



雨にうたえば
(葛城川堤)

議会役員を改選

5月10日に開催された市議会臨時会において議長などの選出が行われ、議長には小松 久展氏、副議長には川田 大介氏、監査委員には松浦 正一氏が、それぞれ選出されました。また、各委員会の正副委員長・委員、一部事務組合議会議員は下記のとおり選任されました。



監査委員
松浦 正一 氏



副議長
川田 大介 氏



議長
小松 久展 氏

《委員会委員》

◎総務文教委員会

委員長 武藤 公介氏

副委員長 山田 秀士氏

委員 齋藤 聡氏

委員 川本 雅樹氏

委員 川田 大介氏

委員 松浦 正一氏

委員 安川 勝氏

◎厚生建設委員会

委員長 杉本 延博氏

副委員長 池田 靖幸氏

委員 中谷 文雄氏

委員 生川 真也氏

委員 南 満氏

委員 小松 久展氏

◎議会運営委員会

委員長 南 満氏

副委員長 武藤 公介氏

委員 齋藤 聡氏

委員 池田 靖幸氏

委員 杉本 延博氏

《一部事務組合議会議員》

◎奈良県葛城地区

清掃事務組合

小松 久展氏

川田 大介氏

南 満氏

安川 勝氏

◎葛城広域行政事務組合

小松 久展氏

山田 秀士氏

◎やまと広域環境衛生事務組合

小松 久展氏

南 満氏

川田 大介氏

◎奈良県広域消防組合

小松 久展氏



市の動向

【平成30年4月30日現在】

市の人口 26302人（-47人）
 男性 12344人（-5人）
 女性 13958人（-42人）
 世帯数 12092戸（+2戸）
 *（ ）内は前月比

◆ 今月の紙面 ◆

28	20 27	16 19	15	14	13	6 12	5	4	3	2
第29回 御所市観光 フォトコンテスト入賞作品	お知らせ	くらし	図書館へようこそ！	ひろば	子育て支援センター ほか	けんこう	ファミリーおながくかい	誇夢 ほか	6月は土砂災害防止月間	市議会だより

土砂災害、早めの避難で身を守ろう！

6月は土砂災害防止月間

土砂災害から身を守るためには、日頃からの備えが何より大切です。

土砂災害のおそれがある区域は「**土砂災害警戒区域**」に指定されています。自分の家が土砂災害警戒区域に該当するかどうかは、市のホームページなどで確認できます。

詳しくは下記へお問い合わせください。

●土木課 ☎62-3001（内線571）

●奈良県高田土木事務所 ☎52-6144

●市ホームページ

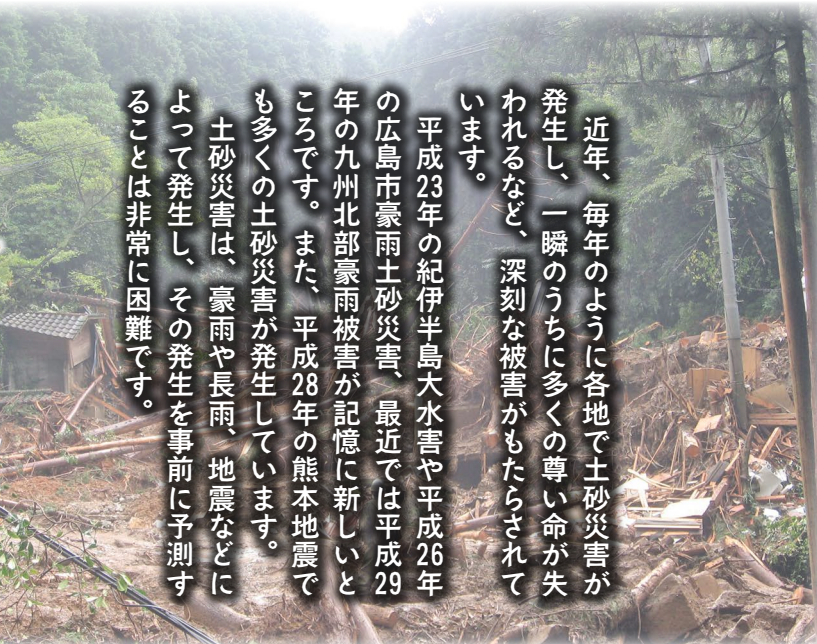
<http://www.city.gose.nara.jp/0050.html>



近年、毎年のように各地で土砂災害が発生し、一瞬のうちに多くの尊い命が失われるなど、深刻な被害がもたらされています。

平成23年の紀伊半島大水害や平成26年の広島市豪雨土砂災害、最近では平成29年の九州北部豪雨被害が記憶に新しいところです。また、平成28年の熊本地震でも多くの土砂災害が発生しています。

土砂災害は、豪雨や長雨、地震などによって発生し、その発生を事前に予測することは非常に困難です。



（写真提供：一般財団法人 消防防災科学センター）

《災害時に市長が発令する避難情報》

区分	発令時の状況	住民のみなさんがとるべき行動
自主避難	災害の危険が迫っていると自ら判断した場合の避難です。	* 必要に応じて開設している避難場所や地域の公民館などへ避難してください。 * 避難中の食事や生活必需品は自分で用意してください。
避難準備 ・ 高齢者等 避難開始	高齢者や障害者など、自力で避難するのに時間を要する人（『避難行動要支援者』）が避難行動を開始しなければならない状況であり、人的被害の発生する可能性が高まりつつある状況です。	* 避難行動要支援者は、支援者とともにあらかじめ指定した避難場所等へ避難してください。 * 通常の避難行動ができる人は、気象情報に注意し、危険だと思ったら早めに避難してください。
避難勧告	通常の避難行動ができる人も避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状況です。	* あらかじめ指定した避難場所等へすみやかに避難してください。 * 外が危険な場合は、屋内のより安全な場所へ緊急に避難してください。
避難指示 （緊急）	災害の前兆現象の発生や、現在の切迫した状況から、人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断される状況、または実際に人的被害が発生した状況です。	* 緊急に避難してください。 * 外が危険な場合は、屋内のより安全な場所へ緊急に避難してください。

●高齢者や障害者など、避難に時間を要する人は、移動時間を考えて早めに避難しましょう。

●土砂災害では多くの場合、被災場所は木造1階です。避難場所等への移動が困難なときは、近くの頑丈な建物の2階以上へ避難しましょう。それも難しい場合は、山側から離れた部屋や2階以上等、より安全な場所へ避難しましょう。

●大雨や長雨の際は、広報車による呼びかけや、エリアメール・テレビ・ラジオの気象情報にも注意してください。



■問い合わせ 生活安全課 ☎62-3001（内線592）

御所市ホームページ <http://www.city.gose.nara.jp/0060.html>

誇夢



御所市長

ひがしがわ
東川 裕
ゆたか

歯と口の健康は

健康長寿の原点

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。近年、歯や口腔の疾患は、さまざまな全身疾患との関連性が明らかになっており、御所市では、高齢者だけでなく、すべての世代において健康維持のための最重要課題の一つであると考えています。

平成27年には、「御所市歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定し、平成29年には、各関係機関の協力を得て「御所市歯科保健推進会議」を立ち上げました。歯科医師を中心に、市内小中学校の養護教諭、市の関係機関がタッグを組み、乳幼児期から高齢期まで一貫性のある歯と口の健康づくりをめざすことを共通の目標として、さまざまな取り組みを始めています。

その一つとして、毎月18日を「い

歯の日」とし、市内各所で啓発活動が行われています。学校では、歯みがき指導や「いい歯の日通信」の発行などにより学童期からむし歯予防への意識づけを行っています。また、学校給食の献立にも噛む力を育てる食材を取り入れるなど、関係機関が連携した取り組みを進めています。

歯は一生使う大切なものです。みなさんも、ぜひ歯と口の健康状態をチェックしてみてください。

(詳しくは、6～9ページに掲載)



市制施行60周年記念事業の一つ、「未来のはるさめレシピ」の募集が6月15日まで行われています。全国でも大きなシェアを誇る御所の特産品「はるさめ」。市内の2社が、昔ながらの製法で長年製造を続けてこられました。

料理の脇役のイメージがある「はるさめ」が主役となるオリジナルレシピを募集し、御所市ならではの当地グルメを決定して、全国に発信したいと考えています。

市民のみなさんも、ぜひこの機会においしくて斬新な「はるさめレシピ」をご応募ください。みなさんの日々の食卓にも「はるさめ」が登場し、わが家の定番メニューとして子どもたちに受け継がれることを期待しています。レシピの1次選考には、市内の小中学校・高校のみなさんにも参加いただく予定です。どうぞご期待ください。

(「広報御所」5月号または

市ホームページをご覧ください。)

☐ <http://www.city.gose.nara.jp/>

60th-gourmet.html

(市長ブログから抜粋・一部改変、
加筆等により構成)

■問い合わせ 秘書課
☎62-3001 (内線205)

☐ <http://gose.seesaa.net/>



農林課 ☎内線613

＊ ＊ 農業水利施設での事故にご注意ください ＊ ＊

**ため池 や 用排水路 付近での
水遊び**などは非常に**危険**です！

農業用のため池や用排水路、井堰（いせき）などの農業水利施設周辺は、水による事故が発生するなど、非常に危険です。幼い子どもがむやみに近付かないよう注意してください。また、農業水利施設にゴミや草木などを流さないでください。



入場無料
申込必要



新井 宗平
(歌のお兄さん)

山本 かずみ
(歌のお姉さん)

歌のお兄さんお姉さんの元気な歌声と、大阪交響楽団
メンバーによるピアノ三重奏のハーモニーを楽しもう♪

と き

7月22日(日)

14時～15時20分 (13時30分開場)

ところ

文化ホール

[アザレアホール内] (御所市13)

定員200人 (応募多数の場合は抽選)

☆☆ 曲目 ☆☆

ドレミの歌、ジブリ・メドレー、
日本の歌メドレー、
情熱大陸 (葉加瀬太郎)、
風笛 (大島ミチル) ほか



吉岡 麻梨
(ピアノ)



大谷 雄一
(チェロ)



吉岡 克典
(ヴァイオリン)



おもちゃの楽器
持ち込みOK♪

授乳・おむつ替えスペースや
楽器体験コーナーもあるよ!

健康推進課による
減塩コーナーにも
遊びに来てね!



◆申込方法 (①～③のいずれかの方法で)

①窓口

生涯学習課 [市役所新館3階] へ通常はがきを持参ください。
(1枚につき2人まで申込可)

▷受付時間 月～金曜日 8時30分～17時

②郵送 (往復はがき)

右記の記入方法を参考に必要事項を記入のうえ、郵送してく
ださい。(1枚につき2人まで申込可)

③インターネット

市ホームページの応募フォームから申し込んでください。

□ <http://www.city.gose.nara.jp/2005.html>

※送信後に「受付完了メール」が届かない場合は、
再度申し込んでください。

▷保護者のひざの上で鑑賞する3歳未満のお子さんは
申込不要です。



◆申込期間 6月4日(月)～26日(火) [期間内必着]

◎主催 御所市・御所市教育委員会

【往復はがき記入方法】

62 往信	639-2298 生涯学習課 「コンサート」係 御所市1の3	※この面には、 何も書かないでください。
62 返信	申込者の郵便番号 申込者(代表者)の住所 申込者(代表者)の氏名	※2人で申し込みの場合は、 必ず2人分の情報を記入。 ○氏名(ふりがな) ○年齢 ○電話番号

詳しくは「広報御所」5月号をご覧ください。

国保 特定健診 6月から受診できます！

■ 集団健診 ☆の日は、歯科健康診査（下段）も同時受診できます。

健診料
1,000円

対象者	国保被保険者（*）（30歳～74歳） *御所市で被保険者証の交付を受けた人			
実施日	日曜健診 ☆6月24日(日) ★10月28日(日) ☆11月25日(日)	平日健診① 6月26日(火) 7月23日(月) 8月9日(木) 9月27日(木) 12月7日(金)	夜間健診 7月20日(金) 11月21日(水)	平日健診② 12月7日(金)
受付時間	9時～11時 ※申し込みが定員を超過したときは、 13時～15時にも実施する場合があります。		18時～20時	14時30分～16時
実施場所	いきいきライフセンター（御所市774の1） ★のみ葛公民館（戸毛979の1）		かもきみの湯（五百家333）	
定員	各先着100人		各先着80人	先着50人
申込方法	「特定健診受診確認はがき」【5月に発送済】で申し込むか、保険課へ電話で申し込み。			
受診方法	当日、受付で被保険者証と受診券（黄色）【5月に発送済】を提示			

★10月28日(日)は、「肺がん・結核検診」「大腸がん検診」も同時受診できます。
同時受診を希望する人は、10月18日(木)までに保険課へ申し込んでください。

●受付時間	9時～11時	●実施場所	葛公民館（戸毛979の1）
●自己負担額	肺がん・結核 400円（レントゲンのみ） 肺がん・結核 900円（レントゲン+たん） 大腸がん 500円		

対象者 40歳以上

御所市特定健診応援
イメージキャラクター
かもきみちゃん

特定健診へ行こう！

1,000円
キャッシュ
バック

国保 かもきみちゃん補助金
30歳代の人から実施！

▼対象者 国保に加入している30歳～74歳の人で
国民健康保険税を完納している世帯の人のうち、
国保特定健診または国保人間ドックを
①平成26年度以降初めて受診
②2年続けて（平成29年度・30年度）受診
のいずれかに該当する人

※後期高齢者健康診査
は対象外です。

～国保の集団特定健診とセットで受診できます～

糖尿病等起因 歯科健康診査 無料

対象者	国保被保険者（*）（30歳～74歳） *御所市で被保険者証の交付を受けた人	
実施日	6月24日(日)	11月25日(日)
実施時間	9時～11時 ※申し込みが定員を超過したときは、 13時～15時にも実施する場合があります。	
実施場所	いきいきライフセンター（御所市774の1）	
定員	各先着20人	
申込方法	電話で保険課へ。（30歳代の方は「特定健診受診確認はがき」【5月に発送済】でも申し込み可）	
申込締切	6月24日(日)実施分 6月15日(金)	11月25日(日)実施分 11月14日(水)

◎受診者への案内通知は、実施日の約1週間前に送付します。

歯周病は糖尿病の合併症と言われています
歯を失う2大原因の一つ「歯周病」は、成人の約8割がかかっていると言われています。

「歯周病」は口の中だけでなく、細菌が血液や肺に入って全身に悪影響を及ぼします。特に「糖尿病」との関連は深く、「歯周病」によってインスリンが効きにくくなって「糖尿病」が悪化したり、逆に「糖尿病」が悪化して「歯周病」にかりやすくなったりと、互いに悪影響を及ぼします。そのため、「歯周病」または「糖尿病」の治療によって双方が改善するケースがみられます。

集団特定健診とあわせて実施する歯科健診をぜひ受けていただき、口の中の状態をチェックしてみましょう。

けんこう

国保 特定健診

ご自身の健康チェックを！

健診料
1,000円

■ 個別健診

対象者	国保被保険者(*) (40歳～74歳) * 御所市で被保険者証の交付を受けた人
実施期間	6月1日(金)～12月31日(月)
実施場所	市内実施医療機関(☆)
申込方法	直接、医療機関へ申し込み。
受診方法	当日、被保険者証と受診券(黄色)【5月に発送済】を提示

☆奈良県内(市外)の医療機関でも受診できます。

詳しくは、保険課へ電話、または下記ホームページをご覧ください。

※実施医療機関一覧
(奈良県医師会ホームページ)

☐ <http://nara.med.or.jp/>

●4月2日以降に国保の加入手続きをした人の「受診券」について

手続きから1～2か月後に「特定健診受診券」の交付が可能となります。(申請が必要)

●今年度75歳になる人へ

74歳の間は「特定健診」、75歳になると「後期高齢者健康診査」(健診料500円)の対象者になります。どちらかを選んで受診してください。

「特定健診」を受診希望の人には、保険課窓口で6月1日から「特定健診受診券」を交付します。

「後期高齢者健康診査受診券」は75歳になった日から1～2か月後に発送します。

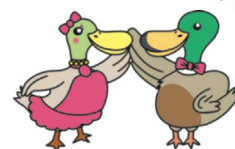
▷平成30年11月～平成31年3月に75歳になる人には、「特定健診受診券」を5月中旬に発送しています。

平成30年度の受診率は、**55%をめざしています。**

平成29年度の特定健診受診率は**38.5%**

※2位の生駒市は35.9%(平成30年4月30日現在)

県内12市では
3年連続で**1位!**



健康で暮らせる未来をあなたに!

医療費の節約のために!!

特定健診は毎年受診しましょう。

あいちゃん

かも〜ん君

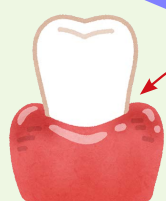
御所市特定健診応援
イメージキャラクター

◇他の健康(医療)保険に加入している人の「特定健診」は、加入先へお問い合わせください。

歯周病ってどんな病気?



むし歯菌が歯に付いた食べかすをエサにして、歯のまわりに歯垢(デンタルプラーク)と呼ばれるネバネバした物質を作ります。



歯垢に取り付いた歯周病菌が、歯と歯ぐきのすき間に入り込むことによって炎症が起こります。



炎症が広がってできる「歯周ポケット」と呼ばれるすき間に、さらに歯垢がたまることで、まわりの歯ぐきに悪影響を及ぼします。



歯周病菌は、歯ぐきの炎症部分から血液に入り、全身の血管を巡って行き着いた先で、さまざまな病気を発症・悪化させることがあります。



歯周病は歯を失う原因にもなり、自分の歯で食事ができなくなります。

☆ 歯周病予防のポイント ☆

- ◆ だ液には細菌の繁殖を抑える働きがあります。「噛むこと」を意識して、だ液が出るようにしましょう。
- ◆ 睡眠中はだ液の量が減るため、寝る前の飲食は避けましょう。
- ◆ 歯垢をためないよう、毎食後、歯をみがきましょう。
- ◆ 歯科健診・定期健診は早期発見・予防につながります。痛みなどが出る前に、健診を受けるようにしましょう。

保険課 [市役所 新館1階] ☎62-3001 (内線259)

のばそうよ 健康寿命 歯みがきで

6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』です。

昭和3年から「6(む)4(し)」にちなみ、6月4日を『虫歯予防デー』としたのが始まりです。

歯が抜けて食事がしにくくなると、高齢者では心身の虚弱が進み、認知症や寝たきりになる確率が高くなります。いつまでも自分の歯でおいしく食べて元気に暮らせるよう、歯や歯ぐきに異常を感じたら早めに治療し、再発防止のため、歯のお手入れ方法や日々の生活習慣を見直すことが大切です。



日本歯科医師会 PRキャラクター



「正しい歯みがき」できていますか？

毎日歯みがきしていても、実はちゃんと『歯垢（デンタルプラーク）』を落とせていない』という人がほとんど。ゴシゴシ歯みがきで歯ぐきを減らし、露出してきた歯根を削ってしまっている人も多いです。歯ブラシはペンのように持ち（写真①）、細かく指で動かして、毛先でブラッシングしましょう。

歯ブラシの正しい持ち方



写真①

歯ブラシの毛先が届かない部分は、歯垢が溜まりっぱなしになり、むし歯や歯周病が悪化してしまいます。歯ブラシだけでは歯垢をすみずみまで落とすのは難しいので、デンタルフロスや歯間ブラシ、ワンタフトブラシ（写真②）を使うと効果的です。

歯科医師や歯科衛生士の指導を受け、正しい歯みがきの仕方を身につけましょう。



写真②
（左から）デンタルフロス、ワンタフトブラシ、歯間ブラシ



大切なのは 定期健診 早めの治療

むし歯と歯周病は歯を失う原因の8割以上と言われ、どちらも口の中に棲みついた口腔常在菌が原因で起こる病気です。歯が悪くなっている自覚がない人でも、健診で見つかることがよくあります。

むし歯菌や歯周病菌が口の中に棲みつくと、飲食するたびに増殖して歯垢ができます。1mgの歯垢の中には1億個以上の細菌がいます。歯垢をきっちり取り除くことを意識しながら定期的に歯をみがきましょう。歯垢が固くなった歯石は歯科医院でしか取れません。歯科医院で定期的な検査・処置を受けましょう。



むし歯菌と歯周病菌から 歯を守ろう！

砂糖などの糖分や炭水化物が口の中にあると、菌は増殖し、歯に悪影響を与えます。むし歯菌は糖分があると20～30分で倍に増え、1時間で4～8倍、4時間では200～4000倍以上と増え、酸を作り出して歯を溶かしてしまいます。

特に、生えたての歯や露出した歯根は酸に弱いので、子どもや高齢者はむし歯になりやすいのです。

口の中の菌は、寝ている間にすごい数に増殖してしまいます。寝る前には必ず歯みがきをしましょう。



歯と口の健康状態がよくなないと、食事ができないなど生活に支障をきたしますが、それだけでなく、心臓病や脳梗塞、腎臓病、認知症、糖尿病、骨粗しょう症、リウマチなどを引き起こしたり、悪化させたりすることがわかってきています。

また、高齢者など抵抗力の低下している人は、歯と口のお手入れがきちんとできていないと、口の中の細菌が肺に入って誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。

正しい歯と口のお手入れで、いつまでも元気に暮らしたいものですね！

毎月18日は『いい歯の日』

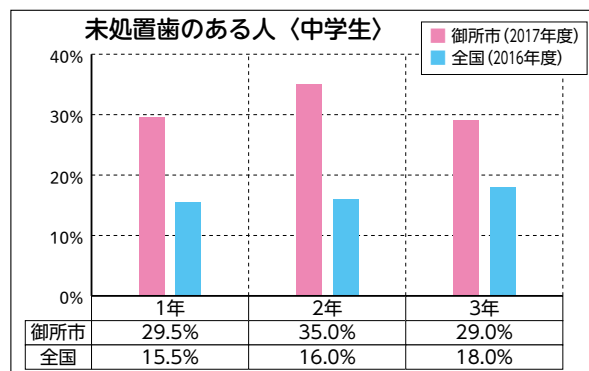
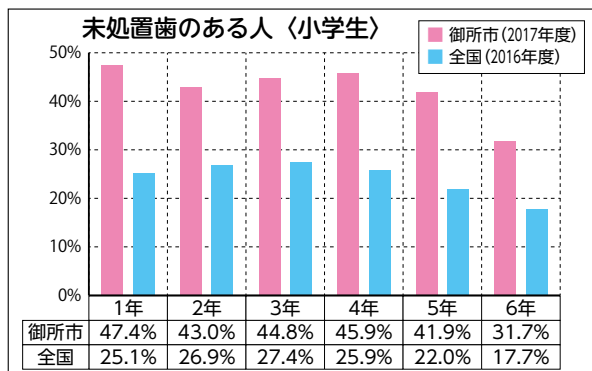


平成29年度から御所市は日本学校歯科医会の事業である『生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業』の地域指定を受けています。

その取り組みの一つとして、市内すべての小中学校で毎月18日を『いい歯の日』とし、健康な歯や口の大切さについて考える日としています。



御所市の子どもたちの歯の健康状態を見ると、むし歯の罹患率^{りかん}が県内でも高く、長年の課題となっています。下のグラフのとおり、全国の小中学生と比較すると、御所市では「未処置歯のある人（※）」の割合も非常に高くなっています。むし歯はそのままにしておくと進行し、より症状が悪化します。早いうちに治療すれば、痛みも少なく短期間で処置できるので、むし歯のある人はすぐに治療しましょう。



※未処置歯…治療継続中または治療が必要なむし歯

〈健康な歯を守る4つのポイント〉

- 毎食後の歯みがき
- 寝る前の歯みがき
- 年1回の歯科定期健診（早期発見・早期治療）
- 規則正しい食生活（だらだら食べをしない）



各小学校や中学校、幼稚園では、歯みがき教室や歯科保健学習を実施し、歯と口の健康づくりに取り組んでいます。

ご家庭でもお子さんと一緒に『健康な歯を守る4つのポイント』を確認してみましょう！

● 御所市歯科保健推進会議 ●

GoGoウォーキング倶楽部ツアー

【コース】かもきみの湯→船宿寺→峯山百体観音（昼食）→風の森神社→高鴨神社→かもきみの湯

▶ 歩行距離 約8.5km

▶ 歩行時間 約3時間30分

▶ 集合・解散場所 かもきみの湯（五百家333）

☆「市コミュニティバス」でお越しの人は、近鉄御所駅 8時15分発『西コース外回り』にご乗車ください。

▶ 集合・出発時間 9時10分集合、9時30分発

▶ 解散時間 15時頃 ※8時時点で雨の場合は中止

▶ 持ち物 弁当、お茶、拝観料（400円）、敷物、雨具、常備薬、帽子など《バス利用の場合は運賃が必要》

※体調や安全については自己管理をお願いします。

▶ 申込方法 6月4日(月)までに、GoGoウォーキング倶楽部会員または電話で健康推進課へ。

6/11 (月)

奈良県医師会の学術部会が行う 無料健康相談（6月）

▶ 場所 奈良県医師会館1階 県民健康サービス室（橿原市内膳町5の5の8）

※近鉄大和八木駅から北へ徒歩約7分

▶ 予約・問い合わせ 奈良県医師会各科部会

☎0744-22-8502

相談内容	開催日	時間	予約
皮膚科	7日(木)	14時～15時	前日までに予約必要
眼科	12日(火)		予約不要
整形外科	19日(火)		15日までに予約必要
内科疾患	20日(水)		前日までに予約必要
精神科	21日(木)	10時30分～11時30分	

40歳になったら、ロコモ予防始めよう☆
ココロコで、心も体もリフレッシュ！

ココロコ教室〈全2回〉

参加無料



1回目 まずはロコモ度チェック！

6/19

火

- ロコモ度テスト
- ロコモティブシンドロームとは？
- 理学療法士による運動指導

♣時間 いずれも 9時～11時30分

2回目 運動で変わったかな？ ロコモ度を再びチェック！

8/21

火

- ロコモ度テスト
- 理学療法士による運動指導

「ロコモ」ってなあに？

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」のことで、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。骨密度や体力は40歳から低下するとわれ、ロコモが進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

- ♣対象 市内に住所がある40歳以上の人
- ♣場所 いいききライフセンター
- ♣定員 30人（先着順）
- ♣持ち物 水（お茶）、タオル、室内用靴
- ♣申し込み 6月14日（木）までに電話で健康推進課へ。

6月の成人保健事業

参加無料

事業名			実施日	実施時間	場所	内容	申込	持ち物・注意事項
スマイルクラブ	太極拳	スマイル太極拳 (入門・初級)	4日(月) 25日(月)	13:30～15:00	いきいきライフセンター	初心者OK！ 楽しく太極拳を学びましょう。	不要	水（お茶）、タオル 靴底の薄い室内用靴 【初級教室は要申込】
		太極拳 初級教室	6日(水) 20日(水)	13:30～15:00		太極拳の基礎を学びましょう。	必要	実施日までに電話で 健康推進課へ。
	レッツ ウォーキング		3日(日) ※7月は1日(日)	9:30～12:00		歩いて楽しく運動不足を解消！ 〈行き先〉6月…室（宮山古墳・ 室大師）、7月…御所まち	不要	水（お茶）、タオル ※8時の時点で雨が 降っていれば中止。
ヘルスアップルーム 【利用対象：20歳以上】			月曜日 ～金曜日 ※6月28日(木)は 休室	9:00～12:00 13:00～16:00		エアロバイクがある運動ルーム。 好きな時間に利用できます。 ☆初回利用者には、4日(月)の9時 ～10時に説明を行いますので、 ご連絡ください。	不要 ☆	水（お茶）、タオル、 室内用靴

たばこの煙から子どもたちを守ろう！



5月31日は「世界禁煙デー」
5月31日～6月6日は「禁煙週間」

2020年、受動喫煙のない社会をめざして
～たばこの煙から子どもたちをまもろう～

たばこは、喫煙している人はもちろん、たばこを吸っていない家族やまわりの人の健康にも悪影響を及ぼします。

「たばこ、やめたいな…」と思っている人には、2か月に1回健康相談を実施し、禁煙指導も行っています。詳しくは健康推進課へお問い合わせください。



加工食品の塩分に要注意！

減塩7ポイントアドバイス vol.8

加工食品を 上手に使う おい 美味しく減塩 〈食肉加工品編〉



朝食に便利なハムやウインナー、ベーコンなどの食肉加工品には、塩分が多く含まれています。そのまま食べるより、調味料がわりに上手に使うておいしく減塩しましょう♪



食肉加工品	塩分
生ハム 1枚 (15g)	0.8g
ハム 1枚 (12g)	0.3g
ベーコン 1枚 (18g)	0.4g
ウインナー 2本 (30g)	0.6g
サラミ 5枚 (30g)	1.1g
焼き豚 1枚 (15g)	0.4g

パンの耳と豆乳を使って
ヘルシーに減塩！

☆野菜ときのこの キッシュ☆



1人分
塩分 1.2g

<作り方>

- キッシュ生地の材料をビニール袋にすべて入れ、よくこねる。タルト型に食用油（分量外）を塗り、生地を薄く敷き詰める。
- フィリング（具材）を食べやすい大きさに切る。アスパラガスとカボチャは、レンジで加熱し、やわらかくする。フライパンを熱し、ベーコンを炒め、玉ねぎ、しめじ、マッシュルームに火が通るまで炒める。ミニトマト、アスパラガス、カボチャを入れてさっと混ぜ、こしょう少々入れ、火を止める。
- 卵液の材料をボールに混ぜ合わせ、粗熱のとれた②を入れ、混ぜ合わせる。
- ①のタルト型に③を流し入れ、ピザ用チーズをのせる。
- 180度に熱したオーブンで、40分間しっかり焼き上げる。

材料（6人分） （18cmタルト型1台分）	
キッシュ生地	
パンの耳	200g
豆乳	100ml
オリーブオイル	大さじ2
フィリング（具材）	
アスパラガス	3本
カボチャ	1/10個
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1袋
マッシュルーム	6個
ミニトマト	6個
ベーコン	40g
こしょう	少々
卵液	
卵	2個
豆乳	50ml
塩	小さじ1/5
粉チーズ	大さじ2
トッピング	
ピザ用チーズ	70g

キッシュ生地を使用しなければ、さらにカロリーダウン♪

クッキングシートを敷いたフライパンに③を流し入れ、ピザ用チーズをのせてふたをし、弱火で30～40分間、様子を見ながら焼きます。



簡単ヘルシークッキング講座

野菜たっぷり、旬の食材を使った料理を紹介！「体重や体脂肪が気になる」「コレステロールや血圧が上がってきた」とお感じの人は、ぜひご参加ください。



- 対象 市内在住の人
- 時間 10時～13時
- 場所 いきいきライフセンター
- 持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、手ふき
- 材料費 500円（当日徴収）

6/27
水

- 定員 25人 ※申込人数が5人以下の場合は中止。
- 申込方法 6月20日(水)までに電話で健康推進課へ。
※欠席の場合も6月20日(水)までに連絡が必要です。
（当日のキャンセルは材料費を徴収します。）
- ◎主催 御所市食生活改善推進員協議会

妊娠 おめでとうございます！

パパママ教室（両親教室）

6/30



9時～12時

妊婦さんや赤ちゃんにとって、いちばん身近で頼れるのは、なんといってもパパ！パパの積極的なサポートがママを笑顔にします♡
たくさんのご参加、お待ちしております。



沐浴の練習をしてみよう！

妊婦体験



おなかが大きくて重いととても大変！

- ♣対象 市内に住所がある妊婦さんとパートナー
- ♣場所 いきいきライフセンター
- ♣内容
 - 助産師からのお話「夫・父親の役割とは？」
 - 沐浴、おむつ交換、妊婦体験
- ♣持ち物 母子手帳、アンケート（事前に送付します）
- ♣申し込み 電話で健康推進課またはわくわく子育てセンターへ。

参加無料
申込必要

申込締切日

6月29日(金)

ホームページ <http://www.city.gose.nara.jp/1076.html>

お二人の写真を
プレゼント♡

参加特典！ 教室での様子を撮影します！
記念にどうぞ♪

6月の子育て相談・予防接種

事業名	対象	実施日	受付時間	場所	持ち物・内容
乳児相談	7か月児・10か月児	7日(木)	9:30 ～10:30	いきいきライフセンター	【持ち物】 母子手帳、筆記用具、 バスタオルなど (※その他、お子さんに必要なもの)
*10か月乳児相談、4か月児・1歳6か月児健診、2歳児歯科健診は個人通知します。					
BCG	3か月～ 12か月未満児	12日(火) (2か月に1回)	13:50 ～14:20		☆予約不要・個人通知なし(集団予防接種) お子さんの健康状態がよくわかる保護者が一緒にお越しください。
4種混合	3か月～ 7歳6か月未満児	13日(水)		【持ち物】母子手帳(※忘れると接種できません。) 予防接種予診票(※予防接種手帳から切り離し、あらかじめ記入しておいてください。)	

【子育てサロン】

事前申込不要

お子さんの遊べるスペースを開放しています。おもちゃもありますよ♪

☆対象 市内在住の子どもと保護者 ☆利用時間 10時～16時

子育てサロンで
いっぱい遊んで
気分転換しよう！



実施日	同日開催のイベント	内 容
5日(火)	にがえこコーナー (10:00～12:00)	先着4組程度 (1組30分程度・1人につき100円) (協力：梅田佐江子さん)
15日(金)	ハンドベル演奏 (10:10～10:40)	お子さんとハンドベル演奏を聞いたり、歌を歌ったりしましょう♪
22日(金)	イベントはありませんが、子育てサロンは開いています。	



親子の絆を結ぶお手伝い！子育ての楽しさ、見つけましょう♪

地域子育て支援拠点事業 **こひつじ**

御所市委託による

地域子育て支援センター “こひつじ”

御所市増355 社会福祉法人 恵愛保育所内 ☎📠 66-2233

**子どもは…**

大人に見守られ、お友だちとさまざまな遊びを経験しながら育ち、親は親子の交わりを通して育ちます。地域子育て支援センター“こひつじ”は、この2つの育ちを願い、いろいろなかたちでみなさんの子育てを支援していきます。

子育て講演会

【場所】恵愛ホール

親が望む子ども、子どもが望む親

◆日時 6月16日(土) 10時30分～12時

◆講師 奈良キリスト教会附属幼稚園
リトルファンファン 園長 松原 宏樹さん

☆託児あり 希望者は6月11日(月)までに電話で“こひつじ”へ。

参加
無料**6月のひろば**

※都合により、変更になる場合があります。お出かけの際はご確認ください。

事業名・対象	開催日	時間・場所	事業内容
おでかけひろば (赤ちゃん～未就園の子ども)	5日(火) ※雨天中止	10:30～11:30 葛城公園	パラバルーンやボールと一緒に遊びましょう🌟 ※葛城公園芝生広場で現地集合・解散(申込不要) ※動きやすい服装・靴でお越しください。 【持ち物】帽子、タオル、レジャーシート、飲み物ほか
おひさまひろば (赤ちゃん～未就園の子ども)	12日(火) 19日(火)	9:30～12:00 恵愛保育所園庭 または恵愛ホール	親子で運動遊び。外へお散歩にも出かけます♣️ ※動きやすい服装・靴でお越しください。 【持ち物】帽子、タオル、飲み物
赤ちゃんひろば (1歳半未満の赤ちゃん)	6日(火) 13日(火) 20日(火)	9:30～12:00 恵愛ホール	雨音やカエルの声に気づいて遊びましょう！ *季節のうた、赤ちゃん体操、わらべうたとふれあい遊び、絵本の読み聞かせなど
こひつじひろば (1歳半以上の未就園の子ども)	7日(水) 14日(水) 21日(水)	9:30～12:00 恵愛ホール	ぴよんぴよん♪カエルになって跳んで遊びましょう！ *季節のうた、製作、手遊び、体操、リズム遊び、絵本の読み聞かせなど
恵愛こひつじサロン (赤ちゃん～未就園の子ども)	5日(火)～7日(水) 12日(火)～14日(水) 19日(火)～21日(水)	12:30～15:00 恵愛ホール	*自由な交わりの場です。 おもちゃや絵本、育児書などを用意しています。 親子でゆったりお過ごしください。
まなびのひろば (赤ちゃん～未就園の子ども)	27日(水)	9:30～12:00 恵愛ホール	*保育所の先生と一緒に親子で学び合いましょう♪
お誕生日会 (4月～6月生まれの子ども)	28日(木)	10:00～11:00 恵愛ホール	*健やかな成長を感謝し、喜び合いましょう♪ 【対象】こひつじに登録している4月～6月生まれの人

●子育て相談● <毎週(月)～(金) 9時～16時>

子育ての悩みや不安など、何でもご相談ください。

●一時預かり保育● ご相談ください。

*ホールでの飲食はできません。

*続けて遊びに来られる人は登録が必要です。

*詳しくは、地域子育て支援センター“こひつじ”
(☎📠 66-2233) へ。▼ひよこ教室
(中央公民館クラブ)

お子さんと一緒に遊びに来ませんか！季節のお楽しみ行事も予定しています。

◆対象 市内在住の未就園の子どもと保護者

◆開催日

《6月》12日(火)・26日(火)

《7月》3日(火)・24日(火)

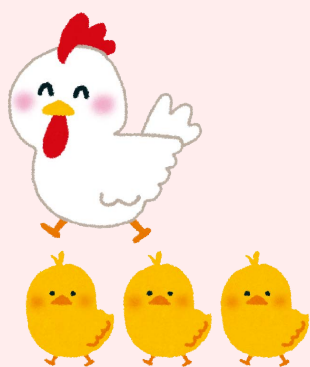
《8月》21日(火)・28日(火)

◆時間 10時～11時

◆場所 中央公民館

(元町382の1)

◆内容 お名前呼び、月の歌、ひよこの歌、手あそび、親子あそび、お絵かき、折り紙など



◆問い合わせ 木村昇子

☎66・0343 または

☎090・4270・4718

女性のひろば

あじさいの葉かげに、
そおつとかくれんぼ…
(誰かな?)

雨の合間に虹の橋。
視点を変えれば、
今年の梅雨は楽しく
なりそうです。



さて、今更とお思いかもしれませんが、今回は、日本赤十字社(日赤)奉仕団のお話をしましょう。

みなさん、日赤奉仕団と聞けば、まず「募金」「献血」を想像してくださると思います。どこかで大きな災害が起きたときには、スーパの入口などで「街頭募金」を行い、みなさんにご協力いただいています。また、年に数回、市内各所で献血のお願いをしています。いつもたくさんの方に協力をいただき、本当にありがとうございます。

そのほか、防災訓練の際には、あちこちの自治会から声かけをいただき、参加させてもらっています。

みなさんは「非常用炊飯袋」をご存じですか? 非常時でも温かいご飯を炊けるようにと開発された袋なんです。洗い米と同量の水、梅干し

ひろば



非常用炊飯袋を使った
炊き出しの訓練

などを入れて、お湯の中で40分ほどゆがき、ぷかりと浮かんできたら出来上がり。密封されているので日持ちし、非常食として常温で保存できます。寒い時季の防災訓練では、ふところに入れて「あったかいネ」と湯たんぽ代わりにしている人も…。

みなさん、日赤奉仕団って特別な人たちだと思っていませんか。あなたの周りにも、日赤の会員は大勢います。なぜかという、みなさんのお住まいの自治会を通じてご協力いただいているからです。だから、みなさんの地域で防災訓練をされるときは、お声をかけてください。喜んでお手伝いさせていただきます。

自治会の活動といえば、一人の参加とあっていませんか。命は一家に一つではありません。一人ひとりが大切な命です。家族全員で防災訓練に参加して、自分の命は自分で守りましょう。

日本赤十字社御所市地区奉仕団

委員長 吉村利恵

6月1日は「人権擁護委員の日」

21世紀が「人権の世紀」であることを改めて思い起こし、誰もが人権を尊重することの重要性を正しく認識し、他人の人権にも十分配慮した行動をとることができるよう、相手の気持ちを思いやることの大切さを一人ひとりの心に訴えるとともに、違いを認め合う心を育み、これを未来へつなげていくための啓発活動を展開します。



■「人権擁護委員の日」記念 人権相談を開催します

▷日時 6月7日(木) 13時～16時

▷場所 人権センター 相談室(柏原235)
市立図書館2階 会議室(御所市13)

▷相談内容 いじめ、差別、虐待、セクハラ、
パワハラ、配偶者やパートナーからの暴力など

※人権相談は、毎月第1・3木曜日に人権センターで開催しています。(16ページに記載)

予約不要
相談無料

【みんなの人権110番(全国共通人権相談ダイヤル)】

ナビダイヤル ☎0570-003-110

◆問い合わせ 人権施策課〔人権センター内〕☎65-2210

◇平成30年度 啓発活動重点目標◇

《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～

◎人権擁護委員とは…

さまざまな立場の人たちが、地域において人権を侵害されないよう配慮し、人権を擁護していくため、人権擁護委員法に基づき、人権相談を受けたり、人権尊重の考え方を広める活動を行う民間ボランティアです。

御所市では、法務大臣の委嘱を受けた次の8人の人権擁護委員が活動されています。



《御所市人権擁護委員》

(50音順・敬称略)

井上 良弘、下村 知可、中谷 幸一、
中村 佳郎、西川 英一、馬場 由美子、
藤野 恵以子、増井 啓二

図書館へ ようこそ！

図書館〔アザレアホール内〕（御所市13） ☎65-2580

ホームページ <https://www.lib100.nexs-service.jp/gose-city/>

6月のイベント

♪児童書コーナーにて♪

- つーちゃんのおはなし会
3日(日) 14時～
- おはなしをたのしむ会
9日・23日(土) 10時30分～

図書館 教養講座

幸せに生きる心の使い方
～若さと元気の秘けつ～

参加
無料

いつまでも若々しく元気で幸せな充実した人生を送るための心がけや秘けつを学び、もっと幸せになりましょう♪

- ▶日時 6月23日(土) 13時30分～15時（13時開場）
- ▶場所 アザレアホール2階 視聴覚室
- ▶講師 川田 真由美さん ▶定員 先着20人
- ▶申込方法 6月1日(金)以降に図書館1階カウンターへ。（電話申込はできません。）

申込
必要



つーちゃん

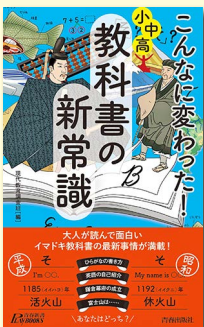
＊新着図書と今月のおすすめ＊

一般書（中高生も含む）	
書名	著者・出版社
新・明解 C++入門	柴田 望洋/著 SBクリエイティブ
おひとりさまvs.ひとりの哲学	山折 哲雄・上野 千鶴子/著 朝日新聞出版
シリーズ【実像に迫る】 〈14〉上杉謙信	石渡 洋平/著 戎光祥出版
「国境なき医師団」を見に行く	いとう せいこう/著 講談社
ワクチン副作用の恐怖	近藤 誠/著 文藝春秋
かわいいハリネズミと暮らす本	高橋 剛広/監修・飼育指導 エムピージェー
リンカーンのように立ち、 チャーチルのように語れ	ジェームズ・ヒュムズ/著 海と月社
三島由紀夫が愛した美女たち	岡山 典弘/著 啓文社書房
アカネヒメ物語	村山 早紀/著 徳間書店

児童書	
書名	著者・出版社
外来生物のひみつ～ヒアリから カミツキガメ、アライグマまで～	今泉 忠明/監修 PHP研究所
うちは精肉店	本橋 成一/写真と文 農山漁村文化協会
イサム・ノグチ物語 「遊び」は芸術だ！	めら かよこ/著 未知谷
ディズニーわくわく 折り紙あそび	いしばし なおこ/著 ブティック社
NEW スポーツを学ぼう！ 〈1〉～〈3〉	高橋 義雄/監修 ベースボール・マガジン社
やさしい 英語のことわざ 〈1〉〈2〉	くもん出版
しりとりボクシング	新井 けいこ/作 小峰書店
まほうの絵本屋さん	小手鞠 るい/作 出版ワークス
ながいながい骨の旅	松田 素子/文 講談社

◆一般書◆

『こんなに変わった！小中高・教科書の新常識』

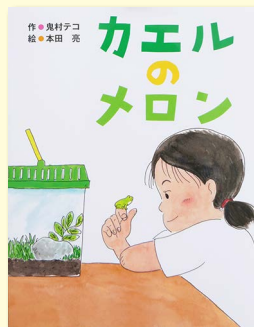


現代教育調査班／編
青春出版社

そんな事実、本当はなかった。違ってた！あなたが昔、学校で習った“常識”はもう古いかもしれません。大人が読んでも面白いイマドキ教科書の最新情報が満載。驚きの発見がいっぱいです。

◆児童書◆

『カエルのメロン』



鬼村 テコ／作
刈谷市教育委員会

「わたしだってペット飼ってるもんっ」…うそをついてしまったわたしは田んぼのカエルをペットにすることにしました。くだもののメロンと同じ色だから名前はメロン。だきしめたいほどかわいい！友達にみせると…

こどもも
おとなも

ボードゲームでコミュニケーション

みんな一緒に卓上ゲームの輪を作りましょう。友達同士、家族で、一人でも参加OK！さあ、楽しいふれあいのひとときを！

- ▶日時 6月24日(日) 13時～16時（出入り自由）
- ▶場所 アザレアホール エントランス
- ▶ゲーム説明・指導
稲垣 宏年さん（三郷サイコロクラブ代表）
図書館スタッフ
- ▶内容 「どうぶつしょうぎ」「おぼけキャッチ」「カタン」など14種のゲーム

参加
無料

申込
不要



6月 図書館カレンダー

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

■は休館日 □は整理日(休館)

【開館時間】 9時～17時

ブックリサイクル

- ◆日時 6月17日(日) 9時～
（なくなりしだい終了）
- ◆場所 図書館入口

6月の各種無料相談日程表

※祝休日は開催しません。
※変更になる場合があります。

相談名	日曜	時間	場所	問い合わせ	備考
交通事故相談	7 木	10:00～15:00	市役所本館3階 会議室4	市民課☎内線242	事前に電話連絡が必要
行政相談	12 火	13:30～16:00	市役所本館2階 会議室5		
法律相談 【予約必要※】(先着6人)	13 水	13:00～16:00	市役所新館1階 消費者相談室		※相談日の前月1日から当日までに電話か市民課窓口で予約
中南和法律相談 【予約必要※】	22 金	13:00～16:00	市立図書館2階 会議室 (アザレアホール内)	奈良弁護士会 ☎0742-22-2035	※相談日の2週間前の9時30分 から前日までに電話で予約
女性法律相談 【予約必要※】(先着6人)	5 火	13:30～16:30	人権センター図書室	人権施策課 ☎65-2210	※相談日の前日までに電話で 予約
人権相談	7 21 木	13:00～16:00	人権センター相談室 *市立図書館2階 会議室		*6月7日のみ人権センター・ 市立図書館の2か所で開催
税務相談	今月は開催しません(次回は7月)			税務課☎内線547	奇数月第2木曜日(3月を除く)
消費生活相談	毎週 木	10:00～16:00	市役所新館1階 消費者相談室	市民課☎内線242	御所市民、葛城市民の相互利 用が可能となっています。
	毎週 月	10:00～16:00	葛城市役所	葛城市役所商工観光課 ☎69-3001	
心配ごと相談	毎週 火	13:00～15:30	御所市社会福祉協議会	御所市社会福祉協議会 ☎63-2457	悩みを持つ人々の相談窓口と なり問題解決に努めます。
教育相談	月～金	9:30～16:30	御所市適応指導教室 (葛公民館内)	御所市適応指導教室 ☎050-3761-3506	子どもの成長、いじめ、非行、 不登校など、教育上の疑問や悩 みごとをご相談ください。

6月の自治会別し尿収集日程表

日曜	収集地区名	日曜	収集地区名
1 金	檜原、宮戸、西寺田、豊田	20 水	上方、原谷、今住、樋野、戸毛
4 月	森脇、東名柄、井戸、佐田、多田、名柄	21 木	戸毛、稲宿、川合、奉膳、古瀬
5 火	増、関屋、南郷、さくらが丘荘園、元町	22 金	古瀬、奉膳、水泥、朝町、新田、重阪
6 水	三室新町、三室、幸町住宅	25 月	重阪、小林
7 木	幸町、宮戸団地	26 火	小林、櫛羅、東松本
8 金	秋津団地、鴨神上・下、東佐味	27 水	櫛羅、東松本、葛城台団地、大広町、宮前町、柳田町
11 月	朝妻、僧堂、西佐味、伏見、高天、林	28 木	柳田町、末広町、新地町、西町、西柏町、東久保町、六軒町、JR御所駅前通り、御国通り、柿ヶ坪町、東辻、竹田、西久保本町、神宮町、代官町、南中町
12 火	鳥井戸、林、船路、北窪、極楽寺、西北窪、五百家、持田、栗阪	29 金	JR御所駅前通り、鴨口町、中本町、本町、御堂魚棚町、中央通り、旭町、柿ヶ坪町、南中町、豊年橋通り、大橋通り、御門町、栄町、寺内町、都町、柳町、竹田、檜原、宮戸
13 水	小殿、富田、下茶屋、西垣内、南寺田、條、出走、南郷	7/2 月	檜原、宮戸、西寺田、豊田
14 木	室、池之内、今出、緑ヶ丘		
15 金	蛇穴、北十三、南十三、出屋敷、柳原、今城		
18 月	茅原、緑町、玉手、北方、中方		
19 火	東寺田、本馬、北方、樋野、原谷		

※便槽の周囲はよく整理し、特にふたの上や通路には物を置かないようにしてください。

※収集当日、留守にされる場合は、隣近所の人をお願いしておいてください。

※日程を1～2日変更する場合があります。

(有)環境処理センター☎62-1919

てんいち先生

御所市人権問題啓発活動推進本部

● ご家庭の水道（給水装置）は、みなさんの財産です ●

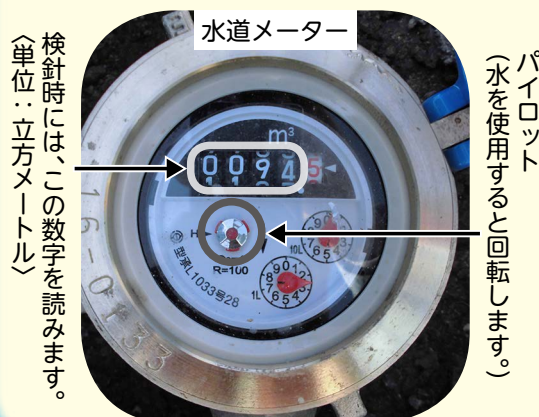
給水装置とは…

水道の配水管から分かれて各家庭に引き込まれた給水管と、これに直結して取り付けられている止水栓、水道メーター、蛇口などのことです。

このうち、水道メーターは水道局の所有物ですが、それ以外の装置は建物の所有者などの財産です。長く使用できるよう、日頃から点検・管理を心がけましょう。



メーターボックスの一例
(ふたに「量水器」と表示しています。)



水漏れ？故障？ 水が止まらないときは…

止水栓を回して水を止め、故障内容を調べましょう。水が滲んだり漏れたりしている箇所がある場合や、水を使っていないのにパイロットが回転している場合は、給水装置指定工事業業者へ連絡してください。

《御所市水道局給水装置指定工事業業者一覧》

🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/0776.html>

■問い合わせ 水道局 お客様センター ☎62-1591 🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/0512.html>

『行政相談』をご利用ください

行政相談は、国の行政機関などに対する苦情や要望をお聞きして、公平・中立の立場から斡旋（あつせん）を行ったり、解決や実現を図るなど、行政の改善に役立てるために実施しています。

◆相談内容 登記・年金・保険・雇用など国の

仕事についてわからないこと、困ったこと

◆日時 第2火曜日 13時30分～16時

◆場所 市役所本館2階 会議室5

◆相談対応 行政相談委員（森田定和さん、仲川利子さん）

◆問い合わせ 市民課 ☎内線242



ご利用ください 消費生活相談

消費生活で「困ったとき」は、できるだけ早く窓口相談してください。解決のための情報提供や相手との交渉方法を助言します。また、他の専門機関を紹介します。

◎御所市消費生活相談

◆日時 毎週木曜日 10時～16時

◆場所 市役所新館1階 消費者相談室



☆葛城市役所の消費生活相談も利用可能！

▷日時 毎週月曜日 10時～16時

▷問い合わせ 葛城市 商工観光課 ☎69-3001

費用無料
秘密厳守

◎消費者ホットライン 相談無料（通話料は必要）

消費者トラブル全般の相談。近隣で開設中の相談窓口につながります。

☎188（泣き寝入りは「いやや」）

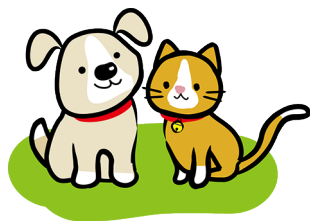


◎警察総合相談 相談無料（通話料は必要）

詐欺や悪質商法など犯罪被害の相談。

☎#9110（全国共通ダイヤル）

■問い合わせ 市民課 ☎内線242



犬や猫の正しい飼い方

環境政策課〔クリーンセンター内〕☎66-1087
奈良県中和保健所 生活衛生課 ☎0744-48-3033

犬や猫などペットの飼い主は、ペットの種類や習性などに応じて、ペットの健康と安全を確保するとともに、ペットが人に危害を加えたり、迷惑をかけたりすることのないよう努めなければなりません。

飼い主の責務として、右のようなきまりごとが「動物の愛護及び管理に関する法律」および「家庭動物等の飼養及び保管に関する基準」などで定められています。ペットは家族の一員として大切に育てましょう。



飼うときのきまりごと

- ペットの健康と安全の保持に努めましょう。
- 人に迷惑をかけないようにしましょう。
- 飼い主がわかるように名札などを付けましょう。
- 適切な繁殖制限を行いましょう。
(飼い主は去勢・不妊手術など繁殖制限に努めなければなりません。)

犬を飼うときは…

- 狂犬病予防法に基づく、登録と狂犬病予防注射を行いましょう。(登録〈生涯1回〉と予防注射〈年1回〉が義務付けられています。)
- 登録の鑑札を必ず犬に付けておきましょう。
- 犬の放し飼いは奈良県条例で禁止されています。つなぐか、囲いの中で飼うようにしましょう。

猫を飼うときは…

- 猫の安全のために、屋内飼育に努めましょう。屋外に出てしまった猫は他人の敷地でフン尿をしたりして迷惑となります。
- 万一、屋外に出たまま迷い猫になってしまった時のために、飼い主の氏名や連絡先を記した名札を付けましょう。

最近、散歩中などの**フン尿の放置や悪臭、野良猫の増加、犬の放し飼い**などに関する**苦情やトラブルが増加**しています。**フン尿の後始末**や飼育場所の周囲を清潔にすることは、飼い主の責任です。

また、野良猫にエサを与えると、鳴き声や数の増加、フン尿などでまわりの迷惑につながります。飼えないのであれば、無責任にエサを与えないでください。

誰もが気持ちよく毎日を過ごせるよう、ペットが幸せに暮らせるよう、飼い主を含めたみなさんとともに考え、行動しましょう。



6月30日～9月1日 危険物安全週間

平成30年度危険物安全週間 推進標語

「この一球」

届け無事故へ みんなの願い

ガソリンや灯油、ガスなどの危険物は、燃料として家庭や事業所などで幅広く利用されています。しかし、危険物は引火性や爆発性が高く、貯蔵・取扱方法を誤ると重大な事故につながります。事故の多くは、危険物の管理不十分や取り扱いの不備などの人為的ミスが原因となっています。事故を防ぐため、危険物の貯蔵・取り扱いには十分注意しましょう。

危険物に関する注意事項

- 危険物の近くでは火を使用しない。
- 火の中にスプレー缶を投げ入れない。
- 石油類は法令で定められた容器に入れて密封し、直射日光の当たらない低温で換気の良い場所で保管する。
- スプレー缶を捨てる際は、屋外の安全な場所で穴を開け、ガスを完全に抜いておく。
- 危険物を燃料とする機器を使用する際は、注意事項をよく読み、正しく取り扱い。



問い合わせ 御所消防署 ☎62・0119

スズメバチの巣の駆除費を補助します！



スズメバチは非常に危険なハチで、刺されると最悪の場合死に至ることもあります。自分で巣を駆除するのは大変危険です。また、周辺に被害が広がるおそれもあるため、駆除は専門業者に依頼しましょう。

駆除業者に依頼して巣を駆除した場合、5,000円を上限とする補助金を予算の範囲内で交付します。

◆交付対象者 次の要件をすべて満たす個人

- (1)スズメバチの巣がある市内の土地や建物、工作物の所有者、使用者または管理者
 - (2)市税等の滞納がない人
 - (3)専門の駆除業者に依頼して駆除した人
- ※対象となる巣は、活動中の巣に限る。

◆補助金の額 巣の駆除に要した費用の2分の1
(巣1個あたり上限5,000円)

※ただし、駆除を行うために建築物の一部を損壊する必要が生じた場合の費用および復旧にかかった費用は対象外。

◆申請に必要な書類

- ①御所市スズメバチ駆除費補助金交付申請書
- ②御所市スズメバチ駆除費補助金交付請求書
- ③巣の駆除に要した費用がわかる領収証の写し
- ④巣の駆除を実施した場所の位置図または見取図

⑤巣の駆除前と駆除後の写真（危険ですので、駆除業者に撮影してもらってください。）

⑥同意書（市税等に滞納がないことを確認するための同意書）

◆申請書の配付 ①申請書、②請求書、⑥同意書はホームページからダウンロードできます。また、環境政策課でも配付しています。

🌐<http://www.city.gose.nara.jp/1023.html>

◆申請方法 環境政策課〔クリーンセンター内〕（栗阪293）へ次のものを持参してください。

- 申請書類一式（①～⑥） ●印鑑
- 金融機関の通帳（補助金は口座振込します。）

※巣を駆除した翌日から30日以内に申請してください。



■問い合わせ 環境政策課 ☎66-1087

浄化槽を設置しているみなさんへ

■問い合わせ 環境政策課 ☎66・1087

浄化槽は正しく維持管理しないと、悪臭や河川・海を汚染する原因となります。浄化槽を設置しているみなさんには、法律により浄化槽の管理が義務付けられています。適正な管理を行い、河川や海の水をきれいにしましょう。

●浄化槽の設置等の届け出

浄化槽を設置したとき、使用しなくなったときなどは、届け出が必要です。

▽届け出先 奈良県景観・環境総合センター ☎0744・43・3414

●浄化槽の清掃

浄化槽は、微生物の力によって汚水を処理するため、年1回以上（全ばつ気方式の浄化槽は、おおむね6か月に1回以上）の清掃が法律で義務付けられています。清掃は市許可業者に依頼してください。

▽許可業者

(有)環境処理センター ☎62・1919

●浄化槽の保守点検・法定検査

【保守点検】

浄化槽は、清掃の他に年3～4回の保守点検が必要です。専門的な技術が必要ですので、県知事の登録を受けた保守点検業者に依頼してください。

▽問い合わせ 奈良県景観・環境総合センター ☎0744・43・3414

【法定検査】

保守点検や清掃が規定どおりに実施され、浄化槽の機能が正常に維持されているかを検査するため、毎年1回実施することが法律で定められています。〈法11条検査〉

▽問い合わせ

一般社団法人
奈良県環境保全協会
☎22・5161



●浄化槽を設置しているみなさんへのお願い

- *汲み取り口や浄化槽のマンホール付近に物を置かないでください。
- *植木や雑草が覆い被さると作業の妨げとなりますので、剪定・除草をお願いします。

産業振興センター貸部屋のご案内

会議、研修会、展示会、商品販売はもちろん、発表会、同窓会のほか、体操・ヨガ教室など趣味のスペースとして、さまざまな用途にご使用いただけます。

- ◆使用できる人 どなたでも（市内・市外問わず）
- ◆使用できる日 毎日（12月28日～1月4日は除く）
- ◆使用できる時間 9時～22時
- ◆申込方法 使用日の7日前までに、所定の「使用許可申請書（＊）」を提出してください。
＊市ホームページからダウンロードできます。

🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/0495.html>

■申し込み・問い合わせ

産業振興センター（元町1の1）

☎62-1688 ☎62-0906



【公共交通のご案内】

▶電車を利用

近鉄御所駅から徒歩15分。JR御所駅から徒歩20分

▶バスを利用

●市コミュニティバス

西コース「産業振興センター前」から徒歩1分

●奈良交通バス

近鉄御所駅発 葛城ロープウェイ前行き
「新屋敷」から徒歩6分

料金表
（単位：円）

部屋名	収容人数	午前 9時～12時	午後 13時～17時	午前午後 9時～17時	夜間 18時～22時	午後夜間 13時～22時	全日 9時～22時
大研修室	150人	6,200	8,800	15,000	15,000	22,800	28,000
中研修室	25人	2,600	3,900	6,500	6,500	10,400	13,000
小研修室	15人	2,600	3,900	6,500	6,500	10,400	13,000

介護サービス利用時の自己負担割合が変わります

■問い合わせ 高齢対策課 ☎内線454

介護サービス利用時の自己負担割合は、所得により『1割』または『2割』ですが、平成30年8月分から、『2割』負担の人の中で特に所得が高い人の自己負担割合は『3割』に変更となります。



◇自己負担割合が「2割」になる条件

（①および②のいずれにも該当する場合）

- ①合計所得金額が160万円以上
- ②年金収入と年金以外の合計所得金額の合計が280万円（※）以上

※世帯内に本人以外の65歳以上の介護保険第1号被保険者がいる場合は、その人と合算して346万円以上

◇自己負担割合が「3割」になる条件

（①および②のいずれにも該当する場合）

- ①合計所得金額が220万円以上
- ②年金収入と年金以外の合計所得金額の合計が340万円（※）以上

※世帯内に本人以外の65歳以上の介護保険第1号被保険者がいる場合は、その人と合算して463万円以上

お知らせ

平成30年度 市県民税（個人住民税）の主な改正点

■問い合わせ 税務課 ☎内線546 🌐<http://www.city.gose.nara.jp/1878.html>

◇給与所得控除の上限額の見直し

給与所得控除の見直しが行われ、上限額が引き下げられました。

平成30年度市民税・県民税税額決定・納税通知書は6月11日(月)発送予定です。

	現 行	平成30年度課税以降
上限額が適用される給与収入	1,200万円 ➡	1,000万円
給与所得控除の上限額	230万円 ➡	220万円

6月の納税 等

《納期限・口座振替日》

7月2日(月)

★忘れずに納付してください★

市県民税（普通徴収分） 全期・第1期

担当窓口 収税課〔市役所本館1階〕☎内線548

☆納期内であれば、便利なコンビニでも納付できます。
☆口座振替にすると、納め忘れがなくなり大変便利です。
手続きは市内金融機関または収税課で受付しています。

*病気・失業など、やむを得ない事情により納期内の納付が困難な場合は、収税課へお越しください。
資力や生活状況をふまえた分割納付などの相談を、随時行っています。

児童手当「現況届」 6月中の提出をお忘れなく

現況届は、毎年6月1日現在の状況を記載していただくこと
によって、児童手当を引き続き受ける要件を確認するものです。この届を提出しないと、児童手当を受けられなくなります。
忘れずに提出してください。



◆対象 現在、児童手当を受けている人（該当者には6月上旬に「現況届」の用紙を送付します。）

※5月に児童手当の新規認定請求をした人は、現況届を提出する必要はありません。

◆提出期間 6月1日(金)～29日(金) (土日を除く)

◆提出先 児童課（いきいきライフセンター内）（御所市74の1）

★児童手当とは

父母その他の保護者に子育ての第一義的責任があるという基本的認識のもとに、児童手当を支給することにより、家庭等における生活の安定に寄与し、次代を担う児童の健やかな成長に役立てるため、中学校修了前（15歳）になつてから最初の3月31日まで）の児童を養育している人に支給されるものです。

◆問い合わせ 児童課 ☎内線533

不法滞在・不法就労の 防止にご協力ください

☆不法滞在とは…偽造パスポートや密航船などで不法に入国する人や、在留期間を超えて日本に滞在する人です。

☆不法就労とは…不法滞在者や、働くことが認められない在留資格の人が日本で働くことです。

不法滞在、不法就労する外国人は、労働・風俗・治安など、さまざまな分野で問題を引き起こしています。最近では、グループ化した不法滞在者らによる犯罪が増加し、日本の治安を脅かしています。また、日本に入国・滞在するための手段として、偽装結婚なども横行しています。

【注意とお願い】

▽不法就労する外国人を雇った事業主や不法入国を援助した人は、法律により罰せられます。

▽外国人を雇用するときは、パスポートや在留カードなどにより必ず在留資格や在留期限を確認してください。

▽不法滞在者・不法就労者に関する情報を見聞きしたら、迷わず「110番」するか、高田警察署へ通報してください。

■問い合わせ

高田警察署 ☎22・0110



御所市

まちづくり
出前トーク

企画政策課 ☎内線345

御所市まちづくり出前トークは、市内の学習団体等の学習会に市の職員が講師として出向き、市政に関する説明や意見交換を行うものです。行政の仕組みや事業内容等、市政について理解を深めていただき、市民のみなさんとともに良いまちづくりに生かしていければと考えています。

本年度も下表のメニューを用意して、みなさんのご利用をお待ちしています。

◆対象 市内に在住、勤務または通学する人で構成された15人以上の学習団体

◆日時 曜日は問わず9時～21時の間の90分以内

※ご希望の日程で開催できない場合があります。

◆会場 学習団体で用意してください。ただし、市内に限ります。

◆費用 講師料は無料ですが、会場使用料等は学習団体で負担してください。

◆申込方法 申込書に必要事項を書いて、開催希望日の2週間前までに企画政策課広報広聴係「市役所新館2階」へ申し込んでください。申込書は、企画政策課にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

🌐<http://www.city.gose.nara.jp/>

0408.html

◆お願い この出前トークは、市の行政施策の説明やまちづくりの意見を交換することが目的です。苦情や要望をお伺いするものではありませんので、趣旨をご理解のうえ申し込んでください。また、政治、宗教、営利を目的とするもの等、学習会の内容によってはお断りする場合があります。

御所市まちづくり出前トーク メニュー (平成30年度)

No.	テ	マ	担	No.	テ	マ	担
1	職員給与		人事課	25	子育て支援と保育サービス		児童課
2	情報公開・個人情報保護制度		総務課	26	児童手当制度		児童課
3	御所市の財政状況		行革財政課	27	既存木造住宅耐震診断・耐震改修支援事業		建築住宅課
4	市税について		税務課	28	農業委員会の役割		農林課
5	納税について		収税課	29	農地法各条申請		農林課
6	認可地縁団体		企画政策課	30	御所市の農林業		農林課
7	御所市総合計画		企画政策課	31	御所市の都市計画		都市整備課
8	御所市まち・ひと・しごと創生総合戦略		企画政策課	32	下水道の整備推進		都市整備課
9	御所市の観光資源		商工観光課	33	ゴミ減量とリサイクル		環境業務課
10	御所市の地場産業		商工観光課	34	ゴミの分別と大型ゴミ		環境業務課
11	国民年金のしくみ		市民課	35	出納事務		出納室
12	戸籍のはなし		市民課	36	教育委員会制度		教育総務課
13	消費生活相談		市民課	37	学校給食		教育総務課
14	国民健康保険制度		保険課	38	学校教育の現況と課題		学校教育課
15	後期高齢者医療制度		保険課	39	図書館の利用		生涯学習課
16	特定健康診査・特定保健指導		保険課	40	生涯学習の推進		生涯学習課
17	保健事業		健康推進課	41	公民館の利用		生涯学習課
18	防災		生活安全課	42	御所市の文化財		文化財課
19	人権尊重のまちづくり		人権施策課	43	市議会のしくみと役割		議会事務局
20	男女共同参画		人権施策課	44	選挙制度		選挙管理委員会事務局
21	障害者の福祉		福祉課	45	監査委員制度とその役割		監査委員事務局
22	生活保護制度		福祉課	46	御所市の水道水		水道局
23	介護保険制度		高齢対策課				
24	高齢者施策		高齢対策課				

市民の善意

ありがとうございます。（敬称略）

（市制施行60周年記念事業のために）

○TUNA-GO-SE実行委員会

会長 北谷 敦美 200万円

ふるさとごせ
応援寄附金

申し込みありがとうございます。

平成30年3月分（敬称略）

○東京都目黒区 富井 聡 1万円

○匿名7件 13万円

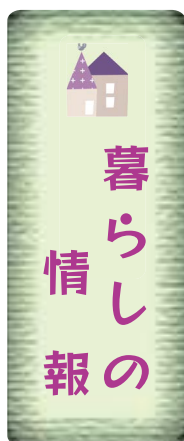
11月計8件 14万円

★平成29年度申し込み集計★

（平成30年3月末日現在）

寄附件数 258件

寄附金額 1613万6千円



▼教科書展示会

平成31年度使用小学校教科書採択見本・同年度使用中学校教科書採択見本を展示します。自由にご覧ください。

◆期間 6月15日（金）～7月13日（金）
※月曜日および6月30日（土）は休館

◆場所 市立図書館

地下1階

児童書コーナー

（御所市13）

◆問い合わせ

学校教育課 ☎内線676

▼第47回 奈良県高齢者

美術展 作品募集

◆対象 県内在住で、昭和35年4月

1日以前生まれのアマチュアの人

◆出品種目（6部門） 日本画、洋画、

書、工芸（彫塑）、手芸、写真

◆出品作品 出品者による創作未発

表の作品で、1部門に1人2点まで。

◆出品手数料 1点1000円を主

催者が指定する口座に振り込んでく

ださい。（振込手数料は出品者負担）

◆申込方法 7月13日（金）までに、高

齢対策課 高齢対策係（市役所本館

2階）へお越しください。申込書の

配付、手数料振込先の案内などをし

ます。

《美術展の開催》

◆期間 9月7日（金）～12日（水）

（10日（月）は休館）

◆時間 9時～17時

◆場所 奈良県文化会館 展示室

（奈良市登大路町6の2）

◆問い合わせ

高齢対策課 ☎内線456

▼在宅介護支援センター

無料健康教室

メタボや老化、物忘れの予防などに効果があるといわれるヨガを楽しんでみませんか。

◆日時 6月8日（金）10時30分～

◆場所 中央公民館（元町382の1）

◆テーマ 始めませんか！楽しいヨ

ガ（中高年のためのやさしいヨガ）

※運動しやすい服装で、タオル持参。

◆講師 ヨガ教師 垂水 恵子さん

◆申し込み 不要（当日直接会場へ）

◆問い合わせ

高齢対策課 ☎内線453

鴻池荘在宅介護支援センター

☎62・0567

▼お口の健康診査（口腔健診）

（後期高齢者医療広域連合）

お口の健康は暮らしを快適にし、健康長寿につながります。健診を受けて、お口の健康を保ちましょう。

◆対象 後期高齢者医療保険に加入

している75歳・80歳・85歳の人（平

成30年4月1日時点）

※対象者には受診券

（はがき）を送付しています。

◆実施期間

6月1日（金）～11月30日（金）

◆実施場所 県内歯科医院

◆受診方法 事前に歯科医院へ電話

等で予約後、受診してください。



費用
無料

毎日の安心・安全のために
市内郵便局と連携協定

4月13日、市内郵便局と「包括的連携に関する協定」を締結しました。郵便局職員が高齢者や障害者、子どもなどの異変を察知した場合や道路の異常、不法投棄などを発見した場合に、その状況を市に通報することで早期対応に向けた連携体制を充実させようというもので、誰もが安心して暮らせる地域づくりに役立てられます。

御所市と御所市内郵便局との
包括的連携に関する協定締結式



◆問い合わせ 高齢対策課 ☎内線453

◆持ち物 後期高齢者医療被保険者証、受診券（はがき）

◆問い合わせ

奈良県後期高齢者医療広域連合

☎0744・29・8430

▼事業主のみなさんへ 労働保険の年度更新

平成30年度の労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間は、6月1日(金)～7月10日(火)です。年度更新申告書は、5月末頃に事業所あてに送付していますので、早めの申告・納付をお願いします。

※期日までに更新手続きがない場合は、政府が保険料等の額を決定し、さらに追徴金(保険料等の10%)を課することがあります。

◆問い合わせ

奈良労働局 労働保険徴収室
☎0742・32・0203

第45回 差別をなくす 市民集会

7/8
日

13時30分開会

文化ホール

〔アザレアホール内〕(御所市13)

●記念講演 講師 ^{はすいけ かおる} 蓮池 薫 さん
(新潟産業大学経済学部准教授)

▼公共職業訓練生募集

☆就職率85%(過去3年平均)

◆対象 再就職を希望する人

◆訓練科名 「定員…各11人」

①機械CAD技術科

②住宅リフォーム技術科

※①②ともに

ビジネススキル

講習付き。

◆訓練期間 8月～平成31年2月

◆訓練場所 ポリテクセンター奈良
※無料駐車場あり(橿原市城殿町43)

◆受講料 無料(教科書代等は実費)

◆募集期間 6月1日(金)～29日(金)

◆申し込み・問い合わせ

ポリテクセンター奈良

☎0744・22・5226

▼月曜アサイチ

ビデオde面接チェック!

ビデオで自分の面接をチェックできる実践的な面接トレーニングです。

◆対象 おおむね

35歳未満の求職者

(40歳代前半までの

不安定就労者を含む)

◆日時 月曜日

10時～11時

(祝休および年末年始を除く)

◆場所 ならジョブカフェ「エルト

ピア奈良内」(奈良市西木辻町93の6)

◆定員 各回先着2人



◆参加費 無料

◆申込方法 開催日の前週土曜日16

時までに、電話かファックスで、参

加希望日、氏名、居住地の市町村名、

電話番号、年齢、性別を左記へ。

◆申し込み・問い合わせ

ならジョブカフェ

☎0742・23・5730

☎0742・23・5757

🌐 <http://www.pref.nara.jp/29330.htm>

▼ごせ駅前ふれあいセンター

☆土ようひろば(小学生と年長児)

◆日時 6月2日(土)「時間厳守」

小学2～6年生

9時30分～10時15分

年長児～小学1年生

10時15分～11時

☆作ってあそぼう(どなたでも)

◆日時 6月3日(日) 10時～11時

☆にこにこひろば(親子など)

◆日時 6月11日(月) 10時～11時

☆絵本に親しみましょう

◆日時 6月21日(木) 14時30分～16時

☆子育て相談・和太鼓(事前予約制)

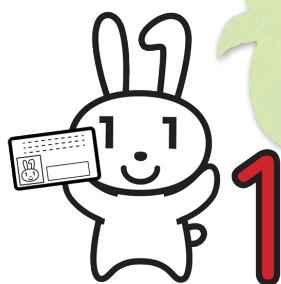
◆場所 * * * * *

◆申込方法 各開催日の前日までに

氏名と人数を電話で左記へ。

◆申し込み・問い合わせ 仲林 参代

☎080・8535・9687



マイナンバーカードの
交付がまだの人は
この機会に申請を！

◆問い合わせ 市民課 ☎内線248
🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/>
0858.html

◆証明書コンビニ交付サービス
休止のお知らせ
この日はシステムメンテナンスのため、マイナンバーカード（個人番号カード）を利用した「住民票の写し」「印鑑登録証明書」のコンビニ交付はできません。

◇休止日 7月14日(土) 終日

◆マイナンバーカード
申請・交付臨時窓口
マイナンバーカード（個人番号カード）の申請・交付を行う休日臨時窓口を開設しています。ご利用ください。（他の業務は受付しません。）
◆日時 6月24日(日) 9時～12時
◆場所 市民課（市役所新館1階）

◆狩猟免許試験と
初心者講習会

有害鳥獣駆除に必要な《狩猟免許試験》と初心者等を対象とした《講習会》が実施されます。

◆対象 県内に住所があり、新たに狩猟免許を受けようとする人、または、すでに受けている免許と異なる種類の狩猟免許を受けようとする人

◆狩猟免許試験の種別
【網猟】網を使った鳥類等の狩猟
【わな猟】わなを使った獣類等の狩猟
【第1種銃猟】散弾銃、ライフル銃、空気銃、ガス銃を使用した狩猟
【第2種銃猟】空気銃、ガス銃を使用した狩猟

◆狩猟免許試験と講習会

◇日時（いずれか）
①6月24日(日) ②9月2日(日)
9時30分～16時

◇場所 奈良県農業研究開発センター
交流・サロン棟（桜井市池之内130の1）
◇試験手数料
【初心者】5200円
【他種別】3900円

◇願書提出 試験日の14日前まで
（必着）に奈良県猟友会へ。

《講習会》
◇日時（いずれか）
①6月23日(土) ②9月1日(土)
9時30分～16時

◇場所 リサイクル館かしはら
（橿原市東竹田町1の1）

◇講習費用（試験手数料は別途）
【初心者】12000円
【他種別】6000円

◇申し込み 事前に奈良県猟友会へ。
◆試験願書提出・講習会申し込み・問い合わせ

〒630-8253 奈良市内侍原町6の1
（一社）奈良県猟友会
☎0742-268125

笑いヨガの呼吸法 ラフターヨガ教室

笑いは健康の泉、
みんなで大いに
笑い合いませんか！

◆開催日

6月19日(火)
7月10日(火)
8月21日(火)



◆時間

13時～14時

◆場所

老人福祉センター
（櫛羅1281）



☆申込不要

☆入館料100円が必要です。

◆問い合わせ

老人福祉センター
☎62-2441
高齢対策課 ☎内線454



金曜カフェ つどい

金曜日は、まちのあったか
コミュニティ・スペースへ

6月のイベント（毎週金曜日）

地域のみなさんとお茶しながら楽しくおしゃべりしましょう♪

♣️場所 貸教室ウエダ（御所市122〈新地商店街東〉）

◆問い合わせ 高齢対策課 ☎内線453

参加無料・申込不要

日	時間	イベント内容
1	10時～11時	「歌声喫茶うたごえ」 唱歌・童謡を歌いましょう。新曲も増えています♪
	11時～12時	「似顔絵コーナー」 色紙に似顔絵を描きます。（おひとり1枚 約30分）
8	10時～11時30分	「いきいき百歳体操」 体験会 いくつになっても元気でいきいきとした生活を送れるよう、いきいき百歳体操で筋力をつけませんか！
15	10時～11時30分	「太極拳・ストレッチ教室」 （公社）日本武術太極拳連盟公認A級指導員 平井 薫さん ゆったりと体を動かしてリラックス。初めての人もどうぞ！
22	10時～12時	「社交ダンス（ボールルームダンス）教室」 ～かんたんなステップ覚えませんか！～ 奈良県プロダンスインストラクター協会 長村 恵次さん 初心者でも大丈夫！健康のために体を動かすことが目的です。（運動靴で参加）
	13時～14時	「おりがみ教室」 仲林 参代さん 四角い紙がいろんな形に大変身！歌やお話も楽しみましょう♪
29	10時～12時	「御所音頭・泉民音頭」 宮 綾子さん もうすぐ夏のお祭りシーズン！今から踊りを練習しませんか♪



＊ ＊ ＊ 野菜ソムリエ上級プロによる ＊ ＊ ＊

あまこうじ

甘麴の活用！ 講座

野菜ソムリエ上級プロによる講座（今年度 第1弾）です。

健康食、美容食として、最近注目されている甘酒のベースとなる甘麴。これ一つあれば、ドリンクに、調味料にと大活躍します。夏バテ防止の万能薬として毎日の食事に取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう。

旬の野菜(果物)の食べくらべやアレンジ料理の試食もします！



イメージ



【講師】

松田 弘子さん
♥野菜ソムリエ上級プロ/
フードコーディネーター

◆対象 市内に在住または勤務している16歳以上の人
（乳幼児を連れての参加はご遠慮ください。）

◆時間 14時～16時（予定）（受付：13時30分～）

◆場所 葛公民館（戸毛979の1）

◆材料費 500円を当日徴収します。

◆持ち物 ハンドタオル、筆記用具

◆申込方法 6月1日(金)～18日(月)に電話で下記へ。（定員の枠なし）

◆申し込み・問い合わせ 葛公民館 ☎67-1896

【受付時間】 月～金曜日 8時30分～17時15分

🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/1985.html>

7月5日(休)以降のキャンセルは、
材料費をいただきます。

お知らせ

成人式 イベントを企画・運営しませんか？

はたちまつり 「二十歳の祭」実行委員を募集！



イベント好きの新成人のみなさん！
一生に一度の成人式を、みなさんの力で
思い出に残る一日にしませんか？

市では、成人式の式典終了後に、新成人による
新成人のための自主イベント「二十歳の祭」を
実施しています。このイベントを企画・運営する
「二十歳の祭 実行委員会」に参加して、みなさん
の力で成人式を盛り上げてみませんか！
ご応募をお待ちしています。

- 対象 平成10年4月2日
～平成11年4月1日生まれの人
- 募集締切日 6月29日(金)
- 応募方法 Eメール、電話、ファックス、郵送
のほか窓口でも受付します。
- 応募・問い合わせ
〒639-2298 御所市1の3
御所市教育委員会事務局
生涯学習課〔市役所新館3階〕
✉ manabi@city.gose.nara.jp
☎内線692 ✉62-8510
🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/1027.html>



《平成31年成人式》 ◆平成31年1月14日(月)祝◆

新成人のみなさんの門出をお祝いし、記念式典を開催します。上記対象者
で、平成30年12月1日時点で御所市に住所がある人には、12月頃に案内通
知を送付します。なお、市外に住所がある人でも、御所市に在住したことが
ある人は参加できます。希望者は、生涯学習課へお知らせください。



御所市軽スポーツ大会

第2回

ボッチャ フェスティバル

6/24
日

「ボッチャ」は、子どもから高齢者、障害のある人など、
誰もが気軽に楽しめる軽スポーツです。ルールは簡単。
スポーツで心も体もリフレッシュしませんか！



参加無料
申込必要

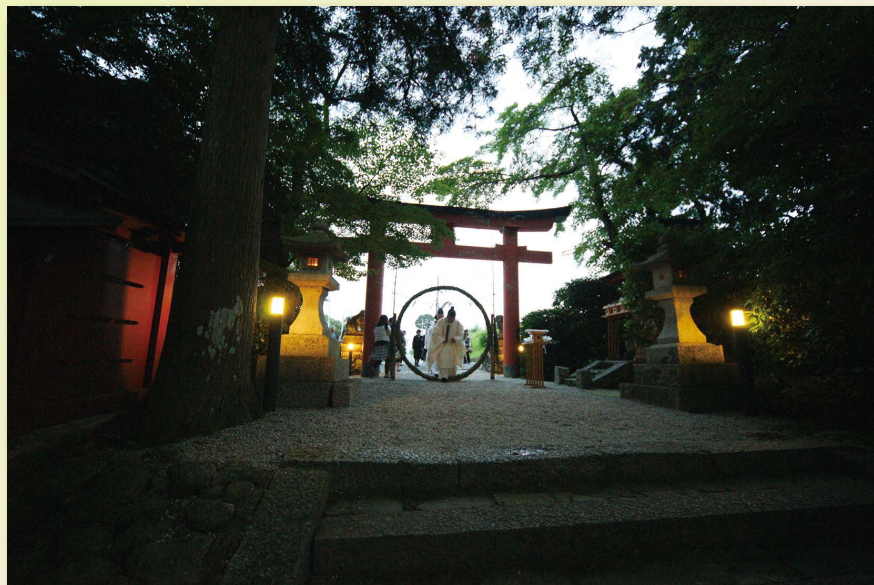
- ◆対象 市内に在住・勤務・通学する小学生以上の人
- ◆時間 受付：8時30分～ 開会式：9時～
表彰式・閉会式：12時～
- ◆場所 旧御所東高校 体育館（南十三15の1）
- ◆チーム編成 1チーム6人。特に希望がない場合は、
事務局でチーム編成をします。
- ◆定員 先着72人
- ◆表彰 総合1～3位に賞品、全員に参加賞があります。

《試合方法》1チーム6球ずつを投げて、相手チームより
的に近いボール数が得点になり、2試合の合計得点で
競います。ブロック別にリーグ戦を行い、各ブロック
1位のチームで決勝を行います。

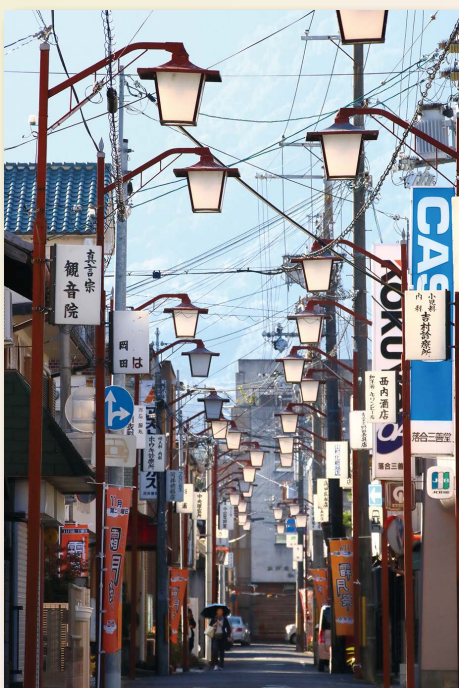
- ◆その他
 - 運動できる服装で、室内用靴をご持参ください。
 - 大会中の事故は応急処置をしますが、その他の
責任は負いません。
 - 駐車場には限りがあります。お近くの方は徒歩
や自転車でご来場ください。
 - 会場内での食事は禁止します。
 - ゴミはお持ち帰りください。
- ◆申込方法 6月4日(月)～15日(金) (土)日を除く
に、下記へ参加申込書（生涯学習課にあります）
を提出してください。
- ◆申し込み・問い合わせ
生涯学習課〔市役所新館3階〕☎内線695

第29回 御所市観光 フォトコンテスト 入賞作品

第29回「御所市観光フォトコンテスト」の表彰式が3月24日に御所市役所で行われました。今回のテーマは『癒し』で、市内外から応募された227点の作品の中から厳正な審査（審査委員長 永田 明さん）の結果、15点が入賞しました。そのうち、推薦、特選、準特選、特別賞を受賞した5作品を紹介します。

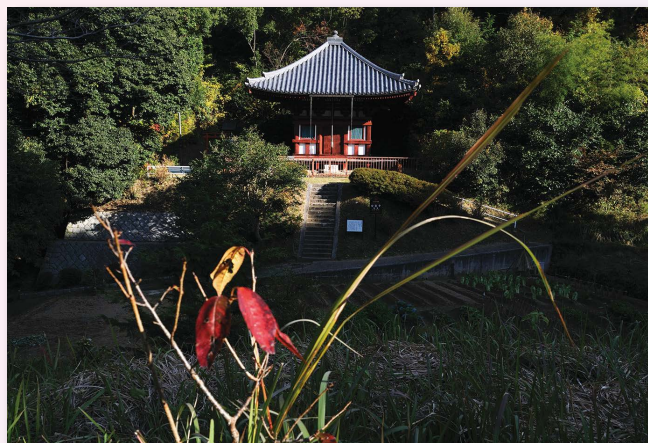


推薦 御所市観光協会会長賞
「夏越の大祓」 港 正直 さん



特選 御所市長賞
「行燈の街」 中村 満 さん

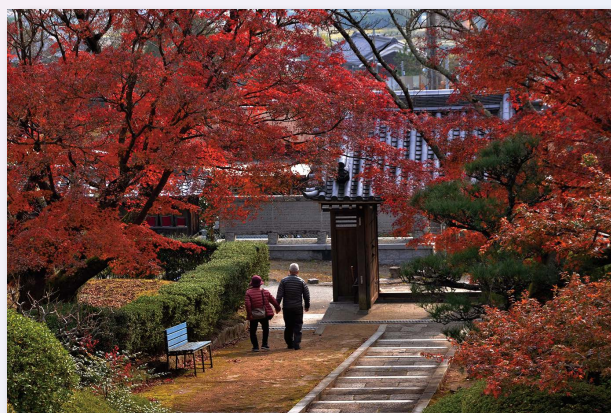
入賞作品はアザレアホール1階ロビーで展示しています。御所市観光ホームページにも掲載しています。



準特選 御所市議会議長賞
「晩秋の塔婆」 北 正子 さん



特別賞 審査委員長賞
「心配」 勝水 清志 さん



特別賞 審査委員長賞
「紅葉の映える九品寺」 大野 博由 さん

〈注〉画角、色調、コントラストなどが実際の作品と多少異なる場合があります。

次回（第30回）
応募作品
募集中！

詳しくは、
ホームページを
ご覧ください。

■問い合わせ 御所市観光協会 ☎62-3346
御所市観光ホームページ
🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/kankou/>