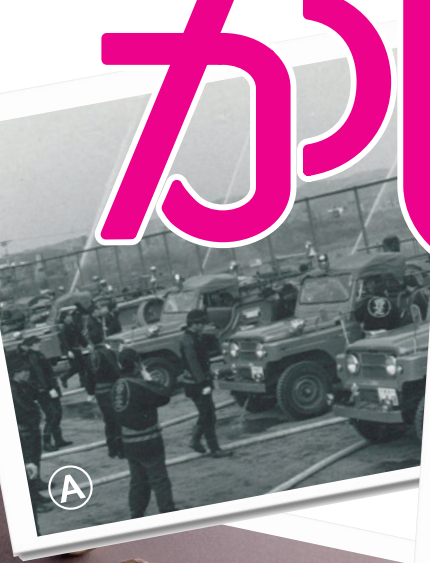


広報 KASHIBA

かしば

8

2014.8.21
No.566



特集 いざ挑戦のとき!

香芝検定



今月の表紙

何の写真が分かりましたか？香芝検定で「かしばのいろいろ」を知ろう！

④消防出初式(昭和48年ごろ) ⑤尼寺廃寺塔跡から出土した金環など ⑥おんだ祭り

⑦すがる川沿い「いこいの広場」 ⑧鹿島神社 けっちゃんざ 結鎮座文書 ⑨近鉄・五位堂駅(昭和61年ごろ) ⑩どんづる峯



ひとの動き

—7月末日現在—

人口 78,205人(前月比+56人)
男 37,545人(前月比+23人)
女 40,660人(前月比+33人)
世帯数 29,499世帯(前月比+38世帯)



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

二上山に沈む夕日に西方極楽浄土を描いたのが、良福寺で生まれたとされる平安時代の名僧・恵心僧都源信といわれています。

さて、千股池(良福寺)から見て、二上山の雄岳と雌岳の間に夕日が沈むのは、毎年いつ頃でしょう。

- ①春分・秋分の日 ②5月・8月初旬
③夏至・冬至 ④7月・10月初旬

(答えは11ページにあります)



* 香芝検定参考書vol.3より改定して出題

CONTENTS

もくじ



市政トピックス 3

日本建築家協会と災害時の応援協定を結びました

特集 4

いざ挑戦のとき！香芝検定

住まう香芝 vol.19 8

あなたとあなたの家族のために 特定健診のススメ

ふおと☆かしば 10

Ⅰ ボランティアフェスティバル

Ⅱ 下田のまちのお地蔵さま

Ⅲ 小学生水泳教室

Ⅳ 今年度も「香芝みらい塾」開講

市民ペンリレー/ パパッと簡単朝ご飯 11

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 **9月5日(金)** 広報かしば **9月22日(月)**

災害時の応援協定を結びました

◆問合先 市役所生活安全課 ☎内線125

民間事業所と締結している 災害時応援協定一覧

【医療救護活動】

- ・香芝市医師会 ・香芝市歯科医師会
- ・香芝市薬剤師会

【被害情報の提供など】

- ・市内郵便局

【重機、資機材、労力の供給など】

- ・香芝建設協会 ・株式会社奥村組

【物資・食料の供給】

- ・セツカートン株式会社
- ・株式会社麒麟堂
- ・株式会社ジュンテンドー
- ・市民生活協同組合ならコープ
- ・コーナン商事株式会社
- ・コカ・コーラウエスト株式会社
- ・市内コンビニエンスストア

【福祉避難所の確保】

- ・障がい者支援施設ゆらくの里
- ・ボノボ
- ・身体障がい者療護施設どんぐり
- ・どんぐり学園
- ・介護老人保健施設オークピア鹿芝
- ・特別養護老人ホームすばる
- ・和里香芝
- ・介護老人保健施設てんとう虫

(平成26年8月1日現在)

県外の自治体と締結している主な 災害時応援協定

【物資・食料の提供】

- ・三重県名張市 ・大阪府交野市

【物資・食料・人材の派遣】

- ・滋賀県栗東市 ・千葉県袖ヶ浦市
- ・埼玉県鶴ヶ島市 ・大阪府阪南市
- ・埼玉県日高市 ・東京都羽村市

(平成26年8月1日現在)

☆その他、災害時応援協定の一覧は、市ホームページでもご覧いただけます。

本市は、災害時に備え、公益社団法人日本建築家協会（JIA）と「災害時の被災建物に関する応援協定」を締結しました。

この協定は、建築家と行政、そして、住民の皆さんが協働し、災害に強いまちを目指し、取り組んでいくことを目的としています。災害時における被災建築物の早期再建を建築家協会が支援するものです。また、平常時における防災・減災活動の推進なども定められており、JIAと平常時の活動まで含めた協定を全国の自治体で初めてのことです。



▲7月に行われた調印式。
日本建築家協会と協定書を交わしました。

協定の概要

■災害時

- ①被災建築物応急危険度判定*
- ②被災者の建築相談
- ③「罹災証明書」発行のための全壊や半壊などの被害認定調査

* 応急危険度判定とは…被災建築物を調査し、倒壊や外壁・窓ガラスの落下などの2次的災害を防止するために、危険の程度の判定・表示を行うこと。

■平常時 〈支援活動例〉

- ①小・中・高校生に対する防災教育
- ②住民への防災セミナーや啓発活動
- ③県や自治体が行う防災事業への助言、支援
- ④事前復興計画への助言、支援

何問解けるかな？ 香芝検定では次のような問題が出題されます。答えは7ページへ



問題 1

こんな場所が
あったんだね☆

志都美地区の山中には、かつて72もの僧坊のあった寺院「雲門寺」があり、その奥院に修行の滝が現在も残っています。何という滝でしょう。

- ①明神滝 ②ひるめ滝
③七郷滝 ④不動滝

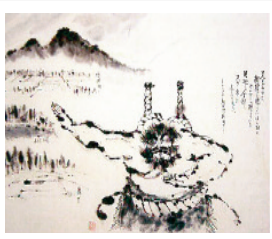


問題 2

みんなの学校は
どうかな？

市内の小学校で創立100年を超えている小学校の組み合わせはどれでしょう。

- ①下田・二上・志都美小学校
②五位堂・二上・鎌田小学校
③下田・二上・関屋小学校
④下田・志都美・三和小学校



問題 3

相撲発祥の地は
香芝にあった！

『日本書紀』の中に、当麻蹶速と野見宿禰が相撲の勝負をした伝説が書かれており、そこが相撲の発祥地であると言われています。その場所はどのあたりでしょう。

- ①旧磯壁村 ②旧狐井村
③旧良福寺村 ④旧穴虫村



問題 4

1度は会った
ことあるかな？

市制施行10周年のときに誕生した本市のマスコットキャラクターの名前は何というでしょう。

- ①つるちゃん ②カッシー
③ちっちゃい芝ちゃん ④しばっち



定

11月15日(土) 午前10時

定員200名 制限時間は90分

◆会場 香芝中学校 ◆受検資格 どなたでも受検できます。 ◆検定方式 90分で択一式100問(4択)のマークシート形式 ◆出題範囲 香芝のあらゆることがら ◆合否判定 70点以上で合格とします。
◆申込方法 市民協働課(市役所1階)へ、検定料1,200円(参考書200円を含む)を添えて申し込みください。受検票と公式参考書をお渡しします。 ◆主催 NPO法人グリーンピープル・香芝検定実行委員会



第1回目開催時、市民委員
2名からスタートしました

香芝検定のおもしろさは、 出題分野の幅広さ

香芝検定は、3年前、市制施行20周年を記念して第1回が開催されました。第1回には157名が受験して大好評を博し、翌年には第2回も開催、それから1年の準備期間を経て、新しい問題を作成し、今年11月、第3回が開催されます。

問題はもちろん、香芝に関すること。90分で択一式100問(4択)をマークシート形式で解答していきます。

歴史、文化、行政にとどまることなく、ちよつと面白いエピソードのあるスポーツや香芝市出身の著名人の話など、いろいろな方面からアプローチした問題が出題されます。

問題は、実施者である香芝検定実行委員会のメンバーが取りまとめています。「一般的な問題だけではつまらない。香芝を知りつくすためには、驚きの隠れている問題も提供したい」と、メンバーは話します。それぞれの得意分野を活かし、本やインターネット、家族や友人などからも情報を収集して知識を持ち寄ります。それらを整理し、正誤の確認を

繰り返しするという地道な作業の積み重ねで問題はできあがります。

問題は検定として採用する以外にも、1冊の参考書としてまとめ、出版しています。

実行委員会メンバーは元受検者 だからこそ、おもしろい

実行委員会のメンバーは市民ら18名。実は彼らの大半は元受検者です。市制施行記念事業だった第1回は、市職員と市民委員2人で行われました。そして、過去2回の開催時に「次回は運営に携わりませんか」と受検者に声を掛けたところ、集まったのが現在のメンバーです。

実行委員会は、毎月1回の会議を欠かさず行っています。問題のことでだけでなく、広報活動や費用面のことなど、細かく話し合われています。また、「若い世代にも広く知ってもらうために、チラシの配置箇所を増やしてはどうか」検定のホームページに観光スポットを掲載してみたいなど、課題解決に向けた新しいアイデアも積極的に出し合っています。

まだ知られていない香芝を 掘り起こすのも私たちの役割

「香芝検定で埋もれている資源を掘り起こす、それも私たちの役割のひとつかなと感じています。大変なこともあるけど、今回も新しい発見があるかな」と、メンバーは話します。現在、11月の開催に向けて、着々と準備が進められています。

会議の様子。問題作成、広報、各種事業運営などの役割分担が決められています。この日も、さまざまな意見が出し合われました。



いざ挑戦のとき！

香芝検

← 香芝検定実行委員会発行の公式参考書vol.3

(200円、市民図書館・市内のコンビニ・書店などでも販売)
160問を解説とともに掲載。過去の香芝検定では、ここから80問が出題されています。これを勉強すれば合格間違いなし！



知って2倍、味わいつくす！

香芝検定の楽しみ方



当日受けるだけではもったいない。実行委員の皆さんに、
「受検者と主催者」両方の立場を経験しているからこそ知っ
ている香芝検定の楽しみ方について聞きました。

(委) ↓ 実行委員からのメッセージ

まずは参考書でじっくりと

「さあ、香芝について勉強しよう！」といざ思っても、いったい何から手をつけてよいのでしょうか。そんなとき、まずは実行委員会が作成した公式参考書で例題を解きながら勉強しましょう。実行委員が練りに練った問題160問が解説付きでまとめられています。また、市民図書館にも香芝関連の書籍を集めた郷土・行政資料コーナーがありますので、調べてみましょう。

委「大人のかたにとつては、参考書片手に勉強するのは数十年ぶりのことだと思います。久しぶりに学生の気分を味わえますよ。参考書を読んでも、へえー、そうだったのか！を何度も味わってください」

まちを歩いてみよう

参考書などで勉強したら、まちを歩いてみましょう。何気なく見ていたお地蔵さんには深い歴史があるかもしれません。毎日利用している公

園は市内で一番大きな公園なのかもしれません。まちの景色が、今までは違って見えてくるはずですよ。
委「普段は車で移動というかたも、ぜひ歩いてみてくださいね。参考書に出ていた場所を実際に探してみたり、逆に、問題となる題材を自分で探してみるのも楽しいですよ」

検定を受けて、認定証をゲット

いざ11月15日(土)、香芝検定を受検しましょう。これまでの勉強の成果を試すときです。参考書には載っていない隠し問題もありますので、楽しんで受けましょう。
70点以上で合格と判定され、合格者には認定証が交付されます。

これまでに215人
の合格者が誕生！



“香芝通”のあかし！

* 前回の認定証



(交)



わくわく検定ウォーク



第2回香芝検定(in香芝中学校)



第1回香芝検定(in総合福祉センター)



香芝検定への思い…

第1回目から携わってきた浅越保実行委員長は、次のように話します。

「香芝だけでそんなに問題あるの？」と思われるかたもいるかもしれません。しかし香芝市は、最近市制施行20周年を迎えた比較的新しい市であると同時に、古代よりさまざまな形で歴史にも登場しています。まだまだ知らない香芝がそこにはあります。私たち実行委員のメンバーは、そんな香芝のことを少しずつでも知ってほしいと思っています。そしてこの検定が、香芝のことを考えるきっかけとなり“みんなで一緒に香芝を育てる”そんなまちになったら素敵だなと思います。

香芝検定実行委員の皆さん



広め、深めていこう

検定を受けたら、皆さん自身も、家族や友達に〇×クイズで問題を出したり、サークルで香芝のことを話題にしたりして、みんなに披露してみよう。

そして、今後「もっと知りたい」を大切に、香芝のことをいろいろ考えてみてください。

委「香芝にこんな所あるんだよと自慢するもよし、あれってどうなってるのかなとみんなで考えるもよし：そんな風にして、ともにわがまち香芝への地域愛を育んでいきましょう」

検定以外のイベントも

香芝を知るための機会づくりとして、実行委員会では、香芝検定以外に3つの事業を展開しています。

小・中学生の皆さんには「親子検定」「スクール検定」を学校ごとに開催しています。学校や地域のことを掘り下げて問題にしています。開催校となった場合は、ぜひ参加ください。一般のかたには、歴史を知るための「わくわく検定ウオーク」を開催しています。今年度は、10月25日（土）に開催予定です。一緒に、香芝の歴史を巡りましょう。

● ぼくの・私の受検体験記



新発見が楽しい

2回連続、受検しました

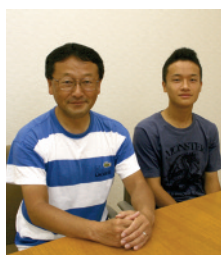


林 貴美香さん

私は、第1回の受検後、高得点をめざして第2回にもチャレンジしました。

参考書や市発行の刊行物を読んで勉強しました。そのときに、家の近所が非常に歴史ある場所だったということも知り、本当にびっくりしました。長年住んでいても知らないことがいっぱいあるんだなと思いましたし、知るきっかけとなり受検を決めてよかったなと思いました。

あまり難しく考えず、発見を楽しみながら受検し、2回目は高得点をゲットしました。



子どもにとっても楽しいチャレンジ

親子で、受検しました



折戸一敬さん
折戸はるかさん

私自身（父）が、香芝検定っておもしろそうだなと思っていたところ、4択問題だと知り、これなら当時小学校6年生だった息子もできるかなと思い、2人でチャレンジしました。

参考書の問題を毎晩2人で解いたり、問題に出てきた場所を実際に見に行ったりして楽しみました。子どもにとっては、初めて学校以外で受ける試験でしたので、それもいい経験だったかなと思います。2人で合格でき、認定証を受け取ったときは感激しました。

皆さんも、いざ挑戦！

申込受付中！

◆問合先 市役所市民協働課 ☎内線171

◆香芝検定ホームページ <http://kashibakentei.com>

4 ページの答え

問題1…④

水量は少ないですが、現在もその姿を見ることができます。

問題2…①

明治7年、五位堂・下田・二上・志都美小学校が開校しました。

問題3…③

後に「^{こしおれだ}腰折田」と呼ばれ、現在の^{ちまた}千股池の北側にあたります。

問題4…②

本市の市章のデザインから誕生しています。今年度リニューアル予定です。



スクール検定 (in 香芝北中学校)

親子検定 (in 下田小学校)

あなたとあなたの家族のために

特定健診のススメ

年に一度の健康チェック！の巻



◆問合先 保健センター ☎ 77-3965

メタボ診断基準

①腹囲に加えて、②～④のうち2つ以上
に当てはまると、「メタボ」の状態です。

①内臓脂肪の蓄積(腹囲)

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
85
cm以上

女性
90
cm以上

+

②高血糖(次の一方か両方が該当)
空腹時血糖値 110mg/dl以上
HbA1c 6.0%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



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つ以上をあわせ持つ
状態のことをいいます。

食生活の乱れや運動不足などから引き起こされる、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病。日本人の死亡原因の約6割は生活習慣病によるものとされています。

その発生を未然に防ぐため、メタボリックシンドローム(メタボ)のかたやその予備群を見つけ、適切な保健指導により健康的な生活習慣の改善を目指すのが、「特定健康診査(特定健診)」です。

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。毎年、特定健診を受診して、生活習慣病の予防・改善に努めましょう。

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、余剰な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。

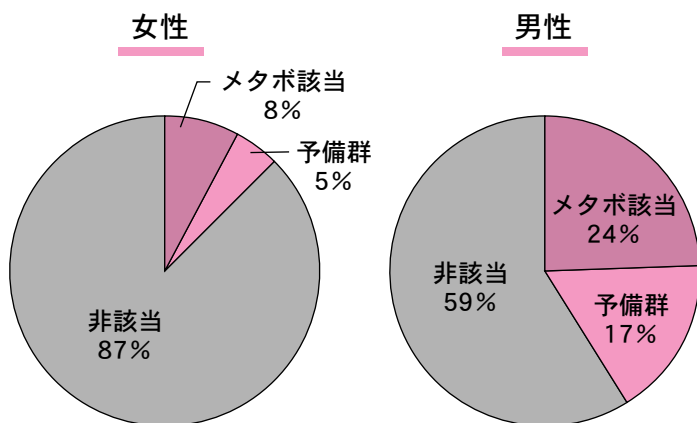
その結果、血糖、血圧、中性脂肪が上昇し、HDL(善玉)コレステロールが減少するなどの連鎖的な異常が生じます。このような複合的な異常が生じた状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と呼びます。

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

香芝市の国保では

平成25年度に、香芝市の国民健康保険(国保)が実施した特定健診では、受診した男性のおよそ4割、女性のおよそ1割がメタボもしくはその予備群に該当しました。(左グラフ)

「自分は健康だ」「昔から体には自信がある」といったかたが、健診結果を見て驚くことも少なくありません。メタボもしくはその予備群に該当するかたの中には、症状がなくて気付かなかったかた、異常値に気付かず治療を受けていないかたもたくさん含まれていました。



特定健診で分かること

特定健診の主な項目は、

- ・問診
- ・身体測定
- ・血圧
- ・血液検査
- ・尿検査
- ・心電図検査

1度の検査で次のことを調べます。健診を受けなければ分からないことが、たくさんあります。

体内の糖分

血糖値やHbA1cを調べ、糖尿病になる危険度が分かります。



香芝市国保では、およそ5人に1人が糖尿病になる可能性があります。

肥満の状態

腹囲を測り、内臓脂肪の量を調べます。



香芝市国保では、およそ5人に1人が肥満でした。

肝臓の働き

γ-GTP・GOT・GPTなどを調べ、肝臓の働きが弱っていないかが分かります。

γ-GTPは、特にアルコールによって、急激に上昇する場合があります。



香芝市国保では、およそ5人に1人が肝臓の働きが弱っている可能性があります。

腎臓の働き

e-GFR・血清クレアチニン・尿蛋白などを調べ、腎臓の働きが弱っていないかが分かります。



香芝市国保では、およそ5人に1人が腎臓の働きが弱っている可能性があります。

血圧の状態

血圧・血液を調べ、脳梗塞・心筋梗塞・脳出血などの病気になる危険度が分かります。

高血圧が続くと、すべての血管の動脈硬化へつながります。



香芝市国保では、およそ3人に1人が高血圧でした。

あなたは
どの健診？

健診の手続きや費用など、詳しくは
加入している健康保険に確認してね。

お手持ちの健康保険証で加入している
健康保険を確認し、該当する健診を受診しましょう！



25～39歳

職場などで、健診が
ありますか？

はい

職場の健診

勤務先などが実施
する健診を受診く
ださい。

いいえ

市の 生活習慣病健診

◆問合先
保健センター
☎ 77-3965

40～74歳

加入している健康保険は、香芝市
の国民健康保険ですか？

はい

香芝市国保の 特定健診

◆問合先
保健センター
☎ 77-3965

いいえ

健保・共済などの 特定健診

加入する医療保険者
が実施する特定健診
を受診ください。

75歳以上

後期高齢者の 健診

◆問合先
国保医療課
☎ 79-7528



II 江戸時代より大切に 下田のまちのお地蔵さま

下田橋(下田東2丁目)の角に、1体のお地蔵さまが奉られています。このお地蔵さまは、石造りで人の背丈ほどある大きな姿で、期限を定めた願い事を聞き届けてくれる「日切地蔵」として、江戸時代初めより、下田の人々に大切に信仰されてきました。

以来300年あまり、信仰は絶えることなく毎年7月に地蔵尊の祭礼が執り行われており、今年も多くの地元のかたがお参りに訪れました。



IV 経営手腕を学ぶ 今年度も「香芝みらい塾」開講

香芝市商工会では、商工業に携わる人材を育て、地元経済を盛り上げていこうと、昨年度から「香芝みらい塾」を開講しています。

8月6日(水)午後7時、今年度第1回目のみらい塾に、若手の経営者や創業を目指すかたなど約30名が集まりました。販路開拓などをテーマに繰り広げられる講師の話に、何か経営のヒントを得ようと熱心にメモを取る姿が見られました。

今年度は後2回、経営戦略・人材育成をテーマに9月と10月に開講されます。

I 認め合い、支え合うまちを目指して ボランティアフェスティバル

7月20日(日)、総合福祉センターで、住民みんながボランティアを合言葉に、ボランティアフェスティバルが開催されました。

会場では、地域や施設の行事を応援するボランティア団体による演芸発表のほか、健康運動の体験やおもちゃの修理など、さまざまな団体の活動紹介が行われました。

当日は、せんとくんとカッシーも会場に駆けつけ、フェスティバルを大いに盛り上げました。



III この夏に上達するぞ！ 小学生水泳教室

7月29日(火)～8月1日(金)の4日間、総合プールにおいて、第1回目の小学生水泳教室を開催しました。

小学校1・2年生が参加するコースでは、水に顔をつけることから始め、ビート板を使ったバタ足、伏し浮き(顔をつけて浮く)を練習しました。

最初は緊張した表情の子どもたちでしたが、教室が終わるころには笑顔で水に親しめるようになっていました。



市民ペンリレー

◆371



土用まつわるエトセトラ

松本宜久さん

日本には、古くからの伝統行事にまつわる行事食というものがあります。

正月のおせち・お雑煮、そして七草粥、節分の福豆・鯛・恵方巻き、彼岸のぼた餅(春)・おはぎ(秋)、七五三の千歳飴、冬至のかぼちゃ、大晦日の年越しそばなど、このほかにもいろいろとあります



が、中でも私が一番好きな行事食は、土用の丑の日の「鰻」です。炭焼きされた鰻と白飯の相性は抜群で、高価になっても欠かすことのできない大好物です。

土用とは？みなさんご存知でしょうか。季節の変わり目である立夏・立秋・立冬・立春、それぞれの直前18日間のことを土用といい、この期間には土をおかすような新しい物事をできる限り控えないと体調を崩したり、事故が起きたりすると教わりました。

それからは、新築時の土地探し・棟上げ・引っ越し・新車購入などは土用をはずして事を行うようにして、今日まで無事に過ごすことができています。

これから日本の風習に習いながら、この香芝の地で家族ともども、四季折々を五感で楽しんで活かしていきたいと思います。

次回は刈和さんにリレーします。

香芝検定のこたえ ①

京都金戒光明寺の「絹本着色山越阿弥陀図」など源信作と伝えられている来迎図は、源信が子どものころに見た二上山の雄岳と雌岳の鞍部に沈む夕日ではないかと連想されています。写真愛好家は、春分・秋分の日前後に千股池の東側堤防からシャッターチャンスがうかがっています。

☆編集後記☆

先月号で、下田幼稚園の園児たちが、ひまわりを育てていることを紹介させていただきました。その後どうなったかなと思い訪れてみると、見事に花が咲いていました。咲いたときには大喜びだったと先生に聞き、私も何だかうれしくなりました。園児たちの気持ちが、岩手県の皆様に届いているといいなと思いました。

今回の香芝検定でも感じましたが、こんなふうに関心のかたの活動がどんどん繋がり、輪が広がっていくのはとてもステキだなと思いました。

(よっしー)

パパッと簡単 朝ご飯♪

No.17

夏は朝から
ワイワイ
元気に！



おたのしみお好み焼き

子どもたちの夏休みも残りわずか。
家族そろって楽しい朝食を！
(1人分191kcal)

【材料(2人分)】

小麦粉…1/2カップ
卵…1/2個
牛乳…1/2カップ
キャベツ…2枚程度
ちりめんじゃこ…大さじ2

ウィンナーソーセージ…2本
サラダ油…適量
トッピング(★)…各適量
★かつおぶし、青のり、
紅しょうが、マヨネーズ、
ウスターソースなど

【作り方】

- ①ボールに小麦粉を入れ、割りほぐした卵、牛乳を入れて混ぜる。
- ②キャベツは細切り、ウィンナーは輪切りにしておく。
- ③①に②、ちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、③を入れて両面を焼く。
- ⑤(★)を彩りよくのせ、皿に盛る。

*ほかに、残り野菜をいろいろ使って楽しんでくださいね！

*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

北今市4丁目から
高・上中方向を望む

昭和42年
(1967年)

高橋さん(北今市)提供



いにしえ
古のかしばへタイムスリップ
今昔アルバム

広告

広告

広告

広告