

御 所

Gose city Nara

2019

2

No.939

金剛山頂 葛木神社 かつらぎ

凍てつく森の静寂を破って
枝々から雪が崩れ落ちる。
そして、再び静寂：

誇夢



御所市長
ひがしがわ
東川 裕
ゆたか

めざすのは「質」

平成31年が幕を開け、1か月が経過しました。4月1日には新しい元号が発表され、5月には平成から新しい時代へと移り変わります。

御所市は昨年、市制施行60周年を迎えました。昭和の30年、平成の30年を経験したことになります。次の30年で社会はどのように変化し、御所市はどんな姿を見せるのでしょうか。

2010年から始まった、先進国ではかつて経験したことのない日本の急激な人口減少。2025年にはいわゆる団塊の世代が後期高齢者となり、さらに加速していきます。それに備えるべく、政府はAI（人工知能）の技術研究と活用を推進し、高齢者だけではなく働く世代の社会保障にも目を向け、働き方改革や人を育てるという政策に舵（かじ）を切っています。

ます。さまざまな分野で思い切った改革が行われ、今までの価値観では御所市が生き残れないのは確かです。

新時代に向かううえで、新しい価値観として大切なキーワードは「量から質へ」と考えています。人口減少率や少子高齢化が日本の平均値の15年先を走っており、市税収入の減収が著しい本市にとって、これらの課題に真っ向から立ち向かい、何としても人口減少のスピードを少しでも遅らせる施策を講じなければなりません。

ただ、日本全体の人口が減少するなかで、いたずらに自治体間で住民の奪い合いを繰り返しては、本来の意味でのまちのアイデンティティやブランド力が失われ、後世に遺恨を残すことになりかねないと思います。決していきたいことで片づけようとは思いませんが、最近過熱

ぎみの量や数の議論には少なからず危機感を覚えます。

今大切なのは、目の前の「量」への対応に安易に追われるのではなく、改めて一つひとつの「質」を向上させる原点に立ち返ることだと感じています。そのためにも、次の時代に必要な「手間・知恵・意味づけ」を大切にしなければならぬと感じています。

2020年には東京オリンピックが開催され、2025年には大阪万博、早ければ2037年にはリニア新幹線が奈良に止まります。このような明るい話題に乗り遅れることのないよう、本市も次の30年に向かって進んでいきたいと思っています。

（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/>

市の動向

【平成30年12月31日現在】

市の人口 25997人（-30人）
男性 12209人（-22人）
女性 13788人（-8人）
世帯数 12068戸（-3戸）
*（ ）内は前月比

28	18 27	17	16	14 15	11 13	6 10	5	4	3	2
まちのフォトニュース	お知らせ	子育て支援センターほか	ひろば	広報御所・御所市ホームページアンケート	くらし	けんこう	図書館へようこそ！	中央公民館・文化交流センター 合同発表会	Rio & Syuga コンサート	誇夢 ^{こむ}

◆ 今月の紙面 ◆



Rio & Syuga コンサート

好評を博した音楽デュオ、5年ぶりの公演!

200人
無料招待

とき

3月23日(土)

14時～(13時30分開場)

ところ

文化ホール

[アザレアホール] (御所市13)



リオ
Rio



シュウガ
Syuga



吉村 文彦
よしむら ふみひこ

◆出演

Rio (ピアノ)

Syuga (バイオリン)

吉村 文彦 (パーカッション)

◆定員 200人 (応募多数の場合は抽選)

◆申込方法 (①～③のいずれか)

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 8時30分～17時 (土/日/祝を除く)

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)

※必ず申込者全員の情報を記入してください。

③インターネット

市ホームページの申込画面から申し込んでください。

☐ <http://www.city.gose.nara.jp/2208.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。



◆申込期間 2月5日(火)～28日(木) [期間内必着]

◎主催 御所市、御所市教育委員会

入場無料
申込必要

《締切日》
2月28日

【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) の氏名 申込者 (代表者) の住所	※2人で申し込みの場合は、 必ず2人分の情報を記入。 ○郵便番号・住所 ○氏名 (ふりがな) ○年齢 ○電話番号

第45回 中央公民館 合同発表会

第4回 文化交流センター

2/24

舞台発表

- 日時 2月24日(日)
9時20分～15時25分(予定)
- 場所 文化ホール
[アザレアホール](御所市13)

【プログラム(出場順)】

- 9:20 オープニング「御所太鼓 耀」
9:30 開会行事
9:40 和太鼓教室／耀Jr／聖希
10:05 日本舞踊クラブ
10:15 御所民踊クラブ
10:25 3Bすこやかクラブ
10:35 子どもジャズダンス教室
ストレッチ・ジャズダンスクラブ
10:50 おどりクラブ
11:00 日舞サークル
11:10 手話サークル「むつの会」
11:30 御所民謡クラブ
11:40 グレースフリー・フラ
11:50 ラフターヨガ フラワー
12:00 韓国太鼓 ケミの会
12:10 日本語教室／国際フレンドの会
12:40 大正琴教室「きらり」
12:50 大正琴「フラワー」
13:00 大正琴クラブ「花みずき」
13:10 大正琴クラブ「すずらん」
13:35 着付教室／着付クラブ
13:50 フラ＆チャモロダンスの会
14:00 琴クラブ
14:10 御所太極拳クラブ
14:20 社交ダンス教室／ボールルームダンスクラブ
14:50 地婦連コーラス「うたごえサロン」
15:00 女声コーラス シエナ
15:10 御所市民混声合唱団
15:20 閉会行事

出場時刻は目安であり、発表内容により多少前後する場合があります。
あらかじめご承知ください。

みなさんのご来場を
心よりお待ちしております！

お知らせ

発表会開催のため、3月5日(火)午後～11日(月)の間、中央公民館は全館利用できません。
なお、勉強室は、3月6日(水)～11日(月)の間、文化交流センター(小林330)で開設しますので、ご利用ください。

3/9

3/10 作品展示・催し物・模擬店

- 日時 3月9日(土) 9時～17時
3月10日(日) 9時～16時
- 場所 中央公民館(元町382の1)

内容は変更になる場合があります。

【作品展示】

〈出展教室〉(50音順)

絵てがみ、お菓子作り、男の料理、ガーデニング、切り絵、書道、スポーツ吹き矢、手編、陶芸、日本画、洋画、料理

〈出展クラブ等〉(50音順)

アートフラワークラブ、絵手紙クラブ、葛城台クラブ、御所金剛俳句クラブ、御所川柳クラブ、御所ふるさとクラブ、写真クラブ、手芸クラブ、書道クラブ、スポーツ吹き矢「御所クラブ」、土の会、手編みクラブ、陶研クラブ、陶遊クラブ、日本画クラブ、俳画クラブ、パッチワーククラブ、フォト葛城、フォトレッスン、御幸工房、御楽窯クラブ、遊写楽、友禅クラブ、洋画クラブ、リフォームサークル

【催し物】◎9日(土)

- ★お茶席(11時～15時)《茶道教室／茶道クラブ》
*お茶席券〈お菓子付〉(1枚300円)
- ★歌声喫茶(13時～17時)
《御所市民混声合唱団 歌声喫茶『歌楽』》
*チケット〈お茶付〉(1枚100円)

【体 験】◎10日(日) *参加無料、出入り自由

- ★ヨガ(10時～12時、13時～15時)
《ヨガ教室／ヨガクラブ》

【模擬店】◎9日(土)

- 《御所おはなしの会》(9時～15時)
*パウンドケーキ(1本500円)
*本“ごせのむかしむかし”その1(1000円)
*本“ごせのむかしむかし”その2(700円)

◎10日(日)

- 《韓国太鼓 ケミの会》(10時～15時)
*チヂミとコーン茶(300円)

◎9日(土)・10日(日)

- 《御楽窯クラブ》
(9日:9時30分～17時、10日:9時30分～15時)
*自作陶芸作品(50円～1000円)
- 《アートフラワークラブ／友禅クラブ》
(9日:9時～17時、10日:9時～16時)
*小物など(1000円程度)

両館での活動から生まれた作品や日頃の活動を展示して紹介します。楽しい催し物や体験コーナー、模擬店もあります。

■中央公民館 ☎62-1681 ■文化交流センター ☎43-7177

図書館教養講座

参加
無料

幸せに生きる心の使い方<パートⅢ>

～正しい心の使い方(思考は人生をつくる)～

心に長さ、強さ、広さ、深さを持ち、元気で健康な人生を送りましょう。

先着20人

- ▶日時 2月16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(元小学校長)
- ▶申込方法 図書館1階カウンターへ。(電話申込は不可)



2月のイベント

♪児童書コーナーにて♪

- おはなしをたのしむ会
9日(土)・23日(土) 10時30分～

♪図書館入口にて♪

- ブックリサイクル
17日(日) 9時～
(なくなりしだい終了)

1人
5冊まで

新着図書と今月のおすすめ

一般書(中高生も含む)

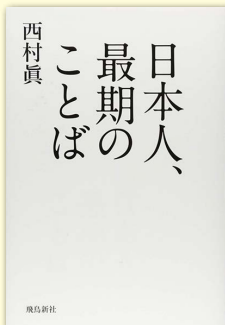
書名	著者・出版社
あみぐるみのかわいい仲間たち	ブティック社
イラストで学ぶ スタディスキル図鑑	キャロル・ヴォードマンほか/著 創元社
グローバリズム後の世界では 何が起ころのか?	高岡 望/著 大和書房
障害のある子の「親なきあと」	渡部 伸/著 主婦の友社
不良姿勢を正しくする 姿勢の教科書 上肢・下肢編	竹井 仁/著 ナツメ社
日本懐かしアニソン大全	腹巻猫・レコード探偵団/著 辰巳出版
発想力を鍛える33の思考実験	北村 良子/著 彩図社
貧困脱出マニュアル	タカ大丸/著 飛鳥新社
やわらかいごちそう	川上 文代/著 辰巳出版

児童書

書名	著者・出版社
アチチの小鬼	岡田 淳/作 偕成社
国際化の時代に生きるためのQ&A 〈2〉 ジェンダーってなんのこと?	ジュノ・ドーソン/著 創元社
社会科見学! みんなの市役所 2階 健康と文化のための仕事	オフィス303/編 汐文社
10か国語でニッポン紹介 〈2〉 日本のまち	パトリック・ハーラン/英語指導 岩崎書店
チョコレート物語	佐和 みずえ/著 くもん出版
でんとうがつくまで	加古 里子/ぶん・え 福音館書店
なまえをつけて	谷川 俊太郎/詩 講談社
肥料と土つくりの絵本 〈1〉 身近な有機物を生かそう	藤原 俊六郎/監修 農山漁村文化協会
ふようどのふよこちゃん	飯野 和好/作 理論社

◆一般書◆

『日本人、最期のことば』



西村 眞/著
飛鳥新社

最期の言葉からは、その人の偽りのない人柄がしのべられます。日本近世、近代の偉人、傑物とよばれる人たちが、どんな言葉を残したのか、その背景とともに紹介されています。

◆児童書◆

『だいこんさん おふろにはいる』



岡田 よしたか/さく
PHP研究所

「きょうは ぼくら
おりょうりしてもら
ひや。おふろはいつ
きれいになる」
だいこんきょうだいは
おふろにむかいます。
すると・・・

2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		

■は休館日 □は整理日(休館)

■は蔵書点検(休館)

【開館時間】 9時～17時

【蔵書点検による長期休館】
2月1日(金)～7日(木)

こどもも おとなも 第3回 ボードゲームでコミュニケーション

みんなで楽しくゲームの輪を作りましょう。一人でも参加OK!

- ▶日時 2月10日(日) 13時～16時(出入り自由)

- ▶場所 アザレアホール エントランスほか

- ▶ゲーム説明・指導

稲垣 宏年さん(三郷サイコロクラブ代表)

- ▶内容 テーブルやカーペット上で、みんなで楽しめる
ゲームをたくさん用意しています♪

参加無料
申込不要



前回参加した人は
記録ノートを
お持ちください。

「食べ方」を工夫して からだを守ろう！



寒い冬は、ついつい食べ過ぎて体重が増えてしまうという人も多いのではないのでしょうか。しかし、体重の増加よりも気を付けなければならないものがあります。それが**糖質**と**塩分**。どちらも日々の食事に含まれるもので、私たちのからだに必要なものですが、とり過ぎると**動脈硬化**を招き、私たちの健康寿命を縮める大きな原因となります。

【糖質編】

糖質の多い食べ物というと、どんな食べ物をイメージしますか？

実は、糖質は甘い物だけでなく、ご飯やパンにも多く含まれています。このため、主食を食べ過ぎると血糖値が上がってしまいます。

。。。糖質の多い食べ物。。。

- ◎お菓子、果物 ◎ジュース、炭酸飲料、スポーツドリンクなど
- ◎炭水化物（ご飯、パン、めん類、いも類）



☆血糖値が上がるとどうなるの？

健康な人でも食事をとると血糖値は一時的に上がります。問題は、血糖値が高いままで放っておくこと。血糖値が高いままだと、血液中に糖があふれている状態になり、その糖が血管を傷付けてしまうのです。

血糖値が高くなると、インスリンというホルモンがすい臓から分泌^{ぶんびつ}されます。

糖質の多い食べ物を習慣的に食べ過ぎると、インスリンの量が不足し、血糖値が下がらず高いままとなります。この状態が続くと**動脈硬化**が進み、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因となってしまいます。



☆ポイントは食べる順番

糖質の多い食べ物を最初に食べると、血糖値が急激に上がってしまいます。食事のとき、好きなおかずがあるついで最初に食べてしまいたくなりますが、そこをグッと我慢して、まずは糖質の少ない野菜から食べましょう。血糖値の上昇が緩やかになります。

まずは大好物の柿から
いただきます〜す♪



ダメダメ！
まずは野菜から
食べなきゃ！



☆からだにやさしい食べ方

- ① サウダなどの野菜類（副菜）
- ↓
- ② 野菜のおかずや汁物など（副菜）
- ↓
- ③ 肉・魚など（タンパク質）のおかず（主菜）
- ↓
- ④ ご飯などの炭水化物（主食）

ついついお茶碗に
手が出るけれど、
まずは野菜から…



好きなものから
食べちゃダメなの!?



早食いも血糖値
が上がるので、
注意してね！



運動不足や基礎代謝の低下なども血糖値が高くなる原因ですが、まずは、**食べる順番を変える「からだにやさしい食べ方」**から始めてみませんか！

野菜を食べて健康になろう！

【塩分編】

糖質と同じく塩分もとり過ぎると**動脈硬化**の原因になります。高血圧症予防のための1日の塩分摂取目標量は8g以下で、高血圧症の人は6g以下。わかってはいるけれど、どうしても塩分をとり過ぎてしまう…そんなあなたの強い味方、それが**野菜**です！

減塩ワンポイントアドバイス vol.12

たっぷり野菜でヘルシー減塩！

野菜に含まれる**カリウム**には、余分な塩分を体の外に出してくれる働きがあります。食物繊維も多く、お通じが良くなり、お肌の調子を整えてくれるなど、からだに良いことがいっぱい♪今回は寒い季節におすすめ、あったかお鍋の減塩レシピを紹介します。

☆甘酒でおいしく減塩美肌鍋☆

<作り方>

- ① 白菜は芯と葉に分けて、食べやすい大きさに切る。小松菜も食べやすい大きさに切る。にんじんはピーラーでリボン状にスライスし、えのきは石づきを切り落とす。
- ② 厚揚げは湯通しし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に★をすべて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせたら、白菜の芯、豚肉、厚揚げを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 白菜の葉、小松菜、にんじん、えのきを入れ、野菜のシャキッとした食感が残るように火を通してできあがり！

お好みで、おろししょうが・すりごまをどうぞ♪ ラー油で食べてもおいしいよ♪



材料（4人分）

白菜	1/4玉
小松菜	1袋（150g）
にんじん	1/2本
えのき	1袋
厚揚げ	2枚
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	200g
鍋のだし用調味料★	
天然だし	600ml
米こうじの甘酒	125ml
みそ	大さじ4
薬味（お好みで）	
しょうが	1かけ
すりごま	大さじ3

1人分
塩分 2.5g
だしを残せば
塩分1.7g

1日の野菜の摂取目標量は、生の野菜だと350g（両手のひらいっぱい、調理すると小鉢5皿分相当）ですが、日本人の野菜摂取量の平均値は288.2gで、約62g不足しています。（平成29年国民健康・栄養調査）

あったかお鍋で旬の野菜をたっぷり食べて、おいしくヘルシーに減塩しましょう！

<ほど塩セミナー> 参加者の 私が見つけた★減塩のコツ★

- ・お造りにもだししょうゆを使う。
- ・食卓に調味料を置かないようにする。
- ・ゆずやかぼすの果汁や果皮の風味を効かせて調味料を減らす。（余ったものは冷凍すれば長く楽しめますよ♪）



おいしく減塩するコツを知って無理なく少しずつ、「できること」から始めてみるでござる！



奈良県減塩キャラクター
げんえもん



国保の特定健診または人間ドックを受診した人へ

かも〜ン君補助金

1000円キャッシュバック!

申請はお済みですか?

★申請は2月28日(木)まで。お忘れなく!



- ◆対象 国保に加入している30～74歳の人で、下記の①または②に該当し、国民健康保険税を完納している世帯の人（特定健診の受診日時点）

御所市が実施する

「国保の特定健診」または「国保の人間ドック」を

①平成26年度以降初めて受診した

②2年続けて（平成29年度・30年度）受診した

- ◆申請方法 保険課へ申請書を提出してください。

*申請書は特定健診受診券と一緒に送付しています。
紛失した人は、振込先の口座番号がわかるものと印鑑（認印）を持って保険課へお越しください。

◎補助金の交付時期 申請からおおむね3か月後に指定の口座に振り込みます。

国保の特定健診・国保の人間ドックは平成30年12月31日で終了しました。

国保にご加入の人で、
職場の健診や個人で
人間ドックを受診した人へ

健診結果(☆)をご報告（提出）ください!

☆平成30年4月1日～平成31年3月31日の期間に受診した健診結果です。

***「かもきみの湯」
入浴券プレゼント***

- ◆条件（次の3つをすべて満たす人）

- ①国保に加入している40～74歳の人
 - ②職場の健診や個人で国保以外の人間ドックを受診
 - ③健診結果に一定の《検査項目》が含まれている
- ※対象となる検査項目は「広報御所」1月号をご覧ください。

- ◆手続方法

保険課へ健診結果を提出してください。「かもきみの湯」入浴券、健診結果説明会や保健事業の案内、健康づくりに役立つ資料などをお送りします。

注 国保の特定健診または
国保の人間ドックを受けた人は
対象外です。



けんこう

■問い合わせ 保険課〔市役所 新館1階〕☎内線259

お医者さんからの
メッセージ

フレイルによる転倒の予防



年齢とともに心身の機能や活力が低下し、周りの変化などに対応しにくくなる状態をフレイルといいます。

フレイルになると、筋力が衰え、転びやすくなります。自宅など慣れている場所でも、床で滑ったり、玄関の段差につまずいたりして、思いがけず転ぶことがあります。また暗い場所でも転びやすくなります。

高齢者が転んで骨折すると、入院など環境の変化により認知機能が低下したり、治って退院しても骨折を繰り返さないように外出を控えたりして活動が低下することにより、ますます転びやすくなるという悪循環に陥ります。

また、持病や服用中の薬などの影響でめまいや立ちくらみが生じて転倒につながる場合もあります。頻繁にふらつく場合は、かかりつけ医に相談してみましよう。

転倒・骨折を防ぐためには、段差をなくしたり、手すりをつけたり、暗い場所を明るくするなど、自宅内外をバリアフリー化し、生活環境を整えることが効果的です。

そして何よりも大切なのは、フレイルを予防することです。

食事は、タンパク質（魚、肉、卵、大豆など）やカルシウム（牛乳、乳製品など）、カルシウムの吸収を助けるビタミンD（青魚、しめじ、干しいたけなど）をしっかりと摂取しましょう。

あわせて日頃から足や腰の筋力を鍛えるために運動にも取り組みましょう。支えを使った「ふくらはぎの筋トレ」や椅子に座って行う「太もも上げ」など、転ばないよう配慮しながらできるものが適しています。

食事や運動に気をつけて楽しく健康的な生活を心がけ、フレイルを予防しましょう。

奈良県医師会

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

《今年度対象者の実施期間は3月31日(日)までです》

※この期間を過ぎると
任意接種(全額自己負担)
となります。

今年度の接種対象者(右表)には、平成30年4月に「お知らせ(はがき)」をお送りしています。
まだ接種していない人で希望する場合は、市内医療機関に予約後、接種してください。

▶対象者(御所市に住所がある、次の①または②の人)

①右表に該当する人

②60歳以上65歳未満の人で、次のいずれかに該当する人

- 心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が
極度に制限される程度の障害を有する人
- ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど
不可能な程度の障害を有する人

[※②の人は事前手続きが必要です。健康推進課へお問い合わせください。]

▶接種回数 1回

▶接種費用(自己負担金) 2,500円

▶無料になる人

上記対象者で、平成30年度市民税非課税世帯の人または生活保護世帯の人

[※事前手続きが必要です。健康推進課へお問い合わせください。]

▶接種時の持ち物

- 保険証 ●接種費用 ●予診票(※無料の人のみ)
- 「お知らせ(はがき)」…紛失した場合は、医療機関で申し出てください。
その他、詳しくは健康推進課へお問い合わせください。

※費用の助成対象は、生涯1回限り。
対象者でない場合は実費です。

▲過去に「23価肺炎球菌ワクチン」を
接種した人は対象外。



【対象者】

年齢	生年月日
65歳	昭和28年4月2日 ～昭和29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日 ～昭和24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日 ～昭和19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日 ～昭和14年4月1日
85歳	昭和8年4月2日 ～昭和9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日 ～昭和4年4月1日
95歳	大正12年4月2日 ～大正13年4月1日
100歳	大正7年4月2日 ～大正8年4月1日

ホームページ <http://www.city.gose.nara.jp/0358.html>

2月の成人保健事業

参加無料・申込不要 場所：いいききライフセンター

事業名	実施日	実施時間	内容	持ち物・注意事項
スマイル 太極拳	4日(月)	13:30～15:00	初心者OK! 楽しく太極拳を学びましょう。	水(お茶)、タオル、 靴底の薄い室内用靴
スマイル クラブ	20日(水)	13:30～15:00	太極拳の基礎を学びましょう。 ストレッチも行います。	水(お茶)、タオル、 ※8時の時点で雨の場合は中止
レッツ ウォーキング	3日(日)	9:30～12:00	市内を楽しく歩いて運動不足を 解消しましょう。(次回は3月3日)	

奈良県医師会の学術部会が行う 無料健康相談(2月)

相談内容	開催日	時間	予約
眼科	12日(火)	14時～15時	不要
整形外科	19日(火)	14時～15時	15日(金)までに 予約必要
内科疾患	22日(金)	14時～15時	前日までに 予約必要
精神科	22日(金)	15時～16時	

◆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
☎0744-22-8502

耳に関する講演会と無料相談

▶日時 3月7日(木) 14時30分～16時30分
▶場所 奈良県医師会館(橿原市内膳町5の5の8)

▶内容

要約筆記あり

○講演

「超高齢社会におけるめまい難聴対策」

〔講師〕奈良県立医科大学

耳鼻咽喉・頭頸部外科学講座

教授 北原 紘(ひろ)さん

○耳鼻咽喉科専門医による無料相談

○聴力検査、補聴器の相談

▶問い合わせ

奈良県医師会 耳鼻咽喉科部会 ☎0744-22-8502



参加無料
申込不要

2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・3歳6か月児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	いきいきライフセンター	☆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。)

◎乳幼児の予防接種は、個人通知しません。

◎予防接種は、保護者が安全性・有効性等をよく理解し、計画的に接種してください。

◎対象年齢を過ぎると任意接種(有料)になります。特にBCGは生後12か月未満までですので、ご注意ください。

けんこう

【子育てサロン】 お子さんの遊べるスペースです。おもちゃもありますよ！

●対象 市内在住の子どもと保護者 (申込不要) 利用時間 10時～16時

実施日	同日開催のイベント	内 容
6日(水)	おはなし会 (10:10～10:40)	絵本の読み聞かせ・手あそび(協力：御所おはなしの会)
15日(金)	にがおえコーナー (10:00～12:00)	先着4組(1組30分程度・1人につき100円)(協力：梅田佐江子さん)
25日(月)	イベントはありませんが、子育てサロンは開いています。	

2/25

10時～
14時

Hello ベビー教室 (母親教室)

おなかの赤ちゃん和妈妈が心身ともに健やかに過ごせるよう、
助産師や歯科衛生士、保健師がサポートします！
食生活改善推進員さんがつくる妊婦さん向けのランチつき♪
ママ同士で楽しいおしゃべりの時間も。ぜひご参加ください。



- 対象 市内に住所がある妊婦さん
- 場所 いきいきライフセンター (御所市774の1)
- 内容
 - 助産師による妊娠・出産のお話
 - 妊婦体操やリラクゼーション
 - 妊婦さん向けバランス食の試食&交流会
 - 歯科衛生士による歯と口腔のお話&歯みがきレッスン
- 持ち物 母子手帳、アンケート (事前に郵送)、手鏡
- 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

★託児もあります！ 上のお子さんがいても安心♪
申込時に申し出てください。

●申込締切日 2月15日(金)

ママ同士でいろいろな話をしませんか。おなかの赤ちゃんのこと、ゆっくり感じる時間を過ごしましょう♪

赤ちゃんの似顔絵
プレゼント♡

出産後、とっておきの写真を1枚お貸しください。
後日お返しします。

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

2月のイベント（毎週金曜日）

🍀 場所 貸教室ウエダ
(御所市122〈新地商店街東〉)

参加無料
申込不要



◆問い合わせ
高齢対策課
☎内線453

日	時間	イベント内容
1	10:00 ~ 11:00	うたごえ喫茶なごみ
	11:00 ~ 12:00	似顔絵コーナー
8	9:10 ~ 9:50	いきいき百歳体操
	10:00 ~ 14:00	Kioオレンヂ喫茶(カフェ) ▷10:00 ~ 11:30 認知症に関するお話 ▷13:00 ~ 14:00 認知症の人や家族の集いの場
15	9:10 ~ 9:50	いきいき百歳体操
	10:00 ~ 11:30	太極拳・ストレッチ教室
22	9:10 ~ 9:50	いきいき百歳体操
	10:00 ~ 12:00	社交ダンス教室
	13:00 ~ 14:00	おりがみ教室

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

2月19日(火)・3月19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453



ご確認ください！ 介護給付費通知書

介護サービス利用者に「**介護給付費通知書**」をお送りします。サービス利用表や領収書とあわせて、サービスの内容や費用をご確認ください。

内容に誤りや不明な点があれば、下記へご連絡ください。

◎通知書の発送時期 2月下旬

◎対象となるサービス利用月
平成30年1月～12月

注意 この通知書は、料金の請求や支払いを
お願いするものではありません。

■問い合わせ 高齢対策課 ☎内線454



在宅介護支援センター 無料健康教室

年齢を重ねてもずっと元気に自分らしく暮らしたいもの。健康で物忘れが進まないような毎日の過ごし方を学びませんか。

◆日時 2月16日(土) 10時30分～

◆場所 中央公民館（元町382の1）

◆テーマ 知って得する認知症予防

◆講師 鴻池会地域ケアセンター

☆申込不要(直接会場へ)

◆問い合わせ

高齢対策課 ☎内線453

鴻池会在宅介護支援センター

☎62-0567



国民年金
保険料

口座振替の早割・前納が便利でおトク！

★早割がおトク！

国民年金保険料の通常の納付期限(翌月末日)より1か月早い当月末日に口座振替する「早割」にすると、**月50円(年600円)おトク**です。
※現金納付には『早割』の適用はありません。

★前納にするとさらにおトク！

国民年金保険料を6か月分、1年分、2年分まとめて口座振替する「前納」にすると、さらに**割引額が大きくなります**。

【口座振替の申し込み】

- ▷持ち物 納付書または年金手帳(基礎年金番号がわかるもの)、
預貯金通帳、金融機関届出印
- ▷申込先 口座振替を希望する金融機関、年金事務所、
市民課庶務係〔市役所新館1階〕

○Pay-easy(ペイジー)で簡単納付！

自宅や外出先から、夜間や休日でも納付ができます。
納付書に記載されている「収納機関番号」「納付番号」「確認番号」をPay-easy対応のATM(コンビニは不可)またはインターネットバンキングの画面に入力するだけ。

♣現金納付でも前納できます

口座振替の場合よりも割引額は小さくなります。
「6か月前納」「1年前納」の納付書は平成31年度の国民年金保険料納付書に同封されています。
「2年前納」の納付書が必要な人は、年金事務所へお申し込みください。

♣クレジットカードでも前納できます

【クレジットカード納付の申し込み】

- ▷申込先 年金事務所、
市民課庶務係〔市役所新館1階〕

※クレジットカードの更新時に改めて手続きが必要な場合があります。

◎前納(口座振替・クレジット納付)の申込締切日

前納の種類	前納期間	申込締切日
6か月前納	4月～9月	2月28日
	10月～翌年3月	8月30日
1年前納	4月～翌年3月	2月28日
2年前納	4月～翌々年3月	2月28日

■問い合わせ

大和高田年金事務所 ☎22-3531

市役所市民課 ☎内線253

日本年金機構 🌐<http://www.nenkin.go.jp/>

電池による火災にご注意！

火災・救急は119番 御所消防署 ☎62-0119

使用済み電池の不適切な管理による火災が発生しています。電極が重なり合うことによる過充電や、異種の電池や新旧の電池を混ぜて使うことによる過放電によって、発熱・ショートし火が出ることがあります。電池の保管や廃棄の際はご注意ください。

【電池による火災を防ぐには】

- ▷異種や新旧の電池を混ぜて使わない。
▷保管の際は、電池の両極にセロハンテープなどの絶縁体を貼り付ける。
▷引火する危険性のない場所に保管する。
▷燃えるゴミと一緒に廃棄しない。



●住宅用火災警報器を設置していますか

火災を早期に発見し、逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。住宅用火災警報器の交換期限は約10年です。感知が鈍くなったり、正常に作動しなくなったら交換しましょう。

ハイスイ
デビル



大和川の水を美しく！

2月は水質改善強化月間

大和川の汚れの原因の約7割は、家庭から出る生活排水です。汚れた生活排水を減らし、大和川をきれいにしましょう。

家庭でできる取組

- 食事は食べる分だけ作り、残ったら冷蔵庫などで保存。
- 食器やフライパンなどの汚れは、拭き取ってから洗う。
- 三角コーナーや水切りネットなどを活用し、食べ残しやごみを直接流さない。



※詳しくは、大和川ホームページをご覧ください。

<http://www.kkr.mlit.go.jp/yamato/special/drainage/>

◆問い合わせ 環境政策課 ☎66-1087

2月の各種無料相談日程表

※祝日は開催しません。
※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2階 会議室5	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		※事前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	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		
税務相談	今月は開催しません			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 〔當麻庁舎〕	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。
テレビ経営相談 【予約必要※】	14 木	10:00～16:00	市役所本館2階 会議室5	商工観光課 ☎内線642	※事前に電話で商工観光課へ予約

2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	樋野、戸毛、稲宿
4 月	森脇、東名柄、井戸、佐田、多田、名柄、南郷、増	21 木	戸毛、奉膳、古瀬、川合
5 火	関屋、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	23 土	重阪、小林
7 木	幸町、宮戸団地、東佐味	25 月	小林、櫛羅、東松本
8 金	秋津団地、鴨神上、鴨神下、西佐味	26 火	櫛羅、東松本、葛城台団地、大広町、宮前町、柳田町
9 土	朝妻、僧堂、伏見、高天、林、北窪、西北窪、西佐味	27 水	東松本、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、旭町、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、極楽寺、五百家、持田、栗阪	28 木	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	3/1 金	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、上方		
19 火	東寺田、本馬、北方、原谷、上方、今住		

※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



「広報御所」「御所市ホームページ」に みなさんの声をお寄せください!

市民のみなさんに市の最新情報や国・県からの行政情報等をお伝えするため、毎月1回、市の広報紙「広報御所」を発行しています。また、紙面では伝えきれない詳しい情報などを御所市ホームページでお知らせしています。

よりわかりやすく親しみやすい広報紙やホームページをめざし、アンケートを実施しますので、たくさんのご意見をお寄せください。

アンケートにお答えいただいた方の中から
抽選で25人に☆

オリジナルフレーム切手
「神々の降る里 御所市」
(82円切手10枚セット) をプレゼント!

◆プレゼントに応募できる**回答期限: 2月18日(月)** (消印有効)
(抽選の結果は発送をもってかえさせていただきます。)



①～④ のいずれかの方法でご回答ください。

- ① 郵送** ▶▶▶ 回答用紙(15ページ)に記入し、切り取って下記へ送付。
〒639-2298 御所市1の3 企画政策課「広報アンケート」係
*封書にて送付してください。切手代(82円)はご負担ください。
- ② ファックス** ▶▶▶ 回答用紙(15ページ)に記入し、ページを切り取って送信。
- ③ ウェブ** ▶▶▶ 市ホームページのアンケートフォームから入力。
☆入力はこちら▶ <http://www.city.gose.nara.jp/1380.html> 
- ④ 持参** ▶▶▶ 企画政策課〔市役所新館2階〕でも受付します。

■問い合わせ 企画政策課 内線345

◎「マチイロ」は株式会社ホープが運営するサービスです。
*閲覧時に広告が表示される場合がありますが、御所市はその内容に関与していません。



マチイロ

マチを好きになるアプリ



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう




▲iPhone対応 ▲Android対応
ダウンロードはこちらから

「広報御所」をスマートフォンで読める
便利なアプリ「マチイロ」。外出先でも手
軽に「広報御所」を読むことができます!
アプリを一度ダウンロードすると、次の
機能が使えます。

【便利な機能】

- ①一度ダウンロードした広報紙は通信なし
(オフライン)で読むことができる
- ②気になる記事をスクラップできる

★スマートフォンをご利用の人へ★
広報紙がスマホで読める♪
アプリ「マチイロ」



FAX 御所市 企画政策課 0745-62-5425

URL <http://www.city.gose.nara.jp/1380.html>

該当する項目に○印をつけてください。「その他」を選択した場合は、ご自由にお答えください。

Q1 市の事業やイベントなどの情報を主にどこから入手しますか。(複数選択可)

1. 「広報御所」 2. 御所市ホームページ 3. チラシ
4. ポスター 5. スマホアプリ「マチイロ」
6. その他 ()

Q2 「広報御所」を読んでいますか。

1. 読む 2. ほとんど読まない ▶ **Q8** へ

Q3 どの程度 読みますか。

1. 全体をじっくり 2. 必要な記事だけ
3. さっと流し読む程度

Q4 「広報御所」の内容はわかりやすいですか。

1. わかりやすい 2. ふつう 3. わかりにくい

Q4-2 「わかりにくい」を選んだ方は、理由を教えてください。(複数選択可)

1. 文字・情報量が多い 2. 専門用語が多い
3. その他 ()

Q5 関心のある分野は何ですか。(複数選択可)

1. まちづくり 2. 健康・医療 3. 福祉・介護
4. 税金・年金 5. 子育て 6. スポーツ
7. 文化・芸術・歴史
8. その他 ()

Q6 よく読む記事は何ですか。(複数選択可)

1. 誇夢 2. けんこう 3. 暮らし 4. ひろば
5. 図書館へようこそ 6. お知らせ
7. まちのフォトニュース
8. その他 ()

Q7 最近の「広報御所」の記事や特集で印象に残ったものがあれば教えてください。

Q8 市のホームページをどのくらい見えていますか。

1. 週に1回以上 2. 月に1回以上 3. 必要なときだけ
4. ほとんど見ない 5. インターネット環境がない ▶ **Q11** へ

Q9 市のホームページを見る方法はどれですか。(複数選択可)

1. パソコン 2. スマホ 3. タブレット 4. その他 ()

Q10 市のホームページでよく見る情報は何か。

(複数選択可)

1. 市制60周年記念イベント 2. その他のイベント
3. 新着情報 4. 防災・安全 5. 広報御所 6. 観光
7. 暮らしの情報(健康・介護・子育て・教育)
8. 市政情報(まちづくり・財政)
9. ふるさとごせ応援寄附金
10. その他 ()

Q11 Q2で「ほとんど読まない」と答えた方はその理由を教えてください。(複数選択可)

1. 興味がない。知りたい内容が載っていない
2. 文字・情報量が多く読む気にならない
3. 「広報御所」が家に届かない
4. 御所市に住んでいない

▶ **Q12** へ

▶ **Q11-2** へ

Q11-2 「広報御所」をどこで入手されましたか。

1. 御所市内の施設(施設名:)
2. 家族・知人からもらった
3. その他 ()

Q12 あなたの年代をお答えください。

1. 10歳未満 2. 10代 3. 20代 4. 30代 5. 40代
6. 50代 7. 60代 8. 70代 9. 80代以上

Q13 「広報御所」や御所市ホームページに対するご意見や今後取り上げてほしい内容・コーナー等がありましたら、ご自由にお書きください。

*ご協力ありがとうございました。無記名でも回答できますが、プレゼントに応募される場合は、必ず住所・氏名をご記入ください。(国外は対象外です)

住所 〒

氏名

女性のひろば

私たち部落解放同盟幸町女性部は、「差別のない誰もが暮らしやすい社会」の実現に向けて、8名のメンバーで活動を行っています。

年間の恒例行事として、自治会、老人会のみなさんと協力し、4月に桜祭りの食事会、8月にはラジオ体操、11月には老人会の食事会を開催しています。また、友愛チームの活動として月1回、70歳以上の一人暮らしの人を訪問しています。

今年は「みんなであまづくり」をテーマに、中南和地域の部落解放同盟各支部が祭りをとおして地域内外の親睦を図り、「両側から超える」ことをめざした『中南和ブロック解放祭』が、10月28日、幸町の児童公園で行われました。

地元の歓迎アトラクションとして大正中学校音楽部による演奏で幕が開き、鬼火&大正中メンバーによるラップ・スペシャルライブと続き、若い人たちが元気なステージで大いに盛り上げてくれました。



ひろば

各支部の村自慢をそろえた模擬店も多数出店され、私たちもポップコーンの店を開きました。福を招く豊来家幸輝さんによる太神楽・和芸の後には、参加者全員お待ちかね、恒例の大抽選会が行われました。

好天に恵まれ、地域内外から多くの参加を得て大いに交流を深めることができ、本当にうれしく思います。

今後は若い世代にも参加を呼びかけながら、「人権のまちづくり」のため、女性部一丸となつてがんばっていききたいと思ひますので、みなさんのご協力をお願いします。



御所川柳倶楽部

虐待死性善説が泣いている
立ち話

つるべ落としにせかされて
十億の魔物が奪うマイハート
いつまでも見送る人の冬木立
予防ワクチン

受けて三日の冬休み
バワフルな大阪弁で値切られる
日だまりへ思いきり咲く寒椿
潮時をうながす方円の器
世界遺産カレンダーで廻る旅
五十年ちよつと無理した

トコロテン

鈴なりに見向きもされぬ柿哀れ
一年の垢お身拭いするエステ
台風の目になる孫を待ちわびる
一年をうまく生きたか棺の中
野うさぎが

つがい四季をかけぐる



阿部 望美 葛城台

井上美津子 御国通り

岡本まみ子 大橋通り

大國谷全代 東辻

北谷 敦美 茅原

北谷 詔子 茅原

米田百合子 三室

仲村 周子 末広町

中西 育子 北十三

西田 八郎 末広町

松岡 和子 葛城台

吉井ティ子 御門町

吉田 陽子 茅原

上田 幸一 市外

田所征三郎 市外

〈御所市文化協会 盆栽の部〉 第4回御所盆梅展

■問い合わせ
生涯学習課 ☎内線692

美しい梅の花とその香りに春の訪れを感じてみませんか。

◆とき 2月15日(金)～17日(日)
9時30分～17時 (17日は15時まで)

◆ところ アザレアホール 2階 (御所市13)

観覧
自由

●出品募集中●<出品無料>

ご希望の方は、2月8日(金)までに
上記へご連絡ください。



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”

社会福祉法人 恵愛保育所内（増355）



2月は… 暦のうえではもう春。寒さに負けず、固い芽の中では春に向けた準備がされています。子どもたちも両親から離れ、お友達どうして遊ぶのが楽しくなってきたようですね。今月は日本の伝統行事にちなんだ遊びをしたり、一年間の親子の成長記録を作品に残したりしましょう！

**2月のひろば**

◆場所 恵愛ホール

事業名・対象	開催日	時間	事業内容
赤ちゃんひろば (1歳半未満の赤ちゃん)	6日(水) 20日(水)	9:30 ~ 12:00	＊節分、ひなまつり…日本古来の行事に関心を持って、作ったり遊んだりしましょう。 ＊子どもの成長記録を残す作品づくり 親子で遊びながら思い出の作品を作りましょう。 ＊わらべうた、ミュージックケアで楽しく遊びましょう 絵本の読み聞かせ、ひとこと育児アドバイスほか
こひつじひろば (1歳半以上の未就園の子ども)	7日(木) 21日(木)	9:30 ~ 12:00	
恵愛こひつじサロン (未就園の子ども)	5日(火) 19日(火)	9:30 ~ 12:00 12:30 ~ 15:00	おもちゃや絵本、育児書などを用意しています。親子でゆったりとしたひとときをお過ごしください。
	6日(水) 7日(木) 20日(水) 21日(木) 26日(水) 27日(木)	12:30 ~ 15:00	
お誕生日会 (2月・3月生まれの子ども)	26日(火)	10:00 ~ 11:00	こひつじに登録している2月・3月生まれのお子さんの誕生日をお祝いします。【要申込：19日(火)まで】
まなびのひろば (未就園の子ども)	27日(水)	9:30 ~ 12:00	子育てで不安や悩んでいることはありませんか。何でもお話ししましょう！ 【要申込：20日(水)まで】

- **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。

日本赤十字社御所市地区奉仕団の募金活動報告

昨年12月11日、ライフ御所店前で、日本赤十字社御所市地区奉仕団が「NHK海外たすけあい」キャンペーンの募金活動を行いました。奉仕団の呼びかけと多くの市民のみなさんの協力で、57,884円の募金が集まりました。ありがとうございました。

集まった募金は、日本赤十字社奈良県支部を通じて、世界各地の紛争や自然災害等による犠牲者の支援のほか、保健衛生や災害対策等の開発協力事業のために使わせていただきます。

奉仕団では、災害時における義援金のための募金活動を随時行います。市民のみなさんのご理解とご協力をお願いします。

◆問い合わせ 福祉課 ☎内線512



《葛城税務署の確定申告書作成会場》

- ◆開設期間 2月18日(月)～3月15日(金) (土(日)を除く) ※左記の期間以外は開設しません。
 ▷閉庁日の2月24日(日)・3月3日(日)は、奈良税務署(奈良市登大路町81 奈良合同庁舎)で実施します。
- ◆受付時間 16時まで (混雑の状況により、早めに受付を終了する場合があります。)
- ◆場所 葛城税務署(大和高田市西町1の15)
 ※電車・バスなど公共交通機関でお越しください。

《税務署以外の確定申告書作成会場》 ※各会場への電話での問い合わせは受付しません。

※土地・建物・株式等の譲渡所得、贈与税、相続税等の相談は行いません。

開設日	受付時間	場所	所在地
2月4日(月)～8日(金)	9時30分～12時	橿原市商工経済会館	橿原市久米町652の2
2月4日(月)～8日(金)	13時～16時 (受付締切:15時)	上牧町保健福祉センター 「2000年会館」	上牧町上牧3245の1
2月28日(木)・3月1日(金)		五條市市民会館	五條市本町3の1の13

※混雑の状況により、早めに受付を終了する場合があります。

※電車・バスなど公共交通機関でお越しください。

ご来場の際は、平成29年分の申告書の控え、利用者識別番号等の通知(お持ちの人)をご持参ください。

◎マイナンバー(個人番号)の記載が必要です

申告書には、申告者本人、控除対象配偶者、扶養親族、事業専従者などのマイナンバー(個人番号)の記載が必要です。申告書提出の際は、申告者本人の本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。

【本人確認書類の例】

- 《例1》個人番号カード
 《例2》通知カード + { 運転免許証
 医療保険の保険証など

◎国税庁ホームページからの申告書提出がより便利に！

☆IDとパスワードでe-Taxが利用できます

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成した確定申告書データを、ID(利用者識別番号)とパスワード(暗証番号)を使ってe-Taxで送信できます。

☆スマートフォンを使って

確定申告ができます〈スマート申告〉

スマートフォンで申告できるのは、給与所得者(年末調整済み)のうち医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除の申告をする人で、IDとパスワードが必要です。

作成コーナー

検索

注 e-Taxおよびスマート申告に必要なIDとパスワードは、税務署職員との対面による本人確認を行った後に発行します。事前に、運転免許証などの本人確認書類を持ってお近くの税務署へお越しください。

◎配偶者控除および配偶者特別控除を見直しました

◇配偶者控除

控除額は、居住者の合計所得金額に応じて異なります。合計所得金額が1,000万円を超えると配偶者控除の適用はできません。

◇配偶者特別控除

対象となる配偶者の合計所得金額を38万円超123万円以下とし、その控除額は、配偶者の合計所得金額および居住者の合計所得金額に応じて異なります。なお、居住者の合計所得金額が1,000万円を超えると配偶者特別控除の適用はできません。

配偶者控除および配偶者特別控除の個別の控除額は、「広報御所」1月号に掲載しています。

平成30年分
申告および
納税の期限

税 目	申告と納税の期限	振替納付日
所得税及び復興特別所得税	3月15日(金)	4月22日(月)
贈与税	3月15日(金)	
消費税及び地方消費税	4月1日(月)	4月24日(水)

所得税及び復興特別所得税 確定申告の収受事務

■ 問い合わせ 税務課〔市役所 本館1階〕 ☎62-3001（内線546）

所得税及び復興特別所得税の確定申告期間中〈2月18日(月)～3月15日(金)。ただし、(土)(日)を除く。〉は、税務署ほか各地の申告会場等で申告書の作成補助および受付を行います。(18ページ)

同期間中、市役所税務課窓口においても、簡易な申告書の作成補助および収受事務のみを行います。

申告期間中は大変混雑し、待ち時間が長くなることが予想されます。できるだけスムーズに申告していただけるよう、下記の(1)(2)について、みなさんのご協力をお願いします。

＊ ＊ 市県民税の申告は、今までどおり市役所税務課窓口でお受けします。(20ページ) ＊ ＊

(1)青色申告、土地建物・株式等の譲渡を伴う確定申告等は『税務署』でお願いします。

これらの申告の多くは、極めて専門的な知識が必要であり、市職員では対応が難しいケースが多いため、税務署で申告を行っていただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。

★上記の申告以外の申告内容（年末調整未済など）および作成済みの確定申告書は市役所税務課窓口でお受けします。

(2)明細書等の事前整理をお願いします。

医療費控除の明細書、営業所得における経費等の整理・計算については、ご自身で済ませてからご来庁ください。明細書等の事前整理についてご協力をお願いします。

★医療費控除は、支払った医療費が還付(返金)されるものではありませんので、ご注意ください。

事業主の
みなさんへ

“給与支払報告書”の提出はお済みですか？

平成30年中に従業員等（パート・アルバイト等を含む）に給与を支払った事業主は、給与支払報告書の提出が必要です。提出がお済みでない場合は、早急に該当する市町村へご提出ください。

詳しくは、税務署から配付されている「給与支払報告書等の作成及び提出についての手引書」をご覧ください。



自動車・軽自動車（原動機付自転車を含む）の各種申請はお早めに…

■ 問い合わせ 税務課 ☎62-3001（内線545）

自動車税・軽自動車税は、4月1日現在の所有者に課税されます。

名義変更や住所変更、廃車、譲渡等は、下表の場所で手続きしてください。

☆所有者が亡くなっている場合は、名義変更または廃車手続きが必要です。

☆転居や転出等で車両の保管場所が変わったときは、変更の手続きが必要です。

3月下旬は大変混み合うため、早めの手続きをお願いします。

車 種	手続き場所	電話番号
原動機付自転車（125cc以下）	市役所税務課庶務係〔本館1階〕	62-3001（内線545）
軽自動車（軽3輪・軽4輪）	軽自動車検査協会奈良事務所 （大和郡山市額田部北町980の3）	050-3816-1845
軽二輪車（125cc超～250cc以下）	奈良県軽自動車協会 （大和郡山市額田部北町981の8）	0743-58-3700
二輪の小型自動車（250cc超）	近畿運輸局奈良運輸支局登録部門 （大和郡山市額田部北町981の2） ☎http://www.tb.mlit.go.jp/kinki/	050-5540-2063 〈24時間受付〉
自動車		

※手続きに必要なものは、各手続き場所へお問い合わせください。

（注）
手続きしなごころ、
所有していなくても課
税対象となる場合があ
ります。

平成31年度 市県民税申告

■問い合わせ 税務課〔市役所本館1階〕☎内線546

●市県民税の申告が必要な人

次のいずれかに該当する人は、市県民税の申告が必要です。ただし、税務署に「所得税及び復興特別所得税の確定申告」をする人は、市県民税の申告は不要です。

- ①平成30年中に営業等、農業、不動産、雑所得などがあったが、税務署に確定申告をしなくてもよい人。(平成30年中の合計所得の額が、所得控除の合計より少ない人など)
- ②サラリーマンの人で、給与支払報告書が勤務先から御所市(税務課)へ提出されていない場合。また、給与所得および退職所得以外の所得の合計額が、20万円以下の人。

※2月初旬に市役所税務課から、「**市民税・県民税申告書**」と「**申告書の書き方**」を送付します。上記の①または②に該当する人で、申告書が届いていない場合は、税務課市民税係へご連絡ください。

●申告に必要なもの

- *申告書、印鑑(認印)
- *本人確認書類
 - 〈例1〉個人番号カード(番号確認と本人確認)
 - 〈例2〉通知カード(番号確認)
 - +運転免許証など(本人確認)
- *源泉徴収票(給与所得者)または勤務先が発行する給与支払調書等
- *営業、農業、不動産所得等のある人は、収入や必要経費を整理した帳簿等
- *生命保険、介護医療保険、個人年金保険、地震保険等の保険料控除証明書
- *国民年金保険料は保険料支払証明書か領収証書、国民健康保険税・介護保険料は領収証書など支払金額を確認できるもの
- *医療費控除の適用を受けようとする人は、医療費控除の明細書またはセルフメディケーション税制の明細書等

例年、受付期間の終盤になると大変混雑しますので、なるべく早めに申告を済ませてください。

申告書は、同封の返信用封筒で返送し、提出することもできます。

書き方がわからない場合は、税務課市民税係へお尋ねください。

(注) 市県民税の申告がなければ、市県民税の課税だけでなく、国民健康保険税や介護保険料、医療費負担等において、所得状況を反映した適正な計算や判定ができません。忘れずに申告をしてください。病気その他の事由で所得がなかった人も、申告をしてください。

■ 市県民税申告の受付期間 **2月18日(月)～3月15日(金)** (土(日)を除く) ■

2月の納税等

《納期限・口座振替日》

2月28日(木)

★忘れずに納付してください★

国民健康保険税(普通徴収分) 第8期

※納め忘れの人を対象に、コールセンターから納付を案内する電話を行っています。

担当窓口 収税課〔市役所本館1階〕☎内線548

介護保険料(普通徴収分) 第8期

後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第8期

担当窓口 保険課〔市役所新館1階〕☎内線252

☆納期限内であれば、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。

*病気・失業など、やむを得ない事情により納期限内の納付が困難な場合は、上記担当窓口へお越しください。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。

お知らせ

市の火葬場は55年が経過し、老朽化が進んでいます。施設の安全性と利便性向上のため新火葬場を整備します。

◎火葬場整備に関する 都市計画決定原案の 縦覧・公聴会の開催

《原案の縦覧》

◇期間 2月12日(火)まで

(土)(日)(祝)を除く8時30分～17時15分

◇場所

都市整備課〔市役所新館2階〕

奈良県葛城地区清掃事務組合（僧堂333）

※市ホームページにも掲載しています。

🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/>

2226.html

《公聴会の開催》

◇日時 2月22日(金) 19時～

◇場所 市役所会議室1〔本館3階〕

《公述申出書の提出》

公聴会で意見を述べることを希望する人（市民または利害関係者に限る）は、所定の公述申出書に意見を記入し、提出してください。

※公述申出書は、右記縦覧場所まで配付または市ホームページからダウンロードできます。

※公述申出書の提出がない場合は、公聴会は開催しません。

聴会は開催しません。

◇提出期限 2月12日(火)（必着）

◇提出方法 ①持参 ②郵送

《提出先・問い合わせ》

〒639-2298 御所市1の3

御所市都市整備課 ☎内線335

◎火葬場基本計画（案） に関する市民意見募集 （パブリックコメント）

《公表資料》 御所市火葬場基本計画（案）

◇閲覧期間 2月28日(木)まで

(土)(日)(祝)を除く8時30分～17時15分

◇閲覧場所

事業推進課〔市役所新館3階〕

奈良県葛城地区清掃事務組合（僧堂333）

※市ホームページにも掲載しています。

🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/>

2023.html

《意見募集》

◇対象者（次のいずれか）

①市内に住所がある人

②市内に事務所または事業所がある人・法人・団体

③利害関係者（個人・法人・団体）

◇提出期限 2月28日(木)（必着）

◇提出方法 ①持参 ②郵送 ③ファックス ④Eメール

※意見用紙は、右記閲覧場所まで配付または市ホームページからダウンロードできます。

は市ホームページからダウンロードできます。

《提出先・問い合わせ》

〒639-2298 御所市1の3

御所市事業推進課 ☎内線688

📠 62・5425

✉ entry3@city.gose.nara.jp

御所市の分譲宅地 購入者募集！

◆問い合わせ 管財課 ☎内線525 🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/0697.html>

下表の分譲宅地を先着順で売却します。

購入を希望する人は、必要なものを添えてお申し込みください。（郵送での申し込みはできません。）

◆受付期間（先着順）

2月4日(月)～28日(木)（土)(日)(祝)を除く）

◆受付時間 9時～12時、13時～16時

◆申し込みに必要なもの

- ①分譲宅地購入申込書 ②誓約書 ③実印
- ④住民票抄本1通（発行後3か月以内）
- ⑤印鑑証明書1通（発行後3か月以内）
- ⑥完納証明書（市町村税）1通（発行後3か月以内）

※①および②は、管財課 整備係で配付または市ホームページからダウンロードできます。

◆用途 一戸建専用住宅

◆受付場所 管財課 整備係〔市役所 新館2階〕

〈柏原地区〉 4区画

所在地	面積	坪	m ² 単価	土地代金
東寺田43-7	413.50m ²	125.1	18,200円	7,525,700円
柏原331-18	427.92m ²	129.4	18,200円	7,788,100円
柏原341-14	352.59m ²	106.7	18,200円	6,417,100円
柏原650-12	309.22m ²	93.5	18,200円	5,627,800円

〈幸町〉 2区画

所在地	面積	坪	m ² 単価	土地代金
幸町44-14	273.19m ²	82.6	17,200円	4,698,800円
幸町155-10	210.78m ²	63.8	17,200円	3,625,400円

※土地代金以外に契約印紙代金および登録免許税が必要です。

※市町村税に滞納がないなどの申込要件があります。
※各宅地の詳細についてはお問い合わせください。

グリーンセンターの業務と問い合わせ先

御所市グリーンセンター（栗阪293）では、ごみ収集のほか、犬の登録や予防接種、スズメバチ駆除補助金など、さまざまな業務を行っています。詳しくは下記の担当課へお問い合わせください。

【環境政策課】 ☎66-1087

▶業務内容 犬の登録と集団予防接種、市営墓地の改葬、浄化槽設置補助金、スズメバチ駆除補助金など



【環境業務課】 ☎66-2539

☎66-0836

▶業務内容 ごみの収集や持ち込み、粗大ごみ、動物の死がい回収など



■申し込み・問い合わせ
〒639 2256 御所市栗阪293
御所市グリーンセンター内
環境政策課 ☎66・1087
🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/1302.html>

1302.html

左記へ。

※広告の規格や掲載基準、掲載料など、詳しくは市ホームページまたは左記へ。

※郵送の場合は2月28日(木)まで必着。

除く9時～17時

■受付時間 募集期間内の(土)祝を除く

ページからダウンロードできます。

環境政策課で配付または市ホームページからダウンロードできます。

掲載申込書に必要事項を記入し、広告の原稿または広告の内容がわかるものを添えて、環境政策課へ持参または郵送してください。(申込書は環境政策課で配付または市ホームページからダウンロードできます。)

掲載申込書に必要事項を記入し、広告の原稿または広告の内容がわかるものを添えて、環境政策課へ持参または郵送してください。(申込書は環境政策課で配付または市ホームページからダウンロードできます。)

掲載申込書に必要事項を記入し、広告の原稿または広告の内容がわかるものを添えて、環境政策課へ持参または郵送してください。(申込書は環境政策課で配付または市ホームページからダウンロードできます。)

掲載申込書に必要事項を記入し、広告の原稿または広告の内容がわかるものを添えて、環境政策課へ持参または郵送してください。(申込書は環境政策課で配付または市ホームページからダウンロードできます。)

掲載申込書に必要事項を記入し、広告の原稿または広告の内容がわかるものを添えて、環境政策課へ持参または郵送してください。(申込書は環境政策課で配付または市ホームページからダウンロードできます。)

掲載申込書に必要事項を記入し、広告の原稿または広告の内容がわかるものを添えて、環境政策課へ持参または郵送してください。(申込書は環境政策課で配付または市ホームページからダウンロードできます。)

掲載申込書に必要事項を記入し、広告の原稿または広告の内容がわかるものを添えて、環境政策課へ持参または郵送してください。(申込書は環境政策課で配付または市ホームページからダウンロードできます。)

掲載申込書に必要事項を記入し、広告の原稿または広告の内容がわかるものを添えて、環境政策課へ持参または郵送してください。(申込書は環境政策課で配付または市ホームページからダウンロードできます。)

掲載申込書に必要事項を記入し、広告の原稿または広告の内容がわかるものを添えて、環境政策課へ持参または郵送してください。(申込書は環境政策課で配付または市ホームページからダウンロードできます。)

掲載申込書に必要事項を記入し、広告の原稿または広告の内容がわかるものを添えて、環境政策課へ持参または郵送してください。(申込書は環境政策課で配付または市ホームページからダウンロードできます。)

掲載申込書に必要事項を記入し、広告の原稿または広告の内容がわかるものを添えて、環境政策課へ持参または郵送してください。(申込書は環境政策課で配付または市ホームページからダウンロードできます。)

掲載申込書に必要事項を記入し、広告の原稿または広告の内容がわかるものを添えて、環境政策課へ持参または郵送してください。(申込書は環境政策課で配付または市ホームページからダウンロードできます。)

▼御所市指定ごみ袋および外袋の広告主を募集

人も、会社も、もっと元気に！

中退共済制度
CHU TAI KYO
小企業退職金共済制度

- ◆掛金の一部を国が助成
- ◆掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆外部積立型なので管理が簡単
- ◆パートさんの加入もOK



詳しくはホームページへ

中退共 検索

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

◆問い合わせ
奈良県農業共済組合
☎0744・21・6312

◎青色申告を行っている農業者は、収入保険に加入することができます。
◎収入保険は、すべての農産物を対象に、自然災害や価格低下などによる収入減少が生じた場合に補償する保険です。



▼農業経営者のみなさん
青色申告を始めましょう

ならコープの移動店舗で 買い物が便利に！

1月7日、御所市と市民生活協同組合ならコープは、市民の買い物支援に関する覚書を交わしました。

これは、ならコープの移動販売車が毎週金曜日に市内8か所を巡回し、食料品や日用品等（冷蔵や冷凍品も含め約600点の商品）を販売するもので、2月1日から始まります。最寄りの店舗が遠いため買い物が困難だった人も、より近くでの買い物が可能となります。

ならコープ理事長の中野さんは、「買い物を通じて地域の人と人のつながりも生まれます。これまでの地域見守り活動と合わせ、より多くの方の暮らしに役立つことになれば」と話しました。



◆問い合わせ 高齢対策課 ☎内線453

市民の善意

ありがとうございます。

(順不同・敬称略)

〈御所市のために〉

○西寺田 坂本 治子 1000万円



〈社会福祉のために〉

○大同薬品工業株式会社

代表取締役社長 高橋 豊

100万円



○御所市商工会女性部

3万4900円

○ガールスカウト奈良県第14団

3724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11月分〕(順不同・敬称略)

○愛知県名古屋市 加藤 和行 1万円

○奈良県奈良市 北中 朋美 2万円

○千葉県習志野市 酒井 隆太 1万円

○山口県周南市 藤井 澄夫 1万円

○奈良県大和郡山市 森戸 啓統 1万円

○東京都調布市 上村 悟 1万円

○東京都港区 清水 孝生 1万円

○北海道旭川市 佐藤 健 1万円

○東京都葛飾区 山本 真未 1万円

○東京都江東区 溝口 雅彦 1万円

○東京都品川区 井川 大輔 1万円

○奈良県奈良市 栗田 正和 1万円

○神奈川県横浜市 山路 修身 1万円

○匿名 204万2千円

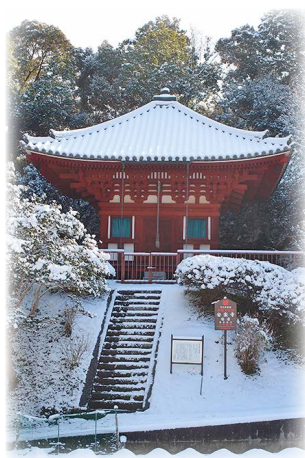
11月計 218万2千円

★平成30年度申し込み集計★

〔平成30年11月末日現在〕

寄附件数 296件

寄附金額 503万2千円



雪の安楽寺

暮らしの
情報

▼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ます。ご利用ください。(他の業務は受付しません。)

◆日時 2月24日(日) 9時～12時

◆場所 市民課(市役所新館1階)

※必要なものなど、詳しくは左記へお問い合わせください。

◆問い合わせ 市民課 ☎内線248

🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/0858.html>

0858.html

▼第19回奈良県障害者
スポーツ大会参加者募集

◆対象 身体障害者手帳または療育手帳、精神障害者保健福祉手帳(※)

の交付を受けた13歳以上(平成31年4月1日時点)の人

※精神障害者卓球のみ。

◆期日・競技種目・会場

《4月14日》

◆バスケットボール

県心身障害者福祉センター

◆サッカー 県立高等養護学校

◆フットベースボール

県立高等養護学校

県立高等養護学校



《4月21日》

○卓球 県心身障害者福祉センター

○ソフトボール 県立高等養護学校

《5月12日》

○フライングディスク

県立高等養護学校

《5月19日》

○水泳競技 ならやま屋内温水プール

《5月26日》

○陸上競技 県立橿原公苑陸上競技場

◆申込方法 2月1日(金)～3月1日

(金)の間に電話で左記へ。

◆申し込み・問い合わせ

福祉課 ☎内線514

▼オストメイトの人への
個別無料相談会

専門家や同じ障害を持つ人たちの個別相談会です。

◆対象 県内在住のオストメイトの人(人工肛門・人工膀胱を持つ人)

◆日時と場所

◎2月16日(土) 9時～12時

奈良県社会福祉総合センター

(橿原市大久保町320の11)

◎2月19日(火) 9時～12時

奈良県文化会館

(奈良市登大路町6の1)

◆相談対応 専門看護師と支部役員

◆問い合わせ

(公社)日本オストミー協会

奈良県支部事務局

☎090-4908-7619(本間)



申込不要

▼ガールスカウト入団説明会

ガールスカウトでは、野外活動、ボランティア、平和学習、環境問題など多くの体験を通して、「責任感を持ち自ら考え行動できる女性」の育成をめざします。



◆対象 4月から小学1～5年生になる女子（保護者同伴）

◆日時 2月17日(日) 9時30分～12時

◆場所 中央公民館（元町382の1）

◆内容

○活動内容等の説明

○少女スカウトたちとの交流（クッキー作り）

★参加無料・申込不要

☆活動の様子をブログでご覧いただけます。



🌐 <https://ameblo.jp/gs14groups/>

◆問い合わせ

ガールスカウト奈良県第14団

☎66・1593（木村）

▼ちびっこ探検学校ヨロン島参加者募集

参加者募集

◆対象 小学2～6年生（平成31年2月28日時点）

◆日時 3月27日(水)～4月2日(火)

（6泊7日）

◆場所 与論島（鹿児島県）

◆内容 イカダ作り&漕ぎ、さとう

きび刈り&絞り、洞窟探検、野宿体験など野外活動や共同生活を通して、協調性やチャレンジ精神、国際感覚を養います。

◆参加費 14万円（関空・伊丹発）

◆申込締切日 3月5日(火)

※説明会の日程など、詳しくは左記ホームページをご覧ください。

◆申し込み・問い合わせ

公益財団法人 国際青少年研修協会

☎03・6417・9721

🌐 <http://www.ksk.or.jp/>

▼ボランティア

養成講座&研修会

●養成講座～盲体験～

◆開催日 2月23日(土)

◆場所 アザレアホール2階

◆内容 アイマスクを着けて食事や移動を体験するなかで、視覚障害者にとって必要な接し方を学びます。

◆持ち物 財布（体験で利用）

◆定員 先着12人

◆研修会～折り紙ボランティア～

◆開催日 2月28日(木)

◆場所 御所市ボランティアセンター（御所市760の2）

◆内容 折り紙で楽しく「ひな飾り」を作りましょう。作品は、子どもたちや福祉施設の人にプレゼントします。

◆申し込み・問い合わせ

御所市社会福祉協議会

☎63・2457 ☎63・2480

◆申し込み・問い合わせ

御所市社会福祉協議会

☎63・2457 ☎63・2480

◆申し込み・問い合わせ

御所市社会福祉協議会

◆持ち物 折り紙（お持ちの人）

◆定員 先着20人

◆対象 市内在住で、ボランティア活動に関心がある人（すでに活動している人も可）

◆時間 13時30分～15時30分

◆参加費 無料

◆申込方法 電話かファックスで、氏名、連絡先を左記へ。

◆申し込み・問い合わせ

御所市社会福祉協議会

☎63・2457 ☎63・2480

◆申し込み・問い合わせ

御所市社会福祉協議会

☎63・2457 ☎63・2480



▼不動産無料相談会

◆日時 2月16日(土) 10時～16時

◆場所 香芝市ふたかみ文化センター（香芝市藤山1の17の17）

◆相談内容 土地活用、建築、借地借家、税務、贈与と相続、売買・賃貸など不動産に関する諸問題

◆申し込み・問い合わせ

NPO法人 奈良県不動産コンサルティンク協会

☎0743・86・4285

◆申し込み・問い合わせ

NPO法人 奈良県不動産コンサルティンク協会

☎0743・86・4285

◆申し込み・問い合わせ

NPO法人 奈良県不動産コンサルティンク協会

☎0743・86・4285

◆申し込み・問い合わせ

◆ 有料広告掲載の問い合わせ ◆
株式会社ホープ ☎092-716-1401

▼ならジョブカフェセミナー

◆対象 就職活動中の学生、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）

◆期日・セミナー名

①3月7日(木)：就活スタートセミナー

& インターンシップ活用術

②3月13日(水)：面接対策セミナー

③3月20日(水)：仕事の探し方

④3月27日(水)：

対人スキル実践トレーニング

◆時間 13時30分～16時30分

◆場所

①③：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）

②④：高田しごといセンター

〔奈良県産業会館内〕

（大和高田市幸町2の33）

◆定員 各先着10人程度

◆参加費 無料

◆申込方法 2月14日(木)以降、各セミナー前日までに、電話かファックスで、セミナー名、開催日、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/item/63392.htm



▼公共職業訓練生募集

☆就職率85%（過去3年平均）

◆対象 職業スキルを身につけ、再就職を希望する人

◆訓練科名

①CAD/NC技術科

②電気設備技術科

③住環境コーディネート科

◆訓練期間 4月～9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）

◆定員 ①②：5人、③：15人

◆受講料 無料（教科書代等は実費）

◆募集期間

2月1日(金)～3月1日(金)

◆申し込み・問い合わせ

ポリテクセンター奈良

☎0744・22・5226



▼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 2月2日(土)〔時間厳守〕

小学2～6年 9時30分～10時15分

年長児・小学1年 10時15分～11時

☆作ってあそぼう（どなたでも）

旗を作って駅伝を応援しよう！

◆日時 2月3日(日) 11時～12時

☆にこにこひろば（世代間交流）

◆日時 2月12日(火) 10時～11時

☆本のひろば（絵本に親しもう）

◆日時 2月21日(木) 15時～16時

☆子育て相談・和太鼓（事前予約制）

◆場所 ごせ駅前ふれあいセンター

（御所市170の22）

◆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

▼成年後見・任意後見はじめて講座&相談会

成年後見制度について、司法書士が分かりやすく説明します。

◆開催日

①2月23日(土) ②3月16日(土)

◆時間と内容（各日共通）

13時30分～14時30分

市民講座（受付は13時～）

14時45分～16時15分

相談会（1組30分）

◆場所

①奈良ロイヤルホテル

（奈良市法華寺町254の1）

②奈良県産業会館

（大和高田市幸町2の33）

◆定員（各日）

市民講座50人、相談会9組

◆参加費 無料

◆申し込み 各開催日前日の16時30分までに電話で左記へ。

◆申し込み・問い合わせ

（公社）成年後見センター・リーガル

サポート奈良支部事務局

☎0742・22・6707

総合型地域スポーツクラブ
NPO法人「御所スポーツクラブ」

スポーツ交流イベント
(体験スポーツ教室)

参加無料
★参加記念品
プレゼント★

ス ポ ー ツ =フェスティバル=

5種目の体験スポーツ教室を開催します。家族、友人、地域のみなさんと、気軽にスポーツを楽しんでみませんか。

◆とき **3月3日(日)** ※雨天決行(サッカー教室は雨天中止)

◆ところ **大正小学校** 運動場・体育館・多目的ホール (櫛羅2198の1)



◆時間と内容

【午前の部】9時30分～11時40分
(受付：9時～9時20分)

◎**幼児サッカー教室** [定員50人]
[対象：4歳児(年中)～5歳児(年長)]

◎**バドミントン教室** [定員50人]
[対象：5歳児(年長)～一般]

◎**HIP HOPダンス教室** [定員50人]
[対象：4歳児(年中)～中学生]

【午後の部】13時10分～15時
(受付：12時40分～13時)

◎**小学生サッカー教室** [定員100人]
[対象：小学生]

◎**バレーボール教室** [定員50人]
[対象：5歳児(年長)～一般]

◎**空手道教室** [定員30人]
[対象：5歳児(年長)～一般]

☆「キッズ・ジュニアダンススクール」

ダンスパフォーマンス 9時50分～10時

◆持ち物 室内用の靴(体育館シューズ)、飲み物

◆参加方法 当日、受付に参加申込書を提出してください。参加申込書は御所スポーツクラブおよび生涯学習課[市役所 新館3階]にあります。

◆その他

○運動のできる服装・靴でご参加ください。

○御所スポーツクラブ会員は申込不要。当日、会員証を持参してください。

○負傷等の場合、主催者が応急処置をしますが、その他の責任は負いません。

◆主催・問い合わせ

NPO法人 御所スポーツクラブ(幸町189の3)

☎60-2170 🌐http://gose-sc.jp/

ひととひと
女と男のつどい

参加無料
申込不要

◆とき **3月3日(日)**
13時30分～(受付：13時～)

◆ところ **文化ホール**
[アザレアホール内](御所市13)

◎講演 **「LGBTs、性的マイノリティの人権課題」**

◎主催 御所市
◎共催 御所市女性対策推進連絡協議会

◆問い合わせ
人権施策課 ☎65-2210



講師 **仲岡しゅんさん**

弁護士/関西大学客員教授
多くの性的マイノリティの相談に応じる。
自らもトランスジェンダーであり、戸籍上の性別は男性だが、女性として弁護士登録をしている。

お知らせ



シンポジウム 御所の

現代社会における伝統行事のあり方を考える

祭りとススキ提灯

祭りの夜を彩る風物詩、ススキ提灯。近年は少子高齢化等により、存続の危機にある地域も多くみられます。

このシンポジウムでは、御所の祭りとススキ提灯を映像で紹介するほか、有識者や地元の祭り関係者の話を通して、ススキ提灯のもつ歴史的、民俗的意味を知っていただき、現代社会における地域伝統行事の意義や課題について考えます。

この機会に、ふるさと御所の伝統行事を見つめ直してみませんか。

☐とき

3月10日(日)

13時30分～16時（開場：13時）

☐ところ

文化ホール

〔アザレアホール内〕（御所市13）



☆ススキ提灯とは

御所市を中心とした大和盆地南部における秋祭りの宵宮を中心に神社へ献灯される提灯のことで、4.5mほどの竹の支柱に横木を通し、その間に提灯を取り付け、頂上部に御幣を挿したものです。

鴨都波神社（宮前町）で行われるススキ提灯献灯行事は、「御所の献灯行事」として奈良県の無形民俗文化財に指定されていますが、他の神社の多くでも献灯行事が行われており、市内で20か所以上存在します。

▶映像上映〈40分〉 ※終了後、休憩あり。

▶パネルディスカッション〈90分〉

《パネラー》浦西 勉（龍谷大学 教授）

大石 泰夫（盛岡大学 教授）

齊藤 純（天理大学 教授）

三田村 佳子（千葉県教育委員会 文化財保護審議委員）

森本 仙介（奈良県教育委員会 文化財保存課）

地元関係者



◆問い合わせ 文化財課 ☎60-1608 🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/2211.html>

3/16

土

輝くススキな笑顔に！ 顔ヨガ★講座

鏡を見るたび、ほうれい線やシワ、たるみが気になるあなた…。

顔の筋肉を動かしてストレッチし、鍛える「顔ヨガ」は、血行、リンパの流れ、新陳代謝を良くし、顔のたるみやシワ、くすみ、二重あごの予防改善につながります。口角が上げれば見た目の印象もアップ！笑顔は幸せを引き寄せます♪

顔ヨガで、楽しくお顔のエイジングケアをしませんか。



【講師】福井 菜帆さん

♣️ハタヨガインストラクター／
顔ヨガアドバンス
インストラクター

◆対象 市内に在住または勤務している16歳以上の人

◆日時 3月16日(土) 10時～11時30分（9時30分～受付）

◆場所 葛公民館（戸毛979の1）

◆持ち物 顔全体が映る鏡

◆申込方法 2月1日(金)～15日(金)に電話で下記へ。

◆申し込み・問い合わせ 葛公民館 ☎67-1896

<受付時間 8時30分～17時15分（土・日・祝を除く）>

🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/2223.html>



定員24人
（先着順）

参加
無料



晴れやかな門出を祝して

成人の日の1月14日、市内の新成人262人を祝う成人式が御所小学校体育館で開催され、市長をはじめ、各方面からお祝いの言葉が贈られました。

新成人代表として石口あかりさんが感謝の言葉とともに抱負と決意を述べ、市長と固い握手を交わしました。式典の後には「二十歳の祭」が行われ、抽選会などの催しで大いに盛り上がりしました。

同級生との再会を喜び合っていたみなさん。希望に満ちたこの日の気持ちを胸に、ふるさと御所を支える一員としてさまざまな分野で活躍してくれることを期待しています。



音楽で夢を旅しよう

昨年12月15日、アルケミストのコンサートが文化ホールで開催されました。アルケミストはこれまでも市内小学校の音楽鑑賞会に出演するなど、御所市に縁のあるアーティストで、ヴォーカルのこんやしょうたろうさん、ピアノの井尻慶太さん、サポートでボイスパーカッションの渡辺悠さんの3人が登場し、数々のすばらしい歌を披露しました。

夢をあきらめないこと、自分らしく生きることのすばらしさ、やさしい気持ち、人を愛する気持ちが、あたたかな

歌声とピアノの音色とともにやわらかく染み込んできます。聴衆を巻き込む大合唱もあり、会場は弾けんばかりの笑顔でいっぱいになりました。

会場のお客さんからもらった3つのお題を使って歌をつくる、アルケミスト恒例の「即興のコーナー」では、「サンタクロース」「どうぶつ」「御所市」というお題が飛び出し、子どもの頃のクリスマスの思い出を、ユーモアと懐かしさの詰まった歌詞にのせ、そして「御所市」感たっぷりに歌いあげるアルケミストのすばらしい技に大きな拍手が沸き起こりました。

最後に、「小学生が未来の自分にエールを送る」というテーマの歌『あの空』を小学生と一緒に歌い、会場には子どもたちのさわやかな歌声が響き渡りました。

どんなときも、人生のかたわらに歌や音楽がある喜び。音楽とともにそれぞれの夢を旅していきたいですね！



防火防災の決意を新たに 連合消防出初式

中和管内市町村消防団と奈良県広域消防組合による平成31年連合消防出初式が、1月12日、橿原運動公園駐車場で行われました。785人の消防団員と消防職員が隊列を組み、徒歩および車両の分列行進が行われました。

式典では優良団員等に対する表彰状の授与などが行われ、最後に9台の消防車による一斉放水演習が行われました。

