



広報 ごせ

御 所

Gose city Nara

2020

1

No.950



める
初春の陽のひかりに温む朝
(葛城公園)

令和2年

新年のごあいさつ



御所市議会議長
小松 久 展

市民の皆様におかれましては、希望に満ちた新年を迎えられたことと、心からお慶び申し上げます。日頃より御所市政並びに議会運営に対し、ご理解と多大なるご協力を賜りまして、厚く御礼申し上げます。

年頭にあたり、市議会を代表いたしまして謹んでごあいさつを申し上げます。



御所市長
ひしがわ ゆたか 裕 東 川

市民の皆様におかれましては、夢と希望にあふれる輝かしい新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。旧年中は御所市政に対しまして温かいご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、「令和」への改元、ラグビーワールドカップ日本代表の大躍進、消費税増税など、何かと慌ただしく、話題性に富んだ一年でありました。

そして今年は、オリンピック・

昨年は全国的に台風や豪雨などによる甚大な被害が発生しました。「台風15号」および「台風19号」においては河川の氾濫等により多くの方が犠牲となられました。心より哀悼の意を表すとともに、被災された皆様にお見舞い申し上げます。一日も早い復旧・復興をお祈りいたします。

さて、本年は元号が「令和」となつて2年目の年であります。万葉集からの出典と言われる「令和」は、「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ、希望に満ちあふれた新しい時代を切り開いていく」という願いが込められて

パラリンピックが56年ぶりに日本で開催されます。東京が中心となりますが、関西へも相当数の観光客が見込まれることから、国内外の来訪者に「神々の降る里 御所市」をしっかりとPRし、本市に立ち寄っていただくような流れをつくる必要があると考えています。

御所市の新しい特産品である御所芋焼酎「みかけによらず」が商品化されました。市内の農業者団体が御所の特産品である御所芋（大和芋）を使つた6次産業化を目指し、国の補助を受けて完成させたものです。形がいびつなため市場に流通しなかった芋を有効活用するとともに、「大和の伝統野菜」の一つとしてPRできることも大きな魅力です。この他にも、

いると聞きます。

本市においては、第5次総合計画の集大成の年となっています。「自然と笑顔があふれる 誇れるまち」を目指した10年間の総括と、令和3年以降9年間のまちづくりの指針となる、第6次総合計画の策定に向け、全庁を挙げ全力で取り組んでいく一年となります。市議会といたしましては、市民の皆様へのまちづくりに対する想いや要望を総合計画に十分反映できるように、議論を尽くしてまいりたいと思います。

現在本市が取り組んでいる火葬場建設、（仮称）防災市民センター

御所柿、宝楽しとう、紫とうがらし、オクラ、わけぎも御所ブランドの農作物として東京のアンテナショップで大変好評を博しており、今後の農業の活性化に大きな期待を寄せているところです。

本年、御所市では、地方創生に向けて人口減少と地域経済の縮小などを克服するため、「しごと」と「ひと」の好循環を生み出し、「まち」の活性化につなげる「第2次御所市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定します。今後の御所市の方向性を具体的に決定付ける非常に重要な計画であり、皆様にご協力いただいた「市民アンケート」等を参考に、持続可能な御所市を目指し取り組んでいく所存です。

建設、近鉄・JR御所駅周辺の開発等の懸案事業がさらに進捗するよう、積極的に働きかけるとともに、京奈和自動車道・御所区間の側道整備の早期実現を国へ、また産業集積地整備事業の進捗を奈良県へそれぞれ強く要望し、市政の発展に努めてまいる所存です。

市民の皆様には、本年も変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。心からお願い申し上げます。同時に、本年が希望に満ちあふれた新しい時代を切り開いていく飛躍の年となりますよう祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。

「地方にしごとをつくり、安心して働けるようにする」、「地方への新しいひとの流れをつくる」、「若い世代の結婚・出産・子育ての希望をかなえる」、「時代に合った地域をつくり、安心なくらしを守る」とともに、地域と地域を連携する。この4つの国の基本目標を軸としながら、御所市の未来における大きなプロジェクトや産業、観光などとの関わりも検証のうえ、策定作業を進めてまいります。これからの市政進展に皆様の一層のご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、市民の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。

第46回 中央公民館 第5回 文化交流センター

合同発表会



舞台発表の部

とき 1月26日(日)
9時20分～15時20分(予定)

ところ 文化ホール
〔アザレアホール〕(御所市13)

中央公民館や文化交流センターで
日頃行っている文化活動の成果を
舞台上で発表します。
みなさんのご来場を心よりお待ち
しています。



プログラム (出演順)



9:20	オープニング「御所太鼓 燿」 かがやき
9:30	開会行事
9:40	和太鼓教室／燿 Jr / 聖希 ジュニア いぶき
10:10	韓国太鼓 ケミの会
10:20	グレースフリー・フラ
10:30	子どもジャズダンス教室／ ストレッチ&ジャズダンスクラブ
10:45	社交ダンス教室／ ボールルームダンスクラブ
11:00	フラ&チャモロダンスの会
11:10	御所太極拳クラブ
11:30	民謡クラブ
11:40	おどりクラブ

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

11:50	日舞サークル
12:00	民謡クラブ
12:10	日本舞踊クラブ
12:20	ラフターヨガ フラワー
12:50	大正琴「フラワー」
13:05	大正琴教室「きらり」
13:20	大正琴クラブ「花みずき&すずらん」
13:40	着付教室／着付クラブ
13:55	3Bすこやかクラブ
14:05	日本語教室／国際フレンドの会
14:35	地婦連コーラス「うたごえサロン」
14:45	御所市民混声合唱団
15:00	女声コーラス シエナ
15:15	閉会行事

☆合同発表会「展示発表」の部は、3月14日(土)・15日(日)に中央公民館で開催します。

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

金曜カフェ つどい



どなたもお気軽に
お越しください

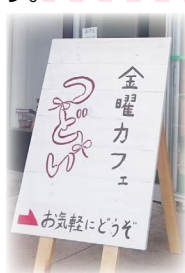
1月のイベント (毎週金曜日)

※1月3日はお休みです。

♣場所 貸教室ウエダ
(御所市122 〔新地商店街東〕)

参加無料・申込不要

◆問い合わせ
高齢対策課 電話44-3493



※イベント内容は予告なく変更する場合があります。

日	時間	イベント内容
10	10:00～11:00	うたごえ喫茶なごみ
	11:00～12:00	似顔絵コーナー
17	9:10～9:40	いきいき百歳体操
	10:00～11:30	太極ストレッチ・太極拳
24	9:10～9:40	いきいき百歳体操
	10:00～12:00	社交ダンス教室
31	13:00～14:00	おりがみ教室
	9:10～9:40	いきいき百歳体操
	10:00～12:00	オレンヂカフェ

第73回金剛葛城山下一周

駅伝大会

兼第9回奈良県知事杯駅伝大会

2月2日(日) 正午 葛城公園スタート〈雨天決行〉

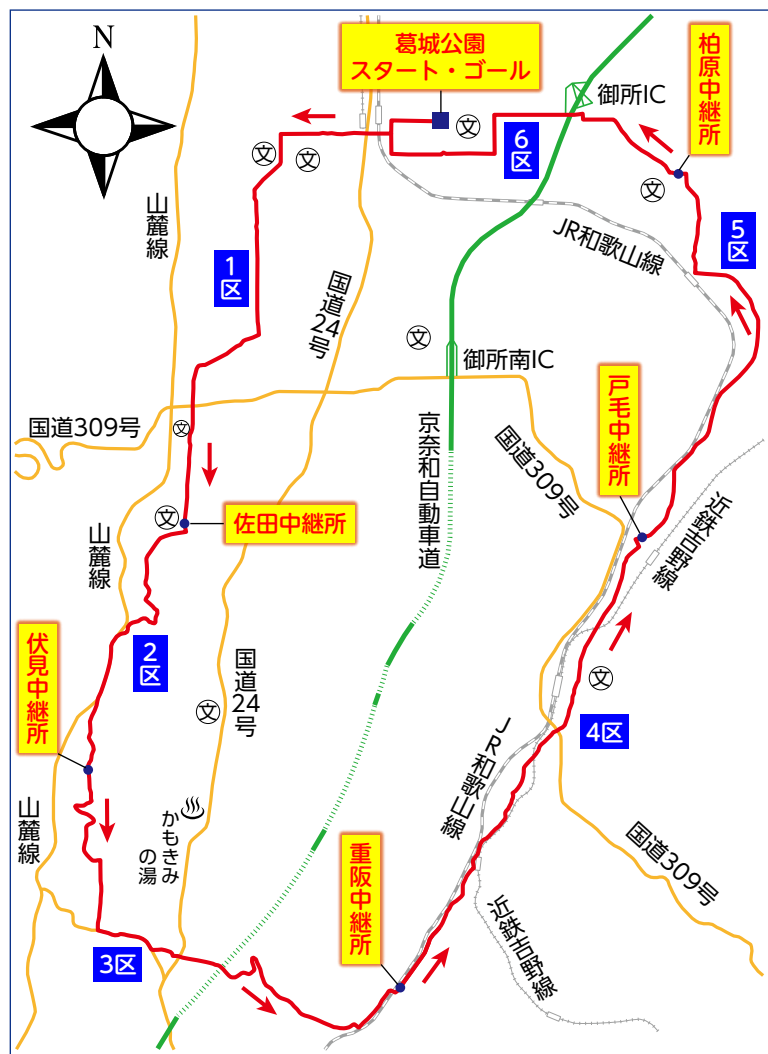


コース (25.9km)

区	距離	区間 (中継所)
1区	5,200m	葛城公園 ~ 佐田
2区	2,800m	佐田 ~ 伏見
3区	5,300m	伏見 ~ 重阪
4区	4,800m	重阪 ~ 戸毛
5区	4,100m	戸毛 ~ 柏原
6区	3,700m	柏原 ~ 葛城公園

★今回から3区(伏見中継所～重阪中継所の区間)を、一部コース変更しています。

コース略図



ランナーに熱い声援をお願いします!

(トップチームの通過予想)

中継所	通過予想
葛城公園スタート	12:00
佐田中継所	12:16
伏見中継所	12:27
重阪中継所	12:41
戸毛中継所	12:55
柏原中継所	13:08
葛城公園ゴール	13:18

大会当日の12時～14時の間において、山麓線(県道御所香芝線)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。大会の安全・円滑な運営のため、交通規制にご協力をお願いします。

御所市体育協会・高田警察署

参加113チームの顔ぶれ



中学校男子の部（緑ゼッケン）

- | | |
|--------------|---------|
| 1 智辯学園奈良カレッジ | 3 香芝西 A |
| 2 東大寺学園中学校 | |

中学校混合の部（緑ゼッケン）

- | | |
|-----------|-----------|
| 101 橿原中学校 | 104 香芝西 B |
| 102 光陽 | 105 畝傍中学校 |
| 103 御所中学校 | |

高等学校男子の部（黒ゼッケン）

- | | |
|---------------|---------------|
| 201 大和広陵高校 | 204 智辯カレッジ高 B |
| 202 香芝高校 | 205 智辯カレッジ高 C |
| 203 智辯カレッジ高 A | |

高等学校混合の部（黒ゼッケン）

- | | |
|---------------|----------|
| 301 奈良高校 A | 306 高田 A |
| 302 奈良高校 B | 307 高田 B |
| 303 橿原高校 | 308 高田 C |
| 304 智辯カレッジ高 D | 309 生駒高校 |
| 305 智辯カレッジ高 E | |

一般1部男子の部（青ゼッケン）

- | | |
|----------------|---------------|
| 401 香芝一風会 | 408 葛城の道ナイトラン |
| 402 奈良市民走ろう会 A | 409 としばんず。 |
| 403 頭文字 C | 410 N R F - A |
| 404 王寺ランナーズ A | 411 N R F - B |
| 405 王寺ランナーズ B | 412 N R F - C |
| 406 チームジェイテクト | 413 けんけんくらぶ |
| 407 山田ファミリー | 414 頭文字 K |

一般2部男子の部（赤ゼッケン）

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 501 御所市役所 A | 527 山本商事 |
| 502 奈良いちもくさん | 528 熱風会 |
| 503 御所市消防団第四分団 | 529 シロツコ |
| 504 奈良県社会福祉士会 S | 530 佐味特設消防団+ |
| 505 北宇智ランナーズ | 531 佐味GOランナーズ |
| 506 香芝馬風会 | 532 乾博次と仲間たち |
| 507 澤田組 | 533 御所葛城商工会青年部 |
| 508 葛本町西垣内壮年会 | 534 J Aならけん檀御高 |
| 509 葛城市役所 | 535 がんばりにゅうどう |
| 510 スピード久保 | 536 K A J I T A A |
| 511 西和クラブ | 537 鴻池会 |
| 512 YANCHI CLUB | 538 河合第一中学校教職員 |
| 513 高取国際高校教職員 | 539 いぬとねこ |
| 514 福ちゃん'S | 540 御所中48年組 |
| 515 大和ガス A | 541 まほろバRC |
| 516 奈良県庁 | 542 至誠堂製薬株式会社 |
| 517 G O J O. R C | 543 御所実業高校教員チーム |
| 518 I R C | 544 和巳とよいとさのせ! |
| 519 リハセン R C | 545 葛城市役所職員会 |
| 520 田村薬品工業株式会社 | 546 井村リベンジャーズ |
| 521 U M K 6 l m e n s | 547 五條市役所 |
| 522 葛城モータース | 548 L I F E S A F E T Y |
| 523 長尾若獅子 R C・B | 549 G S スポーツ |
| 524 チーム天極堂 | 550 奈良県市町村職員共済 |
| 525 佐伯ファミリー | 551 奈良シィ・ティ・ブイ |
| 526 大和高田 R C | |

一般2部混合の部（赤ゼッケン）

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 601 御所市役所 B | 614 歩ジティ部 |
| 602 奈良県社会福祉士会 M | 615 どうなることか |
| 603 香芝徳万座 | 616 いぶき・岡川工務店 |
| 604 光警備保障 | 617 チーム42 |
| 605 やんちゃん寺田 | 618 パラダイス42 |
| 606 A S U R A N ★ | 619 K A J I T A B |
| 607 西和養護 S. S. | 620 N R F 混合 |
| 608 奈良市民走ろう会 B | 621 奈良ランニングフレンズ |
| 609 王寺ランナーズ C | 622 うさぎとかめ |
| 610 三光丸 | 623 もちごめ |
| 611 大和ガス B | 624 ナントランナーズ |
| 612 ハルキチ親衛隊 | 625 テンダーヒル御所 |
| 613 長尾若獅子 R C・A | 626 わかば館 |

■問い合わせ 生涯学習課内 御所市体育協会事務局 ☎44-3598

市の動向

【令和元年11月30日現在】

市の人口 25573人（-48人）
 男性 12008人（-15人）
 女性 13565人（-33人）
 世帯数 12091戸（-7戸）
 ＊（ ）内は前月比

28	18 27	17	16	14 15	12 13	11	6 10	4 5	3	2
まちのフォトニュース	お知らせ	子育て支援センターほか	くらし	まちのフォトニュース	図書館へようこそ！ほか	ひろば	けんこう	第73回 金剛葛城山下 一周駅伝大会	合同発表会（舞台発表）ほか	中央公民館・文化交流センター 新年のごあいさつ

◆ 今月の紙面 ◆

減塩ワンポイントアドバイス vol.17

目指せ 減塩！

調味料の塩分を知って減塩！

【鍋の素編】



寒い季節は、野菜
たっぷりのおいしい
お鍋であつたまる♡



冬の食卓の定番といえば、やっぱり「お鍋」。
最近、さまざまな種類の鍋の素（鍋スープ）
がスーパーに並んでいます。いろいろな鍋料
理を手軽に楽しめるので、よく利用するとい
う人も多いのではないのでしょうか。

今回は、鍋の素にどれくらいの塩分が含ま
れているかを、調べてみました。

〈鍋の素1袋（4人前）750gに含まれる塩分〉

キムチ鍋	ごま坦々鍋	寄せ鍋	みそ鍋
23.3g	17.3g	15.0g	15.0g
ちゃんこ鍋	ポトフ鍋	ミネストローネ鍋	
14.3g	12.0g	11.3g	



けんこう

鍋の素だけで1人あたり2.8g～5.8gの塩分を取ることに…。
具材に塩分の多い練りものやウインナーなどを使ったり、締め
に塩分を含むラーメンやうどんを入れたりすると、塩分摂取量はさ
らに増えてしまいます。今回は、鍋の素を使わずに、おいしくて
簡単な「減塩キムチ鍋」を紹介します！



あわせだしと塩こうじで
鍋の素いらず！

減塩キムチ鍋

1人分
塩分 2.5g



<作り方>

- 鍋にツナ缶の油と、すりおろしたにんにくを入れて弱火にかける。
- にんにくの香りが立ってきたら、キムチを入れて、よくなじむように中火で炒める。
- 食べやすい大きさに切った白ねぎと玉ねぎを入れて軽く炒め、あわせだしを入れてひと煮立ちさせる。
- 食べやすく切った青ねぎ、木綿豆腐、ツナを入れてひと煮立ちさせ、塩こうじを入れて軽く混ぜたら、できあがり♪

材料（4人分）

材料（4人分）	
ツナ缶（大・油漬け）	1缶
にんにく	1片
キムチ	1パック（300g）
白ねぎ	1本
玉ねぎ	1個
天然あわせだし	1000mL
青ねぎ	1束
木綿豆腐	1丁（300g）
塩こうじ	大さじ1/2

締めは麺類ではなく、「雑炊」にしましょう☆（ご飯は塩分ゼロです。）

より減塩したい場合は、汁を残しましょう。白いご飯のおともにも召し上がれ♪

1/20
月

大切にしよう、「一生モノ」だから。 歯の健康づくり講演会

中高年の約8割がかかっているといわれる歯周病は歯を失う一番の原因。進行すると、肺炎や胃腸障害など全身の健康にも悪影響を及ぼします。歯科衛生士のお話を聞いて、歯周病の予防から治療までポイントを学んでみませんか。歯周病予防のブラッシングも体験できます。

- ◆日時 1月20日(月) 13時30分～15時30分(受付:13時10分～)
- ◆場所 いきいきライフセンター
- ◆内容
 - 講演「歯の健康づくり」
 - 実践（ブラッシング、唾液腺^{だえき}マッサージ、健口^{けんこう}体操）
- ◆講師 歯科衛生士 植田 仁美さん
- ◆持ち物 歯ブラシ（普段使用しているもの）、手鏡、筆記用具
- ◆申込方法 1月17日(金)までに電話または直接、健康推進課へ。



申込必要
参加無料

1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	内容	申込	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)	27日(月)	13:30 ~15:00	初心者OK！楽しく太極拳を学びましょう。	不要	室内用シューズ (靴底の薄いもの)、 水（お茶）、 タオル
		やってみよう！ 太極拳（24式）	15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。		
	レッツウォーキング		今月は休み		次回は2月9日(日)です。	不要	水（お茶）、タオル ※8時時点で雨の場合は中止



シニア料理教室 2/4 火

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
- 日時 2月4日(火) 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）
- 定員 25人 ※申込人数が5人以下の場合は中止。
- 申込方法 1月28日(火)までに電話で健康推進課へ。
※欠席の場合も1月28日(火)までに連絡が必要です。
(前日以降のキャンセルは、材料費を負担いただく場合があります。)

◎主催 御所市食生活改善推進員協議会

メニューは
当日のお楽しみ

♡はたちの献血キャンペーン♡

献血にご協力ください！

寒い季節は献血者が少なくなります。みなさんのご協力をお願いします。

- 日時
1月23日(木)
10時～12時
13時～16時

- 場所
市役所来庁者駐車場

献血の手順

- ①受付→②問診・血圧測定
 - ③血液比重測定→④採血
 - ⑤休憩、献血カード発行
- 〈所要時間：約20分（400mL献血）〉

400mL献血に
ご協力ください！



みんなで予防 インフルエンザ

マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

咳エチケット

マスク、ティッシュ、ハンカチ、そでなどで鼻と口をおおひましよう。
マメソウくん



手洗い

指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましょう。
コマメちゃん



**インフルエンザが
流行しています。
ご注意ください！**

まめに手洗い、マスクを着けるなど、感染予防に努めましょう。

●こんな症状が出たら、早めに
医師の診察を受けましょう。

急な発熱、寒け、頭痛、関節痛、のどの痛み、下痢など



●インフルエンザにかかったときは

発熱などの症状が現れてから48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬を服用すれば、ウイルスの増殖を効果的に抑えることができます。水分をしっかりと取り、安静に過ごしましょう。

家族などへの感染を防ぐため、加湿器などで室内の湿度を保ちつつ、こまめに換気を行うことが大切です。

①出かけるときは、マスクを着けよう！

感染予防にはマスクがもっとも有効です。

②手洗い・うがいが大切！

帰宅時や鼻をかんだ後は、石けんを使い、15秒以上かけて手を洗ひましよう。手洗いの後にアルコール消毒液（エタノール）を使うと、殺菌効果が高くなります。

帰宅時やのどに不快感があるときは、うがいをしましよう。

③ウイルスに負けない体づくり

栄養バランスの良い食事を心がけ、睡眠を十分取りましよう。

高齢者インフルエンザ予防接種

●実施期間 1月31日(金)まで●

〈実施期間外に接種すると任意接種扱いとなり、全額自己負担となります。〉

▶対象 市内に住所がある、次の①または②の人（年齢は接種日時点）

①65歳以上の人

②60歳以上65歳未満の人で、次のいずれかに該当する人

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

※②の人は事前手続きが必要です。健康推進課へお越しください。

《持ち物（いずれか）》○医師の診断書 ○身体障害者手帳（1級） ○病名が確認できる医師の証明書

▶接種費用（自己負担金） 1,500円 ▶接種回数 実施期間中に1回

●無料になる人 上記対象者で、市民税非課税世帯の人または生活保護世帯の人【事前手続きが必要】

※手続期間…1月31日(金)まで（土(日)祝および令和元年12月30日(月)～1月3日(金)を除く）

※手続方法…接種前に、「本人確認書類」(*)を持って、健康推進課へお越しください。

代理人の場合は、代理人の「印鑑」と「本人確認書類」(*)も必要です。

*「本人確認書類」…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

★事前手続きをしないで接種した場合、自己負担金は返金できません。

▶接種方法 〈市内実施医療機関は「広報御所」令和元年10月号に掲載しています。〉

◎市内の医療機関で接種する場合…医療機関に直接申し込み〔自己負担金は、医療機関で支払い〕

◎市外の医療機関で接種する場合…事前手続きが必要です。医療機関に予約後、健康推進課へお越しください。承認書を交付します。〔自己負担金は、健康推進課で支払い〕



2/8
土

検診を受けて健康チェック！ **集団がん検診**

今年度最後の
チャンスです！



[セットでなくても受けられます]

◎受付時間 8時30分～10時
◎場所 いいききライフセンター

実施内容	肺がん・結核	胃がん	大腸がん	乳がん★	子宮がん★	前立腺がん
対象年齢	40歳以上			40歳以上 (女性のみ)	20歳以上 (女性のみ)	50歳以上 (男性のみ)

▶対象 市内に住所があり、上表の「対象年齢」に該当する人

★乳がん・子宮がん検診は2年に1回。
前年度受診した人は対象外です。

▶申込方法 電話で健康推進課へ。

▶申込締切日 1月30日(木)

▶自己負担額

●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
●胃がん検診	500円
●大腸がん検診	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
●前立腺がん検診	500円

定員 各100人
(乳がんのみ50人)

「JAならけん」と「(一財)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円が助成されています。

▶受診できない人

- ①職場の健(検)診や人間ドックなどで、がん検診を受ける機会のある人
- ②妊娠中の人
- ③令和元年に国保の人間ドックを受けた人

▶無料になる人 ①70歳以上の人

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。健康推進課へ印鑑と次の本人確認書類をお持ちください。
(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印鑑と本人確認書類も必要です。

注意！ 申込時に手続きが必要です。
検診当日に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。
- 託児希望の人は申込時にお知らせください。
- 検診日の5日前に案内を送付します。3日前になっても届かない場合はお問い合わせください。



検診車で受ける
検診です！

60歳～69歳
対象

**がん検診
費用全額
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、検診費用を全額助成します。
(今年度中に70歳になる人は対象外)

〈受診は2月29日(土)まで〉

検診費用はいったん自己負担していただき、後日、申請により全額を返金。(助成は年1回)
領収書・印鑑・通帳を持って、3月31日(火)までに健康推進課へお越しください。

※詳しくは「広報御所」令和元年5月号に掲載しています。

**乳がん・子宮がん検診
「無料クーポン券」**

がん検診無料クーポン券の使用期限が近づいています。今年度対象者(*)には令和元年6月に送付しています。



*対象者は「広報御所」令和元年10月号に掲載。詳しくは健康推進課まで。

クーポンの使用期限は2月29日(土)

がん検診イメージキャラクター「けんしんくん」

国保にご加入の人で、職場の健診や個人で人間ドックを受診した人へ

御所市 特定健診応援
イメージキャラクター

かも〜ン君

**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**☆平成31年4月1日～令和
2年3月31日の期間に受
診した健診結果です。

◆対象（次の3つをすべて満たす人）

- ①国保に加入している40歳～74歳の人（御所市で保険証を交付）
- ②職場の健診や個人で国保以外の人間ドックを受診
- ③健診結果に下記の《検査項目》が含まれている

※御所市が実施する「国保の特定健診」または
「国保の人間ドック」を受けた人は対象外です。

《検査項目》【測定】身長、体重、腹囲 【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）健康推進課へ健診結果を提出してください。健診結果の説明や保健事業の案内、健康づくり
に役立つ資料などをお送りします。また、「かもきみの湯」入浴券もプレゼントします！

国保の特定健診または人間ドックを受診したみなさんへ

かも〜ン君補助金 申請はお済みですか？1,000円
キャッシュ
バック

申請は2月28日(金)までです。お忘れなく！

- ◆対象 国保に加入している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
完納している世帯の人（受診日時点）

御所市が実施する「国保の特定健診」または
御所市が実施する「国保の人間ドック」を

- ①平成27年度以降初めて受診した
- ②2年続けて（平成30・31年度）受診した

- ◆申請方法 特定健診または人間ドック受診後に
健康推進課へ申請書を提出してください。

※申請書は特定健診受診券と一緒に送付しています。
紛失した人は、「預貯金通帳など」（振込先の口座
がわかるもの）と「印鑑」（認印）を持って、健康
推進課へお越しください。

- ◆補助金の交付時期 申請からおおむね3か月後に
指定の口座に振り込みます。（事前通知します。）

国保特定健診・国保人間ドックは令和元年12月31日で終了しました。

40歳以上対象（節目の年齢の人 優先）

骨粗しょう症検診先着
30人女性ホルモンの減少やカルシウム不足が
原因で骨がもろくなる骨粗しょう症。運動
不足やダイエットなどで、男女ともに発
症することがある病気です。自分の骨量を知り、生活習慣の改善に
役立てましょう。

費用無料

- ▶対象 市内に住所がある40歳以上の人
（70歳まで5歳刻みの節目となる人を優先）

- ▶日時 1月30日(木) 13時～（要申込）

- ▶場所 いきいきライフセンター

- ▶内容 骨密度測定、結果説明と健康相談

- ▶申込方法 1月16日(木)までに
電話で健康推進課へ。

**奈良県医師会の学術部会が行う
無料健康相談（1月）**

相談内容	開催日	時間	予約
精神科	1月9日(木)	16時～17時	前日までに 予約必要
眼科	1月14日(火)	14時～15時	不要
内科疾患	1月23日(木)	13時30分～ 14時30分	前日までに 予約必要

- ◆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7分

- ◆予約・問い合わせ
奈良県医師会 ☎0744-22-8502



家庭の食卓から

「食品ロス」を減らそう

『日本の食料自給率（*）が37%、先進国のなかで最低』という新聞記事を読んで驚きました。「えっ!? わが家の食卓には国産品より輸入品が多いということ?」

けれど、スーパーには国内産の食べ物がずらりと並んでいるし、近隣農家の産地直売野菜もたくさん並んでいます。こんなに国内産の食べ物があるのに、食料自給率が低いのはなぜ?と疑問に思い、調べてみました。食生活の欧米化や輸入食材の普及、外食産業の発展など、日本人の食生活が著しく変化してきたことが大きな要因のようですが、食品廃棄量の増大も一部影響しているそうです。そして、この廃棄されている食品には、まだまだ食べられるものも多く含まれています。これが「食品ロス」です。

昨年10月、「食品ロス削減推進法」が施行されました。消費者と事業者の双方が、食べ残しや売れ残りを減らし、期限切れ間近の食品など「本来食べることができずの食品」を捨てないこと、そして未使用食品や規格外品を引き取り、福祉

施設などへ提供するフードバンク活動を国が支援することなどを定めた法律です。

わが国で、「食品ロス」が大きな問題となっている一方、地球規模では飢餓の問題が深刻さを増しています。ユニセフは、世界で飢えや栄養不良に苦しむ人々が8億人を超えると発表しています。2015年に国連で採択されたSDGs（持続可能な開発目標）では、17の目標のうち、「飢餓をゼロに」すること（目標2）、そして「つくる責任・つかう責任」（目標12）として世界の食糧問題の解決のために食品ロスの削減を掲げ、一人当たりの食品廃棄量を、世界全体で2030年までに半減させることを目標としています。

日本の食品ロスの現状は、年間643万トン。飢えに苦しむ世界の人々に送られる食糧援助量のほぼ2倍にあたります。そして、この643万トンの食品ロスの内訳は、事業所からの廃棄が352万トン、家庭からの廃棄が291万トンと、家庭からの廃棄が約半分を占めているのです。国民1人当たりに換算すると、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているということ。「もったいない!」と思いませんか?

まずは、家庭で「買いきすぎない・作りすぎない・食べきる」こと。今年こそは私たち一人ひとりが「もったいない」を合言葉に、毎日の食生活を見つめ直してみませんか。

(H)

(*カローリーベースでの食料自給率。生産額ベースだと66%（平成30年度 農林水産省）



御所金剛俳句会



明治生まれの父母の墓初日差す

冬麗の山見晴らして白鳥陵

主逝きたった一人の日向ぼこ

竹爆せて燃え上がりたる

とんどかな

新年の運氣向上札賜る

火の神の機嫌上々とんど焼き

美しく齢重ねて去年今年

冬の蝶影やはらかく飛び行けり

侘助や虫籠窓ある屋敷町

拝殿の寒風金剛風かな

冬芽立ちをり神木の皂莢も

獅子舞に甘噛みをしてもらひけり

日だまりに注連の藁打ち始めたり

初釜や葩餅のうつくしく

上村 佳与

御門町

瓜阪 孝依

中本町

大隅 優子

高天

米田 敦子

檜原

酒井 嘉寿子

古瀬

鈴木 玲子

檀原市

高松 早基子

本町

西川 徳蔵

香芝市

福西 泰子

桜井市

松浦 千賀子

上牧町

水野 露草

桜井市

森井 美知代

柿ヶ坪

山本 綾子

檜原

山本 いく

五條市

本の貸出 福袋

1月4日(土)から
(なくなりしだい終了)

図書館スタッフがテーマや年代別に選んだ本が2冊入っているよ! 袋の中身は開けての楽しみ♪

読んで福を
呼び込もう!



つーちゃん

大活字本が入っている袋もあります!
※「大活字本」は大きな字で書かれている本で、図書館には780冊ほどあります。

1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)

1人
5冊まで

新着図書と今月のおすすめ

一般書 (中高生も含む)	
書名	著者・出版社
カフェの空間学 -世界のデザイン手法-	加藤 匡毅/著 学芸出版社
きみを変える50の名言 -イチロー、樹木希林ほか-	佐久間 博/文 汐文社
くらべてわかる 北斎vs広重	内藤 正人/著 敬文舎
心ゆたかに小倉百人一首	渡邊 春雪/著 日本習字普及協会
子どもの心はどう育つのか	佐々木 正美/著 ポプラ社
こわくてゆかいな漢字	張 莉/著 二玄社
精進料理考	吉村 昇洋/著 春秋社
戦国時代の表と裏	渡邊 大門/著 東京堂出版
半ダース介護	井上 きみどり/著 集英社

児童書	
書名	著者・出版社
外郎売	長野 ヒデ子/絵 ほるぷ出版
かがみとチコリ	角野 栄子/文 講談社
未来のためのSDGs 〈1〉「人間」に関するゴール	国谷 裕子/監修 文溪堂
食品ロスの大研究	井出 留美/監修 PHP研究所
ニッポンのご当地ごはん 〈3〉夜ごはんデザート	吉田 瑞子/監修 日本図書センター
北斎の絵本 -富士山みえた~!!-	葛飾 北斎/画 小学館
「もしも」のときに役に立つ! 防災クッキング 〈3〉 自分を守る! 食べもののそなえとじゅんび	今泉 マユ子/著 フレーベル館
世の中のしくみ -キミはどちらを選ぶ?-	小学校社会科授業づくり研究会/著 誠文堂新光社
歴史ごはん 〈第1巻〉 縄文~弥生~奈良時代の食事	永山 久夫・山本 博文/監修 くもん出版

◆一般書◆

『「地域の人」になるための8つのゆるい方法』



河井 孝仁/編著
彩流社

決して堅苦しいものではなく、地域アイドルを応援したり、酒蔵を巡ったりなど、「楽しそう」「面白そう」というゆるいきっかけで地域と関わる方法が提案されています。

◆児童書◆

『スモンスモン』



ソーニャ・ダノウスキ/文・絵
岩波書店

ゴンゴン星にすむスモンスモンは、トントンにのってロンロンの実をもぎに出かけます。ところが、ゾンゾンに落ちてしまい…。音の響きがとても楽しく、不思議な世界にひきこまれていきます。

おびくじ

1月4日(土)から
(なくなりしだい終了)



本の帯をくるくるめて「くじ」にしました! 引いた「おびくじ」の文を読んで『読みたいな』と思ったら借りてみてくださいね♥
大吉~末吉のくじも入っていますよ!

10冊4週間貸出

1月30日(木)まで

特別貸出期間

1月 図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
12/29	12/30	12/31	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	30	31	2/1

は休館日 是蔵書点検休館

【開館時間】 9時~17時

図書館は長期休館します 〈1月31日(金)～4月6日(月)〉



◆蔵書点検に伴う休館 〈1月31日(金)～2月4日(火)〉

年に1回の蔵書点検では、図書館で所蔵するすべての資料を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。

◆アザレアホール改修工事に伴う休館 〈2月5日(水)～4月6日(月)〉

なお、改修工事は10月30日(金)まで行います。
4月7日(火)以降は、アザレアホールの工事を
行いながら図書館を開館することになります。

大変ご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

雑誌「現代農業」に学ぶ

野菜づくりのコツと裏ワザ

プランターや家庭菜園でもできるジャガイモ、トマト、ブロッコリーなどの春夏野菜の栽培方法を、映像を見ながら解説します。

雑誌「現代農業」の記事も参考に紹介します。

- ▶日時 1月25日(土) 13時30分～15時(受付:13時～)
- ▶場所 図書館2階 視聴覚室(御所市13)
- ▶講師 (一社)農山漁村文化協会 野村 収平さん
- ▶申込方法 1月4日(土)以降に図書館1階カウンターへ。
(電話では申込不可)

先着
20人

参加
無料



ひとひと 女と男のつと

◎主催 御所市

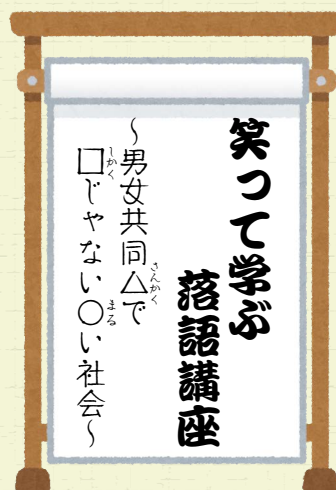
◎共催 御所市女性対策推進連絡協議会



◆講師

落語家 笑福亭松枝さん
しやうし

上方落語協会理事。
寄席や独演会のほか、社会問題・人権問題・男女共同参画をテーマに、落語を交えた面白く分かりやすい講演を多数おこなっている。



◆とき 1月18日(土)

13時30分～
(受付13時～)

◆ところ 文化ホール
(アザレアホール内)(御所市13)

参加無料
申込不要

◆問い合わせ 人権施策課 ☎65-2210

輝け★はじける笑顔

昨年末、市内の私立幼稚園・保育所の年長児たちが市長室を訪問し、新鮮な野菜や果物、きれいな花束、つきたてのお餅のほか、手作りカレンダーやメッセージカードなど、心のこもった温かい贈り物を届けてくれました。子どもたちはゴセンちゃんが登場すると、目を輝かせて大はしゃぎ！はじける笑顔と元気が新年への架け橋となりました。

葛カトリック幼稚園

恵愛保育所



第一葛城学園

「地域とともにある学校に」 文部科学大臣表彰を受賞

大正中学校の地域学校協働活動に取り組む「大正『学び力』育成委員会」が、長年の活動を評価され、文部科学大臣表彰を受賞し、昨年12月12日、報告のため市長を訪問しました。

大正中学校では、2014年度から学校・家庭・地域が3本柱となって連携・協働し、子どもたちの学びや成長を支えています。向本校長は「取り組みを始めてから、学校だけでなく地域の力も復活しつつある。家庭や地域みなさんが学校を支えてくださる活動を通じて、地域のつながりがより深まった」と話し、市長は「素晴らしい取り組み。御所市が今後めざす『地域とともにある学校づくり』のモデルとしたい」と話しました。



はがきに願いを

昨年11月23日、第5回「はがきの名文コンクール」表彰式が文化ホールで行われました。国内外から約27,000通の応募があり、「一言の願い」が込められたたくさんのはがきの中から31作品が受賞しました。

大賞に輝いたのは大阪府の清原亮介さん（11歳）。自分がすることを何でも教育につなげようとする母に「好きなことを自由にさせてほしい」という願いを小学生らしく無邪気につづっています。受賞後のコメントでは、「うちの母さんはちょっと厳しい。でも、おかげで勉強ができるようになったし、忘れ物も減りました」と自分を気にかけてくれる母への感謝の気持ちを語りました。



はがきの名文コンクール実行委員会代表理事の豊田利男さんは、「仕事柄、多くの文章を読みますが、大作家にも書けないみなさんの言葉に本当に感動しました」と話し、このコンクールを興した堺屋太一さんが生前「はがきの名文コンクール」の継承を心から願っていたことを伝えました。

ピアノの伴奏が流れるなかで受賞作品が朗読され、作品に込められたエピソードや想いが聞く人の胸を打ちました。

葛城山麓を爽快に走り抜ける

昨年12月1日、第39回「葛城の道」市民マラソンが開催されました。市長による号砲に続き、大正小学校前を一斉に出発した104人のランナーたち。沿道からは手作りの応援プラカードを手に熱い声援が送られ、親子や友だち同士で葛城山を一望する3kmのコースを

走り抜けました。表彰式では、拍手とともに各部門・男女別の1位には賞状とメダル、2位・3位には賞状、シニア（60歳以上）の1位には努力賞が贈られ、会場には晴れ渡る青空のようにさわやかな笑顔があふれていました。

★市ホームページに記録を掲載。 <http://www.city.gose.nara.jp/1294.html>



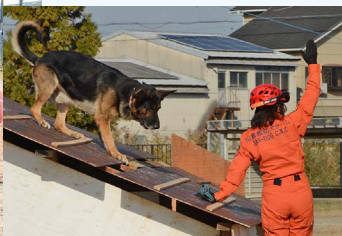
優勝者一覧（敬称略）		
小学1・2年	男子	中谷 利悠
	女子	上村 柚
小学3・4年	男子	岸田 拓真
	女子	松永 空
小学5・6年	男子	杉村 徳真
	女子	杉田 麻緒
中学生	男子	永長 寛大
	女子	西京 奈沙
一般	男子	小田 陸人
	女子	山下 真奈美
シニア		大谷 順一

災害に備えて今から始めよう

昨年11月16日、地震による被災を想定した防災訓練が旧御所東高校で開催されました。訓練は、市職員と消防団、奈良県広域消防組合、奈良県警察、自衛隊、災害救助犬訓練チーム、防災士会、日赤奉仕団、自治会連合会などと合同で大規模に行われました。

「長雨が続くなか、奈良県北部を震源とする直下型地震が発生し震度6の揺れを観測。地震発生と同時に建物・家屋倒壊により多数の負傷者情報が寄せられ、建物火災が数か所で発生している」との想定のもと、さまざまな実践的訓練を行い、非常時に関係各機関との連携やどのような対応・体制が必要となるかを確認しました。

市民約200人が見学し、孫と参加した女性は「本格的な訓練で、避難の仕方や救助の様子がよくわかった。いざというときに自分や家族の身を守れるよう準備しておきたい」と話していました。



1月の各種無料相談日程表

※祝日、12月29日～1月3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	9	木	10:00 ～ 15:00	市役所新館3階 会議室B	市民課☎44-3019	事前に電話連絡が必要	
行 政 相 談	21	火	13:30 ～ 16:00	市役所新館1階 消 費 者 相 談 室		奈良弁護士会 ☎0742-22-2035	※事前に電話か市民課窓口で 予約（先着6人）
法 律 相 談 【要予約】	8	水	13:00 ～ 16:00				
中南和法律相談 【要予約】	24	金	13:00 ～ 16:00	図 書 館 2 階 会 議 室 〔アザレアホール内〕		※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 【要予約】	今月は開催しません				人権施策課 ☎65-2210	※相談日の前日までに電話で 予約（先着6人）	
人 権 相 談	9 16	木	13:00 ～ 16:00	人 権 セ ン タ ー 相 談 室			
税 務 相 談	9	木	13:30 ～ 16:00	市役所本館2階 会議室5	税務課☎44-3194	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☎44-3019	御所市民、葛城市民の相互利用 が可能です。	
	毎週 月		10:00 ～ 16:00	葛 城 市 役 所 〔新庄庁舎〕	葛城市役所商工観光課 ☎69-3001		
心 配 ご と 相 談	毎週 火		13:00 ～ 15:30	御 所 市 会 社 会 福 祉 協 議 会	御 所 市 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。	
障 害 者（児）相 談	月～金		9:00 ～ 17:00			障 害 者 等 が 抱 え る 問 題 の 相 談 に 応じます。本人確認書類が必要。	
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。	

1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
4 土	檜原、宮戸、西寺田、豊田	23 木	樋野、戸毛、稲宿
6 月	森脇、東名柄、井戸、佐田、 多田、名柄、南郷、増	24 金	戸毛、奉膳、古瀬、川合
7 火	関屋、さくらが丘荘園、元町	25 土	古瀬、奉膳、水泥、朝町、 新田
8 水	三室新町、三室、幸町住宅	27 月	重阪、小林
9 木	幸町、宮戸団地、東佐味	28 火	小林、櫛羅、東松本
10 金	秋津団地、鴨神上、鴨神下、 西佐味	29 水	櫛羅、東松本、葛城台団地、 大広町、宮前町、柳田町
14 火	朝妻、僧堂、伏見、高天、林、 北窪、西北窪、西佐味	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
15 水	鳥井戸、林、船路、極楽寺、 五百家、持田、栗阪	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、東辻
16 木	小殿、富田、下茶屋、西垣内、 南寺田、條、出走、南郷	2/3 月	檜原、宮戸、西寺田、豊田
17 金	室、池之内、今出、緑ヶ丘		
20 月	蛇穴、北十三、南十三、 出屋敷、柳原、今城		
21 火	茅原、緑町、玉手、北方、 中方、上方		
22 水	東寺田、本馬、北方、原谷、 上方、今住		

※便槽の周囲はよく整理し、特にふたの上や通路には物を置かないようにしてください。
※収集当日、留守にされる場合は、隣近所の人をお願いしておいてください。
※日程を1～2日変更する場合があります。
(有)環境処理センター ☎62-1919

てんいち先生

御所市人権問題啓発活動推進本部



親子の絆を結ぶお手伝い！子育ての楽しさ、見つけましょう♪

地域子育て支援拠点事業 こひつじ

御所市委託による

地域子育て支援センター “こひつじ”

社会福祉法人 恵愛保育所内（増355）



1月の“ひろば”は…

親子で一緒に遊んで楽しめる伝承遊び、わらべうた遊びを紹介し、今年もひろばでたくさんのお友達と出会い、子育ての輪を広げましょう！



1月のひろば

◆場所 恵愛ホール

事業名・対象	開催日	時間	事業内容
赤ちゃんひろば (1歳半未満の赤ちゃん)	8日(水) 15日(水) 22日(水) 28日(火)	9:30 ~ 12:00	親子でくるくる回るこまを見たり、わらべうたやお手玉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)	9日(木) 16日(木) 23日(木) 30日(木)	9:30 ~ 12:00	親子でたこを作ったり、わらべうたに合わせて元気に動いて遊びましょう。 
恵愛こひつじサロン (未就園の子ども)	8日(水) 9日(木) 15日(水) 16日(木) 21日(火)~23日(木) 28日(火)~30日(木)	12:30 ~ 15:00	おもちゃや絵本、育児書などを用意しています。 親子でゆったり遊んでお過ごしください。 ※21日のみ、午前中(9:30~12:00)も開催します。
まなびのひろば (未就園の子ども)	29日(水)	9:30 ~ 12:00	「子どもの食事について、なんでも話しましょう! ③」をテーマに、保育所の先生のお話を聞きながら、みんなで考えましょう。お子さんも同室で遊べます。

●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。

* 続けて遊びに来られる人は登録が必要です。

◆問い合わせ 地域子育て支援センター “こひつじ”
☎✉ 66-2233

いきいきライフセンター

子育てサロン

1月

●対象 市内在住の子どもと保護者

お子さんが遊べるスペースを開放しています!
お友達と一緒に遊ぼう♪おもちゃもあるよ☆

利用時間 10時~16時
〈申込不要〉



実施日	同日開催のイベント	内 容
10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)
17日(金)	イベントはありませんが、子育てサロンは開いています。	
28日(火)	ハンドベル演奏 (10:10 ~ 10:40)	季節に合わせた楽曲を演奏します♪ (協力: ハンドベルごせ)



乳児健診や予防接種、離乳食教室などの母子保健事業は、個別通知や「健康推進課年間行事予定表」(「広報御所」平成31年4月号と同時配布)をご覧ください。

妊娠・出産、子育ての悩みや相談は、ゆっくり子育てセンター(☎62-8060)へお電話ください!



■問い合わせ 健康推進課 [いきいきライフセンター内] (御所市774の1) ☎44-3268

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

ギフチョウ

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、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（①②のいずれにも該当する人）

《市外在住の人も応募できます。》

①山歩きが可能で、御所市側から葛城山に登る人

※大阪（千早赤阪村）側から登る人については、今年度から千早赤阪村で募集します。

【問い合わせ】千早赤阪村 観光・産業振興課

☎0721-26-7128

②19歳以上の人（令和2年4月1日時点）

◆応募方法

はがき、ファックス、Eメールのいずれかで、「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（なるべく携帯電話）を記入し、右記へお送りください。

◆応募締切日 1月31日（金）（はがきは消印有効）

【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】

- ▷通信費（年間500円）を支給します。
- ▷活動時は団体損害保険に加入します。
- ▷活動当日の「葛城山駐車場」および「葛城山ロープウェイ」の利用は無料です。（つつじシーズン等の繁忙期を除く。）
- ▷その他の活動は自費となります。



◆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 ☎62-9872

✉bunka-zai@city.gose.nara.jp

🌐http://www.city.gose.nara.jp/2492.html

1月10日は

110番の日

110番は 緊急通報！

❖110番通報の6つのポイント❖

～まずは落ち着いてください～

- (1) 何が起こったか（事故、泥棒、ケンカなど）
- (2) いつ起こったか（何分ぐらい前）
- (3) どこで起こったか（近くの目印）
- (4) 犯人を見たか（特徴や逃げた方向など）
- (5) 今の状況は（けが人や被害状況など）
- (6) 通報者の住所、氏名、電話番号

※通報以外の警察への要望や相談などは…
警察相談ダイヤル ☎#9110 へ

※事件・事故発生時に110番通報がスムーズにつながるよう、ご協力をお願いします。

■問い合わせ 高田警察署 ☎22-0110

文化財を
火災から守ろう！

火事・救急は119番

昭和24年、重要文化財の法隆寺金堂壁画が焼失した日にちなんで、1月26日を『文化財防火デー』、1月23日～29日を『文化財防火週間』と定め、文化財を火災や地震などから守る運動を展開しています。

昨年10月、沖縄県那覇市にある世界文化遺産の首里城跡で正殿など主要な建物が全焼し、我が国を代表する文化財が失われました。貴重な歴史財産を守るため、文化財の管理者をはじめ、地域ぐるみで文化財の防火に努めましょう。



- ◇文化財建造物周辺では、たき火や喫煙など火気の使用は厳禁です。（禁止区域には看板があります。）
- ◇文化財に関する祭りやイベントで火気を取り扱う場合は、火の管理と後始末を徹底しましょう。

■問い合わせ 御所消防署 ☎62-0119

お知らせ

柿の木 オーナーを募集！

甘柿の原種である「御所柿」発祥の地、御所市で「柿の木オーナー」になって、自分で手入れをした柿の木から果実を収穫してみませんか。

オーナー仲間や地元生産者との交流会も予定しています。

◆対象 柿に興味がある人、柿の栽培技術を身につけたい人

◆利用期間 3月～11月 ◆柿園地 船路14の1 甘柿成木25本



◆活動内容 柿の成木（1本/□）のオーナーとして^{せんてい}剪定、^{てきらい}摘蕾などの作業に参加。収穫物（最低15kgを保証）はお持ち帰りいただけます。

◆作業時期 3月8日(日)…木の抽選・剪定作業（枝切り）

5月下旬…摘蕾作業 11月上旬…収穫体験

◆募集口数 25口（先着順）

◆利用料 1口 15,000円（3月の剪定作業時に徴収）

◆申込期間 1月15日(水)～2月14日(金)（消印有効）

◆申込方法 所定の申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはファックスで下記へ。申込書は、農林商工課〔市役所 新館2階〕およびJAならけん御所営農経済センター（豊田43）で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/0429.html>



☑申し込み・問い合わせ

〒639-2298 御所市1の3 御所市農林商工課 ☎44-3497 ✉62-5425

JAならけん御所営農経済センターでも申し込みできます。☎66-1235 ✉66-1930

ちびっこ探検学校ヨロン島 参加者募集

◆対象 小学2～6年生（令和2年2月時点）

◆日時 3月26日(木)～4月1日(水)〈6泊7日〉

◆場所 与論島（鹿児島県）

◆内容 海水浴、イカダ作り&こぎ、さとうきび刈り、洞窟探検、野宿体験など野外活動や共同生活を通して、協調性や国際感覚、チャレンジ精神を養います。

◆参加費 142,000円（関空・伊丹発）

◆申込締切日 3月5日(木)

※詳しくはホームページをご覧ください。

◆申し込み・問い合わせ

公益財団法人 国際青少年研修協会

☎03-6417-9721 🌐 <http://www.kskk.or.jp/>



1月の納税等

《納期限・口座振替日》

1月31日(金)

★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7期

担当窓口 収税課〔市役所本館1階〕☎44-3629

介護保険料（普通徴収分） 第7期

後期高齢者医療保険料（普通徴収分） 第7期

担当窓口 保険課〔市役所新館1階〕☎44-3267

☆納期内であれば、コンビニでも納付できます。

☆口座振替納付にすると、納め忘れがなくなり大変便利です。

* 国民健康保険税の口座振替手続きは、キャッシュカードと暗証番号を利用した『ペイジー口座振替』が簡単・便利です。（収税課窓口で取り扱い）

所得税 及び 復興特別所得税の確定申告

■ 問い合わせ

葛城税務署 ☎22-2721

《葛城税務署の確定申告書作成会場》

- ◆開設期間 2月17日(月)～3月16日(月)（土(日)休を除く）※左記の期間以外は開設しません。
- ◆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）
〔近鉄大和高田駅・JR高田駅から徒歩10分、近鉄高田市駅から徒歩18分〕
※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。
- ◆持ち物 ○平成30年分の申告書の控え ○利用者識別番号等の通知（お持ちの人）



《税務署以外の確定申告書作成会場》

※各会場への電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

※土地・建物・株式等の譲渡所得、贈与税、相続税等の相談は行いません。

開設期間	受付時間	場所	所在地
2月4日(火)～7日(金)	9時30分～15時	橿原市商工経済会館 7階 大ホール	橿原市久米町652の2 (近鉄橿原神宮前駅東口から徒歩1分)
2月4日(火)～7日(金)		上牧町保健福祉センター 「2000年会館」 2階 多目的室	上牧町上牧3245の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27日(木)・28日(金)		五條市市民会館 3階 会議室	五條市本町3の1の13 (JR五条駅から西へ徒歩15分)

※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。

※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。

- ◆持ち物 ○平成30年分の申告書の控え ○利用者識別番号等の通知（お持ちの人）

事業主のみなさんへ

給与支払報告書 提出のお願い

令和元（平成31）年中に、従業員等（パート、アルバイト等を含む）に給与を支払った事業主は、給与支払報告書を1月31日(金)までに提出してください。

◆提出書類

○給与支払報告書（個人別明細書）〈市町村提出用〉2枚 ○給与支払報告書（総括表）1枚

◆提出先 税務課 市民税係〔市役所 本館1階〕

◆対象となる従業員等

- 在職者…前年中に給与の支払いがあり、令和2年1月1日現在の住所が御所市の従業員等
- 退職者…前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の従業員等

◆その他

- 住所が御所市以外の従業員等の分は、該当する市区町村役場へ提出してください。
- 詳しくは、税務署から配布されている「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。

●中学生の「税についての作文」表彰●

中学生が、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、全国納税貯蓄組合連合会と国税庁が、毎年、中学生の「税についての作文」を募集しています。今年度の優秀作品として市内の中学生が受賞し、昨年12月4日、表彰式が行われました。

	受賞者（敬称略）	タイトル
奈良県租税教育推進連絡協議会会長賞	丸橋 稲穂（青翔中学校3年）	税を守る
公益社団法人葛城納税協会会長賞	梅本 晴斗（青翔中学校3年）	守り、守られる事

お知らせ

御所市（水道局を含む）が発注する 「物品購入等」「業務委託等」「建設工事」「測量・建設コンサルタント業務」 入札参加資格申請（指名願）の受付 令和2年度・令和3年度有効

市役所と水道局は登録を一元化しています。

■問い合わせ 管財課 ☎44-3013

御所市（水道局を含む）が発注する「物品購入等（学校給食センターの給食材料を除く）」「業務委託等」「建設工事」「測量・建設コンサルタント業務」に係る競争入札等参加資格審査申請を受け付けます。
御所市（水道局を含む）との取引を希望する人（業者）は、受付期間内に申請書類を提出してください。
※今回の申請受付は、御所市（水道局を含む）との取引を希望するすべての人（業者）に申請の必要がある基準年度受付です。現在登録のある人（業者）も有効期間が令和2年6月30日で終了しますので、新たに登録が必要です。登録がない場合は、令和2年度・令和3年度の入札等に参加できません。

■申請受付期間

●「物品購入等」「業務委託等」 1月10日(金)～24日(金)

●「建設工事」「測量・建設コンサルタント業務」 2月3日(月)～17日(月)



■申請要項の交付

市ホームページから無料でダウンロードできます。http://www.city.gose.nara.jp/1309.html

※管財課〔市役所 新館2階〕の窓口でも交付しています。（手数料300円が必要）

■申請方法

●市内の事業所等で登録する人（業者）〔※委任先が市内の事業所も含む〕…持参または郵送

●市外の事業所等で登録する人（業者）…郵送のみ

【持参の場合】	【郵送の場合】
●受付場所 市役所 別館1階 入札室 (西玄関手前右側) ●受付時間 9時～11時30分、13時～16時 ▷できるだけ書類の内容について説明できる人がお越しください。 ※受付期間中、土・日曜日および祝日は申請できません。 ※受付期間外の申請はできませんので、ご注意ください。	●郵送方法 「簡易書留」または「書留」 ●郵送先 〒639-2298 御所市1の3 御所市役所 管財課 入札係 ▷封筒（角形2号）の表面に、『物品購入等』『業務委託等』『建設工事』『測量・建設コンサルタント業務』の区分を表示のうえ、「入札参加資格申請書類在中」と明記し、申請書類一式と、受領書返送用封筒（84円切手を貼り、申請者の郵便番号・住所・氏名（業者名）を記載した封筒（長形3号程度の定形封筒）を同封してください。 ▷『物品購入等』『業務委託等』『建設工事』『測量・建設コンサルタント業務』を同時に申請する場合は、それぞれ別に郵送してください。 ▷受付期間内の消印有効です。 ※消印日が受付期間外の申請書類は受付しませんので、ご注意ください。

■その他 詳細は、申請要項をご覧ください。

学校給食用物資の納入登録者を募集します

令和2年度分の学校給食用物資の納入登録者を募集します。

◆受付期間 1月15日(水)～24日(金) (土(日)を除く)

◆受付場所 学校給食センター（東寺田64の1）

※申請用紙は、学校給食センターで配布します。

◆主な納入品目 食肉類、青果類、乾物類、豆腐類、調味料、各種冷凍食品など

■問い合わせ 学校給食センター ☎62-0879



《奈良県広域就労準備支援事業》

★輝く人生の扉を開く★

整理収納術講座

第3回（最終回）

2/6
木

社会参加や就労などの段階的な自立を目指す人にとって、日常生活を整えることはとても大切です。

「整理」することで不要なものを減らし、身の回りを整えながら、社会参加や就労の実現につなげませんか。



定員約20人

◆対象 社会参加や働くことに不安がある人、引きこもりの状態にある人、およびその家族

◆日時 2月6日(木) 13時30分～15時30分（受付…13時）

◆場所 市役所新館3階会議室B
◆講師 希代 瑞穂さん
（片付けコンサルタント、整理収納講師）

◆申込方法 2月5日(水)の17時までに電話で左記へ。

受講無料

◆申し込み・問い合わせ

◎市内在住の人 福祉課 ☎内線518

◎市外在住の人

奈良県中和・吉野生活自立サポートセンター
☎0120・85・1225

空き家 個別相談会

空き家の維持管理や処分にお悩みの人、持ち家の将来に不安がある人を対象に、空き家対策の専門家が相談に応じます。

市の空き家・町家バンクの利用希望者は、物件登録数の2倍以上のペースで増えています。この機会に気軽にご相談ください。



◆日時 1月24日(金)・3月19日(木)

13時30分～16時10分

◆場所 市役所新館3階 会議室B

◆内容 空き家の管理や活用、解体などに関する相談

◆相談対応 特定非営利活動法人

空き家コンシェルジュ

◆定員 4組（1組40分まで）

◆申込締切日 開催日の2日前

◆申込方法 電話で左記へ。市ホームページからも申し込みできます。

費用無料

◆申し込み・問い合わせ

まちづくり推進課 ☎44・3168
[受付…8時30分～17時15分(土日祝を除く)]
🌐 <http://www.city.gose.nara.jp/2015.html>

奈良県「特定最低賃金」が改定されました

特定最低賃金	はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業	時間額 897円 (令和元年12月25日発効)
	電子部品・デバイス・電子回路、発電用・送電用・配電用電気機械器具、産業用電気機械器具、民生用電気機械器具製造業	時間額 882円 (令和元年12月25日発効)
	自動車小売業	時間額 884円 (令和元年12月25日発効)
	木材・木製品・家具・装備品製造業	日額 6,527円 (平成元年1月25日発効) 時間額 837円（下記を適用）

奈良県最低賃金は、奈良県内で働くすべての労働者に適用されます。ただし、特定の産業には特定最低賃金が定められており、両方の最低賃金が適用される場合は、金額が高いほうの最低賃金が適用されます。

奈良労働局賃金室
☎0742-32-0206

奈良県最低賃金 時間額 837円（令和元年10月5日発効）

お知らせ

新成人のみなさんへ

20歳になったら国民年金！

国民年金は、老後やいざというときの生活を現役世代のみなで支える大切な社会保障の制度です。

20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者・自営業・無職の人〈国民年金第1号被保険者〉は、国民年金に加入する義務があります。

■国民年金の加入手続きはどうするの？

- ▷令和元年10月以降に20歳になった人
日本年金機構から資格取得のお知らせが届きます。**(加入手続きは不要)**
- ▷令和元年9月以前に20歳になった人や最近海外から転入した人など
市民課庶務係〔市役所新館1階〕で手続きしてください。(郵送でも手続き可能)
※厚生年金加入者は手続き不要です。
※厚生年金に加入している配偶者に扶養されている人は、配偶者の勤務先で手続きが必要です。

■保険料はいくら？

- 月額16,410円（令和元年度）です。
- ☆保険料を前納すると割引になります。
- ☆口座振替にすると、さらに割引になります。

■保険料の納付が経済的に困難な人は？

納付が猶予または免除される制度があります。学生には『学生納付特例』制度もあります。詳しくはお問い合わせください。

※納付の猶予または免除の手続きをしないで未納の状態が続くと、老齢年金や障害年金を受け取れなくなることがあります。

★付加年金で年金額を増やしませんか★

- 左記の保険料に加えて、月額400円の付加保険料を納めると、老齢基礎年金と合わせて付加年金を受け取ることができます。
- ※付加保険料を納めるには、申し込みが必要です。
- 付加年金の受給額（年額）は「200円×納付月数」で計算されます。

〈例〉付加保険料を10年間納付すると…

- 付加保険料納付額<10年間の保険料>
400円×12月×10年=48,000円
- 付加年金受給額<年額>
200円×120月（納付月数）=24,000円
(65歳から生涯受け取ることができます。)

※保険料と付加保険料は社会保険料控除の対象であり、所得税や住民税が軽減されることがあります。

◆問い合わせ

市民課 ☎44-3019
大和高田年金事務所 ☎22-3531
日本年金機構
🌐 <http://www.nenkin.go.jp/>

～後期高齢者医療にご加入の人へ～
高額療養費〈外来年間合算〉制度

■対象となる自己負担額区分

「一般」または「低所得（住民税非課税）」

■申請が必要な人（すべてに該当）

- 高額療養費等の振込口座をまだ登録していない人
- 令和元年7月31日時点で上記の自己負担額区分に該当する後期高齢者医療被保険者
- 平成30年8月1日～令和元年7月31日の期間に、上記の自己負担額区分であった月の外来療養の自己負担額合計が年間上限額144,000円を超える人
- ※申請が必要な人には、奈良県後期高齢者医療広域連合から1月中旬に申請書を送付します。

◆問い合わせ

奈良県後期高齢者医療広域連合
☎0744-29-8430

介護保険料は
社会保険料控除の対象です

介護保険料は、確定申告をする場合に全額社会保険料控除の対象となります。

☆保険料が年金からの引き取り〈特別徴収〉以外であれば、家族が保険料を支払った場合は、その額を確定申告に用いることができます。

◎申告書に記入する社会保険料控除額

前年の1月1日～12月31日の1年間に納付した額（領収書は不要です）



市が送付した「納入通知書」に記載している金額は、4月～翌年3月の金額であり、申告書に記入する金額とは異なりますので、ご注意ください。

◆問い合わせ 保険課 ☎44-3267



▼在宅介護支援センター

無料健康教室

子どもの頃の書き初めを思い出しながら、好きな文字や詩、今年の目標など、書で表現してみませんか。

◆テーマ みんなと「書を楽しむ」

◆日時 1月3日(金) 11時～15時

◆場所 鴻池会プラランチ

(ライフ御所店南側)

◆申し込み 不要(直接会場へ)

◆問い合わせ

高齢対策課 ☎44・3493

鴻池荘在宅介護支援センター

☎62・0567

▼受けよう救命講習

広めよう応急手当

突然の病気やケガに見舞われた人の命を救い、症状悪化を防ぐことができるよう、御所消防署では、心肺蘇生法やAEDの使い方、ケガに対する応急手当の方法を学んでいただく救命講習を実施します。この機会にぜひ受講してみませんか。



◆対象 救命入門コースや応急手当WEB講習(eラーニング)を事前に受講した人

◆日時 3月4日(水) 9時～11時

◆場所 御所消防署

(蛇穴250の1)

受講無料

◆定員 先着20人

◆申込方法 2月1日(土)～28日(金)に電話で御所消防署へ。

☆組織・団体を対象とした各種救命講習は随時受付しています。

◆問い合わせ 御所消防署救急係 ☎62・0119

▼消防観閲式を実施します

消防に対する理解と信頼を深め、火災予防・地域防災の充実を図ります。ぜひ見学にお越しください。

◆日時 1月25日(土)〔雨天中止〕

10時～11時30分

◆場所 榎原運動公園 まほろば広場ほか(榎原市雲梯町323の2)

◆内容 消防職員・車両による部隊行進、消防・救助総合訓練、消防防災ヘリの飛来、ドクターヘリ・大型特殊車両の展示、応急手当体験、子ども向け体験コーナー(ロープレスキュー、防火衣着装)、戦隊キャラクタースhowなど

◆問い合わせ 奈良県広域消防組合

消防本部 総務課 ☎0744・26・0119



▼自衛官募集

◎自衛官候補生(陸自・空自)

◆対象 18歳以上33歳未満の人(採用月の1日時点)

◆試験日 1月26日(日)、2月16日(日)

◆受付期間 随時

◎陸上自衛隊高等工科学校生徒

◆対象 15歳以上17歳未満の男子で、中学校卒業または中等教育学校前期課程修了者(令和2年4月1日時点)

◆一次試験日 1月18日(土)

◆受付期間 1月6日(月)まで(必着)

※詳細はお問い合わせください。

◆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

▼相続・遺言手続き支援

無料相談会

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

◆開催日

1月15日(水)・29日(水)

2月5日(水)・19日(水)

3月4日(水)・18日(水)

◆場所 御所市社会福祉協議会

(御所市760の3)

◆開催日

1月8日(水)・22日(水)

2月12日(水)・26日(水)

3月11日(水)・25日(水)

お知らせ

◆場所 市民交流センターコスモスプラザ(大和高田市片塩町12の5)

◆時間 13時30分～16時

◆予約方法 開催前日までに電話で左記へ。

◆予約・問い合わせ

行政書士(森田) ☎65・1699

行政書士(西村) ☎76・3480

▼EMボカシ作製会

EMボカシを作ってみませんか。米ぬかなどをEM(有用微生物群)で発酵させたEMボカシと密閉容器があれば、自宅の生ゴミが短期間で良質の有機肥料に変わります。

◆対象 市内に住所がある人

◆日時 1月22日(水) 14時～15時

◆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

◆定員 30人

◆持ち物 ゴミ袋(黒色45ℓ)1枚

(EMボカシ持ち帰り用)

※真冬の屋外作業です。防寒対策をしてください。〔雨天中止〕

◆申込方法 1月17日(金)まで(土)(日)

(祝)および12月30日～1月3日を除く

に電話で左記へ。

◆申し込み・問い合わせ

環境政策課(グリーンセンター内)

☎66・1087

▼公共職業訓練生募集

◆対象 再就職を希望する人

◆訓練科

①機械CAD技術科

②住宅リフォーム技術科

③CAD/NC技術科

④電気設備技術科

(③④はビジネススキル講習付き)

◆訓練期間 3月～8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433)

◆定員 ①②各5人、③④各11人

◆受講料 無料(教科書代等は実費)

◆募集期間 1月6日(月)～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

▼ならジョブカフェセミナー

就職活動のコツが学べる参加型セミナーです。

◆対象 就職活動中の学生、おおむね35歳未満の求職者(40歳代前半までの不安定就労者を含む)

◆セミナー名・日時

①仕事の見つけ方セミナー

2月7日(金) 9時50分～11時50分

②面接対策セミナー

2月13日(木) 13時30分～16時30分

③就職支援機関との座談会

2月19日(水) 14時～16時

④働くことを考えてみるセミナー

2月29日(土) 13時30分～16時30分

◆場所

①③④ならジョブカフェ「エルトピア奈良内」(奈良市西木辻町93の6)

②高田しごとセンター「奈良県産業会館内」(大和高田市幸町2の33)

◆定員 各日先着10人程度

◆申込方法 各セミナー前日までに

電話かファックスで、セミナー名、

開催日、氏名、居住地の市町村名、

電話番号、年齢、性別を左記へ。ホームページからも申込可能。

◆申し込み・問い合わせ

ならジョブカフェ

☎0742・23・5729

☎0742・23・5757

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

参加無料



▼1月からハローワークのサービスが充実します

▽新しい求人票は、労働条件やPR情報などの求人情報がさらに充実。

▽ウェブサイト「ハローワークインターネットサービス」では、スマホ

やタブレットでもハローワークの端末と同じ情報を閲覧、検索可能です。

▽同ウェブサイト上で「求職者マイページ」を開設し、お気に入りの求人や検索条件を保存できます。

◆問い合わせ

ハローワーク大和高田

☎52・5801(41#)

🌐https://www.hellowork.go.jp/

QRコード

◆テレビ経営相談

◆日時 1月14日(火) 10時～16時

◆場所 市役所本館2階会議室5

◆予約・問い合わせ

農林商工課☎44・3497

相談無料

◆マイナンバーカード

申請・交付休日窓口

平日に来庁できない人のために、

マイナンバーカードの申請・交付の

窓口を臨時で開設します。

◆日時 1月26日(日) 9時～12時

◆場所 市民課(市役所新館1階)

◆住民票等コンビニ交付

サービスを休止します

◆休止日 1月15日(水)

*この日はシステムメンテナンス

のため、マイナンバーカードを

利用した「住民票の写し」「印鑑

登録証明書」のコンビニ交付は

できません。

◆問い合わせ

市民課☎44・3018

▼ワークサロン大和高田を
ご利用ください

ワークサロン大和高田は、奈良県

とハローワーク大和高田が連携し、

就職に関する相談を行う施設です。

求職中のだけでなく、在職中の人の

相談も行っています。

◆開設日 月・金曜日(祝休を除く)

◆時間 8時30分～17時

◆場所 奈良県産業会館3階

(大和高田市幸町2の33)

◆問い合わせ ワークサロン大和高田

☎41・8609

**年末
年始**

◆家庭ゴミ収集（不燃・粗大ゴミを除く） ◆クリーンセンターへの持ち込み

■問い合わせ 環境業務課 ☎66-0836（ゴミの収集に関すること）
☎66-2539（ゴミの持ち込みに関すること）

《家庭ゴミ収集コース》

令和元年 12/27(金)まで	(通常どおり)
12/28(土)	収集しません
12/29(日)	月・木コース（※）
12/30(月)	火・金コース（※）
12/31(火)～1/5(日)	収集しません
1/6(月)	月・木コース（※）
1/7(火)	火・金コース（※）
1/8(水)	収集しません
1/9(木)から	(通常どおり)

*12月29日(日)～1月7日(火)の期間は、
通常よりも収集時刻を早め、
9時から収集を開始します。
早めに収集場所へゴミを
出してください。
ご協力をお願いします。



☆市で処理できないゴミ

- ◇爆発性があるもの…ガスボンベ、ガソリンなど
- ◇危険性があるもの…農薬、殺虫剤、消火器など
- ◇処理が困難なもの…タイヤ、バッテリー、土など

《クリーンセンターへの持ち込み時間》

令和元年 12/27(金)まで	(通常どおり) ※(土)、(日)、(祝)の(水)は休業 8時30分～12時、13時～15時
12/28(土)	持ち込めません
12/29(日)～30(月)	8時30分～12時、13時～15時
12/31(火)～1/5(日)	持ち込めません
1/6(月)から	(通常どおり) ※(土)、(日)、(祝)の(水)は休業 8時30分～12時、13時～15時

★ゴミを持ち込むときのお願い

- ◇燃えるゴミと燃えないゴミは、分別してください。
- ◇生ゴミなど水分の多いゴミは、十分に水切りしてから袋に入れてください。
- ◇長いものは短くしてください。(約60cm以下)
- ◇家具類はなるべく小さくし、金具・ガラスなどはできるだけ取り外してください。



持ち込みゴミは重さによって処理手数料がかかるため、
市指定ゴミ袋（有料）を使用する必要はありません。

【処理手数料（家庭ゴミの場合）】10kgにつき100円

☆大量のゴミを持ち込む場合は

事前にクリーンセンターへお問い合わせください。

◆問い合わせ
かもきみの湯（五百家333）
☎66・2641

◆対象 市内に住所がある人
※小学生以下は保護者が同伴してください。
◆日時 2月6日(木) 10時～23時（最終受付22時）
◆持ち物 運転免許証や健康保険証など対象者であることを確認できるもの（コピー不可）

**かもきみの湯
御所市民 無料入浴**

1日限りで、御所市民が無料で入浴できます。

**2/6
木**



～葛城の歴史を知ろう～

**1/18
土**

令和元年度 第5回歴史学習会を開催します。
お気軽にご参加ください。

◆日時 1月18日(土) 13時30分～
◆場所 アクアセンター 2階
大会議室（僧堂333）

◆演題 葛城の歴史あれこれ
～武内宿禰、葛城の地名にまつわる話など～

◆講師 かづらき煌ネットワーク 会長
船宿寺長老 菅原 正光さん

◆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**



お知らせ

市役所で **ダイヤルイン** 始まりました

(直通電話)

■問い合わせ 管財課 ☎44-3012



市役所に電話をかける際、ダイヤルインの番号に電話をかけると、電話交換手を通さずに市役所の一部の課や係に直接電話をかけることができます。

また、市役所から電話がかかってきた際には、携帯電話やスマホなど発信者の電話番号を表示する機器に下記のダイヤルイン電話番号が表示されます。

担当課が不明な場合や閉庁時などは、従来どおり市役所の代表番号におかけください。

◎ダイヤルイン電話番号一覧

市役所の代表電話 ☎62-3001

(市外局番は0745)

課	係	電話番号
市民課	市民係	44-3018
	庶務係	44-3019
保険課		44-3267
健康推進課		44-3268
生活安全課		44-3269
税務課	資産税係	44-3193
	市民税係	44-3194
	庶務係	44-3195
収税課		44-3629
総務課	文書法制係	44-3626
	情報システム係	44-3627
財政課		44-3628
管財課	管財係・市有財産対策係	44-3012
	入札係	44-3013
教育総務課		44-3595
学校教育課		44-3596
生涯学習課	生涯学習係	44-3597
	市民体育係	44-3598

課	係	電話番号
福祉課	福祉総務係	44-3490
	障害福祉係	44-3491
高齢対策課	介護保険認定給付係	44-3492
	高齢対策係	44-3493
児童課		44-3494
企画政策課	企画係	44-3166
	広報広聴係	44-3167
まちづくり推進課	まちづくり推進係	44-3168
	観光係	44-3169
秘書課		44-3015
建設課		44-3495
住宅課		44-3496
農林商工課		44-3497
都市整備課		44-3499
事業推進課		44-3592
宮繕課		44-3593
出納室		44-3594
監査委員事務局		44-3498

年末年始 休日応急診療所

■問い合わせ

健康推進課 ☎44-3268

令和元年

◇開設日 **12月29日(日)～1月3日(金)、1月5日(日)**

◇時間 9時30分～11時30分、13時～15時30分

◇場所 **いきいきライフセンター内**
(御所市774の1 [豊年橋通り])

◇当日の電話番号 ☎65-1416



▶診療内容

- 内科
- 小児科(※)

※担当医の専門性や患者の状態により診療できない場合があります。受診前に電話でお問い合わせください。

▶持ち物 [お持ちの人は必ずご持参ください]

- (1)健康保険証、後期高齢者医療保険証、高齢受給者証
- (2)福祉医療の医療費受給資格証
(「子ども」・「心身障害者」・「ひとり親家庭等」) など

《利用するときの注意点》

- ◎休日に生じた急病人の応急治療を目的としており、重症患者の治療は設備の都合上できません。
- ◎往診はできません。
- ◎受付終了間際は混雑する場合があります。できるだけ早い時間に受診してください。



御所実業高校ラグビー部 祝 全国大会出場！

第99回全国高等学校ラグビーフットボール大会に12回目の出場が決まった御所実業高校ラグビー部の壮行会が、昨年11月26日、市役所で行われました。



主将の石岡玲英選手は「ここまで来られたのも、応援してくださるみなさんのおかげだと感謝しています。自分たちの強みと課題を見極め、より強いチームへと日々高めていきたい。目指すは日本一」と決意を語り、市長は「今のチームで戦えるのは、この全国大会が最後。花園で一戦でも多く戦えるよう、互いに声をかけ合い、奈良県代表として精一杯戦ってきてください」と激励しました。

全国大会は、12月27日から東大阪市花園ラグビー場で開幕。悲願の全国制覇目指し、健闘を祈っています！

御所発「ONE TEAM」のチカラ

ラグビーワールドカップで日本全国が沸いた2019年。御所でも花園出場を前にさらにラグビーを盛り上げようと、昨年12月14日、



御所実業高校で「ラグビーふえすた」が開催されました。県内外から中高生や親子連れなど約2000人が参加し、ラグビー部員による体験教室や練習会などが行われ、子どもから大人までラグビーの技や魅力を体感しました。また、トップリーグ選手らによるトークショーやラグビー部員らによるダンスステージなどのほか、地域のみなさんによるおもてなしブースや各種団体による模擬店なども多数出店され、大いに盛り上がりしました。



スポーツと笑顔はみんなのもの

12月4日～10日の「人権週間」にちなみ、スポーツで仲間とふれあう喜びを感じてもらおうと、昨年12月8日、「エンジョイ人権青空サッカー教室」（市・市教育委員会・御所スポーツクラブ共催）が大正小学校で開催され、年中から小学3年生までの子どもたち約170人と保護者らが参加しました。

はじめにサッカーや人権にまつわる「人権〇×クイズ」で会場の雰囲気や和んだ後、奈良クラブの選手陣によるサッカー指導が行われました。子どもたちは、まずボールに慣れるところからスタート。友達とパスやドリブルなどの練習に取り組みながら、楽しくサッカーに親しみました。



また、保護者などを対象に奈良クラブ理事長の矢部次郎さんによる人権講演会が行われました。矢部さんは、「チームで動くスポーツはコミュニケーションが何より大切。プロの世界で知ったのは、目と目を合わせるあいさつや試合の前後に交わし合う握手など、人と人とのコミュニケーションが技術以上に大切だということ。サッカーが得意な人も苦手な人も友達同士でそれを配慮しながら楽しむ、それが相手を思うことにつながる」と話されました。

イベント終盤、子どもたちはチームに分かれて熱い試合を繰り広げ、冬の寒さを吹き飛ばしていました。

