

# 御所

2016

2

No.903



静寂のうつくしさ(葛城公園)

寂<sup>せき</sup>として白く世界を包む冬の魔法。積もり積もる量感とその冷たさ、目も眩む白さが、なぜか懐かしく胸に染みる。



# 誇夢



御所市長  
ひしがわ  
東川 裕  
ゆたか

■ご意見・お問い合わせ  
秘書課 秘書係  
☎62-3001 (内線205)

□ <http://gose.seesaa.net/>

1月、新年の「仕事始めの式」で職員に対し、次のように伝えました。「平成28年の御所市の仕事は、まず、地方版総合戦略『御所市まち・ひと・しごと創生総合戦略』を『本物』にするため、一つひとつの施策に確実に答えを出していくこと、そして、学校規模適正化の動きをオール御所市で進めていくこと」。この2点を大きな柱として、今年の仕事を進めるよう、指示しました。

地方版総合戦略については、全国の自治体を取り組んでおり、本気で進めないと地域格差の拡大につながると考えています。地方創生の波に決して乗り遅れることのないように、「若い世代がとどまりたいと思えるまち」「安心して子どもを産み育て、みんなが健康に暮らせるまち」「地域資源を活用した働く場所の創出で人を呼び込むまち」を基本目標として「持続可能なまち」を目指し、さまざまな取り組みを進める必要が

あります。この計画に魂を込めて「本物」に仕上げるためにも、職員自身が「本物」の公務員に成長しなければならぬと伝えました。

今年の仕事は多種多様であり、質量とも今までに経験したことがないものとなりそうです。新しいさまざまな懸案事業にチャレンジする前向きな姿勢が必要だと感じています。難しい作業ですが、力一杯、すべての課題に立ち向かう覚悟です。市民のみなさんご協力をお願いいたします。

◆◆◆  
御所市が市民のみなさんから公募した「みんなの夢事業」。今回は2事業の応募があり、プレゼンテーションを行った結果、「心ひとつにTUNAGUごせ」が選定されました。もうひとつの「GOSE 夢の庭作り」も素晴らしい事業でしたが、僅差での決定となったようです。

「心ひとつにTUNAGUごせ」

は、「伏見地区」から「かもきみの湯」までの約3千500メートル余りを竹でつなぎ、「そうめん流し」でギネスに挑戦するという、壮大な事業です。ハードルも高いですが、1本のそうめんでも目標地点に流れ着いたときの感動と達成感は計り知れないものとなるでしょう。

◆◆◆  
これまで「みんなの夢事業」では、「葛城の峯G（ごせ）級グルメコンテスト」「GOSE夢絵本プロジェクト」「葛城山こんかつ登山」など、市民が主体となった夢のある事業が展開されてきました。今回のこの事業を通して、「すべての御所市民が力を合わせる」ことが、何よりも大きな力になると思います。今から夏の本番が楽しみです。

【フォトニュース（17ページ）に掲載】

（市長ブログから抜粋・一部改変、

加筆等により構成）

## ◆ 今月の紙面 ◆

- 2 誇夢（市長室から）
- 3 人権センターだより
- 4 マイナンバー
- 5 御所市臨時職員を募集
- 6 金剛葛城山下一周駅伝大会
- 7 中央公民館・文化交流センター合同発表会
- 8 14 税関係のお知らせほか
- 15 図書館へようこそ
- 16 17 まちのフォトニュース
- 18 くらし
- 19 24 けんこう
- 25 31 お知らせ
- 32 ふるさと御所文芸探訪

## 市の動向

【平成27年12月31日現在】

市の人口	27466人(-59人)
男性	12894人(-33人)
女性	14572人(-26人)
世帯数	12137戸(-4戸)
* ( )	内は前月比

## 知っていますか？ 「ハラスメント」

ハラスメントとは、いろいろな場面での「嫌がらせ」のことをいいます。「パワー・ハラスメント」や「マタニティ・ハラスメント」、「モラル・ハラスメント」は「精神的暴力」「精神的虐待」ともいえる人権侵害です。私たちの身のまわりにはさまざまなハラスメントが存在し、なかには意図しないにもかかわらず相手を不快にさせている場合もあり、気付かない間に加害者（被害者）になっているかもしれません。

自分自身、思いあたることがないか考えてみましょう。

### 【事例（主なもの）】

#### セクシャル・ハラスメント（セクハラ）

- 性的な嫌がらせ
  - ・一方的に寄りかかると、髪や体を触る。
  - ・体型や容姿について意見する。
  - ・返答に困るような性的な冗談を言う。
- パワー・ハラスメント（パワハラ）
- 権力や階級などの上下関係を利用した嫌がらせ

- ・人前で過剰に叱責する。
- ・仕事を与えない。
- ・明らかに不要なことや、遂行不可能な仕事を押しつける。

#### マタニティ・ハラスメント（マタハラ）

- 妊娠中、また産休明けの女性に対して行われる嫌がらせ
- ・自主退職を誘導する。

- ・「妊婦が職場にいると効率が悪い」など職場に居づらくするような発言を浴びせる。
- ・重労働や残業を強いる。

#### モラル・ハラスメント（モラハラ）

- 個人が持つ常識や社会的モラルを他人に押しつけること
- ・馬鹿にするような言い方をする。
- ・無視するなど相手の人格を否定するような態度をとる。

- ・ソシヤル・ハラスメント

#### インターネット上のSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）

- インターネット上のSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）に関連した嫌がらせや迷惑行為
- ・職場の上司がコミュニケーションを図ろうとして、部下のフェイスブックの投稿を日常会話に持ち込む。
- ・許可なく、他人が写っている写真を投稿する。

この他にも「アルコール・ハラスメント（飲酒の強要、酔ったうえでの迷惑行為）」「エイジ・ハラスメント（年齢による偏見や嫌がらせ）」など、数十種の「〇〇ハラスメント」という言葉が存在します。また、「エイジシルバー・ハラスメント（高齢者に対する嫌がらせ）」は背景に介護疲れのストレスがあるともいわれ、現在、現在の深刻な社会問題を反映しています。

相手の言動をどう感じ、どう受け止めるか、「不快」と感じるレベルは、人それぞれであり、タイミングによっても変わります。どこまでが許容範囲で、どこからがハラスメントなのか、一概には決められません。大切なことは、相手の立場に立って行動することを心がける、ということではないでしょうか。

### 2月7日は「北方領土の日」

1855年（安政元年）、日露両国の国境を「択捉島」と「ウルップ島」との間と定めた「日魯通好条約」が下田（伊豆）で署名された日です。

## ご存知ですか？乗換不要で「大阪阿部野橋」駅へ！

近鉄電車では朝のラッシュ時間帯、「上り」の一部「準急」が、近鉄御所駅から大阪阿部野橋駅へ直通で運転されています。

準急のため所要時間はかかりますが、乗換不要でもご利用いただけます。詳しくは、近畿日本鉄道(株)のホームページ（時刻表）をご覧ください。

☎ <http://www.kintetsu.co.jp/>

近鉄御所駅時刻表 (大阪阿部野橋行《直通》準急) 抜粋	
近鉄御所駅 発	大阪阿部野橋駅 着
平日用ダイヤ	
5:51	6:52
6:32	7:33
6:45	7:40
7:02	8:02
7:16	8:19
7:29	8:37
土・休日用ダイヤ	
5:55	6:57

(平成28年2月1日現在)

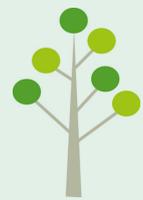
☆毎日の通勤・通学や普段のお出かけに、環境にやさしい電車・バスなどの公共交通機関を利用して、エコな取り組みをしてみませんか？

### 企画政策課 企画係

☎ 62・3001 (内線323)

# 人権センターだより

市民安全部 人権施策課 ☎ 65・2210 (御所市人権センター内)



# 「マイナンバーカードの申請・交付」 臨時窓口を開設しています！

第2・第4金曜日の夜間と第4土曜日の午前中

「個人番号カード」の申請・交付及び「通知カード」の交付の臨時窓口を開設しています。



## 《2月の日程》

12日(金)・26日(金) 17時15分～19時(夜間)  
27日(土) 9時～12時(午前中)

## 《場所》

市民課〔市役所 新館1階〕

### ▶ 「個人番号カード」を、郵送またはスマートフォン・パソコンから交付申請された人へ

順次、交付通知書（はがき）をお届けします。必要事項を記入、押印し、必要書類を持参して、必ず本人が市役所市民課窓口へお越しください。15歳未満や成年被後見人の場合は、その法定代理人も同行してください。（本人が病気や身体の障害、その他やむを得ない理由により、市役所窓口にお越しになることが難しい場合に限り、代理人にカードの受け取りを委任できます。詳しくは、お問い合わせください。）

#### 【受取時の必要書類等】

- ① 交付通知書（はがき）
- ② 「通知カード」  
※昨年11月～12月に交付済。
- ③ 本人確認書類 ※右記参照
- ④ 認印
- ⑤ 住民基本台帳カード  
※お持ちの人のみ

#### 本人確認書類について

- 運転免許証、パスポート、在留カードなど、顔写真付きの公的身分証明書（1点）
- 《上記書類をお持ちでない人は以下の2点》
- 健康保険証（または生活保護受給者証等）
- 「住所・氏名」または「氏名・生年月日」が記載され、市が適当と認める書類（1点）  
【例 年金手帳、年金証書、社員証、学生証など】

#### ◎ 暗証番号の設定について

「個人番号カード」受け取り時に、暗証番号の設定が必要です。あらかじめ考えておいてください。なお、交付手続きには時間がかかりますので、ご了承ください。

署名用電子証明書	英数字6文字以上16文字以下で設定できます。 * 英字は大文字のAからZまで、数字は0から9まで利用でき、いずれも1つ以上必要。
利用者証明用電子証明書 住民基本台帳 券面事項入力補助用	数字4桁 * 同じ暗証番号の設定も可能。

※個人番号カードは大切な情報ですので、複数の暗証番号で管理しています。簡単な数字の並びや生年月日、自宅の住所など、推測されやすい番号を登録しないようにしましょう。

### ▶ 市役所で「個人番号カード」の交付申請をした人には、「本人限定受取書留郵便」で送付します。

#### ■ 問い合わせ先（御所市役所）

- マイナンバーカード（通知カード・個人番号カード）  
に関する事 市民課 市民係 ☎62-3001（内線248）
- マイナンバーの行政手続きにおける利用に関する事 総務課 文書法制係 ☎62-3001（内線235）

- マイナンバーに関するお問い合わせは ☎ 0570-078-339（御所市専用ナビダイヤル）〈有料〉  
8時30分～17時15分〔土日祝日を除く〕

- マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178 〈無料〉  
9時30分～22時〔土日祝日は17時30分まで〕

# 御所市に勤務する平成28年度臨時職員を募集します

■問い合わせ先 人事課 人事係 ☎62-3001 (内線211・212)

## 1. 募集職種の業務内容、応募条件及び名簿登録等

○一般事務 択一式による筆記試験により可否を決定し、合格者を成績順に採用候補者名簿（以下「名簿」という。）に登録します。  
《応募条件》平成28年4月1日現在で満65歳以下の人で、下表の応募条件を満たす人。

職名	職種	業務内容	応募条件
事務職	事務員	一般事務	パソコン（ワード・エクセル等）を使用でき、かつ職務の遂行に必要な知識及び能力を有する人

### 《試験》

試験	内容
筆記試験	一般試験
社会常識、日本語能力及び数的処理能力（択一式問題45題。解答時間1時間30分）	

※試験結果が一定の基準に満たない場合は不合格になります。

○一般事務以外の職種 書類審査のうえ、名簿に登録します。

《応募条件》平成28年4月1日現在で満65歳以下の人で、下表の応募条件を満たす人。

職名	職種	業務内容	応募条件
技術職	保育士	保育所における保育と幼児教育	保育士の有資格者
	幼稚園教諭	幼稚園・幼児園における保育と幼児教育	幼稚園教諭の有資格者
	栄養教諭	学校給食センターでの献立作成・食育授業、指導業務	学校給食センターに3年以上の勤務経験を有する有資格者
	放課後児童指導員	学童保育所における児童の遊びを指導	次のいずれかに該当する人 ◎保育士または教諭（幼・小・中・高）の有資格者 ◎高卒以上で2年以上児童福祉事業に従事した人
	家庭相談員	家庭における適正な児童の養育並びに家庭児童福祉に関する相談指導	保育士・教員免許・社会福祉士・臨床心理士の有資格者もしくは家庭相談員経験者
	保健師 ケアマネジャー 主任ケアマネジャー 社会福祉士 管理栄養士 相談支援員	①特定健診業務 ②介護認定業務 ③地域包括支援センター業務 ④障害福祉相談業務 ⑤生活困窮者相談業務	保健師・ケアマネジャー・主任ケアマネジャー・社会福祉士・管理栄養士の有資格者、社会福祉事務所等での社会福祉主事経験者
1級土木施工管理技師	土木測量設計施工管理業務の補助	1級土木施工管理技師の有資格者	
業務職	清掃作業員	一般廃棄物の収集業務、施設内作業	中型（ただし、清掃作業員は普通でも可）運転免許証（オートマ限定は不可）を有し、職務の遂行に必要な知識及び健康・体力を有する人
	土木作業員	道路の維持補修業務	
	調理員	幼児園・保育所における調理業務	職務の遂行に必要な知識及び能力を有する人

## 2. 応募方法

- ①受付期間 2月1日(月)～12日(金)【土(日)祝除く】9時～17時
- ②受付場所 御所市役所 人事課【市役所 本館2階】※郵送は不可
- ③提出書類 日本工業規格（JIS）履歴書または近畿統一応募用紙  
※資格を必要とする職種は、免許、資格証明書（資格取得見込証明書を含む）の写しも併せて提出してください。申請時に免許等の写しを提出できない場合は、受付できませんので注意してください。

### 3. 試験（一般事務のみ）

- ①試験日等 2月21日(日) 御所市役所  
※時間・場所等詳細は、受付時に通知します。
- ②結果通知 可否にかかわらず、2月下旬、郵送で結果を通知します。

### 4. 名簿登録期間 平成29年3月31日まで。

### 5. 採用

#### 名簿登録から採用まで

- (1)名簿登録（2月下旬まで）《試験成績順（ただし一般事務のみ）》
- (2)平成28年4月1日以降の各担当課における業務・欠員の発生（見込みを含む）
- (3)名簿に基づき各担当課が採用面接等（就労確認）を実施
- (4)採用（勤務は平成28年4月1日以降の採用日から）  
※全職種、必要とする職務能力が備わっていないと判断した場合は、採用を見送ることがあります。また、採用の日から6日間を試用期間とし、期間中に不適格と認められた人は解雇することがあります。なお、名簿登録者が多数の場合は採用されないことがあります。

### 6. 任用期間

地方公務員法の規定により、1年を超えない範囲内で必要な期間とされており、採用後最長1年を限度として終了します。

### 7. 勤務条件

- ①勤務時間 8時30分～17時15分（原則）  
※保育士は7時30分～19時の間で7時間45分（土曜日は8時～12時30分の間で4時間）

※放課後児童指導員は平日10時30分～17時30分の6時間、もしくは放課後～19時の間で4時間（土曜日・長期休暇期間は8時30分～19時の間で7時間45分もしくは15時～19時の4時間）

②休日 土・日曜日、祝日（職種により異なり、また業務の都合で勤務の場合があります。）

③給与

④保険の加入 社会保険・厚生年金・雇用保険・労災保険等

事務員	日額	6,100円
保育士	月額	186,300円
	パート	日額 7,700円
延長保育士	日額	3,900円/4時間
幼稚園教諭	日額	7,700円
栄養教諭	日額	10,500円
	月額	143,000円/6時間
放課後児童指導員	日額	7,700円/7時間45分
	日額	3,900円/4時間
家庭相談員	月額	186,300円
保健師	日額	12,500円
ケアマネジャー	日額	10,500円
主任ケアマネジャー	日額	12,500円
管理栄養士	日額	10,500円
社会福祉士	日額	12,500円
相談支援員	月額	153,800円
1級土木施工管理技師	日額	10,500円
作業員（清掃・土木）	日額	8,400円
調理員	日額	6,300円

⑤通勤手当 あり

⑥有給休暇 あり

# 駅伝大会

## 兼第5回奈良県知事杯駅伝大会

2月7日(日)正午 葛城公園スタート(雨天決行)

大会当日12時～13時の間において、山麓線(皇道御所香芝線)南郷～伏見間・国道24号東佐味バス停付近・京奈和自動車道御所IC付近で、渋滞が予想されます。交通規制にご協力をお願いします。

問い合わせ先 生涯学習課内 御所市体育協会事務局

☎62・3001 (内線695)

### 参加116チームの顔ぶれ

#### 中学校男子の部 (緑ゼッケン)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 香芝中学校   | 4 香芝西中学校 A |
| 2 奈良学園中学校 | 5 香芝西中学校 B |
| 3 榛原中学校   | 6 大正中学校    |

#### 中学校混合の部 (緑ゼッケン)

- |             |            |
|-------------|------------|
| 101 平群中学校 A | 105 御所中学校  |
| 102 平群中学校 B | 106 香芝北中学校 |
| 103 葛上中学校   | 107 榎原中学校  |
| 104 畝傍中学校   |            |

#### 高等学校男子の部 (黒ゼッケン)

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 201 畝傍高校    | 206 榎原高校 A     |
| 202 添上高校 A  | 207 奈良高校 A     |
| 203 香芝高校陸上部 | 208 智辯学園高等学校 A |
| 204 天理高校 A  | 209 智辯学園高等学校 E |
| 205 西和養護学校  | 210 奈良大学付属高校   |

#### 高等学校混合の部 (黒ゼッケン)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 301 高田高校       | 308 桜井高校       |
| 302 添上高校 B     | 309 奈良高校 B     |
| 303 県立郡山高等学校 A | 310 大和広陵高校     |
| 304 県立郡山高等学校 B | 311 智辯学園高等学校 B |
| 305 香芝高校陸上部混合  | 312 智辯学園高等学校 C |
| 306 天理高校 B     | 313 智辯学園高等学校 D |
| 307 榎原高校 B     |                |

#### 一般1部男子の部 (青ゼッケン)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 401 畝傍ランナーズ   | 408 岡田フレンズ     |
| 402 王寺ランナーズ・A | 409 けんけんくらぶ    |
| 403 N R F - A | 410 チャRUN      |
| 404 N R F - B | 411 関大YMチーム吉田  |
| 405 N R F - C | 412 奈良学園大学     |
| 406 香芝一風会     | 413 奈良学園大学OB混合 |
| 407 奈良市民走ろう会  | 414 サポーターズ     |

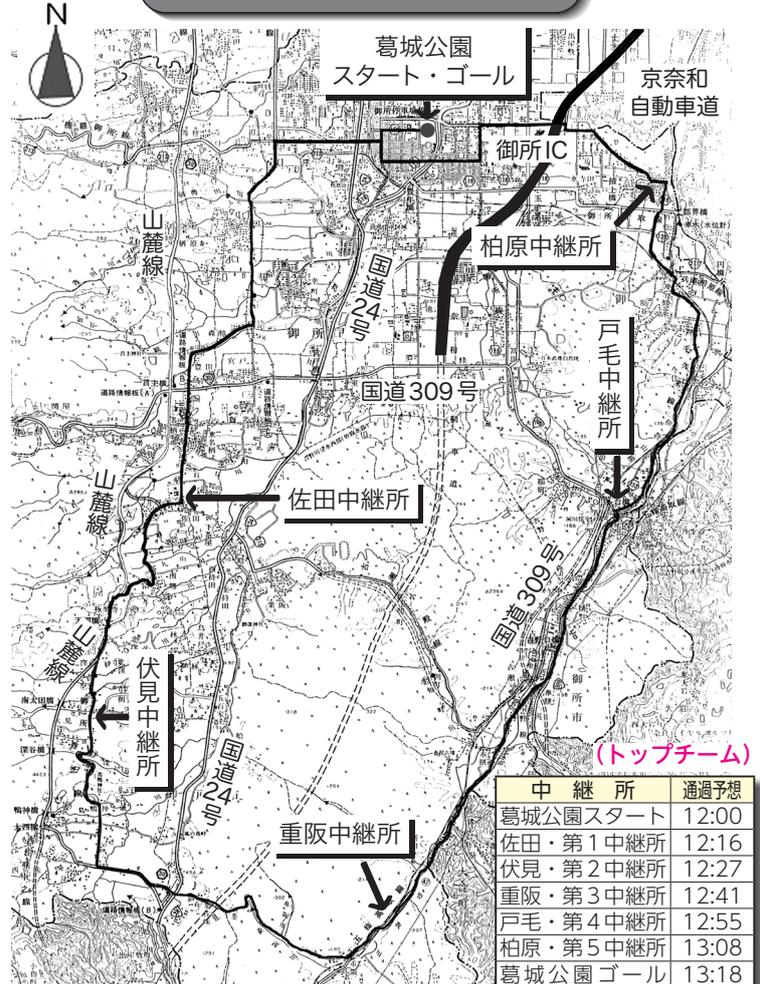
#### 一般2部男子の部 (赤ゼッケン)

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 501 奈良いちもくさん   | 521 三光丸         |
| 502 奈良県社会福祉会S  | 522 奈良県中央信用金庫   |
| 503 高取国際高校教職員  | 523 タモリRC       |
| 504 高田PM       | 524 うさぎとかめ      |
| 505 D-Runners  | 525 チームセイドウ     |
| 506 奈良県庁       | 526 YANCHI CLUB |
| 507 山田ファミリー    | 527 葛城モータース     |
| 508 榎Pランナーズクラブ | 528 十津川ランナーズA   |
| 509 香芝徳万座      | 529 長尾若獅子RC・A   |
| 510 香芝馬風会      | 530 御所市役所       |
| 511 あうんの呼吸     | 531 JAならけん榎御高   |
| 512 I R C      | 532 御所市消防第四分団   |
| 513 御所消防署      | 533 チーム42B      |
| 514 大和ガスA      | 534 鴻池会 A       |
| 515 シロッコA      | 535 KAJITAA     |
| 516 熱風会        | 536 市町村職員共済組合   |
| 517 さびGOランナーズ+ | 537 田村薬品工業株式会社  |
| 518 佐味特設消防団+   | 538 中央営業部       |
| 519 (株)井上天極堂   | 539 志学館チアライズA   |
| 520 天理よろづりハA   |                 |

#### 一般2部混合の部 (赤ゼッケン)

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 601 奈良県社会福祉会M  | 615 西和養護 S.S. |
| 602 美吉野園       | 616 十津川ランナーズB |
| 603 N R F 混合-A | 617 長尾若獅子RC・B |
| 604 王寺ランナーズ・B  | 618 御所市役所 B   |
| 605 歩。ジティ部     | 619 テンダーヒル御所  |
| 606 根ガティ部      | 620 志学館チアライズB |
| 607 サンライズ      | 621 鴻池会 B     |
| 608 ストックヤード    | 622 澤田組       |
| 609 コモンスペース    | 623 南都銀行      |
| 610 大和ガスB      | 624 KAJITAB   |
| 611 シロッコB      | 625 YFS       |
| 612 天理よろづりハB   | 626 G.S.スポーツ  |
| 613 いぬとねこ      | 627 奈良学園大学混合  |
| 614 チーム42      |               |

### 駅伝コース略図



(トップチーム)

中継所	通過予想
葛城公園スタート	12:00
佐田・第1中継所	12:16
伏見・第2中継所	12:27
重阪・第3中継所	12:41
戸毛・第4中継所	12:55
柏原・第5中継所	13:08
葛城公園ゴール	13:18

# 第1回 文化交流センター 合同発表会

## 第42回 中央公民館

### 3/6 舞台発表

- 日時 3月6日(日)  
9時25分～15時(予定)
- 場所 御所市文化ホール  
[アザレアホール](御所市13番地)

出場時間は目安であり、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。

=プログラム(出場順)=

#### 【午前の部】

- 9:25 開会行事
- 9:30 琴クラブ
- 9:40 手話サークル「むつの会」
- 9:50 子どもジャズダンス教室
- 10:00 フレッシュ体操クラブ
- 10:10 日本舞踊クラブ
- 10:20 3Bすこやかクラブ
- 10:30 グレースフリー・フラ
- 10:40 おどりクラブ
- 10:50 御所太極拳クラブ
- 11:00 日舞サークル
- 11:10 御所民踊クラブ
- 11:20 初めての英会話教室・英会話教室
- 11:40 日本語教室・御所国際フレンドの会
- 12:00 ケミの会

(休憩)

#### 【午後の部】

- 13:00 和太鼓教室・御所太鼓 燿
- 13:20 大正琴教室「きらり」
- 13:30 大正琴「フラワー」
- 13:40 大正琴クラブ「花みずき」
- 13:50 大正琴クラブ「すずらん」
- 14:00 着付教室・着付クラブ
- 14:20 ラフターヨガ フラワー御所
- 14:30 地婦連コーラス「うたごえサロン」
- 14:40 女声コーラス シエナ
- 14:50 御所市民混声合唱団
- 15:00 閉会行事

### お知らせ

発表会準備等のため、3月8日(火)午後～15日(火)午前の間、中央公民館は全館(勉強室を含む)利用できません。ご了承ください。

みなさんのご来場を  
心よりお待ちしております!

### 3/12 3/13 作品展示・催し物・模擬店

- 日時 3月12日(土) 9時～17時  
3月13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>(順不同)

- 【中】 絵てがみ教室、お菓子作り教室、男の料理教室、茶道教室、書道教室、手編教室、日本画教室、料理教室
- 【文】 陶芸教室、洋画教室

##### <出展クラブ>(順不同)

- 【中】 葛城台クラブ、サークルうめちゃん、茶道クラブ、写真クラブ、手芸クラブ、書道クラブ、御所川柳クラブ、手編みクラブ、日本画クラブ、俳画クラブ、御所金剛俳句クラブ、パッチワーククラブ、フォト葛城、御所ふるさとクラブ、元町編物クラブ、ヨガ教室、リフォームサークル
- 【文】 アートフラワークラブ、陶研クラブ、陶遊クラブ、御幸工房、御楽窯クラブ、結帯の会、友禅クラブ、洋画クラブ、ヨガクラブ

【中】…中央公民館 【文】…文化交流センター

#### 【催し物】 ●12日(土)のみ

- ★お茶席(11時～16時)《茶道教室・茶道クラブ》  
\*お茶券〈お菓子付〉(1枚300円)
- ★歌声喫茶(13時～16時)  
《御所混歌声喫茶「歌楽」》  
\*チケット〈飲み物付〉(1枚100円)  
～みなさんと一緒に楽しく歌いましょう～

#### 【模擬店】 ●12日(土)のみ

- 《韓国太鼓 ケミの会》(11時～16時)  
\*チヂミとコーン茶セット(200円)
- 《元町編物クラブ》(10時～正午)  
\*マフラー(1,200円)

#### ●13日(日)のみ

- 《御楽窯クラブ》(9時～16時)  
\*焼き物〈クラブ員の作品を販売〉  
(100円～500円)

#### ●両日(12日(土)・13日(日))とも

- 《手編教室》(12日=9時～17時。13日=9時～16時)  
\*花ブローチ(350円)、動物ポシエット(500円)
- 《御所おはなしの会》  
(12日=9時30分～14時。13日=9時30分～正午)  
\*パウンドケーキ(500円)  
\*本“ごせのむかしむかし”その1(1,000円)  
\*本“ごせのむかしむかし”その2(700円)
- 《アートフラワークラブ・友禅クラブ》  
(12日=9時～17時。13日=9時～16時)  
\*小鉢に花(1,000円)  
\*テーブルセンター(1,000円)

中央公民館や文化交流センター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。模擬店も行います。

■中央公民館 ☎62-1681 ■文化交流センター ☎43-7177

# 所得税及び復興特別所得税確定申告の収受事務

御所市役所 税務課窓口からのお知らせとお願い

■問い合わせ先 税務課 市民税係 ☎内線546・547

所得税及び復興特別所得税の確定申告期間中（今年は2月16日(火)～3月15日(火)。ただし(土)(日)は除く。）は、税務署その他の会場のほか、市役所税務課窓口でも収受事務を行っています。例年、大変混雑し、待ち時間が大変長くなること多くあります。

よりスムーズな申告に向けて、以前から市役所税務課窓口での申告収受のあり方について見直しを行っておりますが、今年もみなさんのご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

**\*\* 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。 \*\***

## (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、対応困難なケースが多いことから、よりスムーズで正確な申告をしていただくためにも、直接、税務署で行っていただきますよう、ご理解・ご協力をお願いします。

★これらの申告以外の申告内容（年末調整未済、公的年金所得など）並びに作成済みの確定申告書は市役所税務課窓口で収受します。

## (2)ご来庁の前に、事前の整理をお願いします。

医療費控除等の領収書の整理、営業所得における経費等の計算については、ご自身で済ませてからご来庁ください。自書申告、事前整理についてのご理解とご協力をお願いします。

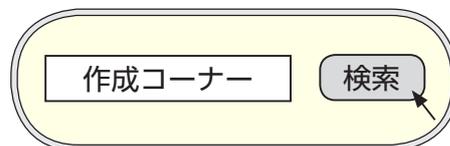
★医療費控除は、支払った医療費が還付（返金）されるものではありませんので、ご注意ください。

## 葛城税務署 所得税及び復興特別所得税の確定申告

■問い合わせ先 葛城税務署（大和高田市西町1-15）☎22-2721

### 確定申告書は国税庁のホームページから！

自宅からパソコンでインターネットを利用し、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から確定申告書を作成し、郵送等で提出することができます。



### 葛城税務署の確定申告会場、閉庁日の対応について

葛城税務署の確定申告会場は、大変混雑します。混雑状況によっては、長時間お待ちいただいたり、受付を早め（16時頃）に終了する場合があります。あらかじめご了承ください。

また、通常は、土・日曜日、祝日は閉庁日ですが、確定申告期間中の2月21日(日)と28日(日)は税務署を開庁し、確定申告用紙の配付、確定申告の相談、確定申告書の受付のみを行います。

なお、この2日間は特に混雑が予想され、混雑状況によっては受付を早め（16時頃）に終了する場合があります。あらかじめご了承ください。

※葛城税務署の駐車場は狭いため、混雑が予想されます。自動車での来署はご遠慮ください。

## 確定申告相談会場の開催日程について

### 《地区相談会場》

下記の会場では、税理士による確定申告書の書き方などの相談（アドバイス）を行います。  
所得税及び復興特別所得税の確定申告をされる人は、ぜひこの会場をご利用ください。

日 時	場 所	所 在 地
2月16日(火)～19日(金) 9時30分～12時・13時～16時	橿原市商工経済会館 7階 大ホール	橿原市久米町652-2 (近鉄橿原神宮前駅東口から徒歩1分)
2月24日(水)～26日(金) 9時30分～12時・13時～16時	上牧町保健福祉センター 「2000年会館」 2階 多目的室	上牧町大字上牧3245-1 (JR王寺駅から奈良交通バス15分、上牧町文化センター下車東へ徒歩3分)
2月25日(木)・26日(金)・29日(月) 9時30分～12時・13時～16時	五條市市民会館 3階 会議室	五條市本町3-1-13 (JR五條駅から西へ徒歩15分)

### 《税理士による確定申告のe-Tax送信会場》

下記の会場では、税理士による決算・申告などの相談を行います。

日 時	場 所	所 在 地
3月1日(火)～3日(木) 9時30分～12時・13時～16時	公益社団法人 葛城納税協会 2階 会議室	大和高田市西町1-50

※各会場とも

- ①混雑の状況により、早めに当日の受付を終了する場合があります。あらかじめご了承ください。
- ②土地・建物・株式等の譲渡所得、贈与税、相続税の相談は行っていません。
- ③駐車場が狭く混雑が予想されます。自動車での来場はご遠慮ください。

## 申告・納期限について

平成27年分の所得税及び復興特別所得税と贈与税の確定申告と納税は、3月15日(火)までです。納付期限等については、次のとおりとなっています。

税 目	振替納税を利用していない場合	振替納税を利用している場合
所得税及び復興特別所得税	【納期限】 3月15日(火)	【振替期日】 4月20日(水)
消費税及び地方消費税（個人）	【納期限】 3月31日(木)	【振替期日】 4月25日(月)

## 復興特別所得税の記載漏れにご注意ください！

平成25年分から平成49年分まで、復興特別所得税（原則として各年分の所得税額の2.1%）を、所得税と併せて申告・納付することとされています。

確定申告書の作成に当たっては「復興特別所得税額」欄に記載漏れのないようにご注意ください。

還付申告の人を含め、申告されるすべての人に「復興特別所得税額」欄の記載が必要となります。

\*国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただければ、画面の案内に従って金額等を入力することにより、税額などが自動的に計算され、計算誤りのない申告書を作成することができます。

事業主のみなさんへ

## 給与支払報告書の提出のお願い

■問い合わせ先 税務課 市民税係 ☎内線546・547

平成28年度分（平成27年支払分）給与支払報告書の提出期限は、2月1日(月)までとなっています。平成27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で、提出がお済みでない場合は、早急に提出していただくようお願いします。

◆提出書類 ○給与支払報告書（個人別明細書）2枚（市区町村用） ○給与支払報告書（総括表）1枚

◆提出先 市役所税務課市民税係 [本館1階]

◆対象者

○在職者…平成27年中に給与の支払いがあり、平成28年1月1日現在の住所が御所市である従業員等

○退職者…平成27年中の給与の支払額が30万円を超え、退職時の住所が御所市である従業員等

◆その他

○住所が御所市以外の従業員の分は、該当する市区町村役場へ提出してください。

○記載方法等詳しくは、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。

# 平成28年度 市県民税申告 が始まります

■問い合わせ先 税務課 市民税係 ☎内線546・547

■平成28年度 市県民税申告の受付期間 2月16日(火)～3月15日(火)（土・日曜日は除く）

例年、申告期限間際になると会場が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、申告書に同封の返信用封筒で返送し、提出することもできます。

申告書の書き方が分からない場合は、市役所税務課市民税係へ気軽にお尋ねください。

(注)

市県民税の申告をしていただかないと、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。忘れずに申告してください。

病気その他の事由で所得が無かった人についても、申告をしてください。

## ●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確定申告をする人は、市県民税の申告は必要ありません。

①平成27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。（昨年中の合計所得の額が、所得控除の合計より少ない人）

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（市役所税務課）へ提出されていない場合。

また、給与所得及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①②に該当する人で、申告書が送られてこない場合は、市役所税務課市民税係へご連絡ください。

## ●申告に必要な物

- \* 申告書、印鑑
- \* 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報告書等
- \* 営業、農業、不動産所得等のある人は、所得額や必要経費を整理した帳簿等
- \* 生命保険、個人年金保険、介護医療保険、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・介護保険料は領収書や支払金額が確認できるもの
- \* 医療費控除などの適用を受けようとする人は、医療機関・薬局等が発行した領収書

# 平成27年度 中学生の「税についての作文」 市内の中学生3人が受賞しました。

税務課 市民税係 ☎62-3001 (内線547)

全国納税貯蓄組合連合会と国税庁では、税について関心を持ち、正しい理解を深めることを目的として、中学生から「税についての作文」を募集しています。この度、平成27年度の表彰式が行われ(昨年12月8日。檀原市)、市内の中学生3人が受賞しましたので、ご紹介します。

## 《受賞者(敬称略)》

### ◎国税庁長官賞

米田 裕亮(市立葛上中学校3年)  
「心の豊かさを望んで」

### ◎御所市長賞

松村 友樹(県立青翔中学校2年)  
「ありがたみ」

### ◎奈良県納税貯蓄組合総連合会会長賞

石川 莉彩(市立御所中学校3年)  
「まっさらのホルン」



(左から) 松村 友樹さん、米田 裕亮さん、石川 莉彩さん

## 2月の納税等

《納期限》2月29日(月)

【口座振替も同日】

自主納付が原則となっています。  
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

担当窓口 収税課 ☎内線542・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 保険第2係 ☎内線252・257

※平成27年度から、従来の金融機関に加えて、コンビニエンス・ストア(コンビニ)でも、市税・保険料を納めることができるようになりました。納付書に記載の納期限内であれば、曜日や時間を気にすることなく、全国のコンビニで納付が可能ですので、ご利用ください。

※コンビニでは、納期限を過ぎた納付書は使用できません。

納付の際は、領収書とレシートを必ず受け取り、大切に保管(市税は5年間、保険料は2年間)してください。

### 《口座振替による納付が便利です》

- 預金口座から自動的に払い込まれるので、納め忘れがなく、たいへん便利です。
- 一度手続きをしていただくと、翌年度以降も自動的に継続されます。

病気・失業などやむを得ない事情により納期内納付が困難な人は、各担当窓口へ相談にお越しください。資力・生活状況等をふまえた分割納付等の計画策定・誓約等の相談を随時実施しています。

# 御所市の分譲宅地 購入者募集!

右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。(郵送による申し込みはできません。)

## ◆受付期間 (先着順)

2月5日(金)～29日(月) [土日祝日を除く]

## ◆受付時間 9時～12時、13時～16時

## ◆申し込みに必要なもの

○分譲宅地購入申込書 ○誓約書

※御所市ホームページからダウンロードできます。

また、管財課 整備係 [市役所 新館2階] でも配付しています。

○住民票抄本 1通 (発行後3か月以内)

○印鑑証明書 1通 (発行後3か月以内)

○完納証明書 (市町村税) 1通 (発行後3か月以内)

○実印

## ◆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]

※土地代金以外に契約印紙代金及び登録免許税が必要です。

※申込資格として、市町村税に滞納が無い人などの要件があります。

※場所等の詳細については、お問い合わせください。

## 〈元町〉 3区画

所在地	面積	坪	㎡単価	土地代金
元町41-11	191.72㎡	58.0	23,300円	4,467,000円
元町55-6	193.55㎡	58.5	23,300円	4,509,700円
元町306-8	228.11㎡	69.1	23,300円	5,314,900円

## 〈柏原地区〉 5区画

所在地	面積	坪	㎡単価	土地代金
東寺田43-7	413.50㎡	125.1	18,200円	7,525,700円
柏原331-18	427.92㎡	129.4	18,200円	7,788,100円
柏原341-14	352.59㎡	106.7	18,200円	6,417,100円
柏原631-36	314.20㎡	95.0	18,200円	5,718,400円
柏原650-12	309.22㎡	93.5	18,200円	5,627,800円

## 〈幸町〉 1区画

所在地	面積	坪	㎡単価	土地代金
幸町44-14	273.19㎡	82.6	17,200円	4,698,800円

## ◆問い合わせ先 管財課 整備係 ☎内線525 [市役所 新館2階]

🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/gyousei/zaisantaisaku/buntaku.html>

大和川水環境協議会からのお知らせ

## 2月は「水質改善強化月間」 大和川の水質改善に取り組む月です

冬場は特に  
水質が悪化  
します

大和川の汚れの原因の約8割が「生活排水」  
汚れの主な原因は、台所やお風呂、洗濯など私たちが家庭で使った水＝生活排水。だから、各家庭で汚れた生活排水を少しずつ減らすことで、大和川の水をきれいにすることができます。

たとえばこんな工夫で、  
汚れた生活排水を減らすことができます。

下流ではアユの遡上が確認されている大和川。  
子どもたちが遊べる大和川をとり戻すために、家庭からの汚れた生活排水を少なくする取り組みにご協力下さい。

### 残さない



食事は食べる分量だけ作り残らないようにしましょう!

### ふき取る



食器やフライパンなどの汚れは、拭き取ってから洗いましょう!

### 流さない



食べ残しや残りクズを、直接流さないようにしましょう!

問い合わせ先：御所市環境政策課 電話0745(66)1087

(事務局)国土交通省 近畿地方整備局 大和川河川事務所 電話072(971)1381



# 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

- 🍀開催日 毎週金曜日
- 🍀時間 10時～13時 ※2月から終了時刻が変更になりました。  
(2月12日は、10時～14時まで。)
- 🍀場所 御所市122番地(新地商店街東)《旧上田洋品店》

申込不要  
参加無料

## 2月のイベント(毎週金曜日)

イベントのない時間帯もカフェは開いています。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♪

日	時間	イベント内容
5	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よ♪
	11時～12時	「似顔絵コーナー」…色紙に似顔絵を描きます。(お一人約30分)
12	10時～14時	「Kioオレンジ喫茶(カフェ) 分かちあい🍀 in 御所」 《午前》認知症に関する勉強会 《午後》認知症の人や家族の人の集いの場
19	10時～12時	第3金曜日は「太極拳」…ゆったりと体を動かしリラックス。初めての人もどうぞ!
26		イベントはお休みですが、カフェは通常どおり開いています♪

♠今まで「金曜カフェ つどい」を運営していた畿央大学の学生たちが、1月末で卒業となりました。4月から、また新しい学生たちが運営に関わることとなりますが、それまでの間、地域の人が毎週交代で金曜カフェを運営していただきます。みなさんのご支援とご協力をお願いいたします♠  
※お手伝いしていただける人を募集しています。少しの時間でも大丈夫。ぜひお立ち寄りください!

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

■問い合わせ先 畿央大学 企画部 ☎54-1601 (代表) 市役所 企画政策課 ☎62-3001 (内線323)

新しい遊具も  
入ったよ♥

## 公立幼稚園・保育所の園庭へ 遊びに来ませんか!



市内の公立幼稚園・保育所(6園・所)では、月に2回、園庭開放事業を実施しています。  
この事業では、家庭で育児をしている保護者同士のつながりや育児に関する情報交換の場を提供するほか、必要に応じて保護者の育児に関する悩み等の相談やアドバイスを行っています。

▶実施日時:下表のとおり(園・所により異なります。また、2月から一部の園・所に変更しています。)  
☆行事などにより実施日が変更になる場合があります。詳しくは各園・所にお問い合わせください。

園・所名	住所	電話番号	実施日	実施時間	備考
秋津幼稚園	室484の1	☎62-4331	第1・3火曜日	10時～11時	祝日は除く
石光保育所	元町275の1	☎62-4330	第1・3火曜日		
小林保育所	小林340の1	☎62-3910	第2・4火曜日		
幸町保育所	幸町43	☎62-2598	第2・4火曜日		
葛城保育所	五百家75	☎66-0080	第2・4水曜日		
御所幼稚園	御所市1の9	☎62-2322	第2・4水曜日		

■問い合わせ先 各園・所または児童課 保育係 ☎内線532





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

2月は暦の上ではもう春。目には見えなくても固い芽の中では、春に向けての準備がされています。みんなも大きくなって、お母さんから離れ、お友達の中で遊ぶのが楽しくなってきましたね。今月は、節分やひなまつりなど日本古来の行事に関心をもって、作ったり遊んだりしましょう。

また、今年度の子育てを振り返りながら「世界にひとつだけの絵本」を作りましょう。子育てについてアドバイスのひとつときもあります。子育てで日頃困っていること、聞いてみたいことなど、ともに考えていきましょう。



## 2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	開催日	時間	事業内容
赤ちゃんこひつじ (1歳半未満の赤ちゃん)	3日(水) 24日(水)	9:30 ~ 12:00	● 節分、ひなまつりなど、日本古来の行事に関心をもったり、遊んだりしましょう。 ● 世界にひとつだけの絵本づくり～お子さんの名前の絵本を作りましょう。 ● わらべうたやミュージック・ケアで楽しく遊びましょう。
こひつじひろば (1歳半以上の未就園の子ども)	4日(木) 25日(木)	9:30 ~ 12:00	* 体操やふれあい遊び、絵本の読み聞かせ、ひとこと育児アドバイス
こひつじサロン (赤ちゃんから未就園の子ども)	2日(火)・3日(水) 23日(火)・24日(水)	13:00 ~ 15:00	赤ちゃんから就園前までのお子さんを対象にしたサロンです。 * おもちゃや絵本、お母さん向けの本などを用意しています。

- \* 時間内であれば、都合の良い時間にお越しください。
- \* 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。

- ♣ 子育て相談……子育ての悩みなど随時受付しています。
- ♣ 一時預かり保育……ご相談ください。

◇ 詳しくは、  
地域子育て支援センター “こひつじ” (☎66-2233) へ。





詳しくはホームページへ

中退共  検索

お問合せはお気軽に

(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

パートタイマーさんや  
家族従業員も加入できます

簡単

有利

安全

**中退共の退職金制度なら**

**社長の決断、応援します。退職金**

社外積立で管理も簡単

納付状況や退職金試算額を事業主さんにお知らせします。

掛金は全額非課税

手数料もかかりません。

国の制度だから安心

新規加入や掛金を増額する場合は、掛金の一部を国が助成します。

## 蔵書点検のため長期休館します。

(1月31日(日)～2月8日(月)) [※通常休館日を含む]

年に1度の蔵書点検では、図書館に所蔵しているすべての資料を1点1点確認し、行方不明資料の搜索、資料の汚れや破れなどの点検、蔵書構成の見直しなどを行います。ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。2月9日(火)から通常開館します。



つーちゃん

### 2月 図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1/31	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					

■は休館日 □は整理日(休館)

【開館時間】 9時～17時

### ♪児童書コーナーにて♪

- ♣おはなしを楽しむ会  
13日(土)・27日(土)  
10時30分～
- ♣絵本を楽しむ会  
19日(金) 10時30分～

2月の  
イベント

### 大人のおはなし会

- ◆日時 2月14日(日)  
13時30分～15時
- ◆場所 2階 視聴覚室
- ◎主催 御所おはなしの会

## ♣ 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
人生を変える読書	美達 大和/著 廣済堂出版
イスラム世界	私市 正年/監修 日東書院本社
おひとりさまの最期	上野 千鶴子/著 朝日新聞出版
宇宙はどのように誕生・進化したのか	新海 裕美子/著 技術評論社
凶解 白内障と緑内障の正しい知識と最新治療	戸張 幾生/監修 日東書院本社
定年前後のお金と手続きがまるごとわかる本	家計の総合相談センター/監修 成美堂出版
ディズニーとキッザニアに学ぶ 子どもがやる気になる育て方	安孫子 薫/著 総合法令出版
かたづの!	中島 京子/著 集英社
冒険の森へ <16>	桐野 夏生ほか/著 集英社

### ◆一般書◆

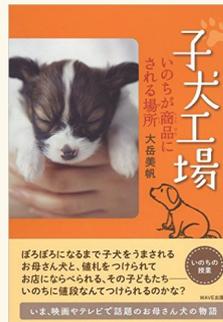
#### 『大人のほろ酔いチョコレート』



高橋 里枝/著  
誠文堂新光社  
ボンボンショコラ、ホワイトチョコのレアチーズケーキ、チョコフォンデュ…。市販の板チョコと身近な食材を使って、簡単な工程で作れるお酒入り、もしくはお酒と合わせることを想定したチョコレートのレシピを紹介します。

### ◆児童書◆

#### 『子犬工場』



大岳 美帆/著  
WAVE出版  
ペットショップで、値札をつけられている子犬たちは、どこで、どんなお母さんから生まれて、ここまでやってきたのでしょうか? 人間の都合でたくさんの子犬を産まされるお母さん犬とその子犬たちの運命を描くノンフィクション。

- ▶このほかにも新しい図書があります。
- ▶図書館のホームページで、蔵書の検索や貸出中の本の予約もできます。

## 晴れやかに門出を祝う ～平成28年成人式～



1月11日の成人の日、市内の新成人262人（参加者219人）をお祝いする成人式が、市立御所小学校体育館で行われました。御所太鼓「<sup>かがやき</sup>耀」の演奏が華々しくオープニングを飾り、市長をはじめ、各方面からお祝いの言葉が贈られました。新成人を代表して、西邨 聡一郎さんが感謝の言葉、抱負や決意などを述べたあと、市長と固い握手を交わしました。

式典終了後は「<sup>はたち</sup>二十歳の祭」が行われ、大抽選会では当選者がそれぞれ抱負を述べるなど大いに盛り上がりました。久しぶりに顔を合わせる同級生と近況を伝え合い、和やかな雰囲気の中、再会を楽しんでいたみなさん。希望に満ちたこの日の気持ちを胸に、御所市を支える一員として活躍してくれることを期待しています！



## 葛上中学校ソフトテニス部健闘！

市立葛上中学校ソフトテニス部の8人が、奈良県大会で優秀な成績を収め、昨年12月27日・28日に行われた「第32回近畿中学生ソフトテニス選抜インドア大会」（滋賀県長浜市）の団体戦・個人戦（ダブルス）の部に出場しました。8人とも日頃の練習の成果を発揮し、奈良県代表として健闘。山田悠斗さん・中井紀志さんペアはみごと個人戦（ダブルス）の部で8位入賞を果たしました。山田・中井ペアは奈良県選抜にも選ばれており、3月27日・28日に行われる「第27回都道府県対抗全日本中学生ソフトテニス大会」（三重県伊勢市）に出場予定です。

葛上中のソフトテニス部員は14人。特に2年生は学年男子生徒17人のうち、部員が11人とこのことで、ソフトテニス人口の多さに驚きます。今後も活躍を期待しています！



## ならコープと「地域の見守り活動協定」を締結

御所市ではこの度、自宅等で独居または高齢者のみで暮らす高齢者の異変を察知し、その早期発見・早期対応を行うための協定を「ならコープ」と締結しました。

夕食宅配サービスを展開している「ならコープ」が、宅配時等に高齢者の異変を察知した場合に、高齢者の所在・状況確認を行うとともに、御所市と連携し、対応が必要な場合には支援を要請するなど、高齢者の見守り活動を実施するものです。

「ならコープ」では他の市町村とも同様の協定を締結し、見守り活動を展開しており、高齢者が安心して暮らせる地域づくりに尽力いただいています。

また、御所市では、以前から市内の2事業所（社会福祉法人仁南会国見苑、社会福祉法人明徳会テングーヒル御所）との間で、高齢者見守りを兼ねた配食サービスを委託実施しており、今回の「ならコープ」との協定により、高齢者見守りネットワークのさらなる強化につながるものと期待されています。



## 「一言の願い」 はがきの名文コンクール表彰式

一言の願いを綴った『はがきの名文コンクール』の表彰式が、昨年12月20日、郵便名柄館（名柄326-1）で行われました。

大賞に輝いたのは、埼玉県の山口 峯三さん（90歳）。「君のつくる味噌汁が飲ませてえよ」と亡き妻にあてたささやかな願いが温かく胸を打ちます。御所市からも秋津小学校の渡辺 七海さん（11歳）が「ちょっとだけねこになりたい」と綴り、日本郵便大賞に選ばれました。国内だけでなく海外からも応募があり、たくさんの願いを乗せたはがきは約3万9000通にも。昨今、はがきや手紙を出す機会は少なくなりましたが、やはり紙の上に綴られた言葉は、何より書き手の想いを伝えるもの。受け取った人の笑顔を想像しながら、言葉を綴る楽しさ・喜びを今一度味わってみるのもいいですね。

またこの日、御所市ゆかりの作家 堺屋 太一さんのご提案により郵便名柄館の西側に設えられた、日本初の「郵便庭園」も披露されました。

明治から現代までのさまざまな切手が宙

に浮かびあがるように展示された空間はモダンアートさながら。また、彫刻家 吉野 毅さんの手になる郵便配達夫の像も配置され、今後、郵便の歴史を後世に伝える名所として、全国から注目を集めることが期待されます。みなさんもぜひ足を運んでいただき、大正ロマンと現代が融合したレトロでお洒落な空間を体験してみてください。



はがきの名文コンクール受賞者一覧と作品はホームページからご覧いただけます。☐ <http://hagaki-meibun.or.jp/hagaki2015/winning.html>

## ～御所市みんなの夢事業～ 公開プレゼンテーション選考会



「ひとを元気に! まちを元気に!」をコンセプトに市民団体が自主的に企画運営する事業に対し、御所市がふるさと創生基金を活用して助成する「御所市みんなの夢事業」。今年度は、「夢庭会」と「かつらき煌ネットワーク・ボランティア『わかば会』・東風の会」の2団体からの応募があり、昨年12月19日、交付対象事業を選ぶ「公開プレゼンテーション選考会」が行われました。



2団体は、それぞれ事業案を提案し、7人の審査委員による5つの項目（新規性、公平性、自主性、発展性、地域性）での評価結果、総合得点上位の「かつらき煌ネットワーク・ボランティア『わかば会』・東風の会」による「心ひとつにTUNAGUごせ」が選ばれました。

\* “心ひとつにTUNAGUごせ” ……「そうめん流し」のギネスチャレンジを通じて、御所のPRと地域（子どもから大人）の団結力・一体感を醸成する。平成28年8月実施予定。



# 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	問い合わせ先	備考
交通事故相談	4 木	10:00 ~ 15:00	市役所本館2階 第5会議室	市民課☎内線242	
行政相談	9 火	13:30 ~ 16:00	市役所本館2階 第5会議室	市民課☎内線242	
税務相談		今月は開催しません		税務課☎内線547	奇数月の第2木曜日に開催 (ただし3月は開催しません)
女性法律相談	9 火	13:30 ~ 16:30	人権センター図書室	人権施策課 ☎65-2210	偶数月の第2週目の火曜日に開催
人権相談	4 18 木	13:00 ~ 16:00	人権センター図書室	人権施策課 ☎65-2210	
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	
	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	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	毎週 月火木金	9:30 ~ 16:30	市青少年センター (葛公民館内)	市青少年センター ☎67-1896	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

くらし

# 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 月	榑原、宮戸、西寺田、豊田	17 水	上方、原谷、今住、樋野、戸毛
2 火	森脇、東名柄、井戸、佐田、多田、名柄	18 木	戸毛、稲宿
3 水	増、関屋、南郷、さくらが丘荘園、元町	19 金	古瀬、川合、奉膳、水泥、朝町、新田
4 木	三室新町、三室、幸町住宅	22 月	重阪、小林
5 金	幸町、宮戸団地	23 火	小林、櫛羅
6 土	秋津団地、鴨神上・下、東佐味	24 水	櫛羅、東松本、葛城台団地、大広町
8 月	朝妻、僧堂、西佐味、伏見、高天	25 木	柳田町、東松本、末広町、新地町、宮前町、西町、西柏町、東久保町
9 火	鳥井戸、林、船路、北窪、極楽寺、西北窪、五百家、持田、栗阪	26 金	国鉄御所駅前通り、鴨口町、西久保本町、中本町、本町、神宮町、六軒町、柿ヶ坪町、御堂魚棚町、旭町、南中町、中央通り1・2丁目、東辻
10 水	小殿、富田、下茶屋、西垣内、南寺田、條、出走、南郷	29 月	豊年橋通り、御門町、大橋通り1・2・3丁目、東松本、栄町、寺内町、都町、代官町、柳町、竹田
12 金	室、池之内、今出、緑ヶ丘	3/1 火	榑原、宮戸、西寺田、豊田
13 土	蛇穴、北十三、南十三、出屋敷、柳原、今城		
15 月	茅原、緑町、玉手、北方、中方		
16 火	東寺田、本馬、北方		

(有)環境処理センター☎62-1919

※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。  
※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。

## てんいち先生

**御所市人権問題  
啓発活動推進本部**

# 2月 いきいきライフセンター 保健事業

事業名	対象者	実施日	受付時間	場所	持ち物・内容	
母子保健事業	4か月児健診	4か月児 〔個人通知します〕	2月4日(木)	13:15 ～13:30	いきいきライフセンター	<b>【持ち物】</b> 健康診査票（健診）、 母子手帳、 バスタオル（乳児） 筆記用具 ＊診査票は記入してご持参ください。
	乳児相談	7か月・10か月児 〔個人通知なし〕	2月4日(木)	9:30 ～10:30		
	1歳6か月児健診	1歳7～8か月児 〔個人通知します〕	2月25日(木)	13:00 ～13:15		
	子育てサロン	市内在住の 子どもと保護者	☆2月10日(水) ☆2月18日(木) 2月24日(水)	10:00 ～16:00		



種類	対象年齢	実施日	受付時間	場所	持ち物・内容	
集団予防接種	BCG ※予約不要	生後3か月～ 12か月未満児 〔個人通知なし〕	2月16日(火)	13:50 ～14:20	いきいきライフセンター	<b>【持ち物】</b> 母子手帳〔必携〕、予防接種の予診票 ※予診票は予防接種手帳から切り離し、記入してご持参ください。 ※子どもの健康状態がよく分かる保護者同伴でお越しください。
	4種混合ワクチン ※予約不要	生後3か月～ 7歳6か月未満児 〔個人通知なし〕	2月17日(水)			

## 子どもの予防接種

### 🍀 予防接種の注意事項 🍀

※乳幼児の予防接種については、個人通知しません。

◎接種の際には、母子手帳、予防接種の予診票を持参してください。

◎予診票をお持ちでない人は交付しますのでお問い合わせください。

◎保護者の人は予防接種の安全性・有効性などをよく理解し、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）。特にBCG接種は生後12か月未満と接種期間が短いのでご注意ください。

#### ◎対象年齢の数え方

予防接種法に定義される「生後〇か月～△歳未満」とは、「生後〇か月になる前日～△歳の誕生日の前日まで」となります。

- 昭和25年4月2日
  - 昭和26年4月1日
  - 昭和20年4月2日
  - 昭和21年4月1日
  - 昭和15年4月2日
  - 昭和16年4月1日
  - 昭和10年4月2日
  - 昭和11年4月1日
  - 昭和5年4月2日
  - 昭和6年4月1日
  - 大正14年4月2日
  - 大正15年4月1日
  - 大正9年4月2日
  - 大正10年4月1日
  - 大正4年4月2日
  - 大正5年4月1日
- ▼費用 自己負担額 2500円
- ※市民税非課税世帯の人、生活保護世帯の人は無料となりますが、事前に手続きが必要です。

高齢者用肺炎球菌ワクチン定期予防接種は3月31日までです。

定期予防接種は、生涯1回限りです。今後、この対象となることはありません。

▼対象 左記の生年月日の人（平成27年度）  
※昨年4月、案内はがきを送付しています。

- 昭和25年4月2日
  - 昭和26年4月1日
  - 昭和20年4月2日
  - 昭和21年4月1日
  - 昭和15年4月2日
  - 昭和16年4月1日
  - 昭和10年4月2日
  - 昭和11年4月1日
  - 昭和5年4月2日
  - 昭和6年4月1日
  - 大正14年4月2日
  - 大正15年4月1日
  - 大正9年4月2日
  - 大正10年4月1日
  - 大正4年4月2日
  - 大正5年4月1日
- ▼費用 自己負担額 2500円
- ※市民税非課税世帯の人、生活保護世帯の人は無料となりますが、事前に手続きが必要です。

子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業に基づき接種にかかる健康被害救済制度

左記対象ワクチンの予防接種（対象接種期間内に限る）後、何らかの症状が生じ、医療機関を受診した人は、接種との関連性が認定されると医療費・医療手当が支給される場合があります。認定を受けるためには、独立行政法人医薬品医療機器総合機構（PMDA）への請求が必要です。※支給対象となるのは、請求した日からさかのぼって5年以内に受けた医療に限られます。心当たりのある人は、相談窓口へお問い合わせください。

▼対象ワクチン 子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン

▼対象接種期間 平成23年4月1日～平成25年3月31日の間の任意接種

▼問い合わせ先 独立行政法人医薬品医療機器総合機構 救済制度相談窓口【9時～17時（土・日曜日、祝日を除く）】

☎03・35069411 (通話料無料)

☎0120・149931 (通話料無料)

☎03・35069411 (通話料有料)

## 太極拳

～適度な全身運動で大脳がリラックス・血液循環の促進・背中まっすぐ若返り効果～

●スマイル太極拳(入門・初級)

▼日程 2月1日(月)、3月7日(月)

※初心者OKです。

※スマイルクラブメンバーと太極拳を楽しく学びます。

▼時間 13時30分～15時ごろ

●太極拳講座(24式)

▼日程 2月9日(火)、3月8日(火)

▼時間 10時～11時30分ごろ

《共通》

▼場所 いきいきライフセンター

▼持ち物 水分補給用の水またはお茶、タオル、室内用シューズ(靴底の薄いもの)

▼申し込み 不要

### 若さ・体力を維持する 簡単エアロビクス

簡単にできる内容で、みなさん楽しく運動しています。運動の後はマッサージでリラクゼーション先生からひとこと健康アドバイスもあります。

▼対象 40歳以上の人

▼日時 2月5日(金)、3月4日(金)

受付13時30分～(開始14時)

※インストラクターの先生による1時間のエアロビクス

▼場所 いきいきライフセンター

▼費用 1回500円  
▼持ち物 水分補給用の水またはお茶、タオル、室内用シューズ  
※動きやすい服装で。

▼申し込み 不要

◎主催 ひまわりクラブ

## ヘルスアップルーム

天気を気にせず好きな時間に、自分のペースで運動しませんか!

▼対象 御所市に住民票がある20歳以上の人

▼内容 エアロバイク5台

▼持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル

▼実施日 毎週月～金曜日(祝休日は除く) ※臨時の休室日は、広報御所などで、随時お知らせします。

▼時間 9時～12時、13時～16時  
※時間中は出入り自由。

▼場所 いきいきライフセンター  
2階ヘルスアップルーム

《注意事項》

○初めてご利用になる人には、毎月第1月曜日9時～10時に、エアロバイクの正しい使用方法をスタッフが説明します。大変混雑しますので、以前からご利用の人はこの時間帯を避けてご利用ください。

※この時間以外に説明をご希望の場合は、事前にご相談ください。

○膝痛、疾病などをお持ちの人は、医師に相談のうえ、ご利用ください。

## レジャウォーキング

毎月、ここにこ楽々ペースで楽しく歩いています。

▼日時 2月14日(日)

9時30分～12時頃

※8時時点で雨の場合は中止。

▼集合場所

いきいきライフセンター

▼持ち物 タオル、お茶

▼行き先 西光寺ほか掖上方面

▼申し込み 不要

◎主催 スマイルクラブ

## シニア料理教室

野菜たっぷり、旬の食材を使って簡単に作れる料理です。最近「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」とお感じの人や健康づくりに興味のある人は、奮ってご参加ください。

▼対象 市内在住の人

▼日時 3月15日(火) 10時～13時

▼場所 いきいきライフセンター

▼内容 当日のお楽しみ♪

▼持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、手ふき

▼参加費 300円(材料費)

▼定員 25人 ※申込人数が5人以下の場合、中止となります。

▼申込方法 3月8日(火)までに電話

で健康推進課へ。

▼欠席の場合 材料発注の都合によ

り、3月8日(火)までにご連絡ください。当日のキャンセルはご遠慮ください。

◎主催 御所市食生活改善推進員協議会

## 子育てサロンイベント

▼対象 市内在住の子どもと保護者

▼場所 いきいきライフセンター

▼日時 2月10日(水)

10時10分～10時40分

▼内容 親子で体を動かし、ふれあい遊びをします。

▼申し込み 不要

◎協力 サークル・ケミ(保育士O.B.)

▼日時 2月18日(木) 13時～15時

▼内容 似顔絵コーナー「お子さんのかわいい今をイラストに残しませんか」(1組30分。30分を超える場合もあります)。5組程度限定。

▼講師 梅田 佐江子さん

▼費用 1人につき100円

▼申し込み 当日10時に会場で番号札を配布します。(先着順)



**健康・栄養相談**

高血圧・高脂血症、糖尿病などで通院中の人や健診で要医療・要指導になった人、健康・食事について聞いてみたいことがある人など、どんなでもご相談ください。生活を少し見直し、血圧やコレステロール値、血糖値を改善していきましょう。栄養士・保健師とマンツーマンで相談ができます。

▼対象 御所市に住民票がある20歳以上の人で、健康・栄養・禁煙について相談を希望する人

▼日程 2月23日(火)

▼時間 13時～15時の間で個別相談 ※事前予約制です。

▼場所 いきいきライフセンター

▼内容 ①血圧測定、体重・体脂肪・内臓脂肪測定、検尿、汁物塩分量測定(希望者)、呼気中一酸化炭素濃度測定(喫煙者)  
②栄養士による食事相談  
③保健師による健康・運動・禁煙についての相談

▼定員 先着15人程度

▼費用 無料

▼申込方法 2月16日(火)までに、電話で健康推進課へ。

**いきいきサロンほっと**

みんなで歌ったり、ゲームをしたり、おしゃべりしながら楽しく過ごしましょう。

▼対象 市内在住の40歳以上の人

▼内容 理学療法士による軽体操、歌・ゲームなどのレクリエーション

▼日時 2月22日(月)  
13時30分～15時30分

▼場所 いきいきライフセンター

▼申し込み 不要

**無料健康相談**

奈良県医師会の学術部会が行う

【目の健康相談を除き、前日までに予約必要】

▼内容と日時

2月9日(火) 14時～15時

2月23日(火) 14時～15時

2月23日(火) 14時～15時

2月23日(火) 14時～15時

▼場所 奈良県医師会館1階県民健康サービスマン(近鉄大和八木駅から北へ徒歩約7分)

▼予約・問い合わせ先 奈良県医師会各主催部会 ☎0744・22・8502

**奈良pinkリボンアピール2015**

▼日時 2月21日(日)  
14時～(開場・13時30分)

▼場所 アザレアホール (御所市文化ホール)

▼内容 ○講演 学校で始まる「がん教育」  
～検診のメリットと被爆リスク～  
※検診受診に関するアンケートへのご協力をお願いします。pinkリボングッズを進呈します。

▼参加 無料

▼主催・問い合わせ先 NPO法人 奈良pinkリボンアピール ☎090・4280・2923 (佐分利)

☎0742・71・5657

☎info@pink-ribbon.info

☎napia@softbank.ne.jp

**がん検診無料クーポン券  
利用期日終了(2月末)**

「がん検診無料クーポン券」の利用期日は2月29日(月)までです。今年度クーポン券が届いた人で、まだ、がん検診を受診していない人は、早めに受診しましょう。

詳しくは、お問い合わせください。

★スマートフォンご利用の人へ★

◎「i広報紙」は、(株)ホープが運営するサービスです。  
※アプリは無料でご利用いただけますが、通信料等は利用者負担となります。  
※閲覧時に広告が表示されますが、御所市はその内容について関与していません。

便利な機能がたくさん!まずは右下のバーコードからご確認ください!

**「広報御所」を  
毎月自動配信!**



株式会社ホープ ☎092-716-1404  
企画政策課 広報広聴係 ☎内線345



住まわちをもっと好きになるアプリ

**i 広報紙**

i 広報紙がもっと便利になって  
リニューアルされました!  
この機会にダウンロードしてみませんか?



**i 広報紙**

お医者さんからのメッセージ

不眠症



不眠は「眠れない」という夜間の苦痛だけではなく、日中の眠気・だるさや集中困難など心と体にさまざまな影響を及ぼします。不眠は通常、以下の4つのタイプに分類されます。

- ①「入眠障害型」床に入ってから寝つくまでに30分から1時間以上かかる。不安・緊張が強い時に起こりやすい。
- ②「中途覚醒型」睡眠中に何度も目が覚め、なかなか寝つけなくなる。
- ③「早朝覚醒型」朝に予定時間より2時間以上前に目が覚めて、そのあと眠れなくなる。
- ④「熟眠障害型」睡眠時間を十分取ったのに熟眠感が得られない。

不眠に対する対処ですが、「眠らなくて」という意識込みはかえって寝つきを悪くするので、無理せず眠くなったら床に入り、眠くなければ起床から離れて別室で過ごし

みましょう。夕食以降はカフェイン飲料の摂取や寝る直前の喫煙を避けましょう。ぬるめの入浴や軽いストレッチで心身をリラクセスするとよいでしょう。寝る前の飲酒は一時的に寝つきがよくなっても、夜中に目を覚ましやすくなったり、夜間の排尿が増えて眠りが浅くなります。

毎朝決まった時間に起床し、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、睡眠と覚醒のリズムが身に付きやすくなります。昼寝は20〜30分以内にししましょう。それ以上の昼寝は深い眠りに入ってしまう逆効果です。

睡眠薬は怖い、というイメージを持つている方が多いかもしれませんが、昔に比べて今の睡眠薬は副作用が軽減され安全性も高まっています。「最近あまりよく眠れないな」と感じたら、早めにお近くの医療機関にご相談ください。

奈良県医師会

けんこう

シニア野菜ソムリエに学ぶ★セミナー式講座  
「麴」のパワーを楽しもう!

シニア野菜ソムリエによる連続講座も今年度は最終回。第5回目は「麴」に関するセミナーです。麴にはパワーがいっぱい! 食材のうまみを増したり、お肉を柔らかくしたり…。それには麴に含まれる酵素が関係しています。そんな麴パワーのメカニズムのお話や、麴を使ったアレンジ料理の試食もあります。お気軽にご参加ください♪



写真はイメージです

オリジナル麴をお持ち帰りいただけます♪



**【講師紹介】**  
松田 弘子さん  
♥ cooking studio Vambi 主宰  
♥ シニア野菜ソムリエ/フードコーディネーター  
日本野菜ソムリエ協会認定/シニア野菜ソムリエ・料理教室講師  
※現在、奈良テレビ放送「ゆうドキッ!」内のコーナーに出演中!!

- ◆対象 市内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)
- ◆日時 2月21日(日) 13時～15時 (予定) (受付: 12時30分)
- ◆場所 葛公民館 (戸毛979番地の1)
- ◆講師 cooking studio Vambi 主宰 松田 弘子さん
- ◆定員 24人 (先着順。定員になり次第締め切ります)
- ◆費用 600円 (食材費・容器代。当日徴収します)
- ◆持ち物 ハンドタオル、筆記用具
- ◆申込方法 2月3日(水)～17日(水)に電話で下記へ。
- ◆申し込み・問い合わせ先 葛公民館 ☎67-1896
- ※受付は、月～金曜日 8時30分～17時15分 (祝日を除く)
- ♣申込締切後のキャンセルは、キャンセル料をいただく場合があります。



御所市ホームページをご覧ください。  
🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/gyousei/syougai/kuzu/kouza-top.html>

お知らせ

血圧が高いと気になる人に…

# 減塩生活のススメ

いつまでも健康でいたい!

今回のテーマは・・・



"塩味以外の味覚で美味しく薄味にしよう!"

高血圧の要因のひとつには、塩の摂り過ぎがあげられます。高血圧症の予防と改善だけでなく、美容と健康のためにも、今からできる減塩生活、始めてみましょう!

## ① だしをとる

出汁をしっかりきかせると、そのうまみやコクの美味しさで塩分を減らすことができます。「出汁をとる」というと面倒なイメージがありますが、とっても簡単で便利な「昆布水」の作り方を紹介します!

### 【昆布水の作り方】

〈材料〉

- 水 1リットル
- だし昆布 7～10g

〈作り方〉

1リットルの水に昆布を入れ、冷蔵庫に一晚入れておくと、できあがり! (冷蔵保存で10日)

\* 昆布は板状のまま入れてもOKですが、細かく刻むと、より美味しさがアップします。



《使い方》

- 味噌汁や吸い物、スープのだしに。
  - 煮物などの水の代わりに。
  - カレーの隠し味やお好み焼きの生地などに。
- 「昆布水」を使えば、うまみがぐんとUPします!

### ◎うまみ成分を多く含む食材で美味しく減塩!

昆布、かつお節、干しいたけ、たまねぎ、トマト、セロリなどの野菜



#### ▶「昆布とかつお節」「昆布としいたけ」

この組み合わせで出汁をとると、うまみの相乗効果でより美味しさがアップ。さらに野菜をたっぷり入れると野菜からもうまみが出るので、より美味しくなり、塩を減らすことができます。

## ② 酸味を使う

あと少し塩分が欲しいなと思ったときは、柑橘類や酢をプラスしてみましょう。



酸味で味に変化をつけると、塩分を増やさなくても美味しく食べることができます。

▶ レモン、ゆず、かぼす、すだち、酢



### ◎ 昆布水 のおすすめポイント ◎

1. カンタンに作れる♪

2. 生活習慣病を予防

昆布に含まれるアルギン酸とフコイダンという水溶性食物繊維は、糖質、食塩、コレステロールなどが体内で吸収されるのを抑え、排出を促進してくれる。

3. 昆布は「ミネラル」の宝庫

昆布にはカリウムやマグネシウム、鉄、ヨウ素といったミネラル分やビタミン、食物繊維が豊富に含まれていて、昆布水を使うとミネラルのうまみで減塩だけでなく、たくさんのミネラルを摂取できる。

4. 美肌、ダイエットなどの美容効果も!

昆布に含まれるアルギン酸には、脂肪分とくっついて有害物質を体外に排出するデトックス効果がある。



## ③ 辛味を加える

こしょうや唐辛子、カレー粉で風味付けすると、アクセントになり、薄味でも美味しく感じます。しょうがや柚子こしょうなども活用しましょう。

辛味は、夏には発汗することで涼しさを感じることができ、冬には体を温めます。

▶ こしょう、唐辛子、カレー粉、香辛料



## ④ 香りを楽しむ

香りのあるハーブや柑橘類、みょうが、海苔、山菜、香味野菜などを使うことで嗅覚から美味しい香りのアクセントが加わり、薄味の料理でも美味しく楽しむことができます。

▶ ハーブ、柑橘類、みょうが、海苔、ねぎ、しょうが、青じそ



御所市国保特定健診を受診されたみなさん

## かも〜ン君補助金 申請はお済みですか？



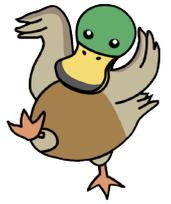
《申請は2月29日(月)までです。お忘れなく！》

◆対象者 御所市国保に加入の30歳～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員の人（特定健診の受診日時点）です。

- ①平成23年度以降初めて御所市国保の特定健診（または御所市国保人間ドック）を受診した人
- ②御所市国保の特定健診を2年続けて（平成26年度と平成27年度）受診した人

◆申請方法 受診後に、保険課 保険第1係へ申請書を提出してください。申請書は、特定健診受診券の送付時に同封しています。紛失した人は、「預金通帳など」（振込先の口座がわかるもの）と「印鑑」（認印）を持って、保険課 保険第1係へ直接、申請にお越しください。

※補助金は、健診実施機関から市へ健診結果が返却されてから、資格審査後、口座への振込により交付します。申請後おおむね3か月となりますが、健診実施機関からの健診結果返却状況により、交付時期が前後します。ご了承ください。



※「特定健診」は平成27年12月31日で終了しました。

※「人間ドック」は「広報御所」平成27年5月号でお知らせし、申し込みは終了しました。

御所市国保にご加入の人で、職場の健康診査や個人で人間ドックを受けた（受ける）人へ

## 健診結果をご報告（提出）ください！

### 「かもきみの湯」入浴券をプレゼント!!

◆条件（次の3つをすべて満たす人）

- ①御所市国保に加入している40歳～74歳
- ②職場での健康診査や個人で御所市国保以外の人間ドックを受診した（する）
- ③健診結果に《検査項目》（下記）が含まれている

《検査項目》【測定】身長、体重、腹囲、BMI 【尿検査】尿糖、尿たんぱく 【血圧】  
【血液検査】脂質検査（中性脂肪、HDL（善玉）コレステロール、LDL（悪玉）コレステロール）、血糖検査（空腹時血糖、またはHbA1c）、肝機能検査（AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GTP）

◆対象期間 平成27年4月1日～平成28年3月31日に実施（受診）した健診結果

保険課 保険第1係へ健診結果を提出してください。健診結果説明会や保健指導のご案内をお送りします。また、「かもきみの湯」入浴券をプレゼントします。



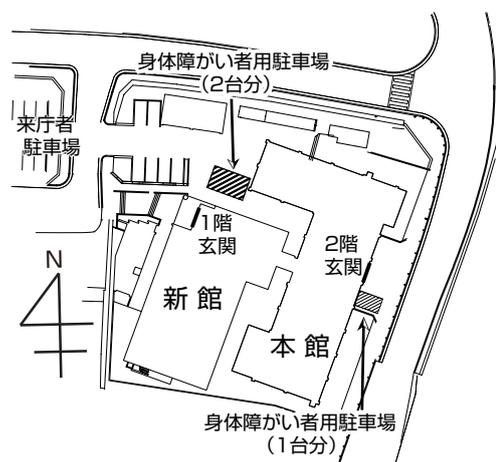
市役所に来られるみなさんへ

## 「身体障がい者用駐車場」への一般の人の駐車はご遠慮ください。

身体障がい者用駐車場は、身体の不自由な人や車椅子の人の専用スペースです。

一般の人の利用はご遠慮ください。

市民のみなさんのご理解とご協力をお願いします。



管財課 管財係  
☎内線 234

けんこう

お知らせ

# 国民健康保険 Q & A

国民健康保険に関し、お問い合わせの多い内容について、お答えします。

**Q** 国保に加入するのはどんなときですか？

- A** 主に次の場合を除いて加入します。
- 勤務先の社会保険や国民健康保険組合に加入
  - 75歳以上等により後期高齢者医療制度に加入
  - 生活保護受給中

**Q** 会社を退職して国保に加入する手続き方法を教えてください。

- A** 社会保険の資格喪失証明書、離職票、会社の退職証明書など退職日を確認できる書類と、印鑑、世帯主・被保険者になる人・申請人の個人番号、申請人の本人確認書類をお持ちいただき、保険課で加入の手続きをお願いします。

**Q** 会社に就職し社会保険の被保険者になりました。家族も私の社会保険の被扶養者になりました。国保の手続きは必要ですか？

- A** 国保では社会保険に加入されたことがわからないため、国保側で自動的に国保を終了することはできません。社会保険に加入された人全員の社会保険の保険証と国保の保険証、印鑑、世帯主・被保険者になる人・申請人の個人番号、申請人の本人確認書類をお持ちいただき、保険課で国保を終了する手続きをお願いします。手続きを忘れるといつまでも国民健康保険税がかかります。また、医療機関等にも加入している保険が変更したことを伝え、新しい保険証を提示しましょう。

**Q** 入院して医療費が高額になりそうです。どうにかありませんか？

- A** 「限度額適用認定証」があります。この認定証を医療機関で提示することで、医療費の支払いが高額療養費の限度額で済むため負担が少なくなります。認定証の発行には、保険証と印鑑、世帯主・対象の被保険者・申請人の個人番号、申請人の本人確認書類をお持ちのうえ保険課で申請が必要です。なお、国民健康保険税に滞納がない等の一定の条件があります。  
※70歳以上で課税世帯に属する人は除く。(高齢受給者証が限度額適用認定証を兼ねているため。)

**Q** 接骨院（整骨院）で保険は使えますか？

- A** 保険が使えるのは、外傷性のねんざ・打撲、医師の同意がある場合の骨折・脱臼の施術、応急処置で行う骨折・脱臼の施術です。肩こりや腰痛、ヘルニア等には保険が使えません。施術を受ける前に接骨院（整骨院）に確認しましょう。

**Q** 平成30年度から奈良県広域で運営する国保になると何が変わりますか？

- A** 保険運営の規模が大きくなることで、高額な医療費の増減による財政への影響が小さくなり、安定します。保険料負担の面では、現在の保険料率は市町村間で差がありますが、県内の国保加入者で公平に負担する制度となります。具体的には、奈良県が標準となる保険料率を示し、加入者に負担していただくこととなります。また、県単位の医療保険となるため、高額療養費の多数該当かどうかを判定する回数が、県内転居の場合は引き継げるようになります。

## 【国民健康保険の主な届出時の必要書類等一覧】

	印鑑 (認印)	世帯主の 個人番号	被保険者の 個人番号	申請人の 個人番号	委任状	申請人の 本人確認 書類[☆]
国民健康保険の 加入及び脱退	○	○	○	○	△	○
保険証の再発行	—	○	○	○	△	○
限度額適用認定証 の申請・再発行	○	○	○	○	△	○
保険給付の申請 ・療養費 ・高額療養費 ・高額介護合算 療養費など	○	○	○	○	△	○

○…必要なもの  
△…申請人が別世帯の場合に必要なもの

[☆]申請人（市役所に来られる人）の本人確認書類は次のとおり。

- 運転免許証・個人番号カード・パスポートなど顔写真入りの証明書の場合は1点
  - 健康保険証・年金手帳・年金証書・介護保険被保険者証など顔写真のない証明書の場合は2点
- ※顔写真のない「個人番号通知カード」は、本人確認書類としては使えません。

保険課 保険第1係 ☎内線256・259

### ふるさとごせ 応援寄附金

ありがとうございました。

(順不同。敬称略)

平成27年12月分

○(株)南都興産 社員一同(44人)

1101万9000円

○檀原市 崎山幸代 12万円

○東京都港区 大畑博史 10万円

○匿名(34件) 135万円

11月計80件 1258万9000円

### ★平成27年度集計★

〈平成27年12月末現在〉

寄附件数 101件

寄附金額 1325万4000円

### 市民の善意

ありがとうございました。

(順不同。敬称略)

《教育振興等のために》

○日本ボーイスカウト御所第1団 5260円

《社会福祉のために》

○御所市商工会女性部 4万1700円

○ガールスカウト奈良県第14団 8858円



### ▼かもきみの湯

#### 「御所市民無料入浴」

◆実施日 2月10日(水)

◆時間 10時～23時(最終受付22時)

◆対象者 御所市在住の人

◆内容 当日は、御所市在住の人に限り無料でご入浴していただけます。(他市町は別日程で実施)

◆お願い 運転免許証や健康保険証などを受付で提示してください(ただしコピー類は不可)。なお、小学生以下は保護者同伴でお願いします。

### ◆問い合わせ先

かもきみの湯(五百家333)

☎66・2641

☆「かもきみの湯」へはぜひ、御所市コミュニティバス「ひまわり号」でお出かけください。

1回100円(小学生以下は無料)でご利用いただけます。

※冬期は、路面の凍結や降雪・積雪等でダイヤが乱れたり、運休することがあります。あらかじめご了承ください。

■管財課管財係 ☎内線234

### ▼老人福祉センター臨時休館

老人福祉センター ☎62・2441

貯水タンク改修工事のため、左記の期間、臨時休館します。期間が長く、ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

◆期間 2月15日(月)～26日(金)

※2月27日(土)から平常どおり開館します。

### ▼在宅介護支援センター

#### 無料健康教室

認知症サポーターは「何か」特別なことをする人ではありません。まず認知症について正しく理解し、認知症の人や家族に対し、温かい目で見守ることからスタートします。

地域のみなさん、お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

◆日時 2月6日(土) 10時30分～

◆場所 中央公民館

◆テーマ 「認知症サポーター養成講座」～認知症を学び、地域で支えよう～

◆講師 鴻池会地域ケアセンター センター長 大杉 毅さん

◆申し込み 不要(当日直接会場へ)

◆問い合わせ先

高齢対策課 ☎内線453・456

鴻池荘在宅介護支援センター

☎62・0567

### お知らせ

▼正社員を希望する求職者のみなさん  
ぜひハローワークへ  
お越しください。

求人が増加傾向にある今がチャンス。ぜひ一度、ハローワークへお越しください。

◆問い合わせ先

ハローワーク(公共職業安定所)  
大和高田 職業相談第1部門  
☎52・5801(41#)

▼採用を検討する事業所のみなさん  
正社員での登用を  
ご検討ください。

将来を見越して、ぜひ、正社員での登用をご検討ください。

◆問い合わせ先

ハローワーク(公共職業安定所)  
大和高田 求人・企画部門  
☎52・5801(31#)

### ▼事業所のみなさん

キャリアアップ助成金を  
ご存じですか。

派遣社員や契約社員、パート社員等を正社員へ転換したり、直接雇用した場合に受けられる、「キャリアアップ助成金」制度があります。

◆問い合わせ先

奈良労働局職業安定部

職業対策課分室  
☎0742・35・6336

▼ならじョブカフェ  
「就活セミナー」(無料)

①就活の第一歩！自分の強みや向いている仕事を考える、②自分自身に合う仕事の探し方、③面接でのチェックポイントを学ぶ、などアットホームな雰囲気です。就活活動のコツを学ぶことができる参加型のセミナーです。

◆対象 就職活動中の学生及びおむね35歳までの求職者(40歳代前半までの不安定就労者を含む)

◆開催日

①3月3日(木) 「就活に欠かせない、自己分析」

②3月9日(水) 「仕事の探し方、業界や職種についても考えよう」

③3月17日(木) 「実践に役立つ！面接トレーニング」

◆時間 ①9時40分～11時50分

②③13時30分～16時30分

◆場所 ならじョブカフェ「エルトピア奈良内」(奈良市西木辻町93の6)

◆定員 各回先着10人程度

◆申込方法 各回の前日までに、電話かファックスで、参加希望日

(セミナー名)、住所(市町村名)、氏名、電話番号、年齢、性別を左記へ。

◆申し込み・問い合わせ先

ならじョブカフェ

☎0742・23・5730

📧0742・23・5757

▼公共職業訓練生募集  
(4月以降開講)

🌐 <http://www.pref.nara.jp/item/63392.htm>

☆就職率84.7%(平成26年度実績)

◆訓練科名(定員各16人)

①CAD/NC技術科

②住環境コーディネート科

③住リフォーム技術科(企業実習付)

◆訓練期間

①②4月～9月

③5月～11月

◆訓練対象

仕事を探している人

◆訓練場所

ポリテクセンター奈良(橿原市城殿町43)

◆受講料

無料(教科書代等は実費)

◆その他

駐車場(無料)あります。

◆募集期間

2月1日(月)～26日(金)

◆応募・問い合わせ先

ポリテクセンター奈良

☎0744・22・5226

▼2日間集中面接セミナー  
+個別フォロー(無料)

2か月後の就職決定をめざそう！

面接を突破し、内定を勝ち取りたい人にお勧めです。実践的な面接を行い、ビデオで自分の面接をチェックします。一人ひとりに合わせた後

日の個別フォロー(応募書類、面接チェックなど)もセットであり、あなたの就職決定をバックアップします。(※スーツ着用(面接時の服装))

◆対象 早期の就職を希望し、面接突破に強い意欲がある、就職活動中の学生やおおむね35歳未満の求職者。(2日間のセミナーと個別フォローの両方受講可能なこと。)

◆日時(セミナー)

①面接基礎編 3月23日(水)

14時～16時

②面接実践編 3月24日(木)

13時30分～16時30分

※個別フォロー 3月25日(金)以降。(約50分間。要予約)

◆場所 ならじョブカフェ「エルトピア奈良内」(奈良市西木辻町93の6)

◆定員 先着6人

◆申込方法 3月22日(火)までに、電話かファックスで住所(市町村名)、氏名、電話番号、年齢、性別、現在の就職活動状況、希望業種、希望職種を左記へ。

◆申し込み・問い合わせ先

ならじョブカフェ

☎0742・23・5730

📧0742・23・5757

▼企業合同説明会(無料)

県内の求人企業88社(予定)が会社概要や求人内容等を説明する「企業合同説明会」を開催。当日は、「合

説100%活用セミナー」「就活実践セミナー」「じョブカフェコーナー」「無料職業紹介所コーナー」など、さまざまな就職支援も実施します。

◆対象

○平成29年3月大学等卒業予定者

○平成28年3月大学等卒業予定者

○既卒3年以内の人(新卒扱い)

◆日時 3月10日(木) 10時～16時

(受付9時30分)

※申込不要、時間内に会場へお越しください。

◆場所 奈良県文化会館

(奈良市登大路町6の2)

◆問い合わせ先 ならじョブカフェ

(二社) 奈良経済産業協会

☎0742・20・2210

▼奈良で働くフェアin東京

東京では、奈良県企業に就職を希望する人にとって、情報入手が困難なため、UIJターン就職「合同企業説明会」を開催します。

東京などに在住で、奈良県での就職を希望するお知り合い(左記対象者)などに、ぜひお知らせください。

◆対象

○平成29年3月大学等卒業予定者

○平成28年3月大学等卒業予定者

○既卒3年以内の人(新卒扱い)

◆日時 3月4日(金)

12時30分～16時30分

◆場所 東京新卒ハローワーク

(東京都新宿区西新宿2の7の1)

「小田急第一生命ビル21階」

◆問い合わせ先 奈良しごといセンター

☎0742・23・5729

## ▼交通安全教室

自転車や安全に乗るための通称  
ールを学ぶ、交通安全教室を開催し  
ます。

交通事故のない御所市をめざしま  
しょう！

◆対象 市内在住の65歳以上の人  
(男女は問いません)

◆日時 2月19日(金) 13時30分～

◆場所 市立図書館2階視聴覚室  
(アザレアホール内)

◆講師 奈良県警察本部交通企画課  
・高田警察署交通課

◆定員 20人

◆申込方法 2月10日(水)までに電話  
で左記へ。

◆申し込み・問い合わせ先  
御所市女性対策推進連絡協議会事務  
局(人権施策課内)

☎65・2210

◎主催 御所市女性対策推進連絡協議会

## ▼ごせ駅前ふれあいセンター

☆作ってあそぼう(どなたでも)

◆日程 2月7日(日) 10時～11時

☆にこにこひろば(親子)・和太鼓

◆日程 2月9日(火)・16日(火)

10時～11時

◎Goosay(ごせ)ラグビーマルシェ  
の日のイベント(和太鼓・バルーンア  
ートほか。お楽しみにも。)

◆日程 2月14日(日) 10時～13時

☆子育て相談(事前予約)

◆◆◆◆◆

◆場所 ごせ駅前ふれあいセンター

◆申込方法 各開催日の前日まで  
に、氏名と人数をファックスまたは  
電話で左記へ。※当日参加も可能。

◆申し込み・問い合わせ先

仲林 参代(なかはし みつよ)

☎080・8535・9687

▼オストメイトの人への  
個別相談会

専門家や同じ障害を持つ人たちと  
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・膀胱を持つ人)

◆日時・場所

●2月16日(火) 9時～12時

奈良県文化会館 第3会議室

●2月20日(土) 9時～12時

奈良県社会福祉総合センター2階  
ボランティアルーム

◆費用 無料

◆申し込み 不要

◆相談対応 専門看護師と支部役員

◆問い合わせ先

(公社)日本オストミー協会奈良県

支部事務局(三田村)

☎0742・49・1839

## ▼空き家セミナー&amp;相談会

増え続ける空き家の抑制・再生の  
ため、県内に空き家を所有する人を

対象に相談会等を実施しています。

【生駒市会場】

◆開催日 2月13日(土)

◆場所 たけまるホール 本館1階  
研修室「旧生駒市中央公民館」  
(生駒市北新町9の28)

【安堵町会場】

◆開催日 2月27日(土)

◆場所 トーク安堵カルチャーセン  
ター3階研修室(安堵町東安堵879)

※ ※ ※ ※ ※

◆開催内容・時間

《セミナー》13時～14時

《相談会》14時15分～16時15分

◆申し込み セミナーは申込不要。  
相談会希望者は、電話で左記へ。

◆その他 相談希望で、当日参加で  
きない人は、お問い合わせください。  
常設の相談も実施しています。

◆主催 生駒市【生駒市会場】  
安堵町【安堵町会場】

空き家コンシェルジュ

◆後援 奈良県

◆費用 無料

◆申し込み・問い合わせ先

特定非営利活動法人空き家コンシェ  
ルジュ

檀原相談窓口(檀原市小房町9の  
32)

※(月)～(土)の9時～17時(祝日を除く)

☎☎0744・35・6211

✉ akiyacncierge@zeus.eonet.ne.jp

🌐 <http://www.akiyacncierge.com/>

## ▼ダイヤモンドトレール 「自然・歴史めぐり」

ダイヤモンドトレール(ダイトレ)に多数残る自然・歴史資源をめぐる「自然・歴史めぐり」。5つのダイトレコースエリア別に指定されたポイント等を巡り、全エリアを踏破した人に、「踏破認定書」とオリジナル缶バッジをプレゼントします。

3月末までの期間限定イベントです。この機会にダイトレに出かけ、早春の山歩きを楽しみませんか。

◆締切 3月31日(木)(郵送消印有効)

◆その他 マップ入手、応募、その他詳しくはお問い合わせください。

🌐 [http://www.pref.osaka.lg.jp/miranikawachim/m\\_index/](http://www.pref.osaka.lg.jp/miranikawachim/m_index/)

t-daitreshizen-reki.html

◆応募・問い合わせ先

ダイヤモンドトレール活性化実行委員会事務局(大阪府南河内農と緑の総合事務所 地域政策室内)

☎0721・25・1131

(内線272)

📠0721・24・3231

📧 [miranikawachinotoni@03](mailto:miranikawachinotoni@03)

@sbox.pref.osaka.lg.jp

◎主催 ダイヤモンドトレール活性化実行委員会《御所市、五條市、香芝市、葛城市、橋本市、河内長野市、和泉市、太子町、河南町、千早赤阪村、奈良県、和歌山県、大阪府》

## ▼ちびっこ探検学校ヨロン島 (国際交流プログラム)

南の島で、民泊(共同生活)、イカダ作り・こぎ、さとうきび刈り・絞り、洞窟探検、野宿体験など、いろいろな野外活動を行います。

さあ、ヨロン島で「リアル人生ゲーム」を体験しよう。

◆対象 小学2年生～6年生(2月時点)の日本人および在日外国人

◆実施日 3月26日(土)～4月1日(金)(6泊7日)

◆実施場所 鹿児島県大島郡与論町

◆定員 日本人(200人)、在日外国人(100人)

◆費用 13万6000円(伊丹または関西空港から)

◆その他 2月に事前説明会(京都)があります。

◆申込締切日 3月4日(金)

◆申し込み・問い合わせ先 公益財団法人国際青少年研修協会

☎03・6417・9721

📧 [info@kskk.or.jp](mailto:info@kskk.or.jp)

🌐 <http://www.kskk.or.jp>

▼「相続登記はお済みですか月間」無料相談会

◆日時 2月21日(日) 13時～16時

◆場所 奈良市西部公民館  
【奈良会場】奈良市学園南3の1の5  
(奈良市学園南3の1の5)

【榎原会場】奈良県榎原文化会館  
(近鉄大和八木駅徒歩3分)

◆内容 相続登記、その他の登記

◆その他 予約優先。当日参加可能。

◆予約・問い合わせ先 奈良県司法書士会

☎0742・22・6677

▼不動産無料相談会

◆日時 2月14日(日) 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)

◆内容 土地有効活用、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を専門家がアドバイスします。(予約可)

◆予約・問い合わせ先 NPO法人奈良県不動産コンサルティング協会

☎0742・41・7443

▼行政書士「くらしの法務サポートなら」無料相談会

相続、遺言・家族信託、成年後見、開発・農地転用、在留資格、帰化など、くらしに関する相談に対応します。

◆日時 3月3日(木) 10時～16時

◆場所 御所郵便局

◆問い合わせ先 板倉行政書士事務所  
☎55・5916

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

**Go-Say**  
**ラグビーマルシェ**  
Rugby Marché

近鉄御所駅前から  
新地商店街界隈

御所市は  
ラグビーW杯ならびに  
東京オリンピックにおいて  
キャンプ地の誘致に  
取り組んでいます。  
(五條市、葛城市との共同事業)

ラグビートップリーグ  
(御所実高校ラグビー部OB)  
の選手がやって来る!

2/14 日  
3/13 日

**「Go-Say (御所) ラグビーマルシェ」**

3月まで毎月第2日曜日に開催します。  
ご家族・友人おそろいでお越しください!

- ★日時 2月14日(日) 10時～13時
- ★場所 近鉄御所駅～新地商店街周辺

- ☆県内・市内産の農産物や加工品、手作り雑貨などの販売
- ☆飲食物のブース
- ☆御所のご当地めし"Cooking Demo" (事前予約優先・無料)  
…… (2月) よもぎもち
- ☆宝探しチャレンジに参加するとGo-Sayラグビーマルシェ限定  
「ゴセンちゃんぬいぐるみ」をプレゼント! (先着100人)

■問い合わせ先(イベントについて)  
共栄印刷株式会社【御所マルシェ運営事務局】☎0744-45-3112  
ホームページ 🌐 <http://gosay-rugby-marche.com>

御所市コミュニティバス  
**「ひまわり号」に乗って、  
ラグビーマルシェに行こう!**

「Go-Sayラグビーマルシェ」開催日に、コミュニティバス「ひまわり号」(1便・2便)に乗ってマルシェにご来場される人(近鉄御所駅または御所市役所で降車)に、マルシェでお買い物できる**200円分の金券引換券**〈当日のみ有効〉をバス車内〈降車時〉でプレゼント!  
(東・西コース  
先着各50人)  
※1人につき1枚。小学生以下の無料乗車対象者を除く。



■問い合わせ先(金券引換券について)  
御所市役所 企画政策課 企画係 ☎内線323

奈良県空き店舗活用起業支援事業

マルシェと  
同日開催!

**御所マーケットプレース**

手打ちそば、カフェ、ガーデニングショップ、青果販売、染物雑貨、木工雑貨などのお店が新地商店街内にオープンしています。ぜひ、お越しください。

- 日時 2月14日(日) 10時～15時
- 問い合わせ先 特定非営利活動法人  
空き家コンサルジュ ☎0744-35-6211

〈御所市文化協会 盆栽の部〉

**第1回 御所盆梅展**

美しい花や梅の香りと共に春の訪れを感じてみませんか。  
お誘い合わせの上、ぜひ、ご観覧ください。

- ◆とき 2月19日(金)～21日(日) **観覧無料**  
9時～16時30分 (21日は15時まで)
- ◆ところ アザレアホール 2階

●出品募集●

あなたも出品できます。  
ご自宅にある盆栽を出品しませんか?

※出品希望者は、2月10日(木)までに、氏名・住所・電話番号を下記へお知らせください。〈出品料無料〉



■申し込み・問い合わせ先  
御所市文化協会事務局  
(御所市教育委員会生涯学習課内)  
☎内線692

統計調査を装う

**「かたり調査」  
にご注意!**

統計調査を装った不審な訪問者や電話・電子メール等にご注意ください。

不審に思われたときは、すぐに受け答えをせずに、下記へお問い合わせください。

■問い合わせ先  
商工観光課 商工・企業係  
☎内線642

御所市・大和高田市・香芝市・葛城市・広陵町（葛城広域圏）合同

〈葛城周辺地域イベント〉 **かつらぎのいいところ発見!****2/21(日)**飲食・物産・観光ブースのほか、  
漫才・ゆるキャラ登場など、イベントが盛りだくさん★**広陵町中央公民館 かぐや姫ホール 及び 屋外駐車場**

◆日時 2月21日(日) 10時～15時（※受付9時30分～）

◆場所 広陵町中央公民館かぐや姫ホール（広陵町大字笠382番地1）及び屋外駐車場

※駐車場に限りがあります。出来るだけ乗り合わせてご来場ください。

◆主な日程・内容

●イベント会場（かぐや姫ホール）

〈第1部 10時～12時〉

10時～ オープニング（「広陵金明太鼓」）・開会行事・ゆるキャラ登場

11時～ いいところ自慢大会（各市町のいいところ自慢）

〈第2部 13時30分～15時〉

13時30分～ 吉本興業演芸

（ケツカッチン、笑い飯、十手リンジン、ゆりやんレトリィバァ）

●飲食・物産展会場（屋外駐車場）〈10時～15時〉

●観光ブース（中央公民館ロビー）〈10時～15時〉

●ゆるキャラPR（会場内） 〈12時～14時〉

◆参加 無料

◆申し込み 不要

◆定員 400人（広陵町中央公民館かぐや姫ホール）

※詳しくは、チラシ（御所市役所などに配置しています）を  
ご覧ください。下記ホームページでもお知らせしています。

◆問い合わせ先 葛城周辺地域イベント実行委員会事務局

（葛城広域行政事務組合内）☎23-7701 🌐http://www.katsuragi-nara.jp/

ゴセンちゃんも出るよ!  
みんな遊びに来てね♪

笑い飯

ゆりやん  
レトリィバァ

十手リンジン



ケツカッチン

ドラマ「あまちゃん」  
にも登場 三陸鉄道**東北被災3県（東日本大震災）の復興に  
みなさんのお力添えをお願いします。**

■秘書課 ☎内線205

東日本大震災発生から間もなく5年が経過しようとしています。被災地では、復興への取り組みが着実に進められてはいますが、依然として産品等に対する風評被害が残っているとの情報もあり、まだまだ復興途上にあります。

この度、全国市長会を通じ、被災3県からのメッセージが寄せられましたので、復興への願いを込め、ご紹介させていただきます。今回ご紹介するのは、「岩手県」からのメッセージです。

東日本大震災津波からの復興にあたっては、全国の皆様から多くのご支援と励ましを賜り、心から感謝申し上げます。

岩手県では、平成28年に復興の架け橋として「希望郷いわて国体・希望郷いわて大会」を開催します。

全国の皆様にご来県いただき、岩手の魅力を知って、買って、食べていただくことが、復興の大きな力となります。

今後とも、岩手の復興への歩みと地域活性化に応援をお願いいたします。

《岩手県市長会長 盛岡市長 谷藤 裕明さんからのメッセージ》

# ふるさと御所 文芸探訪

其の七 葛城三十八景<2>

## 一言主神社

先月号で詩集は、一言主神社に奉納された書きましが、最初の詩は「一言神祠」です。「神社」という言葉は日本語なので、「神祠」としています。『大和名所図会』には、「森脇村」にあり、長柄(名柄)・豊田・宮戸・多田の氏神なり」とあります。境内には、写真に示す芭蕉の句碑がありますが、明治25年(1892)に建てられたものです。



写真

### 猶見たし花に明行神の顔

貞享5年(1688)、『笈の小文』の旅の途中に、一言主の神の伝説に基づいて詠まれたものです。真跡(『芭蕉全図譜』、岩波書店、1993)の前書は、「やよひのすゑ(3月の末)やまとのくに、行脚(旅行)して、かつらぎ山のみもとを過るに、よもの(いろいろの)山花さかりにて、みねくは霞かゝりて、いと(大変)なつかし(心がひかれ)なりければ」とあります。

この元となった伝説は、『本朝神仙伝』(大江匡房(1041~1111)著、『日本思想大系7』岩波書店、1974)等に出てきます。「役小角は、葛城山と吉野山の間に橋を渡そうとして神々を集めた。一言主の神は顔が醜いため、昼は出てこず夜だけ働いた。

そのため工事が進まず、役小角の怒りがあった」ということです。

これについて芭蕉は、「花が美しく明け方の景色がすばらしい所に住んでいる神だから、伝説のように醜いことはあるまい。なお、よく神の顔を見たいものだ」という意味の句を作ったのです。

### 一言神祠 (葛城名区老)

葛嶽峻嶮接空 葛嶽 峻嶮にして 翠は空に接す  
雲林深処有祠宮 雲林 深い処に 祠宮有り  
維神令徳能成物 維神の令徳 能く物を成す  
豈信当時惣役公 豈に信ぜんや 当時 役公を惣ふるを  
【単語の意味】

峻嶮 山の高くけわしいさま。翠 緑。みどり。もえぎ。はなだ色。雲林 雲のかかっている林。祠宮 祠の完全にはあがったもの。維 発語の助字。ただ(唯)。これ(惟)。豈 疑問詞。どうして。なんと。惣 総。うったえる。告げ口する。

### 【大意】

葛城山は、高く険しくて、緑色の山肌が空に接している。雲のかかった林の深い所に宮の祠がある。神の立派な徳によって、よく物を造ることができるのである。この神が、かつて、役行者をうったえたことなど信じることができな。

この詩の4句目は、『日本霊異記』の上巻・第28に書かれている左記の出来事に基づいています。『日本霊異記』は、弘仁年間(810~824)に成立した最古の仏教説話集です。

文武天皇の御代(42代、697~707在位)に、葛城山の一言主の大神が人にのり移って、「役小角が陰謀を企て天皇を滅ぼそうとしている」と告げ口をした。天皇は役人に命じて役小角を捕らえようと

したが、捕らえられないので、母をつかまえた。役小角は、母を許してもらうために、自分から出てきて捕らえられ、伊豆に流された。

### 一言神祠 (葛城三十八景詩集)

萬古神風是滿空 萬古の神風 是れ空に満つ  
雲行雨施入幽宮 雲行き 雨を施して 幽宮に入る  
一言来現不言裡 一言は 来現す 不言の裡  
百物生成此至公 百物の生成 此れ至公なり  
【単語の意味】

万古 永久。いつまでも。神風 神の威力で吹く風。雲行雨施 天子の恩恵が広くゆきわたること。(雲が動いてさまざまな所で雨が降り、すべてのものを潤すという意味から) 幽宮 かくりの宮。神霊が人前に現れることなく永久に鎮まる宮。至公 すべてを公平なことに。

### 【大意】

いつまでも神の風が空に満ち、雲が行き、雨が降り、それらの恵みはすべてこの幽玄な社に集まるのである。一言主の神は何も言わないで現れ、さまざまな物を公平に生み出すのだ。

この詩は、『古事記』の雄略天皇(21代、生没年未詳)の項をベースにしているようで、概要は左記の通りです。『古事記』は、神代から推古天皇(33代、592~628在位)までのことを書いた歴史書です。

天皇と一言主の神は、葛城山で偶然会い、天皇の問に、「私は悪いことも一言で、良いことも一言で言い離つ(善悪を判断する)葛城の一言主大神である」と仰せられた。それを聞いて、天皇は大神に贈り物をされた。大神は、その時に存在が明らかになったのである。

『芭蕉全図譜』以外は、市立図書館にあります。《

(文責 中井陽一)



広報御所

発行/御所市 編集/企画部企画政策課  
千639-2298 奈良県御所市1番地の3

自然と笑顔があふれる 誇れるまち

ホームページ <http://www.city.gose.nara.jp/>  
0745-62-3001 (代)



カラー版  
広報御所  
QRコード