



今月の表紙：MiiMo もお友達

新型コロナウイルス感染症について、
最新情報は三宅町公式ホームページへ

<https://www.town.miyake.lg.jp/>





MiiMo子ども会議の発案で本格的なおばけやしきが開催され、たくさんのお子様たちを怖がらせていましたよ。
(10/15)



おばけやしき満員御礼! 120名越えの大盛況。
(10/15)



タルト教室が開催されました先生にマンツーマンで教えていただきながら、美味しい香りと共に綺麗なタルトが焼き上がっていました。
(10/20)



式下中学校の学生さんが職場体験に来てくれました。初めての社会人体験にドキドキ、体験後にはお礼のお手紙もいただきました。
(9/18)



大阪から駆けつけてくれたのはいろんな場所でストリートピアノを弾かれているピアニストでした。
(9/23)



遠目に見てもわかるようにMiiMo食堂に大きな垂れ幕が付きまして。曜日ごとに変わるMiiMo食堂の美味しさをお楽しみください。
(10/19)



鹿革を使ったレザークラフトでコインケースを作っていました。皆さん鹿革を見るのは初めての世界に1つだけの作品のできあがりです。
(9/16)



MiiMo職員全員で本格的な防災訓練を行いました。実際に消防署へ電話をかけたりと訓練していなければすぐに対応できなかったのではと教訓になりました。
(10/28)

MiiMo食堂カレンダー

●12月の推しメニュー!



12月のお勧めは"holoholo"さん。焼きたてマフィンや三宅町特産品の金ゴマを混ぜ込んだスパムおにぎり、中尾精肉店さんのコロッケが入ったコロッケサンド、全て¥200とお手軽に楽しめます。
(スタッフM)

MiiMo情報



●instagram
miimo_miyake



●ホームページ
<https://www.miimo.jp>



●facebook
@town.miyake.fukugo



●Twitter
@MiimoMiyake



●MiiMo食堂
instagram
miimo_food

チャレンジ
出店!

12/10
土曜日
11:00~15:00
Knock-on

12月MiiMo食堂

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

火曜日 11:00~15:30 みいもの こびとぼん	水曜日 11:00~20:00 ※12/28はお休み cafe*MOMO	木曜日 11:00~15:00 ※12/1はお休み 喫茶1475
金曜日 11:30~16:00 tois cafe	金曜日 17:00~20:00 はなさき	日曜日 12/4 11:30~16:30 tarmy
日曜日 12/11 11:30~15:00 holoholo	日曜日 12/18 11:00~16:00 aririn food	日曜日 12/25 11:00~19:00 Kouzusha Cafe

※MiiMo食堂は、12/29~1/3はお休みです。



■ 図書スタッフの推し本・発掘本

● ライオンのおやつ

小川 糸 ポプラ社



余命わずかな主人公の雫はホスピスで残りの日々を過ごす。ホスピスでは入居者がリクエストしたおやつが出る。生きることは食べること...あなたが最後に食べたいおやつは何?誰もが迎える最期を優しく描いた物語。(あ)

● あきない世傳 金と銀 (一) ~ (十三)

高田 郁 角川春樹事務所



時代小説はとっつきにくいかな、という固定概念をさらりと払拭してくれた一冊です。「女名前禁止」の大坂呉服商を舞台にして、知恵を武器に困難を乗り越えて活躍する主人公の姿は小気味が良いです。全巻一気読み、いかがですか。(さ)

● 20代で得た知見

F KADOKAWA



何かに悩んだり迷っているとき、心がもやもやするとき、胸に響く一遍があると思います。パラパラと開いて、目に止まったところを読んでみてください。私が好きな一遍は「あれが守ってくれてたんだ」です。(ま)

● 運転者 未来を変える過去からの使者

喜多川 奏 ディスカヴァー・トゥエンティワン



運転者... 「運」を転換する人。そんな不思議なタクシードライバーに乗せられて向かった先は、人生の転換場所。自分は運がないなあと思ってる方の思考が変わる暖かいお話です。(ち)

■ 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。

- ・さばいていくっ! きまぐれクック流 魚さばきの楽しみ方
きまぐれクック KADOKAWA
- ・メンタル強め美女白川さん2・3
獅子 KADOKAWA
- ・小説 ゆずのどうぶつカルテ (10) 伊藤みんご 講談社
- ・絶望鬼ごっこ 毘だらけの地獄樹海 針 とら 集英社
- ・コンジュジ 木崎みつ子 集英社
- ・マスカレード・ゲーム 東野圭吾 集英社
- ・百年厨房 村崎なぎこ 小学館
- ・宙ごはん 町田そのこ 小学館
- ・フェイク 中野信子 小学館
- ・やさしい猫 中島京子 中央公論新社
- ・ふたごパンダのこころコロコロ 西島三重子 中央公論新社
- ・香君 上・下 上橋菜穂子 文藝春秋

- ・小説 弱虫ペダル 6・7 渡辺 航、輔老 心 岩崎書店
- ・きたきた捕物帖 宮部みゆき PHP研究所
- ・マイ・プレゼント 青山美智子 PHP研究所
- ・ふるさと銀河線 軌道春秋 高田 郁 双葉社
- ・かいけつゾロリ にんじゃおぼけあらかわる!
原ゆたか ポプラ社
- ・1日5分で未来が変わる! こどもSDGs大図鑑365
斎藤 孝 実務教育出版
- ・子どもが不登校になっちゃった! ラン すばる舎
- ・やせる! 肌が若返る! 病気知らずのトマト活用大全
マキノ出版
- ・マンガでわかる! 認知症の人が見ている世界
川畑 智、遠藤英俊 文響社
- ・3歳から読み聞かせる しあわせのバケツ
キャロル・マックラウド TOブックス

● 図書スタッフのつぶやき ●

こんにちは。図書フロアスタッフ四女です。小型二輪免許を取ろう、最終回です。二回目で無事合格し、毎日のようにバイクに乗っています。寒くなってきましたが、この冷たい空気もまた気持ちがいいものです。そろそろ三宅町外も走ってみたいと思う今日この頃です。

四姉妹・四女(ま)

■ 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/

問 政策推進課 (MiiMo) ☎0745-44-3082

人事運営行政 を公表します

町職員の任免・給与・サービス等について概要を公表します。
ここに示した数値は特に記載があるものを除きいずれも令和4年4月1日現在のものです。



1. 職員の任免及び職員数に関する状況

(1) 一般行政職の級別職員数の状況（令和4年4月1日現在）

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	計
標準的な職務内容	主事	主事	主査等	係長	課長	部長	
職員数	18人	29人	33人	1人	16人	4人	101人
構成比	17.8%	28.7%	32.7%	1.0%	15.8%	4.0%	100.0%
1年前の構成比	15.1%	29.3%	32.3%	2.0%	16.2%	5.1%	100.0%
5年前の構成比	11.5%	27.6%	33.3%	3.8%	18.1%	5.7%	100.0%

* 三宅町給与条例に基づく行政職組織表の級区分による職員数と級ごとの標準的な職務内容を示したものです。

* 一般行政職とは、医療職、技能労務職、教育職、企業職、福祉職などを除いたものです。

(2) 部門別職員数の状況と主な増減理由

区分	部門	職員数(人)		対前年増減数
		R3年度	R4年度	
一般行政部門	議会	1	1	
	総務	22	22	
	税務	7	7	
	民生	35	38	3
	衛生	10	11	1
	農水	3	3	
	商工	0	0	
	土木	10	11	1
	小計	88	93	5
特別行政部門	教育	8	7	▲1
	小計	8	7	▲1
普通会計	計	96	100	4
公営企業会計部門	水道	2	3	1
	下水	3	1	▲2
	その他	3	2	▲1
	計	8	6	▲2
合計		104	106	2

(3) 任用退職の状況

任用	
新規採用	7人
再任用	0人

退職	
定年退職	1人
勸奨退職	0人
普通退職	2人

(退職は令和4年3月31日)



2. 人件費の状況 (普通会計決算)

* 人件費には、特別職に支給される給料、報酬などを含まず。

区分	住民基本台帳人口	歳出額	人件費	人件費率
R3年度	6,637人(R4.3.31現在)	4,168,603千円	810,192千円	19.4%

(1) 職員の給与状況

当初予算に計上された額であり退職手当、報酬は含みません。

職員数 (A)	給与費(千円)			計(B) (千円)	1人あたりの給与費 (B/A) (千円)
	給料	手当	期末勤勉手当		
106人	355,868	78,902	142,616	577,386	5,448

(2) 職員の平均給与月額

一般行政職とは医療職、技能労務職、教育職、企業職福祉職などを除いたものです。

一般行政職	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
	280,617円	321,485円	41.3歳
技能労務職	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
	269,833円	301,893円	47.0歳

(3) 職員の初任給の状況

初任給や採用後の給与月額は職種により異なります。

		三宅町	国
一般行政職	大卒	182,200円	182,200円
	高卒	154,900円	150,600円
技能労務職	高卒	141,900~150,700円	128,900~142,450円

3. 職員手当の状況

(単位：ヶ月)

(単位：ヶ月)

期末勤勉	6月	12月	計
期末手当	1.2	1.2	2.4
勤勉手当	0.95	0.95	1.9

退職手当	最高限度	勤続20年	勤続25年	勤続35年
自己都合	47.70900	19.66950	28.03950	39.75750
勸奨定年	47.70900	24.586875	33.27075	47.70900

扶養手当	配偶者	6,500円
	配偶者以外	子：10,000円 / 父母等：6,500円
住居手当	借家・借間最高額	28,000円
地域手当	全地域	給料額の3%
通勤手当	交通機関利用者限度額	55,000円
	自動車等利用者	2,000円から距離により異なる(限度額31,600円)

特殊勤務手当 (支給対象職員のみ)

職員全体に占める割合	22.6%
1人あたりの平均額	11,776円
手当の種類(手当数)	11
代表的な手当の名称	保育手当・ごみ処理手当等

時間外勤務手当

時間外勤務手当	支給総額	1人あたりの支給月額
令和2年度	26,431千円	20,023円
令和3年度	22,071千円	17,516円

4. 特別職の報酬等の状況

	条例で定める報酬月額	実支給月額 (条例附則による減額後)	期末手当支給割合		
			6月	12月	合計
町長	830,000円	705,500円	1.525カ月	1.675カ月	3.2カ月
副町長	700,000円	630,000円	1.525カ月	1.675カ月	3.2カ月
教育長	600,000円	540,000円	1.525カ月	1.675カ月	3.2カ月
議長	335,000円	—	1.575カ月	1.725カ月	3.3カ月
副議長	280,000円	—	1.575カ月	1.725カ月	3.3カ月
議員	260,000円	—	1.575カ月	1.725カ月	3.3カ月

5. その他

- ・勤務条件に関する措置の要求の状況
- ・不利益処分に関する不服申し立ての状況

令和3年度該当なし
令和3年度該当なし

☎ 総務課 ☎0745-44-2001

●家などの取り壊し・新築・増築をされた方へ 固定資産税について

●家屋の取り壊しをされた場合

今年(2022年)中に、家屋を取り壊された方は税務課へ届け出をしてください。

家屋の固定資産税は、毎年1月1日現在で建っている住宅・車庫・倉庫・事務所・工場などにかかります。

そのため税務課では、取り壊しをされた家屋の把握に努めていますが、所有者の方からの取り壊しの連絡がない場合は、現状を確認できず、翌年度以降も税金がかかってしまう恐れがあります。

なお、法務局にて滅失の登記をされた方は、法務局からの通知がありますので、税務課への届け出は不要です。

●家屋を新築・増築された場合

税務課まで連絡をお願いします。

適正な課税を行うため、家屋調査にご協力をお願いします。なお、法務局にて登記をされた方は連絡は不要です。



☎ 税務課 ☎0745-44-3072

●住民税均等割非課税世帯等のみなさまへ

電力・ガス・食料品等の価格高騰緊急支援給付金のご案内

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等の方へ給付金を支給します。

	①住民税非課税世帯	②家計急変世帯
支給対象者	令和4年9月30日時点で三宅町に住民登録があり、かつ世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税である世帯。	令和4年1月～12月の収入が減少し、「住民税非課税相当」の収入となった世帯。
支給手続	・対象と思われる世帯へ「 確認書 」を郵送しました。内容をご確認のうえ、 必要事項を記入し、返送 をお願いします。 ※詳細は、確認書をご覧ください。	・ 申請書の提出が必要 です。 ※役場では対象者を特定できないため、個別の通知はありません。
提出期限	令和5年1月31日まで	
給付額	1世帯あたり 5万円	
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)	

※①及び②に関わらず、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。

住民税非課税世帯等に対する臨時特例給付金の「振り込み詐欺」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】 三宅町価格高騰緊急支援給付金係 ☎0745-44-3190

【制度についてのお問合せ先】 内閣府臨時特別給付金コールセンター ☎0120-526-145

●「広報みやげ」に広告掲載しませんか？

毎月3000部発行の「広報みやげ」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

快適な環境づくりを応援します

D 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

●1人あたり最大2万円相当のマイナポイントがもらえる！
マイナンバーカード申請期限は12月末まで



令和4年1月からマイナポイント第2弾が始まっています。1人あたり最大2万円相当のポイントが付与されます。

令和4年12月末までにマイナンバーカードの交付申請をすると、令和5年2月末までマイナポイントの申し込みができます。ぜひお早めにお申し込みください。

最新の情報はマイナポイント事業ホームページをご覧ください。

☎ マイナンバー総合フリーダイヤル
 ☎0120-95-0178
 マイナンバーカードの申請については
 住民福祉課 ☎0745-44-3073

●みやけお買い物券・みやけ子育て応援お買い物券
利用はお済みですか？ 使用期限は12月末日まで



「みやけお買い物券」・「みやけ子育て応援お買い物券」の使用期限は、令和4年12月末日までです。お早めにご使用ください。

利用店舗は町ホームページにも掲載しています。

☎ みやけお買い物券・みやけ子育て応援お買い物券
 発行事務局(三宅町商工会内)
 ☎0745-44-4628



●女性のがん検診
無料クーポン券の利用はお済みですか？

次の年齢の方は、乳がん検診、子宮頸がん検診を無料で受診できます。対象となる方には、6月下旬にクーポン券を送付しています。

※クーポン券を紛失された方には再発行いたしますので、健康子ども課にお問合せください。

※職場健診、人間ドック等で左記がん検診が項目にある場合はそちらを優先的に受けてください。

- ▶乳がん検診 対象年齢：41歳
 生年月日：昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生
- ▶子宮頸がん検診 対象年齢：21歳
 生年月日：平成13年4月2日～平成14年4月1日生
 ※年齢は令和5年4月1日到達年齢です。

あざさ苑で実施の集団がん検診、または医療機関での個別受診となります。

集団がん検診：日程等詳細については、健康子ども課へお問い合わせください。

☎ 健康子ども課(あざさ苑内) ☎0745-43-3580

●**受診期間は、令和5年2月28日までとなります**
 受診を希望される方は、受診票を発行いたしますので、健康子ども課の窓口へお越しいただくか、お電話にてお申込みください。

広告

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覧ください。
 ホームページ <https://clinic-miyake.net/>

川口整骨院

交通事故・各種保険取り扱い

受付時間
 午前 9:00-12:00
 午後 5:00-7:00

休診日
 土曜午後
 日曜・祝日

三宅町石見478 近鉄石見駅西前
 ☎0745-27-2030 P有

●環境衛生課からのお知らせ

ご存じですか？3R（スリーアール）

☎環境衛生課 ☎0745-44-3077

リデュース、リユース、リサイクルとは

近頃、よく使われる言葉です。この言葉の頭文字をあわせて3R（スリーアール）といいます。それでは、どのような意味なのかを考えていきましょう。



	どのような意味？	私たちができること
リデュース	リデュースは、直訳すると「減らす」という意味で発生する廃棄物を可能な限り少なくすることです。例えば、長く使える物を購入したり、壊れた物を修理したりするなど、できるだけごみが出ないようにすることです。	<ul style="list-style-type: none"> ・不必要な物は買わない ・マイバッグやマイカップを活用する ・量り売り店を利用する ・フードロスに気をつける、食べきれぬ量だけ買う ・レンタルやシェアサービスを活用する
リユース	リユースは「再使用する」「何度も使う」といった意味です。例えば小さくなった服を捨てるのではなく、兄妹や親戚に譲るなど廃棄物を減らすことです。	<ul style="list-style-type: none"> ・ビールビン等は洗浄・殺菌、繰り返し使う ・シャンプー等は詰め替え用を買う、容器は再利用 ・リサイクルショップやフリーマーケットを利用 ・リメイクして使う
リサイクル	リサイクルは、廃棄物から使える部分を取り出し、再資源化することを意味します。リサイクルは一度回収し、製品を分解し再利用することを言います。古紙回収やペットボトル、空き缶、空き瓶、小型家電等がリサイクルされています。	<ul style="list-style-type: none"> ・古紙100%のトイレットペーパーやリサイクル品と表示しているものを購入する ・ごみを資源にできるように分別する ・廃品回収などを積極的に利用する ※子ども会や自治会等で行っていますので協力を！

では、なぜ今この3Rという概念が必要とされているのかという次の問題が起こっているからです。

①資源が少なくなっている

1960年頃から、高度経済成長による大量生産・大量消費型の経済活動により、鉄鋼石や鉛など世界の地下資源の多くが100年以内になくなる可能性があると言われていているからです。

②地球温暖化を防ぐ

環境省は地球温暖化の対策の一つに、廃棄物処理によって発生するCO2の削減を掲げています。

③ごみの埋立処分場が少なくなっている

大量生産・大量消費によって廃棄物が埋立処分場に送られた結果、国内の最終処分場の残余年数は約20年であると環境省は予測しています。

SDGsと3Rはどう関係しているの？

SDGsとは、持続可能な開発目標の略称で2015年9月に「国連持続可能な開発サミット」にて採択されました。貧困や気候変動等に対する17のゴールと、それらを達成するための169のターゲットからなる国際社会共通の目標です。

【目標12】 つくる責任つかう責任

再生可能な資源で質の高い物を作って、消費するパターンをつくる。

【目標13】 気候変動に具体的な対策

大量のごみを処分するために発生する二酸化炭素を削減する。

3Rは、私たちの生活でできることです。物を買う時、捨てる時、3Rを意識することで、ごみが少なくなります。地球温暖化や海洋ごみが問題になっている今、SDGs＝持続可能な社会の実現のためにも3Rを意識して生活をしていくことが求められています。



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

は、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

●生活のしづらさなどに関する調査にご協力をお願いします

厚生労働省では、12月1日(木)から「令和4年生活のしづらさなどに関する調査(全国在宅障害児・者等実態調査)」を実施します。

この調査は、全国的に行う国の調査で、調査結果は、障害福祉施策の推進に必要な基礎資料として活用されます。

1. 調査の対象地区

全国国勢調査5,363地区(三宅町では1地区)に居住する在宅の障害児・者等(障害者手帳を保有する方または難病、長引く病気やけがなどにより生活のしづらさがある方)を対象としています。

2. 調査の実施日

令和4年12月1日(木)を調査日として実施します。令和4年11月中旬に調査員証を身に着けた調査員が、調査の対象地区の世帯の郵便受けに「調査実施のお知らせ」のチラシを入れさせていただきました。

3. 調査方法

12月1日(木)~22日(木)までの期間で調査員が調査の対象地区内の世帯を訪問し、調査の趣旨等を説明させていただきます。

☎ 住民福祉課

☎0745-44-3073 (内線131・132)



●「ヘルプマーク」・「ヘルプカード」を知っていますか？

12月3日~9日は「障害者週間」です



「ヘルプマーク」は内部障害や難病をお持ちの方など、援助や配慮が必要であることを知らせるために作成された全国共通のマークです。

ヘルプマークを身につけた方を見かけられたときは、思いやりのある対応をお願いします。

また、ヘルプカードは緊急時の連絡先や配慮してほしいことなどを記載しておくことができます。

ヘルプマーク、ヘルプカードの交付を希望される方

は、住民福祉課にて配付しています。

「障害者週間」は、障害者基本法に基づき、国民の間に広く障がい者の福祉について関心と理解を深めるとともに、障がいをお持ちの方が社会、経済、文化などのあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として定められています。

☎ 住民福祉課 ☎0745-44-3073

障がいのある人もない人も誰もが安心して暮らすことができる社会をつくりましょう。

●12月10日は「人権デー」、4日~10日は「人権週間」



国際連合は、昭和23年(1948年)第3回総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、第5回総会において採択日の12月10日を「人権デー(Human Rights Day)」と定めるとともに、加盟国等にこれを記念する行事を実施するよう呼び掛けています。

法務省と全国人権擁護委員連合会は、毎年、関係機関等の協力を得て、「人権デー」を最終日とする1週間(12月4日から10日まで)を「人権週間」と定め、人権尊重思想の普及高揚のための啓発活動を全国的に

展開しています。

三宅町でも、12月8日に特設の人権相談所を設け、皆さんの人権相談を受け付けております。皆さんも、この機会に人権について、もう一度考えてみませんか？

●特設人権相談所

▶日時 12月8日(木) 13時~15時

▶場所 あざさ苑

▶申込 不要

☎ 住民福祉課 ☎0745-44-3073

【広報みやけ10月号 記載記事の訂正】

10月号7ページ「古希(70歳)・米寿(88歳)の方へ」記事内の文言に誤りがありましたので次のとおり訂正させていただきます。

(誤) 町内の●の企業・事業所様 → (正) 町内の8社の企業・事業所様

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

●宝くじ助成金事業

三宅町消防団 訓練用備品を購入



(一財) 自治総合センターの宝くじ助成金活用し、以前から三宅町消防団員の訓練に使用している簡易防火水槽、消防用ホースが老朽化し使用でき無いため購入しました。

町では、三宅町消防団の装備拡充を図り、今後も地域社会のリーダー役として地域住民からさら



なる協力を得られるよう、安全な地域づくりに寄与しています。

※この助成事業は「宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業」です。

☎ 総務課 ☎ 0745-44-2001

●年末年始の『火の用心』にご協力を

今年も残すところあとわずかとなり、皆さまお忙しい日々を送られていると思います。

こんなとき、ちょっとした気のゆるみから火事の起こるおそれがあります。

火事のない楽しい年末年始を迎えていただくためにも、住民のみなさん一人ひとりが火の取り扱い、後始末に十分注意してください。

外出の時、おやすみになる前にもう一度火の元の点検をお願いします。

また、大切な命を火災から守るため、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換しましょう。

☎ 奈良県広域消防組合 磯城消防署 予防課 ☎ 0744-33-2461

●令和5年 磯城支部消防 出初式

新年に決意新たにし、一年間の防火、防災、無事故、無災害を祈念して行う消防出初式。三宅町消防団も参加して、屋外式典では分列行進・車両行進・放水演習を行いますので、勇ましい姿をご覧いただきますようお知らせいたします。

▶日時 1月15日(日) 午前10時から

▶場所 三宅町文化ホール及びその周辺

▶内容 第1部 屋内式典
優良消防団員に対する表彰・感謝状授与式
第2部 屋外式典

分列行進・車両行進・放水演習(雨天中止)
尚、コロナ蔓延の状況により中止、内容の変更がある場合がありますのでご理解願います。

☎ 総務課 ☎ 0745-44-2001(内線 213)



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。三月の勝者へ
礎を築こう!!!いしずえ
学習塾の礎

生徒さんたちがこれから歩む人生の礎を築くサポートが私どもの役目です

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

体験授業4回分無料

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/



第43回 三宅町マラソン大会 参加者募集!

参加
無料

3年ぶりに三宅町マラソン大会を開催します!
コロナ感染対策をしながら、楽しく、健康的に駆け抜けましょう!

- ▶日時 令和5年2月12日(日)
- ▶受付 8時30分~(小雨決行・荒天中止)
- ▶場所 三宅健民グラウンド
- ▶対象 町内外問わず(幼児の方は保護者同伴)
- ▶定員 一般・高校生 100名(全部門、男女合計)
小・中学生 200名(全部門、男女合計)
ファミリーランの部 100名(伴走者含む)
- ▶申込期間 町内:12月1日(木)~12月23日(金)
※在住・在勤・所在クラブ含む
町外:12月8日(木)~12月23日(金)
※土日祝を除く。 ※先着順。
※町内の方は一週間先行受付します。
- ▶申込方法 右記窓口または申込フォームよりお申し込みください。詳細は三宅町ホームページをご確認ください。
※電話・FAX申込は不可。



- ▶種目 ・5.0km(一般・高校生)
・3.5km
(一般・高校生・中学生・小学4~6年生)
・1.5km(小学1~3年生)
・ファミリーランの部
(1.5km、年齢不問・計測無し)
- ▶主催 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

主催
MiiMo
図書運営委員会
×
MiiMo食堂

お菓子で楽しむ世界のクリスマス



クリスマスに世界の子どもたちはどんなお菓子を食べているのでしょうか? お菓子の試食と絵本の読み聞かせで、美味しくて楽しい時間をすごしませんか?

- ▶日時 12月18日(日) 10時~11時30分
- ▶場所 三宅町交流まちづくりセンターMiiMo
1F ホール

- ▶対象 町内外の子ども ※未就学児は保護者同伴
- ▶参加費 500円(お菓子代)
- ▶後援 三宅町教育委員会
- ▶申込み 右のQRコードからお申し込みください。
※締め切り12月10日
先着20名



問 志野 ☎090-6735-2435

広告

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



＼新しい友だちと社会見学をしよう／ 磯城郡3町子ども交流会 参加児童募集

磯城郡の青少年健全育成の取り組みとして、社会見学を通じて3町の小学生の交流を図るものです。新しい友だちをつくって楽しい1日にしましょう。

▶主催 磯城郡青少年指導員連絡協議会

▶日時 令和5年1月21日(土)
8時45分集合 16時45分帰着予定

▶集合・解散場所 田原本町青垣生涯学習センター
北側駐車場(大型バス利用)

▶内容 菓子工場(月化粧ファクトリー:阪南市)での製造工程見学と関西国際空港の裏側を見学

- ▶対象 磯城郡内の小学生4年生から6年生
- ▶定員 3町で40名(うち、三宅町先着10名)
- ▶参加費 1,000円(弁当代込み 当日徴収)
- ▶持ち物 水筒、筆記用具、敷物、常備薬(酔い止め等)
- ▶申込期間 12月12日(月)~23日(金)
- ▶申込 教育総務課窓口または電話・メールにて
(氏名・学年・性別・住所・電話番号)

問・申 教育総務課(文化ホール内)

☎0745-44-2210

✉shakai@town.miyake.lg.jp



町営住宅入居者募集のご案内

▶入居住宅

町営住宅上但馬団地1戸

住所: 磯城郡三宅町大字屏風250-9(101号)

構造: 木造2階建 4DK

家賃: 三宅町町営住宅条例第14条による家賃
※世帯全員の所得合算

入居日: 令和5年2月1日(水)

▶入居資格

- ・申込者が奈良県内に住んでいる方
- ・現在、住宅に困窮している方(持ち家がない方等)
- ・市町村税・公共料金の滞納がない方
- ・夫婦・親子を主体とした家族(世帯を不自然に分離していない)
- ・単身入居は60歳以上の方
- ・連帯保証人がいること(2名以上)
- ・基準月収額が15万8千円以下の世帯(裁量世帯は21万4千円以下)等

▶募集期間

令和4年12月1日(木)~令和4年12月15日(木)
※受付は9時~17時(土・日は除く)

▶申込方法

入居を希望される方は、三宅町役場分庁舎 土木管理課へ「町営住宅入居申請書」を取りに来ていただき、必要書類を添えて申し込んでください。

▶必要書類

町内の方: 世帯全員の住民票・所得証明書・町税等滞納有無調査承諾書
町外の方: 現在住まれている市町村で世帯全員の住民票・所得証明書・納税証明書

▶公開抽選

申込者多数の場合は、公開抽選で入居者を決定します。抽選日等は後日、ご連絡させていただきます。

問・申 土木管理課 ☎074-44-3076

医療法人 池田医院

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

皮膚科

- アトピー性皮膚炎
- 皮膚そう痒症
- 爪白癬(水虫)
- 帯状疱疹 など

美容皮膚科

- シミ
- 肝斑
- 肌のザラつき
- 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

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

☎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

内視鏡専門医による胃カメラ・大腸カメラをしています

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 池田 富一 院長

いけだ だいすけ 池田 大輔 院長

いけだ なつこ 池田 夏子 院長

内科・小児科

- かぜ
- 生活習慣病(高血圧、高脂血症、糖尿病) など

消化器内科

- 胃の痛み
- げっぷ・胸やけ
- 吐き気や嘔吐
- 下痢・軟便 など

腎臓内科

- 慢性糸球体腎炎
- 急性腎不全
- ネフローゼ症候群
- 血尿・尿蛋白 など

胃カメラ

鼻からカメラを入れて薬に受けます。胃がん検診対応できます。

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

☎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/>

女性のための健康麻雀教室のご案内

麻雀(マージャン)の初心者の方を対象に、公共施設を利用し、安価で安心して参加できる教室です。

初心者だけど興味があるから始めてみたい、一人でもいいならやってみたいという方は、親切丁寧にお教えいたしますので、ぜひお気軽にお問い合わせください。

健康麻雀推進クラブは、認知症予防に効果的だと言われている麻雀(マージャン)を楽しみながら、毎日が元気で過ごせるよう「お金を賭けない・お酒を飲まない・煙草を吸わない」をモットーに高齢者の健康づくりとして活動しているクラブです。まだまだ男性会

員が多いクラブですが、女性会員も現在4名参加されています。

- ▶日時 毎月第2土曜日 9時~12時
- ▶場所 三宅町保健福祉施設「あざさ苑」内
- ▶対象 町内在住のおおむね60歳以上の**女性(初心者の方)**
- ▶参加費 1回につき700円



☎ 三宅町健康麻雀推進クラブ
代表：植村住一 ☎090-3996-8738

断酒会入会のご案内

お酒を止めたい人、止めて欲しい人へ、断酒会と一緒に問題を解決しましょう。

	例会名	開催場所	時間
月	天理	天理市民会館 ※祝日は天理教豊岡詰所	19時~20時45分
火	郡山	三の丸会館	19時~20時45分
水	結崎(昼例会)	結崎公民館	14時~15時30分
木	田原本	田原本青垣生涯学習センター	18時~20時
金	王寺	王寺町地域交流センター	18時30分~21時 ※途中休憩あり
土	橿原	天理教八木大教会	19時~20時45分
第3火曜	郡山(昼例会)	奈良県郡山総合庁舎 ※祝日の場合は水曜に開催	14時~15時45分
第3木曜	アメシスト	三の丸会館	14時~15時45分

詳しくは右記までお問い合わせください。

☎ 奈良若草断酒会事務局 濱田 剛
☎0743-54-2334 / 090-2194-9232

あなたの大切な遺言書を 法務局が守ります

自筆証書遺言書を法務局で保管する制度があります。ご自身の財産をご家族へ確実に託す方法の一つとして、ご自身で作成する自筆証書遺言に係る遺言書を検討されるに当たっては、本制度をぜひご活用ください。遺言書を作成して相続のトラブルを未然に防止しましょう！



☎ 奈良地方法務局葛城支局総務課
☎0745-52-4941 (自動音声5番)
※平日8時30分~17時15分

詳しくはこちらへ→



奈良県司法書士会 相続登記定期無料相談会

土地や建物を相続しても、亡くなった人の名義のままにしておく後日お困りになる場合があります。また令和6年度からは相続登記は義務化されることになっています。相続登記に関するお悩みは司法書士にご相談ください。

相談センター	開催場所	時間
奈良	司法書士会館 奈良市西木辻町320-5	毎週 月・金曜 13時~16時10分
橿原	すみれホール 3階 橿原市内膳町1-2-24	毎週 木曜 13時~16時10分

☎ 奈良県司法書士会 ☎0742-81-8050
※平日9時30分~17時

ご予約はこちら→





アットホームな雰囲気就職活動のコツを学べます ならジョブカフェセミナー

少人数制により、アットホームな雰囲気就職活動のスキルを学ぶことができる参加型のセミナーです。

- ▶ **対象** 就職活動中の学生やおおむね35歳未満の求職者(40代前半までの不安定就労者を含む)
- ▶ **定員** ①② 各10名程度(先着順)
③ 4名(先着順)
- ▶ **参加費** 無料

- ▶ **申込み** ①②各セミナー前日までに、電話、FAXまたはホームページよりお申し込みください。
③セミナー2日前16時までに、ホームページよりお申し込みください。



問・申 ならジョブカフェ ☎0742-23-5730 📠0742-23-5757

開催日	開催時間	場 所	内 容
①12月7日(水)	13:30 ~ 16:30	ならジョブカフェ	「自己分析セミナー」
②12月16日(金)			「仕事も人間関係もスムーズに！ 対人スキル実践トレーニング」
③12月21日(水)	14:00 ~ 16:00	Web 開催 (Zoom を使用します)	「Web 面接対策セミナー」



事業所のみなさま 『KoCo-Biz』をご存じですか？

『KoCo-Biz(広陵高田ビジネスサポート)』は、地域で頑張る事業所のみなさまの無料相談所です。

「こんな悩みを抱えている」、「こんなことをしてみたい」など、何でも大丈夫です。事業所のみなさまへ寄り添い実現に向けてサポートします。

ぜひ一度、お話を聞かせてください。

- ▶ **対象者**
三宅町、広陵町、大和高田市、葛城市、御所市、川西町に事業所をお持ちの方

- ▶ **相談日**
月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)

- ▶ **相談場所**
ふるさと会館グリーンパレス1階(広陵町笠168)
大和高田市役所3階(大和高田市大中98-4)

- ▶ **予約方法**
①専用予約フォームから予約
②電話にて予約 ☎0745-51-0770
※土日祝、年末年始除く9時～17時

- ▶ **注意**
 - ・1回につき1時間の無料相談となります。
 - ・相談日より場所が変わりますので、ご予約の際にご確認ください。
 - ・相談は完全予約制です。
詳しくはKoCo-Bizホームページへ。



問 産業振興課 ☎0745-44-3071

12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時45分 ②17時30分～18時15分 休業日 ：5日・12日・19日・20日・26日 29日～1月3日は年末年始のため休館します ※令和5年1月4日(水)より通常営業になります。

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	12月3日(土)	9時～12時30分
	12月11日(日)	9時～12時30分
受取り	12月3日(土)	9時～13時00分
	12月11日(日)	9時～13時00分
	12月28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

糖尿病人口は年々増えており、日本では成人の6人に1人が糖尿病及びその予備軍となっています。糖尿病の治療には食事療法・運動療法・薬物療法の3つの柱がありあますが、その中で最も大事なのが食事療法です。世間では様々なダイエット方法が話題になりますが、糖尿病食は決して「極端な糖質・カロリー制限」ではありません。

糖尿病の食事療法で最初にするべきことは、1日の必要な摂取カロリーを知ることです。摂取カロリーは1日の運動量によって大きく変わります。

普通の労作(立ち仕事、軽い歩行など)では、標準体重(注1)に対して30kcal/kgとなります。例えば標準体重が60kgの人は $60 \times 30 = 1800$ kcal/日となります。軽い労作(事務職、高齢者など)では25kcal/kg、重い労作(力仕事など)では35kcal/kgとなります。

次に大事なものは、バランスよく栄養をとることです。3大栄養素であるタンパク質、脂質、炭水化物だけで見ると、日本人の摂取量は平均的にはバランスがとれています。

しかし問題となるのは、皆さんが太るイメージを持っている炭水化物の内訳です。炭水化物は大きく分けると、吸収されエネルギー源となる「糖質(ご飯・パン・麺類など)」とほぼ吸収されない「食物繊維(野菜・きのこ・海藻類など)」の二つに分けられます。そして日本人が摂取している炭水化物の多くが糖質であり、食物繊維摂取量が大変少ないのです。糖質を減らし、食物繊維を増やす事が栄養上とても大事な事です。

実際、糖尿病のための特別なメニューはありません。基本は30種以上の食品を栄養バランスよく、適切なカロリー量で摂取する事です。

この食事療法の考え方は糖尿病患者さんだけではなく、本来健康な方にも当てはまることです。家族の方とも一緒に今日からさっそく取り組んでみましょう。

(注1) 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

☎ 奈良県医師会 ☎0744-22-8502



国保中央病院より

コツコツ貯めよう「貯骨」習慣

栄養科 矢木末由希

骨は硬くて丈夫なイメージがあり、一生物だと思っているかもしれませんが、しかし実際は、常に古い骨を破壊し新しい骨を形成しています。この破壊と形成の釣り合いが取れていれば骨量は保たれますが、カルシウム摂取不足や運動不足、加齢などによって、骨の破壊が形成を上回ると骨粗鬆症や骨折を生じやすい状態になってしまいます。

骨折による患者数は40年前と比較して約1.6倍と増加傾向にあり、介護が必要になった原因の約12%が「骨折・転倒」という国の調査結果もあります。予防には、丈夫な骨を保つための十分なカルシウム摂取と運動が不可欠です。

骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウムは血液中にも存在し、筋肉の収縮や神経伝達など生命維持に関わる重要な役割を担っています。食事からの供給が不足すると骨の破壊を助長させカルシウムを取り出すこととなります。

カルシウムは牛乳や乳製品以外にも、骨ごと食べられる魚や、大豆製品、青菜、ひじき、切り干し大根などに多く含まれるので、積極的に摂取し日々の貯骨を

心がけていきましょう。また骨の形成には、骨を構成するたんぱく質、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨への沈着を助けるビタミンK、他にもビタミンB群やマグネシウムなど、さまざまな栄養素が必要になるため、偏らずいろいろな食材を取ることが大切です。

近年ではコロナ禍による自粛生活で運動不足となり、年齢を問わず骨折者がさらに増加しています。運動で骨に力や衝撃が加わると骨を形成する細胞が活発になり骨を丈夫にします。ウォーキングなど軽度な運動も貯骨の1つとなります。

加齢に伴い骨の形成能力が衰えますが「年だから」とあきらめてはいけません。食事や運動など生活習慣を見直し、毎日コツコツと貯骨を行い、骨量減少を食い止めましょう。



☎ 国保中央病院 ☎0744-32-8800



●年末・年始はお酒を飲む機会が増える時期です

飲酒運転が引き起こす悲惨な交通事故については、テレビや新聞で繰り返し報道されており、皆さんは、飲酒運転が被害者・加害者とその家族の人生に与える影響の大きさについて、重々ご承知のことと思います。それでも、飲酒運転は未だになくなっていません。

飲酒運転をした人は、

これくらいの量なら、これくらいの距離なら大丈夫。ちょっと眠ったから大丈夫。

などと、自分に都合の良い考えで運転をしている訳ですが、行為が非常に簡単であるのに対し、運転免許の取り消しや重い刑事処分のほか、長期間の欠格期間が課されるなど、結果は重大なものとなります。

飲んだら乗るな、乗るなら飲むな

を、肝に銘じていただき、よい年末・年始をお迎えください。

●待った！飲酒運転！ ハンドルキーパーで安全・安心



「ハンドルキーパー運動」とは、車で飲食店等に行き、飲酒する時にお酒を飲まない人を決めておき、仲間を安全に自宅まで送り届ける運動です。

☎天理警察署 ☎0743-62-0110 / 天理警察署田原本警察庁舎 ☎0744-33-0110

●消費生活に関するトラブルの相談を受けています

消費生活相談

消費生活相談窓口では、消費生活に関するトラブルの相談を受けています。

- (例)・ネット通販で健康食品を注文。定期購入だと知らなかった。解約したいが連絡がつかない。
- ・訪問販売で家の外壁塗装工事を契約。やはりやめたいができるか。
 - ・「未納料金がある」というSMSが届いたが身に覚えがない。

相談は電話もしくは役場の相談室で受け付けています。相談員が相談の内容を聞き取り、事業者との交渉方法や解決策についてお伝えしたり、他の専門的な相談窓口等の紹介を行います。

また、複雑な案件や相談者がご高齢等で自身での交渉が難しい場合は相談員が交渉の仲立ち(あっせん)

を行う場合もあります。消費生活相談窓口には事業者に命令や指導する権限はありませんが、相談者と事業者が納得できる解決になることを目指します。

〈相談に当たって〉

- ・できる限り契約したご本人からご相談ください。
- ・契約書・保証書・パンフレット・メモといった関係書類、SNSやメールでのやりとり内容、販売サイトの画面やURLがあればご用意ください。

また、消費者ホットライン188(通話料有料)にお電話いただくと、ご利用いただけるお近くの消費生活相談窓口が案内されます。「泣き寝入りはいやや(188)」と覚えてください。

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】		
12月6日(火) 20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。
12月13日(火) 27日(火)	三宅町役場3階 第2会議室	※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)。
		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

講演会「困った子は困っている子 ～奈良少年刑務所 絵本と詩の教室～」

講師 作家・詩人 寮美千子さん

寮美千子さんが、2007年から足かけ10年、「社会性涵養(かんよう)プログラム」の一環として奈良少年刑務所で行ってきた『絵本と詩の授業』を通して、固く閉ざしていた心の扉を開いていく少年たちの変容を熱く語っていただきます。

- ▶日時 2023年2月4日(土) 13:00開場 13:30~15:00
- ▶場所 三宅町文化ホール
- ▶定員 三宅町 80名(先着順) ※手話通訳・要約筆記あり
- ▶参加費 無料
- ▶申込み 下記、教育総務課まで
- ▶申込み期間 12月12日~1月20日

問・申 教育総務課(文化ホール内) ☎0745-44-2210



作家・詩人。毎日童話新人賞を受賞してデビュー。2005年には泉鏡花文学賞を受賞。2006年に奈良に移住し、2007年から2016年まで奈良少年刑務所で社会性涵養プログラム講師を務める。幼年童話から絵本、純文学、ノンフィクションまで幅広く執筆。

知らず知らずのうちに

— 人権コラム —

わたしたちは、「これまでの経験」「無意識の思い込み」などによって行動することがあります。このような無意識の偏った物の見方をアンコンシャスバイアスといいます。例えば、このようなことを思うことはありませんか。

- ・血液型で、相手の性格を想像することがある
- ・「女らしく」や「男らしく」と思うことがある
- ・年齢、学歴、職業等の属性で相手を見ることもある
- ・挑戦する前に、「私にはきつと無理」と、思うことがある
- ・「普通は〇〇だ」「たいてい〇〇だ」という言葉を使うことがある

「私は違う」という人もいるかもしれませんが、これはごくごく一例です。私たちは、「過去の経験」や「見聞きしたこと」に影響をうけて、無意識のうちに偏ったものの見方をしていることがあるかもしれません。

アンコンシャスバイアスに気づかずにいると、それによる「判断」や「言動」がときに相手を傷つけてしまったり、自分自身の可能性をせばめてしまったりというような影響を及ぼすことがあるので注意が必要です。

無意識だけに完全に無くすことは難しいものの、「アンコンシャスバイアスに気づこう」と意識することで、ものの見方やとらえ方が変わったり、一歩踏みとどまってみることができたりといったようになるのではないのでしょうか。

問 教育総務課 ☎0745-44-2210



てんいち先生

世界人権宣言 1948年12月10日国連採択
 人権デー 12月10日
 人権週間 12月4日~10日

奈良県スポーツ推進委員功労者表彰を受賞されました

三宅町スポーツ推進委員として、8年以上地域スポーツの普及振興に尽力されている、城本将暢さん、吉川昭子さん、藤田圭子さんの3名が奈良県スポーツ推進委員協議会よりその功績が認められ、表彰を受けられました。誠におめでとうございます。

☎ 教育総務課（文化ホール内） ☎0745-44-2210



城本将暢さん



吉川昭子さん



藤田圭子さん

子ども体験教室「子どもスポーツ教室」を開催しました



三宅町総合型地域スポーツクラブの協力のもと、3回連続のスポーツ教室を開催しました。

1回目は天理市総合型地域スポーツクラブ「天理TRACK&FIELD」の方を講師に迎え、最新機器を用いて「走りに特化した」体力測定を行いました。垂直跳びなどの測定を通して自分の体力レベルを知り、どのような力が必要なのかを知ることができました。

2回目は三宅町スポーツ少年団野球チーム「三宅マリナーズ」監督の杉田美孝さんを講師に迎え、体の動きを上手に使うボールを投げるコツを教えてくださいました。ボール投げの計測も行い、練習後には飛距離を伸ばすことができました。

3回目は元世界陸上短距離代表選手で三宅町出身の木村慎太郎さんを講師に迎え、鬼ごっこやいろいろな動物の動き方を通して、かけっこが得意になるコツを教えてくださいました。最後にはみんなでリレーも行い、とても盛り上がりました。

3回の教室に延べ70名の子どもが参加し、運動会に向けてさまざまな力を身につけることができました。

☎ 教育総務課（文化ホール内） ☎0745-44-2210

子ども体験教室「三宅町でバードウォッチング」を開催しました



みやけまちづくりの会の皆さんにご協力いただき、7名の子どもたちが三宅町でバードウォッチングを行いました。

伴堂杵築神社や伴堂池を巡り、イソヒヨドリやカイツブリなど合計13種類の野鳥を観察することができました。

参加した子どもたちは鳴き声や脚の色で野鳥の種類を判別する方法を学びました。また、双眼鏡や望遠鏡を覗いて、普段より間近に野鳥の姿や動きを観察することで、さまざまな発見がありました。

☎ 教育総務課（文化ホール内） ☎0745-44-2210

＼インスタフォローしてね♪ /



スマイル
Instagram

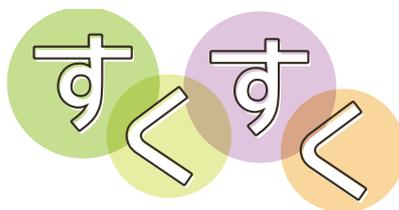
子育てひろば

子育てに関する情報をお届けします。



りゅうしんちゃん

お姉ちゃんらにもまれながら
たくましく器がおっさくあ〜れ



9～11カ月健診の対象
となっているお子さんの
写真をご家族に撮っ
ていただきました。



あまねちゃん

フランコだいすき！生えかけの歯が可愛い



ゆのちゃん

大好きなお兄ちゃんといつまでも仲良しでね！

子育てひろば

子育てに関する情報をお届けします。



子育て掲示板

問 健康子ども課 (あざさ苑内) ☎0745-43-3580

ふくろうらんど

産前産後のからだ助産師相談会

～妊娠中・出産後のからだ変化～

女性の健康について学び、セルフケア方法について知ろう！

▶日時 **12月1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**11/30(水)午後5時まで**。(先着10組程度)

スキップランド

子どもの発達のお話Ⅱ

～子どものイヤイヤ期、イライラしてませんか？～

自我の芽生えとともに、自己主張ができるようになってきます。お母さん、イライラしてませんか？

▶日時 **12月22日** (木) 10時～11時30分
(受付：9時30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**12/21(水)午後5時まで**。(先着10組程度)

健診・相談

対象	日程	受付時間
3～5か月児健診 (誕生日：R4.6.7～R4.9.6)	12/6 (火)	13時30分～14時20分 (複数に分けて)
6～8か月児相談 (誕生日：R4.3.15～R4.6.14)	12/14 (水)	9時30分～11時30分 (複数に分けて)
2歳6か月児歯科健診 (誕生日：R2.3.21～R2.6.8)	12/8 (木)	9時30分～10時30分 (複数に分けて)

- ・大切な健診なので、必ず受けましょう。
- ・詳細は個別に郵送している通知をご確認ください
- ・最近転入されて通知が届かない方はご連絡ください。
- ・参加のみなさまは感染防止対策にご協力ください。

みやけ
子育てサイト



電子母子手帳アプリ「みやけっこ」
子どもの成長記録や予防接種スケジュール管理に活用しましょう。



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！



三宅町子ども家庭総合相談窓口

三宅町子ども家庭総合相談窓口 (代表電話)	親と子のほけん室 (保健師)	子育て家庭のお悩み相談室 (公認心理師・社会福祉士)
0745-43-3580	090-9726-0568	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。

子育て世代包括支援センター スマイル

問 スマイル ☎0745-43-0667

スマイル広場

ぶどう組 2～5歳児の 在宅児とその保護者	12/7(水)	制作(クリスマス) 誕生会
	12/21(水)	クリスマスコンサート (いちご組と合同)
いちご組 満6か月になった 在宅児とその保護者	12/14(水)	制作(クリスマス) 誕生会
	12/21(水)	クリスマスコンサート (ぶどう組と合同)
時間：10時～12時 ※要予約		



リズム遊び

12/6 (火)	親子で歌や音楽に合わせて歌ったり、踊ったり、簡単な楽器を使ったりして遊びます
時間：10時～12時 ※予約不要	

おはなし広場

12/13 (火)	保育者が絵本や紙芝居などの読み聞かせをします
時間：10時～12時 ※予約不要	

スマイルパーク

毎週金曜日 10時～11時30分	三宅幼稚園の園庭の遊具や砂場で遊びます ※要予約
気軽にご参加くださいね。お待ちしております。	

スマイル Instagram

