

広 報 へ ぐ り

HEGÜRI

みんなが笑顔になるまち

10

令和8年10月号

No.747



トピックス

p 2～3 〔特集〕給食に込められた、たくさんの思い

p 11 令和9年度 町内認定こども園新入園児募集

予告 11月～

コンビニ交付

100円キャンペーン

〔特集〕給食に込められた、たくさんの想い



給食の裏側には、たくさんの人の仕事と想いが詰まっています。どんな人が、どんな思いを込めて給食を届けているのでしょうか。
毎日の『おいしい給食』がみなさんのもとに届くまでの舞台裏に迫ります。

給食のひみつ、教えます！

毎日何気なく食べている給食。実は子どもたちの健やかな成長や、「おいしい！」のためにとても考えられています。今回は実際の給食を見ながら、そのひみつをのぞいてみましょう。

主菜

●とり肉の和風ソースかけ

暑い季節でも食べやすいように焼いたとり肉に、大根おろしの手作りだれをかけてさっぱりと仕上げています。

副菜

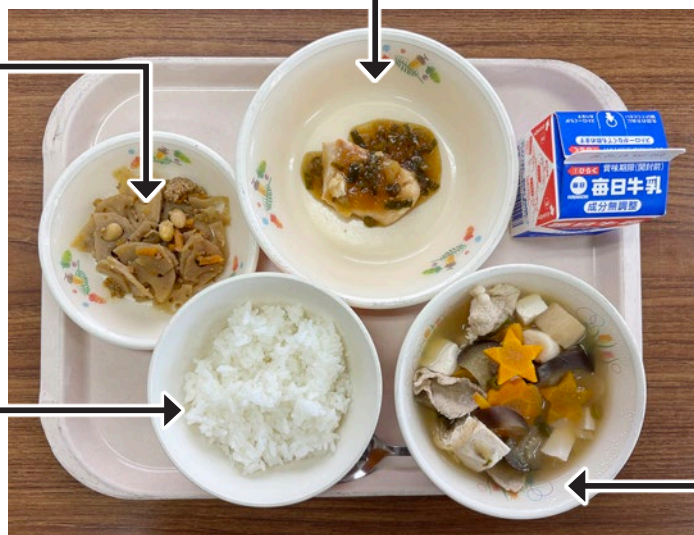
●れんこんのきんぴら

きんぴらのためにかつおのだしをとっています。豚肉と炒めて栄養価の高い大豆もおいしく食べられる1品です。

主食

●白ごはん

奈良県産のヒノヒカリを使用しています。
必要なエネルギーを補給する大切な主食です。



●牛乳

カルシウムだけでなく、たんぱく質や脂質、ビタミンなども含まれており、成長期の子どもの栄養を支える役割があります。

●あきなすのみそ汁

上庄の農地で育てられたなすびを味わえる、昆布とにぼしでだしをとったおみそ汁です。
8月後半2回目の収穫時期を迎えたなすびをあきなすと呼びます。

汁物

3. 調理



2. 洗浄



1. 受け渡し



給食

できるまで



平群の給食を支える人たち

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



食育動画→

管理栄養士 白石さん

平群ならではのひと手間

平群町の学校給食では、長年受け継がれてきただし・の伝統を大切に、料理によって数種類のだしを使い分けています。鶏ガラスープも実際に鶏ガラを煮込んでとるなど、ひと手間がかけられています。

栄養だけじゃない、給食へのこだわり

栄養価が整っていることはもちろん、味の組合せを想像しながら献立を考えています。また、給食が負担にならないよう、苦手な子が多い食材は切り方や食材の組合せを工夫しています。

できる限り地域の食材を使用することも意識しています。献立で使用するときは、素材の良さが引き立つようなメニューにしています。

給食を通して、平群の未来へ

食育にも取り組んでいます。多くの方のおかげで給食ができてることが子どもたちに伝わるよう、動画を作成し、各小・中学校に配布しています。

関わってくださる多くの方のおかげで、平群町の給食はおいしいと言ってもらえています。子どもたちには平群の給食の味を覚えておいてもらえると嬉しいですね。

平群で育った良いものを

令和5年ごろから給食センターへ野菜を卸しています。町内で育った良いものを子どもたちに食べてもらえるよう品質にこだわって栽培しています。

また、調理しやすいよう、野菜の規格を合わせて納品するように気を付けています。

「おいしい」を励みに

生まれ育った町で、自分が作った野菜が学校給食に使用されるのは感慨深いです。実際に子どもたちから「おいしかった!」と伝えてもらえたときはうれしいですね。最近の異常気象で野菜の栽培も大変ですが、平群町で農業を続ける大きな励みになっています。

これからも地元の味を届けたい

給食への地元野菜の納品はこれからも継続していきたいです。地元の野菜が使われることは、作った人の顔がわかるという点から安心にもつながるんじゃないでしょうか。

こうした取り組みをきっかけに、1人でも多くの子どもたちが農業に興味を持ち、食や地域の農業に関心を深めてくれればうれしいです。



町内農家 中元さん

SNS (X・Facebook) で「# 平群のおいしい給食」配信中!



フォローしてね!

X



Facebook



給食人気メニューのレシピ大公開!

とり肉の和風ソースかけ



材料 4 人分

- 鶏むね肉 (もも肉も可) 40~50 g 4ヶ
- おろし大根... 40 g
- 青ネギ..... 10 g
- 清酒..... 大さじ 1
- 本みりん... 大さじ 1
- 濃口醤油 (ポン酢も可) 小さじ 1 強
- 水..... 大さじ 2
- 片栗粉... 小さじ 1/2 (材料外の水で水溶き片栗粉にしておく。)

作り方

- 大根をおろし、ネギは小口切りに
- 清酒、本みりんを熱しアルコールを飛ばし、おろし大根と醤油、水を入れる。沸騰したらネギを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- とり肉を焼き②をかけて出来上がり。

いただきます!

5. 配送



4. 配缶



平群町消防団 第31回奈良県消防操法大会に出場！



左から辻本真史さん、西岳凌吾さん、植田友樹さん
藤本幸宏さん、沖野行基さん、西川国助さん



第31回奈良県消防操法大会が、9月5日(土)に開催され、生駒南支部を代表して、「ポンプ車操法の部」に平群町消防団が出場した結果、訓練の成果を発揮され、出場した13隊中第7位となりました。

平群町消防団員募集中！「自分のまちは自分で守る」

平群町消防団では、地域住民の安全・安心を守る消防団員（女性・学生も可）を募集しています。あなたも、安全で安心なまちづくりに貢献してみませんか？

入団資格

- ・平群町内に居住または勤務していること
- ・満18歳以上であること
- ・家族や地域を大切に思い、消防団活動や地域防災に熱意をもち、健康であること

消防団に興味がある、少し話を聞いてみたいという方は、ご連絡ください。



☎ 総務防災課

ボーイスカウト生駒第3団 第19回日本スカウトジャンボリー出場



左から永井群士さん、長岡有一さん
西脇町長、藤本晴夏さん、西川杏奈さん

町内で活動しているボーイスカウト生駒第3団の団員と指導者が、広島県神石高原町において、8月4日から6泊7日で開催された日本スカウトジャンボリーの出場報告に表敬訪問されました。

4年に一度開催されるこの大会は、全国そして海外から総勢8,000人が集まり、キャンプ生活を通じて様々なプログラムに挑戦します。

参加した4人の団員は、全国や海外から集まった仲間と交流を深め、班活動では皆が協力して課題をクリアし、自然の中でドキッとした体験をしたりして、かけがえのない夏を過ごしたと熱く話されました。

班旗立てプログラムでは、西川杏奈さんの班が4m20cmで見事、日本一を受賞されました。

☎ 教育委員会総務課

ペーパーレス推進 広報紙電子版では、 全ページカラー表示！

本町では、持続可能な環境づくりに向けた紙の削減とデジタル化に取り組んでいます。いつでも手軽に読めて持ち運びも不要な「電子版」をぜひご利用ください。



町公式 LINE を追加
すると、発行時に通知
が届きます！



マチイロ



Android 版



iOS 版

スマホアプリから
広報紙を読むこと
ができます。

☎ まち未来推進課

10/4 大和お城まつり2026

奈良県内のお城がコンベンションセンターに集まります。展示・販売・ワークショップ・歴史講座など、大和の戦国時代を学べる1日。平群町も出展しますのでぜひお越しください。

内 信貴山城址・椿井城跡の紹介 / 御城印・武将印の販売 / 椿井城跡 VR ゴーグル体験
 歴史講座：12時～12時45分
テーマ 「気軽に歩ける生駒郡の城館」
 講演者 学芸員 葛本隆将

時 10月4日(日) 10時～16時

所 奈良県コンベンションセンター

費 無料

問 観光産業課

11/7 わくわくさんでおなじみくぼたまさと親子工作教室

NHK Eテレ「つくってあそび」のわくわくさんを講師にお迎えし、親子工作教室を開催します！

「モノづくりの楽しさ」を体感しましょう！

内 参加型ゲーム・親子で工作コーナーなど

時 11月7日(土)

11時～12時15分(受付：10時30分)

所 総合文化センター くまがしホール

持 はさみ・ホッチキス・サインペン

申 右記の二次元コードまたはまち未来推進課窓口・電話

(一財) 自治総合センター
 青少年健全育成助成を活用
問 まち未来推進課



詳細



申込

10/4 子どもフェスタ

体を使った遊びやゲーム(抽選会もあり)をします。ぜひ参加してください。

対 町内在住の年少～小学校6年生

時 10月4日(日) 9時～14時30分

所 平群小学校体育館

費 100円(町子連所属の子ども会員：無料)

申 必要事項(氏名、学年、住所、電話番号)を入力し heguri.children@gmail.com に送信。

問 教育委員会総務課



申込不要・無料

10/9 第14回 平群町人権セミナー

「在日コリアン差別の現状と人権課題」

講師：在日コリアン・マイノリティ人権研究センター
 事務局長 高 敬一(コ キョンイル) さん

日本に住む外国人に対して、文化や習慣の違いから起こるトラブル、誤った情報、偏見に基づくヘイトスピーチやヘイトデモが後を絶ちません。

このような状況は、何世代にもわたって日本に定着している在日コリアンをめぐる諸問題がその起点であり、未だに解消されていない課題が多くあります。真の共生社会を創造するにはどうすればいいのかを考えることにしましょう。

時 10月9日(金)

13時30分～15時30分(受付：13時)

所 総合文化センター くまがしホール

主催 平群町人権教育推進協議会

問 教育委員会総務課



「信貴山縁起絵巻」資料展示

信貴山朝護孫子寺に伝わる国宝「信貴山縁起絵巻」の資料とレプリカの展示を行います。平安時代のアニメともいわれる物語を、この機会にぜひご覧ください。

内：17・18・24・25日は信貴山観光ボランティアガイドによる解説あり。ガイドを受けた方には秘密のカードをプレゼント！

10月31日(土)～11月15日(日)に国宝 信貴山縁起絵巻・飛倉の巻が信貴山朝護孫子寺霊宝館で特別公開されます。秘密のカードを持って霊宝館の特別公開へ行くとプレゼントがもらえます。

時：10月17日(土)～27日(火)

所：総合文化センター ホワイエ・展示スペース

問 観光産業課

厚生労働大臣特別表彰受賞

民生委員・児童委員として、15年以上活動され、その功績が顕著であった方に対して、厚生労働大臣特別表彰の表彰状が贈呈されました。

中島 るりさん（北信貴ヶ丘）

中島さんは、平成13年から民生委員・児童委員として委嘱を受け、24年にわたり地域生活などの幅広い相談に応じ、その細やかな心配りで、職務を全うされてきました。また、小地域福祉活動においても尽力されています。

藤川 弘子さん（ローズタウン若葉台）

藤川さんは、平成21年より民生委員・児童委員として委嘱を受け、地域の身近な相談相手として16年にわたり活動され、地域コミュニティの構築や地域福祉の充実に貢献されました。

関 福祉課

平群町スポーツフェスティバル2026開催します

昨年度盛り上がりを見せた、綱引き大会、その他様々な種目を親子で楽しめる内容となっています。

さらに各体験ゾーンを回り、スタンプを集めた方に先着でプレゼントを用意しています。

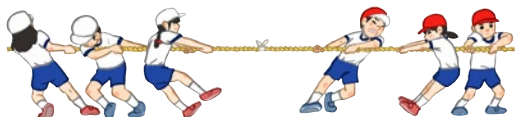
★種目や体験ブースなどの詳細は11月号にてお知らせいたします。

対象 町内外不問

日時 11月15日(日) 9時～12時

場所 総合スポーツセンター体育館・グラウンド

関 教育委員会総務課



開催種目綱引きの参加チームを募集します

参加者全員に参加賞と優勝チームには一人ずつ賞品を予定しています。

募集数 先着8チーム

チーム編成8人+控え1人の計9人
(対戦の際の男性は4名以下数で、
町内在住等の資格要件なし)

申込 10月1日(木)～10月31日(土)
FAX 又はメールにて参加者名簿
(氏名、性別、年齢)を提出

FAX 45-7799

Mail
tmo-kyouiku@town.heguri.nara.jp



古都華フェめぐり in へぐり2027参加店舗を募集します

昨年に引き続き、3回目となる古都華フェめぐり in へぐり2027を開催します。下記のとおり参加店を募集しますので、ぜひご参加いただきますようお願いいたします。

募集期間 令和8年10月1日(木)～30日(金)

参加要件 ・平群町内の飲食店（テイクアウトを含む）

・平群町産古都華を使ったメニューを期間中提供できること

※古都華フェめぐり実施期間（予定）…令和9年2月1日(月)～28日(日)

申込み 右記申込フォームより申し込みください

その他 チラシ・ポスターへは1店舗1メニューの掲載とします。

町 Instagram ではメニュー点数に制限なくすべての古都華メニューを紹介させていただきます。



申込
フォーム

関 観光産業課



防災行政無線の放送内容を確認

放送内容確認サービス (☎・✉) をご活用ください!

本町では、防災行政無線による防災情報や町の情報などの放送を行っています。しかし、天候や風向き、建物の高気密化等により、内容が聞き取りづらい場合があります。可能な範囲で防災行政無線のスピーカーの角度、音量の調整などを行っています。

また、聞き逃しを防ぐために実施している下記の「**放送内容確認サービス**」をぜひご活用ください。



電話で確認

内容確認ダイヤル

0745-45-3315

※通話料は自己負担です。

回線に限りがあるため、通話中となった際は、改めておかけ直してください。



メールで確認

配信メール登録方法

①携帯電話・パソコンから

<http://www.heguri-mail.jp/cel/>

または右記の二次元コードから、アクセス。



②新規登録▶指定アドレスに空メールを送信。

③登録用のメールが届いたら、案内に従い登録。

登録者数（令和8年9月2日現在）1,913人

避難行動要支援者名簿への登録はお済みですか？

災害時に避難のための支援が必要な人（避難行動要支援者）を平常時から地域で把握し、みんなで助ける仕組みをつくるために、その対象者を「避難行動要支援者名簿」に登録しています。

対象者

- ・ひとり暮らしの高齢者（75歳以上）
- ・介護認定者（要介護4・5）
- ・高齢者のみの世帯（75歳以上）
- ・身体障がい者（身体障害者手帳1種）
- ・知的障がい者（療育手帳A判定）
- ・精神障がい者（精神障害者保険福祉手帳）
- ・その他の事由による、避難支援が必要で希望する方

☎ 総務防災課

※防災行政無線の放送内容確認サービス・避難行動要支援者名簿に関するご案内は、毎月広報紙に掲載しています！

登録方法

必要事項を確認書へ記入し、総務防災課へ提出
※個人情報の提供の同意確認欄に必ず記入してください。

同意の方に「個別避難計画」の案内をしています。用紙は総務防災課窓口または町ホームページからダウンロード可。



『二十歳（はたち）のつどい』に関するご案内

二十歳（はたち）のつどい

民法改正で成年年齢が18歳に引き下げられましたが、「二十歳という節目を迎えた方を祝い励ます」という趣旨で、式典を開催します。

※当日の写真は、町の広報紙や SNS などに掲載されることがあります。

対象者：平成18年4月2日～平成19年4月1日
生まれの方

※対象者には12月初めに案内ハガキを送付。

日時：令和9年1月11日(祝・月)

受付：9時30分

式典：10時～12時予定

場所：総合文化センター くまがしホール

申込：町教育委員会総務課

『二十歳の宣誓』をしてみませんか？

▶令和7年度宣誓代表



式典に出席される方を代表して、「二十歳の宣誓」をしていただける方を募集します。

人数：1名

申込：～11月13日(金) ※電話申込可

希望者多数の場合は、抽選により決定させていただきます。

秋の環境愛護デー



みんなの道路！ みんなできれいに！

住環境美化の一環として、「秋の環境愛護デー」を実施します。住民の皆さんのご協力をお願いします。

詳細は大字総代および自治会長に通知しています。

日時：10月18日(日)

※雨天時は、10月25日(日)に延期

延期・中止の場合は、7時30分～45分の間に各地域に防災行政無線にてお知らせします。

☎ 都市建設課

HEGURI TIMES

このコーナーでは、シティプロモーションや町民の皆さんに知ってほしいことを少しずつ紹介していきます。町のことで知っているようで知らない意外な発見があるかも。

公共交通機関で町の魅力を発信しています！



〈奈良交通バス内〉

フォトコンテスト応募作品を使用しています。
素敵な写真を通して本町の魅力をお楽しみください。



▶平群町の定住促進サイト
「へぐり de こそだて！！」



〈近鉄駅構内〉

子育て世帯の移住・定住を図るため、近鉄駅構内および奈良交通バスにそれぞれ平群町のPRポスター、デジタルサイネージを活用したシティプロモーションを行っています。今年度の新しいポスターが完成しました。鉄道やバスをご利用の際にぜひご覧ください！

☎ まち未来推進課

新婚夫婦の本町での新生活をテーマにしています。
これからの人生を本町で過ごす魅力を発信しています。



キエーロではじめよう、エコライフ

町では、ごみの減量化に向け、生ごみをたい肥化する「キエーロ」の使用を推進しています。

平群町在住のキエーロ利用者の声を紹介します。



- ・生ごみの量が減った。(80代 女性)
- ・半月で15kg生ごみを分解してくれた。(40代 女性)
- ・子供の勉強になる。(30代 女性)
- ・土を被せると臭いなどは気にならなかった。(30代 女性) など
この機会にぜひ一度利用してみませんか。

～ キエーロ親子教室へのご参加ありがとうございました。～

〈キエーロ申込〉

図 住民生活課

対象	町内在住の方
申込	窓口、電話、FAX、メールで申請書提出可能 ☎ 45-1439 / FAX 49-0011 ✉ jyumin@town.heguri.nara.jp
提供	キエーロの完成品(プランター型) ※中に入れる土(黒土等)はご用意ください。



▶ ごみ減量等説明会を開催します! ◀

4月から可燃ごみの出し方の変更に伴い、住民の皆さんにごみの分別と減量などについて、自治会や大字を対象とした説明会を開催しました。

参加できなかった方を対象に、『ごみ減量等説明会』を下記のとおり開催します。ごみの出し方などで不明な点がある方やごみの減量に興味がある方は、ぜひご参加ください。

【ごみ減量等説明会】

日 時：10月3日(土) 10時～(1時間程度)

場 所：総合文化センター くまがしホール

持ち物：「ごみの分け方・出し方」(冊子)、
筆記用具

図 住民生活課

▶ 町配布ごみ袋の受取と交換のお知らせ ◀

令和8年2月に「物価高騰に伴う生活者支援事業」として配布した20ℓごみ袋をまだ受け取られていない方、10ℓごみ袋への交換を希望される方は下記期日までに住民生活課窓口までお越しください。

※交換の際には未使用の配布ごみ袋を持参ください。

・20ℓごみ袋の受取：

令和9年3月31日(水)まで

・10ℓごみ袋への交換：

令和8年12月28日(月)まで

図 住民生活課

オータムフェスタへぐり2026 － 秋の収穫祭&文化祭 －

町の農業振興並びに芸術文化の振興を図るとともに、町民相互の親睦を深め、地域コミュニティの醸成を目指して開催します。

日時：10月31日(土)、

11月1日(日)、11月3日(火・祝)

場所：総合文化センター (メイン会場)

※詳細は折込チラシをご覧ください

折込チラシ



図 観光産業課、総合文化センター

もったいない市の開催

オータムフェスタ2026の開催に合わせ、「もったいない市」(ごみ減量・リサイクル推進事業)を開催します。

住民の皆さまから寄付いただいた物品を自由に持ち帰りいただけます！

ぜひお立ち寄りください。

日時：11月3日(火) 9:30～15:00

場所：総合文化センター どんぐり広場

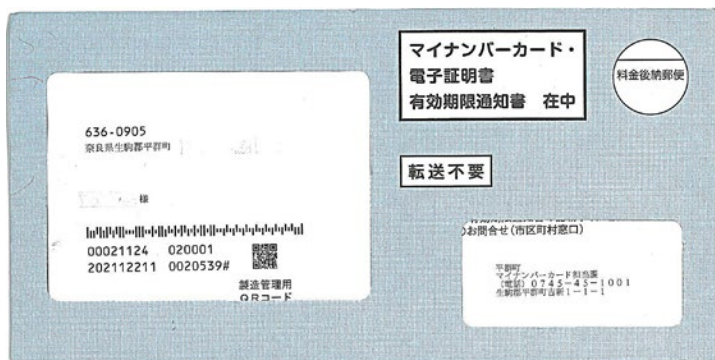
※持ち帰る袋を持参ください。

(会場では用意していません)

図 住民生活課

マイナンバーカードの更新のご案内が届きます

図 住民生活課



①更新が必要な方には、期限の2～3ヶ月前に更新の封筒がご自宅へ届きます。



②封筒が届いたらご本人がマイナンバーカードを持って、住民生活課窓口までお越しください。

※当時設定した暗証番号が必要です。

※10年ごとのカード本体の更新はスマホでオンライン申請が可能です。

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

(平 日) 9:30～20:00

(土日祝) 9:30～17:30

※紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止は24時間365日受付



マイナンバーのパスワードをコンビニで初期化できます

署名用パスワード（6桁から16桁）又は利用者証明用パスワード（4桁）のどちらかがロックかかった場合はコンビニのキオスク端末で初期化ができます。

◆両方のパスワードがわからない場合はできません。（役場窓口のみ可）

◆スマホアプリで事前予約が必要です。（ご不明な点等は☎0120-95-0178まで）

図 住民生活課

ステップ1 事前予約をする。

- ①スマホに専用アプリ【JPKI 暗証番号リセットアプリ】をダウンロードします。
- ②ダウンロードしたアプリとマイナンバーカードを使って本人確認（生体認証）をします。

ステップ2 24時間以内にコンビニへ！

- ①マイナンバーカードを持ってコンビニへ。
- ②キオスク端末のガイダンスに従い操作。（利用可能時間 6:30～23:00）

コンビニ交付停止日：10月27日（火）
※メンテナンスのため終日利用不可。

なくそう！食品ロス 10月30日は食品ロス削減の日

家庭からの食品ロスの行方

家庭からの食品ロスは、一般廃棄物の一部として処理されます。焼却処分するための経費は、全て税金で賄われています。

2024年度のごみ処理事業経費は、約2.4兆円で、前年度からさらに増加しました。

【国民一人当たり 約20,000円 / 年】

町の取り組み

- ・エコクッキングの啓発（ごみ減量フェスタ）
- ・生ごみ処理器・コンポスト・キエーロの普及促進
- ・フードドライブの実施

食品ロスをなくすために

冷蔵庫の整理整頓

○曜日など、冷蔵庫を整理する習慣をつけましょう。

買い物リストを作る

必要な物をリストにし、計画的に買い物をしましょう。



図 住民生活課

料理は食べきれる量を

人数分の量を作り、余ったら早めに食べましょう。

ローリングストックする

日常生活で消費しながら備蓄をしましょう。

町内認定こども園の令和9年度4月一斉入園申込が始まります。
※私立こども園教育認定の申込は園に直接行って下さい。

募集要件

保育認定	令和3年4月2日生まれから令和8年10月1日（レイモンド平群こども園は令和8年10月30日）までに出生した保育を必要とする子ども
教育認定	令和3年4月2日から令和6年4月1日までに出生した子ども



申込期間・場所

- ◎期間：10月1日(木)～10月30日(金)
※土日祝を除く平日8時30分～17時15分
※必要書類が全て整った時点での受付です。期日後の受付はできません。
◎場所：こども支援課
※郵送は10月30日(金)必着

「申請書・入園申込みのご案内」の配布

- ◎場所：こども支援課、はなさとこども園、ゆめさとこども園または町HPからダウンロード
※入園申込のご案内をよく読んでお申込みください。



町内こども園の概要

施設名	はなさとこども園	ゆめさとこども園	レイモンド平群こども園	平群北幼稚園
施設形態	幼保連携型認定こども園			
設置者	平群町	平群町	社会福祉法人檸檬会(れもんかい)	学校法人日本橋学園
住所	福貴1113番地	椿井242番地の1	西宮1丁目16番16号	緑ヶ丘1丁目3番21
TEL	46-1201	45-1104	46-1610	45-4545
保育認定の受入年齢	生後6か月から	生後6か月から	生後57日から	生後6か月から

10月は里親月間～正しく知るといふ支援から始めましょう～

さまざまな事情で保護者と離れて暮らす子どもたちは、県内でも300人を超えています。

そうした子どもたちを家庭に迎え入れ、サポートを受けながら養育するのが里親制度です。現状、里親が少ない地域は多く、対象となる子どもの多くは住み慣れた地域から離れた施設や里親家庭で生活しています。

里親家庭は特別な家庭ではありません。

自分のこどもとして迎え入れる特別養子縁組の他、自分のライフスタイルに合った色々な種類の受入方法があり、共働き世帯の里親登録も増えています。そのためには、里親制度を正しく知り、理解することが一番大切です。

<里親制度のパンフレット>

- 町こども家庭センター（プリズムへぐり内）で配布

<里親になりたい>

- 県中央こども家庭相談センター ☎0742-26-3788

<里親をもっと知りたい>

- 里親センターなら（奈良県里親会事務局）

☎0743-85-5567

HP <http://nara-satooya.com/>



問 プリズムへぐり



10月から国民年金保険料の育児免除制度が始まります！

育児免除制度とは

- ◆子を養育する国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間に係る国民年金保険料の納付が免除される制度です。
- ◆子を育てている方（実父母・養父母）は、申請することで、所得に関係なく国民年金保険料の納付が免除されます。
- ◆納付が免除された期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

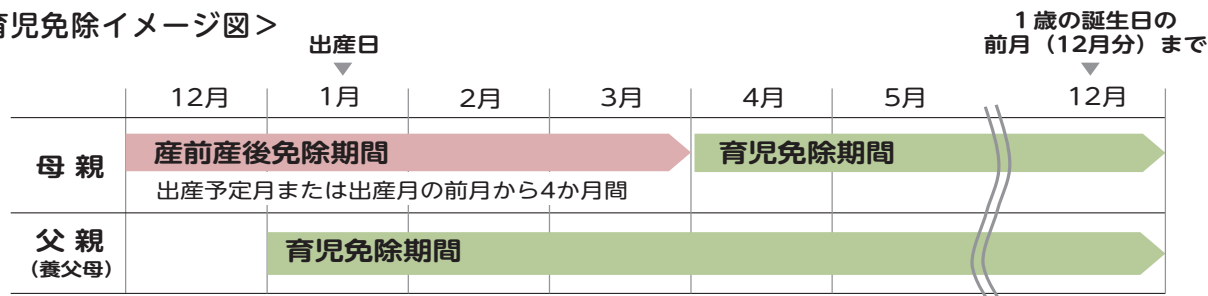
対象

- ◆1歳になるまでの子を養育する国民年金第1号被保険者の実父母・養父母が対象です。
- ◆子を養育する要件として以下のすべてを満たしている必要があります。（所得要件はありません。）
①子と身分（親子）関係が継続していること。 ②子と同一住所であること。

育児免除制度に係る手続き

- ◆育児免除の要件に該当する方は、令和8年10月以降に「国民年金産前産後免除該当届／育児免除該当・終了届」により申請してください。（電子申請も可能）
 - ◆個人番号が確認できるもの（マイナンバーなど）をご持参ください。
- ※原則として出産（予定）日が令和8年7月以降の方で産前産後期間の免除手続きを行った方は手続き不要です。

<育児免除イメージ図>



申岡健康保険課または奈良年金事務所 ☎0742-35-1371（自動音声案内）

ホームページ



生ごみ処理機の購入を補助します！

申岡住民生活課

町では家庭から出る野菜くずや食べ残しなどの生ごみを減らすため、生ごみ処理機・処理容器の購入費用の一部を補助しています。

▶対象者：町内在住、過去5年以内にこの補助を受けていない方

▶補助対象

- ①生ごみ処理機は、電動または手動でかくはん等をおこなうことで、生ごみを分解し、減量もしくは堆肥化する機械。
※1世帯1台まで。
- ②生ごみ処理容器は、コンポスト容器、ボカシ容器等生ごみを分解または堆肥化する処理容器。
※1世帯2個まで。

▶補助金額：購入額の2分の1（上限5万円）

※100円未満端数切り捨て。

※処理容器で2個購入の場合、それぞれの金額の2分の1（上限5万円）

生ごみを減らすとこんないいこと！

①ごみ出しがラクに！

水分の多い生ごみを減量することで、ごみが軽くなり日ごろのごみ出しの負担が減らせます。

②気になるニオイを軽減！

生ごみがないと衛生的にごみを出すことができ、臭い集まるカラスや小動物によるごみの散乱を防げます。

③ごみ袋の節約に！

ごみを減らすとごみ袋が小さくすむので家計の負担も減らすことができます。

④環境にやさしい！

燃やすごみが減ることで焼却施設への負担や焼却に必要な燃料の削減、焼却灰の減量にもつながります。



令和8年度 高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス 予防接種を実施します

対象者

- ◎接種当日、町内に住民票がある方で次に該当する方
- ①接種日当日満65歳以上の方
- ②60歳～64歳で心臓・腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
- ※不明な場合はお問い合わせ下さい

接種回数・期間

- ◎回数 各1回
- ◎期間

インフルエンザ	新型コロナウイルス
10月1日～ 令和9年1月31日	10月1日～ 令和9年3月31日

※接種券はありません。予診票は実施医療機関〈広域7カ町〉にあります。

費用や副反応など

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
予防接種効果	感染症発症予防、重症化予防	
接種方法	皮下注射 1回	筋肉内注射 1回
自己負担額 ※生活保護受給者は無料	1,000円	7,500円
主な副反応 (2～3日中に消失)	注射部位の痛みや腫れ、発赤 発熱・頭痛・倦怠感など	
重大な副反応	まれにショック、アナフィラキシー（じんましん、呼吸困難、血管浮腫など）が現れることがあります。ほとんどが接種後30分以内に生じますが、接種後4時間以内に起こることもあります。 【インフルエンザワクチン】 ギラン・バレー症候群、痙攣、急性散在性脳脊髄炎、脳症、脊髄炎、視神経炎、肝機能障害、黄疸、喘息発作、急性汎発性発疹性膿疱症等が現れたとの報告があります。 【新型コロナウイルスワクチン】 心筋炎、心膜炎が報告されています。接種後数日の間に胸痛、動機、息切れ、むくみなどの症状がある場合は、医療機関の受診が必要です。	

場 所

- ◎町内実施医療機関
- ※要予約・医療機関ごとに接種日時が異なりますので予約時にご確認ください。

医療機関	住 所	電話
あだち耳鼻咽喉科	三里384-5	45-8852
菊美台クリニック	菊美台1-10-13	46-2221
さくら内科クリニック	吉新1-1-10	43-6767
芝田内科クリニック	椿井734-1	46-3236
たなかクリニック	下垣内124	45-1916
はしもとクリニック	三里384-1	45-6003
松 井 内 科	菊美台1-7-5 宝栄辰巳ビル2F-1	45-8837

自己負担額

- ①高齢者インフルエンザ：1,000円
- ②新型コロナウイルス：7,500円
- ※医療機関窓口で支払。ただし、生活保護受給の方は無料。医療機関窓口でお申し出下さい。

左記の町内医療機関と広域7カ町（平群町・王寺町・河合町・上牧町・三郷町・斑鳩町・安堵町）以外で接種希望の場合は手続きが必要です。プリズムへぐりまでお問い合わせください。



問 プリズムへぐり ☎45-8600

第76回 社会を明るくする運動 標語選出作品

平群町保護司会 主催

社会を明るくする運動とは、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人の改善更生について理解を深め、犯罪や非行のない地域社会を築くための全国的な運動です。

この運動の一環として、7月中、総合文化センター内で平群中学校の生徒の皆さんが作成した標語を、町内公共施設にて各小学校の児童の皆さんが作成したポスターを展示しました。

町民の皆さんの投票で、選ばれた標語をご紹介します！



更生ペンギン
ホゴちゃん サラちゃん

中学1年生

- その一言が つなぐ地域の 和と笑顔
- 伝えよう 感謝と謝罪 だれにでも
- がんばって なんでもできる あなたなら
- 感謝とは まほうの言葉 笑顔さく
- ありがとう その一言で がんばれる
- 人生は 一度しかない やりきろう
- ことをね しっかりつかうの たいせつだ
- ありがとう みんなハッピー あいことば
- 笑顔いっぱい 心もいっぱい
- おはようの その一言で あたたまる

中学2年生



- ありがとう みんなが笑顔に なる言葉
- 過ちを 認めた人を せめないで
- 「ありがとう」 いつもみんなの 支えだよ
- あいさつで みんなの心 照らされる
- あいさつは みんなの笑顔を 支え合う
- 毎日ね 感謝の気持ち 大切に
- 日ごろから 気持ちを伝え 支え合い
- あいさつは 地域にあるよ 和の笑顔
- あいさつで 未来を明るく 照らそうよ
- 日ごろから こころがけるよ 思いやり

中学3年生

- ありがとう たった五文字 しっかりね
- おもいやり 心を支える 合言葉
- ありがとう 君の一言 伝わるよ
- 続けよう 人と人の 助け合い
- あいさつは みんなが元気に なる言葉
- あいさつで 笑顔の花を 咲かせよう
- あいさつは みんなが出来る 支え合い
- 人と人 やるべきことは 助け合い
- 人間は 伝えることで 分かり合う
- ありがとう 感謝の気持ちを 大切に

関 平群町保護司会

手話で話そう！



災害時に役立つ手話単語 ⑦

避難所では水や食料、衣類の配給時に「何か手伝いましょうか？」などの声かけが増えます。耳の不自由な方へ物資を配る際、「いる？」「いない？」と手話を交えて問いかけることで、ミスマッチのないスムーズな配給につながります。

手話は手の動きだけでなく、表情も大切な言語の一部です。とっさに手話ができなくても、物資を指さすなどの身振りで伝えれば大丈夫。お互いを思いやる少しの工夫で、みんなで支え合い、安心して過ごせる避難所をつくっていきましょう。

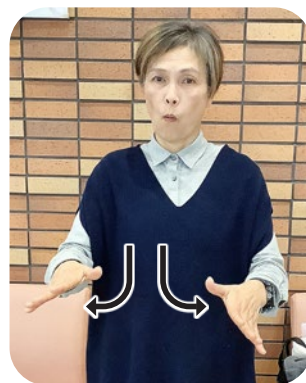
関 福祉課

いる・必要



両手の4指を曲げて指先を向かい合せたら、両手を自分側に強く引き寄せます。

いない・不要



両手の4指を折り曲げて自分側に向けた指先を、両手同時にはじくように前に開きます。

『健康のための太極拳』体験教室

講座番号	友遊教室－⑤
と き	10月19日(月) 10時～12時
ところ	総合文化センター くまがしホール
内 容	太極拳の動き(学び)を通じてより良い健康生活をめざしましょう。経験のない方もわかりやすく指導していただきます。
講 師	武術家 林 隆志 さん
持ち物	動きやすい服装・飲み物(水分補給)
費 用	無料
対 象	町内在住・在勤者 先着20名
申込期間	10月1日(木)～16日(金)
申 問	教育委員会総務課 窓口か電話(平日9時～17時) ※申込者少数の場合は中止

要申込 近畿弁護士会連合会

「無料法律相談」

近畿弁護士会連合会のご協力により、一斉無料法律相談会を実施します。

② 1 枠30分、先着6名の申込受付です。

対象：町内在住の方

日時：10月14日(水) 13時～16時

場所：役場2階 応接室

費用：無料

申込：10月1日(木)～先着6名

※町が毎月実施している無料

法律相談と別枠での実施

主催：近畿弁護士会連合会

④ ④ まち未来推進課



9・10月は「行政相談月間」です

登記・年金・保険・雇用などについて、わからないこと、身近な困りごとがありましたら、行政相談委員が開設する行政相談所にお越しください。

行政相談委員ってどんな人?



総務大臣から委嘱されたボランティアです。皆さんから相談をお聞きし、公正・中立の立場からアドバイスや関係機関への改善の働きかけなどを行います。

④ ④ まち未来推進課

【10月の開設日】

10月21日(水) 毎月第3水曜日

予約不要・相談無料・秘密厳守

行政相談委員 今村 雅勇さん

大浦 みどりさん

【一日合同行政相談所】

1日限りの相談所が近隣で開設されますので、合わせてご利用ください。

日時：10月22日(木) 10時30分～15時30分

場所：王寺町やわらぎ会館

3階特設会場

(北葛城郡王寺町王寺2-1-18)

無料

令和8年度 西和医療センター糖尿病教室のお知らせ

糖尿病の予防や治療のための教室です。ご希望の日だけの参加も可。

参加時は検温・手指消毒・マスクの着用にご協力ください

時間 13時30分～15時【全日】

※日程は右記をご覧ください。

場所 西和医療センター事務棟

1階大会議室またはZOOM

によるWEB参加も可能

④ ④ 西和医療センター栄養管理部

☎0745-32-0505(内線2720)

平日8時30分～17時15分

10月28日(水)

・糖尿病の合併症について(医師)
・血糖値を整える食事のポイント(管理栄養士)

11月25日(水)

・“あぶら”の摂り方を考えてみましょう(管理栄養士)
・無理なく、楽しく♪運動療法(理学療法士)

1月20日(水)

・日常生活で気をつけることは?冬編(看護師)
・自分で血糖を測ってみましょう(臨床検査技師)

2月24日(水)

・糖尿病のお薬について(薬剤師)
・みんなで話そう!糖尿病のあれこれ(全員)

10月の相談日

※記載のないものは予約不要

相談名	日時	場所	内容	問合せ / その他
法律相談 第1・3(火)	10月6日・20日 9時～11時	役場2階 応接室	町顧問弁護士 ☎ 法律相談	☎ まち未来推進課 予約▶前月1日～窓口・電話
行政相談 第3(水)	10月21日 9時～11時	役場1階 第2会議室	町行政相談委員 ☎ 行政全般	☎ まち未来推進課
人権相談 第1(火)	10月6日 9時30分～11時	総合文化 センター 人権啓発相談室	人権擁護委員 ☎ 様々な人権問題	☎ 政策推進課
消費生活 相談 毎(月)	10月5日・ 19日・26日 10時～15時 ※12日は休み	役場1階 第2会議室	消費生活専門相談員 ☎ 消費生活	☎ 観光産業課 防犯電話の購入助成▶ 
	ハット!ホット!生駒郡消費者サポートネットワーク			<開設日以外の相談> ・奈良県消費生活センター ☎0742-81-9996 ・消費者ホットライン☎188 ※近くの相談窓口に繋がります。
	安堵町	毎(火)	0743-57-1511	
	三郷町	毎(水)	0745-73-2101	
	斑鳩町	毎(木)	0745-74-1001	

視覚障がい者の方を対象に、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）をお届けします。☎ 福祉課障害福祉係(☎45-5872)もしくは社会福祉協議会(☎45-5710)



総合文化センター 10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 / 問合せ
10/3(土)	ごみ減量等説明会	くまがしホール	10時～ 11時30分	住民生活課
10/4(日)	復興第五十七回道詮忌献句会	くまがしホール	10時受付 13時40分献句会	道詮忌献句会同人会
10/9(金)	人権セミナー14 『在日コリアン差別の現状と 人権課題』	くまがしホール	13時30分開演 15時30分終了	平群町人権教育推進協議会 事務局（教育委員会総務課）
10/18(日)	第5回 Heguri Music Salon	くまがしホール	13時30分開場 14時開演	Heguri Music Salon ✉heguri.m.s@gmail.com
10/31(土) 11/1(日)	へぐりマルシェ	どんぐり広場	10時～15時	マユミプロジェクト ✉heguri.marche@gmail.com
10/17(土) ～27(火)	国宝信貴山緑起絵巻資料展示	ホワイエ	9時～21時	観光産業課

日程	展示スペース1・2	展示スペース3
10/1(木) ～15(木)	十人十写 写真展	本は泣いています展
10/17(土) ～27(火)	国宝信貴山緑起絵巻資料展示	
10/31(土) ～11/3(火)	へぐり秋の収穫祭 主産物共励品評会出品作品展示	

てんいち先生



①

②

③

④

子育て information

平群町おやこ手帳アプリをご活用ください！

9月1日から、平群町おやこ手帳（電子母子手帳）アプリが始まりました。お母さんの妊娠経過や子どもの成長の記録をはじめ、予防接種のスケジュール管理や町内の子育てイベント情報などの配信・掲載など、妊娠から出産、子育てまでをサポートするアプリです。母子健康手帳と併せてご利用ください。

ご利用方法

各アプリストアよりダウンロードしてください。
詳細は町ホームページをご覧ください。

アプリストア

町ホームページ



ios 版



Android 版



問 プリズムへぐり

子どもの健診 ※対象者には個別通知有

問所 プリズムへぐり ☎45-8600

事業名	日時	対象	詳細
3～5か月児健診	10月1日(木) PM	令和8年5月・6月生まれ	母子健康手帳・質問票・バスタオル
9～11か月児健診		令和7年11月・12月生まれ	
1歳6か月児健診	10月8日(木) PM	令和7年1～3月生まれ	母子健康手帳・質問票・歯ブラシ



ハムスターズファミリー

要申込

問所 プリズムへぐり ☎45-8600

イベント	日程	時間	申込	持ち物
ハロウィンパーティ	10月21日(水)	10時～	～10月16日(金)	プレゼント代100円・プレゼントを持ち帰る袋・あれば仮装グッズ
救命救急のお話・消防車が来るよ	11月11日(水)		～11月6日(金)	消防車の緊急要請があった場合は内容が急遽変更になる場合があります。



ばぶばぶ

問所 プリズムへぐり ☎45-8600

対象	日時	場所	内容
1歳までの親子	10月5日(月)・26日(月) 10時30分～11時30分	研修室	育児情報交換・体重測定・赤ちゃんのできるふれあい遊び・お友だち作り等。

お子さんの発達に心配のある保護者のおはなし会

要申込：
前日まで

問所 プリズムへぐり ☎45-8600

対象	日時	内容
おおむね2歳～小学生のお子さんの発達に心配のある保護者の方	10月16日(金) 13時30分～15時	ことばがゆっくり、よく動く、コミュニケーションが取りづらいなど、発達特性のあるお子さんを育てる保護者の方同士でおはなしや情報交換をしませんか。臨床心理士・保健師が同席します。

申込不要



子育て支援センター

問所 子育て支援センター ☎46-1211

イベント	対象	日程	時間／場所	内容
おはなし広場	—	10月6日(火) ※次回11月10日(火)	10時30分～	平群おはなしの会の楽しいお話や手遊び
10月生まれのお友だちの誕生会	未就園児	10月9日(金) ※次回11月13日(金)	10時45分～11時	10月生まれのお友だちをお祝いします。写真撮影のため、早めに来館してください。 
あつまれ0歳!	町内在住の0歳の親子と未就園の兄妹	10月15日(木) ※次回11月17日(火)	10時30分～11時30分 / 2階	子育て支援センターで育児情報の交換など楽しい時間を過ごしませんか?
未就園児対象の学年別サークル活動	2歳児の集い R 5. 4. 2生～	10月5日(月) ※次回11月9日(月)	10時～11時45分 / 2階	同学年の知り合いを増やしませんか? 同級生の親子が知り合い遊べる場を提供しています。
	1歳児の集い R 6. 4. 2生～	10月16日(金) ※次回11月16日(月)		
	0歳児の集い R 7. 4. 2生～	10月21日(水) ※次回11月12日(木)		
不登校親の会「そのままおいで」	小中高生の保護者	10月29日(木) ※次回11月26日(木) 15時～	15時～16時30分	「ゆっくりおしゃべりしましょう」出入り自由。聴くだけでもOK。子どもは学校に行っているが不安がある方も良ければ少しお話しませんか。
おでかけ広場「トントン」 in 平群中央公園	町内在住の未就園児親子	11月6日(金)	10時～11時30分 / 平群中央公園	みんなで楽しくウォークラリー。トントン劇場もあります。 ※9時50分に中央公園歴史の広場集合 (雨天中止) ☎お茶・タオル・帽子

事前申込要：☎予約可

問所 子育て支援センター ☎46-1211

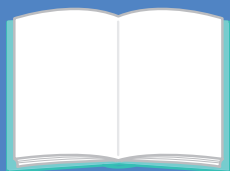
イベント	対象	日程	時間／場所	申込期間	内容・持ち物
子育て広場『おいで・おいで!』(未就園の親子) ※就園済の兄妹の参加不可	コアラコース (2歳児：R 5年4月2日～R 6年4月1日生まれ)	10月19日(月) ※雨天時：20日(火)	10時30分～11時30分 / 旧西小学校	～10月13日(火)	☎芋ほり ☎お茶・タオル・軍手・スコップ・ビニール袋 費100円
		12月4日(金)	10時30分～11時30分 / 2F	10月19日(月)～11月27日(金)	☎だんだん子育て
	うさぎコース (1歳児：R 6年4月2日～R 7年4月1日生まれ)	10月26日(月)	10時30分～11時30分	～10月19日(月)	☎お茶・タオル 内容によって材料費がかかります。
		12月7日(月)		10月26日(月)～11月30日(月)	

平群町公式 SNS

まちの情報を発信中!



問 まち未来推進課



図書館だより

LIBRARY NEWS

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

平群町立図書館

【開館】 9時30分～17時(日・月・火・木・金)
9時30分～19時(土)

【館内整理日】 10月27日

☎ 46-1120

📍 〒636-0932 平群町吉新3丁目1番34号



10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

今月の新着図書



■一般書

1	本を読めなくなった人のための読書論	若松 英輔 / 著	亜紀書房 / 2026年
2	そのシカ、どこから来たと思います？	兼子 伸吾 / 著	緑書房 / 2026年

■児童書

1	なにをたべてきたの？ てんじつきさわるえほん	岸田 衿子 / 文	佼成出版社 / 2026年
2	ねこのいえで	高橋 和枝 / 作	アリス館 / 2025年

お知らせ

おはなしのへや (図書館内えほんコーナー)



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。予約はいりません。

開催日

第1・第3(土)14時～14時30分

3日(土) えほん『まじよのすいぞくかん』

えほん『おちばいちば』

17日(土) えほん『あな』

えほん『おふとんかけて！』

※都合により、プログラムが変更となる場合があります

今月のおすすめ

『エデンの裏庭』



吉田篤弘 / 著
岩波書店
2026年

請求記号
[913.6 よし]
一般書「9文学」
の棚にあります

前半は、「不思議の国のアリス」、「ガリヴァー旅行記」、「星の王子さま」、「モモ」と誰もが知っている4編の児童文学を舞台袖(違う視点)から見て書かれた短編と書評。

後半は、タイトルの「エデンの裏庭」。お菓子屋のエリカが、昔出会った本を探して、図書館に行くも話の結末はわからず…読んでいてワクワクする冒険のお話です。

全編通して、「時間」がテーマになっています。

改めて子どもの頃読んだ原作を、読み直したくなる作品です。

おはなしボランティア&ブックスタート ボランティア養成講座(全5回)受講生募集！

全5回のうち3回受講された方に修了証を発行し、平群町のおはなしボランティア・ブックスタートボランティアとして活動していただきます。

定員：20名(先着順)

申込締切：11月13日(金) 17:00まで。

対象：受講後、ボランティアとして活動する意欲のある方。
おはなし&ブックスタートボランティア従事者でスキルアップをされたい方。

申問：プリズムへぐりまたは平群町立図書館

協力：平群町おはなしの会・平群町ブックスタートボランティア

	日時	内容	会場
1	11月20日(金) 10時～12時	平群町のボランティアについて	プリズムへぐり 1F 研修室
2	12月上旬 ※ 10時～12時	おはなしの講座1 ～赤ちゃん絵本～	総合 文化センター
3	1月中旬 ※ 10時～12時	おはなしの講座2 ～読み聞かせとは～	総合 文化センター
4	2月4日(木) 13時～15時頃	ブックスタート 見学会	プリズムへぐり
5	2月下旬 ※ 10時～12時	おはなしの講座3 ～手遊び、おはなし会～	総合 文化センター

※受講者には日程が確定次第、お知らせします。

i 「がん検診」を 受けましょう！

日本人の死因第1位はがんで、2人に1人ががんに罹ると言われています。初期は自覚症状が出にくいいため、定期的な検診による「早期発見・早期治療」が大変重要です。

◆集団がん検診

10月以降の予定：「ほけん事業予定表」をご覧ください。まだ受診されていない方は、ぜひこの機会に受診してください。

◆医療機関での個別検診

※乳がん・子宮頸がん・胃がん（胃内視鏡検査）を医療機関で受診する際は、事前に受診票取得の手続きが必要です。

＜乳がん・子宮頸がん検診＞

窓口（プリズムへぐり・役場健康保険課）・郵送（要電話）

＜胃がん（胃内視鏡）検診＞

窓口（プリズムへぐりのみ）

📅 10月は乳がん月間です

乳がんの1つの細胞が、1cmになるまで15年以上かかりますが、1cmから2cm（早期がんの目安）になるまでは2年もかかりません。検診で発見できる大きさ（1～2cm）のうちにを見つけるため、2年に1回の定期検診が不可欠です。

※乳がん検診を受ける前4～6週間は、新型コロナウイルスワクチンの接種を控えることが推奨されています。



募 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う。運動の習慣をつけたい、長年の腰痛や膝の痛みで運動不足になっているなど運動をしたい方はぜひご利用下さい。

📍町内に住民票がある65歳以上で下記の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。

以下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

📍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

📅11月6日～令和9年1月29日の毎週（金）9時30分～約2時間【全12回】

📍プリズムへぐり

📍無料

📍10月5日（月）～先着10名

i もう予約しましたか？ 特定健康診査、健康診査

お忘れではないですか？インフルエンザ等が流行する前に計画的に予約して受診して下さい。4月末に届いた受診券は、受診されるまで大切に保管してください。

☆4月以降に国民健康保険加入者で特定健診の受診希望者はお問合せください。

お知らせ

📍対象 📍内容 📍時間・期間
📍場所 📍費用 📍持ち物
📍申込 📍問合せ

プリズムだより

📍申・問・所 プリズムへぐり
☎45-8600

募 ウォーキング教室 （室内実施）

📍どなたでもお越し下さい

📍効果的に歩くための姿勢・歩き方・効果・強度について学びます。

📍10月6日（火）10時～11時

📍プリズムへぐり 1階研修室

📍持動きやすい服装・飲み物

📍10月1日（木）～先着15名

📍講師：ウォーキングインストラクター

募 軽(ke)スポーツで フレイル予防しましょう

～頭で考え、カラダを動かし、地域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！

📍概ね65歳以上の方

📍種目：ディスコン、スカイクロス
📍10月19日（月）

10時～11時30分

📍プリズムへぐり 1階健康ルーム

📍持動きやすい服装・飲み物

📍10月2日（金）～先着16名



大会日程変更のお知らせ

以下の大会の日程を変更します。

※開催場所の変更はありません。

※雨天中止

- ・テニス大会
- ・ソフトテニス大会

変更前：11月29日(日) 9時

変更後：11月8日(日) 9時

テニス大会 ※雨天中止

町内在住・在勤者（中学生以上の学生可）を1人以上含むペア

※未成年者は保護者の同意が必要

時11月8日(日)

【混合・男子壮年】8時30分集合

【男子一般】13時30分集合

所総合スポーツセンターテニスコート

募集

- ・混合ダブルス9組
 - ・男子ダブルス（壮年：大会当日のペア満年齢合計120歳以上）9組
 - ・男子ダブルス（一般）12組
- ※初心者歓迎。1人1種目に限る。（過去に優勝したペアは不可）

費無料

申10月1日(木)～28日(水)

ソフトテニス大会 ※雨天中止

町内在住・在勤者（中学生以上の学生可）を1人以上含むペア

※中学生以下は保護者の同意が必要・個人申込可。

時11月8日(日) 9時20分集合

実施要領：応募状況に基づき、試合・ペアの組み合わせを決定します。

所中央公園テニスコート

費無料

※昼食は各自持参

申10月1日(木)～28日(水)

初回体験無料 募 くまがし健康ウォーキング ※雨天中止

ポールを使って足腰に負担のない、ノルディックウォークの初歩と短距離を歩きます。秋を感じながら運動しましょう。

時10月9日・16日(金)

9時～11時

所総合文化センターどんぐり広場～町内散策

費500円/回・別途年間登録料・スポーツ保険料

持タオル・飲み物・履きなれた運動靴・ノルディックポール（レンタル可）

講師：全日本ノルディックウォーク連盟 認定講師

申メール・電話

教育委員会だより

教育委員会総務課
☎45-2101

スポーツ大会開催

秋期小学生スポーツ大会

町小学4年～6年生

種目ドッジビー

時10月10日(土) 9時30分

所総合スポーツセンター体育館

申町内各小学校

グラウンド・ゴルフ大会

町中学生以上

構成各ブロック1チーム（5人以上20人以内）

試合方法：ゲームは8ホール・2ラウンド・ストローク競技

時10月25日(日) 9時

所総合スポーツセンターグラウンド

申各ブロック長



町対象 町内容 町時間・期間
所場所 町費用 町持ち物
申申込 町問合せ

プリズムだより

町・町所 プリズムへぐり
☎45-8600

募 ～精神保健推進員「ここから」 活動21年の感謝を込めて～ 「わ・おん」

日ごろの忙しさやストレスにより、心が疲れた方への居場所として、「ここから」が毎月茶話会を開催しています。これまでの活動への感謝と、もっと多くの方に知っていただきたいという思いを込めて…。

町ヒーリング楽器を使った癒しの音色を体感

時11月14日(土)

13時30分～15時

申10月5日(月)～

電話※先着25名

くまがしクラブ

町・町問 くまがしクラブ
☎46-3550

受付9時～16時 水曜～土曜

✉heguri@kumagashiclub.com

HP <https://www.kumagashiclub.com/>

初回体験無料 募 楽々健康スポーツ クラブ

軽スポーツと呼ばれる負荷の低い運動を楽しみ、健康維持と仲間との交流を目的に楽しく活動しています。

時10月1日・8日・15日・22日・29日(木) 9時30分～12時

所総合スポーツセンター

費月会費1,100円(税込)・別途年間登録料・スポーツ保険料

持タオル・飲み物・室内シューズ

申メール・電話

要予約

募 休日・夜間 労働相談会

☑県内在住・在勤者

県内に事業所のある事業主

☑弁護士・労働組合役員・企業役員などの経験豊富な委員による公正・中立な立場での解雇や賃金問題などの労働に関する相談会を開催します。

【休日】

時10月4日(日)

13時30分～15時30分

所奈良県産業会館（大和高田市幸町2-33）

【夜間】

時10月8日(木)

18時30分～20時30分

所奈良県庁（奈良市登大路町30）

費無料

申二次元コードから

事前予約必須

問奈良県労働委員会事務局

☎0742-20-4431



行政出前講座を ご利用ください！



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く場です。

▶対象：町内在住、在勤・通学のおおよそ10人以上の団体

▶費用：無料

※会場使用料等をご負担ください
詳細は町ホームページ
をご確認ください。

問まち未来推進課



募 大河ドラマ「楠公さん」 アンケートのご協力

本町も所属する「楠公さん」大河ドラマ誘致協議会は、楠公さんゆかりの地である自治体が大河ドラマの誘致を目的に活動しています。

本町ゆかりの地

信貴山・信貴山朝護孫子寺【重要文化財「菊水紋付兜（伝・楠木正成公所用）・町指定文化財の「菊水の旗旗」】

当協議会の今後の方向性についてのアンケートにご協力ください。

【アンケート】

☑どなたでも

☑右記の二次元コードからご回答ください。



時～10月31日(土)

問「楠公さん」大河ドラマ誘致協議会事務局 ☎0721-53-1111

要予約

募 不動産表示登記 無料相談会

☑境界問題・表示登記に関する相談会【対面・電話・WEB】

時11月1日(日)

10時～16時30分

所奈良県土地家屋調査士会（奈良市東紀寺町2-7-2）

申～10月30日(金)

※事前予約優先

問奈良県土地家屋調査士会

☎0742-22-5619

スポンセンだより

申・問 総合スポーツセンター
☎45-6550

i 12月体育施設の 申込

◇町内一般・減免の方

11月1日(日) 9時～

◇クラブ員の方

11月1日(日) 13時～

◇生駒市の方

11月3日(火・祝) 9時～

◇それ以外の方

11月3日(火・祝) 13時～

その他お知らせ

i 10月の 税金・保険料納付

納期限 11月2日(月)

- 町県民税（普通徴収）（3期）
- 国民健康保険税（4期）
- 後期高齢者医療保険料（4期）
- 介護保険料（4期）

安心・便利な口座振替がおすすめです。詳しくは町ホームページをご確認ください。

☑税務課・健康保険課
福祉課



有料広告を募集しています！



広報紙 広告	町内事業者 1枠 10,000円 町外事業者 1枠 15,000円
掲載料	※掲載は1月単位。複数月の掲載可。
申込	掲載希望月の前々月末日までに、申込書を持参またはFaxにて提出。
提出先	町内事業者：平群町商工会 ☎45-1300・FAX 46-2008 町外事業者：まち未来推進課 詳細



問 まち未来推進課

広告

要予約

募 奈良県労働
委員会セミナー

職場で身近に感じるトラブルを未然に防ぎ、良好な労使関係づくりを目的として開催します。

☎第1部 講演

第2部 パネルディスカッション

時10月9日(金)

13時30分～16時

所奈良公園バスターミナルレクチャーホール(奈良市登大路町76)

費無料

申二次元コードから

事前予約必須 先着100名

問奈良県労働委員事務局

☎0742-20-4431



5時間「ラン」部門

2～5人のチームエントリー。
※必ず18歳以上の成人を含むこと。

時11月8日(日) 10時～16時

(受付9時30分) 所柏原市役所

【かしわらテラスおよび駐車場】

(大阪府柏原市安堂町1-55)

費大人3,500円

中学生以下1,500円

(参加料/1名)

申～10月16日(金)

先着300名

※定員に達し次第締切



問アクトレップロゲイニングプロジェクト

☎06-6699-5000

✉sports@actrep.com

その他お知らせ

募 信貴山サイクル&ラン
ロゲイニング2026参加者募集

ロゲイニングとは、オリエンテーリングにスコア争い、写真撮影、SNS投稿の要素を組み合わせたアウトドアスポーツです。今年度は、新たにラン部門を追加しました。信貴山周辺エリアの多彩な魅力を体感してみませんか。

☎5時間「自転車」部門

全員が自転車を利用した2～5人のチームエントリー。

※必ず18歳以上の成人を含むこと。

※全員自転車保険加入必須。

あつまれ！ へぐりっこ



応募はこちら！
電子版はカラーで掲載しています



ふみと
郁人ちゃん

メッセージ

将来の夢はサッカー選手



こはる
心咲ちゃん

メッセージ

生後1ヶ月。昼夜逆転、終日抱っこで家の中はめちゃくちゃやけど可愛いよ♡



さくすい
朔玖ちゃん・珠唯ちゃん

メッセージ

ひと休み!!



れいか
玲花ちゃん

メッセージ

お散歩へ Let's go !!



れい
麗偉ちゃん

メッセージ

蓮祭りにて。初めての綿菓子に思わずにっこり。



みあ
実彩ちゃん

メッセージ

生まれて1週間がたちました！



毎月第1金曜日は平群町禁煙デーです!!



ほけん事業予定表

申・問 プリズムへぐり
※対象者には個別通知有

インターネット
申込はこちら



事業名	日時	対象		費用	持ち物・内容	申込
乳がん検診	10月27日(火) AM	30歳以上の女性	前回検診から2年以上経過している方	1,500円	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 ※乳がん検診はコロナワクチン接種後は4～6週間経過後を推奨。	受付中 空きがあれば申込可。
子宮頸がん検診		20歳以上の女性		400円		
大腸がん検診		35歳以上で前回の検診から1年以上経過している方		300円		
特定健康診査	10月27日(火)～30日(金) AM 10/27(火)は特定健診・健康診査と5つのがん検診を1日で受けることができます。	40歳以上の平群町国民健康保険加入者		無料	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	
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歳以上で肝炎ウイルス検査未受診者				
肺がん検診		40歳以上で前回の検診から1年以上経過している方				
胃がん検診		35歳以上で前回の検診から1年以上経過している方		500円		
大腸がん検診				300円		

10/27(火)は
特定健診・健康診査と5つのがん検診を1日で受けることができます。

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



健康へぐり21計画推進事業 ヘルスボランティアだより

事業名	日時	対象・詳細等
こころの見守り巡回 こぼと	10月6日(火) AM	☑全住民 ☑精神保健推進員「ここから」がこころの健康増進を呼び掛けて街宣します。
茶話会	10月6日(火)・23日(金) 13時30分～15時30分 ※来所・帰宅自由	☑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 ☑精神保健推進員が憩いの場を提供。お茶を飲みながら、ちょっと一息つける時間を一緒にすごしてみませんか? ☑プリズムへぐり
運動習慣普及推進員 楽歩会 ～北公園方面～	10月20日(火) 9時30分集合: 東山駅前	午前中の2時間だけ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▶東山駅前▶北公園▶バイパスを通り紀氏神社▶総合文化センター(約2時間) ☑飲み物・雨具 ☑無料 ☆6回参加で木製キーホルダー進呈☆ ※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114回 生きがいサポート 平群ハイキング交流会 [秋篠寺・平城宮跡を巡る]	10月22日(木) 9時15分集合: 大和西大寺駅 参考:平群駅8時44分発	コース:大和西大寺駅(受付)▶西大寺▶秋篠寺▶神功皇后陵▶平城宮跡入り口▶昼食(一次解散) ▶平城宮跡資料館▶西大寺駅(解散)(約6.1km) ☑弁当・水筒・雨具・敷物・交通費 ☑無料 ☑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8年8月末日現在

() は前月比

世帯数 8,270世帯(－10)
総人口 17,889人(－45)
0～64歳 10,915人(－38)
65歳以上 6,974人(－7)

献血にご協力を!

令和8年8月末日現在

目標数 601名
献血者数 204名
達成率 33.9%

お問い合わせ先一覧

役場(代表番号)	45-1001	健康保険課	45-5800	ゆめさとこども園	45-1104
議会事務局	45-0012	観光産業課	45-1017	地域包括支援	
監査委員事務局	45-7100	都市建設課	45-2077	センター	45-7012
政策推進課	49-0195	会計課	45-8810	かしのき荘	45-5768
まち未来推進課	45-1002	教育委員会総務課	45-2101	給食センター	45-1723
総務防災課	45-1001	総合文化センター	45-2505	清掃センター	45-3420
税務課	45-6373	町立図書館	46-1120	総合スポーツセンター	45-6550
住民生活課	45-1439	プリズムへぐり	45-8600	道の駅	
福祉課	45-5872	子育て支援センター	46-1211	くまがしステーション	45-8511
こども支援課	49-0264	はなさとこども園	46-1201	平群野菊の里斎場	45-7480

