

広報

たしかと

11

2025(令和 7) 年
No.618

町の人口

男	2,810 人
女	3,143 人
計	5,953 人
世帯数	2,807 戸
令和 7 年 9 月末現在	

壺阪寺

壺阪寺の「紅葉大仏ライトアップ」



▲詳しくはこちら

【特集】

「生涯学習リベルテ教室『健康麻雀』」



～高取で頑張る『高取人』～

「生涯学習リベルテ教室」

～健康麻雀～

本町では現在、16の生涯学習教室を開講しています。「生涯学習」とは、文化活動やスポーツ活動、レクリエーション活動など生涯に行うあらゆる学習で、「いつでも」「どこでも」「自由に」学べるため、このように呼ばれます。

今月は、今年度から始まった「健康麻雀教室」に参加する皆さんを取材しました。



教室開講のきっかけ

「明日香村で開講されている健康麻雀教室を高取町でもやってみたい。」との思いから、生涯学習リベルテ教室での開講を依頼した代表の皆己さん。1年間の準備期間を経て教室生を募集したところ、予想を上回る人気となり、定員8名のところ14名の応募がありました。そして、「せっかくだいだいた応募だから」と、14名でスタートを切りました。そんな健康麻雀教室の生徒は、主に71～85歳のシニア層。平均年齢は78歳です。

開講から約7カ月、和気あいあいと健康麻雀を楽しむ皆さんの姿がありました。



練習の様子

4名で行う健康麻雀は、手先を使いながら難しい計算を繰り返す頭脳ゲームで、年齢、性別にかかわらず同じ立場で競うことができます。

月に2回、第2、第4水曜日にリベルテホールで行うゲームでは、くじてグループを決定後、各テーブルに分かれて楽しめます。

手先を使いながら頭もフル回転させるためか、皆さんの表情は真剣そのものの。時には教え合いながら楽しむため、自然と会話も生まれます。

和やかな雰囲気の中で健康麻雀が行われています。



なぜ認知症予防に健康麻雀？

認知症予防のための頭の体操は、ジグソーパズル、囲碁や将棋、塗り絵や編み物などいろいろあります。その中でも健康麻雀は、人との交流を通じて脳を鍛えられます。

仲間と楽しみながらも、ルールが複雑で相手の手の内を読む必要もあるため、脳が自然と活性化する健康麻雀は、一石二鳥な趣味と言えます。



代表の皆己さんから

健康麻雀教室の目的は、頭を使うことによる認知症予防、そして楽しい時間を一緒に過ごすことができる仲間づくりです。

ルールは、「お酒を飲まない」「タバコを吸わない」。麻雀はとても難しいですが、仲間同士教え合いながら仲良く楽しんでいます。

前期（5～9月）と後期（10～2月）でそれぞれ順位を集計し、1～3位、7位、ブービーの人に粗品を渡すことにしています。

認知症予防、そして仲間づくりに健康麻雀を始めてみませんか？来年度も募集しようと思しますので、興味のある人は、ぜひご連絡ください！



▲代表の皆己さん

生涯学習リベルテ教室 16 教室が開講中！ 教室見学もできます！

生涯学習リベルテ教室（5月～2月に実施）にはさまざまな教室があり、16教室を開講しています。詳しくは教育委員会事務局までお問い合わせください。

○問い合わせ 教育委員会事務局 0744 (52) 3715



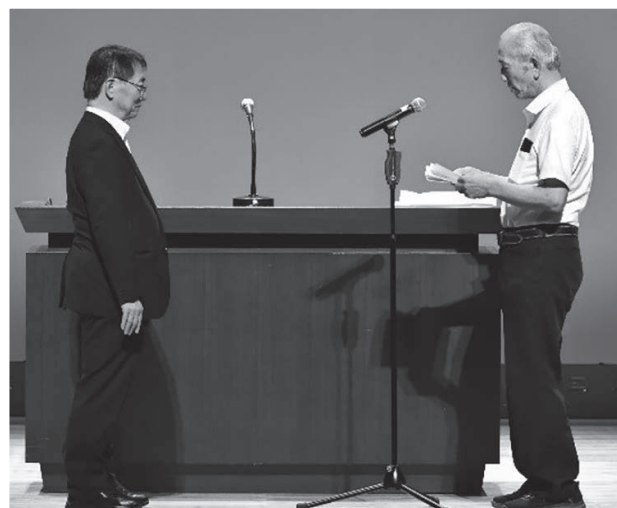
9月15日は『敬老の日』。今年度、新たに100歳を迎える町民は5名。100歳以上は全員で10名になりました。

「いつまでも元気でいてほしい」という願いを込めて、70歳以上の町民をお招きし、9月13日に敬老会を開催し、約200名が参加されました。

これからも、健やかに生き生きと高取町で暮らしていただけるよう、地域全体で高齢者を支える体制づくりに取り組んでいきたいと思ひます。

お礼のことば

招かれた皆さんを代表して、高取町老人クラブ連合会会長の中村秀雄さんがお礼のことばを述べられました。『はい』という素直な心、『すみません』という反省の心、『おかげさま』という謙虚な心、『私がします』という奉仕の心、『ありがとう』という感謝の心（日常の五心）を持ち、町を活性化させ元気にしていくために貢献することを力強く伝えられました。



歌謡ショー・合唱

今年は、歌ってしゃべってラッタッタによる合唱から始まりました。『幸せなら手をたたこう』など懐かしい曲を3曲、会場の皆さんと一緒に振り付けを交えて笑顔で歌われました。

続いて、高取町観光大使の演歌歌手・奥村 ゆかさんによる歌謡ショーが行われ、代表曲『花地獄』等が披露されると盛大な拍手が起こりました。また、当たった人には奥村 ゆかグッズがプレゼントされるイントロクイズコーナーでは、必死に聴いて思い出して答えようとする姿がとても素敵でした。



大阪・関西万博に出展しました！

9月18日、19日の2日間、大阪・関西万博のシグネチャーパビリオン「Dialogue Theater - いのちのあかし -」森の集会所にて本町が出展しました。ブースでは、高取城のジオラマや町公式マスコットキャラクター「たかとりん」のパネル展示、観光パンフレットの配布等による本町のPRを行いました。

大人から子どもまで多くの人に興味を持っていただき、国内はもちろん国外の人にも本町をアピールする貴重な機会となりました。



秋の交通安全運動が行われました！

9月21日～30日の「秋の交通安全県民運動」期間中、高取町交通対策協議会等の皆さんによる交通安全運動が行われました。赤信号で止まったドライバーに「運転に気を付けてください」と声を掛けながら啓発物品を配布したり、通学中の小中学生を見守りました。

9月24日には、たかとり幼稚園で奈良県交通安全協会橿原支部協会や橿原警察署の皆さんによる「交通安全マナーアップ教室 in たかとり」が行われました。交通安全のお話の後、反射材や塗り絵の啓発物品がプレゼントされました。

交通ルールを守り、交通事故根絶を目指しましょう。



モラロジー生涯学習セミナー
が開催されました！

9月12日、「おかげさまの心で生きること」をテーマに生涯学習セミナーが開催されました。

公益財団法人モラロジー道德教育財団生涯学習講師の前田道亮さんを講師に招き、47名が参加しました。講義はグループでの話し合いを通じて、自分が思い描く人間になるための目標やその達成方法を自分で考え、気付くことができる時間となりました。

参加いただいた皆さん、本当にありがとうございました。



小学生が社会見学！

10月2日、たかむち小学校3年生の児童が社会見学に役場とリベルテホールを訪れました。

役場では、普段は入ることのできない議場や町長室を見学し、議会や役場の仕事の説明を聞きました。町長室では一人ずつ椅子に座り、町長気分を味わいました。

リベルテホールでは、なじみ深い図書室やホールはもちろん、舞台裏の設備なども見学し、子どもたちにとって、素晴らしい体験となりました。

戦没者追悼式を
開催しました

10月4日、リベルテホールで高取町戦没者追悼式を開催しました。戦後80年の節目にあたり、大戦で亡くなられた御霊を追悼するとともに、世界の恒久平和を祈念するご遺族の皆さんなどの参列のもと厳かに執り行いました。

黙とうに続き、遺族会会長や来賓の皆さんから追悼のこトばをいただき、献花が行われました。



いよいよ「ハロパトたかとり未来ラボ」がスタート！

皆さんこんにちは、ハロパト事務局です。10月25日に始まった「ハロパトたかとり未来ラボ」は、町内外から多くの人にお集まりいただき大盛況で終えることができました。ご参加いただいた皆さん、誠にありがとうございました。

「ハロパトたかとり未来ラボ」とは、本町で今年度から始まった少子化、孤独孤立対策事業です。少子化を対策する国の機関はこども家庭庁です。そこで、ラボの第1回目はこども家庭庁参与の辻由起子さんをお迎えしました。辻さんのお話は数字に基づき、まさに本町の現状から未来をイメージできるものでした。もう今からできることがそうあるとも思えない。しかし、そんな中でも「家族から変わる、自分から変える」という思いに立ち返ることのできる学びの時間となりました。「ハロパトたかとり未来ラボ」では、本町さえ良ければいいという感覚を卒業し、近隣市町村の皆さんともタッグを組んで、未来を一緒に変えていきたいと考えています。

次回は11月14日(金)、「リアル多様性の時代」について学びましょう。多くのご参加を楽しみにしています。

○問い合わせ 福祉課

11月は「児童虐待防止推進月間」です。

児童虐待に関する通報や相談件数は年々増加しており、子どもの命が奪われる重大な事件も後を絶ちません。

虐待から子どもを守るためには、地域の皆さんの気づきが大切です。間違っても匿名でも構いません。あなたからの連絡が子どもを虐待から守るだけでなく、子育てに悩む保護者を救うための大きな一歩となります。「ひょっとして虐待かな？」と思ったら、ためらわずに連絡してください。



子どもを 虐待から 守るための 5か条

- ☐ 「おかしい」と感じたら迷わず連絡を（通告は義務です）
- ☐ 「しつけのつもり…」は言い訳（子どもの立場で判断を）
- ☐ ひとりで抱え込まない（あなたにできることから）
- ☐ 親の立場より子どもの立場（子どもの命が最優先です）
- ☐ 虐待はあなたの周りでも起こりうる（特別なことではありません）

「189（いちはやく）」（児童相談所虐待対応ダイヤル〔無料〕）

※一部のIP電話からはつながりません。

○問い合わせ 福祉課

ご存じですか？

「児童扶養手当」「特別児童扶養手当」

	児童扶養手当	特別児童扶養手当
内 容	父母の離婚などで、父または母と生計を同じくしていない児童等が育成される家庭生活の安定と自立の促進に寄与し、児童の福祉の増進を図ることを目的として、児童の父又は母や、父又は母にかわってその児童を養育している人に支給される手当。	身体や精神に中等度以上の障害を持つ児童を監護している父や母、あるいは父母にかわってその児童を養育している人に、児童の福祉を図ることを目的に支給される手当。
支給対象	父母の婚姻の解消や父又は母が死亡、父又は母が政令で定める程度の障がいの状態など条件にあてはまる18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童（概ね中等度以上の障がいの状態にある場合は、20歳未満の児童）を監護している母又は児童を監護し、生計を同じくする父、あるいは養育者。	政令に規定する障害の等級に該当する20歳未満の児童を監護している父母（主として児童の生計を維持するいずれか一人）、または、父母にかわって児童を養育（児童と同居し、監護し、生計を維持）している人。
支 給 額 （月 額）	●児童1人の場合 全部支給：46,690円 一部支給：46,680円～11,010円 ※受給者の前年の所得により減額または停止になる場合があります。	●児童1人あたり 1級：56,800円 2級：37,830円 ※障害の程度により異なります。 ※受給者の前年の所得により停止になる場合があります。

○問い合わせ 福祉課

放課後等デイサービス・児童 発達支援事業所 合同説明会開催のお知らせ

檀原市・高取町・明日香村で活動している放課後等デイサービス・児童発達支援事業所が合同説明会を行います。ぜひご参加ください。

★参加料無料、事前申し込み不要

○とき 11月21日（金）

10時～15時

○ところ 明日香村中央公民館

○対象

- ・放課後等デイサービス、児童発達支援事業所ご利用希望者。
- ・活動内容に興味のある人およびその家族や関係者。
- ・障がい児童の福祉サービスに関心がある人。

○問い合わせ

檀原市・高取町・明日香村地域生活支援協議会
檀原市障がい福祉課
0744（22）8184



▲詳しくはこちら

マイナンバーカードの 休日窓口を開設します

申請に必要な写真撮影サービスも無料で行いますので、ぜひご利用ください。

○とき 11月29日（土）

9時～12時

※時間帯により混雑が予想されます。あらかじめご了承ください。

○ところ 住民課窓口

○持ち物

【申請の場合】

- ・本人確認書類（運転免許証・健康保険資格確認書など）

【交付の場合】

- ・交付通知書（はがき）
- ・本人確認書類（運転免許証・健康保険資格確認書など）
- ・通知カード（お持ちの人のみ）

【電子証明書更新の場合】

- ・マイナンバーカード
- ・電子証明書の暗証番号がわかるもの

○問い合わせ 住民課

後期高齢者健康診査の お知らせ

本町では、奈良県後期高齢者医療広域連合から委託を受けて、健康診査を実施しています。生活習慣病および重症化予防のため、ぜひ受診しましょう。

○対象 奈良県後期高齢者医療被保険者

※施設入所者、6か月以上入院している人、他の受診機会がある人は対象外です。

○受診期限 令和8年1月31日（土）

○受診方法 実施医療機関に予約し、受診券、質問票、資格確認書を持って受診。

○費用 無料

○問い合わせ 住民課



葛城税務署からのお知らせ ～年末調整説明会を開催します～

○とき 11月25日（火）、26日（水）
10時～11時30分

○ところ 葛城税務署3階大会議室

○対象者 源泉徴収義務者

○定員 各回40名（先着順）

○申込期限 11月21日（金）17時

○申し込み、問い合わせ

葛城税務署 法人課税第1部門
0745（22）2842

11月は固定資産税第4期および
国民健康保険税第5期分の
納期です

12月1日（月）の納期限までに納付してください。

※スマートフォン決済や地方税お支払サイトで納付する場合、領収書が発行されません。必要な場合は納税通知書もしくは納付書裏面に記載の金融機関または税務課窓口で納付してください。

○問い合わせ 税務課

市町村税・県税の一斉滞納整理強化期間

許しません！
滞納

期間中は地方税の公平、公正を確保し納税者の信頼を守るため、差し押さえをはじめとする滞納整理に集中的に取り組みます。税務課および県税事務所が、滞納者と取引のある金融機関や勤務先等に対し法律に基づく財産調査を集中的に行います。ご理解とご協力をお願いします。

○実施期間 11月～12月

○取り組み内容

- ①差し押さえ（預貯金、給与等）の実施
- ②不動産等公売の実施
- ③電話催告、文書催告、訪問催告の実施

○もしあなたが町税などを滞納してしまうと…

本町では滞納者の生活状況を見極めるために財産調査（預貯金調査、不動産所有状況の調査、勤務先への給与等支給状況の調査など）を強化しています。

また、財産を売却して滞納者の税金に充てることを目的とした公売も実施し、より一層滞納整理に力を注ぎます。

○税金を納めなくて放置すると損することばかり…

全国的に滞納者への処分は厳しくなっています。地方税法には「滞納者が督促状を受け完納されない場合は、滞納者の財産を差し押さえなければならない。」と明記されています。

○滞納解消への取り組み

本町では、納期限までに納付がない人に督促状や催告書、差押予告書などを発送し、納付を促しています。再三の催告にもかかわらず納税意思のない滞納者には、滞納処分（差し押さえ）などの厳正な処分を実施しています。

○払いたくても払えない…そんな時は早めの相談を！

本町では納付相談を行っています。病気や失業、事業不振など、やむを得ない事情で一時的に納付が困難な場合は税務課にご相談ください。地方税法等に規定する要件に該当する場合は、徴収猶予や滞納金の減額、免除を適用する場合があります。ただし、虚偽の申し出や納付計画が不履行となった場合は、滞納処分の対象となります。

○問い合わせ 税務課

原付オリジナルナンバー
プレートの交付を開始します！

高取町公式マスコットキャラクター「たかとりん」をデザインしたナンバープレートが数量限定で誕生します。新規登録の際、無地と図柄入りのどちらかを選択可能になります。すでに登録済みの人は1台につき1回限り交換可能です。

○交付開始 11月25日（火）9時～
※初日の8時30分～9時は整理券配布の上抽選で番号を決定し、9時から交付を開始します。交付ナンバーは先着順で、選択不可です。

○交付場所 税務課

○交付枚数

- ・50cc以下 白色 240枚
- ・50cc超90cc以下 薄黄色 20枚
- ・90cc超125cc以下 薄桃色 40枚
- 必要書類
- ・新規 販売証明書または譲渡証明書、本人確認書類
- ・交換 旧ナンバープレート、標識交付証明書、本人確認書類

※代理人による申請も可能ですが、委任状（様式不問）が必要です。

○手数料 無料

○問い合わせ 税務課

ホームページで地番図を確認できるようになります！

本町のホームページから町内の地番図を閲覧できるようになります。

これにより、窓口に出向くことなく、土地の所在確認などが、自宅や外出先から簡単に行えます。ぜひご利用ください。

○公開予定日 11月14日（金）

○閲覧場所 トップ↓くらしの情報↓税金↓固定資産税↓地番図閲覧

○問い合わせ 税務課

県南部地域における分家住宅

本町は県南部地域における分家住宅の対象地域です。

市街化調整区域は、無秩序な開発を抑制すべき区域であるので建築等が抑制されていますが、定められた要件に該当し、やむを得ないと認められるものについては、建築が可能となります。

詳しくはお問い合わせください。

○問い合わせ 事業課

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匂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



高取町職員募集

◆ 採用予定人員 ◆

一般事務職
土木技術職
建築技術職
保健師
清掃作業員

若干名

※令和8年4月1日採用です。

◆ 受験資格 ◆

詳細は町ホームページで確認してください。

◆ 試験日時および内容 ◆

【一次試験】

※今年度からテストセンター方式に変わりました。

試験日 12月8日～14日

※上記の期間中、全国のテストセンターで希望日時に受験できます。

試験内容 基礎能力検査・性格検査(SCOA)

【二次試験(第1回目)】

試験日 令和8年1月25日(日)

試験内容 小論文・個人面接

専門試験(土木技術職・建築技術職のみ)

【二次試験(第2回目)】

試験日 令和8年1月31日(土)

試験内容 集団討論(清掃作業員以外)・個人面接

◆ 受付期間 ◆

11月4日～21日17時まで

※インターネット(奈良スーパーアプリ)で申し込んでください。持参および郵送による受け付けは行いません。

※採用試験案内を必ず確認し、案内に沿って申し込んでください。

※採用試験案内は町ホームページまたは総務課で配布しています。

○問い合わせ

高取町職員採用試験委員会(総務課内)

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
一般曹候補生	～11月21日	11月29日～12月4日 ※内1日	18歳以上33歳未満
高等工科学学校生徒	～令和8年1月15日	令和8年1月24日、25日 ※内1日	男子で中学等卒(見込み含む) 15歳以上17歳未満

学校給食調理員大募集！

子どもたちに「安心、安全でおいしい給食」を届けるため、一緒に働いてくれる調理員さんを募集しています。未経験でも大歓迎！家庭や子育てと両立できる環境が整っており、多数のママさんが活躍しています。

- 応募資格 18歳以上 ※経験、資格不問、高校生不可
- 業務内容 学校給食の調理、食器、食缶の洗浄、後片付け等
- 勤務地 高取町立学校給食センター
- 勤務時間 平日週3～4回 8時～15時（内休憩60分）
- 給与（日当） 調理師免許有 7,530円～
調理師免許無 6,762円～
- 待遇 交通費支給（町の規定による）、調理服貸与

おすすめポイント



- ・学校のスケジュールと一緒になので、日中や長期休暇、祝日でお子様と一緒に休めます。
- ・現場で好評の献立やレシピを学べて、家庭でも活用できます。
- ・もしものときにはシフトの変更が可能なので、安心して働けます。
- ・マイカー通勤OK！駐車場もあって通勤もラクラクです。
- ・勤続年数に応じて調理師の資格も取得できます。

○申し込み、問い合わせ 高取町立学校給食センター 0744（52）3398



バンビシャス奈良「無料招待デー」



スポーツの秋、プロバスケットボールチーム「バンビシャス奈良」の試合を観戦してみませんか？1度の応募で4名まで観戦できます。ぜひお越しください！

とき	ところ	対戦相手	対象者
11月8日(土)	ロートアリーナ奈良	ライジングゼファー福岡	本町在住、在学の人等
11月9日(日)			県内在住、在学の中高校生
11月15日(土)		鹿児島レブナイズ	本町在住、在学の人等
11月16日(日)			県内在住、在学の中高校生
12月10日(水)	ジェイテクトアリーナ奈良	ベルテックス静岡	本町在住、在勤、在学の人等

- 招待内容 「2階自由席」に無料でご招待。
- 定員 各回300名
- その他 申し込み方法など、詳しくはQRコードからご確認ください。
- 問い合わせ バンビシャス奈良チケット係 0743（58）5180
ticket@bambitious.jp

▼時間等、詳しくはこちら

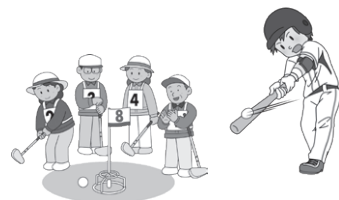


※掲載情報は試合日の約1ヶ月前までに随時更新されます。

第47回高市郡球技大会

スポーツの秋、爽やかな汗を流しませんか。

- と き 11月30日(日)※雨天中止
- 参加資格 高市郡内在住および在勤者
- 申込期限 11月21日(金)17時



種 目	と ころ	チー ム 編 成 等
ソフトボール	高取健民運動場	9～17人/チーム ※高校生以上の男女
グラウンドゴルフ	明日香村近隣公園多目的グラウンド	個人競技、年齢制限なし
ゲートボール	明日香村屋内ゲートボール場	5～7人/チーム
硬式テニス	明日香村近隣公園テニス場	一般の部 男子、女子ダブルス ※ミックスでの参加は男子の部とします。
バレーボール	高取中学校体育館	女子の部 9人制 ※高校生以上の女性

○申し込み、問い合わせ 教育委員会事務局 0744 (52) 3715

高齢者向けスマホ教室を開催します

月に一回開催している「高齢者向けスマホ教室」。今月は次のとおり開催しますので、ぜひお越しください。

○と き 11月27日(木)

13時30分～16時30分

○と ころ 地域交流スペースいくせい(兵庫202)

○内 容 LINEやYoutubeを使ってみよう

(町公式LINE、町議会Youtube)

○対象者 60歳以上で町内在住の人(先着10名)

○申し込み、問い合わせ 総合政策課

「手すきはがき」は持ち帰り用で、家庭で飾ったり、大切な人に送ったりして楽しめます。「絵はがき」はその場で描き、子どもから親へ、さらに祖父母へと気持ちを届けます。ぜひご参加ください。

○と き 12月13日(土) 13時～15時30分

○と ころ やすらぎ荘

○駐車場 高取町第一観光駐車場 高取町第二観光駐車場

○参加費 無料(定員50名)

○主 催 大和高取モラロジー事務所

○申し込み

QRコードからお申し込みください。

○申込期限 11月28日(金)

○問い合わせ

090(5124)2662(コメダ)



▲申し込みはこちら

令和8年 高取町二十歳のつどい(旧成人式)を開催します

○と き 令和8年1月11日(日)

9時30分 受け付け

10時 写真撮影

10時30分 開式

○と ころ リベルテホール

○対象者 平成17年4月2日～平成18年4月1日に生まれた人で、11月1日現在本町に住民登録をしている人。

※以前、本町に住所を有し、現在町外に住民登録をしている人で、式典への出席を希望する人はお申し出ください。

○問い合わせ 教育委員会事務局

0744(52)3715

毎年、広報たかとり2月号で二十歳のつどいを特集します。夢や目標、感謝の気持ちなどをインタビューし、写真とともに掲載しています。

一生に一度の二十歳のつどい。晴れ姿を広報紙に残しませんか。一生の思い出になるはずです。

掲載を希望する人は、二十歳のつどい開始前に「高取町広報係」の腕章をしている職員にお声掛けください。

○問い合わせ 総合政策課





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！

「元気」

①



両肘を張り、腕の前で両手拳を向き合わせる。

②



両手拳を同時に力強く2回下ろす。

○問い合わせ 福祉課

お気軽にご相談を！

（人権相談）

○と き 11月12日（水）

10時～12時

○ところ 役場2階 集会室B

○相談員 川本 方也

（行政相談）

○と き 11月12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 11月26日（水）13時～15時

○ところ リベルテホール2階 大研修室

○相談員 鎌田 完子、大間 啓史、山田 桂子



てんいち先生



俳句

つつしみて阿修羅の像に手を合す
再び拝さむ願ひかなひて

豊島チ力子

雑草が青々と茂る裏庭に
自己主張する藪の花

今西秀子

短歌



人けなき高野街道稲穂垂る

永野永久

ホスピス棟白いコスモス揺れてをり

上田友子

光いま射す青畝句碑秋日和

河合佐容子

11月ごみ収集日

※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(祝日収集)・6日・10日・13日・17日・20日・24日(祝日収集)・27日【12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	
4日・7日・11日・14日・18日・21日・25日・28日【12月2日】	

※ごみの減量にご協力をお願いします。

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
7日・21日【12月5日】	14日・28日【12月12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
6日・20日【12月4日】	13日・27日【12月11日】

不燃物『もえない』ごみ	
第1・第3水曜日コース	
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	
5日・19日【12月3日】	
第2・第4水曜日コース	
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	
12日・26日【12月10日】	

※蛍光灯は町指定袋には入れず別の袋や空き箱に入れてください。

11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	日	曜	収集大字
4日	火	丹生谷	20日	木	下子島・上土佐・下土佐 観覚寺・清水谷・羽内・松山
10日	月	谷田	21日	金	市尾・越智・薩摩・藤井 田井庄・車木・丹生谷
19日	水	上子島・下子島・佐田・薩摩 観覚寺・吉備・森	25日	火	市尾・越智・羽内・与楽 兵庫・寺崎・谷田

し尿の収集日は変更になる場合があります。

※集金については、日にちが前後しますのでご注意ください。

○問い合わせ 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。確認の上ご来館ください。

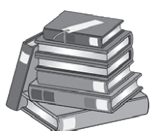


11月  休室日

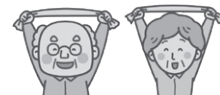
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12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



11月の臨床心理士による教育相談

- と き 14日、21日、28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

12月の『元気サロン』

- と き 2日(火)「リフレッシュ運動～健康体操～」
11日(木)「のびのび運動～棒体操～」
17日(水)「機能改善運動～リハビリ体操～」
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

11月のアミクラブ・ わくわくエンジェル(合同開催)

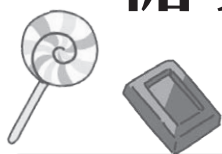
- と き 18日(火)10時～11時30分
- ところ たかとり保育園
- 対象者 未就学児とその保護者
- 内容 秋を楽しむ絵具教室
- 問い合わせ 子育て支援センター(たかとり保育園内)
0744 (52) 3786

12月の公開出前講座

「音楽療法 ～音楽でこころもからだもアンチエイジング～」

- と き 4日(木)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 本町在住の65歳以上の人
- 定員 30名
- 申し込み、問い合わせ 地域包括支援センター

糖質の摂り過ぎに注意しましょう！



お菓子などの糖質は脳や体にとって欠かせないエネルギー源ですが、取り過ぎると高血糖につながります。高血糖が続くと血管が傷み、長い時間をかけて神経障害や腎臓障害、網膜症による失明などの合併症を引き起こします。さらに重症化すると脳卒中や心臓病など命に関わる深刻な事態に至ることがあります。適正量に収めるよう心がけましょう。

糖質を適正量に収めるコツ



1日3食食べる

ご飯とおかずを3食しっかり食べることで、お菓子など糖質に偏りがちな間食を防止できます。



主食・主菜・副菜をそろえる

糖質の摂取源になる主食、タンパク質源になる主菜、ビタミンやミネラル類の摂取源になる副菜をそろえることで、糖質の摂取源になる料理ばかりになることを防げます。



甘い間食は1日200kcalまで

お菓子やソフトドリンクには砂糖類が多く含まれます。パッケージの表示などを確認し、適正量を心掛けましょう。

はじめましょう！

こころの健康管理

～自分でできるストレスマネジメント～

私たちは日常生活で多種多様なストレスにさらされています。適度なストレスは日々の活動の原動力になり生活に張りを与えてくれますが、過剰にため込むと心身をむしばむ原因になってしまいます。

ここでは、ストレスに対処しやすい心身の「土台」を築く方法を紹介します。

食生活を改善しましょう！

○食事の基本は1日3食

食生活の乱れはストレスの原因となります。1日3食規則正しくとりましょう。

○バリエティ豊かな食品の摂取を

多様な栄養素を摂取することを心掛けましょう。特に、タンパク質やビタミン、ミネラルはストレス耐性を強化します。



栄養素	効果、作用	多く含む食品
タンパク質	自律神経を整え、免疫力を強化	肉、魚、卵、大豆製品 等
ビタミンB群	神経機能の維持改善、疲労回復	豚肉、レバー、にんにく、うなぎ 等
ビタミンC	副腎皮質ホルモンの分泌	緑黄色野菜、柑橘類、キウイ、いちご 等
カルシウム、マグネシウム	精神安定	乳製品、小魚、海藻類、そば 等

運動習慣を身に付けましょう！

運動習慣のある人は、そうでない人に比べてストレスへの対応力が高く、うつ病^{りかん}への罹患率が低いことが分かっています。軽い運動を定期的に継続しましょう。

○ウォーキングはこころの健康に効果的

○筋トレで頭すっきり、やる気アップ

○ストレッチでこころと体のこわばりを解消



心身の緊張をほぐしましょう！

自分に合ったストレス解消法を身に付けて、こころとからだの緊張をほぐしましょう。

・リラックスしたいときは・・・

- ・好きなものを食べる
- ・お風呂に入る
- ・アロマテラピーを行う
- ・音楽を聞く など



・リフレッシュしたいときは・・・

- ・大きな声で歌う
- ・家の周りを1周だけ歩いてみる
- ・遠出や旅行をする
- ・習い事をする など

