

KASHIBA



広報かしば

7

2023
7.21
No.673

特集 がん検診



表紙：板仏



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

戦国時代、下田・逢坂・畑・良福寺辺りを支配していたのは松永弾正久秀の重臣で、織田信長方であった岡周防守(すおうのかみ)でした。その岡氏は信長と敵対する武将と通じていました。その武将とは誰でしょうか。

- ① 浅井長政
- ② 朝倉義景
- ③ 武田信玄
- ④ 武田勝頼

(答えは11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

～温かいご支援ありがとうございました～

本市におけるトルコ・シリア地震救援金募金につきましては、令和5年5月31日をもって受付を終了いたしました。

皆さまからお寄せいただきました募金計125,259円につきましては、トルコ・シリアの支援に役立てていただけるよう、日本赤十字社奈良県支部に全額送金いたしました。

CONTENTS

もくじ



03 特集

がん検診

06

住まう香芝

特定健診を受けましょう

08

市選手権大会・県民体育大会

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

コロナ相談窓口

症状や受診できる病院などに関すること

☎奈良県新型コロナ・発熱患者受診相談窓口

☎0742-27-1132 ☎0742-27-8565

感染症に関する一般的なこと

☎奈良県中和保健所

☎0744-48-3037 ☎0744-47-2315



ひとの動き

—6月末日現在—

人口 78,549人 (前月比-14人)

男 37,536人 (前月比+5人)

女 41,013人 (前月比-19人)

世帯数 32,698世帯 (前月比+14世帯)

次回発行は、お知らせ版 8月7日(月) 広報かしば 8月21日(月)

特集 受けて安心！自分に献身！今こそ始める

がん検診

◆問合先 保健センター
☎77-3965

香芝市胃がん検診（バリウム）受診票（受診者用）

生涯でがんになる確率
58.4%

国立がん研究センター
がん情報サービス「がん統計」
累積がん罹患リスク（2019年データに基づく）による

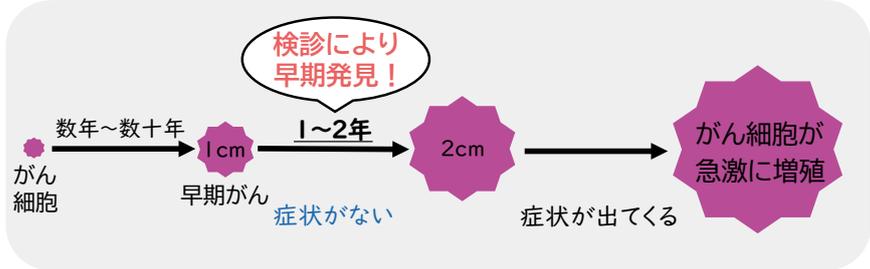
男性 65.5%
女性 51.2%

いまや日本では、2人に1人ががんになる時代。がんは私たちにとって、とても身近な病気です。しかし、医療の進歩により、がんは進行する前の初期段階で発見できれば治る可能性が高い病気になってきています。早期のがんは自覚症状が出にくく、発見のためには検診を定期的に行うことが必要です。

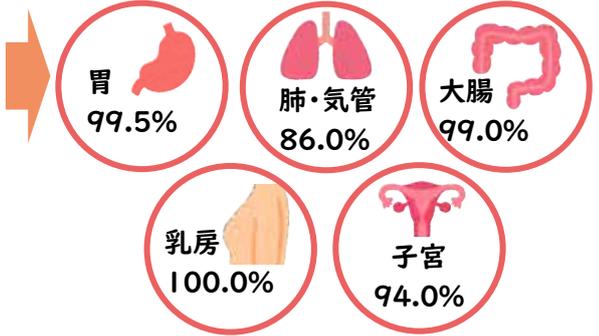
「仕事や家事が忙しくて、検診を受けに行く時間がない」「健康診断は受けているから、がん検診は別にいいや」「自分はまだまだ現役世代だから大丈夫」と、がん検診をたいてい後回しにしていませんか。本号では、がん検診の種類や受診方法、よくあるQ&Aなどについて紹介します。

●最も大切なのは、「早期発見・早期治療」！

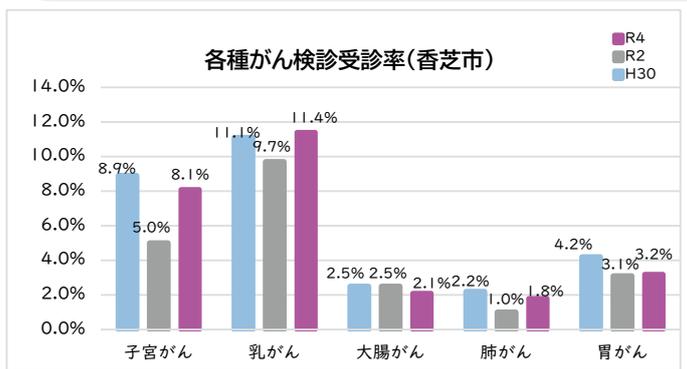
がんにはさまざまな種類がありますが、国が検診を推奨する①胃がん、②肺がん、③大腸がん、④乳がん、⑤子宮がんの5つのがんは、ステージIのような初期段階での治療が特に効果的です。日々医療は進歩していますが、早期発見・早期治療に勝るものはありません。



■ステージIにおける5年相対生存率



全国がんセンター協議会の生存率共同調査（2012～2014年診断症例）による



検診を控えている間に症状がないままがんが進行している可能性が…

新型コロナウイルス感染症の拡大が始まって以降、全国的に検診の受診率が下がっています。受診を控えている間に、がんは自覚症状がないまま進行します。

本市における受診率もコロナ禍に低下しましたが、令和4年度は回復傾向にあります（左グラフ参照）。検診実施機関では感染予防対策を実施していますので、これまで「感染が不安で受診を控えていた」というかたも、今一度ご検討ください。

がん検診の受診方法は2つ！

1つ目 保健センターでの集団検診

- ① 日程表から受診日を決める。
- ② Webまたは電話（77-3965）で予約する。
- ③ 予約日に保健センターで受診する。

*Web予約は8月21日（月）から、
電話予約は9月4日（月）から受付開始

集団検診日程表や
市内指定医療機関一覧などの詳細はこちら

市HP



2つ目 医療機関での個別検診

【市内指定医療機関の場合】

- ① 医療機関一覧から受診する医療機関を決定する。
- ② 医療機関に予約し、受診する。

【市外指定医療機関の場合（乳がん・子宮がん検診のみ）】

- ① 医療機関に予約する。
- ② 受診前に保健センター窓口で手続きの上、受診票を受け取る。

*来所が難しい場合は郵送しますので、保健センターまでお問い合わせください。

5種類のがん検診

罹患率や死亡率が高い一方で、検診により死亡率を下げる効果があることが確認されている5つのがん。これらの検診内容は次のとおりです。

肺がん ※たんの検査のみは不可 年度内1回

胸のレントゲンにより肺のがんと結核を診断する検査

- 個別検診（40歳以上）定員500名 1,500円
たんの検査（50歳以上で喫煙指数600以上または医師が必要と認めたかた）1,000円
- 集団検診（20歳以上）300円
たんの検査（50歳以上で喫煙指数600以上のかた）500円

自己負担

*喫煙指数：1日の喫煙本数×年数

胃がん（バリウム）年度内1回 （カメラ）2年に1回

レントゲンで胃の病変を映し出す検査

- 個別検診（35歳以上）3,000円
- 集団検診（35歳以上）1,000円

自己負担

*前年度に胃カメラ検診を受けたかたは対象外

カメラがついたチューブで胃の内部を観察する検査

- 個別検診のみ（50歳以上）定員150名 5,000円



大腸がん 年度内1回

便を採取し、便に混じった血液を検出する検査

- 個別検診のみ（40歳以上）700円

自己負担

*2検体の提出が必要



乳がん 2年に1回

マンモグラフィで小さな乳がんを発見する検査

- 個別検診（40歳以上）1,000～5,000円程度
- 集団検診（40～49歳）2,500円（50歳以上）2,000円

自己負担

子宮頸がん 2年に1回

子宮の入り口の細胞を軽くこすり取る検査

- 個別検診（20歳以上）子宮頸部 2,000円 子宮頸・体部 3,500円
- 集団検診（20歳以上）700円

自己負担

個別検診の実施期間は6月1日から2月29日まで、集団検診の実施期間は10月1日から2月28日までです。

例年、年明けからはがん検診の予約が混み合いますので、受診をご検討中のかたは、お早めの受診をお願いします。

がん検診はそれぞれ、決められた周期ごとに継続して受けることが肝心です。ぜひこの機会に、定期的な受診を習慣づけてください。

そして、検診の結果、「精密検査が必要」となった場合は、早期発見・早期治療のため速やかに精密検査を受けましょう。



がん検診についてのよくあるギモン！

「がん検診を受けたほうがいいのはわかるけど、いろいろと疑問があってなかなか行動に移せない」というかたも多いのではないのでしょうか。

よくあるQ&Aを通して、がん検診に関する疑問を解消していきましょう。

Q がん検診の費用って高いんでしょう？

A

がん検診対象者であれば、市から費用助成を受けることができます。

【例】個別検診の場合

●肺がん検診

自己負担5,400円⇒1,500円

●胃がん検診(バリウム)

自己負担13,000円⇒3,000円

*70歳以上のかたは無料(手続き不要)

*住民税非課税世帯・生活保護世帯のかたは無料(事前手続きが必要)

がん検診の対象者は、
右ページをご覧ください！

Q 健康診断を受けているから大丈夫でしょ？

A

健康診断(健診)と検診は、それぞれ目的が異なります。

【健診】

身体が健康かどうか、病気の危険因子があるかを調べるものです。

【検診】

がんなど、特定の病気に現在かかっているかを調べるものです。

がんの早期発見のためにはぜひ、がん検診を受けましょう。

「特定健診」については
6~7ページをご覧ください！

Q 検診ってかなり時間がかかるんじゃない？

A

基本的には半日あれば受けられる検査がほとんどです。

がん検診といえば、大きな病院や専門の検査機関で、1日かけてさまざまな検査を行う、手間も暇もかかる検査をイメージしてしまいがちですが、実はそこまで長時間拘束されるものではありません。

働き盛りの年代だからこそ、早期発見・早期治療により、治療にかかる時間も、体にかかる負担も大きく減らすことができます。

／ 知ることから始めよう！ その他よくある Q & A

Q1 社会保険に加入していますが、香芝市のがん検診を受けることはできますか？

A 加入している健康保険に関係なく、検診を受ける機会があれば香芝市のがん検診を受けることができます。

Q2 症状がある場合、がん検診は受けられますか？

A がん検診は症状のないかたが受ける検査です。症状がある場合は、検診ではなく必ず医療機関を受診し、診断のための適切な検査を受けてください。

Q3 個別検診と集団検診は違いがありますか？

A 個別検診は医療機関での検診、集団検診は保健センター(検診車)での検診となります。検診の内容は同じですが、自己負担額が異なります。

Q4 個別検診と集団検診のメリットをそれぞれ教えてください。

A 個別検診は、かかりつけ医など行きやすい医療機関を自由に選ぶことができます。集団検診は自己負担額が少なく、24時間のweb予約ができます。

Q5 がん検診で「精密検査が必要」と判定されました。精密検査は必要ですか？

A 精密検査が必要と判定された場合は、「がんの疑いがある」可能性がありますので、がんの早期発見・早期治療のために、精密検査を受ける必要があります。

ずっと健康で楽しい未来へ

特定健診

を受けましょう！



◆ 問合せ先 総合福祉センター国保医療課
☎79-7528

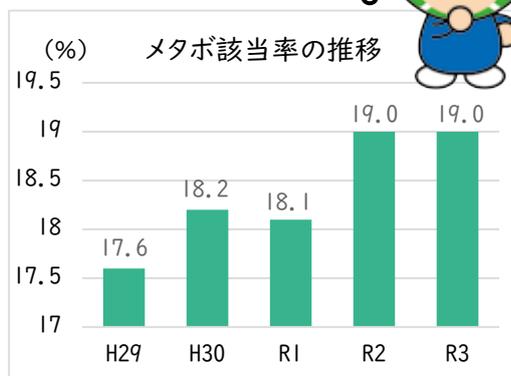
体重が増えた人が増加中

厚生労働省研究班の調査^{※1}によると、約4人に1人が、「新型コロナウイルス感染症の第一波流行中に体重が1kg以上増加した」と答えています。本市においても、令和3年度の国保の特定健診受診者のうち、約10人に1人が、前年度より2kg以上体重が増加していました。

また、国保の特定健診受診者で、メタボリックシンドローム（以下「メタボ」という。）と診断されたかたの割合は年々増加し、令和3年度には19.0%となりました（右グラフ参照）。

コロナ太りは、外出自粛によりおうち時間が長くなり、運動不足で消費エネルギーが減る一方、間食や家飲みなどで摂取エネルギーが増えることなどが要因であると言われています。

“生活習慣を見直すなら、今！” 怠っていると、そのまま生活習慣病へとつながってしまうかもしれません。



※1 厚生労働省指定研究NIPPON DATA研究班「国民健康・栄養調査対象者の疫学研究NIPPON DATA2010の追跡調査結果」新型コロナウイルス感染症の第一波流行中（令和2年4～5月）に流行前と比較して体重が増加したと回答した割合

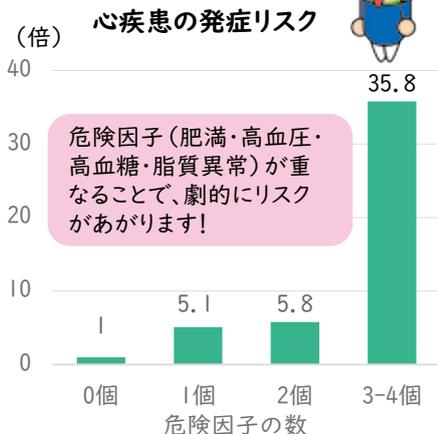
今の健康状態を知るための「特定健診」

特定健診は生活習慣病予防のために行うメタボに着目した健診で、40歳から74歳までのかたが対象です。

メタボとは、内臓脂肪が蓄積し、高血圧や高血糖、脂質異常といった危険因子を2つ以上併せ持った状態のことで、放置しておくとう動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などによる突然死や要介護状態を招く恐れがあります。危険因子それぞれの程度は低くても、重なることで心臓病の発症リスクが35倍以上になるという報告もあります（左グラフ参照）。

「去年受けたよ」と思われるかもしれませんが、私たちの体は日々少しずつ変化しています。

年に1回は健診を受け、前回の結果と見比べ、生活習慣の維持改善につなげましょう。



労働省作業関連疾患総合対策研究班調査
Nakamura et al. jpn Circ J, 65:11, 2001

特定健診でわかること

肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肝機能障害、腎機能障害

健診は受けた後が大切です

健診を受けたら、検査結果や医療の必要性などの情報が提供されます。前回の結果と比較して、変化のあった項目については生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

結果の見方など分からないことがあれば、健診を受けた医療機関に相談してください。



特定健診を受診して早めに治療を開始することで、治療費に年間35,000円もの差が出るということが分かっています^{※2}。医療機関への受診を勧められたときには、必ず受診して詳しく調べてもらいましょう。

※2 特定健診の受診有無と生活習慣病治療にかかる治療費（令和3年度、香芝市国保）

特定保健指導を活用しましょう！

特定健診の結果により生活習慣病発症のリスクがある場合は、特定保健指導をご案内します。

これは、健診を機にご自身の健康状態を把握していただき、生活習慣を振り返りながら、改善できることを医師や管理栄養士、保健師と一緒に考え、具体的に取り組んでいくというものです。

①情報提供 【②③を除くすべてのかたに】	受診されたかた全員に健康に関する情報提供を行います。
②動機付け支援 【メタボ予備群のかたに】	管理栄養士や保健師とともに現在の生活習慣を振り返り、食事や運動などの改善プランを立てて、生活習慣病の重症化を防ぎます。
③積極的支援 【メタボに該当するかたに】	動機付け支援に加え、3か月以上継続的にサポートを受けることで、メタボ脱出を目指します。



大腸・肺・胃・乳・子宮がん検診も実施しています。

詳しくは、保健センター（☎77-3965）へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



あなたが受ける健診は??

健診名	対象者	実施場所	料金	問合先
生活習慣病健診	25～39歳の健診機会があるかた	職場などが実施している健診を受診してください。		
	25～39歳の健診機会がないかた	市内指定医療機関	1,000円	保健センター ☎77-3965
特定健診	40～74歳の香芝市国保加入者	県内指定医療機関 または 保健センター	無料	国保医療課 ☎79-7528
	40～74歳の社会保険加入者	加入する医療保険者（協会けんぽ・健康保険組合・共済組合など）が実施する特定健診を受診してください。		
後期高齢者健診	奈良県後期高齢者医療加入者	県内指定医療機関	500円	国保医療課 ☎79-7528



第31回 市選手権大会

スポーツ競技の祭典「市選手権大会」が行われました。全15競技にスポーツ協会加盟のクラブ員が参加し、日ごろの練習の成果を存分に発揮しました。各競技の優勝者は次のとおりです。

競技	部門		優勝	
軟式野球	学童の部		真美ヶ丘スポーツ少年団	
	C級の部		ミスターデビル	
バレーボール	ママさんの部		二上クラブ	
卓球	シングルス	小学生	男子	寺内 朔
			女子	中川 美里
		中学生	男子	小田島 大地
			女子	岡田 紗奈
		一般	男子一部	竹中 宏旭
			男子二部	奥村 樹生
	男子三部		峯 孝太	
	ダブルス	一般	男子	土谷 僚 春木 将太
			女子	竹田 あかり 赤野 世奈
	ラージボール シングルス	一般	男子一部	植村 忠弘
			男子二部	高橋 磯次
	女子一部		安部 和代	
	ラージボール ダブルス	一般	男子	上地 純之 山西 育男
			女子	青山 笑子 安部 和代
ソフトボール	一般男子		瓦ロファイターズ	
テニス	ダブルス	一般	男子	生田 ダニエル 南 武志
			女子	弓溪 明日香 植田 幸
	壮年	男子		板井 正宏 日下 司郎
				中岡 仁
ソフトテニス	ダブルス	一般	男子	杉山 高視
			女子	奥山 千恵子 小田 愛子
バドミントン	ダブルス	男子一部	竹田 勲夫 千々松 雅生	
		女子一部	岩田 ゆかり	
		女子二部	中峰 知子 市岡 美智子	
		女子三部	吉村 寿栄 金本 タ依 土井 芳枝	
ゲートボール	団体の部		エンジョイ	
グラウンド ゴルフ	一般の部		高橋 勝江	
ボウリング	一般男女の部		坂田 貴博	

競技	部門		優勝	
空手道	形	幼年	吹石 天誠	
		小学生	低学年	北森 央人
			中学年	中島 大智
			高学年	松田 悠愛
		中学生	宮本 夏希	
	高校・一般	秋山 健祐		
	組手	幼年	吹石 天誠	
		小学生	低学年	田中 啓友
			中学年男子	中島 大智
			中学年女子	宮本 心愛
高学年男子		寺川 龍馬		
高学年女子	松田 悠愛			
中学生	男子	中島 駈		
	女子	仲本 留佳		
高校・一般	段外男子	明石 大樹		
	女子	明石 唯奈		
	有段男子	秋山 健祐		
	有段女子	清谷 恭史郎		
剣道	小学生	低学年男子	井上 颯介	
		低学年女子	新田 りか	
		中学年男子	新田 悠真	
		中学年女子	清谷 絢矢菜	
		高学年男子	清谷 恭史郎	
	高学年女子	森本 優月		
	中学生	中学生男子	伊吹 能	
		中学生女子	高間 咲良	
	一般	一般男子	酒井 大知	
		一般女子	吉原 明穂	
一般男子		吉岡 瑞稀		
少林寺拳法	単独 演武	小学生	低学年 高学年	吉岡 瑞稀 玉置 真奈 越智 結彩
		組演舞		吉田 晴澄 草刈 まい 辻本 元威 長谷川 玲花
弓道	中学生	男子	吉田 晴澄	
		女子	草刈 まい	
	一般	男子	辻本 元威	
		女子	長谷川 玲花	

競技団体名	部門	最優秀
合気道	年少の部	中川 実羽
	年長の部	平野 遥香



第74回県民体育大会

グラウンドゴルフ及びバレーボール女子で香芝市が優勝しました。



東 明夫 横田 三郎
杉本 恵一 吉野 忠直
松浦 和代司 井川 寿子
安田 親幸 高橋 勝江
八谷 喜義 濱口 トシ子



奥田 朱美 大野 未来 福中 梨恵
外山 ゆかり 能登 一実 田淵 百合子
北 昌子 鳥山 恵美 喜多 朋香
田淵 陽子 田淵 寛子 外山 清海礼
秋元 美穂 吉村 和枝 藤原 沙也夏



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

電子図書館の利用が便利になりました
有効期間内の図書館利用者カードをお持ちのかたは、電子図書館を申込不要でご利用いただけるようになりました。詳しくはホームページをご覧ください。

おすすめ特集展示

一般書展示「世界遺産」

『世界遺産－理想と現実のはざままで』
中村 俊介/作、岩波書店

世界遺産の登録件数は千件を超えるが、地域的な偏りも大きい。人類の至宝として世界の国々から訪れる地になる一方、紛争地帯では攻撃目標や駆け引きの材料になることもあります。

世界遺産の光と影が書かれた著作です。



8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	31			

【開館時間】
 9:30～17:00
 9:30～19:00
 休館日
 *7月24日・31日(月)は休館です。

【貸出2倍Day!】7月30日(日)・8月31日(木)
 *月末最後の開館日は、いつもの倍の20冊借りられます。(電子書籍・CDやDVDは対象外です)

絵本展示「きせつのえほん なつ」

『はちうえはぼくにまかせて』

ジーン・ジオン/さく、ペンギン社

トミーは、夏休みに旅行する近所の人のお鉢植えを預かり、お世話することにしました。

自分で植物について調べて、立派にお世話をする子どものお話です。

児童書展示「本で夏を楽しもう」

『海のだまご』

ルーシー・M・ボストン/作、岩波書店

トビーとジョーは海辺でたまご形の石のようなものを見せてもらい、おこづかいで買いました。岬にあいた自然のトンネルを超えて、2人だけの秘密の場所に持っていきます。

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

「絵本の読み聞かせボランティア」養成講座 (全4回)

- ◆日時 9月15日、29日、10月6日、20日(すべて金曜日)
いずれも10:00～12:00
- ◆場所 ふたかみ文化センター2階 会議室
- ◆対象 市民図書館や市内で読み聞かせボランティアとして活動したいかた
- ◆講師 神村 朋佳 氏(大阪樟蔭女子大学専任講師)
- ◆申込 8月4日(金)より窓口または電話、電子申請サービス e古都ならにて申込

*詳しくはHPをご覧ください。



子ども向け定例行事

*開催場所は、すべておはなし室です。

イベント	日程	時間	対象
えほんたいむ	7月28日(金)	【1回目】 10:30～10:50	0～2歳児と その保護者
	8月11日(金・祝)		
	8月25日(金)	【2回目】 11:15～11:35	
おはなし会	7月22日(土)	15:00～15:30	3歳以上
	8月26日(土)		

*各行事15分前から開室します。参加者が多く部屋に入れない場合、その回には参加できないことがあります。

*開始10分後に参加者がいない場合は中止となることがあります。

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





6/15(木)

羊の毛刈り

五位堂小学校・鎌田小学校

クールビズの季節。今年も鎌田の長池からたくさん羊が小学校にやってきて、すっきり涼しい夏の装いとなりました。生徒たちは興味津々で毛刈りの様子を眺めながら、刈りたてフワフワの羊毛をさわったりして大喜び。子どもも大人もみんなが満面の笑顔になる、とても楽しいひとときとなりました。



6/21(水)

つどいの広場行事

「七夕お楽しみ会」笹飾りを作ろう」

総合福祉センター

市内5か所にあるつどいの広場は、子どもが自由に遊ぶのを見守りながら、親どうしが気軽に話し合えるふれあいスペースで、楽しい行事やイベントを毎月開催しています。七夕行事に参加した8組の親子は、和気あいあいとした雰囲気の中、七夕の笹飾りを通じて交流を楽しんでいました。



7/4(火)

「KEEP香芝」講演会

総合福祉センター

落語家であり、理学療法士でもある日向亭葵氏を講師に招き、認知症予防・転倒防止に関する講演会が開催されました。落語家ならではのコミカルな身振り手振りに理学療法士ならではの分かりやすい説明が加わり、会場は和やかな雰囲気に包まれ、笑いあり、運動ありの楽しいひとときとなりました。



4/29(土・祝)~
8/31(木)

二上山博物館

春季スポッ展

「民具からみるちよつと昔のくらし」

現在開催中の春季スポッ展では、市内にある巖島神社に奉納された四季耕作図絵馬(市指定文化財)をはじめ、馬鍬や水車など、昔の米作りに使われた農具など20点が展示されています。機械が導入される前の農作業を知る貴重な資料の数々に、訪れたかたは興味津々の様子でした。



6/21(水)

高校生との意見交換会

県立香芝高校

県立香芝高校の普通科表現探究コースの生徒が、SDGsの視点から奈良県及び香芝市に関する課題を考察した結果を発表し、福岡市長をはじめ市職員と意見交換を行いました。当日は食品ロスなどについて提言がなされ、福岡市長は「新しいアイデアの創出に向け、更なる提言をお願いしたい」と呼びかけました。



6/25(日)

国際交流セミナー「クレマン交流員と一緒にブレスレットを作ろう！」

市役所会議室棟

スイス軍で流行っている防災ブレスレットを、クレマン交流員と一緒に作るイベントが行われました。カラフルな紐をみんなでうまく編んだ、おしゃれて丈夫なオリジナルのブレスレット。クレマン交流員の行う国際交流セミナーの最終回であるこの日も、参加者の皆さまと素敵な思い出を作ることができました。



市民ペンリレー

◆478

前回執筆者
曾根 秀一さん



「どんづるぼうの森」のご紹介 矢野 学さん

私たちは、香芝市の西部、県天然記念物の景勝地屯鶴峰を含む広い地域を「どんづるぼうの森」と名付けて、森の清掃・草刈りなどの保全整備を行い、観察会など通して貴重な自然文化資源の大切さを学び楽しみ、そして伝えたいと思っています。

多くのかたに「どんづるぼうの森」の自然文化資源を知ってもらいたい。そんな想いから、今年も「どんづるぼうの森の学校」という機会を設けて、森の植物やキノコ、地形・地質などを観察する催しなどを計画しています。

この「どんづるぼうの森」にはユニークな地形・地質が屯鶴峰から繋がり、その上の植生など豊かな生物相が一体となって形成し、さらに、サヌカイト石器が取れる貴重な旧石器時代の遺跡や巨大な地下壕といった戦争の遺跡など、他にもたくさん自然と文化の《お宝》があります。

これまでの活動内容は、「どんづるぼうの森Facebook」にて紹介しています。また、イベント情報なども発信しておりますので、興味をお持ちの皆さま、よろしければぜひ私たちと一緒に「どんづるぼうの森」を体験してみませんか。

この森にある《お宝》すべてが、1500万年前の二上山火山の火砕流により生み出されたものです。しかし、今では森を訪れる人も昔ほどではなく、またそれらの《お宝》の本当の価値が十分に知られていないと思われま



香芝検定の答え

③ 武田信玄

元龜2(1571)年に松永氏への加勢を求める岡氏からの書状に信玄が好意的な書状を返しています。このころの香芝は岡氏、万歳氏、片岡氏らによって分割支配されていたようです。



パパッと簡単
クッキング! No.100

ネバネバパワーを
おいしく簡単に

長いものりポン酢漬け

(1人分34kcal・塩分0.2g)

【材料 (2人分)】

- 長いものり…100g
- 焼きのり…1/2枚
- 味付けポン酢…小さじ1

調理用ポリ袋…1枚

【作り方】

- ① 長いもの皮をむいてポリ袋に入れる。
- ② めん棒などで軽くたたき、食べやすい大きさにする。
- ③ ②に味付けポン酢を加え、焼きのりの半量をちぎって入れて軽くもむ。
- ④ 30分程度漬けて、皿に盛り付け残りの焼きのりを上から乗せて出来上がり☆



* 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。

パブリックコメント実施中

～受益者負担適正化に関する基本方針(案)～

この方針は、施設の使用料や証明書発行等の手数料等について、適正料金の算定を行うための基本的な考え方を整理したもので、サービスを利用するかと利用しないかとの負担の公平性を図るために策定するものです。

- ◆提出期限 8月8日(火)必着
- ◆提出・問合せ先 所定の様式に必要事項を記入し、企画政策課窓口または郵送、FAX、メールにて提出してください(電話など口頭では受け付けません)。

*詳しくは市ホームページをご覧ください。

市役所企画政策課
〒639-0292 本町1397
☎44-3325 ☎78-3830
✉kikaku@city.kashiba.lg.jp



めぐりば

香芝市とスイスの架け橋



クレマン交流員



Merci à tous !

国際交流セミナーなどを通じて、
スイスの文化や魅力にたくさん興味を
持ってくださった香芝市の皆さま、
本当にありがとうございました！



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



魅力発掘！

みつばのかしば

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「めぐりば」として、7月末で任
期満了となるクレマン交流員の思い出写真
を、メッセージを添えてご紹介します！

広告

広告

広告