Kawanishi Town News

広報川西

1
2013

特集　さあ、こすもす号で出かけよう！

主な内容　新年ごあいさつ・災害時要援護者名簿作成のご案内・町、県民税の申告 ほか

健全で安心なまちづくりを目指して

川西町長
上田　直朗

新年明けましておめでとうございます。

皆様には輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて昨年は、悲惨な交通事故が多かった年でした。4月には京都市内で青年の運転する車が、歩行者をはね、通行人7名が亡くなられました。また、亀岡市では無免許運転の少年が、集団登校の児童、保護者の列に突っ込み、3名の方が亡くなられ、7名の方が重軽傷を負われました。交通ルールの遵守はもとより、町内の交通安全対策の推進と、川西町でご尽力いただいている見守り隊の方々との連携の重要性を再認識いたしました。

また、明るい話題もありました。ロンドンオリンピックにおきまして、史上最多となる38個のメダルを獲得した日本選手の活躍や、山中伸弥京都大学教授のノーベル医学生理学賞受章は、日本の力を世界に示せたものであったと感じました。

さて、日本経済においては、EU諸国を中心とする政府の債務危機をめぐる不確実性が依然高い中で、世界景気の更なる下振れや金融資本の変動が、国内景気を下押しするリスクとなっています。また、尖閣諸島問題に端を発した中国との外交問題も企業の業績に悪影響を及ぼしております。

町財政におきましても、これらの影響により法人及び個人住民税収はいまだ低迷しておりますが、長年の行財政改革の成果が見え始め、平成23年度決算での、財政状況は改善傾向にあります。

しかしながら、先行き不透明な現在において、自主財源の安定的な確保は健全な町政の推進に不可欠です。そのようなことから進めてまいりました、旧唐院小学校跡地の企業誘致につきましても、無事企業との売買契約の締結に至ることができました。これもひとえに地元皆様を始め関係各位のご理解ご協力の賜物と感謝申し上げる次第です。

また、川西小学校の改築工事につきましても、昨年6月に着工いたしまして、順調に工事が進んでいるところです。

新しい年を迎え、様々な行政課題を解決していくためには、町民の皆様のご協力が不可欠でありますので、今後もなお一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年も皆様におかれましては、健康で幸多き年でありますよう、心からお祈り申し上げまして、新年のご挨拶といたします。

夢と希望を与えるまちづくりを目指して

川西町議会議長
森本　修司

新年あけましておめでとうございます。

平成25年の年頭にあたりまして、川西町議会を代表いたしまして、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

本年が町民の皆様方にとって、健やかで希望に満ちた年でありますようにお祈りをするとともに、平素より町行政に対しましての温かいご理解とご支援に心から感謝申し上げます。

今日の社会情勢を見ますと、国内外ともに大きな変革の時期に遭遇しております。こうした状況は、地方行政はもとより、住民の皆様にとっても多大な影響が懸念され、地方自治体においては、まさに行財政運営の真価を問われる時代と言っても過言ではありません。

このような状況であるからこそ、行政、議会ともに知恵を出し合い、前例の踏襲にこだわることなく、次の世代のために勇気ある変革をもって諸施策の推進に取り組まなければなりません。

昨年度は本町におきまして、川西小学校改築工事の着工、コミュニティバスの試行運行、旧唐院小学校跡地の企業誘致等の施策を進めてまいりました。

今後もこれらの施策の積極的な推進はもちろんのこと町政が抱える多くの課題の解決を目指して、皆様から寄せられた意見を十分反映しながら全力で取り組んでまいる決意でございます。

さらに地域主権改革が発展していく中にあって、その根幹をなす議会の役割と責任はますます重要であることを認識し、議員一同一丸となって、将来にわたって住民の皆様方に夢と希望を与える町づくりをめざし、精一杯努力をしてまいります。

平成25年が、皆様にとって明るく幸せに満ちた年となりますよう心からお祈りいたしまして年頭のご挨拶とさせていただきます。

さあ、こすもす号で出かけよう！

川西町では、平成24年11月12日から川西こすもす号（コミュニティバス）の試行運行を開始いたしました。

なぜ、バスが走るのか？

川西町は東西に長い町で、特に西側地区については、地域公共交通の空白地域となっています。

昨年、地域公共交通に関する「まちづくりアンケート」を実施しましたが、その結果は、年齢別で60歳以上の方の概ね40％以上の方が、地域公共交通を要望する意見でした。また、地区別では保田地区が63・9％と最も高く、続いて、吐田地区が55・9％と、駅から遠い地区の方からの要望が非常に高いという結果でした。

以前は結崎駅から法隆寺駅間を写真と同型式のバスが走っていました。
写真は1993年当時に撮影されたものです。

そこで、運行ルート・ダイヤについては、「①公共交通空白地域の交通手段を確保する観点」と、「②役場・公共公益施設や中心市街地へのアクセス向上を図る観点」を重視しながら、西側地区（保田・南吐田）を始点とした2ルートを設定し、試行運行を開始することとなりました。

◎まちづくりアンケート調査概要

調査期間　平成23年11月10日～30日
調査対象　18歳以上の住民から1600人（無作為抽出）
有効回収数　700件
有効回収率　43・8％

「地域公共交通があって欲しい」という意見

年齢別		地区別	
10歳代	33.3%	保田	63.9%
20歳代	26.0%	吐田	55.9%
30歳代	24.7%	唐院	44.2%
40歳代	35.7%	梅戸	44.0%
50歳代	36.4%	下永	32.7%
60歳代	38.5%	結崎	28.5%
70歳以上	41.3%		

利用者の声

松井とよ子さん

今まではどこへ行くにもタクシー以外の交通手段がありませんでした。少ない年金の中からタクシー代を支払うのはとても重い悩みでした。そんな中、こすもす号が走ると聞いたときはまさに「夜が明けた！」と思いました。

上林政子さん

晴れの日には自転車で買い物等に行ってましたが、雨の日は出かけたくても無理でした。バスが走るようになって雨の日でも目的地に行くことができるようになりました。本当に助かっています。

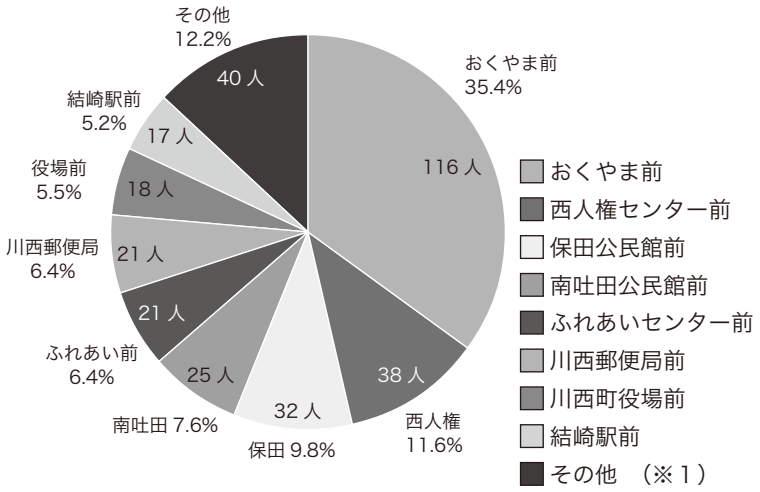
木村弘己さん・洋子さん

毎朝ウォーキングをしています。目的地まで歩いてそこからはバスに乗って家の近くまで戻ってくるようにしています。町内のいろんなところにバス停があるのでとても便利です。

利用実績（11/12～11/30）

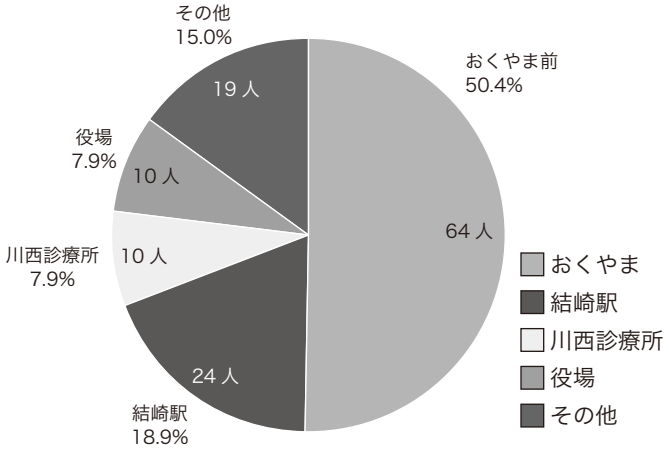
試行運行開始後の川西こすもす号の利用実績は下記のとおりです。

＜バス停別乗車実績＞



※１：「その他（12.2%）」の内訳
北吐田公民館前 13人（4.0%）、川西診療所前12人（3.7%）、
東人権センター前10人（3.0%）、ぬくもりの郷前３人（0.9%）、
京奈和自動車道下２人（0.6%）

＜行き先別（利用者アンケート集計）＞



今後の方向性

今回のバス運行については、平成25年３月末までの試行運転になります。（試行運行開始後は、１日平均25人程度の乗車があり、多い日には50人弱の方にご利用いただいています。）

この試行運転の中で、利用状況やニーズの把握に努め、今後の方向性の判断材料とさせて頂きます。

具体的には

・ルート変更の有無
・バス停留所の新設／廃止
・バスの増便／減便
・運行時刻変更の必要性
・事業の継続／廃止
・運賃の有料化　　等

これからも試行運行を続けながら、皆さまのご意見を賜りたいと考えておりますので、是非ご利用ください。

問い合わせ
まちづくり推進課
☎０７４５（44）２２１３

災害時要援護者名簿作成のご案内

川西町では、災害時に自力で避難することが困難な〝災害時要援護者〟の方々から名簿登録の申込みをしていただき、地域の支援機関に名簿を提供し、地域において〝共助〟による避難支援体制づくりを行う〝災害時要援護者名簿作成〟を実施します。

1．申込みできる方

次のいずれにも、該当する方です。

（1）災害時に自力で避難することが困難な高齢者や障害のある方で、在宅で生活をしている方

（2）地域の支援機関（自治会、自主防災組織、民生・児童委員、消防署、警察等）への個人情報の提供に同意する方

2．登録された方への支援内容

（1）平常時には

地域の支援機関に、該当地域の要援護者の名簿を提供します。

（2）災害時には

風水害時には、避難に時間がかかる要援護者が、いち早く安全に避難できるよう、避難支援を行います。また、震災時等には、安否確認等を行います。

3．申込みにあたっての注意事項

この案内は、“災害時要援護者名簿作成”を目的として実施しているものです。災害時の状況によっては、役場及び地域の支援機関の関係者の多くも被災者になりうることから、この名簿に登録することで、**災害時の支援が必ず保障されるものではありません。**ご理解くださいますようお願いいたします。

4．個人情報の取り扱い

登録していただいた個人情報については、行政内及び支援機関内において適正に管理し、申込まれた方の避難支援以外の目的には使用しません。

5．名簿への登録申込み

① 平成24年11月１日現在で次に該当する方については、平成25年１月中旬に案内及び申請用紙等を郵送しますので、届きましたら、登録を希望される方は申込みをしてください。

(1) 身体障害者手帳１級及び２級の方
(2) 療育手帳Ａ，Ａ１，Ａ２判定の方
(3) 精神障害者保健福祉手帳１級の方
(4) 要介護度３以上の方
(5) 一人暮らしで65歳以上の方

② 上記以外の方で登録を希望される方は、申請用紙を役場健康福祉課で配布しますので、窓口にて申込みをしてください。（来られる際には、印鑑をご持参ください。）

初回登録締切日：平成25年１月31日（木）　※ 締切後も、随時受付はいたします。

【申込み・問い合わせ先】
健康福祉課
☎ 0745-44-2211（代表）
☎ 0745-44-2631（ダイヤルイン）
FAX 0745-44-4780

はい、こちらは川西町役場です

1月4日から、交換手を通さずにご用件のある課に直接電話できるようになりました。これまで役場に電話されると、交換手がご用件などをお聞きして、担当課におつなぎしていましたが、直接つながることにより待ち時間を解消することができます。

なお、代表電話番号（☎0745(44)2211）は今までと変わらず交換手につながりますが、ご用件のある課がお分かりの場合は、各課直通電話番号をご覧いただき、そちらの番号へ直接おかけいただきますようお願いいたします。（なお、上下水道課へは代表電話からおつなぎできません。）

問い合わせ　総務課
☎0745(44)2211

新しい電話番号表（平成25年１月４日スタート）

担当課	主な業務内容	電話番号
総務課	秘書、儀式、人事、給与、消防、防災、交通安全、情報公開、自治振興、個人情報保護、広報・公聴、広域行政	☎0745−44−2211
財政課	財政、財産管理（普通）、電算業務、情報化施策、地域情報	☎0745−44−2671
まちづくり推進課	都市計画、総合計画・調整、企業誘致、都市公園、観光	☎0745−44−2213
税務課	町県民税、固定資産税、軽自動車税、法人住民税、国民健康保険税（過年）	☎0745−44−2642
住民生活課	戸籍、住民（外国人を含む）・印鑑登録、児童手当、特別児童扶養手当・児童扶養手当、生活保護、人権施策、廃棄物処理・清掃、公害監視・指導	☎0745−44−2611
環境整備事務所	粗大ごみの収集受付	☎0745−43−1766
保険年金課	国民健康保険、特定健康診査、後期高齢者医療、国民年金、福祉医療	☎0745−44−2621
健康福祉課	障害福祉、保育所、母子福祉、民生児童委員、犬の登録、狂犬病予防、学童保育、児童虐待	☎0745−44−2631
介護高齢室	介護保険、介護サービス、高齢者福祉	☎0745−44−2635
保健センター	特定保健指導、検診の支援、健康増進、各種保健事業、子育て支援、次世代育成支援	☎0745−43−1900
産業建設課	土木、公営住宅、入札参加資格審査、町道管理、河川、農業土木、農業委員会、農商工業振興、労働行政、統計	☎0745−44−2679
上下水道課	給水業務、上下水道料金、上下水道施設整備工事、上下水道維持管理業務	☎0745−43−0331
議会事務局	議会運営事務、議会活動補助	☎0745−44−2681
会計課	現金等の出納・保管事務、記録管理	☎0745−44−2648
教育総務課	学校教育（幼稚園、小学校、中学校）、施設管理	☎0745−44−2684
社会教育課（文化会館）	社会教育、社会体育、生涯学習、人権教育、文化財、家庭教育推進	☎0745−44−2214
図書館	図書の貸出	☎0745−44−2212

《お詫びと訂正》広報12月号のＰ７の電話番号表の上下水道課の番号に誤りがありました。お詫びし、訂正させていただきます。正しくは上記表のとおりです。

保険税(料)の納付済額確認書について

所得税の確定申告及び町・県民税申告で、社会保険料控除の対象となる平成24年（1月1日から12月31日まで）納付分の国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付済額確認書を1月中旬に送付します。

納付済額確認書には、普通徴収(納付書により支払った分、又は口座振替により支払った分）と、特別徴収(年金からの天引きにより支払った分)の両方が記載されていますので、申告の際は参考にしてください。

問い合わせ
国民健康保険税及び後期高齢者医療保険料については
保険年金課
☎0745(44)2621
介護保険料については
介護高齢室
☎0745(44)2635

1月は水道メーターの検針月です

水道の定期検針を左記の日程で実施しますのでご協力をお願いします。

実施日　1月11日(金)～16日(水)
問い合わせ　水道部上下水道課
☎0745(43)0331

税務課からのお知らせ

町・県民税の申告

町・県民税の申告は、町・県民税額や国民健康保険税額、後期高齢者医療制度の保険料額等を正しく算出するための基礎となり、所得証明や課税証明などの諸証明の発行にも必要ですので、申告が必要な人は必ず申告してください。

申告が必要な人

平成25年1月1日現在、川西町内に住み、次の①から④までのいずれかの要件に当てはまる人。ただし、所得税の確定申告をする人や、給与所得のみで勤務先より年末調整が済み当町に給与支払報告書を提出される人は、申告する必要はありません。

①平成24年中に営業・農業・不動産などの所得のあった人。

②給与所得者で次に当てはまる人

◇勤務先から川西町役場へ給与支払報告書の提出がない人（勤務先で確認してください）

◇給与以外に不動産の貸し付け、報酬などの所得のあった人（所得税では、給与所得者で給与以外の所得が20万円以下の人は確定申告をする必要はありませんが、町・県民税については申告しなければなりません）

③控除対象配偶者・扶養または事業専従者になっていない人（川西町内に住んでいない人の扶養になっている人も申告してください）

④平成24年中の所得が公的年金だけで、社会保険料などの諸控除を受けようとする人

申告に必要なもの

◇申告書（1月下旬に前年に申告された方を対象に送付しますが、申告が必要な方で、申告書のない方は税務課へ問い合わせてください。）

◇印鑑

◇収入の内容などがわかる書類（源泉徴収票など）

◇医療費・国民年金の保険料・生命保険料・地震保険料などの控除を証明する書類

◇国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度の保険の支払額のわかるもの

申告する場所

町・県民税の申告は、役場・税務課の窓口で受付します。申告の期限は3月15日（金）までです。また、各自治会の公民館などでも次の日程で役場職員が出張し受付しますので、ご利用ください。なお、所得税の確定申告の受付は2月18日（月）から桜井税務署（申告会場：桜井市商工会館）及び役場会議室で行います。営業・農業・不動産・株式等の所得のあった人は、できる限り桜井税務署会場の利用をお願いします。

詳しくは2月広報に掲載します。

問い合わせ　税務課 住民税係
☎０７４５(44)２６４２

月　日	自治会	場　所	時　間
2月4日(月)	中　村	中村公民館	９時～11時
	美ノ城		
	市　場	市場公民館	14時～16時
2月５日(火)	辻	辻公民館	９時～11時
	井　戸	井戸公民館	14時～16時
2月6日(水)	結崎団地	結崎公民館	９時～11時
	結崎南団地		
	ハッピータウン		
	出屋敷	出屋敷公民館	14時～16時
	美　幸		
2月7日(木)	西　城	西城公民館	９時～11時
	東　方	川西町東人権文化センター	14時～16時
2月8日(金)	上吐田	金福寺	９時～11時
	北吐田	北吐田公民館	14時～16時
2月12日(火)	南吐田	南吐田公民館	９時～11時
	梅　戸	川西町西人権文化センター	14時～16時
2月13日(水)	東　城	下永公民館	９時～11時
	スカイタウン		
2月14日(木)	唐　院	唐院公民館	９時～11時
	保　田	保田公民館	14時～16時

町県民税の納付はお早めに！

第４期分の納期限は**1月31日(木)**です。

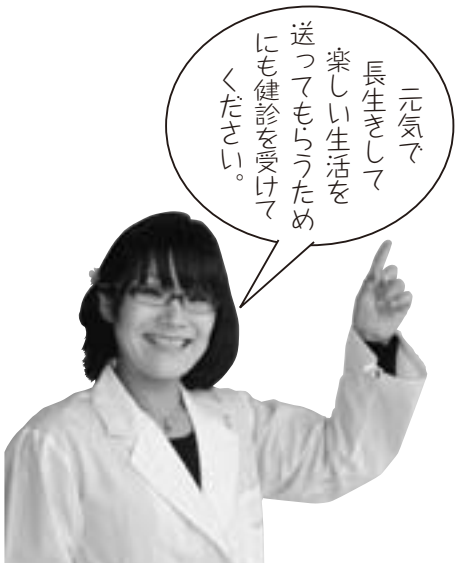
・納期限内に納付がない場合は延滞金がかかりますので、ご注意ください。

・口座振替制度もご利用ください。ご利用いただける取扱金融機関は南都銀行・奈良中央信用金庫・奈良県農業協同組合・ゆうちょ銀行（郵便局）です。

問い合わせ　税務課
☎０７４５(44)２６４２

あなたの身体は大丈夫？

年に1回は身体のメンテナンスを！



30歳から74歳の国民健康保険加入の皆様、健診はもう受けていただきましたか？今年度の健診期間が、残すところ1ヶ月となりました。1年に1回は必ず健診を受けて、ご自身の身体の状態を知りましょう！

集団健診
※30歳代の方は集団健診のみとなります。
・**日時**　1月20日(日)13時～15時30分
・**場所**　保健センター（役場 南側）
当初の予定から時間・場所が変更になりました。
・**申込み方法**　役場保険年金課まで予約してください

個別健診
・**期間**　1月31日まで
・**場所**　県指定の健診実施医療機関（詳しくはお問い合わせ下さい）
・**申込み方法**　希望する医療機関に直接申し込む

健診に行く時の持ち物
・特定健康診査受診券（紛失された方は再発行できます。なお30歳代の方は健診申込み後に送付します）
・被保険者証
・質問票（紛失された方は再発行できます）

料金　５００円（集団健診・個別健診共に同額です）

お願い　職場での健診や人間ドック等を受けられた方は、健診結果の提出にご協力お願いします。

申込み・問い合わせ　保険年金課
☎０７４５(44)２６２１

ご存じですか？
福祉医療費助成制度

福祉医療費助成制度は受給対象となる方に対し、健康保険証を使って医療機関にかかった際の自己負担額を助成する制度です。（但し、付加給付金及び入院時の食事にかかる標準負担額及び生活療養にかかる標準負担額は除きます。）

※乳幼児等医療の小学生及び中学生、重度心身障がい老人等医療については、受給資格証はありません。

○川西町では、福祉医療費助成の受給資格に所得制限を設けていましたが、平成21年10月1日より所得制限撤廃となりました。なお、所得の申告については、今までどおり収入の有無・多少にかかわらず必ず申告してください。但し、職場から給与報告される場合、申告は不要です。

該当すると思われる方は、左記までお問い合わせください。申請時には、添付書類が必要です。窓口に来られる前にまず、お電話でお問い合わせください。川西町ホームページにも掲載中です。

問い合わせ　保険年金課福祉医療係
☎０７４５(44)２６２１

制　度　名	受　給　対　象
乳幼児等医療	０歳～義務教育就学前までの児童（通院・入院） 小学生及び中学生（入院のみ）
心身障がい者医療	１歳～ 75歳未満で身体障がい者手帳１級・２級、療育手帳Ａ１・Ａ２（現行の手帳については「Ａ」）を所持されている後期高齢者医療非加入者
ひとり親家庭等医療	18歳未満の児童（※）を扶養している配偶者のいない女子又は男子及びその児童 父母のいない18歳未満の児童（※）及びその児童を扶養している配偶者のいない女子または男子、未婚の女子または男子 ※満18歳に達する日以後、最初の３月31日までの児童
重度心身障がい老人等医療	後期高齢者医療被保険者で身体障がい者手帳１・２級、療育手帳Ａ１・Ａ２（現行の手帳については「Ａ」）の所持者 75歳以上の方でひとり親家庭等医療の該当者

消費生活相談

未成年者の契約

相談事例

19歳の大学生の娘が、インターネット上で「ダイエットサプリメント無料」と書いてあるサイトを見つけ申し込みした。商品が届いてから商品代金は無料であるが、送料と情報管理料2000円を請求され，毎週商品が送られて来ることがわかったので解約したい。

未成年者の契約

未成年者（20歳未満の人）は社会的経験も浅く、利害を判断する知識や能力も十分とはいえないので、民法により未成年者が法定代理人（通常は親権者である父母）の同意を得ないで行った契約を取り消すことができます。ただし、次のような場合は例外となり取り消しできません。

・未成年者であっても結婚している場合（成年者とみなされます）
・法定代理人からあらかじめ同意を得た取引
・小遣いの範囲内で行った契約
・営業をしている未成年者がその営業に関わる契約をした場合
・「自分は成年に達している」「親の同意を得ている」などと積極的に相手をだまして行った契約
・未成年者が成年に達した後に契約を認める行為（代金を支払うなど）をした場合

◎インターネット取引では、容易に年齢等を詐称することができてしまいます。そこで、インターネット取引では詐称が容易な確認画面しか用意していない場合、例えば単に「成年ですか?」の問いに「はい」のボタンをクリックさせて確認するだけの場合には、未成年者が「はい」とクリックしただけでは、なお未成年者取消は可能と考えられます。

《アドバイス》

未成年者契約の取消

取消は、相手に対して取り消す旨を通知するだけです。口頭でも有効ですし、未成年者も親の同意を得ずに単独で取り消すことができます。取り消された契約は初めからなかったことになり、未成年者は事業者に商品を返して事業者に支払った代金を返してもらうことになります。

消費生活相談の出前講座

11月2日川西幼稚園で、祖父母参観後に出張出前講座が開催されました。この講座は、相談窓口の周知と消費者被害にあわないために、最近目立った相談事例や悪質商法の情報を照会し、暮らしに役立てていただくことを目的に開催されています。

受講された方は、「地域の人にも教えたい」や「自治会の会合にも出張してもらえますか?」と、関心を持っていただくことができて実のある講座となりました。

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。

相談日　毎週火曜日(祝日を除く)
10時～15時

相談方法　電話もしくは来所

相談場所　川西町役場2階

問い合わせ　住民生活課
☎0745(44)2611

下水道は適正な使用を!

排水口にはネットの取付を

下水道施設は正しく使用しないと下水道管が詰まるなど、近隣住民の生活に支障が出ますので以下の事項を必ず遵守してください。

・調理用油や野菜くずを流さないでください。
調理用油や野菜くずは、下水道管の詰まりや汚水処理を妨げる原因の一つになります。古い油や残った油などは新聞紙などで吸い取り、燃えるゴミとして処分してください。野菜くずなどは、排水口にネットを取り付けるなどして回収してください。

・トイレットペーパー以外は流さないでください。
ティッシュペーパーや紙おむつなどの衛生用品の多くは、水に溶けません。これらをトイレに流すとトイレや下水道管の詰まりの原因となります。

問い合わせ　水道部上下水道課
☎0745(43)0331

西人権文化センター　1月　いきいき広輪

いきいき広輪は、おおむね65歳以上の方を対象にレクリエーションや右脳を活性させる内容などを通じて、いろんな人とのつながりの中で喜びや楽しみを見い出し、互いに支えあいながら健康で充実した生活を送っていただくことを支援するものです。

いきいき広輪では、毎月いろんな催しを行っています。どうぞお誘いあわせてご参加ください。

■グラスアート～薔薇の花瓶～【特別企画】

～グラスアートで可憐な薔薇の花瓶をつくろう～

グラスアートとは、一枚のガラスに接着剤付きのリード（鉛）線と日焼けしにくい特殊フィルムを貼って作品をつくります。その作品はステンドグラスの雰囲気を楽しむことができます。生活に彩りを加えるのにぴったりのクラフトです。ステンドグラスに比べて、手軽に短時間で出来、安全に作ることが出来ます。手作りの可憐な薔薇の花瓶を飾ってみませんか。玄関や居間に置かれてもいいですよ。また、お誕生日のプレゼントなどにされても喜ばれることでしょう。初めての方にも楽しんでもらえる内容となっています。みなさんのご参加お待ちしています。

- **日　時**　1月24日(木)　13時30分～15時30分
- **場　所**　西人権文化センター
- **ゲスト**　川西智子さん（日本グラスアート協会認定講師）
- **参加費**　1500円（材料代）
- **定　員**　20名（先着順）
- **持ち物**　はさみ
- **申し込み期間**　1月7日(月)～11月15日(火)　土・日・祝日のぞく

年齢に関係なくご参加いただけます。

問い合わせ及び申し込み
西人権文化センター
☎0745(44)2080

20歳になったら国民年金に加入しましょう

国民年金は、やがて訪れる長い老後に備え、保険料を出し合い、お互いを支え合う制度です。また、老後だけではなく、けがや病気で障害が残った場合や、生活を支えている一家の働き手を亡くした場合には、障害・遺族年金があります。

どのような人が加入するの？

日本国内に住む20歳から60歳のすべての人は、公的年金に加入することが法律で義務付けられています。自営業者、農林魚業者、学生などは、「第1号被保険者」となります。会社員や公務員は、厚生年金または共済組合の加入となり「第2号被保険者」、第2号被保険者に扶養されている配偶者は、「第3号被保険者」となります。

加入手続きは？

・「第1号被保険者」となる人

20歳の誕生日の前月に届く「国民年金被保険者資格取得届出書」により役場保険年金課にて届出をします。

・「第3号被保険者」となる人

配偶者の勤務先を通じて「国民年金第3号被保険者資格取得届」を年金事務所に届出をします。

保険料の納付は？

第1号被保険者の人は、加入手続き後、日本年金機構から送付される国民年金保険料納付案内書により、毎月の保険料を翌月末までにご自分で納めます。（保険料の割引がある前納制度もあります。）

保険料を納付することが困難な場合は？

免除（全額免除・一部免除）申請：申請者本人、世帯主、配偶者の前年所得が一定額以下の場合、申請することにより、保険料が全額免除または一部免除となります。

＊保険料の免除が承認になった場合には、10年以内であれば、さかのぼって納付（追納）することで年金額を増やすことができます。

桜井年金事務所
☎0744(42)0033
保険年金課
☎0745(44)2621

人権コラム　第32回

みんな違ってみんないい

タイトルの言葉は、大正末から昭和初期にかけて活躍した童謡詩人金子みすずさんが作った「わたしと小鳥と鈴と」の詩の最後の一行の言葉です。「みんな違ってみんないい」シンプルで、とてもわかりやすい言葉です。そして、みんなが幸せに生きていくための基本的な考え方ではないでしょうか。

11月16日に、市町村人権・同和問題「啓発連協」主催の研修会で、シンガーソングライターの森本豊さんの講演をきく機会がありました。森本さんは、現在60歳を少し過ぎた方ですが、大学在学中に「うつ病・引きこもり」になり、それ以後約40年間もずっと苦しんでこられました。やっと2年前に回復に向かい現在はとても調子がいい状態だそうです。たくさんの人の前で話をするのは初めてで緊張されているようでしたが、自作の歌やフルート演奏を交えて、自分のこれまでの人生をとつとつと話されました。森本さんによると、自分が「うつ病」になった原因は、たぶん長年つきあっていた女性と別れたことによる喪失感と、まわりの人たちからの「いじめ」によって、精神的に苦しくなってしまい突然発病したようです。そして大学はなんとか卒業したが「引きこもり」となってしまい、その状態が続いたそうです。その当時、森本さんはなぜ自分がそんな状態になったのかわからず、むしろ自分が変わったというよりまわりの人間が変わったと感じたそうです。もちろん自分が病気とも思わず医者にもかからなったそうです。その後、長いうつ病が続きました。森本さんは、「自分にもなにかできることはないか」と考え、好きな音楽活動を始め、施設等でのミニコンサートをされるようになります。そんな中で、ハンセン病患者の施設に行き、人々との交流ができたことが、森本さんの人生の転機となりました。その施設では、みんなが森本さんを温かく受け入れてくれ、心が安らいだそうです。そして、自分を理解してくれる人がまわりにいれば、自分もみんなと同じように社会生活ができるのではないかと思ったそうです。その後の森本さんは自分の殻に閉じこもらないように心がけ、音楽活動を通して多くの人たちとの交流をされてきました。その間、まわりの人とのトラブルでうつ状態になったこともあり、決して平たんな道ではなかったようですが、森本さんは、「自分を理解し受け入れてくれる多くの人たちとの出会い・交流があったから今日までやってこれました。」そして、「うつ病は、まず本人が病気を自覚し、自分で解決していこうと考え、病院にも行って治療に努めればきっと回復します。ただ、そのためには、その病気のことを理解してくれるまわりの人々の援助や交流が絶対必要です。」と力をこめて話されました。

心の病気はまわりからは見えません。本人がどれほど苦しんでいるかもわかりにくく、言動を理解してもらえずにいじめられたり、ばかにされたり、無視されたりすることで、ますます追い詰められ、自分の殻にとじこもってしまいます。森本さんの話から、人を「うつ病」にしてしまう原因の一つはまわりの人間ですが、同時に「うつ病」を回復させていくのもまた温かいまわりの人間だということがわかりました。精神医学の発達により、以前に比べて「心の病気」や「発達障がい」に対する理解は少しずつ進んでいます。しかし、まわりの人たちが心の病気に苦しむ人を理解し温かく受け入れる「みんな違ってみんないい」社会にはまだまだなっていないのではないでしょうか。

心の病気を持った人たちが、森本さんのように、自分の好きな音楽活動をして生き生きと生活できるそんな社会にしていかなくてはならないと思います。

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。

～大人のための工作教室～

ポップアップの花束をつくりましょう

開くと花束が飛び出します。
メッセージカードを添えて贈り物にどうぞ

＜作品例＞

と　き　2月1日(金) 9：30～11：30
ところ　川西文化会館　1階　創作室
対　象　川西町内在住の大人の方
定　員　先着 10 名。
持ち物　はさみ、カッターナイフ、のり、定規、鉛筆
申込み　1月7日（月)から開館時間中に1階カウンターまたは電話(0745-44-2212)で受け付けます。

1月のおはなし会

◎小さい人（4歳～1年生）
19日(土)「ついでにペロリ」ほか

◎大きい人（2年生から）
26日(土)「びんぼうこびと」ほか

どちらも10時30分から11時まで
図書館2階　おはなしのへやで

図書館カレンダー
1月

＊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）

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		

□は休館日　○はおはなし会

＊新しく入った本から＊

アイデア・ハンター	アンディ・ボイントンほか　日本経済新聞出版社
おもかげ復元師の震災絵日記	笹原留似子　ポプラ社
顔をみて病気をチェックする本	猪越　恭也　PHP研究所
カラマーゾフの妹 <江戸川乱歩賞受賞作>	高野　史緒　講談社
気になる犬のかみぐせを直す	愛犬の友編集部　誠文堂新光社
きょうは一日ポーラ美術館で	ポーラ美術館/監修　武田ランダムハウスジャパン
ゲームの力が会社を変える	岡村　健右　日本実業出版社
コナン・ドイル シャーロック・ホームズの代理人	ヘスキス・ピアソン　平凡社
四国遍路　救いと癒しの旅	真鍋俊照　NHK出版
殉愛 原節子と小津安二郎	西村雄一郎　新潮社
浄瑠璃を読もう	橋本　治　新潮社
初心者のアコーディオン基礎教本	片山真弥子　自由現代社
好きになる生物学 12ヵ月の楽しいエピソード	吉田　邦久　講談社
図説ブリューゲル 風景と民衆の画家	岡部　紘三　河出書房新社
世阿弥の恋　うつぼ舟 4	梅原　猛　角川学芸出版
世界遺産ー度は行きたい100選 南北アメリカ・オセアニア	小林　克己　JTBパブリッシング
世界のペーパーステーショナリー	シャーロット・リバース　グラフィック社
先生のお庭番	朝井まかて　徳間書店
染めと織り 民藝の教科書2	萩原健太郎　グラフィック社
男女1100人の「キズナ系親孝行、始めました。」	牛窪　恵　河出書房新社
手づくりするガラスの器	嶋崎　千秋　誠文堂新光社
東北おやつ紀行	市川　慎子　中央公論新社
トコトンやさしい再生可能エネルギーの本	石原　顕光　日刊工業新聞社
どちらがトクか選べ！ 生活経済トレーニング	吉本　佳生　PHP研究所
中村元の全国水族館ガイド115	中村　元　長崎出版
日本人はなぜ中国人、韓国人とこれほどまで違うのか	黄　文雄　徳間書店
日本の仏教を築いた名僧たち	山折哲雄・大角修　角川学芸出版
脳には妙なクセがある	池谷裕二　扶桑社
箱のオリガミ	日本折紙協会/編　日本折紙協会
ひとり親家庭を支援するために	神原文子ほか　大阪大学出版会
ヒーローを待っていても世界は変わらない	湯浅　誠　朝日新聞出版
ブラックアウト <ネビュラ賞・ヒューゴ賞受賞作>	コニー・ウィリス　早川書房
ベリー・フルーツ・季節の実ものフラワーアレンジ講座	永塚　慎一　誠文堂新光社
僕は、亀次郎でした。	四代目市川猿之助　集英社
ボランティアまるごとガイド	安藤雄太/監修　ミネルヴァ書房

問い合わせ・申し込み　保健センター　TEL：0745−43−1900　FAX：0745−43−2812

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	1月21日（月） 実施時間 9：00〜11：30	保健師・栄養士が日常生活に関すること、食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。
精神保健相談 ※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。

健康教室のご案内

ステキなボディーをめざして

～バランスよく食事～

「バランスよく食べる」ってどういうこと？
健康でステキなボディーをめざして、皆さんで一緒に楽しく考えませんか？

- **日　時**：1月29日(火)　10：00〜11：30ごろ（受付は9：45〜）
- **対象者**：町内在住の方（年齢は問いません）
- **場　所**：保健センター
- **申込み**：1月25日(金）までにお申し込みください。

高齢者インフルエンザワクチンの接種費用の助成について

～低所得者を対象に接種費用の助成をおこないます～

- **対象者**：接種当日65歳以上※の町民税非課税世帯又は生活保護受給世帯の方
  ※接種当日60歳以上で心臓・腎臓・呼吸器等の内部障害がある障害者手帳1・2級をお持ちの方で、町民税非課税世帯又は生活保護受給世帯の方も対象となります。
- **手続き**：保健センターで申請していただくと、接種費用を還付いたします。
- **必要な書類**：医療機関や保健センターで発行した領収書、印鑑、振込先口座の預金通帳、接種済証等の接種した事がわかる書類
- **申請期間**：1月15日(火）〜2月28日(木)

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下さい。

項　目	対　象	日　時	実施内容
三種混合予防接種	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満の児	1月8日(火) 2月5日(火) 受付時間 13：30～13：45	《初回接種》 20日～56日間隔で3回接種してください。 《追加接種》 初回接種終了後12～18ヶ月の間に1回接種してください。 ＊持ち物：予診票、体温計
2歳児歯科健診	2歳4～7ヵ月児（平成22年5月26日～9月25日生まれ） ※対象者には個別通知します。	1月17日(木) 受付時間 9：00～9：40	歯科検診、歯みがき指導、フッ素塗布（希望者のみ）、生活相談、栄養相談 ※フッ素塗布希望者は300円必要です。
BCG予防接種	生後3ヵ月～6ヵ月未満の児（平成22年7月27日 ～10月24日生まれ）	1月22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。接種当日に生後満6ヵ月を過ぎると任意接種扱いになりますので早めに受けましょう。 ＊持ち物：予診票、体温計
ママパパ教室	もうすぐママ・パパになられる方 ※祖父母になられる方やお一人での参加も可能です。	1月26日(土) 受付時間 9：15～9：30	出産・子育てについての話 パパ必見！沐浴・妊婦体験
4・5ヵ月児健康診査	生後4・5ヵ月児（平成24年 8 月11日 ～10月10日生まれ） ※対象者には個別通知します。	2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
10ヵ月児健康相談	生後9ヵ月～11ヵ月児（平成24年2月16日～5月15日生まれ） ※対象者には個別通知します。	2月7日(木) 受付時間 9：00～9：15	離乳食・歯のお話、 身体計測、発達・生活・栄養・歯科相談
1歳6ヵ月児健康診査	1歳6ヵ月～1歳8ヵ月児（平成23年5月16日～8月15日生まれ） ※対象者には個別通知します。	2月8日(金) 受付時間 13：30～14：30	問診、身体計測、内科診察 歯科検診、生活・栄養・歯科・発達相談

※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。

川西町子育て支援センター

1月の行事予定

火		水(午後休館)		木		金		土	
1	休館日	2	休館日	3	休館日	4		5	
8		9		10	0歳児コース	11	めばえ広場	12	
15		16		17	第8回子育て講座	18		19	
22		23		24	1歳児コース	25	お楽しみデー	26	
29		30		31	2歳児コース				

※日曜日、月曜日、祝祭日はお休みです。

こんにちは『ひだまり』です

あけましておめでとうございます

皆様お揃いで、良きお年をお迎えのことと存じます

今年もご家族で、子育て支援センター「ひだまり」におこしください。

子育て支援センター「ひだまり」は、名称どおり「温もりをもらえる場所」「温もりを分かち合える場所」「子育てを楽しむ場所」としてより多くの方々により気軽にご利用いただけるようにと願っています。

はじめまして！（^_^）v

ぼくたち同級生！

ステキな靴下、さわらせてね！

よろしくね！
～支援センター「ひだまり」にて～

～第８回子育て講座～

日　時　**1月17日(木)**
10：00～11：30

場　所　子育て支援センター

講　師　北原　由美さん（聴き方教室講師）

内　容　「子どもが愛おしくなる魔法　パートⅡ」

♪前回に引き続き、北原先生のお話です。
今回も「目からうろこ」のお話がいっぱいです。
聴かねば損!! ぜひ参加してください。

★めばえ広場★

日　　時　1月11日（金）
10：00～11：30

場　　所　結崎公民館

対象大字　結崎団地、
ハッピータウン

※ご近所が集まる広場です。対象児にはお誘いの案内状を配布します。届いていない方は、支援センターまでご連絡ください。

子育てヒント

「子には、魚を与えないで、釣り方を教えなさい」

”何でも手に入るよう、できるだけつらい思いや苦労をさせないよう“を親の愛情と思い、とにかく過保護、過干渉の傾向が心配される日本の子育てに対する警鐘にも思えます。

「子を育てる」には自分の力で生きて行ける子」にしてやることです。

～ブラジルの諺より～

～子育て相談～

0歳から就学前の保護者を対象に育児相談・発達相談等を行っています。お気軽にご相談ください。

2月前半行事のご案内

7日(木)　1歳児コース
8日(金)　移動広場(しきの間)
9日(土)　0歳児コース

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）

①②③交通安全教室（成和保育園）、④⑤足型マーク設置、⑥⑦交通安全教室（川西幼稚園）

防ごう！交通事故

10月から12月にかけて、川西町交通安全母の会が啓発活動を行いました。成和保育園と川西幼稚園では幼児向け交通安全教室が行われ、奈良県警のマスコットナポ君と一緒に、楽しく交通ルールや標識について学びました。また、母親の視点から見た町内の道路の危ないと思われるところには足型マークを設置しました。

大雨の怖さを体験

11月17日、子どもセンター行事として、豪雨体験＆交流会を行いました。午前中は、大滝ダム学べる建設ステーションの施設見学と吉野川流域でおこった伊勢湾台風の雨量体験を通して、大雨の怖さを学びました。午後は、大淀町の子どもたちと囲碁ボールなどを通じて交流を楽しみました。

おもちつき

12月５日、気持ちのよい小春日和のもと、川西幼稚園で恒例のおもちつきが行われました。みんな力いっぱいにきねでおもちをつきました。ついた後はみんなで美味しくいただきました。

成人式のお知らせ

左記の日程で行います。ご家族の方も参加して頂き、新成人の門出を祝福してください。

日時　1月14日(月)「成人の日」
受付　9時30分から
開式　10時

場所　川西文化会館コスモスホール

内容　式典、記念写真の撮影など、記念品(図書カード1，000円分)贈呈

対象者　平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれの方

問い合わせ　社会教育課
☎0745(44)2214
FAX0745(43)3245

〈昨年度の様子〉

子どもフェスティバル

日時　3月3日（日）13時30分
場所　コスモスホール

内容　子ども講座等の発表

出演予定　和太鼓・少年少女合唱団・琴・スマイル川西・ダンスクラブ

国保中央病院職員採用試験・ボランティア募集案内

○平成25年度職員（事務員）募集

平成1年4月2日以後に生まれた人で大学卒業程度の知識を有する人。

申込書配布・受付期間
1月28日（月）～2月4日（月）
土・日・祝日を除く9時～17時

申込書配布・受付場所
2階事務部企画総務課まで履歴書(写真付)を持参のうえお越し下さい。(代理人可、郵送不可)(ホームページでもダウンロード可)

試験日　1次試験　2月16日（土）
筆記試験　2次試験　3月2日（土）　1次試験合格者のみ面接

○ボランティア募集

病院内で病院スタッフと協力して、患者さんが良好な環境のもとで安心して治療ができるよう、やさしく温かな雰囲気づくりのお手伝いを行っていただきます。

問い合わせ
国保中央病院　企画総務課(上田)
☎0744（32）8800

液晶プロジェクターのリコール

以下の対象製品を購入された方は、使用を中止し、販売店、サービスセンターに連絡をしてください。

・製造事業者、型番
松下電器産業製（Panasonic、パナソニック）TH-AE200、TH-AE300、TH-AE500、TH-AE700
三洋電機製（SANYO、サンヨー）LP-Z3

難聴者ふれあいキャラバン

県内の中途失聴・難聴者の方に気軽に集まっていただける場を作ろうと、県内各地をキャラバン隊が巡回する中、田原本町での開催が決まりました。聞こえの不自由さに困っておられる中途失聴・難聴者の皆さまやご家族の方々、気軽にご参加ください。

日時　1月20日（日）13時～16時
会場　田原本コミュニティホール
内容　福祉機器体験と交流会
参加費　無料
対象者　難聴者とその家族や関係者
申込み　不要
問い合わせ
OHP田原本　代表　伊福恒子
636-0246
磯城郡田原本町千代60-15
☎／FAX　0744(32)3090

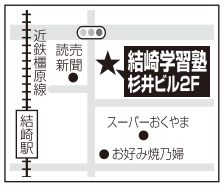
小学生対象 体験授業受付中!

経済的で子供が効率よく学べる個別指導塾

基礎学習力を育てることで
勉強が楽しくなる!

【指導→理解→再指導→再理解】を繰り返し、基礎学力を育てます。マンガを使って指導したり、インド算を使ったりと、工夫しています。算数を中心に4教科自由選択コース・算数コース(5500円/月)があります。お気軽にお問い合せください。

算数コース 5,500円/月　今なら キャンペーンで 2ヶ月 5,500円



体験授業受講者には 入学金・体験授業 無料
※クーポンは来校時にご提示ください
※1枚で何名様でもOK
※他割引券併用可

結崎学習塾　★講師随時募集中!★
☎0745-43-3737【電話受付】(有)Kstaff
磯城郡川西町結崎597-5杉井ビル2F(結崎駅近く) mail:info@kstaff.com

体育館からのお知らせ

1月の町民開放日（中央体育館アリーナ）は、1月26日（土）です。（対象者は川西町在住、在勤者）

川西文化会館　1月・2月の催し物（イベントインフォメーション）

日／曜日	イベント名	施　設	開　演	入場方法	主　催　者
1月14日(月･祝)	成人式	コスモスホール	10：00	関係者	川西町
1月19日(土)	新春サロンコンサート チェロとバイオリンの調べ	文化会館2F	18：00	前500円 当600円	川西文化会館
2月４日(月)	高齢者教室	けやきホール	13：30	無　料	教育委員会
2月10日(日)	結崎 DE 能	コスモスホール	14：00	前500円 当600円	川西文化会館

【お詫びと訂正】12月広報で成人式と新春サロンコンサートの記載に間違いがありました。
上記の日付が正しい日付です。お詫びし、訂正させていただきます。正しくは上記表のとおりです。

募集！スキー・スノーボード教室

日時　2月15日(金) 22時出発
2月17日(日) 21時帰着予定
※車中1泊、現地1泊
行き先　長野県野沢温泉スキー場
宿泊先　リゾートイン千春
費　用　中学生以上　20，000円
小学生　15，000円
・16日朝食と夕食、17日朝食は費用に含まれます。
・その他食事代、リフト券、貸しスキー等は、費用に含まれません。
レンタル料金　スキー、スノーボード共に2，000円
（希望者は申込時に受付します。）
対象者　川西町在住・在勤（小学生以下は保護者同伴のこと）
募集人数　先着35名（定員になり次第締め切ります。）
申込方法　1月7日(月)～25日(金)
9時～17時まで受付
川西町中央体育館に参加費を添えてお申込下さい。
※中央体育館は水曜日・祝日は休館です。
※お一人で家族全員の申込はできますが、家族以外の方の代理申込はできません。
※電話での受付はできません。
主催：川西町体育協会
問い合わせ　川西町体育協会
☎０７４５(44)１６１６

第5回人権教育研修講座のご案内

日時　1月22日(火) 13時30分～15時
場所　文化会館サークル室ＡＢＣ
内容　講演「つながる、ひろがる、地域の福祉」
講師　小倉鈴香さん（川西町老人クラブ連合会女性部長）、松本律子さん（認知症の人と家族の会奈良県支部副代表）、社会福祉法人川西町社会福祉協議会
主催　川西町人権教育推進協議会
☎０７４５(44)２２１４
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。

ボーイスカウト隊員入団説明会

ボーイスカウトとは、仲間たちと自然の中で遊びながら、いろいろなことを学び、より良き社会人に育てる活動です。小学生以上の男女が対象です。
日時　1月27日(日) 13時30分～
場所　田原本青垣生涯学習センター
連絡先　城戸
☎０７４４(32)０９９７

有料広告募集中

有料広告掲載については、役場総務課広報担当（☎0745-44-2211　内線255）までお問い合わせいただくか、川西町ホームページをご参照ください。

結崎公民館でバレエクラスがスタートしました！

バレエのおけいこ始めませんか？

無料体験レッスン受付中

1月12(土)、26(土)2:00～
対象…３歳～小学生

動きやすい服装でお越しください
お問い合わせ…090-7880-8493

タカコバレエスクール

■広報川西　第516号　平成25年1月1日発行　■発行　奈良県川西町　■編集　川西町役場総務部総務課／奈良県磯城郡川西町大字結崎28-1　☎0745-44-2211　■橋本印刷株式会社

衆議院議員総選挙開票結果（12月16日執行　川西町開票区）

●有権者数・投票者数

選挙当日の有権者数（人）			投票者数（人）			投票率（%）		
男	女	計	男	女	計	男	女	計
3,430	3,818	7,248	2,263	2,415	4,678	65.98%	63.25%	64.54%

●小選挙区の得票数

候補者氏名	候補者届出政党の名称等	得票総数
にしみね正佳	日本維新の会	1,250
吉川まさしげ	民主党	795
豆田よしのり	日本共産党	309
おくのしんすけ	自由民主党	2,180
無効投票数		144

●比例代表の得票数

名簿届出政党等の名称	得票数	名簿届出政党等の名称	得票数
公明党	503	日本共産党	245
日本維新の会	1,410	自由民主党	1,328
日本未来の党	181	みんなの党	245
社会民主党	57	幸福実現党	23
民主党	591	無効投票数	95

FINE　SMILE ☆

今井（いまい）ミチルちゃん

笑顔がキュート。みんなから愛される女の子になってネ。

竹田妃奈乃（たけだひなの）ちゃん

お兄ちゃんとぬいぐるみが大好きです。

FINE　SMILE ☆ 募集中！

申込は総務課まで　☎0745-44-2211

短歌

あれこれと
短冊色紙を並べ替ふ
わいわいがやがや 文化祭準備
岡田 義一

わが降りし
バスに乗る人 誰もなく
見送る尾花 ありなしの風
岡野 淳子

精一杯
生きた木の葉は ひらひらと
役目果たして 地に還りたり
沖仲 蛍子

川西短歌会

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

今月は、小松菜のレシピを紹介します。

小松菜はミネラルやビタミンが豊富な野菜で、特にカルシウムは野菜類のなかでもっとも多く含まれており、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症の予防にも効果的です。また、小松菜の旬である冬にはビタミンCが豊富になるので、風邪の予防などにも役立ちます。小松菜はくせがないので食べやすく、幅広い料理に使用できます。

もちもちチヂミ

1人分エネルギー……　153 kcal

材料（4人分）

小松菜1束（200g）、桜えび（じゃこ）10～15g、◆小麦粉50g、◆片栗粉50g、◆卵1個、◆水100cc、◆しょうゆ小さじ1、ごま油大さじ1、つけだれ適宜

作り方

❶　小松菜は1～2cmの長さに切る（葉の部分は細かく刻む）。

❷　◆を混ぜ、生地をつくる。

❸　生地に小松菜、桜えび（じゃこ）を加えて混ぜ合わせる。

❹　フライパンにごま油を熱し、生地を流し入れて両面をこんがり焼く。（2枚焼く）

※つけだれ・・・なくてもおいしいですが、酢醤油、ラー油、ケチャップなどお好みで

編集後記

あけましておめでとうございます。本年も広報川西をよろしくお願いします。今年もわかりやすく、見やすい紙面づくりをモットーに広報を作っていきたいと思います。また皆さんの頑張っている姿をどんどん掲載してもらって楽しい広報にしていきたいと思います。1年間よろしくお願いします。

人　口／8,884人
男　4,302人
女　4,582人
世帯数／3,464世帯
（平成24年12月1日現在）