

## 指定ごみ袋取扱店一覧表

指定ごみ袋取扱店	住所	電話番号
岡本荒物店	237 (室町)	☎ 32-4818
オリオン薬品	新町 189 の 3	☎ 33-1177
片岡金物建材店	660 (市町)	☎ 32-2058
金物住器センター松村	408 の 1 (室町)	☎ 33-4512
かね長分店	新町 253	☎ 32-2721
(株)楠田商行	365 (材木町)	☎ 32-2001
暮らしの店 万年	秦庄 466 の 6 (柳町)	☎ 32-4975
グランドストア 田原本	秦庄 442 (柳町)	☎ 33-3511
サンクス 田原本八尾店	八尾 568 の 1	☎ 32-2611
昭和印刷所	685 (魚町)	☎ 32-2406
昭和プリント	330 (小室)	☎ 32-6512
(株)スーパーおくやま 新町店	新町 5 の 1	☎ 33-3063
(株)スーパーおくやま 三笠店	三笠 160 の 9	☎ 33-5448
スーパーてらだ	秦庄 555 の 7 (九品寺)	☎ 32-2363
竹川鮮魚店	法貴寺 492 の 6	☎ 32-2531
田辺酒店	八田 628 の 1	☎ 32-6110
塚本商店	今里 113	☎ 32-2566
スマイルクリーニング ほていや	新町 220	☎ 32-4338
(有)TOPオート	薬王寺 316 の 1	☎ 34-0878
奈良県農協 多支店	宮森 150 の 1	☎ 32-2681
奈良県農協 川東支店	阪手 466 の 1	☎ 32-2181
原電器商会	佐味 596 の 1	☎ 33-2809
ファミリーファッションテライ	688 (魚町)	☎ 32-2357
藤原商店	薬王寺 489 の 5	☎ 32-2680
ヘアーサロン トダ	唐古 237	☎ 32-3376
的場寝装	888 (郭内)	☎ 32-4515
(株)ヨネダガスホームライフ	107 (大門中)	☎ 32-2450
(有)若林商店	新町 255	☎ 32-4111
杉本薬局	190 の 1 (戎通)	☎ 32-2121
ファッション&ギフト ムライ	三笠 15 の 5	☎ 33-1950
(株)万代 田原本店	薬王寺 26 の 1	☎ 32-0177
サンクス 田原本三笠店	三笠 152 の 5	☎ 32-6551
(株)ベルトラベル	味間 857	☎ 33-3885
松川牛乳店	大安寺 59 の 11	☎ 32-2875
ローソン 田原本町阪手店	阪手 23 の 9	☎ 33-3854
セブンイレブン 田原本松本店	松本 87 の 3	☎ 33-8262
セブンイレブン 田原本味間店	味間 317 の 3	☎ 33-2304
(株)オークワ 田原本店	小阪 44 の 1	☎ 33-6900
ジップドラッグ 田原本店	三笠 41 の 1	☎ 34-0320
辰己吉(株)	阪手 656 の 1	☎ 33-5555
萩原百貨店	為川南方 140	☎ 32-2707
ファミリーマート 田原本千代店	千代 606 の 7 (八条)	☎ 32-2247
セブンイレブン 田原本満田南店	矢部 113 の 1	☎ 32-3415
森田薬王堂薬局	209 の 3 (室町)	☎ 33-5666
奈良県農協 田原本西支店	保津 198 の 2	☎ 32-2229
めぐみの郷	千代 17 (八条)	☎ 47-2508
セブンイレブン 田原本鍵店	鍵 123 の 1	☎ 33-1801

指定ごみ袋取扱店を紹介します

もえるごみは、町指定ごみ袋（黄色）に入れて出してください



このシールが販売店の目印！

町指定ごみ袋（黄色）は、左表の取扱店で販売しています。お近くの販売店でお買い求めください。

町指定ごみ袋（黄色）は、焼却しても有害な物質が発生しない高密度ポリエチレンで、日本工業規格に準拠した強度のものを使用しています。

しかし、強引に詰め込んだり、尖ったものを入れたり、大きい力を加えたりすると破れてしまう場合があります。皆さんには、前述のことを十分ご理解ご協力をお願いします。



▲先の尖ったものを、強引に詰め込むと袋が破れる恐れがあります。

清掃工場（環境管理課） ☎ 33・5003

税など

暮らし・環境

年金・保険

健康・福祉

子育て・教育

まちづくり

催し・講座

暮業・雑談

お知らせ



税など

暮らし・環境

年金・保険

健康・福祉

子育て・教育

まちづくり

催し・講座

募集・就職

お知らせ

## 中高年からの健康出前講座

参加費無料

～正しい姿勢で若返り！～

普段、「姿勢」を気にしていますか？ 日常生活で体を無理なく効率的に動かすためには、正しい姿勢が必要で、人間の体の動きの基本といえます。

正しい姿勢と老化に伴う姿勢の変化についての健康出前講座を2回シリーズで開催します。

**日時・会場** A・Bいずれかを選択してください。

コース	日時		会場
A	1回目	7月27日(金) 午前 9時30分 ～ 11時30分	公民館視聴覚室 (青垣生涯学習センター内)
	2回目	10月12日(金)	
B	1回目	7月27日(金) 午後 1時30分 ～ 3時30分	町民ホール
	2回目	10月12日(金)	

**対象** 町内在住者で次の項目のうち3つ以上該当する人

- ①階段を手すりや壁をつたわず上っている。
- ②椅子に座った状態から何にもつかまらず立ち上がっている。
- ③15分くらい続けて歩いている。
- ④この1年間に転んだことがない。
- ⑤転倒に対する不安は小さい。

**講師** 中田実さん(理学療法士)

**定員** 各20人(定員になり次第締め切り)

**持ち物・服装** 飲み物・動きやすい服装

**申込** 6月1日(金)から、長寿介護課包括支援センターへ電話で。

## 介護予防塾(地域団体向け)

講師派遣料無料!

介護予防塾は、町の介護予防事業において、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で暮らし続けることを目標に、地域ぐるみで高齢者を支えていくネットワークづくりを目指すものとしています。

**日時** 各グループの活動日で調整します。(平成25年2月まで)

- ①平日 午前9時30分～11時30分
- ②平日 午後1時30分～3時30分

**場所** 普段活動している地域の会場に伺います。

**内容** 各地域で自主的に活動する高齢者のグループや団体のもとに専門の講師と包括支援センタースタッフが伺い、健康維持や介護予防の講話と実技を提供。今後の活動に役立てていただきます。

(例) ①転倒予防、脳トレで認知症予防

- ②年齢に応じた体の使い方、関節痛の予防と姿勢
- ③口腔機能の予防

※年度中1団体1回限り。内容については相談に応じます。

**対象** 町内在住のおおむね65歳以上の参加者が10人以上のグループなど

※申込方法など詳細は、長寿介護課包括支援センターへお問い合わせください。また、会場の手配、参加者への開催の周知は利用者側でお願いします。

## 介護予防で健康長寿を

いつまでも自分らしく輝くために…。いくつになっても元気で若々しく!

日常生活のちょっとした工夫で心身の老化を防げることをご存じですか？ 「健康寿命」は自分で延ばすことが可能です。いつまでも元気で自分らしく暮らしていくために、ぜひ、今から介護予防を始めましょう。

あなたにとって、健康とは何でしょう？  
うか？ 病気にかからないこと、自立した日常生活が送れること、生きがいや社会的な役割を持つて生活できると…。元気でいきいきとした生活を楽しみ、なおかつ長寿を全うできたら人生は最高です。そのためには、自立して健康に暮らせる期間、すなわち「健

康寿命」をできるだけ長くしたいものです。  
住民の皆さんが主体的に地域活動を続けていくため、活動的で生きがいある生活や、自分らしい人生を送ることができるよう、包括支援センターの介護予防事業を利用してください。



▲介護予防塾の様子

長寿介護課包括支援センター係 ☎ 34・2104