



the most beautiful
villages in japan

曾爾

そこに

12



高齢者文化活動振興・交流事業



去る11月15日(木)に、老人福祉センターで「高齢者文化活動振興・交流事業」が開催されました。

老人福祉センターで行われている、各教室の作品の展示、また、演芸発表では、保育園の和太鼓、各教室・サークルの日頃の練習の成果を観客の前で披露し、大いに盛り上がりました。

議会だより P2

むらの話題 P2

曾爾村食生活改善推進員協議会 厚生労働大臣表彰!、食品衛生優良施設 厚生労働大臣表彰受賞、青少年劇場小公演文化鑑賞会 ほか

お知らせ P5

歯周病検診のお知らせ、「更生保護サポートセンター宇陀」が開所しました!、NARAジョブフェア「企業合同説明会&業界研究会」 ほか

みんなの広場 P12

ほけん事業予定表 ほか

議会だより

〔陳情活動〕

10月16日、奈良県選出国會議員6名、三重県選出国會議員に陳情活動を行いました。

要望の要旨は、次のとおりです。

- ①全地域の光ファイバー網整備事業等の採択
- ・「ケーブルテレビネットワーク光化促進事業」の採択
- ・「公衆無線LAN環境整備支援事業」の採択
- ②主要地方道県道名張曾爾線の災害防除事業の早期完了、道路改良事業の推進
- ③簡易水道施設設備補助金の国庫補助所要額の満額確保と地方財政措置の継続
- ④農村漁村地域整備交付金（農地環境整備事業）の国庫補助所要額の満額確保

⑤地方創生の継続支援と市町村の裁量、自由度を高めた制度の運用

⑥小中一貫教育による、義務教育学校開校に向けた予算の確保並びに新たな助成制度の創設

・義務教育費国庫負担金制度に基づく満額の予算確保

・義務教育学校の教育施設整備のための新たな助成制度の創設



（写真、田野瀬太道衆議院議員）

■議会傍聴のお知らせ

第4回曾爾村議会定例会の開催日が決まりました。

○本会議

12月12日（水）午前9時30分 開会

12月21日（金）午前9時30分 開会

○常任委員会

12月17日（月）午前9時30分 開会

予備日18日（火）

本会議や常任委員会などの委員会は一般に公開され、個人でも団体でも自由に傍聴できます。傍聴は、議会活動に触れる最も身近な方法でもありますから、自分の選んだ議員の活動や村政の方針などを実地に見聞できる議会の傍聴をお勧めします。

傍聴にあたっては、会議当日に議場傍聴席入り口にある傍聴人受付簿に住所・氏名・年齢をご記入していただくだけで傍聴していただけます。

なお、議会日程等は、ケーブルテレビ等でお知らせします。

曾爾村食生活改善推進員協議会、厚生労働大臣表彰！

10月23日、全国食生活改善推進員協議会大会において曾爾村食生活改善推進員協議会が、厚生労働大臣表彰をいただきました。

「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に、長年の継続した活動が評価されました。これからも地域の健康のため、正しい食生活の普及に努めたいと思います。



秋に親しむ歩こう会

11月3日(土)に「秋に親しむ歩こう会」で塩井・ねんりん舎を見学し、みつえ高原牧場まで歩きました。

塩井・ねんりん舎の中はうるしに関する展示物がたくさんあり落ち着いた雰囲気でした。

うるしの柿の葉の器作りについて説明していただき、工程の多さと美しさに感動しました。

また、みつえ高原牧場では牛の放牧風景を見させていただきました。

秋晴れの中、楽しい一日となりました。

曾爾村体育協会



曾爾高原の保全活動

10月13日(土)に曾爾高原ヤッキリ刈り、そして10月28日(土)、11月3日(日)に曾爾高原ヤッキリ焼きが実施されました。

ヤッキリとは春に行われる山焼きの防火帯をつくり、火が山に入らないようする為の作業で、曾爾高原を守る上で大切な作業です。こうした作業は曾爾高原を守る会が中心となり曾爾村の宝である曾爾高原の保全活動に努めているところですが、1人でも多くの村民の皆様にご協力頂きますようお願いいたします。

曾爾高原を守る会



茶源郷まつり

去る、11月10日、11日と京都府和束町で茶源郷まつりが開催されました。2日で延べ1万人の方が訪れる大きなイベントです。「日本で最も美しい村」連合に加盟している近畿、中四国ブロック加盟村として、曾爾村のPRと特産品の販売をしました。曾爾村に興味を持っていただいている方も多く、たくさんのお客様に曾爾村を紹介することができました。

こういったイベントに積極的に参加し、多くの方に曾爾村を知っていただくと共に、地元で作られた特産品の美味しさを全国に広めていきたいと思えます。



食品衛生優良施設 厚生労働大臣表彰受賞

10月25日(木)に開催された食品衛生法施行並びに公益財団法人食品衛生協会創立70周年記念表彰式において、曾爾村観光振興公社の「曾爾高原麦の館(地ビール館)」が厚生労働大臣表彰を受賞しました。

曾爾高原麦の館は平成11年の開業以来食品衛生の改善向上に努めてきたことから他の模範となる施設で特に優良であるとして表彰されました。



青少年劇場小公演文化鑑賞会

11月8日に曾爾中学校において、ぼっこの会による語り芝居「青と緑と茶色のおはなし」が開催されました。プログラムは『狐(きつね)提灯(ぢょうちん)』と『風(かぜ)婆(ば)んば』。男女1名ずつの2名でありながら、お話の登場人物のほかにも、簡単な楽器や歌によるBGMやナレーションなどひとりで何役もこなされ、それがとても自然でわかりやすく、知らず知らずのうちに引き込まれました。最後は、数名の子どもたちも舞台にあがったのミニワークショップでした。会場のみんなども一緒に大きな声を出したり体を動かしたりして、楽しい時間を過ごしました。



☆おいもほり☆

10月25日(木)に小山義一さんの畑でさつまいも掘りをさせて頂きました。「いっぱい掘るぞ!」と張りきって掘り、たくさんのさつまいもが出てくると大喜びの子どもたちでした。

さつまいもは保育園やお家でおいしくいただきました。ありがとうございました。



☆ハロウィンパーティー☆

10月31日(水)手作り衣装を着て、ハロウィンパーティーをしました。仮装して隠れている先生たちを探してスタンプを集めました。仮装した先生たちに驚いたり、怖かったりとハロウィン気分を味わうことができました。

おやつは小山さんにいただいたさつまいもと保育園で収穫したカボチャをチップスにして食べました。みんな大喜びでした!



40歳、50歳、60歳、70歳の方へ 歯周病検診のお知らせ

実施期間 平成30年8月1日～平成30年12月21日
対象者 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になられる方
場所 曾爾村国保診療所
申し込み 直接診療所へご予約下さい（☎94-2212）
持ち物 ハガキ（対象の方には8月に郵送しています。ハガキをなくされた場合は保健福祉課までご連絡ください。）
費用 無料
お問い合わせ 曾爾村役場保健福祉課 ☎94-2103

歯を失う原因として最も多いのが歯周病です。
80歳で20本以上の自分の歯を保てるように
定期検診をうけましょう!



今年度の検診はお済みですか？

今年度の各種検診がまだお済みでない方は、有効期間をご確認いただき、早めの予約・受診をお願いします。

○特定健診（国民健康保険・後期高齢者医療保険）

有効期間：平成30年12月31日まで *他の医療保険加入の方は、ご加入の保険者にご確認下さい。

○子宮がん、乳がん検診

有効期間：平成31年3月31日まで *申込みがまだの方は保健福祉課へご連絡下さい。

お問い合わせ 曾爾村役場保健福祉課 ☎94-2103

「更生保護 サポートセンター宇陀」が開所しました！

本年10月に宇陀市大宇陀地域事務所内において「更生保護 サポートセンター宇陀」が開所しました。

更生保護サポートセンターとは、保護司会が公的な施設などにおいて、地域の関係機関・団体と連携しながら、更生保護活動を行う拠点です。

サポートセンター宇陀は、

- 1 保護観察、生活環境の調整等の処遇活動に対する支援
- 2 地域の関係機関・団体との連携の推進
- 3 更生保護関係団体との連携の推進
- 4 保護司会の運営・企画の拠点

などの機能を有しています。

開館日 月～金 10：00～16：00（土・日・祝日は休館）

連絡先 宇陀市大宇陀迫間25番地（大宇陀地域事務所内）

☎0745-83-2677



成年後見支援センターのご案内 近畿税理士会

近畿税理士会では、税理士としての知識や経験を活かして、成年後見制度の利用を必要とする方やそのご家族・支援者の方からの相談に応じるため、成年後見支援センターを開設しています（秘密厳守・無料）。予約は不要。

相談日 毎週水曜日（祝日及び夏期、年末年始等を除く）午前10時～正午／午後1時～午後4時

会場 近畿税理士会館（大阪市中央区）

電話（相談専用ダイヤル） ☎06（6809）3680

面談相談（予約専用ダイヤル） ☎06（6941）2922

お問い合わせ（近畿税理士会） ☎06（6941）6886

詳細は近畿税理士会のHPをご覧ください。 <http://www.kinzei.or.jp/>



「6ヶ月チャレンジ体験記」

チャレンジ開始直後



35歳 男性
体重：80Kg 腹囲：90cm
悪玉コレステロール：132

6ヶ月後



体重：62Kg 腹囲：73cm
悪玉コレステロール：83

食事、運動の生活習慣を改善したことにより、体に変化が見られました。メタボリックシンドロームの判定基準の一つである腹囲の減少、そして悪玉コレステロールの値も減少しています。生活習慣の改善は、生活習慣病を予防する第一歩です。いつまでも元気で暮らせるためにも生活習慣改善に取り組んでみませんか？

6ヶ月チャレンジとは？！

特定健診受診者のうち、生活改善に取り組みたい人を対象に栄養士・理学療法士・保健師と共に生活改善メニューを立て6か月間取り組んでいただくプログラムです。このチャレンジを多くの方に知ってもらうために一足先に、生活改善にとりくみたい保健福祉課職員が挑戦しています。開始からついに6ヶ月が経ちました。体験記最終報告です。

6ヶ月の取組み

～食事～

取組み前は朝ご飯を食べず、お昼はお弁当、夜はごはん2杯とおかずを好きなだけ食べる、次の日胃もたれて朝ご飯が食べられない、という生活を送っていました。また、栄養士さんからは、野菜の食べる量が少ないと指摘を受けていました。

取組みを行ってからは、朝ご飯をしっかり食べ、夜ご飯は控えめにする食生活に変更。野菜も積極的に摂るように意識しました。また、外食を行った次日は、食べ過ぎないように気をつけるなど週単位でカロリーのコントロールを意識しました。

～運動～

取組み前の運動習慣は特になし。取組みを始めてからは、昼のウォーキング、週2、3回のランニングで、食べたカロリーより体を動かすことを意識しました。また、体重計に毎日のり、自分の現状を常に把握していました。



今月のTOPICS 虫歯予防について

～虫歯を予防するためには歯ブラシ選びと磨き方が大切です～

しっかりと歯ブラシを選びましょう！

歯ブラシの選び方



①ヘッドの大きさは、一度に2本くらいずつ磨けるくらいの小さめのもの

②歯ブラシの硬さは「やわらかめ」。



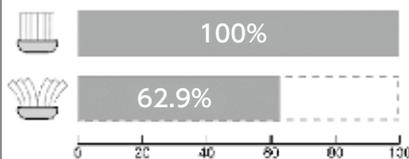
③毛束は2-3列の「少なめ」のもの。



④ブラシ柄は、どの歯にも当てやすい「ストレートハンドル」。

歯ブラシは1か月に1回変えましょう

歯ブラシの毛先の開き具合と歯垢(しこう)除去率(%)



(公財)ライオン歯科衛生研究所調べ(日本小児歯科学会 1985)

歯ブラシの毛先が開くと同じ磨き方でも歯垢の除去率が低下してしまいます。

歯ブラシは1か月に1回変える習慣をつけましょう！

正しい磨き方を身につけましょう！

- ①毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる
- ②150～200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく
- ③小さざみに動かす(5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく)

歯を磨くときは歯と歯茎の間を優しい力で小刻みに動かしながら磨きましょう。

力が入りすぎないペングリップの持ち方がおすすめです





明治国際医療大学
伊藤 和憲教授

今回は「身体を緩める」方法の1つとして筋肉を緩める方法を紹介していきます。

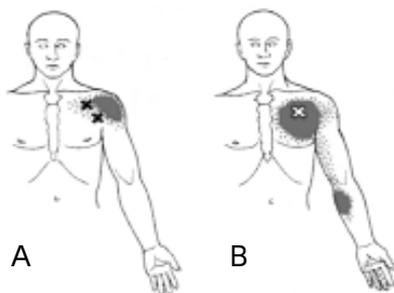
身体を緩める必要がある人は、車でいうとアクセルを踏み込みやすい人です。「ついつい頑張りすぎてしまう」、「色々と考えこみやすい」などはアクセルを踏みすぎている証拠です。なお、アクセルが踏み込まれているかの判断は、身体の硬さやバランスがあります。これらの評価に異常がある人は身体を緩めることが効果的です。

身体を緩める方法としては、筋肉を緩める方法がありますが、筋肉を緩めるにはストレッチが一般的です。ストレッチは大きく2種類に分かれており、動的ストレッチというラジオ体操のような動きを伴うストレッチと、静的ストレッチという柔軟体操のような身体を動かさない方法があります。前者は身体をONにするための体操で準備体操向きですが、後者は身体をOFFにするための体操で整理体操向けです。特に後者の静的ストレッチは身体を緩め、ブレーキをかけてくれる作用が大きいのが特徴です。そのため、アクセルを踏み込みすぎるタイプは静的ストレッチでブレーキをかけましょう。なお、静的ストレッチ以外にもマッサージや鍼などは同様にブレーキをかけてくれる作用があります。

静的ストレッチを行う場合、抗重力筋というストレスに敏感な筋肉に行うことが最も効率的でしょう。特に胸の前にある大胸筋はストレスに敏感な筋肉の一つです。現代社会では、勉強やスマホなど前かがみの姿勢が多いことから、身体が丸まり大胸筋が硬くなっていることが多いのが特徴です。そのため、大胸筋を緩めることが大切です。

大胸筋のストレッチは手を横に大きく広げ、手のひらを返し、後ろに痛気持ちいいまでゆっくりと5秒ほどストレッチしていきます。それが終わったら次は斜め上に手を広げ、手のひらは返さずにゆっくり後ろに5秒ほど、さらには斜め下に手を広げ、手のひらを返さずにゆっくりと後ろに5秒ほどストレッチを行います。この3種類のストレッチを5から10回ほどお風呂上りや寝る前など、リラックスしたいときに行うと効果的です。是非試してみましょう。

大胸筋のストレッチ



効能
胸の痛み・肘や手の痛み
リラックス・集中力UP など

Step1



手のひらを上または後に
向けた状態で手を開く

Step1



胸を後に開き、腕を後に
引く



普通救命講習会 のご案内

私たちは、いつ、どこで病気

やケガにおそわれるかわかりま

せん。もし、あなたの目の前で
家人や友人が倒れたら…心臓が
止まったら、あなたはどうしま
すか？

当組合では、「心肺蘇生法」
や「AED」の使い方を学んで

いただく講習会を実施します。
講習を修了された方には、修了
証が交付されます。

講習の種類 普通救命講習Ⅰ
(3時間講習)

実技講習が中心です。動
きやすい服装でお願いしま
す。

日時 平成31年1月27日(日)
午前9時から12時まで

場所 奈良県広域消防組合 宇
陀消防署(2F研修室)

奈良県宇陀市榛原萩原
1230番地

定員 20名(申込順です。受付

期間内であっても定員にな
り次第お断りする場合はあ
ります。)

受付期間 平成31年1月21日
(月)まで

対象者 奈良県広域消防組合管
内に居住している方、勤務
している方、学校に在学し
ている方(中学生以上)を
優先して実施します。

お問い合わせ 奈良県広域消防
組合 宇陀消防署救急課
☎0745-823199

※奈良県広域消防組合ホーム
ページにも掲載しておりま
す。(http://www.naraksk
119.jp/)

※奈良県広域消防組合ホーム
ページにも掲載しておりま
す。(http://www.naraksk
119.jp/)

※奈良県広域消防組合ホーム
ページにも掲載しておりま
す。(http://www.naraksk
119.jp/)



応急手当普及員 講習のご案内

平成30年度の応急手当普及員

講習を開催します。受講を希望
される方は、左記要領により最
寄りの消防署に受講申込書を持
参してください。

応急手当普及員とは

ご自身が所属する事業所(テ
パート、ホテル、駅舎等多数の
者の出入りする事業所)の従業
員や防災組織などの構成員を対
象に、消防機関と連携して、救
命講習の指導を実施する方のこ
とです。

応急手当普及員講習(3日間)
◆**応急手当普及員講習(講習種
別I)**

平成31年1月30日(水)から
2月1日(金)
午前9時から午後5時まで

講習開催場所 かしはら安心
パーク(橿原市東竹田町
224番地の1)

申込期間 12月3日(月)から
12月21日(金)

申込場所 奈良県広域消防組合
各消防署
お問い合わせ 奈良県広域消防
組合 宇陀消防署
☎0745-823199

申込期間 12月3日(月)から
12月21日(金)

申込場所 奈良県広域消防組合
各消防署

お問い合わせ 奈良県広域消防
組合 宇陀消防署
☎0745-823199

実施要領及び申込用紙
奈良県広域消防組合
ホームページにてご確
認ください。また、申
込用紙もダウンロードい
ただけます。(http://
www.naraksk119.jp/)

実施要領及び申込用紙
奈良県広域消防組合
ホームページにてご確
認ください。また、申
込用紙もダウンロードい
ただけます。(http://
www.naraksk119.jp/)

午前10時から午前11時30分
まで

場所 橿原運動公園 まほろば
広場他(荒天時…かしはら
万葉ホール)

内容 消防職員、消防車両に
よる部隊行進や、消防・救
助総合訓練を実施します。
また、奈良県消防防災ヘリ
コプターの飛来、奈良県ド
クターヘリや大型の特殊車
両を展示する他、応急手当
の体験やお子様を対象とし
た防火衣の着装体験を実施
しますので、ぜひ会場へ
お越し下さい。詳しくは、
組合のホームページをご覧
ください。(http://www.
naraksk119.jp/)

お問い合わせ
奈良県広域消防組合 消防本
部総務課
☎0744-260119

消防観閲式の 開催

奈良県広域消防組合では、住

民のみなさんの消防に対する理

解と信頼を深めていただくこと共

に、火災予防思想の普及と、地

域防災の一層の充実を図ること

を目的として、消防観閲式を実

施いたします。

日時 平成31年1月20日(日)

NARAJOBフェア 「企業合同説明会 &業界研究会」

開催時間内に会場にお越しください。

対象者

日時 12月24日(月) 11時～17時(受付 10時30分～)

場所 奈良県文化会館(奈良市登大路町6-2)

概要 県内の注目企業が多数参加予定。2019年3月卒業予定の大学生等の就職希望者に対して会社概要や求人内容等を説明する「企業合同説明会」と併せて2020年卒業予定の大学生等には就職活動直前の「業界研究会」を開催します。

また、当日は、ならジョブカフェによるキャリアアカウンセリング、無料職業紹介所登録面談等様々な就職支援も同時に開催しています。

事前の申し込みは不要です。服装は自由です。

・2019年3月卒業予定の大学生等(企業合同説明会へ)

・2020年3月卒業予定の大学生等(業界研究会へ)

・15歳以上でおおむね40代前半までの若年求職者(どちらも可能)

お問い合わせ

主催 ならジョブカフェ
受託事業者 奈良県中小企業団体中央会

〒630-8325
奈良市西木辻町93-6
エルトピア奈良内

☎0742-181-3639
FAX 0742-181-3671

ならジョブカフェ セミナー(1月)

日時

①1月12日(土)「社会人定着セミナー」

②1月16日(水)「2日間集中自己分析(1日目)」

③1月23日(水)「2日間集中自己分析(2日目)」

④1月30日(水)「グループディスカッション」 全て13時30分～16時30分

場所

①④ならジョブカフェ(奈良市西木辻町93-6 エルトピア奈良内) ②③高田しごとセンター(大和高田市幸町2-33 奈良県産業会館3F)

概要

アットホームな雰囲気での就職活動のコツを学ぶことができる参加型のセミナー。参加費無料。

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

各10人程度(先着順)
お申し込み 12月6日(木)から各セミナー前日までに、電話かFAXで、セミナー名、開催日、氏名(ふりがな)、居住

地の市町村名、電話番号、年齢、性別を左記までお申し込みください。

お問い合わせ

ならジョブカフェ
☎0742-123-5730
FAX 0742-123-5757
<http://www.pref.nara.jp/item/63392.htm>

曾爾村臨時職員 (学童保育指導員) の募集について

業務内容

学童保育指導員としての勤務(学童保育に参加する児童の保育と指導)

雇用形態

パート労働者

雇用期間

雇用契約日～平成31年3月31日
※勤務成績等良好な場合に更新することができます。

年齢

就業時間

概ね60歳までの方
通常期間 13時～17時30分
長期休暇期間 9時～16時30分

賃金形態 時間給制、通勤手当有り(片道2km以上の場合)
賃金 時給850円
保険等 雇用保険有り、社会保険・厚生年金無し

休日 学童保育休業日

採用人数 1人

学歴 不問

その他の条件 要普通自動車運転免許

備考 勤務時間ご相談に応じます。

応募方法 12月28日(金)17時までに履歴書を郵送又は持参により提出して下さい。(提出した書類は返却致しません。)

選考方法 書類選考及び面接による。(面接の日程は申し込み後調整します。)

お問い合わせ
曾爾村教育委員会事務局
☎942-104

宇陀郡曾爾村大字今井495番地の1

てんいち先生



<世界人権宣言70周年>

みんなで築こう 人権の世紀

考えよう 相手の気持ち

未来へつなげよう 違いを認め合う心

第70回 人権週間 12月4日～10日

人権啓発研修会

日時 12月6日(木) 19時30分から

場所 曾爾村振興センター

講演 「わたしたちの宿題Ⅱ～人権3法の意義をふまえて～」

講師 奈良県人権教育推進協議会 事務局長 吉岡伸晃様

多くの村民の方のご参加をお願いいたします。

特設人権相談所

日時 12月11日(火) 10時から

場所 曾爾村防災センター

12月10日は「人権デー」

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。

自衛官募集案内

種目	資格	受付期間	試験日
自衛官候補生	18歳以上33歳未満(ただし、32歳の者にあつては、採用予定月の3ヶ月後の末日現在、33歳に達していない者に限る。)	随時受付	・12月8日(土) ・平成31年1月27日(日) ・平成31年2月23日(土)
陸上自衛隊 高等工科学 校生徒	一般 中卒(見込含) 17歳未満の男子	11月1日～ 平成31年 1月7日	1次:平成31年1月19日(土) 2次:平成31年2月1日(金) ～4日(月)
貸貸学生(技術)	大学の理学部、工学部の3・4年次又は、大学院(専門職大学院を除く)修士課程在学(正規の修業年限を終る年の4月1日現在で26歳未満(大学院修士課程在学者は28歳未満))	11月1日～ 平成31年 1月7日	平成31年1月26日(土)

詳しくは自衛隊天理募集案内所までお問い合わせください。 ☎0743-63-2540

ホームページ : <http://www.mod.go.jp/pco/nara>

E-mail : hq1-nara@pco.mod.go.jp

2019年版「桜井宇陀フォトカレンダー」販売中

今年も桜井宇陀の魅力が詰まったカレンダーを販売いたしますので、ご希望の方はお申込み下さい。

仕様 A2サイズ 13組(表紙を含む)

販売数 150部(先着順)

価格 一部700円(送料別)

申込方法 FAXまたはハガキに郵便番号・住所・氏名・

電話番号を記入してお申し込みください。

※代金はカレンダー受領後送料とともに同封の振込用紙でお振り込み下さい。

お申し込み・お問い合わせ

桜井宇陀広域連合

☎0744-477077

FAX 0744-477078

〒633-0112

桜井市大字初瀬1626-1

介護予防普及啓発事業 男性の料理教室のお知らせ

男性のための料理教室です。食生活の自立と料理を通しての仲間づくりを目指すことを目的に実施します。

料理するのが好きな人、苦手な人、食べることが好きな人いろいろな人!みなさんの教室で料理の楽しさを知り、ご自身の健康管理を始めましょう。

是非ご参加ください。

日時 3回1コース

①平成31年1月10日(木)

②1月24日(木)

③2月7日(木)

午前9時15分受付

午後1時頃終了

場所 曾爾村老人福祉セン

ター 調理室

対象者 おおむね65歳以上の

男性

※詳細については各戸配布のチラシをご覧ください。

お申し込み 12月20日までに
お申し込みください。

曾爾村役場保健福祉課

☎94-2103(内線243)



ごみの分別を確実に!

ごみを出す場合は、「燃やせるごみ収集カレンダー」や「資源ごみの分別について」をご覧ください。き、確実に分別を行い指定日に出して下さい。

※ビンの先についているプラスチック製のフタや注ぎ口も確実に取り外して出しましょう。ルールを守ってきれいな村づくりにご協力をお願いします。

曾爾村役場住民生活課

水道管の冬支度

寒さが厳しくなると水道管が凍結し、破裂することがあります。特に水道管が屋外にあって露出しているところは、寒気が直接当たらないように保温材などを取り付けて保護してください。

また、寒波が予想される場合は、メーターボックスの中にも古い毛布や厚い布などを入れて保温してください。

●メーター内(宅内)で水道管が破裂したら...

まずメーターボックスの中にある止水栓を閉めて水を止めてください。水が止まったのを確認した後、民間の水道設備事業者者に修理を頼んでください。(ただし曾爾村簡易水道事業指定給水装置事業者に限る。)

●村内の指定給水装置工事事業者

- | | |
|---------------|----------|
| 西口電気工事 (掛) | ☎94-2773 |
| 岡本鉄工所 (長野) | ☎94-2317 |
| 山浦水道設備 (伊賀見) | ☎94-2182 |
| (株)大都土木 (伊賀見) | ☎88-9504 |

※村外の指定業者については、曾爾村役場地域建設課へお尋ねください。



人口1,472人 (-1)
男 683人 (-2)
女 789人 (+1)
世帯数695世帯 (±0)
(平成30年11月1日現在)

大字別の人口・世帯数
山 粕 人口 185 世帯 97 (±0) (+1)
掛 108 56 (+1) (+1)
長 野 180 83 (±0) (±0)
小長尾 122 54 (+2) (±0)
今 井 191 88 (-4) (-1)
塩 井 102 49 (±0) (±0)
葛 122 52 (±0) (±0)
太良路 114 55 (-1) (-1)
伊賀見 348 161 (+1) (±0)
(平成30年11月1日現在)

高齢者クラブ活動 (全て13:30~)
カラオケ 第1・第3回
大正琴 第1・第3回
民謡 月1回
手芸 月1回
陶芸 第4回
民踊 第2・第4回
大正琴
アミーゴ 月2回 (10:00~)
せせらぎ 月2回 (13:00~)

●発行 曾爾村役場
●編集 総務課
〒633-1212
奈良県宇陀郡曾爾村
大字今井495-1
☎ 0745-94-2101
FAX 94-2066
●印刷 伊和印刷
●広報曾爾題字
故 清水公照
(第207世、第208世
東大寺別当)

ほけん事業予定表 (12月)

事業名	実施日	時間	対象者	場所・内容等
健康いきいき教室①	12月4日(火)	13:30~	65歳以上の対象者	○場所：振興センター ○内容：介護予防のためのストレッチ、筋力トレーニング等
食生活改善推進員会 食生活改善推進員養成講座合同研修	12月11日(火)	9:30~15:30	食生活改善推進員養成講座受講生	○場所：老人福祉センター ○内容：調理実習「郷土料理」 養成講座修了証書授与
健康いきいき教室②	12月11日(火)	13:30~	65歳以上の対象者	○場所：振興センター ○内容：介護予防のためのストレッチ、筋力トレーニング等
健康いきいき教室③	12月18日(火)	13:30~	65歳以上の対象者	○場所：振興センター ○内容：介護予防のためのストレッチ、筋力トレーニング等
6ヶ月健康チャレンジ (特定保健指導)	12月20日(木)	19:00~20:30	チャレンジ受講者	○場所：曾爾村役場 ○内容：健康チェック、中間報告会 ○スタッフ：栄養士、理学療法士、保健師
学童保育料理教室	12月25日(火)	10:00~	学童保育利用の児童	○場所：曾爾小学校 ○内容：調理実習「クリスマスメニューを作ろう！」
健康いきいき教室④	12月25日(火)	13:30~	65歳以上の対象者	○場所：振興センター ○内容：介護予防のためのストレッチ、筋力トレーニング等

— 診療所、休診のお知らせ —

年末年始の休診

医科	日付	12月28日(金)	12月29日(土)~1月3日(木)	1月4日(金)
午前		○	休診	○
午後		休診	休診	○

歯科	日付	12月28日(金)~1月6日(日)	1月7日(月)
午前		休診	○
午後		休診	○

ふれあいサロンの開催について

日時 12月12日(水) 13時~15時まで
場所 曾爾ふれあいセンター
(曾爾村大字山粕)
内容 干支 猪のペーパークラフト 作り
持ち物 はさみ のり

謹んでお悔やみ申し上げます

10月28日 大字塩井 北口 すへさん (90歳)

図書室だより

開館日 月~金曜日(祝祭日は休館) …8時30分~17時00分、土曜日…13時~17時(土曜日の開室は日直対応となります。)
※12/28(金)~1/3(木)は休館いたします。
☆平日、図書室に職員がいませんので、教育委員会事務局までお越しください。

○おはなし会

日時 12月13日(木) 10時~11時
場所 曾爾保育園遊戯室