

Kashihara



— 広報かしはら —



- P.2 / 新添選手
お疲れさまでした！
- P.4 - / 生活習慣病予防・
がん検診
- P.6 - / お知らせ
- P.20 - / 連載

新添選手 パリ2024オリンピック 柔道混合団体 銀メダルおめでとう！ (P.2)

パリ2024
オリンピック

柔道混合団体 銀

女子70kg級7位

新添選手 お疲れさまでした



檀原市出身の新添 左季選手が、パリオリンピック柔道女子70kg級で7位入賞、男女混合団
体で銀メダルを獲得されました。

7月31日の個人戦では、万葉ホールで開催したパブリックビューイングに約350人が集結。メ
ダルには届かなかったものの、会場ではねぎらいの声飛び交いました。同選手の父・愛正さん
は「非常に悔しかったと思う。気持ちを切替えられる環境を整えてあげたい」と語り、亀田市長は
「プレッシャーの中よく頑張ってくれた。帰ってこられたら笑顔で迎えたい」と健闘を称えました。

8月3日の男女混合団体戦では、2試合に出場。セルビアとの準々決勝では、得意の内股を決
め一本勝ち。続くドイツとの準決勝では、個人戦70kg級の銀メダリストを相手に延長戦を制して
勝利し、日本チームの銀メダル獲得に大きく貢献されました。

新添選手が銀メダルを手に帰郷

亀田市長に大会報告、 市からスポーツ特別功労賞を贈呈

8月23日、パリから帰国した新添選手が檀原市役所を訪問されました。同選手は穏やかな表情で挨拶。オリンピック・パラリンピックで優秀な成績をあげた選手に贈る檀原市スポーツ特別功労賞を贈呈しました。気さくな人柄で、サインに応じたり銀メダルをかけてあげたり、集まった人たちと楽しい時間を過ごされました。



◀ パリオリンピックの銀メダル

自身が所属した市柔道クラブを訪問 ▶



個人戦は不甲斐ない結果でしたが、皆さんの温かい声に救われました。団体戦では切替え、チーム一丸となり銀メダルを獲得することができました。オリンピック出場が内定して約1年、しんどいことも多かったです、頑張ってきてよかったです。

オリンピックに出場できたことは、今後の人生の糧になると思います。たくさんさんの応援、ありがとうございました！

新添 左季



R6 年度

公民館フェスタ

中央公民館を利用し活動している団体の発表会です。

オープニングセレモニー：11/2(土) 9時40分～50分 (2階 軽運動室)

☎ 中央公民館利用団体協議会 安達さん (☎ 090-5669-0990)、中央公民館 (☎ 22-2001)

公開練習プログラム

	音楽室 (1階)		軽運動室 (2階)	
11/2 (土)	10時～12時	檀原ソロ・ウクレレ	10時～12時	デル・コールすみれ
	13時～15時	八木ダンスサークル	12時30分～14時	まほろば太極拳クラブ 万葉グループ
	15時～16時30分	奈良フロイデ合唱団 「ピアチェーレ檀原」	14時～16時	女声合唱団エコー
11/3 (祝)	10時～12時	女声合唱団しふおん	10時～12時	さわいそうきょくいんかつみかい 沢井箏曲院勝美会
	13時～14時	檀原交響楽団 (フルート演奏)	12時～13時	檀原武術太極拳
	14時～16時	コーラス若葉	13時～15時	大仏ダンスクラブ、 さくらダンスクラブ
			15時～16時	檀原市吹奏楽団

作品展示会場 (★は作品販売あり)

1階	和室兼託児室	バザー
	多目的室	★陶楽クラブ
2階	エレベーター前	★社会福祉法人やまと福祉事業団 (焼き菓子販売)
	料理調理室	模擬店 11/2(土): 母子寡婦福祉会 (おでん) 11/3(祝): ボーイスカウト檀原第5団 (焼きそば)
		喫茶コーナー
4階	第1会議室	和の美会、和の美会2(書道)、檀原川柳会
	第2会議室	★盆友会(小品盆栽)、★藍の会(手芸)
	第3会議室	楽筆会(書道)、★美の会(手描き友禅)
	研修室	花の水彩画コスモス、ららら令和水彩画教室、★いずみ会(パッチワーク)
フラワーサークル檀花は各会場に展示		

※内容は都合により変更になることがあります。

データでみる、檀原市民の健康

虚血性心疾患や脳血管疾患は糖尿病・高血圧症・脂質異常症などとの関わりが強く、これらの生活習慣病は市民の健康にも大きな影響を及ぼしています。



この秋、一歩前へ。

～あなたの生活習慣病予防は、あなたの行動で始まります～

運動・身体活動

毎日からだを
うごかさう
+10
(プラス10分)

ちょっとした工夫で「+10」を
実践しましょう。

- ・階段を使う
- ・徒歩
- ・自転車通勤
- ・キビキビと掃除や洗濯
- ・歩いて買い物
- ・テレビを見ながらストレッチ

- ◆18歳～64歳の方は1日60分
- ◆65歳以上の方は1日40分
を目標にからだを動かしましょう。

自宅でできる運動やウォーキングマップなどを
紹介しています！ [ID 3102](#)

栄養・食生活

毎日 野菜を
+1
(プラス1皿)

おいしく減塩
-2
(マイナス2g)

目標量は1日350g以上。まずは今より-2g。調味料を減ら
+1皿で達成に近づきます！ すと、素材の味を発見できるかも！

食のボランティア・食推さんによる
「おうちでヘルシーフッキング」レシピ更新中！ [ID 3101](#)

歯の健康 [ID 5735](#)



歯の健康は快適な人生の基礎となります。

- ・正しい歯磨きを身につけましょう。
- ・定期的に歯科健診を受けましょう。

禁煙 [ID 3403](#)



禁煙に遅すぎるといことはありません。
自力でやめられなくても、医療機関での
治療や補助薬の利用で禁煙しやすくなる
ことが分かっています。

睡眠・休養

適切な睡眠の目安は睡眠で休まった感覚
を得られるかがポイント。就寝前の食事・
飲酒・喫煙・スマホは控えましょう。

詳しくは厚生労働省ホームページ
「e-ヘルスネット」へ。

かしはらすこやかこつこつプラン かしはらしょいく2 推進します！

R6年3月、「健康かしはら21（第3次）計画～かしはらすこやかこつこつプラン～」および「第2次檀原市食育推進計画～かしはらしょいく2～」を策定しました。R17年度までの12年間、市民の健康寿命の延伸を目指して取り組みを進めていきます。

[ID 16372](#)



日本人の 2 人に 1 人が がんになる時代です

橿原市の国保加入者の方や職場にがん検診がない方は、市のがん検診をぜひ活用ください。

対象	種類	自己負担金	
20 歳以上の女性	子宮頸がん検診 (2 年に 1 回)	2,000 円	
40 歳以上の女性	乳がん検診 (2 年に 1 回)	2,800 円	
40 歳以上の男女	大腸がん検診	600 円	
	肺がん・結核検診	1,000 円 (胸部レントゲンのみ)	
		1,700 円 (喀痰検査あり)	
	B・C 型肝炎検査 (生涯に 1 回)	無料	
50 歳以上の男女	胃がん検診	X 線	2,000 円
	胃がん検診	内視鏡※ (2 年に 1 回)	5,000 円
50 歳以上の男性	前立腺がん検診	1,000 円	

※ 50 歳以上の方は X 線・内視鏡どちらかを選択できます。内視鏡を受けた翌年は、X 線・内視鏡ともに対象外です。

がん検診の受け方

1 実施医療機関で直接
予約する。



医療機関一覧

2 受診する。

持 検診受診券 (緑のはがき)、
健康保険証などの保険資格
を確認できるもの

※ 検診期間は R7/2/28 まで。



3 受診した医療機関で
必ず結果を確認する。

※ 詳しい検査が必要と言わ
れた方は、必ず精密検査を
受けてください。

10 月は、厚生労働省がん検診受診率 50% 達成に向けた集中キャンペーン月間です。

子宮頸がん・乳がん検診を市外の指定医療機関で受診する場合、または子宮頸がん検診を奈良県立医科大学附属病院で受診する場合は、事前に手続きが必要です。

生活保護受給世帯・市民税非課税世帯の方は、事前手続きで無料になります (前立腺がんを除く)。

検診受診券が手元にない場合は再発行できます。

申・問 健康増進課 (☎ 22-8331)

橿原市公式 Instagram 今月の 1 枚

たくさん
の投稿
お待ち
しています!

皆さんが撮影した橿原市の素敵な写真を投稿してください! 投稿の一部を
広報紙のほか、公式 Instagram や市ホームページなどで紹介します♪

問 秘書広報課 (☎ 21-1116)



Instagram

橿原市【公式】@kashihara_official





詳しい内容は市ホームページのページID検索を利用ください

ID番号がある記事は、市ホームページの「ページID検索」欄に番号を入力ください。広報紙に掲載しきれない詳細な情報を知ることができます。



市ホームページ

広報紙の記事

6月の乳幼児健診・教室・相談

※すべて要予約。ID 2954
詳細はホームページでご確認ください

健診・教室・相談	実施日
6～7か月児健康相談	7日(水) 8日(木)
1歳6か月児健康診査	21日(水) 22日(木)
3歳6か月児健康診査	19日(月) 20日(火)
離乳食教室	2日(金)
すこやか子ども相談	5日(月) 27日(火)

①毎月第2金 ②毎月第3金
保健センター南館 2階 健康増進室
(集合) 9時30分 (終了) 11時30分
運動普及推進員とともに
体を動かしませんか

【①らくらくウォーキング】

内 10月はコスモス、11月は菊花展を鑑賞しながら、12月は榎原神宮外苑を約1時間ウォーキング(雨天時は室内で軽スポーツ) 対 18歳以上の市民

日 10/11、11/8、12/13 各(金)

持 歩数計(お持ちの方)

※血圧が高い場合など参加できないことがあります。

【②わくわくエクササイズ】

内 屋内での体操など 対 18歳以上の市民

日 10/18、11/15、12/20 各(金)

持 フェイスタオル(体操用) ※室内用シューズ不要。

問 健康増進課 (☎ 22-8331) ※事前申込不要。

乳幼児健診・教室・相談

※すべて要予約。

※開催場所が昨年と異なる場合があります。

問 こども家庭課 (☎ 47-3707) ID 2954

健診・教室・相談	実施日	場所
6～7か月児健康相談	11/19(火)	分庁舎 2階
	11/20(水)	
すこやか子ども相談	11/21(木)	保健センター
	11/28(木)	
1歳6か月児健康診査	11/22(金)	保健センター
	11/25(月)	
3歳6か月児健康診査	11/26(火)	保健センター
	11/27(水)	
離乳食教室	11/8(金)	
両親学級	11/9(土)	

食推さんのおうちでヘルシークッキング「親子料理」

～加熱は炊飯器におまかせ！～ トマトライス (主食)

(1人分あたり: エネルギー 332kcal、たんぱく質 9.4g)

【材料 (4人分)】

米 2合、とりもも肉 100g、A [塩 小さじ1/2、こしょう 少量]、玉ねぎ 1/4個、ホールコーン (缶詰) 60g、赤ピーマン 1個、グリンピース (缶詰) 大さじ1、トマトジュース (無塩) 200ml、水 200ml、顆粒コンソメ 小さじ1・1/3

【作り方】

①洗った米、水を炊飯器に入れて30分おいたあと、コンソメ、トマトジュースを加える。

②とり肉は小さく切り、Aを揉みこむ。玉ねぎ、赤ピーマンは1cm角に切る。

③米にとり肉、コーン、玉ねぎ、赤ピーマンをのせて炊く。炊きあがったら、グリンピースを入れてさっくり混ぜ、盛り付ける。

☆榎原市ホームページ『おうちでヘルシークッキング』レシピ公開中☆ ID 3101 ●健康増進課



第1回 11/2(土) | 万葉ホール4階 研修室2
14時30分～16時(受付14時～)
第2回 11/9(土) | ウェルネスライフのすすめ

天理大学の教授による健康についての公開講座です。

【第1回】健康にまつわる遺伝と環境

【第2回】臨床検査の源流“尿検査”について

定 各50人(申込不要、当日先着順)

講 【第1回】乾 富士男さん 【第2回】山西 八郎さん

問 天理大学広報課(☎0743-63-9006)

ID 16281

●企画政策課

分庁舎4階 コンベンションルーム
10/23(水) | 10時～11時30分(受付9時30分～)
健康運動教室

運動をする機会が減っていませんか？健康維持のため、運動習慣を身につけましょう！椅子に座ってできる運動などを行います。普段運動をあまりされない方も楽しく運動ができます。認知症予防にもおすすめです。動きやすい服装で気軽に参加ください。参加賞あり。

定 30人(先着順) 講 介護予防運動指導員

申・問 10/1(火)～電話で観光振興支援室(☎47-2924)へ。

10/12(土)・13(日) | 藤原宮跡(多目的グラウンド南側)
9時30分～16時
藤原宮跡コスモスマルシェ

コスモスの開花時期に合わせて、市内選りすぐりの特産品を揃えたマルシェを開催します。

出展 6ブース程度

問 地域振興課(☎21-1117)



図書館1階 フロア
9/20(金)～10/16(水) | 9時30分～19時(日は17時まで)
～本と食をつなぐ～食育展

橿原市の食育への取組についての展示や、食に関する書籍を紹介します。食欲の秋、読書の秋を楽しみましょう。

問 健康増進課(☎22-8331)



10/16(水)～23(水) | 万葉ホール3階 展示ギャラリー
9時30分～17時(23(水)は12時まで)
※21(月)休館 | 第66回橿原市美術展覧会(市展)

市民のみなさんの美術作品を公募し、展示する美術展です。作品は各部門の審査員が審査し、優秀な作品には賞が授与されます。芸術の秋を堪能ください。

展示内容 日本画・洋画・書道・写真・彫塑工芸の5部門 問 生涯学習課(☎29-1400)

第1回 10/12(土) | 万葉ホール4階 研修室2
14時30分～16時(受付14時～)
第2回 10/19(土) | 「大和学」への招待

天理大学の教授による橿原市の歴史についての公開講座です。

【第1回】「香具山」とは何か【第2回】^{しよくほう}織豊政権と今井

定 各50人(申込不要、当日先着順)

講 【第1回】大谷 ^{あゆみ}歩さん【第2回】天野 忠幸さん

問 天理大学広報課(☎0743-63-9006)

ID 13265 ●企画政策課

10/26(土) | 図書館 おはなし室
14時～14時30分
きてみておはなし会(ストーリーテリング)

対 おおむね3歳の子ども～大人(大人だけの参加も可)

定 20人

講 橿原おはなしの会

問 図書館(☎29-2121)



10/19(土) | 図書館 こどもと本のひろば
11時～11時30分
オープンおはなし会

対 どなたでも

講 図書館ボランティアの会

問 図書館(☎29-2121)



10/23(水) ~ 27(日) | 阿伽陀屋若林亭、今井景観支援センター 他
10時~16時
奈良・町家の芸術祭はならあと 2024 今井

地域にゆかりのあるアーティストによる展覧会を歴史ある町並み・今井町の古民家や公共空間などで開催します。

問 奈良・町家の芸術祭 HANARART 実行委員会事務局 (☎ 090-9215-6847)

●観光政策課



10/19(土)・20(日) | 榎原神宮前駅~県立榎原公園周辺
10時~19時 (20日は17時まで)
第23回榎原夢の森フェスティバル

毎年開催される中南和最大級のお祭り！地元榎原市はもちろん、姉妹都市である宮崎市の物産展に加えて、今年もダンスコンテストを開催します。キッチンカーや、お子さんが楽しめるブースも。

問 榎原夢の森フェスティバル実行委員会事務局 (☎ 28-4800)

●観光政策課



10/25(金) | 飛鳥駅
(集合) 9時30分 (解散) 14時30分頃
秋季ハイキング ~運動普及推進員とともに~ 飛鳥の里めぐり

「飛鳥・藤原」は、県内4件目の世界文化遺産の登録を目指している遺跡群です。今回はかつて歴史の表舞台となり、今はのどかな「飛鳥の里」に古代遺跡を訪ねます。

対 榎原市民 (18歳未満は保護者同伴) 持 弁当、健康保険証など ※滑りにくい靴で参加ください。

コース 飛鳥駅~国営飛鳥歴史公園館~天武・持統天皇陵~亀石~橘寺~石舞台 (昼食) ~川原寺跡~鬼の雪隠~猿石~飛鳥駅 (約8km、5時間程度) ※コース変更の可能性あり。

問 健康増進課 (☎ 22-8331) ※申込不要。※ 10/25(金) 7時の時点で、県北部降水確率 50%以上の場合は 11/1(金)に延期。11/1(金) 7時の時点で、県北部降水確率 50%以上の場合は中止。

10/26(土) | 歴史に憩う榎原市博物館、新沢千塚古墳群
13時30分~15時
イコハク×ミスノ(株) コラボ企画第2弾「古墳 de 脳活×ウォーキング」

スポーツの秋到来！自然豊かな新沢千塚古墳群で学芸員の解説を聞きながら、ミスノ(株)のトレーナーと一緒にウォーキングを楽しみませんか。

※運動できる服装、履きなれた靴で参加ください。

対 どなたでも (小学生以下は保護者同伴) 定 15人 (応募多数の場合は抽選)

¥ 観覧料 (大人 300円、高校・大学生 200円、小・中学生 100円)

申 10/15(火)までに二次元コードから。問 歴史に憩う榎原市博物館 (☎ 27-9681)



11/17(日) | 真菅駅
(集合) 8時50分 (解散) 12時
かしはらエコウォーキング

聖心学園の生徒のガイドつきで、万葉集にゆかりのある地をゴミ拾いをしながらめぐりませんか。

対 どなたでも (小学生以下は保護者同伴) 定 36人 (先着順) 持 軍手、マイボトル (推奨)

コース 真菅駅~万葉集にゆかりのある神社など~榎原文化会館 (約7km)

申・問 11/11(月)までに二次元コードまたは電話で環境政策課 (☎ 47-3511) へ。

主 榎原市地球温暖化対策地域協議会「エコライフかしはら」 協力 聖心学園中等教育学校

※当日 7時の時点で、県北部降水確率 50%以上の場合は中止。



12/1 (日) 檀原神宮前駅 中央出口前広場
9時30分～14時30分
(受付9時30分～10時、随時出発)
蘇我氏の夢の跡を巡るウォーク

定 80人 (先着順) 料 300円 (保険・資料代)
申 10/18 (金) 10時～二次元コードから。
問 檀原市観光協会 (☎ 20-1123)
主 檀原市観光ボランティアガイドの会
※昼食は各自で用意ください。
※当日5時の気象庁発表の天気予報で県北部の午前中の降水確率が50%以上の場合は中止。



10/27 (日) 今井まちなみ交流センター 華菱
13時～16時30分 (受付12時30分～)
婚活イベント in 今井町

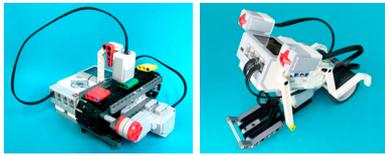
かしはら結婚サポーターによる婚活イベントです。参加者で交流会を行います。歴史と伝統文化あふれる町並みの中で新しい出会いを紡いでみませんか？
対 30歳～39歳で婚活されている独身の方
定 男女各12人 (応募多数の場合、市内在住・在勤の方を優先のうえ抽選)
料 500円 (当日支払い)
申 10/15 (火) までに二次元コードから。
問 市民協働課 (☎ 47-0766)



12/8 (日) 万葉ホール4階 研修室2
13時～16時30分
レゴマインドストーム
プログラミング教室

プログラミング教材「レゴマインドストーム EV3」を使ったロボットプログラミングを体験できます。基本的な使い方からロボット操作の応用までを1日で学べます (グループワーク)。

対 小学5～中学3年生 定 16人 (応募多数の場合は抽選) 申 11/6 (水) までに二次元コードから。
問 万葉ホール管理事務室 (☎ 29-1300)



12/7 (土) 大和八木駅 南側ロータリー
17時～
イルミネーション in かしはら
点灯式参加者募集

一緒に点灯スイッチを押してくれる小学生を募集！

対 市内在住の小学生
募集期間 10/1 (火)～11/15 (金) 【消印有効】
定 9人 (応募多数の場合は抽選)
申・問 はがきに氏名 (ふりがな)・年齢・身長・保護者氏名・通学している小学校名・住所・電話番号 (当選の連絡用) を記入し、檀原商工会議所 イルミネーション in かしはら点灯式参加者募集係 (〒634-0063 久米町 652-2 ☎ 28-4400) へ。
●地域振興課



12/21 (土) 万葉ホール1階 ロマントピアホール
【午前の部】10時～12時30分
【午後の部】13時30分～16時
スタインウェイ試弾会～ロマントピアノ～

スタインウェイピアノ試弾会の演奏者を募集します。舞台の上で、名器に触れてみませんか。

対 ピアノ学習者・愛好家 ※中学生以下は保護者同伴。
定 各12組 (1組10分以内。応募多数の場合は抽選)
料 1組1,000円 (観覧は無料)
申 11/21 (木) までに二次元コードから。
問 生涯学習課 (☎ 29-1400) 主 檀原市教育委員会
※アンサンブルも可能 (ピアノは必ず使用すること)。
※出演時刻の指定はできません。



10時～11時
子育て講座～リズム遊び～

家ではできないような大胆な遊びを親子で楽しみましょう。
対 市内在住の未就園児と保護者 持 室内用シューズ
申 開催日の2週間前までに二次元コードから。
※未就園児の親子登園者は申込不要。
問 生涯学習課 (☎ 29-1400)



	開催日	開催場所	定員 (組)
①	11/6 (水)	耳成幼稚園	なし
②	11/22 (金)	畝傍北幼稚園 (第4)	なし

毎週(月) | 榎原運動公園 屋根付運動場
17時～17時45分
幼稚園サッカー教室

人工芝のグラウンドで楽しくサッカーしましょう！
男女・初心者大歓迎。

対 幼児（年中・年長） **申・問** NPO 法人ポルベニルカシハラスポーツクラブ
(info-academy@porvenir.jp) へ。 

10/8・22、11/12・19
各(火) | 榎原運動公園 屋根付運動場前
7時15分～7時30分
かんたん健康体操

転ばない体幹づくりなどをアドバイス！
※申込不要、直接会場へ。

問 榎原運動公園 (☎ 22-6665)
info@kouen-kashi-sports.net
主 SAP 榎原運動公園共同事業体 

10/20・27
各(日) | 香久山体育館 アリーナ
13時～15時
ピックルボール体験会

近年、日本で人気が高まっているラケットスポーツです。板状のパドルを使い、穴あきボールを打ち合います。簡単にラリーができ、初心者から老若男女問わず楽しめます。

対 小学生以上（中学生以下は保護者の参加必要）
定 10人（先着順） **持** 室内用シューズ ※用具貸出可。
申・問 10/2 (水) 10時～電話で香久山体育館 (☎ 24-2670) へ。 **主** ミズノスポーツサービス(株)

10/14 (祝)
※雨天中止 | シルクの杜 屋上
19時～20時
ナイトヨガ

月の見える夜にシルクの杜屋上でナイトヨガを開催します。

対 18歳以上の方 **定** 20人（先着順）
料 1,000円 **持** ヨガマットまたはレジャーシート
講 全米ヨガアライアンス RYT200 修了 森本 有子さん
申・問 10/4 (金) 10時～電話でシルクの杜 (☎ 26-6201) へ。
主 かしはらパークライブ創発パートナーズ

10/17 (木) | スイムピア奈良（大和郡山市）屋内25mプール
13時～15時
水泳スタート練習会

競泳競技のスタート練習会です。普段のプールではできない飛び込み練習をしませんか。

対 市内在住・在勤・在学の方 **定** 20人（先着順） **料** 400円
申・問 電話で市水泳連盟 松田 綾映さん (☎ 090-2104-3694) へ。



市レクリエーション協会 初心者講習会

市レクリエーション協会の加盟団体による初心者講習会を行います。

対 市内在住・在勤の18歳以上の方 **持** 室内用シューズ **問** 榎原市レクリエーション協会（スポーツ推進課内）

主管団体名	日時	場所	定員	内容
榎原市民踊・舞踊の会	①10/9 (水)、②10/23 (水) 13時～15時	①飛騨コミュニティセンター ②大垣町公民館	5人	ソーラン節 ※当日申込。
榎ノ木社交ダンスクラブ	10/6・20 各(日) 13時～15時	中央公民館 軽運動室	20人	社交ダンスのやさしい基本ステップを使って 組まずに踊ります ※当日申込。
パリオリアロハ榎原教室	10/9・23 各(水) 19時30分～21時、 10/12・26 各(土) 10時30分～12時	パリオリアロハ榎原教室 (四条町)	10人	楽しく踊ろう！フラダンス ※開催日までに家村さん (☎ 090-9040-1815) へ。
フラ・アメリカエ榎原校	10/7・21 各(月) 14時30分～15時	県立榎原公苑 ジョガーステーション	10人	ベーシックステップなど ※開催の前日19時までに大東さん (☎ 090-9053-9311) へ。
若草フォークダンス	10/12・19 各(土) 9時30分～11時30分	畝傍地区公民館	20人	楽しいフォークダンス・レクリエーションダンス ※当日申込。

11/10 (日)
※雨天時
17日に延期

橿原運動公園 テニスコート

橿原市シングルス選手権
(初心者の部)

種別 初心者男女

対 シングルス初心者 (過去入賞者は参加不可) ￥ 2,000 円

申・問 10/19 (土)までに二次元コードから要項を確認のうえメールで市テニス協会 (✉ kashiharatennis@gmail.com) へ。



11/3 (祝)
※雨天決行

曾我川緑地体育館 多目的グラウンド
9時～13時

第41回橿原市ターゲット・
バードゴルフ協会 秋季大会

対 市内在住・在勤・在学の方 定 40人 ￥ 500 円
持 サンドウェッジまたはピッチングウェッジ (貸出可)
申・問 10/20 (日)までにFAXまたははがきに大会名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、市ターゲット・バードゴルフ協会事務局 西畑 正昭さん (〒 634-0821 西池尻町 17-13 ☎ FAX 27-3430) へ。

11/10 (日)
※雨天中止

(集合・解散) 中央体育館前
8時30分～

秋のふれあいサイクリング

コース 高取・御所方面 対 小学3年生以上で市内在住・在勤・在学の方 (小学生は保護者同伴)

定 15人 (応募多数の場合は抽選)

申・問 10/31 (木)までに窓口またははがき、メールに住所・氏名・年齢・性別・電話番号・小学生の方は学年・保護者名を記入し、市スポーツ協会へ。
※詳しくは市スポーツ協会ホームページへ。

毎週(月)

県立橿原公苑 第二体育館
16時30分～17時45分

KKSC 小学生フィットネス
無料体験実施中!

対 年長～小学生 持 室内用シューズ
申・問 NPO 法人橿原健康スポーツクラブ KKSC (☎ 080-7485-0512)

※詳しくは二次元コードから。
Instagram も配信中。
※年会費：小学生以下無料、
大人 1,500 円 (10月～3月)。



SPORTSCLUB.KKSC

11/10 (日)

曾我川緑地体育館
9時30分～

ソフトバレーボール親善大会

種別 女子の部、混合の部 ※選手間の交流を目的とした大会のため、個人での参加募集です。

対 R6/4/1 時点で16歳以上の、市ソフトバレーボール連盟登録者、市内在住・在勤・在学の男女。

￥ 1人300円

申・問 10/25 (金)までにはがきに大会名・種別・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入 (複数名記入可) し、市ソフトバレーボール連盟事務局 増田 玲子さん (〒 634-0836 新堂町132) へ。

毎週
(土)日

香久山ビッグメイツグラウンド
9時～12時、13時～17時

香久山ビッグメイツ
少年少女軟式野球 無料体験

野球がよりうまくなり野球を楽しめるよう応援します。技術、基礎体力やチームプレー、知性や礼儀などを基礎から教えます。

対 年長～小学6年生の男女

申・問 NPO 法人香久山総合型スポーツクラブ (☎ 29-3379) または砥出 竜介監督 (☎ 090-1141-8631)

※随時新規会員募集中【年会費 3,500 円
月会費 2,000 円】。



11/9 (土)・16 (土)、
12/1 (日)

橿原運動公園 屋根付運動場前
(受付) 9時15分～9時30分 (スタート) 10時
第20回市町村対抗 子ども駅伝大会選考会

R7/3/8 (土)に橿原運動公園で行われる「第20回奈良県市町村対抗子ども駅伝大会」に出場する橿原市代表選手を募集します。

対 市内在住の小学5・6年生 申 各開催日前日までに二次元コードから。

問 スポーツ推進課 ID 17170



かしはらスポーツフェスティバル 2024

第37回榎原市スポーツ・レクリエーション祭

☑ 市内在住・在勤・在学の方

☑ 窓口、郵送、メール（件名は「スポレク申込」）のいずれかで、大会名・氏名・住所・年齢・性別・電話番号を記入し、各締切までに市スポーツ協会へ。

※電話申込は不可。

※「第28回万葉の丘パターゴルフ大会」は、窓口または電話で万葉の丘スポーツ広場（戒外町43-1 ☎ 25-4466）へ。

※大会の詳細や中止・日程の変更などはスポーツ協会ホームページを確認ください。



大会名	日時	場所	締切
第27回初心者テニス ごちゃませダブルス大会	11/4 (休) 8時45分～	榎原運動公園 テニスコート	10/18 (金)
第27回グラウンド・ゴルフ ふれあいダブルス大会	11/9 (土) ※予備日：10(日) 9時～	榎原運動公園 ヤタガラスフィールド ※予備日：まほろば広場	10/14 (祝)
第25回ほのぼのペタンク交流大会	11/9 (土) 9時～	曾我川緑地体育館 多目的グラウンド	10/20 (日)
第17回健康ゆうゆうソフトテニス大会	11/9 (土) 9時～	榎原運動公園 テニスコート	10/30 (水)
第20回チャレンジャーチェリー	11/9 (土) 9時30分～11時30分	香久山体育館駐車場横	10/31 (木)
第28回万葉の丘パターゴルフ大会	11/10 (日) 9時30分～12時	万葉の丘スポーツ広場 パターゴルフ場	10/31 (木)
第13回ハッスルスマイル キンボールスポーツ大会	11/24 (日) 9時30分～	香久山体育館	11/9 (土)
第23回はつらつ <small>ターゲットバードゴルフ</small> T B G 大会	11/24 (日) ※予備日12/1 (日) 9時30分～	曾我川緑地体育館 多目的グラウンド	11/10 (日)
第25回バウンドテニス交流大会	11/30 (土) 9時～	曾我川緑地体育館	11/10 (日)

藤原宮跡 花園 開花情報

大極殿跡南側に広がる秋ゾーンでは、藤原宮跡の秋の風物詩と言えるコスモスが、10月中旬に見頃になりそうです。コスモスは、醍醐・縄手・別所・高殿・木之本の5町で構成された藤原宮跡整備協力委員会の別所町・高殿町の皆さんに植栽していただいています。甲子園球場グラウンド2つ分の約3万㎡もの広さを誇り、6種類約300万本のコスモスが咲き誇ります。

開花期間は、早朝から利用可能な臨時駐車場を開放しますが、各駐車場とも大変混雑しますので、市コミュニティバスを利用ください。

※開花時期は天候などにより前後する場合があります。

※臨時駐車場・最新の開花情報については、市ホームページを確認ください。



☎ 世界遺産登録推進課 (☎ 21-1114) ID 16848

児童扶養手当・特別児童扶養手当

受給対象者や申請に必要な書類については、こども未来課まで問合せください。

【児童扶養手当制度】 ID 9582

対 父母の離婚などにより、父または母と生計を同じくしていない児童を監護している方など。※児童とは18歳に達する日以降最初の3月31日までの方。心身に一定の障がいがある方は20歳まで。支給額（月額）●児童1人：全部支給 45,500円、一部支給 10,740円～45,490円 ●第2子以降加算（1人につき）：全部支給 10,750円、一部支給 5,380円～10,740円 ※前年の所得に応じて10円単位で支給額を決定。

【特別児童扶養手当制度】 ID 12424

対 心身に中程度以上の障がい（療育手帳A、療育手帳Bの一部、身体障害者手帳1・2・3級および4級の一部と同程度）がある20歳未満の児童を養育している方。支給額（月額）●1級：55,350円、●2級：36,860円 ※各手当は、申請日の翌月分から支給（前年所得などが制限限度額を超えた年度は支給されません）。※福祉施設など入所児童は除く。申・問 こども未来課（☎22-8984）

【10/31（木）まで】

物価高騰対応重点支援給付金（定額減税調整給付金）の申請

R6年分の所得税・R6年度個人住民税で実施されている定額減税措置において定額減税しきれないと見込まれる方へ、定額減税しきれない額を1万円単位に切り上げて定額減税調整給付金として支給する事業を行っています。対象者には、7月中旬から順次案内を送付しました。「定額減税調整給付金支給確認書兼申請書」が届いている方は申請が必要です。申請期限に注意ください。

※R6年分所得税額および定額減税の実績額などが確定した後に、当初給付額に不足が生じる場合は、不足額をR7年度に追加給付予定です。

締 10/31（木）【必着】 問 重点支援給付金事務局（分庁舎4階☎47-1011） ID 16051

【10/31（木）まで】

物価高騰対応重点支援給付金（新たな非課税世帯等給付金・こども加算給付金）の申請

対象と思われる世帯の世帯主の方へ、7月下旬から順次確認書兼申請書を送付しました。対象であるのに書類が届いていない方は問合せください。また、受給には申請が必要です。申請期限に注意ください。

対 ① R6年度新たに非課税等となる世帯：「基準日においてR6年度の住民税所得割が課税されていない者のみで構成される世帯」の世帯主

※ R5年度物価高騰対応重点支援給付金（7万円または10万円）の支給対象であった世帯を除く。

② R6年度こども加算給付金：①の世帯のうち、H18/4/2以降生まれの児童が属する世帯の世帯主

※基準日以降に生まれた児童または別世帯だが扶養している児童も対象。

基準日 R6/6/3 締 10/31（木）【必着】 問 重点支援給付金事務局（分庁舎4階☎47-1011） ID 16710

登記・税金・年金など行政なんでも相談所

司法書士、税理士、社会保険労務士、行政相談委員、行政相談センターが参加する「行政なんでも相談所」を開設します。相談は予約不要・無料・秘密厳守ですので、気軽に利用ください。

日 10/17（木）10時30分～15時30分（受付15時まで） 場 イオンモール檀原1階 サンシャインコート 問 総務省 奈良行政監視行政相談センター（☎0742-24-0300） ●情報公開室

ATMで還付金は受け取れません！

電話で市役所職員を名乗り、還付金があると言って人気のないATMへ誘導する特殊詐欺が市内でも発生しています。ATMに着くと指定の電話番号に電話し、操作の指示を受けることとなりますが、それは犯人の口座にお金を振り込ませるための操作です。このような不審電話があれば、家族、檀原市消費生活センター、警察に相談してください。問 市民協働課（☎47-2638）



【10/1（火）～】 市民窓口課の業務の一部を民間事業者に委託します

民間事業者の有する柔軟性やノウハウなどを活用した市民サービスの向上および行政の効率化を目的に、市民窓口課業務の一部を民間事業者に委託します。

委託期間 10/1～R9/9/30 **委託業者** (株)日本ビジネスデータプロセッシングセンター

委託業務 住民票などの証明書発行に関すること、転入などの住民異動に関すること、出生などの戸籍届出に関すること、パスポートの申請・交付に関することなど。 ※最終的な審査判断は市職員が行います。

問 市民窓口課（☎47-2639）

市税の納期限に関するお知らせ

市民税・県民税・森林環境税（3期分）、国民健康保険税（4期分）の納期限は**10/31（木）**です。

納期限までに最寄りの金融機関またはコンビニ・スマートフォンなどで納付ください。口座振替で納付されている方は、預貯金口座の残高などを確認ください。今後、口座振替を希望する方は、各納期限の1か月前までに近くの金融機関で手続きし、今期については納付書で納付ください。

● 休日窓口…10/27（日）9時～12時

場・問 収税課（分庁舎3階 ☎47-2636）

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入金額やその他の所得金額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

新たに該当する方には、日本年金機構から順次案内が送付されています。速やかに手続きください。

問 給付金専用ダイヤル（☎0570-05-4092）、桜井年金事務所（☎42-0033）、保険年金課（☎47-2640）

10月 市民窓口課休日開庁日は13（日）9時～12時

● 13（日）の手続内容…証明書発行、印鑑登録など
※**住所変更（転入・転出・転居・世帯変更など）の手続きはできません。**手続内容により、平日に来庁をお願いする場合があります。

※「戸籍の広域交付」については、即日発行できません（☎15607）。

※15・22各（火）、26（土）は終日コンビニ交付サービスが利用できません。

※28（月）9時～12時は戸籍証明書（本籍地登録を含む）のコンビニ交付サービスが利用できません。

問 市民窓口課（☎47-2639）

種類	手続日時・内容	手続場所
マイナンバーカード	(月)～(金) 8時30分～17時15分	申請・交付・電子証明更新 市民窓口課
	13・27各(日) 9時～17時	
パスポート	(月)～(金) 9時～17時	申請 交付 パスポート申請交付センター
	(月)・(金)・(日) 9時～17時	
	(火)・(水)・(木) 9時～19時	

クリーンセンターかしはらへのごみの持込

時 月～金（祝日を含む）：8時30分～12時、13時～16時、土（祝日を含む）：9時～11時

持込 【家庭系】市指定ごみ袋（大）に入る大きさの可燃ごみ

【事業系】一般廃棄物のうち、長辺が30cm以内の可燃ごみ

¥ 【家庭系】100kg以下：52円/10kg、100kg超：105円/10kg（市指定ごみ袋に入れた時は無料）【事業系】136円/10kg **問** 環境施設課（☎27-7757）

リサイクル館かしはらへのごみの持込

時 月～金（祝日を含む）：8時30分～12時、13時～16時、土（祝日を含む）：9時～11時

持込 粗大ごみ・不燃物・カン・ビン・ペットボトル・古紙類・有害物（産業廃棄物・可燃ごみを除く）

¥ 【家庭系】100kg以下：無料、100kg超：105円/10kg 【家電リサイクル対象品】保管・運搬料1台3,140円 ※持込の際は別途リサイクル券（郵便局で購入）が必要です。

問 資源循環課（☎29-8086）

本庁舎（本館、西棟、西館）の解体に伴い、各課の執務場所を変更しています。
詳しくは市ホームページで確認ください（ID 13769）

「檀原市シルバー人材センター」会員・依頼の募集

経験と能力を活かして『生きがい』のある毎日をおくりませんか。作業依頼も随時受付中です。

会員 市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方

入会説明会 毎月第1(火) 13時30分～ **場** 中央公民館

受付可能な作業 臨時的かつ短期的または軽易な作業（除草、剪定、家事援助、子育て支援、事務所・アパートなどの清掃、スーパーや企業への派遣など）

※作業内容によっては受けられない場合があります。 **問** 檀原市シルバー人材センター（☎ 26-2560）



（事業主の皆さんへ）

子育てガイドブックへの広告掲載協力をお願い

檀原市と㈱サイネックスの官民協働により、2025年版「子育てするなら檀原市！子育てガイドブック」を地域事業者の皆さんの紙面への広告掲載費用にて作成します。10月から㈱サイネックスの担当者が直接事業所を訪問し広告掲載の案内をさせていただきますので、ご協力をお願いします。

配布 出生届や転入届提出時、乳幼児健康診査時、市内子育て関係課窓口など

配布開始 R7年4月頃 **配布部数** 4,500部

問 こども政策課（☎47-2786）

放課後等デイサービス・児童発達支援事業所 合同説明会

事業所の特徴や特色を知っていただける機会です。障がい児童の福祉サービスに関心がある方は、ぜひ参加ください。

日 11/22(金) 10時～15時30分

場 明日香村役場交流棟交流ホール、明日香村中央公民館（2か所同時開催）

主 檀原市・高取町・明日香村地域生活支援協議会

申・問 障がい福祉課（☎ 20-0015）



障がい当事者交流会

最近気になっていること、話したいことなど障がい当事者同士で一緒にお話しませんか。

対 ①檀原市・高取町・明日香村在住の障がい当事者の方、②上記地域の障がい福祉事業所利用者

日 10/15(火) 13時30分～15時30分 **場** 保健センター南館2階 健康増進室 **主** 檀原市・高取町・明日香村地域生活支援協議会当事者活動支援部会

申・問 当日までに、障害者・就業生活支援センターブリッジ 麻尾さん（☎ 23-7176）へ。●障がい福祉課



講演会「発達障がいの世界を理解しつつ思春期にそなえる子育てとは」～当事者・保護者・支援者からの解説～

対 檀原市民 **日** 10/29(火) 10時～12時

場 子ども総合支援センター **定** 50人（先着順）

講 笹森 理絵さん（社会福祉士、精神保健福祉士）

※手話通訳・要約筆記あり。 **申・問** 10/21(月)までに二次元コードまたは電話、FAXで子ども総合支援センター、こども発達支援課（☎ 27-8122 FAX) 27-8411) へ。



申込はこちら▶

チラシ▶



奈良県立大淀養護学校 説明会・体験学習

①小学部、②中学部の説明会などを行います。

対 ①知的障がいのある幼児とその保護者、②知的障がいのある小学6年生とその保護者、小学校の教員他

日 ① 9/10～12/11の(火)・(水) 10時～11時30分、
② 10/7～11/11の(月)・(木) 9時30分～14時30分

場・申・問 県立大淀養護学校（大淀町下淵 414-1

☎ 0747-52-7655 ✉ oyodoyogo-s-info@e-net.nara.jp）※教育相談は随時実施（要事前申込）。

学校ホームページ▶



明日香養護学校 体験学習

①肢体不自由部門、②病弱部門の体験学習および学校見学会を行います。

対 ①年長児・小学6年生・中学3年生とその保護者または担任、②中学3年生とその保護者または担任

日 ①【小学部】10/23(水) 13時20分～15時【中学部】10/30(水) 13時～15時【高等部】11/6(水) 13時～15時、②【高等部】11/6(水) 13時～15時

場・申・問 県立明日香養護学校（明日香村川原 410 ☎ 54-3380 教育支援部 辻さん）

乗合交通「乗合ますが号（仮称）」実証運行

新たな交通手段を確保するために真菅地区が主体的に取り組まれている「乗合ますが号（仮称）」。昨年度に続き今年度も実証運行を行います！今年度はイオンモールや大和八木駅方面への運行ルートもできたのでぜひ利用ください！詳しくは市ホームページ（ID 17160）またはパンフレット（真菅地区で配付）を確認ください。

期間 10/1（火）～12/28（土）※（日）祝を除く。 **¥** 300円 / 1回

運行ルート ①北部ルート（飯高町発）、②中部ルート（土橋町・曾我町発）、③南部ルート（大谷町発）

主な行先 オークワ（糧原真菅店・糧原坊城店）・イオンモール糧原・トライアル・ヨシムラ・スーパービバホームなど商業施設、地区内の病院・診療所、真菅駅周辺、分庁舎など。 **問** 都市計画課（☎47-3549）

大規模な土地取引には届出が必要です 【国土利用計画法】

土地取引に係る契約（予約を含む）をしたときは、権利取得者（買主など）は契約締結日を含めて2週間以内に土地売買など届出が必要です。虚偽の届出や届出をしない場合、6か月以下の懲役または100万円以下の罰金に処せられることがあります。

対 【市街化区域】2,000㎡以上、【市街化調整区域】5,000㎡以上の土地

申・問 届出書に添付書類（契約書の写し、地図など）を添えて都市計画課（☎47-3549）または奈良県県土利用政策課（☎0742-27-8484）へ。

ID 2620

R7年 糧原市二十歳のつどい

日 R7/1/13（祝）10時30分～（開場9時45分）

場 糧原文化会館

対 H16/4/2～H17/4/1生まれの方

※11月末時点で糧原市に住民登録をしている方に、12月初旬に案内はがきを送付します。案内はがきが手元に無い場合は、当日受付もできます。

※車いすで参加される場合など、付添いが必要な方は事前に申出ください。

※日程などに変更が生じる場合は、市ホームページで案内します。

問 生涯学習課（☎29-1400）

既存住宅省エネルギー改修工事等補助金

木造住宅における省エネルギー性能を改善させる工事などの費用を補助します。

※事業者との工事契約前に相談・申込みください。

※予算の上限に達した時点で終了します。

補助金額 省エネルギー性能の改善および健康に配慮した改修工事費の一部。上限50万円（部位ごとに対象要件、上限額設定あり）。

申・問 住宅政策課（☎47-3514） **ID** 2192

コミュニティ助成事業のお知らせ

（一財）自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源とし、コミュニティ助成事業を実施しています。

※R6年度は、石川町自治会・五井町緑ヶ丘自治会がコミュニティ活動備品を宝くじの助成金で整備しました。

問 市民協働課（☎47-0766）



10月は食品ロス月間です

食べられるのに捨てられる「食品ロス」。日本では毎日1人につきおにぎり1～2個分の食べ物が捨てられています。

買った食材を使い切る「使いきり」、食べ残しをしない「食べきり」、生ごみの水をきる「水きり」の3つを合わせた3きり運動など、できることから食費ロスを減らし、持続可能な社会を目指しましょう。

問 市民協働課（☎47-2638）



10月は里親月間です

子どもたちを取り巻く現状を多くの方に知っていただき里親養育の担い手を増やすため、センターてんりでは、毎月第2（日）午前中に里親制度に関する説明会（里セツ）を開催しています（参加無料）。

「里親」という家族のカタチ、まずは知ることから始めてみませんか？

問 奈良県里親支援機関 児童家庭支援センターてんり（天理市別所町715-3 ☎0743-85-5567
✉ foster-support@welfaretenri.com）

●こども家庭課



本庁舎（本館、西棟、西館）の解体に伴い、各課の執務場所を変更しています。

詳しくは市ホームページで確認ください（ID 13769）

10月のし尿収集予定表

※収集予定日は前後する場合があります。詳しくは、直接業者に問い合わせください。

人数変更や廃止・休止する場合は、業者または浄化センターへ。問 浄化センター（☎ 22-8333）

※便槽に異物が混入しないように気を付けてください。

日 曜日	新見株式会社 ☎ 22-5258	榎原大和清掃事業所 ☎ 24-3547	おおよまと環境整美事業協同組合 ☎ 0745-52-2982
1 火	光陽①・古川・川西①・観音寺	八木・北八木・出合	
2 水	西池尻・川西①・大軽②・和田・一・川西③・観音寺	常盤・石原田（近鉄線北）	曾我・中曾司・曲川
3 木	西池尻・川西①・吉田・新堂・雲梯②・一・川西③	膳夫	五井・曾我・中曾司
4 金	西池尻・吉田・雲梯②・一・川西③	南山・戒外	小槻・北妙法寺・地黄・小綱・曾我・中曾司・飯高
7 月	西池尻・吉田・東坊城・雲梯②・一・川西③	南浦	小槻・大垣・上品寺・土橋・豊田・中曾司・西新堂・新口・飯高
8 火	西池尻・吉田・東坊城・一・川西③・東坊城（大発団地）・菖蒲	高殿	
9 水	西池尻・鳥屋・東坊城・光陽②・一・川西③	上飛騨・四分・醍醐（JR線北）	
10 木	北越智・鳥屋・川西①・東坊城・曲川7丁目・一・川西③	南浦（出屋敷）・東池尻	
11 金	鳥屋・久米・御坊・城殿・大久保・見瀬・大軽②・一・川西③	醍醐（JR線南）	
15 火	五条野・城殿・見瀬・大軽②	木原・別所・木之本	
16 水	雲梯①・慈明寺・大谷・見瀬・大軽②	田中	
17 木	大谷	木原・山之坊	
18 金	大谷	石原田（米川北）・下八釣	北妙法寺・曾我・十市・中
21 月	大谷・山本・四条	法花寺・高殿・出合（米川南）	
22 火	八木・小房・縄手・南八木・城殿	出合（米川北）・出垣内（JR線北）	石原田・太田市・葛本・十市・常盤・山之坊
23 水	四分・城殿・小房・縄手・八木・石川・大軽①	出合・出垣内	
24 木	城殿・栄和・田中	北八木	木原・葛本・上品寺・新賀・内膳・兵部・八木・北八木・南八木
25 金	栄和		今井・五井・四条
28 月			葛本・中・東竹田

【豪雨などによる便槽浸水対処の注意】

これからの季節、集中豪雨などで便槽に雨水が浸入することがあります。便槽を修理するなど、各家庭で十分注意してください。

スケジュール会議・抽選会

利用月	施設/区分	会議日程	会議場所	問合せ
12月	榎原運動公園施設 【グラウンド・テニスコート】 ＜使用抽選会＞	10/13(日) 【グラウンド】10時(受付9時45分～) 【テニスコート】11時(受付10時45分～)	榎原運動公園 競技用プール会議室	榎原運動公園管理事務所（☎ 22-6665） 窓口：11/1(金)9時～ 電話：11/11(月)8時30分～予約可。
12月	中学校ナイター (白檀中学校グラウンドのみ)	【事前登録がまだの団体】10/23(水)までに事前登録。 【事前登録済の団体】11/1(金)午前0時～オンライン予約(先着順)。 ※詳しくは市ホームページへ(ID 10661)。		スポーツ推進課（☎ 29-8019） ※コイン購入は窓口のみ。
12月	ひがしたけだドーム＜使用抽選会＞	10/27(日) 10時(受付9時30分～)	ひがしたけだドーム（☎ 22-6011）	電話：11/1(金)～予約可。
1・2・3月	曾我川緑地 体育館	アリーナ 11/16(土) ・(休)休日の利用予約…13時30分 ・(金)土の利用予約…14時15分 ・(日)月の利用予約…15時	曾我川緑地体育館（☎ 25-2511） ※10/16(水)～29(火)(休館日除く)に事前予約が必要。 ※事前予約をせずに当日会議に出席しても無効。 ※(月)休館日、祝日の場合は翌平日が休館日。	
		武道場・スポーツスタジオ 11/16(土) 13時		
1月	中央公民館 (☎ 22-2001)	利用登録団体は、10/5(土)～14(祝)9時～17時(閉館時を除く)に窓口で事前予約。 予約が他の団体と重複した団体については10/20(日)9時～中央公民館で調整(重複していない団体は来館不要)。登録団体以外の方は、11/1(金)9時～窓口、10時～電話で予約可。 ※公的行事などのため使用できない場合あり。		

てんいち先生





イベント	実施日時・場所	問い合わせ・内容
橿原市ボランティア連絡協議会所属 華グループたまみ サロン 「クリスマス壁掛け」	10/10 (木) 10時～11時30分 5階 市民活動交流広場	① クリスマスツリーのフレーム（約横12cm×縦15cm）に杉・バラ・紫陽花（プリザーブドフラワー）、松かさなどを使って壁飾りを作ります。 ② 橿原市民 定 10人（※1） 料 500円 持 はさみ、ピンセット ③ 申・問 10/1 (火)～電話で市民活動交流広場（☎47-2380）へ。 
橿原市NPO法人連絡会 ①不登校・ひきこもり個別相談 ②介護相談・障がいのある方のための相談	10/20 (日) 13時～15時 5階 市民活動交流広場	① ①学校に行きづらい・自立で悩む本人・家族の方、気軽に相談ください。②介護保険など介護に関すること全般、障がいのある方の困りごとなどの相談に対応します。 ② ①どなたでも、②市内在住の方 定 ①不登校・ひきこもり各2人（1人50分）（※1）、②4人（1人30分）（※1） ③ 相談員 ①NPO法人キャリアサポートセンター奈良、②NPO法人サポート華生（デイサービス花の家） ④ 申・問 10/1 (火)～電話で市民活動交流広場（☎47-2380）へ。
ボランティア入門講座&交流会 「はじめてのボランティア ～自分に合った活動を見つけよう～」	11/23 (祝) 13時30分～15時30分 5階 市民活動交流広場	① ボランティア活動に興味はあるけど、何から始めたらいいの？ボランティア活動の魅力やメリット、自分のスタイルを見つけて、あなたもボランティア活動の第一歩を踏み出しませんか？講座終了後（14時30分～）は、市民活動団体の皆さんとの交流会もあります。 ② どなたでも 定 講座20人、交流会30人（※1）交流会のみの参加も可。 ③ 市民活動相談員 ④ 申・問 10/2 (火)～二次元コードまたは電話、FAXで市民活動交流広場（☎47-2380 FAX 47-2381）へ。 ⑤ ID 16889 

※1 要事前予約。先着順。

子育て支援情報

「各タイム・誕生会」申込み期間：10/1 (火)～各行事実施日の前日
各行事定員になり次第受付終了します。早めに電話申込みください。こども広場 ID 12191
(☎47-2330 ナビプラザ3階)子育て支援センター ID 12317
(☎28-7200 白檀町8-19-2)

イベント	実施日
バブバブタイム	10/15 (火)
	10/29 (火)
すくすくタイム	10/23 (水)
にこにこタイム	10/17 (木)
誕生会	10/21 (月)
◎子育て講座 「生活と遊び」(1歳～2歳)	11/6 (水)

イベント	実施日
バブバブタイム	10/8 (火)
	10/15 (火)
のびのびタイム	10/17 (木)
誕生会	10/30 (水)
◎特別講座「ベビーダンス」	11/15 (金)

R6 年度 奈良県青少年指導員連絡協議会 「家族参加型イベント 今井町散策」

今井町内を、橿原市観光ボランティアが案内します。
①奈良県在住の方 ② 11/23 (祝) 9時15分～11時45分
③今井まちなみ交流センター^{はないらか} ④ 50人 (先着順・1班10人程度) ⑤ ⑥ 10/10 (木)～二次元コードまたはメールに氏名・住所・電話番号・参加人数を記入し、奈良県青少年指導員連絡協議会 橿原市代表 松下さん (☎ 25-1688 ✉ takeo.m@cello.ocn.ne.jp) へ。

⑦後援 奈良県、奈良県教育委員会、橿原市、橿原市教育委員会



奈良県最低賃金が改正されます

奈良県最低賃金 時間額 986円 (10/1～適用)。
※全ての労働者に適用されます。ただし、特定の産業には特定最低賃金が定められています。
⑧奈良労働局労働基準部賃金室 (☎ 0742-32-0206)

公共職業訓練募集

⑨訓練科名 ①CADものづくりサポート科、②住宅リフォーム技術科、③住環境コーディネーター科、④金属加工技術科※③④はビジネススキル講習付き。⑩再就職を希望する方 (④は概ね55歳未満の方) ⑪①②各16人、③④各10人 ⑫ポリテクセンター奈良 ⑬教科書代など
⑭訓練期間 ①② 12/2 (月)～R7/5/30 (金)、③④ 12/2 (月)～R7/6/27 (金) ⑮ ⑯ 10/1 (火)～30 (水)にポリテクセンター奈良 (☎ 22-5226) へ。

R6 年度 第10回 橿原市民囲碁大会

日頃の成果を発揮し、囲碁を通じて愛好家の交流を深めませんか。
⑰ 11/10 (日) 受付 9時～9時15分、開会式 9時15分～、試合開始 9時30分～⑱県社会福祉総合センター ⑲ ¥2,000円 (弁当・お茶付き) ⑳ ⑳ 10/31 (木)までに、往復はがきで住所・氏名 (ふりがな)・電話番号・段・級位を伊藤 邦雄さん (〒634-0007 葛本町 663-7 ☎ 22-3383) へ。市内の各囲碁クラブ所属の方はとりまとめて申込。

大芸術祭参加イベント 巳の年賀状めりえを塗って作ってみませんか？

はがきサイズで出来上がる年始のご挨拶にいかがですか。個別包装の練習帖で持ち帰り可能。
㉑ 10/9 (水) 13時～15時 ㉒ 中央公民館 第1会議室
㉓ 20人 ㉔ ¥700円 ㉕ 特色鉛筆 ㉖ ⑳ ㉗ みんなのめりえ部 杉井 江里亜さん (☎ 070-4386-5418 LINE@eria)

第16回大和路花と緑のフェスティバル

フラワーデザイン・プチガーデニングコンテストや花といっしょに遊ぼう、子どもフラワーアレンジメント教室など。LINEの友だち追加で苗木交換のクーポンプレゼント (各日先着200人)。
㉘ 10/12 (土) 9時30分～16時30分、13 (日) 9時～16時 ㉙ 橿原神宮会館
㉚ ⑳ ㉛ 実行委員会 (☎ 32-6961 URL https://narakaki.or.jp)



FPフォーラム 2024 in 橿原

暮らしとお金のセミナー&相談会。※要申込。
㉜ 10/26 (土) 【1部】13時30分～14時45分『働く人にエール！知って得する社会保険や制度などについての話』【2部】15時～16時15分『投資信託積立歴24年のFPが話す「一般家庭の財産作りは、コレが楽ちゃん！」』【相談会】13時～、14時～、15時～ (各50分) ㉝ 県社会福祉総合センター ㉞ ㉟ セミナー100人 (先着順)、相談会9組 (抽選)
㊱ ㊲ 二次元コードから。㊳ NPO法人日本ファイナンシャル・プランナーズ協会奈良支部 (☎ 0742-20-0506)



にじいろ第8回講演会

発達障がいの子どもの役に立つ片付け講座～片づけられない子どもをサポート！親子で楽しくお片付けしましょう！～
㊴ 11/21 (木) 10時～12時 (開場 9時30分)
㊵ ㊶ 分庁舎4階 コンベンションルーム ㊷ ¥300円 ㊸ 45人 ㊹ ㊺ ⑳ ㊻ なら中和自閉症スペクトラム児の親の会にじいろ 代表岩本さん (☎ 090-9162-9962) へ。

耳成公民館 英語コミュニケーション教室

ネイティブスピーカーによる親切で温かみのある教室です。※クラスは初回参加時に決定します。
㊼ 毎月第2・3 (日) 【ミドルクラス】9時～10時20分 【ビギナークラス】10時30分～11時50分
㊽ ㊾ 耳成地区公民館 ㊿ ㊻ 1回 700円 ㊼ ㊽ 谷 ローシーダイトさん ㊾ ㊿ 往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を英会話教室 (〒634-0007 葛本町 593) へ。

全国一斉 不動産表示登記無料相談会

土地家屋調査士による境界問題、表示登記に関する相談会 (対面・電話・zoom) です。※予約優先。
㊿ 11/10 (日) 10時～16時30分 ㊻ ㊼ ㊽ 11/8 (金)までに電話で県土地家屋調査士会 (奈良市東紀寺町 2-7-2 ☎ 0742-22-5619) へ。

無料相談コーナー

※電話番号のお掛け間違いのないようにご注意ください。

※お車の方は、市営八木駅前北駐車場または市営八木駅前南駐車場を利用ください。

かしはらナビプラザ 4階

種類	実施日時	問合せ・内容
司法書士による法律相談	第1・第4(水) 13時～16時 第1・第3(土) 9時30分～12時30分	☎消費者金融などの借金返済問題・相続・遺言など ☎県司法書士会 (☎ 0742-22-6687) ※祝日は休み 【1人45分・予約制(市民優先)】
弁護士による法律相談①	毎週(金) 13時～16時30分 (年末年始を除く)	☎福祉総務課 (☎ 46-9002) ※祝日は休み 【1人20分・予約制10人(市民優先・1か月前から予約開始)】
弁護士による法律相談②	第2・第3・第5(水) 13時～16時	☎中南和法律相談センター (☎ 0742-22-2035) ※祝日は休み 【1人30分・予約制(中南和地区住民対象・2週間前から予約開始)】
若者自立のための相談会	毎週(月) 10時～17時	☎無就学・無就労の状態から脱出するための個別相談【予約制】 ☎若者サポートステーションやまと (☎ 44-2055 FAX 44-2056) ※祝日は休み
ひとり親のための就業相談	第1(土)、第3(水) 10時～16時	☎就職・転職活動、仕事に関する悩み、子どものことや不安・心配事など。離婚を 考えている方(同居・別居問わず)も相談可【予約制】 ☎県スマイルセンター (☎ 0742-24-7624) ※祝日は休み
女性の再就職準備相談	第2・第4(金) 9時30分～12時30分	☎再就職を希望する女性を準備段階から就職決定までサポートするための個別 相談【予約制】 ☎県女性の再就職準備相談窓口 (☎ 0742-24-1150) ※祝日は休み
女性による女性のための 面接相談	第1(土)、第2・3・4(水) 9時～12時 (年末年始を除く)	☎女性が抱えるさまざまな心理的問題や悩みなど【1人50分・予約制】 ☎ゆめおーく (☎ 47-3090) ※緊急の場合は、開館時間内随時受付あり。
女性相談員による電話相談	第1～4(水) 13時～16時 (年末年始を除く)	☎生き方、夫婦、家族、DV、対人関係の問題や悩みなど ☎ゆめおーく (☎ 29-5153 ※相談専用電話番号) ※緊急の場合は、開館時 間内随時受付あり。
人権擁護委員による人権相談	第1・3(金)・第3(土) 13時～16時	☎日常生活で人権問題と感じたことや悩みなど ☎市民相談広場 (☎ 47-2350 FAX 47-2351) ※祝日は休み
住宅・建築相談	第1(水) 13時30分～16時30分 (祝日の場合は第2(水))	☎住宅・建築に関するさまざまな問題など ☎住宅政策課 (☎ 47-3514) 【予約制(7日前まで)】
空家相談	第2(水) 13時30分～16時30分 (祝日の場合は第3(水))	☎空家適正管理に関するさまざまな問題など ☎住宅政策課 (☎ 47-3514) 【予約制(7日前まで)】
消費生活相談	(月～木) 10時～12時、13時～16時 ※受付15時30分まで	☎消費生活に関するさまざまな問題など【市内在住・在勤者対象】 ☎消費者ホットライン (☎ 47-2360 ※(土)日(祝)は☎ 188) ※祝日は休み
交通事故相談	第1(水) 10時～15時 (祝日の場合は第2(水))	☎交通事故に関すること ☎県交通事故相談所 (☎ 0742-27-8731)
犯罪被害者支援相談	毎週(月) 10時～16時	☎犯罪の被害に遭われた方や家族からの相談。まずはお電話ください。 ☎(公社)なら犯罪被害者支援センター (☎ 23-0783) ※祝日は休み
行政相談	第4(金) 13時～16時 (祝日の場合は第4(水))	☎国などの行政に関する苦情・意見・要望など ☎奈良行政監視行政相談センター (☎ 0742-24-0300)
不動産無料相談会	第3(水) 13時～16時 (祝日の場合は第4(水))	☎贈与と相続、登記、売買・賃貸、土地有効活用など諸問題を専門職が アドバイス【予約制】 ☎NPO法人 奈良県不動産コンサルティング協会 (☎ 0743-86-4285)
奈良県ひきこもり出張相談会	第2・第4(金) 10時～16時	☎ひきこもりの方や家族からの相談【予約制】 ☎県教育振興課 (☎ 0742-27-8608)
税理士による税務相談	第3(水) 13時～16時	☎所得税・相続税・贈与税などの国税に関すること【1人30分、予約制6人】 ☎市民税課 (☎ 47-2634)
外国人生活相談	第1(水)・第2(水)・第4(水) 9時～17時 (年末年始を除く)	☎県内にお住まいの外国人の暮らしの悩みなどの生活相談。 ※第1(水)は英語、第2(水)はベトナム語、第4(水)は中国語での相談。 ☎奈良県外国人支援センター (☎ 0742-81-3320)

市役所分庁舎 1階

種類	実施日時	問合せ・内容
市民相談	(月～金) 8時30分～17時15分	☎市行政全般 ☎情報公開室 (☎ 21-1130) ※祝日は休み

市長のひとこと Vol.7



檀原市長の亀田です。

令和8年の世界遺産登録を目指す「飛鳥・藤原の宮都とその関連資産群」の構成資産のひとつ、藤原宮跡で今年もコスモスが咲く季節となりました。地元の皆さんが丹精込めて育てられたコスモスは、毎年多くの方々にお楽しみいただいています(12頁に掲載)。さらに今年はコスモスの開花時期に合わせ、10月12日・13日にマルシェを開催します(7頁に掲載)。

皆さん、日本国はじまりの地である藤原宮跡にお越しいただき、大和三山を眺めながら、綺麗なお花と美味しい食べ物をぜひ満喫してください！

市ホームページ「市長の部屋」はこちら 4058

『日本書紀』皇極天皇4年(645年)6月には、飛鳥板蓋宮において、中大兄皇子(後の天智天皇)と中臣鎌足が、蘇我入鹿を天皇の目の前で殺害したと記されています。

「乙巳の変」と呼ばれるこの事件の背景には、天皇の力も上回るほどに強大となった蘇我氏の独裁を終わらせ、朝鮮半島の高句麗と百済へ勢力を拡大した唐(中国)の我が国への脅威に対抗するため、律令制度(※)に基づいた天皇を中心とする中央集権国家の樹立を目指す必要がありました。

『日本書紀』では、蘇我入鹿を殺害した中大兄皇子と中臣鎌足の出会いを、飛鳥寺の槻の木の下での蹴鞠の会で皇子の脱げた靴を鎌足が拾い差し出したと伝えていきます。

さて、季節はスポーツの秋ですが、くれぐれも靴紐はしっかりと結んでからサッカーを楽しんでください。

※唐の律令法を基にした古代日本における国家の法体系および統治制度で、7世紀後半から10世紀頃まで実施された。律は刑法に相当し、犯罪やその罰則を定めたもの。令は行政法や民法に相当し、政治や社会の運営に関する規定を定めたもの。

●世界遺産登録推進課

新着 にじ



●武田 康男/監修・写真
●小杉 みのり/構成・文
●岩崎書店/出版

「にじ」を見つけると、「あ、にじ!」とついつい口にしてしまう。「にじ」を見つけると、近くの誰かに教えたくなる。「にじ」を見つけると、なんだか少し得した気分なる。不思議な「にじ」はいつ、どんな時にみえるのか? 「にじ」のしくみをたくさんの写真で解説。

新着

古池に飛び込んだのはなにガエル? 短歌と俳句に暮らす生き物の不思議



●稲垣 栄洋/著
●辰巳出版/出版

「古池や蛙飛び込む水の音」有名な松尾芭蕉の俳句に詠まれているのは、一体なにガエル? 世界一短い定型詩ともいわれる五七五の俳句や五七五七七の短歌に情感豊かに詠み込まれた動植物の考察と解説を通じて、句の作者の自然に対するまなざしに思いをはせる一冊。

【利用カードの登録更新はお済みですか?】利用カードは3年ごとに登録更新を行っています。

※手続きに必要なものなど詳しくは、事前に図書館まで。

10月の休館日 7(月)・15(火)・17(木)・21(月)・28(月)

※状況によって休館日などを変更する場合があります。

【問】図書館 ☎ 29-2121

X (旧 Twitter) で最新情報を配信中!
フォローをお願いします▶



ぼくらはみんな
生きている



ヌマガエル

3~5センチメートルほどの大きさのカエルで、メスのほうが少し大きくなります。背中側はこげ茶色をしており、いぼ状の突起があります。この突起から、見た目がよく似たツチガエルとともに「いぼガエル」と呼ばれることもあります。ツチガエルとの違いは、腹側は模様が無く真っ白なこと、両眼の間にV字状の模様があることです。さわるとイボができるという俗説がありますが、そんなことはありません。ただし、種類を問わずカエルの皮膚の粘液には弱い毒が含まれているため、カエルをさわった手で目をこすったりせず、しっかり手を洗いましょう。

橿原市ではトノサマガエルやニホンアマガエルなど、かつては普通に見られたカエルが激減してなかなか見られなくなっていますが、ヌマガエルは比較的良好に見かけます。繁殖場所となる田んぼ周辺だけでなく、水辺から離れた畑や、ときには市街地の草地や家の庭でもその姿を見ることができます。

●昆虫館

Kashihara Kenbunroku

大東建託株式会社と災害時における物資の供給に関する協定を締結



8月26日、大東建託株式会社と橿原市は、災害時に協力し物資を円滑に供給することを目的とした協定を締結しました。同社は市の要請に応じて食料、飲料水、生活必需品などを速やかに供給し、災害時の支援をされます。

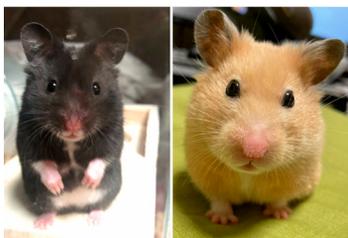
和田 奈良南支店長は「自社では防災プロジェクトを立ち上げており、災害時に1人1人が対応できるよう努めている。災害からの復旧・復興の一助となれば嬉しい」と述べ、亀田市長は「南海トラフ地震など大型地震が予想され緊張感を高めており、備蓄品が不足する可能性は大いにある。市にとって大変心強く、ありがたい」と感謝を伝えました。

レスリング 庵野 琥士朗選手が表敬訪問



8月27日、レスリングの「2024年全国高校生グレコローマン選手権（51kg級）」で優勝した橿原市出身の庵野 琥士朗選手が亀田市長を表敬訪問されました。グレコローマンとはレスリングの種目のひとつで、腰から下を掴むことが制限される種目です。

庵野選手は試合前の減量の苦労や、準々決勝以降は今まで一度も勝ったことのなかった実績ある選手を相手に勝利を収めて優勝したことを語られ、「優勝できてよかった。今年度の残りの大会と、来年のインターハイでもしっかり結果を残したい」と抱負を述べ、市長は「次の大会、その次の大会、とぜひ頑張ってください」と激励しました。



くろえ・みるも



るい



ミウ

問 秘書広報課 (☎ 21-1116)

二次元コードを読み込むと応募フォームが開きます。「メール作成画面はこちら」を押して必要事項を入力し送信ください。

元気なかしっ子 応募 我が家のペット 応募



集まれ！元気なかしっ子！

我が家のペット 



かなめ
川島 枢くん

かんちゃん、
たくさん食べて、
たくさん遊ぼうね！



みゆ
塩見 心優ちゃん

元気いっぱい
笑顔いっぱい
すくすく育ててね！



アンジュ



あーちゃん



ジュエル
・
ムギ



こたろう・ココ



ナイン



パール



ベル



まるん



くくち

お子さん（3歳まで）やペット（犬や猫など）のベストショットを皆さんに届けませんか？※市内在住限定。初めての方優先。

【元気なかしっ子】住所、氏名、連絡先、お子さんの名前（ふりがな）、性別、生年月日、お子さんへのメッセージ（30字以内）

【我が家のペット】住所、氏名、連絡先、ペットの名前

写真とともにメールで秘書広報課（☐koho@city.kashihara.nara.jp）まで送ってください。広報紙や市ホームページで紹介します♪

※写真の明るさや大きさは調整させていただく場合があります。※ご好評につき掲載までにお時間を要する場合があります。

「元気はつらつ体操教室」・「シニア塾」 前期コース参加者募集

申込締切
10/11 (金)

いつまでも元気で暮らすために、教室に参加しませんか？男性も大歓迎。

対 市内在住の65歳以上の方で、自分で会場へ通える方。

【元気はつらつ体操教室】

健康運動指導士による主に椅子に座ってする体操です。

※日程が変更になる可能性があります。

時 各会場 10時～11時（初回のみ11時15分まで）



- | | |
|--|--|
| ① 大和信用金庫八木支店
日 11/11、12/9、R7/1/20、2/3 各月
定 25人 | ② 保健センター A
日 11/25、12/23、R7/1/27、2/17 各月
定 20人 |
| ③ 保健センター B
日 11/20、12/18、R7/1/22、2/19 各水
定 20人 | ④ 葛本町新屋敷防災会館
日 11/6、12/4、R7/1/8、2/5 各水
定 20人 |
| ⑤ 耳成地区公民館
日 11/8、12/6、R7/1/17、2/7 各金
定 30人 | ⑥ 白檀地区公民館
日 11/22、12/20、R7/1/31、2/21 各金
定 20人 |

⑦ 【シニア塾】

知識を深め、家庭や社会生活に役立つことを学びましょう（全3回）。※全日程参加できる方。

- 日** 第1回：11/11(月)「足のお手入れしてますか？－65歳からの足育－」
第2回：12/9(月)「腰痛、肩こり、膝痛予防について」
第3回：R7/1/14(火)「歯科口腔について」

時 10時～11時 **場** 保健センター **定** 20人 **持** 筆記用具

申・問 10/11(金)【消印有効】までに、はがきに氏名・住所・生年月日・電話番号・参加を希望する番号①～⑦のうち、第1・2希望を記入し、長寿介護課（〒634-8509 内膳町1-1-60 ☎22-8118）へ。

※必ず第2希望まで記入ください。記入がない場合、参加できない場合があります。

※申込多数の場合は抽選。結果（会場・日程）は、教室の開始1週間前までに連絡します。

※同居家族ははがき1枚で申込可。グループでの申込は不可。

※ 広告掲載の問い合わせは、大光宣伝株式会社（☎0120-540-888）へ。