

特集

減塩と野菜たっぷり 健康生活

野菜いっぱい
食べようね!

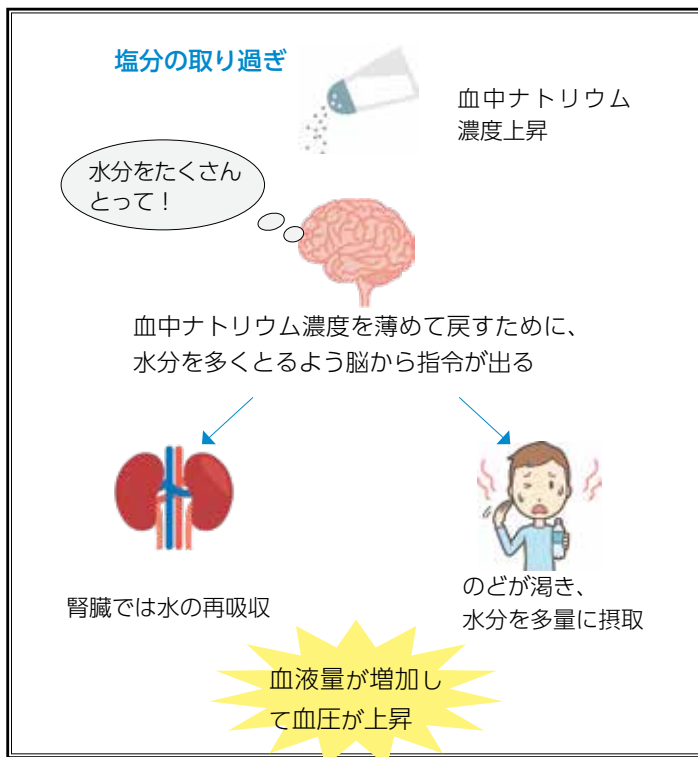




減塩と野菜たっぷり 健康生活

9月は健康増進普及月間です。この機会に普段の生活習慣や食習慣を見直してみましょう！
塩分のとりすぎは体に良くないといった話はよく聞きますが、どうして体に良くないのでしょうか。今回は減塩をテーマに、塩分と健康の関係や健康のための実践ポイントをお伝えします。

■問い合わせ先 けんこう増進課 (☎ 45 - 3443)



塩分をとりすぎると
高血圧の原因に

塩分をとると血液中のナトリウムの濃度が高くなるので、元の状態に戻そうと水分を多く取るように脳から指令がでます。そのため、のどが渇き、水分を多量に摂取したり、腎臓で水が再吸収されて血液量が増加します。そのため、血管にかかる圧が強くなり高血圧となります。

高血圧の状態が続くと血管には常に負荷がかかった状態となり、脳卒中や心臓病を引き起こす原因となります。高血圧の怖いところはそういった命にかかわる病気が起きるまでほとんど自覚症状がないところです。

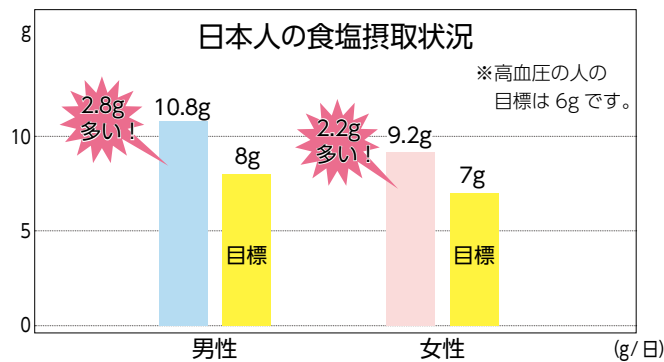
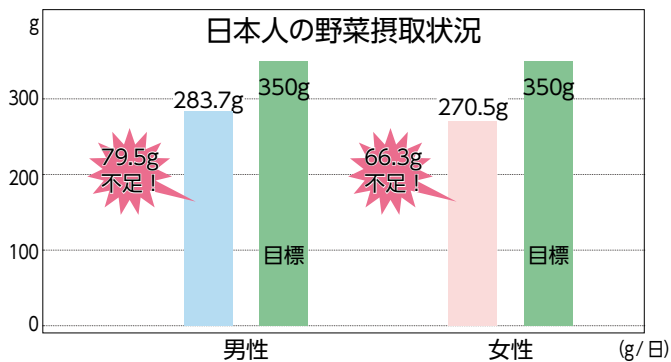
危険を自覚しないまま、突然生命の危機を招くことにならないためにも、日々の食生活や生活習慣を見直すことが大切です。

夏の水分補給と減塩

暑い季節は「水分補給と一緒に塩分をたくさんとらないと」と考える人は多くいます。確かに、夏は発汗により塩分（ナトリウム）やカリウムも水分と共に失われます。しかし、日本人は平均して1日に人間が必要な最低限の塩分（約1g）の10倍近くを普段の食事から摂取しています。そのため、じんわり汗をかく程度であれば、水分補給は基本的には水やお茶のみで十分です。スポーツドリンクや経口補水液には塩分が多く含まれているため、次のような場合に使用してください。

- スポーツドリンク…… 炎天下や高温下で作業をするとき、長時間運動をするとき
- 経口補水液……… 脱水時、熱中症、重度の下痢





《平成 28 年度 国民健康・栄養調査、日本人の食事摂取基準 2015 年版》

野菜をたくさん食べるとさらに効果大

減塩のためには、野菜をたくさん食べることも重要です。野菜には、体内の余分な塩分（ナトリウム）を体外に排出するのを助けてくれるカリウムが多く含まれていますが、塩辛いものを食べたりすることで体内のナトリウムが多くなると、カリウムが腎臓を使って尿と一緒に体の外に余分なナトリウムを排出してくれず、塩分の摂取量が多すぎると、ナトリウム排出が追い付かず、少しでも薄めようと血液量が増え、高血圧になってしまいます。そのため、高血圧を予防するためには、減塩に気を配ると同時に、野菜をたくさん食べることの両方を心がけることが重要です。 ※腎臓や心臓に疾患のある人は、カリウム摂取量を医師に相談してください。 上のグラフを見ると、日本人の塩分摂取量は目標より多く、野菜の摂取量は不足していることがわかります。

少しでも目標値に近づけるために

毎日の暮らしの中で実践！



簡単なところから始めましょう

減塩ポイント

① 加工食品は控えよう

加工食品には食塩が驚くほど含まれているものもあります。食品パッケージの栄養成分表示には「食塩相当量」も表示されているので確認してみましょう。

② 麺類のスープは飲まない

ラーメン 1 杯のスープには約 5g の食塩が含まれています。スープを飲み干すと 1 日の食塩摂取量の半分以上をとることになるので、注意が必要です。

③ 調味料はかけずにつける

しょうゆやソースなどの調味料は料理に直接かけず、小皿にとってつけましょう。しょうゆスプレーなどを使う工夫も。

④ だし、酢、レモン汁、香辛料などを利用して調理

昆布やかつお節でとっただしや、酸味、香味野菜などを効果的に使うことで、薄味でもおいしく食べることができます。

野菜たっぷりポイント

① 毎食必ず食べる

たくさん食べているつもりでも、1 食では目標値 350 g の野菜はとりにくいものです。1 日に 350 g を食べるには副菜を小鉢約 5 個分食べる必要があります。

② 火を通した野菜料理を多くする

サラダなど生で食べるだけでなく、ゆでたり炒めたりすることでカサが減り、たくさん食べられます。

③ 汁物は具たくさんにする

味噌汁やスープなどに色々な野菜を使うことで、自然に多くの野菜を食べることができます。さらに汁の量が減ることによって減塩効果もあります。

④ 冷凍野菜を活用する (次ページで細かく紹介)

冷凍野菜があると生の野菜がないときに重宝します。栄養面でも食物繊維・ミネラルは豊富なまま。自宅でも簡単に作ることもできます。

冷凍保存・活用テクニックの一例

カボチャ



切れ端などの余った分もスライスにして無駄なく活用。凍ったままスープや炒め物などに。

オクラ



固めに茹で、しっかり水気を切って冷凍。塩をまぶして産毛を取ると、発色よくなります。

きのこ



根元を切り、ほぐして冷凍。凍ったまま味噌汁や炒め物に調理可。簡単に食物繊維がとれます。

ナス



焼きナスにしてそのままもしくは裂いて冷凍。揚げナスにして冷凍し、カレーやマーボーナスに。

さやいんげん



固めに茹で、急速冷却。水気が残っていると霜が付きやすく、味や食感が悪くなるので注意。

にんじん



千切りにして冷凍すると、そのまま炒め物やきんぴら、さっと茹でてサラダにも使えます。

冷凍技術で簡単に野菜摂取量アップ

サラダのバリエーションを増やしたいときや、サラダ以外でも簡単に野菜をとりたいとき、冷凍の野菜があれば便利です。

様々な種類の冷凍野菜が売っていますが、時間があるときにまとめて冷凍すると、手間はそんなにかかりません。

自分自身で安心安全な冷凍野菜を作って保存してみましょう。



お手伝い♪

私たちの健康は私たちの手で

我が家の食卓を充実させると共に、毎日の食事の大切さを友人や地域のみなさんに広め、伝える活動をしています。

健康について真剣に考え始めるのは、歳をとってからという人が多いですが、子育て中の若い人にこそ、日々の食生活のことを勉強してほしいなと思います。自分の身体は食べたもので作られます。働き世代の夫婦やこれから大きく育っていく子どもたちが健康な毎日を送るため、ぜひバランスのとれた食生活を定着させてほしいですね。

食生活改善推進員の養成講座は来年度開講されますが、食だけでなく運動の重要性や生活習慣病について広く学んだり、調理実習も行う予定です。レシピ通りに作るだけでなく、お互いに、「こうしたらさらに良くなるよ」とアドバイスし合いながら、楽しく学べる場です。



ぜひ参加してください！

食生活改善推進員のみなさん

新鮮さを冷凍するには

冷凍保存はスピードが命です。食品を冷凍すると、保存期間は延びますが、品質はどうしても落ちてしまうことがあります。凍結スピードが速いほど、細胞が破壊されるのを防ぐことができるため、食材は新鮮なうちに、急速冷凍することが大事です。

ラップのまま保存すると冷凍庫のにおいが付き、味も落ちてしまいます。冷凍用の保存袋か容器に入れましょう。なお、入れる際は、袋や容器内の空気をしっかりと抜き、

余分な水分はふき取っておいってください。

食品は、冷凍してから1か月以内に使い切るようにしましょう。必要な分を使えるよう、小分けにして保存しておくのが便利です。使用する前に自然解凍すると水分が流出し、食感が失われますので、炒める・煮る・茹でるなど、調理のときは冷凍のまま使用しましょう。

水分が多い野菜や葉物野菜は冷凍保存に向きません。そういったものは、さっと湯通ししたり塩もみするなど、ひと手間加えてください。

工夫次第で野菜を増やそう

「野菜は身体にいいから積極的にとりたい」と思っている人も、実際は不足している人がほとんどです。国が目標として定めている1日の野菜摂取量は、350グラム。両手のひらいっぱい分にもなりません。

忙しい朝食にもカット野菜を少し添えたり、汁物等でカサを減らして食べやすくしたり、冷凍野菜を活用するなど、様々な方法で少しでも野菜を取り入れ、健康的な毎日をごしましよう。

減塩レシピ

《減塩ポイント》
素材の甘みや酸味を生かした味付けに！

にんじんのサラダ



1人あたり
65Kcal
脂質 3.1g
塩分 0.3g

【材料】(4人分)

にんじん…大1本(250g) A
たまねぎ…1/4個(50g) A
オレンジ…1/2個(80g) A
パセリ(みじん切り)
…大さじ1/2 A
塩…小さじ1/6
こしょう…少々
酢…大さじ1/2
サラダ油…大さじ1

【作り方】

- ①にんじんはスライサーで千切りに、たまねぎもスライサーで薄切りにする。オレンジは皮と薄皮を除き、一房を半分に切る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①をすべて加えて和える。器に盛ってみじん切りしたパセリをふる。



《減塩ポイント》
だし汁に酢の酸味で塩分カット！

ネバネバどんぶり



1人あたり
347Kcal
脂質 3.1g
塩分 1.3g

【材料】(4人分)

ごはん…600g A
納豆…2パック(80g) A
やまいも…150g A
オクラ…80g A
ほうれん草…100g A
わかめ…60g A
だし汁…大さじ2
酢…小さじ2
しょうゆ…小さじ5
わさび・のり…適量

【作り方】

- ①やまいもは皮をむき、3～4つくらいに切ってポリ袋に入れてめん棒で叩く。オクラはがくを切って塩でもみ、さっとゆでて小口切りにする。ほうれん草はゆでて2cmの長さに切り、わかめは一口大に切る。
- ②どんぶりにごはんを盛り、①と納豆を盛り付け、Aを混ぜ合わせて上からかけ、わさびを乗せ細く切ったのりを添える。

健康に長生きしましょう

今年7月に厚生労働省が発表した「平成29年簡易生命表」によると、男性の平均寿命は81・09年、女性の平均寿命は87・26年となり、どちらも過去最高を更新しました。

平均寿命とは、その年に生まれた子どもが、その後何年生きられるかという平均余命を推計したものです。

明治時代、日本人の平均寿命は40代前半だったと言われていました。その頃と比べると、生活は豊かになり、寿命は飛躍的に伸びました。

しかしその一方、健康上の

問題がない状態で、日常生活を送ることができる期間を示す健康寿命との差が広がっている問題になっています。

平成28年の健康寿命は、男性72・14歳、女性74・79歳でした。男性は約9年、女性は約12年の差があります。この平均寿命と健康寿命の差は、介護などが必要になる期間にあたります。

日本人の主な死亡原因は、がんや心疾患といった生活習慣病に由来するものであり、予防可能なものです。減塩と野菜たっぷり生活を心がけ、健康に長生きできる未来を目指しましょう。

塩分濃度測定器を無料で貸し出します！



我が家の味は濃い？薄い？味噌汁やスープにつけることで、簡単に塩分濃度を測定できる器具を貸し出します。減塩生活のはじめの一歩として、まずはいつもの味の塩分量を測定してみましょう。

数に限りがあります。希望する場合、まずは問い合わせてください。



- ▷貸し出し期間 2週間
- ▷受付場所 けんこう増進課窓口(保健福祉センター「陽だまり」1階)
- ▷問い合わせ先 けんこう増進課 (☎ 45 - 3443)

さくらい 市議会だより



作品名 「天高く」
撮影者 桜井市 森 康祐さん

定例会の概要・トピックス	6
議案の議決結果	7
常任委員会	8
代表・一般質問・お知らせ	9～10
特集	11～12

平成30年6月定例会報告

休日夜間応急診療所条例の一部改正と
上之郷診療所条例の廃止について

審議される！

定例会の概要

30年6月定例会は、6月11日㊤～28日㊤までの18日間の会期で開かれました。

今定例会では

◇報告案件・・・6件

◇平成30年度補正予算
・・・1件

◇条例の一部改正・・・10件

◇条例の廃止・・・1件

◇工事請負契約の締結について・・・1件

をすべて可決しました。

また、議員発議による意見書1件を可決しました。

議会のミニ知識

議会の権限とは・・・

議会には、法律に基づき多くの権限が与えられており、市政の重要な事項を審議する大切な役割を担っています。主な権限は、次のようなものがあります。

議決権

議会の権限の中心となるもので、「条例の制定・改正・廃止」「予算の決定」「決算の認定」など、市の重要な事項について議決します。

検査権・監査請求権・調査権

市の事務が、適正に行なわれているかを監視するため、議会は書類を検査したり（検査権）、監査委員に監査を請求したり（監査請求権）することができます。

また、地方自治法100条に基づき、市の仕事について調査し、必要な場合、関係者の証言を求めることができます（調査権）。

主な議案の議決結果

議案番号	件名	概要	議決結果
報第10号	平成29年度桜井市繰越明許費繰越計算書の報告について	平成29年度会計にて繰越した非常用自家発電機設置事業等について、地方自治法施行令第146条第2項の規定による繰越明許費繰越計算書の報告	報告
報第11号	平成29年度桜井市水道事業会計予算繰越計算書の報告について	平成29年度会計にて繰越した浄水施設及び送配水管設備事業について、地方公営企業法第26条第3項の規定による予算繰越計算書の報告	報告
議案第33号	平成30年度桜井市一般会計補正予算(第1号)	補正額 833万1,000円 高齢者福祉費で、地域介護・福祉空間整備交付金を活用した認知症対応型共同生活介護(グループホーム)への大規模修繕等にかかる補助金	可決 (賛成全員)
議案第36号	桜井市放課後児童健全育成事業の設備及び運営に関する基準を定める条例の一部改正について	放課後児童健全育成事業の設備及び運営に関する基準の改正に伴う一部改正	可決 (賛成全員)
議案第38号	桜井市指定地域密着型サービスの事業の人員、設備及び運営に関する基準等を定める条例の一部改正について	介護保険法施行規則等の改正に伴う一部改正	可決 (賛成全員)
議案第40号	桜井市重度心身障害老人等医療費助成条例の一部改正について	高齢者の医療の確保に関する法律の改正に伴う一部改正	可決 (賛成全員)
議案第41号 (文教厚生委員会)	桜井市休日夜間応急診療所条例の一部改正について	平成28年8月1日から開設している当該診療所の、診療日、診療時間、手数料等の一部改正	可決 (賛成全員)
議案第42号	桜井市ホテル及び旅館の誘致等に関する条例の一部改正について	旅館業法の改正に伴う一部改正	可決 (賛成全員)
議案第43号	桜井市下水道条例の一部改正について	水道メーターを通らない水(井戸水等)を下水道に排除する際の、適正な下水道料金の算定及び排水設備の把握を行なうため、水道水の排除に加えて水道水以外の水を下水道に排除しようとするとき等の場合においては、その旨を市長に届ける規定を追加する一部改正を行う。	可決 (賛成全員)
議案第44号	桜井市上之郷診療所条例の廃止について	上之郷診療所は、昭和57年から診療を開始し地元住民の健康維持に大きく寄与してきたが、今般、医療環境や交通手段確保の状況が改善されたことや「かかりつけ医制度」が浸透してきたことなどの理由による利用者数の減少に伴い、当該条例を廃止する。	可決 (賛成全員)
議案第45号 (産業建設委員会)	工事請負契約の締結について	契約の目的：エルト桜井2階リニューアル工事 契約の方法：一般競争入札(総合評価落札方式) 契約金額：524,880,000円 契約の相手方：中和・中尾特定建設工事共同企業体	可決 (賛成全員)

その他の議案については、議会ホームページに掲載していますので、是非ご覧ください。
(<http://www.city.sakurai.lg.jp/sosiki/gikaijimukyoku/index.html>)

文教厚生委員会

(付託案件1件)

桜井市休日夜間応急診療所条例の一部改正について(抜粋)

問 休日夜間応急診療所事業の規模縮小を運営委員会で検討するにあたり、意見・異論はなかったか。また、運営費等に関する効果はどうか。

答 運営委員会において、規模縮小の原因は、運営見通しの甘さ及び小児科や歯科の設置がなかったからではないかという指摘も受けている。今回の見直しにより、年間約1,400万円の経費が削減されることとなる。

問 本市においては、様々な事業が進められているが、財政状況が厳しい中、この事業は規模が縮小される結果となった。このようなことが続けば桜井市に活力がなくなると考えるがどうか。

答 財政状況が厳しい中、将来の展望も含め、負の遺産にならぬようにしたい。PDC Aサイクルを利用し、事業の効果検証を行うとともに、今後市民の影響を考慮しながら、事業の点検と見直しを諮りたい。

問 事業規模の縮小等の要因のひとつが、財政状況の悪化であれば、職員数を削減するなど、行財政改革をさらに進めるべきと考えるがどうか。

答 財政難というだけで、市民サービスをおろそかにはできないことから、適正な職員数を含めた行財政改革を進めていく。

問 平日の診療を木曜日のみとしたのはなぜか。

答 市内における開業医の休診日は、木曜日が多いことから、木曜診療の継続を行った。また、受診環境の充実やかかりつけ医師を利用したいという市民の意識の変化が事業の縮小につながった。

休日夜間応急診療所の開設日時

改正前	月～金	21:30～23:30
	日・祝※ 12/30～1/3 8/15	10:00～16:00 18:00～23:00
改正後	木	21:30～23:30
	日・祝※ 12/30～1/3	10:00～14:00 18:00～22:00

※振替休日も含む

産業建設委員会

(付託案件1件)

工事請負契約の締結について(抜粋)

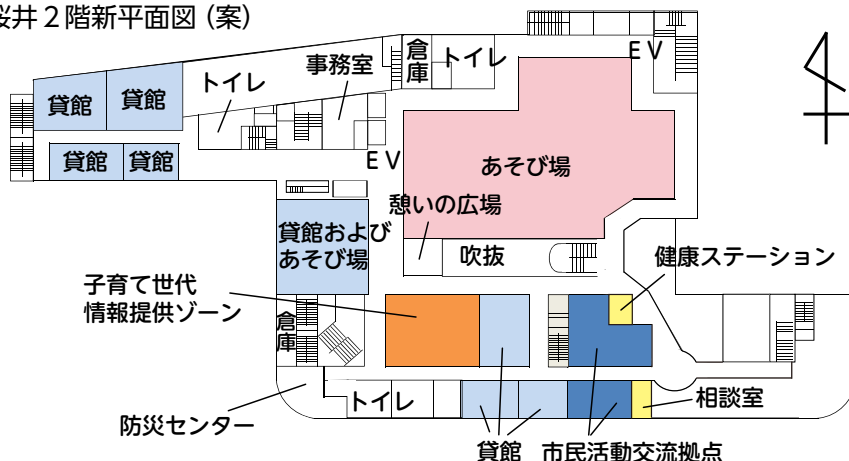
問 エルト桜井リニューアル工事における契約金額は、なぜこのような高額となったのか。また、その工事内容、入札参加業者数、その落札率を聞きたい。

答 工事内容については、竣工後27年がたち、空調関係がかなり老朽化しているため、空調方式の変更など大規模な修繕となった。また、入札参加業者数は一社であり、その落札率は97.2%である。

問 改修後は、子どもや幼児の利用者が増えると思込まれることから、子ども用のトイレの設置についてはどう考えるか。

答 2階部分の3ヶ所のトイレは、男女とも多目的トイレが設置され、西側トイレを除き、北側及び南側トイレには、ベビーシート、ベビーチェアを設置し、女子トイレには男の子用小便器を設置する予定である。

エルト桜井2階新平面図(案)



問 まほろばセンターでは、様々な講座が開講されていたが、改修後の予定はどうか。

答 当事業は賑わいの創出を目指すと共に、子育て世代も対象として整備されることから、今までにない講座も考えていきたい。

代表質問「公明党」



もやせるごみ収集について

大園 光昭 議員

問 以前より、もやせるごみ収集日について、市民の皆様から多数のご意見、ご要望をいただいている。今もなお、クリーンカレンダーは、概ね暦の通りに作成され配布されているが、在宅介護を受ける人や乳幼児が使用のおむつを廃棄される家庭では、休日もやせるごみの収集がない場合、ご近所の方へのご迷惑を感じながら、やむなく保管されているというようなことをよく聞いている。ごみ収集における、各コースの収集回数の平等性を担保するための対応を願いたい。

答 もやせるごみの収集回数に不公平が生じ、ご迷惑をおかけしております。全ての祝日や振り替え休日の収集につきましては、職員の出勤体制等の課題があり、非常に困難な状況にありますが、コースの違いによる不公平が生じないように、検討していきたい。

【その他の質問項目】 ●SNS活用導入について ●おくやみコーナー設置について

代表質問「新政クラブ桜井」



ホテル建設後の駅前整備計画について

東 俊克 議員

問 来年の秋、桜井駅北口にビジネスホテルがオープンする予定だが、経済波及効果として、観光客の滞在時間の延長や、消費活動が増加し、市内経済の拡大・活性化に繋がると考えられるが、その規模はどれ程と考えているのか。また、今後の駅前整備計画についても聞きたい。

答 ホテルの規模(客室数 184 室、稼働率 65%と想定)などに基づき試算すれば、建設以外の新規需要の発生により、生産が生産を呼び、生産誘発額は、9,400 万から 1 億 2,000 万円と推計している。更に本市への来訪者が増加することにより、駅周辺や市内の観光拠点などに、飲食店などの出店を促すことが期待され、観光業を中心に市内のあらゆる産業に波及するものと考えている。また、駅周辺の更なる賑わいを創出する為、エルト桜井のリニューアルに合わせて、駅前広場の整備基本計画を作成する予定である。【その他の質問項目】 ●民泊新法施行による桜井市の取り組みについて

一般質問



桜井市子ども・子育て支援事業計画について

岡田 光司 議員

問 見直し計画の内容は、どこで見られるのか、平成 27 年度から、現在までの利用児童数はいくらか。待機児童はどうか。待機児童解消についてどうか。減免はないのか。共働きやひとり親世帯にとって、働きやすい環境についてどうか。

答 ホームページにはこれから公表したい。利用数、待機児童数は、平成 27 年 450 名、6 名、平成 28 年 483 名、10 名、平成 29 年 557 名、14 名、平成 30 年 595 名、28 名、学童の指定管理者とも協議しながら運用の中で受け入れてもらっている。校区外の学童の利用も検討する必要がある。また、保護者のニーズ調査が必要と考える。前倒しは、ニーズがあれば対応したい。ニーズがあるか検証したい。保育料のように住民税に応じた設定はない。子ども達の居場所が確保される環境が働きやすい環境と考える。

一般質問



桜井市の森林環境について

藤井 孝博 議員

問 森林の所有構造の課題等により、本来、森林が持つ保水能力等、多面的公益機能の発揮に支障がでている。また、杉や檜の花粉症被害や森林が伐採されず、光が差し込まないことで、猪や鹿の餌が実らず、田畑が荒らされる被害が出ている中、奈良県の森林環境税等、本市の森林環境の取り組みについて聞きたい。

答 森林環境税は奈良県独自の県税として平成 18 年度より個人や法人に対し徴収され、森林生態系等の保全に活用している。本市では平成 18 年度より県からの委託事業として施業放置林を整備し、現在約 280ha の森林の適正管理を行う。獣害に強い里山づくりとして、野生獣との間の緩衝地等を設置。獣害の低減と里山の環境整備として、平成 25 年より、市内 2ヶ所約 17ha の間伐等の経費に活用している。

【その他の質問項目】 ●環境部の業務体制について

一般質問



防犯灯のLED化について

工藤 将之 議員

問 市内防犯灯の維持は各自体が行っており、その電気料金は、自治会会計を圧迫している。他市では市が主導してすべての防犯灯のLED化や電気料金の一部の負担を行うなどの取り組みをしている。しかし、本市では新規設置に限り年間70基程度の補助しか行っていない。LED化を行えば電気料金の差額で金銭的には必ずメリットがあり、環境負荷も低減される防犯灯のLED化を全市的に行う考えはないか。

答 LED化は、環境負荷低減や自治会の経費負担軽減において効果的であることは承知している。本市ではこれまで先送りされた課題に取り組む中、財政の逼迫した状況が続くと予想しており、このような財政状況が緩和され、予算が整えば、先進事例などを参考にしながらLED化に取り組んでいきたい。

【その他の質問項目】 ●桜井市の人権施策について

一般質問



観光誘客インバウンド戦略について

土家 靖起 議員

問 近年、訪日外国人旅行者数は急速な拡大を遂げ、観光は我が国の経済を支える産業に成長しつつある。奈良県においても奈良インバウンド観光戦略20年ビジョンの策定が進められており、本市としても県と連携を図りつつ、インバウンド対策を進めるべきと考えるがどうか。

答 本市では、平成28年に行った外国人旅行者を対象にした印象調査、多言語によるパンフレットの作成、魅力発信として動画の配信などを行っている。また、外国の代理店との旅行商品の商談会に市、観光協会、商工会が合同で参加するなど、様々な面から本市の情報を発信している。さらに案内看板の多言語化やインバウンド対策として観光トイレの洋式化の検討などは今後、県とも積極的に連携を図るとともに、日本遺産申請にも引き続き取り組んでいきたい。

【その他の質問項目】 ●人口減少時代に対応した行政経営について ●児童遊園(子どもの広場)遊具等の点検、整備について

政務活動費について

桜井市議会議員は調査研究に資するための必要な経費の一部として、会派または議員に対し月額2万円(年間24万円)の交付を受けています。これは、市条例に沿ったものであり、研究や広聴費など、自己研鑽や日々の政務活動のために有意義に使わせていただいています。

議員個々の使用明細は、情報公開窓口(市役所3階総務課)で公文書開示請求していただくと、いつでもご覧いただくことができます。

近隣市の政務活動費(年額)

奈良市	84万円
天理市	60万円
橿原市	50万円
宇陀市	36万円
桜井市	24万円



一般質問



住宅リフォーム助成制度について

吉田 忠雄 議員

問 底なしの不況の中で、住宅リフォーム助成制度の創設で中小企業者の仕事を確保してほしいという要望があがっている。助成制度ができて中小企業者の経営も好転すれば、市の税収も増えると考えられる。市長はリフォーム助成制度について、どのように考えているか。本市でも実施してはどうか。

答 本市においては、住宅リフォーム助成制度は創設されていないが、リフォームと共に利用できる既存木造住宅耐震改造事業などの事業を実施している。住宅をリフォームすることは地域の活性化に繋がると認識しており、住宅リフォームのみに対する助成制度の創設は、慎重に検討していきたい。

【その他の質問項目】 ●桜井市清掃公社について ●桜井市総合福祉センター(竜吟荘)について

桜井市役所の4階をのぞいてみよう！

議会図書室



議会図書室は、議員の調査研究のために地方自治法に基づいて設置されているものです。市議会の会議録や地方自治法に関する図書などがあり、市民の皆さんも閲覧することができます。

利用時間は平日の午前8時30分～午後5時15分まで。利用を希望される方は、議会事務局までお越しください。

議場



昭和42年に建設された議場。レトロで味のある議場です。傍聴席は50席あり、議会開会時は当日の申し込みで傍聴ができますので、ぜひお越しください。初めての方は、代表質問・一般質問の日がおすすめです。

開会日以外でも見学できることがありますので、興味のある方は議会事務局（☎42-9132）までお問い合わせください。



桜井市議会って
どんなところか
見てみよう！

桜井市役所の1階や2階には行ったことがあっても、4階には行ったことがない人が多いのではないのでしょうか？4階には桜井市議会の機能がすべて詰まっています。ぜひ一度お越しください。桜井市議会というものが身近に感じられるきっかけになれば幸いです。

桜井市議会は、開かれた議会を目指して様々な取り組みをしていますが、まだまだ道半ば。市民のみなさんの意見を参考にしながら、市長をはじめとする理事者と健全な緊張を保ちつつ、これからも頑張っています。

議会事務局



4階でエレベーターを降り、左へ行くと、すぐ左手にあるのが議会事務局。5名の職員が日々の業務を行っています。

傍聴の申し出や議員への面会、議会へのご意見など、4階へお越しの際は、まず議会事務局へお声かけください。

議会傍聴のしかた

議会の傍聴の手続きは簡単です！

議会開会日当日に、4階の議会事務局に声をかける



受付で、住所・氏名・年齢を記入する



傍聴する（途中入退室は自由）

※傍聴中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードに設定してください。

【議場での禁止事項】

- ・帽子、首巻などを着用すること（議長の許可があれば可）
- ・飲食または喫煙
- ・議場における言論に対して賛否を表明または拍手をすること
- ・私語、談笑など議事の妨害になるような行為
- ・写真や動画などを撮影したり、録音したりすること
- ・その他、会議の品位を傷つけると認められるような行為

桜井市議会をより身近に！

「インターネット議会中継」と「会議録検索」

桜井市議会では「インターネット議会中継（映像配信）」と「会議録検索（議事録）」の2つの方法で本会議の様子を公開しています。市議会でのような議論が交わされているのか、ぜひご覧ください。



「会議録検索」

読みたいところだけ読むことができます。（全文を掲載しています）

「インターネット議会中継」

録画映像を配信しています。

議会だよりの表紙 写真・絵画・イラスト募集

▶ 募集内容

市内の「自然」「暮らし」「街並み」「イベント」など桜井市の魅力を紹介できる写真・絵画・イラスト作品

※3月・6月・9月・12月の季節感を感じるものが望ましいですが、それ以外のものも大歓迎です。

▶ 選考方法

議会広報委員会で選考します。

詳しくは議会ホームページもしくは議会事務局へ問い合わせてください。

問い合わせ先

議会事務局 (☎ 42-9132)、議会ホームページ (<http://www.city.sakurai.lg.jp/sosiki/gikajjimukyoku/index.html>)

「請願と陳情」って？

地域の身近な問題や市政に関することなどについて、市民のみなさんのご意見やご要望を市または関係機関に伝える手段の1つが、「請願」や「陳情」です。どなたでも提出することができます。

「請願」とは…

提出には桜井市議会議員（1名以上）の紹介が必要です。受理した請願は定例会で審議され、議会として採択不採択の議決を行います。

「陳情」とは…

提出には桜井市議会議員の紹介は必要ありません。受理した陳情は本会議での配布の結果、必要であれば意見書などを関係機関に通知します。

災害時は 情報収集が 大切です



9月1日は防災の日

台風シーズンは、大雨や洪水が発生することが多くなります。被災した場合の避難場所やそこまでの経路を、日頃から家族や地域で確認しておきましょう。



また、市からお知らせする避難を呼びかける下記の内容を理解し、行動に移せるようにしましょう。

- ① 避難準備・高齢者等避難開始（避難準備情報から呼称変更）
高齢者、障がい者など避難に時間を要する人は避難を開始してください。それ以外の人は気象情報に注意し、準備をすると共に、危険と思ったら早めに避難しましょう。
- ② 避難勧告
通常の避難行動ができる人が避難を開始しなければならない段階。計画された避難場所への避難を開始しましょう。
- ③ 避難指示（緊急）
避難中の人は確実に避難を完了。未だ避難していない対象住民は直ちに避難行動に移ってください。

桜井市安心安全システムに登録してください。

市では防災情報などを電子メールで一斉に送信する「桜井市安心安全システム」のサービスを行っています。これは、事前登録した携帯電話やパソコンに、地震情報、気象警報（注意報・警報、土砂災害警戒情報等）、避難情報（避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急））、などの防災情報や緊急のお知らせを、メールで配信するサービスです。

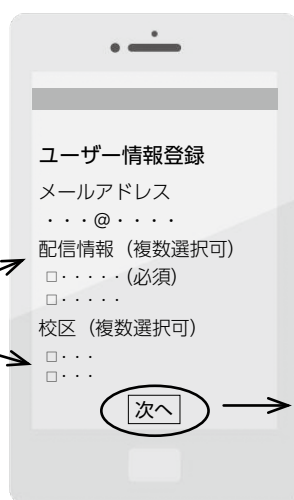
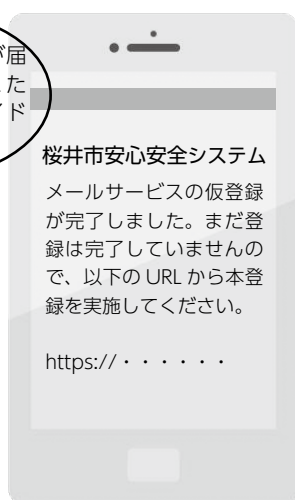
この機会に、ぜひ登録してください。

登録方法

メールアドレス bousai.sakurai-city@raidan2.ktaiwork.jp に、空メール（件名・本文不要）を送信してください。右記 QR コードからも送信できます。



数分以内にメールが届くので、記載された URL に接続し、ガイドに従って登録。

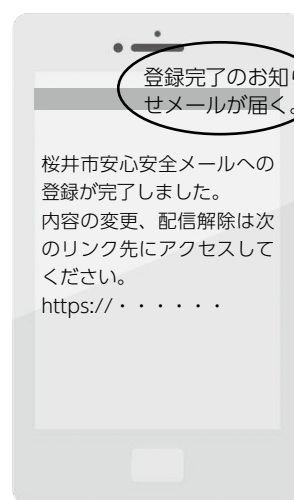


配信情報と校区を選択

次へ

次の画面で確認し、「登録」を押す

登録完了のお知らせメールが届く。



※迷惑メール対策をしている場合は、メールを受け取れない場合があります。「sakurai-city@raidan2.ktaiwork.jp」からのメールを受信できるように設定してください。

※登録は無料ですが、メール受信に係る通信料は利用者の負担となります。

※登録に必要な個人情報は、メールアドレスのみです。情報はこのサービスのためだけに使用します。

他にも次のサービスがあります。

■ 電話や FAX で情報配信を行っています

視覚障がいの人や携帯電話を持っていない人には、個人宅の電話や FAX に情報を配信することもできます。サービスを希望する人は、危機管理課（☎ 42 - 9111 内線 309）まで申し込んでください。



■ 防災ダイヤルで確認できます *履歴は市ホームページに掲載

下記の番号に電話すると、自動音声案内で情報をお知らせします。*電話代は個人負担となります。

・防災情報（地震情報・避難関連情報・気象警報）

☎ 050 - 5578 - 2621

・市役所からのお知らせ（防災情報以外のお知らせ）

☎ 050 - 5578 - 2622

行政情報

市民課一部業務の
休日窓口を開設します

▽開庁日時 9月30日①
午前9時～午後1時

▽取り扱い業務

マイナンバーカードの申請、
交付、住民票の写し等や戸籍
証明、印鑑証明書の発行、印
鑑登録

※住所異動、戸籍異動などは
できません。

問 市民課 (☎内線535)

児童手当現況届の
手続は済んでいますか？

6月分以降の手当を受給する
には、児童手当現況届の提出が
必要です。この届がないと10月
以降の手当が受給できなくなり
ます。提出がまだの人は早急に
窓口で手続きをしてください。

▽手当支給月 6月・10月・2
月のそれぞれ15日(土・日・
祝日の場合は、その前の平日)
に、各月の前月分までの手当
を支払います。

問 児童福祉課

児童福祉係 (☎
内線281)



漏水調査を実施します

限りある水資源の有効活用や漏水
による道路陥没事故の未然防止など
のため、水道管の漏水調査を実施し
ます。

▷調査予定期間

9月3日①～11月21日②

▷調査業者 フジ地中情報株式会社
大阪支店 (☎06-6305-6851)

この調査は、市から委託を受けた
調査員が、腕章を付け、市が発行した
調査員証を携帯して調査を行います。

なお、調査員が浄水器の販売や清
掃サービスなどのあつせんを行うこ
とは一切ありません。

※詳細は、市ホームページで確認し
てください。

問 水道施設課給水係
(☎42-9211)

井戸水等を公共下水道へ
排出している人へ

井戸水や湧水など水道水以外
の水を使用し、この排水を公共
下水道に排出する場合は、排出
量に応じた下水道使用料を納め
る必要がありますので必ず届け
出を行ってください。届け出が
まだの人や事業所は左記へ連絡
してください。

問 下水道課維持管理係 (☎
42-9211内線41・49)

下水道への接続のお願い

下水道が使用できる地域に住
んでいて、下水道をまだ使用し
ていない人は、快適な生活環境
と河川の水質保全のために、す
みやかに下水道へ接続してくだ
さい。

なお、接続工事は市の指定工

水道メーター取り替え

事店です。市指定工
事店以外の方による工事は、
違法です。また、下水道使用料
は2か月に1度、水道料金とと
もに支払ってください。

問 下水道課維持管理係 (☎
42-9211内線41・49)

上下水道部では、9月1日
①～20日②、次の地域で水道
メーターの取替えを行います。
▽取替え区域 大字初瀬の一
部、大字白河
問 水道お客様センター (☎42
-9211)



わきもと質店 質と買取

検索

ダイヤ・金・プラ・ブランド品 ☎0744(42)2215

桜井市桜井1006 桜井駅から徒歩約7分、R165沿い信号角の店

大三輪幼稚園

幼保連携型 桜井認定こども園三輪学園

教育方針

- 年齢と発達に則した基本的生活習慣を身につける。
- 就学前教育で学習の土台をつくる。

知育

たし算・ひき算・九九・ことわざ
文字の読み書き・英会話
鍵盤ハーモニカ・和太鼓・マーチング

体育

ラジオ体操
マット・鉄棒・とび箱
体育ローテーション

徳育

あいさつ・靴を揃える
物を大切にすることの
基本的生活習慣を身につける

食育

菜園・お料理体験
お箸の持ち方

0歳児～5歳児
入園募集中

保育見学受付中!

保育時間：午前7時～午後7時

☆お気軽にお問い合わせ下さい

桜井市 警中 994-1
0744-43-7291

住宅・土地統計調査を実施します

この調査は統計法に基づき、国が5年ごとに実施する基幹統計調査です。全国約370万世帯を対象としています。

今回の調査では、高齢化社会を支える居住環境、耐震性・防火性といった住宅性能水準の達成度、土地の利用状況のほか、空き家の実態を把握することをねらいとしています。調査は、インターネット回答や紙の調査票で回答できます。統計法により個人の情報は守られます。

9月上旬頃から選ばれた調査区へ調査員が訪問します。

☎ 商工振興課
商工・統計係
(☎内線351)



募集

自衛官を募集します

- ① 自衛官候補生
- ▽資格 18歳以上27歳未満
- ▽試験日 随時
- ※高校生は9月16日、
- ② 一般曹候補生

- ▽資格 18歳以上27歳未満
- ▽試験日 1次：9月23日
- ③ 航空学生
- ▽資格 高卒(見込含)21歳未満
(海要員は23歳未満)
- ▽試験日 1次：9月17日

- ④ 防衛医科大学校医学科学生
- ▽資格 高卒(見込含)21歳未満
- ▽試験日 1次：10月27日・28日

- ⑤ 防衛医科大学校看護学科学生
(自衛官候補看護学生)
- ▽資格 高卒(見込含)21歳未満
- ▽試験日 1次：10月20日

- ⑥ 防衛大学校学生
- ▽資格 高卒(見込含)21歳未満
(学校長による推薦枠あり)
- ▽試験日 推薦9月22日・23日、
総合選抜：9月22日、一般1次：11月3日・4日

- ▽受付期間 ①は随時、②～③は9月7日まで、④～⑤は9月5日～28日、⑥は推薦・総合選抜は9月5日～7日、一般は9月5日～28日

- ☎ 0743・63・2540
- ☎ 0743・63・2540

放送大学10月生募集

平成30年度第2学期の学生を募集しています。
10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が所属しています。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学な

大 催し・講座

認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識や認知症の人への接し方を学ぶ講座です。「認知症サポーター」は、認知症を自分ごととして考え、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。受講者には認知症サポーターの証である「オレンジリング」を渡します。

- ▽日時 9月19日(土) 午前10時～11時30分
- ▽場所 中央公民館大会議室
- ▽対象 市内在住の人
- ※要申込
- ☎ 0743・4503



地元、桜井市で 外壁・屋根塗装を頼むなら 味波美装(株)へ

選ばれ続けて
創業50年!!

奈良県工事実績
1300件以上!

近いから安心!
すぐ駆けつけます!

手抜き・妥協
一切なし!!

代表取締役
味波 正人

他のに事務所がある業者に頼むくらいなら、
地元の弊社にも、ぜひ一度お見積もり依頼を!!

☎ 0120-924-373

味波美装 株式会社
プロタイムズ桜井店 桜井市三輪963-2

安心の塗装工事をするための 外壁&屋根塗り替えセミナー

参加費 無料

この業者に塗装工事を頼んだらいいかわからない方へ
このセミナーで、「見積もりの見方や判断基準」や「良い業者の選び方」をぜひ知ってください。

日時 9月7日(金)・17日(月)

▶7日/10:00～12:00・14:00～16:00
▶17日/9:30～11:30

会場 桜井市立図書館 研修室2
奈良県桜井市大字河西31番地

定員 各15名(要予約) ※当日受付可

▶施工トラブルを引き起こす、塗装業界の
間違った常識とは?

▶住まいの劣化状況に合わせた塗料選びの
ポイントを解説!

◎お申し込みはお電話で
☎ 0120-924-373

味波美装(株)は全国組織のプロタイムズの加盟店!
2017年100億円突破! 塗装専門最大級ネットワーク!!

※プロタイムズ全国最大の塗装

プロタイムズ 桜井店
味波美装株式会社

山の辺の道美化促進協議会主催
山の辺の道
クリーンハイキング

- ▷開催日 9月30日⑩(小雨決行)
- ▷受付時刻・場所 午前9時30分～10時・桜井駅北口広場
- ※当日受付、随時出発
- ▷費用 無料
- ▷コース (約8km) 桜井駅→仏教伝来之地碑→金屋の石仏→平等寺→大神神社→玄寶庵→松原神社→景行天皇陵→崇神天皇陵→天理市トレイルセンター (ゴール到着後は自由解散、午後2時頃終了予定)



問 観光まちづくり課 (☎内線342)

第100回
ランチタイムコンサート

「1000回記念コンサート」

- ▽日時 9月13日⑨
午後0時15分～1時15分
- ▽場所 市民会館ロビー
- ▽出演者 庵前通世さん、南とも子さん、井上今日子さん、丸谷千夏さん、中村真紀子さん
- 文化を考える桜井市民の
問 (☎090・6751・5708)

第39回桜井市児童
生徒木工工作展

- ▽日時 9月15日⑨～17日⑩(祝)
午前10時～午後7時(最終日のみ正午まで)
- ▽場所 木材振興センターあるぼく(大字粟殿)
- ▽内容 市内小中学校児童生徒

問 の木工作品の展示
桜井木材協同組合(☎42・3535)

緊急通報システム
NET119説明会

- NET119とは、視覚や聴覚の障がい者が携帯端末から簡単な操作で素早く119番通報できる緊急通報システムです。左記登録会にて事前登録をすることで利用できます。
- ▽日時 9月29日⑩
第1回午前10時～午後1時
第2回午後2時～5時
- ▽場所 奈良県社会福祉総合センター(橿原市大久保町)
- ▽対象 聴覚・音声・言語機能に障がいがあり、通報が難しい人に、FAXまたはメールで申込み。確認のうえ、申請書等

第72回鎮守の森を
観に行こうかい

を返信します。
申・問 奈良県広域消防組合消防本部通信指令センター(☎26・0115・FAX46・9175・Eメール tsushin@narask119.jp)

- ▷天香具山から飛鳥川沿いへ
- ▽開催日 9月30日⑩(雨天決行)
- ▽集合時刻・場所 午前8時10分・JR桜井駅派出所前広場
- ▽コース JR桜井駅→JR香久山駅→保寿院(膳夫寺跡)→古池→万葉の森→蛇つなぎ石→月の誕生石→国常立神社→天香山神社→国見の碑→天岩戸神社→日向寺→大官大寺跡→紀寺跡→本薬師寺跡→JR畝傍御陵前駅
- ▽定員 50名(先着順)
- ▽費用 500円(資料代含む。中学生以下は無料。当日徴収)
- ▽持ち物 弁当、水筒、雨具等
- ▽申込方法 往復ハガキまたはメールに、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、森とふれあう市民の会事務局(〒633・0001 大字三輪512三輪座内・Eメール carlos@leaf.ocn.ne.jp)へ
- 申・問 森とふれあう市民の会事務局(担当:川端☎090・3281・1706)

Nice Day,s Together!

Anniversary 70th

大和信用金庫

<http://www.yamato-shinkin.co.jp>

大和信用金庫 検索

- 本店 0744-42-9001 桜井市桜井281-11
- 本町出張所 0744-42-2555 桜井市桜井931
- 桜井北支店 0744-45-3780 桜井市川合272-2

～あなたの街の法律事務所～ 相続・遺言・交通事故・借金問題・離婚・企業法務・その他

さくらい法律事務所

奈良弁護士会所属 弁護士 後藤周平

一人でも悩まず、まずはお電話ください

Tel 0744-48-0036 桜井駅北口から北へ徒歩約5分 御簾歯科医院ビル1階

里地里山を守り
活かし楽しむ会

▽開催日 9月22日⑤
▽集合時刻・場所 午前9時30分・山野草の里(大字三谷、無料駐車場あり)
▽内容 古代米稻の成長観察、そば畑の手入れなど
▽定員 10名程度
▽費用 1人300円
▽持ち物 弁当、水筒、作業着、帽子、軍手、タオル、長靴
▽申込方法 9月18日④までに、電話・FAXまたはメールに、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・性別を記入し、下記へ

第7回忍坂街道まつり

▽開催日 10月13日⑤
▽費用 無料(バスは自己負担)
◆午前の部『街道ウォーク』
『神武東征の道を歩く』
▽受付時間 午前8時30分(出発:午前9時20分)
▽集合場所 桜井駅南口バス停付近※先着50名
▽コース 桜井駅→(バス)↓麻生田↓半坂峠↓栗原寺跡↓

申・岡 NPO法人山野草の里づくりの会 村上(090・9991・3549・Eメール murakamy@maia.eone.jp)
越塚古墳↓石位寺
◆午後の部『特別歴史講演会』
▽時間・場所 午後1時30分〜、忍阪生根会館※先着130名
▽内容 神武天皇東征の謎に迫る講師 岡田登さん(皇學館大学名誉教授)
▽申込方法 10月9日④までに、電話・FAXまたはハガキに、住所・氏名・年齢・電話番号・午前のみ午後のみ両方のいずれかを記入し、下記へ

申・岡 観光まちづくり課(☎内線 341・FAX 461782)



市観光協会主催事業

①万葉ゆかりの地「磐余の宮跡を訪ねる」
▷開催日 9月16日④・10月21日④
▷集合時刻・場所 午前9時30分・桜井駅南口
▷コース (約5.7km) 桜井駅→若櫻神社→土舞台→安倍文殊院→上之宮遺跡→等彌神社→魚市場跡→保田與重郎生家→桜井駅(午後0時30分頃解散)
▷定員 20名(先着順)
▷費用 無料

②拓本教室
市内にある万葉歌碑のレプリカを使用します。
▷日時 9月28日④午前10時~正午
▷場所 桜井市商工会館3階(大字川合)
▷費用 1,000円

③大和の古道紀行
二上山に沈む夕日を観るハイキング
▷開催日 10月3日④小雨決行
▷集合時刻・場所 午後1時30分・JR巻向駅
▷コース(約7km) JR巻向駅→纏向遺跡→箸墓古墳→慶運寺(石棺仏)→松原神社→井寺池(夕日鑑賞)→JR巻向駅(午後6時30分解散)
▷費用 1,000円

▷①②③共通申込方法 開催日の5日前までに電話、FAXまたはメールに、参加希望のイベント名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・性別を記入し、下記へ

申・岡 (一社) 桜井市観光協会(☎・FAX 42-7530・〒633-0063 大字川合260-2 商工会館2階・Eメール kyokai@sakuraikanko.jp)

60歳以上限定! 認知症予防
『iPad 入門講座』
10月開講につき
無料体験会開催(120分)



パソコン教室ホエール
☎ 0744-42-0370
桜井市川合268 鯉ヶ淵ビル2階
桜井駅北口から一つ目の信号右折後すぐ
9/12.19(水) 10:20~13:30~
14.21(金) 13:30~
iPadは用意しております

わかる、楽しい、やる気の出る塾

抜群の合格指導力! 三志塾

☎0744-28-0572 http://sanshi.najukuren.net
〒634-0063 奈良県福原市米町567-2 信和ビル1F

さんじじゅく 検索

質預かり・モノを担保にご融資

買取・モノを即現金化します!



質・玉置質店



FGA英国宝石学協会認定鑑定士の店 桜井市桜井841(本町通5丁目) 0744-42-2136

玉置質店 検索

市民のつどい
わがまちフォーラム

少子高齢化が進む中、これから先も住み慣れた地域で暮らし続けるためには、支え合い・つながりが大切になってきます。講演や支え合いの取組発表を通して、支え合い・助け合いについて考えてみませんか？

- ▷日時 10月20日④
午後1時30分～4時
- ▷場所 市立図書館研修室1
- ▷講師 土屋幸己さん(公益財団法人さわやか福祉財団)
- ▷対象 市内在住の人
- ▷費用 無料 ※申込不要

問 地域包括ケア推進室 (☎ 47-4503)・桜井市社会福祉協議会 (☎ 42-2724)

押し花スマホケース
づくり教室

▽日時 9月30日④

午前9時～午前10時
午後1時30分～午後3時30分

- ▽場所 中央公民館研修室
- ▽対象 市内在住在勤(学)の人
- ▽定員 各10名(先着順)
- ▽費用 2,500円

▽申込方法 9月15日④までに、材料費を添えて中央公民館窓口で直接申込み
※申込み時、携帯電話の機種名
型番が必要です。

申・問 中央公民館 (☎ 45-0965) ※④は休館

ホール体験！ひとりじめ

▽日時 10月21日④
午前9時～午後4時

▽内容 ピアノや持込みのコースティック楽器で一人コンサート、歌も可能です。

※午前の部は練習形式での演奏、午後は発表会形式でのリレー演奏です。

- ▽定員 午前の部10組、午後の部20組(いずれも先着順)
- ▽費用 午前の部1枠20分で1,500円、午後の部1枠10分で1,000円
- ▽申込方法 市民会館窓口または電話で申込み

申・問 市民会館 (☎ 45-0964) ※④は休館

平成30年度
桜井市戦没者追悼式

本市出身の戦没者や戦傷病による犠牲者に心から哀悼の意を表し、ご冥福を祈ると共に、あの痛ましい体験を風化させるこ

となく、再び戦争の惨禍が繰り返されることのないよう後世に語り継ぎ、世界の恒久平和を祈念するため戦没者追悼式を行います。一般の人も参列できます。

▽日時 10月4日④
午前10時～(受付：午前9時30分)

▽場所 市民会館
※申込不要。手話通訳有り。

問 社会福祉課社会福祉係 (☎ 内線297)

文化講演会

▽日時 11月3日④(祝)

午後1時30分～3時30分

▽場所 市立図書館

▽内容 笑いと感動！デュアルタスクと音楽体操で毎日元気 ※手話通訳あり

▽講師 日向亭葵さん(お笑い理学療法士)

▽定員 200名

▽費用 無料

▽申込方法 10月31日④までに1人1枚のハガキまたはFAXに「文化講演会申込」郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、左記へ

※後日、受講票を送付します。

申・問 社会教育課 (〒633-8585 大字粟殿202・☎ 内線608・FAX 45-0962)

輝け! Only One

学校法人 敷島学園 さくら幼稚園

桜井市粟殿 480-1 (桜井市役所すぐ東) TEL 0744-42-6032

ホームページ <http://www.sakura-yochien.ed.jp/>

入園説明会と見学会 9/5(水) 10:00～11:30

上記の日程以外にも、いつでも見学可

英会話・茶道・絵画・体育・器楽

Kioオープンガーデン

幼稚園の紹介と子育て支援を目的に、Kioオープンガーデン(園庭開放)を実施しています。就園前のお子様と一緒にお気軽にご参加ください。

●日程: 10月12日(金) 園庭で遊びましょう
※11月以降も開催予定です。詳しくはHPをご覧ください。

●時間: 午前9時30分～午前11時30分(予約・準備の都合上、できるだけご予約をお願いします。)

●参加費: お一人様50円(保険料含む) <お子様と保護者様2名でご参加の場合100円>

●その他: 駐車場には限りがありますので、お車でのご来園はできるだけご遠慮ください。

入園願書配布・受付中

●教育理念 ●特色
徳をのばす 畿央大学との連携
知をみかく 通園バス送迎有り 給食有り
美をつくる 預保育(長期休業中も有り)
特別指導(英語・体操・音楽・茶道)
課外教育(体操・ピアノ・ソルフェージュ・英語)

TEL 0744-45-0151
FAX 0744-55-1501

TEL 0744-45-0151 FAX 0744-55-1501 畿央大学付属幼稚園 検索

〒633-0004 桜井市朝倉台西5丁目1093-321 <http://www.kio.ac.jp/kiokinder/>

畿央大学付属幼稚園

**県立二階堂養護学校
教育相談・体験学習**

障がいのある児童や生徒の保護者に、就学や療育・教育に関する相談、体験学習を行います。

▽実施日（いずれも要予約）

◆教育相談（時間は要確認）

〈小学部〉毎週月・金の午前（個別体験含む）

毎週月・金の午後（相談のみ）

〈中学部〉毎週火・木・金の午前

〈高等部〉個別に随時実施

◆体験学習

〈小学部〉10月19日（金）

（来年度就学の幼児対象）

〈中学部〉毎週火・木・金

〈高等部〉個別に随時実施

◆申請 県立二階堂養護学校

（☎0743・64・3081）

**県立明日香養護学校
体験学習**

来年度入学を希望する障がいのある幼児・児童・生徒とその保護者に、体験学習を行います。

▽日時

◆肢体不自由教育部門

〈小学部〉11月21日（水）

〈中学部〉11月20日（火）

〈高等部〉11月28日（水）

◆病弱教育部門

〈高等部〉11月28日（水）

すべて午前9時20分～午後1時

▽内容 体験学習、教育相談、給食試食（病弱教育部門は給食がないため、試食は行いません）

▽対象 肢体不自由を有する幼児・児童・生徒と保護者および関係職員、病弱教育対象の中学3年生とその保護者および関係職員

▽申込期限 10月22日（日）まで

◆申請 県立明日香養護学校

（☎54・3380）

お知らせ

**子どもの110番
強化週間**

学校や家、友達のことなどで悩みがあれば相談してください。

▽日時 8月29日（水）～9月4日（火）

平日午前8時30分～午後7時

土日午前10時～午後5時

▽問い合わせ 法務省人権擁護局全国人権擁護委員連合会（☎0120・007・110）

善意銀行（7月分）

市民のみなさんからの、善意の気持ちをお預かりし、福祉事業への援助に活用しています。

・朝倉台 植田工務店様

5,000円

・第14回

桜井市リサイクルフェア様

17,472円

▽預け入れ先 善意銀行（社会福祉協議会内）☎42・2724・社会福祉事務所

掛け間違いにご注意

間違い電話が発生しています。古い電話帳などに掲載されていた「お知らせ電話」サービスは終了し、現在は使われていませんので注意してください。市役所への連絡の際は電話番号を確認のうえ、掛け間違いのないようお願いします。市役所の電話番号は42・9111です。

▽問い合わせ 総務課文書広報係（☎内線324）

今月の市税・保険料

■国民健康保険税（3期分）

■介護保険料（3期分）

■後期高齢者医療保険料（3期分）

納期限

10/1（日）

納め忘れのないよう、注意してください。

メガネセンター

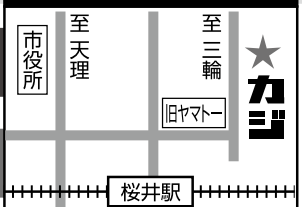
この国になくはない メガネの専門店

カサ

メガネ 補聴器 即日納品可

各種修理承ります

駐車場完備!



Tel 0744-43-5845

桜井市粟殿271 ●営業時間/9:00~18:00 ●木曜日 予約のみ

広告



私たちは、常に最善の解決を求めます。

Nara Manyo Law Office 奈良弁護士会所属 代表弁護士 高島健太郎

奈良万葉法律事務所

☎0744-28-8100 万葉法律事務所 検索

橿原神宮前駅 西出口前

危険ごみ回収日

▽火・金コース：9月13日⑧
▽月・木コース：10月16日⑧

危険ごみ(スプレーカン・カセットボンベ、使い捨てライター等)は、中身を使い切り穴を開けずに、右記回収日の朝8時30分までに集積場所のコンテナに入れてください。市グリーンパークに持ち込みの場合は、無料で引き取ります。

問 環境部業務課 (☎45・2001)



スポーツ

市歩っつ会

〔旧東海道〕

▽日時 9月23日⑧⑨

午前8時・桜井駅北口集合

▽コース(約14km・4時間30分)

桜井駅：大津駅→札の辻→義仲寺→瀬田の唐橋→JR南草津駅：桜井駅

▽費用 300円

▽締切日 9月19日⑧

申・問 総合体育館 (☎45・0609)

第58回市民体育大会結果

少年少女ソフトボール大会

▽開催日 7月15日⑧・16日⑧⑨

(男子)

優勝 あかつきB(城島)

2位 マヨネーズ(纏向)

3位 あかつきA(城島)

4位 南コンドル(桜井南)



(女子)

優勝 みどり台(桜井)

2位 ピンキーズ(三輪)

3位 くれなゐ(城島)
4位 ミニオンズ(纏向)



市民プールからのお知らせ

忘れ物の問い合わせは総合体育館へお願いします。なお、現在保管している忘れ物は、9月末で処分しますので、注意してください。

問 総合体育館 (☎45・0609)

平成30年度市民体育大会等行事予定(下半期)

開催日	大会名
9/8 ⑧	小学生相撲大会
9/8 ⑧	中学生バレーボール大会
9/16 ⑧	健康フェスティバル
10/7 ⑧	第48回市民体育祭
11/4 ⑧	第33回ウォーキングフェスティバル
11/11 ⑧	市民バドミントン大会
12/8 ⑧	第13回子ども駅伝大会
1/13 ⑧	桜井新春マラソン大会
1/20 ⑧	市民ソフトバレーボール大会
1/25 ⑨ ~ 27 ⑨	市民スキー・スノーボード教室
2/10 ⑧	市内一周駅伝大会
3/10 ⑧	市民武道大会

放置自転車はやめましょう

桜井駅、大福駅周辺に放置禁止区域を設けています。自転車等は駐輪場に停めましょう。区域内に放置された自転車等は、市が移動し、桜井駅南口の自転車保管所で保管しています。移動後60日を過ぎると処分しますので、速やかに引き取りに来てください。



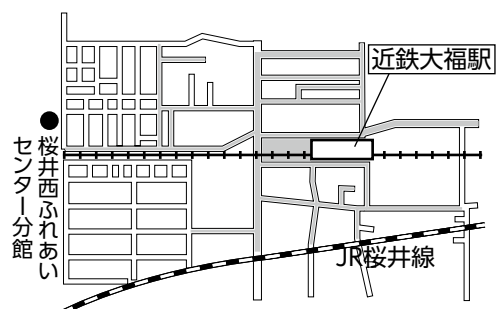
は自転車等放置禁止区域

▷返還時間 午前9時~午後4時

▷返還時に必要な物

印鑑、自転車の鍵、名前と住所を確認できるもの(学生証・免許証等)、移動費2,000円(移動日から14日を過ぎると保管費1,000円を別途加算します)

問 危機管理課 (☎内線 309)



相談名称	相談日	相談場所	問い合わせ先	受付・申込
中南和法律相談センター 無料法律相談〈要予約〉	毎週火曜日 13:00～16:00	市役所1階 相談室	奈良弁護士会 (☎0742-22-2035)	相談日2週前の火 曜9:30受付開始。
弁護士による 無料法律相談〈要予約〉	9/13 ㊦ 13:00～16:00		9/3 ㊦ 8:30 受付 開始。先着7名。 1人1回限り。	
税理士による 税務相談〈要予約〉	9/19 ㊦ 13:00～16:00		9/5 ㊦ 8:30 受付 開始。先着5名。	
司法書士による 法律相談〈要予約〉	① 9/14 ㊦ ② 9/27 ㊦ 13:00～16:20		①は9/4 ㊦、②は 9/12 ㊦ 8:30～ 相談日2日前まで 受付。先着5名。	
行政書士による 法務相談〈要予約〉	9/28 ㊦ 13:00～16:20		9/14 ㊦ 8:30 受 付開始。先着5名。	
消費生活相談	平日 10:00～16:00	市役所2階 消費生活センター	市民協働課市民生活係 (☎内線534)	初回の受付時のみ 15:30まで。
行政相談	9/12 ㊦ 13:00～16:00	市役所1階 相談室		当日、市民協働課 で受付
福祉の 心配ごと相談	毎週木曜日 10:00～15:00	保健福祉センター 「陽だまり」2階	社会福祉協議会 (☎42-2724)	電話相談(☎42- 6804)もあり(相 談日のみ)
若者自立のための 相談会	㊦・㊦除く毎日 9:00～18:00	桜井駅南口駅前 エルト桜井2階	若者サポートステー ションやまと (☎44-2055)	
失業などによる暮らし の困りごとの相談	平日 9:00～17:00	市役所2階 (支援センター内)	桜井市くらしとしごと 支援センター (☎49-3020)	
人権擁護委員による 悩みごと相談	9/20 ㊦ 13:00～16:00	市役所1階 相談室	人権施策課人権係 (☎内線561)	
女性相談〈要予約〉	9/26 ㊦ 13:00～15:00	市役所1階 相談室	人権施策課男女共同参 画係(☎内線564)	予約は当日の午前 中まで
奈良県子育て女性就職 相談(桜井出張相談)	9/10 ㊦ 9:00～12:00	保健福祉センター 「陽だまり」2階 会議室1	桜井出張相談連絡先 (☎0742-24-1150)	予約は前々日の土 曜まで

発掘調査現場から (271)

纏向で初めてみつかったイヌ

みなさんの中にはイヌを家族の一員として愛情を注いで飼っている人もいるのではないのでしょうか。イヌと人間のかかわりは古く、日本列島には縄文時代からイヌがいたことがわかっています。狩りのパートナーとして役割を担っていたためか、丁寧に埋葬された例が少なくありません。一方、弥生時代には食用になっていた例もわかっています。

今回は纏向遺跡で見つかった古墳時代初頭(3世紀)のイヌについて紹介したいと思います。このイヌは平成26年度にJR桜井線巻向駅東側で行った発掘調査で見つかりました。幅約3mの大きな溝の中で見つかり、埋葬した痕跡はありませんでした。食用痕跡もなく、なぜ遺体が溝

の中にあっただのかその真相はわかりません。性別は不明ですが、年齢は1歳半以上で推定体高(背中までの高さ)は47.4cmでした。

古墳時代のイヌの発見例は少なく、イヌが社会の中でどんな立場にあっただのかわからないことも多いのですが、纏向に住んだ人々が見た風景にはイヌもいた、ということは言えそうです。



イヌの骨格

自宅でもやってみましょう！

■肩こり改善エクササイズ その1

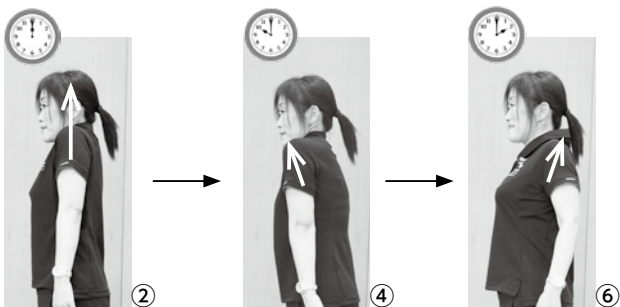
- ①両腕を肩の位置で左右に伸ばす
- ②それぞれの手のひらで壁を押すように手首を曲げる
- ③くるくると手のひらで円を描きながら少しずつ肩より後ろに動かす
- ④腕を少しずつ元の位置に戻す
- ①～④を数回繰り返す。

ポイントは、肩甲骨（肩の後ろにある骨）が真ん中に寄るようなイメージで動かすこと。



■肩こり改善エクササイズ その2

- ①両腕を体側に下ろし肩の力抜き腕を垂らす
 - ②両肩を上方（時計の12時の方向）に持ち上げる
 - ③元に戻す
 - ④両肩を前方（時計の10時の方向）に突き出す
※体の軸が前かがみにならないように注意
 - ⑤元に戻す
 - ⑥両肩を後方（時計の2時の方向）に突き出す
※体の軸が後ろに反らないように注意
- ②～⑥を何度か繰り返す。



献血にぜひ協力を！

現在、全国で1日あたり約3,000人が輸血を受けていると言われています。輸血に使用する血液は、人工的に造ることができず、長期保存もできません。輸血に必要な血液を確保するためには、1日当たり約13,000人も協力が重要です。

献血への協力を、ぜひお願いします。



- ▷日時 9月6日(日) 10:00～16:00
- ▷場所 市役所本庁舎1階ロビー
- ▷主催 桜井ライオンズクラブ、(一社)桜井青年会議所、桜井市職員組合

健康だより



このページの問い合わせ先は、
けんこう増進課 (☎ 45-3443) へ

国保に加入している人へ

オトクに活用！特定健診

近年、健康への関心が高まり毎年の健診で健康管理が習慣づいている人が増加していますが、特定健診は利用していますか？手元にクリーム色の受診券が届いた人は、約1万円の検査が1,000円で受けられるお得な特定健診の対象者です。普段、病院に行くことがない人も、治療で病院に通院している人も、この機会に特定健診を受診して健康管理をしましょう。

健康相談（予約が必要です）

- ▷日時 9月11日(火) 9:30～11:00
- ▷場所 保健福祉センター「陽だまり」1階
- ▷内容 生活習慣病に関する相談、保健師・管理栄養士の健康相談、*血圧測定、*尿検査(*は必要な人)
- ▷費用 無料
- ▷持ち物 健康手帳、検査結果など
- ▷申込方法 電話でけんこう増進課へ。

はつらつクッキング教室

～生涯骨太宣言！骨を強くする料理教室～

- ▷日時 9月18日(水) 10:00～13:00
- ▷場所 保健福祉センター「陽だまり」1階
- ▷対象 20歳以上の人
- ▷定員 30名
- ▷費用 300円
- ▷申込方法 9月11日(火)までに、電話でけんこう増進課へ。

託児ボランティア募集

もぐもぐ教室で、お母さんたちが勉強している間、別室で赤ちゃんを見てくれるボランティアを募集します。子育て経験者、赤ちゃんに関わったことのある人で、託児は担当の保健師と一緒にいきます。

- ▷日時 10月3日(火)、11月16日(金)、12月19日(火)、各日13:00～15:30

※都合の良い日のみの協力でも結構です。

- ▷申込方法 電話で桜井市ボランティアセンター (☎ 42-2724) へ。



今日から始める健康づくり！

カラダを動かす習慣を作りましょう。

運 動と聞くと、歩いたりスポーツしたりと疲れるイメージを持っていませんか？実は、ちょっと身体を動かすだけでも、凝り固まった筋肉が柔らかくなり代謝がアップする体操があります。運動教室では、いつでも、どこでも簡単に楽しく続けられるコツをお伝えします。教室に参加すると、一緒ががんばる仲間もでき、運動が長続きすること間違いなしです。



桜井市国保加入者の健康をサポート
運動教室に参加しませんか？

運動の習慣化と生活習慣病を予防するため、桜井市国保加入者を対象とした運動教室を開催します。生活習慣病の罹患発症リスクは、身体活動量が多いほど低くなると言われています。この機会にぜひカラダを動かす習慣を作りましょう。体組成（体の中のバランス）の計測を無料で行いますので、運動の成果を確認することもできます。

9月から11月は、「動く体づくり」を目標に運動を行います。12月以降は実践編として、実際に歩いたりスポーツをしたり体を動かしていきます。日程は、広報わかざくらや特定健診の結果通知で案内します。

▷日時・内容

開催日	9月7日・21日 10月5日・19日 11月2日・16日	9月14日・28日* 10月12日・26日 11月9日・30日*
受付	9:30～	13:00～
運動時間	10:00～11:30	13:30～15:00
内容	けがをしにくい体づくりのためのトレーニング (スポーツ推進員が担当)	ストレッチなどを中心に動かすための体づくり (健康運動指導士が担当)

*体組成を計測するため、運動時間は13:40～15:10まで。

▷場所 総合体育館 2階柔道場

▷対象 桜井市国民健康保険に加入している40～74歳

▷申込方法 けんこう増進課の窓口（保健福祉センター「陽だまり」1階）

または、電話（☎45-3443）で申し込んでください。

※一度登録すると、3月末まで自由に参加できます。



教室のようす

“コリや痛みのないカラダ作り”
を目指す教室です。身体が楽に
動けば、自然と笑顔になれる！
一緒に楽しみながら体感しま
しょう！



健康運動指導士
増田直美先生

一般不妊治療費助成事業

不妊症と診断され一般不妊治療をしている人に対して、第1子に係る治療費等の経費の一部を助成します。

▷対象 下記①～④をすべて満たす人

①戸籍法による婚姻の届け出をしている人②一般不妊治療を受けた日において桜井市民であること③医療機関において不妊症と診断され、その治療を受けた人④市税の滞納がない人

▷助成金額 本人負担額の2分の1の金額で、夫婦に対し1年度につき上限5万円

※交付は1年度につき1回。助成期間は申請初年度より5年度です。



一般不育治療費助成事業

不育症と診断され不育症治療をしている人に対して、治療費等の経費の一部を助成します。

▷対象 下記①～④をすべて満たす人

①戸籍法による婚姻の届け出をし、1年以上経過している夫婦②不育症治療を受けた日において1年以上桜井市民である人③医療機関において不育症と診断され、その治療を受けた夫婦④世帯として市税の滞納がない人

▷助成金額 本人負担額の2分の1の額で、夫婦に対し1年度につき上限10万円

※交付は1年度につき1回。助成期間は申請初年度より3年度です。

万葉まつり 開催!

観光まちづくり課観光事業係 (☎ 42 - 9111 内線 342)

▶日時 9月16日◎正午～午後8時

※小雨決行(順延なし)

▶場所 市役所周辺

▶内容 ◆屋台村現代版「海石榴市」

- ◆木のまち子ども広場
- ◆冷たくておいしい三輪そうめんの振る舞い
- ◆みんなで踊ろう! 桜井音頭
- ◆特設ステージで太鼓・歌・ダンスなど
- ◆市庁舎をスクリーンに3D映像マッピング

「絶対アイシテルズ」ほか吉本芸人や、プロバスケットチーム「バンビシャス奈良」、サッカークラブ「奈良クラブ」も参加出演!



みんなで踊ろう♪

桜井駅北口および大神神社臨時駐車場から無料シャトルバスが運行します。



農地を借りたい・貸したい人を募集しています

☎ なら担い手・農地サポートセンター (☎ 21 - 5020)

農地を誰かに管理してほしい人や、農業経営を拡大したい・新規に本格的に農業を始めたいので農地を借りたい人は、なら担い手・農地サポートセンターへ相談してください。

なら担い手・農地サポートセンターは、農地の出し手(貸したい人)から農地を借り受け、受け手(借りたい人)へマッチングしています。

▶募集期間 出し手(貸したい人): 随時受付
受け手(借りたい人): 随時受付

▶対象農地 農業振興地域内の農地

※センターが農地を借り受ける条件は、農地として利用が困難でないこと、十分な受け手が見込めることです。

※受け手の氏名・希望地区等をインターネットで公表します。公表は、6・8・10・12・2・4月です。



平成30年上半期火災・救急概況

☎ 奈良県広域消防組合桜井消防署 (☎ 42 - 4119)

平成30年上半期(1月1日～6月30日)に市内で発生した火災・救急概況を以下のとおり取りまとめました。

<火災の部> 火災件数(15件)

	建物	林野	車両	その他	爆発	合計
平成29年	5	0	0	7	0	12
平成30年	7	0	0	8	0	15

<救急の部> 救急件数(1,685件) 搬送人員(1,563人)

	急病	交通事故	一般負傷	その他	合計
平成29年	983	168	241	203	1,595
平成30年	1063	155	260	207	1,685

9月9日は「救急の日」

救急業務および救急医療に対して、理解と認識を深めるため、また救急医療関係者の意識を高めることを目的に、9月9日は「救急の日」と定められました。この日を含む1週間は「救急医療週間」として、全国各地で様々な行事が実施されています。



救急の日のイベント

9月9日の「救急の日」に合わせてイベントを開催します。日ごろあまり応急手当になじみのないみなさんも、これを機に心肺蘇生法やAEDを体験してみませんか?

▶日時 9月9日◎ 午前10時～午後2時

▶場所 スーパーセンターオークワ桜井店(大字栗殿)

▶内容 店外にて救急車や消防車の展示・記念撮影、店内にて心肺蘇生法の実施、チラシ配布、スタンプラリー

救急車の適正利用を!

救急車を呼ぶか迷ったら・・・

●奈良県救急安心センター相談ダイヤル # 7119
ダイヤル回線・IP電話からは0744-20-0119

●こども救急電話相談 # 8000
ダイヤル回線・IP電話からは0742-20-8119

給食センターのキャラクター名が「もぐちゃん」に決定！

☎ 給食センター (☎ 44 - 2200)



もぐちゃんです
よろしくね！

5月号の広報「わかざくら」で募集した市立学校給食センターのキャラクター名に、たくさんの応募をいただき、ありがとうございました。8歳から70代まで幅広い世代から55通の応募がありました。

その中から、給食センターおよび教育委員会事務局の職員が厳正に選定した結果、「もぐもぐ食べてそうだから」「子どもたちに給食をもぐもぐ食べてほしいから」などの理由で複数の応募があった「もぐちゃん」に決定しました。

今後、給食センターが発行する紙面などに登場する予定です。

10/28 @ 桜井市環境フェア開催！ 環境川柳を募集します

☎ 業務課 (☎ 45 - 2001)

環境フェアの当日に発表する、ごみ問題など環境に関する川柳を募集します。この機会に、環境について考えてみませんか？入選作品(3点)は、ステージで作品・氏名の発表と表彰を行います。あわせて図書カードもプレゼントします。

▶**応募方法** ハガキまたはFAXに、川柳作品、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入のうえ、10月4日(※)までに、環境フェア実行委員会事務局(〒633-0052 大字浅古485-1・FAX45-2002)へ応募してください。

フェア当日は、式典の他、川柳やポスター、作文の入選作品展示、演奏会、リサイクル品の抽選会、エコ商品等の抽選会、リサイクルショップ、模擬店などを予定しています。桜井駅北口と倉橋ため池臨時駐車場から会場となる桜井市グリーンパークへはシャトルバスも運行しますので、ご家族でお越しください。

※イベントの詳細は、広報「わかざくら」10月号の折込チラシにてお知らせします。

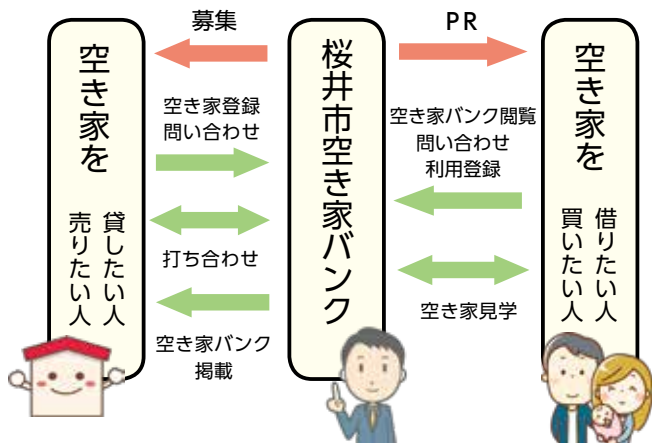


環太くん 境子ちゃん

住まなくなった家を 空き家バンクに登録しませんか？

☎ NPO法人空き家コンシェルジュ (☎ 35 - 6211)

桜井市空き家バンク制度では、空き家の情報発信を行い、空き家所有者と利用希望者とのマッチングを応援しています。住まなくなった家を持っている人・空き家を活用したい人は、市から空き家バンクの運営委託を受けたNPO法人空き家コンシェルジュへ連絡してください。



※売買・賃貸の契約等については、所有者と利用希望者で行っていただき、桜井市及び空き家コンシェルジュは関与しません。

物件登録の流れ (空き家所有者の方へ)

- ① 空き家登録お問合せ
空き家コンシェルジュへ問い合わせてください。
- ② 打ち合わせ
空き家コンシェルジュが、物件の相談や、現地調査、登録の手続きをサポートします。
- ③ 空き家バンク掲載
市民協働課で書類審査を行い、登録決定後、桜井市空き家バンクホームページ (<http://sakuraicity-akiyabank.com/>) で情報発信を開始します。

物件利用までの流れ (空き家利用希望者の方へ)

- ① 空き家バンク閲覧
物件の情報を桜井市空き家バンクホームページで確認してください。
- ② 問い合わせ
希望の物件があった場合や、利用者登録を希望する場合は、空き家コンシェルジュへ問い合わせてください。物件や利活用の相談、登録手続きのサポートを行います。
- ③ 利用者登録
市民協働課で書類審査を行い、登録を決定します。
- ④ 空き家見学・交渉
登録決定後、希望物件の内覧や交渉が可能となります。

桜井をつなぐ人

その30



教えた人ができるようになって喜んでくれるのが、私も嬉しいんです。

時 博恭 さん

SOWA Hiroyasu

竹造形作家。アクセサリーを中心に作品作りを行うと同時に、フィリピンで現地の人に竹枝のピアスの作り方を指導し、日本での販路拡大を目指している。

子どもの頃から、手作業でのもの作りが好きだった。元教員の時博恭さんは、国立曾爾少年自然の家に向向していた16年ほど前、自然豊かな山の中を歩きながら、いつも地面に落ちた木や竹の枝を何となく見ていた。節のはっきりとした細い竹の枝は、見れば見るほどバツタの足のように思えた。「これは似ている。この竹でバツタを作ってみたらどうだろう」。時さんは、そう思うようになったという。

実物大の昆虫から、それらを組み合わせた1メートル四方のストーリー性ある作品などを作り、何度も市展に出展していた。

そのうち昆虫を作ることから、竹そのものへと興味や関心が移っていき、新しい作品を模索し始めた。細い枝の部分に火を近づけると、熱で簡単に曲がる。竹の中にある油とろうそくのある黒色に変色することもわかった。

時さんは、繊細な曲線とグラデーションのかかった自然の色味を活かせることを確信し、竹枝のアクセサリーを作ることを決意する。少しずつ大きさの違う円を作ってつないでみたり、ハート形に曲げてみるなど、工夫を凝らして100種類以上のデザインを考ええた。

約6年前、語学の短期留学のため、フィリピンに数か月滞在した。楽しんでもらえるかと思いい、竹のパーツを日本から持って行き、授業の休み時間に組み立てて見せると、周囲からわっと歓声が上がった。日本と同様フィリピンでも、竹は昔から身近な植物。口々に「教えて欲しい」と頼まれるようになる。

子どもから大人までピアスを身に付ける習慣があったため、ピアス作りを中心に、地域や職場単位で本格的な指導を始めた。高額な機械を使うことなく、個人の好みやセンスで自由に作れるため、現地で圧倒的な支持を受け、時さんは何度もフィリピンに渡って技術を教え続けている。



作品の一例

今では、作る人の生活の助けになればと日本で商品を置いてくれる店舗を探している。「指導はしていますが、自分にお金なんて入ってこなくていいんです。できるようになって喜んでくれるのがすべて。私も嬉しくなります」。以前は、誰かが真似て商品化されないようにと公開していなかったが、自分の作品以上に、フィリピンの人が丹精込めて作る竹のピアスを広く知ってもらいたいと、時さんは販路拡大に奔走している。

子どものページ

つどいの広場

大字粟殿 1000-1 保健福祉センター「陽だまり」☎ 43-9112

▷日時 月～金曜 9:00～16:00（祝日を除く）

▷対象 0歳～就学前の子どもとその保護者

▷費用 無料



イベント名		日時	内容
ふれあいの日 年齢別	0歳児の日（H29.4/2 生まれ以降）	9/12 ☎ 9:00～12:00	廃品でトンボのおモチャを作しましょう。
	1歳児の日（H28.4/2～H29.4/1 生）	9/19 ☎ 9:00～12:00	
	2・3歳児の日（H26.4/2～H28.4/1 生）	9/26 ☎ 9:00～12:00	
誕生日会（9月生まれ）		9/14 ☎ 11:30、14:30	みんなでお祝いしましょう。
発育測定		9/20 ☎ 10:30～11:30	身長・体重を計測できます。
お話の会		9/21 ☎ 11:20～12:00	お話の会の人を読み聞かせなどをしてくれます。
怒鳴らない子育て講座	～入門編～	10/4 ☎ 10:00～11:30	2歳以上の子の保護者対象。定員8名。 9/28 ☎ 締め切り。託児あり。
	～応用編～	10/31 ☎ 10:00～11:30	

要申込

子育て支援センター やまぼうし

大字谷 280 飛鳥学院保育所内 ☎ 45-4356

▷日時 月～金曜 9:00～12:00、12:30～15:00

土曜日 10:00～11:30

▷対象 0歳～未就園の子どもとその保護者

▷費用 無料

イベント名	日時	
親子教室 お誕生会	9/4 ☎ 10:30～11:30	
特別企画	英語で遊ぼう	9/6 ☎ 10:30～11:00
	音で遊ぼう	9/21 ☎ 10:30～11:30
ホール開放	9/1 ☎・15 ☎ 10:00～11:30	
園庭開放	9/8 ☎・29 ☎ 10:00～11:30	

桜井認定こども園 三輪学園 大三輪幼稚園 どんぐり広場

大字箸中 994-1 ☎ 43-7291

毎月のお誕生日会に参加できます。エプロンシアターなどの楽しい催し物もあります。気軽に遊びに来てください！

▷日時 毎月初め頃 10:00～11:00

▷対象 就学前までの未就園の子ども

▷費用 無料

※参加を希望する人は事前に園に連絡してください。



乳幼児健診・相談・教室

▷問い合わせ先 けんこう増進課（☎ 45-3443）

行事	対象	日程	備考
4か月児健康診査	平成30年5月生	9/28 ☎	受付時間 13:00～13:45 ※2歳6か月児歯科健康診査は 9:00～9:45 場所 保健福祉センター「陽だまり」1階
10か月児健康診査	平成29年11月生	9/26 ☎	
1歳6か月児健康診査	平成29年2月生	9/6 ☎・20 ☎	
2歳6か月児歯科健康診査	平成28年2月生	9/6 ☎	
3歳6か月児健康診査	平成27年2月生	9/14 ☎・27 ☎	
すくすく相談	生後9か月未満	9/7 ☎	受付時間 9:30～10:30 場所 保健福祉センター「陽だまり」1階 持ち物 母子手帳
	生後9か月～1歳7か月未満	9/21 ☎	
パパママ教室	妊娠6か月～9か月未満の妊婦とはじめてパパになる人	10/20 ☎ ※けんこう増進課へ要申込 (定員15組)	実施時間 9:30～12:00 場所 保健福祉センター「陽だまり」1階 持ち物 母子手帳・筆記用具

図書館からのお知らせ

今月の休館日
毎週火曜日と
第2金曜日(14日)

第5回としょかんでボードゲーム in さくらい

- ▷日時 **9月17日** ㊤
13:00～16:30 (途中入退室 OK・申込不要)
- ▷場所 研修室
- ▷ゲームの種類 ウボンゴ・デジャヴ・キャプテントリノ・それは俺の魚だ・なんじゃもんじゃ・ダブル・ハゲタカのえじき・ブロックス・レシピ・宝石の煌めき・おばけキャッチ・街コロ・ゴキブリポーカー・ナインタイル・カルソヌ ほか
- ▷講師 稲垣宏年さん
(三郷サイコロクラブインストラクター)



今月のおはなし会 (当日参加OK)

「桜井おはなしの会」「子ども読未知」によるおはなしの会を開催しています。

9月1日 ㊤ 15:00～15:30

▷担当 桜井おはなしの会

9月15日 ㊤ 15:00～15:30

▷担当 子ども読未知



第2回 桜井市立図書館×奈良県立大学 公開講座 インドネシア語を学んでみませんか

▷日時 **9月27日** ㊤ 13:30～15:30

▷場所 研修室

▷講師 亀山恵理子さん(県立大学地域創造学部 准教授)

▷内容 簡単な会話とインドネシアの文化紹介

第4回図書館文化講座

磯城嶋の大和 一記・紀・万葉にみえる磯城嶋一

- ▷日時 **9月30日** ㊤ 14:00～15:30
- ▷場所 研修室
- ▷講師 阪口由佳さん
(奈良女子大学古代学・聖地学研究センター協力研究員)
- ▷費用 100円
- ▷申込方法 来館のうえ直接申込むか、往復ハガキ・電話・FAXまたはメール(図書館ホームページお問い合わせよりメールができます)に講座名、住所、氏名、電話番号を記入し、市立図書館へ。

・次に読みたい人が待っている場合もありますので、本の返却期限は必ず守ってください。
・期限を過ぎてもご返却がない場合、貸出停止になることがあります。

市立図書館

〒633-0051
大字河西 31 番地
☎ 44-2600
FAX 44-2528

ホームページ



twitter



市民会館落語会 寄席桜井亭

が開催されます！

- ▷日時 **11月25日** ㊤ 開演 13:30 (開場 13:00)
- ▷場所 市民会館
- ▷出演者 月亭方正さんほか
- ▷定員 1,207名
- ▷申込方法
市民会館、チケットぴあ、ローソンチケットで販売中
- 【前売券】 【当日券】
一般 1,800円 全席 2,000円
シニア 1,600円
障がい者 1,600円



※未就学児は入場できません。シニア(60歳以上)、車いすのチケットを利用の際は、入場時身分証明書等の提示が必要です。車いすチケットは、市民会館窓口のみ取り扱っています。

問 市民会館 (☎ 45-0964) ※㊤㊦は休館

ひみこちゃんの twitter 公開中！

桜井市公式ツイッターでは、市マスコットキャラクターのひみこちゃんが、市内のイベント情報や楽しい話題をどんどん投稿しています。登録のうえ、ぜひチェックしてください。

フォロー
してな～



問 総務課文書広報係
(☎内線 324)

蒸しなすのゴマだれかけ



味噌で風味よく。
「もう1品」にぴったりの
スピードメニューです。

材料 分量(4人分)

なす	6本
塩	少々
A	
練りごま	大さじ5
砂糖	大さじ3
みそ	大さじ2
しょうゆ	大さじ4
ごま油	大さじ2
酢	大さじ3
白ごま	小さじ1

作り方

- ① なすは皮をむき、塩を加えた水でさっとさらす。
- ② 耐熱皿に水気をきったなすをのせ、ラップをふんわりかけ、レンジで5分加熱して取り出す。なすを裏返し、再びラップをかけて余熱で火を通す。
- ③ 器になすをもり、混ぜ合わせたAを適量かける。

※お好みで白ごまをふりかけてください。



《レシピ提供》桜井市食生活改善推進員協議会



まちからのお便り

★日頃お世話になってい
る庁舎。昭和42年から本
にご苦労様という感じ
です。新築を心待ちに
しています。(60代・Tさん)

★災害時の拠点となる
新庁舎ができること
が安心ですね。最近
は全国に大規模な災
害が多く、早く計画が
進むといいなと思
います。(50代・Yさん)

るよう、平成32年度末までの竣工を目指し、実施設計を順次進めています。今後も広報紙などで進捗状況をお伝えしていきます。

★表紙の子ども達がとても楽しそう、外は暑いですが、涼やかな気分になりました。(40代・Tさん)

撮影した日は相変わらずの真夏日でしたが、子どもたちは心待ちにしていたプールの時間で、とても楽しそうでした。まだまだ残暑厳しい日が続きます。熱中症には十分お気を付けてください。

意外に簡単な冷凍野菜。締め切り前など不規則になりがちな仕事のため、私も休日にとめて作ってみようと思いましたが、いつもの味の塩分状況を知ることができる測定器もおすすめ。ぜひ試してみてください。(土家)

台風シーズンです。7月には桜井市にも台風が直撃し、被害が出ました。市では「安心安全システム」で防災情報などを配信しています。災害から身を守る一つの手段として、登録していただければいかがでしょうか。(村上)

編集後記



けいさつコーナー

警察安全相談について

9月11日は「警察安全相談の日」です。奈良県警察では、県警本部や各警察署に「ナポくん相談コーナー」を設置して、専門の相談員が、犯罪被害防止・迷惑行為などの相談やみなさんの安全・安心に関する問題の解決やアドバイスをしています。

▽相談窓口

#9110
☎0742・23・1108
FAX0742・24・0874
または桜井警察署

9月21日～30日は秋の交通安全全県民運動期間です！

《運動の重点》

- 子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
 - 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
 - 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
 - 飲酒運転の根絶
 - 横断歩行者の保護と正しい横断
- 詳しくは、桜井警察署(☎46・0110)まで。

あの日の桜井 懐かしの風景



昭和50年代に県立桜井高校から南向きに撮影された、まちの様子です。写真の左側手前の建物は本屋であり、今でも同じ場所に建っています。

昔の写真を探しています。心当たりがあれば、総務課(☎42・9111 内線324)までお寄せください。提供していただいた写真は返却いたしません。



やっぱり夏は三輪そうめん

暑さの厳しい夏本番。市立第5保育所は、奈良県三輪素麺工業協同組合から無償提供された三輪そうめんが、給食で4・5歳児の子どもたちにふるまわれました。できた三輪そうめんに子どもたちは大喜び。美味しそうにもぐもぐ食べていました。

7/19(木)



7/20(金)

全国学童軟式野球大会へ出場します

桜井RC杯学童軟式野球大会で城島レッズが準優勝し、阿波踊りカップ全国学童軟式野球大会に奈良県代表としての出場が決まりました。この日は監督、コーチ、そして11名の選手が市長を表敬訪問し、キャプテンの植村光太さんから大会への意気込みが発表されました。



7/16(日)

ニカラグアってどんな国？

市立図書館にて、SIFAサロンセミナーが開催されました。ニカラグア共和国出身で現在日本の学校で外国語指導助手(ALT)をしているジャンカルロ・ヘレスさんを講師に迎え、ニカラグアの文化や歴史、世界遺産などをSIFAの視点で伝えられました。参加者は熱心に聞き入っていました。



7/26(木)
27(金)

古代人について学んだよ

市立埋蔵文化財センターで夏休み子ども文化財教室が2日間に渡り開催されました。1日目は展示見学や土器づくり、2日目は拓本、団扇づくり、火おこしや勾玉づくりなどをしました。参加した子どもたちにとっては、目新しいものばかりで興味津々。貴重な体験ができた2日間でした。



7/25(木)

エコや省エネについて学ぼう！

パナソニック株式会社エコソリューションズ社の久保秀則さんを講師に迎えて、中央公民館調理室であかりのエコ教室が開催されました。教室に参加した子どもたちは、手回し発電機などを用いて、目や体で実感しながら「エコ」や「省エネ」について学んでいました。

まちの掲示板

主に市内で活動しているグループや団体の情報を掲載するコーナーです。イベント告知・メンバー募集などにお使いください。

桜井市アマチュア無線ネットワーク会員募集

当会では、市と「災害時の情報収集に関する応援協定」を結び、通信訓練など能力向上に努めています。市内アマ従事者を募集しています。特に市東部地域の方！

第4級、第3級アマチュア無線従事者免許取得希望の方はご相談ください。

☎ 桜井市アマチュア無線ネットワーク

原田 (☎43 - 6249)

空からの映像をお楽しみください

さくらいドローン協会では、桜井市を中心とした県中南和地域のドローンによる空撮映像を、様々なSNSを通じて発信しています。YouTubeでは「さくらいドローン協会」のチャンネルで情報発信していますので、ぜひご覧ください。チャンネル登録もお願いします。

☎ さくらいドローン協会

代表吉田 (☎55 - 2515)

掲載を希望する人は、総務課文書広報係(☎42-9111 内線324)まで。先着順。宗教団体・政治団体や営利目的の投稿はできません。

7/24(☉)



夏祭りごっこ楽しかったよ♪

市立第1保育所で、子どもたちが毎年楽しみにしている「夏祭りごっこ」がありました。

当てものやヨーヨー釣りでお目当てのものを手にし、友達同士で「取れたよ〜」と見せ合って喜んでいました。遊戯室では盆踊りの音楽が流れ、先生が叩く和太鼓に合わせて、やぐらのまわりを踊りました。

スタンプをもらいながら、順番にグループでお店を回り、夏のイベントを満喫しているようでした。

7/31(☉)



夜空を彩る大輪の花火

大神神社の摂社綱越神社で、2日間にわたって例祭であるおんぱら祭が行われ、大鳥居の周辺は屋台やステージイベントで盛り上がりました。おんぱら祭りを締めくくる奉納花火大会では約2,000発の花火が打ち上げられ、夜空を華やかに彩っていました。

7/28(☉)



手話であらわす絵本のストーリー

市立図書館で、子どもたちが好きな「スイミー」や「ぐりとぐら」などの話が手話で表現されたよみきかせが行われました。よみきかせの後は、絵本の中で登場する生き物や子どもたち自身の名前などが手話でどう表現されるかも教えてもらい、子どもたちは終始楽しそうでした。



中尾 ^{みつ}光希ちゃん
H28.12.19生



北川 ^{ゆいと}結惟人ちゃん・^{ひまき}陽咲ちゃん
H29.8.24生・H27.6.10生



石田 ^{れな}礼奈ちゃん
H28.1.4生

さくらんぼ
PHOTO
STUDIO

かわいいお子さんの笑顔
を紙面で届けませんか？



白谷 ^{ほのか}穂乃果ちゃん・^{ことみ}琴実ちゃん
H19.11.20生・H30.4.22生



小谷 ^{ゆうま}悠真ちゃん
H27.11.30生



西野 ^{ひまり}ひまりちゃんH23.1.19生
^{ほのり}ちゃんH28.10.30生



藤本 ^{そう}壮くん・^{けい}圭ちゃん
H22.10.13生・H28.1.18生

このコーナーに掲載を希望する人は、氏名・連絡先・お子さんの名前(ふりがな)・生年月日・性別を記入のうえ、写真を直接郵送、または右のQRコードから添付して送ってください。市内在住のお子さんに限ります。

希望者が多数あるため、5歳までのお子さんに限らせていただいています(弟妹と一緒にいる場合は除く)。ご了承のほどお願いします。ご応募お待ちしております！

※送っていただいた個人情報は、当該応募手続きのためにのみ使用します。

▶送付先・問い合わせ先 〒633-8585 桜井市役所総務課 文書広報係 (☎42-9111 内線324)



こちらから簡単に
応募できます

クイズ & プレゼント

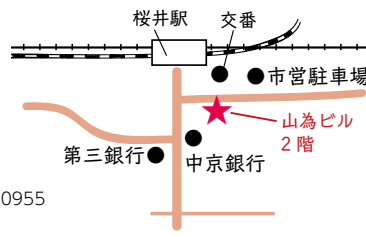
今月のプレゼント(10名様)

ミニデザート(ランチタイム) or
オリジナルカクテル(パーティタイム)

今月のプレゼント提供は、桜井駅南口の隠れ家的な空間で「カフェ+ダイニング+バー」の要素を持つお店 JaM です。オープンから1年たち、9月中旬からランチ開始予定。より多くのお客様のご来店をお待ちしています。ぜひご利用ください。



cafe bar JaM
桜井市大字桜井196-5 ☎48-0955
営業時間:18時~26時
定休日:火曜日



※クイズ正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。当選者には市役所から「当選ハガキ」を発送しますので、直接店舗に持参のうえ、提示してください。
※発表は発送をもって代えさせていただきます。また、お送りいただいた個人情報は、当選商品の発送のためにのみ使用します。

広報クイズ

・成人が1日にとることを目標とすべき野菜の量は？
「g」 ヒント:小鉢約5個分の副菜の量です。

アンケート

・広報わかざくら9月号のご意見、ご感想
・取り上げてほしい企画や内容

応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、アンケートを書いて、ハガキ、FAXまたは右下のQRコードから応募してください。
〒633-8585 桜井市役所総務課「広報9月号」係
FAX 42-2656
締切:9月18日



このコーナーへのプレゼントを提供していただけるお店を募集しています！
詳細は総務課文書広報係までご連絡してください。

