



初めて見るソーラーカーに子どもたちは興味津々！＝3月10日（土）放課後子ども教室でのソーラーカー体験

3

2012

No.537

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、

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。

もくじ

- 2 楽しく健康ウォーキング
- 8 都市計画道路・中和幹線 いよいよ開通
- 10 J R志都美駅西自転車駐車場オープン
- 11 1か月のできごと
- 12 マイヘルス マイライフ
- 13 みんなの国保
- 14 消費生活 Q&A・消防だより
- 15 市民ペンリレー

Let's walk together!!



楽しく健康ウォーキング

体によい **5** つの理由

●心肺機能が高まる！

ウォーキングすると心拍数が高くなります。その結果、体内に酸素を取り込む能力が向上し、心臓や肺の機能を高めることができます。日常生活の中でも、息切れしたりバテたりしにくくなります。

●脳の活性化で老化予防！

体内に酸素が取り込まれるということは、もちろん脳にも酸素が送り込まれ、脳の働きを活発にすることができます。

●足腰の筋力アップ！

ウォーキングで筋肉に刺激を与えることにより、足腰の筋力低下を防ぐことができます。また、骨にも刺激を与えるので、骨も強くなります。

●生活習慣病を予防！

血液の循環がよくなり、血液量が増加すると、血管の弾力が増し、悪玉コレステロールを減らしたり、脂肪を燃やすなど、生活習慣病の予防につながります。

●ストレス解消に役立つ！

血液の循環がよくなり、脳が刺激されると、自律神経のバランスがよくなるといわれています。景色を楽しみながらウォーキングすることにより、心身ともにストレスから開放されます。

健康のために
続けて歩こう！



ひざや腰に不安のある人は、 ウォーキングしない方がよいの？

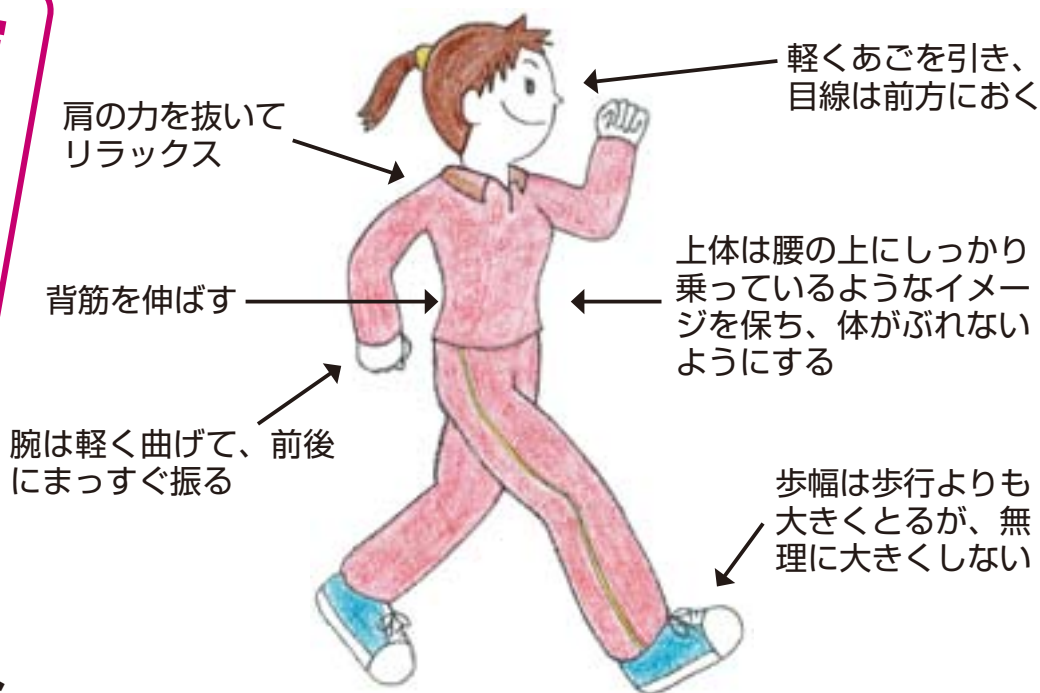
ウォーキングはひざ痛や腰痛の予防改善に効果がありますが、膝や腰に不安があれば自己判断せずに、まず医師の診断と指示に従いましょう。勧められれば、姿勢やペース、歩くコースなどに注意して、無理せず取り組んでみましょう。

景色を見ながら
歩くとすごく
気持ちいい！



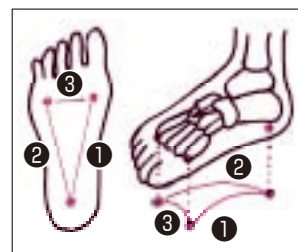
歩き方を知ろう！

準備編



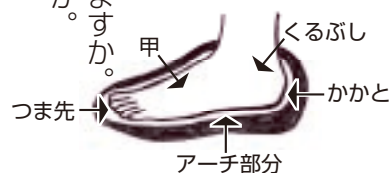
ポイント

- ①体重は、かかと・親指の付け根・小指の付け根の3点で支える。
- ②かかとから着地し、足裏全体にすばやく体重をのせる。
*地面を蹴り上げるようなキック動作は、あまり意識しない。
- ③ウォーキングの場合は、毎分約100mで歩くようにしましょう。目安は、少し息が弾むくらいのペースです。なお、普段の歩行速度は、毎分約80mといわれています。



靴の選び方

- 足の甲がきつくはないですか。
- 立ったときに指を自由に動かせますか。
- アーチ部分のクッションが合っていますか。
- かかとがフィットしていますか。
- くるぶしが痛くないですか。



靴の履き方

- ①靴を履いたら、かかとで軽く地面をたたいて、かかとと靴の隙間をなくす。
 - ②ゆっくりと体重をつま先へ移動し、靴ひもを結ぶ。
- *靴のかかととは踏まない。

服装の選び方

- 夏場は…
体温が上昇しやすくなり、湿度が高くなるため、通気性・吸収性のよい素材のものを選びましょう。また、忘れてはならないのが、直射日光を避けるための帽子です。
- 冬場は…
体温調節をしやすくするため、薄手の服を重ね着しましょう。
- 夜間ウォーキングする場合は…
白や黄色などの明るい色の服を着たり、反射材用品を身に付けるなどして、自動車のドライバーから見やすいようにしましょう。

最初の目標値はどのくらいに設定したらいいの？

まずは1日合計30分以上を目標に行いましょう。合計なので朝15分と夜15分に分けてもかまいません。慣れてくれば、1回の時間を延ばし、30分以上を目標にしましょう。
歩数の目安は、10分歩けば約1,000歩です。

自己流ではなく正しい歩き方を身につけて！

歩くことを楽しみながら！

効果的にするためには…

ただ普通に歩くのではなく、運動として意識することで、より効果的なウォーキングにすることができます。次の点を意識しましょう！

その1. ウォーミングアップ

ストレッチで筋肉を十分伸ばして、血液の循環をよくします。けがを予防する意味でも大切です。



その2. だらだら歩かず、フォームを意識

いくら無理のないウォーキングでも、おしゃべりに夢中になったり、ゆっくりだらだら歩いていては、運動効果はあまり期待できません。一定の速さで、正しいフォームを常に意識しながら歩くことで、運動効果は上がります。

さらに プラス^α 歩数計を持って行こう

最近では、歩数表示のほか、歩いた距離や脈拍、消費したカロリーなどを測定できる機能がついた歩数計もあります。歩数計を有効に使い、ウォーキング効果を上げましょう。

続けるためには…

ウォーキングも継続してこそ効果が現れますが、続けることは、なかなか困難です。継続するコツは、ズバリ楽しむことです！自分なりの楽しみを見つけていきましょう。

■ 自然を楽しむ

景色や季節の変化を楽しみましょう。普段気付かなかった新しい発見があるなど、結構楽しいものです。デジタルカメラを持って行くのもよいかもしれません。

■ お気に入りのコースを作る（→5・6ページ「コース①②」もご参照ください。）

草木や花を楽しむ森林浴コース、お店の並ぶタウンコース、水辺を楽しむ川沿いコースなど、その日の気分によってコースを変えるのも、継続するコツです。

■ イベントに参加する

（→7ページ「保健センターの教室」「香芝ウォーク」もご参照ください。）

最近ではウォーキングイベントも多数開催されていますので、参加して、いろんな人と交流するのも刺激になってよいものです。

■ ウォーキング日誌を付ける

日時・コース・距離・消費カロリーなどを記録します。目標ができたり、少しずつ変化する数値に楽しみが増えます。また、歩いた距離を計算して“バーチャル旅行”を試みるのも夢があってよいかもしれません。

ウォーキングは体にいいこと一杯 ウォーキングを始めましょう！

ウォーキングは、いつでもどこでも手軽にできる運動で、運動不足の解消、体力の維持向上、生活習慣病の予防などにも効果があります。

市内にはよいウォーキングコースもありますし、教室やイベントも開催されています。満開の桜のもと、ぜひこの機会にウォーキングをはじめましょう。



健康運動指導士 中野正英氏
(健康サポートステーション WIN)

さあ歩いてみよう！

香芝市は緑豊かなまちで、歩いてみると四季折々の景色が広がっています。また、古墳や神社など、歴史的価値の高い文化財も数多く点在しています。ウォーキングコースの例を紹介しますので、ぜひ参考に、歩いてみてください。

実践編

コース①

二上山と桜を楽しもう

総距離 約4.4km、総歩数 約6,700歩

所要時間 約1時間30分



ゴール

香芝市役所

約1,300歩

⑤ 市民いこいの広場

約600歩

④ せいか保育園

約1,700歩

③ 旭ヶ丘近隣公園

約1,100歩

② 大坂山口神社

約800歩

① 逢坂公民館

約1,200歩

スタート

香芝市役所

コース②

のどかな風景を楽しもう

総距離 約5.7km、総歩数 約8,700歩

所要時間 約1時間50分



ゴール

近鉄下田駅

約1,700歩

⑤ 狐井城山古墳

約1,840歩

④ 近鉄五位堂駅

約2,300歩

③ 阿弥陀橋

約1,000歩

② 阿日寺

約560歩

① みつわ保育所

約1,300歩

スタート

近鉄下田駅

[注意事項 (コース①②共通)]

- ペットボトルを持っていくなどして、適度に水分補給をしましょう。
- 総歩数、所要時間は、あくまで目安です。無理をせず、自分に合ったペースで歩きましょう。
- コースには、一部交通量の多い道路も含まれています。ウォーキングされる際は、交通ルールに従い、車に注意してください。

雨の日は…

「せっかくウォーキングを続けているのだから、雨の日だって歩きたい！」というかたは、総合体育館の「ランニング走路」を利用してはいかがでしょうか。

1周190mで、午前9時～午後10時まで利用できます。
(毎月第1木曜日・12月28日～翌年1月4日は、休館です。)



★「1人で始めるのは勇気がいるし、何かとっかかりが欲しいな…」というかたは、市で開催しているウォーキング教室やイベントに参加してはいかがでしょうか。

保健センターの教室

●健康ウォーキング

香芝市健康運動普及推進員が主催で行うウォーキングです。“健脚組”と“ゆっくり組”に別れ、市内近郊で自然の四季の変化を楽しみながらウォーキングします。毎月第2月曜日の午後に実施しています。次回は4月9日(月)の予定です。

●マップウォーキング

香芝市健康ウォークマップに掲載している市内のコースを歩きます。ストレッチリーダーによるウォーキング前後のストレッチもあります。

●ウォーキング教室(申込制)

健康運動指導士によるウォーキングのお話や、歩き方の実践を行います。次回は6月15日(金)・29日(金)の予定です。

*詳細は「広報かしばお知らせ版」に随時掲載しています。



香芝ウォーク

4月に開催！
早速参加しませんか！

毎年4月に、市主催で開催しているウォーキングイベントです。今年は、「香芝記紀万葉：万葉歌碑めぐり」と題して、市内6か所の万葉歌碑をめぐるコースを歩きます。

▶日時 4月15日(日) 午前9時～

▶集合場所 近鉄下田駅前北側広場

▶総距離 約9km ▶事前申込不要 ▶参加費 無料

*詳細は、広報かしばお知らせ版4月号(4月5日発行)をご覧ください。



ウォーキングコースの参考に♪

保健センターから市内の手軽に歩けるウォーキングコースを紹介した「健康ウォークマップ」、商工農産課から市内の見所をまとめた「香芝市観光マップ」を発行しています。ウォーキングコースを考える際に、参考にしてください。

▶問合先 ・保健センター ☎77-3965
・市役所商工農産課 ☎内線253

☆ご意見お待ちしております！

皆さんが実際にウォーキングを始めてよかったこと、また、おすすめの市内ウォーキングポイントなどがあれば、ご意見をお寄せください。

▶受付先 市役所秘書広報課 hisyo@city.kashiba.lg.jp



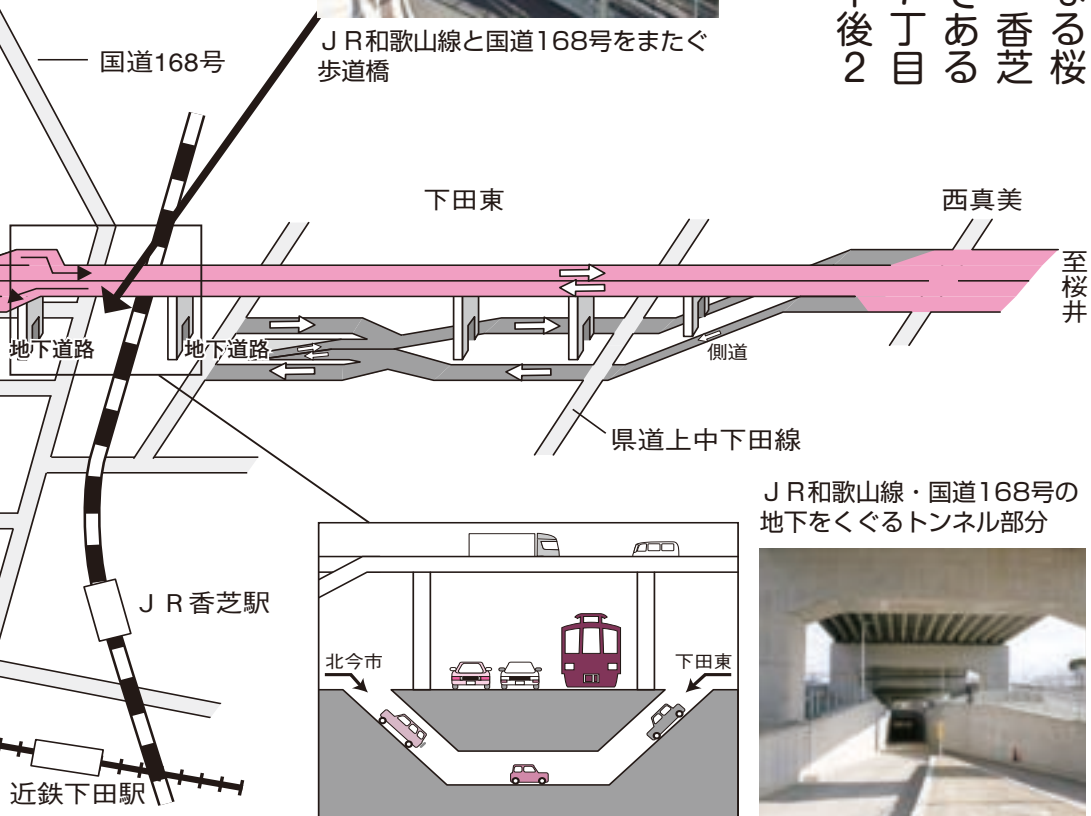
大和の中部地域を東西に貫く

都市計画道路・中和幹線（西真美～逢坂）

3月28日（水）いよいよ開通！

奈良県の「中和地域」を東西に連なる桜井市、橿原市、大和高田市、広陵町、香芝市を結ぶ延長約20kmの主要幹線道路である「中和幹線」の西真美1丁目～逢坂7丁目の区間が、平成24年3月28日（水）午後2時に開通します。

4車線（片側2車線）の地域高規格道路



J R和歌山線・国道168号の地下をくぐるトンネル部分



奈良西幹線も同時開通します

中和幹線（北今市）から北方向へのアクセス道路となる奈良西幹線についても、中和幹線の開通にあわせ、通行できるようになります。

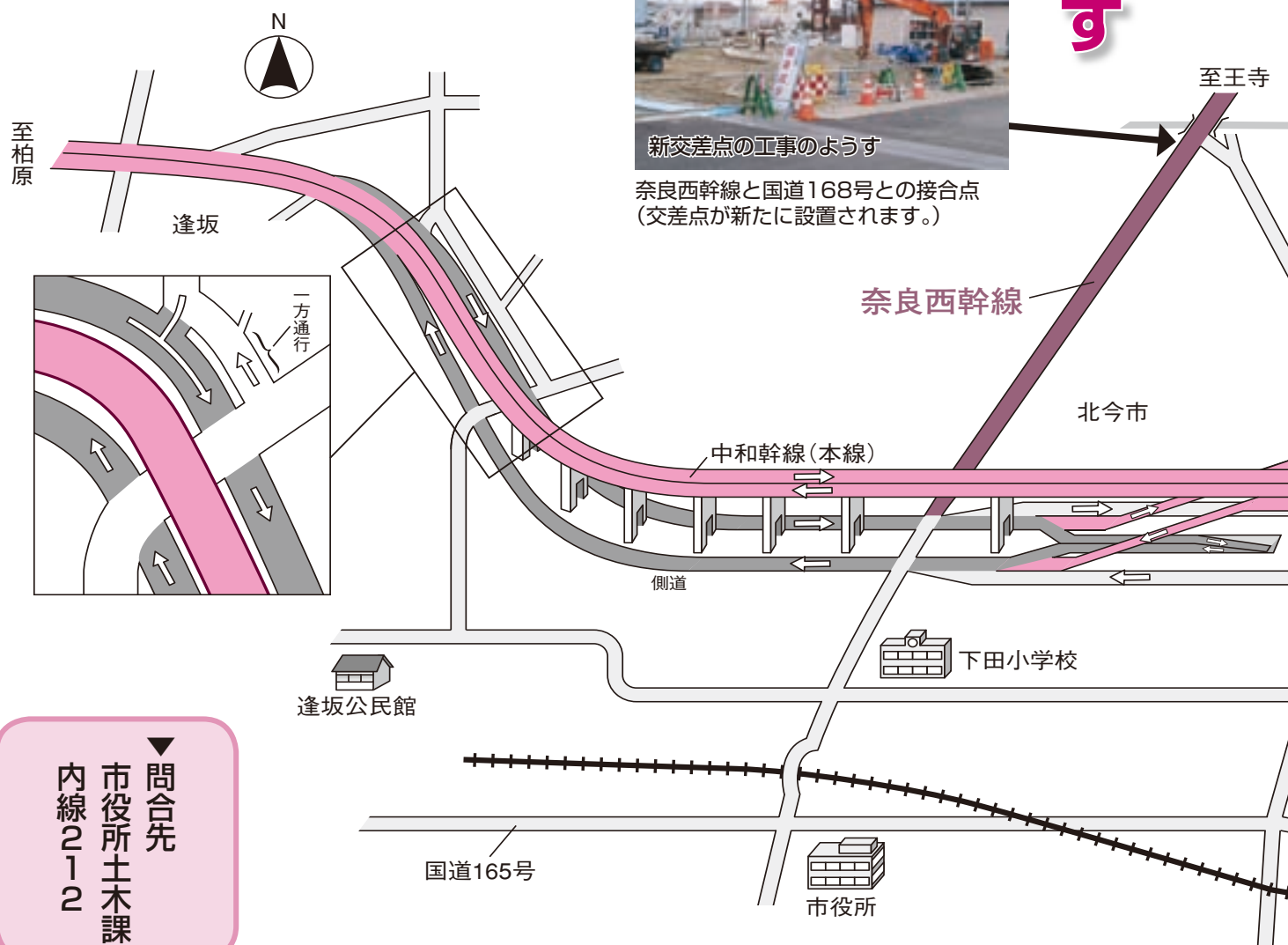
なお、一部において工事を引き続き行っていますので、通行にはご注意ください。



中和幹線（北今市3丁目西交差点）から王寺方面へのアクセス道となる奈良西幹線



新交差点の工事の様子
奈良西幹線と国道168号との接合点
（交差点が新たに設置されます。）



4月1日オープン JR志都美駅西 自転車駐車場



JR志都美駅周辺の自転車等放置禁止区域も変更
となっています。あわせてご確認ください。

4月1日、JR志都美駅の西側に、自転車及び125ccまでのバイクが利用できる駐車場（案内図中①）をオープンします。収容台数は自転車168台、バイク68台です。

なお、月ぎめのかたのみの利用で、一時預かりはいたしません。（一時預かりは、志都美駅自転車駐車場（案内図中②）をご利用ください。）

また、JR志都美駅周辺の自転車等放置禁止区域も変更していますので、あわせてご確認ください。

【月ぎめの申込方法】

▶受付日時・場所 4月1日（日）～4日（水）は、午前6時30分～午後8時まで、志都美駅西自転車駐車場（案内図中①）で受付します。

4月5日（木）以降は、志都美駅自転車駐車場（案内図中②）で受付します。

▶必要なもの

- ・利用料金（右表のとおり）
- ・市内在住のかたは住所の確認できる書類（運転免許証、保険証など）
- ・学生のかたは学生証

▼利用料金

車種	利用区分		市内在住者	市外在住者
自転車	一般	1か月	2,200円	2,500円
		3か月	6,300円	7,200円
	学生	1か月	2,000円	2,300円
		3か月	5,700円	6,600円
バイク	一般	1か月	3,300円	3,600円
		3か月	9,600円	10,500円
	学生	1か月	3,000円	3,300円
		3か月	8,700円	9,600円

☆JR志都美駅周辺の自転車等放置禁止区域の変更について

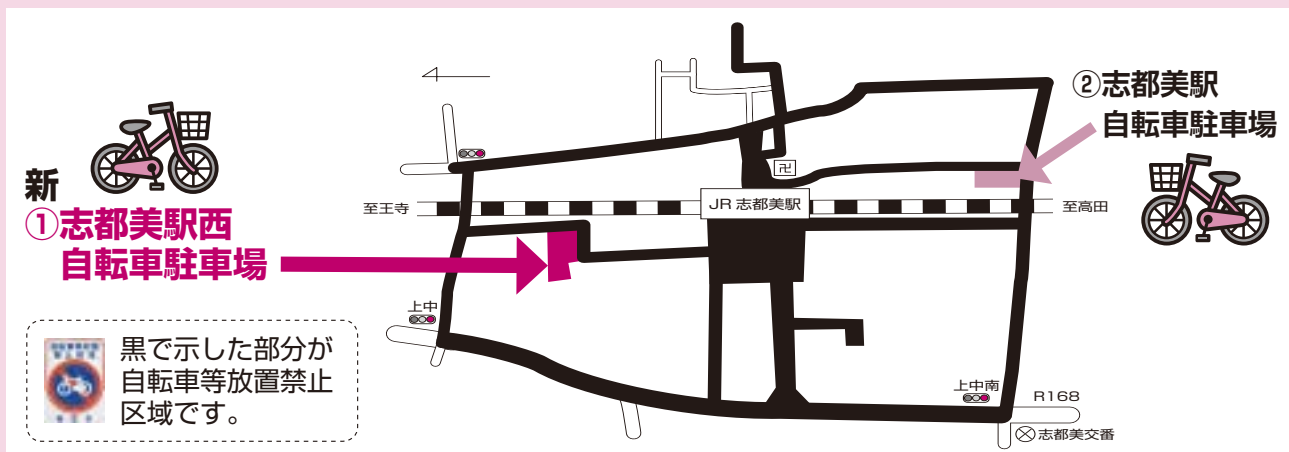
区域内の自転車及び原動機付自転車は、条例に基づき撤去します。自転車等の放置は通行の妨げになり、特に体の不自由なかたにとっては大変危険です。自転車駐車場などを利用し、歩行者等の安全確保に努めましょう。

▶禁止区域 下図のとおり

▶撤去した自転車等の返還に関する費用 移動費 2,000円、保管費 1,000円

*保管費は、撤去日から14日を経過した場合に限り必要となります。

志都美駅西自転車駐車場と放置禁止区域の案内図



▶問合せ 市役所防災安全課 ☎内線124

平成23年度 香芝市教育委員会表彰式

2月26日(日)、ふたかみ文化センターで、教育委員会表彰式が執り行われました。

これは、教育・体育・学術または文化の各分野で活躍し、特に功績が認められたみなさんを表彰するものです。今年度は、個人13名と3団体に表彰状と記念品が贈られました。(敬称略)

文化・スポーツ 個人の部

- 田中琥士(鎌田幼稚園年長)
全国教育美術展・特選
- 田中沙弥(関屋小6年)
マーチングバンド・バトントワリング全国大会バトントワリング部門・金賞
- 小林菜菜(真美ヶ丘東小6年)
全国小学生バドミントン選手権大会近畿ブロック予選・優勝
- 鈴木奨之(真美ヶ丘東小6年)
全日本都道府県対抗少年剣道優勝大会・ベスト8
- 高山裕貴(真美ヶ丘東小6年)
全日本都道府県対抗少年剣道優勝大会・ベスト8
- 島田 葵(旭ヶ丘小5年)
近畿ジュニア体操競技選手権大会男子Bクラス個人総合・第1位
- 池中貴史(香芝中2年)
近畿中学校総合体育大会駅伝競技の部第4区・第2位



文化・スポーツ 団体の部

- 西川 諒(香芝中3年)
近畿中学校総合体育大会陸上競技の部男子共通3,000m・第3位
- 角谷凌矢(香芝中3年)
近畿中学校総合体育大会剣道競技の部男子個人・第3位
- 安井奎祐(香芝中3年)
全国中学校剣道大会男子個人・ベスト8
- 玉櫻ことの(香芝中2年)
全日本女子ユース(U-15)サッカー選手権大会・第3位
- 古澤留衣(香芝中2年)
全日本女子ユース(U-15)サッカー選手権大会・第3位
- 山岡理恵(香芝東中3年)
少年の主張全国大会・奨励賞
- 香芝中学校・女子剣道部
近畿中学校総合体育大会剣道競技の部女子団体・第3位
- 香芝中学校・男子剣道部
全国中学校剣道大会男子団体・準優勝
- 香芝中学校・女子弓道部
全国中学生弓道大会女子団体・優勝

市民図書館で 本の森のコンサートを開催

3月3日(土)、少しでもたくさんのかたに市民図書館に来ていただき、気軽に利用してもらおうと「本の森コンサート」を開催しました。

コンサートは、同志社女子大学の音楽学科に通う学生2人によるもので、クラリネットとオーボエで、「サンタルチア」や「ふるさと」など、全15曲が演奏されました。

館内にはやさしい音色が流れ、いつもとはひと味違う雰囲気に包まれました。演奏を聴かれた皆さんは、「図書館での演奏会なんて初めて。本に囲まれたゆったりとした空間の中での生演奏は、とても心地よかったです。」と話されていました。

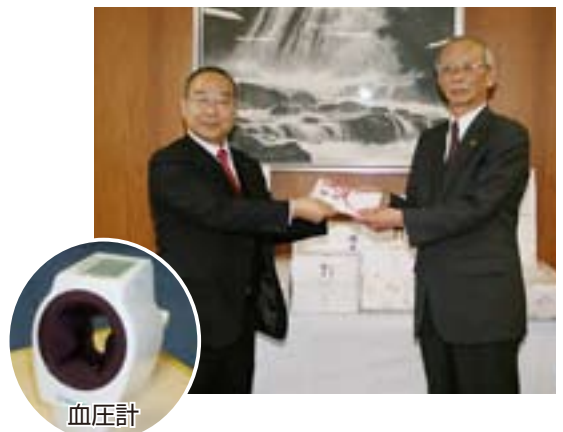


血圧計などを寄贈いただきました！

2月14日(火)、大阪ガスグループ「小さな灯運動」北東部支部様から、本市に血圧計、ヘルスマーター、ブルーレイレコーダーなど合計10点の品物を寄贈いただきました。

大阪ガスグループでは、昭和56年から「小さな灯運動」として社会貢献活動を展開されており、その活動の一環として、地域の福祉向上に役立ててもらえるようにと寄贈活動を行ってられます。

寄贈品については、総合福祉センター・地域活動支援センターすみれの里で活用させていただきます。



調査時期：平成22年8月

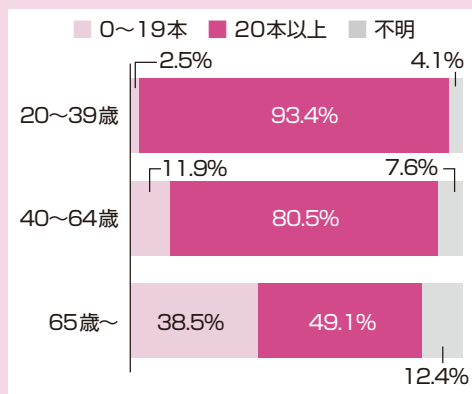
調査対象：20歳以上の市民（無作為抽出）

調査人数：2,000人 回収率：48%

その4 口腔ケア

『香芝市健康増進計画（健康香芝21）』の目標年度に向けて実施した「香芝市健康づくりのためのアンケート調査」の結果を交えて、健康について一緒に考えてみましょう。

Q 現在、自分の歯は何本ありますか？



65歳以上では、20本以上歯のある人の割合は49.1%でした。

自分の歯が20本あれば何でも食べられます！口腔ケアを丁寧に行いましょう。

自分の歯でよく噛んで美味しく食べる、会話を楽しむなど、こころ豊かに健やかな生活を送るためには、歯と歯ぐきの健康を保つことが大切です。

また、よく噛むことは、肥満予防や唾液の分泌促進、脳への刺激をあたえるなど、さまざまな効用があります。

生涯自分の歯で食べることの大切さから、「80歳で自分の歯を20本保とう」という『8020運動』を推進しています。

しかし、実際の歯の本数は80歳で9.7本というのが現状です。成人の歯を失う原因の第1位は歯周病です。歯周病は食生活や喫煙などの生活習慣と関連が深いといわれています。

かかりつけ歯科医院で定期健診を受けよう！

アンケートでは、定期的に歯科健診を受けている人は35.4%でした。

歯科医院では、歯みがき指導や歯みがきで落とせない歯石、プラークを除去してくれます。また口腔ケアは、口臭の予防にもつながります。



デンタルフロスや歯間ブラシは、歯周病予防やむし歯の予防に効果大！

歯ブラシだけでは歯と歯の間のプラークは約60%しかとれません。デンタルフロスの併用で約80%、歯間ブラシの併用では85%のプラークを除去することができます。

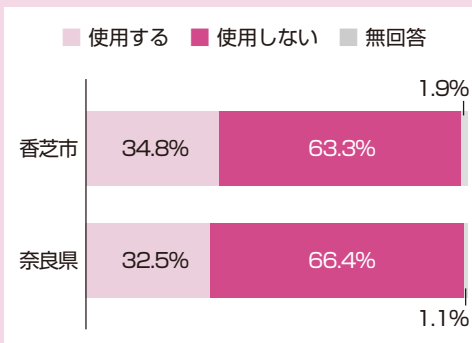
プラークを放置しておくと、硬い「歯石」となり歯みがきではとれません。歯石はザラザラしているため、さらにプラークが付き易く、歯周病が進行する原因になります。

★洗口剤は歯磨きの代わりにはなりません！

歯みがき後に洗口剤（デンタルリンス）を使えば、口の中に残っている歯周病菌やむし歯菌の繁殖を抑える効果はありますが、歯みがきの代わりにはなりません。

Q 歯間部清掃用具を使いますか？

*歯間清掃用具…糸ようじ、フロス、歯間ブラシなど



奈良県と比較すると、香芝市は使用割合がやや高くなっています。また、男性より女性の方が10%以上多く使用していました。

歯と口にいい食習慣とは…

- ★噛むことを意識して唾液を出す。「噛める」人ほど元気で長生き。
- ★間食を控える。就寝前は飲食しない。
- ★飲み物の砂糖にご用心！スポーツ飲料や栄養ドリンクにも糖分が含まれています。
- ★栄養のバランスよく食べて、歯を強くする。

どんなに歯みがきを丁寧におこなっても、乱れた生活習慣では効果は半減します。食事や歯みがき習慣を見直し、全身の健康をつくりましょう。



平成24年4月1日から



高額な外来診療を受けるとき

「認定証」などを提示すれば、窓口支払いが一定金額にとどめられます

これまでは…

医療費の家計負担が重くならないよう、病院・薬局の窓口で支払う自己負担額が、1か月単位で一定額（自己負担限度額）を超えた場合に、その超えた金額を支給する「高額療養費制度」があります。

* 自己負担限度額は、所得や年齢によって異なります。

これまでの高額療養費制度の仕組みでは、外来診療を受けたとき、ひと月の窓口負担が自己負担限度額以上になった場合でも、いったんその額をお支払いいただき、後日、高額療養費の支給申請を行うことで差額を受け取っていただいていた。

平成24年4月1日からは…

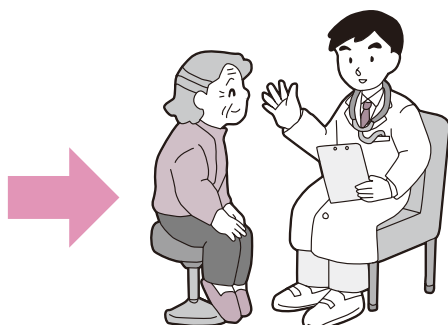
「認定証（限度額適用認定証）」などを提示することで、自己負担限度額を超える分を窓口で支払う必要がなくなります。

☆認定証などを提示しない場合は、従来どおりの手続になります。

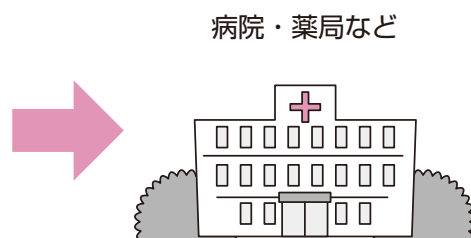
外来診療受診者	事前手続	病院・薬局などの窓口で提示するもの
70歳未満のかた	加入する健康保険組合に「認定証（限度額適用認定証）」の交付申請をしてください。 * 国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入の場合は、総合福祉センター保険医療課に申請。	認定証
70歳以上で非課税世帯のかた		
70歳以上75歳未満で非課税世帯でないかた	必要ありません。	高齢受給者証
75歳以上で非課税世帯でないかた	必要ありません。	後期高齢者医療被保険者証



① 事前に認定証の申請を行い、認定証の交付を受ける。



② 高額の外来診療を受ける。



③ 認定証などを提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までにとどめられます。

▶ 問合先 総合福祉センター保険医療課 ☎79-7528

* 国民健康保険以外の保険に加入されているかたは、各医療保険者に問い合わせください。



人生は冬のごとし 春の来ない冬は無い！

結婚を機に香芝に来たのは、19歳の時でした。妻が香芝の人で、職場も香芝だったこともあり、この地で頑張っていこうと決めました。

25歳の時に独立し、順調な毎日でした。しかし、バブル崩壊とともに、仕事が減り、廃業となりました。プライドもお金も無くし、働く意欲もなくなりました。その時、妻が自分に勇気をくれ、また頑張ろうと決意することができました。

今までの自分は、信念と努力だけで人生なんとでもなると思っていました。今思うと、周りのいろんな人たちに励まされ、支えられてきたおかげで、今の自分があるんだと実感しております。この感謝の心を忘れることなく、地域や職場でも信頼していただける人材として成長していけるように、日々前を向いて前進していこうと思っています。そして、妻と子どもと私と孫とともに、元気に春に向かって希望あふれる日々を進んでいきます。

「人生は、冬のごとし、春の来ない冬は無い！」と思っています。

次回は近藤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、執筆者からバトンタッチされます。

今回のウォーキングの取材をする中で、ふと「私は毎日何歩くらい歩いているのだろうか？」と気になり、歩数計で測定してみました。すると、なんと通勤だけで1日約6,000歩歩いていることが判明！「ひとは日々の生活の中で思っている以上に歩いている。」と聞いたことがありました。まさか私がこんなに歩いているとは…。

全く運動しておらず健康が気になり始めた私にとって、この通勤時間を利用しない手はないと思い、最近では、教えていただいた「正しい歩き方」を意識して歩くようにしています。このことで、これまで汗をかくことがなかった道でも汗をかき、スポーツとしてのウォーキングを実感しています。（へっしー）

編集後記

人権4コマまんが

てんいち先生



市のようす …2月末日現在…

人 □ 76,945人(前月比+65)
男 36,917人/女 40,028人
世帯数 28,378世帯(前月比+34)
(住民基本台帳人口+外国人登録人口)

訂正

広報かしば No.536 (平成24年2月21日)の「市のようす」の人口に誤りがありましたので、訂正してお詫びします。

(誤) 女 39,922人
(正) 女 39,992人

広報 かしば

平成24年3月21日/No.537

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

国道168号
(近鉄下田駅踏切北側)

昭和41年ごろ
(1966年)

市役所保管写真



いにしえ
古のかしばへタイムスリップ
今昔アルバム

100回同じことを聞かれても笑顔でお答えします！
らくらくばどこん教室
シニア・初心者の方大歓迎!!
オリジナルテキスト使用!!
インストラクターの丁寧な指導!!
まずはお気軽にお電話にてご相談ください!!
TEL:0745-76-7911 (電話受付時間)10:00~18:00
(休校日)金・土・月・火 29日休校
香芝市下田町3丁目4番1号 コナミ香芝店 北入口側

広告

畑ペットクリニック

3/4(日)に開院しました!

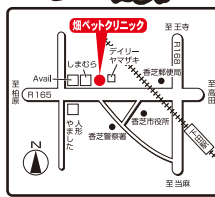
☆動物医療を通じ、皆様のお役に立ちたいと考えています。
☆ご相談などございましたら、お気軽にご連絡ください。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
1:00~3:00	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
4:00~7:00	●	●	●	●	●	●	●

●:一般診療 ▲:往診・手術・予約診療 /:休診 (▲は要予約)

☎0745-76-3220
〒639-0245 香芝市畑3丁目887-4



広告

保育士試験対策スクール
キャリアゼミナール
独学や通信教育で保育士試験を目指している方へ
自分の好きな時間に通学するというもう一つの学習方法はいかがですか?
平成23年保育士試験合格者率39.7%のキャリア・ステーションと提携し、試験対策をサポートします。
■1科目(29,400円~)でも受講できます。不合格なら翌年無料!
資料請求で過去問題集無料進呈!
ホームページ <http://kosodate-nara.com>
〒634-0804 香芝市内膳町5丁目2番33号 ☎(0744) 35-5227 ■資料請求は
中和商事八木ビル3F(近鉄八木駅前)

広告

もっと身近に。さらに便利に。
広い。安い。楽しい。
ワンフロアに広がる「衣・食・住」のショッピングステージ
SUPER CENTER Izumiya
イズミヤスーパーセンター 広陵店
〒635-0825 奈良県北葛城郡広陵町大字安部450番地1
☎(0745) 54-1238
営業時間 あさ10:00~よる9:00

広告

* 広告及び広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。また広告主である事業者及びその内容について市が推奨等をするものではありません。
* 広告掲載の申込みや問い合わせは、(株)奈良新聞企画 (☎0742-34-6066) へ

R100
古紙配合率100%再生紙を使用しています

PRINTED WITH
SOY INK