

広報かしば

2

2025
2.21
No.692

KASHIBA



令和七年
香芝市

二十歳を祝う会





香芝検定

certificate examination for KASHIBA

二上山の山域には火山岩の侵蝕による孤峰があり、山城の跡も残されています。香芝市内にあるのはどの山でしょうか。

- ① 白銀峰
- ② 銀峰
- ③ 大將軍山



(答えは 1 | ページにあります)

ホームページやSNSで市の情報を発信しています。

〇市公式ホームページ

<https://www.city.kashiba.lg.jp/>



〇市公式Facebook

<https://www.facebook.com/香芝市役所-329720634057435/>



〇市LINE公式アカウント

アカウント名 香芝市

アカウントID @kashiba.city



〇市公式X

表示名 奈良県香芝市【公式】

ユーザー名 @kashiba1001



☆広報かしばは市ホームページでご覧になれます。
「録音ボランティア山びこ」による音訊広報があります。
詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンターへ。
☎76-7179

今月の表紙

今月の表紙は1月13日に行われた「二十歳を祝う会」。

会場では友人や家族で写真を撮影する姿が多く見受けられました。



CONTENTS

もくじ



03

保育・教育施設支援システム「コドモン」を導入しました

04

特集

「相談する勇氣」を持つ

06

令和7年香芝市二十歳を祝う会

08

カッシーも知りたい世界 かしば

09

市民図書館つうしん／てんいち先生

10

市長コラム／ひと・まち・かしば

11

市民ペンリレー／パパッと簡単クッキング!

12

魅力発掘! みつばのかしば



ひとの動き

—1月末日現在—

人口	78,246人	(前月比人-78人)
男	37,342人	(前月比人-19人)
女	40,904人	(前月比人-59人)
世帯数	33,202世帯	(前月比-6世帯)

次回発行は、お知らせ版 3月5日(水) 広報かしば 3月31日(月)

／ 令和7年2月より、もっと便利に！ ／

市内の公立保育所・幼稚園・認定こども園に 保育・教育施設支援システム「コドモン」を導入しました

登降園の状況を共有できるように！

これまで、市内の公立保育所・幼稚園・認定こども園（以下「公立保育所等」という。）にお子さまが登園（所）または降園（所）される際、職員がお子さまの登園（所）時間や降園（所）時間（以下「登降園時間」という。）を紙面で記録していましたが、その情報をご家族で共有いただくことができませんでした。

コドモンを導入することで、保護者のお手元のスマホから二次元コードを表示し、リーダーにかざすだけで登降園時間がコドモン上に記録されるようになります。これにより、ご家族でお子さまの登降園状況を共有いただけます。



以下の機能も順次、展開していく予定です

①遅刻、欠席、お迎え、延長の連絡ができるように

登降園時間帯の遅刻、欠席、お迎え、延長などの連絡を、保護者のスマホアプリから申請できるようになります。保護者は時間を気にせず園に報告することができます。



②お知らせ機能が利用できるように

公立保育所等から配信されるお便りなどを、スマホアプリで確認できるようになり、情報をスムーズに受け取れます。

③連絡帳がアプリ上で管理できるように

連絡帳のやりとりをスマホアプリで行えるようになります。



コドモンを通じて、保護者の利便性の向上を目指してまいりますので、今後ともご理解とご協力のほどよろしくお願いします。



広報かしばをリニューアルします

◆問合先 市役所秘書広報課 ☎44-3323

令和7年4月号より、従来の「お知らせ版・広報かしば」の月2回の広報紙の発行を月1回の発行に変更します。

● 広報かしば3月号（3月21日（金）発行分）は休刊となります。

● 4月号の発行は3月31日（月）です。

今後も広報かしばをよろしくお願いします！



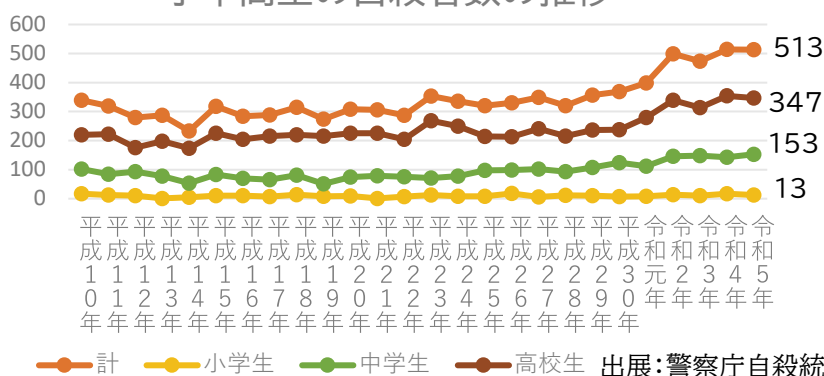
「相談する勇気」を持とう

～1人で抱えきれないことは誰かを頼ればいい～



◆問合先 市役所健康衛生課 ☎77-3965

小中高生の自殺者数の推移



増加する青少年の自殺

児童・生徒の自殺者数が増加傾向にあり、令和4年以降は500人を上回っています。

中でも、高校生の占める割合は高く、思春期特有の青少年のさまざまな悩みが背景にあるとされています。

悩んだり、疲れてしまったときはどうすればいいの?

体や心の変化によって生じる悩みで心が疲れてしまったと感じたとき、どうすればいいのでしょうか。

○気分をリフレッシュしよう

好きなことに取り組んでみたり、自分に合ったセルフケアを見つけましょう。

○気持ちを書き記してみよう

今の気持ちを文字にすることで、気持ちの整理がつかもれません。

○深呼吸をしたり、体の力を抜いてみよう

リラクゼーション効果を得ることで気持ちが落ち着くかもしれません。

○悩みを抱え込まず、助けを求めよう

一人で悩みを解決しようとするのではなく、身近な人に相談することが最も効果のある解決法です。

しかし、自分の悩みを打ち明けるのは簡単なことではありません。

笑われたり、言いふらされたりするかもしれないと考えることもあてでしょう。

そんなときは、下のイラストのように相談のしかたを工夫してみましょう。

真面目な話を聞いてくれる人は必ずいる!



あなたの周りにも悩んでいる人がいるかもしれません

周りの人の変化やSOSに気付いてあげられるようにしましょう。

身の周りの人に「いつもと違う」と感じる場所があれば、それはその人が発するSOSのサインかもしれません。

そんなときはさりげなく声をかけすることが大切です。

○元気がない

↓「最近元気ないけど、何かあった?」

○学校を休みがち

↓「最近調子悪いの?」

左記の「TALKの原則」を守って、自分の価値観や経験を押し付けずにしっかり話を聞き、「あなたを心配している」と伝えましょう。

だれかの相談に乗るときは「TALKの原則」を守ろう!

Tell:言葉に出して心配していることを伝える。

Ask:「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。

Listen:絶望的な気持ちを傾聴する。

Keep safe:物理的な安全を確保した上で、必要な対処や相談先へつなぐ。



いこまカウンセリングルーム
こころ代表
奈良県自殺対策連絡協議会
座長

神澤 創氏

勇気を持って、誰かに話しましょう

中高生の自殺者数が過去最多を記録しました。子どもたちが未来に希望を持てず、今を生きていなくなっている。自分の生きがい、生きる目的を自分で見いだせなくなっているのが現状です。

私は子どもたちに「自分1人で持てないような重いものを持ち上げようとするとき、どうする?」と聞きます。答えは簡単。誰かに手伝ってもらえばいいんです。1人で持てないなら2人、3人で持てばいい。悩みごとともそれと同じです。自分だけで抱えきれないことは、他の人に助けを求めることが最も重要です。

とはいえ、人間という生き物は、他者に弱みを見せることがすごく難しい生き物であることも事実で、「相談する勇気」を持って、自分の問題に立ち向かう、つまり他人に話すということが必要です。

また、悩み事を持つ本人だけでなく、周りの人も、身近な人の些細な変化に気づくことが、自殺を防ぐためには必要です。相談を受ける人を育てるために日本では*ゲートキーパー研修を精力的に行っています。

人間にとって最もつらいのは、忘れられることです。無関心は人を追い詰めます。人と人のつながりを保ち、「自分を気にかけてくれる人がいる」と分かった瞬間がスタートラインです。

自殺は人にしか止められません。「相談すること、されること」が直接自殺防止につながるのです。

*ゲートキーパー…自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(声かけ、話を聞くなど)を図ることができる人のこと

～その他の相談窓口はこちら～

まもろうよ こころ

あなたの声を
聴かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか?



WEB空間でかくれよう! /

あなたのための「かくれが」 かくれてしまえばいいのです

「いまのつらさに耐えられない→この世から消えて楽になりたい→死にたい」といった思考ではなく、「いまのつらさに耐えられない→この世から消えて楽になりたい→であれば、まずは一度、この世からかくれてしましましょう」という提案を具現化したものです。

制作・運営 NPO法人ライフリンク



～行政機関相談窓口～

健康相談(健康衛生課)

月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15
☎77-3965(香芝市保健センター)

心の健康相談室

月～金曜日(祝日を除く) 9:00～17:00
臨床心理士等との対面相談。完全予約制。
料金:2,000円(ただし中学3年生までのかたとその保護者、生活保護世帯のかた及び障害者手帳をお持ちのかたは無料)
☎43-5586(香芝市保健センター3階)

香芝市福祉総合相談窓口

月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15
☎76-7107(香芝市総合福祉センター)

奈良県ひきこもり相談窓口

月～金曜日(祝日を除く)
9:00～12:00、13:00～17:00
☎0742-27-8130
(奈良県庁1階 青少年・社会活動推進課内)

令和7年 香芝市二十歳を祝う会



新たな人生の門出

1月13日、成人の日にあわせて、「香芝市二十歳を祝う会」を総合体育館にて開催しました。今年の参加者数は761名で、昨年と同様、中学校区ごとに分かれた2部制での開催となりました。あてやかな振袖やスーツなどで彩られた会場では、旧友との久しぶりの再会や思い出話に花をさかせる姿がいたるところで見受けられました。

一生に一度の晴れ舞台に向けて

「香芝市二十歳を祝う会」の開催に向けて「一生に一度の晴れ舞台、二十歳を迎えるみんなと、より良い一日を過ごしたい」その思いのもと、実行委員たちは式典の運営や企画について、綿密な話し合いを重ねてきました。

迎えた当日、式典は滞りなく進行し、参加された皆さん、そして実行委員たちに笑顔があふれる素晴らしい時間となりました。

希望に満ちた未来へ

「二十歳の誓い」では、「自分の行いに自覚と責任を持ち、自分のなりたいもの、成したいことに向き合って日々精進することを誓います」と、これから社会人として希望に満ちた未来に向かって、歩んでいく決意を力強く語られました。

二十歳の節目を迎えられた皆さん、本当におめでとうございます。





実行委員の皆さんに二十歳の抱負を聞きました





各部屋の様子が
見られます



図書館だけじゃないよ

カッシーも

(かしば)

知りたい世界

ふたかみ
文化センター



使いかたいろいろ！貸室利用ガイド



明るくなった

市民ホール

- ① 座席を収納して展示会等の会場に！(280㎡)
防災訓練や企業の健康診断にも利用可能
- ② 座席を出せば映画上映、音楽発表会にも利用可能(310席)



親族との集まりにも

和室

地域の救命講習会や、園児を持つ保護者のお別れ会、謝恩会、親族のお集りの場として利用可能
(各18畳2間) ※申請により飲食可

施設情報

ふたかみ文化センター(藤山1-17-17)
☎77-1000 ☎77-1601

- ◆開館時間 9:00~22:00(日曜日は20:00まで)
*窓口は20:00まで
- ◆休館日 毎月第1月曜日、
12月28日~翌年1月4日

市役所の向かいにある「ふたかみ文化センター」。
図書館や博物館がある施設として親しまれていますが、
実はさまざまな貸室があることはご存じでしょうか？
会議や大きなイベントだけでなく、いろいろな目的で気軽にご利用いただけます。
ぜひご家族や友人の集まりなどでご活用ください。



～ 第4会議室 (30席) ～
壁面にミラーがあります



～ 小ホール (50席) ～
小規模のピアノ発表会などに



～ 第1～3会議室 (各30席) ～
3部屋をつなげて90席の利用も



～ ギャラリー ～
個展やグループ展示にも

全館LED化により、明るくなりました！
文化芸術活動から運動まで、幅広くご利用いただけます。

会議だけじゃない

スマホで空き状況を確認できます



- 施設予約サービスのページへアクセス
- 施設の空き状況 を押し 名称から検索 を押す
- 「ふたかみ文化センター」と入力し 次へ を押す
- 香芝市 を選択し 次へ を押す
- ふたかみ文化センター を押し、「日付」と「施設」を選択して、空き状況を確認！

◆利用申請方法 窓口にて申請書を記入の上、料金をお支払いください。

◆利用料金 時間帯(午前・午後・夜間)や貸室の種類により異なります。
詳しくはホームページをご覧ください。

- *市外在住のかたのご利用は、通常料金の倍の料金がかかります。
*営利目的でのご利用は、通常料金の倍の料金がかかります。

利用料金案内





市民図書館 つうしん

◆問合先 市民図書館(ふたかみ文化センター3階)
☎77-1600 〒639-0243 藤山1-17-17

3月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

【開館時間】

9:30~17:00
9:30~19:00
休館日



【貸出2倍Day!】2月28日(金)・3月30日(日)

*月末最後の開館日は、いつもの倍の20冊借りられます。
(電子書籍・CDやDVDは対象外です)

新着図書の紹介

1月に新しく図書館に入った本の中から、いくつか紹介します。



『知られざる<学童保育>の世界』

著者:萩原 和也 出版社:寿郎社

子どもが小学校に通い始めたとき、親が今まで通り生活できなくなる「小1の壁」問題を始め、学童保育の児童本人や、関係する大人たちへの影響も含めたさまざまな社会の問題がまとめられています。



『雪夢往来』 著者:木内 昇 出版社:新潮社

越後魚沼の雪国生活について描かれた江戸時代の人気書籍である『北越雪譜』は、出版まで40年の年月を費やしました。その道のりについて、さまざまな視点で書かれています。



『おなじところ ちがうところ』

作:新井 洋行 絵:嶽 まいこ 出版社:くもん出版

自分と友達には同じところや違うところがあり、だからこそ人と会えることは楽しくて素晴らしい、ということを伝えてくれる絵本です。

Monthly
Pick Up

今月のピックアップ

～図書館ホームページやLINEのよくある質問について～

Q1. ログイン用のIDとパスワードを忘れました。

A. IDは利用者カードに書かれている8桁の数字です。

パスワードを忘れてしまった場合はホームページの「ログイン」の下部にある「パスワードの新規登録・再登録」より再設定をしてください。

Q2. 公式LINEの検索機能が上手く使えません。

A. 漢字ではなく、ひらがな・カタカナで検索してみてください。また、連続で入力したり検索結果が多い場合は反応が遅れます。その際はお手数ですが「図書館サイトで検索する」をご利用ください。

*複数の単語で検索を行いたい場合は、それぞれスペースキーを入力して区切りをつけてください。

◎その他質問などございましたら、お気軽に窓口や電話でお尋ねください。

人権4コマまんが

てんいち先生

健康・家庭・経済問題
仕事・学業・就職・卒業・進学
ハラスメント・いじめ…
人間関係・ストレス…



3月は自殺対策強化月間です

市民図書館公式



*LINEの「ホーム」
→「友だち追加」→
「QRコード」にて、読み込みしてください。

定例行事

イベント	日程	時間	対象
えほんたいむ	3月14日(金) 4月11日(金)	【1回目】10:30~10:50 【2回目】11:15~11:35	0~2歳児とその保護者
おはなし会	2月22日(土) 3月22日(土)	15:00~15:30	3歳以上

*開催場所は図書館「おはなし室」です。また、各行事15分前から開室します。

*参加者が多い場合、その回には参加できないことがあります。

返却期限をお守りください

返却期限を過ぎててもなお、図書などを返却されない場合、新たな貸出・予約受付などを停止しますので、ご注意ください。

ブックポストには返却する本だけを
入れてください

「香芝市民図書館HP」及び「かしば電子図書館」は下記二次元コードからログインできます。



市民図書館HP



かしば電子図書館

市町村等の地方公共団体の財政の収入は、市税等のように自らが賦課徴収することのできる自主財源と、地方交付税や国庫支出金等のように国等から定められた額を交付されたり割り当てられたりする依存財源に分けられます。香芝市の一般会計予算のうち、近年では、約4割が自主財源で、残りの6割は依存財源が占めています。そして、これは、他の多くの地方都市でも同様であり、特に珍しい状況ではありません。

ただ、国からの財政支援、つまり財源を獲得することは、市政上のあらゆる政策を推進することに大きく影響します。さらに、国からの財政支援を受けることができるかについては、市から国への働き掛けの方法や提出する資料の作成の仕方によって大きく左右されます。分かりやすい例でいうと、道路の整備に当たっては、その道路が整備されると単に利便性が向上するというだけでは必ずしも十分ではなく、その道路の整備が地域の防災上の観点から必要不可欠なものであるということが言えれば、一層説得力が増し、財政支援を受けることができる可能性が高まります。

このように、いかに国からの財政支援を受けることができるかという観点からも、市職員とともに研究を重ね、市民の皆様からお預かりした税金を1円たりとも無駄にしないよう工夫しています。



香芝市長
三橋 和史

市長の動きは
市HPや
公式YouTube
などで公開しています



ひと・まち・かしば



入賞者一覧（敬称略）

	絵画	書芸	写真
市展賞	蛸原 加代子	田口 幸子	中村 貞夫
市長賞	藤田 英千子	本 彩夏	吉田 英隆
市議会議長賞	辻 元	礒山 玲子	王 九龍
教育長賞	吉岡 美香	島田 知江	白崎 初代
商工会会長賞	吉田 睦恵	西辻 静蘭	瀬山 実千代
ルーキー大賞	新 彩矢果	中木 彩乃	塩入 洸
ルーキー賞	安藤 花	中西 暉光	松本 さくら
佳作	出井 良明	奥山 こころ	米澤 確
	森川 厚美	高村 翠皎	中城 康雄



今年は絵画・書芸・写真の3部門合わせて144点の力作が集まり、展示初日には表彰式と講評会が行われました。また、受賞者の中には高校生の姿もあり、幅広い年代のかたが参加されるにぎやかな展覧会となりました。

12/14(土)
～12/16(月)

香芝市美術展覧会

ふたかみ文化センター・中央公民館



今回で32回目となる香芝市マラソン大会。今年は天候にも恵まれ、1月にも関わらず少し汗ばむくらいの気候となりました。ランナーの皆さんは日頃の練習の成果を発揮し、力強い走りを見せてくれました。

入賞されたかたには、賞状と記念品が贈呈されました。

1/19
(日)

香芝市マラソン大会

真美ヶ丘東小学校周辺



新春を飾る恒例行事として、消防出初式が行われました。消火活動や地震・風水害時の救助活動、地域における防災訓練の支援などを行う団員が集結し、市民からの信頼と期待に応えるべく、日々の精進と任務への尽力を誓い、決意を新たにしました。

1/11
(土)

消防出初式

ふたかみ文化センター

子ども達の成長

前回執筆者
田中 貴也さん

松原 寿樹さん



香芝市に引っ越してきて12年。気づけば、うちの子どもたちもすっかり大きくなってきた。7歳の長女はこの春から小学生になり、毎日ランドセルを背負って元気に学校へ通っている。入学したばかりの頃は、ちゃんとやっていけるのか少し心配だったけど、今では友達もできて、宿題や習いごとにも頑張るようになった。その姿を見て、「成長したなあ」としみじみ思う。

5歳の次女は、相変わらずおしゃべりが大好きで、毎日いろんなことを話してくれる。下の子の面倒を見てくれたり、「お姉ちゃんらしくしなさい！」と頑張る姿に、頼もしさを感じるようになった。3歳の長男はまだまだ甘えん坊だけど、少しずつ自分でできることが増えてきた。「できた！」と嬉しそうに報告してくるたびに、成長を実感する。



仕事は忙しくてなかなか一緒にいる時間は少ないけど、ふとした瞬間に子どもたちの成長を感じられるのが、何よりの楽しみで、励みにもなっている。毎日少しずつできることが増えていく姿を見て、「この子たちの未来のためにもっと頑張ろう」と思える。

これからも、子どもたちが元気に成長していく姿をしっかりと見守っていききたい。仕事で忙しくても、大切な瞬間は見逃さないようにしていこう。

香芝検定の答え

③ 大將軍山

大和平野を一望できる標高約200メートルの大將軍山（だいじょうごやま）に、室町期から戦国期において香芝の南西部を支配した岡氏が山城を構えていたと推定されています。他の峰々は、葛城市域にあります。

☆編集後記☆

1月13日に開催された「二十歳を祝う会」。新しく二十歳を迎えた若者たちを撮影させていただきました。

会場では友人同士で写真を撮ったり、話し込んだりするかたをたくさん見かけましたが、その中でも、親子で仲睦まじく写真を撮る姿がいくつかあったのが印象に残りました。取材でも、ご両親への感謝を述べるかたが多く、身近な人への感謝の気持ちを言葉にして伝えることの大切さを、改めて実感させられました。

二十歳を迎えた皆様、おめでとうございます。
＜董＞



パパッと簡単
クッキング! No. 119



レンジで簡単!
少量でも作れる!

ゆずジャム

出来上がり50gあたり
50kcal・塩分0g

【材料(作りやすい分量)】

ゆず…1個
砂糖…ゆずの重さの半分
サラダ油…1～2滴

【作り方】

- ① ゆずをよく洗い、半分に切って種を除き果汁を絞る。
皮をはがし、皮は細い千切り、実はざく切りにする。
- ② ①の重量を量る。
- ③ 耐熱容器に①と砂糖を混ぜ、サラダ油を加えてふんわりラップをして500wの電子レンジで3分加熱する。一度取り出し全体を混ぜる。
さらに2分加熱して出来上がり☆
*サラダ油を加えることで中身の沸騰を押さえることができます。

*ゆず茶にしたり、ヨーグルトのトッピングにしてもおいしい!

*レシピ協力：食のサポーターかしば

食のサポーターかしばは、より良い食生活を自ら実践し、住民に広めていくために活動しているボランティア団体です。



めぐりば

二上山に沈む夕日



2024年9月20日、
二上山に沈む夕日を撮影
しました。

撮影・提供：角 秋夫さん

鞍落ち

春分・秋分の日前後に
は、二上山の雄岳と雌岳
の間に日が沈む「鞍落ち」
が見られるため、この時期
は県内外からも多くの人が
訪れます。



みんなの「みつば」写真を募集しています

「みつばのかしば」にちなんだ写真を募集しています。

皆さまのすてきな写真をお待ちしています。

*掲載する場合は連絡させていただきます。

◆問合先 市役所秘書広報課 ☎44-3323

詳しくはこちら



魅力発掘！

みつばのかしば

本市の魅力を「くらしば」「しごとば」
「めぐりば」の3つの視点でお伝えする
「みつばのかしば」コーナーです。
今回は「めぐりば」として、ご応募いた
だいたすてきな写真をご紹介します。

広告

広告

広告