

MY TOWN HEGURI

平群

水と緑と文化の町・へぐり

目次

ごみ減量フェスタ2025	3
令和7年度平群町当初予算	4
【特集】スマイル8エクササイズ	10
お子さんの定期予防接種	12

5

令和7年5月号

No.730

ご入学おめでとうございます!!



4月9日：平群中学校入学式

3月28日(金)

シェアサイクル事業に関する協定を締結

生駒郡の4町（平群町・斑鳩町・三郷町・安堵町）で、民間事業者（ライフ21株式会社およびOpenStreet株式会社）と協力し、エリア内の観光スポットをめぐる新たな移動手段として「シェアサイクル」の実証実験を開始します。公共施設などにサイクルステーション（町内は、千光寺（鳴川駐車場）、長屋王墓、平群町総合文化センター、道の駅大和路へぐりなど）を設置します。詳細はハローサイクルのホームページをご覧ください。



（左から）西脇町長・三郷町 木谷町長・ライフ21(株)執行役員本部長 西岡様・安堵町 西本町長・斑鳩町 中西町長



利用方法

1. スマートフォンでアプリをダウンロードして会員登録
2. 利用前に車両を予約（30分前から車両予約可）
3. サイクルステーション到着後、ロックを解除し自転車を利用
4. 自転車を利用後、サイクルステーションに返却

※利用料金の支払いはクレジットカード決済、キャリア決済、バーコード決済など（現金不可）



ハローサイクルHP



平群町のステーション

総務大臣感謝状贈呈 山本 文子さん（下垣内）

4月4日(金)に、奈良行政監視行政相談センターより総務大臣感謝状の贈呈が行われました。山本さんは、平成27年に委嘱を受けられ、10年にわたり住民と行政のパイプ役として、行政相談委員を務められました。長年の功績が特に顕著であったことから、退任にあたり感謝状が贈呈されました。

中立・公平な立場で、長い間、問題の解決にご尽力いただき、心より感謝申し上げます。



西脇町長・山本さん・奈良行政監視行政相談センター楠本所長

行政相談委員に任命 大浦 みどりさん（初香台）

4月1日付で大浦さんが、総務大臣から行政相談委員に委嘱されました。行政相談委員は2名体制で、地域における身近な相談相手として、行政に関するサービス、行政の仕組みや手続きに関する問合せなどの相談を受け、その解決のための助言や関係行政機関に対する改善の申し入れなどを無報酬で行われます。引き続き毎月第3(水)役場内で、同委員3年目となる今村雅勇さんと共に相談窓口を開設していただきますので、日頃お困りのことがあれば、ぜひご相談ください。



大浦さん・西脇町長・今村さん

ごみ減量フェスタ2025

＼未来へつなごう、エコタウンへぐり／

住民代表の「エコ連絡会」との共催により、住民と行政の協働開催をします。 関 住民生活課



まちの話

募集・試験

健康・福祉

子育て・教育

環境・暮らし

催し・講座

お知らせ

主なイベント内容

展示コーナー

- ・生ごみ処理機展示
- ・パッカー車
- ・おいしいエコクッキング展
- ・エコ川柳発表会
- ・エコぬりえコーナー
- ・SDGs クイズ

体験コーナー

- ・エコ工作教室
- ・手回し発電でGO!



無料配布

- ・わたがし
- ・堆肥
- ・ゴーヤの苗
- ・ごみ袋



食器（ガラス・陶磁器）・子ども用品交換市、フードドライブ、おもちゃ病院も開催します。

※エコバッグを持参ください。

※フードドライブでは、①常温で保存可②未開封③賞味期限まで1ヶ月以上のものをご提供をお願いします。

と き 5月25日（日）9時30分～12時

ところ 総合文化センター

特 典 町指定ごみ袋をプレゼント
(先着300名)

春の風物詩！ 竜田川の鯉のぼり



今年も竜田川に住民の皆さんからご寄付いただいた鯉のぼりを掲げます。

色とりどりの鯉のぼりをお楽しみください。

期 間 4月22日(火)～5月13日(火)

ところ 近鉄生駒線平等寺鉄橋～
プリズムへぐり北側

※詳細は町ホームページをご覧ください。

関「竜田川まほろば遊歩道」推進の会
事務局（都市建設課内）



イエローチョーク作戦に 協力いただける方へ チョークを配布します

放置されている犬のフンへの対策として、飼い主に自主的な回収を促すイエローチョーク作戦を実施してくださる方を対象にイエローチョークの配布を行います。

配布場所 住民生活課窓口

※初めての方限定で1人につき2本まで

実施方法 町HPにて掲載

犬の散歩はマナーを守って
行いましょう

関 住民生活課



令和7年度 平群町当初予算

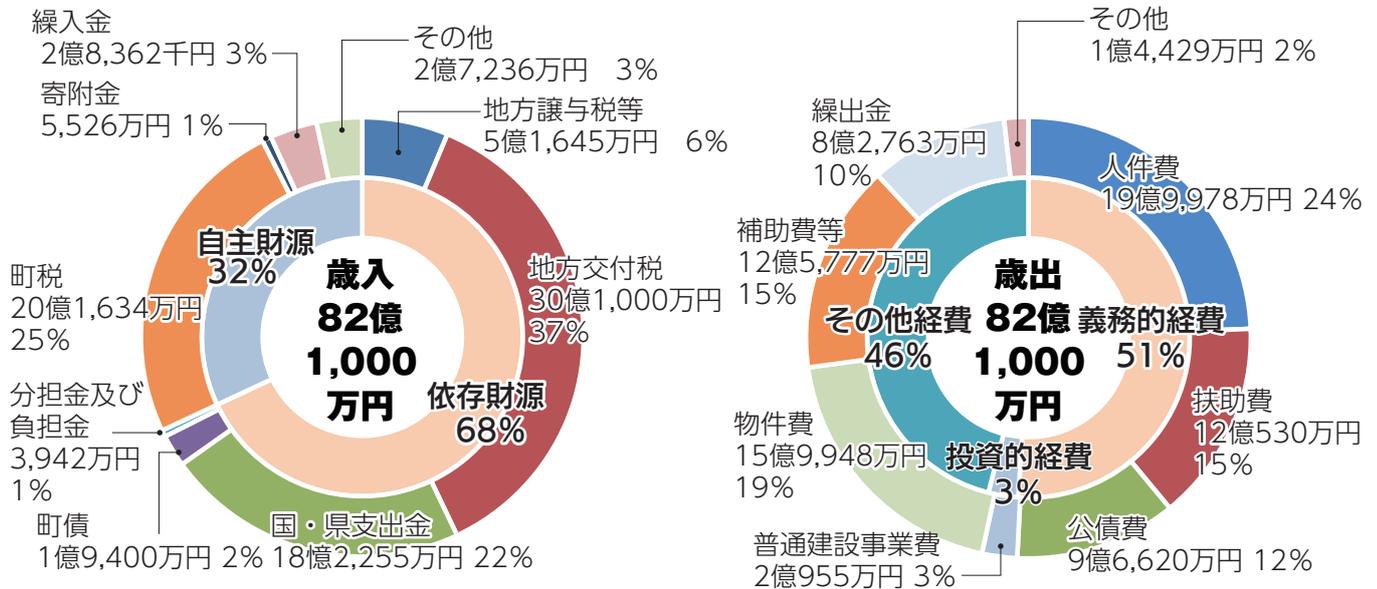
一般会計 82億1,000万円
(対前年度比 +6億8,000万円)

令和7年度一般会計当初予算が3月の町議会で認定され、予算総額については82億1,000万円となり前年度当初予算と比べると6億8,000万円の増となっています。

前年度と比較すると、歳入では、自主財源である町税が定額減税の終了により本来の姿に戻りましたが、地方交付税は1億円の増額、国庫補助金も認定こども園施設整備補助分やシステム標準化に伴う移行経費分などで4億7,000万円増えており、依存財源が3分の2を占める予算編成となっています。

また、収支不足を補う財政調整基金からの繰入金も、2,000万円増えた1億9,300万円となっています。

歳出では、扶助費が社会福祉費や児童福祉費などの大幅な伸びにより、昨年度より1億7,300万円増えており、義務的経費が2分の1を占める状況となっています。また、一時的な増額ではありますが、補助費等では認定こども園施設整備補助などにより3億3,200万円、物件費でもシステム標準化に伴う移行経費などにより2億3,000万円増えています。



町の財政状況については、令和5年度決算で、将来負担比率および基金残高比率が全国ワースト100位以下に該当し、今年度も奈良県から引き続き財政の「重症警報」が発令される厳しい財政状況のなかではありますが、子育てがしやすく、にぎわいにあふれる、安心・安全なまちづくりのため、子育て支援に関連する補助金、SDGsに関連するイベント、防災訓練などの新たな事業の予算も計上しています。

引き続き、皆さんとともに輝く「へぐり」の未来を創っていくため各種施策について、全力で取り組みます。

特別会計	令和7年度	対前年度
住宅新築資金等貸付事業	629万円	0万円
国民健康保険	22億5,500万円	△1億1,600万円
農業集落排水事業	3,515万円	78万円
学校給食費	6,768万円	523万円
介護保険（保険事業勘定）	23億4,806万円	8,015万円
奨学資金貸付事業	46万円	△2万円
後期高齢者医療	6億2,734万円	7,893万円
用地先行取得事業	1,334万円	△3万円

企業会計	令和7年度	対前年度	
下水道	事業収益	4億3,185万円	△822万円
	事業費用	3億7,601万円	△586万円
	資本的収入	1億2,573万円	264万円
	資本的支出	2億4,025万円	△1,302万円

令和7年度の主な重点政策

まちの話

募集・試験

健康・福祉

子育て・教育

環境・暮らし

催し・講座

お知らせ

安定した財政基盤の整った
「へぐり」のまちに！



庁舎建設基金 5,000万円
役場新庁舎建設に向け、引き続き計画的に基金積立を実施します。

にぎわいのある
「へぐり」のまちに！



SDGs イベント事業 1,960万円
eco 実験パフォーマーによる公演を実施し、親子で楽しみながら環境問題について学ぶ機会を設けます。

結婚新生活支援事業交付金 350万円
結婚に伴う新生活のスタートアップに係る費用の一部を支援します。

移住支援金交付金 100万円
東京圏から要件を満たした移住者に対し支援金を支給します。

古都華フェめぐりの実施 50万円
飲食店と連携し古都華スイーツの魅力を発信しPRを展開します。

新規 **小菊看板リニューアル事業** 450万円
平等寺交差点に設置している看板をリニューアルし、平群町の魅力を伝えます。

農業振興ビジョンの策定 300万円
主要産業である農業の中長期的な計画を定め、農業の存続と活性化につなげます。

特定農業振興ゾーン整備事業 1,430万円
上庄・梨本地区で生産性向上に向けた農地整備などを実施します。

デジタル社会に対応する
「へぐり」のまちに！



自治体DX推進事業 1億4,062万円
国の標準仕様に準拠した、住民情報システムの整備を行います。

新規 **勤怠管理システムの導入** 500万円
庁内手続きの省力化とペーパーレス化を推進します。

子どもの笑顔あふれる
「へぐり」のまちに！



各小中学校体育館空調設備等設計 4,960万円 (R6繰越)
熱中症対策として、各小中学校体育館の空調設備設置等の改修設計を実施します。

子ども医療費無償化制度の充実 6,128万円
町独自に高校卒業までの医療費の無償化を引き続き実施します。

新規 **生殖補助医療助成金** 100万円
生殖補助医療費用を助成し、経済的負担を軽減します。

新規 **ベビーシッター利用支援事業助成金** 36万円
ベビーシッターの利用に係る費用を補助します。

新規 **認定こども園施設整備事業補助金** 2億4,845万円
平群北幼稚園の認定こども園移行整備費を支援します。

高齢者や障がいがある方も
いきいきと暮らせる
「へぐり」のまちに！



デマンド型乗合タクシーの運行 1,971万円
高齢者の移動手段の確保に努め介護予防につながる。

新規 **带状疱疹ワクチン費用一部助成** 406万円
新たに定期接種となる带状疱疹ワクチン費用の一部を助成します。

新規 **地域公共交通補助金** 1,000万円
路線バス運行事業者に対し補助金を支給し、安定的な運行を支援します。

誰もが安心して暮らせる
「へぐり」のまちに！



安全・安心な道路整備 1億7,368万円
橋梁点検や道路の舗装・補修などを実施し、安全・安心な交通基盤を整備します。

新規 **ハザードマップ改訂業務** 564万円
マップ全般に対し修正を加え更新を行います。

新規 **野菊の里動物墓地整備工事** 255万円
施設敷地内に動物墓地を整備します。

新規 **防災訓練** 481万円
関係団体と協働の住民参加型や職員・自主防災組織等と連携した防災訓練を行います。

詳細は町ホームページをご確認ください。
<https://www.town.heguri.nara.jp>



道路の異状を LINE から通報できます



～道路緊急ダイヤル（#9910）の運用開始～

図 都市建設課

道路の異状を発見した際の通報手段として、国の道路緊急ダイヤル（#9910）の LINE アプリを平群町でも運用しています。LINE アプリを用いることで写真（通報したい内容）や位置情報を簡単に送ることができますので、ぜひご活用ください。

【利用方法】

・LINE で「国土交通省道路緊急ダイヤル（#）」を友だち追加ください。➡



■ 簡単 5 ステップで通報完了（LINE トークから道路異状の状態・写真・位置を通報）

STEP 1

異状の種類を選ぶ

STEP 2

できごとを選ぶ

STEP 3

写真を送る

STEP 4

道路の種類を選ぶ

STEP 5

位置情報を送る

【注意事項】

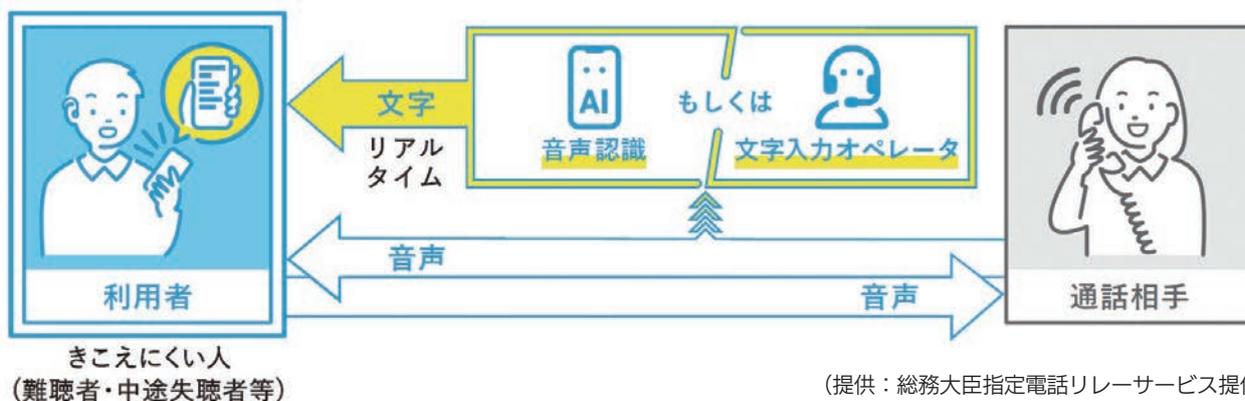
- ・通報内容について、平群町から個別に回答（返信）は行いません。
- ・町が管理する道路以外の通報であった場合は、該当する道路管理者に情報提供を行います。町内の道路には町が管理している町道以外に、奈良県郡山土木事務所が管理している国道（国道 168 号線）・県道（県道椿井王寺線、県道平群信貴山線）や、里道や農道、私道があります。
- ・アプリのご利用は無料。※ただし、通信方法によっては別途通信料は自己負担。
- ・道路整備や道路改良に関する要望等は本アプリでは受け付けておりません。
- ・夜間や休日の場合は対応が翌営業日となる可能性があります。お急ぎの場合は役場都市建設課までご連絡ください。

聞き取りに不安を感じませんか？

図 福祉課

相手の声が読める電話アプリ「ヨメテル」の運用

電話で相手先の声が聞き取りにくい人を対象とした「ヨメテル（文字表示電話サービス）」は、通話相手の声をリアルタイムで文字にするアプリです。通話の内容を視覚的に確認でき、聞こえにくさによるコミュニケーションのずれを減らします。



（提供：総務大臣指定電話リレーサービス提供機関
一般財団法人日本財団電話リレーサービス）

○24 時間 365 日利用可能、緊急時にも対応

○電話でのコミュニケーションに不安がある全ての方が対象

【利用方法】 ・スマートフォン等で専用のアプリをダウンロードして、事前の登録が必要です。

※詳細はホームページおよび福祉課窓口にてパンフレットをご確認ください。



ヨメテルHP

毎年5月31日～6月6日は世界禁煙週間

テーマ

2025年、受動喫煙のない社会を目指して
～私たちができることをみんなで考えよう～

◆世界禁煙デー◆

毎年5月31日は世界保健機構 (WHO) が定めた「世界禁煙デー (World No Tobacco Day)」で、この日より始まる1週間 (6月6日まで) は禁煙週間です。また町では「毎月第一金曜日」を「平群町禁煙デー」としています。ともにたばこ健康を考える日 (期間) として設定しています。



◆1.1 kgの吸い殻を拾いました！

3月の平群町禁煙デーにて、たばこ推進員さんによる吸い殻拾いウォーキングをプリズムへぐり周辺で実施しました。吸い殻だけでなくタバコの箱もたくさん捨てられていました。

町では「平群町ポイ捨て等の防止条例」を制定し、違反すると罰則規定があります。清潔できれいなまちづくりのために、ポイ捨ては絶対にやめましょう。

☒ プリズムへぐり (条例に関しては住民生活課)

2025年5月26日 改正戸籍法施行

2025年5月以降、
戸籍に記載する予定の
氏名のフリガナが
通知されます

フリガナが
誤っている場合は
届出をしてください

※平群町では8月ごろ発送予定です

詐欺に御注意ください

フリガナの届出に当たって
法務省や市区町村に金銭を支払うよう
要求することはありません

届出に手数料はかかりません

通知されたフリガナが誤っている場合は必ず届け出る必要がありますが、このフリガナの届出に**手数料はかかりません**。

届出しなくても罰則はありません

届出をしなくても、通知された氏名のフリガナがそのまま戸籍に記載されます。



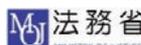
不審に思ったら...

- ・お住まいの市区町村担当窓口
- ・最寄りの警察署または警察相談専用電話 #9110
- ・消費者ホットライン 188 (いやや!)
- ※お近くの消費生活センター等を御案内します

改正戸籍法の施行について 詳しくはこちら



コセキツネ



マイナンバー休日窓口 [予約制]

※予約がない場合は中止

とき	6月1日 (日) 9時～12時
予約・キャンセル	5月30日 (金) まで
対象手続	①マイナンバーカード交付 ②電子証明書の更新 等 (その他マイナンバーに関する手続き) ※本人来庁(一部例外あり)

持ち物

①マイナンバーカード交付時

- ①交付通知ハガキ
- ②マイナンバーカード (現カード交付時に設定した暗証番号)・通知カード・住基カード (いずれもお持ちの方のみ)
- ③公的機関発行の顔写真付証明書 (マイナンバーカード・運転免許証)

※③をお持ちでない方は「氏名・生年月日」か「氏名・住所」記載の証明書 (健康保険証・年金手帳・社員証・学生証・預金通帳・医療受給者証等) を2点

※15歳未満は、本人と法定代理人 (親権者) との関係がわかる書類が必要となる場合あり。

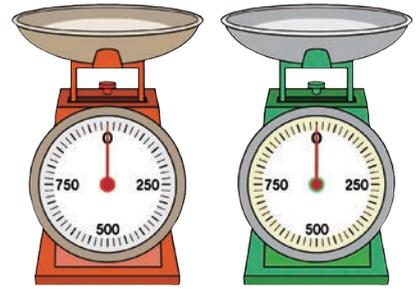
②電子証明書の更新時

- ①マイナンバーカード
- ②暗証番号

☒ 住民生活課

特定計量器（はかり）の定期検査を受けましょう！

正確な計量器も年数が経つにつれて誤差が生じてきます。そのため、計量法では商店・スーパー・生産農家・調剤薬局などで物品の売買等、取引や証明のために使用される計量器の使用者に対して、2年に1回検査を受けることが義務付けられています。また、病院・診療所・学校等の健康診断に使用される体重計も同様に定期検査が必要です。下記のとおり検査を実施しますので、受検してください。



- とき・ところ
- ・5月8日（木）10時～12時／13時～15時
運搬が困難なはかりの所在場所 ※事前通知有
 - ・5月9日（金）10時～12時／13時～15時
役場北側車庫

受検には計量器の種類、能力に応じて手数料が必要です。（1台につき500円～2,200円程度）

☎ 奈良県産業振興総合センター 計量検定室 ☎0742-30-4705

剪定枝粉碎機の無料貸出し

家庭から出る剪定枝を有効活用していただくために、「剪定枝粉碎機」を無料で貸し出します。粉碎・チップ化した剪定枝は堆肥や土壌改良材として活用でき、ごみの減量につながります。

☎ 住民生活課



第十二回特別弔慰金の請求受付

戦後80周年に当たり、今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔意の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金（記名国債）を支給するものです。

支給対象者等

戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和7年4月1日現在、公務扶助料や遺族年金等の受給者がいない場合に、額面27万5,000円、年5万5,000円の5年償還の記名国債が支給されます。対象は次の順番で上位のご遺族1人。

- ①弔慰金の受給権者
- ②戦没者等の子
- ③戦没者等の死亡当時に生計関係を有していた、戦没者等と氏を同じくするA父母B孫C祖父母D兄弟姉妹
- ④前記③以外のA父母B孫C祖父母D兄弟姉妹
- ⑤前記①～④以外で、戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた三親等内の親族

請求期限 令和10年3月31日

※請求期限を過ぎると、第十二回特別弔慰金を受けることができなくなりますので、ご注意ください。

請求窓口及び問合せ 福祉課

地域の遺跡「樗井城」を未来へ

〔平群小学校6年の教育活動〕



令和6年度、平群小学校6年生は、総合的な学習の時間に「樗井城」をテーマとする探究活動「樗井城の未来変える課／樗井城改良計画」に取り組みました。矢田丘陵の上にある樗井城は、室町・戦国時代の平群谷の歴史を理解するうえで欠かせない山城の遺跡です。子どもたちは様々な学習を通して「樗井城のことを幅広くいろいろな人に知ってほしい」「樗井城に行くまでの登城道の利便性をよくしたい」、「これからも大切に守り伝えたい」等、様々な視点から自分たちができることは何かを考え、「遺構説明看板」や「登城道への階段設置」、「樗井城限定グッズの制作」など、樗井城を未来につなげるための「樗井城改良計画」の企画書を作成しました。



インフレット、誘導看板の制作に取り組みとともに、資金集めや自分たちの活動を町民の方々にも広く知ってもらうために、町内の施設でのリーフレットの配布や、募金活動を行いました。募金活動で集まったお金は、樗井城の遺跡を守るために活用してもらいたいと、西脇町長に届けました。

西脇町長は、「いただいた寄付金は、町の「ふるさと基金」にある樗井城の保存に関する様々な活動や取り組みのために、大切に使用させていただきます。」と感謝の言葉を述べました。

樗井城は歴史的にも貴重な文化財であり、これからも大切に守り伝えていくことが必要です。そのよりよい未来を真剣に考えてくれた子どもたちの思いに込め、これからの取り組みにつなげていけるよう、行政として何ができるのかを考え続けたいと思います。

信貴山城址の清掃ボランティアスタッフ大募集

戦国武将・松永久秀の居城であった「信貴山城」。1577年（天正5年）織田信長との戦により廃城となるも、現在でも当時の屋敷跡などの遺構が数多く残っています。令和7年4月には、県有形文化財に新たに指定されました。清掃作業などを一緒にお手伝いいただける方を募集します。

清掃日 (土) 4月26日、5月24日、6月28日
7月26日、9月27日、10月25日、
11月22日、3月28日

時間 各回 13時～16時ごろ
(13時までに信貴山観光iセンターに集合)

申込 信貴山城址保全研究会
(NPO 法人信貴山観光協会内)
☎ 44-9855 / FAX: 44-9856
✉ shigisan.kankoui@kzc.biglobe.ne.jp



大阪では55年ぶりの開催となる大阪・関西万博が始まりました。テーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」です。

開催期間 4月13日(日)～10月13日(月)
開催場所 大阪 夢洲

電子チケットを購入

(来場日時の予約等も可能です)



紙チケット・引換券を購入

(コンビニや旅行代理店で購入可能です)



毎日をもっと楽しく!

健康教室で健康ライフを始めよう!



「スマイル8エクササイズ」(プリズムへぐり)

お出かけついでにプリズムへぐりで運動していきませんか?

町では、「健康へぐり21計画」を掲げ、「へぐり いきいき はじける笑顔」をキャッチフレーズに健康なまちづくりを進めています。プリズムへぐりでは、健康相談や定期的な検診を実施しているだけでなく、運動の重要性についての情報提供や定期的な運動プログラムを実施しています。「健康」とは、身体的健康だけでなく、精神的健康や社会的健康があり、町では住民の皆さんの地域社会の健康を支え、よりアクティブで充実した生活を送れるようにサポートしています。

今回は、フレイル予防や、生活習慣病予防を目的とした「スマイル8エクササイズ」取材しました。ぜひプリズムへぐりで運動習慣を身に付けてみませんか?

フレイル予防に大切な3つのポイント

栄養

運動

社会参加

フレイルって?

加齢により活動能力が低下し、要介護に陥りやすい状態をフレイルといい、それを回復・予防するために、日常生活の中でのちよつとした心がけで自分ができることを広げ、維持することができず。

町独自の取り組み

フレイル予防として、「百歳体操」という高齢者の筋力アップや健康増進を目的とした運動を多くの自治体で実施されています。町ではそれに加えて、「元氣アップロコモーション」や「ロコトレへぐり」等、たくさんさんの運動教室を健康運動指導士の貴志信吾さんが考案し、年中を通して実施しています。

また、令和6年度から「筋プリエクササイズ」事業を開始しました。これは、プリズムへぐりが平群町住民の保健福祉拠点として、効率的かつ効果的に有効活用できるように考案したプログラムです。住民が気軽にお出かけついでに立ち寄り、運動を自主的に実施できるように運動メニューを作成しています。

室内で行うため、暑さ寒さ、雨天等の天気は左右されず、自分のスキマ時間にプリズムへぐりに来て運動を実施することができるようになっていきます。

自分に合った運動を続けること

今回取材した「スマイル8エクササイズ」は、動く運動と筋力運動を組み合わせて行います。指先をグーパーと動かす運動や、座位姿勢から左右前後に立つて動くなど、8種類の運動をメインに、2種類の運動をプラスして10種類の運動を実施します。時々休憩を挟みながら行うので、体力に自信がない方でも始めやすい運動です。この教室に登録している方は現在70人ほどで各年代や自身の体力に応じて、はつらつと運動しておられます。



毎月第4(金)に開催しているこの教室は、取材した3月21日(金)が年度最後の教室でした。貴志さんは「自分に自信をもって、自分に合った運動を続ける事が大切。」と話します。運動を継続することは、歳を重ねても健康を維持し、生活の質を向上させることにも繋がります。

多くの住民の方にプリズムへぐりでの運動教室に参加していただき、自分のペースで運動、健康ライフを始めていただきたいと思います。



地域のつながりの構築に

参加者の中には、生活習慣の改善だけでなく、ご夫婦やご友人の方と参加され、会話を楽しんでいる場面もありました。身体の健康だけでなく、教室に集まることによって、人とのつながりが増え、コミュニケーションをとる機会にもなっています。運動だけではなく、参加者同士の交流を持ち、社会的なつながりを持つことは、フレイル予防にとって重要です。元気な方も体力に不安がある方も、令和7年度も開催しますのでぜひご参加ください。

参加者の声

- ◆「教室で身体を大きく動かすので、終わった後が、スッキリ楽しい」
- ◆「運動を続けることで気持ちが前向きになりました」
- ◆「男性の参加者をもっと増えてほしい」



あなたの地域で 出前健康講座を行います

町では、保健師、健康運動指導士、管理栄養士、ヘルスポランティアが地域に出向いて、健康についての講座などを行っています。時間は20分からでもOK!

運動だけでなく歯科衛生や介護予防なども行います。

お申込みは、プリズムへぐりの窓口にお越しください。



「心が動けばカラダが動く。フレイル予防のために、毎日ちよつとした運動を日常生活に取り入れ、継続することが健康寿命の延伸につながります。小さなことでも続けることが自信となります。」



健康運動指導士 貴志さん

お子さんの定期予防接種

- 決められた接種期間の時期を逃さないように計画的に接種しましょう。
- 特に入園・入学前のお子さんは予防接種を済ませておきましょう。
- 事前に医療機関に予約してから受けて下さい。
- 母子健康手帳・予診票・加入する医療保険が確認できるものを忘れずに持参しましょう。



定期予防接種	対象年齢	標準的な接種方法
□ タ (生)	1 価：生後 6 週～24 週 (2 回)	初回：14 週 6 日まで。27 日以上の間隔で 2 回 (経口接種)
	5 価：生後 6 週～32 週 (3 回)	初回：14 週 6 日まで。27 日以上の間隔で 3 回 (経口接種)
ヒ ブ	2 か月～5 歳未満 (初回接種時期により接種間隔変更)	初回：27 日以上の間隔で 3 回 追加：3 回目接種後 7～13 か月の間に 1 回
小児用肺炎球菌	2 か月～5 歳未満 (初回接種時期により接種間隔変更)	初回：27 日以上の間隔で 3 回 (1 歳に至るまでに接種) 追加：3 回目の接種後 60 日以上あけて 1 歳以降に 1 回
B 型 肝 炎	2 か月～1 歳未満	生後 2 か月から。27 日以上の間隔で 2 回 さらに 1 回目の注射から 139 日 (約 5 か月) あけて 1 回
五種 (四種) 混合	2 か月～7 歳半未満	20 日以上 56 日までの間隔で 3 回 1 期追加：初回 (3 回) 終了後 6 か月～18 か月の間に 1 回
B C G (生)	5～8 か月児未満 (12 か月未満)	1 回
水 痘 (生)	1 歳～3 歳未満	初回：1 歳～1 歳 3 か月の間に 1 回 追加：初回から 6 か月～1 年あけて 1 回
麻しん風しん 1 期 (生)	1 歳～2 歳未満	1 回
麻しん風しん 2 期 (生)	年長 (入学前の 1 年間にある者)	1 回
日本脳炎	1 期	3 歳～7 歳半未満 初回：1～4 週間までの間隔で 2 回 追加：1 期初回終了後 1 年後に 1 回接種
	2 期	9～13 歳未満 1 期 (3 回) 終了後、1 回
	特 例	平成 16 年 4 月 2 日 ～平成 19 年 4 月 1 日生まれ 20 歳になるまでに不足分を接種
二種混合	11 歳～13 歳未満	1 回
H P V (子宮頸がん)	定期：中 1～高 1 の女子 キャッチアップ接種： 平成 9 年度 ～平成 20 年度生まれの女子 (令和 4 年 4 月 1 日～令和 7 年 3 月 31 日に 1 回以上接種している方)	【2 価】初回、1 か月あけて 2 回接種、1 回目 から 6 か月以上あけて 1 回接種 【4 価】初回、2 か月後、初回から 6 か月後の 3 回接種 【9 価】初回、2 か月後、初回から 6 か月後の 3 回接種

今年度の予防接種のご案内 対象年齢該当の方でお知らせのない方はプリズムへぐりまで

麻しん風しん 2 期	平成 31 年 4 月 2 日～令和 2 年 4 月 1 日生まれ (年長)
日本脳炎 2 期	平成 27 年 4 月 2 日～平成 28 年 4 月 1 日生まれ (小学 4 年生)
二種混合	平成 25 年 4 月 2 日～平成 26 年 4 月 1 日生まれ (小学 6 年生)
HPV (子宮頸がん)	平成 24 年 4 月 2 日～平成 25 年 4 月 1 日生まれ (中学 1 年生)

問 プリズムへぐり



個別けんしんのご案内 5月1日～

けんしん名 (検査内容)	対象年齢※1	場 所	費 用	受診間隔	受診期間
子宮頸がん検診 (細胞診・内診)	20歳以上の 女性	県内指定医療機関	2,000円 ※2	2年に1回	5月1日～ 翌年3月末
乳がん検診 (マンモグラフィー)	40歳以上の 女性		2,000円 ※2		
大腸がん検診 (検便)	35歳以上	町内医療機関	500円 ※2	1年に1回	
胃がん検診 (内視鏡検査)	50歳以上	はしもとクリニック さくら内科クリニック	5,000円	2年に1回	5月1日～ 翌年1月末
すこやか健診 (問診・内科診察・ 尿検査・血圧測定・ 血液検査・心電図)	18～39歳	町内医療機関	1,000円	1年に1回	5月1日～ 翌年3月末

※1 対象年齢：年度内に対象年齢となる方

※2 70歳以上の方は無料。集団検診の場合、平群町国民健康保険加入の方は無料。ただし、胃がん健診（内視鏡検査）については、上記表のとおり有料です。

●子宮頸がん・乳がん・胃がん(内視鏡)の個別検診は下記で発行する受診票が必要です。

子宮がん・乳がん・・・プリズムめぐりまたは役場健康保健課

胃がん(内視鏡)・・・プリズムめぐり(ヤマト健診クリニックは、受診体制の都合により、受診医療機関から削除させていただきます)

●上記検診は、プリズムめぐりで実施する集団検診もあります。実施日や内容、費用が異なりますので、詳しくはお問合せ下さい。 ㊦ プリズムめぐり

特定健康診査、 後期高齢者の健康診査の お知らせ

令和7年度は、県内指定医療機関では5月1日より受診できます。4月下旬頃に送付予定の受診券が届きましたら、受診されるまで大切に保管してください。

なお、75歳になると、保険者が変更となるため、昭和25年4月1日～5月31日生まれの方は誕生日の翌々月に送付します。

また、誕生日が昭和25年6月1日以降の方で今年度75歳になる方は「特定健康診査」から「健康診査」に変わり、「腹囲測定」と「商品券」がつかなくなるため、早めの受診をお勧めします。75歳になってから受診される際は受診券も変わるため、お申し出ください。

皆さまが健診を受診し、生活習慣を振り返り、生活習慣病の発症や重症化を予防していただくことで、健康な生活を送ることができ、ひいては医療費の抑制が図れ、平群町国民健康保険財政の安定運営につながります。

毎年受診されている方も初めての方も、ぜひ、受診してください。

㊦ プリズムめぐり

65歳の方へ 高齢者用肺炎球菌ワクチン 定期接種のお知らせ



高齢者用肺炎球菌ワクチンを一部自己負担で接種していただけます。

※過去に一度でも接種された方は費用助成の対象外
肺炎は、主に細菌などが肺に入り込んで起こる炎症で、高齢や病気などで抵抗力(免疫力)が弱まっていると感染しやすくなります。

【定期接種対象者】

- ① 65歳の者(66歳の誕生日の前日まで)
- ② 60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能に日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する者およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者。これらに該当することについては、医師の診断書又は身体障害者手帳の写しなど接種対象者であることの認定に必要と思われる資料の提出が必要。

【自己負担額】

町内医療機関 4,000円

※町外県外医療機関は異なる場合があります。

町外県外の医療機関で接種される方は、窓口で申請の手続きが必要です。

㊦ プリズムめぐり

西和医療センターより 外来糖尿病教室のお知らせ

参加無料
要申込み



糖尿病の予防や治療のための教室です。1回からでも参加できます。

と き	内 容	場 所
5月21日(水)	・糖尿病の総論と最近の話題(医師) ・炭水化物とうまく付き合うには?(管理栄養士)	西和医療 センター 事務棟1階 大会議室
6月25日(水)	・はじめませんか?適塩・程塩生活(管理栄養士) ・無理なく楽しく♪運動療法(理学療法士)	
7月16日(水)	・日常生活で気をつけることは?夏編(看護師) ・自分で血糖を測ってみましょう(臨床検査技師)	
9月17日(水)	・糖尿病のお薬について(薬剤師) ・クイズで学ぼう!糖尿病(全員)	

注意事項:参加時は検温・手指消毒・マスクの着用にご協力ください。

☎ 西和医療センター栄養管理部 ☎0745-32-0505

一緒に手話を学びましょう! 手話奉仕員養成講座(入門編) 受講生募集!

簡単なあいさつや自己紹介程度の会話ができるよう、楽しく手話を習得します。

と き

6月4日(水)~11月19日(水)の毎週(水)
【全24回】19時~20時45分

と ころ

プリズムへぐり

参 加 費

無料(※テキスト代等自己負担必要)

対 象

町内在住または在勤で、初めて手話を
学ぶ方、長く手話から離れていた方

定 員

10名程度(申込者数によって、抽選や中
止となる場合あり)

申込締切

5月16日(金)

☎ 平群町社会福祉協議会

中途失明者等生活訓練事業

社会参加の促進を図ることを目的とし、自立生活に必要な各種訓練等事業を奈良県が実施主体として行います。

対 象 県内在住で、在宅の重度の視覚障害者
訓練内容

対象者の状況に応じ、次に掲げる内容の訓練の中から実施。

①歩行訓練②コミュニケーション訓練③日常生活動作訓練④パソコン等情報支援機器の操作に関する訓練⑤その他対象者の生活に必要な助言、指導

実施方法 対象者の自宅に指導員を派遣

利 用 料 訓練を受けるための経費は県が負担
※教材等の実費は対象者の負担とする場合あり

申 込 み 6月4日(水)までに、福祉課窓口にて

持 ち 物 身体障害者手帳、印鑑

決 定 受託事業者と協議のうえ県が対象者を決定(予定人数を超えた場合、新規の方優先)

☎ 奈良県障害福祉課 ☎0742-27-8922

または福祉課

視覚障害の方を対象に、声の広報(ボランティアグループ「鈴の音」による広報を録音したもの)を貸出します。

☎ 福祉課障害福祉係(☎45-5872)もしくは社会福祉協議会(☎45-5710)

へぐりの桜を守ろう！



クビアカツヤカミキリ退治

へぐりのさくらを守ろう！

クビアカツヤカミキリを見つけたら 役場に通報を！！



特定外来生物のクビアカツヤカミキリは、サクラ・ウメ・モモ・スモモ（バラ科）の樹木内部を食い荒らし、枯死させる恐れのある昆虫です。

特徴

- 幼虫：4月～10月ごろに木の内部を摂食し、大量のフラスを（幼虫のフンと木くずが混ざったもの）排出しながら2年～3年過ごす。
- 成虫：全体的に光沢のある黒色で胸部が赤く、体長は2.5～4cm、活動期は5月末～8月末。

フラスを見つけたら幼虫が侵入した穴に薬剤を注入するなど、対策が必要です。伐倒する必要がある場合もあります。

被害の特徴

生きている樹木の幹や根からフラスが排出される。

被害の現状

令和6年度に被害の拡大により、亀田川沿いの桜を複数代倒しました。

平群町の桜を守るために、皆様のご協力をお願いします。



フラス



成虫



幼虫

被害拡大を防ぐために フラスを発見したら

提供：埼玉県環境科学国際センター

役場住民生活課に通報を！

☎ 45-1439



生ごみ処理器「キエーロ」で生ごみを減らしませんか

問 住民生活課

「キエーロ」は台所から出る生ごみを、電気を使わず家庭で処理できます。ごみ箱が臭い、ごみが多い、ごみ捨ての時重くて大変など、生ごみで困っている方におススメです。必要なのは日光と水と土だけ。土の中にいるバクテリアが生ごみを分解してくれます。



詳細や申込書のダウンロードはこちらから！

対象	町内在住の方
申込	窓口、電話にて申込 もしくはFAX、メールにて申込書を提出 ☎ 45-1439 / FAX49-0011 ✉ jyuumin@town.heguri.nara.jp
提供	キエーロの完成品（プランター型・1世帯1台） ※中に入れる土（黒土等）はご用意ください。

●どこにでも設置できる

場所を取らない入門タイプで、庭でもベランダでも場所を選ばず設置可

●維持費がかからない

土の中のバクテリアが生ごみを分解するので、特別な菌・電気代等の維持費がかからない。



軽自動車税(種別割)の 納期限は 6月2日(月)まで

◆納税通知書発送は5月初旬発送

課税対象

4月1日現在、軽自動車、原動機付自転車、軽二輪車等の所有者の方

※5月中旬になっても届かない場合は税務課までご連絡ください。

◆軽自動車の継続検査(車検)用の 納税証明書の郵送を廃止します

軽JNKSにより、三輪以上の軽自動車は車検を受ける際、「納税証明書」の提示が原則不要になりました。

また、令和7年4月より二輪の小型自動車(排気量250cc超)についても軽JNKSの対象となり、納税証明書の提示が不要になるため、令和7年度以降「納税証明書(継続検査用)」の送付を廃止します。

なお、紙の納税証明書の提示が必要な場合もありますのでご注意ください。詳しくは町HPをご確認ください。



◆減免申請される方

期間 5月7日(水)～6月2日(月)

身体障害者・療育・精神障害者及び戦傷病者の手帳をお持ちの方などが所有している軽自動車等について、減免申請が可能です。(期限厳守)

減免の対象・注意事項など

・減免できる軽自動車は、障害者の方1人につき1台(普通自動車を含む)です。(既に自動車税・自動車取得税または他の軽自動車税の減免を受けている場合は、新たに申請できません)

・対象となる障害の範囲はお問合せください。

【必要書類】

- ①納税通知書
 - ②減免申請書
 - ③自動車検査証(電子車検証の場合は副本の自動車検査証記録事項)
 - ④運転免許証(コピーの場合は表・裏)
 - ⑤各種手帳
 - ⑥マイナンバーカードまたは通知カード
 - ⑦生計同一証明書(別居家族が運転する場合)
 - ⑧常時介護証明書(常時介護者が運転する場合)
- ◆継続申請の方は、添付書類の写しを添えて郵送提出できます。

☎ 税務課



自動車税種別割の 納期限は 6月2日(月)まで

自動車税種別割は、毎年4月1日現在の所有者(割賦販売などの場合は使用者)に課税されます。

必ず納期限までに納付してください。納期限を過ぎると延滞金が加算されます。

金融機関の窓口、コンビニ・ペイジー・スマートフォン決済アプリケーション、地方税お支払サイトでも納付ができます。

詳細につきましては、納税通知書に同封のチラシをご覧ください。

運輸支局での住所変更手続きが遅れている等の理由により、自動車税種別割納税通知書が届いていない場合は、奈良県自動車税事務所にご連絡ください。

※住所を変更された方や県外ナンバーの自動車をお持ちの方は、運輸支局ですみやかに変更登録の手続きをしてください。

奈良県自動車税事務所自動車税第一課 ☎0743-51-0081

奈良県広域消防組合消防吏員採用募集案内〔前期〕

奈良県広域消防組合では、令和8年4月1日採用予定の消防職員を募集します。

◆募集区分

大学区分・短大区分・救命士区分
募集案内の詳細については5月上旬ホームページにて掲載予定

〒 奈良県広域消防組合消防本部人事企画課人事係
橿原市慈明寺町149番地の3
☎ 0744-2011119



2025年国家公務員採用一般職試験(高卒者試験)

◆申込(インターネットのみ)
6月13日(金)〜25日(水)
◆第1次試験日 9月7日(日)
◆試験地 大阪市ほか
受験資格等の詳細は、人事院HP「国家公務員試験採用情報NAVI」へ
☎ 人事院近畿事務局試験第二係
06-47996-2191



明日香養護学校「教育相談・学校見学会・第1回体験学習」

◆教育相談

○病弱教育対象の生徒の進学等に関する相談について

○生徒の指導・支援について

◆相談日 事前にお電話でお問合わせ(土・日・祝日は除く)ください。
相談実施日は、調整します。

◆学校見学会

本校病弱教育部門・肢体不自由教育部門の概要説明後、生徒が授業を受けている様子を見学いただく予定です。

◆日時 5月末に実施予定。詳細が決まり次第、本校HPに掲載。

◆第1回体験学習

◆対象 病弱教育対象の中学3年生とその保護者、担任

◆日時 高等部7月2日(水)13時〜15時

◆申込 6月6日(金)必着。

なお、開催日を変更する場合があります。

問・申

県立明日香養護学校教育支援部 辻☎0744-5413380
※学校見学会および体験学習は予定のため、事前にご確認ください。

竜田川沿い桜のライトアップを行いました

今年度も4月4日(金)〜6日(日)の3日間、竜田川の魅力作りイベントとしてプリズムへぐり前〜西宮さくら親水公園の桜のライトアップを実施しました。夜桜を楽しむ方々で大変賑わいました。



「電話応答サービス」& 「登録制メールサービス」

～「聞き逃した!何の放送だったの?」の不安を解消～

防災無線メール受信登録

QRコードを読み取ってアクセス
※送受信にかかる通信料は利用者負担
登録者数 1845件 (4月16日現在)



内容確認ダイヤル ☎0745-45-3315

※通話料は自己負担。電話が重なった場合は通話中となります。

『避難行動要支援者名簿確認書』

高齢者や障がい者などの方で、災害時などに自力で避難することが難しく、支援を必要とする方を対象に「避難行動要支援者名簿」の作成を進めています。対象者へは、役場窓口や郵送で案内をしています。

支援を必要とする方は必要事項を確認書へ記入の上、ご返送いただきますようお願い致します。(確認書にて個人情報の提供について同意の確認をしていますので、同意・不同意を必ずご記入ください。)

同意の方には「個別避難計画」の案内をしています。

問 総務防災課

5月17日は「高血圧の日」

高血圧とは、血圧が慢性的に高い状態が続くことを言います。自覚症状はほとんどありませんが、そのまま放っておくと脳卒中、心疾患、腎臓病など重大な病気の原因になります。まずは、ご自身の血圧を知るために定期的に測り、年に1回、健康診断を受けましょう。

高血圧の予防ポイント！

高血圧	140/90 mm Hg 以上
高値血圧（注意が必要）	130～139/80～89 mm Hg
正常血圧	130/80 mm Hg 未満

- ・ 麺類のスープは残すなど塩分を控えましょう。
- ・ じっとしている時間を減らし、こまめに体を動かしましょう。
- ・ 睡眠時間を確保し、十分に休養をとりましょう。
- ・ 禁煙をしましょう。
- ・ アルコールは適量を心掛けましょう。

5月の相談日

法律相談（毎月第1・3火曜日、予約制）

対象者 町内在住者
 と き 5月20日（※6日は祝日のため休み）
 9時～11時（一人20分まで）
 ところ 役場 2階（電話相談不可）
 相談員 町顧問弁護士
 予約方法 前月1日より窓口または電話にて。
 ※同月内での相談は、原則1回。



問 まち未来推進課

行政相談（毎月第3水曜日、予約不要）

と き 5月21日 9時～11時
 ところ 役場 1階 第2会議室
 相談員 町行政相談委員
 相談内容 行政全般

行政相談マスコット
「キクーン」



問 まち未来推進課

人権相談（毎月第1火曜日、予約不要）

※5月の第1火曜日は祝日のため、
 人権相談はありません。
 ※6月の相談日は、6月3日(火)です。



問 政策推進課

てんいち先生

5月5日は こどもの日



消費生活相談（毎週月曜日、祝日を除く。予約不要）

「ハット！ホット！生駒郡消費者サポートネットワーク」へご相談ください。

と き 5月12日、19日、26日（毎週月曜日）
 ※5日はお休みです
 10時～15時

ところ 役場 1階 第2会議室（電話相談可）

相談員 消費生活専門相談員

相談方法 面談・電話

※消費者啓発出前講座も随時受付中。

※防犯電話機の令和7年度購入費助成申請受付中
 （上限5千円）



問 観光産業課

<生駒郡内の消費生活相談日>

開設場所	開設日	電話番号
安堵町役場	毎週(火)	0743・57・1511
三郷町役場	毎週(水)	0745・73・2101
斑鳩町役場	毎週(木)	0745・74・1001

<開設日以外の相談窓口>

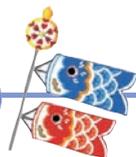
奈良県消費生活センター ☎0742・36・0931
 消費者ホットライン ☎188(イヤヤ)
 ※お住まいの近くの相談窓口につながります。

※詳細は、お問い合わせください。

『郷土学習講座』

講座番号	友遊教室-①
とき	5月22日(木) 10時~12時
ところ	総合文化センター 2階研修室1-A B
内容	「椿井遺跡の発掘調査」 令和6年に実施し、古代の掘立柱建物や弥生時代の遺物などが見つかった発掘調査の概要についてお話しします。
講師	教育委員会 学芸員 葛本 隆将
参加費	無料
持ち物	筆記用具
対象	町内在住・在勤者 20名※先着順
申込期間	5月1日(木)~19日(月)
申込み	教育委員会窓口か電話(平日9時~17時) ※申込者少数の場合は中止。

手話で話そう!



今月の手話は「大丈夫?」

日常会話で使う手話を紹介します。
手話はろう者の言語です。皆さんも一緒に手話でお話ししてみませんか?

大丈夫

? (疑問形)



軽く曲げた右手の指先を、左胸から右胸(左利きの場合は、右胸から左胸)に移動させます。

頭を傾けながら、問いかけるような表情をすることで疑問形を表現することができます。

総合文化センター 【5月】 イベント情報

イベントの詳細はこちら



開催日	イベント	会場 / 時間	主催者 / その他
5/3(土)	ハンドメイドマルシェ 「キノコノキ」 (雨天の場合 5月4日(日)に順延)	どんぐり広場 10時~15時	費 無料 主・問 キノコノキ 西村さん 公式 Instagram @kinokonoki.handmade
5/5(祝)	子ども福祉フェスタ ∞の色 虹フェス	くまがしホール どんぐり広場他 11時 開始 16時 終了	費 無料(講演会は申込制) 主・問 一般社団法人ちきゅうかぞく村 代表 青木 maaya917sa@gmail.com
5/18(日)	オモロー授業発表会	くまがしホール 11時30分 開始 15時 終了	費 無料(ドネーション制) 主・問 マユミプロジェクト heguri.marche@gmail.com
	へぐりマルシェ	どんぐり広場 10時 開始 15時 終了	
5/8(木) ~19(月)	へぐり時代祭りアフター展示	ホワイエ 9時~21時	主・問 へぐり時代祭り実行委員会
5/25(日)	ごみ減量フェスタ 2025	くまがしホール どんぐり広場他 9時30分~12時	費 無料 主・問 住民生活課
展示スペース1・2		展示スペース3	
5/2(金) ~22(木)	十人十写真展	5/2(金) ~12(月)	赤十字強調月間PR
5/23(金) ~6/10(火)	三里切り絵クラブ作品展	5/13(火) ~27(火)	木目込み人形孝櫻会作品展

5月

■ 休館日

○ 祝日 ◇ 館内整理日

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

図書館だより

図書館 平群町吉新三丁目1番34号
平群町総合文化センター内
☎ (0745) 46-1120

開館時間 9:30～17:00(日・月・火・木・金)
9:30～19:00(土)

館内整理日 5月27日(火)



新しく入った一般書

『こどもになって世界を見たら?』
こどもの視点ラボ/著
トゥーヴァージンズ 2025年

新しく入った児童書

『なんで人は青を作ったの?』
『青色の歴史を探る旅』
谷口 陽子/著
新泉社 2025年

オススメの一冊

『過去の握力×未来の浮力』
：あしたを生きる手引書』

ジェーン・スー、桜林 直子/著
マガジンハウス 2024年

見えている世界が違うスーさんとサクちゃん。

二人の丁寧なおしゃべりの中に自然と引き込まれてしまう。

「過去を大事に抱えていない?」

「未来に背を向けていない?」

何かモヤモヤとしていた思いをきちんと言葉にしてくれる。思いが言葉になって腑に落ちる。

そんな爽快感とこれからの自分の生き方にヒントを与えてくれるような一冊です。



請求記号
[914.6じ]
一般書「9 文学」の
書架にあります

おはなしのへや

第1・第3土曜日 14時～14時30分
図書館内えほんコーナーにて

平群町おはなしの会による楽しいおはなしの時間です。どなたでもご参加できます。

3日(土) おやすみです

17日(土) えほん『ケロケロきょうだい』

おはなし『とりのみじい』

※都合により、プログラムが変更となる場合があります

子ども読書活動推進

●特集展示「こどもの読書週間」

「こどもの読書週間」(4月23日～5月12日 標語「あいことははヒ・ラ・ケ・ホ・ン!」)にちなみ、特集展示中です。



●どくぐらチャンピオンは6月に表彰の予定です

●令和6年度「図書館を使った調べる学習コンクール」優秀作品展示

令和6年度「図書館を使った調べる学習コンクール」(主催：(公財)図書館振興財団)で佳作受賞した町内学校児童の作品を展示しています。

子どもたちが図書館の本などを使った調べ物の成果をどうぞご覧ください。

とき 令和7年5月1日(木)～5月26日(月)

ところ 図書館内 特集展示コーナー

お願い

開館20周年記念事業

タイムカプセルのおてがみ郵送に向けて

2016(平成28)年に旧あすのす平群で募集した10年後のじぶんへのはがき・てがみを、2026(令和8)年1月に郵送予定です。この10年間に住所の変わられた応募者をご連絡ください。(詳細は広報1月号をご覧ください)

～予告の予告～

★としょかんひろば
7月に開催の予定です!
くわしくは広報7月号で
お知らせします



プリズムだより

申・問・所

健康教室・お知らせ

**軽(ke)スポーツでフレイル予防
〜頭で考え、カラダを動かし、
コミュニティを深めます〜**

個人で、みんなで楽しんで盛りあ
がろう！初めての方でも大丈夫！

対 おおむね65歳以上

内 ボッチャ・輪投げ

時 5月13日(火)10時〜11時30分

所 2階会議室

持 動きやすい服装、飲み物

申 5月2日(金) ※先着16名

講師 健康運動指導士

筋プリセミナー(運動教室)

おでかけついでにプリズムへぐり
で運動しませんか。

対 町内在住の方

内 筋力トレーニングとウォーキング

時 5月19日(月)10時〜11時

所 2階

持 運動できる服装、飲み物

申 5月2日(金) ※先着15名

講師 健康運動指導士

フレイル予防

ももこと(百寿)教室

フレイル(加齢により活動能力が
低下し、要介護に陥りやすい状態)
を予防するための運動を中心とした
教室。筋肉量の低下を予防し、生活
力を高めていきましょ。

対 平群町に住民票がある65歳以上
で次の項目に一つでも当てはまる方
①以前に比べて歩く速度が遅くなっ
てきた。
②この1年間に転倒したことがあ
る。
③ウォーキングや体操等の運動習慣
がない。

次の方は対象になりません。
・要支援・要介護認定を受けている方
・医療機関で現在リハビリ中の方
・自立歩行ができない方

内 理学療法士による筋力・バラン
ス・持久力を高めるトレーニングや
保健師・管理栄養士等によるフレイ
ルミニ講座

時 5月30日(金)〜8月15日(金)の
毎週(金) 9時30分〜約2時間【全
12回】

申 5月7日(水) ※先着10名



子育て

ばぶばぶ

対 1歳までの親子

内 赤ちゃんのできるふれあい遊び・
育児情報交換・体重測定・
友だち作り・離乳食の実演等

時 5月12日(月)・5月26日(月)
10時30分〜11時30分

所 研修室

申 不要

ハムスターズファミリー (育児サークル)

対 就園までの親子

☆年会費として初回に4〜8月入会
300円

◆サツマイモの苗植え (雨天時室内あそび)◆

時 5月21日(水)10時〜

持 帽子、水筒、タオル、あれば長靴、
軍手、スコップ

申 5月16日(金)まで

◆寒天を使った感触遊び・ 歯のお話◆

時 6月4日(水)10時〜

持 チャック付き袋、あれば型抜き
やプリンカップ、大きめタッパー等

申 5月30日(金)まで

まちの話 募集・試験 健康・福祉 子育て・教育 環境・くらし 催し・講座 お知らせ

平群町役場	45-1001	健康保険課	45-5800	プリズムへぐり	45-8600	地域振興センター	45-2155
議会事務局	45-0012	観光産業課	45-1017	子育て支援センター(はなさとこども園横)		総合スポーツセンター	45-6550
監査委員事務局	45-7100	都市建設課	45-2077		46-1211	総合スポーツセンター内くまがしクラブ	
政策推進課	49-0195	会計課	45-8810	はなさとこども園	46-1201		46-3550
まち未来推進課	45-1002	県広域水道企業団 平群事務所(上水道)	45-1004	ゆめさとこども園	45-1104	道の駅くまがしステーション	45-8511
総務防災課	45-1001	教育委員会総務課	45-2101	社会福祉協議会	45-5710		
税務課	45-6373	総合文化センター	45-2505	地域包括支援センター	45-7012	平群野菊の里斎場	45-7480
住民生活課	45-1439	中央公民館		かしのき荘	45-5768	シルバー人材センター	45-1666
福祉課	45-5872	人権交流センター		給食センター	45-1723	町立図書館	46-1120
こども支援課	49-0264			清掃センター	45-3420		

子育て支援センターより

申・問・所 子育て支援センター

〈申込不要〉

おはなし広場

平群町おはなしの会のお話や手遊び

時 5月13日(火)10時30分

※次回6月3日(火)

5月生まれの誕生会



来館者と一緒に1階フロアでお祝い。お誕生カードが貰えます。写真を撮りますので少し早めにご来館ください。

対 未就園児

時 5月9日(金)10時45分～11時

※次回6月13日(金)

あつまれ0歳!

育児情報の交換など楽しい時間を過ごしませんか?

町内在住の0歳の親子と未就園の兄弟

時 5月19日(月)10時30分～11時30分

所 2階

※今回は6月16日(月)

おもちゃ病院

時 5月9日(金)

9時30分～11時30分

所 2階

※今回は8月1日(金)

不登校親の会

「そのままおど」

対 小中高校生の保護者

内 吃音子育ての親からのお話(その他自由にお話)

※出入り自由。聴くだけでも可。子どもは学校に行っているけれど不安がある方も少しお話しませんか。

時 5月28日(水)15時～16時30分

所 2階

次回は6月25日(水)「高校生から不登校に・・・」

〈申込必要〉ご予約可

子育て中の人の為のお家の中のカウンセラー養成講座

時 5月26日(月)～29日(木)

9時～12時

申 5月19日(月)まで

※有料託児有(電話申込可)

子育て広場『おいで・おいで』

対 年齢に合わせた遊びの場

未就園児の親子※就園している兄弟の参加不可

時 10時30分～11時30分
持 お茶・タオル
費 材料費(内容による)

申	時	対
① 5月16日(金)まで ② 5月23日(金)～ 6月13日(金)	① 5月23日(金) ② 6月20日(金)	令和5年4月2日～ 令和6年4月1日 生まれ
① 5月23日(金)まで ② 5月30日(金)～ 6月20日(金)	① 5月30日(金) ② 6月27日(金)	令和4年4月2日～ 令和5年4月1日 生まれ

ヒヨッココース(0歳児)

対 令和6年12月1日～令和7年4月1日生まれの親子

内 6月5日(木)・12日(木)ベビー

6月19日(木) 離乳食講座

6月26日(木) 子育て講座

7月3日(木) 子育て講座

7月10日(木) 骨盤調整体操

(母子分離)

7月12日(土) Let's Enjoy パー!

(家族全員で参加)

費 ベビーマッサージのオイル代400円

母子分離講座7月10日(木)の託児

代 1人600円

持 バスタオル

申 5月29日(木)まで

スポセンだより

申・問・所 総合スポーツセンター

7月の体育施設の申込み

・町内一般・減免の方

6月1日(日)9時～

・クラブ員の方

6月1日(日)13時～

・生駒市の方

6月3日(火)9時～

・それ以外の方

6月3日(火)13時～

教育委員会だより

申・間・所 教育委員会総務課

スポーツ大会のお知らせ

ターゲットバードゴルフ大会

時 5月17日(土) ※ 雨時5月24日(土)

集合 9時

所 中央公園グラウンド

構成 9ホール ショットガン方式

申 当日受付後、組合せを決定。

ソフトバレーボール大会

対 参加資格 町内在住・在勤の一般成人男女、大学生、専門学生

時 5月17日(土)

集合 9時

所 総合スポーツセンター体育館

構成 男女混合1チーム4人(男子2名以内)。クラブ・地域・職場で4人1組

女子は男子を兼ねることができ、65歳以上の男子は女子を兼ねることができる。

申 5月1日(木)～13日(火) 9時～17時(平日のみ)

ゲートボール大会

時 5月17日(土) ※ 雨時5月25日(日)

集合 9時

所 梨本ゲートボール場

構成 1チーム(5～7人)

申 当日9時までにはチーム単位、または個人で集合。受付後、組合せを決定。

くまがしクラブより

✉ heguri@kumagashiclub.com

☎ 46-3550

受付水～土 9時～16時

HP www.kumagashiclub.com/

健康Jazzダンス初心者向け

初心者から始めることができる、ダンスフィットネス。無理のないストレッチや簡単なステップで体を動かす楽しさを体感できます。

対 成人～シニア

時 (金)5月16日・23日 19時～20時

所 総合文化センター 研修室

費 初回無料

持 飲み物、タオル、シューズ

講師 Dance Step

かわさき ともこ

申 電話またはメールにて



平群町のお仕事について、聞きたいことはありませんか？

行政出前講座をご利用ください!!

ご要望があったみなさんの集会や学習会等に、町の職員が伺い、町の仕事や事業など、テーマに合わせた内容についてご説明、意見交換させていただきます。

◆講座のテーマ例◆

議会のしくみ、消防・防災、高齢福祉、キエーロ子育て支援、財政、人口対策に関することなど…

- ▶対象:町内に在住、在勤・通学するおおよそ10人以上の団体やグループ
- ▶費用:無料※会場使用料等が必要となる場合は、申込みされる団体のご負担になります。
- ▶申込:実施日の14日以上前にまち未来推進課まで申込書を提出してください。(FAX可)

☎ まち未来推進課



広報紙を全ページをカラーでご覧いただけます!



平群町公式 LINE



いつでも!どこでも!スマホアプリから気軽に広報紙を読むことができます。



Android版



iOS版

平群町公式LINEを追加いただくと、発行時に通知が届き、情報をすぐゲットできます。



追加してね〜!

ほけん事業予定表

インターネット
申込みはこちら



事業名	日時	対象	詳細等
2歳児歯科健診	5月8日(木) ※受付時間・番号は個人通知	令和4年9月～令和5年1月 生まれの未就園児	内 歯科健診・相談、フッ素塗布、子育て相談、栄養相談 持 質問票、歯ブラシ、母子健康手帳
3～5か月児健診	6月5日(木) ※受付時間・番号は個人通知	令和7年1・2月生まれの児	持 母子健康手帳、質問票、バスタオル
9～11か月児健診		令和6年7・8月生まれの児	
得得ドックけんしん ○特定健康診査 ○健康診査 ○肝炎ウイルス検診 ○胃・肺・大腸がん検診	6月24日(火) 6月25日(水) 6月26日(木) 全てAM	○特定健康診査：40歳以上の平群町国民健康保険加入者 ○健康診査：奈良県後期高齢者医療制度加入者 ○肝炎ウイルス検診：40歳以上で本検査未受診者 ○肺がん検診：40歳以上 ○胃・大腸がん検診：35歳以上	甲 5月15日(木) 8時30分から、電話・インターネットで受付 費 特定健康診査・健康診査 無料 肝炎ウイルス 無料 胃がん 500円 大腸がん 300円 肺がん 無料(但、喀痰検査300円) 持 受診券、質問票(問診票)、国民健康保険・後期高齢者医療保険の資格確認書等
6月26日のみ、特定健康診査・健康診査・5がん検診を同時に受けることができます		乳がん：30歳以上の女性 子宮頸がん：20歳以上の女性 前回の検診より2年以上経過している方	甲 5月15日(木) 8時30分から、電話・インターネットで受付 費 乳がん検診 1,500円 子宮頸がん検診 400円 持 問診票、国民健康保険・後期高齢者医療保険の資格確認書等
乳がん・子宮頸がん検診	6月26日(木) AM		
こども救急電話相談 #8000 (または0742-20-8119) 平日18時～翌朝8時 土曜13時～翌朝8時、日祝8時～翌朝8時 看護師または医師がアドバイス		奈良県救急安心センター相談ダイヤル#7119 (または0744-20-0119) 24時間、365日体制 救急車を呼んだ方がよいかどうか？応急手当の仕方がわからない、近くの医療機関を知りたい時のアドバイス	

※健(検)診時は駐車場が大変混雑しますので、公共交通(バス・電車)のご利用をお願いします。

健康へぐり21計画推進事業 ヘルスポランテアだよ

事業名	日時	対象・詳細等
平群町禁煙デー	5月2日(金) AM	対全住民の方 内 たばこ対策推進員が作成した禁煙デーソングを町内で街宣しています
こころの見守り巡回 ここぱと	5月13日(火) AM	対全住民の方 内 こころの健康増進を呼び掛けて街宣しています。
茶話会	5月13日(火)、 23日(金) 13時30分～ 15時30分 ※時間内は、来所・ 帰宅自由。	対 少し心が疲れていると感じていたり、家から出にくくなっている方など。 内 精神保健推進員「ここから」による茶話会 所 プリズムへぐり
運動習慣普及推進員 楽楽歩こう会 ～石床・中央公園 コース～	5月20日(火) 集合 9時30分 平群駅前	気軽に町内を歩こう！誰でも・気軽に運動不足解消に参加してください。 コース 平群駅→旧石床神社→消湯神社、石床神社→中央公園→平群駅 帰着。(約5Km 約2時間30分) 持 飲み物、雨具 無料 ☆6回参加で木製手作りキーホルダー進呈 ※当日6時50分のNHK 気象情報で奈良県北部の午前中の降水確率が50%以上は中止
第111回生きがい サポート平群ハイキ ング交流会 奈良公園・春日山遊 歩道から若草山(標 高342m)を歩く	5月13日(火) 集合：9時35分 (興福寺南円堂前) (参考：平群駅8時 45分発⇒近鉄奈良 駅9時21分着)	コース 興福寺南円堂→水谷橋→春日山遊歩道→鎌研交番所→若草山山頂(昼食)→(下山)→北ゲート→奈良春日野国際フォーラム別館前(解散) 解散：14時頃 持 弁当、水筒、雨具、敷物、交通費、入山料(150円) 無料 ※若草山入山料150円は自己負担 持 不要 ※当日6時50分のNHK気象情報で奈良県北部の午前中の降水確率が40%以上は中止



人の動き

令和7年3月末日現在

()は前月比

世帯数 8,225世帯 (+2)
総人口 18,064人 (-36)
0～64歳 11,002人 (-26)
65歳以上 7,062人 (-10)

MY TOWN 平群 5月号

第730号 令和7年/2025年5月1日発行

■編集・発行/平群町役場 まち未来推進課
〒636-8585 奈良県生駒郡平群町吉新1-1-1
☎0745-45-1001(代表)・fax0745-45-6619
ホームページ <https://www.town.heguri.nara.jp>
Eメール info@town.heguri.nara.jp

献血に ご協力を！

令和7年3月末日現在

目標数 596名
献血者数 515名
達成率 86.41%