



「録音ボランティア山びこ」さんによる広報紙の音訳作業の様子＝総合福祉センター3階・ボランティア作業室（関連記事2～5ページ）

7

2011

No.529

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づけているまちです。

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す。

一、であいを大切に、

共に生きるまちをつくります。

一、いのちを大切に、

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 住民みんながボランティア
- 6 1カ月のできごと
- 8 市職員・市水道事業職員採用試験情報
- 10 消防だより・消費生活Q & A
- 11 マイヘルスマイライフ
- 12 みんなの国保
- 13 市民ペンリレー

特集

住民みんながボランティア

パート① このまちに住む人が好きだから

楽器クラブ朝顔

ボランティアって特別な活動？
ボランティアって特別な人がすること？
ううん。違うよ。
学校での帰り道で、地域の公民館で、..
ほら、周りを見たら、あの人もあの人も
みくんな、地域を支えるボランティアさん。
日常生活にかかわるすべてのことが
ボランティアにつながっているんだよ。

「ボランティア」と聞いて、皆さんはどんなイメージを持っていますか？

かつてはその語源（Voluntas＝自由意志）からも、慈善精神による自発的な奉仕活動、無償労働で、限られた人たちの活動というイメージが強くありましたが、今ではボランティアに対する考え方は大きく変化しています。

今年3月の東北地方太平洋沖地震でも気づかされたように、私たちの日常生活は、人と人との支え合いがあつてこそ成り立っています。そして、そのあらゆる場面をボランティアの活動が支えています。

香芝市でも、83団体が登録し、多くのかたが活動されています。「時間に余裕があつたから」、「自分の趣味を活かしたかったから」、「たくさんの人と関わりたかったから」、始めた動機はさまざまだけど、今やその活動は多岐にわたっています。そして、それぞれが認め合い、支え合い、香芝のまちをつくる力となっています。

今月と来月の2回にわたり、そんなボランティア活動をされている皆さんを紹介します。



ふれあい手作り

高齢者とともに

香芝市の65歳以上の高齢者は、現在1万3,470人で、全人口の約18%になります。核家族化の進行や近所づきあいの希薄化などにより、家に閉じこもりがちになっているかたがいます。また、高齢夫婦だけで悩みを抱えていたり、体力的に出歩くことにおっくうになっているかたもいます。

そんなとき、誰でも気軽に
に出掛けることができ、た
くさんの仲間と出会える場
所があれば、きっと、毎日
をいきいきと過ごせるので
はないでしょうか。

そんな場所づくりを支え
ている人たちがいます。

ふれ合いづくりの お手伝い！

高齢者同士がふれ合える
きっかけづくりをしている
「ふれあい手作り」。年6回
開催している布小物の手作
り教室は、その楽しさが口
コミで広がり、現在では
100名近くが参加される
そうです。



「ふれあい手作り」代表
黒松敏美さん。作品の
バックを手に持って。

代表の黒松敏美さんは、「1人で参加されるかたが多く、知らないかた同士の集まりなのに、作業中はワイワイガヤガヤお話しが絶えませんよ。不思議ですね。ああでもない、こうでもない」と相談しながら作るうちに、世間話にも花が咲くみたいですよ。」と、話されます。皆さんから頂いた着物などを材料にしていますが、100セット用意するのはとても時間がかかります。「しんどいこともあるけど、自分たちも楽しんでいるから続けられるんですよ。」と、笑顔でこたえが返ってきます。

さらに、ふれあいボランティアの魅力を聞くと、「この教室で知り合ったかた同士で、今度は一緒に買い物にいきましょよう」などと楽しそうに約束し合っている姿があちこちでみられます。

気軽に集える 場所を！

ます。人と人との輪がどんな広がっているのを感じますね。」とのこと。

編み物教室を開催し、高齢者が気軽に集える場所を提供している「編み物クラブ」。30年続けてこられた活動です。

「この場を楽しみに来てもらうこと」を目的としているため、「教室に来て、編み物をしないで帰る人もいいけどそれでいい。とにかくこの場に出掛けてきてくれたら、私たちはうれしんです。」と、ボランティアのかたは口をそろえて言われます。

編み物クラブ



施設へ届ける 笑顔と元気！

介護施設へ入居したり、介護サービスのデイサービスを利用していらっしゃる皆さんへ笑顔と元気を届けるボランティアをされている人たちもいます。

「器楽クラブ朝顔」の皆さんは、音楽で届けます。「その場にいる人全員で歌うんです。そうすると皆さん自然と笑顔になって、それがうれしくてやめられないんですよ。」

また、「お話し相手ボランティア華」の皆さんは、デイサービスにいられている方たちが、その時間をより楽しく過ごせるよう話し相手になることで笑顔と元気を届けています。話題は、世間話や昔の思い出など幅広く、「華」の皆さんと話す、利用者さんもパツと元気な笑顔に変わります。



お話し相手ボランティア華

子どもたちとともに



西真美ふれあい文庫



学校ボランティア

香芝市では、地域支援本部事業による学校ボランティアをはじめ、地域ぐるみで子どもの成長を見守る取り組みが進められています。月2回土曜日に開かれている「西真美ふれあい文庫」代表の榊原和子さんに、お話を伺いました。「西真美ふれあい文庫」は、西真美自治会館の2階に図書室を設け、本の読み聞かせやイベントを通して、子どもと

このほかに、登下校の見守り活動や小学校での本の読み聞かせ活動など、子どもたちを取り巻く各方面で活発にボランティア活動が行われ、子どもたちの成長が見守られています。

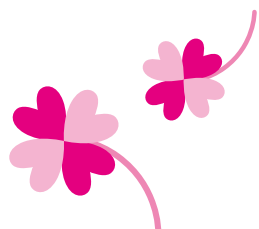
住民の交流を深めています。「本を読むことで、知らず知らずのうちに、友達に優しくすることや、ゆずり合うことなどを覚えていきます。」と、本の大切さを話される一方で、この文庫での子どもと住民同士、親同士のふれ合いの大切さも感じているとのこと。

「子どもたちにとって、学校の先生や親以外の大人とふれ合う機会は新鮮なものだと思います。こういう機会が自然とあるんことを教えてくれるものですよね。また、親同士もいろんな相談ごとや世間話ができて楽しんでいますよ。」

「西真美ふれあい文庫」と同様の活動は、ほかの地域の公民館などでも行われています。

障がい者とともに

障がいがあってもなくても、自分が育ってきたまちで自分らしく暮らしたいと願う気持ちはみんな同じです。障がいをお持ちのかたが、このまちで、とにかく楽しく暮らせるようにしたいという思いで支援している人たちがたくさんいます。



キャンディーズ

ボランティアの皆さんは、少しでもバリアをなくし、障がいをお持ちのかたが家に閉じこもることなく、外に出掛けていけるように、さまざまな方法で、ともにふれあっています。

みんなで作って
食べて笑おうよ！

障がいをお持ちのかたと一緒におやつ作りを楽しみ、みんなで交流する場をつくっている「キャンディーズ」。



「キャンディーズ」代表 勇恵子さん
まずは自分自身が楽しんで活動しています。

代表の勇恵子さんは、「よく大変でしょ。」なんて言われるけど、私はそうは感じていないんです。まず何より、私自身がこの会を楽しんでいるからですかね。もちろん大変なこともあるけど、「おいしい！」とか「うれしー！」とか、素直に表現してくれる満面の笑顔を見ると、しんどかったことも吹っ飛ばすんですよ。包丁が使えないならお皿を洗ってくれたらいいし、みんなと一緒に何かをすることで充実した気分になってくれたらうれしいなと思っています。」

また、ボランティア活動の魅力を聞くと、「ボランティアをされているかたたちは、いろんな考え、いろんな年齢のかたがおられるので、一緒に活動することで自分自身も成長できている気がします。私自身も、いろんなところで支えられているのを日々実感しています。」

みんなでいい汗 スポーツしようよ！

皆さんは、サウンドテーブルテニスという競技を知っていますか。視覚障がい者用の卓球のことで、ピンポン玉の中に金属の玉が入っており、転がると大きな音がします。このピンポン玉をラケットで転がすように打ち合う競技です。

このサウンドテーブルテニスを視覚障がいをお持ちのかたと一緒に楽しみ、いい汗を流そうというのが「でこぼこの会」です。



でこぼこの会

サウンドテーブルテニス歴13年という松井さん。卓球しているときの顔は真剣！でもとっても楽しそう！

少々しんどくても雨が降っても、楽しいから来るよ。外に出掛けるのが好きだから、こういう場があってうれしい。

みんな勉強したい 気持ちと同じ！



「トンボの会」代表 坂田高良さん

弱視の子どものたちは、通常の教科書では字が小さくて読むことができません。坂田さんたちは「拡大写本トンボの会」は、弱視の子どもたちが使用する拡大教科書を作っているグループです。

「勉強をしたい。」という子どもたちの気持ちを大切にしたいという坂田さん。本人の希望を聞きながら1ページずつ丁寧に仕上げていきます。坂田さんが作った拡大教科書で勉強した生徒が、高校に進学したと聞いたときは、うれしくて、涙を流して喜んだそうです。今後の目標を聞くと、「勉強したいという子どもがいる限り、私は作り続けるよ。」と力強い返事が返ってきました。

みんなに届け 声の情報！

視覚障がいをお持ちのかたに、声で情報を届けている「録音ボランティア山びこ」。



山びこ

☆音訳広報（テープまたはCD）をご利用ください。ボランティアセンター窓口で貸し出ししています。また、社会福祉協議会から毎月郵送することもできます。ぜひご利用ください。

毎月2回発行される市の広報紙を音訳しています。また、それ以外に自由なテーマで編集したものを録音し、配布もしています。「リスナーからの返事もくるんですよ。それがまたやりがいにつながります。」とのこと。

「市内に住むのかたにも、どの年齢のかたにも、もれなく情報を伝えたい。」という強い思いで活動されており、「情報を必要としているかたにもっともつと利用してほしい。」と話されています。

活動の場は、実は 情報交換の場にも！

障がいをお持ちのかたのなかには、「生活情報が入ってこない」「1人で出掛けるのを躊躇してしまつて、家に閉じこもりがちになる。」「同じ障がいをもつ人と知り合いたい。」という悩みを抱えているかたも多くいます。

ボランティアが作る集いの場は、参加して楽しいのはもちろんのこと、イベント情報、さまざまな行政サービスや生活をする上での工夫などの情報交換の場としても重要な役割を果たしています。

「手話サークルかしば」もそのひとつ。

手話を使つてのゲームなどでコミュニケーションを深める場を作るとともに、聴覚障がいをお持ちのかたが、日々の生活の中で感じている問題や困っていること、やりたいことなどを一緒に見つけ、どうしたらよいかを一緒に考えています。



手話サークルかしば



「光友会」視覚障がいをお持ちのかたと外出する行事を企画。楽しむと同時に情報交換の場にも。

みんなの力がみんなの喜びに

ボランティア団体の皆さんは、口を揃えてこう言います。「周りに困っている人がいたら、私たちのことを紹介してあげて！」と。

今回紹介した以外にも、このまちにはたくさんボランティア団体があります。さまざまな方面で活動されています。人と人が支え合い、このまちはひとつのまちになっているというのを感じさせられます。

でも皆さん、ボランティアは私たちの生活のあちこちでみられるんですよ。

お隣に住むおばあさんに「こんにちは。元気ですか。」と声をかけるのも、道を横断でぎずに困っている子どもの手をひくのも、みんなボランティア。人が喜ぶことをすると、それはもうボランティアになるのです。身近なところから行動してみませんか。この香芝が、誰もがいきいきと元気に暮らせるまちになるはずですよ。

今回は、特集「住民みんながボランティア」パート2です。まちをきれいにするために活動している団体などを紹介します。

市制施行20周年を記念して

元全日本・プレミアリーグ選手と 一緒にバレーボール！ 「NECブルーロケッツバレーボール教室 in 香芝」

6月18日（土）、バレーボールの男子プレミアリーグなどで活躍した「NECブルーロケッツ」のOB選手が指導するバレーボール教室が、総合体育館で開催され、スポーツ少年団の小学生、市内中学生、市バレーボール連盟所属クラブのバレー選手ら合わせて207人が参加しました。

バルセロナオリンピック日本代表の大竹秀之さんら9人が講師となり、レシーブやパスなどのアドバイスや、模範プレーの披露などをしていただきました。

また、最後に、講師2名を相手に試合形式の練習が行われ、参加者は講師チームから得点を決めるたび歓声をあげていました。



夏を健康に過ごそう！ 食中毒予防講習会を開催

6月25日（土）、ふたかみ文化センターで、食中毒が増えてくる夏に向けて「食中毒予防講習会」を開催しました。

食品衛生監視員の北井和志氏からは、食中毒を引き起こす細菌の種類ごとに実際に起こった例を挙げて、その原因と予防法について、話がありました。会場に訪れた参加者は、ときおりメモを取りながら、真剣に話に聞き入っていました。

また、伝承料理研究家の奥村彪生氏が、いつまでも健康で暮らす秘訣として、噛むことの大切さについてユーモア交えて講演されました。最後には、“冷やし中華”の実演もあり、参加者を楽しませていました。



ひろせ ゆうじ 新教育長に廣瀬裕司氏

6月20日付けで廣瀬裕司氏が香芝市教育委員に任命され、同日付けで教育長に就任しました。廣瀬裕司氏は、昭和48年4月に中学校教員となり、平成23年3月31日付けで退職されるまで、長きに渡り教育現場でご活躍されていましたが、（前）中谷教育長の後を受け、本市教育行政に携われます。



農業体験を通して学ぶ 菜の花で環境学習

志都美小学校の4年生が、菜の花から油を搾る体験を通して、資源の循環について学びました。



体験学習では、昨年秋から自分たちで育てた菜の花の種を足で踏んで落とし、その種から搾油機を使って油を搾りました。児童らは、菜の花の小さな種から油が搾れることに驚き、講師の谷口さん（奈良ネイチャーネット理事）から「油は石けんやキャンドル、燃料になるんだよ。」と教えられ、自然のすごさを知りました。

N響が香芝東中学校にやってきました！

NHK交響楽団の出前授業「NHKこども音楽クラブ」が6月21日（火）、香芝東中学校で開催されました。NHK交響楽団で活躍しているメンバー5名が本校を訪れ、体育館でミニコンサートを開催し、クラシック音楽の魅力や楽器の仕組みなどを楽しく教えていただきました。

また、全日本吹奏楽コンクール全国大会で金賞を受賞したこともある同校の吹奏楽部とのコラボ演奏もありました。



男女共同参画について考える「ジェンダー劇場」

男女共同参画週間（毎年6月23日～29日）に合わせ、6月25日（土）に総合福祉センターで、「男女共同参画週間講演会」を開催し、約80人のかたが参加されました。

いきサポ座による“ジェンダー劇場”と題した寸劇では、化粧や家事、再就職などの話題を取り上げ、身近なところにある男女共同参画の場面について、分かりやすく伝えていました。

参加者たちは、投げかけられる問いかけにうなずき、考えを深めていました。



ご寄贈ありがとうございます JA共済よりハイブリッドカーの寄贈

全国共済農業協同組合連合会奈良県本部より地域貢献活動「地域の安全・安心プロジェクト」の一環として、7月6日（月）、交通安全指導用車両を寄贈いただきました。

本市で保有する乗用車では初めてのハイブリッドカーとなります。交通安全の啓発活動などに活用させていただき、末長く大切に使用させていただきます。



香芝市職員採用試験情報

市では、平成24年度採用予定者の採用試験を次のとおり行います。

▼職種・予定人員・受験資格
次表のとおり

*受験区分が「上級」の人は、「中級または初級」を受験できません。また受験区分が「中級」の人は、「初級」を受験できません。

▼受験申込書の配布 8月1日（月）から香芝市職員任用試験委員会（市役所3階人事課内）で配布します。

*試験申込書を郵便で請求される場合は、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし、返信用封筒（角形2号に120円切手を貼って宛先を明記したもの）を必ず同封してください。（延着等の責任は負いかねます。）
*市ホームページにも詳細を掲載しています。

▼受付方法 郵送のみ

▼受付期間 8月8日（月）～8月22日（月）（当日消印有効）

▼第1次試験日 9月18日（日）

▼問合先 市役所人事課内 香芝市職員任用試験委員会 〒639-0292 本町1397
☎内線312・313

職種及び区分	採用予定人員	受験資格
一般事務職 上級	10名	昭和59年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業した人、または平成24年3月卒業見込みの人
一般事務職 中級	3名	昭和61年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による短期大学（大学を除く）を卒業した人、または平成24年3月卒業見込みの人
一般事務職 初級		昭和63年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による高等学校を卒業した人、または平成24年3月卒業見込みの人
一般事務職 身体障害者対象	2名	昭和51年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による高等学校以上の学校を卒業した人、または平成24年3月卒業見込みの人
土木技術職	1名	昭和59年4月2日以降に生まれた人で、土木専門課程を卒業した人、または平成24年3月卒業見込みの人
建築技術職	1名	昭和59年4月2日以降に生まれた人で、建築専門課程を卒業した人、または平成24年3月卒業見込みの人
保健師	2名	昭和59年4月2日以降に生まれた人で、保健師資格を有する人、または平成24年3月までに保健師資格を取得見込みの人

香芝市水道事業職員 （企業会計職員）採用試験情報

水道事業では、平成24年度採用予定者の採用試験を次のとおり行います。

▼職種・予定人員・受験資格
次表のとおり

▼受験申込書の配布 8月1日（月）から人事課（市役所3階）及び上下水道部・業務課（上下水道部2階）で配布します。

*試験申込書を郵便で請求される場合は、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし、返信用封筒（角形2号に120円切手を貼って宛先を明記したもの）を必ず同封してください。（延着等の責任は負いかねます。）
*上下水道部ホームページ（<http://www.k5.dion.ne.jp/~kcwb/>）にも詳細を掲載しています。

▼受付方法 郵送のみ

▼受付期間 8月8日（月）～8月22日（月）（当日消印有効）

▼第1次試験日 9月18日（日）

▼問合先 上下水道部業務課・庶務経理係 〒639-0266
4 今泉1200-3
☎76-2301



職種及び区分	採用予定人員	受験資格
一般事務職 上級	1名	昭和59年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業した人、または平成24年3月卒業見込みの人

先輩職員に聞きました! お仕事紹介

01



一般事務職

市民生活部市民課
(平成21年度採用)

中島 由香
Yuka Nakajima

私は、主に住民票や戸籍などの各種証明書の発行業務を行っています。複雑で面倒だと思われるがちな手続を安心して進めていただけるように、市民のかたの目線にたった分かりやすい説明、迅速な対応を心がけています。

市の職員として仕事をするには、幅広い知識が必要となりますが、その分、やりがいと達成感を得られる職業だと思います。皆さんとともに働ける日を心待ちにしています。

02



一般事務職

総務部財政課
(平成23年度採用)

美馬 翔
Tsubasa Mima

この地域で生まれ育った私は、この地域の役に立ちたいと思い、香芝市役所を志望しました。現在は、財政課で普通交付税や地方譲与税の受け入れ事務などを行っています。直接市民のかたと接する機会は少ないですが、事業へのお金の配分を決定する部署であり、責任感を持って職務に励んでいます。

市役所では、さまざまな仕事を経験することができ、やりがいを感じることができるとしています。

03



土木技術職

上下水道部下水道課
(平成15年度採用)

西井 宏明
Hiroaki Nishii

私は土木技師として、主に下水道施設を築造するための設計、積算、現場監督の業務を担当しています。工事現場において、状況が同じである現場は一つもなく、その現場に応じて瞬時に判断していかなければならないことに難しさを感じることもありますが、その一方で、ものをつくる喜び、ものが出来上がる感動を味わえるのも事業の楽しさです。

ぜひ一緒に仕事に取り組んでいきましょう。

04



建築技術職

総務部入札検査室
(平成13年度採用)

三井 史敬
Fumitaka Mitsui

入庁して初めは「教育部総務課」で、小・中学校の大規模改修や増改築の監督業務を担当しました。その後「都市計画課」で開発・宅地造成行政に携わりました。現在は「総務課入札検査室」で、入札の執行や工事検査を行っており、より安くより高品質な公共工事が確保できるように、日々試行錯誤しながら業務に励んでいます。

このまちを「建築」の側面から一緒に造ってくれる皆さん、お待ちしております!

05



保健師

保健福祉部保健センター
(平成23年度採用)

窪田あずさ
Azusa Kubota

私は保健師として、乳幼児健診や予防接種、育児相談などの業務に従事しています。業務の中で、どのような助言や支援をしたらよいのか思い悩むことも多々ありますが、少しでもよい方向に進めるように一緒に考え、その結果、お母さんや子どもたちに明るい笑顔がみられたときには、とてもやりがいを感じることができます。

保健師は、市民のかたとふれ合う機会が多く、人の繋がりを感じられる素敵な職業です。

06



水道事業職員

上下水道部業務課
(平成23年度採用)

松江 朋香
Tomoka Matsue

私は上下水道部業務課で、上水道事業に関わる文書の管理、支払い業務などを行っています。入庁して3カ月、分からないことも多々ありましたが、上司・先輩方が丁寧に教えてくださり、よい環境で仕事をする事ができています。

公務員という職業は、すべての人の生活に関わる重要な役割を果たしていると感じています。香芝市をより住みやすく、笑顔と元気があふれるまちにするために、ともに働きましょう。

香芝・広陵消防組合

職員採用試験情報

香芝・広陵消防組合では、平成24年度採用予定者の採用試験を次のとおり行います。

▼職種・採用予定人員・受験資格 表のとおり
*消防職員として、職務遂行に必要な身体（四肢関節機能を含む）、体力を備え、健康であること。

*受験区分が「上級」の人は、「中級また初級」を受験できません。また、受験区分が「中級」の人は、「初級」を受験できません。

*受験区分の「中級」には、高等専門学校及び学校教育法による専修学校の専門課程のうち、終業年限、履修等の要件により中級に該当する場合があります。

▼受験申込書の配布 8月1日（月）から職員任用試験委員会（香芝・広陵消防組合消防本部3階総務課内）で配布します。

▼受付方法 職員任用試験委員会（香芝・広陵消防組合消防本部3階総務課内）で直接受付します。

▼受付期間 8月8日（月）～8月22日（月）
*午前8時30分～午後5時まで受付しています。

*土・日曜日の受付及び郵送による受付はいたしません。

▼第1次試験日 9月18日（日）

▼問合先 職員任用試験委員会（香芝・広陵消防組合消防本部総務課内） ☎77-0093

職種及び区分		採用予定人員	受験資格
消防職員	上級	2名	昭和61年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業した人、または平成24年3月卒業見込みの人
	中級	2名	昭和63年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による短期大学（大学を除く）を卒業した人、または平成24年3月卒業見込みの人
	初級		平成24年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による高等学校を卒業した人、または平成24年3月卒業見込みの人

消費生活Q&A

被災者支援になるといった勧誘に注意！



Q 温泉付き老人ホームのパンフレットが届き、その後、老人介護の協会を名乗る者から、電話で「パンフレットは届いていないか」と聞かれた。「大震災の被災者に入居させたいので、権利を購入してくれば高く買い取る」と言われた。断ると「困っている被災者の役に立ちたくないのか。人でなしだ」とのしられた。
(国民生活センターの公表事例より)

A ある業者から、パンフレットの送付や電話で商品や権利の勧誘があり、その後、別の業者や団体から、高値で買い取るので代わりに買ってほしいという手法です。このような手口は「劇場型」と呼ばれ、未公開株や社債、外国通貨、水資源の権利などの詐欺的取引の勧誘にも、よく使われています。

パンフレットが届いた人だけに購入の権利がある、選ばれたあなたが購入してくれば、それを高く買い取ると、思い込ませます。

このような勧誘で、実際に買い取りが行われたケースは、一件も確認されていません。公的機関のように名乗っていても、うまいもうけ話を信じてはいけません。不審な勧誘は、きっぱりと断りましょう。

医療器具や心臓ペースメーカーに再利用するので、貴金属を買い取らせてくれと自宅を訪問してきたという相談も寄せられています。しかし、一般家庭から原材料を集めなければならぬほど、医療機器の供給が逼迫している事実はないようです。

せっかくの好意が無駄になることのないよう、よく考えて慎重に判断しましょう。

おかしいと感じたら「消費生活相談」へ！

◆開催日 毎週火曜日（祝日の場合は翌日）
◆時間 午前10時～正午、午後1時～3時
◆場所 市役所会議室棟会議室 ※開催当日、電話でも相談を受け付けています。（市役所 ☎76-20001）
☆消費者ホットライン（☎0570-064-370）もご利用ください。（年末年始を除く毎日）

熱中症は予防が大切です!

近年の地球温暖化やヒートアイランド現象などによる、高温・多湿・風が弱く日差しが強いという気象状況に加え、今年の夏は東日本大震災の影響による節電もあり、熱中症には注意が必要です。

自分でできる予防対策を身につけ、この暑い夏を元気に乗り越えましょう。

▶問合先 保健センター ☎77-3965



熱中症の予防法 6 か条

① 日陰を味方に!

外を歩くときは日陰を選び、直射日光を避けましょう。地面に近いほど気温が高く、背が低い幼児やベビーカーは大人以上に暑い環境にいますので、ご注意ください。

室内はすだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しをよくする工夫をしましょう。

② 服装に工夫を!

汗がすぐ乾くような吸湿性と通気性に富んだ衣服で、ネクタイも外しましょう。外出の際には、帽子や日傘も忘れずに。

③ 水分を上手に補給!

暑い時期は水分が失われやすいので、“渴きを感じる前”に、“こまめ”に水分補給しましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分もあわせて補給を。

④ 適度に汗をかく習慣を!

発汗作用が正常に働くように、日頃から運動や入浴などで汗をかく習慣をつけておきましょう。

⑤ 体調と服薬の管理を!

1日3食、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠を。

持病があり薬を飲んでいる人は、暑い場所での活動を減らすことも大切です。かかりつけ医と相談しましょう。

⑥ 室内の温度・湿度管理を!

室内に温度計を置き、こまめに測りましょう。エアコンは28℃くらいに設定し、扇風機なども上手に活用しましょう。

冷房は強すぎると外気温との差が大きくなり、出入りの際に体の負担になります。乳幼児は、体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。また、高齢者も温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症に気をつけましょう。

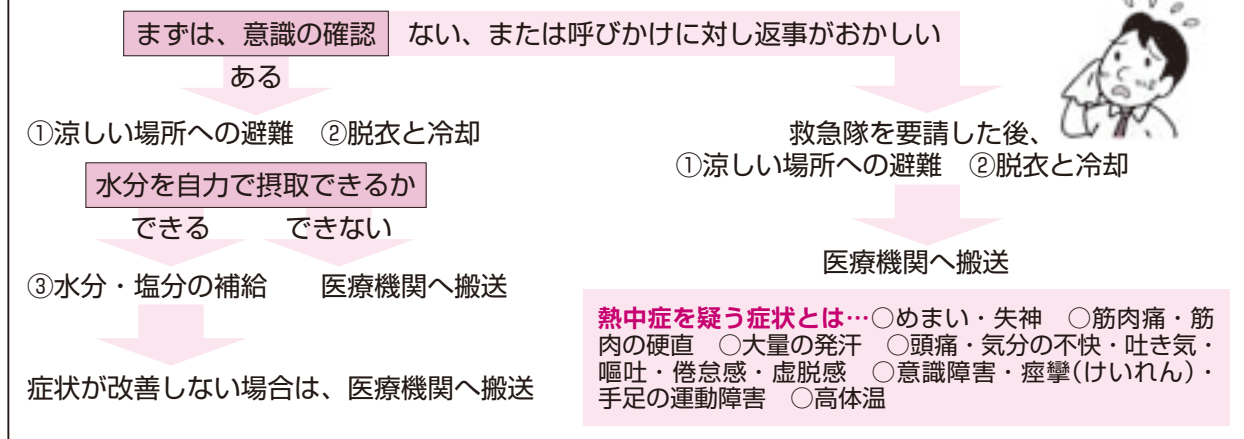
こんな日は熱中症に注意!

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった



熱中症を疑う症状があったら…(応急処置)

覚えておこう!



節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

今年は、皆さまに節電の取り組みをお願いしていますが、節電を意識するあまり、健康を害することがないようにご注意ください。

決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。

みんなの国保

70歳以上75歳未満のかたへ

お医者さんにかかるときは、「高齢受給者証」を保険証と一緒に提示してください。

70歳の誕生日の翌月（1日が誕生日のかたはその月）から75歳の誕生日の前日までの方（後期高齢者医療制度で医療を受けている方を除く。）には、「高齢受給者証」が交付されます。高齢受給者証には、お医者さんにかかるときの一部負担割合が記載されています。

現在高齢受給者証を

お持ちのかたは…

現在お持ちの「高齢受給者証」の有効期限は平成23年7月31日です。新しい「高齢受給者証」は7月下旬に郵送されます。

70歳になるかたは…

初めて交付される「高齢受給者証」は、70歳の誕生日（1日が誕生日の方はその前月）の下旬に郵送されます。

こんなときは14日以内にお届けを！ 国保に加入するとき、やめるとき

こんなとき…

国民健康保険（香芝市国保）をやめるとき

- 他の市区町村へ転出した日の翌日、またはその日
 - 職場の健康保険などへ加入した日の翌日
 - 家族の入っている健康保険の被扶養者になった日の翌日
 - 死亡した日の翌日
 - 生活保護を受け始めた日
 - 後期高齢者医療制度に加入するとき（75歳になって加入するときは届出は不要です。）
- * 手続に必要なものについては、問い合わせください。

Q

就職して職場の健康保険に加入しました。新しい保険証ができたら、自動的に香芝市国保の資格は喪失するのですか？

A

香芝市保険医療課に香芝市国保をやめる届出をするまで、国保の資格は継続します。新しい保険証を持って、必ず窓口へ届出をしてください。届出がないと、香芝市国保では変更したことが把握できず、保

こんなとき…

国民健康保険（香芝市国保）に加入するとき

- 他の市区町村から転入した日（職場の健康保険などに加入している場合を除く。）
 - 職場の健康保険などをやめた日（退職日の翌日）
 - 家族の入っている健康保険の被扶養者からはずれた日
 - 子どもが生まれた日
 - 生活保護を受けなくなった日
- * 手続に必要なものについては、問い合わせください。

Q

退職して、職場の保険証を返却しました。必ず香芝市国保に加入するのですか。

A

退職した場合、他の健康保険に加入することになります。他の

健康保険には、①職場の健康保険の任意継続、②家族が入っている健康保険の被扶養者になる、または③香芝市国保があります。

それぞれ、加入条件や保険料などが異なりますので、比較してから、加入する保険を選んでください。

* 任意継続①の詳しい内容については、加入していた職場の健康保険（協会健保や健康保険組合など）へ問い合わせください。

Q

職場の健康保険をやめてから数カ月たって香芝市国保の加入の届出をしました。保険料はいつからかかりますか？

A

香芝市国保の資格を取得したときからかかります。

ご注意を！

保険料は、加入の届出をした日からではなく、資格を取得した月の分から納めるので、加入の届出が遅くなると、加入資格を得た月までさかのぼって保険料を納めなければならなりません。（香芝市国保の資格を取得する日は、職場の健康保険の資格を喪失した日になります。）

▼問合先 総合福祉センター保険医療課 ☎ 79-7528



知らざるを知らざると成す。
これ即ち知る也

大江有子さん

結婚・出産・育児と何とかこなしてきました。全てが偶然ですが、良き夫、良き義父母、良き娘、良き息子、それと一緒にやってきた良き友人たち。20年前も10年前もこの生活は想像もしませんでした。今回、子供たちを通してできた友人たちのおかげで、このペンリレーにも参加させてもらうことになりました。

実は現在、自宅の2階に文庫本・ハードカバー・マンガ、合わせて1,500冊の蔵書があります。床が抜けるのではないかと心配している毎日ですが、最近、持ち主(夫)に読書を勧められています。マンガは得意なのですが、小説となると睡魔が…

毎週日曜日、お昼からの某クイズ番組で漢字の読み取りがあるのですが、毎回「これ解るか?」と責められています。(笑)

金盞、黒子、薊、茗荷、女郎花、竜胆、栗鼠、蜻蛉、蟪蛄、早、啓蟄、霰、炬燵、湯湯婆、駱駝、束子、頓珍漢、出鱈目、散散散散、縮緬、心太、外郎、夢い

みなさん読めますか?

日曜日の昼過ぎはヘトヘトになりながらも、楽しく賢くなっている私です。

今、仲良くしてもらっている友人たちを大切に、長閑で煌びやかで艶やかな香芝市民を満喫したいと思います。みんな、これからもよろしく!!

次回は吉田さんにリレーされます。

ペンリレーは市民の皆さんに、日ごろ感じていること、体験したことなどを自由に書いていただくコーナーです。次回のかたは、執筆者からボタンタッチされます。

てんいち先生



「てんいち先生」の「てんいち」は、「毎月11日は人権を確かめあう日」の11(英語のテン「10」とイチ「1」)からネーミングされています。

市のようす …6月末日現在…

人 □ 76,476人(前月比+46)
男 36,731人/女 39,745人
世帯数 28,114世帯(前月比+40)
(住民基本台帳人口+外国人登録人口)

編集後記

今回、ボランティア活動の特集記事を書くにあたって、多くのかたに、取材にご協力いただきました。

取材した皆さんに、共通して感じたことは、パワーです。活動内容のお話しをしてくださるときの表情はとて素敵で、自主的に、積極的に、そして楽しんで活動されているんだということが伝わってきました。

そのパワーを少しでも感じ取っていただきたく、文章中にはボランティアさんの生の声をたくさん盛り込みました。

この特集は、次号との連続掲載です。次号にもたくさんのかたが登場しますので、お楽しみに!(よっしー)

広報 かしば

平成23年7月21日/No.529

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)

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。

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

時代の流れとともに移り変わるまち並みや、時を越えて受け継がれ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。みなさまのご提供をお待ちしています。

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

香芝中学校横の「香の池」から東を望む

昭和42年ごろ
畑山さん（下田西）提供



いにしえ
古のかしはへタイムスリップ
今昔アルバム

広告

広告

広告

広告