

ステイ ホーム

特集

STAY HOME -おうちで過ごそう-

毎日の「体操、本、料理」から健康を



P.18

まちづくりに参加してみませんか? 「住民提案型補助金」

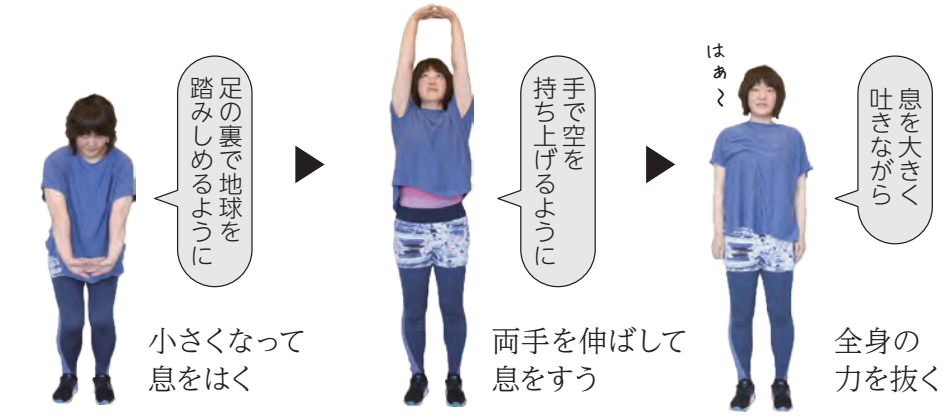
P.13

保存版! はじめてのマイナンバーカード

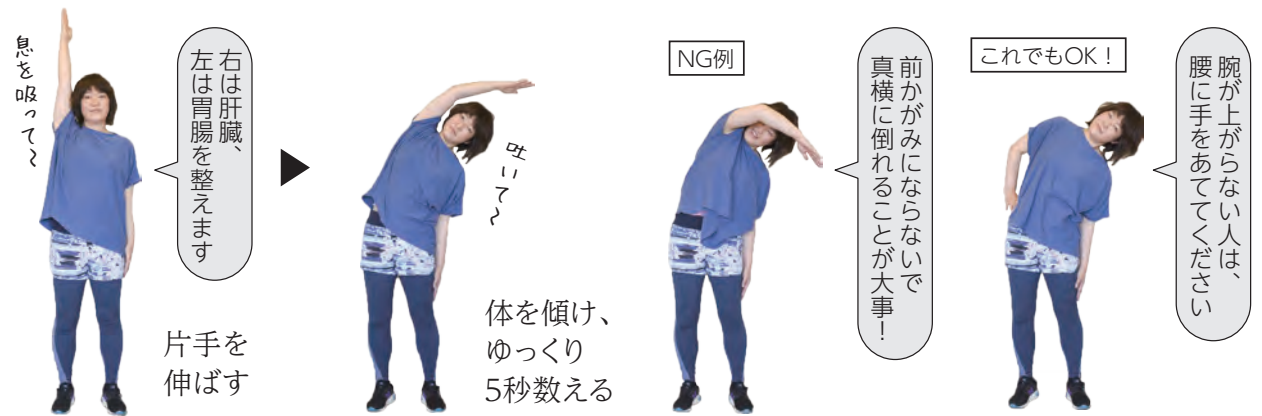
在宅ワーカー向け

深い呼吸のためのストレッチ。酸素が体中に行き渡り、代謝を上げることが、体の免疫力を高めます。肩こりの解消にも効果的です。

①背伸び 3回



②横伸ばし 左右各3回



③肩まわし 5回



川西スポーツクラブ Rie先生から一言！

森本 理恵(もりもと りえ)

おうちで過ごす時間が増える中、筋力の低下を防ぎたいと思い、足腰体操を考えました。目標は朝晩各3セットですが、ムリは禁物！続けることを第一に取り組みましょう。



STAY HOMEといわれても、いざ家で過ごしてみると何をしたいのかと悩んでしまいがち。今月の広報「川西」では、自宅でできる心と身体健康づくりを特集しました。

☎ 総合政策課 ☎ 0745(44)2213

特集 STAY HOME -おうちで過ごそう-

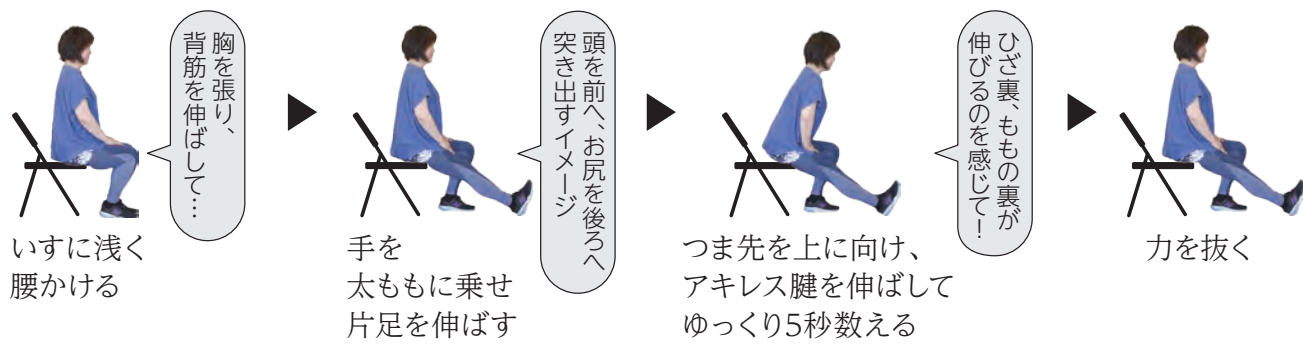
川西スポーツクラブのRie先生に聞く おうちではじめよう！足腰体操

体操をする上での注意：呼吸を止めないようにし、痛みを感じたらすぐにやめましょう

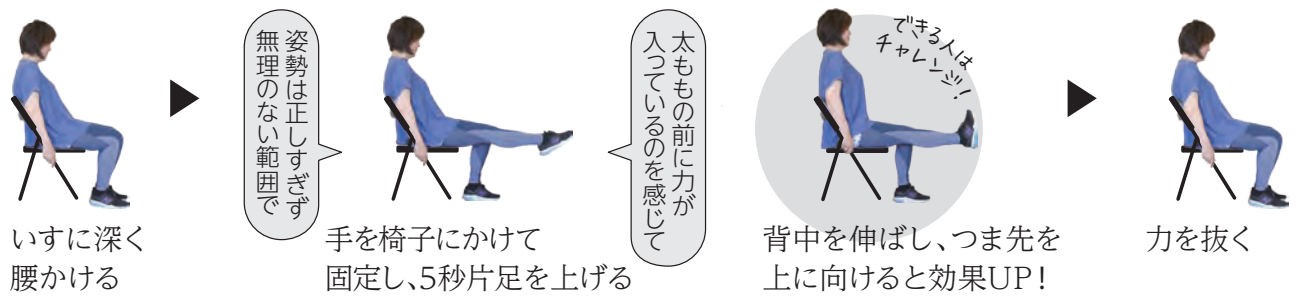
高齢者向け

歩く時間が短くなり、足腰の衰えが心配な方におすすめの体操です。太ももの筋肉をきたえてストレッチすることで、腰痛や膝痛の予防・改善が期待できます。

①ひざ裏伸ばし 左右各3回

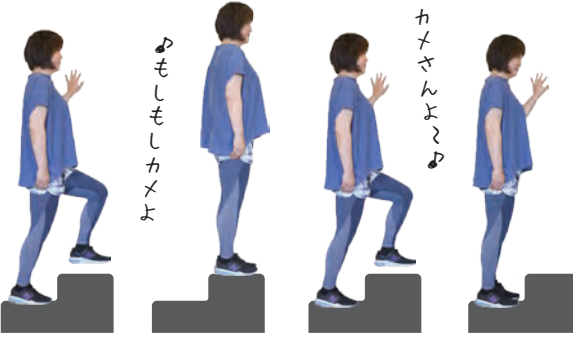


②トレーニング 太もも上げ 左右各3回



③トレーニング 階段上り下り 5分

階段をはじめ、家の中にある段差を活用したトレーニングです。10センチ以上の雑誌やコピー用紙の束でもできます。しっかり足を上げ、ゆっくりおこなう方が筋力UPにつながります。
※転倒しないように、手すりや壁をつかみましょう。



簡単レシピ2. きのこことつくねのみそ汁



材料 (4人分)

しめじ	1/2パック	えのき	1/2個
しいたけ	4枚	人参	5cm
鶏ひき肉	120g	しょうが	5g
塩、こしょう	少々	だし汁	600ml
みそ	小さじ5		

作り方

- ①しめじは石づきを取り、ほぐす
- ②えのきは石づきを取り、半分に切り、ほぐす
- ③しいたけは薄切り、人参はいちょう切りにする
- ④鶏ひき肉にしょうがをすりおろし、塩、こしょうを加え混ぜる
- ⑤鍋に人参とだし汁を加えて火にかける
きのこも加えて沸騰させ、④を丸めて入れる
- ⑥みそを加えて味付けする

(1人分)エネルギー86kcal/塩分1.2g

川西町の新型コロナウイルス対策



※役場の窓口では、飛沫感染を防止するために透明なビニールシートを設置しています。

川西町では、庁内に町長を本部長とする「川西町新型コロナウイルス感染症対策本部」を立ち上げ、新型コロナウイルス感染症対策について協議を行っています。会議では、「①行事イベントなどの中止・延期」「②町管理施設の利用」「③学校等の休業」などについて都度協議してきました。今後も、その時点での社会情勢を考慮し、安全と安心を最優先にしながら、町にとって必要な対応を判断していきます。住民の皆さまには、我慢をお願いしたり、不便をおかけしたりしますが、ご理解をお願いします。

▼新型コロナウイルス感染症情報の時系列まとめ(5月1日まで)

令和2年 主なできごと

1月7日	中国武漢 新型コロナウイルス判明	3月8日	イタリア北部 事実上の封鎖
1月12日	中国で初の死者	3月10日	日経平均株価1万9千円割れ
1月16日	日本で初の感染確認	3月19日	ドラえものの映画公開延期
1月28日	日本で初のヒトからヒトへの感染	3月22日	イタリアの死者数が中国を超える
1月31日	WHOの緊急事態宣言	3月24日	東京オリンピック・パラリンピックの延期が決定
2月5日	ダイヤモンド・プリンセス号で集団感染が判明	3月26日	阪神 藤浪選手らが感染 3月25日 第3回会議
2月8日	武漢在住の日本人が死亡	3月29日	志村けんさん死亡
2月11日	病名を「COVID-19」とする 2月20日 第1回会議	4月3日	世界の感染者100万人超える
2月24日	国の専門家会議が緊急会見	4月7日	7都県に緊急事態宣言 4月7日 第4回会議
2月27日	首相、全国で休校を要請 2月28日 第2回会議	4月9日	国内感染者5000人超える
2月28日	USJ・ディズニーなど休園を発表	4月11日	世界の死者10万人超える
3月2日	世界の死者3千人を超える	4月15日	世界の感染者200万人超える
3月4日	法改正(マスクの転売禁止)	4月16日	全国に緊急事態宣言 4月17日 第5回会議
3月5日	中国韓国からの入国制限強化	4月18日	国内感染者1万人超える
3月6日	PCR検査 保険適用	4月30日	特別定額給付金予算成立 5月1日 第6回会議

保健センターに聞いた健康をつくる食事

食事を変えることで、体は整えられます。
下地管理栄養士に聞きました。

2つの基本

1日3食きちんと食べ、生活リズムを整えよう

- ・食事の内容を充実させ、間食や夜食を控えよう
- ・子どもは、おやつ中心にならないよう注意！

主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよい食事を

- ・副菜は、1日5皿以上をめざそう
- ・高齢者はたんぱく質不足に気をつけよう

もうひと工夫！免疫力がアップする食材選び

腸内環境を整えて免疫力を高め、ウイルスに負けない体をつくろう

発酵食品	食物繊維	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
味噌、納豆、ヨーグルト	野菜、きのこ、海藻類	緑黄色野菜、豚や鶏のレバー	野菜、果物、いも類	ナッツ類、かぼちゃ、うなぎ
乳酸菌が善玉菌を活発に。腸内環境を改善	便秘を予防。善玉菌がすみやすい環境を整える	のど、鼻等の粘膜や皮膚を健康に保つ	ウイルスや細菌と闘う白血球の働きを強化する	血行を改善。体の老化を防いで細胞を若々しく保つ

簡単レシピ1. かぼちゃとナッツのサラダ



材料 (4人分)

かぼちゃ	200g (1/4個)	ベーコン	1枚
玉ねぎ	50g (1/4個)	アーモンド	10粒
塩、こしょう	少々	バター	5g
◆マヨネーズ	大さじ1	◆ヨーグルト	大さじ1

作り方

- ①かぼちゃはひと口大に切り、ラップをかけてレンジで加熱し、粗くつぶす
- ②ベーコンは1cm幅、玉ねぎはせん切りにする
- ③フライパンにバターを熱し、ベーコン、玉ねぎを加えて炒め、冷ます
- ④アーモンドはポリ袋に入れて、めん棒で細かく砕く
- ⑤◆を混ぜ合わせ、①③④を和える

(1人分)エネルギー190kcal/塩分0.3g

まちのアルバム

川西町公式Facebook・Instagramから
気になる写真をピックアップ！

町長から感謝状

4月14日

マスク1万枚が寄付されました

新型コロナウイルス感染拡大予防のため「海外仕入れのさくら代行」様から、マスク1万枚が寄付されました。同社の宣伝部長が川西町在住というゆかりがあり、「地域の皆さまに感謝を込めて、役立っていただきたい」と寄付に至った思いを語ってくれました。なお、このマスクは、学校・保育園・学童保育所や磯城郡休日応急診療所に配布し、新型コロナウイルス感染症の予防対応として活用します。



#ちかい町かわにし Instagram



川西町公式
Instagram

令和元年度総務大臣感謝状贈呈

4月14日

地域の安全に貢献

川西町消防団に令和元年度総務大臣感謝状が贈呈されました。この感謝状は、消防団員の確保を通じて地域防災体制の充実や地域の安全確保に寄与したと認められ表彰されたものです。3月9日に総務省の講堂で高市総務大臣から団長へ直接感謝状が贈呈される予定でしたが、新型コロナウイルス感染予防のため、急遽中止となり、町長からの贈呈となりました。



春の叙勲

4月29日付け発令

受章おめでとうございます!!

元川西町議会議員の 森本修司さんが旭日双光章を受章されました。旭日双光章は国や公共に対して功労がある人に授与される勲章です。森本さんは、平成11年4月に川西町議会議員に当選されました。以降、5期20年にわたり在職し、住民の期待と信頼を受け、変貌著しい川西町の発展に尽力されました。



町立図書館司書に聞いた読書のススメ

自宅で過ごす時間が増える中、「この際、本を読んでみよう」という人も多いのでは。しかし、いざ選ぼうとすると「どの本を読めばいいの?」と迷うかもしれません。そこで、町立図書館の司書に、本の楽しみ方や選び方を聞きました。

Q1. 図書館って、
どんな場所ですか?

A1. 本との「出会い」の場です。
よい出会いを生むために、私たち司書は本を選びます。みなさんと接しながら、また世間の話題にアンテナを張りながら、特設展示や新書を決めます。

Q2. どうやって1冊目を選んだら
良いですか?

A2. 気になる本から始めましょう。
インターネットと本には、大きな違いがあります。インターネットは、検索により必要な情報をピンポイントで得られます。それに対して、思いもしなかった情報と出会えるのが本。ゆっくり興味を広げていきましょう。

Q3. 読書が苦手です。
読み進めるコツは?

A3. コツなんか、ないですよ(笑)。
私たちも読んでいて眠くなる本もありますし、逆にスラスラ読み続けられる本もあります。どんな本も読み終えた後の達成感は気持ち良いですね。まずは興味のあるテーマから始めましょう。

Q4. おすすめの本を
挙げるなら?

A4. 大人になって読む児童書。
新しい発見があり、意外と面白いですよ。たとえば「ホビットの冒険※」。お子さんのいる方は、ぜひ一緒に読んでほしいですね。※ホビットの冒険…映画「ロード・オブ・ザ・リング」の原作である「指輪物語」の前日譚。



Q5. 今だからできる本の楽しみ方、
あれば教えてください。

A5. おすすめの本を教え合ってみる。
自分が面白かった本を、友人や家族に紹介するのはいいのかもしれませんがね。好きな本を知ることは、相手をより理解するきっかけになります。

休館中の図書館

新型コロナウイルスの影響で休館が続いていた町立図書館。この間、図書館では、返ってきた本の消毒や館のメンテナンスを行いました。また、再開に向けて、展示棚をDIYで改良したり、子どもたちに喜んでもらえるような展示を企画したりと、より良い図書館づくりに取り組んでいました。



子育てナビ

小学校に行くまでのお子さんの子育て情報をまとめました

健診、予防接種、教室で保健センターに来所する際には、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持っていない人は、保健センターまで連絡してください。

- 保健センター ☎0745 (43) 1900
- 子育て支援センター ☎0745 (43) 2575 (相談専用) ☎0745 (43) 2774

子どもの健康

●保健センター（対象者には個別通知）

4・5ヵ月児健康診査

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

対象 生後4～5ヵ月児

令和元年12月6日～令和2年2月5日生

日時 6月4日(木)

※受付時間は個別に案内します

●保健センター（対象者には個別通知）

3歳6ヵ月児健康診査

問診、身体計測、尿検査、内科診察、歯科検診、視覚・聴覚検査、生活・栄養・歯科・発達相談

対象 3歳6ヵ月～8ヵ月児

平成28年9月9日～12月25日生

日時 6月30日(火)

※受付時間は個別に案内します

幼稚園・保育園

●川西幼稚園

早くいっしょに遊びたいね！



休園中に園庭の遊具や手洗い場のペンキを塗り替えました。子どもたちが来てくれたときに、気持ちがぱっと明るくなってくれることを願って、色を考えたりペンキを何度も重ねて塗ったりしました。新しい色に変わったタイヤ、スケーター、ワゴン、手洗い場などで、子どもたちが安心して思い切り遊べる日が1日でも早く訪れることを心待ちにしています。

●成和保育園

玉ねぎを収穫したよ！



去年の秋に植えた玉ねぎが大きくなり、みんなで収穫しました。「こんなに大きくなったんだね」とうれしそうな子どもたち。大きな玉ねぎ、小さな玉ねぎ、いろんな形のものがありました。収穫したばかりのみずみずしい玉ねぎは給食の味噌汁や八宝菜、ミートソースになり、美味しくいただきました。

●川西こども園

こいのぼりに願いをこめて



おだやかな気持ちの良い季節となりました。こども園では5月も引き続き、新型コロナウイルス対策として家庭保育のご協力をお願いしてきました。1日も早く、園児全員がそろって、青空の下で泳ぐ「こいのぼり」のように元気いっぱい遊ぶことのできる日を心待ちにしています。園では、引き続き子どもたちが安心して楽しく過ごせるように取り組んでいきたいと思ひます。

まちのアルバム

川西町公式Facebook・Instagramから
気になる写真をピックアップ！

まほろば圏域ニュース【第15回】

田原本町

関西初！トイレトレーラー導入

4月10日、田原本町に関西初となるトイレトレーラーが納車されました。大規模災害が発生した際、安全で衛生的かつ機能性の高い緊急用トイレを確保することで、被災者への2次被害防止が期待されます。

▼自治体を越えて、お互いを支援し合う取り組みにつなげていきます

田原本町は(一社)助けあいジャパンが提唱する「災害派遣トイレネットワークプロジェクト」に参加しています。これは、トイレトレーラーを所有する自治体同士が災害などの際、互いに派遣して支援し合う環境づくりを目指すものです。

圏域市町村にお住まいの皆さんの元へも、有事の際、出動する機会があるかもしれません。町として、自治体を越えての支援、助け合いに少しでも力になればと考えています。



洋式水洗トイレ、洗面台などを設置した広めの個室空間4室を備えています

大和まほろば広域定住自立圏の市町村のつながりを深めるために、圏域市町村(天理市・山添村・川西町・三宅町・田原本町)広報紙の偶数月号に「大和まほろば圏域ニュース」を掲載しています。

問 田原本町防災課 ☎0744(34)2059

川西幼稚園

5月

幼稚園にある材料でマスク製作

臨時休園が続く中、幼稚園にある材料を使って、子どもたちにマスクを製作しました。園の先生は「子どもたちに会えないのは寂しいですが、元気に過ごしていますようにと、願いを込めています。お家でどうやって過ごしているのかな？とみんなの顔を思い浮かべながらのマスク製作はとっても楽しいです！喜んでもらえるといいな♪」と話してくれました。



マスク寄贈

5月1日

妊婦の皆さまへ

ならでん基金様からマスク650枚をいただきました。新型コロナウイルス感染拡大予防のため「県内市町村にお住まいの妊婦さんに」と、奈良県町村会を通じての寄贈です。

寄贈されたマスクは、町内の妊婦に順次配布し、新型コロナウイルス感染症の予防対応として活用します。



児童手当を受給中のみなさまへ / コロナ対策のため、郵送での届出をお願いします

「児童手当現況届」の提出は6月中に

児童手当を受けている人は、毎年6月中に現況届と関係書類の提出が必要です。届出によって、受給者の養育状況等を把握し、受給資格の継続を確認します。
対象者には「現況届」と案内書などを送付しています。
届出期間 6月1日(月)～30日(火)※土・日を除く
届出がないと、受給資格があっても6月分以降の手当を受給することができません。
公務員の人は、勤務先で手続きをお願いします。

現況届提出に必要な書類

- 「現況届」 役場から送付されますので、受給者氏名欄に必ず押印してください。
 - 受給者の「健康保険被保険者証の写し」 国民健康保険の場合は不要です。
 - 「別居監護申立書」 受給者と児童が別居している場合必要です。
- ※上記以外にも、必要に応じて書類提出をお願いします。

児童手当とは？

家庭生活の安定を助け、児童の健やかな成長に役立てるために、児童を養育している人に手当が支給されます。児童手当の受給には「認定請求書」を

提出し、認定を受ける必要があります。支給開始は、原則、申請した月の翌月分からとなります。

支給対象 出生から中学校修了前の児童※を養育している人
※15歳到達後最初の3月31日までの児童

児童の年齢等		支給額(月額)
3歳未満		15,000円
3歳以上～ 小学校修了前	第1子、第2子※	10,000円
	第3子以降※	15,000円
中学生		10,000円

※第○子とは、18歳到達後最初の3月31日までの間にある人(一般に高校卒業まで)を年齢順に数えています。

支給時期 原則として、6月・10月・2月の各7日。前月までの4か月分が支給されます。(7日が休日等の場合はその前営業日)

所得制限限度額 児童手当には所得制限がありません。限度額以上の場合、当分の間、特例給付として児童1人につき5,000円(月額)が支給されます。

くわしくは住民保険課までお問い合わせください。
☎ 住民保険課 ☎0745(44)2611

子育て世帯への臨時特別給付金

子育て世帯への給付金とは、新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯の生活を支援する取組みの一つです。
児童手当を受給する世帯に対する臨時特別の給付金(一時金)が支給されます。
支給対象者 令和2年4月分(3月分を含む)の児童手当受給者
※所得制限超過で特例給付となっている受給者は除きます。
対象児童 平成16年4月2日～令和2年3月31日に生まれた児童
※3月まで中学生だった児童(新高校1年生)も含まれます。
支給額 対象児童1人につき1万円

支給時期 対象者には5月12日に案内を送付しています。支給日は6月5日(金)を予定しています。(児童手当で指定されている口座に振込み)

公務員については、所属庁が支給対象者であると証明した上で、3月31日時点での居住市町村に請求してください。

☎ 住民保険課
☎0745(44)2611



子育て・交流

●子育て支援センター
子育て支援センター登録

子育て支援センターは、未就学の子ども(0歳～就学前)とその保護者とともに、子育てについて考え、支援するところです。サービスなどの利用には事前登録が必要な場合があります。
現在、令和2年度新規登録を受け付けています。
利用対象者 0歳～小学校入学前の子どもとその保護者
つどいの広場利用時間 火・木・金・土曜日 午前9時～午後4時
水曜日 午前9時～午後2時
休館日 日・月曜日、祝祭日、年末年始
※臨時休館の場合は別途お知らせします。
利用負担額 町内利用者 保険料200円(一家族・年間)
町外利用者 保険料200円+使用料1,000円(一家族・年間)

病児保育室の利用が便利になりました

▼ 川西町と香芝市で『病児保育室「ぽっぽ」の利用に関する協定」を締結
4月から他の市町村の住民より安い利用料金で利用できるほか、優先して利用できるようになりました。
☎ 健康福祉課 ☎0745(44)2631
病児保育室「ぽっぽ」 ☎0745(44)3715
施設の概要・利用条件・利用方法・利用料金などの詳しい内容はページで確認してください。 <https://poppo.support>

▼ 香芝市病児保育室「ぽっぽ」とは？

香芝市病児保育室「ぽっぽ」は、お子さん(小学校6年まで)が急な病気にかかったとき、仕事などの理由で看護できない保護者に代わって、保育・看護する病児保育施設です。お子さんの保育・看護は、専用の保育室で保育士・看護師が行います。



●子育て支援センター
新型コロナウイルス感染対策
新型コロナウイルス感染対策として、子育て支援センターでは、令和2年度子育て支援センターの登録の受付、電話による子育て相談のみを実施しています(月～金 午前9時～午後5時)

●子育て支援センター
年齢別親子広場の申込み



対象者
0歳児親子広場 平成31年4月2日生まれ以降
1歳児親子広場 平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ
2歳児親子広場 平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ
募集人数 各親子広場 20組まで(先着順)
※0歳児の親子広場は、町内在住者のみ受け。

●子育て支援センター
子育て相談



【相談無料／秘密厳守】子育てでの不安や悩みのご相談はありませんか？
ひとりで悩まないでご相談ください。
対象 0歳～就学前の子どもの保護者
日時 月・火・水・木・金 午前9時～午後5時
相談員 臨床心理士・保健師・保育士
相談方法 電話相談 ☎0745(43)2774



保存版！はじめての マイナンバーカード

川西町は、平成28年(2016年)1月に交付を開始した
マイナンバーカードの普及に取り組んでいます。
今回は、町内での使い方から取得方法までを紹介します。

マイナンバーカードとは？

日本に住民票があるすべての人に割りふられた個人番号(マイナンバー)が記載された顔写真付のカードです。
個人番号は「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」に基づき定められています。

取得すると、川西町で何ができるの？

- | | |
|---|--|
| ①個人番号の証明
提示が必要となる場面で、マイナンバーを証明する書類として利用できます。 | ④国税電子申告・納税システム (e-tax)
国税庁が運営する、国税に係る申告・申請・納税に係るオンラインサービス「e-tax」の利用がより便利になります。 |
| ②各種行政手続きのオンライン申請
今後、各種の行政手続きがオンラインで申請できるようになります。 | ⑤健康保険証
令和3年3月以降、利用開始を予定しています。 |
| ③公的な身分証明書
金融機関の口座開設、パスポートの新規発給等の場面で活用できます。マイナンバー提示と本人確認が1枚のできる唯一のカードです。 | |

マイナンバー制度の目的と背景

- | | |
|--|---|
| 3つの目的から生まれた制度
マイナンバー制度は3つの目的から作られました。 | どうしてマイナンバーが必要なの？
マイナンバー制度が目指しているのは、「便利な暮らし、より良い社会」です。従来は、行政機関に対する申請手続きごとに多くの提出書類が必要で、申請場所も違うため、手続きが大変でした。マイナンバーを提示することで、必要な添付書類が減り、皆さんの手続きが楽になっていきます。また、行政の支援は、本当に必要な方に届くようにすることが重要です。書類だけで判断するのが難しかったケースにも、マイナンバーによって、判断が容易になり、必要な人に必要な支援ができるようになっていきます。 |
| ①利便性の向上
行政手続きが楽になります。 | |
| ②行政の効率化
個人を特定しやすくすることで、行政職員の事務処理を短縮化します。 | |
| ③公平・公正な社会の実現
支援が必要な方に届けやすくなります。 | |

耐震診断・耐震工事の支援

世界的にみても、地震が多い日本。地震の被害を減らし、皆さんの地震対策を支援するための助成制度があります。

- 耐震診断支援**
対象住宅 ①～④すべてに該当する住宅
①町内にある木造住宅
②階数が2階以下
③昭和56年5月31日以前に着工されたもの
④延床面積がおおむね250㎡以下のもの
助成額 1つの対象住宅につき、その診断費用を助成
募集戸数 5戸(多数の場合は申込み先着順)
募集期間 6月1日(月)～6月30日(火)
上記以外にも各種要件、必要書類等があります。
くわしくは役場事業課へお問い合わせください。

- 耐震工事支援**
対象住宅 川西町の耐震診断制度の対象住宅で、町が実施する木造住宅の耐震診断(またはそれと同等以上の効力を有すると認められる耐震診断)で診断結果が1.0未満と診断された住宅。
※木造以外の構造が混在している住宅や昭和56年5月31日以降に増築された住宅、特殊な工法の住宅は対象外になることがあります。

人権擁護委員制度

毎年6月1日は『人権擁護委員の日』です。昭和24年6月1日に、人権擁護委員法が施行されたことにちなんで定められました。
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人で、無報酬で活動をしています。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名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)
・池田 安希子さん(出屋敷)
・椿井 勇司さん(市場)
・井村 高子さん(井戸)

- 条件 ①・②いずれかの工事で、令和3年2月26日までに工事が完了すること。
①耐震診断結果が1.0未満と診断された住宅を1.0以上とする耐震工事
②耐震診断結果が0.7未満と診断された住宅を0.7以上とする耐震工事
助成額 耐震改修工事の費用×23%(1棟あたり)
※限度額50万円
※千円未満は切り捨て
募集戸数 2戸(先着順)
募集期間 6月1日(月)～7月31日(金)
※耐震工事の契約締結前に必ず補助金の公費決定を受ける必要があるなど各種要件があります。
くわしくは役場事業課へお問い合わせください。

問 事業課 ☎0745(44)2679

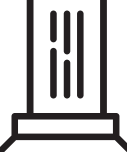


- 人権擁護委員の主な活動**
①住民から「人権相談」を受け、問題解決のお手伝いをしています
②法務局職員と協力して人権侵害による被害者の救済活動をしています
③住民の皆さんに人権について感心をもってもらえるような啓発活動をしています

法務局の常設相談所
全国統一電話番号 ☎0570(003)110
問 住民保険課 ☎0745(44)2611

こんな時に使えます！
ライフステージ別・マイナンバーカード活用法

「災害」「奨学金」「選挙の投票入場」など、
マイナンバーカードの利用場面は、今後も広がる予定！

								
出生・誕生	就職	結婚・出産	育児	マイホーム	定年退職/再就職	年金受取開始	介護	死亡・相続
預貯金口座の開設に銀行や郵便局へ	アルバイト、パート、就職のときに職場へ	児童手当や出産育児一時金の申請で市区町村や健康保険組合へ	税金の申告で税務署や市区町村へ	資産運用の手続で銀行や証券会社へ	生命・損害保険、共済の受取時に保険会社や組合へ	年金給付の手続に日本年金機構へ	福祉や介護の手続で市区町村へ	相続税の申告などで税務署へ

よくある疑問に答えます！なんでもQ&A

Q1. マイナンバーが漏れたら、
個人情報も全部漏れる？
A1. いいえ。
個人情報はこれまでどおり各機関で分散して管理します。万が一どこかの機関でマイナンバーが漏れたとしても、芋づる式に情報が漏れることはありません。

Q2. マイナンバーを知られたら、
なりすまし被害が起きる？
A2. 本人確認が徹底されています。
マイナンバーを使う手続きでは、身分証等による身元確認が義務付けられています。本人確認を徹底することで、なりすましを防ぎます。

Q3. マイナンバーから
第三者が個人情報を引き出せる？
A3. できません。
マイナンバーやマイナンバーカードから、持ち主に関する個人情報を全て集めることはできません。

Q4. 子どもが生まれたら、
マイナンバーの申請は必要？
A4. 不要です。
出生届を提出することで、住民票が登録され、マイナンバーを通知するお知らせが届きます。

Q5. マイナンバーカードは
何歳から取得できる？
A5. 15歳から、自分で申請ができます。
なお、15歳未満の場合は、保護者が代理人として申請することが可能です。

Q6. マイナンバーカードに
有効期間はある？
A6. あります。
20歳以上の場合「発行日後10回目の誕生日まで」(20歳未満は5回目)、「電子証明書」は年齢を問わず「発行日後5回目の誕生日まで」となります。有効期間内に更新が必要です。

Q7. もしマイナンバーカードを
失くしたら？
A7. 24時間365日対応の電話窓口へ
ご連絡ください。カードの一時停止措置が取られ、第三者によるなりすまし利用を防止します。

個人番号カードコールセンター
☎ 0570 (783) 578

マイナンバー総合フリーダイヤル
☎ 0120 (95) 0178

Q8. わからないことがあるときは
どこに問い合わせればいい？
A8. 川西町役場 住民保険課へ
お問い合わせください。

☎ 住民保険課
☎ 0745(44)2611

川西町役場が取得をサポート！

申請用写真を無料撮影します

日時 役場開庁日の午前9時～午後5時
場所 住民保険課
持ち物 ①通知カードについている「個人番号カード
交付申請書兼電子証明書発行申請書」
※紛失した人は窓口で申請書を発行します。
②本人確認書類
・顔写真つきの公的な身分証明書の場合は
1点(運転免許証・パスポートなど)
・顔写真がない身分証明書の場合は2点
(健康保険証・介護保険証・年金手帳・学生証
など氏名、生年月日がわかるもの)
③印鑑

事前予約制！夜間交付を受け付けます

日時 毎月第2、4火曜日の午後5時15分～7時
場所 住民保健課
予約 前日の午後5時15分までに電話予約
予約先 住民保険課 ☎ 0745(44)2611

※日時は変更となる場合がありますので、
広報「川西」の「暮らしの掲示板」で確認してください。

ごみ置き場には間違った出し方のごみが見られます。
「家庭ごみ分別の手引き」や「ごみ収集日カレンダー」を確認し、
決められた方法で決められた曜日にごみを出してください。

☎ 住民保険課 ☎ 0745(44)2611

新聞

ひもでしばって出してください。チラシは新聞に含めて出
されていても回収します。

※ダンボールや雑誌みなどは
一緒にしばらないでください。

古着類

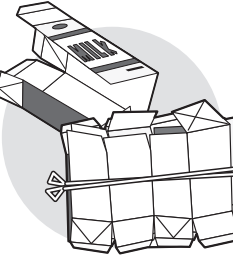
45リットル以下の市販の透明
(半透明)のごみ袋に入れてく
ださい。

雑誌・雑誌み

新聞とは別にひもでしばって出
してください。雑誌みだけを出
す場合は、紙袋か段ボールに
入れられていても回収します。

紙パック

中を水でゆすぎ、切り開いて
乾かしてからひもでしばって出
してください。

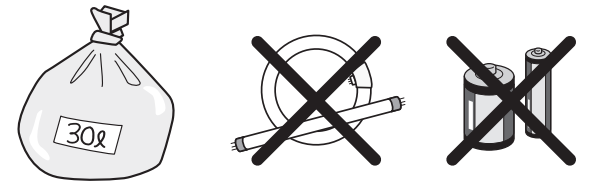


令和2年4月から
ごみの出し方が
変わりました

小型家電

30リットル以下の市販の透明
(半透明)のごみ袋に入れてく
ださい。

※45リットルの大きなごみ袋で
出されているごみが見られます。
※小型家電と一緒に有害ごみ(蛍光灯や乾電池)や
燃やさないごみを入れて出されているものも見られ
ます。それぞれ別々のごみ袋に入れて出してください。



発泡スチロール
(プラマークがあるきれいなもの)

プラスチック製容器包装とし
て出してください。
※これまで個別に回収していまし
たが、4月から出し方が変わっ
ています。



※注意

新型コロナウイルスなどの感染症対策として、鼻水等
が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる場
合は、町指定の燃やすごみ専用袋に入れてください。
・ごみに直接触れない
・ごみ袋はしっかりしばって封をする
・ごみを捨てた後は手を洗う
を心がけてごみを出してください。家族だけでなくご
み収集職員などの感染症対策として有効となります
す。ご協力をお願いします。

ごみ袋に入れて出すように指定している場合は、必
ずごみ袋の上部をしばって出してください。上部を
しばらずに出すとカラスなどがごみをあさる恐れが
あります。

くわしくは、右のQRコードから
「家庭ごみ分別の手引き」を
確認ください。



令和2年度実施予定！
マイナポイント

国が実施する消費活性化策として、マイナンバー
カードを取得し、マイナポイントを予約した人を対象
に、キャッシュレス決済サービスで使えるポイントを
国が付与します。キャッシュレスで2万円のチャージ
または買い物をする、上限5,000円分のマイナポ
イントが受け取れます

マイナンバーカードの技術を紹介

「カードを盗まれたら、ICチップの情報が漏れませんか？」という疑問にお答えします。

1. パールインキ	偽造・変造が困難なインキを使用
2. コピー牽制	コピー機等で複写すると、隠れた文字が浮かび上がる
3. シェーディング加工	顔写真の貼り替えが困難な加工
4. レーザーエンレーブ	レーザー光で彫り込むため、印字が消えにくい
5. マイクロ文字	通常のコピー機やプリンターで印刷できない微細な文字を配置
6. 彩紋パターン	背景に複雑な模様を施し、偽造・変造が困難

マイナンバーカードの取得方法

スマートフォン(おすすめ！)

1. スマホで顔写真を撮影。
2. スマホで交付申請書のQRコードを読み取る。
3. 申請用Webサイトでメールアドレスを登録。
4. 申請者専用WebサイトのURLが届いたら、
顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。



パソコン

1. カメラで顔写真を撮影。
2. 申請用Webサイトで
メールアドレスを登録。
3. 申請者専用WebサイトのURLが届いたら、
顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。



証明写真機

1. タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択。
2. 撮影料金を投入して、交付申請書のQRコードを
バーコードリーダーにかざす。
3. 画面の案内にしたがい、必要事項を入力。
4. 画面の案内にしたがい、
顔写真を撮影して送信し、申請完了。



▼申請用Webサイトはコチラ！



[https://www.kojinbango-card.go.jp/
kofushinse/](https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/)

郵便

交付申請書に必要事項を記入し、
6ヶ月以内に撮影した写真を
貼り付けて郵送し、申請完了。



申請後の受け取り方

申請から最短1か月間程で、交付通知書が郵送さ
れます。交付通知書、本人確認書類(※お持ちの方
は通知カード)を持参の上、川西町役場で受け取
れます。

2.花いっぱい公園／結崎公園美化の会

「公園をきれいにする活動が、ほかの公園にも広がってほしい」



団体概要

平成23年に7丁目公園の美化を目指して設立しました。現在の会員数は12人。活動は毎週水曜日午前9時から1時間程度、四季折々の花の植えこみや、桜の木の害虫駆除や剪定、周辺の美化整備をしています。

事業内容

街路樹の仮植場だった場所が約40年前に7丁目公園となり、ゲートボール場も併設していました。やがて利用者は減り、木や雑草が伸び、中が見えない公園となっていました。約10年前に花好きな人が、公園の美化を開始。手入れをすることで、防犯面も改善。人々が自然と集まれる素敵な公園に変わっていききました。

補助金を使う理由

設立当初は自費運営でしたが、機材や肥料等の購入に限界が出てきたので、補助金を活用しています。季節の花々を定期的に植え替えることが非常に楽しくなり、毎週の活動が待ち遠しくなっています。

今後の目標

公園には、子どもが走り回れる“運動空間”と、多くの方が癒される“憩いの空間”の2種類があります。団体の目標は後者です。みんながリラックスして交流できるよう整備をし、桜の季節には提灯をつけます。

3.KAWANISHIサマーフェスタ2020／かわにし夏祭り実行委員会

「若い世代の人が新たなイベントを企画し、川西町をもっと魅力的な町にしたい」



団体概要



魅力的なサマーフェスタの開催を目指し、イベントの企画運営をしています。開催当初は川西町商工会青年部が中心でしたが、町全体を盛り上げるため、地域の各種団体が参画した実行委員会を設立し現在に至ります。

事業内容

平成21年、川西文化会館前を会場として「川西夏フェスタ」が誕生しました。規模拡大に伴い、現在は中央体育館の駐車場で実施。毎年新企画を立案し、花火の打ち上げ、川西の地場産業である貝ボタンの積み上げ大会、お楽しみ抽選会等、盛りだくさんです。

補助金を使う理由

主な運営資金は、町内外の企業及び個人から頂いた協賛金ですが、安全確保や熱中症対策などの部分で補助金を活用します。「役場から応援してもらっている」という気持ちの面のサポートもあります。

今後の目標

私たちが幼い頃に経験した楽しい祭りを、次の世代につなげるために事業を続けていきます。今年は新型コロナウイルスの影響で中止となりましたが、ネット会議を行い、企画の模索を続けています。

川西町はこの制度を設け、自分たちの力で地域の課題を解決し、地域の活力を生み出そうとする団体を応援します。今回は令和2年度の補助金交付が決定した3団体に話をうかがいました。

☎ 総合政策課 ☎ 0745(44)2213

町民提案型まちづくり事業補助金 概要

目的	地域資源の活用、地域課題の解決
交付額	最大30万円
対象	町内で実施
募集時期	12月ごろ

あなたも「まちづくり」に参加しませんか？

町民提案型まちづくり事業補助金



1.ハザードミッションキャンプ／NPO法人 川西スポーツクラブ

「参加する子どもたちが将来、地域貢献してくれるスタッフになってほしい」



事業内容

約6年前に小中学生を対象とする防災キャンプ事業を開始しました。保護者からは「楽しみながら学び、お泊り体験もできるので安心して預けられる」と好評です。これまでは「災害後」を想定し、空き缶でご飯を炊く体験や、ペットボトルシャワー、避難所での過ごし方の勉強会等を実施しました。今回は発展形として、「災害前」を想定。危険場所や避難所の確認、町外の防災センターでの多様な災害体験等をゲーム感覚で実施します。

補助金を使う理由

より良い事業にするためには、どうしても資金が必要でした。補助金の申請は一見大変そうですが、役場担当者の手厚いサポートもあり、予想以上にスムーズに行えました。補助金の活用によって、今まで諦めていたことが、前を向いて進むようになりました。

団体概要



総合型地域スポーツクラブとして、地域住民が「だれもが・いつでも・気軽に」スポーツを取り組める環境を整えています。体育協会等の各種団体と連携して、健康推進やコミュニケーションの場を提供しています。

今後の目標

多団体が集まり、様々な災害に対応できる学びを提供することで、地域の絆を一層強くしたいです。今年は新型コロナウイルスの影響で事業実施がわかりませんが、来年以降も継続予定です。

▼「差別をなくす町民集会」の開催延期

昭和44年7月に同和対策事業特別措置法が制定されたことを記念して、奈良県では毎年7月を「差別をなくす強調月間」としています。この月間に合わせて、奈良県及び県内市町村では、あらゆる差別をなくすための様々な取り組みが行われています。その取り組みの一環として、川西町では、毎年7月の第2土曜日に「差別をなくす町民集会」を開催してきました。

今回、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、「差別をなくす町民集会」の開催を延期することとなりました。今後の情勢を見ながら、

秋以降の開催を予定しています。開催時期が決定すれば、川西「広報」等でお知らせします。

問 住民保険課
☎0745(44)2611

▼奈良県教科用図書第11採択地区協議会教科書展示会

教科書への理解を深めてもらう機会として、教科書の展示会を開催します。

展示する教科書 ①現在、小中学校で使用している教科用図書／②検定に合格して採択の対象となった、中学校教科用図書の見本

期間 7月1日(水)～7月28日(火)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、期間が変更・中止となる場合があります。

場所 文化会館(教育委員会事務局)

委員(会室) 教育委員会事務局
☎0745(44)2684

▼中央体育館アリーナ開放日

新型コロナウイルス感染症拡大予防の観点から、6月の町民開放は中止します。

問 中央体育館
☎0745(44)1616

健康づくり

▼集団健診(6月)の中止

皆さまの健康・安全を考慮し、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、6月に予定していた集団健診を中止することにしました。

▼令和2年第2回定例会(6月議会)日程

議会開会 6月8日(月)午前10時～
議会再開(質問日(一般・総括))
6月10日(水)午前9時～
議会再開 6月19日(金)午前10時～

*日程等が変更になる場合があります。
傍聴を希望する場合は、確認の上、来場してください。

問 議会事務局 ☎0745(44)2681



暮らしの
掲示板

くわしくは、お問い合わせ先のホームページ等で内容をご確認ください。また、お問い合わせや申し込みにつきましては、特記していない限り、平日の業務時間内での対応となります。

また、年表記の記載がないものは原則として、直近の年の月日を示しています。

催し・講座



川西文化会館内
☎0745-44-2212
開館時間 9:30～17:00
(第4金～19:00)

図書館だより

3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				

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

<http://library.town.kawanishi.nara.jp>

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。



今月のおはなし会

今月のおはなし会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。

『おはなしの語り手養成講座』について

今年度の語り手養成講座は、当面延期とさせていただきます。
今後の予定については、広報にてお知らせいたします。

こどもの本だな

「ぼくは本を読んでいる。」

ひこ・田中／文 講談社

どうしてだかぼくは、それを親に隠れてこっそり読みたくなった。題名は『小公女』。次に、読んだのは…。5・6年生に。



▼児童書のおすすめ新着図書▼

いきものかくれんぼ 海野和男／写真
海底二万海里 上・下 J・ベルヌ
チェス 伝承遊びを伝える会／著
てれるぜ 工藤直子詩集
ねえさんの青いヒジャブ ハテム・アリ／絵



一図書館からのお願い一

図書館の資料を誤って破ってしまったり、汚してしまったとき、また、ページが外れてしまったときは、ご家庭のセロハンテープ等で修理せず、そのままの状態でご持参ください。修理が可能な資料については、図書館が専用のテープやのりで修理します。なお、破損が著しく、修理ができない資料は弁償していただくことがあります。

図書館の資料は公共の財産です。次に借りる人が気持ちよく利用できますよう、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

こんな本 どうぞ

※こちらに掲載した図書が貸出中の場合は、ご来館の上、予約申込書にご記入して、カウンターへご提出をお願い致します。(貸出中になっていない本は、予約できません)

「音楽家の食卓」



料理の知識、クラシック音楽への造詣が深い著者が、ベートーヴェン、メンデルスゾーン、モーツァルトなど、音楽家11人のゆかりの料理とエピソードを紹介。ヨーロッパの料理や食材のルーツを探る食の本として、旅のガイドとしても楽しめる一冊。

行きたい!企業ミュージアム 一味違う「博物館めぐり」に出かけよう! イカロス出版
宇宙から帰ってきた日本人 日本人宇宙飛行士全12人の証言 稲泉連
英語、苦手かも…?と思ったときに読む本 デイビッド・セン
老いてこそデジタルを。 若宮正子
「片づけられない…」をきらめない! 西原三葉
「数」はいかに世界を変えたか トム・ジャクソン
学校に入り込むニセ科学 左巻健男
間食ダイエット おやつを食べてやせ体質に! 森由香子
「国民年金」150%トコトン活用術 日向咲嗣
古関裕而 流行作曲家と激動の昭和 刑部芳則
言葉ダイエット メール、企画書、就職活動が変わる最強の文章術 橋口幸生
知っておくと役立つ街の変な日本語 飯間浩明
職人の手 16 PROFESSIONAL STORIES 山崎真由子
スノーデン独白 消せない記録 エドワード・スノーデン
禅ごよみ365日 毎日に感謝したくなる 杉野俊明
誰も教えてくれなかった子どものいない女性の生き方 くどうみやこ
南仏プロヴァンスの25年 あのことと今 ピーター・メイル
8050問題 中高年ひきこもり、7つの家族の再生物語 黒川祥子
反日種族主義 日韓危機の根源 李榮薫／編
日帰り鉄道さんぽ 関西版 『旅と鉄道』編集部／編
ひと味ちがう絵てがみのかくし技 関口北河
文化財返還問題を考える 負の遺産を清算するために 五十嵐彰
ボクはやっと認知症のことがわかった 長谷川和夫
ホームクチュールプロセスブック 初めてでも失敗しない服作り 茅木真知子
ほんのちょっとと当事者 青山ゆみこ
令和の力、万葉集の力 中西進
Let's Try 国際手話 『Let's Try 国際手話』編集委員会
老人ホームのお金と探し方 親を大切に考える子世代のための 小嶋勝利
渡辺えりの人生相談 荒波を乗り越える50の知恵 渡辺えり
わかりやすい借地 見る+読む=わかる 金澤均／監修

11月の集団健診は実施予定です
が、今後の流行の状況によっては、
中止や延期となる場合があります。
受診受付は、延期しており、決まり
次第お知らせします。ご迷惑をおか
けしますが、ご理解・ご協力をお願
いします。

問 保健センター
☎0745(43)1900

▼大腸がん検診(個別)

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、年に1回は検診を受け
ることをお勧めします。

対象 40歳以上
日時 7月28日(火)・29日(水)／午
前8時30分～午後4時
場所 保健センター
料金 500円(70歳以上は無料)
申 6月8日(月)～7月14日(火)
検便の容器と問診票を送付します。
保健センター
☎0745(43)1900

▼前立腺がん検診の費用助成

前立腺がんは年齢とともに増加し、
特に65歳以上に多く発症するといわ
れています。比較的進行はゆっくり
で、早期には特徴的な症状はありま

せんが、前立腺肥大による症状(尿
が出にくい、排尿の回数が多い等)
や下腹部の不快感などがあります。
早期に発見すれば、手術や放射線
治療で治癒することが可能です。早
期発見・治療のためにも、この機会
に受診しましょう。

対象 町内在住の55歳以上
※すでに医療機関で経過観察を受け
ている人や1年以内に同様の検査
を受ける機会がある人は除きます。
受診回数 年に1回
自己負担 1500円
検診機関 町内医療機関・国保中央
病院
申 保健センター
☎0745(43)1900
※事前申込みが必要です。

募集

▼自衛官等募集

防衛省では、令和2年度採用の自
衛官候補生、一般曹候補生、航空学
生、看護学生、防衛大学校学生及び
防衛医科大学校学生を募集していま
す。試験期日や資格についてはホー
ムページから確認してください。
【自衛官候補生(陸・海・空自衛隊)】
年間を通じて受付を行っています。
【一般曹候補生(陸・海・空自衛隊)】
受付 7月1日(水)～9月10日(木)

【航空学生(海・空自衛隊)】
受付 7月1日(水)～9月10日(木)
【防衛大学校学生】
受付 7月1日(水)～10月22日(木)
問 自衛隊奈良地方協力本部糧原地
域事務所
☎0744(29)9060
<http://www.mod.go.jp/pco/nara>



手続き

▼6月の証明書等休日交付

平日の昼間は時間的に役場に来庁
することが困難な人のために、証明
書等の休日交付を毎月第3土曜に行
っています。
6月の日程 6月20日(事前予約制)
※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
の受付等はいりません。
交付請求できる証明書等 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
指定できる来庁時間 交付日当日の
午前8時30分～午後5時15分

交付場所 役場1階 住民保険課窓口
申 事前予約が必要です。希望する
人は、当日来庁する時間を、6月
19日の午後5時15分までに連絡の
うえ、予約してください。
※だけれども予約が無い場合は開庁
しません。

問 住民保険課
☎0745(44)2611

安心安全

▼危険物安全週間「訓練で確 かな信頼 積み重ね」

期間 6月7日(日)～13日(土)
この週間は、危険物の保安に対す
る意識の高揚と啓発を推進するた
めに、全国一斉に展開されています。
この機会に、危険物に関する基本
的な知識を持ち、正しい取扱方法を実
践しましょう。
危険な事案が発生 今年の2月、組
合管内のガソリンスタンドで、灯
油用ポリタンク缶に軽油を詰め替
えて販売したため、自宅の暖房器
具から黒煙が上がる事案が発生し
ました。誤った燃料を使用した場
合、火災発生の危険性が高くなり
ます。ガソリン等の容器への詰め
替えを行う場合は、消防法令に適
合した容器であることの確認を十
分行い、適切な取扱いをしてくだ

さい。

問 磯城消防署予防課

☎0744(33)2461

▼『不法滞在・不法就労防止』に ご協力を

観光目的で来日し、帰国せずその
まま不法滞在する者や就労目的等で
日本に不法入国する者が全国的に見
られます。こうした不法滞在者はも
ちろん、不法滞在者を雇用した者も
不法就労を助長する行為として、取
り締まりを強化しています。
偽造在留カードを使用して、就労
が可能であるように装う事案も増え
ています。外国人のビザや在留カー
ドの真偽等を判断するのは大変困難
です。

少しでも不審点が見られた場合は、
警察署や最寄りの交番・駐在所まで
連絡をお願いします。

問 天理警察署
☎0743(62)0110

▼消火器等の点検・訪問販売に 注意を

一般住宅に業者が複数名で訪問
し、「消防の方から古い消火器を引
き取りにきました」と、消火器等を
不当な料金で引き取りする事例が増

えています。

悪質業者の手口

【消防職員を装う】消防署のほうか
ら来ました」と言って消防職員を装
います。

【日ごろ出入りしている点検業者を
装う】事前に消火器の件で訪問する
旨の電話をするなどして相手を信用
させようとしています。

【契約書であることを隠し、署名を
求める】消火器の預かり証と称して
契約書に署名を求め、素早く作業を
行おうとします。

トラブル防止のポイント

・身分証明書の提示を求めてくださ
い(消防職員は点検・販売・古い消火
器の引き取りはしません)。
・あやしいと思ったら、キッパリ断
りましょう。

・契約内容をよく読み、むやみにサ
インや押印をしない。

・不審な点があれば、その時点で消
防署に確認しましょう。
・相手が脅迫行為にでた場合は、速
やかに警察へ通報しましょう。

問 磯城消防署予防課

☎0744(33)2461

▼税金 6月の出張徴収日

6月は、町県民税第1期分(全期前納分)の徴収
月です。役場職員が公民館等へ出張します。

6月	自治会	場所	時間
22日(月)	唐院 中村・美ノ城	唐院公民館 中村公民館	午前10時～11時 午後2時～3時
23日(火)	保田 出屋敷・美幸	保田公民館 出屋敷公民館	午前10時～11時 午後2時～3時
24日(水)	上吐田 北吐田	旧上吐田公民館 (金福寺内) 北吐田公民館	午前10時～11時 午後2時～3時
25日(木)	東城・スカイタウン 西城 東方	下永公民館 西城公民館 東人権文化センター	午前10時～11時 午後2時～3時
26日(金)	南吐田 梅戸	南吐田公民館 西人権文化センター	午前10時～11時 午後2時～3時
30日(火)	結崎団地・結崎南団 地・ハッピータウン	結崎公民館	午前10時～11時

納期限内に納付がない場合は延滞金がかかります。ご注意
ください。

8月納期分以降の出張徴収は行いません。納税は取扱金融機
関や役場会計課の窓口で納めるか口座振替で納めてください。
コンビニで納付もできます。

新型コロナウイルス感染拡大の状況によって、中止となる可
能性があります。また、来場の際はマスクの着用をお願いします。
発熱などの症状がある人は利用を控えてください。

※町県民税の納付書は6月9日(火)発送予定です。

問 税務課 ☎0745(44)2642

▼新型コロナウイルス問題に伴うDV等の相談

新型コロナウイルス感染拡大によって、外出自
粛や休業などが行われています。そんな中、生活
不安・ストレスから、配偶者等からの暴力(DV)の
増加や深刻化が心配されています。DVなど女性
に対する暴力は、重大な人権侵害であり、いかなる
状況でも、決して許されるものではありません。
被害にあった人が相談し、支援や保護を迅速に受
けられるように関係機関が連携して対応します。

DVに悩んでいる人が、最寄りの配偶者暴力相
談支援センターに相談できるように、全国共通の
相談ナビダイヤルを設けています。

配偶者暴力相談支援センター・ナビダイヤル

☎0570(0)55210

※緊急の場合には、ためらわずに110番通報をし
てください。

緊急に身の安全の確保が必要な場合は、奈良県
配偶者暴力相談支援センター(奈良県中央こども
家庭相談センター女性相談課)に相談してください。

奈良県配偶者暴力相談支援センター

☎0742(22)4083

※月～金曜日／午前9時～午後8時

問 住民保険課 ☎0745(44)2611

新型コロナウイルスに関連した相談が全国の消費生活センターに寄せられています。その中の相談事例をいくつか紹介します。

事例①
クレジットカード等の個人情報をごだまし取ることを目的としたもの

マスクが買えるサイトがあるというSNSの書き込みを見てマスクを注文。支払い方法はクレジットカード払いしか選択できなかったためそれを選択したが、カード番号を入力する画面が表示されなかった。そのまゝ送信。受注受付のメールが届いた。そのメールの中に「クレジットカードはこちらにアクセスし登録してください」とURLのリンク先が記載されていた。今までこんな方法でクレジットカードを登録したことはない。不審だ。(国民生活センター発表事例)

事例②
なりすまして個人情報を聞き出すという根拠のない話

市の新型コロナウイルス対策室を名乗り、個人情報聞き出す不審な電話を受けた。「助成金を振り込むため、キャッシュカードの番号または銀行口座番号に振り込みますので番号を教えてください。」と言われた。(国民生活センター発表事例)

事例③
水道水にウイルスが混じっているという根拠のない話

自宅に突然「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。混ざっている場合はろ過する必要がある。今からウイルスが混ざっているか調査に行くのでお宅の住所を教えてください。」と電話があった。(国民生活センター発表事例)

ほかにも、根拠なく新型コロナウイルスへの効果をうたう健康食品等の商品や、注文した覚えのないマスクの送り付けといったトラブルも発生しています。注意してください。悪質な事業者は、社会のさまざまな事象を利用して個人情報を手に入れ、お金をだまし取ろうとしています。不審に思うことがあれば、相談してください。

問 住民保険課
☎0745(44)2611



健康かわにし21

おいしくごはんを食べよう
野菜をもっと食べよう
ピーマンと牛肉の炒め物



(1人分)エネルギー226kcal／塩分0.9g

問 保健センター ☎0745(43)1900

ピーマンは、カロテン、ビタミンCやEが豊富な夏の健康野菜です。これらのビタミンは抗酸化作用があり、皮膚や粘膜を保つのに役立ち、細胞の老化を防ぎます。ピーマンのビタミンは加熱調理しても栄養価が消失しにくいのが特徴で、加熱により匂いや苦みがやわらぎ、カロテンの吸収率もアップします。

材料(4人分)

ピーマン 4個
人参 1/4本
玉ねぎ 150g(小1個)
牛肉うす切り 200g
サラダ油 大さじ1
◆しょうゆ 小さじ1
◆鶏がらスープの素 小さじ2
◆砂糖 小さじ2

作り方

①ピーマンは半分切りにして種を取り、せん切りにする
②人参はせん切り、玉ねぎは薄くスライスする
③牛肉は食べやすい大きさに切る
④フライパンにサラダ油を熱し、人参、玉ねぎ、ピーマンを炒める。牛肉も加えて炒める
⑤調味料(◆)を加えて炒める

もしものときのために

緩和ケア認定看護師
牧野 真弓

あなたはもしものときを考えたことがありますか？人は、いつ命にかかわるような大きな病気やケガ、事故にあうかわりません。

命の危険が迫った状態になると約70%の方がこれからの治療や介護などについて自分で決めたり、人に伝えたりができなくなるといわれています。

しかし、もしものときに受けた医療やケアについて、自分で考えたり、家族と話し合ったりする人は少ないようです。

「もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのこと」を厚生労働省は人生会議と名称をつけています。少し前になりますが、厚生労働省が作成した人生会議の

ポスター表現が不適切だとマスコミ等で話題になっていました。ポスターの表現は怖さを感じ、患者さんや家族への配慮が十分ではなかったと思いました。しかし、ポスターの内容は命の危機が迫った人が家族に何も伝えられず、後悔をしているといったものでした。もしものときのために元気な時から家族や大切な人と話し合い、思いを共有することは大切だと感じました。

あなたが大切にしている事は何か？
あなたの信頼できる人は誰ですか？
あなたの信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いませんか？

決めておく必要はありません。何度でも、繰り返し話し合う過程が大切だと思います。

話し合いを重ねておくと、自分の思いを伝えられなく

なった「もしものとき」に、価値観を共有している大切な人や信頼できる人が代わりにあなたの心の声を届けてくれると思います。

問 国保中央病院
☎0744(32)8800



梅雨時期の交通事故防止

問 天理警察署 ☎0743(62)0110

ドライバーの注意点

- 雨の降り始めは、特に路面が滑りやすくなります。速度を落とし、早めのブレーキ、車間距離の確保に努めましょう。
- 雨の日は、車のヘッドライトが乱反射して、道路状況が見えにくくなります。周りを慎重に確認しながら運転しましょう。
- 「濡れたくない」という気持ちから、歩行者が安全確認をせずに道路に飛び出してくることがあります。歩行者の動きに十分注意しましょう。



歩行者・自転車の注意点

- 雨の日は車から歩行者や自動車が見にくくなります。反射材やライトを使い、車等から目立つようにしましょう。
- 傘を差して自転車を運転することは禁止されています。バランスや視界が悪くなり危険です。合羽(レインコート)を着て運転しましょう。
- 歩行中、傘を前に倒すと視界を遮ることになり、思わぬ事故につながります。前方の視界をしっかりと確保できるように傘を持って通行しましょう。
- 雨の日には急ぎ足になり、無理な横断や信号無視などが目立ちます。雨の日は事故の危険性が高くなることをしっかりと認識して、いつも以上に慎重に行動しましょう。

役場・関係機関の電話番号

総務課	0745 (44) 2211
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
事業課	0745 (44) 2679
事業課（上下水道）	0745 (43) 0331
議会事務局	0745 (44) 2681
会計課	0745 (44) 2648
教育委員会事務局	0745 (44) 2684
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
1階 役場F A X	0745 (44) 4780
2階 役場F A X	0745 (44) 4734
教育委員会F A X	0745 (43) 3245



川西町タウンプロモーションのロゴマーク。上部は、手を繋ぎあう人々や大和三山を、下部は川西町を流れる4本の川をイメージしています。

各種相談窓口

※新型コロナウイルス感染拡大の防止のため、急遽、相談窓口を中止する場合があります。

消費生活相談（毎週火曜日） ※三宅町との広域事業

内容	消費生活 (売買や賃貸借などの契約に関することなど)
日時	①6月2日（火）②6月9日（火）③6月16日（火） ④6月23日（火）⑤6月30日（火）
場所	①③役場2階図書室 ②④⑤三宅町役場3階第2会議室
相談員	消費生活相談員（国から認定）※全日同じ相談員

問 住民保険課	問 三宅町役場総務課
☎ 0745 (44) 2611	☎ 0745 (44) 2001

行政なんでも相談所（毎月第2火曜日）
※令和2年度から曜日変更

内容	行政について苦情や意見・要望など
相談員	行政相談員（国から委嘱）

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、6月の相談窓口は中止します。

問 住民保険課
☎ 0745 (44) 2611

人権なんでも相談所（毎月第2火曜日）

内容	差別、いやがらせなど、 人権に関して悩みごとや困りごとなど
相談員	人権擁護委員（国から委嘱）

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、6月の相談窓口は中止します。

問 住民保険課
☎ 0745 (44) 2611

こころの健康相談（時間予約制）

内容	本人・家族の心の悩みなど
日時	随時
場所	お問い合わせください
相談員	精神保健福祉士、保健師など

問 保健センター
☎ 0745 (43) 1900

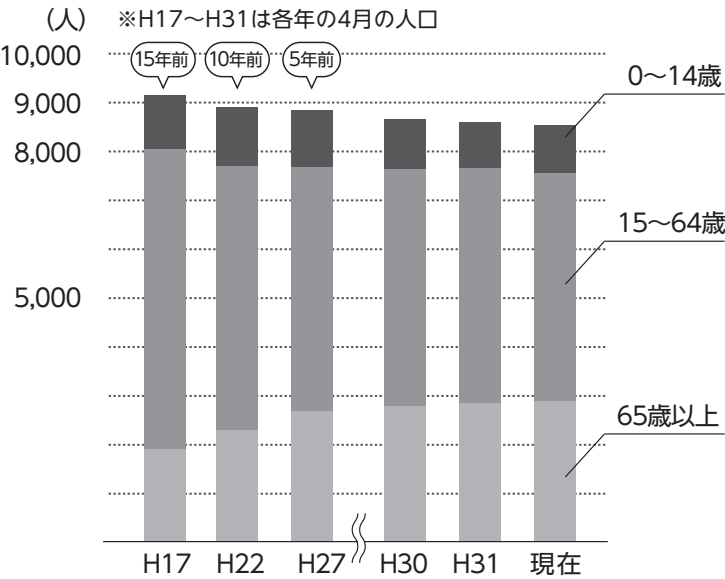
高齢者の相談窓口

内容	地域で暮らす皆さんがいつまでも住み慣れた地域で生活できるよう、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から支援します。
日時	随時
場所	お問い合わせください

問 川西町地域包括支援センター（ぬくもりの郷内）
☎ 0745 (42) 1180

人の動き

区分	人口	年齢	人口	比率
総人口	8,528人	0～14歳	993人	11.7%
前月人口	8,518人	15～64歳	4,600人	53.9%
人口増減	+10人	65歳以上	2,935人	34.4%
(転入)	+31人			
(転出)	▲15人			
(出生)	+3人	世帯数	3,641世帯	
(死亡)	▲9人	前月世帯数	3,634世帯	
(その他減)	±0人	世帯増減	+7世帯	



問 住民保険課	☎ 0745 (44) 2611
---------	------------------

家庭ごみの排出量

(3月分)	排出量	前月比	前年同月比
可燃ごみ	126.38 t	95.6%	90.8%
不燃ごみ	9.33 t	99.6%	100.9%
資源ごみ	9.12 t	131.2%	118%

問 住民保険課	☎ 0745 (44) 2611
---------	------------------

広告募集

「コミュニティバス川西こすもす号」
車両広告

- ・ 価格
1ヶ月あたり 3,000～7,000 円
- ※ラッピングシートは広告主で作成
いただきます。

「広報かわにし」紙面広告 価格

- ・ 広告の規格
1号広告（縦59mm×横87mm）
2号広告（縦59mm×横179mm）
- ・ 価格
5,000 円～

問 総合政策課 ☎0745 (44) 2213

町のWEB・SNS

川西町WEBサイト

<https://www.town.nara-kawanishi.lg.jp/>

奈良県 川西町



川西町公式Facebook

<https://www.facebook.com/kawanishi.nara/>



川西町公式Instagram

https://www.instagram.com/kawanishi_official/



川西町公式YouTube

https://www.youtube.com/channel/UC8enD9Eo_0fkCixEzQ6r8ng



川西スポーツクラブのKana先生に聞く おうちではじめよう！親子体操

「住民の皆さんが心身ともに健やかであってほしい」と考え、家でできる体操を動画つきで紹介します。特集の続きは、P.2 から。ぜひ読んで、チャレンジをしてください。

動画は
コチラ！



じゃんぷトンネル



なべなべ底抜け一周



ヨットバランス



ゆりかごジェットコースター



Kana先生から一言！

中平 華奈(なかひら かな)

家族でのおうち時間を楽しめる体操です。親子で触れ合い、コミュニケーションを取ることで絆が深まればと思います。ぜひトライしてみてくださいね！

川西スポーツクラブ

川西町で活動する総合型地域スポーツクラブ。会員募集中！
<http://kawaspo.org/>

