

Kawanishi Town News

広報

川西

3

2013



主な内容 もうこれで“メタボ”と言わせない、結崎 DE 能 ほか

Before ～ H24年9月1日～

After ～ H25年2月1日～



もうこれで「メタボ」と言わせない!!

～脱メタボへのチャレンジ～

### たったの5ヶ月で・・・大変身!!

体 重	81.0kg	⇒	75.0kg	<b>—6.0kg</b>
腹 囲	103.0cm	⇒	93.5cm	<b>—9.5cm</b>
肥満度	28.7	⇒	26.6	<b>—2.1</b>

※肥満度＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※基準値：18.5↓ やせすぎ, 24.9↑ 太りすぎ

昨年夏、半袖カッターシャツにズボン姿を見ると、おなかポッコリでベルトがかくられて・・・身体も重たい・・・ あゝ、このままの生活ではダメだ!!やせよう!!

「冬までに脱メタボ」を宣言した町職員の山口さん。もうメタボとは言わせないぞ!

**健康で長生きしたい!強い思いでダイエットに挑戦!**

山口さんは、身体を動かす事は嫌いではないが、ここ数年、これといった運動はしていない。また、食事も気まま。「好きなモノは好きなので食べる」がモットー。お酒は飲まないが、油もの、甘いもの、炭酸飲料が大好き、炭酸飲料のペットボトルは欠かさず持ち歩き、間食にはもみじまんじゅう5個ペロツと食べる事もあったとか・・・

このままでは健康で長生きできない!昨年9月よりダイエットをスタートさせました。

さあ皆さんも、次ページからのSTEP1～4を参考に山口さんのように脱メタボにレッツトライ!

**STEP 1**

標準体重を知って、1日に必要な食量（エネルギー量）を知ろう！

**①あなたの標準体重を計算してみよう！**

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{標準体重 (kg)}$$

$$\boxed{\phantom{000}} \text{ m} \times \boxed{\phantom{000}} \text{ m} \times 22 = \boxed{\phantom{000}} \text{ kg}$$

**②あなたの基礎代謝量は・・・？**

$$\text{標準体重 (kg)} \times \text{基礎代謝基準値 (Kcal)} = \text{基礎代謝量 (Kcal)}$$

$$\boxed{\phantom{000}} \text{ kg} \times \boxed{\phantom{000}} \text{ Kcal} = \boxed{\phantom{000}} \text{ Kcal}$$

※下記の表からあなたが当てはまる数字を記載

年齢	男 (Kcal)	女 (kcal)
18～29歳	24.0	23.6
30～49歳	22.3	21.7
50歳以上	21.5	20.7

※基礎代謝とは、横になって1日寝ている状態で必要なエネルギー量のことです。

**③あなたの一日に必要なエネルギー量は・・・??**

あなたの身体を健康に保つために必要な1日の食量を、必要なエネルギー量といいます。  
 普段の生活で身体活動が多いか少ないかによって、必要なエネルギー量が変わってきます。

$$\text{基礎代謝量 (Kcal)} \times \text{身体活動レベル} = \text{1日に必要なエネルギー量 (Kcal)}$$

$$\boxed{\phantom{000}} \text{ Kcal} \times \boxed{\phantom{000}} = \boxed{\phantom{000}} \text{ Kcal}$$

※下記の表からあなたが当てはまる数字を記載

身体活動レベル	低い (I) 1.5	ふつう (II) 1.75	高い (III) 2.0
日常生活の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常の大部分が座位で、静的な活動が中心</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業、接客等を行う。</li> <li>軽いスポーツ等を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>移動や立位の仕事が多い仕事への従事者</li> <li>スポーツ等活発な運動習慣がある。</li> </ul>

**STEP 2**

食べ物のエネルギーを知ろう！

ラーメン



532kcal

チャーハン



785kcal

お寿司



576kcal

ビール



80kcal

ホットドッグ



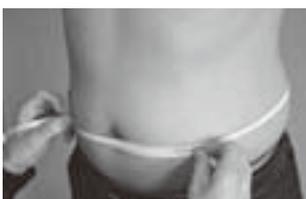
206kcal

ショートケーキ



370kcal

**〔腹囲測定方法〕**



腹囲測定は、立ったまま軽く息を吐き、おへその位置で水平にメジャーをまわします。

メタボ判定の主たる基準は、腹囲（男性85cm以上、女性90cm以上かつ肥満度25以上）です。心当たりのある方、メタボは生活習慣を見直す事で改善していきます。山口さんのように、今日から生活習慣を見直しましょう！

**メタボはこわい**



川西町医師会長  
牧浦 幸男さん

メタボ（メタボリックシンドローム）とは、「腹部肥満（内臓脂肪の蓄積）」「高脂血症」「高血圧」「高血糖」の4つの危険因子が集まり「動脈硬化性疾患を起こす危険性の高い状態」をいいます。これらの危険因子が重なると、動脈硬化は静かに進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞、心肥大、心不全、狭心症などを引き起こしてしまう可能性があります。

## STEP 3

### メタボを防ぐ食事のポイント

#### ●1日3食、規則正しく食べる

忙しい朝や昼に食事を抜いていませんか？食事の間隔が開くと、体は次の食事で摂取するエネルギーを脂肪としてためようとします。また、夜遅くなるほど食事の脂肪をため込みやすいので、就寝前3時間には何も食べないのが理想です。

#### ●ゆっくりとよく噛んで食べる

ゆっくりとよく噛んで時間をかけて食べると、脳にある満腹中枢が刺激され、腹八分目で満足して食べすぎを防ぐことができます。

#### ●野菜をたくさん食べる

野菜に含まれる食物繊維には、腸内での糖質や脂質の吸収を抑制する働きがある上、少量でも満腹感を得られます。野菜は生よりも加熱することで、多くの量を摂ることができます。1日350g以上色々な色の野菜を摂りましょう。

(野菜350gは野菜料理にする小皿・小鉢5皿に相当します。)

#### ●バランスを整える

ごはんなどの主食・メインのおかずの主菜・つけ合わせの小鉢などの副菜。この3つが揃った「定食スタイル」にすれば自然と栄養バランスがとれます。

#### ●間食のとり過ぎに注意する

菓子類や嗜好飲料のとり過ぎは、エネルギーだけでなく、脂質や糖質のとり過ぎにもつながるので注意しましょう。また、「毎日食べない」、「エネルギーの少ないものを選ぶ」、「活動量の多い昼の時間帯にとる」など食べ方も工夫しましょう。

栄養に関する相談は、私におまかせください！



下地管理栄養士

#### ●ランニング●



15分

#### ●自転車●



20分

#### ●ウォーキング●



30分 (3000歩)

#### ●家事●



40分

## STEP 4

### 100キロカロリーを消費するには？

基礎代謝量を上げて脱メタボ！  
年1回の健診も忘れずに！

健康な身体をつくるためには、摂取(食事)エネルギーと消費(運動)エネルギーのバランスが非常に重要です。

私たちが消費するエネルギーの量の60〜70%が基礎代謝(横になって1日寝ている状態に必要なエネルギー量)ですが、これは加齢と共に低下します。そのため、年をとるとともに、運動量を増やす事もメタボ予防には大切なことです。

まずは、ご自身の生活習慣を見直し、できる事から無理なく始め、健康で長生きしましょう！

また、年1回の健診も忘れず受診し、身体のメンテナンスをしましょう!!

問い合わせ 保険年金課

☎0745(4)2621

特定健診に関する相談は、気軽に保険年金課にお越しください。



大野保健師

## 国民健康保険税の 納め忘れはないですか？

国民健康保険証の更新が  
近づいてきました

4月1日からの国民健康保険被保険者証を3月末までに「簡易書留郵便」で郵送します。郵送は、国民健康保険税を完納されている世帯に対して行います。未納のある世帯の被保険者証は、役場保険年金課で一時お預かりしますので、国民健康保険の窓口で更新手続きを行ってください。その際、納付相談を行い、完納できない場合は「短期被保険者証（有効期間の短い保険証）」の交付を行います。

保険税は私たちのために  
使われています

保険税は国の支出金などとともに、医者にかかったときの費用の一部を負担するなど、私たちのために使われています。他にも、「出産育児一時金」や「葬祭費」などの様々な給付に使われていますので、保険税の納め忘れがないようにお願いします。いつ、病気やケガで保険証が必要になるか分からないことを忘れないでください。経済的に納付が困難である方は、納付方法の相談もを行いますので、窓口までお越しください。

## 理由なく滞納を続けると・・・

特別な理由もないのに滞納を続け、納付相談にも応じない、また納付相談はしたけれど納付する意思がないというような場合は次のような措置をとる場合があります。

### 督促

保険税の納付期限を過ぎると督促状が届きます。

### ●納付期限から1年間滞納すると・・・



納付相談を行い、完納できない場合は、短期被保険者証の交付を受けます。

### 資格証明書の発行

保険証の代わりに「資格証明書」が交付されます。  
医者にかかる時、医療費は一旦、全額自己負担することになります。

### ●さらに6ヶ月間滞納すると・・・



### 給付の制限・差し止め

保険給付の全部、または一部が差し止めになります。  
また、その分から滞納分が差し引かれます。

### ●それでも納めないと・・・



### 滞納処分

法律に基づき、財産（給与、預貯金、不動産、電話加入権など）の差し押さえをする場合があります。

※これらの処分を受けても保険税の納付義務はなくなりません。

※40歳以上65歳未満の人は、保険税の中に介護保険分が含まれていますので、保険税を滞納すると、介護保険の給付も制限される場合があります。

## 国民健康保険高齢受給者証に ついて

70歳から74歳の人の医療費の  
窓口負担は1割に据え置かれます。

制度改正に伴い70歳から74歳の人の医療を受けるときの自己負担については、現在1割負担の人を2割負担に見直されることになっていますが、当面の間、1割負担に据え置かれることになりました。※現役並所得者である3割負担の人は除きません。

高齢受給者証を3月末までに  
送付します。

対象となる人には平成25年3月末までに新たな「国民健康保険高齢受給者証」を送付します。この受給者証は、8月に更新されますので、今回送付する高齢受給者証の有効期限は7月31日（7月31日までに75歳になる人は誕生日の前日まで）となっています。

問い合わせ 保険年金課  
☎ 0745(44)2621

# 結崎 DE 能

## 翁の面とねぎが降ってきた！世阿弥生誕650年記念

2月10日(日)川西文化会館で、川西町発祥の伝統芸能を肌で感じてもらおうと、「結崎DE能」が開催されました。

第1部では、観客が参加する体験型講座と能楽師による能衣装、謡、囃子についての解説・実演が行われました。また結崎観世会と川西小学



①



③



②



④

- ① 結崎観世会による連吟「葛城」  
 ② 川西小学校児童による「吉野天人」  
 ③、④ 実際に体験することで能が身近なものとなりました。

校児童有志が謡、仕舞を発表しました。

第2部では、能楽師による半能「土蜘蛛」が演じられました。クライマックスでは、白い糸が全体に散り、迫力ある舞台が繰り広げられ、観客席からは盛大な拍手が送られました。

## 川西町と能

寺川のほとりにある面塚に「観世発祥之地」と刻まれた石碑があります。石碑は当地が能楽「観世流」発祥の地であることを記しています。また公園を囲む玉垣には奉納した全国の能楽師らの名前が刻まれています。

能楽観世流は、室町時代、大和(奈良)で活動していた大和四座の一つ結崎座に観阿弥が加わり、芸能として洗練されました。それは時の将軍足利義満にも認められ、息子の世阿弥とともに大成されたといわれています。

現在は発足40周年を迎えた結崎観世会が、観世流発祥の地である結崎で能を盛り上げようと活動しています。また、川西小学校では総合学習の中で能を学ぶ機会を設けています。

## 謡をはじめませんか

5月より第4木曜日の13時半～14時半、川西文化会館2階しきの間で「謡を気楽にうたってみましょう」を開催しています。観世会のメンバーと一緒に声を出して楽しみましょう。

申込み・問い合わせ先

結崎観世会 西岡タミ枝  
 ☎0745(44)2690



川西小学校  
安井 涼君

小鼓は、しらべ(紐の部分)の握り加減で音が変わるところが難しいですが、いろいろな打ち方があります。当日は、広い能舞台で緊張しましたが練習の成果を出せてホッとしました。



川西小学校  
上田 瑛太郎君

能楽のリズムは普通の音楽と違い、謡の途中で打ち方が変わったりします。太鼓を打つのはむずかしいですが、とても楽しいです。当日は広いホールだったので打つたらよく響いて気持ちよかったです。



結崎観世会代表  
西岡 タミ枝さん

結崎観世会は、敷居が高く思われがちな「能」という伝統芸能を、より多くの方に親しんでいただき、その素晴らしさを広めることを目標に活動しています。皆さん、地域が誇る伝統芸能を一緒に楽しみましょう。

## 資格講座の二次被害

### ◆相談事例

10年以上前に公的資格が取得できると勧められ通信講座を受講した。受講料は全額支払ったが、内容が難しく途中でやめてしまった。しかし、最近になり、その講座について「過去の講座が終了していないので、手続きが必要」などと勤務先に頻繁に電話がかかるようになり困っている。

### ◇アドバイス

この事例のように、過去に資格講座関連の契約をしたことがある人たちに對して「資格を取得するまでは契約は終わらない」などと言って、新たな資格講座を勧誘したり、「勧誘が来なくなるように名簿から抹消するには費用がかかる」などと勧誘して契約させるといふ『二次被害』のトラブルが増加しています。これらは、過去に契約した時の氏名、住所等の個人情報漏洩し、業者間流通し悪用されていることが原因と考えられます。

業者が虚偽の説明を行って消費者を困惑させ、高額な教材の販売や新たな契約をさせる手段なのです。以前の契約代金が支払い済みであれば

資格が取れていなくても契約は完了していただきますので、継続や退会のために新たな契約をする必要はありません。

特定商取引法により電話勧誘販売については不実の告知(虚偽説明)による勧誘や、契約を締結しない意思を表示した者への再勧誘は禁止されています。業者と電話で契約の承諾をした場合でも、契約書を受け取ってから8日以内であれば契約を無条件解除できるクーリング・オフ制度が適用されます。

相談者の場合、講座の終了手続きと言いなから、新たな契約を持ちかける資格商法の二次被害であると思われるしつこい勧誘電話があれば、曖昧な返事をせずにきっぱり断る(契約しない意思を伝える)ようにしましょう。

**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

## 春の火災予防運動

3月1日(金)～7日(木)

消すまでは 出ない行かない 離

れないを統一標語に全国一斉、春の火災予防運動が実施されます。空気が乾燥し火災が発生しやすい季節です。火の取扱いは十分注意し後始末は確実にしましょう。

期間中、磯城消防署では、消防団及び磯城婦人防災クラブ員と合同で巡回広報及び自治会等への訓練指導を行い火災予防の啓発を図ります。みなさんも、もう一度火の恐ろしさを思い起こし、火事を出さないためにはどうすればよいかこの機会に考えてみてください。

### 住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

#### 3つの習慣

- ・寝たばこは、絶対やめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

#### 4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用す

る。

- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用火災警報器を設置する。

・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

### つけましたか?

#### 住宅用火災警報器

住宅用火災警報器とは、火災の煙や熱を感知して、音や声で知らせてくれる器械で、すでに義務設置です。住宅火災の死者の多くは逃げ遅れが原因であり、設置することによって火災を早期に見発見でき尊い命を守ることに繋がります。また、設置していないご家庭も一日も早く住宅用火災警報器の設置をお願いします。

寝室は煙式の住宅用火災警報器を設置しなければなりません。また、寝室が2階にあるときは、2階の階段部分にも設置義務があります。住宅用火災警報器の品質を保証するものに日本消防検定協会の鑑定があります。購入の際は、NSマーク(鑑定合格証)が付いている商品を推奨します。

・悪質な訪問販売には注意してください。

・消防署が販売・取り付けをするとはありません

**問い合わせ** 磯城消防署予防係  
☎0744(33)2461

## 人権コラム 第34回

### ノーマライゼーション

昨年の12月11日に、人権週間の行事として、川西町「人・愛・ふれあいのつどい」が多数の参加者のもと行われました。

今年も、全盲の落語家 桂福点さんを講師に迎え、「おお笑いゼーション」でノーマライゼーション」の演題で講演いただきました。

聞き慣れない言葉ですが、「ノーマライゼーション」とは、『障がい者や高齢者などの社会的に不利を受けやすい人々（弱者）が、社会の中で他の人々と同じように生活し活動することが、社会の本来あるべき姿である』という考え方のことです。

福点さんは、先天性緑内障のため生後すぐに右目の視力を失い、中学生の頃から左目の視力も落ち始め、高校生の時には左目の視力も失い全盲となります。それからは、視覚障がいの原因でいじめられたこともありました。また、点字を学ぶために入った盲学校でのつらい体験で、なにもかまもいやになり不登校となっていました。自殺も考えたそうです。そんな中で、ある人との出会いがきっかけで、好きだった音楽を

始めるようになります。そして、自分にも人の役に立つことはできないかと考え、努力して「音楽療法士」となり活動を始めます。また、小さいころから音楽と共に好きだった「落語」も始め、手話落語に取り組んでいた桂福団治師匠の指導を受けてることができ、実力を認められて正式に入門を許され、落語家「桂福点」として出発します。そして今では、笑いと音楽によって、心身の病気に苦しむ人たちや高齢者を元気づけ、病気を回復させる活動をされています。

福点さんは、障がいを持つ人が社会で生きていくためには4つの重要なことがあると話されました。それは、

- ①（本人が）自分の障がいを理解する。
  - ② 人との出会い
  - ③（本人が）自分を活かせる場所があると思う。
  - ④（まわりの人が）障がいではないが、その人を理解する。です。
- 全盲という重い障がいを持ちながらここまでこられたのは、福点さんは想像できませんが、それと共に大切なことは、人生を変えるような人との出会い、そして福点さんのこころざしを知り応援するまわりの人たちがいたからだと思えます。講演が終

わった後、福点さんとお話する機会があったのですが、その中で、障がい者が、「自分を生かせる場所がある」と思っただけでなく、その場所が簡単には見つからない現実があり、社会は、障がい者への配慮がまだまだ足りないと思うと話されました。

「ノーマライゼーション」の社会の実現のためには、障がい者自身が自分の障がいを理解し、自分を活かせるための努力も必要ですが、同時に社会がその人たちを活かせる場所をつくる必要があります。また、私たち一人ひとりが、障がい者としてではなく、その人自身を理解するという考え方を持つて交流していくことが大切だと思います。

最後に福点さんは、街角や駅で障がいを持った人に出会ったら、「何か手助けできることはないですか。」と気軽に声をかけてもらえるとうれしいですと話されました。

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

高齢化社会に向け、家族に頼るのではなく自分も家族の一員としてとにも目指し生きがいを感じてもらえるものの一環で、生活範囲を広げて、前向きに生きていただけるよう支援することが目的の講座です。センターでは、一人でも多くの方々と出会えることをこころから願っています。

■手づくり革小物

～大人かわいい『革』アクセサリーをつくらう！～



本来大きなものが小さくつくられているとそれだけでも魅力的なアイテムになるといっては、日本のミニチュア好きを例に出すまでもなく、多くの人に賛同してもらえる好みだと思います。

『革』の独特の香りと使いこむうちに手に馴染みだんだんと、自分のものになっていく。揮毫と心惹かれて心がゆるむ革小物。革アクセサリーに挑戦してみませんか、今回は、ミニロングブーツ(チャーム付)を一足分つくりまします。キーホルダーでも、ストラップでも、また、カバン等のアクセサリーにしてもステキですよ。

初めての方にも楽しんでもらえる内容となっております。みなさんのご参加お待ちしております。

- ・日 時 3月25日(月) 13時30分～15時30分
- ・場 所 西人権文化センター
- ・ゲスト 堀 サエキさん
- ・参加費 500円(材料代)
- ・定員 15名(先着順)
- ・持ち物 はさみ・目打ち・指ぬき(あれば)
- ・申し込み期間 3月5日(火)～12日(火) 土・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

健康寿命を延ばすために

ロコモチェックをしましょう

整形外科 小野浩史

介護保険が導入されて後、要介護認定を受ける人は年々増えています。介護が必要となる人、寝たきりとなる人の原因で最も多いのが関節の障害や骨折です。

ロコモティブシンドローム、略してロコモとは高齢で骨・関節・筋肉が衰えて、立つ・歩く動作が困難になり介護が必要となる状態やその可能性のある状態をいいます。誰でも加齢とともにロコモのリスクが高まるものなので、早めにロコモを発見し対策を始めることで健康寿命を伸ばしましょう。

ロコモを発見するには次のロコモチェック7項目を調べ、一つでも思い当たればロコモの可能性がります。

- ① 2 Kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ② 家のやや重い仕事(掃除機の使用)が困難
- ③ 家の中でつまずいたり滑ったりする

る

- ④ 片脚立ちで靴下がはけない
- ⑤ 階段を上がるのに手すりが必要
- ⑥ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑦ 15分続けて歩けない。

ロコモの原因で多いのは骨粗鬆症、変形性膝関節症、腰部脊柱管狭窄症などで、これらは整形外科での治療が必要です。明らかな病気がないロコモ高齢者の歩行能力改善には、ロコモーショントレーニング(ロコトレ)が有効です。ロコトレ1は、開眼片脚立ちを左右1分間ずつ行います。転倒しないように必ずつかまえるものがあるところで、足は床に着かない程度に軽く上げます。ロコトレ2は、椅子に腰掛けるようにお尻をゆっくり軽く下ろし、座らずに途中で膝を伸ばし立ち上がるスクワット運動を5～6回行います。安全のため椅子やソファの前で、膝がつま先より前に出ないように行います。ロコトレは2つとも1日3回行いましょう。この他にも、散歩や水泳などの運動も有効です。今の生活より少し運動量を増やして、運動をする習慣を身につけ健康寿命を延ばすように努力しましょう。

問い合わせ 国保中央病院  
☎0744(32)8800

## 高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成について

川西町では、平成24年4月1日以降に肺炎球菌ワクチンを接種された費用のうち、3,000円を上限として助成しています。(※お一人につき、1回に限ります。)

◆**対象者**：満70歳以上の方（予防接種が健康保険の適応となったり、これまでにこの予防接種を受けたことがある方は除きます。）

◆**手続きに必要なもの**

接種を証明する領収書 { 被接種者氏名、接種年月日、予防接種名、領収金額 }  
{ 接種した医療機関名が記載された領収印のあるもの }  
振込先の金融機関の通帳（請求書の記入の際に必要です）  
印鑑（スタンプ印不可）



### 肺炎球菌とワクチン接種について

肺炎は高齢者の死亡原因の常に上位を占めています。初期症状が風邪と似ていることから気づかれにくいため、高齢者にとって致命的な病気と言われています。肺炎の原因菌として最も多いのが「肺炎球菌」で93種類あるとされ、このうち肺炎球菌ワクチンは、23種類（肺炎球菌性肺炎の約8割）に予防効果が期待できます。

### 高齢者肺炎球菌ワクチンの効果持続期間及び再接種について

ワクチン接種による予防効果は5年以上持続するとされています。

再接種は可能ですが、接種箇所の強い局所反応がみられる場合があるので、次回接種するかどうかは、主治医の指示に従ってください。

## ♪ 3歳児・4歳児・5歳児 親子クッキング教室のお知らせ♪

親子で料理を作って食べる楽しみが味わえるクッキング教室です。

自分で作って食べる楽しみを通して、お子さんの食生活を振り返ってみましょう。

**対 象**：3歳児・4歳児・5歳児

**日 時**：3 歳 児 3月16日（土）

4・5歳児 3月23日（土）

**受付時間**：9時30分～9時40分（終了は13時30分ごろです。）

**定 員**：3 歳 児 12組程度 } 定員を超えた場合は初めての方を優先させていただきます。  
4・5歳児 15組程度 }

**メニュー**：3 歳 児 お弁当づくり

4・5歳児 ピザ、スープ、いちごのミルクそぼろがけ

**参加費**：親子1組500円、同伴児1人200円（1歳以上）

**持 ち 物**：エプロン、三角巾、ふきん、お茶、上靴、母子健康手帳  
子ども用の弁当箱（3歳児のみ）

**申し込み**：期日までに電話等でお申し込みください。

**3 歳 児 3月12日（火）**

**4・5歳児 3月18日（月）**



# 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
栄養健康相談	生後すぐ～就学前の児 育児のことで相談し たい方	3月1日(金) 受付時間 9時～10時	身体計測、発達・生活・栄養相談 【持参するもの】母子健康手帳
B C G 予防接種	生後3ヵ月～6ヵ月 児未滿の児 (平成24年9月7日～ 12月4日生まれの児)	3月5日(火) 受付時間 13時30分～ 13時45分	接種当日に滿6ヵ月を超える児は 任意接種となります。 【持参するもの】予診票、母子健 康手帳、体温計
3歳6ヵ月児 健康診査	3歳6ヵ月～3歳8 ヵ月児(平成21年6 月16日～9月15日 生まれの児) ※対象者には個別通 知します。	3月8日(金) 受付時間 13時30分～ 14時30分	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・心理発達相談
4・5ヵ月児 健康診査	生後4・5ヵ月児 (平成24年10月11日～ 12月10日生まれの児) ※対象者には個別通 知します。	4月5日(金) 受付時間 13時～13時20分	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

※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。

## 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	3月18日(月) 実施時間 9時00分～ 11時30分	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。 ※健康診査や血液検査の結果などを持 参して下さい。
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。

**急募!** 登録看護師さん募集中! 詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

# こんにちは♪ひだまり♪です



## 3月・4月のおもな行事予定

日 時	内 容	場 所
<b>3月</b>		
2日(土) 10:00~11:30	きずなサロン	子育て支援センター
7日(木) 10:00~11:30	0歳児コース	子育て支援センター
8日(金) 10:00~11:30	子育て講座	子育て支援センター
14日(木) 10:00~11:30	1歳児コース	子育て支援センター
16日(土) 10:00~11:30	お楽しみデー	子育て支援センター
21日(木) 10:00~11:30	2歳児コース	子育て支援センター
22日(金) 10:00~11:30	青空広場	6丁目公園 (飛行機公園)
<b>4月</b>		
24日(水) 10:00~11:30	お楽しみデー	子育て支援センター

※休館日は毎週日・月・水曜日の午後・祝祭日です。

★3月8日(金) 第10回子育て講座  
「子どもの発達について」～接し方・遊びの紹介～  
子どもの接し方、遊び方で悩んでいる方、  
お話を聴きにきてください(^\_^)v  
講師：堀内由美さん(作業療法士)



★3月16日(土) お楽しみデー  
「コスモスアンサンブル」の皆さんによるミニコンサートがあります。  
今年度最後の“お楽しみデー”です。  
ご家族でお楽しみください。

★3月22日(金) 青空広場  
6丁目公園で行います。  
子育て中の皆さん！  
ふるってご参加ください。  
対象は0歳～3歳までの親子です。  
おもちゃも用意して待っています。

## 平成25年度 子育て支援センター新規登録のお知らせ ～3月21日(木)から受付開始～



平成25年度の利用期間は、平成25年4月1日～平成26年3月31日迄です。

★町内利用者の負担金は、保険料200円(一家族年額)

★町外利用者の負担金は、保険料200円+使用料1000円(一家族年間)



## 平成25年度 親子リズムサークル会員募集のおしらせ ～3月26日(火)から受付開始～

ピアノの合わせて、体を動かしたり、歌ったり、手遊びや絵本の読み聞かせなど、お友だちと一緒に親子で楽しい時間を過ごしましょう。

毎週火曜日、川西町文化会館(けやきホール)で開催します。平成25年度は5月7日(火)から始まります。



♪プレ・リズム(0歳～1歳)…10:00～11:00 赤ちゃんのためのリズム。

♪親子リズム(1歳～就学前)…11:00～12:00 手遊び歌、リズム運動、絵本の読み聞かせ。

**申し込み方法** ◆町内・町外にかかわらず、子育て支援センターの登録は必ずしてください。  
◆子育て支援センター登録後に、リズム申込書と年会費600円(一家族)を添えて、支援センター又は親子リズムスタッフに申し込んでください。



# 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。

## 寄贈図書のお願い

図書館では利用者の方から予約・要望の多い、最近のベストセラーなどの図書の寄贈を募集しています。ご寄贈いただける図書をお持ちの場合は、図書館までお気軽にご相談ください(☎0745-44-2212)。蔵書にさせていただくかどうか検討させていただきます。

特に以下の資料について、ご協力をよろしくお願いいたします。

1. 川西町や奈良県に関する郷土関係の資料
2. 能楽(観世流)関係の資料
3. 予約・要望の多い、最近のベストセラー
4. 新刊書全般

\*古い百科事典類や文学全集、美術全集類、および汚損・破損・書き込み等が目立つ図書の寄贈はご遠慮ください。

### ■寄贈にあたっては次のことをご了承ください。

- ・図書館までご持参ください。(郵送などの場合、送料は寄贈者負担とさせていただきます。)
- ・寄贈していただいた図書を蔵書として受け入れしない場合もあります。
- ・寄贈礼状の送付や寄贈図書の返却はできません。

## 3月のおはなし会

◎小さい人(4歳~1年生) **9日(土)**  
「しおちゃんとこしょうちゃん」ほか

◎大きい人(2年生~中学生) **23日(土)**  
「がちょうはくちょう」ほか

いずれも10時30分から11時まで、  
図書館2階 おはなしのへやで



## 3月の休館日

\*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\*

- iPhone5パーフェクトガイド マックビューブル アスキー・メディア編集部 アイワークス  
いじめで子どもが壊れる前に 藤川 大祐 角川学芸出版  
面白いほどよくわかる世界の宗教/宗教の世界 ひろさちや 春秋社  
切手と旅する世界遺産 佐滝 剛弘 日本郵趣出版  
Q&A 思春期のアスペルガーのための恋愛ガイド ジュー・ウーレンカム 福村出版  
工学部ヒラノ教授と4人の秘書たち 今野 浩 技術評論社  
こころを看取る 訪問看護師が出会った1000人の最期 押川真喜子 文芸春秋  
古事記なるほど謎解き一〇〇話 瀧音 能之 東京堂出版  
50円のコスト削減と100円の値上げではどちらが儲かるか? 林 總 ダイアモンド社  
ことば点描 外山滋比古 大修館書店  
さあ今から未来についてはなそう 瀬名 秀明 技術評論社  
災害支援に女性の視点を! 奈津子 岩波書店  
沢村貞子の献立日記 高橋みどりほか 新潮社  
36歳、名門料理学校に飛び込む! キャスリン・フリン 柏書房  
仕事おこしワークショップ 傘木 宏夫 自治体研究社  
自分で治す女性の自律神経失調症 大森 啓吉 主婦と生活社  
図解筆・筆ペンに役立つひらがなの書き方 阿保直彦ほか 木耳社  
生物多様性 子どもたちにどう伝えるか 阿部 健一 昭和堂  
ソクラテスと朝食を 日常生活を哲学する パート・ワグネル 講談社  
頼れない国でどう生きようか 加藤 嘉一 吉市憲寿 PHP研究所  
中国真の権力エリート 軍、諜報、治安機関 野口 東秀 新潮社  
中国文明の謎 中国四千年の始まりを旅する NHK取材班 NHK出版  
日本、買います 消えていく日本の領土 平野 秀樹 新潮社  
日本人はなぜそうしてしまうのか お辞儀、贈り物、拍手…の民俗学 新谷 尚紀 青春出版社  
日本の宮家と女性宮家 所 功 新人物往来社  
のろのろ歩け 中嶋 京子 文芸春秋  
はじめようミュージックベル 竹内 圭子 自由現代社  
ハッカーの手口 ソーシャルからサイバー攻撃まで 岡嶋 裕史 PHP研究所  
ヒッグス粒子素粒子の世界 村山 斉 ニュートンプレス  
広島・長崎から 戦後民主主義を生きる 関 千枝子 彩流社  
不動産広告を読み 動員と幻想を生み出す手口 高橋 正典 東洋経済新報社  
本にだって雄と雌があります 小田雅久仁 新潮社  
みちのくの仏像 大矢 邦富 平凡社  
ミナノ物語 藤森 アゲイブ・アモード 東京創元社  
弱くても勝てます 開成高校野球部のセオリー 高橋 秀実 新潮社  
わくわく城めぐり ビギナーも楽しめる<城旅>34 萩原さちこ 山と溪谷社

第17回面塚やぐらまつり

4月6日(土) 15時～20時  
面塚公園にて開催します。

※例年より2時間早い開催です。

問い合わせ

まちづくり推進課

☎0745(44)2213



成人式の記念写真について

「成人式」の記念写真が仕上がっております。まだ取りに来られていない新成人の皆様は左記の場所にとりに来てください。(代理の方でも結構です。)

○お渡し場所 教育委員会事務局 社会教育課

(川西文化会館内)

○お渡し時間 8時30分～17時00分

○お渡し期間 平成25年9月末まで

(ただし、祝祭日は除く)

問い合わせ 教育委員会社会教育課

☎0745(44)2214

式下中学校吹奏楽部  
Smile Concert

日時 3月30日(土)

開演 14時(開場13時30分)

場所 三宅町文化ホール

曲目 Lets Swing!、世界名作アニ

メコレクション、トゥーランドツ

ト他

問い合わせ 式下中学校 坂東

☎0745(44)0039

囲碁体験教室

囲碁は思考力が増し、礼儀を重んじる競技として子どもの健全育成として取り組まれております。

全くの初心者でも大歓迎！指導員

さんに丁寧に教えていただけます。

囲碁の楽しさを実感する良い機会です。是非ご参加ください。

日時 3月23日(土)

13時30分～16時00分

会場 川西文化会館しきの間

対象 幼稚園～中学生

その他 経験のあるなしは問いません。

申し込み方法…教育委員会の窓口、もしくは電話で申し込んでください。

申込期限 3月19日(火)まで

申込み・問い合わせ

子ども会連合会事務局

☎0745(44)2214

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。

①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。

②トイレ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下水道管の詰まりの原因となります。

問い合わせ 水道部

☎0745(43)0331

3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。住民の方々のご協力をお願いいたします。

実施日 3月11日(月)～14日(木)

問い合わせ先 水道部

☎0745(43)0331



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!

算数コース 5,500円/月 今なら キャンペーンで 1ヶ月 指導料無料

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

「さんすうって楽しい!!」子供のこんな一言が親にとっては嬉しいものです。当塾ではベテラン講師による様々な工夫で、お子様の算数好きをますますアップします。4教科自由選択コースもあります。



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

## 川西文化会館 3月・4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
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
4月7日(日)	ピアノ発表会	コスモスホール	12:00	無料	田中紀子グループピアノ教室
4月21日(日)	ピアノ発表会	コスモスホール	12:00	無料	スズキメソードピアノ教室

### 体育館からのお知らせ

3月の町民開放日(中央体育館アリーナ)は、3月3日(日)です。  
(対象者は川西町在住、在勤者)

### 川西町体育協会グラウンドゴルフ部・冬季大会結果

1月21日(月)に開催された大会は左記の結果となりました。

【優勝】堀内 房子さん  
【準優勝】河村 一哉さん  
【3位】大川 佳文さん

### 町民劇団コスモス特別講演 岡田隆志作・演出 おいでやす物語

千日前の寄席劇場「鶴亀劇場」を舞台に繰り広げられる人間模様をおなじみの岡田隆志作・演出で人情喜劇に仕上げました。

日時 3月31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  
入場料 前売1,000円、  
当日1,500円

全席自由(前売り券完売の場合は当日券はありません)

問い合わせ 川西文化会館  
☎0745(44)2214

### 単車・軽自動車などの廃車・ 名義変更届

軽自動車税は、毎年4月1日現在の単車や軽自動車などの所有者に課税されます。(月割計算は行いません。)単車や軽自動車などを譲渡や廃車、盗難のために現在所有しておられない方は4月1日(月)までに左記の関係機関へ届出をしてください。届出がないと軽自動車税は、いつまでも引き続き課税されますのでご注意ください。

車種	手続き場所
原動機付自転車 (125cc以下) 小型特殊自動車等	川西町役場税務課 川西町結崎28番地の1 ☎0745-44-2642
軽二輪車 (125cc超~250cc以下)	奈良県軽自動車協会 大和郡山市額田部北町981-8 ☎0743-58-3700
二輪小型自動車 (250cc超)	近畿運輸局奈良運輸支局 大和郡山市額田部北町981-2 ☎050-5540-2063
軽自動車 (軽三輪・軽四輪)	軽自動車検査協会奈良事務所 大和郡山市額田部北町980-3 ☎0743-58-3018

※車種ごとに届出先、必要書類が異なりますので詳しくはそれぞれの届出先に直接お問い合わせください。

## 広報川西へ広告を 掲載しませんか?

町では、「広報川西」の情報ひろばに有料広告を掲載しています。

詳しくは、川西町ホームページ

(<http://www.town.nara-kawanishi.lg.jp/>)を

ご覧いただくか、川西町役場総務課

☎0745-44-2211までお問い合わせください。

## 手書きの良さ

を学びませんか?

幼児から大人(硬筆・毛筆・ペン習字)

★無料レッスン受付中(3/1~15)

兄弟や友達同士の参加大歓迎!!

(※3名以上で出張指導致します。)

平成19年 奈良教育大学書道科 卒

結崎 118 マスター(080-1400-7773)



川西町ふれあい農園利用者募集

ふれあい農園の利用者を募集します。ご希望の方はお申込みください。  
 場所 川西町唐院(島の山古墳北側)  
 募集区画数 9区画  
 ※申込み多数の場合は抽選

利用条件

- ・栽培作物 野菜や花などで利用期間内に収穫できるもの
- ・利用料金 1区画 年間1万円
- ・利用期間 4月1日～翌年2月末(継続利用できます) ※継続利用する場合は3月末まで

申込要領

- ・資格 町内にお住まいで、営利を目的とせず、管理が十分に行うことができる非農家の方(二世帯一名)
- ・受付期間 3月1日(金)～15日(金)
- ・申込み先 JAならけん川西支店  
 ☎0745(44)2711



自分で作った野菜はとても美味しいですよ。

第12回川西町将棋大会

日時 3月9日(土)、23日(土)  
 13時～17時

場所 川西文化会館2階かりんの間  
 参加対象 川西町在住・在勤の方で年齢・性別不問 学生の方も大歓迎です。

講師より講話、指導をいただき対局。対局はトーナメント方式で1位2位3位を決定します。

申込先

- 青柳安紀 ☎0745(44)2863
- 城戸昌樹 ☎0745(43)0082
- 吉岡秀夫 ☎0745(44)2981

短歌

角砂糖紅茶にとけてゆるやかな  
 時間流るる 風花の午後  
 岸田 悦子

片陰り風花の舞ふ一日を  
 詮なき心わきては消しをり  
 出口 香子

息しらく吐きつつ反芻する牛の  
 したたる涎に 朝光のさす  
 中垣 幸子

川西短歌会



集中してプランター台を作る中学生。

プランター台を作りました

2月2日、式下中学校で奈良県建築労働組合田原本支部所属技能士の方の御指導のもと、「プランター台を作る会」が行われました。出来上がった34個の手作りプランター台は、入学式用に校庭で使用されるとともに、地域の公共施設等へも贈られる予定です。中本教頭は「今後も、生徒が学校や地域のために自分の力を発揮できる機会を設け、感謝の心を培っていきたい。」と話しておられました。



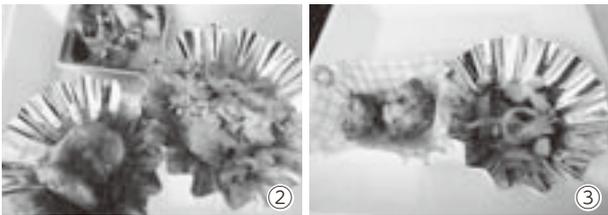
寒さに負けず元気よく豆まきする園児たち。

鬼はそと！福はうち！

2月1日、川西幼稚園で節分の豆まきが行われました。園児たちは、手作りのお面をつけて、「鬼はそと！福はうち！」と元気に豆まきし、体のなかの鬼も、心のなかの鬼もしっかりと退治しました。



①



②

③

①品評会で新レシピを試食する審査員。  
②③ネブカの特徴を活かした新しいレシピ。



①



②

①真剣にネブカを見るシェフたち。  
②宇野会長の説明にも熱が入りました。

## 学生が結崎ネブカの新レシピを作成

畿央大学健康栄養学科と川西町商工会が連携して、結崎ネブカを使ったレシピ作成が行なわれました。

学生の皆さんは、昨年9月から授業の一環でレシピ作りに取り組み、1月15日の品評会では20種類のメニューが発表されました。見た目や味、作りやすさなどの観点から審査が行なわれ、入賞レシピが決められました。

学生の皆さんが熱心に取り組んでくれた甲斐があり、結崎ネブカの特徴を活かした子どもからお年寄りまで楽しめるレシピが完成しました。完成したレシピは、結崎ネブカを広めていく活動に利用されます。広報紙等でも、順次レシピを紹介していく予定です。

## 県内シェフが結崎ネブカの産地見学

1月16日、地元の食材をレストランやホテルなどで使ってもらおうと、シェフたちを招いた産地見学ツアーが、県内で行われました。このツアーは、生産者とシェフの交流の場を作ることで、地元食材の利用を進めようといわれたものです。今回、フランス料理や中華、和食など14の店舗から、約20人のシェフが参加しました。

その見学先として、結崎ネブカの生産現場を訪れた一行は、栽培方法などを細かく確認していました。ツアーをきっかけに、メニューに地元食材を取り入れたシェフも多く、生産部会の宇野会長は「今後も見学ツアーを受け入れていきたい」と語っていました。

## 六縣神社 御田植祭 (子出来おんだ)

2月11日、保田の六縣神社で子出来おんだ祭りが行われました。祭りは五穀豊穡と安産を祈願するもので、起源は今から約1000年前とされており、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種時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。



①



②

①種時きの神事の場面。  
②妊婦の弁当運びの場面。

# FINE SMILE ☆



たかせ ひな  
高瀬 陽菜ちゃん

とってもくいしんぼうな陽菜ちゃん。明るく元気に育ってネ (^.^)



かわかみ れお  
川上 礼雄くん

お兄ちゃんたちについて遊んでばかりのやんちゃさん。好奇心旺盛の喰いしん坊です。



ふくやま ももな  
福山 桃菜ちゃん

春からいよいよ幼稚園！お友達いっぱいできるといいネ (^.^)

## FINE SMILE ☆ 募集中！

申込は総務課まで

☎0745-44-2211

### 今月の表紙

今月の表紙は結崎 DE 能の能楽師による舞台「土蜘蛛」です。土蜘蛛と武士の戦いの中で土蜘蛛が糸を出すシーンは迫力満点でした。



### 編集後記

私は32年間川西町に住んでいます。ただ広報担当になるまでは、町のことをほとんど知りませんでした。取材に行くたびにわが町にはこんな歴史があったのか、こんな行事があったのかなどたくさんを知ることができます。今後いろいろな行事を取材し、広報を通じて、少しでもたくさんのことを皆さんに伝えていきたいと思えます。

# おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

今月は、ニラのレシピを紹介します。

ニラはβ-カロテンをはじめ、たくさんのビタミンやミネラルが含まれています。また、ニラの独特な匂いはアリシンという成分によるもので、ビタミンB1の吸収率を高め、疲労回復・成長促進に貢献します。

電子レンジで簡単にできるメニューです。ぜひ、作ってみてください。

## 豚肉と野菜のレンジ蒸し

1人分エネルギー …… 158 kcal



<写真は2人分>

### 材料 (2人分)

豚肉うす切り	120g
ニラ	1束 (100g)
もやし	1袋 (200g)
人参	10g
ノンオイルドレッシング	大さじ2 (またはポン酢)

### 作り方

- ① ニラは根元を切り落とし、3～4cmの長さに切る。
- ② もやしは洗って水を切っておく。
- ③ 人参はせん切りにする。
- ④ 少し深めの皿にもやし、ニラ、人参の順にのせる。その上に豚肉を広げてのせる。
- ⑤ ラップをして、500wの電子レンジで約7～8分加熱する。
- ⑥ お好みのノンオイルドレッシングをかける。

人口/8,854人

男 4,295人

女 4,559人

世帯数/3,463世帯

(平成25年2月1日現在)