



ご せ
広報 御所

Gose city Nara

2024

6

No.1003

GOSE goes on!



御所市LINE
公式アカウントで
御所市をもっと知ろう!



にじいろ広場 遊びに来ませんか



防災交流館に、親子で交流できる子育て支援室「にじいろ広場」がオープン。
金剛葛城の美しい眺望のもとで一緒に遊びながら、保育士に子育ての相談もできますよ♪

16、17ページで「にじいろ広場」を特集!

日頃の備えと、早めの避難が大事！

6月は土砂災害防止月間



写真提供：(一財)消防防災科学センター「災害写真データベース」

豪雨や長雨、地震などに伴い毎年のように各地で発生する土砂災害は、多くの尊い命を瞬時に奪い去り、深刻な被害をもたらします。

土砂災害の発生を事前に予測することは大変困難です。災害への必要な備えと、いざという時の避難行動について、この機会に確認しておきましょう。



撮影：令和5年6月 古瀬

土砂災害発生のおそれがある「土砂災害警戒区域」に自分の家が該当するかどうか、奈良県ホームページや市の「総合防災マップ」などで確認しておきましょう。

- 奈良県砂防・災害対策課 ☎0742-27-7513
- 奈良県災害リスク情報システム
 www1.nara-saboinfo.jp/

御所市総合防災マップ ID 2753

▲「広報御所」5月号と同時配布



LINEを活用！
 市LINEのメニュー「まもる」に避難所や防災情報を集約。
 <表紙の二次元コードから登録>

〈災害時に市長が発令する避難情報〉

危険度

| 警戒レベル | 区分 | 発令時の状況 | みなさんがとるべき行動 |
|-------|--------|---|--|
| レベル5 | 緊急安全確保 | 災害が発生または切迫しており、生命が危険にさらされている状況です。 | ★命の危険！直ちに安全確保 * 身を守る行動をとってください。 * 外が危険な場合は屋内の最も安全な場所へ直ちに避難してください。 |
| レベル4 | 避難指示 | 災害発生の恐れや人的被害の可能性が高まっており、全ての人が避難を開始しなければならない状況です。 | ★危険な場所から全員避難 * 指定の避難場所等へすみやかに避難してください。 * 移動が危険と思われる場合は、近隣や自宅内のなるべく安全な場所へ避難しましょう。 |
| レベル3 | 高齢者等避難 | 災害発生の恐れや人的被害の可能性が高まりつつあり、避難に時間のかかる人が避難を開始しなければならない状況です。 | ★危険な場所から高齢者等は避難 * 避難に時間のかかる人（高齢者や障がいのある人など）は、支援者と一緒に指定の避難場所等へ避難してください。 * それ以外の人は避難の準備を始めましょう。 |

全員避難

▶ 多くの土砂災害では、木造1階で被災しています。避難場所等への移動が困難なときは、近くの頑丈な建物の2階以上へ避難してください。それも難しい場合は、山側から離れた部屋や2階以上など、自宅内のより安全な場所へ避難しましょう。

▶ 指定避難場所以外に、災害の危険性のない親せきや知人宅等へ避難することも、検討しましょう。

▶ 広報車による呼びかけや緊急速報メール、テレビ・ラジオの気象情報にも注意してください。



登録しよう！
防災メール



「御所市防災メール」に登録すると、市内で発表された気象警報や地震情報、避難情報などをスマホ等で受信できます。



■ 問い合わせ 地域協働安全課 ☎44-3269

災害時の防災情報

ID 2382



市の動向

【令和6年4月30日現在】

市の人口 23482人 (-41人)
 男性 11009人 (-13人)
 女性 12473人 (-28人)
 世帯数 11993戸 (+ 7戸)
 * () 内は前月比

季節の変わり目のこの時期、私は毎年体調管理に苦戦します…。一方で日照時間も長くなり、より活動的になろうとする自分との闘いでもあります (笑) (て)

いまさらですが、今年の阪神タイガースのチームスローガンは「A.R.E. GOES ON」。広報御所をお読みのみなさんなら見覚えがあるのでは…? (ヒント:表紙) (山)

友好都市・亀山市の石水溪^{せきすいけい}〜鈴鹿峠を歩いてきました。巨岩の溪谷や、旧東海道の古道、重伝建に選定された^{せきじやく}関宿の街並みなど、豊かな自然と歴史を堪能しました(久)

- 2 6月は土砂災害防止月間
- 3 ベビーマッサージ教室
- 4 議会広報
- 6 いきいき百歳体操 ほか
- 7 けんこう
- 14 図書館へ行こう!
- 15 ひろば ほか
- 16 防災交流館 子育て支援室 "にじいろ広場"
- 18 暮らし
- 25 お知らせ
- 32 まちのフォト☆ニュース

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、検索ボタンをクリック! ●詳しくは、こちら↓



🎵🐣🌸🎵🐣🌸 タッチング♡Baby Class

～ベビーマッサージ教室～

まだ言葉が話せない赤ちゃんとお父さんやお母さんがコミュニケーションを取るのにおすすめなのがベビーマッサージです。お互いのリラックス効果を高めることで、精神的安定につながり、赤ちゃんとの絆が深まります。

タッチングBabyClassで赤ちゃんとの触れ合いを楽しみ、癒しのひとときを過ごしてみませんか!

- ▶対象 市内に住所がある乳児(生後1か月から6か月頃まで)とその保護者
- ▶場所 防災交流館 2階 和室(三室111の1)
- ▶定員 各日10人(先着順)
- ▶持ち物 母子健康手帳、バスタオル、着替え、オムツ、ミルク(必要な人のみ)
- ▶申込方法 各開催日の2日前までにLINE、電話または健康推進課窓口で。



参加無料

申込必要



◀LINE予約

ID 3973

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

| 開催日 | 時間 | 参加を控えるケース |
|----------|---------------------------|---|
| 6月21日(金) | 10時～11時40分 (受付:9時50分～) | <ul style="list-style-type: none"> • 肌に湿疹が出ているとき • 予防接種を受けた直後 • 発熱や下痢など体調不良のとき |
| 7月19日(金) | | |
| 8月9日(金) | | |

※ 9月以降の日程は、市ホームページでご確認ください。
 注) 予約人数が少ない場合や悪天候により中止することがあります。

令和6年 御所市議会3月定例会

議会 広報

No.22

発行 御所市議会
編集 議会広報編集委員会
令和6年6月1日発行
問い合わせ 議会事務局
62・3001 (内線312)

「議会広報」では、市議会の活動を中心に、議会情報を市民のみなさんにお伝えします。
※定例会開催月の3か月後に掲載予定です。

令和6年3月定例会を3月4日～21日の18日間開催しました。

本定例会では、市長から令和6年度の施政方針が述べられたほか、本会議や予算特別委員会等で活発な議論が交わされ、一般質問を6日、7日の2日間行い、市政全般についてたどしました。

8日には議案審議を行い、「令和6年度御所市一般会計予算について」他、「国民健康保険事業・学校給食費・介護保険事業・後期高齢者医療保険事業の4特別会計予算及び水道・下水道の2事業会計予算について」を予算特別委員会に、議第14号の「御所市廃棄物の処理及び再利用の促進に関する条例の一部改正について」を厚生建設委員会に付託しました。また「御所市伝統的建造物群保存地区保存条例の制定について」など、市長から提出された議案全24件を原案どおり承認、可決、同意しました。そのうち、「御所市教育長の任命について」は討論、採決の結果、賛成多数で同意しました。

最終日の本会議では、厚生建設委員会に付託された議第14号について、委員長報告があり、討論、採決の結果、賛成多数で原案どおり可決しました。予算特別委員会に付託された7議案については、委員長報告の後、「令和6年度御所市一般会計予算について」は討論、採決の結果、賛成多数で可決しました。その他6議案についても、全会一致で原案どおり可決しました。また、追加議案として市長から「令和5年度御所市一般会計補正予算(第12号)について」他1件が上程され、原案どおり可決しました。



予算特別委員会

3月8日の本会議において、令和6年度御所市一般会計予算、国民健康保険事業・学校給食費・介護保険事業・後期高齢者医療保険事業の各特別会計予算、水道事業会計予算、下水道事業会計予算の7議案を、齋藤委員長、川田副委員長、丸山委員、中谷委員、川本委員、池田委員、南委員、杉本委員の8名の委員で構成される予算特別委員会に付託し、市長以下理事者の出席を求め、市民のための効果的な予算が計上されているかという視点に立ち、4日間にわたり慎重に審議を行いました。

主な審議内容

令和6年度の予算について、市長の思いを求めたところ、『勝負の10年』の初年度として新たな息吹を吹き込む予算編成と言える。大きな起債がこの10年で終了する。この10年しっかり舵をとれば、新庁舎を含む駅前整備、保育所、新しい学校づくりに明るい兆しが見え、将来へ向けた展望を持つことができる」と答弁がありました。

また、必要不可欠な事業が多いものの、人員や時間には限りがあり、優先順位の設定が必要と予想されることについて市長の考えをただしたところ、「今は同時並行で進めているのも事実であり、今後の流れで臨機応変に対応していきたい」と答弁がありました。

審議結果

令和6年度御所市一般会計予算について、討論、採決の結果、賛成多数で原案どおり可決しました。また、4特別会計予算及び2事業会計予算について、採決の結果、全会一致で原案どおり可決しました。これらにより、令和6年度予算は総額265億3,128万2千円となりました。

議事録は「市議会ホームページ」からご覧いただけます。

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



一般質問

3月定例会では、7人の議員が市政について質問しました。内容の一部を抜粋し、質問と答弁の要旨を掲載します。

川田 大介 議員

問 御所市長選について

答 さまざまな事業を通して将来の展望が見え始めるこの10年間で、本市にとって勝負の10年間であることは、施政方針で申し上げたとおりです。私の4期目の任期を全身全霊で全うし、次の御所市への思いを精一杯訴え、多くの反省点も含めて市民の皆さまの審判を仰ぎたいと考え、令和6年5月26日の御所市長選挙に再び挑戦させていただきたいと考えております。

中谷 文雄 議員

問 孤立化を前提とした地域防災計画づくりについて

答 御所市において燃料・水の備蓄量確保については、一定数を備蓄している状況ですが、孤立対策としては、それぞれの地域での備蓄が重要であると考えます。孤立する地域を想定し、事前に被害確認のルート設定や、速やかな救助のための地図の作成などを行います。今後は、能登半島地震での課題を検証し、孤立化への対策を含めて御所市地域防災計画や関連計画を見直し、災害対策の強化を図っていきます。

川本 雅樹 議員

問 教育行政について ※歴史博物館に係る箇所

答 博物館建設は、教育振興のみならず有効な地域振興策と考えています。ただ、少子化等に伴う小・中学校の再編が喫緊の課題となっており、博物館も再編による余剰校舎の利活用の選択肢の一つとして考えられますが、博物館建設を後回しにするのではなく、小・中学校の再編と並行して考えていきたいと思っております。どのような博物館が必要か、博物館を核としてどのようなまちづくりが展開できるかについて、庁内で議論を進めていきたいと思っております。

杉本 延博 議員

問 地域ポイント、自治体ポイント制度を活用したまちづくりの提案

答 自治体ポイント制度は自治体が行うサービスやイベントについての市民の認知・参加を促進する制度と理解しております。その効果には地域経済の活性化や行政サービスの効率化などがあり、便利さと安全性の向上や地域コミュニティの活性化などの効果があるのではないかと考えております。国や他市町村の動向から勘案しましても前向きに検討すべき制度であると認識しております。

松浦 正一 議員

問 御所市内自然景観保全と環境保全の状況 他1件

答 御所市の景観に関わる業務につきましては、国の景観法、奈良県景観条例、奈良県自然環境保全条例に基づき奈良県などへの届出についての案内を行っております。御所市には環境条例、景観条例はございません。奈良県の景観条例、自然環境保全条例などに基づいた判断となっており、県で全て許認可が行われております。

丸山 誠 議員

問 保育所統廃合について 他3件

答 市長就任時に、保育所の状況や子どもの数などを鑑み、保育所統合が1丁目1番地だと申し上げてきました。保育行政基本構想に基づき、南部は葛城保育所を大規模改修するべく、今年度に設計の最終調整を行っております。今後は準備期間を設け、令和8年度に1年間休所して工事を着工し、令和9年度から児童を受け入れる計画で進めており、北部につきましては、令和6年度中に用地の選定を進めてまいります。

齋藤 聡 議員

問 学校統合について

答 学校規模適正化の取り組みは、未来の御所市を担う児童生徒に良好な教育環境を構築するとともに、まちづくりにつながる大きなプロジェクトです。課題を先送りせず、将来を見据えてこれまで以上に事業に向き合って進めていき、また、学校再編に至るまでの間、小規模・少人数のデメリットを抑え、質の高い教育の推進を目指す「GOSEPLAN」を進めていきたいと思っております。具体的には、カリキュラムの統一を基盤に合同遠隔授業や合同部活動、STEAM教育に取り組んでいきたいと思っております。

令和6年 御所市議会5月臨時会



監査委員 生川 真也



副議長 池田 靖幸



議長 南 満

御所市議会の今後一年間の役員体制です。各委員会の正副委員長・委員、一部事務組合議会議員の改選結果については、市議会ホームページをご覧ください。

議会役員を改選

いきいき百歳体操

あなたもまちも元気!

いきいき百歳体操
動画▶ ID 2741

市では、介護予防運動「いきいき百歳体操」を通じてご近所とのつながりを深め、住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごせるまちを目指しています。

令和6年5月現在、市内で「いきいき百歳体操」を週1回実施しているチームは26あります。

その中から今回は、いきいき百歳体操で全身の筋力がアップした! という「東辻自治会」チームを紹介します♪



【東辻自治会チーム】

〈活動場所：東辻公民館 毎週水曜日 14時〜〉

「東辻自治会」チームでは、「いきいき百歳体操」開始時とその3か月後に体力測定を実施。測定結果から、体操を続けた3か月間で全身の筋力がアップした人がいることが分かりました!

〈体力測定結果(参加者から一部抜粋)〉

| 測定内容 | 30秒間いす立ち座り | | 3m歩行(往復) | | 握力(右) ^{握力アップ↑↑} 握力(左) | | | |
|------|------------|-------------------------|----------|--------------------------|--------------------------------|--------|--------|--------|
| | 開始時 | 3か月後 | 開始時 | 3か月後 | 開始時 | 3か月後 | 開始時 | 3か月後 |
| Aさん | 21回 | 27回 ^{下肢筋力アップ↑} | 7.4秒 | 6.8秒 ^{歩行能力アップ↑} | 32.9kg | 38.2kg | 33.4kg | 37.6kg |
| Bさん | 12回 | 17回 | 8.6秒 | 8.8秒 | 15.9kg | 18.6kg | 15.4kg | 20.0kg |

ほかにも誤嚥性肺炎を予防する「誤嚥にナラン! 体操」をあわせて実施しており、参加者からは「1回5分程で気軽にでき、むせこみが減った」というお話をいただきました。

「私たちも近所で集まって活動を始めたい!」という人は、ぜひ地域包括支援センターへご連絡ください。みなさんのやる気、元気を応援し、サポートします♪

■問い合わせ 御所市地域包括支援センター〔高齢対策課内〕☎65-2020

オレンジカフェ



〈6月〉

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。

認知症のこと、一緒に語り合いませんか。



参加無料

| 開催日 | 時間 | 内容 | 場所 | 連絡先 |
|--------|-------------------|--|---------------------------------------|--|
| 16日(日) | 13時~15時 | ●認知症に関する情報提供 ●脳トレ ●習字 ●交流会 など | 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) |
| 19日(水) | 13時30分~ 15時30分 | ●アニマルセラピー ●Let's 園芸! ~アサガオを植えよう~ | 小規模多機能型居宅介護 事業所 き・さらぎ (蛇穴157の1) | 小規模多機能型居宅介護 事業所 き・さらぎ (☎64-0366) |

*テンドーヒル御所わかば館および聖ヨゼフ・ホームは、7月に開催します。

御所市地域包括支援センター〔高齢対策課内〕☎65-2020

がん患者のための アピアランスケア助成金

市では、がん患者のみなさんが、治療に伴うアピアランス(外見)の変化による自分らしさの喪失感や経済的負担をやわらげ、安心して療養生活や社会参加に取り組んでいただけるよう、補整具の購入費用の一部を助成します。

◆助成対象者（全てに該当する人）

- 申請日時点で御所市に住所がある人
- がんと診断され、その治療を受けた、または現に受けている人
- 市税を滞納していない人
- 他の法令等に基づく同等の助成金等を受けていない人

◆助成の対象となるもの

▷医療用ウィッグ

- 全頭用または部分用ウィッグ
- 頭皮保護用ネット

（ウィッグと同時に申請する場合）

※毛付き帽子、付属品、ケア用品は対象外。

▷乳房補整具

- 補整下着（併用するパッドを含む）
- 人工乳房（乳房再建術等によって体内に埋め込まれたものは対象外）

令和6年
4月1日以降
に購入した
ものが対象

◆助成額 購入金額の2分の1

〈上限額〉

- 医療用ウィッグ 50,000円（1回限り）
- 補整下着 10,000円（1回限り）
- 人工乳房 左右で各50,000円（各1回限り）

◆申請方法

購入日から1年以内に、必要書類を健康推進課へ提出してください。

◆必要書類

- 助成金交付申請書
- 助成金交付請求書
- がん治療を受けた、または現に受けていることが確認できる書類
- 領収書の写し
- 希望の振込口座が確認できるものの写し

*詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ID 3921



平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性のみなさんへ

ワクチン接種で防ごう 子宮頸がん キャッチアップ接種

HPVワクチン接種の積極的勧奨が差し控えられていたことにより公費での接種機会を逃した人を対象に、あらためて公費での無料接種の機会を提供しています。（対象者には案内を送付しています。）

▶対象者 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性

▶場所 ①市内指定医療機関、②市外指定医療機関(県内)

※②は接種前に健康推進課で手続きが必要

▶接種方法 医療機関へ直接予約

▶持ち物 予診票、母子健康手帳

ID 2298

費用
無料

《接種期限》

令和7年

3月31日



◀HPVワクチン
キャッチアップ接種
のご案内



◀HPVワクチン
リーフレット

注 接種は合計3回で、完了するまでに約6か月間かかります。
接種を希望する人は、早めの接種をご検討ください。

5月に、対象者へ受診案内と受診券を送付しています。

検査項目など詳しくは受診案内をご確認ください。(☆30歳代の方は受診券がありません)

| 集団健診 | | 国保「特定健診」 | |
|-------|--|----------|--|
| 対象者 | 国保被保険者(30歳～74歳) ※御所市で保険証の交付を受けた人 | | |
| 自己負担額 | 無料 (★セットで受けるがん検診は有料) | | |
| 申込方法 | ①「特定健診受診確認はがき」【受診案内に同封】を郵送、 ②健康推進課へ電話、③LINE予約 のいずれか。(先着順) | | |
| 受診方法 | 当日、受付で受診券(レモン色)を必ず提示。 | | |



▲LINE予約

〈集団健診 実施日程〉 (場所：いきいきライフセンター ★10月19日は防災交流館)

| | 実施日 | 受付時間 | 定員 |
|-----|------------|---------------|------------------------|
| 土曜日 | 6月30日(日) | 9時～11時 | 各 |
| | 11月17日(日) | (*) | 110人 |
| 日曜日 | ★10月19日(土) | 9時～11時 | 80人 |
| 平日 | 6月28日(金) | 9時～11時 (*) | 各 110人 ～ 140人 |
| | 9月27日(金) | | |
| | 11月25日(月) | | |
| | 12月4日(水) | | |
| | 12月17日(火) | | |
| 夜間 | 7月12日(金) | 18時～20時 | 各 80人 |
| | 11月15日(金) | | |

★10月19日(土)は下記の各種がん検診もあわせて受診できます。 ※費用がかかります。

(申込締切日：10月7日(月))

○対象者 40歳以上の人

○自己負担額

| | |
|--|--------|
| <input type="checkbox"/> 胃がん検診 | 1,000円 |
| <input type="checkbox"/> 肺がん・結核検診 レントゲンのみ | 400円 |
| <input type="checkbox"/> レントゲン+たん | 900円 |
| <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 | 無料 |
| <input type="checkbox"/> 乳がん検診 <40～49歳> | 3,000円 |
| <input type="checkbox"/> <50歳以上> | 2,000円 |
| <input type="checkbox"/> 子宮がん検診 | 700円 |

*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。

| 個別健診 | | 国保「特定健診」 後期高齢者「健康診査」 | |
|-------|--|---|--|
| 対象者 | 国保被保険者 (40歳～74歳) ※御所市で保険証の交付を受けた人 | 後期高齢者医療被保険者 (75歳以上の人 および65歳以上で 一定の障害を有する人) | |
| 自己負担額 | 無料 | | |
| 申込方法 | 直接、医療機関へ申し込み。 | | |
| 受診方法 | 当日、被保険者証またはマイナ保険証と受診券(レモン色)を医療機関窓口へ必ず提示。 | | |
| 実施期間 | 6月1日(土)～12月末 | | |
| 実施場所 | 実施医療機関(受診案内をご確認ください。) | | |

国保「特定健診」 後期高齢者「健康診査」を 受診できない人

- ①国保・後期高齢者医療以外の健康保険に加入している人
- ②妊娠中または出産後1年以内の人
- ③6か月以上継続して入院している人
- ④国保人間ドックの受診決定者
※国保脳ドックの受診決定者は、特定健診を受診できます。
- ⑤施設に入所している人

◆ 後期高齢者医療からのお知らせ ◆

◆今年度中に75歳になる人へ

74歳の間は国保「特定健診」、75歳になると後期高齢者「健康診査」の対象者になります。どちらかを選んで受診してください。「特定健診」を受診希望の人には、6月3日(月)から健康推進課窓口で「特定健診受診券」を交付します。「後期高齢者健康診査受診券」は75歳になった日から1～2か月後に送付します。

※11月～令和7年3月に75歳になる人には、「特定健診受診券」を5月中に送付しています。

◆施設に入所している人へ

(特別)養護老人ホーム、介護保険施設、障害者支援施設等の施設入所者は、原則として受診できません。受診を希望する人は、保険課へお問い合わせください。

国保の特定健診 後期高齢者の健康診査

けんこう



■お問い合わせ

《国保「特定健診」》……………健康推進課(いきいきライフセンター内) 電話60・1165
《後期高齢者「健康診査」》……………保険課(市役所新館1階) 電話44・3293

6月の成人保健事業

参加無料

| 事業名 | 実施日 | 実施時間・場所 | 内容 | 申込 | 持ち物・注意事項 |
|---------|---------------|--------------------------------|---|----|-------------------------------------|
| スマイルクラブ | スマイル拳 太極拳 | 7日(金) 21日(金) いきいきライフセンター | 13:30～15:00 初心者もOK!楽しく太極拳を 学びましょう。 前後にストレッチもします♪ | 不要 | 室内用シューズ (靴底の薄いもの)、 水またはお茶、タオル |
| | レッツ ウォーキング | 9日(日) いきいきライフセンター (集合) | 9:15～12:00 行き先：柳田川、 鴨都波神社方面 | | 飲み物、タオル |



けんこう

奈良県医師会の学術部会が行う 無料健康相談(6月)

- ◆場所 奈良県医師会館1階
(橿原市内膳町5の5の8)
※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

| 相談内容 | 開催日 | 時間 | 予約期限 |
|------|--------|-------------------|--------|
| 精神科 | 10日(月) | 15時30分～ 16時30分 | 3日(月) |
| 眼科 | 11日(火) | 14時～15時 | 10日(月) |
| 整形外科 | 18日(火) | 14時～15時 | 17日(月) |
| 内科疾患 | 26日(水) | 13時30分～ 14時30分 | 25日(火) |

5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日は「禁煙週間」

世界の人々と一緒に禁煙をはじめよう！

「やめたいとは思っているけれど、なかなかやめられなくて」「家族に禁煙してもらいたいけど…」とお悩みのみなさん。ぜひ、健康推進課にご相談ください。健康相談・禁煙指導を行っていますので、一緒に禁煙にチャレンジしませんか！

たばこは「美」と「若さ」の大敵

たばこには、非常に多くの有害物質が含まれています。その害は少しずつ体内に蓄積され、肌や体内年齢に悪影響を及ぼします。

若さ、美しさ、そして健康を維持するためにも、「たばこにさよなら」してみませんか。



SMART LIFE PROJECT
厚生労働省ホームページ▶



- ▼歩行距離 約10km
- ▼歩行時間 約3時間
- ▼持ち物 弁当、飲み物、敷物、雨具、常備薬、帽子など
- ▼申込方法 6月17日(月)までに、健康推進課へ電話またはGOGOウォーキング倶楽部会員へ。
- ※体調や安全については自己管理をお願いします。

コース
いきいきライフセンター(集合)⇨市民運動場⇨掖上罐子塚古墳⇨掖上駅⇨掖上小学⇨いきいきライフセンター(解散)

- 集合：9時15分
- 出発：9時30分
- 解散：14時30分頃

- ▼開催日 **6月24日(月)**
- ※8時の時点で雨の場合は中止
- ▼集合・解散時間

**GOGOウォーキング
倶楽部ツアー**



スウェーデンに学ぶ フッ素を使ったむし歯予防

「2+2+2+2
テクニック」
ってなに？

みなさんはスウェーデンと聞くと何をイメージしますか？歯科医の間では、むし歯予防の最先端を行く国として知られています。今回はフッ素（フッ化物）の応用によるむし歯予防についてお話しします。

スウェーデンはいち早く国を挙げて、むし歯予防にフッ化物を利用し、成果を上げてきました。今から約60年前の1960年代、スウェーデン国内の約15,000人の小児と青少年にフッ化ナトリウムを含む水溶液で洗口させたところ、顕著なむし歯予防効果が得られました。同時期にフッ化物を含んだ歯磨剤（歯磨き粉）が開発され、今やほとんどの歯磨剤にフッ化物が含まれています。約40年前の1985年、日本におけるフッ化物配合歯磨剤の市場占有率は12%でしたが、2020年には92%まで上昇しています。また、1985年における日本の12歳児のむし歯経験歯数は平均4.63本だったのに対し、2020年には0.68本まで減少しています。このことから、フッ化物の応用によるむし歯の予防効果の高さが伺えます。

けんこう

どんなむし歯予防を実践しているの？

スウェーデンでは「2+2+2+2テクニック」と呼ばれる歯磨き方法が実践されています。近年、日本でもこの方法が推奨され始めました。具体的にはフッ化物配合歯磨剤を、

- ① 1日**2回**（うち1回は就寝前）、② 1回につき**2cm**使い（5歳以下の使用量は下表参照）、
- ③ **2分間**歯磨きし、④ その後**2時間**飲食を控える

というテクニックです。さらに、歯磨き後のうがいも**2回**程度にし、できるだけ口の中にフッ化物が残るようにすればよいかと考えます。「2+2+2+2テクニック」は市販のフッ化物配合歯磨剤でも十分な効果が期待できますので、一度実践してみてください。

歯磨剤（歯磨き粉）の使い方

使用する歯磨剤については現在、日本ではフッ化物濃度が1000ppmFおよび1450ppmFの商品が市場に出回っており、5歳以下は1000ppmF、6歳以上は1450ppmFを使用することが望ましいとされています。フッ化物の応用によるむし歯の予防効果は、小児、成人、高齢者を問わず全ての年代で認められています。

〈推奨されるフッ化物配合歯磨剤の使用量と濃度〉

| 年齢 | 使用量 | フッ化物濃度 |
|------|---------------|-----------|
| 0～2歳 | 米粒大(1～2mm程度) | 1,000ppmF |
| 3～5歳 | 豆粒大(5mm程度) | |
| 6歳以上 | 歯ブラシ全体(2cm程度) | 1,450ppmF |



最後に、奈良県では「なら歯と口腔の健康づくり計画(第2期)」が策定され、令和6年度から開始しています。その計画の中にも「むし歯予防をさらに進めるため、フッ化物応用を推進」という文言が盛り込まれています。具体策としては、乳幼児期～少年期(0～18歳)の子どもを対象とした、



▲なら歯と口腔の健康づくり計画(第2期)

- フッ化物配合歯磨剤の正しい使用方法の普及啓発
- 市町村におけるフッ化物塗布事業および希望する施設で実施されるフッ化物洗口に対する支援

の取組が挙げられています。行政、市民、学校、施設、歯科医師、その他関係者が一体となって、むし歯から歯を守り、お口の健康増進、さらには心身の健康増進に取り組もうという施策です。みなさんのご理解をいただければ幸いです。



誰でもいつからでもできるむし歯予防。今日から実践してみませんか♪

御所市歯科医師会



酸味を活用して減塩！～お酢編～

今年度は「酸味」を取り入れることで、うす味でも満足感を得られるレシピをご紹介します♪
お酢は糖分を含む食品を原料として、アルコール発酵、酢酸発酵させた調味料で、原料の違いによって多くの種類があります。疲労回復や内臓脂肪の減少などさまざまな効果・効能があるといわれるお酢ですが、料理にうまく使うことで味が際立ち、少ない塩分でもおいしく仕上がります。

今回は、お酢を効かせたポテトサラダをご紹介します♪酸味のする野菜がアクセントとなり食欲をそそられます。ぜひお試しください！

お酢でさっぱり！ ポテトサラダ

1日の塩分摂取量基準
男性 7.5g未満 女性 6.5g未満



〈1人分〉
塩分 約0.7g

〈作り方（6人分）〉

- ① 玉ねぎを薄くスライスし、600Wの電子レンジで約1分加熱する。きゅうりもスライスして、粗熱がとれた玉ねぎと一緒に、お酢と塩をもみ込んで置いておく。
- ② ジャガイモの皮をむいて一口大に切り、鍋に入れて茹でる。柔らかくなったらザルにあげ、お湯を捨てた鍋に戻して弱火で2～3分加熱し、水分を飛ばしながら木べらでつぶす。
- ③ ②のジャガイモが冷めたら、①のきゅうりと玉ねぎを入れて、ツナ缶とマヨネーズ、黒こしょうを加えて全体をよくかき混ぜ、冷蔵庫で冷やしてできあがり☆

ワンポイント

お皿に盛り付けてから追加で黒こしょうをかけても美味♪

材料（6人分）

| | |
|------------|-----------|
| ジャガイモ | 5個（約500g） |
| 玉ねぎ | 1個（約150g） |
| きゅうり | 1本（約100g） |
| ツナ缶 | 1缶（約70g） |
| お酢（穀物酢） | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| マヨネーズ | 大さじ3 |
| 黒こしょう（粗びき） | 小さじ1 |



ひまわりクラブ

エアロビクス

申込
不要

つや・若さを維持する簡単エアロビクスを体験してみませんか！

運動後はマッサージでリラックス。講師からひとこと健康アドバイスもあります♪

◆対象者 市内在住で40歳以上の人

◆開催日 6月14日(金)

◆時間 14時～15時（受付：13時30分～）

◆場所 いきいきライフセンター

◆持ち物 水またはお茶、タオル、室内用シューズ

※自主グループのため、参加費（500円）が必要です。
詳しくは健康推進課へお問い合わせください。

熱中症警戒アラート 全国運用中!

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境**になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。
発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

報道機関
(テレビ・ラジオ)



〇〇県で熱中症警戒アラートが発表されました。
明日は熱中症予防行動を徹底しましょう。



防災無線

SNS



けんこう

熱中症特別警戒アラート

広域的に過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じる恐れがある場合に発表されます。

熱中症とは

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等の症状をきたし、**最悪の場合は死に至る疾患**ですが、下記のような**予防行動**を行えば防ぐことができます。

熱中症警戒アラート発表時は**徹底した予防行動**を!



エアコンを適切に使用しましょう

- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



熱中症のリスクが高い人に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある人、肥満の人、障害者等は熱中症になりやすい人々です。これらの熱中症のリスクが高い人には、身近な人から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給等を行うよう、声をかけましょう。



外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。



暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう

- 暑さ指数は、時間帯や場所で大きく異なります。熱中症予防情報サイトなどで身の回りの暑さ指数を確認し、行動の目安にしましょう。



※環境省熱中症予防情報サイト: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。

【熱中症予防情報サイト(環境省)】熱中症警戒アラート・暑さ指数・熱中症予防に関する情報 ▶▶▶



クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）を開設します

「気候変動適応法及び独立行政法人環境再生保全機構法の一部を改正する法律」により、**指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）**が規定されました。暑さをしのぐことができる場を確保することで、極端な高温時の熱中症による重大な健康被害の発生を防止するため、御所市においてもクーリングシェルターを指定しました。

〈クーリングシェルターとは…〉

熱中症による人の健康被害の発生を防止するため、市が指定した施設。「**熱中症特別警戒アラート**」が発表されたときは、一般に開放し、暑さをしのぐことができる場所になります。



指定暑熱避難施設
クーリングシェルター
COOLING SHELTER

▲このマークが目印！

| クーリングシェルター指定施設 | 開設時間 |
|----------------|--------------|
| 御所市役所 | 8:30 ~ 17:15 |
| いきいきライフセンター | |
| アザレアホール | 9:00 ~ 17:00 |
| 防災交流館 | |
| 中央公民館 | |
| 葛公民館 | |
| 人権センター | |
| 文化交流センター | |
| 市民運動公園 | |
| ごせまちセンター | |

☆施設を利用する際の注意事項

- ◆施設を開放するのは、4月第4水曜日～10月第4水曜日のうち原則「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときです。（施設の休館日を除く）
- ◆ロビーなど、施設が指定する場所のみ利用できます。
- ◆施設内の温度調整はできません。
- ◆飲み物は各自でご用意ください。
- ◆利用にあたっては各施設の指示に従ってください。

注 施設により休館日が異なります。事前にご確認ください。

クーリングシェルター指定施設を追加する場合は、市ホームページでお知らせします。

ID 3970

お医者さんからのメッセージ

腎臓病にならない生活、なったらすぐに治療！



あなたの腎臓は元気ですか？
○尿に異常がある。特に、たんぱく質が尿に漏れている。（たんぱく尿）
○腎臓の働き（腎機能）が低下している。
これらのどちらもなければ腎臓は元気です。腎臓はよほど調子が悪くならないと、自分から「調子が悪い」とは言いません。したがって、自分の腎臓が元気がどうかを定期的に調べる必要があります。定期健診の項目には腎臓の検査が含まれていますので、ぜひ受診し腎臓を定期的にチェックしてください。

また、高血圧や糖尿病になると腎臓に負担がかかります。血圧や血糖値を適正な値に維持するのも腎臓が喜ぶポイントです。このように取り組んでも腎臓が悪くなることがあります。どんな病気でも、早く見つけて、早く治療することが大切です。最近になって、SGLT2阻害薬という薬に腎臓を保護する効果が発見されました。この薬は特に、尿にたんぱく質が漏れている人に効果が高いと考えられ、腎臓病になった早期から服用を開始することで、腎臓が悪くなるスピードが緩やかになり、腎臓を喜ばせることができます。

腎臓を悲しませない生活を心がけ、定期健診を受けて、腎臓が悪いと言われたらできるだけ早くかかりつけ医を受診してください。

奈良県医師会

新着図書

★貸出冊数 **10冊**まで
★貸出期間 **2週間**

CD・DVD
を含む

図書館ブログも見てね♪

www.ik.licsre-saas.jp/gose-city/



『27000冊ガーデン』大崎 梢



「転落死体が発見された場所に本を落としてきてしまったー」男子生徒から相談を受けた、県立高校の学校司書・星川駒子は、出入りの書店員・針谷敬斗と共に、生徒が巻き込まれた事件の解決に一役買うが…。本への愛に満ちた図書館ミステリーです。

『絵巻で読む方丈記』



鴨長明

『マザー・グースの音楽帖』



志田英泉子

『まるごと とうもろこし』八田 尚子



日本でとうもろこしといえば、焼いたりゆでたりして食べるスイートコーンを思い浮かべますが、世界ではさまざまな色や味のとうもろこしが作られ、家畜のエサや工業製品にも使われています。そんなとうもろこしの歴史や料理などを、絵とともに紹介します。

『けものみちのにわ』



水尻紅美子

『ようこそ！ 虫のぬけがら博覧会』



森上信夫

ブックリサイクル

図書館入口付近に常設
(休館日を除く)

| | | | |
|--|------------------------|----------------------------|----------------------------|
| HOT DOG | 遊ぶ！ ダンボール貯金箱 | 遊べる！ ダンボール貯金箱 | 著者・出版社 山田素子／著 ブティック社 |
| | おふろのなかの ジャンゲルたんけん | まつおか たつひで ／作・絵 童心社 | |
| ムシ、はっけん！ (紙芝居) | 空気のみみつ | マンガデザイナーズラボ ／まんが Gakken | |
| | たべるぞ たべるぞ | 田島 征三／作 佼成出版社 | |
| A WONDER BOOK FOR GIRLS & BOYS | オレンジ色の世界 | カレン・ラッセル／著 河出書房新社 | 著者・出版社 |
| | 認知症大全 | 齊藤直子／取材・文 小学館 | |
| Nathaniel Hawthorne ／著 Oxford University Press | 共生社会の アサーション入門 | 小林学美／著 明石書店 | |
| | 日本産品を世界へ！ よくわかる食品輸出 | 伊藤 優志ほか／著 日本食糧新聞社 | |
| 読書工房／編者 国土社 | 日本史のなかの裁判 | 川嶋 四郎／著 法律文化社 | |
| | 読書工房／編者 国土社 | 読書工房／編者 国土社 | |

6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 | | | | | | |

は休館日 は整理日(休館)



つーちゃん

- ◆6月の図書館行事
- 〈地階 児童書コーナー〉
- ▼つーちゃんのおはなし会
2日(日) 11時～
- ※御所実業高校生による読み聞かせもありまよ
- ▼おはなしをたのしむ会
8日・22日(土) 10時30分～
- 〈2階 視聴覚室〉
- ▼英語でおはなし会
29日(土) 10時30分～

☆古文書初級講座

7月～9月に開催

申し込みが必要です。
詳しい内容は15ページをご覧ください。



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 **地域子育て支援センター こひつじ**

◆問い合わせ ☎☎66-2233 / ☎66-0022

6月の「こひつじサロン」

◆場所 恵愛ホール [(福) 恵愛保育所内] (増355)

| 対象 | 開催日 | 時間 | 事業内容 |
|----------------|---------|-------------|---|
| 1歳半未満の 未就園児 | 水曜日 | 9:30～12:00 | 雨音に耳を澄ませ、カエルやカタツムリの気配を感じながら、親子で梅雨ならではの楽しみを見つけましょう。 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。 4日(火)～6日(木)はお休みです。 |
| | 火曜日・木曜日 | 12:30～15:00 | |
| 1歳半以上の 未就園児 | 水曜日 | 12:30～15:00 | |
| | 火曜日・木曜日 | 9:30～12:00 | |



● **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。

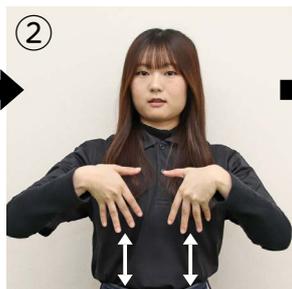
● **一時預かり保育**
ご希望の人はお問い合わせください。

【手話ミニ講座】 Vol.27 午後から雨ですね



① 「午後」

右手の人差し指と中指をそろえて額の前で真上に立て、左下へと倒す。
*時計の針が正午を過ぎる様子を表す。



② 「雨」

開いた両手の指先を下に向け、2～3回同時に上下させる。
*雨がザーザー降っている様子。



③ 「～ですね」
(同意を求める)

前後に置いた両手の親指と人差し指の先を同時に2回、付けて離す。



〈手話モデル〉
御所市手話サークル「むつの会」
会員 小林 滯奈さん
〈手話指導〉
御所市聴力障害者部会

ひろば

図書館イベント

古文書 初級講座

◆問い合わせ 図書館 ☎65-2580

～昔の文字をたどって タイムスリップ！古文書の初心者もOK～

■開催日

7月6日(土)・8月3日(土)・9月7日(土)

■時間

13時30分～15時
(受付:13時～)

■場所

アザレアホール 視聴覚室
(御所市13)

受講
無料



◆対象 全日程を受講できる人

◆講師 安田 真紀子さん

(奈良大学非常勤講師/
奈良町からくりおもちゃ館館長)

◆申込方法

6月5日(火)から、図書館1階
カウンターで受付。(電話申込は不可)

先着
16人

にじいろ広場

親子で遊びに来ませんか？

防災交流館Mimoro(ミモーロ)内に、乳幼児と保護者のみなさんが一緒に楽しめる子育て支援室「にじいろ広場」がオープン！経験豊富な保育士がみなさんをお出迎えします。お子さんと一緒に遊びながら、子育てに関する相談や交流、情報発信などを行っています。気軽にお越しください♪

にじいろ広場 利用案内

- 利用できる人 0歳～6歳(小学校入学前)の子どもとその保護者
- 利用できる日 防災交流館の開館日
(市ホームページをご確認ください)
- 利用時間 9時～11時30分
13時～16時
- 場所 防災交流館 2階
(三室111の1)
- ◆問い合わせ
子育て推進課 ☎44-3422
〈にじいろ広場 ホームページ〉

ID 3880

ID 3963



ボールプールや、ままごとでエンジョイ☆



経験豊富な保育士が常駐。気軽にお声がけください！

注意事項

- ごみ(紙おむつを含む)は必ずお持ち帰りください。
- 室内での食事はできません。(3階に飲食できる休憩室があります)
- 中学生以下の子どもが乳幼児を連れて入室することはできません。
- 安全のため、保護者同伴であっても小・中学生は入室できません。
- 発熱など体調が悪い人は利用できません。
- お子さんを預かることはできません。保護者同伴が必須です。
(トイレなどやむを得ない場合を除く)
- 利用者が多数の場合は、利用時間や人数を制限することがあります。
- 気象警報発表時・災害発生時は避難施設となるため利用できません。



親子で参加 ☆お楽しみイベント☆

手遊びや工作、季節の催しなど、親子で楽しむことができるイベントを定期的に開催します♪

● イベントカレンダー 〈6月～8月〉

| 開催日 | 時間 | 内容 |
|---------|----------------|------------------|
| 6月7日(金) | 11時～ 11時20分 | 牛乳パックの パペット作り |
| 7月5日(金) | 15時30分～ | 七夕飾り |
| 8月2日(金) | 15時50分 | うちわ作り |

※9月以降の日程は「にじいろ広場」ホームページをご確認ください。

- 申込方法 防災交流館(☎62-1110)へ電話、または直接にじいろ広場へ。
- 参加は市内に在住の親子を優先します。市外の方は、お問い合わせください。
- 申込多数の場合、参加をお断りすることがあります。

参加無料
申込必要



授乳室(上)や遊具の殺菌庫(下)を完備。安心してご利用いただけます。



お楽しみイベント(第1回)を開催☆

5月12日、第1回となるお楽しみイベントを開催しました。この日は1歳～5歳の16人の子どもたちが集まり、てぶくろシアターを楽しんだり、お父さんやお母さんと一緒に手遊びでリズムに合わせてどうぶつに変身したり、いろんな遊びを楽しみました。

イベント後もボールプールや、ままごとで元気に遊んだ子どもたち。なかには今後小学校が同じ校区になる子たちもいたそうで、子どもたちだけでなく親同士の交流の場にもなっていました。

奈良テレビ放送
「ゆうドキッ!」
動画をウェブ公開中♪



ピンクあげる♪

ひきこもり支援に関する相談窓口

相談
無料

「学校へ行きたいけど、いじめが怖い…」
「働きたいけど、人と関わるのが苦手だ…」
「引きこもっている子どもへの接し方を教えて…」
「引きこもっている子どもの将来が不安だ…」

さまざまな経緯や事情を抱えて「ひきこもり」の状態にある人やそのご家族の思いに寄り添いながら、関係機関への相談や社会参加支援、就労支援など、自立に向けた支援を行います。〈相談内容の秘密厳守〉

◇受付時間 月～金曜日 9時～17時

(祝休日および12月29日～1月3日を除く)

※月曜日は、専門の相談員(公認心理師)が対応します。

◇相談窓口 青少年センター(葛公民館内)(戸毛979の1)

◇相談方法 ①来所 ②電話 ③メール ④家庭への訪問

※①および④は、事前予約が必要です。

※メールの相談への返答は、日数がかかることがあります。

◇相談・予約・問い合わせ

青少年センター ☎67-1896

✉youngsupport@city.gose.nara.jp

電話は公民館職員がお受けしますので、「相談窓口」とお伝えください。

本人のほか、ご家族からの相談にも応じます。



暮らし



介護予防センター 介護予防教室 教室生 追加募集



「健康第一」「認知症予防」「生活を楽しむ」を柱に教室を開催しています。

| 教室名 | 開催日 | 時間 | 定員 | 持ち物等 | 主な内容 |
|--------|---------|------------|-----|------------------------------|--|
| カラオケ教室 | 第1・3木曜日 | 13時～15時30分 | 30人 | 飲み物、タオル、室内用シューズ | 大きな声を出して呼吸器を鍛え、リズム感を養い、楽しく歌うことで健康を促進しましょう。 |
| ごせ元気塾 | 第1・3金曜日 | 13時30分～15時 | 30人 | 飲み物、タオル、室内用シューズ ※動きやすい服装で | カラオケ機器を使って、音楽と映像に合わせて簡単な体操をすることで、楽しく心と体の健康づくりをしましょう。「運動機能向上」「転倒防止」「認知症予防」などの効果が期待できます。 |

◆対象 市内在住でおおむね60歳以上の人

◆受講期間 令和7年3月まで

◆場所 介護予防センター (戸毛1032の1)

◆申込方法 電話または直接、介護予防センターへ。

☆すでに教室生の人は申込不要

◆申込期間 6月5日(水)～28日(金)

※定員になり次第、締め切ります。

◆申し込み・問い合わせ

介護予防センター ☎67-0964

[受付: 8時30分～17時15分(土(日)を除く)]

受講
無料

国民年金 保険料の納付案内を民間委託しています

日本年金機構では、国民年金保険料が未納となっている人に対して、電話および文書により、保険料の納付や免除等申請などの案内を行う業務を、民間事業者に委託しています。

- 委託事業者 (株)バックスグループ
- 専用フリーダイヤル ☎0800-808-7000
[8時30分～21時(年末年始、お盆を除く)]

▷ご案内の際は

- 本人確認のため、基礎年金番号や氏名、生年月日、住所などをおたずねします。
- 日本年金機構が発行した納付書により、金融機関やコンビニでの保険料納付を案内します。

***委託事業者が、戸別訪問したり、現金をお預かりしたりすることはありません。**

振り込め詐欺 などにご用心!

市の委託事業者が、電話で預貯金口座を指定してATMで振込の操作をさせたり、年金手帳や通帳、キャッシュカードなどを預かりたりすることは絶対にありません。委託事業者を装った悪質な詐欺に十分ご注意ください。



■問い合わせ

大和高田年金事務所 ☎22-3531
市役所市民課 ☎44-3018
国民年金保険料ご案内専用サイト
🌐 www.nenkin.backs.co.jp



老齢基礎年金の受給額は、保険料の納付期間などに応じて決まります。また、**保険料を納めずにいると、不慮の事故等で障害が残ったときに障害基礎年金を受給できないことがあります。**保険料は忘れずに納めましょう。保険料を納めるのが経済的に困難な場合は、保険料の納付猶予や免除について、市民課へご相談ください。

暮らし



消費生活アドバイス

◆相談・問い合わせ
市民課 ☎62-3001 (内線253)

消費生活相談をご利用ください!

◆消費生活相談窓口

ID 454

◇日時 **毎週木曜日** 10時～16時
(祝日、年末年始を除く)



◇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、状況により交渉のお手伝い(あっせん)をすることもあります。



***事業者への指導や処分を行う権限はありません。**

【相談する際の留意事項】

- 原則、御所市・葛城市に在住する本人からの相談に限ります。
- 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、トラブルの発生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。
- 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場合あり。)
- 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。
- 「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。



▼下記でも相談できます▼

《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

注意

パソコンのウイルス感染を騙るサポート詐欺、SNSを通じた副業詐欺、投資詐欺、国際ロマンス詐欺などが急増中!

▷不安を感じたら、左記へ相談。

ウイルス感染
今すぐ電話を!
XXX-XXXX-XXX



6月の各種無料相談日程表

| 相談名 | 日曜 | 時間 | 場所 | 予約 | 問い合わせ | 備考 | |
|---|-------------------------|-------------|---------------------------------|----|-----------------------------|--|---|
| 交通事故相談 | 6 木 | 10:00~15:00 | 市役所本館2階 会議室5 | 要 | | 電話で予約 | |
| 行政相談 | 18 火 | 13:30~16:00 | 市役所新館1階 消費者相談室 | 要 | 市民課☎44-3018 | 電話で予約 (先着5人) | |
| 法律相談 | 12 水 | 13:00~16:00 | | 要 | | 電話で予約 (先着6人) | |
| 中南和法律相談 | 28 金 | 13:00~16:00 | 防災交流館 3階 活動室B | 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 | 4 火 | 13:30~16:30 | 人権センター 図書室 | 要 | 人権施策課 ☎65-2210 | 前日までに電話で予約 (先着6人) | |
| 人権相談 | 6 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 | | | 6月6日は、アザレアホール と人権センターの2か所で 実施します。 |
| | 20 | | 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7月11日(木)) | | | 不要 | 税務課☎44-3194 | | |
| 消費生活相談 御所市・葛城市の 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253) | *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 ☎69-3001 | | |
| 教育相談 | 月~金 | 9:30~16:30 | 御所市適応指導教室 〔葛公民館内〕 | 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 | 御所市ボランティアセンター 〔御所市社会福祉協議会 隣〕 | 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。 | |

★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。

6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 |
|------|-------------------------------|-------|--|
| 3 月 | 檜原、宮戸、西寺田、豊田 | 20 木 | 樋野、戸毛、稲宿 |
| 4 火 | 森脇、東名柄、井戸、佐田、 多田、名柄、南郷、増 | 21 金 | 戸毛、奉膳、古瀬、川合 |
| 5 水 | 関屋、さくらが丘荘園、元町 | 22 土 | 古瀬、奉膳、水泥、朝町、 新田 |
| 6 木 | 三室新町、三室、幸町住宅 | 24 月 | 重阪、小林 |
| 7 金 | 幸町、宮戸団地、東佐味 | 25 火 | 小林、櫛羅、東松本 |
| 10 月 | 秋津団地、鴨神上、鴨神下、 西佐味 | 26 水 | 櫛羅、東松本、葛城台団地、 大広町、宮前町、柳田町 |
| 11 火 | 朝妻、僧堂、伏見、高天、林、 北窪、西北窪、西佐味 | 27 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、旭町、柿ヶ坪町、 東辻、竹田、西久保本町、 神宮町、代官町、南中町 |
| 12 水 | 鳥井戸、林、船路、極楽寺、 五百家、持田、栗阪 | 28 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 |
| 13 木 | 小殿、富田、下茶屋、西垣内、 南寺田、條、出走、南郷 | 7/1 月 | 檜原、宮戸、西寺田、豊田 |
| 14 金 | 室、池之内、今出、緑ヶ丘 | | |
| 17 月 | 蛇穴、北十三、南十三、 出屋敷、柳原、今城 | | |
| 18 火 | 茅原、緑町、玉手、北方、 中方、上方 | | |
| 19 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、留守にする場合は、隣近所の人にお願ひ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**

その救急車…本当に必要ですか？

◆問い合わせ
御所消防署 ☎62-0119

救急出動件数は全国的に増加傾向にあり、市内でも年々増加しています。「119番」の救急要請を受けると、現場から最も近い救急車が出動しますが、その救急車が出動中の場合は近隣の消防署から出動することになります。その場合、現場への到着に時間を要することが多くなり、救える命が救えなくなる可能性があります。「119番」通報する前に、救急車が本当に必要かどうか、よく考えましょう。



救急車を呼ぶか迷ったら… 救急安心センターへ電話

「救急車を呼ぶか、医療機関を受診するか、自分では判断できない。」そんなときは、救急安心センターへお電話ください。看護師や相談員が相談に応じ、助言を行います。詳しくは奈良県ホームページをご覧ください。

▷奈良県救急安心センター相談ダイヤル〈24時間・年中無休〉

☎#7119 または ☎0744-20-0119



救急安心センター

▷こども救急電話相談 (15歳未満の子ども)

☎#8000 または ☎0742-20-8119



こども救急電話相談

[平日…18時～翌8時、土曜…13時～翌8時]

[日曜・祝休日・12/29～1/3…8時～翌8時]



★全国版救急受診アプリ
症状の緊急度や必要な対応を判断するため、総務省消防庁が提供するアプリです。受診できる医療機関や移動手段などの情報も検索できます。



（救急119）

※ただし、命に関わる病気やケガで緊急に治療が必要な場合は、迷わず「119番」通報してください。

暮らし

声の広報 届けませんか？

録音奉仕サークル「ほたる」では市の広報紙を音訳(*)し、視覚に障害がある人に届けるボランティア活動を行っています。

具体的には毎月「広報御所」の記事を分担して読み上げ、録音・編集し、「声の広報」として必要とする人にCDでお届けします。



メンバーに音訳のプロはいませんが、地域性を生かしながら記事の内容を正しく伝えられるよう、みんなで頑張っています。活動に興味のある人は気軽にご連絡ください！

*知ってますか？「音訳」

視覚に障害がある人のために、文字で書かれている新聞や本などの内容を音声にして伝えることを言います。

◆問い合わせ 福祉課 ☎44-3491

◆問い合わせ
企画政策課 ☎44・3167

◇詳しくは市ホームページ
をご覧ください。申込時
にご確認ください。

ID 408

☆テーマ一覧および申込書は企画政策課で配布、または市ホームページからダウンロードできます。

◆申込方法 申込書に必要事項を書いて、開催希望日の2週間前までに企画政策課「市役所新館2階」へ申し込んでください。

◆費用 無料(会場使用料等は学習団体が負担)

◆会場 学習団体に用意してください。(市内に限る)

◆日時 曜日は問わず、9時～21時の間の90分以内

◆対象 市内に在住、勤務または通学する人で構成された15人以上の学習団体

◆説明 行政の仕組みや事業内容など、市政に関する理解を深め、これからのまちづくりについて考えてみましょう。ご希望のテーマに応じて、市職員が説明を行います。

御所市
まちづくり
出前トーク

スズメバチの巣の駆除費を補助します

★今年度から補助上限額を引き上げました！



スズメバチは非常に危険なハチで、刺されると最悪の場合、死に至ることもあります。自分で巣を駆除するのは大変危険です。また、周辺に被害が広がるおそれもあるため、駆除は専門業者に依頼しましょう。

専門業者に依頼して巣を駆除した場合、**10,000円を上限**とする補助金を予算の範囲内で交付します。

◆対象者 次の要件をすべて満たす個人

(1)スズメバチの巣がある市内の土地や建物、工作物の所有者、使用者または管理者

(2)専門の駆除業者に依頼して巣を駆除した人

(3)市税等の滞納がない人

※対象となる巣は、**活動中の巣に限り**ます。

◆補助金の額 巣の駆除に要した費用の2分の1

〈巣1個あたり上限10,000円〉

(100円未満の端数は切り捨て)

※駆除に伴い建築物等の一部を損壊する必要がある場合の費用および復旧にかかった費用は対象外。

◆申請に必要な書類

①御所市スズメバチ駆除費補助金交付申請書(兼請求書)

②巣の駆除に要した費用がわかる領収書の写し

③巣の駆除を実施した場所の位置図または見取図

④巣の駆除前と駆除後の写真(危険なため、駆除業者に撮影してもらってください。)

⑤振込口座の通帳の写し

※①は環境政策課で配布または、

市ホームページから

ダウンロードできます。

ID 1023



◆申請方法 申請に必要な書類(①～⑤)および印鑑(認印)を環境政策課[クリーンセンター内](栗阪293)へ持参してください。

*補助金は口座振込します。

★**巣を駆除した翌日から**

30日以内に申請してください。



■問い合わせ 環境政策課 ☎66-1087

クビアカツヤカミキリにご注意！

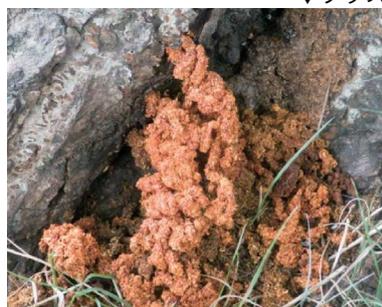
ID 2938

市内で特定外来生物「クビアカツヤカミキリ」の被害が確認されています。この昆虫は主にサクラ、ウメ、モモなどバラ科の樹木を枯らす危険性があります。見かけた人は、駆除と情報提供をお願いします。

●被害樹木の状況

幼虫が4月末～10月末にかけて樹木内部を食い荒らす。

被害樹木からは、ミンチ状の「フラス」(木くずとふんが混ざったもの)が大量に排出される。



▼フラス

(写真提供
伊藤ふくお氏)

▶成虫



●成虫の特徴

○体長は2.5cm～4cm、全体的に

光沢のある黒色で、胸部が赤色

○活動期は5月末～8月末

【見つけたときの対処方法】

▶成虫はその場で捕殺し、右記へ連絡してください。

▶飼育したり、野に放ったりする行為は、「特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律」により罰せられます。

▶サクラなどの樹木の下に大量のフラスや脱出孔を見つけたら、写真を撮り右記へ連絡してください。

☆クビアカツヤカミキリに関する県内の状況は次のウェブサイトを確認できます。

🌐 www.pref.nara.jp/53306.htm



◇連絡・問い合わせ

御所市環境政策課 ☎66-1087

奈良県景観・自然環境課 ☎0742-27-8757

イノシシ防護柵 設置補助金

交付申請を受け付けます

イノシシによる農作物の被害をなくすため、トタン、ネット、電線などの防護柵を設置する場合に、材料費の一部を補助します。

■問い合わせ
農林商工課
☎44-3497

★必ず購入する前に申請を済ませてください。

◆補助金の額（1申請者に1件のみの補助）

材料購入費の2分の1〈上限10万円〉

※1mあたりの材料単価は上限850円とします。

◆申請に必要な書類

- 猪防護柵設置補助金交付申請書
- 事業計画書
- 位置図
- 見積書
- 設置前の写真

◆申請の受付

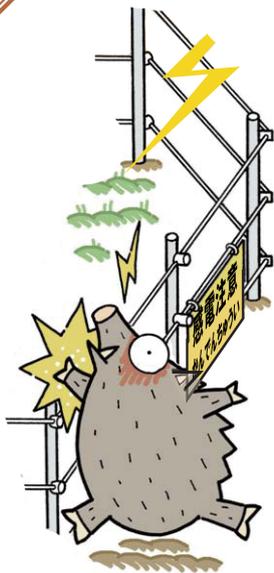
○受付期間 令和7年2月28日(金)まで。

（令和7年3月末までに設置の完了が必要です。）

○受付時間 8時30分～17時

○受付場所 農林商工課〔市役所新館2階〕

※補助金は予算の範囲内での交付となるため、年度途中で受付を終了する場合があります。



お願い

電気柵を設置するときは…

周囲の安全のため、適切な機器の設置および、柵の存在を知らせる危険表示板の設置をお願いします。

☆危険表示板の設置は、電気事業法等の法令で義務付けられています。

暮らし

ため池や用排水路付近での水遊びなどは非常に危険！



農業水利施設での事故にご注意ください

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、農業水利施設にごみや草木などを捨てないでください。



◆問い合わせ 建設課 ☎44-3495

アライグマ捕獲従事者講習会

野生動物を捕獲するには狩猟免許が必要ですが、市では国の承認を受け、アライグマに限り、講習を受ければ捕獲することができます。アライグマの被害でお困りの人は、この機会にぜひ受講してください。【講習は年1回のみ開催】



◆日時 6月25日(火) 13時30分～15時

◆場所 産業振興センター（元町1の1）

◆講習内容

- 防除実施計画および捕獲に関する注意事項
- 箱わなを使用したアライグマの捕獲方法

※従事者証の有効期間は10年です。すでに従事者証をお持ちの人で、期限が迫っている人は、再度受講してください。

◆申込方法 6月21日(金)までに電話で下記へ。

◆申し込み・問い合わせ
農林商工課 ☎44-3497

受講
無料

家庭生ごみ処理容器等設置費補助金

家庭から出る生ごみの自家処理をすすめ、ごみの減量を図るため、家庭用の生ごみ処理容器等の購入費の一部を補助します。

◆補助の対象となる生ごみ処理容器等の種類・基数・補助金額

| 処理容器等の種類 | 家庭生ごみ処理機（電気式） | 家庭生ごみ処理容器（コンポストなど） |
|----------|--|--------------------|
| | 機器の詳細は、市ホームページをご覧ください。 | |
| 基数 | 1世帯（同居を含む）につき1基。ただし、機器を買い換えた場合は、前回の補助金交付から5年以上経過していること。 | |
| 補助金額 | 購入価格（税込）の2分の1（100円未満は切り捨て） ※ポイントなどによる値引きがある場合は、値引き後の購入価格の2分の1 | |
| 補助上限額 | 30,000円 | 3,000円 |



◆必要となる条件（すべてに該当すること）

- 市内に住所があること。
- 購入した生ごみ処理容器等を市内に設置し、適正な維持管理ができること。
- 堆肥化された生ごみを自分で適切に処理できること。
- 世帯の全員が市税を滞納していないこと。



◆補助金交付申請

生ごみ処理容器等を購入後2か月以内に申請してください。申請書類や手続きの流れなどは、下記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。

ID 1245

◆申請先・問い合わせ

環境政策課〔クリーンセンター内〕
☎66-1087



暮らし

6月2日～8日 危険物安全週間

【次世代へつなごう無事故と青い地球^{はし}】

家庭や事業所などで燃料として利用されるガソリンや灯油、ガスなどの危険物は、引火性や爆発性が高く、貯蔵・取扱方法を誤ると重大な事故につながります。事故原因の多くは、不適切な管理や取り扱いなどの人為的ミスです。事故を防ぐため、危険物の貯蔵・取り扱いには十分注意しましょう。

危険物に関する注意事項

- ▶ 危険物の近くでは火を使用しない。
- ▶ 火の中にスプレー缶を投げ入れない。
- ▶ スプレー缶を捨てる際は、必ず屋外で穴を開け、ガスを完全に抜く。
- ▶ 石油類は法令で定められた容器に入れて密封し、直射日光を避け、風通しの良い場所で保管する。
- ▶ 危険物を燃料とする機器は、注意事項をよく読んで正しく取り扱う。
- ▶ 消毒用アルコールは、火気の近くで使用しない。



■問い合わせ 御所消防署 ☎62-0119

水道メーター

取替作業にご協力ください

各ご家庭に設置している水道メーターは正確に検針できるよう、検定有効期間が8年と定められています。水道局では、これに合わせて計画的に水道メーターを取り替えます。（私設を除く）



- ▶ 対象家庭には事前にチラシでお知らせします。
- ▶ 取替作業は御所市上下水道協同組合が行います。
- ▶ 作業に伴い15分～20分程度断水します。
- ▶ 作業後、最初に水を使う前に、水道管内の空気や濁り水を排出してください。

メーターは貸与品で無料です。取替作業の際に費用を請求することは一切ありません。

◆問い合わせ

水道局お客様センター ☎62-1591

事業者の
みなさんへ

事業系一般廃棄物は適正な処理を

◆問い合わせ 環境業務課〔クリーンセンター内〕(栗阪293) ☎43-5775

店舗・飲食店・オフィス・事業所(工場)等から出るごみは、事業者の責任で適正に処理しなければならない「**事業系ごみ**」です。「**家庭ごみ**」(可燃ごみ・不燃ごみ・リクエスト収集)としては絶対に出さないでください。

※家庭から出るごみと品目は同じでも、事業所等から出るものは事業系一般廃棄物になります。

事業系一般廃棄物の処理方法

次の**1**~**3**のいずれかの方法で適正に処理してください。

☆**産業廃棄物の混入は厳禁!**

1 事業者が直接、クリーンセンターへ搬入

《搬入時間》

月~金曜日(水曜日以外は祝日も可)

8時30分~12時・13時~15時

※水曜日の搬入は、なるべくご遠慮ください。

《処理手数料》

同一事業者について1日の搬入量が

300kg以下の部分…150円/10kg

300kgを超える部分…180円/10kg

○搬入する前に許可申請が必要です。

※申請は、環境業務課〔クリーンセンター内〕で受付します。

○搬入の際は、市が定める受入基準(分別排出等)に従ってください。

2 事業者が市の許可業者に収集運搬を委託

※市の許可業者は、市ホームページに掲載。

ID 266



○市の許可を受けた一般廃棄物収集運搬許可業者が事業系一般廃棄物の収集運搬を請け負うことができます。
無許可業者へ委託すると、委託した側も罰せられますので、ご注意ください。

○排出の際は、透明または半透明の袋を使用し、分別排出にご協力ください。また、粉じんが飛散するなど、周囲の環境に悪影響を及ぼさないようお願いします。

○**産業廃棄物が混入しないように十分注意してください。**
○委託料金は、委託先の許可業者にご確認ください。

3 事業者が自らの施設で処理

「生ごみ処理器」等で適正に処理してください。

ごみの発生抑制と再資源化の推進

ごみ(廃棄物)の発生抑制のため、さらなる分別・リサイクルなどの取り組みにご協力をお願いします。

古紙(段ボール・新聞・雑誌・OA紙など)や缶、びん、ペットボトルなどは、分別・再生利用が比較的容易です。資源回収業者等に処理を依頼し、再資源化に努めてください。

お知らせ

6月の納税等

《納期限・口座振替日》

★忘れずに納付してください★

7月1日(月)

市県民税(普通徴収分) 全期・第1期

担当窓口 収税課〔市役所本館1階〕☎44-3629

★口座振替で納め忘れなし!

- 振替日までに口座残高の確認をお願いします。
- 全期前納の口座振替をご利用の方で、残高不足等により口座振替ができなかった場合は、1期分は納付書による納付、2期以降は期別の口座振替になります。(次年度は全期前納の口座振替に戻ります。)

【口座振替の手続きは…】

市内の金融機関または収税課で手続きできます。
▷必要な物 預貯金通帳と届出印、納税通知書

☆コンビニやスマホ決済アプリも利用できます!

1件30万円以内の納付書で、納期内であれば、コンビニやスマホ決済アプリ(※)を利用して納付できます。

※利用できるスマホ決済アプリは、市ホームページでご確認ください。



*病気・失業など、やむを得ない事情により納期内の納付が困難な場合は、収税課へお越しください。資力や生活状況をふまえた分割納付などの相談を、随時行っています。

令和6年度

■問い合わせ 税務課 ☎44-3194

ID 3951



市県民税(個人住民税)の定額減税

賃金上昇が物価高に追い付いていない状況をふまえ、国民の負担を緩和するため、デフレ脱却のための一時的な措置として、令和6年度市県民税(個人住民税)の定額減税が実施されます。

◆対象者

令和5年中の合計所得金額が1,805万円以下の納税者
(個人住民税非課税の人および均等割のみ課税の人は対象外)

◆減税額 (次の金額の合計額)

- 納税者本人 … 1万円
- 控除対象配偶者および扶養親族 (いずれも国内居住者) … 1人につき1万円

※減税額が個人住民税所得割額(税額控除後の額)を超える場合は、所得割額を上限とします。

※控除対象配偶者を除く同一生計配偶者(国内居住者)は令和6年度の定額減税は対象外ですが、令和7年度の個人住民税で1万円の定額減税を行う予定です。

その他

- 減税額は、納税通知書の課税明細または、特別徴収税額通知書の摘要欄に記載しています。
- 定額減税しきれない(定額減税可能額が所得割額を上回る)場合は、別途調整給付金が支給されます。
- 所得税の定額減税については、国税庁ホームページ「定額減税特設サイト」をご参照ください。

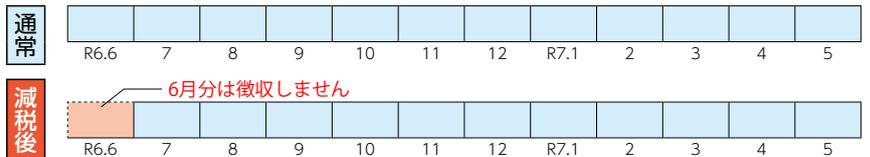


◆定額減税の実施方法

個人住民税の納税方法によって異なります。(定額減税対象外の人は、通常どおりの徴収方法です。)

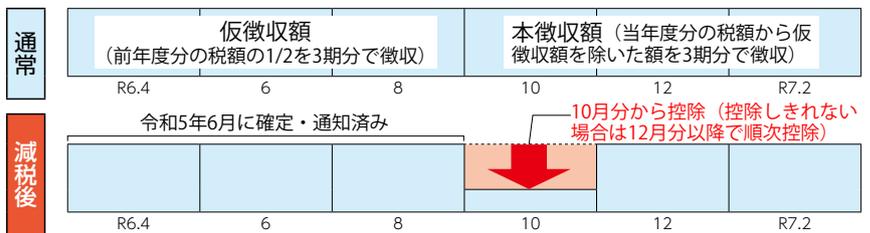
▷ 給与から徴収 (特別徴収)

6月分は徴収せず、定額減税後の税額を7月分～令和7年5月分の11回に分けて徴収します。



▷ 公的年金等から引き去り (年金特別徴収)

10月分の本徴収額から定額減税分を控除し、控除しきれない場合は、12月分以降の本徴収額から順次控除します。



▷ 納付書または口座振替で納付 (普通徴収)

第1期分(6月分)の税額から定額減税分を控除し、控除しきれない場合は、第2期分(8月分)以降の税額から順次控除します。



お知らせ

費用無料



お口の健康診査
◁ □ 口腔健康診査 ▷
(後期高齢者医療広域連合)

お口の健康は、暮らしを快適にし、健康長寿につながります。健診を受けて、お口の健康を保ちましょう。

◆対象者 後期高齢者医療保険に加入している75歳・80歳・85歳の人(令和6年4月1日時点)
※対象者には受診券(はがき)を送付しています。

◆受診期間 6月1日(土)～11月30日(土)

◆受診場所 県内歯科医療機関

◆受診方法 歯科医療機関へ電話等で予約のうえ、受診してください。

◆持ち物 後期高齢者医療保険証またはマイナ保険証、受診券(はがき)

◆問い合わせ

奈良県後期高齢者医療広域連合

☎0744・29・8430

令和6年度

■問い合わせ 税務課 ☎44-3194

ID 3802



市県民税(個人住民税)の主な改正点

○森林環境税(国税)の創設 〈右表〉

令和6年度から、市県民税(個人住民税)に併せて森林環境税(1人1,000円)が課税されます。

※平成26年度から10年間、東日本大震災復興基本法に基づく臨時特例措置として、市県民税(個人住民税)の均等割額に年額1,000円が加算されていましたが、この措置は令和5年度で終了しました。

| 税目 | | 令和5年度 | 令和6年度 |
|-----------|-----|--------|--------|
| 森林環境税(国税) | | - | 1,000円 |
| 住民税均等割 | 県民税 | 2,000円 | 1,500円 |
| | 市民税 | 3,500円 | 3,000円 |
| 合計 | | 5,500円 | 5,500円 |

○上場株式等の配当所得等に係る課税方式の統一

上場株式等の配当所得等に係る課税方式を、所得税と個人住民税で統一することになりました。

※従来は所得税と個人住民税で異なる課税方式を選択できましたが、令和6年度からは異なる課税方式を選択できなくなりました。

○国外居住親族に係る扶養控除等の見直し

令和6年度から、国外居住親族を扶養控除等の対象とする場合の要件が厳格化されました。30歳以上70歳未満の人を扶養控除等の対象とする場合は、その国外居住親族が次のいずれかに該当する必要があります。

- ①留学により国内に住所および居所を有しなくなった人
- ②障害者
- ③納税義務者からその年において生活費または教育費に充てるための支払いを38万円以上受けている人

●令和6年度市民税・県民税・森林環境税の税額決定・納税通知書は、6月10日(月)に発送予定です。

令和6年6月から

御所市の国保にご加入のみなさん

ID 1802

入院時の食事代等の標準負担額が変更になります!

入院したときは、診療や薬にかかる費用(医療費)とは別に、食事代等の一部自己負担が必要です。

■入院時の食事代(1食あたり)の標準負担額

| 区分 | | 変更前 | 変更後 |
|----------------|------------------|------|---------|
| 一般(下記以外の人) | | 460円 | 490円 *1 |
| 住民税非課税世帯・低所得者Ⅱ | 過去1年間の入院が90日まで | 210円 | 230円 |
| | 過去1年間の入院が90日を超える | 160円 | 180円 |
| 低所得者Ⅰ | | 100円 | 110円 |

(*1)一定の要件に該当する場合は、280円



■入院時の食事代および居住費の標準負担額

〈65歳以上の人療養病床に入院する場合〉

| 区分 | 食事代(1食あたり) | | 居住費(1日あたり) |
|----------------|------------|---------|----------------|
| | 変更前 | 変更後 | |
| 一般(下記以外の人) | 460円 | 490円 *2 | 370円 (変更なし) |
| 住民税非課税世帯・低所得者Ⅱ | 210円 | 230円 | |
| 低所得者Ⅰ | 130円 | 140円 | |

(*2)一部医療機関では450円

▷入院時に負担した食事代や居住費は高額療養費の対象外です。

◆問い合わせ
保険課 ☎44-3267

お知らせ

市民の善意

ありがとうございました。

(順不同・敬称略)

〈御所市のために〉

〇三宅株式会社

50万円



〇ラフターヨガ・フラワー

1万7250円

〇子どもの図書充実のために

〇退職公務員連盟御所支部

33万272円

暮らしの情報

▼教科書展示会

令和7年度使用中学校教科書採択見本本を展示します。自由に閲覧できます。

◆期間 6月14日(金)～7月12日(金)

(月曜日および6月30日(日)は休館)

◆場所 図書館 地階

◆問い合わせ 児童書コーナー(御所市13)

◆学校教育課 ☎44・3596

▼公共職業訓練生募集

◆訓練科

①CADものづくりサポート科

②住宅リフォーム技術科

◆訓練期間 8月～令和7年2月

◆訓練場所 ポリテクセンター奈良

(橿原市城殿町433)

女性の権利ホットライン

弁護士による、女性の権利一般に関する無料電話相談を実施します。気軽にご相談ください。

◆日時 6月24日(月)
10時～16時

◆主な相談内容 離婚や家族に関する問題、労働問題、相続の問題、事業の問題、消費者問題、LGBTQに関する問題など

◆相談専用電話番号
☎0742-22-6947
(当日のみ)

◆問い合わせ
奈良弁護士会
☎0742-22-2035



広告

お知らせ

▼御所市・葛城市・五條市 合同企業説明会 参加企業募集

企業と求職者のマッチングの場の創出を目的に開催する合同企業説明会の参加企業を募集します。

◆募集企業 令和7年度に採用予定

◆定員 各10人程度

◆受講料 無料(教科書代等は実費)

◆募集期間 6月3日(月)～7月2日(火)

◆申し込み・問い合わせ
ポリテクセンター奈良
☎0744・22・5226



◆日時 8月31日(土)

◆日時 8月31日(土) 10時～11時30分・13時～14時30分

◆場所 道の駅かつらぎ

(葛城市太田1257)

◆参加費 無料(諸経費は実費負担)

◆申込方法 参加申込(同意)書を6月28日(金)までに農林商工課へ提出してください。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

◆問い合わせ

農林商工課

(市役所新館2階)

☎44・3497

ID 2822



◆ 有料広告掲載の問い合わせ ◆
企画政策課 ☎44-3167

▼中途失明者・盲ろう者等生活訓練事業申込受付

- ◆奈良県では、中途失明等の視覚障害者および視覚と聴覚の両方に障害がある盲ろう者に対して、自立生活に必要な各種訓練等を行っています。
- ◆対象 県内に住む在宅の重度の視覚障害者および盲ろう者
- ◆内容 歩行訓練、コミュニケーション訓練、日常生活動作訓練、パソコン等情報支援機器に関する訓練、その他の生活に必要な助言や指導
- ◆訓練場所 対象者の家庭に指導員を派遣します。
- ◆費用 無料(教材費等は実費負担)

令和6年 能登半島地震災害

義援金 5,536,410円
(令和6年1月4日～4月30日)

多くの方から温かいお気持ちをお寄せいただき、ありがとうございます。

お寄せいただいた義援金は、日本赤十字社奈良県支部を通じて被災地へ届けられます。

今後も引き続きご協力をお願いします。

■問い合わせ 福祉課 ☎44-3490



◆申込方法 身体障害者手帳を持って福祉課「市役所本館1階」へ。

◆申込期限 6月28日(金)

※申込者が予定人数を上回った場合は、新規受付の人を優先します。

◆申し込み・問い合わせ

福祉課 ☎44・3491

☎62・3022

🌐 www.pref.nara.jp/item/307134.htm



▼事業主のみなさんへ労働保険の年度更新

令和6年度の労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間は、6月3日(月)～7月10日(水)です。期間中の申告・納付をお願いします。

☆電子申請の利用、郵送による提出も可能です。

※令和6年4月1日付で、労災保険率などが一部改定されています。令和6年度概算保険料の算定時にご注意ください。

◆問い合わせ

奈良労働局労働保険徴収室

☎0742・32・0203

▼地域別福祉の就職フェア

◆対象 令和7年3月卒業予定の学生、福祉の仕事への就転職希望者、福祉の仕事に関心がある人

◆日時 7月6日(土)・7日(日)

11時～16時

マイナンバーカード申請・交付 休日窓口

◆日時 6月8日(土) 9時～12時

◆場所 市民課 [市役所新館1階]

※申請に必要なものなど詳しくは、市民課または市ホームページでご確認ください。

ID 858



◆問い合わせ 市民課 ☎44-3018

◆場所 イオンモール大和郡山 (大和郡山市下三橋町74)

◆参加法人数 各日16法人

◆内容 福祉施設・事業所との面談会、福祉のお仕事相談ほか

◆就活応援イベント

○就活に役立つ「パーソナルカラー診断」(1人15分・先着10人)

6日 12時～15時

○福祉の業界研究セミナー(各30分) 7日 11時30分～13時30分

◆参加費 無料

☆履歴書不要、入退場自由

☆当日申込可能

◆問い合わせ

奈良県福祉人材センター

☎0744・29・0160

🌐 nara-shakyo.jp/pages/101/#block1416



〈事前申込〉

第53回 シニア県展

作品募集



▼出品資格 県内在住で昭和41年4月1日以前生まれのアマチュア

▼出品部門 〈5部門〉

日本画、洋画、書、工芸、写真

▼出品作品 出品者による創作未発表の作品で、1部門に1人1点まで。

▼出品手数料 1点1000円

(主催者が指定する口座に振り込み)

※振込手数料は出品者負担

▼申込方法 7月19日(金)までに高齢対策課「市役所本館2階」へお越しください。申込書の配布や、手数料振込先の案内などをします。

《シニア県展の開催日程》

▽期間 8月31日(土)～9月4日(水)

〈5日間〉

▽時間 9時30分～16時

▽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

高齢対策課 ☎44・3493

御所市軽スポーツ

第6回

ポッチャ
フェスティバル

参加無料
申込必要

《定員》
48人程度
(先着順)

「ポッチャ」は、子どもから高齢者、障害のある人など、誰もが気軽に楽しめる軽スポーツです。ルールは簡単。ポッチャで心も体もリフレッシュしませんか！

- ▶日時 **6月23日(日)**
9時45分～12時頃 (受付:9時30分～)
- ▶場所 **防災交流館** (三室111の1)

- ◆対象 市内に在住・勤務・通学する小学生以上の人
- ◆チーム編成 1チーム3人。特に希望がない場合は、事務局でチーム編成をします。
- ◆表彰 総合1～3位に賞品、全員に参加賞があります。

《試合方法》1人2球ずつを投げて、相手チームよりの(ジャックボール)に近いボール数が得点になり、合計得点で競います。ブロック別にリーグ戦を行い、各ブロックの勝者で決勝トーナメントを行います。



◆その他

- 運動できる服装で、上靴を持参してください。
- 開催中の事故は応急処置をしますが、その他の責任は負いません。
- 会場内での食事は禁止します。(水分補給は可)

◆申込方法 生涯学習課へ参加申込書を提出、または市ホームページの申込フォームから。申込書は生涯学習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。

◆申込期間 6月5日(水)～17日(月)

◆申し込み・問い合わせ

生涯学習課 [市役所新館3階]
☎44-3598



ID 3950

市民スポーツ大会 結果

4月13日～28日に、御所市民スポーツ大会(御所市体育協会主催)が開かれ、4競技にのべ127人が参加しました。

各競技の優勝者(チーム)等は以下のとおりです。
(順不同・敬称略)

〈ゲートボール〉5組チーム
(鯖田喜久治、木村初子、吉井義則、吉村鈴子、杉浦幸子)

〈ペタンク〉
平野健次、梅本博美

〈ソフトテニス〉
○一般男子の部 中井紀、北村
○成年男子の部 速水、山田
○壮年男子の部 吉田、山上智
○女子の部 金子、安川

〈グラウンドゴルフ〉森田謙二

※サッカーは雨天中止

◆問い合わせ 生涯学習課 ☎44-3598



◆店舗づくりを学ぼう◆
商人塾 塾生募集

店舗経営の基礎知識が学べます。また、塾生同士の意見交換等による人脈形成の場としても活用できます。

参加
無料

◆対象 お店を創業予定の人、
すでにお店を運営している人

◆日時 **6月18日(火)**
19時～20時30分

☆以降も毎月開催予定

◆場所 **ごせまちセンター**
(御所市361の10)

◆講師 吉川 祐介さん
(経営コンサルティング会社 代表取締役社長)

◆申込方法 電話で農林商工課へ。

※今後の開催日程は市ホームページに掲載。

◆申し込み・問い合わせ

農林商工課
☎44-3497

ID 3207



お知らせ

イベント大好き♡
二十歳のみなさんへ!



一生に一度の記念日を、
あなたの手で思い出に残る一日に!



『二十歳を祝う会』
開催予定日

令和7年 1月13日(祝)

にじゅっさい
「20祭」実行委員を募集!

市では、『二十歳を祝う会』の開催後に、二十歳のみなさんが主役の自主イベント『20祭』を実施します。このイベントを企画・運営する『20祭実行委員会』に参加し、仲間たちと一生に残る二十歳の思い出づくりをしてみませんか? ご応募をお待ちしています。

- ◆対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人
- ◆応募締切日 6月28日(金)
- ◆応募方法 メール、電話、郵送のいずれかで氏名、住所、連絡先をお知らせいただくか、直接下記へ。
市ホームページからも応募できます。

◆応募・問い合わせ

〒639-2298 御所市1の3
御所市 生涯学習課〔市役所新館3階〕
✉ manabi@city.gose.nara.jp
☎ 44-3597

ID 1027



《文化庁 伝統文化親子教室事業》

☆御所子供わくわく教室☆

五色百人一首や
百人一首を題材にした
紙芝居を楽しみませんか。



- ◆対象 市内在住の小・中・高校生 (初心者歓迎)
- ◆日時 7月3日(水)～8月21日(水)の毎週水曜日
18時～20時 (全8回)
- ◆場所 中央公民館 (元町382の1)
- ◆内容 俳句かるた、紙芝居、五色百人一首
(最終日は五色百人一首御所市大会を行います。)
- ◆申込方法 6月29日(土)までに、メールで、
件名は「ごせ24」、本文に氏名、住所、学校名、学年
を入力し、下記へ送信してください。
※パソコンからのメールを受信できる
設定にしてください。

【定員】
10人
(先着順)

参加無料
申込必要

- ◆主催・申し込み・問い合わせ
御所子供わくわく教室実行委員会
東 照久 ✉ teruhi@zeus.eonet.ne.jp
- 後援 御所市教育委員会

みんなで写真を撮りましょう♪
フォトレッスン
新規受講生募集

《主催》御所市文化協会 写真部

- ◆対象 カメラの初心者や上達
したい人など
- ◆開催日 6月～令和7年3月の
毎月第3土曜日
- ※都合の良い日に参加。日程変更の場合あり。
- ◆時間 13時30分～15時
- ◆場所 中央公民館 (元町382の1)
※屋外等での撮影会もあります。
- ◆持ち物 カメラ、写真データ (お持ちの人)
- ◆定員 新規受講生10人
(定員を超えた場合は抽選)
- ◆申込方法 電話かメールで生涯学習課へ。
- ◆申し込み・問い合わせ
生涯学習課 ☎44-3597
✉ manabi@city.gose.nara.jp



参加無料
申込必要

お知らせ

被災地と御所市を結ぶ プレゼント

まちの フォト★ニュース

長らく避難生活のなか、心温まる縁が生まれました。石川県在住の川原さん一家は1月の能登半島地震で被災し、現在は御所市で避難生活を送っています。お姉さん(長女)は県立桜井高校に通い、家庭クラブに所属。このたび、妹さんが秋津幼稚園に通園している縁で、桜井高校家庭クラブから秋津幼稚園に布かるたがプレゼントされることになり、お姉さんから園児たちに手渡されました。かるたの読み札と絵札は園児に喜んでもらえるよう、生徒たちが1枚1枚考えて作ったそうです。お姉さんからのプレゼントに園児たちは興味津々。さっそくお部屋に広げて楽しくかるた取りで遊びました。これからもこの縁を大切に、大事に使わせていただきます。



お姉ちゃんありがとう！



手作りのかわいい生き物がいっぱい♪



みつけた！

観光PR大使がデビュー！ ツツジでにぎわう葛城山でPR☆

葛城山上にある葛城高原自然つつじ園の観花シーズンを迎えた5月上旬。赤く染まる絶景を一目見ようと今年もたくさんの方が訪れました。5月6日と11日には4月から新たに着任した「御所市観光PR大使」の2人が登場。見頃を迎えたつつじ園で観光客との記念撮影に応じたり、葛城登山口駅下で開催中の「葛城山麓マルシェ2024」で観光情報を発信したりと、御所をPRしました。市内外問わず広く御所のことを知ってもらえるよう、これからもさまざまなイベントに登場する予定です！



発行 御所市 編集 企画政策部企画政策課
〒639-2298 奈良県御所市1番地の3

～自然と歴史を誇れるまち ござせ～
行きたい、住みたい、語りたい。

御所市HP www.city.gose.nara.jp
0745-62-3001 (代表)



公式HP

リアルタイムな情報を
SNSでお届けします！

行政情報



御所市LINE
公式アカウント

文化財



文化財課
Instagram

スポーツ・文化



生涯学習課
Instagram



耳より情報満載！



御所ガール
facebook



御所ガール
X (旧Twitter)