

新型コロナウイルス
感染拡大防止のために

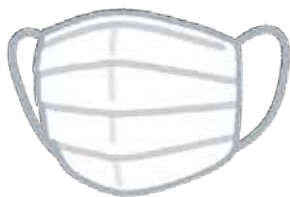
一人ひとりが**命**を守る行動を

新型コロナウイルス感染症が急激に再拡大しています。これは東京都や大阪府などの大都市に限ったことではありません。

人口10万人あたりで比較すると、7月下旬の香芝市の感染者数は、奈良県全体を大きく上回り、大阪府をも超えています。

また、香芝市の推定感染経路を見ると、「家庭内感染」が約4割と、非常に高くなっています。家族同士での感染対策は簡単ではありませんが、身の回りでできる基本的な感染対策を今一度ご確認ください。

マスク着用



手洗い



手の消毒



適切な医療体制のもと、円滑にワクチン接種を進めてまいりますので、接種について前向きにご検討をお願いします。



特集

ワクチン接種に関する 正しい情報とメリット・デメリット

今月の表紙

感染力が非常に強いとされるデルタ型変異ウイルスの影響により、全国で新型コロナウイルス感染症が急激に再拡大しています。今一度、家庭内を含め、感染症対策を徹底くださいますよう、お願いします。



ひとの動き

—7月末日現在—

人口	78,928人 (前月比+11人)
男	37,659人 (前月比-1人)
女	41,269人 (前月比+12人)
世帯数	31,985世帯 (前月比+34世帯)



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

平成3年10月、香芝町は香芝市となりましたが、そのときを記念して市のイメージソングができています。何というタイトルでしょうか。

- ① 二上エレジー
- ② MY DEAR CITY
—夢色の階段—
- ③ 彼方からの音色
- ④ コランダム・シティ

(答えは11ページにあります)

CONTENTS

もくじ



03 特集

ワクチン接種に関する正しい情報と
メリット・デメリット

06

住まうかしば vol. 73

回復を支援し、受け入れる社会へ
お酒の病気

08

住まうかしば vol. 74

みんなで防ごう！
交通事故

10

市政トピックス

防犯電話の購入費助成が始まります

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

市ホームページやFacebook、LINEでも市の情報を発信しています。

〇市公式ホームページ

URL <http://www.city.kashiba.lg.jp/>



〇市公式Facebook

URL <https://www.facebook.com/香芝市役所-329720634057435/>



〇市LINE公式アカウント

アカウント名 香芝市
アカウントID @kashiba.city

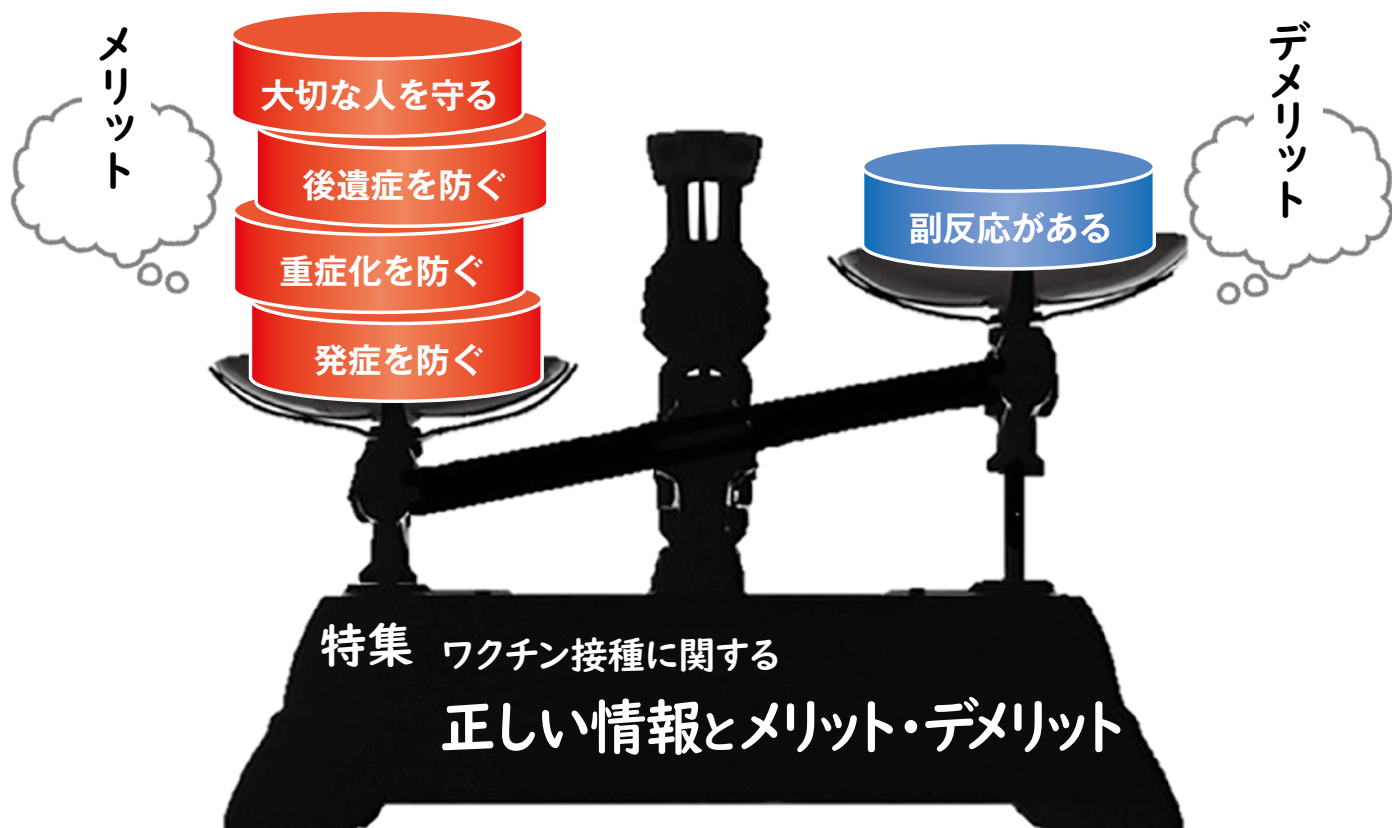


* 広報かしばは市ホームページでご覧になれます。

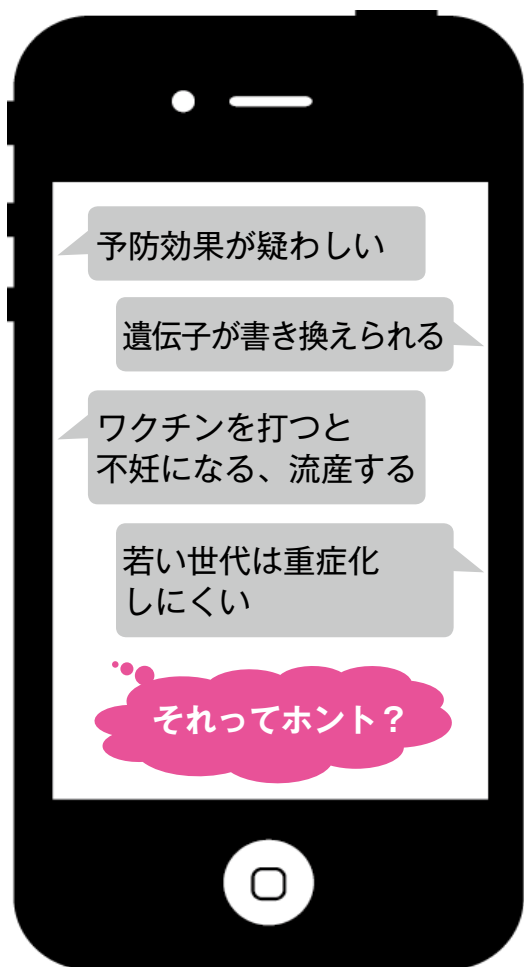
「録音ボランティア山びこ」による音訳広報があります。詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンターへ。

☎ 76-7179

次回発行は、お知らせ版9月6日(月) 広報かしば9月21日(火)



◆予約（集団接種）・問合先 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター（保健センター内）
☎44-8970 FAX76-6775【受付時間：午前9時～午後5時（土・日・祝日のぞく）】



現在、都市部を中心にデルタ型変異ウイルスが猛威をふるい、本市においても新規感染者数が急増しています。

ワクチンは感染拡大を防ぐ・命を守る「切り札」とされており、自治体が実施する集団接種に加え、国や都道府県が設置している大規模接種会場や、職場・大学における接種も進み、対象者も広がっています。

そのなか、これから接種が本格化する若い世代は高齢者世代に比べ接種に消極的とされており、主な理由として、「予防効果が疑わしい」や「副反応が心配」、「若い世代は重症化しにくい」があげられています。また、インターネットやSNS上で流れている「ワクチンを打つと不妊になる、流産する」や「遺伝子が書き換えられる」などといった不確かな情報も、消極的になる理由のひとつとされています。

ワクチン接種は、そのメリット・デメリット（感染症予防の効果と副反応のリスク）の双方について、正しく理解していただいた上で、ご本人の意思に基づき、受ける・受けないの判断をしていただきたいと考えています。

そこで、本号では海外を含め、これまでの接種から得られたワクチンに関する正しい情報と、ワクチン接種のメリット・デメリットにつきお届けします。

正しい情報はこちら

①「予防効果が疑わしい」、「遺伝子を書き換えられる」について

現在使用されているワクチンは以下2種類で、いずれも**高い発症・重症予防効果がある**ことが報告されています。

種類	使われている場所	接種回数	発症予防効果	用いている技術
ファイザー	主に市区町村による接種	2回（3週間隔）	約95% （＊1）	mRNA （メッセンジャーRNA） （＊2）
モデルナ	大規模接種、大学、職場	2回（4週間隔）		

＊1 変異株に対して、**高い重症予防効果がある**とされています。

＊2 ウイルスそのものではなく、ウイルスを作るもとなる情報の一部を注射することにより抗体ができる仕組みです。メッセンジャーRNAは、**注射後、数分から数日で体内で分解されます**ので、人の遺伝情報（DNA）に組み込まれるものではありません。⇒ **遺伝子を書き換えられることはありません。**

②「副反応が心配」について

接種後、発熱や頭痛、疲労、接種部位の痛みなどが生じることがありますが、**多くは数日で改善します。**

また、集団接種会場や医療機関では、接種後すぐに生じる可能性のあるアナフィラキシー症状に備え、**適切な医療体制を整備**しています。

ごくまれに軽症の心筋炎・心膜炎を発症した例が報告されています。ワクチン接種後、数日以内に胸痛、動悸、息切れ、むくみなどの症状があれば、すぐに医療機関を受診し、ワクチンを接種したことを伝えてください。

③「若い世代は重症化しにくい」について

若い世代の重症化リスクは高齢者に比べ低い傾向にあります。しかし、現在、猛威をふるっているデルタ型変異ウイルスは、従来より感染力、重症化リスクが高いと考えられています。そのため、今後、デルタ型変異ウイルスの拡大に伴い感染者が増えるにつれ、**若い世代でも重症者が増加することが懸念されています（現在、新規感染者の約9割が65歳未満です）。**

そのため、安易に「若い世代は感染しても重症化しないから大丈夫だろう」と考えることには注意が必要です。

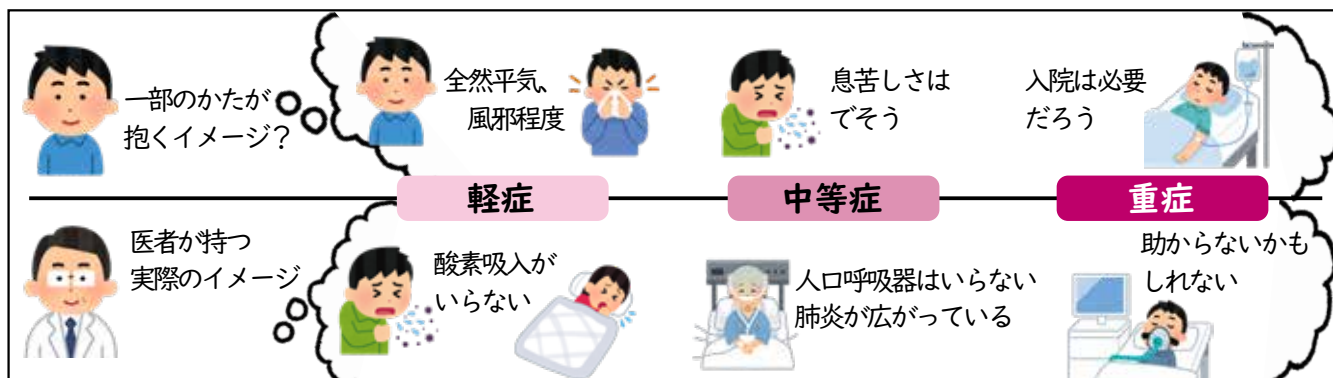
④「ワクチンを打つと不妊になる、流産する」について

「不妊になる」ですが、インターネット上に「胎盤にあるタンパク質と新型コロナウイルスのタンパク質が似ているため、ワクチン接種により得られた抗体が胎盤を攻撃し、不妊になる」といった不確かな情報が流れたことが、事の発端です。厚生労働省は総合案内サイト「コロナワクチンナビ」にて、ワクチンが原因で不妊になるという科学的根拠はない旨、公表しています。また、海外において、ワクチンを接種した女性の妊娠の確率は、接種していない女性と比べ、**変わりがない**ことが報告されています。

「流産する」ですが、海外では既に多くの妊婦のかたが接種を終えており、接種していない妊婦と比べ、流産する確率は**変わらない**と報告されています。

ワクチンを打つと「不妊になる」、「流産する」は**いずれも科学的根拠がない情報**で、厚生労働省も否定しています。

～ワンポイント情報～ 感染した際の重症度分類別イメージ（米国内科専門医 安川康介氏のイラスト引用）



メリット・デメリットはこちら

～メリット～

① 発症を防ぐ

発症すれば、軽症であっても発熱や咳、倦怠感などの症状に悩まされます。また、発症日から10日間は入院や自宅療養をしなければならず、**仕事を含め、日常生活に大きな影響を及ぼします**。副反応でも同じ症状がでますが、回復までの期間や日常生活に及ぼす影響を考えると、負担は少ないです。

② 重症化を防ぐ

重症化すると、長期間の入院生活を余儀なくされるとともに、死に至るケースもあります。回復後も、倦怠感や味覚・嗅覚障害、抜け毛といった後遺症に苦しむ人もいます。**現在使用されているワクチンは、いずれもデルタ型変異ウイルスに対して重症予防効果がある**とされています。

③ 後遺症を防ぐ

どの年代でも、回復後の後遺症（ロングコビッド）に苦しむ人がいることが報告されています。症状、治療期間もさまざまで、同時に複数の症状が現れる場合もあります。ワクチンには感染そのものを防ぐ効果があることも分かってきており、接種により後遺症のリスクを低減することができます。

④ 大切な人を守る

自分がワクチンを打つことで感染拡大を防ぐことができれば、周りの大切な人に加え、**ワクチンを打つことができない子どもたちも守ることができます**。また、接種率が向上し、集団免疫を得ることができれば社会全体が感染症から守られることになります。

～デメリット～

副反応がある

接種後、発熱や頭痛、疲労、接種部位の痛みなどが生じることがあり、仕事を含め日常生活に影響を及ぼすことがあります。また、ごくまれですが、軽症の心筋炎・心膜炎を発症した例が報告されています。

ワクチン接種は強制ではなく、任意です。また、希望していても、病気などさまざまな理由により接種を受けられないかたもおられます。職場や周りのかたなどに接種を強制したり、接種を受けていない人に対して差別的な対応をすることはあってはなりません。

◇本市における集団接種のスケジュール（8月11日時点）

- ① 昭和32年4月1日以前にお生まれ（高齢者）のかた
- ② 昭和32年4月2日以後にお生まれで、基礎疾患のあるかた（身体障害者手帳をお持ちのかた含む）及び高齢者施設等従事者のかた
- ③ ①、②以外のかた

上記①～③のグループに分け、現在は③のかたの接種を中心に、以下スケジュールのとおり進めています（①及び②のかたは、年齢を問わず予約受付中です）。

年齢区分	予約案内送付時期	予約受付開始日時
64～49歳（S32.4.2～S48.4.1生まれ）	送付済	予約受付中
48～45歳（S48.4.2～S52.4.1生まれ）	8月17日（火）	8月18日（水）
44～40歳（S52.4.2～S57.4.1生まれ）	8月下旬予定	8月下旬予定
39～12歳（S57.4.2～H21.7.1生まれ）	未定（＊）	未定（＊）

＊今後の接種状況及びワクチンの供給状況を見て、随時公開します。

医療機関での個別接種も実施しています。医療機関ごとに予約の受付方法や受付時間などが異なりますので、詳しくは市ホームページ（右記QRコード）にてご確認ください。



回復を支援し、受け入れる社会へ

お酒の病気

アルコール依存症への理解を深めよう！の巻

◆問合先 保健センター ☎77-3965



自殺とアルコールの関係

9月10～16日は自殺予防週間です。警察庁・厚生労働省の統計では、令和2年に全国で年間2万1,081人のかたが自殺でなくなっています。本市においては、平成30年から令和2年の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は12.1となっています。

自殺にはさまざまな要因がありますが、アルコールもそのひとつで、自殺の直前には飲酒をする割合が高いことが知られています。アルコール依存症のかたはそうでないかたと比較して、自殺の危険性が約6倍高く、アルコールと自殺との間には因果関係があると言えます。

本号では、アルコールが心身に及ぼす影響や依存症のかたの支援のあり方につきお知らせしますので、日常的に飲酒をされるかたはこれを機にお酒との付き合い方を見直し、健康的な生活を送りましょう。

アルコール依存症チェック

こんな飲み方はしていませんか？

- ☐ 周囲の人に自分の飲酒について批判されたことがある
- ☐ 自分の飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがある
- ☐ 飲酒に対して罪悪感を持ったことがある
- ☐ 心を落ちつかせるために迎え酒をしたことがある

★2項目以上当てはまれば要注意！

アルコールが心身に及ぼす影響

外出自粛やテレワークなど、コロナ禍の新しい生活様式を実践する中、自宅でお酒を飲み始める時間が早くなり、いつもより飲酒量が増えていませんか。お酒は手軽に楽しむことができる嗜好品です。節度ある適度な飲酒は生活に潤いを与え、ストレスや緊張を和らげる効果があります。しかし、飲み方を誤れば依存が深まり、長期にわたって大量飲酒を続けると心身が悪化し、仕事など自身の日常生活に支障を来すだけでなく、家族・友人といった周りの大切な人たちにも悪影響をもたらす恐れがあります。また、依存症により認知機能が低下し情緒不安定になるとうつ病を併発するリスクが高まり、自殺のリスクも高まります。節度ある適度な飲酒を心掛け、お酒と上手に付き合いましょう。

節度ある適度な飲酒とは

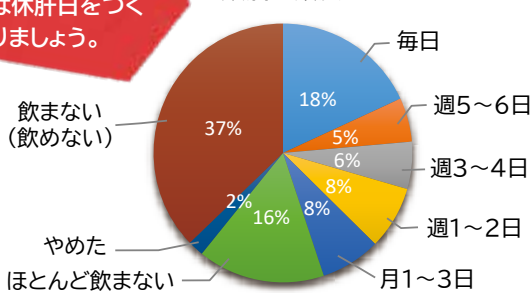
厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、節度ある適度な飲酒量は、1日あたり純アルコールにして約20gとされています。

1日の適正飲酒量



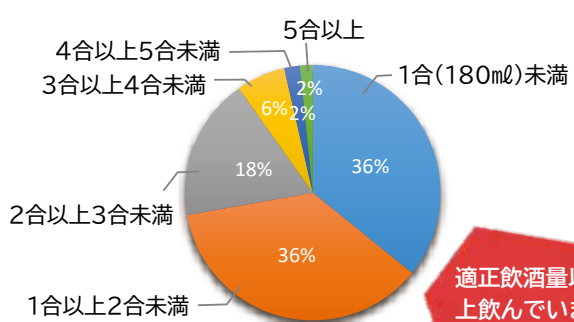
お酒に弱い人や、女性、高齢者は、この基準より少なめの適量と考えるべきでしょう。

飲酒の頻度



毎日飲んでいませんか？週2日は休肝日をつくりましょう。

1日当たりの飲酒量(清酒に換算)



適正飲酒量以上飲んでいませんか？

* 清酒1合は右記「1日の適正飲酒量」と同等量

令和元年国民健康・栄養調査より

周りのかたがでできる4つの行動

かけがえない大切な命を守るために私たちができる4つの行動「気づく」「聴く」「つなぐ」「見守る」があります。

変化に気づく

「最近お酒を飲む量が増えた」「眠れないためお酒を飲んでいる」など、家族や友人で気になる人はいませんか。悩みやストレスが積み重なり、お酒の力を借りないと気持ち落ち着かせることができないなど、心の問題があるのかもしれない。いつもと違う変化への気づきが大切です。

話を聴く

嫌なことや悩みがあるとき、話を聴いてもらっただけで落ち着くことができた経験はありませんか？まずは不安な気持ちを聴いてあげましょう。

相談機関や専門家につなぐ

話を聴き、必要な場合は相談窓口や医療機関などにつなぐことが大切です。本市では下記のような相談窓口があります。周りの人もひとりで抱え込まず、助けを求めましょう。

回復するまで見守る

相談機関につないだ後も、今までと同じように自然な態度で声をかけ、あなたのが気になる」というメッセージを伝えていくことが大切です。あせらずに温かく見守りながら、回復を支えましょう。

回復を支援し、受け入れる社会へ

アルコールの問題は自分自身では気づきにくく、家族や職場、友人など、周りのかたが気づく場合がほとんどです。また、自分自身で認識できていたとしても「認めたくない」という心理が働くことも多いでしょう。

アルコール依存症のかたはお酒の問題に加え、ストレスや孤独感、生きづらさを抱えていることが多く孤立しがちなため、周囲がそのことを理解し、専門機関への相談につなげていくことが大切です。相談先としては、医療機関やアルコール問題に悩む人たちの対象とした自助グループがあります。

アルコール依存症は「病気」であることを社会全体で認識し、回復を支援し、受け入れる社会を築きましょう。

奈良県断酒連合会
南大和断酒会
会長 的場 宏好

～私はアルコール依存症と診断されてから約20年間、医療機関に通いながら断酒しています。しかし、依存症はなかなか完治しない病なので、断酒を続けることが必要です～



コロナの影響で在宅時間が増え、日中から飲酒ができるようになっていきます。アルコール依存症のかたは一人で黙々と飲酒することを好みますので、社会とのつながりが希薄です。「誰も分かってくれない」と考え、孤立し、マイナス思考に陥り、結果としてさらに飲酒を重ねることになります。依存症であることを隠す傾向もありますので、家族は対応に苦慮し、放置したまま打開策を見いだせない家庭も多く見受けられます。依存症を克服したいと思っても、きっかけをつかむことすらできず、悩み、苦しみ続けることになります。

そんなかたでも、一步を踏み出し、医療・行政・断酒会のいずれかに連絡いただければ、三者で包括的に支援することができます。断酒会では、同じ悩みを抱えたかたや断酒しているかたと集い、悩みを打ち明けたり、相談することができます。一人で悩んでいるかたや打開策を見いだせていない家庭は、是非、お電話ください。入会は任意となり、強制ではありませんので、ご安心ください。

アルコール依存症は、アルコールが脳に影響を及ぼすもので、体質により症状に大きな差異がでます。世間一般には大声を出す、暴れる、常にお酒の匂いがするといったイメージがあるでしょうが、そのようなケースはごく一部です。多くのかたは、普段通りの生活を送る中、「ただお酒をたくさん飲んでいるだけ」と思い、自身がアルコール依存症であることに気づくことができていません。そのようなかたは、認識を変えることが必要です。自身やご家族で思い当たる節があるかたは、是非、断酒会にご連絡ください。

～相談先～

公益社団法人 全日本断酒連盟
奈良県断酒連合会
南大和断酒会

☎090-1910-3152 (担当 的場)

○大和高田例会場所：大和高田市中央公民館
(大和高田市西町1-15)

～行政機関相談窓口～

香芝市保健センター

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
☎77-3965
逢坂1-506-1

中和保健所

☎0744-48-3038
橿原市常磐町605-5 (橿原総合庁舎内)

みんなで防ごう！

交通事故

交通事故のないまちへ！の巻



◆問合せ先 市役所生活安全課
☎44-3304

登下校中の事故 各地で…

子どもが車にはねられ死傷するといった大変痛ましい事故が全国的に発生しています。先日も、小学生の列にトラックが突っ込み、児童が死傷する事故が起きました。また、2年前には園児の列に車が突っ込む事故も……。

私たちにできることは、普段から基本的な交通ルールを守るとともに、子どもたちにも正しい交通ルールを教えることです。本号では、「子どもたちを守るために、できること」を紹介するとともに、市内通学路の安全対策の進行状況についてお知らせします。一人ひとりが交通安全への意識を高め、みんなで安全、安心なまちづくりを進めましょう。

子どもたちを守るためにできること

【大人ができること】

- 交通ルールを守る手本を示しましょう
子どもの前で、横断歩道以外の場所を渡ったり信号無視は絶対にしない。子どもは大人の真似をします！
- 子どもに対する思いやりの気持ちを持ちましょう
運転の際、子どもは車に気づかないものと考え距離をとる、一時停止するなどの配慮をしましょう。
- 急な飛び出しに備え減速しましょう
「学校」「幼稚園」などの周辺は、通学路や児童のお散歩コースなどの可能性が高いので、速度を落として慎重な運転を心掛けましょう。

【保護者ができること】

- 一人歩きをさせないようにしましょう
家の外では、幼児と手をつなぎ、常に目を離さないようにしましょう。駐車場など車道以外の場所にも注意が必要です。
- チャイルドシートを適正に利用しましょう
不使用・不適正使用の危険性を理解し、チャイルドシートを正しく使用しましょう。子どもの体格に合ったチャイルドシートを選択することが大切です。



【子どもたち自身ができること（子どもに教えられること）】 *繰り返し教えましょう

- 必ず横断歩道を渡る
少し遠くても、横断歩道があれば必ずそこを渡る習慣をつけさせましょう。また、渡る際に、必ず左右を見て、顔を車の方向に向け、車が止まってくれたことを確認してから渡るように伝えましょう。
- 安全を確認した上で手を挙げて渡る
手を挙げるアクションは「ドライバーに横断の意思表示をする」大切な手段です。きちんと安全を確認した上で横断するという順番を身につけさせましょう。
- 信号のある場所でも車の動きを確認してから渡る
青信号は渡っても大丈夫と過信するのは禁物です。信号を守らない車だけでなく、同じ青信号で右・左折してくる車もあります。信号が青になった瞬間に走り出さないように、十分注意するよう伝えましょう。

通学路の安全対策

本市では児童の安全を最優先に考え、通学路の安全性向上に向けたさまざまな取組を、地域一体となって進めています。本号ではその事例のいくつかを紹介します。

ガードレール

交通量の多い交差点などへのガードレールの設置を進めています。車が歩道に突っ込むような事故を防ぎ、横断歩道で信号待ちをしている児童の安全確保を図っています。



グリーンベルト

通学路にグリーンベルトを設置することにより、児童の歩行スペースを確保するとともに、運転者に対して当該道路が通学路であることを視覚的に訴え注意喚起を行い、児童の安全確保を図っています。



通学路合同安全点検・合同会議

各小学校区の通学路危険箇所について、年に2回（半年に1校ずつ）合同安全点検を実施しています。小学校、保護者（PTA）、香芝警察署、奈良県交通安全協会香芝支部協会、奈良県高田土木事務所と連携し、危険箇所実際に足を運び状況把握に努めるとともに対応策を検討する場としています。

また、年に1回、市内の通学（園）路の危険箇所を各学校（園）、保護者（PTA）、自治会よりご報告いただき、香芝警察署などと当該危険箇所に対する具体的な対応策を協議する合同会議を実施しています。

＊結果については市ホームページで公開しています。



見守り活動

学校ボランティアや民生・児童委員などによって行われている見守り活動。登下校時に、交差点や細い道など、危険な場所で児童たちの安全を守ってくれています。交通量の多い場所での立哨や通学の付き添いなど地域によってその方法はさまざまです。

学校や保護者だけでは大勢の児童たちの登下校を見守ることは難しくなっているなか、地域も一体となって見守ってくれています。



防犯電話の購入費助成が始まります

◆申請・問合先 市役所生活安全課 ☎44-3304

香芝防犯協議会では、市内にお住まいの高齢者を対象に、電話による特殊詐欺被害を未然に防止することを目的に製造された防犯機能を備えた電話用機器（防犯電話）の購入費用を助成します。

募集要項

◆助成金額 5,000円

*防犯電話購入費及び取付工事費が5,000円に満たない場合は対象外となります。

◆募集件数 先着100件（広陵町実施分を含む。）

◆対象となる機器

次のいずれかの機能を有する電話用機器

- ①着信時に警告音声を発し、通話中に自動録音する
- ②迷惑電話を判別して着信拒否又は警告表示する
- ③非通知着信に対しては着信音を鳴らさない
- ④音声アナウンスによる注意喚起を行う

◆補助対象者

次の①～④のすべてに該当するかた

- ①満65歳以上のかた
- ②本市に居住し、本市の住民基本台帳に登録されているかた
- ③市税を滞納していないかた
- ④暴力団などに該当しないかた

◆必要書類

- ・購入予定機器のカタログまたは取扱説明書の写し
- ・購入予定機器の見積書など
- ・本人確認書類（運転免許証、保険証など）
- ・市税の納付を証明する書類（承諾書（様式第2号）により省略可）

◆申請方法

申請用紙に必要事項を記入し、必要書類と併せて生活安全課（市役所1階）窓口で申請

- *1世帯1台限りです
- *購入前に申請が必要です。すでに購入したものは助成対象外となりますのでご注意ください。
- *申請用紙は、生活安全課で配布、または市のホームページからもダウンロードできます。



特殊詐欺にだまされないで…!

特殊詐欺とは、犯人が電話やハガキ（封書）などで親族や公共機関などを名乗って被害者を信じ込ませ、現金やキャッシュカードをだまし取ったり、医療費の還付金が受け取れるなどと言ってATMを操作させ、犯人の口座に送金させる犯罪の総称です。

最近では、新型コロナウイルス感染症に便乗した詐欺など、さまざまな手口で特殊詐欺被害は多発しています。

さまざまな特殊詐欺の手口…

- オレオレ詐欺…「オレだけど、携帯番号が変わった」「電車（タクシー、病院など）でカバンを忘れた、盗まれた」「会社のお金を使い込んでしまって…」
- 還付金詐欺…「医療費（保険金、税金など）が戻りますので手続きしてください」
- 架空請求詐欺…「未払いの料金があります。支払わなければ裁判になります」
- その他の特殊詐欺…「新型コロナウイルスワクチンが今すぐ接種できる。後日全額返金するので、10万円を振り込むように」



被害者にならないために

- ・電話に出ない環境づくり～犯人からのだましの電話は、9割以上が自宅の固定電話に！自宅の固定電話には、自動通話録音機能や、迷惑防止機能などの対策をしましょう。
- ・普段からの心がけ
 - ☐合言葉を決めましょう ☐元から知っている電話番号に自分からかけ直しましょう
 - ☐家族や身の回りの相談相手に相談しましょう ☐家族・地域の絆を深めましょう

防犯電話を活用して不審電話をブロック！





私らしく

香芝に嫁いで37年の月日が経とうとしています。

2人の子どもにも恵まれ、家族4人で笑ったり泣いたり怒ったりとごく普通の生活を送っていました。2人の子どもも成人し、これから夫婦2人の時間を過ごしていこうと思っていたやさき、主人に病気が見つかりました。それからは、入退院の繰り返し、月に1回の病院通いと治療に専念しながら、体調の良いときにはおいしい物を食べに行ったり旅行に行ったりと楽しい時間を過ごしていました。しかし、2年半前病状が急変し私の手を握り、静かに眠るように息を引き取りました。

その日から私の生活は一変しました。今までは夫婦で相談し行動をしていましたが、今は私の判断で行動をしていかなければなりません。時には悩むことや困ることもありましたが、子どもたちの助けを借りながら乗り越えることが出来ました。

辻本 尚美さん

あのとき主人を亡くした私の傍で支えてくれた子どもたち、温かい言葉で励まし心配してくれた友人や周りのかたがたへの感謝の気持ちを忘れず、主人の分まで昨年生まれた孫の成長を見守り楽しみながら私のペースで私らしくいろいろなことにチャレンジ出来る元気な「ばあちゃん」で毎日を過ごしていきたいと思っています。



次回岡田さんにリレーします。

香芝検定のこたえ

② MY DEAR CITY - 夢色の階段 -

市制施行を記念してシンガーソングライターの円広志さんにイメージソングの制作と演奏をお願いし、「MY DEAR CITY - 夢色の階段 -」が誕生しました。

☆編集後記☆

全国で新型コロナウイルス感染症が再拡大し、新規感染者数が急増していることが連日、報道されています。これまでマスク着用や手指消毒を中心に感染症対策をとってきましたが、不安を拭い去るには至っていません。やはり、切り札となるのは「ワクチン接種」と考え、副反応などにつき調べている中、驚いたのはインターネットやSNS上で真偽不明な情報が溢れていたことです。そのため、皆さまにワクチンの正しい情報とメリット・デメリットを知っていただきたいと考え、本号ではワクチンの特集記事を組みました。

是非、ご一読ください。

< 温咲 >

パパッと簡単
クッキング! No.77

もっちりもち!

じゃがいももち バター醤油焼き

(2個分 114kcal)

【材料 (2個分)】

じゃがいも…250g (中2個)

A { 塩…ひとつまみ
片栗粉…大さじ4
水…大さじ1

サラダ油…小さじ1
バター…5g
醤油…小さじ1



【作り方】

- ①じゃがいもは電子レンジで5～6分加熱して柔らかくする。
- ②食品保存袋に①を入れ、マッシュポテトのようになめらかにつぶし、Aを加えてよく混ぜる。
- ③8等分して丸め、厚さ1cmくらいの平らな団子状にする。
- ④フライパンにサラダ油を温め、中火で焼く。裏返して弱火で5～6分ふたをして焼く。
- ⑤火が通ったら、バターを加えしょうゆを回しかけてできあがり☆

* 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。



現在の様子

開市式・記念式典の様子



平成3年

市制施行記念樹

「榿（かし）」は市の木であり、その健康的な成長ぶりは、飛躍的發展を続ける香芝市を象徴しています。市制施行の開市式・記念式典にあわせ、まちの更なる發展を祈念し、記念樹として植樹されました。30年たった今も、市役所正面玄関横で元気に成長する姿を見せてくれています。



香芝市は、令和3年10月1日に市制施行30周年を迎えます。記念すべき日を迎えるにあたり、今年度の今昔アルバムは、街並みや風景だけではなく、行事や出来事などのさまざまな変化を振り返る特別版としてお届けします。また、皆さまからの写真の提供もお待ちしております。

広告

広告

広告

広告