

いざという時のために、みなさん備えてください。写真は、非常持出品の一例です。

3 2011 No.525

PUBLIC INFORMATION

香芝市役所

元気な「ひと」を育て、

希望あふれるまちをつくります。

新しい文化の香るまちをつくります。

伝統を生かし、

住みよいまちをつくります。 いのちを大切にし、 共に生きるまちをつくります。

であいを大切にし、 美しいまちをつくります。

689-0292 奈良県香芝市本町1397番地 ☎0745-76-2001(代表)



もくじ



香芝市民憲章

ち、明るい未来社会にむかって歩みつづ 山の恵みを受けた豊かな生活と歴史をも香芝市は、悠久のシンボルである二上 けているまちです。 やすらぎのあるまちづくりをめざして、 わたしたち香芝市民は、生きる喜びと

こに市民憲章を定めます。

自然を大切にし、

地震災害義援金への協力について 2

シルバー人材センター 4

8 エレベーターが設置されました

1カ月のできごと

マイヘルスマイライフ 11

みんなの国保 12

消防だより 13

14 くらしの相談

15 市民ペンリレー

であります。 りお見舞い申し上げますとともに、被災地の一日も早い復興を願うもの なられた方々に、深く追悼の意を表し、また、負傷された方々に、 上最大のマグニチュード9・0を記録し、大規模な地震と、 い大津波によって、大変多くの方が被災されております。 3月11日に発生いたしました東北地方太平洋沖地震は、 お亡くなりに 日本の観測史 過去に例のな 心よ

対策本部」を設置しました。同本部は、被災状況などの情報収集に努め るとともに、 香芝市では被災地を支援するため、「香芝市東北地方太平洋沖地震支援 被災地の求めに応じ、支援を実施します。

北地方太平洋沖地

公共施設に募金箱を しています 香芝市

っています。 に募金箱を設置し、 香芝市では、 市内6カ所の公共施設 義援金の募集を行

で、皆さまのご協力をお願いいたします 字社を通して、被災地に届けられますの ▼問合先 お寄せいただいた義援金は、日本赤十 79 | 7 | 7 | 5 | 1 総合福祉センター社会福祉

【設置場所】

総合体育館、保健センターかみ文化センター、中央市役所、総合福祉センター 総合福祉センター、 中央公民館 ふた

日本赤十字社による

義援金の受付

を備え付けています。 南都銀行に、「義援金専用振込用紙 ○銀行振込

部長 N o. 1 2 4 7 5 4 [名義] 日本赤十字社奈良県支部 [口座] 南都銀行 荒井正吾 南支店 普通預金 支

以外は有料です。 紙」での振込手数料は無料です。それ *南都銀行からの「義援金専用振込用

ん。 *土・日・祝日は取扱いしていませ

郵便振

大震災 [口座番号] 00140-8 [加入者名] 日本赤十字社 東北関東 5 0 7

*送金手数料は無料です。

ん。 *土・日・祝日は取扱いしていませ

意ください。 を語った振り込め詐欺が発生していま 東北地方太平洋沖地震の義援金募集 不審な電話、 偽口座には十分ご注

ボランティアについて 救援物資および

救援物資について

りお問い合わせいただいているところ 乱しております。 ですが、現在まだ、被災地は非常に混 救援物資について、市民の皆さまよ

考えております。 づき、救援物資を提供していきたいと 被災地をはじめ国や奈良県の要請に基 当然必要と考えておりますが、 要とされているのか把握したうえで、 香芝市としましても、物資の支援は 何を必

協力をお願いいたします。 で、その時には、市民の皆さまにもご かに提供できればと考えておりますの 物資の要請があった場合は、 すみや

ムページまたは広報紙に掲載いたしま 救援物資の情報等は、 随時、 市ホー

ボランティアについ 7

整がされており、 ンティアセンター等の設置に向けた調 地に入れない状況であり、 お問い合わせはご遠慮ください。 ホームページまたは広報紙でお知らせ ん。日本赤十字社においても災害ボラ します。なお、現地への関係機関への ボランティアの受付は行っておりませ ボランティアについては、 対応が決定次第、市 被災地では 現在は現

香芝市の動き

給水および救助活動に赴いています 被災地からの要請があり

しています。 水車1台が出動し、上下水道部の職員 2名が被災地において給水活動に従事 香芝市では、 給水援助のために、給

消防隊員8名が、 1台とともに被災地に赴き、 また、香芝・広陵消防本部からも、 消防車1台、 救助活動 救急車



安 否 確 認 方 法

災害時 の伝言サービスを 活用しましょう

著しく増加し、 ら数日間続くことがあります。 地震などの大災害発生時は、 つながりにくい状態が1日か 電話の利用が

れます に、各電話会社により伝言サービスが開設さ このような場合には、安否の確認や連絡用

確認ください。 *詳しくは、 各電話会社のサービス内容をご

電話で

場合、「災害用伝言ダイヤ 大規模な災害が発生した

することができます。 サービスは、 をする電話サービスです。被災地内やその他 地域の人々との間で、 「声の伝言板」(安否情報)の役割 ル」が開設されます。この 伝言の録音・再生を

【災害用伝言ダイヤルの利用方法】

ださい。 にしたがって、 1171」をダイヤルし、 伝言の録音・再生を行ってく 利用ガイダンス

災害伝言171などと覚えてください。 忘れてイナイ(171)?

webサイト 帯電話

場合、携帯電話会社により、 携帯電話のネット上に「災 大規模な災害が発生した

す。 者のかたの安否情報を登録・確認ができま 害用伝言板サービス」が開設されます。被災 からアクセスしてください 各携帯電話上のWebサイトトップ画面

の地震に みんなで備えましょう

いるところです。 層帯」を震源とする地震の発生の可能性が指摘されて 香芝市でも、「東南海・南海地震」 や「中央構造線断

にしておきましょう。 いざというときにあわてないよう、 地震対策を万全

地 震に備える

家屋の耐震化と家具の転倒防止など

○耐震診断や耐震改修をして、 家屋の耐震化をすすめ

○ベランダなど、落ちる危険がある場所には物を置か ても危険がないよう、家具の置き方を変える。 ○家具や大型電化製品は金具で固定する、また、 倒 n

食糧は3日分、

飲料は1日3ℓ 必要です。

ない。 ○ブロック塀の点検。 ぐらつき、 傾きなどがあれば改

避難経路を確保する

善しておきましょう。

割れ、 瓶を置かないほうがよいでしょう。 ない。また、下駄箱は固定してガラスなどの置物や花 ○安全に避難できるよう、 靴などの履物に入り、 出入口や通路には物を置か 履くことができなくなり 玄関のガラス類が

・ウエットティッシュや使い捨てカイロ、

着替えなど

▼被災後にあると便利なもの

重さの目安は男性で15

kg

女性で10

kgほど

忘れずに行いましょう。

消費期限も確認し、新しいものとの取替えも

非常食などの消費期限、

電池、

カイロなどの

衣類

非常持出品の準備

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

発生した場合に、

誰が何をするかなど、

家族みんなで

地震が

○地震が起きてからできることは限られます。

家族みんなで防災会議を開きましょう

紙おむつなど、家族構成により必要なもの ラップフィルムは包帯代りにもなります。

ときの連絡方法や、 話し合いましょう。

非常持出品(主なもの)

飲料水

非常食

ヘルメット

(または防災ずきん)

生活用品



救急薬品 · 常備薬

携帯ラジオ

懐中電灯

衛生用品

貴重品

広報かしば No.525

避難場所を確認しておきましょう。 また、家族が離ればなれになった





私たちが働いています

シルバー人材・

シルバー人材センターでは、一般家庭や企業からの仕事の 依頼を引き受けています。家の掃除を手伝って欲しい、施設 の管理に人手が足りない…など、働き手を求めていません か?きっと皆さんのお役に立つ、シルバー人材センターの仕 事を紹介します。



高齢者の皆さんがこれまで培った知識・経験・技能を活かし、 臨時的・短期的な仕事を引き受けています

活力のある地域社会 づくりに貢献

自らの健康の保持増進、 生きがいの充実





高齢者の皆さんがお互いにいが運営するのではなく、市中を追求しない社団法人で、気 道府県知事から指定された シルバー人材センターは、 7

仕事の依頼を受けています。 企業などから臨時的 く意欲のある高齢者の皆さん 技能を活かし、 これまで培った知識・ 短期的 般家庭 に助け 行政 利益 内 0 な B を進め、 りに貢献することを目的として ことで、生きがいと健康づくり助」を基本理念に、仕事に就く

います。 め市町村単位で設置されて、地域に密着した仕事を行う 録があり、 は平成12年に設立され 現在、 香芝市シルバー人材センタ 約500人の会員 まし

シルバー 人材センターとは

自主 自立

活力ある地域社会づく

どんな 仕事 がある の?

庭木の剪定から家事、掃除、受付事務まで多種多様な仕 事を行っています。

仕事の依頼があり、それを引き受けられる会員がいれば、 危険な仕事や有害な仕事を除き、できる限り行います。

さまざまな仕事、 ご依頼ください!

大工仕事 ペンキ塗り



受付などの事務・施設管理

封書の宛名書き 賞状書き







家事手伝い・掃除 手内職・着付け



事務仕事も お任せ!

ふすまや障子の張り替え



こんな仕事も引き受けます

一般家庭からは、草引きや大工仕事、ペン キ塗り、掃除なども引き受けています。

企業からは、一般事務や経理、商品搬入な どの屋内外軽作業、清掃も含めた施設管理、 チラシのポスティング、ガスメーター等の検 針なども引き受けています。

これらの仕事を引き受けることのできる会 員が多く登録していますので、ご依頼をお待 ちしています。

から仕事 い。 ① ルバ



員 ⑤配分金の ②仕事の提供 支払い ③仕事に従事 シルバー人材センタ ①仕事の発注 4)契約金の 支払い 般家庭や企業など (発注者)

きます。 ターへ契約金が支払われ 望や能力に応じて提供 注者からシルバー ③会員がそれぞれ仕事に就 仕事が完了したら、 人材セン

諸経費を除いた額が配分 ②その仕事を会員の希 仕事の依頼を引き受)一般家庭や企業など

自分の裁量で責任を持って成に向け、時間や手段など契約で引き受けた仕事の完 するために、 などを充分に聞き、 やり遂げます。 より 仕事 り行います。事は、請負・ 発注者の意向

金として会員に渡さ

5

お仕事はいけんか

鏡原克美さん(76歳)

【仕事】大工仕事

鏡原さんは、16歳から大工として働いてこられた職人さんです。

「時間がある限り大工仕事を続けたい。」と話す鏡原さん。 現在1番多い仕事は、波板張りや床の張り替えで、その 他にも、鍵の付け替えなど細かい作業も引き受けています。

「壁を板張りにしたい、入口を作ってほしいなど、家庭でやるには少し難しいなと思う大工仕事について、できる限り応え、60年かけて培ってきた大工の技で、皆さんに喜んでもらえる仕事を提供したい。」という熱い思いを持って仕事の依頼を待っています。

西口さんは、現在、靴下のほころびをチェックしたり、数 を揃えたりする仕事を引き受けています。

シルバー人材センター設立当初から会員登録し、約10年間、この仕事を続けてこられました。

「ここには仲間がいるし、何より働いていて楽しい。」とい う西口さんの言葉に、他の会員も笑顔でうなずきます。和気

あいあいとした雰囲気の作業所ですが、仕事中は皆さん真剣で、作業をする手が止まることはなく、依頼先からも正確で丁寧との評判です。

西口さんは、手内職のほか、プールの清掃もされています。「元気で働ける間は、ずっと続けようと思っていますよ。」と、力強く話されていました。



お仕事 はいけん♪

> 西口伊富美さん(76歳) 【什事】**内 職**



お仕事はいけんり

松枝範義さん(84歳)

れぞれの性質や芽の切り方など、さまざまな点に注意しながら、 てきぱきとハサミを動かします。 また松枝さんは、「後継者を育てるのも仕事のやりがいのひと

> つだよ。」と話されるように、剪定を担当している会員の指導者 的存在でもあります。時には厳しく、剪定のノウハウについて会

> 以前、造園の仕事をしていた松枝さん。「お客さんに満足して もらえなければ、仕事をしたことにはならない。」と、剪定作業

> 「植木は1度切ってしまうと、次に芽が出るまでに1年以上か かる。失敗は許されないよ。」これまでの技術を活かし、植木そ

員たちへ伝えています。

に妥協を許しません。





仕事に就く会員はどうやって決まるのですか?

入会するときに、希望する仕事、主な職歴、資格・ 免許・特技などをあらかじめ確認しています。シルバ 一人材センターは、仕事の依頼を受けると、仕事内容 に合う会員に連絡し、仕事に就いていただいています。 1人で就くこともありますが、内容によっては2人1組 または3人以上のグループで就くこともあります。



お仕事 はいけん♪

ました。

吉田貞雄さん(72歳)

【什事】ふすま・障子の張替え

シルバー人材センターの会員となり、初めてこの仕事に 就いた吉田さんですが、現在は奈良県の"ふすま・障子張 り講習会"の講師を務めるほどの腕前に。

初めて依頼を受けたときは、「悪い商品は絶対に出さない。 これなら商品としてお客さんに出しても大丈夫。」と、自分 で自信をもって言えるまで、何度も何度も繰り返し練習し たそうです。

「お客さんの立場にたって考え、信頼される仕事をするこ とで、次の仕事へ繋がっていく。」という吉田さんの強い思 いは、多いときには依頼件数年間500件という数字に表れて いるのではないでしょうか。

「旅館などに行くと、つい、ふすまや障子に目がいっち ゃって…職業病かな?」と、笑って話されていました。

技能向上のための講習会も開催

入れ、ふすま・障子張りな どの講習会を随時開催し、 技能向上に努めています。 写真は、3月10日(木)に 行われた草刈講習のようす です。7人の会員が参加し

草刈機の操作や植木の手





員 に な り た い か た

- ◆会員になる条件 市内在住のおおむね60歳以上 のかたで、健康で働く意欲のあるかた
- ◆会費 年会費として1,200円が必要です。
- ◆入会説明会 定期的に開催しています。
- ○日時 毎月第2·第4火曜日 午後1時30分~

(祝・休日と重なった場合は、 翌日になります)

> ○場所 シルバー人材セ ンター

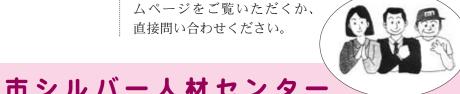
を | 頼 | み | た | い | か | た

電話または香芝市シルバー人材センターホームページ で申し込みください。

仕事内容・条件を確認し、シルバー人材センターがお 見積もりします。依頼者との合意のもと契約した後、会 員が仕事に従事します。

仕事完了後、契約に基づき請求書を作成して送付しま すので、指定口座へ振り込んでいただくことになります。

*仕事内容・価格についてはホー ムページをご覧いただくか、 直接問い合わせください。



香芝市シルバー人材センタ





市民の皆さんからのお 仕事のご依頼、高齢者の かたのご入会、ともにお 待ちしています!

詳しくはお問い合わせ ください。

下田西2-1-22 ☎79-6601

ホームページ http://silver.sumomo.ne.jp/index.html

3駅がバリアフリー化 近鉄大阪線

内と下り線ホー 駅北側 のエレベーター 関 ムとを結んでい 駅

は、

改

札

えたトイレも新設されました。 す。 ベーターが設置されています。 駅南側は、 オストメイト対応流し台を備 改札内外兼用の Í ま V ま

問合先 市役所都市計画課 級線関屋 二 上 駅、 ☆内線203 五位堂駅の3駅において、 工事が完了し、 エレベ・

うになりましたのでお知らせします。 設置工事などを行っておりましたが、 近鉄大阪 利用できるよ ータ

> 改札外を結ぶエレベーター1基が南側の階段入口横には地上と2階 設置されました。 ムを結ぶエレベーター2基、 2 階改札内と上り・下り線各 また、 オスト

駅ホ

れました。 を結ぶエレベー た駅南側には地上と地下改札外 地下改札内と上り・ ムとを結ぶエレベ ター1基が設置さ 1 下り ター2基、 が線各ホ





•

されました。 誘導ブロックも整備 れました。また、ホ ャイムなども設置さ 表・案内板、誘導チ れの駅に、点字運賃 そのほか、 ムなどには警告・ それぞ

奈良県議会議員選挙

新設されました。

イト対応流し台を備えたトイレも

午前7時~午後8時 4月10日(日) 投票時間

【奈良県知事選挙】◆告示日…3月24日(木) 《期日前(不在者)投票》

良県知事選挙

- ○期間…3月25日(金)~4月9日(土)
- ○時間…午前8時30分~午後8時

投票日

○場所…香芝市役所2階・大会議室

【奈良県議会議員選挙】◆告示日…4月1日(金) 《期日前(不在者)投票》

- ○期間…4月2日(土)~4月9日(土)
- ○時間…午前8時30分~午後8時
- ○場所…香芝市役所2階・大会議室
- ▶2つの選挙を同時に期日前(不在者)投票できる期間は、4月2日(土)~4月9日(土)までとなります。
- ▶入場整理券は、4月1日(金)から各家庭に郵送します。
- 問合先 香芝市選挙管理委員会事務局 ☎内線475

この

輝く未来の 奈良のため

平成22年度 香芝市 教 育 委 員 会 表 彰



執り行われました。 委員会表彰が、ふたかみ文化センターで められたみなさんを表彰する香芝市教育 は文化の各分野で活躍し、特に功績が認 2月26日(土)、教育・体育・学術また

と記念品が贈られました。(敬称略) 今年度は、個人11名と2団体に表彰状

文化・スポーツ 個人の部

宮やもと 第70回全国教育美術展・特選 美羽 (下田幼年少) 聡き (下田幼年少)

第70回全国教育美術展・特選 開かい 悟ご (下田小6年)

堀りうち 第3回全日本少年サッカー大会・準優勝

第3回全日本少年サッカー大会・準優勝 (鎌田小6年)

第3回全日本少年サッカー大会・準優勝 幹太 (三和小6年)

陸く

日本代表選抜チーム入り 日本小学生ソフトボール国際親善大会・ 哲也 (香芝中3年) 七なな海み (志都美小6年)

第59回近畿中学校総合体育大会水泳競技の 回全国中学生弓道大会男子個人・第5位 JOCジュニアオリンピックカップ 琴子 (香芝東中1年) 第 7

部 競泳女子400mメドレーリレー・第

玉まこし 部 競泳女子400mメドレーリレー・第 第59回近畿中学校総合体育大会水泳競技の 千暁 (香芝東中2年)

第59回近畿中学校総合体育大会水泳競技の 左官伽奈子(香芝東中3年) 競泳女子400mメドレーリレー・第

部 競泳女子400mメドレーリレー・第 第59回近畿中学校総合体育大会水泳競技の (香芝東中3年)

文化・スポーツ 団体の部

弓道大会男子団体・第5位 アオリンピックカップ第7回全国中学生 香芝中学校・男子弓道部 JOCジュニ

奏楽コンクール中学校の部A・金賞 香芝東中学校・吹奏楽部 第60回関西吹

真美ヶ丘自治会「奈良県景観住民協定」の認定を獲得



りを進めている地域の自主的な取決めやルー 民協定」第1号に認定されました。 区環境整備基準」が高く評価され、 ルを「景観住民協定」として認定しています このほど、真美ヶ丘自治会の「真美ヶ丘地 県では、平成21年度より、良好な景観づく 「景観住

地区の良好な環境の街並み形成と、 とともに、、花いっぱい運動、や 治会では、 年4月に制定されました。以来20年間、当自 自治会まちづくり宣言」に基づき、1991 街づくりへの住民意思を宣言した「真美ヶ丘 にも力を入れておられます。 「真美ヶ丘地区環境整備基準」は、 美しい街並みの景観形成に努める 住みよい 真美ヶ丘

1年間の活動報告 社 会教 育学級生大会を開 催



ます。 的にテーマを決めて社会教育活動をされてい 級生大会」が開催され、高齢者学級・女性学 社会教育活動の成果を発表する「社会教育学 て集まり、 各学級は、日ごろ、市民のかたが学級生とし 級・家庭教育学級の学級生らが集いました。 2月22日(火)、ふたかみ文化センターで、 子育て支援や健康づくりなど自主

生は、 ていました。 理解を深め、 に耳を傾けていました。学級生は、 成果や活動状況などを発表し、集まった学級 大会では、各学級の代表者が1年間の学習 他の学級のさまざまな活動報告に熱心 今後の活動に向けて意欲を高め

豊かな社会づくりについて考える 社会福祉大会を開催



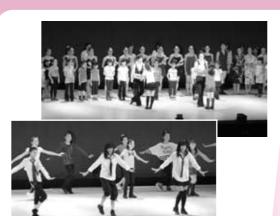
をめざし、社会福祉大会が開催されました。 誰もが安心して暮らせる豊かな社会づくり 3月6日(日)、ふたかみ文化センターで

どういうものか、さまざまな観点から活発 がみんなでつくる、終の棲家(地域)、とは ネルディスカッションが行われ、地域住民 皆さんに、表彰状や感謝状が贈られました。 な議論が交わされました。 その後、「住民自身がつくる街」と題したパ 式典では、各分野で福祉活動に尽力された

よる作文発表やポスター展示も行われまし 作文・福祉ポスターコンクールの受賞者に また、今大会では、小中学生対象の福祉

公民館春のつどい バレエコンサートを開催

10



れました。 春のつどい 3月13日(日)、モナミホールで、「公民館 バレエコンサート」が、 開催さ

を踊り、ホールに集まった約850人の観客 バレエ団」が、クラシックバレエ「白鳥の湖 を魅了しました。 レエ「和・舞~WA・BU~」など、全8曲 や、日本の和をイメージしたオリジナルのバ プロのバレエ団である「AIS芦屋ユース

っぱいのステージに、会場からは大歓声が上 た小学生40人と中学生3人も参加し、元気い がりました。 演のために2月からバレエの練習を行ってき 最後の2曲は、公募で集まり、ステージ共

お箸でフランス料理を味わう



理の昼食会がありました。 ように工夫されたフランス料 ンターで、お箸で食べやすい この昼食会は香芝市ボラン 2月28日(月) 総合福祉セ

もので、ふれあい食事サービ たが招待されました。 の高齢者など約100名のか スを利用している一人暮らし ティア連絡協議会が企画した

みながら味わっていました。 よるフレンチを、皆さん楽し 方県本部のシェフの皆さんに いた全日本司厨士協会関西地 食材と調理の協力をいただ

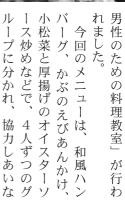
がお ひなさまのつどい 親子で楽しく交流会

総合福祉センターでありま れあいや交流を目的とした 「おひなさまのつどい」が、 "おうちのこうえん行事" 3月2日 (水)、親子のふ

どで楽しんだ た、ひな飾り、 色紙などを使っ 後、紙コップや

作りました。 を親子で一緒に

れました。 男性いきいきセミナー「中高年 今回のメニューは、 3月8日(火)、中央公民館で



ドバイスがあり、参加者の皆さ のポイントごとにコツなどの がら調理実習を行いました。 んは熱心に聞き入っていました。 講師の吉田清彦氏から、 調 ア

中高年男性のための料理教室

親子そろって歌を歌った 動物の鳴き声クイズな

マイヘルス

私 た ち の 健 康 は 私 た ち の 手 で 食生活改善推進員と一

の毎日の食事はどうでしょうか? 重視されています。おいしく、バランスのとれた食事は健康の基本ですが、皆さん 長寿社会となった現在、健やかに暮らすためには、食生活をどのようにするかが

ます。そんなとき、あなたの近所に相談相手になってくれる人がいたらいいのにな かしてくれる人、それが「食生活改善推進員」です。 U思いませんか。身近で自分の生活体験を通じて食生活に対する゛生きた知恵〟を 毎日の自分の食生活を改善しようとすると、いろいろむずかしい問題にぶつかり

食に関する教室を開催

ターで案内していますので、ぜひ参加 になりましょう! 広報かしばお知らせ版または保健セン し、一緒に「食」について考え、健康 くりのために、さまざまな教室を開催 しています。教室の開催については、 食生活改善推進員は、健康なまちづ

を開催しました。 昨年は「旬菜旬食」をテーマに教室

♥親子の食育(体験)教室

○男性(自立・低栄養)教室

〇スポーツ少年の食育出前講座 〇骨粗鬆症予防教室 ○薄味料理教室

O生活習慣病予防教室



ワンポイントアドバイス食生活改善推進員からの

をお教えしますー 糖尿病や高血圧を予防するポイント

糖尿病予防の4つのポイント!!

①肥満予防

BM―・適正体重を維持する。

②食生活改善

を防ぐ。) れた食事の工夫(栄養の偏りと過食 食事は規則正しく、バランスのと

③運動不足の改善

日常生活の中で運動習慣を!

④外食・中食・嗜好品 にも要注意!!



高血圧予防のポイント!!

①適正体重を維持する

食事は腹7・8分目に。 アルコー

ル・間食・夜食を控える。

②急激な温度差に注意!!

③塩分は意識して減らす工夫

1日8g未満に!素材の味を生か 旨味・酸味・風味を上手に使う。

対する意識が高まったとの感想をいた 室」に参加したかたからは、 だいています。 「糖尿病予防教室」や「高血圧予防教 食生活に

- わかった。 ・メタボリック症候群予防の重要性が
- 防げる病気であると、わかった。 ・常に生活習慣・食生活に心がければ
- スよく摂りいれていきたい。 ・毎日の食事に、野菜を多く、
- 足であったかを知ることができた。 ・リズム体操で、いかに普段が運動不

食生活改善推進員になって 緒に活動しませんか

気で活力のある健康なまちづくりを めざしています。 りのための世話役・案内役として元 康は私たちの手で」をスローガンに を原点とし、「食」を通した健康づく お向いさん・お隣さんの草の根活動 食生活改善推進員は、「私たちの健

うえで、入会します。 沽改善推進員養成講座」を修了した ず、保健センターで開催する「食生 食生活改善推進員になるには、ま

合いましょう。 て地域の健康は地域のみんなで支え 家族の健康は家族で守りあい、そし 者として、自分の健康は自分で守り、 21世紀における健康づくりの実践

主な活動

- ・食と健康に関する各種教室の開催
- ・放課後子ども教室での交流活動 健康フェスティバルに協力
- 保健センター事業に協力



▼問合先 保健センター **☎**77−3965

11



こんなときはお届けを!

国保に加入するとき、やめるとき

職場の健康保険に加入したとき国民健康保険(香芝市国保)から、

ず保険医療課まで届け出てください。ら、職場の健康保険と香芝市国保の保険証の両方を持って、必ら、職場の健康保険と香芝市国保の保険証の両方を持って、必香芝市国保をやめる届出が必要です。新しい保険証が届いた明ま(イナイー

その他、香芝市国保をやめる届出が必要な場合

〇他の市区町村へ転出したとき

○職場の健康保険の被扶養者になったとき

〇死亡したとき

〇生活保護を受け始めたとき

度に加入するとき(75歳になって加入するときは、届出不要)──65歳~74歳のかたで、一定の障害があって後期高齢者医療制

なりますか? に、間違って香芝市国保で医療機関にかかるとどう 職場の健康保険など他の健康保険に加入した後

教えて!

くことがあります。
香芝市国保が負担した医療費分を返還していただ

健康保険へ請求することになります。その後、その医療費については、本人から新しく加入した本人からその医療費を返還していただくことになります。本来は新しく加入した健康保険が負担するものですので、本芝市国保が医療機関へ支払った医療費(7~9割分)は、香芝市国保が医療機関へ支払った医療費(7~9割分)は、

ます。他の健康保険に加入した際は、すみやかに手続をお願いし他の健康保険に加入した際は、すみやかに手続をお願いしり、また返還する医療費が高額になる場合もありますので、医療費の返還について被保険者本人の手続が複雑にな

職場の健康保険をやめたとき

従って、他の健康保険に加入することになります。職場の健康保険は、退職日の翌日に資格を喪失します。

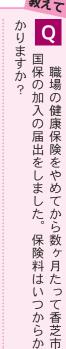
その他、香芝市国保に加入するとき

ていない場合) ○他の市区町村から転入したとき(職場の健康保険などに加入し

〇職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき

〇子どもが生まれたとき

〇生活保護を受けなくなったとき



(A) 香芝市国保の資格を取得したときからかかります。 (本) 保険料は、加入の届出をした日からではなく、資格を得た月の分から納めるので、加入資格を得た月までさ格を得た月の分から納めるので、加入資格を得た月までされる。 (本) 保険料は、加入の届出をしたときからかかります。



医療費の負担割合について(現役並み所得者を除く)の70歳以上75歳未満のかた

割負担になります。 23年4月から2割に引き続き1 成23年4月から2割に引き上げられる予定でしたが、平がられる予定でしたが、平のりまでの自己負担割合を療機関での自己負担割合ををでしたが、平成のから74歳のかたで、

医療課 ☎79-7528

9

平成22**年中**

お願

い

救急出動 の状況

グラフ

芝・広陵消防組合の救急出動件数は3. 525件で、 平成22年1 昨年より218件増加し 月~12月に おけ る

人で206人の増加となりました。 そのうち、 搬送された人は3、39

【グラフ

1日当たりの平均出動件数は10

件で、

っています。

急病が約61%、

交通が約14%、

般負傷が約14%とな 事故種別からみる

件数は1,756人で、 また、傷病程度別では、 それ以外の軽症者の搬送件数は1 入院を必要とする傷病者の搬

638人でした。

3 5 2 5

22年

3,307

21年

グラフ

火災件数

20年

21年

建物火災

12件

22年

件で、

全体の約71%を占め

その他 402件 一般負傷 479件 交通 495件 急病 2,149件

32

平成18年 19年

グラフ 火災出動種別内訳(17件)

グラフ

3.370

3,200

平成18年19年

(件)

3,600

3,400

3.200

3,000

火災予防に取り組みましょう。

火災ゼロを目指して

(件) 35

25

15

その他 3件

救急出動件数

3.157

20年

グラフ

救急出動種別内訳(3,525件)

【グラフ は、

救助

件減少しました。 火災発生件数は、 火災種別からみると、 67件で昨年より5件増加 また、 17 件で昨年より7 救助出動 建物火災が12 しました。 外件数

正な利用をお願

救急車が足りなくなることも考えられます。 の搬送を目的としており、 生命および予後に重大な影響を及ぼすおそれのある傷病者 市民の皆さんには判断は難しいと思いますが、 救急車は、 緊急に医療機関に搬送し処置を受けなければ いします。 出動状況により、 必要なときに 救急車

車両火災 244

国勢調査速報値

増加率ともに県内1位でした 香芝市は人口増加数、

【今回発表された速報値・香芝市】

人口 75,214人 世帯数 26,123世帯 1世帯当たり人員 2.88人

*国勢調査の確定値については、総務省 より、今年秋ごろに発表されます。

平成22年10月1日現在で実施した「平成22年 国勢調査」の速報値 が、総務省より発表されました。

奈良県の総人口は139万9,978人となり、20年ぶりに140万人を 割りました。

香芝市では、前回(平成17年)調査に比べて、人口 は4.216人増加(増加率5.9%)し、県内において、 口増加数、増加率ともに1位でした。

◆問合先 市役所商工農産課 ☎内線252・253

ご回答いただき、ありがとうございました

(D 相談

相談

トに接続された。

いつの間にかアダルトサイ で動画をみていたところ 中学生の息子がパソコン

る。パソコンをシャットダウン すぐに画面を閉じたが、 表示された。怖くなり、 万5千円をお支払い下さい」と、 くすると、また請求画面が現れ ありがとうございます。 して再起動しても、 「はい」とクリックしたらしい。 興味本位でいろいろな質問に 画面が切り替わり「ご登録 請求画面が 息子は しばら 会費6 す

40 代 女性)

つた 木

〇フィルタリングソフトを導入 おくこと。 危険性についてよく話し合って 〇子供にパソコンを使わせる場 状態に保つこと。 〇セキュリティソフト、 ス対策ソフトを導入し、 インターネットの利用方法、

狙いです。

請求画面の張り付きを削除す

情報処理推進機構(IP

利用者を心理的に追い込むのが 数分おきに請求画面を表示させ、 ルスに感染してしまったのです。 という相談が急増しています。

これは、

コンピューターウィ

パソコンに張り付いて消えない

「アダルトサイトの請求画面が

者と連絡を取らないようにしましょう。 金を振り込んだり、 請求画面が表示されても、 電話やメールで業 慌ててお

覧になっても、

やり方がわからない場

情報処理推進機構のホームページをご やパソコンの初期化を行ってください。 A)のホームページが参考になり

いようにすること。

手順に沿って、システムの復元

費用が発生することもありますので、 合は、 入店に相談してください。 パソコンメーカーやパソコン購 その場合、

事前によく確認してください。

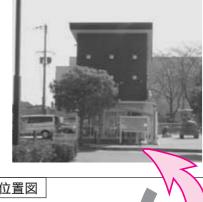
とです。 いれば、 のか、 利用規約内に料金が明示されて 用規約が、 などをクリックしないこと。「は 〇軽い気持ちで「はい」「YES た形で書かれていることがありま い」をクリックすると、どうなる トラブルに巻き込まれないために 「はい」ボタンのページには、 「OK」「入場する」「ENTER 無料のように装っていても、 意味をよく考えましょう。 有料サイトだというこ 小さな文字や隠され

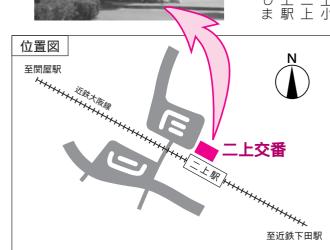
最新の ウィ

あやしいサイトにつながらな ◀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)

一上交番が移転 L ま た

した。 交番が、 の北側駅前広場に移転しま 学校南側) にありました二上 国道165号沿い(二上小 近鉄大阪線二上駅





市 税 を滞納していませんか?

滞納者に対して延滞金の徴収 れない場合は、 を強化しています。 の法律に基づく処分を行いま 税額及び期間に応じて延滞金 (年14・6%)が課されます。 また、滞納が続いた場合に 市税を納期限までに完納さ 本市では、 財産調査や財産差押など 平成21年度より その遅延した

> す。 なお、

には、 すのでご相談ください。 より一度に納付できない場合 延滞金は必要です。) 分割納付などができま やむを得ない理由に

☎内線155~ 問合先 市役所滞納対策課 57





田 百

まさかのバトンタッチ

香芝に住んで10年少し。何気に読んでいたこの「ペン リレート

香芝市の住人が増える中、私には縁のない話だと思っ ていたのに・・・「まさかのバトンタッチ」

依頼があった時は「嘘やろ?」の連発。でも、縁がつな がるペンリレーに何度も断る訳もいかず・・・何の引き 出しも持っていないけれど、頑張る事に!!

この10年の間、みるみるうちに変わった香芝市!でも、 香芝市だけでなく、私も結婚して主婦になり、子供にも 恵まれママになって、振り返れば自分でもびっくりする ような10年!

仕事をしながら主婦をする事も、怯えながらも子供を 産めた事も、子供を産んでからも働く事も・・・みんな みんな家族と周りの方々のおかげです。そして、何と言 っても・・・子供達がいる事で、違う人生を味わせてく れる事には本当に感謝です。

「子供が産まれたら遊べなくなるよ」先輩達から言われ て、正直がっかりしていた私でしたが、旅行などは行け なくても、近所の公園が楽しい事。一駅でも電車でのひ とときが楽しい事。そして、親のありがたさがわかった 事。毎日が発見で一杯でした!これからも、こんな平凡 な毎日を大切にしたいと思います。

おつきあい頂きまして、ありがとうございました。 いつか皆様にも「まさかのバトンタッチ」はくるかも知 れません(笑)

次回は柳澤さんにリレーされます。



「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 に定めていません。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。

先日、東! をということですが、東北地たということですが、東北地方、関東地方の被害は甚大で、 方、関東地方の被害は甚大で、 方、関東地方の被害は甚大で、 をだ心を痛めるばかり 震災に遭われた方々は、今も深い悲しみと不安の気持ちを抱えて過ごしておられると思います。私にできることは何かと考えますが、驚くほど何かと考えますが、驚くほどだっ人ひとりが今できることを行い、それが少しでも力になればと願っています。 しかし、小さくても、私たち一人ひとりが今しでも力になればと願っています。





市のようす …2月末日現在…

□ 76,223人(前月比+50) 男36,629人/女39,594人 世帯数 27,866世帯(前月比+54) (住民基本台帳人口+外国人登録人口)

◆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23年3月22日/No.525

発行/香芝市役所

編集/秘書広報課

下記URLの市ホームページでも 広報かしばをご覧になれます。

〒639-0292 奈良県香芝市本町1397番地

URL http://www.city.kashiba.lg.jp/ ☎ 0745-76-2001(代表) │ E-mail info@city.kashiba.lg.jp のご提供をお待ちしています。てきた変わらぬ風景など、古い写真を随時募集しています。 時代の流れとともに移り変わるまち並みや、

市役所秘書広報課までお問い合わせください。 **7**6 (内線304)

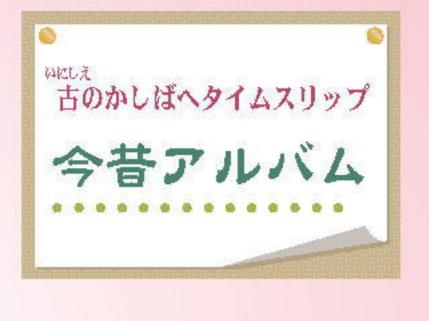
水しています。みなさま時を越えて受け継がれ



現在のようす



昭和61年ごろ 藤平さん(北今市)提供





広告

広告

広告