



吉田清彦講師に「これは料亭の味だね!」と褒めてもらい、うれしくてたまらないといったようす。=8月5日(水)、「中高年男性のための料理教室」

8

2009
No.506

PUBLIC INFORMATION

発行 香芝市役所

〒639-0292 奈良県香芝市本町1397番地

☎0745-76-2001(代表)

広報 KASHIBA

かしば



香芝市民憲章

香芝市は、悠久のシンボルである二上山の恵みを受けた豊かな生活と歴史をもち、明るい未来社会にむかつて歩みつけているまちです。

わたしたち香芝市民は、生きる喜びとやすらぎのあるまちづくりをめざして、ここに市民憲章を定めます。

- 一 自然を大切にし、美しいまちをつくります。
- 一 であいを大切にし、共に生きるまちをつくります。
- 一 いのちを大切にし、住みよいまちをつくります。
- 一 伝統を生かし、新しい文化の香るまちをつくります。
- 一 元気な「ひと」を育て、希望あふれるまちをつくります。

もくじ

- 2 自然災害に備える
- 5 しせいトピックス
- 6 まちの話題
- 8 新型インフルエンザ・子育ていきいき情報
- 9 みんなの国保・保健シリーズ
- 10 消防だより・くらしの相談
- 11 ペンリレー

に備える

日本全国で多大な被害をもたらす地震や風水害が発生しています。本市でも、「東南海・南海地震」や「中央構造線断層帯」を震源とする地震発生の可能性が指摘されているとともに、局地的な集中豪雨による河川の増水や氾濫、土砂崩れなどの被害がいつ発生するかわかりません。

被害を最小限に食い止めるためには、日ごろから、準備を万全にし、まず自分の身は自分で守るということを忘れず、いざというときの行動を考えておくことが大切です。

9月1日は、「防災の日」、8月30日～9月5日は、「防災週間」です。この機会に、自然災害への備えをご確認ください。



地震に備える

● 家屋の耐震化をすすめる

市では、市内の木造住宅の耐震診断を無料で行います。募集要項については、広報かしばお知らせ版8月号をご覧ください。

● 家具や大型電化製品などの転倒防止策を講じる

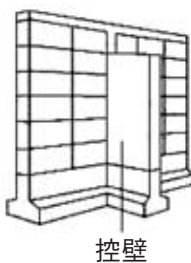
家具を金具で固定する、倒れても危険がないよう家具の置き方を変えるなどの方法があります。居間や寝室など使用している時間が長く、危険性の高いところから転倒防止に取り組みましょう。

● ベランダなど、落ちる危険がある場所には物を置かない

● ブロック塀の点検

次の項目にひとつでも該当していれば、安全性に欠けると考えられますので、改善を行う必要があります。

- ・ ぐらつき、傾きがある
- ・ 亀裂、目地わかれがある
- ・ 高さが2 mを超える
- ・ 基礎の根入れ（土の中に入っている部分）が30 cm未満である
- ・ 控壁がない、または控壁の間隔が3・4 m（ブロック8個）を超える



＊ 意外と重いコンクリートブロック

コンクリートブロック1個（幅39×高さ19×厚さ10 cm）は、重さ約10 kgです。鉄骨などを入れて、4段・15列のブロック塀を造ると、1・2 tもの重さになります。

● 避難路を確保する

出入口や通路には物を置かない。またガラスが割れ、靴に入ると履くことができなくなるので、下駄箱にガラスなどの置物は置かないほうがよいでしょう。

非常持ち出し品の準備

非常持出品（主なもの）



非常食 飲料水



救急薬品・常備薬



衣類 生活用品 衛生用品



携帯ラジオ



ヘルメット
（または防災ずきん）



貴重品



懐中電灯

持出品はなるべく軽量でコンパクトにし、いざという時にできるだけ持ち出しやすい安全な場所に保管しておきましょう。

（重さの目安は男性で15 kg、女性で10 kgほど）

◆ 非常食の選び方

食料は3日分、飲料は1日3リットル必要です。

- ・ 常温で長期保存できる
- ・ 調理不要
- ・ かさばらない
- ・ カロリー・栄養価がある
- ・ お年寄りから子供まで食べられる

◆ 被災後にあると便利なもの

- ・ ウエットティッシュや使い捨てカイロ、着替えなど
- ・ ラップフィルムは包帯代りにもなります
- ・ 紙おむつなど家族構成により必要なもの

◆ 賞味・消費期限の確認

非常食や飲料水の賞味期限、懐中電灯や携帯ラジオの電池、使い捨てカイロなどの消費期限を今一度ご確認ください。



自然災害

地震と風水害対策 ～備えあれば 憂いなし!～

★いざ地震が発生したら

地震発生	・まずわが身を守る ・揺れがおさまったら、火の始末をし、脱出口を確保する
1～2分	・火元を確認、家族の安全を確認 ・厚手のスリッパや靴を履く（ガラスなどの散乱物から足を守るため）
3分	・隣近所に声をかけてください。近所に火が出ていたら初期消火を実施 ★余震に注意！
5分	・ラジオなどで、正しい情報を確認する ・電話はなるべく使わない ・ガス栓をしめ、ブレーカーを落とす ・家屋倒壊の危険があれば避難
10分→3日	・隣近所みんなで協力し、消火・救出・救護活動をする ・水・食料を確保する ・引き続き、災害情報や被害情報に注意する ・避難所へ避難する

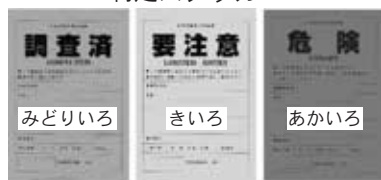
◎防災まめ知識

応急危険度判定と被害認定調査

大規模地震が発生して家屋の倒壊や損壊が発生した場合、被害家屋を対象に応急危険度判定や被害認定調査が行われます。

応急危険度判定

余震などによる2次被害を防止するため、住宅への立ち入りや周辺の通行などに対する注意喚起を行うことが目的です。民間の建築士などに「応急危険度判定士」としてご協力いただき、判定結果を判定ステッカー、判定ステッカー、判定ステッカーを出入口など見やすい場所に貼ることで行われます。



被害認定調査

調査結果をもとに、被災証明書の発行、義援金や被災者生活再建支援などの公的な支援や損害保険などの私的な支援にも使用されます。

井戸をお持ちのかた

災害時に、生活用水の井戸を提供ください

市では、災害時の供給体制を強化するため、お持ちの井戸を「防災井戸」と指定し、無償で提供していただけるかたを募集しています。

「防災井戸」に指定された場合は、災害時に速やかに活用できるよう「防災井戸協力の家」のプレートを提供して、住所などを公表させていただきます。ご提供いただけるかたは、市役所企画政策課までご連絡をお願いします。

▼「防災井戸協力の家」に指定したかた（敬称略）

関 義秀（穴虫1373）
中北靖造（下田東2-2-16）
藤田政則（良福寺784-1）
飯塚福太郎（下田西3-9-15）
岡本幸治（五位堂1-320）
安井敏善（関屋1288）
辻本博一（磯壁5-8-13）
坪内康充（今泉488-3）
嶋内勝治（尼寺2-115-2）
赤土正則（狐井303-1）
中井政友（五位堂4-359-1）
山下正弘（五ヶ所617）
山下隆弘（上中640）
布施正人（畑3-721-1）

▼災害対応型自動販売機

災害発生時には、この販売機内の清涼飲料水を市民に無償で提供することになります。また、三笠コカ・コーラボトリング（株）と飲料の提供協力を締結しているため、必要な飲料水を確保することができます。設置場所は、市役所・総合体育館・中央公民館・総合福祉センターの4カ所です。



市役所1階ロビー

風水害に備える

ヒートアイランド現象とも考えられる局地的な集中豪雨が発生しています。このように、狭い地域に限って突発的に多量の雨が降るため、中小河川の氾濫や突然の増水など、都市型水害の被害が深刻になってきています。

★気象情報に注意する

現在では、テレビ・ラジオなどで、大雨や台風などの正確な気象情報を知ることができます。さらに、インターネットでは、より詳細な地域の気象情報を確認することも可能です。

【気象庁ホームページ】

<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>



洪水ハザードマップをご覧ください

浸水や土砂災害などが発生する恐れのある区域、災害時の避難に役立つ情報を示していますので、日ごろから注意してご覧ください。

屋外では

- ・屋根のひび、割れ、めくれを点検する。
- ・雨どいのつまり、継ぎ目のはずれ、腐食などを点検する。
- ・窓ガラスのひび割れ、窓枠の緩みはないか点検する。
- ・鉢植えや物干し竿など、飛散の危険の高いものは室内へ移動する。
- ・側溝に、ごみや土砂がつまって、排水が悪くなっていないか。
- ・プロパンガスのボンベは、固定されているか。

屋内では

- ・懐中電灯や携帯ラジオを準備する。
- ・貴重品などの非常持ち出し品を準備する。
- ・外出を控える。
- ・飲料水・食料などを確保しておく。
- ・浸水のおそれのあるときは、生活用品を早めに高い場所へ移動させる。
- ・病人や乳幼児、障害者などを安全な場所へ移動させる。

！ 避難時の注意事項

- ・気象情報を確認し、早めに避難する。
- ・荷物は、両手が使えらるよう背負う。
- ・避難場所へは徒歩で避難する。
- ・冠水時はマンホールや側溝に注意する。
- ・避難する前に、もう一度火の元の確認をする。
- ・高齢者や体の不自由なかなどに協力しましょう。

！ 安全点検の注意事項

- ・落下や倒壊の危険物はないか確認し、補強や除去を行う。
 - ・大雨や台風の前とは、危険が潜んでいることが多いので、地域ぐるみで協力して安全に復旧活動をする。
 - ・断線した電線が家屋などにふれていたら、さわらずに電力会社に連絡をする。
 - ・活動時には、ケガをしないよう肌を露出しない服装で、ヘルメットを着用する。
- ＊風が強いときは、屋根などの点検や補修はしない。

市の治水対策



ため池治水利用施設(今池)

流域の保水能力を高めるため、より多くの雨水を貯められるよう既存のため池施設を一部改良し、治水容量を確保し、徐々に川へ流すことで、洪水時に下流域の負担を軽くします。



雨水貯留浸透施設

敷地内に降った雨を学校のグラウンドや公共施設の駐車場を利用して、一時的に貯留します。

現在は、香芝中学校、香芝東中学校に設置しています。



開発に伴う防災調整池施設

宅地造成などの市街地開発では流出量が増大するため、雨水貯留施設(防災調整池)をつくり、雨水を一時貯留します。

県下初 環境にやさしいハイブリッド収集車稼動

市のごみ収集車に「ハイブリッドディーゼル車」2台を、奈良県で初めて導入しました。

ハイブリッドディーゼル車は、排気ガス中の窒素酸化物（NOx）や粒子状物質（PM）を低減する低公害効果と、温室効果ガスである二酸化炭素（CO₂）の削減効果があり、環境にやさしい車です。

今年3月には、香芝北中学校が回収する廃食油を精製したバイオディーゼル燃料を、ごみ収集車に使用する試みも行っています。また、地球温暖化対策実行計画を策定し、CO₂削減に向けてさまざまな取り組みを展開しており、今回のバイオディーゼル車の導入で



▼7月30日（木）から、市内全域にごみの収集に出ています。

も、環境対策が一步前進することが期待されます。

皆さんも、環境に配慮した生活の実践に取り組んでいただき、ごみの減量、適正な分別による再資源化にさらなるご協力をお願いします。

期待される低公害効果

（同サイズのディーゼル車に比較して）＊カタログ値
CO₂排出量…25%低減
NOx排出量…50%低減
PM排出量…85%低減



▼この大きなバッテリーがハイブリッド車の特徴。走行中の運動エネルギーを電力としてバッテリーに蓄えます。

担当者の感想
「音も静かなので、早朝の収集作業には、よいのでは。」



明日を担う青年たちの

こころ・夢に感動

人権を考える香芝市民集会

7月25日（土）、「人権を考える香芝市民集会」をふたかみ文化センター市民ホールで開催しました。

「人権の大切さ、社会のあり方を考え、差別のない明るい社会を共につくっていきましょう」という梅田市長のあいさつに続いて、1995年1月の阪神・淡路大震災で、被災した4人の大学生が、震災の体験や教訓、兵庫県立舞子高等学校環境防災科で学びあった「夢みる防災教育」などの経験をおしめて夢を語りました。

4人は現在、国際防災教育支援団体「SIDE」で、ネパールの



▶講演の様子と会場の皆さん

防災教育普及のサポートや、「地球防災隊」で園児・保育士を目指す学生に、防災教育の新たな担い手を増やし、楽しく防災を学んでもらう活動が続けています。

「震災の経験と教訓をいつまでも忘れることなく、命の大切さ、語り継ぐことの大切さを訴えながら、地域の防災リーダーを育てる活動が続けていきたいと思います。」と話されました。

都市計画道路中和幹線等の変更に関する説明会を開催します

都市計画道路中和幹線及び関連する道路、公園、用途地域、高度地区の計画変更案の内容について、次のとおり説明会を開催します。

▼都市計画を定める者

奈良県、香芝市

▼変更箇所 中和幹線「穴虫（中和幹線と国道165号大和高田バイパスの交差点～田尻（府県境）」他

▼説明会の日時・場所

9月13日（日）午後2時～

ふたかみ文化センター 市民ホール（収容人数190人）

▼問合せ

奈良県土木部都市計画室

☎0742-2717520

・市役所都市計画課

☎内線202・203

まちの話題



フレンドシップコンサート

7月18日(土)、モナミホールで市内の4中学校が参加しました。合唱部の歌声は、梅雨の合間にさわやかなひとときを提供し、吹奏楽部は、力強さややさしさが表現されたすばらしい演奏を披露し、会場の皆さんの喝采をあびていました。

ファミリーバウンドテニス大会

誰でも気軽にスポーツを楽しめるようにと始まった競技。クラブ員約30名と体験者4名が、わきあいあいと試合に励み、こころよい汗を流しました。



ゲートボール

暑さに負けず、元気に練習する姿が各ゲートボール場で見られました。県大会などの予選も行われ、日ごろの成果を存分に発揮していました。

会場をわかせたナイスショットに「あんなまぐれやで。」と、にっこり笑顔。

二上山博物館 勾玉づくりにチャレンジ

親子やグループで参加し、滑石という石を、サンドペーパーを使っておもしろい形に作ります。オイルや水を使って表面を仕上げ、色を塗って完成です。子どもたちは、世界にひとつだけの勾玉のネックレスを首からさげ、嬉しそうな表情を見せてくれました。



中央公民館 夏休み親子体験教室

邦楽やオペラなどの10教室に親子で参加。初めての体験に夢中になり、よい夏の思い出になったようです。フラダンス体験では、心なご音楽に合わせて1曲を踊りきり、とても楽しそうでした。

総合プール

今夏は雨の日が多かったですが、多い時には、およそ1,200人が来場。お弁当を持った親子連れなどがプール遊びを楽しみ、つかのまの涼しさを感じていました。

小学生はスライダーに「めっちゃめっちゃ楽しい!」と、何度もチャレンジしていました。



みんなの夏

どう過ごしましたか

2009 近畿まほろば総体

高校生の暑い夏

7月28日(火)に開会し、29競技の試合が近畿各地で繰り広げられました。

香芝市では、7月29日(水)から8月4日(火)にかけて、バレーボールの試合が行われました。

迫力のあるスパイク、どんなボールでも追いかけて取るうとするレシーブなど、高校生選手の真剣なまなざしに感動させられ、勇気をもらいました。



気迫ある試合にみんなが熱くなりました



山形県代表 佐藤彰太選手とお母さん

お母さんは、26年前、「わかくさ国体」に山形県バレーボール成年女子の部で、セッターとして出場し、香芝市総合体育館でプレーしました。月日を経て、同じコートで同じセッターとして息子が活躍。当時を思い出しながら、精一杯声援をおくられました。

「母と同じ舞台に立ち、この体育館で1勝できてうれしい。」



親子で活躍

愛知県代表 石阪智恵選手とお母さん
「わかくさ国体」で群馬県代表のバレーボール選手として活躍したお母さんは、現在香芝市にお住まいです。智恵さんが同じ種目で出場したことを心から喜び、「一生懸命プレーしている娘の姿を応援できるのは、親として最高にうれしい。バレーボールは家族の宝物」と語ってくれました。



香芝高校など県内の高校生たちが、会場設営や当日の運営に関わり、選手のみならずともに汗を流しました。

▲近鉄下田駅で手作りマップなどのパンフレットを配り、会場案内。

「みんなで総体に参加できてうれしい」と、会場の受付。



大健闘！ 第60回県民体育大会結果

7月に行われた県民体育大会に、本市は18種目の競技にエントリーし、熱戦を繰りひろげた結果、次の種目で優勝されました。

- バスケットボール
- 市郡対抗男子の部
- 陸上競技
- 市郡対抗男子の部
- 男子個人の部

- 20代1,500m 清原啓志
- 30代1,500m 前田和良
- 男子リレー4x100m 葛本泰地、松本和也
- 岡本吉彦、前田和良
- 女子個人の部
- (区分Ⅰ) 1,500m 山田恵里那
- (区分Ⅱ) 砲丸投げ 本鍋田和世
- (区分Ⅳ) 砲丸投げ 山内稔子

全国大会出場 おめでとう

厳しい予選を勝ち抜き、見事全国大会出場へのキップを手に入れました。梅田市長に出場報告で訪れ、今後の試合へ向けての熱い決意を述べてくれました。

剣道

相原清乃さん(旭ヶ丘小学校)

10月11日、山口県山口市で開催される、第27回全日本小・中学生女子個人選抜剣道錬成大会に奈良県代表として出場されます。



「精一杯がんばってきます。」と、力強くこたえてくれました。

ソフトボール

志都美・旭ヶ丘スポーツ少年団女子

「予選の他のチームの分までがんばりたい。」と、主将の松井絵理佳さんは述べてくれました。一球一球を大切にし、全力を尽くして試合に臨みます。



自治会長就任のお知らせ

平成21年8月7日付けで穴虫西自治会長が就任されました。

自治会名 穴虫西

会長 山口英雄

住所

穴虫2492

☎ 77-3678

新型インフルエンザ感染予防の励行



また、秋以降の流行の拡大に備え、不要不急の外出を避けるため、2週間程度買い物なしで過ごせるように、食料品や日用品などの備蓄もおきましよう。

気温の高い7月、8月には発生が低下すると予測されていた新型インフルエンザは、国内感染者が5,000人を超え、奈良県も患者の発生が続いています。特に秋以降は、今以上に流行し、弱毒性から毒性の強いウイルスに変異する可能性もあるとの見解もだされています。

市では、市民の皆さんの健康と安全を守るため、新型インフルエンザの感染拡大の防止に努めています。

市民の皆さんも、引き続き感染予防に努めていただき、正確な情報に基づき、冷静な対応をお願いします。

また、秋以降の流行の拡大に備え、不要不急の外出を避けるため、2週間程度買い物なしで過ごせるように、食料品や日用品などの備蓄もおきましよう。

〇十分な手洗い、うがいの徹底
塩素消毒されている水道水は安全です。厚生労働省や世界保健機関(WHO)によれば、インフルエンザウイルスは塩素消毒によって速やかに感染性を失います。感染予防のため、水道水で手洗い・うがいをしましょう。

〇咳(せき)エチケットの徹底
インフルエンザ様症状(38度以上の発熱があり、せきやのどの痛みがある)のある方は、直接受診しないで、一般医療機関または県発熱相談センター「☎0742-2718658」へ、まず電話してご相談ください。

▼問合先…香芝市緊急危機管理対策本部(企画政策課内) ☎内線322

市民意識調査ご協力をお願い

よう、よろしく願います。

▼問合先

・総合計画に関する市民意識調査
市役所企画政策課 ☎内線321

・地域福祉計画に関する市民意識調査
総合福祉センター 社会福祉課 ☎79-71151

調査の回答がお済みでない場合は、ぜひご協力いただきます

あわてないで子どもの病気

いきいき情報

子育て

子どもは元気にすくすくと育ってほしいと願ってやまないものです。子どものかかりやすい病気と対応の仕方について参考にしてください。

かぜ

同じ風邪でも、ウイルスの型によって症状が違います。ひどい下痢に悩まされる風邪もあれば、関節が痛くなったり、胃の調子が悪くなったりするものもあります。

- ・部屋の空気が乾燥しないように注意しましょう。(呼吸器の粘膜をいためないため)
- ・特にたくさん着せる必要はありません。(健康なときと同じに考えてよいのですが、汗をかくので、吸湿性の良い肌着を着せましょう。)
- ・消化の良い食べ物を与えるほうがよいでしょう。(下痢便や汗などで水分を奪われるので、番茶、必要に応じてイオン飲料水などは十分に与えましょう。)



中耳炎

赤ちゃんが急に火がついたように泣き出し、あやしても泣きやまないときは、赤ちゃんの様子を十分観察し、そのときに耳にも注意してください。

手を耳にもついたりこうとする、寝かせると強く泣き、抱き起こすと弱まる、耳ダレが出るなどのときは、中耳炎の場合があります。

中耳炎は、風邪をひいたときや乳を吐いたときなどに、細菌が鼻の奥から耳管を通って中耳に炎症をおこすためになったりします。ので、風邪をひいたときは耳のようすにも注意してください。



腸重積症(ちゅうじゅうせきじょう)

この病気は、腸の一部が急に重なり合ってしまったために、激しい痛みとともに

そのところで交通が閉ざされて便がつまり、やがて腸管の動きが悪くなってガスも排泄されなくなります。病気はある日突然おこります。

赤ちゃんが急に泣き出し、吐いておなかをひどく痛そうにします。両足を腹部にひきつけて3〜4分苦しがるといったんおさまったり、また同じように痛がつて泣く、ということを繰り返します。

症状をみて、腸重積症ではないかと思ったら、すぐに医師の診察を受けてください。

熱性けいれん

熱の上がりぎわにけいれんがあき、主に高い熱をだしたときにおこしやすく、1歳〜4歳くらいの子どもの約10%がおこすとも言われていますが、たいてい6歳になるころには自然に起こらなくなることが多いものです。

- ・びっくりしてあわててしまつても大丈夫です。まず落ち着いて様子を見てください。
- ・あわてて名前を呼んだり、身体をゆすつたりせずボタン、ベルト、衣服をゆるめて、呼吸が楽にできるようにさせて様子を見ましよう。
- ・どんな様子だったか、何分くらいひきつけたか、熱があつたか無かつたかなどを、ひきつけがおさまつたら、かかりつけ医に状況を詳しく知らせ、至急受診が必要か相談してください。10分以上ひきつけるときは至急病院へ受診してください。

お医者さんのかかり方

〇39℃以上の高熱。ひどく機嫌が悪い。ぐったりしている。けいれんが5分以上続いたり、意識がもどらない。おしっこ量が減った。便に赤い血がまじる。がある場合はすぐにお医者さんに受診してください。

〇重症になるまでに診療時間内に受診できるようお子さんの状態をよく観察し、かかりつけ医をきめて早めに受診しましょう。

みんなの 国保

退職者医療制度 - 会社を退職して国保に加入しているかた -

会社などを退職して、年金(厚生年金など)を受給することのできる65歳未満の人とその被扶養者は、「退職者医療制度」で医療を受けます。受けられる給付や、保険料などは一般の国保と同じです。

対象者は?

- ① 国民健康保険に加入しているかた
- ② 65歳未満のかた
- ③ 厚生年金や共済年金などの年金の受給権があるかたで、その加入期間が20年以上、または40歳以上から10年以上あるかた

対象となる日はいつ?

年金の受給権の発生した日が、退職被保険者となる日です。

手続きはどうしたらいいの?

退職者医療制度の適用を受けるかたについては、受給資格が確認できた時点で、個人宛に通知しています。年金証書が届いた場合や保険医療課から該当通知が届いたら、速やかに届け出をしてください。

必要なものは?

既に国保の資格を取得しているかた・・・年金証書・保険証・印かん
新たに国保の資格を取得されるか

た・・・被用者保険の資格喪失証明書など・年金証書・印かん・免許証など
必ず届け出を!

退職者医療制度は、本人の自己負担金と保険料のほか、職場の健康保険などからの拠出金が財源となっています。退職者医療制度で医療を受けられるのにもかかわらず届け出がないと、拠出金で負担するべき医療費分まで国保が負担することになり、医療費の増大を招きます。みなさんの負担軽減のためにも、対象となったら届け出をお願いします。

◆高額療養費特別支給金について

平成21年1月から、75歳到達により後期高齢者医療制度の被保険者になったかたは、誕生月の高額療養費の自己負担限度額が見直され、健康保険制度と後期高齢者医療制度でそれぞれ本来額の2分の1の額が適用されることになりました。(1日生まれのかたを除く)今回、特例により見直し措置が平成20年4月にさかのぼり適用されることとなりました。支給すべき給付金があるかたには、後日、保険医療課からお知らせを送付する予定です。

◆高額・介護合算療養費制度について

世帯内の国民健康保険の被保険者のかた、後期高齢者医療制度の加入者全員が、1年間(毎年8月7月末日)に支払った医療保険と介護保険の自己負担額を合計し、基準額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度が始まります。対象となるかたには、12月以降にお知らせを送付する予定です。

特定保健指導を活用しましょう!

昨年の健診結果で『動機付け支援レベル』と判定され、特定保健指導を受けられたかたの体験を紹介します。

「メタボ脱出への体験」

N・T 69歳 男性

昨年末、メタボ診断結果を受け、少時ショックでした。正直言って当初は「歩く」ことで、こんなにうまくいくとは思ってもいなかった。しかも、朝の二時間程度で。

長年の運動不足で筋力が衰えており、歩き始めの1・2週間くらいは手さぐりで、目的場所もバラバラでただ歩数かせぎに甘んじていました。

1カ月ほど経過して、歩くコースを色々変え、体調、天候などに合わせて速度も変化させられる様になり、脚力もつきだしたようでした。

幸い冬場であったこともあり、歩きには好都合で、かなり遠方まで出かけることが出来たのも良かった。

体重も教わった通り順調よく下がりはじめ、ますます意欲的に取り組むようになったのは、2カ月半ごろからでした。目的の地までの所要時間、歩数をメモして、その都度、数値目標を設定した結果、単にスピードアップ以外に歩幅の広がり、姿勢も整い、自然と「速歩」が身につき始めました。

毎日午前中の日課として、ほとんど休むこともなく歩き続けられたのは、雨降りが少なかったお陰もあり、また何か記録へ挑戦しているような使命感めいたものに突き動かされて

いた感じもありました。

毎朝「健康手帳」へ歩数・体重・血圧などの数値記入、折れ線グラフ化したことも大きな励みになったことは事実です。

具体的数値目標を持って取組めたのも、講義で教えていただいた「食事・運動」などの理論的裏付けのお陰で、大いに感謝いたしております。また、習慣化した継続性の大切さも身を持って体験し、痛感しました。

「食事」面では、分析していただいた結果、私の場合、摂取カロリーと必要カロリーがほぼ同じであったことから、日々の間食、外食などを極力控え、腹八分目を心掛けるよう努力しました。

「体調管理」面では、睡眠は早寝早起で平均8時間をとり、起床後朝食前までに、血圧・体重測定とラジオ体操を済ませ、その日の体調と天候などで服装、行動計画を組み立てています。また、私の場合の血圧は、白衣性高血圧で、ここ一年、毎朝起床後と晩就寝前に測定しそれをグラフ化して記録しています。

実践5カ月間の成果は、体重7・5kg減(68・5→61・0)、腹囲8cm減(87→79)となり、お陰で目標を大きく上まわることができました。

今年度も健診結果で対象となったかたには、案内を通知しています。特定保健指導では、6カ月間個人に合った支援をさせていただきまします。1人ではできないことも支援があればできることがあります。メタボリックシンドローム脱出のため、ぜひ特定保健指導を活用しましょう。

応急手当・健康相談会を開催

「愛する人を救うのは、あなたです」

9月9日は、「救急の日」です。また、9月6日から9月12日までは、「救急医療週間」です。

香芝・広陵消防組合では、「救急医療週間」に先立ち「応急手当・健康相談会」を開催します。AED（自動体外式除細動器）を使用しての心肺蘇生法や、保健師による血圧測定、健康相談を実施します。

この機会に、救急業務や救急医療に関する理解を深めていただき、大切な命を守るため、AEDの使用方法を含めた応急手当を身につけましょう。



◆日時 9月5日（土）午前10時～正午

◆場所 エコール・マミ北館「セントラルコート」

◆内容 ・応急手当コーナー

・保健師による血圧測定コーナー
健康相談

新たに救急救命士が誕生！

香芝・広陵消防組合の消防副士長 辻岡栄亮が、第32回救急救命士国家試験に合格し、当組合での22人目の救急救命士となりました。8月中旬に実施される病院実習を終えると、救急救命士としての業務を開始します。当組合では、複雑多様化する救急業務に対応できるよう、今後も救急救命士の増員を計画しています。

くらしの相談

2011年7月24日までに、今までのテレビ放送（地上アナログ放送）は終了します。それまでに、ご家庭のテレビを「地上デジタル放送」（地デジ）対応にかえる必要があります。

地デジを見るには・・・

①新しくテレビを買いかえるかた

「地上デジタルテレビ」と指定して買いましょ。地デジを見ることができるとテレビには、マークがついています。



このマークが地上デジタルチューナー搭載の商品の目印です。

テレビをかえることで、アンテナをかえないといけない場合もありますので、販売店とよく相談しましょ。

②今のテレビを引き続き使いたいかた

お手持ちのテレビに「地上デジタルチューナー」をつければ、地デジの番組を見ることが出来ます。地上デジタルチューナーは、電気店で購入できます。ただし、映像のきれいさは、お手持ちのテレビと同等になります。

③ケーブルテレビを利用しているかた

まず、ケーブルテレビ会社に問い合わせましょ。ケーブルテレビ会社によって、地デジ対応の時期や必要な手続きが異なります。

テレビの地デジ対応やアンテナ交換などを口実とした詐欺が発生しています。たとえば、次のような手口の詐欺です。

（地デジであなたをだます詐欺にご注意！）

「テレビ局職員」「地上デジタルテレビ受信対策員」を名乗って自宅を訪問し、受信工事やテレビの調整の代金の支払を求める。↓テレビ局などがこのようなお金の支払いを求めることはありません。お金を請求するのは二セ者です。

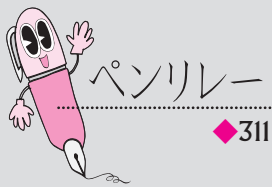
総務省やテレビ局の名前が書かれた手紙が届き、「地上デジタル放送切りかえ助成金」が支給されるので、手数料の支払をするように書かれている。↓このような助成金はありませんし、手数料の支払いを求めることもありません。二セの助成金案内状です。

☆地デジ対応で、総務省、テレビ局、その他関係機関がお金を請求することは絶対にありません。このような請求を受けてもすぐに支払ってはいけません。

おかしいなと思ったら、消費生活相談窓口、警察署、近畿総合通信局（総務省の地域機関）☎06-6942-0820 受付：平日午前8時～正午、午後1時～5時15分へご相談ください。

訂正 広報7月号掲載くらしの相談（平成20年度消費生活相談概要の表中（誤）その他（消費生活相談に該当しないもの）25%（正）その他の内（消費生活相談に該当しないもの）5%

＜消費生活相談＞ 毎週火曜日／午前10時～正午・午後1時～3時（火曜日が祝日の場合翌日）／市役所会議室棟会議室 電話でも相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。☎76-2001(代)



感謝の心



桑原恵津子さん

昨年(2020年)の1月28日、私の父は首の頸椎を骨折する大きなけがをしました。

思いもしなかった長い入院生活が始まりました。治療をして良くなったとしても、車椅子の生活になるだろうと先生からお話しがあり、家族みんなでがんばるしかない、支え合っていこうと思いました。

そんな日々を過ごしているとき、父の友人、叔母さん夫婦、私の友人など知り合いの皆さんが毎日のようにお見舞いに来てくださり、少しでも良くなるようにと応援していただきました。ほんとうに感謝の気持ちでいっぱいです。一年間いろいろとお世話になり、ありがとうございました。

皆さんのお力を頂き、父は12月30日に退院することができました。心配していたより経過は良く、夢のようですが、今では杖を使って歩けるまでになりました。父も、辛くてきつりハビリをほんとに良くがんばったと思います。70歳という年齢を考えても、奇跡的な事であったと思います。

これからは、オマケの人生、皆さんに感謝する心を忘れず、母と二人楽しく暮らしていってもらいたいです。

また、一緒にドライブ行こうね。

今回は中川さんにリレーされます。

てんいち先生



「ペンリレー」は皆さんで作っていただくコーナーです。題名は特に決めていません。日ごろ感じていること、体験したことなどを自由に発言してください。次回のかたは、執筆者から選んで登場願います。

長い梅雨が明けても、今年の夏は雨の日が多いですね。しかし、8月は夏祭りやスポーツ大会などイベントが盛りだくさんです。市の行事や体験教室にもたくさんのかたが参加してくださり、「楽しかったよ!」という声をいただくことができて、とてもうれしく思っています。

たっぷり汗をかけた日は、ついつい、おそうめんのような冷たいものばかり食べたいですね。そんな時こそ、夏バテしないようにしっかりと食べて、体力をつけるような心がけないといけませんね。油断して、夏かぜなど引かないように気を付けましょう。

編集後記



市のようす …7月末日現在…

人 □ 74,952人(前月比+95)
男 36,130人/女 38,822人
世帯数 27,048世帯(前月比+53)

◆広告掲載の問合先〈広告代理店〉
(株)奈良新聞企画 ☎0742-22-6151

広報 かしば

平成21年8月21日/No.506

発行/香芝市役所 編集/秘書広報課

〒639-0292 奈良県香芝市本町1397番地

☎ 0745-76-2001(代表)

URL <http://www.city.kashiba.nara.jp/>

E-mail info@city.kashiba.lg.jp

石に刻まれた 香芝の歴史

恵心僧都誕生之碑（良福寺）

市内狐井・良福寺は平安時代の学僧、恵心僧都源信（942—1017）の生誕地として知られており、幼年期の伝承や福応寺（狐井）・阿日寺（良福寺）には、ゆかりの遺品も残されています。

その良福寺には、「恵心僧都誕生之地」とある花崗岩の石碑（縦170・5cm、幅33・0cm）があります。昭和9年の建立ですが、仏教学者で浄土宗管長、京都知恩院門跡となられた望月信享氏の揮毫であることから、後世に伝えていくべき貴重な資料といえます。

石碑の3面に銘がありますが、西面に建立者として「北葛□域村住人智識建之」とみえます。



■恵心僧都誕生之碑

- ・銘文
恵心僧都誕生之地（東）
昭和九年四月建 文学博士 望月信享書（南）
- *西面の銘文は彫りが浅く、風化により判読できない文字が多いため割愛します。

■問合せ先：二上山博物館 ☎77-1700

恵心僧都誕生之地