

あっ、地震！



緊急地震速報が鳴り、机の下にかくれて身を守る子どもたち
(7月9日 ナラ・シェイクアウト)

命を守る行動

いざというとき、あなたは——？

誇夢



御所市長

東川 裕

災害のお見舞いを 申しあげます

平成最悪の豪雨災害となった「平成30年7月豪雨」。西日本を中心に甚大な被害をもたらし、200名を超える方が亡くなりました。亡くなられた方々のご冥福を心からお祈りし、一日も早い復興を願うばかりです。

6月の「大阪府北部地震」、そして、豪雨災害の片付けや復旧作業を妨げる記録的な酷暑。地球はいったいどうなっているのでしょうか。

もしも、あの地震が御所市の直下で発生していたら、あの線状降水帯が御所市付近で停滞していたら…そう考えると大きな恐怖を感じます。

被災地に心を寄せると同時に、我が事として「その時」のシミュレーションをおこななければなりません。いざという時にどのように行動

したらいいのか。ハザードマップや避難場所を確認し、日頃から家庭で話し合っておくことも大切です。ただ、マニュアルに頼りすぎることは

時として危険な場合もあります。決してマニュアルを過信せず、正確な情報を収集しながらその時々

の状況に臨機応変に対応し、何よりもまず、自分の命を自分で守ること（自

助）を心がけてください。そのうえで隣近所の状況、特に避難困難者の有無もふまえたうえで声掛けを行

い、助け合うこと（共助）が大切です。もちろん、市役所も市民のみな

さんの安全・安心のため、全力を尽くすこと（公助）をお約束します。



先日、市内のNPO法人のみなさんと名古屋市有松地区に重要伝統的建造物群保存地区（重伝建）の視察に行きました。有松地区は平成28

■問い合わせ 秘書課
☎62-3001（内線205）

🌐 <http://gose.seesaa.net/>

年度に重伝建に指定された伝統産業「有松絞り」が有名な東海沿いの地域です。無電柱化で美しく整えられたまちなみには重厚な町家が軒を連ね、町の風格と誇りが感じられました。「有松まちづくりの会」の顧問の方から、重伝建に認定されるまでのご苦労や助言等をお伺いしましたが、住人の方自身が自分の町を誇りに思い、一致団結する重要性を感じました。

本市ではNPO法人のみなさんとともに、近世の付まいが残る「御所まち」の重伝建指定を目指しています。「御所まち」に限らず御所市の魅力を対外的にPRし、多くの方に訪れていただくことはもちろん大切ですが、それ以上に住人の方々が自分の地域に誇りを持つことの大切さを広めていきたいと考えています。

（市長ブログから抜粋・一部改変、

加筆等により構成）

市の動向

【平成30年6月30日現在】

市の人口 26222人（-54人）
男性 12308人（-28人）
女性 13914人（-26人）
世帯数 12080戸（-13戸）
*（ ）内は前月比

◆ 今月の紙面 ◆

32	24 31	21 23	20	19	18	16 17	8 15	6 7	3 5	2
市制施行60周年記念事業 秋イベント	お知らせ	くらし	子育て支援センター ほか	図書館へようこそ！	ひろば	まちのフォトニュース	けんこう	暮らしやすい環境づくり ほか	地震に備える	誇夢

地震に備える



8月30日～9月5日は
防災週間です

6月18日、大阪府北部を震源とするマグニチュード6・1の地震が発生し、御所市でも震度5弱の大きな揺れを観測しました。

奈良県内には地震発生の原因となる活断層が通っているほか、南海トラフ巨大地震の発生も危惧されています。被害を軽減するためには、日頃から防災、減災につながる備えを心がけ、一人ひとりが防災に対する意識をもって災害に対応できる力を高めることが大切です。

〈命を守る避難行動〉

1 身を守る

○机の下に身をかくし、頭を守る

机やテーブルの下にもぐり、揺れが収まるまで待ちましょう。かくれる場所がないときは、大きな家具などから離れ、身を小さくかがめて、座布団や自分の腕などで頭を守りましょう。あわてて外へ飛び出すと、瓦やガラスが落ちてきて危険です。

2 揺れが収まったら

○まずは火の始末

ガス器具やストーブの火を消す。
ガスは元栓をしめ、電気のブレーカーを切る。
火が出たら、小さいうちに消火する。
危険を感じたらその場を離れ、周囲に「火事だ」と知らせる。

○ケガや被害状況を確認

自分や家族にケガがないか確認する。
ケガ防止のため、靴やスリッパをはく。

緊急地震速報

強い地震の発生直後に、テレビやラジオ、携帯電話、スマートフォンなどで警告音や声で知らせ、注意を呼びかけるのが「緊急地震速報」です。緊急地震速報が出ると、数秒から数十秒後に強い揺れがやってきます。すばやく安全なところに避難し、身を守らなくてはなりません。

※震源に近い地域では、緊急地震速報の発表が強い揺れに間に合わないことがあります。

3 地域で助け合う

○お隣さんは大丈夫？

隣近所の人と安否を確認し合い、高齢者や障がいのある人の世帯に声をかけ、避難の手助けをしましょう。



4 避難する

自宅が危険と感じたら、「指定避難所」や「指定緊急避難場所」など、安全な場所へ避難しましょう。

避難の際は、ブロック塀の倒壊や看板・ガラスなどの落下物のほか、道路の陥没、水道管の破裂などの危険箇所^{かんぽつ}に注意しましょう。

●市内の避難所一覧

<http://www.city.gose.nara.jp/0010.html>

●御所市地震防災マップ

<http://www.city.gose.nara.jp/0344.html>

※最新のマップは生活安全課で配布しています。

■問い合わせ 生活安全課 ☎62-3001 (内線592)

<http://www.city.gose.nara.jp/2045.html>

まずは家庭から備える

家族で話そう、もしもの話

▶どこに避難すればいいの…？

市ホームページや「地震防災マップ」(3ページ)で避難場所を確認しておきましょう。避難経路の確認をかねて、家族で下見しておくことに安心です。

▶安否確認の方法は？

災害発生時は、携帯電話の利用が集中し、つながりにくくなります。いざというときに連絡をとれる方法を確認しておきましょう。

NTT災害用伝言ダイヤル171

被災地への通信が増加してつながりにくくなったときに提供されるサービスです。

①伝言の録音

171をプッシュ

1 (録音)

連絡をとりたい
相手の電話番号

伝言を入れる

②伝言の再生

171をプッシュ

2 (再生)

自分(自宅)の
電話番号

伝言を聞く

毎月1日と15日、防災週間などに体験利用ができます。<http://www.ntt-west.co.jp/dengon/>



家の中や周りを点検しよう

- ☐ 大きな家具は固定器具で壁や天井などに固定する。
- ☐ 窓ガラスや家具のガラスに飛散防止フィルムを貼る。
- ☐ 玄関や部屋のドア付近、通路には大きな物を置かない。
- ☐ 塀やブロック塀に異常がないか確認しておく。

非常持出品を準備しよう

さっと持ち出せるよう、リュックサックに入れて用意しておきましょう。被災したその日をしのぐための最低限の備えです。

非常持出品リスト

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 飲料水 | ☐ 現金(硬貨も) |
| ☐ 非常食 | ☐ はさみ |
| ☐ 割り箸・スプーン | ☐ 作業用手袋 |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 筆記用具 |
| ☐ 電池 | ☐ 歯ブラシ |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ ポリ袋 |
| ☐ ホイッスル | ☐ 衣類 |
| ☐ 救急キット・薬 | ☐ 毛布・タオル |
| ☐ ウェットティッシュ | ☐ 使い捨てカイロ |



※写真は一例です。乳幼児や高齢者がいるなど、世帯の状況に合わせて持出品の内容や量を調整してください。重すぎると避難に支障が出るので、男性15kg、女性10kgまでを目安にしましょう。



自主防災会での訓練の様子

地域のチカラ

災害が発生した直後の救出活動や消火活動では、住民同士の協力が非常に大きな役割を果たします。

阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊などで閉じ込められた人のうち、約8割が、消防・警察・自衛隊による救助ではなく、家族や近所の住民によって助け出されたといわれており、全国的に自主防災組織の設立が進んでいます。

市内でも定期的に訓練や学習会を実施している自主防災組織があります。その取り組みの一例を紹介します。

避難所運営を想定した訓練

葛城南地区自主防災会では、7月1日、防災センターで学習会を行い、防災士が中心となって、「避難所運営ゲーム『HUG (=Hinanzyo Unei Game)』」のデモンストレーションを行いました。

参加者は、避難所生活で起こりうるさまざまな状況や問題を想定して意見を出し合いながら、避難所運営の方法を考えました。



家族が別々の場所で被災すること考えて、避難先や避難方法をきちんと話し合っておきたいです。

親子で参加した森村さん（鴨神下）



防災士からのメッセージ



あたらし 新子さん（西佐味）

HUG（避難所運営ゲーム）は、被災時に想定されるさまざまな状況や課題に対応していく訓練ゲームで、防災教育の現場でも活用されています。

今回の訓練をもとに、今後もより多くの人に体験してもらい、地域全体で防災意識を高めていきたいと考えています。

自主防災組織を結成しましょう

御所市の自主防災組織の結成率は全国と比べて低いのが現状です。未結成の地域も「自主防災組織」を結成し、地域のみなで「減災」に通じる取り組みを進めましょう。

☆自主防災組織を新たに結成し、防災資機材を購入される際には、補助制度があります。詳しくは、生活安全課へお問い合わせください。

生活排水の汚れを減らす 5 つの知恵

生活排水をきれいに！



調理油を流さない

揚げ物に使った後の油は、汚れをこして再利用したり、炒め物に使ったりして、なるべく使い切りましょう。

捨てるときは、凝固剤で固めるか、新聞紙や古紙、古布などに染み込ませて、燃えるゴミと一緒に出しましょう。調理油を排水口や下水道に流すと、排水管や下水管の詰まりや悪臭の原因になり、川や海の汚染につながります。絶対にやめましょう。



☆クリーンセンターに「使用済み植物性食用油」回収用のドラム缶を設置しています。ぜひ、ご利用ください。



調理くずや食べ残しを流さない



三角コーナーや排水口に目の細かい水切りネットをつけて、小さな調理くずを流さないようにしましょう。食器についたソースやカレーなども、流さずふき取りましょう。



洗剤は適量を使う

食器用洗剤や洗濯用洗剤は、適量を使用しましょう。洗剤を多めに使っても汚れの落ち方は変わらないばかりか、すすぎに多くの水と時間が必要になってしまいます。洗剤も水も時間も節約しましょう。



節水しよう

洗顔や歯みがきのときは、蛇口から水を出しっぱなしにせず、洗面器やコップを利用しましょう。お風呂の残り湯は洗濯に使いましょう。(すすぎは水道水で)



米のとぎ汁は再利用しよう

米のとぎ汁は養分を含んでいるので、薄めて植木の水やりに使いましょう。

※1か所に毎日やると、土の表面が固くなったり、植木が枯れたりするおそれがあるので、場所を変えましょう。



家庭から出る生活排水は、公共下水道や合併処理浄化槽で汚れを取り除いてから、川や海へ流されます。しかし、そういった設備がないところでは、公共用水路を経由して直接川や海へ流されます。

川や海へ流れた汚れはどうなるのでしょうか。自然の自浄作用には限界があります。

まずは、汚れを流さない！

これこそ誰もができる環境を守る活動です。できることから少しずつ、実践してみましょう。

御所市クリーンセンター内 環境政策課 ☎66-1087

9/2
日

クリーンアップキャンペーン

今年も9月の第1日曜日に、市内一斉清掃を実施します。
市民のみなさんのご協力をお願いします。

◆日時 9月2日(日) 7時～〈小雨決行〉

◆清掃区域 各自が所属する自治会内

◆搬入ゴミおよび分別 次のものに限ります。

カン・ビン類、燃えるもの(新聞雑誌類、ボロ布、発泡スチロール等)

◆実施主体 御所市・御所市美化運動推進協議会

◆問い合わせ 御所市美化運動推進協議会事務局(環境政策課) ☎66-1087

ゴミは必ず分別してください。

きれいになったら
気持ちがいいね♪





あなたの音、 まわりを不快にしていますか？



深夜・早朝
は
特に注意！



「もう少しボリュームを下げて」
「子どもの騒ぎ回る声がうるさい」
「夜遅くにピアノを弾かないで」
「早朝から草刈り機の音で眠れない」・・・など

音量は
控えめに！



大きな声、
みんなに
聞こえるよ

ペットの
鳴き声に
注意！



こんなふう感じたことはありませんか？
日常生活で誰もが無意識に出している音。それを
隣近所が不快だと感じれば・・・
それは「生活騒音」になってしまいます。

ドアの開閉音、風呂や洗濯機の排水音、掃除機、
テレビやステレオ、車やバイクの空ぶかし、飼
い犬の鳴き声などをはじめ、私たちの身のまわり
には生活騒音になりうるものが多くあります。

ちょっとした気遣い、気配りで、やさしく快適
な音環境をつくりましょう。

空ぶかしは
やめよう！



楽器の音、
時間は
大丈夫？



～ご近所どうしのお付き合いを大切に～

日頃からあいさつをするなど、近所付き合いを心がけましょう。お互いを思いやる気持ちが暮らし
やすさにつながります。ルールづくりや啓発活動など、地域ぐるみで生活騒音の防止に努めましょう。

御所市クリーンセンター内 環境政策課 ☎66-1087



農林課 ☎62-3001 (内線613)

＊ ＊農業水利施設での事故にご注意ください＊ ＊

ため池 や 用排水路 付近での
水遊びなどは非常に危険です！

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

国民健康保険の「特定健診」申し込み受付中！

迷いや過信は禁物！ 特定健診で健康ライフを♪

詳しくは「広報御所」5月号をご覧ください。保険課へお問い合わせください。



けんこう

■ 集団健診

健診日程		受付時間	実施場所	定員
日曜健診	10月28日(日) ★がんセット健診	9時～11時	葛公民館（戸毛979の1）	各日 先着100人
	11月25日(日)	9時～11時		
平日健診	9月27日(木)	※申込者が定員を超えたときは、13時～15時にも実施する場合があります。	いきいきライフセンター（御所市774の1）	先着50人
	12月7日(金)	9時～11時 14時30分～16時	かもきみの湯（五百家333）	
夜間健診	11月21日(水)	18時～20時	いきいきライフセンター	先着80人

- ▶対象者 国保被保険者（※）（30歳～74歳）
 ※御所市で被保険者証の交付を受けた人
 ★がんセット健診は40歳以上の人
- ▶申込方法 「特定健診受診確認はがき」【5月に発送済】で申し込むか、電話で保険課へ。
- ▶受診方法 当日、受付で被保険者証と受診券（黄色）【5月に発送済】を提示してください。

【健診料】（集団・個別とも）

◎特定健診：1,000円

◎がんセット健診（★）

肺がん・結核（レントゲンのみ）400円

肺がん・結核（レントゲン+たん）900円

大腸がん 500円

かも～ン君補助金
〈キャッシュバック〉
もあります。

■ 個別健診 ☆実施期間：12月31日(月)まで。

- ▶対象者 国保被保険者（※）（40歳～74歳）
 ※御所市で被保険者証の交付を受けた人
- ▶実施場所 市内実施医療機関
 ※市外（奈良県内）の医療機関でも受診できます。

▶申込方法 直接医療機関へ。

▶受診方法 当日、医療機関で被保険者証と受診券（黄色）【5月に発送済】を提示してください。

◎4月2日以降に国保の加入手続きをした人の「受診券」について

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

70歳以上の人（市民税
課税世帯）の高額療養費が改定されました国保被保険者（70歳～74歳）および後期高齢者医療被保険者のうち、市民税課税世帯の人の高額療養費自己負担限度額等が、8月から変更となりました。

《変更内容》…所得区分により異なります。

●ひと月の自己負担限度額の引き上げ【対象：一般および現役並み所得者（※）】

●所得区分の細分化【対象：現役並み所得者（※）】

※現役並み所得者…同一世帯に課税所得が145万円以上の被保険者（70歳以上）がいる世帯の人

市民税非課税世帯の人は変更ありません。詳しくは、7月に郵送しました「国保高齢受給者証」または「後期高齢者医療被保険者証」に同封のチラシをご覧ください。

◆問い合わせ ○国保…☎内線256 ○後期高齢者医療…☎内線252

栄養と運動で生活習慣病予防！

健康まるわかり教室



特定健診を受けると、
こんないいコトが…♪

参加できるのは？

国保の特定健診
を受けた人

高血圧は血管を内側から傷つけ、動脈硬化を引き起こします。また、運動不足は肥満の原因になり、生活習慣病につながります。これらを防ぐには、普段の生活の中で何に気をつけたらよいのか、知っておくことが大切です。

健康まるわかり教室では、生活習慣病予防に必要な「栄養」「運動」を中心に、実践を交えながらお話しします。

	開催日	時間	場所	内容
1回目	9月19日(水)	9時30分～11時30分	いきいき ライフセンター (御所市774の1)	生活習慣病と栄養
2回目	10月16日(火)	9時30分～12時		ヘルシーメニューの調理実習
3回目	10月31日(水)	9時30分～11時30分		運動の効果と姿勢の整え方
4回目	11月14日(水)	9時30分～11時30分		運動の実践、ウォーキング

教室の
おすすめ
ポイント

☆減塩について楽しく解説！
☆ヘルシーメニューを
実際につくって試食できる！
☆運動の効果やウォーキングの
コツが学べる！



- 定員 40人
(申込多数の場合、抽選)
- 申込締切日 9月7日(金)
- 申し込み・問い合わせ
電話で保険課へ。☎内線259

参加
無料

お医者さんからの
メッセージ

肝炎検診を受けましょう

現在、肝がんは、がんによる死亡者数において男性で4位、女性で6位を占めており、その原因の多くはB型・C型肝炎ウイルスの感染によるものです。

B型・C型肝炎ウイルスは血液感染で、昔の輸血や入れ墨で感染し、またB型肝炎は、母子感染や性行為による感染もみられます。一般的にウイルスに感染すると、肝細胞が破壊される慢性肝炎、次第に肝機能が低下する肝硬変から肝がんを発症します。

そのため、肝がんの発症を減少させるには、肝炎ウイルス感染の早期発見および治療が必要です。現在、肝炎ウイルス治療は進化し、B型肝炎では、内服治療でウイルス量を減少させることによる発がん抑制が報告されています。また、C型肝炎では、2～3か月の内服治療で、副作用も少なく、95%以上の確率でウイルス消失が可能となっています。

現在、B型肝炎の潜在感染者数は約150万人、C型肝炎の潜在感染者数は約200万人と考えられています。依然として肝炎検診の未受診者が多いと言われています。

肝炎検診は、県内市町村の検診のほか保健所でも受診できます。が、平成26年度の奈良県の肝炎検診受診率は0.46%と報告されており、全国平均の1.15%よりも低い水準です。奈良県では、肝炎検診に対して市町村からの補助があり、また、肝炎の治療も申請すれば自己負担が軽減されます。肝炎検診は生涯に一度の検診ですが、早期発見および治療を受けることで、肝がんの発症を減少させることができます。早めに肝炎検診を受け、肝がんの発症を減少させましょう。

奈良県医師会
☆肝炎ウイルス検査について、
11ページに掲載しています。



集団がん検診（主に検診車で受ける検診です）

② 前年度に御所市の胃内視鏡検査を受診した人は対象外。

	胃がん ^② （エックス線）	肺がん ・結核	大腸がん	前立腺がん	乳がん	子宮がん	
定員（各回）	100人	100人	100人	100人	50人	100人	申込締切
対象者	40歳以上	40歳以上	40歳以上	50歳以上男性	40歳以上女性 （2年に1回）	20歳以上女性 （2年に1回）	
① 9月9日（日）★	●	●	●	●	●	●	8月30日（木）
② 9月25日（火）	●	●	●	●	●	●	9月13日（木）
③ 11月2日（金） ※女性のみ	●	●	●		●	●	10月18日（木）
④ 12月1日（土）	●	●	●	●	●	●	11月21日（水）
⑤ 平成31年 2月2日（土）	●	●	●	●	●	●	平成31年 1月24日（木）
▶ 場所 いきいきライフセンター ▶ 受付時間 8時30分～10時							
★①9月9日のみ ▶ 場所 葛公民館（戸毛979の1） ▶ 受付時間 9時～10時							

▶ 対象 御所市に住所があり、今年度中に上表の「対象者」の年齢に該当する人

※胃がん検診、肺がん・結核検診、大腸がん検診、前立腺がん検診の受診は原則として年1回です。

※乳がん検診、子宮がん検診の受診は2年に1回。前年度に受診した人は対象外です。

▶ 自己負担額

☐ 胃がん検診	500円
☐ 肺がん・結核検診	
レントゲンのみ	400円
レントゲン+たん	900円
☐ 大腸がん検診	500円
☐ 前立腺がん検診	500円
☐ 乳がん検診	
40～49歳（2方向）	2,800円
50歳以上（1方向）	1,800円
☐ 子宮がん検診	300円

※「JAならけん」と「奈良県農協共済福祉事業団」から検診費用の一部として、胃がん検診500円、乳がん検診200円、子宮がん検診400円を助成していただいています。

▶ 受診できない人

- ① 妊娠中の人
- ② 職場の健（検）診、人間ドックなどで、がん検診を受ける機会のある人

▶ 申込方法 電話で健康推進課へ。

▶ 無料になる人

- ① 今年度中に70歳以上になる人
- ② 市民税非課税世帯、生活保護世帯の人（※）

※②の人は事前手続きが必要です。健康推進課へ次の本人確認書類と印鑑を持参してください。（運転免許証または保険証、診察券、キャッシュカードなど2点以上）

★代理人の場合は代理人の本人確認書類と印鑑も必要です。

〈注意〉必ず申込時に申し出てください。当日の受付で申し出ても無料になりません。

▶ その他

- 定員になり次第、締め切ります。なお、申込者が少ない場合は中止することもあります。
- 検診日の約5日前に案内通知（大腸がん検診は採便容器も）を送付します。3日前になっても届かない場合は、健康推進課へ連絡してください。
- 託児を希望する人は申込時に申し出てください。

60～69歳
対象

がん検診 費用を全額 キャッシュバック！

市の各種がん検診を受けた60歳～69歳の人に、自己負担額を全額返金します。申請は、印鑑・預貯金通帳・領収書を持参のうえ、健康推進課まで。詳しくは、健康推進課へお問い合わせください。

個別がん検診（医療機関で受ける検診です）

●実施期間●

平成31年
2月28日(木)まで

▶対象 御所市に住所があり、今年度中に下表の「対象者」の年齢に該当する人

▶無料になる人（※）

①今年度中に70歳以上になる人

②市民税非課税世帯、生活保護世帯の人

※事前に健康推進課へ次の本人確認書類と印鑑を持参してください。

（運転免許証または保険証、診察券、キャッシュカードなど2点以上）

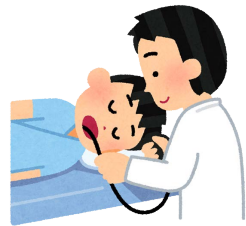
★代理人の場合は代理人の本人確認書類と印鑑も必要。

▶受診できない人

①妊娠中の人 ②職場の健（検）診、人間ドックなどでがん検診を受ける機会のある人

▶持ち物 受診券または受診票（必要な場合のみ）、健康手帳、保険証等

※健康手帳がない人はお申し出ください。



60～69歳
対象

がん検診費用を全額
キャッシュバック！

▶10ページをご覧ください。

個別がん検診の医療機関一覧は「健康推進課
年間行事予定表」をご覧ください。
（「広報御所」4月号と同時配布）

③前年度に御所市の胃内視鏡検査を受診した人は対象外。

検診【対象者】	自己負担額	内 容 等	申 込 方 法
胃がん検診（胃部エックス線検査） 〔40歳以上の人〕 〈年に1回の受診〉③	3,000円	バリウムを飲み、レントゲン検査をします。	健康推進課で受診券を受け取り、市内実施医療機関へ予約のうえ受診
胃がん検診（胃内視鏡検査） 〔50歳以上の人〕 〈2年に1回の受診〉③	5,000円	胃カメラによる検査です。予約の前に医師との面談があります。	健康推進課で受診券を受け取り、下記の実施医療機関へ予約 ●済生会御所病院（☎62-3585） ●榎本医院（☎67-0008） ●山下医院（☎65-1033）
大腸がん検診〔40歳以上の人〕 〈年に1回の受診〉	500円	事前にお渡しする容器に、2日分の便をとります。 ※生理中はお遠慮ください。	市内実施医療機関へ予約のうえ受診 ※受診券不要
前立腺がん検診〔50歳以上の男性〕 〈年に1回の受診〉	500円	血液検査によってPSA値を測定します。	市内実施医療機関へ予約のうえ受診 ※受診券不要
乳がん検診〔40歳以上の女性〕 ※前年度に受診した人は対象外 〈2年に1回の受診〉	40～49歳（2方向） 3,000円 50歳以上（1方向） 2,000円	マンモグラフィ（乳房のレントゲン）検査と医師による視触診（*）をします。 ※妊娠中や授乳中の人、乳房形成手術を受けた人、ペースメーカーをつけている人は対象外です。 ※生理中は痛みを伴います。なるべくお遠慮ください。	健康推進課で受診券を受け取り、下記の医療機関へ予約のうえ受診 ●済生会御所病院（☎62-3585） ●南奈良総合医療センター（☎0747-54-5000） ●平成記念病院（☎0744-29-3300） *平成記念病院はマンモグラフィ検査のみ。
子宮がん検診（頸部のみ） 〔20歳以上の女性〕 ※前年度に受診した人は対象外 〈2年に1回の受診〉	2,000円	子宮頸部の細胞をとって検査します。 ※生理中はお遠慮ください。	健康推進課で受診券を受け取り、済生会御所病院（☎62-3585）へ予約のうえ受診してください。 市外でも受診できます。事前に健康推進課で市外用受診票の交付が必要。
肝炎ウイルス検査〔40歳以上の人〕 〈過去に受診した人は対象外〉	無料	血液検査によってウイルス（B型肝炎・C型肝炎）感染の有無を調べます。	健康推進課で受診券を受け取り、市内実施医療機関へ予約のうえ受診してください。

目指せ 減塩!

加工食品の塩分に要注意!

減塩ワンポイントアドバイス vol.9



加工食品

上手に使って おい 美味しく減塩!

〈練り製品 編〉

かまぼこやちくわなどの練り製品は、魚肉に食塩などを加えてすりつぶし、加熱凝固して作られています。手軽に食べられる便利な食品ですが、塩分が多く含まれています。

そのまま食べるよりも、加工食品の塩分を上手に生かして、調味料を減らしましょう♪

練り製品	塩分
かまぼこ 3切れ（1cm厚）	0.6g
ちくわ 1本（30g）	0.6g
魚肉ソーセージ 1本（100g）	2.1g

だし香る♪

☆夏野菜の冷やしおでん☆

＜作り方＞

- ゆで卵を作り、殻をむいておく。
- 冬瓜はワタと種を取り除き、皮をむいて、ひと口大に切る。
鍋に天然だし、酒、みりん、しょうゆを入れて煮立てたら、冬瓜を入れ、落しぶたをして弱火で10～15分煮る。
- ミディトマトはヘタをとり、皮を湯むきする。
さつま揚げは、さっと湯通しする。
オクラはガクの周りをぐるりとむいて塩少々をまぶし、まな板の上で転がして細かい毛を取り除き、水洗いする。
- 冬瓜に竹串を刺してスッと通ったら、さつま揚げを加えてひと煮立ちさせ、オクラを加えて弱めの中火で2分程煮る。
- 火からおろしてゆで卵を加え、粗熱をとり、トマトを加えて冷蔵庫で冷やす。器に盛り付けてできあがり。

1人分
塩分 1.6g

さつま揚げの塩分と
天然だしの旨みを生かそう!

具材のみの塩分です。
汁は残しましょう。

材料（4人分）	
卵	4個
冬瓜	600g（正味450g）
ミディトマト	4個
さつま揚げ	4枚
オクラ	1パック
天然だし☆	4カップ
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ1

☆天然だしのとり方は、「広報御所」
平成29年10月号に掲載しています。

9/11
火

シニア料理教室

◎主催
御所市食生活改善推進員協議会

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



- 対象 市内在住の人
- 時間 10時～13時
- 場所 いきいきライフセンター
- 持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、手ふき
- 材料費 500円（当日徴収）
- メニューは 当日のお楽しみ
- 定員 25人 ※申込人数が5人以下の場合は中止。
- 申込方法 9月4日(火)までに電話で健康推進課へ。
※欠席の場合も9月4日(火)までに連絡が必要です。
(前日以降のキャンセルは、材料費が必要な場合があります。)

^{しお} ほど塩セミナー 〈全3回〉



第1回 カラダが変わる！ 減塩のいろは♪

9月19日(水)
13時30分
～ 15時

- 血管年齢測定
- あなたの家のみそ汁は濃い？
塩分を測ってみよう！

1人分が測れる
「みそ計量器」
プレゼント！

参加
無料

第3回 味覚は変わった？ 体チェック！

11月9日(金)
10時～ 11時30分

- 血圧測定
- あなたの家のみそ汁の塩分を再び測定
- 8g未満をめざそう！食事並べ替えゲーム
- 天然だしはどれだ？味覚チェッククイズ

第2回 手軽に楽しく 減塩生活のコツ！

10月1日(月)
10時～ 12時

- フードコーディネーター
松田弘子さんによる減塩セミナー
季節に応じた食材の提案や食べ比べを実施。
生活に取り入れやすい
減塩のコツを伝授します！



オリジナルの
「水出汁キット」
プレゼント♪

- ♣ 対象 市内に住所がある人
- ♣ 定員 24人（先着順）
- ♣ 場所 いきいきライフセンター
- ♣ 申し込み 9月12日(水)までに電話で健康推進課へ。申込者には事前に案内を送付します。

8月の成人保健事業

参加無料・申込不要

事業名		実施日	実施時間	場所	内容	持ち物・注意事項
スマイルクラブ	スマイル太極拳 (入門・初級)	6日(月) 20日(月)	13:30～15:00	いきいきライフセンター	初心者OK！ 楽しく太極拳を学びましょう。	水（お茶）、タオル、 靴底の薄い室内用靴
	やってみよう！ 太極拳(24式)	22日(水)	13:30～15:00		太極拳の基礎を学びましょう。 ストレッチも行います。	
	レッツ ウォーキング	9月2日(日) ※8月は休み	9:30～12:00		歩いて楽しく運動不足を解消！ 〈行き先〉 神武天皇社、西光寺方面	水（お茶）、タオル ※8時の時点で雨が 降っていれば中止。
ヘルスアップルーム 【利用対象：20歳以上】		月曜日 ～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00		エアロバイクがある運動ルーム。 好きな時間に利用できます。 ☆初めて利用する人には、6日(月) の9時～10時に説明を行いますので、ご連絡ください。	水（お茶）、タオル、 室内用靴

受けよう！
骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、骨量が減って骨がもろくなった状態で、進行すると、つまずいて手や肘をついたり、くしゃみをしたたりなど、わずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。男女ともに更年期以降に発症しやすい病気ですが、初期には自覚症状がないため、早めに検診を受けて生活習慣を改善し、予防しましょう。

▼対象 40歳以上の人

《40・45・50・55・60・65・70歳の節目の年齢の人を優先》

▼日時 8月30日(木) 13時～

▼場所 いきいきライフセンター

▼内容 ①骨密度測定…かかとの骨に超音波を当てます。2～3分で済み、痛みなどはありません。

②結果説明と健康相談

▼定員 30人（申込多数の場合は

節目の年齢の人を優先のうえ抽選）

▼申込方法 8月16日(木)までに、

電話で健康推進課へ。

費用無料



～大切な人をあなたの思いやりで支えよう～

こころ

の健康セミナー



9/10月

心の中が苦しみ・悲しみ・心配でいっぱいになってしまったとき、そのつらさを話せる誰かの存在はとても大きなもの。“いのちの電話”に寄せられた体験談を通して、寄り添うコミュニケーションの技法やこころを元氣にする方法を学んでみませんか。

- ❖対象 市内在住の人
- ❖時間 13時30分～15時30分
- ❖場所 いきいきライフセンター
- ❖講師 奈良いのちの電話協会
- ❖申込方法 9月3日(月)までに電話または直接、健康推進課へ。

「聴くこと」からのゲートキーパー
～いつものあなたがいつものように～



参加無料

けんこう

第26回奈良県高齢者いい歯コンクール

◆応募資格

○70歳以上で歯の健康な人（若干の欠損歯、かぶせ等可）
※第23回～第25回で最優秀の人は応募できません。

◆応募方法 郵便はがきに、郵便番号、住所、氏名、電話番号、生年月日、性別、年齢を書いて下記へ。

◆応募期限 8月31日(金)（消印有効）

◆審査および表彰（日時と場所）

10月4日(木) 12時～16時30分

奈良県歯科医師会館(奈良市二条町2の9の2)

◆応募・問い合わせ

〒630-8002 奈良市二条町2の9の2

奈良県歯科医師会「高齢者いい歯のコンクール」係

電話0742-33-0861



先着120人

♡愛の血液 助け合い運動♡

献血にご協力ください！

暑い夏場は一年で最も血液が不足します。
献血にみなさんのご協力をお願いします。

●日時

8月8日(水)

10時～12時

13時～16時

●場所

市役所来庁者駐車場


<http://www.city.gose.nara.jp/1332.html>

奈良県医師会の学術部会が行う 無料健康相談

相談内容	開催日	時間	予約
眼科	8月7日(火)	14時～15時	不要
整形外科	8月22日(水)	14時30分～15時30分	8月20日までに 予約必要
精神科	8月24日(金)	15時～16時	前日までに 予約必要
内科疾患	8月29日(水)	14時～15時	

◆場所 奈良県医師会館1階 県民健康サービス室
(橿原市内膳町5の5の8)

※近鉄大和八木駅から北へ徒歩約7分

◆予約・問い合わせ 奈良県医師会 各科部会

電話0744-22-8502

鼻に関する『講演会』と『無料相談』

◆時間 14時30分～16時30分

◆場所 奈良県医師会館（橿原市内膳町5の5の8）

◆内容

①講演会『花粉症から人工嗅覚まで』

〔講師〕奈良県立医科大学

耳鼻咽喉・頭頸部外科学教室

教授 北原 紘さん

②無料相談（鼻に関する相談）

〔担当〕耳鼻咽喉科 専門医

◆問い合わせ

奈良県医師会

耳鼻咽喉科部会 事務局

電話0744-22-8502

申込
不要


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

【子育てサロン】 お子さんの遊べるスペースです。おもちゃもありますよ！

●対象 市内在住の子どもと保護者 〈申込不要〉 利用時間 10時～16時



実施日	同日開催のイベント	内 容
1日(水)	おはなし会 (10:10～10:40)	絵本の読み聞かせ・手あそび(協力:御所おはなしの会)
17日(金)	にがえコーナー (10:00～12:00)	先着4組(1組30分程度・1人につき100円)(協力:梅田佐江子さん)
27日(月)	イベントはありませんが、子育てサロンは開いています。	

Hello ベビー教室
(母親教室)

健やかなマタニティライフを助産師や
歯科衛生士、保健師がサポート。

妊婦さん向けのランチを食べながら、
ママ同士で交流しませんか♪



- 対象 市内に住所がある妊婦さん
- 日時 8月27日(月) 10時～14時
- 場所 いきいきライフセンター
- 内容
 - 助産師による妊娠・出産のお話
 - 妊婦体操やリラクゼーション
 - 妊婦さん向けバランス食の試食&交流会
 - 歯科衛生士による歯と口腔のお話
&歯みがきレッスン
- 持ち物 母子手帳、手鏡、アンケート(事前送付)
- 申込締切日 8月17日(金)

★託児あり

☎<http://www.city.gose.nara.jp/1076.html>ママ's キッチン
(離乳食教室)

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
疑問にお答えします。



- 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
- 日時 9月13日(木) 13時30分～15時30分
- 場所 いきいきライフセンター
- 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)
- 定員 10人(先着順)
- 持ち物 母子手帳、筆記用具、
エプロン、三角きん、タオル
- 申込締切日 9月3日(月)

★託児あり ※上のお子さんは対象外です。

☎<http://www.city.gose.nara.jp/1653.html>

●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。

★託児が必要な場合は申し出てください。

参加無料

たくさんのご参加
お待ちしております

ポッチャは、革製の柔らかなボールを目標に向かって投げ、最終的にどれだけ目標に近づいているかを競うもの。パラリンピック大会の公式種目であり、障害のある人もない人も、子どもや高齢者も年齢に関係なく、誰もが気軽に楽しめるスポーツです。チーム仲間で作戦を考えて投球を行い、目標に近づくとたびに会場では大きな歓声があがっていました。

- ◆陸上競技(男子)
 - ◆1500m(40歳～49歳)
 - 森田 浩之Ⅱ3位
- ◎陸上競技(女子)
 - ◆総合
 - Ⅱ3位
 - ◆砲丸投げ(18歳～29歳)
 - 森田 実早希Ⅱ2位
 - ◆走り幅跳び(18歳～29歳)
 - 澤木 菜々子Ⅱ3位
 - ◆100m(18歳～29歳)
 - 森井 環Ⅱ3位
 - ◆1500m(18歳～29歳)
 - 新澤 恵Ⅱ3位
- ◎水泳(男子)
 - ◆25m自由形(80歳以上)
 - 中原 智善Ⅱ2位
 - ◆25m背泳(60歳～69歳)
 - 上田 勝治Ⅱ3位
 - ◆50m自由形(30歳～39歳)
 - 奥原 豪介Ⅱ3位
- ◎水泳(女子)
 - ◆25m自由形(50歳～59歳)
 - 南美由紀Ⅱ2位
 - ◆25mバタフライ(40歳～49歳)
 - 中井 陽子Ⅱ3位
- ◎グラウンド・ゴルフ
 - ◆団体
 - Ⅱ1位
 - ◎フレー射撃
 - ◆団体総合
 - Ⅱ2位
 - ◆個人
 - 川井 正巳Ⅱ3位
 - ◎ウエイトリフティング
 - ◆個人の部(56kg級)
 - 島田 好人Ⅱ2位

きずな
「夢と絆」のために

7月8日、「第45回差別をなくす市民集会」が文化ホールで開催され、蓮池薫^{はすいけかおる}さんを講師に招き、「夢と絆」と題して記念講演が行われました。

蓮池さんは、大学3年の夏、地元の海岸で北朝鮮の工作員に拉致され、24年間北朝鮮での生活を余儀なくされました。将来への「夢」も家族との「絆」も、命以外のすべてを奪われ、言い知れない恐怖と不安、孤独のなか、いつか日本へ帰れることを信じて耐え続けた日々だったといいます。

帰国から16年。一度奪われた「夢」と「絆」を取り戻す日々を重ねながら、現在は、未だ北朝鮮に残されている拉致被害者すべての帰還をめざし、政府と北朝鮮との間でより前向きな外交政策が行われることを願って、各地で講演会などの活動を続けておられます。

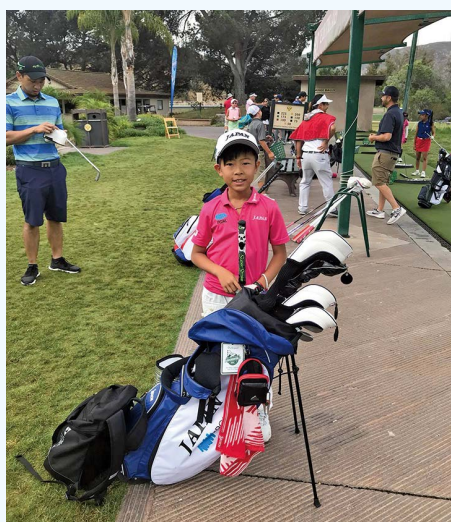


最後に蓮池さんは、拉致を行ったのは北朝鮮のごく一部の人間であり、国民の多くはそういった事実すら知らないということを強調され、北朝鮮の人や在日コリアンに対して憎悪や反感を抱くようなことはしないでほしいと訴えられました。参加者は熱心に耳を傾け、蓮池さんの壮絶な半生や心の葛藤に涙を流す人もいました。

自由であることはかけがえのないこと。人は誰にも人権を侵されてはならない、そして誰の人権も侵してはならないのだと、ひととき強く感じる集会となりました。

小学生ゴルファー 世界大会に出場！

大正小学校3年生の石口寛樹さんが、4月に茨城県で行われたPGM世界ジュニアゴルフ選手権日本代表選抜大会の東日本大会で優勝し、日本代表選手として、7月10日～13日にアメリカのサンディエゴで開催されたジュニアゴルフ世界大会(7-8歳・男子の部)に出場しました。



4歳からゴルフを始めた寛樹さん。ゴルフスクールで日々練習を積み、さまざまな大会で入賞を果たしてきました。ドライバーで190ヤードも飛ばすほどのパワーの持ち主で、松山英樹さんのようなプロゴルファーになるのが夢だそう。毎朝6時に起きて体幹トレーニングを欠かさず続けているそうです。

世界大会出場前の6月13日に市長を表敬訪問した際には、少し照れながら大人顔負けのしなやかなスイングを披露してくれました。

世界大会では、初めての大舞台にも関わらず、3日間トータルで13位タイと好成績を記録。今回の経験を生かして、次は「世界大会で優勝」を目標にがんばりたいとのこと。今後の活躍が楽しみです！



女性のひろば

愛の手をそつと
さしのべ立ち直り

先日、東京都葛飾区小菅にある

わが国最大の東京拘置所を見学する機会を得ました。東京ドーム4個が入る広大な敷地に12階建ての高層マンションのようなビルが、中央管理棟を中心に放射状に広がっています。約3千人を収容できる、セキュリティに配慮された明るく近代的な施設で、裁判を待つ未決拘禁者と、ここで刑を執行する受刑者が収容されています。

一見したところ、広大で明るく近代的なビル群ですが、やはりここは拘置所。大切な子や孫、地域の子どもたちには関わってほしくない場所です。犯罪・非行とは無縁の御所市民・子どもたちであってほしいと願っています。

すべての市民が犯罪の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪のない明るい社会づくりをめざすため、7月・8月の2か月間、「社会を明るくする運動」が実施されています。再犯防止を願い、立ち直りの一助になればと、矯正施設や就労支援事業者機構等への募金活動などを通じて、運動を応援しています。

更生保護女性会の会員が「地域と人に明かりと温もりを」と『更女マッチ』を携えて「愛の募金」のお願いに伺いました折には、みなさんの温かいご協力をお願いします。

御所地区更生保護女性会

宝くじの助成金で整備

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を行っています。

本年度は、京阪かつらぎハイツ自治会のコミュニティ活動の備品を整備しました。



自走式芝刈り機
ほか計8品目



◆問い合わせ 企画政策課 ☎内線325

ひろば

うるおい

御所川柳倶楽部



ケセラセラ今日のいのちが宝物

流暢に言葉が出ない司令塔

仏壇の饅頭妻の独り占め

次の世は夢千代と読む日記帳

家出した事には触れぬ宇宙人

たとう紙を開くと母が歩き出す

今にしてわいわいわと父の愛

一服の新茶余韻の残る味

始発駅今朝も貸切り電車です

又会おう友の言葉に出る元氣

ゆつくりと演じて夏の日の暮色

壁ひとつ越えてくるのよ花びらが

追いかけてまだつかまらぬ諭吉さん

断捨離を終えてゆつくり息を吐く

焦げついた鍋を磨いている野心

毎月第3火曜日に中央公民館で句会をしています。

興味のある人は、ぜひ一度お越しください。

会員一同、お待ちしております！

阿部 望美	葛城台
井上美津子	御国通り
岡本まみ子	大橋通り
北谷 敦美	茅原
北谷 詔子	茅原
米田百合子	三室
仲村 周子	末広町
中西 育子	北十三
西田 八郎	末広町
松岡 和子	葛城台
吉井ティ子	御門町
吉田 末子	玉手
吉田 陽子	茅原
角南百合子	市外
上田 幸一	市外

図書館へ ようこそ!

図書館 [アザレアホール内] (御所市13) ☎65-2580

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

8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
5日(日) 14時～
- おはなしをたのしむ会
11日・25日(土) 10時30分～

♪図書館入口にて♪

- ブックリサイクル
19日(日) 9時～
(なくなりしだい終了)

★ブックラリー★ 8月26日(日)まで

図書館を宇宙にしよう!

児童書コーナーが「宇宙」に大変身!

読んだら ☆ がもらえるよ!

自分だけの ☆ をたくさん飾って

図書館を宇宙にしよう!

8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

お手伝いします ☀ 夏休みの自由研究

「何を調べたらいいかわからない…」

「どんな本をみればいいの?」「どうやって書くの?」

そんな疑問に図書館おたすけ隊がお手伝いします!

たくさんの「なぜ?」「どうして?」を図書館で見つけましょう。



つーちゃん

＊新着図書と今月のおすすめ＊

一般書 (中高生も含む)

書名	著者・出版社
悲しみの処方箋	主婦の友社/編 主婦の友社
「考える力」はこうしてつける	ジェニ・ウィルソンほか/著 新評論
災害ボランティア入門	山本 克彦/編著 ミネルヴァ書房
されど「服」で人生は変わる	齋藤 薫/著 講談社
「伝わる資料」PowerPoint 企画書デザイン	渡辺 克之/著 ソーテック社
定年が楽しみになる! オヤジの地域デビュー	清水 孝幸/著 東京新聞出版局
伝説のハッカーが教える 超監視社会で身をまもる方法	ケビン・ミトニックほか/著 日経BP社
枕草子を書く～現代文と共に～	岡田 崇花/著 日本習字普及協会
ル・マンジュ・トゥーの まかないレシピ	谷 昇ほか/著 河出書房新社

児童書

書名	著者・出版社
イチからつくるワタの糸と布	大石 尚子/編 農山漁村文化協会
おりがみで作る箱	布施 知子/著 誠文堂新光社
きんぎょがにげた (大型絵本)	五味 太郎/作 福音館書店
ごみはどこへ行くのか?	熊本 一規/監修 PHP研究所
しっばいなんかこわくない!	アンドレア・バイティー/作 絵本塾出版
しばはま (らくごえほん)	野村 たかあき/文・絵 教育画劇
政治のしくみを知るための 日本の府省しごと事典 <1>	森田 朗/監修 岩崎書店
星の使者 - ガリレオ・ガリレイ	ピーター・シス/文・絵 徳間書店
日本の算数 和算って、なあに?	小寺 裕/著 少年写真新聞社

◆一般書◆

『絵本とおもちゃでゆっくり子育て』



柿田 友広/著
マイルスタッフ

スマホより、アナログなものを使って子育てをしてみませんか? 0歳から幼児までの、それぞれの時期に合わせた絵本とおもちゃを紹介しします。

◆児童書◆

『もも子さんとオレオレ詐欺』(紙芝居)



中村 ルミ子/脚本・絵
雲母書房

ある日、もも子さんのもとへ、アメリカに赴任している息子から久しぶりの電話がありましたが…。オレオレ詐欺について知っておきましょう。

高齢者向け紙芝居 をご活用ください

「紙芝居は子どものもの」と思われがちですが、最近では高齢者ケアの現場でも活用されており、高齢者を対象に作られた紙芝居もあります。また、子ども向けの紙芝居でも、昔話など高齢者にも楽しんでもらえるものがたくさんあります。紙芝居は児童書コーナー[地下1階]にあります。ぜひお越しください。



夏休み期間特別貸出

8月30日(木)まで

1人につき

10冊2週間

貸出できます。



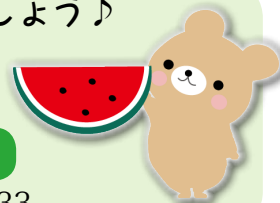


親子の絆を結ぶお手伝い！子育ての楽しさ、見つけましょう♪

地域子育て支援拠点事業 **こひつじ**

御所市委託による 地域子育て支援センター “こひつじ”

御所市増355 社会福祉法人 恵愛保育所内 ☎☎ 66-2233



8月のひろば

★今月は夏の特別なプログラムの『ひろば』です。お出かけの際はお確かめください。

事業名	開催日	時間・場所	内容
恵愛こひつじサロン (未就園の子どもと保護者)	1日(水) 2日(木) 22日(水) 23日(木)	9:30 ~ 12:00 12:30 ~ 15:00 恵愛ホール	おもちゃや絵本、育児書などを用意しています。 夏の遊びを親子で楽しみながら、ゆったりお過ごしください。
まなびのひろば (未就園の子どもと保護者)	28日(火)	9:30 ~ 12:00 恵愛ホール	保育所の先生のお話を聞きながら、子どものありのままの姿や子どもへの関わり方について、一緒に考えましょう。参加希望の人は21日(火)までに要申込。

8月は、夏ならではの伝統行事などで地域の人々と出会ったり、家族でゆっくり時間を過ごしたりと、子どもたちが普段味わえないことを経験できる大切なときです。

9月のひろばでは、みなさんの夏の思い出をお聞かせください♪



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

●一時預かり保育● ご相談ください。

* ホールでの飲食はできません。

* 続けて遊びに来られる人は登録が必要です。

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

～児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している人へ～ 現況届・所得状況届の手続きをお忘れなく！



次の期間内に手続きをしないと、手当の支給が差し止められることがあります。
必ず期間内に手続きをしてください。該当者には文書でお知らせします。



児童扶養手当現況届

手続き期間 **8月1日(水)～8月31日(金)**

* 児童扶養手当とは・・・

父(母)と生計を共にできない児童や、父(母)が重度の障害状態にある児童を養育している家庭の生活の安定と自立を助けるために、児童の父または母、あるいはそれに代わる児童の養育者に、児童の健全育成を図ることを目的として支給される手当です。

■手続き場所・問い合わせ

児童課 [いきいきライフセンター内]

☎内線533 (御所市774の1)

▶受付時間 (月)～(金) 8時30分～17時15分

特別児童扶養手当所得状況届

手続き期間 **8月10日(金)～9月11日(火)**

* 特別児童扶養手当とは・・・

重い障害や病気を持つ児童を家庭で養育している父母、あるいはそれに代わる児童の養育者に、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。

★求職相談の臨時窓口を設置します

ハローワークの職員が相談に応じます。

◇日時 8月8日(水) 13時～15時

◇場所 いきいきライフセンター 1階 保健指導室

《要予約》事前に電話で児童課へ。

8月の各種無料相談日程表

※祝休日は開催しません。
※変更になる場合があります。

相談名	日曜	時間	場所	問い合わせ	備考
交通事故相談	2 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	14 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)	8 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※】	24 金	13:00～16:00	図書館2階 会議室 [アザレアホール内]	奈良弁護士会 ☎0742-22-2035	※相談日の2週間前の9時30分 から前日までに電話で予約
女性法律相談 【予約必要※】(先着6人)	7 火	13:30～16:30	人権センター図書室	人権施策課 ☎65-2210	※相談日の前日までに電話で 予約
人権相談	2 16 木	13:00～16:00	人権センター相談室		
税務相談	今月は開催しません(次回は9月13日(木))			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。

8月の自治会別し尿収集日程表

日曜	収集地区名
1 水	檜原、宮戸、西寺田、豊田
2 木	森脇、東名柄、井戸、佐田、 多田、名柄、南郷、増
3 金	関屋、さくらが丘荘園、元町
6 月	三室新町、三室、幸町住宅
7 火	幸町、宮戸団地、東佐味
8 水	秋津団地、鴨神上・下
9 木	朝妻、僧堂、西佐味、伏見、 高天、林
10 金	鳥井戸、林、船路、北窪、 極楽寺、西北窪、五百家、 持田、栗阪
16 木	小殿、富田、下茶屋、西垣内、 南寺田、條、出走、南郷
17 金	室、池之内、今出、緑ヶ丘
18 土	蛇穴、北十三、南十三、 出屋敷、柳原、今城
20 月	茅原、緑町、玉手、北方、 中方、上方
21 火	東寺田、本馬、北方、原谷、 上方、今住
22 水	樋野、戸毛、稲宿

日曜	収集地区名
23 木	戸毛、奉膳、古瀬、川合
24 金	古瀬、奉膳、水泥、朝町、 新田、重阪
27 月	重阪、小林
28 火	小林、櫛羅、東松本
29 水	櫛羅、東松本、葛城台団地、 大広町、宮前町、柳田町
30 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、柿ヶ坪町、東辻、 竹田、西久保本町、神宮町、 代官町、南中町
31 金	JR御所駅前通り、鴨口町、 中本町、本町、御堂魚棚町、 中央通り、旭町、柿ヶ坪町、 南中町、豊年橋通り、 大橋通り、御門町、栄町、 寺内町、都町、柳町、竹田、 檜原、宮戸
9/1 土	浄化槽清掃(葛城台第1) 檜原、宮戸、西寺田、豊田

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

※収集当日、留守にされる場合は、隣近所の人をお願いしておいてください。

※日程を1～2日変更する場合があります。

(有)環境処理センター☎62-1919

てんいち先生

ネットの
使用ルールを
作っているん
だよ

何を
して
いるの
かな
?

こども
たち
が
知
る
こ
と
を
考
え
て
発
信
し
な
く
つ
つ
や
な
い
で
使
い
ま
す

わたしたちの
インターネット
使用ルール

11

人を傷つける書き込みをしない
個人情報を書き込まない
使用時間を決めて使う
パスワードを教えない

使いすぎもダメだ

困った時は
おとなにも
相談するね

私たちが
おとなにも
考えたいよ

みんなが
お互いを
大切にす
る

豊かなイン
ターネット
社会にしたい

御所市人権問題
啓発活動推進本部



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

8月のイベント（毎週金曜日） ※10日、31日はお休みです。

地域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〉）

参加無料・申込不要



日	時間	イベント内容
3	10時～11時	「うたごえ喫茶なごみ」 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）
17	9時10分～9時45分	「いきいき百歳体操」 腕や足などの筋力低下を予防する介護予防運動です。
	10時～11時30分	「太極拳・ストレッチ教室」 ゆったりと体を動かしリラックス。初めての人もどうぞ！
	13時～14時	「御所音頭・泉民音頭」 踊りの練習をしましょう♪
24	9時10分～9時45分	「いきいき百歳体操」 腕や足などの筋力低下を予防する介護予防運動です。
	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？～ 初心者でも大丈夫！健康のために体を動かしましょう。（運動靴で参加）
	13時～14時	「おりがみ教室」 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♪

◆問い合わせ 高齢対策課 ☎内線453

高齢者ふれあいの集い

ステージ出演者募集！

日舞や体操、ハンドベルなど、日頃の練習の成果を発揮する場として、『高齢者ふれあいの集い』のステージを盛り上げてくださる団体を募集します。

●高齢者ふれあいの集い

11/23
金祝

◇時間 午前部 9時30分～11時50分
午後部 13時30分～15時50分
◇場所 文化ホール（御所市13）

◆応募条件

市内で活動している団体で、午前・午後の両方に出演できること。（構成員の年齢は問いません。）

◆出演時間

1団体15分ほど（準備・片付けを含む）

◆定員

2団体 ※同じ演目は1団体まで。

◆応募方法

電話または直接左記へ。
※応募多数の場合は抽選。
（抽選日時は別途連絡）

◆応募期間

8月31日（金）まで。

（受付：月～金） 8時30分～17時15分

◆応募・問い合わせ

高齢対策課（市役所本館2階） ☎内線456



介護職セミナー 受講者募集

- ◆対象 介護分野への就職を考えている人
- ◆日時 毎月最終水曜日 10時～11時15分
- ◆場所 ハローワーク大和高田
（大和高田市池田574の6）

- ◆申込方法 事前に参加申込票による申し込みが必要です。詳しくは下記へ。
- ◆問い合わせ ハローワーク大和高田
☎52-5801（41#）

参加
無料

● 葛公民館 主催講座 ●

8/25
土

～あなただけのハーバリウムを作ってみませんか～

ハーバリウム☆講座

ハーバリウムは、ガラス瓶の中にプリザーブドフラワーやドライフラワーなどを入れて専用オイルに浸すことで、花の華やかさを際立たせ、常にみずみずしさを保ち、手入れも不要で、長く花を楽しめる新感覚のインテリア雑貨です。

自分で作ったオリジナルのハーバリウムをお持ち帰りいただけます。手軽な材料でハーバリウムを作る方法も紹介します。

作品例



作品例

- ◆対象 市内に在住または勤務している16歳以上の人
(乳幼児を連れての参加はご遠慮ください。)
- ◆時間 13時30分～15時(予定)(受付:13時～)
- ◆講師 高野 奈良子さん
(公益社団法人 日本フラワーデザイナー協会 名誉本部講師)
- ◆材料費 1,500円(当日徴収)
※8月21日(火)以降のキャンセルは、材料費をいただきます。
- ◆持ち物 はさみ、長いピンセット(12.5cm程度)、筆記用具
- ◆申込方法 8月1日(水)～16日(木)に電話で葛公民館へ。

定員24人
(先着順)🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/2062.html>9/1
土

** 野菜ソムリエ上級プロによる **

めかづ 糠漬け活用☆講座

野菜ソムリエ上級プロによる講座(第2弾)です。

健康食、美容食として、最近注目されている糠漬けに挑戦してみませんか。食材を糠に漬けることによる旨味アップの秘密や糠床の管理方法、手軽な糠床づくりの方法も紹介します。

旬の野菜(果物)の食べ比べや、アレンジ料理の試食もします。

イメージ



【講師】

松田 弘子さん
♥野菜ソムリエ上級プロ/
フードコーディネーター

- ◆対象 市内に在住または勤務している16歳以上の人
(乳幼児を連れての参加はご遠慮ください。)
- ◆時間 14時～16時(予定)(受付:13時30分～)
- ◆材料費 500円(当日徴収)
※8月30日(木)以降のキャンセルは、材料費をいただきます。
- ◆持ち物 ハンドタオル、筆記用具
- ◆申込方法 8月1日(水)～17日(金)に電話で葛公民館へ。

🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/2059.html>定員
なし

■開催場所・申し込み・問い合わせ 葛公民館(戸毛979の1)

☎67-1896 ☆受付は、月～金 8時30分～17時15分

第15回 シンポジウム『これでいいのか！ ネット社会と子どもたち』

8/10
金



▷コーディネーター

橿原市青少年センター長 福西 満さん

▷パネリスト

四天王寺大学短期大学部 保育科 教授 松山 由美子さん

奈良県人権・地域教育課 課長補佐 細井 司さん

河合町立河合第一中学校 人権教育推進教員 柴田 俊和さん

参加無料
申込不要

近年、インターネットを悪用した犯罪や差別を助長する書き込みなど、ネット上では数多くの人権侵害が起こっています。特に子どもたちへの影響は大きく、ネット依存、いじめや犯罪など、命にかかわる問題へと深刻化しています。ネット社会の抱えるリスクと課題について考えてみませんか。

◆時間 13時30分～（受付：13時～）

◆場所 かしはら万葉ホール ロマントピアホール
（橿原市小房町11の5）

※会場まで公共交通機関をご利用ください。
（近鉄畝傍御陵前駅下車 徒歩約15分）

☆手話通訳、要約筆記もあります。

◎主催 奈良県市町村人権・同和問題

啓発活動推進本部連絡協議会

◆問い合わせ

奈良県市町村人権・同和問題「啓発連協」事務局

☎0744-22-9611

🌐http://nara-tenichi.jp/publics/index/68/

全国一斉『子どもの人権 110番』強化週間

いじめ・体罰・不登校・児童虐待など、子どもの人権に関わる問題全般について、無料、秘密厳守で、電話相談に応じます。

■受付期間 8月29日(水)～9月4日(火)

【月～金】 8時30分～19時

【土・日】 10時～17時

■対象 県内在住の児童・生徒およびその保護者

■相談員 人権擁護委員、法務局職員 ■問い合わせ 奈良地方法務局 人権擁護課 ☎0742-23-5457



「子どもの人権110番」

無料相談専用ダイヤル（全国共通）

☎0120-007-110

※一部のIP電話は不可。

『平和の鐘』に黙とうを

御所市では、昭和60年12月、市議会において「非核宣言都市」を決議し、世界で唯一の被爆国である立場から、核戦争の悲惨さと核兵器の廃絶を強く訴えています。

広島、長崎それぞれに原爆

が投下された、8月6日

午前8時15分と8月9日

午前11時2分に、市内各

寺院・神社のご協力により、

鐘をついていただきます。

この「平和の鐘」に合わせて、

原爆死没者のご冥福と世界の恒久平和を祈念し、

黙とうをささげましょう。



『戦没者を追悼し、 平和を祈念する日』 に黙とうを

8月15日は、「戦没者を追悼し、平和を祈念する日」です。戦没者・戦争犠牲者に対し哀悼の意を表し、世界の恒久平和を祈念して、正午に黙とうをささげましょう。



企画政策課 ☎内線345
福祉課 ☎内線512

お知らせ



9/15
土

ステキな秋の夜空が
君を待ってるよ！



星のソムリエ（星空案内人）の本格的な望遠鏡で、月や木星、火星、土星などを観測してみませんか。自分で望遠鏡を作って観測することもできますよ！

【保護者の方へ】

夜間の開催となりますので、保護者の責任でお子さんの送迎をお願いします。お子さんと一緒に参加していただいてもかまいません。

★対象 市内の小学生

- ※小学3年生以下は保護者の同伴が必要です。
- ※望遠鏡を持っていなくても参加できます。
- ※自分で望遠鏡を作って天体観測をしたい人は「望遠鏡づくり」にも申し込んでください。
- ※望遠鏡を持っていれば中学生以上も参加できます。

★開催内容と日程

◎望遠鏡づくり 16時30分～18時（希望者のみ）

※雨天でも実施します。

◎天体観測会 18時30分～20時30分

（受付：18時～）

- ※雨天の場合は16日（日）の同時刻に順延します。（晴天が見込まれるときに限る。）
- 順延になる場合は、15日の17時までに連絡します。

★場所 葛公民館（戸毛979の1）

★講師 東元 靖介さん、藤井 達也さん
（五條市大塔町「星のくに天文同好会」メンバー）

★定員 20人（先着順）

★参加費

◎望遠鏡づくり 3,000円（望遠鏡組み立てキット代）

◎天体観測会 無料

★持ち物 カメラ用三脚（望遠鏡をお持ちの人）

* * * * *

★申込方法 電話で葛公民館へ。

★受付期間 8月1日（水）～24日（金）（土（日）を除く）
8時30分～17時15分

★申し込み・問い合わせ 葛公民館 ☎67-1896
🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/2060.html>

からくり貯金箱をつくろう！

夏休みの工作にユニークな貯金箱を作ろう！

- ◆対象 小学生（保護者も一緒に参加可能）
- ◆時間 9時30分～12時
- ◆場所 中央公民館（元町382の1）
- ◆問い合わせ ボーイスカウト御所第1団 ☎090-3037-4377（高田）

参加無料
申込不要

8/19
日



8月の納税 等

《納期限・口座振替日》

8月31日（金）

★忘れずに納付してください★

市県民税（普通徴収分） 第2期

国民健康保険税（普通徴収分） 第2期

担当窓口 収税課〔市役所本館1階〕☎内線548

介護保険料（普通徴収分） 第2期

後期高齢者医療保険料（普通徴収分） 第2期

担当窓口 保険課〔市役所新館1階〕☎内線252

☆納期限内であれば、コンビニでも納付できます。

☆口座振替にすると、納め忘れがなくなり大変便利です。

障害者手帳を交付されたみなさん 障害年金をご存じですか？

障害基礎年金・障害厚生年金は、障害の程度や保険料の納付状況など、一定の要件を満たしていれば受けることができます。まずは年金事務所にご相談ください。



■障害基礎年金・障害厚生年金の受給要件

☆次の要件をすべて満たしていることが必要です。

① 初診日に、年金に加入していること

障害の原因となった傷病の初診日の時点で国民年金または厚生年金に加入していること。
(年金に加入していない20歳前や60歳以上65歳未満の期間〔日本国内に住んでいることが条件〕に、初診日があるときも含む。)

② 一定の障害の状態にあること

障害認定日(初診日から1年6か月を経過した日、または1年6か月以内に症状固定した日)または65歳に達するまでに、国民年金・厚生年金の障害等級に該当していること。

③ 保険料の納付要件を満たしていること

初診日前に一定期間の保険料納付済期間がある、または直近1年間に保険料の未納期間がないこと。

※障害者手帳の障害等級と国民年金・厚生年金の障害等級では、判断基準が異なるため、手帳の交付を受けても障害年金の障害程度には該当しないことがあります。他の年金との調整等を行う場合もありますので、詳しくは年金事務所にご相談ください。

■問い合わせ

大和高田年金事務所 ☎22-3531

市役所 市民課 ☎内線253

ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

◇中小企業事業主のみなさんへ 労働時間相談・支援コーナー◇

「残業時間を減らしたい」「自社の労働時間制度は大丈夫か」…こんな悩みや疑問に解決策をご提案します。窓口、電話、どちらでも気軽にご相談ください。

◆問い合わせ 葛城労働基準監督署 ☎52-5891

農業委員および農地利用最適化推進委員 一覧 (敬称略)

担当地区	担当委員	区分(*)
池之内、今出、蛇穴、富田	上村 きぬよ	委員
條、出走、西垣内、室	吉井 慶照	推進
北十三、東辻、竹田	辻元 楷裕	委員
今城、出屋敷、柳原	徳井 喜代治	推進
朝妻、五百家、北窪、極楽寺、高天、鳥井戸、西北窪、林、船路	辻本 信隆	推進
鴨神上、鴨神下、西佐味、東佐味、伏見	壺井 和子	委員
井戸、小殿、栗阪、佐田、下茶屋、南郷、持田	中森 久嗣	推進
朝町、川合、新田、樋野、奉膳、重阪、水泥、内容	中島 績	推進
稲宿、今住、古瀬、戸毛	中本 勝己	推進
茅原、御所、南十三	倉本 政次	委員
上方、中方、原谷	喜多 清文	委員
北方、東寺田、本馬、玉手	南元 眞佐人	推進
檜原	米田 裕	委員
幸町、三室	橋本 義忠	推進
櫛羅、小林、東松本、元町	西川 和哉	委員
多田、関屋、名柄、東名柄、増	竹田 政義	推進
豊田、西寺田、宮戸、森脇	谷 計介	委員

*「委員」…農業委員、「推進」…農地利用最適化推進委員

任期満了に伴う農業委員会の改選が行われ、農業委員8人と農地利用最適化推進委員9人が決定しました。
また、会長は壺井和子さん、副会長は米田裕さんが選任されました。
農地法各条の申請等に関する手続きにおいては、農業委員または農地利用最適化推進委員の確認印が必要です。
各委員の担当地区は左表のとおりです。

新たな農業委員と
農地利用最適化推進委員が
決定しました

御所市の分譲宅地 購入者募集！

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

下表の分譲宅地を先着順で売却します。

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

◆受付期間 (先着順)

8月2日(木)～31日(金) (土・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

- ①分譲宅地購入申込書 ②誓約書 ③実印
- ④住民票抄本 1通 (発行後3か月以内)
- ⑤印鑑証明書 1通 (発行後3か月以内)
- ⑥完納証明書 (市町村税) 1通 (発行後3か月以内)
- ※①および②は管財課 整備係で配付するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

◆用途 一戸建専用住宅

◆受付場所 管財課 整備係 [市役所 新館2階]

※土地代金以外に契約印紙代金および登録免許税が必要です。

※市町村税に滞納がないなどの申込要件があります。

※各宅地の詳細についてはお問い合わせください。

〈元町〉 2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

〈柏原地区〉 3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

〈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

注意

スプレー缶等の取り扱い

夏場は制汗スプレーや殺虫剤、カセットボンベなどを扱う機会が増えます。ほとんどのスプレー缶等は、LPGなどの可燃性ガスが噴射剤として使われており、使い方、保管・廃棄方法を誤ると火災につながる恐れがあります。

【スプレー缶等に関する注意点】

- 厨房器具や暖房器具などの近くでは絶対に使用しない。
- 高温になる場所や直射日光、湿気を避けて保管する。
- 本来の用途以外に使用しない。
- 廃棄するときは、必ず中のガスを出し切り、屋外で穴をあけ、資源ゴミ (缶) に分別する。
- カセットボンベは器具に正しく装着する。
- カセットコンロを複数並べて使用しない。



◆問い合わせ 御所消防署 ☎62-0119

★火災・救急は119番★

奈良県下水道排水設備工事責任技術者 資格認定共通試験・受験講習

《資格認定共通試験》

◇対象 県内の市町村で、排水設備に関する各種申請、排水設備の設計、施工および維持管理をする人 (この試験に合格すると、県内各市町村の下水道排水設備工事責任技術者として登録できるようになります。)

◇日時 11月7日(水) 14時～16時

◇場所 かしはら万葉ホール (橿原市小房町11の5)

◇受験手数料 8,500円 (振込手数料は各自負担)

《受験講習》※希望者のみ

◇日時 10月31日(水) 13時～16時

◇場所 かしはら万葉ホール (橿原市小房町11の5)

◇受講手数料 3,000円 (振込手数料は各自負担)

いづれも

◆申込受付期間 8月20日(月)～31日(金) ※郵送不可
9時～16時 (土・日を除く)

◆申込書の配付・受付、問い合わせ
都市整備課 ☎内線620 [市役所新館2階]

ふるさとごせ 応援寄附金

申し込みありがとつぎございました。
平成30年5月分

匿名12件 18万円
月計12件 18万円

★平成30年度申し込み集計★

（平成30年5月末日現在）
寄附件数 19件
寄附金額 31万円



▼マイナンバーカード 申請・交付臨時窓口

マイナンバーカード（個人番号カード）の申請・交付を行う休日臨時窓口を開設します。ご利用ください。（他の業務は受付しません。）

◆日時 8月26日（日） 9時～12時

◆場所 市民課（市役所新館1階）
※必要なものなど、詳しくは左記へ

お問い合わせください。

◆問い合わせ 市民課 ☎内線248

🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/>

0858.html

▼排水設備等工事業者の 新規指定と指定解除

＜新規に指定した業者＞

◆奥田住設株式会社

香芝市畑1174の1

☎79・7730

◆谷田土木水道

奈良市西九条町2丁目10の2

☎0742・63・1140

◆株式会社水光

桜井市安倍木材団地1丁目7の7

☎0744・46・5330

＜指定を解除した業者＞

◆（有）西本設備工業所

大和郡山市新町575の3

★排水設備工事は必ず指定工事店へ

公共下水道を利用するために家庭内の配管工事（排水設備工事）を行う際は、必ず「御所市排水設備等工事指定工事店」にご依頼ください。

🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/>

0631.html

◆問い合わせ

都市整備課 ☎内線620

▼公共職業訓練生募集

☆就職率85%（過去3年平均）

◆対象 再就職を希望する人

（①②は45歳未満の人）

◆訓練科名

①CAD／NC技術科デュアル

②電気設備技術科デュアル
③住環境コーディネート科

◆訓練期間 10月～平成31年3月

◆訓練場所 ポリテクセンター奈良

※無料駐車場あり（橿原市城殿町43）

◆定員 ①②：各5人 ③：16人

◆受講料 無料（教科書代等は実費）

◆募集期間 8月1日（水）～31日（金）

◆申し込み・問い合わせ

ポリテクセンター奈良

☎0744・22・5226



▼オストメイトの人への 無料個別相談会

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・人工膀胱を持つ人）

◆日時・場所

●8月21日（火） 9時～12時

奈良県文化会館

（奈良市登大路町6の2）

●8月25日（土） 9時～12時

奈良県社会福祉総合センター

（橿原市大久保町320の11）

◆相談対応 専門看護師と支部役員

◆問い合わせ

（公社）日本オストミー協会

奈良県支部事務局（三田村）

☎0744・49・1839

▼暮らしに役立つ県民手帳

2019年版奈良県民手帳（10月発売予定）の予約を受け付けます。

官公庁や病院、相談窓口、花の名所や年中行事など県内の情報が盛りだくさん。各種統計データも掲載。

表紙は「すほう色」と「黒色」の2種類から選べます。「せんとくん」のイラスト入り。

◆費用 1冊 500円

◆申込方法 8月31日（金）までに電話または直接、商工観光課へ。

◆申し込み・問い合わせ

商工観光課（市役所新館2階）

☎内線642

☎受付：（月）～（金） 8時30分～17時15分

▼行政書士「暮らしの法務」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、暮らしに関する相談に対応します。

◆日時 8月15日（水）・10月15日（月）

10時～16時（予約優先）

◆場所 御所郵便局（御所市71の3）

◆予約・問い合わせ

山口行政書士事務所 ☎66・2280

▼消費税軽減税率説明会

平成31年10月1日から実施される消費税軽減税率制度の説明会を開催します。

◆日時 9月4日（火）

15時30分～16時30分

◆場所 大和高田市文化会館

（「さざんかホール」）

（大和高田市本郷町6の36）

◆問い合わせ 葛城税務署

法人課税第一部門 ☎22・2826

▼個人事業税の納期限

（第1期分） 8月31日（金）

（第2期分） 11月30日（金）

個人事業税の納付書は第1期分・第2期分をまとめて送付しています。お間違えのないよう、各納期限までに納付してください。

※年税額が1万円以下の場合、全額を第1期分で納付します。

※全額をまとめて第1期分の納期限までに納付することもできます。

☆コンビニ納付やペイジー納付（パソコン・スマートフォン・携帯電話・ATMからの納付）もできます。

☆口座振替もご利用ください。お申し込みは金融機関で。

◆問い合わせ

奈良県中南和県税事務所

☎0744・48・3004

▼「ごせ駅前ふれあいセンター」

☆土ようひろば（小学生と年長児）

◆日時 8月4日（土）「時間厳守」

小学2～6年生

9時30分～10時15分

年長児・小学1年生

10時15分～11時

☆にこにこひろば（親子など）

◆日時 8月13日（月） 10時～11時

☆本のひろば

◆日時 8月16日（木） 15時～16時

☆木ようひろば（小学3年生）

◆日時 8月16日（木） 16時～17時

☆つくってあそぼう・和太鼓・子育て相談《事前予約制》

* * * * *

◆場所 ごせ駅前ふれあいセンター

（御所市170の22）

◆申込方法 各開催日の前日までに氏名と人数を電話で左記へ。

◆申し込み・問い合わせ 仲林 参代

☎080・8535・9687

▼消防職員募集（後期）

奈良県広域消防組合では、平成31年4月1日採用予定の消防職員を募集します。

◆募集区分 短大・高校卒業

◆募集案内等 左記ホームページをご覧ください。

🌐 <http://www.naraksk119.jp/>

◆問い合わせ

奈良県広域消防組合消防本部

人事企画課

☎0744・20・1119



やまとたけるのみこと

第15回 日本武尊・白鳥伝説 三市交流 バスツアー

10/14

(雨天決行)

白鳥陵古墳〔羽曳野市〕

日

日本書紀の白鳥伝説に由来する御所市・三重県亀山市・大阪府羽曳野市の三市は、「日本武尊・白鳥伝説ゆかりの地、御陵のあるまち」という縁から、平成10年に都市間交流の合意書を交わしました。

白鳥伝説の白鳥が舞い降りた三市の間で、歴史・文化を契機とした友好を培い、夢育むまちづくりをめざして幅広い分野で交流を図るため、平成11年以降、亀山市・御所市・羽曳野市の順で三市交流事業を開催しています。

今年度は羽曳野市で開催します。みなさんのご参加をお待ちしています。

◆対象 市内在住の人（中学生以下は保護者同伴）

◆集合・解散 市役所 来庁者駐車場

集合：8時30分 解散：17時（予定）

◆定員 30人（申込者多数の場合は抽選を行い、結果を通知します。）

◆主な内容（雨天時は変更あり）

○記念講演 ○峯ヶ塚古墳見学 ○白鳥陵古墳見学

○世界遺産登録（百舌鳥・古市古墳群）

に向けての説明&PR

○はびきのの秋の夕べ見学

★昼食弁当・参加記念品あります！

参加
無料

◆申込方法 往復はがきの往信裏面に郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号（当日連絡できる携帯電話）を、返信宛名面に住所、氏名を書いて下記へ。

※1枚で2人まで申し込みできます。その際、同伴者の必要事項も記入してください。

◆申込期間 8月1日(水)～30日(木)（消印有効）

◆申し込み・問い合わせ

〒639-2298 御所市1の3

御所市企画政策課「三市交流」係

☎内線325

U <http://www.city.gose.nara.jp/2063.html>



*約2時間、徒歩で移動します。ご自身で体調管理をお願いします。

御所市
天然記念物

葛城山のギフチョウ 保護監視員を募集

葛城山に生息する市指定天然記念物「ギフチョウ」を保護するために活動していただく「保護監視員」を募集します。

応募者は研修を受けた後、平成31年4月からボランティアの保護監視員として活動していただく予定です。

◆応募資格（すべてに該当する人）

●市内に在住または勤務する人

●18歳以上の人（平成30年4月1日現在）

●山歩きが可能な人

◆応募方法（いずれかの方法で）

①申込用紙（文化財課にあります）に必要事項を記入し、持参またはファックス。

②はがきに「保護監視員申し込み」と明記のうえ、住所、氏名、生年月日、電話番号、勤務先（市外在住の人のみ）を記入し、郵送。

③市ホームページから「保護監視員申込書」をダウンロードし、入力したファイルをEメールで送信。

◆応募締切日 8月31日(金)（消印有効）

ギフ
チョウ

【保護監視員の主な活動】

- ▷ギフチョウとミヤコアオイ（幼虫の食草）を保護するための監視
- ▷その他、葛城山の自然環境保護活動

【活動に伴う費用等】

- ▷活動に際しては団体損害保険に加入します。
- ▷活動当日の「葛城山駐車場」利用は無料です。

◆応募・問い合わせ

〒639-2277 御所市室102〔文化財事務所内〕

御所市教育委員会 文化財課

☎60-1608 F62-9872

E bunka-zai@city.gose.nara.jp

U <http://www.city.gose.nara.jp/1318.html>

お知らせ

御所市制施行60周年記念

平成30年度 夏期巡回 ラジオ体操
みんなの体操会

朝6時30分からNHKラジオ第1で全国に生放送！
ご家族やご友人と一緒に夏の思い出をつくりませんか？

参加記念品
あり

体操指導：多胡 肇
ピアノ演奏：幅 しげみ

とき 8月31日(金) 6時開会 (5時30分開場)

ところ 《晴天時》葛城公園
(御所市1の15) 〈右図A〉
《雨天時》御所中学校 体育館
(御所市665の1) 〈右図B〉

▶駐車場 市役所来庁者駐車場〈右図P1〉
御所中学校〈右図P2〉

※駐車場には限りがあります。近くにお住まいの人はなるべく徒歩や自転車でお越しください。

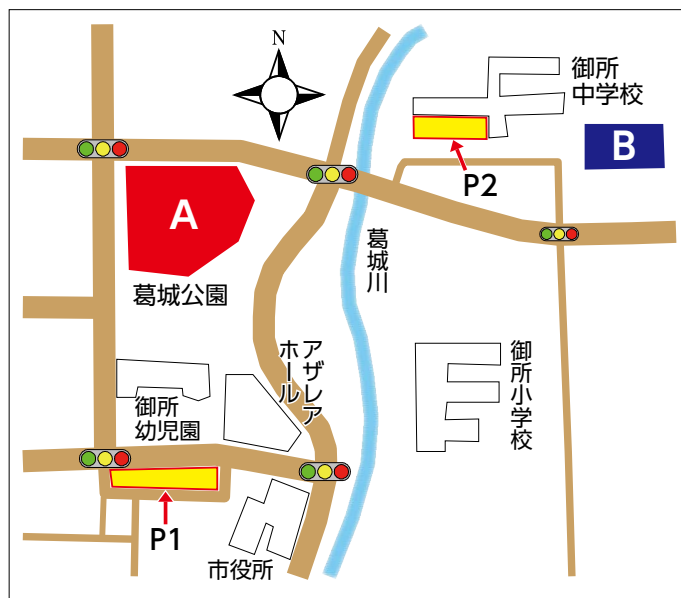
❖雨天時の注意事項

- 会場が狭いので入場制限をする場合があります。
- 室内用の靴をお持ちください。

◎主催 株式会社かんぽ生命保険、NHK、
NPO法人全国ラジオ体操連盟

◎共催 御所市、御所市教育委員会

参加無料
申込不要



◆問い合わせ 生涯学習課 ☎内線695

第46回 御所市 美術展覧会 作品募集

- 開催日 10月26日(金)～28日(日)
- 場所 中央公民館(元町382の1)
- 出品部門 日本画、洋画、工芸・彫塑、書芸、写真、俳画
- 出品資格 15歳以上の人
- 出品手数料 1部門 500円(高校生は無料)
- 作品搬入
 - ▷日時 10月7日(日) 9時～16時30分
 - ▷場所 中央公民館
- 賞 部門ごとに市展賞、市長賞など。
- ※詳しくは「広報御所」9月号をご覧ください。
- 問い合わせ
御所市美術展覧会実行委員会
(生涯学習課) ☎内線692



第58回 御所市民 ふれあい 体育祭

とき 9月30日(日)
9時開会〔雨天中止〕

ところ 御所市民運動公園
第1グラウンド(朝町1337)

楽しい競技や出店、アトラクションを企画しています！
ご家族、ご友人お誘い合わせのうえ、多数ご参加ください♪

☆詳しくは「広報御所」9月号と同時配布のプログラムをご覧ください。

■問い合わせ 生涯学習課 ☎内線695



おもてなし大爆発！見て食べて歩いて 50,000人でGO!

美しい景色や自然を満喫しながら、御所市のすばらしさをあらためて感じてみませんか！
市内外から広く参加者を募集し、ウォーク・おもてなしイベントを**秋と春**に開催します。

秋は、彼岸花の咲く「**葛城の道**」を歩きます。各サテライト会場では市民によるおもてなしがあります。

★大正地区サテライト会場 文化交流センター（小林330）



◇催し

豪華賞品あり

- ☆大ビンゴ大会（先着500人）※18歳以上
- ☆落語会 ※出演：桂 文五郎さん

◇ステージ

- ☆御所太鼓 燿 -KAGAYAKI-
- ☆大正中学校音楽部による演奏
- ☆チェーンソーアート など



◇ブース

- ☆メロンパン、かも串の販売
- ☆そうめん、かき氷、ハーブ茶 などの接待



◇体験

- ☆農園収穫体験 ☆おもちつき体験
- ☆ポニーふれあい体験 ☆地酒利き酒会

◇見学ポイント

光明寺、千代酒造、鴨山口神社、九品寺 など

★葛城地区サテライト会場 アクアセンター（僧堂333）



◇ステージ

- ☆葛上中学校有志によるダンス
- ☆ラジオ中継、よしもと漫才SHOW
- ☆ゴセンちゃんといよんちゃん登場
- ☆フラダンス&ウクレレ演奏
- ☆マジックショー
- ☆御所太鼓 燿 -KAGAYAKI- など

◇ブース

- ☆花の販売、薬展示
- ☆スイカシェイク などの販売
- ☆いも煮、はるさめ料理、ハーブ茶 などの接待



◇体験

- ☆農園収穫体験 ☆バードコールづくり
- ☆子ども向けポイントラリー

◇見学ポイント

高天寺橋本院、菩提寺、鶏足寺、猪目石 など



★吐田郷地区サテライト会場 葛城一言主神社（森脇432）



◇催し

- ☆猿まわし
- ☆秋祭り祭典披露 ※天狗かぐら、みこし練り

◇ブース

- ☆豆腐ドーナツ、山菜おこわ などの販売
- ☆はるさめ料理、お茶 などの接待

◇体験

- ☆陶芸体験（畠中邸）
- ☆葛城一言主神社こより作り体験

◇見学ポイント

片上醤油、郵便名柄館、田村薬品薬草園、立山見学、浄泉寺秘仏公開、鬼瓦の展示 など



★秋津地区サテライト会場 御所の郷パーキング（室533）



◇催しブース

- ☆御所の郷 地元特産品フェア

◇見学ポイント

宮山古墳、寶国寺、野口神社（蛇網展示）、鴨都波神社 など



その他のおもてなしポイント

- ◆近鉄御所駅前 ☆わらびもち、ぜんざいの接待

※おもてなし料理、販売品は、なくなり次第終了とさせていただきます。

＊ ＊ 川柳コンクール ＊ ＊

葛城の道を歩きながら詠んだ川柳を募集します。

- ▷参加方法 所定の用紙（各サテライト会場にあります）に川柳を書いて、各サテライト会場で提出してください。（表彰および記念品あります。）

■各会場周辺へ無料シャトルバスを運行します

〔時間・コースなど詳しくは「広報御所」9月号と同時配布のチラシをご覧ください。〕

＊ ＊ ボランティアスタッフ募集 ＊ ＊

当日、イベント運営のお手伝いをさせていただくボランティアスタッフを募集します。

- ▷申込方法 8月31日（金）までに下記ホームページの応募フォームから、または企画政策課〔市役所新館2階〕窓口でお申し込みください。