



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”



ラストスパート!
 ～「斑鳩三塔健康走ろう会」
 「いかるがの里・法隆寺マラソン」～

- 2 美しいまちを楽しみながら守る
斑鳩の里
草の根美化活動レポート
—— 特集
- 6 まちの話題
- 8 消費生活相談室からのお知らせ
など
- 9 いにしへの風く斑鳩文化財センターだより
- 10 わたしが私らしくあるために
- 11 パゴちゃんの地球となかよし
- 12 まちの情報
- 15 税務課からのお知らせ
- 16 ほけんだより

2014
 3
 No. 582



美しいまちを楽しみながら守る

斑鳩の里 草の根美化活動レポート

斑鳩町には、竜田川や三室山などの美しい自然や、法隆寺・法起寺などの世界遺産にも登録されている貴重な文化財が、わたしたちの暮らしの中に息づいて、美しい景観を形成しています。

そして、わたしたちだけでなく、多くの観光客の目にも触れるこれらの景観の美しさを守ろうと、がんばって活動している人がたくさんおられます。今月の特集は、そんな人たちの活動のようすをレポートします。

斑鳩町には自治会などの地域の組織で美化活動に取り組まれている団体が数多くあります。

橋西、夕陽ヶ丘、旭ヶ丘、西の山住宅、新楓町・幸進町・橋西北・小林ハイツの8つの自治会は、合同で一斉清掃に取り組まれているとのこととで、そのようすを取材させていただきました。

2月2日。日曜日の午後にもかかわらず、3か所に別れた集合場所にたくさんの方が集合。火バサミやごみ袋を手に入らず清掃開始。

町民体育大会の地区割りで、同じ「4地区」として参加するなかで交流が生まれ、横のつながりができ、きつかけ

で、5年以前から、3か月に1回、休むことなく続けられてきたそうです。代表代理の服部さんは「この活動は3か月に1回ですが、これだけ広範囲に住んでいる人が、同じ地域の美化を日々意識



するようになるという意味で、効果は大きいですよ。」と胸を張られます。「忙しくて参加できないという人でも見ている人は見ているし、知っている人は知っている。そのうちの何割かの人が、『まちを汚すようなことはするまい。』と思ってくれば、そのうちのまた何割かの人が、清掃する側に回ってくれる。

やはりこの取り組みを続けること、そして少しずつでも参加者を増やしていくことが大切だと思いますね。」この日参加していた人からも、「もつとたくさんの人と、自分たちのまちを自分たちの手できれいにする感覚を共有して、拾うごみはなくなるくらいにしたいですね。」という声が聞かれました。

美しいまちを守るのは、やはりそこに暮らす住民一人ひとりの意識なのだ、と実感する1日となりました。



12月4日の早朝7時30分。まだ法隆寺駅の南口に日が昇りきらず、肌寒い時間に「さざんかの会」のメンバーのみなさんが集まってこられました。

こられた人から倉庫の清掃用具を手にとると、早速、あちこちの場所にわかれて清掃をはじめようとされたので、あわてて声をおかけして集合写真を一枚。「今日はせっかく取材に来てもらっているのと同じ場所を順番にやりましょうか。」と代表の中谷さん。事情をお聞きすると、「普段は駅の南北に分かれて、みんなそれぞれ違う場所を掃除するんです。」とのこと。この日も、まず全員で駅の北側、とだけ決めると、担当する場所を打合せするようすもなく、各自掃いたり拾ったりされていると思つていたら、落ち葉集めなど人手が要るときにはさっと集まり、まとまりがある場面も。「私たちは長い



間ボランティアをやっています。施設でお菓子づくりや喫茶店の手伝いだけをやっている人もいれば、清掃だけをやっている人もいます。もちろん両方やっている人も。自分の都合や得意不得意に合わせてできることが長続きする要因ですかね。特にこの駅前の清掃は、さざんかの会の会員でない人でも、『いつも使う場所だから。』と一緒にしてくださっています。人もおられます。」



● さざんかの会 ●

昭和53年結成のボランティアグループ。特定養護老人ホーム「第二慈母園」や特定非営利活動法人「あゆみの家」などのお手伝いのほか、昭和53年から36年間にわたり、その形やメンバーを変えながらも法隆寺駅前の清掃活動を継続。今も月2回、第2・4水曜日に活動している。

代表者（入会希望問合せ先）
中谷 千恵子
☎0745-75-6004

積極的に参加されているそうで、「斑鳩町は、ほんとにたくさんさんのボランティアさんが活躍しています。自由に、楽な気持ちでもっとたくさんの方にボランティアに参加していただけたら嬉しいですね。」と笑顔で語られました。他のメンバーのみなさんも、「体が温まりました。」「今日も一日がんばります。」と、それぞれの朝の生活に戻って行かれました。



公共空地と呼ばれる、公共の少スペースの土地に、花を植えるなどしてまちの美観を保持しようというボランティア活動をされているグループがあるとのこと、ようすを見せていただきました。

ガーデンクラブのみなさんは、斑鳩町役場前のバス停（王寺方面行き）南側の花壇のほか、三井の観光駐車場や国道25号沿いの空地などの管理をされています。

『きれいな花ですね。』『ありがとうございます。』と声をかけていただけたのが何より嬉しいですね。」と話す一方で、「バスを待っている子どもたちとふれあう機会があることも楽しみです。」と、メンバーのみなさんはこの日も子どもたちと言葉交わしながら楽しそうに作業されていました。

● 斑鳩ガーデンクラブ ●

町との協働事業でガーデニングをおこなっている。手入れや植え付けのための道具、花苗を町が提供し、作業をボランティアの手でおこなっている。

問合せ・参加申込
役場観光産業課（☎内線212）



「沿道に咲く季節ごとに変わる花のようすが見られるのも楽しみの一つですね。」そう語るのは「桂の会」の代表の清水さん。11月1日、この日は快晴。朝日がいかるがパークウェイの並木や花たちをまぶしく照らすなか、和気あいあいと話をしながらも、メンバーのみなさんは手際よく除草や清掃をすすめます。しかし、範囲が広いうえ、大量のポイ捨てを発見して、除草しながらの収集に悪戦苦闘する場面も。「ここは人通りが多いですから。安易なポイ捨てには腹が立つこともありますね。」と語るメンバーさんに、通りかかった女性から「おはようございます。いつもごくろうさまです。」との声。その女性にお話をうかがうと「近所に住んでいて、通勤の時も、買い物するときも、よく通ります。いつもきれいにしていたいて、ありがたいです。」と、嬉しくなる言葉が。



「結成当初は福祉施設での活動しかしていませんでしたが、ボランティア元年と呼ばれた平成7年の阪神大震災がきっかけで、活動の幅が広がりました。『もっと積極的に、人の為になることをしていこう。』って。いかるがパークウェイの清掃についても国や町が清掃用具の用意やごみの回収の面で協力していただいているので助かっています。」と清水さん。いろいろな活動を抱えて、忙しくて大変ではないですか、との問いに「私た



● 桂の会 ●

平成4年結成のボランティアグループ。特定養護老人ホーム「第二慈母園」での衣服の補修や特定非営利活動法人「あゆみの家」のお手伝いなどをおこなっている。いかるがパークウェイの清掃は、平成16年度から、斑鳩町・国土交通省との三者協定により実施している。

代表者（入会希望問合せ先）
清水 英子
☎0745-75-6864

ちは、何の活動をするのもまず自分の家庭と体を考えて動くことを一番大切にしています。『ボランティアで一番大切なことは継続すること。』続けるためには無理は禁物です。」
たくさんのごみを集めた後、持ち寄ったお菓子やお茶を手に青空の下で一服。和やかな団らんは貴重な情報交換の場になっているようでした。



まちの美観は
誰の手で
守る？



ここでご紹介したほかに、まちの美観を守るべく活動されている団体はたくさんあります。まちをあげての活動としては、大和川水域で取り組む清流復活大作戦の一環としておこなっている、大和川一斉清掃(河川敷地の清掃・毎年3月の第1日曜日)があります。今年3月2日(日)が実施日ですので、これから参加する、あるいは参加した、という人もおられるかもしれません。年々広がる活動の効果もあつてか、大和川の水質も年々改善し、平成24年度のBOD(水中の有機物を微生物が分解するのに必要な酸素の量)は、過去最低の水質だった昭和45年度の6分の1以下にまで下がっています。



また、毎年6月におこなっている町一斉の清掃「クリーンキャンペーン」の参加者も平成25年には約

小吉田にある生き生きプラザ斑鳩に集合した「秋桜の会」のみなさん。この日を含めた今後の活動の打合せをした後、早速屋外へ。9月10日は屋外広告の日ということで、道路上の電柱やガードレールなどに貼ってある無届の貼り紙や立て看板などを、町職員と一緒に除却して歩く活動に、代表の寺内さんにお話を聞きながら、同行させていただきました。



一行は生き生きプラザ斑鳩を出てから服部、興留方面へ。大通りではないものの生活道路の幹線を中心に歩くことになったので、さぞ、たくさんさんの違反チラシや看板があるのかと思いきや、意外と少ないように見受けられました。「以前は本当にひどい時期もありましたが、今は私たちのほかにも環境保全推進委員のみなさんなどが巡視してくださっていて、違反広告物も随分減りました。」と寺内さん。メンバーのみなさんも、

楽しそうに世間話をしながら歩き出したのですが、それもつかの間、電柱に貼られた美観を乱す広告を発見し、へらを使って1つのチラシを2・3人がかりで除却。「強力な接着剤を使っているものが多くとるのがなかなか大変です。」あまりに時間をかけているように「もうそれ以上とれないんじゃないですかね。」と声をかけるも、「とるべきものは徹底してとらないと、貼る側の人にもくびられて次々に貼られちゃいますからね。きれいで何も汚れたものがないところのほうか、貼ろうとするほうも多少なりとも気が引けるでしょう。『このまちな人はそんな無秩序なも



のは嫌いですよ。』という無言のメッセージですね。」と作業を続けられました。コースを回り終えて生き生きプラザ斑鳩に戻ったメンバーのみなさんは、心地よい疲労感に笑顔で談笑。大きな乱れや汚れになる前にその芽を摘む。こうした地道な活動にやりがいを持って取り組んでいただいていることが、まちの景観を守る大きな力になっていることがよくわかりました。



● 秋桜の会 ●

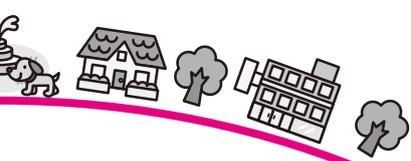
平成12年結成のボランティアグループ。特定非営利活動法人「あゆみの家」や「虹の家」の活動のお手伝いのほか、平成19年に、「斑鳩町違反広告物を出さないまちづくり推進団体」に認定され、町との協働で違反広告物除却の活動をおこなっている。

代表者（入会希望問合せ先）
寺内 節子
☎0745-75-0405



2千7百人になり、住民のみなさんの美化への関心や意識の高まりがうかがえます。しかし、こういった取り組みに毎回参加しているという人がいる一方で、参加したことがない、という人がいることもまた事実です。美化活動は私たちにもっとも身近なボランティア活動の一つですが、今回ご紹介したボランティア団体のみなさんが口をそろえて言われているのが「後に続く人がもう少しできてくれれば。」ということでした。これからのまちづくりは、誰かがやってくれることを期待するばかりでなく、自らが動き、ともに地域に暮らすみなさんや行政と協働していかなければなりません。清流復活大作戦やクリーンキャンペーンに参加すれば、ボランティア活動への敷居がほんの少しであっても低くなることでしょう。そう感じたら、今ある団体に参加するもよし、一人で活動するもよし、ぜひ勇気を持って次の一步を踏み出してみてください。





火 災から 守り引き継げ 文化財

～ 文化財防火デー合同訓練 ～
1/26・法隆寺

昭和24年1月26日に起こった法隆寺の金堂火災を忘れないようにと制定された文化財防火デーに、今年も防火訓練がおこなわれました。

金堂と焼失した金堂壁画の収蔵庫で法曹がおこなわれたあと、収蔵庫の屋根から一斉に放水訓練がおこなわれました。続いて、法隆寺自衛消防団、斑鳩町消防団、西和消防署員ら約100人により、五重塔をバックに空高く一斉放水がおこなわれました。

斑鳩町にはたくさんの貴重な文化財があります。文化財を火災から守り、次世代へ残していくため、日ごろから、火の取り扱いには注意しましょう。



華 麗なる トップスターの 里帰り

～ 桜花昇ぼる オンステージ
SONG for you 2014 ～
1/26・いかるがホール

斑鳩町の出身で、斑鳩町観光大使である、OSK日本歌劇団トップスターの桜花昇ぼるさん主演の「桜花昇ぼる オンステージ～SONG for you 2014～」が開催され、桜花さんの歌を中心にした情熱あふれるパワフルビート、軽快なジャズビートなどが演じられ、華麗なOSKの世界に観客のみなさんは魅了されていました。

ステージ上では、OSKスターとパゴちゃんのダンスの共演が実現し、会場は一段と盛り上がりました。



男 女とも 笑い笑わせ 輝ける

～ 男女共同参画社会つくりセミナー
「笑う門には福来る」～
1/25・いかるがホール

男女共同参画社会推進グループ「いかるがK A I G I」のみなさんによる事業として、落語と講談の催しがおこなわれました。

旭堂南照さんは、女流講談師としての歩みについて語った後、講談を披露。落語家の林家市楼さん、桂あさ吉さんは、所作の基本や、英語の小噺などを枕に織り込みながら、わかりやすい落語を演じ、会場は輝く笑顔であふれていました。



▲旭堂南照さん

▶林家市楼さん



▶桂あさ吉さん



沿 道に ほくらの走り 見に来てや!

～ 第9回市町村対抗子ども駅伝大会 ～
斑鳩町選手団チーム紹介

今年も斑鳩町立の3小学校の代表選手が「市町村対抗子ども駅伝大会」に出場することになりました。

「市町村対抗子ども駅伝大会」は、子どもたちの体力向上と、スポーツ全般に必要な基礎体力や連帯感を養うことなどを目的におこなわれています。

3月8日(土)、河台町の馬見丘陵公園でおこなわれますので、みなさんの応援をお願いします。





町と村 一堂に会し 地元自慢

～ 町イチ! 村イチ! 2014 ～

1/11～12・東京国際フォーラム

全国町村会の主催で、全国の町村が自慢の物産、郷土芸能、ゆるキャラなど、“イチ押しのお宝”を、都会の人たちに知ってもらい、地域活性化につなげようというイベントが開催され、308の町村が出店するなか、斑鳩町も関係機関が協力して特産品や観光PRのブースを出店しました。

会場では、パゴちゃんが先頭に立ってパンフレットを配ったり、他町村のゆるキャラと交流したりするなど、全国から訪れた約5万2千人の来場者や町村関係者に『斑鳩町』をおおいにPRしていました。



はじまるよ 新施設での ごみ積替え

～ ごみ積替え施設稼働開始セレモニー ～

1/14・ごみ積替え施設

12月6日に完成したごみ積替え施設が、稼働を開始することになり、記念式典がおこなわれました。

町内のごみを集めた収集車をはじめ受け入れホッパにごみの投入をおこなうと、小城町長が稼働のスイッチを押し、稼働開始。ダストドラムを經由して自動で大型の運搬車に積み込まれました。

その後、運搬車は処理施設がある三重県伊賀市へと出発し、列席者は拍手で見送っていました。



「がんばれ!」と送る声援 背中押す

～ 斑鳩三塔健康走ろう会・
いかるがの里法隆寺マラソン ～

2/11・斑鳩町内

第37回「斑鳩三塔健康走ろう会」、第43回「いかるがの里・法隆寺マラソン」がおこなわれ、北は青森県、南は大分県から、大勢のマラソンランナーが集まりました。

午前の部は、個々の体調に合わせて斑鳩町内を走る「斑鳩三塔健康走ろう会」がおこなわれ、1歳～78歳の、1,300人以上の参加者で賑わいました。

午後からの「いかるがの里・法隆寺マラソン」では、ハーフ、10kmの2コースで1,552人以上のランナーが健脚を競うと同時に、のどかな斑鳩の里を満喫しているようでした。寒いなかでしたが、たくさんのボランティアスタッフのみなさんが運営を支え、沿道にもランナーたちを応援する人があふれ、心温まる大会となりました。



▲法輪寺をバックに



▲法隆寺南大門を駆けぬける



▲いかるがパークウェイを快走



◀ 元世界記録保持者の寺澤徹さん(写真左下)もゲスト出場し、一緒にスタートダッシュ



◀ 法隆寺マラソン(ハーフ)で総合優勝した川前紀尚さん



◀ 完走証を手に記念ショット

消費生活相談室からのお知らせ

「子どものオンラインゲームトラブル！」にご注意を

《事例》

カード会社から届いた利用代金明細書で、身に覚えのない約1万円の請求があり、カード会社に確認をしたところ、オンラインゲームの利用料で、翌月請求分は、約10万円あることもわかった。驚いて息子に聞くと、ゲームの利用について友達に教えてもらい、無断で私のクレジットカードを持ち出し、情報入力したことを認めた。息子の話では、実年齢の11歳で登録するとゲームができないので、20歳以上の年齢にしたとのことだった。息子は「高額な請求になるとは思わなかった」と言っている。

《消費者のみなさんへのアドバイス》

- ・全国の消費者センターに寄せられるオンラインゲームに関する相談件数は、平成21年度以降、年々増加し、中でも契約当事者が16歳未満の相談が急増しています。
- ・支払手段はクレジットカードが7割をしめています。クレジットカード決済の意味を理解しないまま、カード情報の入力、決済の手続きをしましたったり、「アイテムがほしい」等の思いから、大人のクレジットカードカードを黙って利用してしまい、高額請求となるケースも多数見られます。
- ・本来、未成年者が親などの法定代理人の同意を得ないでおこなった契約の申し込みは、原則として取り消すことができます。
- ・しかし、オンラインゲーム会社は利用者の年齢確認や利用限度額の設定を講じていることも多く、それらを正確に入力していない場合は、未成年者取り消しが認められません、トラブルになることがあります。
- ・クレジットカード会社の会員規約においてはカードの管理責任を明記しています。子どもの使用は、カード名義人に請求がなされますので注意が必要です。
- ・トラブルを避けるために、親子間でゲームの利用について話し合うことが必要です。

クレジットカードを黙って利用してしまい、高額請求となるケースも多数見られます。

本来、未成年者が親などの法定代理人の同意を得ないでおこなった契約の申し込みは、原則として取り消すことができます。

しかし、オンラインゲーム会社は利用者の年齢確認や利用限度額の設定を講じていることも多く、それらを正確に入力していない場合は、未成年者取り消しが認められません、トラブルになることがあります。

クレジットカード会社の会員規約においてはカードの管理責任を明記しています。子どもの使用は、カード名義人に請求がなされますので注意が必要です。

トラブルを避けるために、親子間でゲームの利用について話し合うことが必要です。

困った時は：

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。
12ページをご確認ください。

問合せ 住民課

（☎内線162・163）

斑鳩町は、地域の自治会活動を応援しています

「自治会へ加入しましょう」

総務課（☎内線271）

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す。日頃から自治会活動等を通して隣近所と交流する機会を持ち、お互いの顔が見える人間関係をつくり、自分たちの町を住みよい町にしましょう。

自治会活動の主な例

- ・ 防災訓練
- ・ 地域の清掃活動
- ・ ごみステーションの管理
- ・ 高齢者や独居老人等の見守り
- ・ 防犯パトロール

など

※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ます。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。



斑鳩交番だより

西和警察署

（☎0745）

（☎70110）



ひったくりの発生が急増しています

平成25年中の奈良県下における、「ひったくり」の被害件数は、137件で、前年から22件増加しています。これらの被害の盗まれたときの状況を分析してみると、歩いている人を狙った被害と自転車の前かごのかばんを狙った被害がそれぞれ約半数を占めます。また、発生時間帯は午後から夜にかけてがほとんどで、被害に遭っているのは60歳以上の人が約半数を占めます。

被害に遭わないために

- かばんを持って歩くときは、壁側の方に変えるなどして持ちましょう。
- 自転車の前かごなどに荷物を入れて走るときは、防犯ネット・カバーなどをかけましょう。
- なるべく明るい道、人通りの多い道を通るようにしましょう。



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)



▲素弁八弁蓮華文軒丸瓦
(飛鳥時代)

今月号では、2月27日(木)から開催しています平成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 ―」(3月18日(火)まで)の展示品について紹介します。

法起寺から出土したいろいろな軒瓦

文献史料と出土瓦

法起寺は、先月号で紹介しましたように、「法起寺塔露盤銘文」によれば、聖徳太子が、子である山背大兄王に岡本宮を寺にするように遺言して、僧の福亮や恵施等の努力によって建立されたとされています。一方、境内におけるこれまでの発掘調査では、飛鳥時代から現代までの瓦が出土していて、これらの伝承の時期と合致してくる瓦が確認されています。

そこで、今回の法起寺出土瓦の展示会では、考古資料から法起寺の歴史を探っています。

飛鳥時代前半頃の軒丸瓦

法起寺出土瓦のうち、最も古いと考えられている素弁蓮華文軒丸瓦の一群は、聖徳太子が亡くなった推古天皇30(622)年頃までに用いられたもので、岡本宮内にあった仏殿(堂)に葺かれていた瓦とする考えがあります。また、舒明天皇10(638)年の山背大兄王の頃の福亮の伝承に合う時期の瓦は、法輪寺出土の船橋廃寺式軒丸瓦の流れをくみ、舒明天皇13(641)年に造営がはじまったと考えられている山田寺(桜井市)所用の軒丸瓦と同じ特徴がみ

られます(※上記写真参照)。

ただし、これらの飛鳥時代の軒丸瓦は、同じ頃に創建される法輪寺とは少し違い、比較的種類が多く、法起寺と同じ尼寺である中宮寺と少し似た様相を呈しています。

飛鳥時代後半頃の法隆寺式軒瓦

天武天皇14(685)年に、恵施が造営を開始した三重塔には、複弁八弁蓮華文軒丸瓦と均整忍冬唐草文軒平瓦のセットとなる「法隆寺式」の軒瓦が採用されています。これらの軒瓦は、法隆寺所用の軒瓦と同じような文様をしています。少し変化をしていて、同じ斑鳩地域に所在する中宮寺や法輪寺に用いられた法隆寺式軒瓦と似た様相を示しています。なお、これらの瓦の一部は、法起寺の西側近くの史跡三井瓦窯跡で焼かれたと考えられています。

これらの飛鳥時代の軒瓦のほか江戸時代までの軒瓦を展示して、法起寺の歴史にせまっています。このように、瓦は寺院の歴史を語ってくれる重要な考古資料といえるでしょう。今回の展示会は、これまであまり知られていない法起寺出土瓦をまとめて観覧できる良い機会となっていますので、ぜひお越しください。

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. 144

男女共同参画
社会をつくろう

ランドセルの色は何色？

もうすぐ、大きなランドセルを背負った一年生を見かける時期です。

この数か月間、何十色という、さまざまな色のランドセルがお店で売られているのを見て、「カラフルになったなあ」と感じた人も多いかと思います。お店の人によると、ピンクや水色、紫色や茶色など、人気の色が多様化してきているそうです。しかし、小学生の登校の列を見ても、お店の売り場ほどのカラフルさは感じないかもしれません。女の子は赤やピンク系、男の子は黒や青系のランドセルを背負った子どもがまだまだ多いのは、「女の子ならこんな色」「男の子ならこんな色」という親や祖父母の意向が働いているのかもし

新入学の季節がやってきます。ぴかぴかの一年生は、自分で考え、選ぶことが急激に増えることとなります。親や祖父母のみなさんは、無意識に子どもたちに男女差の固定観念を与えてしまわないようにする必要があります。

その子らしさを 大切に

れません。

確かに実際、わが子が通うことになる学校の子どもたちを見たときに、男の子と女の子でランドセルの色にそれなりの傾向があると、多数派ではない色を選ぶのは、勇気がいるというのが本音であるという人も多いでしょう。

知らず知らず固定観念を引き 継いでしまうことにも

また、子ども自身も、これまでの成長過程において、色だけでなく、おもちゃ遊びの中で女(男)の子向けという考えが根底にある言動に出会うことがあります。たとえば、女の子がヒーローものを好んだり、男の子がぬいぐるみを好んだりすることに対して、何らかの指摘を受けると、「私はおかしいの？間違っているの？」ということになり

ます。この瞬間、大人から子どもへ、「女(男)の子らしいもの」という考えが引き継がれます。早くにその意識を引き継いだ子が、たまたま友達の珍しいランドセルの色について「女(男)らしくないね」などと指摘することがあるかもしれません。

大人が既に身につけてしまっている感覚を直すことは難しいですが、「みんなと違うかもしれないが、間違っていない。その子らしさと受け止める。」という認識を持ち、子どもたちに伝えることを大切にしたいものです。



お知らせ
中央公民館図書室休室の
おしらせ



☎07457733

図書館
だより

インターネットの普及とともに蔓延する「コピペ」(情報の切り貼り)問題。調べた情報をどのように扱えば、きちんとしたレポートになるのでしょうか？ネット時代に対応した「自分の意見を説得的に表現」するレポートの書き方入門書です。図書館やネット上で使いたい資料や情報を見つけた人には、ぜひ本書の併読をおすすめします。(対象…中学生から)

山口裕之著 新耀社



●おすすめの本●
『コピペと言われない
レポートの書き方教室』

公民館まつりの準備のため、中央

パゴちゃんの地球とながよし

環境対策課
(☎内線133)

※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。



可燃ごみ袋の中にどんな物が入っているんだろう？

今回は、昨年(平成24年)の12月に実施したごみ質検査の結果をお知らせします。

未来が変わる。
日本が変わる。
チャレンジ25

まだまだ減らせる！可燃ごみ

～ ごみ質検査の結果から ～

可燃ごみの中身を119種類に分けて、どのようなものがどれだけ入っているかを調べる検査を実施しました。

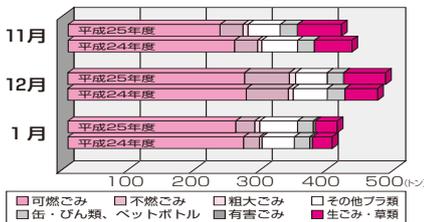
全体のうち、可燃ごみが約95%であり、みなさんが日頃きっちり分別していただいていることが分かりました。

しかし、5%は可燃ごみ以外のものが入っており、そのほとんどがレジ袋などのその他プラスチック類でした。

また、可燃ごみの内訳をみると、紙類が約49%、生ごみが約45%、枝葉・草類が約3%と続いており、このうち73%は、リサイクルできるものです。

ということは、紙類、生ごみを分別すれば、可燃ごみ袋は、ほとんど必要なくなるのです。

家庭から出るごみの量

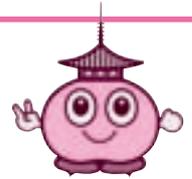


1月の生ごみたい肥化量21,578kg
可燃ごみの7.8%をたい肥化できました

※モデル世帯数3,470世帯(1月末)

パゴちゃんからのお願い

◎ 燃やすごみに紙を入れたらもったいない!!



新聞紙や食品の箱、紙パックなどの紙類が可燃ごみの半分を占めています。

ごみ質検査では、たくさんの紙類が可燃ごみ袋の中に入っていることがわかりました。

☆紙類は5種類に分けて地域の集団回収に出そう!

- ①新聞紙 ②ダンボール ③本・雑誌類 ④紙パック
- ⑤雑がみ(コピー用紙、封筒、ハガキ、ダイレクトメール、メモ用紙、お菓子やティッシュ等の紙箱・包装紙・紙袋など)



◀雑がみ(例)

※雑がみは、紙袋などに入れ、こぼれないようにひもでしばって出してください。

毎月10日と20日は陶器回収の日(3月の陶器等回収日)

3月10日(月)・3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、3月8日(土)、3月23日(日)も受け付けします。



公民館図書室は左記の期間休室します。

期間 3月10日(月)～3月13日(木)
※3月12日(水)、3月13日(木)は3
公民館図書室ともに休室です。

— 今月のおはなし会 —

町立図書館

日時 3月12日(水) 午後2時～

3月15日(土) 午後3時～

公民館図書室

図書室(東公民館)

日時 3月11日(火) 午後2時～

図書室(西公民館)

日時 3月11日(火) 午前11時～

※中央公民館図書室は公民館まつりの準備のため休室しています。

募集

いきいきファーム（貸農園）
入園者募集

観光産業課（☎内線214）

募集区画

●稲葉車瀬農園 ……10坪3区画

〃 ……12坪4区画

〃 ……15坪1区画

●阿波農園 ……6坪3区画

●稲葉車瀬農園 ……(10坪) 5千円

〃 ……(12坪) 6千円

〃 ……(15坪) 7千5百円

●阿波農園 ……(6坪) 3千円

応募資格 斑鳩町に住所を有する人

(1世帯1区画のみ)

申込 3月3日(月)～10日(月)

(土曜・日曜を除く)に観光産

業課へ申し込んでください。

抽選日・場所 3月18日(火)午前9

時30分、役場地下大会議室

入園契約 抽選終了後、入園料を添

えて契約してください(印かん持

参)。欠席されますと無効になり

- 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 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。

ます(代理人可)。
契約期間 平成26年4月1日～
平成27年3月25日

生涯学習講座受講者募集

生涯学習課(☎内線237)

対象 町在住・在勤者

申込 開催日前日までに、生涯学習

課または中央・東・西公民館へ申

し込んでください。

歴史講座1

日時 3月23日(日)

午後1時30分～3時

場所 中央公民館 研修室1

講師 天理大学文学部教授

谷山 正道 氏

演題 「幕末の政局と大和―天誅組

の変にふれながら―

歴史講座2

日時 3月29日(土)

午後1時30分～3時

場所 中央公民館 創作室

講師 奈良大学文学部准教授

豊島 直博 氏

演題 「古墳時代の首長系譜と斑鳩」

3月の相談

	相談日	時間	場所	申込
無料法律相談	11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162・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162・163)
人権相談	6日(木)、13日(木)、20日(木)	13:00～16:00		
行政相談	12日(水) (毎月第2水曜日)	13:00～16:00	中央公民館	事前に☎0745⑦0077 までご連絡ください
青少年悩み相談	4日(火) (毎月第1火曜日)			
出前サボステ若者自立の無料相談	毎週火・金・土曜日	9:00～16:00	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)	9:30～12:30	役場会議室	予約専用☎0745⑦9269 休日を除く8:30～17:30
	28日(金) (第4金曜日)	13:00～16:00		
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 ☎0745⑦1218

※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。



生活学校生徒募集

住民課 (☎内線163)
生活学校で、身近な暮らし、環境などについて一緒に学びませんか。
開校日 平成26年5月
平成27年3月

午後1時30分～3時

会費 年間500円
(月1回 第2火曜日)

内容 料理講習、移動学習(少し遠出します)、クリーンキャンペーン、体力づくりなど

申込 3月31日(月)までに住民課へ申し込んでください。
※男性もふるって参加してください。

ふれあいフットサル大会

生涯学習課 (☎内線237)
日時 3月29日(土)午後1時30分
場所 安堵小学校運動場
募集チーム数 8チームまで
※原則各町2チームまで

参加資格 生駒郡内在住の小学生

(1チーム5人以上10人以内でチームでの申し込みになります)

申込 指定用紙(役場生涯学習課、中央公民館窓口で配布)に記入のうえ、3月10日(月)までに生涯学習課または中央公民館へ申し込んでください。

スポーツ

問合せ
申込 中央体育館(水曜休館)
(☎0745(75)3100)

卓球大会

日時 4月27日(日) 午前9時
場所 中央体育館
参加資格 町在住・在勤者
(中学生以上)

試合

〔個人戦〕 予選：リーグ戦
決勝：トーナメント戦

〔団体戦〕 トーナメント戦、

申込 4月7日(月)～4月21日(月)
4シングルス1ダブルス

春の歩こう会

日時 4月6日(日)
予備日 4月13日(日)

行先 松尾山・矢田山

歩行距離 約9.5km

参加資格 町在住・在勤者(小学生以上、ただし、小学生は保護者が同伴)

費用 大人 1,500円

小学生 1,000円

持ち物 弁当・水筒・雨具

集合 午前8時40分

JR法隆寺駅北側広場

申込 3月17日(月)～3月31日(月)

※費用を添えて申し込んでください。

軟式野球大会

日時 4月6日(日) 午前8時30分
予備日 4月13日(日)

場所 斑鳩健民運動場
参加資格 町在住・在勤者(高校生以上、登録選手を除く)

チーム編成 監督を含め10人以上15人以内で、監督は選手を兼ねることができません。

申込 3月17日(月)～31日(月)

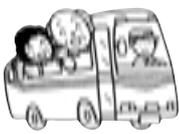
抽選 4月3日(木)の午後7時から、中央体育館でおこないます。

※代表者は必ず出席してください。

コミュニティバスをご利用ください

総務課 (☎内線271)

町内施設と各地区を結ぶコミュニティバスを運行しています。年末年始を除き、土曜・日曜日、祝日も毎日運行し、斑鳩町の住民ならどなたでも無料でご利用いただけます。公共施設を利用するときや、日常のお買い物、お出かけ等、どうぞお気軽にご利用ください。
なお、定員を超えたときは乗車できない場合がありますので、ご了承ください。



公民館まつり

期間 3月14日(金)～3月16日(日)
場所 中央公民館・商工会館
問合せ 中央公民館 (☎0745-74-1511)



3月15日(土)

◇バザー 午前10時～(売切れ次第終了)
 ◇人形劇おはなしころりん (大ホール) 午後2時～3時 (予定)

◇将棋大会 (商工会館) 午前9時～午後4時

3月16日(日)

◇演芸発表 (大ホール) 午前9時～午後4時30分 (予定)

◇囲碁大会 (商工会館) 午前9時～午後4時

※囲碁・将棋大会は事前に申込が必要です。(先着各40人)



「公民館まつり」は、公民館教室で学ぶ教室生や公民館を拠点に活動する自主グループのメンバーが1年間の学習の成果を発表する場です。今年も中央公民館で開催します。楽しいイベントがいっぱいです。お気軽にお越しください。

3月14日(金)～16日(日)

◇作品展示 午前9時～午後5時 (最終日は午後4時30分まで)

囲碁・将棋大会の参加希望者は、3月1日(土)～8日(土)(水曜日を除く)に中央公民館窓口へ申し込んでください。
 昼食希望者は参加申し込みの際、窓口にて申し込んでください。
昼食代 1食500円

斑鳩町協働のまちづくり条例(案)に対する意見を募集します

総務課 (☎内線271)

斑鳩町では、第4次斑鳩町総合計画に掲げる住民と行政の協働によるまちづくりを推進するため、「斑鳩町協働のまちづくり条例」の策定をすすめています。昨年はフォーラムなどの実施を通じて、寄せられた住民のみなさんの意見を踏まえ、斑鳩町協働のまちづくり指針(案)の取りまとめをおこないましたが、このたび、指針(案)に寄せられた意見や斑鳩町協働のまちづくり推進委員会の審議を経て条例(案)として取りまとめました。

協働のまちづくりをすすめるため、この条例(案)について、みなさんからの意見を募集します。

応募資格 町在住・在勤者、町内に事業所を有する個人・法人

閲覧期間 3月4日(火)～18日(火)
閲覧場所 ①斑鳩町役場総務課窓口 (土曜・日曜日を除く午前8時30分～午後5時30分)

②中央・東・西公民館 (水曜日を除く午前9時～午後10時)
 ③斑鳩町役場ホームページ
<http://www.town.karuganara.jp/>

意見の提出方法

住所、氏名または名称、連絡先を必ず記入のうえ、次のいずれかの方法で総務課へ提出してください。(様式自由)

① 郵送 〒636-0198

斑鳩町役場総務課宛

② fax 0745-741011

③ Eメール

soumu@town.karuganara.jp

④ 窓口へ直接持参 (土曜・日曜日を除く午前8時30分～午後5時30分)

※電話による意見の申出はできません。

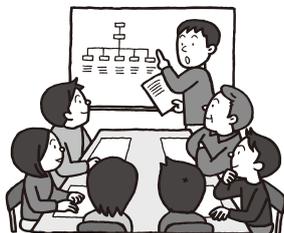
意見の提出期限

3月18日(火)午後5時30分まで

※郵送で提出の場合は、期間内の消印有効

意見および考え方の公表

提出いただいた意見に対しては、原則として町の考え方を公表します。(個別には回答をしませんので、あらかじめご了承ください)





● 税務課からのお知らせ ●

町県民税の申告・所得税の確定申告はお済みですか

税務課 (☎内線153)
町県民税の申告、所得税の確定申告は**3月17日(月)**までとなっております。

期限間近になると受付会場が混雑し、ご迷惑をおかけすることにもなりますので、早めに済ませてください。

● 税務署からのお知らせ

税務署では、ご自身で申告書を作成していただく「自書申告」を推進しており、町役場では税務署から依頼された関係書類の配付と、作成された申告書のお預かりだけをおこなっています。所得税の確定申告の相談が必要な人は、奈良税務署 (☎0742(26)1201) へお願ひします。

※町県民税の申告については、町役場で受け付けています。

ミニバイクや軽自動車等の廃車・変更手続きを

ミニバイクや軽自動車等を「廃車」

や「譲渡」したときや、「町外に転出した」ときは、同時に廃車や変更の手続きが必要です。

● 賦課期日は4月1日です

軽自動車税は4月1日現在で登録されているミニバイクや軽自動車等について課税されます。

いらなくなったミニバイクや軽自動車等も、4月1日現在で廃車手続きがなされていないと、平成26年度の軽自動車税が課税されることとなりますので、必ず手続きをしてください。

● 廃車・変更手続きをする場所

- ▼ 原動機付自転車：役場税務課 (☎内線152)
- ▼ 軽自動車：軽自動車検査協会奈良事務所 (☎0743(58)3018)

- ▼ 二輪の軽自動車：奈良県軽自動車協会 (☎0743(58)3700)

- ▼ 二輪の小型自動車：近畿運輸局奈良運輸支局 (☎050-5540-2063)

※手続きにはナンバープレート、印かん、申告済証または車検証などが必要となります。

※詳しくは、各手続き先へ問い合わせてください。

固定資産税の縦覧

税務課 (☎内線153)

納税者が他の土地や家屋と比較して評価額が適正であるかどうかを確認できるように、土地にかかる固定資産税の納税者は、土地価格等縦覧帳簿(所在、地番、地目、地積、価格)が縦覧でき、家屋にかかる固定資産税の納税者は、家屋価格等縦覧帳簿(所在、家屋番号、種類、構造、床面積、価格)が縦覧できます。

※納税通知書、運転免許証など本人であることを確認できるものと印かんが必要です。

期間 4月1日(火)～4月30日(水)
(土曜・日曜日、祝日は除く)
午前8時30分～午後5時30分

固定資産税課税台帳の閲覧

税務課 (☎内線153)

本人以外にも借地借家人等も閲覧できます。この場合には、賃貸借契約書など関係者であることが確認できる書類が必要です。

※縦覧期間中は手数料が無料です。
※納税通知書、運転免許証など本人であることを確認できるものと印かんが必要です。

後期高齢者医療保険料または国民健康保険税の特別徴収(年金からの天引き)について

国保医療課

(☎内線112・114)

後期高齢者医療保険料または国民健康保険税(被保険者全員が65歳以上75歳未満の世帯に限り)の納付については、原則として年額18万円以上の年金を受給している人は、特別徴収になります。

今回、年度の途中に被保険者資格を取得した人などで、新たに特別徴収がはじまる人については、その開始時期等を別途通知します。

なお、特別徴収は申し出により、口座振替に変更することができます。

対象になる人および世帯

● 後期高齢者医療制度

75歳に到達した人や転入した人等で、被保険者資格を新たに取得した人

● 国民健康保険

65歳に到達した人や転入した人等で、新たに被保険者全員が65歳以上になった世帯

斑鳩町に警報発表時には検診・教室等を中止することがありますので「保健センター」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）	3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）	3月17日(月) 3月25日(火) 4月4日(金) 4月10日(木) 4月15日(火)	10:00~12:00 13:30~16:30	各3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

3月1日~7日は「子ども予防接種週間」です
 ~ 4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませましょう ~

●定期予防接種

予防接種名	ワクチンで予防できる病気	対象年齢	接種回数
ヒブ	ヒブによる感染症 （細菌性髄膜炎・肺炎など）	生後2~60か月に至るまで ※接種開始月齢により接種回数が異なります。	1~4回
小児用肺炎球菌	肺炎球菌による感染症 （細菌性髄膜炎・肺炎など）		
四種混合	ジフテリア・百日咳 破傷風・ポリオ	生後3~90か月に至るまで ※ポリオと三種混合を1回も受けていない人が対象です。	4回
三種混合	ジフテリア 百日咳・破傷風	生後3~90か月に至るまで	4回
ポリオ （不活化ワクチン）	ポリオ （急性灰白髄炎）	生後3~90か月に至るまで	4回
B C G	結核	生後1歳に至るまで	1回
麻しん・風しん混合	麻しん（はしか） 風しん（三日ばしか）	1期：生後12~24か月に至るまで 2期：5~7歳未満で小学校就学前の1年間	1回 1回
日本脳炎	日本脳炎	1期：生後36~90か月に至るまで 2期：小学4年生 ※平成7年4月2日~平成19年4月1日生の人は経過措置があります。	3回 1回
二種混合	ジフテリア 破傷風	小学6年生	1回

※子宮頸がん予防ワクチンの積極的勧奨は差し控えておりますが、接種を希望される場合は、医師と相談してください。

忘れていませんか？
追加接種

●任意予防接種（一部助成）

予防接種名	ワクチンで予防できる病気	対象年齢	助成回数	助成金額	
ロタウイルス	ロタウイルス 胃腸炎	ロタリックス （1価ワクチン）	生後6~24週まで	2回	費用の1/2で 上限7千円
		ロタテック （5価ワクチン）	生後6~32週まで	3回	費用の1/2で 上限5千円

3月は自殺対策強化月間です！！

一人ひとりが、悩みを抱えた人に「気づき」、話を「聴き」、適切な相談機関に「つなぎ」、「見守る」ことが、誰もが自殺に追い込まれることのない社会につながります。かけがえのない命を守るため、悩みを持つ方に関係するさまざまな人が手をつなぎ、力を合わせて、手を差し伸べて、自殺を防ぎましょう。



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
双子クラブ	3月20日(木)	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: 3月19日(水)まで
乳幼児相談(身体計測)	4月14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: 3月4日(火)~4月11日(金) ※先着80人
子育て教室	4月15日(火)	9:45~10:00	1歳~就園までの児とその保護者	○テーマ: 楽しく遊ぼう! 内容: 手遊びなど 申込: 3月12日(水)~4月14日(月) ※先着30組

☆詳しくは保健センターへ問い合わせてください。

パパママスクール(春コース) ~ドキドキわくわくハッピーマタニティライフ~

テーマ	実施日	実施時間	内 容
もうすぐ会えるね ~お産を知ろう~	4月11日(金)	13:30~15:30	助産師による妊娠中の過ごし方・お産についての話
赤ちゃんがやってきた! ~おふろ大好き~	4月19日(土)	10:00~12:00	助産師による沐浴指導 パパの妊婦疑似体験
赤ちゃんの健康づくりはママの健康から ~お腹の中で赤ちゃんの体はつくられている~	5月8日(木)	10:00~12:00	栄養士による妊娠中に摂りたい栄養バランスの話 歯科衛生士による赤ちゃんの歯の健康についての話

対象: 妊娠中の人とその家族 持物: 母子健康手帳 申込: 4月8日(火)まで

人間ドック健診・脳ドック健診の申し込みが4月からはじまります

申込方法 はがきに必要事項を記入(記入方法は下記を参照)のうえ、郵便で申し込むか、または窓口の指定用紙(国保医療課・保健センターで配布)で申し込んでください。

※1人につき1枚限り

[おもて]	[うら]
<input type="checkbox"/> 636-01142 生き生き1235 斑鳩町小吉田 生き生きプラザ 斑鳩内苑	①希望健診名 (両方希望の人は、両方記載) ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤生年月日 ⑥電話番号 (連絡のつく所)

申込期間 4月3日(木)~4月10日(木)まで。
 ハガキの場合は4月11日(金)必着。

抽選日時 4月18日(金)午前10時から
 ※応募多数の場合は抽選(公開抽選)。

抽選場所 役場地下大会議室

抽選結果 全員に封書でお知らせします。

注意事項 健診は、必ず町から助成の決定通知書が届いてから受診してください。決定以前の受診分については、助成対象になりません。

人間ドック健診(定員120名)

対象要件

- 平成26年度において40歳~74歳の人
- 申込日において斑鳩町国民健康保険に加入して1年以上継続している人
- 特定健康診査を受診していない人
- 町税を完納している人

助成費用 健診費用の2分の1。ただし、2万円を限度とする。

問合せ 国保医療課 ☎0745⑦1001(内線115)

脳ドック健診(定員150名)

対象要件

- 斑鳩町に1年以上在住している40歳以上(昭和50年4月1日以前の生まれ)の人
- 脳血管疾患等で現在治療を受けていない人
- 勤務先等で同様の健診を受けることができない人
- 町税を完納している人

助成費用 健診費用の2分の1。ただし、1万5千円を限度とする。

問合せ 保健センター ☎0745⑦0001(直通)

※申し込みを受理した時点で、対象要件を確認することについて同意したこととみなします。

人の動き

28,422人
(前月比 -1)
男13,485人
女14,937人

11,225世帯
(前月比 +5)

(平成26年1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



まちの美化活動に取り組んでおられるみなさんは、とてもパワフルなばかり。まちのためにすることがある。そのことで自分の体も元気になる。美しいまちを守るとは自分の健康を守ることにもつながっているように感じました。

た



健康だより



●保健センター(生き生きプラザ斑鳩内)●

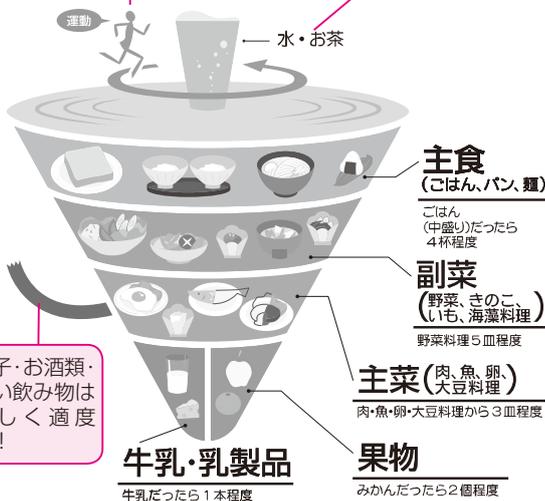
食事バランスガイド

☎0745 70 0001 / fax0745 74 0903

コマの中のイラストは、1日に食べる量の目安!
基本形(2200±200kcal)の場合

食べる量にあった運動でコマを回そう!

生きるために、水やお茶は欠かせない!



菓子・お酒類・甘い飲み物は楽しく適度に!

「食事バランスガイド」は、健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、その指示に従ってください。

バランスよく食べて健康寿命を伸ばそう!

健康寿命を伸ばすためには、望ましい食習慣を身につけ、生活習慣病を予防することが大切です。しかし、日本人の食生活は、欧米化し、蛋白質や脂質の摂取量が増加し、炭水化物や食物繊維が減少するなどの変化が見られます。近年、生活習慣病が増加

しているのは、食事バランスの偏りが一因だと考えられています。毎日の食事バランスを考える時に、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかを、5つのグループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)に分け、コマをイメージした「食事バランスガイド」を活用し、食生活を見直し、生活習慣病予防につなげましょう。

健康豆知識

なぜ、1日350gの野菜を摂らなければいけないの?

野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維などは、からだの調子を整え、がん予防などさまざまな疾病を予防することから、適量摂取が期待される量として、1日当たり350g(うち緑黄色野菜120g)を推奨しています。

また、野菜を食べる目的は、このような栄養素を摂取するだけではなく、色、香り、味、音、噛みごたえなど五感を刺激し食生活を豊かにもしてくれます。

積極的に野菜を摂り、健康管理に努めましょう。

春休み子どもクッキング教室

日時: 3月28日(金)
午前10時~午後1時

持ち物: エプロン、三角巾、筆記用具
ふきん・台ふき各1枚

対象: 小学1~6年生

定員: 先着25人

費用: 500円

申込: 3月4日(火)~

広報クイズ

Q 3月1日~7日は、「子ども○○○○週間」です。さて何でしょう?

(3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。

2月号のクイズの答 おたいくんネットワーク
(応募総数16)

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



*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)