



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”



お子さんと身体を動かそう  
 ～子育て支援講座～

- 2 すべての住民が、すこやかで、いきいきとした生涯をおくることのできるまちづくりをめざして
- 〜第5期斑鳩町介護保険事業計画・高齢者福祉計画を策定しました〜  
——特集——
- 6 斑鳩町既存木造住宅耐震診断・耐震改修支援事業のご案内
- 8 職員の人事異動
- 10 まちの話題
- 12 いにしへの風、斑鳩文化財センターだより
- 13 自治会連合会懇談会
- 14 わたしが私らしくあるために
- 15 パゴちゃんの地球となかよし
- 16 第3期斑鳩町障害福祉計画の策定について
- 17 健康診査を受けましょう
- 18 まちの情報
- 24 ほけんだより

2012  
 5  
 No. 560



第5期（平成24年度～平成26年度）  
斑鳩町介護保険事業計画・  
高齢者福祉計画を策定しました

高齢者福祉計画を策定しました

すべての住民が、  
すこやかで、  
いきいきとした  
生涯を

おくることができ  
まちづくりをめざして



全国的に急速な高齢化の進行と出生率の低下により、少子高齢社会を迎え、21世紀半ばには3人に1人が高齢者になると予測されています。

斑鳩町の高齢化率は、平成24年1月1日現在で24・5%と、やや全国平均を上回っている状況であり、これから

さらに高齢者人口は増加しつづけると考えられます。

このような高齢者を取り巻く状況の変化を正確に反映し、高齢者がサービスを十分に利用して快適で充実した生活をおくることができるよう、現在の斑鳩町介護保険事業計画・高齢者福祉計画を見直し、新

しく平成24年度から平成26年度までの3カ年計画として策定しました。

今月号では、この新しい斑鳩町介護保険事業計画・高齢者福祉計画を中心にお知らせいたします。





## 第5期事業計画の概要



### 基本的な考え方と方向性

この計画は、介護保険の保険給付や介護予防等に関する介護保険事業計画と、自立生活の支援や生きがい対策等も含めた高齢者福祉計画を合わせ、総合的な事業計画として策定しました。

#### ◎基本理念

「すべての住民が、すこやかで、いきいきとした生涯をおくることができるまちづくり」

#### ◎施策の目標

- ① 健康寿命の延伸をめざした健康づくり・介護予防の強化
- 健康づくりの定着と疾病予防の強化
- 介護予防ケアマネジメントの推進
- 一次予防事業の推進
- 二次予防事業の推進
- 要介護状態の改善・悪化防止をめざした介護予防サービス
- ② 心身の状態に応じた適切で効果的な介護サービスの提供
- 介護予防と自立生活を支援する居宅サービス

- 個人の生活と心身の状態を踏まえた施設サービスや地域密着型サービス

- ③ 認知症高齢者が地域で安心して暮らせる支援体制の充実

- 認知症ケア・認知症高齢者の支援の推進

- 認知症に関する啓発・認知症予防の取組みの推進

- ④ 住み慣れた環境での自立生活の支援

- 在宅での自立生活の支援・地域でのふれあいの推進
- 外出の支援
- 家族介護者に対する支援
- 生活環境の整備

- ⑤ 社会参加と生きがいづくりの支援

- 地域でのふれあい・交流の促進
- 生涯学習・生涯スポーツの推進
- 就労、ボランティア活動への参加の促進

- ⑥ 暮らしと健康の安心を支える総合的な支援体制の充実

- 活動の場の提供
- 地域ケアを支える総合的な拠点
- 安心して支援・サービスを利用できる体制の構築
- 高齢者施策の推進体制

- 暮らしと健康の安心を支える総合的な支援体制の充実

- 地域ケアを支える総合的な拠点
- 安心して支援・サービスを利用できる体制の構築
- 高齢者施策の推進体制

- 安心して支援・サービスを利用できる体制の構築
- 高齢者施策の推進体制

- 安心して支援・サービスを利用できる体制の構築
- 高齢者施策の推進体制

65才以上（第1号被保険者）人口推計

	平成24年度	平成25年度	平成26年度
65才以上人口 (第1号被保険者)	7,221人	7,552人	7,881人
要介護認定者	1,274人	1,319人	1,366人

### 高齢者の人口推移等は…

斑鳩町の平成24年度以降における65才以上（第1号被保険者）人口・要介護認定者の推計は右の表のとおりです。

今後も高齢者人口および要介護認定者は増加していく傾向にあり、それに合わせて介護サービスの需要やその費用も増加していくことが見込まれています。

## 主な介護保険サービスの見込み（居宅・施設サービス）

	平成24年度	平成25年度	平成26年度
訪問介護	60,396回	62,697回	65,171回
訪問看護	6,358回	6,897回	7,435回
通所介護	27,747回	29,763回	31,570回
短期入所生活介護	5,266日	5,790日	6,163日
福祉用具貸与	3,648人	3,996人	4,195人
居宅介護支援	6,444人	6,660人	6,852人
特別養護老人ホーム	1,272人	1,296人	1,320人
老人保健施設	1,008人	1,008人	1,248人

※上記の数値は延べ回数・延べ日数・延べ人数

## 今後の介護保険のサービス量の見込みは

平成24年度から平成26年度までの介護保険のサービス量を、これまでの給付実績、要介護認定者数、各種サービスの利用者数等をもとに算出した結果、左の表のような見込みになると考えています。

## 高齢者福祉サービスの推進

だれもが寝たきりや認知症にならず、健康でいきいきとした日々をおくることができるよう、次のような生活支援事業や介護予防事業、ひとり暮らしの高齢者等の安否を確認するためのサービスなどを提供していきます。

### 自立生活の支援

- 軽度生活援助事業
- 訪問理美容サービス事業
- 愛の訪問サービス事業
- 乳酸菌飲料の配布（安否確認）
- 緊急通報装置設置事業
- 配食サービス事業 など

### 介護にあたる家族の支援

- 家族介護教室
- 家族介護用品の支給 など

### 介護予防事業

### 二次予防事業施策

## その他の事業

- 通所型介護予防事業
- 運動器の機能向上事業
- 栄養改善事業
- 口腔機能の向上事業 など
- 訪問型介護予防事業
- 「食」の自立支援事業
- 訪問指導 など
- 一次予防事業施策
  - 地域介護予防活動支援事業
  - 介護予防普及啓発事業 など

## 高齢者に関する各種相談窓口

- 高齢者福祉に関すること  
役場福祉課
- 内線123・126
- 生き生きプラザ斑鳩内  
地域包括支援センター  
☎0745⑦4000
- 保健・健康に関すること  
生き生きプラザ斑鳩内  
健康対策課（保健センター）  
☎0745⑦0001

## 社会参加と生きがいづくりの支援

- 地域でのふれあい・交流の促進
- 百歳・米寿・結婚50年慶祝事業
- 敬老式典の開催
- 高齢者優待利用券等の交付
- 老人クラブ活動への助成 など
- 生涯学習・生涯スポーツの推進
- 公民館教室・生涯学習講座の運営
- 高齢者スポーツ・文化活動の振興
- 就労、ボランティア活動への参加の促進
- シルバー人材センターへの助成
- ボランティア活動への支援
- 趣味や教養、スポーツ、ボランティア活動など、活動の場の提供 など

## 平成24年度から介護保険料が変わります

介護保険制度は、社会保険制度であり、加入者の保険料や公費によって、介護を必要とする人の負担を少なくしようとするものです。第1号被保険者（65歳以上）の介護保険料は、介護サービスにかかる費用等の約21%分をまかなうこととなりますが、3年に一度、これを見直すこととなっています。高齢者や介護が必要な人（要介護認定者等）の増加とともに、介護サービスにかかる費用等の増加などが見込まれる一方、町民税の非課税世帯等に配慮した段階設定をおこなうこととしたことから、平成24～26年度の保険料基準額（第6段階の保険料）は、年額58,700円（月額4,892円）となり、各段階の保険料は下表のとおりとなりました。

みなさんから納められた保険料は、介護保険を運営するための大切な財源となります。みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

保険料段階	対象者	基準額に対する保険料率	保険料年額(円)
第1段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活保護の受給者</li> <li>老齢福祉年金受給者で本人を含む世帯全員が住民税非課税の人</li> </ul>	基準額×0.49	28,700
第2段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円以下の人</li> </ul>	基準額×0.49	28,700
第3段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円超120万円以下の人</li> </ul>	基準額×0.68	39,900
第4段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額＋課税年金収入額が120万円超</li> </ul>	基準額×0.70	41,000
第5段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人は住民税非課税かつ前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円以下の人で世帯は住民税課税の人</li> </ul>	基準額×0.91	53,400
第6段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人は住民税非課税、世帯は住民税課税で第5段階以外の人</li> </ul>	基準額×1.0	58,700
第7段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>合計所得金額が125万円未満で、前各段階のいずれにも該当しない人（本人は住民税課税）</li> </ul>	基準額×1.16	68,000
第8段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>合計所得金額が125万円以上190万円未満で、前各段階のいずれにも該当しない人（本人は住民税課税）</li> </ul>	基準額×1.25	73,300
第9段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>合計所得金額が190万円以上300万円未満で、前各段階のいずれにも該当しない人（本人は住民税課税）</li> </ul>	基準額×1.5	88,000
第10段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>合計所得金額が300万円以上400万円未満で、前各段階のいずれにも該当しない人（本人は住民税課税）</li> </ul>	基準額×1.6	93,900
第11段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>合計所得金額が400万円以上600万円未満で、前各段階のいずれにも該当しない人（本人は住民税課税）</li> </ul>	基準額×1.7	99,700
第12段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>合計所得金額が600万円以上800万円未満で、前各段階のいずれにも該当しない人（本人は住民税課税）</li> </ul>	基準額×1.8	105,600
第13段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>合計所得金額が800万円以上1000万円未満で、前各段階のいずれにも該当しない人（本人は住民税課税）</li> </ul>	基準額×1.9	111,500
第14段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>合計所得金額が1000万円以上で、前各段階のいずれにも該当しない人（本人は住民税課税）</li> </ul>	基準額×2.1	123,200

# 大地震の発生にそなえて～わが家の地震対策～

## 一斑鳩町既存木造住宅耐震診断・耐震改修支援事業のご案内

受付・問合せ 役場都市整備課（☎内線292・293）



昨年は3月11日に国内での観測史上最大規模となる東日本大震災が発生し、東北地方を中心に甚大な被害が生じました。

近年、全国各地で大地震が頻発しており、奈良県においても東南海・南海地震のほか内陸型地震の発生の危険性が指摘されています。こうした大地震から、自らの、そして家族の生命・財産を守るためには、住まいの耐震化をすすめることが重要となります。

斑鳩町では、地震に対する住宅の安全性を調べるため、耐震診断にかかる費用の助成に加え、耐震診断の結果にもとづき、耐震改修工事を実施される場合、工事費の一部を補助する事業をおこなっています。

平成24年度の耐震診断及び耐震改修支援事業の募集内容は次のとおりです。

無料  
診断

### 平成24年度斑鳩町既存木造住宅耐震診断支援事業の概要

助成の対象となる建築物	<ul style="list-style-type: none"><li>昭和56年5月31日以前に着工された在来軸組構法の木造住宅で、延床面積が250㎡以下で、かつ2階以下（地階を除く）のもの。</li><li>専用住宅、長屋住宅、共同住宅。その他、店舗など住宅以外の用途を兼ねる建築物の場合は、住宅以外に使用する部分の床面積が延床面積の1/2未満のものが、対象となります。</li></ul>
補助対象者	対象住宅の所有者
診断方法	一般診断法（※原則として目視による調査方法です。）
助成金額	4万5千円（※費用総額は4万5千円のため、 <b>自己負担金はありません。</b> ）
募集件数	24件（※申込者多数の場合は、抽選（公開による）とします。） ※下記の受付期間の中で、申込件数が募集件数に満たない場合は、受付期間満了後も引き続き、受付をおこないません。この場合、申込件数が募集件数に達するまでの先着順とします。
受付期間	平成24年5月21日(月)～平成24年6月20日(水) 午前8時30分～午後5時30分（※土日、祝日を除く）
注意事項	<ul style="list-style-type: none"><li>申込を希望される人は、事前に電話もしくは窓口にて必ずご相談ください。事業対象となるかを確認させていただいてからの受付となります。</li><li>直接業者に耐震診断を依頼された場合は助成の対象となりません。</li><li>町の耐震診断支援事業では、戸別訪問による勧誘は一切おこなっていません。</li></ul>



平成24年度斑鳩町既存木造住宅耐震改修支援事業の概要		改修										
<b>助成の対象となる建築物</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅で、2階以下（地階を除く）のもの。</li> <li>専用住宅、長屋住宅、共同住宅。その他、店舗など住宅以外の用途を兼ねる建築物の場合は、住宅以外に使用する部分の床面積が延床面積の1/2未満のものが、対象となります。</li> </ul>											
<b>補助対象者</b>	対象住宅の所有者等（所有者の同意を得た者を含む。）											
<b>補助対象工事</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>耐震診断技術者による耐震診断の結果、上部構造評点が1.0未満と診断された住宅について、上部構造評点を1.0以上、または1階の上部構造評点を0.7以上とする耐震改修工事</li> </ul>											
<b>助成金額</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">耐震改修工事費</th> <th style="width: 50%;">補助金の額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>50万円未満</td> <td>補助対象外です。</td> </tr> <tr> <td>50万円以上～60万円未満</td> <td>20万円</td> </tr> <tr> <td>60万円以上～150万円未満</td> <td>耐震改修工事費の1/3の額</td> </tr> <tr> <td>150万円以上</td> <td>50万円</td> </tr> </tbody> </table>		耐震改修工事費	補助金の額	50万円未満	補助対象外です。	50万円以上～60万円未満	20万円	60万円以上～150万円未満	耐震改修工事費の1/3の額	150万円以上	50万円
耐震改修工事費	補助金の額											
50万円未満	補助対象外です。											
50万円以上～60万円未満	20万円											
60万円以上～150万円未満	耐震改修工事費の1/3の額											
150万円以上	50万円											
<b>募集件数</b>	6件（※申込者多数の場合は、抽選（公開による）とします。） ※下記の受付期間の中で、申込件数が募集件数に満たない場合は、受付期間満了後も引き続き、受付をおこないません。この場合、申込件数が募集件数に達するまでの先着順とします。											
<b>受付期間</b>	平成24年5月21日(月)～平成24年6月20日(水) 午前8時30分～午後5時30分（※土日、祝日を除く）											
<b>注意事項</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>申込を希望される人は、事前に電話もしくは窓口にて必ずご相談ください。事業対象となるかを確認させていただいてからの受付となります。</li> <li>申込は業者と工事に関する契約を締結する前におこなってください。また、既に工事に着手された場合や、既に工事が完了している場合は、この事業の対象となりません。</li> </ul>											

「斑鳩町 住民フォーラム」

住まいの

耐震化のすすめ

大地震の発生に備え、斑鳩町では、「NPO法人 人・家・街 安全支援機構（通称LSO）」と協力して住民フォーラムを開催します。

フォーラムには、建築士や阪神淡路大震災で被災された人を講師としておよびしています。

多数のご来場をお待ちしています。

日時 平成24年5月20日(日)

【講演会】 午後1時～午後3時30分

【個別相談会】

午前11時～午後0時30分・

午後3時30分～午後4時30分

（事前申込者優先・希望者のみ）

場所 中央公民館

定員 100名（申込要・先着順）

費用 無料

申込 電話またはfaxで、直接LSOに申し込んでください。

☎ 0120・263・150

06・6456・1010

fax 06・6456・1073

受付は午前9時～午後7時（日・祝除く）

※フォーラムに参加された人には、アルファ米をプレゼントいたします。

## 町消防団長に

### 増井 隆生さん

斑鳩町消防団長の山崎 悦宏さん（昭和49年1月入団）、副団長の田中 常夫さん（昭和52年1月入団）が、3月31日付けをもって退団され、新団長に増井 隆生さんが就任されました。

山崎さん、田中さんは、私たちの生命と財産を守るため、長きにわたる消防団活動にご尽力くださいました。深く感謝いたします。

## 消防団役員紹介

4月からの消防団役員のみなさんは、次のとおりです。（敬称略）

- 新団 長 増井 隆生
- 副団 長 紀 勝司
- 新副団 長 清水 正夫
- 新副団 長 西谷 喜代嗣
- 新第1分団 長 安本 喜次
- 新第2分団 長 卯川 喜代司
- 新第3分団 長 岡田 修三

## 5月の納税

○軽自動車税…税務課（☎内線156）

納期限 **5月31日（木）**

お忘れなく納付してください。

## 人事異動（ ）内は旧役職

平成24年4月1日付

### 〔部長級〕

- ▼上下水道部長兼上下水道課長 谷口 裕司（上下水道部長）

### 〔課長補佐級〕

- ▼企画財政課課長補佐（政策企画調整係長の兼務を解く）真弓 啓（企画財政課長補佐兼政策企画調整係長）
- ▼国保医療課課長補佐兼福祉高齢者医療係長 田口 昌孝（国保医療課福祉高齢者医療係長）
- ▼環境対策課課長補佐 井上 究（建設課長補佐兼用地対策係長）
- ▼住民課長補佐兼住民係長 鎌田 裕之（住民課住民係長）
- ▼建設課長補佐 猪川 恭弘（国保医療課長補佐）
- ▼観光産業課長補佐 関口 修（農業委員会事務局兼観光産業課長補佐）

### 〔係長級〕

- ▼企画財政課政策企画調整係長兼文化広報統計係長 竹山 潔（下水道課管理係長）
- ▼税務課総務徴収係長 大塚 美季（企画財政課付）
- ▼福祉課介護高齢福祉第一係長 澤井 泰夫（福祉課介護高齢福祉係長）
- ▼福祉課介護高齢福祉第二係長 羽根

田 久枝（健康対策課健康推進第一係長）

▼健康対策課健康推進第一係長 徳田 貴世（健康対策課）

▼環境対策課衛生処理場班長心得 吉岡 嘉規（環境対策課衛生処理場）

▼建設課用地対策係長 三原 進也（建設課）

▼斑鳩幼稚園総括主任教諭 吉仲 康子（斑鳩東幼稚園）

▼生涯学習課文化財保存第一係長 平田 政彦（生涯学習課文化財保存係長）

▼生涯学習課文化財保存第二係長 荒木 浩司（生涯学習課）

▼下水道課管理係長 上田 和弘（税務課総務徴収係長）

### 〔新規採用職員〕

▼企画財政課 大原 薫 ▼福祉課 栗巢 仁也 ▼たつた保育園 川 端 明美 ▼たつた保育園 多田 有紀子

▼あわ保育園 佃田 侑貴 代 ▼あわ保育園 島山 真緒 ▼国保医療課 磯田 由香 ▼健康対策課 菅 彩耶香 ▼観光産業課（農業委員会事務局） 加藤 勇平

▼都市整備課 仲島 大貴 ▼斑鳩幼稚園 乾 和香奈 ▼斑鳩東幼稚園 青木 奈々子 ▼生涯学習課 宇野 晶子

### 〔県から相互派遣〕

▼企画財政課 志村 英之（奈良県医療政策部保健予防課）

### 〔県へ相互派遣〕

▼奈良県総務部知事公室行政経営課 関元 佑治（都市整備課）

### 〔退職者〕（平成24年3月31日付）

▼清水 孝悦（上下水道課長）

▼河野 京子（企画財政課長補佐兼文化広報統計係長）

▼角井 敏文（環境対策課長補佐）

▼吉田 智美（斑鳩幼稚園総括主任教諭）

▼中島 隼人（総務課）

▼九十九 実希（福祉課）

▼吉岡 秀起（観光産業課）

▼吉田 由香（斑鳩東幼稚園）

▼原屋 哲雄（環境対策課衛生処理場）

▼梅田 静夫（環境対策課衛生処理場）

## 斑鳩町立学校人事異動

平成24年4月1日付

### 〔転入〕（ ）内は旧任教

▼斑鳩中学校教頭 前川 文孝（斑鳩中学校教諭）

▼斑鳩南中学校教頭 橋本 秀司（斑鳩中学校教諭）

〔退職者〕

- 斑鳩南中学校教頭 川田 勝紀
- 斑鳩小学校教諭 小野 英子
- 斑鳩小学校教諭 片倉 裕子
- 斑鳩西小学校教諭 富井 幸恵
- 斑鳩西小学校教諭 竹川 和代
- 斑鳩東小学校養護教諭 新谷 由美子
- 斑鳩中学校教諭 増田 周三
- 斑鳩南中学校教諭 辻 康一

身体障害者相談員、知的障害者相談員について

身近な相談相手として、障害を持つ人や、その家族の相談に応じます。今年4月からは、次の方が相談員として活動しています。

身体障害者相談員

- ・ 助長 和男

斑鳩町龍田3丁目10番16号

0745⑦56810

- ・ 奥田 博

斑鳩町興留7丁目3番11号

0745⑦52585

- ・ 須川 一美

斑鳩町法隆寺2丁目6番5号

0745⑦44036

知的障害者相談員

- ・ 井上 一夫

斑鳩町龍田2丁目1番36号

0745⑦52707

食品表示についての情報提供、問い合わせのホットライン 『食品表示110番』

食品の表示は、消費者が食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解するうえで重要な情報です。

奈良地域センターでは、『食品表示110番 専用直通ダイヤル』を設置し、食品の偽装表示や不審な食品表示の情報を受け付けています。また、食品の表示に関するご質問等も受け付けています。



\* 問合せ \*

近畿農政局

奈良地域センター

表示・規格担当

食品表示110番

(専用直通ダイヤル)

☎ 0742③21877

消費生活相談室からのお知らせ

訪問販売業者の屋根修理工事トラブルにご注意を

・ 訪問販売業者による屋根の無料点検の後、「瓦がずれている、このままでは地震がくれば危ない」と説明され、高額な補修工事の契約を結んでしまった。

・ 「近所の家の屋根工事をしていて、（漆喰が剥がれている）のがわかった、このまま放置すると雨漏りがする」と告げられ、契約してしまつた。翌日、他業者に点検してもらつたところ、問題ないことがわかつた。

・ 少し雨漏りがあり、たまたまやってきた訪問販売業者に工事依頼したところ、工事内容が不適切でひどい雨漏りがするようになった。という相談が寄せられています。

《契約前のアドバイス》

・ 訪問販売では、屋根の補修工事に限らず、消費者が確かな契約意思を持たないうちに業者主導で契約をさせられるため、不要な工事や契約させられた、請求金額が高額になつた等のトラブルも発生しやすく、注意が必要です。

・ リフォーム工事は、一度おこなう

と簡単にやり直しができないものも多いため、業者の一方的な話を鵜呑みにせず、信頼のおける機関での点検、工事の必要性、施工方法、業者との金額の比較をすることなど、慎重に検討した上で契約することをおすすめします。

《契約後のアドバイス》

・ 訪問販売の契約では、ほとんどの場合、クーリング・オフ制度が適用されます。クーリング・オフ期間内（契約書面等を受け取つた日を1日目として8日間）であれば、工事が開始、完了していても、理由を問わず、無条件解約することができます。既払金があれば全額返金を求めることができます。

・ また、書面の不備（契約書に契約日や工事内容が記載されていない）、書面不交付、クーリング・オフ妨害等の問題があれば、期間が過ぎている、クーリング・オフができないことがあります。

困つた時は：

消費生活相談日（斑鳩町）

毎週木曜日 午後1時～4時

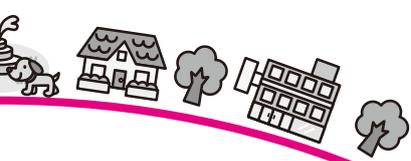
ただし、第4木曜日は午前9時～正午・午後1時～4時

※月により変更の場合があります。

相談日のページをご覧ください。

相談員 田中 由香利

問合せ 住民課（☎内線163）



## 災害時医療活動で協定

～ 災害時における医療救護活動に関する協定 ～

3 / 22 ・ 斑鳩町役場

いつ起こるかわからない災害に備え、いち早く被災者の応急救護を円滑におこなうため、3月22日、斑鳩町と斑鳩町医師会との災害時における医療救護活動に関する協定の調印式がおこなわれました。

災害時の医療救護活動は、尊い人命に関わる大変重要なもので、この協定の締結により、医師の救護所への迅速な派遣、適切な医療救護の提供など、災害時の医療救護体制の構築ができるものです。

また、松木医師会長は、「協定の締結は『できることをやろう』との意思の表明であり、今後の礎にしたい。」とあいさつされました。



◀ 小  
城  
町  
長  
と  
斑  
鳩  
町  
医  
師  
会  
松  
木  
会  
長  
に  
よ  
り  
協  
定  
が  
交  
わ  
さ  
れ  
ま  
し  
た

## 親子で楽しくスキンシップ

～ 子育て支援講座 ～

4 / 5 ・ 生き生きプラザ斑鳩

今回の子育て支援講座は「ミュージック・ケア」と題して、赤ちゃんやお子さんと一緒に身体を動かそうと、日本ミュージック・ケア協会 ミュージック・ケアワーカー 福井 方子氏を講師に招き、和やかな雰囲気のもとおこなわれました。

鈴などの道具を使い、いろいろな音楽にあわせてリズム良く身体を動かすなど、笑顔があふれる楽しい講座となりました。



▲ 親子で楽しく  
ふれあいました ▶

## 30年間の可燃ごみ焼却を終了

3 / 30 ・ 衛生処理場

平成24年3月30日をもって、斑鳩町衛生処理場（幸前2丁目）における可燃ごみの焼却処理を終了しました。

焼却処理の最終日には、衛生処理場周辺の4つの自治会（幸前、高守西団地、高守、高守睦）の代表者、宮崎厚生常任委員会委員長らが見守るなか、小城町長と嶋田町議会議長が焼却処理を停止する操作をおこない、30年間の可燃ごみの焼却処理に幕を閉じました。

※4月以降の可燃ごみの焼却処理は、三重県の民間業者に委託しますが、ごみの出し方・収集方法には変更はありません。  
※当面の間、ごみの持ち込みもこれまで通り衛生処理場を利用していただけます。（なお解体撤去等で持ち込み場所が変更になる場合は、改めてお知らせします）



◀ 小  
城  
町  
長  
に  
よ  
り  
停  
止  
操  
作  
の  
よ  
う  
す

## 斑鳩ライオンズクラブより看板寄贈

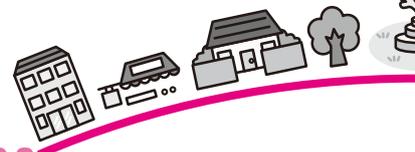
3 / 5 ・ 興留歩道橋

斑鳩の里を訪れるみなさんをおもてなしするため、斑鳩ライオンズクラブより、クラブCN30周年記念事業として、県道大和高田斑鳩線の興留歩道橋に設置する看板を寄贈くださいました。

同クラブは、さまざまな社会奉仕活動に取り組んでおり、他にも生駒郡内小学生3・4年生を対象にマンガ家の先生を招き、毎年マンガ教室を開催したり、献血（奈良県赤十字血液センター）にも貢献されています。



▲ いかるがの里へようこそ



## 生 き生き生活につながる学びの心

～ 公民館まつり ～

3 / 16～18・中央公民館

町内3公民館で活動する自主グループや教室生の1年間の学びの発表として、「公民館まつり」が中央公民館でおこなわれました。

来場者は研修室などに展示されたたくさんの作品のすばらしさに感動したり、囲碁大会や将棋大会には、たくさんの人が真剣な眼差しで対局の行方を見守っていました。

また、大ホールでは、たくさんの観客のみなさんの前で、踊ったり、うたったりと1年間の練習の成果が披露され、会場いっぱい、大きな拍手が送られていました。



◀ たくさんの方に  
にぎわうバザー



◆ 1年間の練習の成果が披露されました



◀ 白熱した対局のようす



## 第 9回 全日本年賀状大賞コンクールに見事入賞

～ 斑鳩東小学校 ～

第9回全日本年賀状大賞コンクールにおいて、斑鳩東小学校とその児童7人が入賞を果たしました。

このコンクールは、昭和26年に当時の郵政省が、手づくりの年賀状の作成を通じた楽しく個性豊かな年賀状づくりの勧奨と、年賀状の交換による心の交流の広がりを図ることを目的として、「全日本年賀状版画コンクール」を開催したのがはじまりで、その後、名称や内容の一部変更はあったものの、60年間おこなわれています。

61年目の今回、見事受賞を果たした児童は以下の7人です。

※児童の学年は、受賞当時(平成23年度)の学年です。

- 版画部門 年賀状大賞 5年 野田 和寿
- 奨励賞 5年 井上 皓平
- ことば部門 NHK学園賞 6年 内藤 真由
- 奨励賞 6年 川本 一貴
- 6年 小西 杏実
- 5年 中野 薫理
- 絵手紙部門 奨励賞 5年 大野 夢叶
- 学 校 賞 斑鳩東小学校



# 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)

今月号は、5月24日(木)～6月26日(火)まで開催いたします平成24年度春季企画展「弥生時代の斑鳩のようす」に関連して、「弥生時代とはどういう時代だったのか」について、お話しします。



▲西里遺跡 高杯出土状況

## 弥生時代とはどんな時代？

「弥生時代」はいつからいつまで？

弥生時代は、縄文時代と古墳時代の間に位置づけられる時代で、一般的にはおよそ紀元前3世紀中頃から紀元後3世紀中頃まで続いたと考えられています。しかし、最近の研究では、弥生時代の開始年代が一気に約600年もさかのぼる説もあり、議論が続いています。なお、弥生時代の「弥生」という名称は、東京都文京区弥生2丁目に所在する貝塚(弥生町遺跡)で発見された土器が縄文土器とは異なる特徴を持っていたことから「弥生式土器」と呼ばれ、この土器を使用した時代を「弥生(式)時代」と呼んだことに由来しています。

稲作の開始と金属器の利用

弥生時代をもっとも特徴づけることは、縄文時代のような狩猟採集社会とは違って、稲作による食糧生産を基礎とした農耕社会が開始されたことにあります。中国大陸原産のイネそのものはすでに縄文時代に日本列島に伝えられていましたが、安定的な水田農耕技術(水田区画や水路などの灌漑技術や石包丁などの農具)が九州北部に伝えられて以降、

稲作が本格化します。そして、弥生時代前期末(紀元前100年頃)には東北地方北端にまで稲作が達していたと考えられています。

また、弥生時代には、青銅器(銅と錫の合金)や鉄器がほぼ同時に中国大陸から伝えられました。青銅器は銅矛や銅剣、銅戈などの武器形青銅器や、銅鐸などの祭器が知られています。一方、鉄器は硬くて耐久性に優れているため、鋏先や鋤先などの農工具に用いられました。

「ムラ」から「クニ」へ

稲作が盛んにおこなわれるようになると、必要以上に収穫したイネなどの蓄えが進んで貧富や身分の差が生まれ、「ムラ」に支配者が現れるようになりました。さらに、富や耕作地などをめぐる「ムラ」同士の争いも起こり、いくつもの「ムラ」を従えた「クニ」が誕生しました。このような「クニ」の代表的なものに、「漢委奴國王」の金印で有名な「奴国」や、約30もの「クニ」を束ねた「邪馬台国」などが知られています。

来月号では、発掘調査によって明らかとなった町内にある弥生時代の遺跡について、ご紹介します。



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。

# ちょっと知ってる? 斑鳩町

平成24年2月25日、生き生きプラザ斑鳩にて、自治会連合会懇談会がおこなわれました。この懇談会は、他の自治会役員との交流を図り、情報交換をおこなうことによって自治会の活性化につなげようと、自治会連合会の事業として開催されているもので、今回は、服部自治会と五丁南京田自治会の活動事例が紹介されました。

また、当日は73自治会から総勢100人が参加され、事例報告のあと交流を深められました。

## 自治会連合会懇談会

### 服部自治会

服部自治会では、地域の団体の連携を図るため、自治会、子ども会、老人会、福祉会、農家組合、水利組合などによる「横通し会」を組織され、コミュニケーションを図られています。また、七夕祭り、秋祭り、大とんどなどの行事について、それぞれの実行委員会をつくり、スムーズな運営に取り組んでおられます。

この他にも服部連合と連携して児童見守り隊による地域の安全・安心活動に取り組むとともに、近隣自治会の夏祭りに参加するなど、他団体との連携や世代間交流を重視した自治会活動をおこなっていることを話されました。



▲ 服部自治会 岡田会長

### 五丁南京田自治会

五丁南京田自治会では、自治会離れが問題となっていたことから、まずは地域のふれあいが大切であると考え、「ふれあいの場面づくり」として、公園での茶話会や食事会などを開催するなど、地域の交流を深める取組みを始められました。

また、地域の防犯活動として、防犯パトロール隊を結成され、防犯ゼロチャレンジ100日作戦にも挑戦された結果、「犯罪ゼロ達成」表彰状を受賞されたことや、防災訓練、ラジオ体操など、さまざまな取組みについて話されました。



▲ 五丁南京田自治会  
橋本会長、高嶋さん

### 自治会で地域の絆を深めましょう～

自治会は、地域の人たちが集い、話し合い、協力し合うことによって、よりよい地域づくりをめざす団体で、地域の清掃活動、防犯灯やごみステーションの管理、地域での親睦活動や防災訓練、防犯パトロールなど、さまざまな活動をおこなっています。いつ起こるかわからない災害に対して頼りになるのは、地域の人々による助け合いです。日頃から自治会活動等とおして隣近所と交流する機会を持ちましょう。

#### 被害にあわないためには

主な侵入口はドアや窓で、無施錠の被害が約3割、窓ガラスを割る被害が約6割です。

外出するときにはドアや窓の鍵を閉めましょう。また、ドアや窓に補助錠を取り付け二重ロックにしたり、窓ガラスに防犯センサーや、防犯ガラス・フィルムを取り付けましょう。

被害場所別にみると、戸建て住宅が78%、集合住宅が22%となっており、戸建て住宅の被害が8割となっています。侵入箇所別に見ると、窓が80%、勝手口が10%、玄関が8%、その他が2%となっております。

#### 空き巣・忍込み・居空きの発生状況と防犯対策について

奈良県内における、平成24年2月末現在の空き巣、忍込み、居空きの被害件数は122件となっており、前年と比べると65件増加しております。

#### 斑鳩交番だより

西和警察署

(☎) 0745

(72) 0110



# わたしが 私らしく あるために

ver. 122

男女共同参画  
社会をつくろう

## パワーハラスメントとは

厚生労働省によれば、パワーハラとは「同じ職場で働く者に対して、職務上の地位や人間関係などの職場内の優位性を背景に、業務上の適正な範囲を超えて、精神的・身体的苦痛を与える、または職場環境を悪化させる行為」とされています。

優位性とは、役職の上下関係だけでなく、立場や能力によって、先輩・後輩間や同僚間などでも生じるものです。

## パワーハラスメントの分類

どのような行為がパワーハラに該当するのか、人によって判断が異なる傾向があるものの、厚生労働省では、パワーハラに当たる行為類型として、次の6つを

職場の「パワーハラスメント（パワハラ）」は、労働者の尊厳や人格を侵害する許されない行為です。また、これを受けた人だけでなく、周囲の人、これをおこなった人、企業にとっても損失は大きいものです。

今月号では、パワハラについて紹介していきたいと思います。

# パワーハラスメントとは

あげています。

- ①身体的な攻撃（暴行、傷害）
- ②精神的な攻撃（脅迫、侮辱）
- ③人間関係から切り離し（隔離、無視、仲間はずし）
- ④過大な要求（業務上明らかに不要なことや不可能なことの強制）
- ⑤過小な要求（仕事を与えないこと）
- ⑥個人への侵害（私的なことに過度に立ち入ること）

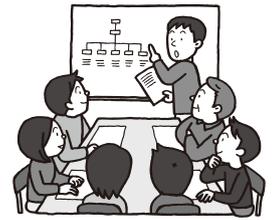
## パワハラをなくすために

パワハラを予防、解決するためには、一人ひとりが、それぞれの立場から取り組むことが求められます。

主な取組みの例として、次のようなことがあげられます。

- ①トップのメッセージ

- ②ルールを決める
- ③実態を把握する
- ④教育する
- ⑤周知する
- ⑥相談や解決の場を設置する
- ⑦再発を防止する など



上司の立場にある人は、自らが模範もはんを示しながら、パワハラが起こらないよう職場を管理することが求められます。

また、職場の一人ひとりがお互いを支え合い、お互いを理解し協力し合うために、適切なコミュニケーションをおこなうことを通じて、それぞれの価値観や立場、能力などの違いを認め、お互いを受け止めることが求められます。その結果、お互いの人格を尊重し合うことができ、パワハラをなくすことにつながっていくことが期待されます。

ぜひご利用ください。



07457733

図書館  
だより

ネイチャー・テクノロジーという言葉をご存知ですか。エネルギーを使いすぎず、環境を壊さず、自然とともに生きていける新しい技術や物をつくりだすこと。すなわち、それがネイチャー・テクノロジーです。ヤモリ・テープや蚊の針のような痛くない注射針、ハチの巣構造の軽くて丈夫な板など、現在進行形の数々のテクノロジーが紹介されています。

松田素子／江口絵理／文  
アリス館  
石田秀輝／監修



●おすすめの本●  
「ヤモリの指から不思議なテープ」

# パゴちゃんの地球とながよし

※チャレンジ25キャンペーンは、地球と日本の環境を守り未来の子どもたちに引き継いでいくため、地球温暖化防止対策を推進する国民運動として、政府が展開しているキャンペーンです。斑鳩町役場もチャレンジャーとして登録しています。



斑鳩町がめざす「ゼロ・ウェイスト」宣言をした町ではどんな取組みをしているのかな。今回は、徳島県上勝町の取組みを紹介するよ。

未来が変わる。  
日本が変わる。  
チャレンジ25

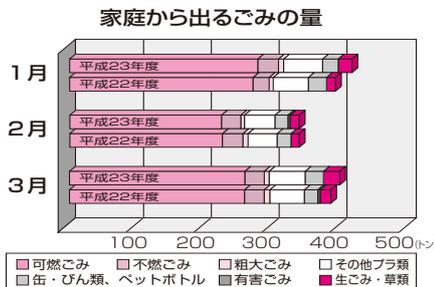
## 徳島県上勝町の取組み

～日本ではじめて「ゼロ・ウェイスト宣言」をした町～

### ●日本ではじめての「ゼロ・ウェイスト宣言」

「ごみは燃やすもの」とする日本の中で、上勝町は、「できるだけ燃やさない」と平成15年9月に、2020年までに焼却・うめ立て処分をなくすことをめざす「ゼロ・ウェイスト宣言」を日本ではじめておこなわれました。

生ごみの全量たい肥化、34分別によるリサイクル、「くるくるショップ」や「くるくる工房」によるリユースの推進に取り組み、「資源回収法（仮称）」の制定など制度面での改革もめざしています。



**3月の生ごみたい肥化量8,394kg**  
 可燃ごみの3.1%をたい肥化できました  
 ※モデル世帯数1,018世帯（3月末）

### 教えてパゴちゃん！



#### Q. 上勝町にはごみの収集車が走っていないってほんと？

A. ほんとです。町内に唯一あるごみステーションに、住民のみなさんがごみや資源を持ち込み、34種類に分別しています。ステーションの分別箱の上には、分別した物がどこに行き、何に生まれ変わるのかがすべて表示されています。一部、高齢者等や運搬方法のない方については、シルバー人材センターで、有料回収をしています。

#### Q. くるくるショップってどんなところ？

A. ごみステーションの隣にある「不要になったけど、まだまだ使える物」を持ち込んだり、持ち込まれたものを無料で持って帰ることができる場所のことです。使い捨てではなく、物を大切にしたい気持ちが運営に活かされています。

#### Q. くるくる工房では何をつくっているの？

A. 上勝のおばあちゃんたちが、昔ながらの知恵や技術を活かして、不要になった布や綿などからリメイク商品を作り販売しています。

「こいのぼり」を  
はっぴやかバンにリメイク



— 今月のおはなし会 —

町立図書館  
 日時 5月19日(土) 午後3時～

公民館図書室  
 図書室(中央・東公民館)  
 日時 5月8日(火) 午後2時～

図書室(西公民館)  
 日時 5月8日(火) 午前11時～

図書館で購入する雑誌  
 「ねんきん生活。月15万円で幸せに暮らす」  
 「Com」  
 「週刊新潮」

公民館で購入する雑誌  
 「Joune (デュケレ)」東公民館  
 「日経ヘルス」東公民館  
 「料理通信」西公民館

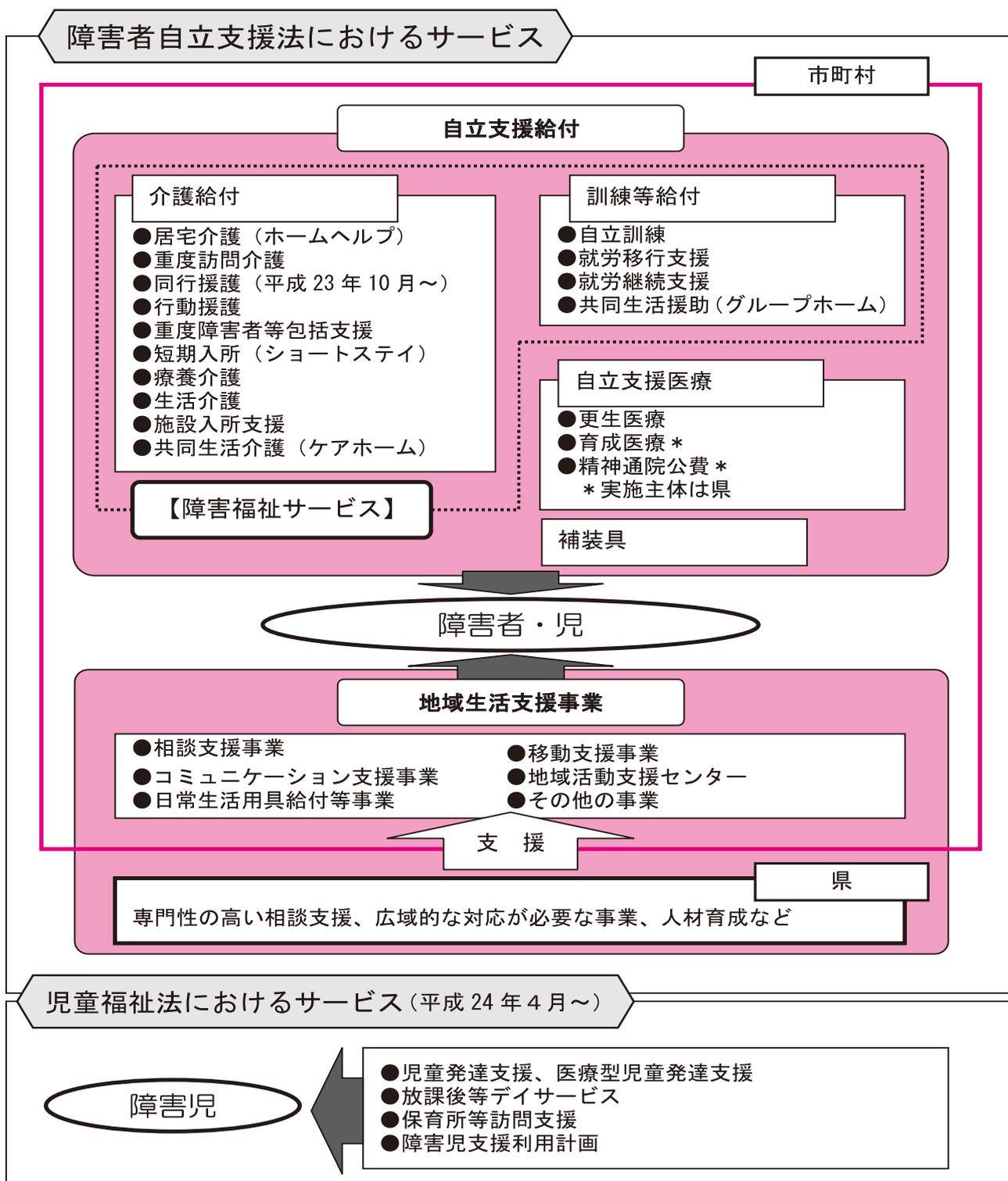
\*4月以降に発売されるものを随時受け入れます。4月号から入るとは限りません。ご了承ください。

# 第3期 斑鳩町障害福祉計画の策定について

障害のある人が、身近な地域で安心して暮らすためのサービス基盤整備を進める方針を定めた第3期斑鳩町障害福祉計画を策定しました。計画の期間は平成24年度から平成26年度の3年間となっています。計画では各年度のサービス給付の見込量のほか相談支援の充実や障害者支援の地域移行の推進といった重点施策を掲載しています。詳しくは、町のホームページをご覧ください。

問合せ 役場福祉課 (☎内線127)

## ○障害福祉サービスの体系



# 健康診査を受けましょう

問合せ 役場国保医療課 (☎内線114、115、116)

## ● 特定健診の集団健診をはじめます

国民健康保険の特定健診は、これまで県内の各医療機関で受けていただく個別健診だけでしたが、受診率の向上のために、下記の日程で集団健診を実施することとしました。

◎実施定員 各回60人

◎申込方法 6月1日より、役場国保医療課の窓口もしくは電話にて、先着順で受付します。  
各回申し込み人数が定員になり次第締め切らせていただきます。

◎実施場所 生き生きプラザ斑鳩

実施日	受付時間	対象者	注意事項
7月31日(火)	各回	国民健康保険の被保険者で40歳以上75歳未満の人	受診日には、 ○国民健康保険の被保険者証 ○特定健康診査の受診券をご持参ください。
8月30日(木)	8:30~		
10月9日(火)	10:00		

## 【国民健康保険特定健康診査について】

特定健康診査を次のとおり実施します。対象となる人には、特定健康診査の受診の際に必要な受診券を5月下旬に送付します。

特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目し、その要因となった生活習慣の改善を目的としています。また特定保健指導は、特定健康診査の結果に応じて「積極的支援」「動機づけ支援」に階層化し、それぞれの階層に応じた健康増進のための継続的な支援等を受けることができます。生活習慣を見直し、しっかりと自己の健康管理をおこなっていただくためにも、すすんで特定健康診査を受けましょう。

**対象者** 原則として40歳以上75歳未満の国民健康保険加入者

**受診期限** 平成25年3月31日まで

## 【後期高齢者健康診査について】

平成24年度の後期高齢者健康診査を実施します。対象となる人には、その健康診査の受診の際に必要な受診券を5月下旬に送付します。後期高齢者健康診査は、生活習慣病の早期発見により、適切に医療を受け、重症化を予防することを目的としています。

**対象者** 75歳以上(65歳以上の障害認定を受けている人を含みます)の後期高齢者医療制度加入者

**受診期限** 平成25年1月31日まで

※健康診査を受けるには、受診券が必要です。国民健康保険と後期高齢者医療制度以外の医療保険に加入している人は、ご加入の保険者にご確認ください。また、次に該当する40歳以上の人は、町内の委託医療機関による受診となりますので、保健センター(☎70-0001)で受診券発行の手続きが必要です。

・年度途中に加入健康保険が国民健康保険へ替わった人 ・生活保護を受給している人

## 考えてみましょう 正しい医療のかかり方

同じ病気で複数の病院に通ったり、必要以上に薬をもらったりしていませんか。重複受診は、家計の無駄づかいになるばかりでなく、薬の重複は、身体に悪影響を及ぼす場合があります。また、医療費の増加は、加入されている健康保険の保険料の増加につながります。

### ● 不要不急の受診は避けましょう

休日や夜間の受診は、割増料金がかかり、家計や医療費の増加につながります。診察は、なるべく診療時間内に受けましょう。

### ● かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医を持つことは、病気の治療だけでなく、予防も含めた健康管理のためにも大切です。これまでの病歴などを把握したうえで診察してもらえますので、余分な検査を受けないで済み、必要な場合は、専門医や病院を紹介してもらえます。

情報

募集

ボーイスカウト  
体験キャンプ参加者募集

ボーイスカウト生駒第5団

(☎0745⑦41852 福瀬迄)

ボーイスカウト日本連盟生駒第5団では、体験キャンプ参加者を募集します。ボーイスカウト活動を知っていただく機会ですので、体験キャンプに参加しませんか。

日時 5月20日(日)

午前9時～正午

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 ビーバースカウト

年長～小学2年

カブスカウト

小学3年～5年

ボーイスカウト

小学6年～



- 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

生涯学習講座(文学講座)  
受講生募集

中央公民館(水曜休館)

(☎0745⑦41511)

資格 町在住の20歳以上の人で、休

まず学習を続けられる人

(再受講可能)

受講料 無料(教材費は実費負担)

講座名 文学講座

日本の名作を読む

作家がつむいだした物語という人生を旅してみよう。皆さまの人生に

彩りを添えてくれることでしょうか

講師 作家 溝江 玲子

日時 6月～12月までの毎月第2火

曜日(計7回) 初回6月12日

※ただし8月は第1火曜日

午前9時30分～11時30分

定員 50人

場所 中央公民館

申込 5月21日(月)までに中央公民

館窓口、または、電話で申し込ん

てください。

ください。

5月の相談

相談日	時間	場所	申込
無料法律相談 8日(火)、15日(火)、22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 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)
10日(木)、17日(木)、31日(木)	13:00～16:00		
人権相談 9日(水)(毎月第2水曜日)	13:00～16:00	中央公民館	事前に☎0745⑦40077 までご連絡ください
行政相談 1日(火)(毎月第1火曜日)			
青少年悩みごと 教育相談	毎週火・金・土曜日	中央公民館	☎0745-92-5570 FAX0745-92-5568 (若者サポート神須学園)
出前サボステ若者 自立の無料相談	毎月第2土曜日	中央公民館	福祉課 (☎内線125)
子育て相談	毎月第2・第4水曜日	生き生きプラザ 斑鳩相談室	福祉課(☎内線125)
母と子の悩みごと 相談	全日電話相談(毎週月～金曜日(休日除く)8:30～17:30) 福祉課(☎内線125)		
女性のための相談	11日(金)(第2金曜日) 25日(金)(第4金曜日)	役場会議室	予約専用☎0745⑦9269 休日を除く8:30～17:30
増改築無料相談	19日(土)(毎月第3土曜日)		

※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。



スポーツ

問合せ  
申込 中央体育館(水曜休館)  
(☎0745⑦3100)

地区別男子・女子  
ソフトボール大会

日時

〔男子〕 6月3日(日)・10日(日)

午前8時30分

予備日 6月17日(日)

〔女子〕 6月3日(日)

午前8時30分

予備日 6月10日(日)

場所 斑鳩健民運動場

資格 町在住の人で、男子は高校生

以上、女子は中学生以上

チーム編成 10人～15人(監督含む)

※年齢制限

〔男子〕 45歳以上1人、30歳～44

歳3人、制限無5人(常時9人

以上出場のこと)

〔女子〕 学生の常時出場3人以内

申込 〔男子・女子〕 5月14日(月)

～5月28日(月)

抽選 〔男子〕 5月31日(木)

午後7時30分～中央体育館でおこ

ないます。

〔女子〕 当日会場でおこないます。

地区別インディアカ大会

日時 5月27日(日) 午前9時

場所 中央体育館

資格 町在住の13歳以上の人

(男女問わず)

チーム編成 4～7人(監督は選手

を兼ねても可) 個人参加可。

申込 5月7日(月)～21日(月)

※チーム数によりトーナメント戦ま

たはリーグ戦でおこないます。

ママさん・パパさん  
バレーボール大会

日時 5月27日(日) 午前9時

場所 中央体育館

資格 町在住・在勤の人

チーム編成 監督を含め15人以内

(個人参加もできます)

※パパさんの参加可能。(ただし、

1チーム3人以内とし、前衛禁止

とする。また、アタックは、アタッ

クラインの手前からは可能)

申込 5月7日(月)～21日(月)

※チーム数によりトーナメント戦ま

たはリーグ戦でおこないます。

ボウリング大会

日時 6月2日(土) 午前9時

場所 オプトボウルタカダ

定員 70人(先着順)

資格 町在住在勤の人(中学生以上)

試合方法 アメリカン方式3ゲーム

トータル(男女別)

費用 ゲーム費等 1,800円(靴

代300円含)

申込 5月14日(月)～28日(月)

剣道錬成大会

日時 6月3日(日) 午前9時

場所 中央体育館

資格 小学生以上の町内剣道愛好者

で防具をつけて試合のできる人

試合方法 個人戦 組み合わせは、

当日、会場でおこないます。

申込 5月14日(月)～28日(月)

※試合終了後、合同稽古会を実施

斑鳩町青少年野外体験活動に  
対する補助金交付制度スタート

(生涯学習課 ☎内線237)

町内に在住する青少年の健全な育  
成を目的とする団体が、国及び地方  
公共団体が設置した野外体験活動施  
設を利用される際、交通費の一部(限  
度額あり)を補助する制度が、平成  
24年4月1日よりスタートしました。  
詳しくは、生涯学習課(fax:074  
5⑦46784 Eメール:syougai  
@town.ikaruganara.jp)へ問  
合せてください。

## 「生き生きふれあいメモリアルベンチ」の募集

企画財政課 (☎内線253)

「生き生きふれあいメモリアルベンチ」は、結婚や子どもの誕生、定年、金婚などの人生の節目や、企業や団体等の記念行事などの時に寄附金を受け付け、寄附者の氏名や思い出などをつづった記念プレートを付けたメモリアルベンチを施設や公園、コミュニティバスのバス停などに設置し、住民のみなさんに利用していただくものです。このことにより、公共施設の充実および管理経費の縮減につながるばかりでなく、これまで以上に公共施設を身近に感じてください、人にやさしいまちづくりをめざします。

**寄附金の単位** ベンチ1基 10万円

**申込方法** 「生き生きふれあいメモリアルベンチ寄附申込書」に必要な事項を記入のうえ企画財政課まで申し込んでください。

※設置対象施設および募集数、ベンチ・記念プレートの仕様等その他詳しくは、町ホームページ

(<http://www.town.ikaruga.nara.jp>) か企画財政課まで問い合わせてください。

## 65歳未満の国民健康保険の非自発的失業者の所得軽減について

国保医療課

(☎内線114・115)

65歳未満で要件を満たす非自発的失業者(リストラなど会社都合による離職者)の国民健康保険税は、失業時から、その翌年度末までの間、前年度所得のうち給与所得のみを100分の30として計算し、保険税の軽減を図ります。ただし、同一世帯に属するそのほかの被保険者の所得については、軽減はありません。対象者は、雇用保険受給資格者証の離職理由が、雇用保険の特定受給資格者および特定理由離職者に限りません。

雇用保険受給資格者証の離職理由欄コードが次の場合の人、  
(特定受給資格者)

11、12、21、22、31、32

(特定理由離職者)

23、33、34

に該当する人のみが軽減の対象となります。

該当すると思われる人は必ず、印かんと雇用保険受給資格者証を持参して窓口まで申告してください。

雇用保険受給資格者証が無い人は、軽減の対象なりません。

## 斑鳩文化財センター 春季企画展

「弥生時代の斑鳩のようす」

— 弥生びとのくらし —

斑鳩文化財センター

(☎0745701200)

斑鳩町といえば藤ノ木古墳が造営された古墳時代や、聖徳太子が活躍した飛鳥時代が有名ですが、それ以前の弥生時代の様相については、ほとんど知られていません。

そこで、斑鳩文化財センターが所在している西里遺跡を中心に、町内より出土した弥生時代の土器や石器等の遺物や写真パネルを展示して、弥生時代の斑鳩のようすについて、ご紹介いたします。



**期間** 5月24日(木)～

6月26日(火) (水曜日休館)

**開館時間** 午前9時～午後5時

(※入館は午後4時30分まで)

**開催場所** 斑鳩文化財センター

展示室

**観覧料** 無料

## 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・くろまつ

## 広報クイズ

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。

**Q** 斑鳩町における要介護認定者は、平成26年度には、何人になると推計されているでしょう。  
(5月14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。

**4月号のクイズの答** 中宮寺門前そば (応募総数16)



あなたの目で  
大和川を見守ってみませんか

国土交通省では河川をやさしく見守ってくださる河川愛護モニタール募集します。対象となる河川は、大和川・佐保川です。

期間 平成24年7月1日～

平成25年6月30日

資格 大和川・佐保川の近く（おおむね5km以内）にお住まいの20歳以上の人

定員 奈良県域で1人（予定）

募集期間 5月31日（木）まで

謝礼 月額4,580円（予定）（支払額は3%源泉徴収した額となります）

申込先・問合せ先  
大和川河川事務所 占用調整課  
河川愛護モニタール募集係まで  
〒583-0001 藤井寺市川北3-8-33

☎072-971-1381  
fax 072-973-3967

※応募用紙等については、大和川河川事務所王寺出張所（〒636-0002 王寺町王寺1-13-8 ☎0745⑦6571）にも置いてあります。



三室病院ボランティア募集!!

特別な資格・知識はいりません。

●活動内容

●初診・再診手続き及び院内の案内・誘導

●散歩や買い物付き添い

●車椅子患者様の移送・介助 など

●活動時間帯

●午前中心（午前8時15分～正午）の活動時間帯についてはご相談ください。

●毎週2回以上参加できる人

●お問い合わせ

●奈良三室病院 総務課庶務経理係  
☎0745③20505  
(内線2212)

5月15日～21日は **総合治水推進週間**

奈良盆地は水害が起きやすい地形。だから総合治水対策が必要です。

総合治水対策とは、...

河川の整備などの治水対策

降った雨を一時的に貯留する流域対策

ため池の治水利用

「総合治水」についての資料請求・ご質問などは、斑鳩町建設課 大和川流域総合治水対策協議会(大和川河川事務所HP内) または、<http://www.kkr.mlit.go.jp/yamato/outline/ohisui/>

ならびジョブカフェからのお知らせ

☎0742②5730

fax 0742②5757

奈良市西木辻町93-6 (エルトピア奈良内)

2日間集中面接セミナー

＋個別面談対策

ビデオで自分の面接を

チェック

「面接を突破したい」「内定を勝ち取りたい」そんなあなたにおすす

めです。ビデオで自分の面接をチェックできる2日間集中面接セミナーに、個別フォロー(応募書類・面接チェックなど)をプラスして、就職決定までを、ならびジョブカフェがバックアップします。

日時 5月16日(水) 面接基礎編

午後2時～4時

5月17日(木) 面接実践編

午後2時～4時

ならびジョブカフェ

対象 おおむね35歳未満の人で、早期の就職希望・面接突破に強い意欲があり、2日間受講可能な人

※2日間ともスーツ着用で参加ください

定員 6人(先着順)

申込 5月15日(火)までに電話か

faxで講座名、氏名(ふりがな)、居住地の市町村、電話番号、年齢、性別をお知らせください。

若者対象 就職に役立つセミナー

アットホームな雰囲気就職活動のコツを学ぶことができる参加型のセミナーです。

日時 ①5月10日(木)「自己理解」

②5月23日(水)

「面接トレーニング」

①②とも午後1時30分～4時30分

ならびジョブカフェ

概要 ①向いている仕事、自分の強みを再発見

②面接シミュレーション

対象 おおむね35歳未満の人(40代前半の不安定就労者を含む)

定員 各回10人程度(先着順)

申込 各回前日までに電話かfaxでセミナー名、開催日、氏名(ふりがな)、居住地の市町村、電話番号、年齢、性別をお知らせください。

# 生ごみダイレクトに 挑戦しよう



みなさんは、生ごみをどのように処理していますか？

斑鳩町では、可燃ごみ焼却施設の老朽化や全国的な焼却灰のうめ立て処分場の問題に対応するため、燃やしたり、うめ立てたりして処理するごみを限りなくゼロに近づける「ゼロ・ウェイスト」をめざしています。特に、可燃ごみの約3割といわれる「生ごみ」は、分別することで、たい肥として有効に活用できるため、可燃ごみの焼却量を大幅に減らすことができます。

斑鳩町では、生ごみを可燃ごみから分別して収集する事業を平成21年10月からモデル事業として実施していますが、自分の家で、たい肥にするのが環境にとっては一番！

生ごみを分別してみると、可燃ごみ袋がとっても少なくなるので、みなさんも、日頃の生ごみの多さに気づかされると思います。

今回は、家で生ごみをたい肥にする方法の中から、EMを使った生ごみみたい肥化についてご紹介しますので、ぜひ、一度挑戦してみてください。

## やってみよう

### EM生ごみリサイクル

#### 設置場所

直接日光が当たらないところを選びましょう。室内も可。

#### 用意するもの

- ・EMボカシ※
- ・EMボカシ処理容器（購入金額の1/2 限度額2千円の補助があります）
- ・新聞紙

#### 使い方

- ① 処理容器の底に新聞紙を敷き、EMボカシを底が見えなくなるまでたっぷりとまきます。
- ② 処理容器に生ごみを入れ、EMボカシをたっぷりふりかけ、よく混ぜます。（ビニール袋に生ごみとEMボカシを入れ、振り混ぜると、簡単によく混ぜられます）



- ③ ②の表面にEMボカシを薄くふりかけ、上からギュッと押さえたら、

処理容器のフタを閉めて密閉します。

- ④ 処理容器の底にたまった発酵液※は毎日抜きます。



- ⑤ ②～④の作業を繰り返し、処理容器が満杯になったら、フタをして密閉し、1週間程度熟成させます。（この間も発酵液の抜き取りは続けます）※ぬか漬けのような発酵臭がすれば成功です。表面に生える白いカビは良い菌ですので問題ありません）
- ⑥ 畑や庭に土とよく混ぜて入れ、黒いビニールなどで覆います。夏場で10日、冬場で30日程度で土にもどります）

#### ※EMボカシ

EM（役に立つ微生物の集まり）に米ぬかなどを混ぜて発酵させたもの

#### ※発酵液

台所やトイレに流すと臭いやヌメリがなくなります。また、薄めた発酵液は畑などにまくと、よい肥料になります。



▲平成23年度の生ごみたい肥化講習会は、全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金を受けて実施しました。

平成23年4月からEMボカシ販売価格を値下げしています

1kg200円 → 1kg200円

※町内在住の人に限りません。  
※役場環境対策課窓口で販売しています。購入の際は購入カードが必要です。詳しくは役場環境対策課窓口（☎内線133）へ

●毎年秋にEMを使った生ごみ堆肥化講習会を実施しています。講習会では、生ごみたい肥化の方法の紹介やEMボカシづくり体験をおこなっていますので、ぜひ一度ご参加ください。（実施日は広報でお知らせします）



## 定期監査の結果

平成23年12月末日における財務に関する事務の執行と経営にかかる事業の管理について定期監査がおこなわれ、辰巳忠次・中川靖広両監査委員より意見をいただきました。その概要をお知らせします。

### 予算の執行状況等

監査の対象となった各課等の予算にかかる財務事務、および水道事業にかかる経営は適正に執行され、帳票、証拠の管理も内部牽制が良好に働いており、各会計数値とも正確に記帳されていると認められた。

また、財産の管理も概ね適正に処理されていると認められた。

### 監査報告に添える意見

#### 1. 保有財産の効率的運用

財産管理の状況では、遊休の公有財産がやや増加している。しかもなお、今後も衛生処理場や青少年野外活動センターの跡地等の広大地も控えているところである。

国土が狭隘の我が国において、活用可能な土地は貴重な社会資本であり、それぞれ用途に適した利用は官民を問わず考えられるべきである。

そうした面から、それらの保有地は将来に備えての保有といった曖昧な理由で持つことより、昨今の地価

下落が続く時代にあつては、必要な時に目的に応じた用地の新規取得を考へることの方が財政運営上合理的ではないだろうか。

遊休地を処分すれば、民による活用が図られるであろうし、公での保有にかかる維持管理コストや犯罪発生の危険等から逃れることもできる。

更に僅少額なりとも固定資産税等の税収も生ずる。何よりも町債の圧縮に繋がり、利払い負担の軽減に結びつくとも考へることもできる。

#### 2. 一括交付金化に向けて

今、盛んに取り上げられているのは国地方の借金問題で、回復の兆しが全くといっていいほど見られない現状が続き国債、地方債の残高は年々増加の一方を辿っている。

国では毎年、歳出を抑えるため、あの手この手の手法を採っているようだが、複雑でなかなか解かりにくいことが多く、地方財政計画で地方への配分財源をコントロールしているようにも見られる。

最近取沙汰されているのは、国から地方へのひも付き補助金を減らし、使途を特定しない一括交付金形式への移行である。それにより特定財源を一般財源化し、自由度を高める代りに支出総額を減らし、国家財政の合理化を図ろうとするものである。

現在、国の福祉や景気対策といっ

た施策の具体的実践は、殆ど地方が担いながら、それらは事細かに様々の基準を定め、地方独自のさじ加減を許さない仕組みが講じられている。

ある意味では窮屈なようだが、地方にとつてはその方が色々なことを考へる必要がなく便利で楽であるともいえる。

勿論、国はこれからも細細としたことまで必ず口を挟んでくるとは考へられるが、地方にとつて従来国のいうままでよかつたものが、そうした従来の癖が染みついてきたとすれば、本当の住民のための必要な施策が構築できるかが、大きな課題となつて浮び上ってくる。

過去に職員的能力について取り上げたが、それは管理職登用資格試験の低調さをいったもので、その点については職員の年齢構成や男性女性の職員数比等で解消され難い面もあるようである程度やむを得まい。

しかし、今後は地方レベルで、施策の企画立案が必要な時代がくるとすれば、そうした管理職コースを選ばないとしても、専門分野に秀でたスペシャリストも輩出される気運を醸成することが必要ではないか。

従来は地元の大きな声を聞いて対応していれば済んでいたものも、広い視野に立った格調のある次元の高い政策目標を研究してゆけるレベルの維持が必要と思われる。

そういった意味での霞ヶ関にかわる真の問題把握能力や洞察力を身につけた職員の育成がのぞまれる。

## 財政援助団体等監査の結果

### 監査結果

補助金等の財政援助をしている別記9団体に係る出納その他の事務について書類レビューをおこない、その中で規制的、相対的に重要性が高いと思われる斑鳩町耕地協会及び元気クラブいかるがの監査を実施したところ、概ね適正に処理されていると認められた。

また、同団体に対する補助金の支出を担当する観光産業課及び生涯学習課の補助金に係る事務についても適正に執行されているものと認められた。

### 財政援助9団体

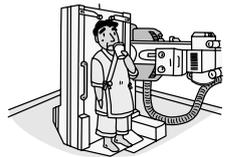
斑鳩町子ども会連絡協議会、同シニア部会、斑鳩町PTA連絡協議会、日本ボーイスカウト奈良連盟生駒第5団、ガールスカウト奈良第39団、斑鳩町体育協会、いかるがの里法隆寺マラソン・斑鳩三塔健康走ろう会実行委員会、元気クラブいかるが、斑鳩町耕地協会

問合せ 監査委員室(☎内線305)

斑鳩町に警報発令時には検診・教室等を中止することがありますので「保健センター」までお問い合わせください。

# がん検診予定表

(事前申込要：  
電話申込可)



事業名	月日	受付時間	対象者	注意事項
大腸がん検診 (容器提出日)	5月22日(火) 6月7日(木)	9:00~ 11:00	35歳以上	○容器は保健センターで事前に購入してください。(容器代300円)
子宮がん検診	5月23日(水)	12:45~ 13:30 申込先着 30人	20歳以上の女性 平成23年度に 町の検診を受診 されていない人	○検査当日に生理中の人は受診できません。
乳がん検診 [マンモグラフィ・ 視触診併用]		12:45~ 13:30 申込先着 40人	40歳以上の女性 平成23年度に町のマ ンモグラフィ検診を 受診されていない人	○検診を受けられない人 ・ペースメーカーを入れている人 ・乳房形成術を受けた人 ・授乳中の人
子宮がん・乳がん セット検診 [マンモグラフィ・ 視触診併用]		14:00~ 14:45 申込先着 60人	40歳以上の女性 平成23年度に町の 子宮がん・乳がん検診 を受診されていない人	○検診を受けられない人 ・ペースメーカーを入れている人 ・乳房形成術を受けた人 ・授乳中の人 ・生理中の人
胃がん検診	5月15日(火) 5月16日(水)	8:30~ 10:00 申込先着 各20人	35歳以上	○検査前日の夕食は、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・煙草・薬も飲まないでください)
胃がん・肺がん セット検診		8:30~ 10:00 申込先着 各70人	40歳以上	
肺がん検診		10:30~ 11:00 申込先着 各20人		○喀たん容器は保健センターで当 日購入してください。 (容器代270円)

☆申し込み時に、必ず前回受診日をお知らせください。【子宮がん・乳がん検診は2年に1回です。】  
 ☆検診時は、必ず健康手帳をご持参ください。  
 ☆4週間前後で結果がわかります。異常の有無にかかわらず、検診結果を通知します。  
 ☆胃がん・肺がん検診当日は、ボタン・金具などのない無地のTシャツなどで、体をしめつけない服装でお越しください。  
 ※検診で手話通訳が必要な人は fax でお申し込みください。(fax0745-74-0903)  
 ※子宮がん・乳がん・胃がん・肺がん検診時には託児があります。希望の人は事前にお申し込みください。

## こころの健康相談 (予約制)

- ・こころの病気かどうか心配である。
- ・最近家族の様子がおかしい。どう接したらよいか分からない。
- ・治療や社会復帰について知りたい。
- ・人とうまくつきあえない、不安やゆううつを感じている。  
などの相談に応じています。

- 相談日：5月21日(月)
- 時間：午後1時~3時
- 定員：2人
- 相談員：精神保健福祉士

## ~教室日程~

日程	テーマ	講師
5月30日(水)	メタボリック シンドロームってなに?	保健師
6月11日(月)	私って食べ過ぎ?	栄養士
6月25日(月)	運動で脂肪燃焼!	健康運動 指導士
7月11日(水)	これから私は… ~今後の目標を たてましょう~	保健師
時間：午前9時30分~11時30分		

メタボリックシンドローム  
予防教室(春コース)

メタボリックシンドロームは、脳  
卒中や心臓病の原因となる動脈硬化  
を進めます。毎日の生活習慣を見直  
しませんか。

申込  
5月25日(金)まで

持ち物  
通知表  
筆記用具、特定健診の結果

対象  
・町在住の40~74歳の人  
・腹囲や血圧・コレステロー  
ル等の値が気になる人



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
2歳6か月児健診(歯科)	5月17日(木)	13:00~13:15	H21年8・9月生	○歯科診察、フッ素塗布、保護者の歯科健診(希望者) 持物: 母子健康手帳、問診票 対象者には個人通知します。
乳幼児相談(個別)	5月21日(月)	9:30~11:00	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: 5/18(金)まで
双子クラブ	5月22日(火)	10:00~11:30	多生児を育てている人・妊娠している人	○交流会 申込: 前日まで
3歳児健診(内科・歯科)	5月24日(木)	13:00~13:30	H20年8・9月生	○内科・歯科診察、身体計測、フッ素塗布 持物: 母子健康手帳、問診票、朝一番の尿 対象者には個人通知します。
子育て教室	5月29日(火)	9:45~10:00	就園までの児とその保護者	○テーマ: 楽しくからだを動かそう! 内容: 手遊び、親子体操など ※先着30組 申込: 5/7(月)から
パパママスクールサロン	5月31日(木)	10:00~11:30	妊娠中の人	○助産師の「産後に役立つおっぱいの話」 申込: 5/28(月)まで
	6月14日(木)			○助産師による妊婦体操 「健康づくりリラクゼーション」 申込: 6/11(月)まで
乳幼児相談(身体計測)	6月6日(水)	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: 前日まで

☆詳しくは保健センターまで問い合わせてください。

## 健康講座

内容 〈ママ力アップ講座〉  
子育てのコツを学ぼう

「子どもの叱り方」

講師 女性ライフサイクル研究所 津村 薫氏

日時 5月25日(金)

午前10時~11時30分

対象 町在住の20歳以上の人

場所 生き生きプラザ斑鳩2階 大会議室

定員 先着50人

申込 5月21日(月)まで

※託児有(予約制)

託児を希望される人は午前9時50分までにお越しください。

## 日本脳炎予防接種のお知らせ

今年度は、積極的勧奨の対象が小学2年生・3年生(平成15年4月2日~平成17年4月1日生まれ)です。まだ接種を完了されていない人は、医療機関に予約して早めに受けましょう。

※平成17年度から21年度の間は、接種が完了の人は経過措置があります。詳しくは保健センターまで問い合わせてください。

## はつらつ運動教室

内容 ストレッチとタオル体操

講師 健康運動指導士 貴志 信吾氏

日時 5月18日(金)

午後1時30分~3時30分

対象 町在住の20歳以上の人

場所 生き生きプラザ斑鳩 機能回復訓練コーナー

持ち物 飲み物・タオル

定員 30人

申込 5月15日(火)まで

## 保健センターサポーター養成講座

健康づくりについて学び、みんなで健康づくりの輪を広げましょう。

修了後は保健センターでボランティアとして活動しませんか。

日程 6月1日(金)・6月19日(火)

7月10日(火)・7月20日(金)

の全4回

時間 午前10時~11時30分

※6月1日は午前9時30分開

始

対象 町在住の20歳以上の人で、全

4回参加できる人

定員 20人

申込 5月22日(火)まで

人の動き

28,561人  
(前月比 -51)  
男13,556人  
女15,005人

11,114世帯  
(前月比 -6)

(平成24年3月31日現在)

問い合わせ  
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](mailto:info@town.ikaruga.nara.jp)



春は新たな出会いの季節です。新たな世界へ入り、希望に胸をくらむ新入生たちの姿に、自分も頑張らねばという気持ちになりました。若さでは負けますが、気持ちで負けないよう新年度をすすんでいきたいと思ひます。



# 健康だより



●保健センター(生き生きプラザ斑鳩内)●

☎0745 70 0001 / fax0745 74 0903

● **たばこの害** ●



たばこの煙にはニコチン、タール、一酸化炭素など全身に影響を及ぼす有害物質がたくさん含まれています。

たばこの害を知って、自分の健康と周りの人の健康を守るために、今こそ禁煙をはじめませんか？

「**5月31日は世界禁煙デー**」  
「**将来の健康を守るためにたばこをやめよう**」



**禁煙の方法**

① 準備をする

- ・禁煙を開始する日を決める
- ・家族や同僚に禁煙を宣言する
- ・たばこ、ライター、灰皿を処分する 等

② 実行する

【吸いたくなったら…】

- ・深呼吸をする
- ・冷たい水(お茶等)を飲む
- ・体操等で体を動かす
- ・場所を変える 等

③ 継続する

- ・楽な気持ちで禁煙を続ける
- ・禁煙してよかったことを考える
- ・禁煙仲間と励ましあう 等

禁煙したくても自分だけでは難しい時は、医療機関の禁煙外来や保健センターの禁煙相談を活用しましょう。禁煙相談は随時受け付けています。**(予約制)**

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)