

特集

その血圧、放っておいて大丈夫？

Topics

P17 第54回市民体育祭

証明書はコンビニでの取得が便利です

P18 桜井市市民協働推進補助金新規採択事業を紹介します

児童手当の制度が変わります

その血圧、放っておいて大丈夫？

高血圧は自覚症状がないまま進行

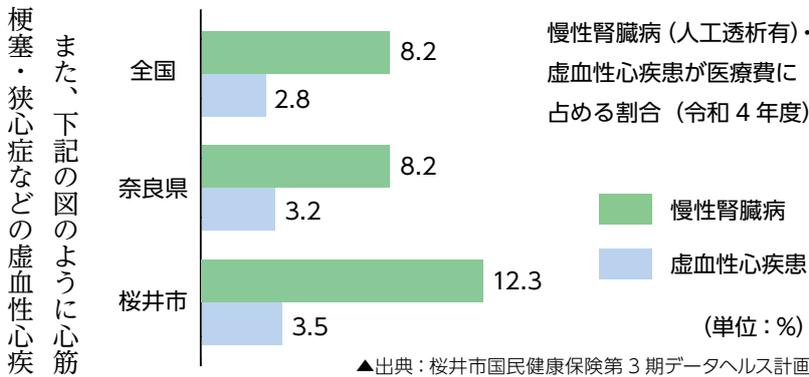
皆さんは自分の血圧を毎日確認していますか。高血圧は自覚症状がほとんどないため血圧が高いことに気づかず、また、医師に高血圧と指摘されても「大したことはないだろう」と放置されがちです。

しかし、高血圧を放置すると、要介護の状態や死につながる病気を引き起こします。この機会に、高血圧への理解を深め、早期予防・改善を心掛けましょう。

令和6年度に策定した「桜井市国民健康保険第3期データヘルス計画」によると、高血圧症の患者数が増加しており、桜井市では健康課題の1つとして問題視されています。

また、高血圧に関連のある慢性腎臓病（人工透析有）、心筋梗塞・

狭心症などの虚血性心疾患の医療費の割合が国や奈良県と比較して高いことがわかりました。

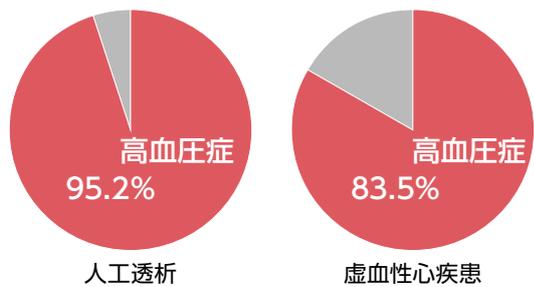


また、下記の図のように心筋梗塞・狭心症などの虚血性心疾

患がある人のうち83.5%、人工透析を受けている人のうち95.2%が高血圧症を併せ持っています。

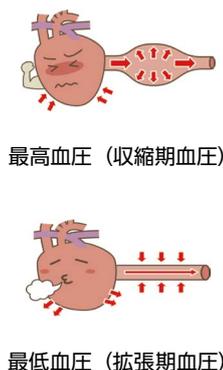
毛細血管が多く通っている脳・心臓・腎臓の血管はダメージを受けやすいため、虚血性心疾患・慢性腎臓病などの大きな病気を引き起こす可能性が高くなります。

人工透析を受けている人・虚血性心疾患がある人の高血圧症を併せ持つ割合（令和4年度）



血圧とは

血圧とは、心臓が全身に血液を送り出す時や全身から血液が心臓に戻る時に血液が血管の壁を押す力のことをいいます。血圧は、心臓から押し出される血液量と血管の弾力性で決まります。



心臓が収縮し、血液を勢よく送り出すときに血管に強い圧力がかかっている状態の値を最高血圧（収縮期血圧）といいます。また、心臓が拡張し、全身から血液が心臓に戻るときに血管に

【問い合わせ先】けんこう増進課はつらつ保健係（☎45・3443）

かかっている圧力の値を最低血圧（拡張期血圧）といいます。

高血圧とは

高血圧とは、血液が血管の壁を押す力（血圧）が正常より強い状態が慢性的に続くことをいいます。

加齢による血管の老化や生活習慣の乱れにより血管に弾力性がなくなったり、血管壁が厚くなったりした結果、血管の中が狭くなります。そして、狭く流れにくくなった血管に血液を流すため、強い圧力が必要になり、高血圧になります。

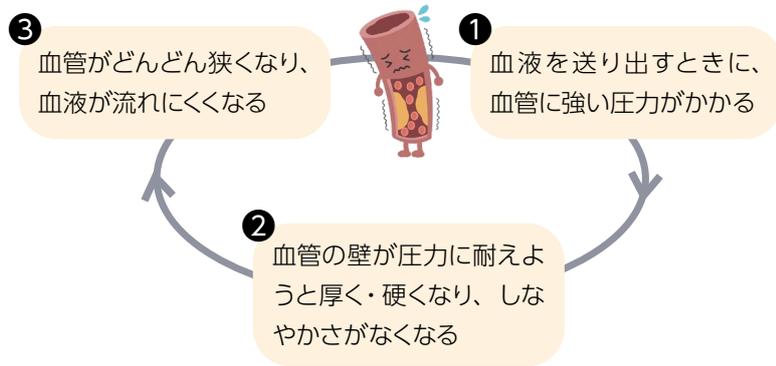
また、食塩を取りすぎると血液内の塩分（ナトリウム）濃度を一定に保とうとするため、血管内の水分量が増えます。このことにより、心臓に送り込まれる血液量が増え、血管に強い圧力がかかり、血圧が上がります。

高血圧になると常に血管に負担がかかるため、血管が傷つき、硬くもろくなっています。

のような状態を動脈硬化といいます。

動脈硬化が進行すると、血管が破れたり詰まったりと、さまざまな病気を引き起こす可能性が高くなります。

◀高血圧と動脈硬化のイメージ



高血圧がもたらすさまざまな

病 気

①脳卒中

脳の血管が詰まったり破れたりして、脳に血液が届かず、脳に障害を起こす状態。

⑤血管性認知症

脳の血管が細くなったり、詰まったりして、脳組織への血液供給が減少またはなくなり、脳組織が破壊されることで、認知機能が低下する状態。

②大動脈瘤

大動脈の血管壁の一部が正常な太さの1.5～2倍以上に拡張し、コブ状に膨れ上がった状態。

⑥高血圧性網膜症

血圧が高くなり、網膜が損傷する状態。

③狭心症

心臓に血液を送る血管が狭くなることで、心臓の筋肉に十分な酸素が届かなくなる状態。

⑦心不全

高血圧で心臓に負荷がかかり続け、心臓のポンプ機能が低下し、血液を全身に十分に送り出せない状態。

④心筋梗塞

心臓に栄養を送る血管が詰まることで、心臓の筋肉に酸素・栄養が届かなくなり、心臓の筋肉が壊死する状態。

⑧腎不全

高血圧により、腎臓がダメージを受け機能の低下をきたした状態。

高血圧の基準

血圧の数値は、医療機関と自宅では環境が異なるため、差が出る場合があります。そのため、高血圧の基準は、家庭血圧(自宅で測定した血圧)と診察室血圧(医療機関などで測定した血圧)に分けられます。

高血圧の基準値	
家庭血圧	
収縮期	拡張期
135以上	85以上
診察室血圧	
収縮期	拡張期
140以上	90以上

(単位: mmHg)

		家庭血圧	
		正常	高血圧
診察室血圧	正常	①非高血圧	②仮面高血圧
	高血圧	③白衣高血圧	④持続性高血圧

また、上図のように血圧には①非高血圧②仮面高血圧③白衣高血圧④持続性高血圧の4つのタイプがあります。

③白衣高血圧に当てはまる人は、将来的に持続性高血圧に移行する可能性があります。家庭血圧を測定し、変化がないかを日々確認することが大切です。また、②仮面高血圧・④持続性高血圧に当てはまる人は、日頃から血圧の高い状態が続き、血管が傷ついているため、医療機関での治療が必要となります。

このように自身の血圧を把握するためにも、普段から血圧を測定し、管理する習慣を身につけることが大切です。

血圧の測定方法

【測定のタイミング】

- 1日2回(朝・夜)測定する
- 朝 起床後1時間以内・トイレに行ったら後・朝食や薬を飲む前
- 夜 就寝直前(入浴・飲酒の直後は避ける)

測定のタイミングや環境によって異なるため、1回の血圧測定では、正確な値を判断することができません。また、血圧は1日のうちで変動するため、朝と夜の1日2回測定することが推奨されています。

【測定のポイント】

動作時やその直後は血圧が上がりやすいため、いすに座って1〜2分経過後の測定がおすすめです。



血圧計の選び方

血圧計の選び方は、心臓に近い動脈の圧を測定できる、上腕式(カフタイプ・アームインタイプ)がおすすめです。



血圧に関する取り組み

保健福祉センター「陽だまり」では、血圧計を設置しています。入口右手側にあり、誰でも使用することができます。



▲保健福祉センター「陽だまり」に設置している血圧計

健康づくりのために

桜井市では、桜井市国民健康保険に加入者している40～74歳の人を対象に生活習慣病の予防を目的とした特定健康診査を実施しています。自分自身のからだの状態を知るために、1年に1回健診を受けましょう。

- ▶内容 血圧測定・血液検査・尿検査・身体測定・心電図・診察・問診
- ▶費用 500円
- ▶持ち物 受診券・健康保険証・健診費用
- ▶申込方法

【個別健診】

- ① 5月下旬に対象者へ送付した受診券に同封の案内または右記二次元コード先にある実施医療機関一覧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



実施医療機関一覧▲

【集団健診】 *1*2

右記二次元コード（桜井市けんしん予約ナビ）または電話でけんこう増進課へ申し込む

※ 1 集団健診で特定健診を受診する場合は、がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）とセットでの受診となります。

※ 2 定員に達した場合は受付終了となります。



桜井市けんしん予約ナビ▲

予防・改善ポイント

高血圧の原因は、肥満・ストレス・喫煙・過度な飲酒・過剰な塩分摂取が主に考えられます。これらから、血管が傷つき、硬くもろくなっている、高血圧へとつながります。高血圧を予防・改善するには、適度な運動、節酒・禁煙、バランスの良い食事が大切です。

【運動について】

- ウォーキングなどの有酸素運動で体を動かす（1日あたり30分または1週間あたり180分以上）
- 適切な体重を維持し、肥満を解消する（BMI 25未満が正常）



【節酒・禁煙について】

- 1日のアルコール摂取量を減らす（1日あたり純アルコール20g未満）
- 【例】アルコール約20gに相当する酒量：
 - ビール（5%） 500ml
 - 焼酎（25%） 100ml
 - 日本酒（15%） 180ml
- 週に2日を肝臓を休める休肝日にする
- 禁煙外来を利用する



【食事について】

- 塩分を控える（男性：7.5g未満・女性：6.5g未満・高血圧の人：6g未満）
- 野菜・果物などのカリウムを多くとる（1日あたり野菜350g以上・果物200g以上が目安）



まずは血圧測定を

高血圧は、要介護の状態や死につながる病気を引き起こす危険性があります。そのうえ、自覚症状がなく気づかないまま進行してしまうという恐れがあり、とても危険な状態です。毎日血圧を測ることで自己管理し、自身の健康状態を把握しておくことが大切です。

現在、けんこう増進課では定期的に健康相談を実施しています。高血圧の予防・改善方法はもちろん、健康状態で不安なことの相談も受け付けています。けんこう増進課へ電話または直接窓口で気軽に問い合わせてください。

／気軽に相談してください！／



ファミサポ援助会員を募集しています

甲・関 桜井市ファミリーサポートセンター (☎ 47 - 4500)

桜 井市ファミリーサポートセンター(通称:ファミサポ)は、子育ての手伝いをしてほしい人(依頼会員)と、子育ての手伝いができる人(援助会員)が互いに助け合う組織です。依頼会員が援助会員に活動費を支払うといった市民相互による有償の援助活動を行っています。



詳細はこちら▲

援助会員になりませんか

援助会員を募集しています。性別を問わず、有償ボランティアをやってみようという人は上記へ連絡してください。

▶活動内容(例)

- 学童保育所から習い事の送迎
- 保育所から自宅への送迎
- 援助会員宅での預かり など

※内容により、土・日曜日、祝日の活動もあります。

▶対象 市内在住で次の全てに当てはまる人

- 20歳以上で心身ともに健康な人
- 2年以内に普通救命救急講習を受講した人

▶申込方法 電話で上記へ

みんなおいでよ きらきら☆子どもフェスタ

関 子ども支援課子ども支援係 (☎ 47 - 4626)

保 健福祉センター「陽だまり」で子育てを支援する団体が集まり、イベントを開催。家族で楽しめるコーナーが盛りだくさんです。家族で楽しい時間を過ごしませんか。

▼令和5年度の様子



▶日時 11月2日(土) 10:00～13:00

▶場所 保健福祉センター「陽だまり」

▶対象 市内在住の0歳～小学6年生(保護者同伴必須)

▶内容 琉球国祭り太鼓、バルーンショー、音楽演奏(Duo Miwa:ピアノ・フルート・ピアノカなど)、お楽しみコーナー、情報コーナー(桜井市子ども家庭センター、幼稚園・保育所情報コーナー)、木のボールプールなど

※LaQ教室(有料)・お抹茶体験・体を動かして遊ぶのコーナーは事前申し込みが必要です(先着順)。10月7日(日)～11日(金)に申し込んでください。

申し込みの方法やフェスタの詳細は市ホームページ(右記二次元コードからもアクセスできます)へ。



詳細はこちら▲

すべての子どもと子育て家庭のための相談窓口 桜井市子ども家庭センター

関 子ども支援課子ども相談係 (☎ 47 - 4626)

妊 娠から子育て中にわたる、全ての子どもと子育て家庭のための相談窓口「桜井市子ども家庭センター」を令和6年4月に新設しました。



さまざまな専門職(保健師・助産師・保育士・心理士・家庭児童相談員など)が、子どもや家庭などの悩みごとに関する皆さんの相談を受け付けます。

子ども自身からの相談も受け付けています。悩みを人に話すことはとても勇気のいることですが、少しでも困ったことがあれば、まずは話してみませんか。

桜井市子ども家庭センター

▶日時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

8:30～17:15

▶場所 〒633-0062 大字粟殿 1000-1

保健福祉センター「陽だまり」1階子ども支援課

▶対象 原則、18歳までの子どもとその家族

▶相談方法 電話(☎ 47 - 4626)・対面(来所)

次の例のほか、どのような内容でも気軽に相談してください

【妊娠中】

- 思いがけず妊娠したかも、どうしよう
- はじめての妊娠・出産で何を準備したらいいかな

【産後・子育て中】

- 母乳やミルクが足りているかな、体重が増えているかな
- 赤ちゃんが泣いてばかりで不安
- 発育や発達が気になる
- 理由もなくイライラする、子育てがしんどい
- 保育所・幼稚園・学校に行きたがらない

【子どもからの相談でも大丈夫】

- 家族の世話をしている
- 家族のケンカを見るのがつらい



詳細はこちら▲

新小学1年生の 就学時健康診断を実施します

☎ 学校教育課 (☎ 42 - 9111 内線 8163)

来 年4月に小学校に入学する就学
前の子どもに対し、下表のとおり
健康診断を実施します。



この健康診断は、就学前に保健上必要
な助言や治療を勧めるためのもので、受診を強制したり、
この結果で入学する学校を指定したりするものではありません。子どもの成長発達をとらえることができる健康
診断の場です。初めて学校を体験する機会として、保護
者付き添いのうえ気軽に受診してください。

保護者宛てに案内を送付しています。案内が届かない
場合、誤記がある場合、転入・転居した場合は、上記へ。

学校名	実施日	学校名	実施日
桜井小学校	10/10 (㊟)	三輪小学校	10/3 (㊟)
城島小学校	10/4 (㊟)	織田小学校	11/14 (㊟)
安倍小学校	10/31 (㊟)	纏向小学校	9/30 (㊟)
朝倉小学校	10/18 (㊟)	桜井西小学校	11/7 (㊟)
大福小学校	10/10 (㊟)	桜井南小学校	10/9 (㊟)
初瀬小学校	11/26 (㊟)		

桜井市子ども・若者わくわくチャレンジ 活動奨励金(後期)申請者を募集します

☎・☎ 社会教育課 (☎ 42 - 9111 内線 8211)

ス ポーツ・芸術文化活動などの国際大会・全国大会
に出場する人を対象に、奨励金を交付します。

- ▶**対象** それぞれ次の全ての条件に当てはまる個人・団体
【個人】 ●申請年度の4月1日時点で25歳以下の人 ●市内
在住の人または市内在学の人 ●同一年度内に同一の
規模の大会で、当該奨励金の交付を受けていない人
【団体】 ●申請時において県内に活動拠点を有する団体
●大会への出場登録をした人のうち、【個人】の対
象に当てはまる人が5名以上所属している団体

▶**対象大会** 10月1日(㊟)～令和7年3月31日(㊟)に開催する大会

▶**金額**

区分	奨励金の金額	
	全国大会	国際大会
個人	5千円	1万円
団体	対象となる人数× 5千円(上限5万円)	対象となる人数× 1万円(上限8万円)

▶**申込方法** 10月1日(㊟)～令和7年2月
28日(㊟)に、申請書に記入の上、必要書
類とともに直接上記へ



詳細はこちら▲

令和7年度保育所新規入所 申し込み受け付けを開始します

☎・☎ 保育教育課保育教育係 (☎ 42 - 9111 内線 2223)

申 請書配布時に記入方法などを説明し
ますので、時間にゆとりをもって来
てください。



詳細はこちら▲

▶対象保育所

公立保育所(第1・2・3・5保育所)、私立保育所(飛鳥学
院保育所・桜井学園)、認定こども園(桜井認定こども園
三輪学園〔保育課程〕・さくら幼稚園〔保育課程〕^{*1})、小
規模保育園(ドリーム保育園^{*2})、家庭的保育園(ひなた
ぼっこ保育園^{*2}・ドリームハウス^{*2})

※1 2～5歳児クラスまでの認定こども園

※2 2歳児クラスまでの保育園

▶入所資格

入所の日に生後満6か月～小学校就学前で、保護者が就
労・疾病などの理由により家庭で保育ができない児童

▶対象 次のいずれかにあてはまる人

- 新規入所希望の人(出産予定の児童を含む)
- 他の保育所からの転園希望の人
- 現在入所申し込み中の待機児童

▶場所 保育教育課保育教育係(市役所1階9番窓口)

▶申請書配布開始日・受付期間 申請は原則窓口のみ

2人以上のきょうだいで申請する場合は、一番上の子ど
もの日程できょうだい同時に手続きしてください。

子どもの年齢 (R7.4.1時点)	申込期間	
	配布開始日	受付期間 ^{*3}
0～1歳児	10月1日(㊟)	10月28日(㊟)～11月1日(㊟)
2～5歳児	10月7日(㊟)	11月5日(㊟)～8日(㊟)

※3 年度の途中で入所を希望する場合も、この受付期間に
申し込んでください。入所日は毎月1日です。

▶受付時間 9:00～17:00

【**注意事項**】 ●世帯構成を確認しますので、できる限り同居
の親族の人が来てください。●定員を超えたときは、選考
のうえ、決定します。希望どおり入所できない場合もあり
ます。●受付期間を過ぎても、毎月10日を締め切りとし、
随時申し込みを受け付けます。定員に余裕がある場合は入
所することができます。●市外保育所への入所を希望する
場合は、所在地の各市町村担当窓口で申込条件などを確認
のうえ、相談してください。

令和7年度より第2子保育料を無償化します

保護者の経済的負担軽減のため、保育所(園)・幼稚園な
どに2人以上在所(園)している場合の第2子以降は、年齢・
世帯の収入額などを問わず保育料を無償とします。

令和6年度市立埋蔵文化財センター秋季特別展 教科書の弥生時代を掘り下げる

☎ 文化財課 (☎ 42 - 6005)

市 内の各所で見つかった弥生時代の道具などから、弥生人たちの暮らしを詳しく学んでみましょう。

- ▶日時 10月2日㊤～12月1日㊤
各日9:00～16:30(入館は16:00まで)
- ※月・火曜日は休館(祝日の場合は開館)
- ▶場所 市立埋蔵文化財センター
- ▶費用 市内在住の人・中学生以下の人…無料
一般…200円(団体20名以上で一般150円)

▼市内出土の弥生土器



太陽光発電設備の設置に 協議・届け出が必要になります

☎・☎ 環境部環境総務課 (☎ 45 - 2001)

10 月1日㊤から、「桜井市太陽光発電設備の適正な設置及び管理に関する条例」が施行されます。



この条例は、太陽光発電設備の適正な設置・管理などに関して必要な事項を定めることで、災害発生の防止、自然環境・生活環境・景観などの保全を図り、市民の安全・安心、また地域社会との調和に寄与することを目的としています。

10月1日㊤以降は、対象施設に関する工事に着手する場合、協議・届け出が必要になります。なお、手続きには時間がかかりますので、注意してください。

▶対象施設

太陽光発電設備の発電出力が10kw以上の施設(屋根に設置するものを除く)

▶事業の流れ

事前協議→説明会→事業の届け出→工事
→維持管理→事業終了



詳細はこちら▲

空き家セミナー&相談会を 開催します

☎ 営繕課住宅対策係 (☎ 42 - 9111 内線 3163) ※詳細は下記へ

空 き家の管理・処分などで困っている人を対象としたセミナー・相談会です。予防の話もありますので、今の住まいや、実家の将来に不安を感じている人も参加してください。

▶内容

【第1部 空き家セミナー】

空き家問題、予防・管理・活用などの方法について

【第2部 空き家相談会】

空き家の予防・管理・活用のほか、解体・賃貸・売却などに関する相談受付

※第1部は当日参加可、予約者優先。第2部は完全予約制。

- ▶日時 10月26日㊤ 第1部 13:00～14:00
第2部 14:15～16:15

▶場所 市役所2階大会議室

▶講師 有江正太さん

(NPO法人空き家コンシェルジュ代表理事)

▶費用 無料

▶申込方法 10月25日㊤までに電話で下記へ

【問い合わせ・申し込み先】

NPO法人空き家コンシェルジュ (☎ 45 - 5210)

農地を貸したい人 借りたい人を募集します

☎ 農業委員会事務局 (☎ 42 - 9111 内線 7312) ※詳細は下記へ

な ら担い手・農地サポートセンター(農地中間管理機構)は、農地の出し手(貸したい人)から農地を借り受け、受け手(借りたい人)に希望に合った農地を貸し付けるという、出し手と受け手のマッチングをしています。



「農地を借りて田畑の規模を拡大したい」「高齢のため農地を貸して誰かに田畑を使ってほしい」などの悩みのある人は、奈良県知事の指定を受けた公的機関であるなら担い手・農地サポートセンターへ相談してください。

▶募集期間

出し手(貸したい人): 随時受付

受け手(借りたい人): 随時受付

▶対象農地 市街化調整区域内の農地

※なら担い手・農地サポートセンターが農地を借り受ける条件は、農地として利用が困難でないこと、十分な受け手が見込めることです。

【問い合わせ先】なら担い手・農地サポートセンター
(☎ 21 - 5020、〒 634 - 0065 橿原市畝傍町 53)



健康ステーションを利用しましょう

健康ステーションは、誰でも気軽に健康づくりを開始し、実践できる拠点として開設しています。

- ▷日時 月・水・金(祝日・年末年始を除く)
各日9:00～14:30(受付は14:00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)

【健康チェック】

健康機器で気軽に健康チェックができます。

- ▷内容 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)
- ▷対象 おおむね20歳以上の人

【おでかけ健康チャレンジ】

- ▷内容 日々の歩数や中強度の歩行時間がわかる「活動量計」を無料で2週間貸し出し。体験後、おでかけ健康度とこれからの目標を診断。
- ▷対象 おおむね40歳以上の人(市内在住)

●「活動量計」を体験しませんか

健康づくりのためには1日1万歩を歩くことが効果的といわれています。しかし、最近の研究結果から単に歩数を増やすだけではなく、そのなかに中強度(うっすら汗ばむ程度の早歩きなど)の時間がどれくらい含まれているかが重要だということがわかりました。買い物は徒歩で行く、外出時に中強度(うっすら汗ばむ程度の早歩きなど)を意識して普段よりしっかり歩く時間を持つなど毎日の生活に「おでかけ」を積極的に取り入れることが大切です。

そこで、「一人だと続かない」「どれくらい歩けばいいかわからない」という人のために健康ステーションでは、中等度(うっすら汗ばむ程度の早歩きなど)の歩行時間がわかる「活動量計」を身に付け、歩数アップを目指すサポートをしています。



詳細はこちら▲

～10月はピンクリボン月間です～ 乳がん検診を受けましょう

ピンクリボンとは、乳がんの「早期発見・早期診断・早期治療」の大切さを伝えることを目的とした活動のシンボルマークです。



日本では女性の9人に1人が乳がんになると言われています。一方で早期に発見できれば9割の人が治癒しています。乳がんの治療には、定期的に検診を受けて早期の状態でがんを発見することが大切です。

桜井市では、40歳以上の女性を対象に乳がん検診(2年に1回)を実施しています。この機会に乳がん検診を受けましょう。

▷受診方法

- 40～74歳の人…受診時に、5月に発送した「令和6年度がん検診等受診券」が必要です。
- 75歳以上の人…電話でけんこう増進課へ問い合わせてください。

受診可能な病院など詳細は、下記二次元コードまたは電話でけんこう増進課へ。



詳細はこちら▲

～10月は骨髄バンク推進月間です～ 骨髄バンクを知っていますか

骨髄バンクは、患者とドナーの橋渡し役を担う活動を行っています。

白血病などの血液疾患に有効な治療法として、骨髄移植・末梢血幹細胞移植がありますが、この治療法には、骨髄・末梢血幹細胞を提供するドナーが必要です。ドナーが見つかる確率は血縁者以外だと数百～数万分の1です。1人でも多くの患者を救うため、より多くのドナー登録が必要です。ご協力をお願いします。

▷ドナー登録できる人

骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している、18～54歳で体重が男性45kg・女性40kg以上の健康な人
詳細は右記二次元コードへ。



【問い合わせ先】

日本骨髄バンク▲

奈良県赤十字血液センター(☎0743-56-5916)

近鉄奈良駅ビル献血ルーム(☎0742-22-2122)

骨髄移植ドナー支援事業も活用できます

桜井市はドナーの経済的負担の軽減を図り、移植を推進することを目指し、「ドナー」や「ドナーが従事する市内に事業所を有する事業者」に助成金を交付します。

詳細は右記二次元コードへ。



詳細はこちら▲

申=申し込み先
問=問い合わせ先

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

10月12日(土)・27日(日)
各日午前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・戸籍異動などはできません。
※来庁のときは、事前に開庁日・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お問い合わせください。
問 市民課(☎内線2661)



コンビニ交付サービスを
臨時停止します



コンビニ交付サービスはメンテナンスのため、左記の日は使用できません。ご理解ご協力をお願いします。

▽停止日時 10月26日(土)終日
問 市民課(☎内線2661)

不動産表示登記
無料相談会



土地家屋調査士が境界問題や表示登記に関する相談に応じます。
▽日時 11月10日(日)
午前10時～午後4時30分
▽場所 奈良県土地家屋調査士会(奈良市東紀寺町)
▽費用 無料

▽申込方法 11月8日(金)までに電話で左記へ
※相談方法は対面(来館)のほか、電話またはオンライン(Zoom)でも可能です。

申・問 奈良県土地家屋調査士会(☎0742・22・5619)

接骨院・整骨院で健康保険証を使っている
桜井市国民健康保険加入中の皆さんへ

接骨院・整骨院で健康保険証が使えるのは、捻挫や打撲などのけがで、原因がはっきりしている場合のみです。また、同時に病院で同じ部位を治療している場合は、健康保険証を使うことができません。

治療を受けるときは、施術者に痛みの原因や治療歴を詳しく説明し、健康保険証が使える施術かどうか確認しましょう。

接骨院・整骨院で治療を受けた人へその施術内容について、文書や電話で照会することがあります。回答のご協力をお願いします。



問 保険医療課保険年金・徴収係
(☎内線 2762・2763)

令和7年度使用中学校
教科用図書採択結果

8月8日(土)に開催された臨時教育委員会会議で、令和7年度以降4か年間、全市立中学校で使用する教科用図書の採択を行いました。

- 【国語】 光村図書出版
- 【書写】 光村図書出版
- 【地理】 日本文教出版
- 【歴史】 日本文教出版
- 【公民】 日本文教出版

- 【地図】 帝国書院
 - 【数学】 日本文教出版
 - 【理科】 新興出版社啓林館
 - 【音楽】 教育芸術社
 - 【器楽】 教育芸術社
 - 【美術】 開隆堂出版
 - 【保健体育】 Gakken
 - 【技術】 東京書籍
 - 【家庭】 東京書籍
 - 【英語】 東京書籍
 - 【道徳】 光村図書出版
- 問 学校教育課(☎内線8162)

一人でも悩まず、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
御簾歯科医院ビル1階

塗り替えリフォーム専門店

屋根・外壁の塗装はお任せ下さい!!

創業57年!!
地域密着の自社施工で安心

代表取締役
味波 正人

みなみ美装株式会社 無料相談実施中!!

☎0120-924-373 奈良県桜井市三輪963-2 みなみ美装 検索

浄化槽の清掃を行いましょ

浄化槽は微生物の力で汚水を処理するため、浄化槽の機能を保ち、長持ちさせるためには適切な清掃、維持管理が大切です。浄化槽を適正に使用しても1年程度経過すると微生物の死骸や汚泥がたまり、河川の汚染や浄化槽の詰まりの原因となりますので、年に1回は清掃をお願いします。

なお、清掃しない期間が長くなると料金が変わります。前回の清掃日が不明な場合は、下記まで問い合わせてください。



☎ 一般財団法人桜井市清掃公社
 (☎ 45 - 2005)

水道メーターの取り替え

10月に次の地域で水道メーターの取り替えを行います。ご協力をお願いします。



▼取り替え予定区域

大字巻野内・大字辻・大字太田・大字草川・大字大西・大字豊田・大字大泉・大字芝の各一部
 42・9211 水道お客様センター(☎)

井戸水などを公共下水道へ排出している人へ

井戸水など水道水以外の水を使用し、その排水を公共下水道に排出する場合は、排出量に応じた下水道使用料を納める必要があります。必ず届け出を行ってください。届け出がまだの人や事業所は左記に連絡してください。

42・9211内線41・49) 下水道課維持管理係(☎)

募集

自衛官を募集します

自衛官候補生

- ▼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、陸上自衛隊高等工科学校

詳細は、自衛隊奈良地方協力本部ホームページへ。
 自衛隊説明会



▲詳細はこちら

▼日時 毎日午前9時~午後5時(入退出自由)

▼場所 自衛隊天理募集案内所
 42・9211内線41・49) 自衛隊天理募集案内所(☎0743・63・2540)

桜井市展美術展

【作品募集】

- ▼受付日時・場所 11月24日(土)午前10時~午後2時・市立中央公民館1階
- ▼募集作品 絵画、書芸、写真、造形(彫塑・工芸など)
- ▼対象 15歳以上の人
- ▼費用 無料
- ▼(搬入出の費用は自己負担)



▲詳細はこちら

【展示】

▼日時 11月29日(金)~12月1日(日) 午前10時~午後5時

※最終日は午後2時まで

【表彰式】

▼日時 12月1日(日) 午後1時30分~

▼場所 市立中央公民館
 42・9211) 社会教育課(☎内線8211)

催し・講座

オクトバーラン&ウォーク

オクトバーラン&ウォークとは、スマホアプリを使って走行距離または歩数を競う1か月間のオンラインイベントです。ウォークの部のふるさと対抗戦には、桜井市も参加し、参加している桜井市民の皆さんの平均歩数で全国の参加自治体と競います。全国ランキングの上位を目指しましょう。

▼開催期間

10月1日(火)~31日(木)

42・9211) 社会教育課(☎内線8211)



▲詳細はこちら

補聴器相談会

認定補聴器技能者による相談日
 10月15日(火)・28日(月)

さくらい補聴器

聞こえの相談室
 補聴器は人生を楽しむ近道です



桜井市粟殿1007-18
 営業時間10-17時 水・木曜日休日

電話 0744-35-6736



ホームページ

KUMON



★桜井市の教室を検索できます↑
 見学・体験・入会に関するお問合せは、各教室まで。



くもん、いくもん♪

桜井市戦没者追悼式

桜井市出身の戦没者や戦傷病による犠牲者に、心から哀悼の意を表し、ご冥福を祈るとともに、あの痛ましい体験を風化させることなく、再び戦争の惨禍が繰り返されることのないように後世に語り継ぎ、世界の恒久平和を祈念するために戦没者追悼式を行います。



▽日時 10月17日(土)

開会式：午前10時
(受付：午前9時30分)

▽場所 市立図書館研修室1

一般の皆さんも参列できます。当日直接会場に来てください。

問 社会福祉課社会福祉係
(☎内線2111)

パワースポット
三輪の神々を訪ねる

日本最古の神社と言われる「大神神社」や知恵の神様で知られる「久延彦神社」など人気スポットをガイドの案内でめぐります。

▽日時 10月19日(土)・11月16日

(土)各日集合：午前9時45分、
出発：午前10時15分

一般財団法人
桜井市清掃公社の職員を募集します

- ▶試験日 11月10日(土)午前9時～(予定)
- ▶試験場所 一般財団法人桜井市清掃公社
- ▶募集人数 ①業務職2名 ②一般事務職1名
- ▶受験資格

- ①業務職：準中型以上の自動車運転免許を所持(5t限定およびAT限定は不可)
- ②一般事務職：学校教育法による高等学校を卒業(見込み)および普通自動車以上の運転免許を所持

【①②共通】40歳以下(昭和59年4月2日以降生まれ)

- ▶採用予定日 令和7年4月1日
- ▶申込方法 10月3日(土)～31日(土)(必着)に、申請書類に必要事項を記入のうえ、郵送(簡易書留ほか)で下記へ



詳細はこちら▲
※10月3日(土)から公開

※試験内容などの詳細や募集要項などのダウンロードは、市ホームページを確認してください。

申・問 一般財団法人桜井市清掃公社 (☎45-2005、〒633-0052 大字浅古485-1)

▽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→大美和の杜展望台→久延彦神社→若宮社→JR三輪駅
(午後0時15分頃解散)

▽費用 無料

※予約不要

問 一般社団法人桜井市観光協会(☎42・7530)



県立明日香養護学校
第2回体験学習

肢体不自由を有する幼児・児童・生徒、病弱教育対象の生徒に向け、入学などを考えるための体験学習を行います。

①肢体不自由教育部門

▽日時

〈小学部〉10月23日(土)

午後1時20分～3時

〈中学部〉10月30日(土)

午後1～3時

〈高等部〉11月6日(土)

午後1～3時

▽対象 肢体不自由のある年長児・小学6年生・中学3年生、その保護者と担任
②病弱教育部門
(高等部)

▽日時 11月6日(土)

午後1～3時

▽対象 病弱教育対象の中学3年生、その保護者と担任

▽①②共通申込方法

電話で左記へ

学校見学会なども開催しています。詳細は左記へ。

申・問 県立明日香養護学校担当教育支援部(☎54・3380)

学校法人 敷島学園

さくら幼稚園



(詳細はこちら)

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

さくらんぼひろば(対象：2～3歳児の子どもと保護者)
*11/7(木)粘土あそび *11/19(火)クリスマス製作
*12/4(水)クリスマス会

園児募集中 入園願書交付・受付もできます

新たに幼稚園型認定こども園としてスタート
「教育」「保育」「子育て」を総合的にサポート
2歳児から入園できます

2号・3号認定児の
申込書類配付：10月上旬 予定
申込書類受付：10月下旬 予定

申込み：桜井市役所
1F 保育教育課に
必要書類を提出

**公共職業訓練
ハロートレーニング**

▽訓練科目 ①CADものづくりサポート科②住宅リフォーム技術科③住環境コーディネート科④金属加工技術科(企業実習付)
 ※③④はビジネススキル講習付

▽訓練期間 12月2日(月)～令和7年5月30日(金) (③④は令和7年6月27日(金)まで)

▽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(④はおおむね55歳未満の人)

▽定員 ①②各16名
 ③④各10名程度

認知症カフェ「ひだまり」に参加しませんか

認知症の人や認知症の人を支える家族がほっと息抜きして心を軽くできるよう、参加者同士で話をしたり、ちょっとした催しを楽しんだりするところです。また、医療や介護に携わる専門スタッフとのおしゃべりや相談も気軽にできます。



▶日時 10月15日(木)・11月19日(木)・12月17日(木)
 各日 13:30～15:00

▶場所 保健福祉センター「陽だまり」2階会議室2

▶対象 市内在住・在勤(学)の認知症の人または認知症の疑いのある人、その家族

▶費用 無料

▶申込方法 参加する当日の正午までに住所・氏名・電話番号を電話で下記へ

申・問 高齢福祉課地域包括ケア係 (☎内線 2173)

▽費用 無料(教科書代などは自己負担)

▽申込期間 10月1日(火)～30日(水)

▽申込方法 最寄りのハローワークへ

問 ポリテクセンター奈良 (☎22・5226)

**青少年健全育成集会
「少年の主張と記念講演」**

▽日時 11月9日(土)
 午後1時30分～

▽場所 市立中央公民館3階大会議室

▽内容

【少年の主張】

市内各中学校・各高等学校代表

【記念講演】

岩本計介さん(朝日放送テレビ株式会社アナウンサー)

問 青少年センター(☎内線 615)

**女性のひろば・さくら
設立25周年記念のつどい**

▽日時 10月27日(日)
 午後1時～

▽場所 市立図書館研修室1

▽内容

【ミニコンサート】

庵前通世さん(ソプラノ)・谷口敦子さん(ピアノ)

【講演】

「誰もが自分らしく生きられる社会に向けて」谷口真由美さん

▽費用 無料

※申し込み不要、手話通訳あり

問 女性のひろば・さくら (☎090・7346・1491)



VISIT 桜井

外国の人とみかん狩りや山の辺の道の散策をしませんか。

▽日時 11月10日(日)
 午前9時～午後1時

▽集合場所・時刻 次のいずれか

●市役所・午前8時30分

●桜井駅北口・午前8時45分

▽コース※1

市役所→桜井駅北口→森岡祥章観光果樹園→山の辺の道散策→大神神社→桜井駅北口→市役所

※1市役所→森岡祥章観光果樹園、大神神社→市役所はバス移動

▽定員 20名(先着順)

▽費用※2 500円(みかん狩り代含む)

※2会員・外国人無料

▽申込方法 10月15日(木)～31日(木)に、集合場所・氏名・電話番号を電話で左記へ

▽主催 桜井市国際交流協会
 申・問 行政経営課(☎内線 1262)

あなたの街のベストしんきん



大和信用金庫



●本店0744-42-9001 ●本町出張所0744-42-2555 ●桜井北支店0744-45-3780

大三輪幼稚園

幼保連携型 桜井認定こども園 三輪学園

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。

0歳児から5歳児迄 園児募集 保育教諭募集

知育

たし算・ひき算・九九・ことわざ文字の読み書き・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 体育ローテーション

徳育

あいさつ・靴を揃える・物を大切にするなど基本的な生活習慣を身につける

食育

菜園 お箸の持ち方

■お気軽にお問い合わせ下さい。 ☎0744-43-7291 桜井市幸中 保育時間:午前7時から午後7時迄 994-1

広告

事業承継セミナーを開催します

桜井市事業承継地域ネットワークの第2回セミナーを開催します。

▶日時 10月22日(土)
15:00~16:30

▶場所 市役所2階大会議室

▶テーマ 経営者が考える事業承継
~相続について~

▶講師 熊田真介さん(株式会社南都銀行法人ソリューション部上席プランマネージャー)

▶対象 次のいずれかに当てはまる人
●市内の事業者(中小企業・小規模事業者)
●市内在住の経営者
●その他、活動に関心のある人

▶定員 30名(先着順)

▶費用 無料

▶申込方法 10月16日(土)までに右記申し込みフォームから申し込み

▶主催 桜井市事業承継地域ネットワーク

申・問 商工振興課商工・統計係(☎内線3662)



BPI(親子の絆づくり)プログラム

初めての子育てに悩んでいませんか。0歳時期は「親子の絆づくり」



に大切な時期です。同じ0歳の赤ちゃんをもつ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 11月11日・18日・25日・12月2日(すべて月曜日) 各日午前10時~正午

(交流・質問タイム:午前11時30分)

▽場所 保健福祉センター「陽だまり」

▽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 こども支援課こども支援係(☎47・4626)

第30回なら・ヒューマンフェスティバル

多くの人々が、楽しみながら

ら人権を身近に感じ、同和問題をはじめとする人権問題について理解を深めることを目的として開催されます。

▽日時 11月9日(土) 正午~午後3時30分

▽場所 平群町総合文化センター(生駒郡平群町吉新)

詳細は、なら・ヒューマンフェスティバル実行委員会ホームページを確認してください。

申・問 なら・ヒューマンフェスティバル実行委員会事務局

奈良県文化・教育・くらし創造部人権施策課(☎0742・27・8719)



▲詳細はこちら

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。

●朝倉台手作り横丁

●朝倉台 植田工務店

●朝倉台 植田正彦様 10,000円

●株式会社中和宮様様

●受領期間 7月7日~8月6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)

大規模な土地取引には届け出が必要で

10月は土地月間です。国土利用計画法に基づき、一定規模以上の土地取引を行ったときは、契約の日から2週間以内に届け出が義務付けられています。

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・3222)

▲詳細はこちら

▲詳細はこちら

▲詳細はこちら

▲詳細はこちら

▲詳細はこちら

FPと始めよう 今後の資産形成

FPフォーラム2024 in 橿原

10月26日(土) 13:00~16:20

奈良県社会福祉総合センター 5階・6階

参加費無料 事前申込・先着順 締切日 10/11(金)

後援 金融庁・消費者庁・奈良県・橿原市

主催 日本FP協会 奈良支部

https://www.jafp.or.jp/shibu/nara/ TEL.0742-20-0506(平日10時~16時)

このセミナーは特定の金融機関・金融商品・サービスの紹介勧誘を目的とするものではありません。

第1部セミナー 13:30~14:45 働く人にエール! 知って得する社会保険や制度などについての話 講師 早野 千恵子氏

第2部セミナー 15:00~16:15 投資信託積立歴24年のFPが話す「一般家庭の財産作りは、コレが楽ちん!」 講師 石津 史子氏

無料相談会 13:00~14:00、15:00~ 計9組(相談各50分)

「里親」という
家族のカタチ

10月は里親
月間です。さ
まざまな事情
から保護者と
「ともに暮ら
す」ことが難
しい子どもた
ち。奈良県でも300人を超
える子どもが、保護者の元を
離れて施設や「里親」と呼ばれ
る家庭で暮らしています。
子どもたちを取り巻く現状
を多くの人に知ってもらい、
里親養育の担い手を増やすた
め、4月1日には「里親セン
ターなら」が開設されました。
里親制度に関する説明会(里
セツ)を随時開催しています。



参加無料です。
 奈良県里親支援機関里親
 センターなら ☎ 0743・
 85・5567



里親センターなら▲



こども家庭庁チラシ▲

行政相談を
利用しませんか

9・10月は行政相談月間
です。行政相談に応じる行政相
談委員は、総務大臣の委嘱を
受けた、無償のボランティア
であり、奈良県内に約70人が
配置されています。行政相談委
員は、行政機関
などが行う仕事



詳細はこちら▲

今月の市税・保険料

- 市県民税(3期分)
- 国民健康保険税(4期分)
- 介護保険料(4期分)
- 後期高齢者医療保険料(4期分)

納期限は
10/31(木)です。

納め忘れのないよう
注意してください。

動画で学ぼう楽しい手話

二次元コードを読み取って、あいさつな
どの手話表現に挑戦してみてください。



手話を動画で
確認できます▲

「こんにちは」



立てた右手2指を重ねて、
前方から額の中央へあてる。

胸前で向かい合わせた両手
人差し指を同時に曲げる。

出典：(一財)全日本ろうあ連盟*「わたしたちの手話学習辞典Ⅰ」
 ※ろう者の人権を尊重し文化水準の向上を図り、その福祉を推進す
 ることを目的とした団体。これまでの出版物は連盟ホームページ
 (<https://jfd.shop-pro.jp/>)へ。

☎ 社会福祉課障害福祉係(☎内線2123)

についての苦情や相談を受け
付け、相談者への助言や関係
機関に対して改善の働きかけ
などを行っています。相談は、
無料・秘密厳守です。気軽に
利用してください。

▽日時 10月9日(木)
午後1～4時

▽場所 市役所1階
地域交流センター

▽対象 市内在住の人

▽申込方法 相談日当日に、
直接会場へ
※予約不要
行政相談は毎月第2水曜日
に開催します。詳細は、各月
の広報紙「わかざ
くら」無料相談コ
ーナーを確認し
てください。

☎ 市民協働課
(☎内線2612)



高齢者にやさしい介護タクシー



病院の通院・お買い物など
皆様の外出をサポートします

初乗り1.5km 600円

「信頼とやさしさ」がモットーの
まるはし福祉タクシー TEL:0744-42-0058
桜井市吉備646-14 介護保険利用可能 FAX:0744-42-0059

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



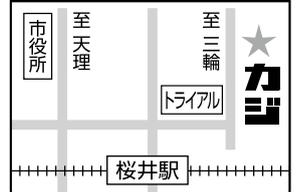
メガネ補聴器即日納品可

こだわりの日本製

各種修理承ります

Tel 0744-43-5845 奈良県桜井市粟殿 271 ■営業時間/9:00～18:00 ■木曜日 予約のみ

駐車場完備!



広告

無料相談コーナー

《市役所 ☎ 42 - 9111 (代)》

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》	10/10 ☎ 13:00～16:30		市内在住 (年度内1度 限り)	10/1 ☎ 8:30～受付。先着8名。 ☎ 市民協働課 (☎ 内線 2612)
税理士相談《要予約》	10/16 ☎ 13:00～16:00		市内および 近隣市町村 在住・在勤	10/2 ☎ 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》	10/24 ☎ 13:00～16:20		市内在住・ 在勤	10/9 ☎ 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》	10/25 ☎ 13:00～16:20			10/11 ☎ 8:30～受付。先着5名。 ☎ 市民協働課 (☎ 内線 2612)
人権擁護委員による 悩みごと相談	10/17 ☎ 13:00～16:00		市内在住・ 在勤	☎ 人権施策課 (☎ 内線 2711)
行政相談	10/9 ☎ 13:00～16:00	市役所1階 地域交流センター	市内在住	当日、市役所1階地域交流センターで受付。 ☎ 市民協働課 (☎ 内線 2612)
女性相談《要予約》	10/28 ☎ 13:00～15:00	予約時に お知らせします	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・木曜 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)
		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



掲載記事を
募集しています

主に市内で活動しているグループの情報を無料で掲載しています。イベント告知やメンバー募集など、掲載を希望する場合は、行政経営課窓口または電話 (☎ 42-9111 内線 1263) で問い合わせてください。先着順です。ただし、宗教的・政治的な活動を行う団体や営利目的の掲載はできません。

明治安田J3リーグ公式戦
奈良クラブ対FC大阪のホームゲームに
桜井市民の皆さんを無料招待します

桜井市民デー
一緒に奈良クラブを
応援しよう

▷日時 10月13日☎キックオフ14:00
イベント開始15:00



▷場所 ロートフィールド奈良(奈良市鴻ノ池陸上競技場)
(奈良市法蓮佐保山4-5-1)

▷対象 市内在住・在勤(学)の人

▷申込方法 10月13日☎キックオフまで
に右記二次元コードから申し込み



▲詳細・申し込み
はこちら

☎ 株式会社奈良クラブ (☎ ticket@naraclub.jp)

第54回 市民体育祭

【問い合わせ先】 社会教育課 (☎ 42 - 9111 内線 8212)

10月13日 日

- ▶場所 芝運動公園グラウンド
- ▶時間 選手団集合 8:20
開会式 8:30



ふれあいの部プログラム

- ▶場所 総合体育館
- ▶内容 【手話と歌】
【団体競技の部】
借り物競走・パン取り・リレー



競技種目	種別	開始時刻
玉入れ決勝	全員 (開会式参加者)	開会式後
100 m決勝	小学生男子 (6年生)	9:40
100 m決勝	小学生男子 (5年生)	9:45
100 m決勝	小学生女子 (6年生)	9:50
100 m決勝	小学生女子 (5年生)	9:55
80 m決勝	一般男子 (30歳以上)	10:00
80 m鉄人レース決勝	小学生男子 (4年生以下)	10:05
80 m鉄人レース決勝	小学生女子 (4年生以下)	10:15
60 m決勝	一般女子 (20歳以上)	10:25
みんなでジャンプ決勝	小学生	10:28

競技種目	種別	開始時刻
二人三脚足並みそろえて	小学生・保護者	10:35
1・2リレー決勝	一般 (16歳以上)	
人生いろいろ決勝	一般 (65歳以上)	10:55
ジャンボバトンリレー決勝	一般 (18歳以上)	11:05
400 mリレー決勝	小学生男女混合 (5年生以上)	11:10
400 mリレー決勝	一般男女混合	11:15
綱引き決勝	小学生・一般	11:25
綱引き 3位決定戦		

グラウンドの会場配置などの詳細は右記二次元コードへ。



詳細はこちら▲

証明書はコンビニでの取得が便利です

【問い合わせ先】 市民課 (☎42-9111 内線 2661)

コンビニ交付サービスとは…

マイナンバーカードの機能を利用し、全国のコンビニエンスストアのキオスク端末 (マルチコピー機) で住民票などの証明書を取得できるサービスです。

▶対象証明書^{*1} 次の全て

- 住民票の写し (本人・同一世帯員のもの)
- 印鑑登録証明書 (本人のみ)
- 戸籍謄 (抄) 本 (本人・同一戸籍の人のもの)^{*1 *2}
- 戸籍の附票 (本人・同一戸籍の人のもの)^{*2}
- 所得・(非) 課税証明書 (本人のみ)^{*3}

※1 本籍地が市外の場合は本籍地市町村に確認してください。

※2 戸籍謄 (抄) 本などを取得する場合、桜井市に住所がない人はコンビニなどのマルチコピー機から事前登録が必要です。登録には3日程度かかります (土・日曜日を除く)。

※3 本人の最新年度分のみ発行できます。ただし、次に当てはまる人は発行できません。

- 現在、桜井市に住民票がない人
- 賦課期日 (1月1日) に桜井市に住民票がなかった人
- 桜井市に所得情報がない人

▶利用日時^{*4} 6:30 ~ 23:00

※4 4年末年始 (12月29日~1月3日)・保守点検日を除く。

▶必要なもの

- マイナンバーカード
- 利用者証明用電子証明書の暗証番号 (数字4桁)
- 各種費用

コンビニ交付サービスを利用してください

コンビニ交付サービスを利用すると、市役所での取得よりもお得に証明書などが取得できます。

300円 → 250円

住民票の写し、印鑑登録証明書
戸籍の附票、所得・(非) 課税証明書

450円 → 400円

戸籍謄 (抄) 本

50円お得に
取得できます



04 地域内移動研究会 with EV-TukTuk

「地域内移動研究会 with EV-TukTuk」は、移動困難者に対して、EV-TukTuk（電動三輪車）を使用し、いきいき100歳体操・サロン・地域イベントなどへの送迎サービスを行います。

高齢者の健康維持には、人との交流や社会参加が重要です。しかし、身体機能の低下や移手段の少なさなど、さまざまな事情から買い物・外食・地域の集いの場へ行くことができず、社会参加の機会は減少しています。そこで、送迎サービス事業を通して高齢者の社会参加を促し、フレイル予防・健康増進を図ります。

団体からのメッセージ

有効な手立てが少ない移動困難者の課題解決に向けて、少しでも前進していきたいです。行きたいところに行けて、何歳になっても人生を楽しめる桜井市に！



05 和の一とキッズ

「和の一とキッズ」は、子どもたちの和太鼓団体です。日本の伝統文化である和太鼓演奏を通じ、仲間と協力して演奏を創り上げることで、達成感・協調性をはぐくみ、自己表現力を養います。そして、子どもたちの心身を豊かにします。

主に市内の小学校の夏祭りや神社の奉納太鼓などに出演し、子どもたちの主体性を高めています。また、今後は、そのほかのイベントにも参加できるように活動していきます。

団体からのメッセージ

現在、幼稚園年長から小学6年生までの合計6名で、外山区にある宗像会館にて毎週月曜日18:00から練習しています。現在、メンバー募集中です。ぜひ、見学にきてください。



児童手当の制度が変わります

【問い合わせ先】 保育教育課手当係（☎42-9111 内線 2212）

10月分（12月振り込み分）より児童手当の制度が変わります。対象児童に対し、8月下旬に案内を送付しています。内容を確認し、手続き^{*1}が済んでいない人は行ってください。

※1 現在桜井市より児童手当の支給を受けている人で、中学生までの児童のみ・大学生年代（22歳となった日以降の最初の3月31日）までのこどもの人数が2人以下の場合、手続きは不要です。また、公務員は勤務形態により申請が異なるため、まずは勤務先で確認してください。

その他、手続きの方法など詳細は右記二次元コードへ。



▶申請期限^{*2} 10月31日(木)まで [詳細はこちら](#)▶

※2 申請期限を過ぎると、制度改正後の初回振込日の12月13日(金)に間に合わない場合があります。また、制度改正（拡充）に伴う申請の最終期限は、令和7年3月31日(日)です（経過措置として過去の分をさかのぼって支給を受けることができます）。



【変更点】

- 支給対象年齢が高校生年代まで延長
支給対象となる児童の年齢が高校生年代（18歳となった日以降の最初の3月31日）までに延長
- 所得制限の撤廃
所得額に関係なく児童手当を支給
- 第3子^{*3}以降の支給額が3万円に増額・第3子^{*3}加算の対象が大学生年代まで延長
3人以上の児童を養育している人は、第3子^{*3}以降の児童の支給額が3万円に増額
- ※3 養育している大学生年代（22歳となった日以降の最初の3月31日）までのこどものうち、年齢順に数えて3人目の児童のこと。
- 支給月が年6回偶数月に変更
6・10・2月の年3回支給から、偶数月の年6回に変更（変更後の最初の振り込みは12月）

激辛マニアもしびれる 世界を目指す！とんがらし芥川



あくたがわ まさゆき
芥川 雅之 さん

大字大福で唐辛子農園「とんがらし芥川」を営む芥川雅之さん。独自の手法によってギネス級の辛い唐辛子を生産するほか、ネットショッピングでの販売、激辛メニューを取り扱うテレビ番組の監修など、精力的に活動しています。

芥川さんが唐辛子農園を始めたのは39歳の頃。前職は三輪素麺のメーカーで、製造・営業・経営に携わっていました。元々、趣味で始めた家庭菜園をきっかけに、栽培に魅力を感じ、思い切って仕事を辞め本格的に農園を開始。これまでに約4000種類以上もの唐辛子の生産を進めるなど、日本の唐辛子栽培において、先駆的な存在となっています。

農園を始め今年で16年目に突入。順調に進んでいるように見える農園ですが、その努力と情熱の裏には困難もありました。特に唐辛子栽培で一番の敵は天候です。今年は、梅雨も短く雨もあまり降らなかったため、唐辛子の栽培が思うようにいきませんでした。「今年も新たな品種を含むいろんな種類の唐辛子を植えたけれど、多くの品種がだめになってしまった」と、新たな品種との出会いを惜しがりました。このような困難も乗り越え、毎年、新たな品種を栽培し、年々生産品種を更新していく芥川さん。唐辛子に対する愛情は激辛マニアで一番と自負しています。

今後の目標について芥川さんは「桜井独自の唐辛子ブランドを育成し、激辛唐辛子の世界で今以上に評価を得て、唐辛子といえば、『とんがらし芥川』だというイメージを与え続けたい」と力強く語ります。

芥川さんの努力と情熱は唐辛子のように結実し熱く燃え続けます。

共に生きる

11月は「子どもの権利月間」です
「こどもの人権・権利って何？」

「人権」とは、「ひとりひとりの人間が、人間らしく幸せに生きるための権利」のことです。人間としての権利ですから、大人と同じように子どもにも保障されています。

「子ども基本法」をご存じですか。子ども基本法は、すべての子どもが幸せな生活を送ることができる社会を目指して、社会全体で子どもや若者に関する取り組みを進めるうえで基本となることを定めた法律です。この法律は、「こどもの人権が守られ差別されないこと」「大切に育てられ、平等に教育が受けられること」「年齢や成長の程度に合わせて自分に直接関係することについて意見を言えたり、さまざまな活動に参加できたりすること、および意見が尊

重されこどもの今とこれからのにとって最もよいことが優先して考えられること」「子育てのサポートと環境が確保されること」「家庭や子育てに夢を持ち、喜びを感じられる社会を作ること」が大切であると書かれています。

このように、すべての人がこどものことを考え、協力し、みんなで「こどもまんなか社会」の実現に取り組んでいくことが大切です。11月の「子どもの権利月間」に、こどもの「人権・権利」について考えてみましょう。



e スポーツ体験会

8/17(土)
・18(日)



ニンテンドー スイッチ
Nintendo Switch を用いた e スポーツ体験会を市役所大会議室で開催しました。親子や友人との交流を深めながら、次世代マインドスポーツの楽しさを堪能。実況も加わり、会場は大いに盛り上がりました。

友好都市熊野市の熊野大花火大会 8/17(土)



友好都市三重県熊野市で開催。大勢の来場者が見守る中、幾多もの花火が夏の夜を彩りました。同時開催の物産イベントに桜井市も参加。特産品販売を通して桜井市の魅力をアピールしました。

親子クッキング

8/17(土)



保健福祉センター「陽だまり」で親子クッキングを開催しました。子どもたちは積極的に料理に取り組み、出来上がったおにぎりやコロッケなどをみんなでおいしそうに食べていました。

桜井消防署職員 3 名が全国大会出場 8/23(金)



千葉県で開催された第 52 回全国消防救助技術大会に奈良県大会で優勝した桜井消防署職員が出場しました。安全地帯へ要救助者を搬送するまでを評価する連携訓練で、奮闘しました。

奈良県消防操法大会

8/24(土)



橿原運動公園で奈良県消防操法大会が開催されました。桜井市消防団から、三輪分団機動部がポンプ車操法の部に出場し、日ごろの厳しい訓練の成果を十分に発揮しました。

和太鼓で語る怖い話

8/25(日)



市立図書館開館 25 周年イベントが開催されました。和太鼓に合わせて 6 話の怪談の朗読が行われ、和太鼓のリズムが物語の緊張感を高め、聞き手を怪談の世界へ引き込んでいました。

つどいの広場

大字粟殿 1000 - 1 保健福祉センター「陽だまり」 ☎ 43 - 9112

- ▷日時 月～金曜日（祝日を除く）
9:00～12:00、13:00～16:00
- ▷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
ふれあいの日 年齢別	0歳の日	10/2 ☎・9 ☎ 各日 9:00～12:00 ※どちらか1日のみ
	1歳の日	10/16 ☎ 9:00～12:00
	2・3歳の日	10/23 ☎ 9:00～12:00
発育測定		10/1 ☎ 14:00～16:00
誕生日会		10/25 ☎ 11:30～
双子の集い		10/17 ☎ 10:00～11:30 ※午前中は広場が双子の親子のみ
子育て講座 「子どもの健やかな育ちのために」		10/30 ☎ 10:00～11:00 先着 15名 ※託児あり（先着10名）

※11/1 ☎は、きらきら☆こどもフェスタ準備のため、休みです。一時預かりもありません。

桜井認定こども園三輪学園 大三輪幼稚園

大字箸中 994 - 1 ☎ 43 - 7291

どんぐり広場

- ▷日時 毎月上旬頃 10:00～11:00
- ▷内容 お誕生日会・エプロンシアターなどの楽しい催し
- ▷対象 就学前までの未就園児
- ▷費用 無料
- ▷申込方法 電話で事前に上記へ連絡



ドレミの広場

大字桜井 1259 まほろばセンター2階 ☎ 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～就学前の子どもとその保護者
- ▷費用 無料



イベント名	日時
助産師相談	10/7 ☎ 10:30～11:30
発育測定	10/8 ☎ 10:30～11:30
親子で リトミックを楽しもう！ ※ドレミの広場は通常通り	10/21 ☎ 10:30～11:15 場所 多目的ホール 対象 1歳半～3歳までの未就園児の子どもと保護者 先着 15組
栄養士相談	10/25 ☎ 10:30～11:30
ハッピー広場 ※ドレミの広場は通常通り	10/27 ☎ 10:00～12:00 場所 多目的ホール
誕生日会	10/28 ☎ 11:30～

※10/15 ☎は、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～金曜日 9:00～11:45、12:30～14:45
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	10/16 ☎ 10:30～11:30
英語で遊ぼう	10/17 ☎ 10:30～11:00
親子ふれあい体操	10/23 ☎ 受付10:15～
音で遊ぼう	10/31 ☎ 受付10:15～
ホール開放（プチ運動会）	10/19 ☎ 10:30～11:30
ホール開放	10/26 ☎ 10:00～11:30

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6年6月生	10/29 ☎	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。 ※日程が合わないときは、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5年12月生	10/30 ☎	
1歳6か月児健康診査	令和5年2月24日～3月11日生	10/17 ☎	
2歳6か月児歯科健康診査	令和4年3月生	10/3 ☎	
3歳6か月児健康診査	令和3年3月4～31日生	10/24 ☎	
すくすく相談 （発育・発達・離乳食などの相談）	1歳7か月未満の子ども （定員あり）	10/18 ☎	受付時間 ①9:30～9:45 ②9:45～10:00 ③10:00～10:15 ④10:15～10:30 ⑤10:30～10:45 ⑥10:45～11:00 持ち物 母子健康手帳・バスタオル
パパママ教室	妊娠6～9か月未満の妊婦と はじめてパパになる人 （定員あり）	11/5 ☎	実施時間 ①9:00～10:30 ②11:00～12:30 持ち物 母子健康手帳・筆記用具
もぐもぐ教室（離乳食教室）	生後5～8か月未満の子どもの保護者 （定員あり）	11/14 ☎	実施時間 13:30～15:00 持ち物 母子健康手帳・筆記用具

市立図書館からのお知らせ

大字河西 31 番地 (☎ 44 - 2600 ・ FAX44 - 2528)

ホームページ X (旧twitter)



第3回 図書館文化講座「鎌足の墓所」

要申込

- ▶日時 11月3日(土) 14:00～15:30 (13:30 開場)
- ▶場所 研修室 2・3 ▶定員 40名
- ▶講師 中本和さん (奈良県立万葉文化館主任研究員)
- ▶費用 200円 (資料代)

プログラミング体験教室「こくりを動かしてみよう！」

要申込

おなかにタブレットをはめこんだ「こくり」というロボットをパソコンでプログラミングして動かします。

- ▶日時 ①10月26日(土)* ②10月27日(日)* ※同内容 各日 10:00～11:30 (9:30 開場)
- ▶場所 会議室 ▶定員 各日 5組
- ▶対象 小学4～6年生 (保護者同伴必須)
- ▶講師 市立図書館スタッフ

【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よりメールができます) から申し込み

システムメンテナンスのお知らせ

10月15日(木)は図書館システムのメンテナンスを行うため、図書館ホームページでの蔵書検索・予約・貸出の延長ができません。ご理解ご協力をお願いします。

おはなし会

〈担当 桜井おはなしの会〉 場所 おはなしのへや

10月5日(土) 15:00～15:30

〈担当 子ども読未知〉 場所 会議室

10月19日(土) 15:00～15:30

おとなのための読未知朗読会

10月25日(金) 10:00～11:00

会議室で開催。誰でも参加できます。



本の返却期限を守りましょう

次に読みたい人が待っています。期限を過ぎても返却がない場合、貸出停止になることもあります。

今月のおすすめ図書



宇宙ステーションおしごと大図鑑
野口聡一 日本語版監修
/ 河出書房新社

重力のほとんどない宇宙ステーションでは、どのように食事や運動などをするのか?宇宙ステーション建設から未来のミッションまで、宇宙飛行士のひみつ&しごとを紹介。



神秘的で美しい星図鑑

丹野佳代子 監修 / ナツメ社

春夏秋冬、南の空で見られる88星座や、月・惑星にまつわる神話・逸話などをわかりやすい文章とイラストで紹介。夜空を彩る1等星の星景写真、星と星座の基本をまとめたQ&Aも掲載。

今月の1品

おからハンバーグ

〈レシピ提供〉保育教育課保育教育係



1人あたり
エネルギー 360kcal
塩分 1.5g

材料 (4人分)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 合いびき肉 … 240g | 塩 …………… 小さじ 1/2 |
| おから …………… 90g | 油 …………… 適量 |
| タマネギ …… 中 1個 | A トマトケチャップ…大さじ3 |
| 卵 …………… Lサイズ1個 | 中濃ソース …… 大さじ1 |
| パン粉 …… 大さじ 5 | 砂糖 …………… 大さじ2 |

作り方

- ①タマネギはみじん切りにし、透明になるまで炒めて、冷ます。
- ②ボウルに合いびき肉と塩を入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- ③②におからとパン粉、①のタマネギを加えてよく混ぜる。
- ④別のボウルで卵を溶き、③に加えてさらによく混ぜる。
- ⑤④を4等分し、1人分ずつ手のひらで空気を抜きながら表面が滑らかになるように小判型に形を整える。
- ⑥フライパンに油を薄くひき、中～強火で両面焼く。しっかり焼き色がついたら弱火にし、ふたをして5分ほど焼く (ハンバーグを少し押さえて透明な汁が出てくるまで焼く)。
- ⑦ハンバーグを取り出した後、フライパンに残った油をキッチンペーパーで軽くふき取り、Aを加えてひと煮たちさせ、ハンバーグにかける。



ごみの野焼きはやめましょう

ごみの野焼きは法律で禁止されています。ごみの野焼きは煙など近隣への迷惑、環境汚染や火事にもつながります。ドラム缶などを使用しての野焼きも禁止されています。



食品ロス削減推進月間

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

国内での食品ロスの量は年間約472万トン、1人当たりで換算すると1年で約3kg、1日当たり約103gとなります。これは1人当たりのおにぎり1個分に相当し、毎日この量の食べ物が捨てられていることとなります。(令和4年度推計値 農林水産省・環境省)

家庭から出る食品ロスの主な原因は、料理の作りすぎによる食べ残しや、買ったのに使わず捨ててしまうことなどが挙げられます。

将来に向けて「食品ロス」を減らすための取り組みを行い、食べ物を無駄なく大切に消費しましょう。



危険ごみの日

月・木コース10月15日☉ 火・金コース11月28日☉
危険ごみ(スプレー缶・カセットボンベ・使い捨てライターなど)は、中身を使い切り穴を開けずに、上記回収日の8:30までに集積場所のコンテナに入れてください。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。



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
10月	5・19日	12・26日
11月	2・16・30日	9・23日

▶受付時間 8:40～11:30
(事業所ごみの搬入は、11:00まで)

→ 警察からのお知らせ



特殊詐欺被害防止への取り組みとして 県内3信用金庫でのATM引き出し制限が開始

県内の3信用金庫(奈良信用金庫・大和信用金庫・奈良中央信用金庫)で、特殊詐欺被害防止のため、キャッシュカードによるATMでの引き出し制限が始まりました。この制限は、キャッシュカードをだまし取る詐欺の対策として有効なものです。ご理解ご協力をお願いします。

- ▶制限開始日 9月10日☉
- ▶対象口座 65歳以上の人*1で、取引のある信用金庫以外のATMで、過去1年以上、キャッシュカードによる引き出しがない口座

- ▶制限の内容 取引のある信用金庫以外*2のATMで引き出しする*3場合、1日あたり20万円まで
- ※1 対象は個人事業主も含む
- ※2 他の信用金庫・銀行・コンビニなど
- ※3 引き出しには、デビットカードの利用や取引のある信用金庫以外のATMでの振り込みも含む

対象口座を持っている人で、制限の解除を希望する場合や制限の詳細な内容を知りたい場合は、平日の営業時間内に利用している各信用金庫に問い合わせてください。

→ 消防からのお知らせ



野焼きの火が 重要文化財に燃え移り 火災が発生しました

7月末、安堵町内において野焼きの火が、国の重要文化財に燃え移り、焼損するという火災が発生しました。野焼きは法律で禁止されていますが、例外的に認められている野焼きであっても、大切な文化財を後世に遺すために、文化財建造物周辺では野焼きを控えてください。やむを得ず行うときは、必ず「火災とまぎらわしい煙又は火災を発生おそれのある行為の届出書」を消防署に提出し、消火器などの消火準備を行ったうえ実施してください。



11月9日☉～15日☉は秋季火災予防運動期間です
全国統一防火標語「守りたい未来があるから火の用心」
火災が発生しやすい気候となる時季を迎え、火災予防意識を高めるため、秋季火災予防運動が実施されます。尊い命・貴重な財産を火災から守るため、火の取り扱いには注意しましょう。また、住宅用火災警報器を設置していない家庭は早急に設置しましょう。

甲種防火管理新規講習・危険物取扱者試験準備講習会
試験の詳細は右記二次元コードへ。
【問い合わせ先】奈良県防災安全協会
(☎ 0742 - 81 - 9788)



詳細はこちら▲



みずほ
森 美津穂ちゃん
R5.1.24 生



あいしん
梶 愛臣ちゃん
R3.3.3 生



応募はこちら▲



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？

【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上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。なお、現在応募多数のため掲載までに日数がかかります。

※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。



なつ
藤原 柳紬ちゃん
R5.8.24 生



あきひろ
森野 朝陽ちゃん・がく
ちゃん
R2.10.27・R5.10.5 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。募集の再開および方法は、この紙面に案内します。



レン・クロ・チビ
お父ちゃんのお腹で寝んね。



ルル
ふわふわで可愛い
2歳の女の子

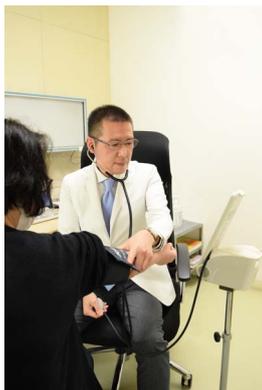


ケロスケ
寒いのは苦手です (ToT)



ゆうか
長い耳素敵でしょ

今月の表紙



その血圧、放っておいて大丈夫？

特集で取り上げた高血圧に関連し、診察での血圧測定の様子を撮影しました。特集では、桜井市の現状を踏まえ、高血圧のさまざまな知識について知ることができます。高血圧の危険性を知り、対策・予防をしましょう。

読者アンケート

広報紙へのご意見・ご感想を募集しています。「今月号でよかったコーナー」・「取り上げてほしい企画や内容」を記入し、はがき(〒633-8585 行政経営課)・FAX (☎42-2656) または右記二次元コードから送信。



応募はこちら▲