

# 斑鳩

いかるが



## 9月号の目次

- 2 「令和2年 国勢調査」を実施します
- 4 災害に備えましょう  
～9月1日は防災の日です～
- 8 パゴにつき
- 10 安心サポートごみ収集
- 11 住民活動センターだより
- 12 文化財センターだより
- 13 図書館だより
- 14 まちの情報
- 19 マイナンバーカード  
申請補助サービスについて
- 20 9月10日は下水道の日
- 22 保健センターだより



斑鳩町観光キャンペーン大使 (P9参照)

掲載しているイベント等の情報は、8月19日時点での情報です。新型コロナウイルス感染症の影響に伴う最新情報は、町ホームページをご確認いただくか、担当課へお問い合わせください。



こくせいちょうさ  
**「令和2年 国勢調査」を実施します**

○ **日本に住んでいる「すべての人と世帯」が対象です**

国勢調査は、5年に1度実施される、日本で最も重要な統計調査です。統計法という法律に基づいて、回答することが義務付けられています。本年は、大正9年(1920年)の第1回調査から、100年の節目を迎えます。

○ **調査結果は、日本の未来・地域のまちづくりのための重要な基礎資料になります**

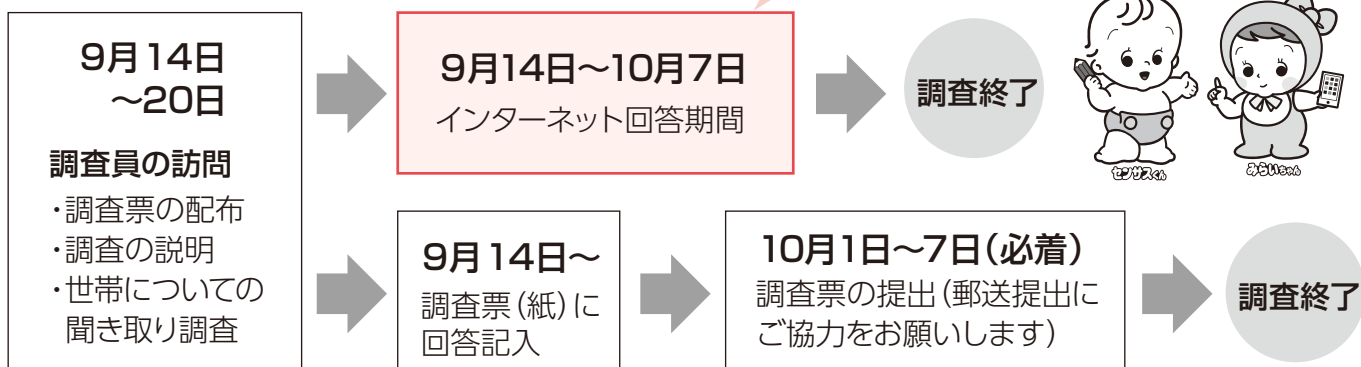
調査で得られた統計は、国や地方公共団体の社会福祉・雇用・防災対策などの重要な施策の基礎資料になるほか、企業でも幅広く利用され、わたしたちの生活の身近なところに役立てられています。

○ **調査票は9月14日から調査員が世帯ごとに配布します**

9月14日から調査員がみなさんのお宅を訪問して、調査票を配布します。その際に、調査のご説明と、世帯についての聞き取り調査を行いますので、ご協力をお願いします。

**令和2年国勢調査 調査の流れ・概要**

【推奨】回答はかんたん便利なインターネットで！



**期間内に回答をお願いします。**

⇒回答がない場合、調査員が調査票回収に伺います。

**△ご注意ください！**

- ・ 国勢調査をよそおった「かたり調査」や、不審な訪問者・電話・メールにご注意ください。
  - ・ 調査員は、顔写真入りの調査員証と腕章をして調査に回ります。不審な場合は提示を求めてください。
  - ・ 国勢調査では、メールでおたずねしたり、金品を請求することはありません。
- 不審に思ったときは、回答しないで、すぐに町や警察などにお知らせください。**

調査員は下記のものをも身につけています



調査員証



腕章



手さげ袋

# インターネット回答にご協力お願いします！

インターネット回答期間 9月14日 ⇒ 10月7日

## 1 アクセスする



調査員がご自宅を訪問し、調査票が届いたら、パソコンやスマートフォンから回答サイトにアクセスします。

＼ 回答サイトへアクセス!! /

国勢調査オンライン



<https://www.e-kokusei.go.jp/>



## 2 ログインする

ログイン



調査書類のなかの『インターネット回答利用ガイド』に記載されている「ログインID」と「アクセスキー」でログインします。

ログインID (Login ID)

(8ケタ)

アクセスキー (Access Key)

(4ケタ)

## 3 回答する



画面の案内にそって、国勢調査に回答します。  
最後にパスワードを設定し、送信します。



## インターネット回答のメリット

紙の調査票の提出は不要となります。(紛失、汚損の心配がありません)

国に直接回答が送信されるため、回答内容が国勢調査員に見られることはありません。

調査期間中は24時間いつでもスマートフォン、パソコン、タブレットから回答できます。

## 新型コロナウイルス感染症拡大防止のための対策を実施します

### 非接触の調査方法を実施

今回の調査では、原則として、インターホン越しに調査の説明や世帯についての聞き取り調査を行い、その後、調査票は郵便受けやドアポストに投函します。

インターホンや郵便受け、ドアポストがない世帯については、適切な距離を保つなどの対策を行います。

### 調査員訪問時の感染防止対策

調査員は、以下のことを心得て調査を行います。(調査活動前)

毎日、体温を測定し健康管理を行います。

※万が一、体調不良の場合は調査活動を控えます。

(調査活動中)

マスクを着用し、咳エチケットを徹底します。



国勢調査に関するお問い合わせは・・・

国勢調査コールセンター

☎0570-07-2020 (IP電話の場合:03-6636-9607)

午前8時～午後9時(土曜・日曜、祝日もご利用できます)

斑鳩町国勢調査実施本部

☎0745-74-1001 (まちづくり政策課内) (☎内線212)

# 災害に備えましょう ～9月1日は防災の日です～

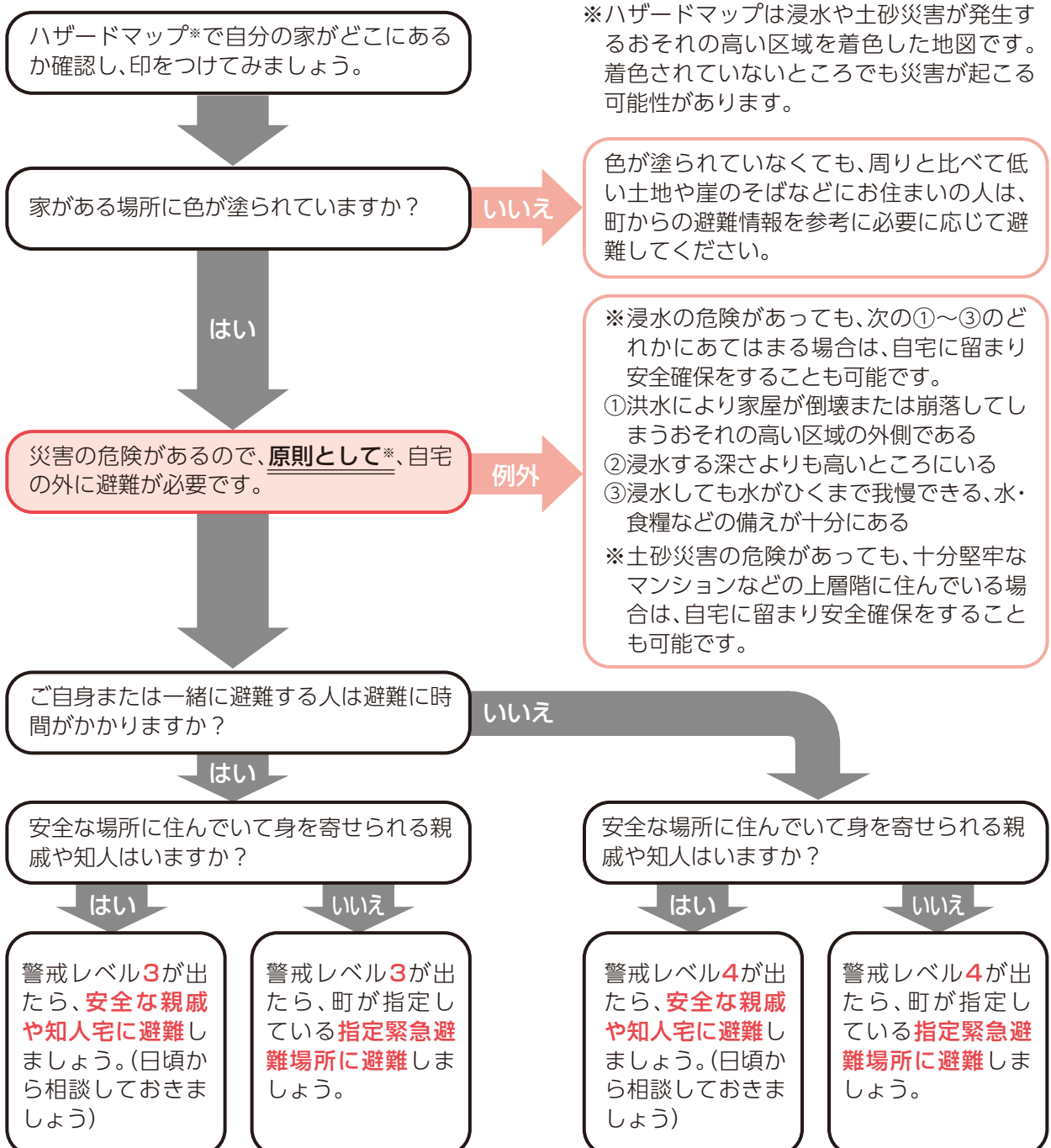
総務課(☎内線274)

防災の日は、大正12年(1923年)9月1日に発生した関東大震災をきっかけに、その大惨事を忘れないように制定されました。

地震や水害などの災害から、自分自身そして家族などのかけがえのない命を守るためには、安全な場所への避難が大切です。しかしながら、新型コロナウイルス感染症への感染対策が求められるなか、「避難所へ避難」することだけが避難ではありません。「自宅【在宅避難】」「親戚・知人宅」「ホテル・旅館」「車中泊」など、状況に応じた避難先を事前に考えておきましょう。

## 避難行動判定フロー【風水害】

### あなたがとるべき避難行動は？



※警戒レベルについては、6月号広報をご確認ください。

# 新型コロナウイルス感染症の 感染リスクを考慮した避難のポイント

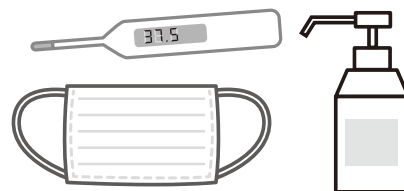
災害時は危険な場所から避難するのが原則ですが、「避難場所・避難所」に多くの人が集まると、密閉・密集・密接(3密)の状態となり、新型コロナウイルスの感染が拡大してしまうおそれがあります。

今後、災害が発生し、避難所などへ避難する場合、どのように避難すればよいか、どのようなことに気を付ければよいかを、今から考えておきましょう。

## 「非常用持ち出し品袋」にプラス コロナ対策用品

水や食料、常用薬、ひざかけなどのいつもの非常持ち出し品に加え、今後はマスクや除菌用品、スリッパなども必要になります。

また、避難所では定期的な検温をお願いするため、体温計を忘れずにお持ちください。



## 避難所では、検温と 距離確保にご協力を

避難所に入る際には、職員による検温にご協力ください。もし、発熱等がある場合は、すみやかに職員へ相談してください。

また、避難所の中では、避難者同士の間隔【約2m以上】を十分にとったうえで、最大限換気しながら過ごします。ご協力をお願いします。



## 車での避難や車中泊は 十分な注意が必要

豪雨時の屋外の移動は、車も含め危険です。

また、やむを得ず車中泊をする場合は、浸水しないように周囲の状況など十分な安全確認をしましょう。

エコノミークラス症候群【※】にも注意が必要です。



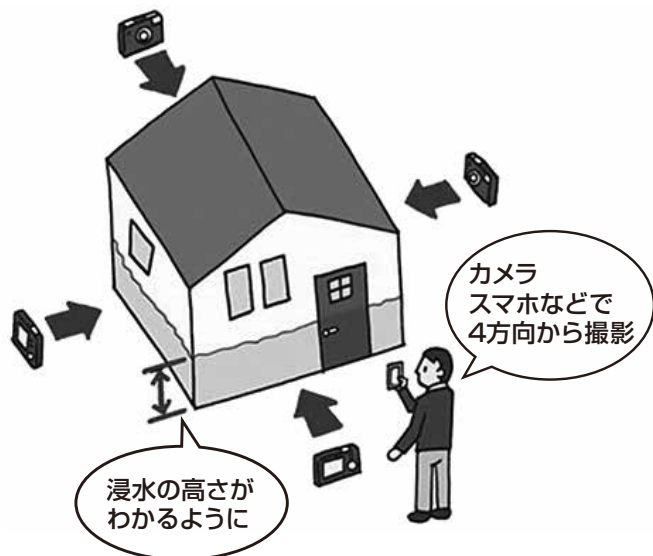
【※】エコノミークラス症候群とは・・・食事や水分を十分に取らず、車の座席などせまい場所で長時間動かないことで血行不良となる状態です。血栓(血のかたまり)が肺の血管をふさいでしまうなど、命にかかわる危険もあります。予防のため、こまめに水分をとり、積極的に車外に出て体を動かしましょう。

# 住まいが災害などで被害を受けたときは、 まず写真で被害状況の記録を

災害などで住まいが被害を受けたときは、片付けや修理をする前に家の被害状況を撮影し、保存しておきましょう。これは、各種支援制度の利用や「り災証明書」の申請の際、また保険会社への損害保険金の請求の際に役立ちます。

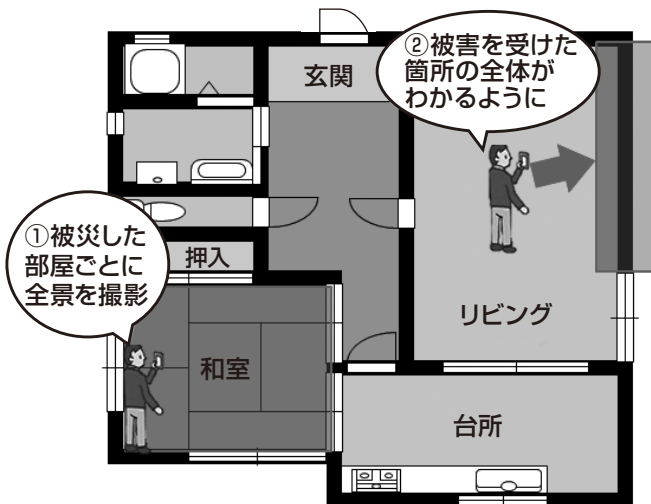
## 被害状況の撮影方法【イメージ図】

### ①家の外の写真の撮り方



### ②家の中の写真の撮り方

★被害を受けた部屋・箇所は全て撮影しましょう。



## 守ろうまちを 救おういのちを 深めよう絆を あなたも 消防団で 活躍しませんか

斑鳩町消防団は、地域の安全・安心のために、消防防災の地域リーダーとして活動しています。

いつ発生するか分からない火災・地震・台風などの災害が発生した場合に、消防署と協力して消火・救出活動を行います。

また、地域での火災予防啓発や定期的に訓練を行って、非常時に備えています。

あなたのチカラを地域のために生かしてみませんか。

#### ○資格

町在住または在勤の18歳以上の人

#### ○問合せ

総務課 (☎内線263・274)

## ～消防団新入団員募集～



▲ 斑鳩町消防団放水演習のようす  
(竜田川河畔にて)

# 斑鳩町の避難所施設

指定緊急避難場所とは、災害が発生または発生するおそれがある場合にその危険から逃れるための施設で、災害種別ごとに指定しています。

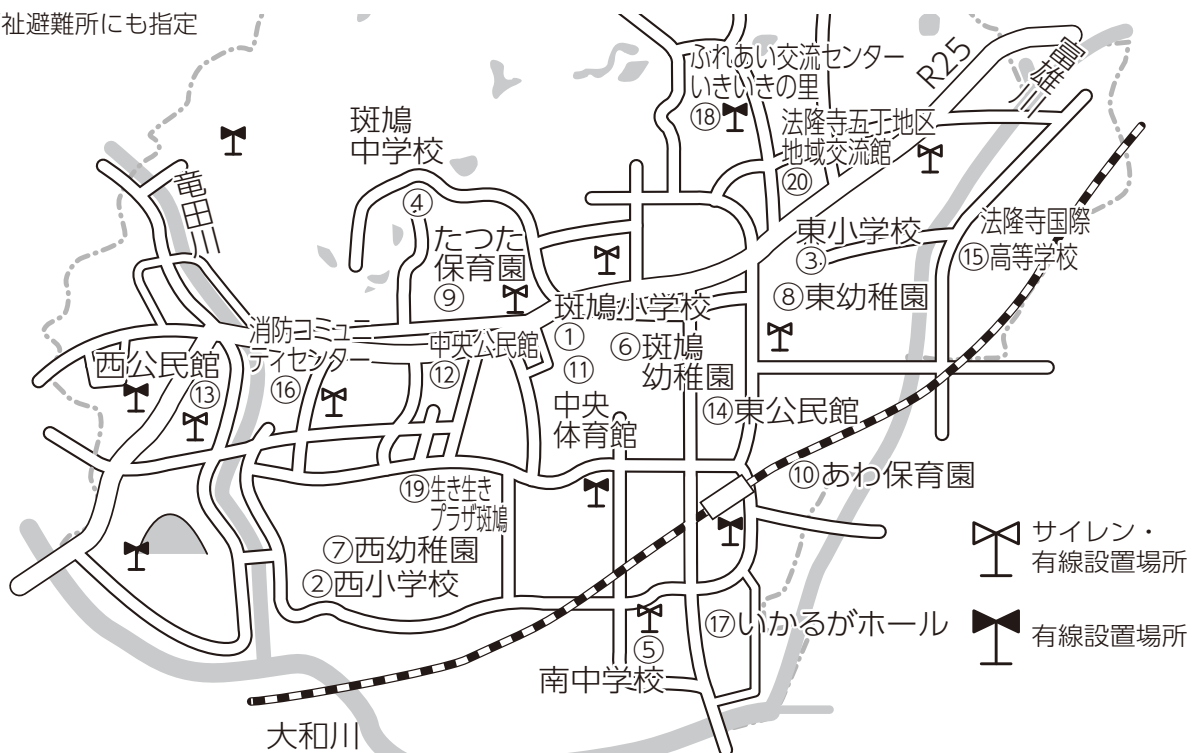
指定避難所とは、災害の危険性があり避難した人や、災害により家に戻れなくなった人が滞在することができる施設です。

なお、避難所施設は、災害から住民の安全を確保するため避難勧告などを行った場合または避難を求める住民がいる場合に、その状況に応じて安全な施設を指定し、開設します。

## ●指定緊急避難場所

No.	施設・場所名	住 所	対象とする異常な現象の種類						指定避難所
			洪水	土石 地滑り	がけ崩れ 及び	地震	火事 大規模な	内水 氾濫	
1	斑鳩町立斑鳩小学校	法隆寺南1-13-46	○	○	○	○	○	○	
2	斑鳩町立斑鳩西小学校	神南2-4-25		○	○	○		○	
3	斑鳩町立斑鳩東小学校	法隆寺南2-11-5	○	○	○	○	○	○	
4	斑鳩町立斑鳩中学校	龍田北1-20-1	○		○	○	○	○	
5	斑鳩町立斑鳩南中学校	目安北3-1-77		○	○	○		○	
6	斑鳩町立斑鳩幼稚園	法隆寺南1-13-15	○	○	○	○	○	○	
7	斑鳩町立斑鳩西幼稚園	神南2-4-31		○	○	○		○	
8	斑鳩町立斑鳩東幼稚園	興留東1-1-16	○	○	○	○	○	○	
9	斑鳩町立たった保育園	龍田1-5-1	○	○	○	○	○	○	
10	斑鳩町立あわ保育園	阿波3-5-33		○	○	○		○	
11	斑鳩町中央体育館	龍田南1-1-61	○		○	○	○	○	
12	斑鳩町中央公民館	龍田南2-2-43	○	○	○	○	○	○	
13	斑鳩町西公民館	龍田西4-2-25	○		○	○	○	○	
14	斑鳩町東公民館	興留5-5-28		○	○	○		○	
15	奈良県立法隆寺国際高等学校	高安2-1-1		○	○	○		○	
16	斑鳩町消防コミュニティセンター	龍田南5-7-47	○	○	○	○	○	○	
17	斑鳩町文化振興センター（いかるがホール）	興留10-6-43		○	○	○		○	
18	斑鳩町ふれあい交流センターいきいきの里	法隆寺北1-13-15	○	○	○	○	○	○	
※19	斑鳩町総合保健福祉会館（生き生きプラザ斑鳩）	小吉田1-12-35		○	○	○		○	
20	斑鳩町法隆寺五丁地区地域交流館	法隆寺東1-4-6	○	○	○	○	○	○	

※福祉避難所にも指定





# パゴにつき

イベントや学校行事など、まちの話題をお届けします。

6/29

## 飲食店の支援と地域の発展に向けて

「新型コロナウイルス感染症対策における  
飲食店支援と地域発展に関する連携協定」を締結

斑鳩町、斑鳩町商工会、株式会社Cqree（シークリー）の3者による連携協定の締結式をオンラインにより実施しました。

新型コロナウイルス感染症の甚大な影響を受けている地域経済の再生と活性化につながるために、テイクアウトやデリバリーなどの「中食」<sup>なかじよく</sup>を通じた飲食店の支援と地域の発展に向けて、コロナ禍対策として展開していきます。



▲ オンラインによる連携協定の締結式の様子

7/10

## 下水道事業の推進に尽力した功績が評価

小城利重前町長が「国土交通大臣表彰」（建設事業関係功労）を受賞

この賞は、建設事業の推進に顕著な功績があるなど、他の模範として推奨に値する個人や団体を対象とするものです。

小城さんは、町長在任中、町の産業や文化、福祉などの振興、発展に寄与され、特に、大和川上流流域の町長として、下水道の整備に熱心に取り組まれました。

また、平成17年から12年もの長きにわたり、全国町村下水道推進協議会の会長を務め、関係省庁等への要望活動など、斑鳩町だけでなく、全国町村の下水道の普及・促進に尽力した功績が認められ、このたびの受賞となりました。

ご受賞を心よりお喜びし、これまでの功績に感謝と敬意を表します。

7/16

## 観光産業の再生と活性化のために

「観光マーケティングによる地域発展に関する連携協定」を締結

斑鳩町、斑鳩町観光協会、株式会社アドインテの3者による連携協定の締結式をオンラインにより実施しました。

新型コロナウイルス感染症の観光分野への影響に鑑み、今後の観光客の呼び戻しと観光産業の再生と活性化のために、「今」と「これから」の観光客の行動分析をデータ化（可視化）し、今後の効果的かつ効率的な観光プロモーションにつなげていきます。



▲ オンラインによる連携協定の締結式の様子







フェイスブック：  
斑鳩 (Ikaruga Nara)



インスタグラム：  
Ikaruga\_official



ツイッター：  
pago\_chan

7/26

## 斑鳩町の新しい顔として期待!

「斑鳩町観光キャンペーン大使」就任

新たに「永井万由花さん」と「田中莉夏さん」の2人が、斑鳩町観光キャンペーン大使に就任し、委嘱式が行われました。

斑鳩町の新しい顔として、これからの2年間、斑鳩町の歴史、文化、景色、観光産業などの情報発信やイメージアップの推進に全力を尽くしていただけることを期待しています。



就任を受けて一言



ながい まゆか  
**永井 万由花さん**

祖父が斑鳩町観光ボランティアをしていた縁もあり、斑鳩町に興味を持つようになりました。同年代の人たちに、斑鳩町の魅力を伝えていけたらと考えています。



たなか りな  
**田中 莉夏さん**

斑鳩町の街並みや風景がとても好きで、心が穏やかになります。そんな斑鳩町の魅力を伝えていながら、自分らしく頑張りたいと思います。



## コミュニティバスの位置情報が確認できるようになりました!

コミュニティバスへのバスロケーションシステムの導入

問合せ  
まちづくり政策課  
(☎内線214)

奈良交通(株)のホームページ「奈良バスなびweb」で、コミュニティバスの位置情報や、停留所の時刻表が、パソコンやお手持ちのスマートフォンから確認できるようになりました。

お出かけやお買い物の際に、より使いやすくなったコミュニティバスをぜひご利用ください。

確認の際は、右のQRコードを読み込むか、「奈良バスなびweb」で検索!



「奈良バスなびweb」



「斑コミ」で表示されます

高齢者や障害者の  
ごみ出しをサポートします

# 安心サポート ごみ収集



環境対策課(☎内線133)

ごみを地域の集積場所まで持つていくことが困難なひとり暮らしの高齢者や障害者の世帯を対象に、戸別にごみを収集する「安心サポートごみ収集」を実施しています。

これまで、ひとり暮らしの高齢者や障害のある人の世帯など、ごみ出しが困難な世帯については、地域や親族のみなさんに協力をお願いしてきました。

しかし、少子高齢化や核家族化により、どうしてもごみ出しができない、地域全体が高齢化し今後の協力が難しいといった相談が多く寄せられるようになってきました。

安心サポートごみ収集は、こうし

た世帯に対して、町の収集員が玄関先まで戸別にごみの収集にうかがうとともに、安否の確認を行い、住み慣れた家庭や地域で、安心して暮らすためのまちづくりをすすめることを目的に実施するものです。

## 対象

町内に住所があり、次のいずれかにあてはまる人世帯です。

- ① おおむね65歳以上で介護保険の適用を受けているひとり暮らしの人
- ② 障害福祉サービスによる居宅介護、重度訪問介護、重度障害者等包括支援を利用しているひとり暮らし

の

③ 世帯の構成員全員が、①または②にあてはまる世帯

④ その他、町長が特に必要と認める人※地域や親族のみなさん、ボランティアなどの協力でごみ出しができる人、特別養護老人ホームなどの福祉施設に同居している人は、対象となりません。

## 申請方法

本人または代理人(自治会長、民生委員、ケアマネジャーなど)が、環境対策課へ申請してください。

申請書は、環境対策課で配布します。

※該当区分の対象者であることを証明するものの写し(世帯員全員分)が必要です。

## 申請から収集までの流れ

- ① 申請書の受付(環境対策課)
- ② 現地訪問調査

町職員が対象者の自宅を訪問し、申請内容や現状などについて調査します。(代理申請の場合は代理人の立会が必要です)

- ③ 利用の可否の決定
- ④ 収集日時など詳細を協議
- ⑤ ごみの戸別収集開始

町の収集員が対象者の自宅を訪

問し、玄関先で直接ごみを受け取ります。

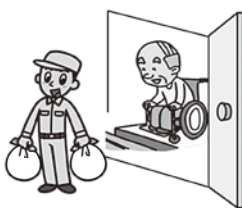
## 安否確認

収集時に、連絡がなくごみが出ていない、また、声かけをしても応答がないときは、事前に決めておいた緊急連絡先へ連絡を取り、安否を確認します。

## 収集時の注意事項

・ごみは、「斑鳩町ごみの分け方・出し方」冊子のとおり、町の指定袋に分別して玄関先へ出してください。  
・ごみの片付け、分別はお手伝いできません。

・粗大ごみを処理する場合は、粗大ごみ処理予約事務所(☎0745-33663)へご連絡ください。  
※事前に予約が必要です。





# 協働のまちづくり

住民活動センター(住民活動の拠点)から、令和2年度協働のまちづくり活動提案事業団体の紹介です。今年度は2団体が活動しています。今月は「つくる暮らしの会」を紹介します。

問合せ 住民活動センター(生き生きプラザ斑鳩内)

☎0745⑦1000代 ☎090-5890-9527

✉ikarugakyodo@yahoo.co.jp 🌐http://ikaruga-kyodo.jimdo.com/

## つくる暮らしの会

### このまちで「つくる暮らし」～暮らしの道具・小物編～

私たちは、現代の「買うこと」が当たり前になりすぎた暮らしを少し見直し、「つくること」を通して、斑鳩の自然や歴史の中で暮らす素晴らしさを伝える活動をしています。

①自分の暮らしにフィットするものを自分でつくる、②自然や地域の恵みを活かす、③捨てられるものや古いものを活かす暮らしを「つくる暮らし」と呼び、先人の知恵に学びつつ、現代風実践しています。その成功や失敗、感じたこと、見聞きしたことなどをWeb上で公開・共有する活動をはじめました。子育て世代、働く世代、そして転入者の目線で、斑鳩町を拠点にした「つくる暮らし」を発信することで、共感の輪を広げるとともに、斑鳩の土地で生きる魅力を次の世代へ伝えることができれば嬉しいです。(代表 林 泰子)

#### ▼写真共有(Flickr)

<https://www.flickr.com/photos/187720951@N05/albums>

#### ▼記事(note)

<https://note.com/tukurukurasi>



▲ 古時計リメイク



▲ 雑草お浸し  
(スベリヒユ)



▲ 竹籠づくり

## あなたもチャレンジしませんか?新しい住民活動!

### 令和3年度 斑鳩町協働のまちづくり活動提案事業

行政と目的や目標を共有する住民活動団体の活動に対して補助金を交付します。

応募資格、対象事業などの詳細については、広報8月号、町ホームページをご覧ください。お気軽に住民活動センターへお問い合わせください。あなたの活動をサポートします♪

#### 活動提案事業のイメージ

★歴史・文化に関する事業

★環境・景観に関する事業

★健康・福祉に関する事業

★観光や産業の振興に関する事業

★安全・安心に関する事業など

# 聖徳太子ゆかりの宮殿と寺院



今回は、10月17日(土)~11月29日(日)に開催する、斑鳩文化財センター秋季特別展『聖徳太子の足跡 一斑鳩宮と斑鳩寺』のテーマである斑鳩宮と斑鳩寺について紹介します。



◀若草伽藍塔心礎と法隆寺西院伽藍  
(写真提供：奈良文化財研究所)

## 聖徳太子御遠忌1400年に向けて

令和3年は聖徳太子が亡くなって1400年目にあたります。その前年となる今回の秋季特別展では、聖徳太子ゆかりの町として、聖徳太子に関わる宮や寺院などをテーマとした展示会を開催します。

## 斑鳩宮と斑鳩寺

『日本書紀』には、聖徳太子が、推古9(601)年に斑鳩宮の造営に着手し、その4年後には居住していたことが記されています。聖徳太子の死後は、子の山背大兄王が居住していましたが、皇極2(643)年、蘇我氏の襲撃により、上宮王家(聖徳太子の一族)は滅亡し、斑鳩宮は焼失しました。斑鳩宮の跡地に建てられたとされる、夢殿を中心とした「東院伽藍」の発掘調査では、上宮王家の時代のものと考えられる掘立柱建物などが見つかり、焼けた痕跡のある壁土などが出土したと報告されています。

聖徳太子が推古15(607)年に創建した法隆寺(別称：斑鳩寺)は、「若草伽藍」と呼ばれており、塔や金堂がある「西院伽藍」の南東方向の場所に位置します。現在、その跡地には、塔の心柱を支えるための礎石(塔心礎)が残っています。若草伽藍は、天智9

(670)年に焼失したと考えられており、若草伽藍跡の西方で行った発掘調査では、焼失を裏付ける焼けた痕跡のある瓦や壁土などが出土し、それらに混じり、壁画片が見つかりました。

## 斑鳩の諸宮

斑鳩には、斑鳩宮以外にも「岡本宮」や「飽波葦牆宮」などの聖徳太子に関わる宮がありました。

岡本宮は、法起寺の成立に関する史料によると、太子が、岡本宮を寺にするよう子の山背大兄王に遺言をしたと記されています。法起寺の発掘調査では、岡本宮に関連すると考えられる掘立柱建物などの遺構が見つかっています。

飽波葦牆宮は、聖徳太子が晩年を過ごした宮といわれています。斑鳩東小学校の東にある「成福寺」は、飽波葦牆宮の跡地を寺にしたとの伝承があり、付近の発掘調査では、飛鳥時代の大型の井戸跡が見つかり、飛鳥時代の土器なども出土したため、周辺に飽波葦牆宮が存在したと考えられています。

展示会に合わせて歴史講演会の開催を計画しています。詳しくは、10月号でお知らせします。

## ●スポーツ

中央体育館(☎0745-75-3100)

大会名	日時	場所	申込期間
学童軟式野球大会	9月19日(土) 午前9時~	斑鳩健民運動場	9月1日(火)~14日(月)
ソフトテニス大会	9月27日(日) 午前9時~	センターテニスコート	9月7日(月)~21日(祝・月)

※申し込み・詳細については、中央体育館へお問い合わせください。(水曜休館)

交通事故のないやすらぎの大和路づくり  
~大和の交通マナーを高めよう~

## 秋の交通安全運動



9/21~  
9/30



# 図書館へ行こう！

## 図書館・図書室のおはなし会について

9月のおはなし会については、図書館ホームページでご確認ください。



### 図書展示



#### ■9月の図書展示 (9月2日～9月30日)

「敬老の日 読書のすすめ」  
公益社団法人 読書推進  
運動協議会推薦本を展示し  
ます。

#### ■聖徳太子歴史資料室展示 「斑鳩の記憶アーカイブ化 事業」関連展示

斑鳩の古い写真と当時の  
記憶を収集する「斑鳩の記憶  
アーカイブ化事業」の取り組  
みについて展示します。



### お知らせ



#### 斑鳩の記憶アーカイブ化ワークショップ「斑鳩町の冠婚葬祭」 写真・ワークショップ参加者募集

聖徳太子歴史資料室では、冠婚葬祭に関する斑鳩の古い写  
真を募集し、当時の記憶をみなさんと語らうワークショップを開  
催します。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により中止・延期になる場合があります。

##### ■写真募集

内 容 斑鳩町内での冠婚葬祭の風景を写した写真

点 数 1人10点まで

募集期間 9月2日(水)～30日(水)

応募方法 町立図書館、聖徳太子歴史資料室に備え付けの応募  
用紙に必要事項を記入し、写真とともに聖徳太子歴史資料  
室へお持ちください。

##### ■ワークショップ参加者募集

日 時 11月8日(日) 午後1時～4時

場 所 いかるがホール研修室1 定員 10人

申 込 9月2日(水)～10月5日(月) に町立図書館窓口・電話・  
Eメールでお申し込みください。

問合せ 町立図書館(聖徳太子歴史資料室)

## 広報クイズ

Q マンホールカードは全国535の自治体  
から000種が発行されています。  
さて、000に当てはまる数字は？

〈9月14日(月)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  
斑鳩町商工会で購入できる「斑鳩ブランド認定品」  
商品券1,000円分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。

● 8月号広報クイズの答 ① (応募総数17) ●

町政や広報に  
ついてのご意  
見・ご要望も、  
お書き添え  
ください。

## 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  
つくります。

- 一、歴史と文化を大切に、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  
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(こころまじ)▶



## 募集

### 斑鳩の里 文化芸術祭 作品募集

生涯学習課(☎内線2338)

斑鳩の里・文化芸術祭で行われる「斑鳩町美術展覧会」の作品を募集します。

#### 出品受付・搬入(中央公民館)

(☎0745-741511)

10月1日(木)～20日(火)

午前9時～午後5時

(水曜口を除く)

#### 出品品目

洋画、日本画、水墨画、書(拓本を除く)、写真、彫塑(工芸)彫塑・陶芸・版画・切絵・染色(手芸に属するものは除く)

※1部門につき、1人1点とします。

※作品の持ち込みは、必ず単品で包装・梱包するものとします。

- 主な連絡先**
- 斑鳩町役場 ☎0745-74-1001
  - 上下水道課(上水道係) ☎0745-74-1401
  - 上下水道課(下水道係) ☎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
  - 斑鳩町地域包括支援センター ☎0745-74-5666
  - 斑鳩町観光協会 ☎0745-74-6800
  - ふれあい交流センターいいきの里 ☎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
  - ふらっぴん♪ ☎0745-44-3177
  - いかるがホール ☎0745-75-7743
  - 三室休日診療所 ☎0745-74-4100
  - 斑鳩町シルバー人材センター ☎0745-75-0884

**出品資格** 町在住・在勤の人、斑鳩美術協会員

**審査** 出品作品は、すべて審査し、入選作品だけを展示します。

#### 作品の大きさ

すべての枠張額装の表面素材はガラス不可とします。

#### 洋画

8号以上50号以内(ただし、50号は縦型に限り、最大幅116.7cm)の枠張額装とします。油絵、水彩画、アクリル画、パステル画ともこれに準ずることとします。

#### 日本画

8号以上50号以内(ただし、50号は縦型に限り、最大幅116.7cm)の枠張額装とします。

#### 水墨画

宣紙 半切2/3以内。額装とし、長さは1m以内とします。

#### 写真

半切以上(ただし、デジタルプリントはA3サイズ以上A1以下)の単写真とし、枠張額装とします。

#### 書

額装・軸装もしくはパネルとし、作品は2.2m以内とします。色紙は不可(額装されている場合は可)とします。

#### 彫塑工芸

縦・横・幅の合計が2m以内で、1辺が1m50cm以内とします。版画・切絵は、8号以上50号以内の枠張額装とします。(ただし、切絵については、50号は縦型のみで最大幅116.7cm)とします。申込時に必ず作品展示用レイアウト図を提出してください。

※要領については、各公民館・図書館・生涯学習課で配布しています。  
※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止する場合があります。



● 広告枠 ●



# 2021年度版 斑鳩ブランド認定候補商品を募集します!



ikaruga brand  
いかるがブランド

2021年の聖徳太子1400年ごおんき御遠忌にむけて、「聖徳太子のまち・斑鳩町」をアピールし、聖徳太子と「和」を感じるまちづくりの一環として、2021年度版斑鳩ブランドの認定候補品を募集します。

## ●応募方法

斑鳩町または斑鳩町商工会のホームページに掲載の「斑鳩ブランド・商品認定申請書」に記入のうえ、持参、郵送、メールのいずれかで、斑鳩ブランド創造協議会事務局へ提出してください。

## ●『斑鳩ブランド』とは??

町内在住または町内に事業所をもつ個人・法人が考案した、斑鳩町や奈良県の資源を生かした産品(農作物・食品・グッズ・書籍・サービス等)の中から、斑鳩ブランド創造協議会が認定するものです。前回は「2019年度版斑鳩ブランド品」として21産品が認定され、県内外のイベントで販売するなど、さまざまなPR活動を行っています。

## ●『斑鳩ブランド』に関するお問い合わせ

斑鳩ブランド創造協議会事務局へお問い合わせいただくか、斑鳩町商工会のホームページをご覧ください。

## ●募集期間

8月11日(火)～9月25日(金)

## 斑鳩ブランド創造協議会

(事務局:斑鳩町商工会)

住所:〒636-0153 斑鳩町龍田南1-3-49

電話:0745-74-2500

FAX:0745-74-1499

メール:ikaruga@shokoren-nara.or.jp

9月の相談	内 容	相 談 日	時 間	場 所	申 込
無 料 法 律 相 談	不動産、相続、離婚、損害賠償、金銭貸借、保証など民事上のトラブルなどに関する相談	8日(火)、15日(火)、29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	契約のトラブル、悪質商法、商品の品質・欠陥など消費生活全般に関する相談	24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	人権の侵害や差別に関する相談	3日(木)、10日(木)、17日(木)	13:00～16:00		
行 政 相 談	行政の仕事や手続き、サービスに関する相談	9日(水) (毎月第2水曜日)	13:00～16:00		
青少年悩みごと 教 育 相 談	青少年の悩みや不安といった心の問題に関する相談	1日(火)	9:00～16:00	中央公民館	申込不要 電話相談可能 ☎0745-74-0077
出前サポステ 若 者 自 立 の 無 料 相 談	働くことについて悩みを抱える15～39歳くらいまでの若者やその保護者を対象とした相談・支援	毎月第4金曜日 (祝日を除く)	10:00～12:00	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)
創 業 支 援 相 談	事業計画書の作成支援や創業全般に関する相談	18日(金)	10:00～12:00	ふらっぴん♪	斑鳩町商工会 ☎0745-74-2500
子 育 て 相 談	子育てについてのさまざまな悩みを臨床心理士などがお受けします	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	福祉子ども課 (☎内線125)
女性のための相談	女性が抱えるあらゆる悩みの相談	25日(金) (第4金曜日)	13:00～16:00	役場会議室	予約専用 ☎0745-75-9269 休日を除く 8:30～17:30

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

## 令和3年 成人式の受付

### ボランティア募集

生涯学習課(☎内線2338)

令和3年成人式当日に、受付のお手伝いをしてくれる新成人を募集します。

### 日程・集合時間

令和3年1月11日(祝・月)

午前9時30分

いかるがホール 大ホール前集合

### 成人式の日程・場所

令和3年1月11日(祝・月)

午前10時30分

いかるがホール 大ホール

**対象** 平成12年4月2日～平成13年4月1日に生まれた人

**募集人数** 若干名

**応募方法** 住所、氏名、生年月日、電話番号およびメールアドレスを生涯学習課へご連絡ください。

**宛先** 〒636・0198

斑鳩町役場 生涯学習課

「成人式」係

### Eメール

syougai@town.ikanuganara.jp



## ペアレントトレーニング

### 受講者募集

福祉子ども課(☎内線125)

ペアレントトレーニングは、子どもと上手に向きあうコツについて学ぶ講座です。発育の特性は一人ひとり違いがあり、子どもの行動や愛情表現にも、また違いがあります。

「子どもがいうことを聞かない」、「困った行動にイライラする」、「ほめ方がわからない」…ペアレントトレーニングはそんな悩みを持つ保護者のための講座です。講師や他の参加者との関わりをとおして、気持ちが高くなるかもしれません。気軽にご参加ください。

**日程** 10月1日(木)、10月15日(木)、10月29日(木)、11月12日(木)、11月26日(木)、令和3年1月14日(木) (全6回)

**時間** 午前10時～正午

**場所** 生き生きプラザ斑鳩

**対象** 小学校低学年の子どもをもつ町在住の保護者で、全6回の講座すべてに参加できる人

**定員** 8人(先着順)

※定員になり次第、締め切ります。

**講師** 特定非営利活動法人そら

子ども発達サポートセンターはるる

管理者 高畑 みどり 氏

管理者 高畑 みどり 氏

管理者 高畑 みどり 氏

管理者 高畑 みどり 氏

管理者 高畑 みどり 氏

管理者 高畑 みどり 氏

## 生活経済講座

### ある日突然の相続

～その時に困らない相続・贈与の基礎知識～

中央公民館(水曜休館)  
(☎0745②1511)

**日時**：10月2日(金) 午後2時～3時30分

**場所**：中央公民館 視聴覚室

**講師**：ファイナンシャルプランナー  
廣澤 牧子 氏

**対象**：町在住・在勤の人

**定員**：20人程度

**費用**：無料

**申込**：前日までに中央公民館窓口または電話でお申し込みください。(定員に空きがある場合は、当日参加も可能です)

相続・贈与のこと  
学んでみませんか?



**申込** 9月24日(木)までに福祉子ども課窓口でお申し込みください。

**その他**

- ・ 詳しい講座内容は、福祉子ども課へお問い合わせください。
- ・ 申し込み時に簡単な聞き取りがあります。
- ・ 無料託児がありますので、小さなお子さん連れの人も受講できます。

申し込み時にご相談ください。

## 第2回人権セミナー

生涯学習課(☎内線238)

識字教室での生徒さんの姿、文字を学び喜びと、そこで語られる差別の現実。熱い思いを学びます。

**日時**：9月14日(月) 午後1時30分～3時

**場所**：中央公民館 大ホール

**演題**：「識字教室から」

**講師**：奈良市人権教育推進協議会  
中山 祐二 氏





催し

親子ふれあいハイキング  
〜史跡・亀の瀬散策と  
ぶどう狩り〜

生駒郡青少年指導員連絡協議会

生涯学習課 (☎内線238)

秋のひとつき、親子で楽しくハイキングしませんか。

日時 9月20日(日)

(集合)午前9時30分

(解散)午後3時30分頃

集合場所 JR三郷駅

解散場所 JR高井田駅

参加費 1人 500円

(ぶどう狩り・保険料含む)

※参加費は当日お支払いください。

持物 弁当・水筒・汗拭きタオル

レジャーシート・マスク

対象 小学生とその保護者

申込 9月15日(火)までに、①保護

者の住所・氏名 ②子どもの名前・

学年 ③参加人数 ④電話番号を、

生涯学習課へご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染拡大状況

により中止する場合があります。



お知らせ

特別児童扶養手当の

所得状況届について

福祉子ども課 (☎内線127)

現在、特別児童扶養手当を受給されているみなさんは、所得状況届を必ず9月11日(金)までに提出してください。

特別児童扶養手当とは、20歳未満の、身体または精神に重度または中度以上の障害のある児童を監護している父母等に支給される手当です。該当すると思われる人は、福祉子ども課へお問い合わせください。

9月の納税

納期限 9月30日(水)

○国民健康保険税

後期高齢者医療保険料

(普通徴収・第3期分)

：国保医療課 (☎内線114)

○介護保険料

(普通徴収・第3期分)

：長寿福祉課 (☎内線126)

お忘れなく納付してください。

「有害・危険なごみ」収集日のお知らせ

環境対策課 (☎内線133)

町では、第5水曜日に「有害・危険なごみ」収集を行います。

今回の回収日は、**9月30日(水)**です。午前8時までに、中身がわかる透明・半透明の袋に入れ、ひもをかけるか、口をしぼって、決められた集積場所に出してください。

- 回収品目 ①スプレー缶、カートリッジガス缶  
②蛍光管 ③乾電池類 ④ライター  
⑤水銀式体温計、温度計

※リチウムイオン電池(充電式バッテリー)は、町では処理できません。



町職員が種別ごとに手選別し、リサイクル業者に引渡ししています。

約3,000kgの「有害・危険なごみ」が最終処分場・ごみ積替え施設に集められます。



斑鳩町からのお願い

スプレー缶、カートリッジガス缶は、必ずガス抜きを行ったうえで、排出してください。



排出されたなかには、未使用の物や液体・気体が残っているものが多く含まれています。町職員が一つひとつ丁寧にガス抜き跡を確認しながら、分別作業を行っています。



**不法投棄は犯罪です！**

環境対策課(☎内線1334)

不法投棄は、地域の自然環境を破壊し、生活環境を脅かす重大な犯罪です。

不法投棄をした人は、廃棄物処理法により処罰され、5年以下の懲役、または1,000万円以下の罰金が科されます。

環境パトロールや啓発看板の設置など、住民のみなさんのご協力により、町内の山林や空き地、川沿いなどへのごみの投棄は年々抑えられていますが、依然として一部の心ない人による不法投棄はなくなりません。住宅街やごみ置き場などに空き缶やタバコを投棄する、いわゆる「ポイ捨て」も同じことです。

ごみは自宅に持ち帰り、正しく分別し、ルールを守ってごみ置き場へ排出しましょう。ポイ捨てされたごみなどは、地域の人などが清掃をしてくれます。

斑鳩の里の美しい景観を守り、後世に伝えるためにも、不法投棄をしない、されない環境をつくっていきましょう。



**関西電力停電情報アプリ**  
「関西停電情報」

関西電力は、関西地域の停電に関する情報をスマートフォンで知らせるアプリを提供しています。

関西電力管内の停電情報を確認でき、登録地域で停電が発生した場合は、プッシュ通知でお知らせが届きます。

停電時の情報収集手段としてご利用ください。

※詳しくは、関西電力ホームページをご覧ください。

**関西停電情報**

関西エリアの停電情報をスマートフォンがお知らせします！

まずは、無料アプリをダウンロード



iPhone/  
Android共用



**9月は  
屋外広告物適正化月間**

都市整備課(☎内線293)

斑鳩町の貴重な自然・歴史景観と調和した屋外広告景観を創造するためには、ルールを守って屋外広告物を掲出する必要があります。

色彩や大きさなどの基準を満たしているものに対して掲出の許可を行っていますので、事前にご相談ください。

**「違反広告物の除却ボランティア団体」の募集**

道路上の電柱やガードレールなどへ、はり紙、はり札、立看板を掲出するなど、ルールを守られていないものも見受けられます。

こうした違反広告は、まちの景観や交通安全上の悪影響を及ぼすため、町では、環境保全推進委員のみなさんからの、巡視活動時に発見された違反広告物の報告を受け除却を行っているほか、定期的なパトロールと除却を実施しています。

また、住民ボランティア団体として、「駅前を美しくする会」のみなさんが除却活動に取り組んでおり、同様の活動をしていただく団体を引き続き募集しています。ぜひ、気軽にお問い合わせください。

**対象団体** 町在住・在勤の18歳以上で2人以上の団体

**活動内容** 道路上に掲出されている違反広告物の除却

**その他** 除却活動に必要な道具(ニッパーやスクレーパーなど)は町で貸し出します。





# マイナンバーカード 申請補助サービスについて【予約制】

タブレット端末で顔写真撮影(無料)からオンライン申請完了までの手続きをお手伝いします。

## 【利用できる人】

・斑鳩町に住民登録がある人

※必ず申請者ご本人が来庁してください。

※撮影した写真をお渡しすることはできません。

※撮影した写真が受付不備になった場合は、再度ご来庁していただくことがあります。

※15歳未満・成年被後見人の人は、法定代理人の同行が必要です。

## 【受付窓口】

役場1階 住民課窓口

## 【サービス対応時間】

平日 午前9時～正午、午後1時～4時

## 【申込方法】

事前予約が必要です。住民課へお電話ください。

☎0745-74-1001 (内線161・162)



## 【必要書類】

(1) 通知カード・個人番号カード交付申請書

※「個人番号カード交付申請書」は、通知カードの下に印刷されて送付されたものです。

「個人番号カード交付申請書」をお持ちでない場合は、受付窓口でご用意します。

(2) 本人確認書類

下記本人確認書類のAの書類を1点、またはBの書類を2点

本人確認書類	
A	住民基本台帳カード(写真付きに限る)、運転免許証、運転経歴証明書(交付年月日が平成24年4月1日以降のものに限る)、旅券、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カード、特別永住者証明書、一時庇護許可書、仮滞在許可書
B	健康保険証、年金手帳、社員証、学生証、学校名が記載された各種書類、医療受給者証 ※「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載されているもの

※15歳未満・成年被後見人の人は、申請者と法定代理人の本人確認書類も必要です。

(3) 住民基本台帳カード(お持ちの人のみ)

## 【カードの受け取りについて】

申請後、カードの作成には1か月～1か月半程度の時間を要します。

カードの受け取りは「自宅受け取り(郵送)」または「役場受け取り」のどちらかを選べます。

※自宅受け取り(郵送)は、上記の【必要書類】が揃っている場合のみ選択可能です。

問合せ 住民課(☎内線161・162)

# ～9月10日は「下水道の日」～

問合せ 上下水道課(下水道) (☎0745-74-2406)

町では、豊かな自然を守り、快適な生活環境をつくるため、平成4年から公共下水道の整備をはじめ、平成17年4月から一部の区域で下水道が使えるようになりました。

令和2年7月末現在では、下記の地図で■色がついた区域で公共下水道が利用できます。

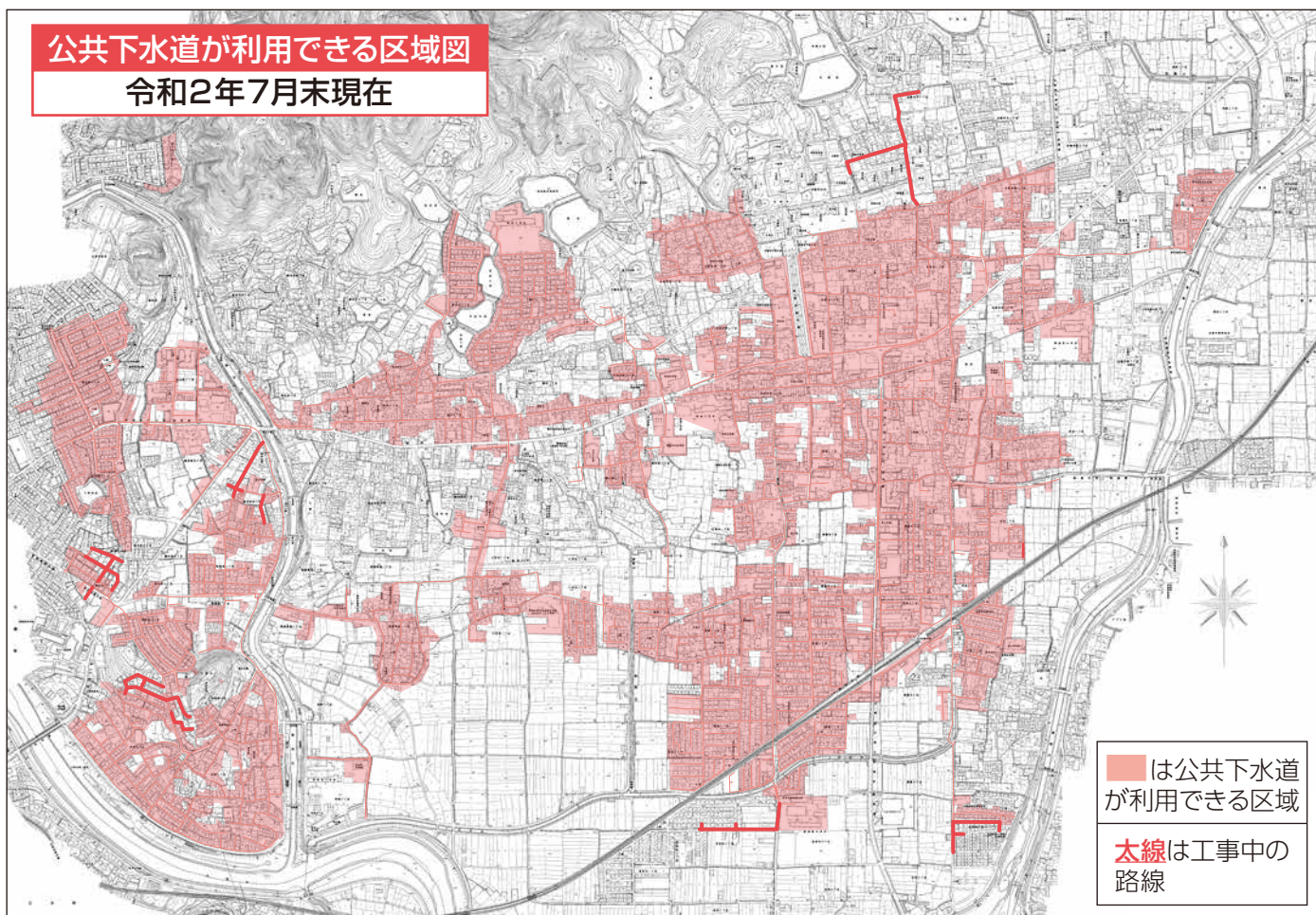
斑鳩町の公共下水道利用可能人口(令和2年3月31日現在)

・ 処理区域内人口: 17,846人 ・ 計画区域内人口: 28,164人 ・ 普及率 63.4%  
(普及率=処理区域内人口÷計画区域内人口×100)



## 公共下水道が利用できる区域図

令和2年7月末現在



## 《令和2年度の公共下水道整備中の区域》

公共下水道の普及のため、令和2年7月末現在は上記の地図の**太線の箇所**で下水道工事を施工しています。

これらの地域で工事が完了して、使用開始のお知らせを受け取ったご家庭は、公共下水道への接続工事を斑鳩町排水設備指定工事店に依頼していただけるようになります。

### 【令和2年7月末現在の公共下水道整備工事中の地域】

龍田西4・8丁目、神南4丁目、法隆寺山内、法隆寺2丁目、法隆寺北1丁目、阿波2丁目、目安北2丁目、目安4丁目の各市内

※上記の整備地域の工事内容は、各工事の状況によって変更となる場合があります。

# 数字で見る斑鳩町の 公共下水道

## 約89km

### 下水道管の長さ(令和2年3月末時点)

斑鳩町から三重県四日市市を直線で結んだ距離とほぼ同じです。下水道管の工事は、「道路を掘って管を設置し、その日の内に埋め戻す」を繰り返しながら進むため一日に8mほどしかできません。89kmまで伸ばすには長い年月がかかっているのです。

## 約70%

### 接続率(令和2年3月末時点)

公共下水道が利用できる人口のうち、実際に公共下水道に接続している人の割合です。奈良県の平均92.2%(平成30年度末)と比べると斑鳩町の接続率は低いのがわかります。

これは、浄化槽等からの切替え工事の費用負担や各家庭の増改築のタイミングなどが影響していると考えられます。

## 約3,500個

### 下水道マンホールの数

公共下水道管の約25mに1個の間隔でマンホールが設置されている計算になります。道路にはほかにも、水道、ガス、電気、電話など色々な施設が埋められ、数多くのマンホールが設置されています。



このデザインは、色々なグッズに使われて販売されています。街で見かけたら手に取ってみてください。斑鳩町商工会で一部のグッズを取り扱っています。



町では、マンホールカードを作成し、法隆寺一センターで配布しています。マンホールカードは全国535の自治体から667種が発行されています。



**悪質な水道管や排水管の点検・清掃業者にご注意!**

町から依頼を受けてきたように装って、宅地内の水道管や排水管などの水回りの点検をした後に、「このままほっておくと、問題が起こって大変なことになる」などと強引に清掃などを行ったり、安い金額で清掃した後、「床下の換気の問題がある」などといって、高額な工事契約を迫ったりする悪質な業者がいます。悪質業者の被害にあわないため、点検・清掃を頼む前には内容をしっかりと確認するようにしましょう。



町では、公共下水道管の詰まりを防止するため、毎年、区域を決めて管清掃を行っています。しかし、昨年度は町内の3箇所下水道管の詰まりが発生しました。緊急で管清掃をしたところ、左記のような油とごみのかたまりが流れを阻害していたことがわかりました。

ご家庭で、使い終わった「てんぐら油など」を公共下水道に流すと、流れてきた髪の毛などの細かなごみと結びついて大きくなり、下水道管を詰まらせてしまいます。使い終わった油は絶対に流さず、町指定の回収場所へ持ち込むなど、適正に処分してください。



▲取り除かれた油とごみのかたまり

# 9月は健康増進普及月間です!!

自立して健康に生活できる期間である「健康寿命」を伸ばすには、生活習慣病を予防することが大切です。運動習慣の定着や、食生活の改善を心がけるとともに、各種がん検診や健康診査を利用し生活習慣病を予防することが大切です。まずはご自身の生活習慣で簡単なことから取り組んでみませんか?

## 運動でプラス10分

10分の積み重ねが、体力の維持・向上、健康増進に確実につながります。1日に行いたい運動目標は年齢別に次の通りです。

18歳～  
64歳の人  
**目標**  
元気にからだを動かして  
1日**60分**



65歳以上の人  
**目標**  
じっとしていないで  
1日**40分**



## 食事でプラス1皿

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gです。これは、日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

### 楽ちん調理で、野菜料理を毎朝1皿プラス!

野菜をボイルした後、カットして冷凍!調理時間の短縮が可能。

野菜のピクルスやナムルなど日持ちする「保存食」を作る。



# 9月10日～9月16日は自殺予防週間です

自殺に至る原因は一つだけではありません。人間関係やこころの病気、社会問題など様々な原因が重なって引き起こされます。自殺を考える人は「死ぬこと」以外の解決策を見いだせない特殊な心理状態になっており、そこから自力で抜け出すことは困難です。家族や友達、同僚などあなたの身近な人のこころのサインに注意してください。

## 知っていますか?こころの体温計

こころの体温計は気軽にストレスチェックができるシステムです。本人モードや家族モードなど7つのモードがあります。あなたのストレス度チェックをしてみてください!

- ▶斑鳩町ホームページのバナーをクリック
- ▶直接入力はこちらから <https://fishbowlindex.jp/ikaruga/>
- ▶携帯・スマホはこちらのQRコードから



～精神保健福祉士によるこころの健康相談を毎月1回実施しています(定員2人)～

気分が落ち込みやすくなった、理由もなく涙が出る、最近家族の様子がおかしいなどの相談を受けています。(予約制)

日時 10月6日(火) 13:00～15:00 場所 保健センター



子ども

健康カレンダー



=健康マイレージポイント対象事業です

事業名	実施日	受付時間	対象	内容など
身体計測 	9月18日(金)	13:30～14:30	就学までの児	○身長・体重・頭囲・胸囲の測定 持物：母子健康手帳、バスタオル 健康マイレージポイントカード 申込：9月17日(木)まで
乳幼児相談 (育児・栄養相談)	①9月23日(水)	13:30～14:30	就学までの児	○育児や食事のことなどについての相談 持物：母子健康手帳(※身体計測希望の場合はバスタオル) 申込：① 9月18日(金)まで ②10月2日(金)まで
	②10月5日(月)	9:30～10:30		
助産師相談	9月23日(水) 9月30日(水) 10月7日(水) 10月14日(水) 10月21日(水)	9:30～10:30	妊娠中の人や 乳幼児の保護者	○産前・産後についての相談や母乳 育児・授乳などについての相談 持物：母子健康手帳、バスタオル 申込：各実施日の前日まで



## 歩こう会

新型コロナウイルス感染症予防のため、歩き方などを学ぶ講座を実施します。

ステイホームにより、運動不足になっていませんか？健康運動指導士から、「おでかけ健康法」による効果的な歩き方や新しい生活様式下でできる運動について学び、運動不足を解消しましょう！

テーマ 「新しい生活様式下での運動」

日時 10月5日(月)10:00～11:30

対象 町在住の20歳以上の人

場所 保健センター

持物 健康マイレージポイントカード

定員 15人(先着順)

申込 10月2日(金)まで

※運動しやすい服装・靴でお越しください。

ストレッチチューブを用いた簡単エクササイズも紹介！



=健康マイレージポイント対象事業です



## おとな



=健康マイレージポイント対象事業です

## ■ がん検診予定表(集団検診)(事前申込要:電話申込可) 家族そろってがん検診！

事業名	実施日	受付時間	対象者	注意事項
乳がん検診 (マンモグラフィのみ) 	9月29日(火)	9:40～10:30	40歳以上の女性 (先着30人)	<p>令和元年度に町の検診を受診していない人</p> <p>○乳がん検診を受けられない人 ・ペースメーカーを入れている人 ・乳房の手術を受けた人(しこりの切除などを含む) ・授乳中または断乳直後の人 ※乳がん検診を受診する人はバスタオル(検診時に使用します)を持参してください。 ※乳がん検診は2年に1回です。申し込み時に必ず前回受診日をお知らせください。</p>
大腸がん検診 	10月2日(金) 容器提出日	9:00～11:00	35歳以上	<p>○容器は提出日1週間前までに保健センターで購入してください。(容器代220円) ※事前申込不要</p>
胃がん検診 	10月16日(金)	9:40～10:00	35歳以上 (先着10人)	<p>令和元年度に町の胃内視鏡検診を受診していない人</p> <p>○胃がん検診を受ける人は、検査前日の夕食は消化の良いものにして、午後9時までにすませてください。検査当日の朝は、絶飲食です。(水・たばこ・薬も飲まないでください) ○下記の人は、医師に相談のうえ、受診してください。 ・現在お薬を飲んでいる人 ・けがや麻痺などがあり、運動に制限のある人 ※過去にバリウムを飲んで体調が悪くなった人は申し込み時に必ずお伝えください。 ○喀たん検査を希望する人は、当日容器を保健センターで購入してください。(容器代220円) ○服装は金具のついていない無地のシャツとズボン(ジャージなど)着用で受診してください。</p>
胃がん・肺がん セット検診 		9:40～10:00	40歳以上 (先着10人)	
肺がん検診 		10:30～11:00 13:15～15:30	40歳以上 (先着20人) 40歳以上 (先着80人)	

☆持物 健康手帳・健康マイレージポイントカード  
☆結果 4週間前後で異常の有無にかかわらず、通知します  
☆手話通訳・託児などが必要な人は事前申し込みが必要です

## 新型コロナウイルス感染症拡大防止のためにご協力ください！

- ①検診当日の朝には、体温の測定をお願いします。受付時に体調について確認させていただきます。
- ②発熱や体調不良のある人は来所をお控えください。
- ③受付時間は厳守をお願いします。(密集を避けるため、人数制限を行いながら実施します)
- ④検診車内の消毒などを行いながらの実施となりますので、通常より検診の時間がかかります。
- ⑤検診来所時はマスクの着用をお願いします。



斑鳩の自慢の逸品  
**斑鳩ブランド2019**  
 ～ 認定品をご紹介します ～

連載 ⑩

**全粒粉入り素麺  
 ベル・ブラン**

斑鳩産業(株)  
 (☎0745-75-8055)

和 CAFÉ 布穀菌と三輪素麺の製造元  
 ・中垣製麺所の共同開発による全粒粉  
 入り素麺です。



斑鳩ブランド創造協議会  
 が認定した「斑鳩ブランド」。  
 斑鳩の自慢の食べ物やグッズ  
 を順番にご紹介します。



**「からだにやさしく・おいしい」をご提案**

フランス語で「美しい茶色」を意味する手延べ素麺。小麦の表皮・胚乳を丸ごと挽いた全粒粉の素麺の色は薄茶色となり、ビタミンB1や鉄分などが多く含まれています。

和食からフレンチまで、幅広い料理にお楽しみいただけます。国産小麦100%・無添加・ノンオイルの逸品をご賞味ください。

レシピ公開中!



▲奈良県産しいたけの  
 クリームソース  
 ～春菊の香りを添えて～



▲ベル・ブランと  
 タイの和風湯葉巻き

上記のほか、レシピ詳細は、和 CAFÉ 布穀菌ホームページへ。  
 (<http://fukokuen.com/>)



広報

**斑鳩**

9月号

令和2年9月1日発行  
 (通巻660号)

人の動き

28,266人  
 (前月比 -13)  
 男13,394人  
 女14,872人  
 11,922世帯  
 (前月比 +12)  
 (令和2年7月31日現在)  
 問合せ  
 斑鳩町総務部総務課  
 〒636-0198  
 奈良県生駒郡斑鳩町  
 法隆寺西3丁目7-12  
 ☎ 0745-74-1001  
 fax 0745-74-1011  
 ※かけ間違いに注意!

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



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

**「密閉」「密集」「密接」しない!**

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

<p>他の人と 十分な距離を取る!</p> <p>2メートル</p>	<p>窓やドアを開け こまめに換気を!</p>	<p>屋外でも密集するような 運動は避けましょう!</p> <p>少人数の散歩や ジョギングなどは大丈夫</p>
<p>飲食店でも距離を取りましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・多人数での会食は避ける</li> <li>・隣と一つ飛ばしに座る</li> <li>・互い違いに座る</li> </ul>	<p>会話をするときは マスクをつけましょう!</p> <p>5分間の会話は 1回の咳と同じ</p>	<p>電車やエレベーターでは 会話を慎みましょう!</p>



厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

**0120-565653**



\*この「広報斑鳩」は毎月1日を挟む前後3日間(4月は1~3日、12月は26~28日)で、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: 総務課 (☎0745-74-1001 内線273)