

# 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!



## 東川市長 5期目スタート！

任期満了に伴う御所市長選挙が行われ、東川市長が5回目の当選を果たしました。  
「勝負の10年のスタート」として、御所市の未来のため、「オール御所市」で  
市民のみなさんとともに、前へ前へと進んでいきます。

# 「寛保二年御所町検地関係文書」を

## 御所町指定文化財に指定

ID 3996

令和6年4月26日付で、「寛保二年御所町検地関係文書」を御所町指定文化財第8号として指定しましたので、ご紹介します。

葛城川両岸に広がる町場を中心とする御所町は、江戸時代から大和中南部の経済的拠点として発展してきました。この町場を形成したのが、御所藩主の桑山氏とされていますが、元文5年（1740）の葛城川大洪水「御所流れ」によって古文書のほとんどが流失したため、その実態はよく分かりません。御所流れの2年後に実施された検地についてまとめた「寛保二年御所町検地関係文書」は、代々庄屋や年寄を務めた家々で大切に保管されてきたもので、当時の御所町の姿や町場の形成を知るうえで重要な資料となっています。



寛保2年（1742）の検地は、大和国の幕府領の一部で実施されたもので、御所市内では御所町のほか植原村や蛇穴村など17か村が対象になりました。本資料のうち、「御所町並屋舗地引絵図」は、町場内の土地の所有者の名前や面積、寺社、道路の名称や幅などが細かく記載されたもので、環濠や背割下水なども描かれ、当時の町場の様子を知るうえで貴重な資料となっています。また、「御所村絵図」や「御所村方地引絵図」は、町場外の御所町の様子を描いたもので、



市教育委員会では、地域の歴史や文化を知るうえで欠かすことのできない重要な財産である数多くの文化財の中から、地域にとって特に重要なものを指定文化財として、保護と継承を図っています。

◆問い合わせ 文化財課 ☎60・1608

他の村との境界や田畑の所有情報、水利関係を知ることができます。いずれの絵図も、寛保2年の検地のために作成されたもので、その検地の始終をまとめた「大和国葛上郡御所町御検地用集」に絵図の作成経緯が詳細に記されています。これらの資料は、江戸時代の御所町の姿だけでなく、寛保2年の検地の実態をも詳細に知ることができる貴重な資料です。

※指定文化財の詳細は、市ホームページを参照ください。

第37回

# サンダル履物コンテスト

## デザイン画を募集します！



### テーマ

リバイブ ウィズ ブリリアンス

**Revive with brilliance**  
- 才気で再起を -

《募集期間》〔期間内必着〕

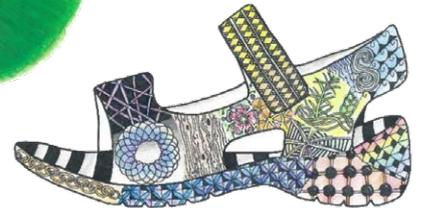
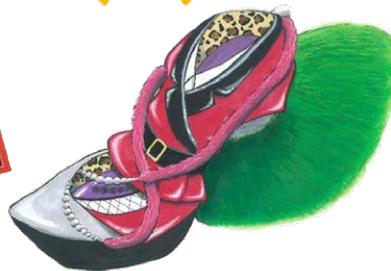
**7月1日(月)～9月10日(火)**

### ◆募集規格

- ▷サイズ B4サイズ (257mm×364mm)
- ▷出展数 1人3点まで
- ▷着色 色彩も重要な審査対象
- ▷デザインの対象 男・女用、子ども・大人用、季節等は問いません。

### ◆募集部門

- 一般部門…高校生以上 (学生・一般は問わず)
- ジュニア部門…中学生



- 出展票や開催要項など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



ID 3992

## 第39回 地場産品展示・即売会 出店者募集

募集期間  
7月1日(月)～31日(水)

- 開催日 11月2日(土)・3日(日)
- 場所 産業振興センター(元町1の1)



市内・県内の良質な地場産品を安価で提供し、地場産品の需要拡大を図るため、展示・即売会に出店していただく市内企業・団体や個人商店を募集します。

詳しくは下記へお問い合わせください。

※応募多数の場合は抽選等で決定します。

ID 4014



応募  
問い合わせ

〒639-2301 御所市元町1の1 御所市産業振興センター内  
「サンダル履物コンテスト」実行委員会 ☎62-1688 ☎62-0906

市の動向

【令和6年5月31日現在】

市の人口 23419人 (-63人)  
 男性 10980人 (-29人)  
 女性 12439人 (-34人)  
 世帯数 11979戸 (-14戸)  
 \* ( ) 内は前月比

先月、広報紙編集ソフトの操作研修に行ってきました。想像以上に奥が深く、独特な操作に戸惑うこともありましたが、使いこなしていけるよう精進します！(て)

広報御所が2000号を迎えるのは単純計算で83年後。その頃の広報紙は一体どんな形になっているのでしょうか。そんなことを考えながら編集をしていました(山)

高取城ハイキングの帰り、壺阪山駅から260円きっぷを買おうとただ1枚の持ち金500円硬貨を券売機に入れたところ、認識せず。泣く泣く徒歩で帰宅しました(久)

2	新たな御所市指定文化財の指定
3	サンダル履物コンテスト 作品募集 地場産品展示・即売会 出店者募集
4	市長コラム 誇夢
5	奈良交通バス53系統「八木御所線」 運賃を一部助成します
6	『葛城の道』市民マラソン大会 ランナー募集 ほか
8	けんこう
12	御所市オレンジカフェへようこそ！
13	ひろば ほか
16	社会を明るくする運動
17	人権なび特集
21	青少年の非行・被害防止全国強調月間
22	暮らし
26	お知らせ
34	図書館へ行こう！図書館イベント
36	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↓



引き続き市長の重責を担わせていただくことになりました。結果として無投票での5選になり、やや複雑な思いもありますが、負託を受けた以上しっかりとこの大きな責任を全うさせていただきますと思います。

今回の選挙でキーワードとして訴えたのは、「勝負の10年のスタート」ということです。以前にも申し上げましたが、令和6年からの10年間で大きな起債(借金)の償還が終了し、一方で、将来につながる大きなプロジェクトが具現化するのがこれからの10年間であり、ここをうまく乗り切ること御所市は持続可能な都市としての基盤が整うと確信しています。その中で6つの重点施策をお示ししました。

- ①新しい学校づくり
- ②新しい保育所づくり
- ③新庁舎複合施設を含む近鉄・JR御所駅前整備
- ④企業誘致
- ⑤観光戦略の確立
- ⑥攻めの農林業

◆市長コラム

誇夢

御所市長 東川 裕



これらは、どれも非常に大きな課題ばかりです。同時にこれらの10年は、現実問題としてさらに人口減が続く、ICT等の技術革新が目覚ましく進み、さまざまな社会環境や価値観が大きく変革するタイミングでもあります。予測困難な10年ではありますが、新しい御所市の未来に向けて、「大きな責任を確かな決断で」市政の舵取りを担わせていただくつもりです。かつて厳しい財政再建の道を行ってきた時のように、オール御所市で「勝負の10年」を市民のみならず、ともに前へ前へと進んで参りたいと思います。みなさまのさらなるご理解とご協力を心からお願ひ申し上げます。

(市長ブログから抜粋・一部改変、  
加筆等により構成)



# 奈良交通バス

## 53系統

# 「八木御所線」

みんな  
で乗って  
残そう!



■助成対象期間 7月11日(木)～9月30日(月)

## 運賃を一部助成します

公共交通は、鉄道・路線バス・タクシーなど、誰もが一定の運賃で利用できる交通手段として、子どもや高齢者など、自家用車を運転または所有しない人にとっては、なくてはならない移動手段であり、将来にわたって守り継いでいかなければならない重要な社会インフラです。

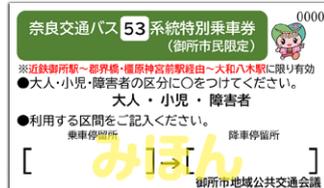
しかし近年、全国的に地方の公共交通が存続の危機に陥っています。御所市内でも、特に奈良交通バス53系統「八木御所線」の利用が著しく少なく、運行の維持が非常に困難となっており、この状況が続けば、路線の減便や廃線となる可能性もあります。

そこで、「八木御所線」の利用促進のため、右記の期間、運賃の一部を助成します。この機会に、ぜひご利用ください。

◆助成対象者 御所市に住所がある人

◆助成を受ける方法  
「特別乗車券」の利用により助成後の運賃が適用されます。

◆特別乗車券の入手申込方法  
ウェブ、電話、企画政策課窓口のいずれかで。ウェブ、電話の場合は1～2週間後に郵送します。  
※1回の申し込みで5枚・10枚・20枚の申請ができます。期間中、申し込みは何回でもできます。



特別乗車券(見本)

### 奈良交通バス 53系統「八木御所線」路線図



○実施主体  
御所市地域公共交通会議

### 助成後の運賃 (現金のみ)

- 乗車・降車の停留所がともに「近鉄御所駅」～「越智」間の場合 [左図のAの区域内の移動] (\*)  
均一200円 (小児(小学生)100円)
  - 乗車・降車の停留所の一方が「近鉄御所駅」～「越智」間の場合 [左図のA⇔B間の移動] (\*)  
均一300円 (小児(小学生)150円)
- ▷障害者手帳の提示により、上記の運賃の半額(10円未満切り上げ)となります。  
※1歳以上6歳未満の幼児を同伴する場合は、1人目は無料、2人目から小児運賃となります。  
※1歳未満の幼児は人数にかかわらず無料です。

\*53系統「八木御所線」の乗車に限る

◆申し込み・問い合わせ 企画政策課〔市役所新館2階〕 ☎44-3166

ID 3980



高低差最大70m 駆け抜ける疾走感

第43回

# 『葛城の道』

# 市民マラソン大会

## ランナー募集

参加賞  
オリジナル  
Tシャツ  
(無料参加者除く)

定員300人  
(先着順)



◇とき **11月17日** (日) <小雨決行>  
受付: 8時30分~ スタート: 10時~ (予定)

◇ところ **市民運動公園** (朝町1337)  
<スタート・ゴール>

さあみんなで楽しく走ろう!  
オーズンは仮装もOK★

- ◆参加資格 どなたでも参加できます。
- ◆コース 市民運動公園をスタート・ゴールとする  
1.2 ~ 10kmの各コース
- ◆表彰等 各部門ごと男女別1位に賞状・メダルを、  
2・3位に賞状を授与します。  
完走者にはWEB記録証を発行します。  
※オープン部門は表彰を行いません。
- ◆申込方法 生涯学習課窓口、またはウェブから。  
※ウェブ申込は参加料に応じて手数料が  
かかります。

ID 3727



◆申込期間 **7月1日(月)~ 10月9日(水)**

◇大会当日、近鉄御所駅前から送迎バスを運行します。  
(事前申込が必要・定員あり・先着順)

### ◆参加部門と参加料

距離	部門	参加料	
		市内 (在住・在勤・在学)	左記以外
1.2km	オープン (グラウンドを周回)	2,000円	2,500円
	小学生未満は無料		
3km	小学1・2年生	1,000円	1,500円
	小学3・4年生		
	小学5・6年生		
3km 5km	中学生		
3km 5km 10km	一般 (高校生以上)	2,000円	2,500円

- \*開催中の事故は主催者が応急処置をしますが、  
その他の責任は負いません。
- \*ゼッケンは主催者が用意します。
- \*参加料はいかなる場合も返金できません。
- \*大会で撮影した写真や申込者の氏名等の肖像権・  
掲載権は主催者に属します。
- \*気象警報発表等による大会中止の判断は当日7時  
に行い、市ホームページでお知らせします。



同日開催☆  
**御所スポーツフェスティバル  
2024**

詳細はお楽しみに!

◎主催 御所市・御所市教育委員会 ◎主管 御所市体育協会

◆問い合わせ 生涯学習課 [市役所新館3階] ☎44-3598

思いっきり楽しんで、夏休みの思い出に☆

# この夏、みんなで「ラフティング」 &「柿の葉寿司作り」を体験しよう！

泳ぐのが苦手でも  
大丈夫♪  
力を合わせて  
ゴールを目指そう！



寿司ネタは  
サバとサケ！

★とき **8月18日(日)** 8時集合〈中央公民館(元町382の1)〉  
16時頃解散予定

★ところ ラフティング：(株)ココロ 奈良ベース (大淀町佐名伝)  
柿の葉寿司作り：平宗 便利館 (天理市中町)

- ◆対象 市内在住の小学5年生～中学3年生
- ◆募集人数 30人 (応募者多数の場合は抽選)
- ◆参加費 3,000円 (体験費・保険料など)  
\*事前に徴収予定。
- ◆申込方法 次のいずれかの方法で。(電話は不可)

### ▷ウェブ

市ホームページの申込フォームから。  
送信後、「受付完了メール」が届きます。



▷窓口(持参) ※はがき1枚で1人申し込み  
通常はがきを持って、生涯学習課[市役所新館3階]へ。

▷往復はがき(郵送) ※1枚で1人申し込み  
往信裏面に、参加者の氏名、生年月日、学校名、  
学年、性別、電話番号を、返信宛名面に参加者の  
住所、氏名を記載し、下記へ郵送。

◆申込期間 7月1日(月)～26日(金) 17時(必着)

- 申込締切後、参加決定者に詳細をご案内します。
- 持ち物(水着等)は案内をご確認ください。
- ラフティングは水位により中止する場合があります。

申し込み 御所市生涯学習課「青少年体験活動」係  
問い合わせ 〒639-2298 御所市1の3 ☎44-3597

ID 3711

# 御所にぎわいマルシェ“夏”2024

地域の店舗が集うマルシェが今年も開催！「肉&グルメフェス」や、  
はたらく車の乗車体験などイベント盛りだくさん。御所の暑い暑い夏を楽しもう！

◇日時 **7月20日(土)・21日(日)** 10時～17時  
◇会場 **市民運動公園** (朝町1337)

当日、下記の区間で無料シャトルバスを運行します。

- ◇近鉄御所駅前～市民運動公園(会場)
- ◇市民運動公園～かもきみの湯・ごろごろ広場

▶バスの運行情報など詳しくは、実行  
委員会ホームページをご覧ください。



市内の名店を  
食べつくせ！



制服を着て  
記念撮影♪



同時開催  
**御所ラグビーフェスティバル2024**  
(7月20日～28日)

強豪校が繰り広げる熱い戦いを応援しよう！

◎主催 御所市活性化実行委員会 ◎後援 御所市・御所市教育委員会

◆問い合わせ 御所市活性化実行委員会 ☎40-0892 (刀谷) / 生涯学習課 ☎44-3598

減塩ワンポイントアドバイス vol.44



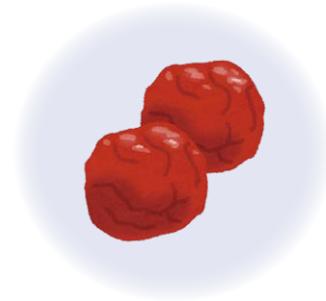
# 酸味を活用して減塩！

## ～梅干し編～

梅干しには抗菌、抗ウイルス作用があるのはよく知られていますが、その他にも健康効果がたくさんあります。梅干しに含まれるクエン酸は疲労の原因である乳酸を体外に出す働きがあり、肩こりの解消や疲労回復に効果的です。また、酸味が豊かな梅干しは、唾液の分泌を促すため食欲増進効果があり、食欲が落ちてしまいがちな暑さ厳しい夏の季節に取り入れてみるのもおすすめです。

今回は調味料の一つとして梅干しを使ったレシピを紹介します。塩分控えめで、さっぱりとおいしく食べられます。ぜひお試しください♪

今回は暑さによる疲労にも有効な梅干しを使ったレシピを紹介します♪



1日の塩分摂取量基準  
男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

けんこう



クエン酸で夏バテ予防♪

## はるさめの梅和え

〈1人分〉  
塩分 約0.8g

### <作り方 (6人分) >

- ① ひじきを水洗いして水に20～30分程度つけた後、熱湯で約1分ゆで、ざるにあげる。
- ② はるさめを熱湯で約6分ゆでて火を止め、好みの硬さになったらざるにあげる。流水で表面のぬめりを落として水気を切っておく。  
(はるさめは商品によってゆで時間が異なるので、袋に表示されているゆで時間を参考にしてください。)
- ③ 梅干しは種を除いて包丁でたたく。青じそを粗めに刻み、きゅうりは輪切りにする。
- ④ ③としょうゆ、砂糖をボウルに入れてよく混ぜる。ひじきとはるさめ、ごまを加えて和え、冷蔵庫で冷やしてできあがり☆



### 材料 (6人分)

普通はるさめ	40g
きゅうり	1本 (約100g)
梅干し (調味漬け)	大2個 (約50g)
青じそ	10枚
芽ひじき (乾燥)	10g
白いりごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2



※豊富な栄養素が含まれている梅干しですが、塩分を多く含むため食べ過ぎには気をつけたい食品です。1日1個までとし、減塩のものを選ぶのもいいでしょう。

# 食中毒を 防ごう！

気温が高く、湿度が多いこの季節は、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。食中毒のリスクは、食品の購入から保存、調理、食事までの各過程で常につきまとうもの。

食中毒菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」ための方法を、**6つ**のポイントに分けてご紹介します！

実践  
しよう！

## ☆家庭で食中毒を防ぐ6つのポイント☆

### ① 買い物

- 生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 必ず消費期限を確認する
- 肉汁や魚などの水分（ドリップ）が漏れないよう、袋に分けて入れ、氷や保冷剤で低温を保つ



### ② 家庭での保存

- 冷蔵・冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 肉や魚はビニール袋などに入れて保存する
- 肉、魚、卵などを取り扱う前後には、必ず石けんで手を洗う
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- 冷蔵庫に詰めすぎない



### ③ 下準備

- 調理前に石けんで丁寧<sup>ていねい</sup>に手を洗う
- 肉、魚、卵をさわったら石けんで手を洗う
- 冷凍食品は自然解凍を避け、使う分だけを冷蔵庫や電子レンジで解凍する
- 使用後のふきん・タオルは熱湯<sup>しゃぶつ</sup>で煮沸し、しっかり乾燥させる
- 使用後の調理器具はよく洗い、熱湯をかけて殺菌する（特に肉や魚を切った包丁やまな板）



### ④ 調理

- 調理の前に石けんで手を洗う
- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上加熱する
- 電子レンジを使うときは、途中でかき混ぜるなどして、均一に加熱する



### ⑤ 食事

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間室温で放置しない



### ⑥ 食べきれなかった食品

- 残った食品を扱う前に石けんで手を洗い、清潔な容器に保存する
- 温め直すときは十分に加熱し、みそ汁やスープは沸騰させる
- 時間が経ち過ぎていたり、少しでも不安を感じたりしたら捨てる

#### ▶食中毒かな？と思ったら…

嘔吐<sup>おうと</sup>や下痢<sup>げり</sup>の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。むやみに市販の下痢止めなどの薬を服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。

HERO is YOU



骨髄バンクは、白血病をはじめとする血液疾患のため「骨髄移植」などが必要な患者さんと、それを提供するドナーをつなぐ公的事業です。**ドナーは患者さんの命を救うヒーロー**。移植を希望する全ての患者さんがチャンスを得るためには、一人でも多くのドナー登録が必要です。

## あなたのドナー登録が「命」を救う

日本骨髄バンク  
ホームページ



## 骨髄ドナーを支援します

市では、骨髄等の移植および骨髄ドナー登録の推進を図るため、(公財)日本骨髄バンクにドナー登録し、骨髄等を提供した人に助成金を交付します。

- ▶ **対象者** (公財)日本骨髄バンクを通して骨髄等の提供を行った人で、次の全てに該当する場合
  - ① 骨髄等を提供した日に御所市に住民登録がある
  - ② 骨髄等を提供したことを証明する書類の交付を受けている
  - ③ 他の自治体などから同種同類の助成金を受けていない
- ▶ **助成金額** 骨髄等の提供に必要な通院・入院の日数に応じて  
**1日につき2万円（最大7日間 14万円）**

- ▶ **申請方法** 骨髄等の提供日から1年以内に、下記の必要書類を添えて健康推進課へ申請してください。

### ▶ 必要書類

- 御所市骨髄移植ドナー支援事業助成金交付申請書  
\* 健康推進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。
- (公財)日本骨髄バンクが発行する証明書(骨髄等の提供が完了した証明書、骨髄等の提供に必要な通院・入院の日数が分かる証明書)

ID 3123



## 7月の成人保健事業



参加  
無料

申込  
不要

事業名	実施日	実施時間・場所	内容	持ち物・注意事項
スマイルクラブ	スマイル太極拳 5日(金) 19日(金)	13:30～15:00 いきいきライフセンター	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♪	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 14日(日)	9:15～12:00 いきいきライフセンター(集合)	行き先：新町運動公園(葛城市)	飲み物、タオル

## 奈良県医師会の学術部会が行う 無料健康相談(7月)

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

相談内容	開催日	時間	予約期限
眼科	9日(火)	14時～15時	8日(月)
内科疾患	23日(火)	14時～15時	22日(月)

# 健康まるわかり教室

生活習慣病やロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防・改善には、毎日の食事と運動の習慣を見直すことが大切です。

専門家のアドバイスを聞きながら、楽しく生活習慣改善のコツを学び、いきいきとハリのある生活を送りませんか！

- ♣対象 市内に住所がある40歳以上の人
- ♣場所 いきいきライフセンター
- ♣定員 各30人(申込多数の場合は抽選)
- ♣持ち物
  - ▷栄養専科 筆記用具、電卓、健診結果
  - ▷運動専科 筆記用具、アンケート
- ♣申込方法 電話で健康推進課へ。

食事や運動の習慣を見直すチャンス！



参加無料

申込必要

**【申込期間】**  
7月5日(金)～17日(水)

♣時間（各回共通） 9時30分～11時30分

けんこう

## 栄養専科〈全2回〉

8/6  
火

・血管年齢を若く保つための栄養のお話  
・血管年齢測定

8/27  
火

〈体験型講義〉  
からだリメイク食事術  
～減塩編～

## 運動専科〈全2回〉

8/7  
水

家庭内貯筋と  
リフレッシュレクリエーション

9/4  
水

ラジオ体操と  
リフレッシュレクリエーション

動きやすい服装で参加ください。

※「栄養専科」と「運動専科」のいずれか、もしくは両方を申し込みできます。

お医者さんからの  
メッセージ

腸育について

腸には食べ物を消化する働きだけではなく、脳のかかわりや重要な免疫の役割があることが分かってきました。特に小腸は1億個もの神経細胞があると知られており、脳からの指令がなくても自分で判断して活動する力が備わっています。また免疫細胞も豊富に存在し、病気にならないように内部に病原体が侵入するのを防ぐ役割もあります。

生まれたばかりの赤ちゃんの腸はほぼ無菌の状態ですが、大人の腸の中には約100兆個、重さにして約1kgもの腸内細菌が存在しています。4歳頃には大人と同じような腸内環境になると言われており、腸内細菌のバランスは子どものうちにある程度決まるため、小さい頃から「腸育」が大切です。

腸育のポイントとしては、毎朝コップ一杯の水を飲んで腸に刺激を与え、ぜん動運動を促す

こと、朝食をしっかり取ること、排便を我慢しないこと、適度な運動をすること、夕食はできれば就寝3時間前までに済ますこと、栄養バランスの良い食事を取るなどがあります。

健やかな腸を作る食べ物としては、みそ・納豆・チーズ・キムチ・ヨーグルトなどの発酵食品、玉ねぎ・にんにく・バナナ・大豆などに入っているオリゴ糖、さつまいも・ごぼう・にんじん・海藻・きのこ類などの食物繊維が知られています。

ほかにも、楽しいと感じると脳内からセロトニンというホルモンが分泌されます。このホルモンは腸の動きにも関わっており、ご飯を楽しく食べることも腸育につながります。意識してみたいかがでしょう。

奈良県医師会



# 御所市 オレンジカフェ

## ようこそ!

参加無料

### 認知症のこと、一緒に語り合いませんか。

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・介護の専門職の人など、どなたでも参加できる"つどいの場"です。現在、市では4つの施設で「御所市オレンジカフェ」を開催し、それぞれの場で気軽につどい、交流することができる取り組みを行っています。

「専門知識のある人に相談したい」、「認知症の人やその家族の思いが知りたい」、「同じ悩みをもつ人とつながりたい」、そんな思いのある人は、ぜひお立ち寄りください!

### 御所市オレンジカフェ 鴻池会ランチ

(鴻池会地域ケアセンター 電話64-2062)

開催日	時間	場所
第3日曜日	13時~15時	鴻池会 地域ケアセンター ランチ (大広町198の1)

認知症の人も参加し、  
介護する家族の交流  
の場となっています。



▶7月は21日(日)に開催

〈7月の内容〉●認知症に関する情報提供 ●脳トレ ●習字 ●交流会 など



介護する家族の相談  
会や、認知症予防の  
お話もあります。

### 御所市オレンジカフェ テンダーヒル

(テンダーヒル御所わかば館 電話64-2500)

開催日・時間	場所
奇数月に1回 *「広報御所」で お知らせします	ごせまちセンター (御国通り3丁目 361の10) または テンダーヒル御所 わかば館 (同 364の1)

▶7月は12日(金)(13時30分~15時30分)に、ごせまちセンターで開催  
〈7月の内容〉●認知症の人の自己決定について

### 御所市オレンジカフェ マリアカフェ

(聖ヨゼフ・ホーム 電話67-2015)

開催日	時間	場所
奇数月の 最終火曜日	13時30分~ 15時30分	聖ヨゼフ・ホーム内 マリアカフェ (戸毛54の6)

認知症の人や地域の  
人が、一緒に工作や  
お話をして交流して  
います。



▶7月は30日(火)に開催

〈7月の内容〉●言葉あそび(脳トレ) ●認知症介護の経験・悩みの共有  
●アルツハイマー月間に行うイベント内容の意見交換 など



地域の人たちが集い、  
認知症についての  
お話や相談をして  
います。



セラピードッグ  
にも会えるよ!

### 御所市オレンジカフェ withアニマル

(小規模多機能型居宅介護事業所 き・さらぎ 電話64-0366)

開催日	時間	場所
第3水曜日	13時30分~ 15時30分	小規模多機能型居宅介護 事業所 き・さらぎ (蛇穴157の1)

▶7月は17日(水)に開催

〈7月の内容〉●アニマルセラピー ●風鈴づくり

市役所高齢対策課では、認知症に関するさまざまな相談に応じています。

◆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] 電話65-2020

# あなたの知らないレクリエーションの世界 ～行ってみよう！「いき百」の向こう側～



市では、「いきいき百歳体操」などの住民主体で行う介護予防活動を通じた、地域の「通いの場づくり」を応援しています。

「家でもできる頭の体操」や、「いきいき百歳体操」を体験できるイベントを開催します。まだ「いきいき百歳体操」を始めていない人は、ぜひご参加ください！



▶日時 **7月26日(金)** 13時30分～15時

▶場所 **防災交流館** (三室111の1)

- ◆内容 ①「家でもできる頭の体操」  
講師：田川 雅規さん  
(コミュニケーションデザイナー)  
②みんなでしよう「いきいき百歳体操」

◆持ち物 飲み物、筆記用具、室内用シューズ、  
外靴を入れる袋

◆申込方法 7月19日(金)までに、電話で下記へ。

◆申し込み・問い合わせ 高齢対策課 ☎44-3493

毎週地域で集まるのが  
楽しみ！



申込  
必要

参加無料

ひろば

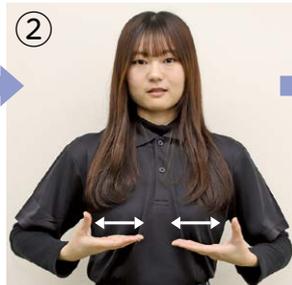
## 【手話ミニ講座】 Vol.28 お仕事は何ですか？



① 「あなた」

右手の指をそろえて手のひらを上に向け、指先を相手に向けて差し出す。

\*指で相手を指す表現は、最近あまり使われない。



② 「仕事」

両手のひらを上に向けて指先を向かい合わせ、左右から2～3回寄せる。

\*書類をそろえるしぐさ由来する。



③ 「何ですか？」

人さし指を立て、左右に軽く振る。

\*同時に、たずねるように首をかしげる。



〈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

### 御所市公式SNS

リアルタイムな情報を  
SNSでお届けします！

#### 行政情報



#### 文化財



#### スポーツ・文化



#### 耳より情報満載！



ゆが  
**歪みリセット！セルフ整体**

全7回

参加  
無料

**カラダ美調整☆レッスン**

健康で美しくなる身体の調整方法を学びます。快適に動けるよう  
身体を調整し、毎日いきいきと楽しく活動しましょう♪



●開催日程

**8月24日(土)**

- ◇カラダチェック・全体の歪みをリセット
- ◇筋膜・股関節調整①

**10月19日(土)**

- ◇腰痛改善 ◇仙腸関節・股関節調整③

**9月7日(土)**

- ◇肩こり改善 ◇肩甲骨調整

**11月2日(土)**

- ◇全身調整 ◇脚・背中・股関節調整④

**9月21日(土)**

- ◇猫背改善 ◇背骨の調整

**11月16日(土)**

- ◇アーチの強化 ◇足指・足首・足裏の調整

**10月5日(土)**

- ◇骨盤調整 ◇股関節調整②

●場所 **葛公民館** (戸毛979の1)

●時間 10時～11時30分 (受付：9時30分～)

◆対象 市内に在住・勤務・通学する  
16歳以上の人で、全日程に参加  
できる人 (乳幼児を連れての参加  
はご遠慮ください。)

◆講師 奥 智子さん  
(ウォーキングインストラクター)

◆持ち物 飲み物、タオル、  
ヨガマットまたはバスタオル



◆服装 動きやすい服装

◆定員 18人 (申込者多数の場合は抽選)

◆申込方法 7月5日(金)～19日(金)に、電話で  
下記へ。

◆問い合わせ  
葛公民館 ☎67-1896

《受付：8時30分～17時15分(土/日/祝を除く)》

ID 3911



ひろば



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

**7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	日差しが強くなり、暑さも増してくる7月。 子どもたちの体調に配慮しながら、夏ならではの 心と体が解放される遊びを楽しみましょう。 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。絵本の貸出もあります。
	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	9日(火)～11日(木)、30日(火)、31日(水)はお休みです。
	火曜日・木曜日	9:30～12:00	



☀ 天候等により屋外でも遊びます。[持ち物：帽子、飲み物、タオル]

●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。

# かんたん☆きれいな 磁器アート

## あなただけの ポーセラーツを作ろう!



ポーセラーツは、磁器などに自由に絵付けできるハンドクラフトで、子どもから高齢者まで、誰でも簡単にできます。

白いお皿やマグカップに絵付けや転写紙でレイアウトをして、世界に一つだけの、きれいでかわいいカップやプレートを作ってみませんか？

### ◆対象

市内に在住または勤務している人  
※親子(小学生以上)での参加も可

◆講師 長尾 美由紀さん

◆材料費 作品1点につき1,000円  
(当日徴収)

◆持ち物 はさみ、タオル

◆定員 15人 (先着順)



☐日時 **7月28日(日)** 10時～

☐場所 **文化交流センター**  
(小林330)

### ◆申込方法

7月5日(金)～15日(月)祝に、電話で下記へ。

### ◆申し込み・問い合わせ

文化交流センター ☎43-7177

[受付：8時30分～17時15分(火を除く)]

ひろば



うるおい

## 御所金剛俳句会



八経ヶ岳のオオヤマレンゲ

朗々と呂律の声明天女花	瓜阪 孝依	中本町
大師堂の横を静かに花筵	米田 敦子	檜原
ゴンドラを吹き抜けてゆく若葉風	酒井 嘉寿子	古瀬
大山蓮華見るときめきもありにけり	鈴木 玲子	檀原市
一斉に飛び立ちさうよ燕子花	高松 早基子	本町
空よりも代田明るき高天原	西川 徳蔵	香芝市
ほのと紅秘めて大山蓮華咲く	福西 泰子	桜井市
破らぬやう拾ふハンカチの木の花を	松浦 千賀子	上牧町
蝉時雨峠の上に風の神	松村 幸代	大和高田市
鳴きたると言へばたしかに時鳥	水野 露草	桜井市
一面のげんげ田大和豊かなり	森井 美知代	柿ヶ坪
山藤に日の照り始むひと日かな	山本 いく	五條市

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

想う、

ときには

足をとめ。

誰だって、

すぐには本音を話せない。

誰だって、

すぐには希望を抱けない。

誰だって、

すぐには変わることができない。

でも、たとえ時間がかかっても、

たとえ過去にあやまちがあっても、

誰かと一緒なら希望はある。

声をかけ、背中を押し、

あきらめずに寄り添い続ける。

信じて待つ人の存在は、

立ち直りへの大きな力になるだろう。

私たちの「待つ時間」は、

きっと誰かの

「変わっていく時間」。



主唱 / 法務省

●多くの人が再犯に陥る

国内で検挙された人のうち

**再犯者**

約**2人**に**1人**

刑務所出所後5年以内に

**再び罪を犯して**

**刑務所に戻る人**

約**3人**に**1人**

●刑務所出所者の多くが孤立

刑務所出所時に

**住む場所のない人**

約**7人**に**1人**

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全・安心な明るい地域社会を築こうとする全国的な運動です。

**運動で目指すこと** 立ち直りに寄り添い、犯罪や非行のない社会へ

国内で検挙された人のうち、約半数を過去に罪を犯した人が占めています。犯罪や非行をしたことで社会の中で孤立し、それによって再び罪を犯すケースが後を絶ちません。

犯罪や非行に陥る人を減らすためには、仕事、住居、福祉などの地域に根ざした支援が必要です。またそれ以上に、過ちを犯した人を地域の中に受け入れ、見守り、支える、地域に暮らす人たちの温かいまなざしが重要です。

犯罪のない安全・安心な明るい社会を実現するため、立ち直りを支援する輪を広げていくこと。これが“社会を明るくする運動”の目指す未来です。

第74回 **「社会を明るくする運動」作文コンテスト** 作品募集

- ◇テーマ 日常の体験を基に、犯罪や非行のない地域社会づくりや、犯罪や非行からの立ち直りなどについて考えたことや感じたことなど。
- ◇応募資格 市内に在住・在学する小学生・中学生
- ◇応募方法 400字詰め原稿用紙3～5枚程度の作品を9月5日(休)までに福祉課〔市役所本館1階〕へ提出。〈市内各小・中学校を通じても募集予定〉
- ◇表彰等 市長賞・教育長賞・保護司会長賞 各3人 (全員に参加賞あり)

“社会を明るくする運動”  
ウェブサイト



■問い合わせ

「社会を明るくする運動」  
御所市推進委員会事務局  
福祉課 ☎44-3490

7月は **差別をなくす強調月間** です

## オリンピックと人権

7月26日からフランスのパリで開催される夏季オリンピック・パラリンピックは、世界各地からさまざまな競技のアスリートが集い開催される、世界的スポーツイベントです。

しかし、このオリンピックにおいてもさまざまな人権問題が起こっています。有名な事件として、1968年のメキシコ大会で起こった「ブラックパワー・サリュート」（黒人の力を示威する敬礼）があります。陸上男子200メートルで1位と3位になったアメリカ代表の黒人選手2人が、黒人差別への抗議を示すため表彰台で国旗から顔を背け、黒い手袋を着けたこぶしを突き上げました。2人はオリンピック憲章に違反したとしてスポーツ界から追放され、2位のオーストラリア代表の白人選手もその2人に同意したとして批判されました。

また、女性の人権についてしてみると、第1回アテネ大会では女性は参加できず、第2回パリ大会では2種目のみの参加でした。その後、回数を重ねるごとに女性の競技数や参加数は次第に上昇していき、さらに1979年の「女性差別撤廃条約」、1994年の「ブライトン宣言」を経て飛躍的に向上。2012年のロンドン大会でボクシングに女性種目が加わったことで、**全ての競技で女性の参加が可能となりました。**

このようにオリンピックは、さまざまな人権問題に向き合いながら少しずつ成熟してきました。白熱した競技は、人種や性別を超えて見る人に感動と興奮を与え、不運なアクシデントが起こったときでも、自分の記録や勝敗に関わらず助け合う姿は、互いに人権を尊重するうえで最も大切な「思いやり」が詰まったシーンだと言えます。

オリンピックが平和を求めて始まったことや、さまざまな人種差別問題、多くの種目で女性アスリートが活躍するまでに長い時間がかかったことなどに思いを馳せながらオリンピック・パラリンピックを見ると、これまでとは少し違った角度から楽しむことができるかもしれません。



# 人権たよび特集

人権施策課（人権センター内）  
☎ 65・2210（柏原235）



## 第51回 御所市差別をなくす 市民集会

〈記念講演〉 **つながる命 大切な命**

**大島 花子**さん（シンガーソングライター）

○プロフィール

11歳の時に突如、父・坂本九を失った出来事や、長男を出産した経験を通して、「かけがえのない日常の輝き」をテーマとして「いのちの美しさ」を歌い届ける。被災地東北でのライブ、老人ホームや障がい者施設などで歌を通じたふれあいも積極的に行っている。



ID 3715

日 **7月13日(土)** (受付:13時~)  
時 **13時30分~ 15時10分**

場 **文化ホール**  
所 **アザレアホール内 (御所市13)**

**参加無料  
申込不要**

【主催】御所市・御所市教育委員会 【協賛】「社会を明るくする運動」御所市推進委員会

●手話通訳あり

## 「友だちへのかんしゃの気持ち」

御所小学校 3年生

ぼくは、まえ休み時間に外で遊んでいた時に転んでしまいました。その時、友だちが、「だいじょうぶ」と聞いてくれました。その後友だちは、ほけん室につれて行ってくれました。その時に、ぼくはいたくて不安だった気もちがいきいきに晴れました。それからほけんの先生の手当てが終わるのを待ってくれました。もしだれも助けてくれなかったらとても不安な気持ちになっていたんだろうなと思いました。

これからは、こまっている友だちをむしせずに助けてくれた友だちのように、人がこまっていたらすぐに助けることができる人間になろうと思います。今度こまっている人がいたらすぐに助けてあげようと思います。



## 「平和のためにできること」

掖上小学校 6年生

僕の考える平和は、戦争や核兵器などのない世界です。すぐにそんな世の中になればうれしいですが、今の僕たちには戦争や核兵器をなくすることはできません。だから、今の僕たちにできることを考えました。

まず一つは、これから出会う友達に平和や戦争について聞いたり自分の考えることを伝えたりできることです。聞いたり伝えたりすることを知り、考えが深まると思ったからです。他にも、暴力や暴言があったら注意し、話し合いで解決する方法を考えていきたいです。また、イジメなどが起こらないようにするためにはどうすればよいかも考えました。日々の言葉づかいや相手がいかに感じているのかを考え、自分の態度を意識し、他の人の性格や考えなども理解することも大切だと思いました。このことを他の人にも広めていけば、イジメや人との関わりでいやな気持ちになる人が少なくなると思います。

また、戦争と平和について、いろんな考え方をしていく中で、「戦争

のない世界」や、「平和な世の中」をつくることは、そんなに簡単でもないことが分かってきました。戦争

をして殺し合うことをしたくなくとも、そうせざるを得ない状況の国が存在すること。平和を願っていても自分の国を守るために武器を手にとっている国があること。戦争をしていなくても、苦しみ悲しんでいる国民が多い国があること。どの国もよろこんで戦争はしていいと思います。政治をする人は、とても悩みながら判断していることも分かりました。「平和が大切」なのは当然ですが、ぼくたちは「何が平和なのか」、「どうなれば平和なのか」ということを、深く考えて自分事としていかなければならないと思いました。

戦争や核兵器はなくせなくても、今の僕たちにできることはたくさんあると思います。自分達にできることから、考え、行動していきたいと思えます。



## 「差別発言」

葛中学校 1年生

僕は、差別発言について考えました。そのきっかけは、家で見た黒人差別の動画です。その内容は、ツツコミ役の人、黒人の人が、黒人の人の真似をしたり、「こいつ肌黒いぞ！」と肌が黒いことを悪いことかのように言ったりして、笑いものにする海外のお笑いの動画でした。その場には十人以上の白人の人がいました。黒人の人は一人もいませんでした。いくらネタでも、そのようなことを言ったり、一緒になって笑ったりしていることは、差別しているということになると思います。僕は、黒人差別はもうなくなってきたらいいと思います。この動画を見て、差別が身近にあることに、とても悲しくなりました。そして、差別をしているのに、誰も怒らないし、周りの人も笑っているだけで止めないことに腹が立ちました。動画に写っている人はみんな笑っていましたが、写っていない人のなかには、そのお笑いが黒人の人を差別している内容であることに気づき、不快に感じている人もいたかもしれません。僕がもしその場にいたとしたら、僕と同

じ思いの人達に声をかけて、みんな「その内容は黒人の人を差別している。差別は良くない。」ということを伝えに行きたいと思いました。

また、家で別の動画を観ました。それは、アメリカに住む日本人が、仕事をしている人に対して「この白人やろう！」と発言した動画でした。これは差別発言だと思えます。なぜそのような状況になったのか僕は知らないけれど、そこまで言う必要はないと思います。みなさんはどう思いますか？怒りを覚えたときに、どのように行動していますか？怒ってしまったことは誰にでもありますか？人が向かって白人や黒人だとか言っただけで傷つけるような言葉を使う必要はないと僕は思いました。怒りのままに差別的な発言をしたり、傷つけるような言葉を言ったりすると、相手の心は傷つきます。さらに、差別発言は、その場にいらない人の心も傷つけてしまいます。殴り合いの喧嘩になって怪我をすることもあるかもしれません。僕は自分が怒ったときには、これは人を傷つける言葉か、言っても良い言葉か考えるため、すぐに怒らず、少し我慢するようにしています。我慢ができないときには、一回その相手から離れるようにしています。それは、気持ちを落ち

着けてから、なぜ自分が怒ったのか、嫌な気持ちになったのかを説明したほうが良いと思うからです。僕は人には話をするときには、自分が言われた人の立場になって考えて、発言したほうが良いと思っています。今回の動画のように、何かに怒って言ったとしても、「○○やろう！」と言っている人よりも、「○○だから○○して！」と発言している人の話のほうが、僕は聞こうと思えます。

さらに、別の動画を観て、差別をすることはどれだけ酷いことを思い知りました。悪口を言うたびに紙を直す動画です。クシャクシャにした紙を元通りに直してもクシャクシャのまま、一度傷ついた心は元には直せない、ということがわかりました。この動画は特に僕の心に残りました。

この3つの動画を見て、自分ができていることを考えました。1つ目は、差別された人の気持ちに寄り添うことです。差別をされることは、本当につらいことだと思います。もし自分がつらい思いをしているときに、誰かが寄り添ってくれると、とてもありがたいし、安心すると思います。「大丈夫？」や「元気をだして。」、「一緒にいるよ。」といった言葉をかけ

られる、寄り添って話を聞けるような人になりたいと思いました。

2つ目は、一人ひとりの考えを変えることです。世の中には、まだ差別をしていいと思っている人や、差別をしていることに気付いていない人がいると思います。一人ひとりが、差別についての考え方を変えたり、差別は身近にあることだという認識で真剣に向き合ったりして、差別を減らしていかなければいけないと思います。そのため、一人ひとりが差別をしてはいけないということをもっと強く自覚し、差別は良くないことだということを伝えていかなければいけないと思います。このことが世界に広がれば差別に対する考えも変わるし、差別を受ける人の被害もへると思います。

最後に、差別を受けた人に謝っても心の傷は治らないから、そもそも差別をしないことが大切だと僕は思

います。また、今まで差別をしてきた人は差別されてきた人たちに謝ってほしいし、今後一切差別をしないと約束してほしいです。僕は、差別を受ける人を減らすために、差別に気づいたときはみんな「差別は良くない。」ということを伝えていきたいです。差別とはどんなに相手も傷つけることを伝えて止められるように、これからも人権についてや差別にかかわる問題について学んでいきたいと思っています。

## てんいち先生



ひがりちゃん



てんいち先生

# 人権啓発ポスター

奈良県提出作品

1982(昭和57)年から、7月は「差別をなくす強調月間」と定め、あらゆる差別の撤廃と人権意識の高揚を図るためのさまざまな取り組みを進めています。

その一つとして「人権啓発ポスター」を募集し、今年も市内の小学校からポスター353点の応募がありました。応募作品の中から市で選考し、奈良県へ提出した作品を紹介します。

この他にも優秀作品を、7月中、アザレアホールのエントランスで掲示しています。どうぞご覧ください。



南口 龍空翔さん 葛城小学校 1年

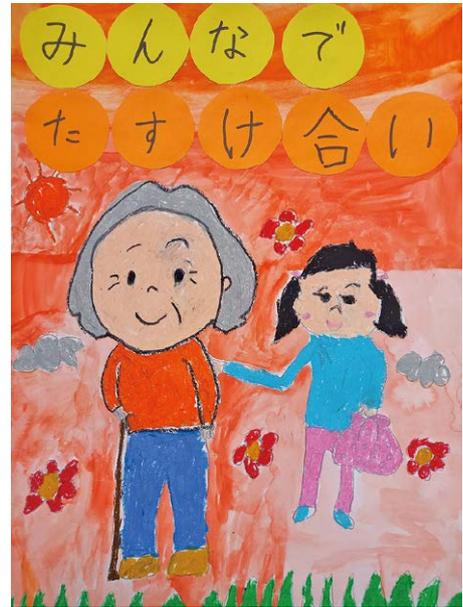


岩下 莉旺愛さん 大正小学校 3年

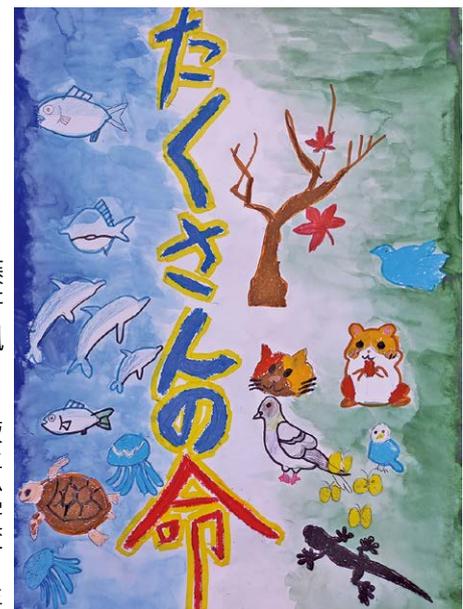


和田 恋空さん 秋津小学校 5年

(記載の学年は、作品作成時のものです。)



中谷 夏実さん 葛城小学校 2年



藤井 楓さん 掖上小学校 4年



横山 心音さん 葛城小学校 6年

# 親子でインターネットの 利用ルールを話し合おう

もうすぐ夏休み。長期休暇中は、どうしても子どもたちの気が緩みがちになり、夜遅くまで出歩く機会が増えるなど、犯罪被害に遭う危険性が高くなります。子どもを非行や犯罪被害から守るため、家庭や学校、地域の大人は何をすべきか、みんなで考えてみませんか。

近年、インターネットを悪用した犯罪に子どもが巻き込まれる事例が後を絶ちません。子どもが加害者にも被害者にもならないよう、親子で確認したいインターネット利用時のポイントと対策を紹介します。

## ～保護者が押さえておきたい4つのポイント～

### 1 法令・規約等に違反する使い方をさせない。

SNSでの脅迫や、写真の無断転載による著作権侵害等は犯罪です。また、注目を浴びるために迷惑行為を投稿するケースも増えています。

### 2 プライバシーを守ることは命の安全につながる。

個人情報や位置情報は、取り扱いを誤ると身元が特定され、命の危険にもつながります。提供元が不明な無料(フリー)Wi-Fiも危険です。スマートフォンに搭載のセキュリティ設定を活用しましょう。

### 3 インターネットに潜むリスクを正しく知る。

SNSの投稿時や商品を買済する際など、インターネットにはあらゆる場面でリスクが存在します。正しい使い方を一緒に考えましょう。

### 4 「ペアレンタルコントロール」から「セルフコントロール」へ。

保護者による管理から離れ、決まりを守り自分のことを自分で守れるよう、自立を促しましょう。

## ウェブで学ぼう！



◀総務省ウェブサイト

「上手にネットと付き合おう！」  
安心・安全なインターネット  
利用ガイド

## 闇バイトに注意

「高額バイト」、「即日即金」とうたい、SNSで強盗・特殊詐欺等の実行犯を募集する手口により、子どもがアルバイト感覚で犯罪に加担する危険があります。

こうした募集は一度加担すると、辞めたくても登録した個人情報に基づき脅され、逮捕されるまで抜け出せません。絶対に手を出さないようにしましょう。

## ～「フィルタリング」を活用しよう～

スマートフォンの普及に伴い、SNSで知り合った人にだまされるなど、SNSに起因する犯罪被害に遭う児童は後を絶たず、令和4年では1,732人にも上りました。青少年がSNS等を利用する時間は今後も増える傾向にあると考えられ、犯罪やトラブルに巻き込まれる機会がさらに増加することが懸念されています。

内閣府の調査によると、令和4年のSNSに関する事犯の被害児童のうち、スマートフォンの「フィルタリング」機能を利用していたのはわずか11.9%でした。

出会い系サイト、アダルトサイトなど青少年にとって有害な情報がインターネット上に氾濫しています。子どもが安心してインターネットを利用できるよう、「フィルタリング」を活用しましょう。

### ●フィルタリングとは

違法・有害なウェブサイトへのアクセスを制限したり、利用可能なアプリや課金を制限したりできる機能です。

保護者が閲覧可能なサイトを個別に設定できる機能が備わっているものもあり、この機能を利用すれば、子どもの成長や家庭の方針に合わせて設定を変更することができます。

SNSでのトラブルで困ったり、誰にも相談できずに悩んだときは、いつでも電話で相談を！

24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

【通話料無料】〈保護者も利用できます〉

#NoHeartNoSNS  
(総務省特設サイト) ▶



■問い合わせ

青少年センター ☎67-1896

## 7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	4	木	10:00~15:00	市役所新館3階 会議室B	要		電話で予約
行政相談	16	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	10	水	13:00~16:00		要		電話で予約 (先着6人)
中南和法律相談	26	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	今月は開催しません。(次回は8月6日(火))				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	4 18	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	11	木	13:00~16:00	市役所本館3階 会議室4	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。

## 7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	月	檜原、宮戸、西寺田、豊田	22	月	戸毛、奉膳、古瀬、川合
2	火	森脇、東名柄、井戸、佐田、多田、名柄、南郷、増	23	火	古瀬、奉膳、水泥、朝町、新田
3	水	関屋、さくらが丘荘園、元町	24	水	重阪、小林
4	木	三室新町、三室、幸町住宅	25	木	小林、櫛羅、東松本
5	金	幸町、宮戸団地、東佐味	26	金	櫛羅、東松本、葛城台団地、大広町、宮前町、柳田町
8	月	秋津団地、鴨神上、鴨神下、西佐味	29	月	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	火	朝妻、僧堂、伏見、高天、林、北窪、西北窪、西佐味			30
10	水	鳥井戸、林、船路、極楽寺、五百家、持田、栗阪	25日(木)~26日(金)〈午後〉 浄化槽清掃 29日(月)~30日(火)〈午後〉 (葛城台西)		
11	木	小殿、富田、下茶屋、西垣内、南寺田、條、出走、南郷	8/1	木	檜原、宮戸、西寺田、豊田
12	金	室、池之内、今出、緑ヶ丘			
16	火	蛇穴、北十三、南十三、出屋敷、柳原、今城			
17	水	茅原、緑町、玉手、北方、中方、上方			
18	木	東寺田、本馬、北方、原谷、上方、今住			
19	金	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

## 令和6年能登半島地震災害 義援金

563万1171円 (令和6年1月4日~5月31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いたします。

■問い合わせ 福祉課 ☎44・3490





# 消費生活アドバイス

◆問い合わせ 市民課 ☎62-3001 (内線253)

## ちょっと待って！そのネット通販「定期購入」では？

インターネットの通販サイトで、「お試し」「初回限定〇〇%オフ」「解約可能」など、お得感を強調した美容グッズや化粧品、健康食品などは、安易に『注文を確定』のボタンを押す前に、必ず契約条件の細部をしっかりと確認しましょう。



★低価格を強調したり、注文を急かしたりする販売サイトは特に注意が必要です。

### 【注文前に確認するポイント】

- 1回だけの購入か？定期購入か？
- 定期購入の場合、継続期間や購入回数は？
- 支払総額は？
- 解約・返品が可能か？その場合の連絡手段や解約条件は？
- お届け予定日や利用規約の内容もしっかり確認！

### 不安を感じたら下記へ相談

#### 《御所市消費生活相談》

◇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時は、葛城市役所新庄庁舎でも相談できます。

#### 《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。



### アドバイス

販売業者には、取引の基本的な事項を最終確認画面等で明確に表示することが特定商取引法で義務付けられていますが、表示はあっても消費者に誤解を与えるような不明瞭でわかりにくいものも見られます。契約条件が記載された最終確認画面はスクリーンショットで保存しましょう。

平和を守り、  
未来を創る。

## 自衛官募集

### ◇自衛官候補生

〈応募締切 7月16日(火)〉

▷筆記試験・適性検査 (ウェブ試験)

7月16日(火)～20日(土)のうち1日

▷口述試験・身体検査 7月20日(土)

陸上自衛隊  
HPより引用

### ◇一般曹候補生 〈応募締切 9月3日(火)〉

▷1次試験 (筆記試験・適性検査)

9月20日(金)～22日(日)のうち1日

▷2次試験 (口述試験・身体検査)

10月26日(土)～27日(日)のうち1日



### ◆応募資格 18歳以上33歳未満

(採用予定月の末日時点) ※中途採用も含む

### ◆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

🌐 [www.mod.go.jp/pco/nara/recruit/guidance/](http://www.mod.go.jp/pco/nara/recruit/guidance/)



### 高田警察署からのお知らせ

## SNSの投資詐欺にご用心！

SNSで著名人などを装った投資詐欺の被害が多発しています。

投資には常にリスクが伴います。『安全・簡単・高配当』などの“うまい儲け話”には十分注意してください。



### 【被害に遭わないために】

- LINEなどのSNSでは、知らない人からメッセージが届かないように設定する。
- SNSに「投資をすれば儲かる」などの広告があっても安易に信じない。
- SNSで「投資」の話が出れば、詐欺を疑い警察に相談する。

◆問い合わせ 高田警察署 ☎22-0110

■問い合わせ 〈国保の保険証〉……………保険第1係 電44-3267  
〈後期高齢者医療の保険証〉…保険第2係 電44-3293

**8月から使用する保険証**(国民健康保険被保険者証・後期高齢者医療被保険者証)は…

国保は世帯主へ、後期高齢者医療は各被保険者へ、  
7月下旬に「簡易書留郵便」でお届けします。

8月以降に医療機関にかかるときは、必ず新しい保険証を使ってください。  
※古い保険証は、8月1日以降に、ご自身で裁断するなどして処分してください。



### ◇保険証は1人に1枚のカード型です◇

被保険者全員分が届いているか確認のうえ、保険証に添付の「お知らせ」をよく読んでご使用ください。

#### ▶保険証の有効期限は、令和7年7月31日

令和7年7月までに70歳または75歳を迎える、国保税や後期高齢者医療保険料に滞納がある、その他の理由などで有効期限が異なる場合があります。

☞令和6年12月2日(マイナ保険証一本化)以降も、お送りした保険証は有効期限まで使用できます。

★「簡易書留」は、郵便物が直接手渡されます。  
★不在の場合は、不在連絡票が投函されます。

郵便局での保管期間内(投函日から7日間)に郵便局へ再配達の手続きをしていただき、都合の良い日時にお受け取りください。保管期間を過ぎると差出人(市役所保険課)に戻されます。



暮らし

### ◇国保税を滞納していると・・・◇

国保税を納期から1年経過後も滞納していると、災害等の特別な事情がある場合を除き、保険証に代えて「被保険者資格証明書」(\*)を交付することになります。

#### \*「被保険者資格証明書」が交付されると

医療機関にかかるときは、この証明書を窓口で提示し、保険適用前の医療費(10割)を負担します。後日、保険課への申請によって自己負担額を除いた分を返還しますが、これは原則として未納分の国保税に充てられます。また、国保から支給される療養費や高額療養費などの給付の全部または一部も差し止めとなります。

#### 納税相談によって分納する場合

有効期間が短い「短期保険証」を交付し(高校生世代以下の子どもは除く)、その後の国保税の納付状況に応じて有効期限を改めて設定します。必ず収税課で納税相談を受けていただき、誓約した内容は確実に履行していただきますようお願いいたします。

#### 「被保険者資格証明書」を交付されている人で、依然として滞納がある場合

引き続き、「被保険者資格証明書」を交付します。(高校生世代以下の子どもは除く)

## 国保

### 『限度額適用認定証』(★)の有効期限は7月31日です

8月から有効の新しい認定証が必要な人は、7月1日(月)以降に下記のものを持って、保険課[市役所新館1階]で申請してください。

- 国保の保険証
  - 申請人の本人確認書類  
(顔写真ありは1種類、顔写真なしは2種類)
  - 世帯主、被保険者、申請人のマイナンバーがわかるもの
- ※同一世帯以外の方が申請するときは「委任状」が必要です。



#### ★「限度額適用認定証」とは…

医療費が高額になる場合、事前にこの認定証の交付を受け、医療機関に提示すると、同一医療機関等での各月の支払い額が限度額までになります。  
※所得区分により、交付しない場合があります。  
※国保税を滞納している世帯の人には交付できません。  
※住民税非課税世帯に交付する場合は「限度額適用・標準負担額減額認定証」となります。  
※マイナ保険証を利用する場合は、原則「認定証」の手続きは不要です。(入院時食事代標準負担額の長期該当の場合は「認定証」の手続きが必要です。)

■問い合わせ 保険課 電44-3267

令和6年8月受診分から

◆問い合わせ 保険課〔市役所新館1階〕 ☎44-3293

福祉医療費助成の現物給付対象年齢を拡大します

ID 3979

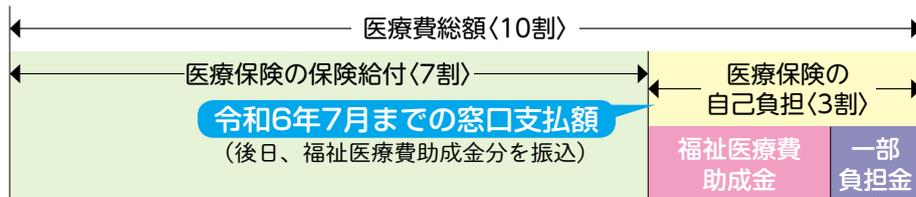
～医療機関等窓口での自己負担が少なくなります～



◆新たに対象となる人 平成18年4月2日～平成30年4月1日生まれの人

福祉医療費受給資格証をお持ちの人で、医療費の窓口負担が一部負担金だけで済む『現物給付方式』の対象は、これまで未就学児のみでしたが、令和6年8月受診分からは、18歳に達した日以後の最初の3月31日まで拡大します。

◆対象者の医療費負担の概要



▷一部負担金とは

- 外来および14日未満の入院 …500円/月
  - 14日以上入院 …1,000円/月
- ※医療機関ごとに（同じ医療機関でも入院・外来・歯科ごとに）かかります。

令和6年8月からの窓口支払額

◇「現物給付方式の受給資格証」(水色)は、7月中旬に対象者へ送付します。なお、市外へ転出する際は、必ず受給資格証を返却してください。

◇令和6年8月以降に、県内医療機関を受診する際は、窓口で「現物給付方式の受給資格証」(水色)を提示してください。

暮らし

令和6年度 国民年金保険料の免除申請 7月から受付開始

仕事をやめたり、収入が減ったりして、国民年金保険料の納付が困難な場合に、納付の全部または一部が免除(\*)される制度です。

また、保険料の納付が猶予される「納付猶予制度(50歳未満)」や「学生納付特例制度」もあります。いずれも要件があり申請が必要です。まずは気軽にご相談ください。

※令和6年度保険料 月額16,980円

免除の種類と免除額 および納付が必要な額(表1) (いずれも月額)

	免除額	納付が必要な額
全額免除	16,980円	—
4分の3免除	12,730円	4,250円
半額免除	8,490円	8,490円
4分の1免除	4,240円	12,740円

- ◆免除等の承認期間 7月から翌年6月まで
- ◆免除等の申請方法 本人確認書類等を持参のうえ、市民課〔市役所新館1階〕へ。



マイナポータルから国民年金手続きの電子申請ができます スマホで

国民年金加入の届出や、国民年金保険料の免除・納付猶予の申請、学生納付特例の申請などの手続きが対象です。ぜひご利用ください。



- \*免除を受けた場合は、全額納付した場合に比べ、将来受給できる年金額は少なくなります。
- \*一部免除の場合、納付が必要な額(表1)を納付しなければ、年金受給の資格期間に算入されない「未納期間」の扱いになりますので、ご注意ください。

☆免除の要件、内容など、詳しくは右記でご確認ください。

◆問い合わせ

大和高田年金事務所 ☎22-3531  
市役所市民課 ☎44-3018  
日本年金機構ホームページ [www.nenkin.go.jp](http://www.nenkin.go.jp)

ID 2261



# 65歳以上の人の介護保険料（令和6年度）

◆問い合わせ 介護保険課 ☎44-3642

ID 2820

介護保険は、介護を必要としている人を社会全体で支え合う理念に基づく社会保険制度です。みなさんが納める介護保険料は、介護サービスの提供や介護予防事業の充実などにあてられます。介護保険料は、本人と世帯の課税状況や所得に応じて負担していただくことになっています。みなさんのご理解とご協力をお願いします。



## あなたの介護保険料は？

令和6年度介護保険料納入通知書または27ページの表でご確認ください。

## 介護保険料の納め方

『介護保険料納入通知書』は7月中旬に発送予定です。

### 特別徴収

▶年金からあらかじめ差し引きます

年金手帳

◇対象となる人 老齢(退職)・遺族・障害年金が年額18万円以上の人

年金の支給の際(年6回)、保険料をあらかじめ差し引きます。

保険料は、本人や世帯員の前年の所得に応じて7月に年額を決定します。そのため、前年度から引き続き特別徴収の人は、仮徴収と本徴収とによって納めていただくことになっています。

#### 《仮徴収》

納付月	4月	6月	8月
納期	1期	2期	3期

前年の所得が確定していないため、仮に算定した保険料額を納めます。通常は前年度の2月(6期)と同額です。

#### 《本徴収》

10月	12月	2月
4期	5期	6期

決定した保険料の年額から、仮徴収分を差し引いた額を3回に分けて納めます。

### 普通徴収

▶口座振替や納付書(納入通知書)で納めていただきます

◇対象となる人 老齢(退職)・遺族・障害年金が年額18万円未満の人

納付書を送付しますので、納期限までに市役所や取扱金融機関で納めてください。

#### ★口座振替が便利です

市役所や金融機関へ出向く手間が省け、納め忘れの心配もありません。ご希望の人は、次のものを持参のうえ、介護保険課[市役所本館2階] または取扱金融機関へお申し込みください。

【必要なもの】 ●保険料の納付書 ●預貯金通帳 ●通帳の届出印

納付月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
納期	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期

## 介護保険料の納め忘れはありませんか？



納め忘れていると、未納の期間に応じて利用者負担が引き上げられたり、高額介護サービス費などの支給が受けられなくなります。介護が必要になったとき、安心して介護サービスを利用できるよう、保険料の納め忘れがないようにしましょう。納期内の納付が困難な人は介護保険課へご連絡ください。分割納付などにより完納していただけるよう、ご相談に応じます。

参考

◇40歳～64歳の人(第2号被保険者)の介護保険料は・・・

加入先の健康保険ごとに定められた算定方法で決められ、健康保険料(税)と一括で納めます。詳しくは、ご加入の健康保険へお問い合わせください。

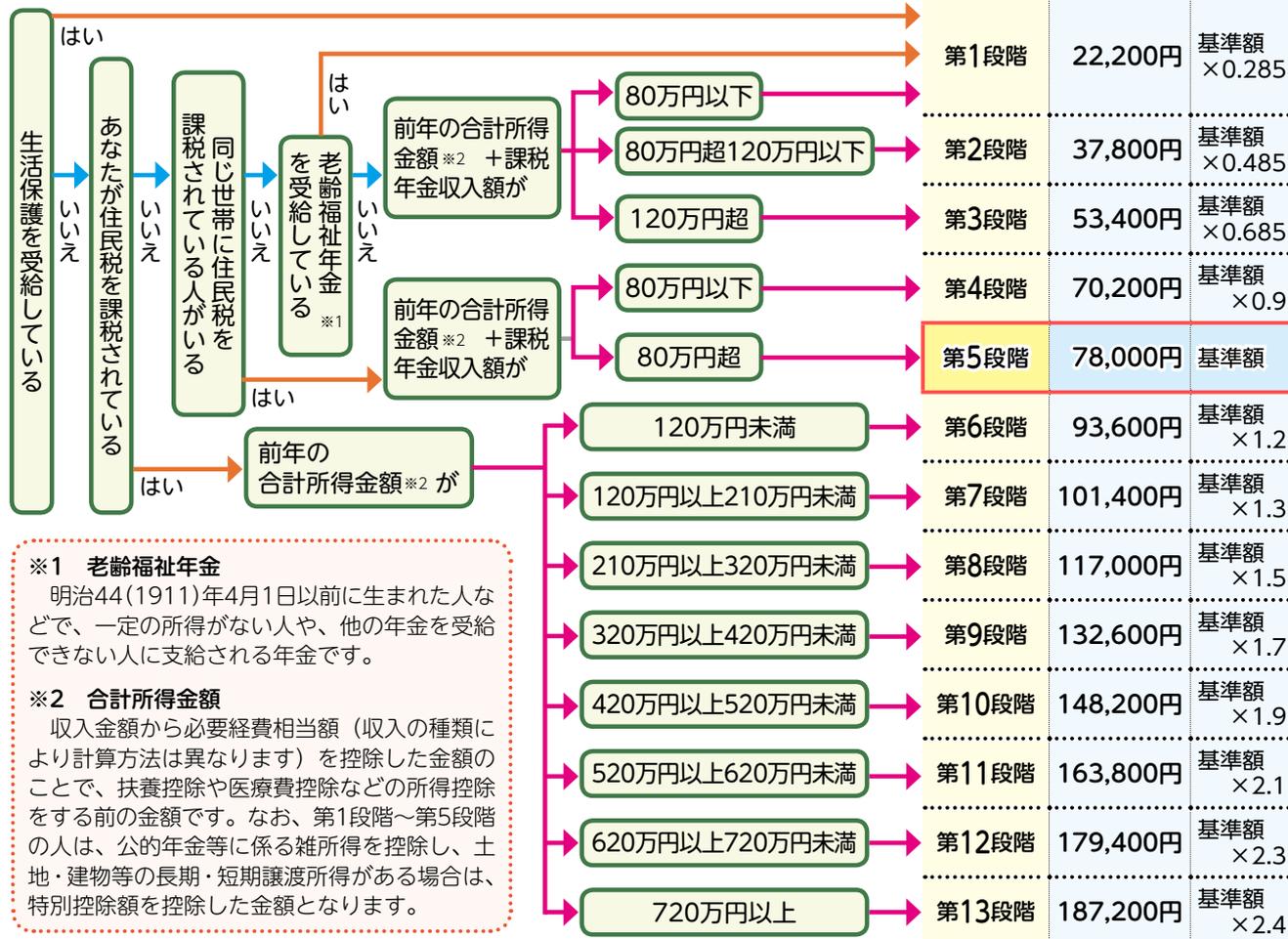
## 第1号被保険者（65歳以上）の介護保険料額 〈令和6年度～8年度〉

65歳以上の人の介護保険料は、介護保険事業計画の見直しに応じて3年ごとに設定されます。

### 【今回の変更点】

- 住民税非課税世帯（第1～3段階）の人の保険料負担が、以前よりも軽くなるよう調整しました。
- 所得が高い人の所得段階が、2段階分増えました。

☆基準額の年額78,000円  
は変更ありません。



#### ※1 老齢福祉年金

明治44(1911)年4月1日以前に生まれた人などで、一定の所得がない人や、他の年金を受給できない人に支給される年金です。

#### ※2 合計所得金額

収入金額から必要経費相当額（収入の種類により計算方法は異なります）を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。なお、第1段階～第5段階の人は、公的年金等に係る雑所得を控除し、土地・建物等の長期・短期譲渡所得がある場合は、特別控除額を控除した金額となります。

お知らせ

## 個人情報不正取得を抑止する 本人通知制度

住民票の写しや戸籍謄本など証明書の不正取得により、個人の権利が侵害される事態を抑止・防止するため、代理人や第三者等に交付した場合に、事前に登録した本人に通知する制度です。

### ◆対象となる証明書

住民票の写し、戸籍謄本など

### ◆登録できる人

- 御所市に住民登録がある人、または登録されていた人
- 御所市の戸籍や除籍に記録・記載されている人、または記録・記載されていた人

### ◆登録手続き

次のものを持って、市民課へ。

- ① 本人通知制度事前登録申込書
- ② 窓口に来る人の本人確認書類

〈顔写真あり〉…1種類  
(マイナンバーカード、運転免許証など)  
〈顔写真なし〉…2種類  
(保険証、年金手帳など)

\* 代理人の場合は委任状が、法定代理人の場合はそれを証明する書類が必要です。

\* ①および委任状は市民課で配布、または市ホームページからダウンロードできます。



ID 455

### ◆問い合わせ

〈本人通知制度について〉

市民課(市役所新館1階) ☎44・3018

〈不正取得による人権侵害の相談〉

人権施策課(人権センター内) ☎65・2210

# 後期高齢者医療の保険料 (令和6・7年度)

◆問い合わせ 保険課 ☎44-3293

ID 150

後期高齢者医療制度は、被保険者が納める保険料のほか、現役世代からの支援金と、国・県・市町村が負担する公費によって運営されており、2年に1回、保険料率等の改定が行われます。

後期高齢者医療の保険料は、均等割額と所得割額の合計で算出し、被保険者一人ひとりに課されます。

	被保険者全員が等しく負担	所得に応じて負担	
令和4・5年度	均等割額 50,500円	所得割額 *前年の所得に基づき算出します。 *マイナスの場合は0と算定します。 (総所得金額等 - 43万円) × 9.93%	保険料 (年額) 限度額 66万円
令和6・7年度	<b>51,500円</b>	(総所得金額等 - 43万円) × <b>10.55%</b> ※1	限度額 <b>80万円</b> ※2

※1…令和6年度に限り、基礎控除後の所得が58万円以下の被保険者の所得割率は**10.06%**です。  
 ※2…令和6年度に限り、昭和24年3月31日以前生まれの被保険者、または障害認定の被保険者の賦課限度額は**73万円**です。

『後期高齢者医療保険料納入通知書』は、**7月中旬**に発送予定です。

年金から差し引き(特別徴収)の場合は、4月から保険料を仮徴収額で徴収していますが、7月に今年度の保険料額を決定したうえで、仮徴収額と精算し、本徴収の額を決めます。

## ◆◆ 保険料の軽減措置 (令和6・7年度) ◆◆

### ◆均等割額の軽減判定基準所得

〈下線の数字が従来からの改定箇所〉

同一世帯内の後期高齢者医療被保険者と世帯主の総所得金額等の合計額	軽減割合
【43万円 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)】 以下	<b>7割</b>
【43万円 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1) + <b>29.5万円</b> × 後期高齢者医療被保険者数】 以下	<b>5割</b>
【43万円 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1) + <b>54.5万円</b> × 後期高齢者医療被保険者数】 以下	<b>2割</b>

\*給与所得者等とは、給与収入金額が55万円を超える給与所得者および、公的年金等の収入金額が60万円を超える65歳未満の人または125万円を超える65歳以上の人のことです。

- ▷65歳以上の公的年金受給者は、軽減判定において年金所得から最大15万円を控除します。
- ▷軽減判定は、4月1日または、4月2日以降の加入日の世帯状況で行います。
- ▷世帯主が後期高齢者医療被保険者でない場合でも、その世帯主の所得が軽減判定の対象となります。
- ▷「10万円 × (給与所得者等の数 - 1)」は、給与所得者等が2人以上の場合のみ加算します。



▼災害等の際に、申請により保険料が軽減される場合があります。

### ◆職場の健康保険などの被扶養者であった人の保険料の軽減

後期高齢者医療に加入する日の前日において、「職場の健康保険や共済組合の被扶養者」であった人の保険料は、所得割額がかからず、資格取得後2年間に限り均等割額が5割軽減されます。  
 ▷均等割額の軽減は、7割軽減を優先します。

●上記の軽減措置を受けるには、税法上の申告義務のない人(障害年金・遺族年金等受給者や被扶養者および所得のない人)であっても、税務課〔市役所本館1階〕で所得の申告を行う必要があります。所得の確認ができていない人は、申告の必要はありません。

# 令和6年度 国民健康保険税(国保税)のお知らせ

■問い合わせ 税務課 ☎44-3194

ID 3944

## ★国保税の税率・賦課限度額が一部変わりました。

県が示す標準税率に合わせて、国保税の税率（介護分）および賦課限度額（支援金分）を右表のとおり改定しました。

令和6年度から、奈良県では、県内のどこに住んでいても同じ所得・世帯構成であれば保険料が同じになるよう県内の保険料水準の統一化が実施されています。

※国保税の税額は、所得に応じて賦課する『所得割』、人数に応じて賦課する『均等割』、世帯ごとに定額で賦課する『平等割』の合計額で算出します。合計額が限度額を超える場合は、限度額が税額となります。

区分		令和5年度	令和6年度
所得割(率)	医療分	7.64%	7.64%
	支援金分	3.27%	3.27%
	介護分	3.53%	<b>3.03%</b>
均等割(額)	医療分	27,600円	27,600円
	支援金分	11,500円	11,500円
	介護分	20,300円	<b>16,900円</b>
平等割(額)	医療分	20,000円	20,000円
	支援金分	8,400円	8,400円
	介護分	—	—
賦課限度額	医療分	650,000円	650,000円
	支援金分	200,000円	<b>220,000円</b>
	介護分	170,000円	170,000円

## ★均等割・平等割の軽減判定基準額が変わりました。

前年の所得が一定額以下の世帯の負担軽減を目的とした均等割・平等割の軽減措置の判定基準を下表のとおり変更しました。

国保世帯の所得が下表の金額以下の場合、均等割額・平等割額をそれぞれの割合で軽減します。

令和6年度  
国民健康保険税納税通知書は、  
7月11日(木)に発送予定です。

軽減区分	軽減判定基準所得
7割軽減	43万円 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)
5割軽減	43万円 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1) + <b>29.5万円</b> × 国保被保険者数
2割軽減	43万円 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1) + <b>54.5万円</b> × 国保被保険者数

※左表のうち下線部は、給与所得者等が2人以上の場合のみ加算。

▷ 給与所得者等とは、給与収入金額が55万円を超える人、公的年金等の収入金額が60万円を超える65歳未満の人または125万円を超える65歳以上の人のことです。

▷ 国保被保険者数には特定同一世帯所属者（国保から後期高齢者医療へ移行した人）も含まれます。

▷ 所得の申告をしていれば、自動的に軽減判定を行いますので申請は不要です。ただし、世帯内に未申告者がいる場合は、たとえ所得がなくても軽減対象とはなりません。

## 7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31日(水)**

固定資産税・都市計画税 第2期

国民健康保険税（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

介護保険料（普通徴収分） 全期・第1期

◇担当窓口 介護保険課〔市役所本館2階〕☎44-3642

後期高齢者医療保険料（普通徴収分） 全期・第1期

◇担当窓口 保険課〔市役所新館1階〕☎44-3293

☆1件の納付額が30万円以内で納期内であれば、コンビニやスマホ(※)でも納付できます。  
☆口座振替にすると、納め忘れがなくなり大変便利です。

※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、上記の窓口へお越しください。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。

ふるさとごせ  
応援寄附金

申し込みありがとうございます。

★令和5年度申し込み集計★

（令和6年3月31日現在）

寄附件数 1985件

寄附金額 4453万6980円

暮らしの情報

▼公共職業訓練生募集

◆対象 再就職を希望する人  
※③④はおおむね55歳未満の人

◆訓練科〈定員〉

①CADものづくりサポート科〈6人〉

②住宅リフォーム技術科〈6人〉

③CAD/NC技術科〈10人〉

④電気設備技術科〈10人〉

※③④はビジネススキル講習および企業実習付き。

◆訓練期間 9月～令和7年2月  
（③④は3月まで）

◆訓練場所 ポリテクセンター奈良  
（橿原市城殿町433）

◆受講料 無料（教科書代等は実費）

◆募集期間 7月1日（月）～29日（月）

◆申し込み・問い合わせ  
ポリテクセンター奈良

☎0744・22・5226



警察官採用試験  
（令和6年度 第2回）

◆対象

大卒(A) 平成3年4月2日以降生まれで、  
大学（短大を除く）を卒業または令和  
7年3月31日までに卒業見込みの人

大卒以外(B) 平成3年4月2日～平成19  
年4月1日生まれで、A以外の人

◆第1次試験日

教養・論(作)文試験…9月22日(日)  
体力・口述試験

…10月5日(土)・6日(日)のうち1日

◆受験申込 7月1日(月)～8月  
23日(金)に県警ホームページ  
から申し込み。



県警

ホームページ

🌐 [www.police.pref.nara.jp/](http://www.police.pref.nara.jp/)

※採用インスタグラムでも、  
採用関連情報を掲載してい  
ます。



県警採用  
Instagram

◆問い合わせ

奈良県警察本部 警務課採用係

☎0120-351-204

広告

お知らせ

▼相続・遺言手続き支援  
相談会〈7月～9月〉

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〕

◆日時 毎週水曜日13時30分～16時

◆場所 森田行政書士事務所  
（御所市622の11）

◆費用 初回のみ無料

◆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）

☎090・9059・6963

▼ウェブでの就職相談

奈良・高田しごとiセンターでは、  
ウェブでの就職相談（キャリアコン  
サルティング）を受け付けています。  
対面での相談が困難  
な人や、ウェブ面接  
の練習をしたい人に  
おすすめです。ぜひ  
ご利用ください。

◆問い合わせ

奈良しごとiセンター

☎0742・23・5730

🌐 [www.pref.nara.jp/56565.htm](http://www.pref.nara.jp/56565.htm)

相談無料



◆ 有料広告掲載の問い合わせ ◆  
企画政策課 ☎44-3167

## マイナンバーカード 申請・交付 休日窓口

- ◆日時 **7月6日(土)** 9時～12時
- ◆場所 **市民課**〔市役所新館1階〕

### 【申請時の持ち物】

(③は申請時に市役所で撮影可)

- ①マイナンバーの通知カード
- ②本人確認書類(次のいずれか)  
〔顔写真あり〕1点…運転免許証など  
〔顔写真なし〕2点…保険証など
- ③証明写真1枚(縦4.5cm×横3.5cm)  
(6か月以内に撮影したもの)

※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

マイナンバーカードを使った  
住民票の写し・印鑑登録証明書  
コンビニ交付サービス

●休止日●  
**7月17日(水)〈終日〉**

- ◆問い合わせ 市民課 ☎44-3018

## 創業初心者セミナー★夢をかなえる土曜塾

e-ラーニング方式で、都合の良い時間・場所で受講でき、創業に必要な基礎知識を習得できます。本塾の受講により、小規模事業者持続化補助金「創業枠」(最大200万円)など特定創業支援等事業のメリットを受けることができます。

- ◆対象 県内在住、または県内で創業を考えている人

### ◆受講内容

- ①経営…事業コンセプトの決定
- ②販路開拓…マーケティングの基礎
- ③財務…財務・会計の基礎
- ④人材育成…人事労務・支援制度



- ◆受講方法 e-ラーニング方式

(動画視聴・個人ワーク・履修確認)

- ◆履修期間 受講開始日から1か月以上1年以内

- ◆申込方法 よろず支援拠点ホームページから申し込み。

🌐 [www.nara-sangyoshinko.or.jp/  
n-yorozu/seminar/3117](http://www.nara-sangyoshinko.or.jp/n-yorozu/seminar/3117)



参加  
無料

- ◆問い合わせ

(公財)奈良県地域産業振興センター  
奈良県よろず支援拠点 柏木本部  
☎0742-81-3840



広告

お知らせ

- ◆ 有料広告掲載の問い合わせ ◆  
企画政策課 ☎44-3167

勝負の10年に  
新たな風を!

# 御所市職員 を募集します

民間企業等での  
職務経験者も募集!



令和6年度 採用職員

## ◆職種・採用予定人数 (令和7年4月1日採用)

職種	採用予定人数
一般事務職 (大学・短大・経験者)	10人程度
一般事務職 (障害者対象)	3人程度
社会福祉士 (経験者)	1人程度
保健師	2人程度
保育士 (大学・短大・経験者)	4人程度

\*受験資格 (対象年齢・必要な資格等) や  
試験内容は、試験案内をご覧ください。

☆土木技術職は【奈良県・市町村土木職員  
採用共同試験】を実施します。  
(「広報御所」8月号に掲載予定)

## ◆試験日 (第1次試験・全職種)

**8月31日(土)～9月16日(月)祝**

(上記の期間で受験者が選択する日)

\*テストセンターでの受験になります。



自治体求人サイト  
「パブリックコネクト」

## ◆応募手続き

▷応募方法 ウェブ

▷受付期間 **8月7日(水)～21日(水)**

▷試験案内の配布

人事課で配布または **ID 3717**  
市ホームページからダウンロード



詳細は、市ホームページをご覧ください。  
(7月中旬掲載予定)

◆問い合わせ 人事課 [市役所本館2階] ☎62-3001 (内線212)

## 奈良県いっせい地震行動訓練

# ナラ・シェイクアウト

地震が起きたとき、丈夫な机の下に隠れるなど、とっさにどのような行動を取るかが生死を左右します。地震の発生を想定し、いつ、どこにいても地震から身を守る行動を取れるよう、防災意識を高めることを目的に、奈良県いっせい地震行動訓練『ナラ・シェイクアウト』が実施されます。

御所市役所でも右記の日時に訓練を実施します。ご来庁の際は、ご理解とご協力をお願いします。

▷地域や職場などで訓練を実施する場合は、県ホームページで事前の参加登録にご協力をお願いします。

🌐 [www.pref.nara.jp/item/120899.htm](http://www.pref.nara.jp/item/120899.htm)



◆実施日時 **7月9日(火)**  
10時30分から1分間

### ●3つの安全確保行動●

(提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議)



☆実際に地震が起きた際の行動について、事前に家庭や職場で話し合いましょう。

## ◆問い合わせ

奈良県防災統括室 ☎0742-27-7006  
御所市地域協働安全課 ☎44-3269

# 介護予防センター 介護予防教室

## 教室生募集

受講  
無料

「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。



☆すでに教室生の人は申込不要

教室名	開催日	時間	定員	持ち物	主な内容
絵手紙教室	第2水曜日	9時30分～11時30分	12人	鉛筆、消しゴム、細筆、絵の具、水入れ、スケッチブックなど	色を使って楽しく遊ぶことで、頭や手首の体操をしましょう。

- ◆初回開催日 8月14日(水)
- ◆対象 市内在住でおおむね60歳以上の人
- ◆開講期間 8月～令和7年3月
- ◆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。
- ◆申込期間 7月5日(金)～26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)祝を除く)]

### 点訳ボランティア募集

視覚に障害がある人のための点字図書を製作するボランティアを募集します。



#### ◆応募資格

- 講習会の全日程を受講できる人
- 受講後に点訳ボランティアの活動ができる人

#### ◆申込方法

- 所定の申込用紙に必要事項を記入し、7月25日(木) (必着) までに郵送またはファクスで左記へ。
- 申込用紙はホームページからダウンロードできます。

☎ [www.pref.nara.jp/1724.htm](http://www.pref.nara.jp/1724.htm)

#### ◆選考会 (応募者全員)

▽実施日 8月7日(水)または8日(木)

▽内容 面接、漢字の読み、パソコン操作

#### ◆講習会 (選考会合格者)

▽日時 9月5日～令和7年2月13日の  
毎週木曜日 10時～12時  
〔12月26日、1月2日を除く全22回〕

#### ◆受講料 無料 (テキスト代は実費)

#### ◆各会場・申し込み・問い合わせ

〒634-0061 橿原市大久保町320の11  
奈良県視覚障害者福祉センター

☎0744-29-0123

☎0744-29-0127

【募集人数】  
10人程度

お知らせ

### 被害者支援 ボランティア募集

犯罪や事故の被害者とその家族を支援するボランティアとして活動しませんか。

#### ◆応募資格

県内在住で20歳以上70歳未満の人

#### ◆活動内容

犯罪や事故の被害者とその家族・遺族等に対する次の支援

- 電話相談対応 (月2回程度)
- 病院や警察、裁判傍聴の付き添いなど

#### ◆申込方法

- 所定の申込書に必要事項を記入し、7月31日(水)までに、郵送、メール、ファクスのいずれかで左記へ。
- 応募者には面接をします。
- 申込書はホームページからダウンロードできます。

☎ [nvc.jp/pages/25/](http://nvc.jp/pages/25/)

#### ◆養成講座

※面接合格者は受講が必要

▽日時 9月4日～11月27日の毎週水曜日  
13時～15時50分 (全13回)

#### ◆会場・申し込み・問い合わせ

〒630-8215 奈良市東向中町6  
奈良県経済倶楽部 経済会館4階  
(公社)なら犯罪被害者支援センター

☎0742-26-6935

☎0742-95-7560

✉ [jimu@nvc.jp](mailto:jimu@nvc.jp)

☎0742-26-6935

☎0742-95-7560

〔電話受付:10時～16時(土(日)祝を除く)〕

【募集人数】  
20人程度



## 新着図書

★貸出冊数 **10冊**まで  
★貸出期間 **2週間**

CD・DVD  
を含む

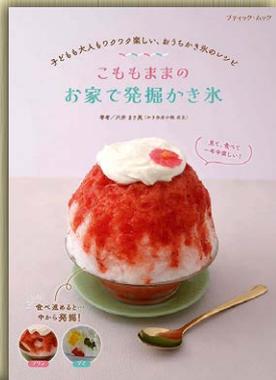
図書館ブログも見てね♪

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



### 『こももままのお家で発掘かき氷』

川井 まさ美



かき氷の中からプリンやナッツが出てきたり、トッピングの組み合わせによって新しい味を発掘できる「発掘かき氷」のレシピを紹介。基本のシロップの作り方から、市販のお菓子を使った手軽なアレンジも提案します。

### 『不疑』

葉室麟 短編傑作選』



葉室麟

### 『フォトミュージアム』

プランクトンの世界』



エリック・ホイット

### 『カチコチ れいぞうこ だいさくせん』

ユン・ジョンジュ



パパがアイスクリームを入れた冷蔵庫のドアをあけたまま寝てしまった! 溶けはじめたアイスを守ろうと、食べ物たちが大奮闘! やがて冷蔵庫の中で大騒ぎがはじまり…。

### 『木にとまりたかった木のはなし』



黒柳 徹子

### 『脳と目がカギ! 色のふしぎ』



竹内 龍人

☆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)	◆児童書◆
<b>タイトル</b> 茶道バイリンガル事典 自宅であげる神棚祝詞 職場を腐らせる人たち 水産学部・畜産学部・森林科学部 ー 中高生のための学部選びガイド ー 世界はもつと美しくなる 奈良少年刑務所詩集 伝わる商品撮影の教科書 なるようになる。 ー僕はこんなふう生きてきたー 養老 孟司 / 著 中央公論新社	<b>タイトル</b> 親子で学ぶ政治のかたち 授業でつかえるうごくおもちゃの作り方(へん) ペットボトル、ストローで作ろう 透かして学ぼう X線でもスケスケ! (へん) 生きもの編 ちかくにあるいのち図鑑 ニワトリ ブルブル ブブブー ふわふわとちくちく ことばえらびえほん ほたとワタルの物語 小手鞠 るい / 作 金の星社
<b>著者・出版社</b> 岡本浩一 / 編著 大修館書店 中澤伸弘 / 著 戎光祥出版 片田珠美 / 著 講談社 佐藤成美 / 著 ぺりかん社 原カオリ / 著 エムティエヌコーポレーション 察美千子 / 編 ロクリン社 著者・出版社	<b>著者・出版社</b> 子どものための政治のかたち / 著 技術評論社 岩穴 康次 / 監修・制作 汐文社 中出 哲也 / 監修 鈴木出版 バルバラ・サンドリほか / 文 化学同人 にごまりこ / さく 福音館書店 齋藤 孝 / 監修 日本図書センター 著者・出版社

### 7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 是整理日(休館)

### 夏休み読書感想文 課題図書の貸出

1人につき1冊1週間貸出します。(予約も1人1冊)

▶期間 7月2日(火)～8月30日(金)

▶場所 小学生：児童書コーナー  
 中学生：一般書コーナー



ブック  
リサイクル

図書館入口付近に常設 (休館日を除く)

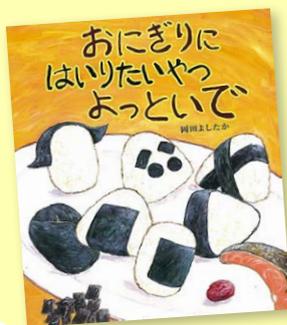
◆7月の図書館行事  
 (地階 児童書コーナー)  
 ▼7月(日) 11時～  
 ▼7月(土) 10時30分～  
 ▼おはなしをたのしみ会  
 ▼おはなしをたのしみ会



市立図書館開館30周年記念イベント

絵本作家 岡田よしたかの楽しい世界

市立図書館の開館30周年を記念し、食べ物を主人公にした関西弁のユニークな絵本作品で知られる、大阪生まれ、奈良県在住の絵本作家、岡田よしたかさんをお招きし、絵本の原画展と講演会を開催します。



岡田さんの絵本作品と原画を展示します。

◇日時 **7月24日(水)～8月4日(日)**  
9時～16時 (休館日を除く)

◇場所 図書館2階 **多目的コーナー**

※絵本は、期間終了後から貸出できます。

講演会

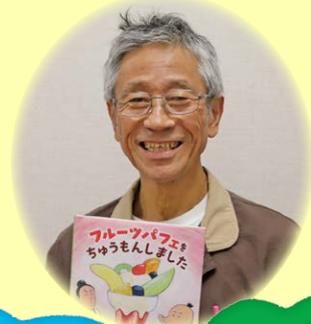
「絵本のおはなしはこうしてできる」

◇日時 **7月27日(土)** (13時開場)  
13時30分～15時

整理券  
必要

◇場所 **文化ホール**

[アザレアホール内] 定員200人(先着順)



参加  
無料

- ◆対象 子どもから大人まで、どなたでも。
- ◆整理券の配布 7月5日(金)から、図書館1階カウンターで。

「よみきかせ  
ライブ」もあるぞ!

「サイン会」も  
やりませ!

《第5回》御所市 図書館を使った調べる学習コンクール

小学生のみなさん、夏休みの自由研究として、図書館の本を利用してコンクールに出品しませんか!

夏休み期間中は、図書館スタッフがお手伝いをします。気軽に声をかけてくださいね♡♡

調べものをするたび、「としよかんしらべるカード」(図書館にあります)にスタンプを押します。たくさんたまると、いいことがあるかも♪

\*昨年までの入選作品を児童書コーナーに展示しています。





## 御所実センセイ 野菜栽培の出前授業

# まちの フォト★ニュース

6月4日、県立御所実業高校環境緑地科の3年生が大正小学校に出向き、5年生に向けて野菜の定植法についての出前授業を行いました。授業は中庭の畑で行われ、児童たちは高校生からオクラやエダマメなどの植え方を学びながら、実際に移植ゴテで土を掘り、苗の植え付けをしました。

授業を行った高校生は「植え方を教えるのは初めてで不安だったけど、みんな教えたことをしっかり聞いてくれたので上手に植えることができました。」とホッとした様子。事前に畑周りの木を切り、日当たりが良くなるよう準備も行ってくれたそうです。

協力して植えた野菜たちの収穫が楽しみです♪



「ポットから苗を出すときは優しくていねいに！」



あらかじめ測って決めた植え穴に、苗を植えていこう☆



おおきなあれ♪

## 多彩な力作集う展覧会

第41回御所市文化協会展覧会が5月31日～6月2日に、中央公民館で開催されました。展覧会には日本画や盆栽など多彩な芸術作品が出品され、日々熱心に芸術に打ち込んだ技と努力の結晶が一堂に会しました。



### ～文化協会展の新たな取り組み～

部活動の地域連携の取り組みとして今回から企画された「中学生の部」に、御所中学校書道部の作品6点が出品されました。子どもたちが文化芸術活動に親しむ機会を将来にわたって確保していくため、こうした取り組みを今後も進めていく予定です。



華道教室で子どもたちが生け花体験♪



特別出品 中学生の部