

広
報

たかとり

3

2023(令和5)年

No. 586

町の人口

男 2,975人
女 3,312人
計 6,287人
世帯数 2,826戸
令和5年1月末現在

[特集]

ママさんバレー『チームたかとり』

～みんなで楽しむバレーボール～

高取で頑張る『高取人』

ママさんバレー「チームたかとり」



▲メンバーの皆さん

～みんなで楽しむバレーボール～



皆さんはスポーツをしていますか？
ママさんバレー「チームたかとり」には20～60代のママさんとその子どもたちが加入しており、毎週金曜日、15人のメンバーが活動しています。約20年前に活動を開始し対外試合にも出場していました。コロナ禍でその機会が減少。現在は大会出場を目指して練習に励んでいます。

今月は、チーム一丸となって練習に励む「チームたかとり」取材しました。



レシーブ練習

まずは「レシーブ」です。正確なレシーブは攻撃につながります。手を正しく握り低い姿勢で構え、落下地点を予測しながら真正面でボールを受けるのがコツです。





アタック練習

最大の攻撃「アタック」には、スピードとパワーが必要です。ボールを強くたたいたために、自分の真上より少し手前で手を開いてボールを捉えるのがコツです。

試合形式での練習

レシーブ練習、アタック練習を意識しながら試合形式での練習に臨みます。この日はチームメンバーを変えながら3試合行いました。声掛けをしながら連携して勝利を目指します。アタックが見事に決まって得点が入ったり、際どいところで入らなかったり。メンバーはその都度盛り上がります。連携が大切なバレーボール。メンバーを入れ替えながら練習することで自然に全員とコミュニケーションが取れるようになります。



チームメンバーから

久しぶりのメンバーでも参加しやすくするため、「チームたかとり」は20年近く同じ場所、曜日、時間に活動しています。

バレーはもちろん、毎週メンバーに会うことを楽しみに集まっています。これまでママさんメンバーが中心でしたが、コロナ禍で試合が無くなり現在は男女問わず幅広い年齢で活動しています。初心者でも楽しめますので友達同士で気軽に参加してください。お子さんと一緒でも大歓迎です。お待ちしております。



新規会員募集中!

ママさんバレー「チームたかとり」では大会出場を目指して一緒に活動できるメンバーを募集しています。経験の有無にかかわらず、少しでも興味のある人ぜひご連絡ください!



- ◆ 練習日 毎週金曜 20時~21時50分
- ◆ 練習場所 高取中学校 体育館
- ◆ 対象 中学生以上
- ◆ 持ち物 動きやすい服装、運動靴、水筒、タオル
- ◆ 申し込み、問い合わせ 教育委員会事務局 0744 (52) 3715

文部科学大臣表彰受賞

地域と共にある学校づくり、学校を核とした地域づくりに尽力された奈良県立高取国際高校が文部科学大臣表彰を受賞されました。

この栄誉ある受賞に対し、心からお喜び申し上げます。



左：高取国際高校 渡部校長 右：安田教育長

総務大臣表彰受賞

長年にわたり統計調査指導員および調査員として各種統計調査業務に尽力された功績が認められ、梅本恵似子氏が総務大臣表彰を受賞されました。

この栄誉ある受賞に対し、心からお喜び申し上げます。



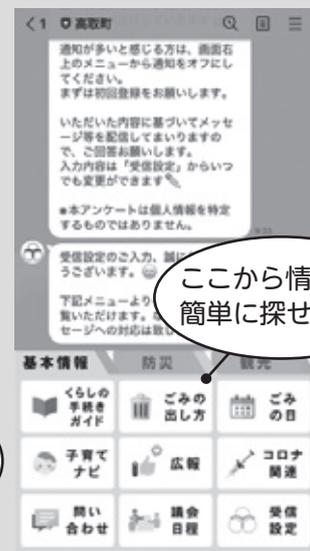
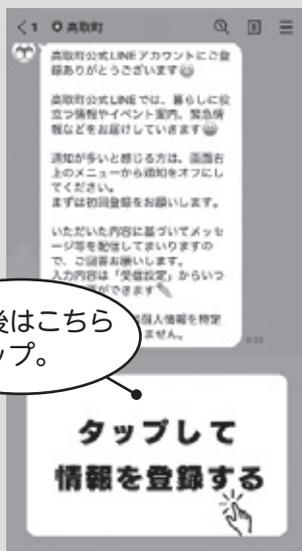
梅本恵似子氏（上子島）

高取町公式LINE始めました。ぜひ友だち登録をお願いします！！

○登録方法

- ・LINEアプリから「友だち追加」→「検索」→ID「@takatori3334」またはQRコードを読み取る
- ・LINEアプリホーム画面の検索バーで「高取町」と入力→「検索」

★登録後は、属性アンケートにお答えください。必要な情報をお届けします。



○問い合わせ 総合政策課

今年度最終

高齢者向けスマホ教室

高齢者向けスマートフォン教室を開催します。スマホを便利に使いこなしてみたい人はぜひご参加ください。

- と き 予習確認日 3月6日(月) 13時30分~16時
本講習日 3月13日(月) 13時30分~16時

※予習確認日は、アプリをインストールできるかやIDやパスワードが分かっているか、文字入力ができるかを確認します。時間内に来てもらい、確認ができれば帰宅OKです。全てできる人は本講習から参加してください。



- 対 象 60歳以上で町内在住の人(定員10人)
- と ころ 交流拠点施設ワニナル
- 内 容 LINEの使用方法、QRコードの利用方法、防災アプリでの防災情報受信方法など。
- 問い合わせ、申し込み 総合政策課

4月1日は軽自動車税の賦課期日です。

軽自動車税は、4月1日現在單車や軽自動車を所有している人に課税します。これらを譲渡または廃車する場合は届け出が必要です。3月末までに届け出がない場合は、令和5年度分の軽自動車税を課税し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

050(3816)1845

- ・軽二輪・小型二輪
近畿運輸局奈良運輸支局

050(5540)2063

- ・原動機付自転車・小型特殊自動車
税務課



マイナンバーカード申請受け付けます。

休日に臨時窓口を開設します。

- と き 3月11日(土)、26日(日)

8時30分~12時

- と ころ 住民課窓口
- 持ち物 免許証、保険証など
- 問い合わせ 住民課

郵便局でマイナンバーカードの申請ができます！

マイナンバーカード用の写真撮影と申請書の作成を支援します。

- と き

3月31日 郵便局の営業時間内

- と ころ

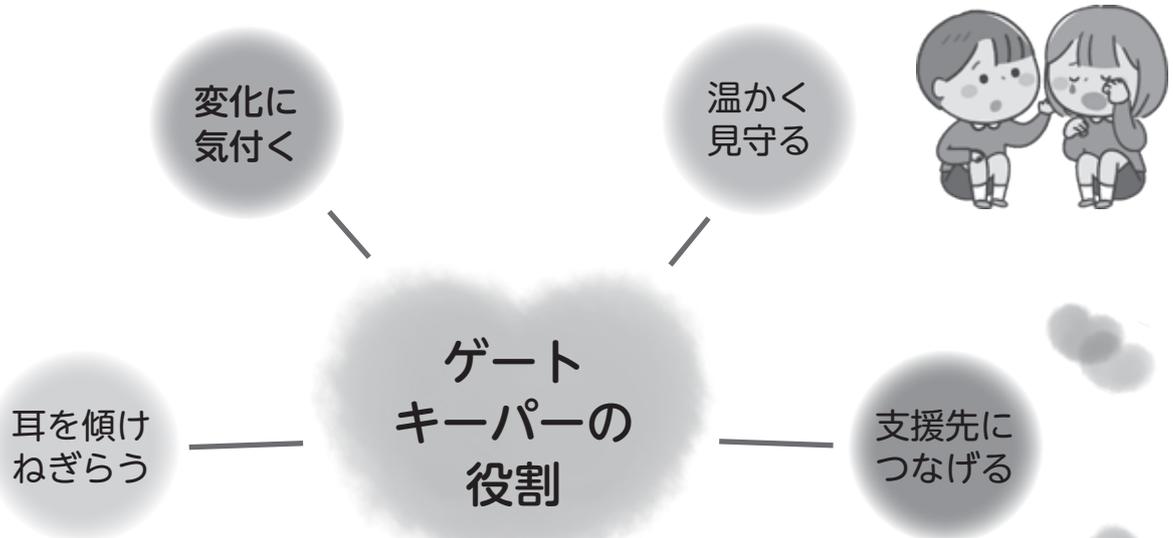
市尾郵便局、高取土佐郵便局、高取郵便局

- 問い合わせ 日本郵便株式会社

0570(046)666



「大丈夫？」 あなたのその一言で救われる命がある



誰でもできる活動が「ゲートキーパー」です。
特別な資格は要りません。まずは勇気を出して「声掛け」を。

3月は自殺対策強化月間です。

誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して。
本町では「高取町自殺対策計画」を策定し、自殺者数を限りなくゼロに近づけることを目指しています。

○問い合わせ 福祉課

一人で悩んでいるあなたへ

ならこころのホットライン

☎0744-46-5563

(平日9時~16時)

奈良いのちの電話

☎0742-35-1000

(24時間対応)

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

(平日9時~12時、13時~17時)

よりそいホットライン

☎0120-279-338

(24時間対応)

下水道からのお知らせ

❶ 悪質な宅地内下水管の点検・清掃業者に注意してください

最近、宅地内の排水設備の点検や清掃などを無料で行うという業者が各家庭を訪問しています。中には、『役場の方からきた』『役場から頼まれた』など役場との関係を匂わせて修理や清掃を迫る業者もいるようです。町が業者に依頼して、宅地内の排水管などを点検、清掃させることはありません。不必要な清掃を頼んで高額な代金を請求されないよう気を付けましょう。



排水管の心配や不具合、改造工事のことは、町指定の排水設備工事店にご相談ください。

❷ 大雨の日に大量の雨水が下水道施設に流れ込むと・・・

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道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。雨水の下水道への浸入が疑われる場合は、次のとおり確認をお願いします。

確認ポイント

- 雨どいが誤って汚水の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のますの中を大量の水が流れていませんか？
- 汚水のますのふたが壊れていませんか？

❸ 井戸水等を公共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、雨水利用水などを公共下水道へ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かかります。

○問い合わせ 事業課



○問い合わせ 事業課

詳しくはお問い合わせください。

本町は、県南部地域における分家住宅の対象地域です。市街化調整区域は、無秩序な開発を抑制すべき区域で建築等が制限されていますが、定められた要件に該当し、やむを得ないと認められるものは建築が可能な場合があります。

県南部地域における分家住宅。

新型コロナワクチン個別接種のお知らせ



○接種場所、日時

医療機関への直接予約はできません。

医療機関名	住所	実施日時（祝日除く）	対象年齢	ワクチンの種類
へいせいたかとり クリニック	兵庫202	水曜日午後	5～11歳（小児）	ファイザー社（小児用）
		木曜日午後	12歳以上	ファイザー社 （オミクロン株対応）
辰巳医院	上土佐39-2	土曜日午前		

○予約方法 予約専用ダイヤル

※国の動向により日程が変更になる場合があります。

新型コロナワクチン個別接種の予約はこちら。

☎高取町新型コロナワクチン予約専用ダイヤル

0120-960-677 受付時間 9時～17時（平日のみ）

新型コロナワクチンに関するお問い合わせはこちら。

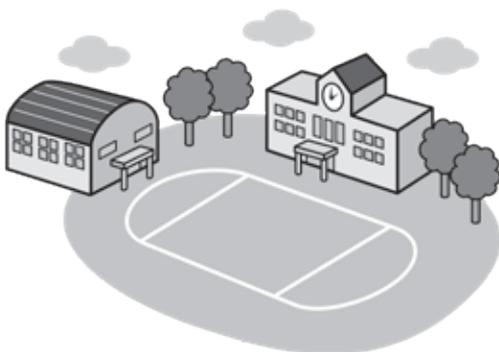
☎高取町新型コロナワクチン相談ダイヤル

0120-920-900 受付時間 9時～17時（平日のみ）



第18回市町村対抗子ども
駅伝大会に出場します！

- とき 3月4日（土）
10時10分スタート
 - ところ 榎原運動公園
 - 問い合わせ 教育委員会事務局
0744（52）3715
- 12月から毎週土曜日、たかむち小学校の子どもたちが駅伝の練習を続けています。本町代表チームとして8人の選手が市町村対抗子ども駅伝大会に出場します。応援よろしくお願ひします。



学校体育施設および高取健民
運動場の使用に関する調整会議

- とき 3月10日（金）
19時30分～
 - 場所 リベルテホール
 - 対象者 本町在住、在勤の人
 - 問い合わせ 教育委員会事務局
0744（52）3715
- 令和5年度上半期に学校体育施設や高取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に出席してください。

睡眠のこと、正しく理解していますか？

睡眠不足や睡眠の質の低下によって日常生活にさまざまな影響が出ます。睡眠への理解を深め、ポイントを押さえて快適睡眠を目指しましょう！

睡眠の〇×クイズ

Q.眠くなくてもとりあえず寢床に入るべき。



眠くないのに無理に寢床に入っても、緊張が高まり眠りにつくことができません。心身をリラックスさせ、眠くなってから寢床に入りましょう。

Q.睡眠不足が生活習慣病の原因になる。



睡眠不足や不眠はさまざまな生活習慣病を引き起こします。睡眠不足が思わぬ大病につながることも！

Q.睡眠で休養感が得られないときはうつ病の可能性もある。



うつ病患者の9割近くに不眠の症状がみられたとの報告もあります。2週間以上の慢性不眠はうつ病のサインかも！

世代別快適睡眠のポイント



世代によって必要な睡眠時間は異なります。年齢に応じた快適睡眠のポイントを押さえましょう！

若年世代	夜更かしを避けて、体内時計のリズムを確保！	Point! <ul style="list-style-type: none">● 休日でもできるだけ同じ時刻に起床！● 起床後は太陽光を浴びて体内時計をリセット！● 寢床に入ってからスマホやゲームはやめる！
勤労世代	毎日睡眠時間を確保して、疲労回復、能率向上！	Point! <ul style="list-style-type: none">● 午後の短い昼寝（30分以内）で能率改善！● 仕事能率を向上させるため睡眠時間を十分確保！
熟年世代	朝晩にメリハリをつけ、必要以上の睡眠は取らない！	Point! <ul style="list-style-type: none">● 就寝、起床時刻を見直して睡眠時間を適正化！● 日中に適度な運動をして入眠促進！

交通マナーを見直そう！



昨年、県内で発生した交通事故の死者数は29人で、統計を取り始めた昭和22年以降では令和2年の25人に次ぐ少なさでした。死者のうち65歳以上の高齢者は14人で全体の48%を占めます。事故は18時～21時に多く発生し、歩行中に夜光反射材を付けておらず事故に巻き込まれるケースがほとんどでした。

全国的には、自転車と車が衝突し頭を打って死亡するケースが多発しています。県内でも自転車乗車中の死亡事故が前年より3件増えました。

歩行中、事故に巻き込まれないためには…

- 近くに横断歩道があるときは横断歩道を渡りましょう。
- 横断歩道を渡るときは左右の安全を確認し、運転手に合図して止まってもらいましょう。
- 夜間は夜光反射材を着用したりライトを持ったりして目立つようにしましょう。



こんな乗り方は危険です。絶対にやめましょう！

- 一時停止の標識で停止も安全確認もしない。
- 携帯電話での通話や画面を見ながらの運転。
- 2人乗りや2台以上並んで走る。
- 音楽を聞きながらの運転。
- 夜間ライトをつけずに運転。
- 歩道で歩行者を立ち止まらせたりする。
- 傘を差して走る。



自転車乗車時のルールが変わります。

道路交通法の改正により、4月1日から自転車に乗るときも全員にヘルメット着用の努力義務が課せられます。また、奈良県自転車条例で自転車損害賠償責任保険等への加入が義務付けられています。

自転車は正しく利用しなければ危険な乗り物であることを認識し、ルールを守って安全に利用しましょう。

○問い合わせ 総務課

たかとり幼稚園児が豆まき大会に参加しました!

2月3日節分の日、榎原警察署で開催された「交通安全豆まき大会」にたかとり幼稚園児29人が参加しました。「鬼は外！」豆に見立てたボールをおもいきり投げて悪い鬼を退治しました。豆まきの後は警察官の制服を着て記念撮影をしたり交通安全教室で交通ルールを学んだりしました。



ATMで還付金は受け取れません! 役場から還付金の電話はしません!



「書類を郵送したが返信がなかった」

「後でコールセンターから連絡させる」

「ATMの操作方法を携帯電話で教える」

「ATMで受け取りができる」



○問い合わせ 榎原警察署生活安全課
0744 (23) 0110

春季火災予防運動のお知らせ。

3月1日～7日、全国一斉に春季火災予防運動が実施されます。

この時期は、空気が乾燥し風が強い日も多く、一度火がつくとすぐに燃え広がるため注意が必要です。一人一人が防火を意識し火災を防ぎましょう。

○問い合わせ 高市消防署

0744(52)4499

救急現場にも消防車が駆け付けます！

奈良県広域消防組合では、救急隊の活動を支援するため119番通報の内容に応じて消防車を出動させる場合があります。「救急車を呼んだのに消防車も来た」「火事でもないのに消防車が出動して」と驚かれることもあるかもしれませんが、一人でも多くの人命を救命するために実施していますのでご理解をお願いします。

○問い合わせ 高市消防署

0744(52)4499

令和5年度警察官(第1回)採用試験

○試験日

教養・論文試験 5月14日
体力・口述試験 5月27日または28日

○受験資格

平成2年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く。)を卒業した人または令和6年3月末日までに卒業見込みの人。

○受付期間

簡易書留または持参

3月3日～4月14日
インターネット
3月3日～4月10日

○申し込み・問い合わせ

奈良県警察本部警務課採用係
0120(351)204
<https://www.police.pref.nara.jp/category/5-0-0-0.html>



電話相談員養成講座 受講生募集

さまざまな悩みや心の危機を抱えながら、身近に相談できる人がなく途方に暮れている人がいます。そんな人に生きる意欲や望みを取り戻してもらうため、いのちの電話は活動しています。養成講座を受講し、いのちの電話のボランティア活動に参加しませんか。詳しくはお問い合わせください。

○受講資格 21歳以上70歳未満で相談ボランティアとして奉仕できる人。

○養成講座

(前期) 4月29日～8月5日
毎週土曜日 14時～16時30分
(後期) 8月26日～11月25日
毎週土曜日 14時～16時30分
インターネット研修(月2回程度)
12月～令和6年9月

○開催場所 奈良いのちの電話協会

○受講料 養成講座 25,000円

インターネット研修 10,000円

○定員 50人

○申込締め切り 4月20日

○問い合わせ 社会福祉法人奈良いのちの電話協会事務局

0742(35)0500

自衛官等募集案内

<http://www.mod.go.jp/pco/nara/>

問い合わせ 自衛隊奈良地方協力本部 橿原地域事務所 0744(29)9060

募集種目	受付期間	試験日	資格
自衛官候補生	通年行っています。	受付時にお知らせします。	18歳以上33歳未満
幹部候補生	～4月14日	1次試験 4月22日、23日	大学卒(見込み含む)は22歳以上26歳未満 修士課程修了者等(見込み含む)は28歳未満
一般曹候補生	①～5月9日 ②7月1日～9月5日	1次試験 ①5月19日～28日のうち1日 ②9月15日～24日	18歳以上33歳未満
予備自衛官補	～4月6日	1次試験 4月8日～23日のうち1日	18歳以上34歳未満

「遺言の日」 記念無料法律相談

- と き 4月14日(金) 10時～15時(1人30分程度)
- ところ 奈良弁護士会
- 相談内容 相続遺言に関すること
- 申し込み 4月3日～12日 電話予約(先着順)
- 問い合わせ 奈良弁護士会 0742(22)2035



お気軽にご相談を!

(人権相談)

- と き 3月8日(水) 10時～12時
- ところ 役場2階 集会室B
- 相談員 新宮佐和子

(行政相談)

- と き 3月8日(水) 13時～15時
- ところ 役場1階 相談室
- 相談員 森本啓治

(心配ごと相談)

- と き 3月22日(水) 13時～15時
- ところ リベルテホール 1階 会議室
- 相談員 鎌田完子、深田全子、森田裕江

てんいち先生



菜の花や土佐街道を彩りぬ
外島真名美

寄り添ひて川瀬の音をふきのたう
吉田修司

由緒書いちいち読みて雛巡る
永野永久



散りたまる櫛の落ち葉は疾風に
活き物のごと舗道を走る
浦畑淳子

吾の歩みおそきを案じ立ち止り
振りむきくるる散歩の小犬
豊島チカ子



3月ごみ収集日

※ごみ搬出は、所定の場所に当日の8時30分までにお願いします。
 ※【 】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・501
 住民課環境事務所

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
2日・6日・9日・13日・16日・20日・23日・27日・30日【4月3日】	
火・金曜日コース	清水谷・グリーントウン・上子島・下子島・上土佐・丹生谷・兵庫・田井庄・薩摩・森・佐田
3日・7日・10日・14日・17日・24日・28日・31日【4月4日】	

資源物(かん・びん・ペットボトル)ごみ	
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
3日・17日【4月7日】	10日・24日【4月14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・グリーントウン・上子島・下子島・上土佐
2日・16日【4月6日】	9日・23日【4月13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
1日・15日【4月5日】	
第2・第4 水曜日	清水谷・グリーントウン・上子島・下子島・上土佐・丹生谷・兵庫・田井庄・薩摩・森・佐田
8日・22日【4月12日】	

3月 し尿収集予定表					
日	曜	収集大字	日	曜	収集大字
1日	水	丹生谷	22日	水	市尾・清水谷
2日	木	丹生谷	23日	木	市尾・兵庫・清水谷・下土佐
14日	火	佐田・森・薩摩	24日	金	兵庫・田井庄・吉備・下土佐・上土佐
15日	水	松山・谷田	27日	月	車木・越智・清水谷
16日	木	羽内	28日	火	越智・丹生谷
17日	金	羽内・藤井・観覚寺・上子島	29日	水	寺崎・与楽・丹生谷
20日	月	藤井・市尾・上子島・清水谷	30日	木	丹生谷
			31日	金	丹生谷

※蛍光灯は町指定袋に入れず別の袋や空き箱に入れてください。

※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

図書室カレンダー



3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



4月

休室日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



3月のわくわくエンジェル

- と き 3日(金) 10時～11時30分
- ところ 保健センター
- 内容 お別れ会(ミュージックケア)
- 対象者 未就学児とその保護者
- 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



3月の臨床心理士による教育相談

- と き 6日、13日、20日、27日の月曜日
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 本町在住の原則5歳から中学生までと
その保護者
- 申し込み 教育委員会事務局 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



3月のケアマネによる介護個別相談会

たかとりケアマネ会では、地域に出向いて介護個別相談会を行っています。毎月テーマを設定し開催していますが、テーマ以外の相談内容でもお気軽にお越しください。

- と き 9日(木) 13時～15時
- ところ いきいきふれあいセンター
- テーマ 介護施設について
- 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



3月の『認知症予防講座』

- と き 17日(金) 13時30分～15時
- ところ リベルテホール 2階 大研修室
- 対象者 本町在住の65歳以上の人
- 内容 頭と体を使って脳を元気に!
～脳トレ体操～
- 定員 20人(定員になり次第締め切ります。
予約している人以外の参加はご遠慮ください。)
- 申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター



3月のアミィクラブ

- と き 20日(月) 10時～11時30分
- ところ たかとり保育園
- 対象者 未就学児とその保護者
- 内容 親子でワクワク手形アート教室
- 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



糖質の取り過ぎに注意しましょう!

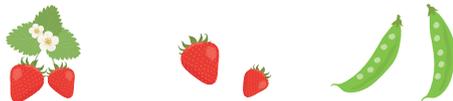
糖質は脳や体にとって欠かせないエネルギー源ですが、取り過ぎると高血糖につながります。高血糖が続くと血管が傷み、長い時間をかけて神経障害や腎臓障害、網膜症による失明などの合併症を引き起こします。さらに重症化すると脳卒中や心臓病など命に関わる深刻な事態に至ることがあります。

たかとり子育て応援団 冬まつり～たかとりの年末年始～

12月10日～1月28日、家族での冬の遊び場づくりを目指して冬まつりが開催されました。さまざまなイベントに多くの子どもたちが参加しました。

田んぼマルシェ

スナップエンドウやいちごの作付け体験、お餅の袋詰めなど、冬の田んぼを楽しみました。



みんなと一緒に宿題をしよう会

みんなで宿題をするのはもちろん、しめ縄作りやお餅つきも楽しみました。



みそかの鐘～おちさんの鐘楼門～

鐘楼門に登り鐘つき体験。一足早く新年のお祈りをしました。



たこ作りとたこ揚げ会

最近あまりしなくなったたこ揚げ。オリジナルのたこを作ったたこ揚げを楽しみました。



kodomoしごとコンビニ

やってみたいお仕事に挑戦!報酬としてもらった金券でイベントを楽しみました。



奈良のシャボン玉おじさんがやって来る

地域を美しくする美化活動とシャボン玉アートのコラボイベント。芸術的なシャボン玉を楽しみました。

