

KASHIBA





香芝検定

certificate examination for KASHIBA

紫式部と同時代を生きた比叡山延暦寺の香芝生まれの高僧、恵心僧都源信は、『源氏物語』の第3部「宇治十帖」で浮舟の命を救ったく横川の僧都のモデルとされています。どこで生まれたと伝わっているでしょうか。

- ① 五位堂
- ② 鎌田
- ③ 良福寺
- ④ 磯壁

(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 (関連記事10ページ)

冬の恒例スポーツイベント「香芝市マラソン大会」。第31回目となる今回は、市内外より744名のかたに参加いただきました。走り終えたランナーには味噌汁が振る舞われ、達成感に満ちあふれた笑顔が会場を包んでいました。



CONTENTS

もくじ



- 03 特集
「助けて」が言えない心のSOS
- 06 二十歳を祝う会
- 08 わくわく農業体験
- 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

—1月末日現在—

人口	78,528人	(前月比-57人)
男	37,505人	(前月比-30人)
女	41,023人	(前月比-27人)
世帯数	32,875世帯	(前月比+6世帯)

次回発行は、お知らせ版 3月5日(火) 広報かしば 3月21日(木)



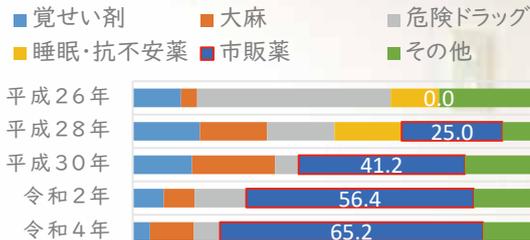
つらい気持ちから逃れたい

誰かに心配してもらいたい

愛されていることを知りたい



図1. 10代の薬物使用の推移

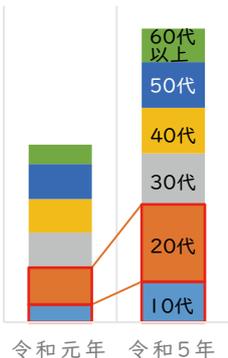


全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査より

特集「助けて」が言えない心のSOS

◆問合せ先 保健センター ☎77-3965

図2. 薬の過量摂取による救急搬送数
(奈良県広域消防組合管内)



奈良県広域消防組合
(奈良市・生駒市除く)提供データ
を保健センターで作成

急増する若者の市販薬過量摂取 いわゆるオーバードーズ(OD)とは？

処方箋がなくても薬局やドラッグストアで購入できる市販薬は、私たちにとって身近な医薬品であり、安全性が高いと思われるがちです。しかし昨今、その市販薬を意図的に大量・頻回に服用する「オーバードーズ」が若者を中心に広がっています。中でも、女性に多く見られます。

10代の薬物使用の推移(上図)を見ると、平成28年に市販薬が覚せい剤や大麻を上回り、令和4年には65%を占めています。また、奈良県内でも、薬の過量摂取で救急搬送されている若者が増加していることが分かります(左図2)。

医薬品は、安全に効果を発揮するために用法・用量が定められていますが、守らずに過量摂取すると、眠気や疲労感がなくなったり、ふわふわした気分になったりすることがあります。これらの効果は一時的で、その後は逆に不快な気分になるため、その不快感や痛みなどの症状を取り除こうと過量摂取を繰り返してしまうのです。

過量摂取により薬が手放せなくなるだけでなく、肝臓や腎臓の障がい、呼吸や心臓の停止により亡くなってしまうなど、重篤な健康被害が生じてしまう場合があります。

オーバードーズの背景

なぜ10代、20代といった若者がオーバードーズに陥ってしまうのでしょうか。そこにはじめや虐待、親との関係の悪化、人間関係の悩み、学校や社会での孤立など、学校や家庭などで感じている「孤独感や強いストレス」があり、「つらい状態から抜け出したい」「どれほど絶望的か分かってもらいたい」「誰かに愛されているのか知りたい」といった背景が伺えます。

「快感がほしい」という動機でよく使われる覚せい剤などの違法薬物とは違い、市販薬のオーバードーズは「つらい気持ちを和らげたい、紛らわせたい」という気持ちが大きく、学校や家庭での悩みなどを誰にも相談できず、薬に頼ってしまうのです。

また、学校や家庭になじめない人にとって、ネットは同じ境遇や悩みを共有できる場です。SNSに「ODしていたら嫌なこと忘れられる」「2日連続でODしてしまっただけ」といった投稿をし、「大丈夫?」「私もした」というコメントが付くことで、承認欲求が満たされ、「自分は一人じゃない」と思えるのです。

オーバードーズはその行為をしている間は今すぐ死にたいという気持ちから一時的に逃れられ、「生きるために」やっている人もいるでしょうが、健康や命を損なうリスクの高い対処方法です。

こういった背景がある中で、身近な人はどうすればよいのでしょうか。



身近な人ができる4つの行動

変化に気づく

まずは、オーバードーズに至らないために「心のSOS」に気づくことが大切です。子どもが学校に行きたがらない、一人の時間が増えた、頭痛や腹痛、めまいなどを訴えるなど、「いつもと違う変化」があれば、それは悩みやストレスに対するSOSかもしれません。

話を聴く

自分の子どもがオーバードーズをしていると知ったら、親はただ驚いて頭ごなしにしかりつけてしまうかもしれません。また、オーバードーズを止めるよう説得したくなるかもしれませんが、しかし、それでは、子どもは心を閉ざしてしまいます。オーバードーズを打ち明けてくれたら、「よく話してくれたね」とまずはねぎらい、正直に話せる関係を保ちましょう。

その上で、オーバードーズをせざるを得ない今の状況（学校のことや家庭のことなど）の、根底にあるつらさに寄り添うことが何より大切です。

ポイント

- ・先入観を持たずに聴く
- ・無理に話させようとしない
- ・「それは違う」など否定的な言葉は避ける
- ・話をさえぎって自分の意見や気持ちを言わない
- ・哀れんだり、同情しすぎない

相談機関や専門家につなぐ

オーバードーズを本人や親だけで解決するのは難しいことです。話を聴いたあとは、医療機関や相談機関に相談することが大切です。他人に言いづらいことと思うかもしれませんが、自分たちだけで解決しようとするとう孤立して問題の解決から遠ざかってしまうかもしれません。

本人が行きたがらなくても、親だけでも通うことで、相談を続けているうちに解決の糸口が見えたり、本人の状況が少しずつ良い方向へと変化するかもしれません。

回復するまで見守る

相談機関につないだ後も、今までと同じように自然な態度で声をかけ、「あなたのことが気になる」というメッセージを伝えていくことが大切です。

オーバードーズは簡単に止められるものではありません。すぐには薬を手放せないという現実を認め、少しずつ減らしていくことが、結果的に解決への近道となります。あせらずに温かく見守りながら、回復を支えましょう。

つらい苦しみや悲しみ、自分だけでは解決できない問題を、一人で抱え込むことは心の大きな負担になります。大切な命を守るために何ができるか考えてみましょう。

3月は自殺対策強化月間

～こころとからだの健康を守るまちを目指して～

本市では、市民一人ひとりがかけがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができる、誰も自殺に追い込まれることのない地域の実現を目指しています。誰かがSOSを出したときにそれを受け止めることができる身近な人を増やせるよう、できることから取り組んでみましょう。

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

「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？

ホームページからさまざまな相談窓口を検索できます⇒



まもろうよ
こころ
HP

心の不安や悩みなどの相談窓口



保健センター

☎77-3965 平日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)



奈良いのちの電話協会

☎0742-35-1000 24時間365日



こころのオンライン避難所

ショックなニュースや自殺に関する報道に触れてつらくなったときの対処法紹介ページ



お悩みつぶやきサイト モヤッター Moyatter

傷つけられた、かなしい、
なんだかつらい、モヤッと
したらつぶやくサービス



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 平日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時間対応
(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



帝塚山大学 心理学部
心理学科 教授
山口 祐子 氏

小さな変化の「気づき」が命を救う ともに寄り添うあなたへ

子どもたちが抱える悩みの原因は、友達との対人関係や習い事、学業の問題など、さまざまです。しかし、子どもたちはそれらの悩みを大人よりもうまく言語化しにくいいため、結果的に悩みを抱えている状態が周囲から見えにくくなってしまいます。

そんな子どもたちの悩みに気づくポイントは、「何かがいつもと違う」ということです。例えばいつもは朝ご飯をちゃんと食べるのにあまり食べなかったり、普段はゲームが大好きなのに最近は全くしていなかったり、そうしたほんの小さな変化が、子どもたちの悩みに気づく、重要なきっかけになり得ると思います。

また、近年問題になっている若年層のオーバードーズについても、その行為の目的が心や体調のつらさを紛らわせることに加えて、「誰かに体調を心配してもらいたい」という気持ちから出た、サインである可能性もあります。そういった場合には、「どうしてそんなことしたの!」と言ったり、悩みの原因をいきなり直接的に問いただすのではなく、まずは「眠れない」「頭が痛い」といった体調的な部分を気遣ってあげることが、ひとつの入口となります。

そして何よりも、大人が解決に向けて先走るのではなく、子どもの視点でともに寄り添いながら、対応を考えていくことが大切です。

心の健康相談室(保健センター)

◆日時 平日 9:00~17:00

◆対象 市内在住または在勤のかた

◆費用 2,000円

* 中学3年生までのかたとその保護者、生活保護世帯のかた、障害者手帳(身体・療育・精神)をお持ちのかたは無料

◆申込 電話(☎43-5586)にて申込

臨床心理士または公認心理師によるカウンセリング・発達相談などを実施しています。

完全個室のプライベート
空間で相談できます

お子さまが安心できる
お部屋もあります





令和六年

香芝市二十歳を祝う会



◆問合先 生涯学習課 ☎44-3339



新たな人生の門出

1月8日、成人の日にあわせて、「香芝市二十歳を祝う会」を総合体育館にて開催しました。今年度の参加者数は749名で、昨年と同様、中学校区ごとに分かれた2部制での開催となりました。あてやかな振袖やスーツなどに身を包んだ若者たちは、久しぶりに顔を合わせた旧友との再会を大いに喜び、笑顔で記念撮影をしたり、思い出話に花を咲かせていました。

実行委員たちの想い

「香芝市二十歳を祝う会」の舞台裏では、14人の実行委員が、この一日をより良いものにしたという熱い想いのもと、積極的にアイデアを出し合い、式典をみごと成功へと導きました。終了後、実行委員の代表は「これから新しいことにチャレンジしたり、自分がより成長できるように頑張っていきたい!」と、達成感と喜びに満ち溢れた表情で語っていました。

コロナ禍を乗り越えて

今年度、二十歳を迎える若者たちは、新型コロナウイルスの影響で高校の修学旅行が中止になるなど、思うような学生生活を送りませんでした。しかしコロナ禍を乗り越え、人生の門出を迎えた若者たちはさすがに笑顔が浮かべていました。一生に一度の晴れ舞台を経て、今までお世話になった家族や先生たちへの感謝を胸に抱きながら、若者たちは未来への第一歩を踏み出しました。

二十歳の抱負を聞きました





実行委員の皆さんに





市政
トピックス
TOPICS

農業の担い手を育てる
遊休農地を活用した

わくわく農業体験



◆問合せ先 農業委員会事務局 ☎44-3322

市農業委員会では、作り育てる喜びや共同作業・協調の必要性、食べ物の大切さなど、農業への理解を深めてもらい、遊休農地解消や農業の担い手育成につなげるため、農業体験などの各種取組を進めています。

今年度は10月の晴れ渡った青空の下、認定こども園鎌田幼稚園の子どもたちが「わくわく農園」と名付けられた遊休農地で、さつまいも掘りを体験しました。このさつまいもは、5月に子どもたちがみずから苗を植え付けました。よく育ったさつまいもをスコップで次々と探し当て、子どもたちは大はしゃぎ。今後も体験を通じて、農業の楽しさやおもしろさを伝えながら、農地利用の最適化を推進します。





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

新しく入った本

一般書814冊、児童書1,020冊が新しく入りました。そのうちの児童書の一部を紹介します。また「くまのがっこう」シリーズなど、たくさんのかたに愛読されている本は買い換えて新しくなっています。

タイトル	作者・監修	
やってみよう! 楽しいずかんづくり1~4	高木 まさき ほか	知識の本
がんばれ! パトカー	竹下 文子	絵本
うさぎのソロモン、へんしんする	ウィリアム・スタイグ	絵本
用具室の日曜日	村上 しいこ	物語

3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

【貸出2倍Day!】3月31日(日)

*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)

【特別整理休館と特別貸出】

2月19日(月)~3月1日(金)は蔵書点検など館内整理のため休館します。

2月6日(火)~18日(日)に借りられた資料の貸出期間は4週間です。

【かしば電子図書館の特別貸出】

2月19日(月)~3月1日(金)はいつもの倍の10冊借りられます。

対面朗読(申込制)



3月15日(金)13:00から、障害者手帳をお持ちのかたや高齢者を対象に、図書館資料を対面で朗読します。

詳しくはこちら



Monthly Pick Up

今月のピックアップ

春休みとしゃかんくらぶ「ほんと♪本と♪楽しい〜♪」

【テーマに沿った本の紹介や絵本の読み聞かせなど】

- ◆日時 3月20日(水・祝) 各回45分程度
 - ①10:00~ テーマ「目指せ!アレ!!」
 - ②11:00~ テーマ「〇〇してたら」
- ◆場所 おはなし室 ◆対象 小学校1~3年生
- ◆定員 各回先着20名程度(各回先着3名程度までおすすめの本を紹介できます)
- ◆申込 3月2日(土)9:30以降、電子申請サービスe古都ならで申込
- ◆協力 香芝ブックトークの会たんぽぽ

詳しくはこちら



e古都なら



【香芝ブックトークの会たんぽぽセレクト! 春休み本の福袋】

- ◆期間 3月20日(水・祝)~4月7日(日)

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	3月 8日(金)	【1回目】10:30~10:50	0~2歳児とその保護者
	3月22日(金)	【2回目】11:15~11:35	
おはなし会	3月23日(土)	15:00~15:30	3歳以上

*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に入れてください

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

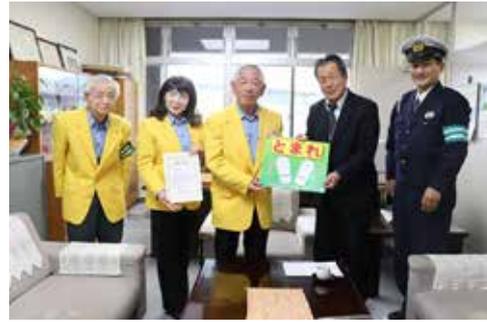




2/1(木)

探究学習の成果発表会 県立香芝高校

県立香芝高校普通科表現探究コース2年生の生徒が、シティプロモーションの視点から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。当日は市のマスコットキャラクター“カッシー”やSNSを用いた宣伝方法などについて、若い世代の大胆な発想による提案がなされました。



1/15(月)

奈良県交通安全協会香芝分会 ストップマット贈呈式 市役所

奈良県交通安全協会香芝分会より、ストップマット150枚を市教育委員会に贈呈していただきました。ストップマット(路面標示ステッカー)は交差点などの路面に貼り付け、児童の飛び出し防止に活用します。市教育委員会は今後も引き続き、警察や地域の皆さまのご理解、ご協力をいただきながら、通学路の安全対策に努めます。



第31回目となった今大会も市内外から多くのかたがエントリーし、小学生から大人まで744名のランナーが駆け抜けました。あいにくの雨の中でのスタートとなりましたが、元気いっぱいの力強い走り、沿道からの熱い声援に、会場は熱気に包まれていました。これまでの練習の成果を発揮し、ゴールまで走り切ったランナーたちの表情は達成感に満ちており、とても輝いていました。見事、入賞されたかたには賞状と記念品が贈られました。

1/21(日)

香芝市マラソン大会 真美ヶ丘東小学校周辺



コロナワクチン(令和5年秋開始接種)実施中

コロナワクチン接種を無料で受けられる期間は、**令和6年3月31日(日)まで**です。終了間際は予約が込み合う可能性がありますので、ご希望のかたはお早めの接種をご検討ください。

◆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 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します

詳しくはこちら



コロナ相談窓口

奈良県新型コロナ発熱患者相談窓口 ☎0742-27-1132 ☎0742-27-8565



市民ペンリレー

◆4885

地域の方との つながりを大切に

香芝市に移住して約40年、仕事をしながら子育てに忙しい日々を送ってきました。地域の方とは、子どもを通して知り合った方と、ごく近所の方とだけの付き合いでした。子どもが大きくなり、退職後にこの香芝市でもっと地域の方とつながりを持ちたいと思っていたときに、知り合いに誘われ、「ぞうれっしや合唱団」に入りました。

「ぞうれっしや合唱団」では、小学校の平和学習にも参加して、ぞうれっしやの話を聞いてもらったり、一緒に歌ったりして、平和の大切さを子どもたちにも感じてもらうよう取り組んでいます。

その後、友達と始めていたオカリナを、さらに多くの人と一緒に楽しみたいと思い、「オカリナ同好会」を立ち上げました。初めは少人数からのスタートでしたが、少しずつ会員も増え、演奏会やボランティアにも参加して、演奏を聴いてもらえるようになりました。

前回執筆者

小椋 宏子さん



藤田 千津子さん



コロナ禍には演奏する機会が減りましたが、最近はまだボランティアに呼んでいただく機会が増えました。

オカリナは、手軽に持ち運びができ、素朴な音が魅力の楽器です。「吹いてみたい」というかたには練習の見学に来てもらい、入会してもらったりもしています。

たくさんの方に演奏を聴いてもらい、今後も地域の方とのつながりを広げていけたらと願っています。そして、これからも元気に楽しく演奏を続けていきたいと思っています。



香芝検定の答え

③良福寺

恵心僧都源信は、平安時代中期の天台宗の高僧で、浄土教の思想的基礎となる『往生要集』を著しました。良福寺の阿日寺は恵心僧都誕生院と伝えられています。

パブリックコメント実施

～香芝市立地適正化計画(素案)～

香芝市立地適正化計画の策定にあたり、広く市民の皆さまからのご意見を募集します。

この計画は、人口減少や少子高齢社会においても持続可能な都市づくりを目指すものです。

◆提出期限 3月15日(金)必着

◆提出・問合せ先 所定の様式に必要事項を明記し、都市計画課窓口または郵送、FAX、メールにて提出してください。

*詳しくは市ホームページをご覧ください

市役所都市計画課

〒639-0292 本町1397

☎44-3316 ☎78-3830

✉tokei@city.kashiba.lg.jp

市HP



パパッと簡単

クッキング! No. 107



電子レンジで野菜を+1品

レンコンの明太子和え

1人分58kcal・塩分0.8g

【材料 (2人分)】

レンコン…200g

明太子…1本(40g)

A { ごま…小さじ2
マヨネーズ…大さじ2



【作り方】

- ① レンコンは皮をおき、厚さ5mmくらいの半月切りにして、水にさらした後、レンジで2～3分加熱する。
- ② 明太子は切れ目を入れ、スプーンなどで中身を取り出す。
- ③ ボウルなどに粗熱のとれた①②を入れ、Aを混ぜ合わせて出来上がり☆



* 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。

しごとば

香芝市地域ブランド
Kashiba+

工業・工芸品
部門



ダルマもりソックス

杉山ニット工業
(北今市1-176-1)



靴下製作のエキスパートである杉山ニット工業と、大阪桐蔭女子大学の学生さんが協力して、合格祈願をテーマに製作された靴下です。転ばないことで縁起のいい「ダルマ」と、「お守り」をかけ合わせた靴下が、受験生を足元からそっと見守ってくれます。さあ、春はもうすぐ! がんばれ受験生!

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

◆問合せ 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、香芝市を盛り上げる地域ブランド「Kashiba+ (カシバプラス)」に認定されている工業・工芸品をご紹介します。

広告

広告

広告