

Kawanishi Town News

# 広報川西

6  
2014



▲アフタヌーンコンサート 能の庭で箏（ことしきの会）

**主な内容 近鉄結崎駅周辺整備**

● 「近鉄結崎駅周辺整備構想の策定」：平成25年3月

町内全世帯を対象としたアンケート調査でいただいたご意見・ご要望をもとに、駅前整備を検討する基本的な考えとなる「基本構想」を策定しました。

● 「近鉄結崎駅周辺まちづくり懇談会の設置」：平成25年7月～平成26年1月

川西町の玄関口である結崎駅の利便性及び魅力の向上をハード・ソフトの両面から総合的に推進できるよう、結崎駅周辺の整備に関し必要となる事項を懇談会で話し合いました。

懇談会は計4回開催し、委員は出屋敷、結崎団地、東城の自治会関係者および駅前花づくり団体の代表に委嘱しました。

● 「川西町近鉄結崎駅周辺整備連絡協議会の設置」：平成25年8月～平成26年2月

結崎駅周辺市街地の整備改善を総合的かつ計画的に図るため、必要となる事項を協議会で協議しました。

協議会は計3回開催し、委員は交通事業者、川西町商工会、奈良県庁、奈良県警、庁内関係部局代表に委嘱しました。

● 「近鉄結崎駅周辺整備基本計画の策定」：平成26年3月

「近鉄結崎駅周辺整備構想」をもとに、「近鉄結崎駅周辺まちづくり懇談会」及び「川西町近鉄結崎駅周辺整備連絡協議会」において「基本構想」の問題点の洗い出しや課題の整理など、検討を重ねた内容を踏まえ、結崎駅周辺整備の基本方針となる「基本計画」を策定しました。

◆ 【近鉄結崎駅周辺整備基本計画とは・・・】

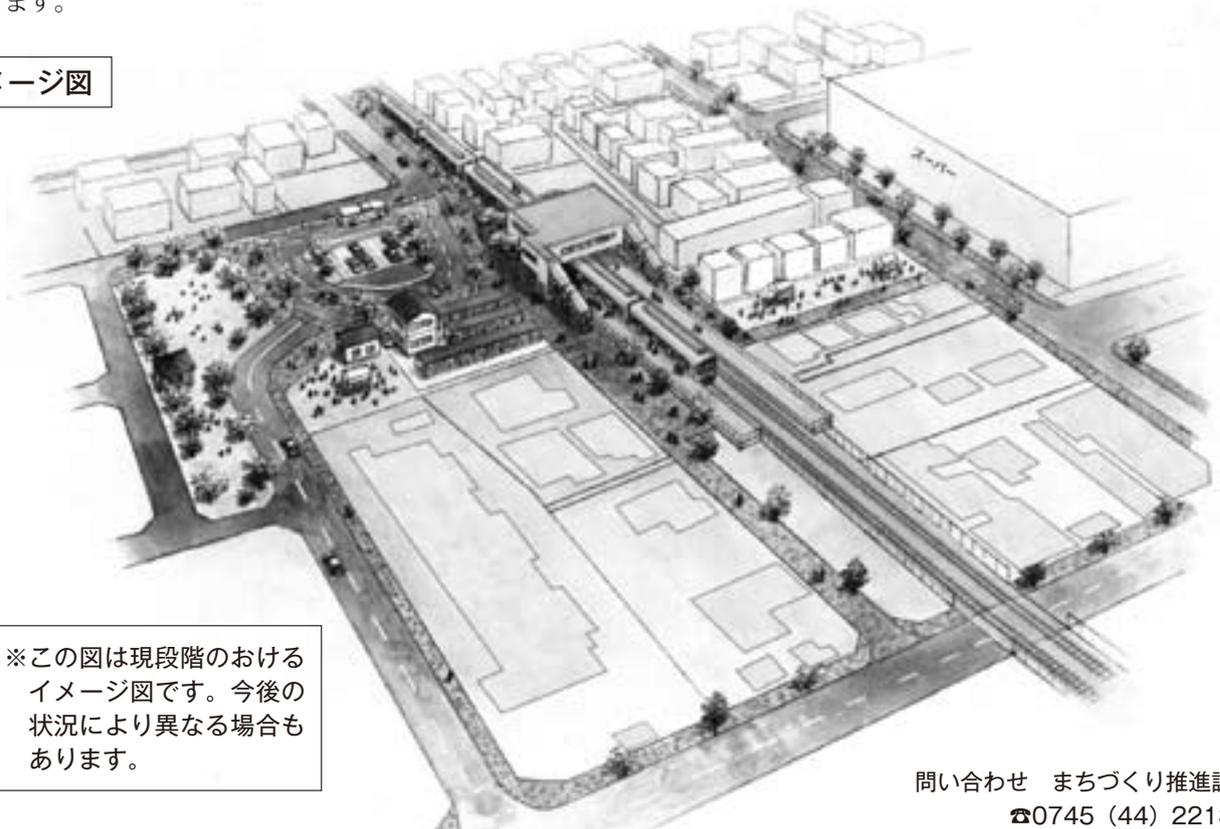
この「基本計画」は、本町が抱える問題点および課題に対する検討を踏まえ、本町が目指す『駅周辺の具体的な方向性』を示すものであり、より詳細な検討・設計を行う際の基本となるものです。

◆ 【結崎駅周辺整備の今後について】

今後、整備を進めるにあたり事業効果や財政状況を十分見極めながら、平成28年度～平成32年度（5ヶ年計画）で整備を行う計画です。

結崎駅周辺整備について、住民のみなさんの利便性の向上と、安全・快適にご利用いただけるようこれからも努めて参ります。

イメージ図



※この図は現段階におけるイメージ図です。今後の状況により異なる場合があります。

問い合わせ まちづくり推進課  
☎0745 (44) 2213

# 近鉄結崎駅周辺整備

## ◆近鉄結崎駅周辺整備について◆

川西町では、町の特性を活かしたまちづくりを総合的に推進すべく、第2次総合計画の後期基本計画を平成24年3月に策定し、各種取り組みを進めているところです。

この計画を策定するにあたり実施した「まちづくりアンケート」の中で結崎駅周辺に対する回答が多数ありました。

### <主な回答>

- ▶ 「駅前の利便性の向上のための再開発」
- ▶ 「道路の安全性や快適性の向上」
- ▶ 「鉄道（近鉄橿原線）の利便性向上」

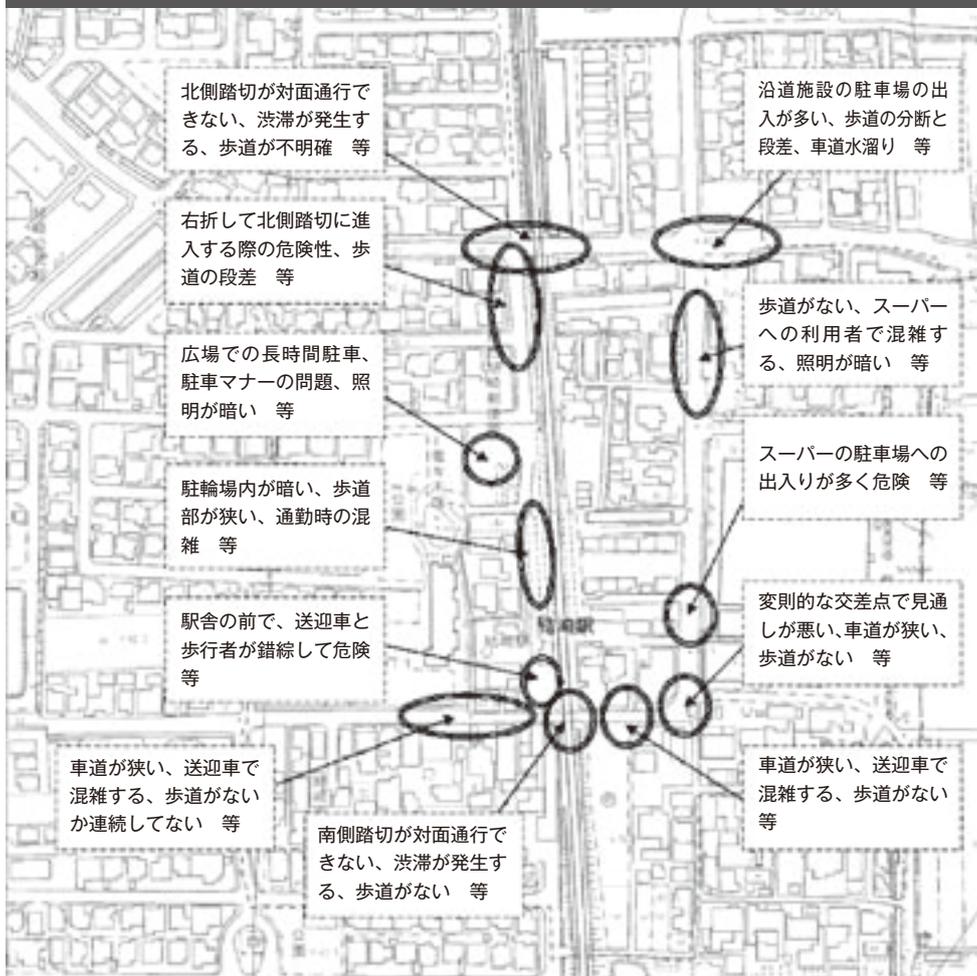
結崎駅は、本町唯一の鉄道駅として、通勤・通学や日常生活における本町の玄関口となっています。このため、本町では、結崎駅周辺を「町の玄関口」にふさわしい機能としてその充実を図るため、駅周辺の課題解決に向けた検討を進めてきました。

## ◆【駅周辺の課題解決に向けたこれまでの取り組み】

### ● 「住民意向調査の実施」：平成24年7月～8月

結崎駅および周辺地区の「より安全、より便利、より快適」な整備のあり方を総合的に検討するための基礎とするため、町内全世帯を対象としたアンケート調査を実施しました。

### ※アンケート調査の結果をまとめた危険箇所への改善要望（図）





▲ (財) 消防科学総合センター提供

# あなたのお家は大丈夫？

「耐震診断」「耐震改修」を受けませんか？

対象住宅の申し込みを募集します！

世界的にも地震が多い日本。そうした地震による被害を減らすため、町では平成20年度から住宅の耐震診断や耐震改修工事への補助を行っています。ぜひ、この機会に耐震診断や耐震改修工事をご検討ください。

す。詳しくは下記まで問い合わせください。

## ■耐震改修

☆対象となる住宅

- 町内にある木造住宅
- 階数が2階以下
- 昭和56年5月31日以前に着工されたもの
- 延べ床面積が概ね250㎡以下のもの

☆助成額

1つの対象住宅につき、診断費用を助成します。

☆募集戸数

5戸(申し込み多数の場合は抽選)

☆募集期間

6月2日(月)～30日(月)

☆その他(留意事項)

このほかにも各種要件があります

## ■耐震診断

☆対象となる住宅

本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。

☆対象者

対象となる住宅の所有者など

○共有の建築物の場合は、共有者全員により合意された代表者

○賃貸住宅や借家などの場合は、当該賃貸借人全員の同意が必要

○居住者が施工する場合は、対象住宅の所有者の同意が必要

☆条件

耐震診断結果が1.0未満と診断

された住宅を1.0以上とする耐震改修工事、または、0.7未満と診断された住宅を0.7以上とする耐震改修工事であり、平成27年3月31日までに工事が完了するもの。

☆補助内容

事業対象建築物1棟あたりの補助金の額は、50万円以上の耐震改修工事に要した費用に23%を乗じて得た額(千円未満の端数があるとときは、その端数を切り捨てるものとする。)です。ただし、その額が20万円未満のときは20万円とし、50万円を超えるときは50万円を限度とします。

☆募集戸数

2戸(申し込み多数の場合は抽選)

☆募集期間

6月2日(月)～30日(月)

☆その他(留意事項)

このほかにも各種要件があります



☆その他(留意事項)

木造以外の構造が混在している住宅、昭和56年5月31日以降に増築された住宅、特殊な工法の住宅などは対象外になることがあります。また、耐震診断または耐震改修工事は年度内(平成27年3月31日)に完了していただくこととなります。

また、耐震改修工事は必ず工事契約の締結前に補助金の申請を行う必要があるので、詳しくは左記まで問い合わせください。

★ご注意ください。

町の耐震診断(改修)助成事業では、戸別訪問による勧誘等は一切行っていません。

問い合わせ まちづくり推進課

☎0745(44)2213

## 人権コラム 第49回

### 行く言葉が

### 美しければ…

10年ほど前から、韓国語（ハンゲル）を学んでいます。きっかけは、11年前に大ヒットした韓国ドラマ「冬のソナタ」でした。以降、韓国ドラマにはまり、字幕なしでドラマを楽しめるようになりたい、旅行に行つて韓国語で会話ができるようになりたいと、単純な動機からハンゲルを学び始めました。以前は記号にしか見えなかったハンゲルですが、意味を持つ言葉として理解できるようになると、風景が違って見えてきます。何より、つたない韓国語でも意志疎通がはかれるとうれしいもので、覚えた言葉をどんどん使つてみ

たくなります。言葉だけでなく、文化や習慣の違いや、歴史について、また好きな俳優やK・POPのグループについてなど、興味・関心は尽きません。

1年半ほど前、一緒にハンゲルを学ぶ友人たちと、もつとハンゲルで話せる機会があるといいのになと常々話していたところ、友人の知人を介して、通訳士を目指して日本に留学中のSさんという女性を紹介してもらうことができました。私たちとSさんは時々会つて、一緒にお茶を飲みながらいろんな話をしました。まだまだ知らない単語や表現が多いため、日本語と韓国語を取り混ぜての会話でしたが、家族のこと、食文化のこと、教育のこと、最近はやっていること、習慣の違い、互いの国の人たちに対する印象など、お互いについて少しずつ知りあつてい

く過程はとても楽しいものでした。けれどもあるとき、日本で暮らして嫌な思いをしたことはないかと尋ねると、少し間を置いてSさんはこんな話をしてくれました。韓国人の留学生の友だちと大阪に遊びに行き、話をしながら歩いていると、後ろから来た高校生の男の子に追い抜きざま「キムチくさっ！」と言われたというのです。いきなり街中で見ず知らずの人から侮蔑的な言葉を投げつけられた驚きとショックを思うと、その言動に対して腹立ちと情けなさどSさんたちに対する申し訳なさの入り混じった気持ちになりました。と同時に、もし私がその場に居合せたらどうしただろう、その高校生の言動を諫めることができただろうかと自分自身が問われるように感じました。

2月末、2年間の留学を終えSさ

んは帰国しました。この間、日本ではヘイトスピーチが大きな社会問題になり、ネットの世界だけでなく公然と韓国人・朝鮮人あるいは中国人に対する憎悪をもって差別と排斥を叫ぶデモが繰り返されるなど、Sさんにとつても安心して心穏やかに生活できる状況ではなかったのではないかと思います。それでも、最後にみんなで会つたときSさんは「日本で暮らした2年間、辛いこともあつたけど、うれしかったことや良かったことはそれ以上になりました。たくさんさんの親切な日本人たちに出会えて本当によかった。みなさんが韓国のことを好きでいてくれて嬉しい。また必ず日本に来ます」と話してくれました。

韓国には「行く言葉が美しければ、来る言葉も美しい（カヌンマリ コワヤ オヌンマリ コプタ）」という諺があります。かける言葉がやさしければ、かえつてくる言葉もやさしいという意味だそうです。

歴史認識を巡る問題など、さまざまな課題はありますが、こんなときだからこそ互いを尊重し、やさしい言葉と温かい心でつながる関係を築いていきたいと思えます。

## 先生いちてん



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

問い合わせ 税務課  
☎ 0745(44)2642

※町県民税の納付書は6月10日発送  
予定です。

☆8月納期分以降の出張徴収は行  
いませんので、納税は取扱金融機  
関や役場会計課の窓口で納めるか  
座振替で納めてください。また、  
コンビニで納付することもでき  
ます。

☆納期限内に納付がない場合は延滞  
金がかかりますので、ご注意ください。  
さい。

役場職員が出張しますのでよろ  
しくお願いします。

平成26年度 町県民税第1期分  
(全期前納分)の徴収月です。

## 徴収日のお知らせ

## 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
まちづくり推進課	0745-44-2213
税 務 課	0745-44-2642
住 民 生 活 課	0745-44-2611
環境整備事務所	0745-43-1766
保 険 年 金 課	0745-44-2621
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

月 日	曜	自 治 会	場 所	時 間
6月24日	火	上 吐 田	金 福 寺	10:00~11:00
		南 吐 田	南吐田公民館	10:00~11:00
		北 吐 田	北吐田公民館	14:00~15:00
6月25日	水	唐 院	唐院公民館	10:00~11:00
		中村・美ノ城	中村公民館	14:00~15:00
6月26日	木	保 田	保田公民館	10:00~11:00
		出屋敷・美幸	出屋敷公民館	14:00~15:00
6月27日	金	結崎団地 結崎南団地 ハッピータウン	結崎公民館	10:00~11:00
		梅 戸	西人権文化センター	14:00~15:00
6月30日	月	東 城 スカイタウン	下永公民館	10:00~11:00
		西 城	西城公民館	10:00~11:00
		東 方	東人権文化センター	14:00~15:00

## ☆ 学校を支援する取り組みにご協力ください ☆ ～ スクール支援スタッフを募集しています ～

スクール支援スタッフは、保護者や地域の方々に、資格や特技・趣味等を生かし、学校の教育活動をお手伝いしていただくことにより、学校教育の一層の多様化・活性化を図ることを目的としています。このことをご理解いただき、ご協力いただける方は、教育委員会事務局にて登録申請を受け付けておりますので、お越しく下さい。なお、支援内容につきましては、お越しいただいた際にご相談させていただきます。

問い合わせ 教育委員会事務局総務課 ☎ 0745 (44) 2214

**募集！町営住宅入居者**

川西町では、次のとおり町営住宅の入居者を募集します。

☆募集する住宅及び戸数

唐院町営住宅（1戸）

間取 3LDK

☆募集要項 町のホームページより

ダウンロード及び産業建設課で6

月2日より配布しています。

入居資格については、募集要項で

確認してください。

☆入居予定日 8月1日（金）

☆申込期間

6月9日（月）～16日（月）

※土日を除く 9時～17時

☆申込方法 所定の用紙を役場産業

建設課へ持参してください。（※

郵送不可）

6月9日（月）に募集住宅を公開

しますので、確認の上、お申し込

みください。

問い合わせ 産業建設課

☎0745(44)2679



**手話奉仕員養成講座**

入門編と基礎編を2年かけて学びます。

☆日 程 毎週月曜日

午前10時～11時30分

・入門編（全23回）

7月14日～平成27年2月2日

・基礎編（全30回）

平成27年5月～

☆場 所 川西文化会館及び

三宅町あざさ苑

☆対象者 初めての方、入門課程未

修了者

※町内に在住もしくは在勤で16歳

以上の方

☆定 員 30名 ※申込者が10名未

満の場合は、開講できません。

☆受講料 無料

（テキスト代別途3,240円）

☆申し込み締切日 6月30日（月）

申し込み・問い合わせ 健康福祉課

☎0745(44)2631

FAX0745(44)4780

**第43回奈良県高齢者美術展**

☆開催日時 平成26年8月29日（金）

～9月3日（水）（5日間）

※9月1日は休館日

午前9時～午後5時

☆開催場所 奈良県文化会館展示室  
（奈良市登大路町）

☆出品資格者 県内在住の60歳以上

（平成27年4月1日現在）のアマ

チュアの方

☆出品部門 日本画・洋画・書・工

芸・手芸・写真（6部門）

※作品は、出品者により創作された

もので、1部門につき1人2点ま

でとし、未発表のものに限る

☆出品手数料 1点 1,000円

※指定口座への振込み

☆申し込み締切日 6月20日（金）

☆申し込み方法 川西町役場長寿介

護課で開催要領及び出品規定・申

込書をお渡しします。

☆問い合わせ

（福）奈良県社会福祉協議会

すこやか長寿センター

橿原市大久保町320-11

奈良県社会福祉総合センター内

☎0744(29)0120

**ご協力ください！**

**平成26年経済センサス基礎調査及び商業統計調査**

総務省と経済産業省は、平成26年7月1日に、平成26年経済センサス基礎調査と平成26年商業統計調査を一体的に実施します。

・経済センサス基礎調査は、事業所及び企業の活動状態を調査し、すべての産業分野における事業所及び企業の従業者規模等の基本的構造を全国及び地域別に明らかにすること、各種統計調査の基礎となる母集団情報の整備を図ることを目的に実施します。

・商業統計調査は、商業を営む事業所について、産業別・従業者規模別・地域別等に従業者数・商品販売額等を把握し、我が国の商業の

実態を明らかにし、商業に関する施策の基礎資料を得ることを目的に実施します。

☆調査の時期 平成26年7月1日現在で行われます。

☆調査の対象

・経済センサス基礎調査は、全国すべての事業所及び企業が対象となります。

・商業統計調査は、卸売業・小売業を営む全国すべての事業所及び企業が対象となります。

※対象となった事業所及び企業に  
おいては、二つの統計調査にご  
理解とご協力をお願いします。

問い合わせ 産業建設課

☎0745(44)2679



## 消費生活相談

### 契約について

#### 考えてみましょう

《クイズ1》契約が成立したのはどの時点ででしょうか？

Aさんは冷蔵庫を買おうと電気屋さんに行きました。お店の人に商品の説明をもらい、①どの商品にするか決めました。②お店の人に「これを下さい」と伝えると、「わかりました」と言われました。配達してもらったため③書類に住所と名前、電話番号を記入しました。それから④レジで支払いをしました。

「契約」は、「売ります」というお店側の意思と「買います」という消費者側の意思が合致したときに成立します。ですから、クイズの答えは②ということになります。

契約の成立には、契約書への署名・押印が必ず必要ではなく、口約束でも成り立つ場合があります。売買契約では、契約が成立すると、売主は商品を引き渡す義務を負い、買主は代金の支払いをする義務を負います。そして、お互い正当な理由がない限り、一方的に契約を解除することはできません。

無条件で契約を解消できるクーリング・オフ制度は「契約は守らなければならない」とする原則の例外です。訪問販売や電話勧誘販売などの不意打ち的な勧誘など、一定の取引形態で契約した場合、一定期間であれば消費者側から一方的に契約を解除できる制度です。

《クイズ2》クーリング・オフができるのは何番でしょう

①カタログの通信販売でスカートを購入した。今日、届いたが、思っていたより生地が薄く色合いも違っていた。

②昨日、「今よりプロバイダの利用料金が安くなるので変更しないか」という勧誘の電話が家にかかってきた。安くなるならと思いつつ、その電話で契約したが、オプションへの加入も必要であったため、結局安くならなかった。

③7日前、家の外壁の塗装・修理をするという業者が家にやってきた。説明を聞いているうちに早く塗り直しをしないといけないような気がしてきて契約した。しかし、よく考えると支払いが難しい。

答えは③です。訪問販売での契約は、8日以内ならクーリング・オフできます。①は通信販売なので、クーリング・オフの制度はありません。

もし、カタログに「8日以内返品可」などと記載されていれば、届いてから8日間は返品が可能ですが、「返品不可」と記載されていれば返品できないということになります。②は電話勧誘販売なのですが、電気通信サービスの契約にはクーリング・オフの適用がありません。たった1日前の契約ですが、解約するには業者側の合意が必要になってきます。クーリング・オフが利用できるのは、限られた契約形態の一定期間のみです。契約する際は、じっくり考えて確認してからにしましょう。

### ご利用ください！ 消費生活相談窓口

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。

平成26年度から広域連携により、双方の窓口で相談ができます。

#### 【川西町】住民生活課 ※予約優先

☎0745(44)2611

☆相談日 毎週火曜日(祝日を除く)

午前10時～午後3時

☆相談場所 役場2階

☎0745(44)2611

#### 【三宅町】地域活性課 ※予約優先

☎0745(44)2001

☆相談日 毎週金曜日(祝日を除く)

午前10時～午後3時

☆相談場所 三宅町福祉施設「あざさ苑」1階

☎0745(43)3588

(金曜日以外の電話は、県消費生活センターに自動転送されます。)

#### ★相談方法 電話もしくは来所

10名以上の婦人会や老人会の会合、勉強会にも講師を派遣して、消費者問題についてわかりやすく解説します。

※日程調整が必要ですので、1か月前までに予約してください。

問い合わせ 住民生活課

☎0745(44)2611

## 生活安全ニュース

### ▼不法滞在・不法就労防止に ご協力ください！

不法滞在・不法就労の現状

・不法滞在者とは「偽造パスポートや密航船などで不法に入国する者」「在留期間を超えて日本に滞在する者」を指し、その多くが働いている状況にあります。

・不法滞在・不法就労する外国人の存在は、我が国の労働面だけでなく、風俗・治安など、色々な分野にわたり、様々な問題を引き起こしています。

・最近では、不法滞在者たちがグループ化し、犯罪を犯すケースが増えており、我が国の治安を脅かし

ています。また、我が国に入国・滞在するための手段として、偽装結婚や偽装認知等の事案が発生しています。

## みなさまへのお願い

・働くことが認められていない外国人を雇った事業主や不法入国を援助した人等は、法律により罰せられる場合があります。

・外国人の雇用にあたっては、必ずパスポートや在留カード等を見て在留資格や在留期限を確認してください。

問い合わせ 天理警察署

☎ 0743(62)0110

## 磯城消防署ガイド

### 募集！ママさん防災講座受講生

☆開催場所 磯城消防署

☆日程・内容

・7月17日(木)

開講式・消火器の使用法

・8月28日(木)

救急応急処置の実習

・9月中旬予定

施設見学(奈良市防災センター他)

・11月20日(木)

天ぷら油の燃焼実験・梯子自動車の体験

・12月18日(木)

閉講式・修了証授与

☆時間

午後1時30分～午後4時30分

☆募集人数 20名程度(先着順)

☆対象者 町内在住・在勤の18歳以上の女性

☆締切日 平成26年6月30日

申し込み・問い合わせ

磯城消防署予防係

☎ 0744(33)2461

### 危険物安全週間

「危険物読みはまっすぐゼロ災害」

平成26年6月8日(日)～14(土)

ガソリンや灯油などの危険物は、ちよつとした取扱いのミスで火事や事故につながる可能性があります。

この週間に機会に危険物に対する正しい知識を身に付け、安全な取扱いを心掛けましょう。

問い合わせ 磯城消防署予防係

☎ 0744(33)2461

### 応急手当講習会

応急手当には様々なものがありますが、命を救うために人工呼吸や胸骨圧迫、また心臓への除細動(電気ショック)を速やかに行うことが重要です。

一般の人がAEDという機器を用いて電気ショックを行うことが認められています。磯城消防署で

は、定期的に救命講習会を実施していますので、ぜひご参加ください。

☆日時 6月27日(金)

午前9時～正午

☆場所 磯城消防署

☆内容 普通救命講習(AED取

扱い及び心肺生法などの応急手当)

☆受講料 無料

申し込み・問い合わせ

磯城消防署救急係

☎ 0744(33)2461

## 住民票の写し等の第三者交付本人通知制度

### ☆第三者交付本人通知制度とは

住民票の写しや戸籍謄(抄)本、戸籍の附票等の不正請求・取得を防止するため、第三者からの請求でこれらを交付したときに、本人に通知する制度で、川西町では平成25年6月3日より制度が始まっています。

通知を希望する人は事前登録が必要です。住民生活課で手続きをしてください。

### ☆注意

- ・交付の事実(発行書類や通数など)を通知するもので、交付を受けた第三者の氏名、住所等は通知しません。
- ・住民票の写し等の交付請求があったとき、交付して良いかどうかの判断を事前に本人に確認する制度ではありません。正当な手続きで交付請求をしてきた方には住民票の写し等の交付を行います。

### ☆登録できる人

- ・川西町に住民登録されている人  
(住民登録をしていて、消除されてから5年以内の人を含む)
- ・川西町に本籍がある人(除かれた戸籍を含む)

### ☆登録方法

本人確認書類(運転免許証・パスポートなど)と印鑑を持って、事前登録の手続きをしてください。

★通告の対象にならない場合がありますので、詳しくは、川西町ホームページをご覧ください。

問い合わせ 住民生活課 ☎ 0745(44)2611

人権擁護委員制度を  
ご存知ですか？

6月1日は、人権擁護委員法が施行された日です。

昭和23年にまず政令に基づいて人権擁護委員制度が設けられ、翌24年6月1日に人権擁護委員法が施行されました。これにより、地域住民の中にあつて国民の基本的な人権を擁護する機関である人権擁護委員制度が誕生しました。

そこで、本年度の啓発活動重点目標を『みんなで築こう 人権の世紀』と考へよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心』と定め、21世紀が「人権の世紀」であることを改めて思い起こし、国民一人一人が人権を尊重することの重要性を正しく認識し、他人の人権にも十分配慮した行動がとれるよう、相手の気持ちを考へ、思いやることの大切さを一人一人の心に訴えて、すべての人々の人権が尊重され、相互に共存し得る平和で豊かな社会の実現に向けた啓発活動を展開していくこととします。



人権イメージキャラクター  
人KEN まもる君  
人KEN あゆみちゃん

法務局における常設相談所

全国统一電話番号

☎0570(003)110

★川西町の人権擁護委員は次の4名の方です。

- ・ 薦田 義治 (結崎団地)
- ・ 葛原 のり子 (唐院)
- ・ 村瀬 怜二 (出屋敷)
- ・ 石田 貞子 (保田)

★川西町人権擁護委員による人権な

んでも相談  
毎月第2火曜日(午後1時～午後4時) 川西町保健センター2階和室で開催しています。お気軽にご相談ください。

★人権なんでも相談「特設相談所」

- ・ 7月2日(水) 午前9時～12時 東人権文化センター
- ・ 午後1時～4時 西人権文化センター

★差別をなくす強調月間・人権週間  
問い合わせ 住民生活課  
☎0745(44)2611

弁護士による無料法律相談

今、私たちの日常生活を省みると人権に関わった(女性・子ども・高齢者・障がいのある人・同和問題・在日外国人に対する差別など)問題が存在しています。川西町ではあらゆる人権問題解決の一環として、弁護士による無料法律相談を左記の日程で開催します。(1人約30分)  
☆日時 7月8日(火)  
午後1時～午後4時

☆場所 川西町福祉施設「ぬくもりの郷」

☆受付 6月5日(木)～7月4日(金)(土・日は除く) 午前9時～午後5時

※先着順、定員になりしだい締め切ります。

申し込み・問い合わせ 住民生活課  
☎0745(44)2611

全国一斉

「子どもの人権110番」

いじめ・体罰・不登校・児童虐待などの子どもの人権に関わる問題全般について、法務局職員および人権擁護委員が電話にて左記のとおり無料・秘密厳守で相談に応じます。

☆日時 6月23日(月)～6月29日(日)

- ・ 6月23日(月)～6月27日(金)は、午前8時30分～午後7時まで
- ・ 6月28日(土)・6月29日(日)は、午前10時～午後5時まで

全国一斉「子どもの人権110番」  
☎0120(007)110(フリーダイヤル)

※携帯電話・PHS使用可、IP電話使用不可

☆対象 県内在住の児童・生徒及びその保護者

☆相談員 人権擁護委員および法務局職員

問い合わせ  
奈良県地方法務局人権擁護課  
☎0742(23)5457

川西町農業委員会  
委員一般選挙

平成26年7月19日任期満了に伴う川西町農業委員会委員一般選挙の日程は、次のとおりです。

★選挙期日(投票日)

平成26年7月6日(日)

★選挙期日の告示日

平成26年7月1日(火)

立候補予定者説明会

☆日時 平成26年6月17日(火) 午前10時から

☆場所 川西町役場2階 202会議室

立候補届出

☆日時 平成26年7月1日(火) 午前8時30分～午後5時

☆場所 川西町役場2階 202会議室

問い合わせ

川西町選挙管理委員会  
(役場総務課内)

☎0745(44)2211



超高齢化社会に向け、頼るのではなく頼られる自分を目指し、生きがいを感じてもらえるものの一環として、一日講座を開催。

この機会に自分の生活範囲を広げて、前向きに生きていたけるように支援するものです。セミナーでは、1人でも多くの方々と出会えることを心から願っています。

■メタルエンボッシングアート

「ガラスキューブ」

自分好みのかわいいガラスキューブをつくろう！



▶オリジナルデザインのガラスキューブ

メタルシートに専用のツールで凹凸を付け（エンボッシング）、完成した装飾を素材に貼り付けるとエレガントでアンティークな作品ができます。これが、メタルエンボッシングアートです。今回は、ガラスキューブに貼り付けてかわいい小物をつくれます。一人でも、子どもさんや孫さんと、または、ご近所の方や友だちと一緒にご参加ください。男性の参加大歓迎！ステキなガラスキューブの小物を一緒に作りながら、手作りの良さを知ってください。

☆日 時 6月23日（月）

午後1時30分～3時30分

☆場 所 西人権文化センター

☆ゲスト 川西 智子さん（クラフト・アート）

☆定 員 15名（先着順）

☆持ち物 お持ち帰り用袋（作品用）

☆参加費 1,000円（材料代）

☆申し込み期間

6月6日（金）～13日（金）

（土・日を除く）

問い合わせ・申し込み

西人権文化センター

0745(44)2080

国保中央病院だより

続・緩和ケアについて

緩和ケア長 徳岡 泰紀（とくおか やすのり）

緩和ケアがうまく進んでいるかの指標とは何だと思われませんか？

糖尿病の診療ではうまくいっているかどうかを判断していくには血糖値が指標になります。また、がんの診療において、抗癌剤の効果がでていいるかと判断するには腫瘍マーカーといった指標があります。

緩和ケアでは誰がみてもわかるこのような客観的な指標がありません。それは患者さん自身から発される「苦痛が緩和されている」といった言葉や表情なのです。我々緩和ケアのスタッフは患者さんが話される「苦痛」といった主観的なものに対してそれを評価し苦痛を緩和してゆくことを常に考えています。ですから、血液検査が正常でも患者さんに苦痛が生じていれば、緩和ケアを行う必要があります。このように、検査データといった客観的な指標よりも、患者さんが訴える主観的な苦痛に焦点をあてるのが緩和ケアの特徴のひとつです。

がん患者さんの訴える苦痛はさまざまです。がんの進行によって出てくる痛みなどの身体的なもの、不安やうつ症状といった精神的なもの、経済的問題などの社会的なもの、死んでしまったらどうなるのだろうというスピリチュアルなものなどです。このようなさまざまな苦痛を評価していく必要があります。そのためには医師、看護師、心理士、ボランティアなどの多職種が力を合わせていくことが大切になってきます。患者さんが訴えるさまざまな苦痛を全人的に評価し、チームの力で支えていくというのが緩和ケアの2番目の特徴です。

痛みが緩和されて和らいだ患者さんの表情、それをみて安堵されるご家族の表情など、行ったケアが患者さんやご家族に届き喜ばれることが我々緩和ケアスタッフの生き甲斐です。

質の高い治療・ケアが提供できるようこれからも努めてまいります。

# 「児童手当」 現況届の提出はお済みですか？

児童手当を受けている方は、毎年6月に現況届と関係書類の提出が必要です。

現況届の提出により、毎年6月1日現在の受給者の養育状況等を把握し、受給資格の継続について確認を行います。

対象の方には「現況届」の用紙と案内書などを送付しますので、必ず6月30日（月）までに提出してください。

※提出がないと、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。ご注意ください。

※公務員の方は所属庁からの支給となりますので、勤務先での手続きをお願いします。

## 現況届提出に必要な書類

☆受給者の健康保険被保険者証の写し

☆平成26年1月2日以降に川西町へ転入された方のみ → 平成26年度所得証明書（児童手当用のもの）

（平成26年1月1日現在の住所地で取得してください。）

☆受給者と児童が別居の場合 → 別居の児童を含む世帯全員の住民票（全部記載のもの）と別居監護申立書（窓口記入）

※上記以外にも、必要に応じて書類提出をお願いすることがあります。

## 児童手当について

児童を養育している方に手当を支給することにより、家庭生活の安定に寄与し、児童の健やかな成長に資することを目的としています。



### ① 支給対象

出生から15歳到達後最初の3月31日までの間にある児童（中学校修了前の児童）を養育している方（所得制限有。※1）

※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。

### ② 支給額

3歳未満		15,000円（月額）
3歳以上 小学校修了前	第1子、第2子※2	10,000円（月額）
	第3子以降※2	15,000円（月額）
中学生		10,000円（月額）

※1 児童を養育している方の所得が限度額以上の場合、当分の間、特例給付として児童1人につき5,000円（月額）を支給します。

※2 第○子とは、18歳に達する日以後最初の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。

③ 支給時期・・・原則として、毎年6月、10月、2月にそれぞれ前月分までの4か月分を支給します。

④ 所得制限限度額・・・児童手当には所得制限があります。詳細は下記までお問い合わせください。

問い合わせ 住民生活課 ☎0745（44）2611

## 川西町消防団 春の訓練！

4月20日、川西町消防団の春の訓練が健民グラウンドで行われました。この日は、声高々な号令から始まり、団員の規律と連携を高める礼式訓練や新入団員への操作訓練など、「いざ現場」に備えて基本的な技能を見直しました。最後は、ポンプ車を使った消化訓練で、大きな水煙の弧を描き、団員の雄姿を披露しました。





川西町子育て支援センター

# こんにちは♪ひだまり♪です



## 6月・7月の主な行事予定

日 時	内 容	場 所
<b>6月</b>		
5日(木) 10:00~11:30	0歳児親子広場	子育て支援センター
6日(金) 10:00~11:30	青空広場	1丁目公園(駅前公園)
12日(木) 10:00~11:30	2歳児親子広場	子育て支援センター
13日(金) 10:00~11:30	お楽しみデー	子育て支援センター
19日(木) 10:00~11:30	子育て講座	子育て支援センター
20日(金) 10:00~11:30	めばえ広場	子育て支援センター
26日(木) 10:00~11:30	1歳児親子広場	子育て支援センター
27日(金) 10:00~11:30	きずなサロン	子育て支援センター
<b>7月</b>		
3日(木) 10:00~11:30	0歳児親子広場	子育て支援センター
4日(金) 10:00~11:30	お楽しみデー(七夕)	子育て支援センター

### ★6月13日(金) お楽しみデー

・「パラバルーンで遊ぼう!!」

・6月生まれの誕生会

お子さんの誕生月には、プレゼントを作ってもらいます。事務所に声をかけてくださいね。

### ★6月6日(金) 青空広場

場 所 1丁目公園(駅前公園)

対 象 0歳~就学前の親子

◎当日の朝8:30現在、  
雨天(小雨)のときは  
中止になります。



※休館日は日、月、水(午後)、祝祭日です。

## 第3回子育て講座

日 時 6月19日(木) 10時~11時30分

講 演 「アルバムのある暮らし」

講 師 毛利 美子さん

(スクラップブッキング講師)

※この講座は申し込みが必要です。

募集人数 10名程度

申し込み期間 6月3日(火)~  
6月13日(金)

申し込み場所 子育て支援センター

材料費 500円

(当日徴収させていただきます。)



## めばえ広場(時間は10:00~11:30です)

月 日	場 所	対 象
6月20日(金)	子育て支援センター	唐院・吐田・保田・梅戸
7月25日(金)	中村公民館	中村・市場
10月10日(金)	川西文化会館 しきの間	南団地・美ノ城・辻・井戸
10月24日(金)	結崎公民館	結崎団地・ハッピータウン
11月14日(金)	結崎公民館	下永・スカイタウン
1月30日(金)	結崎公民館	出屋敷・美幸・マック結崎

・対象児には案内状を持って行かせていただきます。



## ~きずなサロン~



子育て中のママが地域のママ達とつながりを持つきっかけとして「きずなサロン」を開催します。

新生児から1歳を迎えるまでの乳児・ママを対象とした親子のサロンです。ぜひ、ご参加ください。

★時間 10時~11時30分

★内容 親子のふれあい遊び、  
育児相談、身長体重測定等

★持ち物 母子手帳、タオルなど



	月 日	場 所
第1回	6月27日(金)	子育て支援センター
第2回	8月29日(金)	保健センター
第3回	10月28日(火)	保健センター
第4回	1月 9日(金)	保健センター
第5回	3月 3日(火)	子育て支援センター

子育て支援センター ☎0745-43-2575 相談 ☎0745-43-2774 (育児・しつけ・発達等)

## 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	6月16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	こころの悩みなどがある方やご家族の方	随時 (お問い合わせください)	精神疾患やこころの悩みなど、保健師や精神保健福祉士等が相談に応じます。

## 肝炎ウイルス検診を受けましょう！

肝炎ウイルス検診は、肝炎ウイルスの感染の有無を血液検査で調べ、必要に応じて治療を受けることにより、慢性肝炎や肝硬変、肝がん等へ進行させないようにすることが目的です。

- 【対象者】** ①今年度満40歳になる方（昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ）  
②今年度満41歳以上で、過去に一度も肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

**【検診期間及び検診場所】**

平成26年6月2日(月)～平成27年1月31日(土)  
川西町内の医療機関

**【検診料金】** 1,000円（70歳以上の方は無料です）

※検診を希望される方は予診票をお渡ししますので、保健センターまでご連絡ください。



## 平成26年度 動脈硬化予防教室 しなやか血管！基礎講座（運動コース）のご案内

おいしく食事！楽しく運動！食事・運動の生活習慣を見直し、動脈硬化を予防するための講座です。

**対象者：**74歳までの方（治療中の病気がある方は、主治医と相談の上ご参加ください）

**場 所：**保健センター

**日 時：**6月3日(火)、7月1日(火)、8月5日(火) いずれも時間は10:00～11:30

※食事コースはすでに始まっていますが、途中からの参加もOKです！

5月23日(金)、6月17日(火)、7月11日(金)、8月19日(火)

**時 間** 10:00～11:30（7月11日は、調理実習のため13:00頃終了）

※調理実習のみ、参加費1人500円必要です。



## ◆◆ 健康かわにし21キャンペーンのお知らせ ◆◆

川西町では健康かわにし21計画（第2次）計画を策定し、みなさんの健康づくりを行政・地域・家族や個人が協力して進めていけるように活動しています。

食生活・運動や休養・たばこやアルコール・歯の健康等々、健康に関する講話や体験、試食などをキャンペーンとして実施し、健康に関する情報をお届けしています。

※公民館や公共の施設等で実施します ※5～6人以上集まる団体ならOKです。

お気軽に保健センターまでお問い合わせください。

# 保健センター GUIDE

保健センターで実施します

## こども

\* 母子健康手帳を持参してください。

項目	対象	日時	実施内容
<b>4・5カ月児健康診査</b>	生後4・5カ月児 (平成25年12月6日～ 26年2月5日生まれ) ※対象者には個別通知します。	6月6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
<b>乳幼児相談</b>	生後すぐ～就学前の児 育児のことで相談し たい方	6月12日(木) 受付時間 9:00～10:00	身体計測、発達・生活・栄養相談 子育てに関する相談や、体重の増 えなど、個別の相談に応じます。
<b>3歳6カ月児健康診査</b>	3歳6カ月～3歳8カ月 児(平成22年9月16日 ～平成22年12月15日 生まれ) ※対象者には個別通知します。	6月13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・心理発達相談
<b>B C G 予防接種</b>	生後5カ月～8カ月未満 の児(平成25年10月 12日～平成26年1月 9日生まれ)	6月10日(火) 受付時間 13:30～13:45	BCGは結核を予防するワクチン です。接種当日に1歳を超えると 任意接種(実費負担)となります ので忘れずに受けましょう。 *持ち物: 予診票、体温計
<b>離乳食教室 (※申込要)</b>	①生後6カ月頃までの 児と保護者 ②生後7～12カ月頃 の児と保護者	6月19日(木) 受付時間 ①13:15～13:25 ②14:30～14:40	①離乳食開始から2回食まで ②2回食から離乳食完了まで いずれも、離乳食についての話と 調理法の見学と試食をします。 *申込締切は6月17日(火)です。

※転入などで予防接種の予診票をお持ちでない方は、保健センターまで連絡してください。

## ◆すくすくサロンのご案内◆

同じ年齢のお子さんをもつお母さん同士で、子どもの食事(おやつ)のことや子育てのことについて情報交換してみませんか? おやつを試食もありますよ! (※おやつ材料費として当日100円徴収します。)

**対象者** 1歳～2歳くらいまでのお子さんと保護者の方

**日時** 平成26年7月2日(水) 9:45～10:00受付

**持ち物** 母子健康手帳、おやつ材料費(100円)、おむつ・お茶等  
お子さんに必要なもの

※申込締切は6月30日(月)です。



## 第88回歩いてみよう会

### ①大和民俗公園

大和民俗博物館(郡山市矢田山町)公園内に大和の代表的な民家集落の建物、特別な国の指定重要文化財など15棟が建っています。

博物館入館料200円(65歳以上は無料です。)

### ②矢田座久志玉比古神社

空から航船に乗って飛来したと言う神話から、航空の神様となつて信仰されています。

立派な正面門には珍しい大きいプ

ロペラが付けられています。

### ③慈光陰(小泉片桐町)

大和の三名庭園の一つ、枯れ山水石州流庭園で、周囲の環境と庭の遠景・背景が見もので、心が洗われます。

☆その他 弁当・雨具等は各自で用意してください。申し込みは不要です。

☆世話役 福山清市  
☎0745(44)2602



## 中央体育館 information

### 軽スポーツの集い

川西町体育協会主催の軽スポーツの集いを、開催します。お気軽にご参加ください。

☆日 時 6月1日(日) 午前10時~正午

☆場 所 川西町中央体育館

☆内 容 インディアカ(バドミントンのコートを使用し、羽根のついたボールを打ち合うスポーツです。)

フーバ(ゴムボールを使った4人制バレーです。子どもからご年配の方まで幅広く楽しめるスポーツです。)

☆対象者 川西町在住・在勤者

※参加申込みはいりません。当日、運動の出来る服装、上靴を持参の上、中央体育館にお集まりください。

問い合わせ 川西町中央体育館内川西町体育協会

☎0745(44)1616

●6月の町民開放日(中央体育館アリーナ)は、  
**6月1日(日)**です。

(対象者は、川西町在住・在勤者)



### 川西文化会館 6月・7月の催し物

日/曜日	イベント名	場所	開演	入場方法	主催者
6月8日(日) 6月15日(日)	高等学校演劇祭	コスモスホール	10:00	無料	奈良県高等学校演劇研究会
6月19日(木)	高齢者演芸大会	コスモスホール	9:30	無料	川西町老人クラブ
6月21日(土)	映画会 「ペコロスの母に会いに行く」	コスモスホール	13:30	下記参照	川西町ボランティア連絡協議会
7月12日(土)	差別をなくす町民集会	コスモスホール	13:30	無料	川西町・川西町教育委員会

※6月21日(土)の映画会は子ども、学生、障害者手帳をお持ちの方は無料。それ以外の方は協力金として300円が必要です。



# 図書館のおしらせ

川西文化会館内

☎0745-44-2212

開館時間 9:30~17:00

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

図書館のホームページでは、蔵書の検索をはじめ、利用案内や行事のお知らせ、図書館カレンダー等をご覧いただけます。

## ◆特別整理休館および長期貸出◆

蔵書点検等の作業のため、下記の期間は特別整理休館させていただきます。

**6月9日(月) ~ 6月22日(日)**

6月8日(日)まで、長期貸出を実施しています。詳細は図書館のホームページ、またはカウンターで配布するチラシをご覧ください。

## \* 除籍雑誌配布会のお知らせ \*

と き 平成26年7月6日(日) 14:00~15:30

と ころ 川西文化会館 2階 サークル室B

参加資格 川西町在住の方(ただし小学生以上)

※かしだしカードをお持ちでない方は、住所を確認できるものが必要です。

整理券の発行 先着80名。6月23日(月)から、開館時間中に図書館1階カウンターで発行。

きまり

1. 当日は、整理券と雑誌との交換になります。
2. 整理券は一人につき1枚発行します。ご本人のみの発行となり、ご家族や代理の方など、人数分の発行はできません。
3. 交換は、1枚の整理券で合計8冊まで。同じタイトルの雑誌は1冊までです。
4. 整理券の再発行はいたしません。

## こどもの本だな



ディック・ブルーナ ぶん・え 福音館書店

「おおきくなったらなにになる?」

男の子と女の子が、消防士や、テレビのアナウンサー、王さまや王女さまになりたいといって約20の仕事をあげていく。そして最後は、おとうさんとおかあさんに…。3・4歳から。

## 6月のえほんのへや・おはなし会

### ◆えほんのへや(2・3さい)

8日(日) 10:10~10:30

\*保護者の方もご一緒にどうぞ

### ◎小さい人(4歳~1年生)

8日(日) 10:30~11:00

### ◎大きい人(2年生~中学生)

28日(土) 10:30~11:00

図書館2階 おはなしのへやで



## 6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)

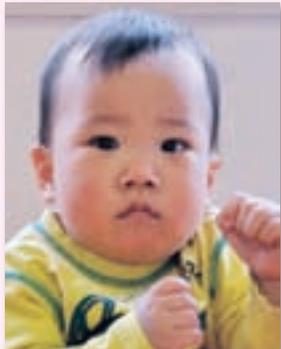
## \*新しくいった本から\*

足元の小宇宙 82歳の植物生態写真家が見つめる生命 埴沙 萌 NHK 出版  
 安産力を高める骨盤ケア 上野 順子 家の光協会  
 一席二聴落語で楽しむ古典文学 井口 守 大修館書店  
 生きて動いている「化学」がわかる 齋藤 勝裕 ベレ出版  
 いのちを選ぶ社会 出生前診断のいま 坂井 律子 NHK 出版  
 家族のためのアスペルガー症候群・高機能自閉症がよくわかる本 原 仁 池田書店  
 ガーンジー島の読書会 上・下 大アリアンシエイブーンほか イースト・プレス  
 今日から成年後見人になりました 児島明日美 自由国民社  
 暮らしのなかの植物 村山澄江 論創社  
 国家のシロアリ 復興予算流用の真相 福場ひとみ 小学館  
 スマホうつ 何たかやる気が出ない薬じゃ治らないその症状… 川井 太郎 秀和システム  
 古典夜話 けり子とかも子の対談集 呂鶴文子 新潮社  
 臓器の時間 進み方が寿命を決める 伊藤 裕 祥伝社  
 その考え方は、「世界標準」ですか? 藤野ワリアム 大和書房  
 脱ニッポン富国論「人材フライト」が日本を救う 山田 順 文芸春秋  
 食べられる虫ハンドブック 内山昭一/監修 自由国民社  
 誕生日を知らない女の子 虐待-その後の子どもたち 黒川 祥子 集英社  
 父の戒名をつけてみました 朝山 実 中央公論新社  
 ディア・ライフ アリス・マンロー 新潮社  
 天皇と葬儀 日本人の死生観 井上 亮 新潮社  
 共に生きるということ be humane 緒方 貞子 PHP 研究所  
 なぜ独裁はなくならないのか 世界の動きと独裁者インタビュー 千野 境子 国土社  
 ナチュラル・ナビゲーション 道具を使わずに旅をする方法 トリスタン・ゲーリー 紀伊國屋書店  
 虹、つどうべし 別所一族ご無念御留 玉岡かおる 幻冬舎  
 中村勘三郎最期の131日 波野 好江 集英社  
 日本語に生まれて 世界の本屋さんで考えたこと 中村 和恵 岩波書店  
 日本人に遺したい国語 101歳最後の授業 橋本 武 幻冬舎  
 猫語のノート ポール・ギャリコ 筑摩書房  
 ノボさん 小説正岡子規と夏目漱石 伊集院 静 講談社  
 俳句、はじめました 吟行修業の巻 岸本 葉子 KADOKAWA  
 「はだしのゲン」創作の真実 大村 克巳 中央公論新社  
 「バブル女」という日本の資産 牛窪 恵 世界文化社  
 速くなが走りたなら新しくソングシューズを選びなさい 野村 憲男 日東書院本社  
 フィンランドのアラビア手帖 小島 力也 原書房  
 古本屋ツアー・イン・ジャパン 全国古書店めぐり 林 順治 彩流社  
 法隆寺の正体 もし聖徳太子が仏教王蘇我馬子であるならば 経済産業省/監修 文芸春秋  
 ホホワイト企業 女性が本当に安心して働ける会社 池内リカほか 新潮社  
 ミシェル・エンデが教えてくれたこと 中野 京子 文芸春秋  
 名画の謎 中野京子と読み解く 陰謀の歴史篇 熊谷 達也 光文社  
 リアスの子 わたしはマハラ 教育のために立ち上がり、タリバンに襲われた少女 マハラ・ユスフザイ 学研パブリッシング

# FINE SMILE ☆



おがわ たくと  
小川 拓斗ちゃん  
もっと大きくな～れ!!



ふじむら りょうへい  
藤村 涼平ちゃん  
これからもいっぱい食べて大きくなってね♪



かつら きいち  
桂 紀一ちゃん  
元気いっぱいすくすく育ってね。

## FINE SMILE ☆ 募集中!

申し込みは総務課まで  
☎0745-44-2211

おめでとうございます!

### 春の叙勲受章

各界の功労者等に対して授与される春の叙勲が4月29日付けで発令され、町内から次の方が受章されました。

◇旭日双光章  
電気通信事業功労  
戌亥 哲夫 さん (70歳)

◇瑞宝単光章  
消防功労  
廣瀬 修 さん (74歳)

# おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

みなさんは毎食野菜を食べていますか? 健康増進のため1日350g以上の野菜を食べることが推奨されています。しかし、平成24年国民健康・栄養調査の結果、奈良県の野菜摂取量は約250gです。食事の中にあと1品、野菜料理を取り入れるようにしましょう。

6月は、「食育月間」です。年に1度は食生活を見直してみましよう。

## おくらときゅうりの梅肉和え



1人分エネルギー …… 36 kcal

### 材料 (4人分)

長いも	150g
おくら	4本
きゅうり	1本
梅干し	1個
ポン酢	大さじ1
削り節	適宜

### 作り方

- 1 おくらはゆでて、輪切りにする。
- 2 長いも、きゅうりは5～8ミリ角に切る。
- 3 梅干しは種を取り、細かく切る。
- 4 材料をすべて混ぜ合わせて器に盛り、削り節を上のにせる。

人口/8,807人  
男 4,259人  
女 4,548人  
世帯数/3,498世帯  
(平成26年5月1日現在)