

KASHIBA

● 広報かしば



8

2024
8.21
No.686



表紙：香芝市小学校水泳記録会



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

市のごみ焼却施設の名称は「美濃園」です。
この名前の由来は何でしょうか。

- ① 美しい野山の中に建設されたから
- ② 建設された土地の小字名が「ミノ」だったから
- ③ 公募によって名称を決定した



(答えは 13 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



〇市公式X

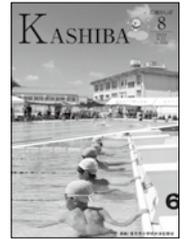
表示名 奈良県香芝市【公式】
ユーザー名 @kashiba1001



☆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

8月1日(木)に下田小学校で行われた香芝市小学校水泳記録会。真夏の暑い日差しの中、154名の児童が大きな水しぶきを上げて元気いっぱい泳ぎ切りました。



CONTENTS

もくじ



- 03 特集
歯と口の健康を考える
- 06 あなたの家の「将来」を考えてみませんか?
- 08 市政トピックス
『美濃園』が生まれ変わります!
- 10 住まう香芝
みんなで守って事故を防ごう!
自転車の交通ルール
- 11 市民図書館つうしん/てんいち先生
- 12 市長コラム/ひと・まち・かしば
- 13 市民ペンリレー/パパッと簡単クッキング!
- 14 魅力発掘!みつばのかしば



ひとの動き

—7月末日現在—

| | | |
|-----|----------|------------|
| 人口 | 78,380人 | (前月比+1人) |
| 男 | 37,416人 | (前月比±0人) |
| 女 | 40,964人 | (前月比+1人) |
| 世帯数 | 33,127世帯 | (前月比+41世帯) |

次回発行は、お知らせ版 9月5日(木) 広報かしば 9月24日(火)

80歳以上で20本以上の
歯を有する人の割合

42.9%

出典:令和4年 歯科疾患実態調査(厚生労働省)



40歳以上で4mm以上の
歯周ポケットを持つ人の割合

51.2%

出典:令和4年 歯科疾患実態調査(厚生労働省)



過去1年間で歯科検診を
受診した人の割合

58.0%

出典:令和4年 歯科疾患実態調査(厚生労働省)



歯や口の問題で日常生活に支障をきたした人のうち、
「もっと早く受診すればよかった」と
後悔している人の割合

83.2%

出典:歯科医療に関する生活者意識調査2022(公益社団法人日本歯科医師会)



特集

歯と口の健康を考える

◆問合先 保健センター ☎77-3965

人生100年時代に本格的に突入する中で、誰もがより長く元気に暮らしていくために、健康の重要性はより高まってきています。食べることは生きることであり、いろいろな食べ物をバランスよく食べるためには健康な歯は欠かせません。思うように食べられず、偏った食生活が続けば全身の健康に影響が出るだけでなく、精神面や人との交流にも影響が及ぶ可能性もあります。つまり、歯と口の健康は全身の健康に関連しているとともに、社会生活の質の向上にもつながっています。

本号では、予防歯科の重要性や口腔ケアについて考えます。

香芝市では、
令和6年4月に「歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定し、
歯と口腔の健康づくりを推進しています。

この条例では、市民の健康の保持増進に寄与することを目的とし、市民の歯と口腔の健康づくりの推進について基本理念(以下一部抜粋)を定め、市の責務や関係者の役割、事業者及び保険者の役割、市民の役割、施策の推進について定めています。

“市民が、生涯にわたって日常生活において歯科疾患の予防に向けた取組を行うとともに、歯科疾患を早期に発見し、早期に治療を受けることを促進すること。”

毎日の歯みがき、そして定期検診を



香芝市歯科医師会 会長
くらさか 歯科 医院
倉 阪 雅 巳 院長

現代の歯科の二大疾患である、むし歯と歯周病の現状について教えてください。

むし歯は減っているのが現状で、子どもでもきれいな歯をしている子が多いです。しかし、歯周病は30歳くらいになると増えてきて、中年のあたりではほとんどが歯周病と言ってもおかしくありません。

歯と口の健康は全身につながると思われるのですが、具体的にどういふことでしょうか。

歯周病菌は体の中であらゆるところに影響すると言われており、認知症や脳梗塞、心筋梗塞などさまざまな疾患のリスクを高めることが分かっています。そのため、口中を健康にすることが、口の健康にすることによって体を健康にする“という考え方に変わってきています。

80歳になっても自分の歯を20本以上残すために、気をつけることは何でしょうか。

まずは毎日歯ブラシで歯みがきをすることが大切です。加えて定期的に歯科医院に行って、クリーニングやホワイトニングなどの予防処置をしてもらうことが重要です。歯科医院でのクリーニングやホワイトニングで歯周病菌を減らすことができますが、セルフホワイトニングなどでは歯周病菌を減らす薬は使われていないので予防効果はありません。また、かみ合わせが悪いことも歯周病の原因になりますので、矯正して歯並びを整えることも予防の一つです。

歯科医院にはどのくらいの頻度で行くとよいですか。

痛くなつてから歯科医院を受診するのではなく、普段から検診を受けて歯をきれいにすると、予防歯科の考え方に変わってきています。最低でも3か月に1回は検診に行くことが望ましいです。

ライフステージごとのケアするポイント



妊娠期

女性ホルモンの増加やつわりなどの影響でお口のトラブルのリスクが高まります。特に歯周病は早産や低出生体重児のリスクを高める可能性があります。早めの健診と治療が大切です。

妊婦歯科健康診査

市内の指定歯科医院で受けることができます。対象や受診時期、指定歯科医院一覧などの詳細は市ホームページをご覧ください。



乳幼児期

健康な乳歯の下で、健康な永久歯が育ちます。乳幼児期の早いうちから、むし歯予防を行うことが大切です。

1歳6か月児・3歳6か月児健康診査

歯科医師による歯科診察があります。また、歯科衛生士との相談もあり、歯みがきの方法、おやつ・ジュースなどの生活習慣について相談することができます。

歯びか教室

歯科衛生士からむし歯予防のための生活習慣や仕上げみがきの方法、定期受診などのお話を聞くことができます。個別相談も実施しています。

対象や日時などの詳細は市ホームページをご覧ください。



学齢期

乳歯から永久歯へ生え変わる時期です。生え変わる時期のお口の中は複雑で、歯ブラシが届きにくいところがたくさんあります。12歳ごろまでは仕上げみがきを続けましょう。



成人期

仕事や家事などの忙しさから、お口のケアを怠りがちになる時期です。また、40歳を過ぎると歯周病にかかる割合が増えていきます。歯周病は歯を失う原因になるとともに、糖尿病や心疾患など全身に悪影響を及ぼすリスクがあります。定期受診と適切なお口のケアを実施しましょう。

個別歯周病検診

歯周病検診が市内の指定歯科医院で受けることができるようになりました。

令和6年度の対象者には、5月に個別歯周病検診受診券を送付しています。

対象や費用、指定歯科医院一覧などの詳細は市ホームページをご覧ください。



高齢期

歯や歯ぐきのトラブルだけでなく、嚥下機能の低下や唾液の減少など、お口の働きにもトラブルが起こりやすくなります。お口のはたらきのトラブルにより口の中の細菌が肺の中に入り込み、肺が炎症をおこす誤嚥性肺炎にかかりやすくなります。定期受診と適切なお口のケアに加え、お口の体操などのフレイル予防が大切です。

フレイル予防

高齢者のお口の相談・ケアなど、詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

備える

避難バッグに歯ブラシを1本追加し、災害時にもお口のケアができるように備えておきましょう。



日ごろからお口のケアをし、口腔内の環境を整えておくことが、災害時にも自分の身体を守ることにつながります。毎日のセルフケアや定期的な歯科検診を心掛けましょう。

むし歯と並ぶ2大疾患のひとつ歯周病

こんなあなたは歯科医院の受診を

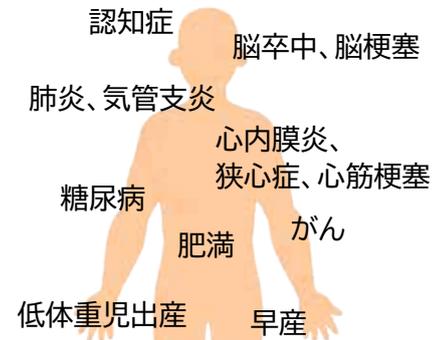
- 朝起きたら、口の中がネバネバする
- 冷たいもので歯が染みる
- 歯ぐきがむずがゆい
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが痩せてきた
- 歯が浮いたように感じる
- 歯をみがくと出血する
- 口臭が気になる



歯周病菌に感染しても、体の免疫力があるときは歯周病は発症しません。しかし、加齢や病気によって免疫力が低下してくると発症し、進行すると歯の骨が溶けていきます。一度溶けた歯は決して元には戻りません。50代ごろから歯が抜け始め、高齢者になったころには、元々あった32本の歯のうち、平均でわずか12本しか残りません。

歯周病予防は若い年齢から始めるほど効果があります。

歯周病は全身に影響を及ぼします⚠



口の中の細菌が、誤嚥によって肺に入り込んだり、血液を経由し全身へと流れ込み、疾患を引き起こします。

健康な歯ぐき

淡いピンク色。歯と歯ぐきの上に隙間がなく、しっかりと歯を支えている。



歯周病の歯肉

赤く腫れる、茶色に変色しているなど。歯と歯ぐきの上に隙間があり、出血などが見られる。



毎日のセルフケアを大切に！



セルフケアのポイント！

できるだけ力を入れないで優しくみがくことがポイントです。また、みがいた後、寝る前に洗口液でうがいをするのが歯周病菌を減らすために重要なことです。洗口液を使うのと使わないのではかなり違いますので、ぜひ使用してください。

歯みがき粉は、大人は歯周病予防成分が入っているもの、子どもはフッ素含有量が多いものなど、自分に合ったものを選び、毎日のケアを積み重ねていくことで予防することができます。歯みがき粉を一度にたくさん使う必要はありません。



歯の表面は歯ブラシを直角に当てる



奥歯は歯ブラシのつま先やかかとでみがく



歯と歯ぐきの間は歯に45度の角度で当てる



前歯の裏は歯ブラシを縦にしてみがく

災害時の口腔ケア

災害時は避難生活のストレスや偏った食生活などによって、お口のケアがおろそかになり、清潔を保ちにくくなります。お口のケアが不十分になると、むし歯や歯周病などの口腔トラブルだけでなく、誤嚥性肺炎などの感染症を引き起こすリスクが高まります。そのため、災害時に身体の健康を守るためには「お口のケア」が重要となります。

あなたの家の「将来」を 考えてみませんか？

◆問合先 市役所都市計画課 24-3315

香芝市の空き家事情

近年、地域における人口及び世帯数の減少や既存の住宅の老朽化、社会ニーズの変化や産業構造の変化などに伴い、使用されていない空き家が全国的に増加しています。

本市の空き家数は、平成30年には2,560戸（マンション・賃貸住宅等の空き戸数含む）となっており、市内住宅総数の約1割を占めています。（住宅・土地統計調査より）
また、昭和40～50年代に多くの住宅地が開発され、人口増加が続けてきましたが、令和2年より本市も減少に転じており、今後、空き家の増加が懸念されます。

空き家が増加すると、防災・防犯、景観など、地域住民の生活環境にさまざまな悪影響を及ぼすだけでなく、土地の市場価値や住宅地としてのイメージ低下につながります。

空き家の放置による危険性

あなたの建物は大丈夫!?こんな危険・トラブルが潜んでいます!



空き家とは…

建築物※1またはこれに附属する**工作物**※2であって、居住その他の使用がなされていないことが常態であるもの及びその敷地（立木その他の土地に定着する物を含む。）

※1 屋根及び柱または壁を有するもの、門または塀
※2 看板などの建築物に附属する工作物

(空家法参照)

相続したら登記を!

相続登記がなされていないことから所有権が不明確で、管理がされず地域に迷惑を掛けてしまう空き家の存在が、現在、社会問題となっています。

「登記がなされていないため、所有者であることの意識が薄れ、管理が不十分になる」、「いざ空き家を利活用や処分しようとしたときに、相続人が分からず、調査だけの手間と費用がかかり進まない」など、結果的に、そのまま放置されることにつながってしまいます。

このことから、令和6年4月1日より相続登記が義務化されました。4月1日以前の相続であっても、相続登記がなされていないものは義務化の対象になります。（正当な理由がなく相続登記がなされていない場合、10万円以下の過料が課される可能性があります。）

放っておくと、相続人の数が増えるなどにより、手続きに必要な時間や費用、書類が増えますので、早めに司法書士や弁護士などの専門家に相談しましょう。

「活かし方」「しまい方」を話し合おう!

ご自身や相続したご家族などが空き家の問題で困らないよう、元氣

令和5年には、「空家等対策の推進に関する特別措置法」(以下、「空家法」という。)が改正され、新たな対策強化が図られています。

私の実家も、「空き家予備軍」なのかも…



空き家は誰が管理するの？

空き家は個人の財産であり、所有者・管理者が適切に管理する義務があります。

6ページの図のような状態が続き、周辺環境への影響が深刻で危険な状況になる恐れがあると判断される場合には、市が「管理不全空家」、さらには「特定空家」に認定します。これらに認定され、適切な管理に関する指導を受けてもなお、改善が見られない場合は勧告を受け、ることになります。その場合、固定資産税の減額(※)の対象から除外され、当該土地に係る固定資産税が増額(最大6倍)となります。
※固定資産税の住宅用地に対する課税標準の特例による

放置してしまつたら固定資産税にも影響があるのか…



空き家の管理で困ったら…

市ホームページでは空き家の管理に関する情報を掲載しています。質問や相談は、都市計画課まで気軽にお問い合わせください。



参加費無料

空き家セミナー&相談会

空き家の維持管理や活用方法など事例を交えたセミナーを開催します。また、相談会では、個別に空き家に関するさまざまな悩みを相談いただけます。

- ◆日時 9月21日(土) 13:00~16:15
- ◆場所 市役所会議室棟2階 第1・2会議室
- ◆申込・問合せ先 電話またはメールにて申込
特定非営利活動法人空き家コンシェルジュ
☎0744-35-6211

✉akiyaconcierge@zeus.eonet.ne.jp

空き家管理のチェックリスト

右図のような状態にならないように、定期的に訪問し、下記項目をチェックしながら適切に管理しましょう!

- ✓ 建物全体や屋根の変形はありませんか
- ✓ 外壁や窓の破損はありませんか
- ✓ 建物内部で、柱、梁などの破損、腐朽や雨漏りの跡はありませんか
- ✓ 通気や換気、排水設備の通水など、定期的に行っていますか
- ✓ 浄化槽の破損や排水設備の悪臭など、不衛生な状態はありませんか
- ✓ 敷地内の清掃、庭木の枝の剪定など、定期的に行っていますか

ご自身での管理以外にも「活用」という選択肢!

きちんと管理すれば活用もできるね



自分や家族・親族が使う予定がなければ、空き家を資産として活用する方法もあります。例えば、賃貸住宅として活用する、中古住宅として売却する、除却して土地を売却するなど、選択肢の一つです。

空き家の問題は、地域全体で取り組むべき課題です。空き家が放置されることは、街の景観を損ねるだけでなく、周辺環境や住民の安全にも影響を与える可能性があります。所有者のかたは、定期的な点検や維持管理を行い、空き家の適切な管理や活用を考えましょう。

考えよう!住まいの将来



Download



なうちから、住まいの将来について話し合っておくことが大切です。国土交通省では、家系図や、建物・土地の所有の状況や将来の方向性などをまとめて記入でき、空き家管理に役立つ情報を整理した「住まいのエンディングノート」を作成しています。家族と一緒に住まいの将来を考えるきっかけとしてご活用ください。

【その他施設】

○リサイクルセンター（燃えないごみや粗大ごみの中から、スチールやアルミなどの資源物を分ける施設）

●燃えないごみ・粗大ごみ



イラスト出典：経済産業省ウェブサイト
(<https://www.meti.go.jp/policy/recycle/index.html>)

破碎・選別を行い、資源化のできるものを取り出します。

●カン



▲受け入れ後、金属圧縮機で圧縮されます

▲金属圧縮機

施設内で分別を行い、可能なものは資源化し、皆さんの手元に返ってきます。

アルミ・スチール缶は圧縮して資源化▶



○環境学習コーナー



施設内には各施設の様子が
見学できる見学者通路が設けられており、環境を未来まで守り続けるためにごみを減らすことがどれだけ大切かをクイズなどを通して学ぶことができるよ。



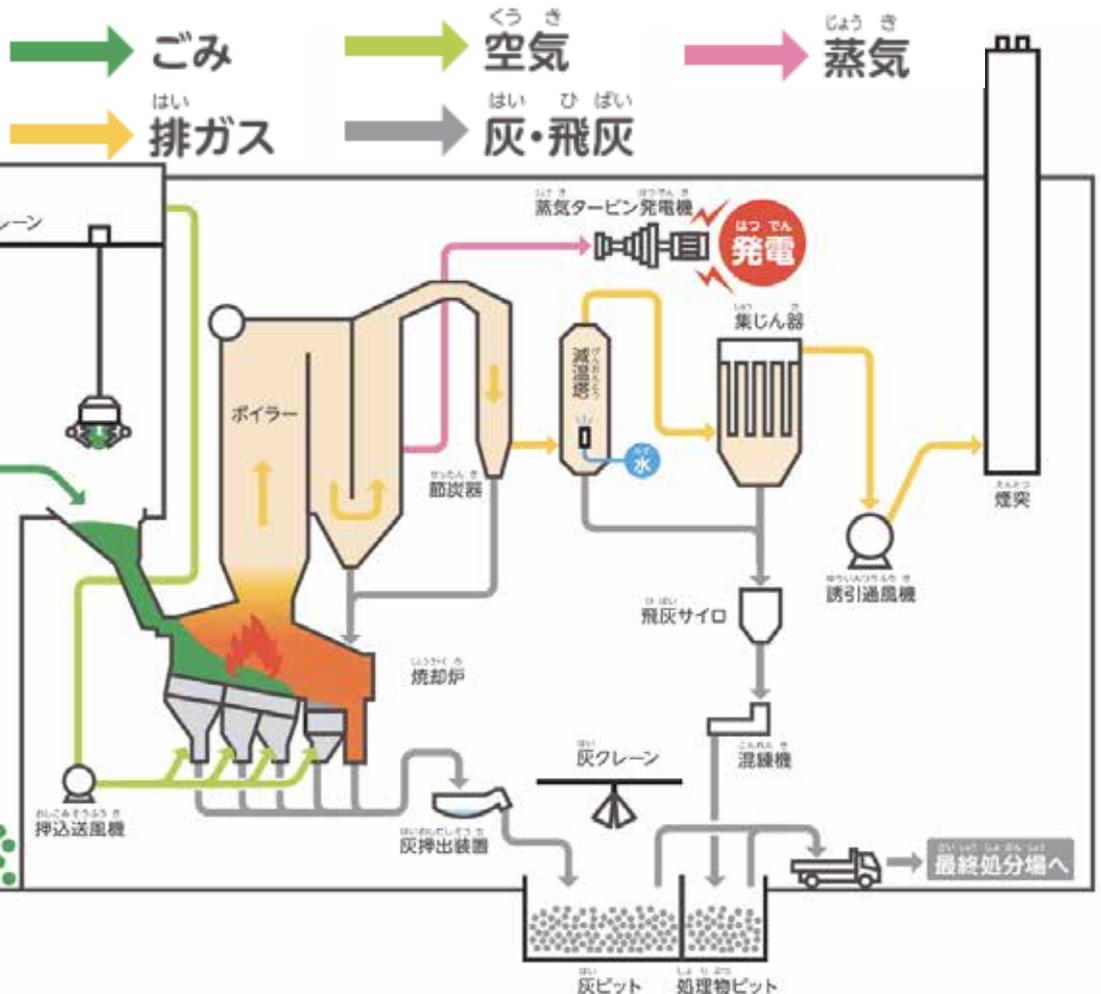
発電機



「サーマルリサイクル」



投入します



香芝・王寺環境施設組合『美濃園』が



持続可能な循環型社会の構築を目指して生まれ変わります！

◆問合せ先 香芝・王寺環境施設組合「美濃園」 ☎76-4883



香芝・王寺環境施設組合「美濃園」は、ご家庭から出る「燃えるごみ」や「燃えないごみ」、「粗大ごみ」、「カン」を安全に処理する施設です。

9月から運用が始まる新施設では、24時間で120トンの「燃えるごみ」と5時間で7トンの「燃えないごみ」、「粗大ごみ」、「カン」を処理することができます。

また、ごみを燃やした際に出る熱を利用して水から蒸気をつくり、蒸気でタービン発電機を回し、最大2,100kWの電気をつくることができます。つくった電気は施設内で利用し、余った電気は電力会社に売却されます。

(※)ごみを燃やした際に出る熱を利用して発電することを「サーマルリサイクル」と呼びます。新施設では、他にも太陽光による発電(9kW)も行われています。

【熱回収施設(燃えるごみを燃やす施設)】

○ごみクレーン (写真は施設に展示されている実物大クレーン)



▲ごみクレーンは、ごみを焼却炉に入れるだけでなく、ごみをかき混ぜるためにも使われ、一度に3,000kgまでごみを持ち上げられます

○焼却炉



▲焼却炉では、動く床でごみを送りながら850℃以上の高温で燃やします

○蒸気タービン



▲熱を利用した

○動画で施設見学



◀ごみが燃える映像がありま
火が苦手な方はご注意ください

○計量機



▲ゴミを捨てる前後に重量を計ります

○プラットホーム



▲投入口が3か所あります



▲近づくと扉が開きます



▲ごみピットにごみを



みんなで守って事故を防ごう!

ヘルメットを忘れずに!

車道の左側端を走ろう!

自転車の交通ルール

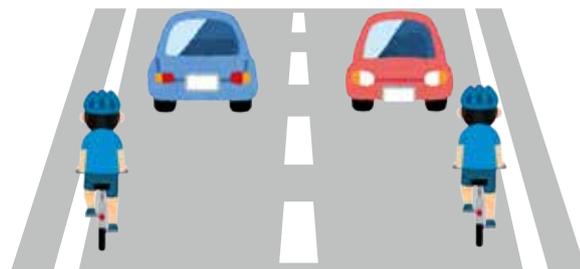
◆問合先 市役所生活安全課
☎44-3304

自転車は子どもや高齢者にとっても身近な交通手段ですが、一歩間違えれば大きな事故につながる乗り物です。一人一人がルールを学んで実践し、みんなで交通事故を防ぎましょう。

基本のルール その1

自転車が走るのは車道の左側端!

自転車は、車やバイクと同じ「車両」の仲間です。
車道の一番左側端を車やバイクと同じ向きで通行しましょう。



基本のルール その2

原則歩道は通らない! 通るときには歩行者を優先!

歩道は歩行者が通行する場所です。原則、自転車は通行できません。例外的(※)に通行する場合は、歩行者の通行を妨げないよう、十分気をつけましょう。

- ※例外的に自転車の通行が認められるケース
- ・「普通自転車歩道通行可」などの道路標識があるとき
 - ・13歳未満の子供、70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が運転するとき
 - ・道路工事、路上駐車などで車道の左側を通行することが困難なとき



乗っていれば「車両」、降りていれば「歩行者」と覚えよう!

自転車交通ルールQ&A



Q. 横断歩道は自転車に乗ったまま渡ってもいいの?



A. 横断歩道も歩道の1つです。自転車は降りて渡りましょう。



Q. 歩行者用と車両用、どちらの信号に従えばいいの?



A. 自転車に乗っているときは、車両用の信号に従いましょう。

基本のルール その3

交差点では一時停止と信号を守って、安全確認!

交差点は、自転車事故が発生しやすい場所です。一時停止標識や信号の有無にかかわらず、左右の安全を必ず確認しましょう。



「止まれ」の標識がある交差点では、自転車も必ず一時停止しなければなりません。
(道路交通法第43条)





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

9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 |

【貸出2倍Day!】8月31日(土)・9月29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)

新着図書を紹介

7月に新しく図書館に入った本の中から、いくつか紹介します。



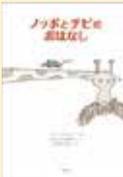
「読み」の整理学 新版
著者:外山 滋比古
出版:筑摩書房

一般



覇権なき時代の世界地図
著者:北岡 伸一
出版:新潮社

*図書館利用者カードをお持ちのかたは図書館ホームページ・電話で予約できます。



ノッポとチビのおはなし
作:バーバラ・ブレナー
絵:トミー・ウンゲラー
出版:好学社

児童



こうつうあんぜんなぞなぞ
作:平田 昌広
絵:オカダ ケイコ
出版:あかね書房

その他新着図書の一覧はこちら⇒

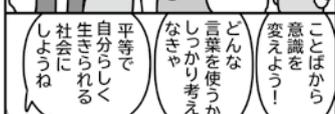
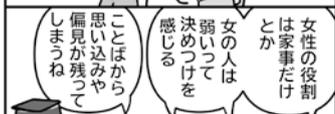


人権4コマまんが

てんいち先生



嫌嫉妬 嫁姑



Monthly Pick Up

今月のピックアップ

来館せずに利用できるサービスがあります!

- ・【郵送登録サービス】図書館利用者カードを郵送で申請することができます。カードも郵送でお届けします。
 - ・【有料図書宅配サービス】図書館利用者カードをお持ちのかたに、図書館の本や雑誌を郵送で自宅にお届けします。
- *どちらも本市にお住まいのかたが対象で、送料などは自己負担です。
図書館へのご来館が困難なかたや、ご来館する時間を短縮したいかたはぜひご利用ください。その他、電子図書館(ページ右下)などもご利用ください。

その他サービスなど
詳細はこちら



定例行事

*開催場所は図書館「おはなし室」です。

| イベント | 日程 | 時間 | 対象 |
|-----------------------|----------------------|--------------------------------------|--------------------|
| えほんたいむ | 9月13日(金) | 【1回目】10:30~10:50 【2回目】11:15~11:35 | 0~2歳児とその保護者 |
| おはなし会 | 8月24日(土) 9月28日(土) | 15:00~15:30 | 3歳以上 |
| 尼寺廃寺跡 学習館 出張図書館 | 8月28日(水) | 10:00~15:00 | どなたでも ご利用いただけます |

返却期限をお守りください

返却期限を過ぎててもなお、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



市長に就任してから早くも2か月が経過しました。市民の皆様や市議会のご理解もあり、初めてとなる令和6年6月定例会市議会では市長提案の全議案が可決されました。また、所信表明では、公約に基づき、子育て世代を中心に選ばれる街として発展させ、若者世代と高齢者世代、あらゆる世代が相互に支え合っていく活気の溢れる街づくりを推進していく方針を改めて明らかにしたところ、概ね好意的なご意見を頂戴しています。

さっそく、街づくりの見直しに向けて、中央省庁や奈良県庁、鉄道事業者の皆様と協議や意見交換を始めました。また、公約の一つである小中学校の制服無償化については、9月定例会市議会での必要な予算の成立を目指します。

また、懸案となっていた市長等の諮問機関のあり方を見直すとともに、個人情報漏えいの事案が繰り返される組織体質を抜本的に改めるための取組など、行政事務水準の向上にも努めています。

この2か月間は休む間もなく職務に取り組んでまいりましたが、課題は山積しています。引き続き力を尽くしてまいりますので、多くの皆様に市政に関心を寄せていただければ幸いです。



香芝市長
三橋 和史

市長の動きは
市HPや
公式YouTube
などで公開しています



ひと・まち・かしば



7/9(火)

板仏の開扉
福応寺 (狐井)

平安時代の僧・恵心僧都源信が描いたとされる市指定有形文化財「板仏」。毎年7月9日にのみ開扉され、今年も多くの方が参拝に訪れていました。また、沿道に並んだ出店には浴衣姿の子どもたちが集まり、かき氷を食べたりスーパーボールすくいをするなど、夏祭りを楽しむ様子が見受けられました。



7/9(火)

つどいの広場行事
「センサリーバッグを作って楽しもう」
総合福祉センター

子どもの触覚・視覚を刺激するおもちゃ「センサリーバッグ」を親子で作りました。洗濯のりといろいろな形のビーズを袋に入れて、しっかりと閉めたら出来上がり。押したりつまんだりしてプニプニした触感を楽しんだり、手の中でのビーズを動かしてみたりと、手作りおもちゃで感触遊びを楽しんでいました。



7/20(土)

バンビシャス奈良の選手による
バスケットボール教室
総合体育館

ロート製薬株式会社の企業版ふるさと納税寄附金を活用し、Bリーグに所属するバスケットボールチーム「バンビシャス奈良」の選手によるバスケットボール教室を開催しました。初心者から経験者まで75名の小学生が入り混じり、プロ選手からの指導を受けたり、フリースロー大会に参加したりと楽しい時間を過ごしました。



7/10(水)

こんぴら祭り
金比羅宮社 (下田)

夏のまぶしい青空の下、こんぴら祭りが開催され、JR香芝駅前にはたくさんのお店が立ち並びました。会場には子どもから大人まで多くのかたが訪れ、夏の風情が漂う中、出店のおいしい食べ物を楽しんだり、金比羅宮社をお参りし、祈願するなど、それぞれの夏祭りを楽しんでいました。



市民ペンリレー

◆491

自分と向き合う時間

香芝市で運命学鑑定師をしています。

たくさんのかたの悩みや希望をお聞きする仕事を通じて、自分自身にもいろいろな気づきを与えてもらえることも多く、お一人お一人と向き合う時間を大切にしています。

そんな中で最近特に思うことは、自分と向き合う時間を作ることの大切さについて。世の中は時間の効率化を求めてさまざまな発明の進化と共に便利さを追求し、浸透してきました。それは喜ばしい一方で、人の時間の使い方を混乱させているとも感じます。昔のように生活の一つ一つに時間をかけずに済む便利なシステムが普及して、時間にゆとりができるはずなのに、なぜか時間がない。情報の多様性により脳と意識は常に外側からの刺激を受け続け、休む暇がない。

情報の多様性の素晴らしい側面を使いながらも、やはり情報を全く入れない、無になる時間が人には必要な気がしています。それは一日の中で三十分でも情報から離れて、内なる自分と向き合う瞑想

前回執筆者

麻原 友子さん



佐藤 由起子さん



的時間を作るとか、一週間に一日でも自然と触れ合い、ゆったりした時間を作るとか、それぞれの生活の中に意図して自分と向き合う時間を作る。私自身、特にこの一年はそういった時間を作るようになりました。

自分の内なる声を聞く時間を作り、キャンピングカーを使って自然の中を放したりして地球の美しさやありがたみにふれる。そうした時間を作ることによって、見える世界が変わり、必要な情報が入ってくるようになりました。自分と向き合う時間を作ることの大切さを改めて感じる日々です。忙しい日々の合間に、意図して時間を設ける。その時間が、私のエネルギーチャージになっていきます。とても優しい時間です。



香芝検定の答え

②建設された土地の小字名が「ミノ」だったから

先代の「美濃園」の建設当時（昭和57年）の土地の表示は「香芝町大字尼寺字ミノ」と「王寺町大字畠田字ミノ」であり、土地名称にゆかりのある「ミノ」から「美濃園」と命名されました。

温かいご支援 ありがとうございました

本市における2024年台湾東部沖地震救援金募金につきましては、令和6年6月28日をもちまし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59,421円につきましては、被災地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。



パパッと簡単
クッキング! No. 113



冷凍の食材で
簡単に!

枝豆の冷たいスープ

1人分 83kcal・塩分0.8g

【材料（4人分）】

- 冷凍枝豆…200g
- 玉ねぎ…100g
- A { 水…100ml
- 固形コンソメ…1/2個
- 牛乳…200ml
- 塩コショウ…少々



【作り方】

- ① 枝豆は皮をむいて実を取り出しておく。玉ねぎは薄切りにする。
 - ② 鍋に①とAを入れて中火で10～15分加熱する。
 - ③ ②の粗熱をとり、牛乳を入れてミキサーにかける。
 - ④ 塩コショウで味を調え、冷蔵庫でよく冷やして出来上がり☆
- *生の枝豆を使うときは、さやごと10分くらいゆでてから作ります。

*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。



めぐりば

初!どんづる峯



20年以上香芝に在住していますが、人生初のどんづる峯に行きました。初めてみる圧巻の景色に感動しました。真っ白な石灰岩の岩肌が青空に映えて、とても綺麗でした。

撮影・提供:匿名さん 

どんづる峯とは・・・?

千数百万年前の二上山の火山活動によりできた白く美しい岩肌が特徴で、県指定天然記念物であり、金剛葛城山系を縦走する自然遊歩道「ダイヤモンドトレール」の起点でもあります。

360° VR



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。皆さまのすてき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、ご応募いただいたすてきな写真をご紹介します。

広告

広告

広告