

いかるが

# 斑鳩



## 9月号の目次

- 2 9月1日は防災の日 -防災特集-
  - 2 災害に備えましょう
  - 4 防災クッキング
  - 6 地域を守る消防団員募集
  - 7 大切なあなたの命を守る  
PA連携
- 8 下水道「きれい」が巡る 町づくり
- 10 斑鳩文化財センターだより
- 11 図書館だより
- 12 住民活動センターだより
- 13 安心サポートごみ収集
- 14 まちの情報
- 20 保健センターだより



ソーラーランタン展示会

地球温暖化防止について考える機会として、エコるがの主催により「ソーラーランタンづくり教室」が開催されました。子どもたちが作成したソーラーランタンを、役場南駐車場に展示し、道行く人たちに、地球温暖化防止を呼びかけました。



# 災害に備えましょう

地震や風水害といった自然災害の発生を防ぐことはできません。しかし、日頃から防災意識を高め、きちんと備えておくことで、災害による被害を減らすことはできます。

5月に災害対策基本法などが改正され、避難情報の発令基準が新しくなりました。町では4月に配布した防災ハザードマップに挟むための避難情報に関するチラシを、7月号広報と同時に配布しています。また、静岡県熱海市で発生した大規模な土砂災害を受け、関係する自治会、自主防災組織に土砂災害への備えについての周知文を配布するとともに、ホームページにも掲載しています。

今一度、お住まいの地域の災害リスクなどを防災ハザードマップなどで確認をお願いします。

問合せ 安全安心課(☎内線272)

警戒レベル  
**4**

## 避難指示で必ず避難 避難勧告は廃止されました

警戒レベル		新たな避難情報等
<b>5</b>	災害発生 又は切迫 	緊急安全確保※1
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難! > ~~~~~		
<b>4</b>	災害の おそれ高い 	避難指示※2
<b>3</b>	災害の おそれあり 	高齢者等避難※3
<b>2</b>	気象状況悪化 	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
<b>1</b>	今後気象状況 悪化のおそれ 	早期注意情報 (気象庁)

- ※1 町が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
- ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることとなります。
- ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状態です。  
**警戒レベル5緊急安全確保**の発令を待ってはいけません!

避難勧告は廃止されました。  
**警戒レベル4避難指示**で危険な場所から全員避難しましょう。

避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、**警戒レベル3高齢者等避難**で危険な場所から避難しましょう。

# 土砂災害時の避難のポイント

- 1.土砂災害警戒区域や土砂災害危険箇所から、できるだけ早く外に出る。
- 2.周囲の状況を確認し、できるだけ浸水していない場所を歩く。
- 3.土石流の場合は、土砂の流れる方向に対してできるだけ直角に避難する。
- 4.屋外への避難が困難な場合は、建物の斜面とは反対側の2階以上の部屋へ移動する。
- 5.深夜など、外が暗くて避難することが危険な場合は、無理な外出をしない。



ひなん  
「避難」って  
何をすれば  
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけ  
が避難ではありません。  
「避難」とは「難」を「避」けること。  
下の4つの行動があります。



## 行政が指定した避難場所 への立ち退き避難

持っていきもの  
・マスク  
・消毒液  
・体温計  
・スリッパ 等

小・中学校  
公民館

## 安全な親戚・知人宅 への立ち退き避難

普段から災害時に避難  
することを相談して  
おきましょう。

※ハザードマップで安全か  
どうかを確認しましょう。



普段から  
どう行動するか  
決めておき  
ましょう

## 安全なホテル・旅館 への立ち退き避難

通常の宿泊料が必要  
です。事前に予約・  
確認しましょう。

※ハザードマップで安全か  
どうかを確認しましょう。

ホテル  
旅館

## 屋内安全確保

ハザードマップで以下の  
「3つの条件」を確認し、  
自宅にいても大丈夫かを  
確認する必要があります。

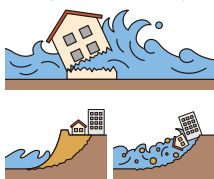
想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある  
区域では立ち退き避難が  
原則です。



「3つの条件」が確認できれば、浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない  
(入っていると…)



流速が速いため、  
木造家屋は倒壊する  
おそれがあります

地面が削られ家屋は  
建物ごと崩落する  
おそれがあります

② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、  
水・食糧などの備えが十分  
(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる  
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の  
使用ができなくなるおそれがあります



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や②水がひくまでの時間(浸水継続時間)は斑鳩町防災ハザードマップの28ページ~31ページをご覧ください。

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認してください。

# アウトドアでも大活躍! かんたん! 防災クッキング

斑鳩町  
栄養士会 監修

災害時、電気・ガス・水道が使用できなくなった時、なるべく水を使わずに調理する方法を知っておくと、非常食をそのまま食べるより、心をホッと落ち着かせることができます。また、年齢や状態に合わせて、柔らかさや味付けなどを変えることができ、栄養の偏りを防ぐこともできます。

今回は、お湯ポチャレシピ(パッククッキング)を中心に、5つのレシピをご紹介します。食材をポリ袋に入れて湯せん調理することで、「鍋を汚さずに調理することができる」「衛生的かつ節水につながる」などメリットがたくさん! キャンプの際などに試してみてください。(※湯せん調理対応のポリ袋をご使用ください)

レシピ動画はこちらから →



作った料理は、ハッシュタグ #いかるが防災クッキング  
をつけてSNSに投稿してみてね!



## ふっくら白ご飯

### 材料

無洗米……………80g(1/2 合)  
水……………110ml

### 作り方

- ① 無洗米を水と一緒にポリ袋に入れ、30分吸水させる。
- ② 空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方で口を結ぶ。
- ③ 鍋に水を入れ、底に皿を敷き②を入れる。
- ④ ふたをして火にかけ、沸騰したら中火にして約20分加熱、火を止めふたをしたまま10分蒸らす。



## さんまのかば焼きご飯

### 材料

無洗米……………80g(1/2 合)  
さんまのかば焼缶……………1/2 缶  
水……………100ml

### 作り方

- ① 白ご飯の作り方②の段階でさんまのかば焼缶を加える。
- ② 袋の口を結び、白ご飯と同じように加熱する。



主食とたんぱく質が  
一緒に摂れるので  
おすすめ。

### アレンジ応用レシピ

- ・焼き鳥缶、さばの味噌煮缶などでも試してみてください。
- ・おかゆは、米 40g、水 200ml(米の5倍)の分量で、作り方は同じです。おかゆの柔らかさに応じて米の量・加熱時間を加減してください。



## 切り干し大根の煮物

### 材料

切り干し大根(にんじん入り) 15g  
 ひじき(水戻)……………25g  
 干しいたけ……………大1枚  
 干しいたけの戻し汁+水……………100ml  
 めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ1・1/2

### 作り方

- ① 切り干し大根はキッチンバサミで2cm程度に切り、さっと洗い、ポリ袋に入れる。
- ② 干しいたけは水で戻し、キッチンバサミで細切りにする。
- ③ ①のポリ袋にすべての材料を入れてよく混ぜ、空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ。
- ④ 沸騰したお湯で20分湯せんする。  
 ※柔らかめがよい時は長めに湯せんする。  
 ※干しいたけの代わりに、ツナ缶(小1/2缶)を入れてもよい。  
 干しいたけの戻し汁の代わりにツナ缶の汁+水=100mlを加える。



## ふんわり蒸しパン

### 材料

ホットケーキミックス……………1/2袋(約75g)  
 みかんの缶詰(シロップ)……………45ml  
 みかんの缶詰(果肉)……………3粒程度

### 作り方

- ① ポリ袋にホットケーキミックスとシロップを入れ、粉が残らないように手でよくもむ。
- ② 果肉を加え、手でもむ。
- ③ 空気を抜きながら生地を棒状にまとめる。
- ④ 袋の上の方で口を結び、ふたをして30分中火で加熱する。
- ⑤ 湯から出したら、袋の上から菜箸などで切る。



## フルーツパン粥

### 材料

食パン……………10g  
 乳児用液体ミルク……………100ml  
 バナナ……………30g

### 作り方

- ① 食パンは耳を除き小さくちぎって小鍋に入れ、ミルクに浸す。
- ② つぶしたバナナを①に入れ、弱火にかけ混ぜながら煮る。  
 ※バナナをすりおろしたりりんごやトマトなどの野菜に変えてもよい。



斑鳩町では、江崎グリコ(株)と相互協力に関する連携協定を締結しています。

# 地域を守る消防団員募集

あなたのチカラが、まちの明日をつくっていく！

## ◆消防団とは…

消防団は、消防組織法に基づき設置している組織です。消防団員は、本業を持ちながら、非常勤特別職の地方公務員として、「**自らの地域は自らで守る**」という精神に基づき、地域の防災リーダーとして幅広い活動を行っています!!



斑鳩町消防団長  
卯川喜代司さん

## 消防団長からメッセージ

消防団員は、災害時の対応はもちろん、災害が起きたときのために、普段から様々な訓練や防災の啓発活動を行っています。斑鳩の里の安全を守るため、共に活動しましょう!!

問合せ 斑鳩町消防団(安全安心課) (☎内線272)

## 奈良県救急安心センター相談ダイヤル

24時間対応

プッシュ回線・携帯電話からは

#7119

または

☎0744-20-0119



救急車を呼んだ方がいいのかな？  
病院で診察を受けるべきなのかな？  
応急手当の仕方がわからない  
近くの医療機関が知りたい などの場合…  
上記電話番号におかけください。

相談員や看護師が電話で  
アドバイスします。

ダイヤル回線・IP電話からは

緊急電話相談  
医療機関案内



へおかけください。

## こども救急電話相談

※15歳未満の子どもが対象

相談  
日時

平日 18時～翌朝8時  
土曜日 13時～翌朝8時  
日・祝・年末年始(12/29～1/3)  
8時～翌朝8時

プッシュ回線・携帯電話からは

#8000



急な発熱など子どもの急病時に  
受診した方がいいのかな？  
様子をみても大丈夫なのかな？

ダイヤル回線・IP電話からは

☎0742-20-8119

へおかけください。

看護師(必要に応じて  
小児科医)が電話で  
アドバイスします。



この電話は、あくまでも相談・助言を目的とするものです。症状が重篤で、すぐに救急車が必要な場合は、119番への通報をお願いします。

奈良県広域消防組合西和消防署救急課

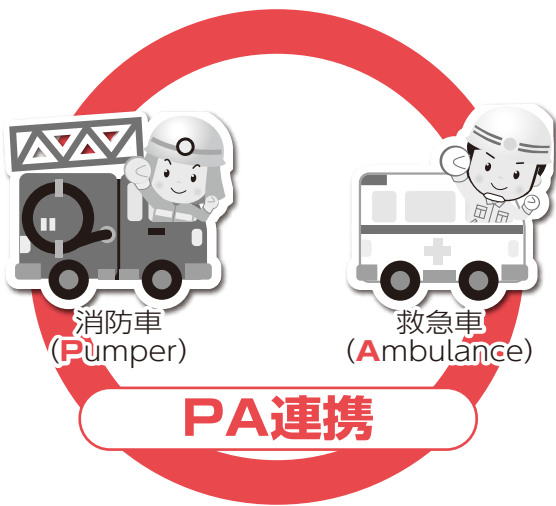
# 大切なあなたの命を守るPA連携

～消防車と救急車が連携して活動します～



消防車(Pumper)

救急車(Ambulance)



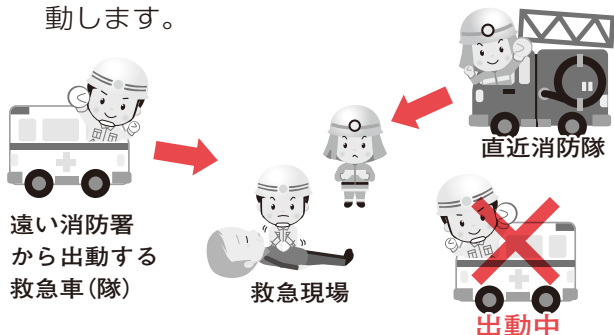
## PA連携出動とは…

負傷者の救出・救命活動を迅速・確実にを行うことを目的として、消防車(Pumper)と救急車(Ambulance)が連携して活動することを、「PA連携」と呼んでいます。「救急車を呼んだのに消防車が来た」と驚かれることもあるかもしれませんが、下記の「PA連携出動事例」のような場合には、消防車と救急車が連携して活動しています。消防車には、救急技術有資格者が搭乗し、自動体外式除細動器(AED)等の資器材により救出・救護活動を行っています。

## PA連携出動事例 ～こんなときに消防車と救急車が出動します～

☆救急要請の増加により斑鳩町を管轄する救急車がすでに活動中の場合

★心肺停止が疑われ早急な対応が必要となるが、他の救急事案と重なり、救急車がすぐに到着できない場合、消防車(隊)が先行して出動します。



☆救急隊の活動を支援する場合

- ★高所や通路が狭い場所で、救急隊だけでは傷病者の搬送が困難な場合
- ★国道など交通量の多い道路上で、傷病者や救急隊の安全確保をする必要がある場合
- ★心肺停止などの重傷の傷病者に対する救急活動で、高度な救命措置が必要な場合



奈良県広域消防組合西和消防署 ☎0745-73-1001 西和消防署東分署 ☎0745-57-4156

# 下水道「きれい」が巡る 町づくり

～9月10日は「下水道の日」です～

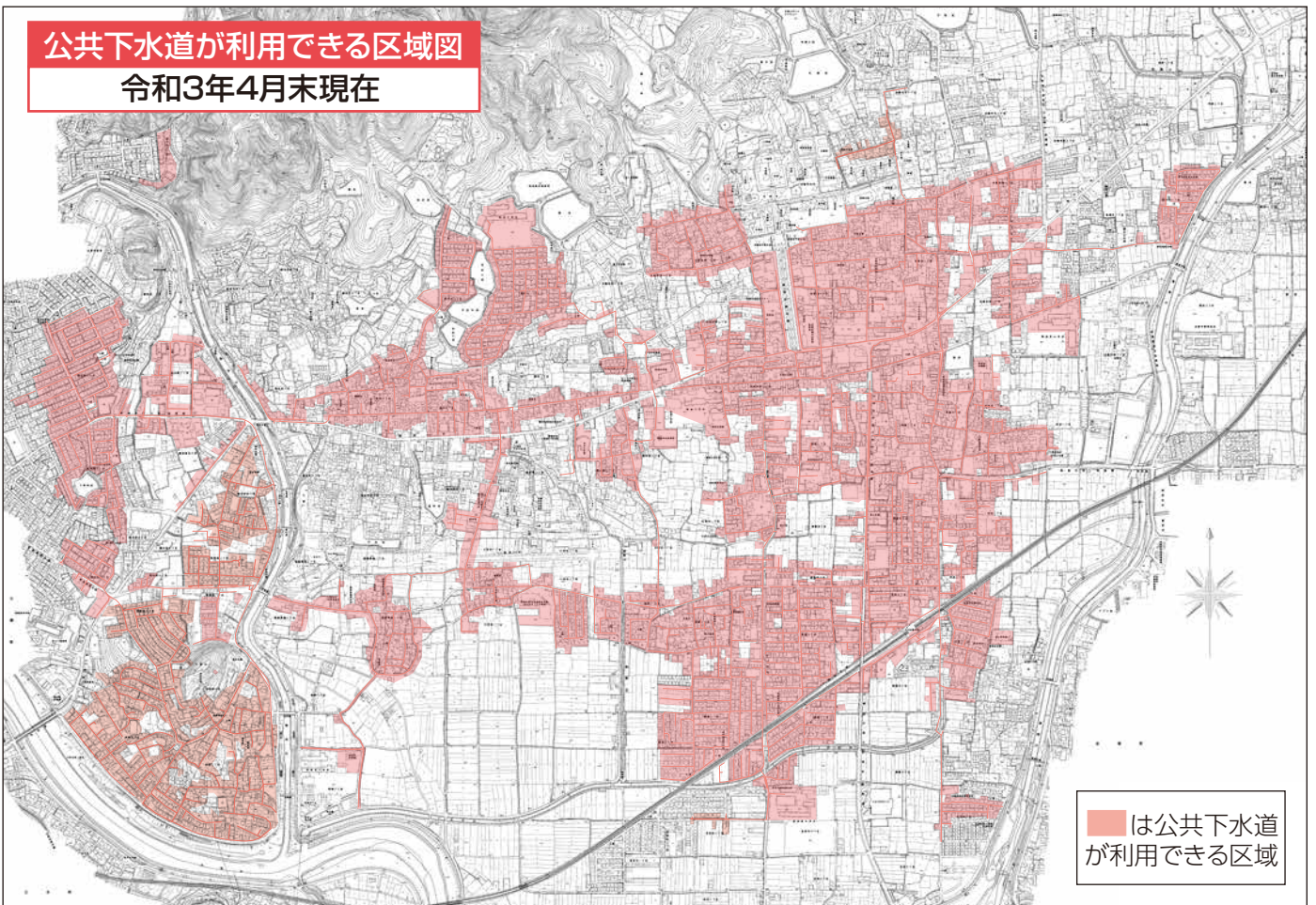
みなさんのご協力で、下水道の整備工事が進んでいます。地図の■で示した公共下水道の使用ができる区域のなかで、7割以上の世帯の人が公共下水道に接続して使用いただいています。

下水道整備には多大な費用と時間が必要になりますが、効率的な工事を進めていきますので、今後も公共下水道工事へのご協力をお願いします。



問合せ 上下水道課(下水道) (☎0745-74-2406)

公共下水道が利用できる区域図  
令和3年4月末現在



公共下水道に接続して  
美しい川を取り戻そう

千早ぶる 神代もきかず 竜田川  
からくれなるに 水くくるとは

と在原業平朝臣あそんに詠まれた竜田川。その竜田川が合流する大和川には、生活排水(台所やお風呂、洗濯など家庭で使った水)や工業排水が流れ込み、かつては国土交通省が公表している全国1級河川の水質ランキングでワースト3の常連となっていました。

しかし、下水道の整備や工場排水の規制が進むにつれ、水質は年々改善され、下流ではアユの遡上さかのぼりがみられるまでに回復しています。

豊かな自然を子や孫の代に残すため、公共下水道が利用できる区域にお住まいの人や事業所のみならず、まだ接続していない人は、公共下水道への接続をお願いします。





## 全国の個性的なマンホールカード



全国のマンホールカードについて詳しくは、下水道広報プラットホームのホームページをご覧ください。  
 ( <http://www.gk-p.jp/mhcard> )



## マンホールカードを ご存じですか？

マンホールカードは、現在、全国580の自治体から779種類が発行されています。表面には、その土地にゆかりのある人物や名所などをモチーフにしたデザインマンホール、裏面にはデザインの由来などが記載されており、QRコードからは、発行自治体のホームページを見ることが出来ます。このため、カード型パンフレットとも呼ばれ、仕事や旅行で訪れた土地で記念に集めている人もいます。

## 斑鳩町のマンホールカード



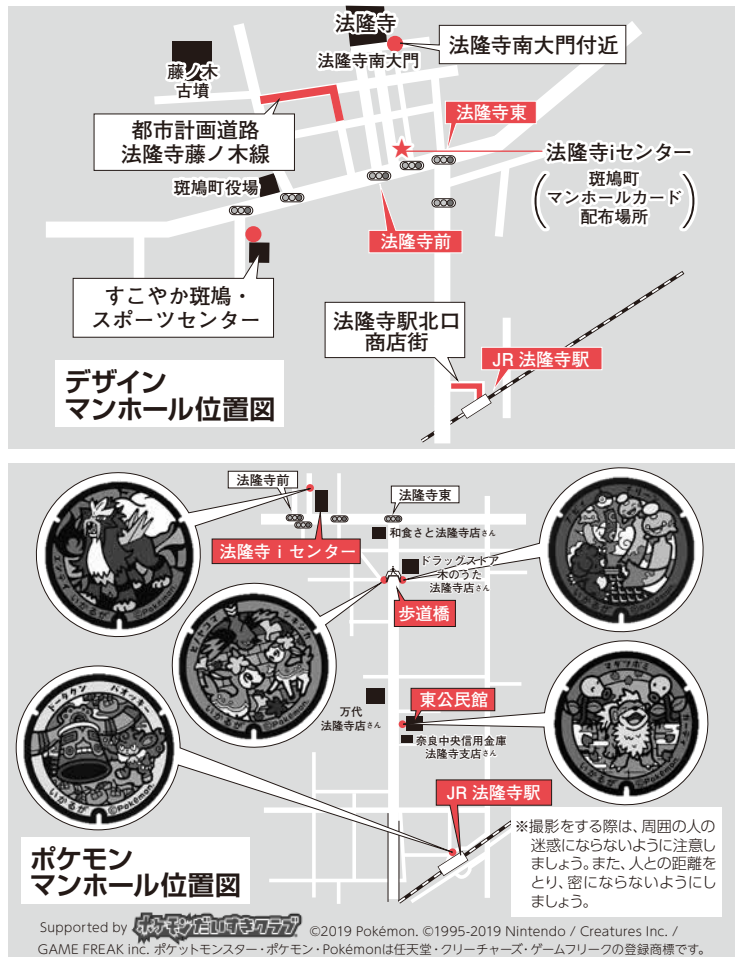
斑鳩町のマンホールのデザインは、名歌に詠まれた紅葉と清らかな水の流れを町の宝とできるように、昔の清流の姿を取り戻す竜田川の景観を配し、お寺の金堂上層の高欄こうらんに使われている万字くずしの形体を周りに配したデザインとなっています。

マンホールの図案に込められた意味を知ると、斑鳩を代表するシンボルが多彩で古くから引き継がれたものが多く存在することに驚かされるのではないのでしょうか。和歌にも詠まれた竜田川の清らかな水の流れを後世にも引き継いでいきたいものですね。

斑鳩町のマンホールカードは、法隆寺iセンターで無料配布しています。

## デザインマンホールってなにがあるの？

デザインマンホールは、すこやか斑鳩スポーツセンター前や都市計画道路法隆寺藤ノ木線、法隆寺駅北口商店街、法隆寺南大門付近に計25か所設置されています。昨年度には、楽しくまちあるきをしていただくことを目的として、法隆寺駅から法隆寺へ向かうルート上にポケモンマンホールも登場しました。



## グッズ紹介

町外の人を案内される際のお土産やイベントの景品等にいかがでしょうか。

### ■商工会で購入できるグッズ



紙製コースター  
缶バッジ

### ■インターネットで購入できるグッズの例



木製コースター  
マグネット  
キーホルダー など

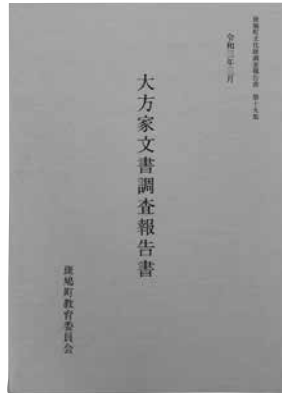
マンホール グッズ 斑鳩 検索

Supported by ©2019 Pokémon. ©1995-2019 Nintendo / Creatures Inc. / GAME FREAK inc. ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリエーターズ・ゲームフリークの登録商標です。



# 『大方家文書調査報告書』の刊行

今月号では、平成28年度から調査を開始し、令和2年度に終了した、五百井地区の「大方家文書調査」の調査報告書について紹介します。



大方家文書調査報告書

## 5年間にわたる調査の実施

大方家文書は、その量が多いだけでなく、内容面でも大変素晴らしいことから、かねてより県内外の歴史の研究者によって注目され、優れた研究成果が発表されてきました。

そこで、斑鳩町では平成28年度から国の補助金を受けて、大方家の全面的な協力のもと、この文書の調査を進めてきました。調査員や調査補助員の多大な尽力によって、全文書の目録作成と写真撮影を行い、本年3月に『大方家文書調査報告書』を刊行することができました。

## 大方家文書の特徴

総数13,000点近くにのぼる大方家文書の内容は、戦国時代や安土桃山時代の庄園、「三里八講」関係、筒井氏配下の「稲地氏」関係、旗本諸家との交流関係、五百井村の村政関係、寺社関係、安永の綿国訴関係、大方家の系図や由緒書類、醤油醸造業関係、キリスト教関係など、バラエティに富んでいます。

その多くは江戸時代の文書ですが、特筆されるのは、在地の武士から庄屋へと軌跡をたどった当家の歴史を反映して、戦国時代から江戸時代の初め頃にかけての文書が豊富に残っ

ていることです。このように、個人宅に戦国時代の文書が100点以上も残っているのは、県内でもまれな例です。また、江戸時代、大方家の当主が五百井村の庄屋に止まらず、旗本高木氏の知行所の「御用」をつとめていたことから、「御用状」などの文書が数多く残っている点も注目されます。

## 報告書の内容

今回刊行された『大方家文書調査報告書』は、他に例を見ない総ページ数861ページにもおよび大部の報告書となっております。『解説』、『文書目録』、『絵画・書跡目録』、現当主による「特別寄稿」のほか、大方家文書に関連した「論考(全六編)」などからなっています。

その大部分を占めるのが「文書目録」で、当家の全文書と古典籍が、35の項目に分類して整理がなされていて、その詳細な解説となる「解題」が付されています。

今回の調査を機に、「大方家文書」が、町内の重要な文化財として周知され、さらに大切に保存・継承されることがともに、広く活用されることを心より願っています。

(大方家文書調査会長 谷山正道)

## 広報クイズ

Q 斑鳩町内のデザインマンホールの設置箇所数は?  
①5か所 ②15か所 ③25か所  
(9月14日(火)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 ② (応募総数12)

## 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 くるまじ



# 図書館へ行こう！

## 9月の図書展示

「認知症」をテーマに展示を行います。

## 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お知らせします。



### お知らせ

#### 聖徳太子歴史資料室の本棚から

聖徳太子歴史資料室では、斑鳩、法隆寺や聖徳太子についての資料を収集しています。今回は、最近歴史資料室で受け入れた図録を紹介します。

#### 法隆寺金堂壁画と百済観音

東京国立博物館／編

2020年3月に東京国立博物館で開催予定であった展覧会の図録。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため展覧会は中止となりましたが、この図録で展示内容が確認できます。

#### 聖徳太子と法隆寺

東京国立博物館／編

聖徳太子1400年御遠忌記念として2021年4月に奈良国立博物館で開催された展覧会の図録。27年ぶりに寺外公開された国宝「聖徳太子坐像」についても詳しく説明されています。

その他、聖徳太子没後1400年を記念した特集雑誌や図書を各種収集中です。ぜひご来室ください。

※図録は貸出禁止のため、聖徳太子歴史資料室でご覧ください。

## ランキング6月

### 一般書 予約ベスト3

- 1位  
「小説8050」  
林 真理子
- 2位  
「梅花下駄」  
佐伯 泰英
- 3位  
「元彼の遺言状」  
新川 帆立

### 児童書 予約ベスト3

- 1位  
「おうちで楽しむ  
科学実験図鑑」
- 2位  
「ねずみくんの  
ピッピッ  
ピクニック」
- 3位  
まち  
「都会の  
トム&ソーヤ  
17」

### 電子図書館 貸出ベスト3

- 1位  
「ごろりんごろん  
ころろろ」  
(うごくえほん)
- 2位  
「ときめく猫図鑑」
- 3位  
「メンタル強め  
美女白川さん」

※図書館ホームページで、一般書・児童書の最新の予約ベスト10まで見ることができます。



# 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、来年度の協働事業の募集についてご紹介します。

問合せ 住民活動センター(生き生きプラザ斑鳩内)  
☎0745-70-0923(直通)  
✉ikarugakyodo@yahoo.co.jp  
🌐http://ikaruga-kyodo.jimdo.com/

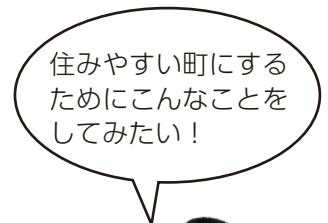
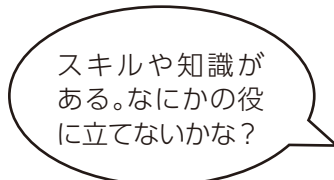
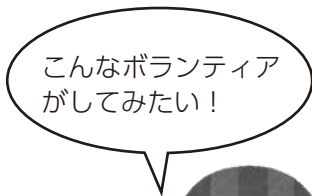


## 令和4年度「斑鳩町協働のまちづくり活動提案事業」大募集!

住民活動団体が、町と協働で行う事業の提案を募集し、採択した事業に対して補助金を交付します。

少しでもご興味、関心のある人、対象事業などの詳細については、8月号広報・町ホームページをご覧ください。住民活動センターへお問い合わせください。

### やりたいこと・興味があること



### 町が進めていきたいテーマ

#### 地域防災力向上サポート事業(安全安心課)

自主防災組織間で連携を強化して、町とともに地域防災力を向上させる事業です。地域防災力の向上と、自主防災組織間の強化をはかる、中心的な役割を担う防災リーダーの育成を目的としています。

#### 一緒に子育て応援(宣言)しませんか?(子育て支援課)

新米ママやパパを応援するため、折り紙やお手玉、お絵かきや手作りおもちゃ、読み聞かせを通して和やかな時間を過ごす事業です。子育てを地域社会全体で支えあう体制づくりを進めます。

#### 放課後における児童の手習い支援(生涯学習課)

放課後に、学校や塾では学ぶことが難しい昔遊びを指導する事業です。地域のみなさんの支援を得て、児童が様々な体験や交流をすることで、社会性や自主性を養い、安心して健やかに育まれる環境づくりを進めます。



**協働のまちづくり活動提案事業補助金を活用して、やりたいことを実現!**

## 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132)

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進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人

- 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。

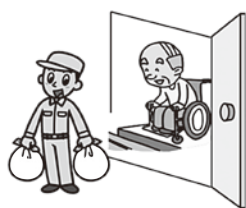
### 収集時の注意事項

・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。





## 募集

### 斑鳩の里

### 文化芸術祭 作品募集

生涯学習課(☎内線222)

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(金)～19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・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
  - 子育て支援課(子ども家庭総合支援拠点) ☎0745-75-1152
  - 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
  - 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(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。

※募集要領は、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症拡大状況により、中止する場合があります。





**令和4年 成人式  
受付ボランティア募集**

生涯学習課(☎内線223)  
令和4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4年1月10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4年1月10日(祝・月)

午前10時30分

いかるがホール 大ホール

**対象** 平成13年4月2日〜平成14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.ikaruga.nara.jp



**男女共同参画推進委員会委員を募集します**

政策財政課(☎内線253)  
斑鳩町は、男性も女性もすべての人が個人として尊重され、対等な関係で喜びと責任を分かち合うことができる男女共同参画社会の実現をめざしています。

そこで、男女共同参画の推進について広く意見を求めるため、男女共同参画推進委員会委員のうち2人(令和3年11月1日から任期3年)を公募します。

**応募資格**

- ・令和3年10月1日現在で18歳以上の人で、斑鳩町に住民登録をしている人
- ・平日の昼間に開催する委員会に参加できる人(年1回程度)

・斑鳩町の町議会議員および町職員でない人

**応募方法** 住所・電話番号・氏名・

生年月日・職業と応募の理由(100字程度)を書いて、9月30日

(木)までに郵送(必着)、fax

(0745(74)1011)・Eメール

(zaisei@town.ikaruga.nara.jp)、

または政策財政課窓口へ提出してください。

〒636・0198

斑鳩町役場 政策財政課

建設農林課(☎内線214)

目安北団地 2DK3階1戸

**入居資格**

次の条件をすべて満たす人

- ・町在住または在勤の人で、住宅に困窮していることが明らかで市町村税などを滞納していない人。
- ・現に同居し、または同居しようとする親族(事実上婚姻と同様の事情にある人、または3か月以内の婚姻予定者を含む)があること。

**選出方法** 応募者多数の場合は、書類選考により決定します。

**宛先** 〒636・0198

斑鳩町役場 政策財政課

建設農林課(☎内線214)

目安北団地 2DK3階1戸

**入居資格**

次の条件をすべて満たす人

- ・町在住または在勤の人で、住宅に困窮していることが明らかで市町村税などを滞納していない人。
- ・現に同居し、または同居しようとする親族(事実上婚姻と同様の事情にある人、または3か月以内の婚姻予定者を含む)があること。

・斑鳩町町営住宅条例に定められた基準月収額以内の収入であること。

※単身での申し込みが可能な場合や、入居の際の連帯保証人が免除される場合があります。詳しくは建設農林課へお問い合わせください。

**申込用紙配布・受付**

9月8日(水)〜22日(水)

(土曜・日曜日、祝日を除く)

午前8時30分〜午後5時30分

斑鳩町役場 政策財政課

建設農林課(☎内線214)

目安北団地 2DK3階1戸

**入居資格**

次の条件をすべて満たす人

- ・町在住または在勤の人で、住宅に困窮していることが明らかで市町村税などを滞納していない人。
- ・現に同居し、または同居しようとする親族(事実上婚姻と同様の事情にある人、または3か月以内の婚姻予定者を含む)があること。

・斑鳩町町営住宅条例に定められた基準月収額以内の収入であること。

※単身での申し込みが可能な場合や、入居の際の連帯保証人が免除される場合があります。詳しくは建設農林課へお問い合わせください。

**申込用紙配布・受付**

9月8日(水)〜22日(水)

(土曜・日曜日、祝日を除く)

午前8時30分〜午後5時30分

斑鳩町役場 政策財政課

建設農林課(☎内線214)

目安北団地 2DK3階1戸

**9月の納税**

**納期限 9月30日(木)**

○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)

…福祉課(☎内線126)

お忘れなく納付してください。

## ペアレントトレーニング (第2クール)受講者募集

福祉課(☎内線125)

ペアレントトレーニングは、子どもと上手に向き合うコツについて学ぶ講座です。発育の特性は一人ひとりの子どもに違いがあり、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、気持ちが楽になるかもしれません。お気軽にご参加ください。

**日程** 10月6日(水)、10月21日(木)、  
11月2日(火)、11月18日(木)、12月  
9日(木)、令和4年1月13日(木)  
(全6回)

**時間** 午前10時～正午

**場所** 役場1階 第2会議室

**対象** 幼稚園年長～小学3年生にあたる年齢の子どもを持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。

## 第2回人権セミナー

生涯学習課(☎内線223)

子どもたちにとって身近な絵本の世界、大人にとっても人権の視点で学ぶことが多くあります。

**日時** 9月18日(土) 午後1時30分～3時

**場所** 中央公民館 大ホール

**演題** 絵本から人権を

**講師** おはなしさんぽ 黒原 みどり 氏

### 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

### 申込

9月24日(金)までに福祉課  
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。

・無料で託児ができますので、小さなお子さん連れの人も受講できます。お申し込み時にご相談ください。

## 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	14日(火)、21日(火)、 28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	2日(木)、9日(木)、 16日(木)、30日(木)	13:00～16:00	役場1階 第3会議室	申込不要 問合せ 安全安心課 (☎内線273)
人 権 相 談	人権の侵害や差別に関する相談	8日(水) (毎月第2水曜日)	13:00～16:00	役場1階 第3会議室	申込不要 問合せ 住民課 (☎内線163)
行 政 相 談	行政の仕事や手続き、サービスに関する相談	7日(火)			
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	毎週火・金・土曜日	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	17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	子育て支援課 ☎0745-75-1152
女性のための相談	女性が抱えるあらゆる悩みの相談(オンライン相談)	24日(金) (第4金曜日)	13:00～16:20	役場会議室 または自宅など	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。





催し

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拡大状況により中止する場合があります。

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222)  
秋のひととき、親子で楽しくハイキングしませんか。

日時 9月23日(祝・木)

(集合)午前9時30分集合  
(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10日(金)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。

文学講座 絵本の部  
受講生追加募集

中央公民館(水曜休館)

(☎0745②41511)

対象 町在住の20歳以上の人で、休まず学習を続けられる人

受講料 無料

テーマ 「三度目の絵本」

第5回(10月)

講師 植栗 千晶氏

「せいめいのれきし」など

第6回(11月)

講師 黒原 みどり氏

「なめとこ山の熊など

第7回(12月)

講師 松村 園美氏

「こえんの黒あひる」など

日時 第2火曜日

午前9時30分～11時30分

定員 若干名(先着順)

場所 中央公民館 創作室

申込 9月6日(月)～30日(木)に、中

央公民館窓口または電話でお申し込みください。



生活経済講座 受講生募集

「初めてのスマートフォン教室」

中央公民館(水曜休館)

(☎0745②41511)

スマートフォンの基本操作などをわかりやすく教えていただき、インターネットの使い方・安全・安心で便利なアプリ、災害対策アプリなどの使い方などを体験していただきます。

※受講用スマートフォンはこちらでご用意します。

※シニア向けの講座です。

対象 町在住・在勤でスマートフォンをお持ちでない人

講師 KDDI(株)認定講師

受講料 無料

日時 10月15日(金)

午後1時30分～3時30分

定員 20人(先着順)

場所 中央公民館 創作室

申込 9月6日(月)～10月12日(火)

に、中央公民館窓口または電話でお申し込みください。



● スポーツ

大会のお知らせ

中央体育館 (☎0745②3100)

大会名	日時	場所	申込期間
ふれあい軽スポーツのつどい	9月11日(土) 午前9時～	中央体育館	当日申込
学童軟式野球大会	9月18日(土) 午前9時～	斑鳩健民運動場	8月30日(月)～9月13日(月)
新体操交流会	9月20日(祝・月) 午前9時～	中央体育館	8月30日(月)～9月13日(月)
ソフトテニス大会	9月26日(日) 午前9時～	センターテニスコート	9月6日(月)～9月19日(日)

※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)

## お知らせ

### 特別児童扶養手当の 所得状況届について

子育て支援課

(☎0745)☎1152

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13日(月)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、子育て支援課へお問い合わせください。

### 令和4年度入学 奈良県フォレストアカデミー学生募集

奈良県フォレストアカデミー

(☎0746)☎8100

奈良県では、森林環境の維持向上に関する専門的な知識を有し、それを実践できる技術と技能を備えた人材を養成する、奈良県フォレストアカデミーの学生を募集します。

#### 受験資格

令和4年4月2日時点の年齢が満18歳以上の人で、林業の実務に耐えうる健康状態を有し、次のいずれかに該当する人

①学校教育法による高等学校を卒業

した人(入学時までに卒業見込みの人を含む)

②高等学校卒業と同等以上の学力を有すると知事が認めたる人

#### 試験日程

##### ・第1回募集

出願期間 8月23日(月)

試験日 10月1日(金)

試験日 10月10日(日)

##### ・第2回募集

出願期間 11月1日(月)

試験日 12月3日(金)

試験日 12月11日(土)

※合格者累計が募集人員に達した場合、それ以降の募集を実施しない場合があります。

※詳しくは、電話でお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。

(<https://nta.ac.jp/>)

ac.jp/



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

## 有害・危険なごみ収集日のお知らせ

環境対策課(☎内線132)

町では、第5水曜日に「有害・危険なごみ」収集を行っています。

次回の回収日は、**9月29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ので、家電量販店にご相談ください。

### 収集した「有害・危険なごみ」のゆくえ

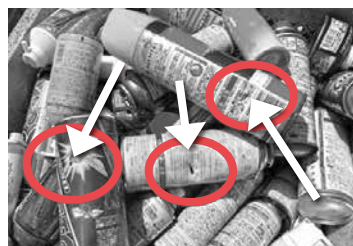
⇒  
収集した約3,000kgの「有害・危険なごみ」が、最終処分場・ごみ積替え施設に集められます。



⇐  
町職員が一つひとつ丁寧に、種別ごとに手選別し、リサイクル業者に引き渡して、再資源化を行っています。

### 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・気体が残っている物が多く含まれています。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。



**ボーイスカウト生駒第5団  
活動体験会**

ボーイスカウト生駒第5団  
川口

☎090-3271-9612

(Eメール)

ikoma\_5dan@yahoo.co.jp

ボーイスカウトの野外活動を体験してみませんか。

**日時** 11月3日(祝水)

午前9時45分～正午

(小雨決行)

**場所** 東洋シールキャンプ場

(東洋シール工業本社工場

北側の隣接地)

**対象** 園児(年長)

～小学4年生(男女)

※保護者同伴(お子さんだけの参加はご遠慮ください)

**申込** 10月20日(水)までに、電話ま

たはEメールでお申し込みください。(先着10家族)

※新型コロナウイルス

感染症の拡大状

況により中止する

場合があります。

※個別体験は随時受

け付けていますの

で、ご連絡ください。



**不動産無料相談会**

特定非営利活動法人

奈良県不動産コンサルティング協会

☎0743-4285

空き家相談・売買・土地有効活用・

借地借家・資産税務・贈与と相続など

不動産に関する諸問題を解決するた

めに不動産コンサルタントマスター!

税理士・司法書士などの専門家がア

ドバイスします。(要予約)

**日時** 9月11日(土)

午前10時～午後4時

**場所** 王寺町防災コミュニティセン

ター(いずみスクエア)

(王寺町本町4丁目645・1)

**申込** 電話でお申し込みください。

**令和3年度 斑鳩町水墨画グループ作品展**

斑鳩町水墨画グループ 高田  
(☎090-3674-0255)

みなさんのご来場をお待ちしています。

**日時** 9月30日(木)～10月3日(日)  
午前9時～午後5時  
(ただし、最終日は午後4時まで)

**場所** 中央公民館 展示室

**主催** 斑鳩町水墨画グループ  
水墨画「友蘭会、墨水会、藤墨会」

**後援** 斑鳩町教育委員会

**「9月は  
屋外広告物適正化月間」**

都市創生課(☎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。

こうした違反広告物は、まちの景観や交通安全上に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のご協力を得ながら除却活動を推進しており、現在、町からの委任を受けて「駅前を美しくする会」のみなさんが駅前を中心に除却活動に取り組んでいます。

地域の景観を守る除却活動にご協力いただける住民ボランティア団体を募集していますので、お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。



# 9月10日～9月16日は自殺予防週間です

自殺は、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。新型コロナウイルス感染症予防のための新しい生活様式によって環境が変化し、こころや体の不調を訴える人も少なくありません。「こころが疲れているな」と感じたら、早めに対策をとりましょう。

## 生活の変化によるストレスに対処するために

- コロナ禍でのコミュニケーションの減少  
→近所の人や知人と電話やチャットアプリで声をかけ合い、定期的にコミュニケーションを図りましょう。
- 家庭で過ごす時間が増えたことで、家族にイライラしたり、別のストレスから家族に当たってしまう  
→一人きりになる時間をつくったり、公的な相談窓口を利用するようにしましょう。
- 生活リズムが乱れている  
→起床時間をそろえて、朝日を浴びるようにし、決まった時間に食事をするようにしましょう。
- テレワークでうまく仕事に取り組みなかったり、誤解やすれ違いによるストレスがある  
→着替えなどして気持ちにメリハリをつけ、普段以上に報告・連絡・相談を行いましょう。



## ひとりで抱えず相談を

体の調子が悪い・気持ちが晴れない時は、ひとりで抱え込まず周囲の人に相談しましょう。また、自分の周りに「最近様子がおかしい」「元気がない」など気になる人はいないか、少し見回してみてください。身近な人には相談しにくいときは、公的な相談機関を積極的に利用しましょう。

### いのちの電話

自殺を考えている人の相談窓口です。

☎0570-783-556

### SNS 相談事業一覧

チャットなどで相談ができます。



### いのち支える相談窓口一覧

自殺予防やこころの健康に関して、都道府県などが運営する相談窓口一覧の掲載サイトです。



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

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5日(火) 13:00～15:00

場所 保健センター



子ども

## 健康カレンダー

(事前申込要：電話申込可)

事業名	実施日	受付時間	対象者	内容など
乳幼児相談 (育児・栄養相談)	①9月24日(金)	9:30～10:30	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：各実施日の前日まで
	②10月13日(水)	13:30～14:30		
助産師相談	9月15日(水) 9月22日(水) 9月29日(水) 10月6日(水) 10月13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 申込：各実施日の前日まで



保健センター(☎0745-70-0001)  
fax0745-74-0903)



## 9月は健康増進普及月間です!

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ〜健康寿命の延伸〜

- ★運動★ 今の活動に+10(プラステン)! 今より10分多く体を動かそう。
- ★食事★ 三食バランスよくしっかり食べて、エネルギーを補充しよう。



### 食事をとって免疫力アップ!

○腸管免疫を強化  
善玉菌のエサになる発酵食品や食物繊維をしっかり摂ろう!

○筋肉量を増やす  
動物性タンパク質や筋肉づくりをサポートするビタミンB<sub>6</sub>を食べて運動しよう!

○ストレス耐性を高める  
ビタミンA・C・E(エース)や抗酸化食品でストレスに負けない体をゲットしよう!

○平熱を36度台にキープ  
香味野菜やスパイスを利用して体を温めよう!

- ★禁煙★ 自身の健康や大切な人の健康を守るために禁煙をしよう。
- ★予防★ がん検診や健康診査を利用して生活習慣病を予防しよう。



## 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・fax・メール申込可) 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
大腸がん検診	9月29日(水) 10月8日(金) 容器提出日	9:00~ 11:00	35歳以上	○容器は提出日1週間前までに保健センターで購入手続きください。(容器代220円) ※事前申込不要
乳がん検診 (マンモグラフィのみ)	9月28日(火)	9:00~ 10:30	40歳以上の女性 (先着50人)	い 令和2年度に町の検診を受診して ない人 ○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(しご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、バスタオルを持参してください。(検診時に使用します) ○子宮頸がん検診を受けられない人 ・検査当日、生理中の人 ○子宮頸がん検診を受診する人は、受診しやすいスカートを着用してください。 ※子宮頸がん・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。
子宮頸がん検診	10月12日(火)	13:15~ 13:45	40歳以上の女性 (先着20人)	
子宮頸がん・乳がん (マンモグラフィのみ) セット検診		14:00~ 14:45	20歳以上の女性 (先着20人)	
胃がん検診	10月15日(金)	8:30~ 10:00	35歳以上 (先着20人)	
胃がん・肺がん セット検診			40歳以上 (先着40人)	

☆持物  
☆結果  
☆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

健康手帳・健康マイレージポイントカード  
4週間前後で異常の有無にかかわらず、通知します

### 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検診車内の消毒等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。

# 人権擁護委員のお二人に感謝状が授与されました

長年にわたる人権擁護委員としての功績を称え、7月2日(金)、中塩利明さん・池元秀次さんに、法務大臣からの感謝状が授与されました。

中塩さんは、平成21年7月から4期12年、池元さんは、平成24年7月から3期9年にわたり、人権擁護委員として、人権相談や子ども人権教室などの人権擁護活動にご尽力されました。



▲中塩利明さん(左)、池元秀次さん(右)

## 人権擁護委員とは

法務大臣が委嘱する委員で、さまざまな分野の人が人権思想を広め、地域のなかで人権が侵害されないように配慮して人権を擁護していくことが望ましいという考えから設けられたものです。

斑鳩町では8人の委員が、人権擁護活動を行っておられます。

## 町の人権相談をご利用ください

日時 毎月第2水曜日  
午後1時～4時  
場所 役場1階  
第3会議室  
申込 不要  
問合せ 住民課  
(☎内線163)



広報

斑鳩

9月号

令和3年9月1日発行  
(通巻672号)

### 人の動き

28,196人  
(前月比+4)  
男13,373人  
女14,823人

11,992世帯  
(前月比+13)  
(令和3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/



# 全国高等学校総合体育大会で2位の活躍 おめでとうございます!

令和3年度全国高等学校総合体育大会(通称:インターハイ)で、河原真二さん(大阪産業大学附属高等学校3年)、御宮知大貴さん(同3年)、萩原嗣也さん(同3年)の3人が、少林寺拳法「男子団体演武」で全国2位に輝きました。

また、河原真二さんは、少林寺拳法「男子組演武」においても、全国2位に輝きました。

8月5日(木)、輝かしい成績を収めた3人は、町長を表敬訪問し、大会の結果を報告されました。10月10日(日)には、社会人なども参加する全国大会に出場予定とのこと。みなさんの今後ますますの活躍を期待します。



▲(左から) 御宮知大貴さん、中西町長  
河原真二さん、萩原嗣也さん

\*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 271)