



秋空のもと華やかに咲き誇るコスモスの花たち=11月16日(月)畑地区

11

2009

No.509

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 香芝市功労者表彰式
- 4 新型インフルエンザワクチンについて
- 8 市政トピックス
- 10 市政トピックス・まちの話題
- 12 みんなの国保
- 13 保健シリーズ・子育ていきいき
- 14 くらしの相談
- 15 ペンリレー



▲式辞を述べる梅田市長

平成21年度 香芝市功労者表彰式

11月3日(文化の日)、香芝市表彰条例に基づく功労者表彰式をふたかみ文化センターで執り行いました。

これは市の公益の増進に寄与し、その功績が顕著なかたや市民の模範となるべき行為があつたかたに、その功績をたたえ表彰するものです。

今年度は、次の14名と2団体が表彰されました。

(敬称略)

特別功労者表彰の部



※社会体育功労
関 義秀

体育協会常任理事として30年以上尽力された功績



※社会体育功労
野稲 博

体育協会常任理事として30年以上尽力された功績



※防災功労
岸 昌彦

消防団正副分団長として15年以上尽力された功績



※社会体育功労
久禮 義剛

体育協会常任理事として30年以上尽力された功績

功労者表彰の部



※自治功労
にしうら あきお
西浦 秋男
市議会議員として8年以上
尽力された功績



※自治功労
きむら いさお
木村 功
自治会長として8年以上尽
力された功績



※自治功労
まつだ はるお
松田 陽夫
自治会長として8年以上尽
力された功績



※自治功労
うえむら ただあき
植村 忠昭
選挙管理委員会委員として
12年以上尽力された功績



※社会教育功労
つかぐち よしのぶ
塚口 義信
文化財保護審査会委員と
して15年以上尽力された功績



※社会教育功労
まつふじ かずと
松藤 和人
文化財保護審査会委員と
して15年以上尽力された功績



※社会体育功労
ささき ひろし
佐々木 洸
スポーツ少年団本部役員と
して15年以上尽力された功績



※社会体育功労
やまだ けいじ
山田 恵二
スポーツ少年団本部役員と
して15年以上尽力された功績

善行者表彰の部

※善行者功労
やの さちこ
矢野 幸子
市のまちづくりのため多額の私財を寄付され
た功績



※善行者功労
たかがき よしみつ
高垣 義光
市の美術文化の高揚と情操
の振興のため多数の美術品を
寄付された功績

※善行者功労
ともしび
ともしび
高齢者福祉の向上のため長年にわたりボランティア
活動をされた功績

※善行者功労
ふれあい手作り
ふれあい手作り
高齢者福祉の向上のため長年にわたりボランティア
活動をされた功績

(任意接種) 新型インフルエンザワクチン についてご理解とご協力をお願いします。

インフルエンザワクチンは症状が重くなったり、インフルエンザで亡くなったりすることを防ぐのに一定の効果が認められています。ただし、感染を防ぐ効果は証明されていないので、接種したからといって、かからないわけではありません。

今回の新型インフルエンザの特徴とは？

感染力は強いのですが、多くの患者さんは軽症のまま回復していますし、治療薬(タミフル・リレンザ)が有効です。ただし、基礎疾患(糖尿病、喘息など)のある人や妊婦さんは、重症化する可能性があります。注意が必要です。

インフルエンザワクチンの接種の意義は？

今回の新型インフルエンザワクチンは、はじめて作るものですが、これまでのデータからは、重症化や死亡の防止には一定の効果が期待できます。

ワクチン接種に当たっては効果とリスクを考慮してください。

ワクチン接種は多くの方に重症化予防というメリットをもたらしますが、接種後、はれたり、熱が出るなどの症状が出るケースもあり、まれではありますが、重篤な症状を引き起こす可能性もあります。この点をご理解いただいたうえで、個人の判断により接種を受けてください。

＊成年被後見人の優先接種対象者は保護者(親権を行う者又は後見人)が、同伴しなければ接種を受けられません。

＊中学生に相当する年齢の者が接種を受ける場合は、その保護者が新型インフルエンザワクチンの安全性を理解し同意することにより同伴しなくても接種できます。(「新型インフルエンザ予防接種について」の自署欄に署名が必要です。)

すでに新型インフルエンザに感染されたかた

平成21年の夏以降、A型のインフルエンザと診断されたかたについては、新型インフルエンザに既に感染した可能性が高いと考えられますので、ワクチン接種は必要ないと考えられます。ワクチン接種を希望される場合は、かかりつけの医師と相談し、接種の有無についてご相談ください。

予防接種の場所

登録医療機関で接種できます。香芝市内の医療機関は、P7に掲載しています。市外医療機関は奈良県ホームページでご確認いただくか、または保健センターにお問い合わせください。

予防接種の費用

2回の場合、全国一律で1回目は3,600円、2回目は2,550円(合計6,150円)です。(ただし、1回目と異なる医療機関で2回目を接種される場合は、2回目も3,600円となります。) 接種回数については、保健センターまたは医療機関にお問い合わせください。

＊生活保護世帯、市民税非課税世帯については接種料金を助成します。助成券を発行しますので、保健センターへ11月24日(火)以降に手続きにお越しください。助成券が使用できる医療機関は、香芝市・葛城市・上牧町・王寺町・広陵町・河合町の登録医療機関です。それ以外で接種する場合は、償還払いとなりますので、領収書と予防接種済証等(接種した医療機関で発行)・印かん・振込み先金融機関の店番・口座番号のわかるものを持って保健センターへ11月24日(火)以降に手続きにおこしください。

生活保護世帯の人・市民税非課税世帯の人で、同一世帯以外の人が保健センターへ来られる場合は、本人の委任状と申請者の印かんが必要です。なお、予防接種費用の助成は、下記のワクチン接種スケジュールに該当する範囲の助成対象者となります。

予防接種費用の他に必要な持ち物

基礎疾患のある人	優先接種対象者証明書(かかりつけ医で発行) ＊かかりつけ医が接種する場合は不要
妊婦	母子健康手帳
1歳～小学3年生	母子健康手帳または各種健康保険被保険者証
1歳未満の乳児の保護者	乳児の母子健康手帳または各種健康保険被保険者証または住民票
優先接種対象者のうち身体上の理由で接種できない人の保護者	優先接種対象者証明書と各種健康保険被保険者証または住民票
小学4年生～高校生に相当する年齢の人	各種健康保険被保険者証、学生証または住民票
65歳以上の人	各種健康保険被保険者証、運転免許証または住民票

ワクチン接種スケジュール

平成21年10月28日現在

対 象 者	予約開始日	接種開始日
入院中の妊婦及び基礎疾患を有する人	——	11月6日(金)
通院中の妊婦及び基礎疾患を有する人 (最優先・1歳から小学3年生まで)	10月29日(木)	11月16日(月)
通院中の基礎疾患を有する人(その他)		12月上旬頃
1歳から小学3年生に相当する年齢の小児	11月中旬頃	12月中旬頃
1歳未満児の保護者	11月下旬頃	1月上旬頃
小学校4年生から6年生に相当する年齢の小児	11月下旬頃	未定
中学生に相当する年齢の人・高校生に相当する年齢の人・高齢者(65歳以上)	12月下旬頃	未定

上記のとおり優先的に接種していただきたい人と、接種の標準的なスケジュールが決められています。

＊国の手引きによって基礎疾患の基準が決められていますので、かかりつけ医にご相談ください。なお、このスケジュールは前倒しになることも考えられますので保健センターにお問い合わせください。

新型インフルエンザワクチン Q & A

Q 季節性インフルエンザワクチンは新型インフルエンザワクチンにも効果がありますか？

A それぞれのワクチンにはそれぞれにしか効果がないと考えられています。

Q 優先接種対象者ではない人は接種できないのですか？優先接種対象者は新型インフルエンザワクチンを接種しなくてはならないのですか？

A 優先的な接種対象者以外の方々についても、希望者が接種を受けられるようにと考えられています。優先接種が終了次第、流行の状況や接種の状況、供給量などをふまえて対応されていきます。また、優先接種対象者の方々は必ず接種しなければならないわけではありません。

Q 海外産と国内産は何が異なるのですか？

A 海外で製造されたワクチンは、①現時点では国内での使用経験・実績がないこと、②国内では使用経験のないアジュバント（免疫補助剤）が使用されていること、③国内では使用経験のない細胞培養による製造法が用いられているものがあること（国内では鶏卵培養による製造法のみ）、④筋肉への注射であること（国内産は皮下接種）、⑤小児に対しては用量が異なることなどが、国内産と異なっています。今後、海外で承認されていることを前提として、様々なデータをもとに有効性・安全性を確認してから実際の接種が予定されています。



接種回数について

今般、健康成人に対する2回接種後の臨床試験の結果が得られたことから新型インフルエンザワクチンの接種回数について見直しが行われました。

平成21年10月20日発表時の確定事項

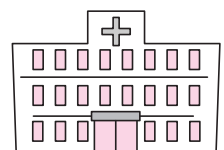
- ◎「新型インフルエンザ患者の診療に直接従事する医療従事者」については1回接種とする。
- ◎「1歳から小学3年生に相当する年齢までの者」及び「小学4年生から6年生に相当する年齢の者」については2回接種とする。
なお、中学1年生に相当する者であっても接種時点で13歳になっていない者については2回接種とする。
- ◎20代から50代の健康成人については1回接種とする。
- ◎妊婦については、1回接種とする考えですが、12月中旬に1回接種の接種結果が出される妊婦を対象とした臨床試験により検証されてから判断されます。
- ◎「基礎疾患を有する者」は1回接種とするが、著しく免疫反応が抑制されていると考えられる者は、個別に医師と相談の上、2回接種としても差し支えないものとする。
- ◎「中高生」は当面2回接種とするが、今後の中高生を対象とした臨床試験の1回の接種結果をふまえて判断されます。
- ◎「65歳以上の者」は1回接種とする。

市内の新型インフルエンザ予防接種医療機関（＊必ずお問い合わせの上予約をしましょう）

No.	医 療 機 関 名	所 在 地	電話番号	予 約 方 法
1	池原クリニック	五位堂1013	79-8600	診察時間内に電話
2	澤井外科内科診療所	五位堂一丁目307	76-5454	FAX受付 52-4984
3	うえの耳鼻咽喉科クリニック	瓦口2315香芝木材壺番館1階	71-1187	診察時間内に電話
4	さない内科医院	真美ヶ丘四丁目16-1	78-0239	FAX受付 78-0299
5	まみ小児科	真美ヶ丘六丁目7-13	78-5422	診察時間内に電話
6	(医)山本内科医院	真美ヶ丘一丁目14-28	77-3773	診察時間内に電話
7	片岡医院	西真美一丁目5-1プラザ西真美2001号	78-1818	診察時間内に電話
8	内科松山医院	磯壁六丁目234-6	76-4388	診察時間内に電話
9	ふゆひろクリニック	磯壁三丁目94-1ベルドミール香芝1階	79-0246	診察時間内に電話
10	(医) 栢岡診療所	磯壁四丁目162-1	76-7678	受診時
11	(医) 下田診療所	下田西四丁目203-1	77-2613	診察時間内に電話
12	河井医院	藤山一丁目1-13	76-5580	診察時間内に電話
13	(医) 藤田会藤田産婦人科内科	逢坂7丁目130-1	78-4103	診察時間内に電話
14	かわもとクリニック	畑三丁目926-1	51-6333	診察時間内に電話
15	佐々木クリニック	畑四丁目538-1	78-7027	診察時間内に電話
16	堀川医院	穴虫106	77-1197	診察時間内に電話
17	旗尾池診療所	関屋北三丁目12-39	76-1606	診察時間内に電話・受診時
18	さかもと小児科	上中544-1	78-0987	診察時間内に電話
19	(医) 牧浦医院	高28	77-3054	診察時間内に電話
20	(医) 康成会旭ヶ丘クリニック	旭ヶ丘五丁目36-1	71-5600	診察時間内に電話
21	かわしま内科外科こどもクリニック	旭ヶ丘二丁目30-4	79-1155	診察時間内に電話
22	永野整形外科クリニック	旭ヶ丘四丁目2-1	77-2121	診察時間内に電話
23	ひろ整形外科クリニック	旭ヶ丘二丁目30-1	51-5888	診察時間内に電話・受診時
24	西本内科	旭ヶ丘四丁目2-1	71-2122	診察時間内に電話
25	安田医院	今泉7-1	78-7100	診察時間内に電話
26	(医) 誠洋会 香芝旭ヶ丘病院	上中839	77-8101	かかりつけの方のみ受診時受付
27	(医) 気象会 東朋香芝病院	瓦口211-1	76-0251	電話受付 月～土の午後2時～5時

＊ここに掲載されていない医療機関についてはかかりつけの方のみが対象となっていますので各自でお問い合わせください。

＊受託医療機関や予約方法などについて変更が生じることがありますので、奈良県ホームページの新型インフルエンザ情報でもご確認くださいませようお願いします。



相 談 窓 口	「新型インフルエンザ予防接種について」	
	香芝市保健センター……………☎77-3965 FAX 77-0939	(平日の午前8時30分～午後5時15分)
	「感染予防など一般相談等」	
	奈良県新型インフルエンザ相談センター…☎0742-27-8658 FAX 0742-27-8262	(午前9時～午後9時 土・日・祝日を含む)
	奈良県葛城保健所……………☎0745-22-1701(代) (内線228)	FAX 0745-23-8460 (平日の午前8時30分～午後5時15分)

青少年の健全な育成を

駅前で啓発活動を実施



駅前での啓発活動

近年、急速な少子化の進行や情報化社会の進展などにより、青少年を取り巻く環境が大きく変化しています。また、青少年犯罪の凶悪化や違法・有害な情報の氾濫など、青少年をめぐる状況は社会問題となつていきます。

こうした中、香芝市青少年センター(教育委員会)では、11月の「全国青少年健全育成強調月間」に合わせ、香芝警察署、同少年補導員、香芝市青少年指導員の協力のもと、近鉄五位堂駅と二上駅で青少年の健全育成を呼びかける街頭啓発を行いました。皆さんも、この機会に今一度、青少年の健やかな成長のためにそれぞれができることを考え、実行していきましょう。

歌で心も体もリフレッシュ 笑いのわ



先生の三味線演奏「会津磐梯山」



参加者みんなで歌に合わせてリズム打ち

毎月開催される認知症予防教室「笑いのわ」の今回は、音楽療法士の千葉定子先生の指導で、歌やリズムによる教室でした。

歌を歌うことで顔の筋肉を動かし、歌いながらリズム

を取ることによって、脳への刺激にもなります。

参加者の皆さんは、ハンドベルやカステネットなどを使いながら、思い出の曲や懐かしい歌を楽しみました。

JETプログラム

中学生に本物の英語を

JETプログラムは、国の協力のもと、市町村など地方公共団体が外国青年を招致する事業で、外国語教育の充実を図るとともに、地域レベルでの国際交流を推進することを目的としています。

その中でも、ALTと呼ばれる外国語指導員は、学校での外国語授業の補助、外国語会話の補助などを主な任務としています。

香芝市では、現在アメリカから1人のALTを迎え、市内の4中学校で活躍してくださっています。ALTの先生による本物の英語に触れることで、生徒たちの英語力が向上し、国際理解が深まることが期待されています。

ALTの先生紹介



ケン・バックホーム
kenn・Backholm
出身国：アメリカ(シアトル)
好きな食べ物：かつどん
好きな言葉：friendship(友情)
香芝市の印象：人がみな親切で、自然が多く、とてもよい所。でも、日本の夏は暑いですね！

Hello!
I look forward to meeting you!
Let's speak English together!
I have been to many places in the world, but I think Kashiba is the best!

こんにちは！
皆さんとの出会いを楽しみにしています！
一緒に英語を話しましょう！
私は、世界のいろんな所に行ったことがありますが、香芝は最高だと思います！



▲ヒアリング授業
ハロウィンの写真を見せながら英語で説明します。生徒の知らないアメリカの話などが盛り込まれているので、みんな興味深く聞いています。



▲スピーキング授業
1人ずつ前に出て英文を読み上げます。ケン先生が聞いているので緊張しているようですが、大きな声で発音しています。

第1回 地域福祉計画策定市民会議を開催

10月18日(日)、総合福祉センターで「第1回地域福祉計画策定市民会議」が開催されました。

まっていた市民のかた30人で構成されています。

当日の会議では、梅田市長から地域福祉計画策定に向けての市の基本的な考え方などが述べられた後、委員の自己紹介、各種データを活用しての市の現状と課題についての説明などが行われました。

「今後の進め方」

- ・今年度中に地域福祉計画の策定に向けての課題の整理を行います。
 - ・平成22年度に計画の素案を策定していきます。
- 策定経緯については、広報紙やホームページで随時お知らせする予定です。

市民のかたに、直接的に市の政策づくりに深く関わっていただき、市民の生活実感を取り入れた計画策定に向けて、委員の皆さんの活発な議論が期待されています。



地域福祉の目標を実現するためには、まず市民の皆さんの日常生活での悩みや心配ごとを正確に把握し、その解決策を市民と行政とともに考えていく必要があります。

市民会議は、このような趣旨から設置されたもので、市では市民協働参画の実践の場として位置づけています。グループ討議を行うなど、市民の皆さんが主体的に意見を出し合うかたちで、会議を進めていきたいと考えています。

走って蹴って、サッカー大会

保育所スポーツフェスティバル2009香芝

市内7つの保育所が、スポーツに親しみ、園児たちの交流を深めるために「保育所スポーツフェスティバル」を開催しました。

競技はサッカーで、選手は5歳児クラスの子どもたちです。

しっかりとゴールめがけて、シュートだ！力強い蹴りに先生たちもびっくりです。



▲ポンポンを振って、大きな声で「ガンバレ！ガンバレ！」応援隊です。

サッカーをやったことがある子も、初めてやる子も、シュートを決めたという気持ちは同じです。5分間の試合時間中、コートの中から端までボールを追いかけて走り、真剣そのものでした。

火災のないまちに

防火宣伝パレード

11月9日(月)、火災の発生しやすい時季を迎えるにあたり、市内各駅前での啓発活動や防火宣伝パレードが行われました。

出発式では、消防団をはじめ、消防署や香芝警察署、婦人防火クラブが参加し、火災のないまちにと、市役所前から市内各地域への防火啓発パレードに向かいました。空気の乾燥するこの季節、火の取り扱いには十分気をつけましょう。



▲市役所を出発する防火パレード隊

作って食べよう — おばあちゃん・おじいちゃんと一緒 —

10月22日(木)、大人気シリーズ「作って食べよう」が開催されました。今回は、孫とおばあちゃん・おじいちゃんを対象とし、料理体験を通して一緒に時間を過ごしてもらいました。

子どもたちは、材料を混ぜる、包丁を使って切るといった調理作業に夢中になり、出来上がった料理に満足そうな笑顔をみせてくれました。また、普段は離れて暮らしている参加者も多く、孫とコミュニケーションをとるよい機会になったようです。

今回のメニューは根菜カレー・大根の洋風酢の物・ごまトーストの3品で、いずれもお子さんと一緒に作れる簡単で栄養のあるメニューです。一部を紹介しますので、ぜひご家庭でお試ください。

今回のメニュー



レンコン、ごぼうで噛む力をつけよう 根菜カレー (4人分)

牛肉…100g 玉ねぎ…140g
にんじん…60g れんこん…60g
ごぼう…60g 塩、こしょう…少々
カレールウ…80g 三度豆…40g

[作り方]

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、にんじん・れんこん・ごぼうは乱切りにする。三度豆はスジを取り、食べやすい大きさに切って、さっと茹でる。
- ②れんこん・ごぼうは下茹でする。
- ③牛肉を炒め、次に玉ねぎ・にんじん・れんこん・ごぼうを炒める。
- ④③に材料がつかくらいに水を入れる。
- ⑤沸騰したら、塩・こしょうを入れ、アクを取りながら材料が柔らかくなるまで炊く。
- ⑥カレールウを入れ、味を整える。
- ⑦最後に三度豆を入れて出来上がり。

朝食トーストに栄養をプラス ごまトースト (4人分)

食パン(8枚切)…2枚 白ごま…5g
バター…7.5g さとう…4g

[作り方]

- ①バターとさとうをよく混ぜ合わせる。
- ②①に白ごまを合わせる。
- ③食パンに②を塗り、オーブンで焼く。

▶さすがおばあちゃん！手際よく優しく孫たちに教えながら料理をすすめていきます。孫の姿が微笑ましく、おばあちゃんの目尻は下がりっぱなしです。



◀おばあちゃん「孫が全部材料を切ったんですよ。成長したんだなと感じました。」
孫「おばあちゃんと一緒に楽しかった！おいしい！」



全国大会 金賞受賞おめでとう

香芝東中学校吹奏楽部

10月24日(土)、香芝東中学校吹奏楽部が、東京都の普門館で行われた「第57回全日本吹奏楽コンクール」に出場し、見事金賞に輝きました。

全国から29校が集まり、緊張する中、日ごろの練習の成果を存分に発揮し、素晴らしい演奏を披露されました。

これまで数々のコンクールに出場経験をもつ香芝東中学校ですが、全国大会での金賞受賞は初めてのこと。悲願の金賞受賞に、生徒も先生も歓喜の声をあげ、みんなで喜び合いました。



秋の叙勲・褒章 ＊受章おめでとうございます＊



＊黄綬褒章【業務精励】
やすなが まさゆき
安永 昌行さん（西真美）

昭和35年3月に東伸熱工株式会社に入社され、同社社長、西部金属熱処理工業協同組合理事長などを歴任されるなど、業務の精励に尽力されました。金属熱処理加工という極めて専門性の高い技術を評価頂く仕事に携わり、多種多様な製品と出会うことが楽しくもあり、努力する糧となったこのことです。このたびは大変光栄なこと、これも業界はじめ皆様のご指導・支援のおかげと感謝致しております。今後ともこれを励みに努力・研鑽し、業界・企業・個人として社会に貢献する所存ですと話されました。



＊瑞宝小綬章【教育研究功労】
たなか ふじお
田中 富士男さん（瓦口）

昭和28年5月県立御所実業高等学校教諭として勤務以来、奈良工業高等学校の教授として平成6年に退職、その後の講師を含め49年もの長きにわたり、教育・研究に尽力されました。物理学が工学、技術の基礎であり、物理学の知識がなければ発展化する技術に対応できないとして、学生が理解するまで懇切丁寧に説明する指導法を執られました。学生たちが様々な分野で活躍していることを嬉しく思います。また、今回の受章は、関係各位の皆様の支えがあったからと感謝していますと笑顔で話されました。



＊瑞宝小綬章【教育功労】
きたい ゆきお
北池 幸男さん（関屋北）

昭和27年4月、大阪府立布施工業高校に勤務されて以来、府立の工業高校で教頭・校長を歴任され、この間に府高野連会長なども歴任されました。校長在職時に、生徒が負傷する事故が3件あり、これらの裁判を通じて「一瞬」というものの怖さを教えられた事が今でも忘れられないと振り返られました。良き恩師・先輩・友人などに恵まれたおかげで今回の受章となりましたが、未だ喜びの実感はありません。今まで私を支えてくれた家内共々、これから深まるであろう喜びを共有したいと話されました。



ひらやま しげかず
平山 繁一さん

おめでとうございます
生涯スポーツ功労者文部科学大臣表彰

香芝市スポーツ少年団本部長の平山繁一さん（上中）が、永年にわたるスポーツ少年団育成活動に対する功績が認められ、文部科学大臣表彰を受けられました。平山さんは、昭和49年から志都美・旭ヶ丘スポーツ少年団のソフトボールの指導をされ、これまでたくさんのお子様と接してこれしました。「全国大会に出場できたことはもちろん嬉しいですが、一番嬉しいことは、どんな時でも子どもたちが笑顔でスポーツを楽しんでいることです。」と、振り返られました。「このような表彰を受けることができたのも、保護者の皆様のご協力や多くの皆さんの支え、また家族のおかげと感謝しています。ありがとうございます。」と、話されました。

美しいまちづくりに参加しながら古代に夢とロマンを

クリーン&歴史ウォーク

11月1日（日）、エコール・マミから馬見丘陵公園までの往復5kmの行程を沿道のゴミを集めながらの歴史ウォークが開催されました。

今回で10回目を迎えるこの催しは、畿央大学の学生さんや葛城青年会議所のかたがたの協力で毎年春と秋に行われています。

参加者は、馬見丘陵公園で広陵古文化会やふたかみ史遊会の講師先生から古墳群の説明を聞きながら公園内を散策し、古代への想いを巡らせていました。

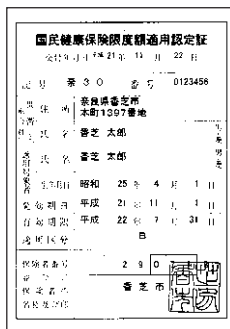


▲かつらぎの道を歩く参加者

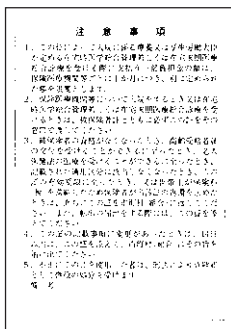
高額療養費－70歳未満のかた－



みんなの国保



▲限度額適用認定証



70歳未満のかたが入院する場合、「限度額適用認定証」を病院などの窓口で提示することで、1カ月（1日～末日）あたりの保険治療にかかる金額が、自己負担限度額までになります。（病院窓口でのお支払額は、自己負担限度額と食事代や私費分の合計になります。）

入院することが決まったら、あらかじめ保険医療課で「限度額適用認定証」の交付を申請してください。

◆自己負担限度額(月額)

	該当3回目まで	4回目以降*2	認定証区分
上位所得者*1	150,000円 (医療費が500,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算した額)	83,400円	A
一般	80,100円 (医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算した額)	44,400円	B
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円	C

*1 国民健康保険料の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額等が600万円を超える世帯

*2 過去12カ月間に、同じ世帯での支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額

★自己負担額の計算方法に注意★

自己負担額の計算は、月の1日から末日までの1カ月ごとで、医療機関ごと（総合病院の場合は、診療科ごとに計算する場合があります）に計算しますので、ご注意ください。

A 自己負担限度額を超えた分を、後から払い戻します。ので、保険医療課まで申請してください。ただし、診療を受けた月から最短で3カ月ほどかかります。

Q2 外来のみの場合は、高額療養費の適用はどうなりますか？

A 分を、後から払い戻します。ので、保険医療課まで申請してください。ただし、診療を受けた月から最短で3カ月ほどかかります。

Q1 限度額認定証を持たずに入院・退院し、支払も終わりました。高額療養費の適用はどうなりますか？

☆国民健康保険加入者のかたの人間ドック補助の定員に余裕があります。特定健診を受診せず、人間ドックを受けたかたは2,500円を補助します。申請方法など、詳しくは保険医療課までお問い合わせください。

・子の自己負担は1万円なので、合算することができません
・夫の自己負担6万円と妻の自己負担3万円を合算した合計9万円が自己負担限度額を超えていれば、超えた分が支給されます。



同じ世帯で、同じ月に、2人以上が病院にかかった場合

同じ世帯で同じ月に、21,000円以上の自己負担額がかかった場合は、それぞれの金額を合算できます。合算したあと、自己負担限度額を超えれば、超えた分が支給されます。

口腔乾燥症について

歯科医師 西中波留美

わが国は世界で類をみない超高齢社会を迎え、口腔領域の疾病構造も様変わりしています。これまで二大歯科疾患とされてきたう蝕や歯周病だけでなく、口腔乾燥症や舌痛症、味覚障害といった疾患も急増しています。

口腔乾燥症の発病には、口腔内の原因だけでなく、全身状態や生活習慣、食習慣、心理社会的因子などが相互に関連しており、発病の背景を理解することが重要です。

口腔乾燥症には、シェーグレン型と非シェーグレン型の2タイプがあります。非シェーグレン型では唾液分泌低下のみならず、口腔内における唾液の分布が病態に関与しています。

舌痛や味覚障害を併発します。原因が共通しているケースも多いため、原因を見極めていく必要があります。粘膜上に存在する唾液の層の厚みは、0・1mm程度で、この厚みが薄くなり均一性が失われると口腔乾燥感を自覚するようになります。唾液分泌量とともに、粘膜の保湿が大事であると考えられます。

頻度の高い症状としては、口の中全体が乾く、ネバネバした感じがする、舌が痛い、味がわからなくなっている、

飲み込みにくい、口臭が気になるなどがあげられます。

保湿とうがいで舌粘膜や口腔粘膜の保護を行うことが大切です。基本的には、うがいは食後に必ず行い、ヒアルロン酸含有保湿スプレーを約1時間ごとに使用し、その際に舌の運動トレーニングを行うのがいいでしょう。キシリトール配合のガムを噛んで唾液分泌を促進したり、就寝中は加湿器などで湿度を保ったり、マスクをするのもいいでしょう。

舌の汚れは消化管の機能が低下すると起こりやすく、舌ブラシや歯ブラシでソフトに除去してください。過度にこすると味蕾の存在する舌乳頭を傷つけてしまい、味覚障害を起こすこともあるので注意が必要です。舌の汚れは口臭の原因の一つですが、自己判断せずに専門家に相談してください。

介護予防の一つに「口腔機能低下の予防」があり、その延長上に「口腔乾燥症の予防」があると考えることが重要です。ただ単に、唾液分泌が低下した疾患と位置づけないようにしましょう。

①よく咬むこと②舌・頬周囲の筋力を強化すること③生活習慣や薬剤連用の見直しなどが必要であると考えられます。

発達ってどんなこと？

子育て情報

子育て



▲香芝市子育て支援センター
親子で自由な遊びの時間を過ごしています。

発達の個人差とじょうずにつき合おう

発達とは、生まれたばかりの子どもが、大人に近づいていくときに見られる心身の変化のことです。

生まれたばかりの赤ちゃんは自分では何もできませんが、1歳半ころには1人で歩くようになり、3歳ころには1人で階段をのぼるようになり、5歳ころにはスキップをするようになります。その後、自分ですることや自分でできることが増え、だんだんと大人に近づいていきます。

無理にさせないようにしましょう。

心配しすぎたり、気にしすぎたりして、子どもを責めたり、無理にさせたりすることのないようにしましょう。

子どもの長所を見つけましょう。

例えば、「話す言葉」が遅れていることが気になると、その他のことでも遅れているかと思ひ込んでしまい、不安になりがちです。他のことにも目を向け、子どもの長所を見つけるように努力しましょう。

見過ごしてはいけない場合があります。

ときには、2歳半になって片言もしゃべれないのに、そのうちしゃべるようになるのを楽観しているケースがあります。これは「個人差の範囲」ということで、見過ごしてはいけません。

クレジットカードを利用して買い物やキャッシングをした返済、消費者金融でお金を借りた返済、住宅ローンの返済が、約束どおりできずに困っているかたは、一人で悩まずにすぐに相談しましょう。

借金問題は必ず解決します

本来、借りたお金は返さなくてはなりません。しかし、返済のために借金を繰り返して、ますます借金を増やしている状況に陥ってしまった場合、生活を立て直すことができる制度があります。

借金の状況に応じて解決方法があり、借金問題は必ず解決します。

消費者相談では、最後まで借金の整理を行うことはできませんが、それぞれの状況をお聞きして、債務整理の方法を助言し、信頼できる専門家（弁護士・司法書士）を紹介し、裁判所の手続きをお伝えします。

何もしなければ状況は悪くなるばかりです。一刻も早く、いずれかの相談窓口で連絡しましょう。借金の取立てに苦しんでいる場合、弁護士・司法書士に相談し受任してもらえば、請求は止まります。

借金整理に必要な資料

借金の状況を正確に把握するために、次のような情報が必要です。生活を見直すために、ご自分できちんと、整理しましょう。

- ① 借入原因と経緯
- ② 収入・資産の把握
- ③ 債務一覧表の作成
- ④ 家計収支表の作成 など

（借金問題 一人で悩まず相談しましょう）

専門の相談窓口

- ・奈良弁護士会「借金おなやみダイヤル」
☎ 0742-94-7830
（月～金曜日）※借金の相談は初回無料
- ・法テラス奈良
☎ 050-3383-5450
（月・水・金曜日に弁護士相談）
- ・奈良県司法書士会
☎ 0742-22-6677
（月～金曜日の午後1時～4時30分）
- ・奈良若草の会（奈良クレジット・サラ金・悪徳商法被害をなくす会）
☎ 0742-25-0525
（予約制ですので、詳細はお問い合わせください。）

多重債務者相談強化キャンペーン

12月7日（月）から、県内各地で無料相談会が実施されます。この機会にぜひご利用ください。予約制で、各会場とも12月1日（火）から受付開始です。
「香芝市開催日」

- ◆日時 12月11日（金）午後1時～4時
- ◆場所 市役所会議室棟・第1会議室
- ◆定員 6名
- ◆問合先 市役所商工農産課
☎ 内線161・163

※その他の開催場所については、県消費生活センター（☎ 0742-27-062）までお問い合わせください。

◀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）

縦覧期間 11月27日（金）～12月11日（金）※土日を除く執務時間内

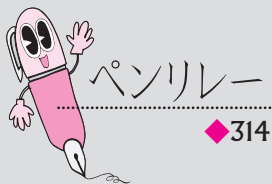
変 更 案	縦 覧 場 所	提 出 ・ 問 合 先
① 都市計画道路「中和幹線」「高田バイパス線」（奈良県決定）	・奈良県まちづくり推進局都市計画室 ・市役所都市計画課	〒630-8501 奈良市登大路町30 奈良県まちづくり推進局都市計画室（県知事宛）☎ 0742-27-7520
② 都市計画公園「香芝総合公園」（奈良県決定）	・奈良県まちづくり推進局公園緑地課 ・市役所都市計画課	〒630-8501 奈良市登大路町30 奈良県まちづくり推進局公園緑地課（県知事宛）☎ 0742-27-7517
③ 都市計画道路「穴虫田尻線」「二上田尻線」（香芝市決定）	・市役所都市計画課	〒639-0292 本町1397 市役所都市計画課（市長宛）☎ 内線203

案について意見の要旨及びその理由を具体的に記載し、住所・氏名を記入し、12月11日（金）までに提出してください。

縦覧します

大和都市計画道路及び公園の変更案

次のとおり変更案を縦覧しますので、ご意見のあるかたは期間内に意見書を提出してください。



出会い



金子ふきさん

この世に人として生を受けた時から、たくさんの人や出来事などと出会ってきました。両親、兄弟、子供、友人、パートナーとの出会い。入学式、就職、結婚、出産、そのほか様々な出会いによって自分自身が変化と成長を繰り返してきたように感じます。中でも、ヨガとの出会いは私の人生において、大きな影響を受けました。

三十歳過ぎに軽い気持ちで初めてレッスンを受け、終わった後の爽快感に感動したのを今でも昨日のように覚えています。それから二十五年余りが経過して、現在もヨガを続けられていることが嬉しく、感謝の毎日です。

ヨガの効果はたくさんありますが、一番いいと感じているのは、体が軽くなると同時に心も軽く、ストレスに強くなること。考え方が柔軟になり、どんな出来事にも前向きに対処できるようになる事だと思います。昔から「病は気から」という言葉もあるぐらいで、ストレスに弱いと些細な事から心を病むことになり、ひいては身体の病気へと繋がっていきますよね。

ヨガをすることで心と身体を元気に保ちながら、これからも楽しい時間を共有できる多くの方々との出会いで、自分自身を変化・成長させていきたいと思っています。

今日も新しい出会いに感謝致します。合掌

今回は山下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。

この秋は、新型インフルエ
ンザの感染拡大による小学
校などの学級閉鎖が相次ぎ、
市民体育祭やふれあいフェ
スタ、地域のお祭りなどの行
事が中止されるなど、インフ
ルエンザに悩まされました。
11月に入り、暖の恋しい季
節となりましたが、くれぐれ
も火の取扱には注意しまし
ょう。油断や不注意から火事
を引き起こすこともあります。
暖房器具を使用するようにな
ると空気も乾燥し、かぜをひ
きやすい状況にもなります。
インフルエンザには十分注
意し、手洗い・うがいを忘れ
ずに日頃から規則正しい生
活を心がけ、かぜをひきにく
い体をつくっておくようにし
ましょう。

編集後記



市のようす …10月末日現在…

人 □ 75,217人(前月比+81)
男 36,252人/女 38,965人
世帯数 27,169世帯(前月比+49)

◆ 広告掲載の問合先(広告代理店)
(株)奈良新聞企画 ☎0742-34-6066

広報 かしば

平成21年11月24日/No.509

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



■中山良碩頌徳碑

■問合先：二上山博物館

☎77-1700

詳しくは、博物館ホームページ(イベント情報)をご覧ください。博物館受付カウンターでも配布しています。

<http://www.city.kashiba.nara.jp/outside/kakuka/hakubutsukan/sheetsu/index.htm>

石に刻まれた 香芝の歴史

中山良碩頌徳碑(孤井) しょうとく

孤井の集落を東西に延びる堺街道に面して、福応寺山門の右手に建立されています。

この碑は、教育者として地域発展に功績のあった中山良碩さんを讃えるため、大正4年(1915年)4月、教え子のかたがたにより建立されました。

良碩さんは嘉永2年(1849年)12月25日、神楽村(現大和高田市)の磯田家に生まれましたが、孤井で開業医であった中山良伯さんの継嗣となりました。初め寺子屋で教えていましたが、明治7年(1874年)良福寺村小学校の教員となりました。以降、下田小学校、五位堂尋常小学校、五位堂村農業補習学校などで教鞭をとり、同41年(1908年)1月に依願退職されました。

教育に従事すること50年、郷土の恩師として敬仰されましたが、碑が建立された翌年の3月21日、病氣のため68歳で亡くなりました。

歴史的な
香芝の
文化を
伝える
石碑