

広報川西 2013

主な内容 成人式、議会だより、防災、確定申告





①出席者全員で記念撮影。 ②新成人を代表して宮本真希さんが決意を述べました。 ③、④人生の先輩からたくさんのエールを受けました。 ⑤～⑨交流会は恩師や旧友との再会で盛り上がりました。

成人式

1月14日、「川西町成人式」がコスモスホールで開催されました。今年の新成人は、平成4年4月2日から平成5年4月1日生まれで、107人。そのうち62人が出席しました。

式典では、上田直朗町長が「辛いことや苦しいことを乗り越える力をつけ、社会を構成する一人として自分の行動に責任をもち、これからの地域社会を担う原動力として明るく元気に活躍してください。」と祝辞を述べ、森本圭司教育委員長も世阿弥の「初心忘れるべからず」という言葉を紹介しながら、「これから先、様々な困難や試練に遭遇したときにこそ、『初心』に立ち、試練を乗り越えていってください」と力強いエールを送りました。新成人を代表して宮本真希さんは、「20年間支えてくださった方々に感謝し、日々努力を重ね、未来に夢と希望をもって歩んでいきます」と決意を述べました。式典後の交流会では、恩師や旧友との再会を喜び談笑する晴れやかな笑顔が会場内にあふれました。

新成人のひと言

希望を胸に二十歳の決意

新成人のなかから実行委員のみなさんに①今、頑張っていること、トライしていること②成人としてこれから心がけていきたいこと③将来の夢の3つについて伺いました。



中尾 颯さん

- ①大学の野球部で全国制覇できるように、マネージャーとして選手をサポートしています。
- ②社会に出て恥ずかしくないように、大人としてのマナーをしっかり学んで、これから活かしていきたいです。
- ③中学生のときからの夢である航空関係の仕事に就きたいです。



福山久美子さん

- ①たくさんの人と出会い、自分の視野や世界を広げていくために大学の勉強だけでなく部活動、アルバイト、ボランティア活動等を頑張っています。
- ②責任感のある大人になりたいです。同時に何歳になっても夢を持つ心、挑戦する心を忘れない大人でいたいと思います。
- ③看護師になって多くの人を救いたいと思います。



宮本 真希さん

- ①社会人として必要な教養を身につけるために、大学での学習に励んでいます。
- ②人に頼るばかりではなく、周りもしっかり見て、常に責任ある行動をとることであります。
- ③将来やりたいことはまだ決まっていません。大学生生活の4年間で見つけていきたいです。



西尾 和倫さん

- ①大学で教員になるための勉強を頑張っています。また、大学祭実行委員会に入り、大学祭の運営を手伝っています。
- ②決められたマナーを守り、生徒や児童の見本とされるような生活を心がけていきたいと思っています。
- ③体育教師になり、中学・高校時に指導いただいた先生のような生徒に慕われる陸上部の顧問として活躍したいです。



大津 吏沙さん

- ①心理学が科学として独立する為に必要なので実験や統計処理から知能発達、対人関係、社会性の獲得等を学んでいます。
- ②広い視野で、大人としての心構えや一般常識を身に付け、責任ある行動を心がけていきたいです。
- ③古典的カウンセリングから最新の方法まで、言語的及び非言語的コミュニケーションを通して行動変容を試みる幅広いカウンセラーを目指します。

新成人に贈る 恩師からのメッセージ



結崎小学校 元校長
香美 秀浩さん

新成人の皆さん成人おめでとうございます。これからは、1人の大人として、責任ある言葉使いや行動が要求されます。両親や、まわりの人への感謝を忘れず、よくないことは、しないという強い心で、努力を続けて下さい。そして、あなたのよさを、社会のために生かして下さい。活動を期待しています。



式下中学校 元校長
田中 和臣さん

ご成人おめでとうございます。二十歳を迎え、頼もしくなっていることでしょう。私の好きなケミストリーに「アシタヘカエル」という詩があります。「足踏みせずに言い訳もせずに胸に抱き続けてる。はるかなヒカリまで一歩ずつ、昨日のボクを繰り返すだけの明日にならぬように。」今の想いを大切に、より良い大人へのスタートを切ってください。

議 会 だ よ り

平成24年第4回定例会

平成24年度一般会計・特別会計補正予算など14案件可決

平成24年第4回定例会が、12月10日から14日までの日程で開催され、平成24年度一般会計補正予算など14案件について、慎重に審議され、いずれも原案どおり可決されました。審議案件は次のとおりです。

☆承認第10号

平成24年度川西町一般会計補正予算の専決処分について

・衆議院議員選挙に係る経費について専決により執行したものです。

(賛成多数により原案承認)

☆議案第49号

平成24年度川西町一般会計補正予算について

・唐院小学校跡地売却に伴う給食センターへの電気・水道等の設備切り替えに要する経費、美幸公園の整備・公民館建設に要する経費、旧美幸公民館撤去に要する経費、障害児通所給付ならびに障害福祉サービスにおけるサービス利用量

及び種類の増による負担金等の増額、川西小学校の債務負担行為に關し、平成25年度に実施する経費を減額補正したものです。

(賛成全員により原案可決)

☆議案第50号

平成24年度川西町国民健康保険特別会計補正予算について

・国民健康保険税軽減者の増による調整交付金及び退職被保険者の給付費等の増額補正です。

(賛成全員により原案可決)

☆議案第51号

平成24年度川西町介護保険事業勘定特別会計補正予算について

・国の介護保険データベース導入に伴う町の認定審査システムの変更、介護サービス利用実績の増による給付費等の増額補正です。

(賛成全員により原案可決)

☆議案第52号

平成24年度川西町水道事業会計補正予算について

・県水受水費の増ならびに残留塩素計変更改造工事等の修繕費の増額補正です。

(賛成全員により原案可決)

☆議案第53号

川西町表彰条例の一部改正について

・功労者表彰の該当者について地方自治法に定める行政委員を該当者として明記するものです。

(賛成全員により原案可決)

☆議案第54号

川西町都市公園条例の一部改正について

・都市公園法の一部改正により、都市公園の設置基準について条例の一部を改正するものです。

(賛成多数により原案可決)

☆議案第55号

川西町移動等円滑化のために必要な特定公園施設の設置に関する基準を定める条例の制定について

・これまで国が一律に定めていた公園等のバリアフリー化に関する構造規準を条例で定めるように一部改正されたことに伴い、新たに条例を制定するものです。

(賛成全員により原案可決)

☆議案第56号

財産の処分について

・唐院小学校跡地を企業へ売却するにあたり、町有財産を処分するものです。

(賛成全員により原案可決)

☆議案第57号

川西町道路線の認定について

・9月議会で議決された「訴えの提起前の和解について」に基づき和解いたしました道路について寄付を受けました道路について、町道として認定を行うものです。

(賛成全員により原案可決)

☆議案第58号

山辺広域行政事務組合規約の変更に

ついて

・広域市町村圏振興整備計画策定及び実施に関する事務の廃止等の共同処理事務の見直しに係る規約変更です。

(賛成全員により原案可決)

☆議案第59号

山辺広域行政事務組合の財産処分について

・非常備消防に係る事務が町へ移管されるに際し、組合の財産及び防火水槽の処分について協議書を作成するものです。

(賛成全員により原案可決)

☆発議第2号

川西町議会委員会条例の一部改正について

・地方自治法の一部改正に伴い改正するものです。

(賛成全員により原案可決)

☆発議第3号

川西町議会政務調査費の交付に関する条例の一部改正について

・地方自治法の一部改正に伴い改正するものです。

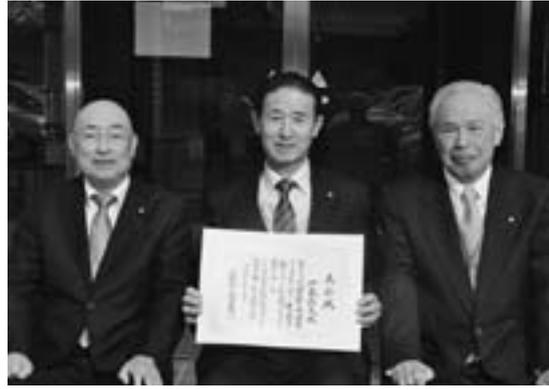
(賛成全員により原案可決)

(会議録は、町ホームページ「町議会 会議録」又は、図書館でご覧ください。)

町政一般表彰

町政にご功勞いただいた方々に対する町政一般表彰式が行われました。

伊藤さんは、体育協会理事として、長年、社会体育の振興に尽くされました。現在も体育協会理事として活躍いただいております。



(写真中央) 表彰者の伊藤 彰夫さん

川西町表彰条例の改正について

昨年までは各種団体で15年以上活動いただいた方に功勞者表彰をさせていただいておりましたが、本年より功勞者表彰の対象者は、行政委員とさせていただきます。行政委員とは、教育委員・選挙管理委員・公

平委員・監査委員・農業委員・固定資産評価審査委員の皆様です。それ以外の委員の皆様につきましては、一般表彰とさせていただきます。

川西消防団出初式

川西消防団の出初式が1月6日、川西町中央体育館及び同駐車場で行われ第一分団、第二分団の各団員と磯城婦人防災クラブ川西支部の皆様が、規律正しいその勇姿を披露されました。

当日の式典と1月12日に行われた山辺広域連合出初式では、功勞のあった消防団員の方々に表彰状・感謝状が贈られました。

- | | |
|---------|-------|
| 知事表彰 | 吉岡 信幸 |
| 協会長表彰 | 矢野 章二 |
| 支部長表彰 | 南本 陽一 |
| 管理者表彰 | 辻内 徳昭 |
| | 谷口 喜彦 |
| 永年勤続表彰 | 竹村 佳尚 |
| | 福西 保夫 |
| | 磯部 好伸 |
| 町長感謝状 | 吉岡 克浩 |
| | 角谷 正幸 |
| 団長表彰 | 南本 陽一 |
| | 竹村 佳尚 |
| 警察署長感謝状 | 松本 貴至 |
| | 吉田 真規 |

(敬称略)



②



③



④



①

①川西消防団放水演習 ②団長表彰を受ける竹村団員 ③磯城婦人防災クラブ放水演習
④山辺広域連合出初式



自分たちの地域を

自分たちで守るために

「災害を知る・地域を知る・人を知る」

11月25日（日）、川西町中央公民館やきホールで、災害図上訓練が実施されました。「災害図上訓練」は、住んでいる地域の災害への強さ、弱さを把握し、実際に災害が起こったときにどのように対応したらよいかということ、顔を見合わせながら、地図を囲んで議論することで、防災

意識を高めることを目的としています。

町内の自主防災会、自治会、田原本警察署、磯城消防署など総勢70名が参加し、その代表として5つの自主防災会（井戸、南吐田、下出屋敷、結崎団地、保田）に図上訓練を体験してもらいました。



河川や道路・危険箇所を地図上に書き込み、地域の特徴を再認識し、災害が起きたらどうするかなどを議論しました。

“共助”の重要性

「災害が起こったときにこそ、“公”が守ってくれるべき」と多くの人が考えています。しかし、阪神大震災を含め過去の震災で助かった人の割合は「自助7割、共助2割、公助1割」です。自衛隊、消防、役場など「公」の力には限界があります。また、被害を最小限に抑えるためには、発災後早い段階での救助が必要となります。そうした状況下では、住民自身が協力して自分たちの身を守り「共助」が地域防災の要といえます。そのためには、地域で日頃から防災活動に取り組んでいる自主防災組織の役割が大切になります。川西町においてもたくさんの方の自主防災組織が発足されています。

川西町自主防災組織 19団体 (H24.12現在)

中村	美幸
市場	下永東城
辻	下永西城
井戸	下永東方
上出屋敷・東荘苑	北吐田
下出屋敷	南吐田
結盛会・二の塚	梅戸
美ノ城	唐院
結崎団地	保田
結崎南団地	



結崎団地自主防災会 防災士
伊藤彰夫さんのお話

今回の図上訓練では、大災害時を想定して自分の住む地域の通行可能な道路、避難できる安全な場所、危険箇所などを地図に書き込むことによって状況認識ができました。被災時に周辺の状況がわかっていないと対応が遅れますが、防災訓練を重ねることでの確な対応が可能になり減災につながると思います。次回も参加したいです。



防災図上訓練指導員
永井和也さんのお話

普段から災害が起こった場合どうするかを考えておくことが重要です。まず、家庭内で離れてしまった場合の連絡方法・集合場所などを決めておきましょう。また非常持出品等の準備もしておきましょう。次に災害時は「共助」が地域防災の要となります。日頃から地域で防災活動に取り組んでいる自主防災組織の活動に積極的に参加してください。

消費生活相談

クリーニング・オフ制度 をご存知ですか？

◇相談事例

5日前、実家の父が、突然訪問してきた業者に「瓦の変色やずれがあるので、放っておくと雨漏りする。」と言われ、不安になったところを、「近所で工事をしているので、今ならお安くできます。」と執拗に勧誘され、その場で屋根瓦葺き替え工事の契約をした。業者の信用性に不安があるのでクリーニング・オフしたい。

*クリーニング・オフとは

いったん契約した場合でも、一定期間であれば消費者が無条件で契約の解除ができる制度です。(※自分から店に向いたり、広告を見て自分から電話やインターネットで申し込む取引はクリーニング・オフできません。通信販売の場合、クリーニング・オフ制度はありません。注文する前に返品対応についての規定をよく確認しましょう。)受け取った商品の返還も事業者の負担で行われます。

★クリーニング・オフが認められている主な取引内容と期間

8日間 ・訪問販売・キャッチセールス・アポイントメントセールス

電話勧誘販売・エステティック・語学教室・家庭教師・学習塾・パソコン教室・結婚相手紹介サービス

20日間 ・内職・モニター商法・マルチ商法

★クリーニング・オフは必ず書面で

相談者は、業者に電話で「工事の契約はクリーニング・オフする」と伝えたいのですがクリーニング・オフの手続きは書面で通知します。クリーニング・オフは発信主義です。送付時点で解約成立となるため、必ずハガキ等で送ることが必要です。

〈ハガキで通知する場合〉

販売会社宛て左記のように郵送

<p>契約解除通知書</p> <p>契約申込日 平成〇〇年〇月〇日</p> <p>商品名 〇〇〇〇</p> <p>契約金額 〇〇〇〇円</p> <p>販売会社名 〇〇株式会社 〇〇営業所</p> <p>担当者名 〇〇〇氏</p> <p>上記日付の契約を解除します。</p> <p>尚、支払い済みの〇〇〇円をすみやかに返金し、物品を引き取ってください。</p> <p>平成〇〇年〇月〇日</p> <p>契約者住所 〇〇市〇〇区〇〇町〇〇番地</p> <p>氏名 〇〇〇</p>	<p>〒 〇〇〇-〇〇〇〇</p> <p>〇〇市〇〇町〇〇番地</p> <p>〇〇株式会社</p> <p>代表者 〇〇様</p>
--	--

*お金を支払っていない、商品を受け取っていない場合は、契約解除通知書の該当部分を線で消すこと。

●ハガキは必ずクリーニング・オフ期間内に発送した記録が残るように、郵便窓口から簡易書留で出しましょう。

●後のトラブルを避けるために、ハガキの両面コピーをとり、契約書と郵便局の受領書を保管しておきましょう。

●代金の支払いをクレジット契約にした場合は同様の文面で、信販会社宛にも通知が必要です。

★クリーニング・オフ期間が過ぎていても

- ・契約書面の記載事項に不備があった
- ・クリーニング・オフの妨害行為があった

などの場合は、クリーニング・オフができます。あきらめずに、困ったときは消費生活相談窓口にご相談してください。

消費生活相談窓口（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

農業者年金で農業者の老後をサポート!!

老後の備えは万全ですか？

65歳からの平均余命は、男性18年、女性23年です。夫婦2人の場合、老後の家計費は年間272万円かかるといわれ、国民年金158万円だけでは、年間114万円が不足します。

農業者年金のメリット

- ・少子・高齢時代に強い積立方式の年金!
- ・終身年金で80歳までの保証付き!
- ・支払った保険料は全額社会保険料控除!
- ・手厚い政策支援!保険料に国庫補助も

問い合わせ

川西町農業委員会
☎ 0745(44)2679
奈良県農業協同組合川西支店
☎ 0745(44)2711

「寄り添う」といって

東日本大震災からまもなく2年を迎えようとしています。警察庁のまとめによると、亡くなられた方は1万5,878人、行方不明の方は2,713人(平成24年12月時点)にのぼります。多くのかげがえのないのちが奪われたことに、そして残された方々の悲嘆を思うと胸が詰まる思いがします。

さて、昨年12月7日夕方、三陸沖を震源とする地震が発生し津波警報が発令された際に、NHKがある避難放送を行いました。アナウンサーが緊迫した声で「東日本大震災を思い出してください」と繰り返し呼びかけるのをその後のニュースでご覧になった方も多いのではないのでしょうか。私は夜のニュース番組でこの避難放送を聞いたとき、それまで何度もテレビで見た、津波が濁流となつて家々を飲み込む光景が頭をよぎり、寒さと暗がりの中、避難を急いだであろう人々を思いました。けれども、その放送を被災者の方々がどんな思いで聞いたのかということには思いが及びませんでした。

数日後、新聞のある記事を読んで、ハッとしました。記事は、宮城県石巻市を拠点に被災地の取材を続ける記者が書いたもので、その放送を被災者の人たちがどのように受け止めたのかが書かれていました。被災地の多くの人たちは、「思い出してください」と言われるまでもなく、揺れと同時に思い出していました。仮設住宅に住むある女性は、揺れても冷静だったのがテレビで「思い出して」と聞いた途端に動悸が始まり、妻が行方不明のまままだという別の男性は、忘れてくても忘れられないあの日を、もう忘れている人がいるのか、と思つたそうです。また、今なお母親の行方がわからないという中学3年の女の子は、思い出したくないと感じたといいます。

記事には、逃げねばならないと思つてもうたために呼びかけの言葉を工夫することは大切だが、被災者の心の内にもつと寄り添い、言葉を吟味できないだろうか、とありました。

少し前に見た、ある創作劇にとても心に残る台詞がありました。

劇は、神戸市長田区の一軒の居酒屋を舞台に、そこに暮らす人々と福島県から避難してきた一組の親子とのふれあいを描いたものでした。周囲になかなかなじめないでいる小学生の兄弟に「病気がうつる、福島へ

帰れ」と心ない言葉を投げつける子どもたちや、「放射能の除染も進んでいるというし、住み慣れたところへ帰ってはどうか」と無責任に言い放つ人がいる中、阪神・淡路大震災で夫を亡くした70歳の女性が言います。

「1995年1月17日、ほとんど家が崩れ、命からがら避難したあの日。電車や道路も崩れて、全く孤立した中で寒さと余震に震えながら過ごしたあの夜……。そんな中でも翌日には、多くの人たちが私たちを助けに来てくれた。あのときほど人の温かみを感じたことはなかった。してもろたことを忘れたら人やない。人の痛みを知ろうとせん人間は、値打ちがない」。

「人の痛みに寄り添う」ことはたやすいことではないと思います。経験・体験した人でなければわからない悲しみ、辛さ、苦しみ、悔しさが、それはまた一人ひとり異なるものだと思うからです。でもだからこそ、一人ひとりの体験をしっかりと聞き、あるいはじっくりと読み、そこにある思いを汲み、痛みを察する想像力を大切にしたいと思えます。

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

てんいち先生



①

②

③

④

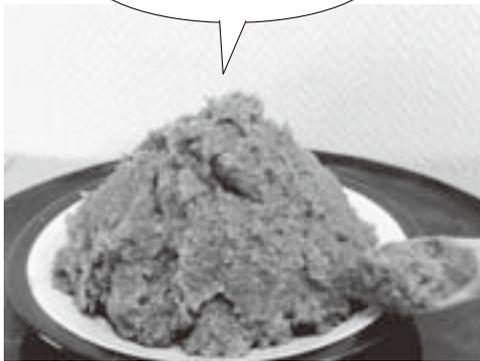
西人権文化センター 2月

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化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出し、互いに支え合いながら健康で充実した生活を送っていたり、いろいろなことを支援するものです。いきいき広輪では、毎月いろいろ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。センターでは、一人でも多くの方々と出会えることをこころから願っています。

■ 小倉さんの味噌造り

自家製味噌造りを体験しよう！



小倉さんの味噌はおいしいですよ!!

自分で『生きた味噌』を造ってみませんか。自家製で味噌を造ると、防腐剤などの添加物の心配もなく、子どもさんにも安心して毎日おいしく食べさせられます。そんなに難しい事ではありませんから、みなさんも体験してみてください。味噌のなかには、160種類以上の微生物が生きていると言われます。そして、小倉さんの味噌の材料は、国産のものを使用しますので安心して造ってもらえます。今回体験していただく味噌は、醗酵の関係でお渡しは、10月頃となります。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おります。

・日時 2月21日(木)
13時30分～15時30分

・場所 西人権文化センター

・ゲスト 小倉鈴香さん

・参加費 450円(材料代)

・定員 15名(先着順)

・持ち物 エプロン・筆記用具

味噌用タッパ(1kg入れられる容器)・10月のお渡し時に必要。

・申し込み期間 2月6日(水)～14日(木) 土・日・祝日のぞく

問い合わせ及び申し込み

西人権文化センター

☎0745(44)2080

国保中央病院だより

看護部の2013年

看護部長 竹林 万利子

看護師の一年は、業務プラス研修・学会看護協会の行事参加・部署の勉強会と自己啓発に費やす時間が多くを占めます。家族を支え、職場では患者さんを支え常に疲労が持病のような毎日と戦っています。

当院の平均年齢は39才～40才で、ベテラン看護師が多い病院です。地域性や立地条件などを考えても、新卒者が多く入職することは困難な問題でしたが修学資金制度が策定となり、2013年4月からは毎年数名の新卒者を迎えることができるようになりました。

また、新卒者の多くは4町在住の方々に「自分の住んでいる地域の病院で働きたい」との言葉を聞くことは、病院がこの地にあることの意義と共に、働いている職員のモチベーションも上昇します。今年度は、働き続けられる職場作りを目標に掲げ「新卒者を辞めさせない」を合言葉

に看護部主任会が中心になりプログラムを組み、新卒者を支え、3年間で新卒者離職率は0%と成果を挙げています。

子育ての看護師の体制作りは他の病院より進んでいます。今後の課題は学童期を持つ(特に小学1年時の退職者が多く)看護師が働ける職場作りだと思えます。看護師は生涯現役です。4町にお住まいで看護師免許をお持ちの方には是非国保中央病院に就職していただき、国保中央病院が広く地域住民の皆様に愛される病院として進んでいきたいと願っています。

健康フェスティバルでの健康チェックには年々住民の皆様の参加が増加し、また住民公開講座も最新情報を交えて開催し好評を得ています。

その他にも糖尿病教室開催(1回/2ヶ月)、病院広報誌「さわやか」の住民各戸に配布等「住民と共に考え 住民と共に作り 住民と共に歩む」を柱に、一歩一歩前に進んでいます。住民の皆様の声が大きき力です。

問い合わせ 国保中央病院

☎0744(32)8800

なお、土地・建物及び株式などの譲渡所得や相続税・贈与税についての相談は行っておりません。(桜井市商工会館を利用してください。)前記会場では、パソコンを利用し申告書の作成のアドバイスを行います。前記相談にこられる方は、下記の書類等をご持参ください。

- ・収入金額等が分かる書類(公的年金等・給与所得の源泉徴収票等)
- ・前年分の確定申告書の控えがあればご持参ください。
- ・社会保険料の支払金額がわかる書類(国民年金及び同基金については控除証明書)
- ・生命(地震)保険料など所得控除の計算に必要な証明書等
- ・印鑑及び還付される税金が発生する場合には、振込先口座のわかるもの。

前記記事についての問い合わせ 桜井税務署 ☎0744-42-3501

役場税務課からのお知らせ

所得税の確定申告 役場相談日(土・日は除きます)

月 日	場 所	時 間
2月18日(月)～3月15日(金)	川西町役場1階101会議室	9:00～11:00及び13:30～16:00
* 2月27日(水)・3月6日(水)・3月13日(水)の相談は行っておりません。		

土地・建物などの譲渡所得、先物取引、相続税、贈与税についての相談は行っておりません。

役場では簡易な申告相談のみとなりますので、営業・農業・株式・配当等の所得のある方は、できる限り桜井市商工会館会場での申告相談をお願いいたします。また、控えに受付印のいる方は税務署等への提出をお願いいたします。

【確定申告に必要な書類等】

- ・収入金額等が分かる書類(公的年金等・給与所得の源泉徴収票等)
- ※営業・農業等の方は事前に収支内訳書などの作成をお願いいたします。
- ・前年分の確定申告書の控えがあればご持参ください。
- ・社会保険料の支払金額がわかる書類(国民年金及び同基金については控除証明書)
- ・生命(地震)保険料など所得控除の計算に必要な証明書等
- ※医療費控除の申告をされる方は、事前に明細書の作成をお願いいたします。
- ・印鑑及び還付される税金が発生する場合には、振込先口座のわかるもの。

固定資産税の納付はお早めに!

第4期分の納期限は2月28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。

税金の納付は便利で確実な口座振替で!(振替納税)

町県民税・固定資産税・軽自動車税などの町税の納税方法として、口座振替制度があります。この制度を利用すれば、お持ちの預貯金口座から自動的に納税することができるので、納め忘れの心配がなく、納めに行く手間が省けてとても便利です。

口座振替を希望される方は、次の取扱い金融機関の窓口にて口座振替依頼書を提出してください。

※口座振替依頼書は役場税務課又は町内の取扱金融機関にあります。手続もとても簡単です。ぜひ、ご利用ください。(納税通知書・預貯金通帳・届出印をご持参ください。)

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。

上記記事に関する問い合わせ 役場税務課 ☎0745-44-2642

税務署から確定申告のお知らせ

申告と納税は期限内に！

平成24年分 所得税と贈与税 3月15日(金) まで

平成24年分 個人事業者の消費税及び地方消費税 4月1日(月) まで

申告書の作成は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で！！

国税庁ホームページ www.nta.go.jp

※ 画面の案内に従って金額を入力すれば、税額などが自動計算され、所得税・消費税の申告書や青色申告決算書などを作成できます。

※ 作成した申告書は、印刷して書面で提出するほか、e-Tax（電子申告）を利用して提出（送信）することもできます。

申告書の提出は「e-Tax」で！！ 「e-Tax」を利用して申告すると・・・

・最高3,000円の税額控除 ・添付書類の提出省略 ・還付金がスピーディー

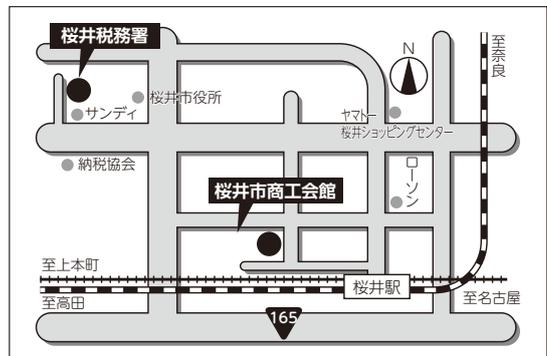
e-Tax ホームページ www.e-tax.nta.go.jp

※ e-Taxのご利用に際しては、電子証明書の取得（有料）やICカードリーダーライタの購入などの事前準備が必要です。

申告所得税と消費税及び地方消費税（個人事業者）の納税には、便利・安心・確実な振替納税をご利用ください！

平成24年分の所得税・消費税・贈与税の確定申告相談は、次の会場で行います。

- ・場所 桜井市商工会館 3階
(JR・近鉄「桜井駅」から徒歩で約3分)
 - ・期間 2月18日(月)～3月15日(金)
※土、日は除きます。
 - ・時間 9時～17時
※会場の都合により、16時までにお越しください。
- (注) 上記開設期間中、「桜井税務署」では申告書等の受付のみで申告相談は行っていません。



所得税の確定申告 年金事前相談日・会場

月 日	場 所	時 間
2月6日(水)～2月8日(金)	田原本町 町民ホール (田原本町役場西隣)	9:30～12:00及び13:00～15:30

収入が公的年金のみの方の相談日です。税の還付が発生する場合、早い時期に申告されますと還付金の振込時期も早くなりますので、ぜひお越しください。

所得税の確定申告 地区（川西町・田原本町・三宅町）相談日・会場

月 日	場 所	時 間
2月25日(月)～2月28日(木)	田原本町 町民ホール (田原本町役場西隣)	9:30～12:00及び13:00～15:30

当日は、税理士も申告相談に応じておりますので、税理士に相談されたい方はぜひお越しください。

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	2月18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。
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。

麻疹風しん予防接種(1期・2期・3期・4期)は受けましたか?

～忘れず、できるだけ早めに接種しましょう!～



- 【対象者】** ○第1期 1歳～2歳未満の児
 ○第2期 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方(年長児)
 ○第3期 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方(中学1年生相当)
 ○第4期 平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの方(高校3年生相当)
 ※対象の方には、すでに予診票を送付しています。転入等でお持ちでない方は保健センターまでお問い合わせください。
- 【接種期間】** ○第1期 2歳のお誕生日まで
 ○第2期、第3期、第4期 平成25年3月31日まで
 ※期限が過ぎると公費での接種はできません。(全額自己負担になります)
 お子さんの体調がよければ、早めに接種しましょう。
- 【費用】** 無料
 ※保健センターで行う第3期の集団予防接種はすでに終了しています。
 未接種の方は保健センターへお問い合わせください。

離乳食教室のご案内

離乳食ってこんなに簡単! 離乳食をわかりやすく紹介します。

日時及び対象：2月28日(木)

①生後6ヵ月頃までの児対象 受付13:15~13:25

②生後7ヵ月以上の児対象 受付14:30~14:40

- 内容：**①は離乳食開始～2回食までの話
 ②は離乳食2回食～完了にかけての話
 デモンストレーションと試食を行います。
 ※①と②両方の受講も可能です。



申し込み：実施日の2日前までに保健センターへお申し込みください。

持ってくるもの：普段使っている赤ちゃん用のスプーン、母子健康手帳

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
4・5カ月児健康診査	生後4・5カ月児 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カ月児健康相談	生後9カ月～11カ月児(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	離乳食のお話、歯みがきのお話 身体計測、発達・生活・栄養・歯科相談
1歳6カ月児健康診査	1歳6カ月～1歳8カ月児(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
栄養健康相談	生後すぐ～就学前の育児児のことで相談したい方	3月1日(金) 受付時間 9:00～10:00	身体計測、発達・生活・栄養相談
3歳6カ月児健康診査	3歳6カ月～3歳8カ月児(平成21年6月16日～9月15日生まれ) ※対象者には個別通知します。	3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・心理発達相談
三種混合予防接種	生後3カ月～7歳6カ月未満の児	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
B C G 予防接種	生後3カ月～6カ月児未満の児(平成24年9月7日～平成24年12月4日生まれ)	3月5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。接種当日に満6ヶ月を超える児は任意接種となりますので早めに受けましょう。 *持ち物：予診票、体温計

※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

2月の行事予定

火	水(午後休館)	木	金	土
			1	2
5	6	7 1歳児コース	8 移動広場	9 0歳児コース
12	13		15 第9回子育て講座	16
19	20	21 2歳児コース	22 お楽しみデー	23
26	27	28		

※日曜日、月曜日、祝祭日はお休みです。

パパと遊ぼう！

〈ダンボールでおもちゃを作りました〉



もうすぐできるよ！

パパ、何を作ってくれるのかな？



「みんなで・・・だから子育てが楽しい！気軽に来ませんか？」
 子どもにあそび仲間がほしい。ママ友がほしい、パパ友があったら・・・。
 子育てヒントがほしい。情報交換ができれば！ ストレス解消の場所があったら・・・。
 そんな思いに応えてくれる場、ほっと息抜きできる場それが「ひだまり」です。



～第9回子育て講座～

日時 2月15日(金)
10時～11時30分

場所 子育て支援センター

講師 クレメンツ・カオリさん(自然療法士)
菊地 光さん(助産師、アロマセラピスト)

内容 「簡単アロマで癒やされよう！」

申し込み 2/5(火)～2/12(火)
※材料の都合により先着20名。
但し、支援センター登録者の方に限ります。



★移動広場★

日時 2月8日(金)
10時～11時30分

場所 川西文化会館
(しきの間)

内容 「新聞紙で遊ぼう！」

新聞紙で何ができるかお楽しみ！

3月前半行事のご案内

3月1日(金) きずなサロン
 3月7日(木) 0歳児コース
 3月8日(金) 第10回子育て講座

「子どもの発達について」

- 「パパの子育て参加は・・・」
- ①お母さんと子どものよりよい関係が築かれる。お母さんのお父さんへの愛情も深くなる。
 - ②子どもはお母さんだけでなく、お父さんからも愛されているんだという気持ちを持ち、自己評価が高くなる。
 - ③お父さんがほめてくれると、子どもが友だちづくりや、学校、社会に出て行くときの勇気になる。
 - ④お父さんが体を使って遊んでくれると、体も丈夫になる。
 - ⑤お父さんにちゃんと叱ってもらうと、子どもはルールを守れるようになる。
 - ⑥お父さんがジョークを言ったり、家の中にゆとりができる。
- お父さんが子育てに関わることは、決して時間と労力を犠牲にすることではなく、父親の人間性を豊かにし、幸せを与えてくれる物なのです。
- 「子育てハッピーアドバイス」書より



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。

こどもの本だな



まつおかきょうこ さく・え
東京子ども図書館

「うれいさん かなしいさん」
朝おきると、お天気がよくてうれいさん。ころんでひざにけがをしてかなしいさん。
ページをめくるたびに、うれしくなったり、かなしくなったりする楽しい絵本。3・4才から。

「あたしって、しあわせ」

7才の女の子ダウンネは、いつもしあわせ。でも、親友のエッラ・フリーダが引越してしまっただから…。スウェーデンの心あたたまるお話。小学校1・2年生から。



ローゼ・ランゲルクラutz作
岩波書店

「ホビットの冒険」

ホビット族の小人ビルボは、竜に奪われた宝をとりもどす困難な旅にでます。

「指輪ものがたり」の、はじまりの物語です！小学校5・6年生から



J. R. R. トールキン作
岩波書店

2・3さいのひとのための

えほんのへや

2月9日(土) 10時10分~10時30分

保護者の方も一緒にどうぞ
図書館2階 おはなしのへやで

2月のおはなし会

◎小さい人(4歳~1年生) 9日(土)

◎大きい人(2年生から) 23日(土)

どちらも10時30分~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 2月

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		

□は休館日 ○はおはなし会

*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)

新しく入った本から

生き物の超能力 おどろきの超機能,不可思議な生体 ニュートンプレス
江戸時代265年ニュース事典 蒲生眞紗雄 柏書房
親がラクになる叱らないでOK! な子育て 月刊ケーヨン編集部 クレヨンハウス
会話は「聞く」からはじめなさい 上阪 徹 日本実業出版社
がけつぷち上等! なでしこは泣いて笑って強くなる 早草 紀子 集英社
北朝鮮14号管理所からの脱出 プレイン・ハーデン 白水社
Q&A 児童虐待防止ハンドブック 児童虐待問題研究会 ぎょうせい
草木の種子と果実 鈴木 康夫 誠文堂新光社
公的年金が当てにできない世代の「自分年金」のつくりかた 方波 見寧 日本経済新聞出版社
55歳からのフェイスブック入門 小川 和也 海竜社
これ1冊で完全理解 PC オーディオ 日経BP社
さようなら原発の決意 鎌田 慧 創森社
証言 細野豪志 「原発危機500日」の真実に鳥越俊太郎が迫る 細野 豪志・鳥越 俊太郎 講談社
職場の理不尽 めげないヒント45 石原 壮一郎 新潮社
大名の家計簿 「産つぷち」お殿様、逆転の財政改革 山下 昌也 角川グループパブリッシング
小さな会社の生きる道。 中川 淳 阪急コミュニケーションズ
特別仕様車両「食堂車」 三宅 俊彦 講談社
名の明かされない女性への手紙 アントワネット・ド・サンニチアージュ 書肆玄工房
ならずものがやってくる<ビュリツァー賞受賞作> ジュニア・イーガン 早川書房
なるほど図解著作権法のしくみ 奥田 百子 中央経済社
日本人の遺伝子 徳川 恒孝 PHP 研究所
日本の美術館ベスト240完全案内 ぴ あ
認知症のベストアンサー 高橋智ほか 主婦と生活社
敗戦と戦後のあいだで 遅れて帰るし者たち 五十嵐恵邦 筑摩書房
花束作り基礎レッスン 橋口 学 誠文堂新光社
ヒトはなぜ難産なのか お産からみる人類進化 奈良 貴史 岩波書店
137億年の物語 宇宙が始まってから今日までの全歴史 クリストファー・ロイド 文芸春秋
震える学校 不信地獄の「いじめ社会」を打ち破るために 山脇由貴子 ポプラ社
米国の光と影と、どうでもイイ話 向井万起男 朝日新聞出版
マル上司、パツ上司 なぜ上司になると自分が見えなくなるのか 呂 守トシ 講談社
光圀伝 沖方 丁 角川書店
めぐみと私の35年 横田早紀江 新潮社
やっぱり、ただの歌詞じゃねえか、こんなもん 桑田 佳祐 新潮社
ルパン、最後の恋 モーリス・ルブラン 早川書房
レトロ印刷の本 手紙 社グラフィック社

平成25年第1回定例会の予定

次の日程で予定しています。
 議会開会 3月11日(月) 10時～
 再開 3月19日(火) 14時～

傍聴を希望される方は、議会運営委員会でご日程が確定しますので、ご確認の上ご来場ください。

問い合わせ 議会事務局
 ☎0745(44)2681

災害時要援護者対象「磯城郡防災講話」を開催します

災害に備えるため、自分達でできること、地域でできることを考える機会として、3町合同で左記のとおり防災講話を開催します。特にお年寄りの方や体の不自由な方対象に防災について考えます。磯城郡内にお住まいの方どなたでも参加いただけます

日時 2月17日(日) 10時～
 場所 田原本町民ホール
 (田原本町役場西隣)

内容 ・被災に繋げるための準備
 ・避難所について
 ・避難する際に注意すること
 問い合わせ 総務課
 ☎0745(44)2211

結崎DE能世阿弥生誕650年記念ワークショップ型

観世流発祥の地で能楽に触れてみませんか？

第1部
 能についてのワークショップ
 川西小学校児童有志・結崎観世会の発表

第2部
 能楽師による「土蜘蛛」

日時 2月10日(日)
 開演 14時(開場13時30分)
 場所 川西文化会館コスモスホール
 問い合わせ 川西文化会館事務局
 ☎0745(44)2214

輝けあなたがスター 第8回コスモスホールバンドフェスティバル

川西町民を中心としたバンドが一堂に会す楽しいコンサートです。ぜひお越しください。

日時 3月10日(日)
 開演 14時(開場13時30分)
 場所 川西文化会館コスモスホール
 入場無料

問い合わせ 川西文化会館事務局
 ☎0745(44)2214

子どもフェスティバル2013

子どもの各教室生が日頃の練習の成果を発表します。

日時 3月3日(日)
 開演 13時30分(開場13時)
 場所 川西文化会館コスモスホール
 入場無料

内容 子ども講座・ダンス教室の発表
 出演予定 子どもお琴教室、子ども和太鼓講座、少年少女合唱団、スマイル川西、ダンス教室

問い合わせ 教育委員会社会教育課
 ☎0745(44)2214

マザーズコーナーがオープン

1月4日、ハローワーク桜井にマザーズコーナーがオープンしました。子育てしながら働きたい方を応援・サポートします。

・専用スペースで気がねなくお子様と一緒に相談できます。
 ・予約制・担当者制でじっくりと相談できます。

・キッズコーナーや授乳室があります。
 問い合わせ ハローワーク桜井
 ☎0744(45)0112



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】を繰り返して、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**

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

郡山駅前教室 開設!
生徒随時募集中!

川西文化会館 2月・3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
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
3月3日(日)	子どもフェスティバル2013	コスモスホール	13:30	無料	川西町青少年 健全育成協議会
3月10日(日)	第8回バンドフェスティバル	コスモスホール	14:00	無料	川西文化会館
3月31日(日)	町民劇団コスモス特別公演 「おいでやす物語」	コスモスホール	14:00	前1,000円 当1,500円	町民劇団コスモス

体育館からのお知らせ

2月の町民開放日(中央体育館アリーナ)は、2月9日(土)です。(対象者は川西町在住、在勤者)

第35回自衛消防隊消火競技大会
出場事業所募集

自衛消防隊の育成強化及び隊員の消火技術の向上並びに迅速、的確な初期消火体制の確立を図るため、自衛消防隊消火競技大会を開催します。

日時 3月12日(火) 9時30分～小雨決行*雨天の場合は3月13日(水)

場所(予定) 天理市川原城町

天理総合駅前 天理教西1駐車場
競技種別及び予定出場隊数

・屋内消火栓操作の部 10隊程度(1隊3名)

・消火バケツ操作の部 10隊程度(1隊3名女性のみ)

受付期間 2月4日(月)～15日(金)まで

問い合わせ先

山辺広域行政事務組合
消防本部予防課

☎0743(62)9119

まると、まんぷく、大満足

第2回「奈良食祭2013」

奈良の食材を使った、奈良ならではの美味しいもの約60店が勢ぞろい各店自慢の味NO1や、1コイン弁当など、各店のうまいものが競いあいます。

日時 3月8日(金)～10日(日)

10時～16時(朝市は9時～)

場所 橿原公苑北駐車場

内容 ・奈良県内の約60店が出店、自慢の味を競います・ステージでは新しい「せんとくん」の登場をはじめ楽しいプログラムが用意されています・ふれあいスポーツ広場ではスポーツ体験なども開催します

食と健康をテーマにした「奈良食祭」是非お揃いでお越しください。

問い合わせ

奈良元気もんプロジェクト事務局

☎0742(24)7770

放送大学4月生募集

放送大学では平成25年度第1学期(4月入学)の学生を募集中です。放送大学はテレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・

文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

出願期間は2月28日まで。資料を無料で差し上げています。

問い合わせ

放送大学奈良学習センター

☎0742(20)7870

子出来おんだ祭り

五穀豊穡と安産を祈願する目的とする祭りで、起源は藤原時代(今から約1000年前)とされています。当日は六種の田に関わる所作と、妊婦の弁当運びと安産の神事及び蒔きの神事の順に演じられます。平成18年には所作や台詞から古風な様式が認められ、県指定無形民俗文化財に指定されました。

地域の昔の風俗や文化を見学されてみてはいかがでしょうか。

日時 2月11日(月) 18時～

場所 六県神社境内

※駐車場はありません

問い合わせ 保田自治会(森本まで)

☎0745(44)0038



〈昨年の様子〉

上下水道料金のコンビニ納付
がスタート

上下水道料金を納付書で納付されている方は、12月分からはコンビニエンスストアでも納付ができるようになりました。

納付できる場所は次のとおりです。

○金融機関

- ・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（近畿2府4県）
- ・りそな銀行

・三菱東京UFJ銀行

○川西町役場（南都銀行派出窓口）

○コンビニエンスストア（全国の各店舗）

問い合わせ 水道部上下水道課

☎0745(43)0331

広報川西へ広告を掲載しませ
んか？

広報川西では広報に掲載していただけの広告を募集しています。詳細については、総務課へお問い合わせいただくか、ホームページをご参照ください。

問い合わせ 総務課

☎0745(44)2211

下水道は適正な使用を！

下水道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左記の事項を必ず遵守してください。



排水口にはネットの取付を

・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。

・トイレト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

大和川水環境協議会からのお知らせ

2月は「水質改善強化月間」
大和川の水環境を考える月です

冬場は特に
水質が悪化
します

大和川の汚れの原因の
約8割が「生活排水」

汚れの主な原因は、台所やお風呂、洗濯など私たちが家庭で使った水=生活排水。だから、各家庭で汚れた生活排水を少しずつ減らすことで、大和川の水をきれいにすることができます。

たとえばこんな工夫で、
汚れた生活排水を
減らすことができます。

下流ではアユの遡上が確認されている大和川。

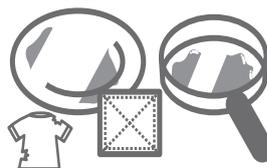
子どもたちが遊べる大和川をとり戻すために、家庭からの汚れた生活排水を少なくする取り組みにご協力下さい。

残さない



食事は食べる分量だけ作り
残らないようにしましょう！

ふき取る



食器やフライパンなどの汚れは、
拭き取ってから洗いましょう！

流さない



食べ残しや残りクズを、
直接流さないようにしましょう！

問い合わせ先： 川西町福祉部住民生活課 電話0745(44)2611

(事務局)国土交通省 近畿地方整備局 大和川河川事務所 電話072(971)1381



ボーイスカウト年末募金活動

12月下旬の厳しい寒さの中、スーパーおくやま結崎店等でボーイスカウト磯城第一団の方々が、募金活動を行いました。12月25日には、川西町役場へ募金を届けていただきました。



子ども駅伝大会に出場します！

第8回市町村対抗子ども駅伝大会予選会を12月1日（土）に行い、男女12名が町代表として選出されました。3月2日（土）馬見丘陵公園で開催される本大会に、元気いっぱい参加できるよう頑張りますので、応援よろしくお願いします。

【男子メンバー】①生島大己（6年）② 栗原龍生（6年）
③田北航一朗（6年）④巽悠貴（5年）⑤松村勇佑（6年）
⑥宮崎仁斗（6年）【女子メンバー】⑦芹川美月（6年）
⑧高橋咲衣（6年）⑨中谷彩乃（6年）⑩原田優衣奈（6年）
⑪風呂谷茉優（6年）⑫丸谷麻友（6年）選手は全て川西小学校



走ろう、観世の里

1月20日、NPO 法人川西スポーツクラブ主催の第1回川西町マラソン2013が開催されました。大会には地元や遠方から468名が参加しました。ランナーは沿道からの応援を受け川西町を気持ちよく駆けぬけました。会場には結崎ネブカ入りのネグライ汁などの模擬店も出展され、おおいに盛り上がりしました。

①10キロコーススタート地点。②ゲストランナーのタイタス・キハラ選手と吉川俊子選手。③和太鼓による応援。④ネグライ汁ご馳走様でした。

FINE SMILE ☆



たけしたきみと てるき
竹下公登くん(右)、輝紀くん(左)

3人そろってハイチーズ。やんちゃな
てるてるぼうずを囲んでいつまでも元気
で仲良かね。



いくせゆたか たかと
生勢結敬くん(右)、敬翔くん(左)

けんかばかりですが、仲良くしてね。

FINE SMILE ☆ 募集中!

申込は総務課まで

☎0745-44-2211

今月の表紙

今月の表紙は成人式です。会場は懐かしい友や恩師との再会に歓喜の声であふれていました。皆さん笑顔をありがとうございました。



編集後記

皆さんもお気づきと思いますが、今月号には「綴じ穴」がありません。広報には皆さんの写真をたくさん掲載したいと思っています。しかし、皆さんの顔の部分「綴じ穴」と重なり載せられなくなることもあります。そこで今月号から「綴じ穴」はやめることとしました。ご不便をおかけしますが、ご理解よろしくお願ひします。

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

今月は、ブロッコリーのレシピを紹介します。

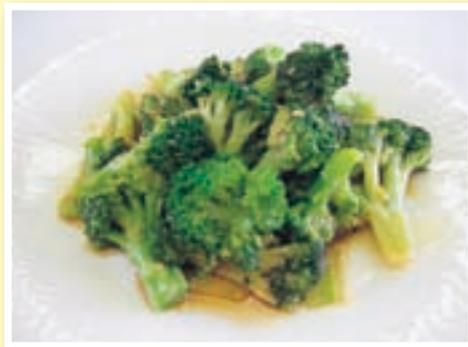
ブロッコリーにはビタミンCが多く含まれ、がん予防や風邪予防、美容にも効果的です。

また、ビタミンの一種である葉酸が他の食材に比べ非常に多く含まれます。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。

ブロッコリーのオイスターソースがけ

1人分エネルギー …… 58 kcal



材料 (4人分)

- ブロッコリー200g、にんにくみじん切り小さじ1
- しょうがみじん切り小さじ1、ごま油大さじ1
- ◆酒大さじ1/2、◆オイスターソース大さじ1/2
- ◆しょうゆ大さじ1/2、◆スープ(中華)大さじ2
- ◆砂糖小さじ1/2、
- ◇片栗粉小さじ1/2、◇水小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでし、ザルにあける。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、調味料◆を入れる。最後に水溶き片栗粉◇を入れ、とろみがついたら火を止める。
- ③ ブロッコリーを皿に盛り、上から②をかける。

人口/8,875人
男 4,309人
女 4,566人
世帯数/3,466世帯
(平成25年1月1日現在)