広報 KASHIBA
かしば
5
2013.5.21
No.551

特集

脱メタボ！
特定健診を受けよう

今月の表紙

今月号の特集は、メタボリックシンドロームと特定健診です。「健康のことは気になるけれども、行動に移すのはなかなか…」というかた、自分のため家族のために特定健診から健康への一歩を踏み出しましょう。

ひとの動き

―4月末日現在―

人口	77,672人（前月比＋57人）
男	37,278人（前月比＋44人）
女	40,394人（前月比＋13人）
世帯数	28,997世帯（前月比＋50世帯）

香芝検定

知っとこかしば!!

certificate examination for KASHIBA

ある有名作家の小説に香芝市の二上山博物館が登場します。その小説とは次のうちどの作品でしょう。

①黒岩重吾「天翔ける白日」
②内田康夫「箸墓幻想」
③五木寛之「風の王国」
④万城目学「鹿男あをによし」

二上山博物館

（答えは15ページにあります）

＊第１回 香芝検定より出題

CONTENTS
もくじ

市政トピックス…… 3
「心の健康相談室」を始めました

特集…… 4
脱メタボ！特定健診を受けよう

ふぉと☆かしば…… 9
Ⅰ二上山「岳のぼり」Ⅱこどもの日のつどい
Ⅲふたかみ史遊会設立20周年でフラダンスショウ

住まう香芝 vol.2 …… 10
３つの知るでかしこい消費者

住まう香芝 vol.3 …… 12
保育所で子育て支援

Let's リサイクル lesson 4 …… 13
びん・カンのリサイクル

イキイキ！香芝っ子…… 14
おいしい野菜ができるといいな！

市民ペンリレー/ パパッと簡単朝ご飯 …… 15

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
「録音ボランティア山びこ」による音訳広報があります。
詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンターへ。
☎76－7179

次回発行は、お知らせ版 6月5日（水） 広報かしば 6月21日（金）

市政トピックス

保健センター３階で「心の健康相談室」を始めました

▼問合先　心の健康相談室（保健センター内）　☎43－5586

今年度から、保健センター３階に「心の健康相談室」を設けました。３名の臨床心理士が、青少年や成人の皆さんの心の悩みに関する相談・カウンセリングを行うほか、乳幼児の発達相談もお受けします。

皆さんは〝心の健康〟について考えたことはありますか。体の不調には気付いても、心の不調にはなかなか気付きにくいものです。

青少年から大人まで、現代社会では、日々の生活の中でさまざまな問題に悩んでいる人がたくさんいます。家庭や職場での人間関係、介護疲れ、病気や経済面からくる不安、家族を亡くしたことによる喪失感など…心の問題、辛さを抱え込んでいませんか。

臨床心理士が、話を聴き、カウンセリングを行います。また、必要な場合には、医療機関や教育・福祉などの専門機関と連携して、解消に向けて支援していきます。

子どもの発達のことでお悩みの場合は、発達検査を通して、現在のお子さんの状態を分かりやすく説明し、家庭でできることなどのアドバイスをします。

あなたの心はほっとしていますか。「いつもと違うな…」と思ったとき、誰かに相談したり、話を聴いてもらうだけで、気持ちが楽になることがあります。自分1人で悩まず、「心の健康相談室」をご利用ください。

【予約方法】

市内在住・在職のかた対象です。

相談は完全予約制ですので、必ず事前に予約してください。なお、来所のみの相談で、電話相談・訪問相談はありません。

◆相談日　月～金曜日
◆時間　おおむね1人50分
◆費用　2,000円
＊ただし中学3年生までのかた及び保護者、生活保護世帯のかた、障害者手帳（身体・療育・精神）をお持ちのかたは無料となります。

相談のながれ

夫の元気が何だかないみたい

子どもがまだしゃべらないのが心配だわ…

前よりも何となく眠れなくなったな

学校や職場のことを考えるとお腹が痛くなる

周りの人には話しにくい。でも誰かに聴いてほしい…

そんなときは

本人からの相談はもちろん、家族からの相談にも応じます

心の健康相談室へ

電話で相談日時を予約

相談日に来所

臨床心理士が個別にお聴きします

田中臨床心理士
担当：月・火曜日

森井臨床心理士
担当：水・木・金曜日

古屋敷臨床心理士
担当：木曜日

「心の相談希望します」
「子どもの発達で相談があります」
１本の電話から始まります。
ぜひお気軽にご相談ください。

40～74歳の皆さん！

特集

脱メタボ！ 特定健診を受けよう

平成20年度からメタボリックシンドローム（メタボ）の予防を目的とした特定健康診査（特定健診）が始まって今年で6年目。さまざまなメディア、雑誌で取り上げられるようになりましたが、奈良県における特定健診の受診率は、国が示す目標値を大きく下回っています。

加入の健康保険の種類に関わらず、40歳から74歳のかたは皆さん受診の対象になります。未受診のかたは、この特集で理解を深め、自分の身体はもちろん、家族や周りのことも考えて、特定健診を受診しましょう。

メタボとは？

食べ過ぎ、飲み過ぎで体内に入るエネルギーが過剰になったり、運動不足などで消費されるエネルギーが少なくなったりすると、余剰のエネルギーは内臓脂肪というかたちで蓄積されていきます。

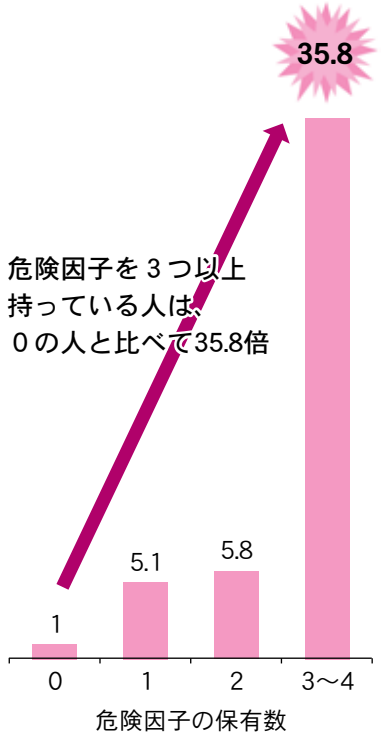
その結果、血糖、血圧、中性脂肪が上昇し、HDL（善玉）コレステロールが減少するなどの連鎖的な異常が生じます。このような複合的な異常が生じた状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼びます。

具体的には、内臓の周りに脂肪がたまるタイプの肥満である**①内臓脂肪型肥満に加えて②高血糖③高血圧④脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせ持った状態のことをいいます。**

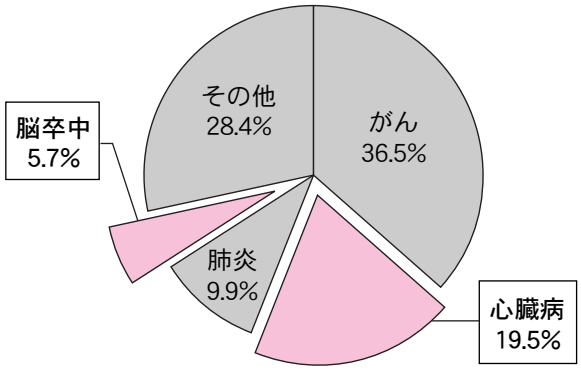
メタボはなぜ怖い？

メタボリックシンドロームの4つの危険因子、**①肥満②高血糖③高血圧④脂質異常**が重なるほど動脈硬化になる危険性が大幅に増えるといわれています。そしてその動脈硬化は、**心臓病や脳卒中**など、命に関わる病気の引き金になります。

心臓病発症の危険度



平成23年度　香芝市における死因の内訳



メタボリックシンドロームの診断基準

①内臓脂肪型肥満（腹囲）
・腹囲の測り方
立った姿勢で息を吐いて、おへその上の位置に巻き尺を水平に巻いて測る。

男性	女性
85 cm以上	90 cm以上

＋

②高血糖
空腹時血糖値 110mg/dl以上

③高血圧（次の一方か両方が該当）
・最高血圧 130mmHg以上
・最低血圧　85mmHg以上

④脂質異常（次の一方か両方が該当）
・中性脂肪 150mg/dl以上
・HDLコレステロール 40mg/dl未満

＊糖尿病、高血圧症、脂質異常症について、薬物治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

腹囲に加えて、②～④のうち２つ以上にあてはまると、「メタボリックシンドローム」と診断

◆問合先
・総合福祉センター　☎79－7528
・保健センター　☎77－3965
国保医療課

メタボかどうかは特定健診で

メタボかどうかは「特定健診」で判断できます。特定健診は、40～74歳までを対象とした健康診断です。

従来の健診と異なるところは、健診にメタボリックシンドロームの概念が導入され、「腹囲」と「ＢＭＩ（肥満指数）」が測定されることです。腹囲はおへその上の位置を息を吐いた状態で測定し、ＢＭＩは体重と身長によって数値を算出します。

特定健診は、病気になる前の段階で体の異常を発見し、生活改善などによって病気を予防することを目的としています。特定健診の結果、生活習慣の改善の必要性が高い人は、医師・保健師・栄養士・運動指導士などの専門スタッフによる指導（特定保健指導）を受けましょう。

肥満度をＢＭＩでチェックしてみよう

身長と体重から肥満度を判定。
25を超えると要注意。22が標準値。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

ＢＭＩ値	18.5	25
やせ	正常	肥満

特定健診の内容

特定健診は、必ず受ける「基本的な健診」と、医師が必要と判断したかたのみが受ける「詳細な健診」があります。

【基本的な健診】

- 問診・血圧測定・血液検査・検尿
- 身体計測（身長、体重、ＢＭＩ、腹囲）
- 理学的検査（視診、打聴診、触診）

＋医師が必要と認めた場合

【詳細な健診】

- 貧血　・心電図検査　・眼底検査

特定健診の流れ

①医療保険者から健診の案内、受診券、問診票が送られてきます。

↓

②受診券、保険証、問診票を持って、指定の医療機関で、各自健診を受けてください。自己負担金（医療保険者で金額が異なる）は、医療機関の窓口で支払ってください。

↓

③医療機関から医療保険者へ結果が送られます。

↓

④医療保険者から検診結果が送られてきます。健診の結果がメタボリックシンドロームのかた、またはその予備軍のかたに、健康的な食生活と運動習慣を身につけるための支援が行われます。

＊上記は一般的な内容です。詳細は加入の医療保険（健康保険）にご確認ください。

香芝市医師会 片岡 由幸 医師より

～特定健診を受けてメタボを予防・改善しましょう～

メタボと糖尿病、高血圧症、脂質異常症が複数重なることによって、３大死因でもある心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を突然発症、その後長期間後遺症に悩まされることになります。

メタボの予防、改善には「食事」と「運動」の２つがキーワードです。油分をカットするなど健康的な食生活と、自分の体力に合った無理のない運動の継続を心がけてください。また、たばこを吸うかたは要注意です。たばこは多くの有害物質を含み、がんの危険性を高めるだけではなく、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心疾患の危険性も高めてしまいます。

特定健診が始まり今年で６年目になります。これを機会に自分自身で健康管理できるように、健康状態を把握し疾病予防、健康増進に役立ててください。

メタボを予防、改善するには…

今日からできるメタボ対策！ 食生活と運動

ヘルシーメニューでダイエット！

保健センター　出川栄養士

体のために

ちょっとした手間と愛情を

昔から健康のためには腹8分目が良いと言われますが、メタボにとっても食べすぎは要注意。「もう少し食べたいな」と感じるくらいが適量の食事といえます。しかし、「分かってはいるけれども、ついつい…」というかたに、ヘルシーで満足感のある食事にするための3つの調理術を紹介します。

また、次のことも心がけるように注意し、適正体重を維持できるようにしましょう。

・野菜をたくさん食べ、動物性脂肪はできるだけ控える

・1日3食、規則正しく食べて間食はしない

1 油分をカット！

油分カットのコツ

・肉は脂身や皮を取り除く。

・油揚げや厚揚げも余分な油はキッチンペーパーで取り除く。

・網焼きやトースターを使って、余分な油を落とす。

・炒め物の油は控え目に。

2 低カロリーな食材を！

低カロリーな食材と言えば…

・豆腐や大豆食品を多く使う。

・肉はささみ、鶏むね肉など脂の少ないものを選ぶ。

3 よく噛んで満足感を！

食事の工夫

噛みごたえのある食事にして、噛む回数を増やそう！

①噛みごたえのある食材を選ぶ

野菜・きのこ・海藻・玄米など繊維の多い食材を選ぶ。野菜は根菜類を多くとりいれるようにする。

②噛みごたえのある切り方

厚く、大きく、ごろっと乱切りに切る。見た目にもボリュームUP！

③加熱調理のときに余分な調理をしすぎず、歯ごたえを残す

シャキシャキ感を残す程度でストップし、あえて歯ごたえが残る調理にする。

定番のおかずでやってみよう！

・**豚肉の生姜焼**（100ｇの豚もも薄切り肉の場合）
テフロン加工のフライパンで肉を炒め、出た脂をペーパータオルでふき取る。

342kcal ➡ 268kcal　−74kcal

・**あじの南蛮煮付け**（中あじ１尾の場合）
あじは揚げずにテフロン加工のフライパンにクッキングシートを敷いて、焼いたものをたれに漬ける。

168kcal ➡ 127kcal　−41kcal

・**肉じゃが**（40ｇの肉の場合）
牛ばら肉の代わりに鶏もも肉の皮をはずしたものを使用。

397kcal ➡ 262kcal　−135kcal

・**トンカツをヒレカツに**（90ｇの肉の場合）
豚ロース肉の代わりに、ヒレ肉にし、衣は水溶き片栗粉、細かいパン粉の順につける。卵はつけない。

481kcal ➡ 329kcal　−152kcal

いちマル・ごー・ゴー
10・5・5運動で健康づくり！

健康運動指導士　鍵田 忠芳 氏

体を動かす習慣を身につけよう

内臓脂肪を減らすためには、日ごろから体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。

活発な身体活動を行うと、消費エネルギーが増えたり、心肺機能など多くの身体機能が活性化します。その結果、血糖や脂質がたくさん消費されるようになり、内臓脂肪が減少しやすくなります。

いつもの生活にほんのちょっと取り入れるだけで効果のある3つの運動を紹介します。

・ウォーキング（プラス10分）
・ストレッチ　（プラス5分）
・筋力づくり　（プラス5分）

毎日の継続した積み重ねが大切です。

プラス ＋10分 ウォーキング

酸素を体内に取り入れることで余分な体脂肪を減らし、心肺機能を高める効果があります。肥満解消にとても有効で、心臓や血管に対する負担が比較的軽い運動です。

効果的な歩行スタイル

プラス ＋５分 ストレッチ

運動の開始時や終わった後に行うことで、怪我の防止や疲労の回復を早めるといった効果があります。また、筋肉の緊張を和らげることで、柔軟性を高めたり、リラックス効果もあります。

ストレッチのポイント

①息をとめずに
②気持ちの良いところで
③20秒くらい
④痛い場合は少しゆるめる

プラス ＋５分 筋力づくり

加齢とともに低下する基礎代謝を保つ効果があります。また、転倒や筋力の低下からくる寝たきりなどの予防にもつながります。

〈かかとあげ：10回〉
足を肩幅くらいに開き、背筋を伸ばして立つ。
親指に力を入れ、真上に吊り上げられるようにかかとを上げる。

〈ひざ伸ばし：左右10回ずつ〉
ひざを伸ばし、そのまま７秒数えて下ろす。
ひざに力を入れすぎないで、つま先の向きは上向き。どこか痛む場合はつま先の力をぬく。

〈ももあげ：左右10回ずつ〉
ひざを曲げ、太ももを持ち上げて、そのまま３秒数えて下ろす。
転倒予防のために、イスや壁に手をそえて行いましょう。

香芝市国保に加入の皆さんへ

◆問合先　総合福祉センター国保医療課　☎79－7528

6月1日から受診開始

香芝市国保の特定健診

近年、医療費の増大が社会問題となり、国も保険者に対し、病気の早期発見を促すために特定健診受診率の向上を求めています。香芝市でも、国民健康保険に加入のみなさんの健康増進と、医療費負担に影響される保険料の軽減を目的に、受診率アップに努めていきます。

なお、対象のかたには5月下旬に国保医療課から受診券などを送付します。

●受診期間　6月1日(土)～平成26年1月31日(金)
●対 象 者　40歳以上74歳以下の香芝市国保に加入のかた
・年度内に40歳になるかたを含みます。
・11月末までに75歳になるかたには、後期高齢者医療から受診券が発行されます。
・長期入院されているかた、妊娠中のかたは受診できません。
●受診場所　指定医療機関
●健診費用　1,000円
●持 参 物　受診券・質問票・国民健康保険証・健診費用

特定健診の検査項目

・問診　・診察
・血圧測定　・尿検査
・身体測定
（身長、体重、腹囲、BMI）
・血液検査
（貧血、脂質、血糖、肝機能、腎機能、痛風）
・心電図検査

今年度から、心電図検査と貧血検査が必須の検査項目に加わりました。(県内指定医療機関受診のみ)

6月から受付開始

香芝市国保の脳ドック・人間ドックの助成制度

（助成を受けることができるのは、どちらか1つのみ）

コース	脳ドック	人間ドック
定員	200人（先着順）	80人（先着順）
対象者	次の①から④をすべて満たすかた ①今年度の特定健診などを受診したかた ②満35歳以上74歳以下のかた ③香芝市の国保加入期間が1年以上のかた ④国保料を完納しているかた	次の①から③をすべて満たすかた ①満35歳以上74歳以下のかた ②香芝市の国保加入期間が1年以上のかた ③国保料を完納しているかた
申請方法	特定健診受診費の領収書、保険証、印鑑をもって国保医療課窓口にて申請してください。	人間ドック受診費の領収書、検査結果、保険証、印鑑、振込先がわかるものをもって、国保医療課窓口にて申請してください。
申請期間	平成26年2月末まで	平成26年3月末まで
備考	・医療機関の窓口での自己負担額は4,800円です。残りの受診費用は香芝市国保が負担します。 ・受診は指定医療機関に限ります。 ・受診は予約制です。	・補助額は10,000円です。 ・特定健診の項目を含んだ人間ドックを受診してください。4，5月に受診したかたも対象です。 (注意) 人間ドックの助成を受けられるかたは、香芝市国保の特定健診を受診できません。

＊注意　申請は余裕をもって、お早めに手続きください。

ふぉと★かしば

Ⅰ 山を美しく
二上山「岳のぼり」

受付と山頂で、３市町（香芝市、葛城市、太子町）のキャラクターがお出迎え

投げ捨てられたごみを拾うために斜面を降りる参加者

４月23日（火）、「岳のぼり」が行われました。もともと「岳のぼり」は、毎年この日に二上山雄岳に登り、６合目辺りで岳登り寿司（手巻き寿司）を食べながら、新緑を楽しむ農家の田植えの雨乞い行事でした。今日では、この郷土伝統行事と二上山美化促進協議会が中心となった清掃活動・美化啓発活動をかねたものになっています。当日は晴天に恵まれた心地よい気候のなか、上ノ池横登山口からは、地元の小中学生を含む約270人のかたが参加しました。参加者は登山口の受付で配られたごみ袋を手に、ごみを拾いながら山頂を目指す途中、写真を撮ったり、持参のお弁当を食べながら新緑を愛でたりと、それぞれの時間を楽しみました。

こいのぼり、
うまく作れたかな？！

Ⅱ 親子で楽しく
こどもの日のつどい

５月１日（水）、総合福祉センターで、おうちのこうえん行事として、こどもの日のつどいを行いました。
28組の親子が参加し、こいのぼりづくりをしたり、折り紙でかぶとを折ったりと子どもの日を前にして、楽しいひとときを過ごしました。

Ⅲ 異文化交流？
ふたかみ史遊会設立20周年で フラダンスショウ

二上山博物館友の会「ふたかみ史遊会」設立20周年記念事業として、５月６日（月・休）ふたかみ文化センター市民ホールで、フラダンスショウが開催されました。会の役員が演奏バンドの代表をしている縁から行われたもので、博物館行事などを通じて、郷土の歴史や文化財について学習する普段の会の活動とは違った催しとなりました。

ハワイアンの音楽に乗せて…

住まう香芝 vol.2

このコーナーでは知って役立つ生活情報をお届けします。

3つの知るで かしこい消費者

私はもうだまされないぞ！の巻

▼問合先　市役所産業振興課　☎内線253

1．実情を知る

昨年、本市が実施した「消費生活相談」に寄せられた相談は１３３件でした。一昨年より63件増加しており、年々増加傾向にあります。

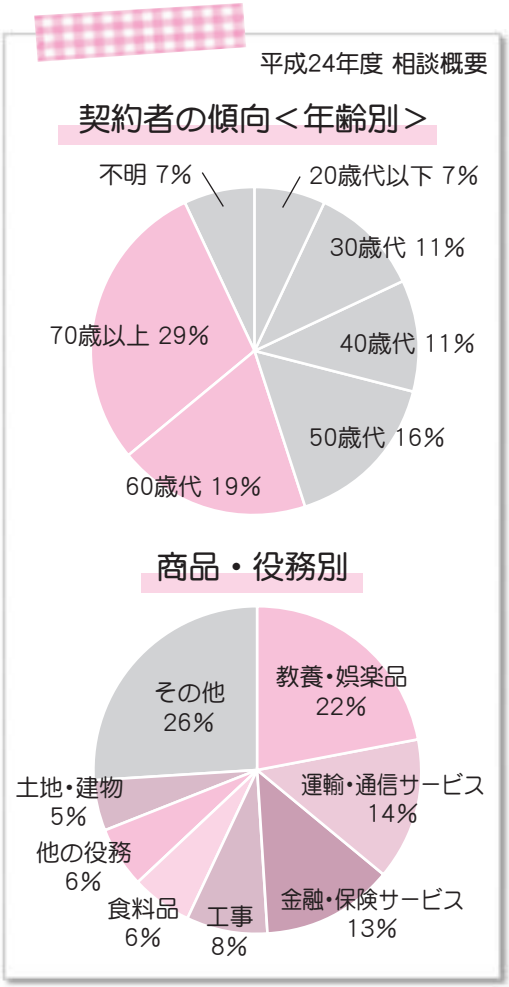
最近では、60歳以上の家庭をねらった手口が増えており、60歳代が19％、70歳以上が29％、合わせると48％を占めています。販売方法別でみると、通信販売・電話勧誘販売によるトラブルが増えています。

皆さんにとって、消費者トラブルは〝関係ない話〟ではありません。

2．事例を知る

被害にあわないために、さまざまな事例を知っておくことが大切です。

本市の消費生活相談に実際に寄せられた事例を紹介します。



●最も多い「新聞」の相談

「二重に契約してしまったから」「入院したから」など、さまざまな理由で、解約したいという相談がありました。

購読期間が開始していなくても、クーリング・オフ期間を過ぎたら無条件で解約できるものではありません。長期間の契約や開始が何年も先からになる契約は、できるだけ避けるようにしましょう。

●増加するインターネット関連の相談

「無料動画の表示だったので、クリックしたら、登録料を請求された」「当選金を受け取れるというので、サイトを通してメールをやりとりしていたらポイントが高額になった」「未払いの料金があるので、和解交渉・裁判費用を郵送しろと言われ、現金を送ってしまった」など。

身に覚えのない請求には安易に応じず「無視」するのが一番。こちらから問い合わせや抗議のメールは送らないようにしましょう。

●高齢者を狙う投資商品の勧誘

「カンボジアの土地使用権」「風力発電事業」「透析患者のためになる医療機関債」などの購入を勧めていました。過去の「未公開株」や「先物取引」の損害を救済すると言った電話もかかっています。

儲け話が向こうからやってくるはずがありません。きっぱりと断ることが必要です。

★具体事例（Q＆A）

Q 海外からダイレクトメールが届き、日本語で「高額賞金が当選する海外宝くじの最終段階に選ばれた。同封している申込書に、名前やクレジットカード番号などを記入して至急返送するように」と書かれていた。信用できますか。（70歳代 男性）

A このような手口が増加しています。締切日を書いて申込を急がせたり、当選金を日本で受け取っても非課税であるかのような誤解を招く記載があったり、当選結果の確認方法が不明であるなど不審な点が多くあります。「申込金を毎月クレジットカードで支払います」という申込書に承諾したために知らない間に毎月、申込金を引き落とされていたというケースもあります。安易にクレジットカード番号などを業者に知らせないようにしましょう。

3．断り方を知る

「私は大丈夫よ。だまされない。」と思っていませんか。消費者を狙った手口は日々変化し、巧妙かつ悪質になってきており、気付けば被害者になっていた…なんて可能性も。ときには高額なお金をだまし取られることもあります。

消費者トラブルに巻き込まれないためには、断り方を知ることも大切です。もしトラブルに巻き込まれそうになったときに、どう断ればよいかイメージしておきましょう。

【心得5か条】

①いらないものは「いりません」とはっきり断りましょう
②その場ですぐ契約せず、よく確かめて、家族、友人など信頼できる人に相談を
③個人情報(住所・氏名・電話番号・口座など)を容易に提供しないように
④納得できない請求への支払いは慎重に
⑤おかしいと思ったら、すぐに消費者相談窓口へ

言ってはいけない！ 断り文句ＮＧワード

結構です	では、どんな点がお気に召さなかったでしょうか。
今お金がないので…	ローンなら１日コーヒー１杯を我慢するくらいで払えますよ。
今忙しいので…	それでは、いつならご都合がよろしいですか？

相手に話す隙を与えてしまう言葉はＮＧ。
断る言葉は一言 「買いません！」

怪しいな ヘンだな と思ったときは…

一人で悩まず相談しましょう

ほっ　相談できる場所があるんだね

消費生活相談員による消費者トラブルの相談、解決のためのアドバイス、情報提供などを行っています。香芝市在住のかたであれば、次のどちらの窓口も利用できます。（土・日・祝日・年末年始を除く）

香芝市消費生活相談窓口

◆時間　毎週火・金曜日
　　午前10時～正午　午後１時～３時
◆場所　市役所会議室棟（本町1397）
◆電話　☎76－2001

広陵町消費生活相談窓口

◆時間　毎週木曜日　午後１時～４時
◆場所　広陵町さわやかホール
　　（広陵町大字笠161－２）
◆電話　☎55－1001

講座

香芝消費生活出前講座

消費者トラブルに関する出前講座を行っています。開催日時・場所などは相談のうえ、決定しますので、まずは、お電話ください。
◆申込・問合先　香芝くらしの安全安心サポーター会（代表：常光文男）　☎76－5475

電話相談

消費者庁「消費者ホットライン」

電話　0570－064－370

＊土・日・祝日でもつながります
（年末年始を除く）

住まう香芝 vol.3

保育所で子育て支援

プロから子育てアドバイスがもらえるぞ…の巻

▼問合先　子ども支援課　☎79－7522

近年、核家族化が進み、家庭の中で子育てについて体験的に学ぶ機会が減少していることから、不安や孤立感を抱かれている保護者のかたも少なくない状況にあります。

こうしたことから、地域ぐるみで子育てを支えるために、市では、子育て支援事業を展開しています。

今回は、そうした中で、公立保育所を活用した取り組みを紹介します。保育所では、保育所に通う子どもやその保護者だけでなく、地域の人々を対象に就学前のお子さんと保護者にも施設を開放し、ほっと広場・すこやか育児相談・園庭開放の事業を行っています。

昨年から何回か“ほっとひろば”を利用しているという久保さん親子。
外で動きたがる奏太くん（1歳8か月）を遊ばせるのに、ちょうどよく、遊び以外にも季節に応じた行事などがあるので、楽しんでいますとのこと。

ほっとひろば＆すこやか育児相談

どんなところ？

保育所のリズム室を開放し、子どもたちが自由に遊ぶのを見守りながら、お母さん同士が気軽に子育てのことを話し合える場です。

いくつかコーナーを設けて、それぞれで自由に遊べる環境を整えているので、お子さんの興味のある遊びを親子で楽しんでください。また、季節に応じた行事を入所児と一緒に楽しんだり、看護師による身体計測を行ったりもしています。

ほっとひろばの実施に合わせて、すこやか育児相談を行っています。

子育てをするうえで、困っていることや悩んでいることがあれば、堅苦しく考えないで、ほっとひろばで、身近にいる保育士に気軽に声をかけてください。

経験豊かな保育士が、プロの目からアドバイスします。

園庭開放

毎週土曜日午前10時から11時30分まで、保育所の園庭を開放しています。近所の公園に遊びにいく感覚で、気軽にご利用ください。

保育所長よりひとこと

子育て真っ最中のお母さん、悩んだり、とまどったりすることはないですか？

たとえば…

〝おむつがなかなか取れない〟

〝近くの公園に行きたいけど、グループができているようで行きにくい〟

〝毎日子どもに怒ってしまって…〟

そんな思いをお持ちのお母さん、ぜひ保育所に遊びに来てください。お待ちしています。

公立保育所の“ほっとひろば”“すこやか育児相談”を実施している日は5月から2月の毎月、週1回です（＊第5週は実施していません）

保育所	実施日	場　所	電話番号	時　間
若葉保育所	毎週火	下田西2－6－27	77－2758	午前10時～11時30分
五位堂保育所	毎週金	五位堂3－464－1	77－2023	
二上保育所	毎週土	畑4－545	77－2944	
志都美保育所	毎週土	今泉382	77－3852	
みつわ保育所	毎週金	良福寺419	77－2184	
真美ヶ丘保育所	毎週土	真美ヶ丘6－9－1	76－4777	

びん・カンのリサイクル

＼GO！GO！／

Let's リサイクル Lesson4

リサイクルの流れ

びん ➡ **美濃園** そのまま保管 ➡ **リサイクル業者**
- **透明・茶色のびん** ➡ **再生品** びんなど
- **その他のびん** ➡ **再生品** 住宅用断熱材・タイル・舗装道路など

カン ➡ **美濃園** スチール缶とアルミ缶の選別後、それぞれをプレスしてブロック状にして保管
- **アルミ缶** ➡ **リサイクル業者** ➡ **再生品** アルミ缶・サッシ・自動車部品など
- **スチール缶** ➡ **リサイクル業者** ➡ **再生品** スチール缶・自動車や電化製品の部品など

①びんのあれこれ

とってもエコなリターナブルびん

びんには、市が回収し、上記のようにリサイクルされるびん以外に「リターナブルびん」と呼ばれるものがあります。

リターナブルびんは、お酒やビール・牛乳などのびんのことで、洗浄して繰り返し使うことができます。資源の中で唯一「リサイクル（再資源化）」ではなく「リユース（再使用）」できる環境に、とてもやさしいびんです。だから、市が収集する「びんの日」ではなく、必ず販売店へ返却しましょう。

②カンのあれこれ

種類は２つ「アルミとスチール」

カンの材質は、軽いアルミ製と丈夫なスチール製の２種類です。

アルミの原料はボーキサイト、スチールの原料は鉄鉱石などの貴重な資源を用いています。これらは、地球上にいくらでもあるわけではありません。缶をリサイクルすることは、限りある資源を大切に使うことにつながります。

また、カンを新しく原料から作るよりも、リサイクルで作る方がエネルギーの節約にもなり、環境にやさしいのです。

出し方

びんの日に出せるもの

飲食用のびん、薬のびん（劇薬・農薬除く）
化粧品のびん、ガラス・瀬戸物の食器

カンの日に出せるもの

アルミ缶、スチール缶、一斗缶までの缶
スプレー缶・カセットボンベ（必ず穴をあける）
びんのふた（スチール・アルミ製のもの）
塗料の缶（中身を使い切る。古布等に染み込ませて処理してください）

＼莫大な量です。ひとつひとつが汚れているとすごい臭いに…／

びんもカンも中身は洗って出す！

びんや缶の中身が残ったまま…タバコの吸い殻が入っている…ということがよくあります。

異物が混ざっていると、リサイクル工程に時間がかかるだけでなく、再生品の品質にも影響します。また、集積場所が汚れ、アリやハエなどの害虫問題にもなりかねません。きれいに洗って出された別のびんやカンまでも汚してしまいます。

注意！間違いやすいもの

○瀬戸物の植木鉢　○フライパン・やかんなど
これらは「燃えないゴミ」として電話リクエストで出してください。

▼問合先　市役所環境衛生課　☎内線132

イキイキ！香芝っ子

二上小学校

楽しく農園活動

おいしい野菜ができるといいな！

5月10日(金)、二上小学校では、「ふたかみ園」と名付けられた地域の方のご厚意により借りている畑に、3年生と5年生が集合。野菜の苗の植え付け作業を行いました。

この農園活動は、二上小学校の特色ある教育活動のひとつとして、取り組んでいるものです。体験活動を通して、働く尊さを知ると同時に野菜の成長や生産の喜びを体得することを目的としています。

植え付ける作物は、学年ごとに決まっていて、この日は、ピーマン・なす・オクラなどの苗を3年生が、プリンスメロン・まっかメロンの苗を5年生が植え付けました。

先生の指示に従い作業が始まりましたが、苗を植えるための穴を掘ったり、植えた苗に水をあげたりと、みんな楽しそうに、でも慎重に作業を行っていました。

作業を終えて…

- ○もっともっと育ってほしい
- ○おいしく料理して食べたい
- ○初めてみたピーマンの根っこがひげみたいになっていてすごかった！

また、農園活動を行うにあたっては、地域の老人会の協力・指導を得ており、地域とのふれあいを深めています。

収穫した野菜は、夏野菜は自宅に持って帰り家族と味わいます。また、さつまいもなどは、秋に行われる学校行事「ふたかみ感謝祭」で、地域のかたを招待してプレゼントしたりもします。

自分たちで育てた野菜は、きっとおいしいでしょうね。

市民ペンリレー ◆356

豊かな自然の中で

船戸　誠さん

香芝市に引っ越してきて、この春で丸十年が経ちました。今住んでいるところは、それまで住んでいた大阪と比べ、自然豊かないいところです。

引っ越してきた当初は、自宅でうぐいすの鳴き声が聞けることに感激したり、早朝ジョギング中に、近所の森でクワガタムシや、街灯の光に釣られてやってきて、そのまま帰りそびれたと思われる、歩道を徘徊するカブトムシを捕まえたりと、日々の出来事が新鮮でした。

また、冬になると、数年に一度雪が積もります。写真は、２０１１年２月の大雪の日に作った雪だるま。ドラえもんぐらいの立派なものができ、近所の子供たちに好評でした。

そして何より、ランニング愛好家の私にとってうれしいことは、自宅周辺は起伏が多く、春～夏に掛けてのマラソンの基礎練習に最適なこと。二上山が近いので、以前は、出勤前に自宅から雄岳山頂までを走って往復したものです。出勤前？と思われるかもしれませんが、５時過ぎに出発したら６時半に帰宅できるので、シャワー、朝食を済ませても７時過ぎには出勤できるのです。しばらく早朝の二上山ランはお休みしていましたが、今年はまた、復活しようと思っています。

次回は元岡さんにリレーします。

香芝検定のこたえ　②

主人公 浅見光彦が事件を解決していく大人気シリーズのひとつ。邪馬台国の手がかりと思われる銅鏡をめぐってミステリー展開していく中で、浅見光彦が二上山博物館を訪ねる場面が登場します。

☆編集後記☆

５月になっても、朝夕は肌寒い日があったりで、春とは名ばかり？と思いつつも、季節は、それなりに移ろっていくようで、若葉の萌え出る新緑が目に優しい季節となりました。

また、家の近所では、ハナミズキの花が、満開になりつつあって、目を楽しませてくれます。天気のいい日は、近くの公園に親子連れの姿を見かけたりと、外に出かけるのには今が一番いいシーズンだなというのを実感します。

さて、今回、取材で保育所に行きましたが、園庭で楽しそうに遊んでいる姿を見ると、思わず笑みがこぼれ、仕事ではありながらも、癒される時間をもらいました。

〈柚〉

パパッと簡単 朝ご飯♪ No.2

朝食においしいですよ！

トルコ風簡単パン菓子

ヨーグルトの水分は、スープに使ったり、手につけると荒れも防ぎます。
（１人 97kcal）

【材料（３人分）】
レーズン入り食パン（６枚切り）…１枚
(a)シロップ　砂糖…25ｇ　水…カップ１／８
ヨーグルト（プレーン）…50ｇ
ミント…適量

【作り方】
①食パン１枚を３等分に切ります。フライパンを温め、食パンの両面がうすく焼き色がつくまで焼きます。
②(a)を合わせて火にかけてシロップを作り、①にスプーンでかけたり、ハケで付けます。
③ヨーグルトは、キッチンペーパーをしいたザルに入れ、しばらくおいて水分を切ります。
④②を器に盛り、③のヨーグルトを添え、ミントを飾ります。

＊レシピ協力：香芝市食生活改善推進員協議会

広報かしば 5月号
2013.5.21
No.551

発行／香芝市役所　編集／秘書広報課　〒639-0292 香芝市本町1397番地　☎0745(76)2001　fax 0745(78)3830
メール info@city.kashiba.lg.jp　★市ホームページ(http://www.city.kashiba.lg.jp/)でも広報かしばをご覧になれます。

時代の流れとともに移り変わるまち並みや、時を超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304）

現在のようす

古のかしばへタイムスリップ（いにしえ）
今昔アルバム

近鉄下田駅北側踏切付近

平成２年
（1990年）

畑山さん（下田西）提供

広告

広告

広告

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、大光宣伝株式会社（0120-540-888）へ

この用紙は再生紙を使用しています。
環境保全への取り組みを奨励し、環境にやさしい「大豆油インキ」を使用しています。
PRINTED WITH SOY INK