



水と緑と文化の町・へぐり

右みて 左みて
手あげて

目次

交通安全教室が開催されました……2
生活応援クーポンを交付します……4
新型コロナウイルス関連 ……………5
お知らせ ……………14



奥田さん
(西和警察署 交通課)

平群町公式LINE



友達追加
よろしくね



交通安全教室(ゆめさとこども園)

守ろう

自分の命・大切な人の命



先日、ゆめさとこども園にて、「交通安全教室」が開催されました。

講師は奥田さん(奈良県西和警察署交通課)と、川口さん(奈良県交通安全協会西和支部協会平群町分会長)。様々なアイテムを使いながら、踏み切りや信号機の安全確認の方法などを学びました。最後には床に作られた特設の横断歩道で渡り方を教えてもらい、実際に練習をしました。

また、奥田さんからのお話では、交通安全だけでなく、知らない人に付いて行かないなど自分を危険から守る方法についても教えてもらいました。

年長組の子どもたちは4月から小学生になります。今までは違い、自分自身で危険から守る必要があるため、真剣な顔でお話を聞いていました。



信号機が青になったら、安全確認のためにみんなで歌いましょう。

「右見て〜左見て〜右見て〜後ろ見て〜」

あんちゃんも みんなと一緒に勉強！



駐車場には本物のパトカーが！子ども達は間近で興味津々に見ていました。



／すげー！かっこいい！！＼

信号機のない横断歩道の渡り方

- ① 渡りたいときは手をあげよう
- ② 車が止まったことを確認
- ③ 左右をしっかりと確認
- ④ 渡っているときもまわりをよく見て
- ⑤ 最後は運転手さんにお礼



夏休みが明け、新学期が始まります。9月は秋の交通安全県民運動も迎えるため、「交通事故のない平群町」を目指して、皆さんのご協力よろしく願っています。



秋の交通安全県民運動

「スローガン」
交通事故のない
やすらぎの大和路づくり

～大和の交通マナーを高めよう～

【実施期間】
9月21日（火）～30日（木）

【運動の重点】

- ① 子供と高齢者の安全な通行の確保
- ② 高齢運転者の交通事故防止
- ③ 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ④ 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底



交通安全へくくりこみ

～啓発活動を実施します～

とき 9月24日（金）
ところ 道の駅、町内スーパー入口

※コロナ感染予防のため交通安全教室は実施しません。

【西和警察署からのお知らせ】
クロスボウは所持禁止となります！

銃刀法が改正され、クロスボウの所持が原則禁止・許可制となります。改正法の施行後、不法に所持した場合は罪に問われます。（3年以下の懲役または50万円以下の罰金）※改正法は公布の日から9ヶ月以内に施行されます。
クロスボウとは・・・？

引いた弦を固定し解放することによって矢を発射する機構を有する弓のうち、矢の運動エネルギーの値が人の生命に危険を及ぼし得る値以上となるものです。
自宅に所持していたら・・・？

改正法の施行後6ヶ月以内に許可申請または警察に処分依頼してください。（施行後6ヶ月以内に対応すれば罪に問われません。）
具体的な処分方法は・・・？

最寄りの警察署に直接持ち込んでいただければ無償で処分します。（処分の依頼は施行前でも受け付けています。）

詳細はこちら



西和警察署生活安全課

☎0745-7210110

平日8時30分～17時

温かいご厚意

「ごはんとカフェHANA」(吉新)の店主より、7月にどんぐり広場(総合文化センター)で行われた生演奏会の売上金をご寄附いただきました。このイベントは「皆さんに感謝と元気をお届けできたら」との想いから企画・主催されたものです。温かいご厚意に心より感謝申し上げます。

町政策推進課

妖怪書家として活躍中

逢香 作品展示中

◆場所：総合文化センター

展示スペース(駐車場側入口)

◆期間：9月10日(金)まで

(休館日：水・祝)

6月に放送された奈良テレビ「加藤雅也の角角鹿鹿」内で、サブライズ披露してくださった「平群町制50周年」の作品を展示しています。メディアでも活躍中の逢香さんの作品を、ぜひこの機会にご覧ください。

町政策推進課

クーポン券を使って平群町を応援しよう!

平群町

coupon

coupon

生活応援 クーポン券

2,000円分 を交付いたします!

みんなに
うれしいね

これは
おトクじゃな



平群町キャラクター
「長屋くん」



平群町キャラクター
「左近くん」

ご利用期間

令和3年9月1日(水)~

令和3年12月27日(月)

生活応援クーポン券が 世帯主の方に届きます

対象：平群町に住民票がある方

クーポン券：500円券×4枚

(うち、小規模店舗専用券1枚)

※8月中旬から発送を開始しています

(配達された日に不在の場合は、不在連絡票が入ります。再配達を依頼してください。)

利用可能店舗は
同封のチラシまたは
町ホームページを
ご確認ください。

問 経済建設課

ワクチン接種情報

集団接種の申し込みが終了しました

8月31日(火)をもって、プリズムへぐりでのコロナワクチン集団接種の申し込みが終了しました。皆さんのご協力ありがとうございました。

◆転入などで未接種の方

接種希望の場合は町内の各医療機関での個別接種となります。対象者は接種当日満12歳以上であるため、平成21年4月2日～平成22年3月1日生まれの方はご注意ください。

※個別接種は、各医療機関によって受付方法などが異なるため、各自お問合せください。

町内感染者状況

127名 (8月17日現在)
※先月より18名増加

新型コロナウイルスの最新情報や受診の相談情報はこのQRコードから



問 平群町新型コロナウイルスワクチンコールセンター

☎45-603000

平日9時～17時

進捗状況

ワクチン接種については、①65歳以上②16～64歳未満③12歳～16歳未満の順にクーポンを個人通知しました。

接種の優先順位は①町内の高齢者施設の入所者および従事者②65歳以上の方③基礎疾患のある方・介護従事者・60～64歳未満の方です。高齢者の9割以上の方が接種されました。

今後の予定

8月31日(火)までに予約された方の集団接種スケジュールを案内ハガキで通知します。集団接種はプリズムへぐりにて土曜日(午後)と日曜日に行い、接種に要する時間は1時間程度です。

職場や医療機関で受ける場合

それぞれの場所の申し込み方法に従ってください。

ご注意

皆さんにワクチン接種をご案内していますが、強制ではありません。接種を受けていない人に差別的な扱いをすることのないようお願いいたします。

各種行事 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、左記行事の開催中止を決定しました。

参加を予定しておられた皆さんには申し訳ございませんが、ご理解・ご協力をお願いします。

◆秋の環境愛護デー

9月19日(日)

※詳細は大字総代および自治会長に通知しています。

問 経済建設課

◆ふるさとへぐり

クリーンアップ作戦

例年9月 第1日曜日

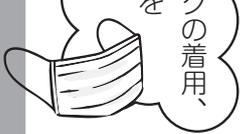
問 総務防災課

◆令和3年度

平群町戦没者追悼式

例年10月頃

問 福祉ごども課



引き続き、手洗い、マスクの着用、密を避ける生活の励行をお願いします。

定住促進奨励金交付申請

9月30日(木)まで

令和2年12月31日までに町内で新たに住宅を取得し、登記・住民登録された方のうち、対象となる方に家屋分の固定資産税に相当する額を最長3年間交付する制度です。

今年度の対象

左記全てを満たす方

◆平成29年1月2日～令和2年1月1日間に住宅の取得、登記および住民登録が完了

◆居住面積が75㎡以上

◆住宅取得時に50歳以下

※令和元年、2年度に初回の申請をされた方も同様に申請が必要です。

※交付条件や申請時に必要な書類は町HPをご覧ください。



問 政策推進課

『避難者行動要支援者名簿』

対象 災害時に自力避難が難しく

支援が必要な方

対象者へはご案内していますので必要事項記入の上、ご返送ください(※個人情報提供の意思確認を記入)。名簿登録希望の方は役場までご相談ください。

問 総務防災課、福祉ごども課

ご自宅で眠っている食品・文房具はありませんか？

Food drive(フードドライブ)にご協力ください

➡ 余っている食品等を持ち寄り、必要としている福祉施設や団体へ寄附をする活動

◆食品…賞味期限内のもの

(例)お米や乾麺、レトルト食品、
調味料、お菓子類など

◆文房具…未使用のもの

(例)鉛筆、消しゴム、ノートなど



と き ① 9月6日(月)～17日(金)
② 12月6日(月)～17日(金)
③ 3月7日(月)～18日(金)
平日 8時30分～17時15分

ところ 役場(住民生活課)、プリズムめぐり(社協)
かしのき荘、ふれあい交流センター
問 住民生活課
社会福祉協議会(総務地域福祉係)
☎45-5710(社協)

「ポイ捨て等の防止条例」(令和2年1月1日施行)

町では、ポイ捨ておよび飼い犬のふんの放置を防止し、住み良い生活環境を確保し、清潔で
きれいなまちづくりを進めるために「ポイ捨て等の防止条例」が制定されています。

■ 規制内容 ⇒ 違反すると罰則規定があります

■ ・空き缶等はポイ捨てしないこと

(空き缶、空きビン、その他飲食等の容器包装、たばこの吸殻、ガムの紙かすおよび紙くず等散乱の原因になるもの含む)

■ ・飼い犬のふんを道路や公園などに放置しないこと

【みなさんのご協力が必要です】

町民のみなさん

- ◆屋外では空き缶等を持ち帰り、散乱させないようにしてください。
- ◆自主的に清掃活動を行い、地域環境の美化に努めてください。

犬の飼い主のみなさん

- ◆飼い犬がふんをした時は、用具に入れて持ち帰り、適正に処理をしてください。
- ◆公園などの公共の場所にふんを放置しないでください。
- ◆飼い犬を綱、鎖等でつないでください。
- ◆飼い犬のふんを処理するための用具を携行してください。

土地所有者のかた

- ◆管理する土地の清掃を行い、空き缶等を散乱させないように努めてください。

事業者のかた

- ◆事業所の周辺や地域において、清掃活動に心がけてください。

町では

- ◆ポイ捨てによる空き缶等などの散乱およびふん公害の防止のための施策を策定し、実施していきます。
- ◆環境保全推進委員(エコリーダー)に啓発活動を行っていただきます。 問 住民生活課



公民館教室講師登録の受付

公民館教室とは... ?

町民の皆さんに幅広い学習機会を提供し、趣味や交流の輪を広げてもらいながら、町の文化の発展に役立てるための講座です。

講師は公募による登録制とし選考は登録者の中から行います。

ただし、登録後講師として採用されるとは限りません。ご了承ください。

提出書類：講師登録申請書(要写真添付)

※一度登録された方は再度登録の必要はありません。
変更等が生じたときは速やかに変更箇所等を届け出てください。

受付場所：総合文化センター

9時～17時(水・祝・年末年始を除く)

※提出書類は総合文化センター
または、町ホームページから
ダウンロードできます。



事前申込
不要

「平群の里と歴史探訪の道」ウォークに参加しませんか!?

「NPO法人奈良県ウォーキング協会」と「平群町観光ボランティアガイドの会」「道の駅大和路へぐりくまがしステーション」が連携して「平群の里と歴史探訪の道」ウォークを開催します。ぜひ秋の平群の魅力にふれてください!

と き 9月8日(水) 9時30分

集 合 近鉄平群駅

参加費 一般参加500円

持ち物 お弁当、水分

その他 ・マスク着用

・熱のある方は参加不可

・雨天決行(※警報発令時は中止)

主 催 NPO法人奈良県ウォーキング協会

☎0744-24-3110



【コース】(距離約12km) ※ガイドのみ中止となりました。

近鉄平群駅→総合文化センター→吉備内親王墓→長屋王墓(ガイド)→船山神社(ガイド)→平等寺→道の駅大和路へぐりくまがしステーション→西宮古墳(ガイド)→中央公園(昼食)→烏土塚古墳(ガイド)→石床神社→総合スポーツセンター→近鉄平群駅

【うれしい特典つき】

・道の駅特製ソフトクリーム割引券

・すぎた珈琲割引券

・血管年齢測定(無料) ※明治安田生命相互会社協力



令和4年度入学

奈良県フォレスターアカデミー学生を募集します

受験資格

- ・令和4年4月2日時点で満18歳以上であり林業の実務に耐えうる健康状態である
- ・下記いずれかに該当する者
 - ① 学校教育法による高等学校を卒業した者(入学時まで卒業見込みの者を含む)
 - ② 高等学校卒業と同等以上の学力を有すると知事が認めた者

試験日程(第1回募集)

- ・出願期間: 8月23日(月)～10月1日(金)
- ・試験日: 10月10日(日)

詳細・☎

奈良県フォレスターアカデミー ☎0746-42-8100



聞 こえの相談会



県内1万人以上の補聴器使用の方々には補聴器相談を、また、聞こえの程度が重く補聴器では十分な効果が得られない重度聴覚障害の方々には人工内耳説明を同時開催します。(参加費無料)

と き	11月7日(日) 14時～15時30分
と ころ	生駒市コミュニティセンター 4階 402・403・404会議室 (生駒市元町1-6-12 生駒セイセイビル内)
内 容	講演「難聴と治療」 西村 忠己さん (奈良県立医大耳鼻咽喉・頭頸部外科学) 質疑応答、体験発表
申 込 み	10月1日(金)～※先着60名 電話、FAX、HP、QRコードにて受付
主 催	奈良県聴覚障害者支援センター
共 催	奈良県中途失聴・難聴者協会 生駒市難聴者協会
問	奈良県聴覚障害者支援センター ☎0744-21-7880 FAX 0744-21-7888

※当日は、要約筆記とヒアリンググループ設置による情報保障があります。

※障害の有無にかかわらず参加できます。

※状況によっては中止の場合があります。

※当日はマスク着用をお願いします。



精 神障がい者の家族会 「西和家族会」のご案内

「西和家族会」は、統合失調症やうつ病等、精神疾患のある人を身内に抱える家族の集まりで、西和7町に住む人が中心の地域家族会です。

悩みを分かち合う仲間が、乗り越えるための知識や情報を持ち寄り、笑顔や元気を取り戻す「やすらぎの場」を作っており、月1回例会を開催しています。

ご家族の様子が心配な方、どう対応すればよいか悩んでいる方、誰にも相談できずお困りの方など、まずはご連絡ください。

と き	毎月第4土曜日13時30分～16時
と ころ	王寺町やわらぎ会館 3階 会議室
問	西和家族会 ☎74-6203



聞 こえのサポーター 講座受講生募集

加齢などで、聞こえない、聞こえにくくなった方々の現状を知り気軽に書いてコミュニケーションできる方法を学びます。初めての方でも大丈夫です。皆さんぜひお越しください。

と き	10月5日、12日、19日、27日 火曜日 14時～16時 ※27日は(水)
と ころ	プリズムへぐり
参 加 費	無料 ※テキスト代1,100円各自負担
定 員	5名 ※申込者数によっては中止の場合あり
対 象	町内在住または在勤の方
締 切	9月22日(水)
問 ・ 申	社会福祉協議会 ☎45-5710



一緒に学びましょう

ボランティア講座受講生募集 ～点字を学んでみよう～

点訳は、私たちが目で見ている文字を点字に直し視覚障がい者へ情報を伝えていく活動です。講座では、点訳の基礎を学び、視覚障がい者への理解を深めます。

と き	10月4日～12月20日 10時～12時 第1・3月曜日(全6回)
と ころ	プリズムへぐり
対 象	町内在住または在勤の方
参 加 費	無料 ※テキスト代は自己負担
定 員	5～10名 ※申込みが定員の半数に満たない場合は中止の可能性
締 切	9月22日(水)
問 ・ 申	社会福祉協議会 ☎45-5710



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)をお届けします。
 問 福祉子ども課障害福祉係(☎45-5872)または社会福祉協議会(☎45-5710)

～不動産無料相談会の開催～

空き家相談、土地有効活用、借地借家、資産税務、贈与と相続、売買など不動産に関する諸問題を解決するために不動産コンサルティングマスター、税理士、司法書士等の専門家がアドバイスします。

とき 9月11日(土) 10時～16時 ※要予約
 ところ 王寺町防災コミュニティセンター「いずみスクエア」
 (王寺町本町4丁目645-1)
 申・問 NPO法人奈良県不動産コンサルティング協会
 (☎0743-86-4285)



9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 9月7日、21日 9時～11時(1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 政策推進課



行政相談 (毎月第3火曜日、予約不要)

とき 9月21日 9時～11時 (中止となる場合あり)
 ところ 役場 2階 第3会議室
 相談員 町行政相談委員
 相談内容 行政全般
 問 政策推進課

行政相談マスコット
「キクーン」



人権相談 (毎月第1火曜日、予約不要)

とき 9月7日 9時30分～11時 (中止となる場合あり)
 ところ 役場 1階 第2会議室
 相談員 人権擁護委員
 相談方法 直接面談・電話
 相談内容 差別、いじめ、セクハラ、DVなど様々な人間問題
 問 総務防災課



てんいち先生



消費生活相談 (毎週月曜日、祝日を除く。予約不要)

「ハット！ハット！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 9月6日、13日、27日 (※20日はお休み)
 10時～15時
 ところ 役場 1階 第2会議室 (電話相談可)
 ※直接相談に来られる場合は、マスクを着用ください。
 相談員 消費生活専門相談員
 相談方法 面談・電話
 ※消費者啓発前講座も随時受付中。
 ※西和地区防犯協議会「防犯電話購入助成事業」申請受付中
 問 経済建設課



<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。



■ 休館日 ○ 祝日

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		

図書館だより

町立図書館 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)
 9:30~17:00(土)

※当分の間、土曜日も17時までです。



特集展示

「アウトドアを楽しもう！」

さわやかな空の下、アウトドアを楽しんでみませんか。

興味のある事からまずは1つ。

自然と触れ合うことで、きっと新しい発見があるはずです。



新しく入った一般書

『星影さやかに』

古内 一絵/著 文藝春秋

『プラスチックと歩む』

ナタリー・ゴンタール/著 原書房

新しく入った児童書

『ねずみくんのピッピクニック』

なかえ よしを/作 ポプラ社

『帰れ野生のロボット』

ピーター・ブラウン/作・絵 福音館書店

オススメの1冊



書籍 『スマホ脳』

著者 アンデシュ・ハンセン

発行 新潮社 2020年11月



現代人になくてはならないスマホ。便利な反面、心身に対する影響も気になりますよね。本書はスマホがなぜ依存性をもたらすのか、脳の仕組みに着目し、生物学的に説明しています。人間の脳の進化と、私たちを取り巻くデジタル環境のミスマッチが、心身の不調を招く原因だったとしたら…

デジタル時代に生きる人々に、スマホとどう付き合うべきかのアドバイスも収録されています。

どれも簡単に始められるものばかりですので、まずは1つ、実践してみたいかがでしょうか。

[S 491.37 は]



クロスワードパズルに挑戦



タテのカギ

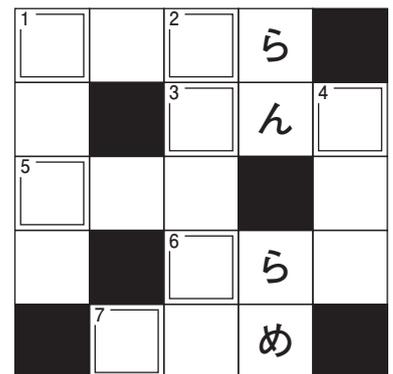
- 童謡♪○○○○ころころどんぶりこ♪
- 仲良し野ネズミが森で大きなたまごを見つけ、カステラを…。
- オリンピックの種目です。

ヨコのカギ

- 読書貯金のチャンピオンになろう！読書グランプリの略です。
- 白雪姫が食べたのは毒○○○。
- 本を読んで感動した。心に○○○きた。
- 棒、円、折れ線…後ろに同じ言葉が入ります。
- 浦島太郎は竜宮城で鯛や○○○の舞い踊りで歓迎を受けました。

パズルを解いてひとつの言葉を完成させましょう。「**4** **3**」

ヒント:金・銀・銅 答えは次号で発表します。



芋ほり

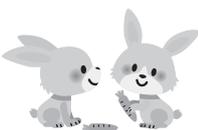


対象平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの親子とき10月12日(火)※雨天13日(水)10時30分～11時30分ところ旧西小学校跡地費用芋代(1個100円)持ち物お茶、タオル、帽子、汚れてもいい靴・服、軍手、スコップ、ビニール袋 申10月8日(金)まで 問子育て支援センター

お母さんのためのお家の中のカウンセラー講座

対象子育て中のお母さん等内容TA(トランプクオアル・アハシ：日本では交流分析心理学)を使い、子ども等との間での“困った”を客観的にみるための講座です。ファシリテーター保健師とき10月6日(水)、8日(金)、13日(水)、20日(水)9時～12時※全日ご参加くださいところ子育て支援センター持ち物筆記用具定員10名 申9月29日(水)まで注意託児は有料 問子育て支援センター

子育て広場『おいで・おいで!』 1歳児ウサギコース募集



対象令和元年10月1日～令和2年4月1日生まれの親子内容親子で遊ぼう(ふれあい遊び、運動遊び、音楽つながり遊び、制作遊び、親子でヨガ)定員およそ親子12組(多数の場合は抽選。第1子優先。)とき10月7日(木)、14日(木)、21日(木)、27日(水)、11月4日(木)、11日(木)※材料費は当日集金します。 申9月30日(木)まで 問子育て支援センター

総合スポーツセンターより

12月の体育施設の申込み

町内一般・減免の方	10月1日(金)9時～
クラブ会員の方	10月1日(金)13時～
生駒市の方	10月2日(土)9時～
それ以外の方	10月2日(土)13時～

トレーニング室利用講習会 受講料無料キャンペーン【9月30日(木)まで】

トレーニング室を利用するためには必ず受講してください。受講資格満16歳以上の方詳細総合スポーツセンターまで

スポセンフリーデー(要予約) (個人・家族参加型プログラム)

とき毎週(金)17時～21時内容メインアリーナの1/8面を800円/4時間でご利用いただけます。種目バドミントン、卓球、バウンドテニス

お知らせ

マイナンバーカードの休日交付

10月3日(日)9時～12時※予約制

対象個人番号カード交付通知書またはマイナンバーカード交付通知書のハガキが届いた方ところ住民生活課※受取りは本人が来庁※当日はカード交付以外の手続きはできません予約・キャンセル10月1日(金)17時まで住民生活課へ(☎45-1439)※当日予約不可※予約がない場合は中止交付時の持ち物①交付通知書(ハガキ)②通知カード③住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)④公的機関発行の顔写真つき証明書(運転免許証・パスポート・在留カード等)のうち1点※④をお持ちでない方は、「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載されている証明書(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歳未満の場合は、本人および法定代理人(親権者)との関係がわかる書類が必要。 問住民生活課

防災アプリの配信を開始しました

防災無線の放送内容や避難所情報などが確認できます。ぜひご利用ください。



(↑iOS版)



(↑Android版)

※Wi-Fi環境での登録をおすすめします
※通信料は利用者負担

問 総務防災課

「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

登録配信件数 1834件
(8月11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。



SALSATION-サルセーション- 無料体験会

とき9月11日(土)10時～10時50分ところ総合文化センター内容サルセーションは誰でも楽しく音楽に合わせ、体幹を鍛えながらフィットネス効果が得られるダンスです。講師スアイグループインストラクター対象女性(高校生～)定員15名

ダンベル体操教室 無料体験会

とき9月4日(土)9時～9時50分ところ総合スポーツセンター(サブアリーナ)内容二の腕・お腹まわりをキュッと引き締めたい!という方におすすめの体操!筋肉を鍛え、太りにくい身体を作ります。講師スアイグループインストラクター対象成人～定員15名

はじめての親子テニピン教室 無料体験会

とき9月11日、25日(土)16時10分～17時ところ総合スポーツセンター(サブアリーナ)内容手のひらにはめたスポンジラケットと小さなコートを使ってスポンジボールを打ち合います。簡単で安全に誰でもすぐにラリーが続けられ思考力や判断力、表現力が身に付きます。講師浅田紫苑さん(JSPO公認テニスコーチ)対象年中児～小学3年、保護者定員6組※先着順費用10月より全10回開催(親子で1回400円※初回まとめ払い)※令和3年度奈良県「地域の子ども・若者の健全育成事業」



子育て支援センターより

<申込み不要> 9月生まれの誕生会

1階フロアでお祝いします。お誕生月のお友達は誕生カードが貰えます。写真を撮りますので少し早めに来館してお知らせください。対象未就園児とき9月17日(金)10時45分～11時



もぐもぐ相談

プリズムの管理栄養士に、離乳食やアレルギー食・食べない・偏りがある等食事の相談ができます。対象未就園児とき9月17日(金)10時～11時

健康相談

保健師に健康について相談できます。母子手帳を持参ください。対象未就園児とき9月17日(金)10時～11時

<申込み必要> Let's Enjoy～お父さん～

待望の赤ちゃんを迎えられ、パパもママも大奮闘の毎日でしょう。パパが子育てに参加してくれると、ママの不安、孤立感、負担感は随分軽減されます。でも、機嫌が良いうちはいいけど、泣かれたらどうしたらいいの?とパパも不安でいっぱいでしょう。パパと赤ちゃんの遊びの時間や、ママだけのふ～と息を抜ける時間など楽しいつどいです。ぜひ気軽に講座に参加してみてください。対象生後2ヶ月～12ヶ月までの子どもと両親。パパのみの参加も可。とき10月2日(土)10時30分～11時30分ところ子育て支援センター定員親子10組(3組から開催)㊥9月27日(月)まで費用材料費を当日集金します



自殺予防週間【9月10日～16日】

「死んでしまいたい」と思うくらい辛いことを抱え込んでいる人も、必ずそのサインは表に現れます。「自殺は防ぐことができる」として9月の自殺予防週間では一人ひとりをご自分や身近な方の悩みによりそい「誰も自殺に追い込まれることのない平群町」の実現のためにできることを考えましょう。ご心配なことがあれば健康保険課(プリズムへぐり)までお電話ください。

相談窓口(SNSでの相談も可)

厚生労働省「まもろうよこころ」



ももこと (百寿) 教室

主治医から筋力アップの運動を勧められている、長年の腰痛、軽い脳梗塞の後遺症で運動不足になっているなどで運動をしたい方はぜひご利用ください。この教室は、身体的フレイルの原因となる筋肉量の低下を予防して、生活力を高めていくことが目的です。*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

とき毎週(金)14時～(約2時間)ところプリズムへぐり 期間約4ヵ月(全16回)定員8名 内容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相談 対象平群町に住民票がある65歳以上で下記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。

以下の方は対象になりません。

*介護認定を受けて通所系(デイサービス・デイケア)のサービスを利用している *医療機関で現在リハビリ中 *自立歩行ができない

費用無料 申 9月13日(月)～ *先着順 問 プリズムへぐり

教育委員会だより

親子ふれあいハイキング

～史跡・亀の瀬散策とぶどう狩り～

秋のひとときを親子で楽しくハイキングしませんか?

対象小学生および保護者とき 9月23日(祝・木) 集合 J R 三郷駅 9時30分 解散 J R 高井田駅 15時30分

*天候不順や定員に満たない時または事情により中止の場合あり 参加費 1人500円(ぶどう狩り・

保険代金) *当日集金 持ち物 弁当、水筒、タオル、

レジャーシート、マスク、その他必要なもの 申 9

月10日(金)まで 主催 生駒郡青少年指導員連絡協議

会 問 教育委員会総務課

会 問 教育委員会総務課



くまがしクラブより

問・申 へぐり@kumagashiclub.com または

☎ 46-3550 受付 火～土 (9時～16時)

*日月祝は休み

使って貯めよう! 65歳からの貯筋運動

とき 9月14日、21日、28日 13時30分～15時 (*14

日のみ 13時～15時) *2月まで計12回開催予定 ところ

総合文化センター(くまがしホール) 内容 高齢者でも

安全に実施することができる自らの体重を利用した

エクササイズ 講師 鍵田忠芳さん(健康運動指導士、

生活習慣病改善指導士) 対象 概ね65歳以上 定員

20名 費用 100円/1回 主催(公財)健康・体力づくり事業財団

会 問 教育委員会総務課

ノルディックウォーキング講習会

とき 9月15日(水) 8時30分～10時30分 ところ 平群

北公園 内容 ポールを使った歩き方を学び、町内

ウォーキングを行います。講師 松岡岳史さん

(JNWA公認インストラクター) 費用 初回無料。2回

目以降は600円(税・保険料込み) 会員は500円。ノ

ルディックポールの無料レンタルあり(事前要申込)

その他 朝7時のNHK天気予報で午前の県北部降水

確率40%以上の場合は中止

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

プリズムだより

ハムスターズファミリー(育児サークル)

【敬老の日のプレゼントづくり】

とき9月8日(水)10時~11時ところプリズムへぐり対象就園までの親子持ち物こどもの写真2枚、のり、クレパス、ペン、シール、はさみ、お茶、タオル **申**9月3日(金)まで※定員を超えると抽選の可能性あり

ばぶばぶDE離乳食

赤ちゃんサークル「ばぶばぶ」で離乳食の実演をします。とき9月13日(月)10時30分~11時30分ところプリズムへぐり健康ルーム内容管理栄養士が「鶏と青のりのべビーそうめん(7ヶ月~)」を実演。栄養相談もお気軽にどうぞ!※試食はできません対象おおむね1歳までの児 **申**・料金不要

子宮頸がんはどのような病気ですか?

子宮がんには頸がんと体がんがあり、町検診では頸がん検査を実施しています。子宮頸がんは性行為によって感染するヒトパピローマウイルス(HPV)が関与しており、30代~40代に多いですが、近年20代にも増加しています。通常は免疫機能により排除されますが、排除されず一部の持続感染によりがん化することがあります。初期症状はほとんどなく、進行してくると不正出血、おりもの異常、下腹部痛、腰痛などがあります。経過が遅いので定期検診が重要です。検診方法は問診の他、内診・視診・細胞診があり、5分程度で終わります。受診期間①医療機関で受ける個別検診(5月1日~翌年3月末)②プリズムへぐりで受ける集団検診(11月12日、13日、1月14日、2月1日)詳細健康いきいきカレンダーまたは電話

風しん抗体検査・予防接種無料クーポン券をお持ちの方へ 風しん抗体検査はもうお済みですか?

3月31日までに限り風しん抗体検査・予防接種が公費で受けられます。特定健診や職場での定期健診では抗体検査を受検できます。対象昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性医療機関への持参書類クーポン券・健康保険証※特定健診や職場の定期健診で抗体検査の結果、予防接種対象の方は「風しん抗体検査受診票」を持参ください。注意①昨年度対象者で未受診の方もお持ちのクーポン券を使用できます。②今年度対象者にはクーポン券を発送しています。医療機関の混乱を避けながら受けてください。

高齢者肺炎球菌ワクチンの任意接種は今年度まで

任意接種(65歳以上で定期接種以外の方)は令和3年度で終了となります。対象の方で接種希望の方は今年度中に接種してください。※今までにこのワクチンを接種されていない方が対象で公費負担は一度限りです。詳細 プリズムへぐり

ほけん事業予定表

事業名	日時	対象	詳細等
 3歳6ヶ月児健診	9月2日(木) ※受付時間・番号は個人通知	平成29年12月～平成30年2月生まれの児	持：母子健康手帳、質問票、歯ブラシ、早朝尿
 3～5ヶ月健診	10月7日(木) ※受付時間・番号は個人通知	令和3年5・6月生まれの児	持：母子健康手帳、質問票、バスタオル
 9～11ヶ月健診	10月7日(木) ※受付時間・番号は個人通知	令和2年11・12月生まれの児	持：母子健康手帳、ハガキ、バスタオル
 眼底検査	10月8日(金) 13:30～ ※受付番号・時間は個別通知	40歳～74歳の平群町国民健康保険加入者	申：9月14日(火)先着50名内：問診・眼底検査(無料) *希望者には骨密度測定実施
 得得ドックけんしん 特定健康診査 健康診査 胃・肺・大腸がん検診 肝炎ウイルス検診	10月26日(火) 10月27日(水) 10月28日(木) 10月29日(金) *午前中 ※受付時間は個別通知	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加入者 肝炎ウイルス40歳以上で肝炎ウイルス検査未受診者 肺がん40歳以上 胃・大腸がん35歳以上 今年度未受診の方	申：10月5日(火)～※先着順 費：特定健康診査、健康診査、肝炎ウイルス無料、胃がん500円、大腸がん300円、肺がん無料(喀痰検査300円) 持：受診券、質問票、保険証

おとなの集団けんしん(がん検診など)インターネット申し込みはこちらから
電子申請一覧から希望するけんしんと受診日時を選択してお申し込みください。
※健(検)診時は駐車場が大変混雑しますので、公共交通をご利用ください。



(電子申請ページ)

健康へぐり21計画推進事業 ヘルスポランティアだより

事業名	日時	対象・詳細等
 平群禁煙デー	9月3日(金)午前中	対象 全住民の方 内容 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 こぼと	9月3日(金)午前中	対象 全住民の方 内容 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ています。
 茶話会	9月14日(火) 13:30～15:30 9月24日(金) 13:30～15:30 ※時間内の来所・帰宅自由	対象 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。 内容 精神保健推進員「ここから」による茶話会 場所 プリズムへぐり
 運動習慣普及推進員 楽楽歩こう会 ～北公園方面～	9月21日(火)～	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

令和3年度

へぐりいきいき健康セミナー



健康ボランティア（生きがいづくり・運動習慣・歯科保健・精神保健などの分野）として活躍していただける方に向けたセミナーです。健康ボランティアになっていただくと、スキルアップの講習があり、自分自身や家族の健康にも役立ちます。

	日程・内容	場所・全てプリズムへぐり	講師
1 回目	9月28日(火) 13:30~15:00 【地域の健康づくりとボランティア活動を知ろう】 ○講演 「ボランティア活動は地域の健康・自身の健康」		郡山保健所 所長 水野文子 先生
	○食事内容をチェック！質問票の配布と回収		
2 回目	10月18日(月) 13:30~15:30(測定13:00~13:30) 【食事と運動 みなさんは大丈夫ですか？】 ○いつもの食事は何キロカロリー？ 栄養価を知って疾病予防の第一歩に		平群町 管理栄養士
	○体組成計で計測＆必要な運動とは ※推進員さんは10月12日(火)~10月15日(金)までに プリズムへぐりにて事前測定をします。		平群町 理学療法士
3 回目	11月18日(木) 13:30~15:00 【お口の健康】 ○講演「口腔ケアとオーラルフレイル予防で健康長寿！」		平群町歯科医師会 大友歯科医院 院長 大友正和 先生
	○「お口のケアをやってみよう」		
4 回目	11月24日(水) 13:30~15:00 【心と体を健康に】笑いヨガを体験		ラファ-ヨガインターナショナル 認定笑いヨガ・ティーチャー 上中野 真由美さん
5 回目	11月30日(火) 13:30~15:00 【健康ボランティアの活動って？】 ボランティアさんとの交流会 活動紹介&PR		生きがいサポート平群・運動習慣普及推進員・食生活改善推進員(兼たばこ対策推進員)・歯科保健推進員・精神保健推進員(五十音順)

【お申込み】

9月6日(月)~ 先着20名 ※全5回の受講可能な方
平群町健康保険課(プリズムへぐり) 成人・老人保健係 ☎45-8600



人の動き

令和3年7月末日現在

()は前月比

世帯数 8,122世帯 (+3)
 総人口 18,638人 (+1)
 男 8,802人 (+3)
 女 9,836人 (-2)

MY TOWN 平群 9月号

第686号 令和3年/2021年9月1日発行

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

献血に ご協力を!

令和3年7月末現在

目標数 627名
 献血者数 453名
 達成率 72.24%