

たわらもと

1 | 2025
January
No. 636



特集 p.4-5 住みよいまちにするために
特集 p.6-7 たわらもと
ええ道 プロジェクト

- p. 8 イベントカレンダー
- p. 10 お知らせ+
- p. 13 お知らせ、無料相談窓口
- p. 20 輝くまち・ひと、いきいきご長寿数珠つなぎ
- p. 24 国保中央病院だより、料理、図書館だより
- p. 26 まちの話題

写真：12月8日に開催された第14回まほろばウインターコンサート。たわらもとジュニアバンド J-wings、北中学校・田原本中学校吹奏楽部、たわらもと吹奏楽団による演奏に、来場者は聞き入っていました。

町の情報を発信中！



LINE



Facebook



Instagram



FM まほろば
79.5MHz

2025 迎春



田原本町議会議長
植田 昌孝



田原本町長
高江 啓史

よ

き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日ごろから町政発展のため、御支援と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、こどもはぐくみ交流センターや保育園等の機能を有した駅前再開発ビル「トモルテたわらも」との竣工を迎えることができました。また、こども家庭センターの新設や奈良県広域水道企業団の設立など、諸課題の解決に資する取組を展開してまいりました（3ページ）。

本年は、清掃工場跡地を活用した防災機能を有する公園整備や3小学校統合校、学校給食センターの建設

などハード整備の着実な実施を目指すとともに、教育や産業振興といった未来への投資を強力に進めていくための大変重要な一年となります。

また、町の大きな方向性を定める2本の新たな条例を制定しました（4・5ページ）。これらに掲げておりますように、つながりや助け合い、多様性を認め合えるまちづくりを進めてまいります。

今後とも皆様の御理解と御協力をお願い申し上げますとともに、皆様にとつてより一層幸せを感じられる年となりますことを心から御祈念申し上げます。

新

年、あけましておめでとうござに満ちた新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。また、議会活動に対しまして皆様の温かいご支援・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

町民に開かれた議会を目指し、情報発信に取り組んでいます。昨年は、一般質問のインターネット録画配信の開始（3月議会からは本会議すべての録画配信を開始予定）、女性議会（模擬議会）の開催、FMまほろばでの情報発信の開始、議員ごとの賛否一覧の公表等を始めました。本年の4月

には、「町民との意見交換会」の開催を予定しております。

議会は二元代表制の一翼を担い、予算や条例など、町の重要な方針を決定する議決機関であり、町民の皆様代表としてさまざまな課題について議論する機関です。行政と十分に議論するとともに、チェック機能を果たし、引き続き議会の機能強化と充実、運営の改善に取り組んで参ります。

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。本年も皆様にとつ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。新年のごあいさつといたします。



女性議会を開催



北中学生との対話

TAWARAMOTO NEWS 2024

2024年のできごとをピックアップ！田原本町ではこんなことがありました！

NEWS
4月



トモルテたわらもとオープン

FM まほろば、こどもはぐくみ・交流センター、こどもまんなか保育園の運営が開始されました。

NEWS
6月



トイレトレーラーの撤収

能登半島地震を受けて能登町へ派遣していたトイレトレーラーが、約半年の派遣を終え撤収しました。

NEWS
7月



全国初！貯留機能保全区域として指定

西代地区の農地約 11.6ha が貯留機能保全区域に指定されました。土地利用対策として全国初の指定です。

NEWS
11月



奈良県広域水道企業団の設立が許可・設立

磯城郡水道事業団に代わり、令和 7 年 4 月 1 日から県広域水道企業団として事業を開始します。

NEWS
5月



こども^{まるごと}GoTo プロジェクト

- ①こども家庭センターの設置②こども・家庭への支援③学校快適化プロジェクトを柱に事業を進めています。

NEWS
6月



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の来館者が 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。

NEWS
9月



保健センター移転・こども家庭センター開設

役場内と保健センターに分かれていた相談窓口が 1 つになり、子どもに関する支援体制が強化されました。

NEWS
11月



青垣生涯学習センター開館 20 周年

開館 20 周年を記念して、声優朗読劇や絵本ライブなどさまざまなイベントが開催されました。

みんなで紡ぐ幸せのまち を目指して

みんなで紡ぐ幸せのまちを目指して、田原本町議会令和6年第4回定例会にて2つの条例を新設しました。同時に、補正予算を組み教育環境の支援を行います。



2つの条例を新設

「つながりと助け合いのまち」、人権を尊重し多様性を認め共に支え合う「共生のまち」となることにより「幸せを感じられる田原本」を実現するため、2つの条例を制定しました。

- ▶田原本町つながりと助け合い推進条例
 - ▶田原本町人権を尊重し多様性を認め合い共に支え合うまちを目指す条例
- 詳細を左ページで紹介しています。



補正予算で行う支援

子どもたちの教育環境のため、補正予算を組み支援を行います。

▶学校図書館の学校司書の新設

各小・中学校の学校図書館を巡回訪問します。

児童や生徒が学校図書館を通じて、本の世界を楽しんだり、新たな知識を得たりできるよう、学校教諭や地域ボランティアと共にさまざまな活動を行っていきます。

学校図書館の機能を最大限発揮できるよう、児童・生徒にとって「学校図書館をわくわくする場」へしていきます。

巡回頻度 各校あたり月2～4回程度

▶給食費の補助

幼稚園・小学校・中学校の学校給食費の物価高騰分を、町費で一部負担します。

期間 令和7年1～3月分

田原本町つながりと助け合い推進条例

町が実施したアンケートにおいて、「行政への住民参加」の項目の重要度が最低値となっていました。また、住民ニーズの多様化・複雑化、全国的な地方公務員の減少、地縁的なつながりの希薄化が進み、行政のみでのまちづくりには限界があります。まちづくりを「自分ごと」として考えることによる「自助・共助」がより一層重要になることから、この条例を制定しました。

● 条例の趣旨と理念

町民等と町がまちづくりについて共に考える場を設置すること等によって、町民等一人一人がまちづくりを自分ごととして捉えることを推進し、つながりと助け合いによるまちづくりを推進することを目的とします。

基本理念

- (1) 地域のつながりを深めること。
- (2) 町民等のまちづくりの自分ごと化を推進し、自主的な活動を尊重すること。
- (3) 多様な主体の助け合いを推進すること。

田原本町人権を尊重し多様性を認め合い 共に支え合うまちを目指す条例

依然として、同和問題をはじめ、女性、子ども、高齢者、障がいのある人、LGBTQ+ などに対する偏見や差別が、社会生活のさまざまな場面において存在しています。

すべての人にとって生きやすい社会を実現するためには、寛容性の醸成が必要です。

あらゆる多様性に「気付き」「自分ごととし」、「行動する」必要があることからこの条例を制定しました。

● 条例の趣旨

人権を尊重し多様性を認め合い共に支え合う「共生のまち」を目指すため、町民等の権利、町の責務並びに町民等及び事業者の役割等を明らかにするとともに、全ての町民等が自分らしく生きることができるとを目的とします。



● 住民協議会の開催

住民協議会とは、行政への参加を通じ「自分ごと」として、具体的な課題解決を考えてもらう場であり、令和4・5年度に開催しました。

今後も必要に応じて、無作為抽出による熟議プロセスとしての住民協議会を開催します。

● 目指す方向（一例）

● 共に考える場で議論するテーマ

公共施設や土地の有効活用の検討

特定の地域におけるまちづくりの検討

● 地域活動を推進する仕組みの新設

● 目指す方向（一例）

▶ ジェンダーギャップの解消

女性の働きやすさの改善

関係機関と連携し、えるぼし認定の取得促進など

行政の意思決定への多様な参画

- 女性議会の開催
- 各種附属機関・役場管理職への登用

▶ 「ファミリーシップ宣誓制度」の構築

条件を満たした同性カップル等が、町営住宅への入居が可能となるなど、生きづらさや困難の解消を図ります。

▶ ジェンダーレス制服の導入

中学校の制服をジェンダーレス化します。

▶ 多様なコミュニケーション手段の保障

一人一人のニーズに基づき、あらゆる障がいの特性に応じたコミュニケーション手段（手話・点字・要約筆記など）を確保します。

たわらもと ええ道プロジェクト

～事後保全から予防保全へ、そして道路インフラ全体の包括的管理維持～

▶これまでできていなかった町道全体の調査を実施！

▶調査結果を踏まえて計画的な修繕を目指す！

道路インフラは私たちの生活に欠かせないものです。しかし、老朽化が進んでおり整備が急務になっています。

今月はインフラ整備に係る町の取り組みについて紹介します。

☎ まちづくり建設課建設係

☎ 34-2077

道路・橋梁の維持管理

町で管理する道路インフラを代表する施設に舗装と橋梁があります。

道路の経年劣化に伴う走行性の悪化などが発生しており、町では計画的な舗装・橋梁修繕に努めています。

町道：総延長約268キロ

橋梁…363橋

事後保全から予防保全へ

現在、道路インフラの維持管理は、施設に致命的な損傷が起きてから修理・修繕などを行う事後保全の対応となっています。今後、不具合が軽微なうちに予防的なメンテナンスを行い、維持管理のコスト削減・長寿命化を図る予防保全への早期転換が望まれています。

人間に例えると、風邪を引いて寝込んでから薬や注射などを使う対症療法が事後保全です。橋梁などにおいても、かなり損傷が進行した状態

では、修繕も大掛かりとなり、長い期間の工事となってしまいます。

一方、うがいや手洗いで風邪を引くことを予防するのが予防保全です。損傷が深刻化する前に対処することで、工事費も安く、短い期間で工事が可能となります。

橋梁の予防保全

橋梁の老朽化対策を進めるにあたって、橋梁構造物の特殊性による施工品質や施工従事者の確保、工事期間などの面において全国的に課題となっており、計画的に対策を進めることが困難な状況となっています。

町では、これらの課題を解決できる独自の手法を研究し導入することにより、令和6年度に事後保全が完了する見込みとなっています（7ページ参照）。令和7年度からは橋梁が予防保全に移行します。

たわらもとええ道プロジェクト

橋梁の予防保全への移行に伴い、道路舗装の重点的対策に向け進めています。ドライブレコーダーとAIを用いて道路状況を分析し、解析データなどに基づき、道路インフラ全体の包括的な維持修繕を進めます。

町では、今後も町民の皆さんが安心して生活できる道路環境の整備について、さまざまな面からより良い方法を考え、取り組んでいきたいと考えています。

橋梁の事後保全と予防保全

事後保全

- 損傷が深刻化してから修繕
- 修繕規模が大きく、必要経費も多い
- 橋の架け替えが多数発生

予防保全

- 点検を行い損傷が深刻化する前に修繕
- 補修回数は多いが、必要経費は少ない
- 橋を延命することで、架け替えを最小限に抑える

道路・橋梁保全の取り組み

町道舗装全路線が点検可能に

橋梁点検に併せて舗装・カーブミラー・道路標識などについても包括的に点検を行うことで、道路インフラ全体における状況把握ができることから、令和6年度に複数年包括業務を発注しました。

舗装点検については、DX技術を活用し、ドラレコとAIによる舗装状況の調査などの新技術を活用して取り組みます。これまでは60km程度の点検しかできていませんでしたが、新技術の導入により、町道舗装全路線が点検可能となりました。

橋梁保全

橋梁については、5年毎に点検を行い、修繕計画を策定し、修繕を行っています。また、橋梁の複雑な構造により補修難易度が高いことに対して、独自の施工方式（ECI方式、複数年包括的発注方式）で修繕に取り組むことで、令和6年度に事後保全対策が完了します。



橋梁包括的発注の制度構築について、第7回インフラメンテナンス大賞（国土交通省）にて優秀賞を受賞しました

ドラレコ・AIを活用した点検・診断



日常点検の管理記録に加え、定期点検としてドライブレコーダーの映像記録を活用し、AIで分析を行うことで、道路の状況を効率的に分析できます。

維持管理計画作成支援ツールの活用

課題	導入効果
定量的評価	①ドラレコ映像やAI診断により全舗装延長、全道路附属物に対する健全度の全体把握が可能となる。 ②国土交通省が定めた点検要領に基づく定量的な評価が可能となる。
情報収集	ICT技術を活用して補修工事の履歴をIMS（長寿命化計画策定システム）へ蓄積することが可能となる。
計画作定	IMS（インフラマネジメント支援システム橋梁・舗装・道路附属物版）の活用により、施設毎に全体最適となる維持管理計画の策定が可能となる。

■重要箇所における維持管理の全体最適化



- ① 橋梁補修と舗装工事を一体として発注（発注作業や交通規制の合理化、住民への影響低減）
- ② 通学路や事故危険箇所等における橋梁、舗装、道路附属物の一体的なモニタリング・整備

点検結果をデータベースに蓄積し、維持管理計画作成支援ツールを活用することで、保全優先順位の検討や予算シミュレーションを行います。

道路の異常をLINEで通報できます



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。

LINEから、路面の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。



詳しい使い方などは
こちらから

カレンダー

各種無料相談については
本紙 19 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
- 図=図書館
- 史=唐古・鍵遺跡史跡公園
- 交=こどもはぐくみ・交流センター
- 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
- ふ=ふれあいセンター
- 問・予約 (町役場)
- 窓=総合窓口課 ☎ 34-2087
- 環=環境管理課 ☎ 33-5003
- 長=長寿介護課 ☎ 34-2052
- 包=地域包括支援センター ☎ 34-2104
- ま=まちづくり建設課 ☎ 34-2085
- 生=生涯教育課 ☎ 32-6193
- 図=図書館 ☎ 32-0262
- 文=文化財保存課 ☎ 32-4404

問・予約 (民間団体)

- ふ=ふれあいセンター ☎ 32-5550
- 史=唐古・鍵遺跡史跡公園事務所 ☎ 34-5500
- 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
- く=すこやかな空くれよん保育園 ☎ 34-0008
- パ=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



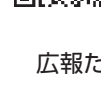
はぴすまひろば



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
2	3	4
9 ●出張子育てひろば(予)九(予)九(予)九 午前10時~正午、午後1時~3時	10 ●宮森保育園園庭開放(森) 午前10時~正午 ●ふれあいふらっと(ふ)ふ(ふ)ふ 午後1時30分~3時30分 ●空き家個別相談会(町)ま(町)ま 午前9時~午後4時	11 ●阪手保育園園庭開放(阪) 午前10時~正午 ●子どもおはなし会(図)史(図)史(図)史 午後2時~2時30分 ●婚活・結婚生活の悩み相談会(ト)ハ(ト)ハ 午後1時~5時
16 ●ふれあいきっず(予)ふ(予)ふ(予)ふ(予)ふ 午前10時~11時 ●出張子育てひろば(予)九(予)九(予)九(予)九 午前10時~正午、午後1時~3時	17 ●宮古保育園園庭開放(古) 午前10時~正午 ●ふれあい体操(ふ)ふ(ふ)ふ(ふ)ふ 午後1時30分~2時30分 ●町民限定スマートフォン教室(18)予(青)生(生)生(生)生(生)生 午後1時~3時30分 ●0 おびよっこタイム(予)ト(予)ト(予)ト(予)ト 午後1時~3時30分	18 ●磯城野高等学校×青垣生涯学習センター(12)青(生)生(生)生(生)生 午後1時~3時30分 ●凧揚げ大会(16)予(史)史(史)史(史)史 午後1時30分~3時 ●阪手保育園園庭開放(阪) 午前10時~正午
23 ●0 おびよっこタイム(予)交(予)交(予)交(予)交 午前10時~午後0時30分 ●出張子育てひろば(予)九(予)九(予)九(予)九 午前10時~正午、午後1時~3時	24 ●宮森保育園園庭開放(森) 午前10時~正午 ●ふれあいふらっと(ふ)ふ(ふ)ふ(ふ)ふ 午後1時30分~3時30分 ●健幸アンバサダー養成講座(13)予(町)長(町)長(町)長(町)長 午後1時~4時	25 ●カラー拓本しおりを作ろう!(17)予(青)文(青)文(青)文(青)文 午前10時~11時30分 ●磯城郡じんけん研修会(予)青(生)生(生)生(生)生 午後1時30分~ ●おたんじょうびのおはなし会(17)図(図)図(図)図(図)図 午後2時~2時30分 ●阪手保育園園庭開放(阪) 午前10時~正午
30	31 ●あたまイキイキ音読教室(16)予(図)図(図)図(図)図 午前10時~11時	2/1

1月

event

イベント

2025年

日	月	火	水
12/29  ふれあいセンター 行事予定 (公式 LINE)	30 ●子育てひろばとて(予交す) 月～日曜日(祝日、年末年始を除く) 午前10時～午後3時30分 ●はびすまひろば(予社△) 月・水・金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前10時～午後3時	31	1元日
5	6	7 ●0才ぴよっこタイム(予交す) 午前10時～午後0時30分	8 ●おもちゃ病院(社●) 午前10時～午後1時 ●マイナンバーカード受付時間 の延長(25町●)午後7時まで ●お正月遊び(予社△) 午前10時30分～11時15分
12 ●灯りの路と大とんど(16) 午後2時～ ●マイナンバーカード受付 休日開庁(25町●) 午前10時～午後4時	13 成人の日 ●二十歳のつどい(言生) ●特別収集(●) ●清掃センターへの持込(●) 午前9時～正午	14	15
19	20	21 ●すこやか測定日(予限)	22 ●マイナンバーカード受付時間 の延長(25町●)午後7時まで
26	27 ●オレンジカフェ☆トモルテ(16) (予交包) 午後1時30分～2時30分	28	29 ●0才ぴよっこタイム(予トす) 午後1時～3時30分 ●歯のお話(予社△) 午前10時30分～11時15分

※ 12月16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。

確定申告

■申告相談 (①～③)

桜井税務署 ☎ 42-3501

町税務課町民税係 ☎ 34-2112

■マイナンバーカード

町総合窓口課 ☎ 34-2087

01

桜井税務署の申告相談

▶開設期間

2月17日(月)～3月17日(月)
土日祝を除く

▶場所

桜井市商工会館3階

▶注意事項

- 原則スマホによる作成となっています。
- 会場の詳細は、広報2月号折込チラシに掲載します。
- 還付申告書は2月17日(月)以前でも提出できます。

02

自宅からスマホで申告



自宅で

24時間いつでも利用可能

(確定申告時期)

自宅でゆっくり作成できます



簡単作成

画面の案内に沿って入力するだけ

青色決算書・収支内訳書も作成できます



保存可能

いつでも申告内容を確認できます



マイナポータル連携で便利に

医療費の領収書やふるさと納税の控除証明書などのデータが自動入力できます

03

年金受給者事前申告相談・提出

▶日時

2月7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

▶持ち物

- 年金の源泉徴収票
- 控除証明書(生命保険料、地震保険料、社会保険料など)
- マイナンバーカード及び電子証明書の暗証番号2種類
 - ①利用者証明用電子証明書(数字4桁)
 - ②署名用電子証明書(大文字英数字6～16文字)
- 身分証明書 ●その他必要書類
- 通帳(還付の場合)

▶注意事項

- 案内ハガキの送付はありません。
- 原則スマホによる作成となっています。
事前に暗証番号の確認とマイナポータルのアプリをダウンロードしておいてください。
- 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。
- 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。



確定申告書等
作成コーナー



マイナポータル
連携特設ページ

App Store
google Play



マイナポータルアプリ
ダウンロードはこちらから



電子証明書やマイナンバーカードの有効期限などに注意

▶次の場合、町役場で下記手続き後利用可能になるまで、24時間かかります。

- 電子証明書の暗証番号を失念し初期化した場合
- 電子証明書を初めて発行した場合
- 有効期限切れで更新した場合

▶カードの再発行には1ヵ月以上かかります。

▶次の場合、お問い合わせください。
電子証明書の暗証番号が不明な場合や、有効期限の更新方法を知りたい場合。

令和7年度 会計年度任用職員

登録募集

人事課 ☎ 34-2056 ・ 教育総務課 ☎ 34-2074

令和7年度に町役場などで働く会計年度任用職員の登録を受け付けます。履歴書を提出すると名簿に登録され、登録者の中から選考を行います。
詳しくは町ホームページをご覧ください。



会計年度任用職員の登録者募集

登録を募集している職種

履歴書提出先：教育総務課 ☎ 34-2074

職種【必要資格】	給料（予定）
看護師（幼稚園）	時給：1,617円～
栄養士	月額：186,121円～
小学校常勤講師	月額：280,881円～
教科担当教諭	時給：2,575円～
幼稚園教諭※／保育担当教諭	月額：225,467円～
用務員	月額：164,285円～
いじめ・不登校対策指導員【臨床心理士等】	時給：2,575円～

職種【必要資格】	給料（予定）
こども支援員（幼稚園・小学校・中学校）	時給：1,261円～
預かり保育指導員※	時給：1,261円～
部活動指導員	時給：1,654円～
教員業務支援員	時給：1,025円～
やすらぎ指導員【スクールソーシャルワーカー等】	日額：17,050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6年11月号をご覧ください。

履歴書提出先：人事課 ☎ 34-2056

職種【必要資格】	給料（予定）
一般事務	月額：166,963円～ 時給：1,025円～
健康相談員【保健師、臨床心理士】	時給：2,575円～
看護師（障がい福祉）	月額：219,596円～
看護師（休日診療所）	日額：13,390円～
医療事務（休日診療所）	日額：11,330円～
歯科衛生士	月額：219,596円～
手話通訳者	時給：1,316円～
助産師	月額：234,943円～ 日額：11,187円～
保育士	月額：202,086円～ 時給：1,241円～
こども家庭支援員 虐待対応専門員【社会福祉士、精神保健福祉士】	月額：234,943円～
発達相談員【臨床発達心理士】	日額：16,048円～

職種【必要資格】	給料（予定）
保健師	時給：1,443円～
社会福祉士	月額：234,943円～
管理栄養士	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】	月額：260,796円～
介護支援専門員（ケアマネジャー）	月額：219,596円～
清掃員	月額：184,988円～ 時給：1,136円～
ホール運営員	日額：8,637円～
発掘調査技術員または学芸員	月額：197,554円～
遺物整理員	時給：1,025円～
遺物実測員	時給：1,081円～
司書【司書】	月額：166,963円～

※給料額については地域手当（給料額の3%）を含んだ金額であり、令和6年12月1日現在での予定額です。今後、増額等変更になる場合があります。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。

田原本町小学校 3校統合校について

教育総務課 ☎ 32-2906

東小学校・北小学校・田原本小学校 3校で全学年対象ワークショップを開催しました

新たにできる統合校において、子どもたちの「こんな学校あったらいいな」を実現することで、新しい学校づくりを通して愛着や誇りを育むワークショップを開催しました。

生成AI技術を使い、子どもたちの言葉からオリジナルの「家具」の画像を生成し、その中から良いと思うものに投票してもらいました。

子どもたちに選ばれた「家具」の中から、実現可能なアイデアを検討し、今後の計画に反映させていただきたいと考えています。

3小学校統合に関する 意見交換会を開催します

統合の進捗状況や新校舎のイメージ図なども報告します



日時	場所	対象
1月31日(金) 午後0時～1時20分	北小学校体育館	北小学校区の児童及び未就学児の保護者
2月3日(月) 午後2時30分～3時50分	東小学校体育館	東小学校区の児童及び未就学児の保護者
2月4日(火) 午後0時～1時20分	田原本小学校体育館	田原本小学校区の児童及び未就学児の保護者



詳しくはこちら

※事前申込不要。託児サービスは要予約。スリッパをご持参ください。

青垣生涯学習センター 20周年記念事業

磯城野高等学校×青垣生涯学習センター

生涯教育課 ☎ 32-6191

共に20周年を迎える磯城野高等学校と青垣生涯学習センターがコラボ。青垣生涯学習センター全館を使用して開催されます。今回限りの貴重な機会をぜひお見逃しなく！

日時 1月18日(土)午後1時～3時30分

会場 青垣生涯学習センター 弥生の里ホールなど

内容

- ・マジパン細工体験 (フードデザイン科)
- ・おはなし会 (ヒューマンライフ科)
- ・作品発表会 (ファッションクリエイイト科・ライフデザイン科)
- ・SHIKINO あんパン販売
- ・学校紹介 など



磯城野高等学校



健幸通信 40

☎長寿介護課 SWC 推進係 ☎ 34-2052

健幸ポイント事業 「年会費実質無料キャンペーン」開催中！

1月末までの期間限定で、参加時の地域商品券の還元を1000円から2000円に増額中！

※国民健康保険加入者は、キャンペーンに関係なく、年会費無料（参加時の地域商品券還元は1000円）。

健幸ポイント事業とは

活動量計やスマートフォン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4000円）に交換できる事業です。

期間 参加時～2月末

対象 20歳以上の町民

年会費 2000円（実質無料!）

応募方法

●窓口で申込…窓口で応募用紙に必要事項を記入

●電話で申込…☎ 34-2052 へ。

●インターネットで申込…右記のQR

コードからサイトにアクセスし申込 WEB申込

アプリ歩数計も
選べます！



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24日(金)午後1時～4時
(受付＝午後0時30分～)

場所 町役場3階 会議室 301・302

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（町民）

定員 50人

申込方法

1月16日(木)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！

今日からできる！ たのしい地域づくり講演会

地域包括支援センター ☎ 34-2104

自分たちが楽しみながら取り組むことができる地域づくりについての講演です。「自分の住み慣れた地域で何か活動をしてみたい」と思っている人必見！

日時 2月1日(土)午前10時～11時30分
(開場＝午前9時30分～)

講師 須貝秀昭さん

場所 青垣生涯学習センター 弥生の里ホール

対象 町内在住・在勤の人

定員 200人（先着順）

申込 町地域包括支援センターへ直接または電話 ☎ 34-2104 又は QRコードより申込



※要約筆記があります。

講師プロフィール



社会福祉士・生活支援コーディネーター。一昨年、徒歩で日本縦断し「身寄り問題」を啓発。おひとりさまでも安心して暮らせる地域づくりをされています。

自殺予防ゲートキーパー研修

みんなの生きづらさに気づくために

健康福祉課保健センター係 ☎ 32-2907

心を落ち着かせる呼吸法などの実践を交えながら、こころの健康についてみんなで学びませんか。

日時 2月22日(土)午後1時30分～3時
(開場＝午後1時～)

場所 青垣生涯学習センター 1階視聴覚室

講師 神澤創さん

申込 健康福祉課保健センター係へ直接または電話 ☎ 32-2907 より申込

ゲートキーパーとは？

「生きづらさ」に悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて見守る人のことです。こころの健康のためには、ちょっとした会話の中で、なんとなくいつもと違う様子があることに気づくことが大切です。



講師プロフィール

いこまカウンセリングルームこころ代表。心理療法を中心に、心と体の健康に関する研究と実践、ゲートキーパー研修などを精力的に行われています。



町行政改革推進委員 募集

住民の皆様と行政改革を推進していくため、町行政改革推進委員会の委員を募集します。

応募資格(下記3点を全て満たす人)

- 町の行政改革、運営に関心がある人
- 町内在住・在勤の満18歳以上の人
- 平日の日中に開催する委員会に出席できる人

募集人数 1人

応募期間 1月14日(火)～2月13日(木)【必着】持参は平日午前8時30分～午後5時15分

任期 4月1日～令和9年3月31日

応募方法 申込書に必要事項を記入し、持参・郵送・メールで提出。

※選考結果は応募者全員に書面で通知します。

固・応募先 企画財政課(〒636-0392 田原本町890-1 ☎34-2083 / ✉seisaku@town.tawaramoto.nara.jp



令和7年度競争入札 参加資格審査申請

令和7年度に町が発注する競争参加入札に参加するための資格審査申請を受け付けます。

期間 1月27日(月)～2月7日(金)午後5時15分まで

申請方法 郵送に限る。ただし、最終日は持参可。

※受付期間外の申請は受け付けません。

※申請要領は1月上旬以降に町ホームページに掲載します。

固・申請先 総務課財産・契約管理係(〒636-0392 田原本町890-1 / ☎34-2108)



インターネット公売

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9日(木)午後1時～27日(月)午後11時

入札期間 2月3日(月)午後1時～10日(月)午後1時

固 税務課収納・債権整理係
☎34-2111



税申告用 納付確認書について

令和6年中に納付した以下の保険料(税)の「納付確認書」が必要な場合は、**①番 総合窓口**で申請してください。

- 国民健康保険税
- 後期高齢者医療保険料
- 介護保険料

▶申請時に必要なもの

- 本人確認書類
- ・顔写真付きのもの…1点
- ・顔写真のないもの…2点
- 委任状(別居の親族などの代理人が来られる場合)

※令和6年12月下旬に納付し、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。

固 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)



消防出初式

日時 1月19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…川西町庁舎前南駐車場

※屋外式典は雨天中止

内容

- 分列行進と車両行進
消防団(田原本町・三宅町・川西町)、婦人防災クラブ、消防車
- 一斉放水
- 消防功労者に対する表彰

☎ 川西町役場総務課 ☎ 0745-44-2211



県広域消防組合 Instagram 開設

消防車両や訓練など消防の日常やイベント情報などを更新中!

☎ 県広域消防組合 ☎ 26-0119



国民年金の納付は前納がお得です

国民年金には、まとめて前払いすることで割引がつく「前納」という制度があります。

特に、口座振替による前納は、割引額が多くお得です。

▶口座振替について

- 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、口座振替の開始まで2・3ヵ月かかります。
- 4月からの前納を希望する場合は、2月末日までに申出書が受付される必要があります。
- 郵送手続きも可能です。

▶必要書類

- 申出書(設置場所:金融機関、年金事務所、町総合窓口課)
- 基礎年金番号の分かるもの
- 金融機関の届出印
- 通帳

☎ 桜井年金事務所 ☎ 42-0033 / 町総合窓口課 ☎ 34-2087

▶詳しくはQRコードからご確認ください。



国民年金の前納



口座振替での支払い



定住自立圏パブリックコメント募集

「第3次大和まほろば広域定住自立圏共生ビジョン(案)」のパブリックコメントを募集します。

期間 1月6日(月)～2月6日(木)【必着】持参は平日午前8時30分～午後5時15分

公表場所 町ホームページ・企画財政課

提出方法 提出書に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・メールで提出。電話によるご意見の受付はできません。

意見の公表

意見の概要とそれに対する圏域市町村の考え方を公表します。(個人情報を除く) 個々のご意見に対し、個別の回答はしません。

☎・提出先 企画財政課(〒636-0392 田原本町890-1) ☎ 34-2083 / FAX 32-2977 / ✉ seisaku@town.tawaramoto.nara.jp



「大和まほろば広域定住自立圏共生ビジョン」とは?

天理市と山添村、川西町、三宅町及び田原本町との間で締結した、定住自立圏の形成に関する協定に基づき、圏域市町村が推進する具体的取り組みを記載したものの。

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

☎ 秘書広報課 ☎ 34-2069

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。



総合的な学習における 成果展示会

町内小学校の6年生が総合的な学習の時間に制作した土器やまがたま勾玉、感想文などを展示します。

期間 2月6日(木)～11日(火・祝)

展示時間

6日(木)・7日(金)…午後1時～4時
8日(土)～11日(火・祝)…午前10時～午後4時

※入場は閉館30分前まで。2月10日(月)は休館。

場所 青垣生涯学習センター2階会議室

☎ 唐古・鍵考古学ミュージアム
☎ 34-7100



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！初めてでも大歓迎。お気軽にご参加ください。

日時 1月31日(金)午前10時～11時

場所 青垣生涯学習センター1階視聴覚室

定員 15人(申込順)

☎・申込 1月15日(水)午前9時30分から図書館へ直接または電話☎ 32-0262



灯の路と大とんど

日時 1月12日(日)

午後2時：灯の路イベント(シャボン玉パフォーマンスなど)

午後4時：大とんど汁振る舞い、灯の路の点火

午後5時30分：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

☎ 灯の路と大とんど実行委員会(酒井) ☎ 080-2695-0967



オレンジカフェ☆ トモルテ

居心地のよいカフェで、認知症について気軽に聞いてみたり、お話ししてみませんか。

日時 1月27日(月)午後1時30分～2時30分

場所 地域活動支援センター(トモルテたわらもと2階)

対象 認知症について話したいこと、聞いてみたいことがある人

定員 5組(先着順)

費用 300円

☎・申込 町地域包括支援センターへ直接または電話☎ 34-2104



唐古・鍵遺跡史跡公園 新春凧あげ大会

日時 1月18日(土)午後1時30分～3時(受付=午後1時～)

※雨天時は19日(日)順延

場所 唐古・鍵遺跡史跡公園生活体験広場、弥生の林エリア

定員 20人(先着順)

※スポーツカイトは除く

※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。

※貸出用の凧も準備しています。

☎・申込 唐古・鍵遺跡史跡公園事務所へ直接または電話(☎ 34-5500 / 月曜休園、祝日の場合は翌日休園 / 午前9時～午後5時)



たわらもと 歴史講座

日時 2月2日(日)午後2時～3時30分

場所 青垣生涯学習センター2階研修室

講師 森下章司さん(大手前大学国際日本学部教授)

演題 「古代日本の銅鏡を探る」

定員 120人(申込不要・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



行政情報

暮らし・環境

保険・年金

健康・福祉

子育て・教育

催し・講座

就職・募集

お知らせ



いらなくなったタオル でぞうりを作ろう

お家にあるタオルがかわいいぞうりに大変身！

リサイクルについて考えながら、昔から愛され続けるぞうり作りにチャレンジ！

日時 2月22日(土)午後1時～午後3時

場所 青垣生涯学習センター1階工作室

対象 小学生以上(小学校5年生以下は保護者同伴)

定員 10人(先着順)

費用 200円

持ち物 不要になったタオル3枚・裁ちばさみ・洗濯ばさみ1個・エプロン・持ち帰り用袋

申込 2月3日(月)午前9時～12日(水)午後5時までQRコードで申込。

☎ 唐古・鍵考古学ミュージアム ☎ 34-7100



ボーイスカウト 入団説明会・活動体験会

ボーイスカウトでは、仲間と自然の中で行動することで学び、協調性や社会性を育みます。

日時 1月26日(日)午後2時～

場所 青垣生涯学習センター1階視聴覚室

対象 小学生以上の男女

☎ ボーイスカウト磯城第一団(城戸) ☎ 32-0997



米粉を使った 料理教室

日程 2月9日(日)午前10時30分～午後1時(受付=午前10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(決定次第町ホームページに掲載します)

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 1月8日(水)～24日(金)に地域産業推進課(☎ 34-2080)へ。



カラー拓本しおりを 作ろう！

日時 1月25日(土)午前10時～11時30分

場所 青垣生涯学習センター1階工作室

対象 小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴)

定員 20人

費用 100円

持ち物 汚れてもよい服装・タオル

申込 1月10日(金)午前9時からQRコードで申込。定員に達し次第終了。

☎ 唐古・鍵考古学ミュージアム ☎ 34-7100



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 1月25日(土)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

申込 1月生まれの方は、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。

☎ 図書館 ☎ 32-0262



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)

今回は、歯科衛生士による歯のお話もあります。

日時 2月15日(土)正午～午後1時30分

場所 青垣生涯学習センター2階調理室

対象 幼稚園児と小学生

(幼稚園児と田原本小学校区以外の児童は保護者の送迎が必要)

定員 約30人

☎・申込 1月27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。



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。



国際交流講座

日時 2月16日(日)午前10時～11時30分

場所 青垣生涯学習センター1階視聴覚室

講師 クライン・ジェフリーさん
内容 アメリカ出身のジェフリーさんが、楽しくアメリカ文化などを英会話で紹介されます。

定員 40人(応募多数の場合抽選)

問・申込 1月31日(金)までに次のいずれかの方法で。

- ① QRコードから
- ② 生涯教育課へ電話(☎32-6193)

※月曜日、12月28日(土)～令和7年1月4日(土)・14日(火)休館



磯城郡精神保健福祉講座

精神障がい当事者の多くは親と同居し親が支援を行っていますが、近年、親の高齢化に伴い、親自身の心身の不調が増えています。今回の講演では、親御さん自身を労う方法を学びます。

日時 2月5日(水)午後2時～3時30分(受付=午後1時30分～)

場所 川西文化会館

講師 織部裕明さん(一般財団法人信貴山病院 ハートランドしぎさん 名誉副院長)

内容 「高齢期のメンタルヘルス」

対象 どなたでも(無料・申込不要)

問 生活支援センターいろは☎32-7753



町民限定 スマートフォン教室

日程 1月17日(金)

場所 青垣生涯学習センター

時間・内容

- 1回目 アプリについて
午後1時～2時
- 2回目 マップについて
午後2時30分～3時30分

定員 各回30人(先着順)

問・申込 1月10日(金)午前10時から電話で生涯教育課(☎32-6191)へ。



人権教育推進協議会 研修会

日時 3月2日(日)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

講師 朴一さん

演題 「外国籍住民の人権」

問・申込 1月28日(火)～2月21日(金)に次のいずれかの方法で。

- ① QRコードから
- ② 町人権教育推進協議会事務局(生涯教育課)へ電話(☎32-6193)で。

※手話通訳・要約筆記があります
※月曜休館、祝日の場合は翌日休館



子ども服・絵本 リユースイベント

着なくなった子ども服や読まなくなった絵本などのリユースイベントを開催します。

回収品

- 子ども服のトップスやボトムス(おおむね80cmから140cm前後)
- 帽子や靴などの服飾雑貨、読まなくなった絵本など

※ご提供いただけないもの

- 使用済の下着
- おもちゃ(ぬいぐるみを含む)
- 状態のよくない物

回収時期 (回収中)～1月26日(日)午前10時から午後3時まで

回収場所 田原本町こどもはぐくみ・交流センター(トモルテたわらもと2階)、すこやかな空くれよん保育園

提供日 2月8日(土)午前10時～午後4時

提供場所 田原本町こどもはぐくみ・交流センター

- ・一人10点まで
- ・リユース品がなくなり次第終了

問 NPO法人子育てすこやかサークル法人事務局☎35-3835



女性議会 会議録掲載

女性議会の会議録を町ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

問 議会事務局☎34-2119



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)	1月15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
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〉) ☎ 総合窓口課 ☎ 34-2087
人権相談	1月16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	☎ 奈良地方方法務局中和支局 ☎ 22-3045
行政相談	1月16日(木) 午後1時～3時	町役場1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)	1月16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) ☎ 申込 1月6日(月)から、総合窓口課 (☎ 34-2087) へ。
中南和法律相談センター (予約制)	2月5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=1月22日(水)午前9時30分～ ☎ 予約 奈良弁護士会 (☎ 0742-22-2035 / 午前9時30分～午後5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)	1月22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 相談日の1週間前までに教育総務課 (☎ 34-2074) へ。
若者自立のための 無料相談 (予約制)	1月22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	1月23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)	1月23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

てんいち先生





輝く まち・ひと

Vol. 41

さあ、楽しいことを
始めよう！

シニアリーダーのつどい



写真 上段：子どもカーニバル終了後の集合写真 中段：準備風景 下段：当日の様子

高校生以上のシニアリーダーと中学生のジュニアリーダー計33人で活動しています。曾爾高原宿泊体験学習の指導や、子どもカーニバルの企画運営、小学校への出前行事などの活動を行っています。リーダーの人数、行事のクオリティ全てが県下一です。

子どもと本気で向き合って、全力で遊んでいます！

「田原本クオリティ」

行事の内容は、一つ一つ自分たちで考えて作っており、「田原本クオリティ」と呼んでいます。例えば今年の子どもカーニバルでは、中央体育館全館に250問の手書きのなぞなどを張りました。印刷した方が楽ですが「それって子どもが楽しいと思う？」と。子どもを楽しませ、飽きさせない工夫を凝らしています。

リーダー自身が楽しめる場に

それぞれが、学生や社会人として、忙しい毎日を送っています。まず学業



シニアリーダーのつどい
会長 井原彩香さん

学生さんを探しています！

子どもたちと関わるボランティアに興味ありませんか？学校や保育園の先生・看護師を目指している仲間がいます。興味がある人は、生涯教育課 ☎ 32-6193 まで。

今後の目標

活動には、正解やゴールはないので難しいですが、子どもたちを見送る時に1人でも笑顔で帰ってくれていたら、必要としてくれていた子がいたら、成功だと思っています。

コロナ禍を経て、参加する子どもの減少や保護者の意識の変化がありました。これまでもあり方を変えながら、50年以上受け継がれてきました。

今後も、時代のニーズに合わせながら、子どもたちが楽しく「生きる力」や「人間力」を培えるような場づくりを仲間とともに緩く続けていきたいです。

健康長寿の実現に向けて、元気に体操続けてます！

第5回いきいき百歳元気交流大会を開催

いきいき百歳体操実施団体の交流などのため、11月21日(木)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。

174人が参加され、90歳以上の体操継続者への表彰が行われたほか、理学療法士による「いきいき百歳体操体力測定の結果報告と対策」の講演や、薬王寺いきいき100歳体操の皆さんによる「長生き音頭」の実演があり、会場は熱気に包まれました。

たわらもどで見つけた！ いきいきご長寿 数珠つなぎ

第18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。



1 いきいき百歳体操を継続している90歳以上の26人が表彰されました。最高齢は97歳の人で、受賞された皆さんはととても凛とされていました。

2 理学療法士による体力測定解説。今年度行った体力測定では全ての項目が基準値以上を満たしており、体操の効果が得られていることがわかりました。

34 薬王寺いきいき100歳体操メンバーによる「長生き音頭」の披露。この日のために、毎週練習を重ね、メンバー同士の繋がりも深くなりました。また、会場全員で「長生き音頭」を実践し、大いに盛り上がり好評でした。

5 新規団体の大木自治会世話役から体操を始めてよかったことなどを挨拶されました。

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～

子どもの成長を願って

すこやか  Growth

今、私たちの地球を見つめて ～小学5年生の詩歌紹介～

町青少年健全育成推進協議会事務局
(生涯教育課内) ☎ 32-6193

「今、私たちの地球を見つめて」
をテーマに小学5年生から募集した
詩歌を紹介します。



新学期 新しい靴
欲しいけど 物を大事に
兄のリユース
山たちの 四季折々の
お洋服 残してあげたい
すてきな服

奈良の山 鹿や鳥たち
葉木たち 知ってもらいたい
きれいな山を

ポイステが 川のお水を
よごしちゃう みんなで守ろう
魚のお家

本当かな 兄のお下がり
SDGsと ママは笑うが
それ何だかな

海のゴミ ポイすとすると
消える魚 ポイすとやめると
もどる自然

地球から ねがいをこめて
雨ふらせ 生きる希望を
みのらせるんだ

今見てる？ 見てないテレビ
消しましょう

そのアクションが 地球を救う

ごみ拾い 町も心も
ピカピカだ

ごみ拾い 拾えば ちきゅうが
楽になる

きゅきゅつとね 水をしめよう
いつまでも

今やろう！ 防災アクション



Vol.51

☎ 防災課安全防災係 ☎ 34-2059

災害時の寒さ対策

いつ起こるか分からない自然災害。そんな災害が寒い時期に起きてしまった場合、寒さへの対策がとても重要となります。昨年1月1日に発生した能登半島地震でも、寒さが被災者の大きな負担となりました。

▶暖房器具が使えなくなることも

電気やガスなどのライフラインがストップすることにより、暖房器具が使えなくなる可能性があります。

▶ライフラインがストップした場合の暖房器具

- 石油ストーブ
- カセットボンベ式ストーブ

※お湯を沸かして湯たんぽもつくれます。

▶災害時にも役立つ防寒グッズ

- 手袋やマフラー、厚手の上着、靴下、腹巻など
- 使い捨てカイロ
- 防寒アルミシート（軽量でコンパクト・保温効果抜群）
- 新聞紙（数枚重ねて上着にしたり、腹巻にしてラップを巻き付けても使えます）



迷惑メール・詐欺メールに注意!

最近の迷惑メールやSMS（ショートメッセージ）は、本物かどうかを見分けるのが難しくなっています。

「最初は決して信頼せず、きちんと確認する」というゼロトラスト（何も信用しない）の考え方が必要です。

3つの基本

▶開かない

件名で「緊急」「重要」「セキュリティ」などを強調していたら、メールを開かない方が安全。

▶タップ（クリック）しない

リンクから、詐欺サイトに誘導される危険がある。公式メールだと思ってタップせず、公式サイトから確認。

▶絶対に入力しない

有名企業などを装った偽サイトへ誘導し、個人情報をだまし取る詐欺もある。メールでクレジットカード情報・ID・パスワードなどを要求されても絶対に入力しない。

日頃の3つの備え

- ▶迷惑メールフィルターの利用
- ▶セキュリティソフト（アプリ）の利用
- ▶OS（基本ソフトウェア）は常に最新に

困ったときの対処方法

▶メールのURLを開いてしまった

メールを開くだけでは危険性は低い。リンクをタップすると更に迷惑メールや詐欺メールが届くこともある。

▶個人情報を入力してしまった

不正利用される恐れがあるので、すぐに信販会社などに連絡。

▶ウイルスに感染したかもしれない

インターネットを切断し、セキュリティアプリで不審アプリがないか確認。最終手段は初期化。

対処方法が不明なときは、迷惑メール相談センターへ相談しましょう。

(☎ 03-5974-0068 / 右記 QR コード)



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13日（月・祝日）について

▶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所にごみを出してください。

▶ごみを清掃センターへ持ち込めます

受付時間 午前9時～正午

料金 10kgにつき50円（家庭ごみ）

※本人確認書類の掲示が必要です。

※10kg未満は10kgとみなします。

※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、出し方によって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。

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

■ 1月10日は「110番の日」

110番するときの重要な6つのポイント

- ①まず、落ち着きましょう
- ①何がありましたか？
- ②どこでありましたか？
- ③いつごろですか？
- ④犯人は？
- ⑤今、どうなっていますか？
- ⑥あなたのお名前は？



警察相談専用ダイヤル
9110

110番は命を守る緊急ダイヤルです。
相談などは、警察相談専用ダイヤルまで。



Medical

国保中央病院だより 165

国保中央病院 ☎ 32-8800

訪問看護について

訪問看護ステーション

看護師 穴田 暢恵

国保中央病院訪問看護ステーションは令和2年に開設され、今年度で5年目となりました。

訪問看護とは

自宅で生活されている皆さんの中には、病院に入院していたが退院後は、以前と比べて病状に不安を抱く人、毎日傷の処置が必要である人もいらっしゃると思います。

また、がんや診断されたができるだけ長く自宅で生活することを続けたいと考えている人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

介護が必要な状況となったが、よく熱が出たり、入院を繰り返すようになったと感じられる人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

こういった人たちのご自宅での療養生活をサポートするのが訪問看護

の仕事です。

「住み慣れた地域・自宅で安心して暮らし続けたい」、誰もが思う願いです。

この願いの実現のため、私たちは「その人らしく生きることをともに考え支援する」「安心して療養生活が送れるよう信頼関係を築き、質の高い心あたたかな看護の提供を目指す」ことを方針としてお仕事をしています。

スムーズな連携

訪問看護は、かかりつけの医師からの指示書に基づき、看護計画書を作成した上で実施します。そのため、医師と訪問看護ステーションの連携がとても重要です。

国保中央病院では、病院にステーションを開設しているので、この連携がスムーズで、かかりつけの医師が当院の医師であった場合、「顔が見える連携」を行うことができます。

外来スタッフ・病棟スタッフとの連携はもちろんのこと、当院の地域支援センターの調整によりケアマネージャーや地域の在宅サービス担当者との連携もスムーズです。

我々は、利用者のご自宅での生活をサポートしていきたいと思えます。何かご不安な点があればご相談ください。

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〕



適正な体重で健康づくり

作り方

- 1 小松菜は水でよく洗い、みじん切りにする。
- 2 カニカマは4等分に切り、細かくほぐす。
- 3 ボウルに卵を割り入れ、1、2、白ごま、めんつゆを加えてよく混ぜる。
- 4 卵焼き用のフライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、3の1/4量を入れて火を通し、奥から手前に巻き、奥に移動させる。同様に3回繰り返し、火が通ったら皿に入れて粗熱をとる。食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

カルシウムは、骨を構成する重要な栄養素です。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折の原因となる骨粗しょう症になりやすくなるので、食事にカルシウムを多く含む食品を積極的に取り入れることで予防することが出来ます。カルシウムは乳製品や骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜（小松菜やチンゲン菜など）などに多く含まれています。これらの食品を偏ることなく複数組み合わせることで、バランスのとれた食事にもつながります。



小松菜入り卵焼き

1人分エネルギー：116kcal, 塩分：0.6g

材料（2人分）

- ▶ 小松菜…50 g
- ▶ カニカマ…2本
- ▶ 卵（L）…2個
- ▶ 白ごま…小さじ1
- ▶ めんつゆ（ストレート）…小さじ1
- ▶ サラダ油…小さじ1

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	㉑	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

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
1月11日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上
2月1日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上



新春 特別イベント

新年は1月5日から開館します

かる「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(日)～

※なくなり次第終了

場所：図書館カウンター前



どくしょおみくじ(子ども向け)

新年の読書運をうらなうおみくじ。
一人1回ひくことができます。

日程：1月5日(日)～13日(月)

場所：児童フロア

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。
- 申請数が増加しており窓口が大変混み合いますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。

受付時間の延長

1月8日(水)・22日(水)・2月5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12日(日)・2月9日(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。

マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用するには、電子証明書が有効になっている必要があります。有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

1月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

納期限 1月31日(金)

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**…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」(右にQRコード記載)、納税通知書に同封されているチラシをご確認ください。





青垣生涯学習センター 20 周年記念事業として「声優朗読劇フォアレーゼン～「時代」を発掘した男 森本六爾～」が開催されました。

会場を訪れた人たちは、人気声優によるオリジナル脚本の朗読に聴き入り楽しんでいました。

11/17

声優朗読劇フォアレーゼン オリジナル脚本の朗読



第 26 回町老人ペタンク大会を健民運動場で開催しました。これは、高齢者の体力づくりや交流促進のために行っているもので、今年度は 85 人の参加がありました。参加者の皆さんは、交流を深めつつ楽しく熱い試合を展開されていました。

10/10

町老人ペタンク大会 一球に情熱を込めて



中央体育館で「子どもカーニバル」が開催され、82 人の小学生が参加しました。シニアリーダーたちの指導のもと、全 250 問ものクイズを館内中探し回ったり、ちぎり絵アートをみんなで協力して作ったりしました。

※本紙 20 頁でシニアリーダーについて紹介しています。

11/17

第46回子どもカーニバル 仲間と一緒に元気に遊ぶ



第 31 回町老人グラウンドゴルフ大会を健民運動場で開催しました。これは、高齢者の体力づくりや交流促進のために行っているものです。今年度は 87 人が参加され、仲間同士の交流を楽しみつつ、活力あるプレーを披露されていました。

10/29

町老人グラウンドゴルフ大会 楽しく活力あるプレーを



農業振興と地方自治への功労が称えられ、令和 6 年秋の叙勲にて安田喜代一さんが旭日双光章を受賞されました。

安田さんは農業委員会委員及び町議会議員として、長年にわたり町の発展に多大なる貢献をされました。

11/21

令和 6 年秋の叙勲 農業と地方自治への功労



JICA ((独) 国際協力機構) の青年海外協力隊としてポリビアに派遣される村井智咲さんが、高江町長を表敬訪問されました。

村井さんは現地でソフトボールの指導をされる予定で「子ども達や青年とソフトボールを通じて交流し、地域活性化ができれば」と話されました。

11/7

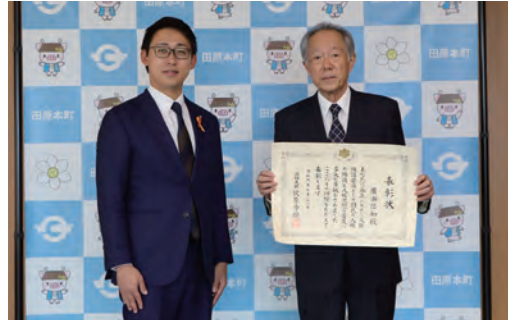
JICA 海外協力隊員表敬訪問 ポリビアへ派遣



青垣生涯学習センターで男性の料理教室が開催され、12人が参加しました。この教室は、男性の「食」の自立を目指し、開かれています。参加者たちは町食生活改善推進員の指導のもと、鶏とごぼうの炊き込みご飯、厚揚げのホイコーローなどの計4品を作り、皆で美味しくいただきました。

11/26

男性の料理教室
料理を楽しむ



長年にわたる人権擁護活動が称えられ、廣瀬信和さんが法務大臣表彰を受賞されました。

廣瀬さんは、平成26年4月から人権擁護委員として活動され、国民の基本的な人権の擁護と自由人権思想の普及高揚に多大なる貢献をされました。

11/21

人権擁護委員に対する法務大臣表彰
人権擁護活動に貢献



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、高江町長と山田教育長にカレンダーを手渡しました。

11/28

田原本小学校カレンダー寄贈
感謝の気持ちを込めて



青垣生涯学習センターで、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。

参加者からは「ユーモアいっぱい深い内容でためになった。日常生活の参考になりたい」といった感想が上がっていました。

11/23

CKD(慢性腎臓病)啓発講演会
生活習慣の重要性を学ぶ



中央体育館で田原本町防災ひろば2024が開催されました。

避難所開設・運営訓練や災害活動車両の展示、水消火器体験、避難所運営ゲーム(HUG)を使った避難所体験などが行われました。それぞれの体験などを通じ、参加者は災害への備えを新たにしました。

12/1

防災ひろば
災害に備えて



2024 クリーンアップならキャンペーンが開催されました。これは県内各地域で美化清掃活動を行うものです。

田原本駅前広場を出発した参加者は、2グループに別れ空き缶やタバコの吸殻などのゴミを拾い集めました。

11/23

クリーンアップならキャンペーン
まちをきれいに

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 ちかい しんき
近井 心毅ちゃん



名 こうだ れお
幸田 怜大ちゃん



名 しの あんな
志野 杏奈ちゃん



名 しばはら 健
柴原 健ちゃん



名 まつもと あかね
松本 茜ちゃん



名 うえだ なおたか
上田 尚誉ちゃん



名 かわさき みなと
川崎 湊翔ちゃん



名 ひくち すずちゃん
樋口 すずちゃん



名 きたばやし ゆの
北林 柚乃ちゃん



名 わだ しずく
和田 雫ちゃん



名 ひろおか りおと
廣岡 莉音斗ちゃん



名 いけがみ はると
池上 大翔ちゃん

今月の
1シーン

磯城野高校創立 20 周年 記念花火



11月13日に奈良県立磯城野高等学校で、生徒皆さんの企画による創立20周年記念花火の打ち上げが行われました。



町公式 Instagram では動画も公開しています

人の動き

令和6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	31,425人	(前月比)	-41人
男	15,064人	(前月比)	-25人
女	16,361人	(前月比)	-16人
世帯数	13,650世帯	(前月比)	+4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	405 t	403 t
もえないごみ	15 t	11 t
資源ごみ	41 t	38 t

編集後記

■昨年、取材などで多くの人にご協力いただき本当にありがとうございました。本年もイベントなどでお話を伺うことがあると思いますので、そのときはよろしくお願いたします。 昂

■広報研修へ行きました。「伝わる広報」「ふるさとの香りがする広報」の作成に全力で取り組まれていた人の話を聞き「毎月、毎月、前月よりもよい広報を届けるぞ!」と思いを新たに。初

