

広
報

たかとり

3

2024(令和6)年
No.598

町の人口

男 2,929 人
女 3,241 人
計 6,170 人
世帯数 2,816 戸
令和6年1月末現在

〔特集〕

「一般社団法人 メープルクラブたかとり
ノルディックウォーキング」
～気軽に始める全身運動～

高取で頑張る『高取人』 一般社団法人メーブルクラブたかとり 「ノルディックウォーキング」



～気軽に始める全身運動～

皆さんは「メーブルクラブたかとり」をご存知ですか。

メーブルクラブたかとりは、地域の人が気軽にスポーツに親しみ、かつ交流を深めながら明るい町づくりをするためのスポーツクラブで、地域住民が主体的に運営しており、町内外を問わず誰でも会員になれます。2017年に「メーブルクラブ」として設立し、2023年3月10日、「メーブルクラブたかとり」となりました。

6種目13教室を開催しているうち、幅広い世代から人気のある「ノルディックウォーキング」を楽しむ皆さんの様子取材しました。

『活動の歴史と概要』

2本の専用ポールを持って歩く「ノルディックウォーキング」は北欧発祥の新しいスポーツです。

6年前の活動開始当初は6人と少人数でしたが、町内を歩くうちに知名度が上がり、現在は25人のメンバーに増えました。

講師の寺岡先生が約1万歩になるように作った36コースが、町内のほか明日香村や橿原市、桜井市、御所市にあり、毎月2回、平日と休日に1日ずつ活動しています。





▲景色も楽しめます。



▲ストレッチでケガ防止！

『教室の様子』
体を痛めないよう、まずは準備運動。
屈伸やストレッチで体を伸ばしたら、い
よいよスタートです。取材をした日は、
御所市内のコースを歩きました。
景色を眺めたり話したりしながら歩き、
時には立ち止まって写真を撮る参加者の
皆さん。要所で休憩を挟みつつ、和気あ
いあいとウォーキングを楽しみました。

『ノルディックウォーキングは
メリットいっぱい！』
低程度から中等度まで、運動強度を調節する
ことができるノルディックウォーキング。その
ため、運動が苦手な人でも自分のペースで続け
られます。
また、ポールを活用しながら歩くことで体の
バランスを保つことができるため、足腰への負
担が軽減され、上半身も使うことで全身運動に
なります。



▲野道を気持ちよく歩きます。



▲休憩中の様子。



▲講師の寺岡先生

講師の寺岡先生から
ノルディックウォーキングは雪道
を駆ける「ノルディックスキー」の
夏場の練習法として生まれました。
2本のポールで地面を突いて歩くた
め上半身の運動量も大きく、また、
ポールは足腰への負担を減らすので、
膝などに不安を抱えている人も安心
して参加できます。
70歳代の元気印を中心に20数名の
仲間が高取や明日香など36の野道コ
ースを自然と触れ合いつつ様々な情
報交換をしながら探検し、はや6年
が経ちました。
興味のある人はぜひお気軽にご連
絡ください！

随時入会受付中！体験や見学も受け付けます！

「メープルクラブたかとり」では6種目（バドミントン、ヨガ、ノルディック
ウォーキング、ダンス、陸上、バスケットボール）13教室を開催しており、随時
会員を募集しています。

詳しくはHPをご覧ください。

○問い合わせ メープルクラブ事務局 電話：080-1505-9925 FAX：0744-52-2877
(火、水、木曜日 10時～12時、金曜日 10時～12時 13時～16時)



▲詳細はこちら

指定緊急避難場所および指定避難所の見直しを行いました。

緊急時に素早く避難できるよう、最寄りの避難場所を確認しておきましょう。

避難所が開設されたときは、緊急速報メールや防災無線、ホームページなどでお知らせしますので、必ずこちらをご確認ください。

指定緊急避難場所一覧

番号	対象大字名	施設名称	施設住所	対応可能な災害			
				洪水	土砂災害	地震	大規模な火災
1	全大字	高取中学校	森30	○	○	○	○
2		たかむち小学校	清水谷205	○	○	○	○
3		高取中央公園	観覚寺990-2	○	○	○	○
4		奈良県立高取国際高等学校	佐田455-2	○	○	○	○
5		高取町役場	観覚寺990-1	○	○	○	○
6		リベルテホール	観覚寺1023	○	○	○	○
7		保健センター	下土佐223-1	○	○	○	○
8		やすらぎ荘	下子島38	○	○		
9		地域交流スペースいくせい	兵庫202	○	○	○	○
10		たかとり幼稚園	清水谷111-3	○	○	○	○
11	清水谷	清水谷公民館	清水谷298-1	○			
12	グリーンタウン	グリーンタウン集会所	清水谷1300-172	○		○	
13	上子島	上子島公民館	上子島772-6	○			
14	下子島	やすらぎ荘	下子島38	○	○		
15	上土佐	やすらぎ荘	下子島38	○	○		
16	下土佐	高取町保健センター	下土佐223-1	○	○	○	○
17	観覚寺	観覚寺公民館	観覚寺13-1		○	○	
18	吉備	吉備公民館	吉備315	○	○	○	
19	松山	松山公民館	松山505-2	○	○	○	
20	羽内	専念寺	羽内320	○	○		
21	藤井	藤井構造改善センター	藤井393	○	○	○	
22	市尾	市尾公民館	市尾751-8	○	○	○	
23	谷田	谷田公民館	谷田141-1	○		○	
24	丹生谷1区	いきいきふれあいセンター	丹生谷1078	○		○	
25	丹生谷2区	清九郎会館	丹生谷575	○	○		
26		西ヶ町集会所	丹生谷122-1		○		
27	兵庫	兵庫公民館	兵庫267-5		○		
28	車木	車木公民館	車木259-2		○	○	
29		本覚寺	車木238-2		○		
30	越智	越智公民館	越智271-3	○	○	○	
31	寺崎	寺崎農業集会所	寺崎749	○	○		
32	与楽	与楽公民館	与楽177	○	○	○	
33	田井庄	地域交流スペースいくせい	兵庫202	○	○	○	○
34		田井庄公民館	田井庄57	○	○	○	
35	薩摩	リベルテホール	観覚寺1023	○	○	○	○
36	森	森公民館	森412-3	○	○	○	
37	佐田	佐田ふる里館	佐田963	○	○	○	

指定避難所一覧

番号	対象大字名	施設名称	施設住所	対応可能な災害			
				洪水	土砂災害	地震	大規模な火災
1	全ての大字	高取中学校	森30	○	○	○	○
2		たかむち小学校	清水谷205	○	○	○	○
3		地域交流スペースいくせい	兵庫202	○	○	○	○
4		奈良県立高取国際高等学校	佐田455-2	○	○	○	○
5		たかとり幼稚園	清水谷111-3	○	○	○	○

○問い合わせ 総務課

http://www.town.takatori.nara.jp/contents_detail.php?frmlId=182



家電リサイクル法をご存知ですか？



家電リサイクル法とは

消費者、家電小売店、家電メーカーの3者が協力し、一般家庭から排出された家電製品から有用な部品や材料をリサイクルすることで、廃棄物の減量と資源の有効利用を推進するための法律です。

家電リサイクル対象製品

エアコン、テレビ（ブラウン管、液晶、プラズマ）、
冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機
※業務用は対象外



次のいずれかの方法で処分してください。



小売店で処分する方法	購入した小売店または買い替え先の小売店で引き取ってもらう方法です。 なお、小売店により引取料金（家電リサイクル料金、収集運搬料金を含む）が異なります。
指定引取所で処分する方法	指定引取所まで自分で運び、処分する方法です。メーカー名と品番より、該当する家電リサイクル券を郵便局にて購入する必要があります。なお、最寄りの指定引取所は次のとおりです。 ○ところ 佐川急便（株）御所営業所 （御所市城山台 166-24 御所市工業団地内） ○搬入日 月～土曜日（祝日および年末年始を除く。） ※土曜日は不定期での開場です。 ○搬入時間 9時～17時（12時～13時を除く。）
町へ収集運搬を依頼し 処分する方法	本町職員がご自宅まで回収に伺い、指定引取所まで運ぶ方法です。事前に家電リサイクル券を郵便局で購入してください。 ○収集日 毎週水曜日の13時～15時 ○料 金 2,100円／件（収集運搬料） ○申し込み 環境事務所 0744（52）3334
その他	一部メーカーでリサイクル料金が異なります（令和5年4月1日時点） 詳細はお問い合わせください。 ○問い合わせ 家電リサイクル券センター 0120-319-640 ※受け付け 9時～18時（日曜日、祝日は除く）

4月1日は軽自動車税 の賦課期日です。

軽自動車税は、4月1日現在單車や軽自動車などを所有している人に課税します。これらを譲渡または廃車する場合は届け出が必要です。

3月末までに届け出がない場合は、令和6年度分の軽自動車税を課税しますのでご注意ください。

○問い合わせ

・軽三輪・軽四輪自動車

軽自動車検査協会奈良事務所

050(3816)1845

・軽二輪・小型三輪(125cc以上)

近畿運輸局奈良運輸支局

050(5540)2063

・原動機付自転車(125ccまで)・小型特殊自動車

税務課

税務課



3月1日から戸籍証明書の請求が便利になります！

どこでも！

本籍地が遠くにあっても、最寄りの市区町村の窓口で請求できます。

まとめて！

必要戸籍の本籍地が全国各地にあっても1か所の市区町村窓口でまとめて請求できます。

○注意事項

- ・証明書等を請求できる人が来庁する必要があります。
※郵送や代理人による請求はできません。
- ・請求者の顔写真付きの本人確認書類が必要です。
- ・コンピュータ化されていない戸籍証明書は請求できません。

○問い合わせ 住民課

ここが便利になるよ！



福祉課からのお知らせ ～新たな給付金のご案内～

新たに次の2種類の給付金を支給します。対象者には本町から案内を郵送します。

低所得の子育て世帯への加算 (こども加算)

- 給付額 児童1人当たり 5万円
 - 基準日 令和5年12月1日
 - 対象者 平成17年4月2日生まれ以降の児童のうち、基準日時点で次のいずれかの該当者と同一世帯である児童。
 - ①令和5年度における住民税非課税世帯への7万円給付金の対象者
 - ②令和5年度における均等割のみ課税世帯への10万円給付金の対象者
- ※上の給付金への加算として給付します。

住民税均等割のみ課税世帯

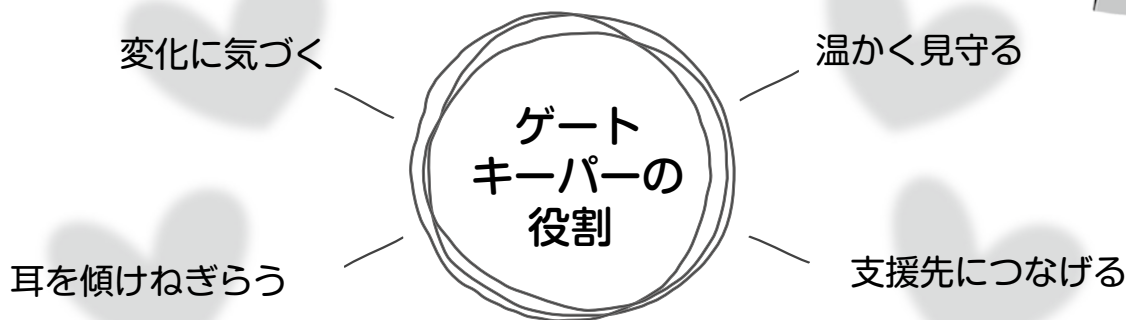
- 給付額 1世帯当たり 10万円
- 基準日 令和5年12月1日
- 対象者 基準日時点で本町に住民登録があり、世帯全員の令和5年度住民税について、均等割のみ課税世帯の世帯主
※住民税均等割が課税されている人の扶養親族等のみからなる世帯を除く。



○問い合わせ 福祉課

「大丈夫？」

あなたのその一言で救われる命がある



誰でも行える活動が「ゲートキーパー」です。
特別な資格は要りません。まずは勇気を出して「声掛け」を。

3月 は自殺対策強化月間です。

— 誰も自殺に追い込まれることのない社会をめざして —
本町では「高取町自殺対策計画」を策定し、自殺者数を限りなくゼロに近づけることを目指しています。

○問い合わせ 福祉課

一人で悩んでいるあなたへ 

ならこころのホットライン

☎0744-46-5563
(平日 9 時～16 時)

奈良いのちの電話

☎0742-35-1000
(24 時間対応)

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556
(平日 9 時～12 時、13 時～17 時)

よりそいホットライン

☎0120-279-338
(24 時間対応)

※FAX、チャット、SNS での相談も受け付けています。詳しくはホームページをご覧ください。

第18回「町家の雛めぐり」が行われます。

2007年から開催され、今年で18回目となる「町家の雛めぐり」。本町の春の風物詩でもあるイベントですが、惜しまれつつも今年で見納め…。最後の雛めぐりをお楽しみください。

○と き 3月1日～31日 10時～16時 ※展示されている各家により異なります。

○ところ 【メイン会場】街の駅城跡 【サブ会場】街の駅城跡事務所

【その他】土佐街道一帯（夢創館、各町家）、壺阪寺

○主 催 天の川実行委員会

○問い合わせ 観光案内所「夢創館」0744-52-1150

※壺阪寺「大雛曼荼羅」は次年度も開催予定です。

ぜひお越しください！



他イベントも同時開催中！

ぜひお楽しみください！

天段の雛(17段 500体の雛)と 古代雛

- と き 3月1日～31日
10時～16時
- ところ 街の駅城跡(旧JAの蔵)

御殿雛飾り

- と き 3月1日～31日
10時～16時
- ところ 街の駅城跡事務所

雛の奥ノ院

- 本尊十一面千手観世音菩薩と
4000体の雛「大雛曼荼羅」
が公開されます。
- と き 3月1日～4月18日
10時～16時
 - ところ 壺阪寺礼堂

ちぎり絵・ペン画作品展

- と き 3月1日～31日
10時～16時
- ところ 奥田家ガレージ
- 主催者 奥 美佐恵

「ひいなちゃん」雛めぐり

- と き 3月3日
11時～15時 随時
- ところ 雛の里親館周辺

第2回高取町雛めぐり音楽祭

- と き 3月16日
10時～16時
- ところ 児童公園
- 主催者 雛めぐり音楽祭
実行委員会

雛と三十六歌仙屏風とお茶席

- お抹茶と和菓子(500円)を
お楽しみいただけます。
- と き 3月17日
10時～15時
 - ところ 川西邸(夢創館横)
 - 主催者 西田 宗恵

はーとふるサロン 雛めぐり茶席

- お抹茶と三色だんご(400円)
をお楽しみいただけます。
- と き 3月17日
10時～15時
 - ところ 交流拠点施設ワニナル
 - 主催者 健康生活ネットワーク
ひまわりの会

水彩画展

- 素晴らしい絵画作品30点余り
が展示されます。
- と き 3月20日～24日
10時～16時
※20日：12時開始
24日：15時終了
 - ところ 交流拠点施設ワニナル
 - 主催者 サークル「赤い鳥」

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

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は建築が可能な場合があります。詳しくはお問い合わせください。

○問い合わせ 事業課

町立学校体育施設および 健民運動場の使用に関する 会議

令和6年度上半期に町立学校体育施設および健民運動場の定期使用を希望する団体は、使用に関する調整会議を行いますので出席してください。

○とき 3月8日（金） 19時～

○ところ リベルテホール
2階大研修室

○対象者 本町在住、在勤、在学の人
○問い合わせ 教育委員会事務局
0744（52）3715

気軽にストリートピアノ

3月1日からリベルテホールロビーにストリートピアノを設置しています。

○機種 YAMAHA S-4

○利用時間 9時30分～16時30分 ※休館日は利用不可。

○利用上の注意

- ・利用時間を厳守し、1人（組）あたり15分程度を目安に譲り合ってください。
- ・館内の利用状況によりご利用いただけない場合がありますので、事前確認をお願いします。
- ・他の楽器を持ち込んでのアンサンブル演奏や歌唱はご遠慮ください。
- ・ピアノの上に荷物を置くなど、ダメージを与える行為はご遠慮ください。
- ・天板は開けずに演奏してください。
- ・多くの人を集めた演奏会など、イベント利用はご遠慮ください。
- ・チラシ配布や、チケット販売、投げ銭など営利行動、公序良俗に反する行為は禁止します。
- ・演奏者や観覧者への許可なく写真および動画撮影、録音、SNSへの投稿は禁止します。
- ・新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染拡大防止に留意してください。
- ・補助ペダルはありません。

○その他

- ・注意事項を守られない場合、やむを得ず演奏をお断りする場合があります。
- ・当館の運営上の理由により、予告なくピアノの利用を中止する場合があります。
- ・調律はリベルテホールのタイミングで行いますので、ご要望には対応いたしかねます。

○問い合わせ 教育委員会事務局 0744（52）3715

防犯教室

たかむち小学校

不審者対応訓練

1月12日、檀原警察署の職員が講師となり、たかむち小学校2年生を対象に防犯教室が開催されました。犯罪から身を守るキーワード「いかのおすしー人前」やインターネットを安全に使うための合言葉「しかのあいさつ」などの標語により、気を付けるポイントを楽しく学びました。



1月15日、たかむち小学校で不審者対応訓練が行われました。掃除の時間に不審者が侵入したという想定で校内4か所の教室に分かれて逃げ、内側のドアを閉め切り、机などを使ってバリケードを作る練習を行いました。

訓練後、校長先生が「不審者はいつどこから入って来るかわかりません。放送を最後まで聞いて、できるだけ早く身を隠しましょう。」と、身を守るポイントを伝えました。



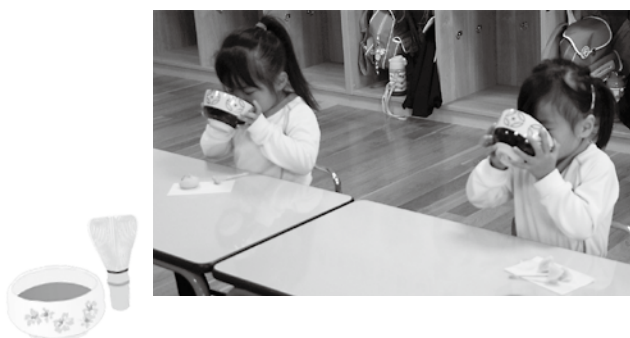
お茶会

たかとり幼稚園

避難訓練

1月12日、たかとり幼稚園でお茶会が開催され、龍の形の和菓子と先生が点ててくれたお抹茶をいただきました。中には「お抹茶、美味しい!」とお代わりをする子もいました。

お抹茶や和菓子を体験することで、日本文化に触れる経験ができました。



1月26日、高市消防署の協力のもと、たかとり幼稚園で避難訓練が行われました。地震発生とそれに伴う火災を想定し、机の下やロッカーの中で体を守った後、屋外へ避難しました。

避難後は、消火の実演を見ながら消火器の使い方を教わったり、防火衣を着ての写真撮影や消防車の見学をしたりしました。

今回学んだことをしっかり覚えておきましょうね。



第19回市町村対抗子ども 駅伝大会に出場します！

12月から毎週土曜日、たかむち小学校の子どもたちが駅伝の練習を行ってきました。本町代表チームとして8人の選手が大会に挑みます。温かい応援よろしくお願いします。

○とき 3月2日(土)

10時10分スタート

○ところ 檀原市運動公園

○区間 1区〜6区

(区間距離1,630m)

○問い合わせ 教育委員会事務局

0744(52)3715



上土佐自主防災会で 消火訓練が行われました。

12月3日、上土佐自主防災会の消火訓練が行われました。消火班のメンバーが、防火水槽から給水して可搬式ポンプを運転する係、ホースを延長してつなぐ係、放水する係に分かれ、消火までの動きを本番さながらに訓練しました。

応急手当講習やろ過機の使用訓練など緊急時に備えた訓練も行い、いざという時に備えています。



奈良県フォレストスターアカデ ミーのオープンキャンパス が開催されました！

1月13日、たかとり健康の森で奈良県フォレストスターアカデミーのオープンキャンパスが開催され、県内から13人の希望者が参加し、熱心に講義を受けました。

この参加者の中から、将来のフォレスターが誕生することを願っています。



文化財防火週間に伴う合同 防火訓練が行われました。

1月23日〜29日の文化財防火週間に伴う行事の一環として、文化財防火体制の確立と防火意識の向上を目的に、お寺関係者、高市消防署、高取町消防団で合同防火訓練が行われました。壺阪寺(南法華寺)にて漏電による火災を想定し、消火訓練を行いました。

連携して訓練することで、緊急時に備えることができました。



奈良県広域消防組合「消防フェス2024」開催！

住民参加型広報イベントとして、「消防フェス2024」を開催します。ぜひご参加ください。

○とき 3月9日 10時～15時

○ところ

橿原運動公園 まほろば広場など
(橿原市雲梯町323-2)

※近鉄南大阪線「坊城駅」徒歩約10分
※周辺道路の渋滞が予想されます。

また、駐車台数にも限りがありますので、ご来場の際は公共交通機関をご利用下さい。

○内容

・消防車両の展示や体験などの特設ブース

・PR隊長委嘱式(笑い飯哲夫さん来場)

・防火・防災啓発ショー

・まほろ隊長と市町村キャラクターとの記念撮影などのコラボイベント

○問い合わせ 奈良県広域消防組合
消防本部総務部総務課

0744(26)0119



▲詳細はこちら

令和6年度警察官(第1回)採用試験

○試験日

教養・論文試験 5月12日

体力・口述試験 5月25日または26日

○受験資格

平成3年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く。)を卒業した人または令和7年3月末日までに卒業見込みの人。

○受付期間 3月1日～4月12日

(インターネットのみ)

○申し込み、問い合わせ

奈良県警察本部警務課採用係

0120(351)204

<https://www.police.pref.nara.jp/>

電話相談員養成講座
受講生募集

さまざまな悩みや心の危機に直面しながら、身近に相談できる人がいなくて途方に暮れている人がいます。そんな人に生きる意欲や望みを取り戻してもらうため、24時間365日活動しています。養成講座を受講し、いのちの電話のボランティア活動に参加しませんか。

詳しくはお問い合わせください。

○受講資格 21歳以上70歳未満で相談ボランティアとして奉仕できる人

○養成講座

(前期) 4月27日～8月3日

毎週土曜日 14時～16時30分

(後期) 8月24日～11月23日

毎週土曜日 14時～16時30分

○インターン研修(月2回程度)

12月～令和7年9月

○開催場所

NID会館(奈良市西大寺本町8-27)

○受講料

養成講座 前・後期各25,000円

インターン研修10,000円

○定員 50人

○申込締め切り 4月20日

○問い合わせ 社会福祉法人奈良いのちの電話協会事務局

0742(35)0500

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	一次試験日	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12日	4月20日、21日 ※21日は飛行要員のみ	大学卒(見込み含む。)は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
一般曹候補生	①～5月7日 ②7月1日～9月3日	①5月17日～26日 ②9月14日～22日 の内1日	18歳以上33歳未満
予備自衛官補	①～4月11日 ②6月1日～9月19日	①4月6日～21日 ②9月21日～10月7日 の内1日	一般 18歳以上52歳未満 技能 18歳以上55歳未満 ※上限は技能に応じる。

春季火災予防運動のお知らせ

3月1日～7日、全国一斉に春季火災予防運動が実施されます。
この時期は、空気が乾燥し風の強い日も多く、一度火がつくとすぐに燃え広がるため注意が必要です。この運動を機に一人一人が防火を意識し火災を防ぎましょう。

○問い合わせ 高市消防署 0744 (52) 4499

「遺言の日」記念無料法律相談

- と き 4月15日
10時～12時、13時～15時（1人30分程度）
- ところ 奈良弁護士会
- 内 容 相続遺言に関すること
- 申し込み 4月1日～12日 電話予約（先着順）
- 問い合わせ 奈良弁護士会 0742 (22) 2035



お気軽にご相談を！

（人権相談）

- と き 3月13日（水）
10時～12時
- ところ 役場2階 小会議室
- 相談員 新宮 佐和子

（行政相談）

- と き 3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

（心配ごと相談）

- と き 3月27日（水）
11時30分～12時30分
12時40分～13時40分
- ところ リベルテホール2階 大研修室
※自治会主催ふれあい食堂にて実施
- 相談員 岸田 道博、山本 昌宏、西川 博子



てんいち先生



千体の雛の前に吾小さし

増田 敏子

剪定の缺は空の青さへと

外島 眞名実

老いの春好きに生きんと定めけり

永野 永久

俳句

着流しにぴたりと決まる貝の口
民謡納会九年目迎ふ

武田 家宜

満天の星降る景の待ち受けは
未知の世界へ誘ふ扉

土家 久子

短歌



3月ごみ収集日

※ごみ搬出は、所定の場所に当日の8時30分までにお願いします。
 ※【 】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・7日・11日・14日・18日・21日・25日・28日【4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・8日・12日・15日・19日・22日・26日・29日【4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
1日・15日【4月5日】	8日・22日【4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【4月4日】	14日・28日【4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	
6日【4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【4月10日】	

3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	市尾・兵庫・田井庄・ 観覚寺・下土佐
14日	木	佐田・薩摩	25日	月	田井庄・兵庫・清水谷
15日	金	薩摩・松山・谷田・ 観覚寺・上子島	26日	火	兵庫・車木・丹生谷
18日	月	羽内・藤井・ 上子島・清水谷	27日	水	車木・越智・丹生谷
19日	火	藤井・市尾・清水谷	28日	木	越智・寺崎・丹生谷
21日	木	市尾・吉備・ 下土佐・上土佐	29日	金	寺崎・与楽・丹生谷

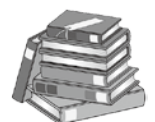
※蛍光灯は町指定袋には入れず別の袋や空き箱に入れてください。
 ※し尿の収集日は変更になる場合があります。確実な収集日は業者にお問い合わせください。
 新晃株式会社 0744 (22) 5258

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。

3月  休室日 4月  休室日

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													



◎1月から絵本のコーナーの面展台が新しくなりました！

○問い合わせ 教育委員会事務局 0744 (52) 3715

3月のわくわくエンジェル

- と き 1日(金) 10時～11時30分
- ところ 保健センター
- 対象者 未就学児とその保護者
- 内 容 お別れ会(ミュージックケア)
- 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

3月の臨床心理士による教育相談

- と き 8日、15日、22日、29日の金曜日
いずれも13時から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
- 申し込み 教育委員会事務局 0744 (52) 3715
- 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。日時等は高取中学校へお問い
合せください。0744 (52) 2151



3月のケアマネによる介護個別相談会

たかとりケアマネ会では、地域に出向いて介護個別相談会を行っています。毎月テーマを設定し開催していますが、テーマ以外の相談内容でもお気軽にお越しください。

- と き 14日(木) 13時～15時
- ところ いきいきふれあいセンター
- テーマ 介護施設について
- 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



3月のアミィクラブ

- と き 19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 親子でワクワク手形アート教室、お誕生日会
- 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



**糖質の取り過ぎに
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

①1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。

②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。

③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。

大谷翔平選手からたかむち小学校に グローブが届きました！

年末、大谷選手からたかむち小学校にグローブが3個届き、始業式にお披露目されました。各グローブには写真が添えられ、グローブと野球に対する思いが綴られた手紙も同封されていました。

偉大な選手からの貴重なプレゼント。みんなで譲り合いながら仲良く使っています。



大谷選手、ありがとう！



素晴らしいプレゼントをもらって大喜びの子どもたち。感謝の気持ちを伝えようと、交互にグローブをはめて撮った写真と感謝の言葉を綴ったメッセージカードをクラスごとに作り、大谷選手に贈りました。

子どもたちからの“ありがとう”の気持ちが、十分に伝わったことでしょう。



新型コロナワクチン個別接種のお知らせ

○接種場所、日時

※オミクロン株（XBB.1.5）対応ワクチンを使用します。
※日程等が変更になる場合があります。

医療機関名	実施日時	対象年齢	ワクチンの種類
へいせいたかとり クリニック	3月12日 午後	6ヶ月～4歳（乳幼児）	ファイザー社 （乳幼児用）
	3月13日 午後	5～11歳（小児）	ファイザー社 （小児用）
	3月14日、28日 午後	12歳以上	ファイザー社
辰巳医院	3月16日 午前	12歳以上	モデルナ社

☆3月31日で特例臨時接種（無料で接種できる期間）が終了します。

○対象者 令和5年9月20日以降、未接種の人

○予約方法 高取町新型コロナワクチン予約・相談ダイヤル
※希望する接種日の3日前まで予約可能です。



予約・ワクチン接種
に関する問い合わせ

☎高取町新型コロナワクチン予約・相談ダイヤル
0120-920-900 受付時間 9時～17時（平日のみ）