

● まちの情報誌 ●



広 報

7 2014
JULY
月号

たかとり

町の人口

男 3,484人

女 3,859人

計 7,343人

世帯数 2,920戸

2014年5月末現在

No. 482

おまきなじゃがいも 大収穫♪



6月19日(木)、高取幼稚園でじゃがいも掘りが行われました。昨年
から収穫を楽しみに育てたじゃがいもは大豊作で、園児たちも大喜びでした。

収穫したじゃがいもは、6月20日(金)に食生活改善推進委員の指導
のもと行われたにこにこクッキングで園児が調理し、その日のおやつと
してみんなでおいしくいただきました。



◆ 心やすらぐふるさと 高取 ◆



高取町ふるさと応援寄附金

平成25年度にお預かりした「ふるさと応援寄附金」の状況をお知らせします。ご寄附に感謝いたします。



平成25年度の
寄附採納状況
12件 2,175,000円

分野別内訳

①公共施設整備のための事業	0円
②地域福祉の向上に資する事業	2,010,000円
③学校教育推進のための事業	10,000円
④地域文化振興事業	55,000円
⑤その他町長が必要と認める事業	100,000円

ふるさと応援寄附金の活用方法

ご寄附いただいた「ふるさと応援寄附金」は、高取町ふるさと応援基金に積立を行い、ご指定いただいた分野に関連する事業に活用させていただきます。

平成25年度の活用状況

地域福祉の向上に資する事業

子宮頸がん予防接種に
対する補助
63,756円

高齢者施策に
対する補助
527,683円

地域文化振興事業

ふるさと夏まつりへの
補助
1,000,000円

寄附者

※寄附日順

◇米田 和彦さん(奈良県)	50,000円	◇高取町職員労働組合(奈良県)	15,000円
◇川端 政實さん(大阪府)	1,000,000円	他8名	110,000円
◇川端 和女さん(大阪府)	1,000,000円		

寄附の流れ

①総務課へ連絡

ふるさと応援
寄附申込用紙を
郵送します。

②申込用紙の記入

必要事項を記入し、
FAXまたは郵送で
総務課へ
提出ください。

③寄附金の支払

ご希望の払込み方法で
ご入金ください。
◇銀行払込
◇現金払込
◇現金書留

※現金書留に係る手数料は、寄附される方にてご負担をお願いします。

◇問い合わせ 総務課

国民年金の
保険料免除制度への
申請はお早めに！

平成26年度免除申請の受付を
7月1日から行います。

経済的な理由で保険料(平成
26年度の保険料額：月額15,
250円)を納めることが困難
な場合には、申請により保険料
の納付が免除される制度があり
ます。

【前年所得の審査があります】

保険料免除申請は、保険料の
全額が免除される「全額免除」、
保険料の一部を納め、残りの保
険料が免除される「一部納付(3
/4納付、半額納付、1/4納付)
」があります。

また、30歳未満の方には「納
付猶予(若年者納付猶予制度)」
が、学生の方には「学生納付特
例制度」があります。

前年度に全額免除・納付猶予
が承認され、継続申請の申出を
されている方は、引き続き全額
免除・納付猶予に該当するか審
査を行いますので、申請は不要
です。ただし、所得の申告をさ
れていない方は審査ができません
ので、所得申告を忘れずに行
ってください。

◇持参品 年金手帳、印鑑

◇申請先・問い合わせ
住民生活グループ

国保だより

平成26年度 国民健康保険税の改正について

その1 国民健康保険税賦課限度額の改定（平成26年4月）

○国民健康保険税の賦課限度額が、後期高齢者支援金分は14万円が16万円に、介護納付金分については12万円が14万円に引き上げられました。

区分	改正前	改正後	引き上げ額
医療分	51万円	51万円	(改正なし)
後期高齢者支援金分	14万円	16万円	2万円
介護分	12万円	14万円	2万円



その2 所得が低い世帯への保険税軽減の拡大（平成26年4月）

○国民健康保険税は、世帯の所得が次の基準額以下の場合、1人当たりにかかる「均等割」、1世帯あたりにかかる「平等割」が所得に応じて7割、5割、2割軽減されます。このうち、5割、2割軽減の基準が拡大されます。

区分	改正前	改正後
7割軽減	33万円以下	33万円以下（改正なし）
5割軽減	33万円+24.5万円×（世帯主を除く被保険者数+特定同一世帯所属者数）	33万円+24.5万円×（被保険者数+特定同一世帯所属者数）
2割軽減	33万円+35万円×（被保険者数+特定同一世帯所属者数）	33万円+45万円×（被保険者数+特定同一世帯所属者数）

7月は 国民健康保険税第1期分および 固定資産税第2期分の納期です。

国民健康保険税は4月1日を基準として、7月に課税となり、納税通知書は7月中旬頃に郵送する予定です。国民健康保険税第1期分および固定資産税第2期分は、7月31日(木)の納期限までに納めていただきますようお願いいたします。
※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。

○延滞金について、現在の低金利の状況を踏まえ、納税者の負担を軽減する観点から国税の延滞金の利率が見直された事に合わせ、町税の延滞金の利率も引き下げられる事となりました。
なお、新しい利率は平成26年1月1日以後の期間に対応する延滞金から適用されます。

区分	本則	平成25年12月31日まで	平成26年1月1日以降	改正後の基準による平成26年中の割合
納期限後1ヶ月以内の期間	7.3%	4.3%	特例基準割合(※1)+1.0%	2.9%
納期限後1ヶ月を超える期間	14.6%	14.6%	特例基準割合(※1)+7.3%	9.2%

・財務大臣が告示した平成26年中の特例基準割合は1.9%です。

※1特例の割合が本則の割合を超える場合は、本則の割合とします。

◇問い合わせ 税務課

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。通帳と届出印をご持参の上、取扱い金融機関でお申し込みください。

町税の納付場所

(金融機関の統廃合等により名称が変更となる場合があります。)

①町役場内南都銀行派出窓口および次の金融機関（本・支店）をご利用ください。
(順不同)

南都銀行、リソナ銀行、三菱東京UFJ銀行、近畿大阪銀行、第三銀行、近畿労働金庫、大和信用金庫および奈良県農業協同組合

②近畿2府4県の各ゆうちょ銀行または郵便局（なお、近畿地方以外の納税者の方は、別途「払込取扱票」用紙をご利用されますと全国の各ゆうちょ銀行または郵便局から払い込めます。)



第64回

7月1日~31日

社会を明るくする
運動強調月間

趣旨

国・法務省の指針のもと、奈良県においては「青少年の非行・被害防止に取り組む運動」、「差別をなくす強調月間」および「人権施策に関する基本計画」を実施する関係機関・団体と緊密に連携しながら、地域に根ざした誰もが参加できる活動をめざします。

重点事項

「立ち直りを支える取り組みについての協力の拡大」
「就労・住居等の生活基盤づくりにつながる取り組みの推進」
本趣旨に基づき、社明運動高取町推進委員会が中心となり、関係機関の協力を得て、啓発活動や研修等を開催しますので町民の皆さまのご理解ご協力をお願いします。

ひまわりテレホン

- 7月22日(火)
13時30分~15時30分
- 0744(52)3334
- 内容 社会を明るくする運動の趣旨に沿って、電話で相談を受け付けます。



露店等の
開設届出書の提出

奈良県広域消防組合では、平成25年8月15日に京都府福知山市の花火大会で59人が死傷した露店爆発事故の教訓を踏まえまして、大規模な催しおよび多数の露店が出店する場合、露店等の開設届出書の提出が必要となりました。該当しそうな催し等がありましたら、高市消防署までご相談ください。

奈良県広域消防組合高市消防署
予防係
TEL 0744(52)4499
FAX 0744(52)4449

経済センサス
基礎調査・商業統計調査

あなたの回答が
日本経済の力になる!

- ◎ 全国すべての事業所、企業が対象となります。
- ◎ 調査票は6月末日までにお届けしています。7月1日以降に提出をお願いします。
- ◎ 統計法に基づく調査で、調査票に記入して提出する義務があります。
- ◎ 調査に関するすべての情報は保護されます。
- ◇ 問い合わせまわすくり課

経済センサス 検索 商業統計調査 検索

短歌

仏頭山を背にひそと鎮もる二面石
遠つ明日香の何も語らず
川合 文子

新緑の古都の祭りの行列の
御所の車は葵飾れり
油谷 操

過疎進む鄙びし村にコンビニの
灯り眩しや開店に沸く
松尾 多希子

俳句

横列の早乙女遅速なく植うる
増田 なつな

一碗は熱き茶粥や夏料理
宮原 昭子

純白の和紙の如しや花木槿
浅井 俊一

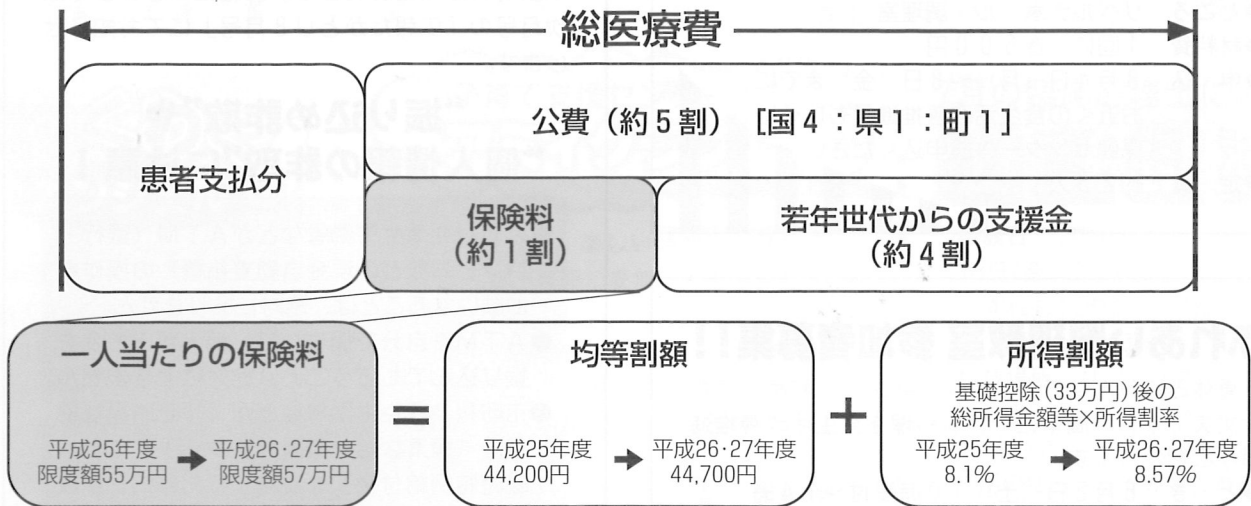


後期高齢者医療保険料

保険料率改定および軽減措置の拡充について



平成26年度分から、後期高齢者医療保険料の保険料率が次のように変わります。
後期高齢者医療保険料の保険料率は、法律により2年ごとに見直されます。



後期高齢者医療制度に必要な医療費（診療を受けたときの患者支払分は除く）は、国・県・町が負担する公費で約5割、75歳未満の方からの後期高齢者支援金で約4割、残りの約1割を被保険者が納める保険料でまかっています。

被保険者のみなさんの医療費を支えるための保険料負担となっていますので、ご理解いただけますようお願いいたします。なお、所得の低い世帯などに対するの保険料軽減措置は、継続されることとなっています。

◆保険料の軽減措置

○均等割額の軽減

世帯の所得水準によって、下図のとおり軽減されます。
また平成26年度から、2割・5割の軽減範囲が拡充されます。

軽減割合	世帯（被保険者および世帯主）の総所得金額等
9割	「基礎控除(33万円)」を超えない世帯で、かつ被保険者全員の各種所得がない世帯 (年金収入は控除額を80万円として所得を計算)
8.5割	「基礎控除(33万円)」を超えない世帯
5割 (拡充)	「基礎控除(33万円)+24.5万円×世帯に属する被保険者数(被保険者である世帯主は除く)」を超えない世帯 ↓ 「基礎控除(33万円)+24.5万円×世帯に属する被保険者数」を超えない世帯 ※単身世帯についても軽減の対象となります
2割 (拡充)	「基礎控除(33万円)+35万円×世帯に属する被保険者数」を超えない世帯 ↓ 「基礎控除(33万円)+45万円×世帯に属する被保険者数」を超えない世帯 ※軽減対象所得の基準値が引き上げられます

- ・65歳以上の公的年金受給者は、軽減判定において年金所得から15万円が控除されます。
- ・世帯主が後期高齢者医療制度の被保険者でない場合、その世帯主の所得も軽減判定の対象となります。
- ・軽減判定は4月1日(4月2日以降新たに加入した日)の世帯の状況で行います。

○所得割額の軽減

所得割額を負担する人のうち、基礎控除後の総所得金額等が58万円以下の方は、所得割額が5割軽減されます。

◆被用者保険の被扶養者であった人に対する軽減措置

被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぽ)や会社の健康保険、船員保険や共済組合などです。

(市町村国民健康保険や国民健康保険組合は該当しません。)

所得割額	均等割額軽減割合
負担なし	9割

問い合わせ 保健福祉グループ

男性の方 参加者大募集!! 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という方も大丈夫!
みんなで楽しく料理を作って、食べて、お話しませんか?

- ◆とき 第1回 8月30日(土) 10時~14時
※全6回(2月まで)を予定しています。
- ◆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4日(月)~8日(金)までに、
お近くの食生活改善推進員もしくは、
保健センターへお申込ください。
- ◆定員 約25人

ふれあい料理教室 参加者募集!!

夏休みにみんなで楽しくクッキング! 初めてでも大丈夫です。簡単にできる料理を食生活改善推進員がご紹介します。

- ◆とき 8月2日(土) 10時受付~14時
- ◆ところ リベルテホール 調理室
- ◆対象者 小学生とおとなのペア(兄弟姉妹参加可)
- ◆定員 20組
- ◆参加費 1人につき 300円
- ◆持参品 エプロン、三角巾、あればお子さま用の調理器具等
- ◆申込 7月14日(月)~18日(金)
までに保健センターへお申込ください。
- ◆後援 高取町、高取町教育委員会

「臨時福祉給付金(簡素な給付措置)」、 「子育て世帯臨時特例給付金」について ~事前のお知らせ~

消費税率の引上げに際し、「臨時福祉給付金(簡素な給付措置)」・「子育て世帯臨時特例給付金」が支給されることとなり、本町では8月頃から申請受付が開始されます。詳細につきましては次月号の「広報たかとり8月号」にてお知らせします。

“振り込め詐欺”や “個人情報”の詐取”に注意!

- 市町村や厚生労働省などがATM(銀行・コンビニなどの現金自動支払機)の操作をお願いすることは、絶対にありません。
- ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。
- 市町村や厚生労働省などが、「臨時福祉給付金(簡素な給付措置)」や「子育て世帯臨時特例給付金」を支給するために、手数料の振り込みを求めること等は絶対にありません。

◇制度に関する問い合わせ

2つの給付金専用ダイヤル

0570-037-192(みないいきゅうふ)

2つの給付金

検索

第22回 奈良県高齢者 55歯の「リンクール

◇応募資格 70歳以上で歯の健康な方(若干の欠損歯、かぶせ等可)

※第19~21回の最優秀の方は応募できません。

◇応募方法 官製ハガキに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日、性別、年齢を明記し、
〒630-8002
奈良市二条町2丁目9-2
奈良県歯科医師会・高齢者い歯のコンクール係まで

◇応募期限 8月31日(日)

◇審査および表彰

・とき 10月2日(木)
12時~16時30分

・ところ 奈良県歯科医師会館

※8020達成者には認定証が授与され、最優秀には後日、知事より表彰状が授与されます。

◇問い合わせ

奈良県歯科医師会

0742(33)0861

※昼食はお済ましのうえ、ご参加ください。



「奈良県中和生活 自立サポートセンター」が 開設されました!

失業等で生活のことや、経済的に困りの方の支援を行う相談窓口として「奈良県中和生活自立サポートセンター」が開設されました。

「当面の生活資金がなくなってきた」、「借金がある」、「就職活動がうまくいかない」といった様々な課題を抱えた方の相談をお受けし、関係機関が連携しながら適切な制度の情報提供、支援機関へのつなぎおよび就労支援を行うことで、課題を解決し、早期に自立することをサポートします。

■ご利用いただける方

経済的に困っている方(生活保護を受給していない方)
○まずは、お電話ください
相談無料

0120-85-1225

橿原市内膳町1-1-44

エムアイビル2階

(近鉄大和八木駅 徒歩2分)

開館時間 9時~17時

土日祝・年末年始除く

■実施主体

奈良県(委託先:(株)パソナ
パソナキャリアカンパニー)

ひとり親家庭には こんな制度があります

「児童扶養手当」

父・母と生計をともにできない児童が養育されている家庭の生活の安定と自立を助けるために支給される制度です。(ただし、父・母等および同居の扶養義務者の所得制限により、支給されない場合があります。)

手当を受けることができる人は、次の条件にあてはまる児童を養育している父・母、または父・母にかわってその児童を養育している人です。

- ① 父母が婚姻解消(離婚等)した後、父または母と生計を同じくしていない児童
 - ② 父または母が死亡した児童
 - ③ 父または母が一定の障害の状態にある児童
 - ④ 父または母の生死が明らかでない児童
 - ⑤ 父または母から1年以上遺棄されている児童
 - ⑥ 父または母が引き続き1年以上拘禁されている児童
 - ⑦ 婚姻によらないで生まれた児童
 - ⑧ 父母ともに不明である児童
- ※ここでの児童とは、18歳に達する日以降最初の3月31日までの人のことをいいます。ただし、心身に一定の障害がある場合は20歳までになります。
- ◇問い合わせ
保健福祉グループ

7月の臨床心理士による 教育相談

- ◇相談日 7月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25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
- ◇利用の仕方 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。日程等につきましては、高取中学校までお問い合わせください。
0744(52)2151

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 7月15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 誕生日会
水遊び(持ち物・・・水着・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)
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。

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 8月6日(水)
10時~11時30分
- ところ 高取幼稚園
- 内容 お楽しみ会
- 対象者 0歳~未就学園児とその保護者
- 問い合わせ
保健福祉グループ

がん検診推進事業 無料クーポン券送付のお知らせ

5月下旬に、次の対象年齢の方には、子宮がん、乳がんおよび大腸がんの無料クーポン券・検診手帳を送付しています。クーポン券が届いていない方、または転入等で他市区町村のクーポン券をお持ちの方は、保健センターにご相談ください。

【子宮頸がん検診対象】	【子宮頸がん検診対象】
平成5年4月2日~	昭和48年4月2日~
平成6年4月1日生	昭和52年4月1日生
	昭和53年4月2日~
	昭和57年4月1日生
	昭和58年4月2日~
	昭和62年4月1日生
	昭和63年4月2日~
	平成4年4月1日生
【乳がん検診対象】	【乳がん検診対象】
昭和28年4月2日~	昭和28年4月2日~
昭和29年4月1日生	昭和32年4月1日生
昭和33年4月2日~	昭和33年4月2日~
昭和34年4月1日生	昭和37年4月1日生
昭和38年4月2日~	昭和38年4月2日~
昭和39年4月1日生	昭和42年4月1日生
昭和43年4月2日~	昭和43年4月2日~
昭和44年4月1日生	昭和47年4月1日生
昭和48年4月2日~	
昭和49年4月1日生	



右記にあてはまる方で、過去無料クーポン券を利用されなかった方のみ、今年度無料クーポン券をご利用いただけます。※過去に無料クーポン券を利用された方は対象外です。

下水道に関するお知らせ

◆公共下水道の供用および下水の処理開始に関する告示について

公共下水道の供用および下水の処理を開始するので、下水道法（昭和33年法律第79号）第9条の規定に基づき告示し、縦覧に供します。

①供用開始拡大区域

車木の一部（詳細については事業課において縦覧できます。）

②縦覧場所

事業課

③供用開始期日

7月1日（火）

④縦覧期間

7月1日（火）～7月14日（月）
9時～17時（ただし、閉庁日を除く）



◆排水設備の工事は、指定工事店にご依頼ください。

排水設備工事は、本町に登録された指定工事店でなければ施工することができません。

また、工費は自己負担となり、工事前には町への申請が必要となりますので、排水設備指定工事店とよく相談して施工してください。

下水道法第10条の規定により、下水道の供用が開始されますと、その区域内の建物の所有者はすみやかに、下水道に流すための排水設備（各家庭の便所、浴室、台所などの流し口から公共マスまでの排水管、排水渠などの設備）を設置しなければなりません。（単独浄化槽や合併浄化槽を使用している場合であっても同様です。）

また、下水道法第11条の3の規定により、くみ取り便所がある場合には、供用開始から3年以内に公共下水道に直接流す水洗便所に改造しなければなりません。

公共水域の水質保全のため公共下水道への接続をよろしくお願いたします。

奈良県広域消防組合競争入札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に参加するためには、申請が必要ですので対象業種・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29年3月31日まで有効
申請受付期間

平成27年1月30日まで
（土日祝日および12月29日から平成27年1月2日までを除く）
平日の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.naraksk.jp/~www.naraksk119.jp/）から『平成26年度奈良県広域消防組合物品調達・役務提供等競争入札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。

申請場所および問い合わせ

奈良県広域消防組合消防本部
契約係

0744(26)0119

自衛官等募集案内

★一般曹候補生

受付期間 8月1日（金）～9月9日（火）

試験日 1次試験 9月19日（金）・20日（土）のうち指定する1日

資格 平成27年4月1日現在、18歳以上27歳未満の人

★自衛官候補生

受付期間 男子 年間を通じて行っています。

試験日 女子 8月1日（金）～9月9日（火）

男子 受付時にお知らせします。

女子 9月25日（木）～29日（月）までの間の指定する1日

資格 採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の人

★航空学生

受付期間 8月1日（金）～9月9日（火）

試験日 1次試験 9月23日（火）

資格 平成27年4月1日現在、高卒（見込含）18歳以上21歳未満の人

★防衛医科大学校看護学科学生

受付期間 9月5日（金）～30日（火）

試験日 1次試験 10月18日（土）

資格 平成27年4月1日現在、高卒（見込含）18歳以上21歳未満の人

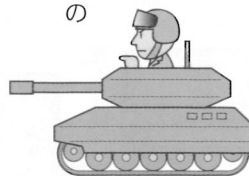
※奈良地方協力本部のホームページからも資料請求ができます。

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

★問い合わせ

自衛隊橿原地域事務所 0744(29)9060

防衛省では、一般曹候補生、自衛官候補生、航空学生、防衛医科大学校看護学科学生等を募集しています。



高取町地域包括支援センターです。

申込制『元気サロン』のご案内～8月分～

こんにちは



「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、せっ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？

高取町では、毎月、65歳以上の方を対象に、「筋力アップ運動」「有酸素運動」などを取り入れた、介護予防運動を行っています。ぜひこの機会に、これからもますます元気で過ごすためにも一緒に楽しく運動してみませんか？

○対象者 町内在住の65歳以上の方（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 7月1日（火）から申込を受け付けますので、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。

- 「筋力アップ運動」
8月5日（火）
10時～11時
（受付9時30分～10時）
 - 「楽しく有酸素運動」
8月20日（水）
10時～11時
（受付9時30分～10時）
 - 「ステップアップ運動」
8月28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



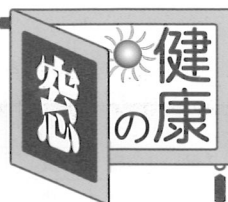
申込制
『おたすけ介護予防講座』
のご案内

「介護予防と生活習慣病」

医師のお話をきっかけに、生活習慣を見直すことから介護予防を始めてみましょう！

○とき 8月5日（火）
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 町内在住の65歳以上の方（第一号被保険者）
○定員 40名（定員になり次第締め切らせていただきます）
○申込方法 7月1日（火）から申込を受け付けますので、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
下土佐223-1
0744（52）5531
（平日8時30分～17時15分）
※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。



CKD（慢性腎臓病）シリーズ③

CKDを
予防しよう！

①健診を受けて、結果から腎臓の働きを確認しましょう。

～CKDを調べる主な検査～

尿検査…腎臓に障害があると血液中のたんぱく質が尿に漏れ出します。尿蛋白（+）の場合は腎臓に何らかの問題がある場合があります。

血清クレアチニン（血液検査）…血液にある老廃物です。腎臓の働きが悪くなると、尿中に排出されずに血液中に溜まります。血清クレアチニンの値が高いと排泄がうまくいっていないと判断できます。

e-GFR…血清クレアチニンの値と年齢、性別で腎臓の働きを調べています。e-GFRが低いと腎臓の働きが低下している状態です。

②肥満、運動不足、飲酒、喫煙、不規則な生活、ストレスなどの生活習慣は、CKD発症に大きく関与しているといわれています。生活習慣を見直しましょう！

●適正体重を維持しましょう…腹八分目で食べすぎや運動不足を見直しましょう。

●減塩…高血圧はCKDの要因です。

高血圧の予防に1日塩分量は8g未満に。

●身体を動かしましょう…運動はエネルギーを消費したり、血圧を下げたりする効果があります。

●お酒は適量…過度の飲酒は、高血圧、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病の要因です。

●禁煙…喫煙は血管を収縮させ、血圧を上げます。

●生活リズムを整えましょう…早寝早起き、食事はバランスよく適量で。規則正しい生活は、ホルモン調節や血圧等の心身の健康に欠かせません。

●ストレスをためない…友達や夫婦で外出、趣味を見つけるなどをしてストレスをためない生活をしましょう。

生活習慣を改善すれば、CKDをはじめさまざまな病気の予防につながります。

健診では、血糖値、中性脂肪、コレステロール、血圧もわかりますので、CKD予防のためどのようなことに注意が必要かも知ることができます。

7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・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
3日・7日・10日・14日・17日・21日(特別)・24日・28日・31日【8月4日・7日・11日・14日】	1日・4日・8日・11日・15日・18日・22日・25日・29日【8月1日・5日・8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・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
1日・15日・29日(第5)【8月5日】	8日・22日【8月12日】	3日・17日・31日(第5)【8月7日】	10日・24日【8月14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
7日・16日(特別)【8月4日】	2日・16日・30日(第5)【8月6日】	4日・18日【8月1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・28日【8月11日】	9日・23日【8月13日】	11日・25日【8月8日】

7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 1日	火		丹生谷	丹生谷
2日	水		丹生谷	丹生谷
3日	木		丹生谷	丹生谷
7日	月	森・佐田		
8日	火	薩摩・松山・市尾	観覚寺・下土佐	
9日	水	羽内・藤井・市尾	下土佐・上土佐・下子島	
10日	木	市尾【曾羽】	下子島・清水谷	
11日	金	谷田・兵庫		
14日	月	田井庄・兵庫		
15日	火	兵庫・車木		
16日	水	越智		観覚寺
17日	木	越智・寺崎		下土佐・上土佐・下子島
18日	金			上子島・下子島
22日	火	与楽		吉備・下土佐
23日	水			清水谷
24日	木			清水谷
25日	金			下土佐・観覚寺【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

赤ちゃん広場 (育児相談と子育て交流会)

とき 8月4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

健康相談

とき 8月4日(月)
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。

予防接種のお知らせ

もうすぐ夏休みです。予防接種の接種を計画されている方は、
学校や幼稚園がお休みの夏休みに接種を!

	ワクチンの種類	対象年齢	標準的な接種年齢
乳幼児	BCG	～1歳未満	
	四種混合1～3回目 四種混合 追加	3か月～7歳半未満	
	三種混合1～3回目 三種混合 追加	3か月～7歳半未満	
	不活化ポリオ1～3回目 不活化ポリオ 追加	3か月～7歳半未満	
	麻しん風しん混合 1期	1歳～2歳未満	
	麻しん風しん混合 2期	H20.4.2～H21.3.31	小学校就学前の1年間
	日本脳炎 1～2回目 日本脳炎 追加	3歳～7歳半	3歳 4歳
	ヒブ	2か月～5歳未満	
	小児用肺炎球菌	2か月～5歳未満	
学童期	日本脳炎 2期	9～13歳未満	4年生
	二種混合	11～13歳未満	6年生

※接種間隔、回数、接種方法等は「予防接種と子どもの健康」でご確認ください。
※予防接種を受ける前には予防接種についての説明をよく読んでから、接種をしましょう。

3種混合ワクチンの 製造廃止に伴うお知らせ

3種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)ワクチンは、
今後製造が行われず、順次販売も中止されます。
3種混合予防接種は、初回接種3回、追加接種1回の計
4回の接種が必要です。3種混合ワクチンで予防接種を開
始されている方は母子手帳をご確認いただき、接種が終了
していない場合は、お早目に3種混合ワクチンの予防接種
を受けていただくようお願いいたします。

【接種対象者】 生後3か月～7歳6か月未満
【接種方法】 初回接種 3回
追加接種 1回

【接種間隔】 初回接種：それぞれ20日以上(標準的に
は56日まで)の間隔をあけます。
追加接種：初回接種3回を終了後6か月
以上の間隔(標準的には1年～1年半)を
あけます。

※ご注意

3種混合ワクチンが入手困難となった場合、不足分の接
種は4種混合ワクチンになります。しかし、左記の人はポ
リオワクチンの過剰接種となり、その安全性が十分確認さ
れていないため、4種混合ワクチンの接種ができませんので、
ご注意ください。

- ①生ポリオワクチンを2回接種した人
- ②生ポリオワクチン1回と、不活化ポリオワクチンを3回
接種した人
- ③不活化ポリオワクチンを
すでに4回接種した人

◇相談・問い合わせ
保健センター
0744(52)5111



第2回 高取泥んこ祭り

大地と遊ぶっ!!

おとも子どもも泥んこになって楽しめる。それが、「高取泥んこ祭り」。

田んぼでドロドロになって遊ぶ気持ち良さを、ぜひ体感ください。

◇とき 7月27日(日) 10時～14時

◇ところ 市尾墓山古墳周辺

◇内容 泥んこフラッグ・自転車レース・泥んこ綱引き・お宝探し争奪戦

◇定員 300名

※定員になり次第、〆切

※小学生以下は、保護者同伴。

◇参加費 一人500円

◇問い合わせ

農ある高取推進協議会事務局 (まちづくり課内)



◇申込 <http://doro.takatori.info/>

平成27年度 固定資産評価替業務に伴う 雑種地状況調査の実施

高取町では、平成27年度固定資産評価替業務のため、雑種地の状況確認調査を行います。この調査は、固定資産評価替業務の事前確認作業として、雑種地の現況確認調査を高取町税務課が業務委託をした下記の事業者が実施します。

なお、調査には現地調査員証を携帯した作業員が調査をし、1箇所の調査に要する時間は数分程度です。皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

【事業者】 大和不動産鑑定株式会社
住所 奈良県奈良市西大寺東町2丁目1番56号(南都銀行西大寺駅前ビル)
【調査期間】 7月初旬～9月下旬

7/9 奈良県地震防災の日

7/5(土)～13(日) 奈良県地震防災週間

奈良県一斉地震行動(シエイクアウト) 訓練が実施されます。

◇とき 7月9日(水) 10時30分開始

同時刻に一斉に参加者全員が身の安全を図る行動をとる訓練です。

- ①姿勢を低くし、転倒を防ぐ
- ②頭を守り、丈夫な机の下など安全な場所に避難する
- ③揺れが収まるまで動かない



【問い合わせ・参加登録】

奈良県防災統括室
TEL 0742 (27) 7006
FAX 0742 (23) 9244

第43回 差別をなくす町民集会

～音楽と笑顔に勝るクスリなし～

7月は「差別をなくす強調月間」です。当町においても、人権意識の高揚を図るため「第43回 差別をなくす町民集会」を開催します。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

◇とき 7月12日(土) 受付 12時30分～ 開演 13時30分～

◇ところ リベルテホール

- ☆講演 「お互いの違いを認め合える社会づくりを目指して」
講師 アマデウス大西さん
※トークあり、ピアノあり、合唱ありの楽しい講演です!
- ☆高取中学校吹奏楽部ミニコンサート
- ☆その他
たかむち小学校児童の人権作文展
てんいち先生4コマ漫画カラーパネル展
託児あり

●高取町人権擁護委員会による『人権相談コーナー』

◇とき 11時～13時
◇ところ リベルテホール 1階和室
◇問い合わせ 高取町人権・同和問題啓発活動推進本部 (住民生活グループ内)



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

7月の相談日

◎どうぞ、お気軽にお越しください。

23日	9日
坂田 周子 (行政相談)	岩室 裕子
川西 康陽	
新田 晃彦 (一般相談)	
〈敬称略〉	

○発行/高取町編集/総務課 千六三五一〇一五四
○印刷・制作/資油印刷所 千六三五一〇一五三

奈良県高市郡高取町観音寺九九〇一 〇七四四一五二二三三四代
奈良県高市郡高取町下土佐四二二 〇七四四一五二二五〇一代