

まちの情報誌



広報

2013
AUGUST
8月号

たかさり

町の人口

男 3,527人
女 3,891人
計 7,418人
世帯数 2,901戸
2013年6月末現在

No. 471

晴空の中 田植えを体験!!

6月27日に上子島にある高取町教育ファームの水田でたかむち小学校5年生60名が田植えを体験しました。晴空の中、一列に並んでイネの苗を一束ずつ水田に植えていき、秋の収穫を楽しみにしながら一生懸命田植えを行っていました。

終始和やかな雰囲気で、生産者や地域の人々と交流しながら楽しく取り組んでいました。



◆ 心やすらぐふるさと 高取 ◆

植村町長、奈良県町村会長に就任

植村町長が、高取町長では初となる奈良県町村会長に、6月1日より就任されました。任期は平成27年5月31日までとなります。

高取町長が、県内25町村で構成される県町村会の会長職に選任されたことは、町としても大変光栄なことです。

会長就任にあたり、植村町長は、町村の地位の向上を図り、地方自治の充実や地方分権の推進に努めていきたいという考えを持っておられます。

県内の町村は、地域によって様々な課題を抱える一方で、少子高齢化や厳しい財政事情といった共通課題も抱えています。植村町長の町村会長としての活躍が期待されます。

(写真は、市町村会館内県町村会長室)



高取中学校生徒会 ボランティア活動

7月3日、期末テスト終了後の午後、高取中学校生徒会ボランティア活動で、約70人の生徒たちが壺阪山駅・土佐街道コースのゴミ拾いをしました。全体的に街はゴミが少なくきれいでしたが、タバコの吸い殻や空き缶がゴミとして捨てられていました。次回の活動は秋に予定しています。



わくわく エンジェル 活動

みんなでリトミック体操！



7月3日、保健センターで、親子で一緒に身体を動かすリトミック体操教室が行われました。児童22人と保護者18人が参加し、体操を通して親子のふれあいや交流の絆を深めました。





高取町議会議員決まる

6月23日、任期満了による町議会議員選挙が行われ、8人の新議会議員が決定しました。

〈任期〉平成25年7月23日～平成29年7月22日



浅井 賢治(市尾)



河合 茂(観覚寺)



米田 義一(下子島)



新澤 良文(丹生谷)



新澤 明美(市尾)



松川 博文(清水谷)



森下 明(上土佐)



吉川 晴三(森)

〈アイウエオ順〉〈敬称略〉

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けている方は、次の期間に現況届・所得状況届の手続を行ってください。所得税や町県民税の申告をしていない方は、必ず申告してください。
※現況届を未提出のまま2年間が経過すると、時効により受給資格がなくなります。また、前年が所得制限を超えていたため手当の支給がなかつた方も、資格継続のために提出が必要です。

・児童扶養手当

8月1日(木)～8月30日(金)

・特別児童扶養手当

8月12日(月)～9月10日(火)

この期間内に手続を済ませることがあります。受給者は、必ず期間内に手続を行ってください。

◇問い合わせ

保健福祉グループ



入院時の食事負担

どう存続ですか？

入院したときの食事代は、診療や薬にかかる費用とは別に、1食あたり260円の負担が必要です。ただし、次の場合は事前の申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付され、それぞれ以下の金額に減額されます。
①世帯主および国保加入者全員が住民税非課税である世帯に属する方

1食210円

②①の場合で、過去1年間の入院日数が90日を超えている方(病院の領収書など入院が90日を超えていることが確認できる書類が必要です。)

1食160円

③70歳から74歳の方で、世帯主および国保加入者が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円となる方

1食100円

※認定証の適用は、申請日の属する月の初日にさかのぼりますが、前の月までさかのぼることがでできませんのでご注意ください。

◇申請・問い合わせ
保健福祉グループ

セアカゴケグモにご注意ください！

セアカゴケグモには毒性があります！絶対に素手で触れないでください。

〈特徴〉

成虫で1~2cm

体色は黒色

背部に赤いひし形の模様

フェンスの隙間や排水溝、鉄塔の基部などに生息

〈駆除方法〉

家庭用殺虫剤（ピレスロイド系）

を噴霧する

靴で潰す

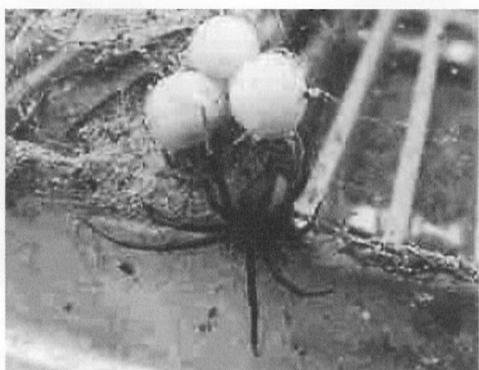
※卵の場合は殺虫剤が効きにくい

ため、完全に潰すか焼却する。

町内でも数多く見つかっています。かまれた場合には、傷

を水または温水でよく洗い流し、すぐに医師の診断を受けてください。

◇問い合わせ
住民生活グループ



ご存じですか？
地域子育て支援センター

アミイクラブ

子育ての楽しさを見つけましょう！
親子の交流の場として参加ください。家庭での育児不安や様々な悩みなどを解消するため、たかとり保育園に「子育て支援センター」を設置しています。

地域子育て支援センターでは、育児・保育に詳しい知識を有する保育士を中心として育児に関する相談支援活動や情報の提供、同じ子育てをしている保護者が互いに交流できる場の提供等、地域全体で子育てを支援する基盤づくりを行っています。

○ 育児不安などの相談・援助

家庭での育児不安や悩みなどを育児に関する幅広い相談に関しても、窓口を設けています。

○ 園庭開放

保育園の園庭を開放していろいろなイベントや保育園の行事への参加などを行っています。

○ 保育園との連携

保護者が急病の場合や突然の用事、また家族の看病などで緊急に保育が出来なくなつた場合に、一時的にお子さんをお預かりする「一時預かり保育」を行っています。1人で悩まず、お気軽にご相談ください。

◇問い合わせ

地域子育て支援センター事務局
(たかとり保育園内)

参加大募集!! 男性料理教室のご案内

今まで料理をしたことが全くないうちの方も大丈夫！みんなで楽しく料理を作って、食べて、お話ししませんか？

◇とき 第1回

9月14日(土) 10時～14時
※全6回(2月まで)を予定

◇ところ リベルテホール 調理室
◇材料費 1回につき500円

◇申込 8月19日(月)～8月23日(金)までに、お近くの食生活改善推進員もしくは、保健センターへ

◇定員 約25人

◇問い合わせ 保健センター
0744(52)5111

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

9月4日(水) 10時～11時30分

○ところ

高取町保健センター

○対象者

0歳～未就学園児とその保護者

○内容 親子体操(キリン
福祉財団提供)

○持ち物 タオル

※動きやすい服装でお願いします。

○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 8月20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

晴れの場合、水遊びを行います。

○持ち物 水着・タオル・帽子

○問い合わせ

子育て支援センター事務局(たかとり保育園内)

0744(52)4368

○申込時間 9時～16時まで

※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。

たかとりっこ夢くらぶ主催 リベルテキッズらんど 「金魚すくい選手権大会 in たかとり」

“リベルテキッズらんど”とは、体験活動や交流活動を通して、子ども達が地域で健やかに育ってほしいと願うお母さん達で結成された「たかとりっこ夢くらぶ」が毎月1度開催している催しです。今月は「金魚すくい選手権大会 in たかとり」。毎年大好評で、今年で第6回目を迎えます。金魚すくいはもちろんのこと、ゲームあり、かき氷あり、お菓子ありと内容は盛りだくさん！！家族やお友達と一緒に参加して、夏休みの思い出の1ページにしてください！

◆とき 8月25日(日) 18時30分～20時

◆受付 18時

◆ところ リベルテホール

◆対象 幼稚園児～小学校6年生までと保護者

※幼稚園児には必ず保護者の付き添いをお願いします。

※小学生は子どもだけでも参加できますが、送迎等は保護者が責任をもってお願いします。

参加費 500円

(参加者全員。当日集めます)

◆申込 8月20日(火)までに教育委員会へ電話

またはファックスで

TEL 0744(52)3715

FAX 0744(52)2877

※万一事故やけがに遭われた場合、主催者は損害保険に加入の範囲および応急処置以外の責任は負いません。

◆問い合わせ 教育委員会事務局

議会だより

第2回 定例会

総務経済建設委員会

町議会第2回定例会を6月4日から7日までの4日間の会期で開催し、6案件を審議し、全議案を原案どおり可決しました。

◇高取町議会委員会条例の一部改正について

①高取町税条例の一部改正について
②高取町国民健康保険税条例の一部改正について

◇繰越明許費繰越計算書の報告について

①平成24年度高取町一般会計繰越明許費繰越計算書
②平成24年度高取町下水道事業特別会計繰越明許費繰越計算書

質問？

吉川 晴三 議員

一般質問



教育厚生委員会

教育厚生委員会は、6月6日に開催し、付託された全案件を承認しました。

◇平成25年度高取町一般会計補正予算（第一号）

歳入歳出予算の補正

1億472万4千円の増額補正

◇平成25年度高取町介護保険特別会計補正予算（第一号）

歳入歳出予算の補正

433万8千円の増額補正

歳入歳出予算の補正

3,013万3千円の増額補正

◇平成24年度高取町土地開発公社の経営状況について
◇平成25年度高取町一般会計補正予算（第一号）
歳入歳出予算の補正

(2)補助金対象にもかかわらず、地域の理解が得られないために設置できない現状について
(3)インフラ整備の今後について

平成29年度に県が予定している下水道許可区域の見直しに合わせて、当町の許可区域を縮小する方向で調整を進めています。従って、縮小したエリアについては、合併浄化槽等、現状に合った下水道施策を対応していく方向で調整を進めています。

堆積土砂量が多くれば、11月から3月にかけて土砂採りが行われる予定です。ぜひ高取川、吉備川とも浚渫工事を実施していただきたいと考えています。

回答！

米田 義一 議員

質問？

①(継)高取グリーンタウンの人口増加による投票所の設置について

②(継)吉備川と高取川の浚渫工事について

回答！

①高取町の投票所の体制については、選舉管理委員会と協議を重ねてきました。自治会の方からも再編の要望、意見が寄せられています。抜本的な投票所の改革をするには、住民の皆さん

に対しても徹底した周知をする期

間に合うような形で投票所の数

については間に合いませんでした

が、次回の国政選挙には必ず

や在り方を決定していかないと

思います。

②吉備川と高取川の浚渫について

桜井土木に対して強く要請をして

質問？

新澤 明美 議員

①(1)裁判の和解条項では、整地対象の土地を限定しているのはなぜか。

②兵庫土地開発公社の土地について

③和解条項における整地完了とは、

里道・民有地への土砂の撤去や

境界明示が含まれていないのか。

④土砂内の廃棄物有無の調査の方法と、立ち会いについて。

⑤すべての情報開示を。なぜ和解したのか。今後の対応は。

回答！

①(1)裁判の和解条項では、整地対象の土地を限定しているのはなぜか。

②兵庫土地開発公社の土地について

③和解条項における整地完了とは、

里道・民有地への土砂の撤去や

境界明示が含まれていないのか。

④土砂内の廃棄物有無の調査の方法と、立ち会いについて。

⑤すべての情報開示を。なぜ和解したのか。今後の対応は。

①(1) 各家庭において反対をされる方がたくさんいたということは聞いています。皆さんのご心配について、町長としてもちろん無関心ではおれませんし、十分にその内容等を今後は精査をしていかなくてはいけないと思っていますが、この処分場と

いうのは、県の知事が許認可をする問題であり、高取町長が判断をしたり、許可する、許可しないと決定するものではありません。ですのでこの問題は、県の対応を見ながら、それに基づいて誤りのないような形で高取町も適切に対応していきたいと考えています。

(2) 高取町のまちづくりにおいて、処分場の計画地を町の長期計画の中で何らかの計画地に位置づけていることはありません。民間事業者が民有地を買って施設を作ることに対し、町としては口を挟む立場にないと思っていました。高取町もしくは高取町の住民に著しく何らかの被害を与えると判断したときには、それなりの対応はしていかなくてはいけないと思っています。現時点では、業者と県の間にとても具体的な協議がなされていないと聞いています。

②(1) 公社の土地周辺における有地の境界がはっきり決まっていないため、隣接地の所有者から自分の土地だと主張されるお



そのある場所の土地の形状を公社だけで決めることはできません。従って、確実に公社の土地が確定出来る範囲を中心に、未整理地の部分の整地を実施させたということです。

(2) 隣接の民有地と一部高取町の公社の土地も含まれている部分が完全に整地されていないので、堆積土砂が一部あると認識しています。

(3) 町は民有地の土砂を撤去するよう言える立場にありません。また、長い期間放置されていたので、里道との境界明示も現実に必要な費用をかけてまで境界明示をする必要は今のところないと認識をしていますので、危険のない範囲の中で、一部未整地が残ったというふうに理解を賜りたいと思います。

事の皆さん方のご理解を得て和解に至ったので、十分ご理解を賜りたいと思います。



1審は、土地の代金として約11億円を返しなさいという内容の勝訴でしたが、相手側は不服として控訴しました。裁判が2審として進行していく中で、相手方は会社ではなく経営者個人であつたため、裁判官から、仮に2審に勝つたとしても、入ってくる金は微々たるものなので、和解をしたらどうかという話がありました。和解案は、土砂をどける、土地を返す、16年間にわたり土砂を積み上げていた分として8千万円の和解金を支払うという内容でした。当初公社の土地であったものがそのままきちんと温存できる、それと同時に違約金という形でペナルティ金を取れるということで、理事者の皆さん方のご理解を得て和解に至ったので、十分ご理解を賜りたいと思います。

下水道設備工事責任技術者の資格認定試験および受験講習が行われます。

◇受付期間

8月26日（月）～9月6日（金）

◇試験実施日

11月6日（水）14時～16時

◇受験手数料

3,000円

◇受験講習および試験会場

かしはら万葉ホール

◇申込・問い合わせ

※土・日・祝日および郵送による受付はいたしません。
※申込書類に不備があるものは受理できませんのでご注意ください。

事業課

「下水道フェア」親子で施設見学～下水道つてなあに～

9月10日は「下水道の日」です。

県内4つの浄化センターにおいて、下水道施設の見学会や楽しい無料イベントを開催します。

◆と き

9月7日（土）、9月8日（日）10時～16時（受付は15時まで）

◆申込

当日現地で施設見学会の申込を受け付けます。

（団体の場合前日までに）

★イベント開催 9月8日（日）

★イベント開催 9月8日（日）

★第二浄化センター

（北葛城郡広陵町）

0745（56）3400

クイズラリー、スーパーぼー
ルすくい等

☆宇陀川浄化センター（宇陀市）
0745（82）5725

☆吉野川浄化センター（五條市）
0747（22）8631
ストラックアウトに挑戦！等

★イベント開催
9月7日（土）・8日（日）

もうしばらく情報公開について控えていきたいと考えています。

★浄化センター（大和郡山市）
0743（56）2830
わたあめづくりヨーヨーリ等

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

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。

町県民税第2期分および国民健康保険税第2期分は、9月2日（月）の納期限までに納めさせていただきますようお願ひいたします。

※なお、納期限を過ぎると、

町税を滞納したら・・・

①滞納発生

納税通知書に記載されている納期限（各納期限の末日）までに納付されなかつた税金は滞納となります。

②督促発布

（地方税法第329条、第71条、第457条、第726条）

納期限までに町税等が完納されない場合は、督促状を発しなければなりません。

また、このとき督促手数料が加算されます。

③財産差押

（国税徴収法第47条）
督促状を発した日から、10日を経過しても納税者が滞納となつてゐる町税等を完納しないときは、その納税者の財産を差押えなければなりません。

督促手数料と納期限の翌日から納付日までの日数に応じた割合で延滞金を加算した額での納付となりますので、注意してください。

督促手数料と納期限の翌日から納付日までの日数に応じた割合で延滞金を加算した額での納付となりますので、注意してください。

④換価

（国税徴収法第67条、第94条）
差押えた金銭債権は取立を行います。

差押えた不動産などの公売は、入札またはせり売りにより行います。

（国税徴収法第129条）
換価代金を差押えに係る町税等に配当・充当します。

※最終日の12月5日（木）は12時まで

町税の納付は、 便利で確実な 口座振替で

近隣の取扱い金融機関の窓口に「口座振替依頼書」を常備しています。通帳と届出印を「持参の上、取扱い金融機関でお申込ください。

問い合わせ 税務課

第41回 奈良県 心身障害者作品展 出品作品募集

◇出品できる方
県内在住の障害児・者

◇種目
絵画、写真、書道、工芸、手芸、
コンピュータ・タイプアート

※各種目の特に優秀な作品につ
いては、賞状を授与されます。

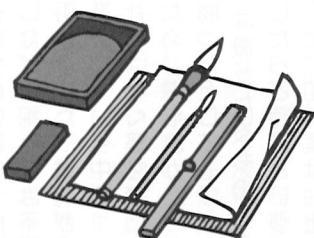
◇出品点数
種目、個人作品、合同作品を
問わず一人一点

◇開催場所
奈良県文化会館 展示室A、B
および特別展示室

◇開催日時
11月30日（土）～12月5日（木）
9時～17時
12月2日（月）は休館

※最終日の12月5日（木）は12時まで

◇申込
保健福祉グループ



結核



核は過去の病気と思つていませんか？確かに医療や生活水準の向上により、新たな患者数、死亡者数はともに激減しています。しかし、現在でも毎年、22,000人以上の新たな患者が発生し、2,000人以上の方が亡くなっています。結核は現代になつても、重大な感染症なのです。ではどのようにしてうつるのでしょうか。結核は飛沫核感染といって、結核菌の混ざった痰が、咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人人が吸い込むことによつて感染します。

しかしながら、感染と発病は分けて考えましょう。感染しても一生発病しない人もいます。感染した人の人、数十年して発病する人、感染してそのまま発病する人もあります。感染した人の抵抗力と結核菌との力関係で変わつくるのです。結核の初期症状は、咳や

痰が続く、微熱が続く、体がだるいなど風邪とよく似ています。咳や痰が2週間以上続いたり、結核を疑つて早めに医療機関を受診してください。

また、早期発見が大切です。これは本人の重症化を防ぐためだけではなく、感染の拡大を防ぐためにも重要です。咳や痰が2週間以上続いたら、結核を疑つて早めに医療機関を受診してください。

奈良県医師会

あたかワクワク自然体験 おでかけの道 参加者募集



飛鳥時代にさなり姫が通ったといわれる古道「さららの道(芋峠)」を歩いて自然と触れ合つてみませんか。木工体験もできますよ。

◆とき

8月25日(日) 10時～15時

◆ところ

近鉄飛鳥駅前集合

◆対象

檜原市・高市郡に在住・

在学の小学生～6年生

※保護者同伴で参加できる方

◆内容

古道ウォーク、木こり・

木工体験(小学生のみ)

※昼食時に地産地消のおや

つをご用意します。

※山道を歩くので、児童1名につき保護者1名の同

伴が望ましいです。

◆申込・問い合わせ

8月13日(火)まで

ハガキかFAXに住所・

氏名・年齢・電話番号を

記入

〒633-40006

檜原市新賀町201-2

ナカガワビル2階

奈良新聞社中南和支社「あ

たかワクワク自然体験」

事務局

TEL

0744(29)1144

FAX

0744(29)3448

◆持ち物

弁当、水筒、帽子、タオ

ル、動きやすい服装(長

袖・長ズボン、運動靴)、

虫除けスプレー

◆定員

40人(多数の場合は抽選)

◆参加費

無料

組合

檜原・高市広域行政事務

組合

平成25年度 中和広域消防組合

消防職員採用試験

奈良県警察官
採用試験の
お知らせ

◇応募書類等

檀原市、御所市、高取町、明日香村で構成)では、平成26年4月1日採用予定の消防職員を募集します。

中和広域消防組合消防本部人事企画課で配布しています。

◇問い合わせ

中和広域消防組合職員試験選考委員会

(中和広域消防組合消防本部人事企画課内)

0744(22)0119
～平成2年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による短期大学を卒業した人または平成26年3月卒業見込の人)

短大・高校 5人
～平成4年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による高等学を卒業した人または平成26年3月卒業見込の人)

平成4年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法によ

る高等学を卒業した人または平成26年3月卒業見込の人)

～平成2年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法によ

る高等学を卒業した人または平成26年3月卒業見込の人)

～平成4年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法によ

る高等学を卒業した人または平成26年3月卒業見込の人)

～平成2年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法によ

る高等学を卒業した人または平成26年3月卒業見込の人)

～平成4年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法によ

る高等学を卒業した人または平成26年3月卒業見込の人)

～平成2年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法によ

る高等学を卒業した人または平成26年3月卒業見込の人)

～平成4年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法によ

る高等学を卒業した人または平成26年3月卒業見込の人)

お知らせ

◇受験資格および採用予定人数

①警察官A 昭和58年4月2日以降に生まれた者で、大学を卒業された方。

②警察官B 昭和58年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた者で、警察官A以外の方。

※A・Bとともに、3人程度

男性 25人程度
女性 3人程度

◇受付方法・期間

郵送・持参
7月1日(月)～8月30日(金)

インターネット
7月1日(月)～8月26日(月)

◇1次試験 日程
9月22日(日)
体力試験
教養・論作文試験
9月23日(月)～28日(土)

◇口述試験(実技判定)
10月9日(水)
のうち指定する1日

◇口述試験(実技判定)
10月19日(土)～20日(日)
のうち指定する1日

◇問い合わせ
檀原警察署警務課
0744(23)0110



◆応募期間
8月26日(月)～8月30日(金)
8時30分～17時
※郵送による受付はできません。

8月のごみ収集日

*ごみ搬出は、所定の場所に午前8時30分までにお願いいたします。
 *【 】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・觀覚寺・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・5日・8日・12日・15日・19日・22日・ 26日・29日【9月2日・5日・9日・12日】	2日・6日・9日・13日・16日・20日・23日・ 27日・30日【9月3日・6日・10日・13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・觀覚寺・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・20日 【9月3日】	13日・27日 【9月10日】	1日・15日 【9月5日】	8日・22日 【9月12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・觀覚寺・吉備・ 松山・羽内・藤井
5日・19日【9月2日】	7日・21日【9月4日】	2日・16日・30日(第5週)【9月6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・觀覚寺・吉備・ 松山・羽内・藤井
12日・26日【9月9日】	14日・28日【9月11日】	9日・23日【9月13日】

8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
7月 30 日	火	森・佐田		
31 日	水	薩摩・松山・市尾		
8月 1 日	木		丹生谷	丹生谷
2 日	金	羽内・藤井・市尾	丹生谷	丹生谷
5 日	月	市尾【曾羽】	丹生谷	丹生谷
6 日	火	谷田・兵庫	觀覚寺・下土佐	
7 日	水	田井庄・兵庫	下土佐・上土佐・下子島	觀覚寺
8 日	木	兵庫・車木	下子島・清水谷	下土佐・上土佐・下子島
9 日	金	越智		上子島・下子島
12 日	月	越智・寺崎		吉備・下土佐
13 日	火	与楽		清水谷
14 日	水	森・佐田		清水谷
19 日	月	薩摩・松山・市尾		下土佐・觀覚寺【駅前】

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

健康相談

対象者	内容	とき	9月9日（月）
対象者	尿検査、身体測定、血圧測定、体脂肪測定、健康に関する相談	とき	13時30分～15時受付
対象者	原則40歳以上	ところ	保健センター
対象者	尿検査、身体測定、血圧測定、体脂肪測定、健康に関する相談	とき	9月9日（月）
持参品	持参品	ところ	保健センター
母子健康手帳	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。）	とき	9月9日（月）
離乳食相談など	◎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。	ところ	原則40歳以上
内容	◎管理栄養士による相談	対象者	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	【定員4人】があります。	対象者	原則40歳以上
母子健康手帳、保健センターへお申し込みください。	希望される方は、8月23日（金）までに保健センターへお申し込んでください。	対象者	尿検査、身体測定、血圧測定、体脂肪測定、健康に関する相談
筆記用具など	【定員4人】があります。	対象者	原則40歳以上
申込	【定員4人】があります。	対象者	尿検査、身体測定、血圧測定、体脂肪測定、健康に関する相談
8月5日（月）～9日（金）までに保健センターへお申し込みください。	希望される方は、8月23日（金）までに保健センターへお申し込んでください。	対象者	原則40歳以上
と き	8月27日（火）	と き	8月27日（火）
と こ ろ	保健センター	と こ ろ	保健センター
対象者	4ヶ月児の保護者	対象者	4ヶ月児の保護者
持参品	母子健康手帳、保健センターへお申し込みください。	持参品	母子健康手帳、保健センターへお申し込みください。
申込	8月5日（月）～9日（金）までに保健センターへお申し込みください。	と き	9月3日（火）
と こ ろ	保健センター	と こ ろ	保健センター
対象者	2ヶ月の赤ちゃん	対象者	2ヶ月の赤ちゃん
持ち物	とママまたはパパ	持ち物	とママまたはパパ
費用	先着10組	費用	先着10組
申込	資料およびオイル代等で300円	申込	資料およびオイル代等で300円
と き	9月9日（月）	と き	9月9日（月）
と こ ろ	保健センター	と こ ろ	保健センター
対象者	身体計測、育児等の相談、離乳食相談など	対象者	身体計測、育児等の相談、離乳食相談など
内 容	母子健康手帳	内 容	母子健康手帳



夏の水分補給

では、どんなふうに水分をとればよいのでしょうか。

水分補給のポイント！



【汗をかく前後に飲みましょい】

【温かい飲み物を上手に取り入れよ】

寝る前・起きてから、お風呂に入る前・出た後、運動する前・後こまめに水やお茶を飲みましょう。寝ている間にかなりの汗をかいています。出かける前、帰ってきてからも飲みましょう。

【一度に大量に飲まない】

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。コップ1杯程度でこまめに補給がいいですね。

【水かお茶を飲もう】
ジュースは糖分がたくさん入っています。体内で糖を分解する途中にビタミンB₁を使うため、糖をたくさん取るとビタミンB₁が不足しがちになります。また、空腹を感じさせてるので、飲み過ぎは食欲不振におひいてしまいます。

【水分+塩分+糖分】
スポーツ等で大量の汗をかくと、水分だけでなく汗と一緒に出るミネラルも不足し、脱水症状が起こります。すばやく元に戻すには、水だけでなく塩分とエネルギーの元となる糖分を取る必要があります。

【たくさん汗をかいたときは、

【水分+塩分+糖分】
スポーツ等で大量の汗をかくと、水分だけでなく汗と一緒に出るミネラルも不足し、脱水症状が起こります。すばやく元に戻すには、水だけでなく塩分とエネルギーの元となる糖分を取る必要があります。



暑い夏は、身体は体温を調節するために体内にこもった熱を逃がしたくさんの汗をかきます。
たくさん汗をかいた身体には、いつも以上に水分を補給することが必要なのです。

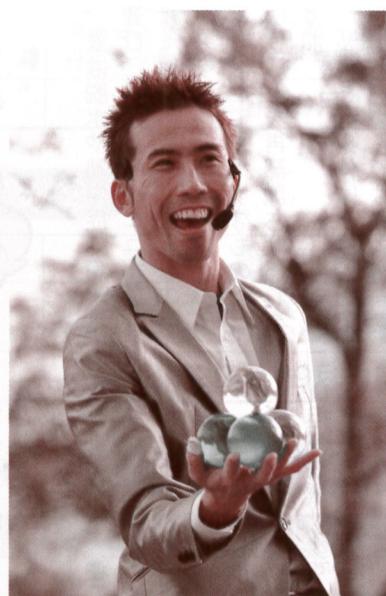
残念ながら、夏場おいしい冷たいビールは水分補給にはなりません。アルコールを飲んだ後トイレに行く回数が増えるのは、アルコールに利尿作用があるので、飲んだ以上に水分が排出されます。

対象者	内容	とき	9月9日（月）
対象者	対象者	とき	9月9日（月）
対象者	対象者	とき	9月9日（月）
対象者	対象者	とき	9月9日（月）
持参品	持参品	とき	9月9日（月）
母子健康手帳	母子健康手帳	とき	9月9日（月）



ポイ捨てする奴あ
許さねえ！
奈良がいい！
ナライガー！

技と笑いのショータイム
ジャグリング
日本チャンピオン



「奈良県民手帳」
2014年版
予約開始

◎どうぞ、お気軽にお越し
ください。

〔敬称略〕

★価格 500円（1冊）
★販売日 10月予定
★予約受付 8月30日（金）まで
★予約申し込み まちづくり課

今年はいつもより多めに打ち上げます！
約1,500発の花火が夜空を彩る。

◆ところ 高取中央公園（役場横）
壺阪山駅から徒歩3分
☆ステージイベント☆

18:00	YAMATO超人 ナライガー
18:30	リスボン上田（大道芸）
19:00	田辺秀行とゴールデンアワーズ
19:35	スタンプラリー抽選会
20:00	YAMATO超人 ナライガー
20:35	映像
20:40	花火大会
21:00	

☆夜店・模擬店も多数出展

※今年は、中学校耐震工事のため駐車場が激減しています。電車等の公共交通機関でのご来場、また当日の交通規制にご協力を！！

★問い合わせ ふるさと夏まつり実行委員会



エンタメ歌謡ショー
田辺秀行とゴールデンアワーズ

8月の相談日

28日 14日

とき 水曜日
ところ
老人福祉センター
新宮佐和子
(人権相談)
2階和室
と
き
水
曜
日
13時～16時
牧山 奥田
川本 清江
武志 桃代
(一般相談)
下邨 黙
新宮佐和子
(人権相談)
2階和室

心配ごと相談所