

広報 KASHIBA

# かしば

6

2014.6.23  
No.564

特集

安全安心

水道水



## 今月の表紙



香芝市に行き渡る水道水。皆さんに安全で安心な水を届けるためにさまざまな検査や管理を行っています。しかし、身近さゆえに、一滴、一滴の大切さを見失いがちになってしまいます。

香芝の水道水の安全性を再確認し、その大切さを受け止めていきましょう。



### ひとの動き

—5月末日現在—

人口	78,122人 (前月比+22人)
男	37,503人 (前月比+4人)
女	40,619人 (前月比+18人)
世帯数	29,433世帯 (前月比+39世帯)



## 香芝検定

certificate examination for KASHIBA

香芝市は飲み水に適した河川や地下水に恵まれていないため、県営水道に依存していますが、その依存率は何%でしょう。

- ①約40%      ②約60%  
③約80%      ④100%

(答えは13ページにあります)

\* 第2回 香芝検定より出題



香芝市上下水道部(今泉)の高架タンク

# CONTENTS

## もくじ



市政PICKUP ..... 3

医師会・歯科医師会・薬剤師会と  
災害時の医療救護協定を結びました

特集 ..... 4

## 安全安心 水道水

市政トピックス ..... 6

平成25年度(平成25年4月~平成26年3月)  
予算の執行状況をお知らせします

ふあと☆かしば ..... 8

- ① 努力の結晶 今ここに
- ② アサーティブコミュニケーション
- ③ 香芝ウォーク2014
- ④ ふれあいコンサート
- ⑤ 初期消火で延焼拡大をストップ

住まう香芝 vol.17 ..... 10

8人に1人!? CKDに要注意

イキイキ! 香芝っ子 ..... 12

みんなで挑戦! ECO体験

市民ペンリレー/ パパッと簡単朝ご飯 ..... 13

市ホームページでも広報かしばをご覧ください。

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 7月7日(月) 広報かしば 7月22日(火)

## 医師会・歯科医師会・薬剤師会と

# 災害時の医療救護協定を結びました

◆問合先 保健センター ☎77-3965

本市では、災害時の医療救護に万全を期すため、市医師会及び歯科医師会、薬剤師会(3師会)と「災害時における医療救護」に関する協定を締結しました。

この協定は、地域防災計画に基づき、市が3師会の協力を得て行う医療救護を円滑に実施することを目的としています。災害発生時、最初の2日が救命率を左右することから、初期行動として応急救護所に集結して医療救護チームを構成することなどが盛り込まれています。

▶5月に行った調印式。3師会の各会長と協定書をかわしました。



## 協定の概要

① 3師会は、災害時に実施すべき医療機関連携マニュアルをあらかじめ定めておく。

(マニュアルに定めておくべき事項)

- ・医療救護班の編成と出動体制
- ・医薬品の備蓄体制
- ・関係当局との連携体制 など

② 市は、医療救護の必要が生じた場合、3師会に対して派遣要請を行う。

③ 3師会は、市から医療救護班の派遣要請を受けたとき、医師や看護師、歯科医師、薬剤師らを派遣する。また、要請が困難と考えられる場合は、自己判断で医療救護班を派遣することができる。

④ 3師会は救護所または避難所で、人命の救助や治療、医薬品の調達、身元不明者の確認などの医療業務にあたる。



☆本市ではこれまでに、自治体との相互応援協定をはじめ、緊急物資(食物・医薬品・生活用品など)に関する協定や福祉避難所の確保に関する協定などを締結しています。災害時応援協定の一覧は、市ホームページでご覧いただけます。

# 特集 安全安心水道水

私たちの生命とくらしに欠かすことのできない水。蛇口をひねればいつでも、どこでも使うことができます。

しかし、意外と知らない水のこと。「水道水はどこから来てるの?」「蛇口からの水って本当に安全?」そんな疑問を解決していきましょう。

◆問合先 上下水道部 ☎676-2301

## 1 大迫ダム (川上村) 大滝ダム (川上村) 津風呂ダム (吉野町)



香芝市の水は、吉野川水系の大迫ダム、大滝ダム、津風呂ダムで集められています。

## 2 下市取水場 (下市町)



ダムを経て吉野川に流れてきた水を下市取水場へ取り込み、沈砂池でごみや砂を取り除きます。

## 4 香芝市の配水場

3か所の配水場から各家庭、施設へ給水します。



水が  
まで

約20kmの水のトンネルを11時間かけ、香芝市へ



### 毎日の生活に、安全な水を

市の水道水は、市内に飲み水に適した河川や地下水がないため、県(奈良県営水道)から購入しています。

その安全性は、まず、御所浄水場で塩素を注入・管理することで保たれています。そして、本市でも、水道法基準値に適合するように、次の管理を徹底しています。

- ・上下水道部の配水池で24時間、残留塩素を管理
  - ・末端の給水栓(市内6か所)で、毎日遊離残留塩素を測定
- そして、基準値に適合し安全と判断された水を皆さんのものへ届けています。

#### ミネラルウォーターより厳しい安全基準

ミネラルウォーターの製造基準は食品衛生法という法律で定められており、18項目で管理されています。水道水は、その3倍、水道法による51項目もの基準で管理されています。また、共通項目(16項目…左表)は、最大5倍も水道水の方が厳しい基準値で管理されています。

項目	水道法基準値 (mg/L)	食品衛生法基準値 (mg/L)
鉛	0.01以下	0.05以下
ヒ素	0.01以下	
フッ素	0.8以下	2以下
ホウ素	1以下	ホウ酸として30以下
亜鉛	1以下	5以下
マンガン	0.05以下	2以下
有機物など	3以下	過マンガン酸カリウムとして12以下
一般細菌	100個/ml以下	同左
大腸菌	検出されないこと	
カドミウム	0.01以下	
水銀	0.0005以下	
セレン	0.01以下	
六価クロム	0.05以下	
シアン	0.01以下	
硝酸態窒素および亜硝酸態窒素	10以下	
銅	1以下	

# 3

## 御所浄水場

(御所市)

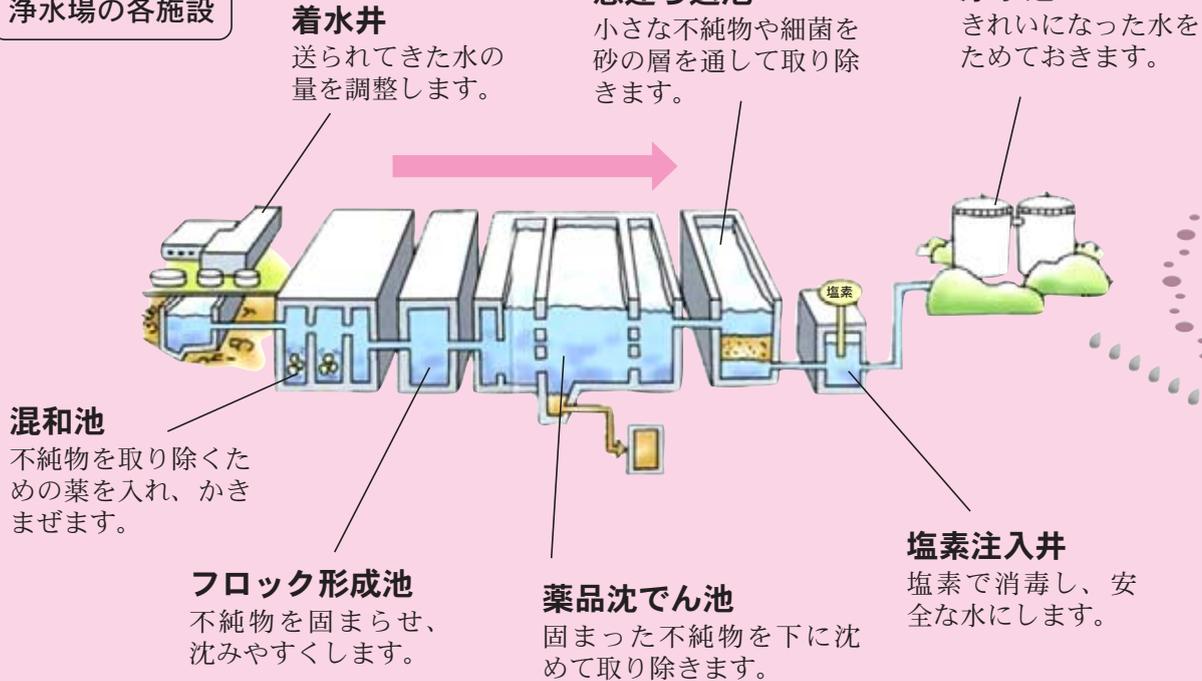
下市取水場から送られてきた水を、薬品沈でん池や急速ろ過池などのいくつもの装置を通して、きれいな水にします。最後に塩素で滅菌消毒して安心して飲める水にします。



きれいな水に変身するぞ!



### 浄水場の各施設



# 水道とどく

地震などの災害に備えた設備の導入や、施設の保守・更新などを行うことにより、これまで以上に安定した給水サービスを実現できるように取り組んでいます。

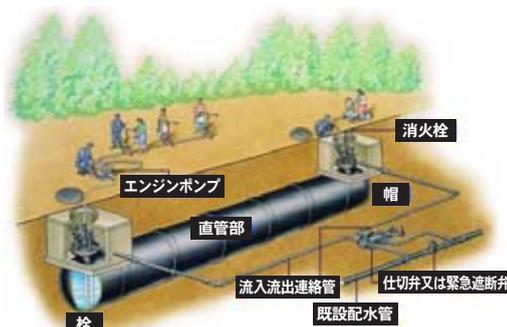


上下水道部業務課 課長 堀川 忍

**給水タンク車**  
上下水道部では、給水タンク車を1台所有しており、日ごろから給水訓練を行っています。東日本大震災のときは、被災地に向かい、岩手県陸前高田市で3か月間、給水活動を行いました。



**非常用貯水槽**  
生命を維持するためには、最低1人、1日3リットルの飲料水が必要といわれています。災害が起こったとき、運搬なしにすぐさま、皆さんの飲料水を確保できるように、市内各地に非常用貯水槽の埋設を進めています。



## 災害時の水の確保

今後、発生が予想される南海トラフ地震をはじめとしたさまざまな災害による被害を最小限に抑えるために、上下水道部では、災害発生時における初動体制の確立、対応能力の向上を目的とした防災訓練、そして、非常用貯水槽の設置に力を入れて取り組んでいます。

# 予算の執行状況をお知らせします

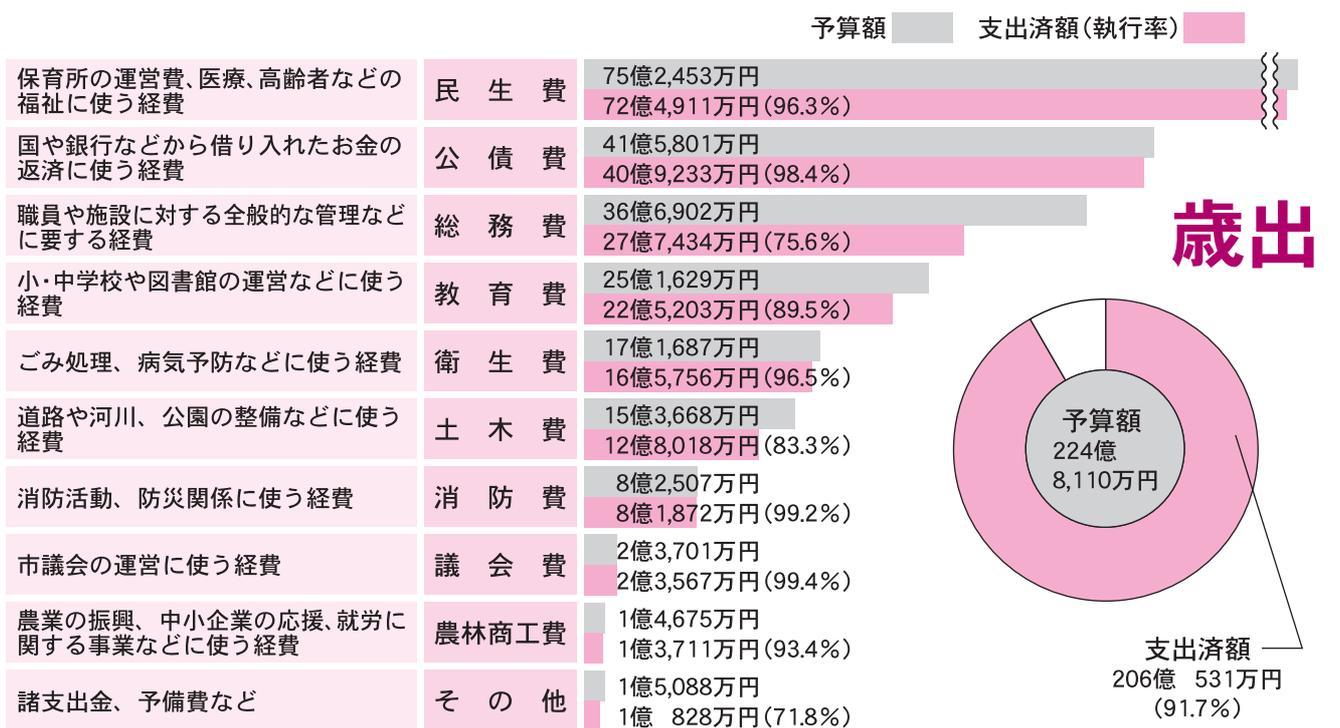
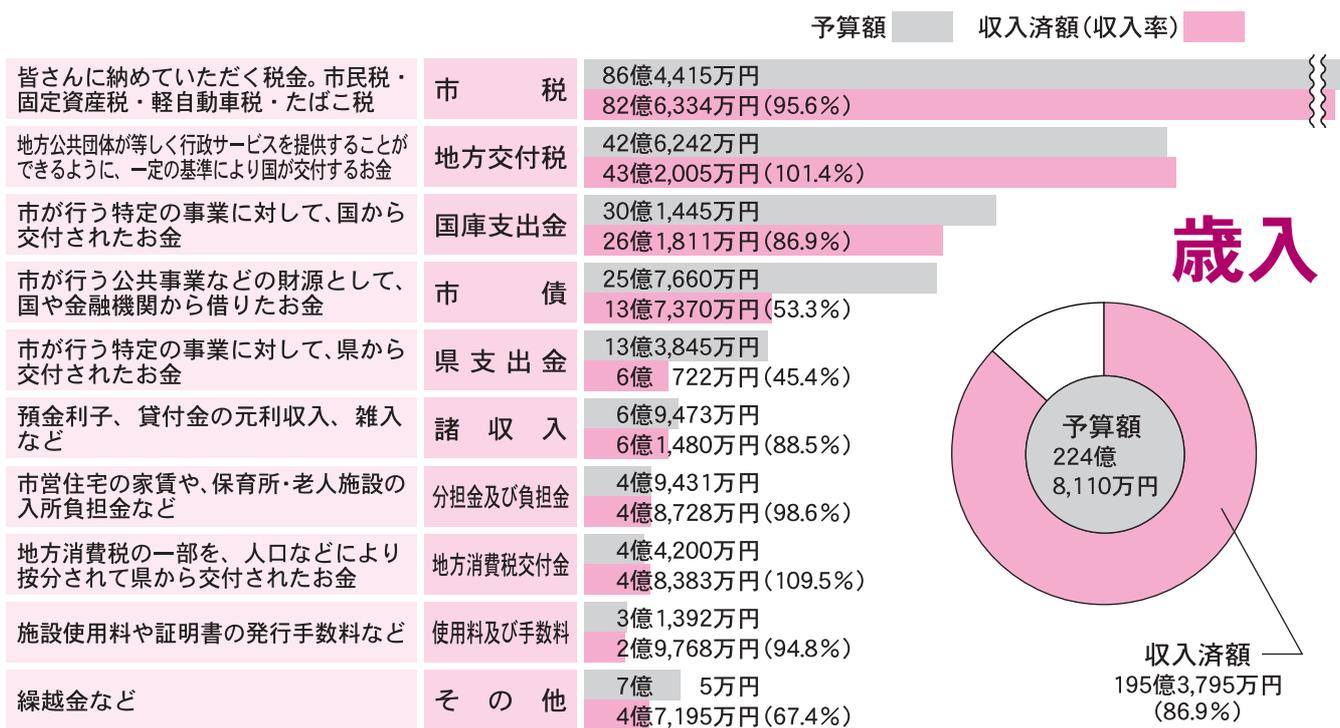
市の財政状況がどのように運営されているかを知っていただくために、地方自治法・財政状況の公表に関する条例に基づき、毎年6月と12月に財政状況を公表することとなっています。

なお、お知らせする金額などは平成26年3月31日現在のものであり、決算額ではありません。市の会計は、4月1日から5月31日までの間が前年度の整理期間となるため、平成25年度の決算額は整理期間終了後に確定します。(各項目で四捨五入しているため、合計値と一致しないことがあります。)

◆問合せ 市役所財政課 ☎内線 331・332

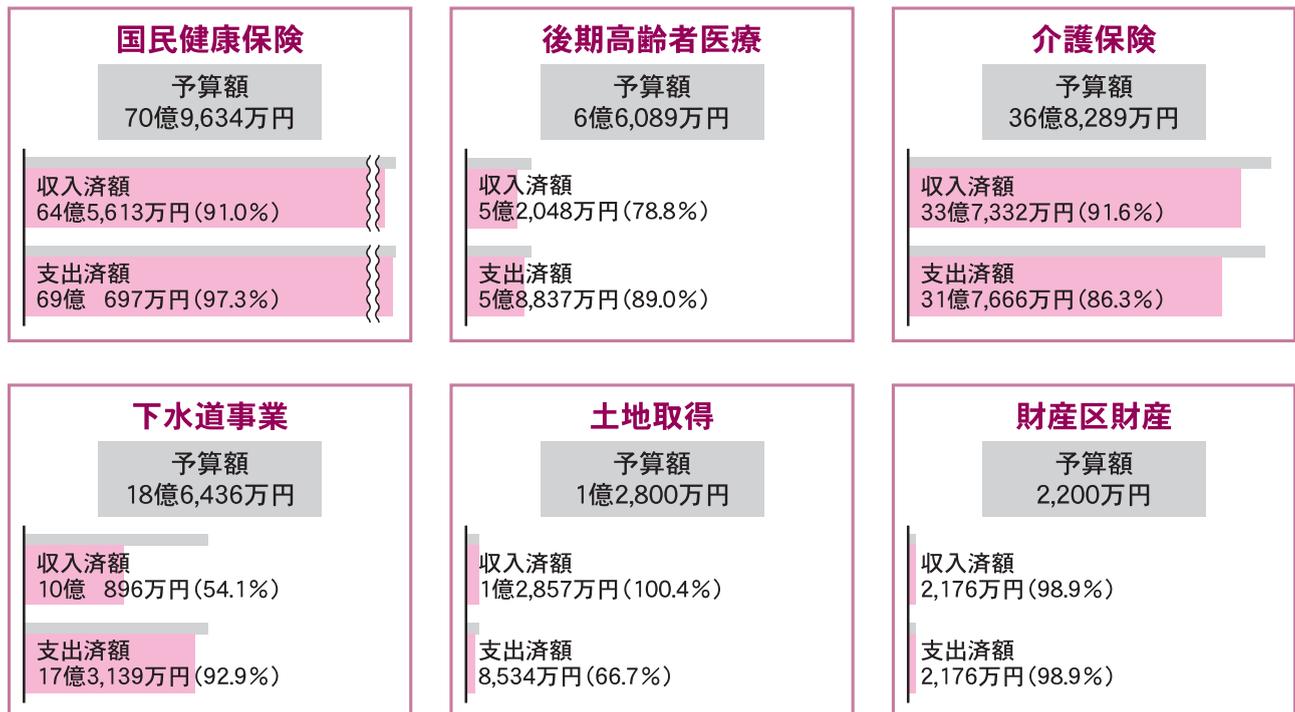
## I 一般会計

福祉や教育、道路整備など、市が行う基本的経費を計上している会計。



## II 特別会計

国民健康保険や介護保険など収入の使い道が決まっている会計。そのため、一般会計とは区別しています。



## III 水道事業会計

上水道のための会計。このうち、水道料金などの収入、水道水を家庭へ届けるための支出である収益的収支は次のとおりです。

<p>収益的収入</p> <p>予算額 17億2,400万円</p> <p>収入済額 17億2,373万円 (100%)</p>	<p>収益的支出</p> <p>予算額 17億 823万円</p> <p>支出済額 16億6,903万円 (97.7%)</p>
--	--

### 市債の現在高

市債は、多額の経費を要する事業を行う場合に、国などから借り入れるもので、その借入金を財源として事業を進めています。

一般会計	357億9,639万円
下水道事業特別会計	109億6,997万円
水道事業会計	2億3,327万円
計	469億9,963万円

市民1人あたりに換算すると  
601,387円になります。



### 基金の現在高

基金は、特定の目的のために積み立てた資金のことです。

職員退職手当基金	13億 81万円
財政調整基金	7億6,250万円
公共施設整備基金	5億9,895万円
減債基金	2億 1,795万円
地元公共事業積立基金	1億3,933万円
介護給付費準備基金	7,557万円
福祉厚生基金	7,356万円
高齢者福祉基金	5,242万円
ふるさとまちづくり基金	2,462万円
市立小中学校児童生徒福祉基金	1,681万円
学校給食運営調整基金	907万円
文化振興基金	695万円
計	32億7,852万円

# I

## 市選手権大会を開催 努力の結晶 今ここに



5月初旬、スポーツ競技の祭典「香芝市選手権大会」が行われました。

全19競技に、体育協会加盟のクラブ員など約2,440名の選手が参加し、日頃の練習の成果を存分に発揮しました。

各競技の優勝者は次のとおりです。なお、総合体育館ホームページ (<http://kashiba-general-gym.jp/>) で、全結果をご覧くださいませ。



### 大会結果

#### ■軟式野球

B級の部 アウトサイド  
C級の部 板前ラッシャーズ

#### ■バレーボール

一般の部 香芝クラブ  
ママさんの部 WEED

#### ■卓球

小学生男子シングルス 松田 倫瑠  
小学生女子シングルス 北原 美月  
中学生男子シングルス 石脇 優樹  
中学生女子シングルス 中村 亜実  
一般男子一部シングルス 福田 涼介  
一般男子二部シングルス 柚木 涼祐  
一般女子一部シングルス 吉田裕美子  
一般女子二部シングルス 中野 里美  
一般男子ダブルス 石脇 優樹 田中 伸佳  
一般女子ダブルス 中村 亜実 井端 綺乃  
一般男子ラージボール一部 高坂 正男  
一般男子ラージボール二部 石澤 文雄  
一般女子ラージボール一部 佐尾賀津子  
ラージボール男子ダブルス 植村 忠弘 山西 育男  
ラージボール女子ダブルス 植野加代子 安倍 和代

#### ■ソフトボール

一般男子 ツインズ&マミーズ

#### ■テニス

一般男子ダブルス 生田ダニエル 硯 敦司  
一般女子ダブルス 板井 真子 硯 和子  
壮年男子ダブルス 岸本 潔 新子 剛司

#### ■ソフトテニス

一般男子ダブルス 谷口 幸蔵 山口 正明  
一般女子ダブルス 野田 洋子 伊藤ゆかり

#### ■バドミントン

男子一部シングルス 中村 芳郎

男子二部シングルス 宇野 慎一  
女子一部シングルス 藤本奈都美  
男子一部ダブルス 竹田 勲夫 佐藤 慎一  
男子二部ダブルス 須田 祥充 宇野 慎一  
女子一部ダブルス 河野 朱音 藤本奈都美  
女子二部ダブルス 山下 真代 山本 千春  
女子三部ダブルス 浜元 礼子 鳥本 初代

#### ■ゲートボール

団体の部 エンジョイA

#### ■グラウンドゴルフ

一般の部 園田 和美

#### ■ボウリング

一般男女の部 白石喜代和

#### ■バウンドテニス

ダブルス上級の部 手塚 恭子 尾川千佳子  
ダブルス初級の部 中西 健二 南 日出子

#### ■空手道

幼年形の部 宮本 夏希  
小学生低学年形の部 木本佳乃子  
小学生中学年形の部 太田 浩介  
小学生高学年形の部 篠原 大空  
中学生形の部 嶋田 愛美  
高校・一般段外形の部 赤石 光優  
高校・一般有段形の部 山崎 遥  
幼年組手の部 脇屋 顕彰  
小学生低学年組手の部 坂本 琉真  
小学生中学年男子組手の部 山田 大陽  
小学生中学年女子組手の部 佐々木心陽  
小学生高学年男子組手の部 吉川 大地  
小学生高学年女子組手の部 黒川 智生  
中学生男子組手の部 岡井 優空  
中学生女子組手の部 嶋田 愛美  
高校・一般男子段外の部 赤石 光優  
高校・一般男子有段の部 平 恵司郎  
高校・一般女子の部 柏木 和華

#### ■剣道

低学年男子の部 中田 涼介  
低学年女子の部 栗原 鈴実  
中学年男子の部 山崎 航勢  
中学年女子の部 阪口 洋花  
高学年男子の部 辻本 壮汰  
高学年女子の部 安良田京香  
中学生男子の部 柚本 渉  
中学生女子の部 山本 真穂  
一般の部 社頭 周

#### ■柔道

小学1年生の部 村尾龍之介  
小学2年生の部 青山 尚揮  
小学3年生の部 多田 竣哉  
小学4年生の部 青山 嶺太  
小学6年生の部 紀戸 崇心  
中学生男子の部 染田 愛都  
中学生女子の部 鎌田 真有  
一般男子の部 田村 健介

#### ■弓道

中学生男子の部 佐瀬 星斗  
中学生女子の部 芳倉夏南星  
一般男子の部 宮島 裕也  
一般女子の部 葛井 麻衣

#### ■少林寺拳法

乱捕低学年の部 田島奈々美  
乱捕中学年の部 武田 万凜  
乱捕高学年の部 山本 采果  
乱捕中学生の部 鶴保 太慈  
乱捕一般の部 森本 大介

#### ■合気道

年長の部 亀井 一樹  
年少の部 愛甲りり子

## II 思いをためずに伝えよう アサーティブコミュニケーション

5月16日(金)、中央公民館で「楽しく学ぼう」～アサーティブコミュニケーション～と題して、社会教育学級開講の記念講演を行いました。

講師の谷水美香氏が、自分も相手も尊重した自己主張・自己表現の方法を、シンプルな事例を交えて分かりやすく話しました。

参加した人は「対話のスキルを磨いて、相手を不快にさせずに、自分の気持ちを伝えられるようになりたい」と感想を述べました。



## III 文化財をめぐる 香芝ウォーク 2014

5月25日(日)、香芝ウォーク2014を開催し、約700名が参加しました。一本松阿弥陀如来像、春日神社、どんづる峯、磨崖仏、万葉歌碑、大坂山口神社など、香芝の歴史を物語るさまざまな文化財や自然に触れながら、8 km程度のコースを歩きました。

どんづる峯では、白い岩肌に腰かけ、景色を眺めたり、家族で写真を撮ったりしている姿が見られました。



## IV 市内4中学校吹奏楽部 ふれあいコンサート

6月1日(日)、モナミホールで、「第11回ふれあいコンサート」が開催されました。ライオンズクラブの主催によるもので、市内4中学校吹奏楽部がそれぞれの演奏を披露します。

毎年、演奏だけでなく、歌や踊りを組み込んだステージが好評のふれあいコンサート。今年もしっかり聴かせる曲から、手拍子で盛り上がる楽しい曲まで、魅力一杯の演奏で会場を引き込みました。



## V 消防より感謝状 初期消火で延焼拡大をストップ

5月に建物火災が発生した際、近所に住む尾田弘二さん(写真前列左)と田中一秋さん(写真前列右)が消火栓からホースを延ばし放水を実施、延焼の拡大を防ぎました。このことを受け、初期消火による被害軽減に貢献されたとして、2人に奈良県広域消防組合から感謝状が贈られました。

田中さんは「2人いたからこそできたこと。被害が小さく、地域を守ることができてよかった。」などと、振り返りました。





# 8人に1人!?

## CKDに要注意

ひょっとしてあなたも…!の巻



◆問合先 保健センター ☎77-3965

### CKDってなに?

CKDという病気を聞いたことがありますか。CKDとは「慢性腎臓病」のことです。

腎臓病と聞くと「健康診断の結果で尿にたんばくがおりていた」「糖尿病で腎臓が悪くなった」などを思い起すかもしれません。これらを含め腎臓の異常が続く状態をCKDと言います。

日本腎臓学会の集計によると、わが国の患者数は約1,330万人(成人の8人に1人)と考えられ、新たな国民病ともいわれています。

8人に1人、新たな国民病



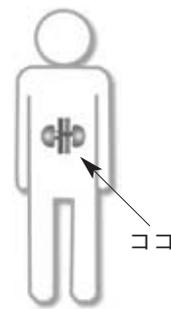
### ☆CKDの判断基準

次の①または②が3か月以上続いている状態のことです。

- ① 尿検査で、たんばく尿など腎臓の障害がみられる
- ② 腎臓にある糸球体ろ過量(GFR)が60ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満

腎臓は「そらまめ」のような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あり

ます。腎臓には、老廃物を体外に排出したり、体液量や電解質のバランスを調整したりするなど、体を正常な状態に保つ大切な働きがあります。そのため、腎臓に異常をきたすと、さまざまな病気を引き起こすことにもつながります。



### CKDの症状は?

#### ☆初期症状

CKDの初期には、自覚症状がほとんどありません。ところが、CKDの怖いところでもあり、患者を増加させている原因でもあります。

#### ☆進行すると…

進行すると、次のような症状が現れてきます。

- ・貧血
- ・疲労感
- ・むくみ
- など

これらの症状が自覚されたときには、かなりCKDが進行している可能性もあります。

さらに透析が必要となるばかりでなく、心筋梗塞や脳卒中など生命に関わる重篤な病気に繋がる危険が高くなります。

一度悪くなった腎臓を回復させるのは困難です。だからこそ、早期発見、早期治療が大切なのです。

### CKDとメタボの関係

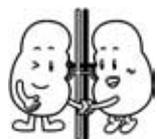
生活習慣病として、近年何かと話題になっているメタボリックシンドローム(メタボ)。実は、メタボはCKDの危険因子です。メタボの症状である「高血圧」「高血糖」「脂質異常」は腎臓の働きを低下させる要因です。つまり、メタボの人はCKDにもなりやすいといわれています。

健康診断の結果、「高血圧」「高血糖」「脂質異常」があれば、速やかに医師に相談しましょう。すでに治療中のかたも、定期的な健診で、症状が進行していないか確認をしましょう。

#### ☆こんな人は要注意!

- ・高齢者
- ・生活習慣病やメタボリックシンドロームがある
- ・過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- ・家族に腎臓病の人がいる
- ・健診などでたんばく尿が見つかったことがある
- ・たばこを吸っている

大事にしてね



## 早期発見は健診がカギ

### 「尿検査と血液検査」

自覚症状からCKDを早期に発見するのは非常に難しいことです。

そこで役立つのが、尿検査と血液検査です。尿検査では「尿たんぱく」、血液検査では「血清クレアチニン値」と「eGFR値」が重要となります。

#### ☆尿たんぱく

腎臓に障害があると血液中のたんぱく質が尿に漏れ出します。

#### ☆血清クレアチニン値

血液中の老廃物の一種である血清クレアチニンは、本来であれば尿へ排出されますが、腎臓の働きが悪くなると尿中へ排出されずに血液中に溜まっていきます。

#### ☆eGFR値

腎臓の中にある糸球体がどれくらい老廃物をろ過することができるかを示す値「糸球体ろ過量（GFR）」と、年齢、性別から算出されます。

\*加入の医療保険によって健康診断の項目は異なるため、血清クレアチニン値を測定していない場合があります。その場合は、病院などで検査してもらいましょう。



ちょっとチェック

お持ちの健診結果を見てください

検査項目	あなたの検査結果
①尿たんぱく (-・+・1・2・3・+)	
②eGFR (ml/分/1.73m <sup>2</sup> )	

ご自身の検査結果を記入し、左の結果を参照ください。

①たんぱく尿  
(2+)以上

↓専門医へのご相談をおすすめします

②eGFR

- ・60以上↓毎年健診を受けましょう
- ・50〜59↓翌年度の結果で再度チェックしましょう
- ・50未満↓専門医へのご相談をおすすめします

これらの値は、特定健診などの健診を受けると分かります。あなたの腎臓と心臓、脳を守るために、知らぬ間にCKDになつていないか、まずは調べましょう。

## 腎臓をいたわる生活習慣

CKDを予防、または進行を抑制するためにも、生活習慣を改善しましょう。とりわけ糖尿病や高血圧には注意が必要です。CKDから身を守るためにできる次のことを日々気をつましましょう。

### ①減塩やバランスのとれた食事

減塩につとめ、腎臓への負担を減らしましょう。卓上調味料は使わない！  
麺類のつゆは残す！なるべくたくさんの野菜を摂る！

### ②禁煙

喫煙はCKDの発症・進行に関与するため、まずは禁煙することが重要です。

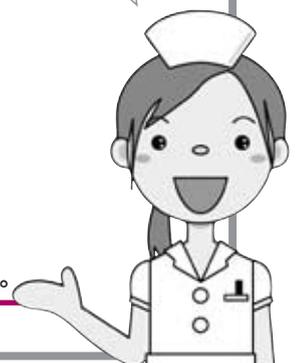
### ③適度な運動

糖尿病や高血圧の発症を抑えたり、適正な体重を維持するためにも、自分の体力や体調にあわせて定期的に運動を行いましょう。

### ④十分な睡眠

過労を避け、睡眠を十分にとりましょう。ストレスは大敵です。

詳しくは保健センターへ問い合わせください。  
保健師・管理栄養士があなたに合わせた生活習慣をアドバイスします！



年に1度の特定健診もお忘れなく！異常の早期発見・早期治療に努めましょう。

どうしたらごみが減る？

みんなで挑戦！



体験

五位堂  
小学校



VOICE



4年生  
鴻上 友君

パッカー車に2トンもごみが入ることを知って驚きました。ごみの分別でも知らないことをたくさん教わったので、帰ったら家族に教えてあげたいです。



4年生  
權野 愛珠 さん

発泡スチロールを割って出すことやパッカー車の仕組みについて、初めて知ったことがいっぱいありました。これからもきちんとごみの分別をしていきたいです。

家庭ごみの種類と分別方法について説明を聞き、多目的教室に広げられた紙くず・空き缶・ペットボトルなどを、市が決めた13種類に分別します。ペットボトルを選んだ児童は、ボトルから包装ラベルと蓋をはずします。ティッシュペーパーの空箱を選んだ児童は、空箱の穴についているビニールをはがします。みんなで協力し、瞬間に全てのごみを分別できました。指導にあたったエコみくぐるず代表の南浦さんは「ごみを正しく分別して、減らすことができるように、みんなで

ごみの分別を体験



五位堂小学校は、集団資源回収に積極的に取り組むなど、日ごろから環境保全を推進しています。  
5月20日(火)、環境ボランティア「エコみくぐるず」と市の市民衛生課職員による、4年生の環境学習が行われました。

最後は収集センターの職員への質問タイムです。「パッカー車ってどうしてその名前がついたのですか？」「パッカー車の仕組みはどうなっていますか？」児童たちは説明に耳を傾けながら、懸命にメモをとっていました。

パッカー車を観察



続いて校舎の前に、ごみ収集に欠かせることのできないパッカー車の登場です。ディーゼルエンジンがうなりをあげて、車両後部のハッチが持ち上がり、内部を興味津々にのぞき込みます。収集センターの職員が見守る中、何人かの児童が、ごみ袋の積み込みを体験しました。1つのごみ袋を2人で慎重にパッカー車まで運び、圧縮されて内部へ押し込まれていく様子に目をみはります。

協力しましょう」と笑顔で話し、3R(減らす・繰り返し使う・再利用する)を呼びかけました。

## 市民ペンリレー

◆369



### 私にできる事

#### 三輪哲国さん

私は磯壁で、鍼灸整骨院を営んでおります。東大阪市出身の私は、6年前にこの香芝市で仕事をはじめました。まだそのころは香芝市の知人、友人も本当に少なく、香芝市の右も左もわからない状態でした。4年前に香芝市に移住し、今ではたくさんの友人や知人に囲まれ楽しく日々を生活しております。

また今では、香芝市消防団第一分団に所属しております。消防団



の「自分たちの街は自分たちで守ろう」という理念の元、私にも何かできる事があればと、お力になればと、訓練に積極的に参加し、火災発生時には現場へ出向いております。

19年前に私の母の実家は、神戸市東灘区という所にありました。あの阪神淡路大震災の際、母の実家は全壊し、従兄弟が犠牲になるという事を目で見て、身を以て体験いたしました。近年ありました東日本大震災をはじめ、メディアでは南海トラフ地震や東南海地震の記事を目にします。

そんな未曾有の大震災のとき、少しでも香芝市の皆様のお力になればいいなと考えております。火災や震災は絶対に無いのが一番ですが、これだけはいつ発生するか誰にもわからないもの。そんなものときになったら自分すべき事、できる事を考え、行動し、香芝市の皆様の安心安全そして健康サポートをしっかりできるうちにこれからも精進していきます。

次回は森口さんにリレーします。

### 香芝検定のこたえ ④

香芝市の水道水は、すべて県営水道から購入しています。水源地の大迫ダム・大滝ダム・津風呂ダムから下市取水場→御所浄水場→香芝市内配水場→各家庭・事業所へと給水されています。

### ☆編集後記☆

6月も中ごろを過ぎ、じめじめした日が続いています。そんな中、仕事帰りにふと車窓から雨が滴るアジサイを見るとどこか気持ちが癒されます。

さて、特集の取材で上下水道部に行く機会が多くありました。上下水道部は高台に位置していることから、香芝の町並みが見渡せます。この眺めがとても美しく、思わず「わあー」と声を漏らしたのを思い出します。

秘書広報課に来て、数か月。紙面作りの難しさをひしひしと感じながら、日々奮闘しております。水道水が皆さんのもとへ届くように、紙面を通して、情報を届けられるように頑張りたいです。これから、よろしくお願ひします。

〈誠〉

### パパッと簡単 朝ご飯♪

No.15

サイコロ型で  
かわいくね!

### ごろごろサラダ

野菜はみんな1cmの角切り。親子で楽しく作ってくださいね!  
(1人分101kcal)



#### 【材料 (2人分)】

さつまいも…50g  
にんじん…30g  
きゅうり…80g  
プロセスチーズ…10g

#### (調味料)

塩・こしょう…少量  
酢…小さじ1/2  
マヨネーズ…大さじ1  
レモン汁…小さじ1/2

#### 【作り方】

- ①さつまいも(皮ごと)、にんじん(皮をむく)、きゅうり、チーズをそれぞれ1cm角に切る。さつまいもは水に少しさらしておく。
- ②さつまいもとにんじんは茹でて水気を切った後、塩・こしょう・酢で下味をつける。
- ③材料を合わせ、マヨネーズとレモン汁を加え、混ぜ合わせてできあがり。

\*レシピ協力：香芝市食生活改善推進員協議会

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)

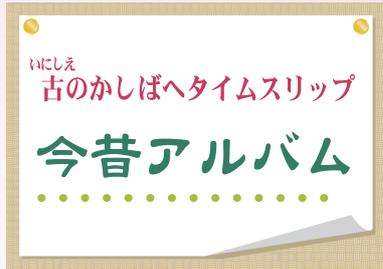


現在のようす

### 近鉄下田駅踏切

昭和55年  
(1980年)

市役所保管写真



広告

広告

広告

広告