

広
報

たかむち

5

2026(令和8)年
No. 624

町の人口

男	2,767人
女	3,095人
計	5,862人
世帯数	2,803戸
令和8年3月末現在	

[特集]

「たかむち小学校・高取中学校 入学式」

高取で頑張る『高取人』 たかむち小学校・高取中学校 入学式



▲みんなで仲良く頑張りましょう！

～春、新たな未来へ～



▲たかむち小学校 入学式

たかむち小学校は4月7日に、高取中学校は4月8日に入学式が行われました。
新しい季節の彩りとともに、新入生たちは緊張した面持ちで入学式に臨みました。

新しい制服を身にまとい、25名の新入生が入学式に臨みました。

校長の森川先生は「皆さんに覚えておいてほしいことをたかむちの4つの文字からお話します。まず、『た』たくさんお話しましょう。楽しかったことや困ったことがあれば遠慮なくお話ししましょう。『か』からだをいっぱい動かそう。小学校の時期は一生の宝物になる運動能力がぐんぐん伸びる時期です。『む』夢中になれるものを見つけてください。好きなことは飽きることなく続けられるでしょう。『ち』ちからを合わせて仲良くしましょう。一人ひとりの力は小さくてもみんなで力を合わせると大きな力になります。』とメッセージを送りました。
名前を呼ばれた新入生が大きな声で『ハイ』と返事をする元気な姿がかわいくて印象的でした。

たかむち小学校

高取中学校

高取中学校では、新入生31名が入学式に臨みました。

校長の内海先生は「小学校時代のみなさんを知っている私から見て、君たちの持味は素直さです。何かが起こっても自分の悪かったことをすぐ認め謝ることができるので、早く解決ができます。また、友達が困っていることにすぐに気づいて寄り添ってあげることが出来ます。中学校時代はこれまでより心に背負うものが重くなるかもしれません。その荷物を少しでも軽くできるような学校になるように先生たちも力をあわせて頑張っていきます。新入生の皆さん一歩一歩先生や先輩たちと歩みを進めていきましょう。」とメッセージを送りました。



▲高取中学校 入学式

1年生の担任の先生を紹介します！

高取中学校

たかむち小学校

1組

- 部活動：吹奏楽部
- 担当科目：国語
- 趣味：華道



中西 正子先生

一年生の皆さんへ
入学おめでとうございます。
“なりたい自分”を目指して、努力を積み重ねていきましょう。頑張る皆さんをいつも応援しています。

1組

- 趣味：マンガを読むこと
お買い物をする
- 子どもの頃の夢：小学校の先生



山岡 佐和先生

一年生の皆さんへ
入学おめでとうございます！
楽しいことがいっぱいの小学校。
色々なことにチャレンジして、思い出がギュッとつまった一年にしましょう！

ふれあい
学級

- 部活動：バレーボール
- 担当科目：保健体育
- 趣味：野球観戦



吉田 実華先生

一年生の皆さんへ
小学校に続きみんなの成長をそばで見守ることができて幸せです。新しい生活もみんなのペースで一歩ずつ楽しく進んでいきましょう。

いきいき
学級

- 趣味：料理
- 子どもの頃の夢：小学校か幼稚園の先生



花谷 利恵先生

一年生の皆さんへ
入学おめでとうございます。
25人のキラキラした笑顔の花がたくさん咲きますように...

たかとり幼稚園 きりん組さんを送る会

3月11日、たかとり幼稚園で「年長児を送る会」を行い、全園児で5歳児きりん組の卒業のお祝いをしました。4歳児うさぎ組の子どもたちが「好きな給食は何ですか」「幼稚園で楽しかったことは何ですか」とインタビューや司会進行もしてくれました。

また、ゲームをしたり、「おやGバンド高一歌笑楽団」の演奏に合わせて歌をうたったりして盛り上がりました。最後に在園児から心を込めて作ったプレゼントを渡され終始嬉しそうでした。

思い出がたくさん詰まった幼稚園とはお別れですが、元気いっぱい小学校生活を楽しんでくださいね。



たかとり保育園 雪組さんとのお別れ会

3月12日、たかとり保育園で5歳児クラス「雪組さんとのお別れ会」が行われました。将来の夢や保育園で楽しかったことを発表した後、在園児から歌やメダルをプレゼントされて嬉しそうな子どもたち。

また、お世話になった先生への寄せ書きのサプライズプレゼントもあり、素敵な時間となりました。

最後は、在園児が協力して作ったお花のトンネルをくぐり、温かい拍手と祝福に包まれながら退場しました。

思い出がたくさん詰まった保育園。小学校でもたくさん思い出ができるといいですね。



高取中学校 いのちの授業

3月17日、高取中学校で、いのちの大切さを学ぶ「いのちの授業」を実施しました。

助産師の方を講師にお招きし、命の誕生や出産の仕組みについて分かりやすくお話しいただきました。

生徒たちは、真剣な表情で耳を傾け、普段なかなか知る機会のない出産の過程や命の尊さについて理解を深めました。

生徒一人一人が自分や周りの命の大切さについて考える貴重な機会となりました。



急な病気やケガに備えて

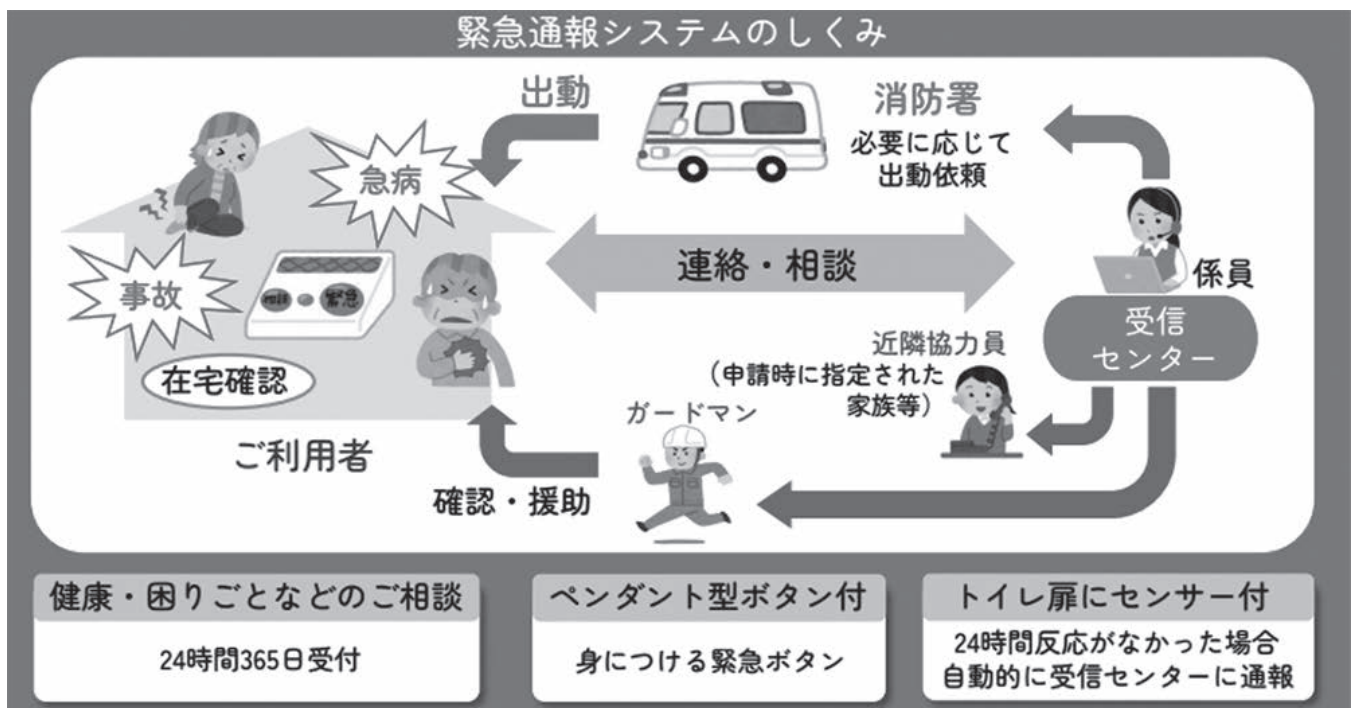
高齢者見守りあんしんシステム(緊急通報システム)のご案内



「一人のときに転んだらどうしよう…」
「夜中に体調が急に悪くなったら…」

と不安に思ったことはありませんか？

「もしも」に早く気づける仕組みが、あなたや離れて暮らす家族の安心につながっています。



☆利用できる人

- ・ 75 歳以上のひとり暮らしの人
- ・ 要支援・要介護認定を受けているひとり暮らしの人
- ・ 75 歳以上のみの世帯で要支援・要介護認定者がいる世帯

☆費用

- ・ 加入、設置、撤去費用および月額利用料は町が負担します。
- ・ 通話料金、電気代は負担していただきます。

☆その他

- ・ 電話回線がなくても利用できます。
- ・ 緊急時の対応として、ご自宅の鍵を 2 本お預けいただきます。

○申し込み・問い合わせ 高取町地域包括支援センター

就学奨励金を給付します

中学校を卒業し、高等学校および専修学校、各種学校に入学した人で対象となる人に就学奨励金を給付します。5月8日（金）までに教育委員会事務局で手続きしてください。

○対象者

次のいずれかに該当する人

- ①生活保護法に規定する被保険者
- ②児童扶養手当法第4条第1項に規定する者

○就学奨励金

5万円（1人1回、入学年次のみ）

○手続きに必要なもの

- ①対象者および保護者の印鑑
- ②金融機関の届出印（通常の印鑑でも可）
- ③振込先が分かる書類（通帳等）
- ④在学証明書（発行日が4月1日以降のもの）
- ⑤対象者および保護者の属する世帯全員の住民票の写し（個人番号が記載されたもの）
- ⑥児童扶養手当証書の写し（該当者のみ）
- ⑦生活保護受給証明書（該当者のみ）

○問い合わせ

高取町教育委員会事務局 0744 (52) 3715



消費生活相談窓口

商品やサービスに関するトラブル、悪質商法、契約トラブル、多重債務など、消費生活のさまざまなトラブルの相談に対して、専門の相談員が情報提供や解決に向けたお手伝いをします。

○「消費生活トラブル」の一例

- ・身に覚えのない請求ハガキ、応募していない懸賞の当選通知がきた。
- ・多重債務、借金で困っている。
- ・役所を名乗る電話で口座番号と暗証番号を教えるように言われた。
- ・押し買いの被害にあった。

○相談窓口 明日香村、高取町消費生活相談窓口（相談料無料）

○とき 毎週水曜日 13時～16時（祝日を除く）

○ところ 明日香村役場 1階相談室 0744 (54) 2282

※相談日以外は県の相談窓口へ

- ・奈良県県民暮らし相談センター 0742 (81) 9996
- ・奈良県消費生活センター中南和出張所 0745 (22) 0931
- ・消費者ホットライン（土・日・祝）188（局番なし）

○問い合わせ 住民課

相談窓口



大和都市計画道路の変更案の縦覧

都市計画道路の変更案を作成しましたので縦覧し、意見を募集します。

変更案の内容

大和都市計画道路の変更
御所高取線（奈良県決定）

変更案の縦覧期間

5月11日（月）～25日（月）
（平日のみ8時30分～17時15分）



変更案の縦覧場所

奈良県都市政策課（県庁分庁舎6階）
高取町総合政策課（高取町役場2階）
※奈良県都市政策課のホームページにも掲載。

意見書の提出

都市計画の変更案に対して意見のある方（町民・利害関係者に限る）は、住所・氏名・意見の要旨とその理由を具体的に記入し、5月25日（月）までに、奈良県知事宛て奈良県都市政策課（〒630-8501 奈良市登大路町30番地）へ直接または郵送で提出（必着）してください。

問い合わせ

奈良県都市政策課 0742 (27) 7520

○問い合わせ
福祉課

対象者	必要なもの
75歳以上の人	顔写真(縦4cm×横3cm)1枚 ※郵送申請の場合のみ
65歳～74歳で要介護 および要支援認定者	
身体障害者手帳1または2級、 療育手帳A、精神障害者保健 福祉手帳1級のいずれかの所 持者でかつ在宅者	お持ちの手帳（コピー可）
妊婦	
乳幼児	

次のいずれかの該当者でタクシー
利用券を希望する人は福祉課で手続
きしてください。（書類一式を郵送す
ることも可能です。）なお、すでに申
請済みの人は手続き不要です。

高取町外出支援タクシー
制度の申請手続

- ※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

マイナンバーカードの
休日窓口を開設します

軽自動車税の減免申請
《申請期限》6月1日(月)

○対象

次のいずれかに該当し、一定の基準に該当する場合に軽減されます。詳しくは町ホームページをご覧ください。

- ・身体、精神、知的障害者本人が所有する軽自動車
- ・身体、精神、知的障害者のために使用する同居の家族が所有する軽自動車
- ・身体障害者等が使用するための構造となっている軽自動車

○申請方法

5月中旬に郵送する「軽自動車税納税通知書」を税務課へお持ちください。

○注意事項

減免対象の軽自動車は1人1台です。普通自動車税等で減免を受けている場合、軽自動車税の減免はできません。



▲詳しくはこちら

○問い合わせ 税務課

6月1日(月)は令和8年度軽自動車税全期および固定資産税第1期分の納期です

5月は軽自動車税全期および固定資産税第1期分の納期です。納税通知書は5月中旬に郵送する予定です。必ず納期限までに納めてください。

※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は領収書が発行されません。必要な場合は、税務課窓口または納税通知書もしくは納付書裏面に記載の金融機関で納付してください。

○問い合わせ 税務課

6月1日(月)は自動車税の納期限です

自動車税は、4月1日現在の所有者(割賦販売などの場合)は使用者に課税します。必ず納期限までに納めてください。納期限を過ぎると延滞金を加算します。

金融機関、コンビニ、ペイジー、スマートフォン決済アプリ、地方税お支払サイトで納付できます。詳しくは納税通知書に同封のチラシをご覧ください。

○問い合わせ

奈良県自動車税事務所 0743(51)0081

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。通帳と届出印をお持ち
の上、お申し込みください。

トラクター、フォークリフトなどへの
ナンバープレートの取り付けは
お済ですか

乗用装備のある農耕用トラクターやフォークリフトなどの小型特殊自動車は、軽自動車税の課税対象です。公道走行の有無にかかわらず、町が交付するナンバープレートを取り付ける必要があります。

該当する車両を取得した場合や、未申告でナンバープレートを取り付けていない車両を所有している場合は、税務課で申告手続きをして、ナンバープレートの交付を受けてください。

区分	たとえばこんな車両 (乗用装備あり)	対象となる規格	税額 (年間)
農耕用 作業車	 トラクター  コンバイン  田植え機	最高速度毎時 35km 未満 車体サイズの 制限なし 排気量の 制限なし	2,400 円
	稲刈り機、薬剤散布車などの乗用装置のある農耕用特殊自動車		
その他 (農耕用以外)	 フォークリフト  ショベルローダー	最高速度毎時 15km 以下 長さ 4.7m 以下 幅 1.7m 以下 高さ 2.8m 以下 排気量の 制限なし	5,900 円
	タイヤローラ、ターレット式構内運搬自動車		

○問い合わせ 税務課

修学旅行受け入れホストファミリーを募集しています

修学旅行で民家ステイ（一般家庭での田舎暮らし体験）を採用する学校が増えています。本町は大和飛鳥ニューツーリズムに加盟しており、生徒を受け入れるホストファミリーを募集しています。

大和飛鳥民家ステイとは、参加者がホストファミリーの一員として日常生活をするプログラムです。田園風景が残り、歴史遺産が多い飛鳥地域は、自然体験学習や社会体験学習、歴史学習ができることも特徴の一つで、総合的な学習が可能な修学旅行先として人気です。本町での穏やかな暮らしを体験することで、本町のファンになってもらいたいと考えています。子どもが好きな人や地域の魅力発信をしたい人は、ぜひお問い合わせください。

○問い合わせ まちづくり課、(一社)大和飛鳥ニューツーリズム



Jアラートの試験を実施します

Jアラートを用いた情報伝達試験を行います。Jアラートとは、地震や武力攻撃があった際、人工衛星を通じて国からの緊急情報を瞬時に伝えるシステムです。

○とき 6月3日(水) 11時

※予備日 7月1日(水)

○試験内容

町内48か所に設置している防災行政無線スピーカーから一斉放送が流れます。

「これはJアラートのテストです。」

×3回

○問い合わせ 総務課

スズメバチの巣駆除作業補助について

スズメバチの巣の駆除を業者へ依頼した人に対し、町から補助金を交付します。ぜひ活用ください。

○補助額 駆除費用の半額

(上限1万円)

○問い合わせ 住民課

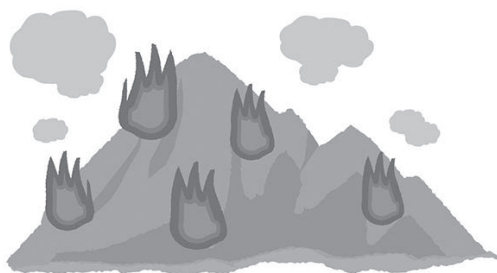
山火事に注意

5月は林野火災多発期です。一定の気象条件に達した場合、「林野火災警報」や「林野火災注意報」が発令され、野焼きやたき火を制限することで、山火事予防の実効性が高められます。

発令中、一人一人が火災予防条例を遵守することで、大切な自然と地域を守りましょう。

○問い合わせ 高市消防署 予防課

0744(52)4499



市尾墓山古墳石室を公開します

市尾墓山古墳の石室を公開します。見学時には文化財担当者が古墳の解説をします。ぜひ、この機会に国史跡市尾墓山古墳を見に来てください！

見学には申請が必要です。詳しくは町ホームページをご確認ください。

○と き 5月11日(月)～6月12日(金)

5月23日(土)、5月24日(日) 除く
9時～16時

○問い合わせ 教育委員会事務局
0744(52)3715



奈良ウルトラマラソン開催のお知らせ

5月31日(日)、第1回奈良ウルトラマラソンが開催されます。

大会には約3,000名のランナーが参加し、奈良県内の2市4町2村(橿原市、五條市、明日香村、高取町、大淀町、下市町、黒滝村、吉野町)にわたる100kmを駆け抜けます。

コースの詳細はQRコードからホームページをご確認ください。

なお、スタートは4時30分の予定で、高取町内は10キロ地点～16キロ地点および82キロ地点～88キロ地点が通過ルートです。

早朝からの開催となりますが、温かい声援、ご理解とご協力をお願いします。



高齢者定期予防接種のお知らせについて(訂正とお詫び)

広報たかとり4月号折り込みでお知らせしておりました高齢者定期予防接種における带状疱疹ワクチンの実施期間が、「令和8年5月1日～令和9年3月31日」となっていました。正しくは「令和8年4月1日～令和9年3月31日」までです。

対象者には接種券を送付していますので、実施期間中に接種を行ってください。

○問い合わせ 保健センター 0744(52)5111

集団総合がん検診について(訂正とお詫び)

広報4月号で折り込みの集団総合がん検診の検診項目に変更がありました。

令和8年度から喀痰検査の実施はありませんのでお申し込みはできません。

○問い合わせ 保健センター 0744(52)5111



下水道に関するお知らせ

▲ 高取町排水設備指定工事店および排水設備工事責任技術者の指定申請と更新申請

指定申請と更新申請を受け付けますので、希望する人は受付期間中に申請してください。

受付場所 事業課

受付期間 5月1日(金)～29日(金) (郵送申請は当日消印有効)
8時30分～17時(平日のみ)

※郵送による受け付けも可能としますが、指定に関しての可否要件がありますので、郵送で申請する場合は事前に必ず事業課までお問い合わせください。

▲ 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

○問い合わせ 住民課



県道明日香清水水谷線から壺阪寺駐車場へ至るハイキング道を気持ちよく利用いただけるよう、3月に清掃を実施しました。

壺阪寺北側のハイキング道清掃

○問い合わせ 事業課

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。

県南部地域における分家住宅について

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。



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						

6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				



○問い合わせ 教育委員会事務局 0744 (52) 3715

令和
8年度

狂犬病予防注射（集合注射）と犬の登録

集合注射料金 3,400 円 【予防注射代 + 注射済票交付手数料】

- ※お支払いは現金で、おつりのないようお願いします。
 - ※混雑を避けるため、「狂犬病予防注射のお知らせ」文書をお持ちください。
 - ※事故防止のため、首輪が抜けないようにしてください。
 - ※集合注射を受けられなかった場合は、最寄りの動物病院で受けてください。
- なお、注射料金が異なる場合があります。

犬の登録

狂犬病予防法により、犬を取得した日から 30 日以内に登録が必要です。登録していない場合は、登録届をして下さい。登録料金は、3,000 円です。

また、飼っている犬が死亡した場合は、死亡届をして下さい。（電話連絡可。）

※マイクロチップを装着している犬も登録が必要です。

☆犬は、飼い主が責任を持って飼いましょう。

☆犬の放し飼いは、人に危害を加えるおそれがあるので絶対にしないでください。

犬の苦情・相談

犬の苦情や相談は中和保健所に連絡をお願いします。

◇奈良県中和保健所 衛生課 獣疫生活衛生係 0744 (48) 3033

狂犬病予防注射日程

下記日程表により、集合注射を行いますのでいずれかの会場で受けてください。

実施日	実施時間	実施場所
5月12日(火)	9時30分～9時45分	羽内 福角様宅駐車場前
	10時00分～10時20分	松山公民館前
	10時45分～11時00分	下土佐公民館前
	11時10分～11時30分	観覚寺公民館前
	13時20分～13時40分	やすらぎ荘前
	13時50分～14時10分	清水谷公民館 分館
	14時20分～14時40分	グリーンタウン北側公園
5月13日(水)	14時50分～15時10分	森公民館前
	9時30分～9時45分	与楽公民館前
	10時00分～10時20分	越智公民館前
	10時35分～10時55分	車木公民館前
	11時10分～11時30分	兵庫公民館前
	13時20分～13時40分	いきいきふれあいセンター横
	13時50分～14時10分	市尾公民館前
	14時20分～14時40分	役場前

○問い合わせ 住民課



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！

「嬉しい」「楽しい」



湾曲した両手の指先を胸に向け、交互に、上下に動かす

○問い合わせ 福祉課

てんいち先生



お気軽にご相談を！

（人権相談）

○とき 5月13日（水）
10時～12時

○ところ 役場2階 集会室B

○相談員 上本 勝道

○問い合わせ 住民課

（行政相談）

○とき 5月13日（水）
13時～15時

○ところ 役場1階 相談室

○相談員 森本 啓治

○問い合わせ 総務課

（心配ごと相談）

○とき 5月27日（水）13時～15時

○ところ リベルテホール1階 会議室

○相談員 西尾智明、福田恵子、松田ひろ子

○問い合わせ 高取町社会福祉協議会 0744 (52) 3865

銀竜草神山（こら）神秘的

河合 佐容子

山荘の朝囀りに目覚めにけり

上田 友子

桜蕊孤高とみゆる句碑に降る

増田 貞子



雲も無く山の谷間に入る夕日
明日も良き日と輝き見つむ

柏井 公世

静寂をやぶる鳴き声ひびく
（しじま）
榎の木の林を行けば鶯の

浅井 俊一



5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	
4日(祝日収集)・7日・11日・14日・18日・21日・25日・28日【6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・5日(祝日収集)・8日・12日・15日・19日・22日・26日・29日【6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	
1日・15日【6月5日】		8日・22日【6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	
7日・21日【6月4日】		14日・28日【6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	
20日【6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	
13日・27日【6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。

5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
1日	金	丹生谷	22日	金	下子島・上土佐・下土佐 観覚寺・清水谷・羽内・松山
12日	火	谷田	25日	月	市尾・越智・薩摩・藤井 田井庄・車木・丹生谷
21日	木	上子島・下子島・佐田・薩摩 観覚寺・吉備・森	26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

- 申し込み、問い合わせ 保健センター
0744 (52) 5111
- 対象者 2〜7か月児とその保護者
- 持ち物 バスタオル2枚、フェイスタオル1枚、おむつ、母子手帳、お子さんの飲み物(ミルク・お茶など)
- ところ 保健センター
- とき 6月2日(火) 10時〜11時
(申し込みは6月1日(月)まで)

助産師と一緒にベビーマッサージを体験してみませんか。
 ベビーマッサージとは赤ちゃんのからだをゆっくり優しくなるようにマッサージして、赤ちゃんとのコミュニケーションを楽しむふれあいです。また、便秘やよく泣く赤ちゃんにも効果的です。

ベビーマッサージ教室 《申し込み制》

- 問い合わせ 住民課
- ・膨張、破損したバッテリーは、環境事務所に収集を依頼するか、住民課 窓口にお持ち込みください。
- ・透明の袋に蛍光灯など他の不燃物ごみは絶対にいれないでください。
- ・充電式、電池使用製品は透明の袋にいれて、不燃物ごみの日に出してください。

充電式、電池使用製品の分別収集にご協力ください

5月の臨床心理士による教育相談

- と き 1日、8日、15日、22日、29日の
金曜日
いずれも13時～17時
(一人約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

5月の赤ちゃん広場 (子育て交流会と育児相談)

- と き 13日(水)10時～11時受付
- ところ 保健センター
- 対象者 乳(幼)児とその保護者
- 内 容 身体測定、育児等の相談、離乳食相談など
- 持ち物 母子手帳
- 問い合わせ 保健センター 0744 (52) 5111

5月の健康相談 (栄養相談は要予約)

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 5月13日(水)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(栄養相談のみ予約制)
※5月12日(火)までに保健センター
へ申し込みください。健康相談のみを
希望される場合は、予約不要です。
- 持ち物 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。)
- 問い合わせ 保健センター 0744 (52) 5111

5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 21日(木)13時30分～15時
- ところ 兵庫憩の家
- 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月のアミィクラブ・ わくわくエンジェル(合同開催)

- と き 22日(金)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 栄養士による食育相談会
- 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

6月の『元気サロン』

- と き
2日(火)「リフレッシュ運動～健康体操～」
10日(水)「機能改善運動～リハビリ体操～」
18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

6月のすくすく発達相談《申し込み制》

「赤ちゃんのときから目が合わなかったり、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、子どもの発達やしつけ
に不安を持つ人を対象に、臨床心理士による専門的
なアドバイスや相談を行っています。お子さんの日
常の様子で気になることがありましたらお気軽にご
相談ください。

- と き 4日(木)13時～15時45分
- ところ 保健センター
- 対象者 就園前の乳幼児
- 定 員 3名 ※一人45分の事前予約制
- 申し込み 保健センター 0744 (52) 5111

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に、新年度の生活の変化により不調を感じやすい季節で、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、肩こりなど

◆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。

