

● まちの情報誌 ●



広報

2015
JANUARY
1 月号

たむごとり

町の人口
男 3,451人
女 3,805人
計 7,256人
世帯数 2,909戸
2014年11月末現在

No. 488

明けまして
おめでとうございます。



迎春



2015

写真提供：うだ・アニマルパーク

◆ 心やすらぐふるさと 高取 ◆

謹賀新年



永遠に栄える高取町を目指して

新年あけましておめでとうございませう。

今年も皆様とともに新しい年を迎えることができましたことを大変うれしく思っております。

町村合併60周年を迎えた昨年は「高取町の復活」「雲外蒼天」をテーマに、町の将来を見越した事業をスタートさせました。町の10年後、50年後を見据えた施策の必要性が日々痛感され、そういった事業を今後とも飛躍的に前進させていこうと考えています。

主なものとして、第一に近鉄壺阪山駅前整備と国道169号壺阪山駅前交差点の改良です。町の顔となる壺阪山駅前周辺を改良し、近隣市町村を含めた観光の拠点として機能するよう整備する予定で、高齢者や障がい者の方にも使いやすく、送迎の自動車の乗り入れの混雑も解消されるよう考えて行くつもりです。

第二に、企業誘致の実現です。

企業誘致を実現することで、町の財源規模拡大を図ることができ、雇用創出の可能性も広がります。町の将来を考えるにあたり、重要な柱となります。

第三に、薬のまち高取の復活を目指し、耕作放棄地を活用した薬草栽培の取り組みに着手しているところです。薬草栽培から加工までの流れを作る六次産業化によって、新しい農業振興のかたちを生み出すプランです。

皆さんは「天壤無窮」ということばをご存じでしょうか。日本書紀の天孫降臨の際、天照大神が瓊瓊杵尊（にぎのみこと）に賜った神勅の中に出てくることばで、「この世が天地とともに永遠に続くこと」をあらわしています。

私は永遠に極まりなく続く町の未来のために、長期的なビジョンをより具体化し、高取町の将来の基盤となるものを、続いてゆく次の世代の子どもたち

に残していきたいと考えております。

より一層のご理解とご支援をお願い申し上げます。本年が皆さまにとってよき一年となりますよう心より祈念しております。



高取町長 植村 家忠



第26回

たかとり城まつり盛大に開催!

11月23日（日）、晴れ渡る青空の下で開催となった第26回たかとり城まつりに、多くの観光客が訪れました。翌24日（月）の越智氏探訪ウォークでは、高取城の礎を築いた越智氏ゆかりの地を巡りました。



高取中学校・高取国際高校 合同ボランティア活動

11月17日、高取中学校、高取国際高校の生徒会が児童公園に集まり、周辺の落ち葉やごみなどを拾い集めました。この活動は住民の皆さんが公園を気持ちよく利用して頂けるように毎年実施されています。川田昂生徒会長は「城まつりで公園をきれいに使ってもらえてよかったです。」と話していました。



JFAフットサル 全国大会出場おめでとう!

高市フットボールクラブ所属の米田恭輔君（たかむち小6年・左から3人目）と、津澤卓弥君（たかむち小6年・右から3人目）が近隣チームの友達と結成したチーム「アミスタ」でJFAフットサルエンジョイ大会の全国大会に出場することになりました。ファーストステージの奈良県の予選を勝ち抜き、セカンドステージの関西大会で見事優勝して、1月にさいたまスーパーアリーナで行われる全国大会出場を決めました。

関西代表として精一杯頑張ってください。



税についての作文表彰

次代を担う児童・生徒に税の意義や役割を正しく理解してもらうため、平成26年度中学生「税についての作文」の募集があり、高取中学校3年生の國柄日惟奈さんが、題名「税金がしてくれらるること」で、高取町長賞を受賞されました。なお、表彰式は、昨年12月11日に橿原観光ホテルにおいて、葛城税務署管内租税教育推進協議会主催で、開催されました。



奈良県 教育委員会 選奨受賞

学校教育分野である教科等指導・学校経営において、長年にわたリ尽力し、優れた成績を残された教職員として、高取町立高取中学校校長 車谷泰宏先生が平成26年度の奈良県教育委員会選奨を受賞されました。奈良県教育委員会選奨は、昭和24年度に創設され、今回で66回目を迎える栄えある表彰制度です。今年度は車谷校長先生を含め、15名の方々が受賞されました。

中学校に 葉ボタン

12月11日(木)、「高取町花いっぱい運動」の皆さんより高取中学校に葉ボタンをいただきました。丹念に育てられた約60株の見事な葉ボタンを、高取中学校環境ボランティア「トトロ」のみなさんと一緒に校門付近の花壇に植え付けていただきました。



育てよう思いやりの心を 「人権の花」運動

11月18日、たかむち小学校において高取町の人権擁護委員と児童たちがプランターに「人権の花（パンジー）」を植え付けました。子どもたちが協力し合って育てることを通じて、「いのちの大切さ」や「相手への思いやり」という人権尊重の思想をはぐくみ、情操を豊かなものにすることを目的としています。

人権週間駅前啓発活動

「人権週間」の初日の12月4日、近鉄壺阪山駅前において人権週間駅前啓発活動が実施されました。早朝から人権擁護委員の皆さんをはじめ、副町長、教育長などにより、啓発物品を配布し人権の大切さを呼びかけました。



子ども人権「出前教室」

11月26日に高取幼稚園、育成幼稚園において子ども人権出前教室が行われました。高取町の人権擁護委員の皆さんが園児たちに、絵本等を通して、相手を思いやる気持ちといった、人権の大切さを理解していただくために今回の子ども人権「出前教室」が開講されました。



新成人のみなさまへ 20歳になったら国民年金

国民年金は、日本国内に住む20歳以上60歳未満の全ての人に加入していただく制度です。学生であっても20歳になったら国民年金に加入しなければなりません。

どのような人が加入するの？

国民年金は、日本国内に住む20歳以上60歳未満の全ての人が加入する制度です。学生であっても20歳になれば国民年金に加入しなければなりません。

ただし、会社員や公務員などの方は厚生年金または共済年金に加入するため、国民年金に加入する必要はありません。また、厚生年金や共済年金の加入者に扶養されている配偶者の方も加入の必要はありません。

加入手続きは？

20歳の誕生日の前月に届く「国民年金被保険者資格取得届書」で、20歳の誕生日の前日以降に、市町村の国民年金係へ届出してください。

保険料の納付は？

加入手続後、日本年金機構から送付される「国民年金保険料納付書」により、毎月の保険料を納めることとなります。

納める場所は？

全国の金融機関、郵便局の窓口およびコンビニエンスストアで納めることができます。また、パソコンや携帯電話を利用したインターネットバンキングやモバイルバンキングで納めることも可能です。

保険料の納付が困難な場合は？

所得額によって保険料納付を免除される制度があります。

また、学生の場合には、在学期間中の保険料を後払いできる制度もあります。（所得制限あり、要申請）

国民年金は、国が責任をもって安全かつ確実に運営しており、老後だけでなく、けがや病気で障害が残ったり、生活を支えている一家の働き手を亡くした場合にも、障害年金や遺族年金の給付があります。

これらを受給するには、国民年金加入と保険料の納付が前提となりますので、加入手続および保険料の納付をお忘れなく。

加入手続が済んでいない方は、住民生活グループまで届出をしてください。

◇問い合わせ
住民生活グループまたは
日本年金機構 桜井年金事務所
0744(42)0033

**募金活動にご協力、
ありがとうございます。**

「たかとり城まつり」において募金活動を行ったところ、多数の方に協力いただきました。

この善意あるお金は、日本赤十字社奈良県支部を通じて、NHK海外たすけあい募金に送られ、災害被災者支援など、赤十字が行う海外での支援活動に役立てられます。

募金総額 31,807円
高取町赤十字奉仕団

短歌

日いちにちと男らしさを増しゆくも
曾孫は爺に抱つこをせがむ

平井 寿み枝

復元の玄室に遺る朱を囲み
散りばふ銅鏡緑青の濃し

吉井 泰

下駄箱の古びし箱に桐の表の
草履残れり母買いくれし嫁入りの品

松尾 多希子

俳句

ご生家の近く笹鳴あとや先
河合 和子

よき事をつづる年にと日記買ふ
米田 秀子

様々な石仏並ぶ野水仙

辻 慶子

てんいち先生



国保だより

高額療養費が変わります。



平成27年1月から、70歳未満の方の高額療養費の自己負担減の額が下記のように変更になります。これにより、今までよりも所得要件が細分化されます。なお、70歳以上の方の自己負担限度額に変更はありません。

70歳未満の方の自己負担限度額(月額)

○平成26年12月まで

区分	所得要件	3回目まで	4回目以降
上位所得者 A	国保税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額が600万円超	150,000円(医療費が500,000円を超えた場合はその超えた分の1%を加算)	83,400円
一般所得者 B	国保税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額が600万円以下	80,100円(医療費が267,000円を超えた場合はその超えた分の1%を加算)	44,400円
低所得者 C	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

○平成27年1月から

所得区分	所得要件	3回目まで	4回目以降
ア	国保税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額が901万円超	252,600円(医療費が842,000円を超えた場合はその超えた分の1%を加算)	140,100円
イ	国保税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額が600万円超～901万円以下	167,400円(医療費が558,000円を超えた場合はその超えた分の1%を加算)	93,000円
ウ	国保税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額が210円超～600万円以下	80,100円(医療費が267,000円を超えた場合はその超えた分の1%を加算)	44,400円
エ	国保税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額が210万円以下	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※同じ人が同じ月内に同じ医療機関で上の表の限度額を超えて自己負担金を支払ったときは、その超えた分が支給されます。過去12ヶ月間に高額医療費の支給が4回以上あった場合は、「4回目以降」の限度額になります。

※同じ世帯内で、同じ月内に21,000円以上の自己負担額を2回以上支払った場合、それらを合算して限度額を超えた分が支給されます。

ご注意ください!

今年度の国保特定健診の受診期限が迫っています!!

今年度も高取町の国民健康保険に加入している40歳～74歳の方を対象に、生活習慣病の予防・早期発見・健康維持に役立てていただけるよう特定健診を実施しています。今年度の受診期限は平成27年1月31日(土)までですので、ご注意ください。

○自己負担金は0円です!

○5月上旬に対象者の方に特定健診の受診券と質問票を黄色の封筒で送付しています。

紛失された場合は保健福祉グループまでご連絡ください。受診券を再発行します。

○県内の特定健診実施医療機関で年に1回受けることができます。

◆特定健診実施医療機関に直接お申込みください。

○特定健診当日は、被保険者証・受診券・質問票を必ずご持参ください。

○国民健康保険の資格が無くなった後に特定健診を受診することはできません。

(転出・社会保険に加入・後期高齢者医療制度の被保険者になった場合)

まだ受診されていない方は、
1月31日(土)までに受診しましょう!!

◆基本的な検査項目

○問診 ○身体計測(身長・体重・腹囲・BMI)

○血圧測定 ○検尿 ○血液検査(脂質検査・肝機能検査・血糖検査・腎機能検査・尿酸)

○貧血検査 ○心電図検査

※眼底検査については、医師の判断により実施します。

※健診当日は血液検査をしますので、食事・喫煙をしないで受診してください。

「健診に行く時間がない。」「去年健診を受けたから大丈夫」では、本当の今の健康状態はわかりません。ぜひ、この機会に体の状態をきちり確認し、健康づくりにお役立てください。

◆問い合わせ 保健福祉グループ



税務課からのお知らせ

申告期限までに
必ず提出
してください。



◆給与支払報告書の提出・償却資産の申告について

○平成26年中に従業員に給与などを支払った者(法人・個人事業主)で給与所得に係る源泉徴収をする義務のある者は2月2日までに給与支払報告書を給与の支払いを受けている者(従業員等)の平成27年1月1日現在の住所地市町村へ提出しなければなりません。

○平成27年1月1日現在、高取町に事業用の償却資産を所有している方は、2月2日までに償却資産申告書を役場税務課まで提出してください。様式はホームページにも掲載しています。

また、給与支払報告書の提出・償却資産の申告には地方税電子申告(eLTAX)をご利用いただけます。

給与支払報告書、償却資産申告書の提出し忘れにご注意!

給与支払報告書の提出をしなかった場合、提出義務違反に関する罪に問われ1年以下の懲役又は50万円以下の罰金に処されます。(地方税法第317条の7)

償却資産申告書の提出をしなかった場合、固定資産に係る不申告に関する過料として10万円以下を科されます。(地方税法第386条)

◆軽自動車税の税率改正のお知らせ

地方税法改正に伴い、平成27年度から軽自動車税の税率が変わります。車両の種類や最初の新規検査年月によって、適用される税率が異なります。

原動機付自転車、 二輪車、 小型特殊自動車

登録されている次の車種の車両全てに平成27年度から新税率が適用されます。

車種区分		平成26年度まで	平成27年度以降
原動機付自転車	50cc以下	1,000円	2,000円
	50cc超90cc以下	1,200円	2,000円
	90cc超125cc以下	1,600円	2,400円
小型特殊自動車	ミニカー	2,500円	3,700円
	農耕作業用	1,600円	2,400円
	その他(フォークリフト等)	4,700円	5,900円
軽二輪(125cc超250cc以下)		2,400円	3,600円
小型二輪(250cc超)		4,000円	6,000円

四輪以上および 三輪の軽自動車

(新規登録した日で税率が異なります。)

車種区分		現行税率	新税率	重課税率
軽四輪以上	乗用	自家用	7,200円	10,800円
		営業用	5,500円	6,900円
	貨物	自家用	4,000円	5,000円
		営業用	3,000円	3,800円
軽三輪		3,100円	3,900円	3,600円

現行税率

現行税率は、平成27年3月31日までに最初の新規検査を受けた車両で、新規検査から一定年数(13年)を経過するまで適用されます。

新税率

新税率は、平成27年4月1日以降に最初の新規検査を受ける車両で、新規検査から一定年数(13年)を経過するまで適用されます。

重課税率

重課税率は、平成28年度以降、最初の新規検査から13年を経過した環境負荷の大きい自動車に対して、環境配慮型税制(おおむね20%)が実施されます。

【参考】平成14年12月31日以前に最初の新規検査を受けた車両は平成28年度から重課税率の対象となります。

◆法人町民税の税率改正のお知らせ

法人町民税の 税率の引き下げ

国の税金である「地方法人税」が創設されたことに伴い、法人市町村民税の税率が下の表のとおり引き下げられることとなりました。法人道府県民税の引き下げ分(1.8%)と合わせて4.4%分が新たに国の税金として徴収され、地方交付税として地方に再配分されます。地方税収の格差を是正するための措置です。

新税率は、平成26年10月1日から開始される事業年度分から適用されます。

法人税割の 税率

法人区分	現行税率	新税率
資本金等の金額が1,000万円を超える法人	14.7%	12.1%
資本金等の金額が1,000万円以下の法人	12.3%	9.7%

町税の納め忘れは ありませんか？



平成26年度「町県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税」の（随期分を除く）納期限が、すべて過ぎています。納め忘れの町税があれば、至急に納付してください。

一度に納めることが困難な場合や、特別な事情で納付が困難な場合は、早めに税務課徴収係へ相談に来てください。放置したままでは納付がない場合は、滞納処分（財産の差押）をすることとなります。

※なお、納期限後に納付すると、督促手数料および納期限の翌日から納付日までの日数に応じ、その納付税額に延滞金を加算した額での納付となりますので、ご注意ください。

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て「口座振替依頼書」を常備しています。通帳と届出印をご持参の上、取扱い金融機関でお申し込みください。

◇問い合わせ 税務課

法務局からのお知らせ 法務局における登記相談の 予約制について

奈良地方税務局橿原出張所では、平日に開設している登記相談（窓口相談）について、本年7月1日から予約制を導入しております。

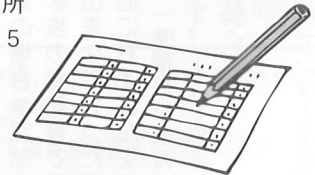
◇相談時間 9時～11時30分（最終受付…11時）、
14時～16時30分（最終受付…16時）

※相談時間は30分以内です。関係書類等の資料があれば、ご持参ください。

登記相談を希望される方は、事前予約をお願いします。

◇予約および問い合わせ

奈良地方税務局橿原出張所
0742(22)3045



学校給食用物資納入希望者は

登録申請を

平成27年度高取町立学校給食センターへの給食用物資の納入を希望される方は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

1月5日（月）～9日（金）

○受付場所・問い合わせ

学校給食センター

TEL 0744(52)3398

FAX 0744(52)3908

南和広域衛生組合 からの お知らせ



物品購入等に関する指名競争入札参加資格審査の申請について
平成27年4月1日から平成29年3月31日までに南和広域衛生組合が発注する物品の購入、または製造の請負その他契約（建設工事・測量およびコンサルタンのついで）の契約を除く）に係る指名競争入札に参加する者に必要な参加資格審査を行います。審査を希望される方は、必要書類を左記に提出してください。

○受付期間

2月2日（月）～27日（金）

※平日のみ

○受付時間

9時～17時（12時～13時を除く）

○申請方法

持参または郵送

（2月27日までの消印有効）

○申請用紙

左記提出先で配布します。

※国土交通省の様式代用可

○提出先および問い合わせ

南和広域衛生組合

南和広域美化センター事務局

（吉野郡大淀町芦原185）

0747(52)3253

奈良県広域消防組合 競争入札等参加資格 申請の受付

奈良県広域消防組合が発注する物品調達および役務提供業務の契約に関する競争入札等に参加するためには、申請が必要です。

○対象業種

・物品調達

登録品目は要領の物品種目別一覧により確認してください。

・役務提供等

登録業種は要領の役務業種別一覧により確認してください。

○有効期間

平成30年3月31日まで有効

○申請受付期間

2月2日（月）～25日（水）

（土日祝日を除く平日9時～12時・13時～17時の間。持参または郵送にて提出してください。）

○要領・申請書類等

要領と申請書類は奈良県広域消防組合ホームページ（<http://www.narakskk119.jp/>）から平成27年度奈良県広域消防組合物品調達・役務提供等競争入札等参加資格審査申請要領をダウンロードしてください。

奈良県広域消防組合消防本部施設管理課でも配布しています。なお、平成27年1月30日をもって平成26年度の入札等参加資格申請を終了します。

○申請場所および問い合わせ先

橿原市慈明寺町149番地の3

奈良県広域消防組合消防本部

3階総務部施設管理課契約係

0744(26)0119

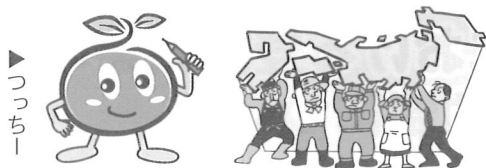
★2015年★ 農林業センサス

未来の農林業を育てる統計調査が始まります。

農林業を営んでいるさまざまな経営体の実態を正しく把握するための調査で、全国の農林業を営んでいる方が対象となります。

1月から2月に調査員による調査票の配布と回収を行います。

皆さんのご協力をお願いします。



農林業センサス

検索

○問い合わせ まちづくり課

小学校、中学校の 入学「就学通知書」が ご家庭に届きます



4月に小・中学校へ入学される児童・生徒の保護者に対して、1月末までに「就学通知書」を送付します。（「就学通知書」は住民基本台帳を基に作成します。）

保護者の方は入学式の当日、「就学通知書」を学校まで持参してください。

なお、次の方は教育委員会事務局までご連絡ください。

- 「就学通知書」が届かない
- 「就学通知書」を受け取ってからの住所・氏名の変更、他市町村への転出（予定者を含む）
- 国立・私立学校、他市町村の公立学校へ入学予定の方

※問い合わせ 教育委員会事務局 0744(52)3715

ご存じですか？ 地域子育て支援センター

子育ての楽しさを見つけてみましょう！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。

◇内容

①育児不安などの相談・援助
家庭での育児不安や悩みなど子育てに関する幅広い相談に関して、窓口を設けています。

②園庭開放

保育園の園庭を開放している
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。

③保育園との連携

保護者が急病の場合や突然の用事、また家族の看病等で緊急に保育が出来なくなった場合に、一時的にお子さんを預かりする「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。

◇申込

地域子育て支援センター事務局
(たかとり保育園内)
0744(52)4368

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

2月4日(水)

10時～11時30分

○ところ

保健センター

○内容

たっちゃん先生の親子体操

○対象者

0歳～未就学児と

その保護者

○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 1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☆ 節分製作

○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日前までにお申込ください。

1月の臨床心理士による 教育相談

◇相談日 1月9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)

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

◇申込方法 教育委員会事務局へ、電話でお申込ください。

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

高取町地域包括支援センターです。

【認知症サポーターになりませんか】

認知症は、誰でもかかる可能性のある病気です。家族や身近な人が認知症になっても、安心して暮らせる高取町にするために、「認知症サポーター」を養成しています。



認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かく見守る心援者が「認知症サポーター」です。地域でさりげない見守りをする、優しく声をかける、友人や家族に学んだことを伝えるなど、何か特別なことをするのはなく、自分のできる範囲で活動します。まずは、自分自身の問題として認識することから始めましょう。

認知症サポーターになるには？

認知症キャラバン・メイトによる「認知症サポーター養成講座（約90分）」を受けていただきます。講座は、概ね5名以上の集まりに講師を派遣して開催します。費用は無料です。（ただし、会場の手配や会場費については主催者側の負担となります。）講座を受けられた方に、認知症サポーターの目印である「オレンジリング」をお渡しします。

養成講座の申込は？

ご近所、友人知人、各種サークルなどで講座を開催しませんか。開催希望日の1か月前までに、地域包括支援センターへご連絡ください。



こんにちは



申込制

『元気サロン』のご案内

～2月分～

「運動したいけど、機会がない」、「ひとりではなかなかできない」など、せつかくやる気があるのに心もからだも閉じこもってはいませんか？

ぜひこの機会に、「筋力アップ運動」「や、有酸素運動」などを取り入れた介護予防運動を、一緒に楽しく行ってみませんか？

◎と き

「筋力アップ運動」

2月3日（火） 10時～11時

（受付9時30分～10時）

「楽しく有酸素運動」

2月18日（水） 10時～11時

（受付9時30分～10時）

「ステップアップ運動」

2月26日（木） 14時～15時

（受付13時30分～14時）

※当日は健康チェックを行いますので、9時30分～10時または13時30分～14時までにお越しください。

◎と ころ

リベルテホール2階大研修室

◎対象者 町内在住の65歳以上の方（介護保険第一号被保険者）

◎定員 各日、30名（定員になり次第締め切らせていただきます。）

◎持ち物 運動できるくつ、タオル、水分補給のお茶など

※現在、通院中の方や、身体等に心配のある方は、かかりつけ医に相談してください。

◎申込方法：1月5日（月）から申込を受付しますので、電話または、保健センターの中にある地域包括支援センターにお越しください。

◎申込・問い合わせ

地域包括支援センター
0744（52） 5531

※保健センターの番号とは異なりますのでご注意ください。



放送大学で 学んでみませんか？

放送大学では平成27年度第1学期（4月入学）の学生を募集中です。

放送大学はテレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

働きながら学んで大学を卒業したい。学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。

出願期間は3月20日まで。資料を無料で差し上げています。

お気軽に放送大学奈良学習センター（0742（20）7870）までご請求ください。放送大学ホームページでも出願できます。



1月のごみ収集日

*ごみ搬出は、所定の場所に午前8時30分までをお願いいたします。

*【 】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
5日・8日・15日・19日・22日・26日・29日【2月2日・5日・9日・12日】	6日・9日・13日・16日・20日・23日・27日・30日【2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・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
6日・20日【2月3日】	13日・27日【2月10日】	15日【2月5日】	8日・22日【2月12日】

資源物「リサイクル」ごみ①

第1・第3 月曜日	第1・第3 水曜日	第1・第3 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
5日・19日【2月2日】	7日・21日【2月4日】	7日(特別)・16日【2月6日】

資源物「リサイクル」ごみ②

第2・第4 月曜日	第2・第4 水曜日	第2・第4 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(特別)・26日【2月9日】	14日・28日【2月25日】	9日・23日【2月13日】

1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
1月 8日	木	兵庫・車木		
9日	金	越智		
13日	火	越智・寺崎		観覚寺
14日	水	与楽		下土佐・上土佐・下子島
15日	木			上子島・下子島
16日	金			吉備・下土佐
19日	月	森・佐田		清水谷
20日	火		観覚寺・下土佐	清水谷
21日	水	薩摩・松山・市尾	下土佐・上土佐・下子島	下土佐・観覚寺【駅前】
22日	木	羽内・藤井・市尾	下子島・清水谷	
26日	月	市尾【曾羽】		
27日	火	谷田・兵庫		
28日	水	田井庄・兵庫		
29日	木	兵庫・車木		
30日	金	越智		
2月 2日	月	越智・寺崎		
3日	火	与楽		



◎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。

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。）

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

ところ 保健センター

とき 2月10日（火）
13時30分～15時受付

健康相談

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

赤ちゃん広場 （育児相談と子育て交流会）

とき 2月9日（月）
10時～11時受付

ところ 保健センター

対象 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



すくすく発達相談の 受付終了について

平成26年度保健センター事業（保存版）にてご案内をしておりますが、1月23日のすくすく発達相談は定員に達し、受付を終了させていただきましたのでお知らせ致します。

すくすく発達相談では、「赤ちゃんのときから目があわなかったり、泣き方が激しかったり」「何となく、落ち着かないように感じる」「お話しはよくできるのに、やりとりがうまくいかないことがある」など、子どもさんの発達やしつけについて不安をお持ちの方々に臨床心理士が専門的なアドバイスや相談を行っています。

また、保健センターでも子育てに関するご相談を随時受付しておりますので、ご利用ください。

奈良県特定最低賃金が 改定されました

- ◇特定最低賃金
はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業
時間額820円
（平成26年12月27日発効）
 - ◇電気関係製造業
時間額818円
（平成26年12月27日発効）
 - ◇自動車小売業
電子部品・デバイス・電子回路、発電用・送電用・配電用電気機械器具、産業用電気機械器具、民生用電気機械器具製造業
時間額820円
（平成26年12月27日発効）
 - ◇木材・木製品・家具・装備品製造業
時間額816円
（平成元年1月25日発効）
 - ◇奈良県最低賃金
時間額724円
（平成26年10月3日発効）
- 奈良県最低賃金は奈良県内で働くすべての人に適用されます。ただし、上記の産業に該当する事業所で働く労働者には、それぞれ特定（産業別）最低賃金が適用されます。
- ◇奈良労働局賃金室
0742(32)0206
または最寄りの労働基準監督署まで



10月号では糖尿病についてお話ししました。糖尿病予防の基本は「食事」と「運動」です。

今回は「食事」についてお話しします。



◎適正なエネルギー量で バランスの良い食事をしましょう。

標準体重＝身長(m)×身長(m)×22
1日に必要なエネルギー(kcal)＝標準体重(kg)×標準体重1kgあたりに必要なエネルギー

活動別・標準体重1kgあたりに必要なエネルギー

- ※軽労作（デスクワークが主な人、主婦など） 25～30kcal
- ※普通の労作（立仕事の多い職業） 30～35kcal
- ※重い労作（力仕事の多い職業） 35kcal～

例) 身長160cm 事務職の方の場合

適正なエネルギー＝
1.6×1.6×22×25～30＝1,408～1,690Kcal

※肥満の方は、1日の摂取カロリーを抑えて、運動を取り入れるなどして標準体重に近づけましょう。

◎カロリーを減らすコツを紹介します。

- ①食べもののカロリーを知りましょう。
例) 親子丼741kcal カレーライス999kcal 春巻き2本 397kcal
- ②食物繊維を多く摂りましょう。
低カロリーで、満腹感を得られます。例) ひじき おから いんげん 海藻等
- ③アルコールは適量を!
例) 中瓶1本 日本酒1合 ウイスキーダブル1杯 缶チューハイ(350ml) 1.5缶
- ④1日3食、規則正しく食べましょう。
食事が不規則だと、一度の食事で食べ過ぎることにつながります。時間をかけてゆっくりと食べるようにします。腹八分目を心がけましょう。
- ⑤食材と調理法を選んで、油ものを控えましょう。
蒸すなどできるだけ油を使わない調理法を。フッ素樹脂加工のフライパンを使って調理すれば、油を入れる必要がなくなります。
- ⑥甘いもの・果物の食べ過ぎに気をつけましょう。
お菓子は砂糖や他の糖質（炭水化物）が多く含まれ、血糖を上げやすいので控えましょう。果物は果糖を多く含むので食べ過ぎに注意しましょう。

第36回 高市郡球技大会結果

第36回高市郡球技大会が11月16日(日)明日香村近隣公園等で開催されました。5種目にわたり、約240名が参加して熱戦が繰り広げられました。各種目の結果は次のとおりです。

ソフトボール

- (Aブロック)
優勝 シエイク(高取)
準優勝 車木カッツリース(高取)
(Bブロック)
優勝 キャッツアイ(高取)
準優勝 GT1300C(高取)

テニス

- 男子ダブルス
優勝 南 庸吉(明日香)
準優勝 南 貴裕(明日香)・菅井 明(高取)
女子ダブルス
優勝 福田 恵子(高取)
準優勝 松居 智子(高取)・浦畑 和世(高取)
山本 友美(高取)・ア

ゲートボール

- 優勝 市尾(高取)
準優勝 明日香B(明日香)

バレーボール

- 優勝 高取
準優勝 明日香

グラントゴルフ

- 男子の部
優勝 青木 一晃(明日香)
準優勝 澤井 康夫(明日香)
三位 森川 二三(明日香)
女子の部
優勝 島 寿美子(明日香)
準優勝 小野 真紀子(明日香)
三位 喜田 勝子(明日香)
ホールインワン達成者
(高取の選手のみ)
井上 恵子・岸本 土郎
木村 美智子・小林 秋實
武村 淳次・谷口 悦子



学校給食代替調理員の登録者募集

学校給食代替調理員の登録者を募集します。

- ◇職員種別 臨時職員
- ◇採用予定数 若干名
- ◇職務内容 学校給食調理業務等
- 【雇用条件】
- ◇勤務日 給食実施日のうち、学校給食センターより要請のある日
- ◇勤務時間 8時～15時(休憩時間60分を含む)
- ◇雇用形態 日々雇用(6,050円/日)、交通費含む

【応募資格】

- ・町内在住で、20歳以上45歳以下の方
- ・心身ともに健康で、体力に自信のある方
- ・採用予定日である4月1日(水)から勤務できる方

【面接】

- ◇日時 2月7日(土)9時～
- ◇場所 リベルテホール 応接室

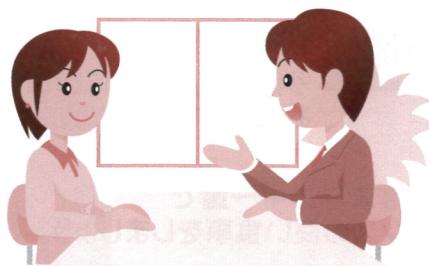
【申込方法】

◇市販の履歴書(写真添付)に必要事項を記入のうえ、給食センターまでご持参ください。

◇受付期間 1月13日(火)～30日(金)
※土日祝を除く9時～16時

【問い合わせ】

学校給食センター
0744(52)3398



廃品回収のお礼

11月の廃品回収に際しましては、町民の皆さん方のご理解と多大なご協力により無事終了することができました。ありがとうございました。なお、この収益金は、たかむち小学校の児童たちの為に有意義に活用させていただき予定です。今後も、たかむち小学校教育、およびPTA活動にご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。
たかむち小学校PTA

1月の相談日

◎どうぞ、お気軽にお越しください。



〈敬称略〉

28日 藤井 利治
芦高 和子
辻本 節子
(一般相談)

14日 下邨 勲
新宮佐和子
(人権相談)

とき 水曜日
13時～16時
ところ 老人福祉センター
2階

心配ごと相談所