

KATSURAGI



笑顔
いっぱいの夏

目次

02 まちのニュース 1	20 子育て・健康
03 ぼたん祭りフォトコンテスト	24 文化・教養
04 防災特集	26 お知らせ
09 市政ニュース	29 無料相談コーナー・今月の休館・休園日
14 イベント・募集	30 まちのニュース 2

人口・世帯数 8月1日現在 (前月比)

人口	37,554 人(－29 人)
男性	18,041 人(－18 人)
女性	19,513 人(－11 人)
世帯	16,066 戸(－18 戸)



第2弾も実施予定
お楽しみに

深まる！広がる！未来のジブン 未来人材育成事業 第1弾

次世代を担う子どもたちの多様な可能性を広げることを目的に、「未来人材育成事業」を実施しました。

7月29日「奈良県立医科大学 医療のしごと体験ツアー」を実施しました。実際の医療機器を使いながら、採血や心肺蘇生、エコー診断など医師等のリアルな仕事を体験しました。普段できない体験に子どもたちは真剣な表情で取り組みました。

体験した子どもたちからは、「本物の医療機器が使って嬉しかった！」「採血ゲームが楽しかった！」「医大生へのインタビュー会が勉強になった！」といった声が上がりました。



「つどいの広場」に、 中学生のお姉さん・お兄さんが来てくれました！

新庄中学校・白鳳中学校の皆さんが『ふれあい交流会』として「つどいの広場（子育て支援センター・磐城校区児童館）」へ来てくれました。

はじめは緊張していた生徒もいましたが、一人ひとりが小さい子と関わり、楽しいひと時を過ごしました。

参加した中学生の声… 赤ちゃんの笑顔を見てみると自然と笑顔になりました／小さい子の足が自分の手のひらと同じサイズで小さくて可愛かった／小さくても好きな色、好きなおもちゃがあってそれぞれの個性を発見できて楽しかった

保護者の方の声… 中学生との交流の機会に参加させてもらって良い経験になりました／このような機会がある葛城市がいいなと思いました／中学生が子ども目線になり目を合わせて遊んでくれてうれしかったです

市では、親子が自由に遊びながらゆったりと過ごせる「つどいの広場」を提供しています。開催日・開催場所などは2次元コードをご確認ください。

つどいの広場 詳細



子育て支援センター／新庄中学校



磐城校区児童館／白鳳中学校



9・10月の「土曜日のつどい」に関するお知らせ

磐城小学校・磐城認定こども園の行事のため、9月は12日・19日、10月は3日・10日の開催になります。

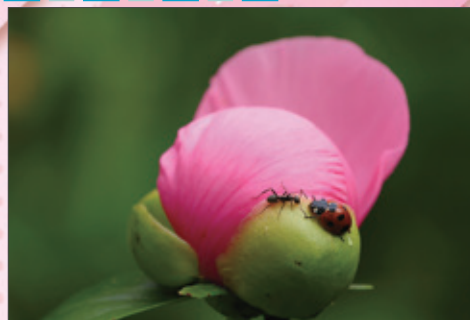
第8回當麻の里ぼたん祭りフォトコンテスト受賞作品

最優秀賞



「微笑む」 南 明男さん

優秀賞



「ご挨拶」
石本 さと子さん

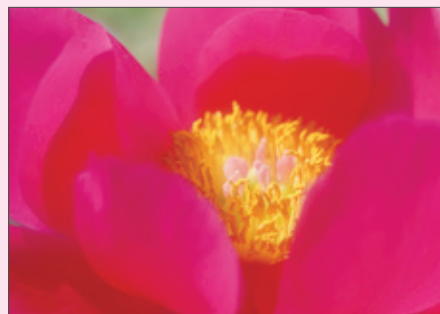


「中將姫の祈り、牡丹に宿りて」
太宰 彩瑛さん

特別賞



「時の流れ・変わらぬ美」
小田 実さん



「花地蔵」
矢延 直樹さん



「奥院遠景」
林 正和さん



「真紅の大輪の花」
多田 幹男さん



7月17日、第8回當麻の里ぼたん祭りフォトコンテストの授賞式が行われました。
入賞者の方々には、賞状と賞品が贈られました。

大震災に備えましょう

☎ 生活安全課【☎ 0745 (44) 5011】

○大地震が起きたら…

7月28日、熊本県熊本地方を中心に、最大震度7の大地震を観測し、広い範囲に甚大な被害をもたらしました。世界有数の地震国である日本は、昔から地震による多くの被害を受けてきました。平成以降には、阪神・淡路大震災、東日本大震災などの大きな地震がありました。

もし大地震が起きたら、日常生活にも大きな影響が予想されます。水道やガス、電話などが使えなくなったり、自宅に住めなくなったりする可能性があります。

地震は、いつ・どこで発生するかわかりません。「どんなことが起こりえるのか」「今できることはなにか」を考え、命を守る準備をしましょう。

奈良県の被害想定は？

南海トラフ地震が発生した場合、市内では最大震度6弱の揺れが想定されています。

強い揺れによる
建物全半壊棟数
約4.4万棟



火災による
建物焼失棟数
約1.3万棟



断水支障人口
約120万人



電力停電
世帯数
約78万棟



震度の揺れの目安は？

震度6弱

立っていることが困難になる。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。

震度6強

這わないと動けなくなる。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。

震度7

四つん這いになっても動くことができず、耐震性の低い木造建築物は倒れるものが多くなる。



参照 南海トラフ巨大地震 最大クラス地震における被害想定について

【定量的な被害量（都道府県別の被害）】令和7年3月

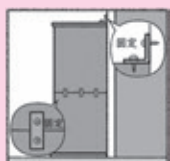
中央防災会議 防災対策実行会議 南海トラフ巨大地震対策検討ワーキンググループ

震災に備えて日頃からできること

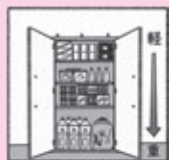
備え①

家の中で怪我をしない！

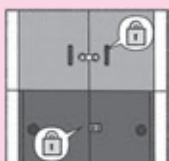
震災では、転倒した家具の下敷きとなって怪我をする可能性があります。大地震が発生したら「家具は倒れるもの」と考えて、日頃から対策をしておきましょう。



家具を固定する



重い物を下に収納する



扉をストックで
ロックする

備え②

生活を送るうえで必要なものを用意しておく！

災害発生直後は、食料や日用品の購入が難しくなる場合があります。必要数を考えて、備蓄しておきましょう。備蓄する量の目安は、最低3日分です。

詳しくは6ページをご覧ください。

○トイレットペーパー、トイレパック…

1人1日5回分×最低3日分



○食料・水…普段から食べ慣れているものを多めにストック。大きなストレスのかかる時こそ、いつもと同じものを食べることが、心のゆとりにつながります。



地震発生直後の NG 行動

大きな地震が起きたあと、恐怖で頭が真っ白になり、パニックになりがちです。高層ビルから「早く逃げなきゃ」とエレベーターに乗ろうとしたり、「火を消さないと」とキッチンへ走ったり…。これらの行動は、命を危険にさらすNG行動です。自分自身や大切な人を守るためにも、正しい知識を身に付けておきましょう。



室内を裸足で歩かない
食器や家具の破片等が散乱しており、怪我をする危険があるため



不要不急の電話使用は避ける
電話回線がパンクする可能性があるため



車で避難しない
渋滞が発生し、緊急車両が通れなくなる可能性があるため



エレベーターに乗らない
余震や停電等により閉じ込められる可能性があるため



ブレーカーを上げて通電させない
通電再開による出火を防ぐため



トイレの水を流さない
配管詰まりや逆流が起こるため



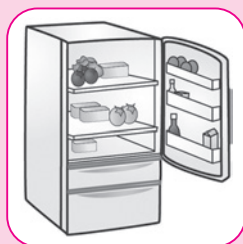
ブロック塀や建物に近づかない
倒壊や落下物の危険があるため



SNS でデマを流さない
災害対応に影響が出る可能性があるため



火をつけない
損傷した配管からガス漏れし、火を付けると引火する可能性があるため



冷蔵庫・冷凍庫の扉は開けない
停電時、開けなければ2～3時間は冷気を保てるため

地震後に、停電・断水したら…

- 家全体のブレーカーを確認し、落とす
- 近所の様子を確認
- 水道の元栓や水回りの止水栓を閉める
- 簡易トイレを用意する

地震後の停電は長時間続くこともあり、生活や安全に大きな影響を与えます。懐中電灯やランタンなどの防災グッズは、できるだけ早くそろえておきましょう。

関西電力送配電では、停電情報を公開しています。お住まいの地域の停電情報や復旧見込み時間などを確認したい場合は、停電情報アプリや公式サイトを活用してください。

関西停電情報
アプリ



普段から活用しよう！

ローリングストックをもっと身近に

☎ 生活安全課【☎ 0745 (44) 5011】

〇ローリングストックを活用しよう

普段から少し多めに買い置きし、賞味期限の早いものから順に消費し、買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックといいます。突然の大きな災害のためにも、普段からの備蓄が大切です。日常の一部として、無理なく取り入れてみませんか？



ここがメリット！

- ・食べ慣れている食料だから、非常時の心理的なストレス軽減につながる。
- ・食べながら買い足していくので賞味期限の管理が楽にできる。
- ・ふだんの買い物の範囲でできる。
- ・災害時に備えて、一定量の食品を保存できる。

備蓄食品を選ぶ条件

- 1 賞味期限が半年以上である
- 2 常温保存できる
- 3 短時間で調理できる

- ・乳幼児には月齢や年齢に合わせた食品をストックしておきましょう。
- ・食物アレルギーを持つ家族がいる場合、より多くのアレルギー対応食の備蓄が必要です。

災害時の備蓄食品ガイド

家族の人数×3食×1週間分を目安に

大規模な災害で住宅が孤立した場合などに備え、国の防災計画は1週間を推奨しています。

水は1人1日3Lを

1人1日あたり飲料水1L、調理用水2Lを目安に用意しておきましょう。

節水できる食料が◎

災害時には使える水が限られます。無洗米や真空パックのお餅、レトルトのお粥、シリアルバーなどがおすすめです。

主食

湯せんでOKのパック入りご飯やうどん、インスタントラーメン、乾パンなどはエネルギー源に！



缶詰

加熱不要でそのまま食べられる！メインになる肉魚缶のほか、野菜や果物もあると栄養バランス◎！



レトルト食品

カレーやパスタ、スープ、おでんなどの温めるだけで食べられるものは災害時に重宝！



お菓子やジュース

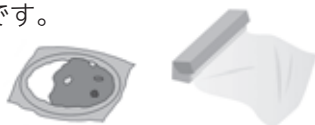
ストレス軽減や糖分補給、子どもの安心感に。野菜ジュースなども上手に活用して栄養をとろう！



突然の災害が発生した時、自分や家族を守るためには「知識」が必要です。災害が発生してから慌てないよう、普段の生活の中でシミュレーションをしておくことも大切です。いざというときのためにも、備蓄や避難訓練などのできることを日ごろからコツコツと進めましょう。

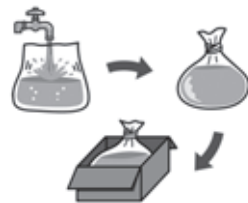
1. サランラップはとても便利

被災生活では、サランラップが大活躍します。食器に巻いて洗い物を減らしたり、使い捨て手袋にしたり、丸めてスポンジの代わりにしたり、三つ編みをしてロープにしたり…。一つで様々な用途に応用できて、とても便利です。



2. ゴミ袋はなんにでも使える

ゴミ袋はゴミを入れるためのものとしても使えますが、その他にも、水を入れておいたり、レインコートとしても活用できます。工夫次第で様々な使い道がありますので、多めに備蓄しておきましょう。



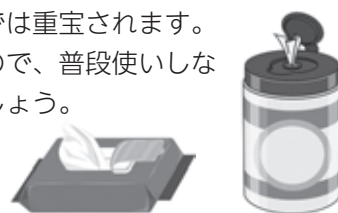
3. 現金（小銭）を多く持っておくと便利

災害が発生すると電子機器が使用できなくなることがあるため、現金を多めに準備しておく必要があります。多種の小銭を多めに持っておくことで、予期せぬ事態にも対応しやすくなります。



4. ウェットティッシュはありがたい

水が止まってしまうと、手も洗えず身体も拭けず歯も磨けません。そんなときにウェットティッシュがあると、被災生活では重宝されます。色んな種類があるので、普段使いしながらストックしましょう。



5. 段ボールはアイデア次第で無限

段ボールは、組み合わせ次第で簡易トイレやパーテーションとなり、様々な防災アイテムを作れます。新聞紙と組み合わせると、スリッパにもなります。災害時でもスムーズに作れるように、今から練習しておきましょう。



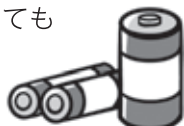
6. 非常食を食べ慣れておこう

非常食は、長期保存できる食品ではなく、普段から食べ慣れている食品を中心に備えることが重要です。いざ被災生活が始まったときに、「食べ方が分からない」「口に合わない」となる困るので、賞味期限を確認しながら、普段から食べ慣れておきましょう。



7. 電池は持っておいて損なし

災害時には一週間分（20本程度）の電池を備蓄しておくことで安心です。単3形や単4形のアルカリ電池が長持ちし、日常的に使用できるためオススメです。単3電池はアダプターを使えば単1や単2としても使えるため、応用範囲がとても広いです。



8. モバイルバッテリーを買っておこう

スマホは、私たちにとって今やなくてはならないものです。電話のほかにも、カメラ・ライト・インターネット等、スマホ一台で何役もこなしてくれます。充電が切れて使用できないと困るので、もしものときのために、モバイルバッテリーの充電は常に満タンにしておきましょう。





防災用品



☎ 生活安全課 【☎ 0745 (44) 5011】

○備えあれば^{うれ}いなし！防災バッグを準備しよう

防災バッグには、命を守るための最低限の必需品を中心に、水・食料・照明・衛生用品・貴重品・医薬品を揃えるのが基本です。防災バッグは「何を入れるか」で安心度が変わります。まずは最低限の必需品を揃え、家族構成や個人の状況に応じて、必要なものを追加しておくことが大切です。



非常持出品

避難の際に持ち出すもの！

- ☐ 携帯電話・スマートフォン
- ☐ 水・食品
- ☐ 防災用ヘルメット・ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 予備電池・携帯充電器



- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット
- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート



感染対策にも有効です！

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒アルコール
- ☐ 石鹸・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計



一緒に持ち出そう！

- ☐ 貴重品（通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカード等）



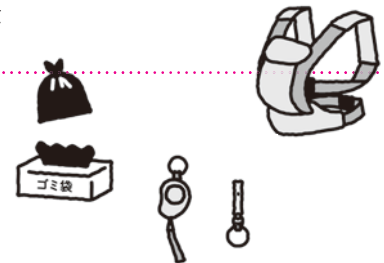
子どもがいる 家庭の備え

- ☐ ミルク
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ 子ども用紙オムツ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 紙コップ・ストロー
- ☐ ネックライト
- ☐ 抱っこ紐
- ☐ 子どもの靴
- ☐ 母子手帳のコピー



女性の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ 防犯ブザー・ホイッスル
- ☐ 中身の見えないゴミ袋
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ おりものシート



高齢者がいる 家庭の備え

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 補聴器
- ☐ 入れ歯
- ☐ 入れ歯用洗浄剤
- ☐ 吸水パッド
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ 持病の薬
- ☐ お薬手帳のコピー



**令和8年熊本地震に伴う
応急給水支援活動**

水道課
☎ 0745・48・4707

7月28日に発生した、令和8年熊本地震で被害を受けた地域に対する応急給水活動を行うため、8月19日～24日までの6日間、上下水道部の職員2名を派遣しました。

今回の派遣は、日本水道協会関西地方支部からの派遣要請を受けたもので、熊本県氷川町で、水道水の給水活動に従事しました。

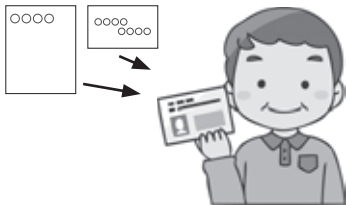
マイナンバーカードで暮らしを便利に！ ～マイナンバーカードでできること～

問 総合窓口課【☎ 0745 (44) 5002】



マイナ保険証は、こんなに便利！

医療機関・薬局の受付が マイナ保険証 1 枚で OK に



いろんな証明書※
がマイナ保険証 1 枚
にまとまって便利！

※高齢受給者証や
限度額適用認定証など

処方・調剤情報を 医師・薬剤師と共有できる

※提供に同意した場合のみ

重複処方のリスク回避。
薬の飲み合わせの確認。
旅先や帰省先で、急に
体調を崩したことなく
で、医療機関等を受診する際にも安心です。



手続きなしで高額療養費の 支払いが自己負担限度額までに

急な入院・手術だったけど、
限度額までの支払い
で助かりました！

※手続きが必要な場合があります



使い方はとってもかんたん

【受付方法】

マイナ保険証を
カードリーダーに置く

↓
顔認証または、暗証番号入力



市 HP



マイナ保険証を使うには、健康保険証利用登録が必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

マイナンバーカードは、本人確認書類になります！

公的な顔写真付き本人確認書類として、
年齢に関係なく誰でも作ることができます。
マイナンバーカードは、各種手続きにおいて、
本人確認書類として利用することができます。

免許を持っていない方

こども



免許を返納された方

マイナンバーカードについて、よくある質問

Q. マイナンバーカード交付申請はどうするの？

A. 市役所窓口で申請する方法と、ご自身のスマートフォンやパソコンを使用して申請する方法があります。どちらもマイナンバーカードの完成まで約 1 ヶ月かかります。ご自身に合った方法で申請してください。

交付（カード受け取り）の準備ができれば、「個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書」のハガキを送付します。窓口にて本人確認を行い、暗証番号を設定後、カードをお受け取りいただきます。

Q. 受け取りは平日のみですか？

A. 新庄庁舎と當麻庁舎で、月 1 日ずつ午前中に休日交付を行っています。平日は学校や仕事等で忙しい方も、ぜひ休日交付をご利用ください。休日交付には予約が必要です。今月の休日交付日は 28 ページをご覧ください。

Q. 万一紛失したら、不正利用されるのでは？

A. マイナンバー総合フリーダイヤルに連絡することで、マイナンバーカードの機能を一時停止することができます。

マイナンバー総合フリーダイヤル（無料）
【☎ 0120 (95) 0178】

児童扶養手当・特別児童扶養手当の手続きはお済みですか？

子育て支援課

☎ 0745・44・3623

受給資格者で提出がまだの方は、子育て支援課へ提出してください。

児童扶養手当現況届

受付期間は終了しています。まだの方は早急に提出してください。

特別児童扶養手当所得状況届

9月11日(金)までに提出しないと、8月分以降の手当の支給を受けることができなくなります。また、2年間手続きをしないと受給資格がなくなります。

空き家セミナー&相談会

企画政策課

☎ 0745・44・5016

市内在住の方、市内に空き家を所有している方を対象に空き家に関するセミナーと個別相談会を開催します。

空き家の管理や売買などのお悩みごとをご相談いただけます。



消費生活出前講座の講師を派遣します

商工観光プロモーション課

☎ 0745・44・5111

葛城市消費生活相談窓口では、悪質商法や振り込め詐欺などによる消費者被害を未然に防止するため、葛城市内の自治会・老人クラブ・学校などが主催する講座や講演会に講師を無料で派遣しています。※一回5人以上の申込みで講師を派遣します。

申込方法 実施日2ヶ月前までに、商工観光プロモーション課まで連絡ください。

対象者 市内在住、在勤の方

開催場所 申請者様でご用意ください。

費用 無料

とき 10月3日(出)

【セミナー(予約不要)】
13時~14時

【個別相談会(要予約)】
14時15分~16時15分

※1回30分×4枠(先着順)

ところ 新庄庁舎2階会議室

申込み 企画政策課窓口または電話で予約してください。

費用 無料

令和8年熊本地震義援金受付開始について

生活安全課

☎ 0745・44・5011

この度、市では7月28日に熊本県熊本地方で発生した大地震で被災された方々への義援金の受付のため、7月29日より市内の公共施設15ヶ所に義援金箱を設置しています。

お寄せいただいた義援金は、日本赤十字社を通して被災地にお届けします。

設置場所

- 新庄庁舎
- 当麻庁舎
- 新庄健康福祉センター
- 当麻スポーツセンター
- 相撲館「けはや座」
- 歴史博物館
- 新庄図書館
- 当麻図書館
- 新庄文化会館
- 中央公民館
- ゆうあいステーション
- いきいきセンター
- 体力づくりセンター
- ウェルネス新庄
- 道の駅かつらぎ
- 道の駅ふたかみパーク当麻
- 「当麻の家」

高齢者の終活支援「わたしノート」

地域包括支援課

☎ 0745・44・3455

終活に取り組まれる方が増えてきました。地域包括支援課では、「もしものとき」に備えてご自身で取り組むものとして、葛城市版エンディングノート「わたしノート」を作成しています。

ご希望の方には、下記の場合で無料配布しています。

【配布場所】

- 地域包括支援課
- 総合窓口課
- 新庄健康福祉センター
- いきいきセンター
- ゆうあいステーション
- 新庄・当麻図書館
- 中央公民館

※毎年作成していますが、数に限りがあります。在庫が無くなり次第終了します。

【わたしノートの書き方】

このノートはいつまでも自分らしく生きていけるように、これまでの人生を振り返り、あなたの希望や考えをまとめるためのノートです。

家族や友人、大切な人に「自分が大切にしていることは何か」「自分はどう生きたいか」など伝えたいことを書いておきましょう。





永年にわたって地方自治の進展に尽力し、その功績が認められ、高齢者叙勲を受章されました。

ここにこの功績を讃え、心よりお祝い申し上げますとともに、今後ますますのご活躍を祈念いたします。



きよくじつたんこうしょう
旭日単光章
地方自治功労

村田 弘義さん(竹内)
元 當麻町議会議員



手話言語の国際デー

町 社会福祉課

☎ 0745・44・5103

毎年、9月23日は国連の定めた「手話言語の国際デー」です。手話言語が音声言語と同等であることを認め、社会全体で手話言語についての意識を高める事を目的とした日となっています。

「手話」は手や指、体の動き、表情などを使って視覚的に表現する一つの「言語」です。聴覚に障がいのある方をはじめ、多くの人々にとって大切なコミュニケーション手段であり、手話を理解し、尊重する社会の実現が求められています。

手話の普及啓発の一環で、9月23日(水)、日没から1時間程度、しあわせの森公園周辺の一部を淡く青い光で周囲を照らします。当日の天候などによって、中止となる場合があります。

また、新庄図書館に手話関連図書の見しコーナーを設置します(9月上旬～9月下旬)。

住民税

令和9年度以降適用される 個人住民税に関する主な税制改正について

町 税務課 【☎ 0745 (44) 5009】

令和9年度以降適用される個人住民税に関する主な税制改正は、令和8年1月1日から令和8年12月31日までの収入を基礎とする令和9年度個人住民税から適用されます。

①給与所得控除の見直し

給与所得控除の最低保証額が、74万円(現行65万円)に引き上げられます。

ただし、引き上げ額9万円のうち、5万円は令和9年度と令和10年度限定の特別措置です。

②各種扶養控除等に関する要件の見直し

各種扶養控除等の適用を受ける所得要件が、4万円引き上げられます。



詳細

所得要件	改正後	改正前
同一生計配偶者や扶養親族の前年の合計所得金額	62万円以下	58万円以下
ひとり親の「生計を一にする子」の前年の総所得金額等の合計額	62万円以下	58万円以下
勤労学生の前年の合計所得金額	89万円以下	85万円以下
家内労働者等の特例について必要経費に算入する金額の最低保証額	69万円	65万円

広告



☎ 地域包括支援課 【☎ 0745 (44) 3455】



イベント情報

知恵の^わ教室（認知症予防教室）

認知症について正しく理解し、日常生活の中でできる予防の取り組みを学ぶ教室です。新しい認知症観に基づき、認知症専門医が関わるプログラムで、無理なく続けられる実践方法を身につけることができます。これからも自分らしく元気に暮らすために、一緒に学んでみませんか。

対象 65歳以上で最近「もの忘れ」が気になる方

とき 10月8日(木)・22日(木)

11月12日(木)・26日(木)

全4回 13:30～15:00

ところ 医療法人鴻池会

葛城ステーション北花内（北花内 272-1）

費用 無料 **定員** 先着 14名

申込期間 9月17日(木)まで

申込み・☎ 地域包括支援課

※定員を超える場合は初受講、前回受講していない方を優先します。

※送迎あり（要相談）

はつらつ健康教室

運動初心者の方も安心して参加できる簡単な体操や筋力トレーニングで、運動不足の解消と筋力アップを目指します。

対象 市内在住の65歳以上の方

とき 10月6日(火)～12月1日(火)

(11月3日(火)を除く)

の毎週火曜日 全8回

いずれも9:15～10:30

ところ ウェルネス新庄

費用 2200円（2ヶ月分、初回受講時に全納）

定員 30名（要申込み）**先着順ではありません**

※定員を超える場合は初受講、前回受講していない方を優先し、抽選を行います。

※1年以内に健康診査などを受けていない方は、事前に受けてください。

申込期間 9月1日(火)～15日(火)

9:00～17:15

抽選日時 9月24日(木) 10:00

抽選場所 新庄庁舎 202会議室

※欠席の場合は職員が代理で行います。

※申し込みが定員に満たず抽選を行わない場合は、9月16日以降にお電話でお知らせします。

申込み・☎ 地域包括支援課

15分で簡単！脳の健康チェック

最近「もの忘れが増えた気がする」と感じることはありませんか。本チェックは、タブレットを用いた簡単なトランプテストです。結果は、日頃の健康づくりや生活習慣を見直すきっかけとして活用できます。「まだ大丈夫」と思っている今だからこそ、定期的に確認することが大切です。

ぜひ、この機会にご自身の“脳の健康”をチェックしてみませんか。

対象 65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方

とき 9月3日(木)・17日(木)

10月1日(木)・15日(木)

9:30～12:00頃（検査は15分程度）

ところ 新庄庁舎（当日ご案内します）

費用 無料

持ち物 介護保険被保険者証

（名前と年齢が分かるもの）

申込み・☎ 地域包括支援課

※1回3人以上の申込みで出張実施できます。

※上記以外の日程も相談可。気軽にご相談ください。

元気アップ教室 ーいきいき百歳体操体験会ー

「年を取ると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方がない」と思いませんか？筋肉はいくつになっても鍛えることで、筋力アップすることができます！

「いきいき百歳体操」は、平成14年に高知市が開発した、重りを使った筋力向上のための運動です。ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力低下している方でも行うことができます。リハビリの専門職である理学療法士が講師となり、気軽に体験していただけます！

お友達やサークル仲間、ご近所さんもお誘い合わせのうえ、いきいき百歳体操で元気アップしましょう！

対象 65歳以上の方

とき 10月15日(木)・11月19日(木)

12月17日(木)

全3回 13:30～15:00

ところ 當麻スポーツセンター

費用 無料 **定員** 30名（先着順）

申込み・☎ 地域包括支援課



地域包括支援課からのお知らせ



～認知症について考える～

「認知症とともに生きるまち葛城市」をめざして

☎ 地域包括支援課 【☎ 0745 (44) 3455】

9月は認知症月間（世界アルツハイマー月間）です。認知症は年齢を重ねると誰もが発症する可能性があります。自分や家族など身近な人が認知症になったら…？認知症への備えとして、まずは「知る」ことから始めませんか？



啓発活動

【認知症に関する展示・情報コーナー】

認知症に関する内容、市の取り組みなどを紹介するほか、認知症に関する情報コーナーを設置します。

とき 9月1日(火)～17日(休)

8:30～17:15 ※閉庁日を除く

ところ 新庄庁舎 市民ホール

【読む・知る・「認知症」】

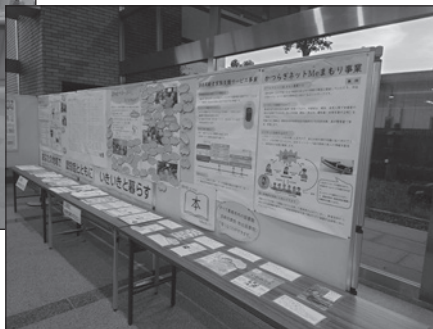
認知症に関する書籍コーナーを設置します。

とき 9月1日(火)～30日(水)

9:00～17:00 ※休館日を除く

ところ 新庄図書館および当麻図書館

※いきいきセンターにも常設で認知症に関する書籍を設置しています。



葛城市敬老会のお知らせ

市内在住の70歳以上の方々に、多年にわたる社会への貢献に敬老の意を表して長寿をお祝いいたします。対象者には個別に案内状を送付しています。

とき 9月21日(月)祝

午前の部（新庄地区）

開場 9:30 / 開会 10:00

午後の部（当麻地区）

開場 13:45 / 開会 14:15

ところ 新庄文化会館 マルベリーホール

対象 市内在住の70歳以上の方

内容 漫才：かつみ♥さゆり

和奏ユニット：蓮風

ジャグリングパフォーマンス：ミスターウキウキ

演歌歌謡ショー：松本穂

漫談・司会：スパイシー八木

2

幼稚園・こども園へ入園を希望する方

☎ 学校教育課【☎ 0745 (44) 5108】・こども未来課【☎ 0745 (44) 5105】

募集施設

- 新庄小学校附属幼稚園（新庄小学校区）
- 忍海小学校附属幼稚園（忍海小学校区）
- 新庄北小学校附属幼稚園（新庄北小学校区）
- 當麻小学校附属幼稚園（當麻小学校区）
- 磐城認定こども園（磐城小学校区）
- ※幼稚園として利用したい方

募集園児

- 5歳児（令和3年4月2日～令和4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）
- 3歳児（令和5年4月2日～令和6年4月1日生）

受付日時 9月28日(月)～10月2日(金)
9:00～17:00

受付場所 各幼稚園・當麻庁舎2階
※當麻庁舎での受付は、10月1日(木)・2日(金)の2日間のみです。

申込みに必要な書類

- 入園申込書
- 支給認定申請書

詳細



※必要書類は、3～5歳児の保護者に郵送します。
また、市のホームページにも掲載します。



ご存知ですか？

幼稚園・こども園では「預かり保育」を実施しています！

在園児を対象とした預かり保育を実施しています。最長17:00まで保育可能です！お仕事することも可能です。

対象 上記施設の在園児

実施日 月～金曜日（入園式、卒園式、新年度当初、閉園日、年末年始は除く）

実施時間 保育終了後から **17:00 まで**

※長期休業中は8:30から17:00まで

利用料 4時間以内……400円/日
4時間を超える…800円/日

※利用にかかった費用の一部が無償化される制度もあります。

詳細



3

学童保育所へ入所を希望する方

☎ 子育て支援課【☎ 0745 (44) 3623】

入所資格 市内小学校1～6年生の児童で、昼間に保護者（両親又はこれに代わる方）が労働などにより家にいないため、保育できない家庭の児童

入所期間

令和9年4月1日～令和10年3月31日

※日・祝日、年末年始、その他市が定める日は休所

開設時間 放課後～18:30

※土曜日は、8:30～18:30

※長期休暇期間中は、7:30～18:30

7:30～8:30の間は早朝延長保育料が別途必要

受付期間 10月1日(木)～10月16日(金)

※土日祝は除く

ただし、10月3日(土)は當麻庁舎1階（9:00～12:00）で受付します。

申込先（郵送可）

必要書類を次の提出先まで提出してください。

新規申込者 子育て支援課（8:30～17:00）

継続申込者 各学童保育所（16:00～18:00）

※継続のきょうだいがいる場合のみ、新規申込者も学童保育所に提出できます。

申込みに必要な書類

- 入所申請書
- 調査票
- 誓約書
- 同意書
- 就労状況等確認書類

※必要に応じて書類を追加で提出していただく場合があります。

※申込みに必要な書類は市ホームページに掲載しています。また、子育て支援課・各学童保育所に備え付けてあります。

※すでに入所している児童で、令和9年度も引き続き入所を希望する方も、改めて申請してください。

※長期休暇期間中のみ入所を希望する方も、受付期間内に申請してください。

※申請手続きに不備があった場合は、入所できない場合があります。

※同意書の提出がない場合は、出欠等の連絡を行うアプリを利用することができません。

詳細



令和9年度 園児・入所者募集 保育所（園）・こども園・幼稚園・学童保育所



1

保育所(園)・こども園へ入所を希望する方(1次受付:令和9年4月入所分)

☎ こども未来課 【☎ 0745 (44) 5105】

	園名	募集年齢	受付場所	受付日	
公立	磐城第 2 保育所	生後 6 ヶ月～ 小学校就学前まで	當麻庁舎 1 階会議室	10 月 1 日(木)・2 日(金)・3 日(土)	
	當麻第 1 保育所				
	磐城認定こども園		入所を希望する 各保育施設		
私立	華表こども園			10 月 3 日(土)	
	浄正院保育園				10 月 2 日(金)・3 日(土)
	奈良文化幼稚園				
	はじかみ保育園				10 月 1 日(木)・2 日(金)・3 日(土)
當麻せいか子ども園	生後 3 ヶ月～ 小学校就学前まで				
私立 小規模 保育所		アートチャイルドケア 奈良葛城保育園	生後 3 ヶ月～ 2 歳児	當麻せいか子ども園	
	新庄せいかナーサリー				

※第1希望の各保育施設の受付場所へ申込んでください。

※各日の受付の時間 10月1日(木)・2日(金) 9:00～17:00 / 10月3日(土) 9:00～12:00

※私立こども園を幼稚園として利用したい方は直接園へお問い合わせください。

対象児童

児童の保護者が次のいずれかに該当し、保育の必要性がある児童

- ①就労（外勤・内勤）月64時間以上
- ②母親の妊娠・出産（出産予定日の前後8週の属する月）
- ③保護者の疾病、障がい
- ④同居または長期入院等している親族の介護・看護月64時間以上
- ⑤災害復旧
- ⑥求職活動（起業準備を含む）
- ⑦就学（職業訓練校等の職業訓練を含む）月64時間以上
- ⑧虐待やDVのおそれがある
- ⑨その他、上記に類する状態として市が認める場合

申込みに必要な書類

- 支給認定申請書兼保育施設入所申込書
- 調査票 ○就労証明書
- 同意書及び誓約書 など

※市ホームページからダウンロードするか、こども未来課、各保育施設に備え付けてあります。

※医療的ケア（喀痰吸引や注入等）を必要とするお子さんの入所申込については、こども未来課までお問い合わせください。

年度途中入所の受付について

令和9年5月から令和10年3月までの間に入所を希望される場合は、入所希望月の3ヶ月前の1日～同月末日までが受付期間となります。

※1次受付終了後、各施設に空き枠があった場合のみ募集

各園のお問い合わせ先

磐城第2保育所	こども未来課 【☎ 0745 (44) 5105】	奈良文化幼稚園	【☎ 0745 (52) 1759】
当麻第1保育所※		はじかみ保育園	【☎ 0745 (62) 1451】
磐城認定こども園		当麻せい子ども園	【☎ 0745 (48) 5100】
華表こども園	【☎ 0745 (69) 6368】	アートチャイルドケア 奈良葛城保育園	【☎ 0745 (44) 9802】
浄正院保育園	【☎ 0745 (69) 6025】	新庄せいナースリー	【☎ 0745 (77) 8900】

※当麻第1保育所は令和9年度末をもって閉所予定です。

令和9年度から新たに入所される0～4歳児は卒園できませんのでご承知おきください。



詳細

イベント・募集

蓮花ちゃんお誕生日企画

10月1日は蓮花ちゃんのお誕生日♪
蓮花ちゃんへ素敵なお祝いメッセージを届けよう！お送りいただいたメッセージは後日飾りつけをして、蓮花ちゃんの公式 X・公式 Instagram で紹介します。

募集期間 9月1日(火)～10月1日(木)

応募方法

(郵送) 〒639-2195 奈良県葛城市柿本166番地
葛城市役所新庄庁舎
葛城市観光協会 蓮花ちゃん 行

(公式 X) @renka_katsuragi

(公式 Instagram) @renkachan_official

※ポスト、投稿の場合は「#蓮花ちゃん誕生祭2026」を入れてください。

問 商工観光プロモーション課

【☎ 0745 (44) 5111】



詳細



広告募集 保健事業情報誌『健康カレンダー』

市民の皆さまへ保健事業の周知を図ることを目的として「健康カレンダー」を株式会社サイネックスと官民協働事業により作成し、令和9年3月末にホームページで公開予定です。

「健康カレンダー」の製作は、事業者の皆さまの広告料を元に行います。令和8年9月から株式会社サイネックスが市内の事業者を訪問し、広告掲載を依頼します。皆さまのご協力をお願いします。

広告募集については、株式会社サイネックスへお問い合わせください。【☎ 06 (6766) 3350】



詳細



いきいきセンター 特別開館イベント

己書講座

筆ペンを使ってオンリーワンのハガキを作成。
筆ペン貸出可能です。

対象 60歳以上の市民の方

とき 9月16日(水) 13:00～15:00

費用 無料

定員 15名 ※定員になり次第締切

講師 川本 三栄子さん

申込み 9月5日(土)～11日(金) 9:00～16:00

ボッチャで脳・体の体操

ボールを使ってカーリングのように相手と自分のボールを位置取りして競います。個人・団体でも行うことができます。

対象 60歳以上の市民の方

とき 9月16日(水) 13:00～15:00

費用 無料

講師 ウォームヴィラ 新庄園

申込み 不要

定期教室作品展

各教室・クラブの作品を展示（俳句・パッチワーク・塗り絵・陶芸）

とき 9月15日(火)～22日(火) 9:30～16:00

申込み 不要

カラオケ無料開放

とき 9月22日(火) 10:00～16:00

申込み 不要

問 いきいきセンター

【☎ 0745 (69) 6761】



【募集】保育所（園）・認定こども園 年度途中入所者（令和8年12月入所希望分）

対象 令和8年12月に新規で入所を希望される方

受付期間 9月1日(火)～9月30日(水)

提出場所 こども未来課（當麻庁舎2階）

問 こども未来課 【☎ 0745 (44) 5105】



詳細



日本語教室開催&学習支援サポーター募集

にほんごきょうしつ かいさい
日本語教室を開催します

日本語を楽しもう

にほんごきょうしつ

Japanese language classes

일본어 교실

日本語課

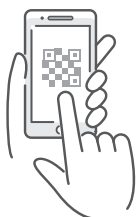
Các lớp học tiếng Nhật



9/6 SUN
10:00 ▶ 12:00



詳細



10月と11月もあります。



だれ	かつらぎし 葛城市に すんでいる外国人 かつらぎし 葛城市で はたらいっている外国人
いつ	9月6日(日) 10:00 ~ 12:00
どこ	かつらぎしやくしよ 葛城市役所 しんじょうちようしゃ かい 新庄庁舎2階 ちず 地図 
お金	¥0 (0円・無料・FREE)
でんわ	☎ 0745 (44) 5016 葛城市役所 企画政策課
メール	kikaku@city.katsuragi.lg.jp

日本語教室の学習支援サポーター募集

日本語教室では日常に関するテーマを取り上げ、外国人の方が不安なく日常生活を送れるよう支援する学習を行っています。

外国人と交流しながら、ボランティアとして学習支援をしていただける方を募集しています。

教室では「やさしい日本語」を使っていますので、語学力は必要ありません。



サポーター登録

○異文化交流に関心がある！

○日本語教育に携ってみたい！

○ボランティア活動をしてみたい！

どなたでも大歓迎です。

興味のある方は企画政策課までご連絡ください。

サポーター登録をする前に、「まずは見学だけ！」の参加でも構いません。ぜひ一度教室をのぞいてみてください。

問 企画政策課【☎ 0745 (44) 5016】

✉ kikaku@city.katsuragi.lg.jp

バンビシャス奈良 葛城市民招待デー！

奈良県を本拠地として活躍するプロバスケットボールチーム「バンビシャス奈良」。右記の2日間、葛城市民が無料で招待（2階自由席）されます。

観覧には申込みが必要です。右記2次元コードより、詳細と申込方法をご確認ください。

対象 葛城市在住、在学、在勤の皆さま

とき 10月9日(金) 18:05 試合開始

10月10日(土) 15:05 試合開始

申込期間 9月4日(金) 18:00 ~ 各試合前日の23:59まで

問 バンビシャス奈良チケット係

✉ ticket@bambitious.jp

【☎ 0743 (58) 5180】

詳細



ドーナツのストラップを作ろう！

ドーナツ型ストラップの手作り体験会を行います！自分だけのオリジナルストラップを作ってみませんか。

対象 市内在住の高校生以上の方

とき 9月26日(土)
13:30～15:00 (開場 13:15)

ところ 當麻図書館 2階大研修室

定員 16名 (先着順)

費用 無料

講師 森本 千賀子さん

申込方法 9月5日(土) 9:00 から當麻図書館カウンターまたはお電話にて受付します。
定員に達し次第、受付終了。

問 當麻図書館【☎ 0745 (48) 6000】



合同企業説明会

大和飛鳥イノベーション人材創出協議会では、厚生労働省より委託された「地域雇用活性化推進事業」を実施しています。

奈良県で地元就職を希望する転職・就職希望者を対象に、葛城市・明日香村を拠点としている地域企業 20 社が参加し、企業情報の提供や採用担当者との直接交流の機会を設けます。

内容 葛城・明日香おしごと応援フェス
企業とみつける「あなたのワークスタイル」

とき 10月9日(金) 10:00～13:00

ところ 奈良県産業会館 1階展示ホール

費用 無料

問 大和飛鳥イノベーション
人材創出協議会事務局
【☎ 0744 (47) 1777】

詳細



広告募集中

●広報紙 (発行部数: 約 14,700 部)

発行日: 毎月 1 日

広告料: 10,000 円/枠

仕様: 縦 46 × 横 84 mm / 白黒

●ホームページ (月間アクセス数 約 17 万件)

広告料: 5,000 円/枠



秋の天体観測会～しあわせの森天文台～

しあわせの森公園の展望広場で「秋の天体観測会～しあわせの森天文台～」を開催します。望遠鏡で土星の魅力に迫ったり、秋にきらめく星座の観察をします (解説付き)。

オリジナルの万華鏡を作るワークショップも行います。

とき 10月17日(土)

1部 17:00 集合

2部 17:50 集合

※ワークショップ後に天体観測を実施します。

所要時間は、合計 2 時間程度です。

※複数回の申込みは不可

ところ しあわせの森公園展望広場

集合場所 道の駅かつらぎ観光インフォメーション

費用 無料

※曇りの場合は、ワークショップと講座を開催

※雨天の場合は 10 月 18 日(日)に延期

定員 各回 20 名程度 ※先着順

注意 集合場所から観測地点まで徒歩で移動します。長い階段 (180 段程度) がありますので、動きやすい服装・靴でご参加ください。
夜間は冷える可能性があります。

申込み 応募フォーム、または商工観光プロモーション課へ参加申込書を提出。

※複数人で申込む場合は、代表者が申し込んでください。

※中学生以下は要保護者同伴

募集期間 9月9日(水)～30日(水)

問 商工観光プロモーション課
【☎ 0745 (44) 5111】



詳細





蓮花ちゃんと
めざそう!



消費生活の達人

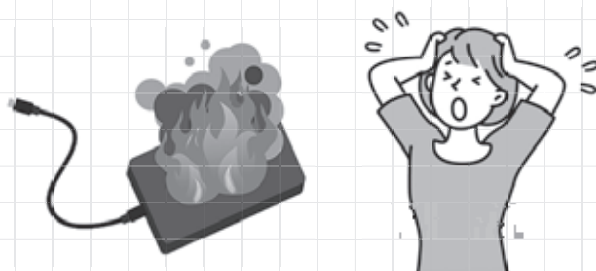
モバイルバッテリー

充電することにより繰り返し使用できるリチウムイオン電池は、**高容量化、小型化、そして安全性の確保によって利便性が向上し**、スマートフォンやタブレット端末をはじめ、モバイルルーター、モバイルバッテリーといった機器にも使用されています。リチウムイオン電池は多くのエネルギーを蓄えられる一方で、出火元となる危険性があります。電車内などで、カバンに入れていたモバイルバッテリー等からの発煙、発火といった事故が年々増加しています。

アドバイス

- 充電端子が熱くなったり、異臭がするなど異常を感じたら、直ちに使用を中止しましょう。
- リチウムイオン電池が膨張したら使用を控え、交換または適切に廃棄しましょう。市でゴミとして出す場合は、ゴミカレンダーをご確認ください。
- 充電器の定格出力を確認し、接続するスマートフォンやモバイルバッテリーなどの仕様に応じて適切な充電器を使うようにしましょう。
- リチウムイオン電池を搭載した機器や充電器を、放熱が妨げられる環境下で使用すると高温になるおそれがあります。使用中や充電中は発熱することを認識しておきましょう。

- 製造・販売元や型式が明示されていない商品や、仕様が不明確な商品を購入するのは避けましょう。
- 困ったときや契約に関して相談したいときは、お住まいの地域の消費生活相談窓口（29 ページ参照）へご相談ください。



問 商工観光プロモーション課【☎ 0745 (44) 5111】



歴史博物館ガイド

問 歴史博物館【☎ 0745 (64) 1414】



歴史講座

葛城学へのいざない

- 演題** 「生駒の交通路について」
講師 山内 紀嗣さん
 (生駒ふるさとミュージアム 館長)
- とき** 9月12日(土) 14:00 ~
ところ 歴史博物館 あかねホール
定員 200名
 ※参加無料
 ※定員になり次第締切
- 申込方法** 電話・窓口・ホームページ

第27回特別展

往く旅、来る旅 ー江戸時代の葛城にてー

10月10日(土)より、江戸時代の旅をテーマとした特別展を開催します。

江戸時代の旅は、どのようになされていたのでしょうか。旅人の装いや、図画、紀行文などの史料を通して、その一部を追体験してみます。

会期 10月10日(土)~12月6日(日)

ところ 歴史博物館 1階 特別展示室

「ベビーマッサージ」で赤ちゃんとのふれあいを楽しみませんか？

お子さんとゆったりと向き合いながら親子でスキンシップをとり、絆を深めませんか？

肌に触れてもらっている赤ちゃんの嬉しそうな笑顔を見ると、大人も思わず笑顔になりますよね。親子でリラックスした時間をお過ごしください。

親子の交流の場としてもご利用いただけます。お気軽にご参加ください。

※当日の予防接種はお控えください。



申込み (1 部)



申込み (2 部)

対象 令和 8 年 4 月以降に生まれた
お子さんと保護者

とき 9 月 25 日(金)
1 部 10:00 ~ 11:00 (定員 15 組)
2 部 13:30 ~ 14:30 (定員 15 組)

ところ 新庄健康福祉センター 3 階
すこやかの間

持ち物 バスタオル・飲み物 (水またはお茶)
講師 大東 奈津子 (子育て支援センター保育士)

申込み 9 月 3 日(休) 9:00 ~
2 次元コードまたは子育て支援センター
へ電話で申し込んでください。

問 子育て支援センター
9:00 ~ 17:00 ※土日祝を除く

こわか通信



こどもの「遊び」と大人の「言葉」

問 こども・若者家庭センター 【☎ 0745 (48) 8639】

鬼ごっこ、かくれんぼ、ままごと、ごっこ遊び、お人形遊び、場合によってはゲーム。

このように、こどもたちが普段何気なく取り組んでいる遊びには、いろいろな種類があります。何より、ほとんどのこどもたちは遊ぶことが大好きですね。でも親としては、だらだらと遊び続けるよりも、お風呂に入る時間や夜に寝る時間を守ったり、なんなら学校の宿題や習い事に取り組んでほしい、という気持ちになることのほうが多いかもしれません。

こどもたちが取り組む遊びには、こどもたちの心の状態が表現されると考えられています。例えば、地震や津波などのショッキングな出来事が起こった後に、ごっこ遊びの中に地震や津波が登場することは広く知られています。この例に見られるように、こどもたちは大人ほど上手に言葉を用いることができないので、遊びで物事を表現しようとしています。つまり、こどもたちにとっての「遊び」は、大人にとっての「言葉」に匹敵するほどの意味と豊かさをもつものなのです。

そう考えてみるとどうでしょう。こどもたちが何気なく取り組んでいる遊びの見え方が少し変わってくるのではないのでしょうか。

例えば、かくれんぼが大好きなこどもは、自分のことをたくさん見てもらいたがっているのかもしれないし、実は寂しいのかもしれない。人形遊びの中で厳しく怒られている人形がいたとすれば、日常的に怒られるこどもの体験が人形遊びに反映されているのかもしれない。あるいは、ただゲームに没頭しているように見えても、ゲームに没頭せざるを得ない理由があるのかもしれないし、そのこどもが好むゲームの内容にも何かしらの意味が隠されているかもしれません。

普段何気なく目にしているこどもの「遊び」に関心を示し、それを「言葉」に翻訳するかのよう読み取ってみると、こどもの気持ちや体験が見えてくるかもしれません。もしもお子様が不安になるような遊びをしていたり、実際に問題となるような行動があったりして困っている場合には、ぜひ当センターの相談をご利用ください。





ファミリー・サポート・クラブ援助会員募集

～地域で子育てをサポートしませんか？～

ファミリー・サポート・クラブとは、子育ての助けをして欲しい人（利用会員）・子育てのお手伝いができる人（援助会員）が、それぞれ会員となり会員同士で子育てをサポートします。

資格はないけど、こどもが好きだから、私にも何か出来ることはないかしら…

月に2回ぐらいなら手伝えるけど、それでも大丈夫？



大丈夫です！
できる時にできる範囲でお手伝いください。



サポート内容

- 保育施設への送迎やその前後の預かり
- リフレッシュしたいときの預かり
- 学校放課後または学童保育の迎えや預かり
- こどもを連れて出かけにくいときの預かり

説明会・講習会の日程と内容

とき		内容
10月20日(火)	13:00～	説明会
	13:30～	こどもの発達と関わり方について
	15:00～16:30	乳幼児の関わり方について
10月27日(火)	13:30～	児童(小学生)の関わり方について
	15:00～16:30	こどもの事故防止と応急処置について
11月6日(金)	13:30～	こどもの病気について
	15:00～16:30	こどもの遊びと手作りおもちゃ

ところ 新庄健康福祉センター 3階 保健指導室 注意事項

- 全ての講座を受講終了後、援助活動が可能です。
- 今回全ての講座を受講できなくても、残りは次年度に受けることができます。
- 講習会は援助会員対象ですが、利用会員の方も受けることができます。

申込期間 9月1日(火)～

申込み・関 子育て支援センター内
葛城市ファミリー・サポート・クラブ
【☎ 0745 (69) 5241】

ファミリー・サポート・クラブ会員の声 援助会員

こどもが好きなので援助会員になった。実際に活動すると決まった時、不安だったが、支援センターを借りての援助だったので安心して楽しく援助できた。

お母さんひとりの時間も必要なので、気軽に利用して欲しいです。

利用会員

近くに頼れる人がいなかったのが、心強くとても助かりました。



健康カレンダー

2次元コードを
読み込んでください



毎年9月は 食生活改善普及月間



この機会に普段の食生活を振り返ってみましょう♪主食・主菜・副菜をそろえると、「バランスのよい食事」に近づきます。

1日の野菜摂取目標量は350gですが、目標量に達していない状況です。日々の食卓にプラス1皿野菜を追加しましょう。

☆主食（ごはん・パン・麺など）

☆主菜（肉・魚・卵・豆腐など）

☆副菜（野菜・海草類など）

+乳製品・果物



丼物や麺類などの単品メニューでも、ポイントをおさえてバランスよく楽しみましょう。

○丼物

野菜スープやサラダなど副菜をプラスする。
単品なら三色丼、中華丼やロコモコ丼
などがオススメ！



○麺類

冷やしそうめんやうどんには沢山トッピングを
しましょう。

（主菜）ツナ、錦糸卵、かにかまなど

（副菜）きゅうり、トマト、レタスなど

外食では、ちゃんぽん麺や冷やし中華など具材
が多いものがオススメ！

がん検診を受けましょう

生活習慣を気をつけることで、がんのリスクを減らすことができますが、すべてのがんを防ぎすることはできません。

日本人の2人に1人ががんになり、3.8人に1人ががんで亡くなるといわれており、誰でもがんになる可能性があります。

しかし、早期に発見すれば、治療により命が助かる確率は飛躍的に上がります。

そのためには、症状がなくても定期的ながん検診を受けましょう。

葛城市の集団セットけんしんでは、国が勧めるがん検診を1日で複数受診できます。この機会にぜひお受けください。

○WEB予約：9月13日(日)～18日(金)

○電話予約：9月14日(月)～18日(金)

2次元コードもしくは、

予約

「葛城市 がん検診」で検索してください。

詳しくは折り込みチラシをご覧ください。



NHK 総合「あしたが変わるトリセツショー（石原さとみ主演）」で、大腸がんについて放送されます。是非ご覧ください。

放送日：9月3日(休)

19:30～

(再放送 9月9日(休))

23:50～





健康増進課 インフォメーション



☎ 健康増進課 【☎ 0745 (69) 9900】



健康増進課のイベント

いきいき葛城運動塾

自宅でも簡単にでき、お腹まわりをスリムにできる運動を知りたいあなたへ

対象 市内在住の 19 歳以上で、ストレッチなどの実施に支障のない方

とき 9 月 28 日(月)
14:00 ~ 15:00 / 受付開始 13:40

ところ ゆうあいステーション 1 階西側

講師 中野 正英さん (健康運動指導士)

持ち物 床に敷くためのバスタオル(ヨガマット)・水・タオル

申込み 令和 7 年 4 月 1 日以降に参加したことのない方は、事前に健康増進課まで申し込みが必要です。

※人数を制限して体組成測定(筋肉量・脂肪量の測定)を行います。

※動きやすい服装・靴でお越しください。

誰でも自由に参加できるウォーキング

季節を楽しみながら、一緒に歩きませんか。
自主ウォーキングサークル「かるがもの会」主催のウォーキングイベントです。

対象 歩くことに支障のない方

とき 9 月 18 日(金)・10 月 1 日(休)

集合時間 9:00 (2 時間程度)

集合場所 新庄健康福祉センター

※費用・申込み不要 ※雨天中止



こわ か からのお知らせ

親子の 健康相談

乳幼児健康相談(予約制)

保健師・管理栄養士による対面での子育てに関する相談を行います。

※葛城市に午前 8 時時点で警報が出ている場合は、事業を中止します。



詳細

10 分で学べる健康セミナーのご案内

慢性腎臓病予防講演会！
(ZOOM で無料開催)



慢性腎臓病 (CKD : Chronic Kidney Disease) 予防のための健康セミナー「10 分間の戦略会議 第 2 回」を ZOOM ミーティングで開催します。

費用・申込み不要で、どなたでも気軽に参加していただけます。

慢性腎臓病は高血圧などの生活習慣病が原因で発症し、5 人に 1 人がかかると言われており、予防・改善には食生活の見直しや適度な運動が欠かせません。

ご自身や大切な方のために正しく知って普段の生活に取り入れてみませんか。

10 分間の戦略会議 (第 2 回)

「身体が喜ぶ!! コンビニごはんの組み合わせ術」

とき 9 月 16 日(休) 19:00 ~ 19:10

参加は下の 2 次元コードから

ミーティング ID : 292 117 3001

パスコード : 162450

※費用・申込み不要



参加



また、7 月に開催した「10 分間の戦略会議 (第 1 回)」の「明日を変える!! 酒のつまみの選び方」では、美味しく無理なく減塩できる酒のつまみの選び方や減塩テクニック 3 選を紹介しています。市ホームページからみることができますのでぜひご覧ください。



詳細

☎ こども・若者家庭センター 母子保健係 【☎ 0745 (69) 5241】



図書館情報

新庄 【☎ 0745 (69) 4646】

当麻 【☎ 0745 (48) 6000】



おはなし会

【当麻おはなし会】

とき 9月13日(日) 13:30～

ところ 当麻図書館 1階 児童閲覧室

◇絵本：はなびドーン

◇おはなし：あひるのぼうし

☆おはなし：かにかに、こそこそ ほか

【新庄おはなし会】

とき 9月26日(土) 14:00～

ところ 新庄図書館 ふれあいルーム

◇エプロンシアター：

三びきのやぎのがらがらどん

◇絵本：おつきさまのパンケーキ

☆おはなし：ヤギとコオロギ ほか

◇…小さい子向け

☆…大きい子向けプログラム

※開始時間に間に合うようにお越しください。

【もぐちゃんと絵本】

赤ちゃんから参加できる絵本の読み聞かせ会。

赤ちゃん絵本や手遊びを楽しみましょう。

とき 9月17日(木) 10:30～

ところ 新庄図書館 ふれあいルーム

Let's enjoy 英語の絵本

ボランティアグループによる読み聞かせ

とき 9月13日(日) 10:00～

ところ 新庄図書館 ふれあいルーム

対象 幼児～小学校低学年

※どなたでも参加できます

絵本 Night Monkey Day Monkey
(夜のさるさん、昼のさるさん)



新着図書

【一般書】

野菜師

山の天気入門

女じまい

東郷 まどか

猪熊 隆之

阿川 佐和子

【児童書】

もしも^{きみ まち}君の町がガザだったら

田んぼと畑の昆虫1124種^{はたけ こんちゅう しゆ}

トラックくん

たかはし まさき

高橋 真樹

鈴木 知之

えのもと えつこ

電子図書館をご利用ください

今日のごはん、何にする？

食材をムダにしない料理術

究極のバードめし

しみじみパスタ帖

アジアの麺

サラダ便利帳

ワンプレート de バランスごはん

柊出版社

マッスルグリル

萬田 康文

ワタナベ マキ

主婦と生活社

帯広大谷短期大学



電子図書館

子ども図書館員を募集しています

図書館の仕事を体験してみませんか？

対象 市内在住の小学生

※事前登録制

申込み・問 新庄図書館・当麻図書館



詳細



忍海小学校

～ 広がれ！忍海っ子の「なかよしの輪」～

本校では、規範意識の向上や自尊感情の育成等をねらいに、1年生から6年生を12班に分けた、たてわり班での活動に積極的に取り組んでいます。

その活動の1つに、朝の時間（8：30～8：45）に班のみんなで遊ぶ「たてわり遊び」があります。

第1回目は、椅子取りゲームやジェスチャーゲーム、なんでもバスケットなどをして遊びました。各班の6年生が中心になって、班のみんなが楽しめるルールを考えて遊ぶので「もっと遊びたい！」「次はいつあるの？」との声がたくさんありました。

この他にも、集会委員会が中心になって進める「忍海っ子集会」や、毎日のたてわり掃除があります。これらの活動を通して、みんなの「なかよしの輪」が広がっています。



【文：忍海小学校】

浄正院保育園

～ 育てる喜び、味わう楽しさ！～



子どもたちが春に植えたミニトマトやピーマン、ナス、オクラなどの夏野菜が大きく育ち、子どもたちは収穫の日を楽しみにしていました。

毎日水やりや観察を続ける中で、野菜の生長に気づき「今日は大きくなっている！」「もうすぐ採れるかな」と、友だちと話をしていました。収穫では、オクラに触れながら「ちくちくするなあ」「先っぽが、とんがってる」と形や感触を確かめたり、黄色いミニトマトを見つけて「黄色いトマトある～！」と驚いたりするなど、それぞれの発見を楽しんでいました。

収穫した野菜は、おやつで夏野菜ピザになり、自分たちで育てた野菜を味わいました。「いつものピザよりおいしい！」「ピーマン苦手だけど食べられたよ」と話をする姿もみられました。

野菜を育てる喜びや収穫する楽しさ、自分たちで育てたものを味わうおいしさを実感し、食べ物への感謝の気持ちや、命の大切さについて考える貴重な体験となりました。

【文：浄正院保育園】



詐欺の電話に要注意!!

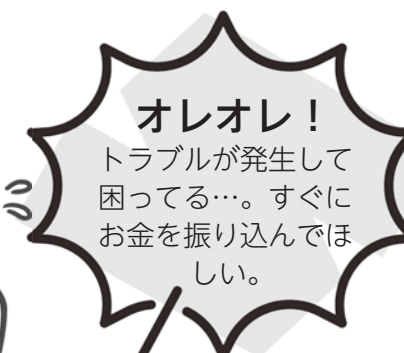
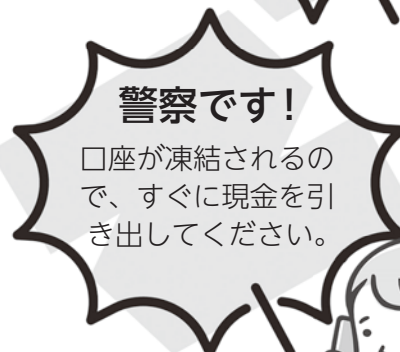
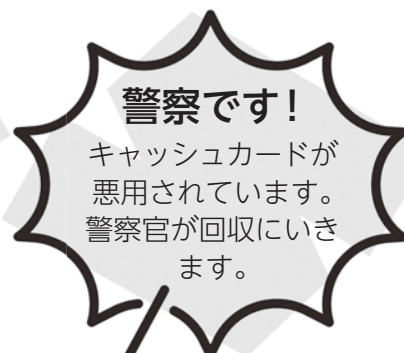
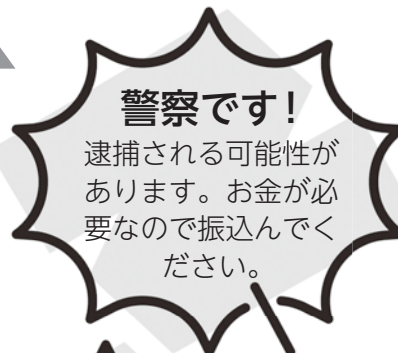
☎ 高田警察署 生活安全課 (アプリの設定・防犯相談) 【☎ 0745 (22) 0110】
葛城市役所 生活安全課 (防犯電話の補助について) 【☎ 0745 (44) 5011】

特殊詐欺に、ご注意ください



高田警察署管内では、息子をかたる「オレオレ詐欺」や、警察官などを名乗り携帯電話や預金口座の不正利用などを理由に、「逮捕される可能性がある」「お金を確認する必要がある」などと不安をあおり金銭を要求する「ニセ警察詐欺」といった特殊詐欺の被害が発生しています。

電話や SNS を利用した巧妙な手口に十分注意してください。



令和7年 高田警察署管内の特殊詐欺被害状況 被害件数：67件 被害額：約5億2000万円

特殊詐欺を防ぐポイント



知らない番号に出ない

防犯機能付き電話の利用やアプリを活用しましょう。

電話でお金の話が出たら、まず電話を切ってください

その場で判断せずに、家族や警察に相談しましょう。
『急いで』『誰にも言わないで』は詐欺を疑うサインです。

特殊詐欺を防ぐための3つの対策

1

詐欺電話の警告・遮断アプリを活用する

警察庁推奨の特殊詐欺被害対策アプリは迷惑電話や詐欺の疑いがある着信には警告を表示する機能があります。

アプリ



2

奈良県警察 安全・安心アプリ「ナポリス」を活用する

身近な犯罪・特殊詐欺・不審者情報などの発生情報や、被害を防ぐために必要な防犯対策に関する情報がタイムリーに入手できます。

詳細



3

防犯機能付き電話を利用する

防犯電話には、知らない番号からの注意喚起や通話の自動録音機能があります。市では、防犯機能付き電話などの特殊詐欺等防止対策機器の購入費を一部補助しています。

詳細



「こころの悩み相談窓口」

毎年9月10日～16日は「自殺予防週間」です。

奈良県精神保健福祉センターには、「ならこころのホットライン」があります。

身近な人を自死で亡くされたやうに思えない思いや、様々な問題を抱え「死にたい」と思うほどのつらい気持ちになります。匿名でご相談頂きます。

電話での相談をお聞きし、必要に応じて、来所による相談も行います。また、他機関での相談が必要と思われる場合は、適切な相談機関を紹介いたします。一人で悩まず、ご相談ください。

ならこころのホットライン
奈良県精神保健福祉センター

平日9時～16時
☎0744・46・5563

ならこころのホットライン
奈良県臨床心理士会に委託

平日16時30分～19時30分
土日祝9時～19時30分

☎0742・81・8527

その他の相談
窓口はこちら



応急手当普及員講習

岡 葛城消防署 救急課

☎0745・69・7171

令和8年度の応急手当普及員講習を開催します。応急手当普及員は、心肺蘇生法やAEDの使い方など、応急手当の大切さを地域の皆さんやご自身が所属する事業所の仲間に伝えることができる資格です。

家族や地域の安心を支える「応急手当の伝え手」として、あなたも活躍してみませんか？

受講をご希望の方は、左記をご参照ください。

とき 10月7日(水)～9日(金)の3日間(8時30分～17時30分)

ところ 奈良県広域消防組合 消防本部(橿原市慈明寺町149-13)

申込期間 9月10日(木)8時30分～9月25日(金)17時まで。電子申請(オンライン申請)。

※詳細はホームページをご覧ください。



精神障がい者家族教室

岡 生活支援センターなつ

☎0745・23・7214

(平日9時30分～17時)

対象 精神疾患がある方の家族(葛城市・大和高田市・香芝市・広陵町にお住いの方)

とき 9月～令和9年3月の毎月第3金曜日
13時30分～15時

ところ 奈良県産業会館
(大和高田市幸町2-33)

参加費 無料

不動産無料相談会

岡 NPO法人奈良県不動産

コンサルティング協会

☎0743・86・4285

とき 9月19日(土)
10時～16時

ところ 香芝市ふたかみ文化センター

内容 贈与と相続、税務、売買、賃貸、土地有効活用など

不動産に関する諸問題を専門家がアドバイス(予約可)



「法の日」週間

記念無料法律相談

岡 奈良弁護士会

☎0742・22・2035

(平日9時30分～17時)

とき・ところ (2ヶ所で開催)

○10月1日(木)

奈良弁護士会館

9時30分～12時

13時～15時30分

相談時間1人30分

先着10名

○10月5日(月)

経済会館

9時30分～12時

13時～15時30分

相談時間1人30分

先着10名

予約方法 電話予約

受付期間 9月1日(木)～25日(金)

平日9時30分～17時

※ただし、空きがあれば前日まで予約受付可



広告

税・保険料の納期限

税務課収納促進室・

保険課・介護保険課

9月は、左記の納付月です。
納期は9月30日(水)です。□座振替は、納期限と同じ日です。事前に預貯金残高のご確認をお願いいたします。

※納期限を過ぎるとコンビニ、スマホ決済アプリ、地方税お支払いサイトでは納付できません。

(第3期・普通徴収)

○固定資産税

○国民健康保険税

○後期高齢者医療保険料

○介護保険料

※e-TAXのシステム更改のため、9月19日(土)0時~24日(日)8時30分までの期間、スマホ決済アプリ、地方税お支払いサイトを利用した納付はできません。



霊苑開放時間の変更

環境課

☎0745・44・5004

葛城市霊苑の開放時間は、通常9時から17時までですが、お彼岸の期間は左記のとおり開放時間を延長します。
とき 9月20日(日)~26日(土)
開錠 5時
閉錠 19時

葛城税務署総合窓口

受付時間変更について

☎0745・22・2721

10月1日(木)からは、9時~15時になります。
※9月30日(水)までは、8時30分~17時
詳細は、ホームページをご確認ください。



マイナンバーカード更新・受取休日窓口

総合窓口課

☎0745・44・5002

マイナンバーカードの更新および交付を行っています。更新・受取ともに電話事前予約制です。必要書類については予約時にご確認ください。

【新庄庁舎】

9月12日(土)8時30分~12時

【當麻庁舎】

9月27日(日)8時30分~12時

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、紐づけ処理が必要です。利用のための紐づけ処理は、ご自身のスマートフォンやパソコンで手続きする方法のほか、一部の医療機関・薬局、市役所等でもできます。スマートフォンでの手続きには、マイナポータルアプリのダウンロードが必要です。

自衛官等 募集

自衛隊樫原地域事務所

☎0744・29・9060

【2等陸・海・空士(任期制自衛官)】

対象/18歳以上33歳未満
受付/年間を通じて受付試験日/受付後に指定

【防衛大学校(一般)】

対象/18歳以上21歳未満
受付/10月15日まで
1次試験日/10月31日

※総合選抜、推薦はお問い合わせください。

【防衛医科大学校(医学科)】

対象/18歳以上21歳未満
受付/10月8日まで
1次試験日/10月24日

【防衛医科大学校(看護学科)】

対象/18歳以上21歳未満
受付/10月2日まで
1次試験日/10月17日

広報かつらぎ 音訳ボランティア募集

図書広報課

☎0745・44・5015

視覚障がいの方や読むことが困難な方に「広報かつらぎ」を読み上げて音声データを作っています。

一緒に活動していただける方を募集します。

初めての方も経験者も大歓迎です。興味のある方は秘書広報課までお問い合わせください。

対象 市内在住・在勤の方
※簡単なパソコン操作ができる方

申込み 随時受付・見学可能

ホームページから実際の音声を聴いてみてください。



編集後記

夏といえば高校野球ですね。毎年、懸命にプレーする高校球児から、たくさん元気をもたらしています。最近高校野球を見ながら運動するのが楽しみで、頑張る高校生を見ているといつも以上にやる気が出ます。試合を楽しむのはもちろん、毎晩、熱闘甲子園を見るのも夏の恒例行事です。今夏も高校野球でたくさんパワーをもたらって、元気に過ごしたいです。(小)

無料相談コーナー

相談	とき		ところ	予約	
人権・行政・ 心配ごと相談	9月10日(休)	9時～12時	新庄庁舎	不要	▶総務課・人権政策課 ☎0745(69)3001 社会福祉協議会 ☎0745(48)3373
	9月17日(休)		歴史博物館(女性相談員)		
	9月24日(休)		ゆうあいステーション		
弁護士による 法律相談	9月 3日(休)	13時～16時 (1回30分)	こども・若者家庭センター	要	▶企画政策課 ☎0745(44)5016
	9月17日(休)		新庄庁舎		
中南和法律相談	9月10日(休)	13時～16時 (1回30分)	新庄庁舎	要	▶奈良弁護士会 ☎0742(22)2035
消費生活相談 (できるだけ電話 で相談ください)	毎週月曜日 ㊥21日(祝)→振替なし	10時～16時	新庄庁舎 ☎0745(44)5111	不要	▶商工観光プロモーション課 ※架空請求や悪質商法など
	毎週木曜日		御所市役所 ☎0745(62)3001(内253)		
子ども・若者 サポート相談	平日9時～17時 (第2・4土曜は事前予約者のみ)		こども・若者家庭センター	※	▶こども・若者家庭センター ハローサンキュー ☎0745(48)8639
	※相談内容により要予約。妊娠・出産・子育て・不登校・自立などの悩み相談。				
若者自立の ための相談	9月16日(休)	14時～17時	こども・若者家庭センター	要	▶若者サポートステーションやまと ☎0744(44)2055
	※15～49歳の方の進路・就職などの悩みを、キャリアコンサルタントなどが対応。				
健康相談 介護相談	毎週火曜日 ㊥22日(祝)	10時～12時	いきいきセンター	不要	▶地域包括支援課 ☎0745(44)3455
	※第1・3火曜日はケアマネジャー、第2・4・5火曜日は看護師が担当(休館日を除く)。				
女性カウンセラー による 女性の悩み相談	9月10日(休)	13時30分～ 16時30分 (1回50分)	こども・若者家庭センター	要	▶人権政策課 ☎0745(44)5005
	9月24日(休)		新庄庁舎		
増改築・耐震 相談	9月27日(日)	9時～12時	中央公民館	不要	▶葛城市建築組合 ☎0745(69)3248(生野) ☎0745(69)2753(藤井本)
手話通訳者の 設置	毎週水曜日 23日(祝)→24日(休)	13時～17時	新庄庁舎	不要	▶社会福祉課 FAX0745(43)8186 (聴覚障がい者等専用)
	毎週金曜日		當麻庁舎		
おもちゃ病院	9月15日(火)	10時～14時 (受付13時まで)	ゆうあいステーション	不要	▶環境課 ☎0745(44)5004 ※部品代は実費

今月の 休館・休園日	9月																														10月				
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5
図書館(新庄・當麻)	休							休	休					休								休	休					休	※						
新庄文化会館	休							休	休					休								休	休					休							
歴史博物館	休							休	休					休								休	休					休							
當麻スポーツセンター	休							休	休					休								休	休					休						休	
コミュニティセンター	休							休	休					休								休	休					休						休	
中央公民館	休							休	休					休								休	休					休							
相撲館	休	休						休	休					休	休													休	休						
ふるさと公園	休	休						休	休					休	休							休						休	休						
葛城山麓公園							休	休						休										休	休			休	休						休
ゆうあいステーション							休							休									休				休								休
いきいきセンター					休							休								休	休	休				休								休	

イベント、無料相談、休館・休園などは、変更となる場合があります。

※整理休館日

全国大会出場

卓球

新庄小学校6年生の河村瑞貴さんが「全農杯2026年全日本卓球選手権大会（7月24日～26日開催）」に出場され、予選リーグ2位の成績を収められました。

河村さんは「更に上を目指していきけるよう日々練習に励んでいます」と話されています。



バレーボール

葛城市スポーツ少年団のバレーボールクラブ「葛城ジュニア」が6月の県大会で優勝し「JVA第46回全日本バレーボール小学生大会全国大会（8月3日～6日開催）」に出場され、全国ベスト8の成績を収められました。

激励会の際には、「練習の成果を発揮できるよう頑張ります」と話されていました。



陸上

新庄中学校3年生の高橋寿々菜さん（新庄陸上クラブ所属）が第77回県中学校総合体育大会（陸上競技・100メートル）にて、12秒37の記録で第2位となり「第51回全国中学校体育大会（8月20日～23日開催）」に出場することが決まりました。

高橋さんは「自己ベストを出して、表彰台に立つことができるように頑張りたい」と大会への抱負を述べました。



皆さんの今後のご活躍を期待しています。



全国・近畿大会出場者の壮行会を開催しました

7月29日、地域クラブから全国大会・近畿大会へ出場する中学生の壮行会を開催しました。

近畿大会へは、個人種目として陸上競技・剣道・水泳の3競技から計6名の選手が、団体種目としてソフトボールの1チームが出場します。陸上競技の選手1名は全国大会への出場も決定しています。

出場選手一人ひとりから大会に向けた抱負や意気込みが語られ、全員が心を一つにして大会に挑む素晴らしい機会となりました。

皆さんの今後のご活躍を期待しています。



夏の思い出、プール遊び

夏の日差しが降り注ぐ中、子どもたちは元気いっぱいプール遊びを楽しんでいます。

水しぶきを上げながら友達と遊ぶ姿や笑い合う姿が見られ、夏の思い出がたくさん生まれました。



市内にたくさんのヒマワリが咲きました

夏の日差しを浴びたヒマワリが、市内各所にて見頃を迎えました。

ヒマワリの周りでは、蜂や蝶々などの虫たちも元気に飛び回り、自然の豊かさを感じることができました。



新しいデザインマンホールが完成しました

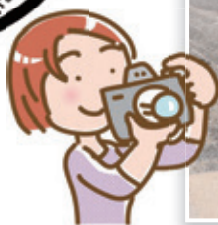
7月17日、道の駅かつらぎ観光インフォメーションにて本市の新しいデザインマンホール蓋が披露されました！

新デザインは、蓮花ちゃん作者の木下聡志さんに依頼し、しあわせの森公園に植栽されている芝桜、公園に設置されている「KATSURAGI」の大型ネーミングサインを背景に、楽しそうな蓮花ちゃんが描かれています。

現在、観光インフォメーションにカラー蓋が常設展示されています。お越しの際は、ぜひご覧ください。

二上山ふるさと公園に設置された、かわいらしい蓮花ちゃんマンホール蓋を探しに来てね。

これから市内に順次設置されますので、どうぞお楽しみに！



ボーイスカウト

第19回日本スカウトジャンボリー（8月4日～10日広島県神石高原町で開催）に、葛城市から小川来幸さん、松本諒さん、中西弘人さんが参加されることが決まり、表敬訪問されました。

この大会は、全国および海外から、参加者・スタッフあわせて約8000人のボーイスカウトが集まり、6泊7日にわたって共同生活を行う国内最大級の教育キャンプ大会です。





我が家の かつらキッズ

【写真募集】
市内在住の3歳以下のお子さん。
(申込み時点で3歳であれば掲載可)
申込フォームかメールで申し込んでください。
※写真は縦位置で撮影したもの
※掲載は1人1回
※申込順で随時掲載
☎ 秘書広報課 【☎ 0745 (44) 5015】



詳細



申込
フォーム



メール



1歳 にしむら こよみ
西村 心詠ちゃん



4歳 にしむら みこと
西村 心尊ちゃん



2歳 まえだ すず
前田 鈴杏ちゃん



3歳 ながた そうあ
永田 奏空ちゃん

キャンドルナイトの集い

2026.10.10 (土)

15:00 ~ 20:00

点火 17:00 ~
オープニング 18:00 ~
ところ 屋敷山公園
(新庄第2健民運動場)

ボランティアとしてご協力いただける方を募集しています。環境課までお問い合わせください。
主催 NPO 法人エコ葛城市民ネットワーク
☎ 環境課 【☎ 0745 (44) 5004】

詳細

かつらぎ花火大会

11月3日(祝) 19時~

響け想い! 照らせ未来! 感謝きらめく大輪の花

打上場所 旧奈良県社会教育センター
(打ち上げ場所への一般入場はできません)
※サテライト会場あり

かつらぎ花火大会
公式ホームページ

