

まちの最新情報をお届け - かわら版おうじ -

OSHIN

10 2019
18日号

広報おうじ 王伸
【お知らせ号】

第67回 冬の王寺で走り納め 王寺町^{やわらぎ}マラソン大会

種目	年齢区分	距離	スタート	コード番号
小学男子の部	小4～小6	2.5km	9:50	①
小学女子の部	小4～小6	2.5km	9:50	②
健康マラソンの部	なし	2.5km	9:50	③
一般男子 10km一部	高校生以上 40才未満	10km	10:20	④
一般男子 10km二部	40才以上 55才未満	10km	10:20	⑤
一般男子 10km三部	55才以上	10km	10:20	⑥
一般女子 10kmの部	高校生以上	10km	10:20	⑦
一般男子 5kmの部	高校生以上	5km	10:35	⑧
中学男子の部	中学生	5km	10:35	⑨
一般女子 5kmの部	高校生以上	5km	10:40	⑩
中学女子の部	中学生	5km	10:40	⑪

▶日時：12月22日(日)

雨天決行・荒天中止

【受付】8:30～9:15

【開会式】9:20～

【閉会式】12:00～

▶会場：王寺南中学校

(畠田9丁目1703番地)

▶表彰：各種目6位まで表彰

(健康マラソンの部を除く)

▶費用：

「一般男子・一般女子各部」のみ2,000円

(参加賞を進呈)。

※その他種目は無料

▶申込：

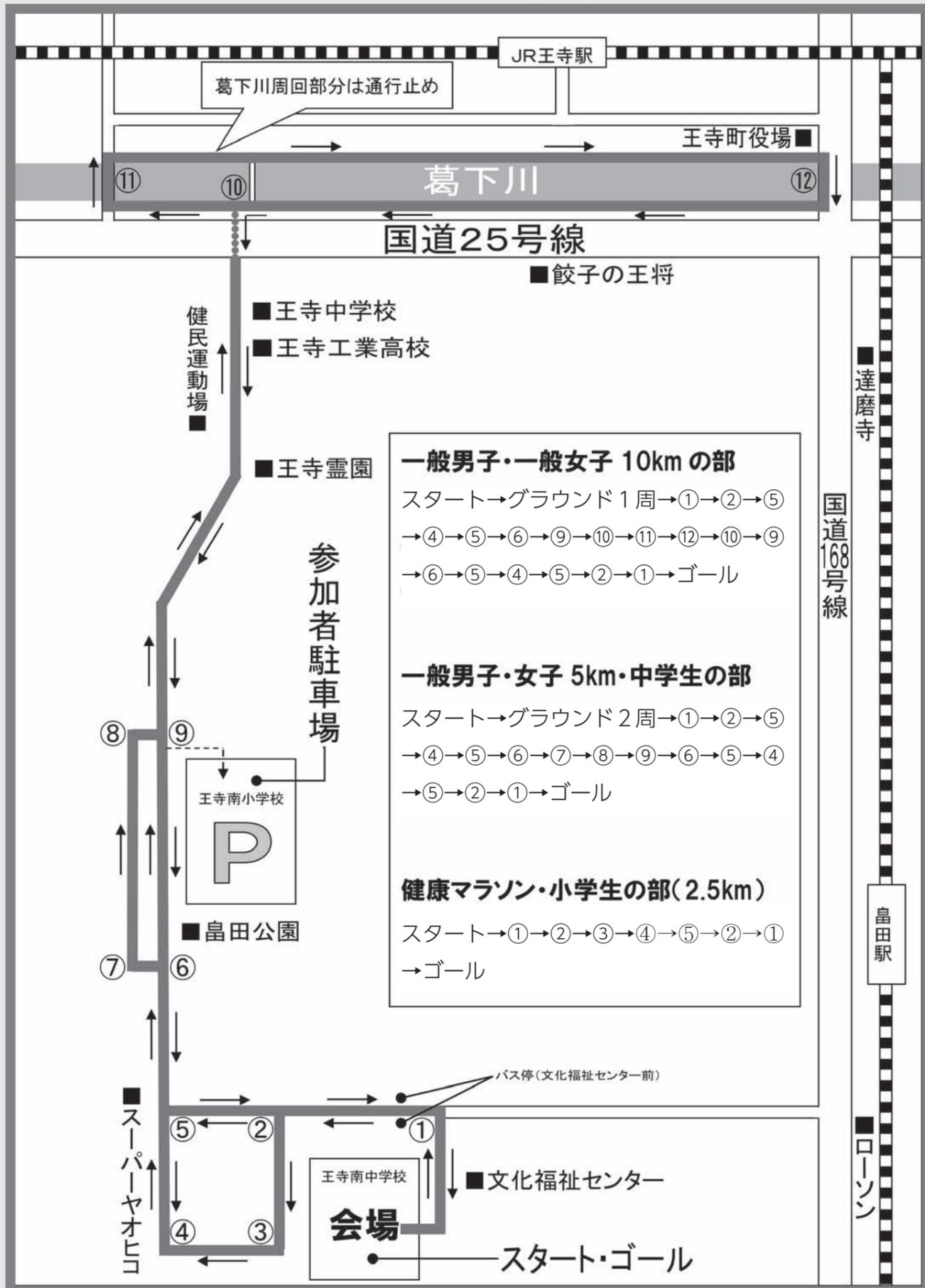
締切：11月22日(金)

大会事務局へ持参の場合は当日17:00まで

郵送の場合は当日消印有効

詳細はP.2をご覧ください

小学生の部は町内5・6年生を対象に、市町村対抗子ども駅伝大会出場選手の選考を兼ねています



一般男子・一般女子 10km の部
 スタート→グラウンド1周→①→②→⑤
 →④→⑤→⑥→⑨→⑩→⑪→⑫→⑩→⑨
 →⑥→⑤→④→⑤→②→①→ゴール

一般男子・女子 5km・中学生の部
 スタート→グラウンド2周→①→②→⑤
 →④→⑤→⑥→⑦→⑧→⑨→⑥→⑤→④
 →⑤→②→①→ゴール

健康マラソン・小学生の部(2.5km)
 スタート→①→②→③→④→⑤→②→①
 →ゴール

参加者駐車場

会場

スタート・ゴール

▶【一般男子・一般女子各部】

①インターネットによる申込み

「JTB スポーツステーション」(<https://jtbsports.jp/>) にアクセスして申込み。(エントリー手数料 200 円)



②郵便振替払込取扱票による申込み

郵便局に備え付けの郵便振替払込取扱票に下記の必要事項を記入のうえ、郵便局から申込み。(振込手数料は郵便局の規定どおり)

▶申込先

【口座記号番号】00980-9-149847

【加入者名】チョッパーマラソン大会エントリー事務局

▶必要事項

①参加大会名(王寺町和マラソン) / ②氏名(ふりがな) / ③性別 / ④生年月日 / ⑤大会当日の年齢 / ⑥参加される種目コード番号 / ⑦郵便番号 / ⑧住所 / ⑨連絡先電話番号 / ⑩所属(学校)名

00		払込取扱票		振替払込請求書受領証	
口座記号	口座番号	口座名義	金額	振込先	金額
00980	9	149847	¥2000	00980	9
「王寺町和マラソン」申込			「王寺町和マラソン」		
S52113生(40歳)男			和 太郎		
参加種目コード 4			和 太郎(やわらぎ たろう)		
所属 チームやわらぎ			〒636-0002		
			奈良県北葛城郡王寺町王寺2-1-18		
			日 印		

③大会事務局へ持参

大会事務局(王寺アリーナ1階)に備え付けの申込用紙(町公式サイトでもダウンロード可)に必要事項を記入のうえ、参加費を添えて申込み。

▶問い合わせ先

▶申込みに関する事(エントリー事務局)

〒675-1317 兵庫県小野市浄谷町2923-2 アスリートビル
 株式会社チョッパー (TEL 0794-70-8200 / 平日のみ 9:00 ~ 17:00)

▶大会に関する事(大会事務局)

〒636-0002 王寺町王寺1-1-1 王寺アリーナ
 王寺町教育委員会事務局 生涯学習課(王寺アリーナ内)
 (TEL: 72-1033 / 平日のみ 8:30 ~ 17:15 / FAX: 72-1034)

▶【小学・中学・健康マラソンの部】

①インターネットによる申込み
 町公式サイトにアクセスして申込み。



②大会事務局へ持参

大会事務局(王寺アリーナ1階)に備え付けの申込用紙(王寺町公式サイトでもダウンロード可)に必要事項を記入のうえ、大会事務局へ持参。もしくは、エントリー事務局(P.3の問い合わせ先: 株式会社チョッパー宛)に郵送し申込み。

▶注意事項

参加者は下記の注意事項に同意のうえ、申込みください(申込者は同意したものとみなします)。

- 主催者は、傷病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。
- 自己都合による申込み後の種目変更、キャンセルはできません。
- 年齢・性別の虚偽申告、申込者本人以外の出場は認めません。その場合出場が取り消されます。
- 地震・風水害・降雪・事件・事故等による中止、または上記②・③、あるいは過剰・重複入金の返金はしません。
- 参加通知書は、大会約1週間前に送付しますので、大会当日に持参し、受付にてゼッケン等一式と引き換えてください。
- 安全と円滑な競技進行のため、競技役員および警備員の指示にしたがってください。
- 受付後の当日棄権、レース途中での棄権および完走後はゼッケンに取り付けてある計測用IDチップを係員へ返却してください。
- 大会出場中の映像・写真・記事等のテレビ・新聞・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- 主催者は、個人情報の保護法令を遵守し、参加者の個人情報を取り扱います。
- 小学生未満のお子さまは保護者の伴走(伴走者も要エントリー)が必要です。
- 大会会場周辺に送迎等で車を乗り入れないでください。

05

王寺町人権教育推進協議会・王寺町人権問題啓発活動推進本部
人権学習懇談会を開催します

☎生涯学習課（内線 444）

下記の自治会にて開催します。多くの皆さんの参加をお願いします。※対象自治会以外からの参加も可

- ▶**時間**：すべて 19:30～21:00 ▶**申込み**：不要
▶**内容**：①DVD 視聴「ヒーロー」（34 分間）…地域とのつながりの大切さや、「無縁社会」を題材にした作品／②懇談「よりよい地域社会を創造していくために」

開催日	会場	対象自治会
11/5 (火)	門前公民館	門前・張井・張井北町・清川五番館
11/6 (水)	天平台公民館	天平台・青松園・天吹
11/7 (木)	向ヶ丘公民館	桃山・向ヶ丘・池の原
11/8 (金)	井戸公民館	井戸・白瓜・中村・片岡山荘・馬ヶ背
11/11 (月)	葛下1丁目公民館	葛下1丁目・イトーピア葛下台

04

観光ボランティアガイドと歩く『王寺の里 古墳巡り』参加者募集

☎王寺観光ボランティアガイドの会 (33-6668)

県内各地の観光ボランティアガイドよりすぐりのコースで、奥深い奈良を歩く「JR ふれあいハイキング」が、王寺町で開催されます。約8km の下記のルートを、「王寺観光ボランティアガイドの会」の皆さんのガイドを受けながら巡る貴重なイベントです。

▶**日時**：11月30日(土) 10:00～15:30

- ▶**行程**：
JR 王寺駅（集合・出発）～孝霊天皇陵～畠田古墳～畠田公園（昼食）～達磨寺古墳群～岩才池北古墳～JR 王寺駅（解散）
※当日 7:00 に降水確率 50%以上の場合は催行中止
▶**費用**：300 円（資料・保険代）
▶**申込み**：11 月 25 日(月)までにメール（oujiguide@outlook.jp）もしくは電話・FAX（27-4477）で【担当：石橋】まで申込み



子育て支援員養成講座

▶**日時**：11月21日(木)、28日(木)
9:30～12:00
※両日も受講が必要です

- ▶**場所**：やわらぎ会館3階 小会議室1
▶**申込み**：上記☎まで電話または FAX（0745-73-6311）、メール（kosodate-k@town.oji.nara.jp）で申込み／①住所・②氏名・③電話番号をお知らせください
▶**申込期限**：11月14日(木) ▶**受講料**：無料

06

**空いた時間で地域の子育て支援をしませんか
子育て支援員を募集します**

☎子育て支援課（内線 184）

王寺町では、育児の援助を受けたい人と、援助を行いたい人を結び、地域で子育てを支え合う有償の相互援助事業「王寺町ファミリー・サポート・センター」の開設を予定しています。事業開始にあたり、下記のとおり子育て支援員を募集します。

■**子育て支援員になるには**

▶**対象**：町在住で 20 歳以上の心身ともに健康な人（資格の有無・男女は問いません）

※右記の「子育て支援養成講座（救命救急講習含む）」を受講し、子育て支援員として登録が必要です。※万が一の事故に備え、王寺町が「地域子育て支援補償保険」に加入します。

▶**報酬**：1 時間につき 600 円～800 円を予定

■**おもな支援内容**

保育施設や習い事等の送り迎え／保育施設の時間外や、学校の放課後などの預かり／保護者の買い物など外出時の預かり／保護者の病気や冠婚葬祭などの急用時の預かりなど

01

いずみアラカルトラインナップ

☎いずみスクエア (72-1800)

今年 1 月にオープンした『いずみスクエア』のホールを利用し、多くの人々に無料で気軽に楽しんでもらえるイベントを開催します。12 月から 3 月までの内容（予定）は右記のとおりです。お気軽にお越しください。

- ▶**時間**：14:00～（1 時間程度／開場 30 分前）
▶**場所**：いずみスクエア 3 階 いずみホール
▶**費用**：無料 ▶**申込み**：不要

出演者も募集しています。音楽や舞踊、ダンスなどの発表をしませんか。興味のある人はやわらぎ会館窓口まで（月曜休館）

日程	内容
12/14 (土)	ハンドベル演奏『王寺ハンドベルチーム』
12/21 (土)	キッズダンス『わくわくでいーず Wag 2 D's』
2/24(月・祝)	フルート演奏 フルートアンサンブル『銀の笛』
3/1 (日)	大正琴演奏 琴伝流京都本部合奏団 『いつまでもガールズ』
3/8 (日)	女声コーラスグループ 王寺町文化協会『王寺エコー』



03

**住民票・マイナンバーカード・印鑑証明書で
旧氏（旧姓）が併記できます**

☎住民課（内線 103）

住民票やマイナンバーカードに旧氏（旧姓）の併記ができるようになります。また、旧氏を併記した人は、旧氏での印鑑登録をすることができます。

▶**受付開始**：11月5日(火)～随時
※住民課窓口へ届け出てください

- ▶**必要書類**：
①記載したい旧氏（旧姓）が記載されている戸籍から、現在の氏が記載されている戸籍に至る全ての戸籍
②マイナンバーカードまたは通知カード



←詳しくは総務省ホームページをご覧ください。ページタイトル「住民票、マイナンバーカード等への旧氏の併記について」

02

健民グラウンドの利用に関するお願い

☎生涯学習課 (72-1033)
学校教育課 (72-1031)

現在、令和 4 年 4 月の開校をめざし、「(仮称) 王寺義務教育学校 (北)」の整備工事を、皆さまのご理解とご協力をいただきながら進めています。

工事期間中、王寺中学校の体育の授業は、体育館、狭いながらも確保する運動場や中庭等で行っていますが、部活動などの特別活動は健民グラウンドを使用しています。

本町では地域住民のスポーツ活動を推進するため、各小学校のグラウンドも学校行事等を除いて開放しています。工事期間中は他施設の利用も含め、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

催し・講座

珈琲講座 〜こだわりのコーヒーを自宅で〜

▼対象 町在住・在勤の人

▼とき・ところ

① 12月7日(土)・14日(土)・21日(土)

② 令和2年1月14日(火)・21日(火)・28日(火)

③ ④とも13時30分〜15時

／王寺南公民館2階 調理室

▼内容 お家ででのコーヒーの淹れ方や、美味しい豆の選び方を学びます。

【講師】吉岡誠氏(SCAJコーヒーマイスター・JCCQA珈琲インストラクター)

▼費用 無料

▼定員 ①②各回15名(申込多数の場合は公開抽選。抽選は11月20日(水)10時から王寺南公民館で行います。)

▼申込み 11月16日(土)までに往復はがきに、①受講希望日(①または②)②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号を明記し、左記へ申込み。

▼申込先 〒636-0021 畠田9-1608 王寺南公民館宛

※締切日消印有効

※往復はがき1枚につき、1名の申込みとします。

※電話・FAX・窓口での申込不可。
※募集定員の過半数に達しないときは、講座を中止することがあります。

▼文化福祉センター内 王寺南公民館 (TEL 32・5201)

王寺町文化祭 チャリティバザー「陶器市」

▼とき・ところ 11月2日(土)9時30分〜16時・3日(日・祝)9時30分〜15時30分／いづみスクエア1階ギャラリーB前

▼内容 陶芸クラブ「土の子」の部員が制作した食器(雪丸イラスト付きもあります)・盆栽鉢等が多数出品されます。値段は100円からで数量限定です。早めに皆さんお誘い合わせてお越しください。

※売上金の半額を社会福祉協議会の善意銀行へ寄付します。

▼王寺町陶芸クラブ「土の子」代表 荒井 隆昭 (TEL 73・7310)

The Blue Collars Autumn Concert 2019

▼とき・ところ 11月3日(日・祝)14時開演／地域交流センターリーベルホール(リーベール王寺東館5階)

▼内容 ジャズバンド編成の王寺工

業高等学校吹奏楽部「The Blue Collars」によるコンサートです。

▼曲名 『茶色の小瓶』『スイングしなきや意味ないね』『モーニン』他

▼費用 無料

▼申込み 不要

▼王寺工業高等学校 (TEL 72・4081)

やわらぎフェスタ 〜笑顔あふれる西和7町〜

▼とき・ところ 11月9日(土)11時00分〜16時／すこやか斑鳩・スポーツセンター(斑鳩中央体育館 斑鳩町龍田南1-1-61)

▼内容 西和7町の名産と伝統工芸を体験できるフェスを開催します。住民一人ひとりが好きな場所を共有し、魅力を改めて感じていただける事業です。

ご家族・お友達での参加をお待ちしています。

※詳細はホームページをご覧ください。(www.houryujijc.org)

▼費用 無料

▼申込み 不要

▼一般社団法人 法隆寺青年会議所 (TEL 73・8977)

スポーツ

王寺町各種スポーツ大会 参加者募集

【バドミントン大会】

▼対象 中学生以上の町在住・在勤・在学の人

▼とき・ところ 11月10日(日)8時30分から／王寺アリーナ

▼内容

〔ダブルス個人戦〕

一般男子1部・一般女子1部・一般男子2部・一般女子2部・初心者部(男女混合可)

※1・2部は当日ペアの抽選を行います。

※初心者部はペアで申込みしてください。(個人申込みも可。その場合、ペアは当日決定します。)

▼申込み 当日受付(受付時間:8時30分〜9時)

【野球大会】

▼対象 高校生以上の町在住・在勤・在学の人

▼とき・ところ 11月10日(日)8時30分から／王寺健民運動場

※雨天中止(中止の場合は、当日午前7時にチームの代表者に電話で連絡します。)

▼チーム編成 原則、町在住・在勤・

健康

健康講座「誰でも楽しめる やわらぎエクササイズ」

▼対象 県在住の20歳以上の人(王寺町以外の人でもぜひお誘い合わせのうえご参加ください)

▼とき・ところ 11月15日(金)9時30分〜11時30分／地域交流センターリーベルホール(リーベール王寺東館5階)

▼内容 奈良県健康ステーション(王寺)による健康講座を開催します。どなたでも楽しめるラダーゲッター等のゲームをチーム対抗で行います。ワクワクドキドキしながら皆さんと一緒にゲームを楽しみましょう。また脳トレ健康体操も行いますので、皆さんの参加をお待ちしています。

【講師】NPO法人奈良県レクリエーション協会公認講師

▼費用 無料

▼定員 35名(先着順)

▼持ち物 運動しやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物

▼申込み 日・祝を除く9時〜17時15分に左記へ申込み(電話申込み可)

▼保健センター (TEL 33・5000)

「やわらぎ踏みササイズ」 教室参加者募集

▼対象 65歳以上の町在住の人
▼内容 いつまでも元気に過ごせるように、踏み台やボールなどを使って運動する介護予防のための教室です。体力に自信のない人は、椅子を使った運動のクラス、元気に動ける人は、椅子を使わない運動のクラスに分けて実施します。ご自身の身体に合わせて、どちらかに申込みください(両方の申込みはできません)。
【講師】 川端二三子氏

▼とき ①【椅子を使った運動のクラス】 11月18日(月)10時～11時 ②【椅子を使わない運動のクラス】 11月11日(月)・25日(月)10時～11時
▼ところ やわらぎ会館4階多目的ホール(王寺2丁目1番18号)
▼持ち物 運動しやすい服、運動靴、水分補給用の飲み物、フェイスタオル
▼費用 無料
▼定員 ①②各回40名(先着順)
▼申込み 10月23日(水)より、土・日・祝を除く8時30分～17時15分以下記へ申込み(電話申込可)

お知らせ

防災行政無線による 緊急地震速報訓練

▼とき 11月5日(火)10時頃
▼内容 気象庁から送られる緊急地震速報を住民の皆さんへお伝えする試験放送を行います。町内に設置している防災行政無線から緊急地震速報の試験アナウンスが放送されますので、地震発生時や緊急地震速報を聞いたときに取るべき安全行動を実際に行うなど、地震から自分の身を守る方法を確認してみてください。
※身を守る方法は、消防庁ホームページ「防災マニュアル」をご覧ください。

文化福祉センター臨時休館

◇11月24日(日)は「王寺町社会福祉まつり」開催のため休館となります。※右記の臨時休館日は、浴場も利用できませんのでご了承ください。
問 文化福祉センター(Tel 32・5201)

イノシシ・アライグマ等に注意

町内でイノシシやアライグマ等

問 福祉介護課 (Tel 73・2001 内線145)

「いつでもスマイルinとう虫」 介護予防教室参加者募集

▼対象 65歳以上の町在住の人
▼内容 【リズムに合わせた体操教室】椅子に座りながら、音楽などに合わせて楽しく体操する教室です。
▼とき ①11月13日(水)・②27日(水)15時
※当日は、介護や認知症などの相談も随時受け付けています。
▼ところ 特別養護老人ホーム「てんとう虫」内、地域交流スペース(畠田8丁目1507)
※駐車場は用意できませんので、各交通機関をご利用ください(奈良交通「畠田南」バス停より徒歩約3分)

▼持ち物 運動しやすい服、上履きの運動靴、水分補給用の飲み物、タオル
▼費用 無料
▼定員 ①②各回30名(先着順)
▼申込み 10月23日(水)より、土・日・祝を除く8時30分～17時15分以下記へ申込み(電話申込可)
問 福祉介護課
(Tel 73・2001 内線145)

の野生動物の目撃情報や農作物への被害情報が寄せられています。被害を未然に防ぐために左記のご注意ください。
▼野生動物に出会ったとき
◇物を投げたり、棒で追い払ったりすると、驚いて向かってくる可能性があります。立ち去るまで静かに待つか、背中を見せずゆっくり後退し、その場を離れてください。

◇イノシシの子(うり坊)を見かけても、かわいいからと近づかないでください。近くに母イノシシがいて危険です。アライグマも見た目かわいらしさに反して攻撃的なので、注意してください。
◇犬を連れていると、驚いて立ち向かってくる可能性がありますので注意してください。

▼野生動物を呼び寄せない工夫
◇生ごみの夜間放置、ペットフードの放置は餌を与えているのと同じです。放置しないように注意してください。

◇農地や家庭菜園における農作物の未収穫や放置等は、野生動物を招きやすいため適切に管理するように注意してください。

問 住民課(内線106)

相談

心の相談く子育て中のあなたへ

▼対象 町在住の人で、子育て等の不安が強い・マタニティブルーや産後うつ等の疑いがあるなどの妊婦・産婦・子育て中の人(妊娠前から概ね3歳6か月児健診終了までの子育て期の親)
▼とき・ところ 11月8日(金)13時30分～15時30分/保健センター(リーべる王寺東館5階)
▼内容 「どこに相談したらいいかわからない」「不安で子育てに悩む」などという人に、専門のスタッフが相談に応じます。一人で悩まずお気軽にご相談ください。
※すでに心療内科等で治療中の人にはご遠慮ください。

▼費用 無料
▼申込み 日・祝を除く9時～17時15分に左記へ申込み(電話申込可)
問 保健センター(Tel 33・5000)
発達障害についての巡回相談
発達障害について心配・不安のある人やその家族からの相談を、奈良県発達障害者支援センター「であー」の専門相談員を交えて伺います。秘密は厳守します。

し尿収集手数料の改定

消費税率変更に伴い、し尿収集手数料を10月分より左記の料金に改定しました。利用者の皆さんには、ご負担をおかけしますが、ご了承ください。なおし尿の収集、浄化槽の清掃は町の許可を受けた業者に依頼してください。

▼改定金額
改定前 36ℓにつき310円
改定後 36ℓにつき320円
▼許可業者 (株)王寺清掃(Tel 72・2552)

問 住民課(内線106) 乾電池専用の回収ボックスを設置しています

マンガンやアルカリ等の乾電池は「有害資源ごみ」に分別され、収集日を第5水曜日に設定しています。排出機会を増やすため、10月より乾電池専用の回収ボックスを左記のとおり設置しました。ぜひご利用ください。

▼設置場所 役場住民課、地域交流センター、いずみスクエア、文化福祉センター

▼対象品目 乾電池(マンガン、アルカリ、リチウム)

お気軽にご相談ください。
▼とき・ところ 11月26日(火)9時～16時(1名(組)につき1時間程度) / やわらぎ会館3階小会議室1

▼定員 4名(組)
▼申込み 11月19日(火)(土・日・祝を除く8時30分～17時15分)までに左記へ申込み(電話申込可)
※申し込み時に簡単な聞き取りと巡回相談の時間の予約をします。
問 福祉介護課(内線139)

すすく子育て支援センター

▼対象 妊婦・子育て期(概ね3歳6か月児健診が終わるまでの期間)の児とその家族
▼とき・ところ 8時30分～17時15分(日・祝除く) / 保健センター(リーべる王寺東館5階)
▼内容 専門知識を持つ保健師等が妊娠・出産・子育てなどに関する悩みや質問、こんなことは誰に聞いたらいいの?と思うことや家族からの相談にも対応します。一人で悩まないで、気軽になんでも相談してください。
▼費用 無料
▼申込み 訪問・来所での相談を希望する人は事前に左記へ予約してください。
問 保健センター(Tel 33・5000)

学校給食調理員(臨時職員)登録の募集

※対象品目以外のものは入れないでください。
▼出し方の注意 発火等の事故防止のため電池の両極にテープ等を貼り、絶縁して入れてください。
問 住民課清掃事務所(Tel 73・2518)
学校給食調理場の調理員に欠員等が出た時に勤務を希望する人(臨時職員)の登録を募集します。
▼対象 概ね60歳までの人
▼勤務場所 小学校給食調理場または中学校給食調理場
▼勤務時間 平日(学校休業日を除く)の8時30分～15時30分(欠員等の状況により変わります)
▼申込み 履歴書を(土・日・祝を除く8時30分～11時/14時30分～17時15分)に左記へ持参
問 町立小学校給食共同調理場(王寺小学校内)(Tel 72・1572 / 本町2・6・12)

総合型地域倶楽部 王寺やわらぎトラスト
第3期スクール新規倶楽部員を募集

図 P12 下部に掲載

▶受付日 **11/9** (土) 9:00 ~ 12:00

※整理券の配布はありません

▶場所 やわらぎ会館3階
小会議室1

やわらぎトラスト年会費

▶子ども(中学生3年生まで):

町内在住者 800円
町外在住者 1,300円

▶一般(高校生以上):

町内在住者 1,800円
町外在住者 2,300円

▶申込方法: 受付の申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加費を添え申込み。

▶注意点:

- ①やわらぎトラスト会員ではない人は別途年会費が必要です。(複数のスクールを受講されても年会費はおひとりにつき年度1回のみ)
- ②先着受付のため定員になり次第終了となります。
- ③11月9日(土)受付後に定員に満たなかったスクールについては、11月11日(月)より随時募集をします。第3期(12月~3月)スクールの内容・募集定員・スクール費等は、P12-13をご覧ください。

ピックアップスクール

ZUMBA®

ラテン系の音楽に合わせて体を動かし、楽しみながらエクササイズすることが目的のクラスです。講師の動きを真似て踊りますが、細かな動きは気にしないで大丈夫。心肺機能が向上し脂肪燃焼効果も期待できます。

- ▶日時: (水) 18:00 ~ 18:45
- ▶場所: 王寺アリーナ 1階 サブアリーナ
- ▶定員: 40名
- ▶対象: 一般男女
- ▶スクール費: 6,300円 (全12回)
- ▶講師: SACHIKO

ボールあそび教室『Kids バルシューレ』

バルシューレは、こどもの年齢や発達の特徴にそった運動教育です。ボールあそびを通じて、さまざまな身体の動きを体験することで基礎運動能力を養います。また、お友だちと取り組むことで、自発性や社会性、思考性を身につけることができる教室です。

- ▶日時: (金) 15:00 ~ 16:00
- ▶場所: 王寺アリーナ
- ▶定員: 20名
- ▶対象: 年中・年長
- ▶スクール費: 5,100円 (全12回)
- ▶講師: NPO 法人バルシューレジャパン

Kids イングリッシュ・アクション

さまざまなアクティビティを通して、アルファベットから初歩的な英語に触れていきます。歌ったり、体を動かしたりして身近なことやものを英語で楽しく学びませんか。

- ▶日時: (土) 10:00 ~ 10:45
- ▶場所: 王寺アリーナ 1階 サブアリーナ
- ▶定員: 30名
- ▶対象: 年少~年長
- ▶スクール費: 3,100円 (全6回)
- ▶講師: ファウラー ジョン

07

歩いてみよう! と思ったあなたを今すぐサポート

保健センター (33-5000)

誰でも、気軽に、健康づくりを開始し、実践できる拠点

奈良県健康ステーション (王寺)



奈良県では、介護を必要とせず、健康に生活できる期間「健康寿命」の日本一を目指しています。健康ステーション(王寺)はその取組の一つで、橿原(近鉄百貨店橿原店6階)に次ぐ県内2か所目の拠点です。奈良県内の人ならどなたでも利用できます。お気軽にお立ち寄りください。

▶開設日時: 毎週月・火・木・金・土(祝日除く) 10:00 ~ 16:00

▶開設場所: 地域交流センター内(リーべる王寺東館5階)

▶活動量計体験しませんか

歩数と中強度(速歩)の活動時間が測定可能な活動量計を、2週間貸し出します。体験後に、あなたの「おでかけ健康度」とこれからの目標を「診断」します。



▶受付: 15:00まで ▶対象: 20歳以上

▶おでかけ健康モニター登録

2週間体験した人で、運動習慣のない人に、活動量計を持って「おでかけ健康法」※を実践するモニター登録をオススメしています。



▲※については県公式サイトをご覧ください

▶健康チェック

最新の健康機器で、気軽に健康チェック! どなたでもどうぞ!

- ▶血管年齢計 ▶体組成計
- ▶自動血圧計 ▶骨健康度測定器

歩く健康づくり てくてく健康チェックデー

王寺町では、健康寿命奈良県一を目指して歩く健康づくりをすすめています。

▶開設日時: 毎週土曜日 9:00 ~ 16:00

▶開設場所: 保健センター(リーべる王寺東館5階)

▶対象: 町在住者 ▶予約先: 保健センター

▶身体の改善状況をチェック! 血液検査

生活習慣の改善結果を確認したい、健診と健診の間に検査を受けたい人に。【要予約】

▶日程: 11/30(土)

▶一部自己負担金: 500円

※特定健診対象者は特定健診を受診してください

▶活動量計が割引価格で購入可能

上記の健康ステーションと同様に測定することが可能。通常は5,000円相当の活動量計を、下記の自己負担金で購入できます。

- ▶町在住者: 1,000円
- ▶町在勤者: 2,000円



▶専門家による健康相談

これから歩こうと思う人、すでに歩いている人を対象に、保健師・管理栄養士が相談に応じます。【要予約】

▶日程: 毎週土曜日

第3期 (12月~3月) 王寺やわらぎトラスト新規倶楽部員申込受付!!

日時：11月9日(土)9:00~12:00 場所：やわらぎ会館3F小会議室1

やわらぎトラスト入会について(町内・町外どなたでも参加できます！)
 [1]教室を選んで募集定員とスクール費を確認 ※事前に無料見学可能。(10・11月中★マークのスクールは各スクール1回ずつ体験可。会員無料、非会員の方は保険料として体験1回につき¥100。ご希望の方はトラスト事務局にてお申込みください。)
 [2]11月9日(土)にスクール費と年会費を添えて申込(受付時にスクール日程表をお渡しします)
 [3]12月からスクールに参加(持ち物:動きやすい服装・飲み物・タオル・体育館シューズ等)

一般(高校生以上)のプログラムはこちら

1.★朝スッキリYOGA ①(月)9:30~10:30 ②王寺アリーナ ③○ ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)	2.★フラダンスでリフレッシュ ①(月)10:00~11:00 ②いづみスクエア多目的室 ③○ ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)	3.★肉体改造部 ①(月)12:15~13:15 ②王寺アリーナ ③○ ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)	4.ソフトYOGA ①(月)13:00~14:00 ②いづみスクエア多目的室 ③× ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)
5.★パワーYOGA ①(月)19:00~20:00 ②王寺アリーナ ③○ ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)	6.★姿勢改善ピラティス ①(火)9:30~10:30 ②王寺アリーナ ③○ ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)	7.★脂肪燃焼・ストレス解消エクササイズ ①(火)9:30~11:00 ②いづみスクエア体育館 ③○ ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)	8.★元気をつくるシニア健康体操 ①(火)10:00~11:15 ②王寺アリーナ ③○ ④60歳以上男女 ⑤¥6,300-(全12回)
9.★産後ケアバランスボールレッスン ①(火)10:45~11:45 ②王寺アリーナ ③○ ④一般女性(産後1ヶ月から10年) ⑤¥4,300-(全8回)	10.★スポーツ吹矢 ①(火)13:00~15:00 ②いづみスクエア体育館 ③○ ④一般男女 ⑤¥3,300-(全12回)	11.★護身術“少林寺拳法” ①(火)19:00~20:00 ②王寺アリーナ ③○ ④一般男女 ⑤¥2,300-(全12回)	12.★楽しく動こう健康体操 ①(水)10:00~11:15 ②王寺アリーナ ③○ ④一般女性 ⑤¥6,300-(全12回)
13.★フォークダンス ①(水)13:15~15:30 ②王寺アリーナ ③○ ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)	14.★ZUMBA® ①(水)18:00~18:45 ②王寺アリーナ ③○ ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)	15.★整体YOGA ①(水)19:00~20:00 ②いづみスクエア多目的室 ③× ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)	16.★ヒップホップダンス ①(水)20:00~21:00 ②王寺アリーナ ③○ ④小1~一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)
17.★ロコモ予防YOGA ①(木)9:20~10:20 ②王寺アリーナ ③△ ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)	18.★介護予防トリム体操 ①(木)9:30~11:00 ②いづみスクエア体育館 ③○ ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)	19.★ラージボール卓球 ①(木)10:00~11:30 ②王寺アリーナ ③× ④一般男女 ⑤¥3,300-(全12回)	20.★健康UP YOGA ①(木)10:30~11:30 ②王寺アリーナ ③○ ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)
21.★太極拳(カンフーフィットネス) ①(木)13:30~15:00 ②王寺アリーナ ③○ ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)	22.★自強術 ①(木)15:30~16:45 ②王寺アリーナ ③○ ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)	23.★リフレッシュ・エクササイズ ①(金)9:30~10:45 ②王寺アリーナ ③○ ④一般女性 ⑤¥6,300-(全12回)	24.★腰痛・肩こり予防ミラクル体操 ①(金)9:30~11:00 ②いづみスクエア体育館 ③△ ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)
25.★ソフトYOGA II ①(金)13:00~14:00 ②王寺アリーナ ③○ ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)	26.★整体YOGA II ①(金)19:00~20:00 ②王寺アリーナ ③× ④一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)	※トラストの会員ではない人は上記⑤のスクール費に下記の年会費が必要となります。 年会費 町内 こども ¥800 町外 こども ¥1,300 一般 ¥1,800 一般 ¥2,300	

★一覧表の見方：①日時、②場所、③募集状況※、④対象、⑤スクール費
 ※募集状況は○=6名以上、△=1~5名、×=0名ですが既存会員の継続状況により増員します。

こどものプログラムはこちら

1.親子リトミック ①(月)11:00~12:00 ②王寺アリーナ ③△ ④1~3歳と保護者 ⑤¥6,300-(全12回)	2.★王寺体育あそび教室A ①(月)16:00~17:00 ②いづみスクエア体育館 ③○ ④年中・年長 ⑤¥6,300-(全12回)	3.★王寺体育あそび教室B ①(月)17:10~18:10 ②いづみスクエア体育館 ③○ ④小1~小6 ⑤¥6,300-(全12回)	4.Kidsわんぱく体操A ①(火)15:15~16:15 ②王寺アリーナ ③× ④年少・年中 ⑤¥6,300-(全12回)
5.Kidsわんぱく体操B ①(火)16:30~17:30 ②王寺アリーナ ③× ④年中・年長 ⑤¥6,300-(全12回)	6.★Jr 少林寺拳法 ①(火)19:00~20:00 ②王寺アリーナ ③○ ④小1~小6 ⑤¥2,300-(全12回)	7.★ボール遊び教室“奈良教育大バルシューレ” ①(水)15:45~17:15 ②王寺アリーナ ③○ ④小1~小4 ⑤¥2,300-(全12回)	8.★KidsサッカーA ①(水)16:30~17:30 ②王寺アリーナ ③△ ④年中・年長 ⑤¥6,300-(全12回)
9.★Jr 卓球 ①(水)16:30~18:00 ②王寺アリーナ ③○ ④小1~小6 ⑤¥3,300-(全12回)	10.★Jrフリースタイルダンス ①(水)17:30~18:30 ②王寺アリーナ ③○ ④小1~中1 ⑤¥6,300-(全12回)	11.★ケイキフラ(こどものフラダンス) ①(水)17:40~18:20 ②いづみスクエア多目的室 ③△ ④年中~小6 ⑤¥4,300-(全8回)	12.★ヒップホップダンス ①(水)20:00~21:00 ②王寺アリーナ ③○ ④小1~一般男女 ⑤¥6,300-(全12回)
13.★こどもみゅーじかる ①(木)10:00~11:00 ②王寺アリーナ ③○ ④1~3歳と保護者 ⑤¥4,300-(全8回)	14.★ボール遊び教室“Kidsバルシューレ” ①(金)15:00~16:00 ②王寺アリーナ ③○ ④年中・年長 ⑤¥5,100-(全12回)	15.★KidsサッカーB ①(金)16:00~17:00 ②王寺アリーナ ③△ ④年中・年長 ⑤¥6,300-(全12回)	16.★Jrバドミントン ①(金)18:00~19:00 ②王寺アリーナ ③○ ④小1~小6 ⑤¥6,300-(全12回)
17.★Jrバスケットボール ①(金)19:00~21:00 ②王寺小学校体育館 ③○ ④小3~小6 ⑤¥2,300-(全12回以上)	18.★トータルスポーツ ①(土)9:30~11:30 ②王寺アリーナ ③○ ④小1~小6 ⑤¥2,700-(全8回)	19.チアダンス!“初級” ①(土)9:55~10:55 ②王寺アリーナ ③× ④小1~小6 ⑤¥6,300-(全12回)	20.チアダンス!“中上級” ①(土)11:00~12:00 ②王寺アリーナ ③× ④小1~小6(ダンス経験者) ⑤¥6,300-(全12回)
21.★Kidsイングリッシュ・アクション ①(土)10:00~10:45 ②王寺アリーナ ③○ ④年少~年長 ⑤¥3,100-(全6回)	22.★Jrイングリッシュ・コネクション ①(土)10:00~10:45 ②王寺アリーナ ③△ ④小1~小4 ⑤¥3,100-(全6回)	23.★Jrスーパーホッケー ①(土)11:00~12:30 ②王寺小学校 ③○ ④小2~中1 ⑤¥2,300-(全8回)	24.★Jrバレーボール ①(土)16:00~18:30 ②王寺アリーナ ③○ ④小3~小6 ⑤¥2,000-(全12回以上)
25.★Jr剣道 ①(土)18:30~20:00 ②王寺アリーナ ③○ ④年長~小6 ⑤¥4,000-(全12回)	26.★親子いっしょに!リズムバレエ ①(日)9:30~10:00 ②王寺アリーナ ③○ ④年少~2歳と保護者 ⑤¥4,300-(全8回)	27.★楽しくおどろう!はじめてのバレエ ①(日)10:10~10:50 ②王寺アリーナ ③○ ④年中・年長 ⑤¥4,300-(全8回)	28.★Jr陸上 ①(日)14:00~16:00 ②王寺南小学校 ③○ ④小3~小6 ⑤¥1,500-(全12回以上)

・チアダンス教室は別途ポンポン代¥500が必要です。スクール初日にご購入ください。
 ・Jrバスケットボール教室はバスケットシューズをご用意ください。

図王寺やわらぎトラスト事務局(王寺アリーナ1階) 平日9:00~17:00
 TEL:070-5432-3739 E-mail:yawaragi.trust@gmail.com ホームページ:www.y-trust.org
 ※不在の場合がございます。ご来所の際はあらかじめ電話にてご連絡ください。



図書館からのお知らせ

ホームページから図書館の本が検索しやすくなり、本の内容詳細も確認できるようになりました。ぜひ活用してください。



図書館イベント ▶費用無料 ▶申込不要 ④図書館 (73-3398)

イベント	内容			
	日程	時間	場所	対象者
おはなし ふれあいタイム	白鳳短期大学子ども教育専攻1回生によるおたのしみ会 ▶手遊び『水中めがね』 ▶立体型紙芝居『スイミー』			
	10/26(土)	14:00～14:30	図書館おはなし室	2歳以上～小学校低学年向け
きらきら おはなし会	ボランティアグループ「青い実の会」によるおはなし会 ▶ストーリーテリング『ついでにペロリ』 ▶絵本『つきのよるのものがたり』 ▶大型絵本『ニャーゴ』他			
	10/27(日)	14:00～14:30	図書館おはなし室	5歳以上向け
雪丸ロボット 紙芝居	ぬいぐるみの雪丸ロボットが紙芝居の読み聞かせをします。おはなしの内容はお楽しみに！			
	11/2(土)	14:00～14:30	図書館おはなし室	3歳以上向け
にこにこ おはなし会	ボランティアグループ「青い実の会」によるおはなし会 ▶ストーリーテリング『ぼくびょうきじゃないよ』 ▶紙芝居『くらべっこくらべっこ』『それでもたまごはわれません』 ▶おり紙クイズ『なーんだ?』			
	11/3(日)	14:00～14:30	図書館おはなし室	3歳以上向け
朗読のつどい	ボランティアグループ「おはなし読み聞かせ隊」による大人のための朗読会 ▶エッセイ『もの』『コンノミサコ』『金田一家をめぐる誤解』『雪とパイナップル』 ▶童話『あらしのよるに』『でんでんむしのかなしみ』『エルマーとブルーベリーパイ』 ▶小説『夢十夜 第五夜』『羅城門～今昔物語より～』『動物』 ▶民話『神主の花見』『信太の狐』 ▶詩『祝婚歌』			
	11/8(金)	10:00～12:00	やわらぎ会館4階 イベントホール	大人向け

各種無料相談

相談種類	内容			予約・連絡先
	日程	時間	相談場所	
心配ごと相談	日常生活のさまざまな悩み相談 ▶第1・3週は人権相談、第2週は行政相談を併設 ▶開設時間内のみ直通の電話相談可 (31-1561)			住民課 (内線 106)
	10/28(月)・11/5(火)	13:00～16:00	役場1階 消費生活相談室	
教育相談	子育ての相談(発達上の問題、言葉の遅れ、不登校、学校や園生活等) ▶開設時間内のみ直通の電話相談可 王寺アリーナ (31-4152) ▶相談員不在の場合あり。事前に右記へ要問合せ			住民課 (内線 106)
	10/31(木)	9:30～12:00 13:00～16:30	王寺アリーナ1階 相談室	
消費生活相談	商品やサービスの契約に関するトラブル相談 ▶開設時間内は随時相談可			住民課 (内線 106)
	10/24(木)・29(火)・31(木)・ 11/5(火)	10:00～15:00	役場1階 消費生活相談室	
法律相談 (要予約)	奈良弁護士会の弁護士による無料の法律相談 ▶1組30分/先着6組 ▶10/23(火)から電話で受付中(土日祝除く8:30～17:15)			住民課 (内線 106)
	11/6(水)	13:00～16:00	役場1階 消費生活相談室	
子育て女性 就職相談窓口 (要予約)	子育てしながら「働きたい」お母さんの就職を応援する相談窓口。キャリアコンサルタントが仕事の探し方や、計画的な就職活動など、さまざまな課題に個別にアドバイス ▶子ども連れの相談可/キッズコーナー無し ▶11/20(水)の17:00まで電話で申込み			奈良県 子育て女性 就職相談窓口 (0742-24- 1150)
	11/21(木)	9:30～12:30	地域交流センター 小会議室3 (りーべる王寺東館5階)	