

●まちの情報誌●



# 広報

2012  
JANUARY  
1月号

# たかとり

町の人口  
男 3,622人  
女 3,981人  
計 7,603人  
世帯数 2,898戸  
2011年11月末現在

No. 452



◆心やすらぐふるさと高取◆

# 将来に明るい希望の持てる 高取町を目指して

高取町のみなさま、あけましておめでとうございます。

昨年は、我が国、我が県においても悲惨で多難な年でありました。町を代表して、改めてお見舞いを申し上げます。

さて、私も高取町長に就任以来、あと2ヶ月で一期4年を迎えることになります。当選当初の町役場は、巨額な財政赤字を抱え、職員も精神的なダメージを受けていたため、たいへんな状況でありました。

そんな混乱状態の中で、ある時は叱咤し、また励まし合い、職員と一丸となって高取町の再建に取り組んでまいりました。結果、財政的には累積赤字を解消し、約3億円の黒字となりました。

平成24年の年明けを迎え、今年度からは「将来に明るい希望の持てる高取町」を目標に取り組んでまいります。

◇子どもたちが元気に安心して暮らせる高取町の実現を目指し、学童保育の充実や魅力ある町立幼稚園の運営に取り組めます。

◇近隣市町村と連携して、これから母になろうとする女性のみなさんが安心して出産に臨める周産期医療の充実をはかります。

◇増大する高齢化社会に対応して、高取町でゆったり老後が過ごせる福祉の町づくりに取り組めます。

中長期的には私が県会議員時代から培ってきた県や国との太いパイプと、私ならではの政界・財界との豊かな人脈をフルに活用し、今年からは、守りから一歩進んだ積極的な町政運営をしてまいりたいと思っております。町民のみなさまには引き続き、高取町政に対するご理解と暖かいご支援をお願い申し上げます。

結びに、今年もみなさまにとって、幸多き年でありませう、お祈り申し上げます。

高取町長 植村 家忠



## 高取中学校1年福祉体験学習

ゲストティーチャー「天井純さんを迎えて」11月24日、車いすの生活で福祉活動をしてもらえる、天井純さんに来ていただき、1年生42名に天井さんの生い立ちから車いすの人への介助の仕方までをクイズ形式で分かりやすく話していただきました。また、天井さんは中学生時代に卓球部に在籍されていたので、最後に1年生の卓球部員と試合も行いました。



## とどけ! 1000人の歌声

Sing for the Earth in 飛鳥Ⅱ開催

12月18日、歌のチカラで地域を盛り上げようと「Sing for the Earth in飛鳥Ⅱ」がかしはら万葉ホールで行われました。

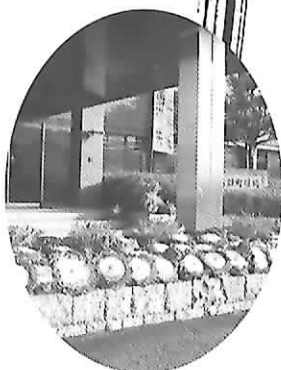
今年で2回目となるコンサートには、スペシャルゲストの織田哲郎さんが出演。参加者と客席が一体となり、約1000人の歌声が響き渡りました。

※本事業は宝くじの社会貢献広報事業の一環として助成を受けて実施しています。



## 新年の装い

新年を迎えるにあたり、高取町花いっぱい推進研究会より役場に葉ボタンが贈られました。



# 国保だより

## 特定健診の受診はお早目に！

受診期限は1月31日(火)です。

国民健康保険では40歳から74歳の方を対象に、生活習慣病の予防・早期発見・健康維持に役立てていただけるよう特定健診を実施しています。

まだ受診していない場合は、特定健診実施医療機関で1月31日(火)までに受診いただきますようお願いいたします。実施医療機関については医療機関または保健福祉グループまでお問い合わせください。

○自己負担金はありません。無料で受けていただくことができます。

○特定健診は年に1回受けることができます。

○特定健診当日は、保険証・受診券・質問票を必ずご持参ください。

○特定健診の受診券と質問票は6月上旬に送付していません。紛失した場合は保健福祉グループまで連絡ください。受診券を再発行いたしません。



○国民健康保険の資格が無くなった後に特定健康診査を受診することはできません(転出・社会保険に加入・後期高齢者医療制度の被保険者になった場合)

### 基本的な検査項目

- 問診 ○身体計測(身長・体重・腹囲・BMI)
  - 血圧測定 ○検尿
  - 血液検査(脂質検査・肝機能検査・血糖検査・腎機能検査・尿酸検査)
  - ※貧血検査・心電図検査・眼底検査については、医師の判断により実施します。
- ※健診当日は血液検査をしますので、食事・喫煙をしないで受診してください。

問い合わせ  
保健福祉グループ

## 妊娠判定受診料の補助事業のお知らせ

妊婦健康診査未受診妊婦の解消を図るため、生活保護世帯および市町村民税非課税世帯を対象とした妊娠判定のための受診料を補助しています。

◇対象者 生活保護世帯・市町村民税非課税世帯

◇補助対象 妊娠判定に要する診察および尿検査、必要に応じて超音波検査

◇補助額 各医療機関において定める額

※ただし1回7千円を上限とし、同一人に対し、1年度2回まで

◇備考 申請後に、課税状況を確認させていただいたうえで受診券を交付します。



## 大人もかかるリンゴ病

### (伝染性紅斑)

幼児、学童でみられる軽い風邪症状の後に頬が赤くなるリンゴ病(伝染性紅斑)は、ヒトパルボウイルスB19の飛沫感染※1や接触感染※2によっておこります。

流行する季節は春から夏とされます。子供さんが感染しても、それほど具合が悪くなることもなく自然に治癒し、頬が赤くなって診断がつく頃には感染力も消失しています。あまり深刻な病気とは捉えられていません。

ただし、大人が感染した場合、時に強い多発性関節痛、手足のむくみ、だるさ、発熱などの多彩な症状を招くことがあり、膠原病など他の病気と間違われる事もあります。

また妊婦さんが感染すると流産や死産を引き起こす原因になり得ます。このウイルスに対して免疫を獲得している人は、大人において50%ともいわれています。

リンゴ病(伝染性紅斑)は、4〜5年周期で流行が訪れますが、平成23年は患者さんが多いようでした。

ワクチンや特別の治療法がないため、特に妊婦さんなどは、お住まいの地域でリンゴ病が流行している時期には、マスク着用や手洗いなどの予防に心掛けてください。

※1 ウイルスや細菌が咳やくしゃみにより拡散して感染すること。

※2 感染源に皮膚や粘膜などが直接触れるか、もしくは病原体が付着したタオルや容器などに触れることで感染すること。



奈良県医師会

# 新成人のみなさんへ

## 20歳からは国民年金に 加入しなければなりません

国民年金は、日本国内に住む20歳以上60歳未満の全ての人に加入していただく制度です。学生であっても20歳になったら国民年金に加入しなければなりません。

どのような人が加入するの？

自営業者・農林漁業者・学生・フリーターなどの方が加入となります。これらの方を「国民年金第1号被保険者」といいます。サラリーマン・OL・公務員の方は、厚生年金または共済組合の加入となり「国民年金第2号被保険者」、第2号被保険者に扶養されている配偶者は「国民年金第3号被保険者」となります。

加入手続きは？

20歳の誕生日の前月に届く「国民年金被保険者資格取得届出書」で市町村役場の国民年金係にて20歳の誕生日の前日から届出ができます。

保険料の納付は？

加入手続き後、日本年金機構から送付される国民年金保険料納付案内書により、毎月の保険料を翌月末までに自分で納めることとなります。

納める場所

全国の金融機関・郵便局の窓口のほか、コンビニエンスストアでも納めることができます。また、インターネット（パソコン・携帯電話）を利用する方法でも納めることができます。保険料納付は、口座振替をご利用されたいへん便利でお得です。

保険料納付が困難な場合

○申請によって保険料納付を免除される制度があります。（保険料免除制度）

# てんいち先生



○学生の場合には、在学期間中の保険料を後払いできる「学生納付特例制度」があります。

国民年金は、国が責任をもって安全・確実に運営しており、老後は生涯にわたって年金を受け取ることができます。

また、老後だけでなく、けがや病気で障害が残ったり、生活を支えている一家の働き手を亡くした場合は、障害・遺族年金があります。

これらのメリットは、国民年金加入と保険料納付が前提となります。

加入手続きをお忘れの場合は、至急、役場住民生活グループまで届出をしましょう。

日本年金機構 桜井年金事務所

# 短歌

降りつづく雨は静かにうす寒く  
金剛葛城はつかに畑る  
坂本 久枝

若者の叩く和太鼓に体内を  
衝き上がりくるこの熱きもの  
土家 久子

庭に咲く名もない花のかわいさに  
生きる力のいじらしさ知る  
干場 豊

嫁ぎし娘老親の好みを並べ居り  
話しはずみて子供に戻る  
裏家 幸子

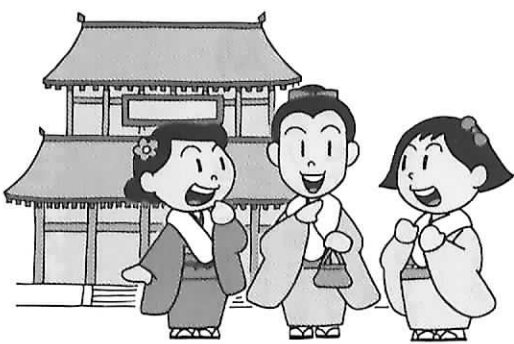
リセットの効かぬ脳を宥めつつ  
指をりながら初春の歌詠む  
松尾多希子

# 俳句

収穫のすみし果樹園冬ごころる  
増田 なづな

葱太るさすがにここは農学部  
増田 貞子

石叩き相聞歌碑を叩きもす  
宮原 昭子



小学校、中学校の入学  
「就学通知書」が  
ご家庭に届きます

4月に小・中学校へ入学される児童・生徒の保護者に対して、1月末までに「就学通知書」を送付します。「就学通知書」は住民基本台帳を基に作成します。保護者の方は入学式の当日、「就学通知書」を学校まで持参してください。

入学式の日程は、後日学校より通知します。なお、次の方は教育委員会事務局学校教育グループまでご連絡ください。  
○「就学通知書」が届かない  
○「就学通知書」を受け取ったからの住所・氏名の変更、他市町村への転出（予定者を含む）  
○国立・私立学校、他市町村の公立学校へ入学予定の方  
問い合わせ  
教育委員会事務局学校教育グループ  
0744(52)3715



1月の臨床心理士による  
**教育相談**

◇相談日 1月11日(水)・18日(水)・25日(水)  
いずれも13時から17時  
(1回約45分の事前予約制)  
◇相談場所 リベルテホール  
◇対象者 町内在住の子ども(中学生まで)とその保護者  
◇利用の仕方 教育委員会事務局・学校教育グループへ、電話でお申し込みください。  
0744(52)3715  
◇費用 相談は無料です。  
◇その他 高取中学校を拠点校として、スクールカウンセラーによる相談も行っています。日程等につきましては、高取中学校までお問い合わせください。  
0744(52)2151

子育て支援センター  
**アミイクラブ**

親子でふれあい、楽しい時間を一緒にすごしてみませんか？気軽に参加してみてください！！  
○とき 1月17日(火)10時～11時30分  
○ところ たかとり保育園  
○対象者 0～3歳児とその保護者  
○内容 お誕生日会☆ お正月遊び  
○問い合わせ  
子育て支援センター(たかとり保育園内)  
0744(52)4368  
○申し込み時間 9時～16時まで  
※会場の都合がありますので、参加を希望される方は開催日の2日前までにお申し込みください。  
※1月4日・18日の10時～11時30分は保健センターを解放しています。お気軽にお越しください。

**わくわくエンジェル**

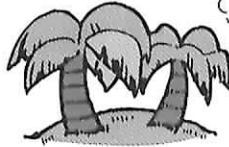
お友達作りの育児サークル「わくわくエンジェル」に参加しませんか？  
○とき 2月1日(水) 10時～11時30分  
○ところ 保健センター  
○内容 まめまき会  
○対象者 0歳～未就学園児とその保護者  
○問い合わせ 保健福祉グループ



ちびっこ探検学校ヨロニ島 参加者募集

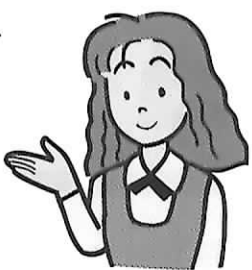
南の島で国際交流・野外活動体験

文部科学省所管の(財)国際青少年研修協会では、全国の小学2年～6年と在日外国人の子どもを対象に「ちびっこ探検学校ヨロニ島」を実施。全国から参加する仲間との共同生活や海での野外活動を通して、友達作りの楽しさを知り、お互いに協力し助け合い、積極的にチャレンジする心を養います。  
◇とき 3月27日(火)～4月2日(月)の6泊7日  
◇出発地 伊丹空港 関西空港ほか  
◇対象者 小学2年～6年  
〈事業説明会〉  
◇とき 2月26日(日) 15時30分～16時30分  
◇ところ 兵庫県民会館  
◇問い合わせ (財)国際青少年研修協会 03(6459)4661 info@kssk.or.jp



平成24・25年度  
高取町入札参加資格申請

平成24・25年度において、高取町が発注する工事および業務委託等に係る競争入札に参加するための資格審査を受けようとする方は、次のとおり申請が必要です。



○申請受付期間 2月10日(金)～29日(水)までの平日 9時～17時  
○要領・申請書類等 高取町ホームページをご覧ください。総務課まで郵送請求してください。(要返信用封筒および返信用切手※額は請求書類によって変わります。)  
○問い合わせ 総務課

# 税務課からのお知らせ

- 平成23年中に従業員に給与などを支払った者（法人・個人事業主）で給与所得に係る源泉徴収をする義務のあるものは1月31日までに給与支払報告書を給与の支払いを受けている者の住所地市町村（平成24年1月1日現在）へ提出しなければなりません。忘れずに提出してください。
- 平成24年1月1日現在、高取町に事業用の償却資産を所有している方は、1月31日までに償却資産申告書を税務課まで忘れずに提出してください。様式はホームページにも掲載しています。また、給与支払報告書の提出・償却資産の申告には、今年度から地方税電子申告（e-Tax）をご利用いただけます。

## 所得税・住民税の扶養控除が見直しされます

平成23年分所得税（国税）および平成24年度住民税（町県民税）から

- 年齢16歳未満の扶養控除（所得税38万円、住民税33万円）が廃止されます。
- 年齢16歳以上19歳未満の扶養控除額の上乗せ部分（特定扶養親族としての控除額上乗せ：所得税25万円、住民税12万円）が廃止され、扶養控除額は所得税38万円、住民税33万円になります。

これらの改正は、子ども手当の創設や高等学校授業料の実質無償化に伴うものです。

これにより、19歳未満の方を扶養している方の所得税、住民税の負担が増えることがあります。上記のとおり、16歳未満の人について「扶養控除」を計上することはできなくなりますが、住民税においては、非課税限度額を計算するため、16歳未満の扶養親族数を町へ申告する必要があります。

この記入がないと、今まで非課税だった方や均等割額のみ負担いただいていた方の住民税額が平成24年度から増えてしまう場合がありますので、確定申告・住民税申告の際はご注意ください。

## 公的年金受給者の確定申告が変わります

平成23年分の確定申告から、公的年金等に係る雑所得を有する方で、以下の要件に該当する方は、所得税の確定申告が不要となる旨、所得税法の一部が改正されました。

- ・公的年金等の収入額（2ヶ所以上ある場合は、その合計額）が400万円以下。
- ・かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が、20万円以下。

また、上記に該当する場合でも、医療費控除や寄付金控除等により所得税の還付を受けるための申告書を提出することができます。

ただし、確定申告不要でも、住民税の申告が必要となる場合があります。

- ・東日本大震災および台風12号災害に関する寄付金について

東日本大震災および台風12号災害に関する寄付金・義援金等は、いわゆる「ふるさと寄附金」（特例控除）として所得税および町県民税の控除対象となります。

寄付先団体等から交付される受領証等を添付して確定申告してください。確定申告をする必要のない方は、住民税の申告をしてください。

◆問い合わせ 税務課



町税の納め忘れは  
ありませんか？



平成23年度「町県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税」の（随期分を除く）納期限が、すべて過ぎています。納め忘れの町税があれば、至急に納付してください。

一度に納めることが困難な場合や、特別な事情で納付が困難な場合は、早めに税務課徴収係へ相談に来てください。放置したまま納付がない場合は、滞納処分（財産の差押）をすることとなります。

※なお、納期限後に納付すると督促手数料および納期限の翌日から納付日までの日数に応じたその納付税額に年14.6%の割合で延滞金を加算した額での納付となりますので、ご注意ください。

町税の納付は、  
便利で確実な口座振替で

近隣の取扱い金融機関の窓口  
に「口座振替依頼書」を常備しています。通帳と届出印  
をご持参の上、取扱い金融機  
関でお申し込みください。

◇問い合わせ 税務課

# 葛城税務署からのお知らせ

平成23年分の申告と納税は、所得税は平成24年2月16日～3月15日まで、消費税および地方消費税は平成24年4月2日までです。  
所得税の還付申告の方は、平成24年2月15日以前でも申告書を提出することができます。

## 電子申告 (e-Tax) について

所得税の確定申告は、自宅やオフィスから便利な「e-Tax」をご利用ください。

## (e-Taxをご利用いただくメリット)

- ①国税庁ホームページから電子申告  
国税庁ホームページの「確定申告等作成コーナー」で作成したデータは、e-Taxを利用して提出することができます。
- ②最高4,000円の税額控除  
平成23年分の所得税の確定申告を本人の電子証明書を付して、申告期限内にe-Taxで行うと、所得税額から最高4,000円の控除を受けることができます。  
(平成19年分から22年分の確定申告でこの控除を受けた方は受けられません)
- ③添付書類の提出省略  
所得税の確定申告をe-Taxで行う場合、医療費の領収書や源泉徴収票等は、その記載内容を入力して送信することにより、提出または提示を省略することができます。(確定申告期限から3年間、書類の提出または提示を求められることがあります)
- ④還付がスピーディー  
e-Taxで申告された還付申告は早期処理されま  
す(3週間程度に短縮)

e-Taxの利用に際しては、電子証明書の取得(手数料が必要です)、ICカードリーダーの購入などの事前準備が必要です。

詳しくは、e-Taxホームページ([www.e-tax.nta.go.jp](http://www.e-tax.nta.go.jp))をご覧ください。

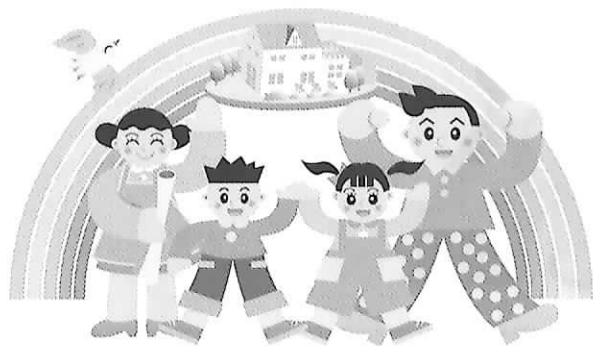
## 年金を受給されている方の 申告相談会場のご案内

- ◎榎原市商工経済会館(7階大ホール)  
所在地: 榎原市久米町652-2  
(近鉄榎原神宮前駅東口より徒歩1分)  
期 間: 2月6日～10日  
9時30分～12時 13時～16時
- ◎御所市中央公民館(大会議室)  
所在地: 御所市元町382-1  
(旧 御所文化センター)  
(JR御所駅より北西へ徒歩10分)  
期 間: 2月9日～10日  
9時30分～12時 13時～16時

## 地区相談会場 開催日程

- 税理士による確定申告書の書き方などの相談(アドバイス)を行います。
- 会 場: 榎原市商工経済会館(7階大ホール)  
榎原市久米町652-2  
(近鉄榎原神宮前駅東口より徒歩1分)  
期 間: 2月16日～24日  
9時30分～12時 13時～16時
- ※各会場とも譲渡所得(土地家屋・株式)、贈与税、相続税の相談は行いません。  
受付時間については混雑状況により早めに終了させていただく場合があります。  
土日は開催しておりません。お車でのご来場はご遠慮ください。

◆問い合わせ 葛城税務署 0745(22)2721



犬の糞は必ず持ち帰りましょう  
愛犬のフンの後始末は、飼い主の責任です。特に散歩時は、持ち帰ることができるような袋などを用意して、必ず持ち帰りましょう。

近ごろ、犬の糞尿の苦情が多く寄せられています。飼い主のマナーを守り、みんなが住みやすい町にしましょう。

愛犬のフン  
持ち帰っていますか?





# 高取町長選挙投票日

2月5日(日) 午前7時～午後8時

※任期満了に伴う高取町長選挙は

(1月31日(火)告示  
2月5日(日)投票)

と決まりました。

## ▼投票できる人(選挙資格)

- ① 満20歳以上(平成4年2月6日以前に生まれた方)で選挙当日選挙人名簿に登録されており、欠格事項(成年被後見人など)に該当しない人。
- ② 町内に住所を有し、引き続き3ヶ月以上住んでいる人。転入者は平成23年10月30日以前に転入届をされた人。

## ▼投票所入場券

投票所入場券は有権者ごとに送付します。

お手元に届きましたらすぐに入場券の確認してください。

なお、入場券がなくても選挙資格があれば投票できますので、入場券が届かなかつたり紛失したときは、投票日に投票所で申し出るか選挙管理委員会にお問い合わせください。

## ▼投票場所

投票場所は入場券に記載してある場所です。間違えないようによくお確かめください。

## ▼期日前投票・不在者投票の期間と場所

- ・ 期間 2月1日(水)～2月4日(土)
- ・ 時間 午前8時30分～午後8時
- ・ 場所 高取町役場2階期日前投票所(本人が入場券を持参してください。まだ届いていない場合は、なくても投票できます。)

## ▼期日前投票・不在者投票ができる方

① 投票日に投票区の区域を問わず仕事又は冠婚葬祭などの用務に従事する場合

② ①以外の用務又は事故のため投票区の区域外に外出・旅行又は、滞在の場合

③ 病気や出産などで当日歩行が著しく困難である場合

(病院や老人ホームなどで不在者投票指定施設として指定された施設に入院・入所されている方は、その施設で不在者投票ができますので、施設の管理者に申し出てください。)

## ▼郵便による不在者投票

身体に重度の障害があるため、郵便による不在者投票を認められた方(あらかじめ郵便投票証明書の交付を受けた方)が投票用紙と投票用封筒の請求をする場合は、投票日の4日前(2月1日午後5時)までとなっていますのでご注意ください。

## ▼問い合わせ

高取町選挙管理委員会(役場総務課内)





平成  
22年度

# 中和広域消防組合決算概要について

## 歳入の内訳

(単位:千円)

構成市町村負担金					その他								合計
大和高田市	橿原市	御所市	高取町	明日香村	使用料及び手数料	国庫支出金	県支出金	財産収入	繰入金	繰越金	諸収入	地方債	
795,061	1,291,561	387,919	122,059	103,201	994	12,134	12,127	397	15,000	52,616	50,178	14,600	2,857,847

## 歳出の内訳

(単位:千円)

人件費	物件費	維持補修費	扶助費	補助費	普通建設事業費	公債費	積立金	合計
2,333,717	182,028	3,540	31,863	15,432	65,316	127,174	527	2,759,597

## 款別

議会費	総務費	消防費	公債費	合計
691	34,203	2,597,394	127,309	2,759,597

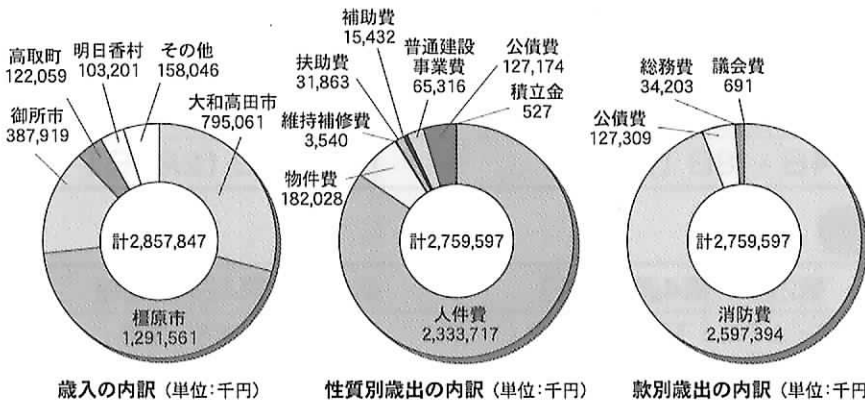


各地方自治体において年々厳しさを増す財政状況のなか、歳入のほとんどを構成市町村からの負担金で占めている当消防組合としましても、最少の経費で最大の効果を生み出すべく、財政の健全運用を図りながら「安心で安全なまちづくり」に努めてまいりました。

平成22年度の中和広域消防組合決算は、歳入の総額は2,857,847千円で、そのうち構成市町村からの負担金は2,699,801千円、全体の94.5%を占めています。

一方、歳出の総額は2,759,597千円で、歳入歳出の差引額は、98,250千円となります。

歳入・歳出の内訳については表のとおりとなり、歳出におきまして大きな比率を示します人件費は、歳出予算の約85%を占めますが、消防は人員および施設を活用して任務を遂行するものであり、人員が消防力の大きな要素となるからです。



歳入の内訳 (単位:千円)

性質別歳出の内訳 (単位:千円)

款別歳出の内訳 (単位:千円)



## 特定最低賃金が改定されました

(平成23年1月25日発効)



はん用機械器具 生産用機械器具 業務用機械器具製造業	時間額 797円
電機関係製造業 電子部品・デバイス・ 電子回路、発電用・送電用・ 配電用電気機械器具、 産業用電気機械器具、 民生用電気機械器具製造業	
自動車小売業	

(平成元年1月25日発効)

木材・木製品、家具・ 装備品製造業 (製材熟練等)	時間額 816円 日額 6,527円
------------------------------	-----------------------

(平成23年10月7日発効)

奈良県最低賃金	時間額 693円
---------	----------

奈良労働局労働基準部賃金室 0742(32)0206

## 地域ふれあいフェスタ in大和高田

～障がいのある方とともにひろげよう地域の輪～

【とき】 1月14日(土)10時～15時

【ところ】 奈良県産業会館

(JR高田駅前、近鉄大和高田駅徒歩5分)

【参加費】 無料

【事前申込】 不要

【イベント内容】



子ども・高齢の方・障がいのある方など、地域にお住まいの方々が集まり、地域の絆を確認していくことが目的です。ふれあい移動動物園・模擬店・ダンス・吉本芸人漫才など、さまざまな催し物が盛りだくさんです。ぜひお越しください。

【実施主体】 地域ふれあいフェスタin大和高田 実行委員会

【問い合わせ】 社会福祉法人萌 生活支援センター「なつつ」

0745(23)7214

# 1月のごみ収集日

- \*ごみ搬出は、所定の場所に午前8時30分までにお願いいたします。
- \*【 】内は次月の最初の収集日。
- \*ごみ分別をおこなわれるときには、ごみパンフレットをご覧ください。

## 可燃物 [もえる] ごみ

● **ごみ110番** ● TEL 0744 (52) 3334 内線 500 501 住民福祉課 環境事務所

月曜日・木曜日コース	火曜日・金曜日コース
下土佐・観覚寺・吉備・松山・羽内・藤井・市尾・谷田・与楽・寺崎・越智・車木	清水谷・上子島・下子島・上土佐・丹生谷・兵庫・森・田井庄・薩摩・佐田
5日・12日・16日・19日・23日・26日・30日【2月2日・6日・9日・13日】	6日・10日・13日・17日・20日・24日・27日・31日【2月3日・7日・10日・14日】

## 不燃物 [もえない] ごみ

第1・第3 火曜日	第2・第4 火曜日	第1・第3 木曜日	第2・第4 木曜日
下土佐・観覚寺・吉備・松山・羽内・藤井	市尾・谷田・与楽・寺崎・越智・車木	丹生谷・兵庫・田井庄・薩摩・森・佐田	清水谷・上子島・下子島・上土佐
17日【2月7日】	10日・24日【2月14日】	5日・19日【2月2日】	12日・26日【2月9日】

## 資源物「リサイクル」ごみ①

第1週・第3週 月曜日	第1週・第3週 水曜日	第1週・第3週 金曜日
市尾・谷田・与楽・寺崎・越智・車木	清水谷・上子島・下子島・上土佐・丹生谷・兵庫・田井庄・薩摩・森・佐田	下土佐・観覚寺・吉備・松山・羽内・藤井
4日(特別収集)・16日【2月6日】	4日・18日【2月1日】	6日・20日【2月3日】

## 資源物「リサイクル」ごみ②

第2週・第4週 月曜日	第2週・第4週 水曜日	第2週・第4週 金曜日
市尾・谷田・与楽・寺崎・越智・車木	清水谷・上子島・下子島・上土佐・丹生谷・兵庫・田井庄・薩摩・森・佐田	下土佐・観覚寺・吉備・松山・羽内・藤井
11日(特別収集)・23日【2月13日】	11日・25日【2月8日】	13日・27日【2月10日】

## 1月の し尿収集予定表

☆作業の都合上日程が前後する場合があります。問い合わせ 住民生活グループ

日	曜日	向本班収集大字	岡本班収集大字	大中班収集大字
1月 6日	金			観覚寺
10日	火	羽内・藤井・市尾		下子島・上土佐・下土佐
11日	水	市尾【曾羽】		上子島・下子島
12日	木	谷田・兵庫		下土佐・吉備
13日	金	兵庫・田井庄		清水谷
16日	月	兵庫・車木		清水谷
17日	火	越智		下土佐・観覚寺【駅前】
18日	水	越智・寺崎		
19日	木	与楽		
23日	月		下土佐・観覚寺	
24日	火		下子島・上土佐・下土佐	
25日	水		清水谷・下子島	
26日	木	森・佐田		
27日	金	松山・薩摩		
2月 1日	水		丹生谷	丹生谷
2日	木		丹生谷	丹生谷
3日	金		丹生谷	丹生谷
6日	月			観覚寺
7日	火	羽内・藤井・市尾		下子島・上土佐・下土佐
8日	水	市尾【曾羽】		上子島・下子島

# 保 健 だ よ り

問い合わせ：高取町保健センター  
 電話番号 0744(52)5111  
 FAX番号 0744(52)3351

## 9～11か月児・3歳6か月児 健康診査

とき 1月17日(火)  
 〔9～11か月児〕  
 13時20分～40分受付  
 〔3歳6か月児〕  
 13時～20分受付  
 ところ 保健センター  
 対象者

〔9～11か月児〕  
 平成23年1月12日～  
 平成23年4月17日生  
 〔3歳6か月児〕  
 平成20年4月2日～  
 平成20年7月1日生  
 内容 身体計測、内科・歯科  
 検診、歯科・栄養・保  
 健相談など  
 ※(3歳6か月児のみ)尿検査  
 持参品 問診票、母子健康手帳、  
 尿(3歳6か月児のみ)

## いい歯(母)教室 (妊産婦交流会)(申込制)

とき 1月17日(火)  
 ところ 13時～20分受付  
 保健センター  
 対象者 妊娠4～8か月の妊婦  
 および産婦  
 内容 歯科検診、歯科相談、  
 助産師による産前産後  
 相談など  
 持参品 問診票(産婦は申込後に  
 送付)、母子健康手帳  
 申込 1月10日(火)～13日(金)  
 までに保健センターへお  
 申し込みください。

## BCG

とき 2月1日(水)  
 ところ 13時20分～30分受付  
 保健センター  
 対象者 平成23年8月3日以降  
 生まれの乳児  
 持参品 予診票、母子健康手帳

## 麻しん(はしか)・風しん (三日はしか)混合予防接種

とき 2月1日(水)  
 ところ 14時～10分受付  
 保健センター  
 対象者  
 〔1期〕平成22年2月2日～  
 平成23年2月2日生  
 〔Ⅱ期〕平成17年4月2日～  
 平成18年4月1日生  
 持参品 予診票、母子健康手帳

## 三種混合予防接種

とき 2月1日(水)  
 ところ 13時40分～50分受付  
 保健センター  
 対象者 平成16年8月2日～  
 平成23年11月2日生  
 持参品 予診票、母子健康手帳

## 赤ちゃん広場 (育児相談と子育て交流会)

とき 2月10日(金)  
 ところ 10時～11時受付  
 保健センター  
 対象 乳(幼)児とその保護者  
 内容 身体計測、育児等の相談  
 離乳食相談など  
 持参品 母子健康手帳



## 健康相談

とき 2月10日(金)  
 ところ 13時30分～15時受付  
 保健センター  
 対象者 原則40歳以上  
 内容 尿検査、身体測定、血圧  
 測定、体脂肪測定、健  
 康に関する相談  
 持参品 健康手帳(お持ちでない  
 方は、当日、保健セ  
 ンターで交付します。)  
 ◎高血圧、糖尿病、高脂血症な  
 ど生活習慣病でお悩みの方は、  
 ぜひお越しください。

## 健康の窓

## 食生活を 見直そう

がん、心臓病、脳卒中…

日本人の死因の上位を占める生活習慣病は、食生活と切っても切れない関係があります。昔と比べると①脂肪の摂りすぎ②野菜不足③食塩の摂りすぎ④カルシウム不足などの問題を抱えています。また、朝食抜き、外食・レトルト食品の多用、孤食など食生活面でも問題が見られます。栄養は多すぎても少なすぎても、体に悪い影響を及ぼします。

- 野菜をたっぷり摂りましょう。1日350g以上を目標に!! 1食1品野菜料理を加えましょう。
- 脂肪の摂りすぎに注意しましょう。そのために調理法を工夫したり、脂肪の種類に注意しましょう(動物性を選び、植物性を適度に)。
- 食塩はほどほどに、1日10g未満を目標にしましょう。
- 〔これで1g〕  
濃口しょうゆ…大さじ1/3強  
みそ…大さじ1/3強  
ウスターソース…大さじ2/3  
トマトケチャップ…大さじ2  
固形コンソメ…1/2個
- カルシウム・鉄・カリウムなどのミネラルを上手にとりましょう!!
- カルシウム：小魚、丸干し魚、牛乳、チーズ、豆類など  
鉄：小松菜、レバー、カキ、卵大豆など
- カリウム：干し柿、干しぶどう、新鮮な野菜や果物
- エネルギーオーバーを防ぎましょう!! 食事バランスガイドを利用しましょう。
- 1日3食きっちり食べましょう。
- 外食やコンビニ食は、忙しいときの強い味方。でも、脂肪過多や濃い味付けは生活習慣病のもとです。栄養表示がされているものは、上手に利用しましょう。
- 毎日の食事は体の健康だけでなく、心の健康にとっても重要です。家族みんなで食卓を囲みましょう。



# 高市フットボールクラブの1年間



高市フットボールクラブは、子どもから大人までひとつのサッカーボールを追いかけ、チームプレーの楽しさとともに、強い精神力やグループ行動の大切さなどを学ぶことを目指し活動しています。昨年は、様々な大会で好成績をおさめることができました。

## 《社会人》

県民体育大会 優勝

## 《小学生》

- かつらぎ大会新人戦3位 (6年生)
- 東和サマーフェスティバル3位 (6年生)
- かつらぎリーグ優勝 (5年生)
- 牧野カップベスト4 (4年生)
- 七夕カップ3位 (4年生)
- ダイドードリンコカップ優勝 (2・3年生)
- かつらぎ3年生大会ベスト4 (2・3年生)
- 金剛セレッソカップ準優勝 (1・2年生)

平成23年の戦績

## 高取ホークス 橿原ロータリークラブ杯で準優勝

10月30日～11月12日に橿原市で行われた第3回橿原ロータリークラブ杯 (参加チーム57チーム) において、高取ホークスが見事、準優勝の成績をおさめました。



## 高取オール寿 紀伊半島寿野球大会でV2達成

11月6日、三重県熊野市で開催された第19回紀伊半島寿野球大会において、高取オール寿が2年連続の優勝を飾りました。高取オール寿は、昭和30年後半から40年代に高取中学校を卒業した野球部メンバーが当時の門田 (旧姓奥田) 監督の下で、もう一度野球で青春しようと7年前に結成しています。



## 廃品回収のお礼

11月の廃品回収に際しましては、町民の皆様方のご理解と多大なご協力により無事終了することができました。ありがとうございました。

なお、この収益金は、たかむち小学校の児童たちの為に有意義に活用させていただく予定です。

今後も、たかむち小学校教育、およびPTA活動にご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

たかむち小学校PTA

## 募金活動にご協力、 ありがとうございます

「たかとり城まつり」において、今年で5回目となる募金活動を行ったところ、多数の方にご協力いただきました。

この善意あるお金は、日本赤十字社奈良県支部を通じて、NHK海外たすけあい募金に送られ、災害被災者支援など、赤十字が行う海外での支援活動に役立てられます。

募金総額

11,563円

高取町赤十字奉仕団

## 奈良県台風12号災害義援金

お預かりした義援金は、十津川村に送金しました。

天の川実行委員会

15,154円



## 1月の相談日

◎どうぞ、お気軽にお越しください。



25日  
藤井 利治  
植村 徳子  
藤田 泰  
(一般相談)  
(敬称略)

11日  
谷口 善美  
下邨 勲  
(人権相談)

とき 水曜日  
13時～16時  
ところ 老人福祉センター  
2階

## 心配ごと相談所