



今月の表紙：三宅町マラソン大会





AsMamaさん企画の交流イベント「三宅おやこまつり」開催。スライム&バスボムづくり、おかしすくい、ベビー・子ども用品のおゆずりコーナーなど、親子で楽しくシェアできました。(2/23)



木の芽晴れの中、幼稚園の子どもたちがMiiMoに来てくれました。歌のお姉さんと一緒に大きな声で歌ったり、大きく手を振ってリズムに合わせたり。笑顔いっぱい楽しんでいました。(2/28)



3月3日開催の「みいものひなまつり」で飾られるおひな様の前に置く竹の結界を、まちづくりの会の凄腕の皆さんが寒い中製作してくださいました。仕事が早い！(2/29)



令和3年のグランドオープン以来、数えきれぬほどの子どもたちが広場の丘で遊んでくれています。登ったり滑ったり、ゴロゴロ転がったり…これからも楽しく遊べるよう、傷んだ芝を張り替えました。(3/6)

## ●第3回 みいもでひなまつり



今年は段飾りのおひな様も増え、より華やかさを増したひな祭りになりました。天理大学雅楽部OBの皆さんによる生演奏と舞、本格的なお茶席やキッズフォトブース、MiiMo食堂からの出店も加わって、たくさんの方がおこしくくださいました。(3/3)

## MiiMo情報



●ホームページ  
<https://www.miimo.jp>



●X (旧Twitter)  
@MiimoMiyake



●instagram  
miimo\_miyake



●facebook  
@town.miyake.fukugo

## 2024 4月 MiiMo食堂



※出店が変更になる場合があります。その際はX (旧Twitter) やInstagramなどでお知らせします。営業時間は目安で、売り切れ次第終了となります。

**火曜日**  
11:00~15:45  
みいもの  
こびとぼん

**水曜日**  
11:30~19:00  
※第2・4水曜は15:00迄  
はなさき

**木曜日**  
11:00~15:00  
※3/28はお休み  
喫茶1475

**金曜日** 4/5  
4/19  
11:30~16:00  
tois cafe

**金曜日** 4/12  
11:00~15:00  
おのまとぺ

**日曜日** 4/7  
11:30~15:30  
Tarmy\*

**日曜日** 4/21  
11:00~16:00  
aririn food

**日曜日** 4/28  
10:00~18:00  
Kouzusha  
Cafe

日替わりおいしい  
MiiMo食堂  
みやけお買い物券使えます  
※一部店舗を除く



## ■ 図書スタッフの推し本・発掘本

### ● 水車小屋のネネ

津村記久子 毎日新聞出版



柔らかな雰囲気の色紙だが内容は結構シビア。理不尽な親から逃げて自立する理佐と律の姉妹はそば屋に住み込みで働くことになるが、しゃべる鳥のネネの世話も頼まれる事に。周りの人々の優しさが身にしみる物語。(あ)

### ● 眠れぬ夜はケーキを焼いて

午後 KADOKAWA



心が疲れたときにそっと手に取ってほしいコミックエッセイです。心をからっぽにして(料理に限らず)作ることに集中するとなんだかすっきり、心穏やかになる事ありませんか? 美味しく食べたら明日もきっと良き日になるはず! (さ)

### ● そして生活はつづく 星野源 文藝春秋



音楽家で俳優の星野源さんのエッセイ集です。ゆるっと、おちゃめで面白い源さんがたくさん詰まっています。ファンでなくても笑ってしまいます。何もしたくないー!と疲れたときにぜひ読んでみてほしいです。(ち)

### ● しろがねの葉

千早茜 新潮社



銀山の村の男に拾われたウメ。自分も同じように銀堀になりたいと願っていたが、やがて「女」には無理だと思い知らされる。銀に狂わされ苦しむ男たちと昔を忘れられないウメの生き様を、荒々しく生々しく描いています。(ま)

## ■ 新着図書入りました

※ここに掲載している以外にも届いています。

- ・存在のすべてを 塩田武士 朝日新聞出版
- ・墓じまいラブソディ 垣谷美雨 朝日新聞出版
- ・「親がしんどい」を解きほぐす 寝子 KADOKAWA
- ・やる気1%ごはん テキトーでも美味しくつくれる悶絶レシピ500 まるみキッチン KADOKAWA
- ・太陽諸島 多和田葉子 講談社
- ・浜村渚の計算ノート 10さつめ 青柳碧人 講談社
- ・金の角持つ子どもたち 藤岡陽子 集英社
- ・おやすみまくら 齊藤 倫・うさまる 小学館
- ・ノウイトオール あなただけが知っている

森バジル 文藝春秋

- ・アイスネルワイゼン 三木三奈 文藝春秋
- ・スピノザの診察室 夏川草介 水鈴社
- ・やまの動物病院 なかがわちひろ 徳間書店
- ・おとな六法 岡野武志 クロスメディア・パブリッシング
- ・名探偵じゃなくても 小西マサテル 宝島社
- ・ツミデミック 一穂ミチ 光文社
- ・一億円の犬 佐藤青南 実業之日本社
- ・ねことことり たてのひろし 世界文化社
- ・車のいろは空のいろ 春のお客さん

あまんきみこ ポプラ社

- ・小説 魔入りました!入間くん(7) 西修 ポプラ社
- ・オオカミがとびひ ミロコマチコ イースト・プレス
- ・仙台育英 日本一からの招待 須江 航 カンゼン
- ・ねこのピート はじめてのがっこう エリック・リトウィン ひさかたチャイルド
- ・1回1分! 100歳でも息切れなし! 長生き呼吸 奥仲哲弥 あさ出版
- ・Life くすのきしげのり、松本春野 瑞雲舎

### ● 図書スタッフのつぶやき ●

私には妹と弟がいるのですが、その妹と弟は同じ誕生日です。そしてその妹の子と弟の子(私にとっては甥っ子)が、これまた同じ誕生日というミラクル。なので4月は家族のお祝いだらけです。いつも願うのは甥っ子たちの健康と幸せ。今年はどうな誕生日プレゼントのリクエストがくるのか楽しみです。 四姉妹・三女 (ち)

問 政策推進課 (MiiMo) ☎0745-44-3082

### ■ 蔵書検索・利用案内



#### ● 蔵書検索

<http://www.lib-eye.net/town.miyake.lib/>



#### ● みいも電子図書館

[https://web.dlibrary.jp/miimo\\_lib/](https://web.dlibrary.jp/miimo_lib/)

立候補予定者、その関係者の方へ

## ●三宅町長選挙立候補予定者説明会について

任期満了に伴う町長選挙は、令和6年7月7(日)に投票が行われる予定です。

町長選挙の立候補届け手続きと選挙運動についての説明会を行いますので、立候補予定者またはその関係者は出席してください。

※注意事項 1候補者につき3人以内の参加とします。

- ▶日時 5月14日(火) 14時~15時  
※受付:13時~
- ▶場所 三宅町役場 3階 第1会議室

問 三宅町選挙管理委員会事務局 ☎0745-44-2001

## ●農業者に補助金を交付します



補助金のメニューは下記のとおりです。

1. 農薬および化学肥料を低減し、環境に優しい特別栽培米の生産に取り組む農業者【10aあたり4,000円】
2. 三宅小学校児童及び三宅幼児園児がおこなう農業体験(田植え・サツマイモ掘りなど)において、

農業指導者として栽培管理ができる者【1人あたり50,000円】

3. 上記記載の農業体験実施の際、作業補助及び見守り等に参加できる団体【1団体につき50,000円】
4. 作業軽減を目的に地域でまとまってドローンを活用した病害虫防除を実施する農業者【事業費の30%】

交付には各々要件があります

詳しくは、三宅町ホームページをご確認ください。

問・申 産業振興課 ☎0745-44-3071

## 固定資産税の縦覧制度

## ●土地・家屋の価格などがご覧になれます



町内の土地及び家屋の価格などが記載された価格等縦覧帳簿をご覧いただけます。お越しの際には、運転免許証などの本人確認書類をご持参ください。

※固定資産税が課税されている方と、その方から委任を受けている方が対象となります。

- ▶期間 4月1日(月)~5月31日(金)  
9時~17時 ※土、日、祝日を除く。
- ▶場所 三宅町役場 税務課
- ▶持ち物 本人確認書類(運転免許証など)

問・申 税務課 ☎0745-44-3072

## 定期往診、各種予防接種、特定健診、三宅町検診 実施中



医療法人  
まつおかクリニック  
みやけ分院 診療科 内科

〒636-0213  
奈良県磯城郡三宅町伴堂  
418-1-1  
TEL 0745-43-0050  
近鉄田原本線「黒田」駅より  
徒歩約5分  
☑駐車場完備 16台分

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前(診察9:00~) 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	休
夜診(診察17:00~) 17:00~19:00	○	○	休	休	○	休	休

診療体制は変更となる場合がありますので、院内のお知らせやホームページをご確認ください。  
ホームページ <https://clinic-miyake.net/>



## ●「広報みやけ」に広告掲載しませんか?

毎月3000部発行の「広報みやけ」では有料広告を募集しています。お店や会社の広告いかがですか?

- ・掲載料(1枠) 町内業者 3,000円/月  
町外業者 5,000円/月
- ・広告規格 1枠 縦49mm×横87mm  
※複数枠申込可



詳しくは政策推進課までお問い合わせください。

問・申 政策推進課 ☎0745-44-3070

環境衛生課からのお知らせ

● 狂犬病予防集合注射行います

☎ 環境衛生課 ☎ 0745-44-3077

● 飼い主は狂犬病予防注射の義務があります

狂犬病予防法では、生後91日以上の子犬は狂犬病予防注射を毎年1回接種しなければなりません。狂犬病は、人畜共通感染症で、咬まれることで感染し、麻痺やけいれん等の症状がおこると命を失う危険性があり、海外では、毎年3万人~5万人が亡くなっています。狂犬病を防いでいくために狂犬病の予防接種を行ってください。

次の日程で狂犬病予防集合注射を行いますのでご利用ください。



▶ 日程 5月10日(金)

- ・人権センター 10時~10時30分
- ・交流まちづくりセンターMiiMo 11時~11時30分
- ・石見公民館 13時~13時30分
- ・東屏風体育館 13時45分~14時15分

▶ 料金 3,400円

(注射代2,850円+注射済票交付手数料550円)

※登録されている方には、狂犬病予防集合注射の案内を通知します。

▶ 注意事項

- ・首輪、リードは確実に安全なものを使用してください。
- ・咬む恐れのある犬については、口輪をはめるなどの処置をしてください。
- ・町内で飼われている犬に限ります。

● 犬の登録も義務づけられています

犬の登録が済まされていない方は、会場で登録することができます。登録についても狂犬病予防法によって義務づけられています。

▶ 登録手数料 3,000円

● 犬の飼い方のマナーを守りましょう

人と犬がともに暮らすには、飼い主が責任をもって、ご近所の理解を得られるよう気配りすることが大切です。愛情をこめて世話をし、犬にとって一番の飼い主になってください。

《飼い主のマナー》

・ ぶん・尿の後始末をしましょう

散歩のとき、必ずぶんは持ち帰り、尿は水で流すようにしてください。

・ 飼い犬にはリード(引き綱)をつけて散歩を

飼い犬にはリードをつけて、犬を制御できる人が散歩するようにしましょう。

・ 不妊手術をお勧めします

繁殖を望まない場合は、不妊手術を行うことをお勧めします。



● 雑がみ分別BOX使ってみませんか?  
(モニター募集!)

紙資源の回収を増やしていくために「雑がみ分別BOX」の作成を考えています。雑がみは貴重な紙資源です。分別が難しく、ついつい燃えるごみとして出してしまいがちだと思いますが、この雑がみ分別BOXには、分別内容がイラストで描かれており、わかりやすくなっています。BOXの中に紙袋を入れたりしてずっと使っていただけます。

ただ今、みなさんに雑がみ分別BOXを使っていたら、感想を聞かせていただきたいと思います。先着50名です。環境衛生課までお越しください。ご協力をお願いします。

● ごみ出しの時間にご注意を

いつもゴミ出しにご協力いただいていることに感謝いたします。あらためて、ごみ出しは決められた時間に収集場所へごみを出していただきますようお願いいたします。

当日 午前8時30分までに 収集場所へ



雑がみ分別BOX  
モニター募集



粗大ごみを処分する場合には、電話予約が必要です。

粗大ごみのリクエスト収集

- ☎ 環境衛生課へ予約の電話をします。
- 🗓 収集日時と予約番号をお伝えします。
- 🎫 粗大ごみ処理券を購入し、貼り付けます。
- 🚚 収集日に訪問して収集します。

☎ 0745-44-3077

浄化槽の管理についてのお願い



保守点検、清掃、法定検査が必要です。

磯城清掃組合

☎ 0742-61-5863  
☎ 090-7754-6959

☎ 環境衛生課 ☎ 0745-44-3077

磯城郡水道企業団からのお知らせ

## ●水道料金等がPayPay (ペイペイ) で納付できます

5月1日から水道料金等の請求書でのお支払いについて、スマホ決済アプリ「PayPay (ペイペイ)」がご利用できるようになりました。納付書に印字されているバーコードを読み取ることで納付できます。

くわしくは、PayPay (ペイペイ) アプリのホームページや磯城郡水道企業団ホームページを確認してください。

## 必要なもの

- バーコードの印字された納付書
- スマホ決済アプリ「PayPay (ペイペイ)」利用登録済みのスマートフォン

注意事項① 次の納付書は利用できません

- 納期限が過ぎたもの
- 金額を訂正したもの
- バーコードが印字されていないもの
- 破損や汚損などでバーコードが読み取れないもの
- 納付書1枚あたりの金額が30万円を超えるもの

注意事項② 領収書は発行されません

- 納付履歴は、アプリの利用明細で確認してください。
- 領収書が必要な場合は金融機関やコンビニエンスストア、磯城郡水道企業団事務局で納付してください。

☎ 磯城郡水道企業団事務局 ☎0744-32-2516

## ●「奈良いのちの電話」電話相談員養成講座受講生の募集について

いのちの電話の活動は、複雑化する現代社会のなかでさまざまな悩みを持った人たち、活きる気力や望みを失った人たちに、明日への意欲と自信を取り戻していただくため、24時間、365日休むことなく「眠らぬダイヤル」として寄り添い支援するボランティアです。

現在新しく相談員になっていただくための「第48期電話相談員養成講座」の受講生を募集しています。募集概要は次の通りです。

## 開講期間 養成講座

(前期) 4月27日(土)～8月3日(土)

(後期) 8月24日(土)～11月23日(土)

毎週土曜日 14時～16時30分

## インターン研修

12月～2025年9月

毎月概ね2回の相談実習および研修会など

開講場所 N I D会館 (奈良市西大寺本町8-27)  
※近鉄大和西大寺駅北口から北へ歩いて約3分

受講料 養成講座 前・後期 各25,000円

インターン研修 10,000円

受講資格 満21歳以上70歳未満の相談ボランティアとして奉仕できる方

募集人 50名

申込締切 4月20日(土)

詳しくは「奈良いのちの電話」のホームページをご覧ください。

募集要項、講座内容、申込書がダウンロードできます。



☎ 社会福祉法人 奈良いのちの電話協会

事務局(担当:岡) ☎0742-35-0500

☎ 0742-35-0533 / nid@nara-inochi.jp

ならみやげ 暮らしの隣にアートを  
アート・クラフトフェア & マルシェ vol.2  
小雨決行 2024 4.13 SAT ~ 14 SUN  
11:00~15:00 会場: 三宅町交流 まちづくりセンター MiiMo  
アート・クラフト・ワークショップ、キッチンカーなど、素敵なものがいっぱい!  
\*主催\* ならみやげアート・クラフトフェア&マルシェ実行委員会  
お問い合わせ nmacfm@gmail.com ☎ 080-1984-0746

女声コーラスグループ 《あざさシンガーズ》  
新メンバー募集!  
MiiMoを拠点に活動するコーラスグループ《あざさシンガーズ》の新メンバーを募集しています。初心者さん大歓迎!楽譜が読めなくても大丈夫!まずはお気軽に体験レッスンにお越しください!  
体験レッスン 4/19(金) 10:00~11:30 費 1,000円  
三宅町交流まちづくりセンターMiiMo MiiMoホールにて  
【お問合せ】 福市場 (☎music@fukuichiba.com)

広告

住民税非課税世帯等のみなさまへ

## ●低所得世帯支援給付金（7万円）のご案内

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯の方へ給付金を支給します。

支給対象者	支給手続・提出期限	給付額・給付時期
<ul style="list-style-type: none"> <li>住民税非課税世帯</li> <li>令和5年12月1日時点で三宅町に住民登録があり、かつ世帯全員の令和5年度分の住民税均等割が非課税である世帯。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>対象と思われる世帯へ『<b>確認書</b>』を郵送しました。</li> <li>内容をご確認のうえ、<b>必要事項を記入し、返送</b>をお願いします。</li> <li><b>【提出期限】4月30日まで</b></li> <li>※詳細は、確認書をご覧ください</li> </ul>	<p>【給付額】1世帯あたり <b>7万円</b></p> <p>【給付時期】 役場に確認書等が届いてから、1カ月以内に給付します。 (不備がある場合を除く)</p>

※住民税が課税されている方の扶養親族等のみからなる世帯は、対象外となります。

※生活保護受給者は対象となります。

低所得世帯支援給付金（7万円）の「**振り込め詐欺**」や「**個人情報の詐取**」にご注意ください。

☎【申請手続きについてのお問合せ】三宅町低所得世帯支援給付金係 ☎0745-44-3190

学生は国民年金保険料の納付が猶予されます

## ●国民年金の学生納付特例制度のご案内

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。そこで、学生ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

## ●対象となる方

学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生等で、ご本人の**前年所得**が右の計算式で計算した金額以下である方、または**失業等の理由がある方**。

## ●所得の計算式

128万円 + (扶養親族等の数 × 38万円)

## ●学生納付特例の手続き

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなります。次の年度も在学予定である場合、4月初旬に申請用紙が送られてきますので、引続き制度を利用される場合には、必要事項を記入のうえ返送してください。

☎ 桜井年金事務所 ☎0744-42-0033

広告



HP

## 中尾精肉店

☎0745-56-2501  
三宅町上但馬187-5



Instagram




**三宅町内 配達します!**  
但し、2,000円以上のお買い上げで  
当日配達は13時迄にお願い致します。

### 奈良県公立高校入試改革が検討されています

体験授業4回分無料

理系女子兼歴女の塾長が  
個人塾の強みを活かした  
学習指導をお約束します

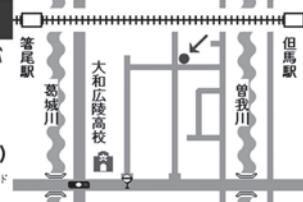
代表: 岡本 幸子 (おかもと さちこ)  
三宅町但馬492-1 大和広陵高校グラウンド  
東側・約150m

TEL&FAX: 0745-60-0487 <http://www.eonet.ne.jp/~jukuishizue/>

三月の勝者へ  
礎を築こう!!!

## 学習塾の礎





## 無料相談のご案内

### ●人権相談・行政相談のお知らせ

相談は無料です。相談内容の秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

- ▶日時 4月18日(木) 13時～15時
- ▶場所 保健福祉施設 あざさ苑 2階 和室
- ▶担当 人権擁護委員・行政相談委員
- ▶申込 不要

- ▶内容
  - ・人権相談  
人権擁護委員による人権問題に関する相談
  - ・行政相談  
行政相談委員による国などの行政機関に対する苦情、要望・意見に関する相談

☎ 住民福祉課 ☎0745-44-3073

### ●「憲法週間」記念無料法律相談

- ▶日時 5月8日(水)  
9時30分～12時 / 13時～15時30分
- ▶場所 次の2カ所で開催します。
  - ・奈良弁護士会館  
(奈良市中筋町22番地の1)  
相談時間 1人30分 先着20名
  - ・経済会館  
(大和高田市大中106-2)  
相談時間 1人30分 先着10名

- ▶予約方法 電話予約(先着順)
- ▶予約期間 4月1日(月)～4月26日(金)まで  
平日 9時30分～17時

☎・☎ 奈良弁護士会 ☎0742-22-2035



### ●無料法律相談のお知らせ

令和5年度から奈良弁護士会の中南和法律相談センターによる無料法律相談所が開設されています。

相談は電話による事前予約制で、お一人(組)あたり30分の範囲で、計6名(組)の方まで受付が可能です。ぜひご利用ください。

なお、無料法律相談は年4回(5月、8月、11月、2月)、原則として第4火曜日に実施しています。

- ▶日時 5月28日(火) 13時～16時
- ▶場所 保健福祉施設 あざさ苑 1階 会議室
- ▶予約方法 電話予約 先着6名(組)

- ▶受付期間 5月14日(火)～27日(月)まで  
平日9時30分～17時  
※相談当日の予約はできません。  
※予約をキャンセルされる場合は、下記の「事前予約連絡先」まで直接ご連絡ください。

☎ 住民福祉課 ☎0745-44-3073

事前予約連絡先  
奈良弁護士会 中南和法律相談センター係  
☎0742-22-2035

## 健康子ども課からのお知らせ

### ●アピアランスケア支援事業助成金について

令和6年4月1日以降に  
購入した補整具が対象

令和6年4月より、がん患者の皆さんの社会参加を応援し療養生活の質がよりよいものになるように、医療用ウィッグや乳房補整具の購入費用の一部助成を行います。

#### 【対象者】

- ・助成金の申請日において、三宅町に住民登録のある者
- ・がんの治療（手術、薬物治療及び放射線治療に限る）を受けた者または現に受けている者
- ・がんの治療に起因する脱毛または乳房を切除している者
- ・補整具について他の自治体等から同種同様の助成等を受けていない者
- ・町税を滞納していない世帯に属する者

#### 【対象補整具】

##### ①医療用ウィッグ（全頭用）

がん治療に対応するために着用する医療用ウィッグ（全頭用）及びウィッグ装着に必要な頭皮保護用ネット。

※頭皮保護用ネットは医療用ウィッグと同時購入に限り、付属品及びケア用品は対象外。

##### ②乳房補整具

補整下着及び下着とともに使用するパッドまたは人工乳房（乳房再建術によって体内に埋め込まれたものを除く）のいずれか。

※補整下着はパッドまたは人工乳房と同時購入の場合に限り、付属品及び消耗品は対象外。

#### 【助成金額】

対象補整具の購入費の2分の1の額

〈上限2万円〉（千円未満は切り捨て）

対象補整具①は1回限り、②は左右それぞれ1回。

- 申請には、がんの治療内容及び補整具購入の確認ができる書類が必要です（購入から1年以内）。詳細は、下記へお問合せください。

☎健康子ども課（あざさ苑内）

☎0745-43-3580

### ●SNSで知り合った人達から勧められたFX取引にご注意ください

消費生活相談

《事例》退職金の運用を学ぶため、SNSの広告で見た投資セミナーのLINEグループに登録した。そこで実際に資産運用に成功したという事例を聞き、投資セミナーの運営事業者から勧められてFX取引を始めた。FX取引アプリが無料で提供され、取引を進めると利益がでたので徐々に投資額を増やし、計500万円を毎回異なる個人名口座に振り込んでいた。その後、出金を求めると、「出金には税金として160万円が必要」と言われ振り込んだ。しかし、結局出金されなかった。騙されたと思う。

（60歳代男性 国民生活センター発表事例）

事例のような詐欺的な手口の相談が最近全国の消費生活相談に寄せられており、特に高齢の方を中心として増えてきています。手口の流れは次の通りです。

- ①SNSやインターネット上の広告をきっかけにグループチャットに誘われる
- ②チャット内の参加者から成功体験を聞かされ、FX取引に誘われる
- ③FX口座を開設後、個人名義の口座に入金するよ

う指示される

- ④取引画面上で利益がでているのを見て信用する
- ⑤高額を入金後、出金しようとするすると税金等を請求される
- ⑥請求通りに支払うも、結局出金できず。FX業者ともグループチャットのメンバーとも連絡が取れなくなる

#### ●対策

- ・個人名義の口座へ入金するよう指示されても振り込まない  
——詐欺の可能性が高くお金を取り返すのは困難です。
- ・金融商品取引業の登録があるか金融庁のHPで確認  
——無登録の業者と取引は行わないでください。  
海外のFX事業者でも日本での登録が必要です。  
他の参加者が「〇〇万円儲かった」などと語っても、事実とは限りません。利益がでているように見える取引画面もニセモノかもしれません。注意しましょう。

消費生活相談窓口（三宅町との広域連携事業）		【毎週火曜日 10時～15時】
4月 2日(火) 16日(火) 30日(火)	川西町役場2階 図書室	消費生活（売買や賃貸借などの契約に関する ことなど）について。 ※相談員は国から認定された消費生活相談員 （川西町と三宅町共に同じ相談員が対応）。
4月 9日(火) 23日(火)	三宅町役場3階 第2会議室	川西町住民保険課 ☎0745-44-2611 三宅町産業振興課 ☎0745-44-3071 ※相談専用 ☎0745-43-3588

血圧が高めの人にとって塩分（ナトリウム）を控えることにより血圧が改善するのはよく知られていますが、それに加えカリウムを十分に摂ることが大切です。塩分は体に水分を保つ働きがあり、そのため血管内の血液量が増加し血圧を上昇させます。最近カリウムはナトリウムを排出し血圧を下げる作用があることがわかってきました。カリウム摂取により脳梗塞や心筋梗塞さらには死亡率も減らすという研究から、高血圧症における高カリウム食が注目されています。

カリウムを多く含む食品にはバナナやオレンジなどの果実、トマトやパセリなどの野菜、里芋や山芋などイモ類、納豆や枝豆などマメ類、ナッツ類があります。これらの食材を多く含み、肉よりも魚介類を中心にし、オリーブオイルで味付けしたいわゆる地中海食と言われる料理が健康的な食事の一つとして推奨されています。地中海食は高血圧症などの生活習慣病だけでなくがんやパーキンソン病、アルツハイマー病のリスクを減らすことが報告されています。

和食もヘルシーですが塩分量が多くなるのが難点です。薄味が物足りないという人には、塩分を50%カットしてそのぶんを塩化カリウムにおきかえた「やさしお®」など人工的な塩が市販されており、それを用いると減塩とともにカリウム摂取が同時にできることとなります。

なお、腎臓が極端に悪くなるとカリウムが排出できなくなり体内にカリウムが蓄積されます。医師から腎臓病を指摘されカリウム制限が必要とされている場合はその指示に従ってください。

☎ 奈良県医師会 ☎0744-22-8502



国保中央病院より

## 能登半島地震被災地における災害支援ナースとしての活動

災害支援ナース 藤原千明 生藤美也子

「災害支援ナース」は、人々の生命と暮らしを守るため、阪神・淡路大震災の際に看護ボランティアとして誕生しました。

国保中央病院では2名の看護師が登録しており、派遣要請に応え、能登半島地震の被災地、輪島市鳳至小学校と金沢市いしかわ総合スポーツセンターへ赴き、多職種からなる医療チームの一員として活動しました。期間は1チーム3泊4日と短期間ですが、活動が継続されるよう情報の伝達・共有が成されています。

輪島市の避難所では、約100の方が畳の上に布団を敷いた状態で避難生活を送られていました。断水が続いていたため飲料水は持参、就寝時は寝袋、余震が断続的に発生するという状況の中での活動となりました。

また、いしかわ総合スポーツセンターでは、ライフラインは確保されているものの、約200の方が1~2人用のコンテナ型防災テントに分かれ避難されました。

避難所において、看護師として避難者の日常生活支援や、体温や血圧測定などの健康状態の管理、お薬の管理、救護所での相談などを行いました。

また、多くの方が生活する避難所内では、感染症が

蔓延する恐れがあるため、感染症対策のため、隔離スペースの新設、パーティションの設置、療養環境の整備を行い、また、感染兆候のある方を医師の診察につなぐなどの活動も行いました。

避難所での生活は心身ともにストレスフルな状態となり、長期化により災害関連死を引き起こす恐れもあるため、医療者の継続した支援が必要であると強く感じました。

今回の活動で、様々な人とのつながりを通して被災者支援の一端を経験することができました。この経験は、地域の災害支援にも役立つ貴重な経験になったと感じています。

☎ 国保中央病院 ☎0744-32-8800



## 第36回「人権を確かめあう日」磯城郡集会

- ▶日時 4月13日(土)  
9時30分～12時00分(受付9時～)
- ▶場所 三宅町文化ホール  
(磯城郡三宅町伴堂689番地)
- ▶記念行事 映画上映  
「母さんがどんなに僕を嫌いでも」  
(約104分)
- ▶参加費 無料・前申込不要  
※定員250名に達し次第、当日受付  
終了

※気象警報などの状況によって、開催を中止する場合があります。ご来場前に、必ず三宅町公式ホームページにて開催の有無をご確認ください。

「母さんがどんなに僕を嫌いでも」  
映画サイト



☎ 総務課 ☎0745-44-2001

## 新しい出会いの中で

— 人権コラム —

4月になりました。桜が咲き、草花が豊かに彩りを添えると、春が来たと改めて思い、何かしら新しい息吹を感じます。

春は新年度のスタートで、保育所・幼稚園・学校・職場・地域社会等でも新しい出会いがあるかと思えます。初対面の方と会うことは緊張するかも知れませんが、何かのご縁があって出会った方に「おはようございます」「こんにちは」と気持ちよくあいさつをして、もし困っておられる様子でしたら「どうされましたか?」「大丈夫ですか?」と声をかけてみてはいかがでしょうか。こちらから心を開けば、きっと何か心があたたまるつながりができるかもしれません。

そして、回を重ねると「知らなかったその人」のことが「身近な人」になっていくかもしれません。当たり前のことですが、そもそも人はみんな自分とは違います。その方の個性、生まれ育った環境、それぞれがもつ事情、考え方、言葉遣い、服装…「一人ひとりがそれぞれちがう」ということは当然です。お互いを認め合い、それぞれが大切な存在であることに気づき、ちが

いを豊かさにとらえて、関わっていききたいものです。

「人を見かけで判断しないように」と言われるように、先入観や偏見もたず、新しい出会いの中でもありのままの「その人」を受け止めていければ、人はもっと豊につながり、「差別」の無い社会に向かっていくと思います。

「あなたはあなたでいい」「わたしもわたしでいい」誰もが人権を認められる世の中になるように、新しい出会いの中で、春のやわらかな日差しのようにあたたかくつながっていければお互いに幸せだと思います。心豊かに良い出会いができればいいですね。

そして、毎月11日は「人権を確かめ合う日」です。11には1と1で「人は・等しい」という意味をもたせています。どの人の人権も尊重され、一人ひとりが大切な存在であることを確かめ合ひましょう。

☎ 教育総務課 (文化ホール内)  
☎0745-44-2210

## てんいち先生



仲間作り



三宅町文化協会

## 令和6年度 会員・加盟団体募集!



生きがい作り

学び合える仲間を増やしたい。活動の成果を発表する場がほしい。  
あなたのご入会をお待ちしております。

団体名	分野	講師名	代表者	連絡先
橋本廣子 ニッティングルーム	編み物	橋本廣子	橋本廣子	60-4820
詩吟同好会	詩吟	増田鷺笛	増田全弘	43-1466
楽描会	絵画	宅間正明	島田千榮子	44-1351
全国和紙ちぎり絵 三宅サークル	ちぎり絵	植村ケイ子	植村ケイ子	56-2721
ハウオリ・オハナ	フラダンス	川本富貴子	植村里美	57-0551
東屏風池坊教室	生花	山本良子	山本良子	44-1159
三宅ボランティアガイドの会 (天平の舞)	舞踊	—	北垣康男	44-1333
リビングスマイル	手芸	橋本廣子	野村恵子	44-1389
初級 中国語教室	語学	高佳芳	橋本幹夫	60-4820

三宅町文化協会では、現在9団体が所属し、積極的に活動をしています。  
ご興味のある方は、直接各団体代表者へお問い合わせください。

## 令和6年度 三宅町障害者生け花教室受講生を募集します

- ▶対象 三宅町在住の障害者手帳を持っている方
- ▶回数 年間10回(5月～令和7年3月)※送迎あり
- ▶受講料 1,000円(申込時にいただきます)  
※教室開講後、納付いただいた受講料は返金致しませんのでご了承ください。  
※教室の道具・花代・コピー代などの消耗品は自己負担となります。

- ▶定員 10名  
※定員を超えた場合は後日抽選します。  
抽選結果は4月18日までに連絡します。  
※申込みが4名以下の場合、開講しません。
- ▶申込期間 4月8日(月)～4月12日(金)  
8時30分～17時 ※土日祝除く
- ▶申込方法 三宅町社会福祉協議会まで直接お越しください。  
※申込時に受講料の納付が必要です。

曜日	時間	定員	受講料	回数
第3水曜日	9時30分～11時30分	10名	1,000円	10回

問・申 三宅町社会福祉協議会(あざさ苑内) ☎0745-43-2078(担当:渡邊・小谷)

タクシーのご用命は

# 三宅交通

奈良県磯城郡三宅町屏風73番地  
フリーダイヤル 0120-4567-12  
☎0745-44-4000

乗務員  
募集中

葬儀一式・寝台車

# はなきち 花吉葬祭

三宅町伴堂551 ☎44-0232 FAX 44-1379

光ホール 三宅町屏風103-1  
☎42-1027 FAX 42-1028

広告



＼三宅町体育館でスポーツを始めませんか／

## 三宅町体育館のスポーツ教室 参加者募集！



	教室名	対象	開催日	開催時間	募集人数	講師
1	健康ボディ体操	年齢に関係なく 誰でも	第1・第3月曜日を 基本に月2回	10:00～11:00	追加募集 5名ずつ程度	田中清美
2	癒しのヨガ		第2・第4火曜日を 基本に月2回	19:00～20:00		
3	肩こり腰痛予防 解消教室	三宅町在住・在勤で 16歳以上の方	第1・第3土曜日を 基本に月2回	9:30～10:20	追加募集 3名程度	玉木尚子
4	健康ヨガ			10:30～11:20	追加募集 1名程度	

● 各教室の内容

1.健康ボディ体操教室

椅子を使っの全身運動や、小さいボールをつかって体の歪みを直し、姿勢を良い状態に整える体操です。また年齢に関係なく誰にでもできる体操で、肩こりで悩んでおられる方、腰痛の方、ストレスの多い方はこれらの解消の為の運動になります。

2.癒しのヨガ教室

心と身体のバランスを整え自然治癒力を高めるヨガ教室です。

3.肩こり腰痛予防解消教室

身体の血流を良くしたのち、体操やストレッチで筋肉をほぐして肩こり及び腰痛の解消・予防を図ります。

4.健康ヨガ教室

上半身を中心に肩こり解消に特化したヨガ教室です。

●場 所 三宅町体育館 会議室（各教室共通）

●参加費 500円/1回（各教室共通）

※初回受講日に今年度分(1年分)のスポーツ保険料として、500円を別途徴収いたします。

●持ち物 運動のできる服装、スポーツタオル、上履き（各教室共通）

●申込期間・方法

4月1日(月) 午前9時から三宅町体育館窓口および電話で随時受付（休館日を除く）

問・申 三宅町体育館

☎0745-44-1777

※毎週水曜日休館



チャレンジゴルフは、グラウンドゴルフ・ゲートボールなどの要素を盛り込んだ、三宅町オリジナル競技です。初めての方も楽しめます！運を味方につければ上位も狙えるかも！

体を動かす機会として、お子様もご一緒にご家族で、またはご友人と気軽にご参加ください。

▶日 時 5月18日(土)  
9時30分～12時00分（受付9時～）

▶場 所 三宅健民運動場

▶定 員 40名(先着順)

▶対 象 どなたでも(年齢制限なし)

▶参加費 無 料

## 2024年みやけチャレンジゴルフ 春季フレンドシップカップ 参加者募集！

▶申込期間 4月1日(月)～5月10日(金)  
※土日祝を除く

▶申込方法 教育委員会事務局窓口または電話・メールにて

(氏名・ふりがな・生年月日・年齢・性別・住所・電話番号・クラブの有無)

▶持 ち 物 動きやすい服装、飲み物、グラウンドゴルフ用クラブ(お持ちでない方は貸出します)。

▶主 催 三宅町スポーツ推進委員、  
三宅町教育委員会

問・申 教育委員会事務局(文化ホール内)

☎0745-44-2210

✉shakai@town.miyake.lg.jp

＼三宅小学校でお手伝いしませんか？／

## ●学校支援ボランティアバンク登録者を募集します！

子どもたちのために、あなたの知識や技術をお貸しください！三宅町では子どもたちの教育活動支援をしていただけるボランティアを募集しています。

- ▶活動内容 授業のお手伝い(家庭科・プール監視など)  
図書整理、読み聞かせ、登下校の見守りなど
- ▶活動場所 三宅小学校内など
- ▶対象 町内在住の方であればどなたでも可
- ▶申込期間 4月1日(月)～26日(金)(土日祝を除く)

- ▶申込先 教育委員会事務局窓口または電話にてお申込みください。
- ▶その他 ・人数・日程などの都合で希望に添えない場合もあります。  
・団体・個人は問いません。  
・ボランティア保険には加入しますが、活動に対する報償はございません。

☎・☎ 教育委員会事務局(文化ホール内)  
☎0745-44-2210

## ●令和6年度 音訳ボランティア募集

応募いただいた方で選考の後、講習会を受講していただきます。 ※15人程度

- ▶応募締切 5月8日(水) 必着
- ▶受講者選考会 5月15日(水) または5月16日(木)  
のいずれか
- ▶講習会日程 6月11日～12月3日  
毎週火曜日(全22回) ※8月を除く

申込方法等、詳細は下記HPでご確認ください。  
<https://www.pref.nara.jp/1724.htm>

☎ 奈良県視覚障害者福祉センター  
☎0744-29-0123  
FAX 0744-29-0127



### 磯城郡地域自立支援協議会イベント

## 第10回「たのしいこと見つけ隊 防災!みんなで備えよう！」

昨年度より再開いたしましたイベントを今年度も開催します！今回のテーマは『防災』。出店はもちろん、楽しみながら災害への備えを学びましょう！ぜひご参加ください。

- ▶日時 4月20日(土) 13時～15時30分
- ▶会場 三宅町保健福祉施設 あざさ苑  
(三宅町伴堂848-1)

- ▶対象 どなたでも参加いただけます。  
**申込不要・参加無料！**
- ▶内容 授産品の販売、防災講座・展示等
- ▶主催 磯城郡地域自立支援協議会

☎ 住民福祉課  
☎0745-44-3073 FAX 0745-43-0922

癒し・憩う・安らぐ我が家

## 入居者募集

- 充実の医療体制
- 積極的な地域交流
- 面会・外出も自由

大和高田/葛城/築山/田原本/榛原

ご本人もご家族も笑顔になれる幸せの住まい

お問い合わせ 資料請求 24時間 24時間 24時間 24時間  
ご見学・ご相談 ☎0120-24-4165 9時30分～17時30分

ベルライフグループ



快適な環境づくりを応援します

建物管理

## だるま美装(株)

三宅町小柳415  
☎(0745)43-0700(代)  
☎ daruma-biso@star.ocn.ne.jp

- 建築物環境衛生管理技術者免状
- 防除作業監督者
- 空気環境測定実施者
- 危険物取扱者免状(乙種4類)
- 乙種ガス主任技術者免状
- 飲料水水質検査
- 特約店販売の許可資格 日用品雑貨

広告

## 令和6年度 奈良県警察官 (第1回) 採用試験のお知らせ



### ▶第1次試験日

- ①教養試験・論文試験 5月12日(日)
- ②体力試験・口述試験 5月25日(土)、26日(日)のうち指定する1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

- ・インターネットのみ(県警ホームページから) 3/1(金)~4/12(金)

※下記URL(右QR)からお申込みください。  
<https://www.police.pref.nara.jp/>



### ▶その他

- ・採用Instagramでも、採用関連の情報を掲載しています。是非フォローをお願いします。

問・申 奈良県警察本部警務課採用係 〒630-8578 奈良市登大路町80番地  
 ☎0120-351-204 (採用フリーダイヤル) / ☎0742-23-0110 (内2624 担当:植松)

## シルバー人材センターからのお知らせ

### 60歳以上の方 シルバー人材センターに登録しませんか?

シルバー人材センターは、臨時的・短期的な仕事を希望する方に、公共団体や地域企業、一般家庭より寄せられた様々な仕事を提供する団体です。

あなたも働くことによって、健康の増進や仲間づくり、また、追加的な収入を得ることができ、今後の充実したシニアライフを送りませんか。

### ▶センターへの登録方法

磯城郡内に居住する健康で働く意欲のある60歳以上の人

### ▶センターが引き受けている仕事の例

軽作業が基本です。民間企業ではスーパー関係や構内での軽易な作業など、公共・一般家庭では家事援助、草刈、剪定、農作業補助、大工、建物内の清掃作業等があります。

### ▶入会説明会 4月18日(木) 14時

### ▶場 所 三宅町交流まちづくりセンターMiiMo 3階 コミュニティルーム②

問 (公社) 磯城郡シルバー人材センター  
 ☎0744-34-2054



### 剪定の技術を学んで シルバーで働いてみませんか?



▶対象者 磯城郡在住の60歳~70歳迄の方(未経験者も可)で受講後、剪定班で就業可能な方(受講時の剪定ハサミや脚立等は、当方で準備します)。

▶日 程 6月3日(月)・4日(火)・6日(木)・7日(金)・11日(火) ※予備日12日(水)

▶時 間 9時30分~16時

▶会 場 磯城郡内

▶募集人数 10名程度(応募多数の場合は抽選を行い、受講決定者へ通知いたします)。

▶申込方法 お電話または、はがきにて下記へ郵送  
 ※はがき申込の場合は裏面に、講習名・氏名・住所・年齢・電話番号を記載してください。

▶募集締切 5月20日(月) 必着

問・申 (公社)磯城郡シルバー人材センター 剪定講習会係  
 ☎0744-34-2054  
 〒636-0248 磯城郡田原本町阪手348-1

### 医療法人 池田医院

**皮膚科**

しみ取りレーザー  
ケミカルピーリング  
イオン導入

診療時間 月 火 水 木 金 土  
 皮膚科 9:00~12:00 ● ● ● ● (○)  
 ※第一土曜のみあり

<b>皮膚科</b>	<b>美容皮膚科</b>
●アトピー性皮膚炎	●シミ ●くすみ
●皮膚そう痒症	●肝斑 ●ニキビ
●爪白癬(水虫)	●肌のザラつき
●帯状疱疹 など	●シワ など

皮膚科往診いたします。  
 やまもと ようこ 皮膚科専門医  
 山本 容子 アレルギー専門医

☎0745-44-1818 〒636-0204 奈良県磯城郡川西町唐院 398-1  
 ホームページ <https://www.ikedai-i.com/>

### 医療法人 池田医院

**内科・小児科・消化器内科・腎臓内科**

内視鏡専門医による胃カメラ・大腸カメラをしています

<b>内科・小児科</b>	<b>消化器内科</b>
●かぜ ●発熱	●胃の痛み
●生活習慣病	●げっぷ・胸やけ
(高血圧、高脂血症、糖尿病) など	●吐き気や嘔吐
	●下痢・軟便 など

<b>腎臓内科</b>	<b>胃カメラ</b>
●慢性糸球体腎炎	胃からカメラを入れて
●急性腎不全	薬に受けられます。
●ネフローゼ症候群	胃がん検診対応できます。
●血尿・尿蛋白 など	

**大腸カメラ NEW**  
 便に血が混じる  
 下痢、軟便、腹痛など  
 大腸がん二次検査対応しています

診療時間 月 火 水 木 金 土  
 内科 午前 9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●  
 内科 午後 17:00~19:00 ● ● ● ● ● ●  
 腎臓内科 9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●

いけだ とみかず 名誉院長 呼吸器科医学博士  
 池田 雷一 院長 内科認定医・消化器科専門医  
 いけだ だいすけ 内視鏡専門医  
 池田 大輔 内科認定医・腎臓専門医  
 いけだ なつこ 透視専門医  
 池田 夏子

☎0745-44-1818 〒636-0204 奈良県磯城郡川西町唐院 398-1  
 ホームページ <https://www.ikedai-i.com/>

入場  
無料

屯屯大学校 開講式公演  
奈良フィルハーモニー管弦楽団 ピアノトリオコンサート



ヴァイオリン  
袴田さやか



ピアノ  
岡野弥生



チェロ  
西川彩乃

奈良フィルハーモニー管弦楽団より、再びスペシャルなメンバーがやって来ます。  
三人の奏でる極上のハーモニーを是非ご堪能あれ！

- ▶日 時 5月11日(土)  
13時30分～14時30分※開場13時～
- ▶場 所 三宅町文化ホール
- ▶対 象 三宅町在住・在勤者(お子様可)
- ▶申 込 不要

☎ 教育総務課(文化ホール内) ☎0745-44-2210

大和まほろば圏域ニュース

【山添村】

神野山フェス2024

今年も神野山フェスを開催します。

ひつじのショーや毛刈りショー、木工・羊毛体験、地域の特産品や地元食材を使ったお弁当販売などご家族で楽しめるイベントが盛りだくさんです。

ぜひ皆さまお誘いあわせのうえ、お越しください。

- ▶日 時 5月3日(金・祝)～5月6日(月・祝)
- ▶場 所 フォレストパーク神野山(山添村伏拝)



ひつじのショー



木工体験

神野山においてその他イベントも開催予定です

- 8月3日 星空のつどい
- 8月12日・13日 ペルセウス座流星群
- 11月2日・3日・4日 羊フェス

※中止または日程変更になる場合がございます。ご了承ください。

☎ 神野山観光協会 ☎0743-87-0285

<https://yamazoekanko.jp/forestpark/>



令和5年12月12日～令和6年2月6日

## 手話教室を開催しました（三宅町・川西町合同開催 全8回）



令和5年12月12日から、令和6年2月6日までの間、三宅町あざさ苑と川西文化会館で手話教室を開講しました。

コロナ禍などで4年ぶりの開講となりましたが、教室は三宅町民と川西町民とが一緒に受講し、和気あいあいと終えることができました。これを機に手話でのコミュニケーションが盛んになればいいですね。

☎ 住民福祉課 ☎0745-44-3073

1月28日

## NPO法人ASK × 三宅町ユースセンター スケボー体験会 in Miyakeを開催しました！



1月28日、三宅町健民運動場駐車場にて、中高生世代を対象に「スケボー体験会 in Miyake」を開催しました。

兵庫県尼崎市より、スケボーをする人もそうでない人も住みやすいまちをつくることを目的に活動されている、NPO法人ASKをお迎えして、1日限定のスケートボードパークができました。

設置された専用のスケートボードコースを、中高生は颯爽と滑りながら、セクション（障害物）にも挑戦し、思う存分技を磨いていました。初心者にも丁寧に教えていただき、短時間で技を習得することができていました。

中高生とASKのみなさんお互いを讃え合っている姿に、胸が熱くなりました。

三宅町ユースセンターでは、中高生世代の居場所づくりや、彼らの思いと一緒に実現していく取り組みをしています。本イベントもその一環で、開催が実現しました。今後も中高生世代とともに、彼らが主役になれる場づくりを進めていきます。

☎ 健康子ども課 ☎0745-43-3580

3月1日

## 認定NPO法人おてらおやつクラブ 「ひとり親家庭への支援に関する協定」を締結！



ひとり親家庭の支援を行うことにより、地域全体でひとり親を支えていく機運を高めるとともに、生活の安定向上を図り、子ども達の健全な成長を確保することを目的に「認定NPO法人おてらおやつクラブ」と連携協定を締結しました。

☎ 健康子ども課 ☎0745-43-3580

### 【おてらおやつクラブとは】

認定NPO法人おてらおやつクラブでは、お寺にお供えされるさまざまな「おそなえ」を、仏さまからの「おさがり」として頂戴し、様々な事情で困りごとを抱えるひとり親家庭へ「おすそわけ」する活動をしています。

### 【おすそわけを受け取れる方】

18歳未満のお子さんがあるひとり親家庭

### 【おすそわけの申込】

おてらおやつクラブ公式LINEアカウント登録から申込

令和5年11月～令和6年1月

## パステルアート教室・絵手紙教室を開催しました (屯屯大学校 開催報告)



令和5年11月～令和6年1月にかけて、講師に大脊戸亜矢さんをお招きして、パステルアート教室・絵手紙教室を開催しました。

パステルアートでは、削ったパステルを指先につけて、色を塗り、練り消し・消しゴム等を使用して、繊細な表現を加えていきました。各々のセンスで表現された、優しい色合いのパステルアートの作品に、参加者の皆さんは、嬉しそうな表情を浮かべられていました。「こんな表現方法があったなんて！勉強になった！」、「お家で自分でもやってみたい」といったご意見を頂戴しました。

絵手紙教室では、野菜・置物等のモチーフを葉書に描き、各々の言葉を書き添えました。

初回は、一枚の葉書を完成させるのに多くの時間を費やしていた受講者の方も、回数を重ねる毎に、絵筆がスイスイと滑らかに動くようになり、作品を仕上げる時間がずいぶんと短くなっていたことが印象的でした。

出来上がった皆さんの作品は、どれも心のもった素敵な作品ばかり。絵手紙を受け取った方は、とても喜ばれるでしょう。

☎ 教育総務課 (文化ホール内) ☎0745-44-2210

2月18日

## 屯屯大学校閉会式公演 ママさんブラスnara演奏会を開催しました



2月18日(日)文化ホールにて「ママさんブラスnara演奏会」を開催しました。演奏会当日、奈良県全域より団員さん約50名が三宅町に駆けつけてくれました！演奏会では舞台いっぱいに出演者が整列し、厚みと、まとまりある素晴らしい演奏を披露していただきました。

団長さんが務める熟練MCは必見！ダンスあり！笑いあり！のとても楽しいステージで、観客の皆さんは、団員の皆さんと一緒に時にダンス、時にクイズに挑戦し、ホール内は大人も子どもも含めた笑い声が響き渡りました。

☎ 教育総務課 (文化ホール内) ☎0745-44-2210

3月3日

## 大和川一斉清掃へのご参加ありがとうございました



毎年3月第1日曜日におこなわれる「大和川一斉清掃(寺川)」を、今年は3月3日(日)に開催いたしました。

昨年と同様、日曜日の早朝にも関わらず、大変多くの方に参加していただき、熱心に清掃作業をおこなっていただいたおかげで、とてもきれいになりました。

今後も、大和川流域の美化活動への参加ご協力よろしく願います。

☎ 土木管理課 ☎0745-44-3076



## 子育て掲示板

☎健康子ども課 (あざさ苑内) ☎0745-43-3580

ふくろうらんど

### 産前・産後の体の変化 ～ママの体を大切に～

- ▶日時 **4月11日** (木) 10時～11時30分  
(受付: 9時30分～)
- ▶対象 妊娠中のママ～生後1歳頃までの  
お子さんと保護者
- ▶持ち物 母子健康手帳・バスタオル
- \*参加申し込みは**4/10(水)** (先着10組程度)
- ▶開催場所 あざさ苑 集団指導室

問・申  
健康子ども課 ☎0745-43-3580



個別の身体計測や子育て相談は、随時対応  
していますので、気軽に保健師までお電話  
ください!  
TEL: 0745-43-3580  
(健康子ども課)

### ●健診・相談

対象	日程	受付時間
9～11か月児健診 (誕生日: R5.4.10～R5.7.9)	4/9 (火)	13時30分 ～14時10分 (複数に分けて)

- ・大切な健診なので、必ず受けましょう。
- ・最近転入されて通知が届かない方はご連絡ください。



### 乳幼児健診や子どもの予防接種の 案内について

令和6年度より、母子手帳アプリ「みやけっこ」  
にて案内を行います。  
右のQRコードでご登録をお願いします。



スキップランド

### 子育て支援アプリの活用方法 ～母子モ活用・三宅町アプリ紹介～

子育てに役立つ機能がたくさんあります!

- ▶日時 **4月25日** (木) 10時～11時30分  
(受付: 9時50分～)
- ▶対象 1歳すぎ～幼稚園就園前のお子さん  
と保護者
- ▶持ち物 母子健康手帳
- \*参加申し込みは**4/24(水)** (先着5組程度)

\*4月から子育て世代包括支援センター「スマイル」  
で行います!

問・申  
子育て世代包括支援センター スマイル  
☎0745-43-0667

\*申込みは右のQRコードを読み取り、  
InstagramのDMでも可能です



## 三宅町子ども家庭総合相談窓口

(☎0745-43-3580)

親と子のほけん室 (保健師)  
090-9726-0568

子育て家庭のお悩み相談室  
(公認心理師・社会福祉士)  
080-5724-6212

相談受付時間: 平日8時30分～17時15分

保健師・公認心理師・社会福祉士の専門職が連携し、  
出産前後の母と子へのサポートや、育児やしつけなどの子育て相談、  
発達や子どもの困った行動などの相談、ひとり親家庭相談など様々な  
子育てに関する相談をお受けしています。  
お気軽にご相談してください。

## 4月「あざさ苑」からのお知らせ

お風呂のご案内

営業時間: 11時～21時 (受付20時30分まで)  
※次の時間帯は、換気・消毒をするため利用できません。  
①15時15分～15時45分 ②17時30分～18時  
休業日: 1日・8日・15日・16日・22日・29日

問 三宅町社会福祉協議会 ☎0745-43-2078

## マイナンバーカード 休日・夜間窓口のお知らせ

手続き	日	時
申請	4月14日(日)	9時～12時30分
受取り	4月14日(日)	9時～13時00分
	4月24日(水)	17時15分～19時

※休日・夜間窓口で手続きをされる方は、事前の予約が必要ですので、  
住民福祉課へお電話ください。

問・申 住民福祉課 ☎0745-44-3073

# 子育て世代包括支援センタースマイル

スマイルInstagram



## スマイル広場

<b>&lt;合同&gt;</b> <b>【ぺんぎん組】</b> 2～5歳児の在宅児と その保護者 <b>【めだか組】</b> 満6か月になった在宅児と その保護者	<b>4/17</b> (水)	室内遊び (初めまして)
	<b>4/24</b> (水)	室内遊び 誕生会

時間：午前10時～12時 ※要予約

## スマイルパーク

<b>4/26 (金)</b> 10時～11時30分 (4/26以降は毎週金曜日)	三宅幼稚園の園庭の遊具や砂場で遊びます ※要予約
---	--------------------------

## 育児相談

子育ての不安や悩みはありませんか？ 随時窓口や電話で相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

## 随時実施

## 貸し出しについて

スマイルにある絵本や玩具を貸し出ししています。子どもにどのような絵本や玩具を与えればいいのか迷ったときはお気軽にご相談ください。

## 随時実施

## スマイルDay

スマイルの部屋を自由に開放しています。おうちの方と一緒に遊びに来ませんか。

毎週火曜、第1第3木曜日 10時～16時  
 毎週水・金曜、第2第4木曜日 13時～16時  
 (土・日・祝日を除きます)

## 子育てフリーRoom

さまざまなグループ・サークルでの活動や、保護者同士の交流の場としてスマイルの部屋を貸し出します。

自宅や友だちの家では活動が難しい場合など、スマイルを利用しませんか。

※職員による預かり保育・託児は行いません  
 ※貸し出しの条件などは、お問い合わせください

毎月第2木曜日 10時～12時 (要申請)

あざさ苑から  
お引越し

## スキップランド

1歳を過ぎた子どもと保護者が参加できます。保健師が発達や食事などの相談に応じてくれます。

毎月第4木曜日 10時～12時 (要予約)

## 4/6・20(土) スマイルDay

<利用時間> 午前9時半～12時  
 <利用者> 町内在住の2歳児以下(就園児含む)とその家族

★毎月第1、第3土曜日にスマイルの部屋を自由開放しています。

## ▶対象

町内在住の満6か月から就学前の在宅児とその保護者、妊婦(里帰り出産を含む)。

※初めて利用される方は初回利用時に、安全共済掛金を徴収します。(1人100円)

問・申 スマイル (交流まちづくりセンターMiiMo3階)  
 ☎0745-43-0667

気軽にご参加くださいね。お待ちしております。