

●まちの情報誌●



広報

2011
JANUARY
1 月号

たねとり

町の人口
男 3,643人
女 4,024人
計 7,667人
世帯数 2,885戸
2010年11月末現在

No. 440



迎春
卵

2011

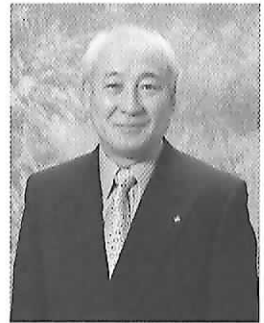
ウサギさん
今年も
よろしくね

高取幼稚園にて

◆ 心やすらぐふるさと 高取 ◆

地域力・人間力の

コラボレーションで街づくり



明けておめでとうござい
ます。

町長に就任以来、三度目の新
年を迎える事ができました。

しかし国内の政治・経済情勢
はますます深刻度を増してい
ます。

政治問題においては、尖閣問
題や普天間問題などで政権は
制御不能状態に陥り、世界の
物笑いの種になりました。

一方経済問題では、円高が進
行し株価が下落し、国民の間
には再び不況の波が押し寄せて
くるのではないかと不安が広
がっています。

そんな状況下で現政権は、国
民向けに農家への戸別補償の
拡充や、子ども手当の増額とい
った財源なきバラマキをする二
方で、地域活性化対策など様々
な交付金を予算化し、地方自治
体にも一種のバラマキ予算を交
付しました。

自治体への交付金は財政難
に苦しみ高取町にとっても、恵

みの雨になった事は確かです。
おかげで長年の累積赤字を解
消できたのも事実です。

一方、補助金等の廃止により
町民のみならずにはご苦労をお
かけしていることは大変申し訳
なく思っており、日でも早く復
活させるよう努力を重ねてお
ります。

しかし、財源のない中での交
付金の配分の付けは、すぐに我々
自治体にはね返って来る事は明
白です。

そこで町政の舵取り役とし
ての私に求められるのは、それ
に対処出来る方策を講じる事な
のです。

それが「地域力・人間力のコ
ラボレーションで街づくり」です。
高取町に於いては、私が町長
に就任した頃から町民主導の
街づくりが軌道に乗り、県内外
で注目を集めるようになり、町
民間でも活力がみなぎっています。

地域活性化の原動力は、その
土地に根づいた文化や歴史とい

った地域資源（地域力）と地域
の自然や歴史・文化を活用する
人（人間力）がうまく作用して
合体（コラボレーション）する事
なのです。

地域資源は、その地域で永年
に渡って育まれてきた地域の特
性や有位性なのです。

その価値観を他地域の人々
に認めてもらうよう工夫する
人間の知恵が成功の鍵となる
のです。

一方、企業誘致も大切な課題
です。幸い高取町は古くから「く
すりの町」としての歴史があり
ます。高取町の風土にあつたも
のが望ましいと考えています。

町内・町外を問わず一人でも
多くの人の参加のもと地域資
源を発掘し、人々の能力と実行
力をつなげ、

高取町の活
性化・街づく
りを成功さ
せたいと考え
ています。

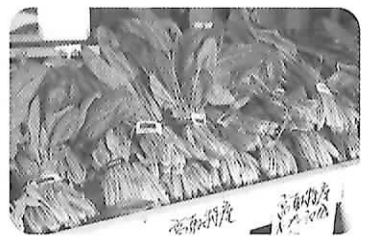
高取町に於いては、私が町長
に就任した頃から町民主導の
街づくりが軌道に乗り、県内外
で注目を集めるようになり、町
民間でも活力がみなぎっています。



わくわく市場オープン

旧JA跡地（上土佐）に、わくわく市場（農産物直売所）がオープンしました。土日だけの限定ですが、地元で採れた新鮮な野菜が買えるとあって多くの人々が訪れています。年明けは、1月15日（土）9時～15時までオープン。

- ◇とき 毎週土・日 9時～15時
- ◇ところ まちの駅「城跡」



森大字の 取り組み

11月26日、森稔長会では今年で12回目となるパターゴルフ大会を行いました。休耕田を利用したパターゴルフ場には、60〜90歳代の23人が集い、秋の一日を大いに楽しみました。



高取国際高校が 高取の歴史を学ぶ!

11月19日、高取国際高校の「あすか学」を専攻する生徒約16名が歴史研修センターを訪れ、文化財秋期特別展「高取に渡来人がやって来た」を見学しました。発掘調査技師の説明に興味深く聞き、高取の歴史を学びました。



砂防公園の 清掃ボランティア

恒例となった上子島沢砂防公園の清掃ボランティアが、12月4日に行われました。紅葉がまだかすかに残る早朝の砂防公園は、風も冷たく、すっかり冬の装いとなりました。しかしながら時間と共に温かい日差しが差し込み、地元やかとりワークスのみなさんを始めとした、各団体からのボランティアのみなさん総勢30人は、桜の木に絡みついた藤ツルの除去作業などに奮闘していただきました。



流行性耳下腺炎

(おたふくかぜ)

流行性耳下腺炎は、ムンプス

スウィルスの感染により起こる病気で、感染者の咳やくしゃみにより飛び散ったウイルスを吸い込むことなどで感染します。潜伏期間は20日前後で、かかりやすいのは2〜7歳の子どもですが、この時期に感染しなければ大人でもかかりません。

最初に少し熱が出て、そのうち片側または両側の耳たぶの下にある唾液腺、つまり耳下腺が痛みを伴って腫れてきます。初めは片側だけでも2〜3日遅れて反対側も腫れてきます。顎下線(顎の下にある)や舌下線も腫れるので、耳の下から顎まで腫れて「おたふく」のような顔になるため、おたふくかぜとも言います。腫れは、年少児では4日程度、年齢が上がるにつれ長引き7日間程度続きます。発熱は腫れが最大になる頃まで続いた後に解熱し、痛みと腫れが引いて治ります。

しかし、腫れのピークが過ぎて発熱が続き、さらに頭痛・嘔吐などが見られたら、髄膜炎の併発が疑われます。

また、思春期以降に感染すると、男性は睾丸炎・女性には卵巣炎を併発することがあります。睾丸炎は不妊症に繋がることもあるので、注意しましょう。



ムンプスウイルスに有効な薬はありませんが、自然治癒する疾病です。また、一度感染すると免疫ができて、二度とかかりません。予防には、ワクチン接種が有効です。任意接種ですが、希望される方はかかりつけ医にご相談ください。

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。

※これらの方は、国民年金の第1号被保険者の加入手続きをする必要はありません。

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。

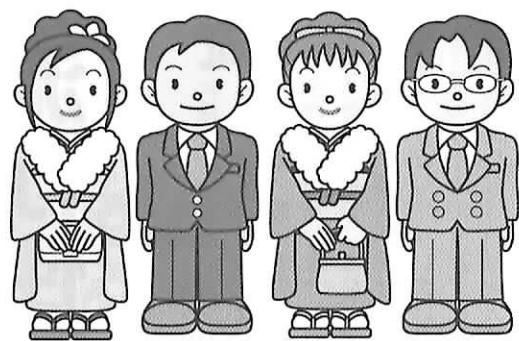
納める場所

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



日本年金機構 桜井年金事務所

短歌

けんけんばーの白墨残る路地裏に
吾も小さくケンパーを飛ばが
土家 久子

人形を巧みにあやつり情感の
こもれる語りにしばし打たるる
川合 文子

姉逝きぬ紅葉あやなす飛騨の里
楽しい旅の友に看取られ
深澤貴美代

老いたれば老いのたのしみスパーにて
夕餉の材料夫と求め来
松尾多希子

春夏と季節は巡り秋も去る
霜降白し初冬を飾る
裏家 幸子

南天の赤い実つぐるひよは来ぬ
元気でいるのか想ひつりのりぬ
干場 豊

俳句

古寺並ぶ洛中にして冬菜畑
増田 貞子

神苑の土に還らむ木の実かな
増田 なつな

菜を洗ひたくなるやうな流れかな
宮原 昭子

臨時職員募集

【主な業務内容】

◆住民税・所得税の申告受付並びに申告指導の補助

【採用予定人員】 1名

【雇用条件】

◆雇用期間 平成23年2月1日(火)～3月31日(木) (2ヶ月)

◆勤務時間 8時30分～17時15分

◆給料 料 日額 6,050円

◆通勤手当 公共交通機関を利用される場合のみ実費支給。

自動車その他の交通用具を使用する場合は、常勤職員に対して支給される通勤手当の例による。

※雇用労災保険に加入

【応募資格】

◆昭和26年4月2日～

昭和60年3月31日生まれの方

※パソコン操作のできる人(必須)

※男女の別は、問いません。

※ただし、次の各号の1に該当する人は応募できません。

①成年被後見人または被保佐人

②禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終えるまで、またはその執行を受けることが無くなるまでの人

③その他、地方公務員法に定める欠格条項に該当する人

【採用試験】

◆面接・筆記試験(作文)による選考を行います。

試験日：1月25日(火) 9時～

場 所：高取町役場2階会議室

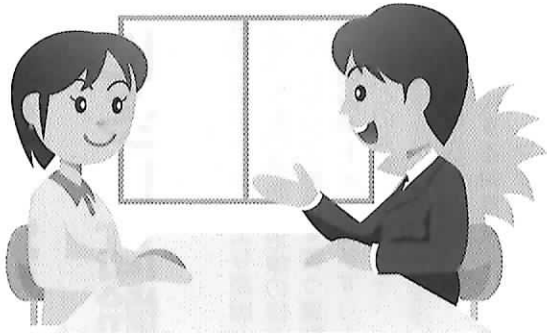
【応募の申し込み】

採用を希望される方は、履歴書に所定の事項をご記入の上、高取町役場総務課までご持参ください。(代理提出可)

◆締め切り 1月20日(木) 17時

◆問い合わせ 総務課

0744(52) 3334



税務課からのお知らせ

○平成22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、給与支払報告書を給与の支払いを受けている者の平成23年1月1日現在の住所地市町村へ1月31日までに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23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役場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。

町税の納め忘れはございませんか？

12月27日をおもちまして、高取町で課税した平成22年度分全ての納期限(特別徴収・随時課税を除く)が過ぎました。納め忘れがないか、今一度ご確認ください。

納期限が過ぎますと、延滞金督促手数料が発生している場合があります。

納付されるときは、必ず税務課までご連絡ください。
◇問い合わせ 税務課

葛城税務署からのお知らせ

確定申告はe-Taxで!

- ・インターネットに接続できるパソコンをお持ちであれば、e-Taxの利用が可能です。e-Taxは自宅から国税庁のホームページの「確定申告書等作成コーナー」などを利用して、所得税の確定申告書等を作成し、そのまま送信(提出)できるシステムです。
- ・e-Taxの利用には事前に手続きが必要です。詳しくはe-Taxホームページ(<http://www.e-tax.nta.go.jp/>)をご覧ください。

確定申告について

- ・平成22年分の申告と納税は、所得税は平成23年3月15日まで、消費税および地方消費税は平成23年3月31日までです。
- ・所得税の還付申告の方は、2月15日以前でも申告書を提出することができます。



(日曜日の申告受付)

2月20日(日)・2月27日(日)

(地区相談会開催)

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 橿原市商工経済会館7階大ホール
(橿原市久米町652-2)

近鉄橿原神宮前駅東口より徒歩1分

○期 間 2月16日～25日 9時30分～12時 13時～16時
※土地・建物・株式等の譲渡所得、贈与税、相続税の申告については、相談を行っていません。受付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のでご了承ください。土日は開催していません。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

高取町地域包括支援センターです。

「三二介護予防講座」冬に多い高齢者の骨折

高齢者の骨折が増えていきます。特に、脚の付け根が折れる「大腿骨近位部骨折」は脳卒中とともに寝たきりの主な原因となっています。

これからの寒い時期は骨折が多くなるため、注意が必要です。大腿骨近位部骨折の発生率は55歳くらいから増加し、5歳刻みで見ると、80〜84歳が最も多くなっています。

原因は、つまずくなど「立った高さからの転倒」が7割で、発生場所は7割近くが屋内です。月別では12月から2月の発生が目立っています。

加齢、日ごろの運動不足に伴う身体機能の低下、また、着ぶくれして転びやすいことや、血中のビタミンDが低下し骨や筋力が弱くなるのが原因とみられています。

こたつ布団の乱れなども転倒を誘います。

転倒し骨折を起こすと、歩くのが怖くなって動きが少なくなり筋力や骨が弱くなり、再び骨折を起こすという悪循環となり、さらに生活機能の低下が起きます。

骨折を防ぐには、主な原因となる骨粗鬆症の予防や治療のほか、筋力やバランス感覚を養う運動療法、階段やトイレに手すりを付けるなどの対策も有効です。

骨粗鬆症予防の三原則は「食事」「運動」「日光浴」です。

骨を強くする栄養素としては

カルシウム・マグネシウム・ビタミンD・ビタミンK。

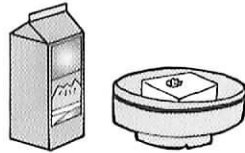


ビタミンKはビタミンDとともに骨の形成を促します。

寒い時期で閉じこもりがちになる季節ですが、栄養・適度な運動を心がけ、転倒・骨折を予防しましょう。

◎カルシウム

牛乳、乳製品、骨ごと食べる魚、葉物類に多く含まれます。



◎マグネシウム

大豆製品、魚介類、海藻、木の実に多く含まれます。(カルシウムの働きを助ける)

◎ビタミンD

魚に多く含まれます。(カルシウムの吸収を助ける)



◎ビタミンK

納豆、青菜に多く含まれます。(カルシウムの排泄を抑える)



地域包括支援センターとは？

65歳以上の方の介護や健康のこと、いろいろな疑問・悩みなどを相談する窓口です。

高取町保健センターの中にあります。

どんなサービスがあるの？

①介護予防サービスを受けるためのお手伝いをします。

介護保険の要介護認定で要支援と判定された方に対して、希望する介護予防サービスを受けるための調整や計画を行います。

こんにちは



②健康を維持・予防するため、予防教室や講座等の開催をします。

③65歳以上の方の権利を守るお手伝いや高齢者虐待の相談などを行います。

認知症などにより日常生活において自分で判断すること不安を抱かれた場合などに、相談や情報提供などをいたします。

④地域における関係機関との連携づくりをします。

高取町の医療機関・民生委員・介護サービス事業者・老人クラブなどの関係機関・関係職種との連携体制づくりを行い、みなさんが地域で安心して生活できることを目指します。

問い合わせ

電話 0744(52)5531

FAX 0744(52)3351

※保健センターの電話番号とは異なりますのでご注意ください。



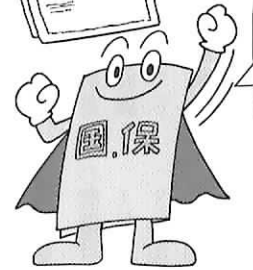
妊娠判定受診料の 補助事業のお知らせ



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。

国保だより



特定健康診査の
受診はお済みですか？

特定健康診査受診の有効期限は平成23年1月末までです。まだ受診されていない方は県内の特定健康診査実施医療機関で受診をお願いします。健診料は無料です。
問い合わせ 保健福祉グループ



0744(52)3715

教育委員会事務局・学校教育グループ

※問い合わせ

公立学校へ入学予定の方

○国立・私立学校、他市町村の

町村への転出（予定者を含む）

○「就学通知書」を受け取ってか

らの住所・氏名の変更、他市

町村への転出（予定者を含む）

○「就学通知書」が届かない

○「就学通知書」を受け取ってか

らの住所・氏名の変更、他市

町村への転出（予定者を含む）

○「就学通知書」が届かない

○「就学通知書」を受け取ってか

らの住所・氏名の変更、他市

町村への転出（予定者を含む）

○「就学通知書」が届かない

○「就学通知書」を受け取ってか

らの住所・氏名の変更、他市

町村への転出（予定者を含む）

○「就学通知書」が届かない

○「就学通知書」を受け取ってか

らの住所・氏名の変更、他市

町村への転出（予定者を含む）

○「就学通知書」が届かない

○「就学通知書」を受け取ってか

らの住所・氏名の変更、他市

町村への転出（予定者を含む）

小学校、中学校の入学
「就学通知書」が
ご家庭に届きます

1月の臨床心理士による 教育相談

- ◇相談日 1月12日(水)・19日(水)・26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

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 1月13日(木)
10時～11時30分
- ところ 高取幼稚園
- 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



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18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
- ※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5日・19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。

農業委員会委員 選挙人名簿の登載申請

農業委員会委員選挙の投票やりコールの請求をするためには、農業委員会委員選挙人名簿に登載されていることが必要です。登載資格のある方は、1月11日（火）までに各大字実行組合長を通じて農業委員会事務局へ申請書を提出してください。

○登録資格

- ①本町に住所を有し、10アール以上の耕作業務を営む方
 - ②①に該当する方と同居の親族またはその配偶者で年間おおむね60日以上耕作に従事している方
- ※いずれも平成3年4月1日以前に生まれた方に限ります。

○申請書

選挙管理委員会事務局（総務課内）にあります。

○問い合わせ

選挙管理委員会事務局（総務課内）

高取町農業委員会委員 選挙人名簿縦覧期間・ 異議申出期間

平成23年分農業委員会委員選挙人名簿の縦覧期間および異議申出期間は次のとおりとなっています。この期間以外に縦覧および異議申出を行うことはできませんのでご注意ください。

○縦覧・異議申出期間

2月23日（水）～3月9日（水）

8時30分～17時

○問い合わせ 総務課

高取町農業委員会 開催予定日

◇開催日

1月7日（金）2月10日（木）
3月10日（木）4月8日（金）
5月10日（水）6月10日（金）
7月8日（金）8月10日（水）
9月9日（金）10月7日（金）
11月10日（木）12月1日（木）

◇場所 老人福祉センター2階

◇時間 13時30分～

（変更する場合があります）

◇問い合わせ 事業課

合併浄化槽を 設置される方へ

合併浄化槽は、し尿だけではなく河川などの水質汚濁の原因となる家庭雑排水も処理する浄化槽です。

本町では、平成22年度に合併浄化槽を設置される家庭に補助金を交付します。

補助対象地域は、下水道計画区域外に限られます。

なお、建売住宅・共同住宅・店舗等は補助対象外になります。

補助金交付希望者は、合併浄化槽設置工事を行う前に、所定の申請書および関係書類を申請受付期間内に提出してください。

◆申請受付期間
1月4日（火）～31日（月）

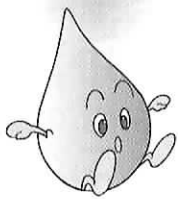
◆申請受付場所
住民生活グループ

◆対象浄化槽数量
・7人槽（2基）

※申請希望者が数量を超えた場合は抽選により決定いたします。

抽選日については、申請者にご連絡いたします。

◆受付および問い合わせ
住民生活グループ



文化財を 火災から守ろう

1月26日は
「文化財防火デー」です。

これまで火災の発生により、かけがえない文化財が焼損・焼失した事案が発生しています。

文化財や歴史的な建造物などは国民共通の貴重な財産であり、次世代に継承するため、これまで以上に防火の徹底が求められます。

貴重な文化財を火災から守るため、文化財を管理する方々だけでなく地域ぐるみで文化財防火にご協力をお願いします。

高市消防署 0744 (52) 4499

犯罪被害給付制度のご案内

【犯罪被害にあわれた方・ご遺族の方へ】

「犯罪被害給付制度」とは、故意の犯罪行為により不慮の死を遂げた犯罪被害者の遺族または重傷病または障害という重大な被害を受けた犯罪被害者の方に対して、国が犯罪被害者等給付金を支給し、その精神的・経済的打撃の緩和を図り、再び平穏な生活を営むことができるよう支援するものです。

【犯罪被害者等給付金は、次の方に支給されます。】

「遺族給付金」

亡くなられた犯罪被害者の第一順位遺族の方

「重傷病給付金」

加療1ヶ月以上かつ入院3日

以上を要する負傷または疾病（精神疾病は加療1ヶ月以上かつ3日以上労務に服することができない程度の疾病）を負った犯罪被害者本人

「障害給付金」
法令に定める程度の障害（障害等級第1級～第4級）が残った犯罪被害者本人

【給付金の支給を受けようとする方へ】

住所地を管轄する公安委員会に申請してください。受付は、警察本部または警察署で行っています。

◆問い合わせ

奈良県警察本部県民サービス課
犯罪被害者支援係
0744 (23) 0110

都市計画変更の案の 縦覧

県では、次のとおり都市計画変更の案を縦覧に供します。

【都市計画の種類】

- ・都市計画区域の整備、開発および保全の方針
- ・市街化区域と市街化調整区域との区分
- ・用途地域

【期 間】1月7日(金)～21日(金)

【場 所】県都市計画室・高取町事業課(執務時間内に限る)

※左記の県都市計画室ホームページにも掲載

【意見書の提出】

この都市計画変更の案について県に意見書を提出することができます。その場合、住所・氏名・連絡先・意見の要旨およびその理由を記載した文書を知事宛で1月21日(金)までに郵送または持参で県都市計画室(〒630-8501奈良市登大路町30)まで提出してください。

【問い合わせ】

県都市計画室
0742(27)75200
または事業課

【URL】

http://www.pref.nara.jp/dd_asp_menuid-4185.htm

中和広域消防組合 入札参加資格申請の受付

平成23・24年度に中和広域消防組合が発注する物品調達および役務提供業務の契約に関する競争入札に参加するためには、申請が必要です。

◆対象業種

- 〈物品調達〉
- 印刷類、文具・事務用機器、図書・教材、薬品・医療産業機器類、電気・通信機器類、車両類、繊維皮革類、消防用品類、防災用品類、日用品類など。
- ※登録品目は要領の物品種目別一覧により確認してください。
- 〈役務提供等〉
- 建物管理等業務、電算業務、通信業、賃貸業務、広告イベント、修繕業務など。
- ※登録業種は要領の役務業種別一覧により確認してください。

○申請受付期間

平成23年2月1日～25日(土日祝日を除く)
9時～12時・13時～17時
※持参に限りません。
○要領・申請書類等
要領と申請書類は中和広域



消防組合ホームページ

<http://www.chuwa-119.jp/>

から「平成23年度中和広域消防組合物品調達・業務委託等に係る役務提供等競争入札参加資格審査申請要領」をダウンロードしてください。

○申請場所および問い合わせ
中和広域消防組合消防本部
総務課・高市消防署でも配布しています。

中和広域消防組合消防本部
3階総務課契約係
(橿原市慈明寺町1-4-9番地の3)
0744(22)0119

平成22年度 中和広域消防組合 競争入札参加資格審査申請業者の 中間年書類の提出

平成22年12月末までに申請された申請業者については、中間年に書類の提出が必要です。

○対象業種

- ・物品調達
 - ・役務提供等
 - 必要書類
 - ・各納税証明書
 - ・受領書
 - 提出受付期間
- 平成23年3月1日～25日まで受け付けます。(土日祝日を除く)

9時～正午・13時～17時

※持参に限りません

※詳細は平成22年度中和広域消防組合物品調達・業務委託等に係る役務提供等競争入札参加資格審査申請要領で確認してください。

○提出場所および問い合わせ
中和広域消防組合消防本部3階
総務課契約係
0744(22)0119

◆南和広域衛生組合からのお知らせ◆

物品購入等に関する 指名競争入札参加資格審査の 申請について

平成23年4月1日から平成25年3月31日までに南和広域衛生組合が発注する物品の購入、または製造の請負・その他の契約(建設工事・測量および建設コンサルタント)についての契約を除く)に係る指名競争入札に参加する者に必要な参加資格審査を行いますので、審査を希望される方は、必要書類を下記に提出してください。

○受付期間

2月1日(火)～28日(月)

※平日のみ

○受付時間

9時～17時

○申請用紙配布および提出先

- ・南和広域美化センター(大淀町芦原)
- ・住民生活グループ

○問い合わせ

南和広域美化センター
0747(52)3253

1月のごみ収集日

*ごみ搬出は、午前8時30分までをお願いいたします。
 *【 】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 住民福祉課 501 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
4日(年始収集)・6日・13日・17日・20日・24日・27日・31日【2月3日・7日・10日・14日】	4日(年始収集)・7日・11日・14日・18日・21日・25日・28日【2月1日・4日・8日・15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
6日(振替収集)・18日【2月1日】	11日・25日【2月8日】	6日・20日【2月3日】	13日・27日【2月10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
5日(振替収集)・17日・31日(特別収集)(2月7日)	5日・19日【2月2日】	7日・21日【2月4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
12日(振替収集)・24日【2月14日】	12日・26日【2月9日】	14日・28日【2月9日(振替収集)】

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	木			観覚寺
7日	金	森・佐田		下子島・上土佐・下土佐
11日	火	薩摩・松山・市尾		上子島・下子島
12日	水	羽内・藤井・市尾		下土佐・吉備
13日	木	市尾【曾羽】		清水谷
14日	金	谷田・兵庫		清水谷
17日	月	兵庫・田井庄		下土佐・観覚寺【駅前】
18日	火	兵庫・車木		
19日	水	越智		
20日	木		下土佐・観覚寺	
21日	金		下子島・上土佐・下土佐	
24日	月	越智・寺崎	清水谷・下子島	
25日	火	与楽		
2月 1日	火		丹生谷	丹生谷
2日	水		丹生谷	丹生谷
3日	木			丹生谷
4日	金	森・佐田		
7日	月	薩摩・松山・市尾		観覚寺
8日	火	羽内・藤井・市尾		下子島・上土佐・下土佐

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ヶ月児・3歳6か月児 健康診査

とき 1月18日(火)

【9ヶ月児】

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ヶ月児】

平成22年1月13日～

平成22年4月18日生

【3歳6か月児】

平成19年4月2日～

平成19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)

麻疹(はしか)・風しん (三日はしか)混合予防接種

とき 2月4日(金)

14時～10分受付

ところ 保健センター

対象者

【1期】平成21年2月5日～

平成22年2月5日生

【2期】平成16年4月2日～

平成17年4月1日生

持参品 予診票、母子健康手帳

赤ちゃん広場 (子育て交流会と育児相談)

とき 2月10日(木)

10時～11時受付

ところ 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(木)

13時30分～15時受付

ところ 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。

いい菌菌(母)教室 (妊産婦交流会(申込制))

とき 1月18日(火)

13時～20分受付

ところ 保健センター

対象者 妊娠4～9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11日(火)～14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4日(金)

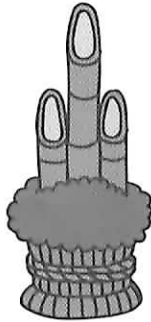
13時20分～30分受付

ところ 保健センター

対象者 平成22年8月6日以降

生まれの乳児

持参品 予診票、母子健康手帳



三種混合予防接種

とき 2月4日(金)

13時40分～50分受付

ところ 保健センター

対象者 平成15年8月5日～

平成22年9月17日生

持参品 予診票、母子健康手帳



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。



④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

⑤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。

⑥1日3食きっちり食べましょう。

⑦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。

⑧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。

②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。(動物性を避け、植物性を適度に)。

③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

①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。

②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。(動物性を避け、植物性を適度に)。

③食塩はほどほどに、1日10g未満を目標にしましょう。

④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



高取オール寿 優勝

11月6日・7日、三重県熊野市で36チームが参加し開催された、第18回紀伊半島寿野球大会において、チーム結成6年目で悲願の優勝を飾りました。高取オール寿は、昭和30・40年代の元高取中学校野球部のメンバーで結成されています。



高取ホークス 優勝

66チームが参加した第15回広陵町招待学童野球大会の決勝戦が11月6日に開催され、高取ホークスが見事優勝に輝きました。



高市郡球技大会を開催

第32回高市郡球技大会が11月28日(日)高取健民運動場等で開催されました。4種目にわたり、31チーム約280名が参加し熱戦が繰り広げられました。各種目の結果は次のとおりです。

ソフトボール

- 優勝 (Aコート) 車木ソフトボールクラブ(高取)
- 準優勝 あすかクラブ(明日香)
- 第3位 御園(明日香)
- 優勝 (Bコート) 46ers(高取)
- 準優勝 上子島麻呂(高取)
- 第3位 越智メガトン(高取)



ゲートボール

- 優勝 高取フレンド(高取)
- 準優勝 市尾(高取)
- 第3位 連合明日香(明日香)

テニス

- 優勝 (男子ダブルス) 南 庸吉(明日香)
- 準優勝 南 貴裕(明日香)
- 第3位 菅井 明(高取)
- 優勝 (女子ダブルス) 福田 恵子(高取)
- 準優勝 木村 伊久子(明日香)
- 第3位 森田 美聡(高取)
- 優勝 廣瀬 謙治朗(明日香)
- 準優勝 寺垣内 幹雄(高取)
- 第3位 小阪 正之(明日香)
- 優勝 浦畑 和世(高取)

グラントゴルフ

- 優勝 (男子) 北 義雄(高取)
- 準優勝 前田 清司(高取)
- 第3位 青木 一晃(明日香)
- 優勝 (女子) 喜田 勝子(明日香)
- 準優勝 森本 政子(明日香)
- 第3位 幸田 美子(明日香)
- 優勝 (高取の選手のみ) 内潟 貞子・岸本 士郎・北 義雄・坂本 さた子・辻本 信男・福本 澄子・前田 清司・前田 大・森山 定代・湯川 栄蔵

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4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、奈良県赤十字支部を通じて、NHK歳末たすけあい募金におくられ、国内の援助を必要とする子どもたちや体の不自由な方々のために活用されます。

募金総額 15,679円

高取町赤十字奉仕団

1月の相談日

◎どうぞ、お気軽にお越しください



- 26日 古森 浩
坂田 周子
中本富美子
(一般相談)
(敬称略)
- 12日 新宮佐和子
田中 一二
(人権相談)

とき 水曜日
13時～16時
ところ 老人福祉センター1階

心配ごと相談所

◎発行/高取町編集/企画財政課 千六三五〇二五四
◎印刷・制作/資油合印刷所 千六三五〇二五三

奈良県高市郡高取町大字観音寺九九〇一 〇七四四一五二二三三四代
奈良県高市郡高取町下土佐四二二 〇七四四一五二二五〇二代