紙

たわらもと

8 | 2024 August No.631

写真：6月12日、田原本小学校4年生を対象に環境管理課によって行われた環境学習の出前授業。クイズを交えた講義や、パッカー車へのごみの投げ込み体験などを行い、ごみの処理方法や、リサイクルの必要性を学びました。

特集　p.2-3　熱中症に注意
特集　p.4-6　災害への備え

p.7　お知らせ＋
p.9　お知らせ
p.12　輝くまち・ひと、いきいきご長寿数珠つなぎ
p.14　無料相談窓口、生活安全ニュース
p.16　国保中央病院だより、料理、図書館だより
p.18　まちの話題、町長メッセージ

町の情報を発信中！

LINE　Facebook　Instagram　FMまほろば

熱中症に注意

町ホームページ
熱中症関連情報

健康福祉課☎ 33-8000（8月30日まで）
32-2907（9月2日以降）

年々暑さが厳しくなり熱中症の危険が増すなか、熱中症患者が全国的に多く発生しています。

今月は熱中症の予防方法などを紹介します。「自分は大丈夫」と思わず、ポイントを知り予防に取り組むことが大切です。

熱中症予防のポイント

自宅でも予防を心がける

熱中症が発生した場所の約４割は自宅

消防庁のデータによると熱中症で搬送された人のうち、約４割の人が自宅で熱中症となっています。自宅だからと安心せず予防を心がけましょう。

エアコンや扇風機を活用

熱中症は夜間にも多く発生します。気温28℃、湿度70%を超えると危険です。エアコンや扇風機を適切に使いましょう。

熱中症（特別）警戒アラートに注目

「熱中症警戒アラート」が発表された地域は、気温が著しく上昇し熱中症の危険性が高まります。

発表された場合は、危険な暑さを避け水分補給や休息を取りましょう。

熱中症警戒アラートの発表を
環境省のLINEで受け取れます

熱中症特別警戒アラートが発表されたときは
クーリングシェルターが利用できます

熱中症の危険性が極めて高くなると予想されたときは「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

この際は町が指定する施設を「クーリングシェルター」として開放します。左ページに施設の一覧を掲載しています。暑さを避けるためにもお気軽にお立ち寄りください。

適切な水分・塩分の補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

摂取の目安

水…1日あたり1.2リットル（コップ約6杯）
塩分…1リットルの水に対して1-2gの食塩
※水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従ってください。

クーリングシェルター

指定施設一覧

保健センター（8月30日まで）

開放日　月・火・水・木・金曜日（祝日を除く）
時間帯　午前8時30分～午後5時15分

町役場庁舎

開放日　月・火・水・木・金曜日（祝日を除く）
時間帯　午前8時30分～午後5時15分

ふれあいセンター

開放日　水・木・金・土・日曜日（祝日を除く／土・日曜日が祝日の場合は開館）
時間帯　午前9時～午後5時

青垣生涯学習センター

開放日　火・水・木・金・土・日曜日（月曜日が祝日の場合は開館し次の平日が休館）
時間帯　午前9時～午後5時

図書館

開放日　火・水・木・金・土・日曜日（第2金曜日を除く／月曜日が祝日の場合は開館し次の平日が休館）
時間帯　午前9時30分～午後5時

こどもはぐくみ・交流センター

開放日　全日
時間帯　午前9時～午後5時

町社会福祉協議会

開放日　月・火・水・木・金曜日（祝日を除く）
時間帯　午前8時30分～午後5時15分

老人福祉センター

開放日　月・火・木・金・土・日曜日（祝日を除く／敬老の日は開館）
時間帯　午前9時～午後5時

グラウンドゴルフ場

開放日　月・水・木・金・土・日曜日（火曜日が祝日の場合は開場し次の平日が休場）
時間帯　午前8時～午後5時

このアイコンが目印です！

利用の際の注意事項

- 指定施設の開放時のみ利用できます。
- 飲料は各自でご用意ください。
- 指定施設の温度調整はできません。
- その他、利用にあたっては各施設の指示に従ってください。

災害への備え

災害によりライフラインや物流が停止すると、避難生活が大変困難なものとなります。災害はいつ発生するかわかりません。自分たち家族の備蓄は自分たちで、日ごろから準備しておきましょう。

問防災課　34-2059

Q どれだけ準備すればいいの？

A 3日間分、できれば一週間分が備蓄量の必要目安です

災害に遭ってから救援活動を受けられるまでは、手元にある物資で生活しなければなりません。ローリングストック法も活用して備えておきましょう。

例えば、１人が一週間分を備蓄すると

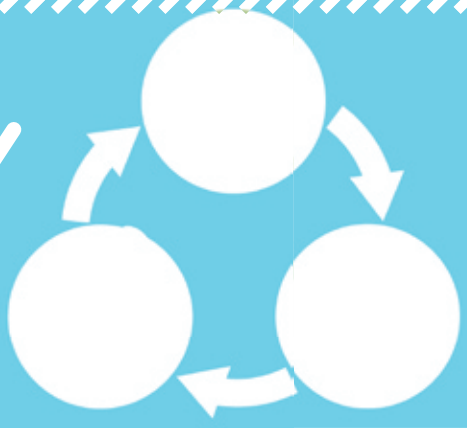
食料　1日 3食 × 7日 ＝ 21 食分

飲料水　1日 3ℓ × 7日 ＝ 21 ℓ

簡易トイレ　1日 5回 × 7日 ＝ 35 回分

ローリングストック法

レトルトや加熱しなくても食べられる缶詰、飲料水などを備えておきましょう



「防災用」として手を付けずに保管しておくのではなく、普段から食べているものを備蓄しつつ、使った分を補充して常に一定量の食材を備蓄する方法です。こうすることで、常に消費期限に余裕のある新しい非常食を家に備えておけます。

Q 避難のときに持っていくものは？

自分にとって必要な物を考え、準備することが重要です

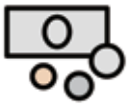
A 当面必要となる最小限の品をリュックなどにまとめておけばすぐに持ち出せます

自宅が倒壊するなどして避難所に避難しなければならないとき、すぐに持ち出せる玄関の近くや寝室、車の中、物置などに配置しておきましょう。

※これらの物品は一例です。各家庭、各個人に合った物を考えて準備しましょう。

貴重品

・通帳



・現金

・免許証、保険証などのコピー

衛生用品

・持病の薬や常備薬

・ビニール袋

トイレや水袋、水タンクとして使用できます

・マスク、ウェットティッシュ、トイレットペーパーなど

・手指消毒用アルコール

・歯ブラシなどの日用品

・カイロ

・おむつ

・生理用品

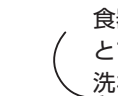
衣類・食品

・非常食、飲料水、乳幼児用ミルク

・衣類、タオル

・雨具

・紙コップ、紙皿、箸



・ラップ

食器にかぶせることで食器を汚さず、洗わずにすみます

POINT

・簡易トイレ

今年１月に起こった能登半島地震でも「トイレ」が問題になりました。必ず備蓄をお願いします。

情報収集用品

・充電式などのラジオ

・モバイルバッテリーや充電器

・乾電池

安全用品

・田原本町総合防災 MAP

・懐中電灯

・軍手

備蓄情報関連サイト

首相官邸「災害の「備え」チェックリスト」

非常用持ち出し品のチェックリストです。持ち出し品の参考にしてください。

農林水産省「家庭備蓄ポータル」

乳幼児、高齢者、食物アレルギーの人などに向けて、必要な情報が公開されています。

東京備蓄ナビ

質問に答えると、家庭に合わせた備蓄品目と必要量がリストで確認できます。

自助
自らの命は
自ら守る

共助
自分の地域は
自分たちで守る

公助
県や市町村などの
行政が行う

災害発生時「公助」には限界があります。しかし、被害を最小限に抑えるためには、災害発生後早い段階での救助が必要となります。そこで「自助」と「共助」が重要になってきます。

自分たちの地域は自分たちで守る！
自発的な防災組織のこと

自主防災組織で地域を守ろう

「誰一人取り残さないように」

今里自主防災会は 2012 年 3 月に結成、役員 25 人で構成。
実践的な避難訓練や防災訓練を行っています。

今里自主防災会会長
（今里自治会長）　**豆田　至功** さん

今年の避難訓練は、想定される東南海地震に備えて２ヵ所電柱が倒れた場合の避難経路を作成しました。声を掛け合い、誰一人取り残さないようにすることが目標です。

災害が起こった場合、地域の防災力が試されます。すぐに公助は難しい。自助だけでも難しい。地域でどう支えあえるかが重要です。自主防災会の活動は地域の方がお互いに会って知ることのできる良い機会にもなっています。地域コミュニティの強化、いざというときの支え合いの基盤になればと思います。

【避難訓練でのテント張り】 担当班以外の参加者も体験

【今里ウォーク】 実際に歩いて消火器・消火栓の設置場所、危険箇所など確認

田原本町の自主防災組織

各自治会で結成・運営され、100 自治会のなかで 81 の組織が活動されています。（令和 6 年 4 月時点）

活動例 ▶ 防災知識の普及
▶ 訓練の実施　など

自主防災組織補助金

自主防災会の結成や活動に要する資機材の費用などを、最大２分の１まで補助します。その他要件もありますので、詳しくは防災課へご連絡ください。

自主防災組織を設立しましょう

自主防災組織の活動例

健幸通信 35

問長寿介護課 SWC 推進係☎ 34-2052

健幸ポイント事業 まだまだ参加者募集中!!

事業概要　WEB 申込

「健幸運動教室」開催！

筋力は何歳でも鍛えることができます。自分にあった目標に沿って運動を行うことで、生活習慣病・フレイル予防を目指します。

詳細はこちら（健幸運動教室）

対象者
40 歳以上の健幸ポイント事業の参加者
（医師から運動を禁止・制限されていない人）

期間　令和 6 年 10 月～令和 7 年 3 月末（6 ヵ月間）

日時　毎週 1 回、90 分の教室／以下のいずれか 1 つ

水曜日	午前 9 時～ 10 時 30 分
	午後 1 時～ 2 時 30 分
	午後 3 時 15 分～ 4 時 45 分
木曜日	午前 9 時～ 10 時 30 分
	午後 1 時～ 2 時 30 分

場所　中央体育館（いきいき健幸ルーム）
月会費　1,500 円
定員数　各回 10 人程度
申込　8 月 28 日㈬までに、長寿介護課 SWC 推進係（☎ 34-2052）へ電話または直接。
※応募多数の場合抽選。新規参加者優先。
定員に余裕がある場合は卒業生も参加可能。

検討中の人は体験会へ！

45 分程度 要予約

8 月 7 日㈬・21 日㈬　午前 11 時～
8 月 8 日㈭・22 日㈭　午後 3 時 30 分～
場所　中央体育館（いきいき健幸ルーム）
※ご都合が合わない場合は、個別見学会も可能

9 月から 保健センターが移転します

健康福祉課☎ 33-8000（8 月 30 日まで）
32-2907（9 月 2 日以降）
こども未来課☎ 33-9035

移転に伴い申込や相談の窓口が変わります

- 8 月 30 日㈮まで 現在の保健センター
- 9 月 2 日㈪以降 役場の各担当部署（下記参照）

注意 電話番号が変わります

健康福祉課（役場 5-1 番窓口）

☎ 32-2907

- がん検診・歯周病検診
- 予防接種
- 犬の登録
- 健康づくり活動　など

こども未来課（役場 6 番窓口）

☎ 33-9035

- 乳幼児健診
- 妊娠期・育児期の教室
- 発達相談・あそびの教室　など

※新保健センター（旧町民ホール）は、乳幼児健診などの会場として使用し、窓口業務は行いません。

磯城休日応急診療所は移転せず 現在の場所で診療を継続します

診療日　日曜・祝日及び年末年始
診療時間　午前 10 時～正午
午後 0 時 40 分～午後 4 時
※受付は午後 3 時 30 分まで
住所　宮古 404-7
問　☎ 33-8000（発熱外来は、電話での当日予約制）
※診療時間外のお問い合わせについては、
☎ 32-2907 へ（9 月 2 日以降）

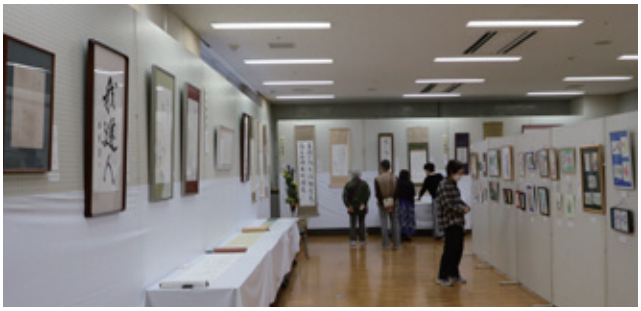
文化祭　一般作品募集

生涯教育課☎ 32-6191

出品点数・規格

●応募は町内在住者のみ。１人につき１点
●置物（彫刻・工芸など）
　縦・横・高さ各 50cm 以内
●絵画・写真などの作品
　15 号、または縦・横各 80cm 以内
※規格を超える作品は、受付不可。
※作品の展示写真を町ホームページや SNS などに掲載する場合があります。

展示期間　11 月２日㈯～４日（月・祝）
搬入　11 月１日㈮午前９時～正午
搬出　11 月４日（月・祝）午後４時～５時
　11 月６日㈬午前９時～午後４時
問・申込　10 月 16 日㈬までに生涯教育課へ直接。申込書は、町ホームページでダウンロード、または青垣生涯学習センター事務所でご記入ください。



女性議会の参加者募集

議会事務局☎ 34-2119

あなたの声を聞かせてください！

女性が積極的に町政に対する意見を発言できる場として、田原本町女性議会を開催します。

女性議会は、町長などに直接質問することができる模擬議会です。未来の田原本町のために発言する女性参加者を募集します。

日時　10 月 21 日㈪午前９時から
場所　町役場３階　本会議場
定員　６人（申込順）
対象　町在住の 18 歳以上の女性（高校生は除く）
活動内容　議事進行、質問・事前打ち合わせ会（２回程度）の出席など
問・申込　８月７日㈬～ 19 日㈪に議会事務局へ。（メール・ファックス・郵送・持参）
※応募用紙は、町ホームページからダウンロードもしくは議会事務局まで。
※ YouTube で議会の様子を録画配信する予定です。

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

８月 12 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。

●この日の清掃センターへのごみの持ち込みについて

時間…**午前９時～正午**
料金…10kg につき 50 円
　（家庭ごみ、10 kg未満は 10 kgとみなします）

・本人確認書類の提示が必要です。
・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。

介護保険施設などにおける居住費の負担額引き上げ

長寿介護課☎ 34-2101

８月１日から、介護保険施設やショートステイを利用している人の居住費の負担額が引き上がります。

これは、近年の高齢者世帯の光熱・水道費などや在宅で生活する人との公平性などを総合的に勘案したためです。

引き上げ額　60 円（日額）
※負担限度額が０円（利用者負担第１段階の多床室利用者）の人については、金額が据え置かれています。

扶養手当の「現況届」などの提出を

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している人は、「現況届」・「所得状況届」を提出する必要があります。

今後も続けて手当を受けるためにも必ず提出してください。

提出期間

児童扶養手当「現況届」

8月1日㈭～9月2日㈪

特別児童扶養手当「所得状況届」

8月9日㈮～9月11日㈬

問　こども未来課こども支援係
☎ 33-9036

ひとり親コンシェルジュ巡回就業相談

児童扶養手当現況届の申請時期に合わせて、就業相談員による巡回就業相談を実施します。（要予約。空きがあれば当日予約可・1人1時間程度）

日時　8月7日㈬
午前10時～午後4時

場所　トモルテたわらもと
2階相談室

問　奈良県スマイルセンター
☎ 0742-24-7624

磯城野高校学生によるおはなし会

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　8月24日㈯
午後2時～2時30分

場所　図書館　おはなしのへや

対象　3歳以上

問　図書館☎ 32-0262

わいわいタイム（宮森保育園）

みんなで楽しい夏祭り

日時　8月23日㈮午前10時～11時頃（受付＝午前9時50分）

場所　宮森保育園
（プレイルーム・遊戯室）

内容　保育園のおともだちと一緒に夏祭りに参加し、ゲームコーナーや迷路を楽しみます。

持ち物　水分補給用の飲み物
動きやすい服装でお越しください。

対象　令和3年4月2日～令和5年4月1日生まれのお子さんと保護者

定員　6組程度（申し込み順）

問・申込　8月7日㈬～9日㈮午前10時～午後4時に、電話で宮森保育園へ。（☎ 0120-783-194（ナヤミ イクジ））

スライムを作ろう（宮古保育園）

色水遊びとスライムを作ろう！

日時　8月26日㈪午前10時～11時頃（受付＝午前9時50分）

場所　宮古保育園　プレイルーム

対象　令和3年4月2日～令和5年4月1日生まれのお子さんと保護者

定員　6組程度（申し込み順）

汚れてもよい服装でお越しください。

問・申込　8月19日㈪～20日㈫午前10時～午後4時に電話で宮古保育園へ。（☎ 0120-194-783（イクジ ナヤミ））

HPVワクチン無料接種期限間近

HPV（子宮頸がん）ワクチンの接種機会を逃した人に、無料で接種できるキャッチアップ接種を行っています。

対象　平成9～19年度生まれの女性

期限　令和7年3月31日まで
接種は合計3回・接種完了までに約6ヵ月かかるため、**1回目を9月末までに**接種する必要があります。

- 接種を希望する人で問診票をお持ちでない人は、保健センターまでお問合せください。
- 通常対象者である高校1年生相当（平成20年度生まれ）の接種期間も、令和7年3月31日までです。

問　保健センター
☎ 33-8000（8月30日まで）/32-2907（9月2日以降）

「お口の健康診査」を受けましょう

お口の状態を健康に保つことは、フレイル予防にも繋がり、健康寿命を延ばします。健康維持のため、そして大切なご家族のためにも受診しましょう。

対象者　満75歳・80歳・85歳の後期高齢者医療被保険者（令和6年4月1日現在／受診ハガキを送付しています。）

費用　無料

実施期間　11月30日㈯まで

受診方法　県歯科医師会に所属する歯科医療機関へ申込のうえ、当日、受診ハガキ・被保険者証を持って受診。

問　県後期高齢者医療広域連合事業課☎ 29-8430／町保険医療課福祉・高齢医療係☎ 34-2095

お知らせ

町民の皆さんにお知らせしたい情報をギュッと凝縮して掲載しています。

「救急の日」イベント

９月９日は「救急の日」。救急業務や救急医療について正しい理解と認識を深めることを目的にイベントを実施します。ぜひお越しください。

日時　９月７日㈯
午前９時～正午
場所　道の駅レスティ唐古・鍵
問　磯城消防署救急課
☎ 33-2461

平和パネル展

非核平和都市宣言の町 田原本町

戦争の悲惨さを風化させることなく、平和の尊さを知っていただくため、平和パネル展を行います。

日時　８月２日㈮～ 30 日㈮
午前９時 30 分～午後５時
※図書館の休館日を除く（本紙 17 ページ参照）／土曜日は午後７時まで
場所　図書館　北出入口付近
問　総務課自治人権推進係
☎ 34-2114

自衛官募集

種目・受付期間

- **一般曹候補生**…９月３日㈫まで
- **航空学生**…９月５日㈭まで
- **予備自衛官補**…９月 19 日㈭まで
- **防衛医科大学校**
  看護学科…10 月２日㈬まで
  医学科…10 月９日㈬まで
- **防衛大学校**…10 月 17 日㈭まで
- **自衛官候補生**…一年中

問　自衛隊橿原地域事務所
☎ 29-9060

町民限定 スマートフォン教室

スマートフォンをお持ちでない人も参加できます。

日程　８月 21 日㈬
場所　青垣生涯学習センター
時間・内容

- １回目…午後１時～２時・インターネットについて
- ２回目…午後２時 30 分～３時 30 分・カメラについて

定員　各回 30 人
※町内在住者のみ
問・申込　８月９日㈮午前 10 時から電話で生涯教育課へ。（☎ 32-6191 ／先着順／定員になり次第終了）

こども食堂 たわらもと

町内の子どもの居場所づくりを目的に開催しています。（日赤こども食堂応援団主催・参加無料）今回は認知症についてのお話もあります。

日時　９月 14 日㈯
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
問・申込　８月 26 日㈪までにNPO 法人子育てすこやかサークルへ。（☎ 35-3835）メニュー未定。アレルギー対応はしません。

大人のためのおはなし＆絵本を楽しむ会

日常をしばし忘れて日本や世界の昔話や絵本の世界にふれてみませんか。

日時　９月 18 日㈬
午前 10 時～ 11 時ごろ
場所　田原本町立図書館
おはなしのへや
主催　田原本おはなし会
問・申込　８月 14 日㈬午前９時 30 分から図書館カウンターまたは電話で。（☎ 32-0262）

録音図書製作ボランティア養成講座

声のボランティア始めませんか？

視力に障がいのある人のために、本などを読んで録音された図書を作るボランティアを募集します。

日時　９月 14 日・28 日／ 10 月 12 日／ 11 月９日・16 日（いずれも土曜日）
午前 10 時～ 11 時 30 分
場所　図書館　会議室
講師　藤本加寿子さん（天理教点字文庫）
対象

- 音訳活動に興味のある 18 歳以上の人
- 講座受講後、ボランティアとして町で活動していただける人

定員　10 人（申込順）
問・申込　８月 14 日㈬午前９時 30 分から図書館へ直接または電話で。（☎ 32-0262）

Jアラートでの情報伝達試験

緊急時の確実な情報伝達のため、全国瞬時警報システム（Jアラート）の動作確認を行います。

実施日時　8月28日㈬
午前11時ごろ

放送内容　防災行政無線から、一斉に次の放送がなされます。

❶上り4音チャイム
❷「これは、Jアラートのテストです」（3回繰り返し）
❸「こちらは、田原本町です」
❹下り4音チャイム

問　防災課安全防災係
☎ 34-2059

能登半島地震災害義援金

お寄せいただいた義援金は日本赤十字社奈良県支部を通じて被災地へお届けします。この募金は12月27日まで受付しています。

累計金額（6月末）
101万7505円

問　健康福祉課社会福祉係　☎ 34-2098

ご存知ですか AEDの設置場所

現在、25ヵ所の町施設にAED（自動体外式除細動器）を設置しています。

また、アプリ「救命サポーター team ASUKA」は、今いる場所の近くのどこにAEDがあるのかわかり、設置場所まで道順を示してくれます。

県内の消防署では、使い方の講習も実施されています。

大切な命を守るAED、いざというときのために設置場所を確認しましょう。

AED設置町施設

- 田原本町役場
- 青垣生涯学習センター
- 道の駅レスティ唐古・鍵
- 町内の小中学校、幼稚園など

詳細はQRコードから

問　保健センター
☎ 33-8000（8月30日まで）
32-2907（9月2日以降）

道路の異常を発見したらLINEで通報

道路の異常を発見した際の通報手段として、国の道路緊急ダイヤル（#9910）のLINEアプリを田原本町でも運用しています。

写真や位置情報を簡単に送ることができますので、ぜひご活用ください。

問　まちづくり建設課建設係☎ 34-2077

県立二階堂養護学校 就学相談・体験学習

障がいのある幼児・児童・生徒、その保護者に対して、相談などを実施しています。いずれも、園・学校から電話での事前予約が必要です。

※詳細についてはホームページをご覧ください。

問　県立二階堂養護学校
☎ 0743-64-3081

有料広告募集中！

皆さんの会社やお店をPRしませんか？

広告の名称	規格	掲載期間	料金（1ヵ月あたり）
1号広告	縦59mm ×横87mm	1ヵ月から6ヵ月まで	町内　10,000円 町外　20,000円
2号広告	縦59mm ×横179mm （この枠のサイズ）		町内　20,000円 町外　40,000円

詳細はこちら

問　秘書広報課　☎ 34-2069

輝く まち・ひと

Vol. 37

1 講演会での活動風景（全体投影） 2 手元のアップ 3 集合写真

OHP田原本

難聴者の「耳代わり」として、音声情報を書いて伝える

OHP田原本について

「要約筆記」の活動を29年前から行っています。会員は29人（うち難聴者4人）。月に一度開かれる学習会には約10人が参加しています。

「要約筆記」とは？

「要約筆記」は難聴者へのコミュニケーション手段の一つで、話された内容を要約し文字に書いて伝えます。手話をコミュニケーション手段としていない難聴者にも伝えることができます。

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のノートテイク（紙に文字を書く）を行っています。

皆と同じタイミングで一緒にうなずいたり笑ったりしたいという難聴者の気持ちになるべく添えるように心がけています。

耳の代わりをすることは簡単

「要約筆記」を学んでいない人でも、メモ書きでも手のひらでもなんでもいいので書いて伝えれば、誰でもどこでもサポートできます。

一緒に活動しませんか

活動することで、新しい仲間や世界が広がります。難しいことではないですし、皆で遊びながら楽しく学んでいます。

ちょっとの時間を使ってお手伝いしようかなと興味を持たれたら、ぜひ気軽にのぞいてみてください。

活動日・場所

毎月第1・3金曜日午後1時～
青垣生涯学習センター内

私たちが教えます
書いて伝える世界、のぞいてみませんか

「聞こえのサポーター講座」受講生募集中！

難聴者がどのような不自由を感じているのか、どういったお手伝いができるのかを学びませんか。
※要約筆記者養成講座ではありません

日 程 9月6・13・20・27日、10月11日（いずれも金曜日）午後1時～3時
場所 青垣生涯学習センター内
対象 町在住・在勤の人
参加費 1000円
申込締切 9月4日㈬
問・申込 健康福祉課障害福祉係（☎34-2090／FAX 32-2977）

過去の受講生より一言

高齢者施設で働いています。大きな声で話しかけても聞き取ってもらえなかった高齢難聴の人に、「今○○のことを言っています」と大きな字で書くことで、スムーズに意思疎通ができました。

講座で学んだ知識をずっと使っていきます。

たわらもとで見つけた！
いきいきご長寿 数珠つなぎ
第16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。

大安寺いきいき体操会

2019年3月18日に東校区で初めていきいき百歳体操に取り組み始めた団体です。今回は年1回のフレイルチェック（体力測定）にお邪魔しました。

活動について

実施日　毎週月曜日　**開始時間**　午前10時から
場所　大安寺公民館
参加条件　主に大安寺自治会員　要相談
登録人数　22人（令和6年6月12日時点）

いきいき百歳体操、続けてます！
今も、そしてこれからも…毎回参加されている地元のご長寿の人からひとこと
～　大安寺いきいき体操会　編～

＼ 規則正しい生活を過ごせています ／

枡井ちず子さん

動くことが好きなので、取り組み当初から参加しています。
体操を続けることで規則正しく、メリハリのある生活を過ごせています。毎週みんなと会えることが楽しみで、元気になります。

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

▲町ホームページにも、関係情報を掲載しています

問　町地域包括支援センター　☎34-2104

フレイルチェックに密着

▶質問票を使ったチェック

▶歩行速度の測定

▶立ち座り測定

▶握力測定

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）	8月21日㈬ 午後1時～4時 （1人30分以内）	町役場2階 会議室201	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 **問**　近畿税理士会桜井支部事務局☎41-6477
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～ 午後3時	町役場1階 相談室1C	商品やサービスに関する相談	**担当**＝消費生活相談員 **相談方法**＝面談・電話（☎32-2901〈内線174〉） **問**　総合窓口課☎34-2087
みんなの人権110番	電話での相談になります。 ☎0570-003-110		人権問題にかかわる困りごと相談	**問**　奈良地方法務局中和支局 ☎22-3045
中南和法律センター（予約制）	9月4日㈬ 午後1時～4時 （1人30分程度）	町役場2階 会議室201	弁護士による法律相談	**申込開始日時**＝8月21日㈬午前9時30分～ **問・予約**　奈良弁護士会（☎0742-22-2035／午後1時～4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）	毎週火・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 **問・予約**　生涯教育課☎32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 （予約制）	毎週火・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 **問・予約**　生涯教育課☎32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 （予約制）	8月28日㈬ 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 **問・予約**　8月21日㈬までに生涯教育課（☎32-6193）へ
若者自立のための無料相談（予約制）	8月28日㈬ 午前10時～正午	町役場1階 相談室1C	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）	**問・予約**　若者サポートステーションやまと ☎44-2055 ※予約は前日まで。
女性の再就職準備相談	8月22日㈭ 午前9時30分～ 午後0時30分	町役場1階 相談室1C	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。	**問・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）※予約は前日まで。当日申込不可。
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	**問・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）	8月22日㈭ 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	**担当**＝民生児童委員ほか **問**　町社会福祉協議会☎34-2118

広報たわらもとで お店や商品を PR しませんか？

問 秘書広報課 ☎34-2069

1 新規顧客の獲得！
2 町内全域に PR ！
3 PR に活用できる！

詳細はこちら

広報たわらもとの「クイズ&アンケートコーナー」の、お店の商品をプレゼントとして提供いただける企業やお店を募集しています！

大和まほろばネットワークニュース（天理市）

大和まほろば広域定住自立圏の市町村のつながりを深めるために、圏域市町村（天理市・山添村・川西町・三宅町・田原本町）広報紙の偶数月号に「大和まほろばネットワークニュース」を掲載しています。

オーブン粘土勾玉

蝋石勾玉

申込はこちら

問なら歴史芸術文化村
☎ 0743-86-4420

なら歴史芸術文化村「勾玉（まがたま）づくり」

夏休みに勾玉づくりに挑戦してみませんか？

●オーブン粘土で勾玉を作ろう！

加熱すると硬くなる性質のある樹脂粘土（オーブン粘土）を使う手軽な勾玉づくりです。

日時　8月6日㈫・14日㈬・20日㈫・27日㈫
午後1時30分～（所要時間：40分）

定員　各10人

参加料　100円

●蝋石（ろうせき）で勾玉を作ろう！

「蝋石」という柔らかい石をヤスリで形を整えて、好みの色をつけると完成です。

日時　8月2日・9日・16日・23日・30日（全て金曜日）
午後1時30分～（所要時間：1時間）

定員　各10人

参加料　500円

生活安全ニュース

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

■ 性犯罪の被害に遭わないために

深夜に外出する時や駅から帰宅する際は、周囲に十分気を配って被害に遭わないようにしましょう。

怪しい人を見かけたり、不審に感じることがあれば、些細なことでも警察に相談してください。

夜間外出する際や帰宅途中の防犯チェックポイント

- スマートフォンを操作しながら、イヤホンで音楽を聴きながら歩かない。
- なるべく人通りの多い、明るい道を選んで歩く。
- 夜遅い時間は、家族などに迎えに来てもらう。
- 常に周囲を警戒して歩く。
- 防犯ブザーや県警察安全・安心アプリ「ナポリス」をダウンロードしたスマートフォンを手に持ち歩く。

■ 夏山登山には十分注意してください

例年、奈良県内では、夏季シーズンでも山岳遭難が発生しています。体力不足や装備不足、無理な計画によるものが多く、一人ひとりがしっかりと準備し、適正な登山計画を立てることで山岳遭難を防ぎましょう。

- 複数人での登山：初めての登山は経験者と同行
- 綿密な登山計画：体力、技能に見合った計画
- 十分な装備（服装）と食料品（非常食）の携行
- 通信手段の確保
- 登山届の提出：遭難事故に遭った際、警察による捜索や救助活動の手がかりになる、あなたや家族を守る命綱です。様式・提出方法・山岳遭難に関する情報は、県警察ホームページをご確認ください。

てんいち先生

Medical

国保中央病院だより 160

国保中央病院☎ 32-8800

創傷（擦り傷・切り傷）の治療方法の変化

外科　部長
尾原伸作

より良い医療を行うために新しい薬や治療法が絶えず開発されてきています。

身近なものとしては、いわゆる「怪我」の治療法も、ここ20年程度で大きな変化が起こっています。

これまでの治療方法

傷には、①消毒薬（消毒を含む軟膏）を塗る、②ガーゼを当てて乾かす、③傷は濡らさない（風呂にも入らない）といった処置や治療をするのが良いと思っている人が多くおられます。このような方法は、傷の治りを悪くするため、近年は行われないようになってきています。

消毒薬は、怪我の周囲の細菌を一時的に減らす事はできますが、傷を治すのに必要な体の細胞まで減らしてしまうので、結果として傷の治りが悪くなります。

また、ガーゼなどで乾燥させると傷を治すための滲出液（傷からでる液）の作用がなくなります。乾燥してかさぶたができるとさらに傷の治りが遅くなり、傷跡も残りやすくなります。

現在の治療方法

現在は、創傷の治療では湿潤療法という治療が一般的になってきています。

湿潤療法では、傷を水道水でよく洗浄した後に、乾燥させないような被覆材で傷を覆うように保護します。傷は濡れても良く、むしろ被覆材の交換ごとに水道水での洗浄を行います。このように傷を絶えず乾燥させないようにして、人体が持っている傷を治す力を最大限に活用する治療法です。

傷口に消毒薬を塗ったり、乾いたガーゼを外したりしないため、治療による痛みが少なく、従来の治療より早くきれいに治ります。消毒しないことなどに抵抗を感じる人も多いと思いますが、新しい治療法として知っていただければと思います。

ただし、汚れのひどい怪我、動物に咬まれた傷など、湿潤療法が適切でないこともあります。

Cooking

第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕

適正な体重で健康づくり

鶏むね肉とおくらのそうめん

1人分エネルギー：246kcal, 塩分：1.5g

材料（２人分）

▶そうめん…2束　▶オクラ…6本
▶鶏むね肉…80ｇ　▶梅干し（中）…1個（6ｇ）
▶きざみのり…大さじ1　▶酒…小さじ2/3
▶めんつゆ（ストレート）…大さじ2

作り方

1. そうめんは茹でて水にさらし、水気をきっておく。
2. オクラも柔らかく茹で、細かく刻み、めんつゆと混ぜる。
3. 鶏むね肉は耐熱皿に入れて酒をふり、600Wの電子レンジで２分加熱する。粗熱がとれたら細かく裂く。
4. 梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたく。
5. 皿に1を入れ2・3・4をのせ、きざみのりをかける。

気温や湿度が上がると、体温の調節などの自律神経の乱れが起こり、体の不調をひきおこしやすくなります。

それにより、食欲不振や暑さによる睡眠不足が重なり、慢性的に疲労がたまる状態が「夏バテ」の原因と言われています。

夏バテを予防・回復するためには、１日３食、バランスのよい食事をとることが必要です。

めん類やご飯などの主食（炭水化物）だけでなく、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜（たんぱく質）、野菜やきのこなどの副菜（ビタミン・ミネラル）も一緒に食べるようにしましょう。

Library 図書館だより

問☎ 32-0262

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
8月3日㈯ 午後2時～2時30分	4歳以上
8月10日㈯ 午後2時～2時20分	3～4歳

場所　おはなしのへや（申込不要）

おたんじょうびのおはなし会

お誕生日にちなんだ絵本の読み聞かせなどをします。

日時　8月17日㈯
午後2時～2時30分

対象　3歳以上

場所　図書館　おはなしのへや

申込　8月生まれの人は、8月16日㈮までに申し込んでください。（プレゼントを用意します）
それ以外の人は申込不要です。

8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

今月の新刊

そのほかの新しく入った本は、図書館ホームページで公開中！

『トヨタの子』
吉川英梨著／講談社

曾祖父・佐吉の顕彰祭へ来ていた豊田家御曹司・章男少年は、車にはねられる。一方は明治時代、佐吉の息子・喜一郎はアキオと名乗る子供と友情を育み…

『知っている山からはじめよう！大人の日帰り登山』
鈴木みき著／講談社

山の基礎知識、登山初心者の心得、登山準備、登山当日、下山後までを順を追ってわかりやすくマンガで解説します。

マイナンバーカード受付時間の延長と休日開庁

総合窓口課☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続きのため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 窓口が混み合う場合がありますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。

受付時間の延長
8月7日㈬・21日㈬・9月4日㈬
午後7時まで（交付の受付は午後6時30分まで）

休日開庁
8月11日㈰・9月8日㈰
午前10時～午後4時

※受け取り方法など詳しくは、交付通知書（ハガキ）・町ホームページをご覧ください。

窓口での印鑑登録証明書の取得
印鑑登録証か住民カードの提示が必要です。
また、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、印鑑登録証明書と住民票を取得できます。

8月の納付（普通徴収分）

税務課収納・債権整理係☎ 34-2111

納期限　9月2日㈪

種　類
- 町県民税（第2期分）
- 国民健康保険税（第2期分）
- 介護保険料（第2期分）
- 後期高齢者医療保険料（第2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
申し込み手続きは簡単で手数料無料。一度申し込みをすると、毎年継続して口座振替できます。
（納期限の1ヵ月前までに申し込みください）

▶口座振替を利用されない場合
指定金融機関・全国のQRコード対応金融機関・町役場税公金収納機・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。

地方税お支払サイト

6/16 大きく育ちますように！
唐古・鍵遺跡史跡公園で田植え体験

唐古・鍵遺跡史跡公園で田植え体験が行われました。これは、一年を通じて、田起こし・田植え・石包丁づくり・稲刈り・火おこし・土器炊飯を行う「多重環濠で米作り」の第二弾のイベントでした。

皆さん、泥だらけになりながらも、手際よく丁寧に苗を植えていました。

6/30 半年間の息災を祈願
夏越大祓

村屋神社で行われた「夏越大祓」。これは半年間の無事を感謝し、残りの半年間の息災を祈願するものです。

参拝者は茅（ち）の輪をくぐった後、紙の人形に息を吹きかけて穢れを移し、御幣をつけた茅などで体を清めました。

6/22 記念セレモニーを開催
図書館来館者700万人達成

田原本町に図書館ができてから来館者が700万人を超えたことを記念し、セレモニーを開催しました。

700万人目となったのは親子で来られた島岡見江さんです。島岡さんには高江町長と山田教育長から花束と記念品が贈呈されました。

7/4 地域の子育てのため
Daigasグループからの寄贈

Daigasグループから、子育てに関する本が寄贈されました。

これは、同グループが昭和56年から行っている企業ボランティア活動「Daigasグループ“小さな灯”運動」の一環によるものです。寄贈されたものは、こども未来課で使用します。

6/22 選手による熱い指導
奈良ドリーマーズ バレーボール教室

奈良ドリーマーズが指導するバレーボール教室が開催され、町スポーツ少年団員や町内在住の児童ら計47人が参加しました。

教室では、レシーブやサーブの方法などバレーボールの技術や練習方法について熱い指導がなされました。

7/5 七夕に願いを込めて
北幼稚園の七夕まつり

北幼稚園で七夕まつりを行いました。園児全員で「たなばたさま」を歌ったり、手遊びやダンス、クイズなどクラスごとの出し物を楽しみました。大きな笹の葉には「さかあがりができますように」など願いを込めた短冊が飾られていました。

町長メッセージ

Vol.05

行政・議会を身近に感じていただくため

町長活動記録

行政や議会をもっと身近に

町議会の存在を知っていても、仔細に把握されている方は多くありません。議会は、予算などを議決する機関であるとともに、行政を監視する機関でもあり、議会での議論は皆さんの日常に大きく影響します。皆さんにとって身近な行政・議会であるために、議会の取組として、６月議会から本会議での議論をYouTubeで配信しています。これまでも議事録は公開していましたが、映像によってより一層熱量も感じることができるのではないかと考えております。ぜひともご覧ください。

またこの度、植田議長を始め議員各位のご尽力により、女性議会を開催することとなりました（詳細は本紙８ページ）。

田原本町議会
インターネット録画配信

田原本町議会議員には女性が一人もいません。だから悪いということはありませんが、多様な意見が町政に反映されるためには、多様な立場の人間が議論を交わすことが不可欠です。ご関心のある皆さま、ぜひ議場で激論を交わしましょう。全力で答弁いたします。

行政と議会

町長と議員は緊張関係を持って議論することが想定されていますが、メディアでは両者の対立を煽る風潮があります。

住民を置き去りにした対立は非常に危険で、地域の住民福祉を大きく毀損します。田原本町議会においてはどうでしょうか。住民本位の議論がなされているでしょうか。町長である私や議員に言行不一致はないでしょうか。住民の皆さん一人ひとりの行政や議会への関心が地域を強くします。さらなる関心をお寄せいただくよう、よろしくお願いいたします。

町へのご意見と対応

町にいただいたご意見の一部とその対応を紹介します。なお、ご意見の内容は要約して掲載しています。

▶意見概要

町から送付される本人宛の郵便物の送付先を成年後見人などへ変更する場合、一括で変更できるようにしてほしい。

▶町の対応

担当課（税務課・保険医療課・健康福祉課・長寿介護課・まちづくり建設課・下水道課）において送付先情報を共有し、一つの担当課へ変更届を提出いただければ他の担当課においても送付先を成年後見人などに変更できるようにいたします。

皆さんのご提案などを町政に反映するため意見箱を設置しています。より良いまちづくりの為のご提案をお待ちしています。

最新の町行政情報をお届け

町政トピックス

「行政向けの生成AIツール」の実証を行います

生成AIツールを活用した自治体業務の効率化を目的として、７月９日に「Polimill㈱（ポリミル）」と連携協定を締結しました。今年度中の生成AIツール導入に向け同社とともに実証を進めます。

PMH先行実施事業に採択されました

マイナンバーカードを活用した情報連携システム（PMH）の先行実施事業として、町の福祉医療費の助成事業が採択されました。今後、マイナンバーカードを医療費受給者証として利用できるよう進めてまいります。

第２回総合教育会議

７月16日に第２回総合教育会議を開催しました。会議では教育大綱やいじめ問題、特別支援教育について意見が交わされました。

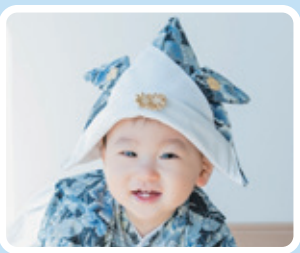
田原本町総合教育会議

たわらもと 8
2024年8月1日／Vol.631

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 小西 晄士朗（こにし おうじろう）ちゃん
生 令和5年6月18日
コ キラキラ笑顔で初節句おめでとう！パシャッ☆

名 濱川 藍（はまかわ らん）ちゃん
生 令和5年7月29日
コ いつも癒しをありがとう♡すくすく成長してね！

名 大園 天絆（おおぞの てんき）ちゃん
生 令和5年7月22日
コ 毎日笑顔をありがとう♡元気に成長してね！

名 山本 結翔（やまもと ゆいと）ちゃん
生 令和5年7月22日
コ 毎日笑顔で、すくすくと育ってね！

名 村尾 奏凪（むらお かんな）ちゃん
生 令和5年7月8日
コ 奏凪のニコニコ笑顔が大好きだよ！パパとママより

名 吉田 織都陽（よしだ おとや）ちゃん
生 令和5年7月23日
コ みんなと織りなす幸せでいっぱいになりますように☆

名 薮内 陽詩（やぶうち ひなた）ちゃん
生 令和5年7月28日
コ お姉ちゃんと仲良く、元気に大きくなってね

今月の1シーン 田原本町更生保護女性会から北幼稚園にひまわりが寄贈

田原本町更生保護女性会から、北幼稚園へ「社会を明るくする運動」のシンボルであるひまわりが贈られました。園児たちは、これからひまわりを大事に育てていくこと、社会を明るくするためにあいさつをがんばることを元気いっぱいに伝えました。

人の動き

令和6年7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	31,507人	（前月比	+20人）
男	15,119人	（前月比	+5人）
女	16,388人	（前月比	+15人）
世帯数	13,645世帯	（前月比	+32世帯）

家庭ごみ排出量（6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	378 t	451 t
もえないごみ	14 t	15 t
資源ごみ	41 t	43 t

編集後記

■「輝くまち・ひと」の取材で、要約筆記の活動を行う団体の学習会にお邪魔しました。とても居心地がよく、つい長居。要約筆記に少しでも興味を持っていただけると嬉しいです。　初

■大安寺いきいき百歳体操の取材に行きました。取り組み当初から5年以上継続されている方がとても元気で、参加者のみなさんと楽しそうに過ごされている姿が印象的でした。　の

発行　田原本町役場
住所：奈良県磯城郡田原本町890の1
電話：0744-32-2901
開庁時間：平日午前8時30分～午後5時15分

編集　町長公室秘書広報課広報広聴係
電話：0744-34-2069／FAX：0744-32-2977
メール：info@town.tawaramoto.nara.jp
記事の内容に関する問い合わせは各担当課まで。

町ホームページへ

「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。
8月号の1部当たりの印刷経費は約23円です。

VEGETABLE OIL INK
UD FONT
QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。