

広
報

たしかに

3

2025(令和7)年
No. 610

町の人口

男 2,853人
女 3,180人
計 6,033人
世帯数 2,813戸
令和7年1月末現在



[特集]

生涯学習リベルテ教室「初心者のための手品教室」
～あっと驚く技を～



手品カフェ



あつと驚く技を

高取で頑張る「高取人」

生涯学習リベルテ教室「初心者のための手品教室」

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」学べるためこう呼ばれます。

今月は、16教室あるうち、「初心者のための手品教室」取材しました。

教室の生い立ち

令和4年11月に講師の重森先生が生涯学習リベルテ教室に講師登録、翌年4月に生徒を募集したところ、男性1名、女性3名の応募があり、教室がスタート。令和6年度はさらに増え、6名が受講しています。



▲手品グッズの準備中…。

練習の様子

練習は月1回、第1土曜日にリベルテホールで行います。身に付けた技を互いに披露し合ったり、新しい技を先生から教わったり。難しい技もみんなで試行錯誤しながら、時には忘れないようにメモを取りながら、習得するまで何度も挑戦します。

さまざまな舞台を成功させるため、楽しみながら練習に励んでいます。

みんな初心者ですが、「できたらいいな」の一心で練習し、人前でも披露していきます。





電卓や
カードで
初対面の人の
誕生日を
見事的中!

身に付けた技の数々

日々練習に励む教室生の皆さん。
その技の一部を紹介します。

▲講師の重森先生に
よる技の披露

バケツの
上のボール
3個が
10個に!



5円玉で蓋をした
ペットボトルの上に
玉を落とすと、
貫通して
ペットボトルの
底に!



ロープを
空中に投げると
結び目がいくつも
できたり
ほどけたり!



▲高取町文化祭でのステージ

さまざまな場所で活動してきました

町内

- 令和5年 9月 たかとり元気フェスタ・夢まつり
- 12月 下子島世代間交流
- 令和6年 1月 市尾公民館でのショー
- 11月 高取町文化祭

町外

- 令和5年 7月 檀原市子供体験手品教室
- 10月 河合町民大学短期講座
- 令和6年 3月 シルクの杜でのショー
- 4月 伊勢手品旅行ツアー
- 8月 夏休み田原本町放課後子ども教室

長年かかし祭りを開
催してきた天の川実行
委員会から譲り受けた
マスコットキャラクター
「朱音ちゃん」。活動を
見守りながら、ショーを
盛り上げてくれています。



「朱音ちゃん」も応援中!

お待ちしております!



生涯学習リベルテ教室 令和7年度も開講予定!

広報たかとり 4月号に生涯学習教室の受講生募集案内
チラシを折り込みます。申し込みをお待ちしています!

○問い合わせ 教育委員会事務局 0744 (52) 3715



文部科学大臣表彰受賞

福西希彩さん(清水谷)が、榎原神宮奈良県書道教育研究会主催の第72回榎原神宮席上揮毫書き初め大会にて文部科学大臣賞を受賞されました。当受賞対象者は小学6年、中学3年、高校3年の各1名です。

4歳から10年以上書道に励んでいる福西さんは昨年春に最上の7段に昇格、その技術が認められ今回の受賞となりました。おめでとうございます。



福西 希彩さん(清水谷)

感謝状贈呈

本町から2月4日、榎原警察署からは1月15日、山野清昭氏(下土佐)に感謝状が贈呈されました。

山野氏は、昨年12月18日に観覚寺の山中で身動きが取れなくなっている高齢者を発見し110番通報するとともに、駆けつけた警察官と協力して適切な救助活動を行い男性は無事保護されました。

山野氏は「今回、人命救助の一役を担えて良かった」と笑顔で話されました。緊迫した状況の中、迅速な判断と勇気ある行動に敬意を表します。



山野 清昭氏(下土佐)

窓口サービスアンケート・ご意見カードにご協力を！

窓口サービスアンケート

役場の窓口利用者を対象に、職員の対応などについてのアンケート調査を実施しています。窓口利用者の満足度を把握し評価や意見を今後の事務や職員の意識改革につなげることで、より質の高い窓口サービスと利用者満足度の向上を目指します。

立ち寄られた窓口でお問い合わせいただくか、1階ロビーに設置の記入用紙にご記入の上、投函箱に投函してください。ぜひご協力をお願いします。

ご意見カード

町政や役場のことなど、お気づきの点がありましたらご意見カードを投函してください。ぜひご協力をお願いします。 ○問い合わせ 総合政策課

高取町 窓口サービスアンケート調査

このアンケートは、町民の皆さまにより良い窓口サービスを提供できるように、皆さまのご意見をいただくものです。

お急ぎのところ誠に恐縮ですが、ぜひ皆さまのお声をお聞かせ下さい。

問1 本日お立ち寄りされた課・室について、おたずねします。(令和 年 月 日)

どちらの課・室にお立ち寄りされましたか？ (あてはまるところに○印をおつけ下さい。)	住民課	福祉課	税務課
	まちづくり課	事業課	会計室
	総務課	総合政策課	新型コロナウイルス感染症対策室
	議会事務局	特になし	

問2 本日お立ち寄りされた窓口について、おたずねします。

調査項目	評価 (あてはまるところに○印をおつけ下さい。)		
1 職員のあいさつは、いかがでしたか？	1 良い	2 普通	3 悪い
2 職員の身だしなみは、いかがでしたか？	1 良い	2 普通	3 悪い
3 職員の話速いなど親切・丁寧な対応でしたか？	1 良い	2 普通	3 悪い
4 職員は話をよく聞きましたか？	1 良い	2 普通	3 悪い
5 職員の説明はわかりやすかったですか？	1 良い	2 普通	3 悪い
6 用件がお済みになるまでの時間は、いかがでしたか？	1 良い	2 普通	3 悪い

問3 本日お立ち寄りされた窓口について、ご意見、ご要望、気になる点などがありましたらお書き下さい。

問4 性別、年齢をお聞かせ下さい。(あてはまるところに○印をおつけ下さい。)

1 性別	・男性	・女性	(お問い合わせ先) 高取町総合政策課 0744-52-3334						
2 年齢	・10代	・20代	・30代	・40代	・50代	・60代	・70代	・80代以上	ご協力ありがとうございます。

ご自宅でもご回答いただけます！

町公式LINEやホームページからもご回答いただけますので、ぜひご協力をお願いします。



◀窓口サービスアンケート
(町公式LINE)



◀ご意見カード
(町ホームページ)

高取町公式 Instagram 運用中！

高取町公式Instagramを運用しています。
次のアカウント名を検索、または
QRコードからフォローお願いします！

アカウント名：takatori_official



○問い合わせ 総合政策課

高取町公式 facebookページ運用中！

高取町公式facebookページを運用しています。
次のURLまたはQRコードから、
フォローをお願いします！

<https://www.facebook.com/takatorityou/>



○主な配信内容

- ・イベントや講座の開催告知や参加者募集
- ・イベントの様子 ・町の風景
- ・感染症の流行や食中毒警報の発令などの注意喚起



○問い合わせ 総合政策課

高取町公式 LINE 運用中！

高取町公式LINEを運用中です。ぜひご登録ください！

○登録方法

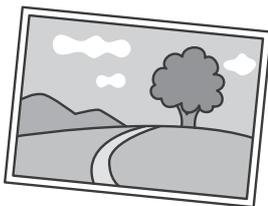
- ・LINEアプリから「友だち追加」→「検索」→
ID「@takatori3334」またはQRコードを読み取る。
- ・LINEアプリホーム画面の検索バーで
「高取町」と入力→「検索」



★登録後は、属性アンケートにお答えください。
必要な情報をお届けします。



○問い合わせ 総合政策課



○問い合わせ 総合政策課

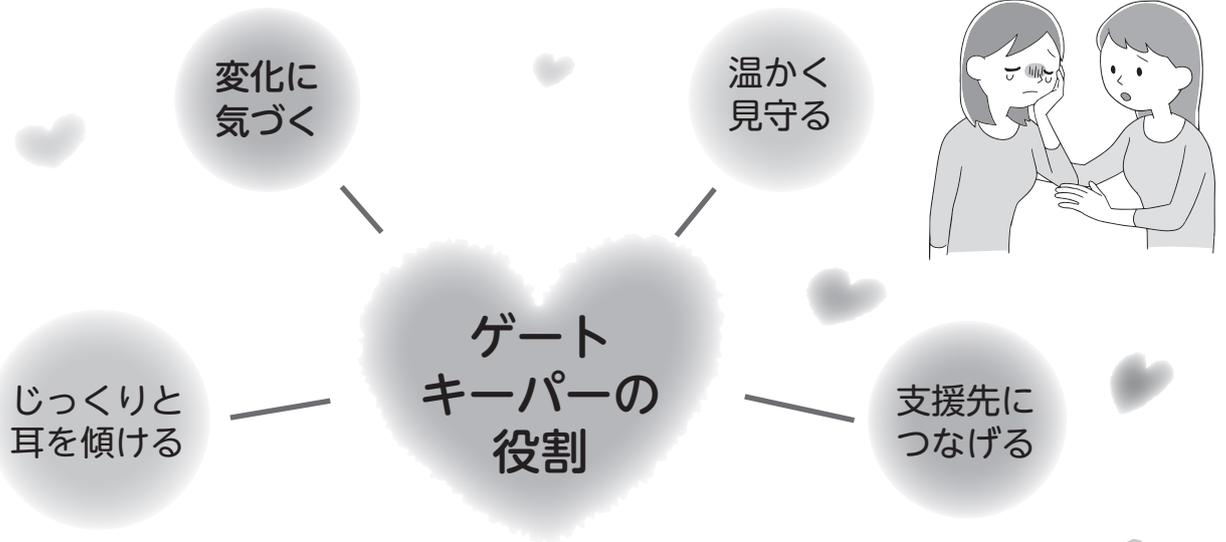
- ①「利用登録」タブより利用者情報を入力し、「登録」をクリック。
- ②登録したメールアドレスに自動配信されたメールのURLをクリック。
- ③登録完了

本町および本町観光協会が運営している写真共有システム「STEP」では、四季折々の町内の写真を見られます。利用者登録の上、ぜひご利用ください。

<http://step.takatori.info/>

高取町観光写真等共有データベースシステム「STEP」
ぜひご利用ください。

「大丈夫？」 あなたのその一言で救われる命がある



誰でも行える活動に「ゲートキーパー」があります。
特別な資格はいりません。まずは勇気を出して「声かけ」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目指して。
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)

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日現在単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した場合は届け出が必要で、3月末までに届け出がない場合は、令和7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・小型二輪
- 近畿運輸局奈良運輸支局 050(5540)2063
- ・原動機付自転車・小型特殊自動車



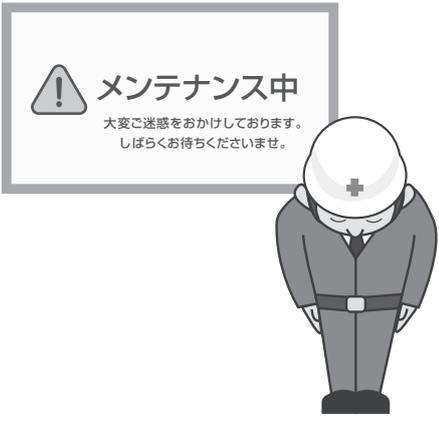
町営火葬場「昇華苑」の火葬炉故障について

町営火葬場「昇華苑」の火葬炉2基のうち1基が故障したため、修繕期間中の受け入れを制限しています。修繕完了次第、通常の運営体制に戻ります。

ご迷惑をお掛けし申し訳ございませんが、ご理解とご協力のほどお願いいたします。

- 完了予定 令和7年5月下旬頃
- 制限内容
- ・町外の火葬の受け入れ中止。
- ・同日に複数の申し込みがあったとき、後から申し込みの人はご希望の時間に利用いただけない場合があります。

※詳細はお問い合わせください。
○問い合わせ 住民課



特定計量器の定期検査を実施します

売買取引や証明に使用する計量器は2年に1回の検査を受けるよう義務付けられています。病院や学校での健康診断に使用する体重計も検査が必要です（ヘルスメーターは対象外）。

計量器の種類や能力に応じて500円～2,200円の手数料が必要で、

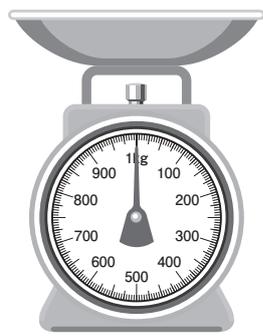
- 【運搬が困難な計量器の定期検査】
- と き 4月3日(木) 13時～15時

- と き 4月10日(木) 10時～12時、13時～15時

- 【特定計量器の定期検査】
- と き 4月10日(木)

- と き 4月10日(木)
- ところ リベルテホール

- 問い合わせ まちづくり課



農業機械についた土や泥は道路に落とさないでください

農地でトラクターや田植え機、コンバインなどの農業機械を使用した後、道路に泥を落としたりまま移動する事例が発生し、通行者や近隣住民から苦情が寄せられています。道路に落ちた土や泥の塊は道路を汚すだけでなく、歩行者や自動車・オートバイ、自転車などの通行の妨げとなります。また、土や泥などは滑りやすいため、交通事故を誘引する原因にもなり、大変危険です。

農業機械で公道を移動する際は、安全確保のため、次のことに注意しましょう。

- 【確認ポイント】
- 田や畑から公道へ出る前は、できるだけ土や泥を落とすよう心掛けてください。
- 道路を汚してしまった場合は、すみやかに泥の除去・清掃をお願いします。

皆さんが気持ちよく過ごせるよう、ご協力をお願いします。

- 問い合わせ まちづくり課

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

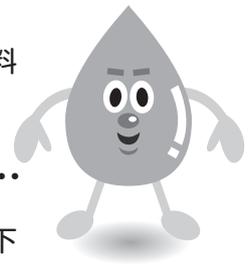
最近、宅地内の排水設備の点検や清掃などを無料で行うという業者が各家庭を訪問しています。中には、『役場の方からきた』『役場から頼まれた』など役場との関係をおこなって修理や清掃を迫る業者もいるようです。町が業者に依頼して、宅地内の排水管などを点検、清掃させることはありません。不必要な清掃を頼んで高額な代金を請求されないよう気を付けましょう。

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。

⚠ 井戸水等を公共下水道に排出する場合は届け出が必要です。

水道水だけでなく、井戸水、湧水、雨水利用水などを公共下水道へ排出される場合は、届け出が必要です。

なお、排出量に応じた下水道使用料がかかります。この届出がなく、使用料を支払わない場合は、過料を科すことがありますのでご注意ください。



⚠ 大雨の日に大量の雨水が下水道施設に流れ込むと…

本町では、汚水は下水道に、雨水は側溝などを通して河川に流れています。下水道に大量の雨水が流れると下水道管が満水になって水洗トイレが使えなくなったり、マンホールから汚水が噴き出したりすることがあります。

雨水の下水道への浸入が疑われる場合は、次のとおり確認をお願いします。

《確認ポイント》 ✓

- 雨どいが誤って汚水のますにつながっていませんか？
- 雨の日、水道を使っていないのに、汚水のますの中を大量の水が流れていませんか？
- 汚水のますの蓋が壊れていませんか？

皆さんの下水道に対するご関心とご協力が、安全な下水処理へとつながります。

○問い合わせ 事業課

県南部における分家住宅

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

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7年度上半期に町立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開催しますので出席してください。

○日時 3月7日(金) 19時～

○場所 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

あつまれ

教育委員会からのお知らせ

リベルテがくしゅうの森

を開講しています

教育委員会では、一年を通して中学生を対象にした数学の勉強会を開催しています。5名までの少人数制にすることで、きめ細やかな指導、助言が可能です。

計算や基礎をしっかりと学習する「基礎コース」と数学のいろいろな問題にチャレンジする「基礎応用コース」があるので自分に合ったコースを選んで学習できます。

優しい先生が分からない所を丁寧に教えてください。4月から開講しますので、ぜひ参加してください。



リベルテ
がくしゅうの森

英語で話そう

～5回連続講座～

外国人の先生と一緒に簡単な英語を学習します。最終日に英語で自己紹介することが目標です。

エンジョイ イングリッシュ!

とき 3月22日、23日、24日、30日、31日 9時30分～10時30分

ところ リベルテホール

対象 本町在住の小学校4年生～6年生

定員 10名

○問い合わせ
教育委員会事務局 0744(52)3715

ABC D...



**第20回市町村対抗
子ども駅伝大会に
出場します！**

たかむち小学校の子ども8名が、昨年12月から毎週土曜日駅伝の練習をしてきました。本町代表チームとして市町村子ども対抗駅伝大会に挑みます。温かい応援よろしく願います。

○とき 3月8日(土)

10時10分スタート(小雨決行)

○ところ 檀原運動公園

○区間 1区〜6区

(総距離9.780m)

○問い合わせ

教育委員会事務局

0744(52)3715



笑顔いっぱい！たかとり幼稚園でお話会

1月22日、たかとり幼稚園で、たかとり絵本を楽しむ会「あのね」によるお話会が行われました。

歌に合わせて手遊びをしたり、絵本では次の展開にワクワクしたり、笑顔いっぱいの子どもたち。今月はお正月バージョンの手遊びも取り入れられました。子どもたちも参加した「大きなかぶ」のお話では、まるで絵本の世界に入り込んだように楽しそう。

年齢に合った内容に工夫されたお話会では、思いっきり楽しめました。



たかとり保育園の新園舎が完成しました！

1月25日、たかとり保育園の竣工式が新園舎で行われ、旧園舎の老朽化や交通の便を考慮し、4月から国道169号線沿いに移転して幼保連携型認定こども園として新たなスタートを切ります。

既存の優れた要素を継承しつつ、時代に即した姿をベースに、“simple is best”に基づき設計、施工された新園舎は、先生や(株)サンコウ設計様、(株)森下組様のこだわりや子どもたちへの思いがたっぷり詰まっています。

新園舎でも、子どもたちの元気な姿を見られるのが楽しみです。



奈良県フォレスターアカデミーの オープンキャンパスが行われました！

1月19日、たかとり健幸の森公園で奈良県フォレ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。参加者は林業機械の操作や樹木の植栽、地形の解析など、実際にアカデミーで受けられる授業の一部を体験しました。

イベント後、参加者からは「体験を通して学べたので、仕事内容をイメージしやすかった。」と、充実した時間となった様子でした。



ふれあい食堂で 防災意識を高めました！



1月21日、あけみどり会、高取町社会福祉協議会、奈良県庁をつなぐ育成会主催の「ふれあい食堂」が市尾公民館で開催されました。

イベントでは、美味しい食事を食べた後、女性消防団による紙芝居を通して住宅用火災警報器の役割や必要性について楽しく教わり、高市消防署からは実物を見ながら火災の防止、早期発見のためのポイントについての話を聞きました。参加者は、「帰ったら確認をしないとね」と、その重要性を感じた様子。

皆さんも、自宅に火災警報器が設置されているか、きちんと作動するか、いま一度確認してみましょう。



募金活動へのご協力
ありがとうございました。

1月15日に行った献血で能登半島地震災害義援金の募金活動を行ったところ、25,429円の募金が集まりました。ありがとうございました。

この善意あるお金は、日本赤十字社奈良県支部を通じて、被災地への義援金に充てられます。

○問い合わせ 高取町赤十字奉仕団

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



奈良県上広域消防組合
「消防フェス2025」開催!!

住民参加型広報イベントとして、「消防フェス2025」を開催します。ぜひご参加ください。

○とき
3月15日(土) 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ください。

○内容
・消防車両の展示や体験などの特設ブース
・防火・防災啓発ショー
・組合マスケットキャラクター「まほろ隊長」と市町村キャラクターとの記念撮影
・畝傍高等学校吹奏楽部の演奏

○問い合わせ 奈良県上広域消防組合
消防本部総務部総務課
0744(26)0119



陸上自衛隊中部方面隊が たかとり健幸の森公園で訓練を行いました!

1月13日～17日、南海トラフ巨大地震を見据えた訓練が国内26自治体で行われました。

その一つとして本町では、防災計画で緊急輸送道路に指定されている国道169号の土砂崩れによる道路寸断を想定し、これを早急に通行可能とする（道路啓開）訓練がたかとり健幸の森公園で行われました。

陸上自衛隊（京都大久保駐屯所）、国土交通省、奈良県、関西電力送配電、NTT、高取町と、総勢約80名の参加のもと、発災から72時間の活動に焦点を当てて実施された今回の訓練では、自衛隊員の素早い動きがとても頼もしく印象的でした。



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

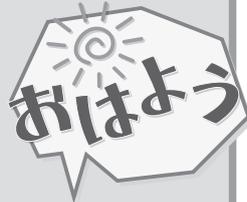
募集種目	受付期間	試験日(一次試験)	資格
自衛官候補生	通年行っています。	受付時にお知らせします。	18歳以上 33歳未満
幹部候補生	～4月4日	[一次試験] 4月12日または13日 ※13日は飛行要員のみ。	大学卒(※1)22歳以上26歳未満 ※修士課程修了者等(※1)は28歳未満 (※1)見込み含む。
幹部候補曹	～4月4日	[一次試験] 4月12日	20歳以上 33歳未満
一般曹候補生	～5月7日	[一次試験] 5月17日～25日 ※内1日	18歳以上 33歳未満
予備自衛官補	～4月8日	4月6日～20日 ※内1日	【一般】18歳以上 52歳未満 【技能】18歳以上 ※保有技能に応じ 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！



おはよう

こめかみに当てた右手拳を下ろす。

(写真①)(写真②)

○問い合わせ 福祉課

てんいち先生

健康・家庭・経済問題
仕事・学業・就職・卒業・進学
ハラスメント・いじめ…
人間関係・ストレス…



3月は自殺対策強化月間です

お気軽にご相談を!

《人権相談》

- とき 3月12日(水) 10時~12時
- ところ 役場1階 相談室
- 相談員 上本 勝道

《行政相談》

- とき 3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 3月26日(水) 11時30分~13時30分
- ところ リベルテホール1階 会議室
- 相談員 深田 全子、寺岡 淳二



啓蟄の雨明日香野を潤しぬ
増田 敏子

初音ふと工事の音の止みしとき
上田 友子

落の薑ゆびの先まで匂ひけり
吉田 修司



バリ島の稲穂の棚田に虹立ちて
湿り香のする夕風来たる
武田 家宜



誘ひ合ひ公民館に寄り集ひ
ビデオに習ふ「百歳体操」
森田 幸子

3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・6日・10日・13日・17日・20日(祝日収集)・24日・27日・31日【4月3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【4月1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
7日・21日【4月4日】	14日・28日【4月11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【4月3日】	13日・27日【4月10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	
5日・19日【4月2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	
12日・26日【4月9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
3日	月	丹生谷
7日	金	谷田
18日	火	上子島・下子島・佐田・薩摩・森・観覚寺・吉備
19日	水	吉備・羽内・松山・清水谷・下子島・上土佐・下土佐・観覚寺
21日	金	薩摩・藤井・市尾・田井庄・車木・越智・丹生谷
24日	月	羽内・与楽・清水谷・市尾・兵庫・越智・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。

3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	31					

4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

3月の臨床心理士による教育相談

- と き 7日、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



3月のアミィクラブ 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 おわりの会、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

令和6年度 高齢者のインフルエンザ・ 新型コロナウイルス予防接種 終了のお知らせ

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチン接種の接種期限は、3月31日までです。なお、すでに接種を終了している医療機関もあるため、実施医療機関はホームページをご確認ください。

- 終了済医療機関
へいせいたかとりクリニック
- 問い合わせ
保健センター 0744(52)5111



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

- ✓ 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。

にこにこ田んぼ運動会&マルシェが 開催されました

2月1日、にこにこ田んぼ運動会&マルシェが開催され、約100名が参加しました。寒い日でしたが、子どもたちは農をイメージした「田んぼ運動会」で盛り上がり、たき火で食す「たき火食堂」、多くのマルシェなどを満喫して大満足の様子。

最後は抽選会も開催され、家族やお友だちと一緒に冬の田んぼを楽しみました。



3月3日は 桃の節句 (ひな祭り)。

ひな祭りは女の子の健やかな成長や幸せを願ってお祝いする日。古くから、ひな人形は病気や事故の身代わりになり、子どもたちを守ってくれると信じられてきました。そして、ひな祭りの行事食にはそれぞれ意味が込められています。昔の人が込めた意味を考え、子どもの健やかな成長を願いながら、ひな祭りを楽しんでみましょう。



ちらし寿司

色鮮やかで見た目も華やかなちらし寿司。それぞれの具材には次の意味が込められています。

- えび…腰が曲がるまで丈夫で長生きできますように。
- 豆…健康でママに働けますように。
- レンコンやハス…(穴が空いていることから)先の見通しがききますように。



菱餅

ひな祭りの食べ物としてよく見かける3色のひし餅の色にも、それぞれ意味が込められています。

- 桃色…桃の花をイメージし、魔除けの意味があります。
- 白色…雪をイメージし、子孫繁栄の意味があります。
- 緑色…新緑をイメージし、厄除けとされるよもぎが入っています。



ハマグリのお吸い物

ハマグリの貝殻が一對になっていて、元々對になっていた同士でないとピッタリと合わないため、良縁の象徴とされています。

