

御 所

Gose city Nara

2018

3

No.928

巨勢の里に
春 到来！

国指定史跡 巨勢寺塔跡（古瀬）

平成30年3月31日
御所市制施行60周年



【テーマ】

子どもから大人へ 御所から世界へ 60年目のステップ
今、みんなできづこう！ “未来の御所”

平成30年3月31日、御所市制施行60周年という節目を迎えるにあたり、
私たちは未来に向かって大きく歩み出すステージを創出します。

人口減少や少子高齢化の大きな波に飲み込まれることなく、
今、この素晴らしいまちや友にあらためて気付き、“未来の御所”を市民と行政と一緒に築きあげ、
御所の進むべき道を市内外に発信していく1年とします。

★きづこう…「気付こう」「築こう」の意味を重ね合わせています。

《市制施行60周年 記念式典》

- ◇日時 3月31日(土) 10時30分～ ◇場所 御所市文化ホール（アザレアホール）
◇内容 60周年式典、年間記念イベントの発表、九品寺雅楽こども教室の演奏 ほか
※会場の都合上、一般の入場はできませんので、ご了承ください。

* 記念イベントの年間スケジュールは、「広報御所」4月号でお知らせします。

◆問い合わせ 企画政策課 ☎62-3001（内線323）

御所市のロゴマークが
決まりました！

御所市の新しいロゴマーク、
みなさん覚えてくださいね！



広報御所および市ホームページで投票を呼びかけた結果、最多得票となった作品を原案として、御所市のロゴマークを決定しました。

御所市の新しいシンボルとして、市の魅力発信に活用していきます。



御所市
GOSE CITY

左「御所」「GOSE CITY」の文字をマークの中に組み合わせたもの

右「御所市」「GOSE CITY」の文字をマークの外に配置したもの

この2パターンのロゴマークを用途に合わせて使用します。

誇夢

感動をありがとう！

平岡卓君が平昌オリンピックで素晴らしいパフォーマンスを見せてくれました。惜しくも決勝に進むことはできませんでしたが、多くの人に感動を与えてくれました。

出発前に彼は「オリンピックという大舞台で元気に楽しんでいる姿を御所市みなさんに見てほしい」と話していました。4年前に引き続き、市民、特に子どもたちに大きな感動と元気を与えてくれたと思います。

いつも御所市のことを心から愛してくれている卓君。今後の更なる活躍を祈っています。感動をありがとう。お疲れ様でした。

(28ページに掲載)



御所市長

東川 裕

第71回金剛葛城山下一周駅伝大会兼第7回奈良県知事杯駅伝大会が寒風吹きすさぶ中、盛大に開催されました。開会式では吹雪となり、私の知る限り最も寒い大会だったと思います。それでも選手みなさんは御所の美しい景色の中を力いっぱい走り抜けてくれました。

1分1秒を意識して記録に挑戦するチーム、仕事仲間やサークル仲間、仲良く楽しく参加するチームなど、さまざまな目標をもつ117のチームが完走しました。

走り終えた選手たちに温かいおもてなしをしてくださるボランティアのみなさん。大会を支えてくださる役員の方々。そして、沿道から声援を送ってくださる市民のみなさん。たくさんの方々がひとつになり、日本でも有数の伝統の駅伝大会も71回目を迎えました。

スポーツには人を元気づけてくれる力があります。御所市は小さな市

ですが、この力では他市に勝るものがあります。来年も一層の盛り上がりで伝統を積み重ねていきたいと思っています。

(27ページに掲載)

3月17日からJR高田・五条駅間(市内では4駅)でもICカードが利用できるようになります。御所駅では、同日14時から、利用エリア拡大記念式典が開催されます。また、この機会に御所駅西側にも改札口を設置することになりました。近鉄やバスとの乗り継ぎも便利になりますので、ぜひご利用ください。

これらは昨年、JR西日本、近畿日本鉄道、奈良県、御所市の4者で締結した協定に基づくもので、今後少しずつではありますが、本市の新しい中心市街地の形が見えてくると思います。ご期待ください。

(市長ブログから抜粋・一部改変、

加筆等により構成)

■問い合わせ 秘書課
☎62-3001 (内線205)

☎ <http://gose.seesaa.net/>

市の動向

【平成30年1月31日現在】

市の人口 26452人(−38人)
男性 12392人(−9人)
女性 14060人(−29人)
世帯数 12062戸(−11戸)
* () 内は前月比

28	27	18 と 26	17	14 と 16	13	12	5 と 11	4	3	2
御所にこの人あり	まちのフォトニュース	おしらせ	図書館へようこそ！	くらし	子育て支援センター ほか	ひろば	けんこう	コンビニ交付スタート 中央公民館・文化交流センター 合同発表会 ほか	誇夢	御所市制施行60周年・ 御所市ロゴマーク決定！

◆ 今月の紙面 ◆



住民票・印鑑証明

簡単！便利！

コンビニ交付サービス

3月1日から始まります！

マイナンバーカード（個人番号カード）があれば、全国のコンビニで住民票の写しや印鑑登録証明書を取得できるようになります。

コンビニ交付は、市役所窓口での交付に比べて、**手数料が安く、利用時間も長くて大変便利！**

ご利用には**マイナンバーカードが必要**です。

この機会にぜひ、マイナンバーカードの申請をご検討ください。

●**マイナンバーカード
申請・交付臨時窓口**

マイナンバーカード（個人番号カード）の申請・交付を行う休日臨時窓口を、第2土曜日と第4日曜日の午前中に開設しています。（他の業務は受付できません。）

《3月の日程》

● 3月25日(日)	9時～12時
● 3月10日(土)	9時～12時

交付場所	交付手数料	交付できる時間
市役所窓口	300円	平日：8時30分～17時15分
コンビニ	200円	毎日：6時30分～23時 (年末年始および保守点検日を除く)

◆問い合わせ 市民課 ☎内線248

※詳しくは、「広報御所」2月号と同時配布のリーフレットおよび「広報御所」平成29年12月号をご覧ください。

第44回 中央公民館 合同発表会

第3回 文化交流センター

♣詳しくは、「広報御所」2月号（6ページ）でお知らせしています。

舞台発表



■日時 3月4日(日) 9時25分～15時25分（予定）
■場所 御所市文化ホール〔アザレアホール〕

作品展示・催し物 体験・模擬店



■日時 3月10日(土) 9時～17時
3月11日(日) 9時～16時
■場所 中央公民館（元町382の1）

■問い合わせ 中央公民館 ☎62-1681 / 文化交流センター ☎43-7177

入場無料

天使のいる図書館

無料上映会

3/11
日

〈午前の部〉10時～（開場：9時30分）
〈午後の部〉14時30分～（開場：14時）

◆場所 御所市文化ホール
〔アザレアホール〕（御所市13）
※入場には整理券が必要です。

* ◆整理券配布 各部 先着200人
* ▷時間 〈午前の部〉9時～
* 〈午後の部〉13時30分～
* ▷場所 アザレアホール エントランス
* ◆問い合わせ 商工観光課 ☎内線643

3月は **自殺対策強化月間** です

早春はストレスを抱えやすい季節。特に3月は最も自殺率が高い月です。

どうして3月は自殺者が多いの？

この時期に自ら命を断ってしまう人が多いのは、この時期特有の次のようなストレスが一因だと考えられます。

- 決算期を節目にした倒産、失業
- 職場の異動や転勤、派遣・契約社員などは仕事の打ち切り
- 子どもの進学・就職など、人生の転換点に伴う資金難
- 親としての役割を失うことに対する欠落感や荷下ろし感による虚無感
- 春先の急激な寒暖差による体調不良



※体調不良になると、気分が憂うつになり、深刻な悩みを抱える人にとっては、「死」を考える追い打ちとなってしまうことがあります。

市ホームページで簡単なうつ病チェックができます！

☞ <http://www.city.gose.nara.jp/0000001359.html>

心の相談窓口

- ◆ ならこころのホットライン ☎0744-46-5563
（電話相談・対面相談）
- ◆ 奈良いのちの電話協会 ☎0742-35-1000
（24時間年中無休で電話相談）
- ◆ 中和保健所（精神保健係）☎0744-48-3038
- ◆ 精神保健福祉センター ☎0744-47-2251
- ◆ 健康推進課（いきいきライフセンター内）☎62-3001（内線451）

その悩み、ひとりで抱えないで！

自殺を考えるまで自分を追い込んでしまう状態のとき、自分の力だけで思考の転換をするのは難しいものです。



- ▷ 悩みをひとりで抱えず、まわりの信頼できる人に打ち明けましょう。
- ▷ 心の相談窓口（左下参照）を利用しましょう。
- ▷ 「死にたい」という思いが頭に浮かんだら医療機関（精神科など）で受診しましょう。

見逃さないで！「自殺のサイン」

「二日中憂うつそう」「かなり疲れた様子」「身なりがだらしないようになった」「極端に明るくなった」など、いつもと様子の違う人はいませんか。
そんな人がまわりにいたら見逃さず、「最近どう？」「ちゃんと眠れてる？」と声をかけ、「あなたのことを心配しているよ」と言葉で示してください。
もしも、深刻な問題や心の病気を抱えているようであれば、相談窓口や医療機関など専門家を勧めてあげましょう。



糖尿病 県民フォーラム

定員 250人

▶ 日時 3月10日(土) 14時～16時 ▶ 場所 奈良県医師会館（橿原市内膳町5の5の8）

▶ 講演「奈良県における糖尿病性腎症重症化^{じんしょう}予防の取組について」

【講師】 奈良県 健康づくり推進課 北村 由起子さん

「糖尿病になると腎臓^{じんぞう}って悪くなるの？」

【講師】 奈良県立医科大学腎臓内科学 助教 鮫島 謙一さん

▶ 主催・問い合わせ 奈良県糖尿病対策推進会議 ☎0744-22-8502

参加無料
申込不要



減塩フンポイントアドバイス vol.6



味わい

カリウムをわかって 減塩生活

カリウムを多く含む食品を上手に利用して、美味しく減塩！

目指せ 減塩！



カリウムは、からだのお助けマン！

体内の余分なナトリウム（塩分）を外に出し、減塩を助けます。

末梢血管を広げて、
血圧を下げます。



カリウムを多く含む食品

（生野菜・果物・海藻類）

- ジャガイモ ● さつまいも
- カボチャ ● トマト
- キャベツ ● ほうれん草
- こんぶ ● わかめ ● 納豆
- 種実類 ● パナナ ● 柿 など

1日の目標食塩摂取量
健康な人 ▶▶▶ 目標 8g 以下
高血圧の人 ▶▶▶▶ 6g 以下

注 腎臓などの病気で医師からカリウム摂取を制限されている人は、病状が悪化する恐れがありますので、カリウムの積極的な摂取はお勧めできません。

けんこう

★カリウムたっぷり！塩分ゼロ！ 手作り野菜ジュース★

1人分食塩 0g

<作り方のポイント>

- ① ほうれん草を下ゆでして水にさらし、しぼってざく切りにする。（サラダほうれん草なら、洗ってざく切りでOK）
- ② バナナの皮をむいて、輪切りにする。
- ③ ①②と豆乳をミキサーにかけ、なめらかにできればできあがり。



見た目は青汁だけど、
バナナの甘みと豆乳で、
まろやかなおいしさ♪
朝食やおやつに！



カリウムたっぷり！塩分ゼロ！ 手作り野菜ジュース（1人分）

ほうれん草	2株（50g）
バナナ	大1/2本（50g）
豆乳	1/2カップ

＊＊毎日が忙しい人は＊＊

ほうれん草をまとめてゆでて水にさらしたものを1回分ずつ冷凍しておけば、ジュースが欲しいときにミキサーに材料を入れるだけ♪簡単・便利ですょ！



※注意：体調や安全については自己管理をお願いします。



GOGOウォーキング倶楽部会員
または電話で健康推進課へ。

▼申込方法 3月23日（金）までに

▼歩行時間 約3時間30分

▼歩行距離 約8km

▼コース いきいきライフセン

ター↓御所の郷↓日本武尊白鳥

陵↓国見神社↓三光丸（昼食）

↓人権のふるさと公園↓いきい

ぎライフセンター

▼持ち物 弁当、飲み物、敷物（シート）、

雨具、常備薬、帽子など

▼集合・解散場所と時間

いきいきライフセンター

集合 9時10分、出発 9時30分

解散 15時頃

※8時時点で雨の場合は中止

▼開催日 3月30日（金）

GOOウォーキング講座の

OB生が、自主グループとして

活動しています。一緒に楽しく

歩きませんか！

GOGOウォーキング
倶楽部ツアー

3月の成人保健事業

▶場所 いきいきライフセンター

参加無料

事業名			実施日	実施時間	申込	内容	持ち物・注意事項
スマイルクラブ	太極拳	スマイル太極拳 (入門・初級)	5日(月) 26日(月)	13:30～15:00	不要	初心者OK！スマイルクラブのメンバーと楽しく太極拳を学びましょう。運動の前後にストレッチも行います。	室内用シューズ(靴底の薄いもの)、水(お茶)、タオル 
		やってみよう!太極拳 (24式)	28日(水)	13:30～15:00		太極拳の基礎を学びましょう。初めての人もお気軽にどうぞ。	
	いきいきサロンほっと		19日(月)	13:30～15:30		レクリエーションを楽しんで“ほっ”とできるひとときを。人気のギターコーナーもあり♪	
	レッツウォーキング		4日(日) ※4月は休み	9:30～12:00		歩いて楽しく運動不足を解消!御所のいいところを再発見♪ 〈行き先〉森脇方面(春を探しに)	水(お茶)、タオル ※8時の時点で雨が降っていれば中止。
健康・栄養相談 【対象：20歳以上】			26日(月)	13:00～15:00	必要	生活習慣病でお困りの人が、健康・食事に関して、栄養士や保健師に個別相談できます。	定員 15人 申込締切日 19日(月)
ヘルスアップルーム 【対象：20歳以上】			月曜日 ～金曜日 ※祝日を除く	9:00～12:00 13:00～16:00	不要	エアロバイクがある運動ルーム。好きな時間に利用できます。 ※初回利用の人には、5日(月)の9時～10時に説明を行います。ご連絡ください。	水(お茶)、タオル、室内用シューズ ※臨時の休室日は、「広報御所」で随時お知らせします。

奈良県医師会の学術部会が行う
無料健康相談（3月）

- ▶場所 奈良県医師会館1階 県民健康サービス室（橿原市内膳町5の5の8）
※近鉄大和八木駅から北へ徒歩約7分
- ▶予約・問い合わせ 奈良県医師会各科部会
☎0744-22-8502

相談内容	開催日	時間	予約
精神科	8日(木)	10時30分～11時30分	前日までに予約必要
眼科	13日(火)	14時～15時	予約不要
内科疾患	20日(火)	13時30分～14時30分	前日までに予約必要

御所市国保被保険者で、職場の健診や個人で人間ドックを受けた人へ

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御所市特定健診応援
イメージキャラクター
かも〜ン君

☆平成29年4月1日～平成30年3月31日の期間に受診した健診結果です。

◆条件（次の3つをすべて満たす人）

- ①40～74歳の御所市国保被保険者 ②職場の健診や個人で御所市国保以外の人間ドックを受診
③健診結果に下記の《検査項目》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）

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

※御所市国保特定健診および御所市国保人間ドックを受けた人は対象外です。

◆問い合わせ 保険課〔市役所 新館1階〕☎内線259

妊娠 おめでとうございます！ パパママ教室（両親教室）

3/17

土

9時30分～
12時

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



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

参加無料
申込必要

申込締切日

3月16日(金)



参加特典！

お二人の写真を
プレゼント♡

教室での様子を撮影します！
記念にどうぞ♪

けんこう

ホームページ <http://www.city.gose.nara.jp/0000001076.html>

わくわく子育てセンター ☎62-8060

♣受付時間 8時30分～17時15分（祝日を除く月～金曜日）

♣場所 健康推進課 [いきいきライフセンター内]

妊娠・出産・子育てで
困ったことがあれば、
ご相談くださいネ！



わくわく子育てセンター
イメージキャラクター
わくわくママ

3/27

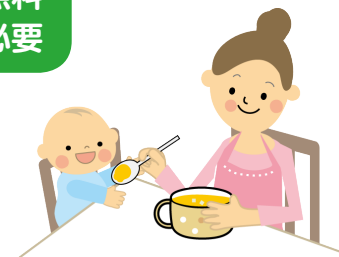
火

9時30分～
12時

《離乳食教室》 ママ's キッチン

参加無料
申込必要

初めてでもそうじゃなくても、離乳食には不安や悩みがつきもの。
ママ's キッチンでは、離乳食作りの不安や疑問に管理栄養士が为您解答します。
「実際に作ってみたい！」という人はぜひご参加ください。



参加特典！

離乳食スプーンセット
をプレゼント♪

- ♣対象 市内に住所がある生後10か月頃までのお子さんの保護者
- ♣場所 いきいきライフセンター ♣定員 10人（先着順）
- ♣内容 ●栄養士による離乳食のお話 ●調理実習
●離乳食Q&A ●試食（保護者のみ）
- ♣持ち物 母子手帳、エプロン、筆記用具、タオル、
三角きん（髪の毛は束ねておいてください）
- ♣申し込み 電話で健康推進課またはわくわく子育てセンターへ。
※申込者には事前に案内通知を送付します。

★話兒もあります！

申込時に希望の有無を伺います。
※上のお子さんは対象外です。

個別相談を希望する人は
申込時にお知らせください。

申込締切日
3月16日(金)



ホームページ <http://www.city.gose.nara.jp/0000001653.html>

3月の子育て相談・予防接種

事業名	対象	実施日	受付時間	場所	持ち物・内容
乳児相談	7か月児・10か月児	8日(木)	9:30 ～10:30	いきいきライフセンター	【持ち物】 母子手帳、筆記用具、 バスタオルなど (※その他、お子さんに必要なもの)
※10か月乳児相談、4か月児・3歳6か月児健診は個人通知します。					
BCG	3か月～ 12か月未満児	4月10日(火) (2か月に1回)	13:50 ～14:20		☆予約不要・個人通知なし(集団予防接種) お子さんの健康状態がよくわかる保護者が 一緒にお越しください。
4種混合	3か月～ 7歳6か月未満児	13日(火)			【持ち物】母子手帳(※忘れると接種できません。) 予防接種予診票(※予防接種手帳から切り離し、 あらかじめ記入しておいてください。)



【子育てサロン】

事前申込不要

お子さんの遊べるスペースを開放しています。おもちゃもありますよ！

☆対象 市内在住の子どもと保護者 ☆利用時間 10時～16時

子育てサロンで
いっぱい遊んで
気分転換しよう！

実施日	同日開催のイベント	内 容
6日(火)	にがえコーナー (10:00～12:00)	先着4組程度 (1組30分程度・1人につき100円) (協力：梅田佐江子さん)
20日(火)	イベントはありませんが、子育てサロンは開いています。	
30日(金)	おはなし会 (10:10～10:40)	絵本の読み聞かせ、手あそび (協力：御所おはなしの会)

お医者さんからの
メッセージ胆嚢のアデノミオマトーシス
(胆嚢腺筋腫症)

腹痛を起こす病気の中で広く知られているものの一つに胆石症があります。この胆石症と一見似ていても実は全く異なる良性の疾患、それが胆嚢のアデノミオマトーシスです。日本語では胆嚢腺筋腫症と言います。この「腺」と「筋」の成分からなる小さな袋が増えて、胆嚢の壁が部分的に、または全体に分厚くなり、その部分が異常なタイミングで収縮するために痛みが出ます。胆嚢の異常運動(シスキネジ)の一種と言えます。

その特徴は次のようなものです。

- 胆嚢の壁が厚くなっているが、胆嚢がんとは違う。
- 胆嚢の壁に小さな胆石が見つかったり、胆嚢に胆石が溜まっていたりもするが、痛みの原因とは思えない。
- 発熱を伴うことは滅多にないが、痛みはまるで胆石症

の発作のように突然で、ときには脂汗や嘔吐を伴う。

○鎮痛剤などで痛みが止まると、それまでの症状がうそのようにケロッとしている。

○男性にも見られるが、比較的若く健康そうな女性に多い。

診断がついて、胆嚢を取り除けば完治します。とは言え、超音波検査などで胆石が見つからず、「不安神経症」などと誤って診断され、その症状に長く苦しんだ人も少なくありません。これまでは、特に若い女性の場合、診断が確かな状態で開腹手術を勧めることが躊躇されましたが、今は腹腔鏡下胆嚢摘出術で負担の少ない手術が可能です。この疾患の診断に慣れた消化器系の内科医や外科医による診察を受けることが大事です。

奈良県医師会

！CKDを早く見つけるためのポイント

CKDは、尿検査・血液検査の数値から、腎障害の度合いを判断します。これらの数値が3か月以上、基準値を外れた状態が続くとCKDが疑われます。

＜尿検査＞

尿たんぱく 《基準値（－）》

腎臓に障害があると、血液中のたんぱく質が尿の中に漏れてきます。検尿でたんぱく量を測定すると、腎臓の状態がわかります。

＜血液検査＞

eGFR 《基準値：60mL /分/1.73m²以上》

eGFRとは、腎臓が体内の老廃物を排泄する能力を示す数値のことで、この数値が低くなると腎臓のろ過機能が低下しています。

血清クレアチニン

《基準値：女性 0.7mg /dL以下、男性 1.0mg /dL以下》

血清クレアチニンとは、血液中にある老廃物の一種で、腎臓の働きが悪くなると、尿として排出されず、血液中に溜まっていきます。この数値が高くなると腎臓のろ過や排泄の機能が低下しています。



腎臓の機能が低下した状態が続く慢性腎臓病（CKD）は、日本では成人の8人に1人が患っていると言われ、私たちの健康を脅かす新たな国民病として注意が必要です。

この3項目は、
特定健診の検査項目に
含まれます！

CKDの初期は症状がほとんどなく、症状が出たときには腎臓の機能が低下していると考えられます。めまいや疲労感など、身体に何らかの不調を感じたら、早めにかかりつけ医で受診しましょう。（初期症状については「広報御所」2月号をご覧ください。）

けんこう

？CKDを予防するには・・・▶ 腎臓にやさしい食生活 と 生活習慣 が大切です！

食生活

☆野菜を多く摂り、バランス良く食べる

1日3食をしっかりと食べ、野菜は1日350g摂る。



☆塩分の摂り過ぎに注意！

塩分は、男性で1日9g未満、女性で1日7.5g未満に抑える。だしを使ったり、素材の味を生かしたりして減塩を心がける。

☆食物繊維をたくさん摂る

食物繊維を多く含むきのこ類や海藻類などを取り入れる。

☆薄味を普段から心がける

しょう油、味噌などの調味料を使い過ぎず、香辛料やかんきつ類などを使って味付けをする。



生活習慣

☆健診を定期的に受け、腎臓の状態を知る

まずは自分の身体について知ることが大切！

☆適度な運動を行う

階段を使う、ひと駅分歩く、電車で座らずに立つなど、普段の生活の中でできることからやってみる。

☆水分をしっかりと取り、排尿を我慢しない

水分をしっかりと取り、脱水にならないよう気をつける。腎臓に負担をかけないように、トイレを我慢しすぎない。

☆ストレスを上手に解消する

十分な睡眠をとる、好きなことをする時間を持つなど、ストレスを溜めないよう心がける。「無理」は禁物！

☆お酒は適量、たばこは吸わない

ビールは1本（500mL）、日本酒は1合（180mL）、ワインはグラス2杯弱（180mL）にし、休肝日をつくる。たばこを吸う人は禁煙に取り組む。（禁煙補助剤などを使って離脱症状を和らげる方法もあります。）



前号から2回にわたって「CKD」について紹介しました。食事や生活習慣の中でできることを毎日積み重ねることで生活習慣病は予防できます。みなさんの今後の健康管理にお役立てください。

御所市国保にご加入のみなさん

保険証の更新時期です！

現在お持ちの「国民健康保険被保険者証（保険証）」の有効期限は、3月31日です。
4月から使用する保険証は、3月下旬に世帯主あてに「簡易書留郵便」でお送りします。
※古い保険証は、3月31日の有効期限が過ぎてから、ご自身で処分してください。

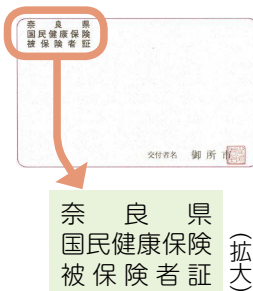
◇保険証は1人に1枚交付します◇

保険証は1人に1枚のカード型です。国保加入者全員分がそろっているか確認してください。

カード型保険証は1人に1枚の交付で便利な反面、紛失しやすいため、取り扱いに十分ご注意ください。

▶4月から国保は、県域での運営に変わります。

名称が「御所市国民健康保険」から「奈良県国民健康保険」に変わり、保険証の表記も「奈良県国民健康保険被保険者証」に変更します。



★「簡易書留」は、郵便物が直接手渡されます。例年、保険証が届かないとの連絡を多くいただきますが、配達状況を確認すると、すでに受け取られている場合があります。あて名は住民票上の世帯主となっています。今一度、ご家族内で確認をお願いします。



★「ご不在の場合」は、不在連絡票が投函されます。郵便局での保管期間内（不在連絡票投函から7日間）に郵便局に再配達の連絡をしていただき、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。

◇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場合は、災害等の特別な事情がある場合を除き、保険証の代わりに「被保険者資格証明書（※）」を交付することになっています。

※「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

有効期限付きの「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。

すでに社会保険に加入している人に、保険証が届いたときは・・・

社会保険に加入しても、自動的に国保の資格は喪失しません。資格喪失の届け出をしないと、引き続き国保税が請求されます。社会保険に加入したら、必ず下記のものを持って、保険課【市役所新館1階】で資格喪失の届け出をしてください。



- ① 「社会保険の被保険者証（保険証）」
- ② 「国保の被保険者証（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
- ③ 世帯主、被保険者、届出人のマイナンバー（「個人番号カード」または個人番号の「通知カード」）
- ④ 届出人の本人確認書類（顔写真入りは1種類、顔写真なしは2種類）
- ⑤ 「印鑑（認印）」

そよかぜ便り

地球は未来の子どもたちからの借りもの
未来の世代に引き継ぐために私たちができること

2015年9月の国連総会で、「持続可能な開発目標」(SDGs)を行動指針とする「我々の世界を変革する…持続可能な開発のための2030アジェンダ」が採択されました。

SDGsは、先進国を含むすべての国において、貧困・福祉・教育・気候変動など17分野で課題の解決をめざし取り組む普遍的なものであり、現在の人々

だけではなく、何世代も先のすべての人々が平和と豊かさを享受し、この地球上で人間らしく生き続けられるのに必要な17の目標と169のターゲット(達成基準)で構成されています。そして、この取組にあたっては「誰一人取り残さないことを誓う」と宣言されています。



SDGsは通称「グローバル・ゴールズ」と呼ばれる、世界を変えるための大きな目標であり、その実現には自分など

SDGs 17の目標

1. 貧困をなくそう
2. 飢餓をゼロに
3. すべての人に健康と福祉を
4. 質の高い教育をみんなに
5. ジェンダー平等を実現しよう
6. 安全な水とトイレを世界中に
7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに
8. 働きがいも経済成長も
9. 産業と技術革新の基盤をつくろう
10. 人や国の不平等をなくそう
11. 住み続けられるまちづくりを
12. つくる責任 つかう責任
13. 気候変動に具体的な対策を
14. 海の豊かさを守ろう
15. 陸の豊かさを守ろう
16. 平和と公正をすべての人に
17. パートナリシップで目標を達成しよう



到底関わることのできる話ではないような気がします。しかし、変化は私たち一人ひとりの行動から始まるのです。日常の暮らしの中でもできる工夫があります。例えば、不要な電気は消す、食品ロスをなくす、リサイクルによるゴミの少量化など。今日の私たちの生活のさまざまな知恵や工夫の積み重ねを通して、緑の地球を子や孫たちの世代に引き継ぐことができると信じます。

(H)



ひろば

あったかいね うれしい話♥いい話

2月2日、御所中学校に中国広東省東莞市東華初級中学から42人の生徒が訪れ、交流会が行われました。

御所中学校の1年生は、訪れた生徒たちを温かく歓迎。日本のアニメやマンガ、童謡、昔あそび、日本の食べ物、簡単な日本語、御所市のまちの魅力などをグループごとに英語で紹介しました。中国の生徒からも日本へのあいさつや中国の舞踊などが披露されました。

レクリエーションでは、「ドッジビー」というスポーツで大盛り上がり。休憩時間には、いつの間にか腕相撲が始まり、大きな輪ができていました。言葉はわからなくても、通じ合うものがあったようです。その後、給食を一緒に食べ、和やかな時間を過ごしました。中国を身近に感じ、また、自分たちの国についても改めて見つめ直す有意義な機会となったようです。



◀御所中学校の先輩である
平岡卓選手を紹介。



▲「ドッジビー」で盛り上がる生徒たち。
ドッジボールのボールのかわりにフリスビーを使う。



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



“3月” は…

1年間のお子さんの成長が見えたり感じたりできるうれしいひろばです。回を重ねるごとに親子ともに不安や緊張がとれ、遊びやおしゃべりの輪が広がりました。出会ったたくさんのお友達と、互いに成長を喜び合いましょう。



3月のひろば

◆場所 恵愛ホール

事業名	開催日	時間	内容
赤ちゃんひろば (1歳半未満の赤ちゃん)	7日(水) 14日(水)	9:30 ~ 12:00	☆大きくなるって、うれしいね♪ ◆手形アートで子どもの成長記録を残そう ※汚れてもよい服装でお越しください。 ◆すくすく成長記録 身長・体重をはかりましょう。
こひつじひろば (1歳半以上の未就園の子ども)	8日(木) 15日(木)	9:30 ~ 12:00	
こひつじサロン (赤ちゃん～未就園の子ども)	6日(火) 13日(火)	9:30 ~ 12:00 12:30 ~ 15:00	* 自由な交わりの場です。 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。親子でゆったりお過ごしください。
	7日(水) 8日(木) 14日(水) 15日(木) 22日(水) 23日(金)	12:30 ~ 15:00	
大きくなってうれしいな (未就園の子どもと親)	22日(木)こひつじひろば 23日(金)赤ちゃんひろば	9:30 ~ 12:00	親子の成長をともに喜び合うささやかなお茶の会と、1年間に親子で遊んだ写真の展示を予定しています。

※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。

● **子育て相談** ● <月～金 9時～16時>
子育ての悩みや不安など、何でもご相談ください。

● **一時預かり保育** ● ご相談ください。

* ホールでの飲食はできません。

* 続けて遊びに来られる人は登録が必要です。

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

先輩から学ぶ 将来の描き方
「中学生キャリア教育フォーラム」

市立中学校の1年生149人が、さまざまな仕事で活躍中の先輩から体験談を聞き、将来の進路について考える「中学生キャリア教育フォーラム」が、2月1日、御所市文化ホールで開催されました。

高校生のとき、阪神淡路大震災で被災者の救助にあたる消防士の姿に感銘を受け、進路を決めたという川村昇一さん。消防士になり、東日本大震災救援のため現地へ赴任されたときの体験や思いなども話されました。

また、介護福祉士の笠松宏記さんは、介護を必要とする人の心に寄り添いながら支える介護の仕事は、その人の人生の「喜び」につながる意義深いものだと話されました。

講演後は、県立高等学校2校の先生による進学ガイダンスが行われ、各学校の特色などを紹介。参加した生徒たちは、将来の夢を実現する意欲と、夢に向かって努力することの大切さを実感していました。



国民
年金

保険料 学生納付特例制度

20歳以上の人は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。
しかし、学生は一般に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

◇対象

学校教育法に規定する大学（院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、
専修学校および各種学校（修業年限1年以上）に在学する学生など

◇所得要件

本人の前年所得が **118万円 + {扶養親族の人数×38万円}** 以下であること。

◇申請に必要な物

●学生証のコピー、または在学証明書 ●基礎年金番号がわかるもの（年金手帳など） ●印鑑（認印）

◇申請先 市民課庶務係〔市役所 新館1階〕



※承認期間は4月～翌年3月です。次の年度も在学予定の人には、4月初めに再申請のはがきが届きます。（届かない場合はお問い合わせください。）

引き続き申請する場合は、必要事項を記入のうえご返送ください。（添付書類は不要）

■問い合わせ

市役所市民課 ☎内線253

大和高田年金事務所 ☎22-3531

ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

日本年金機構 🌐 <http://www.nenkin.go.jp/>

★下記の国民年金の手続きに

マイナンバーが利用できるようになります

○保険料免除・猶予申請 ○学生納付特例申請 など

詳しくは左記へお問い合わせください。

(相談のあった架空請求はがきの一例)

消費料金に関する
訴訟最終告知のお知らせ

この度、ご通知致しましたのは、貴方の利用されていた契約会社、もしくは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事を改めて告知致します。

管理番号 (●) ●●●● 訴訟取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させていただきます。

また、このままご連絡なき場合は、原告側の主張が全面的に受理され、執行官立ち合いの下、給与等の差し押さえ及び、動産、不動産物の差し押さえを強制的に執行させていただきますので裁判所執行官による執行証書の交付を承諾していただく様お願い致します。

裁判取り下げなどのご相談につきましては当局にて承っておりますので、下記までお問い合わせください。

尚、書面での通達となりますのでプライバシー保護の為、ご本人様からご連絡いただきますようお願い申し上げます。

※取り下げ最終期日 平成●●年●●月●●日

法務省管轄支局 消費者訴訟告知センター
東京都千代田区霞が関●丁目●番●号
取り下げ等のお問合せ窓口 03-●●●●-●●●●
受付時間 9:00～20:00（日、祝日除く）

注目点

- ☆法務省など公的機関を装っています。
- ☆もっともらしい法律用語で裁判をイメージさせます。
- ☆期日を定めて不安をあおり、至急の連絡を促します。
- ☆具体的な契約先や契約内容を明記していません。

架空請求はがきは無視しましょう！

「民事訴訟管理センター」「国民訴訟通達センター」など、いかにも実在しそうな機関名で左記のようなはがきが届き、書かれている連絡先に電話をすると、巧みに個人情報を開き出され、お金を請求される被害に遭ったなどの相談が寄せられています。
このようなはがきは『架空請求はがき』です。届いても無視してください。



消費生活
アドバイザー

市民課
☎内線242



●架空請求はがきが届いて不安になったら、ご相談ください。
▽御所市消費生活相談 毎週(木) 10時～16時 ☎内線242
▽葛城市消費生活相談 毎週(月) 10時～16時 ☎69・3001



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

3月のイベント（毎週金曜日）※9日はお休みです

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♪

♣️場所 貸教室ウエダ（御所市122〈新地商店街東〉）

◆問い合わせ 高齢対策課 ☎内線453

参加無料・申込不要

日	時間	イベント内容
2	10時～11時	「歌声喫茶うたごえ」唱歌・童謡を歌いましょう。新曲も増えています♪
	11時～12時	「似顔絵コーナー」色紙に似顔絵を描きます。（おひとり1枚 約30分）
16	10時～11時30分	「太極拳・ストレッチ教室」（公社）日本武術太極拳連盟公認A級指導員 平井 薫さん ゆったりと体を動かしリラックス。初めての人もどうぞ！
23	10時～12時	「社交ダンス（ボールルームダンス）教室」～かんたんなステップ覚えませんか？～ 奈良県プロダンスインストラクター協会 長村 恵次さん 初心者でも大丈夫！健康のために体を動かすことが目的です。（運動靴で参加）
	13時～14時	「おりがみ教室」仲林 参代さん 四角い紙がいろんな形に大変身！歌やお話も楽しみましょう♪
30	13時～14時	春休み子ども企画 ☆劇団バク めいぐるみ人形劇☆ 「ふしぎなきき耳ずきん」お子さん、お孫さんも一緒に！



笑いヨガの呼吸法

ラフターヨガ教室

笑いは健康の泉、
みんなで大いに
笑い合いませんか！3/20
火

◆時間 13時～14時

◆場所 老人福祉センター
（櫛羅1281）

●申込不要

●入館料100円が必要。

◆問い合わせ
老人福祉センター ☎62-2441
高齢対策課 ☎内線454◆問い合わせ 奈良県歯科医師会
☎0742・33・0861
（月～金曜日（祝を除く）9時～17時）
☎0742・34・1279奈良県歯科医師会では、在宅歯科医療（訪問歯科診療）を推進するため、『在宅歯科医療連携室』を設置しています。
「訪問歯科診療をしてくれる歯医者さんを教えてほしい」「口腔ケア指導について知りたい」など、在宅歯科医療の疑問や悩みについて、お気軽にご相談ください。

2月2日に中央公民館で、生活・介護支援サポーター養成講座『こせ塾』が開催されました。口腔ケアの講習会では、高齢者の口腔内を再現した人型模型「マナボット」を使って、口腔ケアの実習を行い、口腔ケアの必要性と効果について楽しく学びました。

★高齢者の口腔ケア★
マナボットで学び一つ！

3月の各種無料相談日程表

※祝日は開催しません。
※変更になる場合があります。

相談名	日曜	時間	場所	問い合わせ	備考
交通事故相談	1木	10:00～15:00	市役所本館3階 会議室4	市民課☎内線242	事前に電話連絡が必要
行政相談	13火	13:30～16:00	市役所本館2階 会議室5		
法律相談 【予約必要※】(先着6人)	14水	13:00～16:00	市役所新館1階 消費者相談室		※相談日の前月1日から当日までに電話か市民課窓口で予約
中南和法律相談 【予約必要※】	23金	13:00～16:00	市立図書館2階 会議室 (アザレアホール内)	奈良弁護士会 ☎0742-22-2035	※相談日の2週間前の9時30分 から前日までに電話で予約
女性法律相談 【予約必要※】(先着6人)	今月は開催しません(次回は4月)			人権施策課 ☎65-2210	※相談日の前日までに電話で 予約
人権相談	15木	13:00～16:00	人権センター図書室		
税務相談	今月は開催しません(次回は5月)			税務課☎内線547	奇数月第2木曜日(3月を除く)
消費生活相談	毎週木	10:00～16:00	市役所新館1階 消費者相談室	市民課☎内線242	御所市民、葛城市民の相互利用 が可能となっています。
	毎週月	10:00～16:00	葛城市役所	葛城市役所商工観光課 ☎69-3001	
心配ごと相談	毎週火	13:00～15:30	御所市社会福祉協議会	御所市社会福祉協議会 ☎63-2457	悩みを持つ人々の相談窓口と なり問題解決に努めます。
教育相談	月～金	9:30～16:30	御所市適応指導教室 (葛公民館内)	御所市適応指導教室 ☎050-3761-3506	子どもの成長、いじめ、非行、 不登校など、教育上の疑問や悩 みごとをご相談ください。

3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木	檜原、宮戸、西寺田、豊田	16金	上方、原谷、今住、樋野、戸毛
2金	森脇、東名柄、井戸、佐田、多田、名柄	19月	戸毛、稲宿
3土	増、関屋、南郷、さくらが丘荘園、元町	20火	古瀬、川合、奉膳、水泥、朝町、新田
5月	三室新町、三室、幸町住宅	22木	重阪、小林
6火	幸町、宮戸団地	23金	小林、櫛羅
7水	秋津団地、鴨神上・下、東佐味	26月	櫛羅、東松本、葛城台団地、大広町
8木	朝妻、僧堂、西佐味、伏見、高天	27火	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金	鳥井戸、林、船路、北窪、極楽寺、西北窪、五百家、持田、栗阪	28水	国鉄御所駅前通り、鴨口町、西久保本町、中本町、本町、御国通り1・2・3丁目、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土	小殿、富田、下茶屋、西垣内、南寺田、條、出走、南郷	29木	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月	室、池之内、今出、緑ヶ丘	30金	葛城台第2 浄化槽清掃
13火	蛇穴、北十三、南十三、出屋敷、柳原、今城	31土	
14水	茅原、緑町、玉手、北方、中方	4/2月	檜原、宮戸、西寺田、豊田
15木	東寺田、本馬、北方		

※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。
※収集当日に留守にされる場合は、隣近所の人にお願ひしておいてください。
※日程を1～2日変更する場合があります。

(有)環境処理センター☎62-1919

でんいち先生

3月は自殺対策強化月間だ

私たちにもできることがあるのかな？

11

自決対策強化月間

まず、深刻な悩みをかかえた人に気づくことだよ

話を聞いて相談窓口につなげよう

いのちを大切にすると社会をみんなでつくろうね

11

11

御所市人権問題啓発活動推進本部

市立図書館ホームページ

<https://www.lib100.nexs-service.jp/gose-city/>

ブックリサイクル

◆日時 3月18日(日) 9時～
(なくなりしだい終了)

◆場所 図書館入口

3月のイベント

♪児童書コーナーにて♪

- つーちゃんのおはなし会
4日(日) 14時～
- おはなしをたのしむ会
10日・24日(土) 10時30分～
- 絵本をたのしむ会
16日(金) 10時30分～

春休み

こどもDVD鑑賞会

おまえ うまそうだな

『パパはウルトラセブン』などの作品で有名な絵本作家、宮西達也さん原作のアニメーションです。ティラノサウルスのハートと草食恐竜アンキロサウルスの赤ちゃんのせつなくも心あたたまる親子の愛情物語です。

入場無料
申込不要

▶日時 3月25日(日)
13時30分～(13時開場)
(上映時間90分)

▶場所 アザレアホール2階 視聴覚室

先着
30人



＊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
すぐに使いこなせる Linux超入門	日経Linux/編 日経BP社
図説イスラム教の歴史	菊地 達也/編著 河出書房新社
イタリアの歴史を 知るための50章	高橋 進・村上 義和/編著 明石書店
池上彰の世界の見方 ドイツとEU	池上 彰/著 小学館
残される母親が安心して 暮らすための手続のすべて	(一社)えがお相続相談室/著 秀和システム
安心して受けられる インプラントの最新治療	辻本 仁志/著 農山漁村文化協会
雑穀・精麦入門 改訂版	井上 直人ほか/共著 日本食糧新聞社
知られざる日本に眠る若冲	狩野 博幸/監修 エクスナレッジ
もってけ屋敷と僕の読書日記	三川 みり/著 新潮社

児童書	
書名	著者・出版社
易経 陰の巻 こどもと読む東洋哲学	竹村 亜希子・都築 住つ良/共著 新泉社
なないろランドのたからもの	井上 林子/作 講談社
ゆうびんです ポストです	かこ さとし/作・絵 復刊ドットコム
おしごとのおはなし お笑い芸人 なんでやねーん!	安田 夏菜/作 講談社
オリンピックのおばけずかん	斉藤 洋/作 講談社
おとのさま、小学校にいく	中川 ひろたか/作 佼成出版社
おおきなドーナツ	平塚 ウタ子/作 フレーベル館
かくれんぼ	種村 有希子/作 アリス館
ひょうたんめん	神沢 利子/文 復刊ドットコム

◆一般書◆

『住みたい間取り』



木村 文雄/著
日刊工業新聞社

間取りは、どんな考えやルールのもとにつくられているのか、どんな工夫が可能なのか。長年ハウスメーカーで住宅設計に携わってきた著者が、建て主に向けて解説します。

◆児童書◆

『iPS細胞と人体のふしぎ33』



小野寺 佑紀/著
講談社

どうして病気になるの? iPS細胞ってなに? ゲノム編集で病気が治せる? DNAから、クローン人間、オートファジーのしくみまで、人体のふしぎを33のトピックスで紹介します。

おりがみで

おひなさまをつくろう!

色とりどりの紙ですてきなおひなさまをつくりませんか? 期間中、図書館児童書カウンターで受付します。つくったおひなさまは図書館に飾った後、プレゼントします。おうちでも飾ってね!

3月11日(日)まで受付中



つーちゃん

3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)

【開館時間】 9時～17時

学校・幼稚園を支援していただく ボランティアを募集します!

未来を担う子どもたちを健やかに育むため、市立小・中学校や幼稚園でのお手伝いをお願いします。



◆登録条件

無償で活動できる人(交通費も自己負担)

◆活動内容

次の各分野での支援または指導

【活動事例】

◎授業支援(放課後を含む)

農業・昔遊び・書道・外国語・パソコン・音楽などの補助、本の読み聞かせ、部活動の指導補助など

◎環境整備

図書室の整備、花壇の世話、樹木の^{せんてい}剪定、清掃作業など

◎登下校の安全見守り

交差点での見守りなど

◆登録(申請)方法

ボランティア登録申請書を持参、郵送、Eメールのいずれかで提出してください。

◆申請書提出先

①御所市教育委員会 生涯学習課
(〒639-2298 御所市1の3)〔市役所 新館3階〕

E manabi@city.gose.nara.jp

②各市立小・中学校、各幼稚園

※申請書は①と②にあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。

U <http://www.city.gose.nara.jp/0000000571.html>



◆活動の実施

▷必要に応じて学校・幼稚園から連絡が入ります。

(要請がない場合もあります。)

▷活動内容や日程が合わないときは無理せずお断りください。

◆その他

▷ボランティア保険に加入します。

(保険料は御所市教育委員会が負担)

▷登録内容に変更等がある人は、下記へお知らせください。

◆問い合わせ 生涯学習課 ☎内線692

市民農園 利用者募集

新鮮な野菜づくりに挑戦してみませんか♪



◆対象 市内在住の農業を営んでいない人で、
農園の管理を十分に行える人

◆農園の所在地 東辻207の1(右図)

◆募集区画数 8区画

※1区画の広さは約25㎡で、1世帯1区画です。

◆利用料 年間10,000円(税込み・前納)

◆利用期間 4月1日～平成31年3月31日

◆作付作物 一年生の草花と野菜(果樹・樹木は不可)

◆申込方法 利用申込書に必要事項を記入のうえ、3月30日(金)までに下記へ。(申込多数の場合は抽選します。)

※申込書は農林課〔市役所 新館2階〕にあります。市ホームページからもダウンロードできます。

U <http://www.city.gose.nara.jp/0000000426.html>

◆申し込み・問い合わせ 農林課 ☎内線614



平成
30
年度

御所市高等学校等入学支度金給付制度 坂本奨学金給付制度

■申し込み・問い合わせ 学校教育課〔市役所 新館3階〕☎内線671
〈受付：8時30分～17時15分（土）（日）（祝）（休）を除く〉



御所市高等学校等入学支度金給付制度

勉学の意欲がありながら、経済的な理由で修学が困難な生徒を対象（奈良県高等学校等奨学金制度等を利用する生徒を対象）に、入学支度金を給付します。

◆対象 市内に在住し、新規に高等学校、高等専門学校、中等教育学校（後期課程）、特別支援学校の高等部または専修学校（高等課程）に入学する人で、次の①～④いずれかの貸与を受けている人。

- ①奈良県高等学校等奨学金「修学支援奨学金」 ②奈良県高等学校等奨学金「育成奨学金」
③奈良県生活福祉資金「教育支援金」 ④奈良県母子、父子及び寡婦福祉資金「修学資金」

◆給付額 ▷国公立の高等学校等…60,000円 ▷私立の高等学校等…120,000円

◆給付予定者 対象者全員

◆申請方法 関係書類を添えて、1次は4月27日（金）まで、2次は7月27日（金）まで（土）（日）（祝）（休）を除く）に、学校教育課へお申し込みください。

◎申請書類など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/0000000906.html>

坂本奨学金給付制度 ※平成30年度から制度内容が変更されました。

市内在住であった坂本氏（故人）から「勉学の意欲がありながら経済的な理由で修学が困難な生徒への進路保障に役立ててほしい」と寄附を受け、平成21年度から『坂本奨学金』として給付を行っています。

◆対象 市内在住で、高等学校、高等専門学校、短期大学、大学などへの進学が経済的な理由で困難な人
《市・県民税非課税世帯》 ※他の奨学金や学資貸与などを受けている人は受給できません。

◆給付額 ▷高等学校等…月額 15,000円 ▷大学・短期大学等…月額 20,000円
※前期（5月末頃）、後期（10月末頃）の2回に分けて給付します。

◆給付予定者 対象者のうち、選考委員会で認定された人

◆申請方法 関係書類を添えて、4月2日（月）～27日（金）（土）（日）を除く）に、学校教育課へお申し込みください。

☆平成30年度から次の条件が追加されました。高等学校等、大学・短期大学、専門学校のそれぞれで初めて受給を希望する人は、ご留意のうえ申請してください。

- ①奨学生として給付が決定した後、御所市教育委員会による面談を受けること。
②御所市が主催する事業に、奨学生はボランティアとして参加すること。

◆後期分を給付する際の留意事項

9月に「課題作文」と再度「在学証明書」を提出していただき、書類確認の後に給付手続きをします。

◎申請書類など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/0000000026.html>

ハローワーク 新卒応援 コーナー

就職活動で「何をどうしたらいいかわからない」と不安に思っている学生の人。
ハローワークでは、学生等の職業相談を専門に行うジョブサポーターが、「ひとりにはしない」「あきらめさせない」をモットーに就職活動のお手伝いをしています。

◆相談・問い合わせ ハローワーク大和高田 専門相談部門 ☎52-5801（43＃）



固定資産税の情報開示

税務課 ☎内線543

縦覧制度

固定資産税の納税者が、自分の土地や家屋の評価額と他の土地や家屋の評価額とを比較し、評価額が適正かどうかを判断できるようになっています。なお、従来の縦覧制度では、自分の土地や家屋および償却資産の課税内容を確認するために、固定資産課税台帳をご覧いただいていたましたが、これは下記の「閲覧制度」で行えます。

◇縦覧期間 4月2日(月)～5月1日(火)

◇時間 8時30分～17時15分 (土(日)を除く)

◇場所 税務課「市役所本館1階」

縦覧の対象となるもの

●土地価格等縦覧帳簿

▽記載事項…市内の課税対象土地の所在、地番、地目、地積、評価額

●家屋価格等縦覧帳簿

▽記載事項…市内の課税対象家屋の所在、家屋番号、種類、構造、床面積、評価額
※土地家屋の所有者や税額などは、縦覧の対象に含まれません。

縦覧できる人

●土地価格等縦覧帳簿

1月1日現在、市内に所在する土地の固定資産税の納税者等

●家屋価格等縦覧帳簿

1月1日現在、市内に所在する家屋の固定資産税の納税者等

閲覧制度

固定資産課税台帳を閲覧して課税内容を確認することができ、納税義務者だけでなく、有償で土地や家屋を借りている人(借地人、借家人等)や固定資産を処分する権利のある人も、対象資産を限定して閲覧できます。

閲覧を請求できる人	対象となる固定資産
固定資産税の納税義務者	当該納税義務者に係るすべての固定資産
土地や家屋について、賃借権その他の使用または収益を目的とする権利(対価が支払われるものに限る。)を有する人	当該権利の目的である土地(家屋およびその敷地) ▶賃貸契約書や賃借料の領収書等の権利を証する書類の提示が必要
固定資産の処分をする権利を有する一定の人(1月2日以降に固定資産を取得した人など)	当該権利の目的である固定資産 ▶売買契約書等の権利を証する書類の提示が必要

証明制度

土地や家屋の固定資産税評価額等を証明するものとして「評価証明書」等を交付します。

交付請求できる人

○固定資産課税台帳の閲覧を請求できる人

※納税義務者以外の人は、閲覧と同様の書類(左上の表)の提示が必要です。

○民事訴訟費用等に関する法律の規定により、不動産を目的とする訴えの提起などの申し立てをしようとする人
※関係書類の提示が必要です。

縦覧「閲覧」「証明書」申請時の持ち物

●印鑑(認印)

●委任状(納税義務者の代理人の場合)

●納税通知書および住所や氏名等が確認できる書類(運転免許証、健康保険証等)

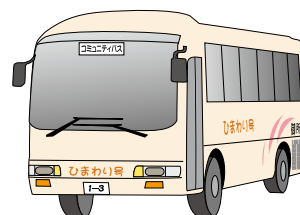
●閲覧、証明書の申請時に必要な関係書類

●証明手数料 1通300円

コミュニティバス「ひまわり号」運休します

◆運休期間 **3月27日(火)～31日(土)〈5日間〉**

いつもコミュニティバス「ひまわり号」をご利用いただき、ありがとうございます。「ひまわり号」は車検(継続検査)の実施等のため、上記の期間、全便を運休します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



■問い合わせ 管財課 ☎内線234

お知らせ



平成30年度 軽自動車税の税額



🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/0000000839.html>

■問い合わせ 税務課 ☎内線545

平成30年度の軽自動車税の概要をお知らせします。

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。

◎原動機付自転車および二輪車等

車種区分（排気量等）		税率（年額）
原動機付自転車	50cc以下	2,000円
	50ccを超え90cc以下	
	90ccを超え125cc以下	2,400円
	ミニカー	3,700円
二輪の軽自動車	125ccを超え250cc以下	3,600円
二輪の小型自動車	250ccを超えるもの	6,000円
小型特殊自動車	農耕作業用	2,400円
	その他（フォークリフト等）	5,900円



◎三輪および四輪以上の軽自動車

最初の新規検査を受けた時期により税率が異なります。最初の新規検査とは、「新規検査（新車）」のことで、自動車検査証の「初度検査年月」欄で確認できます。

車種区分（排気量等）		税率（年額）		
		平成27年4月以後に最初の新規検査を受けた車両	平成17年4月～平成27年3月に最初の新規検査を受けた車両	平成17年3月までに最初の新規検査を受けた車両（※）
四輪以上 (660cc以下)	乗用・自家用	10,800円	7,200円	12,900円
	乗用・営業用	6,900円	5,500円	8,200円
	貨物・自家用	5,000円	4,000円	6,000円
	貨物・営業用	3,800円	3,000円	4,500円
三輪（660cc以下）		3,900円	3,100円	4,600円

※最初の新規検査から13年を経過した車両は、経年重課が適用されます。

（燃料が電気、天然ガス、メタノール、混合メタノール、ガソリン電力併用の車両や被けん引車両は除く。）

◎軽四輪車等に係る軽自動車税のグリーン化特例（軽課）

平成29年4月1日～平成30年3月31日に最初の新規検査を受けた車両で、排出ガス性能および燃費機能の優れたものについて、平成30年度分の軽自動車税を軽減します。

☞燃料基準の達成状況は、自動車検査証の「備考」欄に記載されています。

車種区分（排気量等）		税率（年額）			
		標準税率 (平成27年4月以後に最初の新規検査を受けた車両)	グリーン化特例（軽課税率）		
			(I) 概ね25%軽減	(II) 概ね50%軽減	(III) 概ね75%軽減
四輪以上 (660cc以下)	乗用・自家用	10,800円	8,100円	5,400円	2,700円
	乗用・営業用	6,900円	5,200円	3,500円	1,800円
	貨物・自家用	5,000円	3,800円	2,500円	1,300円
	貨物・営業用	3,800円	2,900円	1,900円	1,000円
三輪（660cc以下）		3,900円	3,000円	2,000円	1,000円

(I) 乗用：平成32年度燃費基準+10%達成車

貨物：平成27年度燃費基準+15%達成車

(II) 乗用：平成32年度燃費基準+30%達成車

貨物：平成27年度燃費基準+35%達成車

(III) 電気自動車・天然ガス自動車で、平成21年排出ガス規制10%以上低減車または平成30年排出ガス規制適合車

(I)・(II)は、ガソリン車・ハイブリッド車で、平成17年排出ガス規制75%低減車または平成30年排出ガス規制50%低減車に限りま。

平成29年分 所得税 及び 復興特別所得税 の 確定申告

◎葛城税務署の確定申告書作成会場

- ◆開設期間 3月15日(木)まで (土(日)を除く)
 - ◆受付時間 16時まで (混雑の状況により、早めに受付を終了する場合があります。)
 - ◆場所 葛城税務署 (大和高田市西町1の15)
- ※駐車場に限りがあります。電車・バスなど公共交通機関をご利用ください。



■問い合わせ 葛城税務署 ☎22-2721

◎マイナンバーの記載が必要です

平成28年分以降の申告書には、「マイナンバー (個人番号)」の記載が必要です。

※申告者本人、控除対象配偶者、扶養親族、事業専従者など、それぞれの個人番号の記載が必要です。

申告書提出の際は、申告者本人の本人確認書類の提示またはコピーの添付が必要です。

【本人確認書類の例】

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

◎ホームページからも申告できます

国税庁ホームページの『確定申告書等作成コーナー』で作成した申告書は、「e-Tax (電子申告)」を利用して提出できます。また、申告書を印刷して郵送等でも提出できます。

※「e-Tax」の利用には個人番号カードとICカードリーダライタが必要です。

※住民基本台帳カードの電子証明書 (有効期間内) は、個人番号カード交付前なら「e-Tax」で利用できます。

作成コーナー

検索

平成29年分 申告および 納税の期限

税 目	申告と納税の期限	振替納付日
所得税及び復興特別所得税	3月15日(木)	4月20日(金)
贈与税	3月15日(木)	
消費税及び地方消費税	4月2日(月)	4月25日(水)

ドクターヘリの 離着陸場が設置されました

ドクターヘリとは、救急医療機器などを装備し、救急専門医や看護師が搭乗する専用のヘリコプターです。医師による治療を速やかに開始でき、患者の救命率の向上や後遺症の軽減などが期待されます。

◎ドクターヘリ離着陸場

(平成30年1月29日現在)

- ①御所中学校
- ②御所小学校
- ③掖上小学校
- ④大正小学校
- ⑤秋津小学校
- ⑥名柄小学校
- ⑦葛城小学校
- ⑧葛上中学校
- ⑨市民運動公園 第2グラウンド
- ⑩葛城山頂



周辺住民のみなさんには、騒音などでご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、ご理解とご協力をお願いします。

◆問い合わせ 生活安全課 ☎内線592

春の 火災予防運動 3月1日～7日

奈良県広域消防組合 御所消防署 予防係 ☎62・0119

平成29年度統一標語 「火の用心 ことばを形に習慣に」

春は火災の多い季節です。空気が乾燥して物が燃えやすく、また風の強い日も多いため、いったん火がつくと瞬く間に燃え広がってしまいます。火災を早期発見し、家族や住まいを守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう。家庭での火の取り扱いには、十分注意をして、大切な生命、貴重な財産を火災から守りましょう。心掛けひとつで、火災は防げます。今一度、家庭で防火について話し合い、防火意識を高めましょう。



お知らせ

ふるさとごせ 応援寄附金

申し込みありがとつごいしました。
平成30年1月分 (敬称略)

○神奈川県横浜市

渡辺 杏平

○匿名8件

1万円
12万円
13万円

〓月計9件〓

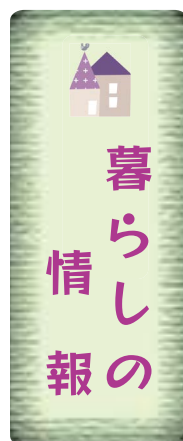
★平成29年度申し込み集計★

〈平成30年1月末日現在〉

寄附件数 239件

寄附金額

1580万6千円



市営住宅入居者募集

募集住宅

今出団地 2UDK 3戸

サン緑町Ⅱ期 2DK 1戸

※いずれも2人以上の世帯。条件付きで単身世帯も入居可。

◆申込用紙の配布と申込受付

▽期間 3月1日(木)～14日(水)

(土)を除く8時30分～17時15分

※募集戸数を上回った場合は抽選となります。

▽場所 建築住宅課

〔市役所新館2階〕

◆問い合わせ

建築住宅課 ☎内線563

▼福祉タフシー利用券を 配付します

平成30年度、福祉タフシー利用券の申請を3月26日(月)から受付します。

◆対象 身体障害者手帳1級・2級

または療育手帳Aを持っている人

◆申請場所 福祉課 障害福祉係

〔市役所本館1階〕

◆受付時間 8時30分～17時15分

(土)(祝)(休)を除く

◆持ち物 身体障害者手帳または療育手帳、印鑑(認印)

※代理人も申請できます。

(右記の持ち物が必要です。)

※郵送での申請はできません。

◆問い合わせ 福祉課 ☎内線513

▼若年者の就職支援のための 無料カウンセリング

就職活動の疑問や不安を、専門のキャリアコンサルタントに個別相談できます。

◆対象 市内に在住・通学・勤務するおおむね40歳までの人とその家族

◆日時 3月15日(木)

13時30分～16時30分

(相談時間は1人30分程度)

◆場所 市役所本館2階会議室5

◆予約方法 電話で左記へ。

※予約なしでも可(予約者優先)

◆予約・問い合わせ

商工観光課 ☎内線642

▼EMボカシ作製会

EMボカシは、米ぬかなどをEM(有用微生物群)で発酵させたものです。このEMボカシと密閉容器さえあれば、自宅の生ゴミを短期間で手軽に良質の有機肥料に変えることができます。この機会にあなたも

EMを利用してみませんか。

◆対象 市内に住所がある人

◆日時 3月14日(水) 14時～15時

※屋外作業です。防寒対策を万全にしてください。(雨天中止)

◆場所 葛公民館 駐車場

(戸毛979の1)

◆講師 未来の環境を考える会

榎原昭さん、岡元安雄さん

◆定員 30人

◆持ち物 ゴミ袋(黒色45ℓ)1枚

〈EMボカシ持ち帰り用〉

◆申込方法 3月9日(金)までに電話

で左記へ。

◆申し込み・問い合わせ

環境政策課

(フリースセンター内)

☎66・1087

▼2日間集中面接対策と 個別フォロー

実践的な面接トレーニングと一人ひとりに合わせた個別フォローで、あなたの就職をバックアップ!

◆対象 早期の就職を希望する就職活動中の学生・おおむね35歳未満の求職者で、全日程を受講できる人

◆日時・内容

①3月22日(木) 14時～16時

面接基礎編

②3月23日(金) 13時30分～16時30分

面接実践編

③3月24日(土)以降の1日

個別フォロー 〔約50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)

◆服装 ①②はスーツを着用

◆定員 6人(先着順)

◆参加費 無料

◆申込方法 3月8日(木)～20日(火)に

電話かファックスで、セミナー名、

開催日、氏名、居住地の市町村名、

電話番号、年齢、性別を左記へ。

◆申し込み・問い合わせ

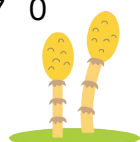
ならじョブカフェ

☎0742・23・5730

☎0742・23・5757

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

63392.htm



▼今こそ正社員で！

求職中の人へ

○求人が増えつつある今、正社員での就職をおススメしています。
ハローワークにご相談ください。

◆問い合わせ

ハローワーク大和高田 職業相談第1部門 ☎52・5801 41#

事業主の人へ

○将来を見越した正社員の採用をご検討ください。

◆問い合わせ

ハローワーク大和高田 求人・企画部門 ☎52・5801 31#

○契約社員やパート社員等を正社員に転換する場合や派遣社員を直接雇用する場合に『キャリアアップ助成金』の制度があります。

◆問い合わせ

奈良労働局 職業対策課分室 ☎0742・35・6336

▼福祉の就職総合フェア

県内の社会福祉施設・事業者等による合同就職説明会です。

◆対象 平成31年3月卒業予定の大学・短大・専門学校 학생等で福祉職場に就職を希望する人、福祉・介護職場へ就職を希望する人、福祉の仕事に関心がある人



◆日時 3月17日(土)
10時30分～15時30分

◆場所 檀原ロイヤルホテル2階
(檀原市久米町652の2)

◆内容 施設・事業所等との面談、福祉の仕事総合相談、資格取得相談、中高年齢者相談ほか

☆申込・履歴書不要、参加無料

◆問い合わせ

奈良県福祉人材センター ☎0744・29・0160

▼ごせ駅前ふれあいセンター

☆つくってあそぼう(どなたでも)

◆日時 3月4日(日) 10時～10時45分

☆土曜ひろば(小学生と年長児)

◆日時 3月10日(土) ※時間厳守

小学生 10時～10時45分

年長児 10時45分～11時30分

☆絵本コーナー

◆日時 3月15日(木) 14時30分～16時

☆にこにこひろば(親子など)

◆日時 3月19日(月) 10時～11時

☆子育て相談・和太鼓など

◆日時 事前予約制です。

* * * * *

◆場所 ごせ駅前ふれあいセンター
(御所市170の22)

◆申込方法 各開催日の前日までに、氏名と人数を電話で左記へ。

※当日参加も可能。

◆申し込み・問い合わせ 仲林 参代 ☎080・8535・9687

▼自衛官等募集

●予備自衛官補(一般公募)

◆対象 平成30年4月1日において18歳以上34歳未満の人

◆試験会場 航空自衛隊奈良基地
(奈良市法華寺町1578)

◆試験内容 筆記試験、適性検査、口述試験、身体検査

◆試験内容 筆記試験、適性検査、口述試験、身体検査



●予備自衛官補(技能公募)

◆対象 平成30年4月1日において18歳以上で、保有する技能に依じて53歳～55歳未満の人

◆試験会場 受付時に案内します。

◆試験内容 適性検査、口述試験、小論文、身体検査

* * いずれも * *

◆試験日 4月14日(土)～18日(水)

◆受付期間 4月6日(金)まで

※対象者は、自衛官在官期間が1年未満または未経験の人に限りです。

◆問い合わせ

自衛隊奈良地方協力本部 五條地域事務所 ☎0747・22・3789

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

～葛城の歴史 を知らう～

3/17
土

「かづらき煌ネットワーク」
では、平成29年度第6回
「葛城を知らう」歴史学習会
を開催します。
気軽にご参加ください。



- ◆時間 13時30分～
- ◆場所 アクアセンター 大会議室
(僧堂333)
- ◆演題 『行基菩薩とゆかりの葛城の寺院』
～日本人と仏教の関わりの歴史～
- ◆講師 今井 明男さん
〔御所市観光ボランティアガイドの会会長〕
〔かづらき煌ネットワーク 副会長〕
- ◆主催・問い合わせ
かづらき煌ネットワーク事務局
☎090-8797-8433 (細川)

参加無料
申込不要



3/31
土

- 時間 12時～16時
※荒天の場合は、4月1日(日)に延期
- 場所 葛城公園周辺
および葛城川堤防沿い
- 主催・問い合わせ 御所市商工会 ☎65-1201

☆夜桜ライトアップ☆

桜の開花期間中、毎日18時～23時頃に点灯。

小林さくら祭り

多数のご来場、
お待ちしております!

- 日時 4月1日(日) 10時～16時
※荒天の場合は中止となることがあります。
- 場所 柏ノ木集会所 周辺
- 主催・問い合わせ 小林農家組合
☎090-2389-7095

▼「遺言の日」記念

無料法律相談

- ◆日時 4月13日(金)
10時～12時、13時～15時
- ◆場所 奈良弁護士会
(奈良市中筋町22の1)
- ◆定員 先着8人(1人30分)
- ◆申込方法 4月12日(木)までの月、
金曜日(祝を除く)に、電話で左記
へ。(受付時間:9時30分～17時)
- ◆申し込み・問い合わせ
奈良弁護士会
☎0742・22・2035

3/11
日

スプリングカップ (7人制サッカー) 御所市少年・少女サッカー大会



- ◆日時 3月11日(日) 9時30分～15時〈雨天中止〉
- ◆場所 御所市民運動公園 (朝町1337)
- ◆参加種別
6年生以下の部・4年生以下の部・2年生以下の部
※参加チーム数により種別の学年を変更する場合があります。
- ◆チーム編成《7人制》
成人の監督(責任者)と小学生7～10人で編成
- ◆試合方法 リーグ戦またはトーナメント戦
(参加チーム数により決定)
- ◆集合 当日9時までに現地に集合してください。
組み合わせ抽選を行います。
- ◆表彰 各部の1位・2位を表彰します。

- ◆申込方法 3月6日(火)までに、
参加申込書を御所スポーツクラブ(幸町189の3)
または生涯学習課〔市役所 新館3階〕へ。
※参加申込書は、各申込先に備えてあります。

- ◆その他
- サッカーのできる服装(体育の服装など)で、
弁当・飲み物を持参してください。
- ユニフォーム(上着)は主催者で貸し出します。
- 大会中の事故は応急処置をしますが、他の一切
の責任は負いません。

◎主催 御所市サッカー協会
NPO法人 御所スポーツクラブ

■問い合わせ 御所スポーツクラブ ☎60-2170

参加
無料

第38回 御所市文化協会展覧会

- 日時 4月27日(金)～29日(日)祝(華道は28日から)
9時30分～17時(29日は16時まで)
- 場所 中央公民館(元町382の1)

* 出展作品を募集します *

●出品部門と作品の規定

- ※連作の場合も全体の大きさは規定以内とします。
- 第1部《日本画》枠張額装含めて縦・横とも200cm以内
- 第2部《洋画》枠張額装含めて縦・横とも200cm以内
- 第3部《工芸》(手芸を含む)高さ200cm、幅・奥行きとも150cm、重さ50kg以内
- 第4部《彫塑》高さ200cm、幅・奥行きとも150cm、重さ50kg以内
- 第5部《写真》単・組・連とも写真1枚のサイズは四つ切以上とし、額装を含めて縦・横とも200cm以内。デジタル作品も可。額装はできるだけアクリル使用およびパネル張りとし。なお、被写体が人物の場合は本人の承諾を、他人の著作物を利用する場合は著作権者の使用承諾を、それぞれ得てください。
- 第6部《書芸》枠張額装含めて縦・横とも200cm以内
- 第7部《盆栽》(山野草を含む)横110cm以内
- 第8部《華道》横110cm以内
- 第9部《俳画》枠張額装含めて縦・横とも200cm以内
- 出品点数 1人各部2点以内(盆栽は1点)。連作の場合は3点以内で1点とし、順序を示す番号またはA・B・Cの表示をしてください。



●作品受付(会場への搬入)

- 4月15日(日) 9時～16時30分
ただし、盆栽と華道は次のとおりです。
《盆栽》4月26日(木) 9時～12時
出品希望者は、4月16日(月)までに、
森村圭作(☎66-0339)へご連絡ください。
《華道》4月27日(金) 9時30分～17時
出品希望者は、4月16日(月)までに、
生涯学習課(☎内線692)へご連絡ください。

●作品搬出 4月29日(日)祝 16時～17時

●応募資格 15歳以上で市内に在住・勤務・通学する人。※御所市文化協会に加入。

●御所市文化協会会費

- 年会費1,000円(高校生は無料)
※搬入時または会期中に納入してください。

開催要項および出品申込書は、生涯学習課・中央公民館・アザレアホール・葛公民館・文化交流センター・人権センター・いきいきライフセンターにあります。

■問い合わせ 生涯学習課 ☎内線692

お知らせ



まちのフォトニュース Photo News



第71回金剛葛城山下一周駅伝大会 兼 第7回奈良県知事杯駅伝大会

2月4日、第71回金剛葛城山下一周駅伝大会兼第7回奈良県知事杯駅伝大会が開催されました。雪の吹きすさぶなか、正午のスタートの号砲を合図に、葛城公園を発着点とした25.3km（6区間）のコースを中高生から社会人まで117チーム約700人のランナーがタスキをつなぎ、全力で駆け抜けました。



	1位	2位	3位
中学校男子の部	香芝北中A 1時間27分44秒	富雄中学校A 1時間29分1秒	香芝西A 1時間32分17秒
中学校混合の部	畝傍中学校A 1時間28分36秒	畝傍中学校B 1時間33分47秒	橿原中学校A 1時間34分49秒
高等学校男子の部	智辯カレッジA 1時間21分18秒	奈良高校A 1時間22分58秒	奈良学園高校 1時間27分17秒
高等学校混合の部	智辯カレッジB 1時間26分4秒	橿原高校A 1時間32分24秒	生駒高A 1時間34分13秒
一般1部男子の部	頭文字C 1時間20分38秒	奈良学園大学 1時間22分4秒	ともったん軍団 1時間24分29秒
一般2部男子の部	シロッコA 1時間34分43秒	奈高の猿と浪人生 1時間35分11秒	I R C 1時間38分16秒
一般2部混合の部	きらrun☆革命 1時間35分16秒	N R F 混合 1時間36分37秒	Y F S C 1時間38分11秒
市内一般2部	御所市役所A 1時間41分26秒	葛城モータース 1時間45分43秒	山本商事 1時間46分31秒
総合優勝 「奈良県知事杯」		頭文字C 1時間20分38秒	



御所にこの人あり

Vol.6

プロスノーボーダー

ひろおか
平岡 卓



「スノーボード ハーフパイプ」。2014年、ソチ

オリンピックで初めてこの言葉を耳にし、そして熱狂した人は多いだろう。御所市からオリンピックのメダリストが誕生したのだ。世界が認める若きスノーボード選手『Takuma Hironaka』。2018年、再びオリンピック出場の栄誉を手にした。

ハーフパイプの底からリップ（パイプのふち）までの高さは約6m。そこからジャンプなどの空中技を繰り出せば、12mもの高さに及ぶという。ビルの4階から地面を見下ろすのと変わらない。恐怖を感じないはずはない。だが、宙を舞うその姿は心地よく感じられるほどに軽やかだ。

一枚の板（ボード）を巧みに操り、空中高く身を投げ出すその一瞬、観る者は、時間が止まったかのような錯覚すらおぼえる。空気を切り裂き、無音になる時間。抜群のコントロールで着地を決めた瞬間、沸き起こる歓声。

小中学時代、雪に縁遠い御所から週末ごとにスキー場に通うのは並大抵ではなかった。それでも、スノーボードが好きで好きで仕方がないから、遠い岐阜県まで練習に通った。

「近かったらもっと練習できるのに」

2016年には、御所市にスケートボード場を作った。スノーボードやスケートボードなどの「横乗り」の文化は、地元ではまだまだ盛り上がり欠ける。もっとたくさんの人に「横乗り」の楽しさを

おもしろさを知ってほしい。御所スケートボードパーク（GSP）は、そんな思いから始まった場所だ。

2020年の東京オリンピックからスケートボードが正式種目となる。この場所から、次代のオリンピック選手が生まれるかもしれない。

現在22歳。これまでさまざまな世界大会でタイトルを獲得してきたが、さらに上をめざし練習を重ねてきた。強みは、ジャンプの高さ、そして空中技の際に板をつかむ「グラブ」の姿勢の美しさ。10代の頃は感覚でやってきたことが、確かなイメージとして描けるようになってきた。

「4年前より技術的にも進化できた。オリンピックという大舞台で滑れたのはやっぱりうれしい」

練習中に腰を痛め、苦しい時期も経験した。けれども、このままで終わりたいくないというプライドがあった。平昌オリンピックでは惜しくも決勝進出を逃したが、3月には次の大会が待っている。

練習や世界大会出場のため、1年の半分以上を海外で過ごす日々。久しぶりに地元へ帰ってくると、自分らしく自然体でいられる空気に落ち着くという。

「自分が活躍することで御所を盛り上げられたら」さりげない言葉に、ふるさとへの思いがにじんでいる。



平岡 卓

1995年御所市生まれ。3歳からスキーを始め、6歳でスノーボードに初挑戦。数々の大会で優勝を収め、当時最年少の12歳でプロスノーボーダーの認定を受け、注目を集めた。

2014ソチオリンピックのスノーボード男子ハーフパイプで銅メダルを獲得。2015USオープン優勝、Xゲーム2位などの戦績を誇る。

スポーツでの顕著な功績により、御所市市民栄誉賞を受ける。