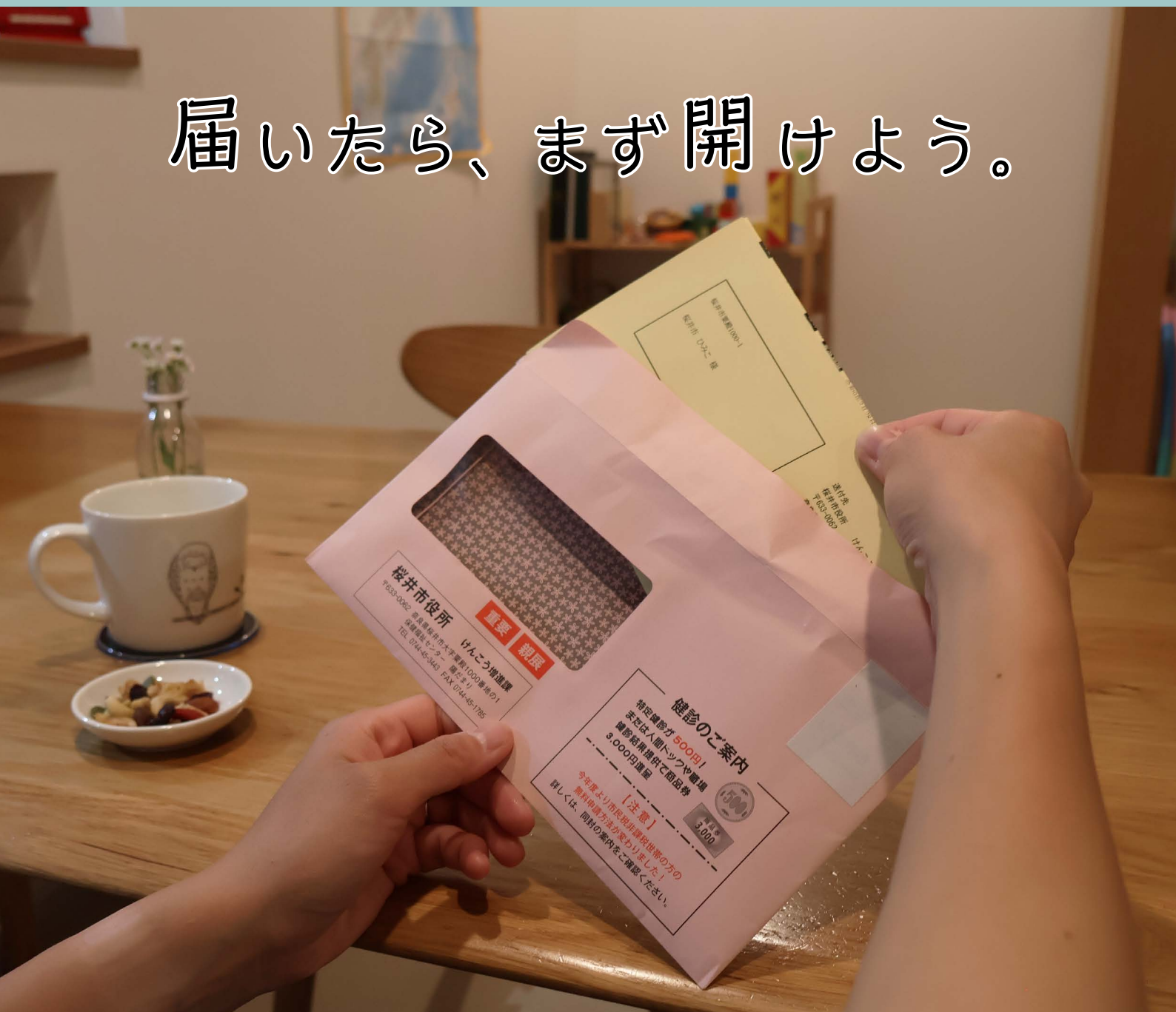


届いたら、まず開けよう。



特集

P 2 - 5 今日から始める 食習慣と健診・検診のススメ

Topics

P 7 市制施行 70 周年記念事業 能楽公演

P 8 令和 8 年 8 月から高額療養費制度が改正されます

P 18 - 19 ～笑い飯哲夫さんとともに～桜井市のものづくりを巡ろう

今日から始める 食習慣と健診・検診のススメ

【問い合わせ先】けんこう増進課はつらつ保健係（☎ 45 - 3443）

毎日の食事は、健やかで自分らしい毎日を送るために欠かせません。食べ方や飲み方を少し意識することで、将来の病気のリスクを確実に減らすことができます。

また、年に一度、健診・検診を受診し、自分では気づけない体のサインを見逃さないことも重要です。病気を未然に防ぐ、または早期に発見することが、命を守ることに直結します。

「自分は大丈夫」という過信は禁物。「日々の食習慣」と「定期的なチェック」、この両輪がそろっていることの重要性について、振り返ってみましょう。



体重は健康のバロメーター

毎日の食習慣は、健康状態に大きく関わっています。体重の変化は生活習慣が表す、身体からのメッセージのひとつです。体重は、重すぎても軽すぎても生活習慣病のリスクが高まります。以下の指標を使って、自分の適正体重を確認しましょう。

BMI の計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

(例) 体重が 60kg で身長が 165cm の場合
 $60 \text{ (kg)} \div 1.65 \text{ (m)} \div 1.65 \text{ (m)}$
= 約 **22**

腹囲にも気を付けましょう

体重だけでなく、腹囲も合わせてチェックしましょう。腹周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満（リンゴ型肥満）の人は、糖尿病・高血圧などを発症する確率が高くなり、併せて注意が必要です。



男性 85 cm
女性 90 cm
以上は要注意

BMI	判定
BMI < 18.5	低体重 やせすぎ。栄養不足の可能性。
18.5 ≤ BMI < 25	普通体重 もっとも病気になりにくい、標準的な状態。
25 ≤ BMI < 30	肥満（1度） 軽度の肥満。生活習慣の見直しが必要。
30 ≤ BMI < 35	肥満（2度） 中等度の肥満。健康リスクが高まる。
35 ≤ BMI < 40	肥満（3度） 高度の肥満。医学的管理が望ましい。
40 ≤ BMI	肥満（4度） 重度の肥満。治療が急務。



健康
リスク





間食は賢く選んでちょっどいい時間に

間食はリフレッシュになりますが、取りすぎは体重増加や血糖値上昇の原因になります。夜の間食は、同じエネルギー量でも脂肪になりやすいため、控えましょう。

上手な間食のコツ

- 不足しがちな栄養を補う「補食」と考え、食べるものを選ぶ
- 1日の目安は 200kcal 以内
- 食べる時間は 14 ～ 15 時

！ 飲み物に注意

甘い炭酸飲料や缶コーヒーには、想像以上の砂糖が含まれています。水分補給の基本は、水かお茶を習慣にしましょう。

おすすめの間食

カルシウム・たんぱく質・食物繊維など不足しがちな栄養素を、身近な食材で補いましょう。



プレーンヨーグルト
100g (約 60kcal)



バナナ 1 本
(約 90kcal)



ミックスナッツひと
つかみ (約 180kcal)



ベビーチーズ 2 個
(約 100kcal)



「よく噛む」ことが最高の健康法

忙しい毎日、早食いになっていませんか。「噛む」ことは最も手軽な健康習慣です。よく噛んでゆっくり食べることで、脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを自然に防げます。また、噛むことによる刺激は脳の血流を促し、認知症予防も期待できます。



今日のランチから実践！よく噛むコツ

- 歯ごたえのある食材（根菜やきのこ）を加える
- 食材を大きめに切る
- ひと口の量を少なめにする
- 飲み物で流し込まない
- 箸やスプーンをひと口ごとに置く
- 食感や香りを意識して味わう

目標は 1 口
30 回



お酒は飲まないことが一番！飲む場合は適量を

飲酒はエネルギーの過剰摂取やがんのリスク増加につながるため、お酒は飲まないことが最善です。飲む場合は適量を心がけ、上手に付き合うことが大切です。休肝日を設けるなど、飲み方を見直しながら、身体への負担を減らしていきましょう。

上手にお酒と付き合うためのルール

- 週 2 日以上以上の休肝日を取る…連日の飲酒を避け、48 時間以上アルコールを控えることで、肝機能をリセットしましょう。
- 適度に水を挟む…お酒と同量の水を飲むことで、脱水を防ぎ、血中アルコール濃度を低く保ちます。
- 空腹の状態で飲まない…豆腐・枝豆・刺身など、タンパク質やビタミンが豊富なおつまみを先に食べることで、胃の粘膜を守り、アルコールの吸収を緩やかにします。



生活習慣病のリスクを高める飲酒量

【1日の目安量：純アルコール 20g】



ビール 500ml
(中瓶 1 本程度)



ウイスキー 60ml
(ダブル 1 杯程度)



ワイン 120ml
(ワイングラス 1 杯程度)



日本酒 180ml
(1 合程度)

女性や高齢者は成人男性と比較すると体内の水分量が少なく、血中アルコール濃度が上がりやすいため、男性の半分の量 (10g) が目安と考えましょう。

去年受けたから大丈夫？ / 結果を見るのが怖い？ / 体調が悪くないから行かない？

健康だからこそ受ける 健診と検診

食習慣の見直しに加え、健診・検診で身体の状態を確認することも大切です。生活習慣病やがんは、初期段階では自覚症状がないものがほとんどです。症状が出てからでは、病気が進行しているケースも少なくありません。

健診は「健康チェック」

身体の状態は、日々変化しています。定期的に数値を比べることで、「少しずつ血圧が上がってきた」「体重は変わらないのに血糖値が増えた」といった、自分では気づけない小さな変化を捉えることができます。結果を確認し、生活習慣を見直すことで、数値を改善することができ、このことが大きな病気を未然に防ぐことにもつながります。

また、生活習慣病は自覚症状がないまま進行することがあり、気づかないまま放置すると、治療が長期間に及ぶこともあります。「異常なし」を確認することも、健診の大きな役割です。

【健診の目的】

生活習慣病（糖尿病・高血圧症・脂質異常症など）の予防

【調べること】

血液検査・血圧測定・腹囲測定などを通じて、血管の状態や代謝の異常を調べます。



検診は「病気チェック」

病気は早期発見・早期治療が大切です。特にがんは、今や治せる病気ですが、「早期発見」が大前提です。

桜井市が実施するがん検診は、科学的根拠に基づいた検査を、市の助成により費用を抑えて受けることができます。

早期発見のメリット

- 生存率が向上する…治療の選択肢が広がり、完治の可能性が高まります。
- 治療の選択肢が広がる…体への負担が少ない治療を選べる可能性が高まります。
- 生活を変えずに治療できる…短期間の入院や通院で治療ができ、仕事や家庭生活を維持できます。

【がん検診の目的】

がんの早期発見・早期治療

【調べること】

特定の部位（胃・肺・大腸・乳・子宮頸部^{けい}など）に、がんが隠れていないかを詳しく調べます。



受診して分かった

集団検診 初受診者の声

市内で飲食店を営む岡本さん。初めて桜井市が実施する集団検診を受診し、がんが見つかりました。

なぜ集団検診を受診してみようと思った？

他の医療機関で受けようかと考えていましたが、費用負担が少ない市の集団健診を友達に勧められて、受診しました。受診してみると、待ち時間も少なく、思ったよりスムーズに受診できました。スタッフの手際もよく、検診バスを性別で分けるなど配慮が行き届いていました。複数の検診を一度に受診できるの



も、うれしかったです。これからも受けたいし、皆さんにもお勧めしたいです。

どんな治療をした？

早期に発見できたので、抗がん剤治療はせず、手術でがんを摘出しました。精密検査を受けた後にすぐ手術となり、スムーズな治療でした。見つけたタイミングが良かったのかなと思います。

現在も治療は続いている？

半年に1回、経過観察で通院しています。医師から「放っておいたらどうなっていたか分らなかった」と言われて、受けてよかったと思いました。治療で1年間は体調が優れず仕事を休んでいましたが、現在は通常の生活を送れています。

読者の皆さんにメッセージを

検診は「時間がかかる」「面倒」「自分は健康だから大丈夫」と受診しない人も多いと思います。

1年のうちたった2時間、自分の将来のために、ぜひ検診の受診をお勧めします。



受診方法は次のページへ！

健診・検診の受診方法

集団健診

名称	日時	場所	対象年齢	内容	申込方法
総合健診	11月15日㊥～21日㊥ 令和9年 2月16日㊥～20日㊥	保健福祉センター 「陽だまり」1階	20～74歳	特定健康診査、胃がん（バリウム）・肺がん・結核・大腸がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診	桜井市けんしん予約ナビから申し込むか、電話でけんこう増進課へ  桜井市けんしん予約ナビ▲
3がん検診	10月14日㊥* 10月18日㊥～20日㊥ 令和9年 2月1日㊥～3日㊥	保健福祉センター 「陽だまり」 ※10月14日㊥は 朝倉台集会所	40歳以上	胃がん（バリウム）・肺がん・結核・大腸がん検診	

個別健診

希望する医療機関で個別に受ける健診です。

▶申込方法

- ① 5月下旬に対象者へ送付した受診券に同封している案内または右記二次元コード内、実施医療機関一覧の中から医療機関を選ぶ。
- ② 希望する医療機関に電話で申し込む。

健診・検診に行こう！



実施医療機関一覧▲



市内事業者・団体の皆さんへ

健康づくりの推進に協力をお願いします

桜井市では、皆さんの健康意識向上のため、市内事業所や店舗での健康づくり活動への協力をお願いしています。9月中、店舗やオフィスの目立つ場所へポスター・チラシを掲示・配布してください。従業員の皆さんや来店者の皆さんへの周知にご協力をお願いします。

▶ポスター・チラシの入手方法

- 市ホームページからダウンロード
- 保健福祉センター「陽だまり」1階けんこう増進課窓口で受け取り

【問い合わせ先】

けんこう増進課はつらつ保健係 ☎45 - 3443



ダウンロードはこちら▲

早期発見・早期治療が大切



希望の虹プロジェクト

がん検診受診率向上

桜井市も
参加しています！

「希望の虹プロジェクト」は、検診を健康な未来への架け橋（虹）に例え、がんの早期発見・早期治療の大切さを伝える全国的な活動です。

目からうろこの
がん対策を紹介！

NHK 総合で関連番組が放送されます

- ▶放送日時 9月3日㊥ 19:30～
- ▶タイトル あしたが変わるトリセツショー
がん対策のトリセツ 2026

今年度は大腸がん検診がテーマです

大腸がんは、

- 日本人に多いがんである…女性の死因第1位、男性の死因第2位
- 初期症状はないが、早期発見により9割以上が治ることから、特に検診受診を呼びかけています。

大腸がん検診（便潜血検査）は、食事制限も長い待ち時間ありません。自宅で便を採取して提出するだけの簡単な検査で、40歳以上の人に助成しています。この機会に、受診してみませんか。

令和9年度 公立幼稚園の園児を募集します

申・問 保育教育課保育教育係 (☎ 42 - 9111 内線 2221・2227)

公 立幼稚園では、豊かな経験を積み重ね、自ら考え行動する力を育むことを目指しています。

詳細は市ホームページへ。



▲詳細はこちら

▶募集対象児^{*1} (市内在住に限る)

3歳児 (令和5年4月2日～令和6年4月1日生)

4歳児 (令和4年4月2日～令和5年4月1日生)

5歳児 (令和3年4月2日～令和4年4月1日生)

※1 3歳児は、各幼稚園定員25名で、定員を超えた場合は抽選となります (市立安倍幼稚園のみ定員13名、令和11年3月に新設するみなみこども園に4月から転園になります)。

▶費用 諸費 (PTA会費など)

▶教育時間^{*2} 月・火・木・金曜日 8:30～14:00
水曜日 8:30～11:30

※2 教育時間終了後、子育て支援として16時まで預かり保育を行っています。

▶申込方法 9月1日④～10日⑤に、入園を希望する幼稚園で願書入手し、幼児の住民票抄本とともに右記の各幼稚園へ

各幼稚園の問い合わせ先

市立三輪幼稚園 (大字三輪 324 ☎42 - 6077)

市立安倍幼稚園 (大字生田 578 ☎42 - 3608)

市立桜井西幼稚園 (大字大福 356 ☎42 - 9107)

市立織田纏向幼稚園 (大字芝 1835 ☎43 - 0240)



令和8年度社会体育振興事業

問 総合体育館 (☎ 45 - 0609)

地 域住民相互のコミュニケーションを図るとともに、健康で豊かな生活づくりや活力ある地域づくりを促進するため、軽スポーツ・踊りなどの催しを行います。詳細は各地域のポスター・チラシを確認してください。

開催日	地域名	開催場所
8月1日④	初瀬	市立初瀬小学校運動場
8月2日④	安倍	安倍史跡公園
8月8日④	朝倉	市立朝倉小学校運動場
	三輪	市立三輪小学校運動場
	織田	市立織田小学校運動場
	纏向	市立纏向小学校運動場
8月15日④	上之郷	上之郷運動場・体育館
	大福	市立大福小学校運動場
10月18日④	城島	市立城島小学校運動場
11月29日④	桜井	市立桜井小学校体育館
11月	桜井南	市立桜井南小学校運動場・体育館

第1保育所で こども一時預かり事業を開始します

申・問 保育教育課保育教育係 (☎ 42 - 9111 内線 2223)

現 在、市内で実施している一時預かり事業に、9月から市立第1保育所が加わります。急な用事ができたときや育児の休息が必要なときは、活用してください。



▲詳細はこちら

▶開始時期 9月1日④

▶対象 市内在住の生後6か月～3歳未満のこども

▶日時 平日 (12月29日～1月4日を除く)

① 9:00～12:00^{*1}

② 13:00～16:00

③ 9:00～16:00の間で6時間^{*1}

▶費用 ① 1,000円 ② 1,000円 ③ 2,000円

※1 ①・③の利用者で希望する人には普段保育所で提供している給食(一回250円)・おやつ(一回50円)を提供します。

▶申込方法^{*2} 保育教育課窓口 (市役所1階⑨番) または保健福祉センター「陽だまり」1階こども支援課窓口で利用申請後、電話で面談予約および利用予約

※2 従来施設は各施設へ直接連絡してください (詳細は21ページへ)。

市制施行七十周年記念事業

能楽公演

桜井の地にゆかりのある演目を上演します。伝統芸能にふれ、豊かな歴史と文化の魅力を再発見してみませんか。

観覧 無料

開催日 9月5日(土)
午後1時30分～
(開場午後1時)

場所 大神神社
三輪山会館 能楽堂

三世流
三輪
シテ 三輪明神 大槻 文藏
ワキ 玄賓僧都 福王 茂十郎
大鼓 石井景之 太鼓 前川 宛範
小鼓 林吉兵衛 笛 杉 市和

福の神
福の神 茂山 逸平
狂言
参詣人 山下守之
参詣人 山本善之

金剛流
花 筐 照日前 金剛 龍謹
仕舞

玉 葛 謡 櫻間 右陣
小鼓 大倉源次郎

宝生流
石橋
ツレ 赤獅子 辰巳 孝弥
シテ 白獅子 辰巳 満次郎
半能
大鼓 大村 滋二 太鼓 上田 慎也
小鼓 大倉源次郎 笛 森田 保美

連獅子

▶対象 市内在住・在勤(学)の人

▶申込方法(応募者多数の場合抽選)

●右記二次元コードから申し込み

●往復はがきに氏名・住所・電

申し込みはこちら▲



話番号を記入し、行政経営課能楽公演担当(〒633-8585 大字栗殿 432-1)へ(1人につき1枚のはがきで申し込み)

▶申込期限 8月14日(金)〈消印有効〉

▶持ち物※ 予約確認書または当選はがき

※ 8月24日(日)以降に当選はがきを発送します。8月31日(日)までにはがきが届かない場合は、右記へ問い合わせてください。

【注意事項】

- 上演中の撮影・録音・録画は禁止です。
- 出演者は都合により変更になる場合があります。
- 会場内で飲食はできません。
- 気象警報が発出された場合は、開催を中止することがあります。
- 会場に専用駐車場はありません。来場には公共交通機関を利用してください。

【申し込み・問い合わせ先】

行政経営課 (☎42-9111 内線 1262)



詳細はこちら▲

令和 8 年 8 月から
高額療養費制度が改正されます

高額療養費制度は、1 か月間の医療費（保険外診療などを除く）の自己負担額を一定の限度額までに抑える制度です。

今回の改正では「年間の上限額」が新設され、月あたりの自己負担限度額が下表のとおり、変更になりました。令和 9 年度に予定されている見直し内容については、厚生労働省ホームページへ。



詳細はこちら▲

【問い合わせ先】

国民健康保険の高額療養費について

保険医療課保険年金・徴収係（☎42 - 9111 内線 2762・2763）

後期高齢者医療の高額療養費について

保険医療課医療係（☎42 - 9111 内線 2772・2773）

見直しの背景について

厚生労働省コールセンター（☎ 0120 - 617 - 111）

国民健康保険に加入している人

	所得区分（70 歳未満の人）	月額自己負担限度額	年間上限額
ア	基礎控除後の総所得金額等 901 万円超	270,300 円 + (総医療費 - 901,000 円) × 1% (年 4 回目以降 140,100 円)	1,680,000 円
イ	基礎控除後の総所得金額等 600 万円超～ 901 万円以下	179,100 円 + (総医療費 - 597,000 円) × 1% (年 4 回目以降 93,000 円)	1,110,000 円
ウ	基礎控除後の総所得金額等 210 万円超～ 600 万円以下	85,800 円 + (総医療費 - 286,000 円) × 1% (年 4 回目以降 44,400 円)	530,000 円
エ	基礎控除後の総所得金額等 210 万円以下	61,500 円 (年 4 回目以降 44,400 円)	530,000 円*
オ	住民税非課税世帯	36,900 円 (年 4 回目以降 24,600 円)	290,000 円

所得区分（70 歳以上の人）			外来（個人）	入院 + 外来（世帯ごと）	年間上限額
現役並み所得者（3 割負担世帯）	Ⅲ	課税所得 690 万円以上	270,300 円 + (総医療費 - 901,000 円) × 1% (年 4 回目以降 140,100 円)		1,680,000 円
	Ⅱ	課税所得 380 万円以上	179,100 円 + (総医療費 - 597,000 円) × 1% (年 4 回目以降 93,000 円)		1,110,000 円
	Ⅰ	課税所得 145 万円以上	85,800 円 + (総医療費 - 286,000 円) × 1% (年 4 回目以降 44,400 円)		530,000 円
一般所得者（2 割負担世帯）		住民税課税所得 145 万円未満など	22,000 円 (外来の年間上限 216,000 円)	61,500 円 (年 4 回目以降 44,400 円)	530,000 円*
低所得者（2 割負担世帯）	Ⅱ	住民税非課税世帯	11,000 円 (外来の年間上限 96,000 円)	25,700 円 (年 4 回目以降 24,600 円)	290,000 円
	Ⅰ	世帯全員の所得が 0 円など	8,000 円	15,700 円	180,000 円

- 初めて高額療養費の支給対象になる人には申請書を送付します。
- 世帯に国民健康保険税の滞納がある場合、限度額適用認定証を交付できないことがあります。
- 限度額適用認定証は 70 歳以上の人のうち「現役並み所得者Ⅲ」と「一般所得者」の人には交付されず、資格確認書などが限度額適用認定証の役割を兼ねます。
- さかのぼって前月分を交付することはできません。
- 医療機関の受診時に「マイナ保険証」を利用することで、窓口負担額が自己負担限度額までの支払いになります。

後期高齢者医療に加入している人

所得区分			外来（個人）	入院 + 外来（世帯ごと）	年間上限額
現役並み所得者（3 割負担世帯）	Ⅲ	課税所得 690 万円以上	270,300 円 + (総医療費 - 901,000 円) × 1% (年 4 回目以降 140,100 円)		1,680,000 円
	Ⅱ	課税所得 380 万円以上	179,100 円 + (総医療費 - 597,000 円) × 1% (年 4 回目以降 93,000 円)		1,110,000 円
	Ⅰ	課税所得 145 万円以上	85,800 円 + (総医療費 - 286,000 円) × 1% (年 4 回目以降 44,400 円)		530,000 円
一般Ⅱ（2 割負担世帯）		課税所得 28 万円以上など	22,000 円 (外来の年間上限 216,000 円)	61,500 円 (年 4 回目以降 44,400 円)	530,000 円*
一般Ⅰ（1 割負担世帯）		課税所得 28 万円未満			
低所得者（1 割負担世帯）	Ⅱ	住民税非課税世帯	11,000 円 (外来の年間上限 96,000 円)	25,700 円 (年 4 回目以降 24,600 円)	290,000 円
	Ⅰ	世帯全員の所得が 0 円など	8,000 円	15,700 円	180,000 円

- 振込口座の申請を行うと、申請後に生じた高額療養費は口座に振り込まれます。
- 医療機関の受診時に、「マイナ保険証」または限度額区分が記載された「資格確認書」を利用することで、窓口負担額が自己負担限度額までの支払いになります。

※ 所得区分が年収約 200 万円未満に該当すると確認できた人は、年間上限 41 万円が適用されます。



令和8年度の健診結果のデータ提供に協力をお願いします

桜井市国民健康保険加入の人に人間ドックや職場健診の健診結果の提供で 3,000 円分の商品券を進呈します。

▷対象 次の全てに当てはまること

- 令和8年4月1日現在、桜井市国民健康保険加入の40～74歳で、健診受診当日も資格がある
- 令和8年度に交付された桜井市の特定健康診査受診券を利用していない
- 右記の必要項目が全て含まれている健診結果を4月1日～令和9年3月31日に受診している

▷持ち物 本人確認書類・特定健康診査受診券・健診結果

▷申込方法* 上記持ち物を持って保健福祉センター「陽だまり」けんこう増進課窓口へ

※説明含め、15分程度かかります。

▷必要項目

問診・身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）・血圧・尿検査（尿糖・尿たんぱく）・血液検査（中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール・AST・ALT・Y-GT・血糖・HbA1c）・診察（病院名・医師名・医師の判断）



ロコモティブシンドロームを知っていますか

最近「片脚立ちで靴下がはけない」「重いものを運ぶのがしんどい」と感じたことはありませんか。ふとしたときに感じる身体の衰えに、ロコモティブシンドローム（ロコモ）が潜んでいるかもしれません。

ロコモとは、骨・関節・筋肉が衰え、移動する力が低下している状態のことをいいます。ロコモの原因のひとつに、骨が弱くなる骨粗しょう症があります。ロコモの対策は、骨粗しょう症の予防にもつながります。

ロコモを予防するには

【食事】1日3食バランスの良い食事を心がけ、骨や筋肉をつくるたんぱく質やカルシウムを多く含む食材を、積極的に取ることが大切です。カルシウムの吸収を高める、魚介類やきのこに多く含まれるビタミンDも意識して取ることをおすすめします。

【運動】自転車や徒歩通勤・階段を使う・家事の合間にストレッチなど、今より10分多く身体を動かすことが、ロコモの予防につながります。

健康ステーションで健康チェックをしませんか

健康ステーションは、気軽に健康づくりを開始し、実践できる拠点です。

▷日時 毎週月・水・金（祝日・年末年始を除く）
9:00～15:00（受付は14:30まで）

▷場所 まほろばセンター（エルト桜井2階）

▷費用 無料

▷申込方法 電話でけんこう増進課へ（完全予約制）

健康ステーションで実施しています

●健康チェック

血圧測定・血管年齢測定・骨年齢測定・体組成測定（体重・体脂肪率・筋肉量）ができます。

▷対象 20歳以上の人

●お出かけ健康チャレンジ

日々の歩数や中強度の歩行時間が分かる「活動量計」を無料で2週間貸し出します。2週間後に、お出かけ健康度とこれからの目標を診断します。

▷対象 市内在住の40歳以上の人

高校1年相当の女の子と保護者の皆さんへ

公費でHPV（子宮頸がん）ワクチンを接種するときは令和8年9月末までに1回目の接種を

子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルスの感染を防ぐ HPV（子宮頸がん）ワクチンは3回の接種が必要で、接種を完了するのに約6か月かかります。

接種を希望する人は、9月末までに1回目の接種をしてください。

▷対象 小学6年生～高校1年相当の女の子

詳細は市ホームページへ。



詳細はこちら▲

行政情報

マイナンバーカード・
証明書交付の休日窓口

▽開庁日時 8月8日(土)・23
日⑩午前8時30分～午後0
時30分

▽取り扱い業務

マイナンバーカードの申
請・交付・電子証明書の更
新など、住民票の写し・戸
籍証明・印鑑証明書などの
発行、印鑑登録

※住所異動・戸籍異動・戸籍
証明書の広域交付などでは
きません。

来庁前に、開庁日・持ち物
などの最新情
報を市ホーム
ページで確認
してください。



▲詳細はこちら

マイナンバーカードの
受け取りを忘れていませんか
以前に申請して、まだ受け
取っていない人も、マイナン
バーカードの有効期限内であ
れば交付できます。申請した
かどうか不明な場合は左記へ
問い合わせてください。

問 市民課(☎内線2661)



農地の適正管理に
協力をお願いします

農業委員・農地利用最適化
推進委員が、定期的に市内の
農地を巡回(農地パトロール)
しています。8～9月には農
地の利用状況を調査し、状況
によっては、農地所有者へ農
地を適正に管理するよう通知
します。また、遊休農地の発
生防止のため、農地の利用意
向の確認などを行います。
農地を他の用途に変更する
ときは農業委員会事務局へ

農地を駐車場などの農地以
外の用途に変更するときは、
農地法の許可または届出が必
要です。場所や要件によつて
は認められない場合があるた
め、事前に左記に確認してく
ださい。

問 農業委員会事務局(☎内
線7311・7312)

後期高齢者医療保険の資格
情報のお知らせの到着遅延

これまででは全ての被保険者
に資格確認書を送付していま
したが、8月からは、84歳以
下でマイナ保険証を普段から
利用している人には、資格確
認書に代わって「資格情報の

桜井市市民協働推進補助金の
交付事業が決定しました

市民協働によるまちづくり推進のため、市内で
活動する団体の公益的な活動に対して「卑弥呼の
里・桜井ふるさと寄附金」を活用して、桜井市市民
協働推進補助金を交付しています。令和8年度の
交付事業は下記の4事業です。各事業の概要は、市ホームページへ。



▲詳細はこちら

団体名	事業名
赤尾むらづくりの会	赤尾ローゼル栽培プロジェクト
「さくらい読書の森」	本でつながるまちづくりー市民読書活動支援と 学校図書館環境整備事業
特定非営利活動法人 CATALRIS(カタリス)	山桜を核とした30年持続型地域景観形成およ び観光創出事業
ミニモルの会	ミニらいとモルック普及活動

問 市民協働課(☎内線2612)

(団体名50音順)

お知らせ」を送付します。

「資格情報のお知らせ」は
7月中に送付する予定でした
が、発行を行う奈良県後期高
齢者医療広域連合から桜井市
への到着が遅れ、7月中に対
象者に届かない予定です。

「資格情報のお知らせ」が
届いていなくても、後期高齢
者医療の資格がある人は、マ
イナ保険証で医療機関等を受
診することができますので、
マイナ保険証での受診をお願

いします。

対象となる人で、8月以降
の負担割合や負担区分(高額
療養費の自己負担限度額)を
確認したい場合は、左記へ問
い合わせてください。

なお、資格確認書の交付対
象者には、資格確認書を7月
中に送付します。

問 保険医療課医療係(☎内
線2772・2773)

県内4ヶ所、香芝市、広陵町、田原本町、宇陀市で児童発達支援と放課後等デイサービスを運営しております。障がいをお持ちのお子様や障がいがある方とお悩みの方は、おひとりでもまずはお気軽にご相談ください。フリースクールも運営しておりますので、不登校で悩んでおられる方もご相談ください。障がいに対する専門知識を持ったスタッフ、保育士、看護師、作業療法士、SST資格保有者など、経験豊富なスタッフが多数いますので、ご安心ください。



放課後等デイサービス
かがやキッズ
宇陀市様原様見が丘1-14-20
TEL.0745-82-8686

多機能型訓練施設
すてき・みらい田原本
磯城郡田原本町八尾624-1
TEL.0744-47-4326



児童発達支援・放課後等デイサービス
とらいあんぐるグループ

広告の申し込みや問い合わせは、サカタ企画印刷(☎0744-32-3200)へ

よく見える よく聞こえる
メガネセンター この国になくてはならない メガネの専門店
メガネ補聴器即日納品可
こだわりの日本製
各種修理承ります
☎ 0744-43-5845
桜井市栗殿271 ●営業時間/9:00~18:00 ●木曜日 予約のみ

広告

児童扶養手当・特別児童扶養手当 現況届の提出を忘れずに

各手当の受給者は、毎年「現況届」の提出が必要です。該当の受給者には案内文を送付しています。未提出の場合、その月以降の手当の支給が停止され、2年が経過すると受給権がなくなります。



▲詳細はこちら

児童扶養手当

- ▶対象 18歳*の誕生日後の最初の3月31日までの児童を監護しているひとり親家庭の人
 - ▶提出期間 8月3日⑧~8月31日⑧
 - ▶持ち物 児童扶養手当証書・健康保険の加入状況がわかるもの・その他案内文に記載の書類
- ※児童の心身に障がい(特別児童扶養手当の対象と同等のおおむね中度以上の障がい)がある場合は20歳まで

特別扶養児童手当

- ▶対象 20歳未満の、身体または精神に重度または中度以上の障がいのある児童を監護している人
 - ▶提出期間 8月12日⑧~9月11日⑧
 - ▶持ち物 マイナンバーがわかるもの・その他案内文に記載の書類
- 詳細は下記へ。

申・問 保育教育課手当係 (☎内線 2211・2212)

下水道排水設備工事責任 技術者資格認定共通試験

▽日時 11月11日⑧
午後2~4時

▽場所 いかるがホール
(生駒郡斑鳩町)

▽費用 12,000円

▽申込方法 8月17日⑧~28日⑧に、受験申込書を左記窓口へ

※試験・受験講習に伴うテキスト・問題集は別途購入可。
申込方法など詳細は左記へ。
申・問 下水道課事業・維持管理係 (☎内線 3331)

下水道の適正な利用に ご協力を

速やかに公共下水道へ接続を
下水道がすでに使える地域に住んでいて、下水道をまだ使用していない人は、速やかに下水道への接続をお願いします。清潔で快適な生活環境と河川などの水質保全のために、ご協力をお願いします。
異物は流さないでください
下水道への異物混入によるトラブルが相次いで発生しています。下水道へ油やおむつなどを流すことは詰まる原因

です。流さないでください。
雨天時浸入水対策へのご協力を
雨水が大量に下水道に排出されると浸水被害や下水の処理に重大な影響が発生します。下水道へ雨水を排出することは止めてください。また、配管の誤接続などにより宅内の雨水が下水道に流れていなければ確認してください。
問 下水道課事業・維持管理係 (☎内線 3331)

税関で保管中の通貨・証券などを返還します

家族も問い合わせ・返還請

求ができます。
手続きなど詳細は、大阪税関ホームページへ。



▲詳細はこちら

▽保管物

- 終戦後、外地から引き揚げた人が上陸地の税関・海運局に預けた通貨・証券など
- 外地の総領事館・日本人自治会などに預けられた通貨・証券などのうち、その後、日本に返還されたもの

問 大阪税関監視部取締総括部門 (☎06・6576・3115)

桜井市街なみ環境整備 補助金の相談受付

地域の良好な景観を守るため、対象エリア内で市景観ガイドラインを全て満たす、建築物の修景事業(新築・改築など)に対し、補助金を交付しています。令和9年度の補助金を希望する人は、11月末までに左記窓口で事前に相談してください。

詳細は市ホームページまたは左記へ。
申・問 都市計画課景観まちづくり係 (☎内線 3221)



▲詳細はこちら

一人で悩まず、まずはお電話ください

～あなたの街の法律事務所～

相続・遺言・交通事故・借金問題・離婚・企業法務・その他

さくらい法律事務所

奈良弁護士会所属 弁護士 後藤 周平

Tel 0744-48-0036 桜井駅北口から北へ徒歩約5分
御簾齒科医院ビル1階

出張費用、査定費用は無料
売らなくても査定だけでもOK

わかざくら見たよ どうせ廃車にするなら
少しでも高く売ませんか?

QUOカード プレゼント! クルマ高く売るなら! 奈良店

ハッピーカーズ®

☎0744-41-6877 外山955-2

募集

自衛官を募集します

2等陸海空士十等任期制自衛官

▽資格 18歳以上33歳未満

▽受付期間 随時

▽試験日 受付時に通知

その他募集職種

一般曹候補生、キャリア採用幹部、航空学生、防衛大学、防衛医科大学、(医学科、看護科)、奨学生、予備自衛官補

詳細は、自衛

隊奈良地方協力本部ホームページへ

シへ。

自衛隊説明会

▽日時 毎日午前9時～午後6時(入退出自由)

▽場所 自衛隊天理募集案内所

問 自衛隊天理募集案内所

(☎0743・63・2540)

明るい選挙啓発

ポスターを募集します

明るい選挙推進のため、選挙啓発ポスター作品を募集します。夏休みに選挙ポスターを描いてみてください。

▽対象 市内小・中学校に通学する児童・生徒

▽作品サイズ 画用紙四つ切

また、八つ切に近い大きさ

▽提出方法 通学している小・中学校へ

問 選挙管理委員会事務局

(☎内線7262)

催し・講座

BP1親子の絆づくり

プログラム

母親仲間と一緒に子育てプログラムを学びませんか。

▽日時 9月1・8・15・29日(全て火曜日)

各日午前10時～正午

(交流・質問タイム11時30分～)

▽場所 保健福祉センター「陽だまり」

障がい者作品展の展示作品を募集します

▶種目* 絵画、写真、書道、工芸、手芸、文芸(短歌・俳句・川柳)、コンピュータアート

※種目・個人作品・合同作品を問わず、1人1点

▶対象

①県内に在住する障がい児(者)

②県内の施設に入・通所する障がい児(者)

▶申込方法

①8月31日⑧までに下記へ

②9月11日⑨までに入・通所している施設・学校へ

▶作品サイズ 縦1m(書道は2mまで)、横1.5m、奥行き1m以内(装飾などを含む)

第54回奈良県障がい者作品展

▶期間 11月26日⑩～12月3日⑩(月曜日は休館)

▶時間 10～17時(初日は13時から、最終日は正午まで)

▶場所 芸術会館美楽来(生駒市西松ヶ丘)

申・問 社会福祉課障害福祉係(☎内線2121)

内容 DVDやテキストで0歳時期に知っておきたい子育て知識を学ぶ

▽対象 市内在住の生後2～5か月の第1子の赤ちゃんとお母さん

▽定員 10組(先着順)

▽費用 1,100円(テキスト代)

申・問 桜井市こども家庭センター(☎47・4626)

桜井ではじめる創業セミナー

先輩起業家の開業体験から「創業」を学んでみませんか。

▽日時 9月8日⑨午後7～9時

▽場所 商工会館3階大会議

室(大字川合)

講師 石川聖子さん(三井株式会社代表取締役)・山田幸輔さん(Le Monopole代表)

▽対象 創業を検討している人・創業間もない人(おおむね5年以内)

▽定員 30名

▽費用 無料

申・問 8月31日⑨までに、住所・氏名・電話番号を電話で左記へ、または左記二次元コードから申し込み

申・問 商工振興課商工・統計係(☎内線3661・3662)



詳細はこちら▶



申し込みはこちら▶

学校法人 敷島学園

さくら幼稚園

桜井市栗殿 480-1(桜井市役所すぐ東) Tel.0744-42-6032

さくらんぼひろば 10:30～11:30

(対象:2歳からのお子様とその保護者) (受付 10:10～10:25)

*9/7(月)園庭開放(年齢制限なし)

*9/15(火)体操ひろばにチャレンジしよう

入園説明会

9/3(木)

受付 AM9:45～

説明・見学 AM10:00～

7/1(木)より願書受付開始



(詳細はこちら)

聞こえの相談

補聴器の販売

メンテナンス

認定補聴器専門店

さくらい補聴器「聞こえの相談室」



ホームページ

電話 0744-35-6736

営業時間10時～17時 水曜・木曜定休日

栗殿1007-18(道路を挟んで駐車場3台)



認定補聴器技能者
吉川ひろみ

ひとり親家庭の母または父の 就業を支援します

就職に関する臨時相談窓口

相談窓口	日時	場所
奈良県スマイルセンター	8月5日④ 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00	市役所 2階 211 会議室
ハローワーク 桜井	8月3日④・17日④ 各日 9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	

自立支援教育訓練給付金(要事前相談)

- ▶対象 就職に有利な訓練(雇用保険制度の一般または専門実践教育訓練給付制度の指定講座)を受講する人
- ▶支給額 受講料の6割相当(1万2,000円~20万円)※
※雇用保険の訓練給付金支給がある場合は、差額を支給します。専門実践教育訓練給付制度の指定講座の場合は支給額が異なります。

高等職業訓練促進給付金(要事前相談)

- ▶対象 養成機関の6か月以上のカリキュラムを修業し、資格取得が見込まれる人
- ▶資格 看護師・介護福祉士・保育士などの国家資格
- ▶支給期間 修業期間の全期間(上限4年)
- ▶支給額 市民税非課税世帯:月額10万円
市民税課税世帯:月額7万500円

☎ 保育教育課手当係(☎内線 2211・2212)

公共職業訓練 ハロートレーニング

▽訓練科目

- ① ものづくりエンジニア科
- ② 電気設備技術科
- ③ 住環境計画科
- ※①②は企業実習付
- ▽訓練期間 10月2日④~令和9年3月30日④
- ▽訓練場所 ポリテクセンター奈良(橿原市城殿町)
- ▽対象 受講後、再就職を希望する人(①②はおおむね)

☎ 22・5226



55歳未満の人

▽定員 ①5名程度②6名程度③16名

▽費用 無料(教科書代などは自己負担)

▽申込方法 8月3日④~28日④までに最寄りのハローワークへ

「伝統文化茶道」 一般と親子の体験

おいしいお茶の点て方や飲み方などを、実践方式で学びます。

▽日時 9月13日④
午後1~3時

▽場所 市立中央公民館3階和室

▽対象 市内在住の人(小学3年生までは保護者同伴必須)
▽定員 20名(先着順)
▽費用 500円

パワースポット 「三輪の神々」を訪ねる

知恵の神様で知られる久延彦神社などの人気スポットをガイドの案内で巡ります。

▽日時 8月15日④・9月19日④各日集合:午前9時45分、出発:午前10時20分

▽集合場所 JR三輪駅

▽コース

JR三輪駅→大神神社→狭井神社→神武天皇聖蹟碑→大和の杜展望台→久延彦神社→若宮社→JR三輪駅(午後0時20分頃解散)

▽費用 無料

※予約不要

☎ 一般社団法人桜井市観光協会(☎42・7530)



詳細はこちら▲



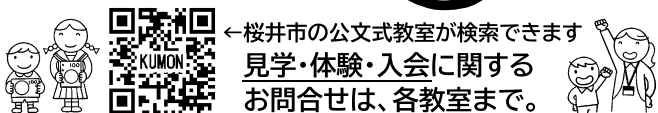
申し込みはこちら▲

▽持ち物 ハンカチ

▽申込方法 8月1日④~30日④までに左記二次元コードから申し込み

☎ 福本宗美(☎090・1144・3486)

KUMON



どんなもんだい!?

強く、正しく、美しく、そして賢く

未来に生きる本当の学び

人を魅了する「凜」とした佇まい



自らが成長し続ける学びの習慣



大三輪幼稚園・桜井認定こども園 三輪学園

大三輪幼稚園 住所: 桜井市箸中994番地1 連絡先: 0744-43-7291

園児募集

※年度途中の入園可

ホストファミリー 座談会を開催します

国内外の学生を1、2泊迎え入れることができる、ホストファミリーを募集しています。実際に受け入れを経験したホストファミリーに、リアルな体験談や生の声を聞くチャンスです。興味のある人は、参加しませんか。



▽日時 9月10日(金)午後2時～4時
▽場所 明日香村商工会2階 大会議室(明日香村島庄)
▽費用 無料
▽申込方法 電話で左記へ
申・問 一般社団法人大和飛鳥ニューツーリズム(☎54・1525)

お知らせ

善意銀行

皆さんからの善意は福祉事業への援助に活用しています。

● 笠山荒神社様

15,180円

● 奈良県美容組合桜井支部24件一同様

12,000円

● 株式会社中和宮繕様

▽受領期間

5月7日～6月15日

▽預け入れ先

社会福祉法人桜井市社会福祉協議会内善意銀行(☎42・2724)・社会福祉事務所(市役所1階)

子どもの人権

110番強化週間

いじめ・体罰・不登校・児童虐待などのこどもの人権に

非核宣言について 知っていますか

非核宣言とは、核兵器の廃絶や非核三原則の遵守を求めた宣言です。



桜井市では昭和60年に、「非核宣言都市」を宣言し、人権学習等を通じて、非核宣言の趣旨実現を目指しています。

8月の「原爆の日」に、家庭や地域で、平和について話し合ってみませんか。

問 社会教育課生涯学習・スポーツ振興係(☎内線 8211)

お詫びと訂正

広報「わかざくら」令和8年7月号17ページ「どんな便利になっていきますマイナンバーカード」暗証番号を設定しないマイナンバーカードについての説明部分に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

「健康保険証や運転免許証としても利用できます」と記載していますが、暗証番号を設定していないマイナンバーカードは、運転免許証としての利用はできません。



※一部のIP電話使用不可
問 奈良地方事務局人権擁護課(☎0742・23・5457)

▽相談方法 電話で専用フリーダイヤル(☎0120・007・110)へ

▽対象 県内在住の児童・生徒とその保護者

▽日時 8月28日(金)～9月3日(木)平日・午前8時30分～午後7時、土・日曜日・午前10時～午後5時

▽相談方法 電話で専用フリーダイヤル(☎0120・007・110)へ

関わる問題に、人権擁護委員・法務局職員が無料・秘密厳守で相談に応じています。

強化週間では相談受付時間を拡大しています。



OA機器の総合商社 オフィスのことなら

奈良OAシステム株式会社

「信用」と「信頼」を大切に
お客様と地域社会に貢献いたします

コピー機・プリンタ

システム開発

その他オフィス機器

本社
〒635-0001 奈良県大和高田市松塚386-3
TEL 0745-23-7000(代) FAX 0745-23-7300
奈良支店
〒630-8141 奈良市南京町3丁目1528-6
TEL 0742-50-1801(代) FAX 0742-50-1804
三重西部支店
〒518-0627 三重県名張市松原が丘7番町3街区41番
TEL 0595-44-6666(代) FAX 0595-44-6667
OfficeStyleLabo
〒635-0001 奈良県大和高田市松塚386-3
TEL 0745-25-5770 FAX 0745-25-5771

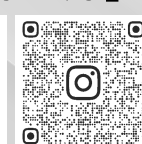
あなたの街の「ベストしんきん」



ともだち登録・フォローしてね!



LINE



Instagram

大和信用金庫

さくらいメタ婚を開催します

「外見よりも、まずは性格や価値観を知りたい」という人向けに、メタバース空間を利用した婚活イベントを開催します。

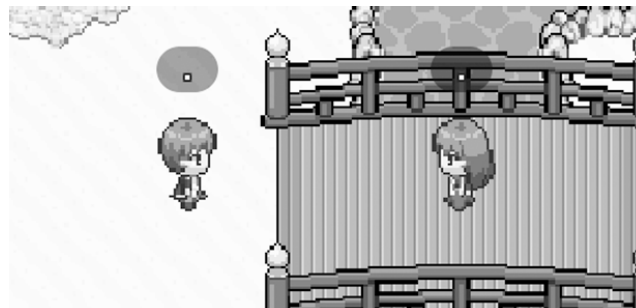
自宅からパソコンやスマートフォンを使って参加し、アバター同士で会話するため、相手側に顔が見えることは一切ありません。操作も簡単で、初めての人でも安心して参加できます。自分の安心できる環境で、相手との会話や内面の相性を確かめた後、相手と出会うことができる二段階の婚活イベントです。

- ▶日時 9月12日④ 14:00～17:00
- ▶対象 市内に在住・在勤または桜井市に興味を持つ20～40歳くらいまでの独身男女
- ▶定員 男女各10名
- ▶費用 1,000円
- ▶必要なもの パソコンまたはスマートフォン

▶申込方法 8月25日④までに右記二次元コードから申し込み

申・問 メタ婚(R)Mitsu-VA (ミツバ) 事務局 (☎050-5291-8135)

詳細はこちら▲



デモプレイ画像▲

第12回大和さくらいブランド認定品を募集します

大和さくらいブランドとは、桜井市にある桜井らしい個性と魅力を持ったさまざまな素晴らしい産品(資源)の中から、選考委員が「独自性・優位性」「物語性(ストーリー)・伝統性」「品質性」「市場性・将来性」などを基準に審査し、市長が認定したものです。

大和さくらいブランド認定品は、認定マークの提供、桜井市が行う観光プロモーション時の物販や刊行物への掲載、販路拡大の支援などを行います。「地元の桜井市を盛り上げたい」「“桜井らしさ”を全国に発信したい」という事業者は応募してください。

- ▶応募期間 8月3日④～9月30日④
- ▶応募方法 申請用紙に必要事項を記入のうえ、関係書類を添えて、直接右記窓口へ

申請用紙は市ホームページからダウンロードできます。詳細は右記へお問い合わせください。

ダウンロードはこちら▲



大和さくらいブランド
YAMATO SAKURAI BRAND



大和さくらいブランド認定品啓発事業の主な実績
各種イベントでの物販およびPRブース出店



- 全日本ラリー選手権
- オール熊野フェスタ
- 奈良公園バスターミナル
- 竹内街道・横大路(大道)まつり
- 桜井市観光PRイベント
- 電車 de 竹内街道・横大路(大道) マルシェ in 大阪阿部野橋駅

申・問 観光まちづくり課まちづくり戦略係
(☎内線 3612)

小学生限定 夏休み宿題応援企画 無料・各回5名様限定(先着順)
リングノート制作体験
表紙に絵を描いて、世界にひとつだけのリングノートを作ろう!
8月3日④・8月31日④ 午前の部: 9時30分～11時30分 受付中
午後の部: 13時30分～15時30分 詳細申込み
▶場所 株式会社サカタ企画印刷 2階レンタルスペース
株式会社サカタ企画印刷 Instagram ECサイト
〒636-0351 奈良県磯城郡田原本町松本131-1
☎ 0744-32-3200
FAX 0744-32-3201 vapsend@gmail.com

高齢者にやさしい 介護タクシー
運転手募集中
病院の通院・買い物など 皆様の外出をサポートします
初乗り1.3km 630円
「信頼とやさしさ」がモットーの
まるはし福祉タクシー
桜井市吉備646-14 介護保険利用可能
TEL:0744-42-0058
FAX:0744-42-0059

相談名称	相談日(☎除く)	相談場所	対象者	備考／申し込み・問い合わせ先
奈良弁護士会主催 中南和法律相談 《要予約》	第1・3・5火曜 13:00～16:00	市役所本庁舎 3階 相談室	中南和 地域在住	相談日 2 週前の火曜 9:30 ～ 受付。 ☎ 奈良弁護士会 (☎ 0742-22-2035)
弁護士相談《要予約》	8/13 ㊟ 13:00～16:30		市内在住 (年度内1回 限り)	8/3 ㊟ 8:30 ～受付。先着 8 名。 ☎ 市民協働課 (☎ 内線 2612)
税理士相談《要予約》	8/19 ㊟ 13:00～16:00		市内および 近隣市町村 在住・在勤	8/5 ㊟ 8:30 ～受付。先着 5 名。 ☎ 市民協働課 (☎ 内線 2612)
司法書士相談 《要予約》	8/27 ㊟ 13:00～16:20		市内在住・ 在勤	8/12 ㊟ 8:30 ～相談日 2 日前まで受付。 先着 5 名。 ☎ 市民協働課 (☎ 内線 2612)
行政書士相談 《要予約》	8/28 ㊟ 13:00～16:20			8/14 ㊟ 8:30 ～受付。先着 5 名。 ☎ 市民協働課 (☎ 内線 2612)
行政相談	8/12 ㊟ 13:00～16:00		市内在住	当日、市民協働課で受付。 ☎ 市民協働課 (☎ 内線 2612)
人権擁護委員による 悩みごと相談	8/20 ㊟ 13:00～16:00		市内在住・ 在勤	☎ 人権施策課 (☎ 内線 2711)
女性相談《要予約》	8/24 ㊟ 13:00～15:00		市内在住	予約は当日の午前中まで。 ☎ 人権施策課 (☎ 内線 2721)
福祉の心配ごと相談	木曜 10:00～15:00	保健福祉センター 「陽だまり」2 階 相談室	対象制限 なし	相談日に電話相談 (☎ 42-6804) もあり。 ☎ 桜井市社会福祉協議会 (☎ 42-2724)
地域福祉相談	月曜 9:00～16:00	大字桜井 192-2 リッ プル桜井駅前ビル 1 階	桜井中学校 校区在住	☎ 専用電話 (☎ 080-4122-0864)
	木曜 9:00～16:00	エルト桜井 2 階 まほろばセンター		
	月曜・木曜 9:00～16:00	桜井北ふれあい センター分館	大三輪中学 校区在住	☎ 専用電話 (☎ 070-5507-5712)
	火曜・金曜 9:00～16:00	桜井東ふれあい センター分館	桜井東中学 校区在住	☎ 専用電話 (☎ 070-5507-5712)
		桜井西ふれあい センター分館	桜井西中学 校区在住	☎ 専用電話 (☎ 080-4122-0864)
ひきこもり相談	月曜～金曜 9:00～17:00	大字桜井 192-2 リッ プル桜井駅前ビル 1 階	市内在住	☎ 専用電話 (☎ 050-5211-5713)
失業などによる暮らしの 困りごとの相談	月曜～金曜 9:00～17:00	保健福祉センター 「陽だまり」2 階	市内在住	☎ 桜井市くらしとしごと支援センター (☎ 49-3020)
若者自立相談	月曜～土曜 9:00～18:00	大字桜井 192-2 リッ プル桜井駅前ビル 1 階	要問い合 わせ	☎ 若者サポートステーションやまと (☎ 44-2055)
消費生活相談	月・火・水・金 10:00～16:00	市役所分庁舎 1 階	市内在住・ 在勤	初回の受付時のみ 15:30 まで。 ☎ 桜井市消費生活センター (☎ 内線 263)
事業承継相談 《要予約》	第2水曜 13:30～16:00	市役所本庁舎 2 階 会議室	市内在住・ 市内事業者	予約は相談日の3日前まで。 ☎ 商工振興課商工・統計係 (☎ 内線 3662)

— まちの掲示板 —

桜井市制施行 70 周年記念局 「8N3S7X」を運用中！

桜井市アマチュア無線ネットワークでは桜井市制施行 70 周年記念局「8N3S7X」を開局し、広く国内外の局と交信し桜井市を PR しています。



詳細はこちら▲

市内アマチュア各局は交信をお願いします。令和 9 年 3 月まで、記念 QSL カードを発行しています。

☎ 桜井市アマチュア無線ネットワーク 原田
(☎ 43 - 6249)

建築組合桜井支部青年部木工教室

夏休みに木に触れ合い、親子で作品作りができます。
また、桜井市で活躍している職人がサポートします。

▶日時 8 月 23 日㊟ 9:00 ～ 16:00

▶場所 桜井市グリーンパーク
(大字浅古)

▶対象 小・中学生とその保護者

※費用無料・申込不要

☎ 建築組合桜井支部青年部 向出
(☎ 090 - 8888 - 3626)



主に市内で活動しているグループの情報を掲載。イベント告知やメンバー募集など、掲載を希望する人は、行政経営課 (☎ 42-9111 内線 1263) へ。先着順で受け付けています。宗教的・政治的な活動を行う団体や営利目的の投稿はできません。

さくらのひと、みっけ！

日本酒好きもそうでない人も みんなが集うサードプレイスの名物女将



う え だ ま お
植田 真央 さん

植田真央さんが手がける、大字川合の栗原川沿いにある日本酒バー「ぼんしゅのところ」。一步足を踏み入ると、人と人が緩やかにつながれる心地よい空間が広がっています。

植田さんが日本酒と出会ったのは20歳のとき。祖父と飲んだ全国各地の日本酒の味わいや、原材料は同じ米と水でも多種多様な酒があるという奥深さに魅了されました。全国で日本酒を飲み比べたり、酒蔵で働いたり、さまざまな経験を経て、出産を機に桜井市に戻った植田さん。「日本酒の魅力を広めたい」という思いが後押しし、祖父の工芸美術店を一部自らの手でリフォーム。一念発起して「ぼんしゅのところ」をオープンしました。

さまざまな日本酒を少量ずつ味わえるスタイルはもちろん、明るくテンポの良い植田さんのトークも、多くの人をひきつけています。「飲む人はもちろん、日本酒を飲まない常連さんが来てくれているのもうれしい」と、ほほ笑みます。いまでは来店者主催で店内音楽ライブを開催し、地域イベントに出店するなど、交流の輪は広がっています。

7月でオープンから3年を迎え「気楽に来てもらえる店づくりを続けていきたい」と笑う植田さん。これからも日本酒の魅力を伝えながら、みんなの居場所であり続けます。

共に生きる

～アンコンシャスバイアス～

赤いランドセルを背負っていると聞くとその子は女の子だと思ったり、親が単身赴任だと聞くと父親のことだと思ったりした経験はありませんか。誰もが無意識のうちに持っている、偏見や思い込みの一例です。これを「アンコンシャスバイアス」といいます。

アンコンシャスバイアスは、過去に経験したことや見聞きしたことによって生まれるもので、自分では気付きにくいものです。この思い込みによる何気ない言動が、人を傷つけたり、自分や他人の可能性を狭めたりすることがあります。

そうならないためには、特に「どうせ」や「こうあるべき」といった決めつけに、注意が必要で

す。さまざまな人と会話し、異なる価値観に触れたときに、自分の言動を振り返ることが、気づきのきっかけになります。

アンコンシャスバイアスを完全に無くすことは難しいといわれていますが、意識して向き合うことで、人権侵害の防止や、自分自身の新たな可能性の発見につながります。そうした積み重ねが「誰もが尊重され、暮らしやすい社会」につながるのではないのでしょうか。



～笑い飯哲夫さんとともに～ 桜井市のものづくりを巡ろう



木材の原木市（競り）・加工業者も巡りました。

ひとくちメモ 木の街 さくらい

桜井市は、良質な原木を産出する県南部地域と、京阪神などの大消費地に隣接しています。明治時代には鉄道・幹線道路が整備され、原木の買い付け・集荷・出荷を行う木材業や、加工を行う製材業が発展しました。



木の街
さくらい

木の文化を世界へ

桜井木材協同組合ロゴマーク▲



原木が全国へ向かう玄関口

大字生田にある、県内最大規模の県産材を主とする原木・製材品市場「ウッドメッセ奈良」。令和4年3月、奈良県銘木協同組合・桜井木材協同組合などの合意により誕生しました。地域が一丸となって、木材業界を盛り上げています。



響くかけ声 決まる一本の価値

奈良県で産出する木材の8割が、桜井市に集まります。ウッドメッセ奈良で毎月2回開催される競りには、良質な原木を買い付けようと、市内はもちろん近畿各地から製材業者が訪れます。

競りが始まると、競り子の威勢の良いかけ声が響き渡り、原木には次々



に値が付けられていきます。熱気のある競りの様子に、哲夫さんは「買い手はどこを見ているのか」などと質問しながら、興味深そうに見学していました。

木を見極め手を上げる買い手に、
テンポよく値を付けていく競り子。
長年の経験が感じられました。



理事長に聞く 木材産業の現在地

「奈良の木の品質はとても良い」と話すのは、桜井木材協同組合理事長の菅生康清さん。

奈良の人工林で育った木材は、

- 年輪の細かさ
- 均質で美しい表面の質感
- 枝打ちの丁寧さ

などが高く評価されており、寺社など和風建築の構造材としての価値が高いといえます。しかし、住宅の工法の変化などにより、需要は減少しています。

一方で、家具・内装などの化粧材といった「魅せる木」としての価値も高く、業界として今後も注力していきたい分野だといえます。

「健全な山は災害を防ぎ、美しい木が建物に使われれば、文化が残る。木材産業は、地域の歴史と暮らしを支えてきた」と話す菅生さんの話に、哲夫さんは熱心に耳を傾けていました。

ウッドメッセ奈良ホームページ▲



製材・加工を経て各地へ

市内製材業者に買い付けられた原木は、用途に応じて製材・加工されます。一本ごとに状態が異なるため、品質を左右する工程には、今も職人の手仕事がかかせません。



木を生かす 職人の手仕事

全国の寺社に構造材・化粧材を卸している製材所では、熟練の職人が、あうんの呼吸で製材。注文に合った木材はどの原木から取るか、無駄なくより多くの材料を取るにはどう製材すれば良いかなど、長年の経験が生きています。



建物のフローリングや天井など、内装材を中心に扱う製材所では、^{ふし}節の有無・木目・色などを考慮し、注文に合わせた木材に加工さ



れ、全国各地に出荷されます。^{ふし}節のある木材の補修・塗装などは、人の手による丁寧な作業によって、高い品質が保たれています。



木がつなぐ まちと暮らし

市内で加工された木材は、学校・公共施設・商業施設など、私たちの身の回りで使われています。当たり前すぎて見過ごしがちな「木のある暮らし」は、多くの人の手によって、支えられています。暮らしの中にある木の魅力を、改めて見つめてみませんか。



普段何気なく目にする場所にも、桜井市で作られた木材が使われているのですね～！



笑い飯哲夫のちょっとひとこと

ウッドメッセ奈良から少し南西に行くと、山田寺跡があります。跡ですので、世界遺産第1号である法隆寺のような伽藍^{がらん}は現存しませんが、昔は金堂と五重塔が回廊で囲まれるような見事な伽藍があったそうです。その回廊の一部は、昭和57年に倒壊した状態で発掘されたそうです。現存する最古の木造建築は法隆寺だと習いましたが、この発掘された回廊はそれよりも古いものらしいです。

山田寺跡から少し西に行くと、飛鳥資料館があります。飛鳥と名乗っていますから、資料館自体

は明日香村にありますが、飛鳥資料館の駐車場は桜井市にあります。先述の発掘された回廊は、こちらの飛鳥資料館で確認することができます。

この広報紙が発行される頃には「飛鳥・藤原の宮都」が世界遺産に登録されているかもしれませんが。飛鳥と名乗っていますから、もちろん構成資産の多くは明日香村にありますが、桜井市には資産の一つ、山田寺跡があります。その回廊が建築された時代から、桜井の木材業や製材業の方は、世界に誇る仕事をされてきたのだと思います。

ドレミの広場に
新しい木製遊具を設置

5/16 ㊦



桜井ライオンズクラブからの寄附金を活用し、ドレミの広場に新しい木製遊具を設置しました。滑り台などが組み込まれた複合遊具を目にしたこどもたちは、早速夢中で遊んでいました。

駐日ウクライナ大使が講演

5/17 ㊦



World Peace Mark Project が三輪山平等寺に駐日ウクライナ特命全権大使のユーリー・ルトヴィノフさんを招待し、ウクライナの現状を伺い、世界平和を願って空手千本突きを行いました。

えびす
戎はるさが日本一に輝きました 5/18 ㊦



「えびす 戎はるさめ」が「にっぽんの宝物 JAPAN グランプリ 2025-2026」でグランドグランプリを受賞。製造を手がける奈良食品株式会社の皆さんと、桜井市商工会会長が、市長を表敬訪問しました。

三輪そうめんを満喫

5/31 ㊦



奈良県三輪素麺工業協同組合が主催し、大神神社二の鳥居前広場で流しそうめんを体験するイベントが行われました。参道に足を運ぶ多くの人が、夏の風物詩を満喫しました。

きらきら☆こどもフェスタ

6/7 ㊦



市立総合福祉センターできらきら☆こどもフェスタを開催。市立桜井南小学校金管バンドの演奏・勾玉づくり体験・バルーンショーなど、こどもたちの笑顔がいっぱいのイベントになりました。

つどいの広場

大字栗殿 1000-1 保健福祉センター「陽だまり」 ☎ 43-9112

▷日時 月～金曜日（土・日曜日、祝日を除く）
9:00～12:00、13:00～16:00

▷対象 0歳～就学前のこどもとその保護者

▷費用 無料



イベント名	日時
ふれあいの日 0歳の日	8/5㊥・12㊥ 各日 9:00～12:00
1歳の日	8/19㊥ 9:00～12:00
2・3歳の日	8/26㊥ 9:00～12:00 「桜井おはなしの会」が来てくれます。
発育測定	8/6㊥ 10:00～12:00
誕生日会	8/28㊥ 11:30～

※8/17㊥は、休みです。

こども一時預かりを利用してください

親子の遊び場や保育園などで実施しているこども一時預かり（有料）を利用しませんか。保育士がこどもと一緒に遊んで過ごします。預かる理由は問いません。



▷利用できる施設* つどいの広場・ドレミの広場・家庭的保育園ドリームハウス・小規模保育事業ドリーム保育園・家庭的保育園ひなたぼっこ保育園・桜井認定こども園三輪学園・みらい保育園・あすか

※9月から、市立第1保育所でもこども一時預かり事業を開始します。詳細は6ページへ。

利用方法など、詳細は各施設へ問い合わせてください。各施設の連絡先は、右記二次元コードへ。



詳細はこちら▲

ドレミの広場

大字桜井1259エルト桜井2階桜井市まほろばセンター ☎ 48-0242

▷日時 金～火曜日（土・日曜日、祝日も開所）
10:00～12:00、13:00～17:00

▷対象 0歳～就学前のこどもとその保護者

▷費用 無料



イベント名	日時
助産師相談	8/3㊥ 10:30～11:30
ころりん広場	8/7㊥ 11:30～12:00 人形劇サークル「おむすびころりん」が来てくれます。
発育測定	8/10㊥ 10:30～11:30
ハッピー広場	8/23㊥ 10:00～12:00 場所 多目的ホール
誕生日会	8/24㊥ 11:30～
栄養士相談	8/28㊥ 10:30～11:30

※8/18㊥・31㊥は、休みです。一時預かりもありません。

子育て支援センター やまぼうし

大字谷 280 飛鳥学院保育所内 ☎ 090-3838-2320

▷日時 月～金曜日 9:00～12:00、12:30～15:30
土曜日 10:00～12:00

▷対象 0歳～未就園のこどもとその保護者

▷費用 無料



イベント名	日時
親子教室	8/4㊥ 10:30～11:30
英語で遊ぼう	8/20㊥ 10:30～11:00
音で遊ぼう	8/26㊥ 10:30～11:30
ホール開放	8/1㊥・22㊥ 各日 10:00～12:00

※8/10㊥～16㊥は、休みです。

乳幼児健診・相談・教室

▷場所 保健福祉センター「陽だまり」1階

▷問い合わせ先 けんこう増進課（☎ 45-3443）

行事	対象	日程	備考
4か月児健康診査	令和8年4月生	8/26㊥	各健診の詳細は個別案内を送りますので、確認してください。日程が合わない場合は、けんこう増進課まで連絡してください。
10か月児健康診査	令和7年10月生	8/27㊥	
1歳6か月児健康診査	令和7年1月16日～2月10日生	8/21㊥	
2歳6か月児歯科健康診査	令和6年1月生	8/6㊥	
3歳6か月児健康診査	令和5年1月6～25日生	8/20㊥	
もぐもぐ教室 （離乳食教室）	生後5～8か月未満のこどもの保護者 （定員あり）	8/19㊥	実施時間 13:30～15:00 持ち物 母子健康手帳・筆記用具 要申込
ウェルカムベビークラス ①口と歯の健康コース ②子育て準備コース ③助産師さんとたまごコース	妊娠中の人 ※①②は家族（夫・パートナーなど）も一緒に参加できます。	①9/2㊥ ②9/15㊥ ③9/28㊥	実施時間 ①③9:30～12:00 ②9:30～12:30 持ち物 母子健康手帳・筆記用具 要申込
親子クッキング	小学生とその保護者（定員10組）	8/22㊥	実施時間 10:00～13:00 持ち物 エプロン・手拭きタオル・三角巾・ヘアゴム 費用 600円 （児童2人目から200円追加） 要申込
管理栄養士による栄養相談	乳幼児のいる保護者または妊産婦	随時	電話・来所にて随時相談を受け付けています。まずは電話でけんこう増進課へ。



夏休み子ども工作教室「ウォータードームをつくろう」

要申込

お気に入りの飾りを入れて、涼し気で素
敵なウォータードームを作ります。



- ▶日時 8月16日①
14:00～15:30（開場13:30）
- ▶場所 会議室
- ▶対象 5歳～小学生（保護者同伴必須）
- ▶定員 40名 ▶費用 無料

マイクラフトの世界で学ぶプログラミング体験会

要申込

マイクラフトというゲームを入
り口に「ゲームが楽しい」から「プ
ログラミングも楽しい」へと、こど
もたちの興味を広げていきます。



- ▶日時 8月30日①
●10:30～11:30 ●13:00～14:00
- ▶場所 会議室
- ▶対象 小学1～4年生（保護者同伴必須）
- ▶定員 各回10名
- ▶費用 無料

第1回図書館文化講座「涼しい万葉歌～秋の訪れ～」

要申込

- ▶日時 8月23日① 14:00～15:30
- ▶場所 研修室2・3
- ▶講師 阪口由佳さん（奈良女子大学古代学・聖地学研
究センター協力研究員）
- ▶定員 40名 ▶費用 200円（資料代）
- 【共通申込方法】来館・往復はがき・電話・FAX・メール（図
書館ホームページお問合せからメールできます）で申し込み

おはなし会

〈桜井おはなしの会〉

- ▶日時 8月1日① 10:30～11:00
- ▶場所 おはなしのへや
- 〈子ども読未知〉
- ▶日時 8月15日① 15:00～15:30
- ▶場所 会議室

おとなのための読未知朗読会

- ▶日時 8月28日① 10:00～11:00
- ▶場所 会議室

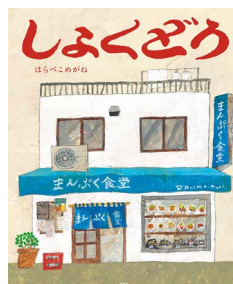
今月のおすすめ図書



『野球英語のトリセツ』

内田聖二 著 / 開拓社

「タッチアウト」は通じる？
野球が好きな人に贈る英語入門
書。野球用語を出発点として、
英語の仕組みをわかりやすく説
明。英語に苦手意識を持つ中・
高校生にもおすすめ。



『しょくどう』

はらぺこめがね 作 / 偕成社

昔ながらの町の食堂。仕事仲
間の3人組や、テーブルをぐる
りと囲む家族などで、店は大に
ぎわい。そこにやってきたのは、
江戸っ子口調のお客さん。何だ
か様子がおかしくて…。

あの日の桜井
懐かしの風景

(昭和41年4月頃撮影)

多武峰地区から明日香方面に向かう、明日
香有料道路開通当時の写真です。昭和48年
に無料開放されました。

当コーナーの写真を募集しています。詳細
は行政経営課（☎42-9111 内線1263）へ。

動画で学ぼう
楽しい手話

「良い」

①グーにした手の親指
側を鼻にあてる。

②そのまま前に出す。

問 社会福祉課障害福祉係
(☎内線2123)

手話を動画で
確認できます▶





グリーンパークからのお知らせ

☎ 環境部 (☎ 45 - 2001)



お盆のお供物の取り扱い

お盆のお供物を、橋の上や川沿いなどに出すと、動物などが食い散らかし、付近の人に迷惑をかけます。河川の美化や公衆衛生を守るためにも、お供物は家庭へ持ち帰り、市指定収集袋で決められた収集日・集積場所に出してください。ご協力をお願いします。

もやせるごみおよび資源物の特別収集について

8月11日㊦の山の日ですが、通常どおり「もやせるごみ」および「資源物」を収集します。詳細は、クリーンカレンダーで確認してください。

危険ごみの日

月・木コース8月18日㊦ 火・金コース9月24日㊦
危険ごみ（スプレー缶・カセットボンベ・使い捨てライター）は、中身を使い切り穴を開けずに、上記回

収日の8時30分までに集積場所のコンテナに入れてください。回収日以外でも桜井市グリーンパークに持ち込みの場合は、無料で引き取ります。

土曜日の家庭および事業所ごみ（一般廃棄物）搬入受付

	可燃ごみのみ (指定袋のみ・現金払い不可)	可燃ごみ・不燃ごみ 粗大ごみ・資源ごみ
	第1・3・5土曜日	第2・4土曜日
8月	1・15・29日	8・22日
9月	5・19日	12・26日

▶受付時間 8:40～11:30

(事業所ごみの搬入は、11:00まで)

※家庭で不要になったリチウムイオン電池を含む充電式電池（車両用バッテリーなどを除く）は、月～土曜日の搬入受付時間に無料で引き取っています。



警察からのお知らせ

☎ 桜井警察署 (☎ 46 - 0110)



イベント会場を狙ったテロに注意してください

多くの人が集まるイベントは、テロの標的となることがあります。テロは会場だけではなく、会場へのアクセスが良好な地域でも警戒が必要です。

このようなものに注意してください

不審物の特徴

物陰に隠れて放置されている・過度に厳重に包装されている・火薬や薬品の臭いがする・液体や粉がにじみ出ている など

不審者の特徴

同じ場所を何度も往来する・しきりに手荷物を気にする・カメラや警備員を異常に気にする・人相が分からないような顔を隠す など

！ 不審物（者）を発見したら ！

警察へ通報してください。

不審物発見時の三原則

触れない・嗅がない・動かさない

通報時のポイント

- 発見した時間・場所・状況
- 不審物の種類・色・形・大きさ・放置した人物の有無
- 不審者の年代・性別・服装・髪型・背格好・所持品
- 不審者の様子・立ち去った方向・車両のナンバー など

気をつけてください！



消防からのお知らせ

☎ 桜井消防署 (☎ 42 - 4119)



10年経過した照明器具は点検と交換が必要です

10年を経過した照明器具は、外観だけでは判断できない器具の劣化（電子部品の絶縁劣化・ハンダ付けの劣化など）が進んでおり、火災が発生する危険があります。火災を防ぐために、定期的に点検し、不具合があれば早めに交換してください。

上級救命講習

▶日時 8月30日㊦9:00～18:00

▶場所 奈良県広域消防組合桜井消防署
※定員・実施要領・申込方法など詳細は、奈良県広域消防組合ホームページを確認してください。



詳細はこちら▲

奈良県広域消防組合消防職員採用募集案内

従来の教養試験を廃止し、基礎的な知能や適性を測る検査を導入しました。特別な試験対策は不要です。

▶対象 18～30歳未満の人

詳細は奈良県広域消防組合ホームページへ。

☎ 奈良県広域消防組合消防本部
人事企画課人事係 (☎ 20 - 1119)



詳細はこちら▲



中村 つむぎ ちゃん・こなつ ちゃん
R4.11.29・R7.6.26 生



高橋 光也 ちゃん
R7.5.17 生

【応募方法】氏名・連絡先・お子さんの名前（ふりがな）・生年月日を記入のうえ、行政経営課へ郵送または下記二次元コードから写真を添付して応募。市内在住で5歳までのお子さんに限ります（弟妹と一緒にいる場合は除く）。掲載から1年経過していれば、再度掲載できます。

※応募に関係した個人情報は、当該応募手続きのためにのみ使用します。



応募はこちら▲



山下 柊ちゃん・一栴ちゃん・栞ちゃん
R5.9.14・R7.9.18・R4.4.29 生



応募多数のため、当面の間「LOVE ペット」の写真の募集を停止します。募集の再開は、この紙面にて案内します。



マロン
9歳のばあちゃんうさぎ
休憩中！



陽・天
現在生後4カ月！
やんちゃ兄弟です



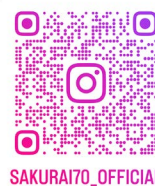
じゃじゃまる
にんじん食べたい！

市制施行70周年記念 Instagram 今月の1枚

皆さんが撮影した桜井市の素敵な写真を投稿してください。投稿の一部を広報紙などで紹介します。

【投稿方法】

- ① @sakurai70_official をフォロー
- ② @sakurai70_official をタグ付け
- ③ #さくさくさくらい をつけて投稿



市民の動き

令和8年6月30日現在（前月比）

〈人口 53,622 人 (+3)〉〈男 25,369 人 (-3)〉〈女 28,253 人 (+6)〉〈世帯数 25,808 世帯 (+38)〉