

広報 KASHIBA
かしば

9
2017.9.21
No.603

こうえんに行こう☆

今月の表紙



写真は真美ヶ丘にある高塚地区公園で、ピクニックにも使うことができる芝に覆われた広場があります。今月は気軽に訪れることができる「こうえん」について紹介します。家族で公園に出かけてリフレッシュしませんか。



ひとの動き

—8月末日現在—

人口	79,079人 (前月比+61人)
男	37,857人 (前月比+26人)
女	41,222人 (前月比+35人)
世帯数	30,663世帯 (前月比+36世帯)



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

香芝市には親水公園として今池親水公園（下田西）と新池親水公園（鎌田）の2園がありますが、奈良県内にはいくつの親水公園（公園以外の親水施設を除く）が設置されているのでしょうか。

- ① 11園
- ② 22園
- ③ 33園
- ④ 44園

(答えは11ページにあります)

CONTENTS

もくじ



もくじ…………… 2

市政トピックス…………… 3

キャッシュカードで口座振替の申し込みができます

特集…………… 4

こうえんに行こう☆

ひと ◇ まち ◇ かしば …… 7

○健康かしば21

○夏休み子ども図書館員

○平和を考えるパネル展

○日本電気株式会社との協定書締結式

○香芝市戦没者追悼式

住まう香芝 vol.46…………… 8

ボランティアと健康づくり

イキイキ！香芝っ子…………… 10

祝 全国大会出場！

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」による音訊広報があります。

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10月5日(木) 広報かしば10月23日(月)

キャッシュカードで口座振替の申し込みができます



平成29年10月2日(月)から pay-easy口座振替受付サービスを開始します

pay-easy口座振替受付サービスは、キャッシュカードを窓口の専用端末に通すだけで即座に口座振替手続きが完了するもので、通帳や届出印も必要なく、簡単に申し込みができます。

口座振替での支払いを希望されるかたは、この機会にpay-easy口座振替受付サービスをぜひご利用ください。

利用可能な税金・料金

- ・国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料
- ・市県民税、固定資産税、軽自動車税
- ・保育所保育料、幼稚園保育料、学童保育料
- ・水道料金

***対象となる金融機関はそれぞれ異なりますので、詳しくは問い合わせください。**

申し込みできるかた

- ・納税（納付）義務者または同一世帯のかた（法人などは除く）
- *上記以外のかたは、納税（納付）義務者からの委任状が必要です。

申し込みに必要なもの

- ・希望する普通預金口座のキャッシュカード
- ・本人確認書類（保険証、運転免許証）

窓口での申し込み手順

- ①申請書に必要事項を記入してください。本人確認をします。
- ②端末にキャッシュカードを通します。
- ③暗証番号を入力してください。

以上で手続きは終了です。

手順はたったの3つ！



ご注意ください

- ・pay-easyサービスはクレジット決済ではありません。
- ・pay-easyサービスの利用申し込みは、口座振替日の10営業日前までに済ませてください。
- *水道料金の申込期限は上下水道部業務課に問い合わせください。
- ・従来どおり金融機関窓口での口座振替手続きも可能です。

手続窓口・問合せ先

- ◆国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料
総合福祉センター保険料収納課 ☎43-7109
- ◆市県民税・固定資産税・軽自動車税
市役所納税促進課 ☎44-3310
- ◆保育所保育料・幼稚園保育料・学童保育料
市役所こども課 ☎内線445
- ◆水道料金
上下水道部業務課 ☎76-2301



キャッシュカードを通す端末

えんに う☆

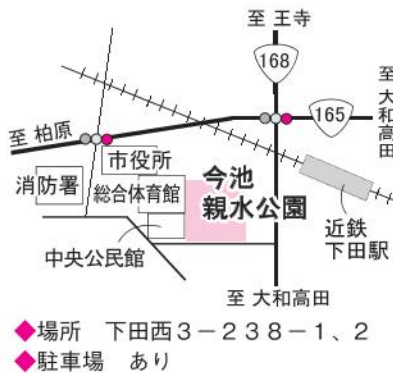


高塚地区公園には芝生が広がる丘があります。また、ジャングルジムやブランコなどの遊具もあります。公園内には、木が生い茂っている場所もあり、日陰で涼しく過ごすことができます。

高塚地区公園



今池親水公園



今池親水公園は市役所の隣にあります。池を囲って芝や草木が植えられています。冬にはロウソクが灯され、和紙玉が飾られる市民のお祭り「冬彩」の会場になるなど、市民に広く親しまれています。



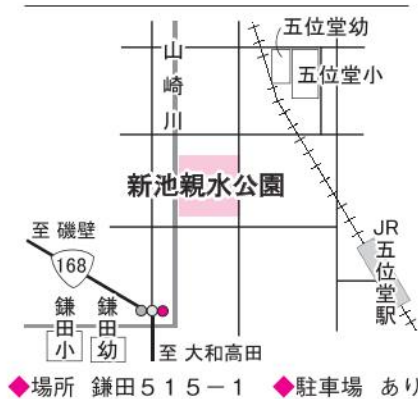
近鉄関屋住宅3号公園



近鉄関屋住宅3号公園は、関屋北にあり、広場ではバドミントンなどをすることができます。遊具はすべり台やブランコのほか、バスケットゴールなどもあります。また、屋根のあるベンチで休憩することもできます。



新池親水公園



新池親水公園は鎌田の新池を囲んで作られています。池の中央には噴水があり、池を囲んで遊歩道になっています。二上山の四季折々の姿を楽しみながら散歩することができます。



園です。暑さの和らいでくる季節ができる公園がたくさんあ

は150か所もあります。市が管理している公園もあり、周力力的な公園が見つかるかもしれ

さな花や虫など興味をひくものたは子どもと手をつないで出かッシュできる公園を紹介します。

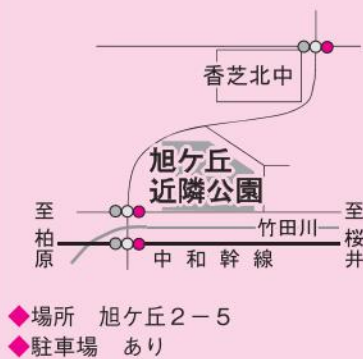
課 ☎内線232
童福祉課 ☎79-7522

皆でルールを守ろう！



特集 こう 行こ

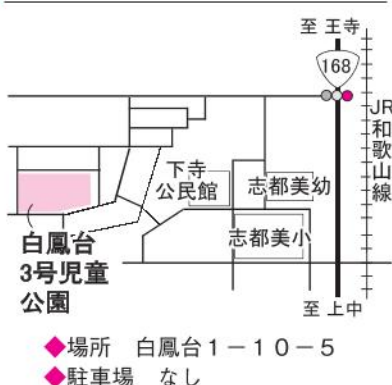
旭ヶ丘近隣公園



旭ヶ丘近隣公園は、高台から市内の景色を見たり、グラウンドでは追いかけてっこなど、自由に遊びまわることができます。
春には桜が咲き誇り、花見をする家族連れも多くいます。



白鳳台3号児童公園



白鳳台3号児童公園は、芝に覆われた緑あふれる公園です。藤棚や木々などがあるため、日陰となり涼しく過ごすことができます。
閑静な住宅街の中にあり、親子連れでも落ち着いて過ごすことができます。



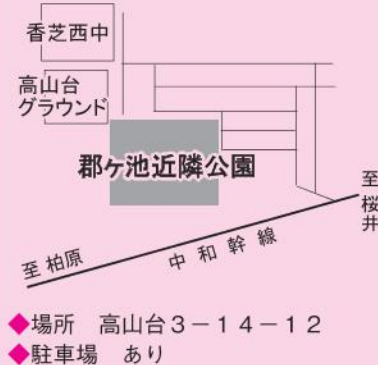
上の写真は白鳳台3号児童公園。本市には、家族で出かけることをご存知ですか？

市の管理している公園は、実管理している以外にも自治会が見渡せば、子どもにとって魅ません。

公園は子どもたちにとって、小宝庫。ベビーカーを押して、まけてみませんか。親子でリフレ

◆問合先 市役所農政土木管理
総合福祉センター一

郡ヶ池近隣公園



香芝西中学校近くにある郡ヶ池公園。公園内は周回できるように一部が舗装されており、ベビーカーを押しながら散歩することができます。また、南側の広場にはアスレチックや遊具もありません。



市内の公園は、市の進める都市計画に基づいて設置する公園のほか、自治会と市が協働して設置する「ふれあい広場」などがあります。なお、ふれあい広場設置費の補助制度については、平成17年度以降、利用がなかったため、廃止となりました。

公園内での禁止事項

- ・ごみを捨てること
 - ・犬などのペットを連れてくること
 - ・火を使うこと
 - ・車、二輪車を乗り入れること
 - ・危険なボール遊びをすること
- など

*詳しくは各公園の案内板をご覧ください。

*場所が分かりにくい場合や公園の設備や管理などについて気づいたことがありましたら、市役所農政土木管理課まで問い合わせください。

公園は皆の大切な場所です。皆がいつでも安全に、快適に利用できるように、樹木の手入れや遊具の修理などの保全に努めています。
たくさんさんの公園を美しく保つためには、地域の皆さんや利用されるかたの協力が不可欠です。きちんとルールを守って利用しましょう。なお、公園利用に際し、次に挙げるものは禁止されています。



マミつどいの広場の様子



香芝市子育て支援センターの様子



おうちのこうえんの様子
(上・右)



こどもの日のつどいの様子

総合福祉センター3階に、「こうえん」があることをご存知ですか？
その名も「おうちのこうえん」。地域子育て支援拠点事業の一環で行われている子育て交流センターです。月々金曜日、午前9時～午後5時まで開催しています。
「おうちのこうえん」には、子育て支援サークルのスタッフが常駐しています。設置してある遊具で自由に遊ぶことができ、スタッフと一緒に楽しんだりしています。また、絵本の読み聞かせのほか、こどもの日のつどい、クリスマスなどの行事、ひなまつりのつどいなどの季節の行事(右写真参照)など

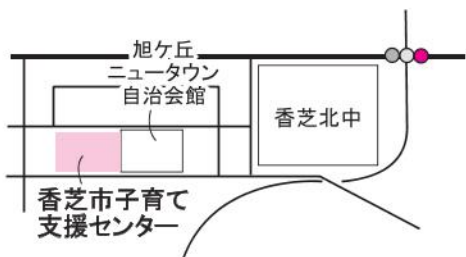
室内にある公園？

おうちのこうえん

- ◆開催日時 月～金曜日 午前9時～午後5時
- ◆場所 総合福祉センター3階
- ◆費用 無料
- ◆駐車場 あり

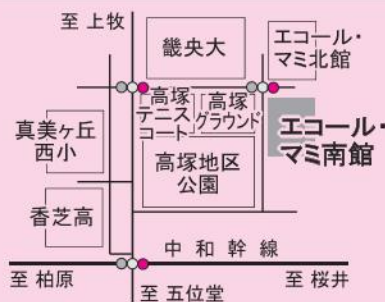
どを定期的に開催しています。子どもたちが遊ぶ場所というだけでなく、スタッフに子育てを行う中で困っていることや悩んでいることがあれば相談することもできます。
旭ヶ丘自治会館の隣にあるのは、「香芝市子育て支援センター」。「おうちのこうえん」と同じように、子育て中の親子が気軽に集えるように地域の子育て支援の場として開催しています。ほかにも、エコール・マミ南館の2階・マミホール内に「マミつどいの広場」も開いています。
どの施設でも、空調の効いた部屋で、子どもたちが自由に遊ぶのを見守りながら、保護者同士が気軽に子育てのことを話し合うことができ、交流することができる場となっています。朝から

香芝市子育て支援センター



- ◆開催日時 月～金曜日 午前9時～午後5時
- ◆場所 旭ヶ丘4-12-20
- ◆費用 無料
- ◆駐車場 あり

マミつどいの広場



- ◆開催日時 火・水・木曜日 午前10時～午後3時
- ◆場所 真美ヶ丘6-10 (エコール・マミ南館2階)
- ◆費用 無料 ◆駐車場 あり

夕方まで開催しており、時間中の出入りも自由です。都合に合わせて参加することができますので、ぜひご利用ください。

健康かしば 2 1

8月1日(火) 総合福祉センター

「肝臓がんにならないために！！～健診の肝機能異常で注意すべき大切なこと～」をテーマに講演がありました。酒を日常的に飲まなくても生活習慣の乱れから脂肪肝になるなど、肝臓の病気は気づかないうちに進行していることがあります。

講師の赤羽たけみ氏により、本市では肝臓がんの死亡率が国・県と比べて高いこと、生活習慣の見直しや健診の大切さなどが話され、受講者は自身の健康について振り返っていました。



夏休み子ども図書館員

8月5日(土)～ 市民図書館

市内在住の小学校4～6年生が夏休み子ども図書館員として、図書館の仕事を体験しました。

任命書を受け取り、仕事開始です。図書の貸出・返却のカウンター業務と配架などを行いました。業務を教わった後、早速カウンターへ。初めて行う作業に「すごく緊張する」と話す子どもたちでしたが、利用者に対して笑顔で仕事に励んでいました。後半には一人でカウンター業務を行えるようにもなりました。

子どもたちは、図書館の仕事を知ることができるとともに、仕事の楽しさも学ぶことのできる貴重な時間を過ごしていました。



平和を考えるパネル展

8月4日(金)～ ふたかみ文化センター

本市では、平成22年より「平和を考えるパネル展」を毎年開催しています。

原爆の悲惨さを次代に引き継ぎ、平和の大切さや命の尊さについて今一度考える機会として、今年も原爆に関するパネルを展示しました。また、市民図書館では、パネル展示のほか、戦争や平和に関する絵本や書籍の特集コーナーも設けました。

訪れたかたはパネルを見て、改めて戦争の悲惨さを感じていました。



日本電気株式会社との協定書締結式

8月23日(水) 市役所

本市を含めた7市町村で構成される「奈良県基幹システム共同化検討会」は、日本電気株式会社と災害時における応急対応に関する協定を締結しました。大規模災害時には、住民記録などの基幹系住民情報サービスや庁内の情報通信ネットワークなどの応急対応を優先的に受けられるようになります。

日本電気株式会社奈良支店の向井支店長は「被災時に早期の生活安定のために、人・物・時間を優先的に投入する」と話されていました。



香芝市戦没者追悼式

9月2日(土) ふたかみ文化センター

戦後72年が経過し、戦没者に謹んで哀悼の意を表し、戦争の悲惨さと平和への誓いを新たに心に刻むため、香芝市戦没者追悼式を執り行いました。式は厳かに進められ、参列者は改めて慰霊と感謝の誠をささげるため黙祷し、1人ずつ献花が行われました。

また会場では香芝市遺族会により、第10回大東亜戦争展も開催され、各地区の戦没者地点図や戦没者の遺品など関連資料が展示されました。





ボランティアと

健康づくり

皆で参加しませんかの巻



がん予防推進員の皆さん

◆問合先 保健センター ☎77-3965

健康づくりをサポートします

健康を維持するには定期的に運動したり、健康的な食事に気をつけることが大切です。保健センターでは、市民の健康を守るため、市内で活躍するボランティアのかたがたと一緒に市民の健康づくりをサポートしています。

運動ボランティア3団体（体力測定ボランティア、運動サポーター、ストレッチ体操普及リーダー）、食のボランティア（食のサポーターかしば）、がん予防のボランティア（がん予防推進員）の5団体です。

あなたも自分の体にいいこと、気軽に始めてみませんか。



自分の体力を知る

まずは自分の体力年齢がどの位であるか確認してみましょう。保健センターでは平成29年度、全4回の体力測定を実施しています。測定時は「**体力測定ボランティア**」に協力してもらっています。

測定項目は5項目で、バランス能力・瞬発力・柔軟性・下肢筋力・持久力の測定を行い、体力年齢を判定します。測定結果は後日郵送します。

今年度は11月17日（金）と平成30年2月28日（水）の午前中に行います。（申込制）



「体力測定ボランティア」による体力測定の様子

定期的な運動を

最近、運動はしていますか？保健センターでは、ボランティアと一緒にウォーキング教室や健康体操教室を開催しています。

「**運動サポーター**（香芝市健康運動普及推進員）」は、運動の楽しさを伝え、運動習慣を身につけてもらうことができる月1回の健康体操教室、ウォーキング教室、地域の公民館での筋力アップ体操、リズム体操などを実施しています。

深呼吸



「運動サポーター」による健康体操教室の様子

イチ、ニ、イチ、ニ♪



体を柔軟に保つ

無理なく運動するには、ストレッチから始めることをおすすめします。

自分の健康は自分で守るために、自宅でも継続してストレッチをしてもらえるようにストレッチ体操を広めているのが「**ストレッチ体操普及リーダー**」。保健センターや地域の公民館などで、ストレッチ体操を実施しています。

一緒に体操しよう！



「ストレッチ体操普及リーダー」と体操している様子



一緒に健康づくりをサポートする ボランティアを募集しています☆

○食のサポーターかしば

食のサポーターかしば養成講座【全10回】

- ◆日程 10月19日(木)～平成30年3月2日(金)
- ◆時間 午前9時30分～正午(調理実習日は午後1時まで)
- ◆場所 保健センターまたは総合福祉センター
- ◆対象 講座終了後、食のサポーターかしばとしてボランティア活動ができるかた
- ◆定員 20名
- ◆費用 無料
- ◆申込方法 電話で申し込みください。



○ストレッチ体操普及リーダー

ストレッチ体操普及リーダー養成講座【全5回】

- ◆日程 11月8日(水)～12月12日(火)
- ◆時間 午前9時30分～11時
- ◆場所 保健センター
- ◆対象 講座終了後、ストレッチ体操普及リーダーとしてボランティア活動ができるかた
- ◆定員 15名
- ◆費用 無料
- ◆申込方法 電話で申し込みください。



○運動サポーター(健康運動普及推進員)

運動サポーター(健康運動普及推進員)養成講座【全10回】

- ◆日程 11月13日(月)～平成30年2月5日(月)
- ◆時間 午前10時～11時30分(2・5・10回目は時間が変わります)
- ◆場所 保健センターまたは総合福祉センター
- ◆対象 講座終了後、運動サポーター(健康運動普及推進員)としてボランティア活動ができるかた
- ◆定員 20名
- ◆費用 無料
- ◆申込方法 電話で申し込みください。



がんにならないために

全国・奈良県・香芝市の死亡原因の第1位を占めるのが、がんであることを知っていましたか？

がん検診には、乳がん検診、胃がん検診、子宮がん検診、大腸がん検診、肺がん検診の5種類があります。

「がん予防推進員」は、がん検診受診率の向上とがん死亡者数を減少させることを目的に、がん



「がん予防推進員」による乳がん啓発活動の様子

に関する正しい知識やがん検診の必要性に関する知識を深め、積極的にがん検診受診活動を推進しています。がん検診受診のチラシ配布、肺がん検診時に行う一酸化炭素濃度の測定、乳がん検診時に行う自己検診法の資料配布などの活動を行っています。

塩分や糖分の取り過ぎに気をつけよう！



食生活の見直し



食生活も健康づくりに必要な要素です。

「食のサポーターかしば」は、より良い食生活を自ら実践し、市民に広めていく活動を行うボランティアです。

「食のサポーターかしば」が開催しているのがヘルシークッキングや料理講習会。減塩メニューやアンチエイジングに効果的なメニューなど体の中からきれいになる食事の提案を行っています。

教室に参加して、食生活を見直してみませんか。



「食のサポーターかしば」による料理講習会の様子



イキイキ！香芝っ子

全国大会出場！



市内の中学生アスリート20人が、県大会・近畿大会を勝ち進み全国大会に出場を果たしました。将来の香芝市を担う若者たちの、今後の活躍が期待されます。



全国中学校剣道大会

香芝中学校

個人

栗原蒼空君

団体

佐々木翔空君・川端恒輝君・栗原蒼空君・市木恒成君

江口颯君・辻本壮汰君・徳佐屋樹君・杉本侃十郎君

全国中学校相撲選手権大会



香芝中学校

個人

谷川勝葵君

団体

廣田智大君・谷川勝葵君・大越正樹君

藤井晴生君・岡出剛琉君

全国中学生弓道大会



香芝中学校

団体

池田朱蘭さん・北村莉子さん

西川舞美さん・中村真望さん

全国中学生テニス選手権大会



香芝北中学校

硬式テニス

松本祐華さん

全国中学校ソフトテニス大会



香芝北中学校

ダブルス

小東遼汰君・宮前達也君



野菜を育てる

今年で香芝での生活が35年となり、ちょうど今までの人生の半分をここで過ごしたことになります。退職後少し経ってから近所のかたから勧められて野菜作りを始めて9年目になります。

最初は1年だけやってみてダメならやめようと思って始めましたが、野菜の成長を見守りながら、自分たちで作って自分たちで食べる楽しさ、収穫したものをその日に食べる新鮮さ、トマトやイチゴなど畑で完熟させた果実の濃厚な味にはまっています。

ここ数年はトマトとイチゴ作りに力を入れ、毎年トマト40本とイチゴ100本を植えています。毎年5月にはイチゴ狩りを娘夫婦と孫が楽しみにしていて、昨年生まれた息子夫婦の孫も来年は一緒に参加できるかなと思っています。

我が家では畝作りと育てるまでは私、収穫は妻という分担でやっていて、妻は収穫したトマトでケチャップを、イチゴでジ

中山 博彦さん

ヤム作りをやっています。

現役時代には地域と全くつながりはありませんでしたが、退職してから自治会、シニアクラブ（老人会）の活動を通じてたくさんのかたと知り合うことができました。

これからも元気で長生きを目指して、野菜作り、卓球、ゴルフ、カラオケの仲間と楽しい交流を続けていければと願っています。



次回は門川さんにリレーします。

香芝検定のこたえ ①

親水公園は、河川やため池などを利用して、住民が水と親しめるように作られた公園です。香芝市の2園のほか、奈良市・橿原市・大和郡山市・桜井市・五條市・平群町・河合町・川上村・十津川村に各1園ずつ設置されています。

☆編集後記☆

香芝市には緑あふれる公園がたくさんあります。芝や木々が生き茂り、目にも鮮やかです。夏休み中に訪れたこともあり、セミの鳴き声が聞こえる中、トンボを追いかける子どもたちや散歩をする親子連れ、孫と一緒に遊ぶおじいちゃんの姿も見かけました。また、公園ごとに特色があり、それぞれの公園を巡ることも楽しかったです。

(雅)

パパッと簡単
クッキング!

発酵いらずの
お手軽パン☆

No.30



発酵なしの簡単パン

(1人分169kcal)

【材料(2人分)】

(A)	ドライイースト・・・3g
強力粉・・・150g	水(40℃ぐらい)・・・65ml
薄力粉・・・50g	牛乳・・・65ml
さとう・・・15g	バター・・・15g
スキムミルク・・・13g	打ち粉・・・適量
ベーキングパウダー・・・5g	

【作り方】

- ①オーブンを190℃に余熱する。
- ②(A)をポリ袋に入れて振り、混ぜ合わせる。
- ③水とドライイーストを混ぜておく。
- ④耐熱容器に牛乳とバターを入れて、電子レンジ(500w)で20秒加熱する。
- ⑤②に③と④を入れてこねる。
- ⑥打ち粉をしながら6等分にしてオーブンで15分焼く。

*レシピ協力：食のサポーターかしば

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

狐井・五位堂境界の道路より
北(近鉄大阪線)方面を望む

昭和55年
(1980年)

上下水道部保管写真



いにしえ
古のかしばへタイムスリップ

今昔アルバム

.....

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、(株)奈良新聞企画(☎0742-34-6066)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。

