

特集

産後のお母さんをサポート





香芝検定

certificate examination for KASHIBA

二上山の上ノ池横登山口（畑七丁目）から登山すると、途中、大和平野を一望できる休憩所があります。何合目にあるでしょうか。

① 4 合目

② 5 合目

③ 6 合目

④ 7 合目

（答えは 11 ページにあります）

今月の表紙

保健センターで毎月行われている「4か月までの赤ちゃん和妈妈の相談」の様子。助産師や保健師が親身になって、子育て相談に乗ってくれます。



CONTENTS もくじ



03 新型コロナウイルスワクチン情報／コロナに関連する相談窓口

04 市政トピックス
かしばの物価高騰対策

05 特集
産後のお母さんをサポート

08 住まう香芝
防ごう！子どもの交通事故

10 ひと・まち・かしば

11 市民ペンリレー／パパッと簡単クッキング

12 魅力発掘！みつばのかしば

ホームページやSNSで市の情報を発信しています。

〇市公式ホームページ

<https://www.city.kashiba.lg.jp/>



〇市公式Facebook

<https://www.facebook.com/香芝市役所-329720634057435/>



〇市LINE公式アカウント

アカウント名 香芝市

アカウントID @kashiba.city



*広報かしばは市ホームページでご覧になれます。
「録音ボランティア山びこ」による音訳広報があります。
詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンターへ。
☎76-7179



ひとの動き —7月末日現在—

人口	78,760人	（前月比－2人）
男	37,582人	（前月比＋6人）
女	41,178人	（前月比－8人）
世帯数	32,384世帯	（前月比＋20世帯）

次回発行は、お知らせ版 9月5日（月）広報かしば 9月21日（水）

新型コロナウイルスワクチン接種情報



※掲載内容は8月9日時点のものです。最新情報は市ホームページ（右記QRコード）にてご確認ください。

◆予約（集団接種）・問合先 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター〔受付時間 9:00～17:00（土・日・祝日を除く）〕
☎44-8970 ☎76-6775 逢坂1-506-1（保健センター内） ※電話の際は、おかけ間違いのないようお願いいたします。

◆第2期追加（4回目）接種

QR ①



対象者は、3回目接種後5か月を経過した以下のかたです。接種対象者など詳しくは、QR①よりご確認ください。

対象者	申請方法・接種券などの発送スケジュール
60歳以上のかた	3回目接種日から4～5か月後を目安に接種券を順次発送しています。
18歳以上60歳未満で基礎疾患のあるかた、 その他重症化リスクが高いと医師が判断したかた	接種券交付の申請が必要です。電子申請サービスe古都なら（QR②）またはコールセンター窓口にて申請してください。
18歳以上60歳未満の医療従事者等及び 高齢者施設等の従事者	接種券交付の申請が必要です。電子申請サービスe古都なら（QR③）またはコールセンター窓口にて申請してください。

QR ②



QR ③



※3回目接種後5か月を経過しても、接種券や案内書類が届かない場合は、コールセンターへお問い合わせください。

◆初回（1・2回目）接種、第1期追加（3回目）接種、小児（5～11歳）接種

第2期追加（4回目）接種と並行し、予約を受け付けています。
接種場所、予約方法など詳しくは市ホームページにてご確認ください。



若い世代の皆さまへ ～3回目接種を前向きにご検討ください～

全国的に感染が急拡大している一方で、10代から30代の若い世代の3回目接種率は、いずれの年代も5割未満となっています。

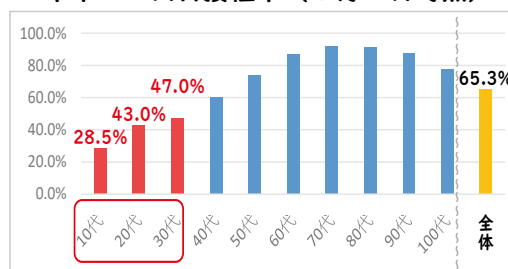
オミクロン株に対する初回（1・2回目）接種による感染予防効果や発症予防効果は、3回目接種により一時的に回復することが示唆されています。

自分だけでなく、周りの大切な人を守ることもつながります。副反応や安全性、有効性をご確認の上、ぜひ接種を前向きにご検討くださいますようお願いいたします。

「若者のワクチン接種、メリットとデメリットの考え方」
（厚生労働省ホームページ）



本市の3回目接種率（8月2日時点）



～県では副反応に関する専用の相談窓口を設けています。心配なことがあれば、お一人で悩まず、ご相談ください。～

奈良県新型コロナウイルス副反応コールセンター（24時間、土・日・祝日対応可）

☎0120-919-003 ☎0742-36-6105 ✉nara-vaccine@bsec.jp

コロナに関連する相談窓口

※相談先が分からない場合などは、
コロナ総合案内（☎44-3325：企画政策課）まで

相談内容	連絡先
自宅待機・自宅療養中の かたへの支援に関すること	☎76-2001 （危機管理課）
コロナワクチン接種に関する こと	☎77-3965 （保健センター）
生活資金などの困りごとに 関すること	☎76-7107 （香芝市社会福祉協議会）

「子どもが休校になり困っている」や「税金・社会保険料が
払えない」など、困りごとに対する支援策が探せる
「支援情報ナビ」（内閣官房ホームページ）はこちら⇒

相談内容	連絡先
発熱や陽性者との 接触等による感染 への不安や濃厚接 触に関すること	☎0742-27-1132 ☎0742-27-8565 （奈良県新型コロナ・発熱患者受診相談窓口） ※発熱等の症状があるかたは、まずは 身近な医療機関に電話相談してください。
感染症に関する 一般的なこと	☎0744-48-3037 ☎0744-47-2315 ☎0120-565653（厚生労働省）
新型コロナウイルス に関連した詐欺的 な消費者トラブルに 関すること	☎0120-797-188 （新型コロナ関連詐欺消費者ホットライン） ※つながりにくい時間帯は 「消費者ホットライン☎188」まで



2か月分の水道料金基本料金を免除します

令和4年10月検針分・11月検針分の水道料金のうち、基本料金を免除します（公共施設を除く）。
なお、基本料金を差し引いた額で請求しますので、個別に申請いただく必要はありません。

上下水道部
ホームページ



- * 隔月検針のかたは、10月検針分または11月検針分のいずれかで免除します（左下表参照）。
- * 毎月検針のかた（大型メーター設置者など）は、10月検針分（11月請求）及び11月検針分（12月請求）の両方で免除します。詳しくは、上下水道部ホームページにてご確認ください。

免除の対象となる使用期間と請求月

使用期間

	8月	9月	10月	11月	12月
偶数月 検針区	検針		検針	請求	10月検針分 (9・10月使用分)
奇数月 検針区		検針		検針	11月検針分 (10・11月使用分)

免除となる基本料金【2か月分の合計額（税込）】

メーター口径 (mm)	基本水量 (m ³)	基本料金 (円)
13	20	2,640
20	20	3,630
25	80	19,360

- * 下水道使用料は対象外です。
- * 上下水道部と直接給水契約を結んでいないかた（集合住宅にお住まいのかたなど）については一部異なる場合があります。

◆ 問合先 上下水道部受付センター
☎76-2301

市外の保育所（園）、幼稚園、認定こども園や私立校などに通う 児童・生徒に対して昼食支援金を助成します

市内の公立校（保育所（園）、幼稚園、認定こども園、小・中学校）の2学期の給食費が無償となることに伴い、市内の公立校以外に通う児童・生徒に対しても同様に、昼食支援として学校給食費相当額を支給します。

- ◆ 対象 ① 市内の私立保育所（園）、幼稚園、認定こども園に通う児童
- ② 市外の保育所（園）、幼稚園、認定こども園に通う児童
- ③ 私立、県立及び国立学校などに通う義務教育段階の児童・生徒

- ◆ 申請方法 ① : 対象の施設へ直接助成しますので、申請不要です。
- ②③: 対象者へ送付する申請書（※）に必要事項を明記し、郵送または電子申請サービスe古都ならより申請（詳しくは申請書をご確認ください）
- ※ 申請書の送付時期は、②が11月下旬ごろ、③が9月ごろの予定です。



- ◆ 申請・問合先 ①②: 市役所こども課 ☎44-3336 } 〒639-0292 本町1397
- ③: 市役所学校教育課 ☎44-3335 }

中小企業の皆さまへ 電気料金の一部を支援します

- ◆ 対象 次の①～③のすべてに該当する中小企業者（※）
- ① 市内に事業所等を所有、運営または管理している
- ② 支援金の交付後においても、引き続き市内で事業を継続する意思を有する
- ③ 市税に滞納がない

市ホームページ



※ 中小企業者の該当要件など詳しくは市ホームページにてご確認ください。

- ◆ 支援金交付額 令和4年1月分から6月分のうち、いずれか1月分の電気料金の20%
（1事業所あたり上限10万円）※ いずれの月も電気料金が1万円未満の場合は対象外

- ◆ 申請方法 次の①～④を郵送にて申請してください。
- ① 申請書兼請求書（窓口で配布または市ホームページよりダウンロードできます）
- ② 直近の決算書または確定申告書
- ③ 電気料金明細書の写し（明細書の記載内容については電力会社にお問い合わせください）
- ④ 振込先口座が分かるもの（通帳の写し、キャッシュカードの写しなど）



- ◆ 申請期限 令和4年10月31日（月）※ 当日消印有効

- ◆ 申請・問合先 市役所商工観光課 〒639-0292 本町1397 ☎44-3312





特集

産後のお母さんをサポート

◆問合せ 保健センター ☎77-3965



香芝市産後ケア事業について

利用サービスの種類

●ショートステイ【宿泊型】

(一人につき上限6泊7日)

●デイケア【通所型】

(一人につき上限7日)

⇒1日当たり、2・4・6・8時間の中から選んでいただけます。

＊非課税世帯、生活保護世帯のかたは減額制度があります。

種類	自己負担額
ショートステイ 1泊	6,000円
デイケア 8時間	2,500円
6時間	1,880円
4時間	1,250円
2時間	630円

市の補助がない場合
約6万円

利用できるかた

本市に住所があり、以下のいずれかに当てはまる産後1年未満のお母さんとその赤ちゃん

- ・心身の不調がある
- ・育児に不安があり、育児に関する相談などの支援が必要
- ・家族などから産後の支援が得られない など

☆ご利用を希望されるかたは事前に保健センターまでお問い合わせください。

＊産後ケア事業についての詳細は市ホームページ (QR コード) をご覧ください。



新しい命を授かることはとてもうれしくて幸せなこと。お母さんは生まれてくる赤ちゃんのためにたくさん準備をし、誕生の日を心待ちにしていることでしょう。

赤ちゃんが誕生すると同時に、育児がスタートします。日々の変化や成長に喜びを覚える中で、「出産の疲れから体調が思わしくない」や「赤ちゃんのお世話の仕方がわからない」や「育児に協力してくれる人が近くにいない」など、不安や戸惑いを抱くことがあるかもしれません。

特に現代社会では、核家族化や地域のつながりの希薄化が進み、実家の両親も共働きで頼ることが難しいなどのケースが多く見受けられます。

出産の喜びと育児のスタート

本市では、安心して妊娠・出産・育児ができるよう、妊娠期から子育て期まで、切れ目のない支援を行っています。その中で、悩みや不安を抱える産後のお母さんをサポートする「産後ケア事業」を4月1日より新たに開始しました。状態に合ったさまざまなサポートを受け、お一人で悩まず、まずはご相談ください。

お母さんの味方 産後ケア事業

【妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援】

妊娠期	産後	子育て期
プレママ教室	乳幼児健診・相談	
妊婦歯科健診	産後ケア事業	新規

事業例

産後ケア事業を利用できる施設

林産婦人科 五位堂医院

〒639-0223
香芝市真美ヶ丘1-13-27
☎0745-71-5201



8月より
開始

心友助産院

〒635-0823
北葛城郡広陵町大字三吉260-3
☎0745-55-8700



助産院カンガルーホーム

〒636-0904
生駒郡平群町大字三里139-9
☎0745-61-1135



心友助産院の助産師

中川さん(左)・西川さん(右)



生後2日目の
赤ちゃん!

本市の産後ケア事業施設のひとつ、心友助産院に赴き、助産師の西川さんに産後ケア事業について伺いました。

心友助産院の特徴について教えてください!

スタッフ全員で利用者のニーズに合わせたケアを実施しています。生後4か月以降のお子さんであれば、保育士から遊び方や子どもの発達のことなどを教わることもできます。

また、当院自慢のお食事をゆつくり食べていただける時間を設け、授乳のお手伝いやお子さんの預かり、沐浴の練習、育児相談などを行っています。

お出しする食事の作り方を調理師から教わることもでき、助産師以外との関わりを持つことができるのも魅力のひとつです。

宿泊型スケジュール(例)

10:00 入所
お部屋のご案内
オリエンテーション
問診、体温などの測定
お子さんの計測・沐浴

12:00 昼食

13:00 乳房ケア

15:00 ティータイム
夕食
お母さんの入浴・シャワー

~~~~~

7:00 朝食  
お子さんの計測・沐浴

10:00 お会計  
退所



3〜4人の調理師が、お母さんに合った食事を作っています。苦手なものでもおいしく食べていただけるような工夫をしています。味付けが好評で、作り方を教わりたいという声も多いです。

**当院自慢のお食事とはどんなものですか?**

慣れない育児で眠れなかったり、自分がやらなきゃという責任感に押しつぶされそうになったりしていませんか?

大丈夫、あなたには力があります。自分と赤ちゃんのことだけを大切に想う、そんな助産師と過ごす時間をお約束します。あなたの力と笑顔を取り戻すため、誠心誠意お手伝いします。

「産後のあなたをサポートする場所がある」ということを知っておいてください。

**現在妊娠中や子育てをされているかたへのメッセージ**

近くに実家や頼れる人がいるから利用してはいけないということはありません。「授乳に不安がある」や「体を休めたい」など育児に関する心配事や相談があれば、気軽に利用してください。

**どのようなかたに利用してほしいですか?**

保健センターで、妊娠・出産・育児に関する相談に応じている助産師の田中さんは、以前、病院勤務の中で、産後ケア事業にも携わられていました。田中さんは産後ケア事業について、次のように話されていました。

### 心と体を回復させる時間

お母さんは、出産後、退院するまでの数日間に助産師から育児の仕方を教わります。また、分娩期や産褥期の状況により、育児の練習が十分にできないまま退院となるかたもおられます。退院後は、毎日の育児の中で、分からないことや悩み、不安などで、体が辛くなったり、心が疲れたりすることがあるかもしれません。「自分だけができない」「誰かに頼るなんて良くない」と悩みを抱え込んでしまうのではなく、そんなときは、産後ケア事業を心のよりどころにしてもらえたらと思います。そして、ケアを受ける中で、心と体を回復させる時間を過ごしてもらえたらと思います。

#### 助産師

田中さん



## “4か月までの赤ちゃん和妈妈の相談”

産後ケア事業以外にも、保健センターでは育児をがんばるお母さんを応援するため、さまざまな取組を進めています。

本号では、その取組のひとつである“4か月までの赤ちゃん和妈妈の相談”の様子取材しました。

相談に来られたお母さんたちは、「授乳の量が適切か」や「体重の増加が小さいのでは」など、さまざまな不安を抱えておられました。助産師の田中さんは親身になってアドバイスをし、利用したお母さんたちは安心されていました。

育児は“完璧”じゃなくていいですからね



### 利用したお母さんたちの声

#### ◎体重の増加について不安がありました

家に体重や身長測定器がなく、助産師さんに計測してもらえてよかったです。香芝に引っ越したばかりで近隣にママ友もおらず、1人目の出産で何が問題なのかも分からないまま不安を感じていましたが、的確なアドバイスをいただけて、安心しました。

#### ◎お風呂に入れるといつも泣き出すので悩んでいました

育児の不安や悩みを助産師さんに聞いてもらい、自分の育児の仕方に誤りがないことが分かって安心しました。産後ケア事業についても教えていただき、心強く感じました。



## 保健センターでのイベント情報(9月)

### 妊婦のかたへの事業

#### - プレママ教室 -

- ◆日時 9月9日(金)、30日(金) 9:30~11:30
- ◆対象 妊娠5か月以降の妊婦とその家族
- ◆内容 沐浴指導、助産師による講話など
- \*2回とも内容は同じです。

### 子どもの相談

#### - 乳幼児相談(育児・食事) -

- ◆日時 9月15日(木)・26日(月) 午前

#### - 4か月までの赤ちゃん和妈妈の相談 -

- ◆日時 9月5日(月) 午前

\*事前予約制です。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。  
\*他のイベントについては市ホームページ(QRコード)にてご確認ください。







## 防ごう！子どもの

# 交通事故



### みんなで守る 交通ルール の巻

◆問合先 市役所生活安全課 ☎44-3304



ナボくん ナピちゃん  
奈良県警察マスコットキャラクター

## 子

子どもが横断歩道を横断中に車にはねられ死傷するなど、痛ましい交通事故が全国的に多発しています。かけがえのない命を守るために何ができるのか、この機会に交通安全について考えてみましょう。

### 小学生の交通事故に多い特徴

|        | 時間帯              | 目的              | 原因                             |
|--------|------------------|-----------------|--------------------------------|
| 歩行中    | 14:00～<br>17:00台 | 登下校中            | 飛び出し<br>                       |
| 自転車乗車中 | 15:00～<br>17:00台 | 友人宅や塾<br>などへの訪問 | 前方不注意・<br>安全不確認などの<br>安全運転義務違反 |

奈良県では、令和4年1月からの半年間で、279件の交通事故が発生しました。

このうち、中学生以下の子どもが関係する交通事故は52件と前年同時期より増加し、死者も1人出ています。

また、自転車に関係する交通事故の件数は前年同時期より減少しているものの、死者数は1人から5人と増加しています。

### 自転車交通安全出前教室 at 鎌田幼稚園

奈良県交通安全母の会連合会の指導の下、交通安全教室を行いました。園児たちはDVDや紙芝居で交通ルールを学び、自転車の正しい乗り方について実践練習をしました。手作りの横断歩道や踏切を設置し、実際の道路を想定した訓練に、園児たちは真剣に取り組んでいました。



「右、左、右、音」  
目と耳でしっかり  
安全確認！

本市では、毎月15日を「香芝市交通安全デー」とし、市や交通関係機関・団体、地域などが一体となり、交通安全啓発活動（街頭での交通指導や子どもの見守りなど）を実施しています。

また、奈良県警察では毎月最終水曜日を「横断歩行者保護強化デー」とし、広報啓発活動や取り締まりを強化しています。

交通事故は、いつ、誰に突然起こるか分かりません。日ごろから大人がお手本となり、子どもにも交通ルールを繰り返し伝えていきましょう。

### 電柱幕をご寄附いただきました

一般財団法人奈良県交通安全協会香芝支部協会香芝分会より、本市教育委員会へ電柱幕20枚をご寄附いただきました。心よりお礼申し上げます。

電柱幕は市内通学園路に設置し、児童生徒の通学時における安全確保のために活用させていただきます。





# 渡るなら Let's Sign

横断歩道で歩行者が犠牲となる交通事故が後を絶ちません。歩行者もドライバーも交通ルールをしっかりと守りましょう。

## 歩行者の皆さんへ



### 道路を横断するとき

- ◆ 近くに横断歩道がある場所では横断歩道を利用しましょう。
- ◆ 車が来ないか左右の安全確認や遠くまでしっかり確認しましょう。
- ◆ 渡り始める前だけでなく、横断中も左右を確認しましょう。

### 信号機のない横断歩道を横断するとき

- ◆ 手を上げる・ドライバーに視線を送るなど合図し、横断する意思を伝えましょう。

## ドライバーの皆さんへ



横断歩行者等  
妨害等違反  
違反点数…2点  
反則金…9千円  
(普通車)

### 横断歩道の近くを走るとき

- ◆ 横断歩道を横断しようとする歩行者がいるときは、手前で停止しなければなりません。
- ◆ 明らかに歩行者がいない場合以外は、横断歩道の停止位置で止まれる速度で通行しましょう。
- ◆ 横断歩道やその手前で止まっている車があるとき、そのそばを通って前方に出る前に一時停止しなければなりません。
- ◆ 横断歩道から30メートル以内の場所では、他の車を追い越したり、追い抜いたりしてはいけません。

## 守ろう！自転車安全利用5則

保護者のかたは、お子さんに教えてあげましょう！



### 1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外

自転車は道路交通法上「軽車両」ですので、歩道と車道の区別のある道路では、車道を通行するのが原則です。

#### ③ 自転車が歩道を通行することができる場合

- ・ 歩道に「普通自転車歩道通行可」の道路標識(※)があるとき
- ・ 13歳未満もしくは70歳以上、または身体の不自由なかが運転するとき
- ・ 交通状況からみて、安全を確保するためにやむを得ないとき



※道路標識

### 2. 車道は左側を通行

自転車は、道路の左側の端に寄って通行しなければなりません。自転車が通行できる路側帯は、道路の左側にある路側帯に限定されています。

### 3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

歩道を通行するときは、歩道の車道寄りを徐行し、歩行者の妨げとなる場合は、一時停止しなければなりません。

### 4. 安全ルールを守る

- ・ 飲酒運転、二人乗り、並進の禁止
- ・ 夜間はライトを点灯
- ・ 交差点での信号遵守と一時停止、安全確認

### 5. 子どもはヘルメットを着用

幼児・児童にはヘルメットを着用させましょう。また、幼児・児童に限らずヘルメット着用を心がけましょう。

**\* 65歳以上のかたは、ヘルメット着用が努力義務となっています。**

9月21日～30日は、秋の全国交通安全運動期間です。



7/6(水)

市民がつくる生涯学習講座  
「葉っぱは面白い」  
中央公民館

葉っぱの魅力を感じてもらおうと、森林インストラクターの矢野学さんが講義しました。葉っぱを見つめてみると、その合理的で美しい模様や形に気づかされます。参加者は、配られた7枚の葉っぱをじっくり観察し、おいをかいたり破ってみたりしながら、講師の説明に耳を傾けていました。



7/5(火)

市民がつくる生涯学習講座  
「終活の最初の一步」  
ふたかみ文化センター

介護や相続でお困りのかたのために活動する上田剛之さんが、「老後生活に必要なお金」や「もし認知症になったら」など、“終活”について講義しました。参加者は、自分や家族の残りの人生を自分らしく生きるために、ライフスタイルを見つめ直すきっかけとされていました。



子どもたちの小さな手足に絵の具をつけて、台紙にポン！親子で楽しく協力しながらアートづくりにチャレンジ。はじめて手や足に絵の具を塗った子どもたちは、絵の具の感触に驚きながらも楽しそうに取り組んでいました。手形や足形をゾウやペンギンなどの動物に見立てて装飾し、カラフルで記念に残る作品が完成しました。

7/13(水)

つどいの広場行事  
「手形・足形アートをしよう」  
総合福祉センター



7/26(火)

公共施設の相互利用の実証実験  
に関する協定  
大和高田市役所

本市及び大和高田市・葛城市・上牧町・王寺町・広陵町・河合町の7市町において、公共体育・文化施設を相互利用する実証実験に取り組むための協定を締結しました。本協定は、人口減少などに伴い財政が厳しさを増す中、広域連携を推進することにより、安定かつ継続的な行政サービスの維持を目指すものです。

7/20(水)  
7/27(水)

赤ちゃん応援講座  
「すくすくバンビーノ広場」  
総合福祉センター

赤ちゃんとのふれあい遊びを体験し、保護者同士が楽しみながら子育てを学ぶ講座が今年度より始まりました。2回に分けて開催された講座は、音楽に合わせた歌遊びや育児コーディネーターからのアドバイスなど盛りだくさんの内容。講座を通じて打ち解けた参加者同士、育児の楽しさや大変さなどの話に花が咲いていました。





市民ペンリレー

◆467

## 真美ヶ丘の真美さん

「へえ！真美ヶ丘に住んでる真美さんなんですわね！」住所と名前を見て、そう言われることがあります。縁あって真美ヶ丘に住んで5年。しかし、縁は生まれたときからあったのです。

生まれ育ったのは広陵町。かつての馬見町（馬見村）で、広陵西小学校の校区です。育児日記には、名前の由来は「大和國中馬見の丘陵の一角 真美の丘に生をうく 故に真美と名付けた（祖父）」とあります。小学校の校歌にも「真美の丘」は歌われ、学校新聞の名前は「真美の友」でした。

真美ヶ丘ニュータウンが大々的に造成されたのは、小学校高学年のころ。「山」と呼んでいた丘は、はるばると広がる黄土色の大地に。大阪万博の興奮も冷めやらず、明るい未来を感じたものです。

一方で、校歌に歌われた松の緑の山なみは消え、道路ではへびなどの小動物がよく車にひかれていました。大人になって観た映画「平成狸合戦ぽんぽこ」は、他人事とは思えません。



前回執筆者  
滝川 和子さん

塚村 真美さん



そんな丘の上に、今、私は住んでいます。

長年、大阪で起業した雑誌・書籍編集の会社に通勤していましたが、コロナ禍の影響ですっかり自宅でリモートワークになり、庭での時間が増えました。

黄土色だった庭に、花が咲き、実がなり、昔の自然とはほど遠いですが、虫やチョウ、鳥たちがやって来る庭になりました。

## 香芝検定のこたえ

### ③ 6合目

上ノ池横登山口から800mほど登った6合目の休憩所（標高約240m）から大和平野を一望できます。

### ☆編集後記☆

特集記事の作成にあたり、心友助産院の助産師さんに取材をさせていただきました。命の誕生を迎えるお母さんの一番そばにいる助産師さん。赤ちゃんとお母さんのことを何よりも大切に想うからこそ、育児をがんばるお母さんのことをまっすぐに支えられるのだと感じました。

温かい雰囲気にも包まれた助産院で、産後のお母さんを心身ともに回復させながら、育児について学ぶことができる産後ケア事業。これからお母さんになるかたにも、ぜひ知っていただきたいサービスです。

<桜>



## パパッと簡単 クッキング！ No.89

華やかな鮭ちらしを作ってみよう

### 鮭ちらし（1人分 220kcal）

#### 【材料（2人分）】

|              |       |          |
|--------------|-------|----------|
| 塩鮭…1切れ（80g）  | すし酢 { | 砂糖…大さじ1  |
| 酒…小さじ1/2     |       | 酢…大さじ2   |
| 大葉…5枚        |       | 塩…小さじ1/4 |
| 卵…1個（塩・砂糖少々） |       |          |

ごはん…400g  
いりごま（白）…大さじ1



#### 【作り方】

- ① 鮭は血に載せ、酒をふりラップをして電子レンジ（500w）で約1分半加熱し、骨と皮を除く。
- ② 大葉は細切りにして水に漬けた後、水分を切る。
- ③ 卵は調味して溶きほぐし、鍋などで炒り卵にしておく。
- ④ すし酢を温かいごはんに混ぜる。
- ⑤ ①といりごまを④に混ぜる。
- ⑥ ⑤が少し冷めたら②を混ぜ器に入れ、炒り卵を飾り出来上がり☆
- ◎ 具のバリエーション：コーン、きゅうりの薄切り、いくら など

\*レシピ協力：食のサポーターかしば

食のサポーターかしばは、より良い食生活を自ら実践し、住民に広めていくために活動しているボランティア団体です。



## くらしば

### 真夏の消火体験

写真の場所は…?

尼寺廃寺跡  
史跡公園



公園内には学習館があり、地域の皆さまの憩いの場として利用されています。



市ホームページ



ぜーんぶ消すぞ!

市民団体の集まりの合間に、子どもたちに消火体験をしてもらいました。ちょうど暑い時期だったので、水遊びもかねてチャレンジ! 炎のイラストが描かれたペットボトルを水で狙って倒し、消火器の使い方を覚えました。

これからもずっと、子どもたちには防災意識を持ち続けてほしいです。

(令和3年 夏  
撮影・提供: 沖本 可奈)



本市の魅力を「くらしば」「しごとば」「めぐりば」の3つの視点でお伝えする「みつばのかしば」コーナーです。  
今回は「くらしば」として、ご応募いただいた素敵な写真を紹介します。

### みんなの「みつば」写真を募集しています

「みつばのかしば」にちなんだ写真を募集しています。

皆さまの素敵な写真をお待ちしています。

\*掲載する場合は連絡させていただきます。

\*詳しくは、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。



広告

広告

広告

広告