

広
報

下子島

4

2025(令和7)年
No. 611

町の人口

男	2,848人
女	3,174人
計	6,022人
世帯数	2,809戸
令和7年2月末現在	

[特集]

第一回 下子島カラオケ大会
～地域全体で交流を～

上子島の梅 (3月12日撮影)



▲全力で歌い切りました！

♠♥地域全体で交流を



▲発表前に意気込みを語ります

さまざまな世代の人が集まり親睦を深めることで地域の活性化を図ろうと、地域を挙げて世代間交流に取り組む下子島大字。その一環として多世代交流イベント「第一回下子島カラオケ大会」が2月に開催されました。今月は、カラオケ大会で盛り上がる地域の皆さん取材しました。



▲お友だちも応援！



▲みんなで盛り上げます



カラオケ発表会

老人クラブから4名、子供会から4名、青年団から2名とさまざまな年代の人が公民館に集まって開催されたカラオケ発表会。3カ月間の募集期間で集まった総勢10名の発表者は自慢の歌声を披露し、観覧者は手拍子で盛り上げます。さらにカラオケ愛好家の人知さんがゲスト出演すると、会場は大盛り上がり。子どもからお年寄りまで、地域全体で盛り上がり楽しい時間となりました。

高取で頑張る『高取人』 第二回 下子島カラオケ大会





▲表彰を受ける福西さん

審査発表・表彰式

全員が練習の成果を存分に発揮した発表会。いよいよ受賞者の発表です。審査により、グランプリ1名、準グランプリ2名、審査員特別賞2名が発表されました。グランプリに輝いたのは、「オー・マイ・リトル・ガール」を歌った福西煌希さん。福西さんは、「練習したかいがあつてとても嬉しい」と満面の笑みを浮かべました。



カラオケクラブの発足も!



下子島大字では、9歳から83歳までの30名が参加する「カラオケクラブ」が、令和6年度に発足しました。これは令和4年4月、公民館に災害用ミニPCが設置され、インターネット上で音楽を流せる環境が整ったことがきっかけにできたもので、毎月2回、1回あたり約3時間の活動が行われ、カラオケはもちろん世代を超えた交流の場ともなっています。

区長の中西さんから

下子島自治会では、2年前から子供会や青年団、老人クラブなど地区内の各団体と連携して世代間交流の場を作っています。交流の機会を作ること、困りごとを相談したり助け合ったりすることができ、日々の負担が和らぎやすくなりました。また、充実した時間を過ごせるのも地域コミュニティ活性化の大きなメリットです。

下子島大字のこうした活動を他大字の皆さんにも知っていただき、ぜひ活動の参考にしていただければと思います。



他にもさまざまな行事が行われています!

下子島大字では他にも地域をあげてさまざまな行事が行われており、その様子を一部ご紹介します。



ハッピーハロウィン!



共助の精神を持ちながらの避難訓練



みんなで映画鑑賞

令和7年度 所信表明と主な取組み

令和7年度は、町長として2期目のスタートの年度になります。

今年度も引き続き、町財政の健全運営を基本として、子どもから高齢者までの誰もが暮らしやすくなる、「健やかに住み続けたくなる高取町」を目指します。次に、令和7年度当初予算の主な取組みを申し上げます。

「防災、減災」として、地域の防災力の向上のため、自主防災組織等の活動への補助、防災用品の備蓄などを引き続き行います。さらに、避難所の生活環境を改善するため、新たにトイレカーを導入します。また、現文化センター跡地に防災機能を有する施設整備に向けて、現文化センターを解体撤去するための設計費を計上します。

「健康、医療」については、18歳までの子ども医療費の助成を令和7年8月受診分から保護者負担をなくし、完全無償化を行います。また、65歳から5歳刻みの人を対象に「带状疱疹ワクチン接種」の助成を行います。

「子ども・子育て」については、引き続き、結婚新生活支援補助金、出産・子育て応援交付金、妊婦・乳幼児のタクシーによる移動支援などを引き続き行い、新たに結婚相談ボランティアスタッフの育成を行います。

「高齢者の生活支援」については、高齢者移動手段確保事業として、タクシー利用券の交付、認知症予防に向けてセミナー開催、緊急通報装置の設置

(高齢者見守り安心システム)などを引き続き行います。

「学校教育」については、小学校における30人学級の継続、小・中学校のスクールサポートスタッフなどの継続的な配置、GIGAスクール構想により活用している小・中学生のタブレット端末機の一斉更新を進め、児童生徒の学習を充実します。また、「国の物価高騰対応臨時交付金」を活用して幼稚園、小学校、中学校の給食費を1年間全額免除します。さらに、リベルテホールトイレを洋式温水洗浄便座に改修します。

「将来を見据えたまちづくり」を目指し、「じごとコンビニ」の経営の安定



化を目指すとともに、祝祭日の可燃ゴミの収集を引き続き行います。さらに、「国の物価高騰対応臨時交付金」を活用して町内全戸にごみ袋引換券を配布します。

さらに、「高取町まち・ひと・しごと創生総合戦略（平成28年3月策定、令和2年10月改訂）」は、令和7年度が計画見直しの時期です。令和6年度に行いました、町民の皆さまへのアンケート調査を踏まえた新たな計画を策定します。

「移住、定住促進、空き家対策」として、住宅地拡大（都市計画法34条第11号区域指定）に向けて、市尾、田井庄、兵庫大字に続いて、市街化調整区域内に住宅が建てられる区域をさらに拡大するため、町民の皆さまとともに調査を行います。また、空き家の活用に向け、新たに子育て世帯の空き家購入への補助、空き家流通に向けた相続登記費への補助を行います。

また、今年10月には最も重要な統計

調査である「国勢調査」を行います。国勢調査から得られる様々な統計は、町政運営に利用されますので、ご理解、ご協力をお願いします。

「観光振興、にぎわい創出」については、まず、2025年大阪・関西万博やお城フェスなどの全国的な催しへの出展、観光大使との連携などにより、高取町の豊かな歴史文化資源をPRし、知名度アップを図り、交流人口を増やします。また、新たに、町公式マスコットキャラクターや町オリジナルの絵柄付き原付ナンバープレートを製作します。

さらに、奈良県、近鉄との連携による壺阪山駅舎活用と駅前修景を行います。傷みが激しい土佐街道のカラー舗装を計画的に補修します。

また、高取城跡にライブカメラを設置しておりますので、四季折々の城跡の景色を高取町ホームページからご覧ください。なお、奈良県、林野庁、高

取町連携事業「高取城跡保存活用整備事業」は、令和3年からの石垣調査が令和6年度に終了しました。令和7年度は、この調査結果に基づいた石垣の保存と活用整備の基本計画が策定される予定です。

町民の皆さまにおかれましては、引き続き高取町政発展に向けて、一層のご指導と変わらぬご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

詳しくは、「令和7年度当初予算」の折り込みまたは、高取町ホームページの「町長室―施策方針、所信表明―令和7年度当初予算について」のページをご覧ください。



高取町長
なかがわ ひろよし
中川 裕介



消防団員募集！

消防団は、平常時は地域の防火、防災の担い手として、災害発生時は消火、警戒などの消防活動を行う防災リーダーとして、本業を持ちながら地域の安全と安心を守る活動をしています。

近年は消防団員数の減少や高齢化が進んでおり、若い消防団員の確保に取り組んでいます。消防団に入団して地域の安全を守りませんか？積極的な入団をお待ちしています。

○入団資格

本町在住で20歳以上の健康な人。

○待遇

- ・活動に必要な被服等を貸与します。
- ・活動中のけがなどに対し、公務災害補償を適用します。
- ・5年以上勤務して退団した場合は退職報奨金を支給します。

○問い合わせ 総務課

防災行政無線の聞き直しについて

災害発生時、防災行政無線で災害情報や避難情報などを一斉放送します。放送は聞き取りにくいことがあります。

○防災行政無線聞き直し電話番号
0744(47)2177

○問い合わせ 総務課

土地価格等縦覧帳簿・
家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

○縦覧期間 4月1日～6月2日
9時～16時30分(平日のみ)

○ところ 税務課

○対象者

・土地の納税者

・土地価格等縦覧帳簿

・家屋の納税者

・家屋価格等縦覧帳簿

※縦覧を希望する人は、納税通知書、課税明細書、運転免許証など本人確認できるものをお持ちください。

○問い合わせ 税務課

固定資産課税台帳の閲覧

○閲覧期間

4月1日～令和8年3月31日

9時～16時30分(平日のみ)

○ところ 税務課

○対象者 固定資産税の納税義務者

および借地・借家人

○問い合わせ 税務課

令和7年度 高齢者の定期予防接種のお知らせ

肺炎球菌感染症ワクチンを接種する人に費用を助成しています。

○対象者

- ①65歳の人
(65歳の誕生日の前日～66歳の誕生日の前日)
 - ②60～64歳で次に該当する人
- ・心臓、腎臓、呼吸器の障害名の身体障害者手帳1級相当を持ち、日常生活が極度に制限される程度の障害がある人。
 - ・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人。

○ワクチン 23価肺炎球菌ワクチン

○接種回数 生涯に1回

○自己負担額 3,000円

※生活保護世帯は無料です。保健センターで事前に申請してください。

○持ち物

接種費用、医療保険資格が確認できるもの

○接種場所

高取町・橿原市・明日香村の指定医療機関
※一覧はQRコードをご確認ください。



注意事項

- ・過去に接種を受けたことがある人は対象外です。
- ・指定医療機関以外での医療機関で接種を希望する場合は保健センターで手続きしてください。手続きには、接種費用および本人確認書類(代理人が手続きする場合は代理人の本人確認書類)が必要です。
- ・県外での接種を希望する人は保健センターにご相談ください。

○問い合わせ

保健センター 0744(52)5111

国保だより

◎国民健康保険では、申請や届け出によりこんなときにも支給が受けられます。

こんなとき	申請に必要なもの
<p>緊急でやむを得ず海外で診療を受けたとき、海外療養費が支給されます。</p>	<p>パスポート、領収書※、診療内容明細書※、領収明細書※、診療内容照会への同意書、口座番号の分かるもの、マイナンバーの分かるもの ※翻訳文の添付が必要です。</p>
<p>交通事故やケンカなど、他人の行為(第三者行為)が原因で負傷したときの医療費は原則として加害者が負担すべきものですが、届け出(第三者行為による傷病届)によって国保で治療を受けることができます。 国保を使って治療が行われると、医療費の保険給付分を国保が支払いますが、これは一時立て替えするもので、後日、国保が加害者に請求します。</p>	<p>届け出書は住民課または町ホームページからダウンロードしてください。</p>
<p>人間ドック、脳ドックを受診したときに助成を受けられます。対象者は受診日時点で満30歳以上75歳未満、引き続き1年以上国保の被保険者で保険税を完納している世帯に属しその年度の特定健診を受診していない人です。 《助成額》 人間ドック 45,000円 脳ドック 35,000円</p>	<p>領収書、検査結果表、口座番号の分かるもの、特定健康診査受診券(40歳から74歳で人間ドックの助成申請をする人) ※同一年度内に特定健診と人間ドック助成金の両方を受けることはできません。 ※両ドックを同時に受診した人は、それぞれ別に領収書を提出してください。 ※申請期限は当該年度の3月31日です。</p>

- ・国民健康保険被保険者証に異動があった人は、14日以内に住民課に届け出てください。
- ※遡って国保を喪失する場合、他保険加入認定日から届出日までに国保を使用すると、医療費の返還請求をすることがあります。
- ※届け出を怠ると罰則を受けることがあります。

健康診査のご案内

40歳以上の国保の被保険者および後期高齢者医療保険被保険者を対象に、生活習慣病の予防、早期発見、健康維持のため健康診査を実施しています。

- ・健診は全て無料で受診できます。
- ・集団健診と個別健診があります。年に1度どちらかを受診してください。
- ・対象者には5月上旬に受診券と質問票を郵送します。(4月以降に国保の資格を取得した人は発券の申し出が必要です。また、資格を喪失した人は受診できません。)
- ・同一年度で人間ドック助成との併用はできません。
- ・検査項目…問診、身体測定、血圧測定、検尿、血液検査、心電図検査、眼底検査(医師の判断による)

○集団健診(がん検診と同時実施)

実施日や受付開始等の詳細は広報折込みチラシでお知らせします。

○個別健診

県内の医療機関にて実施します。

- ・実施期間 5月1日～令和8年1月31日
- ・申込方法 実施医療機関に直接お申し込みください。

○問い合わせ 住民課



**障害をお持ちの人の
相談窓口**

障害児(者)およびその保護者または介護を行う人などからのさまざまな相談に応じます。個人情報保護は慎重に取り扱い、必要な支援以外に使用することはありませんので、ご安心ください。

身体障害者

○相談員 川西 康陽
○電話番号 0744(52)4423

知的障害者

○相談員 上本 千佳子
○電話番号 0744(52)2093

精神障害者

相談支援事業所へ委託していますので、お気軽にお電話ください。

○委託先

生活支援センター「ぴあぽ〜と」

TEL 0744(24)2020

FAX 0744(24)2030

<http://www.moe.or.jp>

○受付時間 9時〜17時30分

(平日のみ)

○問い合わせ 福祉課

**国民年金保険料学生納付
特例制度のご案内**

日本に住む全ての人は、20歳になった時から国民年金保険料の納付が義務付けられています。学生には、在学中の保険料の納付を猶予する「学生納付特例制度」が設けられていますので、希望する人はお問い合わせください。

・継続を希望する人も申請が必要です。

・申請書を提出、または「マイナポータル」からマイナンバーカードを利用した電子申請も可能です。

○問い合わせ 住民課

**第37回「人権を確かめよう
日」高市郡記念集会**

高市郡記念集会を開催します。ぜひご来場ください。

○と き 4月12日(土)

13時30分〜

○ところ 明日香村中央公民館

○内容

講演 神技的パフォーマー

ちゃんへんさん

演題 「あきらめない心」

○問い合わせ 住民課

詐欺電話にご注意を!!

役場をかたり、自動音声で「保険証のことについて重大なお話があります。オペレーターにつながりには1を押してください。これは最後のお電話です。」等の不審電話が町内で発生しています。これは1を押すと偽の職員につながり、巧みに話して口座を作らせられる等の詐欺につながる可能性がありますので十分にご注意ください。

○問い合わせ 住民課

**町公式マスコットキャラクター
原案へのご応募ありが
とございました**

町公式マスコットキャラクター原案募集にご応募いただきありがとうございました。子どもからお年寄りまで幅広い年齢層かつ町内外を問わず全国38都道府県から、計587作品のご応募をいただきました。

引き続き事業を進め、厳正な審査のもとベストな作品を決定しますので、素敵なキャラクターの誕生をしばらくお待ちください。

たくさんのご応募誠にありがとうございました。

○問い合わせ 総合政策課

**合併浄化槽を設置する家庭
に補助金を交付します!**

工事前に申請してください。詳しい内容や申請書等はホームページをご確認ください。

○交付条件 令和7年度に合併浄化槽の設置が完了する家庭

○対象浄化槽 5人槽、7人槽、10人槽

○対象地域 下水道事業計画区域外

※建売住宅、共同住宅、店舗等は対象外。

○申し込み、問い合わせ 住民課

**5月7日から盛土規制法に
基づく規制が開始されます**

県では、5月7日から宅地造成および特定盛土等規制法(通称:盛土規制法)に基づく規制が開始されます。これに伴い、規制区域内で一定規模以上の盛土等をする場合に許可や届出が必要になります。

詳しくはホームページをご確認ください。

○問い合わせ

奈良県土木マネジメント部

まちづくり推進局 建築安全課

0742(27)7546

HP: <https://www.pref.nara.jp/63548.htm>

63548.htm

上水道に関するお知らせ

4月1日から奈良県広域水道企業団の事業開始によって、県および県内26市町村の水道事業が統合されるに伴い、水道料金や給水加入金、水道メーターの検針・請求方法などが変更となります。ただし、旧料金より新料金が上がる人は、当初5年間は旧料金を適用する経過措置が設けられます。なお、現行の一般用、営業用、臨時用といった用途区分や基本水量および、メーター使用料は廃止します。

【新料金体系】

口径	基本料金 (税抜き)	従量料金(/m ³)(税別)						
		1m ³ ~ 10m ³	11m ³ ~ 20m ³	21m ³ ~ 30m ³	31m ³ ~ 50m ³	51m ³ ~ 100m ³	101m ³ ~ 500m ³	501m ³ ~
13mm	390円	85円	147円	184円	242円	300円	358円	416円
20mm	870円							
25mm	1,440円							
30mm	2,170円							
40mm	3,920円							
50mm	6,830円							

【検針・請求方法】

2か月に1回の検針翌月に2か月の金額をまとめて請求します。

○偶数月検針 グリーンタウン、上子島、下子島、上土佐、下土佐、吉備、松山、丹生谷、兵庫

○奇数月検針 清水谷、観音寺、羽内、藤井、市尾、谷田、田井庄、薩摩、森、佐田、与楽、寺崎、越智、車木

【新給水加入金】

給水装置の新設・増口径工事の実施の際、工事の申込者から徴収します。

メーター口径	加入金(税別)
13mm	146,000円
20mm	222,000円
25mm	355,000円
30mm	527,000円
40mm	969,000円
50mm	1,559,000円



詳しくは、企業団ホームページ(www.narawater.lg.jp)をご覧ください。

○問い合わせ 奈良県広域水道企業団高取事務所(事業課内) 0744(52)3334

下水道に関するお知らせ

⚠️ 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お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。

○問い合わせ 事業課

「高取町観光大使」委嘱の お知らせ

4月1日、本町観光大使の委嘱を
しました。

令和元年より観光大使として活躍
いただいているシンガーソングライ
ターの『やなせなな』さんに引き続きお
願いし、今回新たに本町在住のメンバ
ーにより構成された音楽グループ『お
やGバンド高「歌笑楽団」さん、本町在
住の演歌歌手『奥村ゆか』さんに委嘱し
ました。

やなせななさんは、兵庫大字にある
浄土真宗本願寺派の教団寺にて住職を
務めながらシンガーソングライターと
して活動をされるほか、講演会・ラジ
オ番組出演・映画製作や書籍出版な
ど幅広い分野で活動されています。

おやGバンド高「歌笑楽団」さんは、本
町のほか、橿原市・桜井市・葛城市・
香芝市・御所市・川上村など県内各
地の施設等で年間30件を超えるコンサ
ート活動を行いながら本町の魅力を発
信し続けてきました。

奥村ゆかさんは2012年から歌手
活動を行っており、本町への移住前から
全国で歌唱活動やラジオ出演などの活
動をされてきました。

これから様々な活動を通じて、本町
のPR活動にご協力いただきます。

○問い合わせ まちづくり課

農用地区域除外申し出

農業振興地域内の農用地区域
は、農業に利用にする区域で農業
以外の目的への転用は厳しく制限
されています。ただし、やむを得
ない場合で要件を満たせば農用地
区域から除外ができますので、期
間内に申し出てください。

○受付期間

4月1日～30日

8時30分～17時15分(平日のみ)

○問い合わせ まちづくり課

高校1年生の皆さんへ 「高校生等通学定期代 助成金のご案内」

奈良県社会福祉協議会では、1
カ月の通学定期代の内1万円を超
えた額を助成します。

詳しくはQRコードからご確認
ください。

○支給要件

保護者の収入が

450万円未満の世帯

○問い合わせ

奈良県社会福祉協議会

0744(29)0100



第20回市町村対抗子 ども駅伝大会に出場 しました!

3月8日、快晴の橿原運動
公園で第20回市町村対抗子
ども駅伝大会が開催され、本
町代表として8名の選手が
出場しました。それぞれの持
てる力を精一杯発揮し、ス
テップアップ賞を獲得しま
した。ご声援ありがとうございました。



たかとり幼稚園で半日入園が行われました！

2月20日、たかとり幼稚園で入園予定児の半日入園が行われました。3歳児クラスの子どもたちが「一緒に遊ぼう」と優しく誘い、楽しい時間を過ごしました。

在園児といっばい遊んだ後は、帰るのが寂しそうなお子どもたち。4月が待ちどおしいですね。



歴史と自然の宝庫・飛鳥地域の魅力発信トラックができました！

2月26日、本町も加入している飛鳥ナンバー協議会の寄付金活用事業として作製されたラッピングトラックの運行開始記念式典が行われました。

(株)ベストラインのご協力のもと、飛鳥版図柄入りナンバープレート(フルカラー版)を選択した人が納め

た寄付金を活用して完成したこのトラックには、高取城跡や石舞台古墳(明日香村)、藤原宮跡(橿原市)など、対象地域の魅力があふれています。

本町を含めた飛鳥地域の魅力を全国の人に知っていただく機会となることを期待します。



四季に染まる奈良・奥大和地域の魅力発信トラックができました！

2月27日、奈良県トラック協会のご協力のもと、奈良県美しい南部東部振興課により作製されたラッピングトラックの運行開始記念式典が行われました。

桜で彩られた壺阪寺や洞川旅館街(天川村)、前鬼川(下北山村)など、奥大和地域の魅力があふれたデ

ザインのトラックは、全国に向けて奥大和地域の観光PRを行います。

本町を含めた奥大和地域の魅力を全国の人に知っていただく機会となることを期待します。



**大和高取モラロジ―事務所主催
オープンセミナーが開催されま
した！**

2月7日、大和高取モラロジ―事務所主
催のオープンセミナーが橿原市商工経済
会館で開催され、本町の初代観光大使、教
恩寺住職のやなせな氏が講演しました。
命の大切さを理解して思いやりや感謝
の気持ちを育むことが、人間力の向上につ
ながることを学び、命の尊さを深く考える
機会となりました。

大和高取モラロジ―事務所では、他にも
さまざまな事業を予定しています。興味のある
人はぜひご連絡ください。
○連絡先 米田(こめだ)
090(5124)2662



**「遺言の日」
記念無料法律相談**

○とき 4月15日(火)10時～15時
(12時～13時を除く)
○ところ
奈良弁護士会
(1人30分の事前予約制、先着16名)
○内 容 相続遺言に関することに
限ります。

○申込期間 4月1日～14日
(平日9時30分～17時)
○申し込み、問い合わせ
奈良弁護士会
0742(22)2035

**「憲法週間」
記念無料法律相談**

○とき 5月14日(水)9時30分～
15時30分(12時～13時を除く)
○ところ
奈良弁護士会
(1人30分の事前予約制、先着20名)
経済会館

○申込期間 4月1日～30日
(平日9時30分～17時)
○申し込み、問い合わせ
奈良弁護士会
0742(22)2035

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(一次試験)	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23日～6月6日	6月14日	大学卒(見込み含む。) 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
幹部候補曹	4月23日～6月6日	【一次試験】6月14日 【二次試験】 7月26日～8月1日	20歳以上33歳未満
一般曹候補生	～5月7日	5月17日～25日 ※内1日	18歳以上33歳未満
予備自衛官補	～4月8日	4月6日～20日 ※内1日	【一般】18歳以上52歳未満 【技能】18歳以上 ※保有技能に応じ55歳未満



手話をみんなのことばに



手話が身近な言語(ことば)になるよう、簡単な手話をご紹介します。ぜひ皆さんも一緒にやってみましょう！



①

こんにちは

立てた右手2指を重ねて前方から額の中央へあてる。
(写真①)



○問い合わせ 福祉課

お気軽にご相談を！

《人権相談》

- とき 4月9日(水) 10時～12時
- ところ 役場2階 集会室B

《行政相談》

- とき 4月9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 4月23日(水) 13時～15時
- ところ リベルテホール1階 会議室
- 相談員 森本 啓治、山中 不二子、山田 桂子



てんいち先生

毎月11日は「人権を確かめあう日」



春手套はめなほしもし歩き出す
外島 真名実

花吹雪いま少し風吹いてほし
宮原 昭子

亡夫眠る山より雉子それつきり
増田 貞子



千の眼に見透かされゆるや天壇の
雛に心の奥底までも
土家 久子

吉野線髪に花びら置ける人
揺らるるままにの寝りをりぬ
豊島 千力子



4月ごみ収集日

※ごみの減量にご協力をお願いします。

※ごみ搬出は、所定の場所に当日の8時30分までをお願いします。
 ※【 】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
3日・7日・10日・14日・17日・21日・24日・28日【5月1日】
火・金曜日コース
清水谷・グリーンタウン・上子島・下子島・上土佐・丹生谷・兵庫・田井庄・薩摩・森・佐田
1日・4日・8日・11日・15日・18日・22日・25日・29日(祝日収集)【5月2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
4日・18日【5月2日】	11日・25日【5月9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・グリーンタウン・上子島・下子島・上土佐
3日・17日【5月1日】	10日・24日【5月8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
2日・16日【5月7日】
第2・第4 水曜日
清水谷・グリーンタウン・上子島・下子島・上土佐・丹生谷・兵庫・田井庄・薩摩・森・佐田
9日・23日【5月14日】

4月 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。)

日	曜	収集大字
1日	火	丹生谷
7日	月	谷田
16日	水	上子島・下子島・佐田・薩摩・観覚寺・吉備・森
17日	木	下子島・上土佐・下土佐・観覚寺・清水谷・羽内・松山
18日	金	市尾・越智・薩摩・藤井・田井庄・車木・丹生谷
21日	月	市尾・越智・羽内・与楽・兵庫・寺崎・谷田

※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

リベルテホール図書室の開室日は次のとおりです。ご確認の上ご来館ください。

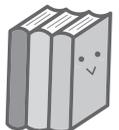
4月

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			

5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	31



○問い合わせ 教育委員会事務局 0744 (52) 3715

4月の臨床心理士による教育相談

- と き 4日、11日、18日、25日の金曜日
いずれも13時～17時
(一人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4歳から高校生までとその保護者
- その他 小中学校でスクールカウンセラーによる相談も行っています。日時等は小中学校へお問い合わせください。
(在校生対象)
- 申し込み、問い合わせ
教育委員会事務局 0744(52)3715

4月のいい歯菌(母)教室《申し込み制》

- と き 15日(火) 13時～13時10分受け付け
- ところ 保健センター
- 対象者 妊娠4～8か月の妊婦および産婦
- 内容 歯科検診、歯科相談、助産師による産前産後相談など
- 持参品 問診票(産婦の人には申し込み後に送付します。)母子健康手帳
- 申し込み 4日(金)までに保健センターへお申し込みください。

4月のアミィクラブ わくわくエンジェル(合同開催)

- と き 15日(火) 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 はじまりの会、思い出手形制作、お誕生日会
- 問い合わせ 地域子育て支援センター(たかとり保育園内)
0744(52)3786

4月のケアマネによる介護個別相談

たかとりケアマネ会では、地域に出向いて介護個別相談を行っています。お気軽にお越しください。

- と き 17日(木) 13時30分～15時
- ところ 役場1階 相談室
- 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

5月の健康相談(栄養相談)

高血圧、糖尿病、高脂血症など生活習慣病でお悩みの人、妊娠中、出産後の健康管理にお役立てください。

- と き 12日(月) 13時30分～15時受け付け
- ところ 保健センター
- 対象者 原則40歳以上の人、妊産婦
- 内容 尿検査、身体測定、血圧測定、体組成測定、栄養相談、足指力測定、健診結果の説明、健康に関する相談
- 定員 4名【管理栄養士による栄養相談のみ予約制】※5月1日までに保健センターへお申し込みください。
- 持ち物 健康手帳(お持ちでない人は当日保健センターで交付します。)
- 問い合わせ 保健センター 0744(52)5111



5月の『元気サロン』

- と き 13日(火)「リフレッシュ運動～健康体操～」
21日(水)「機能改善運動～リハビリ体操～」
29日(木)「のびのび運動～棒体操～」
いずれも10時～11時(受け付け9時30分～10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
- 定員 各日25名(定員になり次第締め切ります。)
- 持ち物 運動靴、タオル、お茶や水など
※通院中の人や体に心配のある人はかかりつけ医に相談してください。
- 申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター



あなたは大丈夫？ 「春バテ」に気を付けましょう！

春は1年の中で最も寒暖差が大きく身体に負担がかかる上、新年度の生活の変化により不調を感じやすい季節。この不調を「春バテ」といいます。大きな気温の変化に対応するために、交感神経が活発になり緊張状態が続くことで自律神経の乱れにも繋がってしまいます。新年度を元気に迎えるために、自律神経を整えて春バテを予防しましょう。

春バテの症状

◆身体的症状

- 身体がだるい(倦怠感、疲労感)
- 朝起きるのがつらく、目覚めが悪い
- 昼間も眠気が続き、夜も眠れない
- 肩こりや頭痛が悪化する
- 手足の冷え



◆精神的症状

- 集中できない、やる気が出ない
- イライラしてしまう
- 気分が落ち込む
- 憂うつな気分になる

春バテ対策

◆1日3食バランスの良い食事

自律神経を整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを摂取しましょう。

◆十分な睡眠時間の確保

リラックスできる環境で眠りましょう。

◆深呼吸してリラックス

ストレスが軽減されリラックス効果が期待できます。

◆朝日を浴びて生活リズムを整える

体内時計をリセットし、規則正しい生活にすることで、自律神経を整えましょう。

◆適度な運動

血液循環が良くなり、ストレス解消に。

複数当てはまる場合、春バテかもしれません。次の対策を心掛け、心身ともにケアしましょう。

