

MY TOWN HEGURI

平群 9

2022

No.698

水と緑と文化の町・へぐり

目次

特集 公民館教室……………	2
オムツ持ち帰りが不要に(こども園) …	5
守ろう!「ポイ捨て等の防止条例」 …	8
絵画募集!「椿井城ってこんなかな?」 …	11

誰かと一緒に、好きなこと。

「楽しい絵画教室」にて

町文化祭で展示する作品を制作中のひととき。

有名画家の模写に悪戦苦闘しながらも、先生との楽しいおしゃべりに花が咲きます。

特集 公民館教室

芸術の秋です!

総合文化センターで開設されている
公民館教室の活動をご紹介します。



公式ラインを友達追加して
カラーで読もう

公民館教室

芸術の秋がやってきました。総合文化センターでは、地域に根差した学習を提供する場として公民館教室を開設しています。

コロナ禍で地域の集まりが少なくなり、家にこもりがちになっていませんか？家での時間も大切ですが、新たな人とのコミュニケーションは大きな刺激になります。

ある日の公民館教室を覗いてみると、いきいきと活動する生徒の皆さんの姿がありましたので、一部紹介します。

▲「はじめてのアロマテラピー」生徒さん作 アロマストーン

はじめてのアロマテラピー

講師 奥井純世さん

●暮らしの中に香りを

身近なもので簡単に、アロマ香るクラフトを作ります。この日のアロマストーンの主な材料も石膏と水だけ。好きな香りの精油を混ぜて型に入れて固めたものと、ドライフラワーで飾り付けたものの2種類を作る講座でした。

生徒さんの声

・寝られない時があつて、アロマが良いと聞き、興味を持ちました。癒されています。

楽しい絵画

講師 武田美幸さん

●型にはまらない、自分の絵を描く

生徒さん一人一人の表現を大切に、自由に描くお手伝いをします。そんな教室は雰囲気も自由。集中して描くもよし、みんなの作品を見て回っておしゃべりするもよしです。もちろん絵に関する質問も丁寧に答えてもらえます。

生徒さんの声

・何か今からできる趣味がないかと思つて探していて、絵が好きだったので応募しました。



▲石膏のできたストーンにお花やリボンを飾り付け。精油を垂らし、優しい香りを楽しみます。



▲有名画家の模写を練習中。時には指で擦ってイメージを寄せていきます。

健康レクリエーションダンス

講師 細川壽々香さん

●運動が苦手な人も！

体が硬くても、誰でもできる体操とダンスの教室。体と一緒に頭も動かすことで、認知症予防にも！

生徒さんの声

- ・体を動かそうと思って。
- ・音楽を聴きながらダンスをするのが楽しそうで応募しました。
- ・昔の曲から最近のヒットソングまで、知ってる曲に合わせて踊るのが楽しい！



▲音楽に合わせて楽しくストレッチ♪

身体を整えるピラティス

講師 朝井順子さん

●身体を機能的に動かす

動かすところは動かし、動かさないところは動かさない。そうすることで、普段実はいらない筋肉を使えるようにし、身体を動かしやすくします。

生徒さんの声

- ・ピラティスというのが流行っていて、気になっていたので。
- ・思っていたよりきつくないので続けやすい。



▲呼吸を整えて、リラックス。

今回の取材で心に残ったのは、教室に集まった生徒の皆さんがとっても仲良しだったこと。講座で初めて会った方ばかりなのに、和気あいあいとしていて楽しい雰囲気がありました。

取材にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

受講生募集は年1回です

閏政策推進課

毎年5月号広報に折り込むチラシで受け付けています。随時の募集はしております。教室の一覧はこちら



*****令和4年度 公民館教室 受講生募集*****
【応募資格】 住所が本市にあり、定住者であること。
【募集期間】 令和4年5月10日（水）～5月20日（金）まで
【募集場所】 各公民館
【募集内容】 公民館教室の受講生募集。公民館教室は、公民館の施設を利用して、地域の住民が主体的に参加する形で実施される。内容は、公民館の施設を利用して、地域の住民が主体的に参加する形で実施される。内容は、公民館の施設を利用して、地域の住民が主体的に参加する形で実施される。

公民館	募集人数	募集期間	募集場所
中央公民館	10名	5月10日～5月20日	中央公民館
東公民館	10名	5月10日～5月20日	東公民館
西公民館	10名	5月10日～5月20日	西公民館
南公民館	10名	5月10日～5月20日	南公民館
北公民館	10名	5月10日～5月20日	北公民館

募集申込書（様式）を各公民館で配布しています。お申し込みの際は、必ずお申し込みください。

募集チラシ(毎年5月のみ)

クラブ活動は随時募集

「公民館教室」以外にも、多くのクラブが芸術・文化活動を行っています。

・公民館クラブは

こちら→



・くまがしクラブは

こちら→



(または本紙18ページ)

みんなできれいに！

草引き一斉作業



総合文化センター

7月13日(水)朝8時より、公民館登録クラブや文化協会、中央公民館・図書館関係のボランティア団体の皆さん、総合文化センター・図書館職員(総勢60名)が参加し、ユキヤナギ・ツツジ・レンギョウ等の植栽スペースに分かれて作業しました。熱中症を防ぐため、短時間での集中作業の結果、美しい憩いの風景がよみがえりました。



刈草総量
385kg!

特定農業振興

ゾーンに設定

8月8日(月)、県庁知事室にて、県、町および上庄・梨本営農くらぶの皆さんの3者で特定農業振興ゾーンに関する協定を締結しました。

今後このエリアでは3者が連携・協力し、秩序ある農地活用とイチゴ(古都華等)の生産拡大を目標として農業振興に取り組んでいきます。



後:川原一展さん、北川雅史さん、奥野喜弘さん
前:西脇町長、荒井知事、北川治晃さん

特定農業振興ゾーン

県内農地を有効活用し、農業の生産性の向上を図るために知事が設定するエリアです。

詳細は県HPをご覧ください。



閤 観光産業課

結成!! 「Love! Hegurri 未来」

8月1日(月)、子育て世帯の定住促進や町のイメージアップに繋げる施策を検討するため、応募職員5人によるプロジェクトチーム「Love! Hegurri 未来」を結成しました。

チーム名は、平群を好きになって愛着を持ってもらいたいとの思いから命名しました。

みんなでアイデアを出し合い、未来あるまちづくりをめざします!!

「平群って“いいね♡”を増やします /



まち未来推進室とプロジェクトメンバーの職員

閤 まち未来推進室

お忘れではないですか?

定住促進奨励金

交付申請

9月30日(金)まで

令和2年12月31日までに町内で新たに住宅を取得された方のうち、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30年1月2日〜令和2年12月31日の間に住宅の取得、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2年、3年度に初回の申請をされた方も同様に申請が必要ですよ。

※交付条件や申請時に必要な書類等は、町HPをご覧ください。



閤 まち未来推進室

平群町在住・在勤者限定!

奈良クラブの

試合にご招待!

「平群町民応援DAY」として、無料で観戦できます。プロの試合が見られるチャンスをお見逃しなく!

🏆 とき

9月24日(土) 15時〜

🏆 ところ

ロートフィールド奈良

(奈良市法蓮佐保山4-5-1)

🏆 対戦相手

ヴェルスバ分

🏆 入場方法

事前申込不要!

※当日、会場チケットブースで住所が確認できるものをご提示ください。

入場招待チケットをお渡しします。

🏆 奈良クラブとは

奈良からJリーグ入りをめざすJFL(日本フットボールリーグ)所属のサッカークラブです。

奈良クラブ公式HP↓



子育てしやすいまちづくり

オムツの持ち帰りが不要に！



町立こども園

今までは保護者が持ち帰り、各家庭で処理をお願いしていましたが、8月より園で回収できるようになりました。保護者の負担軽減に加え、新型コロナウイルス等の感染リスク減少も期待できるのでは、と考えています。

また、嘔吐時の汚れた衣服を密閉できる機械も導入予定です。

ゴミ捨て用の
出入口を
整備！



／保護者の喜びの声、続々！／

● 持ち帰りがなくなって嬉しい。

● 楽になりました。（持ち帰りの荷物も）臭くないし…。

● ゴミも少なくなつてありがたい。

オムツのバケツに毎日使用していた袋も、お金を出して買っていたのでありがたいです。



町立こども園

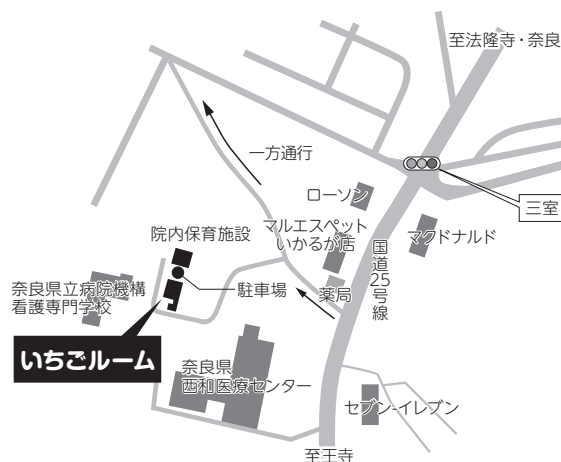
西和地域病児保育室（いちごルーム）を利用してみませんか？

子どもが病気に…でも、仕事は休めない…

そんな時のために、病児保育室（いちごルーム）があります。保育士や看護師が万全な感染対策を行っていますので、安心してご利用ください。

〈西和地域病児保育室〉

令和2年1月5日から、平群町、三郷町、斑鳩町、上牧町、王寺町の広域連携により、西和医療センター敷地内に設置



ご利用には事前登録が必要です



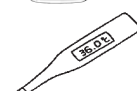
いちごルーム平群町

検索



いちごルームの感染対策の一部

- ☑ 2時間毎の検温
- ☑ 常時窓を開けて換気
- ☑ 利用のない日も室内消毒
- ☑ 食事は一方向を向いて
- ☑ 6歳以上はマスクを着用
- ☑ 病気毎に出入口をわける
- ☑ スタッフも1日3回検温



大切なお知らせです

国の新型コロナワクチン接種期間は9月30日(金)で終了です

なお、平群町内の「集団接種」「個別接種」はお早目にお申し込みください。

- ・**集団接種**▶ 集団接種を希望する方が増加していることやご要望に応じて、下記日程①②を増設することになりました。※4回目に限る

①9月10日(土)午後、②25日(日)午前【最終】

ハガキでの申込は、8月31日(水)で締め切り。インターネット申込は、予約枠に空きがあれば、接種日の3日前まで予約・変更・キャンセルができますが、なるべく9月7日(水)までにお手続きください。

奈良県広域ワクチン接種会場は、9月10日(土)まで実施します。詳細は町または奈良県ホームページをご覧ください。

- ・**個別接種**▶ 各医療機関によって受付方法などが異なります。
(詳細は7月号広報(裏表紙))

感染を拡大させない、「うつらない、うつさない」ために

リスクが高い場面と低い場面でのメリハリを意識して行動しましょう。

基本的な感染防止策 マスク・換気・消毒・距離 で3つの感染経路(エアロゾル・飛沫・接触)を遮断しましょう。

往来

- ・お出かけの際には、感染防止策を徹底。
- ・普段同居してないメンバーとの活動は、交通機関や車による移動でも注意しましょう。

友人等との交流

- ・飲食はきちんと感染対策をしている店舗で。
マスクを外した会話は避けましょう。

仕事や事業所

- ・休憩室や更衣室でもマスクを着用。
- ・近距離・大声での会話は避ける。

家庭内感染を防ぐために (症状が出てから)

- ・空間的分離：過ごす場所を分ける。
- ・時間的分離：過ごす時間をずらす。
- ・同時に同じ場所にいる時は、お互いマスクをつける。
- ・手が触れる共有部分の消毒、手指衛生をする。
- ・部屋は、適宜窓を開けて換気。
- ・衣服の洗濯、食器の洗浄。
洗った後の手指衛生は忘れずに。
- ・ごみは密閉して捨てる。



リスクの低い場所では、多少リラックスして、できるだけ日常生活を維持



- ・屋外で距離の取れる場合はマスクを外す。
- ・誰も触っていなければ消毒は不要。

※奈良県ホームページより抜粋



【町内感染者状況】1,891名

※先月より647名増加

(令和4年8月12日現在)

奈良県の最新情報や発熱等での
受診相談の情報は右記QRより
確認してください。



問 プリズムへぐり

平群町独自支援策

申請受付期間 12月28日(水)まで

園芸用施設に使用する燃料費の一部を補助します

コロナ禍における燃料価格上昇により、特に経営を圧迫されている施設園芸農家に対し、園芸用施設（ビニールハウス、ガラスハウス等の農業用施設）の加温設備等に使用する燃料費の一部を支援します。

支援対象燃料

園芸用施設で農作物を栽培するための加温設備等に使用するものとして令和3年10月1日から令和4年3月31日までに購入した重油または灯油

支援金額 ※算出した金額に10円未満の端数がある場合は切り捨て。※上限100,000円。

燃料1リットル 当たりの購入単価	—	基準単価 重油83.1円 灯油88.1円	×	購入数量
---------------------	---	-------------------------	---	------

支給対象者

以下のすべてに当てはまる施設園芸農家の方

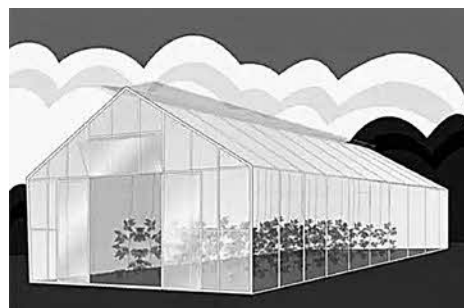
- ・町内に住所を有している方
- ・加温設備を有し、現に施設で使用している方
- ・園芸用施設で農作物を栽培および出荷をしている方
- ・町税を滞納していない方
- ・暴力団等に該当しない方

必要書類

- ①申請書兼請求書（様式第1号）
- ②町税等に係る誓約書及び承諾書（様式第2号）
- ③燃料の単価および購入量を証明する書類（領収書等）
- ④燃料の使用を伴う設備の写真
- ⑤施設の位置図
- ⑥本人確認書の写し（マイナンバーカード、運転免許証等）

※法人：法人登記事項証明書等の事業所の所在が分かる書類の写し

- ⑦振込先の金融機関の通帳の写し



申請書ダウンロードは
こちらから
または観光産業課窓口
で配布



図 観光産業課

申請期限が延長されました

新型コロナウイルス感染症 生活困窮者自立支援金

特例貸付を利用しても、なお生活が苦しい方に対して給付金があります。初回3ヶ月分を受け取られた方で、困窮状態が続いている方には追加で3ヶ月分の支給もあります。支給の要件等、詳細は下記までお問い合わせください。

申請期限 9月30日(金)

申請・問 奈良県中和・吉野生活自立サポートセンター 自立支援金専用ダイヤル
☎080-8314-5497

緊急小口資金・総合支援資金の 特例貸付

新型コロナの影響による休業や失業等により生活資金でお悩みの方々に向けた特例貸付を実施しています。

①緊急小口資金 …最大20万円

②総合支援資金(初回貸付) …最大20万円を
3ヶ月

※全て無利子・保証人不要

※返済年度に住民税非課税世帯であれば、当該年度分について返済免除可

申請期限 ①、②ともに9月30日(金)

申請・問 社会福祉協議会 ☎45-5710



清潔できれいなまちづくりのために 守ろう！「ポイ捨て等の防止条例」

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、清潔なまちづくりを進めるために「ポイ捨て等の防止条例」を施行しています。

規制内容

- ・空き缶等をポイ捨てしないこと
(空き缶等・空き缶・空きビン・その他飲食物等の容器包装・たばこの吸い殻・チューインガムの噛みかすおよび紙くず等、散乱の原因になるもの)
- ・飼い犬のふんを、道路や公園などに放置しないこと
- ※違反すると罰則規定があります

皆さんのご協力が必要です

それぞれの責務は

町民の皆さんは

- ・屋外では空き缶等を持ち帰り、散乱させないようにする。
- ・自主的に清掃活動を行い、地域環境の美化に努める。

事業者の方は

- ・事業所の周辺や地域において、清掃活動に心がける。

土地の所有者の方は

- ・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る。

犬の飼い主の方は

- ・飼い犬がふんをした時は、袋等に入れて持ち帰り、適正に処理する。
- ・公園などの公共の場所にふんを放置しない。
- ・飼い犬を綱、鎖等でつなぐ。
- ・飼い犬のふんを処理するための袋等を携帯する。

町は

- ・ポイ捨てによる空き缶等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。

マイナンバーカード 申請は9月末までに！

最大20000円分のマイナポイントがもらえるキャンペーンは、9月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です！
※キャンペーンの詳細は広報7月号3ページをご覧ください。

申請

マイナンバーカードを作成する！

持身分証明書、通知カードまたは申請書 ※写真撮影します(無料)。
役場開庁時間内に窓口にて受付

平日開庁時間に行けない方

時間外窓口があります

予約不要

役場

9月14日(水)・30日(金)

申請 交付 更新

総合文化センター

9月22日(木) 申請のみ

17時30分～19時

カード申請後、交付通知ハガキが届いたら、役場まで受取り(交付)に来てください。

また、カードICチップ部分の「電子証明書」の期限は交付から5年間です。住民票などのコンビニ交付を継続して利用するには、更新が必要です。

交付

カード受取り

更新

届いたハガキ
の裏面に記載
マイナンバー
カード、暗証
番号

開庁時間に行けない方は時間外窓口(左上表)のほか休日交付も可能。

10月2日(日) 9時～12時

予約・キャンセル
9月30日(金)まで

要予約

町 住民生活課

就業構造基本調査を 実施します

この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として、統計法に基づき実施する国の重要な統計調査です。

9月下旬から、奈良県知事より委嘱された統計調査員が、調査をお願いする世帯に伺います。調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。



町 総務省統計局



長屋くん

生活応援クーポン券配布決定！



左近くん

目的 物価高騰の影響を受けている住民の生活支援、地域消費の拡大、地域経済の活性化を促進
対象 平群町に住民票があるすべての方

内容 1人 **4,000円分**

利用期間 10月1日(土)～12月27日(火)

9月中旬～順次配布

取扱店舗など詳細は来月号でお知らせします！

★取扱店を募集中★

【参加資格】 平群町内に事業所がある方

【負担金】 なし

【申込方法】 生活応援クーポンコールセンターに電話 ☎0742-35-4560

【申込期限】 9月30日(金)まで

※8月25日(木)までに申込みいただいた店舗は生活支援クーポン券配布開始時の「取扱店舗一覧表」に掲載します。以降の申込み分についてはホームページに掲載します。

図 観光産業課

WESTNARA 地域産品コンテスト出品募集中

奈良県北西部に位置する平群町・大和郡山市・三郷町・斑鳩町・安堵町・王寺町のエリアの優れた産品を集め、No.1を決定する「WESTNARA地域産品コンテスト」の出品者を募集しています。

出品された産品は、人気投票を通して審査されるため、マーケティングに繋がるほか、バイヤーからの改善策なども聞くことができます。

入選した産品は、特典としてインターネットサイトでの販売も行いますので、販路拡大の機会としてもぜひご利用ください。

とき 12月10日(土)、11日(日)

ところ イオンモール大和郡山店

申込期間 9月30日(金)まで

申込方法

WESTNARA

ウェブサイトから↓

出品料 無料

図 WESTNARA

広域観光推進協議会

(担当 甲斐)

☎0745-7518055

9時～18時 定休日(水)



随時受付開始！

フードドライブ

フードドライブ受付窓口を8月より「随時受入」に変更しました。

ご自宅で眠っている食品・文房具を「いつでも」お持ちいただけます。

【受付できるもの】

①食品(賞味期限内のもの)

例 お米、乾麺、

レトルト食品、

調味料、

お菓子類など



②文房具(未使用のもの)

例 鉛筆、消しゴム、

ノートなど



「フードドライブ強化月間」

9月20日(火)～9月30日(金)

12月12日(月)～12月23日(金)

3月13日(月)～3月24日(金)

図 住民生活課

山のぼっけコラム⑨

鳴川なるかわの千光寺。そこには深い歴史がありました。千光寺を開いたとされる役行者から辿って歴史をお散歩してみましよう。

役行者えんのぎやうじや（役小角えののおづぬ）って？

役行者は「修験道の開祖」と言われています。修験道とは、山にこもり厳しい修行をして悟りを得ることを目的とする山岳信仰です。役行者は28才から42才まで鳴川山で修行をし、千光寺を開いたとされています。現代語的に言えば、役行者はいわゆるスーパー仙人ですね。



役行者像

「役行者と千光寺」

元山上口駅の名前の由来

役行者が開いた奈良県南部にある大峯山おほみねさんの山上ヶ嶽さんじやうがたけは修験道の聖地。役行者は鳴川山で修行した後、大峯山の山上ヶ嶽の霊場を開いたとされています。つまり、鳴川山は大峯山を開く前に修行した「元の山上」であることから、「元山上」と呼ばれ、近鉄元山上口駅の名前の由来となっています。

ジェンダーフリーな行場

役行者が元山上で修行中に、母親がこの地を訪れてともに修行したことから「女人山上」とも呼ばれています。

大峯山は女人禁制ですが、鳴川山はジェンダーフリー。現在でも男女とわずに多くの修験者が修行しています。

不動の滝から始まり、鐘掛石・平等岩・大黒岩・蟻の戸渡り・かえる石・蛇腹石・鼓岩・東西のぞき岩・裏行場と山を一迎す

る行場めぐりがあり、大峯山の行場を体験できます。（※お寺の許可が必要です。）

戸開式とあけしき・戸閉式とじめしき

大峯山と同様に、千光寺では戸開式・戸閉式が盛大に行われます。冬の間、修行の場である山々を閉じ、次の季節への生命力を育むための10月の儀式が戸閉式、4月にその行場を開放するのが戸開式です。

さあ、少し物知りになったところで千光寺に行ってみたくなってきましたね。10月第1土曜日は戸閉式です。わくわくする〜！

へぐりって魅力的でわくわくする素敵なところ。ちょっと！知ってた？て言いたいことが沢山あって、コラムで紹介していきます。あなたの好奇心をくすぐります。

㊤

「平群町観光ボランティアガイドの会」がご案内

千光寺

とじめ

「行者堂戸閉式」

ほら貝と読経が響く中、大護摩が焚かれます。

当日は役行者像が拝観でき、長老の法話もあります。

とき 10月1日（土）

集合 元山上口駅 9時

コース（約6km）

元山上口駅

清滝石仏群

千光寺

生駒山口神社

元山上口駅

参加費 100円（資料代・保険代）

申込不要 ※当日先着50名

その他

弁当持参・マスク着用。

熱のある方は参加できません。

雨天決行・荒天中止

問 観光産業課



かいが
絵画
募集!

樗井城ってこんなかな?

「夢のお城を描いてみよう」

関ヶ原の戦いで活躍した平群町ゆかりの武将「嶋左近」の居城であつたとされる樗井城。様々な研究が行われていますが、その全貌は未だ謎に包まれています。

あなたの「樗井城ってこんなかな?」を絵にしてみませんか?

応募期間

9月26日(月)～10月14日(金)

応募資格

小学校1年生以上の町内在住者、町内在勤者、公民館クラブ、公民館教室加入者

応募点数

1人1点

用紙

四つ切画用紙

応募用紙配布場所

総合文化センターまたは観光産業課



11月に町内で展示します。

入賞作品は12月広報紙の表紙に掲載します。入賞者には平群ブランド認定いちご「古都華」をプレゼント! 詳細はHPをご覧ください



平群町観光ボランティアの会

または観光産業課

現在の樗井城跡。

どんなお城があつたのかな...



歴史をひもとく

白石畑の古文書調査

教育委員

会では、令和元々2年度にかけて、白石畑・城山家で新たに存在が確認された古文書の調査を実施しました。



史料が入っていた和だんすや木箱

調査の結果、江戸時代中期～戦後にかけての史料が確認され、その数は目録点数で九二〇点あまりになりました。明治時代の地券など、多数の文書を一点として数えたものもあるため、実際の点数は優に一〇〇〇を越えます。史料が作成された年代で見ると、江戸時代のものとは明治以降のものとは大別することができました。

江戸時代の様子 ①村役人

江戸時代の史料からは、城山家が概ね一八世紀前半頃から地主として成長し、やがて庄屋など村役人を務めるようになっていったこと、一九

世紀には貧富の差が拡大して村の経営が立ち行かなくなった結果、地主として成長した人びとが村役人としての公的な立場から村の立て直しに奔走する様子などが明らかにになりました。

江戸時代の様子 ②道場

城山家文書には、白石畑村で唯一の仏教施設である道場(西法寺)に関わる史料も残されています。それからは、一八世紀前半には西本願寺末の真宗道場が成立しており、近隣村落の真宗寺院から住職が入寺していたことや、本寺である郡山光慶寺に対してさまざまな役負担を課せられていたことなどが明らかにになりました。

このように、城山家文書は江戸時代後半から明治以降にかけての村落における富農層の成長過程や、真宗道場の運営・本末組織のありようをつぶさに知ることのできる重要な史料群です。

企画展示

江戸時代の白石畑

城山家文書の調査から①

とき 9月2日(金)～

10月6日(木)

ところ 総合文化センター展示スペース

岡教育委員会

手話で伝えてみよう ② 『おはよう』



令和4年4月1日に平群町手話言語条例が制定されました。手話を覚えて、気持ちを伝えてみませんか？

おはよう！

①「朝」という手話



グーをこめかみに当て、まっすぐ下におろす。

※グーは枕を表し、枕から頭を離す動作

②「あいさつ」という手話



両手の人差し指を向かい合わせ、指先を折り曲げる。

※人と人が向かいあってお辞儀をする様子

『手話』はあなたの近くにあります

『手話』とは手指や身体の動きだけでなく、口の形、目、眉の動き、表情などで伝えあう、聞こえない人にとって大切な「目で見る」言語です。聞こえない人だけが使っている言語だと思われがちですが、実は聞こえる人も普段何気なく使っているんですよ。

例えば、自分を指差すと「私」、相手を指差すと「あなた」、親指を立てて「男性」、小指を立てると「女性」、親指と小指を立てて耳に当てると「電話」。他には、「OK」「バイバイ」など・・・



歌手の振付けにも発見!!

- S M A Pの『世界に一つだけの花』には「ひとつ／持つ／いい」
- A K B 48の『人生は紙飛行機』には「人生／紙飛行機／飛んでいく／毎日(365日)」最近では、S n o w M a nやB T Sも取り入れています。

『手話は全然わからない!』という思い込みは捨てて、日常に紛れ込んでいる『手話』を見つけてみませんか？

図 福祉こども課

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、町検診では頸がんの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代から40代に多いがんですが、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るのですが、排除されずに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的な検診が重要になってきます。検診の方法は問診の他、内診・視診・細胞診があり、5分程度ですぐ終わります。

受診期間

医療機関で受ける個別検診（5月1日～翌年3月末）とプリズムへぐりで受ける集団検診（11月11日（金）、12日（土）、1月25日（水））があります。詳細は健康いきいきカレンダーをご覧ください。お電話ください。

図 プリズムへぐり

令和4年度

応急手当普及員講習

応急手当普及員とは

ご自身が所属する事業所（デパート、ホテル、駅舎等多数の者の出入りする事業所）の従業員や防災組織などの構成員を対象に、消防機関と連携して、救命講習の指導を実施する方のことです。

内容

応急手当普及員講習（講習種別Ⅰ）

とき

10月5日（水）～7日（金）

8時30分～17時30分

ところ

県広域消防組合消防本部南館2階（橿原市慈明寺町149番地の3）

申込期間

9月8日（木）～20日（火）

実施要領および申込用紙

奈良県広域消防組合

ホームページにて確認・

ダウンロードしてください。

申・図



奈良県広域消防組合 西和消防署

0745-11001

秋の交通安全県民運動

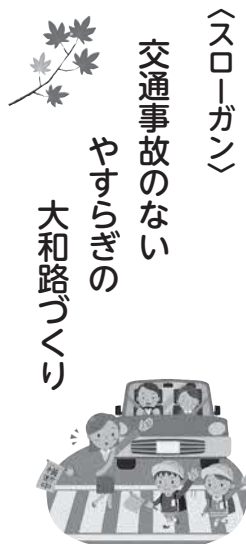
「スローガン」

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(水)～30日(金)

運動の重点

- ①子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- ②夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止
および飲酒運転の根絶
- ③自転車の交通ルール遵守の徹底
- ④二輪車、原付車の交通事故防止

交通安全へぐりデー

(9月22日(木))



交通安全啓発活動実施

(道の駅・町内スーパースタンド)

※コロナウイルス感染予防のため、交通安全教室は実施しません。

閬住民生活課

総合文化センター 【9月】 イベント情報

開催日	イベント	会場 / 時間	主催者 / その他
10(土) 11(日)	ぐらんまむマルシェ	どんぐり広場 10:00～15:00 小雨決行・荒天中止	ぐらんまむマルシェ実行委員会
24(土) 雨天の場合25(日)	ハンドメイドマルシェ キノコノキ	どんぐり広場 10:00～15:00	キノコノキ 公式 Instagram 
1(木)～17(土)	山と溪谷の写真展	展示スペース1, 2	貞岡逸麻
2(金)～10/6(木)	江戸時代の白石畑 ～城山家文書の 調査から①～	展示スペース3	教育委員会  イベントの詳細はこちら

*主催者の都合により変更・中止することがあります。

「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 1776件
(8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。

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

☎ 総務防災課

『避難者行動要支援者名簿確認書』

対象 災害時に自力避難が難しく支援が必要な方
対象者へは案内をお渡し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
意思確認を忘れず記入) 名簿登録希望の方は役場
までご相談ください。

☎ 総務防災課、福祉こども課

【要予約】

「法の日」週間記念無料法律相談

とき	10月3日(月)	10月5日(水)
	9時30分～12時、13時～15時30分	
ところ	経済会館 大和高田市 大和106-2	奈良弁護士会館 奈良市 中筋町22-1
相談時間	1人30分 (うち3分間を換気の時間とする場合有)	
予約方法	奈良弁護士会まで電話予約 ☎0742-22-2035	
受付期間	9月1日(木)～22日(木) 平日9時30分～17時	

【要予約】

不動産無料相談会

空き家相談、売買・賃貸、贈与・相続、資産税務、借地借家、土地有効活用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10日(土) 10時～16時
ところ

王寺町防災コミュニティセンター(いずみスフェア)
王寺町本町4丁目645-1

問・申

NPO法人奈良県不動産コンサルティング協会
☎0743-86-4285

【予約不要】

調停手続相談



とき・ところ

10月4日(火) 10時～15時

奈良県産業会館(大和高田市)

10月6日(木) 10時～15時

五條市立中央公民館(五條市)

10月7日(金) 10時～16時

奈良県文化会館(奈良市)

10月7日(金) 10時～15時

大淀町文化会館(大淀町)

内容

お金や土地・建物トラブル、交通事故、夫婦関係や遺産分割など家庭のもめごとに関し民事・家事調停委員が、調停の手続きについて無料で相談に応じます。ただし、訴訟や調停になっている事件の相談や法律判断を求める相談は、ご遠慮ください。

問 奈良地方裁判所総務課

☎0742-88-2604

主催 公益財団法人日本調停協会連合会

奈良県調停協会

後援 奈良地方・家庭裁判所

ならジョブカフェセミナー

【9月】

アットホームな雰囲気就職活動のスキルを学ぶことができる参加型のセミナーです。

内 容	① Web 面接セミナー	②仕事も人間関係もスムーズに！ 対人スキル実践トレーニング
対 象	就職活動中の学生やおおむね35歳未満の求職者 (40代前半までの不安定就労者を含む)	
と き	9月7日(水) 14時～16時	9月15日(木) 13時30分～16時30分
と ころ	Web 開催	高田しごとiセンター (大和高田市幸町)
申込期限	9月5日(月) 16時	9月14日(水)
定 員	4人	10人

問 ならジョブカフェ

☎0742-23-5730

FAX0742-23-5757

H P



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

9月10日～16日は自殺予防週間

「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は、必ずそのサインが表に現れます。
 身近な方がそのサインに気づくことで「自殺は防ぐことができる」。

9月の自殺予防週間では一人ひとりがご自分や身近な方の悩みに気づき、寄り添い、
 「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る期間にしましょう。

ご心配なことがあれば、遠慮なくお電話ください。

問 プリズムへぐり

厚生労働省「まもろうよこころ」

- ・相談窓口をご覧ください。
- ・SNSでの相談窓口もあります。



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6日、20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20日 9時～11時
 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

行政相談マスコット
 「キクーン」



問 政策推進課

人権相談 (毎月第1火曜日、予約不要)

と き 9月6日 9時30分～11時
 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！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 9月5日、12日、26日
 10時～15時 ※19日はお休みです
 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

※消費者啓発出前講座も随時受付中。
 ※防犯電話機の令和4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。

9月

■ 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。

新しく入った一般書

『スギハラサバイバー証言集：
Testimonies of Sugihara Survivors』
八百津町役場・杉原千畝記念館 2022年

『北歐式眠くならない数学の本』
クリスティン・ダール／著
三省堂 2018年

新しく入った児童書

『くうき』
まど みちお／詩
理論社 2011年

『池の水なぜぬくの？』
宍倉 俊／著・絵
くもん出版 2021年

オススメの一冊

『はじめての』

島本 理生、辻村 深月、宮部 みゆき、森 絵都／著
水鈴社 2022年

4人の直木賞作家が「はじめて」をテーマに描いた物語です。

「はじめて人を好きになったときに読む物語」

「はじめて家出したときに読む物語」

「はじめて容疑者になったときに読む物語」

「はじめて告白したときに読む物語」

短編でとても読みやすく、それぞれがじ〜〜〜んとくるお話です。



[913.6 はじ]

「大活字本」はいかがですか？ — 活字が小さくて読みづらい方に —

「大活字本」とは、読みやすいように活字を大きく行間等を広く取って印刷した本です。

当館では小説を中心に、58タイトルを所蔵しています。

文庫本や単行本に手が伸びないという方、ぜひ一度ご覧になってはいかがでしょうか。

所蔵していない本についてもお探ししますので、ご相談ください。

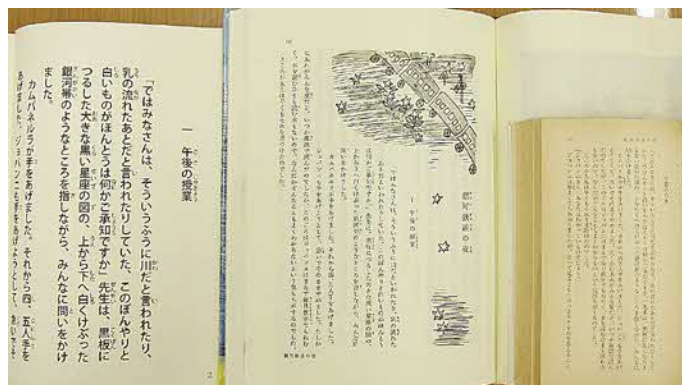
*このようなタイトルがあります

『剣客商売』池波 正太郎／著

『和菓子のアン』坂木 司／著

『幕末史』半藤 一利／著

『大川わたり』山本 一力／著 など



『銀河鉄道の夜』宮沢 賢治／著
左から大活字本、単行本、文庫本

プリズムだより

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12日(月)10時30分～11時30分

ところ プリズムめぐり研修室

内容 管理栄養士が「なすのミートソース(6ヶ月～)」の実演を行います。栄養相談もお気軽にどうぞ♪

※試食不可対象 おおむね0歳までの児

問・申 不要

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◆

対象 就園までの親子

とき 9月7日(水)10時～11時

ところ プリズムめぐり

持 子どもの写真2枚、のり、クレパス、ペン、シール、お茶、タオル、材料費100円

申 9月2日(金)まで。定員超は抽選の場合有



高齢者の方は結核検診を受けましょう

結核は過去の病気ではなくなお主要な感染症の一つです

結核患者の約7割が65歳以上の高齢者で、特に新規患者の4割が80歳以上の高齢者です。結核は風邪に似た症状であるため、初期では気が付かないまま見過ごされてしまうこともあります。高齢者が免疫機能の低下から発症するケースも増えてきています。町では、肺がん・結核検診を集団で無料実施しています。

集団検診日程 10月25日(火)26日(水)27日(木)

申 10月4日(火)より開始。電話、またはインターネット(e古都なら)にて。

★年に1度は必ず受診を★



9月は健康増進普及月間です

月間標語

『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～』

健康寿命を延ばすため、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙等、個人の生活習慣病の改善の重要性について、一人一人が理解を深め健康づくりを実践していく月間です。健康寿命を延ばすためには、生活習慣病の予防や改善が重要です。

ポイント

- ①適度な運動をしましょう
- ②適切な食生活をめざしましょう
- ③十分な睡眠をとりましょう
- ④禁煙しましょう
- ⑤お酒と上手に付き合しましょう



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ですか？

令和7年2月28日までの期間に限り、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日生まれの成人男性

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となられた方は、「風しん抗体検査受診票」を持参ください。

※昨年度対象者で未受験の方もお持ちのクーポン券を使用できます。



平群町役場	45-1001	観光産業課	45-1017	プリズムへぐり	45-8600	清掃センター	45-3420
議会事務局	45-0012	都市建設課	45-2077	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	会計課	45-8810		46-1211	総合スポーツセンター	45-6550
政策推進課	45-1002	上下水道課(上水道)	45-1004	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	
まち未来推進室		(下水道)	46-2300	ゆめさとこども園	45-1104		46-3550
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	道の駅くまがしステーション	45-8511
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
福祉こども課	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
健康保険課	45-5800						

くまがしクラブより

問・申 ☎ heguri@kumagashiclub.com または ☎ 46-3550 受付火～土 9時～16時

健康ノルディックウォーク (石舞台古墳)

とき 9月12日(月)集合 7時45分平群駅(解散12時過ぎ) 内容 石舞台古墳発着で案山子ロードを歩きます。※明日香村までマイクロバス(29名乗り)※稲渕の棚田を巡るコース(9時～11時)※帰りは「道の駅飛鳥」に立ち寄ります。

※雨天中止は前日正午に判断、ホームページ開催情報ブログにて案内ガイド辰巳 真由美さん(全日本ノルディックウォーク連盟 公認指導者)ほか



開催情報ブログ

費 参加費1,000円(保険料込み) 入場料300円(別途必要) 持 帽子、飲み物、タオル、ポール(要申込、貸出無料)

※この活動はスポーツくじ(toto・BIG)の助成金を受けて行っています。



広告

9月から「貯筋運動教室」が始まります！

貯筋運動は「健康寿命」を伸ばすために老後に備えて筋肉を貯める体操です。

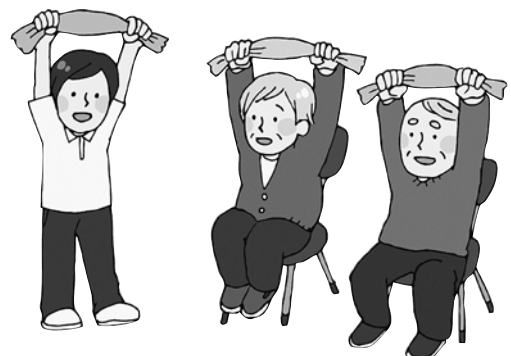
※この教室は、(公財)健康・体力づくり事業財団「令和4年度貯筋運動サテライト事業」です。助成金事業につき1期1,440円でご参加いただけます(保険料込・初回まとめ払)。要申込。

「貯筋運動」かしのき健康クラブ

とき(第1期) 9月26日(月)～12月19日(月)の毎週(月) 9時30分～10時30分 計12回 対象 長寿会活動に参加のおおむね65歳以上の方20名程度 ところ 老人福祉センター「かしのき荘」 講師 トータルスポーツサポート・ヨコヤマ(健康運動実践指導士)ほか

「貯筋運動」きくみ健康クラブ

とき(第1期) 9月21日(水)～12月14日(水)の毎週(水) 9時30分～10時30分 計12回 対象 菊美台またはお近くにお住まいのおおむね65歳以上の方20名程度 ところ 菊美台集会所(施設申請中) 講師 市野 明美さん(貯筋運動インストラクター)ほか



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？

対象小学生と保護者**とき**9月18日(日)**集合**JR 三郷駅9時30分**解散**JR 高井田駅15時30分**費**一人500円(ぶどう狩り・保険代含)※当日徴収**備**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
申込期限9月9日(金)教育委員会窓口またはお電話
※天候不順や参加希望者が少ない場合または新型コロナウイルス蔓延状況等により中止になる場合有。

主催 生駒郡青少年指導員連絡協議会

問・申教育委員会



総合スポーツセンターより

11月の体育施設の申込み

町内一般・減免の方	10月1日(土) 9時～
クラブ員の方	10月1日(土) 13時～
生駒市の方	10月2日(日) 9時～
それ以外の方	10月2日(日) 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1日(木)～30日(金)

トレーニング室をご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
※詳細は総合スポーツセンターへ。

【要予約】スポセンフリーデー (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。
種目バトミントン・卓球・バウンドテニス

広告

子育て支援センターより

※開催場所はすべて当センター

〈申込不要〉

おはなし広場

平群おはなしの会による楽しいお話や手遊び

とき 9月6日(火)10時30分～

※次回は10月4日(火)

9月生まれの誕生会

9月生まれのお友だち

を来館者と一緒に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14日(水)10時45分～11時※10月生まれ

の誕生会は10月14日(金)



あつまれ0歳!

当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? 対象町内在住の0歳の親子と未就園の

兄弟とき 9月5日(月)10時～11時30分

※次回は10月3日(月)

お知らせ

秋の環境愛護デーは中止します

住環境美化の一環として令和4年度「秋の環境愛護

デー」を予定しておりましたが、新型コロナウイルスが蔓延している状況を鑑み、中止いたします。なお、

詳細は大字総代および自治会長に通知しています。

岡都市建設課

広告

🎵 〈申込みがいるもの〉

Let's Enjoy ～お父さん～

待望の赤ちゃんを迎え、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

の子育て不安、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? 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、3人で気軽に参加してみてください。

対象生後2ヵ月～12ヶ月までの子どもと両親。パパ

のみの参加もOK。とき10月1日(土)10時30分～

11時30分定員親子10組(3組から開催) 9月26

日(月)まで 材料費(110円)当日徴収

子育て中の方のお家の中の カウンセラー講座

対象子育て中のお母さん等※全日程参加できる方

内容 TA(トランザクショナル・アナリシス: 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19日(水)21日(金)24日(月)26日

(水)各日9時～12時定員10名 筆記用具 10月12

日(水)まで託児有料

子育て広場『おいで・おいで!』

とき各日10時30分～11時30分定員親子12組(申込

多数は抽選の場合有) 茶・タオル 内容による

コース	対象	とき	申込期間
ぶどう	平成31年4月2日 ～令和2年4月1日 生まれ	9月21日 (水)	9月7日(水) ～14日(水)
		10月7日 (金)	9月22日(木) ～30日(金)
		10月17日 (月)	10月3日(月) ～11日(火)
みかん	令和2年10月1日 ～令和3年4月1日 生まれ	9月16日 (金)	9月2日(金) ～9日(金)
りんご	令和2年4月2日 ～令和2年9月30日 生まれ	10月12日 (水)	9月28日(水) ～10月5日(水)

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1日(木) ※受付時間・番号は個人通知	平成30年12月～ 平成31年2月生まれの児	図質問票、歯ブラシ、 早朝尿、母子健康手帳、 塩分測定容器
 3～5ヶ月健診	10月6日(木) ※受付時間・番号は個人通知	令和4年5・6月生まれの児	図母子健康手帳、質問票、 バスタオル
 9～11ヶ月健診	10月6日(木) ※受付時間・番号は個人通知	令和3年11・12月生まれの児	図母子健康手帳、 ハガキ(裏面に質問票)、 バスタオル
 得得ドックけんしん ・特定健康診査 ・健康診査 ・胃がん検診 ・肺がん・結核検診 ・大腸がん検診 ・肝炎ウイルス検診	10月25日(火) 10月26日(水) 10月27日(木) 午前 ※受付番号、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	図10月4日(火)～先着順 図特定健康診査・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 (ただし、喀痰検査300円) 図受診券、質問票、保険証
<p>おとなの集団けんしん(がん検診など)インターネット申込みはこちらから⇒ 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込みください。 ※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。</p> <div>  (電子申請ページ) </div>			

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
 平群禁煙デー	9月2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 ここばと	9月6日(火) 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。
 健康へぐり21計画 推進事業 茶話会	9月13日(火) 13:30～15:30 30日(金) 13:30～15:30 ※時間内は、来所・帰宅自由です。	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 御櫛・石床方面	9月20日(火) 集合 9時30分 平群駅前 長い登り坂あり	コース 平群駅～信貴畑バス停を経て御櫛神社、旧石床神社、消渴神社、石床神社を辿って平群駅へ帰着 約6.3km 3時間 ☆新規の方にマップ配布 図 水筒、マスク着用 図 無料 図9月13日(火)まで ☆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

令和4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	講師
1回目	<p>10月3日(月) 13:30~15:00</p> <p>場所 プリズムへぐり</p> <p>【地域の健康課題を学び、健康づくりを考えよう】</p> <p>講演「ヘルスボランティア活動が健康になる近道」</p> 	<p>郡山保健所 健康増進課 課長 本木 隆規 さん</p>
2回目	<p>10月14日(金) 14:00~15:30 (受付13:30~)</p> <p>場所 総合文化センター</p> <p>【ゲートキーパー研修】</p> <p>※ゲートキーパーとは、自殺の危険を示す「サインに気づき」「話を聴き」「適切な相談機関につなぎ」「見守る」人のことです。特別なことではなく、家族、仕事、ボランティア活動など、人とのかわり合いの上で身に着きたい視点です。</p> 	<p>ハートランドしぎさん 院長 徳山 明広 さん</p>
3回目	<p>11月1日(火) 13:30~15:00</p> <p>場所 プリズムへぐり</p> <p>【健康ボランティアの活動って?】</p> <p>ボランティアさんとの交流会 活動紹介&PR</p> 	<p>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）</p>
4回目	<p>11月24日(木) 13:30~15:00</p> <p>場所 総合スポーツセンター</p> <p>【心と体を健康に 体験学習】</p> <p>ボッチャで盛り上がりよう！</p> 	<p>健康運動指導士 貴志 信吾 さん</p>

【申込み】

9月5日(月)～ 先着20名 ※全4回の受講可能な方
プリズムへぐり 成人・老人保健係 ☎45-8600



人の動き

令和4年7月末日現在

()は前月比

世帯数 8,169世帯 (-6)

総人口 18,517人 (-26)

男 8,742人 (-17)

女 9,775人 (-9)

MY TOWN 平群 9月号

第698号 令和4年/2022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)・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4年7月末日現在

目標数 613名
献血者数 124名
達成率 20.02%