

広報川西 12

2017



今月の表紙

11月4日・5日、川西文化会館にて第31回川西文化祭が開催されました。5日には、恒例となった子ども神輿が行われ、子ども達は力を合わせて神輿を担ぎあげ、会場を練り歩きました。

主な内容

P2 衆議院議員総選挙開票結果
平成30年度川西町学童保育所入所申込受付について
国民年金保険料の「後納制度」について



川西町ホームページ
<https://www.town.nara-kawanishi.lg.jp>



川西町公式 Facebook
<https://www.facebook.com/kawanishi.nara>

▼衆議院(比例代表)選出議員選挙の得票数

届出政党等の名称	得票数
公明党	495
社会民主党	243
自由民主党	1,566
日本維新の会	547
希望の党	573
幸福実現党	21
立憲民主党	412
日本共産党	293
得票総数	4,150

▼衆議院(小選挙区)選出議員選挙の得票数

候補者名	政党等の名称	得票数
松本 まさゆき	希望の党	981
しもとり 純一	日本共産党	506
高市 早苗	自由民主党	2,593
得票総数		4,080

10月22日(日)、第48回衆議院議員総選挙が執行されました。本町の投票率は58.29%(小選挙区・前回57.48%)でした。開票結果は次のとおりです。
 なお、衆議院議員総選挙と同時に執行された最高裁判所裁判官国民審査の結果については、選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。

平成30年度川西町学童保育所入所申込受付について
 (通常利用・長期休暇時利用)

健康福祉課

☎0745 (44) 2631

平成30年度から新たに川西学童保育所への入所を希望する児童を募集します。学童保育所とは、保護者が労働等により昼間家庭にいない児童に対し、適切な遊び及び生活の場を与え、その健全な育成を図ることを目的として設置される施設のことです。
 川西学童保育所は、川西小学校に通学する児童を対象としています。
 ※現在入所中の児童の保護者の方へは、学童保育所で継続入所のための書類をお渡ししています。
入所申込できる方 川西小学校新1年生から新6年生の保護者の方で、就労(月48時間以上)・疾病・障害・災害・介護・出産・就学等の理由により、昼間家庭において児童の保育ができない方
募集定員 通常利用(1年中利用する方) 86名
 長期休暇時(春休み・夏休み・冬休みのみ)利用 15名
利用料 通常利用 月額6,000円
 長期休暇時利用 年額24,000円
 (4月・7月・8月・12月に6,000円ずつ口座振替にてお支払いいただきます。)
受付期間 12月1日(金)～15日(金)
 (土日・祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分)
受付場所 役場1階健康福祉課



国民年金保険料の「後納制度」について

住民保険課

☎0745 (44) 2611

過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができる「後納制度」が平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り実施されています。
 後納制度を利用することで年金額を増やすことや、年金の受給ができなかった方が受給資格を得られることがあります。
 従来、老齢年金を受け取るためには、保険料納付済期間と保険料免除期間などを合算した資格期間が原則として25年以上必要でしたが、平成29年8月からは、資格期間が10年以上あれば老齢年金を受け取ることができるようになりました。そのため、後納制度を利用し不足している保険料を納めることにより、年金の受給ができなかった方が受給資格を得られる可能性があります。
 ただし、すでに老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。
 後納制度を利用するには、申込みが必要です。
 詳しくは、「ねんきん加入者ダイヤル」(0570-0031004) または桜井年金事務所(0744-4210033)へお問い合わせください。



「障害者控除対象者認定書」及び「おむつ代の医療費控除の証明書」の発行について

長寿介護課
☎0745 (44) 2635

障害者控除対象者認定書発行について

介護保険の要介護・要支援認定を受けており、身体障害者手帳等をお持ちでない65歳以上の方に、申請により毎年12月31日現在（亡くなった方は死亡日付）の要介護認定等に基づき、「障害者控除対象者認定書」または「特別障害者控除対象者認定書」を交付します。これらの認定書を要介護高齢者またはその扶養者が、所得税や町・県民税の申告時に添付していただくことにより、所得控除を受けることができます。※すでに「身体障害者手帳等で控除を受けている方」及び「本人又は扶養者が非課税で申告をする必要のない方」は、該当しません。また、要介護・要支援認定を受けていても、必ず障害者控除の対象になるとは限りませんのでご注意ください。

おむつ代の医療費控除の証明書発行について

介護保険の要介護認定を受けている方で、所得税や町・県民税の申告でおむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の方は、医師が発行する「おむつ使用証明書」に代えて、町が発行する「おむつ使用確認書」を使用することができます場合がありますので、お問い合わせください。

平成30年奈良県消防協会磯城支部消防出初式の開催

総務課
☎0745 (44) 2211

消防団の人員、装備を検閲してその現勢を把握し、団員の規律、志気を高揚し消防の発展向上に資するとともに、消防機能の発揮に万全を期し、あわせて一般住民に消防思想の普及徹底を図ることを目的とし、次の通り出初式を開催します。



日時 平成30年1月14日（日）

午前10時～12時

場所 【屋内式典（表彰等）】

川西文化会館コスモスホール

10時から

【屋外式典（パレード）】

川西町庁舎、文化会館南側駐車場全面

（屋内式典終了後）

内容 屋内式典では、消防団員の日頃の功績を讃え表彰を行います。屋外式典では、消防団員（女性消防団員）の志気を高めるため、幼稚園児・婦人防災クラブ員によるパレードを実施します。

主催 奈良県（公財）奈良県消防協会・

川西町・田原本町・三宅町

ご協力をお願い 川西町庁舎、文化会館南側駐車場の全面を使用します

で、1月13日（土）、14日（日）午前

中の駐車をご遠慮くださいますよう

お願いします。

川西文化会館 12月・1月の催し物（イベントインフォメーション） ☎0745(44)2214

日/曜日	イベント名	場所	開演	入場方法	主催者
12月3日(日)	第25回奈良県アンサンブルフェスティバル	コスモスホール	12:00	当日のみ500円	奈良県吹奏楽連盟
12月8日(金)	人・愛・ふれあいのつどい	けやきホール	13:30	無料	町人権教育推進協議会
12月9日(土)	餅つき大会	役場前駐車場	11:00	下記参照	子どもセンター

餅つき大会は3歳児から5歳児100円、小学生以上200円、未就園児無料

『世界人権宣言』が採択されて今年で69年目となります。国際連合では、採択日の12月10日を『人権デー (Human Rights Day)』と定め、加盟国では人権擁護活動を推進するための行事が実施されるよう呼びかけています。

日本でも『人権デー』を最終日とする1週間を『人権週間』と定め、人権尊重思想の普及効用のための啓発活動が実施されています。

弁護士による無料法律相談所
日時 12月8日(金)
午後1時～4時
場所 川西町社会福祉施設めぐもりの郷

※予約制(先着順)12月7日まで受付可
問合せ 住民保険課

川西町人権擁護委員による人権相談
差別、いやがらせなど、人権に関して悩みごとや困りごとがありましたら「人権相談」をご利用ください。国から委嘱された『人権擁護委員』が無料で相談に応じます。秘密は厳守されますので、安心してご利用ください。

特設人権相談所
日時 12月4日(月)
場所 川西町東人権文化センター

ター(午前9時～12時)
川西町西人権文化センター
(午後1時～4時)
問合せ 住民保険課

人権なんでも相談所
「人権なんでも相談所」は毎月第2火曜日に開設しています。
日時 12月12日(火)
午後1時～4時
場所 保健センター2階和室
問合せ 住民保険課

人権擁護委員とは
「人権擁護委員法」に基づいて、法務大臣から委嘱を受けた方で、無報酬で活動をされています。川西町では、広く社会の実情に通じ、人権擁護に深い理解のある4人の方が、人権擁護委員として活動しています。

【川西町の人権擁護委員】
・ 薦田 義治さん (結崎団地)
・ 葛原のり子さん (唐院)
・ 岩井 良則さん (梅戸)
・ 石田 貞子さん (保田)

【人権擁護委員の主な活動】
①住民の皆さんから「人権相談」を受け、問題解決のお手伝いをしています。
②法務局職員と協力して人権侵害による被害者の救済活動をしています。
③住民の皆さんに人権について感心をもってもらえるような啓発活動をしています。

年末年始の救急医療体制のご案内

診療所名	場所	診療日	診療科目	診療時間	問合せ
磯城休日応急診療所	田原本町宮古404-7 (田原本町保健センター併設)	日曜日・祝日・ 12/29～1/3	内科・ 小児科	10:00～12:00 12:40～16:00	0744 (33) 8000
橿原市休日夜間 応急診療所	橿原市畝傍町9-1 (橿原市保健福祉センター内)	日曜・祝日・ 12/30～1/4	内科	10:00～12:00 13:00～24:00	0744 (22) 9683
			小児科	10:00～12:00 13:00～翌6:00	
			歯科	10:00～12:00 13:00～21:00	
天理市立休日応 急診療所	天理市富堂町300-11 (天理市立メディカルセンター2階)	日曜・祝日・ 12/30～1/3	内科	21:30～24:00	0743 (63) 3257
			小児科	21:30～翌6:00	

ご注意

応急診療を受けられる場合は、健康保険証・診療費・医療受給者証(お持ちの方のみ)を忘れずに持参してください。

小児救急医療電話相談		#8000 又は 0742 (20) 8119 (年末年始は24時間対応)
奈良県救急安心センター		#7119 又は 0744 (20) 0119 (24時間対応)
日本中毒情報センター 中毒110番	大阪	072 (727) 2499 (24時間対応)
	たばこ 専用電話	072 (726) 9922 (24時間対応・テープによる情報提供)

■年末年始のごみ収集日程

今年の年末は、12月29日（金）まで、通常どおりごみの収集を行います。

土・日曜日を含む、12月30日（土）から翌年1月3日（水）までの間は、ごみの収集を休ませていただきます。各収集地域の年内最終・年始最初の収集日は下記のとおりです。

■し尿の汲み取り・浄化槽の清掃について

12月29日（金）から翌年1月3日（水）までの間、汲み取り・浄化槽の清掃業務を休ませていただきます。し尿の汲み取り・浄化槽の清掃業務の依頼は磯城清掃（☎090-8758-5581）へ連絡してください。

■粗大ごみの収集について

年末年始の受付は次の通りです。（☎0745-43-1766）

受付最終日 12月27日（水） 収集最終日 12月28日（木） 受付・収集開始日 1月9日（火）

各収集地域の年内最終・年始最初の収集日

梅戸・唐院・保田・喫茶「よりみち」前

A	燃やすごみ	ペットボトル	プラスチック類	発泡スチロール	ダンボール	飲料カン	飲食用びん	燃やさないごみ 有害ごみ
年内最終日	12/28(木)	12/22(金)	12/15(金)	12/8(金)	12/20(水)	12/20(水)	12/6(水)	12/13(水)
年始開始日	1/4(木)	1/26(金)	1/5(金)	1/12(金)	1/17(水)	1/17(水)	2/7(水)	1/10(水)

結崎団地（3・4・5丁目）、ハッピータウン、結崎南団地、美ノ城南側、中村防火水槽前、ル・ソレイユ、マック結崎、上出屋敷、美幸、下永中嶋

B	燃やすごみ	ペットボトル	プラスチック類	発泡スチロール	ダンボール	飲料カン	飲食用びん	燃やさないごみ 有害ごみ
年内最終日	12/28(木)	12/22(金)	12/15(金)	12/8(金)	12/20(水)	12/20(水)	12/6(水)	12/27(水)
年始開始日	1/4(木)	1/26(金)	1/5(金)	1/12(金)	1/17(水)	1/17(水)	2/7(水)	1/24(水)

中村、市場、辻、井戸、美ノ城北側、出屋敷、上下水道課前、上吐田、北吐田、南吐田

C	燃やすごみ	ペットボトル	プラスチック類	発泡スチロール	ダンボール	飲料カン	飲食用びん	燃やさないごみ 有害ごみ
年内最終日	12/29(金)	12/21(木)	12/28(木)	12/7(木)	12/27(水)	12/27(水)	12/13(水)	12/6(水)
年始開始日	1/5(金)	1/18(木)	1/11(木)	1/4(木)	1/24(水)	1/10(水)	1/10(水)	2/7(水)

東城、西城、東方、南都銀行結崎支店駐車場前、結崎団地（1・2・6・7・8丁目）、中村横田団地、スカイタウン

D	燃やすごみ	ペットボトル	プラスチック類	発泡スチロール	ダンボール	飲料カン	飲食用びん	燃やさないごみ 有害ごみ
年内最終日	12/29(金)	12/21(木)	12/28(木)	12/7(木)	12/27(水)	12/27(水)	12/13(水)	12/20(水)
年始開始日	1/5(金)	1/18(木)	1/11(木)	1/4(木)	1/24(水)	1/10(水)	1/10(水)	1/17(水)



ごみは午前8時30分までに出してください。
また、年末はごみが特に増加します。家庭でのごみの減量にご協力ください。



この度、乳幼児対象の「スキンケア教室」を、当院で定期的に開催することになりました(第1回は平成30年1月23日です)。対象はお肌スベスベのお子さんから湿疹で悩んでいるお子さんまでと、その保護者です。「病院で始める理由」は、①肌をきれいにキープする、そして湿疹があるならば改善し、アトピー性皮膚炎の発症を予防する ②肌をきれいに保つことで食物アレルギーの発症、ひいてはその他のアレルギー疾患の発症を防ぐ技をお伝えするためです。

診察室で湿疹があるお子さんの保護者に「この子、アトピー性皮膚炎ですか?」とよく聞かれます。保護者の方はすごく気にされますが、アトピー性皮膚炎かどうかは重要ではありません。アトピー性皮膚炎であっても、行うべきことはスキンケアだけです。重症のアトピー性皮膚炎で、最初ステロイドなど抗炎症薬を使用したとしても、適切にケアを行えばやがて保湿剤だけできれいな肌をキープできる状態にすることが可能です。

近年、食物アレルギーの発症に「経皮感作」が大きく関係するこ



とがわかってきています。湿疹のある皮膚から体に入ってきた食品によって食物アレルギーが起りやすい状態になる、ということとです。また、食物アレルギーのお子さんには、赤ちゃんだった時に湿疹を認めた割合が多いということも多くの研究の結果、明らかになっています。

教室では、これらの説明に加えて、塗り薬のぬり方、肌を洗うための石鹸の泡立て方などの実演(参加された方も一緒に)を行う予定で、保護者の方の子どもへのスキンケアのお手伝いのできればと考えています。また個別相談も行います。

興味のある方はぜひお子さんと一緒に一度病院にいらしてください。



生活安全ニュース

天理警察署

☎ 0743 (62) 0110

田原本警察庁舎

☎ 0744 (33) 0110

磯城消防署

☎ 0744 (33) 2461

振り込め詐欺の被害にご注意ください

詐欺の例

①オレオレ詐欺

息子や孫を名乗り、事故や事件などの示談金や慰謝料といった名目で現金をだましとります。

②還付金等詐欺

市町村職員などを名乗り、「医療費、年金などの還付金がある」と銀行のATMへ誘導し、電話で操作を指示して巧妙にお金を振り込ませます。

③架空請求詐欺

大手企業などを装い、ハガキなどで「退会には手数料が必要」と架空の請求を送りつけて現金をだましとります。

④融資保証金詐欺

メールやFAXなどで融資の勧誘を行い、申込者から保証金や手数料などのお金をだましとります。

年末年始の交通事故防止について

年末年始のこの時期は、1年間で交通事故が最も多い時期です。日没時間も早いうえにお酒を飲む機会も増え、帰

省等による交通混雑も予想されます。「事故に遭わない、事故を起こさない」よう気をつけましょう。

事故防止のチェックポイント

①薄暮時の運転は早めのライト点灯を

②夜間のお出かけは明るい服装で

③飲酒運転根絶

応急手当普及員講習のご案内

応急手当普及員とは、自身の所属する事業所の従業員や防災組織などを対象に、消防機関と連携して救命講習の指導をする方のことです。受講を希望される方は、最寄りの消防署に受講申込書を持参してください。詳しくは、奈良県広域消防組合ホームページにてご確認ください。

日時 平成30年1月31日(水)

～2月2日(金)

午前9時～午後5時

場所 かしはら安心パーク
(橿原市東竹田町224番地の1)

申込期間 12月1日(金)～

22日(金)

問合せ 磯城消防署

☎ 0744 (33) 2461

人権コーナー 第91回

不利益な取扱いの禁止・

合理的な配慮の提供とは、どういうこと？

障害のある人もない人も ともに暮らしやすい社会の実現のために！

前回は、「奈良県障害のある人もない人も ともに暮らしやすい社会づくり条例（以下条例という）」と「障害者差別解消法」との違いを紹介しました。今回は、この法律や条例の「不利益な取扱いの禁止」や「合理的配慮の提供」について考えたいと思います。

「不利益な取扱いの禁止」とは、どういうことでしょうか？この条例は、だれもが納得できる理由や、やむを得ない理由がなく、障害を理由として、サービスの提供を拒否したり、制限したり、条件をつけたりすることを禁止しています。例えば、「学校が、受験や入学を拒否する」「不動産業者が、障害者向けの物件はないと言って対応しない」「レス

ない」「レストランが、介助者が一緒でないと入店させない」「本

人を無視して介護者や付き添いの人だけに話しかける」など、さまざまな場面で多くの例が考えられます。

次に、「合理的配慮の提供」とは、どういうことでしょうか？この条例では、障害のある人から何らかの配慮を求める意志の表明があった場合、負担があまり重くない範囲で対応することを求めています。例えば、「お店が、車いすが通れるように段差にスロープを置いて通りやすくする」「学校が、コミュニケーションが難しい児童のために絵や写真やタブレット端末を利用して、分かりやすく指導する」「市町村の窓口が筆談や手話を使って説明する」「従業員が少ない店で混雑していると

きに、「車いすを押しして店内を案内してほしい」と求められた場合に、障害の特性やそれぞれの場面・状況に応じて異なりませんが、話し合ったうえで負担が重すぎない範囲で別の方法をさがす」など、そのほかにも多くの例が考えられます。

一人ひとりが障害のことを理解して、それぞれの立場でできる配慮や工夫をすることにより、障害のある人だけでなく全ての人にとって暮らしやすい社会になっていきます。車いすが通りやすくなれば、その道はベビーカーも通りやすくなり、高齢者の方など多くの方も暮らしやすくなります。障害のある人もない人も、ともに暮らしやすい地域・社会を実現していきましょう。

参考 奈良県障害のある人もない人もともに暮らしやすい社会づくり条例

【ガイドライン（概要版）】

奈良県健康福祉部障害福祉課
平成28年3月発行

「ホームページ 障害 条例」

人権教育推進協議会事務局
（教育委員会社会教育課内）

☎0745(44)2214



町民の身近な生活の相談窓口

川西町 地域包括支援 センターです

吐田94番地（ぬくもりの郷内）
☎0745 (42) 1180

わせください。

【すこやか生き活き講座】

脳の健康教室と運動、ゲーム等を交えた認知症予防のための教室です。

【短期集中運動教室】

運動習慣のない方も安心して運動をはじめられます。3か月間続けることで、毎日の生活に運動を取り入れたり、体操グループ結成に繋がったりすることを目的とした教室です。

【自主体操グループ支援プログラム】

毎週体操を続けているグループにグループ担当の職員が、健康講座や体操の提案をして、楽しく続けるお手伝いをします。

【出前講座】

運動、栄養、介護保険、認知症予防など、5名以上でお申し込みくだされば、講座の出前にうかがいます。

一般介護予防事業
65歳以上のすべての方が対象ですので、気軽にお問い合わせ



★ベビーマッサージ

ベビーマッサージは赤ちゃんの脳や身体機能の発達を促し、親子の絆を深め、赤ちゃんの心を育むといわれています。この機会に体験してみたいかですか。

日時 12月6日(水) 10:00~11:30

この事業は申込みが必要です。

場所 子育て支援センター

対象 0ヶ月~8ヶ月の乳児とその保護者

定員 10名

12月5日(火)午後4時までにお申し込みください。(子育て支援センターに登録されていない方もぜひ参加してくださいね)

★わくわくリズム(クリスマス会)

日時 12月7日(木) 10:00~11:30

場所 川西幼稚園リズム室

対象 就学前の親子

内容 「ハッピーおれんじさんのコンサート」

ハッピーおれんじさんによる演奏会です。

川西幼稚園のお友達と一緒に楽しみましょう!!

火曜日のわくわくリズムは今回だけ木曜日になります。



★移動広場

日時 12月8日(金) 10:00~11:30

場所 川西文化会館 しきの間

内容 「クリスマスグッズ作り」(子育て支援センターに登録されていない方も気軽にお越しくださいね)

★12月のお誕生日会

日時 12月15日(金) 11:30~

場所 子育て支援センター

今月は、行事の都合で誕生日会はお楽しみデーと別の日になります。

お子さんの誕生月には、プレゼントを作ってくださいね。

事務所に声をかけてください。

川西町子育て支援センター

こんにちは♪
ひだまりです♪

TEL 0745 (43) 2575

相談 TEL 0745 (43) 2774



12月・1月の行事予定

日 時	内 容	場 所
12月		
2日(土) 10:00~11:30	1歳児親子広場 (パパクッキング)	子育て支援センター
6日(水) 10:00~11:30	ベビーマッサージ	子育て支援センター
7日(木) 10:00~11:30	わくわくリズム (クリスマス会)	川西幼稚園 リズム室
8日(金) 10:00~11:30	移動広場	川西文化会館 (しきの間)
12日(火) 10:00~11:30	わくわくリズム (親子リズム)	けやきホール
14日(木) 10:00~11:30	0歳児親子広場	子育て支援センター
15日(金) 11:30~	12月のお誕生日会	子育て支援センター
19日(火) 10:00~11:30	わくわくリズム (3B体操)	けやきホール
21日(木) 10:00~11:30	2歳児親子広場	子育て支援センター
26日(火) 10:00~11:30	わくわくリズム (キッズダンス)	けやきホール
1月		
9日(火) 10:00~11:30	わくわくリズム (親子リズム)	けやきホール
11日(木) 10:00~11:30	0歳児親子広場	子育て支援センター
12日(金) 10:00~11:30	お楽しみデー	子育て支援センター

~年末・年始のお知らせ~

子育て支援センター「ひだまり」は、平成29年12月29日(金)から平成30年1月3日(水)まで休館させていただきます。1月4日(木)より平常通り開館しますので遊びにきてください。

川西文化会館内
☎0745-44-2212
開館時間 9:30~17:00
(金~19:00)

図書館だより

12月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

*図書館が閉まっている日は、「本を返すポスト」を利用ください。
(視聴覚資料は除く)

※12/28~1/4は「本を返すポスト」は閉まります

川西町立図書館 奈良

検索

↑蔵書の検索、利用案内や行事のお知らせ、
図書館カレンダー等、詳しい情報はこちらへ。



年末年始
の
図書館

年内は12/27(水)まで、 新年は1/5(金)から開館

「本を返すポスト」は管理上の理由で12/28(木)
午後4:30~1/4(木)午前9:00まで閉鎖いたします。
なお12/14(木)~27(水)までは、下記の通り
長期貸出を行います。どうぞご利用ください。

~ 長期貸出について ~

12/14(木)~27(水)の期間は、お一人15点(CD・
カセットは8点、ビデオは一本)まで、約3週間(ビデオ
は21日から約2週間)借りていただけます。
詳細は図書館のHP、またはカウンター配布のチラシ
をご覧ください。(長期貸出資料の延長はできません)

新しく入った本から



西原 理恵子/著
KADOKAWA

「女の子が生きていくときに、
覚えていてほしいこと」

「お寿司も指輪も自分で買おう」
「娘が巣立つ日を迎えたなら、母親
の立場は、元カレと心得るべし」—
‘卒母’を宣言したサイバラかあ
さんが、子育て中のママ、反抗期
まっさかりの子ども、そして大き
くなった元・女の子へ伝える、厳
しくもハートフルな生き方指南。

あなたの人生を変える歯の新常識

アノニム

遺族外来 大切な人を失っても

一生動ける体になる!骨力体操

「男はつらいよ」を旅する

“同年”ものがたり(世代)と(人物)で語る昭和史

面白くて眠れなくなる解剖学

簡単!住まいのDIYマニュアル 壁紙

きものの仕立て方 正・続

球道恋々

共謀罪の何が問題か

子どもの敏感さに困ったら読む本

四季の筆ペン画48のポイント

自分でする相続放棄

肅清の王朝・北朝鮮 金正恩は、何を恐れているのか

昭和珍道具図鑑 便利生活への欲望

スポーツクライミング教本 完全図解

3ステップ上達法はじめての花の活け方

世界の機内食 上空1万メートルで堪能するグルメ

世界の果てのありえない場所 本当に行ける幻想エリアマップ

世界の夢のパン屋さん

その認知症ケアは大まちがいがいい!

孫正義300年王国への野望

楽しい縮小社会 「小さな日本」でいいじゃないか

地球は本当に丸いのか? 身近に見つかる9つの証拠

できない自分を認める力 マイナス思考でも人生はうまくいく!

図書館は逃走中

日本中枢の狂謀

認知症いま本当に知りたいこと101

残したい手しごと日本の染織

母ではなくて、親になる

人を動かす「仕掛け」

標本BOOK お気に入りのものを集めて作るインテリア標本の楽しみ

フェイクニュースの見分け方

Mr.トルネード 藤田哲也世界の空を救った男

もっとヘンな論文

山崎豊子と〈男〉たち

ロックミシンのソーイングテキスト

田北 行宏

原田 マハ

大西 秀樹

Makoto

川本 三郎

佐高 信

坂井 建雄

多田 孝之

小田美代子

木内 昇

高山佳奈子

長沼 陸雄

本多豊園/監修

碓井 孝介

羅 鍾 一

魚柄仁之助

東 秀 磯

永塚 慎一

イカロス出版/編

上原 宗彦

川人わかほか

三好春樹ほか

杉本 貴司

森 松久 寛

武田 康男

友末亮三ほか

柔イヴイブス

古賀 茂明

阿部 和穂

片柳 草生

山崎ナオコーラ

松村 真宏

さとうかよこ

鳥賀陽弘道

佐々木健一

サンキュータツオ

大澤 真幸

クライムキ

クリスマスの えほんのへや・おはなし会

12月はクリスマスのおはなし会です。

2・3さいの人にも絵本の読み聞かせをします。

今月のおはなし会は、第3土曜日に変わって
います。

16日(土)

◆2・3さい(えほんのへや)

10:10~10:30

*保護者の方も一緒にどうぞ

「モグのクリスマス」

◎4歳~1年生

◎2年生~中学生

10:30~11:00

11:00~11:30

場所は、すべて

図書館2階 おはなしのへやで

▼児童書のおすすめ新着図書▼

あめのひ サム・アッシャー

介護というお仕事 小山朝子

くらやみのなかのゆめ ザ・ファン・ブラザーズ

はくぶつかんのよる イザベル・シムレール

6この点 ジェン・ブライアント



「びりかちゃんの手紙」

おとな

項目	対象	日時	実施内容
健康相談 ※時間予約制	生活習慣病について心配な方、健診結果について聞きたい方	12月11日(月) 実施時間 9:00~11:30	健診結果の説明や日常生活に関することなど個別の相談に応じます。 ※健診や血液検査の結果などを持参してください。
こころの健康相談 ※時間予約制	心の悩みなどがある方や家族の方	随時 (お問い合わせください)	心の悩みなどについて、精神保健福祉士や保健師等が相談に応じます。

◆ 高齢者インフルエンザ予防接種はお済みですか？

10月から始まった高齢者インフルエンザ予防接種は、もう済まれましたか？

高齢者インフルエンザ予防接種の接種期間は12月中です。まだ受けていない方で、希望される方は早めに町内医療機関で接種を受けてください。

※最終日は、医療機関により異なりますので、確認をお願いします。

※町外の医療機関で接種を希望される方は、事前に保健センターで手続きが必要です！

◆ 大腸がん検診（個別）を受けましょう！

大腸がんは早期に発見して治療すればほぼ治癒が可能な病気です。大腸がんは早期には自覚症状がほとんどないため、定期的に検診を受けられることをおすすめします。

対象者：40歳以上の方で、今年度、大腸がん検診をまだ受けられていない方

提出日時：12月20日(水)、21日(木)
8:30~16:00

料金：500円 ※70歳以上の方は無料

申込み：提出日の2週間前までにお申し込みください。
検便の容器と問診票を送付します。



◆ 乳がん・子宮頸がん検診（個別）を受けましょう！

近年、若い女性に急増している「乳がん」と「子宮がん」。乳がんは40~50歳代で急増しており、また子宮がんは低年齢化しているといわれています。

今年度対象となる方に対して、子宮頸がん・乳がん検診を無料で受診できるクーポン券を郵送しています。クーポン券がお手元に届いている方は、この機会に是非がん検診を受けましょう！！

今年度の対象者：昨年(2019年)の4月2日から今年(2020年)の4月1日までの間に、下記の年齢になった方

子宮頸がん検診・・・20歳の方

乳がん検診・・・40歳の方

検診場所：県内指定の医療機関（詳しくは保健センターにお問い合わせください）

検診期間：平成30年2月28日まで

申込み：保健センターで問診票を送付またはお渡ししますので、ご連絡ください。

保健センターからのお知らせ

保健センターで実施します

こども

※お子さんの健診、予防接種、教室に来られる際には、必ず母子健康手帳を持参してください。
 ※転入等で予防接種の予診票をお持ちでない方は、保健センターまでご連絡ください。

項目	対象	日時	実施内容
4・5ヵ月児健康診査	生後4～5ヵ月児 (平成29年6月4日～8月3日生まれ) ※対象者には個別通知します。	12月1日(金) 受付時間 13:00～13:20	問診、身体計測、内科診察、 生活・栄養相談 絵本の読み聞かせについてのお話
3歳6ヵ月児健康診査	3歳6ヵ月～3歳8ヵ月児 (平成26年3月9日～6月8日生まれ) ※対象者には個別通知します。	12月8日(金) 受付時間 13:30～14:30	問診、身体計測、尿検査、内科診察、 視覚・聴覚検査、歯科検診 生活・栄養・歯科・発達相談
離乳食教室	①生後6ヵ月頃まで ②生後7～12ヵ月頃	12月14日(木) 受付時間 ①13:15～13:25 ②14:30～14:40	離乳食の進め方を、実践しながら分かりやすくお話しします。(試食あり) ①離乳食開始から2回食 ②2回食から完了期
乳幼児相談	生後すぐ～就学前の児	12月15日(金) 受付時間 9:00～10:00	身体計測、発達・生活・栄養相談 子どもの体重や育児全般のことを、気軽に相談できる場です!
すくすくサロン	1歳～2歳くらいまでのお子さんと保護者の方 ※事前申込み要 12月5日(火) 締切り	12月6日(水) 受付時間 9:45～10:00	子どものおやつや子育ての情報交換の場です。(おやつを試食あり!) 持ち物:おやつ材料費(100円)、オムツ・お茶などお子さんに必要なもの

◆ 赤ちゃん体操教室のご案内

“あんよ”ができるまでの赤ちゃんを対象に、『赤ちゃん体操教室』を行います。お母さんやお父さんと楽しくふれ合いながら、赤ちゃんのからだの緊張をほぐしてあげましょう!

対象者: 歩きはじめる前の赤ちゃんと保護者の方

日時: 12月22日(金)

9:45～受付、10:00～11:30頃

持ち物: 母子健康手帳、バスタオル、
オムツ等お子さんに必要なもの

申込み: 開催前日までに、電話等でお申し込みください。



◆ 妊娠判定受診料補助事業について

母体や胎児の健康保持・増進を図るため、妊娠判定のための受診料の補助を行います。

対象: 町民税非課税世帯の人

補助額: 各医療機関で定める額(1回7,000円を上限。一人1年度2回まで)

※事前に手続きが必要ですので、保健センターまでご連絡ください。



役場・関係機関
電話番号帳



役場代表(総務課)	0745-44-2211
財 政 課	0745-44-2671
総 合 政 策 課	0745-44-2213
税 務 課	0745-44-2642
債 権 管 理 課	0745-44-2621
住 民 保 険 課	0745-44-2611
環 境 整 備 事 務 所	0745-43-1766
健 康 福 祉 課	0745-44-2631
長 寿 介 護 課	0745-44-2635
保 健 セ ン タ ー	0745-43-1900
産 業 建 設 課	0745-44-2679
上 下 水 道 課	0745-43-0331
議 会 事 務 局	0745-44-2681
会 計 課	0745-44-2648
教 育 総 務 課	0745-44-2684
社 会 教 育 課 (文 化 会 館)	0745-44-2214
図 書 館	0745-44-2212
西 人 権 文 化 セ ン タ ー	0745-44-2080
東 人 権 文 化 セ ン タ ー	0743-64-0650
い ぶ き 子 ども セ ン タ ー	0745-43-0550
す ば る 子 ども セ ン タ ー	0743-64-1989
子 育 て 支 援 セ ン タ ー	0745-43-2575
中 央 体 育 館	0745-44-1616

証明書等の休日交付のお知らせ

証明書等の休日交付を毎月第3土曜に行っています。休日交付には事前予約が必要です。

事前予約 証明書発行をご希望の方は、交付日当日に来庁される時間を、休日交付日の前開庁日の午後5時15分までに電話等で予約してください。交付日当日の午前8時30分から午後5時15分までの間で時間を指定してください。

注意

※前開庁日までにどなたからも予約が無い場合は開庁しません。
※休日開庁は、証明書等の交付のために行うので、印鑑登録や転出入の受付等は原則として行いません。

日時 12月16日(土)
場所 役場1階 住民保険課窓口

交付請求いただける証明書等

- 住民保険課で発行する証明書
- ・住民票の写し
- ・住民票除票
- ・住民票記載事項証明書
- ・印鑑証明書

問合せ 役場住民保険課

☎0745(44)2611

川西町行政なんでも相談所

行政についての苦情や意見・要望などは「行政相談」をご利用ください。国から委嘱された「行政相談委員」が無料で相談に応じます。秘密は厳守されますので、安心してご利用ください。

日時 12月20日(水)

午前10時～12時 ※予約優先
場所 川西町役場2階 図書室
相談員 川西町行政相談委員

問合せ 役場住民保険課

☎0745(44)2611

『川西町行政なんでも相談所』は

毎月第3水曜日に開設しています。お急ぎの方は『行政苦情110番』をご利用ください。奈良行政評価事務所(総務省)に繋がります。

【行政苦情110番(全国共通番号)】

☎0570-090110

かわにしココロカフェのご案内

心身の健康に不安をお持ちの高齢者の方やご家族、地域の方が集って日頃の気持ちを話したり、介護や認知症の相談をしたりできる場所です。

12月は「オリジナルはんこ作り」です。来年の年賀状に自分で作ったはんこを押してみませんか?ミニクリスマスパーティーも企画しています。

日時 12月21日(木)

午後2時～4時

中央体育館12月の開放日

中央体育館アリーナの開放日は、12月9日(土)です。対象者は川西町在住・在勤者です。

問合せ 川西町立中央体育館

☎0745(44)1616

平成29年川西町議会
第4回定例会のご案内

平成29年川西町議会第4回定例会(12月議会)の日程予定をご案内します。傍聴を希望される方は、日程等が変更になることがありますので、お確かめのうえご来場ください。

定例会日程 【議会開会】

12月8日(金) 午前10時

【議会再開(一般・総括質問日)】

12月12日(火) 午前10時

【議会再開】

12月19日(火) 午後2時

問合せ 川西町議会事務局

☎0745(44)2681

年末年始の犬の捕獲・犬猫の引き取り業務について

年末年始の犬の捕獲・犬猫の引き取りについては次の通りです。

年内の最終対応日

平成29年12月20日(水)

年始の対応開始日

平成30年1月4日(木)

問合せ 奈良県中和保健所

☎0744(48)3033

川西町「人・愛・ふれあいのつどい」のご案内

どなたでもご参加いただけます。お誘い合わせのうえ、お越しください。

日時 12月8日(金)

午後1時30分～3時

場所 けやきホール

内容 「今よりもっと 輝いて生きるために」

～ココロとカラダの健康法～

講師 矢伏真理(やぶせまり)さん

(健康体操インストラクター)

主催 川西町人権教育推進協議会

☎0745(44)2214

**西人権文化センター
12月 一日講座**

高齢者の方々の生活範囲を広げ

て、前向きに生きていただけるよう一日講座を開催しています。センターでは、一人でも多くの方々と出会えることをこのころから願っています。

フラーアレンジメント

【リースアレンジメント】

～吸水性スポンジを使わない画期的なアレンジメント～

これからの季節

節「クリスマス

&お正月」はも

ちろん！オール

シーズンでお使

いいただけるフ

ラワーアレンジメ

ントの講座で

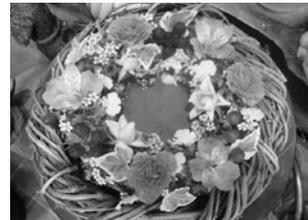
す。吸水性スポンジを使わないので、

何度でも挿し直しでき、いろいろな機

会に飾ることができます。どなたでも

楽しく体験していただけますので、手

作りの良さを知っていただけます。



日時 12月19日(火)

午後1時30分～3時30分

場所 西人権文化センター

講師 澤辺孝子さん

定員 15名(先着順)

持ち物 生花用のハサミ・鉢皿(直

径25cm深さ3cm)あれば21cm7号

の茶色

参加費 2,500円(材料代)

申込み期間 12月5日(火)～12日(火)

土・日のぞく

問合せ・申込み 西人権文化センター

☎0745(44)2080

**東人権文化センター
12月いきいき広輪**

いきいき広輪は、65歳以上の方を対象に、いろいろな催しを行っています。

一度足を運んでみませんか？お気軽

にご参加ください。(今回は、年齢に

関係なくご参加いただけます。)

水引を使ってしめ縄を作ってみましょう！

藁(わら)

のかわりに

水引を使っ

た、しめ縄

を作りま

す。華やか

で可愛いしめ縄作りに、チャレンジしてみませんか？(花の色は赤と白の2

種類。都合により、色が変更になる場

合があります。)

日時 12月11日(月)

午前10時～12時

場所 東人権文化センター

参加費 2,500円(材料代)

定員 10名(先着順)

講師 小楠幸子先生

申込み期間 12月4日(月)～8日(金)

問合せ・申込み 東人権文化センター

☎0743(64)0650



**役場での手続きには
マイナンバーが必要です**



役場などの行政手続きの中にはマイナンバーが必要なものが多くあります。役場等の窓口にお越しの際には、通知カードまたはマイナンバー(個人番号)カードをお持ちください。詳しくは、各担当課窓口へお問い合わせください。

通知カード

平成27年11月～12月にかけて郵送等により受け取っていただいた紙製のカードです。本人確認書類(運転免許証など)と併せて提示していただけます。

マイナンバー(個人番号)カード

ご本人様の任意の申請により、顔写真やICチップ等が組み込まれたプラスチック製のカードです。

※マイナンバーカードは大事なものですので大切に保管してください。マイナンバーカードは本人確認書類として使用でき、将来マイナンバーカードを使って様々なサービスを利用できるようになる予定です。

※金融機関やレンタルショップ等での本人確認の場面において、通知カードは本人確認書類として利用できません。通知カードは、ご自身のマイナンバーを知っていたためのカードです。

**平成30年奈良県広域消防組合
観閲式の開催**

奈良県広域消防組合では、住民の皆さんの消防に対する理解と信頼を深めていただくと共に、火災予防思想の普及と、地域防災の一層の充実を図ることを目的とし、消防観閲式を実施します。

日時 平成30年1月19日(金)
午前10時～午前11時30分

場所 橿原運動公園まほろば広場

他(荒天時:かしはら万葉ホール)
内容 消防職員、消防車両による部隊行進や、消防・救助総合訓練の実施/奈良県消防ヘリコプターの飛来、奈良県ドクターヘリや大型の特殊車両の展示/応急手当の体験やお子様を対象とした防火着の着装体験/詳しくは、組合のホームページをご覧ください。
(URL: <http://www.naraksk119.jp/>)

問合せ 奈良県広域消防組合 消防本部 総務課総務第一係
☎0744(26)0119

子ども講座を見学しませんか?

教育委員会では子ども講座を実施しています。毎年4月に募集を開始しますが、それに先立ち各講座を見

学できます(無料)。これを機会に講座の雰囲気を知ってください。
日程 【少年少女合唱団】 12月9日、平成30年1月13日、20日、2月10日、3月3日、10日

【琴】 12月9日、16日、平成30年1月13日、20日、2月17日、3月4日、18日

【能楽】 12月16日、平成30年1月20日、27日、2月10日、24日、3月10日、17日

対象 【少年少女合唱団】 幼稚園年少相当～中学校2年生
【琴】 幼稚園年中相当～中学校2年生
【能楽】 幼稚園年長相当～高校2年生

**雪国温泉スキー・
スノーボード教室募集!**

温泉旅行での参加も歓迎です。

日時 平成30年2月16日(金)～18日(日) ※車中泊、現地泊
行き先 長野県野沢温泉スキー場
参加費 20,000円
レンタル料 3,000円

対象者 川西町在住・在勤(小学生以下は保護者同伴のこと)

募集定員 45名
申込み方法 12月4日(月)～平成30年1月9日(火) 午前9時～午後5時に、川西町中央体育館に参

加費を添えてお申し込みください。
※中央体育館は、水曜日休館です。
問合せ 川西町体育協会
☎0745(44)1616

結崎駅前公園イルミネーションのお知らせ

イルミネーションの季節がやってきました。結崎団地でも恒例の駅前イルミネーションを開催します。皆様のご来場お待ちしております。

日時 12月3日(日)～25日(月)、12月31日(日)夜～平成30年1月3日(水) 毎日午後5時～10時
※12月31日のみ午後11時45分点灯
場所 結崎駅前公園(佐々木塚公園)点灯式 12月3日(日)午後4時開場
午後5時カウントダウン

- ・サークルお花畑さんより「ふるまい豚汁」を提供いただきます。
- ・子供さん用に「輪投げ」1人3回の整理券を発行し順番にゲームを楽しんでいただきます。

問合せ 結崎団地自治会 イルミネーション実行委員会

第九のシーズン到来です

CDクラシック・サロンコンサート
CDクラシック・サロンコンサートを始めて二度目のベートーヴェンの第九です。第4楽章が飛びぬけて

知られているようですが、ほかの楽章も全て素晴らしい曲です。川西町の公共施設でベートーヴェンの交響曲第9番「合唱付き」を全曲通して聞く機会はほとんどないと思えます。この機会を逃さずどうぞ聞ききてください。

なお前回は、以後のCDクラシック・サロンコンサートを第4月曜日と案内しましたが、都合の悪い方が多く、元の第2月曜日に戻します。よろしくお願ひします。

日時 12月11日(月)
午後1時30分～3時頃

場所 西人権文化センター
企画 MOZアート・サロン
問合せ 西人権文化センター
☎0745(44)2080

12月の納期	納期限	12月25日(月)
固定資産税 (第3期分)	税務課	☎0745(44)2642
国民健康保険税 (普通徴収・第6期分) 後期高齢者医療保険料 (普通徴収・第6期分)	住民保険課	☎0745(44)2611
介護保険料 (普通徴収・第6期分)	長寿介護課	☎0745(44)2635

磯城郡3町子ども交流会

青少年健全育成の取り組みとして
体験学習を通じて、磯城郡3町の小
学生の交流を図ります。

日時 平成30年1月20日(土)

午前8時30分～午後4時30分予定

(午前8時15分集合)

場所 灘浜サイエンススクエア、須
磨海浜水族園

対象 磯城郡内の小学生4～6年生
定員 3町全体で40人(先着順に受
け付けます。)

参加費 1,000円(当日徴収)
持ち物 水筒・筆記用具・敷物・常
備薬(酔い止めなど)

※昼食は、主催者で用意します。
主催 磯城郡青少年指導員連絡協議会
申込み 12月4日(月)～22日(金)
問合せ・申込み

教育委員会事務局社会教育課
☎0745(44)2214

登録アルバイトの募集について

川西町では登録アルバイトを募集
しています。正規職員の出産休暇・
育児休業や病気休暇、また、新規事
業実施による一時的な事務の増加な
どが生じた場合に、登録アルバイト
に登録いただいた方の中から、随時、
雇用条件等を勘案して採用する予定

です。詳しい要件等は町ホームページ
をご覧ください。または電話等
でお問合せください。

問合せ 役場総務課
☎0745(44)2211

広報「川西」に広告を 掲載しませんか？

川西町では、広報「川西」への有
料広告の掲載を行っています。現在
広告主を募集していますので、ど
うぞ活用ください。詳細は、町ホ
ムページをご覧ください。総合政
策課までお問い合わせください。

問合せ 役場総合政策課
☎0745(44)2213

消費生活相談

インターネットで旅行を 予約するときは

近年、旅行の予約もインターネッ
トを利用して簡単にできるようにな
りました。

しかし、「内容や契約条件が思っ
ていたものとは違う予約内容になっ
ていた」「予想外の解約料を請求さ
れた」といった相談が増えています。

また、「システムエラーが原因で
二重に代金を請求された」といった
消費者が気をつけていても防ぐのが

難しいトラブルもみられます。

トラブルに合わないために

①国内事業者の旅行サイトなのか海
外事業者の旅行サイトなのか確認
しておく

【国内事業者の旅行サイトの場合】

日本の旅行業法に基づく登録があ
るかどうかが確認しておきましょう。

【海外事業者の旅行サイトの場合】

日本語で対応してくれる顧客対応
窓口(メール・電話など)がある
かどうか確認しておきましょう。

日本語でサイトが開設されてい
ても、日本語対応の顧客対応窓口が
あるとは限りません。また、海外
の事業者の場合、日本の旅行業法
が適用されないため、日本の法律
等を用いた交渉は難しい場合があ
ると知っておく必要があります。

②予約内容、解約料などの契約条件
を確認しておく

申し込み完了前に、旅行日程・氏
名・メールアドレス等の入力内容
を確認しましょう。また、キャン
セルする場合、いつからいくら解
約料がかかるのかといった契約条
件をしっかり確認しておきましょ
う。特に海外事業者の場合、「キ
ャンセル可能」とあっても「キ
ャンセルはできるが返金はできな
い」という意味で記載されている
場合もあります。契約条件がわか
りにくい場合は事前に問い合わせ

せ、納得できるまで確認しておく
ことが大切です。

③予約確認メール等は旅行終了まで
保管する

契約後に送付される予約確認メー
ルは契約条件を明示する書面
です。印刷等して保管しておきま
しょう。また、申込み時の予約内容
が確認できる画面も、入力内容を
確認するとても大切なもの
で保管してください。

トラブルになった場合は消費生活
相談窓口へご相談ください。

消費生活相談窓口を ご利用ください(予約優先)

国民生活センターの認定を受けた
相談員が相談に応じます。広域で連
携することによって、三宅町の相
談窓口も利用いただけます。

【川西町相談窓口】

日時 毎週火曜日(祝日を除く)

午前10時～午後3時

場所 川西町役場2階図書室

予約先 役場住民保険課

☎0745(44)2611

【三宅町相談窓口】

日時 毎週木曜日(祝日を除く)

午前10時～午後3時

場所 三宅町役場3階第2会議室

予約先 三宅町役場

☎0745(44)2001

まちのアルバム



スポーツの秋！ 川西町 運動会・体育大会

9月24日（日） KAWASPOカーニバル



9月30日（土） 川西小学校運動会



10月4日（水） 式下中学校体育大会



10月14日（土） 川西幼稚園運動会



まちのアルバム



11月4日・5日 第31回 川西文化祭



第31回を迎える川西文化祭が開催されました。文化会館では、町民の方が日々の活動の中で制作した多彩な作品が展示され、来場者の目を引きました。またコスモスホールでは、和太鼓、琴、ダンスなど、練習の成果を披露しました。

また屋外では、フリーマーケットや食べ物の販売が行われたほか、この日のために用意された巨大なせんとかんふわふわドームが子どもたちの人気を呼びました。



FINE SMILE ☆



いわた しゅう
岩田 周ちゃん

元気にすくすく
大きくなってね



よした ほづき
吉田 穂月ちゃん

このままのびのび
育って下さい

FINE SMILE ☆ 募集中!

申し込みは総合政策課まで

☎0745-44-2213

編集後記

雨を重ねるごとに気温が下がり、本格的に冬支度を始める季節ですね。あたたかい布団から抜け出せず至福の二度寝を堪能した後、すぐに起きなかった自分を恨めしく思いながら慌しく朝の支度をしています。

今年も残すところあと1月となりました。本年も皆様には大変お世話になりました。来年も広報川西をよろしく願います。

家庭ごみ(町収集分)の排出状況

平成29年10月分家庭ごみ(町収集分)の排出状況

	排出量(t)	前月比(%)	前年同月比(%)
可燃	156.46	122.8	119.7
不燃	6.85	61.0	64.6
資源	7.69	83.6	101.5

問合せ 住民保険課 ☎0745(44)2611

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

<野菜をもっと食べよう～プラス1皿～>

ブロッコリーにはビタミンCが多く含まれ、がん予防や風邪予防、美容にも効果的です。

また、ビタミンの一種である葉酸が他の食材に比べ多く含まれます。葉酸は、細胞分裂する時や赤血球が増殖する時に必要不可欠なビタミンで、貧血予防、動脈硬化の予防効果があります。

ブロッコリーは、つぼみの部分を切り取って食べるのが一般的ですが、茎の部分にも栄養がたくさん含まれていますので、捨てずに食べてくださいね。

ブロッコリーとまいたけのごま和え



1人分エネルギー……62kcal 塩分……0.8g

材料(4人分)

- ブロッコリー…………… 1株
- まいたけ…………… 1パック
- 酒…………… 大さじ1
- 塩…………… ひとつまみ
- ◆しょうゆ…………… 大さじ1
- ◆砂糖…………… 小さじ1
- ◆すりごま…………… 大さじ3
- ◆酢…………… 大さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて、ゆでておく。
- ② まいたけを小房に分けて耐熱容器にのせ、酒、塩をかけて軽くラップをして2～3分加熱する。
- ③ ◆を混ぜ合わせて、ブロッコリー、まいたけと和える。

平成28年度までに掲載したレシピを、ホームページに掲載しました。ホームページ「暮らし→健康・医療→食育(レシピ)」で検索できます。ご活用ください。

人口	8,669人	(前月比)	(-6人)
男	4,212人	(-3人)	
女	4,457人	(-3人)	
世帯数	3,603世帯	(+5世帯)	
※内訳	転入 25人	転出 27人	
	出生 5人	死亡 5人	
		その他減 4人	
		(平成29年11月1日現在)	