

●まちの情報誌●



広 報

2010
FEBRUARY
2 月号

たけとり

町の人口
男 3,699人
女 4,086人
計 7,785人
世帯数 2,879戸
2009年12月末現在

No. 429

高取の未来は あなたの手の中に



祝 成人

1月10日、リベルテホールで成人式が行われました。式典では、植村町長と田中議長からお祝いの言葉が贈られ、新成人の門出を祝福。新成人を代表して柳原麻衣子さん（市尾）が、力強く二十歳の誓いを述べられました。

今年、高取町では78名が晴れて新成人となりました。将来の高取町を担う若き力、新成人の活躍に期待しています。

◆ 健幸のまち 心やすらぐふるさと高取 ◆

平成22年
**連合消防
 出初式**



1月6日、榑原運動公園駐車場で平成22年連合消防出初式が行われました。

式典のセレモニーとして大和高田市消防団員で結成されたスコップ三味線の演奏で、華やかに式典が開会しました。分列行進が行われたのち、無火災都市の実現を誓って11台の消防車が一斉に放水を行い、会場は大きな歓声に包まれました。



なお、当日の表彰受賞者は次のとおりです。

〈奈良県知事表彰〉

女性分団副分団長

西川 理恵子さん

第2分団班長 西芝 敏夫さん

〈奈良県消防協会会長表彰〉

第1分団班長 野口 勝也さん

〈高取町長表彰〉

第1分団員 辰巳 喜朗さん

第2分団員 森山 幸裕さん

女性分団員 前川 治代さん

〈高市支部長表彰〉

第1分団員 西川 与一さん

第2分団員 西本 孝徳さん

女性分団員 南口 千恵子さん

〈高取町消防団長表彰〉

第1分団員 大谷 晃弘さん

第2分団員 龍田 憲幸さん

女性分団員 谷口 京子さん

〈警察署長感謝状〉

女性分団副分団長

西川 理恵子さん

第1分団員 森本 隆之さん

第2分団員 柏田 信二さん



1月10日、土佐恵比寿神社で毎年恒例の「土佐えびす」が行われ、商売繁盛を願う多くの方で賑わいました。今年もたくさんのお福が訪れますように！



俳句コンテスト表彰式

12月23日、「阿波野青歌を偲ぶ俳句コンテスト」の表彰式が土佐懐古館（土佐）で行われました。高取が生んだ偉大な俳人、「阿波野青歌さん」を偲ぼうと始められた俳句コンテストは、6年目を迎えます。優秀賞に選ばれた作品は、次のとおりです。

たかむち小学校部門

◎どんぐりの うんどうかいだ

森の中

こまい まきさん(4年生)

◎かれ草を ふんでみつけた 冬の音

山本 大輔くん(5年生)

◎カマキリが おがんでおがんで

獲物待)

萬喜 美穂さん(6年生)

◎もみじの葉 川面に落ちて

旅に出る

鶴見 寿和くん(6年生)

◎あきあかね 僕の指に 止まるかな

脇條 広都くん(6年生)

高取中学校部門

◎ひなめぐり 土佐街道が

はなやかだ

泉岡 知季くん(1年生)

◎ひらひらと さんぽにきたね

紅葉さん

古澤 ほのかさん(1年生)

◎金色の 稲穂奏でる 風の曲

増田 早紀さん(2年生)

全国部門

◎口元が 妻に似ていた 雛もあり

中村 宗一さん(御所市)

◎石垣の 苔むす城跡 紅葉映え

田中 百代さん(葛城市)

〈青歌文学館賞〉

◎お城下を 走りし春の 水豊か

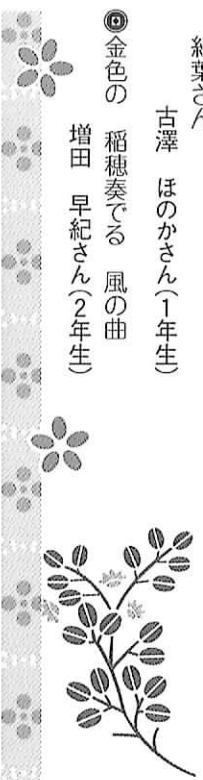
城米 文枝さん(大淀町)

〈青歌特別賞〉

◎門閉さす 青歌生家に 蝉時雨

上村 佳与さん(御所市)

(主催：たかとり観光ボランティアガイドの会・高取町観光協会)



町県民税の

申告とUSN

【申告期間】

3月15日(月)まで
(土日祝を除く)

期限間近になりますと窓口が混雑し、落ち着いて相談できなかったり、長時間お待ちいただくことにもなりかねませんので、申告はお早めにお済ませください。

【申告する人】

次の方は町県民税の申告をしてください。

※所得税の確定申告をされた方は、町県民税の申告は不要です。

- ①平成22年1月1日現在、高取町に居住し、平成21年1月1日～12月31日までの1年間に所得のあった方
- ②給与所得者で、勤務先から役場に給与支払報告書の提出の無い方および給与以外の所得のあった方
- ③高取町内に事務所、事業所または家屋敷を有する方で、町内に居住していない方

【申告場所】

- ①役場税務課で受付します。
- ②郵便により申告書を提出することができ、役場税務課に送付してください。

【必要な書類】

- ①印鑑
- ②平成21年中の所得および経費を明らかにする書類(源泉徴収票等)
- ③国民健康保険税、介護保険料および後期高齢者医療保険料の納付を確認できる書類(領収書、通帳等)

- ④国民年金保険料控除証明書
- ⑤生命保険料控除証明書、地震保険料控除証明書
- ⑥医療費控除を受けたい方は、その領収書

※控除額の計算を済ませてお越しくください。

平成22年度町県民税の 主な改正について

●町県民税の住宅ローン控除 について

・平成21年中に入居された方：所得税の住宅ローン控除を受けた方で、所得税において控除しきれなかった金額がある場合は、翌年度の町県民税において住宅ローン控除が適用されます。町県民税の住宅ローン控除の適用にあたって、所得税の住宅ローン控除を受ける方が確定申告や給与支払報告書により情報を把握できる仕組みとなり、役場税務課への申告は不要です。

・平成11年から平成18年末までに入居された方：所得税の住宅ローン控除を受けている方で、所得税から控除しきれなかった

額がある場合は、翌年度の町県民税において住宅ローン控除が適用されます。この控除をうけるには、役場税務課への申告が必要でしたが、新たな住宅ローン控除の創設に伴い、確定申告や給与支払報告書により情報を把握できる仕組みとなり、平成22年度分個人住民税から役場税務課への申告は不要となります。

ただし、退職所得・山林所得を有する方、所得税において平均課税の適用を受けている方については、新たな住宅ローン控除と税源移譲の経過措置としての住宅ローン控除とで、控除される金額が異なる場合がありますため、役場税務課へ申告書を提出する必要があります。期限までに申告されなかった場合は、自動的に、申告を不要とする新たな住宅ローン控除の適用を受けることとなります。

※所得税の住宅ローン控除を受けるための確定申告や年末調整の手続きは、今までと変わりません。

●上場株式等の配当と譲渡益の損益通算の特例について

・平成22年度以降の町県民税で、その年が過去3年以内に生じた上場株式等の譲渡所得等の金額に損失があるとき、申告分離課税を選択した場合には、これらの損失を上場株式等配当所得の金額から控除することができます。

所得税の

確定申告とUSN

次の方は所得税の確定申告をしてください。

【申告する人】

- ①事業所得や不動産所得・公的年金所得などがある方
- ・1年間の所得金額の合計額から所得控除の合計額を差し引き、その金額をもとにして算出した税額が配当所得額と特別減税額を超える方
- ②サラリーマンの方

給与の年収が2千万円を超える方

給与を1ヶ所から受けている人で、給与所得や退職所得以外の合計額が20万円を超える方

給与を2ヶ所以上からもらっている方

医療費控除、雑損控除、住宅取得などの特別控除を受ける方

【申告場所】

①葛城税務署

2月16日(火)～3月15日(月)
(土日を除く)。

※ただし、2月21日と2月28日に限り受付を行います。

還付申告の方は、2月15日(月)以前でも申告書を提出することができます。

②橿原市商工経済会館(近鉄橿

原神宮前駅東口から徒歩2分)
2月16日(火)～25日(木)
(土日を除く)。

譲渡所得(土地建物、株式)の相談は行いません。

③役場確定申告相談コーナー
2月16日(火)～26日(金)
(土日を除く)。

8時30分～11時30分
13時～16時30分

【提出方法】

郵便又は信書便により税務署に送付。

・税務署の受付に持参。税務署の時間外收受箱への投函により提出することもできます。

・e-tax(国税電子申告・納税システム)で申告(最高5,000円の税額控除、添付書類の提出省略、還付金がスピーディー、24時間受付。詳しくは<http://www.e-tax.nta.go.jp/>)。

問い合わせ 役場税務課



～平城遷都1300年記念イベント～

大阪・奈良歴史街道リレーウォーク 完結記念講演会

2007年秋から始めた、難波宮・飛鳥京・藤原京・平城京とその文化圏を訪ねる「大阪・奈良歴史街道リレーウォーク」も2010年春に完結します。旅の原点「ウォーク」の歴史と意義を再確認し、ロマン溢れる「遣唐使の道」をたどる「新たなリレーウォーク」を目指します。

- ◆と き 3月6日(土) 12時受付開始
13時開演～15時30分終了
- ◆と ころ 奈良県文化会館 国際ホール
(近鉄奈良駅から奈良公園方面へ300m)
- ◆参加資料代 300円
- ◆申込締切日 3月1日(月)※当日必着



- 《第一部》 記念講演 『世界遺産の道を語る』
講師 金峯山寺宗務総長 田中 利典 氏
- 《第二部》 トークセッション『歴史街道一陸の道・海の道』
○日本近世史・前奈良大学学長 鎌田 道隆 氏
○海軍史学・神戸商船大学名誉教授 松本 哲 氏
○万葉文化論・奈良大学文学部教授 上野 誠 氏
- ◆申 込 往復はがきに「ウォーク記念講演会・氏名(3名まで可)・住所・電話番号」を記入し、返信用はがき宛名面に代表者の住所・氏名を記入。
NPO法人 平城宮跡サポートネットワーク
〒630-8577 奈良市二条町二丁目9-1(奈良文化財研究所内)
- ◆問い合わせ 0742(34)7713
lec@relaywalk.net

てんいち先生



ちびっこ探検学校

ヨロシ島

小学生のための
国際交流



子どもたちが自然に親しみながらその恵みを学び、団体生活の体験を通じて規律や仲間と助け合う楽しさ、大切さを学ぶことを目的としています。さらに、外国人小学生と活動を共にし、言語・習慣を越えて友情を深め、国際感覚を身につける第一歩とします。

- ◆と き 3月27日(土) 4月2日(金)
- ◆と ころ 鹿児島県大島郡与論町
- ◆対 象 小学校2年生～6年生
- ◆事業実施 財団法人 国際青少年研修協会(文部科学省所管)
- ◆費用 13万1千円(関西空港発)

《事業説明会》
◆と き 2月13日(土) 15時30分～16時30分

- ◆と ころ 京都市国際交流会館
- ◆問い合わせ 財団法人 国際青少年研修協会
03(6459)4661
メール: info@skkn.or.jp
ホームページ: <http://www.skkn.or.jp>

短歌

村の中の四柱の神を巡りゆき
無事息災を祈る元旦

坂本 久枝

亭々と並む神杉の秀のかすみ
竜穴神社に霧雨の降る

浦畑 淳子

百年を過ぎたる庭松手入され
威厳保ちて我が家活気づく

松尾多希子

なし得るほど多くしてひとひ過ぐ
かげと日向のきわつけしまま

干場 豊

院に臥す介護の患授て知る
共の生涯と連理一人

裏家 祐輔

俳句

養蜂箱欲し是程の梅の山

辻 慶子

より高きところにかくる受験絵馬

永野 永久

何や彼や運か修二会の別火坊

西本 博子



第4回定例会

町議会第4回定例会が12月4日から、10日までの7日間の日程で開催され、公平委員会委員の選任をはじめ15案件が審議され、全議案が原案どおり可決されました。

また、「奈良県立医科大学移転の見直しを求める意見書」が全会一致で採択され、奈良県後期高齢者医療広域連合議会議員の選挙が行われました。

◆公平委員会委員の選任について
橋本 俊男（吉備）

教育厚生委員会

教育厚生委員会は12月7日に開催され、付託された案件が承認されました。

◆平成21年度一般会計補正予算（第7号）

・歳入歳出予算の補正
936万1千円増
◆平成21年度一般会計補正予算（第8号）

・歳入歳出予算の補正
697万8千円減
◆平成21年度国民健康保険特別会計補正予算（第1号）

・歳入歳出予算の補正
1,315万6千円増
◆平成21年度介護保険特別会計補正予算（第2号）

・歳入歳出予算の補正
20万円増
◆国民健康保険条例の一部改正について

◆財産の取得について
①財産の表示 パソコン

②取得金額 1,711万5千円
③取得の相手方
（株）ライオン事務器

④契約の方法 指名競争入札

総務経済建設委員会

総務経済建設委員会は、12月8日に開催され、付託された案件が承認されました。

◆平成21年度一般会計補正予算（第6号）

・歳入歳出予算の補正
474万3千円増
◆一般職の職員の給与に関する条例等の一部改正について

・一般職の職員に平成21年12月に支給する期末手当および勤奨手当を次のとおりとする。

期末手当
現行 1.6ヶ月

改正後 1.5ヶ月

現行 0.75ヶ月

改正後 0.7ヶ月

特別職の職員（町長・教育長）
議会議員に支給する期末手当の額を次のとおりとする。

現行 1.75ヶ月

改正後 1.65ヶ月

◆平成21年度一般会計補正予算（第8号）

・歳入歳出予算の補正
680万1千円増

・地方債の補正
補正限度額
2億2,900万円

◆平成21年度下水道事業特別会計補正予算（第1号）

・歳入歳出予算の補正
0円

◆表彰条例の一部改正について

◆一般職の職員の給与に関する条例の一部改正について

基本給のカットを次のとおりとする。

現行
管理職6% 一般職5%

改正後
管理職3% 一般職2%

平成22年4月1日～平成24年3月31日

◆税条例の一部改正について
◆基金造成委員会設置条例の一部改正について
◆消防団員等公務災害補償条例の一部改正について

南和広域衛生組合議会

役員改選

副議長 松川 博文
〈敬称略〉

一般質問



浅井 賢治 議員

質問？

①副町長について

・副町長の必要性についての認識は、ありますか。また補助機関の代表としての役割は、どう考えていますか。現在、高取町は、土地開発公社や財政面等で難題が山積しています。この状態で副町長が不在で、行政の機能が果たせているのか。

②元事業課長の退職金の返納について

・高取町の元事業課長が水道加入金の詐欺、業務上横領の罪で平成21年9月2日、懲役3年、執行猶予4年に処する有罪判決

が下りました。約2,500万円以上と言われている退職金の返納について、経過報告をお願いします。

回答！

①副町長というのは、町長を補佐し、その独走を監視する役割も担っていると思います。問題山積の中、就任当初は、ぜひ欲しいと考え、県にも再三、依頼してきました。しかし、公社の解散問題、いろいろな訴訟等が発生している中、県の職員を副町長として派遣しにくいのが現実だということから、今日に至っています。しかし、町長部局に関連する職員の負担が増していると感じており、来年の4月には、副町長を任命したいと思っていた矢先に人事院勧告が出され、職員の給料がラスパイレス90を切るという事態になり、職員の士気が著しく低下することについて、少し考慮したいと。副町長を優先するのか、職員給料のカット幅を圧縮するのがいいのか、自問自答した結果、4月以降、それに対応できる人事構成により、任期中は、副町長不在の中で乗り切りたいと決心しました。

②この問題については、今年9月に有罪判決が下り、退職金返納手続きの準備をしていましたが、本人が控訴せず判決が確定しました。その後、11月に市町

村総合事務組合に対して、返納に關する手続をしました。その手順については、退職票を受領後、本人と事務組合が返納方法を協議する予定ですが、退職票が提出されていません。本人と連絡が取れない状況です。11月30日の期限を設定し、その後は法的手段を視野に入れ、事務組合と協議しています。いずれにしても退職金総額の返済を求め、強制執行も踏まえ対応しています。

米田 義一 議員

質問？

①近鉄壱阪山駅前通りの整備と公衆便所の設置について
・駅前通りの環境について、どのように考えているのか。今後どのように整備しようとされているのか。
・観光客の増加に伴い、その受け入れ施設として、公衆便所の設置について、どのように考えているのか。
②し尿処理の委託料について
・し尿処理の委託料は、まだ安くできるのではないかと思われるが、来年度の委託料について、どのように考えているのか。

回答！

①壱阪山駅前が高取町の玄関口

でもあり、今後益々、観光客が増加するであろうという部分では、私も現下の状況は、憂慮しています。しかし当場所は、民間の所有地であり物件であることから、思い切った対応ができないのも現実です。私も就任後、所有者の方々に会いし、協力をお願いしましたが、その後進展していないのが現実です。高取町では、いろいろな団体、NPO、観光協会を中心に積極的な町おこしをしていただき、たくさんの方々が来ておられますので、三度、四度と所有者の元に足を運び、改善できるよう努めたいと思います。

吉川 晴三 議員

質問？

父市に処理場が確保でき、20年度から3万5千円の委託料になりました。厳しい財政状況の中、赤字の削減に努めるためには、し尿処理料の改善は不可欠です。現在、近隣市町村の処理料等を十分精査し、今年度中に業者と交渉し、大幅な値引きをしていきたいという重大な決意で臨んでいきたいと思っています。

・ひな祭りや城まつり等、たくさんの方々が高取町を訪ねてくれました。真つ先に問題になるのがトイレです。現在は夢創館、やすらぎ荘、砂防公園、城跡にトイレがありますが、不十分です。従って国の経済危機対策事業の補正予算を充当し、200万円ほどの予算を確保して、城址、もしくは周辺に仮設トイレを設置したいと考えています。一方では、恒久的なトイレを実現したいと思い、土地所有者に協力を求めています。これからも1基でも多くのトイレを設置できるように努力してまいります。

②平成19年2月から、し尿の海洋投棄ができなくなり、トン当り4万9500円という高い額で処理していました。当時、熊本県の処理場でしたが、兵庫県養

回答！

①吉備川については、清水谷の船戸橋から兵庫の曾我川の部分まで桜井土木が維持管理を行っています。今回の台風で吉備川を中心に数箇所被害があり、桜井土木にも河川の修復を強く要望しました。また、各区長からの要望書に町の要望を加えて桜井土木に早急に対応するように申し入れ、催促もしています。現在、町と桜井土木とで順次、復旧作業を進めているところもあります。過去の一時期に改修工事の方法等で地権者の協力が得られなかったこともあり、そのまま今日に至っているというのが現状です。今後は、このような問題を地権者の方と協議しながら、河川改修を実現していきたいと思っています。

②私も時々、町内を回ったりしますが、非常に道路が傷んでいるという実感を持っています。しかし、抜本的な改修工事をするだけの予算が当てできないという現実もあります。また町内の多くの舗装道路が、対応年数を経過しているのも事実です。今は、緊急に対応しなければいけない部分について、機能回復のための舗装工事を行っていますし、今後も舗装の打ち換え工事を計画し、日常生活に不便をかけない、危険な道路状態をなくしていくよう努力したいと思っています。

質問？

①図書館運営について

・住民のニーズは何か
・図書館行政を進める上で、特に着目すべき点は、何か。
・今後の具体的取組について
（蔵書の数や内容、事業、担い手作り、学校との連携など）
②国民健康保険会計の運営について

・医療費抑制のための予防事業の実態と検討課題は何か
・会計の健全化のための会計処理の検討を（繰入れ等）
・減免事業の実施を（国保法第44条）

③健幸の森公園事業について
・今後の事業のあり方について

回答！

①住民の皆様から、図書室の本来の役割からずれてきたのではないかという意見を頂き、我々としては、住民の方々が何を目的とし、どのような図書室を望んでおられるのか、この辺りを細みあげる作業をしています。特に限られたスペースで、どれだけ使い勝手の良い図書室にできるのか、大きな課題であり、ます。只今、図書活性化検討委員会を立ち上げ、議論頂いており、

来年度早々から、開室できるよう取り組んでいます。図書室をよく利用される3名の住民の方々ははじめ、9名の委員で議論頂いています。これまで4回開催頂き、開室時間、職員配置、蔵書の確保、書架の高さ、主催行事、学校図書室との連携、情報発信のあり方について等の観点から意見調整を頂き、答申として頂戴する予定です。これを受けて予算措置を行って参りたいと思っております。

ただ、すぐに答申とごおり実践、実行は難しいものもあるかと思えますが、長期的なビジョンを持って図書室の充実に努めて参りたいと考えています。

②予防事業としては、人間ドック、脳ドックの助成事業を実施しています。このことが病気の早期発見と医療費抑制につながっていくと考えています。平成20年度から特定健診事業としてメタボリックシンドロームに着目した新しい健診を40歳から75歳未満の人に受けて頂くことになっており、啓発用パンフレットで広報するなど、できるだけ受診頂くよう努めています。医療費に関しては、住民意識の中に健康管理や予防事業を受診いただくことが、抑制につながるのではないかと考えています。国保会計の積立金は18年度2億1千万円ありましたが、19年度に1億4千5百万円を町へ繰り入れましたが、そうしなかつた

場合、町が財政破綻を起こすという緊急事態があったため、お借りしたということですが、繰上償還をするべきだという指摘ですが、現在そういう財政状況にありませんので、当初計画に基づいて償還したいと考えています。ただ基金を繰り出したから、国保会計が厳しくなったという意見については、私から訂正させて頂きます。平成12年度から、国保税の見直しが行われていません。見直しというのは、税を上げるのではなく、歳入と歳出のバランスを見ながら、上げる時もあるかもしれません。その見直しを放置したため、平成14年度から単年度赤字が続いていますので、税のアップも一つの検討課題としてあると思います。

・事務費等の国保会計への繰入れについては、平成16年度を境に事務費を国保会計でみていたこともありました。しかし、平成20年度は、一般事務費を圧縮し収支ゼロに近い状況にあります。平成21年度の事務費についても国保会計に頼らない予算編成をしました。平成21年度国保会計の見込みは、医療費だけで約6千万円の赤字という予測がされています。従って事務費を除いた医療費の赤字部分の対応については、税の見直しも視野に入れなければいけないと思っています。ただ新政権の対応や経済情勢等を踏まえ、単純に増税するのではなく、多角的分野から検討した結果、結論を出したいと思っています。

・減免の問題ですが、国保法第44条では、災害により死亡し、精神または身体に著しい障害を受け、資産に重大な損害を受けたとき、或は事業の廃止、失業等により収入が著しく減少したときは、被保険者が支払う一部負担金の免除、減額および徴収猶予措置が認められています。本町では、国保税に対する減免措置は行っていますが、第44条、一部負担金の免除については、定めていません。しかし、法律で定められていることですので、尊重するのは当然ですので、県外の状況も十分調査し、厚労省や県の指導を仰ぎながら、今後の対応を検討していきたいと考えています。

③現在、園路整備を行っており、順次、各施設の修景整備、植栽工事を行います。基本的には、もう少し整備をしながら、一部供用開始ができるような環境にするため、工事を続けたいということが一つ。もう一つは、指定管理者と町の考え方が一致すれば、徐々にタイアップしながら、温泉井戸の有効活用ができるものを展開していきたいと考えています。このようなことにより、供用開始を促進したいと思っていますので、中止については、考えていません。

ヘモグロビンA1c

40歳以上の人を対象とした特定健診で異常が見つかった時には、生活習慣病の予防も含めた保健指導や支援が行われています。

生活習慣病のなかでも、糖尿病の早期発見は特に重要です。血糖値(血液中のブドウ糖の濃度)を高い状態のまま放置すると、動脈硬化が進み脳卒中や心筋梗塞などを起こしやすくなります。

特定検診で、糖尿病の人や、将来、糖尿病になりやすい人(予備軍)をふるい分ける血液検査として、「空腹時血糖値」または「ヘモグロビンA1c」が測られます。

ヘモグロビンA1cとは、赤血球の中にある赤い色素のヘモグロビンにブドウ糖がくっついたもので、血糖値が高いほど、また高血糖の期間が長いほど高い値になります。

血糖値は、食前食後等で常に変動します。しかし、ヘモグロビンA1cは、採血した日の1〜2ヶ月前からの食事や運動量で変動した血糖値の平均を表す値であり、



るため、検査前の食事が影響しません。また、この値が正常値より高いと、過去に高血糖の状態が続いていて、糖尿病や糖尿病予備軍になっている可能性が大きいことを示します。ヘモグロビンA1cが5.2%以上の値になると、糖尿病に関する特定保健指導の対象となり、6.1%以上の人には医療機関の受診が勧められ、さらに6.5%以上になると、糖尿病の疑いが強くなります。糖尿病を早期発見するために、ヘモグロビンA1cの検査を受けましょう。また、検査の値に応じて、医師らの助言にしたがって、食事や運動など生活習慣の改善に努めましょう。

奈良県医師会

国保だより

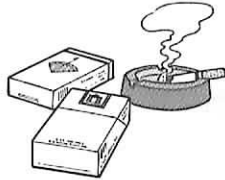
～がんの1次予防～



がんを未然に防ぎましょう

がんを防ぐためには、まず、がんを引き起こす悪い生活習慣を改善することが大切です。

たばこを吸う人は禁煙。
吸わない人も、他人のたばこの煙を可能な限り避ける。



定期的な運動の継続。

たとえば、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な運動、週1回程度は汗をかくような激しい運動。



適度な飲酒。

具体的には、日本酒換算で1日1合(ビールで中瓶1本)程度以内。飲まない人は無理に飲まない。



成人期での体重を維持

(太り過ぎない、やせ過ぎない)。

具体的には、BMIで27を越さない、20を下まわらない。

BMI(ボディ・マス・インデックス)
=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

野菜・果物を少なくとも1日400gとるようにする。

たとえば、野菜は毎食、果物は毎日。



熱い飲食物は最小限。

たとえば、熱い飲料は冷ましてから飲む。



塩蔵食品・塩分の摂取は最小限。

具体的には、食塩として1日10g未満、塩辛や練りうになどの高塩分食品は、週に1回以内。



肝炎ウイルス感染の有無を知り、その治療(感染者)や予防(未感染者)の措置をとる。



役場保健福祉グループ

○問い合わせ

保険料は必ず納めましょう。

みなさんが納める保険料は、公費とともに介護保険の大切な財源になっています。介護が必要になったときに安心してサービスを利用できるように、介護保険料は必ず納めましょう。

介護保険料は大切な財源です

納めましょう。

介護保険は、社会全体で介護の負担を支え合う制度です。保険料を納める人の公平を確保するため、保険料の滞納がある場合には、滞納期間に応じて保険給付を制限します。(介護サービス利用時に、滞納状況に応じて保険の給付を制限するなど、不利益を受けます)忘れずに納めましょう。

「65歳以上の方へ」
介護保険料の
納め忘れに
ご注意ください

後期高齢者医療保険料納付のお願い!

今月2月は、後期高齢者医療保険料の最終納期限月となっております。

未納のある方や、納め忘れのある方は最終納期限(平成22年3月1日)までに納付していただきますようお願いいたします。

災害などの特別な事情もなく滞納されますと、通

常の保険証よりも有効期間が短い「短期被保険者証」や、1年以上滞納が続いた場合には「被保険者証資格証明書」を交付する場合がございますので、ご注意ください。

保険料の納付にご協力をお願いします。

問い合わせ 役場保健福祉グループ

平成20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	県支出金	財産収入	繰入金	繰越金	諸収入	組合債	
826,267	1,282,963	407,591	117,280	99,217	975	7,319	798	23,000	47,746	8,792	48,300	2,870,248

歳出の内訳

(単位:千円)

消防費	公債費	総務費	議会費	合計
2,675,167	108,349	39,309	695	2,823,520

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20年度の中和広域消防組合決算は、歳入の総額は2,870,248千円で、そのうち構成市町村からの負担金は2,733,318千円、全体の95.2%を占めています。

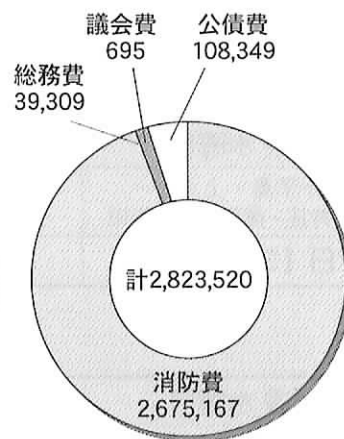
一方、歳出の総額は2,823,520千円となり、主な歳出として救急自動車3台の更新、救急隊員のスキルアップのためのACLS用訓練人形等の購入、また庁舎防水改修や耐震工事等を実施しました。

歳入歳出差引額46,728千円が翌年度への繰越金となり、前年からの繰越金47,746千円を差し引いた単年度収支は1,018千円の赤字となっています。

歳入・歳出の内訳については表のとおりです。



歳入の内訳 (単位:千円)



歳出の内訳 (単位:千円)

奈良県の最低賃金

「必ずチェック最低賃金! 使用者も労働者も」



時間額 **679円**

(平成21年10月17日発効)

最低賃金は、すべての労働者(常用・臨時・パートタイマー・アルバイト)に適用されます。使用者は、必ず最低賃金額以上を支払わなければなりません。



◆問い合わせ

奈良労働局 賃金室 0742(32)0206

「他人事ではありません!」

パート2

橿原市・高取町・明日香村地域自立支援協議会が中心となって、昨年度より実施している精神保健福祉に関する連続講座です。今回は、4回シリーズで ①精神科医による精神疾患についての解説 ②弁護士による～障がい者を狙う消費者トラブル～ ③精神疾患を持つ当事者の体験発表 ④専門職による福祉サービスの紹介を下記の日程で行います。

どなたでも参加できますので、ふるってご参加ください。

◇とき ①2月5日(金) ②2月12日(金)
③2月22日(月) ④3月9日(火)
14時～16時(13時30分受付)

◇ところ 奈良県社会福祉総合センター5階大会議室

◇申込 不要 ◇費用 無料

◇問い合わせ 役場保健福祉グループ

主催 橿原市・高取町・明日香村地域自立支援協議会

共催 精神障害者地域移行・地域定着事業 強化事業実行委員会

2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 500 501 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
1日・4日・8日・15日・18日・22日・25日 【3月1日・4日・8日・11日】	2日・5日・9日・12日・16日・19日・23日・26日 【3月2日・5日・9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・車木・越智・寺崎・与楽	丹生谷・田井庄・兵庫・薩摩・森・佐田	清水谷・上子島・下子島・上土佐
2日・16日 【3月2日】	9日・23日 【3月9日】	4日・18日 【3月4日】	25日 【3月11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
1日・15日【3月1日】	3日・17日【3月3日】	5日・19日【3月5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
8日・22日【3月8日】	10日・24日【3月10日】	12日・26日【3月12日】

2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 役場住民生活グループ

日	曜日	向本班収集大字	岡本班収集大字	大中班収集大字
2月 1日	月	与楽	丹生谷	丹生谷
2日	火		丹生谷	丹生谷
3日	水			丹生谷
9日	火	森・佐田		
10日	水	薩摩・松山・市尾		
12日	金	羽内・藤井・市尾	下土佐・観覚寺	観覚寺
15日	月	市尾【曾羽】	下子島・上土佐・下土佐	下子島・上土佐・下土佐
16日	火	谷田・兵庫	清水谷・下子島	上子島・下子島
17日	水	兵庫・田井庄		下土佐・吉備
18日	木	兵庫・車木		清水谷
19日	金			清水谷
22日	月	越智		下土佐・観覚寺【駅前】
23日	火	寺崎・越智		
25日	木	与楽		
3月 1日	月		丹生谷	丹生谷
2日	火		丹生谷	丹生谷
3日	水			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

BCG

とき 3月1日(月)

13時20分～30分受付

ところ 保健センター

対象者 平成21年9月3日以降に生まれた乳児

持参品 予防接種票、母子健康手帳
 ◎「予防接種ガイド」「予防接種と子どもの健康」を必ずご覧になった上で、予防接種にご記入ください。

赤ちゃん広場 (子育て交流会と育児相談)

とき 3月11日(木)

10時～11時受付

ところ 保健センター

対象者 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

麻疹(はしか)・風しん (三日はしか)混合予防接種

とき 3月1日(月)

14時～14時10分受付

ところ 保健センター

対象者

【1期】平成20年3月2日～

平成21年3月2日生

【2期】平成15年4月2日～

平成16年4月1日生

持参品 予防接種票、母子健康手帳
 ◎「予防接種ガイド」「予防接種と子どもの健康」を必ずご覧になった上で、予防接種にご記入ください。

健康相談

とき 3月11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。
 ◎管理栄養士による相談

【対象人数：4人】があります。希望される方は、2月26日(金)までに保健センターへお申し込みください。

離乳食教室

とき 2月23日(火)

9時50分～10時受付

ところ 保健センター

対象者 4～9か月児の保護者

持参品 母子健康手帳、筆記用具など

申込 2月15日(月)～19日

(金)までに保健センターへお申し込みください。



三種混合予防接種

とき 3月1日(月)

13時40分～50分受付

ところ 保健センター

対象者 平成14年9月2日～

平成21年9月23日生

持参品 予防接種票、母子健康手帳

◎「予防接種ガイド」「予防接種と子どもの健康」を必ずご覧になった上で、予防接種にご記入ください。

子育て支援センター

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 水曜日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 2月10日 製作あそび!



24日 お誕生日会☆

※会場の準備等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日前までに申し込みください。

◇申込・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

※2月3日・17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。

2月の 臨床心理士による 教育相談

■相談日 2月3日(水)

10日(水)・17日(水)

24日(水)

いずれも13時から17時(1回約45分の予約制)

■相談場所 リベルテホール

■対象者 町内在住の子どもたち(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。日時等につきましては、高取中学校までお問い合わせください。
 0744(52)2151

日本の心 和の心 伝統を子どもたちへ!

育成幼稚園で

お茶会

1月13日、育成幼稚園でお茶会が行われました。琴の音と香の匂いに包まれたお茶会。始めは緊張していた子どもたちも、美味しい和菓子とお抹茶をいただくと、嬉しそうな笑顔になりました。

西田恵美さんの指導により、お茶を育ててくれた方、お茶を作ってくれた方に感謝する気持ちや「お先にいただきます」などの作法を学びました。



たかむち小学校で

お餅つき



1月15日、たかむち小学校で5年生が田植え&稲刈り体験した餅米を、ついに食べる時が来ました! 町内の農業関係者が学校と連携しながら取り組んでいる「教育ファーム」事業も、いよいよ大詰め。重たい杵を振り上げ、「よいしょ〜」の掛け声で美味しいお餅ができてきました。



親子あたか探検隊 in 檀原

携帯電話を使って親子で楽しむ宝探しウォーク

檀原・香久山

檀原・高市広域行政事務組合主催で、地域の歴史や文化を楽しみながら学ぼうウォーク&宝探し「親子あたか探検隊」を開催します。舞台は、藤原宮跡から香久山公園。みなさまがお持ちの携帯電話を使ってパスワードや情報を入力し、宝のありかを見つけてください。



※携帯電話利用によるパケット通信料金は、自己負担となりますのでご注意ください。

- ◆とき 3月20日(土) 10時
- ※小雨決行
- ◆コース 近鉄畝傍御陵前駅前から香久山公園まで(約5km)
- ※昼食(豚汁とおにぎり)を無料で用意します。また豪華賞品が当たる宝探しゲームも実施! 事業終了後は各自でお帰りください。
- ◆集合場所 近鉄畝傍御陵前駅駅前広場(東出口)
- ◆対象 檀原市・高市郡に在住・在学・在勤の方で小学生以上(小学生は必ず保護者同伴)
- ◆定員 200人 (応募多数の場合は抽選)
- ◆申込・問い合わせ ハガキまたはFAXに参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、3月5日(金)までに奈良新聞社中南和支社「親子あたか探検隊事務局」へ。〒634-0006 檀原市新賀町201・2 ナカガワビル2階 TEL 0744(29)1144 FAX 0744(29)3448

ハガキ1枚につき、5名まで応募可能。後日、参加可否の通知を送ります。

心配ごと相談所

とき 水曜日 13時~16時
ところ 老人福祉センター 2階

2月の相談日

24日 松村 稔
三浦 良子
牧山 武志 (一般相談)
岩室 裕子 (人権相談)
下邨 勲 (行政相談)

◎どうぞ、お気軽にお越しください

奈良県司法書士会の 無料相談会

相続登記はお済みですか?
◆とき 2月21日(日) 13時30分~16時
◆ところ 県社会福祉総合センター3階 (檀原市大久保町)
◆内容 相続登記・その他登記について
◆相談料 無料
◆問い合わせ 奈良県司法書士会 0742(22)6677