



関屋小学校のプール開き。オリンピック銀メダリストの山本貴司さんと一緒に初泳ぎ（関連記事9ページ）

6

2010

No.516

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



カッシー

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、明るく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、美しいまちをつくりまします。

一、であいを大切に、共に生きるまちをつくりまします。

一、いのちを大切に、住みよいまちをつくりまします。

一、伝統を生かし、新しい文化の香るまちをつくりまします。

一、元気な「ひと」を育て、希望あふれるまちをつくりまします。

希望あふれるまちをつくりまします。

もくじ

- 2 市長に聞いてみました
- 4 市の財政状況
- 6 風水害から身を守る
- 8 市選権大会
- 9 1か月のできごと
- 10 マイヘルスマイライフ・消防だより
- 11 みんなの国保
- 12 暮らしの相談
- 13 ペンリレー

任期4年の折り返し

市長に聞いてみました

梅田市長が就任し、4年任期の折り返しを迎えた6月、市政の運営に対する考え方やどう取り組んでこられたかをインタビュしてみました。



2年を振り返って

就任してから2年、どの自治体も財政状況が厳しいと言われている中で、市長としての責務は非常に重大であると感じながら、市政を進めてきました。

市の財政状況がレッドカードにならないように、どのように舵取りをするかが今の市長という立場の一番の仕事だと思っています。

いろんな改革に取り組む中で、市民の皆さんには負担をかけることもあったかと思いますが、皆さんのご理解とご協力の中で進めることができましたと感じています。

大切にできた思い

皆さんの生活に本当に密着したものを優先したいと考えています。

さまざまな事業を進めていく中で、私のキャッチフレーズ「市民の元気と笑顔がまちに家庭にあふれる生活快適都市」にもあるように、市民の皆さんに密着したものを優先したいと考えています。

「市民の元気と笑顔がまちに家庭にあふれる生活快適都市」をめざして

また、それを実現し実行していくには、皆さんにもどんどん市政に参画してもらいたいという気持ちです。

進めてきた施策

☆ ☆ ☆

【子育て支援】

本市では、子育て世代の若い人口が増えていますので、安心して子育てができる環境を整備するため、少しずつ取り組みを進めているところです。

昨年度には、大阪樟蔭女子大学の協力を得て、地域の親子が集って絵本を楽しむことのできる「グリム絵本館」を旭ヶ丘に開館しましたが、こういった活動や子育ての悩みを相談できる場、親子同士が集える場の提供など、子育てをサポートする環境づくりに努めてまいります。



【安心安全なまちづくり】

いつ起こってもおかしくない災害に備えていただけるよう、昨年度には「地震防災安全マップ」を作成しました。以前に作成した「洪水ハザードマップ」と併せて、ご家庭でご覧いただき、もしものための準備をお願いしたいところです。また現在、高齢者や障がい者のかたの避難支援対策、救援物資の調達方法など、災害時にスムーズに対応できる体制づくりを進めています。さらに行政と警察・消防が連携し、その体制を整えていく必要があります。また、学校の耐震化についても現在施工中ですが、早期に完了していかねければならない問題です。

【都市基盤整備】

現在進めている中和幹線、JR志都美駅の整備、近鉄下田駅周辺整備は、暮らしの利便性が高まることにも、まちの活性化にもつながる大きな事業です。現在、工事は継続中で、皆さんにはご迷惑をおかけしていますが、平成23年度末の工事完了をめざして、事業を進めています。



市民のかたに参加して いただく市民会議が進行中！

「新総合計画策定市民討議会」

市のまちづくりの基本となる「新総合計画」にも、市民のかたに携わっていただきました。会議では、さまざまな目線での熱い議論が行われ、最後のグループ発表については、梅田市長が直接発表を聞き、意見交換をしました。



「地域福祉計画策定市民会議」

“誰もが住み慣れた地域で安心していきいきと暮らす社会づくり”の実現を目指す「地域福祉計画」。多種多様化するニーズに応えるため、いろいろな考えを政策に反映していけるよう、こういった会議にも市民のかたにどんどん参加していただける仕組みづくりを進めています。



【市民パワーの結集】
私の考えとして、いろんなかたの協力がなければまちづくりは進められないという思いがあります。そこで昨年度から、これまで行政のみで行ってきた会議に、市民のかたに参画していただく機会を設けています。今後も引き続き、市民と行政が一緒に考え、力を合わせたまちづくりを進めていきたいと思っています



市民と行政、力を合わせて

昨年度は、「新総合計画」と「地域

福祉計画」の策定会議に、多くの市民のかたに参画していただき、いろんな目線での意見をいただくことができました。皆さんの意見を土台に、現在は計画案を具体化する策定委員会へと進んでいるところです。また今年度は、「ゴミ減量推進懇話会」の市民会議も進めており、これまでゴミ処理施設の視察や3回の会議を行っていたいています。皆さんの力をお借りし、ゴミ減量に向けての取り組みを進めていきたいと考えています。

そして
これから...

急速に景気がよくなることはないだろうと予想されますので、限られた財源の中で、市政を進めていかなければなりません。市民の皆さんの生活に本当に必要なものは何かを考え、ひとつずつ着実に進めていきたいと思っております。一人ひとり必要としていることは違いますが、一人でも多くのかたに「香芝市に住み続けたい。」と、思っていただけのようなまちづくりを目指していきます。



これまで私自身も、出来る限り現場へ出向いて行き、さまざまな意見を聞かせていただきました。今後も、いろんなかたと直接対話する機会を積極的に作っていききたいと考えています。



「市長への提言」 あなたの声をお聞かせください

香芝市役所ホームページの「市長の部屋」コーナーの中に、「市長への提言」を設けています。日ごろ市民の皆さんが、市政について考えていること、気がついたことなどをお寄せいただき、市政に参加していただくというものです。共にまちづくりをすすめていきましょう。



「市長の部屋」をクリック

ご意見やご提言をお待ちしています



平成21年度 市の財政状況

一般会計

行政運営の基本的な事業のための会計です。市の根幹となる「お財布」です。

市民の皆さんに納めていただいた税金などが、どのように使われているかを知っていただくため、毎年6月と12月に市の財政状況を公表しています。

今回は、平成21年度(平成22年3月31日現在)の予算の執行状況等をお知らせします。

香芝市のお財布のお金の出入りはどうなっているのかな？



- 市民の皆さんに納めていただいた税金など(市民税や固定資産税、軽自動車税など)
- 一定水準の行政サービスを受けられるように、国税の一部から交付される税金
- 国からの負担金・補助金など
- 預金利子、貸付金の元利収入、雑入など
- 県からの負担金・補助金など
- 地方消費税の一部から、人口等で按分し県から交付されるもの
- 市の行う事業により利益を受けるかから、その受益を限度として徴収するもの(養護老人ホームの入所負担金など)
- 施設の使用料や印鑑登録証明の発行手数料など
- 国税として徴収したものを、一定の基準により国が譲与するもの(地方道路譲与税など)
- 市債や繰越金など

市 税	86億5,456万円	83億5,390万円(96.5%)
地方交付税	35億1,942万円	35億5,059万円(100.9%)
国庫支出金	39億8,264万円	30億7,400万円(77.2%)
諸 収 入	7億4,027万円	7億1,104万円(96.1%)
県 支 出 金	10億 89万円	5億1,096万円(51.1%)
地方消費税交付金	4億8,500万円	4億7,270万円(97.5%)
分担金及び負担金	4億3,236万円	4億2,874万円(99.2%)
使用料及び手数料	3億2,606万円	3億1,303万円(96.0%)
地方譲与税	1億8,760万円	1億8,800万円(100.2%)
そ の 他	30億 844万円	7億7,966万円(25.9%)

歳入

予 算 額 223億3,724万円
 収入済額 183億8,262万円
 収入率 82.3%

お財布に入ってきたお金

- 児童、高齢者の福祉など
- 借入金の返済
- 文化振興、情報化など
- 学校、図書館の運営など
- 道路、河川の整備など
- ごみ処理、病気予防など
- 消防活動、防災
- 市議会の運営
- 農業の振興など
- 諸支出金、予備費

民 生 費	57億1,587万円	54億1,350万円(94.7%)
公 債 費	40億6,302万円	40億1,883万円(98.9%)
総 務 費	38億3,139万円	31億4,701万円(82.1%)
教 育 費	26億4,876万円	22億1,253万円(83.5%)
土 木 費	31億1,259万円	18億9,387万円(60.8%)
衛 生 費	17億 963万円	16億4,354万円(96.1%)
消 防 費	8億 480万円	7億9,105万円(98.3%)
議 会 費	2億2,890万円	2億2,689万円(99.1%)
農林商工費	1億8,143万円	1億7,039万円(93.9%)
そ の 他	4,085万円	171万円(4.2%)

歳出

予 算 額 223億3,724万円
 支出済額 195億1,932万円
 執行率 87.4%

お財布から使ったお金

特別会計

特定の事業を行う場合に、一般会計とは区分して経理する必要がある会計のことです。市にはこうした特定の「お財布」が7つあります。

会計名	予算額	収入済額(収入率)	支出済額(執行率)
国民健康保険	62億7,211万円	53億 117万円(84.5%)	59億 80万円(94.1%)
老人保健	6,693万円	4,669万円(69.8%)	4,352万円(65.0%)
後期高齢者医療	5億 510万円	4億7,619万円(94.3%)	4億2,031万円(83.2%)
介護保険	29億1,410万円	27億1,099万円(93.0%)	26億1,698万円(89.8%)
下水道事業	15億9,658万円	9億5,994万円(60.1%)	13億2,094万円(82.7%)
土地取得	1億3,762万円	9,532万円(69.3%)	7,077万円(51.4%)
財産区財産	3,619万円	3,559万円(98.3%)	3,559万円(98.3%)

水道事業会計

収益的収支は、水道料金などの収入と水道水を家庭まで送り届けるための支出に分かれます。資本的収支は、水道施設整備や水道管布設などに関連した収入と支出のことです。

項目	予算額	執行済額(執行率)
収益的	収入	18億1,498万円
	支出	18億6,310万円
資本的	収入	1億9,303万円
	支出	6億4,947万円

市債の現在高

公共施設などを造るための長期借入金のことです。施設を利用する将来の世代にも公平に負担してもらおうという目的もあり、計画的に借り入れるように努めています。

会計名	現在高
一般	347億1,035万円
下水道事業	107億5,171万円
土地取得	1億5,994万円
水道事業	3億1,308万円
合計	459億3,508万円

借入金は、市民1人あたりに換算するとどれくらいになるの？



★1人あたりの借入金残高の推移
 628,162円 (平成20年3月) → 624,421円 (平成21年3月) → 608,371円 (平成22年3月)

基金の現在高

特定の目的のために積み立てた資金のことです。一般家庭の「貯金」にあたります。

財政調整基金	1億2,285万円
減債基金	1億 706万円
公共施設整備基金	3,833万円
文化振興基金	8万円
ふるさとまちづくり基金	129万円
職員退職手当基金	1億6,897万円
介護従事者処遇改善臨時特例基金	1,138万円
高齢者福祉基金	242万円
地元公共事業積立基金	1億7,370万円
介護給付費準備基金	9,174万円
福祉厚生基金	7,411万円
学校給食運営調整基金	585万円
市立小中学校児童生徒福祉基金	1,679万円
合計	8億1,457万円



平成21年度下半期に追加した事業の一部を紹介

どんなことに使ったのかな？

- 太陽光発電システム整備事業 (総務費)
市庁舎に、太陽光発電システムの導入などを行い、節電および地球温暖化対策に取り組みました。
- 緊急雇用対策事業 (総務費)
国の緊急雇用対策として、県内における厳しい雇用情勢の改善のため、8人の市臨時職員を雇用しました。
- 電子黒板・デジタルテレビの配置 (教育費)
地上デジタル放送への移行に伴い、幼稚園、小・中学校にデジタルテレビを配置し、また小・中学校へは電子黒板の導入をするなど、教育環境の整備を行いました。
- 新型インフルエンザ予防接種事業 (衛生費)
新型インフルエンザの予防接種費用を助成しました。
- 女性特有のがん検診推進事業 (衛生費)
乳がん・子宮がん検診について、一定年齢のかたに無料クーポン券を送付し、検診費用を助成しました。
- 新型インフルエンザ対策用の物品備蓄 (消防費)
強毒性の新型インフルエンザの感染拡大防止のために、マスク、消毒液などを備蓄しました。



大雨や台風に備えて 風水害から身を守ろう！

梅雨の季節。雨の多い時期になりました。梅雨前線の発達やこれから到来する台風により大雨の被害が多くなります。

いつ発生するかわからない地震とは違い、大雨や台風はある程度予測ができます。気象情報には十分注意し、日ごろから備えをしておきましょう。



日ごろの備え

- 梅雨にはいる前に、家の周りの排水溝を点検し、木や葉、泥などの掃除をしておきましょう。
- いざという時のため、非常持ち出し品の準備・点検をしておき、できるだけ軽量でコンパクトにリュックサックにまとめ、持ち出しやすい場所に保管しておきましょう。
- 家族との連絡方法や避難場所を確認しておきましょう。
- 洪水ハザードマップで、自宅周辺の危険箇所などを確認しておきましょう。



▲洪水ハザードマップ

非常持ち出し品（主なもの）



■気象庁では、大雨や洪水などの気象警報・注意報を市町村ごとに発表しています



気象情報に注意する

普段から気象情報に注意をし、雨が続いたらテレビやラジオなどで、気象情報を注意深く聞くようにしましょう。

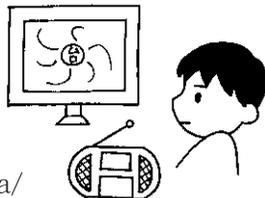
◎問合せ先

奈良地方気象台防災業務課

☎0742-22-2556

ホームページ

<http://www.jma-net.go.jp/nara/>



これまでは、香芝市に災害発生のおそれがある場合も、「奈良県」、「北部」あるいは「北西部」に対して警報・注意報が発表されていましたが、5月27日(木)からは「香芝市」として発表されています。

これにより警戒の対象となっていることがわかりやすくなり、特に警戒が必要な時には「大雨警報(土砂災害)」「大雨警報(浸水害)」のように警報名に併せて発表されますので、十分な注意が必要です。

* テレビやラジオなどで放送されるときは、これまでどおりの表現になる場合があります。

香芝市災害時要援護者 避難支援計画を策定 しました

大雨や台風・地震などの災害時に、高齢者や障害者のかたなど自ら避難できないかたに対する避難支援対策として、災害時要援護者避難支援計画を策定しました。

次のかたなどが要援護者の対象となります。

- 70歳以上の高齢者のかた
- 介護保険法に基づく要介護3以上のかた
- 身体障害者手帳1・2級のかた

今後、対象者の名簿を整え、地域の民生委員、児童委員のかたが、対象者のお宅を訪問し、現況をお聞きすることになります。災害時の避難を支援する目的です。ご理解ご協力をお願いいたします。

▼問合せ先

市役所防災安全課

☎内線 122



ふだんから私たちが避難する場所を確認しておきましょう

避難場所の一覧

避難するときの注意事項



- 避難する前にもう一度火の元を確認
- 避難は徒歩で
- 高齢の人や体の不自由な人などに協力して

<p>香芝東中学校 真美ヶ丘二丁目12番27号 ☎78-2637</p>	<p>真美ヶ丘西小学校 真美ヶ丘五丁目4番20号 ☎77-5888</p>	<p>関屋小学校 関屋北五丁目7番1号 ☎77-7766</p>	<p>五位堂小学校 五位堂二丁目300番地の1 ☎77-3133</p>
<p>香芝北中学校 旭ヶ丘四丁目14番地 ☎79-0200</p>	<p>旭ヶ丘小学校 旭ヶ丘三丁目1番地の3 ☎78-7123</p>	<p>三和小学校 良福寺665番地の2 ☎76-5260</p>	<p>二上小学校 畑四丁目573番地 ☎77-3144</p>
<p>県立香芝高等学校 真美ヶ丘五丁目1番53号 ☎76-6772</p>	<p>香芝中学校 磯壁一丁目1058番地の2 ☎77-3161</p>	<p>鎌田小学校 鎌田370番地 ☎76-7776</p>	<p>志都美小学校 今泉104番地の1 ☎77-2352</p>
<p>大阪樟蔭女子大学 関屋958番地 ☎71-3151</p>	<p>智辯学園奈良カレッジ 田尻265番地 ☎79-1111</p>	<p>香芝西中学校 穴虫3096番地の2 ☎76-8881</p>	<p>真美ヶ丘東小学校 真美ヶ丘三丁目2番70号 ☎78-1414</p>

平成22年度 市選手権大会

日ごろの練習成果を発揮し、各競技で白熱した試合が繰り広げられました。結果は次のとおりです。



■バスケットボール 優勝 第2位 第3位
 成年男子の部 破天荒 THREE FIVE 香芝クラブ

■軟式野球 優勝 第2位 第3位 第3位
 B級の部 ノースリバー アウトサイド 脇役
 C級の部 A・B・F 澤田酒造 カシベーズ パワーK

■ソフトテニス 優勝 第2位 第3位
 一般女子ダブルス 川嶋百々子 植田由紀子 北村 和代
 元塚 純子 鳴神 京子 竹村 栄子

■バレーボール 優勝 第2位 第3位 第3位
 一般の部 香芝クラブ WEEDクラブ 五位堂クラブ 志都美クラブ
 ママさんの部

■バドミントン 優勝 第2位 第3位 第3位
 一般男子シングルス 宮城 陽一 井村 真士 竹田 勲夫 中山 典哉
 一般女子シングルス 木村ルリ子 金村 千里 吉野 静子 小谷 章子
 一部男子ダブルス 竹田 勲夫 岸本利一郎 大見 博志 井村 真
 二部男子ダブルス 吉田 明博 宮城 陽一 中山 典哉 達亮 和代 静子
 尾松 真憲 大西 純平 稲岡 磯崎 達也 貴子 明子
 安本 匡志 伊野 達亮 磯崎 達也 貴子 明子
 一部女子ダブルス 木村ルリ子 小松 和代 智美 那奈 中西 温子
 前村 啓子 辰巳 田中 倉田 幸子
 二部女子ダブルス 浜元 礼子 小倉 温子
 三部女子ダブルス 赤熊みさ子 岡田 幸子
 国広真由美



■ゲートボール 優勝 第2位 第3位 第3位
 団体の部 エンジョイ 良福寺 下田 逢坂A

■卓球 優勝 第2位 第3位 第3位
 小学生男子 池下 武史 三好 泰礼 三好 悠介
 小学生女子 田仲裕理奈 中島 愛梨 久保 夕弥
 中学生男子 丸山 雄亮 別所 颯 平永 夕弥
 中学生女子 田仲裕理奈 奥 咲也 香田中 響子
 一般男子一部 高岡 英樹 下村 陽信 石田 聡夫
 一般男子二部 牧野 弘尚 辻 和明 高橋 哲夫
 一般女子一部 堀岡 良美 鎌田千加子 吉田 裕美子
 一般女子二部 田仲 裕美 北村 敬子 小林 頼子
 一般男子ダブルス 高岡 英樹 下村 陽信 石田 聡夫
 一般女子ダブルス 田仲裕理奈 田仲 裕美 石田 聡夫
 一般男子ラージボール部 山西 育男 高坂 正男
 一般男子ラージボール二部 亀田 久保 安部 昌宏
 一般女子ラージボール部 佐賀津子 山田八重子 井川 寿子
 一般女子ラージボール二部 福山 久子 西田 一義 高坂 正男
 ラージボール男子ダブルス 山西 育男 佐賀津子 松實真砂子
 福山 久子 山田八重子 南部 悦子
 ラージボール女子ダブルス 小林 武史
 原田 亜美
 今井 寛幸
 百武 宗人
 久高 明子
 高尾 しげ子
 中尾 祥大
 辻 梅田 有利子
 村岸 智子
 西田 一義
 阿部 孝雄
 山下 洋子
 大河喜美子
 阿部 孝雄
 南部 重則
 井川 寿子
 山下 洋子

■ボウリング 優勝 第2位 第3位
 成年男女の部 掘田 一郎 友廣 徹也 森 守
 1262点 1261点 1235点

■グラウンドゴルフ 優勝 第2位 第3位
 個人の部 岡本 秀和 吉田 邦男 吉岡 和子
 団体の部(兼市長杯の部) 六虫西喜楽会 GGさわやか香芝 健寿会GG同好会

■ソフトボール 優勝 第2位 第3位
 一般男子 東良福寺フェニックス 高山台ツインズ
 一般女子 香芝クラブ 西真美ベアーズ



■パウンドテニス 優勝 第2位 第3位
 ダブルス上級の部 樋谷 弘 山下 長夫 小林 祥記
 川千佳子 高 日出子 手塚 恭子
 ダブルス初級の部 廣田 正文 南 恵子 静谷 喜美枝
 松尾 由子 中田知恵子 山中 静枝

■テニス 優勝 第2位 第3位 第3位
 一般男子ダブルス 竹下 員広 硯 敦司 杉山 吉秀 上田 康介
 藤川 徹 山本 雅洋 前田 賢一 新子 剛司
 一般女子ダブルス 阪口 曜子 岡田日出子 谷 晴代 小川 陽子
 硯 和子 山本れい子 横井 靖子 中村 恵子
 壮年男子ダブルス 阪口 弘 北川 全紀 北川 健一
 土居 栄志 森浦 修二 益田 忠訓 森田 弘幸

安全なまちに二役

交通安全母の会総会

5月28日(金)、交通安全母の会総会が開かれ、およそ90人のかたが集まりました。今年度も、「交通安全は家庭から」をモットーに、交通事故ゼロを目指し、全員一丸となって、交通安全活動に取り組むことを確認しました。



日ごろの練習成果を發揮
老人クラブゲートボール大会

6月1日(火)、下田西にあるこいの広場において、市内の老人クラブ12チームが参加して、ゲートボール大会が行われました。競技では、チーム内で声をかけあいながら、狙いを定めてボールを打たれていました。



魅力ある演奏たっぷり
ふれあいコンサート

6月6日(日)、香芝ライオンズクラブ主催の「ふれあいコンサート」が行われ、市内4中学校の吹奏楽部とせいか幼稚園の園児が参加しました。演奏だけでなく、歌や踊りを組み込んだ楽しいステージが披露され、会場は盛り上がりました。



プールの季節がやってきた
関屋小学校でプール開き

6月7日(月)、全面リニューアルしたばかりの関屋小学校のプールで、プール開きがありました。オリンピック銀メダリストで、関屋在住の山本貴司さんも参加し、迫力ある泳ぎを披露し、児童に泳ぎのアドバイスをしてくださいました。



■空手道

幼年形の部	高田 竜成	優勝	竜成	第2位	三好 悠斗	第3位	史花	第3位	響平
小学生低学年形の部	篠原大	竜空	竜空	三好 悠斗	悠斗	史花	史花	響平	響平
小学生中学年形の部	篠原大	可偉	可偉	三好 悠斗	悠斗	史花	史花	響平	響平
小学生高学年形の部	篠原大	杏理	杏理	三好 悠斗	悠斗	史花	史花	響平	響平
中学生形の部	山崎中	美己	美己	三好 悠斗	悠斗	史花	史花	響平	響平
高校・一般段外形の部	山崎友	嘉愛	嘉愛	三好 悠斗	悠斗	史花	史花	響平	響平
幼年組手の部	澤田川	友哉	友哉	三好 悠斗	悠斗	史花	史花	響平	響平
小学生低学年組手の部	吉川知	久隆	久隆	三好 悠斗	悠斗	史花	史花	響平	響平
小学生中学年組手の部	松田久	音天	音天	三好 悠斗	悠斗	史花	史花	響平	響平
小学生高学年組手の部	小園上	小蘭	小蘭	三好 悠斗	悠斗	史花	史花	響平	響平
中学生男子組手の部	山本篠	原山	原山	三好 悠斗	悠斗	史花	史花	響平	響平
中学生女子組手の部	篠原山	山崎	山崎	三好 悠斗	悠斗	史花	史花	響平	響平
高校・一般段外組手の部	山崎山	山崎	山崎	三好 悠斗	悠斗	史花	史花	響平	響平
高校・一般男子有段組手の部	山崎山	山崎	山崎	三好 悠斗	悠斗	史花	史花	響平	響平
高校・一般女子有段組手の部	山崎山	山崎	山崎	三好 悠斗	悠斗	史花	史花	響平	響平



■剣道

低学年男子の部	柏木 佑馬	優勝	佑馬	第2位	菅空	第3位	坂口	第3位	光樹
低学年女子の部	安田京	田香	田香	菅空	菅空	坂口	坂口	光樹	光樹
中学年男子の部	杉本涉	横内	横内	菅空	菅空	坂口	坂口	光樹	光樹
中学年女子の部	藤山恵	山恵	山恵	菅空	菅空	坂口	坂口	光樹	光樹
高学年男子の部	西浦亮	山口	山口	菅空	菅空	坂口	坂口	光樹	光樹
高学年女子の部	山田悠	山悠	山悠	菅空	菅空	坂口	坂口	光樹	光樹
中学生男子の部	山相原	山相	山相	菅空	菅空	坂口	坂口	光樹	光樹
中学生女子の部	山相原	山相	山相	菅空	菅空	坂口	坂口	光樹	光樹
一般の部	山相原	山相	山相	菅空	菅空	坂口	坂口	光樹	光樹

■柔道

小学1年生の部	田中 利宙	優勝	利宙	第2位	後藤 翔平	第3位	梨花	第3位	智也
小学2年生の部	上垣 穂乃	上垣	上垣	後藤 翔平	翔平	梨花	梨花	智也	智也
小学3年生の部	上西 健太	上西	上西	後藤 翔平	翔平	梨花	梨花	智也	智也
小学4年生の部	上西 健太	上西	上西	後藤 翔平	翔平	梨花	梨花	智也	智也
小学5年生の部	上西 健太	上西	上西	後藤 翔平	翔平	梨花	梨花	智也	智也
小学6年生の部	上西 健太	上西	上西	後藤 翔平	翔平	梨花	梨花	智也	智也
小学男子の部	上西 健太	上西	上西	後藤 翔平	翔平	梨花	梨花	智也	智也
小学女子の部	上西 健太	上西	上西	後藤 翔平	翔平	梨花	梨花	智也	智也
一般男子の部	上西 健太	上西	上西	後藤 翔平	翔平	梨花	梨花	智也	智也



■少林寺拳法

乱捕小学生低学年の部	馬場 倫郎	最優秀	倫郎	優秀	高島 獎哉	優良	琉生
乱捕小学生中学年の部	板橋 諒	板橋	板橋	高島 獎哉	獎哉	琉生	琉生
乱捕小学生高学年の部	板橋 憲	板橋	板橋	高島 獎哉	獎哉	琉生	琉生
乱捕中学・高校の部	岸本 翼	岸本	岸本	高島 獎哉	獎哉	琉生	琉生
乱捕一般女子の部	岸本 仁美	岸本	岸本	高島 獎哉	獎哉	琉生	琉生
乱捕一般男子の部	岸本 賢	岸本	岸本	高島 獎哉	獎哉	琉生	琉生

■弓道

中学男子の部	倉角 哲也	優勝	哲也	第2位	村岡 尚弥	第3位	竹岡 貴子
中学女子の部	北野 千瑛	北野	北野	村岡 尚弥	尚弥	竹岡 貴子	竹岡 貴子
一般男子の部	藤原 淳	藤原	藤原	村岡 尚弥	尚弥	竹岡 貴子	竹岡 貴子
一般女子の部	白井 礼子	白井	白井	村岡 尚弥	尚弥	竹岡 貴子	竹岡 貴子



メタボ脱出体験記

特定健康診査を皆さんは受けていますか。実際に特定健康診査と特定保健指導を受けたかたの体験を紹介します。

「若くて元氣回復 メタボ脱出体験記」

石岡道男さん

昨年、退職を機に健康第一と考え特定健康診査を受診、メタボ判定を受けて70才からの戦いが始まりました。それまでのジム通いも持病の腰痛で思うように続かず、「特定保健指導」の参加にも不安がありました。しかし参加してみると、たくさん資料での理論的説明、スタッフの明るい雰囲気に乗せられてやる気が出てきました。

ウォーキングでは、主に3つの指導を受け実践しました。

- ① 準備運動と整理運動の大切さ
- ② 踵がすりきれない紐靴の使用
- ③ 路面の傾斜に注意し往復して両側を歩く

特に、この6カ月間1日も欠かさず1万5千歩前後歩けたのは、①の整理運動のおかげです。それまで、ちよつと歩くと翌日から腰痛や足の凝りでしたらしく休む繰り返しでしたが、今回は、主な道場として、今池親水公園・新池親水公園など、トイレとベンチのある場所を選び、縮まった筋



▲減量目標を立て、栄養・運動での具体策を考え中

肉をほぐして疲労を取ることを心がけた結果、全く凝りや腰痛が起らないことを知りました。

次に食事の栄養指導では、

- ① 主食・主菜・副菜・乳製品・果物に分け、1つ分、2つ分と絵の表示(パランスコマ)での説明が分かりやすく、以後、食卓にこの絵を置き、ノートに歩数や体重と共に食事内容を数字で記入しています。
- ② 指で輪を作つてこの大きさの饅頭1個で30kcalで、1万歩歩いて消費する運動エネルギーに匹敵します。この説明を聞き、食事がメタボ解消にいかにか大切かを痛感し、以後、このことをずっと意識しています。
- ③ 個別指導で「油脂類が過剰で青菜類が不足。」との指摘を受け、温野菜として出来るだけ野菜をたくさん摂るようにしています。

このメタボ脱出大作戦で頑張れたもつ1つの要因は、作戦開始1カ月後から「歩いて世界一周」*の遊び心が加わったことです。中国、ヨーロッパ、アメリカなどを回り、あとは帰国するだけだったのに、香芝市役所に凱旋できず残念です。実践の結果は下記の表のようにあらわれ、6カ月後には、目標のメタボ脱出に見事成功しました。しかし、それらの数値にも増して最大の成果は、皆さんに「元氣で若くなり、歩く姿が格

【石岡さんの実践の成果】

2週間目 体重4kg、腹囲4cm 減

6~8週間目 体重2kg、腹囲2cm 減

6カ月後には 体重8kg、腹囲8cm 減

メタボ脱出に見事成功！
体力測定でも55才と実年齢より15才若い評価！

好良い」と言われるようになったことでしょう。
スタッフの皆さまには、希望の日々をご指導いただき有り難うございました。厚くお礼申し上げます。
*パソコンを利用して、ウォーキングした毎日の歩行距離から、香芝市役所を出発して世界のどこまで歩いたかが分かります。世界一周する香芝市役所にゴールします。

長年の生活習慣を変えることは容易ではありません。しかし、やってみようという最初の第一歩とそのタイミング、また、適切なアドバイスと一緒にがんばる仲間が存在が成功を手に入れる鍵のようです。
今年も6月1日から特定健診を開始しています。40~74歳までの香芝市国民健康保険に加入のかたには受診券を送付していますので、まずは健診を受けることから始めましょう。
また、生活習慣改善のためのアドバイスをご希望のかたは保健センター(☎77-3965)まで。



消防だより

取り付けましたか？

住宅用火災警報器

消防法の改正により、全ての住宅に住宅用火災警報器を設置することが義務づけられています。現在、香芝・広陵消防組合管内での設置率は約43.2%にとどまっています。

住宅用火災警報器は、住宅火災による逃げ遅れを防ぐことを目的として取り付けるものです。また取り付けていないご家庭は、早急に取り付けるようにしましょう。

*ホームセンター、電気店などで販売されています。

【取付場所】



悪質な訪問販売の被害に

あわないために...

- ・消防職員による訪問販売はしていません。
- ・安易にサインなどをしない。
- ・罰金という言葉に動揺しない。(罰金はありません。)

◆問合せ先

香芝・広陵消防組合 消防本部予防課又は香芝消防署予防係 ☎76-4119

国民健康保険料



平成22年度の国民健康保険料の納付書は、7月中旬に送付する予定です。
普通徴収のかたは、納期は7月から翌年2月までの8回払になります。

◆ 問合せ 総合福祉センター保険医療課 ☎ 79 - 7528

平成22年度の国民健康保険料

平成22年度の国民健康保険料は次の表のとおりです。
保険料率は昨年度と同じですが、最高限度額が上がりました。

		医療保険分	後期高齢者 支援金分	介護保険分
A所得割額	基準所得×	7.7%	2.1%	2.4%
B均等割額	被保険者数×	26,500円	7,800円	9,700円
C平等割額	一世帯につき	24,900円	6,000円	6,200円
A+B+Cの最高限度額		50万円	13万円	10万円



基準所得とは...?

- 給与所得の場合
給与収入額－給与所得控除
－基礎控除(33万円)
- 公的年金等所得の場合
年金収入額－公的年金等控除
－基礎控除(33万円)
- その他の所得の場合
(事業所得、譲渡所得など)
収入金額－必要経費－基礎控除(33万円)
* 複数の所得がある場合、基礎控除は一度だけ引くことができます。

納めていただく保険料

40歳未満のかた

医療保険分と後期高齢者支援金分
* 介護保険分の負担はありません。

40歳から65歳未満のかた

医療保険分と後期高齢者支援金分と介護保険分

65歳以上75歳未満(後期高齢者医療制度の人を除く)のかた

医療保険分と後期高齢者支援金分
* 介護保険分は別に納めます

10月から、一部の世帯では 年金から保険料が徴収されます

次の①～③のすべてに当てはまる世帯のかたは、10月より、年金から保険料を差し引いて納めていただくこととなります(特別徴収)。

詳しくは、お問い合わせください。

- ①世帯主が、65歳から75歳未満で国保加入者であること
- ②世帯内の国保加入者全員が65歳以上75歳未満であること
- ③特別徴収の対象となる年金の年額が18万円以上であり、国民健康保険料と介護保険料を合わせて、年金額の2分の1を超えないこと

低所得世帯についての保険料軽減

一定基準額以下の世帯については、次の表のとおり、均等割額と平等割額の保険料が軽減されます。

* 所得の申告がない場合は、いずれの場合も保険料の軽減が受けられません。

☆軽減の対象者には、当初から軽減後の保険料額を記載した納付書を送付します。



軽減区分	世帯員の前年所得の合計額が 次の金額以下の場合	軽減額(次の金額を保険料から減額します)					
		医療保険分		後期高齢者支援金分		介護保険分	
		均等割額	平等割額	均等割額	平等割額	均等割額	平等割額
7割軽減	330,000円	18,550円	17,430円	5,460円	4,200円	6,790円	4,340円
5割軽減	330,000円+(被保険者数(世帯主を除く)×245,000円)	13,250円	12,450円	3,900円	3,000円	4,850円	3,100円
2割軽減	330,000円+(被保険者数×350,000円)	5,300円	4,980円	1,560円	1,200円	1,940円	1,240円

大和都市計画の変更案

次のとおり変更案を縦覧します。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。

- ◆縦覧期間 6月21日(月)～7月5日(月) * 土日を除く執務時間内
- ◆提出期限 7月5日(月) 必着
- ◆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・連絡先を記入し、提出してください。

	変更案	縦覧場所	提出・問合せ先
①	大和都市計画 下水道 (香芝市決定)	上下水道部 下水道課 (水道局)	上下水道部下水道課(市長宛) 〒639-0264 今泉1200番地の3 ☎ 71-6101
②	大和都市計画 生産緑地地区 (香芝市決定)	市役所 都市計画課	都市建設部都市計画課(市長宛) 〒639-0292 本町1397 ☎ 76-2001(内線204)

くらしの相談

【相談】

50代 女性

2年ほど前に、購読している新聞とは別の新聞の販売員が訪ねてきて、「今の新聞の契約が終了してから、2年間の契約をして欲しい。」と、頼まれました。「先のことなので、しばらくしてからにして欲しい。」と言いました。契約してしまいました。サブス品として、洗剤2ケースとビール券5枚を置いていきました。

そろそろ約束の配達開始となるのですが、やはり今の新聞が読み慣れているし、今度の新聞はチラシが入るのが少ないと聞き、解約を新聞店に伝えました。すると、違約金を払って欲しいと言われてしまった。まだ、配達もしてもらっていないのに、違約金を支払わないといけないのでしょうか。

.....

契約書を相談室に持参してもらって確認したところ、クーリング・オフの記載もあり、書面内容も整っており、契約は成立していました。

一度、成立した契約を解約するにはお互いが合意しなければなりません。相手の合意を得るためには、相手が解約に

契約は慎重に「新聞の購読契約」

じむだけの正当な理由が必要になります。チラシが少ないということも「正当な理由」とするには、無理があります。どうしても解約したいのであれば、新聞店とよく話し合うしかありません。解約料を請求されることも、正当な理由が無い場合、仕方がないと考えられます。また、解約する場合には受け取った景品は返すことになるため、解約するか、再度よく考えて決められるように、助言しました。

サブス品は、「景品表示法」で規制されている「景品」にあたりません。この法律に基づいて定められた「新聞公正競争取引規約」によれば、新聞契約に伴う景品は、6カ月分の購読料の8%以下に制限されています。この事例の場合、新聞紙代が1ヵ月3,925円でしたので1,884円以下となります。提供された洗剤やビール券を考えると、「公正競争規約」に違反となります。規約を運用する新聞公正取引協議会は、違反行為があった場合、販売店に違約金を課すなどの措置を取ることができま

2年後、3年後など、ずいぶん先からの契約や長期間にわたる契約をさせられることがあります。将来のことは不確定です。慎重に考えてください。

◆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)



国勢調査

平成22年10月1日





名前の由来 熊本絵里子さん

私には4人の子供がいます。

長女が生まれた時は、いつもニコニコと笑顔があふれるようにと願いを込め、「笑(エミ)」と付けました。次女は、幸せの意味で「福(フク)」です。子供の誕生が嬉しく、成長が楽しく、家族仲良く暮らしていることで満足だったのに、いつの間にか私は欲張りになってしまいました。比べたり、焦ったり、見栄を張ったり、いい子に育ててほしいとカんでしまい、あれもこれも出来るようになってほしいと思っていました。

長男が生まれた時は、「健太(ケンタ)」と付けました。私が子供に願っていることは、ただ健康で、のびのび育ててさえくれば良いということを出し、忘れないでおこうと思ったからです。

女女男と3人の子育てをしていると毎日楽しいですが、やはり悲しい事、つらい事もありました。しかし、いつも私や子供を温かく見守ってくれている近所の方や、友人達のおかげで元気になっています。4人目の次男は、「春来(ハルキ)」といいます。必ず雪はとけて春は来る、という意味です。

子育てという特別の日々を無駄にせず、身の丈にあった生活をし、今、子供という時を愛せる素敵な母になりたいと思っています。

「笑う門には福来たる」が我が家のモットーです。

次回は山部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。

今年はずかしくなったり涼しくなったりと、気温の変化が激しい日が続いていますね。暑がりの私は、暑い夏に向けて準備していますが、なかなか30℃を超える日がやってきません。

表紙にある関屋小学校でのプール開きの日も、肌寒い日でしたが、子どもたちは水の冷たさにも負けず、元気に泳いでいました。これから学校などではプールの時季をむかえます。スカッと晴れたるプール日和の夏が待ち遠しいですね。

編集後記



市のようす …5月末日現在…

人 □ 75,728人(前月比+64)
男 36,482人/女 39,246人
世帯数 27,530世帯(前月比+15)

◆ 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22年6月21日/No.516

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)

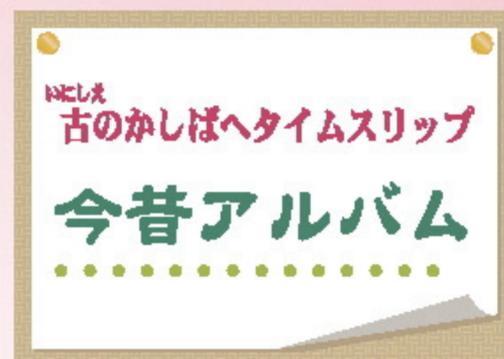
URL <http://www.city.kashiba.lg.jp/>
E-mail info@city.kashiba.lg.jp

古い写真は随時募集しています。まち並みのようすが大きく変化しているものだけでなく、変わらぬまち並みの写真もお待ちしています。詳しくは、市役所秘書広報課までお問い合わせください。

☎76-2001 (内線303)



現在のようす



健民運動場付近から旭ヶ丘方面を望む



昭和30年ごろ
坂口さん(今泉)提供

明日は我が身
健康増進
生活習慣病予防