



ともに生き、ともに育むまち
 歴史と文化がくらしの中に息づく
 ”新斑鳩の里“



思い出のタイムカプセルの中身は？
 ～平成26年成人式～

- 2 斑鳩の新成人
 それぞれの門出
 — 特集 —
- 4 平成24年度国保特別会計決算に
 ついてお知らせします
- 6 まちの話題
- 8 公民館教室の生徒を募集します
- 9 いにしへの風、斑鳩文化財センター日より
- 10 わたしが私らしくあるために
- 11 バゴちゃんの地球となかよし
- 12 まちの情報
- 20 確定申告の相談は、
 税務署・各相談会場へ
- 24 ほけん日より

2014
 2
 No. 581

斑鳩の新成人 それぞれの門出



平成26年1月12日、平成26年成人式がいがかるがホールでおこなわれました。

今年、成人の日を迎えるのは、平成5年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた264人。

新成人を代表して4人が「20歳の主張」を発表、それぞれの思いを語りました。また、式典終了後、ロビーでは、懐かしい友だちとの再会を喜び、写真を撮り合ったり、

連絡先を交換したりする楽しい時間が過ぎていました。

今月号は、成人式で発表された20歳のメッセージを紹介します。(新成人の発表内容は概要です)

①ホール入口前で祝！新成人／②ホールの舞台上で記念集合写真／③小城町長から新成人にエール／④祝辞や同級生の発表を真剣な表情で聞き入る新成人たち／⑤ロビーで祝！新成人

自分の夢を 大切にしたい



渡辺 圭子

私が「先生になりたい」という自分の夢を見つけたのは、中学生の時にあった小学校での職業体験でした。高校の「教育コース」で3年間学ぶなかで、その夢は膨らみ、「特別支援教育に携わりたい。」と考えるようになりました。

ところが、大学の教育学部への受験に失敗して、一度は私の夢は終わったと思いましたが、それでもやはり、自分の夢に嘘をついてこのまま終わらせることはできないと、転学部受験に挑戦し、教育学部に入ることができました。おかげで今、先生になるためのさまざまな勉強や、教育実習に励んでいます。

なりたくてもなれない悔しい気持ちや味わったからこそ、「絶対に先生になってやる。」という気持ちが大きくなった気がします。諦めなければ夢はまた一つひとつ繋がっていくのだと思います。まだまだ先は長いですが、自分の夢を大切にしたいから成長していきたいです。

進むべき道は 自らが切り拓く



高田 将央

2020年、東京でオリンピックが開催されることが決定しました。その頃、私たちはどのような大人になっているのでしょうか。

私は、周りに迷惑をかけていることに気付かないような大人にはなりたくありません。子どもは大人の背中を見て育つものです。

平均寿命が今よりもかなり短かった幕末の時代、坂本竜馬や新撰組といった人たちは自分の信念や夢を持ち走り続けました。私は、敷かれたレールを歩くのではなく、進むべき道は自ら切り拓いていくべきだと思います。

「転がる石に苔むさず」ということわざがありますが、自分の中にしっかりとした芯を持ち続けながら、自分の感情をコントロールし、相手のことを理解して受け入れることができる人、そして、一生懸命目標に向かって走り続ける人が、私たちがなすべき大人ではないかと思っています。

斑鳩の新成人 それぞれの門出



※新成人の人は、記念写真を2/1(2/23)に中央公民館、町立図書館に取りに来てください。

⑥⑦気が置けない仲間と再会の記念／⑧⑨恩師を囲んで成人の報告／⑩⑪ホール内外で昔話の花が咲く／⑫和太鼓いかるがによるオープニングセレモニー／⑬斑鳩シンフォニックバンドによる祝賀演奏／⑭会場で恩師からビデオレター／⑮和太鼓いかるがの新成人メンバー／⑯⑰斑鳩シンフォニックバンドの新成人メンバー／⑱受け付けも新成人の二人がお手伝い

私は高校時代に、関西大学で好きなラグビーを続けるという目標を持っていましたが、予想外に同志社大学から合格をもらい、目標を曲げて同志社大学に進学しました。しかし、あれほど高校時代に心を奪われたラグビーと無縁の生活を送るうちに、「今の自分は、何をしているのだろう。」と、自分が目指していた理想と現実と大きなギャップを感じるようになり、気づいた時には、退学届を提出し、あらためて受験勉強をはじめていました。そして、関西大学に合格し、それから、毎日がラグビーを中心に回っています。ラグビーができる環境に感謝を忘れたことはありません。

今日こうして成人式を迎えられたのは、自分で考え行動したことにあると思います。変わりたなら行動しなければならぬ。受け身のままでは何も変わらない。これが、私が20歳(はたち)になるうえで常に心に留めていることです。



清水 智史

受身のままでは何も変わらない

2020年の夏季オリンピックおよびパラリンピックの開催都市が東京に決まり、日本中の多くの人がこの決定に喜んでいたと思います。しかし、福島原子力発電所の問題など、3年前に起きた東日本大震災の復興にはまだ課題が山積しており、必要な資金や雇用をいかに被災地に波及させるかが簡単ではないうえで、大会後の施設利用の問題など開催後のことも考えた対策が求められるので、うかれてばかりもいられません。

昨年のプロ野球で被災地の球団である東北楽天ゴールデンイーグルスが日本一になり、被災地の人たちはもちろん、全国のファンに勇気と感動を与えたように、スポーツで頑張っている人の姿は私たちに日々の活力を与えてくれます。

オリンピックをプラスにとらえながら、この復興のさなかの日本で平和の象徴であるオリンピックが開催される意義をもう一度考えなければならぬのではないのでしょうか。



大江 耕平

オリンピックをプラスの力に

平成24年度 国保特別会計決算に ついてお知らせ します



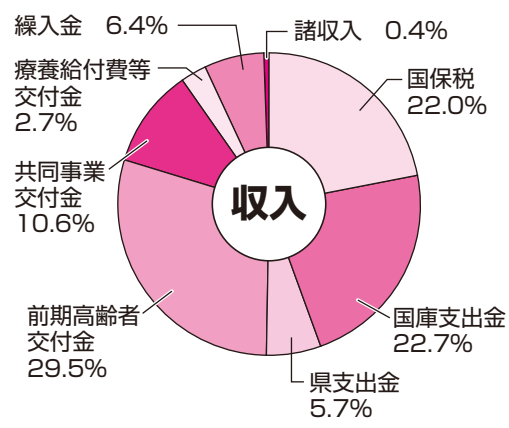
国民健康保険（国保）は、被保険者のみなさんが病気やケガをしたときに備えて、安心して医療が受けられるよう、お互いが助けあって医療費を負担し合う、もともと身近な医療保険です。

**伸び悩む国保税、
厳しい国保財政**

国保の財源は、みなさんが納付する国保税や国、県などの補助金や交付金等から成り立っています。平成24年度決算状況のグラフからもわかるように、国保税収入は約22%を占め、国保運営には欠かせないもので

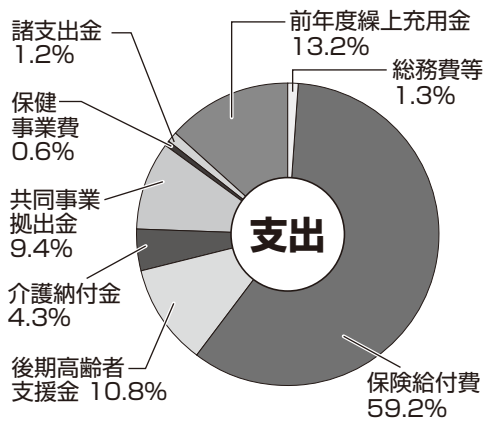
す。平成24年度決算では、繰上充用（累積赤字分）が歳出の13.2%を占め、4億6,278万2千円の赤字となりました。平成24年度の単年度収支では754万6千円の黒字となりましたが、依然として町の国保財政が非常に厳しい状況であることには変わりありません。

歳入 30億5,025万5千円

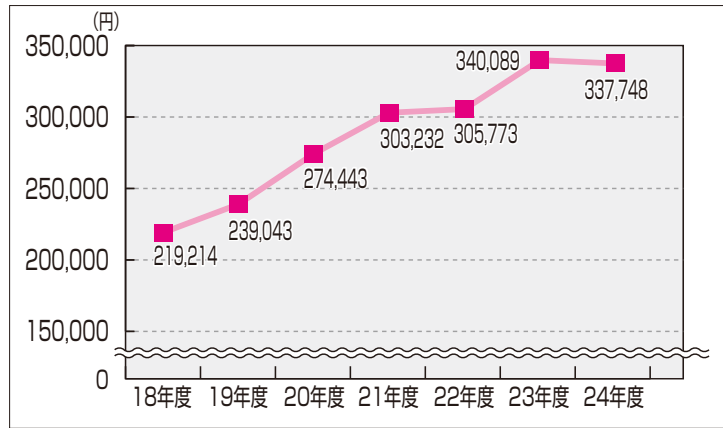


平成24年度 決算状況

歳出 35億549万1千円



〈斑鳩町の一人当たりの医療費（一般被保険者分）〉



平成24年度の国保の一人当たりの医療費は、33万7,748円となりました。医療費がこのまま増加していくと、当然国保財政を圧迫し、保険税の値上がりに繋がりますので、みなさん一人ひとりが、医療費の削減のために、自分でできることから取り組んでいただく必要があります。

**増加し続けている
医療費が国保
財政を圧迫**

**国保財政の健全化に
向けた取り組み（収
納体制の強化）**

税の負担の公平性の確保を重視し、特別な事情もなく保険税を滞納している滞納者には、各種財産の差し押さえなどの滞納処分の実施を含め厳正に対応しています。

一方、失業、多重債務などの事情により国保税を納付することが困難な人については、生活状況等をお聞きし、事情を考慮して対応しています。

●夜間・休日の納税相談

2月4日(火)・17日(月)・27日(木)、3月11日(火)・17日(月)・27日(木)は窓口を午後8時まで延長して夜間納税相談をおこないます。

また、2月22日(土)、3月23日(日)は、午前10時～12時、午後1時～3時の間で休日納税相談をおこないます。

※詳しくは、国保医療課（☎内線12・114）へ問い合わせてください。





柔道整復師（整骨院・接骨院）の正しいかかり方



医療費の適正な支出のために、次のことをお願いします。

- ① 負傷原因（いつ・どこで・何を
して、どんな症状があるのか）を
正確に伝えてください。
▼保険証の使用には制限がありま
すので、施術を受ける前には保
険を使えるかきちんと確認して
受けましょう。

保険証が使える場合

- 外傷性のねんざ、打撲
- 医師の同意がある場合の骨折・
脱臼の施術

保険証が使えない場合

（全額自己負担）

- 慢性的な肩こり・腰痛・神経痛・
リュウマチ・関節炎・ヘルニア・
筋肉疲労など
- 仕事中や通勤途上に起きた負傷
（労災保険の対象）
- ② 施術が長期にわたる場合は、内
科的要因も考えられますので、柔
道整復師に相談のうえ、医師の診
断を受けましょう。

- ③ 受領委任をするときは、必ず自
分で署名・押印をして、負傷名・
負傷年月日・原因を必ず確認して
ください。
未記入の申請書に署名・押印し
たり、印鑑を預けたりしないでく
ださい。
- ④ 必ず領収書をもらいましょう。



**国保財政の健全化
には、みなさんの
健康管理が大切で
す。**

国保財政の健全化をめざすには、
みなさんの協力が不可欠であり、医
療費を抑制するためには、何よりも
健康であることが大切です。
健康であるためには、規則正しい
食生活や毎日の適度な運動が必要で
あり、また、自分自身の健康管理を
することが大切です。
特定健康診査などを利用して、自
分の健康管理をおこない、病気の早
期発見と早期治療、また、病気に対
する予防により、健全な体づくりを
しましょう。



● 「治療」の前にまず
「予防」を。定期的に
健康診断を受けま
しょう。

病気になるまいよう、定期的に健
康診断を受け、病気の早期発見・早
期治療を心がけましょう。
特に、40歳以上の人は、特定健康
診査を毎年受診して、生活習慣病の
予防に努めることが大切です。

ご家族、ご近所
で声を掛けあって
積極的に健康診断
を受けましょう。



● 医療費の抑制のため
に「ジェネリック医
薬品」を活用しま
しょう。

医療費は、一人ひとりが少し意識
を変えられるだけで、抑制（節約）する
ことができます。新薬に比べて価格
が安いジェネリック医薬品を活用し
ましょう。



災害時 強い味方が またひとつ

～ 愛荘町・斑鳩町
災害時相互応援協定調印式 ～
12/17・愛荘町役場

今後発生が予想される大規模災害に備えるため、斑鳩町と滋賀県愛荘町が災害時相互応援協定の締結について合意し、その協定の調印式がおこなわれました。

自然災害の発生時の相互の応援の内容や方法について取り決めた協定は、大阪府太子町、兵庫県太子町、長野県飯島町、和歌山県上富田町について5つめとなり、助け合いのネットワークがますますひろがることとなりました。

協定書を交わした
村西俊雄愛荘町長(右)
と小城町長



法隆寺 観光客にも避難所を

～ 法隆寺との災害時における
避難所等施設利用に関する協定調印式 ～
12/9・法隆寺

災害時に住民のみならず帰宅困難となった観光客のみならずの避難所等として、法隆寺の施設を利用することに関する協定が結ばれることとなり、その調印式がおこなわれました。

法隆寺は、斑鳩町のなかでも非常に安定した土地に建立されていて、「南大門前の『綱石』は、斑鳩の地域に水害が発生してもそこまで浸からない」という言い伝えがあり、文化財として守られるだけでなく、住民を災害から守る役割も期待されることになりました。

調印後、握手を交わす
大野玄妙法隆寺管長(左)
と小城町長



防犯力 住民の手で 育てよう

～ 日本一安全で安心な町づくりネットワーク結成式 ～
12/12・中央公民館

最近増加傾向にある高齢者および子どもへの犯罪防止のための情報を共有したり、統一した防犯活動をおこなうことにより、地域の防犯力を高めようと、町内20団体により、「日本一安全で安心な町づくりネットワーク(通称おたいしくんネットワーク)」の結成式がおこなわれました。

小城町長や竹田西和警察署長が見守る中、隊長の堤淳一さんは、「ネットワーク隊員が連携を密にし、安全で安心して暮らせる地域社会の確立をめざします」と決意を表明されました。



▲おたいしくん

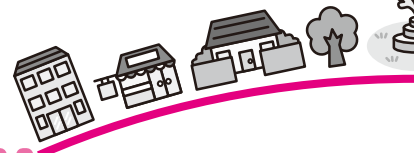
積 替えて 効率的な ごみ処理を

～ ごみ積替え施設見学会 ～
12/21・ごみ積替え施設

平成24年4月から開始した、可燃ごみ焼却処理の民間委託にともない、ごみの積替え作業をより効率的におこなうための施設がこのほど完成し、その見学会がおこなわれました。

稼働後にはなかなか見られない施設の中のように、見学に訪れた人たちも、「想像していたよりも大きい」「ごみの施設とは思えないほどきれい」と驚きの声をあげていました。





まちを守る 決意新たに 出初式

～ 斑鳩町消防団出初式 ～

1/5・斑鳩小学校 竜田公園

「斑鳩町消防団出初式」が、斑鳩小学校運動場と竜田公園でおこなわれました。

式典では、功労のあつた消防団員の功労をたたえ、表彰状や感謝状が贈られたほか、各分団員による分列行進や各分団の消防機器等の安全点検をおこなう視閲などがきびきびした動きでおこなわれました。

引き続き、放水演習が竜田公園でおこなわれ、竜田川にかかった水のアーチは、災害からまちを守る決意の表れのようにでした。

斑鳩町消防団出初式と1月13日におこなわれた生駒南支部連台出初式で次のみなさんが表彰されました。(敬称略)

▼出初式での分列行進



▲竜田公園での放水演習

奈良県知事表彰

西谷 喜代嗣 (副団長)

奈良県消防協会長表彰

柿本 基弘 (第1分団)

生駒郡町村会長表彰

岡田 修三 (第3分団)

生駒南支部長表彰

上田 和則 (第2分団)

25年勤続表彰

荻上 泰司 (第1分団)

森本 俊和 (第1分団)

西和消防組合消防本部消防長表彰

荻上 泰司 (第1分団)

西和警察署長感謝状

田口 善紀 (第2分団)

町長表彰

畦地 益生 (第1分団)

大野 彰彦 (第2分団)

片岡 一也 (第3分団)

団長表彰

中川 雅智 (第1分団)

嶋田 陽一 (第2分団)

殿待 健一 (第3分団)

世界遺産 守り継ごうよ いつまでも

～ 斑鳩フォーラム「法隆寺の歴史と太子信仰」～

12/15・いかるがホール

「法隆寺地域の仏教建造物」の世界遺産登録20周年を記念して、その本質的価値を再認識し、次世代に貴重な遺産を継承しようというイベントが開催されました。

第1部のパネルディスカッションでは、コーディネーターに、旅する世界遺産研究家の久保美智代さん、パネリストに法隆寺管長の大野玄妙さん、奈良大学名誉教授の水野正好さん、奈良文化財研究所長の松村恵司さんをお招きし、これらの遺産が守られてきた背景や意義、また、聖徳太子の魅力について熱い議論が交わされました。

その後、第2部の「斑鳩・姫路 夢の『おと・らく・え』」で、斑鳩町の和太鼓グループ「和太鼓 鶯」と姫路市の音楽・和太鼓グループ「TA・KU・MI」の熱演が披露され、第3部では、絵画作品展「私が選ぶ世界遺産」の表彰式がおこなわれました。

記念すべき年に、世界遺産のあるまちを実感できる一日となりました。



▲久保美智代さん



▲大野玄妙さん



▲水野正好さん



▲松村恵司さん



▲「和太鼓 鶯」のみなさん

▼「TA・KU・MI」のみなさん



▲「私が選ぶ世界遺産」の入賞者のみなさん

公民館教室(一般・子ども)の 平成26年度 生徒を募集します

資格

- 一般教室(番号1~22)
町在住、在勤の人。
- 子ども教室(番号A1、A2)
町在住の小学生で新4・5・6年生
- 初心者を対象とするため、同じ教室を2年連続して受講できません。

学習期間 平成26年5月~平成27年2月(10ヶ月)。一般教室は4月17日(木)に、子ども教室は4月19日(土)に開講式の予定。子ども教室は保護者同伴のこと。

受講料(有料)

- 月1回開催教室は年額3,000円
月2回開催教室は年額6,000円
受講料は4月1日(火)~4月13日(日)までに全額納付してください。(原則として納付後の返金はできません)
- 教材費等は実費負担となります。

締切日 2月16日(日)[当日消印有効]

公民館教室(中央公民館)

教室番号	教室名	講師名	学習日	学習時間	定員
1	初級英語	栗本 智子	毎月第1・3木曜日	9:30~11:30	15人
2	毛筆	久世 博子	毎月第1・2月曜日	13:00~15:00	15人
3	ペン習字	九鬼 光代	毎月第1・2木曜日	10:00~12:00	15人
4	生け花(御室流)	中川 三和	毎月第1月曜日	13:00~15:00	15人
5	フラワーアレンジメント	杉本 美鈴	毎月第2火曜日	14:00~16:00	15人
6	手芸(つるし雛)	高木 トク	毎月第1・2火曜日	13:00~16:00	15人
7	やさしい木目込人形(孝纒会)	古本 孝纒	毎月第1・3木曜日	13:00~15:00	15人
8	暮らしを彩る折り紙	岡田 幸与	毎月第1・3月曜日	10:00~12:00	15人
9	陶芸	富樫 和夫	毎月第1・3木曜日	10:00~12:00	15人
10	初級デジタル写真	木村 隼也	毎月第1・3火曜日	10:00~12:00	15人
11	洋画(水彩他)	山田 貴子	毎月第2・4木曜日	13:30~16:00	15人
12	水墨画	高田 裕至	毎月第2・4金曜日	14:00~16:00	15人
13	歌声広場	黒松 玲子	毎月第2・4土曜日	10:00~12:00	15人
14	ハ一モ二カ	岩本 洋之	毎月第1・3月曜日	10:00~12:00	15人
15	はじめてのオカリナ	飯田 美和	毎月第3土曜日	9:30~11:30	15人
16	初めてのお琴	倉田かほる	毎月第2・4火曜日	13:30~15:30	15人
17	おうちでつくるパンとケーキ	城崎 淑子	毎月第1金曜日	9:30~12:00	15人
18	初級将棋	川相 宣康	毎月第2・4土曜日	10:00~12:00	15人
A1	子ども陶芸	鍵谷かず美	毎月第1土曜日	9:30~12:00	15人
A2	子どもクッキング	北田 靖子	毎月第2土曜日	9:30~12:00	15人

公民館教室(東公民館)

教室番号	教室名	講師名	学習日	学習時間	定員
19	ヘルシーかんたんクッキング	小林 美香	毎月第3火曜日	9:30~12:00	15人
20	健康ストレッチ	葉賀 菊代	毎月第1・3木曜日	10:00~12:00	15人

公民館教室(西公民館)

教室番号	教室名	講師名	学習日	学習時間	定員
21	季節の家庭料理	島田 聖子	毎月第2金曜日	9:30~12:00	15人
22	歌にあわせて健康体操	中澤 泰恵	毎月第2・4金曜日	9:30~11:30	15人

抽選 定員を超えた教室は、一般教室は2月25日(火)、子ども教室は2月22日(土)に中央公民館でおこないます。なお、受講決定の連絡は開講、不開講にかかわらず3月下旬(予定)になります。

申込方法

- 往復はがきで郵送の場合
- 往信はがきの表面に各公民館の住所等。裏面に下記①~⑤を記入。
 - 返信はがきの表面にご自分の住所、氏名、郵便番号、裏面は白紙のまま。
 - ①教室番号
 - ②教室名
 - ③ご自分の郵便番号・住所
(在勤者は事業所名、住所も併記)
 - ④一般教室は氏名(ふりがな)
子ども教室は児童氏名(ふりがな)
学校名、新学年、保護者名
 - ⑤電話番号(在勤者は事業所の電話番号も併記)

• 直接各公民館窓口へお申し込みの場合は、50円はがき(表面にご自分の住所・氏名・郵便番号、裏面は白紙)1枚を添えて申し込みください。

申込・問合せ(各館水曜日休館)

- 中央公民館** ☎0745 ④ 1511
〒636-0153 龍田南2-2-43
- 東公民館** ☎0745 ④ 4122
〒636-0123 興留5-5-28
- 西公民館** ☎0745 ⑤ 3911
〒636-0154 龍田西4-2-25

公民館教室申込の注意事項

- 一般教室の受講は1人2教室まで可能です。子ども教室の受講は1人1教室です。
- 応募人数が過少の教室は、開講しない場合があります。
- 各教室の学習成果は公民館まつり(例年3月実施)で発表していただくことができます。

いにしへの風

～斑鳩文化財センター
だより～

斑鳩文化財センター
(☎0745-70-1200)



▲法起寺全景

今月号では、2月27日(木)～3月18日(火)に開催します平成25年度冬季企画展「法起寺の歴史をさぐる ―法起寺出土瓦展―」にあわせて、法起寺について紹介します。

法起寺の歴史 再発見!!

聖徳太子ゆかりの寺院 法起寺

斑鳩町大字岡本に所在する法起寺は、太子建立七ヶ寺の一つ「池後尼寺」であり、法隆寺とともに「法隆寺地域の仏教建造物」として世界遺産に登録されています。

創建については、「法起寺塔露盤銘文」によれば、推古天皇30(622)年に、聖徳太子が岡本宮を寺に改めるように息子の山背大兄王に遺言したとされています。そして、舒明天皇10(638)年に僧福亮が弥勒像を造って金堂を建て、天武天皇14(685)年に僧惠施が三重塔の造営をはじめ、慶雲3(706)年に露盤をあげて塔が完成したとされています。

創建当時から残る建造物は国宝の三重塔のみで、観音堂(本堂)や聖天堂、表門は江戸時代のもですが、昭和35(1960)年以降、現境内やその周辺地域で十数次にわたって発掘調査が実施されていて、創建当時の様相が明らかになってきています。

法起寺周辺における発掘調査成果

石田茂作氏らによる発掘調査の結果、三重塔の西側(現在の聖天堂の

位置)に金堂があり、塔と金堂の北側(現在の観音堂の位置)に講堂があり、そして、塔と金堂の南にある中門から延びる回廊が講堂に取りつく伽藍配置であることが判明しました。この伽藍配置は、法隆寺西院伽藍の金堂と塔の東西の位置を入れ替えたもので、「法起寺式伽藍配置」と呼ばれています。

さらに、金堂跡の基壇の下から、西へ約20度の振れをもつ石組溝が見つかっています。同じ方位の振れをもつ遺構はその後の調査でも確認されていて、溝や柵列、掘立柱建物跡、屋形をともなう大規模な井戸跡などが現境内を中心に東西100m以上、南北180m以上の範囲で確認されています。この方位の振れは聖徳太子が住んだとされる斑鳩宮や法隆寺若草伽藍の振れに合っているうえ、7世紀前半頃の瓦や土器が出土することからも、これらの遺構は、法起寺の前身の岡本宮に関わるものではないかと考えられています。

今回の展示会では、法起寺から出土した軒瓦を一堂に集めて、法起寺の歴史をさぐります。開催内容については、15ページをご覧ください。

てんいち先生



※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

わたしが 私らしく あるために

企画財政課
(☎内線253)

ver. 143

男女共同参画
社会をつくろう

ストーカー行為とは、恋愛感情や相手への好意の感情、またはそれが満たされなかったことに対する怨みの感情を別の方法で満たす目的で、相手へのつきまとい、悪質な嫌がらせ等をおこなう行為のことを言います。ストーカー行為は、早めの対応をしなければ殺人事件などの大きな事件にまで発展するケースもあり、深刻な社会問題となっています。右に挙げる8つの類型にあてはまる行為を受けたり見かけたりした場合、それはストーカー規制法に定めるストーカー行為、つまり犯罪である可能性があります。被害の内容等を逐一記録に残しつつ、勇気を持ってできるだけ早く相談し、大切な心と体を守りましょう。

ストーカー行為に関する奈良県下の警察への相談件数は、例年約300件にもものぼります。今回はストーカー被害に遭わないための、また、遭った場合の対策を考えます。

ストップ！ ストーカー

■ ストーカー行為の類型と対策

- 1 つきまとい・待ち伏せ・押しかけ
対策 防犯ブザーを携帯する。夜間は暗い道を一人で歩くのを避ける。
- 2 監視していると告げる行為（例：帰宅直後に「おかえりなさい」と電話する／その日の服の色や行動を告げる）
対策 郵便物など名前や住所が書かれている書類はシュレッダーにかけて捨てるなど、個人情報の取扱いに注意する。
- 3 面会・交際の要求（例：「会いたい」「付き合っ」などと執拗に迫る）
対策 はっきりと拒否の姿勢を示す。
- 4 乱暴な言動（例：乱暴な言葉を使った威圧や手紙、メールをする／自宅の前で大声を出す／車のクラクションを激しく鳴らす）
対策 防犯ブザーや携帯電話で助けを求める。110番通報する。
- 5 無言電話や執拗な電話、fax、メール
対策 「警察に通報する」と伝える。電話会社に拒否する方法等を相談する。
- 6 汚物などを送付（例：汚物や動物の死骸、中傷された文書などを自宅や職場に送りつける）
対策 警察に届け出る。届いた時間・日付のメモや写真を残す。
- 7 名誉を害する事項を告げる（例：インターネットの掲示板に誹謗中傷を書き込む）
対策 状況を記録し、文書はすべて保存する。
- 8 性的羞恥心の侵害（例：メールで卑猥な言葉や写真を送りつける）
対策 住所、メールアドレス等、自分の個人情報をしっかり管理する。

3月ブックスタートのお知らせ
「絵本をひらくこと」で、赤ちゃんとゆっくり心ふれあうひとときをも



☎07457733

図書館
だより

昨年秋から運行を開始した「ななつ星 in 九州」。他にも日本には寝台列車、豪華列車が多数存在します。この本はこれらの列車の特徴・ルート・時刻表・運賃等のデータから、チケットの上手な取り方までを、豊富な写真とともに紹介しています。大阪発着のトワイライトエクスプレスや近鉄・南海各豪華列車の情報もあります。



宝島社

● おすすめの本 ●
『日本の豪華・寝台列車』

パゴちゃんの地球とながよし

環境対策課
(☎内線133)

未来が変わる。
日本が変わる。
25



エコクッキングって知ってるかな？環境のことを考えて「買い物」「料理」「片付け」をすることなんだって。毎日のキッチン仕事も、少しの心がけで、とっても地球にやさしくなれるんだよ。

お料理も地球にやさしく！

～ごみを燃やさない、うめ立てないまちをめざして～

野菜の葉っぱや冷蔵庫で眠る余りもの。「もったいないなあ」と思いながら捨てることはありませんか？

一緒に少しの心がけでできる、エコクッキングをはじめましょう！

◎買い物では・・・

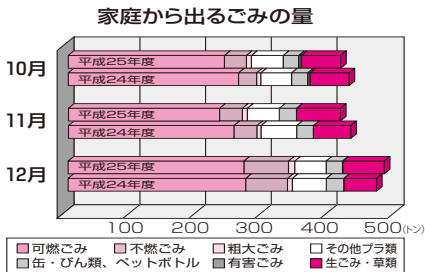
地産地消を意識して必要な分だけ買おう

◎料理では・・・

食材とエネルギーの無駄をなくそう

◎片付けでは・・・

水を大切に使い、生ごみは捨てずにリサイクルしよう



12月の生ごみたい肥化量21,893kg
可燃ごみの7.6%をたい肥化で
きました

※モデル世帯数3,465世帯（12月末）

●地球にやさしいクッキングに挑戦！

残り野菜のピクルス ～あまった野菜を美味しく料理～

〈材料〉

大根・パプリカ 合わせて300g
(その他の野菜でもかまいません)

塩・こしょう	少々	
A	酢・水	各100cc
	砂糖	大さじ4
	塩	小さじ2
	こしょう	適量
ローリエ	1枚	



▲昨年12月のエコクッキング教室で作りました！

〈作り方〉

- ① 大根は拍子切り・パプリカは大根と同じ大きさに切る。Aの調味液は小鍋に入れて加熱し、砂糖・塩を溶かし温めておく。
- ② よく沸騰した湯に塩少々を入れ、大根・パプリカをさつとゆがき熱いうちにAの調味液に漬けておく。

※調味液が熱いうちに漬けておくことで、野菜に早く味がしみこむよ！

毎月10日と20日は陶器回収の日〈2月の陶器等回収日〉 2月10日(月)・2月20日(木)

役場環境対策課（午前8時30分～午後5時30分）

衛生処理場（幸前2-8-9）（午前8時30分～午後3時30分）

※衛生処理場のみ、2月8日(土)、2月23日(日)も受け付けします。

「赤ちゃんと保護者に絵本をプレゼントする催しです。」
日時 3月7日(金)
午前10時～11時
3月8日(土)
午後2時～2時30分

※土曜に参加する場合は、事前申込が必要です。一週間前から前日までに電話(0745)7733

3・fax(0745)7733
5)・Eメール(mailmaster@librarykaruga.jp)で申し込んでください。

場所 町立図書館 児童フロア
持ち物 母子健康手帳・絵本ひきかえ券

対象のめやす 6ヶ月以降1歳未満の赤ちゃんとその保護者
※詳しくは図書館ホームページをご覧ください。

http://www.librarykaruga.jp/

— 今月のおはなし会 —

町立図書館

日時 2月15日(土) 午後3時～
2月19日(水) 午後2時～

公民館図書室

図書室(中央・東公民館)

日時 2月11日(祝・火) 午後2時～

図書室(西公民館)

日時 2月11日(祝・火) 午前11時～

情報

平成26年第1回
町議会定例議会の日程

議会事務局 (☎内線302)

議会を傍聴してみませんか。

議場は役場3階です。

3月3日(月) 本会議初日

(委員長報告、提案説明、議案上程)

広報発行常任委員会

6日(木) 一般質問

7日(金) 一般質問

10日(月) 予算審査特別委員会

12日(水) 予算審査特別委員会

13日(木) 予算審査特別委員会

14日(金) 建設水道常任委員会

17日(月) 厚生常任委員会

18日(火) 総務常任委員会

19日(水) 議会運営委員会

25日(火) 本会議最終日

(委員長報告、討論、表決)

※開会時間は、14日(金)、18日(火)は午後1時30分、その他の日程は午前9時を予定しています(広報発行常任委員会は本会議終了後)。日程、時間は一部変更になる場合

- 主な連絡先
- 斑鳩町役場 0745-74-1001
 - 上水道課 0745-74-1401
 - 下水道課 0745-74-2406
 - 町立図書館 0745-75-7733
 - 中央公民館 0745-74-1511
 - 東公民館 0745-74-4122
 - 西公民館 0745-75-3911
 - 中央体育館 0745-75-3100
 - 斑鳩文化財センター 0745-70-1200
 - 生き生きプラザ斑鳩 0745-70-1000
 - 保健センター 0745-70-0001
 - 斑鳩町観光協会 0745-74-6800
 - ふれあい交流センターいきいきの里 0745-74-0990
 - 衛生処理場 0745-74-2371
 - 西老人憩の家 0745-74-1517
 - 東老人憩の家 0745-74-5050
 - 三室休日診療所 0745-74-4100
 - いかるがホール 0745-75-7743
 - 斑鳩町シルバー人材センター 0745-75-0884
 - 斑鳩町地域包括支援センター 0745-75-4000
- ※情報内の問合せの電話番号の記載のない場合は、上記電話番号をご確認ください。

があります。詳しくは議会事務局
にお問い合わせください。

固定資産評価審査委員会委員に

(敬称略)

吉岡 祥 充 (新任)

宮崎莊平氏の任期満了にともない、その後任として、議会の同意を得て12月22日付で選任されました。

人権擁護委員に

(敬称略)

上田 昌 功 (再任)

松原 眞由美 (新任)

法務大臣から1月1日付で、人権擁護委員に委嘱されました。

2月の納税

納期限 2月28日(金)

○固定資産税(第4期分)

… 税務課 (☎内線153)

○国民健康保険税(普通徴収第8期分)
後期高齢者医療保険料

… 国民健康保険課 (☎内線114)

○介護保険料(普通徴収第8期分)

… 福祉課 (☎内線123)

お忘れなく納付してください。

2月の相談

	相談日	時間	場所	申込
無料法律相談	4日(火)、18日(火)、25日(火) (電話予約申込順)	13:00~16:00	役場1階 第2会議室	住民課 (☎内線163)
消費生活相談	27日(木)	9:00~16:00	役場1階 第3会議室	申込不要 問合せ住民課 (☎内線163)
人権相談	12日(水) (毎月第2水曜日)	13:00~16:00		
行政相談	4日(火) (毎月第1火曜日)	13:00~16:00		
青少年悩みごと 教	毎週火・金・土曜日	9:00~16:00	中央公民館	事前に☎0745-74-0077 までご連絡ください
出前サボステ若者 自立の無料相談	毎月第2土曜日	9:00~12:00	中央公民館	☎0744-44-2055 fax0744-44-2056 (若者サポートステーションやまと)
子育て相談	毎月第2・第4水曜日	9:00~16:00	生き生きプラザ 斑鳩相談室	福祉課 (☎内線125)
女性のための相談	14日(金) (第2金曜日) 28日(金) (第4金曜日)	9:30~12:30 13:00~16:00	役場会議室	予約専用☎0745-74-9269 休日を除く8:30~17:30
増改築無料相談	15日(土) (毎月第3土曜日)	13:00~16:00	中央公民館	全奈良建築斑鳩支部 ☎0745-74-1218

※相談の日程が9:00~16:00の場合は、12:00~13:00の間は不在となります。

● 広告枠 ●



募集

子ども・子育て会議の
委員を公募します

福祉課（☎内線1277）

斑鳩町では、子ども・子育て支援に関する施策や事業を総合的に実施するため、「子ども・子育て支援事業計画」を策定する予定です。

計画策定にあたり住民の意見をお聞きするため、「斑鳩町子ども・子育て会議」の委員を募集します。

※詳しくは、募集要領で確認してください。

※募集要領・応募申込書は、役場福祉課窓口で配布します。また、斑鳩町ホームページからもダウンロードできます。

募集人数 1人

任期 2年

応募資格 地域の子育て支援についての審議に積極的に参加する意欲のある人で、次の要件すべてに該当する人

- ① 町在住の20歳以上の人で、18歳未満の子どもを持つ保護者（平成26年4月1日現在）
- ② 原則として平日（昼間）に開催する会議に参加できる人
- ③ 町の公職についていない人
- ④ 暴力団の構成員またはこれに準ずる人でないこと

応募方法 「公募委員応募申込書」

に「応募の動機（200字程度）のほか必要事項を記入のうえ、斑鳩町役場・福祉課宛に次の方法で提出してください。なお、応募に要する諸費用は本人負担とします。

① 郵送

〒636-0198

斑鳩町役場 福祉課

② Eメール

rikushi@town.ikaruganara.jp

③ 持参（持参場所：役場1階 福祉課窓口、土曜・日曜日、祝日を除く）

午前8時30分～午後5時30分

募集期間 2月3日（月）～

2月24日（月）

※郵送の場合は期間内の消印有効

選考方法 応募者多数の場合は、2

月28日（金）午後2時から生き生きプラザ斑鳩・会議室で、公開抽選により決定します。なお、公開抽選の有無等は、応募者全員に電話連絡します。

平成26年度
スポーツクラブの登録

中央体育館（水曜休館）

☎0745⑦3100

公共体育施設を定期的または継続的に利用されるスポーツクラブの登録を受け付けします。

住民のみなさんのコミュニティ、スポーツ活動や体力づくりの場として、公共体育施設（町立小学校の体育館を含む）を有効に利用していただく制度です。

※登録されたクラブは、4月1日から中央体育館（アリーナ・サブアリーナ・武道場）に限り、優先的に予約ができます。（2月末のクラブ代表者会議で抽選します）

登録条件

- ① 町在住の人で構成する10人以上の団体で、指導者または監督者として、成人が含まれているクラブ
- ② 年間を通じて、定期的または継続的に活動できるクラブ

登録期限・登録先

2月10日（月）午後5時までに所定の用紙と会則、名簿を添えて、中央体育館へ申請してください。

◎要項・登録用紙は、中央体育館にて配布します。

中央体育館施設
一部臨時休館について

2月11日（祝・火）いかるがの里・法隆寺マラソン、斑鳩三塔健康走ろう会開催にともない、トレーニングルームを休館します。

2月11日（祝・火）いかるがの里・法隆寺マラソン、斑鳩三塔健康走ろう会開催にともない、トレーニングルームを休館します。

写真でたどろう斑鳩の道 — 第2回「斑鳩の記憶」 アーカイブ化ワークショップ

「竜田川の風景・龍田の暮らし」

斑鳩の古い写真や映像の収集・整理・公開に向けた準備事業として、町立図書館・聖徳太子歴史資料室では「斑鳩の記憶」アーカイブ化ワークショップを開催しています。

第2回目となる今回のワークショップでは、住民のみなさんに竜田公園や龍田街道の写真を持ち寄っていただきます。それらを囲みながら、河原で楽しんだ釣りや、犬の散歩でさりげなく感じた季節の気配、龍田の秋祭りなど、日常の「斑鳩の記憶」を語らしましょう。資料室では、集まった写真と記憶を収蔵するデータベースを作成中で、参加された人にも当日ご覧いただく予定です。



▲竜田公園（竜田川を渡る）：
1952（昭和27）年
（小城一郎さん撮影）

【写真の募集】

今回募集する写真の内容は、次のとおりです。

竜田川と龍田街道の周辺の暮らしや風景、建物などが写っている昔の写真で戦前から1970年代までに撮影したものを1人10点まで。

（七五三の記念写真や運動会の写真などの個人的なものも対象です）

応募期間 2月1日（土）

～2月20日（木）

※応募者は、3月9日（日）開催のワークショップに参加いただけることを前提とします。

応募方法 町立図書館・聖徳太子歴史資料室にて備え付けの応募用紙（2月1日（土）から配布）に写真のテーマ、撮影場所、撮影年を書き、町立図書館・聖徳太子歴史資料室に持参してください。

【ワークショップ】

日時 3月9日（日）

午後1時～4時30分

場所 いかるがホール 2階

研修室1

定員 15人（斑鳩の昔の写真を持っている人または本事業に関心を持っている人）

応募期間 2月1日（土）

～2月20日（木）

※詳しくは図書館で配布のチラシをご覧ください。

申込・問合せ 町立図書館

☎0745-7733

Eメール

mailmaster@librarykaruga.jp

子ども会安全共済会の 加入説明会

生涯学習課（☎内線238）

子ども会の行事や活動中に、子ども会員、指導者、育成者に事故が起これば大変なとき、お互いに助け合うための「子ども会安全共済会」の説明会をおこないます。

日時 2月16日（日）

午後1時30分～

場所 中央公民館 創作室

対象 子ども会会員、子ども会に関心のある人

●すべてのごみを祝日も収集 しています

環境対策課（☎内線133）

2月11日（祝・火）

可燃ごみ（火・金地地区）、不燃ごみ（F地区）、枝葉・草類（火曜地区）の収集あります。

広報クイズ

町政や広報についての意見・ご要望も、お書き添えください。

Q 昨年結成された「日本一安全で安心な町づくりネットワーク」の通称は？
〈2月12日必着〉

応募方法 はがきにクイズの答え、住所、氏名、電話番号を書いて、「〒636-0198 斑鳩町役場・広報クイズ係」まで。正解者のなかから、抽選で2人に図書カードをプレゼントします。プレゼントの当選は、発送をもってかえさせていただきます。

1月号のクイズの答 文化財
（応募総数23）

町民憲章（平成9年5月9日制定）

わたしたちは、聖徳太子ゆかりの斑鳩のまちに住むことを誇りとし、「和」の精神を尊び、明るく豊かな郷土をつくりまします。

- 一、歴史と文化を大切にし、貴重な遺産を次の世代に伝えます。
- 一、恵まれた自然との調和をはかり、やすらぎのあるまちにします。
- 一、人権を尊重し、心のふれあうまちをめざします。
- 一、ともに生き、ともに学び、未来を拓く活力のあるまちにします。
- 一、知恵と力を出し合い、住みよいまちを築きます。



◀町の木・くろまじ



斑鳩町明るい選挙推進協議会委員を募集します

斑鳩町選挙管理委員会

(☎内線272 総務課内)

すべての選挙が公正明朗におこなわれるよう、「斑鳩町明るい選挙推進協議会」が設置されています。

現委員の任期満了にともない、次のとおり委員を募集します。

応募資格 平成6年4月2日以前に

生まれた人(平成26年4月1日現在で20歳以上の人)で、斑鳩町に住民登録をしている人

募集人員 10人

任期 平成26年4月1日～平成28年

3月31日(2年間)

活動内容 明るく正しい選挙を推進するための啓発活動の企画および実施

その他 報酬はありません。

応募方法 住所・氏名・電話番号・生年月日と応募の理由を便せん等に書いて、2月28日(金)までに郵送または直接提出してください。

宛先 〒636-0198

斑鳩町選挙管理委員会

(斑鳩町役場総務課内)

平成26年度療育教室訓練事業の参加者募集

福祉課 (☎内線125)

「落ち着いて行動できない」「なかなか言葉が出ない」など、お子さんの成長について心配なことはありませんか。

療育教室は、遊びを通して身体や知的活動、情緒の安定などの調和的発達を促し、子どもの能力を引き出すことを目的におこなっています。

対象 町在住で幼稚園就園前の心身の発達に心配のある幼児とその保護者。ただし、特に必要と認められた場合、小学校就学前の幼児とその保護者も可。

開催日時 毎週月曜日(原則) 年48回 午前10時～正午

場所 生き生きプラザ斑鳩 1階 療育ルーム

募集人員 30人(幼児)

問合せ 詳しい説明や新規申込を希望する場合は、お子さんのようすなどをお伺いする必要がありますので、福祉課へ問い合わせてください。

申込期間 随時受け付けますが、

4月からの入室を希望される場合は、2月21日(金)までに、福祉課窓口へ申し込んでください。

学校安全ボランティア募集

教育委員会事務局総務課

(☎内線234)

犯罪から子どもたちを守るためには、学校、家庭、地域の人々や行政、警察の連携した防犯体制が必要です。また、「地域の子どもたちは、地域で守る」意識と隣近所や地域でコミュニケーションを持ち、地域全体で犯罪を未然に防ぐ環境づくりが大切です。

これまでも、学校安全ボランティアのみなさんご協力により、学校に通う子どもたちの安全確保に努めることができています。より多くの人にご協力いただき、一層、子どもたちが安心して通学できるまちとするため、引き続き「学校安全ボランティア」を募集します。

活動内容 登下校時間の校区内の巡回、学校周辺の巡回および児童への声かけ等(週に一度でも結構です)

対象 町在住で、子どもたちを危険から守りたいという熱意のある人

応募方法 学校安全ボランティア申込書(各小・中学校、中央・東・西各公民館、教育委員会事務局総務課窓口で配布)に必要事項を明記のうえ、教育委員会事務局総務

課へ提出してください。
※その他詳しくは、教育委員会事務局総務課へ問い合わせてください。

催し

斑鳩文化財センター冬季企画展 「法起寺の歴史をさぐる」

― 法起寺出土瓦展 ―

斑鳩文化財センター(水曜休館) ☎0745⑦1200

『日本書紀』によると、推古天皇14(606)年に聖徳太子が推古天皇に法華経を講じた「岡本宮」が法起寺およびその周辺にあったと推定されていて、太子建立七ヶ寺の一つ「池後尼寺」が法起寺のことであることはあまり知られていません。

そこで、法起寺またはその周辺において出土した瓦を展示紹介して、「岡本宮」や「池後尼寺」について再検討をおこない、考古資料と文献史料とを比較しながら「法起寺」の歴史について考えます。(観覧無料)

期間 2月27日(木)～

3月18日(火)(※水曜休館)

開館時間 午前9時～午後5時

開催場所 斑鳩文化財センター

(※入館は午後4時30分まで) 展示室

くりかえし使ってくれて ありがとう(き)陶器(市)開催

環境対策課 (☎内線134)
町では、家庭で不要になった陶磁器類やガラス食器類を回収し、無料で配布する取り組みをおこなっています。

今回は、斑鳩市会場内、ありがとうございますとき市を開催しますので、お好みの食器等をみつけてください。

日時

・2月22日(土)

午前10時～午後4時

・2月23日(日)

午前10時～午後3時

場所 法隆寺観光自動車駐車場
(斑鳩市会場内)

※食器類の回収は**おこないません**。

※食器類を持ち帰るための箱・袋を準備してください。



▲前回の様子

太子の日フォーラム

企画財政課 (☎内線253)

聖徳太子ゆかりのまちとして、聖徳太子のご命日である2月22日に、太子の遺徳を偲ぶとともに、聖徳太子の「和の精神」を現代の視点から問い直し、未来に伝えていくため、講演会を開催します。(手話通訳、要約筆記有)

日時 2月22日(土)

午後1時30分～3時頃

場所 いかるがホール 小ホール

演題

「聖徳太子と隋の煬帝」

阪南大学国際観光学部教授

来村 多加史 氏

費用 1000円(資料代・当日会場にて徴収)

申込

2月19日(水)までに、電話、

fax (0745)741011、

はがき 〒636-0198 斑

鳩町役場)、Eメール (kikaku@

town.karuga.nara.jp)で、企

画財政課へ住所・氏名・電話番号

をお知らせください。

定員 200人(先着順)

※定員になり次第、締め切ります。



第18回 いけばな展

斑鳩町華道協会 佐伯

(☎0745)745317

日時 2月22日(土)～23日(日)

午前9時～午後5時

※23日は午後4時まで

場所 いかるがホール 研修室

清流復活大作戦 ～みんなの力で川を美しく～

建設課 (☎内線226)

町内を流れる河川沿いをみんなで一緒に清掃します。家族そろって、ぜひ参加してください。

清流を取り戻すためには、私たち一人ひとりの取り組み、意識が大切です。

ごみのないきれいな川、きれいなまちをみんなで一緒につくりましょう。

日時 3月2日(日) 雨天中止

午前8時～10時頃

※左記のいずれかの集合場所に直接

集まってください。軍手、火ばさ

み、ごみ袋は町で用意します。

コース(集合場所)

・竜田川コース(塩田橋)

・大和川神南コース(神南緑地)

・大和川目安コース(目安緑地)

・富雄川コース(上宮遺跡公園)

・三代川上流コース(東洋シール前)

・三代川下流コース(いかるが

ホール前)

第16回

安全と安心を
守る町民の集い

総務課 (☎内線274)

日時 3月2日(日)

午後1時～3時

(開場午後0時30分)

場所 いかるがホール 小ホール

内容 ・暴力団情勢等についての講

演

・警察音楽隊演奏

※入場無料、申込不要

赤十字救急法基礎講習会

福祉課 (☎内線128)

傷病者の観察のしかた、人工呼吸

や心臓マッサージの方法、AEDを

用いた除細動など、救急の心得など

についての知識と技術を習得するた

めの講習会です。

日時 2月19日(水)

午前10時～11時30分

場所 生き生きプラザ斑鳩

講師 日本赤十字社救急法指導員

受講料 無料

持物 筆記用具、動きやすい服装

定員 30人(先着順)

申込 2月14日(金)までに福祉課へ

申し込んでください。

主催 斑鳩町日赤奉仕団



就職応援フェア

「企業合同説明会」開催

ならじョブカフェ

一般社団法人奈良経済産業協会
☎0742②2210

県内の約80社の企業が学生等の就職希望者に対して会社概要や求人内容を説明する「企業合同説明会」を開催します。当日は、キャリアコンサルタントによる個別相談、企業ガイドブックの進呈など、さまざまな就職支援も同時に開催します。

日時 3月6日(木)

午前10時40分～午後4時
(受付 午前10時20分～)

場所 奈良県新公会堂

(奈良市春日野町101)

対象 平成27年3月大学等卒業予定者および平成23年3月以降の既卒者(新卒扱い)の求職者
※無料・申込不要

信貴山 寅まつり

～楽しみながら利益をもらおう～

総本山信貴山朝護孫子寺

NPO法人信貴山観光協会

☎0745②2277

地域コンサートや、張子の寅の絵付け体験、「白虎汁(野菜汁)」の振る舞いなど、楽しい催しがいっぱい。の祭りが開催されます。

日時 2月8日(土)～2月9日(日)

午前9時～午後5時

場所 総本山信貴山朝護孫子寺境内

信貴山寅まつり当日、大門ダムを見学できる「大門ダム探検隊」を開催します。参加を希望する人は、信貴山観光協会のホームページ(<http://www.shigisan.org/>)で詳細を確認のうえ申し込んでください。

お知らせ

国民年金保険料の2年前納(口座振替)がはじまります

国民年金保険料の納付方法として口座振替がありますが、平成26年4月末の口座振替分から、割引額の大きな2年前納が利用できるようになります。

2年前納のメリット

- ◎2年間で1万4千円程度の割引となります。
 - ◎2年前納分の全額がその年の社会保険料控除の対象となります。
 - ◎口座振替を利用することにより納め忘れを防ぐことができます。
- ※申込期限は毎年2月末までです。詳しくは奈良年金事務所(☎0742③1370)へ問い合わせてください。

国民年金

20歳のスタート



国民年金とは

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、20歳から60歳までのすべての人が加入(強制加入)し保険料を納め続けることで、年をとったときや病気や怪我で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができるようになります。国が責任をもって運営するため安定しており、年金の給付は生涯にわたって保証されます。

20歳になられた人でまだ加入手続きをしていない人は、すみやかに加入の手続きをしてください。(会社員や公務員で、厚生年金や共済年金に加入している人は、手続きは必要ありません)

「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

国民年金保険料は20歳から60歳になるまで必ず納めることになっています。平成25年度の保険料は月額15,040円です。保険料を未納のままにしておくとなんか受けられなくなる場合がありますので、忘れずに納めましょう。

なお、学生などで所得が少なく、保険料を納めるのが困難な人については、次のような制度があります。

◎学生納付特例制度

学校教育法に規定する大学や専門学校等に在学する人で、本人の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予される制度です。

◎若年者納付猶予制度

学生でない30歳未満の人で本人、配偶者の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予される制度です。

※国民年金の相談・手続き等については、国保医療課(☎内線114)または、奈良年金事務所(☎0742③1370)へ問い合わせてください。

食育講演会「弁当の日」

「口は命の入り口」

教育委員会事務局総務課

(☎内線234)

子どもたちの脳や味覚の発達、歯や噛むことの大切さについてなど口腔や全身の健康増進につながる講演会を実施します。



日時 3月6日(木)

受付 午前9時10分

開演 午前9時30分

場所 王寺町地域交流センター

リーベルホール

(リーベル王寺東館5階)

申込

2月20日(木)までに、fax

(0745⑦0800)、Eメール

(benntounohi@infoseek.jp)

または郵送(〒636-0802

三郷町三室1-14-8 三室歯科

医院内(生駒郡歯科医師会「弁当

の日」講演会事務局)で、住所・

氏名(複数の場合は全員の氏名)

電話・fax番号を記入のうえ申

し込んでください。

※入場無料・先着500人

住みよい、

美しいまちづくり

自治会では地域の

美化活動に

取り組んでいます

総務課(☎内線271)

昔から道路や水路などは地域で清掃活動がおこなわれていました。今も自治会が主体となり、生活道路だけでなく公園やごみステーションの清掃などがおこなわれています。

また、「自分たちの地域をきれいになりたい」との思いから、地域で花を植え、きれいな花壇を管理されている自治会もあります。

このように、私たちの住んでいる地域を住みやすく美しいまちにするために自治会の活動が大きな役割を担っています。

ぜひ、自治会に加入して、住みよ

いまちづくりに参加しませんか。

自治会に加入するには、直接地域の自治会の役員さんに申し出てくだ

さい。地域の自治会がわからない場合は総務課へ問い合わせてください。



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」 大和川の水質改善に取り組む月です

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事ができます。

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。

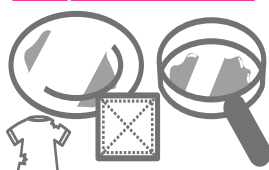
下流ではアユの遡上が確認されている大和川。
子どもたちが遊べる大和川をとり戻すために、家庭からの
汚れた生活排水を少なくする取り組みにご協力ください。

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



食べ残しや残りくずを、
直接流さないようにしましょう!

問合せ：建設課(☎内線226)

(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



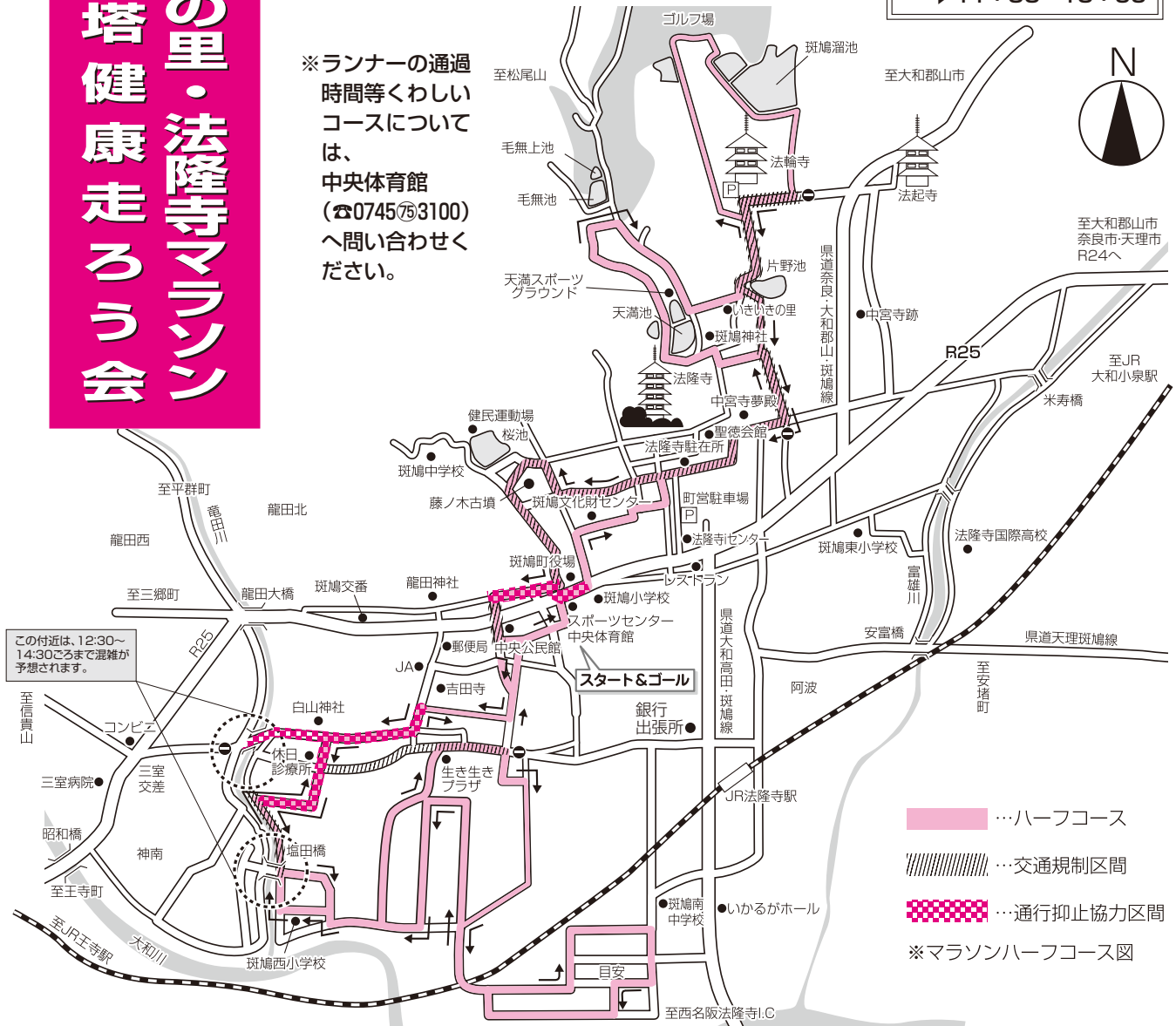
斑鳩三塔健康走ろう会

2月11日(祝・火)、「いかるがの里・法隆寺マラソン」「斑鳩三塔健康走ろう会」を開催します。
 住民のみなさんやドライバーのみなさんには、通行規制などご迷惑をおかけしますが、ご協力・ご声援ください。

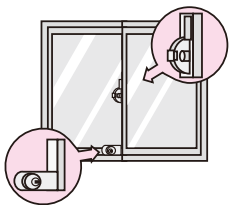
交通規制の時間

斑鳩三塔健康走ろう会
 ▶ 9:25~10:30
いかるがの里・法隆寺マラソン
 ▶ 11:55~15:00

※ランナーの通過時間等詳しいコースについては、
中央体育館
 (☎0745(75)3100)へ問い合わせください。



お出かけの際は、期間の長短にかかわらず、お家の防犯対策を確実にするよう心がけましょう。



- 出入り口、窓には補助錠を取り付け、2つ以上の鍵をつける。
- 窓の閉めでブザーが鳴る防犯センサーをつける。
- 短時間の外出でも必ず鍵をかける。

被害に遭わないために

平成25年11月末時点での、奈良県下の住宅対象侵入窃盗の被害件数は、354件となっています。
 窓からの侵入による被害が約6割を占め、その手口は窓ガラスを割っての侵入、鍵のかかっていない箇所からの侵入が各半数となっています。

お出かけの際は 防犯対策を確実に

斑鳩交番だより
 西和警察署
 (☎0745
 (720110))



確定申告の相談は、税務署・各相談会場へ

(問合せ：奈良税務署 ☎0742-26-1201)

●役場では、所得税の確定申告書作成の指導や相談はおこなっておりません

役場では、税務署から依頼された確定申告に必要な用紙や手引きの配布と、作成済の申告書の税務署への取次ぎ（2月17日(月)～3月17日(月)の申告期間中に限ります）のみ取り扱っています。確定申告の相談が必要な人は、税務署または下記の相談会場をご利用ください。

●所得税の確定申告相談会場

	会場名	開催日時	開催時間
斑鳩町	いかるがホール (斑鳩町興留10-6-43)	2月5日(水)～2月7日(金)	9:30～16:00
奈良市	西奈良県民センター (奈良市登美ヶ丘2-1-51)	2月4日(火)～2月14日(金)	9:30～16:00
	県立図書情報館 (奈良市大安寺西1-1000)	2月18日(火)～2月28日(金)	9:30～16:00
生駒市	生駒市図書会館 (生駒市辻町238)	3月5日(水)～3月7日(金)	9:30～16:00

◆土曜・日曜日・祝日は開催していません。

◆各相談会場とも、開催日初日と午前中は大変混み合うことが予想されます。

◆相談会場へは遅くとも終了時間の30分前までにお越しください。

◆混雑の状況により、長時間お待たせしたり、早めに受付を終了させていただく場合があります。

◆2月14日以前に開設する会場は、還付申告をされる人の専用会場です。

◆土地・建物・株式等の譲渡所得や贈与税の相談はおこなっていませんので、税務署までお越しください。

なお、平成26年4月中旬までは、税務署の駐車場はご利用いただけません。

◆昼休みの時間帯は、少人数の職員等で対応していますのでご了承ください。

◆各会場への電話での問い合わせはご遠慮ください。

●所得税の確定申告が必要な人

(1) 給与所得がある人

◆給与の年間収入金額が2,000万円を超える人

◆給与を1か所から受けていて、各種の所得金額（給与・退職所得を除く）の合計額が20万円を超える人

◆給与を2か所以上から受けていて、年末調整をされなかった給与の収入金額と各種の所得金額（給与・退職所得を除く）との合計額が20万円を超える人 など

(2) 公的年金等に係る雑所得のみの人

◆公的年金等に係る雑所得の金額から所得控除を差引いた結果、残額がある人

※詳しくは次のページをご覧ください。

(3) 上記以外の人

◆各種所得の合計額から所得控除を差し引き、その金額（課税される所得金額）に税率を乗じて計算した税額から配当控除額を差し引いた結果、残額がある人

(注) 上場株式等に係る譲渡損失と配当所得との損益通算や繰越控除の特例などの適用を受ける人は、確定申告書の提出が必要な場合があります。（詳しくは税務署にお尋ねください）

●所得税の還付申告について

確定申告の必要がない人でも、医療費控除や住宅ローン控除を受ける場合や、前年中に退職して年末調整を受けていない場合などで、源泉徴収された税金が納め過ぎになっている人は、確定申告（還付申告）をすることにより税金が還付されます。



税務署からのお知らせ

奈良税務署

(☎0742(26)1201)

●確定申告会場は大変混み合います

確定申告の時期、税務署は大変混み合い、長時間お待ちを要する場合があります。

また、税務署では、プレハブ会場を設置するため、4月中旬まで駐車場が利用できません。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●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

税務署や確定申告相談会場は大変混み合います。

申告書の作成は、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) の「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

●奈良税務署の休日の開庁について

奈良税務署では、2月23日と3月2日の日曜日は開庁し、確定申告書用紙の配布、申告相談、確定申告書の收受および納付相談をおこないません。

受付時間 午前9時～午後5時

〔重要なお知らせ〕 公的年金等を受給されている人へ

確定申告が不要になる場合があります。次の①と②の両方に該当する場合は、

は、所得税の確定申告（申告書の提出と納税）は不要です。

①公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下

②公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下

〔注意ください〕

※①と②の両方に該当する場合でも、医療費控除や生命保険料控除を受けることなどにより、所得税の還付を受けられる人は、確定申告書の提出（還付申告）が必要です。

※町県民税（住民税）の申告が必要となる場合があります。詳しくは町役場税務課にお尋ねください。

〔事業者様へ〕 個人住民税（町県民税）の特別徴収のご案内

個人住民税の特別徴収とは、給与支払者が、所得税の源泉徴収と同様に、毎月、従業員（正規雇用だけでなく、臨時職員、アルバイト等の非正規雇用も含みます）に支払う給与から個人住民税を引き落とし、市町村に納入いただく制度です。

給与を支払う事業者は、地方税法および斑鳩町町税条例の定めにより、原則として、すべて特別徴収義務者として個人住民税を特別徴収する義務があります。ご理解とご協力をお願いします。

平成26年度の町県民税（住民税）の申告について

町県民税（住民税）申告期間は
2月17日～3月17日です

平成26年度の町県民税の申告が、2月17日（月）からはじまります。

町県民税の申告は、町県民税の税額を決定する基礎となるほか、介護保険や国民健康保険などの資料となる大切なものですので、期限までに必ず申告してください。

〔申告が必要な人〕

平成26年1月1日現在当町に居住し、次の要件に該当する人は町県民税の申告が必要です。

※所得税の確定申告をされる場合は、町県民税の申告は不要です。

①給与所得者で、勤務先から「給与支払報告書」の提出のない人や、給与所得のほかに収入のある人

②公的年金等以外に所得がなく、医療費控除や社会保険料控除などの各種所得控除を受ける人

※年金の収入金額が400万円以下等で確定申告が不要な場合でも、これらの控除を受けるには、町県民税の申告が必要です。

税務課（☎内線153・154）

③営業・農業等の事業や、パート、内職などの所得のある人

④控除対象配偶者や扶養親族、事業専従者になっていない人（町外にお住まいの人の扶養親族となっている人も申告してください）

〔申告に必要なもの〕

①源泉徴収票や決算書など所得の内容がわかるもの

②医療費や各種社会保険（国民健康保険税、国民年金保険料、介護保険料など）、生命保険料、地震保険料などの支払証明書・領収書

③印かん

④申告書

※町県民税の申告書は、前年度に申告された人や昨年中に転入された人に送付しています。

申告が必要な人で申告書が届かない場合は、税務課へ問い合わせてください。

〔申告書の提出先〕

役場地下大会議室および税務課

町民税の寄附金税額控除の範囲拡大について

税務課（☎内線153）

民間公益活動の推進をはかる観点から、町税条例を改正し、町民税の寄附金税額控除の対象となる寄附金を拡大しました。

斑鳩町における条例指定寄附金の対象範囲

現行

【斑鳩町における条例指定寄附金の対象範囲】

所得税の控除対象となる寄附金	町民税の控除対象となる寄附金
1 国又は地方公共団体に対する寄附金	【国への寄附は対象外】 都道府県・市区町村に対する寄附金(ふるさと寄附金)
2 公益法人などに対する寄附金で一定の要件を満たすものとして財務大臣が指定したもの(国公立大学法人、共同募金会、日本赤十字への寄附等)	奈良県共同募金会・日本赤十字奈良支部に対する寄附金で総務大臣の承認等を受けたもの
3 特定公益増進法人に対する寄附金 (1) 独立行政法人 (2) 病院事業・社会福祉事業の経営等を主たる目的とする地方独立行政法人 (3) 自動車安全運転センター等 (4) 公益社団法人・公益財団法人(旧民法34条により設立された法人で科学技術の研究などを行う特定の法人等を含む(平成25年11月までの経過措置)) (5) 私立学校法人で一定の要件を満たすもの (6) 社会福祉法人 (7) 更生保護法人	新たに税額控除の対象となる寄附金 ○左記2～5の法人又は団体のうち (1) 県内に主たる事務所を有する法人又は団体 (2) 県外に主たる事務所を有する法人又は団体で県内に事務所を有するもので、知事の指定を受けたもの ○左記6の認定特定公益信託のうち 奈良県知事または奈良県教育委員会が所管するもの ※ 左記3(5)については、特定公益増進法人の証明を受けている法人に限る。また学校の入学に関して支出した寄附金を除く。
4 国税庁長官(平成24年4月1日～都道府県知事が認定した特定非営利活動法人に対する寄附金)	
5 特定地域雇用等促進法人に対する寄附金(平成25年11月までの経過措置)	
6 一定の要件を満たす特定公益信託への支出金銭	

※寄附金税額控除の対象事業者であるかどうかは、寄附先にご確認ください。

手続き
平成25年中の寄附金について寄附金税額控除を受けようとする人は、寄附した際に受け取った寄附金受領証明書(領収書)を確定申告等の申告書に添付し、申告書提出期限(平成26年3月17日(月)まで)までに申告してください。

町有地売却のお知らせ

斑鳩町が保有する次の物件の売却について、一般競争入札をおこないます。

物件番号	所在	地番	地目(登記簿)	面積(登記簿)
土地1	奈良県生駒郡 斑鳩町阿波2丁目	232番17	雑種地	5.74㎡
		232番18	雑種地	234㎡
		232番19	雑種地	151㎡
		計		390.74㎡
土地2	奈良県生駒郡 斑鳩町大字法隆寺	2396番1	田	2,138㎡
		2396番2	雑種地	198㎡
		2410番2	溜池	72㎡
		2410番3	堤	29㎡
		計		2,437㎡

入札要領・入札参加申込書の交付

交付期間 2月21日(金)まで
午前9時～午後5時

(土曜・日曜日、祝日を除く)

交付場所 企画財政課窓口

現地下見会

日時 2月15日(土)

時間 土地1…午前10時～正午
土地2…午後1時～3時

場所 現地にて

入札参加申込書の受付

受付期間 2月25日(火)まで
午前9時～午後5時

(土曜・日曜日、祝日を除く)

受付場所 企画財政課窓口

受付方法 必要書類を持参または郵送

(郵送の場合は一般書留郵便または簡易書留郵便で2月25日(火)午後5時までに必着)

入札および開札

日時 3月14日(金)

時間 土地1…午前11時～
土地2…午前11時30分～

場所 役場1階第2会議室

問合せ 企画財政課(☎内線252)



デジアナ変換サービスの終了のお知らせ

デジアナ変換サービスは、2015年(平成27年)3月末までに終了します。

テレビの右上に『デジアナ変換』と告知ロゴが表示されている場合は、デジアナ変換サービスによりテレビを視聴しています。




デジアナ変換サービス終了後は、そのままでは地上デジタル放送をご覧いただけませんので、以下のいずれかの方法で地デジの準備をお願いします。

告知イメージ例



※ロゴ・テロップ等が表示されない場合もあります。

地デジの準備方法

- ①  **●ご覧のケーブルテレビ事業者と契約する**
ケーブルテレビのSTB(セットトップボックス:デジタルチューナー)を設置、今お使いのアナログテレビに接続して視聴(事業者によっては契約できない場合があります。)
- ②  **●地上デジタルテレビに買い替える**
- ③  **●地デジチューナーを購入する**
今お使いのアナログテレビに接続して視聴

問合せ・相談 総務省地デジコールセンター ☎0570-07-0101 (受付時間:午前9時~午後6時)

※IP電話等、ナビダイヤルが繋がらない方は、03-4334-1111までお願いします。

特定最低賃金のお知らせ

特定最低賃金	はん用機械器具、生産用機械器具、 業務用機械器具製造業	時間額 810円 (平成25年12月27日発効)
	電機関係製造業 電子部品・デバイス・電子回路、発電用・送電用・配電用電気 機械器具、産業用電気機械器具、民生用電気機械器具製造業	時間額 808円 (平成25年12月27日発効)
	自動車小売業	時間額 810円 (平成25年12月27日発効)
	木材・木製品、家具・装備品製造業 (製材熟練等)	時間額 816円 日額 6,527円 (平成元年1月25日発効)
奈良県最低賃金 時間額 710円 (平成25年10月20日発効)		

- 上記の産業に該当する事業所で働く労働者には、それぞれの特定最低賃金が適用されます(但し、適用除外者は除きます)。これらの特定最低賃金に該当しない産業は、奈良県最低賃金が適用されます。
- 奈良県最低賃金と特定最低賃金が同時に該当する場合、高い方の最低賃金が適用されます。
- 派遣労働者には、派遣先の最低賃金が適用されます。
- 労使合意のうえで最低賃金額未満の賃金が支払われていても法律により無効となり、使用者は最低賃金額以上の賃金を支払わなくてはなりません。

詳しくは奈良労働局のHPからもご覧になれます。
<http://www.nara-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>

問合せ：
奈良労働局賃金室 ☎0742-32-0206

斑鳩町に警報発表時には検診・教室等中止することがありますので「保健センター」へ問い合わせてください。

健康相談予定表（事前申込要：電話申込可）

事業名	月日	時間	定員	内容
こころの健康相談 （精神保健福祉士による）	2月17日(月)	13:00~15:00	2人	こころの病気かどうか心配である、最近家族のようすがおかしいなどの相談
個別栄養相談 （栄養士による）	2月19日(水)	10:00~12:00	1人	高血圧・高血糖・高コレステロールなどの状態に応じた栄養相談
	2月25日(火)	10:00~12:00	各3人	
	3月12日(水)	13:30~16:30		

定期的ながん検診を受けましょう！

がんは、とても身近な病気です。
日本人の**2人に1人**ががんになり、**3人に1人**が**がんで命を落としています。**

全国で年間およそ
35万人
（死因の3分の1）が、
がんで亡くなっています。

奈良県で
去年亡くなった人の
30.6%
が、がんで
亡くなっています。

斑鳩町のがん検診受診状況 （平成24年度）

がん検診名	受診者数(人)	受診率(%)	精密検査者数(人)	がんの人(人)
胃がん	996	10.6	39	2
大腸がん	1,272	13.5	86	2
肺がん	1,058	11.7	15	1
子宮頸がん	1,345	49.6	34	3
乳がん	881	37.8	49	3

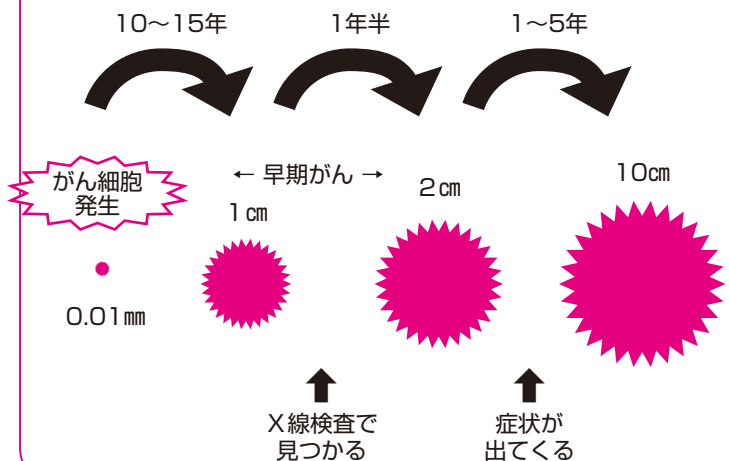
早期がんのうちに発見できる期間は、たった1~2年

ひとつの細胞が1cmのがんになるまでの期間は、約10~15年かかりますが、1cmのがんが2cmに成長するには、わずか1年半しかかからず、その後がんはまたたく間に大きくなっていきます。

1cm以下のがんは検査をしても発見は困難です。早期がん（約2cm以下）を発見するためには、定期的に検診を受けることが大切です。

がん気づかずに年月が経ち、進行がんの状態になってしまうと、治療することがとても難しくなります。「忙しい」こと等を理由にせず、安心のためながん検診を受けましょう。

●がんが発生してから症状が出るまでの期間●



平成26年度の集団検診の日程は、4月号広報の折込の保健事業予定表（保存版）でお知らせします。

※平成25年度の乳がん・子宮がん検診の個別検診は、**2月28日(金)**で終了です。期限が迫ると医療機関が混雑し、期限内に予約が取れないことがありますので、まだの方は早めに受けましょう。
（受診券・健康手帳は保健センターで発行しています）



斑鳩町は妊産婦にやさしい環境づくりを推進しています

母子ほけん事業予定表



事業名	実施日	受付時間	対象者	内容等
パパママスクールサロン	2月18日(火)	10:00~11:30	妊娠中の人	○助産師の「なんでもQ & A」 申込: 2月17日(月)まで
	3月14日(金)			○保健師の「新生児期のよくわかる育児の話」 申込: 3月13日(木)まで
わんぱく広場	2月20日(木)	9:45~10:00	H25年2・3月生	○発達と育児のポイントについての話(しつけ、卒乳等) 持物: 母子健康手帳、筆記用具 申込: 2月19日(水)まで
		13:15~13:30	H25年8・9月生	○発達と育児のポイントについての話(赤ちゃん体操等) 持物: 母子健康手帳、筆記用具 申込: 2月19日(水)まで
	2月21日(金)	9:45~10:00	H25年6・7月生	○発達と育児のポイントについての話(歯みがき、事故防止等) 持物: 母子健康手帳、筆記用具 申込: 2月20日(木)まで
乳幼児相談(身体計測)	2月24日(月)	13:30~15:00	就学までの児	○身長・体重・頭囲・胸囲測定 持物: 母子健康手帳 申込: 2月6日(木)~2月21日(金) ※先着80人
乳幼児相談(個別相談)	2月28日(金)	13:30~15:00	就学までの児	○育児や食事のことなどについての相談 申込: 2月27日(木)まで
2歳6か月児健診(歯科)	3月6日(木)	13:00~13:30	H23年6・7月生	○歯科診察、フッ素塗布 ※希望者のみ保護者の歯科診察あり 持物: 母子健康手帳、問診票、コップ、歯ブラシ 対象者には個人通知します。
3歳児健診(内科・歯科)	3月7日(金)	12:45~13:30	H22年6・7月生	○内科・歯科診察、身体計測、フッ素塗布等 持物: 母子健康手帳、問診票、朝一番の尿、コップ、歯ブラシ 対象者には個人通知します。
後期離乳食教室	3月11日(火)	9:45~10:00	H25年4・5月生	○離乳食の話と試食 持物: 母子健康手帳、筆記用具、お茶、おしぼり 申込: 3月10日(月)まで
前期離乳食教室		13:15~13:30	H25年10・11月生	

☆詳しくは保健センターへ問い合わせてください。

歯や骨を大切にするためのカルシウムたっぷり料理講習会

日時 2月26日(水) 午前10時~午後2時

内容

- ・調理実習
- ・歯科衛生士による歯についてのお話
- ・個別歯科相談

対象 町在住の20歳以上の人

持物 エプロン・三角巾(髪の毛を覆えるもの)・ふきん、台ふき各1枚・筆記用具

費用 500円

申込 2月20日(木)まで

斑鳩ふれあい弁当 会食

毎月19日は食育の日です。食生活改善推進員さん手作りの旬の地元食材を使ったバランス弁当とデザートを、みんなで楽しく会食しましょう。

日時 2月19日(水) 正午~午後1時

※受付は午前11時45分~正午

対象 町在住の人

費用 500円

定員 30人

申込 2月12日(水)まで



健康だより



平成26年2月1日発行
(通巻581号)

●保健センター(生き生きプラザ斑鳩内)●

☎0745(70)0001 / fax0745(74)0903

人の動き

👤 28,423人
(前月比 +12)
男13,487人
女14,936人
🏠 11,220世帯
(前月比 +10)
(平成25年12月31日現在)

問合せ
斑鳩町総務部企画財政課

〒636-0198
奈良県生駒郡斑鳩町
法隆寺西3丁目7-12

☎ 0745@1001
fax 0745@1011
※かけ間違いに注意!

🖥️
ホームページ
<http://www.town.ikaruga.nara.jp/>
Eメール info@town.ikaruga.nara.jp



成人式の日、今年は、周りへの感謝を忘れない謙虚な人が多い、と感じました。若い人のどんな言葉が心に留まるかで、自分の心のありようがわかるのかもしれませんが、忘れかけていた謙虚さを思い出させてくれた新成人、ありがとうございます。

㊤

ですが、週に3日でも効果がありますが、週に3日でも効果がある。毎日することが理想です。毎日の運動としておすすめですが、週に3日でも効果がある。

意識をして体を動かそう

ウォーキングやサイクリング等の有酸素運動は、20分以上続けると脂肪が燃焼しはじめるため、手軽にできる運動としておすすめです。毎日することが理想ですが、週に3日でも効果がある。



運動時の注意事項

健康づくりの運動に対する考えを見直し、「いつでも・どこでも・すぐできる」ことからはじめましょう。

- ・起床直後、空腹時、食後すぐの運動は避けましょう。
- ・運動する前にストレッチ等で体をほぐしてからはじめましょう。
- ・体調不良時には、無理をしないようにしましょう。

運動をするとカロリーが消費でき、筋肉を鍛えることで基礎代謝があがり、脂肪が燃えやすくなります。意識をして体を動かそう。ウォーキングやサイクリング等の有酸素運動は、20分以上続けると脂肪が燃焼しはじめるため、手軽にできる運動としておすすめです。毎日することが理想ですが、週に3日でも効果がある。

健康づくりの運動に対する考えを見直し、「いつでも・どこでも・すぐできる」ことからはじめましょう。例えば、姿勢を良くすると、お腹や背中への引き締め運動になります。また、床の物を拾う時は、意識して膝を曲げることで、下半身の筋肉を鍛えることができます。

運動で肥満を予防しよう

肥満予防というと、ダイエットすればいいと思う人が多いのではないのでしょうか？

あると言われていません。しかし、「忙しくてできない」という人は、仕事や家事等で意識して、体を動かすことで運動量を増やすことができます。

健康豆知識

スギの花粉が多い年と少ない年があるのはなぜ？

スギ花粉の量は前年夏が猛暑で日射量が多く降水量が少ないほど、翌春の花粉生産量が多くなる傾向があることがわかっています。そのため、花粉飛散量も年によって、大きく変動しています。

くしゃみ、鼻水、目のかゆみ等の花粉症の症状は、花粉の飛散量に比例して悪化する傾向にあります。症状を悪化させないためには、適切な治療と対策が必要なので、花粉前線のニュースに注意しましょう。



広告



*この「広報斑鳩」は町内の全家庭に直接お届けしています。ご近所で配布されていない家庭がありましたらご連絡ください。問合せ：役場総務課 (☎0745(74)1001 内線273)