

●まちの情報誌●



広報

2011  
MARCH  
3月号

# たむごり

町の人口  
男 3,632人  
女 4,022人  
計 7,654人  
世帯数 2,887戸  
2011年1月末現在

No. 442



3月1日から土佐街道一帯で「町家の雛めぐり」が始まります。今年、雛めぐりキャラクター「ひいなちゃん」がお目見え。せんとくんの彼女候補とのウワサも広がる『恥ずかしがり屋の12歳』です。

毎週土・日に土佐街道周辺に登場予定ですので、ぜひ一度会いに行ってください。

◆ 心やすらぐふるさと高取 ◆

# 高取町人事行政の運営等の状況の公表

「高取町人事行政の運営等の公表に関する条例」に基づき、町職員の任免、給与、勤務状況等についてお知らせします。

## Ⅰ 職員の任免および職員数に関する状況

(1) 一般職の部門別職員数 (平成22年4月1日現在 単位:人)

部 門	区 分	職員数		対前年 増減数
		平成21年	平成22年	
一 般 行 政 部 門	議 会	2	2	0
	総 務	20	19	-1
	税 務	7	7	0
	民 生	12	10	-2
	衛 生	9	10	1
	農 林	3	3	0
	商 工	1	1	0
	土 木	4	4	0
	小 計	58	56	-2
教 育	21	22	1	
会 計 部 門	公 営 企 業 等	2	2	0
	水 道	2	2	0
	下 水 道	2	2	0
	そ の 他	3	3	0
小 計	7	7	0	
総 合 計		86	85	-1

(注) 職員数は、地方公務員の身分を有する休職者・派遣職員を含み、特別職(町長・議員など)、臨時・非常勤職員は含みません。

(2) 職員数の内訳 (平成22年4月1日現在 単位:人)

区 分	男性	女性	計	前年同期	増減
一般行政職	41	14	55	55	0
税 務 職	6	1	7	7	0
看護保健職	0	2	2	1	1
福 祉 職	0	0	0	2	-2
企 業 職	1	1	2	2	0
技能労務職	7	3	10	10	0
教 育 職	0	9	9	9	0
臨 時 職	0	0	0	0	0
計	55	30	85	86	-1

(3) 職員の採用の状況 (平成21年度中の試験等実施:有)

平成22年4月1日付採用 6人

(内訳) 一般事務職 4人、保健師 1人、考古学師 1人

(4) 職員の退職の状況 (平成21年度中 単位:人)

区 分	男性	女性	計
定年退職	1	2	3
勲奨退職	2	1	3
そ の 他	1	0	1
計	4	3	7

## Ⅱ 職員の給与の状況 (平成22年4月1日現在)

(1) 級別職員数

### ア 一般行政職

区 分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	計
標準的な 職務内容	主事補 技師補	主事 技師	主査 技師	主任等	課長補佐	課長	総括課長	
職員数(人)	6	1	30	2	9	7	0	55
構成比(%)	10.9	1.8	54.6	3.6	16.4	12.7	0.0	100.0

### イ 技能労務職

区 分	1級	2級	3級	4級	計
標準的な 職務内容	技能員 業務員	技能員 業務員	技能員 業務員	主任技能員 主任業務員	
職員数(人)	1	1	7	1	10
構成比(%)	10.0	10.0	70.0	10.0	100.0

(2) 平均給料月額等の状況 (平成22年4月1日現在)

区 分	平均給料月額(円)	平均年齢
一般行政職	309,100	41歳 8月
技能労務職	289,200	46歳 2月

※平成22年度は、管理職3%、一般職2%、給料を減額して支給しています。

(3) 初任給の状況 (平成22年度 新卒の場合)

職 種	区 分	初任給(円)	国 初任給(円)
一 般 行 政 職	大学卒	168,756	172,200
	短大卒	149,744	152,800
	高校卒	137,298	140,100

※初任給においても、2%を減額しています。

(4) 期末・勤勉手当の状況 (平成21年度)

区 分	6月期	12月期	計
期末手当	1.25月	1.50月	2.75月
勤勉手当	0.70月	0.70月	1.40月
計	1.95月	2.20月	4.15月

(5) 特殊勤務手当の状況 (平成21年度)

区 分	全職種
職員全体に占める手当支給職員の割合	8.1%
支給対象職員1人当たり平均支給年額	179,585円
手当の種類	2種類

手当の種類	対象職員	支給額
感染症防疫作業手当	防疫業務従事職員	1回 500円
		日額 550円
清掃手当	清掃業務従事職員	月額 5,000円

(6) 時間外勤務手当の状況 (平成21年度)

区 分	一般会計	企業会計
支給総額	656,707円	0円
支給対象職員1人当たり 平均支給年額	11,322円	0円

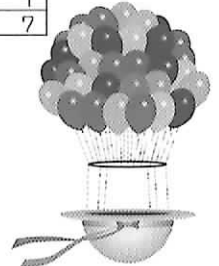
(7) 管理職手当の状況 (平成21年度)

支給額	課 長	20,000円	※管理職手当の50%減額措置を実施中です。 左記支給額は、減額後の額です。
	課長補佐	15,000円	

区 分	一般会計	企業会計
支給総額	3,800,000円	0円
支給対象職員1人当たり平均支給年額	190,000円	0円

(8) その他の手当の状況 (平成22年4月1日現在)

	区 分		備考
	勤続年数	支給率	
退職手当		自己都合	
	20年	23.50月	
	25年	33.50月	
	30年	41.50月	
	最高限度額	59.28月	
その他加算措置 勲奨退職者(2~20%加算)			
1人当たり平均支給額(平成21年度) 25,914千円			
扶養手当	1. 配偶者 月額 13,000円		※扶養親族である子のうち、満15歳に達する日以後の最初の4月1日から満22歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子、1人につき5,000円の加算
	2. 配偶者以外の扶養親族1人につき6,500円 (配偶者がいない場合は、その1人については、11,000円)		
通勤手当	1. 交通機関等の利用者 運賃等相当額 55,000円限度		
	2. 自動車などの場合使用距離により、13段階に区分(2,000~24,500円)		
住居手当	1. 借家・借間に居住している職員		
	ア) 家賃月額 12,000~23,000円の場合 家賃-12,000円 イ) 家賃月額 23,000円超の場合 (家賃-23,000円)/2+11,000円(27,000円限度)		
地域手当	支給対象地域		支給率
	無		



### ③ 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

#### (1) 職員の勤務時間

基本的な1日の勤務時間		
開始	休憩時間	終了
8:30	12:00~13:00	17:15

※勤務場所により一部異なります。

#### (2) 年次有給休暇の取得状況 (平成21年中)

職員1人当たり平均取得日数	9.9日
消化率	26.2%



#### (3) その他の休暇制度の概要 (平成22年4月1日現在)

休暇の種類等		付与日数・期間等	有給・無給の別
病気休暇	公務上の傷病	必要と認められる期間	有給
	結核性疾患による療養の場合	1年以内で必要と認められる期間	有給
	公務外の傷病	90日以内で必要と認められる期間	有給
特別休暇	公民権行使のための休暇	必要と認められる期間	有給
	証人、参考人等公の職務執行のための休暇	必要と認められる期間	有給
	骨髄提供のための休暇	必要と認められる期間	有給
	社会貢献活動のための休暇	1年において5日の範囲内の期間	有給
	結婚する場合の休暇	5日以内で必要と認められる期間	有給
	出産のための休暇	産前産後各8週間	有給
	生理休暇	2日以内	有給
	保育のための休暇(生後満1年に達しない子)	1日2回それぞれ30分	有給
	妻が出産する場合	2日以内で必要と認められる期間	有給
	妻が出産する場合の子を養育するための休暇	妻の産休中、5日以内で必要と認められる期間	有給
	子(就学前)の看護のための休暇	1年において5日の範囲内の期間	有給
	忌引休暇	死亡者の区分に応じ1~7日の範囲内	有給
	法要休暇(父母の追悼)	1日以内	有給
	夏季休暇	7~9月の期間で5日間	有給
	災害等による住居の復旧のため	7日以内で必要と認められる期間	有給
災害等交通遮断により勤務できない場合	必要と認められる期間	有給	
リフレッシュ休暇(35・45・55歳の職員が対象)	3日以内	有給	
介護休暇	配偶者・子・父母等の介護のための休暇	2週間以上6月の期間内で必要と認める期間	無給
組合休暇	職員団体の業務に従事する場合	1年につき30日以内	無給

#### (4) 育児休業の取得状況 (平成21年度中 単位:人)

区分	男性	女性	計
育児休業者数	0	3	3
部分休業者数	0	0	0
計	0	3	3



### ④ 職員の分限および懲戒処分の状況 (平成21年度)

#### (1) 分限処分者数 (平成21年度 単位:人)

事由	降任	免職	休職	降給	計
勤務実績が良くない場合					0
心身の故障の場合					0
職に必要な適格性を欠く場合					0
職制、定数の改廃、予算の減少により廃職、過員を生じた場合					0
刑事事件に關し起訴された場合					0
計	0	0	0	0	0

#### (2) 懲戒処分者数 (平成21年度 単位:人)

事由	戒告	減給	停職	免職	計
法令等に違反した場合					0
職務上の義務に違反し、又は職務を怠った場合					0
全体の奉仕者たるにふさわしくない非行があった場合					0
計	0	0	0	0	0

### ⑤ 職員のサービスの状況 (平成21年度)

#### (1) 営利企業等従事許可の状況

(平成21年度 単位:件)

・許可件数 0件

### ⑥ 職員の研修の状況 (平成21年度)

#### (1) 職員の研修の状況

研修名	受講者数(人)
固定資産税(家屋)評価実務研修	2
人事労務管理研修	1
市町村管理者研修	1
初級職員研修	1
檀原・高市広域行政事務組合合同研修	19
計	24

### ⑦ 職員の福祉および利益の保護の状況

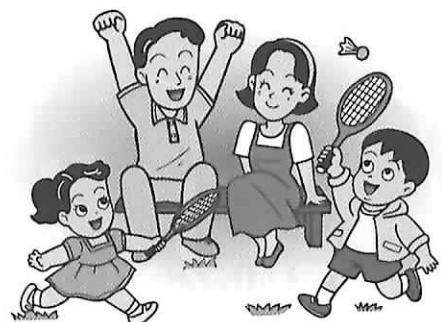
#### (1) 職員の健康診断の状況 (平成21年度 単位:人)

区分	受診者数
成人病検診	43
人間ドック	44
婦人科検診	8
計	95



#### 公平委員会からの報告事項 (平成21年度)

- 勤務条件に関する措置の要求 0件
- 不利益処分に関する不服申立て 0件



### ⑧ 特別職の給料、報酬 (平成22年4月1日現在)

区分	給料・報酬月額	減額措置実施中	期末手当(平成21年度実績)		
			6月期	12月期	合計
町長	給料 800,000円	25%減額 600,000円	1.45月	1.65月	3.10月
副町長	給料 680,000円	18%減額 557,600円			
教育長	給料 610,000円	18%減額 500,200円			
議長	報酬 330,000円	5%減額 313,500円	1.45月	1.65月	3.10月
副議長	報酬 280,000円	5%減額 266,000円			
議員	報酬 255,000円	5%減額 242,250円			

# 中学生記者が取材 『職場』体験しました

2月1日・2日・3日の3日間、高取中学校の2年生が色々な職場へ行って仕事を体験する「職場体験学習」が実施されました。役場で職場体験をした僕達が取材した、給食センターの様子をお知らせします。



## 給食センターにて こんな所



調理室の中は動きやすいように作業スペースが広めにとられています。奥には幼稚園や小学校、中学校のたくさんさんの給食を作るすごく大きな鍋がありました。

調理員さんは衛生のため、「ひじ」まで手を洗い、ケガをしたときには絆創膏を貼って、二重に手袋をして気をつけています。できるだけ温かいうちに食べて欲しいので、給食を食べる2時間前に調理をしているそうです。フタは2重にしているけれど、どうしても学校に給食が着くまでには少し冷めてしまうので苦勞されているそうです。

## 給食センターで インタビュー

僕達が給食センターへ訪問させていただくと、栄養士の浅岡さんが快く僕達を迎えてくださいました。すごく話がしやすい方でした。インタビュをしていくと、浅岡さんが「今、職場体験をしている中学生がいるので、呼んできます。」と言ってくれました。

職場体験をしていて注意することを聞くと、「幼稚園と小学校と中学校にも送らなければならぬので、量を間違わないように注意しています。」と言っていました。また、「調理員さんの包丁の使い方が上手くてついていけない。足を引っぱっている気がする。」とも言っていました。なぜこの職場を選んだかという質問には、「もともと食べるのが好きだから。」という返事でした。



栄養をしっかりと考えている  
浅岡 智子さん



僕達が取材してきました!

### 給食センターで 職場体験しました!

揚げパン

カレー  
ライス

揚げパン

坂口 明日香さん

給食で  
一番好きな  
食べ物は  
何ですか?

丹波 圭斗くん

香美 光さん

# 職場体験を 終えて

役場で3日間職場体験をさせていただきました。そのうちの1日だけ記者として給食センターへ取材に行かせてもらいました。調理場を見たとき、奥の窓際にすごく大きな鍋があったので、やっぱり学校とか幼稚園の給食のためには、底が深くて大きい鍋がいるんだなと思いました。

記者の仕事も大変なことだなと改めて感じました。

高橋



3日間役場で体験させていただいて、良い勉強になりました。また、色々な課の色々な人に仕事のことを優しく教えていただいたのはとても嬉しかったです。広報誌の記事を作らせていただいたのも、とても良い経験になりました。

大谷



## 読書感想文と俳句 全国コンクールでダブル受賞

高取中学校3年生の増田早紀さん（下土佐）の読書感想文「ひとに愛を返せる人に」が、第56回青少年読書感想文全国コンクールで、優秀作品として毎日新聞社賞に選ばれました。あわせて高取中学校に主催者賞とサントリー学校賞も贈られました。



増田早紀さん（高取中学校3年）

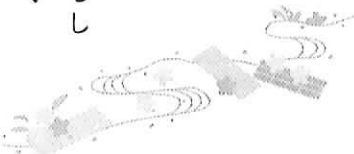
増田さんの感想文は、「明日につづくリズム」（八束澄子著）を読んで、高校受験を目前にした今の自分の気持ちと同じ中三の主人公の心の動きを重ね合わせて書かれたものです。増田さんは、この本を通して、自分をとりまく人々との心のつながりを考え、自分の進路を前向きに歩んでいこうという気持ちになれたことを素直な文章で綴っています。

また、増田さんの俳句連作「天の川」は、第44回全国中学校文芸作品・歌曲創作コンクールにおいて、詩歌の部第3位に入賞しました。

夏休みの身の回りの情景を詠んだ作品で、素朴で美しい響きを持った言葉で綴られた五つの句は、俳人阿波野青畝を生んだ高取町にふさわしい秀作です。

### 「天の川」

飛行機の 時に横切れる 天の川  
 両端は 山の彼方や 天の川  
 通りみち 顔の高さに 蜘蛛の網  
 風感じ やすく揺るるよ 猫じゃらし  
 蝉時雨 朝日とともに ふりそそぐ



## 高取国際高校が 慈母園で演奏会



2月5日、慈母園で高取国際高校吹奏楽部によるミニコンサートが行われました。慈母園は、昭和36年に我が国で最初につくられた視覚障害者のための老人ホームです。入所者の方々は音楽のプレゼントに感激して涙する姿が見られ、温かい交流となりました。



## 第1回 定例会日程

本会議（開会）

とき 3月7日（月） 10時

ところ 議場

教育厚生委員会

とき 3月8日（火） 10時

ところ 老人福祉センター2階

総務経済建設委員会

とき 3月9日（水） 10時

ところ 老人福祉センター2階

予算審査特別委員会

とき 3月10日（木） 10時

ところ 3月11日（金） 10時

ところ 老人福祉センター2階

本会議（閉会）

とき 3月15日（火） 13時

ところ 議場

※日程や開議時刻は変更される場合があります。

※傍聴を希望される方は、議会事務局へお問い合わせください。



# てんいち先生



## 町税の口座振替変更について

世帯構成の変更や、納税義務者の死亡などにより納税義務者が変更になったときは、あらためて、新しい納税義務者名義で口座振替の申し込みが必要になります。それまでにお申し込みいただいていた旧名義での口座振替は新しい名義には適用されません。ご注意ください。



### 例



**父が亡くなったので、新年度から自分が固定資産税の納税義務者になった。**

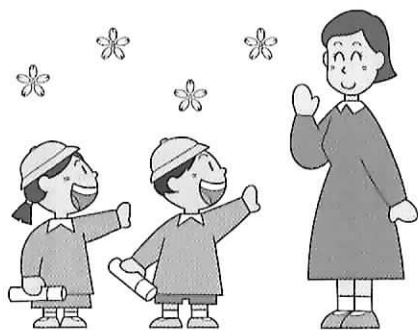
お父様名義の口座振替は適用されません。あなた名義で、それまでに固定資産税の口座振替の申込があればそれが適用されますが、ない場合、新たに申し込みが必要です。



**両親の世帯と自分の世帯を分離し新たに世帯主になった。(国民健康保険加入世帯の場合)**

ご両親の世帯にはこれまでどおりの名義で課税されますので口座振替も今までどおり適用されます。新しい世帯には、あなた名義で課税されます。新たに口座振替の申し込みが必要です。

◆問い合わせ 税務課



## 単車などの廃車・名義変更届について

軽自動車税は、毎年4月1日現在で単車や軽自動車等を所有している人に課税されます。これらの車両を譲渡または廃車した場合は、届出が必要です。3月末までに届出がない場合は、平成23年度分の軽自動車税が課税されますのでご注意ください。

問い合わせ

- 軽三輪・軽四輪自動車  
軽自動車検査協会奈良事務所  
0743(58)3018
- 軽二輪・小型二輪  
近畿運輸局奈良運輸支局  
050(5540)2063
- 原動機付自動車(125cc以下)  
税務課

## 短歌

初春の眠りをさます「タダフミ」に  
植物あわて芽吹きはじめむ  
平井寿み枝

枯葉敷く丘に上ればいにしへも  
かくやありけむ鳥の影追ふ  
六山寿美子

八十才にもなればケンサ入院五日間  
絶食生きるも又大変なり  
松尾多希子

福は内豆撒き終て寿司握り  
恵方を向いて黙して食す  
裏家 幸子

## 俳句

稲架解かれ國中の景もとりけり  
河合 和子

御堂筋汚す银杏落しかな  
浅井美代子

信州の香の届く林檎かな  
米田 秀子

## 野焼きは法律により 禁止されています

野焼き（野外焼却）は、ダイオキシン対策のため法律で禁止されています。違反した者は、5年以下の懲役若しくは1千万円以下の罰金またはその両方を科せられます。ダイオキシンは微量であつても癌などの病気に影響があるとされ、特にプラスチックやビニールなどのゴミは、絶対に燃やしてはいけません。

ただし、次のような一部例外もあります。

- 農業・林業を営むためにやむを得ないものとして行われるもの
  - キャンプファイヤーなどの学校教育や社会教育活動
  - とんど等の風俗習慣上または宗教上の行事
- ◆問い合わせ  
住民生活グループ



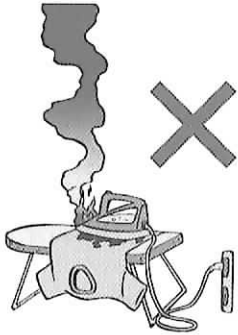
## 春季火災予防運動

【全国統一防火標語】

「消したかな」 あなたを守る 合言葉

3月1日～7日までの一週間、全国一斉に春季火災予防運動が実施されます。平成22年中の高市消防署管内での火災は、5件発生しています。

私たちの周りには必ず「火災につながる要因」が存在しており、火災を出すのも予防するのも私たちなのです。安全装置付きの電化製品が普及していますが、使い方が一度取り扱い・安全装置について認識することが大切です。また、「消したかな」の言葉を忘れず、一人ひとりが火災予防に努め、地域全体で火災ゼロを目指しましょう！



- 寝タバコをせず、ストーブの近くに可燃物（洗濯物等）を放置しない。
- ガスコンロ等使用中は、そばを離れない。
- 家の周囲に可燃物を置かない。
- たこ足配線をしない。
- 住宅用火災警報器を設置する。
- 火の始末は、自分の目で確認する。
- 住宅用火災警報器を設置するのが望ましい。
- カーテン等に、防災性能を有する製品を使用するのが望ましい。

高市消防署

## 第11回 奈良県障害者スポーツ大会 参加者募集

奈良県障害者スポーツ大会を次のとおり開催するにあたり、参加者を募集いたします。

●4月17日(日)

【バスケットボール】

奈良県心身障害者福祉センター  
体育館

【ソフトボール】

(予備日4月29日)  
奈良県立高等養護学校グラウンド

●4月24日(日)

【卓球競技】

奈良県心身障害者福祉センター  
体育館

【サッカー】

奈良県立高等養護学校グラウンド  
(雨天決行)

【フットベースボール】

奈良県立高等養護学校グラウンド  
(少雨実施)

●5月15日(日)

【水泳競技】

ならやま屋内温水プール

●5月22日(日)

【陸上競技】

奈良県立橿原公苑陸上競技場  
(雨天決行)

●5月29日(日)

【フライングディスク】

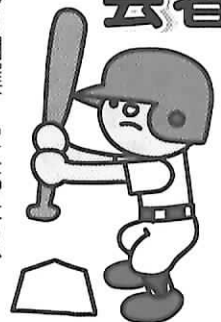
奈良県立高等養護学校グラウンド  
(少雨実施)



◆募集期間 3月18日(金)まで  
◆申し込み  
奈良県中和福祉事務所  
0745(22)1701

※ただし、施設入所者および養護学校等在学中の者については、その施設長または学校長を経由して障害者スポーツ協会事務局へ  
◆問い合わせ  
奈良県障害者スポーツ協会事務局  
(奈良県心身障害者福祉センター内)

TEL 0744(33)3393  
TEL 0744(33)3393  
FAX 0744(33)1199



町立学校体育施設  
および健民運動場の  
使用に関する  
会議について

町内在住・在勤・在学の方で、平成23年度に高取中学校・たかむち小学校・旧育成小学校の体育施設および健民運動場の定期的な使用を希望する団体は、調整会議をおこないますので出席してください。

○とき 3月4日(金)19時～  
○ところ リベルテホール2階

大研修室

○問い合わせ 教育委員会事務局・生涯学習グループ  
0744(52)3715

学校給食用物資納入希望者は  
**登録申請を**

平成23年度高取町立学校給食センターへの給食物資の納入を希望される方は登録申請を受け付けますので、登録申請を行ってください。

申請書類など詳しくは、給食センターへお問い合わせください。

○受付期間 3月1日(火)～10日(木)

○受付場所 高取町立学校給食センター  
TEL 0744(52)3398  
FAX 0744(52)3908

3月の臨床心理士による  
**教育相談**

- ◇相談日 3月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23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 3月8日(火) 10時～11時30分
- ところ 保健センター
- 対象者 0歳～未就学園児とその保護者
- 内容 お別れ会
- 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 3月15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 お楽しみ会・誕生日会
- 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
- ※会場の準備等がありますので、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。  
※3月2日・16日の10時～11時30分は保健センターを開放しています。お気軽にお越しください。

健康の  
**空想**

『季節のかわり目は  
**ストレスにご用心**』

ストレスには、疲労、睡眠不足などからくる身体的ストレスと、周りの人間関係や社会的環境からくる精神的ストレスなどがあります。適度のストレスがもたらす心地よい緊張感は、生活にはりをもたせるために必要ですが、過度のストレスは、心身に深刻な影響を与えることがあるので、上手につきあうことが必要です。



★ストレス解消法★

- ★お風呂にゆっくりつかる
- ★ぐっすり眠る
- ★アロマオイルなどの香りでリラックスする
- ★スポーツで汗をかく
- ★楽しいことを考える



【自律神経失調症】

わたしたちのからだは、交感神経と副交感神経の2つの自律神経が相互にバランスをとることで生理的機能を調節しています。しかし、あまりにも過度なストレスが加わると、このバランスが崩れ、「自律神経失調症」になる危険があります。不安感、イライラ、顔のほてり、動悸、めまい、しびれ、耳鳴り、頭痛、全身倦怠、胃腸障害などの症状があらわれ、専門の診療科での心身両面からの治療が必要となります。



# 高取町地域包括支援センターです。

## 今月の三三介護予防講座「認知症予防」

認知症は脳の障害による病気で、誰もがかかる可能性があります。しかし、生活習慣の改善によってある程度予防は可能であり、症状を軽症に抑えられる場合もあります。予防のために、日々の生活に気を配り、いつまでもすこやかな毎日を送りましょう。

### 認知症のおもな原因

認知症の原因はさまざまなものがあります。もっとも多いのはアルツハイマー病によるもので、全体の6割を占めるといわれており、次に多いのは脳梗塞や脳出血などによって起こる認知症です。

### 認知症の早期発見のために

「以前と違う」は大事なサインです。認知症に似た症状があっても、本人の「自分は認知症ではない」と思いたい気持ちや、周囲の「あんなすっかりした人が認知症なんて」といった、否定したい気持ち、対応の遅れにつながる可能性があります。

「あれ、以前と違う?」「何か変だな?」といった気になるサ

インがありましたら、専門医に相談してみましょう。他の病気と同様に、早期の対応がその後のよい結果につながります。

### 体を動かして認知症を 防ごう

#### 有酸素運動を行おう

散歩やウォーキング・水中ウォーキング・水泳・体操・サイクリングなどの有酸素運動を行うと、脳の血流が増して認知症予防になり、また脳血管性認知症を招く動脈硬化などの改善に役立ちます。

1日30分以上(10分以上の運動を数回に分けて行ってもよい)の有酸素運動を行いましょう。

週5日、1日30分以上を目標として。いつもと違う道を歩く、植物を観察するなど、脳にも刺激を与えましょう。普段より1〜2割歩幅を広げて早歩きで、1日の歩数は7000〜8000歩以上を目標に。

#### 筋力アップの運動も

高齢になると徐々に筋力が衰えてきますが、原因の一つは運動不足のせい。年をとっても筋力を鍛えれば維持・向上は可能

「こんごちは



です。とくに足腰の筋肉を鍛えておくと、立つ・座る・歩くなど、生活活動の基礎となる動きがしやすくなります。筋力が上がって動きが軽やかになると、意欲もわいてきて脳の刺激にもなります。

### 食事で認知症を防ごう

#### 野菜や果物を多く食べましょう

野菜や果物をたくさんとっている人は、認知症になりにくいことがわかっています。野菜や果物に含まれているビタミンC、ビタミンE、βカロテンの抗酸化作用などが認知症予防に効果があると考えられています。

※糖尿病の人は果物のとりすぎは悪化の要因となるので、主治医と相談しましょう。

#### 魚をたくさん食べましょう

魚をたくさん食べている人とほとんど食べない人では、認知症の発症に大きな差があることがわかっています。

サバ、アジ、サンマ、マグロ、ハマチなど、青魚に含まれているDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)と呼ばれる不飽和脂肪酸は、脳

の神経細胞の伝達を向上させたり、脳の血流をよくする働きのほか、動脈硬化の予防に役立つと考えられています。

#### よくかんで食べましょう

よくかんで食べると、消化によいだけでなく、脳の血流もよくなります。1口30回を目安によくかんで食べましょう。

### 毎日の活動で認知症を 防ごう

#### 社会活動や趣味に積極的に とり組みましょう

家族や友人、地域の人たちなどとの社会的なつながりを豊かに持って生活している人ほど認知症になりにくいことがわかっています。趣味やボランティアなどの社会活動を通じ、さまざまな人とのつながるようにしましょう。また、料理や旅行、園芸などは計画力や思考力を必要とするので、脳の刺激にもなります。同様に囲碁・将棋・麻雀などのゲームも認知症予防に効果があると考えられています。複数のことを同時に行う場面を増やせば、注意力の低下予防に役立ちます。楽しいと思われることに、積極的に参加してみましょう。

#### 脳を刺激することを はじめてみましょう

脳の刺激には、前述の、人との交流や趣味やゲーム、社会活動などが効果的ですが、海外旅行など、はじめての場所に行く

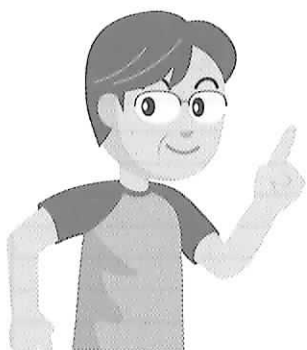
はじめてのことをやるなどの刺激は脳を活性化させます。また音読や簡単な計算問題をすばやくやるなど、脳を活発に使う時間を持つと認知症予防になります。ぜひ取り組んでみてほしいのは、日記をつけるなど、記憶を呼び起こす作業です。脳のためにはその日のことを記録するよりは、1日前にやったこと、食事やその内容、買物の品目と金額などを体験したことを思い出すようにすると、認知症予防に役立ちます。

#### 自分のことは 自分でやりましょう

日用品の買い物やバスなどでの外出、預貯金の管理、献立を考えるなど、身の回りのことを自分で行うことは脳の刺激になります。食事の準備や洗濯などをまかせっきりしている人は、脳と体の刺激のためにチャレンジしてみてもいいでしょうか。

#### 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。



# 3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
3日・7日・10日・14日・17日・24日・28日・31日【4月4日・7日・11日・14日】	1日・4日・8日・11日・15日・18日・22日・25日・29日【4月1日・5日・8日・12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
1日・15日・29日(特別収集)【4月5日】	8日・22日【4月12日】	3日・17日・31日(特別収集)【4月7日】	10日・24日【4月14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
7日・16日(振替収集)【4月4日】	2日・16日・30日(特別収集)【4月6日】	4日・18日【4月1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
14日・28日【4月11日】	9日・23日【4月13日】	11日・25日【4月8日】

## 3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
3月 1日	火		丹生谷	丹生谷
2日	水	与楽	丹生谷	丹生谷
3日	木		丹生谷	丹生谷
7日	月			観覚寺
8日	火			下子島・上土佐・下土佐
9日	水	森・佐田		上子島・下子島
10日	木	薩摩・松山・市尾		下土佐・吉備
11日	金	羽内・藤井・市尾		清水谷
14日	月	市尾【曾羽】		清水谷
15日	火	谷田・兵庫		下土佐・観覚寺【駅前】
16日	水	兵庫・田井庄	下土佐・観覚寺	
17日	木	兵庫・車木	下子島・上土佐・下土佐	
18日	金		清水谷・下子島	
23日	水	越智		
24日	木	越智・寺崎		
25日	金	与楽		
30日	水		丹生谷	丹生谷
31日	木		丹生谷	丹生谷
4月 1日	金		丹生谷	丹生谷

# 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

※4月の日程は、4月広報折り込みで再度ご確認ください。

## 日本脳炎予防接種

と き 3月25日(金)・28日(月)

13時30分～14時受付

4月4日(月)・8日(金)

11日(月)

14時～14時30分受付

ところ 保健センター

対象者

①平成15年4月2日～平成17年4月1日生で第1期を1回ないし、2回接種している者

②13歳未満～平成13年4月1日生で、第1期を1回以上接種しているが、第2期まで終了していない者(今年度、第1期1回目から接種した方は、対象外です。)

持参品 予診票、母子健康手帳  
 ①の対象者で接種時7歳6か月以上の場合は任意接種申請書

## BCG

と き 4月5日(火)

13時20分～30分受付

ところ 保健センター

対象者 平成22年10月7日以降に

生まれた乳児

持参品 予診票、母子健康手帳

## 三種混合予防接種

と き 4月5日(火)

13時40分～50分受付

ところ 保健センター

対象者 平成15年10月6日～

平成23年1月6日生  
 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 4月5日(火)

14時～10分受付

ところ 保健センター

対象者

【1期】平成21年4月6日～

平成22年4月6日生

【2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

## 国保だより

### 国民健康保険証

## 国民健康保険被保険者証の更新時期です。

高取町では、一人に1枚のカード様式の保険証を発行しています。紛失には十分ご注意ください。(素材は水や破損に強い合成紙を使用しています。お受取になった際の台紙は可燃ごみで処分が可能です。※ただし、個人情報を読み取れないよう細かく裁断するなどして処分してください。)

お手元にある保険証の有効期限は、平成23年3月31日までとなっていますので、4月1日以降は使用できません。

最近、本人になりすまして勝手に郵便局で郵便物の転送届を出して郵便物をだましとる犯罪も発生しております。保険証は大切なものなので、転入による新規加入や、再交付など、郵送交付の場合は悪意の第三者にだましとられないよう、郵便局員が直接手渡しにより配達する「簡易書留」で郵送します。

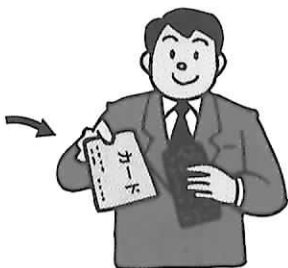
新しい保険証は、3月中に郵送予定ですが、一部税未納等の理由により送付できない世帯もあります。

受け取ったら、記載内容を確認し記載の間違いや加入者に異動があったときは、保健福祉グループまで至急ご連絡ください。

※20年度から、一般・退職被保険者証の色による区別をなくしました。保険証色については統一色(うぐいす色【淡緑】)となっています。

※現在お使いの被保険者証については、保健福祉グループへご返却ください。なお、ご家庭で処分される場合は、個人情報を読み取れないよう、細かく裁断するなどして処分してください。

○問い合わせ  
 保健福祉グループ



※カード化にともない保険証のサイズが小さくなっています。紛失しないように十分注意してください。



# 高市 U-11リーグ優勝 新人戦 3位入賞



4月より、1年を通して行われた「かつらぎリーグ（32チーム参加）」において、日ごろの練習の成果を發揮し見事優勝することができました。

優勝が決まった瞬間、今まで見たことのない子どもたちの表情を見ることができました。

また、1月15日・16日に行われた「かつらぎ新人戦（40チーム参加）」では、強豪チームを破り3位に入賞しました。

これからも、チーム一丸となりがんばっていきます。

## 高取町臨時職員募集

**【職種】**

- ◎水道料金滞納整理業務 ※1
- ◎町営住宅住環境整備業務 ※1
- ◎地域包括支援センター事務補助 ※1
- ◎地域包括支援センターケアマネジャー ※2
- ◎高齢者日常生活ニーズ調査事務および指導 ※3

◎職種欄の※2についてはケアマネジャーの資格を有すること、および自動車の運転およびパソコンの操作ができることが必須条件となります。

◎緊急雇用創出事業のため、採用日現在、失業中でハローワークなど公的機関に就労の斡旋を申し出られている方が対象となります。

※3の職種についてはこの項目は該当しません。

**【雇用予定人員】**

- ◎各1名

**【雇用条件】**

- ◎雇用期間 平成23年4月1日～平成24年3月31日  
※当初6ヶ月間の採用後、6ヶ月間の延長となります。  
※※3は平成23年4月1日～8月31日の5ヶ月間のみ。
- ◎勤務時間 8時30分～17時15分
- ◎給料 月額124,500円  
(※ケアマネジャーは196,000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。
- ◎加入保険 雇用・労災・健康・厚生

**【応募資格】**

- ◎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なくなるまでの人
  - 3 その他地方公務員法に定める欠格事項に該当する人
- ◎職種欄の※1および※3については自動車の運転およびパソコンの操作ができることが必須条件となります。

**【雇用試験】**

- ◎試験日 3月22日(火)9時～
- ◎場所 高取町役場2階図書室
- ◎試験内容 面接、筆記試験(小論文)による選考を行います。

**【申込方法】**

- ◎採用を希望される方は、高取町臨時職員雇用試験申込書に所定の事項をご記入の上、総務課までご持参ください。郵送による受付は行いません。※代理人による提出可。(申込書は、町ホームページからダウンロードしていただくか、または総務課およびハローワーク大和高田(紹介窓口)にあります。)
- ◎添付書類としてハローワークの紹介状(※3の職種については添付の必要はありません)、写真1枚(最近1ヶ月以内の撮影、上半身、脱帽、縦5cm、横4cm)をご持参ください。
- ◎ケアマネジャーの応募者については、介護支援専門員の資格証明書(携帯用)もご持参ください。
- ◎受付期間 3月1日(火)～18日(金)17時まで  
※ただし、土・日曜日は除く

**【問い合わせ】**

- ◎詳細については、総務課にお問い合わせいただくか、町ホームページをご覧ください。



### 3月の相談日

とき	水曜日 13時～16時
ところ	老人福祉センター 2階
9日	谷口 善美
23日	藤井 利治 中本 富美子 新田 晃彦 (一般相談) (敬称略)
9日	下邨 勲 新宮 佐和子 田中 一二 (人権相談) 岩室 裕子 (行政相談)

◎どうぞ、お気軽にお越しください。

### 心配ごと相談所

発行/高取町編集/企画財政課 電話 0744-511334  
印刷・制作/資油谷印刷所 電話 0744-51153  
奈良県高市郡高取町大字観音寺九〇〇一 電話 0744-511334  
奈良県高市郡高取町下土佐四二二 電話 0744-51153