

暑い日はみんなで
流しそうめん！

特集

三輪そうめん
のすべて





手延べそうめん
発祥の地

三輪そうめんのすべて

桜井市の特産品といえば、暑い季節にぴったりの「三輪そうめん」。

知らない人はいないのではないのでしょうか。

では、その歴史を聞いたことはありますか。どのようにして作られているのか、見たことはありますか。

今、三輪そうめんのブランド力を向上させるプロジェクトが進んでいることをご存じでしょうか。

これまで身近すぎて知らなかった三輪そうめんのすべて。きっと誇らしく思えてくるはずです。

《そうめんの歴史》

日 本の麵食文化のルーツをさかのぼるとそうめんに至り、そうめんの歴史をさかのぼると、ここ桜井の特産品である三輪そうめんに至ると言われています。

以上昔、大神神社の神孫・大田田根子の子孫である穀主が、飢饉と疫病に苦しんでいた人たちのため、神意を得て三輪の地でそうめんを作り始めたのが起源とされています。

■小麦栽培に適した土地

三輪の地域は、土地が扇状地になっていて水の浸透がよく、グルテンを多く含んだ良質な小麦がとれる土質でした。また、三輪山をはじめ周囲の山から流れ出る清らかな水が、小麦をひく水車の原動力となったことや、盆地特有の気候は麺を細く伸ばしやすくするなど、そうめん作りに最適な条件がそろっていました。

GIマーク

地理的表示保護制度

農 林水産省が平成27年6月に登録受付を開始した制度で、特定農林水産物の名称の保護に関する法律に基づき、現在全国で62品目が登録を受けている。名称から産地が分かり、品質や社会的評価などの「産品の特性」と、生産地の気候や風土などの「自然的な特性」、伝統的製法や文化といった「人的な特性」が結びついていることが求められる。



地元ブランドの証

大和さくらい ブランド認定

桜 井市の優れた地域資源を地域ブランドとして認定し、その販売を支援するとともに、地域ブランドの情報発信を通じて地域経済の活性化を図り、観光振興に結びつけることで、まちが持つ魅力・価値を発信し、市の知名度を向上させるもの。



七夕の日は そうめんを食べまじょう

平安時代に編纂された「延喜式」によると、七夕の儀式の日、宮中ではそうめんの原型である素餅すくべいを供えていたと書かれています。七夕の日には、古くから願い事を書いた短冊を竹の枝に飾りつける風習があります。機織りの上達を願って、糸に見立てたそうめんを七夕の夜に食べたとも言われています。

これらのことから、全国乾麺協同組合連合会では、7月7日を「七夕・そうめんの日」と定めています。

「そうめん条例」制定

昨年の7月7日、三輪そうめんを食べる習慣を広め、伝統文化への理解を高めて地域経済の活性化を目指そうと、「桜井市三輪素麺の普及の促進に関する条例」が施行されました。

条例には、市と事業者が共に協力し、三輪そうめんの普及に取り組むことが盛り込まれています。

そうめんのまちの暑い夏

平成28年3月には、めん類で初めて、三輪そうめんが農林水産省の「地理的表示」保

護制度に登録されました。また、桜井市の優れた地域資源として「大和さくらいブランド」にも認定されています。

近年、全国的に真夏日が多くなる暑い夏が続くと言われていますが、三輪そうめんの業界は大きなプロジェクトも始動し、特に暑い夏を迎えています。今月の特集は、改めて知れた地元特産品「三輪そうめん」です。



■三輪から全国へ

江戸時代になると、大神神社への参拝客やお伊勢参りをする人で、三輪一帯の街道筋の宿場や市場は栄えてきました。やがて三輪そうめんは往来する旅人の名物となり、播州や小豆島など各地の産地へ手延べの技術が伝えられたと言われています。

■文献から見ると

宝暦4年（1754年）に書かれた「日本山海名物図会」では、「大和三輪素麺、名物なり、細きこと糸のごとく白きこと雪のごとし。ゆでてふとらず、余国より出づるそうめんの及ぶ所にあらず。旅人をとむるはたごやにも名物なりとて、そうめんにもてなすなり」と絶賛されています。

日本山海名物図会



三輪そうめんと大神神社

三輪の神の啓示があって、この地で素麺作りが始まったと伝えられています。



大和国一之宮三輪明神
大神神社宮司
鈴木寛治さん

かつて極寒の時期、素麺は神社周辺でも多く野外で門干しされ、歩いていると小麦のいい香りが漂って参りました。また近年の酷暑の中、三輪素麺は夕餼として欠かせない逸品です。この三輪素麺は、地元の方々が、神社とのご縁を大切に思っておられることをたいへん嬉しく、有り難く思っております。

三輪の神様の子孫・大神朝臣穀主が大神様から「飢饉のときにこれを作り食せ」との啓示を受け、始めたとされるのが三輪素麺といわれます。細きこと糸の如しといわれ、また「緒環」の銘柄があるように、三輪山伝説の舞台・大神神社と深い縁があります。

三輪素麺の創始は神社の氏子に伝えられています。宝亀年間（770～781年）大神神社神主の職であった大神朝臣狭井久佐（三支）の次男に穀主という人物がおりました。この方は農業に意を尽くし、広く穀物の種子を集め、それぞれその適応する土地に蒔かせて豊饒に勤めました。この穀主は三輪の里の地味を考え、最も小麦が適していたので里人に小麦を蒔かせ、先の神の啓示を受け素麺づくりを始めたといわれています。



三輪素麺音頭保存会による踊りの奉納
(大神神社拝殿前)

大神神社で古くから続く行事

感謝祭

そうめん販売のシーズンである夏の終わりには、生産者や販売業者約80名が参列し、売り上げに感謝する祭典が行われます。神事の後は拝殿前でそうめん作りの過程を真似た踊りが奉納されます。



ぼくじょう 卜定祭

毎年2月には、そうめん業界の繁栄を祈る祝詞が奏上された後、神職によって「卜定の儀」が行われます。その結果で新しい年のそうめんの卸値が決定となり、全国での取引きの参考にもされます。



皇室への献上

宮内庁を通じ、毎年三輪そうめんが皇室へと献上されています。大神神社の神職により生産者と工場のお清めを行った上で献上そうめんが作られ、神社内で厳かに箱詰めされます。





奈良マラソン2017



全国に向けて アピール

業界団体がさまざまな場所で振る舞いなどを行い、三輪そうめんのブランド名とおいしさを全国に知ってもらえるよう、発信活動に力を入れています。

エールとともに マラソンランナーへ

奈良市から天理市にかけて毎年12月に行われている奈良マラソンのコース途中のエイドステーション（水分や食べ物の補給ポイント）に、三輪そうめんが採用されています。県立山辺高校の生徒会を中心とした有志のボランティアの手によって早朝から準備された8,000食は、毎年完食となります。

そうめんは、長距離を走って火照った身体に清涼感を与え、手軽でありながらエネルギー性にも優れた食品です。ランナーにも人



豪栄道関へ贈呈（平成28年9月場所）

気が高いようで、「食べやすいし、のどごしが良くて、毎年このブースを楽しみに走っています」という声も聞かれました。

大相撲の優勝力士へ

平成28年9月場所から、大相撲幕内優勝力士に、奈良県知事賞の副賞として県産の野菜や大和肉鶏と一緒に、三輪そうめん300人前を贈呈しています。

他にも首都圏など人が多く集まる場所でイベントを行い、そうめんを配布するなど、認知度を高める活動を積極的にを行っています。



白鵬関へ贈呈（平成29年5月場所）

① 地元でもPR「三輪を まるごと体感しよう」

三輪そうめんのひざ元でも、普及啓発のためイベントの開催が決定しました。

試食とサンプリングに加えて、家庭でも楽しめるレシピ集を配布。これまでは違う新しい食べ方で、今年の夏は三輪そうめんを存分に味わってください。音楽イベントも同時開催予定です。

▽日時 7月15日①

午前11時～午後3時

▽場所 大神神社参道周

辺（予定）

※詳しくは、市ホームページへ。

三輪そうめんはコシが強く、ゆがいても煮崩れないことが特徴です。これは、組合の自主基準で、原料の小麦粉はタンパク質の多い強力粉と準強力粉を使っているからです。こだわりの原料を使い、伝統的な製法で作られた三輪の手延べそうめんを、ぜひ多くの人に味わっていただきたいですね。

奈良県三輪素麺工業
協同組合 理事長
池側義嗣さん



グランフロント大阪



JRタワー KITTE（東京）



イオンモール幕張新都心（千葉）



①捏ね前作業
その日の気温・湿度を考慮し、塩と水の量を加減しながら捏ねる。



②圧延作業
麺圧機に移して回転させ、圧力をかけながら生地を整えていく。



③板切作業1
生地を麺圧機で加圧しながら回転させ、10cmほどの麺帯に切っていく。



④板切作業2
ローラーにかけて加圧を繰り返し、徐々に厚みを押さえて薄く丸くしていく。

熟練の技で作る

手延べそうめんは、長年の経験と勘がないとなかなかうまく作れません。工程の一部は機械が使われていますが、職人が実際の生地に触れ、その日その日の環境に合わせて作るからこそ、変わらぬ品質が維持されています。



午

前4時前。そうめん作りを始めて35年になる南敏幸さんの起床時間です。辺りはまだ真っ暗な中、起きたときの気温や湿度から、その日作るそうめんの原料の配分を頭の中で計算します。「分量を紙に書こうとしても無理。長年の感覚が頼りですわ」。南さんはそう話します。

気温と湿度に合わせて

手延べそうめんは、気温や湿度の微妙な変化で水と塩の量を変えて作ります。麺の固さや粘り気といった手延べの重要ポイントは、職人の経験と勘によるものです。

一日の気温のわずかな上下に気を配れるようになるまでに10〜15年。ここまで来て、やっと

一人前だと言います。これが20年ぐらい続けていると、今度はおもしろみに変化。

「今ではどんな天候でも来いって思うようになりました。自分の経験が増えたことで、どんな環境にも合わせて作れるようになってきたからね」

そうめんの対話

最新設備を導入し、自信が増したとしても、それでも自分勝手に作ると、やはりうまくいかない。「そうめんの言うことを聞く。これが最も大事なことですよ。今日はどんな塩梅あじばいや？って話しかけるんです」と南さんは笑いました。



⑤油返し作業
専用の素麺油を塗布し、「より」を掛けながら細く巻き入られていく。



⑥細め（小より）作業
巻き入れ機で細め（10mm）から小より（5mm）に熟成を繰り返す、順に巻いていく。



⑦掛巻作業
麺紐の細さを調整しながら「より」を掛け、2本の棒に8の字にかけていく。



⑧小引き
棒にかけた麺紐を50cmぐらゐに伸ばし、箱の中（フコ）に入れて熟成させる。

そうめん豆知識 Q&A

そうめんとひやむぎの違いって？

どちらの原材料も、小麦粉・水・塩・油と同じ。日本農林規格（JAS）では、機械製麺の場合、「直径 1.3mm 未満をそうめん、直径 1.3～1.7mm 未満をひやむぎと呼ぶ」と規定しています。一方、手延べの場合は「1.7mm 未満は、そうめんとひやむぎのどちらの名前を使ってもよい」とされています。

手延べと機械式の違いは？

手延べそうめんは、生地に「より」をかけ、熟成させながら、時間をかけて細い紐状に伸ばしていく伝統的な製法です。機械式のそうめんは、薄く広く伸ばした生地を機械の刃で細く切って乾燥させる方法で作られます。

そうめんはどうやって保存すれば良いの？

高温多湿を避けて保存してください。また、においを吸収しやすいので、開封後はシール容器や密封できるビニール袋に移し換えて保管してください。

製造から1年寝かせたものは「古」と呼ばれます。古物は高級とされており、コシがさらに強く、のどごしが良いのが特徴です。

三輪そうめんには4種類の細さがあり、3つの帯紙で区分されています。



おだまき
緒環

10gあたり95～105本
かみすぎ
神杉

10gあたり120本以上
原料と生産時期を限定した数少ない極細そうめん。

みずがき
瑞垣

10gあたり80～95本
生産から1年寝かせた古物。寝かせることで独特の風味と食感が出て、さらにおいしい。

ほまれ
誉

10gあたり70～80本
三輪そうめんの約90%を占める定番の商品。小麦の風味が楽しめて幅広く好まれている。



⑩乾燥

麺線の張り具合を見ながら、建物内において適度な温度と風を当てて乾燥させる。



⑨さばき作業

箱から出した麺の粘着を避けながら、上下にさばいて伸ばしていく。

想いは伝わる

一生懸命作っていると、お客さんにその気持ちは伝わってきます。「たとえ出会いが偶然でも、一回買っておいしかったら、お客さんは次の機会にも買ってくれる。ただし、変なものを買ってしまったら絶対あかん。安ければいいというもんではないからね」。

奈良県三輪素麺工業協同組合に加入している生産者は、現在75軒ほどしかありません。それでも、三輪そうめんの手延べの技術や伝統は、どこの産地にも負けていないという想いを、職



人は共有しています。「みなみのそうめん」ということではなく、「三輪そうめん」を全国の人にもっと知ってもらいたい。そして、この三輪そうめんの暖簾をこれからも大事にしていきたいと南さんは強調しました。

南 敏幸さん

三輪素麺みなみ代表。25歳のときそうめん作りを始める。組合基準で最も細い「神杉」よりもさらに極細の商品を作る。



⑫結束作業

製品規格に切断された麺を1束50gに計量し、組合商標入り鳥居帯の束紙で結束。



⑪裁断

十分乾燥させた麺から上下の棒を取り、19cmの長さにそろえて切断する。



三輪そうめんの未来

手延べそうめんの生産量は全国的に減っています。三輪そうめんも然り。しかし、組合と販売協議会が協力し合い、三輪そうめんの未来に向けて今、プロジェクトが大きく動き出しています。

次回開催地・小豆島手延べそうめんの関係者への引継式

全国そうめんサミット開催

3月20日(火)全国の乾めん業界の関係者や産地自治体の首長が「そうめん発祥の地」桜井に集まり、全国そうめんサミット2018が開催されました。このサミットは、日本の食文化の原点であるそうめんの歴史や文化を広く全国に発信し、豊かな麺文化の創造と魅力あるまちづくりに活かしていくことを目的に開かれるものです。

「そうめん」に未来はあるか

記念式典では、伝承料理研究家である奥村彪生さんの記念講演が行われました。奥村さんは、めん類のルーツや海



そうめんの未来について前向きな講演をする伝承料理研究家の奥村彪生さん。



サミットの翌日に行われたMBSラジオウォークのイベントでは、市内の学生によるそうめん料理の試食販売ブースが人気を集めていました。

外と日本のめん食文化の違いなどについて解説。その後、そうめんの未来について語り、改良すべき点や、無限にある新しい食べ方の可能性について提唱しました。

「伝統はもちろん大事ですが、守るより、破るもの。そして絶えず創意工夫していくものだ」と訴えかけました。

サミットの最後には、参加団体がそれぞれに乾めんの魅力を全国、世界へと発信し、消費拡大を推進すると共に、世界に誇れる「ジャパンプランド」となるよう品質向上に努めることなどが盛り込まれた宣言を行いました。

伝統と信頼のある高級な三輪そうめんは、これまでお中元の代表格でした。最近ではその習わし自体が減っているため、生産量も落ち、業界全体が厳しくなっています。ですが、厳しい基準を通過した三輪そうめんの確かな味わいと品質をお客様にわかっていただいた上で、選んでいただきたいと思っています。だからこそ、組合とも協力し、ならハサップや地理的表示保護制度の厳しい基準を取り決めて三輪そうめんの良さを守り、これからも伝えていきたいですね。

奈良県三輪素麺販売協議会 会長 池田利一さん

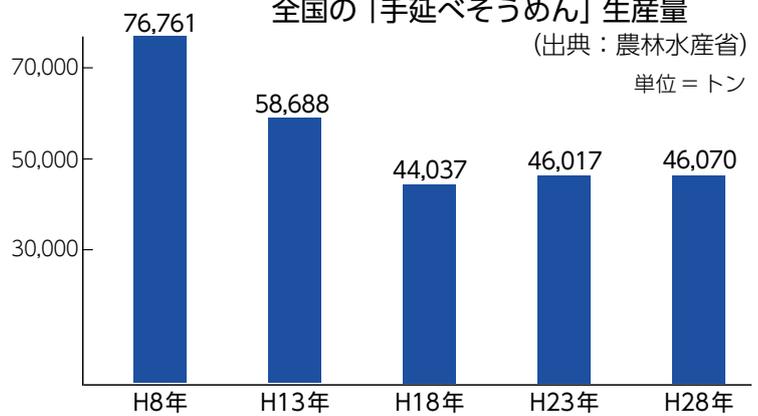




全国の「手延べそうめん」生産量

(出典：農林水産省)

単位＝トン



平

成27年、贈答ギフト需要の低迷、他産地との競争など、厳しい状況にある

三輪そうめんの振興を目指し、組合と販売協議会の両者がタッグを組み、当市や金融機関、県も巻き込んだ連携が始まりました。その連携を機に、県では庁内横断の「三輪素麺ブランド力向上プロジェクト」が立ち上がりました。

- 地域ブランド（Gマーク）の取得とその活用支援
- 共同商品の開発、販売および共同配送
- 販売拡大のためのイベントの共催など広報支援
- 品質の維持、向上に向けた製造販売の相互検査
- 学校給食への提供や食事処の増加など地産地消の推進
- 県産小麦「ふくはるか」を使用した商品の開発支援
- 製造・販売両者の意識啓発のための講演会の開催
- 民間企業や団体、自治体、地域金融機関が連携した意見・情報交換会の定期開催
- そうめん工場建設や設備更新にかかる相談支援

これまで以上に 安心安全な基準を目指して

このプロジェクトの取り組みの1つとして、組合と販売協議会に加盟しているすべての三輪そうめん生産者は、 HACCP方式という新しい衛生管理の手法を2020年までに完全導入しようとして動いています。この手法は、1960年代に宇宙食の安全性を確保するためアメリカで開発されたものです。原料の入荷から製造、出荷までのすべての工程で危害を分析し、事故等を防止するために継続的に監視と記録を行います。

今後、全国の食品製造業はこの手法を随時導入していくと見込まれていますが、三輪そうめんの生産者は、県が認証する「ならハサップ」の早期取得を目指しており、プロジェクトでは、業界が一丸となった動きをバックアップしています。

海外への道

県を中心に、日本貿易振興機構（ジェトロ）奈良事務所

の今秋開設に向けた取り組みもあり、販路拡大のため、海外への輸出も組織として積極的に進めていきます。

規模の大きな販売者は以前から海外との取り引きを行っていましたが、業界全体として、三輪そうめんのブランドをさらに発信していくための取り組みです。

覚悟とその先へ

平成28年3月、三輪そうめんは農林水産省の地理的表示保護制度に登録されたことにより、原材料から製造法まで、厳しい規格を守らなければなら

りません。また、ならハサップに沿った衛生管理は、これまで組合等で取り決めていた製造自主基準より、はるかに厳しいものになります。

ですが、それらを取得することによって、生産・販売両者が三輪そうめんの伝統と品質を守り、均一で質の高い商品を作ろうという覚悟が伝わります。手間暇がかかりますが、機械生産のそうめんとは違い、口当たりがなめらかでコシの強い手延べの三輪そうめん。誇るべき地元の特産品です。ぜひ、さまざまなレシピで楽しんでください。

桜井市広報大使

「笑い飯」哲夫さんインタビュー

桜井市の実家はそうめんを作っていたという哲夫さん。三輪そうめんの魅力を聞くと、「ガシガシ噛める」ぐらいコシが強いこと。

身近でありながら、高級な手延べの三輪そうめんは「ご褒美」になるぐらいのものと話します。好きな食べ方は、シンプルに「冷やしそうめん」。白ご飯のおかずとして食べることもあるそうです。

畑で野菜を作っているため、「これ全部桜井産やで」と言って地元野菜がたくさん入ったにゅうめんを、いつか都会で販売できたらと夢を語りました。



そうめんを食べる仕草をする哲夫さん▶

纏向考古楽講座を開催します

☎ 纏向学研究センター (☎ 45 - 0590)

纏 向学研究センター職員と一緒に纏向遺跡や地元の歴史を基礎から楽しく学んでみませんか。

第1回 考古学を学ぼう ―考古資料の観察―

▶日時 10月6日⑤午後2時～4時

第2回 纏向遺跡を散策しよう ―古墳の観察―

▶日時 11月3日⑤⑥午後1時～4時

第3回 文化財を体感しよう ―3D計測とレプリカー

▶日時 12月1日⑤午後2時～4時

<第1回～第3回共通> ※全3回の連続講座です。

▶場所 纏向学研究センター多目的室

▶対象 小学校高学年以上

▶定員 25名(先着順、定員になり次第受付終了)

▶費用 無料

▶申込方法 往復ハガキまたはFAXに、住所、氏名、年齢、電話・FAX番号を記入のうえ、纏向学研究センター纏向考古楽講座係(〒633-0085 大字東田339番地・FAX45-0590)まで。

後期高齢者医療保険料が決定しました

☎ 保険医療課医療係 (☎ 42 - 9111 内線 522・524)

平 成30年度の保険料額は平成29年中の所得をもとに7月に確定し、7月中旬に納付書等を送付します。(4月～8月に年金から天引きされている人の保険料は、平成28年中の所得をもとにした仮徴収額です。)なお、平成30年度から保険料の軽減措置を次のように改正します。

<<所得割額の軽減措置>>

基礎控除後の総所得金額等が58万円以下の場合

2割軽減 → **軽減なし**

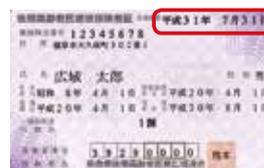
<<均等割額の軽減措置>>

後期高齢者医療制度の資格取得前日に、社会保険に加入している人の被扶養者だった人

所得割・・・なし、均等割・・・7割軽減 → **5割軽減**

※世帯の所得による均等割額軽減措置の9割軽減、8.5割軽減が優先されます。

7 月中旬から下旬にかけて後期高齢者医療の被保険者証を簡易書留で発送します。8月1日⑥以降に医療機関にかかるときは、必ず新しい被保険者証を提示してください。



中央公民館1日教室を開講します！

☎ 中央公民館 (☎ 45 - 0965) ※月・火曜休館

① フォークダンス教室

▶日時 7月11日⑥・18日⑥

午前9時30分～11時30分

▶場所 中央公民館大会議室

▶対象 市内在住または在勤(学)の女性

▶定員 50名

▶持ち物 動きやすい服装、運動靴、タオル

② みんなのコーラス教室

▶日時 7月15日⑥ 午後2時～3時30分

▶場所 中央公民館大会議室

▶対象 市内在住のどなたでも(小学生以下は保護者同伴)

▶定員 50名

③ 夏休み自由研究

見て！触れて！防災体験教室

▶日時 7月29日⑥

▶場所 奈良市防災センター(奈良市八条5丁目)

※中央公民館集合 午前9時出発(正午頃帰着)

▶内容 風速20メートルの台風を体感する台風体験・地震体験・消火体験・ビデオ視聴等

▶対象 市内在住で小学生以上の人(小学生は保護者同伴)

▶定員 20名(先着順)

▶持ち物 動きやすい服装・タオル・水筒

④ 藍染め教室

▶日時 8月5日⑥ 午前10時～正午

▶場所 中央公民館調理実習室

▶対象 市内在住または在勤(学)の人

▶定員 20人

▶作品 ①ローンのハンカチ(55cm角) ②ストール

▶材料費 ①700円 ②2,000円

▶持ち物 汚れてもいい服装、エプロン、ゴム手袋

①～③共通参加費 無料

②～④共通申込方法 中央公民館窓口で直接申込み

②～④共通申込期間 7月1日⑥～14日⑤

※電話・FAXでの受付はしません。



介護保険料が決定しました

☎ 高齢福祉課介護保険係 (☎ 42 - 9111 内線 286・287)

高 齢者の介護を社会全体で支える介護保険制度ですが、高齢化が進み、国全体の介護給付費は制度開始時から3倍に増加しています。今後も介護サービスの利用者はますます増加していく見込みです。

桜井市においても、平成32年度には介護サービスに必要な費用はおよそ55億円に上ると推測されています。この介護サービスに必要な費用のうち、65歳以上の人の負担分(23%)から基金の取り崩しや交付金等を差し引くことで保険料額が決定します。

年間保険料基準額は72,000円

介護保険制度では、3年ごとに保険料の見直しが行われています。この度、平成30年度から平成32年度までの介護保険料基準額を右表のとおり決定しました。年間保険料基準額は72,000円です。この基準額をもとに、保険料額が所得に応じた負担になるよう13段階に分かれます。各段階は、所得に応じて、介護保険料基準額に0.5から2.4をかけた金額に設定され、第1段階36,000円から第13段階172,800円となります。

※第1段階の人については、別途公費により掛け率が5%軽減され、年額32,400円となります。

平成30年度介護保険制度改正のポイント

介護サービス利用者の増加に伴い、介護に必要な給付費も増加している中、利用者の負担額が見直されました。

今回の改正のポイントは、介護保険サービスの自己負担額が2割負担の人の中から、特に所得が高い層である「現役並みの所得」を有する人の負担割合を2割から3割に引き上げ、負担の公平化を図ることです。

※現役並み所得の人とは

以下①②の両方を満たしている人です

①合計所得金額 220万円以上

②年金収入+その他の合計所得金額 340万円以上

※世帯内に2人以上の65歳以上の人がいる場合は463万円以上

介護保険制度は、介護が必要になったとき、誰もが安心してサービスを受けられる仕組みになっています。介護保険料は、介護保険制度を健全に運営するための大切な財源となります。介護保険制度に理解と協力をお願いします。



所得段階	所得等の条件	年額保険料
第1段階	生活保護を受給している人または世帯全員が市民税非課税で老齢福祉年金を受けている人、世帯全員が市民税非課税で前年の課税年金収入額と前年の合計所得金額の合計が80万円以下の人	36,000円 (軽減後保険料) 32,400円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で前年の課税年金収入額と前年の合計所得金額の合計が80万円超120万円以下の人	54,000円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で前年の課税年金収入額と前年の合計所得金額の合計が120万円超の人	54,000円
第4段階	同一世帯に市民税課税の人がいるが、本人は市民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人	64,800円
第5段階	同一世帯に市民税課税の人がいるが、本人は市民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超の人	72,000円
第6段階	本人が市民税課税で前年の合計所得金額が120万円未満の人	86,400円
第7段階	本人が市民税課税で前年の合計所得金額が120万円以上200万円未満の人	100,800円
第8段階	本人が市民税課税で前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満の人	115,200円
第9段階	本人が市民税課税で前年の合計所得金額が300万円以上400万円未満の人	129,600円
第10段階	本人が市民税課税で前年の合計所得金額が400万円以上600万円未満の人	144,000円
第11段階	本人が市民税課税で前年の合計所得金額が600万円以上800万円未満の人	158,400円
第12段階	本人が市民税課税で前年の合計所得金額が800万円以上1,000万円未満の人	165,600円
第13段階	本人が市民税課税で前年の合計所得金額が1,000万円以上の人	172,800円

行政情報

市民課一部業務の
休日窓口を開設します

▽開庁日時 7月29日⑧

午前9時～午後1時

▽取り扱い業務

・マイナンバーカードの申請、
交付

・住民票の写し等や戸籍証明、
印鑑証明書の発行

・印鑑登録

※住所異動、戸籍異動などは
きません。

問 市民課 (☎内線535)

国民健康保険税率が
変更されました

平成30年度から国民健康保険
の運営が県単位化されたことに
伴い、保険税の税率が変更され
ました。これまでであった資産割
および介護納付金にかかる平等
割が廃止され、所得割・均等割
等の税率も変更されました。

国民健康保険税額の決定通知
書は7月中旬に世帯主に対して
発送します。詳しくは通知内容
または市ホームページで確認し
てください。

問 保険医療課保険年金係 (☎
内線521)

国民年金保険料免除申請

経済的な理由等で保険料の支
払いが困難な場合、申請により
保険料の全部もしくは一部が免
除されます。また50歳未満の人
には、納付猶予制度があります。
一部免除の場合、納めるべき
保険料を納付しないと未納期間
となります。また、免除申請が
遅れると、障害基礎年金を受給
できない場合があります。

▽申請に必要なもの

①年金手帳、印鑑
②失業または事業の休止・廃止
により免除を申請する場合は
次のいずれかの書類を添付。

・「雇用保険受給資格者証」ま
たは、「雇用保険被保険者離職
票」の写し

・離職者支援資金の貸付けを受
けた場合は「貸付決定通知書」
の写し

・その他、失業の事実が確認で
きる公的機関が証明する書類

申・問 保険医療課保険年金係
(☎内線528)

出前講座を実施中

市職員や公益的な活動を行う
市民活動団体が地域に行き、事
業の説明などを行います。各種
団体の会合等で利用してくださ

い。申込方法や内容は市ホーム
ページで確認するか左記へ問い
合わせてください。

※今年度の新規メニューは「空
き家対策について」です。

申・問 市民協働課協働推進係
(☎内線225)

認知症ガイドブックが
できました

認知症の人やその家族、物忘
れが気になる人のための冊子で
す。認知症の相談先やサービス
支援内容などを紹介していま
す。市ホームページでダウンロ
ードするか、左記の配布場所ま
で。

▽配布場所 市役所分庁舎高齢
福祉課、桜井市保健福祉セン
ター「陽だまり」地域包括ケ
ア推進室、各校井市地域包括
支援センター

問 地域包括ケア推進室 (☎47
・4503)



遊休地 農地 山林 使い道にお困りの土地 **太陽光発電で土地の有効活用**
売ってください!! 貸してください!! 122件以上の実績 **秘密厳守・査定無料**
 住宅建物取引士・太陽光発電アドバイザー
 有資格者が直接対応で安心!!
ミキエナジー(株) ☎0744-47-8017 桜井市吉隠951番地2
 担当: 菅浦(しょうぶ) ミキエナジー 検索

大三輪幼稚園 幼保連携型 **桜井認定こども園三輪学園**

年少～年長学年 **保育見学受付中**

教育方針
 ●年齢と発達に則した基本的な生活習慣を身につける。
 ●就学前教育で学習の土台をつくる。

知育	たし算・ひき算・九九・ことわざ 文字の読み書き・英会話 鍵盤ハーモニカ・和太鼓・マーチング	体育	ラジオ体操 マラソン・スイミング 体育ローテーション
徳育	あいさつ・靴を揃える 物を大切にすることなどの 基本的な生活習慣を身につける	食育	菜園・お料理体験 お箸の持ち方

0歳児～5歳児 入園募集中
 保育見学受付中!

保育時間: 午前7時～午後7時
 ☆お気軽にお問い合わせ下さい
**桜井市 箸中 994-1
 0744-43-7291**

夏休み中のコミュニティバス運行状況

7月21日⑤～9月2日⑥の夏休み期間中、左記の路線は特別ダイヤで運行します。

◆初瀬・朝倉台線
学校休校日ダイヤ

◆西北部循環路線・多武峯線
8月13日～15日は⑤⑥⑦ダイヤ
⑧ 行政経営課行政経営係(☎内線256)

専任手話通訳者の配置

社会福祉課では、専任手話通訳者を配置し、手話通訳や登録手話通訳者の派遣コーディネート等を行っています。

「桜井市こころつながる手話言語条例」の施行に伴い、4月から毎週⑧の午後の配置を新た

に追加しました。※通訳依頼等のため、不在の場合もあります。
⑧ 社会福祉課障害福祉係(☎内線272)

障がい者(児)の市民プール無料利用制度

▽対象

・市内在住または在勤者で、身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳所持者(介護者2名を含む)
・遊泳できる健康状態の人(ただし、失禁状態でない人)
※制度を利用する場合、それぞれの手帳をプール受付で提示してください。また、介護が必要な人には、必ず介護者が同伴し責任を持って安全管理等を行ってください。

⑧ 社会福祉課障害福祉係(☎内線272)

平成30年10月採用予定の職員採用試験を実施

▷試験日 7月29日⑥
▷試験会場 桜井市役所
▷職種 建築技術職1名程度
▷受験資格 昭和57年4月2日以降生まれで学校教育法による学校(建築専門課程)を卒業した人

▷申込受付期間

7月2日⑥～17日⑦

※詳しくは、市ホームページまたは試験案内で確認してください。試験案内・申込書は、市ホームページからダウンロードできますが、市役所3階人事課でも配布しています。

⑧ 人事課(☎内線315)

募集

第2回 危険物取扱者保安講習会

▽講習日・場所 ①8月28日⑧ 県社会福祉総合センター(橿原市大久保町) ②9月6日⑧ 午前9時30分～午後4時30分 県文化会館(奈良市登大路町)
▽費用 4,700円
▽申込期間 7月24日⑧～30日⑨ ※詳しくは桜井消防署へ
⑧・⑨ 県防災安全協会事務局(☎0742・22・2119)

救命講習会

①普通救命講習
▽日時 11月26日⑧ 午前9時～正午
▽定員 20名
②上級救命講習
▽日時 8月20日⑧ 午前9時～午後6時
▽定員 20名
▽募集期間 10月29日⑧～11月19日⑧
▽募集期間 7月23日⑧～8月13日⑧
※詳細は県広域消防組合ホームページで確認してください。
⑧・⑨ 桜井消防署救急課(☎42・4119)

地元、桜井市で 外壁・屋根塗装を頼むなら 味波美装(株)へ

選ばれ続けて 創業50年!!

奈良県工事実績 1300件以上!

近から安心! すぐ駆けつけます!

手抜き・妥協 一切なし!!

代表取締役 味波 正人

0120-924-373 味波美装 株式会社

プロタイムズ桜井店 桜井市三輪963-2

安心の塗装工事をするための 外壁&屋根塗り替えセミナー

参加費 無料

日時 7月7日⑥・11日⑦
▶7日/14:00～ ▶11日/9:45～

会場 桜井市立図書館 研修室2
奈良県桜井市大字河西31番地

定員 各15名(要予約) ※当日受付可

0120-924-373

味波美装(株)は全国組織のプロタイムズの加盟店!
2017年100億円突破!! 塗装専門最大級ネットワーク!!

見積もり後、キャンセルOK!ぜひ比べてください!!
しつこい営業は一切しません!安心してご相談ください!!

ホームページもチェック! プロタイムズ桜井店 検索

自衛官を募集します

- 自衛官候補生
- ▽資格 18歳以上27歳未満
- ▽受付 随時
- ▽試験日 7月下旬以降(高校生は9月)
- 一般曹候補生
- ▽資格 18歳以上27歳未満
- ▽受付 7月1日～9月7日
- ▽試験日 1次…9月23日

航空学生

- ▽資格 高卒(見込含)21歳未満(海要員は23歳未満)
- ▽受付 7月1日～9月7日
- ▽試験日 1次…9月17日

- 申・問 自衛隊天理募集案内所
(☎0743・63・2540)

大催し・講座

手話奉仕員養成講座

- ▽日時 8月4日(オリエンテーション) 8月11日～平成31年1月26日毎週⑤ 午後1時30分～3時30分(計22回)
- ▽場所 中央公民館
- ▽対象 初めて手話を学ぶ人
- ▽費用 3,240円
- ▽申込方法 7月27日⑤までに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話(FAX)番号を記入し、ハガキかFAXで、聴覚障害

大和さくら万葉まつり
2018 開催決定!

- ▷日時 9月16日⑤
12:00～20:00
- ▷場所 市役所周辺※小雨決行順延なし(荒天等は中止)

現代版海石榴市の
出店者を募集しています。

- ▷締切日 7月31日⑤
- ※店舗内のテーブル・イスは各自で用意してください。
- ※詳細は事務局まで問い合わせてください。

- 申・問 大和さくら万葉まつり実行委員会(事務局:市観光まちづくり課(☎内線342))

市観光協会主催事業

万葉ゆかりの地「磐余の宮跡を訪ねる」

- ▽開催日 7月15日⑤、8月19日⑤
- ▽集合場所・時刻 桜井駅南口・午前9時30分
- ▽コース(約5.7km) 桜井駅→若櫻神社→土舞台→安倍文殊院→上之宮遺跡→等彌神社→魚市場跡→保田與重郎生家→桜井駅(午後0時30分頃解散)
- ▽定員 20名(先着順)
- ▽費用 無料
- ▽申込方法 開催日の5日前までに電話、FAXまたはメールに、参加希望日・郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・性別を記入し、左記へ
- 申・問 (一社)桜井市観光協会
(☎・FAX 42・7530・Eメール: kyokai@sakuraikanko.jp)

親子の絆づくり

初めて赤ちゃんを育て、悩み不安になっているお母さん。同じ0歳児をもつ母親仲間と子育てプログラムを学びませんか?

- ▽日時 7月17日⑤、24日⑤、31日⑤、8月7日⑤
- 各日午前10時～正午
- ▽場所 保健福祉センター「陽だまり」
- ▽対象 市内在住の生後2～5か月の第1子とその母親
- ▽定員 20組(先着順)
- ▽費用 864円(テキスト代)
- 申・問 けんこう増進課
(☎45・3443)

- ▽日時 8月4日(オリエンテーション) 8月11日～平成31年1月26日毎週⑤ 午後1時30分～3時30分(計22回)
- ▽場所 中央公民館
- ▽対象 初めて手話を学ぶ人
- ▽費用 3,240円
- ▽申込方法 7月27日⑤までに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話(FAX)番号を記入し、ハガキかFAXで、聴覚障害

Nice Day,s Together!

Anniversary
70th

おかげさまで70周年
感謝と共に、未来を願う

大和信用金庫

<http://www.yamato-shinkin.co.jp>

大和信用金庫

検索



- 本店 0744-42-9001
桜井市桜井281-11
- 本町出張所 0744-42-2555
桜井市桜井931
- 桜井北支店 0744-45-3780
桜井市川合272-2



～あなたの街の法律事務所～
さくらい法律事務所

相続・遺言 交通事故
借金問題 離婚
企業法務 その他

奈良弁護士会所属 弁護士 後藤周平

Tel 0744-48-0036

一人で悩まず、まずはお電話ください

桜井駅北口から北へ徒歩約5分
御簾歯科医院ビル1階

差別をなくす強調月間

差別をなくす市民集会

▽日時 7月7日㊥

午後1時30分

▽場所 市民会館

▽演題 小説「あん」でハンセン

病恢復者の人生を描いた意味

▽講師 ドリアン助川さん(作

家、詩の道化師)

街頭啓発

▽日時 7月11日㊦

午前7時15分(一部7時)

▽場所 市内のJR、近鉄各駅前

「いのち・愛・人権」展

▽日時 7月13日㊧、19日㊨の

平日午前9時～午後5時

▽場所 市役所2階大会議室

▽内容 人権三法パネル展、男

女共同参画パネル展など

おとなと子どもの映画会

▽日時 7月25日㊩

午後1時30分

▽場所 市立図書館

▽内容 反戦アニメ映画の上映

部落差別等撤廃と人権確立を目

指す奈良県民集会

▽日時 7月31日㊪

午後0時30分

▽場所 奈良県橿原文化会館

▽講演 「子育て支援、男女共同

参画、人権」

▽講師 ピーター・フランクル

さん(数学者・大道芸人)

▽人権施策課人権係(☎内線561)

**SIFAサロンセミナー
ニカラグアってどんな国？**

▽日時 7月16日㊫

午後1時30分～3時30分

▽場所 市立図書館研修室3

▽内容 火の国・ニカラグアの

文化、歴史、世界遺産などを

SIFAの視点で紹介

▽講師 ジャンカルロ・ヘルス

さん(ニカラグア共和国出身

ALT(外国語指導助手))

▽定員 30名(先着順)

▽費用 無料

▽申込方法 電話で左記へ

▽申・固 行政経営課行政経営係

(☎内線256)

あかりのエコ教室

▽日時 7月25日㊬

午前10時～11時30分

▽場所 中央公民館調理室

▽内容 エコや省エネを学ぶ

▽講師 久保秀則さん(パナソ

ニック株式会社エコソリユー

ションズ社)

▽対象 小学4年生～6年生

▽定員 30名(先着順)

▽費用 無料

▽持ち物 筆記用具

▽申込方法 7月2日㊭から、

電話または市ホームページか
ら申込み

▽申・固 市民協働課市民生活係
(☎内線534)

**第16回
みんな森で遊ぼう！**

▽日時 8月5日㊮午前9時30

分～午後4時(雨天決行)

▽場所 等彌神社境内および市

立図書館

▽集合場所・時刻 市立図書館・

午前9時

▽内容 植物オリエンテーリン

グ・ネイチャーゲームと自然

探索・おもしろ歴史教室・植

物あんどん(置物)づくり

▽対象 小学生(保護者同伴可)

▽定員 50名(先着順)

▽費用 無料(保護者は300

円)

▽持ち物 弁当、水筒、筆記用

具、雨具

▽申込方法 ハガキ、FAXま

たはメールで住所・参加者氏

名・保護者氏名・電話番号・

FAX番号・小学校名・学年

を記入し、左記へ

▽申・固 森とふれあう市民の

会(〒633-0001大字三

輪512・☎090・3281

・1706・43・3581・E

メール carlos@leaf.ocn.ne.jp

担当：川端)

パソコン・スマホ・タブレットお悩み相談会

✓パソコンをはじめにはどうしたらいいの
✓写真の取り込みってどうするの
✓インターネットで○○調べたいのだけど
などなど出来る限りお応えいたします

このチラシをご覧の方は
通常1,290円のところ
30分-1,080円

1.相談内容をお問い合わせください
2.教室に来られる日時を伺い、ご予約頂きます
3.教室にお越しください(パソコン持込可)

※内容により承ることが出来ない可能性もございます。
修理や故障の相談やお電話のみのご相談はお受け出来かねます。ご了承ください

新規会員登録も募集中!!

私達は同じことを100回聞かれても笑顔でお答えします

パソコン教室ホエール TEL0744-42-0370 受付時間 10:00～17:00

桜井市川合268 鯉ヶ淵ビル2階 桜井駅北口から徒歩3分 駐車場有

お届けします!あなたのココロに自然の恵み

お試しセットも好評受付中!

**自然・健康食品の
宅配会社です**

Sunlife

TEL:0120-04-2625
受付:AM9:00～PM5:00(土日を除く)
FAX:0120-14-6234
受付:24時間受付・年中無休

〒636-0246 奈良県磯城郡田原本町千代19-1

広告

わきもと質店 質と買取

ダイヤ・金・プラ・ブランド品 ☎0744(42)2215

桜井市桜井1006 桜井駅から徒歩約7分、R165沿い信号角の店

検索

第98回
ランチタイムコンサート

「サマープロムナード」
▽日時 7月12日(木)
午後0時15分～0時45分
▽場所 市民会館ロビー
▽出演者
井上今日子さん(ソプラノ)独唱、納谷靖子(ピアノ)

▽文化を考える桜井市民の会 (☎090・6751・5708)

「社会を明るくする運動」
強調月間

期間中、左記の日程でミニ集会を開催します。イベントへの参加をきっかけに、犯罪や非行のない安全で安心な暮らしのため、今何が求められているのか考えてみましょう。

- ▽日程・場所
①7月6日(金)・大三輪中学校
会議室、東ふれあいセンター
研修室、保健福祉センター「陽だまり」会議室3
②7月13日(金)・市立図書館研修室2
※いずれも午後1時30分開始
▽社会福祉課社会福祉係 (☎内線297)

桜井記紀万葉プロジェクト
推進協議会共催事業

▽日時 8月1日(水)～2日(木)
▽集合場所・時刻 近鉄長谷寺駅・午前10時30分
▽内容 1泊2日であらしべ長者の話、絵画教室、木工体験、長谷寺の朝の勤行などを体験

▽対象 小学5・6年生(保護者同伴可)
▽定員 25名(先着順)
▽費用 1万円(保護者は別途)

▽申込方法 7月9日(日)までに電話で、郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・性別・小学校名を左記へ
申・問 NPO法人泊瀬門前町再興フォーラム(〒633-0112 大字初瀬796 ☎57-9280) ※詳しくは右記法人のホームページへ

ハロートレーニング
「急がば学べ」

再就職を考えている人を対象に次の受講生を募集します。
▽訓練科名 ①機械CAD技術科 ②住宅リフォーム技術科 ③CAD/NC技術科デュアル ④電気設備技術科デュアル (③④はビジネススキル講習付き)

▽対象 訓練を受講して再就職を希望する人③④は45歳未満
▽定員 ①②各5名、③④各11名
▽訓練期間 9月3日(日)～平成31年2月28日(木) (③④は3月29日(金)まで)

▽訓練場所 ポリテクセンター奈良(橿原市城殿町)
▽費用 無料(教科書代は別途)

▽申込方法 7月2日(日)～27日(金)までに左記へ
申・問 ポリテクセンター奈良 (☎22・5226)

お知らせ

スズメバチに注意!

夏から秋はスズメバチの活動が活発になり、数も増えて警戒心が強くなります。人が巣の近くを通った際に攻撃してくることがありますので注意してください。

巣の駆除は、市では行っておりません。土地家屋の所有者が管理者が自らの責任で行うか、難しい場合は専門業者(有料)に依頼してください。
問 市民協働課市民生活係 (☎内線534)

輝け! Only One
学校法人 敷島学園 さくら幼稚園
桜井市粟殿 480-1 (桜井市役所すぐ東) TEL0744-42-6032
ホームページ <http://www.sakura-yochien.ed.jp/>

入園説明会と見学会
7/7(土)・7/10(火)・9/5(水)
いずれも 10:00～11:30
・入園願書交付
・受付もできます
英会話・茶道・絵画・体育・器楽

Kioオープンガーデン
幼稚園の紹介と子育て支援を目的に、Kioオープンガーデン(園庭開放)を実施しています。就園前のお子様と一緒にお気軽にご参加ください。
●日程: 7月4日(水)七夕の笹飾りを作りましょう
7月17日(火)入園説明会・園庭開放・公開保育
※8月以降も開催予定です。詳しくはHPをご覧ください。
●時間: 午前9時30分～午前11時30分
●参加費: お一人様50円(保険料含む) <お子様と保護者様2名で参加の場合100円>
●予約: 準備の都合上、できるだけご予約をお願いします。
●その他: 駐車場には限りがありますので、お車でのご来園はできるだけ遠慮ください。

入園願書配布・受付中
●年少クラス(3歳児)
●年中クラス(4歳児)
●年長クラス(5歳児)
TEL 0744-45-0151 FAX 0744-55-1501
〒633-0004 桜井市朝倉台西5丁目1093-321 <http://www.kio.ac.jp/kiokinder/>
畿央大学付属幼稚園

善意銀行（5月分）

市民のみなさんからの、金銭や物品などの善意の気持ちをお預かりし、福祉事業への援助に活用しています。

・朝倉台 植田工務店様

5、000円

▽預け入れ先 善意銀行（社会福祉協議会内 ☎42・2724）・社会福祉事務所

中小企業の退職金を国の制度がサポートします！

中小企業退職金共済制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。掛金は全額非課税で手数料もかかりません。家族従業員やパートタイマーも加入できます。

※詳しくは、ホームページへ。
 ⑩ 中退共本部（☎03・6907・1234）

家庭および事業所ごみ（一般廃棄物）の搬入受付

▽受付日（7月）7日・14日・21日・28日（8月）4日・11日・18日・25日（9月）1日・8日・15日・22日・29日
 ▽受付時間 午前8時40分～11時

時30分（事業所ごみの搬入は、午前11時まで）

⑩ 環境部施設課（☎45・2001）

危険ごみ回収日

▽火・金コース：7月19日（㊟）
 ▽月・木コース：8月21日（㊟）
 スプレー缶やカセットボンベは、中身を使い切り穴を開けずに、右記回収日の朝8時30分までに集積場所のコンテナに入れてください。

⑩ 環境部業務課（☎45・2001）

スプレー缶等による事故防止の対策

スプレー缶の破裂・爆発等の事故が多発しています。スプレー缶等を扱う際は次のことに気をつけましょう。

・使用前に製品に記載されている注意書きを必ず確認する。

・カセットコンロの燃料ボンベは、正しく装着されていることを確かめてから使用する。

・保管するときは、高温多湿な場所を避け、厨房器具や暖房器具の付近では使用しない。
 ・エアゾール缶等は、本来の用途以外に使用しない。

⑩ 奈良県広域消防組合桜井消防署（☎42・4119）

お詫びと訂正

広報「わかざくら」6月号14ページの記載内容に誤りがありました。正しくは左記のとおりです。お詫びして訂正します。
 「狩猟免許取得の案内および補助について」
 (正)

▽事前講習会 9月1日（㊟）・12月8日（㊟）

▽試験日 9月2日（㊟）・12月9日（㊟）

▽会場 試験：奈良県農業研究開発センター

今月の市税・保険料

- 固定・都計税（2期分）
- 国民健康保険税（一括・1期分）
- 介護保険料（一括・1期分）
- 後期高齢者医療保険料（一括・1期分）

納期限は**7/31**（火）です。
 納め忘れのないよう、注意してください。

本誌、元祖掲載店の実績・責任

メガネセンター

カシ

Tel 0744-43-5845

この国になくてはならない メガネの専門店

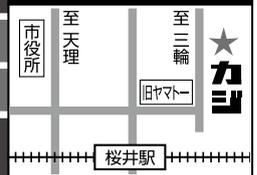
小児用、遠近両用メガネ専門店!!

深視力測定出来ます!!

メガネ 補聴器 即日納品可

各種修理承ります

駐車場完備!



桜井市粟殿271 ●営業時間/9:00~17:00 ●木曜日 予約のみ



債務整理



交通事故



相続・遺言



離婚相談

私たちは、常に最善の解決を求めます。



Nara Manyo Law Office 奈良弁護士会所属 代表弁護士 高島健太郎

奈良万葉法律事務所

0744-28-8100

万葉法律事務所

検索

橿原神宮前駅 西出口前

**青少年の非行・被害防止
全国強調月間**

いじめや不登校、家庭での心配事等について、電話や来所による相談を行っています。

▽日時 平日の午前9時～午後5時

▽場所 桜井市青少年センター(中央公民館1階)

※来所相談は、できるだけ事前
に連絡してください。相談は
無料・秘密厳守です。

問 教育相談電話(☎42・0852)



市民プールを開場します

50mプールは安全管理上、小学生以下の子どもは、保護者が共に遊泳しない場合は利用できません。また、大型の浮き具の使用は禁止です。その他「利用注意事項等」を遵守してください。

▽開場日時

7月16日(月)～8月25日(土)

午前の部 午前9時30分～正午
午後の部 午後1時～5時

※7月23日(日)・27日(金)の午前中、8月4日(土)は行事のため、一般利用はできません。

問 市民プール(☎46・4000)

※ただし、開場時間帯のみ

小学生水泳教室

▽日時 7月23日(日)～27日(金)の5日間 午前9時45分～正午

▽場所 市民プール

▽対象 市内在住小学1・2年生

▽定員 30名(先着順)

▽費用 1人4,000円

▽申込方法 往復ハガキに、住所・氏名・学年・保護者名・電話番号(返信用の宛名は保護者名)を記入のうえ左記へ。

申・問 総合体育館「水泳教室」係(〒633・0001大字三輪686 ☎45・0609)

第58回市民体育大会

小学生水泳記録会

▽日時 8月4日(土)午前9時20分開会式

▽場所 市民プール

▽種目 25m・50m・100m自由形、50m平泳ぎ、50m背泳ぎ、50mバタフライ、200mリレー(一人50m)

※スタートは全種目水中から。

▽対象 市内在住の小学生

▽参加制限 1人2種目まで(リレーを除く)

▽締切日 7月20日(金)

小学生陸上記録会

▽日時 7月28日(土)

午前9時開会式(雨天中止)

▽場所 芝グラウンド

▽種目 50m走(全学年)・80m走(3年生以上)・100m走(4年生以上)・走幅跳(全学年)

▽対象 市内在住の小学生

▽締切日 7月20日(金)

申・問 総合体育館(☎45・0609)

市歩こつ会

「蜻蛉の滝」

▽日時 7月22日(日)

午前7時30分桜井駅北口集合

▽コース(約13km・5時間)

貸切バス：宮滝→喜佐谷→上千本→高城山→金峯神社→青根ヶ峰858m→蜻蛉の滝→川上村あきつの小野スポーツ公園：貸切バス

▽費用 3,900円(バス代含む)

▽定員 25名

▽締切日 7月18日(水)

申・問 総合体育館(☎45・0609)

**芝運動公園内体育施設
閉場のお知らせ**

7月31日(火)は、行事のため全施設閉場します。

自立支援給付金制度紹介

母子家庭の母・父子家庭の父へ ～自立支援と給付～

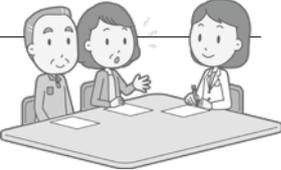
高等職業訓練促進費等事業

- ▷対象 市内在住で、2年以上のカリキュラムを修業することを予定する母子家庭の母、父子家庭の父
- ▷事前相談 児童福祉課窓口(西分庁舎)で事前相談を随時行います。申請には事前相談が必要ですので、受講前に必ず相談してください。
- ▷対象資格 看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士等(国家資格)
- ▷支給期間および支給額 修業中の全期間(上限3年)
市民税非課税世帯 100,000円
市民税課税世帯 70,500円

自立支援教育訓練給付金事業

- ▷対象 母子家庭の母、父子家庭の父
 - ▷事前相談 児童福祉課窓口(西分庁舎)で事前相談を随時行います。申請には、事前相談が必要ですので、受講前に必ず相談してください。
 - ▷対象となる一般教育訓練講座 雇用保険制度による一般教育訓練給付の指定教育訓練講座など
 - ▷支給額 受講のために支払った費用の60%に相当する額(上限20万円、下限1万2千円)
- ※どちらの事業にも受給要件がありますので、詳しくは問い合わせてください。

問 児童福祉課児童福祉係(☎内線281)

相談名称	相談日	相談場所	問い合わせ先	受付・申込
中南和法律相談センター 無料法律相談〈要予約〉	毎週火曜日 13:00～16:00	市役所 1 階 相談室	奈良弁護士会 (☎ 0742-22-2035)	相談日 2 週前の火曜 9:30 受付開始。
弁護士による 無料法律相談〈要予約〉	7/12 ㊦ 13:00～16:00		7/2 ㊦ 8:30 受付開 始。先着 7 名。 1 人 1 回限り。	
税理士による 税務相談〈要予約〉	7/18 ㊦ 13:00～16:00		7/4 ㊦ 8:30 受付開 始。先着 5 名。	
司法書士による 法律相談〈要予約〉	① 7/13 ㊦ ② 7/26 ㊦ 13:00～16:20		市民協働課市民生活係 (☎内線 534)	① は 7/3 ㊦、② は 7/11 ㊦ 8:30～相談 日 2 日前まで受付。先 着 5 名。
行政書士による 法務相談〈要予約〉	7/27 ㊦ 13:00～16:20		7/13 ㊦ 8:30 受付開 始。先着 5 名。	
消費生活相談	平日 10:00～16:00		市役所 2 階 消費生活センター	初回の受付時のみ 15:30 まで。
行政相談	7/11 ㊦ 13:00～16:00		市役所 1 階 相談室	当日、市民協働課で 受付
福祉の 心配ごと相談	毎週木曜日 10:00～15:00	保健福祉センター 「陽だまり」 2 階	社会福祉協議会 (☎ 42-2724)	電話相談 (☎ 42- 6804) もあり (相談 日のみ)
若者自立のための 相談会	㊦・㊦除く毎日 9:00～18:00	桜井駅南口駅前 エルト桜井 2 階	若者サポートステー ションやまと (☎ 44-2055)	
失業などによる暮らし の困りごとの相談	平日 9:00～17:00	市役所 2 階 (支援センター内)	桜井市くらしとしごと 支援センター (☎ 49-3020)	
人権擁護委員による 悩みごと相談	7/19 ㊦ 13:00～16:00	市役所 1 階 相談室	人権施策課人権係 (☎内線 561)	
女性相談〈要予約〉	7/23 ㊦ 13:00～15:00	市役所 1 階 相談室	人権施策課男女共同参 画係 (☎内線 564)	予約は当日の午前中 まで
奈良県子育て女性就職 相談 (桜井出張相談)	7/9 ㊦ 9:00～12:00	保健福祉センター 「陽だまり」 2 階 会議室 1	桜井出張相談連絡先 (☎ 0742-24-1150)	予約は前々日の土曜 まで

発掘調査現場から (270)

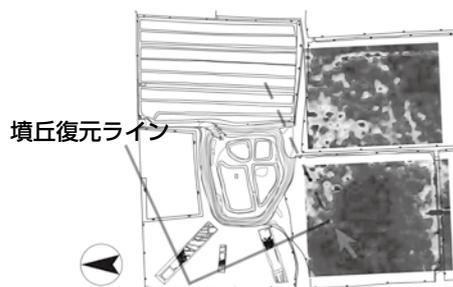
土を掘らずに地中を探る
～二反田古墳～

文化財課では、昨年 12 月に天理大学に依頼して、大字大豆越に所在する二反田古墳の地中レーダー探査を行いました。地中レーダー探査とは、電磁波を地中に向けて放射し、反射波が地中から跳ね返ってくる時間を測定することで地中の様子を探る方法です。

この古墳は、平成 27 年度にはじめて発掘調査が行われ、古墳時代前期 (4 世紀半ばごろ) に造られたことがわかりました。しかし、この調査では方形の部分があることはわかりましたが、方墳なのか前方後方墳なのかを明らかにすることはできませんでした。

今回は、墳丘の南側に東西 2 か所の範囲を設定して探査を行いました。その結果、西側の探

査区で古墳の南西角と考えられる反応をとらえることができ、二反田古墳の方形部分の規模が一辺約 30m であったことがわかりました。墳形を確定することはできませんでしたが、方形部分の規模が明らかになったことは、今後の調査・研究を進める上で重要な手がかりとなります。



探査結果と墳丘推定図

炎天下の屋外だけが危険ではない！

油断大敵！熱中症を防ごう。

室内でも熱中症を発症して救急搬送される人は少なくありません。また、高齢者だけでなく、若い人も油断は禁物です。屋外・室内共に30℃以上の真夏日、さらに雨が降って湿度が高くなっているときは、熱中症になる危険が高くなります。



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽度：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
中度：頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、脱力感
重度：意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐ歩けない

予防のポイント



■室内では…

- ・すだれや遮光カーテンを利用し、強い日差しを遮る
- ・部屋の風通しを良くする
- ・扇風機やエアコンを利用し、室温は28℃を目安に

■外出時は…

- ・日傘や帽子を使用し、日陰に入ったりこまめな休憩を取る
- ・真夏日は日中の外出をできるだけ控える
- ・通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給する

◎熱中症について、正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

胃がん・肺がん・大腸がんセット検診 (結核健診を含みます)

- ▷日時 8月10日㊟、11日㊤、27日㊤、28日㊤、29日㊤、30日㊤、9月1日㊤
各日9:00～11:30（検診時間はこちらで指定）
- ▷場所 保健福祉センター「陽だまり」1階
- ▷内容 胃がん検診：バリウムを飲んで胃部のレントゲン撮影、肺がん検診：胸部のレントゲン撮影と痰の検査（必要な人）、大腸がん検診：便潜血検査
- ※妊娠中または妊娠の可能性のある人は検診を受けることができません。また、胃や肺疾患の治療中の人は、かかりつけ医で受診してください。
- ▷対象 市内在住で35歳以上の人（大腸がん検診のみ40歳以上の人）
- ▷費用 胃がん…900円、肺がん…無料（痰の検査が必要な場合は300円）、大腸がん…1,000円
- ▷申込方法 電話で医療センター（☎45-2505）へ。
- ※定員になり次第締め切りになります。

健康だより



このページの問い合わせ先は、
けんこう増進課（☎45-3443）へ

がん検診が同時に受診できるようにになりました

わかざくら健康診査

自分自身や大切な家族のために若いうちから健診を受け、生活習慣病から自分の健康を守りましょう。

日時	同時に受診可能ながん検診
7/29㊤ 午前	胃・肺（結核）・大腸・子宮・乳
8/1㊤ 午前	胃・肺（結核）・大腸・子宮・乳
8/2㊤ 午前	胃・肺（結核）・大腸・子宮・乳
9/4㊤ 午前・午後	胃（午前のみ）・肺（結核）・大腸
9/5㊤	胃・肺（結核）・大腸

- ▷場所 保健福祉センター「陽だまり」1階
- ▷内容 問診、血圧測定、身体計測、尿検査、心電図、医師の診察、血液検査、結核健診、がん検診
- ▷対象 16歳以上40歳未満の市民で、他に健康診査を受ける機会のない人（各がん検診は対象年齢の人のみ受診可能です）
- ▷定員 各日程先着12人
- ▷費用 健診費用1,000円＋希望の各がん検診自己負担分（胃がん検診900円・肺がん検診無料・大腸がん検診1,000円・子宮頸がん検診1,300円・乳がん検診1,200円）
- ▷申込方法 電話でけんこう増進課へ。

健康相談（予約が必要です）

- ▷日時 7月11日㊤9:30～11:00
- ▷場所 保健福祉センター「陽だまり」1階
- ▷内容 生活習慣病に関する相談、保健師・管理栄養士の健康相談、*血圧測定、*尿検査（*は必要な人）
- ▷費用 無料
- ▷持ち物 健康手帳、検査結果など
- ▷申込方法 電話でけんこう増進課へ。

男性クッキング教室

～料理を経験したことがない人にもオススメ！～

- ▷日時 7月19日㊤10:00～13:00
- ▷場所 保健福祉センター「陽だまり」1階
- ▷対象 20歳以上の男性
- ▷定員 30名
- ▷費用 300円
- ▷申込方法 7月12日㊤までに、電話でけんこう増進課へ。



気温が高く、湿度も高いこの時期が一番危険！

食中毒を予防しよう。

腹 痛や下痢、嘔吐などの症状から始まることが多い食中毒ですが、ニュースで目にするような飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭の食事でも発生します。家庭での食中毒を防ぐのは、調理するみなさん自身。下記に記載した3つの原則、6つのポイントで食中毒を防ぎましょう！



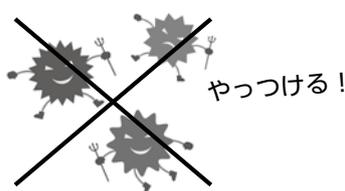
食中毒の原因は、細菌とウイルスです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で繁殖し、それらを食べることで食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く存在します。ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

細菌（O157、O111、カンピロバクター、サルモネラ属菌など）が原因となる食中毒は、夏に多く発生します。細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温くらいの温度で増殖のスピードが最も活発になります。また、細菌の多くは湿気を好むため、湿度や気温が高い季節は特に細菌による食中毒が増えます。

食中毒予防の3原則

- 食中毒の原因菌を
1. につけない………洗う、分ける
 2. 増やさない………低温で保存する
 3. やっつける………加熱処理

につけない！



食中毒を防ぐ6つのポイント

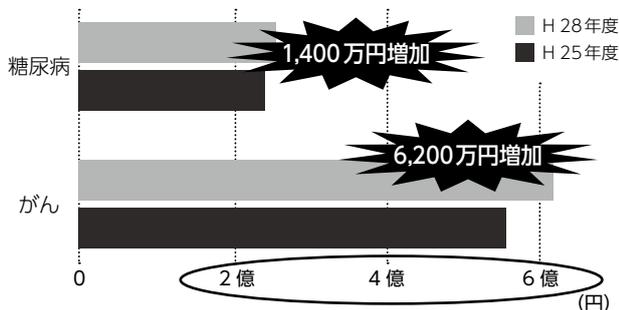
1. 買い物…消費期限を確認する
2. 家庭での保存…冷蔵や冷凍の必要な食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。肉や魚はビニールや容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする。冷蔵庫や冷凍庫は食品を詰め過ぎない。
3. 準備…調理前に石鹸で手洗いを。野菜などの食材は流水で洗う。包丁やまな板は肉用・魚用・野菜用と別々に使い分けると安全。冷凍食品の自然解凍は避け、使う分だけ解凍する。使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する。台所用殺菌剤の使用も効果的。
4. 調理…肉や魚は十分加熱する（中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安）。
5. 食事…食べる前に手を洗う。清潔な食器を使う。作った料理は、長時間室内に放置しない。
6. 残った食品…清潔な容器に保存する。温めなおすときも十分に加熱する。時間が経ちすぎた物は食べない。

◎食中毒かなと思ったら、自己判断で市販の下痢止め等の薬をむやみに服用しないようにし、脱水症状を起こさないように、水分を補給しましょう。重い症状がみられる場合や、乳幼児・高齢者の場合は早めに受診しましょう。

お詫びと訂正

5月末、40歳～74歳の人に送付しました「平成30年度がん検診等受診券」の封筒裏面のグラフ単位に誤りがありました。以下のとおりお詫びして訂正します。正しくは、下記のグラフの通りです。

医療費の比較（桜井市国保）



■健診で自己健康管理を

左記のグラフからは、糖尿病やがんにかかる医療費が増加していることが分かります。

その背景には、高齢化や食事スタイルの変化など様々な要因がありますが、自分自身ではなかなか気づくことができないものです。毎年健診を受けることで異常を早期に発見し、検査値の変化から生活を見つめ直すことで、自分自身や周りの大切なみなさんが、いつまでも笑顔で自立した生活を送ることにつながります。

手元にある受診券（国保加入者はクリーム色、国保以外の保険加入者はピンク色）に記載された検診のうち「○」のついているものは、今年度ぜひ受診してください。



桜井をつなぐ人

その28



そうめんには、そばやラーメンとは違う魅力がたくさんあるんです。

ソーメン 二郎さん

本名：植田鉄也。桜井市出身。そうめん研究家として全国のそうめんを食べ歩き、SNSやイベントで紹介している。ブログ「そうめん道」主宰。

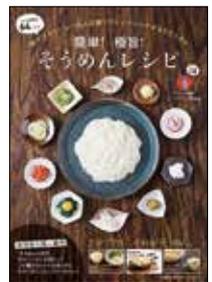
「東京では探し回らないと、なかなか手延べそうめんには出会えないんですよ。桜井に住んでいると、知らないうちに本物を贅沢に食べている。身近すぎてみなさん深く考えたことはないかもしれないけどね」とソーメン二郎さんは話す。

実家はそうめん製造販売業。今は兄夫婦が市内でそうめんを作る。手延べで作るそうめんは、早朝からの過酷な長時間労働であるのに、年々売り上げは減少。後継ぎ問題が深刻になっていく。地元を離れていても、危機感だけは昔から感じていた。「ラーメン評論家はけっこう

いるけれど、そうめんのことを専門的に語る人っていないかったですよ。だから自分がやろうと思って」。本業はイベントを企画し、運営するプロデューサー。その立場からそうめんの魅力を広められないかと考え始めた。

どうせなら業界全体が盛り上がった方がいいと考え、ブログやツイッター、自身が企画するイベントで三輪以外の産地のそうめんも紹介する。先日、自身のツイッターに「手延べそうめんが売れなくなっている。職人の後継ぎがない」と危機感を含んだ投稿をしたところ、3万件を超えるリツイート（該当の投稿を見た人による再投稿）が全国で飛び交った。

「手延べと機械麺の違いとか、つゆ以外の食べ方とか、日本の夏の定番でありながら知られていない部分が多いんです。まずはそうめんのことをいろいろ知ってほしいですね」。そうめんはスーパーマーケットやコンビニエンスストアにも



監修のそうめんレシピ本

売っていて、たいてい家にはあるという大衆文化の側面と、お世話になった人にお中元として贈る高級品としての側面の両方がある特異な食品であると分析する。仲間が集まれば、流しそうめんを楽しくコミュニケーションを取ることもできる。そこが、そばやラーメンとは違う。活動する中で、そうめんの認知度と魅力が上がってきている実感がある。そうめんの話を始めると止まらないが、単にそうめん大好きトークを繰り返すだけではなく、そうめんについての情報を間に詰め込む。人は新しい発見があると、試してみたいというのだ。

「夏だけでなく年間通して食べてほしいから、今後さらに魅力を発信していきますよ」。ソーメン二郎さんの熱いそうめんの季節は、一年中続いていく。

子どものページ

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 9:00～16:00 (祝日を除く)

▷対象 0歳～就学前の子どもとその保護者

▷費用 無料



イベント名		日時	内容
ふれあいの日 年齢別	0歳児の日 (H29.4/2 生まれ以降)	7/4 ㊦ 9:00～12:00	七夕飾りをしましょう。
	1歳児の日 (H28.4/2～H29.4/1 生)	7/11 ㊦ 9:00～12:00	ペットボトルで水遊びおもちゃを作しましょう。
	2・3歳児の日 (H26.4/2～H28.4/1 生)	7/18 ㊦ 9:00～12:00	
誕生日会 (7月生まれ)		7/24 ㊦ 11:30、14:30	みんなでお祝いしましょう。
発育測定		7/17 ㊦ 10:30～11:30	身長・体重を計測できます。
お話の会		7/20 ㊦ 11:20～12:00	お話の会の人を読み聞かせなどをしてくれます。
怒鳴らない子育て講座～応用編～ ※入門編を受講された方が優先となります。		7/12 ㊦ 10:00～11:30	怒鳴らない子育てのしつけの手法を一緒に学びます。2歳以上の子の保護者対象。定員8名。7/9 ㊦締め切り。託児あり。 要申込

※夏休み期間中の月曜日 (7/23、7/30、8/6、8/20、8/27) の午前中は0、1、2歳児のお子さん優先とさせていただきます。

※8/13 ㊦、14 ㊦はお休みです。

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 ☎ 45-4356

▷日時 月～金曜 9:00～12:00、12:30～15:00

土曜日 10:00～11:30

▷対象 0歳～未就園の子どもとその保護者

▷費用 無料

イベント名	日時
親子教室 お誕生会	7/3 ㊦ 10:30～11:30
特別企画 英語で遊ぼう	7/12 ㊦ 10:30～11:00
	音で遊ぼう
プール遊び※	7/7 ㊦ 10:00～11:30
	7/21 ㊦ 10:00～11:30

※水着もしくはそれに代わるもの、着替え、タオル持参

Kio オープンガーデン

朝倉台西 5-1093-321 ☎ 45-0151

畿央大学付属幼稚園では、子育て支援を目的に園庭開放を実施しています。気軽にお越しください。

▷日時 各日 9:30～11:30



日程	内容
7/4 ㊦	七夕の笹飾りを作しましょう
7/17 ㊦	入園説明会・園庭開放・公開保育
8/4 ㊦・21 ㊦	体育の先生と一緒にプールで水遊び※ ¹
8/10 ㊦	親子で楽しむヨガ※ ²
10/12 ㊦	園庭で遊ばしましょう
12/1 ㊦	子どもの成長・造形展を楽しみましょう

※¹ 水着、水泳帽、タオル持参

※² 運動できる服装、水筒、タオル、マット(ある人)持参

▷対象 未就園の子どもとその保護者

▷費用 1人50円(保険代含む) **要申込**

乳幼児健診・相談・教室

▷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	平成30年3月生	7/27 ㊦	受付時間 13:00～13:45 ※2歳6か月児歯科健康診査は 9:00～9:45 場所 保健福祉センター「陽だまり」1階
10か月児健康診査	平成29年9月生	7/25 ㊦	
1歳6か月児健康診査	平成28年12月生	7/5 ㊦・20 ㊦	
2歳6か月児歯科健康診査	平成27年12月生	7/5 ㊦	
3歳6か月児健康診査	平成26年12月生	7/12 ㊦・24 ㊦	
すくすく相談	生後9か月未満	7/10 ㊦	受付時間 9:30～10:30 場所 保健福祉センター「陽だまり」1階 持ち物 母子手帳
	生後9か月～1歳7か月未満	7/26 ㊦	
パパママ教室	妊娠6か月～9か月未満の妊婦とはじめてパパになる人	8/11 ㊦㊦ ※けんこう増進課へ要申込 (定員15組)	実施時間 9:30～12:00 場所 保健福祉センター「陽だまり」1階 持ち物 母子手帳・筆記用具
もぐもぐ教室	生後5か月～8か月未満のお子さんの保護者	8/27 ㊦ ※けんこう増進課へ要申込 (定員12名)	実施時間 13:30～15:00 場所 保健福祉センター「陽だまり」1階 持ち物 母子手帳・筆記用具

図書館からのお知らせ



第1回 桜井市立図書館×奈良県立大学 公開講座 インドネシアの子どもたちとの絵本を通じた交流

- ▷日時 7月12日 ㊦ 13:30～15:30(13:00開場)
- ▷場所 研修室
- ▷講師 亀山恵理子さん
(県立大学地域創造学部 准教授)
- ※申込不要です。

第2回 図書館文化講座 物語のたくらみ～「源氏物語」を題材にして～

- ▷日時 7月29日 ㊦ 14:00～15:30(13:30開場)
- ▷場所 研修室
- ▷講師 粟生浩二さん (東大寺学園中・高等学校 教諭)
- ▷定員 40名
- ▷費用 100円 (当日受付にて支払)
- ▷申込方法 来館のうえ直接申込みか、往復ハガキ・電話・FAXまたはメール(図書館ホームページお問い合わせよりメールができます)に講座名、住所、氏名、電話番号を記入し、市立図書館へ。

今月のおはなし会 (当日参加OK)

「桜井おはなしの会」「子ども読未知」によるおはなしの会を開催しています。

7月7日 ㊦ 15:00～15:30

▷担当 桜井おはなしの会

7月21日 ㊦ 15:00～15:30

▷担当 子ども読未知



新しい本の情報については、図書館内の配布資料やホームページでも見ることができます。
・次に読みたい人が待っている場合もありますので、本の返却期限は必ず守ってください。
・期限を過ぎててもご返却がない場合、貸出停止になることがあります。

市立図書館

〒633-0051
大字河西31番地
☎44-2600
FAX44-2528

ホームページ



twitter



高額療養費について

月ごとの保険外治療等を除く医療費の自己負担額が高額になったとき、申請して認められると限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。8月から、70歳以上の限度額が右の表の通りに変わります。

自己負担限度額 (70歳未満)

国保税課税基準総所得 901万円超	252,600円 + (総医療費 -842,000円) × 1% (年4回目以降 140,100円)
国保税課税基準総所得 600万円超～ 901万円以下	167,400円 + (総医療費 -558,000円) × 1% (年4回目以降 93,000円)
国保税課税基準総所得 210万円超～ 600万円以下	80,100円 + (総医療費 -267,000円) × 1% (年4回目以降 44,400円)
国保税課税基準総所得 210万円以下	57,600円 (年4回目以降 44,400円)
住民税非課税世帯	35,400円 (年4回目以降 24,600円)

- ・ひと月1病院での支払いが21,000円以上のもののみ対象です。同じ病院でも、入院、外来、歯科は別計算となります。(院外処方の薬代は、処方した病院の外来分と合算できます)
- ・申請時、病院の領収書と本人確認書類等が必要です。

問い合わせ先

保険医療課保険年金係 (☎42-9111 内線526・527) ※国民健康保険について
保険医療課医療係 (☎42-9111 内線522・524) ※後期高齢者医療について

自己負担限度額 (70歳以上および後期高齢者医療加入者)

所得区分		外来(個人)	入院+外来(世帯ごと)
現役並み 所得者 (3割負担世帯)	課税所得 690万円以上	252,600円 + (総医療費 -842,000円) × 1% (年4回目以降 140,100円)	
	II 課税所得 380万円以上	167,400円 + (総医療費 -558,000円) × 1% (年4回目以降 93,000円)	
	I 課税所得 145万円以上	80,100円 + (総医療費 -267,000円) × 1% (年4回目以降 44,400円)	
一般所得者 (課税世帯)	課税所得 145万円未満等	18,000円 14.4万円 ※1	57,600円 (年4回目以降 44,400円)
低所得者 (非課税世帯)	II 住民税 非課税世帯	8,000円	24,600円
	I 世帯全員の 所得が0円等		15,000円

※1 外来自己負担額の年間上限 (8月から翌年7月までの1年間)

医療費が高額になりそうとき、先に限度額適用認定証の交付を受けていれば、ひとつの医療機関での支払いが高額療養費の自己負担限度額までの負担で済みます。現在交付されている認定証の有効期限は、7月31日㊦です。8月以降に新しい認定証への更新手続きが必要です。

※認定を受けるには、国保税等の未納・分納のないことが条件です。また70歳以上の人は、現役並み所得者(IとII)および住民税非課税世帯の人のみが交付対象です。
※認定証は申請月から適用されます。

タコス風そうめん

南国風のそうめんアレンジで食欲UP!



肉とチーズから夏の暑さで消耗したタンパク質を補いましょう!

材料 分量(2人分)

そうめん……………3束(150g)
合挽きミンチ……………120g
玉ねぎ……………1/2個
オリーブ油……………小さじ1

A
めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ2
トマトケチャップ……………大さじ4
トマト……………1個
レタス……………2枚
ピザ用チーズ……………40g
天かす……………大さじ2

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。トマトはヘタと種をとり1cm角に切る。レタスは千切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ熱し、玉ねぎのみじん切り、合挽きミンチを順に加えて炒め、肉がパラパラになったら余分な脂をキッチンペーパーで取り除き、Aで調味する。
- ③そうめんは袋の表示通りにゆで、冷水にとり、水気を切って器に盛る。①・②・チーズ・天かすを彩りよく盛り付ける。

※ 食べる時は全体をよく混ぜること

《レシピ提供》桜井市食生活改善推進員協議会

まちからのお便り

★ふるさと寄附金の報告記事を読みました。私もふるさと納税をよく利用しますが、どこか遠くに住んでいる人たちが桜井市に興味を持ってくれたらいいなあと思いました。(40代・Kさん)

★寄附金の返礼品になっている商品のお店のことを初めて知りました。桜井にもこんなにもいいものがあるんだなと嬉しくなりました。(30代・Yさん)

特集を通じて、またふるさと

と納税を通じて、「桜井のいいもの」をたくさん知ってもらえたら嬉しいですね。

★毎回「あの日の桜井」の写真を楽しみにしています。今、私が住んでいるところは以前どのような風景だったのか知りたいです。(60代・Sさん)

★昔の写真は、自分の子ども時代を思い出して、いつも楽しんでいます。(70代・Yさん)

自宅に懐かしい写真が眠っているよという方は、ぜひコーナーに提供してください。

編集後記



今号の三輪そつめん特集は、時間をかけて色々な場面取材してきました。朝4時半から作る工程を見学。こんなに時間をかけて見慣れた細いそうめんができ上がるのかと感動でした。子ども頃から好物でしたが、さらに好きに。七夕の日はそうめんパーティーです。(王家)

きらきら☆ごもフェスタを取材。様々な催しがあり、子どもたちの楽しそうな声が響き渡っていました。その様子に元気をもらった取材でした。(村上)



けいさつコーナー

川遊び時の水の事故に注意

- 飛び込まない!
- 急流に巻き込まれたり、岩で体を強打したりします。また、急激な温度の変化で心臓等への負荷が高まります。
- 飲酒をして水に入らない!
- 飲酒しながらの水泳、水遊びは事故に繋がりがやすく大変危険です。絶対にやめましょう。また体調が悪いときは体に負担がかかり、事故に繋がります。十分な休憩をとみましょう。

平成30年度第12期「犯罪被害者支援ボランティア」募集

犯罪や事件・事故の被害に遭った人や、遺族からの電話相談や生活支援、警察・病院への付き添いなどの直接支援をするボランティア支援員を募集しています。詳しくは、桜井警察署またはなら犯罪被害者支援センター事務局までお問い合わせください。

桜井警察署 (☎46・0110)
なら犯罪被害者支援センター事務局 (☎0742・26・6935)

あの日の桜井 懐かしの風景



昭和50年頃のJR巻向駅南側の踏切付近の風景です。写真には写っていませんが、右側にはJR巻向駅舎があります。停まっている車からも年代を感じますね。

昔の写真を探しています。心当たりがあれば、総務課(☎42-9111内線324)までお寄せください。提供していただいた写真は返却いたします。



5/20㊤



みんな楽しそう♪

保健福祉センター「陽だまり」で開催された陽だまりフェスタ。大人気のミニ新幹線ドクターイエローに乗ったり、野菜を身近に感じられるコーナーなど子どもたちが夢中になるものがたくさんあり、大いに賑わいました。



5/22㊤

いよいよ桜井駅前に！

地域経済の活性化を目的とし、平成29年度から進められてきた宿泊施設の誘致。その建設を始めるための起工式が桜井駅前建設予定地で執り行われました。起工式にはホテル事業者、建設関係者、桜井市、桜井市議会、商工会、観光協会、自治会関係者が出席し、工事の安全を祈願しました。



5/16㊤
～17㊤

自然を満喫しました

三輪小学校5年生が、曾爾へ野外活動に行きました。1日目は登山やフィールドアスレチック。夜のキャンドルサービスでは各グループの出し物で盛り上がりました。2日目は、フォトオリエンテーリング。2日とも晴天に恵まれ、大自然のなかで、のびのびと楽しく過ごせたようです。



6/3㊤
10㊤

優勝めざして！

芝グラウンドで市民ソフトボール大会が2日間にわたり開催されました。市内在住在勤の人から構成される計22チームが参加し、優勝めざして白熱した戦いが繰り広げられました。優勝チームは「龍の心」でした。天気にも恵まれ、参加した人たちは試合を存分に楽しんでいました。



5/29㊤

市内で活動する団体が発表

桜井西ふれあいセンター分館で市民協働推進補助金事業審査会が行われ、応募した15団体がそれぞれの事業内容について、審査員や参加者の前でプレゼンテーションを行いました。この補助金は、市内で活動する団体が行う「公益的活動」を市が支援するために支給しています。

まちの掲示板

主に市内で活動しているグループや団体の情報を掲載するコーナーです。イベント告知・メンバー募集などにお使いください。

夏休み期間のボランティア募集

地域の居場所「とまり木」で、夏休み中の子どもたちの遊び相手・見守りボランティアを募集しています。学生のみなさん大歓迎！

☑ 毎週月・水・金曜日 9:00～17:00

☑ とまり木 (大字吉備)

☑ 市ボランティアセンター

(☎42 - 2724)

桜井市児童生徒木工工作教室を開催

市内在住の児童、生徒、保護者を対象とした教室です。材料、道具は現地で提供しますが、数に限りがあります。

☑ 7月29日㊤ 10:00～16:00

☑ 木材振興センターあるぼ～「イベントホール」(大字栗殿)

☑ 桜井木材協同組合青年経営者協議会

(☎42 - 3535)

掲載を希望する人は、総務課文書広報係(☎42-9111 内線324)まで。先着順。宗教団体・政治団体や営利目的の投稿はできません。

5/16㊤



元気に大きくなってね

市立第3保育所の子どもたちが、初瀬川にフナの稚魚を放流しました。今回の放流は、初瀬川を昔のような数多く魚が生息している川にしようと「初瀬川を美しくする会」が主催したものです。

放流を行った子どもたちは、フナの稚魚に興味津々でした。子どもたちは、「大きくなーれ」という掛け声とともに稚魚を川に放流。無事に川で泳いでいる様子を目の前で見て、子どもたちはとても嬉しそうでした。



6/9㊤

どの世代も楽しくふれあう

第13回市民ふれあい福祉まつりが、市民体育館で行われました。手話での劇、視覚障がい者による昔ばなし、和太鼓の演奏などイベントが盛りだくさん。展示コーナーでは各種ボランティア・福祉施設や団体などの日頃の活動が展示されました。幅広い世代の人が多く集まり、まつりは大盛況でした。

6/3㊤



いろいろな遊びが盛りだくさん！

市内の保育所・幼稚園の協力のもと、あるぼ～で、きらきら☆こどもフェスタが開催され、子どもたちは木のボールプール、あてものや手作りおもちゃコーナーで楽しそうに遊んでいました。他にパークッションの演奏やバルーンショーもあり、子どもたちの楽しそうな声が響きわたった1日でした。



さくらんぼ
PHOTO
STUDIO

かわいいお子さんの笑顔
を紙面で届けませんか？



吉田 佳音那ちゃん
H28.10.18生



福井 誠大ちゃん
H28.10.30生



山本 菜都ちゃん
H25.6.4生



杉本 千晴ちゃん
H27.5.16生



飯山 心愛ちゃん
H25.4.13生



福井 湊人ちゃん
H27.9.9生



米田 佳純ちゃん
H28.11.25生

このコーナーに掲載を希望する人は、氏名・連絡先・お子さんの名前(ふりがな)・生年月日・性別を記入のうえ、写真を直接郵送、または右のQRコードから添付して送ってください。市内在住のお子さんに限ります。

希望者が多数あるため、5歳までのお子さんに限らせていただいています(弟妹と一緒にいる場合は除く)。ご了承のほどお願いします。ご応募お待ちしております！

※送っていただいた個人情報は、当該応募手続きのためにのみ使用します。

▶送付先・問い合わせ先 〒633-8585 桜井市役所総務課 文書広報係 (☎42-9111 内線324)



こちらから簡単に
応募できます

クイズ & プレゼント

今月のプレゼント(10名様)

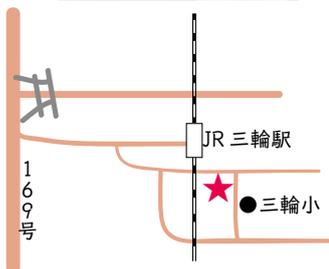
三輪そうめん 10束入り

そうめん特集の今月号のプレゼント

は、もちろん地元の絶品！三輪そうめんです。三輪素麺工業協同組合さんのご協力で、通常より当選者数が増えています。これから暑さ本番。涼感を味わえるそうめんぜひ味わってくださいね。



奈良県三輪素麺工業協同組合
桜井市三輪 334-6 ☎42-6068



※クイズ正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。当選者には市役所から「当選ハガキ」を発送しますので、公演当日持参のうえ、受付で提示してください。

※発表は発送をもって代えさせていただきます。また、お送りいただいた個人情報は、当選商品の発送のためにのみ使用します。

広報クイズ

・夏のお屋にぴったりの桜井市特産品といえば？
「三輪

アンケート

・広報わかざくら7月号のご意見、ご感想
・取り上げてほしい企画や内容

応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、アンケートを書いて、ハガキ、FAXまたは右下のQRコードから応募してください。

〒633-8585 桜井市役所総務課「広報7月号」係

FAX 42-2656

締切：7月17日



このコーナーへのプレゼントを提供していただけるお店を募集しています！
詳細は総務課文書広報係まで連絡してください。