



花で育む、豊かな感性

華道教室で生け花を学ぶ子どもたち。真剣な表情で花と向き合い、一輪一輪に心を込めながら、思い思いの作品を完成させていました。

*詳しくは裏表紙「まちのフォト★ニュース」をご覧ください。

御所市LINE
公式アカウントで
御所市をもっと知ろう!



市の動向

【令和8年5月31日現在】

市の人口 22,445人 (-54人)
 男性 10,564人 (-33人)
 女性 11,881人 (-21人)
 世帯数 11,862戸 (-16戸)
 * () 内は前月比

今年の奈良マラソンはペアリレーで17kmを走ります。昨年フルを制限時間ギリギリでゴールし会場ブースを楽しむ時間も体力もなかったため、今年は満喫したい!

休日に桑名へ行きました。お目当ては長〜い槍を携えた本多忠勝像! 天気も良く、最高の押し活日和になりました。お昼に食べた蛤の天ぷらもおいしかったです(海)

毎晩、台所の窓から漏れる明かりに集まる羽虫を求めてヤモリ君が現れます。赤子のような5本指で窓面を自由自在に歩き回る姿はコミカルで可愛く見飽きません(久)

2	熱中症警戒アラート 全国運用中!
3	青少年体験活動 参加者募集 ほか
4	ごせマラソン2026 ランナー募集
5	けんこう
8	図書館へ行こう! ほか
10	暮らし
12	社会を明るくする運動
13	人権なび特集
17	ひろば
18	お知らせ
26	市長コラム ほか
27	サンダル履物コンテスト 作品募集 ほか
28	まちのフォト☆ニュース ほか



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→



青少年体験活動 思いっきり楽しんで、夏休みの思い出に☆

この夏、みんなで「サイクリング」&「キャンプ場でカレー作り」をしよう!

★とき 8月23日(日) 集合: 8時 解散: 16時30分(予定)
 (集合・解散場所: 中央公民館(元町382-1))

★行き先 関西サイクルスポーツセンター (大阪府河内長野市)

ユニークな自転車がいっぱい!



- ◆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 1,000円 (体験費・保険料など)
 * 申込締切後に事前徴収予定。
- ◆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 生涯学習課窓口で申し込み。



ID 3711

- ◆申込期間 7月1日(水)~24日(金) 17時
- ◆その他
 - ・申込締切後、参加決定者に詳細をご案内します。
 - ・持ち物は案内をご確認ください。
 - ・雨天決行ですが、当日の天候により中止する場合があります。
- ◆申し込み・問い合わせ 生涯学習課 [市役所新館3階] ☎44-3597



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

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、熱中症救急搬送者が大量に発生し、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。
 * 都道府県内の全ての暑さ指数情報提供地点で「暑さ指数35以上」となるときなど

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

- 身の周りの暑さ指数(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周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。

リーフレット「熱中症警戒アラート 全国運用中!」(環境省)をもとに作成

【熱中症予防情報サイト(環境省)】▶



問い合わせ 健康推進課 ☎44・3268
 (いさぎきライフセンター内)

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

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 (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、骨髄等の提供に要した通院・入院の日数が分かる証明書)



食中毒を防ごう！

気温が高く、湿度が多い夏の時期は、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。次の点に注意して、食中毒を防ぎましょう！

〈食中毒予防の3原則〉細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

① 細菌を「つけない」

- 手の細菌が食べ物につかないよう、調理前や食事前は必ず石けんで手を洗う。肉、魚、卵などを取り扱う前後も石けんで手を洗う。
- 肉や魚などの汁が他の食品につかないようにする。

② 細菌を「増やさない」

- 生鮮食品や冷凍食品は最後に買い、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- 作った料理を長時間室温で放置しない。
- 台所、食器などを清潔に保つ。

③ 細菌を「やっつける」

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上加熱する。
- 使用後の調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌する。使用後のふきん・タオルも熱湯で煮沸し、しっかり乾燥させる。

▶食中毒かな？と思ったら…

嘔吐や下痢の症状は、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。

ランナー募集 高低差最大70mを駆け抜ける！ ごせマラソン 2026



定員300人
(先着順)

昭和56年11月に、「自分の体力に合わせてマイペースで完走しよう」と始まった『葛城の道市民マラソン』を名称変更し、新たにクォーターコース(10.54875km)を設定するなど、リニューアルしました。

秋風薫る、緑豊かなコースを走ってみませんか♪

◇とき **11月15日(日)** (小雨決行)
受付：8時30分～ スタート：10時～
※全ランナー制限時間80分

◇ところ **市民運動公園** (朝町1337)
(スタート・ゴール)

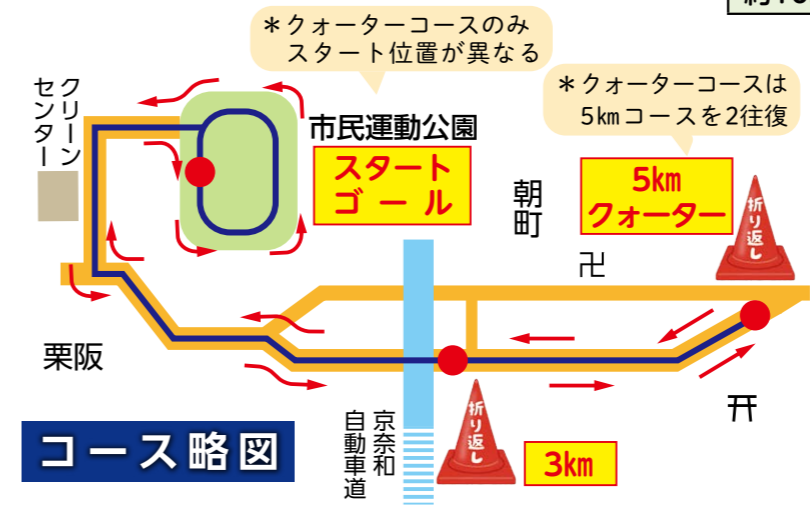


- ◆参加資格 どなたでも参加できます。
- ◆コース 市民運動公園をスタート・ゴールとする1.2km～約10.5kmの各コース
- ◆表彰等 各部門ごと男女別1位に賞状・メダルを、2・3位に賞状を授与します。完走者にはウェブ記録証を発行します。※オープン部門は表彰を行いません。
- ◆申込方法 生涯学習課窓口、またはウェブから。※ウェブ申込は参加料に応じて手数料がかかります。
- ◆申込期間 **7月1日(水)～10月7日(水)**

◆参加部門と参加料 **オープン部門は衣装もOK☆**

コース(距離)	部門	参加料	
		市内(在住・在勤・在学)	市外
1.2km	オープン(グラウンドを周回)	2,000円 小学生未満は無料	2,500円
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	中学生	2,000円	2,500円
5km			
3km	一般(高校生以上)	2,000円	2,500円
5km			
クォーター約10.5km			

◇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・無料)



*開催中の事故や傷病等は、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。
*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・映像や申込者の氏名等の肖像権・掲載権は主催者に属し、市広報紙やSNS等に掲載することがあります。
*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。

○主催 御所市・御所市教育委員会
○主管 御所市スポーツ協会

◆申し込み・問い合わせ
生涯学習課(市役所新館3階) 電話44-3598



減塩ワンポイントアドバイス vol.56

野菜を味方にして減塩

☆ なす編 ☆

1日の食塩摂取量基準

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満
高血圧の人 6g未満

代表的な夏野菜であるなすは煮る、焼く、揚げる、漬けるなど調理の幅が広く、和食に欠かせない食材です。なすには体を冷やす作用があり、たっぷりの水分とミネラルを含むため夏バテ予防におすすめです。なすに含まれるポリフェノールには強い抗酸化作用があり、動脈硬化や高血圧の予防に役立ちます。ポリフェノールは紫色の皮の部分に含まれていますので、皮ごと調理するといいでしょ。

今回は旬のなすをたっぷり使ったレシピをご紹介します。ぜひお試しください☆

ハッシュドなす

材料 (3人分)	
なす	2本 (200g)
ベーコン	1枚 (16g)
★ピザ用チーズ	50g
★片栗粉	大さじ3
★塩	軽くひとつまみ
サラダ油	大さじ1
青じそ	3枚

〈作り方(3人分)〉

- 1 なすはヘタを取り1cm角に、ベーコンは1cm幅に切ってボウルに入れ、★を加えて混ぜる。
- 2 青じそは千切りにし、水にさらしてあくを抜いたら水気を切っておく。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ2/3を入れて①を広げ、弱火～中火で時々フライパンを揺すりながら、こんがりするまで焼く。
- 4 裏返し、鍋肌からサラダ油大さじ1/3を回し入れて同じように焼く。
- 5 器に盛り付け、②を散らしてできあがり♪

〈1人分〉塩分約0.5g



熱中症対策に「クーリングシェルター」をご活用ください

熱中症による健康被害を防ぐため、「熱中症特別警戒アラート」(2ページ参照)が発表されたとき、市が「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」に指定した施設を、暑さをしのぐ場所として開放します。

クーリングシェルターをうまく活用し、熱中症を予防しましょう!

〈クーリングシェルター指定施設〉

市内の公共施設、郵便局など26施設。(令和8年5月末現在)

※施設により開放日時が異なります。施設の一覧など詳しくは、市ホームページでご確認ください。

ID 3970



クーリングシェルター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。(施設の開館日時のみ利用できます。)
- ◆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。

▼のぼり旗やマークが施設の目印です▲



指定暑熱避難施設
クーリングシェルター
COOLING SHELTER

7月の成人保健事業

参加無料・申込不要

*レッツウォーキングはお休み。

事業名	実施日	実施時間・場所	内容	持ち物
〈スマイルクラブ〉 スマイル 太極拳	10日(金) 24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。	室内用シューズ (靴底の薄いもの) 水またはお茶、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)

相談内容	開催日	時間	予約期限
眼科	14日(火)	14:00～15:00	9日(木)
精神科	24日(金)	14:00～15:00	17日(金)
内科疾患	30日(木)	13:30～14:30	29日(水)

◆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5-5-8)
*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 電話0744-22-8502



健康・栄養相談《個別対応》

ID 363

生活習慣病で悩みがある、健診の数値が気になる、運動や食事を改善したい、禁煙したい。そんな相談に管理栄養士・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(個別相談 1人30分)
- ◆場所 いきいきライフセンター

相談無料

- *事前にアンケートを送付します。
- ◆申込方法 相談日の10日前までに電話で健康推進課へ。



オレを減塩させてみろ!

減塩の取り組み方を学ぶトークショー

第1回

◆日時 8月17日(日) 13時30分～16時

◆場所 防災交流館(三室111-1)

- ・管理栄養士による減塩のお話
- ・宮橋さんとゲストの減塩ライブ対談

ゲスト 岸田 知久

前・健康推進課長。好きなものはマイク。嫌いなものは沈黙。

参加無料
申込必要

チャレンジャー 宮橋 秀之

「御所ボーイM」として、市のSNSで観光情報発信に携わる。「10のうち9は食べられない」というほどの偏食。好きな食べ物は肉と揚げ物。

*第2回は令和9年1月21日(木)に、取り組みの成果発表会を開催予定。

ID 4609



▲LINE予約

減塩に関心があるけど何から始めればいいのかわからない…。そんな人は必見! 宮橋さんが市の管理栄養士指導のもと、食生活改善に取り組む姿を見てみませんか。

- ▶対象 市内に在住・勤務・通学する人
- ▶定員 50人
- ▶持ち物 筆記用具
- ▶申込方法 LINE、電話または健康推進課窓口で。
- ▶申込締切日 8月10日(月)

図書館イベント

夏の**工作教室**

絵本作家 **さいとうしのぶ**さんの

「あっちゃんあがつく」
ミニ絵本を作ろう!

参加無料
申込必要

自分の言葉とイラストで、世界に一つだけのミニ絵本を作ってみませんか♪

□日時 **7月26日(日)**
13時30分～15時
(受付:13時～)
□場所 **アザレアホール** 視聴覚室



〈出典〉「あっちゃんあがつく たべものあいうえお」
作:さいとうしのぶ リーブル

- ◆対象 どなたでも(小学3年生以下は保護者の同伴が必要)
- ◆定員 18人(先着順)
- ◆申込方法 7月5日(日)以降に、図書館1階カウンターで受付。(電話申し込みは不可)

今年の秋に、さいとうしのぶさんの講演会と原画展の開催を予定しています♪詳細は広報御所等でお知らせします。

第7回 御所市 図書館を使った
調べる学習コンクール

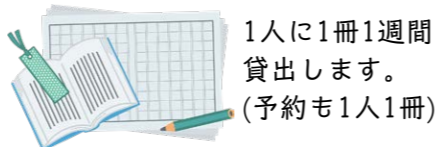
小学生のみなさん、夏休みの自由研究で、図書館の本を利用して興味のあるテーマを調べ、コンクールに出品しませんか! 夏休み期間中は、図書館スタッフがお手伝いをします。気軽に声をかけてくださいね♡



調べものをするたび、「としょ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。

夏休み読書感想文
課題図書貸出



1人に1冊1週間貸出します。(予約も1人1冊)

- ▷期間 7月1日(水)～8月29日(土)
- ▷課題図書の貸出場所
小学生：児童書コーナー
中学生：一般書コーナー

夏休みに
いっぱい本を
読んでね♡



図書館へ行こう!

新着図書

★貸出点数 **10点**まで
★貸出期間 **2週間**
CD・DVDを含む

図書館ホームページ azaleahall-gose.jp
(他にも新着図書を紹介しています。)



◆一般書◆ (中高生を含む)

『必ず知っておきたい』

犬と猫に危険な有毒植物図鑑』



土橋 豊/著 緑書房

身近な場所の意外な植物に危険が潜んでいる! 犬や猫の健康被害の原因となる野菜・観葉植物・野草など、有毒な植物を解説。有毒情報がない植物や、植物の種類がすぐわかる簡易検索表も掲載しています。

◆児童書◆

『妖怪横丁捕物帖』

広瀬 克也/作 絵本館

ここはお江戸の妖怪横丁。銭湯かっぱ湯が荒らされると、風呂場に置手紙が! 銭湯荒らしの下手人は、いったい誰かな? 見事、解決することはできるのか?



タイトル	著者・出版社
この1冊でしっかりわかる Geminiの教科書	佐倉井 理冨/著 SBクリエイティブ
不完全主義 限りある人生を上手に過ごす方法	オリバー・パークマン/著 かんき出版
「家」に探る苗字となまえ	井戸田 博史/著 吉川弘文館
地図でスッと頭に入る 世界の民族と紛争	祝田 秀全/監修 昭文社
腎臓病とわかったら 最初に読む食事の本	森 維久郎/医学監修 家の光協会
高齢化時代の家づくり	兼坂 亮一/著 けやき出版
AIに書けない文章を書く	前田 安正/著 筑摩書房
口語訳 日本霊異記	三浦 佑之/著 KADOKAWA
アフターブルー	朝宮 タ/著 講談社

タイトル	著者・出版社
本のPOPを作ろう	櫛谷 孝徳/監修 金の星社
もしも、みんながうそをついたら?	清水 将吾/著 汐文社
狙われた国と地域(7) 尖閣諸島	松竹 伸幸 ほか/著 あすなろ書房
おうちで飼える! 恐竜・古生物図鑑	土屋 健/著 幻冬舎
ジブリの食卓 千と千尋の神隠し	スタジオジブリ/監修 主婦の友社
みんなで見守る地域猫 命をつなぐ獣医師の挑戦	高橋 うらら/文 金の星社
動画をつくって発表しよう Vol.1 観察や記録をしてみよう	外山 宏行/監修 文研出版
ねこのピート ふしぎなマジックサングラス	キムバリー・ディーン ほか/作 ひさかたチャイルド
ンピリの王子、旅にでる	長江 優子/作 くもん出版

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 □は整理日(休館)



つーちゃん

- ◆7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
- 5日(日) 11時～
- ▼おはなしをたのしみ会
- 11日・25日(土) 10時30分～

☆夏の**工作教室**
7月26日(日)に開催
申し込みが必要です。
詳しい内容は9ページをご覧ください。

御所市 公式SNS

リアルタイムな情報をお届けします!

健康づくり



健康推進課 Instagram

文化財



文化財課 Instagram

スポーツ・文化



生涯学習課 Instagram

給食献立



学校給食センター Instagram

農林商工業



農林商工課 Instagram

農地・農業



農業委員会 Instagram

耳より情報!



御所ガール facebook

令和8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。

- ◆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って市民課〔市役所新館1階〕へ。

- *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(上表)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。

※令和8年度保険料 月額17,920円

免除の種類と免除額および納付が必要な額(月額)

	免除額	納付が必要な額
全額免除	17,920円	—
4分の3免除	13,440円	4,480円
半額免除	8,960円	8,960円
4分の1免除	4,480円	13,440円



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

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。



◆問い合わせ

- ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165
- 市役所市民課 ☎44-3018 ID 2261
- 日本年金機構 ホームページ



夏に向けて、ウォーターサーバーに関するトラブルが増えています。事例として、ショッピングモールで強引に勧誘され、「今契約中の他社ウォーターサーバーの解約料をキャッシュバックする」と説明され契約。後日、事業者から「キャッシュバックの適用外」と断られ、説明と異なっていた。スーパリーの閉店間際に急がせられ、「3年間サーバー無料」「いつでもやめられる」との説明のみで、解約時の費用の明確な説明がないまま契約。後に解約を申し出ると、「3年以内の解約には違約金が必要」と言われた。「レンタル契約」と説明されて契約したが、実際はサーバー機器の「購入契約」だった。故障時に初めて、毎月の支払いがレンタル料ではなく分割払いの機器代金だったと判明。解約時に約10万円の残債を請求された。

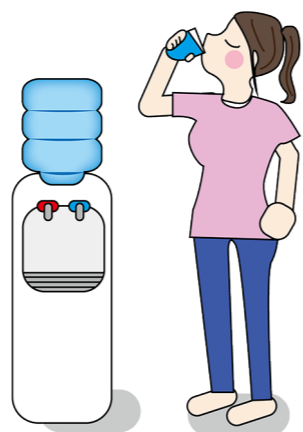
▽複数の事業者の料金やサービスの内容を比較したうえ、本当に必要か家族・友人とよく検討し、不要であればきっぱり断りましょう。

ウォーターサーバー 勧誘トラブルに用心



消費生活アドバイザー

◆問い合わせ
市民課 ☎62-3001
(内線253)



- ▽契約する前に契約書の解約条件や契約形態(レンタルか購入か)をしっかりと理解し検討しましょう。
- ▽その場で契約を急がせる事業者との契約は避けましょう。
- ▽ショッピングモールなどの店舗外での勧誘は、クーリング・オフできる場合があります。

トラブルになり困った場合は左記へご相談ください

《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)

《消費者ホットライン》☎188
近隣の相談窓口につながります。



7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	場所等	予約	問い合わせ	備考
交通事故相談	2	木	10:00～15:00	市役所本館3階 会議室4	要		電話で予約
行政相談	21	火	13:30～16:00	市役所新館1階	要	市民課☎44-3018	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	防災交流館3階 活動室B	要	奈良弁護士会 ☎0742-22-2035	7月10日(金)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4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	2	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	9	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	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 ☎43-6200	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
ひきこもり相談	毎週	月	9:00～17:00	青少年センター〔葛公民館内〕	要	青少年センター ☎43-5880	LINE(@482jgorw)、メール、Zoom、電話、来所で相談。*Zoomと来所は要予約
児童虐待等の相談	24時間	年中無休		児童相談所 虐待対応ダイヤル	不要	全国共通 ☎189(通話料無料)	子どもへの虐待が疑われる場合に、匿名による通報や相談ができます。
こども相談窓口	月～金		8:30～17:15	こども家庭センター〔いきいきライフセンター内〕	不要	こども家庭センター ☎62-4512	子育て全般に関する相談
心配ごと相談	14	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。
障がい者(児)相談	月～金		9:00～17:00	御所市社会福祉協議会	要		障がい者(児)本人や家族の相談に応じます。電話で予約

7月の自治会別し尿収集日程表

(有)環境処理センター ☎62-1919

日	曜	収集地区名	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	14	火	室、池之内、今出、緑ヶ丘	28	火	櫛羅、東松本、葛城台団地、大広町、宮前町、柳田町
2	木	森脇、東名柄、井戸、佐田、多田、名柄、南郷、増	15	水	蛇穴、北十三、南十三、出屋敷、柳原、今城	29	水	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
3	金	関屋、さくらが丘荘園、元町	16	木	茅原、緑町、玉手、北方、中方、上方			30
6	月	三室新町、三室、幸町住宅	17	金	東寺田、本馬、北方、原谷、上方、今住	8/3	月	
7	火	幸町、宮戸団地、東佐味	21	火	樋野、戸毛、稲宿			
8	水	秋津団地、鴨神上、鴨神下、西佐味	22	水	戸毛、奉膳、古瀬、川合			
9	木	朝妻、僧堂、伏見、高天、林、北窪、西北窪、西佐味	23	木	古瀬、奉膳、水、朝町、新田			
10	金	鳥井戸、林、船路、極楽寺、五百家、持田、栗阪	24	金	重阪、小林			
13	月	小殿、富田、下茶屋、西垣内、南寺田、條、出走、南郷、室	27	月	小林、櫛羅、東松本			

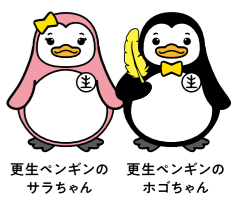
※便槽の周囲はよく整理し、特にふたの上や通路には物を置かないようにしてください。
※当日留守にする場合は、隣近所の人にお願ひしておいてください。
※洗せないタイプの除菌シート等をトイレに捨てないでください。
※日程を1～2日変更する場合があります。

☆浄化槽の定期的な保守点検・清掃・法定検査をお願いします

- 保守点検…奈良県保健環境研究センター ☎0744-47-3805
- 清掃……(有)環境処理センター ☎62-1919
- 法定検査…(一社)奈良県環境保全協会 ☎22-5161

詳しくは、市ホームページをご覧ください。





「社会を明るくする運動」は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、新たな被害者も加害者も生まれない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

保護司になるなんて、

思ってもみなかった。



立ち直りを支える、更生保護のボランティア。過ちからの立ち直りを支える、更生保護のボランティア。話を聴くのが好き。地域の役に立ちたい。そんな気持ちを持つあなたも、次の保護司かもしれません。



「保護司」って何ですか？

保護司法に基づき法務大臣に委嘱された更生保護ボランティアのことで、主に犯罪や非行をした人たちの立ち直りを助ける活動や、地域の中で立ち直りへの理解と協力を求め、安全・安心な地域社会づくりを目指す活動を行っています。



犯罪や非行をした人が過ちを繰り返さないためには、立ち直ろうと決意した人を地域社会が受け入れることが重要であり、立ち直ろうとする人たちが国・地方公共団体・民間が協力して支援する取り組みが「更生保護」です。「保護司」をはじめ、多くの更生保護ボランティアが、立ち直ろうとする人を地域社会で支え、再出発を助けています。

7月は 差別をなくす強調月間 です

1969(昭和44)年7月、全ての国民に基本的人権の享有を保障する日本国憲法の理念の通り、国および地方公共団体が協力して行う同和対策事業の目標を明らかにするとともに、総合的な施策を講じて同和問題の解決に寄与することを目的とする「同和対策事業特別措置法」が制定されました。このことを記念して、奈良県では毎年7月を「差別をなくす強調月間」と定め、あらゆる差別をなくすためのさまざまな取り組みを行っています。



人権なび特集

人権施策課(人権センター内) 電話 65・2210(柏原235)

差別をなくすためには、一人一人が人権問題を正しく理解し、日常生活で差別を見抜く目と心を養い、人権感覚を磨くことが必要です。

御所市でも、人権問題の早期解決は国および地方公共団体の責務であるとの認識に立ち、行政総体として積極的に市民に対して、この問題の正しい理解と認識を培うための啓発活動の充実強化を図ることを目的として、「御所市人権問題啓発活動推進本部」を設置し、街頭啓発や広報車による市内啓発活動、職員研修などに取り組んでいます。

日本国憲法では「基本的人権」として、人間らしい自由と生存を確保し、互いの幸福を追い求める権利が保障されています。全ての市民が、人権尊重の精神を当たり前の社会意識として身につけ行動し、「あらゆる差別をなくし、笑顔あふれる明るく住みよい人権のまち」の実現を目指しましょう。

ひとりで悩まないで。

人権相談 をご利用ください

予約不要

相談無料

▷日時 原則 第1・3木曜日 13時～16時
※祝日等に伴い日程変更の場合があります。市ホームページでご確認ください。

▷場所 ID 4582
〈第1木曜日〉アザレアホール 会議室(御所市13)
〈第3木曜日〉人権センター 相談室(柏原235)
※6月・12月の第1木曜日は上記2か所で同日開催。

セクハラ、パワハラ、家庭内暴力、いじめ、SNS等での誹謗中傷や差別などで悩みや心配ごとはありませんか。そんなときは一人で抱え込まず思いきって相談してみませんか。

市では、法務大臣から委嘱された8人の人権擁護委員が、みなさんの相談に応じます。



第76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 日常の体験や、更生保護ボランティアについて聞いたり調べたりしたことを基に、安全・安心な明るい地域社会づくりや、犯罪・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8日(火)までに福祉課〔市役所本館1階〕へ。
- ◇表彰等 市長賞・教育長賞・保護司会長賞 各3人程度(全員に参加賞あり)

あいさつでまちに広がる

えがおの輪

家庭や地域、学校、職場で大人が率先してあいさつを交わし、笑顔の輪を広げましょう。

あいさつは良好な人間関係づくり、安全・安心なまちづくりの原点です。特に、子どもの豊かな心を育てるためには、コミュニケーションが何より大切です。



社会を明るくする運動 ウェブサイト



法務省公式YouTubeチャンネル



法務省保護局公式Xアカウント



法務省保護局公式Instagramアカウント



■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 電話 44-3490

「たすけあう わき上小学校」

掖上小学校 1年 小林陽乃さん



ズッキ。わたしは、じてん車でこけました。ひだり手がおれました。かえりみち、わたしはあるきながら、なきました。いたいきもちと「どうしよう、どうしよう。」というきもちで、ころがら

(記載の学年は、作成当時のものです。)

戦争のない世界にするために

葛上中学校 3年 上田末結さん

私は中学校3年生になって修学旅行で戦争の悲惨さや平和の大切さについて深く学びました。沖縄戦についての資料館では、悲惨な戦いの内容や戦争中での過酷な生活の様子について詳しく知り、戦争は私の想像を絶するほどの悲惨さであったことが分かりました。

多くの人の命を奪い悲しみをもたらした第二次世界大戦から八十年以上が経ちました。しかし、私たちが安心して生活できている一方、現在でもまだ世界ではたくさん

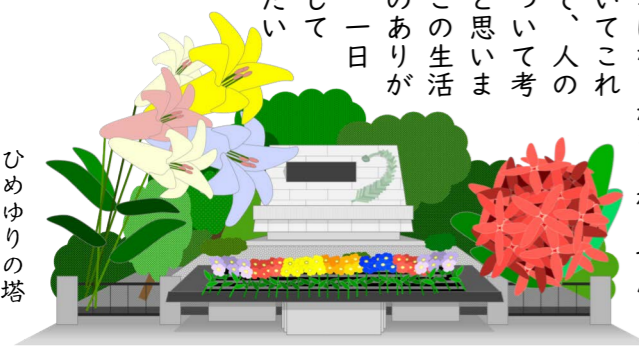
すると、「てつだおか。」とAくんがいました。「おれもつだうで。」とBくんもいました。Aくんは、こくごノートやさんすうノートをつく

つぎの日も、Cくんがきょうしつにいくときに、ランドセルをもってくれました。「できひんことは、おれにまかせて！」と



こっせつしていたかったし、ひとりで行くことはすこしへりました。でも、こっせつしてわ

突してたくさんの人々の命や生活、自由が失われていると感じています。このような状況は今生きている私達が変わっていかねばなりません。



ひめゆりの塔

御所市の人権条例が変わりました

御所市あらゆる差別の解消に向けた基本条例

市では、「御所市人権擁護に関する条例（平成10年御所市条例第3号）」の全部を改正し、新たに『御所市あらゆる差別の解消に向けた基本条例』を令和8年4月1日から施行しました。

御所市は、日本の人権運動の出発点とも言える水平社運動発祥の地であり、「人権のまち御所」としての誇りのもと、全ての人が生まれながらにして持っている基本的人権が尊重されるまちの実現を目指しています。

新しい人権条例では、「目的」「基本理念」「市の責務」「市民の役割」「事業者の役割」「基本計画の策定」「教育及び啓発の充実」「相談体制の充実」と、よりきめ細やかに項目を定めました。

*新しい人権条例について詳しくは市ホームページをご覧ください。



ID 4562



「人のことを見た目で決めつけてはいけない」

秋津小学校 5年 杉本穂花さん

私が小学校2年生の時に家族で出かけていた。私はその時、指をけがして、トイレでお母さんに手の洗い方を教えてもらっていた。

私はその出来事いらい、相手を見た目で判断してはいけないと強く思っている。また、私自身も知らない間に相手をきずつけることがないように気をつけようと思っ



ありのままの自分でいよう。



#NoHeartNoSNS
(総務省特設サイト)

7月は青少年の被害・非行防止全国強調月間

こどものSOSサインを見逃していませんか？

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。子どもが被害者にも加害者にもならないよう、日頃から家族でコミュニケーションをとり、犯罪被害から守りましょう。

こどものこんな変化に要注意

- ⚠️ 夜遅くに帰宅、外出をする
- 口数が減る
- 学校を嫌がる
- 言葉遣いが乱暴になる

危険が潜む 😡 こどものインターネット利用

ポイント 子どもがトラブルに巻き込まれないよう、家庭であらかじめルールを決め、注意を促しましょう。

- ◆ **ゲーム・ネット依存、課金トラブル**
ゲームやネットの使用時間、課金等のルールを決めておく。
- ◆ **知らない人からのアプローチ、自撮り被害**
ネット上で知り合った人とは会わず、写真も安易に送らない。
- ◆ **個人情報の流出**
住所や氏名、顔写真などをむやみにネット上で公開しない。
- ◆ **誹謗中傷、ネットでのいじめ**
SNSなどのチャットは、友達同士であっても受け取り方の些細なズレで、いじめに発展するケースもある。

■ 問い合わせ 青少年センター ☎67-1896

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してしまう危険があります。一度関わってしまうと、個人情報に脅され、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。

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〉

こどもワークショップ

参加無料・申込必要

みんなのこえをきかせてね



こどもの意見を市の施策に反映させるため、「御所市こども計画」策定に向けたワークショップを開催します。『こどもまんなか社会』の実現に向け、みんなで未来の御所市について考えてみませんか！

- ▶ **日時 7月27日(月)**
〈小学生〉10時～12時
〈中学生〉14時～16時
*各開始30分前から受付
- ▶ **場所 防災交流館**
(三室111-1)

参加するよ！
山田市長も

飲み物忘れずに

- ◆ **対象者** 市内在住の
小学4～6年生および中学生
*保護者の方は送迎をお願いします。
- ◆ **定員** 小学生・中学生各20人程度(先着順)

◆ **申込方法** ちらし裏面の応募用紙を子育て推進課へ持参か郵送。またはLINEで申し込み。ちらし・応募用紙は市内小・中学校および子育て推進課で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。

◆ **申込締切日** 7月13日(月)〈必着〉

◆ **申し込み・問い合わせ**
〒639-2237 御所市774-1
いきいきライフセンター内
御所市子育て推進課 ☎44-3494



LINE申込

参加者全員
記念品が
もらえるよ！

ID 4610



人権啓発

ポスター

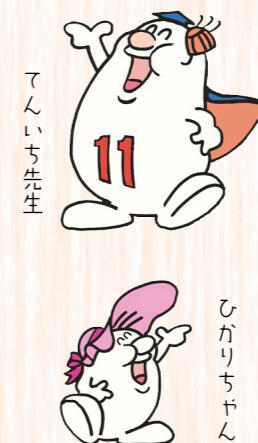
奈良県提出作品

1982(昭和57)年から、7月は「差別をなくす強調月間」と定め、あらゆる差別をなくし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・中学校からポスター479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。

このほかにも優秀作品を、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。



米田 光希さん 秋津小学校 1年



Senudi Sehansaさん 御所小学校 4年



山名 優衣さん 御所小学校 5年



中 愛月さん 秋津小学校 2年



中谷 夏美さん 葛城小学校 4年



永田 蓮さん 秋津小学校 6年

てんいち先生



御所市人権問題啓発活動推進本部

(記載の学年は、作品応募時のものです。)

令和8年度 国民健康保険税(国保税)

■問い合わせ
税務課 ☎44-3194

★「子ども・子育て支援金制度」の開始および賦課限度額の一部改正

ID 4489

少子化対策のための特定財源として創設された「子ども・子育て支援金」を、令和8年度から国民健康保険税に加算して徴収します。

*1 18歳に達する日以後の最初の3月31日までの被保険者は、子ども・子育て支援金の均等割を全額軽減します。

*2 上記の軽減分は、「18歳以上均等割」として、18歳以上の被保険者に200円ずつ負担していただきます。

区分		令和7年度	令和8年度
所得割(率)	医療分	7.64%	7.64%
	後期高齢者支援金分	3.27%	3.27%
	介護分	3.03%	3.03%
均等割(額)	子ども・子育て支援金分	—	0.31%
	医療分	27,600円	27,600円
	後期高齢者支援金分	11,500円	11,500円
	介護分	16,900円	16,900円
平等割(額)	子ども・子育て支援金分	—	(*1) 1,700円
	18歳以上均等割	—	(*2) 200円
賦課限度額	医療分	20,000円	20,000円
	後期高齢者支援金分	8,400円	8,400円
賦課限度額	医療分	650,000円	660,000円
	後期高齢者支援金分	240,000円	260,000円
	介護分	170,000円	170,000円
	子ども・子育て支援金分	—	30,000円

▷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。

★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が下表のとおり変更されました。

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。

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) + 31万円×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) + 57万円×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、たとえ所得がなくとも軽減対象とはなりません。

『国民健康保険税納税通知書』は7月10日(金)に発送予定です。

国保にご加入のみなさん

「資格確認書」「資格情報のお知らせ」の更新時期です

現在お持ちの「資格確認書」および70歳以上の方がお持ちの「資格情報のお知らせ」(*)は、**7月31日**で有効期限を迎えます。

※70歳未満の方がお持ちの「資格情報のお知らせ」は、有効期限がありません。

8月から使用していただくものは

7月下旬に、下記のことを**1人に1枚**、**世帯主あて**に送付します。

◇マイナ保険証をお持ちでない人…

「資格確認書(カード型)」を簡易書留郵便で送付

◇マイナ保険証をお持ちで70歳以上の人…

「資格情報のお知らせ(紙)」を普通郵便で送付

*期限の過ぎたものは、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。

*「資格情報のお知らせ」だけでは受診できません。

マイナンバーカードと一緒に保管してください。

◇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、「資格確認書(特別療養費)」を交付します。

▶医療機関にかかるときは、これを窓口で提示し、保険適用前の医療費(10割)を負担します。後日、保険課へ申請することにより自己負担額を除いた分が返還されますが、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が差し止めとなります。

すでに職場の健康保険などに加入しているのに、国保の「資格確認書」や「資格情報のお知らせ」が届いたら…

国保窓口

就職して新たに職場の健康保険に加入しても、自動的に国保の資格は喪失せず、引き続き国保税が請求されます。職場の健康保険に加入したら、必ず下記のものを持って、保険課で資格喪失の届出をしてください。

- 職場の健康保険の「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」
- 国保の「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」(新旧両方)
- 届出人の本人確認書類(顔写真ありは1種類、顔写真なしは2種類)

*同一世帯以外の方が届出をするときは「委任状」が必要です。

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(水)以降に下記のものを持って、保険課へ申請してください。

- 国保の「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」
 - 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)
- *同一世帯以外の方が申請するときは「委任状」が必要です。

☆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。)

★「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しません。
▷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。

■問い合わせ 保険課 [市役所新館1階] ☎44-3267

お知らせ

お知らせ

◆お問い合わせ
農林商工課 ☎44-3497

◆農林商工課インスタグラム
市内の農林業・商工業・地域の魅力を紹介します。イベント情報や地域の話題、旬の情報を分かりやすく発信します。

◆農業委員会インスタグラム
市内の農地や農業に関する情報や取り組み、地域の農業の魅力を発信します。

御所市農林商工課と
御所市農業委員会が
公式インスタグラムを開設

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、相続にかかわる全ての相談に応じます。「予約が必要」

◆日時 毎週水曜日(祝を除く)
13時30分~16時

◆場所 森田行政書士事務所
(御所市622の11)

◆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

〈費用〉
初回のみ
無料

後期高齢者医療にご加入のみなさん

■問い合わせ 保険課 ☎44-3293

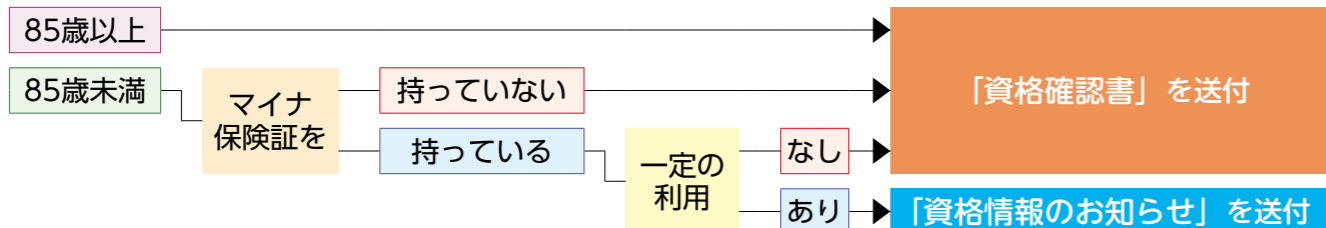
「資格確認書」の有効期限は7月31日です

75歳以上の人および一定の障がいがある65歳以上の人に、1人に1枚交付している「資格確認書」は、**7月31日**で有効期限を迎えます。

*期限の過ぎた「資格確認書」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。

8月から使用していただくものは

7月下旬に、年齢やマイナ保険証の利用状況に応じて、下記のものを**1人に1枚**、各被保険者あて簡易書留郵便で送付します。



*「資格情報のお知らせ」だけでは受診できません。マイナンバーカードと一緒に保管してください。

オレンジカフェ

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。

＜7月＞

認知症のこと、一緒に語り合いませんか。



参加自由

カフェ名・連絡先	日時	場所	内容
御所市オレンジカフェ テンダーヒル御所 ☎64-2500	8日(水) 13:30～15:30	テンダーヒル御所 わかば館(柳田町481-9)	●七夕まつり ●認知症お話しの会
御所市オレンジカフェ withアニマル ☎64-0366	15日(水) 13:30～15:30	小規模多機能型居宅介護 事業所 き・さらぎ (蛇穴157-1)	●五感を高めよう 第3弾“聴覚”～音楽会～ ●介護相談 ●アニマルセラピー
御所市オレンジカフェ 鴻池会 ブランチ ☎64-2062	19日(日) 13:00～15:00	鴻池会 地域ケアセンター ブランチ(大広町198-1)	●認知症に関する情報提供 ●脳トレ ●折り紙 ●ギター演奏 など
御所市オレンジカフェ マリアカフェ ☎67-2015	28日(火) 13:30～15:30	聖ヨゼフ・ホーム内 マリアカフェ(戸毛54-6)	●季節の工作 ●認知症に関する理解や悩みごとの相談

御所市地域包括支援センター〔高齢対策課内〕☎65-2020

ルールを守って楽しい花火!

安全に花火を楽しむため、次のルールを守りましょう。

- ▷風の強いときはやめる
- ▷燃えやすいものがない広い場所で行う
- ▷子どもだけで遊ばせず、必ず大人が見守る
- ▷水の入ったバケツを用意し、火を確実に消す
- ▷花火の火を人や家に向けない

◆問い合わせ 御所消防署 ☎62-0119



☆(公社)日本煙火協会の検査に合格した『SFマーク』が付いた安全な花火を選びましょう。

後期高齢者医療の保険料 (令和8年度)

■問い合わせ 保険課 ☎44-3293

ID 150

後期高齢者医療の保険料は、被保険者一人一人に課されます。令和8年度からは、従来の保険料(医療分)に加え、子ども・子育て支援納付金分(子ども分)の保険料との合計額が保険料の総額となります。



奈良県後期高齢者医療広域連合

	被保険者全員が等しく負担	所得に応じて負担	100円未満切り捨て
	均等割額	所得割額	保険料(年額)
医療分	57,100円	*前年の所得に基づき算出 *マイナスの場合は0と算定 (総所得金額等 - 430,000円) × 10.63%	限度額 850,000円
子ども分	1,400円	(総所得金額等 - 430,000円) × 0.25%	限度額 21,000円

一部の人は、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。

『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。

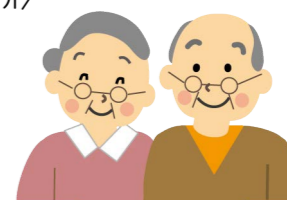
◆◆保険料の軽減措置があります◆◆

■均等割額の軽減判定基準 (下線部分が前年度からの改定箇所)

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 ^{*1} の数 - 1)】以下	7割
【43万円 + 10万円 × (給与所得者 ^{*1} の数 - 1) + 31万円 × 後期高齢者医療被保険者数】以下	5割
【43万円 + 10万円 × (給与所得者 ^{*1} の数 - 1) + 57万円 × 後期高齢者医療被保険者数】以下	2割

- *1 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。
- *2 令和8・9年度は7割軽減に加え、医療分のみ、さらに0.2割の軽減措置(7.2割軽減)を行います。
- 軽減に該当するかを判断するときの総所得金額等には、専従者控除、譲渡所得の特別控除は適用しません。
- 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。
- 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。

●上記の軽減措置を受けるには、税法上の申告義務がない人(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。



災害等の際に、申請により保険料が軽減されます。

■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、「職場の健康保険などの被扶養者」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。

※均等割額の軽減割合は、7.2割および7割軽減を優先して適用します。

地域別 福祉の就職フェア

◆問い合わせ 奈良県福祉人材センター ☎0744-29-0160

- ◆対象 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25日(土) 10時～13時30分
- ◆場所 奈良県社会福祉総合センター(橿原市大久保町320-11)
- ◆参加人数 27法人(予定)
- ◆内容 福祉法人との面談会、福祉のお仕事・資格相談、福祉の職場体験相談 ほか
- ☆履歴書不要、入退場自由、服装自由、当日申込可能

参加無料



地方税お支払サイト・地方税統一QRを利用して市税を納付できます

市税各税目で、納付書に記載された地方税統一QRコードやeL番号を利用した納付ができます。

◆対象となる税目

- 固定資産税・都市計画税
- 軽自動車税
- 市県民税・森林環境税（普通徴収）
- 国民健康保険税（普通徴収）

※国民健康保険税は7月から取り扱い開始

◆納付方法

スマートフォン決済アプリ、地方税お支払サイト、全国の地方税統一QR対応の金融機関窓口で、納付書（納期内のものに限る）に記載された地方税統一QRコードを読み取ったり、eL番号を入力したりすることで納付できます。詳しくは、地方税お支払サイトでご確認ください。

ID 3856



地方税お支払サイト

！不審なメール等に注意

eLAX・地方税共同機構を装い、支払いを督促する不審なメール、SMS、LINE等が届く事例が発生しています。



- ▷eLAX・地方税共同機構では、メールやSMS、LINE等で地方税の納付を求めたり、差押えの執行を予告したりすることはありません。
- ▷身に覚えのない不審なメールやSMS、LINE等が届いたら、速やかに削除してください。
- ▷当該メール内にURL等のリンクがある場合は、絶対にクリックしないでください。

〈参考〉(独)情報処理推進機構
情報セキュリティ安心相談窓口



◆問い合わせ 収税課 ☎44-3629

65歳以上の人の介護保険料（令和8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。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8年度介護保険料納入通知書または市ホームページでご確認ください。

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

◇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

年金を支給する際（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ていただきます。通常は前年度の2月(6期)と同額です。

《本徴収》

納付月	10月	12月	2月
納期	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回に分けて納めていただきます。

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

送付した納付書で、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

7月の納税等

《納期限・口座振替日》

7月31日(金)



★忘れずに納付してください★

◆口座振替なら納め忘れがなくて便利!

振替日までに口座残高をご確認ください。



◆コンビニやスマホ決済アプリも利用可(※)

※納付額が1件30万円以内かつ納期内の場合

*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。



*病气・失業など、やむを得ず納期内の納付が困難な場合は、各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。

固定資産税・都市計画税	2期
国民健康保険税(普通徴収)	全期・1期
収税課(市役所本館1階)	☎44-3629
介護保険料(普通徴収)	全期・1期
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)	全期・1期
保険課(市役所新館1階)	☎44-3293

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。

☆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確認しましょう。



ナラ・シェイクアウト

◆実施日時 **7月9日(木)**

10時30分から1分間

●1分間に行う3つの安全確保行動●



姿勢を低くする (DROP)

頭や体を守る (COVER)

揺れが収まるまで動かない (HOLD ON)

◆問い合わせ

奈良県防災統括室 ☎0742-27-8425
御所市危機管理課 ☎44-3269

介護保険料の納め忘れはありませんか？



納め忘れてしまうと、未納の期間に応じて利用者負担割合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ったりします。

また、督促の後も保険料が未納の場合は、財産の差押えなどが執行され、取立てを行った債権(預金・年金・給与など)は未納分の保険料に充てられます。

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)と一緒に納めます。詳しくは、ご加入の健康保険へお問い合わせください。

暮らしの情報

▼市営住宅入居者募集

◆募集住宅と戸数
今出団地（4階建）2UDK 1戸
※単身世帯の申し込みは条件あり。

◆入居申込案内および申込用紙の配布と申込受付

▽期間 7月10日(金)～22日(水)

▽場所 住宅課「市役所新館2階」
※複数の申し込みがあった場合は、抽選となります。

※申し込みがなかった場合は、随時募集を行います。

○他市町村が発行する証明書の添付が必要な場合があります。早めに入居申込案内でご確認ください。

○詳しくは市ホームページ（受付期間に掲載）または住宅課で
ご確認ください。

◆問い合わせ
住宅課 ☎44・3496

◆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
③ものづくりエンジニア科
④電気設備技術科

◆対象 再就職を希望する人
※③④はおおむね55歳未満

◆訓練科
ID 4051

「指定ごみ袋」は 不足していません!

安心して
ください!

足りてますよ!

最近の報道等により、「市指定ごみ袋」の供給について心配の声が寄せられていますが、本市の指定ごみ袋は、これまでどおりの体制で製造・供給しており、必要な数量は確保できています。現時点で、市民生活に大きな支障が生じる心配はありません。

一部店頭で品薄となっている場合がありますが、これは報道等をきっかけに購入が集中することで、一時的に店舗の在庫が少なくなっていることが要因と考えられます。過度な心配や不安による買いだめが続くと、かえって店舗の品薄状態が長引いてしまいます。

「指定ごみ袋」は今後も安定して供給できる見通しですので、過熱する報道等に振り回されず、家庭で普段使用する量を購入してください。

みなさんの冷静な行動が安定した供給の維持につながります。ご理解とご協力をお願いします。

◆問い合わせ
環境政策課 ☎66-1087

ID 4613

※③④はビジネススキル講習・企業実習付き

◆訓練期間 9月～令和9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)

◆定員 ①②各6人、③④各10人

◆受講料 無料(教科書代等は実費)

◆募集期間 7月1日(水)～30日(木)

◆申し込み・問い合わせ
ポリテクセンター奈良
☎0744・22・5226

🌐

👷

奈良県警察官 採用試験(第2回)

◆試験区分 ①A(SPI)区分 ②A区分
③B区分 ④武道B区分

◆受験資格
①②…平成5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9年3月31日までに卒業見込みの人
③…平成5年4月2日～平成21年4月1日生まれで、①②以外の人
④…平成13年4月2日～平成21年4月1日生まれで、かつ、柔道二段以上または剣道三段以上を有する人

◆第1次試験 ※実技試験は柔道または剣道

試験種目	①	②	③	④	実施日
基礎能力検査	○				9月5日(土)～20日(日)の間 で受験者が選ぶ日(☆)
適性検査	○				
教養試験		○	○	○	9月20日(日)
論(作)文試験		○	○	○	
体力試験	○	○	○	○	
論文試験	○				10月3日(土) または
口述試験	○	○	○		10月4日(日)
実技試験(※)				○	

▷SPI試験(☆)の受験方法を会場型からウェブ型(自宅でも受験可)に変更しました。

▷資格加点制度に空手を追加しました。(段位に応じて最大20点を加点)

◆応募方法
県警ホームページから▶▶

◆応募受付期間
7月1日(水)～8月21日(金)

*奈良県警察採用公式Instagramでも、採用関連情報を掲載!

◆問い合わせ
奈良県警察本部警務課 ☎0120-351-204

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
未就園児とその保護者	1日(水)・2日(木) 14日(火)・15日(水) 22日(水)・23日(木)	9:30～12:00 12:30～15:00	暑さが増してくる7月☀️体調に十分配慮しながら、暑い夏だからこそ気持ちよく過ごせる遊びを親子で楽しみましょう! 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。
	●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.52 銀行/郵便局 🌸手話でつながろう🌸

A B-1 B-2

A [銀行]
両手の親指と人さし指で輪を作って左右に並べ、同時に2回上下させる。

B [郵便局]
1. 左手の人さし指と中指、右手の人さし指で「〒」の形を示す。
2. 左手の指文字「お」の横で、右手の人さし指を下ろし、はね上げる。指文字「お」▶

〈手話モデル〉御所市長 山田 秀士 〈手話指導〉御所市聴力障害者部会

お知らせ

お知らせ

◆ 有料広告掲載の問い合わせ ◆
企画政策課 ☎44-3167



第39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

サークル オブ ハーモニー

Circle of Harmony
～ 和の輪 ～

◆ 募集期間

7月1日(水)～9月7日(月) [期間内必着]

◆ 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 4014

第41回 地場産品展示・即売会 出店者募集

募集期間

7月1日(水)～31日(金)

- 開催日 10月31日(土)
- 場所 産業振興センター (元町1-1)



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開催する「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で決定します。

ID 3986



応募
問い合わせ

〒639-2301 御所市元町1-1 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

◆ 市長コラム ともに拓き ともに創る ごせの未来

出納閉鎖を行いました。これにより令和7年度決算額が確定し、実質収支額において2億6,336万1千円の黒字を計上することができました。とは言うものの、令和6年度決算額と比較すると約6千万円弱、黒字額が減少しています。詳細な分析はこれからになりますが、大きな要因としては、やはり物価高騰による事業費の増大等が考えられます。この傾向は今後しばらく続く見込みであり、依然厳しい財政状況に変わりはありません。引き続き緊張感をもって各種の事務執行に取り組んでいかなければならないと改めて認識しています。

一方で、先月号でもお伝えしたとおり、市内の業務改善のための議論が順調に進んでいます。これらの議論が財政上の数値という目に見える成果となって表れてくるまでには少し時間を要しますが、あのタイミングでさまざまな改

革にチャレンジしておいてよかったです後で思えるように、鋭意取り組みを進めてまいります。特に、DX分野では民間に比べ圧倒的に後れを取っている状況です。業務効率の改善やコスト削減につながる電子決裁、ペーパーレス化の取り組み等を早期に実施できるよう努めてまいります。

暑い日が続いています。今年の夏も全国的に平年より気温が高くなると言われています。市内の公共施設を中心にクーリングシェルターとして指定していますので、熱中症特別警戒アラートが発表された際は、危険な暑さをしのぐためにぜひご活用ください。



御所市長
山田 秀士

第22回 市町村対抗 子ども駅伝大会

ID 1091

練習会に参加しませんか!

練習を重ねた仲間とたすきをつなぎ、ステキな思い出を作ろう★

令和9年3月6日(土)に橿原運動公園で開催予定の「市町村対抗子ども駅伝大会」の練習会への参加者を募集します。御所市の代表選手を目指し、自分の走りをレベルアップしませんか?

- ◆ 対象 市内在住の小学生
*大会への参加対象学年は、決まり次第お知らせします
- ◆ 練習日時 9月2日(水)から毎週水曜日
15時30分～17時
- ◆ 練習場所 市民運動公園 (朝町1337)
- ◆ 持ち物 運動しやすい服装、マイナ保険証または資格確認書
- ◆ 申込方法 生涯学習課へ参加申込書を提出。
*参加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。

参加無料
申込必要



- ◆ 申込期間 7月1日(水)～9月1日(火)
- ◆ 申し込み・問い合わせ 生涯学習課 [市役所新館3階] ☎44-3598



マイナンバーカード
申請・交付 休日窓口

- ◆ 日時 7月11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

マイナンバーカード等
更新手続き

マイナンバーカードおよび電子証明書の有効期限(10年または5年)が近づいた人には案内文書が届きます。更新手続きは有効期限の3か月前の翌日から可能です。
*詳しくは案内文書または市ホームページでご確認ください。



ID 4306

◆ 問い合わせ
市民課 ☎44・3018

まちの フォト★ニュース

次代につなぐ 伝統文化に親しむ機会に

奈良テレビ放送
「ゆうドキッ！」
動画をウェブ公開中♪



5月29日～31日、中央公民館で文化協会展覧会が開催されました。今回で43回目の開催となる展覧会には、日本画、洋画、工芸、写真、書芸、盆栽、華道、俳画の力作が一堂に会しました。31日には絵手紙教室や小学生向けの華道教室が開催され、生け花を学んだ子どもたちは、「どうやったらきれいに見えるか考えながらやった。家に飾るのが楽しみ」と日本の伝統文化である華道に親しんでいました。



厚生労働大臣特別表彰を受賞

24年間にわたり民生委員・児童委員を務めた三村輝代さんが、厚生労働大臣特別表彰を受賞し、6月2日に市長室で表彰状伝達式が行われました。

市長は「長きにわたり民生委員・児童委員として、民生の安定と福祉の向上について多大なるご尽力を賜りました。24年の間にはさまざまな思い出やご苦労があったと思います。そうした経験を後進に引き継いでいってもらえたら」と、長年の活動に対する感謝とねぎらいの言葉を贈りました。



御所市くらし応援券

まだ受け取っていない人はいませんか？

使用期限は
9月30日🌊

市民の生活応援と市内の消費促進のため、4月下旬に、各世帯主あてゆうパックで「御所市くらし応援券」を郵送しています。

▶不在等により、まだ受け取っていない人は・・・

郵便局での保管期間を過ぎた応援券は、農林商工課で保管しています。まだ受け取っていない人は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。（印鑑は不要）

《御所市くらし応援券》

- ◆対象者 令和8年2月1日時点で御所市に住民登録がある全市民
- ◆内容 1人 **10,000円分**
(1,000円券×10枚)
- ◆使用期限 **9月30日**(水)

※使用できる店舗は、応援券に同封の取扱店舗一覧または市ホームページでご確認ください。

ID 3586



◆問い合わせ 農林商工課〔市役所新館2階〕 電話44-3497

No.1028
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

行きたい、住みたい、語りたい。
自然と歴史を誇れるまち こそ

☎ 0745-6215425
0745-6213001
(代表)



公式HP



御所市
GOSE CITY