

広報 KASHIBA

かしば

1

2019.1.21
No.619



特集

できることからはじめよう

食育への**第一**歩



2019年 新年のごあいさつ

香芝市議会 議長

中川 廣美



香芝市長

吉田 弘明



新年、明けましておめでとうございます。

市民の皆様には、平成31年の新春を健やかに迎えたいとお慶び申し上げます。また、旧年中は市政各般にわたり深いご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、今年には「平成」から新しい元号へと変わる年でもあり、新しい時代を見据えた「変革」「改善」をするきっかけの年でもあると感じております。これまでも取り組んできた持続可能な行政運営・財政健全化に留意しつつも、これまで以上に新たな発想、創意工夫をもって、市民サービスの向上に努めていきたいと思っております。

まだまだ厳しい情勢の中ではございますが、未来志向で、市民にとって夢と希望あふれる、魅力あるまちとするためにも、都市としての付加価値を高めるまちづくりに取り組んでまいりますと考えております。

市民の皆様には、香芝市のますますの発展のため、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、本年も皆様にとって幸多き一年となりますようご祈念申し上げます、新春のごあいさついたします。

新年、明けましておめでとうございます。

市民の皆様には、それぞれの感慨や抱負を胸にされ、新たな年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日ごろより市政の発展と議会運営に対しまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、地方自治体におきましては、少子化や超高齢社会の到来などさまざまな課題に直面しており、今まさに、まちづくりそのものが大きく変化しているところであります。

また、人々の価値観が多様化していることもあり、心の豊かさや日々の暮らしに喜びを実感できるまちづくりを進めなければならぬと考えております。

市議会といたしましても、このような変化を的確に見極めて、新たな視点での活性化や改革に取り組んでまいりますので、今後ともご支援とご協力をお願い申し上げます。

結びになりますが、今春には改元が行われることもあり、本市のより一層の発展と、本年が皆様の飛躍の年となりますことをご祈念申し上げます、年頭のごあいさついたします。



今月の表紙



表紙の写真は、和食。その基本である「一汁三菜」は、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスがよい組み合わせとされています。「食」は私たちの生きる源でもあります。今月の特集を通して「食育」への第一歩を踏み出してみませんか。



ひとの動き

—12月末日現在—

人口 79,470人 (前月比±0人)
 男 38,052人 (前月比+6人)
 女 41,418人 (前月比-6人)
 世帯数 31,225世帯 (前月比+17世帯)



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

平成28年度に香芝市立小学校の2年生と5年生の保護者1,760人を対象として行った調査で、朝食を毎日食べている子どもは、どれほどだったでしょうか。

- ① 60%以上
- ② 70%以上
- ③ 80%以上
- ④ 90%以上

(答えは11ページにあります)

CONTENTS

もくじ



2019年 新年のごあいさつ…………… 2

もくじ…………… 3

特集…………… 4

できることから始めよう 食育への第一歩

市政トピックス①…………… 8

安全ですか？
あなたの家の「ブロック塀」

市政トピックス②…………… 9

どんづる^{ぼう}の遊歩道整備が完了

ひと◇まち◇かしば…………… 10

- 香芝市美術展覧会
- 冬彩
- 「子ども110番の車」 出発式

市民ペンリレー／パパッと簡単クッキング…… 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2月5日(火) 広報かしば2月21日(木)



できることからはじめよう 食育への**第一歩**

最近よく耳にするようになった「食育」という言葉。
「食育」は、子どものためのものであり、大人には関係がない。
そう思っているかたも多いのではないのでしょうか。
私たちのからだを作り、生きる源である「食」。
正しい食生活・食習慣は子どもにとっても大人にとっても
健康な日々を過ごすために重要なものです。
今一度「食」について考えてみませんか。

◆問合先
保健センター ☎77-3965
市役所教育総務課 ☎44-3329
広陵町・香芝市共同中学校
給食センター協議会 ☎55-4951

健康維持は「食」からはじまる

「医食同源」という言葉があります。これは病気を治すことと同じように、食事をとることは人間の健康を維持するために大切であることを意味する言葉です。

健康な生活を送るために大切なことは、バランスのよい食事と適度な運動だと言われています。

偏った食事をとっているからといって、すぐに健康に害を及ぼすわけではありません。しかし、私たちのからだはこれまでの食生活によって形成されています。不摂生な食事をとり続けていると、自分では気づかないうちに健康がむしばまれていくかもしれません。

「食べる力」「生きる力」を育む食育

「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけて健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みであることから、子どもはもちろん、大人になっても「食育」は重要です。「食育」が重要とされる背景には、食を取り巻く環境の変化をはじめ、栄養の偏りや不規則な食事による肥満や、それらが原因と考えられている生活習慣病の増加がみられます。実際、日本人の約6割のかたが生活習慣病が原因で亡くなっているのが現状です。生き生きと暮らすためにも「食育」を通じて「食べる力」「生きる力」を育むことが大切です。

「3つの色でバランスのよい食事」



肉や魚、卵、大豆製品などを使った料理

からだをつくるもととなる赤の食品が多く含まれます。



**主菜
(赤)**

12月14日(金)の小学校給食

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・根菜つくねの和風ソースかけ
- ・水菜のじゃこ煮
- ・かす汁

香芝市生産の大根入り

**主食
(黄)**

ご飯・パン・麺類など

エネルギーのもととなる黄の食品です。

(黄の食品には、主食になるもの以外に砂糖・油類などがあります)



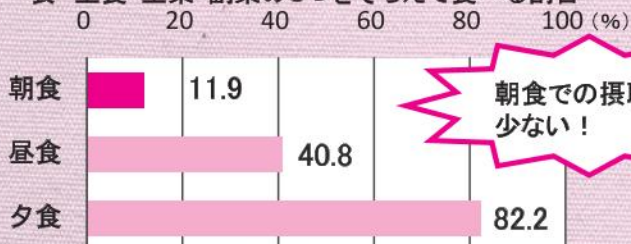
**副菜
(緑)**

野菜などを使った料理

からだの調子を整えるもととなる緑の食品が含まれます。

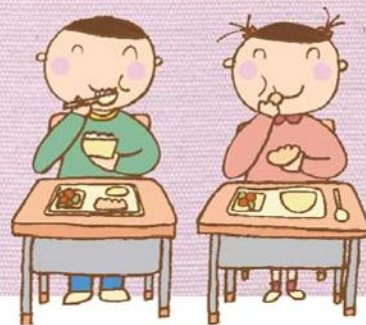


表 主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べる割合



朝食での摂取が少ない!

(参考)本市の食育調査 平成28年度



本市の食卓事情

しかし、近年のライフスタイルの変化から、栄養バランスに配慮した食生活が大切だと分かっているにもかかわらず、実践することが困難になってきています。

平成28年度に本市が小学2年生と5年生の保護者を対象に行った「食育調査」によると、「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べている家庭の割合が夕食では82.2%であるのに対して、朝食では11.9%であり、「主食のみ」食べる家庭が最も多い結果となりました。(上表参照)

少し食材を加えることでバランスのよい食事にすることができます。たとえば、朝食のご飯(主食)に、納豆(主菜)とゆで野菜(副菜)を添えると3つの色をそろえることができます。

まずは、朝食で3つの色をそろえることから始めてみませんか。

健康的な食生活は「3つの色」から

私たちが食事を作ったり、選んだりするときには、「主菜(赤)」「主食(黄)」「副菜(緑)」の3つを組み合わせて、栄養バランスのとれた食事を意識することが大切です。

この3つは、からだへの作用ごとに、それぞれ色分けされており、これを基本に多様な食べ物を組み合わせることにより、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

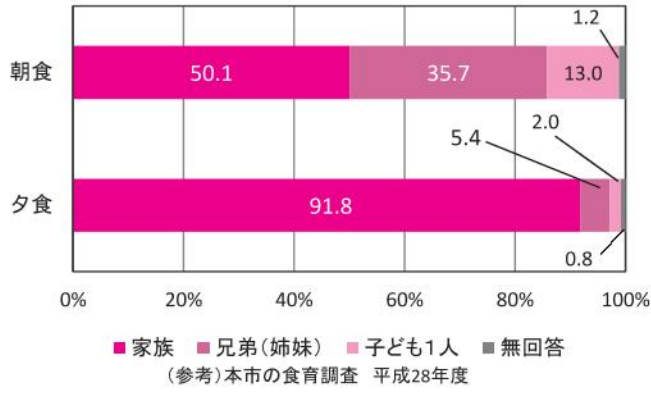
食卓の変化は食事以外にも

また、ライフスタイルの変化に伴って朝食時に家族そろって食べる機会が減ってきているとも言われています。

同じ「食育調査」において、平日の夕食は「家族と食べる」が91.8%だったのに対して、朝食は「家族と食べる」が50.1%となっています。（左表参照）

その理由として「忙しいから」が最も多く挙げられていました。

表 平日の朝食または夕食を一緒に食べる人の割合



食育の原点—共食

皆で一緒に食卓を囲んでともに食事をとることを「共食」といいます。こ

の「共食」は食育の原点でもあり、誰かと一緒に食べることだけではなく、一緒に料理を作ったり、食べた後で「おいしかったね」と語り合ったりすることも含まれています。

家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食事をするのは、コミュニケーションはもちろん、子どもがいる家庭においては、はしの持ち方や「いただきます」「ごちそうさま」といった食事のマナーを身につけるだけでなく、食の知識や文化を伝える機会でもあります。

食育への第一歩を踏み出そう

本市では、平成30年3月に「第2次香芝市食育推進計画」を策定しました。この計画は、「正しい食生活を知ろう」「笑顔のある食卓づくり」「食」からの環境づくり、「食」の輪を広げよう」の4つを基本方針として食育の推進を図っていくとともに、生涯にわたって健全な食生活が送れるように、年代や生活習慣に応じたライフステージ別の目指す方向性を示しています。

市民一人ひとりが食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践することにより心とからだの健康を維持することが大切です。また、生活の中で積極的に食育の推進に取り組んでいけるように、家庭・地域・学校・行政においてそれぞれの役割を担い、お互いに連携していくことも大切です。



みんなで手を合わせて、元気で「いただきます」

楽しもう！



学校での取り組み

本市の学校給食では、奈良県産（香芝市で生産されたものを含む）の食材を取り入れ、地産地消を進めています。また、季節感が味わえる献立の実施や世界の料理や日本の伝統行事にちなんだ料理を給食に取り入れるなど食文化の継承にも取り組んでいます。

そして、広陵町・香芝市共同中学校給食センター協議会では栄養教諭と調理員による学校への出張講演会を行っています。11月16日（金）に香芝東中学校で行った講演では、実演や映像で調理の様子を紹介しながら、給食が作られる過程を通じて食の大切さを伝えました。

講演を聞いた生徒は「給食を調理されているかただけではなく、米や野菜などを作る段階からいろんな人が関わっていると考えると、その人たちに感謝して残さずに食べたい」と話していました。



出張講演会での様子



健康かしば 21 講演会での様子



誰かと調理することも食育のひとつ

家庭での取り組み

9月に開催した健康かしば21講演会「子どもが喜ぶうちのごはん！」の実践編として、11月15日（木）・16日（金）に食のサポーターかしばの協力の下、10分以内で作れる「スピード朝ご飯」をテーマとした料理教室を開催しました。

前回で学んだ食事を楽しむためのポイントを踏まえた上で、忙しい朝には嬉しい時短テクニクの紹介と子どもと一緒に朝ご飯を楽しく食べて過ごすことの大切さを紹介しました。今回作ったメニューは1日目が洋食、2日目が和食。どちらもいろんな食材を使いつつ、手間をかけずに作れるものばかり。前日に作り置きしておけば、次の日に湯を注げば簡単におみそ汁が

できるみそ玉など、簡単に作れておいしく食べることができるレシピに、「これだと朝ご飯の作り置きできるかな」「子どもにも手伝ってもらえそう！」と参加者からは喜びの声があがっていました。



鶏そぼろなど作り置きおかずを混ぜたおにぎりとおみそ玉で作った簡単みそ汁。デザートにオレンジ煮にヨーグルトを添えて

食へるじゅと じゅるじゅる

まずは、できることから…

ちょっとした工夫で食事をすることに重荷を感じず、食べること、作ることを楽しんで、食育への第一歩を踏み出していただきたいと思います。



食のサポーターかしば 代表 辻 博美さん

家庭でも作ってみよう！

作り置きできるみそ玉レシピ

- ・材料（2人分）
みそ…小さじ2 かつお節…2g
- ・作り方
みそとかつお節を混ぜ合わせ、1人分ずつラップにのせて茶巾にする。
⇒野菜をレンジで加熱して入れると、具だくさんのみそ汁に！

* 冷蔵保存 1 週間、冷凍保存 1 か月

作り置きできる鶏そぼろレシピ

- ・材料（作りやすい分量）
鶏ミンチ…150g おろししょうが…5g
さとう…大さじ1 みりん…大さじ1
酒…大さじ1 しょうゆ…大さじ1
- ・作り方
①なべに鶏ミンチを入れ、おろししょうがと調味料を加え、よく混ぜる。
②火をつけて、かき混ぜながら火を通す。
⇒そぼろあんにして野菜にかけて一品に！

* 冷蔵保存 3～4 日、冷凍保存 2 週間

安全ですか？ あなたの家の「ブロック塀」

塀の維持管理は所有者、管理者の責任です。日ごろからの点検により、適正な状態の維持に努めましょう。また、点検の結果、危険性が確認された場合には、付近通行者などへの速やかな注意表示などを行い、補修、撤去などを行いましょう。

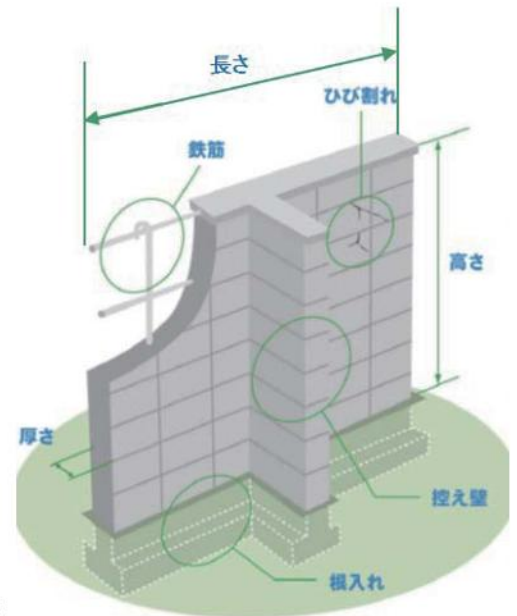
外観でチェック！

ブロック塀の安全点検

- 高さ** 塀の高さは地盤から2.2m以下か
(組積造の場合は1.2m以下)
- 厚さ** 塀の厚さは10cm以上か、2m～2.2mの場合は15cm以上か(組積造の場合は高さの1/10以上)
- 控え壁** 塀の高さが1.2mを超える場合、塀の長さ3.4m以下ごとに塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか
(組積造の場合は4m以下ごとに塀の厚さの1.5倍以上)
- 基礎** 塀の下にはコンクリートの基礎があるか
- 傾き・ひび割れなど** 塀が老朽化し、傾きやひび割れなどはないか

* 塀の中の鉄筋の有無や、基礎の根入れ深さのチェックについては、専門家に相談しましょう。

1つでも不適合があれば危険なので改善が必要です。



* 組積造の塀・れんが造、石造、鉄筋のないブロック造の塀

ブロック塀等の撤去に 最大10万円の補助が受けられます！

本市では、ブロック塀等の撤去をするための工事に対し、費用の一部を補助する制度を設けています。

補助対象

次の要件をすべて満たすもの

- ① 道路からの高さが80cm以上であるもの
- ② ブロック塀等の高さが道路までの水平距離より高いもの
- ③ 撤去工事後のブロック塀等の道路からの高さがすべて80cm未満になること
- ④ 撤去工事は、補助金の交付決定以降に契約・着工し、原則3月15日(金)までに完了すること

補助金額

工事業者の見積額(消費税及び地方消費税を除く)、または見付面積(1㎡あたり1万円上限)により積算した額のいずれか少ない額に1/2を乗じた額で、10万円を上限とします。

* 補助金の総額が予算に到達次第、募集を終了します。その他の詳細などについては問い合わせるか市ホームページをご覧ください。

申込時に必要です！

申請書類

- ・ 申請書(市ホームページからダウンロードできます)
- ・ 納税証明書
- ・ 撤去工事費の詳細が明らかな工事見積書
- ・ 補助対象ブロック塀等に該当することを示す写真など
- ・ 付近見取り図

申込・問合せ先

市役所
都市計画課
☎ 44-3315

県指定天然記念物

ぼう どんづる峯の 遊歩道整備が完了

◆問合せ先 市役所商工振興課 ☎44-3312



平成30年9月より、観光客の安全の確保と景観の保護のため、遊歩道などの設置工事を行っていましたが、このたびすべての工事が完了し、白い岩肌の奇観を、より安全に楽しんでもらえるようになりました。

また、訪れたかたのための休憩スペースも設けました。

眺望スポットへの案内看板も設置しましたので、ぜひ一度足を運んでください。



木が生い茂り、すべりやすかった場所に、安全に楽しんでもらえるように階段などを整備しました。

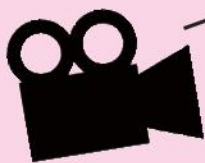


どんづる峯って？

本市の代表的な観光スポットで、奈良県の天然記念物にも指定されています。

今から千数百万年前に、二上山の火山活動によって火砕流や火山灰などが水中に堆積し、その後の地殻変動によって隆

起し、さらに、長い年月をかけて浸食され、現在のような白い岩肌が並ぶ奇観になりました。遠くから見ると鶴が屯(たむろ)しているような奇観のため、「屯鶴峯」という名称で呼ばれるようになったと言われています。



現在公開中の 映画「かぞくわり」のロケ地にも☆

作家の折口信夫著「死者の書」をヒントに日本の家族の原点を描いた映画「かぞくわり」が1月19日(土)からTOHOシネマズ橿原ほかで公開されています。どんづる峯や地下壕、二上山など、葛城地域の魅力が詰め込まれた作品です。

- ◆監督・脚本 塩崎祥平(奈良県出身)
- ◆出演 陽月華、竹下景子、小日向文世 ほか



©かぞくわりLLP

香芝市美術展覧会

11月24日(土)～12月1日(土) 中央公民館



市民の美術に対する関心と制作意欲を高めようと毎年開催しています。今年は絵画・書芸・写真の3部門合わせて149点の作品が展示されました。幅広い年代から出品があり、受賞者の中には高校生の姿もありました。

初日には各部門の審査員による講評会が行われ、訪れたかたは熱心に聞き入っていました。



書芸之部 市展賞
「王維詩」
古石愛子さん

	絵画之部	書芸之部	写真之部
市展賞	永田喜美枝	古石愛子	松本敏春
市長賞	橋本節子	田口幸子	佐藤 勇
市議会議長賞	辻 元	島田知江	中村貞夫
教育委員会賞	濱井 剛	田中里奈	吉村 徹
社会教育委員会議議長賞	田中加代子	椎谷千鶴	喜多康博
市美術振興奨励賞	蛭原加代子	谷崎美穂	米澤 確
佳作	佐藤 葉	池下沙和	松原繁夫
佳作	山本吉平	高橋翠皎	澤木 仁



絵画之部 市展賞
「熊野古道」
永田喜美枝さん



写真之部 市展賞
「天へと続く」
松本敏春さん

冬彩

12月15日(土) 今池親水公園

冬空を光と音で彩る幻想の祭典「冬彩」が行われました。今年は花で飾られたアーチも設置され、記念写真を撮ろうと長い行列ができていました。市民が手作りした和紙玉が飾られ、辺りが暗くなると幻想的な雰囲気になりました。ステージではダンスや演奏などが行われ、フィナーレでは太鼓の力強いリズムに合わせて花火が打ちあがると、会場から感嘆の声があがりました。訪れたかたは「きれいだったね」「また来年も来ようね」と話しながら、帰路についていました。



「子ども110番の車」出発式

1月7日(月) 香芝警察署

香芝市給食協同組合では、1月7日から、「子ども110番の車」運動を、本市と香芝警察署の後援を得てスタートしました。この活動は、配達途中、子どもたちが犯罪などの危険性を感じて助けを求めてきた場合に、一時的に保護し、警察や学校、保護者に連絡するなどして子どもたちの安全を見守るための活動です。

出発式では、車の側面に「子どものあんぜん見守りパトロール中」と書かれたマグネットシールを貼り、市内各所に出発しました。





ソフトボール

香芝市に住んで16年。2人の娘も中学1年、小学5年になり、昨年からはソフトボールをするこ
とになりました。主人は野球、私はソフトボールをしていたもの、一度も勧めたこともないのにソフトをする決めた娘たち。今は主人の熱も入り、父と子でがんばっております。

私たち夫婦はスポーツをするなら団体競技に入ってもらいたいと願っていました。勉強では学べない助け合いや絆を感じてもらいたいと思っていたからです。努力をすること、忍耐を身につけ、思いやったり励まし合ったり、いろんなことを学んでほしいと思います。

優しい先輩や仲間に出会えることができたのも1つの財産です。子どもと関われるときは長いようで短い。今、このときに出会った人を大切にしよう！と子どもたちにも話しています。今の子どもたちは習い事などで忙しい日々を送っている子がほとんどです。しんどくても絶対にソフトだけは辞めない！と

三俣 由美子さん

がんばる娘たちを応援しないわけにはいきません。ソフトボールを通して、たくさんの方々と成長を楽しみに見守っていきたいと思います。今の私は子どもたちについての課題です(笑)。



次回は西田さんにリレーします。

香芝検定のこたえ ④90%以上

「毎日食べる」が92.1%と最も高く、次いで「食べる日の方が多い」が4.7%で学年別に見ても同様の傾向になっています。前回(平成22年度)の調査結果と比べて、ほぼ変化は見られませんでした。

総合体育館の耐震・長寿命化について

香芝市総合体育館は震度6～7程度の地震が発生した場合、倒壊または崩壊する危険性があるため、平成31年度以降、耐震化と長寿命化を合わせた全面リニューアル工事を実施します。

工事の詳細はこれから決まりますが、工事期間は長期にわたることが予想され、その間全面休館となる見込みです。

なお、工事までの間、避難誘導體制を整え体育館の利用は継続いたします。

ご理解とご協力をお願いします。

◆問合せ 市役所生涯学習課
☎44-3339

パパッと簡単クッキング!

血液をサラサラに!

No.46

ハーフオニオンスープ (1人分46kcal)

【材料(2人分)】

玉ねぎ・・・1個	(A)
まいたけ・・・30g	水・・・200ml
しめじ・・・30g	スープ顆粒・・・小さじ1
黒こしょう(粗挽き)・・・少々	

【作り方】

- ①玉ねぎは皮をむき、横半分に切る。切り面に十字の切込みを入れる。
- ②きのこは、1cmの長さに切る。
- ③なべに玉ねぎの十字に切った部分を下にして入れ、(A)を入れて、玉ねぎの周りにきのこを入れ、火にかける。
- ④沸騰後、弱火にし、ふたをして、玉ねぎが柔らかくなるまで加熱する。
- ⑤玉ねぎを取り出し、器に盛り付け、きのことともにスープを注ぐ。
- ⑥黒こしょうを上にかければできあがり☆

*レシピ協力：食のサポーターかしば

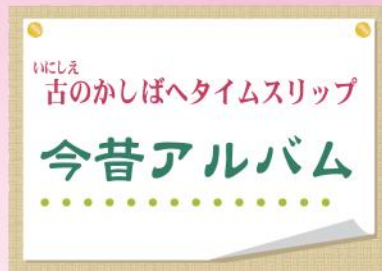
食のサポーターかしばは、より良い食生活を自ら実践し、住民に広めていくために料理講習会などの活動をしているボランティア団体です。

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。皆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問い合わせください。

☎ 76-2001 (内線304)

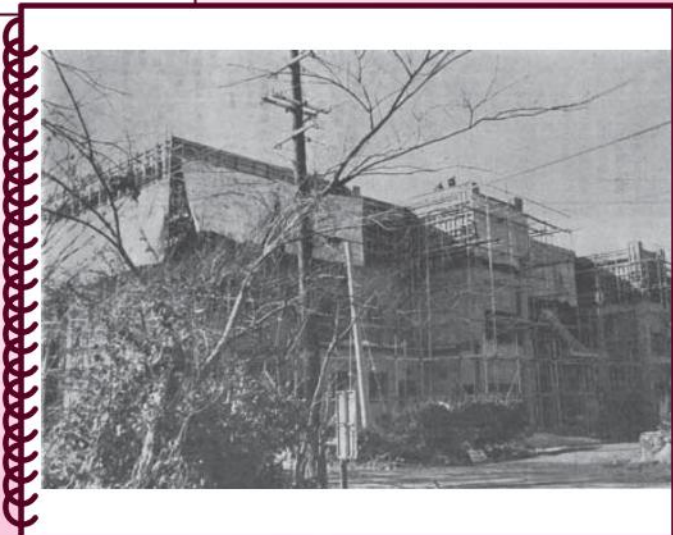


現在の様子



五位堂小学校

昭和45年
(1970年)



市役所保管写真

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。

