

広  
報

# 市尾

8

2020/令和2年  
No.555

町の人口

男 3,130人  
女 3,516人  
計 6,646人  
世帯数 2,884戸  
令和2年6月末現在



〔特集〕

## 『市尾ラジオ体操同好会』

～手軽にできるラジオ体操のススメ～

高取で頑張る『高取人』

# 『市尾ラジオ体操同好会』



▲市尾ラジオ体操同好会の皆さん

## ～手軽にできるラジオ体操のススメ～



▲市尾墓山古墳に集合！

新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅にすることが多くなり、運動不足になっていませんか？  
市尾墓山古墳では、地域の住民が集まって毎朝ラジオ体操をしています。  
今月は、市尾ラジオ体操同好会を取材しました。

■10年間毎日欠かさず！



市尾ラジオ体操同好会は、10年前から年末年始と雨の日を除いて毎日欠かさず活動しています。

地域を盛り上げようと市尾墓山古墳で始まったラジオ体操。代表の寺垣内さんが中心となって毎日続けています。

最近では、常に10人以上が参加し、市尾大学の住民だけでなく、町外の人も一緒にあって体を動かしています。





▲古墳で1、2、3、4

### ■体操の様子

朝8時、10人の参加者でラジオ体操が始まりました。

早朝からみんなと一緒に体を動かすのは気持ちが良いそうです。地域の人とコミュニケーションを取る機会にもなり、心身ともにリフレッシュできます。

参加者は「足元が芝生なので気持ちよく体を動かせます。」「ここは空気がおいしいです。」と話してくれました。

○とき  
8時～20分程度  
(7～9月は6時30分～)  
※雨天中止

○ところ  
市尾墓山古墳

市尾ラジオ体操同好会は、誰でも参加できます。朝日を浴びながらのラジオ体操は自然のエネルギーを感じることができ、気持ち良くなる一日を始めることができます。一緒にラジオ体操をして運動不足を解消しませんか。

### ■ぜひあなたも！



▲体操の後は楽しくコミュニケーション

## ラジオ体操の効果



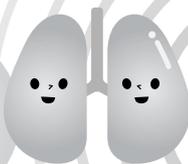
### 骨密度

骨粗しょう症の予防に有効です。

ラジオ体操を継続的に行うことで心や体を実年齢より若く保つことができます。

### 呼吸機能

軽い運動をしても息切れしにくくなります。



### 活力

毎日いきいきと生活ができます。

### 体力年齢

歩行能力が上がり転倒リスクが下がります。

### 血管年齢

脳卒中や心臓病のリスクが下がります。



### ■代表から一言

初代代表の後を受け継ぎ、市尾ラジオ体操同好会も10年。晴れの日や曇りの日、いろんな日がありますが、季節の風に吹かれてラジオの声を聴きながら楽しく体操をしています。

体力づくりができ、年齢を重ねても取り組みやすいラジオ体操を皆さん楽しませるか。



▲代表の寺垣内幹雄さん



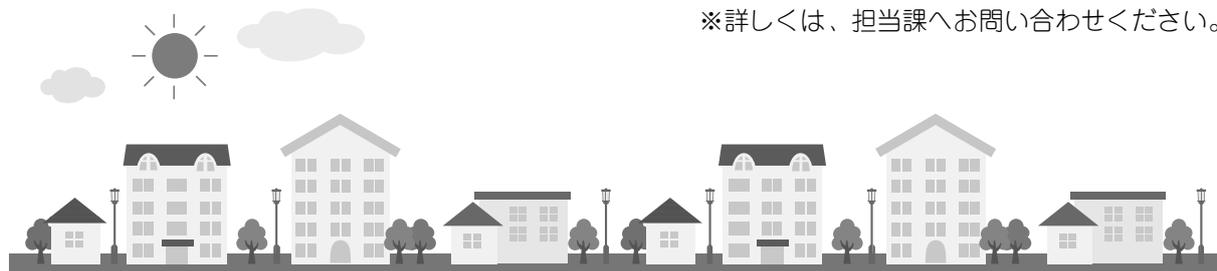
佐々木健二様（大阪市）から、マスクを寄付いただきました。  
町内の製薬会社から、マスクを寄付いただきました。  
このたびの貴重な寄付を、新型コロナウイルス感染症予防対策に有効に活用させていただきます。誠にありがとうございました。



## 新型コロナウイルス感染症に伴う 高取町独自支援策 《第2弾》

番号	対象	支援内容	担当課
1	全町民	町内で利用可能な地域振興券を1人5千円分配布	まちづくり課
2	全世帯	町指定可燃物ごみ袋を全世帯に配布	住民課
3	高齢者	70歳以上の人へハンドソープ等の配布	福祉課
4	子育て	令和2年4月28日～令和3年4月1日生まれの新生児に10万円給付	福祉課
5	子育て	幼小中学校の熱中症対策および感染防止対策物品の購入	教育委員会
6	子育て	幼小中学校の給食費を令和3年1月から3月までの3か月分無料	教育委員会
7	子育て	中学校の空き教室活用に伴うエアコン設置	教育委員会
8	備蓄	避難所等での感染防止対策物品の購入	総務課

※詳しくは、担当課へお問い合わせください。



**新型コロナウイルス感染  
対策を徹底しましょう！**

新型コロナウイルスの感染者が増加しています。

今一度、一人一人ができる基本的な感染対策を見つめ直し、うつらない、うつさない行動を徹底しましょう。

**一人一人ができる基本的な感染対策**

- 

できるだけ  
2m空ける
- 

真正面での  
会話は避ける
- 

マスク着用
- 

必ず手洗い
- 

こまめに換気



**高取町新型コロナウイルス  
イルス感染症拡大  
防止協力金受付期  
間延長のお知らせ。**

奈良県新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金の給付を受けた中小企業および個人事業主に10万円を交付する、高取町新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金の受付期間を9月30日まで延長します。

〇問い合わせ まちづくり課

**第70回 社会を明るくする運動**



今年の社会を明るくする運動は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、密集を避けた取り組みとして、のぼりや横断幕の設置、青パトでの巡回など啓発活動を行いました。

また、役場の入り口には、希望、前進、思いやりの花言葉の花を飾り、来庁者の心を癒しました。



## ひとり親世帯臨時特別給付金

子育てと仕事を一人で担う低所得の一人親世帯を支援するため臨時特別給付金を支給します。

詳細はお問い合わせください。

### (1)基本給付

児童扶養手当を受給している一人親世帯等の人への給付。

①令和2年6月分の児童扶養手当が支給された人。

②公的年金等を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止された人。

③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人。

### (2)追加給付

基本給付①②のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて収入が減少した人。

### (3)給付額

○基本給付 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

○追加給付 1世帯5万円

### (4)受給手続き

【基本給付の①に該当する人】

○基本給付 申請不要。

○追加給付 申請必要。

【基本給付の②③に該当する人】

○基本給付、追加給付ともに申請必要。

○問い合わせ 福祉課

## 児童扶養手当の現況届・特別児童扶養手当の所得状況届を忘れずに!!

児童扶養手当、特別児童扶養手当を受給している人は、現況届、所得状況届を提出してください。

所得税や町県民税の申告をしていない人は、必ず申告してください。

現況届が未提出のまま2年経過すると、受給資格がなくなりません。

また前年、所得制限を超えていたため手当の支給がなかった人も資格継続のため提出が必要です。

なお、期間内に提出しないと、手当の支給を差し止めることがあります。

### ●提出期間

○児童扶養手当

7月31日～8月31日

○特別児童扶養手当

8月12日～9月11日

○問い合わせ 福祉課

## 「65歳以上の人へ」介護保険料の納め忘れにご注意を!

介護保険は、社会全体で介護の負担を支え合う制度です。保険料を納める人との公平性を確保するため、保険料の滞納がある場合は、介護サービスが利用できないことがあります。

皆さんが納める保険料は、介護保険の大切な財源です。介護が必要になった時に安心してサービスが利用できるよう介護保険料は必ず納めましょう。

なお、納期限を過ぎると督促手数料が掛かります。

○問い合わせ 福祉課

## 8月は、町県民税第2期分および国民健康保険税第2期分の納期です。

8月31日の納期限までに納付してください。

○納期限を過ぎた納付書では納付できません。期限経過後は税務課窓口で納付するか、後日送付する督促状で納付してください。(督促手数料および延滞金を加算する場合があります。)

※スマートフォン決済で納付する場合は、領収書は発行されません。

○問い合わせ 税務課

## 国勢調査が始まります!!



日本国内に住む全ての人と世帯を対象とした、5年に一度の最重要統計調査「国勢調査」を10月1日現在で実施します。

9月から調査員が各世帯を訪問し調査票を配布します。回答は、郵送やインターネットをご利用ください。

なお、調査票配布時に、調査員が世帯主の氏名や世帯の人数を確認しますのでご協力をお願いします。

開始から100年目を迎える令和最初の国勢調査に、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

○問い合わせ 総合政策課



# 下水道揭示板

## ▶ 井戸水等を下水道に排出する場合は届け出が必要です。

水道水だけでなく、井戸水、湧水、雨水利用水などを下水道に排出する場合は届け出が必要です。この届け出がなく使用料を支払わない場合は、過料を科すことがありますのでご注意ください。なお、排出量に応じた下水道使用料が掛かります。

## ▶ 大雨の日に大量の雨水が下水道に流れ込むと…

本町では、汚水は下水道に、雨水は側溝などを通して河川に流れています。下水道に大量の雨水が流れると、下水管が満水になって水洗トイレが使えなくなったり、マンホールから汚水が噴き出したりすることがあります。下水道への雨水の流入が疑われる場合は、次のとおり確認をお願いします。

- ・雨どいが誤って汚水ますにつながっていませんか？
- ・雨の日、水道を使っていないのに汚水ますの中を大量の水が流れていませんか？
- ・汚水ますのふたが壊れていませんか？

## ▶ 奈良県下水道排水設備工事責任技術者資格認定共通試験・受験講習のご案内

試験申込用紙は事業課で交付します。

- 受付期間 8月24日～9月4日 9時～17時（平日のみ）  
※郵送の場合、当日消印有効。  
※申込書類が不備なものは受理しませんのでご注意ください。
- 受け付け 事業課
- 受験講習日（希望者のみ） 10月28日（水） 13時～16時
- 受講手数料 3,000円
- 受験講習および試験会場 いかるがホール
- 試験日 11月11日（水） 14時～16時
- 受験手数料 10,000円

皆さんの協力が  
安全な下水処理に  
つながります。



○問い合わせ 事業課

町内一斉美化運動の  
中止のお知らせ。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、クリーンアップならキャンペーンが中止になったことに伴い、毎年9月に実施している町内一斉美化運動を中止します。  
○問い合わせ 住民課

城まつり中止の  
お知らせ。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、第32回たかとり城まつりは中止します。  
○問い合わせ まちづくり課

第50回高取町民スポーツフェスティバル記念大会延期のお知らせ。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の第50回高取町民スポーツフェスティバル記念大会を来年度へ延期します。

○問い合わせ 教育委員会事務局  
0744(52)3715

## 令和3年度 高取町立 幼稚園入園児受け付け

高取幼稚園および育成幼稚園の幼稚園見学会と入園申し込みを受け付けます。

受け付けは各幼稚園で行いますので、印鑑をお持ちの上、お申し込みください。

なお、新3歳児には9月上旬に申込書を郵送します。

○見学会 9月3日(木)、4日(金)

9時～10時

○申し込み 9月11日(金)

14時15分～16時

※この日に申し込みができないときは、各幼稚園にご連絡ください。

○対象児

・3歳児 平成29年4月2日～

平成30年4月1日生まれ

・4歳児 平成28年4月2日～

平成29年4月1日生まれ

・5歳児 平成27年4月2日～

平成28年4月1日生まれ

※在園児は申し込みの必要はありません。

○問い合わせ 教育委員会事務局

0744(52)3715



## 学校体育施設および 健民運動場の使用に 関する会議

令和2年度下半期に、高取中学校、たかむち小学校の体育施設および健民運動場の定期使用を希望する団体は、使用に関する調整会議を行いますので出席してください。

○とき 8月21日(金) 19時30分～

○ところ リベルテホール

○対象者 本町在住、在勤、在学の人

○問い合わせ 教育委員会事務局

0744(52)3715

## 廃品回収にご協力 ください。

たかむち小学校PTAによる廃品回収を実施します。

廃品回収の収益金は、児童や学校のために活用させていただきます。皆さんの協力をお願いします。

詳細は、広報11月号の折り込みチラシでお知らせします。

○とき 11月29日(日) 雨天決行

○回収するもの 古新聞、古雑誌、ダンボール

○問い合わせ たかむち小学校

0744(52)2132

## スプレー缶使用上の 注意!!

殺虫剤、制汗スプレーなどのスプレー缶やカセットコンロの燃料ボンベは、使用方法を誤ると爆発やガス漏れが発生し、非常に危険です。けがや火災を未然に防ぐため、注意事項を守りましょう。

○注意事項

・ほとんどのスプレー缶は可燃性ガス噴射剤が使われているため、使用前に必ず注意事項を確認する。

・高温となる場所や直射日光を避けて保管し、暖房器具の付近では使用しない。

・スプレー缶を廃棄するときは、中身を使い切るか風通しの良い屋外で残存ガスがなくなるまで噴射する。

・カセットコンロの燃料ボンベは、正しく装着されていることを確認してから使用する。

・燃料ボンベが異常に過熱され、破裂する危険があるため、カセットコンロを複数並べた上に鉄板を乗せたり、燃料ボンベカバーを覆うような使用はしない。

・スプレー缶やカセットコンロの燃料ボンベは、本来の用途以外に使用しない。

○問い合わせ 高市消防署

0744(52)4499

## 令和2年度奈良県広 域消防組合消防職員 募集案内(後期)

令和3年4月1日採用予定の消防職員を募集します。

○募集区分 短大、高卒区分

詳細は、ホームページをご確認ください。

<http://www.naraksk119.jp>

○問い合わせ 奈良県広域消防組合消防本部人事企画課人事係

0744(20)11119



## 8月は電気使用安 全月間です。

電気は、日常生活や経済活動に欠かせないエネルギーです。

便利な反面、使い方を誤ると大変危険です。電気を安全に使用しているか今一度見つめ直しましょう。

○問い合わせ 関西電気保安協会

奈良支店 0744(302)1371

# 山岳遭難が多発しています！

## 安全な登山のための 「命を守る3要素+1」

- ①無理のない計画と引き返す勇気
- ②十分な装備と食料の準備
- ③通信手段の確保

+

登山届の提出

※登山届は奈良県警察本部で受け付けています。  
詳しくは奈良県警察本部ホームページへ。



## お気軽にご相談を！

### ～人権相談～

- とき 8月12日(水)  
13時～15時
- ところ 役場2階 和室
- 相談員 岡村良子

### ～心配ごと相談～

- とき 8月26日(水)  
13時～15時
- ところ 役場2階 和室
- 相談員 古森浩、鎌田完子、  
野村昌代



甲子園黙す一分終戦忌  
増田敏子

伝統の太鼓叩かむ帰省かな  
宮原昭子

前頭葉刺激大事と夏季講座  
増田貞子

## 俳句

梅雨明けの闇夜に白きくちなしの  
浮ぶかに咲く香を放ちつつ  
川合文子

ほのくらしき貴船の宮の石段の  
苔のしづくに汗のひきゆく  
豊島チカ子

## てんいち先生



## 短歌

# 8月のごみ収集日

- \*ごみ搬出は、所定の場所に当日の8時30分までをお願いします。
- \*【 】内は次月の最初の収集日。
- \*ごみを分別するときは、ごみの分別表および家庭ごみの出し方と分け方ガイドブックを参考にしてください。
- \*粗大ごみの収集は、別途料金が必要です。申込時にご確認ください。

～ごみ110番～  
TEL 0744 (52) 3334  
内線 500 住民課  
501 環境事務所

可燃物「もえる」ごみ	
月・木曜日コース	
下土佐・観覚寺・吉備・松山・羽内・藤井・市尾・谷田・車木・越智・寺崎・与楽	
3日・6日・10日(特別)・13日・17日・20日・24日・27日・31日【9月3日】	
火・金曜日コース	
清水谷・グリーンタウン・上子島・下子島・上土佐・丹生谷・兵庫・田井庄・薩摩・森・佐田	
4日・7日・11日・14日・18日・21日・25日・28日【9月1日】	

資源(かん・びん・ペットボトル)	
第1・第3 金曜日	第2・第4 金曜日
下土佐・観覚寺・吉備・松山・羽内・藤井	市尾・谷田・車木・越智・寺崎・与楽
7日・21日【9月4日】	14日・28日【9月11日】
第1・第3 木曜日	第2・第4 木曜日
丹生谷・兵庫・田井庄・薩摩・森・佐田	清水谷・グリーンタウン・上子島・下子島・上土佐
6日・20日【9月3日】	13日・27日【9月10日】

不燃物「もえない」ごみ	
第1・第3 水曜日	
下土佐・観覚寺・吉備・松山・羽内・藤井・市尾・谷田・車木・越智・寺崎・与楽	
5日・19日【9月2日】	
第2・第4 水曜日	
清水谷・グリーンタウン・上子島・下子島・上土佐・丹生谷・兵庫・田井庄・薩摩・森・佐田	
12日・26日【9月9日】	

8月のし尿収集予定表 <small>☆作業の都合上日程が前後する場合があります。</small>					
日	曜	収集大字	日	曜	収集大字
3日	月	丹生谷	24日	月	市尾・兵庫・田井庄
4日	火	丹生谷	25日	火	市尾・兵庫・田井庄・谷田・観覚寺・上子島
5日	水	丹生谷・谷田	26日	水	市尾・兵庫・田井庄・清水谷
18日	火	薩摩	27日	木	兵庫・車木・越智・下子島・清水谷・下土佐
19日	水	薩摩・松山・佐田	28日	金	兵庫・車木・越智・清水谷・下土佐
20日	木	羽内・藤井	31日	月	越智・寺崎・与楽・吉備・観覚寺
21日	金	羽内・藤井・市尾			



し尿の収集日は変更になる場合があります。  
確実な収集日は、業者にお問い合わせください。

新晃株式会社 0744 (22) 5258

## 風しんの抗体検査を受けましょう！

一定の年齢層の男性に風しんの抗体保有率が低いことが分かりました。仕事や社会活動を通して人と接する機会の多い男性が感染すると、ウイルスがまん延する恐れがあります。

無料になるこの機会に、風しんの抗体検査を受けましょう！

※令和4年4月からは有料になります。



### 風しんウイルスの怖いところ

- ・感染力が非常に強い。
- ・自覚症状がまちまちで、風邪と勘違いしやすく、多くの人に感染を広げてしまう。
- ・妊娠中の女性が感染すると、生まれてくる赤ちゃんに障害が起こる可能性が高まる。
- ・抗体のない乳幼児や成人が感染すると、症状が重くなることもある。

- 対象者 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれで本町に住民登録のある男性  
※対象者には4月にクーポン券を郵送しています。
- 期間 令和4年3月31日まで
- 方法 風しんの抗体検査を受け、抗体価が低い人には予防接種を実施します。
- 問い合わせ 保健センター 0744 (52) 5111

## 8月の臨床心理士による教育相談

- と き 7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)  
13時～17時(1回約45分の事前予約制)
- ところ リベルテホール(オンライン相談)
- 対象者 本町在住の原則5才から中学生までとその保護者
- 申し込み 教育委員会事務局へ電話でお申し込みください。0744(52)3715
- 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。日時等は高取中学校へお問い合わせください。  
0744(52)2151

## 8月のケアマネによる介護相談

- と き 13日(木) 13時～16時
- ところ 役場2階 和室
- 相談番号 0744(52)3334(内線332)
- ※来庁できない人は電話での相談も可能です。  
介護相談会の時間内にお電話ください。
- 主催 高取町介護支援専門員連絡協議会  
(たかとりケアマネ会)
- 問い合わせ 地域包括支援センター

## 8月の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 20日(木) 10時～11時30分
- ところ 保健センター
- 内容 お楽しみ会
- 対象者 未就学児とその保護者
- 問い合わせ 福祉課

## 8月のアミィクラブ

親子で触れ合い、楽しい時間を一緒に過ごしてみませんか?

- と き 25日(火) 10時～11時30分
- ところ たかとり保育園
- 対象者 0歳から3歳までとその保護者
- 内容 お誕生日会、水遊び
- 持ち物 水着(Tシャツ、濡れてもよい紙パンツでも可)、タオル、帽子
- 問い合わせ 子育て支援センター(たかとり保育園内)  
TEL 0744(52)4368

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**中止または延期する可能性があります。**  
参加の前に町ホームページを確認するか主催者へお問い合わせください。

## 認知症予防講座

～認知症の理解と予防、関わり方のポイント～

物忘れ外来を開設し、自身も奥様の介護をしている医師を招き、介護体験を交えながら講演いただきます。

- と き 8月29日(土) 13時～15時
- ところ リベルテホール
- 対象者 町内在住の人
- 定員 30名
- 申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター

## 9月の元気サロン

- と き 1日(火) 筋力アップ運動  
9日(水) 楽しく有酸素運動  
17日(木) ステップアップ運動  
各回10時～11時(受付9時30分～10時)
- ところ リベルテホール
- 対象者 町内在住の65歳以上の人
- 定員 20名
- 持ち物 運動できる靴、タオル、お茶など
- 申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター

## 9月の健康相談

- と き 14日(月) 13時30分～15時
- ところ 保健センター
- 対象者 原則40歳以上の人、妊産婦
- 内容 尿検査、身体測定、血圧測定、体組成測定、栄養相談、足指力測定、健診結果の説明、健康に関する相談、管理栄養士による個別栄養相談
- 持参品 健康手帳(お持ちでない人は、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人、妊娠中、出産後の健康管理にお役立てください。
- 管理栄養士による個別栄養相談を希望する人は、8月28日(金)までに保健センターへお申し込みください。【定員3名】

## 人工肛門・人工膀胱を持つ人への個別相談会開催

- とき・ところ  
・8月18日(火) 9時～12時  
奈良県文化会館  
・8月22日(土) 9時～12時  
奈良県社会福祉総合センター
- 対象者 県内在住のオストメイト
- 問い合わせ  
公益社団法人日本オストミー協会 奈良県支部  
本間 昌明 090(4908)7619

# 夏夜の流星に

## 願いを込めて

8月は三大流星群の一つ「ペルセウス座流星群」が夜空を駆け抜けます。今年は8月12日にピークを迎え、条件が良いと一時間に約80個もの流星が観測できます。ペルセウス座流星群は空全体に現れます。広い範囲の夜空を見上げてみてください。



高取山と星空▲

### 手作り望遠鏡で星を観察しよう！

より一層天体観測を楽しむために望遠鏡を手作りしてみたいはいかがですか？

#### ○用意するもの

倍率の異なる虫眼鏡、ものさし、ダンボール、ハサミ、テープ



1

大小2つの筒を設計します。



2

虫眼鏡のレンズをそれぞれ取り付けます。



3

写真のように先端にレンズの付いた筒にします。



4

2つの筒を合わせれば

**完成!**

## 上土佐 っってどんなところ? Vol.4 24大字を紹介!

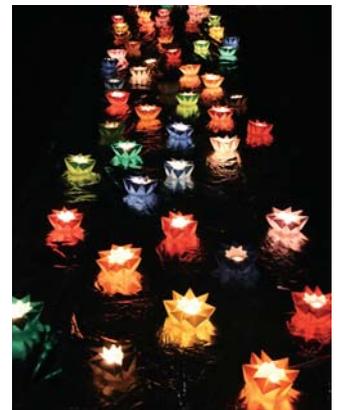
土佐街道沿いに位置する上土佐大字は、人口149人。観光案内所「夢創館」があり、観光情報の発信と交流の拠点となっており、観光客も多く訪れます。



▲観光案内所 夢創館

#### ■明かりをモチーフにした祭り

夏には「夢あかり」「星あかり」「土佐街あかり」が開催されます。3つの祭りは同時開催され、夏の夜を楽しむ多くの人でにぎわいます。どの会場も色とりどりの明かりに彩られ、インスタ映え間違いなしです。



▲星あかりの様子