



冬晴れに 金葛駅伝 夢つなぐ

「金剛葛城山下一周駅伝大会 兼 奈良県知事杯駅伝大会」が、3年ぶりに帰ってきました！友情、信頼…それぞれの想いを一本のたすきに託し、選手たちは力の限り、御所の美しい風景の中を駆け抜けました。（詳しくは裏表紙へ）

市の動向

【令和5年1月31日現在】

市の人口 24029人 (－41人)

男性 11265人 (－21人)

女性 12764人 (－20人)

世帯数 12020戸 (+ 2戸)

* () 内は前月比

朝町の大穴持神社の奥にそびえる唐笠山は、頂上付近がちょっとした岩場になっておりプチ登山気分を味わえますが、その頂上からさらに奥の尾根に向かって薄い踏み跡とテープの目印があります。どこへ続く道なのかと関心を抱き、先日歩いてみました。随所に金剛山を望む道は意外によく踏まれており、テープの印も途切れずに続き、やがて「御歳神社の奥山」と表示された展望板のある場所に至りました。彼方に望む大峰連山は純白の雪化粧を装い、神々の座にふさわしく輝いていました。(久)

- 2 市長コラム 誇夢
- 3 奈良県知事選挙・奈良県議会議員選挙
- 4 議会広報
- 6 御所市斎場 もり かもきみの杜
- 8 認知症にやさしいまちづくり
- 9 3月は自殺対策強化月間 ほか
- 10 けんこう
- 12 図書館へ行こう！
- 13 地域子育て支援センター ほか
- 14 御所まち伝建通信
- 15 まちのフォト☆ニュース
- 16 暮らし
- 20 お知らせ
- 27 イベント情報
- 28 第74回金剛葛城山下一周駅伝大会
兼 第10回奈良県知事杯駅伝大会

ID 1188

▲このマークは、市ホームページの記事検索用です。
ホームページ内の「ID検索」にID(数字)を入力し、
検索ボタンを押すだけ！ ◎詳しくは、こちら↓



市長コラム

誇夢

御所市長 東川 裕 ひがしがわ ゆたか



令和5年度予算案の概要が決定しました。3月議会に上程し、議論いただく予定です。一般会計の総額は、令和4年度に引き続き180億円を超える大型予算となっています。コロナ禍や物価高騰の中、市民生活に寄り添いながら懸案事業を着実に進め、脱炭素化、デジタル化等の新しい課題にも積極的に取り組み、子育て支援や地域活性化を進めていく「活気あふれる未来の御所市への礎の年」と位置づけた予算となっています。

工夫を重ねながら、慎重かつ確実に、最大限の費用対効果を生み出せるように取り組んでいく所存です。みなさまのご協力をお願いいたします。

* * * * *

1月は特別交付税の陳情や全国市長会の役員会等で上京が続きました。地方の主な課題としては、コロナ禍への今後の対応や子育て支援の具体的な内容、マイナンバーカードの普及、地域・行政デジタル化の推進等が挙げられます。特にデジタル化については、全国の自治体が積極的に検討を重ねているものの、世界の中で日本が大きく出遅れているのが現状です。国の予算の中でも、その格差を縮めるための予算配分が目立っており、本市でも、その流れに乗り遅れることなく、確実に進めていきたいと思っています。

1月は特別交付税の陳情や全国市長会の役員会等で上京が続きました。地方の主な課題としては、コロナ禍への今後の対応や子育て支援の具体的な内容、マイナンバーカードの普及、地域・行政デジタル化の推進等が挙げられます。特にデジタル化については、全国の自治体が積極的に検討を重ねているものの、世界の中で日本が大きく出遅れているのが現状です。国の予算の中でも、その格差を縮めるための予算配分が目立っており、本市でも、その流れに乗り遅れることなく、確実に進めていきたいと思っています。

京奈和自動車道の開通、御所IC北側の産業集積地造成事業、中心市街地再整備計画等で市内のゾーニング(地域の具体的な土地利用計画)が明確になってきました。企業から進出引き合いもいただけるようになっていきます。今後はそれぞれの拠点を軸にまちづくりを進めていくことになり、そのような前向きなまちづくりを控え、令和5年度予算の執行においては、さらに

一部改変、加筆等により構成

(市長ブログから抜粋・)



奈良県知事選挙 奈良県議会議員選挙

3月23日告示
3月31日告示

◆投票日 4月9日(日) ◆投票時間 7時～20時

その一票 みんなでつくる 大きな未来

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

◆投票所入場券

投票所入場券は世帯ごとに郵送します。ご自身の分を切り取り、投票所（または期日前投票所）へ持参してください。

入場券が届かなかつたり、紛失した場合、または投票所へ持参するのを忘れた場合は、投票所の受付で申し出てください。入場券がなくても、選挙人名簿に登録され投票の資格を有していれば投票できます。

入場券は、奈良県議会議員選挙の告示前（3月31日頃）にお届けする予定です。

◆期日前投票

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

入場券の裏面が期日前投票宣誓書になっています。記入のうえ持参してください。

◆期日前投票期間

○奈良県知事選挙

3月24日(金)～4月8日(土)

○奈良県議会議員選挙

4月1日(土)～4月8日(土)

◆期日前投票時間

8時30分～20時

◆期日前投票所

御所市役所別館（入札室）

（市役所新館 西玄関前）

◆不在者投票

病院や老人ホームなど、不在者投票指定施設に入院・入所している人は、その施設で不在者投票ができる



選挙権は
18歳から

場合があります。希望する人は施設の管理者に申し出てください。

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

◆郵便等による不在者投票

身体に重度の障害があり、「郵便等投票証明書」の交付を受けている人は、4月5日(水)17時まで、御所市選挙管理委員会へ「郵便等投票証明書」を添付して投票用紙等の請求を行ってください。なお、「郵便等投票証明書」の有効期限が経過している人は、再度交付申請の手続きを行ってください。

新たにこの制度の適用を受けたい人は、御所市選挙管理委員会へ問い合わせてください。障害の種類や程度などが法律で定められています。

◆特例郵便等投票

新型コロナウイルス感染症により宿泊・自宅療養している人等は、郵便で投票できます。

- ① 対象となる人は次のとおりです。
- ② 感染症法または検疫法による外出自粛要請を受けている人
- ③ 検疫法による隔離または停留の措置を受けて宿泊施設内に収容されている人

※『郵便等による不在者投票』とは、必要な書類や手続きが異なります。※濃厚接触者は特例郵便等投票の対象になりません。

◆開票

4月9日(日)、21時10分から御所小学校体育館（御所市610）で行う予定です。

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

ID 438



■問い合わせ

選挙管理委員会事務局
☎ 62・3001（内線327）

令和4年 御所市議会12月定例会

令和4年12月定例会を12月5日～14日の10日間開催しました。

本定例会では、一般質問を12月7日に行い、市政全般についていただきました。9日には議案審議を行い、「御所市斎場条例の制定について」は、本会議や全員協議会においても活発な議論が交わされ、採決の結果、賛成多数で可決となりました。また、「御所市子ども医療費の助成に関する条例の一部改正について」の他、市長から提出された議案14件を原案どおり承認、可決、同意しました。

12日には、県域水道一体化に係る特別委員会を開催し、現在の進捗状況などの報告を受けました。

最終日の本会議では、追加議案として、市長から「御所市一般職の職員の給与に関する条例等の一部改正について」他8件が提出されました。「御所市特別職の職員で常勤のものの給与に関する条例等の一部改正について」は、多くの市民が物価高騰による経済的な影響を受けていることなどを考慮し、採決の結果、否決となりました。他8件については原案どおり可決しました。

なお、議会議案として、新庁舎を含む近鉄・JR御所駅周辺整備に係る調査を行うため、全議員13名の委員をもって構成する「特別委員会の設置について」を可決しました。

主な議案の結果一覧（12月定例会）

議決した24議案より抜粋

※その他の議決結果については、市議会ホームページをご覧ください。

番号	議案名	議決結果
報第10号	令和4年度御所市一般会計補正予算（第5号）の専決処分の報告について	原案承認
	新型コロナウイルスワクチン（オミクロン株対応）接種が行えるよう体制整備を行うための予算	
議第46号	御所市斎場条例の制定について	原案可決
	老朽化が著しい既存火葬場に替えて、御所市斎場を設置するための条例制定	
議第48号	御所市子ども医療費の助成に関する条例の一部改正について	原案可決
	子ども医療費助成の対象となる年齢を拡大することにより、子育て支援のさらなる拡充を図るための条例の一部改正	
議第49号	御所市都市公園条例の一部改正について	原案可決
	市民運動公園の照明設備に係る改修工事の竣工に伴う使用料の改定を行うための条例の一部改正	
議第57号	御所市公平委員会委員の選任について	原案同意
	任期満了に伴う委員の選任	
議第58号	御所市特別職の職員で常勤のものの給与に関する条例等の一部改正について	否決
	令和4年8月8日付けの人事院勧告に鑑み、令和4年12月期以降に支給する市長、副市長、教育長及び市議会議員の期末手当について改定を行うための関係条例の一部改正	
議第60号	御所市老人福祉センター条例の一部改正について	原案可決
	老人福祉センター使用料を無料化することで、センター利用の利便性の向上を図るための条例の一部改正	
議会議案第8号	特別委員会の設置について	原案可決
	新庁舎を含む近鉄・JR御所駅周辺整備に係る調査を行うための特別委員会の設置	

「市議会ホームページ」

www.city.gose.nara.jp/category/2-0-0-0-0.html



議会広報

No.17

発行 御所市議会
編集 議会広報編集委員会
令和5年3月1日発行
問い合わせ 議会事務局
62・3001（内線312）

議会広報編集委員会委員（6名）
委員長 生川真也
副委員長 丸山誠
委員 山田秀士
委員 池田靖幸（副議長）
委員 川田大介
委員 杉本延博（議長）

一般質問

12月7日に本会議を開催し、議事日程に基づき一般質問を行いました。質問者と主な質問内容は以下のとおりです。

(※紙面の都合で一部のみ掲載)

齋藤 聡 議員

問 御所市の学校教育の現状について

答 小中学校の児童・生徒の学力向上は、教員の授業力向上が重要であることから、「わかった・できた・楽しい」を実感できる授業づくりを各学校に指導しています。学校長が、各調査での課題について深く理解し、自校の教職員と共有し課題解決に向けて組織的に取り組みを進めています。

新たな課題解決の施策として、次年度は「学びに向かう力の育成」と「読解力向上」に焦点を当てて重点的に取り組んでまいりたいと考えています。

山田 秀士 議員

問 行政のコンプライアンスについて 他1件

答 法令遵守に関する職員研修実施状況は、業務分野での職員の法令理解に資するよう、個別の業務に関わる研修や、階層別研修制度を設けています。

職員一人ひとりが法令遵守をより意識し、法令遵守が組織全体の共通認識としてさらに浸透するよう、今後もさまざまな研修を実施していきたいと考えています。「御所市不当要求行為等の対策に関する要綱」、「御所市外部公益通報取扱要綱」及び「御所市内部公益通報取扱要綱」だけではカバーできない事例も考えられることから、「法令遵守推進条例」について研究を進めていきたいと考えます。

丸山 誠 議員

問 産科病院の医師確保について

答 済生会御所病院への小児科医師および産科医師の派遣を以前から県に要望しておりますが、全国的に医師が不足しており、設置には至っておりません。しかし、若い世代が安心して子どもを産み育てられるよう、産科医療機関への案内と並行して、保健師・助産師が常に相談に応じられる体制を整えています。妊娠時には妊婦訪問を行い、出産後は産後ケア事業等、さまざまな伴走型の支援を手厚く行っております。今後も県に対して産科医師の確保の要望を引き続き行ってまいりたいと考えております。

中谷 文雄 議員

問 鳥インフルエンザについて 他1件

答 御所市内の高病原性鳥インフルエンザの現状について、市内の家きん飼育舎においては、12月現在、いずれの事業者からも鳥インフルエンザの陽性を疑う事例や発生はございません。また、奈良県下においても令和2年以降、陽性の発生はございません。和歌山県での鳥インフルエンザ発生後、奈良県から各事業者に向けて状況調査や消毒用石灰の配布が実施されています。また、市としてもその都度、事業者ヒアリングを行い状況確認に努めております。

川本 雅樹 議員

問 小中学校の給食費無償化について 他1件

答 憲法26条においては「義務教育はこれ無償とする」と定められていますが、一方、学校給食の実施に必要な経費の負担については、学校給食法第11条に規定されており、同条第2項では「施設や設備に要する経費以外の学校給食に要する経費は学校給食を受ける児童又は生徒の保護者の負担とする」と定められています。給食費につきましては受益者負担を基本と考えております。ただし、最近の物価高騰により保護者負担が増えないよう、公費負担の増額などの検討が必要と考えております。

市民に寄り添う議会を目指して

12月定例会において、「御所市斎場条例の制定について」を巡り、5日、9日の2日間にわたり、全員協議会を開催しました。新火葬場設置に伴う使用料金の改定については特に重要案件と捉え、他市の状況とも比較し、適正な使用料であるか活発な議論を行いました。また、12日には県域水道一体化に係る特別委員会を開催し、進捗状況などの報告を受けました。

最終日の追加議案では、「御所市特別職の職員で常勤のものの給与に関する条例等の一部改正について」が提出されましたが、多くの市民が物価高騰による経済的な影響を受けている社会情勢を鑑み、全員協議会で議論し、採決の結果、否決としました。また、新庁舎を含む近鉄・JR御所駅周辺整備に係る調査を行うため、議員全員で構成する「近鉄・JR御所駅周辺整備特別委員会」を設置しました。

本市ならではの魅力あるまちづくりを推進するため、市民の皆様の目線で意見を出し合い、皆様の負託に応えるよう努力してまいります。今後とも市議会にご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。



御所市斎場 かもきみの杜^{もり}

4月1日から「御所市斎場 かもきみの杜」の供用を開始します。
故人を偲ぶ心に寄り添い、すべての人にやさしく、故郷のぬくもりが感じられる、
お別れの場にふさわしい豊かな空間です。

●新斎場の概要

- ◎名 称 御所市斎場 かもきみの杜
- ◎所在地 御所市朝妻700
- ◎火葬設備 火葬炉3基、動物炉1基
- ◎施設概要 告別・収骨室(2室)、待合室(2室)、多目的室、待合ホール、式場、式場ホール、清め室、霊安室、駐車場、園地 ほか
- ◎休場日 1月1日・1月2日

●利用方法

4月1日以降の火葬から利用できます。〈完全予約制〉

斎場管理事務室(☎66-1230)に電話で予約。(4月1日以降)

- 施設の空き状況…「^イe古都なら」(奈良電子自治体共同運営ポータルサイト)で確認できます。
- 詳しくは、環境政策課(4月1日以降は斎場管理事務室)へお問い合わせ
いただくか、市ホームページ(*)をご覧ください。

*3月中旬以降公開予定▶



ID 3584

●使用料

下表および7ページのとおり。

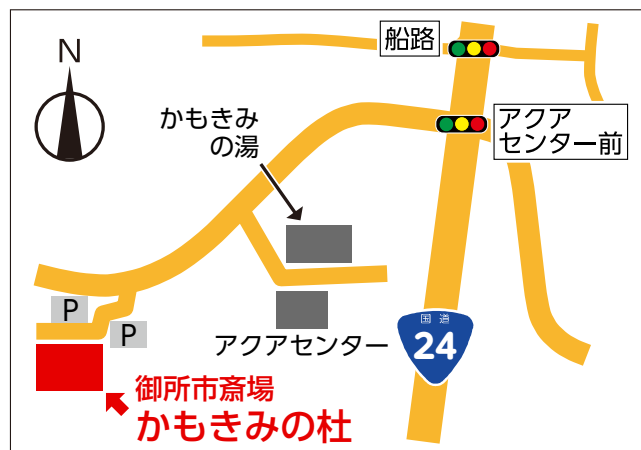
斎場管理事務室でお支払いください。

※住所地に応じた料金(市内または市外)が適用されます。

【火葬炉の使用料】

区 分	単 位	市 内	市 外
大人(12歳以上)	1体	30,000円	120,000円
小人(12歳未満)	1体	15,000円	60,000円
死産児	1胎	10,000円	40,000円
その他(肢体の一部・産汚物)	1包	5,000円	20,000円

*使用料の改定については、御所市議会12月定例会で特に重要案件として議論が交わされたのち、制定されたものです。



◆問い合わせ 環境政策課 ☎66-1087

【葬祭場・附属施設の使用料】

区 分		市 内	市 外
葬祭場 A (式場葬)	通夜	50,000円	200,000円
	葬儀・告別式	50,000円	200,000円
葬祭場 B (家族葬)	通夜	25,000円	100,000円
	葬儀・告別式	25,000円	100,000円
霊安室	24時間	5,000円	20,000円
待合室 (1室あたり)	通夜	5,000円	20,000円
	葬儀・告別式	5,000円	20,000円
多目的室	通夜	3,000円	12,000円
	葬儀・告別式	3,000円	12,000円



- 1 各施設の席数は次のとおりです。
式場：100席、清め室：16席、待合室（1室あたり）：28席、多目的室：12席
- 2 葬祭場 A（式場を使用する式場葬プラン）と葬祭場 B（式場を使用しない家族葬プラン）のいずれかを選択できます。
- 3 葬祭場は、清め室、遺族控室、更衣室などが使用できます。
- 4 霊安室は、故人のご遺体を自宅に搬送できない場合に、当日まで安置することができます。
- 5 待合室と多目的室は、会葬者の会食、休憩、帳場などに使用できます。
- 6 通夜は16時～翌9時、葬儀・告別式は9時～16時の間で使用できます。

【動物炉（ペット火葬）の使用料】

区 分	単 位	市 内	市 外
合同火葬	10kg以下	5,000円	20,000円
個別火葬	10kg以下	20,000円	80,000円
加算料金	5kgを増すごとに	2,000円	8,000円



- 1 動物炉は、ご家庭で飼育するペットの遺体に限り使用できます。
- 2 合同火葬と個別火葬のいずれかを選択できます。合同火葬は、他のペットの遺体と一緒に火葬し、遺骨を持ち帰ることはできません。個別火葬は、遺骨を持ち帰ることができます。
- 3 ペットの遺体は、段ボール箱などに納めて搬入してください。
- 4 使用料は、段ボール箱などを含めた全体の重量により決定します。

御所市斎場『かもきみの杜』^{もり} 内覧会

新火葬場の名称は、公募の結果、『かもきみの杜』（正式名称「御所市斎場 かもきみの杜」）に決定しました。4月1日の供用開始に先立ち、内覧会を実施します。

◇開催日 **3月25日(土)** 13時～15時

◇会場 御所市斎場 かもきみの杜（朝妻700）

◇参加方法 当日会場にお越しください。



- ・参加者に記念品を配布します（先着順。数に限りがあります。）
- ・荒天または新型コロナ感染拡大状況により、中止とする場合があります。

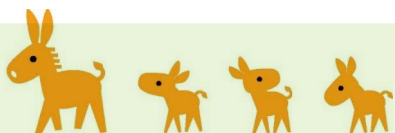
事前申込不要・参加自由

ID 3595

◆問い合わせ 事業推進課 ☎44-3592



認知症



認知症にやさしいまちづくり

地域支援推進員通信 vol.10

『認知症ケアパス』をご活用ください



『認知症ケアパス』はどんな内容なの？

- ▷ 簡単な認知症チェックリストで、認知機能の今の状態を確認できます。
- ▷ 適切な医療受診のメリットを説明しています。早期発見・診断によって早期に治療が始められ、症状の改善や進行を遅らせることにつながります。
- ▷ 認知症の経過状況(加齢によるもの忘れ～終末期)に応じて現れる症状や行動、相談できる窓口や受診できる医療機関、利用できるサービス・施設・制度などの情報を掲載しています。



『認知症ケアパス』ってなあに？

「誰に相談したらいいの？」「どんなサービスを受けられるの？」など、認知症の支援を受けるためのパス(=道のり)を示した冊子で、認知症の人とその家族を支えるサービスや制度を紹介しています。

★認知症の人や介護する家族以外にも『認知症ケアパス』をぜひご覧いただき、認知症のことや認知症が身近な病気であることを知っていただきたいと思います。興味がある人は、地域包括支援センターへお問い合わせください。市ホームページでもご覧になれます。

ID 3627



◆相談・問い合わせ
御所市地域包括支援センター
〔市役所本館2階 高齢対策課内〕
☎65-2020 F 65-2344

オレンジカフェ



〈3月〉

認知症について
ともに語り合いませんか？

参加無料
事前連絡必要

「オレンジカフェ」は、認知症の人やその家族を中心に、地域のみなさんや医療・介護の専門職など、どなたでも集うことのできる場所です。和やかな雰囲気の中で、地域のみなさんとともに認知症を理解し合い、共感することで、不安や悩みの解消、ストレス軽減を目指しています。



開催日	時間	内容	場所	連絡先
11日(土)	10時～12時	●介護(認知症)について語る ●認知症予防体操	テンダーヒル御所わかば館 (御国通り3丁目 364の1)	テンダーヒル御所わかば館 (☎64-2500)
19日(日)	13時～15時	●認知症に関する情報提供 ●交流会 ●講義「認知症と介護予防の話」	鴻池会 地域ケアセンター ブランチ (大広町198の1)	鴻池会 地域ケアセンター (☎64-2062)
28日(火)	13時30分～15時	●認知症介護の経験・悩みの共有 ●季節の工作	聖ヨゼフ・ホーム内 マリアカフェ (戸毛54の6)	聖ヨゼフ・ホーム (☎67-2015)

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

3月は自殺対策強化月間です

「外出するのが不安…」

「ずっと家にいて息が詰まる…」

「先のことを考えると気分が落ち込む…」

「誰かに話を聞いてほしい…」

その悩み、 ひとりで抱えないで

あなたの声を
聞かせてください



厚生労働省サイト「まもろうよ
こころ」では、LINEなどのSNSや
チャットで悩みの相談ができる団
体を紹介しています。

お使いのSNSや年代に合わせて
相談先を選ぶことができるので、
気軽に相談してみませんか。



まもろうよこころ▶



3月は1年で最も自殺者数が多くなる月です。

コロナ禍や生活環境の変化などでストレスを感じ、
心に不安や悩みを抱えていませんか。どうかひとりで
抱え込まず、「ならこころのホットライン」のほか、
下記の窓口にご相談ください。匿名でも受付します。

●ならこころのホットライン●

☎ 0744-46-5563 平日(9時～16時)

☎ 0742-81-8527

平日(16時～20時)

土日祝休(9時～20時)

*いずれも受付は
19時30分まで

相談窓口

つなぐ ささえる

- よりそいホットライン(24時間) ☎0120-279-338
- 奈良いのちの電話(24時間) ☎0742-35-1000
- 精神保健福祉センター ☎0744-47-2251
- 中和保健所(精神保健係) ☎0744-48-3038
- 御所市健康推進課 ☎0745-44-3268

消費生活 アドバイザー 消費生活相談をご利用ください



◆消費生活相談窓口では…

消費生活に関する情報提供やトラブルの
相談を、対面または電話で受け付けていま
す。消費生活相談員が、事業者と交渉する
方法や具体的な解決策などについて助言を
行い、状況により交渉の手伝い(あつせん)
をすることもあります。

※事業者への指導や処分は行いません。

【相談する際の留意事項】

- 原則、御所市・葛城市在住の本人から
の相談に限りします。
- 相談は無料ですが、通話料金は相談者
負担です。
- 相談の前に、トラブル発生時の状況を
メモしたものや契約関係の書類をそろ
えておいてください。
- 個人間・家族間のトラブル、労働問題
や事業者からの相談は対象外です。
- 相談受付時に、住所、氏名、年齢、性
別、電話番号、職業などの情報をお聞
きします。(無関係と思われる事項も
詳しく伺うことがあります。)
- 「クーリング・オフ」など期限付きの
制度もあります。困ったときは早め
にご相談ください。

困ったときは、下記へご相談ください

《消費生活相談》(祝日、年末年始を除く)

◇日時 毎週木曜日 10時～16時

◇場所 消費者相談室〔市役所新館1階〕

※毎週月曜日の10時～16時に、葛城市役所新庄庁舎
でも相談が受けられます。

《消費者ホットライン》 ☎188

近隣で開設中の相談窓口につながります。

《警察相談専用電話》 ☎#9110



ID 454

★ご注意★

布団の点検と称して、羽毛
をばらまき「破損している」と
嘘をついて、高額な修理代金
をだまし取
ろうとした
布団リフォ
ーム業の男
が逮捕され
ました。



◆問い合わせ
市民課 ☎62・3001
(内線242)

減塩ワンポイントアドバイス vol.36



定番メニューの塩分を知ろう！

【ごはんもの編】

オムライスやお寿司、チャーハンなどのごはんものは、ボリュームがあって、つい単品で食事を済ませてしまいがちです。サラダや小鉢など野菜と一緒に食べるようにすればバランスが良くなります。ごはんもののメニューには、どれぐらいの塩分が含まれているか、みてみましょう。

メニュー (1食あたり)	牛丼	カレーライス	ドリア	オムライス	ちらし寿司	チャーハン
塩分 (g)	2.7	2.2	2.3	2.5	3.3	3.5
エネルギー (kcal)	669	658	460	673	474	647

1日の塩分摂取量基準：男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

[食品成分表から算定]

減塩時短メニュー

甘酒で旨味アップ☆
チキントマトカレー

<作り方>

- ① 玉ねぎを薄切りにする。
しめじの石づきを切り落とす。
- ② 鶏もも肉を一口大に切る。
- ③ 深めの耐熱容器（丼など）に、鶏もも肉、玉ねぎ、しめじ、カレールー、にんにく、トマト缶、バター、甘酒を順に入れる。
- ④ ふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで5分加熱し、全体的によく混ぜてから、さらに5分加熱する。（鶏もも肉に火が通ればOK）
*加熱時間は家庭の電子レンジに合わせて調整してください。
- ⑤ 盛り付けたごはんに④をかけて、できあがり♪

<1人分>
塩分 1.3g



材料（2人分）

鶏もも肉	120g
玉ねぎ	中1/2個
しめじ	1袋
カレールー	1皿分
すりおろしにんにく (チューブでもOK)	適量
トマト缶 (カットタイプ)	1/2缶 (120g)
バター	10g
甘酒	100cc
ごはん	260g

甘酒が苦手な人は入れなくてもOK！
トマトが際立つカレーになります♪

3月の成人保健事業

参加無料・申込不要

※検温してお越しください。風邪症状のある場合は参加を控えてください。

事業名	実施日	実施時間・場所	内容	持ち物・注意事項
スマイルクラブ	スマイル太極拳 3日(金) 17日(金)	13:30～15:00 産業振興センター	初心者もOK!楽しく太極拳を学びましょう。	室内用シューズ (靴底の薄いもの)、 飲み物、タオル 
	やってみよう太極拳 15日(水)	13:30～15:00 いきいきライフセンター	太極拳の基礎を学びましょう!	
	レッツウォーキング 12日(日)	9:15～12:00 葛城公園〈集合〉	〈行き先〉森脇方面 梅の花を見に行きましょう❀	飲み物、タオル ※8時時点で雨の場合は中止

奈良県医師会の学術部会が行う
無料健康相談（3月）

相談内容	開催日	時間	予約期限
眼科	14日(火)	14時～15時	13日(月)
内科疾患	20日(月)	14時～15時	17日(金)

◆場所 奈良県医師会館1階 県民健康サービス室
(橿原市内膳町5の5の8)

※近鉄大和八木駅から北へ徒歩約7分

◆予約・問い合わせ 奈良県医師会
☎0744-22-8502健康・栄養相談
《個別対応》

ID 363

生活習慣病でお悩みの人や、運動・食事を改善したい人の相談に管理栄養士・保健師が応じます。

- ◆対象 市内に住所がある40歳以上の人
- ◆日時 随時実施 9時～11時の間
(相談時間は30分程度)
- ◆場所 いきいきライフセンター
- ◆申込方法 希望日の1週間前までに電話で健康推進課へ。

費用
無料

★事前に送付するアンケートに記入して持参ください。

お医者さんからの
メッセージ

起立性調節障害

起立性調節障害（以下OD）は、思春期の子どもの約1割が発症すると言われる、頻度の高い心身症の一つです。立っていると気持ちが悪くなる、朝起きにくい、少し歩くと動悸や息切れがする、食欲不振、全身の倦怠感、頭痛、めまい、乗り物酔いしやすい等の症状があり、特に午前中に調子が悪くなる傾向があります。症状が強ければ、日常生活に支障をきたすこともあります。原因としては、自律神経機能の不調による起立時の脳への血流低下と考えられますが、遺伝的素因、生活習慣、心理社会的ストレスなども大きく影響します。

ODには4つのタイプがあります。起立直後から血圧低下がみられ、血圧の回復が遅れる起立直後性低血圧（INOH）、血圧低下を伴わず著しい脈拍増加を認める体位性頻脈症候群（POTS）、起立直後の血圧低下はないものの数分経過すると血圧が低下してくる遷延性起立性低血圧、起立中に意識消失を伴う神経調節性失神（NMS）です。検査は起立後の血圧低下や脈拍数の変化を確認します。現在は、血圧が低下している時間などを自動で測定できる血圧計が開発され、検査も簡易にできるようになりました。

治療法としては規則正しい生活リズムを心掛け、1日に塩分10g以上、水分2L以上を目標に摂取するようにします。日中は身体がだるくても、あまり横にならないようにし、散歩などの軽い運動をすることも有効です。ODのタイプによっては、薬を服用することで改善する場合もありますので、症状が気になる人は一度検査を受けることをお勧めします。

奈良県医師会





新着図書

★1人につき**10冊4週間**貸出中★
〈新型コロナ感染予防のため〉

図書館ブログも見てね♪

U www.lics-saas.nexs-service.jp/gose-city/

『仕事のあとでも作る気になる おつかれごはん』
ぴーきち



30代のサラリーマンYouTuber
ぴーきち初のレシピ本。切る
だけ、和えるだけのものや、
手に入りやすい食材や調味料
など、疲れているときでも作
る気になれるレシピが満載。
特製動画を視聴できる二次元
コード付き。

『自動車のしくみ
パーフェクト事典』



古川
修

『森をひらいて』
雛倉 さりえ



『さよなら ぼくたちの ようちえん ほいくえん』
新沢 としひこ



保育園・幼稚園で歌われて
いる「卒園の歌」を絵本化
しました。保育園での勤務
経験のある作者が、園での
子どもたちとの生活を思い
浮かべながら書いた歌詞が
心に残ります。

『あおい1ばんのきかんしゃ
トーマスど〜こだ？』



『そうだったのか！
国の名前由来ずかん』



西村
まさゆき

☆他にも新着図書をブログで紹介しています。

◆一般書◆（中高生を含む）	
タイトル	著者・出版社
会社の片付け！by トップ 整理収納アドバイザー	川井 かおる／著 日経BP
桑の文化誌	ピーター・コールズ ／著 原書房
新編 図書館員への招待	塩見 昇ほか／編著 教育史料出版会
10代のためのお金と投資	大泉書店編集部／編 大泉書店
一生に一度は見てみたい 空の見つけかた事典	武田 康男／著 山と溪谷社
日本にレイシズムがある ことを知っていますか？ ―人種・民族・出自差別をなく すために私たちができること―	原由利子／著 合同出版
「映える」配色 1・2・3・4色でできる、心を 惹きつけるカラーデザイン	yamadesign／著 日本芸芸社

◆児童書◆	
タイトル	著者・出版社
きょうりゅうのずかん	五十嵐 美和子／作 白泉社
むかしのかぐらし 思い出絵日記へ2 春夏秋冬の行事と食べもの	たかい ひろこ／著 ポプラ社
タイピングにやくだつ はじめてのローマ字へ3 タイピングにチャレンジ	大門 久美子／編著 汐文社
旅するタネの図鑑	多田 多恵子／文と写真 文一総合出版
父さんのゾウ	ピーター・カーナバス ／作 文研出版
どきどき キッチンサーカス	石津 ちひろ／文 福音館書店
ドラえもん探検ワールド 本の歴史と未来	藤子・F・不二雄 ／まんが 小学館

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)

おひなさまをつくろう

色とりどりの紙で、ステキな
おひなさまを作りましょう！
完成したら図書館に飾りませんか♪

●期間 3月12日(日)まで

●場所 地階 児童書コーナー



ブックリサイクル

図書館1階入口付近に
常設（休館日を除く）

3月のイベント

〈地階 児童書コーナー〉

●つーちゃんのおはなし会

5日(日) 11時～

●おはなしをたのしむ会

11日(土)・25日(土)

10時30分～



親子の絆を結ぶお手伝い！子育ての楽しさ、見つけましょう♪

御所市委託による 地域子育て支援拠点事業

地域子育て支援センター こひつじ

社会福祉法人 恵愛保育所内（増355）☎☎66-2233・☎66-0022



3月の「こひつじサロン」

◆場所 恵愛ホール〔恵愛保育所内〕

対象	開催日	時間	事業内容
1歳半未満の赤ちゃん	1日(水)・22日(水)	10:00～11:30	お子さんの成長を感じながら親子で手形アートを作って、たくさんのお友だちと互いに成長を喜び合いましょう。
	2日(木)・23日(木)	13:30～15:00	
1歳半以上の未就園児	1日(水)・22日(水)	13:30～15:00	子どもの発達に合わせた絵本やおもちゃを用意しています。好きな遊びを見つけて楽しく過ごしましょう。絵本の貸出もします。
	2日(木)・23日(木)	10:00～11:30	



【ご利用の際のお願い】

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

●子育て相談●＜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。

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

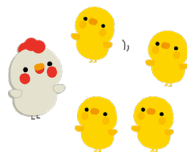
中央公民館クララ
ひよこ教室

★開催日

《4月》4日(水)・18日(水)
 《5月》9日(水)・23日(水)
 《6月》6日(水)・20日(水)
 《7月》11日(水)・25日(水)

お子さんと一緒に遊びに来ませんか！
 季節のお楽しみ行事も予定しています。

- ★対象 市内在住の未就園の子どもと保護者
- ★時間 10時～11時
- ★場所 中央公民館（元町382の1）
- ★内容 お名前呼び、月の歌、ひよこの歌、手遊び、親子遊び、お絵かき、折り紙 など

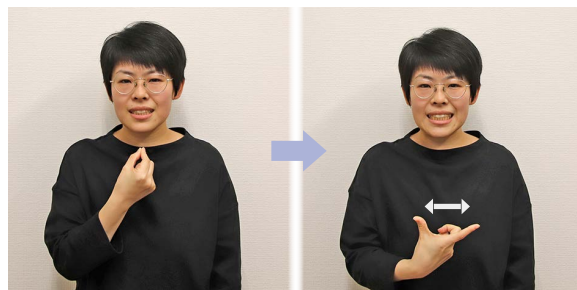


◆問い合わせ 木村 昇子 ☎66-0343
 または ☎090-4270-4718

【手話ミニ講座】

『きれい』『いや』

Vol.12



- ① 右手の親指と人差し指の先を閉じてのど元に向ける。 ② 親指と人差し指を開きながら前へ出す。

☆きれいな食べ物のがのどを
 通らないという表現

〈手話・写真協力〉

御所市手話サークル「むつの会」会員 後藤有香さん

〈手話指導〉御所市聴力障害者部会

◆問い合わせ 福祉課 ☎44-3491 ☎62-3022

コミュニティバス「ひまわり号」 運休します

◆運休期間 3月13日(月)～16日(木)〈4日間〉

「ひまわり号」は車検（継続検査）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
 企画政策課
 ☎44-3166

御所まち

伝建通信

文化財課

☎60・1608

第12回

町並みを
彩る信仰

伝統的建造物群保存地区を目指して行われた保存対策調査では、御所まちの景観の豊かさや建物の特徴が解明されました。この成果を伝えるべく始めた伝建通信の連載も本号で最終回となります。今回は、御所まちの人々の営みに深い関わりを持ち、町並みを彩る信仰について紹介します。

御所まちを歩いていると至る所に祠や灯籠、石仏を見かけます。これらの多くは江戸時代につくられたもので、まちの人々によって江戸時代から連綿と引き継がれ、今でも信仰の対象として守られています。信仰と結びついた工作物は、そのまちの固有性を伝えるものです。

1. 伊勢信仰と関わる大神宮



大神宮

江戸時代、伊勢神宮への群参現象、通称「おかげ参り」が起りました。伊勢神宮への中継地点であった御所まちには多くの旅人が宿泊し、食事や風呂の世話をしました。西御所の神宮町は、江戸時代には会所前と呼ばれていて蔵屋敷（藩が設置した年貢米等を納めた倉庫）があったそうです。その蔵屋敷がおかげ参りをする人々の宿泊地でした。現在、この地には大神宮があり、おかげ参りの後に建てられました。また、町内に点在する大神宮と書かれた灯籠は、伊勢講仲間によって行った日待講（特定の日に町内の仲間が集まって籠り明かし、日の出を拝む行事）に関連するものです。

2. 防災意識と愛宕信仰

御所まちを歩くと、町家の壁に小さな祠が貼り付いているのを見かけます。これは火難除けの愛宕信仰に関わる祠で、ほかにも独立した灯籠の形をしたものもあります。また、同じく火伏せの神を祀った秋葉灯籠も、東御所に2か所残っています。木造建築の大敵は何といっても火事です。かつては、火伏せの意識を再確認するために、地域の人々がこうした愛宕社や灯籠に火を献じていました。

3. 水害の歴史を物語る白龍稻荷や地蔵

元文5年（1740）、「御所流れ」と呼ばれる大洪水に見舞われ、西御所のほとんどが被災しました。そのため、西御所の葛城川と柳田川の堤防には、水の神・白龍を祀る稻荷社が建てられました。

また、まちの中には複数の地蔵があり、ますが、これらは御所流れで流れ着いたという言い伝えも残っています。



白龍稻荷



地蔵

4. 商売繁盛を祈る恵比須神社

商売の神様を祀る恵比須神社は現在、御所まちの外にありますが、江戸時代には中央通りに鎮座していました。その恵比須神社の南側には「魚町筋」という道があり、江戸時代、その道沿いで定期市が開かれていたそうです。

恵比須神社



右：壁付きの愛宕の小祠
左：愛宕の灯籠

3つのカテゴリーでメダル獲得!! ドッジボールワールドカップ2022

ドッジボールワールドカップ（令和4年12月エジプト・カイロで開催）に初出場した日本代表チームが、女子の部で2位、男子の部・混合の部で3位と、出場した全てのカテゴリーでメダルを獲得しました。

代表選手として出場した前川裕史さん（御所市在住、天理大学4年生、OKADA JAPAN所属）と、同代表選手で女子主将を務めた岩田晴世さん（奈良市在住、OKADA JAPAN所属）が、2月2日、結果報告のため、市長を訪問しました。



大会は、1チーム6人で5個のボールを一斉に投げ合う「マルチボール」で行われました。日本で一般的な「シングルボール」とは競技方法が大きく異なりますが、実は、ボールをよける・キャッチするなど、「シングルボール」で鍛え、培った能力が強みとなり、生かされるのだそうです。



前川さんは、「初めてで緊張もありましたが、ベテラン選手の姿を見て、自分も胸を張って試合したいと思い、全力で臨みました。次は世界一を取りにいきたい」と意気込みを語りました。岩田さんも「勝つためにはチームワークが何より大切。仲間同士で信頼し合い、世界の舞台で活躍できたのがとてもうれしい。次はまずアジア大会での優勝を目指します！女子選手の育成にも力を入れたい」とドッジボールにかける熱い想いを語ってくれました。お二人と世界一を目指すドッジボール選手のみなさんのさらなる活躍を期待しています！



和太鼓打ち鳴らして、パワー全開！

1月21日、第4回青少年チャレンジ講座が文化交流センターで開催され、「御所太鼓 かがやき -KAGAYAKI-」の指導のもと、小学生11人と保護者のみなさんが和太鼓の演奏を体験しました。

今回は学校などで和太鼓を経験したことのある子どもたちが多く、もっと演奏を楽しみたいと興味津々の様子。「かがやき」のメンバーに正しい構えや腰を落とした姿勢、太鼓のたたき方をていねいに教えてもらい、きりりとかっこよく演奏できるようになりました。



和太鼓に欠かせない

掛け声も、初めは小さな声しか出せませんでしたが、場の空気が高まるにつれて「ハッ！ソーヤッ！」と太鼓の響きに合わせてお腹の底から威勢のよい声を出せるようになり、最後には見事な演奏を披露してくれました。

この日は親子そろって和太鼓に親しんでもらおうと、保護者も体験に参加。腰を落とす姿勢に苦戦しながらも、しっかりと足を踏ん張って太鼓を打ち鳴らし、和太鼓の力強い響きを感じながらエネルギーあふれる時間を子どもたちと一緒に楽しんでいました。



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 **128万円 + 〈扶養親族の人数×38万円〉** 以下であること。

◇申請に必要なもの

- 在学証明書(原本)または学生証(表裏コピー)
- 基礎年金番号がわかるもの

ID 2262

◇申請先 市民課庶務係〔市役所 新館1階〕

■問い合わせ

市役所市民課 ☎44-3019
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 🌐 www.nenkin.go.jp

★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月初めに再申請用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)



御所市の国保にご加入のみなさん

就学のため市外へ転出する人の『マル学』保険証



御所市の国保に加入している人が、大学・高校などに就学するため市外へ転出するときは、
学生用の『マル学』保険証を交付できます。(交付手続きが必要)

★『マル学』保険証が交付されたら★

- * 転出先の市区町村で新たに国保に加入する必要はありません。
- * 国保税は、転出前の世帯(御所市)の世帯主に対して、これまでどおり課税されます。



◇交付手続きに必要なもの

国保の保険証(就学のため市外へ転出する人)

- 次のいずれか
 - ① 在学証明書または学生証(いずれも原本)
 - ② 合格通知書(後日に①の提示が必要)
 - 本人確認書類(窓口に来る人)
 - マイナンバー(窓口に来る人・転出する人・世帯主)
- ※ 同一世帯以外の人が手続きする場合は委任状が必要。

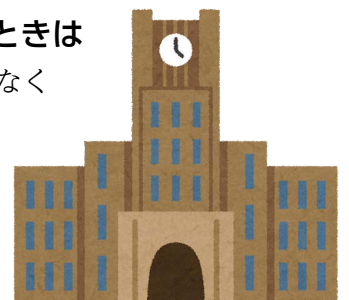
★ 社会保険等の被扶養者で、すでに就学のため市外へ転出している人が、保護者の退職等によって新たに国保に加入する場合にも、『マル学』保険証を交付できます。(上記①の書類の提示が必要)

◇学年が変わるときは

『マル学』保険証の有効期限は毎年3月31日です。
4月以降も引き続き在学する場合は、**新学年の在学証明書または学生証の提示**が必要です。

◇「マル学」を終わるときは

卒業や退学など学生でなくなった場合、社会保険等に加入した場合、御所市に再び転入した場合などには、『マル学』を終了する手続きが必要です。



◆問い合わせ 保険課 ☎62-3001(内線256)

令和5年度

★御所市高等学校等入学支度金

★坂本奨学金

申請
受付

■申請・問い合わせ 学校教育課〔市役所 新館3階〕☎44-3596

受給を希望する人は、下記の申請期間中に、関係書類を添えて学校教育課へ申請してください。

*申請書類など、詳しくは市ホームページをご覧ください。様式のダウンロードもできます。

御所市高等学校等 入学支度金

ID 906

勉学の意欲がありながら、経済的な理由で高等学校での修学が困難な生徒（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 市内在住で、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の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

◆申請期間 〈1次〉4月28日(金)まで
〈2次〉7月31日(月)まで

坂本奨学金

ID 26

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の進路保障に役立ててほしい」と寄附を受け、『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、大学などでの修学が経済的な理由で困難な人《住民税非課税世帯の人》

※他の奨学金や学資貸与などの受給者は対象外です。

◆給付額 ▷高等学校等……月額15,000円

▷大学・短期大学…月額20,000円

※前期（5月末頃）、後期（10月末頃）の2回給付。

◆給付予定者 対象者で選考委員会の認定を受けた人

▷留意事項

①夏休み期間中に、御所市教育委員会による面談を行います。

②奨学生は、市が指定するイベント等のボランティア活動に1回以上参加してください。

▷後期分を給付する際の手続き

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します。

◆申請期間 4月3日(月)～ 5月1日(月)

※5月1日は17時で受付終了



暮らし

◆問い合わせ
出納室 ☎44・3594

南都銀行
大和信用金庫
奈良中央信用金庫
近畿労働金庫
奈良県農業協同組合
ゆうちょ銀行（近畿2府4県）



《市発行の納付書が
窓口で利用できる金融機関》
(4月1日以降・順不同)

「りそな銀行」および「関西みらい銀行」の各窓口における市発行の納付書の取り扱いが、3月31日で終了します。
現在お手持ちの納付書に、取扱金融機関として「りそな銀行」や「関西みらい銀行」が記載されている場合でも、4月1日以降は、同行窓口では納付書を利用できませんので、ご注意ください。
※口座振替については、引き続き利用できます。

「りそな銀行」および「関西みらい銀行」で市発行の納付書を利用できません

令和5年4月1日以降

3月の各種無料相談日程表

※祝日は開催しません。

相談名	日	曜	時間	場所	予約	問い合わせ	備考
交通事故相談	2	木	10:00～15:00	市役所新館2階 会議室A	要	市民課☎62-3001 (内線242)	電話で予約
行政相談	20	月	13:30～16:00	市役所新館1階	要		電話で予約 (先着5人)
法律相談	8	水	13:00～16:00	消費者相談室	要		電話で予約 (先着6人)
中南和法律相談	24	金	13:00～16:00	アザレアホール 会議室	要	奈良弁護士会 ☎0742-22-2035	2週間前の9時30分から前日までに電話で予約
女性法律相談	今月は開催しません。(次回は4月4日(火))				要	人権施策課 ☎65-2210	電話で予約 (先着6人)
人権相談	2 16	木	13:00～16:00	アザレアホール 会議室 人権センター 相談室	不要		
税務相談	今月は開催しません。(次回は5月11日(木))				不要	税務課☎44-3194	
消費生活相談 御所・葛城の 両市民が相互に 利用できます	毎週 木 (*)		10:00～16:00	市役所新館1階 消費者相談室	不要	市民課☎62-3001 (内線242)	* 祝休日の場合は翌日に 実施します。
	毎週 月 (*)		10:00～16:00	葛城市役所〔新庄庁舎〕		葛城市消費生活相談窓口 ☎44-5111	
教育相談	月～金		9:30～16:30	御所市適応指導教室 〔葛公民館内〕 ※3月から変更となりました。	要	御所市適応指導教室 ☎050-3761-3506	いじめ、非行、不登校など、 教育上の疑問や悩みごとの 相談に応じます。電話で予約
心配ごと相談	毎週 火		13:00～15:00	御所市社会福祉協議会	不要	御所市 社会福祉協議会 ☎63-2457	悩みを持つ人々の相談窓口と なり、問題解決に努めます。
障害者(児)相談	月～金		9:00～17:00		要		障害者(児)の人やご家族の相 談に応じます。電話で予約

★日程等が変更・中止となる場合があります。事前にご確認ください。

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	水	檜原、宮戸、西寺田、豊田	20	月	戸毛、奉膳、古瀬、川合
2	木	森脇、東名柄、井戸、佐田、 多田、名柄、南郷、増	22	水	古瀬、奉膳、水泥、朝町、 新田
3	金	関屋、さくらが丘荘園、元町	23	木	重阪、小林
6	月	三室新町、三室、幸町住宅	24	金	小林、櫛羅、東松本
7	火	幸町、宮戸団地、東佐味	27	月	櫛羅、東松本、葛城台団地、 大広町、宮前町、柳田町
8	水	秋津団地、鴨神上、鴨神下、 西佐味	28	火	東松本、末広町、新地町、 西町、西柏町、東久保町、 六軒町、JR御所駅前通り、 御国通り、旭町、柿ヶ坪町、 東辻、竹田、西久保本町、 神宮町、代官町、南中町
9	木	朝妻、僧堂、伏見、高天、林、 北窪、西北窪、西佐味	29	水	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
10	金	鳥井戸、林、船路、極楽寺、 五百家、持田、栗阪	30	木	浄化槽清掃 (葛城台第2)
13	月	小殿、富田、下茶屋、西垣内、 南寺田、條、出走、南郷	31	金	
14	火	室、池之内、今出、緑ヶ丘	4/3	月	檜原、宮戸、西寺田、豊田
15	水	蛇穴、北十三、南十三、 出屋敷、柳原、今城			
16	木	茅原、緑町、玉手、北方、 中方、上方			
17	金	東寺田、本馬、北方、原谷、 上方、今住			
18	土	樋野、戸毛、稲宿			

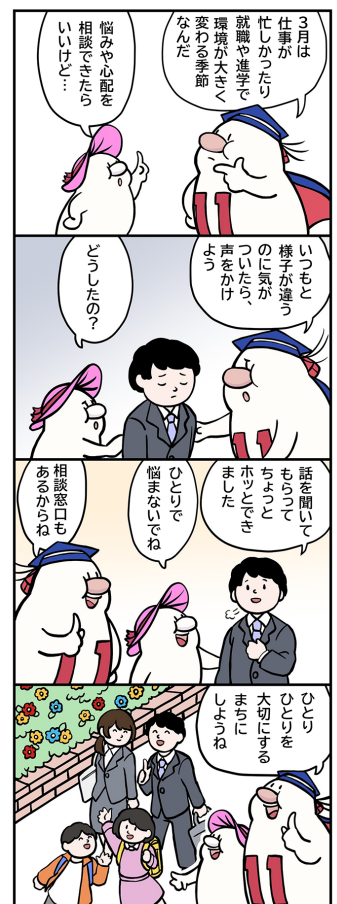
※便槽の周囲はよく整理し、特にふたの上や通路には物を置かないようにしてください。

※収集当日、留守にする場合は、隣近所の人をお願いしておいてください。

※流せないタイプの除菌シート等をトイレに流さないでください。

※日程を1～2日変更する場合があります。(有)環境処理センター ☎62-1919

てんいち先生

御所市人権問題
啓発活動推進本部

浄化槽を設置しているみなさんへ

■問い合わせ

環境政策課 ☎66-1087

浄化槽は正しく維持管理しないと、河川・海の汚染や悪臭の原因となります。

浄化槽を設置しているみなさんには、法律により浄化槽の管理が義務付けられています。

適正な管理を行い、河川や海の水を汚さないようにしましょう。

●浄化槽の設置等の届出

浄化槽を設置したとき、使用しなくなったときなどは、届出が必要です。

▷届出先

奈良県景観・環境総合センター
☎0744-47-3805

●浄化槽の清掃

浄化槽は、微生物の力によって汚水を処理するため、年に1回以上（全ばっ気方式の浄化槽は、おおむね6か月に1回以上）の清掃が法律で義務付けられています。浄化槽の清掃は市許可業者に依頼してください。

▷許可業者

(有)環境処理センター ☎62-1919



お願い

*汲み取り口や浄化槽のマンホール付近に物を置かないでください。
*植木や雑草が覆い被さると作業の妨げとなりますので、剪定・除草をお願いします。

●浄化槽の保守点検・法定検査

【保守点検】

浄化槽は、清掃の他、年に3～4回の保守点検が必要です。専門技術が必要ですので、県知事の登録を受けた保守点検業者に依頼してください。

【法定検査】〈法11条検査〉

保守点検や清掃が規定どおりに実施され、浄化槽が正常に機能しているかをチェックするため、年に1回検査を実施することが法律で定められています。

▷問い合わせ

(一社)奈良県
環境保全協会
☎22-5161



春の火災予防運動

3月1日～7日

お出かけは
マスク戸締り
火の用心



春は空気が乾燥し、風の強い日も多く、火が燃え広がりやすいため、火気の取り扱いには十分注意が必要です。

住宅防火★命を守る7つのポイント

- 寝たばこは絶対にしない。
- ストーブは燃えやすい物から離す。
- ガスコンロから離れるときは火を消す。
- 逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、カーテンなどは防災品にする。
- 災害時の電気火災を防ぐため、感震ブレーカーを設置する。
- 隣近所で協力し、高齢者や障害者を守る。

火事・救急は「119番」

御所消防署 ☎62-0119

救急現場になぜ消防車が？

119



「救急車を呼んだのに消防車も来た」「火事でもないのになぜ消防車が来てるの」など、救急現場に消防車が出動していることに驚いた人はいませんか。

奈良県広域消防組合では、「119番」通報の内容に応じて救急隊の活動を支援し、一人でも多くの命を救うため、救急車のほかに消防車(ポンプ車)が出動する場合があります。ご理解をお願いします。

＜救急現場に消防車が出動する主な場合＞

- 救急車が他に出動中で、到着が遅れる可能性がある場合
- 傷病者や救急隊の生命や身体に危険が及んでいる、またはその可能性が高い場合
- 救急隊だけでは傷病者を救急車へ収容することが困難であると予測される場合
- 事故現場等で二次災害防止に努める必要がある場合

◆問い合わせ 御所消防署 ☎62-0119

空き家 個別相談会

費用無料
申込必要



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

①対面での相談 ◇とき **3月22日(水)**

◇ところ 市役所新館3階 会議室B

②オンラインまたは電話での相談

◇とき **3月24日(金)**

*** いずれも ***

- ◆対象 空き家の持ち主、持ち家の空き家化防止に興味がある人
- ◆時間 13時30分～16時（1組40分）
- ◆内容 空き家の管理や利活用、解体などに関する相談
- ◆相談対応 NPO法人 空き家コンシェルジュ
- ◆定員 各日4組まで（先着順）

◆申込締切日 ①…3月17日(金)

②…3月22日(水)

ID 2015

◆申込方法 電話で下記へ。
またはウェブから。

◆申し込み・問い合わせ

地域活性推進室 ☎44-3641



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

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♪



◎所在地 東辻43の1・44の1

- ◆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
- ◆募集区画数 8区画（先着順）※1世帯1区画（約25㎡）
- ◆利用料 年間10,000円（前納）
- ◆利用期間 4月1日～令和6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、農林商工課〔市役所 新館2階〕へ。
※申込書は農林商工課にあります。
市ホームページからもダウンロードできます。
- ◆問い合わせ 農林商工課 ☎44-3497



ID 426

お知らせ

市営住宅入居者募集

◆問い合わせ 住宅課〔市役所新館2階〕☎44-3496

- ◆募集住宅と戸数 今出団地（4階建）2UDK 2戸
（単身世帯の入居には条件あり。）
- ◆申込用紙の配布と申込受付
▷期間 3月8日(水)～20日(月) ▷場所 住宅課

※同一住戸に複数の申し込みがあった場合は抽選となります。
※応募が募集戸数に達しなかった住宅は、随時募集を行います。

老人福祉センター

クラフトバンドで
かごバッグ作り 体験会

認知症予防の取り組み

紙素材の帯ひも（クラフト）を使って『かごバッグ』を作ります。
脳への刺激となる手先の細かい作業は、認知症予防が期待できます。
また、新しいことに挑戦し、社会とのつながりを保つことで、認知機能の衰えを小さくできると言われています。ぜひご参加ください。



◆日時 **3月10日(金)・24日(金)〈全2回〉**
13時30分～15時30分

◆場所 老人福祉センター（櫛羅1281）

◆対象 市内に住所がある60歳以上で、
2日間とも参加できる人

◆講師 北村 町子さん

◆持ち物 はさみ、鉛筆、マスク

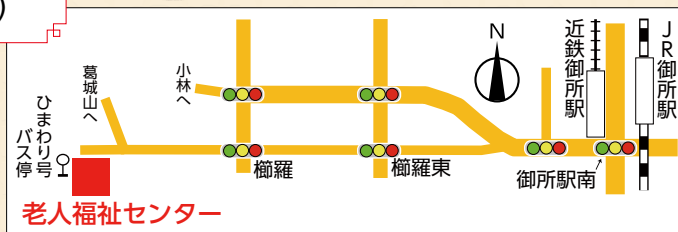
◆定員 10人〈応募者多数の場合は抽選〉

※前回(令和3年10月)参加していない人を優先

◆申込方法 3月7日(火)までに、電話で右記へ。

材料費
1,000円

※お風呂等を利用する場合は
使用料100円が必要です。



◆申し込み・問い合わせ 老人福祉センター
☎62-2441《受付：9時～16時（月）は休館》

マイナンバーカード申請・交付
マイナポイント申込支援

休日臨時窓口

平日に手続きできない人向けに、
休日臨時窓口を開設します。



◆日時 **3月11日(土)・26日(日)** 9時～12時

◆場所 市民課〔市役所新館1階〕

★マイナンバーカード申請・交付手続きに必要なものは、市民課または市ホームページでご確認ください。

▷マイナポイントの申し込みには、「マイナンバーカード」「数字4桁の暗証番号」「決済サービスID・セキュリティコード」が必要です。

▷公金受取口座の登録を行う場合は、口座番号がわかるものを持参ください。

マイナポイント申込期限が延長となります！

〈具体的な日程は未定〉

☆最新情報はホームページ
をご確認ください。

ID 858



◆問い合わせ 市民課 ☎44-3018

桜まつり



◇日時 **3月25日(土) 10時～15時**
※雨天の場合は、3月26日(日)に延期。

◇場所 **葛城公園**
および葛城川堤防沿い

夜桜ライトアップ

《葛城川堤防》

桜の開花期間中、毎日18時～23時頃に点灯。

■主催・問い合わせ 御所市商工会 ☎65-1201



子育て世帯生活支援特別給付金

〈市独自施策として対象期間を1か月延長しています〉

◆問い合わせ 子育て推進課 [いきいきライフセンター内] 電話44-3494



長引く新型コロナウイルス感染症の影響下で、子育て世帯における食費などの支出の増加に対する生活支援を行うため、下記の対象者(申請日時点で御所市に住所がある人)に特別給付金を支給します。

◆支給額 (A・Bいずれも)

対象児童1人あたり **50,000円** ◎申請の翌月に支給

◆申請方法 子育て推進課へ申請書類(※)を提出 (郵送も可)

◆申請期間 **3月1日(水)～4月30日(日)** (☆郵送の場合、当日消印有効)

☆窓口受付は**4月28日(金)まで**

〈〈ご注意ください!〉〉

※下記の支給対象者(AまたはB)に該当する場合でも、すでに国の「子育て世帯生活支援特別給付金」を受給済の人は、**対象外**です。(「広報御所」2022年7月号・8月号掲載分)

※申請に必要な書類など、詳しくは子育て推進課へ問い合わせるか、市ホームページをご確認ください。

A 「ひとり親世帯」の低所得の子育て世帯分

ID 3633



◆支給対象者 令和5年3月に、新型コロナウイルス感染拡大の影響で家計が急変するなど、収入が児童扶養手当の受給者と同じ水準になっている人

B 「ひとり親世帯以外」の低所得の子育て世帯分

ID 3634



◆支給対象者 ①または②のいずれかに該当する人

①令和4年度住民税(均等割)が非課税で、令和5年3月1日～令和5年4月1日生まれの児童を養育している人

②令和5年3月に、家計急変などの理由により、収入が住民税均等割非課税程度まで減少した人で、平成16年4月2日～令和5年4月1日生まれの児童(障害のある児童は、平成15年3月1日～令和5年4月1日生まれ)を養育している人

国の子育て世帯生活支援特別給付金では、「令和5年2月28日生まれ」の児童までを給付対象としていますが、御所市では、**対象期間を1か月延長し、①「令和5年4月1日生まれ」の児童までを対象として給付を行います。**

また、②家計急変などの理由により、収入が住民税均等割非課税程度まで減少した場合についても、申請に基づき給付を行います。

☆「御所市独自支給分(「広報御所」2022年8月号掲載)」も受付しています。〈申請期限:4月30日〉



電話 44・3491
福祉課(市役所本館1階)
F 62・3022



◆申し込み・問い合わせ
福祉課(市役所本館1階)
◆申込方法 3月10日(金)までに、電話、ファクスまたは直接福祉課へ。
④…県立榎原公苑陸上競技場
③…まほろば健康パークスイムピア奈良
②…県心身障害者福祉センター
①…県立高等養護学校

◆会場

※「水泳競技」「陸上競技」は、1人1種目のみで、同時申込は不可。
※「フライングディスク」「陸上競技」は、午前は身体障害者、午後は知的障害者。

◆競技日程(※丸数字は会場)
《4月8日(土)》 サッカー①
《4月9日(日)》 バスケットボール②
《4月16日(日)》 フットソフトボール①
《4月16日(日)》 卓球②
《5月6日(土)》 ソフトボール①
《5月7日(日)》 バレーボール②
《5月21日(日)》 フライングディスク①
《5月21日(日)》 水泳競技③
《5月21日(日)》 陸上競技④

2023 奈良県障害者スポーツ大会 参加者募集

◆対象 市内に在住・通学・勤務する人で、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けた13歳以上(令和5年4月1日時点)の人

※精神障害者は「卓球」「バレーボール」のみ。

所得税 及び 復興特別所得税 の 確定申告

税務署

申告期限 3月15日(水)

■問い合わせ
葛城税務署
☎22-2721

◇自宅から スマホで申告 してみませんか！

- ◇スマートフォンによる確定申告「e-Tax^{イータックス}」は、自宅から24時間いつでも利用可能！
- ◇「e-Tax」の事前準備や申告書作成手順は、国税庁ホームページをご確認ください。
- ◇国税庁ホームページ「チャットボット」でも申告に関する相談ができます。



国税庁ホームページ

《葛城税務署 確定申告会場》

- ◆開設期間 3月15日(水)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)
[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]



国税庁e-Taxキャラクター
イータ君

ご案内

- ▷会場への入場には、『入場整理券』が必要です。(会場で当日配布します。)
- ▷『入場整理券』の配布状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。
- ▷『入場整理券』は、LINE^{ライン} (オンライン) で事前発行できます。
発行方法等、詳しくは国税庁ホームページをご確認ください。
- ▷駐車場に限りがあります。車での来場はご遠慮ください。



確定申告会場への
来場をお考えの人へ

令和4年分

申告・納税の期限

税 目	申告と納税の期限	振替納付日
申告所得税及び復興特別所得税	3月15日(水)	4月24日(月)
消費税及び地方消費税 (個人事業者)	3月31日(金)	4月27日(木)
贈与税	3月15日(水)	

* 国税の納付は、金融機関や税務署等へ行く必要のない「振替納税」などのキャッシュレス納付が便利です。詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。



振替納税

御所市 生活応援振興券

ご使用はお済みですか？

使用期限は
3月31日(金)

物価高騰等対策事業として、1月下旬に各世帯主あての簡易書留で「御所市生活応援振興券」を郵送しています。使用期限を過ぎると使用できませんので、ご注意ください。

▶振興券をまだ受け取っていない人は・・・

不在等により市へ戻ってきている可能性がありますので、農林商工課へお問い合わせください。農林商工課で受け取る場合は、来庁者の本人確認書類 (マイナンバーカードまたは運転免許証等) が必要です。〈印鑑不要〉

※取扱店については、振興券に同封の利用店舗一覧または市ホームページをご確認ください。

《生活応援振興券》

- ◆対象者 令和4年12月1日時点で御所市に住民登録がある全市民
- ◆内容 1人 7,000円分 (500円券×14枚)
- ◆使用期限 3月31日(金)

ID 3586



◆問い合わせ 農林商工課 [市役所新館2階] ☎44-3497

固定資産税の情報開示

税務課 ☎ 44・3193

お知らせ

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。

縦覧期間

4月3日(月)～5月1日(月)

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

※土地や家屋の所有者、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、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ことができます。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) 【提示が必要な書類】 賃貸契約書や賃借料の領収書等の権利を証する書類
固定資産を処分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 【提示が必要な書類】 売買契約書等の権利を証する書類

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(上表)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」申請時に必要なもの

- ・納税通知書および住所や氏名等が確認できる書類(マイナンバーカード、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
- ※納税義務者の代理人が手続きする場合は、委任状が必要。

近鉄御所駅前駐車場(月極) 利用者募集

■申し込み・問い合わせ 管財課(市役所新館2階) ☎ 44-3012



◆所在地 近鉄御所駅前(東松本11番2ほか)

◆利用開始時期 随時

※利用料金は日割り計算できません。

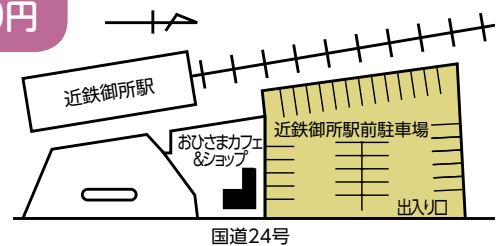
◆申込方法 申請書に必要事項を記入のうえ、自動車検査証の写しを添付して管財課へ申し込んでください。申請書は管財課で配布または市ホームページからダウンロードできます。(満車になり次第締め切り)

[受付 9時～12時・13時～16時(土・日・祝を除く)]

《利用料金》

1か月 8,000円

◆募集区画 7区画(2月1日時点)



令和5年度 軽自動車税(種別割)の税額

ID 3026



軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日の所有者に課税されます。

▷ 納税通知書発送 5月10日(水) (予定) ▷ 納期限 5月31日(水)

◎原動機付自転車および二輪車等



車種区分 (総排気量または定格出力等)	年税額
原動機付自転車	50cc以下 または 600w以下
	50ccを超え 90cc以下 または 600wを超え 800w以下
	90ccを超え 125cc以下 または 800wを超えるもの
	ミニカー
	2,000円
	2,400円
	3,700円

車種区分 (総排気量等)	年税額
二輪の軽自動車	125ccを超え 250cc以下
二輪の小型自動車	250ccを超えるもの
小型特殊自動車	農耕作業用
	その他 (フォークリフト等)
	3,600円
	6,000円
	2,400円
	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(*)によって税額が異なります。

*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 (総排気量660cc以下)		年税額		
		標準税額	旧税額	重課税額
四輪以上	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		3,900円	3,100円	4,600円

標準税額…平成27年4月以降に最初の新規検査を受けた車両

旧税額…平成22年4月～平成27年3月に最初の新規検査を受けた車両

重課税額…平成22年3月以前に最初の新規検査を受けた(最初の新規検査から13年を経過した)車両
※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(種別割)のグリーン化特例(軽課)

令和3年4月～令和5年3月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、下表のとおり軽自動車税(種別割)を軽減します。



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

(I) 令和2年度燃費基準達成かつ
令和12年度燃費基準70%達成車(II) 令和2年度燃費基準達成かつ
令和12年度燃費基準90%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%低減車に限りします。★燃費基準の達成状況は、「備考」欄に記載されています。
自動車検査証の

■問い合わせ 税務課〔市役所本館1階〕☎44-3195

市民の善意

ありがとうございました。(敬称略)

〈社会福祉のために〉

○大同薬品工業株式会社

100万円



ふるさとごせ 応援寄附金

申し込みありがとうございました。

(順不同・敬称略)

○御所市 谷マリ子 500万円

○御所市 株式会社南都興産 社員

一同(29人) 346万2000円

○福島県いわき市 四倉伸一

10万3000円

※10万円以上の寄附をいただいた人のうち、「広報御所」への掲載に同意された人に限り掲載しています。

▼福祉タクシー利用券を 交付します

令和5年度の福祉

タクシー利用券を、

3月20日(月)から交付

します。該当する人

は申請が必要です。



◆対象 次のいずれかをお持ちの人

○身体障害者手帳1級・2級

○療育手帳A1・A2

◆受付場所 福祉課 障害福祉係

〔市役所本館1階〕

◆持ち物 身体障害者手帳または療育手帳

※代理人も申請できます。

(右記の持ち物と代理人の本人確認書類が必要です。)

◎郵送でも申請できます

ご希望の人は福祉課へ連絡してください。申請書類をお送りします。

必要事項を記入のうえ、返信用切手

460円分(郵便料金+簡易書留)を同封し、左記へ郵送してください。

◇郵送先

〒639-2298 御所市1の3

御所市福祉課 障害福祉係

◆問い合わせ 福祉課

☎ 44・3491 F 62・3022



広告

お知らせ

▼自衛官等募集

《予備自衛官補》

▽応募締切日 4月6日(木)

《一般幹部候補生》

▽応募締切日 4月14日(金)

※応募資格、試験日、試験内容など

詳しくは左記へ電話、またはホームページでご確認ください。

ムページでご確認ください。

◆応募・問い合わせ

自衛隊奈良地方協力本部

五條地域事務所(山中・上小園・山岡)

☎ 0747・22・3789

U www.mod.go.jp/pco/

nara/recruit/guidance/



小林さくら祭り

多数のご来場、お待ちしております!

■日時 3月26日(日) 10時~14時

※荒天時は中止する場合があります。

■場所

柏ノ木集会所(小林174の1) 西側広場

■主催・問い合わせ

小林農家組合 ☎090-2389-7095

◆ 有料広告掲載の問い合わせ ◆
企画政策課 ☎44-3167

HIP HOP ダンス フェスティバル

音楽に合わせて 楽しく踊ろう！

参加者募集！

《御所ダンススクール体験教室》

◆と き **3月12日(日)** 10時～11時15分 (受付:9時30分～50分)

◆ところ **御所スポーツクラブ 体育館** (幸町189の3)

参加
無料

- ◆対象 年中児～中学生
 - ◆内容 ダンススクールのプロ講師に、踊る楽しさやリズム感を学ぼう！
 - ◆定員 30人 (ダンススクール生は除く)
 - ◆持ち物 上靴、飲み物、マスク (運動できる服装で)
 - ◆申込方法 当日会場で。
- *開催中の事故は、主催者が応急処置をしますが、他の責任は負いません。

(閉会時) ★御所ダンススクール
パフォーマンス披露！



◆主催・問い合わせ NPO法人 御所スポーツクラブ ☎60-2170 🌐 gose-sc.jp

参加記念品
プレゼント

ノルディックウォーキング 体験会

♣ ノルディックウォーキングとは ♣

両手でポール(ストック)を使って歩行を補助する全身運動です。通常のウォーキングより高い運動効果が得られます。

◆と き **3月19日(日)** 〈小雨決行〉
[受付:8時45分～ スタート:9時 解散:12時(予定)]

◆コース **文化財事務所～宮山古墳～みやす塚古墳～
～御所の郷～ネコ塚古墳～文化財事務所**
[集合・解散:文化財事務所(室102)] 〈距離 約3.5km〉

*車でご来場の際は、文化財事務所の駐車場をご利用ください。

参加費 300円
(保険代) 当日徴収



参加賞
あり

- ◆持ち物 タオル、飲み物、雨がっぱ、ポール (お持ちの人)
- ※ポールは無料レンタルもできます。
- ※持ち物は両手が使えるリュックサックなどでお持ちください。

◆申込方法 電話で生涯学習課へ。

ID 2576



定員
10人程度
(先着順)

《申込期間》
3月6日(月)
～13日(月)

車道を通行しますので、安全に十分注意してください。開催中の負傷等は主催者で応急処置をしますが、他の責任は負いません。

◎主催 御所市体育協会 (市民スポーツ部)

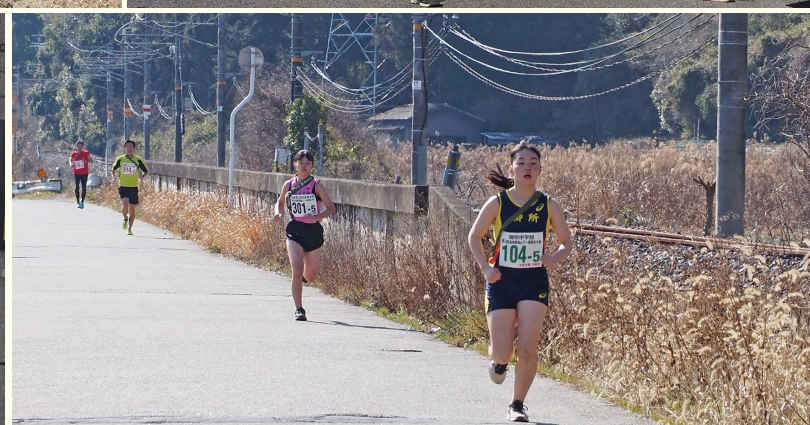
◆申し込み・問い合わせ
生涯学習課 ☎44-3598



まちの フォト★ニュース

第74回金剛葛城山下一周駅伝大会 兼 第10回奈良県知事杯駅伝大会

2月5日、第74回金剛葛城山下一周駅伝大会兼第10回奈良県知事杯駅伝大会が開催されました。3年ぶりの開催となる今大会は晴天に恵まれ、正午の号砲を合図に69チームが葛城公園を出発。金剛・葛城連山を望む起伏に富んだ25.9km(6区間)の難コースをランナーたちは全力で駆け抜け、たすきをつなぎました。



市ホームページに詳しい大会結果や
当日の写真などを掲載しています！

ID 533



	1位	2位	3位
中 学 校	東大寺学園中学校	広陵中	奈良学園中
男 子 の 部	1時間34分31秒	1時間41分59秒	1時間47分38秒
中 学 校	畝傍中学校	御所中学校	伏見A
混 合 の 部	1時間33分10秒	1時間45分46秒	1時間46分6秒
高 等 学 校	奈良高等学校A	生駒高校	東大寺学園高校
男 子 の 部	1時間25分56秒	1時間27分22秒	1時間33分47秒
高 等 学 校	橿原高校A	橿原高校B	奈良高等学校B
混 合 の 部	1時間32分43秒	1時間37分12秒	1時間39分47秒
一 般 1 部	頭文字C	安達組	谷河誕生日おめでとう
男 子 の 部	1時間24分2秒	1時間26分2秒	1時間30分45秒
一 般 2 部	GOJO.RC	大和ガスA	山田ファミリー豪
男 子 の 部	1時間34分52秒	1時間40分2秒	1時間40分43秒
一 般 2 部	NRF混合	歩°ジティ部	チーム42
混 合 の 部	1時間46分28秒	1時間50分8秒	1時間50分20秒
市内一般2部	田村薬品工業株式会社	KAJITA	御所市役所
	1時間48分51秒	1時間57分42秒	2時間3分9秒
総合優勝「奈良県知事杯」	頭文字C		1時間24分2秒