

特集

食生活を見直して 生活習慣病を予防しましょう



食生活を見直して 生活習慣病を予防しましょう

■問い合わせ先 けんこう増進課 (☎ 42-9111 内線480)

生活習慣病って？

生活習慣病とは不規則な食生活や食べすぎ、栄養のバランスの乱れ、運動不足などの生活習慣が原因で起こる病気の総称です。生活習慣病と呼ばれる病気としては、高血圧や糖尿病、脂質異常症が良く知られていますが、肥満やがんなども生活習慣病に含まれます。

生活習慣病の中でも、高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満は同時に発症しやすく、それぞれの症状が互いに悪影響を及ぼします。これらの症状を放置しておくとう覚症状がないまま血管が硬くなり、血液がうまく流れなくなったり、詰まったりすることで、脳梗塞や心筋梗塞など突然死の原因になることから、「死の四重奏」とも呼ばれることがあります。生活習慣病を侮ることはできません。

食事と健康の関係

私たちのライフスタイルは多様化し、それに伴って食習慣も様々です。スーパーやコンビニ等では、レトルト食品や惣菜、栄養機能食品など便

利な商品が数多くあり、手早く食事がとれるようになりました。しかし、その反面食べ過ぎてしまったり、偏った食事内容になったりと食生活は乱れがちです。栄養は不足しても過剰になっても体に負担がかかり、偏った食生活を続けると、生活習慣病につながります。

例えば、食べすぎてしまうという食習慣。エネルギーのとりすぎが続くと、内臓脂肪の蓄積につながります。内臓脂肪が増えることで下図のように体に悪影響を与えるホルモンが多く分泌され、高血糖や脂質異常、高血圧などを引き起こします。逆に、血管が固くなるのを防いだり、血糖が上がりにすぎないように調整する体に良い影響をあたえるホルモンの分泌は減少してしまいます。

他にも、偏った種類の食材ばかりを食べ続けること。偏った食生活により、たんぱく質が足りなくなると、体の筋肉が減ります。ビタミンやミネラルが足りないと体の代謝がうまくできないことで体調不良につながります。栄養

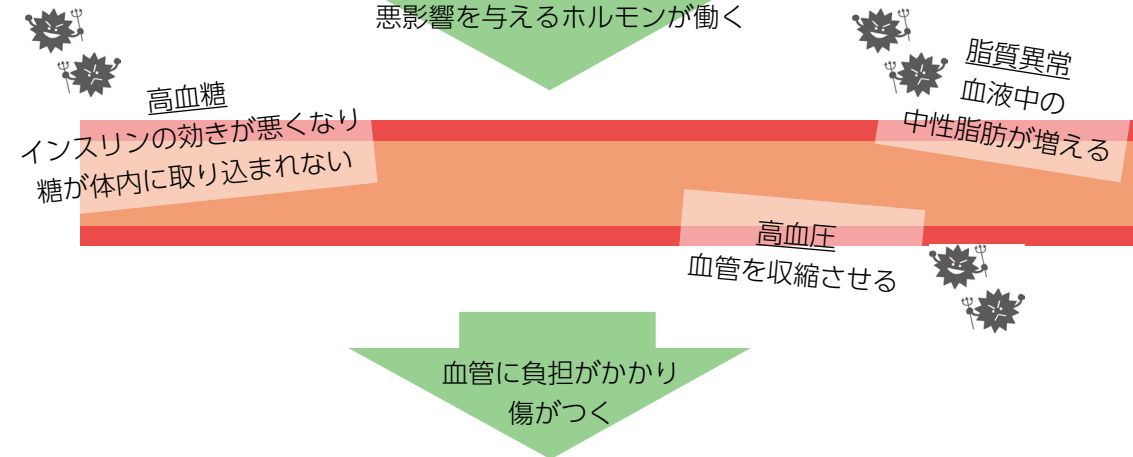
をバランスよくとめることは、とても重要なことです。つまり、「これを食べれば大丈夫！」というのではなく、

様々な種類の食材をまんべんなく食べることが健康を守るための第一歩です。

食べ過ぎて、内臓に脂肪が増える



悪影響を与えるホルモンが働く



傷ついた血管から出血し、固まった血液が血管を詰まらせると
脳なら脳梗塞、心臓なら心筋梗塞に…

こんな食事が理想的

主食、主菜、副菜をそろえると栄養のバランスがとりやすくなります。ただし、全部そろえていても、食事量が多すぎたり、少なかったりしては栄養素の過不足が生じます。成人が1日にどれだけ食べたらいいのか紹介します。

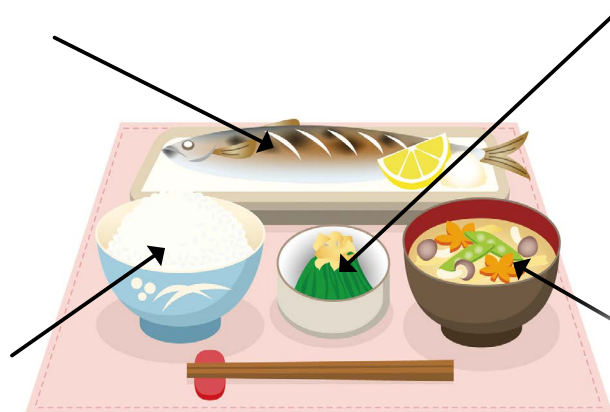


主菜

主にたんぱく質や脂質の供給源で、筋肉や血液をつくるもとになります。たんぱく質は魚、肉、卵、大豆製品に多く含まれ、毎食どれか1つをとることでバランスのよい献立になります。

主食

主に炭水化物の供給源で、体を動かすエネルギー源です。とりすぎてもいけません、少なすぎてもバランスを崩すもとになります。ごはん・パン・麺類などの食材を使用しましょう。



1日の中で
牛乳・乳製品や果物も適量プラスしましょう

副菜

主にビタミンやミネラルの供給源です。ビタミンは食べたものが体内で代謝するのを助けたり、体の機能が正常に働く助けになったりします。ミネラルは、骨や血液の主成分になったり、ビタミンと同じく体の機能が正常に働く助けになったりします。野菜・海藻などの食材を使用しましょう。

汁物

塩分をとりすぎないように1日1杯を目安にしましょう。具たくさんにすると野菜を手軽にとることができます。汁物がないときは副菜を2品用意しましょう。

1日にどれくらい食べたらいいの？

主食

1食分のごはんの目安量は、成人女性 150g 男性 180g です。毎日食べるごはんは、いつも使う茶碗に食べる量をはかって盛り、その量を目で覚えておくと便利です。



主菜

それぞれの食材の1食分の目安量です。

鶏卵	1個
大豆製品	豆腐 100g 納豆 1パック (40g)
肉	豚ヒレ、モモ肉 60g 鶏モモ肉 60g 鶏ささみ 80g 豚ロース 40g
魚	あじ、さけ、ほっけ、マグロ (赤身) 60g マグロ (トロ) 30～40g

肉や魚はおおよそ 60g 程度が目安ですが、脂の多い部位や種類などは 30～40g 程度が目安です。この3食に牛乳1杯などの乳製品を加えることで1日に必要なたんぱく質を摂取することができます。

副菜

野菜は1日 350g 以上必要と言われています。料理にすると小鉢5個分でおおよそ 350g。朝食に1つ、昼食に2つ、夕食に2つといったように、分けることで無理なく野菜を食べることができます。

調理のコツを 紹介します

「塩分やエネルギーのとりすぎは良くないとわかっていても、普段の食事内容や調理の仕方をどう変えたら減塩やエネルギーダウンにつながるかわからない：」「知ってはいても手間がかかってなかなか実践できない」など、普段の食事内容や調理方法をなかなか変えられないことはありませんか。

今回は、減塩やエネルギーダウンに簡単につながるちょっとした工夫を紹介しましょう。高血圧やメタボが気になる人は必見。紹介するコツは普段の食事に取り入れてみてください。



Point 1

塩分の減らし方

調味料はかけるよりつける



かけると
食塩相当量 0.9g



つけると
食塩相当量 0.5g

栄養成分表示の活用

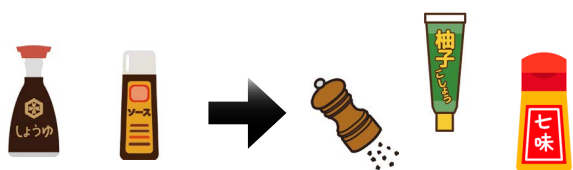
加工食品のパッケージ裏面には、その食品に含まれる栄養量が記載されています。その項目に食塩相当量として含まれる食塩の量が書かれています。加工食品を利用するときは栄養成分表示を確認し食塩相当量の少ないものを選ぶようにしましょう。

栄養成分表示 1袋(100g)当たり	
熱量	485 kcal
たんぱく質	5.5 g
炭水化物	21.1 g
食塩相当量	68.2 g
食塩相当量	0.7 g

卓上に調味料は置かない！置く場合は塩分の少ない調味料にかえる

味付けされたおかずにも無意識に調味料をかける習慣はありませんか？塩分を多く含まず味にアクセントを出せる調味料にしましょう！

いつも使う調味料を塩分の少ないものに替えるだけで簡単に減塩できます



ちょこっとコラム 朝ごはんを食べるメリットは大きい

朝食を食べる人は食べない人より太りにくいと言われています。単純に考えれば朝食を食べない方が1日の食事量が少なくなるため痩せそうな印象がありませんか。しかし、朝食を食べずにいると食事をとらない時間が長くなり、身体は飢餓状態になります。飢餓状態になると体は筋肉を分解してエネルギーに変えるため筋肉量が少なくなります。筋肉量が少なくなると基礎代謝が低くなる

ため、太りやすくなると考えられています。

朝食はその他にも、就寝中に使われた脳のエネルギー源「ブドウ糖」を補給し、体をしっかりと目覚めさせる役割もあります。

普段、朝食を食べないことが多い人は簡単なものから食べる習慣を身につけていきましょう。



エネルギーダウンのコツ

食材をかえる

■サンドウィッチを作るなら

ツナの油漬け (70g) → ツナの水煮 (70g)



187kcal



50kcal

ツナの缶詰は油漬けと水煮があり、大幅にエネルギーが違います。マヨネーズなどを使うメニューであれば水煮を使うことで、さっぱりとした味を楽しめ、エネルギーダウンにもなり一石二鳥です。

■クリーム煮を作るなら

牛乳 80g → スキムミルク 10g + 水 80ml



54kcal



36kcal

スキムミルクは牛乳に比べ脂肪が少なく低エネルギー。たんぱく質やビタミン、ミネラル類もほとんど変わらないので牛乳のかわりに使うことをおすすめします。

■肉類は部位によってエネルギーが大幅に違います。また同じ部位でも脂身（皮下脂肪）を切り除くことでエネルギーダウンします。

豚ばら肉 386kcal

豚もも肉 183kcal

鶏もも肉
(皮付き) 253kcal

鶏もも肉
(皮なし) 138kcal
ささみ 114kcal

■揚げ物を作るときは

衣は油を吸いやすいため、薄めにつけましょう。同じ揚げ物でも、素揚げやパン粉を付けずに小麦粉のみの衣で揚げることで油を吸う量が抑えられ、エネルギーダウンにつながります。

またパン粉を使用するときは、乾燥パン粉を使いましょう。生パン粉と乾燥パン粉では、同じ量を衣に使っても、油を吸う量は乾燥パン粉の方が少なくなり、おすすめです。



調理方法をかえる

豚カツ (大きいまま)
284kcal



一口カツ (5 きれ)
314kcal



1口カツや串カツにすると衣のついている表面積が増え、より多くの油を吸うため、できるだけ1枚肉のまま揚げましょう。



健 康な体でいるためには毎日の積み重ねが大切です。私たちはいろいろな食べ物からたくさんの種類の栄養をとっています。毎日食べたものが、血液や筋肉を構成し、体を動かすためのエネルギーにもなり私たちの生命を維持しています。すなわち栄養のバランスが崩れた状態が長く続くと、体に負担がかかり、生活習慣病になる可能性があります。高くなるということ

そこで今回紹介した「主食・主菜・副菜のバランスと量」や「調理のコツ」など。できることから少しでも、普段の食事内容に取り入れることで変わります。自分や家族がずっと健康でいるために。この記事を読んだことをきっかけに一度、普段の食事内容を振り返ってみてください。

大和さくらいブランド認定品の募集開始

☎ 観光まちづくり課観光事業係 (☎ 42 - 9111 内線 342)

大和さくらいブランドとは、桜井市にある「桜井らしさ」の個性と魅力を持った様々なすばらしい産品(資源)の中から、桜井市地域ブランド認定推進委員会が審査し、市が認定しているものです。



大和さくらいブランドに認定されると、市が行う観光プロモーションに取り上げたり、市作成のパンフレットに掲載するなど、様々なメリットがあります。



例年、8月～9月に新たな認定品の募集を行い、10月に審査を行っていましたが、今年度から5月～6月に事前相談期間を設け、申請品の特性に合わせた募集・審査時期に変更することとなりました。

詳しくは市ホームページへ。



申請方法はこちら



現在認定されている
産品はこちら

新型コロナウイルス感染症の影響により 市税および保険料(税)の納付が困難な人へ

☎ 市役所代表番号 (☎ 42 - 9111) ※詳細は下記問い合わせ先へ

新 型コロナウイルスの影響により、市税および保険料(税)を一時に納付できない下記のようなケースに該当する場合は、申請することにより1年以内の期間に限り、市税等の納付の猶予が認められる場合があります。
市税等の納付の猶予が認められる主なケース

- ケース1 災害により財産に相当な損失が生じた場合
- ケース2 本人または家族が病気にかかった場合
- ケース3 事業を廃止し、または休止した場合
- ケース4 事業に著しい損失を受けた場合

猶予期間中の猶予内容

収支状況に応じた計画的な納付や、延滞金の全部または一部免除、財産の差押え・換価(売却)の猶予が認められます。



詳細は下記問い合わせ先へ。

【問い合わせ先】 税務課収納管理係 (☎内線 572・574)、
保険医療課保険徴収係 (☎内線 226・525)、高齢福祉課
介護保険係 (☎内線 286・287)

地方公会計制度における財務書類 を作成しました

☎ 財政課 (☎ 42 - 9111 内線 321)

地方公会計制度に基づき、平成30年度決算による財務書類4表(貸借対照表・行政コスト計算書・純資産変動計算書・資金収支計算書)を作成しました。これにより、これまでの財政運営の結果である市の資産や借入金等のストック情報や行政サービスの提供に要したコスト情報等、従来の決算書だけでは把握が難しかった財務情報を補うことができます。

なお、市ホームページに、財務書類4表、用語説明、財務指標を活用した分析などを掲載しているほか、市役所3階情報公開コーナーでも閲覧できます。

財務書類の作成基準

【作成モデル】 統一的な基準に基づく

【作成基準日】 平成31年3月31日(平成30年度末日)

【対象会計の範囲】

- ・一般会計等：一般会計および住宅新築資金等貸付金特別会計
- ・全体会計：一般会計等、下水道事業特別会計、国民健康保険特別会計、駐車場事業特別会計、介護保険特別会計、後期高齢者医療特別会計、水道事業会計
- ・連結会計：全体会計、(社福)桜井市社会福祉協議会、(一財)桜井市医療センター、(一財)桜井市清掃公社、(公財)桜井市文化財協会、(公財)桜井市体育協会、桜井宇陀広域連合、奈良県後期高齢者医療広域連合、奈良県広域水質検査センター組合、奈良県広域消防組合、奈良県市町村総合事務組合

※連結対象となる会計・法人間で行われた補助金や繰出・繰入金等の取引を相殺消去しています。

一般会計等概要版

貸借対照表

資産 585.1 億円

市が所有している財産の内容と金額です。行政サービスの提供能力を示しています。

資金 5.1 億円

金融資産 4.8 億円(基金、税等未収金など)

事業用資産 300.5 億円

(庁舎、学校、幼稚園、保育所、市営住宅など)

インフラ資産 200.1 億円

(道路、公園、グリーンパークなど)

その他 74.6 億円(出資金・ソフトウェアなど)

負債 246.7 億円

借入金(地方債)や将来の職員の退職金など、将来世代の負担で返済していく債務です。

地方債(短期・長期) 211.3 億円

退職給付引当金 29.4 億円

流動負債など 6.0 億円

純資産 338.4 億円

現代がすでに負担して、支払いが済んでいる正味の資産です。

全体会計概要版

全体貸借対照表

資産 843.9 億円 **負債** 408.8 億円

純資産 435.1 億円

連結会計概要版

連結貸借対照表

資産 870.2 億円 **負債** 429.8 億円

純資産 440.4 億円

済生会中和病院で 病児保育を行っています

☎ 児童福祉課保育係 (☎ 42 - 9111 内線 283)

発熱、咳、鼻水など、日常よく見られる症状にかかった生後6か月から小学校就学児童を、済生会中和病院内の病児保育所さくらんぼでお預かりします。インフルエンザ等の一般的な感染症は相談してください。外傷、下痢、嘔吐がある場合は受付できません。

▶**利用日時** 月曜日～金曜日の午前8時～午後6時(祝日、5/30、年末年始を除く)

※初日のみ午前8時45分から診察があります。

▶**利用期間** 最長5日間まで利用できます

▶**受付時間** 利用希望日の前日午前9時～午後5時15分に、済生会中和病院総務課(☎ 43-5001)へ電話予約。

※月曜日(祝日の場合はその翌日)のみ当日の午前7時30分～8時30分までの間、電話で予約受付を行います(他の曜日は当日利用受付を行っていません)。

▶**対象** 市内在住の生後6か月～小学校6年生

▶**定員** 3名以内

▶**費用** 2,000円(1日につき)

※市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料です。

※給食を希望する場合は、別途300円が必要です。アレルギーのある子は弁当を持参してください。

児童福祉週間をご存じですか

☎ こども未来課こども相談係 (☎ 42 - 9111 内線 488)

子どもや家庭、子どもの健やかな成長について考えることを目的に、5月5日の「こどもの日」から1週間(5月5日～11日)は「児童福祉週間」と定められています。

子どもたちがいきいきと、夢と希望をもって幸せに育つためにはどうしたらいいのかということをおみんなで考えたり、このような考え方をたくさんの人に知ってもらうための1週間です。

～子育てを温かく見守ってください～

みなさんのさりげないかわりが親子の心の支えになります。孤立することがないように、あいさつなどの声掛けをしたり、困っていたら手助けをするなど子どものいる家庭への温かいサポートをお願いします。

すべての子どもたちが健やかに育つことは国民全体の願いです。未来を担う子どもたちが家庭や地域で夢と希望を持ち、個性豊かに成長できる環境や社会を作っていきましょう。



ジェネリック医薬品を活用しましょう

☎ 保険医療課保険年金係 (☎ 42 - 9111 内線 526・527)

先発医薬品と同じ有効成分が含まれていて、同等の効果があると厚生労働省が認めた薬のことを、ジェネリック医薬品と言います。開発費用が抑えられるため低価格なので、先発医薬品に比べて薬代の負担を少なくすることができます。



ただし、すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

ジェネリック医薬品へ切り替えるには…

- ・医師や薬剤師へジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。
- ・おくすり手帳や保険証に貼り付けられる「ジェネリック医薬品希望シール」などを活用しましょう。国民健康保険加入者には、シールを同封した保険証を3月に郵送しています。

このまま医療費・薬剤費が増え続けると…

社会全体や個人の負担が増えて、医療保険制度の維持が難しくなるかもしれません。奈良県は、令和5年度には医療費を4,813億円にするという目標値を設定しました。この目標が達成できないと、県全体の国民健康保険税が増加することになります。

ジェネリック医薬品を使用することで…

一人一人の医療費の軽減につながり、医療保険制度を次の世代に引き継ぐことに貢献します。厚生労働省は令和2年9月にジェネリック医薬品の利用率を80%にするという目標を掲げましたが、当市では70%に満たない状況が続いています。現在、奈良県・桜井地区医師会・桜井市薬剤師会などと医薬品適正使用促進協議会を立ち上げ、多方面と情報共有することで、ジェネリック医薬品の使用促進に努めています。みなさんも、可能な限りジェネリック医薬品を使用しましょう。

5月は消費者月間です

【問い合わせ先】 市民協働課市民生活係 (☎内線 529)

近 年、食品ロス等の無駄な廃棄の増加が社会問題となっています。このような問題に取り組むためには、消費者一人一人が「もったいない」という考え方のもとで、資源のリサイクルや電気・ガス等のエネルギーの無駄使いを減らしたり、物を大切に、無駄な消費を減らすことが大切です。このような行動は日々の生活のちょっとしたことから誰にでも実践できる社会貢献の1つです。持続可能な社会づくりのきっかけになるよう、日々の生活の中で、「もったいない」を意識してみましょう。

毎年5月を消費者月間とし、全国の自治体で消費者問題に関する啓発・教育等の事業を行っています。日常生活の中での消費者意識向上だけでなく、悪質商法や多重債務、製品事故のような消費者トラブル等の啓発も行っていきます。

消費者啓発パネル展

消費生活に関するパネルの展示を行います。立ち寄ってみてください。

- ▷日時 5月1日(金)～22日(金)
- ▷場所 市役所1階玄関ロビー



出前講座の実施

町内会・老人会等の各種団体の勉強会や職場での研修等の際に、消費生活センターの相談員が出向いて、最近の悪質商法の手口やよくある消費者トラブル等の対応について、資料やDVDを使って話をします。利用してください。

- ▷対象 市内在住または在勤在学で10名以上の団体
- ▷費用 無料
- ▷申込方法 受講希望日の2週間前までに市民協働課へ



消費生活センターってどんなところ?

消費生活センターでは、「商品やサービスの契約でトラブルになった」「製品を使っていて怪我をした」など、消費者と事業者とのトラブルについて相談ができます。消費生活相談員が、事業者との自主交渉の方法や具体的な解決策について助言します。ケースによっては、交渉のお手伝いをすることもあります。消費者のトラブル解決のためには、できるだけ早く相談することが大切です。相談は無料、秘密は厳守されます。困ったときはひとりで悩まないで、消費生活センターへ相談してください!

- ▷場所 市役所2階消費生活センター
- ▷開設日時 月・火・水・金曜日(祝日、年末年始除く)
午前10時～午後4時(初回受付時のみ午後3時30分まで) ※令和2年4月から木曜日は閉所日です。

問 ☎ 42 - 9111 内線 263・264
開設日以外は消費者ホットライン 188 へ。ガイダンスに従い最寄りの相談窓口を案内します。

よくある相談事例

インターネット通販

「お金を払ったのに商品が届かない」「コピー品が届いた」「事業者と連絡が取れない」など、詐欺的サイトによるインターネット通販のトラブルがあります。商品名やブランド名で検索結果が上位に表示されても、詐欺的サイトが紛れていることがあります。注文前に事業者の口コミや、地図アプリで住所を調べるなど、実在する事業者か確認しましょう。

《詐欺的サイトを見分けるポイント》

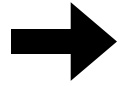
- ・会社概要の連絡先に電話番号の記載がない。
- ・支払方法が銀行振込みのみ。振込先が個人名義の口座。
- ・一般的に流通している価格より極端に安い。
- ・他のサイトでは売り切れになっている。
- ・不自然な日本語の表現や見慣れない文字が混じっている。

新型コロナウイルスの感染が拡大しているため 健康診査※・がん検診の開始時期を延期します

例 年6月～2月末まで（高齢者の健康診査は1月末まで）実施していた健康診査※とがん検診は、新型コロナウイルス感染拡大の現状を受け、医療現場の混乱を防ぐため、開始時期を遅らせることになりました。ご理解とご協力をお願いします。なお、電話および予約制での健康相談は随時実施していますので、希望する人は、けんこう増進課へ電話してください。一人一人が、自分や家族の感染を予防するとともに、人に感染させないための行動を心がけ、新型コロナウイルスに打ち勝ちましょう。

健康診査※
がん検診

例年
6月開始



10月開始



ご理解、ご協力をお願いします。

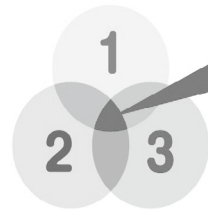
※健康診査… 桜井市国民健康保険加入者の特定健康診査、後期高齢者医療制度加入者の健康診査

自分自身を守り、他の人にうつさないために

みんなで取り組もう！新型コロナウイルス感染予防対策

■ 3つの「密」を避けましょう

感染対策として、クラスター（集団）感染を防止することが重要です。これまでにライブハウス、スポーツジム、屋形船などで1人の感染者から複数の人に感染した事例が報告されています。日常生活の中で、3つの「密」をできるだけ避けることは、自分の感染リスクを下げるだけでなく、多くの人の重症化を食い止め、命を救うことにつながります。

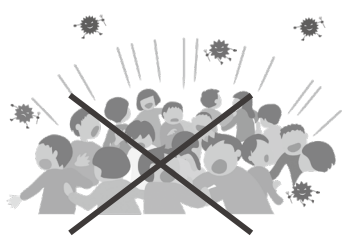


3つの条件がそろう場所がクラスター（集団）発生のリスクが高い！

①換気の悪い密閉空間



②多数が集まる密集場所



③間近で会話や発声をする密接場面



■ 基本的な感染予防対策を

こまめに手を洗う

帰宅時や調理の前後、食事前等にせっけんを使って洗いましょう。アルコール消毒も有効です。



咳が出る場合はマスクを着ける

自分の咳やくしゃみの飛沫で他の人に感染させることがあります。マスクがないときは、口と鼻を覆えるハンカチでも効果があります。



よく眠り、バランスよく食べる

体力が低下すると感染しやすくなり、また、感染した時に症状が重くなってしまうことがあります。免疫力を高めましょう。



◀厚生労働省の「やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策みんなでできること」の動画です。手洗い、普段の健康管理、部屋の喚起、マスクの作り方など一人一人ができる対策が紹介されています。

「巡回狂犬病予防注射」の中止：広報「わかざくら」4月号6ページでお知らせしましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和2年度は中止になりました。詳しくは登録犬の飼い主あてに送付する案内通知を見てください。



行政情報

資産等報告書の閲覧

桜井市長の資産等の公開に
関する条例・規則に基づき、
5月11日(月)から市長の資産等
報告書の閲覧を実施します。
秘書課 (☎内線310)

市民課一部業務の
休日窓口を開設します

▽開庁日時 5月31日(日)
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。

住宅改修に伴う
固定資産税の減額措置

次の一定の改修が行われた
住宅については、翌年度分の
固定資産税を減額します。
▽対象となる改修 ①バリア
フリー改修・新築された日

から10年以上経過した住宅
(65歳以上で要介護や要支
援認定を受けている人、ま
たは一定の障がいがある人
が居住) ②省エネ改修・平
成20年1月1日以前に建て
られた住宅③耐震改修・昭
和57年1月1日以前に建て
られた住宅(共同住宅を含
む)

▽減額内容 ①②固定資産税
額の3分の1、③固定資産
税額の2分の1

▽適用範囲 1戸あたり、①
100㎡相当分まで、②③
120㎡相当分まで

▽申請期間 いずれも改修後
3か月以内
※それぞれの減額措置に関す
る必要書類や対象家屋、改
修時期の条件等の詳細は、
左記へ。

申・問 税務課固定資産税
係 (☎内線543)

陽だまり育児・発達
相談を行っています

「うちの子、
言葉がちよつ
と遅いかも…」
「落ち着きがな
いような気がする」
「勉強につ
いていけないかな」
友人とトラブルになることが多く



て…」など、言葉や人との関
わり、学習面等に不安や心配
事があれば、気軽に相談して
ください。
臨床心理士が個別に相談対
応します。

下水道への雨水の
浸入防止に協力を

雨水が大量に下水道に排出
されると、浸水被害や下水の
処理に重大な影響が発生しま
す。下水道へ雨水を排出する
ことは止めてください。また、
配管の誤接続等により宅内の
雨水が下水道に流れていない
か、確認をお願いします。

問 下水道課維持管理係 (☎
42・9211内線41・49)

市排水設備等工事
指定工事店の新規登録

下水道の宅内排水設備は、
市の指定工事店でなければ工
事をする事ができません。
まだの工事店は、この機会に
登録をしてください。

▽資格 桜井市排水設備等工
事責任技術者(専属) 1名

以上
※責任技術者の登録は毎年1
月中に受け付けていますの
で、その時に手続きを行っ
てください。

▽登録料 10,000円

▽受付期間 5月1日(金)～29
日(金)

▽申込方法 下水道課に直接
提出(申請書は市ホームペ
ージからダウンロードでき
ます)

申・問 下水道課維持管理係
(☎42・9211内線41・49)

春季河川清掃

▽実施日 5月10日～6月7
日の各日曜日(雨天等中で
止する場合は、5月10日・
17日受付分は6月7日に、
5月24日・31日受付分は6
月14日に変更)

※少雨決行をお願いしていま
すが、やむを得ず中止する
場合は、必ず区長・総代を
通じて申込先に連絡してく
ださい。

※汚泥と草は分別し、歩行者
や車両の妨げにならない場
所へ出してください。一般
家庭ごみや粗大ごみは回収
できません。

問 環境部業務課 (☎45・
2001)

3食きっちり食べて無理なく痩せる
今話題のパーソナルトレーニング

無料カウンセリング
ご予約受付中!

リアルスタイルフィットネスクラブ VIPパーソナルトレーニング
REALSTYLE 0745-43-9844

月～土:10時～23時 日・祝:10時～18時 本曜休館日 ※本曜はお問い合わせ対応を行っておりません
大和高田本店:〒635-0025 大和高田市神楽3丁目9-16
VIPパーソナル 検索 田原本店:〒636-0247 機械部田原本町阪手187-6もちの木ビル5号館

3ヶ月後
-7.4kg

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

カサ

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

駐車場完備! 至天理 至三輪
市役所 桜井駅

Tel 0744-43-5845 桜井市栗殿271 ●営業時間/9:00～18:00 ●曜日 予約のみ

**市内製材木等の利用
促進事業奨励金制度**

住宅を新

築、増築、改築およびリフォームする際、県産材や市内製材木を一定量以上使用し、所定の基準を満たす人に対して、最大で20万円分の奨励金を交付します。



詳しい申請方法等は、事前に左記へ問い合わせてください。制度の詳細は市ホームページに掲載しています。
申・問 商工振興課商工・統計係（☎内線351）

年金支給額のお知らせ

令和2年度の年金支給額は、下記のとおりとなりました。

基礎年金の種類		年金額（年額）
老齢基礎年金（満額）		781,700円
障害基礎年金	1級	977,125円
	2級	781,700円
遺族基礎年金		781,700円

ただし、国民健康保険税、市県民税、介護保険料および後期高齢者医療保険料等が特別徴収の対象になっている人は、受け取り額が変わる場合があります。



問 保険医療課保険年金係（☎内線528）

工業統計調査に協力を

製造業を営むすべての事業所を対象に、工業統計調査を実施します。この調査は、総務省および経済産業省による統計法に基づく調査です。調査票に記入した内容は、統計作成の目的以外に使用しません。調査員が訪問しますので、対象になる事業所の方は、ご協力をお願いします。
問 商工振興課商工・統計係（☎内線351）



**住宅等に関する
補助事業を行います**

- ① 木造住宅の耐震診断
 - ② 木造住宅の耐震改修
 - ③ ブロック塀等の撤去工事
- ▽対象物
- ① 在来軸組工法の木造で延べ床面積が250㎡以下の住宅かつ12月末までに完了する診断
 - ② 耐震診断による上部構造評点が0.7未満であった住宅
 - ①②共通
- 昭和56年5月31日以前に着工された地上2階までの木造住宅で、一戸建て・長屋・共同住宅であること。かつ過去に本事業の補助を受けていないこと
- ③ 地盤からの高さが80cmを超え、市内の通学路に面する部分のブロック塀等
- ▽対象工事
- ② 耐震診断による上部構造評点を1階またはすべての階を0.7以上にする耐震補強工事の経費が50万円以上で、12月末までに完了する工事
 - ③ ブロック塀等の撤去が12月末までに完了する工事
- ▽対象者 市内住宅所有者で市税等を滞納がなく、かつ暴力団員および暴力団関係者でもない人

※すでに業者と契約済みの場合は、補助の対象となりません。補助事業の詳細は事前に確認してください。

▽募集件数 ①15件②3件③10件（抽選選考）

▽申込方法 5月11日（月）～29日（金）の平日、窓口で申込み

申・問 営繕課営繕係（☎内線217）



悪質業者に注意

上下水道部では浄水器のあつせん、蛇口の取替えや宅内給水管の清掃等はしています。不審に思ったときは、すぐ問い合わせください。

※水道（給水）工事の申込みは、「市指定給水装置工事事業者」に依頼してください。また家などの建替やリフォームをするときには、水道の改造申請が必要な場合もありますので左記へ問い合わせください。

問 上下水道課給水係（☎42・9211内線23）

**屋根・外壁
塗装専門店**

私共にお任せ下さい！
代表取締役 味波 正人

みなみ美装株式会社 ※プロタイムズ 桜井店
奈良県桜井市三輪963-2
0120-924-373 プロタイムズ桜井店 検索

おかげさまで
創業53年

ひとクラス上の住まい
CLEVERLY HOME
クレバリーホーム

『高級タイル外壁』標準装備の家

お問い合わせ・ご予約はこちらまで
☎0800-2002-908

ご予約の上、ご来場いただいた方に・・・
QUO カードプレゼント中!!!

檀原市新賀町521 ABCハウジング檀原住宅公園内（檀原近鉄斜め前） 0908.jp 検索

広告



募集
桜井市街なみ環境整備
補助金事業の追加募集

良好な景観を守るため、市景観ガイドラインに沿って行う建築物等の修景に対し、補助金を交付します。ガイドラインの推奨ルールをすべて満たすものが対象です。

この事業に対し、追加募集を行いますので、詳しくは市ホームページで確認するか、左記へ。

申・問 都市計画課景観まちづくり係 (☎内線224)

児童保育所の指導員を募集しています

市内の児童保育所で、指導員として一緒に働いてみませんか。条件などの詳細は、左記へお問い合わせください。

申・問 社会福祉法人飛鳥学院 (☎42-2831)



BP (親子の絆づくり) プログラム

初めての子育てで悩んだり不安になっていませんか。0歳時期は「親子の絆づくり」にとっても大切な時期です。同じ0歳の赤ちゃんをもつ母親仲間と一緒に、子育てプログラムを学びましょう。

- ▷日時 5月11日⑩、18日⑩、25日⑩、6月1日⑩各回午前10時～正午(午前11時30分～正午は交流・質問タイム)
- ▷場所 保健福祉センター「陽だまり」2階
- ▷内容 DVDやテキストを使い、0歳時期に知っておきたい子育て知識を学ぶ
- ▷対象 市内在住の生後2～5か月の第1子とお母さん
- ▷定員 20組(先着順)
- ▷費用 1,100円(テキスト代)
- 申・問** けんこう増進課すくすく支援係 (☎内線481)



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
▽受付期間 随時

▽試験日 受付時にお知らせ
②技術海上・技術航空幹部

▽資格 大卒以上で応募資格に定めた学部専攻学科等を卒業後、2年以上の実務経験者

▽受付期間 5月22日⑩まで
▽試験日 6月22日⑩

③技術海曹・技術空曹
▽資格 20歳以上で国家免許資格取得者等

▽受付期間 5月22日⑩まで
▽試験日 6月19日⑩

申・問 自衛隊天理募集案内所 (☎0743-63-2540)

大 催し・講座

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、記載されている催し・講座は、中止または延期となる場合があります。

市観光協会主催事業

万葉ゆかりの地「磐余の宮跡を訪ねる」

▽開催日 5月17日⑩・6月21日⑩

▽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)

分頃解散)

▽定員 20名(当日受付)
▽費用 無料

問 (一社) 桜井市観光協会 (☎・FAX 42-7530)

**第120回ランチタイム
コンサート**

中止になりました

フルコンサート、45分、ルート)、桜井 (☎5708)

学校法人 数島学園 **さくら幼稚園**
桜井市粟殿 480-1 (桜井市役所すぐ東) TEL0744-42-6032
入園説明会と見学会
7/1(水)・7/4(土)
いずれも 10:00～11:30
・入園願書交付受付もできます
桜井市 さくら幼稚園 検索

増員募集 途中入園希望者受入れ準備中
☆子どもが大好きな方大歓迎☆ 資格所持者・経験者優遇
◆有資格者:保育士(常勤・非常勤) ◆時給960円～(経験年数により優遇)
時間/7:00～19:30の間で4～6時間 ※応相談 ※夕方から入れる方歓迎
休日/日曜、祝日、GW、年末年始、夏期休暇(交替制)
待遇/昇給年1回、賞与年3回、職務手当(規定による)、交通費支給、各種社会保険完備(時間による)、車通勤可
お気軽にお電話にてお問い合わせください
社会福祉法人 はなぶさ福祉会 しらゆり保育園
宇陀市榛原下井足 1538-1 (近鉄榛原駅から徒歩5分)
☎ 0745-82-6300

人工肛門・人工膀胱を
持つ人への個別相談会

▽日時・場所

●5月19日(火)午前9時～正午・県文化会館第2会議室(奈良市登大路町)

●5月16日(土)午前9時～正午・県社会福祉総合センター2階ボランティアルーム(橿原市大久保町)

▽費用 無料(申込不要)

▽相談対応者 専門看護師、支部役員、ストーマ装具業者

▽問 (公社) 日本オスト

ミー協会奈良県支部本間
(☎090・4908・7619)

県立明日香養護学校
教育相談

◆教育相談

▽開催日 毎週(火)(水)
※希望により調整しますの
で、事前に電話で左記へ。

▽相談内容

●肢体不自由を有する子ども
の就学、在宅訪問教育に関
すること

●病弱教育対象の生徒の進学
に関する事

●学校生活上の指導・支援に
ついて

▽申・問 県立明日香養護学校
(☎54・3380)

県立二階堂養護学校
教育相談・体験学習等

▽実施日

※いずれも予約が必要です。
◆教育相談

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

〈中学部〉(火)(水)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(個別に随時実施)

※他の曜日を希望する場合
は、相談してください。

◆体験学習

〈小学部〉平日午前10時～
11時30分(個別に随時実施)

〈中学部〉(火)(水)(個別に
随時実施)

〈高等部〉個別に随時実施

◆学校見学会

〈高等部〉11月26日(土)

▽申・問 県立二階堂養護学校
(☎0743・64・3081)

公共職業訓練
ハロートレーニング

▽訓練科名 ①住環境コーデ
イネート科②金属加工技術

科③CAD/NC技術科④
電気設備技術科

▽対象 訓練を受講して、再
就職を希望する人(②は55
歳未満の人)

▽定員 ①②は各5名、③は
15名、④は16名

▽訓練期間 7月～12月

▽訓練場所 ポリテクセンタ
ー奈良(橿原市城殿町)

▽費用 無料(教科書代は別)

▽募集期間 5月1日～29日

▽問 ポリテクセンター奈良
(☎22・5226)

▽日時 6月6日(土)

▽会場 飛鳥・橿原ユネスコ
協会記念講演会

▽場 飛鳥・橿原ユネスコ
協会記念講演会

▽定員 飛鳥・橿原ユネスコ
協会記念講演会

▽内容 飛鳥・橿原ユネスコ
協会記念講演会

▽申・問 飛鳥・橿原ユネスコ
協会事務局(橿原市社会
教育課内)☎29・6991・
shakaikyo@city.kashihara.
nara.jp

延期になりました
※詳細は左記へ問い合わせてください。

電話番号
ホールで

原(仮)の
宗立万葉
元着順)
本集』の
原(仮)の
宗立万葉

飛鳥・橿原ユネスコ
協会事務局(橿原市社会
教育課内)☎29・6991・
shakaikyo@city.kashihara.
nara.jp

OA機器の総合商社 オフィスのことなら
奈良OAシステム株式会社

「信用」と「信頼」を大切に
お客様と地域社会に貢献いたします

本社
〒635-0001 奈良県大和高田市大字松塚755番地1
TEL 0745-23-7000(代) FAX 0745-23-7300

奈良支店
〒630-8141 奈良市南宮崎町3丁目1528-6
TEL 0742-50-1801(代) FAX 0742-50-1804

三重西部支店
〒518-0627 三重県名張市桔梗が丘7番町3街区41番
TEL 0595-44-6666(代) FAX 0595-44-6667

コピー機・プリンタ
システム開発
その他オフィス機器

奈良生まれの乳酸菌タブレット

葛研究所

まもるチカラを高める乳酸菌

詳細はこちら

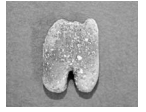
フリーダイヤル
0120-77-4192

天極堂

広告

令和2年度速報展「50cm下の桜井26」

昨年度行った市内遺跡の調査成果等の紹介展示です。この展示会を通して、桜井市の歴史や文化財に親しんでください。



芝遺跡で見つかった土偶

▷期間 9月27日⑩まで

▷時間 午前9時～午後4時30分

(入館は午後4時まで)

▷場所 埋蔵文化財センター展示収蔵室

▷休館日 毎週月・火曜日(祝日の場合は開館、翌日休館)

▷入館料 一般300円、小・中学生150円(団体割引あり、市内の小・中学生は無料)

関連イベント【発掘調査報告会】

速報展で展示する芝遺跡などの発掘調査でわかった最新の成果を報告します。

▷日時 9月5日⑩

午後1時30分～3時

▷場所 埋蔵文化財センター多目的室

※事前申込みは不要ですが、聴講には入館料が必要です。

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、5月6日⑩まで埋蔵文化財センター展示収蔵室は臨時休業しています。

問 埋蔵文化財センター (☎ 42 - 6005)

無料労働相談会

職場でのトラブルを解決!

▽日時 5月14日、6月25日、

7月9日、8月27日、9月

10日、11月12日、12月10日、

令和3年1月14日、2月10

日、3月11日

各日午後3時～4時

▽場所 県奈良総合庁舎2階

(奈良市法蓮町)

▽対象 県内在住・在勤の労働者または県内に事業所のある労働組合・事業主

▽申込方法 前日の午後4時

30分までに電話で左記へ

申・問 奈良県労働委員会

事務局 (☎ 0742・20・

4431)

4431)

お知らせ

クールビズを実施

環境諸事情に配慮するため、庁舎内の冷房時の室温を28℃に設定し、軽装で勤務します。ご理解・ご協力をお願いします。

▽期間 5月1日⑩～10月31日⑩

問 人事課 (☎ 内線316)

自分でもできる
火災予防法

① 住宅用火災警報器を設置

住宅用火災警報器があると、火災を早期に覚知し、逃

げ遅れなどの被害を最小限に抑えます。設置済の家庭も、この機会に定期点検や交換を行いましょ



う。

消防署員を装って住宅用火災警報器の設置を迫り、不当に高額な商品や粗悪な商品を売りつける悪質訪問販売に注意してください。

・消防署員・消防団員が訪問販売をすることはありませ

ん。

・特定の業者に販売を委託することはありませ

ん。

・住宅用火災警報器の取り付けは個人でも容易にするこ

とができます。

② 感震ブレイカーを設置

震災による火災の過半数は

電気が原因です。火災を防ぐために、地震発生時に有効である感震ブレイカーを設置し、地震による電気火災を防ぎましょう。

■分電盤タイプ

内蔵型(約5～8万円) :

電気工事が必要。

後付型(約2万円) :

電気工事が不要、漏電ブレイカーが設置されている場合に設置可能。

■コンセントタイプ(約5千

円～2万円) :

電気工事が必要なタイプやコンセントに差し込むだけのタイプ。

■簡易タイプ(約3～4千円)

: 比較的安価でホームセン

ター等で入手することが可

能。電気工事も不要。

問 奈良県広域消防組合桜井

消防署 (☎ 42・4119)

第11回特別弔慰金が支給されます

戦没者等の死亡当時の遺族で、令和2年4月1日現在、公務扶助料や遺族年金等の受給者がいない場合に、額面25万円、5年償還の記名国債が支給されます。申請受付は8月11日からの予定です。

問 社会福祉課社会福祉係

(☎ 内線297)

Nice days, Together!



大和信用金庫



- 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 0744-42-3780 桜井市川合272-2

<http://www.yamato-shinkin.co.jp> 大和信用金庫



一人で悩まず、まずはお電話ください

～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

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

危険ごみ回収日

▽火・金コース：5月28日⑥
 ▽月・木コース：6月16日④
 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。



④ 環境部業務課（☎45・2001）

善意銀行（3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
 ▽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

スポーツ

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、記載されている催しは、中止または延期となる場合があります。

市歩むこう会

〓 光秀の道・老ノ坂峠越〓
 ▽日時・集合場所 5月24日
 ⑨ 午前8時・桜井駅北口
 ▽コース（約14km・5時間）
 桜井駅↓JR馬堀駅↓篠村八幡宮↓老ノ坂峠↓首塚↓桓武天皇御母御陵↓阪急桂駅

▽費用 300円
 ▽申込締切日 5月20日⑥
 ④ 〓 総合体育館（☎45・0609）



今月の市税・保険料

■軽自動車税（全期分）
 ■固定資産・都市計画税（全1期分）

納期限

6/1 月

納め忘れのないよう、注意してください。

第60回市民体育大会

【市民グラウンドゴルフ大会】

▽日時 6月6日④（雨天中止）受付：午前8時45分

▽場所 芝グラウンド

▽対象 市内在住・在勤の人

▽種目 一般男女別

▽申込締切日 5月26日④

【市民ソフトボール大会】

▽開催日 6月7日⑨・14日

④（予備日21日⑨）

▽場所 芝グラウンド

▽対象 18歳以上の市内在住・在勤の人（高校生除く）

▽チーム編成 監督を含め20名以内の男女、混合可

▽申込締切日 5月26日④

▽抽選 5月29日④午後7時

30分（総合体育館にて）
 ※令和2年度市ソフトボール協会に登録しているチームは出場できません。

【市民卓球大会】

▽日時 6月14日⑨

受付：午前9時

▽場所 総合体育館

▽対象 市内在住・在勤の人

▽種目 一般男女別（ダブルス・シングルス）・中学男女別・小学生（シングルス）

▽申込締切日 6月1日⑨

④ 〓 総合体育館（☎45・0609）



令和2年度 市民体育大会等行事予定（6月～9月）

6/6 ④	市民グラウンドゴルフ大会
6/7 ⑨	市民ソフトボール大会（1日目）
6/14 ⑨	市民ソフトボール大会（2日目）
6/14 ⑨	市民卓球大会
7/18 ④	少年少女ソフトボール大会（1日目）
7/19 ⑨	少年少女ソフトボール大会（2日目）
8/23 ⑨	市中学校軟式野球大会
9/5 ④	小学生相撲大会
9/12 ④	中学生バレーボール大会

広告

初めて限定4回無料体験入学!!
 5月・6月 天理校キャンペーン 6月までのご入会でラケット&ウェアプレゼント!!

月	火	水	金	土	日
A.17:00~17:50 新小1~4年生	B.17:00~17:50 新年長~新小3	D.17:00~17:50 新年長~新小3	H.17:00~17:50 新小1~4年生	L.16:00~16:50 新年長~新小3	L.9:00~9:50 新小1~4年生
C.17:00~17:50 新小1~4年生	C.17:00~17:50 新小1~4年生			J.16:00~16:50 新小1~4年生	M.9:50~11:10 新小3~6年生
Q.17:50~18:40 新小3~6年生	F.17:50~18:40 新小3~6年生				

☎0745-52-2544 受付：平日10時~17時（長田）
 ユニークスタイルテニス 検索

主催：天理市体育施設等指定管理者 株式会社エスエスケイ 運営：ユニークスタイルテニスアカデミー 株式会社RealStyle 〒635-0086 奈良県大和高田市南本町11-11

KUMON

5月無料体験学習受付中
 0120-372-100

無料相談コーナー

《市役所 ☎ 42 - 9111 (代)》

相談名称	相談日(☎除く)	相談場所	対象者	備考／申込み・問い合わせ先
中南和法律相談センター《要予約》	第2以外毎週火曜 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。 ☎ 奈良弁護士会 (☎ 0742-22-2035)
弁護士相談《要予約》	5/14 ☎ 13:00～16:00		市内在住	5/1 ☎ 8:30～受付。先着7名。 ☎ 市民協働課市民生活係 (☎ 内線 534)
税理士相談《要予約》	中止		市内および 近隣市町村 在住・在勤	☎ 市民協働課市民生活係 (☎ 内線 534)
司法書士相談《要予約》	5/28 ☎ 13:00～16:20		市内在住・ 在勤	5/13 ☎ 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)
行政書士相談《要予約》	5/22 ☎ 13:00～16:20			5/8 ☎ 8:30～受付。先着5名。 ☎ 市民協働課市民生活係 (☎ 内線 534)
行政相談	5/13 ☎ 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	中止		市内在住・ 在勤	☎ 人権施策課人権係 (☎ 内線 561)
女性相談《要予約》	5/25 ☎ 13:00～15:00		市内在住	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)
福祉の心配ごと相談	毎週木曜 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 同日に電話相談 (☎ 42-6804) もあり。 ☎ 社会福祉協議会 (☎ 42-2724)	
地域福祉相談	月曜・木曜 9:00～16:00	桜井駅南口 中西ビル 1階	桜井中学校 校区在住	☎ 専用電話 (☎ 080-4122-0864)
		桜井北ふれあい センター分館	大三輪中学 校区在住	☎ 専用電話 (☎ 070-5507-5712)
	火曜・金曜 9:00～16:00	桜井東ふれあい センター分館	桜井東中学 校区在住	☎ 専用電話 (☎ 070-5507-5712)
		桜井西ふれあい センター分館	桜井西中学 校区在住	☎ 専用電話 (☎ 080-4122-0864)
失業などによる暮らしの 困りごとの相談	月曜～金曜 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)
若者自立相談	月曜～土曜 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	月・火・水・金 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 ☎ 桜井市消費生活センター (☎ 内線 263)



けいさつコーナー

【児童の歩行中の事故防止】

5月中・下旬は交通事故が多発します。午後3時～6時が最多。原因の約4割は飛び出しです。

対策

- ・保護者は子どもにも飛び出しの危険性を繰り返し指導
- ・運転する人は特に見通しの悪い交差点を通過する時は十分な減速をし、子ども等が飛び出してきても対処できるような運転を。

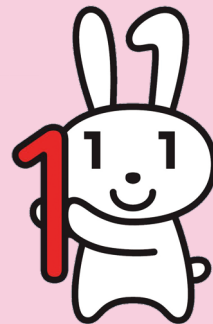
【新型コロナウィルス感染症 便乗犯罪に警戒】

「補助金が出るようになったとの嘘電話」「高額な値段でのマスク等の販売メール」「外出自粛中の高齢者をねらった暗証番号の聞き出しとキャッシュカード泥棒」「点検を装った住宅侵入泥棒」等、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う私達の不安につけ込んだ犯罪が増加する恐れがあります。

このような情報に接したり、訪問を受けたときは、あわててその場で判断せず、「家族や警察に相談します」等と説明して、電話や訪問などをいったん打ち切ってください。

あると便利です！

マイナンバーカード



■問い合わせ先 市民課 (☎ 42 - 9111 内線 535)

マイナンバーカードでできること

■身分証明書になります

金融機関での口座開設、パスポートの新規発給、携帯電話の契約など様々な場面で活用できます。

■各種証明書をコンビニで取得できます

コンビニ交付にすると手数料が 50 円お得になります！また利用できる時間も長く便利です。

桜井市民が取得できる証明書

住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍証明書(謄本・妙本)*・戸籍の附票の写し*

※本籍地が桜井市である桜井市民のみが対象です。



利用できる時間

午前 6 時 30 分～午後 11 時

■ポイントで買い物できます

令和 2 年 9 月実施予定です。キャッシュレスでチャージまたは買い物をすればマイナポイント 25% (上限 5,000 円分) がもらえ、いつでも買い物に使えます。

■健康保険証として使えます

令和 3 年 3 月実施予定です。ピッとかざすだけで利用できるようになります。

その他にも…

オンラインで確定申告ができたり、子育てをはじめとする行政手続ができたりします。将来は健診結果や医療費が確認できるようになる予定です。



顔写真入りで「身分証明書」として使えます！

IC チップには本人であることを証明する「電子証明書」が入っています！



マイナンバーカード申請方法

■郵送

マイナンバーカードの交付申請書に本人の顔写真を貼り、郵送用封筒に入れてポストへ投函します。

■スマートフォン・パソコン

顔写真を撮影し、交付申請用ウェブサイトにアクセスします。画面に従って必要事項を入力し、顔写真を添付して送信します。



■まちなかの証明写真機

申請書を持参して、申請に対応している証明写真機で顔写真を撮影し、申請します。

※市役所 1 階ロビーの証明写真機は申請対応しています。

マイナンバーについての問い合わせは…

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120 - 95 - 0178

平日 午前 9 時 30 分～午後 8 時
土日祝 午前 9 時 30 分～午後 5 時 30 分
(年末年始を除く)

一部の IP 電話等で上記ダイヤルにつながらない場合

■通知カード、マイナンバーカード

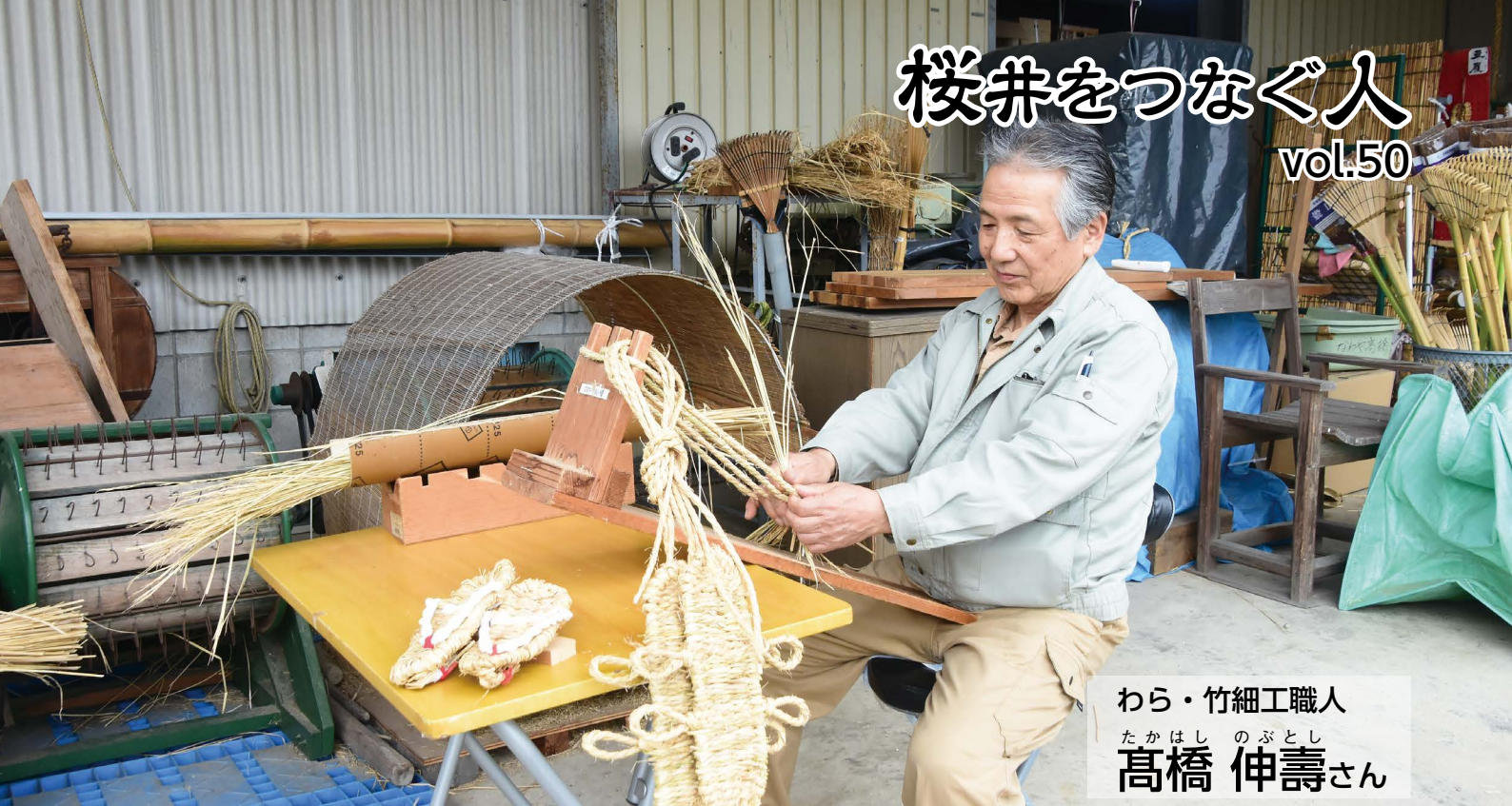
050 - 3818 - 1250

■その他の問い合わせ

050 - 3816 - 9405

紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止は 24 時間 365 日受付





わら・竹細工職人
たかはし のぶとし
高橋 伸壽さん

藁^{わら}は、神への奉納品にも生活必需品にもなった。すべては、収穫に感謝する意味があったんです。

「長い間伝統的に作られてきたものを、この先も伝えていきたいんです」と話すのは、なわや高橋の高橋伸壽さん。祖父の代から「なわや」の屋号で、わらをはじめとした縄や包装資材を扱う。

昔は多くの家で米を作っており、収穫されると、わらは生活のあらゆる部分に使われてきた。編んで草履にしたり、雨除けに纏^{まと}う蓑などが作られ、収穫した野菜の敷物や、家畜の寝床にもなった。燃えやすいため籠^{かご}の焚き付けにも重宝された。このような生活必需品の他、正月

に玄関に付けるしめ飾りや神社用のしめ縄などがある。昔は、「わらを捨てる」とわらわれる」と言われたそう。それだけ需要が高く貴重なものであった。しかし時代が変わるにつれ、わらの出番は少なくなってきた。

「しめ縄は現代も変わらずわらで作ることが多いですよ。だからこの機会に、しめ縄が持つ意味も知ってほしいんです」。高橋さんは、年末には地元で毎年しめ縄作りの教室を開く。「代々家系が続いていくようにという願いが込められた『だいたい』、潔白で裏なく正直に

生きるという誓いを立てる『裏白』、お腹いっぱい食べられるように願って『しべ』でしめ縄の中を膨らませるなど、正月を飾るしめ縄には多くの願いが込められているんですよ」と説明する。

しめ縄は、神域と人間界を縄によって分ける意味を持つとされており、神社には大きなしめ縄が1年を通して掛けられていることが多い。地元の神社には、依頼を受けて作った高橋さんのしめ縄が祀られている。



▲地元神社の鳥居に掛けられたしめ縄



▲福を呼ぶわら工品の「宝船」



▲丁寧にわら草履を編んでいく

昔は誰もが収穫時期の後に行っていたわら作業も、する人はほとんどいなくなりました。「自然や神に対する感謝の気持ちが無事に米を収穫できたことに感謝し、長年作られてきたわら製品を失くしたくないですね」。高橋さんは、機械製の縄や資材も取り扱っているが、わらが持つ良さを味わえるモノ作りも大事にしていきたいと意気込む。



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	5/13 ☎ 9:00～12:00
	1歳児の日	5/20 ☎ 9:00～12:00
	2・3歳児の日	5/27 ☎ 9:00～12:00
誕生日会 (5月生まれ)		5/26 ☎ 11:30～、14:30～

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		5/12 ☎ 10:00～11:30
栄養士相談		5/15 ☎ 10:00～11:30
誕生日会 (5月生まれ)		5/22 ☎ 11:30～、14:00～

※5/19 ☎はお休みです。(毎月第3火曜は休み)



※市ホームページにつどいの広場とドレミの広場の動画を掲載しました。

桜井市つどい(ドレミ)の広場

検索

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、4月末現在、つどいの広場・ドレミの広場は臨時休業しています。そのため上記に記載のイベントは中止になる場合があります。再開時期が決定したら市ホームページ等でお知らせします。

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	5/12 ☎ 10:30～11:30
特別企画	英語で遊ぼう	5/7 ☎ 10:30～11:00
	音で遊ぼう	5/21 ☎ 10:30～11:30
キッズヨガ		5/22 ☎ 10:30～11:30
園庭開放		5/9 ⊕・16 ⊕・30 ⊕ 10:00～11:30

ひなたぼっこ保育園

大字河西 239-6 ☎ 46-5169



ひなたぼっこ保育園は小さなお家ですが、月3回親子のイベントとしてオープンプログラムをしています。家庭的な雰囲気の中、季節の行事やさまざまな遊び、体験を親子で楽しんでください。

- ◆あったかひろば 原則第2木曜日 10:00～11:00
楽しいパネルシアターを見たり、うたあそびをしましょう。
 - ◆リズム遊び 毎月最終水曜日 10:00～11:00
音楽やリズムに合わせてのびのび体を動かしましょう。
 - ◆季節のイベント 10:00～11:00
6月：田植え体験、7月：たなばたさま、8月：流しそうめん
- ※日程は変わることがありますので、問い合わせてください。事前申込みが必要です。

▷費用 1人100円 (材料費・保険代等)

乳幼児健診・相談・教室

新型コロナウイルス感染の状況により、乳幼児健診等を延期または中止する場合があります。その際は改めて案内します。

▷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12月24日～1月22日生	5/26 ☎	
10か月児健康診査	令和元年6月26日～7月15日生	5/12 ☎	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)
	令和元年7月16日～8月3日生	5/28 ☎	
1歳6か月児健康診査	平成30年9月13日～10月2日生	5/1 ☎	※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。 ※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。
	平成30年10月3日～10月18日生	5/20 ☎	
2歳6か月児歯科健康診査	平成29年10月生	5/7 ☎	
3歳6か月児健康診査	平成28年10月5日～10月24日生	5/14 ☎	
	生後9か月未満	5/11 ☎	受付時間 9:30～10:30 持ち物 母子手帳・バスタオル
すくすく相談	生後9か月～1歳7か月未満	5/25 ☎	
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15名) ★参加目安(予定日):9月～11月	5/27 ☎ 6/8 ☎ 6/15 ☎	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)	6/5 ☎	実施時間 13:30～15:00 持ち物 母子手帳・筆記用具 要申込
パピママ教室	妊娠6か月～9か月未満の妊婦とはじめてパパになる人 (定員15組) ★参加目安(予定日) 令和2年9月～10月	6/13 ⊕	実施時間 9:30～12:00 持ち物 母子手帳・筆記用具 要申込



今年も桜が満開になりました

3月下旬から咲き始めた桜が、4月上旬には市内各地で満開となりました。桜並木の近くではきれいな桜を撮ろうとカメラやスマートフォンを構える姿も。暖かな春の日射しのもと満開になった桜を見て、心が和んだ人も多かったのではないのでしょうか。



4/2 ㊦

桜井市広報大使の「笑い飯」哲夫さんが来庁

この日は、4月17日㊦に放送のあった奈良テレビ「フライデー9」の哲夫のビジット奈良というコーナーの撮影取材のため、桜井市に来訪した笑い飯哲夫さん。市役所での撮影をはじめ、桜井市のふるさと納税返礼品をつくっている製作所の取材などに行かれました。



~4/12 ㊦

古代のロマンに想いを馳せて

埋蔵文化財センターで「太田微高地のんびとのくらし」と題した纏向遺跡の最新調査成果の企画展が行われました。纏向遺跡はヤマト政権発祥の地とされ、全国的にも注目されています。来場者は纏向遺跡の人々の暮らしに興味深々でした。



4/7 ㊦

忍阪の石位寺に

2月26日㊦まで東京国立博物館平成館で行われていた特別展「出雲と大和」に展示されていた石位寺の石造浮彫伝葉師三尊像。展示会が終わり、故郷忍阪の石位寺に帰山しました。帰山当日は忍阪区民をはじめ、関係者の出迎えのもと無事搬入作業が行われました。



市役所新庁舎建設工事の進捗状況

1月から始まった工事は現在順調に進んでおり、新庁舎を支える杭の工事が行われました。左の大きな機械で地面を掘り、右のクレーンで30メートル前後の杭を吊り上げて設置しました。進捗状況は市ホームページで公開しています。

まちづくりレポート No.1

桜井市では、奈良県とのまちづくり連携協定に基づき、市内5か所のエリアでまちづくりの取り組みを進めています。

初回となる今月号は、大神神社参道周辺地区のまちづくりの進捗状況について報告します。

歩きたくなる参道に

平成22年度から検討を重ねてきた県道三輪山線（大神神社参道）は、道の中央に歩道を設けることで、歩きたくなる参道に整備します。県が5月中の着工を予定しており、約3年かけてJRの踏切から東側を完成。その後、踏切〜国道169号までの工事が予定されています。

大神神社前の公衆トイレは、新しい参道にふさわしいものにするため、誰もが使いやすいユニバーサルデザイン（ユニバーサルデザイン）の洋式トイレを採用し、整備しました。3月から利用可能になっています。



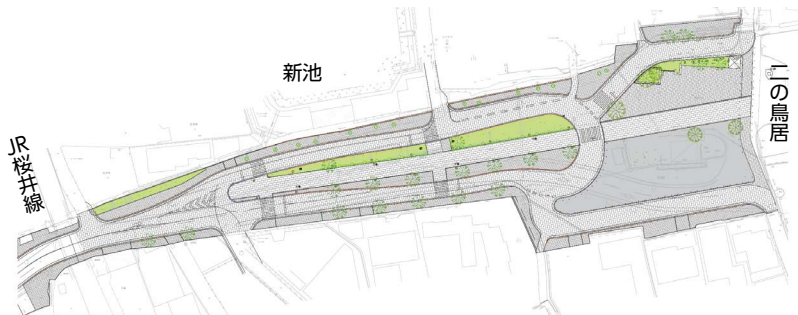
まちに賑わいを

地域住民で構成される「まちなか活性化部会」は、日本

最古の市である海石榴市にちなんだ「三輪まちなかつば市」を恵比須神社で開催したり、伝統的な町家の連子格子をギャラリーに見立て、今昔写真を展示する「まちなかストーリー・ギャラリー」を開催。まちに賑わいを生み出す活動を行っています。

その他、様々な世代の交流の場として「みわ食堂」を開き、地域の繋がりを深める取り組みも進んでいます。

6月号では、中和幹線・粟殿近隣周辺地区のまちづくりについて報告します。



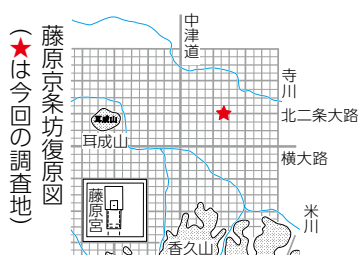
発掘調査現場から (281)

藤原京の道路側溝を確認 ～大福遺跡第38次調査～

大福遺跡の南端、市立桜井西幼稚園の北側で調査を行いました。周辺の調査では、弥生時代から藤原京期（694～710年）の遺構が確認されており、今回の調査地は藤原京の条坊道路を復元すると東西道路の北二条大路が推定される地点にあたります。調査の結果、藤原京期の土器が出土する幅約1.5mと、幅約1.9mの東西方向の溝が見つかりました。2つの溝の距離は約17mで、

藤原京の偶数大路の道路幅とほぼ同じであることや、近隣で見つかっている藤原京の条坊道路との位置関係から検討してみても、遺構の規模と位置から今回の調査で確認した2つの溝は、北二条大路の道路側溝の可能性が高いと考えられます。

今回の調査成果は、市立埋蔵文化財センターで開催中の速報展で展示しています。



道路側溝の検出状況
(北西から)



市立図書館からのお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、利用制限を行っています。詳細は図書館ホームページ等を確認してください。

大字河西 31 番地 (☎ 44 - 2600 ・ FAX44 - 2528)

ホームページ



twitter



今月の休館日
毎週火曜と
第2金曜 (8日)

◆おはなしの会

(担当 桜井おはなしの会)

中止

5月16日(土) 15:00～15:30

◆赤ちゃんタイム

中止

「産後」を開放しより。

新しい本の情報

新しい本の情報について、図書館内の配布資料やホームページでも見ることができます。

図書館利用カードの有効期限は3年です

令和2年3月31日までの期限の人は、更新の手続きをお願いします。

《更新の手続きに必要なもの》

- 更新する本人の図書館利用カード
 - 更新する本人の氏名・現住所・生年月日が確認できるもの
(例：運転免許証・健康保険証などの公的な証明書)
- 有効期限が切れると、貸出や予約などができませんので、注意してください。



書籍消毒機をご利用ください

図書館の資料は多くの方が利用します。書籍消毒機は、紫外線を使って資料を殺菌消毒し、本に風をあてて挟まったごみやにおいを取る機械です。利用してください。



本の返却期限は必ず守ってください

次に読みたい人が待っている場合もありますので、本の返却期限は守ってください。期限を過ぎても返却がない場合、貸出停止になることがあります。ご理解とご協力をお願いします。

まちの掲示板

ボランティア活動保険を利用してください。

ボランティア活動中に起こる偶発の事故。ボランティア活動保険に加入していれば、それによるケガや損害賠償責任が補償されます。詳細や申し込みは下記まで。

☎ 桜井市ボランティアセンター (桜井市保健福祉センター「陽だまり」2階)
(☎ 42 - 2724)

ボーイスカウト活動体験会

新緑の明日香村野営場で親子活動体験会を開催します。テント体験や野外料理などイベントが盛り沢山。小学3～6年生およびその保護者が対象で、先着10組です。

☑ 5月31日(土)午前9時～午後4時

☎・☎ ボーイスカウト桜井第2団 杏西
(☎ 43 - 3114)

✉ info@scout-sakurai.jp/

主に市内で活動しているグループの情報を掲載。イベント告知やメンバー募集など掲載を希望する人は、総務課文書広報係 (☎ 42-9111 内線 324) まで。先着順で受け付けます。宗教団体・政治団体や営利目的の投稿はできません。

あの日の桜井 懐かしの風景



昭和39年に撮影された桜井小学校の旧校舎内の写真です。現在の桜井小学校の校舎は平成24年に新しく建設されました。当時の桜井小学校旧校舎に通っていた人は懐かしい風景なのではないでしょうか。

このコーナーに掲載できる昔の写真を探しています。多くの人に懐かしく感じてもらえるような写真をお持ちの方は、ぜひ総務課 (☎ 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必ず返却します。

アスパラと豚肉の オイスターソース炒め



1人あたり
エネルギー 185kcal
塩分 1.1g

材料 分量(4人分)

アスパラガス……………12本
キャベツ……………1/2玉
豚もも肉(薄切り)……………280g

A
酒……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
片栗粉……………小さじ2
油……………小さじ1/2
油……………大さじ1/2
玉ねぎ……………1/2個
酒……………小さじ4
オイスターソース……………小さじ4
こしょう……………少々

作り方

- ① アスパラガスとキャベツを3cm幅に切る。
- ② 豚もも肉は3cm幅に切り、調味料Aにつけ15分ほどおく。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 強火のフライパンで油を熱し、豚もも肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、アスパラガス・玉ねぎ・酒を加え、汁気をとばしながら全体に火を通す。
- ⑤ オイスターソース・キャベツ・こしょうを加えて炒め合わせる。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、レタスとミニトマトで盛り付ける。

《レシピ提供》桜井市食生活改善推進員協議会

健康のためのワンポイントアドバイス

減塩を上手に続けるには？

料理すべてを薄味にすると物足りない原因になります。何か1品はしっかりと味付けをし、その他を薄味にすると満足感を得やすくなります。



まちからのお便り

桜井をつなぐ人の記事は、いつも楽しみにしています。今回の記事は91歳でこんなな素晴らしい作品を創っておられることにびっくりしました。

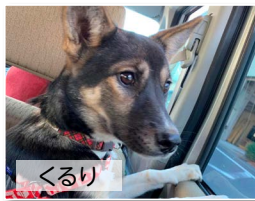
これからも私たちが知らない人を発掘して紹介してほしいです。
(60代・Kさん)

新聞ちぎり絵という楽しみもあることに驚きと嬉しさを覚ええました。花や食べ物一つ一つを真剣に見つめる目も養う

ことができ、それを生かす事も出来る素敵な趣味。私もぜひ挑戦してみたいです。
(60代・Uさん)

「桜井をつなぐ人」木村セツさんの記事へのご感想をたくさんいただきました。最近になって始めたという新聞ちぎり絵。「長生きしてきて、好きなことを元気に楽しめてる今が一番よろしわ」と嬉しそうに語られていました。趣味を生きがいに毎日楽しく過ごすセツさん。いくつになっても生きがいをもって生活したいですね。

LOVE ペット



くるり

くうちゃん大好き



まるん

常に満面の笑顔が絶えないまるんです。

ペットの写真を募集しています。掲載を希望する人は、氏名・連絡先・ペットの名前を記入し、市役所総務課(〒6033-8585のみで届きます)へ直接郵送するか、左のQRコードから応募してください。かわいいペットの写真をお待ちしています。



▲応募はこちら

編集後記



エネルギーダウンや減塩。しなければとわかっていてもなかなか行動に移せません。今回特集を担当して「こんな工夫でかわるのか」という発見が多くありました。日々の食生活が体に与える影響。できることから始めたいと思います。(村上七今年度から広報担当になりました。わかざくらの編集を通じて、より桜井市のこと知っていきたいと思っております。分かりやすく読みやすい広報紙を作れるよう頑張ります。どうぞよろしくお願ひします。(田上七年間携わった広報業務から離れることとなりました。紙面のリニューアル以降、多くの方に取材のご協力をいただきました。まちと人の魅力に触れる充実した毎日…。長年にわたり、ありがとうございました。(土家)



木村 美月ちゃん・文香ちゃん
H26.9.7生・H28.10.25生



森川 琴来愛ちゃん
R1.12.9生



上西 澪音ちゃん
H31.3.14生

かわいいお子さんの笑顔
を紙面で届けませんか？



辻本 茉奈ちゃん
R1.5.1生



小林 生愛ちゃん
R1.6.12生



今西 凛生丸ちゃん
H31.1.9生



殿谷 晴翔ちゃん
H31.2.12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(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

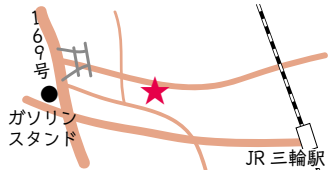
▶送付先・問い合わせ先 〒633-8585 桜井市役所総務課 文書広報係 (☎42-9111 内線324)

クイズ & プレゼント

今月のプレゼント
写経筆または塗香入れ(各2名様)



今月は大和さくらいブランドに認定されている「文殊房」の写経筆(1本)①と塗香入れ②をプレゼント。どちらも木のまち桜井をイメージした商品です。筆は写経を書く際に適したもの。携帯用のケースとセットになった塗香は、身を清め、香りを纏いたいと考える人にぴったりです。ぜひ応募してください。



文殊房
桜井市大字三輪1186-1 ☎45-2004
定休日 不定休 営業時間 10:00~18:00



※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
・塩分の減らし方のコツは？ ヒント：4ページ参照
「調味料はかけるより○○○」

アンケート
・広報わかざくら5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、どちらの商品が欲しいか、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5月号」係
FAX 42-2656
締切：5月15日(金)〈必着〉



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。