KASHIBA

広報かしば
5
2020
5.21
No.635

新型コロナウイルス感染症についてお知らせがあります。ページをめくってみてね。

特集
おうち時間を楽しもう

新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う市民の皆さまや事業所に対する本市独自の経済支援策【かしば八策】の取組のうち、決定したものをお知らせします。

◆市民の皆さまの生活支援について

① 水道料金の基本料金２か月分（7月・８月検針分）を**無料**にします。
＊申請不要です。

② 小・中学校などの給食費２か月分を**無料**にします。
＊詳しくは広報紙または市ホームページでお知らせします。

◆事業者の皆さまへの支援について

③ 休業の要請等に協力していただいた市内の事業者に協力金を**支給**します。
（法人事業所１０万円、個人事業主５万円）

④ 衛生用品などの製造に係る設備投資を行う事業者に対して補助金を**交付**します。
（上限５００万円、補助率５０％）
＊③④については、６月上旬から申請を開始します。詳しくは広報紙または市ホームページでお知らせします。

◆その他

⑤ 市長、副市長、教育長の今夏の期末手当を５０％減額します。

⑥ 商工会と連携により、『できることからはじめようプロジェクト』を展開しています。

◆問合先

・①について
香芝市上下水道部　受付センター
☎７６－２３０１
・②について　市役所教育総務課
☎４４－３８２８
・③④⑥について　市役所商工振興課
☎４４－３３１２
・⑤について　市役所人事課
☎４４－３３２４

CONTENTS
もくじ

03 特別定額給付金のお知らせ
妊婦のかたや児童・生徒などにマスクを配布しています

04 特集①
新型コロナウイルス対策に便乗した悪質商法にご注意！

06 市政トピックス
平野塚穴山古墳史跡公園がオープンしました

08 特集②
おうち時間を楽しもう

11 市民ペンリレー／パパッと簡単クッキング

12 今昔アルバム

ひとの動き
―４月末日現在―

人口	79,278人（前月比+4人）
男	37,914人（前月比+6人）
女	41,364人（前月比−2人）
世帯数	31,675世帯（前月比+72世帯）

香芝検定
certificate examination for KASHIBA

香芝市上下水道部（旧：香芝市水道局）のシンボルでもあるキノコ型の高架タンクの高さは地上何mあるでしょうか。

① 約２５m
② 約３０m
③ 約３５m
④ 約４０m

（答えは１１ページにあります）

次回発行は、お知らせ版６月５日（金）広報かしば６月２２日（月）

５月８日に世帯主のかたあてに郵送しました

特別定額給付金のお知らせ

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、国が家計支援のため行う特別定額給付金事業は、対象者１人につき１０万円が給付されるものです。

本市から、５月８日に特別定額給付金の案内を世帯主のかたあてに郵送しました。**給付を受けるには、申請が必要**ですので、送付内容を確認いただき、受付期日までに申請してください。

郵送した封筒イメージ　＼１世帯につき１通届きます／

◆送付内容

・特別定額給付金のご案内　１枚
・特別定額給付金申請書　１枚
・申請書記入要領　１枚
・返信用封筒　１枚

郵便物を必ず確認ください！

＊あらかじめ、申請書に給付対象者（令和２年４月２７日時点において、住民基本台帳に記録されているかた）の氏名・続柄・生年月日と給付合計額を記載して送付していますので、確認ください。

＜申請方法＞

下記の１または２により、世帯主のかたが申請してください。

１．郵送による申請
送付した申請書に必要書類（世帯主のかたの本人確認書類の写し、世帯主本人名義の金融機関口座確認書類の写し）を添付して、返送してください。

＊詳しくは、同封の申請書及び記入要領をご覧ください。

２．オンラインによる申請
（マイナンバーカード所持者が利用可能）
内閣府が運営するオンラインサービス・マイナポータル「ぴったりサービス」にアクセスし、申請してください。

受付期日：令和２年８月１１日（火）【必着】

＜給付までの流れ＞

①　世帯主のかたからの申請（郵送・オンラインとも）を市で受付します。
＊オンライン申請のかたには、原則として申請の翌営業日に、登録メールアドレスあてにデータ受領の連絡メールが届きます。受信できる設定にしておいてください。

②　順次、申請書を確認し、支給の決定及び振込の手続きを行います。

③　振込予定日などを記載した支給決定通知を世帯主のかたあてに送付します。
（５月１４日から順次）

④　申請いただいた世帯主名義の口座に、世帯全員分の給付金を振込入金します。
（５月１９日から順次）

給付金詐欺が発生しています！ご注意ください！！

怪しいなと思ったら、迷わずご相談ください。◎警察相談専用電話　＃９１１０　◎香芝警察署　☎７１－０１１０

◆問合先　香芝市役所新型コロナウイルス感染症緊急経済対策本部 特別定額給付金交付係　☎４４－３１４７

妊婦のかたや児童・生徒などにマスクを配布しています

【本市に住民登録があり、妊娠しているかた】

妊婦のかたを対象にマスクの寄贈をいただきました。
これまで妊婦のかたにマスクを１０枚配布していますが、新たに配布します。

○配布方法　①これから母子健康手帳の交付を受けるかた・・・母子健康手帳交付の際に配布
②すでに母子健康手帳をお持ちのかた・・・保健センター来所時に配布
＊母子健康手帳の持参が必要

○配布枚数　不織布マスク１０枚（１回限り）

【市立小・中学校、幼稚園・認定こども園、保育所の児童・生徒・園児について】

１人につき、布マスク１枚を学校などを通じて配布中です。

◆問合先　・（妊婦のかたのマスクに関して）保健センター　☎７７－３９６５
・（学校などのマスクに関して）　市役所教育総務課　☎４４－３３２８

特集 新型コロナウイルス対策に便乗した悪質商法にご注意！

◆問合先　市役所商工振興課　☎44－3312
香芝市消費生活センター　☎44－3313

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が危惧される中、不安な消費者の心理に付け込んで、個人情報や口座情報を詐取する手口が確認されており、注意が必要です。詐欺の手口を知り、私たちができることを考えます。

これが巧妙な詐欺の手口だ！

事例①　特別定額給付金などを装った詐欺

「市役所新型コロナウイルス対策本部です。市では、新型コロナウイルスで被害を受けている皆さまに助成金をお配りしています。つきましては銀行に振り込みますので、口座番号を教えてください」という電話がかかってきた。

Point

電話やメールなどで「給付金があるので個人情報や口座情報を教えてほしい」と言われたら、詐欺の疑いがあります。怪しい電話はすぐに切り、メールは無視してください。

市職員や警察、金融機関が暗証番号を尋ねたり、キャッシュカードや通帳を送るように指示することは絶対にありません。決して口座情報や暗証番号などを教えたり、キャッシュカード、通帳、現金を渡したりしてはいけません。

事例②　下水道調査や洗浄をうたう不審電話

自宅に突然、水道業者をかたる者から、「新型コロナウイルスが水道水に混ざっている可能性がある。今からウイルスが混ざっているか調査に行くので、住所を教えてほしい」と電話があった。もし本当だとしたら市の水道局から通知があるはずと考え、自宅の場所は教えずはっきりと断った。

Point

水道水は、各自治体などが国の法令に従い、適切に塩素消毒を実施しており、安全な水が供給されています。「下水道にコロナウイルスが付いているので洗浄した方がよい」「費用は約10万円」などといった不審な電話も発生しています。このような根拠のない話には、絶対に耳を貸さないようにしましょう。

事例③　SNSや広告を使った悪質なショッピングサイト

「マスクが購入できる」といったサイト紹介の書き込みをSNSで見つけ、アクセスし、マスクを約4，000円で注文した。支払いはクレジットカード決済しか選択肢がなかったため、カード番号を含めた個人情報を入力したが、到着予定日になった現在も届かない。

Point

マスクの品薄が続いている状況に便乗して「マスクが購入できる」といった広告で消費者の関心をひき、悪質な通販サイトへ誘導するという手口です。インターネット通販を利用する際は、SNSの書き込みや広告の内容をうのみにせず、リンク先の通販サイトの住所、電話番号表示や注文手続きに不審な点はないか慎重に確認してください。相手にカード番号を伝えた後に、不審なサイトと分かった場合は早急にクレジットカード会社に連絡しましょう。

活用ください

「消費者庁 新型コロナ関連消費者向け情報」公式 ＬＩＮＥ アカウント

新型コロナウイルス感染症に関する消費生活関連の情報をより多くのかたへ迅速に発信するために、消費者庁がＬＩＮＥアカウントを開設しました。友だちに追加すると、最新の情報にアクセスできるようになるほか、消費者庁から定期的に送られる注意喚起メッセージを受け取れるようになります。

◆登録方法

ＬＩＮＥ アプリをお手持ちのスマートフォンなどにインストールしたあと、次のいずれかの 方法で、「消費者庁 新型コロナ関連消費者向け情報」を「友だち」に登録してください。

①ＵＲＬ
下記のリンクから友だち登録
https://lin.ee/d57rXBD

②ＱＲ コード
下記の ＱＲ コードを読み取り、友だち登録

香芝市消費生活センターからのお願い

消費生活に関するトラブルは、未然に防ぐことが一番ですが、もしも「トラブルに巻き込まれて困った」また「巻き込まれそうで不安、どうしよう」というときには、迅速な対応が不可欠です。迷わず消費生活センターに相談してください。

＊新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間は、**電話による相談のみとさせていただきます。来所による相談はお控えください。**ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いします。

◆問合先　☎４４－３３１３

事例④

マスクなど身に覚えのない商品の送り付け

封筒に入った使い捨てマスク30枚が宅配便で届いた。家族も全く心当たりがなく、請求書も入っていない。

Point

政府が一住所当たり二枚ずつ配布する布製マスクは厚生労働省からの通知文と一緒に透明の袋に包んで配布されます。身に覚えのない商品が届いた場合は、以下のように対応しましょう。

【身に覚えのない商品が届いた際の対応の方法】

とにかく、ひとまず落ち着きましょう。

送りつけられる前に、事業者からの電話連絡はありましたか。

はい

送付された商品の売買契約の勧誘はありましたか。

いいえ

★売買契約は成立していません。
お金を払ってはいけません。
事業者に連絡する必要もありません。

はい

上記の売買契約の締結を申し込みましたか。

いいえ

★商品の送付があった日から事業者による引き取りがないまま、１４日間＊1を経過したときは、商品を自由に処分して構いません。
その後の事業者による商品の引き取りに応じる必要もありません。

はい

★商品が届いた場合でも、契約書面を受け取ってから８日以内であれば、クーリング・オフ＊2ができます。書面で受け取っていなければ、いつでも可能です。

＊１　引き取りを請求すればその請求の日から７日間に短縮できますが、事業者に電話番号などを知られてしまう可能性もあります。

＊２　契約書面を受け取ってから一定期間内であれば無条件で契約の解除ができる制度のこと。

慌てて事業者に連絡したりせず、使用せずに保管し、１４日間経ってから処分しましょう！

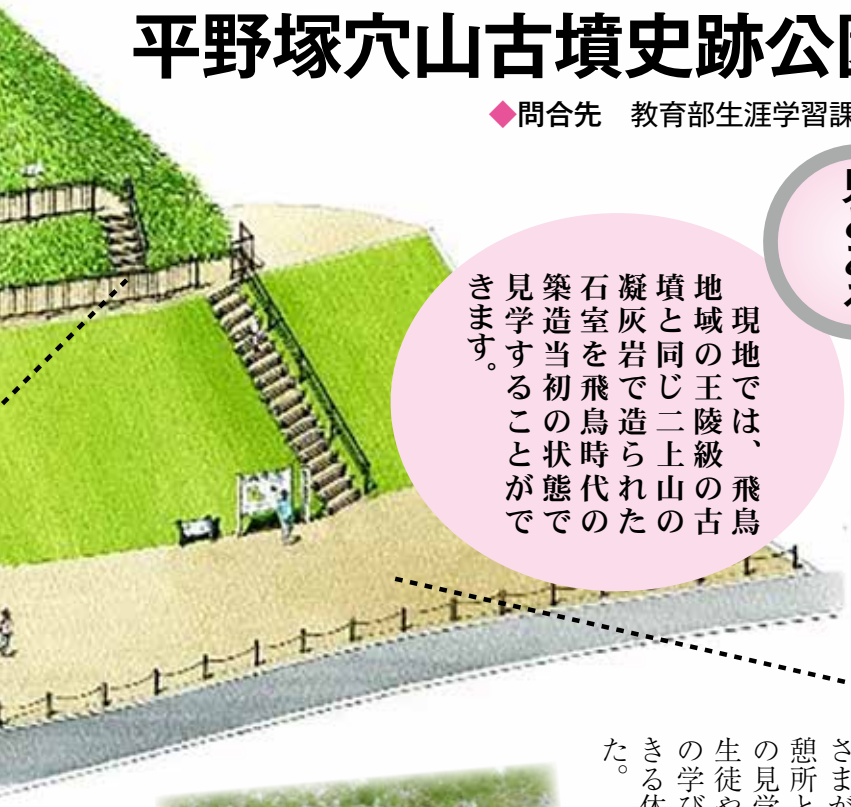
消費者庁ウェブサイト
(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/pdf/200415_1100_representation_cms214_01.pdf) を参考に作成

飛鳥時代の歴史を体感できる

平野塚穴山古墳史跡公園がオープンしました

市政トピックス TOPICS

◆問合先　教育部生涯学習課文化財係（二上山博物館内）　☎７７－１７００



見どころ

現地では、飛鳥地域の王陵級の古墳と同じ二上山の凝灰岩で造られた石室を飛鳥時代の築造当初の状態で見学することができます。

史跡平野塚穴山古墳は、平野に所在する平野古墳群の西側に造られた飛鳥時代（７世紀代）の古墳です。

昭和４７年の第１次発掘調査で石室から金環や銅鋺をはじめ、高位の身分の柩と推定される夾紵棺の破片が出土し、貴重な古墳であることから、昭和４８年に国史跡に指定されました。

史跡を保護し、安全に見学できるよう、平成２８年から４年計画で史跡の整備事業を行い、併せて発掘調査を行いました。

古墳を散歩している皆さまが、ひと息つける休憩所として、また、古墳の見学に来られた児童・生徒や団体見学の皆さまの学びの場として活用できる体験広場を設けました。

④ 体験広場

３．梃子穴を発見！

石室正面の天井石と左右両側石の下端の６箇所で幅１２～１５ｃｍの「梃子穴」が見つかりました。梃子穴に鉄棒などの作業用工具を挿入して、石材の設置位置を調整していたものと推測されます。

▲石室正面・左側面で見つかった梃子穴

同様の梃子穴は、壁画が描かれた古墳として著名な高松塚古墳などでも確認されており、飛鳥地域の王陵級の古墳の石室を構築した技術者集団によって造られた可能性があります。

石室内部公開（春・秋）

香芝市二上山博物館のホームページで公開日などを案内します。必ず確認ください。

＊現地には駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。（現地への自動車の乗り入れはご遠慮ください。）

アクセス

〈鉄道〉

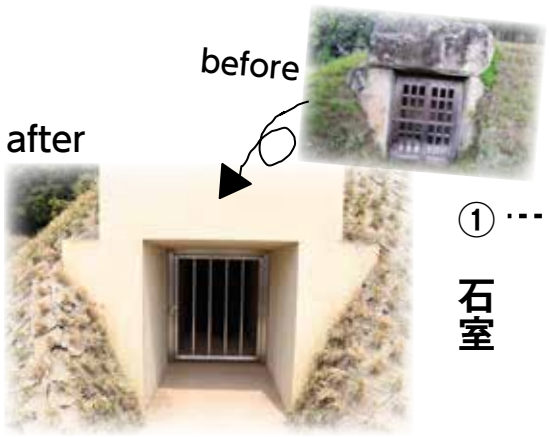
ＪＲ和歌山線「志都美」駅下車、北西に徒歩約２０分（約１．５ｋｍ）

〈バス〉

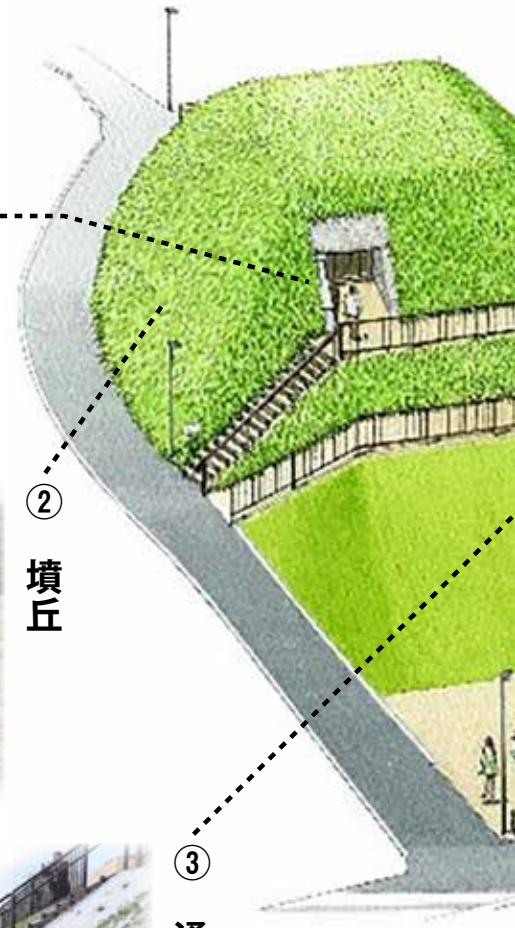
市公共バス【白鳳台・旭ケ丘ルート】
白鳳台１号または３号児童公園下車、南へ徒歩約５分

＊１乗車１００円、木曜日運休

＊路線図や時刻表は、市ホームページで確認ください。



もろくて壊れやすい凝灰岩の石室を雨水から守るため、石室の上部に粘土層を敷く防水処置を行いました。また、これまでむき出しだった入口部も新たに凝灰岩の切石を設置して保護しました。



墳丘の南側が崖面となっており、崩壊する恐れがあったことから、ほぼ築造当初の大きさに盛土して墳丘を復元しました。

また、上段はコグマザサを植栽し、下段は植生シートを敷設することで斜面を保護しました。

安全に見学できるように、また、古墳の周りをゆっくり歩いて古墳の大きさを体感できるように通路と階段を整備しました。

発掘調査からわかった３つの発見！

1. 石室は飛鳥の王陵級の古墳と同じ凝灰岩！

▲石室内部

埋葬施設は、地元の二上山で産出する凝灰岩の切石を組み合わせて造られた全長４.４７ｍの石室で、既に江戸時代から開いていたことが知られています。

特別史跡のキトラ古墳や高松塚古墳など、飛鳥地域の王陵級の古墳の石室は、この二上山産の凝灰岩で造られています。

また、飛鳥時代の王に匹敵する高貴な人物のみに許された当時の最高級の柩とされる「夾紵棺」と呼ばれる麻などの布を漆で塗り固めた柩が出土しています。

2. 二上山産凝灰岩の貼石（はりいし）を発見！

▲貼石と考えられる凝灰岩

古墳の墳丘南側斜面から、約２ｍ四方にわたって１５～３０ｃｍの大きさの二上山で産出する凝灰岩の貼石が見つかりました。墳丘全面に凝灰岩の貼石が巡らされていた可能性があります。

７世紀代の終末期古墳の墳丘に二上山産の凝灰岩の貼石を巡らす古墳は、斉明天皇陵の可能性が高い史跡牽牛子塚（けんごしづか）古墳と、野口王墓（のぐちおうぼ）古墳（天武・持統天皇陵）の２例のみで、王陵級の古墳に限られます。

特集

おうち時間を楽しもう

◆問合先　保健センター　☎77－3965

現在、新型コロナウイルスの感染拡大予防のために、外出の自粛や休校、在宅勤務によって、普段よりも長時間自宅で過ごすかたが増えていると思います。また、日々の生活の変化やさまざまなストレス・不安の増加に伴って、心身の健康への悪影響も懸念されています。

不安な気持ちやストレスを軽減し、おうち時間が少しでも楽しく前向きな時間になるように、できることから始めてみませんか。

(写真) おうち時間に「もみもみアイスクリーム」(10ページ参照) を作ります。「うまくできるかな？」

試されている私たちの自制心

新型コロナウイルス感染症の流行により、不要不急の外出を控えることが求められ、大人も子どもも家で過ごす「おうち時間」が増えています。

そのような生活が長期化する中、イライラが高じて夫婦や親子でけんかする、昼夜逆転の生活を送って部屋の中でもんもんと過ごす、将来に希望が持てず不安ばかりが先走るなどといった思いや衝動に駆られてしまうときでもあります。しかし、このような逆境のときこそ、「自制」が必要です。

「自制」とは、じっとこらえて、ただ我慢することだけではなく、私たちが突発的な衝動や誘惑に負けそうになったときに、行き過ぎた感情・思考・行動を上手に調整したり、抑えたりすることです。

怒りや不安などのネガティブな気持ちを、自分の好きなことをしたり、リラックスしたりして、気持ちを落ち着かせること（消化）や、体を適度に動かすなど健全な方法で高ぶった気持ちを鎮めること（昇華）をすることで、「自制」することが可能となります。

いま、私たちができること

今、最優先なのは新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐことです。先の見えない現在の状態が続くとネガティブな気持ちが現れますが、このような逆境のときにこそ、『こころのＡＢＣ活動』で、ネガティブな気持ちを「消化」・「昇華」していきましょう。

こころのＡＢＣ活動

アクト Act	こころもからだも人とも活動的になる 好きな本を読む、音楽を聴くなど、趣味に興じる 自宅などでストレッチや深呼吸をする
ビロング Belong	懐かしい友だちや、同じ趣味の会の人に「どうしてる？」と連絡してみる
チャレンジ Challenge	目の前でできるわずかなことに挑戦する 親や祖父母に連絡してみる 鉢植えなど簡単な園芸をしてみる

おうちで過ごす今だから、生活を整える

私たちの心身の健康を維持するために「おうち時間」でどんなことができるでしょうか。まず、おうちで過ごす時間が多くなったとしても新型コロナウイルスに負けないように生活習慣を整えることが必要です。具体的には、次のような整え方です。

・決まった時間に就寝し、決まった時間に起床する。
・食事は朝昼晩と規則正しくとり、野菜を多めに食べる。
・こまめに手洗い・うがいをして部屋の換気をする。
・電話やＳＮＳで友人や家族と連絡を取り合う。

生活や睡眠リズムに乱れが生じると心身の不調につながりやすくなります。心身の健康のためにも生活を整えてみましょう。

自分と周りの健康を守るために受動喫煙に気を付けよう

外出の自粛や在宅勤務などの生活の変化により、たばこの本数が増えたかたもいるかもしれません。

自宅で家族と過ごす時間が増えている今、受動喫煙が生じるリスクが高まっています。家の中や車内など密閉された空間だけではなく、ベランダや換気扇の下で喫煙していたとしても、受動喫煙のリスクは存在します。また、そうすることにより、隣家などへの受動喫煙によるトラブルも発生しています。

今年４月より、「望まない受動喫煙をなくす」ことを目的に健康増進法が改正され、飲食店やオフィス・事業所など多くのかたが利用するすべての施設において原則屋内禁煙となりました。

喫煙は、新型コロナウイルスによる肺炎の重症化リスクを高めるだけではなく、周りのかたに受動喫煙をさせることで、大切な家族などの健康を害することにつながります。自分や大切な人の健康を守るためにもこの機会に禁煙するのも１つの方法です。

Ｓｔａｙ Ｈｏｍｅ，Ｓｔａｙ Ａｃｔｉｖｅ（とどまれ、でも動こう）

日本健康心理学会新型コロナウイルス感染症対策検討ワーキンググループでは、家の中でも無理なく活動的に過ごすためのコツを紹介しています（左記参照）。

生活を整え、感染予防対策をし、普段する家事や買い物などの行動の仕方を少し変えることが、体を動かすことにつながり、気分転換になります。

外出を控える（Ｓｔａｙ Ｈｏｍｅ）状態であっても、家の中で活動的に過ごす（Ｓｔａｙ Ａｃｔｉｖｅ）ためにできることから始めてみませんか。

おうちの中でも活動的に過ごすためのコツ

①テレビに合わせてダンス
DVD、インターネット動画、アクティブなテレビゲームなどに合わせてダンスや体操をしてみましょう。

②立って家事仕事
洗濯物をたたむときや掃除をするときなど、意識的に立って家事を行いましょう。

③運動用具の準備
お家の中に運動用具を準備しましょう。手作りのペットボトルダンベルでも構いません。

④家族みんなで家事分担
家族みんなで家事を分担し、みんなで体を動かし、健康になりましょう。

⑤階段の利用
階段の上り下りをしてみましょう。段差を使っての上り下りでも構いません。

⑥運動したらご褒美ディナー
１日しっかり運動したら、ご褒美として栄養満点の好物を食べましょう。

⑦運動実施の計画づくり
寝る前にストレッチをするなどあらかじめ運動実施の計画を立てておきましょう。

⑧CM中の足踏み
テレビのCM中に立ち上がってお家の中で足踏みしてみましょう。

⑨移動の際は早歩き
買い物などで外出するときは意識的に早歩きをしてみましょう。

⑩徒歩で買い物
買い物に出かけるときはできるだけ徒歩で行きましょう。

＊「こころのＡＢＣ活動」、「おうちの中でも無理なく活動的に過ごすためのコツ」については、日本健康心理学会新型コロナウイルス感染症対策検討ワーキンググループの情報を使用しています。
http://jahp.wdc-jp.com/news/covid.html

制作・監修：竹中晃二（早稲田大学）・上地広昭（山口大学）・山蔦圭輔（神奈川大学）

おうち時間×〇〇
あなたならどう過ごす？

　家で時間を過ごすことが多くなった今、無理せず自分ができることから取り組んでみませんか。今回は大人も子どもも一緒にできる料理と体操について紹介します。

アイスクリームが完成。「冷たくて美味しいね」

おうち時間×料理

もみもみアイスクリーム

【材料（４人分)】

A［牛乳・・１００ｍｌ／生クリーム・・１００ｍｌ／砂糖・・大さじ３］　塩・・大さじ５／氷・・適量

【作り方】

①ポリ袋（小）にＡを入れて、よく混ぜ合わせ、袋の口をしっかり閉じる。

②ポリ袋（小）より大きいポリ袋に半分くらいの氷と塩を入れ、塩が混ざるように軽くもんで、①を入れる。

③②の袋の口も閉め、ポリ袋をもみもみして好みの固さに仕上げる。（ポリ袋をふっても可。）

④アイスクリームを器に盛りつけできあがり。

＊ポリ袋は厚めでチャックが付いているものを推奨。

ヘルシーソフトチョコ

【材料（３人分)】

板チョコレート（ミルク）・・１枚（５０ｇ）
絹ごし豆腐・・４０ｇ

【作り方】

①板チョコレート（ミルク）を湯煎して溶かす。

②水切りした絹ごし豆腐を袋に入れて、なめらかになるまでよくもみ、①に加えてよく混ぜる。

③タッパーなどの容器にラップを敷き、②を入れて冷蔵庫で１～２時間程度冷やし固める。

④固まれば、取り出し２ｃｍ角に切り分けてできあがり。

おうち時間×体操

上半身をひねる運動・・・ウエストの引き締めにも効果的です

①あぐらの体勢で、息を吸いながら両手を手のひらを内側に向け、天井に向かって伸ばします。
②息を吐きながら、背骨をらせん状にねじるイメージで上体を右にねじります。
③左手を右ひざの外側に、右手を後方の床に置いてねじりをさらに深めます。反対側も行います。
④床に座るのが難しいかたはいすに座って行いましょう。

上半身を伸ばす運動・・・背筋が伸びて、気分もすっきり

①脚を腰幅に開いて立ち、手を胸の前で組みます。
②息を吸いながら手のひらを返して天井に向かって腕を上げます。
③息を吐きながら、上体を右に倒して、左のわき腹を伸ばします。反対側も同様に行います。

Ｐｏｉｎｔ

＊体操は息を吸うより吐くことを意識して行いましょう。

＊ゆっくり深呼吸しながら左右３回ずつ、無理せずに挑戦してみましょう。

市民ペンリレー◆440

さらにその先へ！

栃谷　英樹さん

「国内Ｎｏ．１の麻雀選手に！」という夢は20年前に終わりを告げました。最高位戦日本プロ麻雀協会のトップリーグに昇格して1年後、体調不良でドクターストップ。

その後、縁あってロサンゼルスの大学に行かれていた先生から6年にわたって本場米国のカイロプラクティックを学びました。また国内外のセミナーにも参加し、さまざまな技術理論を学び、歯科や医科のドクターの勉強会にも参加しました。このような中で臨床も十数年経験してきて、次のような知見を得ました。

○慢性痛の背景には神経や内臓、リンパなどの影響を受けた筋力のアンバランスが存在しているので、筋肉だけでなく、その背景にも注目する。

○背骨の神経の出口は、背骨のわずかなねじれや傾きで狭くなる。このタイプの神経痛は体を反らして痛みが増悪する。カイロプラクティックの技術によく反応する。

○顎関節（下あご）は体のバランサーの役割をもつ。体のどこかのアンバランスは顎関節の痛みを招く。

○カルシウムとマグネシウム、銅と亜鉛など、拮抗している栄養素にアンバランスが起こると、細胞レベルのトラブルが起こる。

知識は共有、技術は分業と考えます。地域のヘルスケアに関わる各種専門家間で連携をとり、さまざまな悩みを持たれているクライアントの問題をうまく解決できればと思います。

次回は道野さんにリレーします。

香芝検定のこたえ

③　約３５ｍ

昭和５５(１９８０)年２月、今泉配水場に１０,０００㎥タンクと高さ３５.２ｍの５００㎥高架タンクが完成しました。

かしば議会だより第 167 号の発行日は６月５日（金）です

通常、広報かしば５月号に折り込んでいるかしば議会だよりについて、６月５日発行の広報かしばお知らせ版と合わせてお届けします。

◆**問合先**　議会事務局　☎４４－３３４１

☆編集後記☆

特集「おうち時間を楽しもう」では、親子でお菓子作りに挑戦している様子などを取材させていただきました。

新型コロナウイルスの影響により、日々の生活の変化がある中で、おうち時間を少しでも楽しめるように、何か新しいことに挑戦してみようと思いました。

＜圭＞

パパッと簡単クッキング！ No.62

おうちで簡単
塩分控えめレシピ！

チキンナゲット

（１人分　２３０ｋｃａｌ）

【材料（２人分・６個）】

鶏ひき肉･･･１５０ｇ
油･･･適量
片栗粉･･･大さじ１
ケチャップ(お好みで)

（Ａ）
- しょうが(すりおろし)･･･１０ｇ
- とき卵･･･大さじ１
- 粉チーズ･･･大さじ１/２
- マヨネーズ･･･小さじ１
- 砂糖･･･小さじ１
- 塩･･･小さじ１/３
- こしょう･･･少々

【作り方】

①鶏ひき肉に（Ａ）を加え、手でよく混ぜる。
②片栗粉の半量を皿などに広げておく。
③混ぜた①を６等分にしてスプーンなどで片栗粉の上にのせ、残り半量の片栗粉をふり、形を小判型にまとめる。
④フライパンに油を多めに入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
⑤皿に盛り付け、お好みでケチャップを添えてできあがり☆

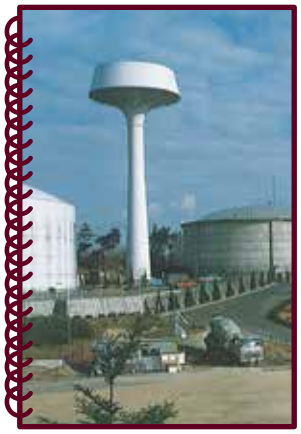
＊レシピ協力：食のサポーターかしば

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）

ブルーライトアップと花火の様子

香芝市商工会　提供写真



市役所保管写真

普段の様子

古のかしばへタイムスリップ
今昔アルバム

香芝市上下水道部 高架タンク

昭和６１年
（１９８６年）

本市と香芝市商工会とが連携し、「できることからはじめよう」プロジェクトに取り組んでいます。

5月8日（金）には、感染症リスクを抱えながらも社会的インフラを維持してくださっている医療従事者や介護従事者などすべてのかたへ感謝を表すブルーライトアップと合わせて、「香芝を元気にしたい」という思いを込めて、花火を打ち上げました。市の花「すみれ」をモチーフにした花火が夜空を彩りました。

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　FAX0745(78)3830
✉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。

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

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