

広報かしば

3

2023
3.22
No.669

KASHIBA



特集 とともに支え合い「生きる」



表紙：冬彩



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

徳川家康に切腹を思いとどませ、その後、徳川軍の旗印や馬印に使用した「厭離穢土欣求浄土（おんりえど ごんぐじょうど）」を著した香芝生まれの高僧は誰でしょうか。

- ① 宗祇
- ② 明恵
- ③ 源空
- ④ 源信

(答えは 1 | 1 ページにあります)

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」による音訊広報があります。
詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンターへ。
☎76-7179

今月の表紙

光と音で彩る幻想の祭典「冬彩」。ライトアップされた和傘に映える浴衣姿が、祭りの情緒をよりいっそう引き立てていました。



CONTENTS

もくじ



03 香芝市教育委員会表彰式

04 特集

ともに支え合い「生きる」

06 新型コロナワクチン情報／コロナ相談窓口

07 住まう香芝

フレイル予防と体づくり

08 住まう香芝

自転車は車の仲間

市政トピックス

県域水道一体化に向けた協議を進めています

09 市民図書館つうしん／てんいち先生

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



ひとの動き

—2月末日現在—

人口 78,817人 (前月比±0人)

男 37,654人 (前月比+20人)

女 41,163人 (前月比-20人)

世帯数 32,624世帯 (前月比+22世帯)

次回発行は、お知らせ版 4月5日(水) 広報かしば 4月21日(金)

香芝市教育委員会表彰式



2月25日(土)にふたかみ文化センターにて、教育委員会表彰式を執り行いました。

教育・体育・学術または文化の各分野で活躍し、特に功績が認められた児童・生徒個人20名と3団体が表彰されました。(敬称略)

*式典は、新型コロナウイルス感染症対策を行った上で執り行い、集合写真の直前にマスクを外しました。

文化・スポーツ 個人の部

浅越 咲瑛子 (認定こども園真美ヶ丘東幼稚園 年長)

第82回全国教育美術展 特選

佐志原 奈槻 (認定こども園真美ヶ丘東幼稚園 年長)

第82回全国教育美術展 特選

鎌田 隼成 (五位堂小学校 1年)

第82回全国教育美術展 特選

仲谷 咲希 (五位堂小学校 4年)

第82回全国教育美術展 特選

吉川 玲士 (五位堂小学校 4年)

第82回全国教育美術展 特選

奥村 健 (下田小学校 2年)

第51回J A共済奈良県小・中学生書道コンクール 銀賞・中央会会長賞

中西 莉子 (下田小学校 6年)

第51回J A共済奈良県小・中学生書道コンクール 銀賞・中央会会長賞

山田 千聖 (志都美小学校 6年)

第45回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏期水泳競技大会 女子4×50mメドレーリレー 第8位

小坂 莉來 (香芝中学校 2年)

テニス14歳以下国別対抗戦ワールドジュニア決勝大会 第7位

竹下 蒼空 (香芝中学校 2年)

テニス14歳以下国別対抗戦ワールドジュニア決勝大会 第7位

村井 唯夏 (香芝中学校 3年)

第71回近畿中学校総合体育大会 男子水泳 200m平泳ぎ 第1位

濱口 彪峨 (香芝西中学校 1年)

第71回近畿中学校総合体育大会 男子水泳 100m平泳ぎ 第1位

山本 留那 (香芝西中学校 2年)

第19回全国中学校弓道大会 JOCジュニアオリンピック大会 第3位

上島 涼介 (香芝西中学校 3年)

第3回全日本バトントワーリングジュニア選手権大会 ソロストラット 第7位

峯林 奏太朗 (香芝西中学校 3年)

第47回全日本バトントワーリングジュニア選手権大会 ソロストラット 第1位

加古原 彩華 (香芝東中学校 1年)

第46回近畿少年軟式野球大会 準優勝

林 美寿希 (香芝東中学校 2年)

第46回近畿少年軟式野球大会 準優勝

吉川 惟士 (香芝北中学校 2年)

第28回全国ジュニア・ラグビーフットボール大会 第2グループB(男子) 準優勝

濱田 遥仁 (香芝北中学校 3年)

第28回日本リトルシニア全国選抜野球大会 準優勝

上 将太郎 (香芝北中学校 3年)

J A共済杯 第28回日本リトルシニア全国選抜野球大会 準優勝

文化・スポーツ 団体の部

香芝中学校剣道部

香芝北中学校水泳部

香芝北中学校ソフトボール部

第71回近畿中学校総合体育大会 剣道男子団体 準優勝

第71回近畿中学校総合体育大会 男子水泳4×100mメドレーリレー 第3位

第71回近畿中学校総合体育大会 ソフトボール競技大会 第3位



特集

ともに支え合い「生きる」

世の中には、残念ながら自ら命を絶つ人が少なくありません。自殺の背景には、心身の疾患などの健康問題だけでなく、過労や育児疲れ、いじめ、孤立などのさまざまな社会的要因があります。3月は自殺対策強化月間です。大切な命を守るために何ができるか、これを機に考えてみませんか。

◆問合先 保健センター ☎77-3965

自殺を取り巻く現状

令和4年の全国自殺者数の暫定値は2万1843人。1日に50人以上の人が、日本のどこかで自ら命を絶っています。本市の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は令和3年で11.8人と、全国（16.4人）や奈良県（15.2人）と比べて低く推移しているものの、令和4年は暫定値で前年より増加しています。平成29年から令和3年における本市の自殺者の主な特徴は、60歳以上の無職女性及び40〜59歳の有職男性が特に多くなっています。また、年代や性別、職の有無にかかわらず、同居者がいる割合が全国と比べて高くなっています。

心と体の健康を保つために

大きな悩みや強いストレスにより自殺を考えてしまうことは、状況によっては誰にでも起こり得ます。困ったときは助けを求め、そんな当たり前のことが難しい場合があります。心と体の健康をいかに保ち、自殺者を減らしていくかは、個人の問題だけでなく、社会全体で取り組むべき課題です。本市では、共に支え合って生きるまちづくりを目標として「香芝市自殺対策計画」を策定しています。誰もが生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、地域の実情を勘案しながら、その特性に応じた対策を推進しています。

心と体のセルフケア

セルフケアの基本は、自分のできる範囲で自分の面倒を見ることです。いらいらしたり疲れたときは、「心と体のセルフケア」を試してみましょう。

おすすめ! 6つのセルフケアメニュー

- 1 体を動かす
- 2 今の気持ちを書いてみる
- 3 腹式呼吸を繰り返す
- 4 「なりたい自分」に目を向ける
- 5 音楽を聴いたり歌を歌う
- 6 失敗したら笑ってみる



無理は禁物!
眠れなくて体がしんどい、食事をあまりとっていないときなどは、運動メニューを無理にこなそうと思わないこと。つらいときは一人で我慢しないで、誰かに愚痴をこぼすことも立派なストレス解消法です。その日の気分や体調に合わせてメニューを選びましょう。



香芝市自殺対策計画 次期計画策定のため 市民アンケートを実施します

案内が届いたかたは、お答えしづらい内容かもしれませんが、より良い計画とするため、ご協力のほどよろしく申し上げます（無作為抽出により5月ごろ発送予定）。





Interview



▲神澤創氏
いこまカウンセリング
ルームこころ 代表
〔香芝市自殺対策連携
会議 有識者〕

聴く「耳」を育てる

あなたの大切な人の様子がいつもと違うと感じたとき。もしかしたらストレスや悩みを抱えているのかもしれない。仕事の異動や病気などの生活環境の変化はなかったでしょうか。身近な人が悩んでいることに気づいたら、「最近よく眠れてる？」や「今日はあったかいね」などと声をかけてみましょう。たわいもない話でもなんでも結構です。

身近な人のサインに気づき、聴く姿勢を保ち、コミュニケーションを途絶えさせないことが、命を失う人や、それによって悲しむ人を減らすことにつながるはず。

出す「声」を育てる

生きていく中で誰もがさまざまなストレスや悩みを抱えます。例えば結婚して家を建て、子育てをするサラリーマン。経済的負担や社会的責任が大きくなり、虚無感に押しつぶされそうになることがあるかもしれませんが、そんなときに大切なのは、一人で抱え込まないことです。誰かに相談することで、たとえ解決でき

なくても気持ちが楽になることもあります。「声を出す」勇気をぜひ持ってください。相談する相手がいなるときは、電話やSNSなどによるさまざまな相談窓口があります。「こんなささいなことでも相談してもいいのかな」「迷惑じゃないだろうか」など気にすることなく、気軽にご相談ください。なにより「がんばりすぎない」ことです。

誰一人死なせない世の中に

「ストレス社会」とも言われる現代、いかにストレスとうまく付き合っていくかは現代人の共通課題です。コーピングスキル（ストレスに対応する技術）を高め、自分のストレスの特徴や対処法を知ることができ、ストレス反応を和らげることができます。また、障がい者やがん患者、アルコール依存など同じような悩みを持つ人たち同士で支えあう「ピアサポート」という活動もあります。家族や専門家には話しづらいことも、同じ立場の人だからこそ打ち明けることができ、お互いの理解や共感により救われるかもしれません。

社会全体で「小さなSOS」に気づける体制づくりを目指し、自殺に追い込まれる人を一人でも減らすことができよう、これからも取り組んでいきたいと思っています。

心の不安や悩みなどの相談窓口

心の健康相談室(香芝市保健センター) *完全予約制・臨床心理士による面談(有料)
☎43-5586 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00

健康相談(香芝市保健センター) ☎77-3965 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15

ならこころのホットライン(②は一般社団法人奈良県臨床心理士会に委託)
① ☎0744-46-5563 平日9:00～16:00
② ☎0742-81-8527 平日16:00～20:00、土・日・祝日9:00～20:00(いずれも受付は19:30まで)

奈良いのちの電話 ☎0742-35-1000 24時間365日

よりそいホットライン(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)
☎0120-279-338 24時間365日

お悩みつづやきサイト モヤッター Moyatter
傷つけられた、かなしい、なんだかつらい、もやっとしたらつづやくサービス。


子どもや青少年の相談窓口

- 子ども・若者支援相談(香芝市社会福祉協議会)**
☎76-7107 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15
- 電話教育相談「あすなろダイヤル」**
【児童・生徒・保護者・教職員が対象】
☎0744-34-5560 24時間365日
(平日9:00～17:00以外は「奈良いのちの電話」に転送)
- メール相談窓口「悩み なら メール」**
【小学生・中学生・高校生本人が対象】
☐soudan@soudan-nara-mail.jp

一人で悩んでいませんか？ **あなたをサポートするためのさまざまな取組があります**

もしあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。
「電話で話したい」「SNSで話したい」など、ご希望の窓口を選んで話してみませんか？
右記ホームページからさまざまな相談窓口が検索できます。


「まもろうよ こころ」
(厚生労働省ホームページ)



一人ひとりの心がけが命を救う

自殺の多くは「追い込まれた末の死」と言われています。その過程には、誰でも持っているような悩みや生きづらさなどのいくつかの要因が複雑に連鎖し、長い時間をかけて徐々に危険な心理状態に陥る状況があります。

また、自殺とうつ状態には深い関係があることがわかっていきます。「誰からも必要とされていない」と一人で悩みを抱え込み、正常な判断ができなくなってしまう自殺に至る場合が多くあります。自身で異常に気づきにくいからこそ、周りの人が気づいて声をかけてあげることが重要で、誰にでも起こり得る身近な問題として考えていきましょう。

ゲートキーパーの4つの役割

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。

特別な研修や資格は必要なく、誰でもなることができます。

①変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

②じっくりと聴く

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

③支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

④温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

心の健康セルフチェック



「はい」が

- 1～5の項目で2つ以上
- 6・7の項目で1つ以上
- 8に該当



- 最近の2週間でいずれかに該当する場合、医療機関や相談機関などに相談しましょう。

<参考>大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書（平成14年）

1	毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい	いいえ
3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
4	自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
5	わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
6	死について何度も考えることがある	はい	いいえ
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい	いいえ
8	最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがある	はい	いいえ

新型コロナウイルスワクチン情報

最新情報など詳しくは市ホームページをご覧ください⇒



◆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。

小児用オミクロン株対応ワクチンについて

小児（5～11歳）向け追加（3回目）接種において、薬事承認された小児用オミクロン株対応ワクチンの使用を開始します。対象のかたへは案内をお送りしますので、確認の上、接種をご検討ください。

オミクロン株対応ワクチン接種について

初回接種（1・2回目）を終了した65歳以上のかた・基礎疾患のあるかた・医療従事者等を対象として、令和5年春開始接種が始まります。これに伴い、12歳以上のすべてのかたを対象とした令和4年秋開始接種は5月7日で終了します。接種を希望されるかたはお早めの接種をご検討ください。

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

自己検査や薬局等無料検査で陽性となったかたで、県によるパルスオキシメーターの貸与などの支援を希望される場合はこちら（奈良県ホームページ）⇒



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事	☎76-2001（危機管理課）
生活困窮などに関する事	☎76-7107（香芝市社会福祉協議会）

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事	☎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事	☎0744-48-3037 ☎0744-47-2315（奈良県中和保健所） ☎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事	☎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

フレイル 予防と 体力づくり



高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施！の巻

*フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間「虚弱」という意味です。

◆問合先 総合福祉センター国保医療課 ☎79-7528

急激に進む高齢化社会。人生100年時代を迎えようとする今、住み慣れた地域で社会とのつながりが途切れることなく、自らが自分の健康に興味を持ち、一人ひとりがいつまでも元気に過ごせるよう、令和3年度より国保医療課が窓口となって介護福祉課(地域包括支援センター・社会福祉協議会)や保健センター、関係団体と連携し、フレイル予防と病気の重症化予防に取り組んでいます。

本市で行っている講座・健康相談

通いの場などへの積極的な関与

- 栄養相談事業
 - ・フレイルや低栄養についての講話・個別相談
 - ・塩味の感じ方測定 *塩味の濃さを比較
- 歯科相談事業(お口の健康講話)
 - ・口腔機能(パタカ)測定・個別相談
 - ・フレイルや口腔機能低下についての講話
- フレイル予防等の普及・啓発事業
 - フレイル予防の健康講座を実施し、ボランティアの育成や市民のかたが、自ら健康づくりに取り組めるような働きかけを行います。
- 健康づくりリーダー育成事業

高齢者のかたへの個別支援(健康相談)

- 糖尿病性腎症重症化予防事業
- 栄養改善事業
- 口腔機能低下予防事業(お口の相談)
 - 口腔機能(パタカ)測定
- 健康状態の把握事業
- 保健師・看護師による健康相談事業



◀通いの場での様子



Pick up !

健康づくりリーダー育成事業(体力測定研修会)



令和4年度は、国保医療課・介護福祉課・保健センターが連携し、天理大学教授を講師に迎え、健康づくりリーダーを対象に体力測定研修会を実施しました。参加された健康づくりリーダーのかたは、測定方法などを学び、保健センターや地域の集まりの場などで、皆さまの健康づくりボランティアとして活躍いただきます。

フレイル予防のための3つの柱

- 栄養(食・口腔機能)
- 身体活動
- 社会参加

これまで成人期～前期高齢者のかたを対象に保健センターで体力測定を実施してきましたが、令和4年度より20歳以上の市民のかたなら誰でも参加できるようになりました。令和5年度の体力測定会については広報紙にてお知らせします。

◆問合先 保健センター ☎77-9965

保健センターで実施している体力測定

- ① 椅座位体前屈(柔軟性)
- ② 手のばし(バランス)
- ③ 30秒椅子立ち上がり(下肢筋力)
- ④ タイムアップアンドゴー(総合歩行)
- ⑤ 3分間往復歩行(持久力)



コロナ禍で外出の機会が減って体力が低下し、フレイルが加速しているよ。東京大学教授の研究によると、高齢者が2週間動かない場合、7年分もの筋肉が落ちるといった結果も…。

歳をとっても通いの場「いきいき百歳体操」のような筋トレを中心とした運動をすると、筋力をつけることも、筋量を増やすこともできるんだよ。何歳になっても、フレイルにならないように、健康に日常生活を送るために、まずは自分の体力年齢を知ろう！





自転車は車の仲間

ルールを守って安全運転!の巻

自転車は、道路交通法では軽車両に位置付けられています。道路を通行するときは、「車」としての自覚を持ち、交通ルールを遵守し、安全運転を心がけましょう。

◆問合せ先 市役所生活安全課 ☎44-3304

自転車関連事故の推移と特徴

令和4年中の自転車関連事故（自転車が第一または第二当事者となった交通事故）件数は、県内で459件（前年比48件減）、死者は6人（前年比3人増）でした。

過去10年間の自転車関連事故の死者のうち、法令違反が認められた人は、高齢者が約95%、高齢者以外では約73%にのぼります。死者・重傷者の年齢別割合をみると、高齢者が約50%を占めています。

令和4年11月改訂

自転車安全利用五則を守りましょう!

- 1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用



道路交通法の改正により、令和5年4月1日から
自転車を利用する人（運転・同乗）は、すべてヘルメットの着用が努力義務となります。もしもの事故に備え、自転車用ヘルメットを着用しましょう。

自転車交通安全教室

at 認定こども園真美ヶ丘東幼稚園
若葉保育所



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。子どもたちは寒空の下、自転車の交通ルールについて真剣に学んでいました。



県域水道一体化に向けた協議を進めています

◆問合せ先 上下水道部業務課 ☎76-2301



昭和42年に開始した本市の上水道事業は、現在、給水収益の減少や施設の老朽化など、さまざまな課題に直面しています。将来にわたって安定的に事業を継続していくために、県下の水道事業を統合し共同経営する「県域水道一体化」（以下「一体化」）を目指した協議・検討を進めてきました。

令和5年2月1日に、県と本市を含む県下26団体が、「水道事業等の統合に関する基本協定」を締結しました。今後も引き続き協定締結団体が連携し、令和7年4月の事業統合に向けた具体的な協議・検討を進めていきます。

県域水道一体化Q&A

Q. 一体化って、民営化するということ？
A. 一体化は水道施設などを統廃合することで、水道施設の最適化や効率化を可能とし、水道施設の老朽化対策を着実に進めようとするものです。事業の運営は公営企業として実施するものであり、民営化を目指すものではありません。

Q. 市民の声が届きにくくなるのでは？
A. 市町村長などで構成する運営協議会を設置し、事業運営に関する重要事項には、構成団体の意見が適切に反映できるよう、また議会の構成においてもより多くの住民の意見が反映されるよう、検討が進められています。

Q. 一体化に参加すると、本市にどのようなメリットがあるの？
A. 水需要の減少や施設更新需要の増加によって、水道料金は将来上昇することが予測されます。一体化に参加することで、市町村の区域を越えた施設・設備の最適化及び人員・ノウハウの有効活用が可能となり、本市が単独経営する場合よりも、将来の料金上昇の抑制効果があると見込んでいます。

詳しくはこちら→

上下水道部 ホームページ

県ホームページ



自分で貸出手続きができる「セルフ貸出機」を導入したよ!



市民図書館 つうしん

◆問合先 市民図書館(ふたかみ文化センター3階)
☎77-1600 〒639-0243 藤山1-17-17

おすすめ特集展示

地域資料展示「読んで発見! 奈良の遺跡」



『古墳空中探訪 奈良編』
梅原 章一/作、新泉社

長年、古墳の空中写真を撮影してきた著者による奈良県の空中古墳巡り。新しい目線から古墳の魅力を発見できるかも。香芝市のあの古墳も空中から探訪できます。

未来の森セレクト「ドキドキ新生活」

『マスクと黒板』

濱野 京子/文、講談社

コロナで休校していた学校が再開した新学期。2年生の輝は、みんながマスクをしているクラスの様子に戸惑うのだけれど…。



*そのほか、さまざまなテーマで本の展示を行っています。

春休み本の福袋を設置します(なくなり次第終了)

◆期間 3月25日(土)~4月9日(日)

4月

月	火	水	木	金	土	日
					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

【開館時間】

□	9:30~17:00
■	9:30~19:00
■	休館日

*3月27日(月)は休館です。

【3月30日は貸出2倍Day!】20冊の本を借りよう♪

*春休みの読書にいかがでしょうか?
(電子書籍・CD・DVDは対象外です)



かしば電子図書館



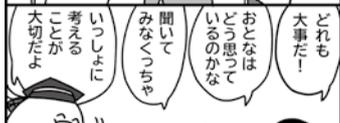
『たんだの橋 香芝の民話』
鈴木 知英子/著

香芝の民話をまとめた昔話集をかしば電子図書館でも読むことができるようになりました。

*そのほか、新しい電子書籍が入っています。

人権4コマまんが

てんいち先生



Monthly Pick Up

今月のピックアップ

*詳しくはホームページをご覧ください。

【クレマンと楽しむフランス語文学】

バーバパパ en フランセ
絵本や手遊びを楽しもう!

◆日時 3月28日(火)・30日(木)

①10:00~10:30 ②10:45~11:15

◆場所 図書館おはなし室

◆対象 3歳以上(当日先着10名程度)

ホームページ



3月31日まで受付中!

【おうちde絵本配達便】

図書館司書セレクトの
赤ちゃん絵本をお届けします。

◆対象 3歳未満の子を育てる
保護者

*先着50セットを送料無料で
お届けします。

ホームページ



子ども向け定例行事

*1月から開催場所を「視聴覚室」から「図書室・こどもの本コーナー」に変更しています。

イベント	日程	時間	対象	定員(先着)
えほんたいむ	3月24日(金)	【1回目】 10:30~10:50 【2回目】 11:15~11:35	0~2歳児の子 とその保護者	各回5組
	4月14日(金) 4月28日(金)			
おはなし会	3月25日(土) 4月22日(土)	15:00~15:30	3歳以上	10名

*各行事15分前から受付します。開始10分後に参加者がいない場合は中止となる場合があります。

*受付時点で定員に達していた場合、その回には参加できません。

返却期限をお守りください

返却期限を過ぎててもなお一定期間、図書などを返却されない場合、新たな貸出・予約受付などを停止しますのでご注意ください。

ブックポストには返却する本だけを 入れてください

自宅から市民図書館の蔵書検索
や最新情報の確認、電子書籍の
利用ができます。

スマホ用ページ

かしば電子図書館





2/20(月)

電動モビリティ試乗会

総合体育館

交通安全意識の向上を図り、運転免許返納後のライフスタイルをサポートするため、高齢者を対象に電動モビリティ（シニアカー）試乗会を開催しました。香芝警察署による交通安全講話の後、約50名の参加者は用意された4台の電動モビリティに試乗し、乗り心地を熱心に確認していました。



1/22(日)

ええもんクルっと市

市役所

家庭で不要となったリユース（再利用）可能なものを集め、必要とするかたに無料で差し上げる取組として、市役所1階ロビー常設コーナーの拡大版となるイベントを開催しました。たくさんのかたが来場し、不要となった食器を持ち込んだり、お気に入りの食器を探したりしていました。



2/21(火)

日本郵便株式会社との包括連携に関する協定締結式

市役所

地域活性化及びSDGsの達成に向けた取組の推進を目的として、日本郵便株式会社と包括連携協定を締結しました。協定に基づく取組の一環として、郵便物を通じて魅力発信につなげる「香芝市オリジナルフレーム切手」が作成されました。切手は市内の各郵便局で購入できます。



2/21(火)

消防団車両寄贈に伴う受納式

市役所

公益財団法人日本消防協会より香芝市消防団に対して消防団車両が寄贈されることに伴い、受納式が執り行われました。この度寄贈いただいた車両は消防団指令車として火災現場をはじめ、自然災害時における警戒活動など香芝市の安心安全を守るため幅広く活用されます。

市制施行10周年記念事業として始まった「冬彩」。今年は冬彩20周年記念として、3年ぶりに有観客にて開催されました。

光のエリアではろうそくや和紙玉、竹灯籠、和傘などがロマンチックで幻想的な雰囲気を作り、音のエリアでは迫力満点の和太鼓やアーティストたちのライブ演奏などが繰り広げられました。また、食のエリアでは、地元飲食店の屋台や県内の有名キッチンカーが並び、温かい料理やスイーツを楽しむ人たちににぎわいました。



3/4(土)

冬彩

今池親水公園



市民ペンリレー

◆474

二上山ただいま!

「世界中のどこで働いても構わない。どこに住んでも構わない。ただ年に一度はお母さんと二上山に会うために帰ってきなさい。」8年前に他界した父の口癖でした。

私は香芝で生まれ育ち、毎日のように香芝市庁舎と向こうにそびえる二上山を見て育ちました。小学生のころは毎年4月になれば小学校の友達と二上山の清掃登山。誤って大阪府側に下山して両親や小学校の先生にご迷惑をおかけしたこともありました。そのとき、人生と同じく何事においてもコンパス(方向性)を確認してから行動しないといけないことを二上山が教えてくれました。

15年前、まだ父が元気であったころ、私は転職を機に、国内外に長期間出張することが増えました。それ以来、1年の半分以上は自宅を離れる生活をずっと続けています。何度も飛行機や列車を乗り継いで、何時間もかけて帰ってきた私を、二上山はいつも変わらず温かく迎えてくれているような気がします。

前回執筆者
松野 友亮さん



飯塚 仁康さん

自宅の窓からいつも二上山が見える幸せ。子どものころからほぼ変わらぬ景色。出張から無事に帰宅したときは、「二上山ただいま!」と心の中でいつも唱えるようにしています。そして、冒頭の父の口癖を、父が大好きであった2人の子どもたちにも伝えるようにしています。



香芝検定の答え

④ 源信

源信は恵心僧都とも呼ばれ、市内良福寺あたりで生まれたと伝わる平安時代の高僧です。主著『往生要集』の冒頭に「厭離穢土 欣求浄土」についての記述があり、「穢れた現世から清らかな極楽世界に往生することを望む」を表しています。

☆編集後記☆

「人は死ぬとどうなるのか」。誰もが一度は抱いたことのある疑問ではないでしょうか。死について考えることは「どう生きるか」を考えることでもあり、死と正しく向き合うことで、人生がより豊かになると思います。

今回の特集のテーマは「自殺対策」です。自身や大切な人のSOSサインを見逃さないよう、他人ごとではなく自分ごととして死をとらえ、命の大切さについて考えるきっかけとなれば幸いです。

<レタス>



パパッと簡単
クッキング! No.96

レンジで簡単調理
ごま酢でおいしさアップ!

ピーマンともやしのごま酢和え

(1人分45kcal)

【材料 (4人分)】

- ピーマン…3個
- もやし…150g
- A { すりごま…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1/2
- 酢…大さじ2
- 塩…少々



【作り方】

- ① ピーマンはへたと種を取り、もやしと同じくらいの大きさに切る。
- ② もやしは根をとる。
- ③ ①②にそれぞれラップをかけて耐熱皿にのせ電子レンジで1分半加熱し、ざるに広げて冷ます。
- ④ Aを合わせ③を和えて出来上がり☆



* 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。

しごとば

香芝市地域ブランド
Kashiba+

食品
部門

リーフマウンテンエッグ

葉山養鶏場 葉山 勝一
(平野336 ☎79-8800)



世界的に有名なレストランやホテル、食材にこだわるお店で使用されている「リーフマウンテンエッグ」。

海草や大和茶葉粉末を添加したこだわり飼料で育てられた若鶏が産む卵には生臭さがなく、濃厚で甘みのある香ばしい味。ビタミンEやDHAが多く、非常に高い栄養価があり、多くのファンを獲得している卵です。

◆問合先 市役所商工観光課 ☎44-3312

Kashiba+認定についてはこちら



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。

◆問合先 市役所秘書広報課 ☎44-3323

詳しくはこちら



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「しごとば」として、地場産業や香芝市を盛り上げる地域ブランド「Kashiba+(カシバプラス)」に認定されている品を紹介します。

広告

広告

広告