

# たわらもと11

2024  
November  
No. 634



## 特集 p.2-3 青垣生涯学習センター 20周年

- p. 4 | ご長寿おめでとうございます！、議会だより
- p. 6 | イベントカレンダー
- p. 8 | お知らせ+
- p. 12 | お知らせ
- p. 16 | 輝くまち・ひと、いきいきご長寿数珠つなぎ
- p. 18 | 無料相談窓口、消費生活ニュース
- p. 20 | 国保中央病院だより、料理、図書館だより
- p. 22 | まちの話題、町長メッセージ

写真：10月5日青垣生涯学習センターで「聞かせ屋。けいたろう」さんによる絵本ライブが開催されました。絵本を聴くだけでなく、読む声に合わせて手を叩いたり体を動かしたりと、子どもたちは体全体で絵本を楽しんでいました。

町の情報を発信中！



LINE



Facebook



Instagram



FM まほろば  
79.5MHz

「知と交流の拠点」としてリスタート!

# 青垣生涯学習センター 開館 20 周年



青垣生涯学習センターは11月24日で開館20周年。

子どもから高齢者まで誰もが気軽に訪れることができる「知と交流の拠点」を目指し、リスタートします!

本特集では、利用者からのメッセージと20周年を記念したイベントを紹介します。これまで訪れたことがなかったという人も、この機に足を運んでみませんか。

- ☎ 生涯教育課 32-6191
- ☎ 文化財保存課 32-4404
- ☎ 図書館 32-0262

## 利用者のメッセージ

### 公民館



公民館教室(押し絵)講師  
高濱道子さん(写真前列中央)

古い公民館時代から公民館教室で教えており、今年で37年になりました。古典的な押し絵からオリジナルの押し絵までさまざまな作品を作っています。

10年20年と長く続けている人が多く、とても熱心で作っておられます。いい生徒さんに恵まれたおかげで続けられることができ幸せです。

青垣生涯学習センターは、綺麗で大きくて使いやすいです。

### 図書館



来館者 寄川凌さん・みなみさん・  
結椿ちゃん・千結流ちゃん

よく家族で利用しています。

図書館の好きなポイントは、手づくりの布絵本がたくさんあるところ。小さい子どもでも破けず安心して見せられます。点字がついているところもすごいし、他の図書館にないところだなと思います。

絵本コーナーや読み聞かせコーナーなどもあり、子どもの目線に立った建物の作りをしているので、すごく来やすいです。

### 唐古・鍵考古学ミュージアム



来館者  
ボランティアガイド 湯本年昭さん

来館者(写真中央・右)

考古学について知らなかったけれど、ガイドさんの解説を聴き、なるほど!と思いました。展示品1つ1つ面白かったです。また来たいです。

湯本年昭さん(写真左)

展示の目玉は、「楼閣」が描かれた土器片と褐鉄鉞容器に納められたヒスイ勾玉。ガイドをする際にも、力を入れています。展示品が光るガイドができるよう勉強しています。

# 20周年記念事業 おいでよ! AOGAKI

あらゆる世代の居場所を目指して、さまざまなイベントを開催します!

## 図書館

### 聞かせ屋。けいたろう さんがやってきた!



聞かせ屋。けいたろうさんによる絵本ライブと絵本の読み聞かせ講座を10月5日開催しました。絵本ライブでは、会場が子どもたちの笑い声で包まれました。

### 来館者 700 万人 突破!



6月22日に記念セレモニーを開催しました。

## 唐古・鍵考古学ミュージアム

### 唐古・鍵遺跡 気候変動プロジェクト

#### どういったものなの?

弥生時代の唐古・鍵遺跡に住んだ人々が気候変動にどう対応しようとしたのかを探ります。町と山形大学とが令和6年度～10年度にかけて行い、研究成果を随時展示会やシンポジウムで公表します。

#### なぜ唐古・鍵遺跡で研究するの?

唐古・鍵遺跡は、弥生時代全期間の土器や植物の種、動物の骨などが見つかった全国的に例がない遺跡です。そのため、弥生時代を通してどのような気候変動があり、集落や人々の生活、生業に変化をもたらしたのかを調べるのに最も適しているからです。

## 公民館

### 声優朗読劇 フォアレーゼン

「時代」を発掘した男 もりもどろくじ 森本六爾

日時 11月17日(日)  
開演 午後3時



場所 弥生の里ホール 詳細はこちら

人気声優が唐古・鍵遺跡ゆかりの考古学者の生涯を基にしたオリジナル脚本の朗読劇を演じます。



白井 悠介

「ヒプノシスマイク」  
鮎村乱数 役



広瀬 裕也

「アイドルリッシュセブン」  
亥清悠 役



野津山 幸宏

「ヒプノシスマイク」  
有栖川帝統 役



安田 陸矢

「ベルゼブ嬢のお気に  
召すまま。」ミュリン 役

### 磯城野高等学校 20周年 コラボイベント



文化祭で  
磯城野ハイパー  
販売!

- 文化祭への出店(11月3日)
- 活動紹介パネル展示(11月下旬)
- 作品発表会開催(令和7年1月18日)

### 第14回 まほろば ウィンターコンサート



日時 12月8日(日)

開演 午後1時30分

場所 弥生の里ホール

出演 田原本中学校・北中学校の  
吹奏楽部、たわらもとジュニアバ  
ンドJ-wings、たわらもと吹奏楽団

#### 講演会開催



9月22日に開催され、約60人が参加しました。講演では、何万年も前の「激変する気候」に祖先たちがどう生き抜いてきたかなど、の解説がされました。

#### 関連ミニ展示開催中!



環境変動がわかる「年縞」や弥生土器などプロジェクトに関連した展示を行っています。

- 令和7年4月まで開催
- 観覧料が必要です

# ご長寿おめでとうございます！

町内に住むご長寿の人（100歳到達者や最高齢者など）のもとを高江町長が訪問し、敬老のお祝い品や表彰状を贈呈して長寿を祝いました。



お祝いしたご長寿の人たちの写真をFacebookでも公開しています。



最高齢おめでとうございます



100歳おめでとうございます

106歳

堀川 ナラギクさん

堀田 竹雄さん 岡橋 靖郎さん  
北林 光雄さん 吉村 露さん  
西井 光子さん 綿民 春子さん  
小林 スエノさん 他2人

## 第5回いきいき百歳元気交流大会 ～みんなが主役のいきいき百歳体操～

町地域包括支援センター ☎ 34-2104

いきいき百歳体操を毎週実施している90歳以上の体操継続者への表彰式や、今年度の体力測定結果報告と対策、薬王寺いきいき百歳体操の皆さんによる出し物を実施します。ともに健康長寿の喜びを分かち合しましょう。

日時 **11月21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



**注意** 体を動かすので水分補給用の飲み物と、動きやすい服装でお越しください。駐車場に限りがありますのでなるべく乗り合わせでご来場ください。

## 新しい議会構成決まる

### 副議長に梅谷裕規議員

令和6年田原本町議会「第2回臨時会」が10月4日に開かれました。この臨時会において、副議長選挙が行われ、副議長に梅谷裕規議員が選ばれました。

また、常任委員会、議会運営委員会の委員の選任が行われるとともに、それぞれの正副委員長の互選が行われ新体制となりました。

町長からは、監査委員（議会選出）の選任の同意議案が提出され、持田尚頭議員を選任することに同意しました。

### 議長・副議長ごあいさつ



議長 植田昌孝



副議長 梅谷裕規

町民の皆様には、平素から町議会に対しまして格別のご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

10月の第2回臨時会におきまして、梅谷副議長が新たに就任し、常任委員会、議会運営委員会の委員の選任を行い、新たな体制で議会運営に取り組んでおります。

町民に開かれた議会を目指し、一般質問のインターネット録画配信の開始や女性議会の開催、FMまほろばでの情報発信など、議会改革に取り組んでおります。引き続き議会改革の推進に取り組み、二元代表制の一翼を担う機関として、行政と十分に議論するとともにチェック機能を果たして参りたいと考えております。

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むまち・たわらもとの実現を目指し、町民の皆様の信頼と期待に応えられるよう、全力で取り組んで参りますので、引き続き温かいご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 町議会委員会委員名簿（敬称略）

#### ■常任委員会

##### ○総務文教委員会

- 委員長 杉岡雅司  
副委員長 岡本充弘  
委員 西川六男、村上清司  
梶木裕文、平田昌隆

##### ○厚生建設委員会

- 委員長 藤井誠人  
副委員長 竹邑利文  
委員 古立憲昭、安田喜代一  
梅谷裕規、持田尚頭

#### ■議会運営委員会

- 委員長 古立憲昭  
副委員長 村上清司  
委員 藤井誠人、持田尚頭  
杉岡雅司、岡本充弘

### 町議会ホームページをご覧ください

町議会ホームページでは、町議会のしくみや会議録など議会について情報発信しています。過去の議会だよりも見ることができます。



### 一般質問の録画配信を開始

令和6年6月定例会から一般質問のインターネット録画配信（YouTube）を開始しました。QRコードからご覧ください。



# カレンダー

各種無料相談については  
本紙 18 ページ

## アイコン説明

- 予=要予約
- 場所
- 町=町役場
- 青=青垣生涯学習センター
- 中=中央体育館
- 図=図書館
- ふ=ふれあいセンター
- ミ=唐古・鍵考古学ミュージアム
- 道=道の駅レスティ唐古・鍵
- 史=唐古・鍵遺跡史跡公園
- 浄=浄化センター
- 交=こどもはぐくみ・交流センター
- は=はびすまひろば
- ト=トモルテたわらもと 2階
- 九=九品寺自治会館
- 社=社会福祉協議会 2階大和室

### ● 問・予約 (町役場)

- 窓=総合窓口 ☎ 34-2087
- 環=環境管理課 ☎ 33-5003
- 健=健康福祉課 ☎ 32-2907
- 長=長寿介護課 ☎ 34-2052
- 包=地域包括支援センター ☎ 34-2104
- 保=保険医療課 ☎ 34-2097
- 生=生涯教育課 ☎ 32-6193
- 図=図書館 ☎ 32-0262
- ミ=唐古・鍵考古学ミュージアム ☎ 34-7100

### ■ 問・予約 (民間団体)

- ハ= NPO 法人ハッピースマイル ☎ 080-2511-7251
- す= NPO 法人子育てすこやかサークル 子育てひろばとて ☎ 080-7006-4431、こども食堂 ☎ 35-3835
- 森=宮森保育園 ☎ 0120-783-194
- 古=宮古保育園 ☎ 0120-194-783
- 阪=阪手保育園 ☎ 0120-733-860
- 仁=唐古・鍵にぎわいづくりパートナーズ ☎ 34-5500/33-9170
- 観=田原本まちづくり観光振興機構 ☎ 33-4560
- ハ=ハローパートナーシップ事務局 ☎ 080-4881-6291

※イベントタイトルの後の数字 (⑩ など) は本紙掲載のページです。

### 予約用 QR コード



はびすまひろば



子育てひろばとて  
出張ひろば  
0 おびよっこタイム



すこやかな空  
くれよん保育園

木	金	土
31	1 ● 宮古保育園園庭開放 <sup>古</sup> 午前 10 時～正午	2 ● 阪手保育園園庭開放 <sup>阪</sup> 午前 10 時～正午 ● 子どもおはなし会 <sup>⑪ 図 図</sup> 午後 2 時～2 時 30 分 ● 文化祭 <sup>青 生</sup> ▶ 青垣すまいるクラブ・民舞 クラブ発表会 午後 1 時～ ▶ 中庭コンサート 午後 2 時 30 分～
7 ● 出張ひろば <sup>予 九 す</sup> 午前 10 時～正午、午後 1 時～3 時	8 ● 宮森保育園園庭開放 <sup>森</sup> 午前 10 時～正午 ● 0 おびよっこタイム <sup>予 交 す</sup> 午前 10 時～午後 0 時 30 分	9 ● 阪手保育園園庭開放 <sup>阪</sup> 午前 10 時～正午 ● 子どもおはなし会 <sup>⑪ 図 図</sup> 午後 2 時～2 時 20 分 ● こども食堂たわらもと <sup>予 青 す</sup> 正午～午後 1 時 30 分 ● 小型家電製品の無料収集 <sup>浄 環</sup> 午前 9 時～正午 ● 婚活・結婚生活の悩み相談会 <sup>予 ト ハ</sup> 午後 1 時～5 時
14 ● 出張ひろば <sup>予 九 す</sup> 午前 10 時～正午、午後 1 時～3 時	15 ● 宮古保育園園庭開放 <sup>古</sup> 午前 10 時～正午 ● 青空としゃかん <sup>予 交 す</sup> 午前 10 時～午後 0 時 30 分 ● 秋祭り <sup>予 社 ハ</sup> 午前 10 時 30 分～11 時 30 分	16 ● 唐古・鍵考古学ミュージアム無 料開館 <sup>ミ</sup> (17 日まで) ● フリーマーケット <sup>道 史 仁</sup> 午前 10 時～午後 3 時 ● 感謝祭 <sup>道 史 仁</sup> 午前 9 時～午後 6 時 ● 阪手保育園園庭開放 <sup>阪</sup> 午前 10 時～正午 ● 子どもおはなし会 <sup>⑪ 図 図</sup> 午後 2 時～2 時 30 分
21 ● 出張ひろば <sup>予 九 す</sup> 午前 10 時～正午、午後 1 時～3 時 ● 第 5 回いきいき百歳元気交流 大会 <sup>④ 青 包</sup> 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	22 ● 宮森保育園園庭開放 <sup>森</sup> 午前 10 時～正午	23 勤労感謝の日 ● 阪手保育園園庭開放 <sup>阪</sup> 午前 10 時～正午 ● CKD 講演会 <sup>予 青 保</sup> 午後 2 時～3 時 30 分 ● おたんじょうびのおはなし会 <sup>⑫ 図 図</sup> 午後 2 時～2 時 30 分
28 ● 出張ひろば <sup>予 九 す</sup> 午前 10 時～正午、午後 1 時～3 時	29	30 ● 観光ボランティアガイドと歩 く・なら <sup>予 観</sup> 午後 2 時～3 時 30 分

# 11月

event

# イベント

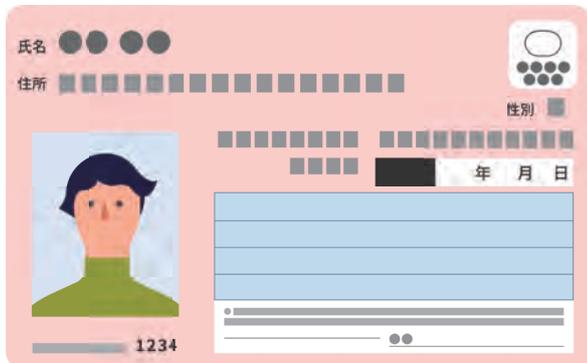
2024年

日	月	火	水
10/27	28	29	30
 <p>ふれあいセンター 行事予定表</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●子育てひろばとて(予)交(交)</li> <li>月～日曜日(年末年始を除く) 午前10時～午後3時30分</li> <li>●はぴすまひろば(予)社(社)</li> <li>月・水・金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前10時～午後3時</li> </ul>		
<b>3 文化の日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ミニコンサート in としょかん(予)図(図)</li> <li>午前11時～11時30分</li> <li>●文化祭(青)生(生)</li> <li>▶文化団体芸能発表会 午前10時～</li> </ul>	<b>4 振替休日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●特別収集(11)環(環)</li> <li>●清掃センターへの持込(11)環(環)</li> <li>午前9時～正午</li> <li>●文化祭(青)生(生)</li> <li>▶文化祭落語会 午後1時30分～</li> </ul>	5	<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●マイナンバーカード受付時間の延長(9)町(町)午後7時まで</li> <li>●いろんなボール遊び(予)は(は)</li> </ul>
<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●マイナンバーカード受付 休日開庁(9)町(町)</li> <li>午前10時～午後4時</li> <li>●やどかり市 午前10時～午後4時</li> <li>●園芸市(史)唐(唐)</li> <li>午前10時～午後4時</li> </ul>	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●秋祭り(予)社(社)</li> <li>午前10時30分～11時30分</li> </ul>	12	<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●おもちゃ病院(16)ふ(ふ)環(環)</li> <li>午前10時～午後1時</li> <li>●町民限定スマートフォン教室 (13)予(予)青(青)生(生)午後1時～3時30分</li> <li>●0才ぴよっこタイム(予)交(交)予(予)交(交)</li> <li>午後1時～3時30分</li> <li>●秋祭り(予)社(社)</li> <li>午前10時30分～11時30分</li> </ul>
<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●奈良クラブ町民デー(生)</li> <li>●フリーマーケット(道)に(に)</li> <li>午前10時～午後3時</li> <li>●感謝祭(道)史(史)に(に)午前9時～午後6時</li> <li>●こどもカーニバル(予)中(中)生(生)</li> <li>午前9時～午後3時30分</li> <li>●声優朗読劇フォアレゼン森 本六爾(3)予(予)青(青)生(生)午後3時～</li> </ul>	18	<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●すこやか測定日(予)限(限)</li> <li>●0才ぴよっこタイム(予)交(交)予(予)交(交)</li> <li>午前10時～午後0時30分</li> </ul>	<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●マイナンバーカード受付時間の延長(9)町(町)午後7時まで</li> </ul>
<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ノルディックウォーキング体験会(予)史(史)長(長)</li> <li>午前9時30分～11時30分</li> <li>●TONウォーク2024 in たわらもと(予)史(史)包(包)</li> <li>午前9時30分～10時30分</li> </ul>	<b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●0才ぴよっこタイム(予)交(交)予(予)交(交)</li> <li>午後1時～3時30分</li> </ul>	<b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●男性の料理教室(12)予(予)建(建)青(青)</li> <li>午前10時～午後1時</li> </ul>	27

\* 10月17日現在の情報です。天候などにより中止となる場合がありますので、最新の情報は町ホームページなどでご確認ください。

## 12月2日以降、健康保険証は廃止され マイナ保険証に一体化

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



### 国民健康保険・後期高齢者医療保険に 加入している皆さんへ

従来の健康保険証は令和6年12月2日に廃止され、  
新規発行および再発行が終了します。

#### ▶ お手元の保険証は有効期限が切れるまで使用できま す

令和6年12月2日以降も、保険証に記載されてい  
る有効期限までは使用できます。

※令和7年7月31日までに国民健康保険から後期  
高齢者医療制度に移行する人などについては、有  
効期限が異なる場合があります。

#### ▶ マイナ保険証をお持ちでない人には「資格確認書」 が交付されます

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入していて、  
マイナ保険証を持っていない人には、お手元の保  
険証が有効期限の令和7年7月31日を迎える前に、  
保険証に代わる「資格確認書」を交付する予定です。

### マイナ保険証で受診するメリット

- 医療費を節約できる  
紙の保険証よりも皆さまの保険税で賄われている医  
療費を20円節約でき、自己負担額も低くなります。
- より良い医療を受けられる  
過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるよう  
になり、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立  
てることができます。
- 手続きなしで高額医療限度額を超える支払いを免除  
限度額適用認定証などがなくても、高額療養費制度  
における限度額を超える支払いが免除されます。
- 確定申告時に医療費控除が簡単にできる  
マイナポータルからe-Taxに連携することで、医  
療費の領収書を管理・保管しなくても医療費通知情  
報の管理が可能となります。

### マイナンバーカードを健康保険証として利用するた めの登録方法

#### ① マイナンバーカードを申請

- オンライン申請（パソコン・スマートフォン）
- 郵便による申請
- まちなかの証明写真機
- 総合窓口課窓口

#### ② マイナンバーカードを健康保険証として登録

- マイナポータル
- セブン銀行ATM
- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）
- 保険医療課窓口

## 親と子で星をみる会

生涯教育課 ☎ 32-6191



星に詳しい先生が、天体望遠鏡を使って分かりやす  
く指導します。

日時 令和7年1月5日(日)  
午後6時30分～8時15分

場所 青垣生涯学習センター 申込フォーム  
1階美術室

対象 町内在住の小学4～6年生とその保護者

定員 親子15組（申込多数の場合は抽選）

問・申込 12月10日(火)までに電話か申込フォー  
ムで生涯教育課（☎ 32-6191）へ。





## 学童保育所の入所申請

こども未来課総合相談係 ☎ 33-9095

令和7年度の学童保育所の入所申請を受け付けます。

**対象** 昼間保護者が常時不在である家庭の小学1～6年生の児童

**問・申込** こども未来課または町ホームページ掲載の学童保育所入所申請書に必要事項を記入し、就労証明書などを添えて、12月2日(月)～13日(金)に次の申込先へ(土・日曜日を除く)。

▶ **新規申請**…こども未来課総合相談係 (☎ 33-9095)

▶ **今年度から継続**…所属の学童保育所

### 民間学童保育所「げんきっず宮古」への入所の相談やお問い合わせ

問 (社福) 愛和会 げんきっず宮古

☎ 070-4083-2215 (月～金曜日/午後1時～6時)

✉ info@aiwakai-nara.or.jp (随時)

### 学童保育所について

学童保育所名	開所場所	クラス数
東小学校学童保育所	東小学校北館	1
北小学校学童保育所	北小学校体育館 ミーティングルーム	1
田原本小学校学童保育所	田原本小学校 新新館	4
南小学校学童保育所	南小学校北館	2
平野小学校学童保育所	平野小学校南館	2

※各クラスの広さに応じて30～50人程度の児童を受け入れます。

※各学童保育所の定員を超える申込があった場合は、入所保留になる可能性があります。



町ホームページ

## 幼稚園教諭・預かり保育指導員の募集

教育総務課学校教育係 ☎ 34-2074

### ①会計年度任用職員幼稚園教諭

令和7年度にクラス担任をしていただける幼稚園教諭を募集します。

▶ **勤務時間** 週5日(基本土・日曜日、祝日休み)

● **1号認定担任**

午前8時～午後4時45分(休憩60分)

● **2号認定担任(遅番)**

午前10時～午後6時45分(休憩60分)

▶ **月給** 大卒: 22万5467円～※地域手当含む

短大卒: 19万9820円～※地域手当含む

▶ **必要資格** 有効な幼稚園教諭免許状

▶ **その他** 通勤手当・期末勤勉手当支給有、各種社会保険有



### ②会計年度任用職員預かり保育指導員

教育時間終了後に実施する預かり保育の指導員を募集します。

▶ **勤務時間** 週3日(週15時間)以内のシフト制(基本土・日曜日、祝日休み)

● 午前11時15分～午後4時45分

または午後1時30分～4時45分

● 長期休業中は午前8時15分～午後0時45分

または午後0時15分～4時45分

▶ **時給** 1261円～

▶ **必要資格** 有効な幼稚園教諭免許状か保育士資格

▶ **その他** 通勤手当有

※募集の詳細は町ホームページをご覧ください。

※その他の職種に関しては、令和7年1月上旬ごろ募集します。詳細は広報たわらもと令和7年1月号に掲載します。



町ホームページ



## こども食堂 たわらもと

### 日赤こども食堂応援団主催

町内の子どもの居場所づくりを目的に開催しています。(参加無料)

**日時** 12月14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

**問・申込** 11月25日(月)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。



## 男性の料理教室

### 町食生活改善推進員協議会主催

「自分で料理を作りたい」、  
「料理に興味があるけれどきっかけが…」という男性大歓迎!

**日時**

●1回目…11月26日(火)

午前10時～午後1時

●2回目…12月11日(水)

午前10時～午後1時

**場所** 青垣生涯学習センター  
2階調理室

**内容** 簡単にできる家庭料理

**定員** 各回16人

**材料費** 600円

**持ち物** エプロン、三角巾、筆記用具

**問・申込** 11月8日(金)～20日(水)までに電話で健康福祉課保健センター係へ(☎32-2907)。

## 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** 11月23日(土)

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** 11月生まれの人は、プレゼントを用意しますので事前に申し込んでください。(10人まで)それ以外の人は申込不要です。

**問・申込** 図書館☎32-0262

## 大人のためのあたま 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。初めての人も大歓迎!

**日時** 11月27日(水)

午前10時～11時

**場所** 青垣生涯学習センター  
視聴覚室

**定員** 約15人(申込順)

**問・申込** 11月13日(水)午前9時30分から図書館へ(☎32-0262)。

## 高齢者・障がい者 権利擁護の集い

「地域で安心して老いるために任意後見制度の積極的な活用を目指して」

**日時** 11月29日(金)

午後1時～5時30分

**場所** なら100年会館(奈良市)

**対象** 弁護士、司法書士、社会福祉士、行政関係者、福祉関係者、一般の人

**問** 奈良弁護士会

☎0742-22-2035

## 児童手当法改正に係る 手続きはお済みですか

申請がまだの人はお早めに子ども未来課まで必要書類を提出してください。11月22日(金)までに申請すると12月13日(金)振込となります。

**申請が必要な人**

- 現在児童手当を受給しておらず、高校生年代のお子さんを養育している人
- 現在児童手当を受給中で、大学生年代のお子さんを含めると3人以上のお子さんを養育している人
- 所得超過により現在児童手当を受給していない人。

**問** 子ども未来課子ども支援係

☎33-9036



## 親子ふれあい体験教室

～親子で理科教室を楽しもう～

クリップモーターづくりを通して、親子のコミュニケーションを深め、家族の絆を強めましょう。

**日時** 12月7日(土)

午前9時30分～正午

**場所** 青垣生涯学習センター  
1階工作室

**対象** 町内在住の小学4年生～6年生とその保護者※必ず親子で参加してください。

**定員** 親子10組(応募多数の場合抽選)

**費用** 200円(子ども1人につき)

**問・申込** 11月12日(火)までに申込フォームか電話で生涯教育課へ(☎32-6193)。参加決定については11月15日(金)までにお知らせします。





## 音楽のふるさと 初瀬川フェスティバル

田園風景を眺めながら音楽を奏で五穀豊穡への感謝を伝えます。ミュージシャンによる演奏、飲食店、雑貨、占いなど多数の出店あり。

### 日時・内容

- 音楽演奏…11月23日(土)  
午前10時～午後7時
- 村屋神社新嘗祭…11月24日(日)  
午前11時～正午

**場所** 初瀬川展望公園 10号  
おはなみ広場横  
(駐車場有・入場無料)

**問** ヒロちゃんファーム  
☎ 080-5429-0225



## 講演会 「令和を心の時代に！」

「美しい瀬戸内海の成り立ちと國生みの話（古事記と地学の検証）・日本人の源流をたずねて」

**日時** 11月24日(日)  
午後1時30分～

**場所** 青垣生涯学習センター  
研修室

**資料代** 500円

**講師** 石井 正信さん（前田原本町記紀万葉実行委員会事務局長）  
※マスクの着用をお願いします。



## 農地を貸したい人、 借りたい人を募集

### 募集期間

- 出し手…随時受付
- 受け手…随時受付

**対象農地** 市街化区域外の区域にある農地

**問** 公益財団法人なら担い手・農地サポートセンター（農地中間管理機構）☎ 21-5020



## 心身障害者（児）作品展への出展作品を募集

12月に町役場アトリウムで開催を予定している「第33回田原本町心身障害者（児）作品展」への出展作品を募集します。

**対象** 町内に住所などを有する心身障害者（児）

**出展種目** 絵画、手芸、工芸、書道、写真、文芸の6種目

**問・申込** 11月29日(金)までに健康福祉課障害福祉係へ直接（申請書は窓口で用意しています）、または電話で（☎ 34-2090）。



## 駅前フリーマーケット （出店者も募集中）

田原本駅西側ロータリーでフリーマーケットを開催！キッチンカー・屋台や野菜市の出店もあります。※雨天中止

**日時** 12月1日(日)  
午前10時～午後3時

**問** （一社）田原本まちづくり観光振興機構 ☎ 33-4560



## 県行政書士会による農地に関する無料相談会

農地の売買・相続など、農地の権利移転手続きで分からないこと、相談したいことがあればご利用ください。

**日時** 11月18日(月)  
午後1時～4時

**場所** 町役場1階アトリウム内

**対象** 町内在住、または町内に農地をお持ちの人

**問・申込** 事前予約優先。予約は「田原本町の農地相談の件」と奈良県行政書士会事務局へ（☎ 0742-95-5400）。



## 町民限定 スマートフォン教室

**日程** 11月13日(水)

**場所** 青垣生涯学習センター  
研修室

### 時間・内容

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

**定員** 各回30人

**問・申込** 11月6日(水)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）



## 田原本町防災ひろば 2024

子どもから大人まで楽しめる防災啓発イベントです。（入場無料・申込不要）

**日時** 12月1日(日)  
午前10時～午後2時

**場所** 中央体育館

### イベント内容

- 災害時に活躍する車両の展示（消防車両、警察車両、自衛隊車両、トイレトレーラーなど）
- 避難所で設置するパーティションや簡易ベッドなどの展示
- ちびっこ制服試着（自衛隊など）
- 出展企業による防災啓発ブース
- 消火器の取り扱い体験

※イベント内容は、変更する場合があります。

※天候などにより、イベントを中止する場合があります。その際は町ホームページでお知らせします。

## てんいち先生



## 全国一斉「女性の人権ホットライン」

夫・パートナーからの暴力や職場などでのセクシュアルハラスメント、ストーカー行為などの女性の人権にかかわる問題について、無料・秘密厳守で相談を受け付けます。

**日程** 11月13日(水)～19日(火)  
**全国一斉「女性の人権ホットライン」** ☎ 0570-070-810

**電話受付時間** 平日＝午前8時30分～午後7時／土・日曜日、祝日＝午前10時～午後5時  
※電話をかけた場所の最寄りの法務局につながります。携帯電話使用可、IP電話使用不可。

**相談員** 人権擁護委員と法務局職員  
**☎** 奈良地方法務局人権擁護課  
☎ 0742-23-5457

## 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** 11月20日(水)

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。

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

※訓練内容並びに実施日時が変更・中止となる場合があります。

**☎** 防災課安全防災係  
☎ 34-2059



## 秋季火災予防運動

「守りたい 未来があるから 火の用心」

11月9日(土)～15日(金)に全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。これからの季節は、空気が乾燥し、火災が起こりやすい時期となりますので火の取り扱い、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、住宅用火災警報器を設置しましょう。

**☎** 奈良県広域消防組合磯城消防署予防課 ☎ 33-2461

## 自衛官募集

**種目・受付期間**

- 技術曹（航空自衛隊）…11月15日(金)まで
- 一般曹候補生…11月28日(木)まで
- 高等工科学校生徒…令和7年1月16日(木)まで
- 自衛官候補生…一年中

**☎** 自衛隊橿原地域事務所

☎ 29-9060



## ならジョブカフェセミナー

アットホームな雰囲気就職活動のスキルを学ぶことができる参加型のセミナー

※詳細についてはホームページをご覧ください。

**☎** 県奈良しごとiセンターならジョブカフェ ☎ 0742-23-5730



## 労働保険未手続事業一掃強化期間

「労働保険」とは、「労働者災害補償保険（労災保険）」と「雇用保険」とを総称した言葉です。常勤、パート、アルバイトなどの名称や雇用形態にかかわらず、労働者を1人でも雇っている事業は原則、強制適用事業であり、成立手続きを行う義務があります。厚生労働省では11月を「労働保険未手続事業一掃強化期間」とし、全国において集中的な活動を展開します。

**☎** 奈良労働局労働保険徴収室  
☎ 0742-32-0203

## ファミリー・サポート・センター事業 提供会員養成講座受講者募集

ファミリー・サポート・センターでは子どもの預かりなど一時的な子育てを地域全体で助け合うことを目的に、子育てのお手伝いをお願いしたい人「依頼会員」と、子育てのお手伝いができる人「提供会員」に登録をいただき、有償ボランティアとして活動を行っています。

### ▶ 提供会員養成講座

令和6年度の「提供会員」募集にあたり養成講座を開催します。活動前に、子どもへの関わり方や、子どもの病気、救急救命講習など、安心して活動するための講習を受講し、援助会員として登録していただきます。

この機会に、地域での子育て活動にご協力ください。

**対象** 受講後に活動が可能な20歳以上の町内在住者

**定員** 30人

**受講料** 無料

**固・申込** 11月5日(火)までに、氏名・住所・電話番号・年齢を添えて、町社会福祉協議会(☎ 34-2118 / ☎ FAX 34-7305)へ電話またはFAXで。



町社会福祉協議会  
ホームページ

### 日時

1日目…11月7日(木)午前9時30分～11時40分ごろ

2日目…11月14日(木)午前9時30分～正午ごろ

3日目…11月21日(木)午前10時～午後0時45分ごろ

4日目…11月28日(木)午前9時～午後0時20分ごろ

### 内容

1日目…子どもの遊びとお世話について、児童虐待に向けてなど

2日目…子どもの病気について、援助会員意見交換など

3日目…発達障がいの子どもの理解を深める、児童の発達心理についてなど

4日目…町の子育て支援について、救急救命講習など

※登録には4日間すべての受講が必要です。(都合の悪い日は後日ビデオ受講可)

※資格(保育士、看護師、助産師、保健師など)を持つ人は免除できる講習もあります。

## スケートボードスクール(第3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** 12月7日(土)～12月15日(日)  
午前9時～午後5時

**申込方法** 中央体育館窓口で申込

※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7年)
土曜日	①	午前9時～10時	1月11・18・25日
	②	午後1時～2時	2月1・8・15日
	③	午後4時～5時	3月1・8・15日
日曜日	④	午前9時～10時	1月12・19・26日
	⑤	午後1時～2時	2月2・9・16日
	⑥	午後4時～5時	3月2・9・16日

## 受講料

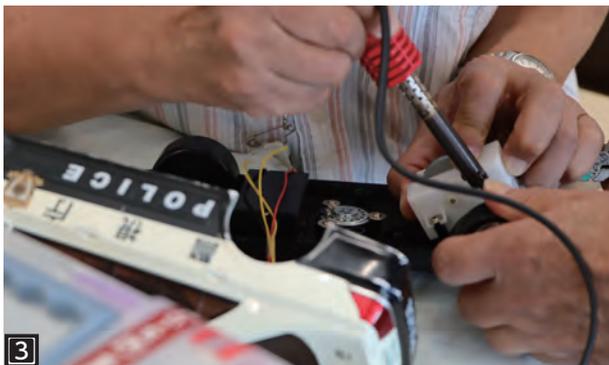
●町内在住者	2,000円
●大和まほろば広域定住自立圏内市町村在住者(※)	
上記以外の人	3,000円

(※)天理市・川西町・三宅町・山添村在住者

# 輝く まち・ひと

Vol. 39

壊れたおもちゃ、  
治します  
**健やか交流塾**  
**おもちゃ病院**  
**田原本病院**



3



4

- 1 音が鳴らなくなったパトカーを持ってきた子ども
- 2 電車のおもちゃを治す
- 3 パトカーを分解して治す
- 4 再び息を吹き返したおもちゃたち



1



2

9割のおもちゃが治ります！

壊れたおもちゃをおもちゃドクターが無料で修理しています。

持ち込まれるおもちゃは、ぬいぐるみやミニカー、オルゴール、おもちゃのパソコンなど多岐にわたりますが、特に電車が多いです。

おもちゃドクターは皆おもちゃが好きな人ばかりで、楽しい雰囲気です。活動しています。治し方がわからない時は、ドクター皆で知恵を出し合い協力しながら治しています。また、欠けている部品は3Dプリンタなどで作っており、約97%が治ります。

治す喜び

おもちゃを治す時は、クイズを解いているように思います。原因が分からないと苦しいですが、治った時には、「あー治った！」とみんな喜んでいきます。また、おもちゃを迎えに来たお子さんが「治った！」とこーっと笑顔になっているのがかわいく、励みになります。

是非持って来てください

おもちゃが多く持ち込まれると、みんな張り切ります。壊れたおもちゃを是非持って来てください。

## 今後の開院日

開院日	場所
11月13日(水)	ふれあいセンター
12月11日(水)	社会福祉協議会
1月8日(水)	社会福祉協議会
2月12日(水)	ふれあいセンター
3月12日(水)	社会福祉協議会

- ▶受付時間：午前10時～午後1時  
(おもちゃのお迎えは午後2時まで)
- ▶修理費無料 (部品・材料費のみ有料)

## 手続きの流れ

- 1 受付でおもちゃを預けます。
- 2 ドクターによる修理が完了後、電話連絡します。
- 3 来院してお引き取りいただけます。

壊れて不要になったおもちゃ  
集めています

部品を違うおもちゃに利用します。



# たわらもとで見つけた！ いきいきご長寿 数珠つなぎ

第17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。

## 薬王寺いきいき100歳体操

令和5年12月14日から3ヵ月間、薬王寺公民館で認知症予防教室を実施。そのときの参加者11人を中心に団体を立ち上げ、令和6年4月4日に発足しました。長く続けるため、楽しく飽きないように体操以外のこともみんなで持ち寄って取り組んでいます。

### 活動について

実施日 毎週木曜日 開始時間 午前10時から

場所 薬王寺公民館

参加条件 薬王寺自治会員

登録人数 19人（令和6年9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

～ 薬王寺いきいき100歳体操 編～

### 健康寿命を延ばす！

がんなどを患い手術をしましたが、毎回参加して健康を維持しています。体力に合った運動は健康寿命を延ばすと思います。コミュニケーションをとってみんな仲良く活動しています。



大門一さん

### 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



▲町ホームページにも、関係情報を掲載しています

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

### 体操以外にも楽しく！

「長生き音頭」は、体操前に「元気に頑張ろう！」と気合が入ります。音頭なのでテンポに乗りやすいのも魅力です。いきいき百歳元気交流大会での披露に向けて士気が上がっています。



森田佳子さん



### ▶ 足腰に自信のない人でも参加できるように

公民館の2階で活動していましたが、階段を上ることが難しい人でも参加できるように9月から1階との同時開催になりました。



### ▶ 「長生き音頭」で元気にスタート！

体操前の「長生き音頭」で元気にスタートします。他にも「脳トレ体操」や「かみかみ百歳体操」を積極的に実施して、飽きないように工夫しています。

# 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)	11月20日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 相談室1C	国税に関する一般的な税務相談	対象＝税理士に依頼していない人 担当＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込＝税務課町民税係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
人権相談	11月21日(木) 午後1時～3時	町役場2階 会議室201	人権問題に関わる困りごと相談	☎ 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		人権問題に関わる困りごと相談	☎ 奈良地方法務局中和支局 ☎ 22-3045
行政相談	11月21日(木) 午後1時～3時	町役場2階 相談室2B	国の行政全般についての不満、要望などの相談	☎ 総合窓口課 ☎ 34-2087
無料法律相談 (予約制)	11月21日(木) 午後1時～4時	町役場1階 相談室1C	弁護士による法律相談	定員＝6人(申込順) ☎・予約 11月1日(金)から総合窓口課 (☎ 34-2087) へ。
中南和法律相談センター (予約制)	12月4日(水) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場1階 相談室1C	弁護士による法律相談	申込開始日時＝11月20日(水)午前9時30分～ ☎・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 ☎・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	☎・予約 教育総務課 ☎ 34-2074
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	11月27日(水) 午前10時～ 午後3時30分	青垣生涯学習センター	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための専門的な相談	担当＝公認心理師 ☎・予約 11月20日(水)までに教育総務課 (☎ 34-2074) へ。
若者自立のための 無料相談 (予約制)	11月27日(水) 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)	☎・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	11月28日(木) 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	☎・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困りの人への相談・支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター (☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く / ☐ cysupportc@nara-shakyo.jp)
心配ごと相談 (予約制、空きがあれば当日可)	11月28日(木) 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 ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

## 11・12月は奈良県下一斉滞納整理強化期間です

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

町では、町県民税や固定資産税、国民健康保険税などの徴収率の向上と滞納の縮減を図るため、県や県内市町村と連携し、11・12月を「一斉滞納整理強化期間」としています。

期間中は、税の公平・公正を確保し、納期内納税者の信頼に応えるため、市町村と県が協働して、広報による納税推進、滞納者に対する催告の強化、預金や給与などの差押え、捜索による滞納処分の強化などさまざまな徴収対策に取り組みます。

税金は皆さんの暮らしを支える貴重な財源。この機会に納め忘れがないか確認しましょう。

### 税金の納付・相談窓口

税金の種類により「町税務課」か「県税事務所」のどちらかになります。納税通知書などで確認のうえ、お問い合わせください。

### 滞納整理強化期間の取り組み

一斉催告・差押えなど滞納処分の強化



## 予期せぬ“サブスク”の請求トラブルに注意!

サブスク（サブスクリプション）とは、定められた料金を定期的に支払うことにより、一定期間、商品やサービスを利用することができるサービスのことで、一般的に一度契約をすると、解約をしない限り自動的に支払いが継続されます。特にトラブルが多いインターネットでの申し込み時では、契約内容をよく読み、その後は毎月の利用明細を確認することが大切です。

### ■サブスク契約の流れ

サービスの申し込み後、お試し期間があり、有料プランに自動で移行し、1ヵ月・1年など定期的に決まった料金が引き落とされる

### ■サブスクのサービス例

動画配信・音楽配信・専門家相談・即日配達・洋服などのレンタルなど

### ■サブスクの契約のポイント

1. 契約中はサービスを受けることが可能
  - ▶利用していなくても料金が発生する
2. 解約しない限り契約は自動で更新される
  - ▶解約しない限り支払いが続く

### ■トラブル対策

1. 申込む前に、契約先の事業者名・サービス内容・解約方法をよく確認する  
特に「無料体験」「無料トライアル」の広告・表示からの申し込みには注意する
2. 申し込み時の登録情報は、解約手続きに必要なになるので忘れないようにする
3. 解約する場合は、事業者の公式ホームページなどで手続き方法を確認する
4. 利用していないサブスクの支払いがないかを、クレジットカードなどの明細で毎月確認する
5. 対処方法が分からない時などは、消費者ホットライン“188”に相談する

### 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）

## 今やろう! 防災アクション



Vol.50

図 防災課安全防災係 ☎ 34-2059

### 地震火災に注意しましょう

地震による火災の過半数は電気が原因という事実をご存じですか。東日本大震災における地震による火災のうち原因が特定されたものの過半数が電気関係の火災でした。地震直後や停電後の通電再開後に発生することが多く、大規模な火災に発展することもあることから、各家庭においても火災を未然に防ぐことが重要になります。

電気火災を防止するためには、避難時にブレーカーを遮断することが必要です。ただ、不在時やブレーカー

を落として避難する余裕がない場合には、感震ブレーカーが効果的です。感震ブレーカーは、地震時あらかじめ設定した以上の揺れを感知したときに電気を自動的に止める器具です。感震ブレーカーの設置を検討してみてもいいでしょうか。

### 地震火災の予防策

- 家具などの転倒防止対策（固定）を行う。
- 震度5以上になるとガスを自動遮断するマイコンメーターを設置する。
- 感震ブレーカーを設置する。または、避難時にブレーカーを遮断する。
- ブレーカーの復旧を行う際には、電気機器や配線などの破損や損傷がないことを確認してから行い、通電後はしばらく様子を見る。
- 日ごろからろうそくなどの裸火を極力使用しない。



Medical

国保中央病院だより 163

国保中央病院 ☎ 32-8800

## 肝硬変について

内科部長 澤田保彦

肝硬変の原因は、多い順に、C型肝炎、アルコール性肝炎、B型肝炎、原因不明、非アルコール性脂肪肝炎、自己免疫性肝炎となります。非アルコール性脂肪肝炎とは、お酒をあまり飲まないにもかかわらず、アルコール性肝障害に似た、肝臓へ脂肪が蓄積し炎症がおこる病気です。自己免疫性肝炎とは、免疫の異常が関連していると考えられる肝炎で、中年以降の女性に好発します。

肝硬変は、進行するとさまざまな症状がでます。足のむくみ、腹水、食道胃静脈瘤、意識障害、筋肉のやせ、こむらがり、かゆみ、肝がんなどがあります。

肝臓の病気、特に肝硬変についての話をします。皆さんは、肝臓の病気というと、肝炎、肝硬変、肝臓がんなどを思い浮かべますでしょうか。そして、肝臓を悪くする原因としては、ウイルスやアルコールを思いつく人が多いのではないのでしょうか。また、肝臓は沈黙の臓器といわれ、症状がないにもかかわらず、病気が進行していることがあります。そのひとつが肝硬変で、肝臓の炎症が6ヵ月以上続く慢性肝炎という状態が何年も続くと、知らないうちに肝臓が硬くなっていることがあります。それが肝硬変です。肝硬変になると健康な肝臓の細胞が少なくなり、さまざまな影響が出現します。しかし、肝硬変の初期には、なにも症状がでないため、肝硬変になっていることに気が付かない場合もあります。

肝硬変の治療については、原因を治療することが第一となります。C型肝炎は、近年ウイルスに対する薬が多く開発され、多くの患者さんがウイルスを駆除できるようになりました。アルコール性肝炎に関しては、アルコールを控えることが基本となります。非アルコール性脂肪肝炎については、特效薬はなく、食事・運動による体重減少が基本となります。肝硬変は気付かないうちに進行することも多いです。症状がなくても、定期的に血液検査や腹部エコー検査などの肝臓の検査を受けるようにしましょう。

## 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

### 作り方

- 1 味間いも（里いも）は皮をむき、食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れ、ラップをして600Wのレンジで5分ほど柔らかくなるまで加熱し、フォークで粗く潰す。
- 2 青ねぎは刻んでおく。
- 3 1に2、ちりめんじゃこ、バターを加え、ラップをして600Wのレンジで2分加熱し、バターを溶かし、ざっくりと混ぜる。
- 4 3にしょうゆ、白いりごまを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

味間いもは、町で古くから栽培されてきた里いもです。大和の伝統野菜として奈良県から認定を受け、町の特産物として栽培されています。きめが細かく粘りが強いのが特徴です。

また、高血圧の原因となる食塩（ナトリウム）を体外へ排出する作用があるカリウムを多く含んでおり、血圧を下げる効果があると言われています。



味間いも（里いも）のじゃこバター和え

1人分エネルギー：109kcal、塩分：0.6g

### 材料（2人分）

- ▶ 味間いも（里いも）…180 g
- ▶ 青ねぎ…10 g
- ▶ ちりめんじゃこ…大さじ2
- ▶ バター…10 g
- ▶ しょうゆ…小さじ1/2
- ▶ 白炒りごま…大さじ1/2

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

**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

## イベント情報

**子どもおはなし会** ▶場所 おはなしのへや(申込不要)  
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。

日程	時間	対象
11月2日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上
11月9日(土)	午後2時～2時20分	3～4歳
11月16日(土)	午後2時～2時30分	5歳以上
12月7日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上

## お知らせ

### 観光ステーション「磯城の里」のブックポストを移設します

長らくご愛用いただきありがとうございます。移設後は、観光ステーション「磯城の里」で本の返却はできません。ブックポストは田原本駅前ロータリーにもあります。

- ▶移設先 こどもはぐくみ・交流センター  
(トモルテたわらもと2階)
- ▶移設日 11月15日(金)午後予定

### こどもはぐくみ・交流センターで予約本が受け取れるようになります。

- ▶サービス開始 11月16日(土)～  
※利用方法など詳しくは、図書館ホームページをご覧ください。



図書館  
ホームページ



新しく入った本は、図書館ホームページで公開中!

## 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

### ■ 県警察安心安全アプリの紹介

県警察公式アプリ「ナポリス」は、犯罪情報などの発信のほか、防犯ブザー機能やパトロール機能など、県民の皆さんの安全と安心に役立つ機能を多数掲載しています。令和6年3月1日から運用していますが、登録のお済みでない人は、ぜひ、ご活用ください。

#### 主な機能

- お知らせ機能…マイエリアを設定していただくと、お住まいの地域のお知らせが届きます。
- マップ機能…身近なエリアで発生した犯罪、不審者、交通事故、特殊詐欺などの事件情報を地図で確認できます。
- 防犯ブザー機能、ちかん対策機能…画面と音声で声をあげなくても犯人を撃退できます。
- 現在地送信、安否確認機能…事前に登録したメンバーに現在地の情報を送信できます。今いる場所を知らせたり、安否を確認できます。



公式アプリ  
「ナポリス」

## 11月の納付 (普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

納期限 12月2日(月)

#### 種類

- 固定資産税 (第3期分)
- 国民健康保険税 (第3期分)
- 介護保険料 (第5期分)
- 後期高齢者医療保険料 (第5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…申込手続きは簡単で手数料無料。一度申込むと、毎年継続して口座振替できます。(納期限の1ヵ月前までに申込)
- ▶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



10/8

## 防犯功労団体表彰 安全安心のまちづくり

天理防犯協議会地域安全推進委員田原本駅前支部が警察庁長官・公益財団法人全国防犯協会連合会会長連名の表彰を受賞したことを報告するため、竹邑利文さん（同団体支部長）が高江町長を表敬訪問されました。これは、同団体の長年にわたる地域安全への貢献が認められたことによるものです。



9/15

## 石包丁づくり 石を削って石器を作る

弥生時代の石器として有名な石包丁を作るイベント「石包丁づくりにチャレンジ！」が道の駅レスティ唐古・鍵で開催されました。参加者は作り方を教わった後、一生懸命レンガで石を削って形を整え、自分だけの石包丁を作り上げていました。



10/8

## 空手道表彰訪問 全国大会へ臨む

「第78回国民スポーツ大会 (SAGA2024 国スポ) 空手道競技会 (成年男子組手・軽量級)」への出場を報告するため、上辻光琉さん（天理大学2年）が高江町長を表敬訪問されました。大会へ臨む上辻さんに、高江町長から激励の言葉がかけられました。



9/25

## 高齡福祉の向上に寄与 吉田貴美子さん表彰訪問

老人福祉功労者として奈良県知事表彰を受けたことを報告するため、吉田貴美子さんが高江町長を表敬訪問されました。これは10年以上にわたり、老人クラブ活動の育成指導などに尽力した功績が表彰されたことによるものです。

## 町の情報を発信中！

各種 SNS で情報  
発信しています。  
ぜひご登録を！



LINE



Facebook



Instagram

FMまほろばを  
お聴きください！



FMまほろば



9/25

## 素晴らしい書の作品 シニア県展で金賞を受賞

第53回シニア県展（奈良県高齢者美術展）に入賞したことを報告するため、林和子さんが高江町長を表敬訪問されました。林さんは同美術展の書部門で金賞を受賞されたことへの喜びや作品への思いを話されました。また、高江町長からは今後の活躍を期待する言葉をかけられました。

# 町長 メッセージ

Vol.08

## 20周年を迎えた青垣生涯学習センター



町長活動記録

## 青垣生涯学習センター開館 20周年

平成16年11月に約70億円の総事業費をかけて建設された、青垣生涯学習センターが開館20周年を迎えました。この間、地域の拠点として多数ご利用いただき、多くの皆さんから愛されてまいりました。お支えいただいている全ての皆さんに感謝を申し上げます。

今年度は開館20周年を記念し、各種の記念事業を展開しており、11月には全国的にも有名な声優朗読劇フォアレーゼンを開催します。唐古・鍵遺跡にも関係の深い考古学者・森本六爾の足跡をたどる、人気声優による朗読劇であり、文化財になじみが薄い方々にとっても楽しい時間になるものと期待しております。

これからも田原本にある重層的な彩りある文化を、わかりやすく発信し、地域に誇りをもってもらえるように努めてま

いります。

なお、町内にある高等学校、磯城野高校も創立20周年を迎えられます。町文化祭などの機会にコラボイベントを実施する予定ですので、こちらもぜひお楽しみください（詳細は本紙3ページ）。

## 「知と交流の拠点」として

青垣生涯学習センターは近い将来、大規模な改修をする必要があります。また、中庭や公民館の一部などにおいては有効活用が必ずしもできておりません。

開館20周年を迎えた今、次の20年を見据えた「知と交流の拠点」としてのリスタートをしっかりと進めてまいります。どういった施設になればよいのか、青垣生涯学習センターを含む周辺地域がどういった地域になればよいのか、皆さんの声も聴かせてください。よろしくお願いいたします。

最新の町行政情報をお届け

## 町政トピックス

### シェアサイクルの実証実験を実施中（公費は使用しておりません）



移動利便性の向上の為、シェアサイクル（電動アシスト自転車）を使った実証実験を実施しています。日常の移動などにぜひご活用ください。

### シェアサイクルステーションの設置場所（町公共施設内）

町役場、青垣生涯学習センター、中央体育館、道の駅レスティ唐古・鍵、イベント広場、はせがわ展望公園7号（森と泉の広場）、黒田大塚古墳

※町公共施設外のステーションはHELLO CYCLING公式ホームページやアプリでご確認下さい。

### 利用方法

- ①専用アプリに登録し予約
  - ②予約したステーションで借りる
  - ③返したいステーションで返却
- ※スペースに空きがないステーションでは返却できません。

※利用の際はヘルメットの着用を。（ヘルメットはご自身でご準備ください）



iPhone



Android



HELLO CYCLING  
ホームページ

### 利用料金

最初の30分130円。以降15分毎に100円追加（12時間最大1800円）

### 支払い方法

paypay、クレジットカードなど  
※現金不可

### 保健センターお披露目式



保健センターの移転に伴うお披露目式を開催しました。

この移転と共に、こども未来課内へこども家庭センターを開設。これまで役場内と保健センターに分かれていた相談窓口を一つにすることで、支援体制を強化しました。

町役場の利用者が健康情報にふれる機会の向上など、住民サービス向上にも寄与するものと考えております。

# 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



やまうち おとあ  
**名** 山内 音和ちゃん  
**生** 令和5年8月9日  
**コ** 産まれてきてくれてありがとう♡幸せです



ひきあみ ふうと  
**名** 引網 楓門ちゃん  
**生** 令和5年10月6日  
**コ** 毎日癒やしと笑いをありがとう♡



はたなか せいな  
**名** 畑中 聖奈ちゃん  
**生** 令和5年9月22日  
**コ** いつも癒やしをありがとう。ずっと大好きだよ！



わたなべ みさき  
**名** 渡辺 光咲ちゃん  
**生** 令和5年10月3日  
**コ** いつまでも兄妹仲良くいてね みーちゃん大好きだよ。



まつくぼ しき  
**名** 松久保 識ちゃん  
**生** 令和5年10月2日  
**コ** いつも笑顔をありがとう♡健康にすくすく育ってね！



ひだ かいふう  
**名** 飛田 魁鳳ちゃん  
**生** 令和5年9月4日  
**コ** 姉達と共にすくすく元気に大きくなってね♡



ほりうち りお  
**名** 堀内 凜桜ちゃん  
**生** 令和5年10月23日  
**コ** ママと一緒にのお誕生日だね！兄妹仲良くね！大好き♡

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  
発行時間：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。

## 今月の1シーン おもしろ歴史フェスティバル



9月28日・29日、唐古・鍵遺跡史跡公園で第13回おもしろ歴史フェスティバルが開催されました。  
奈良県自治体のゆるキャラが集まり魅力をPRするステージや、唐古・鍵遺跡に関する講演会、県内の美味しいものが集まるマルシェなどのイベントが行われました。

### 人の動き 令和6年10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	31,470人	(前月比)	+12人
男	15,091人	(前月比)	+3人
女	16,379人	(前月比)	+9人
世帯数	13,635世帯	(前月比)	-4世帯

### 家庭ごみ排出量 (9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	406 t
もえないごみ	12 t	17 t
資源ごみ	40 t	45 t

### 編集後記

■特集を担当し、青垣に通い詰めた1ヵ月でした。昨年度まで青垣にいたので、少し懐かしさもあり。突然の撮影やインタビューにご協力くださった皆さまありがとうございます。初  
■青垣生涯学習センター開館20周年！成人式や発表会、受験勉強などたくさんの人の思い出が詰まった施設。記念イベントも開催されますので、是非この期間に青垣へ♪ の



「広報たわらもと」は再生紙、環境に優しい植  
物インキを使用しています。  
11月号の1部当たりの印刷経費は約27円です。

