



明日香村健康福祉センター たちばな だより



謹賀新年



◆あすかゆったり「太子の湯」

■次回2月分の定期更新 / 新規受付は
【1月28日(水)】からです。

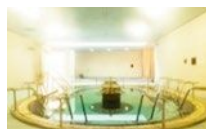
引き続きよろしくお願いします。

村民定期料金	高齢者	3,000円
《税込》	一般大人	5,000円
村外定期料金	高齢者	3,300円
《税込》	一般大人	5,500円

※高齢者：65歳以上の方



《讃良の湯》



《大海人の湯》

1月 太子の湯カレンダー

火	水	木	金	土	日	月
12月29日(月)から1月5日(月)まで 年末年始長期休館						
1/6	7	8	9	10	11	12
男湯 大海人の湯 / 女湯 讃良の湯						
13 休館	14 女湯 大海人の湯	15	16	17	18 男湯 讃良の湯	19 休館
20	21	22	23	24	25	26 休館
男湯 大海人の湯 / 女湯 讃良の湯						
27	28	29	30	31	2/1	2/2 休館
女湯 大海人の湯 / 男湯 讃良の湯						

最終受付時間は19時30分です。

注意：入れ墨・タトゥーのある方、泥酔の方のご入浴は固くお断りします。

◆ 1月のご案内 ◆

■ 年始のご案内 1月6日(火)から開館します。

■ 女性湯限定 入浴剤投入イベントは【1月18日(日)】です。

■ 菓子パン販売のご案内 (毎週金曜日14時頃～)

本年も美味しい菓子パンを浴場受付前で販売します。(150円～200円)

【太子の湯浴場 / 運動指導室 営業時間 10時～20時 (閉館時間)】

《明日香村健康福祉センター たちばな》明日香村大字立部745 ☎54-5330

健太子の康湯

個別健康相談

個別健康相談では、健診の結果や、日頃の運動・食事などの生活習慣で気になることを相談できます。相談希望の方は、電話等でご予約ください。

【日時】

1月14日(水)・29日(木)

※要予約

・一人(二組)30～40分程度

・9時30分～15時30分最終予約

【内容】

専門職(管理栄養士・健康運動指導士等)による指導・相談

個別に生活習慣の改善方法をご提案します。

【場所】

役場相談室

【利用料金】

無料

【注意事項】

訪問による相談もできます。ご希望の方はお問い合わせください。

【問い合わせ】

健康こども福祉課

☎54-5555

健康ステーション 拠点活動



健康ポイント対象事業

今月の活動日は次のとおりです。速歩トレーナー貸出希望の方は活動日にお越しください。

健康ステーションの参加で健康ポイントが貯まります。健康ポイントカードを作って、ポイントをたくさん貯めましょう。

【日時】

1月14日(水)

9時45分～11時45分

【内容】

・おでかけ健康法の紹介

・速歩トレーナーの貸出・診断・返却

・健康チェック

血圧測定、体組成(体脂肪や筋肉量など)測定

【場所】

役場1階

ミーティングルーム1

【利用料金】 無料

【問い合わせ】

健康こども福祉課

☎54-5550

特定健診を未受診の方へ

特定健診は、生活習慣病予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健診です。

村では、年に1度、特定健診の受診を推奨しています。今年度まだ受診されていない方には、受診勧奨通知を送付します。

【送付予定時期】

1月上旬

【対象者】

国民健康保険加入者のうち、令和7年度特定健診未受診者

※すでに受診されている方も、村に結果が未着の場合は、勧奨通知が送付される場合があります。

【健診受診期間】

2月28日(土)まで

【問い合わせ】

健康こども福祉課

☎ 54-5550



後期高齢者の個別健康診査の期限が近づいています

【対象者】

奈良県後期高齢者医療保険に加入している方

※定期的に病院を受診している方も受診できます。かかりつけ医にご相談ください。

【健診内容】

問診・診察・身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査・心電図等

【健診の受診方法】

- ① 受診を希望する医療機関に予約
- ② 医療機関で受診
- ③ 受診結果を受け取る

(受診した医療機関で結果説明を聞いていただき、後日村から結果通知書を送付します。)

【受診に必要なもの】

- ・ マイナ保険証または資格確認書
- ・ 受診券 (5月に個別送付済)
- ・ 質問票 (5月に個別送付済)
- ・ 自己負担金 500円

【実施医療機関】

奈良県内の登録医療機関

※近隣の登録医療機関一覧を受診

券送付時に同封しています。詳しくはお問い合わせください。

【実施期間】

2月28日(土)まで

【注意事項】

- ・ 今年度すでに受診した方は対象外です。
- ・ 受診に必要な書類(受診券・質問票)は、5月に対象者へ個別通知していますが、年齢到達や転入等で書類がない場合はお問い合わせください。

【問い合わせ】

くらし窓口課

☎ 54-2282

献血のご案内



健康ポイント対象事業

献血は身近なボランティアの一つです。ご協力をお願いします。

【日時・場所】

1月9日(金)

① 午前の部

9時30分～11時

健康福祉センター1階

正面玄関前

② 午後の部

12時45分～14時15分

役場行政棟1階 正面玄関前

【内容】

400mL献血

【健康ポイントがつかます】

20ポイントつきます。健康ポイントカードをお持ちの方は、健康こども福祉課へお立ち寄りください。

【小さいお子さまのいる方へ】

献血中一時的な預かりを実施します。事前にご連絡ください。

【注意】

※服薬中の方や健康状態の悪い方は、その方の健康のためにご遠慮いただくことがあります。

※65歳以上70歳未満の方の献血は60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

【問い合わせ】

健康こども福祉課

☎ 54-5550

認知症カフェ

認知症カフェ「ねこのてそとカフェ」は、認知症の方やその家族、介護や福祉などの専門家などが気軽に集える場所です。

談話スペースや専門職との相談スペースなどを設けています。認知症の介護に困りごとをお持ちの方や支援者の方などお気軽にお越しください。

【対象者】

村内在住で認知症症状のある方と家族、支援者、地域住民の方

【日時】

1月17日(土) 14時～15時

【定員】

15名程度 ※要申込

【申込期間】

1月15日(木)まで

【参加費】

無料

【場所】

特別養護老人ホームあすかの里
(明日香村大字越280)

【申し込み・問い合わせ】

特別養護老人ホームあすかの里
☎ 54-5577

認知症予防教室



健康ポイント対象事業

今月のテーマは「仲間と力を合わせて防災ゲームにチャレンジ!」です。高齢者向けの防災ゲームを行い、仲間と一緒に地域の防災意識を高めるとともに、脳の前頭野を働かすことで、認知機能の維持・向上を図りましょう。

【対象者】

村内在住で65歳以上の方

【日時】

1月21日(水) 14時～15時

【定員】

30名程度

【申込期間】

1月16日(金)まで

【参加費】

無料

【場所】

健康福祉センター2階
会議室1・2

【申し込み・問い合わせ】

健康こども福祉課
明日香村地域包括支援センター
☎ 54-5550

身近な相談相手 民生委員・児童委員

【民生委員・児童委員とは】

村民の皆さまや子ども・妊産婦の方から相談を受け、解決のお手伝いや専門機関の紹介、子育て支援を日々行っています。

委員には守秘義務があり、相談内容の秘密は守られますので、気になることは安心して気軽にご相談ください。

村では、21名の方々が令和7年12月1日から厚生労働大臣の委嘱を受けて活動されています。

(民生委員・児童委員)

住 所	氏 名	担当区域
檜 前	森本 眞弓	御園・檜前・檜前いおり野
檜前緑ヶ丘	萩原 敏司	檜前緑ヶ丘・檜前緑台
栗 原	平井 茂	栗原・大根田・阿部山
中 平 田	凧 晃生	上平田・中平田・南平田
下 平 田	太田 修	下平田
越	松本 忠義	越
真 弓	森井 由雄	真弓・地ノ窪
岡	細川 弥恵	岡(橋本を除く)
岡	浅見 潤	橘・岡(橋本)
細 川	廣井 一法	島庄・上居・細川
尾 曾	生駒 三恵	上・尾曾・畑・冬野

住 所	氏 名	担当区域
入 谷	脇本佐江子	入谷・栢森
稲 渕	辻本イツ子	稲渕
阪 田	山原 伸彦	阪田・祝戸
立 部	東 眞美子	川原・野口・立部
豊 浦	菊谷 香	豊浦
小 山	大森 惇	雷・小山
奥 山	吉松 朱美	奥山
東 山	山口 文男	飛鳥・八釣・東山・小原

(主任児童委員)

住 所	氏 名	担当区域
真 弓	辻本 智子	阪合地区
橘	平尾 愛	高市・飛鳥地区