

# GOSE goes on !



緑深い高天原に オニユリの鮮やかなオレンジ映える

夏雲湧く空の下、緑あふれる金剛山中腹に開けた高台は、吹く風やさしい花の別天地です。

高天寺橋本院（高天）

市の動向

【令和4年5月31日現在】

市の人口 24274人 (-21人)  
 男性 11362人 (± 0人)  
 女性 12912人 (-21人)  
 世帯数 12013戸 (+33戸)  
 \* ( ) 内は前月比

6月10日、朝妻のビオトープで初めてホテルの撮影にチャレンジしました。幻想的な光景に見とれながらもシャッターを押し続けていると、夏の始まりを感じることができました。年々ホテルの数が増えているようで、これからもホテルにとって過ごしやすい環境が守られていくことを願っています。ちなみに後日写真を確認すると、全然うまく撮れていませんでした。ホテルの撮影って難しいですね。

2	市長コラム 誇夢
3	日常に「防災」の意識をプラス
4	地域のチカラがまちを変える
5	誘惑から子どもを守ろう
6	第2期 教育大綱を策定
7	市内のこども食堂・地域食堂
8	地域子育て支援センター ほか
9	子育て世帯生活支援特別給付金 ほか
10	けんこう
16	ひろば
18	図書館へ行こう！
19	人権なび「差別をなくす強調月間」特集
23	認知症にやさしいまちづくり
24	参議院議員通常選挙
25	暮らし
35	お知らせ
39	マイナンバーカードでマイナポイント
40	サンダル履物コンテスト デザイン画募集 ほか

新型コロナウイルス  
 感染症に関する情報



イベントの中止・延期、  
 公共施設の開館・貸館



◆市長コラム

こむ 誇夢

御所市長 東川 裕  
ひがしがわ ゆたか



「奈良モデル」という行政の仕組みをご存じでしょうか。少子高齢化や人口減少の中、持続可能な地方の在り方を見据え、県や市町村が連携・協働して行政事務を進めていく地方自治の新しいスタイルです。まだまだ課題も多くありますが、本市も消防やごみ処理、まちづくり等で深く関わっており、今後は県営住宅と市営住宅を協働でマネジメントする方策を進めていく予定です。

そんな中、今大きな課題となっているのは、県域水道一体化です。水需要の減少、施設投資の増大、職員の減少や技術の継承といったさまざまな課題を解決し、持続可能な県域水道を実現するため、県域全体でヒト・モノ・カネの水道資産を最適化する取組です。本市のように地勢上行政効率が悪く、水道事業の運営が厳しい自治体にとっては特に大きなメリットがあると考えています。市民サービス上

は水道料金の上昇幅を抑えることが可能ですし、更新が必要な水道管の布設替えも安定的かつ合理的に行うことができます。今の試算では、県域水道一体化の実現により、大小の差はあるものの、長期的には全ての自治体にメリットがあると見込まれています。そのメリットを最大限に生かすために、上水道を運営している全ての自治体が参加するような有志の首長で調整していきます。

今後「奈良モデル」のように県や市町村間で広域連携を図ったり、民間の活力を導入するなど、新しい行政事務の形態が増えることと思います。限られたマンパワーで今後ますます複雑化する行政サービスの提供が求められている今、このような新しい仕組みは積極的に取り入れていかなければなりません。

(市長ブログから抜粋・一部改変、加筆等により構成)





奈良県いっせいで地震行動訓練

ナラ・シェイクアウト

【シェイクアウト=地震をやっつける】

シェイクアウトは、家庭や職場などでの防災意識を高めるため、同じ時刻、同じ場所で、参加者全員がいっせいに机の下に隠れるなど「地震から身を守る行動をとる訓練」です。

御所市役所でも、『奈良県地震防災週間』(7月9日～17日)に合わせて、下記の日時に訓練を行います。ご来庁のみなさんは、ご理解とご協力をお願いします。



◆実施日時 7月11日(月) 10時30分～ (1分間の訓練)

身を守る基本行動



訓練実施内容イメージ  
《提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議》

1 姿勢を低くする (DROP)

○地震の揺れで転倒しないよう、姿勢を低くする。

2 体や頭を守る (COVER)

○頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に隠れる。  
○隠れる場所がない場合は、手やカバン、座布団など身近にあるもので頭を守る。

3 揺れが収まるまで動かない (HOLD ON)

○揺れが収まるまで、1分くらいその場にとどまり、動かないようにする。

☆実際に地震が起きたらどうなるか、どうするかを、家庭や職場で話し合しましょう。

※ナラ・シェイクアウトは、個人・団体でも参加できます。

■問い合わせ 奈良県 防災統括室 ☎0742-27-7006 U [www.pref.nara.jp/item/120899.htm](http://www.pref.nara.jp/item/120899.htm)



防災メールに登録を!

登録用URL

[m.sugumail.com/m/gose/home](http://m.sugumail.com/m/gose/home)



『御所市防災メール』に登録すると、各種防災情報の通知をスマホなどで受信できます。

【配信情報】(登録時に選択)

- ◇気象警報 (警報、特別警報)
- ◇地震情報 (震度4以上の場合)
- ◇土砂災害警戒情報
- ◇記録的短時間大雨情報
- ◇避難情報 (高齢者等避難、避難指示、緊急安全確保)
- ◇国民保護情報



※登録前に、次の設定を確認してください。

- ▷「@sg-p.jp」ドメインまたは「gose@sg-p.jp」のアドレスからのメールの受信を許可する。
- ▷URL付きメールの受信を許可する。

◎登録方法がわからない場合は、市ホームページをご覧ください。

U [www.city.gose.nara.jp/2310.html](http://www.city.gose.nara.jp/2310.html)



◆問い合わせ 地域協働安全課 ☎44-3269

主唱 / 法務省  
MINISTRY OF JUSTICE

小さい頃から、私と世界を隔ててきた“生きづらさ”。  
世界は私の全てを拒絶した。

独りでもがいて、自分も周りも傷つけた私が  
保護観察になったのは、高校をやめたとき。

言葉にならない思いは、あふれて、止められない。  
その人は、私の“生きづらさ”に触れることなく  
でも包み込むように言った。

— 大丈夫。世界は広くて、温かくて、  
私もいるんだから、きっと大丈夫。

“生きづらさ”の向こうにあった世界が、  
少しだけ近く見えた。  
私を拒んでいた世界は、私が拒んでいた世界。  
その人の言葉が、世界と私をつないでくれた。

だから今。今度は、君に伝える。

— 大丈夫。世界は広くて、明るくて、  
私もいるんだから、きっと大丈夫。

#生きづらさを  
生きていく。



「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全・安心な明るい地域社会を築こうとする全国的な運動です。

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

地域のチカラがまちを変える

## 第72回「社会を明るくする運動」 作文コンテスト 作品募集

- ◇テーマ 犯罪や非行などに関して考えたことや感じたことなど。
- ◇応募資格 市内に在住する小学生・中学生
- ◇応募方法 400字詰め原稿用紙3～5枚程度の作品を7月29日(金)(厳守)までに福祉課へ。  
(市内各小・中学校を通じても募集中)
- ◇表彰等 市長賞・教育長賞・保護司会長賞各3人以内(全員に参加賞あり)



### ■問い合わせ

《作品の提出》福祉課〔市役所本館1階〕 ☎44-3490  
《作文の内容》奈良保護観察所 ☎0742-23-4869

## あいさつで まちに広がる

★★★★ 😊 えがおの輪 😊 ★★★★★

### ◆大人が率先して、元気なあいさつを

家庭や地域、学校、  
職場で大人が率先して  
あいさつを交わし、笑  
顔の輪を広げましょう。



### ◆あいさつで安全・安心のまちづくり

あいさつは良好な人間関係づくり、ま  
ちづくりの原点です。特に、子どもの豊  
かな心を育てるためには、コミュニケー  
ションが何より大切です。

法務省保護局  
ホームページ  
「更生保護」とは



法務省保護局  
公式Twitter  
アカウント



法務省  
公式YouTube  
チャンネル



法務省保護局  
公式Instagram  
アカウント



「社会を明るくする運動」 御所市推進委員会事務局 (福祉課) ☎44-3490



# 誘惑から子どもを守る

大麻・危険  
ドラッグ

20歳未満の  
飲酒・喫煙

はいかい  
深夜徘徊

万引き  
窃盗



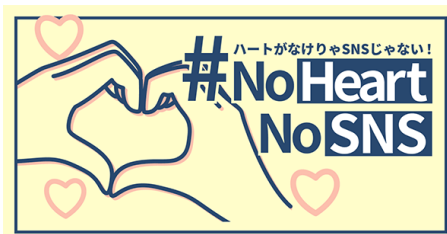
特に近年はスマートフォンやSNSをはじめとする新たな機器やサービスが急速に浸透し、子どもを取り巻くインターネット環境が大きく変化しています。子どもが誤った利用の仕方トラブルに巻き込まれないよう、親が見守り制限をかけるなど、親子でルール作り（ペアレンタルコントロール）を行いましょう。

子どもたちにとって待ちに待った夏休み。夏休みは学校や勉強から解放され、気がゆるみがちになり、夜遅くまで出歩いたり、お酒やたばこに手を出したりするなど、非行の兆しが出やすい時期でもあります。また、夜遅くまで出歩くことなどにより、犯罪被害に遭う危険性も高くなります。内閣府では、子どもが夏休みに入る7月を「青少年の非行・被害防止全国強調月間」としています。この機会に、子どもを非行や犯罪被害から守るため、家庭や学校、地域の大人は何をすべきか考えてみませんか。

\*SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)とは…

ウェブサイトやスマートフォンアプリなどで閲覧・利用することができ、「友人の友人」といった共通点やつながりを通じて新たな人間関係構築の場を提供するサービス。代表的なものに、LINEやFacebook、Instagram、Twitterなどがあります。

SNSは、  
ハートをつなげるもの



個人の悪口を書き込んだり広めたり、メッセージを送りつけたりするなど、インターネット上の誹謗中傷が深刻な社会問題となっています。安易に誹謗中傷するとどうなるのか、万一、誹謗中傷を受けたらどうすればいいのかを知っておきましょう。

誹謗中傷すると・・・

相手も同じ  
人身の間...



- 匿名投稿であっても必要な法的手続きを経れば発信者は特定されます。再投稿(リツイートなど)で拡散した場合も同じです。その結果、名誉棄損罪や侮辱罪などに問われ、高額な慰謝料を請求されることがあります。中には400万~600万円といった高額の慰謝料の支払いが認められた裁判例もあります。
- たとえ、有名人が対象であっても誹謗中傷する投稿や拡散が許されるわけではありません。相手も同じ生身の人間です。
- 誹謗中傷されたら・・・**
- ▽ブロックやミュートで距離を置こう  
SNSには、見たくない投稿を見ないようにできる機能があります。
- ▽運営者へ削除依頼をしよう  
サービスの運営者へ、ルール違反の投稿の削除を依頼することができます。
- ▽一人で悩まず相談しよう  
炎上投稿に参加するのはごく限られた一部の人に過ぎません。「誹謗中傷は多数意見ではない」と考えて身近な人や専門知識を持つ相談員に相談しましょう。

SNSでのトラブルで困ったり、自分や友人のことで不安があったりしたら、一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。

24時間子供SOSダイヤル **0120-0-78310**  
【通話料無料】 なやみ言おう  
〈保護者も利用できます〉

鷹の爪団の  
#NoHeartNoSNS大作戦  
(総務省特設サイト) ▶



◀「上手にネットと付き合おう！」  
安心・安全なインターネット  
利用ガイド(総務省)

■問い合わせ 青少年センター ☎67-1896

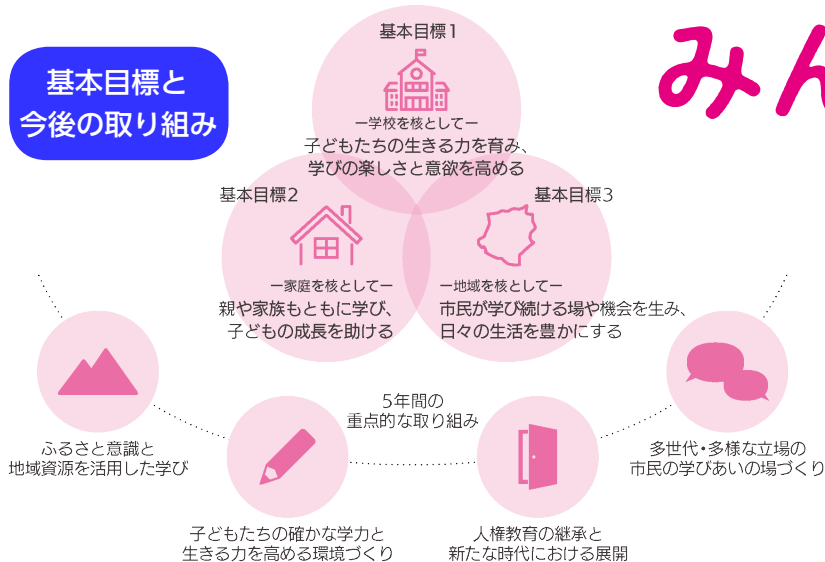
# みんな で育む

## 御所のみらい

教育大綱とは、本市における教育や学術、文化の振興に関する総合的な施策について、その目標や施策の根本となる方針を定めるものです。

御所市の教育や学びにおける目指すべき基本理念や基本目標を定めるとともに「今後5年間の重点的な取り組み」や「御所で育んでいきたい力」についても示しています。

### 基本目標と今後の取り組み



● **みんな** には、御所の将来を担う子どもたちや全世代にとっての学びの大切さが含まれています。立場や地域を超えて、さまざまな主体やコミュニティがつながる概念でもあります。

● **みらい** には、私たち一人ひとりの人生を豊かにしていくこと、幸せな地域社会をつくっていくという目標を示しています。この目標に向けてさまざまな立場の市民が協力し、シティズンシップ（市民性）を育んでいくという思いを込めています。

### 御所で育む10の力

ワークショップで出た市民のみなさんの意見を整理したものです。人生を生き抜くための視点や、仲間や他者との関係のあり方に関する視点が多く含まれています。子どもたちはもちろん、大人も含めた全世代において育んでいきたい力です。学校、家庭、地域を含むさまざまなコミュニティがつながり、学びあいの中で一人ひとりが高めていきましょう。



自らつくる力

消費者である前に生活者であること。生活に必要なものはまず自分でつくることを考えましょう。そこに楽しさや喜びが潜んでいます。



楽しむ力

子どもも大人も本気で学びを楽しみ、わいわい活動できる人。楽しさを誰かに与えてもらうのではなく、自ら楽しさを生み出すことができる人になります。



共感する力

相手の想いを頭ごなしに否定するのではなく、いったん自分の中で受け止めます。そこに自分の意見を加えていくことで、学びが面白い方向に進んでいくことがあります。



協働する力

一人ではできなかったことも、チームで取り組むことで到達できることがあります。立場や世代を超えて多様な仲間とつながることができる人になります。



学び続ける力

義務教育や高校・大学を卒業しても学びは終わりではありません。いつまでも学び続けられる人であることは、人生100年時代に大切な視点の一つです。



未来を描く力

理想の将来像を思い描き、その目標を目指して美しい一歩を踏み出すことができる人。ワクワクを生み出し、様々な課題にアプローチすることができます。



助け合う力

誰かを助けてあげること、そして素直に「助けて」と言えること。そのような関係をたくさん持つことは、人生における財産になります。



思いやる力

相手を思いやることや、立場や境遇が異なる人との相互理解を深め、ともに歩んでいくこと。御所の先人たちが大切にしてきた、これからも育んでいきたい力です。



表現する力

ソーシャルメディア（誰もが参加できる情報発信技術）などを適切に活用できれば、個人の想いを世界中に発信できる時代です。想像力や創造力を磨き、ともに学び合える新たな仲間とつながりましょう。



切り開く力

自己肯定感や生活力、それらを支える確かな学力を育み、一度しかない人生という物語の主人公として、自律して未来に向かって歩んでいける人になります。

☆教育大綱の資料や市民ワークショップの様子、市長や市民ワークショップの運営に携わった有志メンバーによるトークセッションの動画を市ホームページでぜひご覧ください。▶



● **計画期間** 令和4年4月～令和9年3月（5年間）  
今後、具体的な事業を進めるためのアクションプランを作成し、毎年見直しを進めていきます。

■ **問い合わせ** 教育総務課 ☎44-3595



# こども食堂

みんなで一緒に過ごせば  
笑顔の輪、もっとひろがる！

**こども食堂**は、子どもや保護者、地域のみなさんに対し、無料や低価格で食事を提供するコミュニティの場です。コロナ禍の今は、みんなと同じ空間で食事することがなかなか難しいですが、心を入れて作ってくれたごはんを食べれば、ほっこりと温かい気持ちになりますね。

安心して過ごせる「居場所」があること。世代を超えて、地域のさまざまな人と交流できること。そんな温かな場づくりに取り組んでいる市内の活動団体を紹介します。



子どもたち集まれ〜♪  
みんなでワイワイうれしいな

## ★子ども食堂 (大正フレンドサークル.NET)

- ◇日時 第2土曜 11時30分～
- ◇場所 幸町自治会館  
(幸町152の12)

【1人100円・申込必要】  
☎090-8797-6368 (仲川)



老若男女じなたでも  
お越しください！

## ★地域食堂 (ゆかいななかまたち)

- ◇日時 第2・第4日曜  
11時～12時30分
- ◇場所 柏の木集会所  
(小林174の1)

【参加無料・申込不要】  
ボランティア募集中！  
詳しくは下記へ。

☎090-3276-2000 (担当)



食と学びを  
一緒に楽しもう！

## ★こここまほら食堂

- ◇日時 第3日曜  
10時30分～12時
- ◇場所 ごせ駅前ふれあいセンター  
(御所市170の22)

【参加無料・申込必要】  
☎080-8535-9687 (仲林)



みんなそろって食べられる日が  
早く来ますように！



## ★かしはらこども食堂 (現在休止中)

感染症収束後の再開を予定しています。

- 活動を予定している団体、興味がある団体はご相談ください。
- 補助要件、補助内容、申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
☎ [www.city.gose.nara.jp/3196.html](http://www.city.gose.nara.jp/3196.html)



■問い合わせ 子育て推進課 [いきいきライフセンター内] ☎44-3494



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♪

御所市委託による 地域子育て支援拠点事業

## 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) ☎☎66-2233・☎66-0022



## 7月の「こひつじサロン」

◆場所 恵愛ホール〔恵愛保育所内〕

対象	開催日	時間	事業内容
1歳半未満の赤ちゃん	火曜日・木曜日	13:30～15:00	梅雨が明け、まぶしい光に包まれる季節。子どもたちの「やってみたい」思いを大切に、夏ならではの遊びを楽しみましょう♪ 子どもの発達に合わせた絵本やおもちゃを用意しています。好きな遊びを見つけて楽しく過ごしましょう。絵本の貸出もします。
	水曜日	10:00～11:30	
1歳半以上の未就園児	火曜日・木曜日	10:00～11:30	26日(火)～28日(木)は実施しません。
	水曜日	13:30～15:00	



※感染症の状況により、日程を変更する場合があります。ご確認のうえお越しください。

## 【ご利用の際のお願い】

- お子さんおよび同居のご家族に発熱や呼吸器症状などがある場合は、利用を控えてください。
- 来所前の検温(親子)と、入室時は手指消毒、マスク着用(保護者)、咳エチケット、手洗いなど感染予防をお願いします。
- 当面の間、利用は市内在住の人に限りです。(帰省の人も不可)

## ●子育て相談● &lt;(月)～(金) 9時～16時&gt;

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。

子育て支援センター“こひつじ”は、新型コロナウイルス感染予防に十分配慮しながら、内容・時間を縮小して実施します。ご理解のうえご利用ください。

## ごせ駅前ふれあいセンター

費用無料・申込必要

教室内容	開催日	時間	場所
ちびっこひろば(年少～年長児)	第1日曜	10:00～11:00	ごせ駅前 ふれあいセンター (御所市170の22)
にこにこひろば(未就園児と保護者)	第2月曜	10:00～11:00	
すてきな絵本づくりを楽しもう	第3木曜	10:00～11:00	
未来っ子あつまれ！(世代間交流) *いきいき体操・おりがみ遊びなど	第2・3土曜	10:00～11:00	
大人のおりがみ教室 (1時間ごとの2部制)	第2水曜	10:00～12:00	ごせまちセンター(御所市361の10)
	第3月曜	10:00～12:00	ボランティアセンター(御所市760の3) 〔御所市社会福祉協議会隣〕
本(絵本)をたのしむ会	第4金曜	10:00～11:30	ごせまちセンター



## 映画「弁当の日」上映会

台所仕事って楽しい？それともめんどくさい…？「めんどくさい」は幸せへの近道。子どもが自分や家族のために弁当を作る「弁当の日」の取り組みを取材したドキュメンタリー映画です。

映画を通じ、「食と学び、育ち」についていっしょに考えてみませんか！

## ◆申し込み・問い合わせ

ごせ駅前ふれあいセンター ☎080-8535-9687(仲林)

## ◆開催日 8月7日(日)《2部制》

①10時～11時40分

②13時～14時40分

## ◆場所 アザレアホール2階

視聴覚室(御所市13)

## ◆申込方法 7月12日(火)までに

電話で下記へ。

費用無料

## ◆定員 各40人

(応募多数の場合は抽選)



# 低所得の子育て世帯に対する **ひとり親世帯分** 子育て世帯生活支援特別給付金

## ◎支給対象（いずれかに該当する人）

- ①令和4年4月分の児童扶養手当受給者  
【申請不要】  
（6月に手当の支給口座に振込済です。）
- ②公的年金等を受給していることにより、  
令和4年4月分の児童扶養手当を受給して  
いない人【申請が必要です】
- ③新型コロナウイルス感染拡大の影響で家  
計が急変するなど、収入が児童扶養手当  
受給者と同じ水準になっている人  
【申請が必要です】

## ◎支給額

児童1人あたり **50,000円**

## ◎申請方法（②③の人）

申請書類を子育て推進課へ  
提出（郵送も可）  
※必要な書類など詳しくは  
お問い合わせください。

## ◎申請期間

7月1日（金）～令和5年4月28日（金）  
※申請の翌月に支給します。



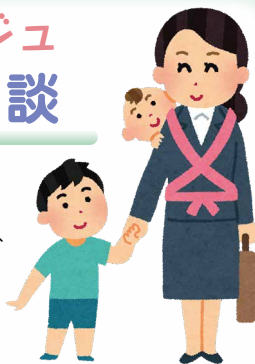
## ◆申請先・問い合わせ

子育て推進課【いきいきライフセンター内】（御所市774の1）  
☎44-3494 🌐www.city.gose.nara.jp/3086.html



## ひとり親コンシェルジュ 無料出張相談

奈良県スマイルセンターから派遣  
される『ひとり親コンシェルジュ』が、  
ひとり親のみなさんのお困りごとの  
相談に無料で応じます。



☒日時 8月22日（月）・29日（月）  
10時～16時（1人60分程度）

☒場所 いきいきライフセンター  
（御所市774の1）

事前  
予約制

- ♣️対象 ひとり親家庭、これからひとり親になる人
- ♣️相談内容 職業等の相談、養育費の相談 など
- ♣️予約方法 電話で子育て推進課（☎44-3494）へ。  
※キャンセルする場合は必ず連絡してください。
- ♣️予約期間 7月1日（金）～8月12日（金）
- ♣️問い合わせ 奈良県スマイルセンター  
☎0742-24-7624（8時30分～17時（日祝を除く））

## ♡子育て中の 「働きたい」人を 応援します♡

- 対象 子育てをしながら仕事を  
探している人
- 内容 就労相談（要予約）、求人  
情報の選び方・応募書類・面接  
のアドバイス、保育所や子育て  
支援に関する情報提供ほか

キッズコーナーや  
授乳室もあります。  
子育て中の男性も  
ご利用ください♪



## ■予約・問い合わせ

ハローワーク大和高田  
マザーズコーナー  
（大和高田市池田574の6）  
☎52-5801〈44#〉



# 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

けんこう

..... ( マスク着用時は ) .....



**激しい運動は避けましょう**

のどが潤いていなくても  
**こまめに水分補給をしましょう**



**気温・湿度が高い時は**  
特に注意しましょう

屋内でも、人と2m以上離れており、会話をほとんど行わない場合はマスクをはずしましょう

気温が高くなり、熱中症で救急搬送される事例が全国で増えています。マスク着用時は熱中症のリスクが高くなります。場面に応じてマスクをはずし、適切な感染防止対策を取りましょう。

★屋外でマスク着用の必要がない場面では、マスクを外すようにしましょう。  
(例: 離れて走るランニングや密にならない鬼ごっこ、通勤や散歩などで人とすれ違う場面など)

★就学前の児童(2歳以上)は、一律にはマスクの着用を求めません。  
※施設内で感染者が生じているなど、状況により着用を求めることがあります。  
※2歳未満の子どもは、引き続き、マスクの着用を推奨しません。

《こんな場面は  
マスクを着用》

- ▷ 通勤ラッシュや人混みの中
- ▷ 高齢者と会うとき・病院へ行くとき

## 《熱中症予防のポイント》

- こまめな水分補給
- 換気で湿度を下げる
- エアコンを利用する
- 3食きちんと食べる
- 室内での軽い運動
- 十分な睡眠



熱中症予防情報 (環境省)



## 《熱中症になったときは?》

めまいや立ちくらみ、だるさ、頭痛、吐き気などの症状が現れます。ひどくなると、けいれんを起こしたり、意識をなくしたりすることもあります。

《応急処置が重要です!》

- ▶ 涼しい日陰やエアコンの効いた室内へ。
- ▶ 氷や保冷剤、冷たい水で濡らしたタオルを、脇の下や首、太ももなどに当てて冷やす。
- ▶ 水分を補給する。自力で飲めない場合や意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。



いきいきライフセンター (御所市774の1) 健康推進課 ☎44-3268



# 食中毒を 防ごう！

気温が高く、湿気が多いこの季節は、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。

食中毒のリスクは、食品の購入、調理、食べるまでの過程で常につきまとうもの。食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ための方法を、6つのポイントに分けてご紹介します！

実践  
しよう！

## ☆家庭で食中毒を防ぐ6つのポイント☆

### ① 買い物

- 生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 必ず消費期限を確認する
- 肉汁や魚などの水分が漏れないよう、袋に分けて入れ、氷や保冷剤で低温を保つ



### ② 家庭下の保存

- 冷蔵・冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 肉や魚はビニール袋などに入れて保存する
- 肉、魚、卵などを取り扱う前後には必ず石けんで手を洗う
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- 冷蔵庫に詰めすぎない



### ③ 下準備

- 作業前に石けんで丁寧<sup>ていねい</sup>に手を洗う
- 肉、魚、卵をさわったら石けんで手を洗う
- 冷凍食品は自然解凍を避け、使う分だけを冷蔵庫や電子レンジで解凍する
- 使用後のふきん・タオルは熱湯で煮沸<sup>しゃぶつ</sup>し、しっかり乾燥させる
- 使用後の調理器具はよく洗い、熱湯をかけて殺菌する（特に生肉や魚を切った包丁やまな板）



### ④ 調理

- 調理の前に石けんで手を洗う
- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上加熱する
- 電子レンジを使うときは、ムラなく加熱する



### ⑤ 食事

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間室温で放置しない



### ⑥ 食べきれなかった食品

- 残った食品を扱う前に石けんで手を洗い、清潔な容器に保存する
- 温め直すときも十分に加熱し、みそ汁やスープは沸騰させる
- 時間が経ち過ぎていたり、少しでも不安を感じたりしたら捨てる

#### ▶食中毒かな？と思ったら…

嘔吐<sup>おうと</sup>や下痢<sup>げり</sup>の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。むやみに市販の下痢止めなどの薬を服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。

減塩ワンポイントアドバイス vol.32



# 定番メニューの塩分を知ろう！

## 【めん類編】

焼きそばやうどん、ラーメンなど、めん類は手軽に食べられ、大人も子どもも好きな人が多いですね。おいしくて、ついつい汁まで飲んでしまうという人も多いのではないのでしょうか。

ですが、汁には塩分が多く、めん自体にも塩分が含まれているので、高塩分食です。つゆやスープは飲み干さないようにしましょう。

また、炭水化物が中心で野菜が少ないこともあり、栄養のバランスを取るには、野菜の小鉢をプラスするなど工夫が必要です。



めん類 (1食あたり)	ざるそば	冷やし中華	ラーメン	きつねうどん	焼きそば	ミートソース スパゲティ
塩分 (g)	1.6	5.9	5.9	5.1	2.9	3.1
エネルギー (kcal)	294	590	478	475	676	726

[食品成分表から算定]

1日の塩分摂取量基準

男性 7.5g未満  
女性 6.5g未満

けんこう

家にある材料でできる！

## 豆乳クリーミー担々うどん

〈1人分〉  
塩分 2.2g  
569kcal

### <作り方 (1人分) >

- 1 もやし、にらを洗い、にらは一口サイズに切る。しょうが、にんにくは皮をむき、すりおろす。(市販のものでもOK)
- 2 どんぶりに冷凍うどん、もやし、にら、合いびき肉を入れる。
- 3 器に★の材料を入れ、豆乳を少しずつ加えて、混ぜ合わせる。
- 4 ②に③の調味料を入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジで加熱する。(600wで約5分)
- 5 ひき肉を混ぜて再度加熱し、しっかりと火を通す。(600wで約2分)

☆加熱時間は目安です。ご家庭の電子レンジに合わせて調整してください。

- 6 ごま油と七味をかけて、できあがり♪

減塩・時短レシピ♪



材料 (1人分)	
もやし	70g
にら	30g
冷凍うどん	1玉
合いびき肉	40g
★しょうが	1かけ
★にんにく	1/2片
★すりごま	大さじ2
★みそ	小さじ1
★みりん	小さじ1
★コンソメ(顆粒)	小さじ1弱
豆乳	150cc
ごま油	} ラー油 } でもOK!
七味	



# HERO is YOU



あなたのドナー登録が患者さんの命を救う

骨髄バンクは、白血病をはじめとする血液疾患のため「骨髄移植」などが必要な患者さんと、それを提供するドナーをつなぐ公的事业です。**ドナーは患者さんの命を救うヒーロー**。移植を希望する全ての患者さんがチャンスを得るためには、一人でも多くの人の協力が必要です。

詳しくはこちらをご覧ください▶

日本骨髄バンク  
ホームページ



## 骨髄ドナーを支援します

市では、骨髄等の移植および骨髄ドナー登録の推進を図るため、(公財)日本骨髄バンクにドナー登録し、骨髄等を提供した人に助成金を交付します。

▶**対象者** 令和4年4月1日以降、(公財)日本骨髄バンクを通して骨髄等の提供を行った人で、次のすべてに該当する場合

- ①骨髄等を提供した日に御所市に住民登録がある
- ②骨髄等を提供したことを証明する書類の交付を受けている
- ③他の自治体などから同種同類の助成金を受けていない

▶**助成金額** 骨髄等の提供に必要な通院・入院の日数に応じて

1日につき2万円（最大7日間 14万円）

▶**申請方法** 骨髄等の提供日から1年以内に、下記の必要書類を添えて健康推進課へ申請してください。

▶**必要書類**

- 御所市骨髄移植ドナー支援事業 助成金交付申請書(\*1)

\*1…健康推進課で配布または市ホームページからダウンロードできます。



- (公財)日本骨髄バンクが発行する証明書(\*2)

\*2…骨髄等の提供が完了した証明書、骨髄等の提供に必要な通院・入院の日数が分かる証明書

## 7月の成人保健事業

参加無料

※検温してお越しください。風邪症状のある場合は参加を控えてください。

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	スマイル太極拳	8日(金) 22日(金)	13:30～15:00 産業振興センター	初心者もOK!楽しく太極拳を学びましょう。	不要	室内用シューズ(靴底の薄いもの)、飲み物、タオル、マスク
	レッツウォーキング	10日(日)	9:15～12:00 葛城公園(集合)	夏の水辺と鎮守の森へ♪ 【行先:柳田川～鴨都波神社】	不要	飲み物、タオル、マスク ※8時時点で雨の場合は中止
健康・栄養相談 【40歳以上対象】	随時実施	9:00～11:00 (個別相談) いきいきライフセンター	生活習慣病で悩みがある、運動や食事を改善したい、禁煙したい…。そんな相談に管理栄養士や保健師が応じます。	必要	希望日の1週間前までに電話で健康推進課へ。 ※事前にお送りするアンケートにご記入ください。	

### 奈良県医師会の学術部会が行う 無料健康相談(7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 ☎0744-22-8502

相談内容	開催日	時間	予約期限
精神科	12日(火)	9時～10時	11日(月)
眼科	12日(火)	14時～15時	11日(月)
内科疾患	21日(木)	14時～15時	20日(水)

平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性のみなさんへ

## ワクチン接種で防ごう「子宮頸がん」

「がんなんて、自分には関係ない」若いみなさん、そう思っていませんか？  
子宮頸がんは、毎年わが国で約1万1000人の女性がかかっている病気です。  
毎年、約2900人の女性が亡くなっており、30歳代までに子宮を失って妊娠できなくなる人も約1000人いると報告されています。

4月から子宮頸がんワクチン接種の積極的勧奨が再開され、勧奨を控えていた期間に接種機会を逃した人への接種を実施しています。【対象者には4月下旬に個別通知済】

### ★すでに自費で接種を終えた人には費用を助成します★

対象者のうち、すでに自費で接種を済ませた人には接種費用(実費分)を助成します。  
下記に該当する場合は健康推進課で手続きをお願いします。

- 対象者 平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性  
(令和4年4月1日時点で御所市に住所がある人)

《申請期限》  
令和7年3月31日

- 必要なもの ☆…市ホームページでダウンロード可
  - 御所市ヒトパピローマウイルス感染症に係る任意接種費用助成申請書兼請求書 (☆)
  - ワクチンを接種した人の氏名・住所・生年月日が確認できる書類の写し (\*)  
(申請者とワクチンを接種した人が異なる場合は双方の書類が必要です)
  - \*住民票、マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など、いずれか1つ  
(申請時の住所が記載されていること)
  - 振込先の預貯金通帳またはキャッシュカードの写し
  - 接種費用の支払いを証明する書類(領収書および明細書、支払証明書等) ※原本に限る
  - 接種記録が確認できる書類(母子健康手帳「予防接種の記録」欄の写し等)



▲子宮頸がんワクチンリーフレット



市ホームページ

けんこう



昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性のみなさんへ

## 風しんの抗体検査はお済みですか？

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、子どもの頃に風しんの予防接種を受ける機会がなく、他の世代に比べて抗体保有率が低くなっています。

成人で風しんにかかると重症化しやすくなります。また、妊娠初期の妊婦が風しんに感染すると、胎児が先天的に障害をもつ可能性が非常に高くなります。

そのため、上記の男性は**公費(無料)で風しんの抗体検査を受けることができます。**

自分自身の重症化予防のため、妊婦さんへの感染防止のため、ぜひ検査を受けましょう！



市ホームページ

対象者は**有効期限が令和7年3月末のクーポン券(4月送付済)**を持参のうえ、医療機関で抗体検査を受けてください。検査の結果、十分な抗体がない人のみ予防接種(公費)の対象となります。

※有効期限が令和4年3月末のクーポン券は有効期限が切れているため、使用できません。  
※クーポン券を紛失した人は再交付しますので、健康推進課へお問い合わせください。





60歳～69歳  
対象

# がん検診の費用を

助成は年1回

全額

キャッシュ  
バック

◆対象者 昭和28年4月1日～昭和38年3月31日生まれで、市のがん検診を受けた人

◆助成を受けるには

◎手続き期限 令和5年3月31日(金)

自己負担額をいったんお支払いいただいた後、下記のものを持って健康推進課へお越しください。後日、全額を振り込みで返します。  
【必要なもの】 領収書(\*)、振込先の預貯金通帳、印鑑

\*受診したがん検診の内容（種別・費用）が明記されたもの。明記されていない場合や投薬など一括で記載されている場合は、申請書に医療機関の証明が必要です。



けんこう

◆対象となるがん検診と助成額（自己負担額）

〈対象〉	胃がん (エックス線) ☆	胃がん (内視鏡) ☆	肺がん・結核 (レントゲン+たん) (レントゲンのみ)		前立腺がん	乳がん☆	子宮がん☆
個別検診	3,000円	5,000円	-	-	500円	2,000円	2,000円
集団検診	500円	-	900円	400円	500円	1,800円	300円

☆胃がん・乳がん・子宮がんの検診を受けるには受診券が必要です。事前に健康推進課で手続きをしてください。受診券なしで受診した場合は助成の対象外です。

**がん検診実施期間は、令和5年2月28日(火)まで**

※集団検診は9月から実施予定（詳しくは「広報御所」8月号に掲載予定です。）

お医者さんからの  
メッセージ

## 体重減少



体重減少には、意図した体重減少と意図しない体重減少があります。今回は意図しない体重減少についてお話しします。意図しない体重減少とは、ダイエットやその他の方法で自ら体重を減らそうとしている人以外で起こる体重の減少です。誰でも時間とともに若干の体重の増減がありますが、一般的に、4～5kgを超える減少、または小柄な人で体重の5%を超える減少がある場合、医師は懸念を抱きます。

食欲減退、発熱、痛み、寝汗等の他の症状が現れることもあります。多くの場合、体重減少は体が必要とする量よりも少ないカロリーしか摂取しないために起こります。

例えば、がんは食欲を低下させる傾向がありますが、同時にカロリー消費量は増加させるため、急激な体重減少が生じます。重症度の高い長期療養を要する病気は、ほぼ全て体重減少の原因となり得ます。

食欲が進む体重減少の病気はバセドウ病、糖尿病、下痢等が挙げられ、食欲不振を伴うものとしては精神障害、がん、薬の副作用、薬の乱用等が挙げられます。

数か月以内にわたり4～5kg、または体重の5%を超えるような体重減少がある場合は、ぜひかかりつけ医にご相談ください。

奈良県医師会



## あったかいね うれしい話♡いい話



## きれいなまちは みんなの幸せ

自治会等で行ってきたごみ拾いや草刈り、溝掃除などの清掃作業が、コロナ禍の影響で中止になることが多くなりました。感染拡大は食い止めなければなりません、まちがだんだん荒れていくことに心を痛めている市民のみなさんも大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。

そんな中でも、市内の各自治会や有志でまちをきれいにしようとがんばってくださっている姿があります。



その一つ、柳田町自治会では、5月15日、2年ぶりに地区内の溝掃除を行い、側溝にたまった泥上げのほか、住居の周辺の掃除、伸びた木や枝の剪定などを協力して行いました。

また、自治会内を流れる柳田川には、遊歩道が整備されており、桜や新緑の時期は散策が楽しめるスポットとして、地域の住民だけでなく、観光目的でも多くの方が訪れます。6月12日には、柳田川周辺をきれいにしようと、自治会の有志が集まり、1日かけて堤防の草刈りを行いました。遊歩道の草刈りに加え、日頃から新型コロナ対策を始め、地元の医療福祉に携わる医療従事者のみなさんへの感謝を込めて、済生会御所病院の駐車場北側の草刈りも行い、柳田川周辺がすっかり美しく見違えるようになりました。

自分たちが住んでいる地域をきれいにし、住みよいまちを作ること。それは、そこに住んでいる住民だけの幸せではなく、まち全体の幸せにつながり、さらに「御所」のイメージアップにもつながります。ここでは柳田町を紹介しましたが、他の地域でもさまざまな工夫を重ねて、がんばってくださっている市民のみなさんが大勢いらっしゃいます。本当にありがとうございます。

青空の金剛山に夏きざす

満月がどの代田にも映りけり

人を待つ飛び交ふ燕ながめつつ

空谷に咲いて地獄の釜の蓋

煙ある暮しなつかし麦の秋

一尺を越す直立の蝮蛇草

一向に霽晴れぬ日の栗の花

曇なほる山をはるかに代田搔く

木漏れ日の径に散りて桜の実

触るれば零る  
なんじやもんじやの木の花は

山裾に夏霧かかる金剛山

穏やかな光が庫裏に梅雨晴間

高天社の銅葺馴染む青葉かな

## 御所金剛俳句会

うるおい

山本 いく 五條市

山本 綾子 檜原

森井 美知代 柿ヶ坪

水野 露草 桜井市

松村 幸代 大和高田市

松浦 千賀子 上牧町

福西 泰子 桜井市

西川 徳蔵 香芝市

高松 早基子 本町

鈴木 玲子 檀原市

酒井 嘉寿子 古瀬

米田 敦子 檜原

瓜阪 孝依 中本町





# 手話通訳によるサポートを行っています！



市役所では月2回、手話通訳者を配置し、聴覚に障害のある人が市役所を利用する際、手話通訳を必要とされる場合にサポートをしています。



## 8月から 実施日程が変わります

実施日時

〈7月まで〉第1・3木曜日

〈8月から〉第1・3火曜日

いずれも、9時～12時

※祝日および12月29日～1月3日の場合は翌開庁日に実施

◆利用方法 上記日時に、福祉課(市役所本館1階)へお越しください。(お待ちいただく場合があります。)

## ☆手話通訳者の派遣もできます

聴覚に障害のある人が、市内の公共施設や医療機関などをご利用の際に、手話通訳者の派遣を依頼できます。

日程調整が必要ですので、希望日の10日前までに福祉課へご連絡ください。

※通訳者の交通費等、実費負担が必要です。

■問い合わせ 福祉課 ☎44-3491 ☒62-3022 ✉fukushi@city.gose.nara.jp

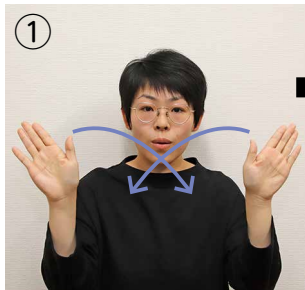
## 【手話ミニ講座】

Vol.4

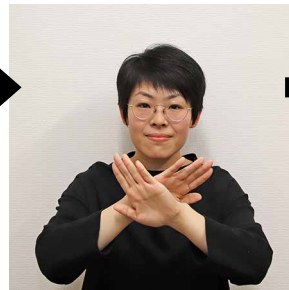
### 『こんばんは』

#### ポイント▶

手話と一緒に口を動かすようにしましょう。



① 手のひらを前へ向けて広げた両手を弧を描くように引き寄せ、目の前で交差させる。  
〈暗くなる様子〉



② 胸前で向かい合わせに立てた両手の人差し指を同時に曲げる  
〈おじぎりする様子〉

〈手話・写真協力〉 御所市手話サークル「むつの会」会員 後藤有香さん  
〈手話指導〉 御所市聴力障害者部会

#### ◆問い合わせ

福祉課 ☎44-3491 ☒62-3022

☎0744-290123  
☒0744-290127

〒634-0061

奈良県視覚障害者福祉センター  
檀原市大久保町320の11

◆申し込み・問い合わせ  
8月1日(月) (必着)

◆申込締切日

www.pref.nara.jp/1724.htm

☐

☐

申込用紙はホームページからダウンロード可。

紙に必要事項を書いて郵送またはファックスで左記へ。

◆定員 10人程度

◆申込方法 所定の申込用紙に必要事項を書いて郵送

◆講習会 (選考合格者)

▽実施日 9月5日(令和5年2月の木曜日午前中)

▽実施日 8月10日(水または12日(金))

▽実施日 8月10日(水または12日(金))

▽実施日 8月10日(水または12日(金))

▽実施日 8月10日(水または12日(金))

▽実施日 8月10日(水または12日(金))

▽実施日 8月10日(水または12日(金))

▽実施日 8月10日(水または12日(金))

▽実施日 8月10日(水または12日(金))

▽実施日 8月10日(水または12日(金))

▽実施日 8月10日(水または12日(金))

▽実施日 8月10日(水または12日(金))

▽実施日 8月10日(水または12日(金))

点訳ボランティアを募集します





## 新着図書

★1人につき**10冊4週間**貸出中★  
〈新型コロナ感染予防のため〉

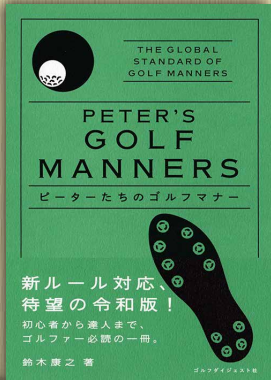
図書館ブログも見てね♪

U [www.lics-saas.nexs-service.jp/gose-city/](http://www.lics-saas.nexs-service.jp/gose-city/)

『ピーターたちのゴルフマナー』 鈴木 康之

『キャクストン私設図書館』

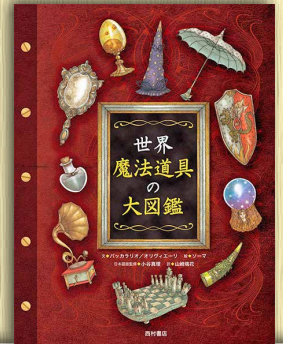
『世界魔法道具の大図鑑』



打ち方にはその人の体力、ルール上のジャッジメントにはその人の知力、マナーにはその人の人格が表れます。プレイヤーのさまざまな事態に対応するマナーを詳細に列記したゴルフマナーの手引書。ゴルフ規則改定等に対応した令和改訂版。



ジョン・コナリー



バッカラリオ

『10代で知っておきたい「同意」の話』

ジャスティン・ハンコック

『おしりじまん』

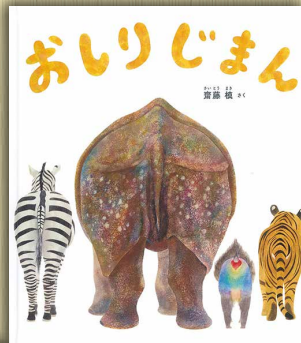
齋藤 慎

『いつも強くてカッコいい女の子』

蔭内 明子



NOじゃないならYESってこと？自分の常識は誰かの非常識？人間関係を築くうえで欠かせない同意のいろはを親しみやすいイラストとともに、身近な例でひも解きます。自分のことも、相手のことも大事にするために、「同意」の世界をのぞいて見ましょう。



◆ 一般書 ◆ (中高生を含む)	タイトル	著者・出版社
ExcelブックとVBA やりし教科書	古川 順平 / 著 SBクリエイティブ	著者・出版社
気にしない練習	名取 芳彦 / 著 三笠書房	著者・出版社
親の財産を凍結から守る 認知症対策ガイドブック	元木 翼 / 著 日本法令	著者・出版社
すべての人の天文学	縣 秀彦 / 編著 日本評論社	著者・出版社
トコトンやさしい 乾燥技術の本	立元 雄治ほか / 著 日刊工業新聞社	著者・出版社
花と短歌でめぐる 二十四節気 花のこよみ	俵 万智 / 季節の案内人 KADOKAWA	著者・出版社
極上の鉄道風景写真術	長根 広和 / 著 天夢人	著者・出版社
◆ 児童書 ◆	タイトル	著者・出版社
みんな図書館活動 この本おすすしめします！	「この本、おすすしめします！」編集委員会 / 編著 汐文社	著者・出版社
もっと！ひらめき力がぐんぐん育つ！などなど チャレンジ！スベシヤル	嵩 瀬 ひろし / 作 ナツメ社	著者・出版社
ヤワな大人にならない！ もっと生きかたルールブック	齋藤 孝 / 監修 日本図書センター	著者・出版社
そうだったのか！ 身近なもの	「そうだったのか！ 身近なもの」はかり方図鑑 編集委員会 / 編 文研出版	著者・出版社
みんなでまなぼう 認知症のこと	平野 成樹 / 監修 汐文社	著者・出版社
火も包丁も使わない！ はじめてのお料理BOOK	阪下 千恵 / 著 日東書院本社	著者・出版社
みんなみんな すてきなからだ	タイラー・フェーダー / さく 汐文社	著者・出版社

☆他にも新着図書をブログで紹介しています。

## 7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
31						

■ は休館日 □ は整理日(休館)

## 夏休み読書感想文 課題図書の貸出

7月1日(金)～  
8月30日(火)

1人につき1冊1週間貸出します。  
(予約も1人1冊)

- ▶小学生…児童書コーナー
- ▶中学生…一般書コーナー



ブックリサイクル

図書館1階入口付近に常設 (休館日を除く)

## 7月のイベント

〈地階 児童書コーナー〉

- つーちゃんのおはなし会  
3日(日) 11時～
- おはなしをたのしむ会  
9日・23日(土)  
10時30分～



7月

「差別をなくす

強調月間」です

日本国憲法は、「基本的人権」として、全ての国民が人間らしく自由と生存を確保し、互いの幸福を追い求める権利を保障しています。1969（昭和44）年7月、この理念のっとり、国と地方公共団体が協力して行う同和対策事業の目標を明らかにするとともに、総合的な施策を講じて同和問題の解決に寄与することを目的とする「同和対策事業特別措置法」が制定されました。これを記念して、奈良県では7月を『差別をなくす強調月間』と定め、あらゆる差別をなくすためのさまざまな取り組みを行っています。

御所市では、人権問題の早期解決は国と地方公共団体の責務であるとの認識に立ち、市民に対して積極的に人権問題の正しい理解と認識を培うための啓発活動の充実強化を図るため、「御所市人権問題啓発活動推進本部」を設置し、街頭啓発や広報車による市内啓発活動、職員研修などに取り組んでいます。

差別をなくすには、一人ひとりが人権問題を正しく理解し、日頃から差別を見抜く目と心を養い、人権感覚を磨くことが必要です。全ての市民が、人権尊重の精神を当たり前の社会意識として身に付けて行動し、「あらゆる差別をなくし、笑顔あふれる明るく住みよい人権のまち」の実現を目指しましょう。

# 人権たよび特集

人権施策課（人権センター内）

☎ 65・2210（柏原235）



## 第49回 御所市差別をなくす 市民集会

新たな認識から『気づき』と『築き』を！

～豊かな人権文化の創造をめざして～

参加無料  
申込不要

（人数制限あり）

7/9  
土

◆時間 13時30分～（受付：13時～）

◆場所 人権センター（柏原235）

- せきや発熱などの症状がある場合は参加を控えてください。
- 市内に在住・勤務・通学の人のみ、後日、YouTubeで視聴できます。（期間限定配信）
- 新型コロナウイルスの状況により、配信のみとなる場合があります。



〈記念講演〉

一龍齋春水が語る  
13年の実母介護の体験と、  
新作講談「ほた火垂るの墓」

いちりゅうさい はるみ  
一龍齋 春水さん（講談師）



【主催】御所市、御所市教育委員会 【協賛】「社会を明るくする運動」御所市推進委員会



「友だちついでいいな」

市内小学校 2年生

休み時間にわたしは、さか上がり  
ができてなくてあきらめようとした時  
に友だちが

「あともうちょっと、がんばれ。」  
と言ってくれて、もう少しがんばろう  
と思いました。

それから、がんばってれんしゅう  
をして、できるようになりました。  
「やった。できた。」

はじめてできて気持ち  
よかったです。まわり  
のみんなは



「できたじゃん。」「すごい。」  
と言ってくれて、がんばってれんし  
ゅうして、よかった。友だちってほ

めてくれるし、教えてくれて、やっ  
ぱり友だちっていいなと思いました。  
つぎは、わたしががんばっている

友だちに  
「あともうちょっとがんばれ。」  
と言っただけです。

「女らしさ、男らしさ、  
○○らしさ」

市内小学校 6年生

私は、女だからこうあるべき、男  
だからこうあるべきという考え方が、  
あんまり好きではない。

「おまえは女だからスカートをはけ。」  
とか

「おまえは男だからピンク色を好きに  
なるのはだめだ。」とか

女だから、男だから、○○だから、  
といてその人の生き方を勝手に決  
めて、その人が生きていきたい生き方から

ねじまげて他の人が言うのは、絶対  
におかしいと思う。

だって、その人の人生だ。その人  
の生き方だ。他の人に「こうなりな  
さい。」「それはおかしい。」なんて

言葉を言われることは、とてもいや  
だし、腹が立つと思う。

私の好きなユーチューバーで、生  
まれた体は女の人だったけど、心は  
男の人がいる。その人は、自分は何  
とちがうから変なのかなと思ってい

たらしい。  
親に自分のことを伝えても、  
「どうしてそんなことを言うの。あな  
たは女の子でしょう。」

と理解してもらえなかったそうだと。  
自分の親に自分を受け入れてもらえ  
なかったのだ。私なら絶対に耐えら  
れない。

でも、その人は自分の生き方を親  
に否定されても、苦しいことやつら  
いことに耐えて、自分の生き方を、  
今、つらぬいている。

私は、この人をすごく尊敬してい  
る。

生まれ持った体は女だけど、男と  
して生きたいとか、男でも女でもど  
ちらでも恋愛対象としてみられると

か、そんな人と向き合えば、いろい

ろなものが見えてくると思う。少し  
目先を広げて、一方的に見るんじゃ  
なくて、自分の考えを一回見直して

みる。自分の考え方は、どれかの生  
き方を、人生を否定してないか、  
一度考えてみるべきだと思う。考え

直すことで、いろいろな人たちが、  
より生きやすくなっていく世界がで  
きると思う。

男だから、女だから、○○だから  
なんて考え方をやめて、新しい考え  
方で、新しい生き方をしていけばい

いと思う。私は、いろいろな人たち  
が過ごしやすく、みんな好きな生き  
方ができる世界ができたらいいなと

思っている。

「友達がいれば」

市内中学校 1年生

私は学校が大好き。なぜなら友達  
がいるからです。だって、勉強自体  
は好きじゃないけど、友達がいれば

頑張れます。なので、いい友達がい  
っぱいいよかったですと思います。で  
もたまに、友達って楽しいけど、難

しいなって思う時がある。例えば、  
だれかが何かしちやいけなことを  
していたとして、やっぱり注意した

り、怒ったりしなきゃいけないかな  
とは思うけど、「嫌われたくない。」  
って思いが強くて注意できないこと

がよくあります。なので、ちゃんと  
注意をしてあげられる子はすごいと

思います。でもよく考えると、本当  
に人気で好かれている子は、注意を  
しても嫌われたりしないと思う。む

しろ、ちゃんと注意できると、信頼  
されるかもしれない。

正直言って、私は人気者になりた  
い。特になれる気もしないけど、な  
れなかったとしても私は人気者を目

指す。でも、友達に優しく明るく接  
して、自分の良いところばかり見せ  
て、私のことを好きになってほしい

訳じゃない。私のダメなところも、  
みんなの知らない一面も全て含めて  
好きになってほしい。もし、全てを

好きになってほしいなら、全てをみ  
んなに見せる必要がある。でも私だ  
って人間なので、秘密も少しはある。

だからやっぱり秘密もあった方が面  
白いかとも思った。  
自分を偽ってまで

友達から好かれたく  
もない。私もみんな  
の素を知りたい。み

んなにも私の素を好  
きになってほしい。私はみんなの素  
がどんなのでも大好き。だってその

子なんだから。学校に行ったら会え  
て、いつも楽しく話しているその子  
だから。私もこんな風に思われたい。

クラスみんな、自分の悪いところ  
も良いところも全部さらけ出してい  
きたい。全て明かして、それでも明  
るく楽しくいつも通りでいられるク  
ラスの一員でいたいのです。





# インターネットによる人権侵害をなくそう!

インターネットの普及に伴い、その匿名性や情報発信の容易さから、個人に対する誹謗中傷、名誉やプライバシーの侵害、差別を助長する書き込みなど、人権に関わるさまざまな問題が発生しています。こうした心無い投稿は、誰かの平穏な日常を脅かし、ときには生命に関わるなど、取り返しのつかない重大な人権侵害につながるおそれもあり、絶対に許すことのできない卑劣な行為です。

インターネット上の誹謗中傷などでお困りのときは、下記の相談窓口をご利用ください。



## 《インターネット上の誹謗中傷に関する無料相談窓口》

※通信費等は実費負担が必要

相談窓口	内容	受付方法	URLまたは電話番号
<b>まもろうよ ころこ</b> (厚生労働省)	●悩みや不安を抱えて困っている人が気軽に相談できる窓口を紹介	電話、SNS、チャットなど	www.mhlw.go.jp/ mamorouyokokoro
<b>違法・有害情報相談センター</b> (総務省)	●削除依頼の方法などをアドバイス ●ネットトラブルの専門家が対応	インターネット (利用登録が必要)	ihaho.jp
<b>インターネット人権相談</b> (法務省)	●削除依頼の方法などをアドバイス ●法務局が違法性を判断した場合はプロバイダ等への削除要請を行う	インターネット	www.jinken.go.jp
<b>みんなの人権110番</b> (法務省)		電話	0570-003-110
<b>誹謗中傷ホットライン</b> (セーフティーインターネット協会)	●必要に応じプロバイダへ利用規約等に沿った対応を促す連絡を行う	インターネット	www.saferinternet.or.jp/ bullying

### 身の危険を感じたら…

警察総合相談 ☎#9110 (プッシュ回線) または ☎0742-23-1108 (ダイヤル回線)

## てんいち先生



## 被害者支援ボランティア 募集

犯罪や事故の被害者やその家族を支援するボランティアとして活動しませんか。

募集人数  
20人程度

- ◆対象 県内在住で20歳以上70歳未満の人
- ◆活動内容 犯罪や事故の被害者とその家族・遺族等に対する次の支援
- ◆電話相談対応 (月2回程度)
- ◆病院や警察、裁判傍聴の付き添い支援など

- ◆応募方法 所定の申込書に必要事項を記入し、7月29日(金)までに郵送またはファックスで左記へ。
- ◆応募者には面接をします。(申込書はホームページからダウンロードできます。)
- ◆養成講座 ※合格者は受講が必要

- ◆応募・問い合わせ
- 〒630-8215 奈良市東向中町6
- 奈良県経済倶楽部 経済会館4階
- (公社) なら犯罪被害者支援センター

☎0742・26・6935 ☎0742・95・7560

〈電話受付：10時～16時(土日祝を除く)〉





木村 奈々美さん  
名柄小学校 6年



1982(昭和57)年から、7月は「差別をなくす強調月間」と定め、あらゆる差別の撤廃と人権意識の高揚を図るためのさまざまな取り組みを進めています。その一つとして「人権啓発ポスター・標語」を募集し、今年も市内の小学校からポスター476点と標語51点の応募がありました。応募作品の中から市で選考し、奈良県へ提出した各6作品を紹介します。

他にも優秀作品を、7月中、アザレアホールのエントランスで掲示します。どうぞご覧ください。



丸山 大和さん 名柄小学校 2年



石口 寛樹さん  
大正小学校 6年



青本 ひよりさん 大正小学校 3年



奥村 悠真さん  
掖上小学校 1年



中谷 利悠さん  
掖上小学校 4年

その言葉きょうきになるよ  
大丈夫?

王子 真希さん 葛城小学校 4年

思いやり 気持ちを考え  
やさしい言葉

横山 心音さん 葛城小学校 4年

元気よくあいつしたら  
皆笑顔

上田 未結さん 葛城小学校 5年

ごめんね

その一言でなかなおり

宮崎 勇乃介さん 葛城小学校 6年

気を付けて考えようよ  
その言葉

前川 叶望さん 葛城小学校 6年

やめようよ

見ている人もいじめている

榎田 翔大さん 葛城小学校 6年

(記載の学年は、作品応募時のものです。)



# 認知症

## 地域支援推進員 通信

vol.3

認知症にやさしいまちづくり

市内3か所で実施している「御所市オレンジカフェ」のうち、今回はテnderヒル御所わかば館を紹介します。



認知症の人や介護する家族が集い、日頃の介護の様子や介護する際の工夫などを語り合っています。

また、将来への心配や不安な気持ちに寄り添い、疑問や悩み、ストレスなどを発散できる大切なひと時となるようサポートします。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



テnderヒル御所わかば館では、毎月1回、ごせまちセンターわかば館で「オレンジカフェ」を開催しています。

**参加無料**

▶「広報御所」に毎月の開催日程を掲載しています。(下記)

◎市役所高齢対策課では、「認知症地域支援推進員」をはじめ担当職員が認知症に関するさまざまな相談に対応します。

◆相談・問い合わせ

御所市地域包括支援センター  
〔市役所本館2階 高齢対策課内〕  
☎65-2020

## オレンジカフェ



〈7月〉

認知症について  
ともに語り合いませんか？

**参加無料  
事前連絡必要**

「オレンジカフェ」は、認知症の人やその家族を中心に、地域のみなさんや医療・介護の専門職など、どなたでも集うことのできる場所です。

和やかな雰囲気の中で、地域のみなさんとともに認知症を理解し合い、共感することで、不安や悩みの解消、ストレス軽減を目指しています。



開催日	時間	内容	場所	連絡先
16日(土)	10時～12時	●認知症について語り合う ●認知症の人への接し方	テnderヒル御所わかば館 (御国通り3丁目 364の1)	テnderヒル御所わかば館 (☎64-2500)
17日(日)	13時～15時	●認知症に関する情報提供 ●交流会	鴻池会 地域ケアセンター ブランチ (大広町198の1)	鴻池会 地域ケアセンター (☎64-2062)
26日(火)	13時30分～15時00分	●認知症介護について ●住みやすい地域とは	聖ヨゼフホーム内 マリアカフェ (戸毛54の6)	聖ヨゼフホーム (☎67-2015)

※参加の際は、検温・マスク着用をお願いします。風邪症状のある人は、参加を控えてください。

# 参議院議員通常選挙

◆投票日 7月10日(日) ◆投票時間 7時～20時

政治に参加する貴重な機会です。大切な一票を無駄にすることなく、みんなそろって投票しましょう。

投票所や期日前投票所では、マスクの着用や手指消毒など、新型コロナウイルス感染症予防にご協力をお願いします。

選挙は、投票日の当日に、定められた投票所で投票するのが原則ですが、例外として、投票日前に投票できる場合があります。

## ◆期日前投票

投票日当日に投票所へ行くことができない人は、市役所で期日前投票をすることができます。

- ◇期日前投票期間 7月9日(土)まで
- ◇期日前投票時間 8時30分～20時
- ◇期日前投票所 御所市役所別館〈入札室〉  
(市役所新館 西玄関前)

## ◆不在者投票

病院や老人ホームなど、不在者投票指定施設に入院・入所している人は、その施設で不在者投票をすることができ場合があります。希望す

る人は施設の管理者に申し出てください。

また、選挙期間中、出張等で市外に滞在していると見込まれる人は、滞在地の市町村の選挙管理委員会と不在者投票をすることができます。希望する人は事前に御所市選挙管理委員会へ問い合わせのうえ、投票用紙等の請求を行ってください。

## ◆郵便等による不在者投票

身体に重度の障害があり、「郵便等投票証明書」の交付を受けている人は、7月6日(水)17時までに、御所市選挙管理委員会へ「郵便等投票証明書」を添付して投票用紙等の請求を行ってください。なお、「郵便等投票証明書」の有効期限が経過している人は、再度申請の手続きを行ってください。

新たにこの制度の適用を受けたい



人は、御所市選挙管理委員会へ問い合わせてください。(障害の種類や程度などが法律で定められています。)

## ◆特例郵便等投票

- 新型コロナウイルス感染症により 宿泊・自宅療養等されている人は、郵便で投票できる場合があります。対象となる人は次のとおりです。
- ①感染症法または検疫法による外出自粛要請を受けた人
  - ②検疫法による隔離または停留の措置を受けて宿泊施設内に収容されている人
- ※「郵便等による不在者投票」とは、必要な書類や手続きが異なります。 ※濃厚接触者は特例郵便等投票の対象になりません。

◎詳しくは、ホームページをご覧ください  
ただくか、御所市選挙管理委員会へお問い合わせください。

🌐 [www.city.gose.nara.jp/3415.html](http://www.city.gose.nara.jp/3415.html)



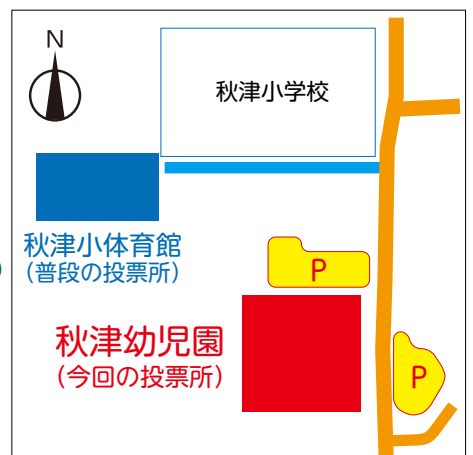
## ■問い合わせ

選挙管理委員会事務局  
☎62・3001(内線327)

## 秋津地区 投票所変更のお知らせ

秋津地区の投票所については、秋津小学校体育館が改修工事のため、**今回の選挙の投票日当日に限り**場所を変更します。下記の区域にお住まいの有権者の人は、お間違えのないようご確認ください。

- ◎今回投票所が変更となる区域 (自治会) 池之内、今出、蛇穴、條、出走、富田、西垣内、緑ヶ丘、室、秋津団地
- ◎今回の投票所設置場所 **秋津幼児園** (室484の1)



◆問い合わせ 選挙管理委員会事務局 ☎62-3001 (内線327)



# 7月の各種無料相談日程表

※祝休日は開催しません。

相談名	日	曜	時間	場所	予約	問い合わせ	備考
交通事故相談	7	木	10:00~15:00	市役所新館3階 会議室B	要	市民課☎62-3001 (内線242)	電話で予約
行政相談	19	火	13:30~16:00	市役所新館1階	要		電話で予約 (先着5人)
法律相談	13	水	13:00~16:00	消費者相談室	要		電話で予約 (先着6人)
中南和法律相談	22	金	13:00~16:00	アザレアホール 会議室	要	奈良弁護士会 ☎0742-22-2035	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	今月は開催しません。(次回は8月9日(火))				要	人権施策課 ☎65-2210	前日までに電話で予約 (先着6人)
人権相談	7 21	木	13:00~16:00	アザレアホール 会議室 人権センター 相談室	不要		
税務相談	14	木	13:30~16:00	市役所新館3階 会議室B	不要	税務課☎44-3194	
消費生活相談 御所・葛城の 両市民が相互に 利用できます	毎週 木 (*)		10:00~16:00	市役所新館1階 消費者相談室	不要	市民課☎62-3001 (内線242)	*祝休日の場合は翌日に 実施します。
	毎週 月 (*)		10:00~16:00	葛城市役所〔新庄庁舎〕		葛城市消費生活相談窓口 ☎44-5111	
教育相談	月~金		9:30~16:30	御所市適応指導教室 〔葛公民館内〕	要	御所市適応指導教室 ☎050-3761-3506	いじめ、非行、不登校など、 教育上の疑問や悩みごとの 相談に応じます。電話で予約
心配ごと相談	毎週 火		13:00~15:00	御所市社会福祉協議会	不要	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。
障害者(児)相談	月~金		9:00~17:00		要		障害者(児)の人の相談に応じ ます。電話で予約

★新型コロナウイルスの感染状況により、日程等を変更・中止する場合があります。事前にご確認ください。

暮らし

# 7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	榑原、宮戸、西寺田、豊田	22	金	戸毛、奉膳、古瀬、川合
4	月	森脇、東名柄、井戸、佐田、 多田、名柄、南郷、増	23	土	古瀬、奉膳、水泥、朝町、 新田
5	火	関屋、さくらが丘荘園、元町	25	月	重阪、小林
6	水	三室新町、三室、幸町住宅	26	火	小林、櫛羅、東松本
7	木	幸町、宮戸団地、東佐味	27	水	櫛羅、東松本、葛城台団地、 大広町、宮前町、柳田町
8	金	秋津団地、鴨神上、鴨神下、 西佐味	28	木	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
11	月	朝妻、僧堂、伏見、高天、林、 北窪、西北窪、西佐味			29
12	火	鳥井戸、林、船路、極楽寺、 五百家、持田、栗阪	26日(火)~29日(金) 〈午後〉		
13	水	小殿、富田、下茶屋、西垣内、 南寺田、條、出走、南郷	8/1	月	榑原、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			
19	火	茅原、緑町、玉手、北方、中方、 上方			
20	水	東寺田、本馬、北方、原谷、 上方、今住			
21	木	樋野、戸毛、稲宿			

※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、留守にする場合は、隣近所の人をお願いしておいてください。  
 ※流せないタイプの除菌シート等をトイレに流さないでください。  
 ※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

☆場所以外は変更ありません。  
 (朝町1337・駐車場あり)

▼期間 **8月1日(月)~令和5年2月28日(火)**

※工事の状況により期間を変更する場合があります。

▼場所 **市民運動公園 管理棟2階**

**8月から葛公民館の改修工事に伴い  
教育相談の場所が変わります**

至 御所  
工業団地  
小殿北  
コンビニ  
至 高野口  
市民運動公園前  
バス停  
至 五條

知っていますか？

国民年金保険料の**免除**制度

※令和4年度保険料 月額16,590円

保険料免除

～令和4年度の免除申請は**7月**から受付開始します～

「国民年金保険料を納めるのが難しい」ということはありませんか？

この**免除制度**は、仕事をやめたり、収入が減ったりして国民年金保険料の納付が困難な人が利用できる制度です。(申請が必要)

(いずれも月額) (表1)

保険料免除制度には、保険料の全額が免除される「**全額免除**」と、保険料の一部が免除される「**4分の3免除**」「**半額免除**」「**4分の1免除**」があります。

令和4年度保険料に対するそれぞれの免除額および納付が必要な額は右表のとおりです。

	免除額	納付が必要な額
<b>全額免除</b>	16,590円	—
<b>4分の3免除</b>	12,440円	4,150円
<b>半額免除</b>	8,290円	8,300円
<b>4分の1免除</b>	4,150円	12,440円

**新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した場合には、『臨時特例措置』もあります。**

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

## 免除を受けるための所得の基準

本人・配偶者・世帯主の各自の前年所得が下の計算式の金額以下であれば、免除を受けることができます。退職後2年以内の人は、**離職票等の添付**があれば、その人の所得審査を除外します。

<b>全額免除</b>	(扶養親族等の数+1) × 35万円 + 32万円
<b>4分の3免除</b>	88万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
<b>半額免除</b>	128万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
<b>4分の1免除</b>	168万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

## 免除以外にも…

◎学生には **学生納付特例制度**◎50歳未満には **納付猶予制度**

があります。

※「納付猶予制度」は、本人と配偶者の前年所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予される制度です。詳しくは、お問い合わせください。

## 免除等が承認された場合の、その期間の取り扱い (※)

		全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除	学生納付特例・納付猶予	保険料未納
年金を受ける資格期間には		算入される					算入されない
保険料を完納した場合と比べて年金額は	平成20年度以前の免除期間	3分の1で計算	2分の1で計算	3分の2で計算	6分の5で計算	計算されない	計算されない
	平成21年度以降の免除期間	2分の1で計算	8分の5で計算	4分の3で計算	8分の7で計算	計算されない	計算されない
障害・遺族基礎年金を受ける場合		保険料納付済期間と同じ扱い					受給できない場合あり
後から保険料を納付する場合		10年以内なら追納できる (☆)					追納できない

☆追納する保険料は、免除等が承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合、承認された期間の保険料額に経過期間に応じた**加算額**が上乗せされます。

《追納には、申し込み後に送付する納付書が必要です。ご希望の人は大和高田年金事務所まで。》

※『**4分の3免除**』『**半額免除**』『**4分の1免除**』が承認された場合でも、免除承認後の**納付が必要な額 (表1)**を納付しなければ、その承認期間は『**保険料未納**』の扱いとなりますので、ご注意ください。

## ◆免除等の承認期間 7月から翌年6月まで

▷審査結果(承認・却下)は、日本年金機構から郵送でお知らせします。

## ◆免除等の申請方法 年金手帳等を持参のうえ、市民課 庶務係 [市役所新館1階] へ。

◆問い合わせ 大和高田年金事務所 ☎22-3531 または 市役所 市民課 ☎44-3019  
日本年金機構ホームページ 🌐 www.nenkin.go.jp





# 令和4年度 国民健康保険税(国保税)の主な改正点

■ 問い合わせ 税務課 ☎44-3194 🌐 [www.city.gose.nara.jp/3406.html](http://www.city.gose.nara.jp/3406.html)

## ★子どもに係る国保税の均等割額の減額措置が導入されます。

「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」が施行されたことに伴い、子育て世帯の経済的負担を軽減するため、令和4年4月1日から**未就学児（小学校入学前の子ども）**に係る**国保税均等割額が軽減されます。**〈軽減申請等は不要〉

### ◎未就学児に係る軽減割合

#### 一律 **均等割額の2分の1**

低所得者世帯に対してすでに均等割額・平等割額の軽減措置《7割・5割・2割軽減》が適用されている場合は、各軽減後の額の2分の1を減額します。

### ◎未就学児1人に係る均等割額（年額）

軽減割合	減額前	減額分	減額後
7割軽減	11,400円	5,700円	<b>5,700円</b>
5割軽減	19,000円	9,500円	<b>9,500円</b>
2割軽減	30,400円	15,200円	<b>15,200円</b>
軽減なし	38,000円	19,000円	<b>19,000円</b>

令和4年度国民健康保険税納税通知書は、7月11日(月)に発送予定です。

## 国民健康保険税(国保税)の納付は **口座振替が原則**となりました

◆ 問い合わせ  
収税課 ☎44-3629



市では、国保税の納期内納付を促進し、収納率の向上や国保制度の安定化などを目指す取り組みの一環として、「御所市市税等の納付方法に関する規則」（令和4年4月1日施行）に基づき、国保税（普通徴収）の納付については、口座振替が原則となりました。  
※ただし、特別徴収（年金天引き）の人や口座振替納付が困難な場合は除きます。  
現在、納付書で納付している人は、便利で納め忘れのない口座振替へ切り替えていただきますよう、ご協力をお願いします。

## 7月の納税等

《納期限・口座振替日》  
★忘れずに納付してください★

**8月1日(月)**

固定資産税・都市計画税 第2期

国民健康保険税（普通徴収分） 全期・第1期

◆ 担当窓口 収税課〔市役所本館1階〕 ☎44-3629

介護保険料（普通徴収分） 全期・第1期

後期高齢者医療保険料（普通徴収分） 全期・第1期

◆ 担当窓口 保険課〔市役所新館1階〕 ☎62-3001(内線252)

☆納期内であれば、コンビニやスマホでも納付できます。  
☆口座振替にすると、納め忘れがなくなり大変便利です。

「スマホ決済アプリ」  
**LINE Pay | PayPay | PayB**  
による納付もできます！

\* 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、上記の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。

■問い合わせ 保険課〔市役所新館1階〕☎62-3001  
〈国保の保険証…内線256 / 後期高齢者医療の保険証…内線252〉



国保は世帯主へ  
後期高齢者医療は被保険者へ「簡易書留郵便」でお届けします。

8月から使用する保険証（国民健康保険被保険者証・後期高齢者医療被保険者証）を**7月下旬**に送付します。

8月以降に医療機関にかかるときは、必ず新しい保険証を使ってください。

### ◇保険証は1人に1枚交付します◇

保険証は1人に1枚のカード型です。被保険者全員分が届いているか確認してください。

- ★「簡易書留」は、郵便物が直接手渡されます。
- ★不在の場合は、不在連絡票が投函されます。

郵便局での保管期間内（投函日から7日間）に郵便局へ再配達の手続きをしていただき、都合の良い日時にお受け取りください。保管期間を過ぎると差出人（市役所保険課）に戻されます。



### ◇新しい保険証の有効期限◇

使用するときには必ず有効期限を確認

▶国保の保険証 令和5年7月31日 (\*1)

▶後期高齢者医療の保険証 令和4年9月30日 (\*1) (\*2)

\*1…令和5年7月までに70歳または75歳を迎える人、国保税や後期高齢者医療保険料に滞納がある世帯の人、その他の理由などで有効期限が異なる場合があります。

\*2…後期高齢者医療の令和4年10月1日以降の保険証は、9月中旬以降に発送します。

### ◇国保税を滞納していると・・・◇

国保税を納期から1年経過後も滞納していると、災害等の特別な事情がある場合を除き、保険証に代えて「被保険者資格証明書※」を交付することになります。

#### ※「被保険者資格証明書」が交付されると

医療機関にかかるときは、この証明書を窓口で提示し、保険適用前の医療費（10割）を負担します。後日、保険課への申請によって自己負担額を除いた分を返還しますが、これは原則として未納分の国保税に充てられます。また、国保から支給される療養費や高額療養費などの給付の全部または一部も差し止めとなります。

#### 納税相談によって分納する場合

有効期間が短い「短期保険証」（高校生世代以下の子どもは除く）を交付し、その後の国保税の納付状況に応じて有効期限を改めて設定します。必ず収税課で納税相談を受けていただき、誓約した内容は確実に履行していただきますようお願いいたします。

#### 「被保険者資格証明書」を交付されている人で、依然として滞納がある場合

引き続き、「被保険者資格証明書」（高校生世代以下の子どもは除く）を交付します。

### すでに社会保険等に参加しているのに、国保の保険証が届いたら・・・

職場の健康保険（社会保険等）に参加しても、自動的に国保の資格は喪失しません。資格喪失の届出をしないと、引き続き国保税が請求されます。社会保険等に参加したら、必ず下記のものを持って、保険課〔市役所新館1階〕で資格喪失の届出をしてください。

- 社会保険等の保険証
  - 国保の保険証……現在お使いの保険証と新しく届いた保険証の両方
  - 届出人の本人確認書類（顔写真付は1種類、顔写真なしは2種類）
  - 世帯主、被保険者、届出人のマイナンバーがわかるもの
- ※同一世帯以外の方が申請するときは「委任状」が必要です。



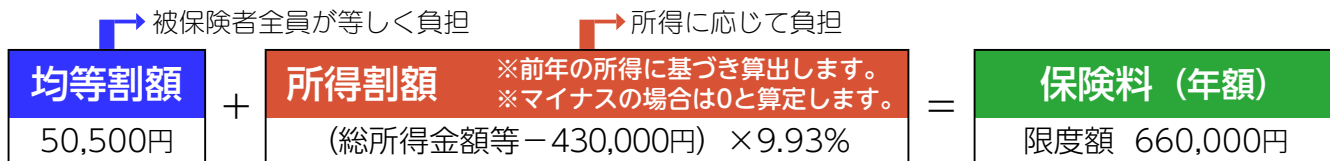
■問い合わせ 保険課 ☎62-3001 (内線256)



# 後期高齢者医療の保険料 (令和4年度)

◆問い合わせ 保険課 ☎62-3001(内線252) □ [www.city.gose.nara.jp/0150.html](http://www.city.gose.nara.jp/0150.html)

後期高齢者医療の保険料は、被保険者一人ひとりに課されます。



一部の人は、4月から保険料を仮徴収額で徴収していますが、7月に今年度の保険料額を決定したうえで、仮徴収額と精算し、本徴収の額を決めます。

『後期高齢者医療保険料納入通知書』は、7月11日(月)に発送予定です。

## ◇◇保険料の軽減措置があります◇◇

### ■均等割額の軽減

同一世帯内の後期高齢者医療被保険者と世帯主の総所得金額等の合計額	軽減割合
【43万円 + (10万円 × (給与所得者等の数 - 1))】以下	7割
【43万円 + (10万円 × (給与所得者等の数 - 1)) + (28.5万円 × 後期高齢者医療被保険者数)】以下	5割
【43万円 + (10万円 × (給与所得者等の数 - 1)) + (52万円 × 後期高齢者医療被保険者数)】以下	2割

\* 給与所得者等とは、給与収入金額が55万円を超える給与所得者および、公的年金等の収入金額が60万円を超える者(65歳未満)または110万円を超える者(65歳以上)のことです。

\* 軽減に該当するかどうかを判断するときの総所得金額等には、専従者控除、譲渡所得の特別控除は適用しません。

\* 65歳以上の公的年金受給者は、軽減判定において年金所得から15万円を控除します。

\* 世帯主が後期高齢者医療被保険者でない場合でも、その世帯主の所得が軽減判定の対象となります。



▼災害等の際に、申請により保険料が減免される場合があります。

### ■職場の健康保険などの被扶養者であった人の保険料の軽減

後期高齢者医療に加入する日の前日において、「職場の健康保険や共済組合の被扶養者」であった人の保険料は、2年間に限り均等割額が5割軽減され、所得割額は課されません。

※均等割額の軽減は、7割軽減を優先します。

- 上記の軽減措置を受けるには、税法上の申告義務のない人(障害年金・遺族年金等受給者や被扶養者および所得のない人)であっても、税務課〔市役所本館1階〕で所得の申告を行う必要があります。所得の確認ができていない人は、申告の必要はありません。

国保

## 『限度額適用認定証』(★)の有効期限は7月31日です

8月から有効の新しい認定証が必要な人は、7月25日(月)以降に下記のものを持って、保険課〔市役所新館1階〕で申請してください。

- 国保の保険証
  - 申請人の本人確認書類(顔写真付は1種類、顔写真なしは2種類)
  - 世帯主、被保険者、申請人のマイナンバーがわかるもの
- ※同一世帯以外の人々が申請するときは「委任状」が必要です。

■問い合わせ 保険課 ☎62-3001(内線256)

★「限度額適用認定証」とは…  
医療費が高額になる場合、事前にこの認定証の交付を受け、医療機関に提示すると、同一医療機関等での各月の支払い額が限度額までになります。  
※所得区分により、交付する人と交付しない人があります。  
※国保税を滞納している世帯の人には交付できません。  
※住民税非課税世帯に交付する場合は「限度額適用・標準負担額減額認定証」となります。

# 65歳以上の人の介護保険料（令和4年度）

◆問い合わせ 保険課 ☎62-3001（内線252） [U www.city.gose.nara.jp/2820.html](http://www.city.gose.nara.jp/2820.html)

介護保険は、介護を必要としている人を社会全体で支え合う理念に基づく社会保険制度です。みなさんが納める介護保険料は、介護サービスの提供や介護予防事業の充実などにあてられます。介護保険料は、本人と世帯の課税状況や所得に応じて負担していただくことになっています。みなさんのご理解とご協力をお願いします。



## あなたの介護保険料は？

令和4年度の介護保険料額は、31ページの表のとおりです。

## 介護保険料の納め方

『介護保険料納入通知書』は7月中旬に発送予定です。

### 特別徴収

▶年金からあらかじめ差し引きます

年金手帳

◎対象となる人 老齢（退職）・遺族・障害年金が年額18万円以上の人

年金の支給の際（年6回）、保険料をあらかじめ差し引きます。

保険料は、本人や世帯員の前年の所得に応じて7月に年額を決定します。そのため、前年度から引き続き特別徴収の人は、仮徴収と本徴収とによって納めていただくことになっています。

#### 《仮徴収》

納付月	4月	6月	8月
納期	1期	2期	3期

前年の所得が確定していないため、仮に算定した保険料額を納めます。通常は前年度の2月（6期）と同額です。

#### 《本徴収》

納付月	10月	12月	2月
納期	4期	5期	6期

決定した保険料の年額から、仮徴収分を差し引いた額を3回に分けて納めます。

### 普通徴収

▶口座振替や納付書（納入通知書）で納めていただきます

◎対象となる人 老齢（退職）・遺族・障害年金が年額18万円未満の人

納付書を送付しますので、納期限までに市役所や取扱金融機関で納めてください。

#### ★口座振替が便利です

市役所や金融機関へ納めに行く手間が省け、納め忘れの心配もありません。ご希望の人は、次のものを持参のうえ、保険課〔市役所新館1階〕または取扱金融機関へお申し込みください。

【必要なもの】 ●保険料の納付書 ●預貯金通帳 ●通帳の届出印

納付月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
納期	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期

## 介護保険料の納め忘れはありませんか？



納め忘れていると、未納の期間に応じて利用者負担が引き上げられたり、高額介護サービス費などの支給が受けられなくなります。介護が必要になったとき、安心して介護サービスを利用できるよう、保険料の納め忘れがないようにしましょう。納期内の納付が困難な人は、保険課へご連絡ください。分割納付などにより完納していただけるよう、ご相談に応じます。

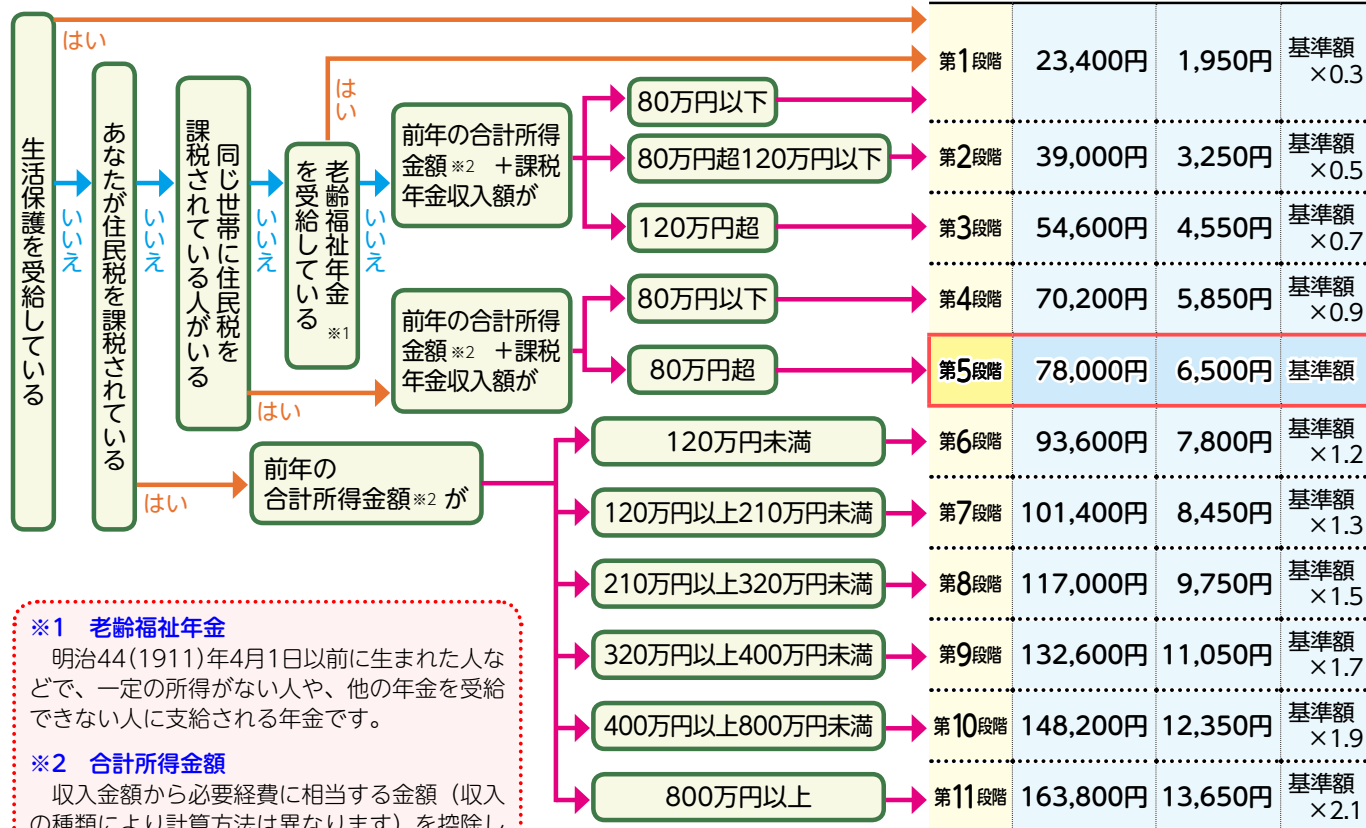
参考

◇40歳～64歳の人〈第2号被保険者〉の介護保険料は・・・

加入している健康保険ごとに定められた算定方法で決められ、健康保険料（税）と一括で納めます。詳しくは、ご加入の健康保険へお問い合わせください。



## 第1号被保険者（65歳以上）の 介護保険料額



### ※1 老齢福祉年金

明治44(1911)年4月1日以前に生まれた人などで、一定の所得がない人や、他の年金を受給できない人に支給される年金です。

### ※2 合計所得金額

収入金額から必要経費に相当する金額（収入の種類により計算方法は異なります）を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。なお、第1段階～第5段階の人は、公的年金等に係る雑所得を控除し、土地・建物等の長期・短期譲渡所得がある場合は、特別控除額を控除した金額となります。

## 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた

### 国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療保険の 被保険者のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症の影響によって、世帯主や世帯の主たる生計維持者が次のような状況にあるときは、申請によって保険税や保険料が減免される可能性があります。

- ▶ 死亡した、または重篤な傷病を負った
- ▶ 給与・事業・不動産・山林収入において、前年に比べて3割以上の減少が見込まれる など

※副収入があるなどの理由により、対象外となる場合もあります。



詳しくは、市ホームページに掲載しています。

#### 問い合わせ

《国民健康保険税》

税務課 ☎44-3194 U [www.city.gose.nara.jp/3405.html](http://www.city.gose.nara.jp/3405.html)

《介護保険料》

保険課 ☎内線252 U [www.city.gose.nara.jp/3111.html](http://www.city.gose.nara.jp/3111.html)

《後期高齢者医療保険料》

保険課 ☎内線252 U [www.city.gose.nara.jp/3112.html](http://www.city.gose.nara.jp/3112.html)

## 遺言は「終活」の第一歩

大切な自筆証書遺言書を  
法務局が預かりします

## ◇遺言書を作成しておく…

- 自分の意思に沿った遺産の分配ができます。
- 相続人以外にも財産を分配（遺贈）できます。
- 相続手続きがスムーズに進みます。

## ◇遺言書を法務局に預けると…

- 紛失、隠ぺい、改ざんの心配がありません。
- 死亡時に遺言があることを通知できます。
- 家庭裁判所の検認が不要になります。

▶遺言書1通につき手数料3,900円が必要です。

▶事前予約が必要です。

## ■問い合わせ

奈良地方法務局 葛城支局  
☎52-4941（自動音声5番）

◎ホームページ（概要、申請手続き等）

houmukyoku.moj.go.jp/  
nara/page000001  
\_00105.html

## 家族介護教室

先着10人

☆高齢者の介護について学びましょう☆

## ◎テーマ 高齢者の食事と栄養

- ◆旬の食材を使った体に良い料理の組み合わせ
- ◆高齢者の食事と介護食づくりの工夫
- ◆介護者のための簡単に作れるおいしい料理

◆日時 7月22日(金) 14時～15時

◆場所 特別養護老人ホーム 国見苑  
(柏原1594の1)参加無料  
申込必要

◆対象 市内在住で、家族等の介護をしている人

◆申込方法 7月6日(水)以降に、電話で国見苑在宅介護支援センター(☎62-8641)へ。

◆問い合わせ 高齢対策課 ☎44-3493

※参加の際は、検温・マスク着用をお願いします。  
風邪症状のある人は、参加を控えてください。

## 空き家 個別相談会

費用無料  
申込必要

空き家の維持管理や処分でお悩みの人、自分の持ち家の将来に不安がある人は、この機会にご相談ください。空き家対策の専門家が無料で相談に応じます。

## ①オンラインまたは電話での相談

◇とき 7月21日(木)

## ②対面での相談

◇とき 9月15日(木)

◇ところ 市役所新館2階 会議室A

\*\*\* いずれも \*\*\*

◆対象 空き家の持ち主、持ち家の空き家化防止に興味がある人

◆時間 13時30分～16時（1組40分）

◆内容 空き家の管理や利活用、解体などに関する相談

◆相談対応 特定非営利活動法人  
空き家コンシェルジュ

◆定員 各日4組まで（先着順）

◆申込締切日 ①…7月19日(火) ②…9月13日(火)

◆申込方法 電話で下記へ。またはウェブから。

◆申し込み・問い合わせ

地域活性推進室 ☎44-3641

[8時30分～17時15分（土(日)祝を除く)]

🌐 www.city.gose.nara.jp/2015.html

☆市の『空き家・町家バンク』では、空き家の購入や賃借の利用希望者が急増しています。  
空き家の活用方法を検討中の人は、お気軽にご相談ください。



奈良県広域消防組合

マスコットキャラクターが誕生!



愛称は「まほろ隊長」です。

住民のみなさんに親しんでいただけるよう活動していきます。

よろしくお願ひします。

キャラクター設定など

詳しくは、組合ホームページをご覧ください。

🌐 [www.naraksk119.jp/](http://www.naraksk119.jp/)



◆問い合わせ

奈良県広域消防組合 消防本部  
☎ 0744・26・0119

野焼きからの  
火災が急増しています!

野焼きの後、くすぶっている炎から火災が発生するケースが非常に多くなっています。

野焼きは法律で禁止されています。農作業で出た雑草や稲わらなどを燃やすことなどは例外的に認められていますが、以下の注意事項をしっかりと守り、火災を発生させないようにしましょう。

【注意事項】

- 乾燥注意報等の発令時は、野焼きを行わない。
- 消火器や水バケツ等を準備し、消火し終わるまで絶対にその場を離れない。
- 複数人で行い、高齢者のみでは行わない。
- 建物やビニールハウスの近くでは行わない。



★野焼きを行う際は、「火災とまぎらわしい煙または火災を発生おそれのある行為の届出書」を必ず消防署へ提出してください。

◆問い合わせ 御所消防署 ☎62-0119



消費生活  
アドバイス

実在企業をかたる

フィッシングメールにご用心!

通販サイト、フリマサービス、カード会社、携帯電話会社など実在企業をかたるメールを送り付け、パスワードやID、暗証番号、カード番号などの情報を詐取する手口（フィッシング）が多発しています。

【事例①】(80歳代 男性)

大手通販サイトからクレジットカード情報の再登録を促す案内メールが届いた。メール内のURLにアクセスし、氏名やカード番号などを入力したところ、後日、約1万7千円分の身に覚えのないカード利用が判明した。

【事例②】(70歳代 男性)

大手カード会社から「不正利用が多発している」として確認を求めメールが届いた。メール内のURLをクリックし、氏名やカード番号などを入力したところ、後日カード会社から「通信販売で不正な利用が確認された」と連絡があり、5万円ほどが使われていた。



【アドバイス】

▽メール内のURLにアクセスし、個人情報を入力すると、不正に利用される恐れがありますので、安易にアクセスしないでください。誤ってアクセスした場合でも、個人情報は絶対に入力しないでください。

▽日頃から公式アプリやブックマークに登録したサイトにアクセスするよう心がけましょう。

▽事業者の公式ホームページで、フィッシングに関する情報をこまめにチェックしておきましょう。

※困ったときは、

左記へご相談ください。\*

《御所市消費生活相談》

◇日時 毎週木曜日 10時～16時  
(祝日、年末年始を除く)

◇場所 消費者相談室

(市役所新館1階)

《消費者ホットライン》 ☎188

《警察相談専用電話》 ☎9110

◆問い合わせ 市民課 ☎内線242



消費者ホットライン 188  
イメージキャラクター  
イヤヤン

# 公共下水道の新規供用開始

■問い合わせ 都市整備課 ☎44-3499

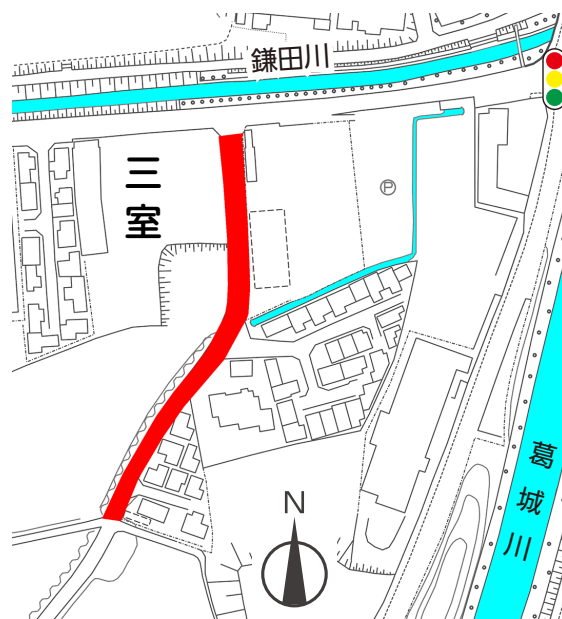
U [www.city.gose.nara.jp/0700.html](http://www.city.gose.nara.jp/0700.html)



図に表示している区域では、7月1日から下水道への接続が可能になります。（接続できるのは図中の ■ 塗りつぶし箇所に接する家庭です。）

下水道供用開始日から3年以内にくみ取り便所を水洗便所に改造し、風呂・台所などからの生活雑排水はすみやかに公共下水道に接続することが法律で義務付けられています。

下水道への接続が可能な家庭は、清潔で豊かな社会生活を営むためにも、ぜひ水洗化工事を行っていただき、公共下水道をご利用ください。



## ◎公共下水道事業 排水分担金（7万円）

公共下水道管整備工事の費用の一部に充てるため、敷地内の排水設備を公共下水道に接続する際（排水設備の確認申請書提出時）に納付していただきます。

◎水洗化工事は、御所市排水設備等工事指定工事店で行ってください。（市ホームページに一覧を掲載）

## 水道メーター 取替作業にご協力ください

各家庭に設置している水道メーターは、正確に検針できるよう、検定有効期間が8年と定められています。

水道局では、これに合わせて、計画的に水道メーター（私設を除く）を取り替えています。



- ▷対象家庭には事前にチラシでお知らせします。
- ▷取替作業は御所市上下水道協同組合が行います。
- ▷作業に伴い15分～20分程度断水します。
- ▷作業後、最初に水を使う前に、水道管内の空気や濁り水を排出してください。

メーターは貸与品で無料です。取替作業の際に費用を請求することはありません。

◆問い合わせ 水道局お客様センター ☎62-1591



暮らしを支える  
水資源を守ろう

### ◎節水しよう

洗濯回数を減らす。水を流したままにしない。風呂の残り湯を利用する。など

### ◎汚れを流さないようにしよう

油汚れをふき取る。洗剤を使い過ぎない。調理くずを流さないよう水切りネットを付ける。など

### ◎川や海、水源を守ろう

川や海にごみを捨てない。水路や川を清掃する。植林や間伐など森林保全活動に参加する。など

— 政府広報オンラインから要約 —



未来を見据え  
新しい価値  
を創りだそう!

# 御所市職員を 募集します



## ◆職種・採用予定人数 〈令和5年4月1日採用〉

職種	採用予定人数
一般事務職（大学・短大）	6人程度
保健師	5人程度
保育士	3人程度

\*受験資格（対象年齢・必要な資格等）や  
試験内容は、試験案内をご覧ください。

☆土木技術職は【奈良県・市町村土木職員  
採用共同試験】を実施します。  
〈「広報御所」8月号に掲載〉

## ◆試験日〈第1次試験・全職種〉

**8月18日(木)～31日(水)**

（上記の期間で受験者が選択する日）

\*テストセンターでの受験になります。

## ◆応募手続き

▶応募方法 ウェブ（「e古都なら」）

▶受付期間 **7月19日(火)～8月1日(月)**

▶試験案内の配布

人事課で配布または

市ホームページからダウンロード



詳細は、市ホームページをご覧ください。🌐 [www.city.gose.nara.jp/3437.html](http://www.city.gose.nara.jp/3437.html)

◆問い合わせ 人事課〔市役所本館2階〕 ☎44-3016

## 都市計画原案の縦覧および公聴会

都市計画法第16条に基づき、御所IC北地区周辺に関する  
都市計画原案の縦覧および公聴会を実施します。

### ◎都市計画原案の種類

- ①市街化区域と市街化調整区域との区分の変更（県決定）
- ②用途地域（市決定）③高度地区（市決定）④地区計画（市決定）

### ◎都市計画原案〈①②③〉の流れ

#### ◆原案縦覧

▷期間 7月25日(月)～8月8日(月)  
〈8時30分～17時15分（土(日)を除く）〉

#### ▷場所

奈良県県土利用政策室〔県庁本庁舎2階〕…①  
御所市まちづくり推進課〔市役所新館2階〕…①②③

#### ◆公述申出書の提出

関係住民および利害関係者は、事前に公述申出書を提出することにより、公聴会で意見陳述ができます。

▷提出方法 ホームページおよび縦覧場所で配布する公述申出書に必要事項を記入し、持参または郵送で各提出先へ。

▷提出期間 7月25日(月)～8月9日(火)（必着）

#### ▷提出先

〒630-8501 奈良市登大路町30 奈良県県土利用政策室…①  
〒639-2298 御所市1の3 御所市まちづくり推進課…②③

#### ◆公聴会（公述申出があった場合に開催）

▷日時 8月21日(日) 14時～

※12時時点で警報発令の場合は8月28日(日)の同時刻に延期

▷場所 アザレアホール（御所市13）

### ◎都市計画原案〈④〉の流れ

#### ◆原案縦覧

▷期間 7月25日(月)～8月8日(月)  
〈8時30分～17時15分（土(日)を除く）〉

▷場所 御所市まちづくり推進課

#### ◆意見書の提出

▷対象 原案に係る区域内の土地所有者および利害関係者

▷提出方法 ホームページおよび縦覧場所で配布する意見書に必要事項を記入し、持参または郵送で提出先へ。

▷提出期間 8月9日(火)～16日(火)（必着）

▷提出先 御所市まちづくり推進課

### ■問い合わせ

#### 【原案①に関すること】

奈良県県土利用政策室

☎0742-27-7520

🌐 [www.pref.nara.jp/56020.htm](http://www.pref.nara.jp/56020.htm)

#### 【原案①～④に関すること】

御所市まちづくり推進課

☎62-3001（内線335）

🌐 [www.city.gose.nara.jp/3431.html](http://www.city.gose.nara.jp/3431.html)



## 市民の善意

ありがとうございます。 (敬称略)

〈社会福祉のために〉

○第29回御所中同窓会

代表者 中井陽一

4万1171円



## ▼市営住宅入居者募集

### ◆募集住宅と戸数

- ①小林団地 (4階建) 3DK 2戸
  - ②サン柏原 (3階建) 2DK 1戸
  - ③サン柏原 (3階建) 3LDK 1戸
- ※①と②は、単身世帯の入居には条件あり。

※③は、単身世帯の申し込みは不可。

### ◆申込用紙の配布と申込受付

▽期間 7月11日(月)～22日(金)

※同一住戸に複数の申し込みがあった場合は抽選となります。

※応募が募集戸数に達しなかった住宅は、随時募集を行います。

▽場所 住宅課「市役所新館2階」

◆問い合わせ

住宅課 ☎44・3496

## ▼地域別福祉の就職フェア

◆対象 令和5年3月卒業予定の学生、福祉の仕事への就職希望者、福祉の仕事に関心がある人  
(履歴書は不要)

### 《オンライン個別面談会》

#### ◇開催日

●第1回 8月24日(水)～9月30日(金)

●第2回 10月24日(月)～11月30日(水)

◇時間 10時～16時30分

◇内容 「Zoomミーティング」を使用した福祉施設・事業所との個別面談会。自宅から参加可。

☆申込必要 (希望日の5日前までにウェブから申し込み)

### 《対面式面談会》

#### ◇日時と場所

●7月20日(水) 11時～16時

イオンモール大和郡山

●10月20日(木) 11時～16時

イオンモール橿原 (大和郡山山下三橋町741)

イオンモール橿原

(橿原市曲川町7の20の1)

◇内容 福祉施設・事業所との面談会、福祉の仕事相談など。

☆当日申込み可能

◆申し込み・問い合わせ

奈良県福祉人材センター

☎0744・29・0160

🌐nara-shakyo.jp/

pages/101/

参加無料



広告

お知らせ

## ▼自衛官候補生・

### 一般曹候補生採用試験

◆対象 18歳以上33歳未満の人

◆場所 航空自衛隊奈良基地

(奈良市法華寺町1578)

※一般曹候補生の二次試験会場は別途通知します。

《自衛官候補生》(中途採用含む)

◇試験日 8月27日(土)

◇内容 学科・口述試験、作文、適性検査、身体検査

◇応募締切日 8月23日(火)

《一般曹候補生》

◇一次試験日 (筆記試験、適性検査)

9月15日(木)～18日(日)の指定日

◇二次試験日 (口述試験、身体検査)

10月8日(土)～23日(日)の指定日

◇応募締切日 9月5日(月)

◆応募・問い合わせ

自衛隊奈良地方協力本部

五條地域事務所(古田・上小園・山岡)

☎0747・22・3789

🌐www.mod.go.jp/pcp/

nara/recruit/guidance/



◆ 有料広告掲載の問い合わせ 企画政策課 ☎44-3167 ◆





### ▼公共職業訓練生募集

◆対象 再就職を希望する人

(③④はおおむね55歳未満)

◆訓練科および定員

- ①機械CAD技術科(6人程度)
- ②住宅リフォーム技術科(6人程度)
- ③CAD/NC技術科(10人程度)
- ④電気設備技術科(10人程度)

(③④はビジネススキル講習付き)

◆訓練期間 9月～令和5年2月

(③④は令和5年3月まで)

◆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433)

◆受講料 無料(教科書代等は実費)

◆募集期間 7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

### ▼ならじョブカフェセミナー

就職活動のスキルが学べる参加型

セミナーです。

◆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)

◆セミナーと日時

▽対人スキル実践トレーニング

7月8日(金) 13時30分～16時30分

▽面接対策セミナー

7月22日(金) 14時～16時

▽グループディスカッション

7月29日(金) 14時～15時30分

◆場所 ならじョブカフェ

〔エルトピア奈良内〕

◆定員 各日先着10人程度

(奈良市西木辻町93の6)

◆申込方法 各開催前日までに、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。またはウェブから。

◆申し込み・問い合わせ

ならじョブカフェ

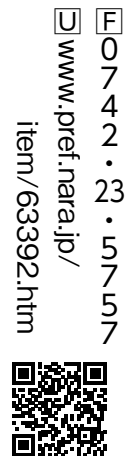
☎0742・23・5730

☎0742・23・5757

🌐www.pref.nara.jp/

item/63392.htm

参加無料



### ▼奈良で働くフェア 保護者向け就活セミナー

若者の県内定着を図るため、講演や県内就職のPRなどを行います。

◆対象 大学生等の保護者や家族

(学生も含む)

◆日時 7月9日(土)

12時30分～16時(受付:12時～)

◆場所 奈良県立大学

(奈良市船橋町10)

※ウェブでの参加もできます。

◆来場者の定員 先着30人

◆申込方法 7月8日(金)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、性別を奈良しごとiセンターへ。またはウェブから。

🌐www.pref.nara.jp/

23913.htm

参加無料

◆申し込み・問い合わせ

奈良しごとiセンター

奈良県無料職業紹介所

☎0742・23・5729

☎0742・23・5757

◆申し込み・問い合わせ

奈良しごとiセンター

奈良県無料職業紹介所

☎0742・23・5729

☎0742・23・5757

🌐www.pref.nara.jp/

23913.htm

参加無料

◆相続・遺言手続き支援

相談会 7月～9月

遺言書、相続手続き、相続トラブルなど、相続に関わるすべての相談に応じます。〔予約が必要〕

◆日時 毎週水曜日13時30分～16時

◆場所 森田行政書士事務所

(御所市622の11)

◆費用 初回のみ無料

◆予約方法 開催前日までに電話で左記へ。

◆予約・問い合わせ

行政書士(森田)

☎090・9059・6963

### ▼御所市・葛城市・五條市 合同企業説明会 参加企業募集

域内の企業(事業所)と求職者のマッチングの場を創出する機会です。

ぜひご参加ください。

◆対象 令和5年に採用予定のある市内企業(12社程度・先着順)

◆日時 10月15日(土)

10時～11時30分、13時～14時30分

◆申し込み・問い合わせ

御所市1の3

☎44・3497

🌐www.city.gose.nara.jp/

2822.html

参加無料

◆場所 道の駅かつらぎ

(葛城市太田1257)

☆参加無料(関連経費は負担あり)

◆申込方法 参加申込(同意)書を7月20日(水)までに農林商工課へ提出してください。参加申込(同意)書は農林商工課で配布または市ホームページからダウンロードできます。

広告

お知らせ

◆有料広告掲載の問い合わせ 企画政策課 ☎44-3167

令和  
4年度

## 文化財講座

◆第1回

御所市域の史料から見た  
明治期の地域の歴史

遺跡や建築、古文書、天然記念物など、御所市の多種多様な文化財の魅力を各分野の専門家がひも解く年4回の文化財講座です。

参加無料  
申込必要◆日時 7月30日(土) 14時～15時30分  
(開場：13時30分)

◆場所 かもきみの湯 多目的室 (五百家333)

◆講師 奈良大学教授 井岡 康時さん

◆定員 50人 (定員を超えた場合は抽選)

◆申込方法 往復はがきに、「文化財講座参加申込  
(7月30日)」と明記し、郵便番号、住所、氏名、  
電話番号を記入のうえ、文化財課へ郵送。

◆申込締切日 7月15日(金)

※締め切り後、受講決定者には受講証を送付します。

※他の講座など詳しくは、市ホームページ  
をご覧ください。🌐 [www.city.gose.nara.jp/3436.html](http://www.city.gose.nara.jp/3436.html)

◆申し込み・問い合わせ

〒639-2277 御所市室102

御所市教育委員会事務局 文化財課

☎60-1608

イベント中止の  
お知らせ新型コロナウイルス感染拡大防止のため、  
本年も下記のイベントを中止します。算学修行「えんのおづぬ杯」  
計算力・思考力大会算数への関心を高め、  
算数力の向上を図るため、  
毎年8月に開催しています。

## 青少年サマーキャンプ

青少年の社会性・コミュニケー  
ション能力等の向上を図るため、  
夏休みに開催しています。

■問い合わせ 生涯学習課 ☎44-3597

葛小中学校を開設します。

◇問い合わせ 地域協働安全課 ☎44・3269

◆問い合わせ 葛公民館 ☎67・1896

葛公民館は、築33年を迎え、今後もみなさんに安心してご利用いただくため、屋根・外装・内装などの大規模改修工事を行います。大変なご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

8月1日(月)～令和5年2月28日(火)

葛公民館 長期休館のお知らせ

お知らせ



# マイナンバーカードで **第2弾!** マイナポイント をもらおう

始まっています!

市民課〔市役所新館1階〕  
☎44-3018



**1**

- ★マイナンバーカードを新たに取得する人
- ★マイナンバーカードをすでに取得している人で、マイナポイント(第1弾)の申し込みがまだの人



※マイナポイントの申込後、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をする必要があります。

申込受付中!!

最大**5,000円**相当の  
ポイントを付与

**2**

- ★マイナンバーカードの健康保険証としての利用登録を行った人

6月30日(木)午後から  
申込受付開始!!

**3**

- ★公金受取口座の登録を行った人

※いずれも、チャージまたはお買い物は不要です。



各 **7,500円**相当の  
ポイントを付与

▶マイナンバーカードの申請は **令和4年9月末まで**

▶マイナポイントの申し込みは **令和5年2月末まで**

【マイナポイントの申し込みに必要なもの】

- マイナンバーカード
- 数字4桁の暗証番号
- 決済サービスIDとセキュリティコード

◇6月30日午後から7月上旬にかけて、市民課窓口の混雑が予想されます。

混雑状況によりお待ちいただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◇マイナポイントの付与は先着順ではありません。慌てずに申し込んでください。



マイナポイントの申込方法や付与内容など、詳しくは下記でご確認ください。

◎マイナポイント ホームページ [U mynumbercard.point.soumu.go.jp](http://mynumbercard.point.soumu.go.jp)



## マイナンバーカードを作るには…

●市役所市民課で申請 (顔写真は市役所で撮影します)

- ◆必要な書類 ①「通知カード」
- ②本人確認書類(※) ③住民基本台帳カード(お持ちの人のみ)

- ※ ①1点、もしくは②2点または②1点+①1点
- ①…公的機関発行の顔写真付の証明書(運転免許証など)
- ②…公的機関発行の顔写真なしの証明書(保険証など)
- ③…法人発行の証明書(学生証など)

\*原則、本人が来庁してください。  
\*申請後、カード交付まで1か月ほどかかります。  
\*作成されたカードは本人限定郵便で送付します。

●郵便やインターネットで申請

- \*申請後、受取案内はがきを送付します。
- \*はがきを受け取り後、市役所でカードを交付します。
- \*詳しい申請方法は下記でご確認ください。

総務省マイナンバーカード ホームページ

[U mynumbercard.soumu.go.jp](http://mynumbercard.soumu.go.jp)  
マイナンバー総合フリーダイヤル  
☎0120-95-0178



## 平日に市役所へ来庁できない人は…

「マイナンバーカードの申請・交付」や「マイナポイントの申込支援」の業務を行う臨時窓口を開設しますので、ご利用ください。

◆日時 **7月9日(土)・24日(日)** 9時～12時

◆場所 **市民課**〔市役所新館1階〕

## 住民票等コンビニ交付 サービスを休止します

システムメンテナンスのため、マイナンバーカードによる「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20日(水)《終日》**

# サンダル履物コンテスト

## デザイン画を募集します!



今回のテーマ

エンパサイズ コーポレイション  
**Emphasize cooperation**  
 — 協調を強調 —

《募集期間》(期間内必着)

7月1日(金)～9月9日(金)

### ◆デザイン画の募集規格

- ▷サイズ B4サイズ程度 (257mm×364mm)
- ▷出展数 1人3点まで
- ▷着色 色彩も重要な審査対象
- ▷デザインの対象 男・女用、子ども・大人用、季節等は問いません。

### ◆募集部門

- 一般部門…高校生以上 (学生・一般は問わず)
- ジュニア部門…中学生



第34回コンテスト  
 受賞作品と試作品



- 出展票や開催要項など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- [www.city.gose.nara.jp/3444.html](http://www.city.gose.nara.jp/3444.html)



応募  
 問い合わせ

〒639-2301 御所市元町1の1 御所市産業振興センター内  
 「サンダル履物コンテスト」実行委員会 ☎62-1688 ☎62-0906

## 第37回 地場産品展示・即売会 出店者募集

《募集期間》  
 7月1日(金)～29日(金)

- ◆開催日 11月5日(土)・6日(日)
- ◆場所 産業振興センター(元町1の1)

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止する場合があります。開催の有無は8月上旬に連絡します。

市内・県内の良質な地場産品をみなさんに安価で提供し、地場産品の需要拡大を図るため実施する展示・即売会に出店していただく市内企業・団体や個人商店を募集します。

※応募多数の場合は抽選等で決定します。

□ [www.city.gose.nara.jp/3151.html](http://www.city.gose.nara.jp/3151.html)



- ◆問い合わせ 産業振興センター ☎62-1688

