



特集

自分の命は自分で守る

TOPICS

さくら市議会だより

住み慣れた地域でいつまでも自分らしい生活を
心と体の「げんき」づくり

図面を用いて行う避難所の運営シミュレーション訓練が行われたときの様子です。

自分の命は自分で守る



平成30年7月豪雨で被災した岡山県総社市下原地区の様子（総社市提供）



■ 問い合わせ先 危機管理課（☎ 42 - 9111 内線 309）

昨年、日本各地で頻発した地震・豪雨・台風等の自然災害。特に、豪雨災害において最も多くの犠牲者を出す土砂災害は3,459件発生しており、集計を開始した昭和57年以降で最多となっています。

なかでも、平成30年7月豪雨は、全国で死者237名、行方不明者8名、負傷者432名の人的被害をもたらしました。これは、重大な災害の可能性が事前に報道され、自治体からも避難情報が発令されていたにもかかわらず、多くの人が避難行動をとらなかったことが主な要因と言われています。

このことから、私たち一人ひとりが主体となって行動しなければ命を守ることは難しいということ、すなわち「自助」「共助」の取り組みが大切だということが明らかとなりました。

自助・共助・公助とは？

共助

地域や身近にいる人同士が助け合う

- ・地域で防災訓練を実施し、地域の防災力向上を図る
- ・地域に住む要配慮者への協力体制構築
- ・けが人や病人の救護を手伝う
- ・自主防災組織結成やリーダー育成
- ・避難所の管理運営

自助

自分の身は自分で守る

- ・いざという時は自分の判断で避難
- ・住宅の耐震化
- ・家具類の転倒、落下防止対策
- ・住宅用防災機器の設備管理
- ・非常持出品、備蓄品の準備
- ・避難所の確認
- ・防災に関する知識を身に付ける

公助

行政などの公的機関が取り組む

- ・救援物資の受け入れや配送
- ・仮設住宅の建設
- ・自治体や自衛隊などの救助活動
- ・医療救護体制の確立
- ・生活物資の備蓄
- ・防災への啓発活動
- ・公共物の耐震化と安全対策の強化

大災害は来るんだよ。 来た時は逃げにゃあかんよ。



甚大な被害をもたらした平成30年7月豪雨。川田さんが住んでいる岡山県総社市下原地区は、河川の決壊によって全世帯の90%が床上浸水しただけでなく、地区内にあるアルミ工場が浸水により水蒸気爆発を起こし、爆風やアルミ片の飛散によって建物の屋根や窓が損壊するという「二重の被害」に見舞われました。しかし、川田さんが中心となって毎年継続してきた自主防災組織での訓練が実を結び、地区内の犠牲者はゼロでした。そこで今回、下原地区の自主防災組織はどのようなものなのか川田さんに話を聞きました。

岡山県総社市下原・砂古自主防災組織 副本部長
川田 一馬さん

設立した自主防災組織を「作って終わり」にはしない

総社市下原地区の自主防災組織の設立は、平成24年4月1日。設立のきっかけは、結成前年におきた東日本大震災や、岡山県内の自主防災組織の結成率が低い現状を打破しようという動きなどだった。

自主防災組織は、設立した後が大事である。作って終わりでなく、いざ災害が起こったときに組織として機能するか。「災害は必ず来る」という危機感を持ち、地域の人々への地道な呼びかけや継続的な活動が必要である。

組織の後継者問題も忘れてはならない。地域行事などでその人の人柄をみて、個別に声をかける。自分の利害関係を差し置いてでも地域に尽力してくれる人、行動力のある前向きな人を探す。見つけた後は説得のみ。下原地区の次の後継者は既に決まっているものの、後継者問題は永遠の課題だと頭を悩ませる。

「自分だけ逃げる」という考えを「みんなで助かる」に変える

災害においては、住民全員で助け合い、全員で助かるという気持ちが大切。「自分だけ逃げる」ではだめである。特に要配慮者[※]への取り組みは重要になる。要配慮者は、日頃から付き合いのある近隣住民が班をつくって助ける。その要配慮者の日常生活を把握しているのので、「葉もったか？水あるか？避難生活が1週間以上になりそうやで、冷え性やったな、毛布も持っていないこか」など、その人が避難所で必要となる物資がわかる。

早期避難は空振りではなく素振り

住民の中には、「うちの地域は絶対大丈夫」と思っている人もいる。だから、いきなり自主防災や避難訓練の重要性を訴えかけても心に響かない。簡単に地道な声掛けをあきらめないこと。避難した結果、幸い大きな災害にならないこともある。それでも「早期避難は空振りでない

く素振り。いざというときのための練習なのだから、何回やってもいい」という思いを持って、住民に早期避難を促している。

日頃の訓練

防災訓練は3年計画で行っている。計画の策定は基本的に行政の手を借りず、地域の関係機関で結成したプロジェクトチームで考える。本番を想定して、実際に使える訓練をする。例えば、大洪水・地震・夜間を想定した訓練で1周期。計画の3年目には反省会を行い、そこで判明した課題を次期の3年計画に反映させる。

災害は時や場所を選ばない。どのような場面であっても、冷静に対応できる地域を作り、地域全員で助かる。このためには、「災害は必ず来る」という危機感を持って、地域の仲間と一緒に本気で取り組んでいる。

※要配慮者：高齢者、障がい者、乳幼児など特に配慮を要する人のこと

災害発生

冷静に対応できますか？

大 規模災害が発生した場合、突発的に起こ

る浸水や土砂崩れなどの被害に対して、砂防堤防など既存の防災施設や、防災情報の提供・普及啓発などの行政による防災体制の整備のみでは災害を防ぎきれないことが近年指摘されています。道路が寸断されて救助隊などが被災現



場にたどり着けない場合や、行政自身が被災する場合も想定されます。また、台風や大雨などの風水害の場合、避難勧告等の避難情報が出ているとしても、最終的に避難するかどうかは個々の判断に委ねられます。そのため、「自分の命は自分で守る」**「自助」**

という意識のもと、いざというときに適切な避難行動がとれるよう日頃から災害リスクなどを把握しておくことや、状況に応じて地域が助け合う「共助」の取り組みが重要となります。

災害が発生してしまったと
きのために、自分は何ができるのか、何から始めればいいのか、まずは知ることから始めてみましょう。

避難場所は決めておきましょう

日頃から自分の地域の危険箇所を確認しておきましょう。平成30年7月豪雨による被害の多くは、浸水や土砂災害のリスクが高いと公表されていた地域で発生しました。にもかかわらず、避難所に避難した人数は、避難勧告等の対象人数に対して約0.5%でした。災害リスクが高い地域に住んでいる人は、避難場所をあらかじめ決め、早めに避難をすることが大切です。「避難する」ということには、避難所に避難することだけでなく、近隣の安全な場所へ避難することや、屋内で安全を確保する行動なども含まれます。危険箇所かどうかは、下記QRコードや桜井市くらしの便利帳、奈良県や桜井市のホームページから浸水想定区域や土砂災害警戒区域を確認し、判断してください。

桜井市
災害避難所



地震防災マップ



洪水土砂災害
ハザードマップ



奈良県土砂災害・
防災情報システム



国土交通省
川の防災情報



チェックを
してみてください



避難の準備は万全に

自宅の外に避難する際、何も持たずに出て行くのは危険です。また、避難所も大規模災害では水や食料が届くまでに時間がかかります。特に、気象情報などでおおむね予測できる風水害の場合、避難準備をする時間があります。一晚程度でおさまる見込みの風水害の場合でも、飲み物や食べ物、毛布などは可能な限り各自で用意しましょう。

災害時持ち出し品リスト

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 食料品 (最低3日分) | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| レトルト食品・ビスケット・乾パンなど | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> 貴重品 | <input type="checkbox"/> 毛布 |
| 現金・印鑑・通帳・健康保険証など | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話・ラジオ | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> 充電器・予備電池 | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| | <input type="checkbox"/> タオル・着替え |
| | <input type="checkbox"/> 笛やブザー |

地域ぐるみでできること

地域で自主防災活動に取り組んではどうでしょうか。取り組みの1つとして、自主防災組織の活動があります。自主防災組織は、地域住民が主体となって防災活動を行う団体です。市内の自主防災組織は、既に65団体あります。また、組織を立ち上げなくても、自治会など地域の集まりで防災について話し合ってみるなど、地域でできることから始めましょう。詳細は危機管理課まで。

避難情報や災害情報を入手するには

5段階の警戒レベルによる避難情報を基準に判断してください。また、気象庁などが発表する警戒レベル相当情報なども、避難する上での参考となります。

なお、避難情報は、テレビやラジオ、緊急速報メールの他、登録制の「桜井市安心安全システム」や、桜井市と災害に関する協定を締結するヤフー株式会社の「Yahoo!防災速報」アプリなどからも発信されます。



災害情報入手方法

■ 桜井市安心安全システム（登録無料*1）

事前登録した携帯電話やパソコンに、メール*2で下記の防災情報や緊急のお知らせを配信するサービスです。



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

登録方法

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。メールを送ると、数分以内にメールが届きます。表示画面に従って登録を行ってください。



*1 メール受信に係る通信料は利用者の負担です。登録に必要な個人情報はメールアドレスのみで、このサービスのためだけに使用します。

*2 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。

■ 電話や FAX での情報配信

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。



警戒レベルによる避難情報

| 警戒レベル | 市民がとるべき行動 | 行動を促す情報 | 情報を発表する機関 |
|-------|---------------------------|-------------------|-----------|
| 5 | 命を守る最善の行動 | 災害発生情報（可能な範囲で発表） | 市 |
| 4 | 避難 | 避難勧告（避難指示：緊急） | |
| 3 | 高齢者等は避難 他の住民は準備 | 避難準備・ 高齢者等避難開始 | |
| 2 | 避難行動の確認 | 注意報 | 気象庁 |
| 1 | 心構えを高める | 警報級の可能性 | |

■ Yahoo! 防災速報

登録方法は、<https://emg.yahoo.co.jp/> を参照してください。右記 QR コードからもアクセスできます。



■ 関西電力の「停電情報アプリ」

全域停電情報が確認でき、登録した地域はプッシュ通知で情報が届きます。



▼ iPhone・iPad



▼ Android



大規模災害時には、ホームページに「停電お問い合わせ受付フォーム」や、電線倒壊・樹木倒壊など関西電力設備の「被害情報受付フォーム」が開設されます。活用しましょう。

■ 防災ダイヤル（通話料有料）

自動音声案内で情報をお知らせします。

- 地震情報・避難関連情報・気象警報
☎ 050 - 5578 - 2621
- 防災情報以外のお知らせ（市役所から）
☎ 050 - 5578 - 2622

もしものとき、
私たちができること。
— 命を失わないために —

今回、岡山県総社市在住である川田さんの平成30年7月豪雨における被災体験は、地域の自主防災活動（「共助」）がいかに大切かを改めて気づかせてくれました。

災害は、いつ、どこで発生するかわかりません。今後、地球温暖化に伴い気象現象はさらに激甚化すると言われています。自然災害は、決して他人ごとではありません。大規模災害が発生したときには「自分の命は自分で守る」という意識を持ち、自らの判断で行動することが重要です。

また、自分だけで行動することが困難なとき、一人では避難の難しい人が近くにいるときなどは、地域のみなさんで助け合いましょう。そのために、日頃から家族や地域で防災・減災について話し合いましょう。



さくらの市議会だより

題字 桜井高校3年書芸コース 秦なごみさん
写真 桜井高校3年写真部 山本真凜さん

- 定例会の概要.....6
- 議案の議決結果.....7
- 常任委員会.....8
- 代表一般質問、トピックス.....9～11

令和元年6月定例会報告

表紙作成に協力していただいた
桜井高校の皆さんを紹介

書芸コースの皆さん

全国的にも数少ない書道を専門的に学べる独自のカリキュラムを1年生から編成。書の学習を通して、文化と伝統を学び、創造性豊かな感性をはぐくむとともに、何事にも真剣に向き合える人になれることを目標にされています。

写真部の皆さん

例年、近畿高等学校総合文化祭に出品したり、地元の方々の活動を撮影したりと、少しずつ活動の場を広げてこられました。今後も1枚でも多く素敵な写真を撮っていきたいと意気込み、活動をされています。

- ◇報告案件.....6件
- ◇令和元年度補正予算.....2件
- ◇条例の一部改正.....3件
- ◇人事案件.....2件
- 定例会の概要
- 令和元年6月定例会は、6月17日(月)7月5日(金)までの19日間の会期で開かれ、本年10月の消費税率引き上げに関連する議案を中心に審議を行いました。

改選後初の定例会開催

活発な議論交わされる



議案の議決結果

| 議案番号 (付託委員会) | 件名 | 概要 | 議決結果 |
|---------------------|---|---|--------------|
| 報第6号 | 専決処分の報告、承認を求めることについて（令和元年度桜井市住宅新築資金等貸付金特別会計補正予算（第1号）） | 平成30年度桜井市住宅新築資金等貸付金特別会計において、5,306万1,221円の財源不足をきたすことから、繰上充用金で補填するための補正 | 承認 (賛成全員) |
| 報第7号 | 専決処分の報告、承認を求めることについて（令和元年度桜井市駐車場事業特別会計補正予算（第1号）） | 平成30年度桜井市駐車場事業特別会計において、1億1,704万9,597円の財源不足をきたすことから、繰上充用金で補填するための補正 | 承認 (賛成全員) |
| 報第8号 | 平成30年度桜井市継続費繰越計算書の報告について | 平成30年度会計にて繰越した新庁舎等建設事業について、地方自治法施行令第145条第1項の規定による継続費繰越計算書の報告 | 報告 |
| 報第9号 | 平成30年度桜井市繰越明許費繰越計算書の報告について | 平成30年度会計にて繰越した新元号対応システム改修事業等について、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10号 | 平成30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30年度会計にて繰越した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 |
| 報第11号 | 桜井市清掃公社、桜井市医療センター及び桜井市文化財協会の経営状況を説明する書類の提出について | 地方自治法第243条の3第2項の規定による平成30年度決算及び令和元年度予算の報告 | 提出 |
| 議案第26号 (総務委員会) | 令和元年度桜井市一般会計補正予算（第1号） | 補正額 3,601万3千円 介護保険特別会計繰出金の追加所要額等 | 可決 (賛成全員) |
| 議案第27号 (総務委員会) | 令和元年度桜井市介護保険特別会計補正予算（第1号） | 補正額 152万円 低所得者の介護保険料の軽減強化を図ることを周知するための印刷製本費及びシステム改修委託料等 | 可決 (賛成全員) |
| 議案第28号 (総務委員会) | 桜井市税条例の一部改正について | 地方税法の改正に伴う一部改正 ※詳しくは8ページ下段参照 | 可決 (賛成全員) |
| 議案第29号 (文教厚生委員会) | 桜井市介護保険条例の一部改正について | 介護保険法施行令の改正に伴う一部改正 ※詳しくは8ページ下段参照 | 可決 (賛成全員) |
| 議案第30号 (総務委員会) | 特別職の職員で常勤のものとの給与に関する条例の一部改正について | 特別職の職員で常勤のものである副市長の給料月額等の特例期間を延長するための一部改正 | 可決 (賛成全員) |
| 同第2号 | 公平委員会委員の選任につき同意を求めることについて | 大字谷 桑原 直人氏 | 同意 (賛成全員) |
| 同第3号 | 監査委員の選任につき同意を求めることについて | 議会選出監査委員 西 忠吉議員 | 同意 (賛成全員) |

総務委員会

(付託案件4件)

令和元年度桜井市一般会計補正予算
(第一号) (抜粋)

問 介護保険のシステム改修に対する補助率はどのようになっているのか。

答 特定個人情報レイアウト改修に伴うシステム改修については、国の補助率が3分の2、介護保険料の軽減強化に伴うシステム改修については、国の補助率が10分の10である。

令和元年度桜井市介護保険特別会計補正予算(第一号) (抜粋)

問 印刷製本費で28万8千円とあるが、この内容について聞きたい。

答 印刷製本費は、リーフレットの作成費用であり、2万部を作成する予定である。

桜井市税条例の一部改正について
(抜粋)

問 臨時的軽減措置に伴う影響に対して、国の補填はあるのか。

答 臨時的軽減措置の影響に対しては、特例交付金で補填される。

問 今回の条例改正で、個人住民税が非課税になる対象世帯は何世帯か。

答 また、子どもの貧困対策として、その家庭においてどれぐらいの効果が見込まれるのか。

答 対象は75世帯程度と見込まれる。非課税になることによる効果は、実施が先(令和3年1月施行)のことであるので、まだ出ていない。

文教厚生委員会

(付託案件1件)

桜井市介護保険条例の一部改正について
(抜粋)

問 軽減措置の対象者に対する周知は、どのように行うのか。また、軽減に対する申請は必要なのか。

答 軽減措置については、介護保険料の決定通知にリーフレットを同封して送付するとともに、広報紙、ホームページでの広報を考えている。また、軽減を受けるための新たな申請は必要ない。

問 軽減措置の対象者は、どれぐらいいるのか。

答 現時点での軽減措置の対象者数は、推計で、第1段階が4043人、第2段階が1338人、第3段階が1138人と見込んでいる。

問 軽減分に対する国などからの補助は、どのようになっているのか。また、桜井市の負担分について、交付税措置はなされるのか。

答 軽減分に対しては、国の補助率が2分の1、県の補助率が4分の1、桜井市の負担分が4分の1となっている。桜井市の負担分に対する交付税措置はない。

問 軽減措置完全実施の2020年度には、再度条例改正を行うのか。

答 保険料基準額に対する調整率が、2020年度には第1段階が0.3、第2段階が0.5、第3段階が0.7になるため、条例改正を行う予定である。

条例の一部改正で
主にかかわること

桜井市税条例では・・・
個人住民税
子どもの貧困に対応するため、現行の個人住民税の非課税措置の範囲を拡充します。(令和3年以後の住民税が対象)

▽対象者 児童扶養手当を受給し、事実婚状態になく、合計所得が135万円以下のひとり親世帯
軽自動車税
消費税率引き上げに伴う対応として、令和元年10月1日から令和2年9月30日までの間に取得した軽自動車について、環境性能割を1%軽減します。

桜井市介護保険条例では・・・

65歳以上で住民税非課税世帯の人の介護保険料について、消費税率引き上げにあわせて、負担軽減を下記のよう
に実施します。

保険料基準額に対する調整率

| 所得段階 | 2018年度 | 2019年度 |
|------|--------|--------|
| 第1段階 | 0.45 | 0.375 |
| 第2段階 | 0.75 | 0.625 |
| 第3段階 | 0.75 | 0.725 |

代表質問「桜井黎明の会」



桜井市の公共交通について

我妻 力 議員

問 桜井市における公共交通のあり方を検討する際、目指すべき姿として、どこに軸足を置いて検討されているのか。また、上之郷地区と高家地区で運行しているデマンドタクシーを、高齢者の移手段の確保という観点から、他の中山間部でも導入してはどうか。

答 本市が運行している公共交通の基本的な役割は、交通弱者に対する移手段の確保であるが、本市に來られた観光客の移手段でもあることから、積極的に利用を働きかけ、持続可能な公共交通ネットワークの構築を行っていききたい。本市のデマンドタクシーは、対象区域の1km圏内に公共交通が存在せず、地形上バス路線の設定に適さない交通不便地に導入している。導入の要望が地域から出てきた場合、地域公共交通活性化再生協議会において導入の可否を判断していきたい。【その他の質問事項】●自動ブレーキの助成金について●まちづくりについて

代表質問「新政自民クラブ」



松井市政の2期目の総括と市政の継続について

札辻 輝巳 議員

問 松井市長がこの8年間、この2期目でとりわけできたこと、やり残したことは何か。まちづくりの推進、市のさまざまな課題の解決、財政構造の改革のため、市政の継続が必要であることから、松井市長には今年行われる市長選挙に再度出馬をし、継続して市政に当たっていただきたいが、市長の考えはどうか。

答 これまでまちづくりを進め、地方創生の実現に向けた一連の取組みを行うことで、地域振興に努め、公共サービスの充実を図ってきた。まちづくりについては、一定の成果が出たものとも考えるが、積み残された課題があることも事実であり、10年先、20年先を見据えて、将来の桜井を背負って立つ世代が桜井の将来に夢を持ってもらえるように、財政の健全化と活力のあるまちづくりの両立を図っていききたい。私たちの子や孫の世代にまほろばの地、桜井を託していくことができよう、来期の市長選出馬を決意した。

一般質問



市職員の仕事に取り組む姿勢について

阪口 豊 議員

問 なぜ、職員が地域へ飛び出して纏向遺跡周辺地区のまちづくりに取り組み、一緒に汗をかかないのか疑問でならない。纏向遺跡の核となるガイダンス施設の先送りは、非常に残念である。7月中にまちづくり協議会の設立を求めたいが、市長の率直な思いを聞きたい。

答 纏向遺跡のまちづくりは、日本を代表する歴史的資産の保存を図りながら、同時に地域を活性化する仕組みをつくらなければならない。纏向遺跡の整備事業に、専門的な知識を持つ職員が積極的に参加し、地域の人と協働していくことは、大きな意義を持つ。文化財課職員には、文化財を活かした地域活動に積極的に取り組んでいくよう指示をした。整備事業を先送りしなければならないことは、断腸の思いであった。必ずやガイダンス施設は実現していきたい。保存活用協議会を7月に立ち上げ、できるだけ早い時期にまちづくり協議会の設置という形で進めたい。

代表質問「公明党」



食品ロス削減の取り組みについて

大西 亘 議員

問 食品ロスを削減していくためには、食べ物を無駄にしない意識の醸成と定着を図っていくことが重要と考える。小中学校では、どのような取組みをしているのか。フードバンク等の民間団体と連携をして、環境フェア等の機会を利用し、家庭で食べきれない食品を持ち寄るフードドライブを開催してはどうか。会食などの際の最初の30分間と最後の10分間、席を立たずに食事を楽しみ食べ切る「3010運動」などの取組みを推進してはどうか。

答 学校では食育の推進、楽しく食事ができる環境づくりに努めている。フードバンク等の民間団体との連携について、環境フェアなどで可能か、今後研究、検討したい。「3010運動」は、食品ロス削減の有効な手段として広報紙やホームページを通じて、市民、事業者等に啓発していきたい。【その他の質問事項】●自転車保険加入の促進を求める取組みについて●若者政策について

一般質問



本市における財政状況について

小西 誠次 議員

問 桜井市の財政は厳しい状況が続いており、身を切る改革を実行し、財政の建て直しを行うのが急務である。市長が考える身を切る改革はどのようなものか。現在、実行している身を切る改革の内容について聞きたい。また、経常収支比率が、平成 28・29 年度県内最下位の状況に対し、どのような改善策を講じたのか聞きたい。

答 危機的な財政状況下において、市長を含めて職員自らが身を切る改革を行うことと認識している。持続可能かつ弾力的な行財政基盤を確立し、活力ある将来のまちづくりを推進するため、平成 30 年度に新たな行財政改革アクションプランを策定した。それに基づき、職員数や時間外勤務の抑制など、身を切る改革を実践している。また、補助金の見直し、ファシリティマネジメントの推進、歳入の確保などにも取り組み、財政状況並びに経常収支比率の改善に努めている。

【その他の質問事項】 ●高齢者移動施策について

一般質問



安心・安全なまちづくりのための避難所等の環境改善と充実について

土家 靖起 議員

問 大規模災害の被災地で近年問題になっているのが、災害関連死である。災害関連死は、避難所などでの生活による肉体的、精神的な疲労が大きな原因と言われており、避難所の環境は、被災者の健康にも大きく影響を及ぼす。安心・安全なまちづくりのための避難所等の環境改善と充実について、市長の考えを聞きたい。

答 内閣府の「避難所運営ガイドライン」では、阪神・淡路大震災や東日本大震災において水や食料、トイレの不足、冷暖房あるいは狭い空間での生活など、さまざまな教訓があったことを踏まえ、避難所における生活の質の向上に関して、必要な対策が示されている。本市においても、開設頻度が高い避難所について、ガイドラインが示す対策に基づき、内容を精査しながら優先的に検討を進めていきたい。

【その他の質問項目】 ●桜井駅（中心拠点）のまちづくりと多極ネットワークについて

一般質問



子どもが集う施設の修繕・改修について

工藤 将之 議員

問 桜井市では、まちづくりなど大規模な事業を進めているが、教育環境においては幼稚園・保育所の耐震化の未実施や、教室内の雨漏りなど最低限の改修・修繕ができていない。予算付けの優先順位を考え直すことはできないか。また、学校など教育施設に設置している遊具について、今は先生方が安全点検を行っているが、専門家の点検が必要だと考えるがどうか。

答 限られた予算の中で、小中学校の耐震化や各種教育・保育施設での危険ブロック塀の撤去など完了している事業もあるが、すべての改修・修繕の要求に答えられているわけではない。雨漏りなど早急な対応が必要な箇所については対応したい。子どもたちのために教育予算の充実を図りながら、まちづくりを進めていきたい。また、遊具の管理については、法的義務はないものの、専門業者でなければ判断できない部分もあると考えるので検討していきたい。

一般質問



空き家・空き地対策について

岡田 光司 議員

問 現状の取組みはどうか。空き家対策では固定資産税業務と連携しているが、空き地対策でも同様の対応はできないのか。空き地も入れて、空き家・空き地バンクとしてはどうか。

答 空家等対策の推進に関する特別措置法が制定され、本市でも空き家バンクの設置や空き家相談窓口を開設している。管理不全の空き家は、苦情があった場合、所有者等を調査し、適切な管理を促進するため、情報の提供、助言等をしている。空き地対策は、法整備がなく、空き家と同じ対応はできないが、草木等が隣接地に越境している場合に限り対応している。固定資産税情報は、地方税法の規定で目的外使用できない。空き家対策では、空家特措法により固定資産税情報を利用できるが、空き地は、法整備が無く同じ対応ができない。空き地バンクの必要性も考えており、民間不動産業者の影響も考えながら、委託団体と協議をして検討していきたい。



一般質問

桜井市における学校教育の課題について

金山 成樹 議員

問 桜井市の教育、とくに中学校教育についてお聞きする。市内中学校に進学する保護者が不安を感じ、私立に進学する家庭や市外へ引越す家庭が近年増えたと聞く。これは「日本一住みたいまち」と逆行する現象である。幼い子どもたちが一時の判断ミスで、自分の将来の希望や夢を諦めずにすむように、子どもたちへの期待・信頼を忘れず、教育としては手を尽くすべきだと考えるがどうか。また、桜井中学校については立地も問題だと考えるが、場所の適正配置に関しても、今のうちから検討を始めてはどうか。

答 各学校では生徒の健全育成に向けて懸命に取り組み、どんな場合でも教職員は常に生徒に寄り添い、決して諦めず粘り強く対応している。桜井中学校に関しては、「小・中学校の適正規模及び適正配置に関する基本方針」に基づき、適正配置を検討していきたい。

【その他の質問事項】 ●桜井市における人権の取組について



一般質問

高齢者の運転免許証の返納について

工藤 敏太郎 議員

問 高齢運転者による事故を防ぐためにも運転免許証の返納の取組みは、これから益々重要になるが、桜井市における高齢者による事故の現状と運転免許証の自主返納者数を聞きたい。また、桜井市では何か取組みを考えているのか。

答 本市における65歳以上の高齢運転者が過失の大きい第一当事者となった事故件数は、平成28年47件、平成29年40件、平成30年23件、65歳以上の高齢者が自主返納した件数は、平成30年185件であった。県内の自治体においては、自主返納を支援する独自の取組みをしているところがある。政府の交通安全対策に関する関係閣僚会議では、自主返納した高齢者への新たな施策が検討されているという報道もある。本市では、自主返納への直接的な支援事業は、現在、実施していないが、今後の国の動きを見据えつつ、他市の状況も勘案しながら、返納しやすい環境づくりに向けて、情報収集を図りながら前向きに検討していきたい。

議会のICT化について 行政視察を行いました

議会運営委員会は、8月5日に議会のICT化に取り組んでいる兵庫県芦屋市議会へ行政視察を行いました。

芦屋市議会では、議会内のペーパーレス化の促進、事務の合理化・効率化の推進等のため、平成28年8月からタブレット端末の導入と文書共有システムの運用を開始されています。

今後、芦屋市議会の取組みも参考に、議会改革として議会のICT化について検討を行っていきます。



一般質問

国民健康保険制度について

吉田 忠雄 議員



問 国民健康保険は皆保険体制を下支えする医療保険制度として国保税の負担能力が高くない人たちの命綱となっているが、国保税の負担は、協会けんぽや組合健保などの加入者よりも重くなっている。今年度も国に対して国庫負担金の増額を要望してはどうか。上牧町が子育て支援策として18歳以下の子どもの均等割を減免しているが、桜井市でも実施すべきと考えるがどうか。

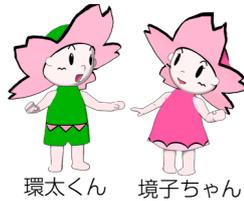
答 被保険者の保険税負担を軽減するため、近畿市長会などから国の関係機関に対し、保険給付費に対する国庫負担金の負担率の大幅な引き上げを要望している。桜井市も、今年度も引き続き近畿市長会へ奈良県市長会を通じて要望していきたい。子どもにかかる均等割保険税の減免については、国民健康保険制度の中で対応すべきものとする。今後も県と情報共有するとともに、国の動向を踏まえて対応していきたい。

【その他の質問事項】 ●桜井市清掃公社について

10/27 桜井市環境フェア (ミニ版) 開催!
環境川柳を募集します

☎ 環境部業務課 (☎ 45 - 2001)

ゴミ問題など、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、環境フェア当日のステージで作品・氏名を発表し、表彰します。また、入賞者には図書カードをプレゼントします。



▶ 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、9月30日(日)〈必着〉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

フェア当日は、式典のほか川柳やポスター、作文の入選作品展示、リサイクル品の展示と抽選会を予定しています。また、空きカンや牛乳パック、ペットボトルの資源物をひとり5つ以上持ってくると、リサイクル品の申込み券と交換できます。フリーマーケット、おまつり屋台等の催しは、今年はありません。

桜井駅北口から、会場となる桜井市グリーンパークへはシャトルバスを運行します。詳細は、広報「わかざくら」10月号をご覧ください。

令和2年度
公立幼稚園の園児を募集します

☎ 学校教育課学校教育係 (☎ 42 - 9111 内線 607)

- ▶ 募集対象児 (市内居住に限る)
5歳児 H26.4.2~H27.4.1生
4歳児 H27.4.2~H28.4.1生
3歳児 H28.4.2~H29.4.1生



※ 3歳児保育は、織田纏向幼稚園(定員25名)、三輪幼稚園(定員25名)、桜井南幼稚園(定員50名)のみ。定員を超えた場合は抽選となります。

▶ 経費 保育料(無料)、その他(PTA会費等)

▶ 教育時間 ⑨⑩⑪: 午前8時30分~午後2時

⑫: 午前8時30分~11時30分

※ 子育て支援として、午後4時まで預かり保育があります。

▶ 申込方法 9月2日(日)~12日(金)に、入園を希望する幼稚園で願書を取得し、幼児の住民票抄本とともに各幼稚園へ提出

各幼稚園の所在地と電話番号

- 三輪幼稚園 (三輪 324 ☎ 42 - 6077)
- 安倍幼稚園 (生田 578 ☎ 42 - 3608)
- 桜井南幼稚園 (河西 207 ☎ 43 - 2947)
- 桜井西幼稚園 (大福 356 ☎ 42 - 9107)
- 織田纏向幼稚園 (芝 1835 ☎ 43 - 0240)



平成31年(令和元年)

上半期火災・救急の概要

☎ 奈良県広域消防組合桜井消防署 (☎ 42 - 4119)

平成31年(令和元年)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(14件)

| | 建物 | 林野 | 車両 | その他 | 爆発 | 合計 |
|-------------|----|----|----|-----|----|----|
| 平成30年 | 7 | 0 | 0 | 8 | 0 | 15 |
| 平成31年(令和元年) | 3 | 0 | 0 | 11 | 0 | 14 |

<救急の部> 救急件数(1,872件) 搬送人員(1,758人)

| | 急病 | 交通事故 | 一般負傷 | その他 | 合計 |
|-------------|-------|------|------|-----|-------|
| 平成30年 | 1,062 | 141 | 260 | 207 | 1,670 |
| 平成31年(令和元年) | 1,217 | 153 | 297 | 205 | 1,872 |



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

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7日(土) 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(大字粟殿)

▶ 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

桜井市公の施設の 指定管理者を募集します

☎ 市役所代表番号 (☎ 42 - 9111)

| 施設名 | 施設内容 | 担当課 |
|--------------------|-----------------|-------------------------------|
| 桜井市東老人憩の家 | 社会福祉施設 | 高齢福祉課 高齢者ケア係 (☎内線 299) |
| 桜井市西老人憩の家 | | |
| 桜井市北老人憩の家 | | |
| 桜井市総合福祉センター | | |
| 桜井市民体育館 | 体育施設 (一括募集) | 社会教育課 体育係 (☎内線 611) |
| 芝運動公園総合体育館 | | |
| 芝運動公園運動場 | | |
| 芝運動公園庭球場 | | |
| 桜井市ゲートボール場 | | |
| 上之郷体育館 | | |
| 上之郷運動場 | 市民会館 | 社会教育課 生涯学習振興係 (☎内線 608) |
| 桜井市民会館 | | |
| 桜井市立図書館 | 図書館 | |
| 城島学童保育所 (分室含む) | 放課後児童 健全育成施設 | 児童福祉課 児童福祉係 (☎内線 281) |
| 安倍学童保育所 | | |
| 桜井西学童保育所 (分室含む) | | |
| 朝倉学童保育所 | | |
| 三輪学童保育所 | | |
| 桜井南学童保育所 | | |
| 大福学童保育所 | | |
| 初瀬学童保育所 | | |
| 織田学童保育所 | | |
| 纏向学童保育所 | | |
| 桜井学童保育所 | | |

▶ **募集要項配布期間** 9月2日(月)～27日(金)までの平日
午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)

▶ **指定の期間** 令和2年4月1日～令和7年3月31日の5年間

※指定管理者が行う管理の基準および業務の範囲、応募書類の提出方法などについては、直接各担当課へお問い合わせください。



総合福祉センター



市立図書館

子育てに関する相談はこちらへ

☎ けんこう増進課子育て総合支援室 (☎ 47 - 4626)

妊 娠中や子育ての「わからない」「困った」「どこに相談したらよいのかわからない」そのようなときは、子育て総合支援室に相談してください。子育て支援コーディネーター(保育士)と助産師が対応します。電話相談も可能です。



▶ **受付日時** 月曜～金曜の午前8時30分～午後5時15分(祝日・年末年始をのぞく)

▶ **場所** 保健福祉センター「陽だまり」1階

▶ **対象** 妊娠中から、主に就学前の子どもの子育てをしている家庭

相談業務以外に…

- ① つどいの広場、ドレミの広場での子育て相談や情報提供
- ② 子育てサークル活動の応援
- ③ 育児用品の貸し出し(ベビーベッド、ベビーバス、親子同乗自転車)や不要になった育児用品(ベビーカーやチャイルドシート等)をいただき、必要な人に譲る
- ④ 地域に出向き、ミニつどいの広場を開催
- ⑤ 毎月「きらきら☆子育て通信」を発行



9/20～26は動物愛護週間です

☎ けんこう増進課 (☎ 45 - 3443)

動 物の愛護及び管理に関する法律は、命ある動物の愛護と適正な飼育についての理解を深めるため、毎年9月20日～26日を動物愛護週間と定めています。

愛情を持ち終生飼育を

犬や猫などのペットは、私たちの生活を様々なかたちで豊かにしてくれるかけがえのない存在です。しかし、ペットと暮らすためには、社会でのルールを守り周囲に迷惑をかけないように飼育することが大切です。

最近、犬猫の糞尿などに対する苦情が増えています。飼い主は、地域の生活環境に配慮し、最後まで愛情と責任を持って、ペットの世話をするようにしましょう。



犬・猫に関する相談窓口

犬・猫を飼う上での相談や、どうしても飼えなくなったときの引き取り等に関する各種相談は、奈良県中和保健所生活衛生課獣疫生活衛生係(橿原市常磐町605-5 橿原総合庁舎内・☎ 48 - 3033)で受け付けています。

行政情報

マイナンバーカード・
証明書交付の休日窓口

▽開庁日時 9月29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)

市長選の立候補予定者
説明会を行います

11月24日①に行われる市長選

挙の立候補予定者説明会を左記
のとおり開催します。立候補を
予定している人は、出席してく
ださい。

▽日時 9月20日①午後2時～

▽場所 市役所3階第1会議室

問 選挙管理委員会 (☎内線
241)

共同浴場「さくら湯」の
利用料を値上げします

入浴者数の減少と、灯油の値
上がりの影響で、共同浴場「さ

宝くじ助成で
コミュニティ活動備品を整備

(一財)自治総合
センターの宝く
じの社会貢献広
報事業の助成を受け、次の自治
会で活動備品が整備されました。
今後、地域住民のふれあいと
コミュニティのために活用され、
さらなる地域の発展が期待され
ます。



■エアコン他コミュニティ活動備
品の整備 (初瀬柳原区・一般コ
ミュニティ助成事業)



問 市民協働課市民生活係
(☎内線 529)

健康診査の
実施医療機関を追加

5月末、後期高齢者医療制度

の加入者に、健康診査の受診券
を郵送した際に同封した市内の
協力医療機関一覧表の中で、大
手内科医院 (大字桜井1229
・4・☎43・3805) の記載
がもれていました。

お詫びして訂正します。
問 保険医療課医療係 (☎内
線522)

水道メーター取り替え

上下水道部では、9月1日①
20日①、次の地域で水道メー
ターの取り替えを行います。

▽取替区域 大字桜井・大字外
山・大字金屋・大字粟殿の各
一部

問 水道お客様センター (☎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。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4149)

UR賃貸住宅の4つのメリット

礼金
ナシ!

仲介
手数料
ナシ!

更新料
ナシ!

保証人
ナシ!

住み始めにも、住ま
い続けるにも嬉しい
メリットがいっぱい
のUR賃貸住宅。

市内なら桜井駅前の「エルト桜井」がおススメ!

エルト桜井 1LDK/51m² 3LDK/72m²
桜井駅 徒歩約1分 61,100円 ~ 82,000円

UR奈良営業センター

TEL.0742-71-5561

営業日時 水曜日以外毎日
(休日が祝日の場合には営業いたします)
午前9時30分～午後6時
〒631-0805 奈良市石京1丁目4番地
(サンクワンプラザひまわり館2階)

引越し、配送、不用品引取の事ならいつでもご相談下さい

見積無料



日本エコロジック株式会社

ミニ引越し
家具の移設
遺品整理
不用品処分

地元によさしい
創業39年の実績と信頼

TEL 0120-43-5066

桜井市西之宮129番地の5

下水道への接続のお願い

下水道が使用できる地域で、まだ使用していない家庭は、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事店で行ってください。それ以外の業者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。

☎ 下水道課維持管理係 (☎42・9211内線41・49)

全国家計構造調査の実施

総務省統計局は、10月から11月まで全国家計構造調査を行います。この調査は、日々の収入や支出についての回答から、国民生活の実態を明らかにするものです。対象の家庭を調査員が訪問し、書類を配布・依頼しますので、ご協力をお願いします。

経営者の退職金 小規模企業共済制度

従業員20人以下の企業の個人事業主・共同経営者・会社等役

員が加入できる共済制度で、左記2つの利点があります。

- ①掛金は全額所得控除で、今日からおトク
 - ②「経営者の退職金」として受け取れて、未来もおトク
- 詳しくはホームページ「小規模共済」で検索してください。



募集

農業委員会農地利用 最適化推進委員の公募

欠員が生じたため、推進委員の候補者を募集します。

▽職務内容 人・農地プランなど区域ごとの農業者等との話し合いの推進、遊休農地の発生防止・解消活動の推進等

▽募集人数 1人

▽募集期間 9月2日(日)～10月1日(土) (土日祝を除く)

▽委嘱期間 農業委員会が委嘱した日から令和2年7月19日

◎まで

▽応募方法 農業委員会事務局に設置している公募要領を確認のうえ、窓口で直接応募

※要領は、市のホームページからもダウンロードできます。

申・問 農業委員会事務局 (☎内線355)

自衛官を募集します

①自衛官候補生

▽資格 18歳以上33歳未満

▽試験日 8月下旬から随時

※高校生は9月16日以降

②一般曹候補生

▽資格 18歳以上33歳未満

▽試験日 1次：9月21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16日

④防衛医科大学校医科学学生

▽資格 高卒(見込含)21歳未満

▽試験日 1次：10月26・27日

⑤防衛医科大学校看護学科学学生 (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19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28・29日、総合選抜1次：9月28日、一般1次：11月9・10日

※受付期間は、ホームページで確認してください。

申・問 自衛隊天理募集案内所 (☎0743・63・2540・<https://www.mod.go.jp/pc/nara/>)

太陽光発電で土地の有効活用

宅地建物取引士・太陽光発電アドバイザー
有資格者が直接対応で安心!!

秘密厳守・査定無料

遊休地 使い道にお困りの土地

農地 売ってください!!

山林 貸してください!! 279件以上の実績

ミキエナジー(株) ☎0744-47-8017 桜井市吉隠951番地2
担当: 菅蒲(しょうぶ) ミキエナジー 検索

少人数での集団授業を全教科塾長が指導! 努力の大切さを教えます!

真の学力と鍛える塾

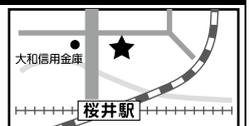
真学道場 Shin

2学期生募集

1週間無料体験あり

随時入塾可能

小5～中3



紹介動画を
チェック

YouTube



真学道場



桜井市粟殿1005-3

☎0744-45-5522

塾長 萩原栄一



成人式実行委員を募集

令和2年1月13日(日)に行われる成人式当日記念行事の企画を考えた、舞台上で代表挨拶をするなど、一緒に成人式を盛り上げませんか?

▽対象 平成11年4月2日〜平成12年4月1日生まれで、桜井市成人式に参加予定の人

▽募集期限 9月30日(日)まで

申・問 社会教育課生涯学習振興係 (☎内線608)

成人式実行委員を募集

第55回 桜井市展
各大会への出場・出詠者募集

【芸能合同発表大会】

- ▷日時 11月17日(日) 10:00～16:00
- ▷場所 中央公民館3階大会議室
- ▷出場部門 詩吟・尺八・踊り (資格、条件等あり)
- ▷申込方法 9月30日(日)までに、電話で下記へ
- ▷申込・問い合わせ先
 - 《詩吟》藤本治 (☎ 45 - 5360)
 - 《尺八》大西康義 (☎ 42 - 4673)
 - 《踊り》廣岡節子 (☎ 43 - 8735)

【市民川柳大会】

- ▷日時 10月20日(日) 10:00～ (出句締切) 11:00 (披露) 13:00
- ▷場所 中央公民館2階視聴覚室
宿題:「サラダ」・「指」・「笑顔 (連記)」・「山」・「重ねる」・「本音」各題2句 (当日出句)
- ▷対象 市内在住の人
- ▷費用 1,000円
- ▷問い合わせ先 島岡美智子 (☎ 43 - 3064)

【市民短歌大会】

- ▷日時 10月26日(土) 13:00～
- ▷場所 中央公民館2階視聴覚室
- ▷費用 1,000円 (学生無料)
- ▷申込方法 10月2日(日)までに、雑詠2首 (未発表作品) に費用 (切手可) を添えて、住所・氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、社会教育課市民短歌大会係 (〒 633 - 8585 大字粟殿 202) へ
- ▷問い合わせ先 小西榮依子 (☎ 43 - 2362)



大 催し・講座

学童保育所の指導員募集

市内の学童保育所で一緒に働いてみませんか。詳細は、左記まで問い合わせてください。

申・問 児童福祉課児童福祉係 (☎内線281)

第112回
ランチタイムコンサート

「人生は歌とともに 歌は友達」

▽日時 9月12日(木)
午後0時15分～0時45分

▽場所 市民会館ロビー

第40回桜井市児童
生徒木工工作展

▽出演 鈴木靖夫さん(テノール)、中村真紀子さん(ピアノ)

▽費用 無料

▽文化を考える桜井市民の会 (☎ 090・6751・5708)

▽日時 9月14日(土) 16日(日)
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る (大字粟殿)

▽内容 市内小中学校児童生徒の木工作品の展示

問 桜井木材協同組合 (☎ 42・3535)



Nice days, Together!
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
桜井市川台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

里地里山を楽しむ会

- ▽日時 9月21日(土)午前9時30分～午後3時(小雨決行)
- ▽集合場所 山野草の里(大字三谷) ※駐車場有り
- ▽内容 そば畑の土寄せ、草引きなどを体験
- ▽定員 10名程度
- ▽費用 大人200円 子ども100円
- ▽申込方法 9月13日(金)までに FAXまたはメールで左記へ
- 申・関 NPO法人山野草の里づくりの会村上(FAX0745・23・0383・Eメール murakamy@maia.eonet.ne.jp)

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哀悼の意を表し、冥福を祈ると共に、再び戦争の惨禍が繰り返されないよう後世に語り継ぎ、世界の恒久平和を祈るため、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3日(土)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。
 - 関 社会福祉課社会福祉係(☎内線297)

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15日(土)・10月20日(日)
- ▽集合時間・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大和の古道紀行 二上山に沈む夕日を観るハイキング
- 三輪山麓(井寺池)で夕日を眺めた後、提灯で足元を照らしながら巻向駅まで歩きます。
- ▽開催日 10月3日(土)



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29日(日)
- ※小雨決行
- ▷受付時刻・場所 午前9時30分～10時・桜井駅北口
- ※当日受付、随時出発
- ▷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)
- ▷費用 無料
- 関 観光まちづくり課(☎内線342)

- ▽出発時間・場所 午後2時20分(受付：午後1時30分～)・JR巻向駅
- ▽解散時間・場所 午後7時頃・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)→わらべの里→井寺池(夕日鑑賞)→JR巻向駅
- ▽費用 1,500円(保険料・提灯代)
- ▽申込方法 電話、ハガキ、FAXまたはメールに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入のうえ、(一社)桜井市観光協会「夕日ハイキング」係へ

- 申・関 (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)

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

最新情報は、公式WEBサイトやSNSをチェック!



http://bambitious.jp/ バンビシャス奈良 検索

株式会社バンビシャス奈良 奈良市餅飯殿町5奈良もちいどのビル2階☎0742-20-1800

大光宣伝は、プロバスケットボールチーム バンビシャス奈良を応援しています。

バスケットボール
スクール
Basketball School

無料体験受付中!

チアダンス
スクール
Cheer Dance School

Bambitious
Nara

中央公民館講座

①アーティフィシャルフラワー教室〜宝箱のアレンジ〜

▽日時 10月4日(金)

午前10時〜正午

▽場所 中央公民館研修室1

▽対象 市内在住・在勤の人

▽定員 15名(先着順)

▽費用 2,500円

▽申込方法 9月4日(水)〜20日(金)に、費用を添えて公民館窓口で直接申込み



②知って得するお金の話

〜お金のしくみを知ってただけで自分らしく生きられる〜

▽日時 10月10日(水)

午前10時〜正午

▽場所 中央公民館研修室1

▽定員 20名(先着順)

▽申込方法 9月4日(水)〜29日(土)に公民館窓口で直接申込み

申・問 中央公民館(☎45・0965) ※①②は休館

第8回忍坂街道まつり

▽開催日 10月12日(土)

▽費用 無料

◆午前の部「歴史ウォーク〜忍坂周辺の遺跡を巡る〜」

▽受付時間 午前8時30分〜

▽集合場所 近鉄大和朝倉駅

▽コース 近鉄大和朝倉駅↓脇本遺跡↓竜谷古墳群↓忍坂古墳群↓段ノ塚古墳

※講演会講師の前園さんによる同行解説があります。

◆午後の部 特別歴史講演会「忍坂の古代を考える」

▽時間・場所 午後1時30分〜3時・忍阪生根会館

▽講師 前園実知雄さん(奈良芸術短期大学教授)

▽申込方法 電話、FAXまたはハガキに、住所・氏名・年齢・電話番号・「午前か午後(または両方)の希望する部」を記入のうえ、左記へ

申・問 観光まちづくり課「忍坂街道まつり」係(☎内線341・FAX46・1782)

認知症サポーター養成講座

認知症に関する知識や、認知症の人への接し方を学ぶことができる講座です。

▽日時 10月28日(日)

午前10時〜11時30分

▽場所 保健福祉センター「陽だまり」2階

▽対象 市内在住の人

▽費用 無料

▽申込方法 電話で左記へ

申・問 地域包括ケア推進室(☎47・4503)

温故知新講座

▽日時 11月13日(土)

午前9時10分〜午後3時30分

▽集合場所 市役所玄関前

▽内容 文化財研究所見学および朱雀門ひろば散策

▽対象 市内在住の人

▽定員 20名(申込多数の場合は抽選)

▽費用 無料

▽申込方法 10月25日(金)必着までに官製ハガキを窓口へ持参するか、往復ハガキ(1枚1枚)に講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入のうえ、左記へ

申・問 社会教育課生涯学習振興係(〒633-8585 大字粟殿202 ☎内線608)

希望の風フェスティバル Party

▽日時 11月17日(日)

午後1時30分〜

▽場所 市民会館

▽内容 マリンバアンサンブル・弦楽四重奏など

▽費用 一般1,500円、小中学生1,000円、未就学児500円、3歳以下無料

申・問 市民会館(☎45・0964) ※①②は休館

輝け! Only One 学校法人 敷島学園 さくら幼稚園 9/4(水) 10:00~11:30 (受付9:30~) 入園願書交付 受付もできます

TEL 0744-42-6032 英会話・茶道・絵画・体育・器楽

愛着ある椅子・ソファ張替えでキレイに! 桜井で椅子の張替えなら お任せください!! 見積無料

引取エリア: 奈良県全域 料金: 材料費+加工費+送料

Before After Before After

関西家具総本店 桜井市上ノ庄728-1(桜井市役所西200m) 営業時間: AM10:00~PM6:30 定休日: 水曜日 ☎0744-42-9294 業務用もお問い合わせ下さい 椅子の張替え 奈良 検索

**大和のはじまり
ものがたり**

大和の歴史、国のはじまりを
歌と語りにつづります。

▽日時 11月24日⑨午後4時～
(開場：午後3時30分)

▽場所 大神神社三輪山会館・
能楽堂

▽申込方法 10月21日⑨まで
に、往復ハガキに、住所・氏
名(2名まで)・電話番号を
記入のうえ、左記へ

※申込み多数の場合は抽選。

申・囃 秋篠音楽堂大和係(〒
631-8511奈良市西大
寺東町2-4-1ならファミ
リ16階・☎0742-35-
7070)

**第25回なら・ヒューマ
ンフェスティバル**

▽日時 10月5日⑤
午前10時～午後3時30分

▽場所 三郷町文化センター
(生駒郡三郷町勢野西1丁目)

※来場時は公共交通機関を利用
してください。

▽内容 地元中学校等による吹
奏楽・合唱、「人権トーク&
コンサート」新垣勉さん(全
盲テノール歌手)、啓発パネ
ルや資料の展示、紙芝居、模

擬店・物産展

▽費用 無料

※手話通訳・要約筆記あり。

問 人権施策課人権係(☎内線
561)

**県立二階堂養護学校
教育相談・体験学習**

▽実施日(いずれも要予約)

◆教育相談

〈小学部〉平日午前10時～11時
30分、⑨⑩の午後1時30分～
3時(相談のみ)

〈中学部〉⑨⑩⑪の午前9時40
分～11時40分(個別に随時)

〈高等部〉午前9時40分～11時
40分(個別に随時)

※他の曜日希望する場合は、
相談してください。

◆体験学習

〈小学部〉平日の午前10時～11
時30分(個別に随時)

〈中学部〉⑨⑩⑪(個別に随時)
(高等部)個別に随時実施

申・問 県立二階堂養護学校
(☎0743-64-3081)

お知らせ

危険ごみ回収日

▽火・金コース：9月26日⑩
▽月・木コース：10月15日⑩

危険ごみ(スプレー缶・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。

問 環境部業務課(☎45-
2001)

善意銀行(7月分)

みなさんからの善意は福祉事
業への援助に活用しています。

・朝倉台 植田工務店

植田正彦様 5,000円

・第15回桜井市リサイクル

フェア様 15,655円

・日本武尊の会様

62,875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

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

9/30 ⑩

納め忘れのない
よう、注意して
ください。

メガネセンター この国になくてはならない メガネの専門店 

カゴ メガネ 補聴器 即日納品可

こだわりの日本製

各種修理承ります

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

駐車場完備!

至天理 至三輪

市役所 旧ヤマト

桜井駅

地元、桜井市で **外壁・屋根塗装を頼むなら 味波美装(株)へ**

私にお任せください!!

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**

他市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

桜井市で唯一の
塗装専門チーム
完備!!

お家のシミ・くすみ・色褪せに
+
ドクター **外壁さん**

Produced by 719467

広告

スポーツ

第59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14日⑩・15日⑩

⑩

〈男子〉

優勝 あさくら(朝倉)

2位 あかつき(城島)

3位 安倍フレンズ(安倍)

3位 武留蔵座一(纏向)



あさくら

〈女子〉

優勝 オランジーナ(纏向)

2位 安倍ウインズ(安倍)

3位 みどり台(桜井)

3位 初瀬S・C(初瀬)



オランジーナ

市民プールでの忘れ物

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月まで処分しますので、注意してください。

⑩

総合体育館(☎ 45・0609)

市歩こう会

〔業平の道〕

▽日時・集合場所 9月22日⑩
午前8時・桜井駅北口

▽コース(約13km・5時間30分)
近鉄桜井駅：近鉄平群駅→つ

ぼり山古墳→藤田家住宅→白

山神社→桃源郷→杵築神社→

十三峠→消渴神社→近鉄竜

⑩

社会教育課体育係(☎内線611)

令和元年度 市民体育大会等行事予定(下半期)

| 開催日 | 大会名 |
|------------------|-------------------|
| 9/7 ⑩ | 小学生相撲大会 |
| 9/14 ⑩ | 中学生バレーボール大会 |
| 9/15 ⑩ | 健康フェスティバル |
| 10/13 ⑩ | 第49回市民体育祭 |
| 10/20 ⑩ | 市民バドミントン大会 |
| 11/10 ⑩ | 第34回ウォーキングフェスティバル |
| 12/7 ⑩ | 第14回子ども駅伝大会 |
| 1/12 ⑩ | 桜井新春マラソン大会 |
| 1/19 ⑩ | 市民ソフトバレーボール大会 |
| 1/24 ⑩ ～ 26 ⑩ | 市民スキー・スノーボード教室 |
| 2/9 ⑩ | 市内一周駅伝大会 |
| 3/8 ⑩ | 市民武道大会 |

田川駅

▽費用 300円

▽申込締切日 9月18日⑩

⑩ 総合体育館(☎ 45・0609)

第49回桜井市民体育祭の日程について

今年度の市民体育祭の開催日は、左記のとおりです。地域行事の多い時期ですが、ご理解とご協力をお願いします。

▽日時 10月13日⑩

開会式：午前8時30分

※雨天中止

▽場所 芝運動公園グラウンド・総合体育館(ふれあいの

部)

⑩

火災予防に消火器の設置を

小規模な飲食店への消火器の設置について

平成28年12月、新潟県糸魚川市の飲食店で、大型こんろの消し忘れが原因となる大規模火災が発生しました。この火災を受けて以下のとおり消防法令が改正されました。

■設置基準

厨房設備、こんろ、調理用器具など火を使用する設備や器具を設けた飲食店等では、原則として延べ面積にかかわらず、令和元年10月1日から消火器具の設置が必要。ただし、防火上有効な措置として、調理油過熱防止装置や自動消火装置等が講じられた設備や、圧力感知安全装置が講じられた器具のみを用いる飲食店等を除く。

■設置場所

消火器具は、必要時すぐに持ち出せる場所で、床面から1.5m以下の場所に設置すること。

※注意：水のかかる位置や厨房での床面の直置きは避ける。



■設置間隔

どのような場所にいたとしても、階ごとに各消火器具までの歩行距離が20m以下となるように設置すること。



■消火器具の標識

設置場所には、見やすい位置に標識を設置すること。(消火器の場合は「消火器」と表示した標識)



■問い合わせ先 奈良県広域消防組合桜井消防署 (☎ 42 - 4119)



| 相談名称 | 相談日 | 相談場所 | 対象者 | 申込み・問い合わせ先 |
|------------------------|--------------------------------|------------------|--|---|
| 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(☎・第2☎は除く) 13:00～16:00 | 市役所1階 相談室 | 中南和地域在住 | 相談日2週前の火曜9:30受付開始。 ☎ 奈良弁護士会(☎0742-22-2035) |
| 弁護士による無料法律相談〈要予約〉 | 9/12☎ 13:00～16:00 | | 市内在住 | 9/2☎8:30受付開始。先着7名。 1人1回限り。 ☎ 市民協働課市民生活係(☎内線534) |
| 税理士による税務相談〈要予約〉 | 9/18☎ 13:00～16:00 | | 市内および近隣市町村在住・在勤 | 9/4☎8:30受付開始。先着5名。 ☎ 市民協働課市民生活係(☎内線534) |
| 司法書士による法律相談〈要予約〉 | 9/26☎ 13:00～16:20 | | 市内在住 | 9/11☎8:30～相談日2日前まで受付。 先着5名。 ☎ 市民協働課市民生活係(☎内線534) |
| 行政書士による法務相談〈要予約〉 | 9/27☎ 13:00～16:20 | | ・在勤 | 9/13☎8:30受付開始。先着5名。 ☎ 市民協働課市民生活係(☎内線534) |
| 行政相談 | 9/11☎ 13:00～16:00 | | 市内在住 | 当日、市民協働課で受付。 ☎ 市民協働課市民生活係(☎内線534) |
| 人権擁護委員による悩みごと相談 | 9/19☎ 13:00～16:00 | | 市内在住 | ☎ 人権施策課人権係(☎内線561) |
| 女性相談〈面接相談は要予約〉 | 9/25☎ 13:00～15:00 | | ・在勤 | 予約は当日の午前中まで ☎ 人権施策課男女共同参画係(☎内線564) |
| 奈良県子育て女性就職相談(桜井出張相談) | 9/9☎ 9:00～12:00 | | 保健福祉センター「陽だまり」3階会議室3 | 県内在住 予約は前々日の土曜まで ☎ 県子育て女性就職相談窓口(☎0742-24-1150) |
| 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階相談室 | 対象制限なし 電話相談(☎42-6804)もあり(相談日のみ) ☎ 社会福祉協議会(☎42-2724) |
| 失業などによる暮らしの困りごとの相談 | 平日 9:00～17:00 | 保健福祉センター「陽だまり」2階 | 市内在住 ☎ 桜井市くらしとしごと支援センター(☎49-3020) | |
| 若者自立のための相談会 | ☎除く毎日 9:00～18:00 | 大字桜井192-2 | 要問い合わせ ☎ 若者サポートステーションやまと(☎44-2055) | |
| 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 | 市内在住・在勤 初回の受付時のみ15:30まで ☎ 市民協働課市民生活係(☎内線534) | |

発掘調査現場から (277)

さいしどころ 纏向遺跡で新たな祭祀土坑を確認 ～ 纏向遺跡第195次調査 (1) ～

第195次調査は、纏向遺跡のほぼ中央にあたる大字太田で実施され、多くの成果を得ることができました。今回は祭祀土坑の話をしたいと思います。

纏向遺跡の祭祀土坑は、マツリのために湧水点^{ゆうすい}まで掘り下げられた穴で、多くの祭祀遺物^{てん}が出土するなどの特徴があります。今回確認した土坑にも湧水点まで掘り下げられているものがあり、さらにその中には意図的に穴があげられた甕やミニチュア土器、舟形木製品、朱が塗られた木製品などが見つかった土坑や、^{ほっこつ}ト骨や木製盾などと共に多くの炭化木が見つかった土坑など、これまで纏向遺跡で見つかった祭祀

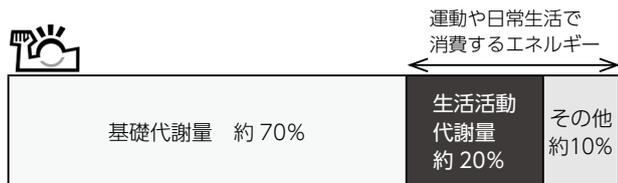
土坑との共通点が見られました。このような発見は、当時の祭祀の形態を考える上で重要な資料になるといえるでしょう。

今回は、刀剣装具類が出土した大溝について紹介します。



祭祀土坑内の遺物出土状況

1日の総消費エネルギーの内訳



その3 自分のカラダについて知りたい！ どれくらいの運動量が把握したい！

健康ステーションを利用しよう

桜井駅南口エルト桜井2階のまほろばセンターにある健康ステーションには、筋肉量や体脂肪率を測ることができる体組成計などの機器を設置しています。また、活動量計（歩数と中強度の運動時間量が分かる機械）を無料で貸し出ししています。

定期的に計測し、いつもの運動量を把握することで、より効果的な運動習慣を身につけましょう。



活動量計



※中強度の運動とは、生活習慣病の予防や改善に最も適した運動で、うっすら汗ばむ程度の早歩き等です。

■結核の症状

咳、痰、微熱、食欲低下、体重減少など

※高齢者は、咳や痰の症状がない場合もあります。

■早期発見・予防

結核を疑う症状が2週間以上続く場合は、早めに病院を受診し、胸部レントゲン検査を受けましょう。

※65歳以上の高齢者は、感染症法により、年に1回の結核健診（胸部レントゲン検査）の受診が義務付けられています。

桜井市では、肺がん検診と同時に結核健診を受けることができます。

広報「わかざくら」10月号に折込みのチラシで日程等を確認のうえ、桜井市医療センター（☎45-2505）へ申し込んでください。



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

健康相談（予約が必要です）

健診結果からわかる身体の状態や個別の改善策など、あなたに必要な情報をお伝えします。栄養士がフードモデルを利用しながら実際の食事を指導することも。相談時間の目安は1回につき30分程度です。

- ▷日時 10月8日（木）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 健康手帳や検査結果など健康状態がわかるもの
- ▷申込方法 電話でけんこう増進課へ

生涯骨太クッキング

食推さんのクッキングです！

牛乳・乳製品を使った料理教室です。
カルシウム不足が気になる人にオススメ

- ▷日時 10月9日（金）10:00～13:00
- ▷場所 保健福祉センター「陽だまり」1階
- ▷対象 市内在住で20歳以上の人
- ▷定員 20名
- ▷費用 300円
- ▷申込方法 10月2日（木）までに、電話でけんこう増進課へ



健康増進月間「減塩に取り組もう」

～食塩の取りすぎは高血圧の原因の1つに～

日本人の1日の食塩摂取目標量は7～8g以下です。1食あたりにすると、おおよそ2g程度。食塩は特にインスタント食品や加工食品に多く含まれているので、よく利用する人は注意が必要です。インスタント食品などを利用する際は、食品パッケージの裏面などに書かれた食品成分表示の「食塩相当量」を確認して、食塩の摂りすぎに注意しましょう。

| | |
|------------------|---------|
| 栄養成分表示：1袋120g当たり | |
| エネルギー | 188kcal |
| たんぱく質 | 1.9g |
| 脂質 | 11.8g |
| 炭水化物 | 18.8g |
| 食塩相当量 | 0.8g |

日頃から体を動していますか？

運動習慣で生活習慣病を予防しよう

運動で消費されるエネルギーは、右のグラフからわかるように、実際はそれほど多くありません。しかし、総消費エネルギーの70%を占める基礎代謝が最も多い部位は筋肉であるため、筋肉量が減ると、基礎代謝も減ってしまいます。年齢によって筋肉は少なくなっていくますが、運動不足も基礎代謝の減少に拍車をかけます。「体脂肪の減少効果が高い有酸素運動」「筋肉をつけて太りにくい体をつくる筋力トレーニング」「それらの運動を安全に行うための柔軟性を養うストレッチング」という3つの運動をバランスよく組み合わせることで、効果をより高めることができます。



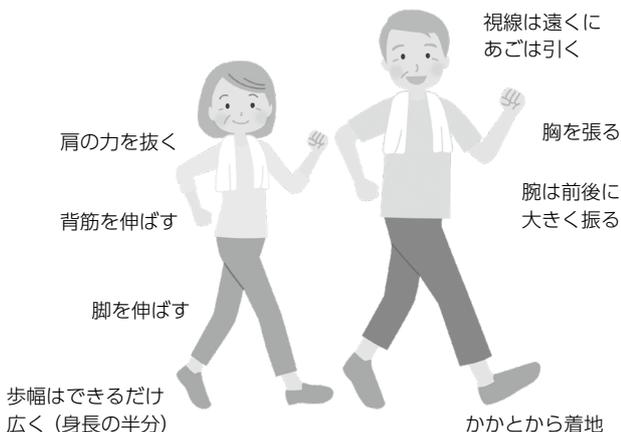
タイプ別運動習慣のおすすめ

その1 今すぐにでも運動を始めたい！

ウォーキングで効果的に運動しよう

ウォーキングは有酸素運動であり、内臓脂肪を効率的に燃やし、心臓や肺を丈夫にし疲れにくい体をつくれます。「少しきつい」「おしゃべりが苦しい」くらいの早歩きを速度を維持して行いましょう。

《理想的なウォーキングフォーム》



その2 運動したいけど、なかなか1人では始められない…

運動教室に参加して、効果的な運動を知ろう 快速クラス

国民健康保険に加入している人で、今年から運動を始める人向けの教室です（昨年参加した人は対象になりません）。運動を始めるにも、筋肉が硬いと思われケガをすることがあります。「快速クラス」では、筋肉の弾力とゆがみのない元々の体を取り戻します。楽に歩ける体を手に入れましょう。



運動教室の様子

好評につき追加募集！申込みは、けんこう増進課へ。
毎月第1,3 ☎ 10:00 ~ 11:30 市民体育館で行っています。

9月24日から30日は結核予防週間です

結核は過去の病気と思いませんか？

現在も、国内で毎年約17,000人が新たに結核を発症しています。平成29年の奈良県の結核患者は171人でした。65歳以上の高齢結核患者の割合は、約8割と多数を占めています。予防と二次感染の防止のため、結核についての正しい知識を持ちましょう。

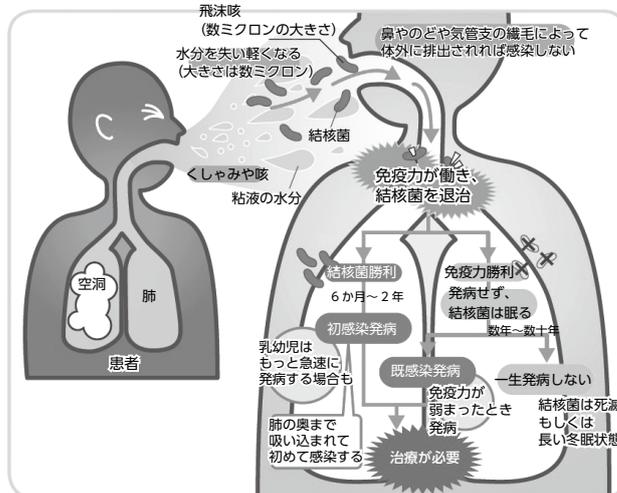
■結核の発病

約9割の人はかかることはありませんが、免疫力の低い乳幼児やお年寄りが発病します。高齢者や糖尿病、腎疾患等の病気の人は発病リスクが高くなります。

■結核とは？

結核菌を吸い込むことで起こる感染症です。はじめは、炎症が始まります。肺なら肺炎のような病気です。結核菌は肺に巣食うことが多いのですが、人体のいろいろなところ（臓器）にも病気を起こします。

結核の感染経路



公益財団法人結核予防会 結核の常識より



住み慣れた地域でいつまでも自分らしい生活を 心と体の「げんき」づくり

高齢になると、誰も心身に不具合が出てきますが、歳をとっても今まで以上に趣味や生活を楽しみたいと思っている人は多いはず。そういう人にとって、この先の健康維持のためには、「介護予防」に向けて取り組むことが大事になってきます。ここでは、介護予防の取り組みへのヒントについて紹介していきます。

■問い合わせ先 高齢福祉課高齢者ケア係 (☎ 42 - 9111 内線 282)

元気なうちから始めよう

介護予防の考えとは、高齢になっても、介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活が送れるようにする取り組みです。「自分は元気だから今のところ必要ない」と考えている人も、元気な今のうちから介護予防に取り組みしましょう。

毎日の生活を振り返ろう

「もう年だから」「おっくうだから」といって体を動かさなかつたり、外出する回数が減つたりということはないですか。

また、「何となく食欲がないから」といって食事を抜くことはありませんか。

左のチェックシートを見て、項目に当てはまることがないか確認してみましょう。

1つでも当てはまる項目があった人は、毎日の生活の中で、介護予防の意識を持つことが必要です。介護予防への取り組みには、「今の自分を大切にしたい」という想いであったり、「したい・やりたい」といった気持ちの方が、より大事になってきます。1年後、またその先も、住み慣れたこの地域で、自分らしさをもって元気に過ごしていきたい。

- 階段を昇るとき、手すりや壁につかまる。
- 転んでしまうことに不安が大きい。
- 歩くことが少なくなった。
- 日用品の買い物をしなくなった。
- 半年前に比べて、固いものが食べにくくなった。
- お茶や汁物などを口にするとき、むせることが多い。
- 体重が減少してきた。
- 近所付き合いが減ってきた。
- 気分が落ち込み、楽しめない。
- 健康に対する不安がある。

チェックを付けてみましょう。

これからの人生を考えよう

これから先の生活を考えたとき、今後も継続していききたいこと、また新しくやりたいことは、どんなことでしょうか。日常における家事をはじめ、やってみたい趣味もあるでしょう。他にも、友人との会話や家族との団らんが生き甲斐という人もいます。

市では、多くの人が「したい、やりたい」を見つけて、元気に過ごせるよう、支援していきまます。その取り組みの1つとして、昨年度からケアトランポリン教室を開催しています。今年度はすでに市内2か所で開催していますが、定員を超える希望者があつたため、追加で下記のとおり教室を開きます。昨年度参加した人からは、「足がよく上がり、体が軽くなった」「色々な人と交流でき、楽しかった」という感想がありました。

この教室に参加することで、体を動かすことや外に出て交流する楽しさを実感し、新たな活動の場を見つけるきっかけの1つとしてください。

ケアトランポリン教室に参加してみませんか



教室の様子

■ケアトランポリンってどんなことをするの？

音楽を聴きながらトランポリン運動をするものです。足踏みや弾みの運動が中心です。
※高く飛び跳ねたり、ひっくり返ったりはしません。

■どんな効果があるの？

トランポリンの上下運動や揺れ刺激が、脳に伝わることによって全身の機能が活性化されます。転倒予防や骨粗しょう症予防、認知症予防、筋力アップなどの効果が期待できます。

| | | |
|-------|---|---|
| 日時・場所 | 桜井北ふれあいセンター 10月9日(金)～令和2年3月25日(金) 毎週(10/23、10/30、1/1は除く) 午後1時30分～3時 | 桜井東ふれあいセンター分館 10月10日(土)～令和2年3月26日(土) 毎週(12/12、1/2は除く) 午後1時30分～3時 |
| 対象 | 市内在住の65歳以上の人（今年度、別会場で参加している人は除く） ※定期通院中の持病がある人や運動に制限がある人、教室での運動に心配がある人は、必ず事前にかかりつけの医師に教室への参加についての承諾を得た上で、参加してください。 | |
| 費用 | 無料 | |
| 定員 | 各会場24名（申込み多数の場合は抽選することがあります） | |
| 申込方法 | 9月20日(金)までに、ハガキに、住所・氏名・電話番号（日中連絡のとれる番号）・希望の会場・緊急時の連絡先（名前・続柄・電話番号）を記入のうえ、下記へ ※後日、決定通知を送付します。電話での申込みは受付していません。 | |
| 申込先 | 高齢福祉課高齢者ケア係（〒633-8585 大字粟殿432-1） | |





大和すくね相撲甚句会 会長
しみずひろやす
清水 宏泰さん

桜井は、日本書紀にも記載のある「相撲発祥の地」。
相撲甚句を通して、多くの人に知ってもらいたい。

「桜井は相撲発祥の地だといふことをもっと発信しないといけないし、多くの人に知ってもらいたい。そう思って続けていきます」。清水宏泰さんは、6年前に立ち上げた「大和すくね相撲甚句会」の会長を務める。

相撲甚句とは、江戸時代から伝わるもので、七五調で表現される民謡の一種。「どすこい」「ほい」という合の手を入れながら、テンポよく唄う。歌詞は、相撲の取り組み内容から季節の風情や名所紹介など様々だ。大相撲の地方巡業では力士が土俵上で披露し、取り組み前のお楽しみ

として欠かせない。

野見宿禰の石碑が大字穴師にある相撲神社に設置され、式典が行われた平成25年に会を結成。甚句の初披露は、来賓として出席した日本相撲協会の現理事長・八角親方の前だった。雅楽や和楽器に関わりのあった清水さんが中心となってメンバーを集めたが、甚句という言葉すら知らない人も多かったという。葛城市で活動する「けはや相撲甚句会」の指導を受け、練習に励む日々。「初回の練習日から本番まで3か月もなかったんです。毎週2回集まり、とに

かく声を出して：いやあ、大変でした」と苦笑いで振り返る。あれから6年が過ぎた。各自の得意曲が増え、節回しも安定してきた。市内を中心に老人会の集まりや新年会、夏祭りへの出演依頼など年20件ほどある。相撲発祥の地だけでなく、芸能やそうめん、万葉集など「はじまりの地」と言われることが多い桜井市。ここに住む人には、この事実を誇りに思ってもらいたいと清水さんは願っている。



▲色とりどりの幟 (のぼり)



▲合間に打つ拍子木



▲野見宿禰が描かれた「勝利の聖」の石碑

9月21日、桜井市民会館で新日本相撲甚句会の東海・西部地区大会が開催される。大和すくね相撲甚句会は、市内の名所に歌に盛り込んだ『勝利の聖』や、この日のために作った新曲『野見宿禰』などを発表する。「日本書紀にも記載のある相撲発祥の地として、この機会に多くの人に桜井の名を知ってもらえるよう頑張ります」。清水さんは一大ステージに向け、仲間と共に最後の練習に気合いを入れる。



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～金曜日 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 |
|---------------|---------|----------------------|
| ふれあいの日 年齢別 | 0歳児の日 | 9/11 ☎ 9:00～12:00 |
| | 1歳児の日 | 9/18 ☎ 9:00～12:00 |
| | 2・3歳児の日 | 9/25 ☎ 9:00～12:00 |
| 誕生日会(9月生まれ) | | 9/26 ☎ 11:30～、14:30～ |
| 発育測定 | | 9/19 ☎ 10:30～11:30 |
| お話の会 | | 9/20 ☎ 11:20～12:00 |

ドレミの広場

大字桜井 1259 まほろばセンター2階 ☎ 48-0242
 ▷日時 金～火曜日 10:00～17:00 (祝日も開所)
 ▷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 |
|-------------|----------------------|
| 助産師相談 | 9/9 ☎ 10:00～11:30 |
| 発育測定 | 9/10 ☎ 10:30～11:30 |
| 誕生日会(9月生まれ) | 9/24 ☎ 11:30～、14:30～ |

※9/17 ☎はお休みです。

※つどいの広場、ドレミの広場の開所日には子ども一時預かり事業を行っています。詳しくは各広場まで。



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～金曜日 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 | 9/3 ☎ 10:30～11:30 |
| 特別企画 | 英語で遊ぼう | 9/12 ☎ 10:30～11:00 |
| | 音で遊ぼう | 9/17 ☎ 10:30～11:30 |
| ホール開放 | | 9/7 ☎ 10:00～11:30 |
| | | 9/21 ☎ 10:00～11:30 |
| 園庭開放 | | 9/28 ☎ 10:00～11:30 |

桜井認定こども園

大三輪幼稚園 三輪学園 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することができます。エプロンシアターなどの楽しい催し物もあります。

▷日時 毎月初旬 10:00～11:00

▷対象 就学前までの未就園児

▷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

▷場所 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)

| 行事 | 対象 | 日程 | 備考 |
|--------------|--|-----------------|--|
| 4か月児健康診査 | 令和元年5月1日～5月22日生 | 9/20 ☎ | |
| 10か月児健康診査 | 平成30年10月27日～11月20日生 | 9/18 ☎ | 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) ※各健診は個別案内を送りますので、詳細は個人通知を確認してください。 |
| 1歳6か月児健康診査 | 平成30年1月21日～2月5日生 | 9/12 ☎ | |
| 2歳6か月児歯科健康診査 | 平成30年2月6日～2月28日生 | 9/26 ☎ | ※日程が合わないときは、けんこう増進課まで連絡してください。 |
| 3歳6か月児健康診査 | 平成29年2月生 | 9/12 ☎ | |
| すくすく相談 | 生後9か月未満 | 9/2 ☎ | 受付時間 9:30～10:30 持ち物 母子手帳・バスタオル |
| | 生後9か月～1歳7か月未満 | 9/24 ☎ | |
| マタニティ教室 | 妊娠4か月～8か月未満の妊婦とその家族(定員20名)参加の目安(出産予定日):令和2年1月～3月 | 9/6 ☎ 9/11 ☎ | 実施時間 9:30～12:00 持ち物 母子手帳・筆記用具 要申込 |
| もぐもぐ教室 | 生後5か月～8か月未満のお子さんの保護者(定員12名) | 10/2 ☎ | 実施時間 13:30～15:00 要申込 |

図書館からのお知らせ



第4回図書館文化講座 磐余池と大津皇子の詩歌 要申込

- ▷日時 **9月22日**◎
14:00～15:30 (13:30開場)
- ▷場所 研修室
- ▷講師 吉原啓さん (県立万葉文化館主任研究員)
- ▷定員 50名
- ▷資料代 200円
- ▷申込方法 来館のうえ直接申込みか、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、市立図書館まで

第11回としょかんでボードゲーム in さくらい

- ▷日時 **9月15日**◎
11:00～15:30 (途中入退室OK)
- ▷場所 研修室
- ▷用意するゲーム ブロックス・なんじゃもんじゃ・Dr.エウレカ・はげたかのえじき・ディグシット・犯人は踊る・巨大キャプテンリノ・ウボンゴ・ゴーゴージェラート・カタン・アグリコラ・宝石の輝き 他
- ▷協力 稲垣宏年さん (三郷サイコロクラブ)

今月のおはなし会 (当日参加OK)

- 9月7日**◎ 15:00～15:30
▷担当 桜井おはなしの会
- 9月21日**◎ 15:00～15:30
▷担当 子ども読未知



あかちゃんタイム

あかちゃんや小さいお子さん連れの家族が気兼ねなく図書館を利用していただけるよう、おはなしのへやを開放します。

- ▷日時 **9月16日**◎ 10:00～11:00
- ▷場所 おはなしのへやとその付近
絵本選びに困ったり、読み聞かせを希望する人はスタッフに声をかけてください。

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



桜井市立ふれあいセンター 後期教室生を募集

| 桜井東ふれあいセンター 大字初瀬 2337 ☎ 47-7026 | 桜井西ふれあいセンター 大字吉備 646-16 ☎ 42-3040 | 桜井北ふれあいセンター 大字豊田 314-2 ☎ 43-2838 |
|--|---|---|
| 「編み物教室」 ▷日時 毎月1・3◎ 午後1時30分～3時30分 ▷募集人数 9名 | 「太極拳教室」 ▷日時 9月27日◎～全12回 午後1時30分～3時 ▷募集人数 20名 | 「リズムダンス教室」 ①日時 毎月1・3◎ 午前9時30分～10時 ▷対象・募集人数 4歳以上・10名 ②日時 毎月1・3◎ 午前10時10分～11時10分 ▷対象・募集人数 小学1年生～6年生・10名 ※スポーツ保険への加入が必要です。 |
| 「筆ペン教室」 ▷日時 毎週◎ 午後2時～3時30分 ▷場所 桜井東ふれあいセンター分館 ▷募集人数 5名 | 「元気アップ体操教室」 ▷日時 10月2日◎～全12回 午後2時～3時15分 ▷募集人数 20名 | 「健康体操教室」 ▷日時 毎月1・3◎ 午後7時～8時30分 ▷対象 18歳以上の人 ▷募集人数 10名 |
|  各教室とも 少人数で楽しく 学べます | 「パソコン教室」 ▷日時 11月8日◎～全10回 午後7時～8時30分 ▷持ち物 ノートパソコン ▷募集人数 10名 |  |
| 各教室に参加を希望する人は 桜井東ふれあいセンターへ電話で問い合わせてください。 | ▷申込方法 9月13日◎までに、往復ハガキに、教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、送付 | ▷申込方法 9月13日◎までに、往復ハガキに、教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、送付 |

※詳細は、各センターにお問い合わせください。

磯部和え ～のりの風味で美味しく～



1人当たり
エネルギー 20kcal
塩分 0.2g

材料 分量(4人分)

キャベツ……………中3枚
オクラ……………4本
玉ねぎ……………中1/4個
パプリカ……………1/4個

A
刻みのり……………小さじ2
めんつゆ(2倍濃縮)
……………小さじ2

作り方

- ①キャベツ、玉ねぎ、パプリカを細切りにする。
- ②キャベツ、玉ねぎ、パプリカ、オクラを茹で、キッチンペーパーで水気をきる。オクラを輪切りにする。
- ③②とAを和える。

《レシピ提供》桜井市食生活改善推進員協議会

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

毎日野菜を +1 プラス1皿

9月は食生活改善普及運動月間です！

あの日の桜井 懐かしの風景



平成9年7月3日に市立三輪小学校であった子犬とのふれあい教室の写真です。今は取り壊されている旧校舎の教室で行われました。

昔の写真を探しています。総務課(☎42-9111 内線324)までお寄せください。提供写真は返却いたしません。



まちからのお便り

★8月号の「自転車に潜む危険！」を興味深く読みました。身近な乗り物であるだけに被害者にも加害者にもなり得る自転車事故。ルールをしっかりと守り、安全確認を確実にを行うことの大切さを、家族で確認したいと思います。(50代・iさん)

★子どもがちょうど自転車に乗る練習を始めたところで、親子で学ぶことが多い特集でした。(30代・Aさん)

夏休み期間中ということもあり、家族で自転車の特集を読んでいた家庭が多いようでした。自転車に乗れるようになると、遠出もしたくなりますね。安全に気を付けて、ぜひサイクリングを楽しんでください。

★地域のことがよく分かるので、毎月楽しみに読んでいます。これからも市内の行事など、様々な情報をお願いします。(60代・Mさん)

毎月読んでいただきありがとうございます。今後もお知らせページやフォトニュースでイベント情報をお伝えします。ぜひ色々と参加してくださいね。

編集後記



「桜井をつなぐ人」の取材で、相撲甚句の練習風景を見学しました。お腹から出ているのがよくわかる大きな声と、どれだけ続くの!?と思える息の長さ。真横で聞いたこともあり、ステージ上より迫力を感じました。(土家)

近年、全国で多発する自然災害による被害。もし自分が被災したら…。例外などありません。いざという時のために、ご家族と一緒にまずは自助について話し合い、取り組んでみてはいかがでしょうか。(村上)



けいさつコーナー

気軽に相談コーナーへ

9月11日(水)は、警察安全相談の日です。各警察には「ナポくん相談コーナー」を設置しており、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に、専門の相談員がアドバイスを行っています。

9月21日(土)～30日(月)は、秋の交通安全県民運動

子どもと高齢者の安全な通行の確保

・夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗用中の事故防止

・すべ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

・古物営業法が一部改正

引き続き古物営業を営む人は、「主たる営業所等届出書」を提出する必要があります。期限内に提出がない場合は、無許可営業になります。詳しくは、県警ホームページが桜井警察署生活安全課へ。

7/27⊕



立派な忍者になれたかな？

まほろばセンター多目的ホールでミズノ主催の「ミズノ流忍者学校」が開校されました。忍者になりきって、「走る・投げる・跳ぶ」などの動きを修行しながら習得。参加した40人の子どもたちは忍者になりきり、生き生きと楽しんでいました。



7/27⊕

手話を使ってお話を楽しみました

市立図書館にて、「手話であらわすお話の会」が開催され、50名を超える人が参加しました。4つの話が朗読と手話で表現され、特に動物ものには多くの子どもたちが釘付けになりました。実際に手話を交えて簡単な挨拶をしたり、聞こえない人と会話をすることで、有意義な時間を過ごせたようでした。

7/6⊕



人権と向き合う

7月は差別をなくす強調月間。この日は市民会館で差別をなくす市民集會が開かれました。「自分らしく生きる」をテーマに、シンガーソングライターの悠以さんによる歌が披露され、参加者は美しい歌声と歌詞に耳を傾け、改めて人権について考える良い機会になりました。



8/5⊕

フランスってどんなところ？

フランスのシャルトル市と友好都市になって今年で30周年を記念し、フランス文化について学ぶSIFA子どもセミナーが開催されました。県国際課で国際交流員をしているフランス出身のドニ＝ラロック・ヴェロニクさんを講師に迎え、歌やゲームを交えた小学生にもわかる楽しいセミナーになりました。

7/31⊕



大好きなおやつについて知ろう！

市役所大会議室で開かれ、大盛況だった「Calbeeおやつ探検隊おやつについて学ぼう！」。カルビー株式会社社員を講師に招き、日ごろ食べていても実はよく知らないおやつのことを学びました。普段はなかなか見ることができない工場服の紹介も。子どもたちの夏休みの良い思い出になったようでした。

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。

生き生き講座

市出身のプロロードレーサー吉田隼人選手と一緒に、実際のレース出場映像を見ながら、観戦のポイントを教えてください。

📅 9月20日(金) 19:00～21:00

📍 桜井本町たまり場 (本町通り2丁目)

🗨️ 芳野正裕さん (吉田隼人後援会幹事)

📍 桜井市本町通・周辺まちづくり協議会

(☎45-1322)

第74回 鎮守の森を観に行こうかい

今回は天香久山から飛鳥川沿いを歩きます。歴史や考古学、自然植物の専門家の話を聞きながら、膳夫寺跡や万葉の森、天香山神社を巡り、歴史的風土の魅力を堪能しませんか。

📅 9月29日(日) 8:10 桜井駅南口集合

📄 300円(資料代等) ※中学生以下無料

📧 ☎ carlos@leaf.ocn.ne.jp (要申込)

🗨️ 担当:川端 (☎090-3281-1706)

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。

7/23(火)



夏の思い出ができました

市立第1保育所で子どもたちが毎年心待ちにしている「夏祭りごっこ」がありました。

子どもたちは、盛り沢山の催しものに大はしゃぎ。子どもたちお手製のちょうちんで飾りつけられた盆踊り会場では、和太鼓が鳴り響き、音楽にあわせて楽しそうに踊っていました。ほかにも無我夢中になりながら遊んだヨーヨー釣り、欲しいものが当たるかドキドキした当てものなど、この日は夏の思い出をたくさん作ることのできた1日になりました。



7/16(火)

目指せ、全国優勝！

朝倉小学校6年生の中川行汰くんと城島小学校6年生の浦崎隆一郎くんが、柔道の県予選で優秀な成績を収め、全国大会への出場権を獲得。その報告に市長を表敬訪問しました。「日頃の練習の成果を発揮し、全国でも優勝を目指して頑張してほしい」と市長の激励を受け、2人は意気込みを語りました。

8/11(日)



やまと尼寺音羽山の日々のあれこれ

市立図書館開館20周年を記念して、音羽山観音寺の住職である後藤密榮さんと佐々木慈瞳さんによる講演会が行われました。参加者はご住職らの音羽山での暮らしに興味津々。寺の1年間の行事の紹介や、観音様の話など盛り沢山の内容で、笑いが絶えない、おもしろおかしい楽しい講演会になりました。



このは 小葉ちゃん・小夏ちゃん
H25.10.31生・H22.6.25生



ひまり 陽葵ちゃん
H30.10.19生



こうたろう 航太郎ちゃん
H31.3.18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？



あやみ 綾美ちゃん
H30.9.29生



ひなた 太陽ちゃん・みなと 湊仁ちゃん
H28.11.22生・H30.5.12生



あろは 愛呂蓮ちゃん
H26.6.23生



かな 柑夏ちゃん・さくと 朝都ちゃん
H28.6.12生・H30.1.13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。市内在住で5歳までのお子さんに限ります(弟妹と一緒にいる場合は除く)。過去に応募いただいたお子さんも、掲載後1年経過していれば再度掲載できます。※送っていただいた個人情報、当該応募手続きのためにのみ使用します。



こちらから簡単に
応募できます

▶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)

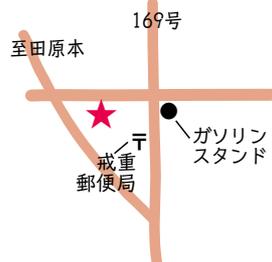
クイズ & プレゼント

今月のプレゼント
ドレスデン風
バウムクーヘン (5名様)

今月のプレゼントは、地元の人気ケーキ店「ローゼの菓瓶」のバウムクーヘンです。ドイツ本場の形と製法で、香ばしく焼き上げた本格派。ぜひご賞味ください。店内にはイートインのスペースもあり、ショーケースから選んだケーキを食べることができます。



ローゼの菓瓶
桜井市大字戒重 335-2 ☎46-1518
営業時間 10:00~20:00 年中無休



※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、当選ハガキの発送のためにのみ使用します。

広報クイズ
・自分の身は自分で守ることを何というでしょう？
「○助」ヒント：2ページ参照

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17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連絡してください。