



広 報

あんど

平成22年
2010

1

No.446

Heart Full Information

あけましておめでとうございます

本年も良い年でありますようにご祈念申し上げます。

平成22年元旦



平成21年11月15日（日）第18回安堵町産業フェスティバルが開催されました。農産物の品評会及び即売や花木コーナー、各種模擬店、フリーマーケット、子どもコーナー、そして、カラオケ大会や芸能人による余興などで大いに盛り上がりました。（写真は、ふるまい餅に、島田町長が参加している様子）

新年あけまして おめでとー ございませぬ



安堵町長
島田 悠紀夫

皆様におかれましては、輝かしい希望に満ちた新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

平素は、町行政に深いご理解とご支援を賜り厚くお礼申し上げます。昨年は、一昨年の金融不況による影響を受け、景気の低迷が続く厳しい状況のもと、企業の雇用情勢が急速に悪化したことから始まった一年でした。このような状況の中、「安心安全実現のための緊急総合対策」、「生活防衛のための緊急対策」などの施策により景気も下げ止まったかのような報道がされました。しかしながら、地方におきましては、まだ、それが実感できていないのが実情であります。

本町におきましては、本年は住民の皆様の生活をより支援するべく、各種施策に取り組み所存でございます。

今、新しい発想・仕組みを取り入れ、柔軟かつ迅速に対応しうる新しい自治体経営が強く求められており、地方の自主性、自立性を強化し、人材等を生かしながら、個性豊かなまちづくりを展開していくとともに、住民サービスの低下にならないよう、財政健全化計画に基づき、すべての事務事業について見直しを行ない、事業の廃止・縮減を視野に入れ合理化に努めております。

教育面におきましては、新学習指導要領により、授業時間数の増加及び学習活動の大幅な拡充に対応するための施設整備などを昨年より実施いたしておりますが、引き続き、学力の向上、豊かな心の育成、社会性の育成を図ってまいります。

平成22年 成人式

新成人の皆様を対象に、成人式を開催します。ご参加ください。

日時 1月11日(月・祝) 午前10時～正午

会場 トーク安堵カルチャーセンター

対象 平成元年4月2日～平成22年4月

1日生まれで、本町に住居登録をしている方及び本町出身の方

日程

○受 付 午前10時～10時30分

○式 典 午前10時30分～

○記念行事等 午前11時～

お問い合わせ 教育委員会事務局

☎57-2033



平成21年成人式の様子

健康面におきましては、新型インフルエンザ対策として、状況把握や相談等の体制整備、感染予防の周知・徹底に努め、「健康増進事業」であります健康相談、機能訓練、がん検診などを引き続き実施し、「母子保健事業」では、妊婦検診の充実で「子どもがすこやかに生まれ育つまちづくり」を推進してまいります。

福祉面におきましては、「老人保健福祉計画及び介護保険事業計画」に基づき、地域包括支援センターを中核に介護サービスや介護予防、総合相談事業等の地域生活支援事業により「みんなが生涯すこやかに生活し安堵するまち」の実現を、また「障害者計画及び障害福祉計画」に基づき、障害者自立支援事業の充実を図り、安心して暮らせる町の構築を目指してまいります。

また、生活環境基盤であります下水道事業に関しましては、公共下水道の供用が随時開始されておりますが、まだ整備されていない地域につきましては、その普及促進に鋭意努めてまいります。今後とも、公共下水道の普及につきましては、皆様のさらなるご協力をお願いいたします。

「まちづくりは、人づくりである」との信念のもと、より一層地域の皆様との連携を図りながら安心・安全なまちづくりを目指してまいります。

本年は、七一〇年に「平城京」が誕生してからちょうど一三〇〇年になります。県内各地では、創意工夫を凝らした記念行事が実施されます。安堵町観光振興・魅力発信事業実行委員会の主催により、昨年はプレイベントとして、地域の皆様を中心となって「あんど夢あかり 安燈会」が開催されました。本イベントは本年も引き続き開催される予定と聞いております。このようなイベントを通し、住民の皆様とのつながりをもち、地域の活動を活発にし、新しい安堵町を築いていきたいと思っております。

今後ともさらなる町政発展のため、皆様のご協力、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

安心して暮らせるまちをめざして

安堵町消防団出初式

日時 1月10日(日) 午前10時
場所 安堵中央公園多目的広場

町長、消防団長らによる視閲、ポンプ車・団員らの分列行進や小型ポンプ車による放水演習等が行われます。

※雨天時は、安堵中央公園体育館にて式典のみ行います。

消防協会生駒南支部 (生駒郡4町) 連合出初式

日時 1月13日(水) 午前10時
場所 三郷町竜田運動公園(健民運動場)
(三郷町立野北2-31-2)

※雨天時は、三郷町スポーツセンター
(三郷町勢野西1-2-3)
是非、一度ご覧にお越しください。

2010年世界農林業センサス

平成22年2月1日現在
で実施します。

農林業の現状を知り、
未来へつなげる大切な調査です。

ご協力をお願いします。

農林水産省では、農林業・農山村の現状と変化を的確に捉え、きめ細かな農林行政を推進するために、5年ごとに農林業を営んでいるすべての世帯や法人を対象に調査を実施しています。



農林水産省 安堵町産業課

20歳になったら国民年金

国民年金は、やがて訪れる長い老後や、生活の安定を損なうような“万が一”の事態に備え、保険料を出し合い、お互いを支え合う制度です。

20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう！

国民年金の加入手続きは、 どこで行えばいいの？

国民年金の加入手続きは、**宍塚町役場の国民年金担当窓口**または**奈良社会保険事務所**で直接お手続きください。

お時間に余裕がなく、窓口までお越し頂くことができない場合は、**郵送**によりお手続き頂くこともできます。

毎月の保険料はいくら？

国民年金の保険料（定額）は、**月額14,660円**です。なお、保険料をまとめて前払いすることにより割引される**前納制度**もあります。また、定額保険料に加えて**月額400円の付加保険料**を納付されると、将来、老齢基礎年金に加えて付加年金が支給されます。

付加年金は「200円×納付月数」で計算されます。例えば10年間納付（合計48,000円）された場合の付加年金額は24,000円です。付加保険料を納付される場合は、必ず定額保険料を納付していただく必要があります。

口座振替が便利でお得！

口座振替は、金融機関等の窓口での現金納付に比べて便利でお得です。口座振替には、毎月の保険料が翌月末に引落としされる翌月末振替と、毎月の保険料がその月の月末に引落としされる**当月末振替（早割）**があります。早割は**月額50円が割引**されます。

口座振替で前納制度をご利用される場合は、現金での前納に比べてさらに**割引額が高**くなります。たとえば、1年前納を口座振替で行った場合は、月々現金でお支払いされた場合の合計額と比較して**3,690円の割引**（現金での1年前納は3,120円の割引）です。

口座振替による前納のお申込は、①1年度分及び上期の6ヶ月分（4月分～9月分）は**2月末**までに、また、②下期6ヶ月分（10月分～翌年3月分）は**8月末**までに、社会保険事務所必着となるようにお早めにお申し込みください

毎月14660円は払えない・・・ そんなときはどうすればいいの？

20歳になられ、所得が少なく保険料を納めることが困難な方については、**若年者納付猶予制度**や**学生納付特例制度**などの保険料免除制度を利用することができます。**手続きは宍塚町役場の国民年金担当窓口**または**奈良社会保険事務所**で行ってください。

※学生納付特例制度の申請には、**在学証明書**または**学生証の写し**が必要です。

若年者納付猶予制度とは？

学生納付特例制度とは？

若年者納付猶予制度と学生納付特例制度は、他の年齢層に比べ所得が少ない若年層（20歳台で学生以外）の方や所得が無い学生の方が、将来、年金を受け取ることができなくなることや、不慮の事故等により障害が残ってしまった場合に、障害基礎年金を受け取ることができなくなることを防止するため、本人の申請により保険料の納付が猶予される制度のことです。

POINT 1

若年者 → 本人と配偶者の所得を審査

学 生 → 本人の所得のみで審査

一般の保険料免除（全額免除・一部納付）の場合は、世帯主の所得も含めて保険料免除の対象となるか判定いたしますが、若年者納付猶予は本人と配偶者の所得のみ、学生納付特例は本人の所得のみで判定することになります。

そのため、世帯主の所得が高く、保険料免除の対象とならない20歳台の方でも、若年者納付猶予の対象となる場合があり、学生の方はご本人の所得がない場合は学生納付特例の対象となります。

※学生の方は、学生納付特例制度のみご利用いただけます。

POINT 2

障害・遺族基礎年金を受け取ることができます

納付猶予や納付特例期間中にケガや病気で障害や死亡といった不測の事態が発生した場合、障害の状態に依りて障害基礎年金が、遺族（子のある妻または子）の方は遺族基礎年金を受け取ることができます。

※障害や死亡といった事故が発生するまでの国民年金の加入期間の2/3以上の期間について、保険料を納付、免除又は猶予されていること、もしくは事故の直前の1年間に保険料の未納がないことが必要です。

猶予期間等の年金はどうなるの？

- 若年者納付猶予・学生納付特例を受けた期間は、将来受ける年金の受給資格期間に算入されますが、年金額には反映されません。
- そこで、これらの期間の保険料は、10年以内（平成21年4月分は平成31年4月まで）であれば後で古い期間から順に納付していただけるようになっていきます（追納）。
- 追納する場合の保険料額は、猶予等の承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、猶与等の承認を受けた期間の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

平成22・23年度 入札参加資格審査申請書の受付について

業 種	建設工事等入札 参加資格審査申請書	物品指名競争入札（見積）参加資格審査申請書
	・建設工事・測量・建設コンサルタント	・物品・役務等
受付期間	平成22年2月1日（月）から平成22年2月26日（金） ※土・日・祝日は除く 午前の受付は：午前9時から午前11時30分まで 午後の受付は：午後1時から午後4時まで	
提出方法	持参に限る（必ず説明できる者が持参すること）	
有効期間	2年間（平成22・23年度）	
備 考	・申請要綱等について1月より建設課窓口又は安堵町ホームページで掲載	・安堵町指定様式 ・1月12日より総務課で配布 ・安堵町ホームページでダウンロード可
お問い合わせ	役場代表 ☎0743-57-1511	建設課 内線 323 総務課 312

長寿（後期高齢者）医療制度からのお知らせ

納付のお願い

●保険料は期限内に納めましょう

長寿医療制度は病気になった人などを高齢者を含めた社会全体で支えている制度です。

保険料は制度の運営や給付を行うための大切な財源です。そのため、保険料を納めない人がいると、支え合いの仕組みがなりたちません。保険料は必ず納期限内に納めましょう。

●特別な事情もなく保険料を滞納すると

通常の保険証より有効期間の短い「短期被保険者証」を交付する場合があります。

●さらに滞納が1年以上続くと

保険証を返還してもらい、「被保険者資格証明書」が交付されます。「被保険者資格証明書」でお医者さんにかかるときには、医療費がいったん全額自己負担になります。

保険料は納期限内にきちんと納めるようにしましょう。

●保険料の納付証明書を交付します。

平成21年1月1日～12月31日までに納付された保険料の納付証明書を交付します。

住民課②番窓口（認印が必要です）

国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険税支払証明書を交付します

国民健康保険税は、税の申告をする時、納めた保険税の全額が社会保険料控除の対象となります。

国民健康保険税を支払ったことの証明が必要な方には、申請により、国民健康保険税支払証明書を交付します。

【交付申請受付期間】

平成22年1月下旬～3月中旬（確定申告終了時）まで

【交付申請受付場所】

住民課 2番窓口

お子様は健やかに育っていますか？

子どもたちの健やかな成長は、保護者や家族のみならず、地域社会全体の願いです。安堵町就学指導委員会では、お子様の就学についてお悩みの保護者に対して相談活動を行っています。お子様の発育発達等についてお悩みの方、不安がある方は左記までお問い合わせください。

たとえば、

- ・言葉の発達について不安がある
- ・うまく発音できない音がある
- ・学習がなかなか身につかなく心配である
- ・落ち着いて学習することが苦手である
- ・身体の発育発達について不安がある など

ご相談内容等の秘密は厳守します。

対象 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれのお子様をお持ちの保護者

お問い合わせ

教育委員会事務局

☎57-20333

安堵町商工会主催講演会

日時 1月24日（日）

午前10時～11時30分

場所 トーク安堵カルチャーセンター

ター会議室

テーマ 「仰木監督の選手操縦術・個性派選手の育成術」

講師 福井 保夫 氏

（日本フットボールクラブ会

員・元近鉄バファローズ投手）

※入場無料です。

お問い合わせ 安堵町商工会

☎57-1524

放送大学

4月生募集のお知らせ

放送大学では平成22年度第1学期（4月入学）の学生を募集中です。

放送大学はテレビ等の放送を利用して授業を行う通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

出願期間は2月28日まで。

資料を無料で差し上げています。

お気軽に放送大学奈良学習センター

1-0742-20-7870

までご請求ください。放送大学ホームページでも受け付けています。

「安堵町長賞」受賞

税金の支え

安堵中学校3年 井尻 裕希

私達は、一週間のうち五日間、一日の半分を学校という場所で過ごしています。学校では、もちろん勉強したり、勉強以外にも部活や、様々な行事があったり、多くの人々にも出逢える場所です。それでは学校は何で成り立っているのでしょうか。それは「税」です。私は今まで『消費税なんて、何のためにあるのだろう』という考えを持っていました。しかしそれは私達の生活の中で、税がどれほど大切な役割を果たしているのかを全くわかっていなかったから言えたことでした。

税は本当に重要な役割を果たしています。最初に挙げた学校の他にも図書館などの施設、普段歩いている道路、そして私達を守ってくれる警察や消防署も全て、「税」によって成り立っているのです。このことからわかるように私達は「税」に大きく支えられて生きています。だから、国民はどれほど「税」に支えられているかをもっと一人一人が実感し考えるべきだと思います。国民一人一人が負担する税金を払う事で私達の生活は豊かで安心したものになっています。だから脱税の話がテレビのニュースなどで出ると悲しくなります。脱税は、国民を裏切ると等しい行為だと思います。だからそんな不正は、絶対にやってはなりません。一人一人がちゃんと税金を納めて欲しいと思います。

しかし、世の中の人口が子供の数が減り、お年寄りの数が増えるという少子化・高齢社会になってきているので、「税」にも問題が出てきます。なぜなら、働いて税金を納める若者が少なくなっていくと、一人が負担する税の割合が大きくなってしまいます。そうしたら税に支えられているなどのんきに言っていられる状況ではなくなってしまいます。しかし、最終的には、「税」の存在は大きく重要なのです。

私達の世代が大人になって働く頃になれば今よりも少子化が進み、高齢社会になっていくと思います。しかし、この問題を解決することは難しいと思います。それよりも、「税」の問題をどう乗り越えていくか、その解決策を考えるべきだと思います。税に支えられて生きていくのは私達人間のだからこの問題は自分達で考え、行動に移し、解決するべきです。大変な、難しい問題だと思うけど、国民一人一人が真剣に考えればきっと解決すると思います。

今、私が学校に通っていられるのも、教科書を開いて勉強できるのも、社会に出て行くために多くの事を学べているのも全て国民が納める税のおかげであり、多くの人々の支えがあるからです。だから、そのことに感謝し私達は、これからの学校生活を一生懸命過ごし、毎日をムダなく生き、充実したものにしていきたいと思っています。

老人会菊花展

11月1日(日)から11日(水)まで、福祉保健センター前において、老人クラブ連合会各支部の愛好家10人が育てた菊33鉢の出品展示がされました。多数のご来場ありがとうございました。



安堵駐在所だより

安堵駐在所 ☎・FAX 57-26003

★1月10日は「110番の日」です！

110番通報制度は、あくまでも緊急時の通報制度です！

110番をすると、電話の向こうで警察官が次のような質問をしますので、慌てずに落ち着いて質問

に答えてください。

◎何がありましたか(泥棒、喧嘩、交通事故など)

◎いつですか、どこですか(何分前、現場の目標、住所など)

◎事件事故の内容(怪我人の有無、現場の様子など)

◎犯人は(人数、人相、服装、逃走方向、逃走手段など)

◎通報者の住所、氏名、電話番号など

▼通報してから、警察官を待つ間は、非常に長く感じられますが場合によっては、サイレンを鳴らして急行しますので、安心して待っていてください。

↳緊急の必要のない相談事、要望、情報提供などは、警察署や各種警察相談電話を利用してください！

◎警察総合相談電話 #9110

若しくは☎0742-23-1108

◎耳の不自由な人のための

FAX 0742-24-0874

その他、暴力110番は

☎0742-25-0110

いじめ110番は

☎0742-22-0110

悪質商法110番は

☎0742-24-9441

覚せい剤110番は

☎0742-33-1818

性犯罪被害相談110番は

☎0742-24-4110など

通報先 緊急の場合は110番
奈良県警察本部 ☎0742-23-0110
西和警察署 ☎0745-72-0110
安堵駐在所 ☎0743-57-26003

標語 【いち早く いそがず慌てず れい静に】

1 1 0 番

サブ標語 <悩むより かけて安心 #9110>

11月15日(日)に第18回安堵町産業フェスティバルが開催されました。
農作物品評会での受賞者の皆様や当日の様子を紹介します。



花売り場風景



新鮮野菜市場風景



品評会風景



子どもコーナー風景

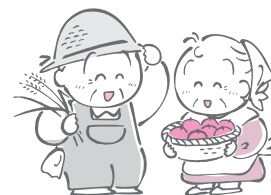
***表彰者 (第18回産業フェスティバル)**

表彰の種類	出品名	被表彰者氏名
奈良県知事賞	キャベツ	佃田 和儀
奈良県議会議長賞	ダイコン	角本 憲司
奈良県農業会議会長賞	ブロッコリー	近藤 昭生
奈良県北部農林振興事務所長賞	レンコン	山口 俊治
北和農業共済組合長賞	サツマイモ	松本 庄司
奈良県農業協同組合代表理事長賞	ネギ	磯部 實
安堵町長賞	カンピョウ	馬場 和子
安堵町議会議長賞	ハクサイ	栗本 靖子
安堵町農業委員会会長賞	トウノイモ	奥 信一
安堵町商工会長賞	サトイモ	増田 佳子
佳作	ユズ	森 俊和
	ニンニク	中川 美枝
	キャベツ	勝井 清次
	キウイ	斧田 増昭

(敬称略)



桂小枝 (爆笑漫談)



平城遷都1300年記念特別企画

ふるさと安堵・人々の暮らし(10)

—大正時代から昭和時代初期—



西安堵 1号垣内の交差点(はしもと)



盛大な還曆祝(村中鏡餅配る)



ちょんまげのおじいさん



昔は各家で糸まきが行われた。

—辻本奨之氏所蔵 辻本忠夫氏スケッチ画より—

平城遷都1300年祭
安堵町記念イベントの
ご案内

◆あんど夢あかり「安燈会」

日時 4月3日(土) 雨天4日(日)

場所 中家住宅周辺(窪田)

日時 4月10日(土) 雨天11日(日)

場所 歴史民俗資料館・極楽寺・
飽波神社・大道教会周辺
(東安堵)

両日とも、午後6時頃より町の伝

統産業の灯芯づくりの想いをよせて、「灯りの里」をイメージした灯りのイベントをお楽しみください。

◆「もっと知ろう!安堵」フリーウォーク

日時 4月3日(土) 雨天4日(日)

観光ボランティアのみなさんによる定点ガイドあり

◆「夢あかりコンテスト」の作品を募集します

「灯りの里安堵」に因んで、ロソクの明かりが灯せる高さ1.5m以内の置き型とした行燈からオブジェ風の燈器までオリジナルな作品を募集します。優秀作品には、賞品も用意します。

募集予定期間 2月1日(月)～

3月中旬(土・日・祝日は除く)

設置場所に限りがありますので受付できない場合があります。

※各イベントの詳細は後日お知らせします。

確かな学力の向上に向けて

(学校・家庭・地域の連携) その⑩

「寝る子は育つ」だけじゃないんです！

～「早寝」ノススメ～

前は、「子どもたちが遅い時間に寝た時と、早い時間に寝た時とでは、何がどう違ってくるのか」を考えてみました。

しかし、「早く寝ることが良いのはわかっているんだけど、塾の宿題、見たいテレビ、やりたいゲームや友達からのメールがあって・・・」という子どもは多いと思います。また、夜遅くまで起きている子どもを見て、「何とかならないかしら・・・」と悩んでいる保護者もたくさんおられることでしょう。

そこで、今回は、自然と眠たくなる（「おやすみモード」のスイッチが入る）ためのヒントを上げてみたいと思います。



わたし「あさこ」です！私と一緒に早寝早起きしましょう！

① 暗くなれば自然と眠たくなる！（夜は光の刺激をあげない）

眠たくなる物質（メラトニン）は暗くなると分泌されやすくなります。

朝起きてから15～16時間後にメラトニンは分泌されるよう、タイマーセットされていますので、7時に起きている子どもは夜の9～10時には「おやすみモード」のスイッチが自然と入ることになります。

それなのに、いつまでも明るいところにいたり、テレビ・ゲームなどで光の刺激が目から飛び込んでくると、メラトニンの分泌が少なくなり、いつまでも眠気がやってこなくなります。



光の刺激を長く受けていると、しっかりと寝付けない！

② 昼間、じゅうぶんに脳と体を活動させよう！

昼間にしっかりと活動しておくことです。明るいうちに活動することで、脳や体が心地よく疲れ、夜にメラトニンがたくさん分泌されるようになり、自然と眠たくなります。



しっかり活動！

くつすり眠れる！



③ 心と体をリラックスさせよう！

夜遅い時間の食事や勉強、熱いお風呂に入ることなどは、脳を活動させたり、体を緊張させた状態にします。コーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲み物も脳を興奮させる働きがあるので、寝る前には飲まない方が良いでしょう。



気持ちはどうかわかるけど



どうでしょうか、年齢や個人差にもよりますが、理想的な睡眠時間は約7～8時間だといわれています。睡眠不足が慢性化すると、健康を害したり、日常生活に様々な支障をきたすおそれがあります。

家族みんなで、「おやすみモード」の切り替えを上手にして、質の良い睡眠時間を取るよう心がけてみてください。

(安堵町小中一貫教育推進事業の自立支援[家庭・地域]研究部会では「早寝早起き朝ごはん」運動を推進しています。)

ママを応援！

子育て講座のお知らせ

力を抜いて生きようよ

「幸せな人のそばにいて不幸になるのは難しい」という言葉があるように、ママが幸せだと、きっと子どもも幸せになれるはず。
 ・子どもを伸ばしてあげたい
 ・私自身が輝きたい
 ・上手くコミュニケーションをとれるようになりたい等等
 「今と違った自分になりたい」そんな方のための講座を始めます。

1月28日（木）

子どもを伸ばすほめ方しかり方

（その①）

2月18日（木）

子どもを伸ばすほめ方しかり方

（その②）

（いずれも午前10時～11時30分

まで）

*子ども連れでの参加はご遠慮ください。

場所

トーク安堵カルチャーセンター

3階研修室

お問い合わせ・お申し込み

安堵町教育委員

心理相談室

☎ 56-8003

担当・福本





学びと育ちの扉

「あけましておめでとうございます！」もうすぐ子どもたちは3学期を迎えます。新年にあたって子どもたちも、清々しい気持ちで過ごしていることでしょう。「学びと育ちの扉」では、2010年も引き続き、子どもたちが生き生きと活動する様子を掲載していきたいと思ひます。

ヒューライツフォーラム (土曜日)

インフルエンザの影響などで、少し収穫の時期はずれましたが、今年もたくさんの立派なサツマイモが獲れました！



5月30日 先生に教わり、芋の苗を植えました。最後にワラを掛け、水をやりました。

10月10日 試し堀をしたサツマイモで、揚げ餃子とイモ巾着を作りました。

11月14日 雨の後でしたが、みんなで協力してたくさんのサツマイモを収穫しました。

小中の合同遠足

小中の遠足(校外学習)が11月11日に実施されました。あいにくの雨でしたが、文化遺産を巡り多くのことを学びました。



十分に遊ばなければ
十分に学べない



初釜茶会



毎年恒例の初釜茶会です。
資料館の茶室で新春の一期はいかがですか…。

人との交流や日本の伝統文化に触れ、茶の心を体感できる絶好の機会です。作法等に関係なく気軽にお茶を楽しんで頂ける茶会です。

日時 1月17日(日)

午前10時～午後3時まで

参加費 300円

募集人数 80名

指導協力 萩原宗栄社中

※窓口・電話にて事前受付しております。

ります。当日の参加も可能です。



「茶室前 庭園」風景



「初釜茶会」風景



2月の催し

- 天理軽便鉄道模型運転会
2月11日(木)
 - 親子もちつき大会
2月21日(日)
 - かきもち・きりこ作り
2月28日(日)
- の開催を予定しています。
詳細は、広報2月号にてお知らせいたします。

年始開館のご案内

1月6日(水)より、開館します。

お問い合わせ・場所・申込み
安堵町歴史民俗資料館
(大字東安堵1322)
☎ 57-5090 FAX 57-8895

ほっと安堵ふれあい広場

22年の初売りは1月10日(日) 朝9時より

振舞いぜんざいをいただきます 是非おこしく下さい

10日以降は毎週日曜開催

会場 中学校南側(新設会場) 毎週朝9時より開催(売り切れ次第閉店)

ほっと安堵朝市実行委員会



大会のお知らせ

軽スポーツの集い

日時 1月9日(土)
1月23日(土)
午前9時30分集合
場所 安堵中央公園体育館
種目 ソフトバレーボール
バウンドテニス
スリータッチ
室内ペタンク

参加資格 町内在住者・在勤者・
年齢不問・親子での参加歓迎
受付 当日受付

第34回新春マラソン大会

日時 1月17日(日) 午前9時集合
場所 安堵中央公園多目的広場
種別 3km小学生の部・一般男子
の部・一般女子の部
参加資格 町内在住者・在勤者
申込期間 1月7日(木)
～1月14日(木)

第12回サッカー大会

日時 2月7日(日)
午前8時30分集合
場所 安堵中央公園多目的広場
参加資格 町内在住者

大会結果

第12回秋季ソフトテニス大会

日時 10月25日(日)
男子 優勝 長谷川浩之
準優勝 金岩 政夫
中村 裕和
女子 優勝 野井 彰二
竹野美恵子
準優勝 船田 陽子
東川 薫
長谷川知子

第11回秋季テニス大会

日時 10月25日(日)
男子 優勝 中川 善一
準優勝 山本 喜一
大下 彰司
女子 優勝 対尾 光晴
準優勝 山本 敦美
伊藤紀代美
高田 敦子
竹中 典子

安堵町総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会よりお知らせ

家族ボウリング体験会

(安堵町総合型地域スポーツクラブ
設立準備委員会主催)
プロボウラーによる直接指導を受
けたり、ボウリング場の機械室を
見学する事が出来ます。

日時 1月30日(土)

午後1時30分～3時30分

場所 トドロキボール

大和郡山市白土町2-18-4

(午後1時10分現地集合)

実施内容 ボウリング指導

2ゲーム

参加費 一人 600円

(今回 靴代無料)

参加資格 町内在住者

定員 20組60名

(仲良しグループでの参加も
可・但し成人一人以上を含む)

受付 1月13日(水)～20日(水)
19日(火) 休館日

代金を添えてお申込みください。

受付場所 安堵中央公園体育館

(先着順で定員になりしだい締
切りをさせていただきます。)

お問い合わせ

安堵中央公園体育館

☎58-4011

だいで幼稚園 園開放のお知らせ

日時 1月20日(水)

持ち物 必要なのみ
お茶、上靴、着替え

午後1時～2時30分

服装 動きやすく汚れてもよい
服装でおこしく

ださい。

お問い合わせ

だいで幼稚園

☎57-3556



1月人権、行政相談日

相談日 1月12日(火)

時間 午後1時～3時

場所 役場3階会議室

※相談は無料で、秘密は守られ
ます。

お気軽にご相談ください。

健康ポスター入選作品





こども

健康カレンダー

事業名	日時	対象	持ちもの	内容等
7 か月児健康相談	1月13日(水) 午前9時30分～ 45分受付	満6・7か月児	母子健康手帳 アンケート用紙 バスタオル	身体計測、栄養・育児相談、絵本との出会い
離乳食ミニ講座	7か月児健康相談終了後に開催 (午前10時45分 くらいから)	乳児とその保護者	母子健康手帳	身体計測、医師診察、 栄養・育児相談
1歳6か月児健康診査	1月28日(木) 午後1時15分～ 2時受付	平成20年4月2日～ 7月28日生まれの児	母子健康手帳 アンケート用紙 こどもが飲むお茶(手 づくりおやつを試食が あります。)	身体計測、内科・歯 科健診、栄養・歯 科・育児相談 *食生活改善推進員 による手づくりお よつを試食があります。

※対象者には通知します。

※場所はいずれも福祉保健センター



おとな

事業名	日時	対象	持ちもの	内容等
健康相談 (役場ロビー)	1月5日(火)・2月5日(金) 午前9時～10時30分受付	町住民	健康ファイル または 健康手帳	健康相談、血圧・体脂肪・ 腹囲測定、尿検査、尿中塩 分濃度測定(1日の摂取塩 分量がわかります。料金2 回分で100円)、開眼片足立ち ※毎月20日の個別健康相談 では、体組成(体脂肪 率・基礎代謝量・筋肉 量・内臓脂肪レベルな ど)も測定できます。
毎月20日の 個別健康相談	1月20日(水)・2月19日(金) 2日前までに要予約 時間は予約時に相談の上決定			

※場所は福祉保健センター(役場ロビーでの健康相談を除く。)

お問い合わせ 福祉保健センター内 健康福祉課 (☎57-1591 FAX57-1592)

新型インフルエンザワクチン
接種について

「広報あんど」12月号折り込みチラシに掲載しました接種スケジュール(予約開始日・接種開始日)はワクチン供給量・接種状況などにより変わります。随時ホームページで確認されるか、左記までお問い合わせください。

「広報あんど」12月号折り返し、高年齢者インフルエンザ予防接種について詳しくは、「広報あんど」10月号17ページ又はホームページをご覧ください。

ご注意!...毎年流行する季節性のインフルエンザ予防接種です。新型インフルエンザ予防接種ではありません。接種期日以降の接種は、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

安堵町が公費負担する高年齢者インフルエンザ予防接種の接種期日は1月31日までです。

お問い合わせ
福祉保健センター内健康福祉課
☎ 57-1591
FAX 57-1592

health

みんなで健康

風邪・インフルエンザを防ごう！

風邪・インフルエンザの予防には！

- ①うがい・手洗いをこまめに、しっかりとる習慣をつける
 - ②人混みへの不要・不急の外出は避ける
 - ③咳やくしゃみエチケットを守り、マスクをつける
 - ④規則正しい生活、バランスよい食事で免疫力・抵抗力をアップする
- などが大切です。この免疫力・抵抗力アップには、④以外にストレスをためないこと、よく笑うこと、体を冷やさないことなどがありません。そして、しっかりと胸を開らいて、肺や気管支の働きを助ける上半身の筋肉を鍛える体操にも効果があるといわれています。

①深呼吸

鼻から吸って口から吐く

ゆっくり5回



②大きな声を出す

体をねじりながら大きな声を出す

右から左へ
左から右へ
各5回



③胸はり

背中を丸める
↑
胸をはる
↓

10回



④腕ふり

1分やって30秒休み3セット



⑤腹式呼吸

お腹に手を当て手が動くようにお腹を動かして呼吸します。

3分間



『予防方法の実践で、インフルエンザや風邪などのウイルスを侵入させない。』そして、『侵入したウイルスの活動を免疫力・抵抗力アップで弱める。』で流行時期をのりきりましょう。

「介護予防(運動)サポーター養成講座」受講生募集

みなさんがいきいきと生活できる地域づくりを進めていくために、自分のできることから活動し、介護予防の普及・啓発を担う人材を育成します。多数の方の参加をお待ちしています。

開催日

- 1月26日(火) 2月2日(火)
- 2月9日(火) 2月23日(火)
- 3月2日(火) 3月9日(火)
- 3月16日(火) 【全7回】

時間 午後1時30分～午後2時30分

実施場所 安堵町福祉保健センター

ー 運動指導室

対象者 町内在住の65歳以上の方

募集人数 20名

※申込み多数の場合は、先着20名

申込み場所 安堵町福祉保健センター

1階(申込書はセンターにあります。)

申込み時に印鑑が必要

要です。

参加費 無料

申込み締切日 1月20日(水)

(定員になり次第締切)

申し込み・お問い合わせ

健康福祉課・地域包括支援センター

57-1590 FAX 57-1592

本の窓

安堵町福祉保健センター図書室
福祉保健センター2階
☎57-1590 FAX57-1592
[利用時間] 午前10時～午後5時

図書カレンダー ● は利用日

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

あけましておめでとうございます

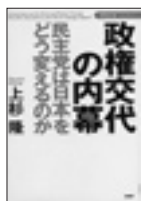
本年も安堵町福祉保健センター図書室をよろしくお願ひ申し上げます。今年も皆様にすてきな時間を過ごしていただけますよう、本との出会い、人との出会いを大切に、親しみのある図書室を目指します。

1・2月の特集

「冬を暖かく」をテーマに身体を温める工夫を考えます。温泉案内や鍋料理などあったか料理の本も紹介します。

おとなの本棚

- ・自分に向き合う力
- ・大人の怪談
- ・2～3才からの脳を育む本
- ・デジカメ散策のすすめ
- ・ミシュランガイド2010 京都・大阪
- ・筆談ホステス
- ・絲的サバイバル(絲山秋子)
- ・ステップ(重松清)
- ・火天の城(山本兼一)
- ・新参者(東野圭吾)



政権交代の内幕



お金を呼び込む部屋づくり

こどもの本棚

- ・世界の災害の今を知る(地震・台風)
- ・栄養がわかる絵事典
- ・奈良のむかしばなし
- ・暗黒の呼び声(デモナータ9)
- ・崖の国物語 10
- ・レッドシャイン
- ・ウォーリアーズ6



世界の災害の今を知る(土砂崩れ)



ベルおばさんが消えた日

絵本

- ・おおきくなりすぎたくま
- ・おとうさんのちず



おはなし会

平成22年1月9日(土)
平成22年2月6日(土)
「小さい子の時間」(2・3歳～)
午後2時～2時20分
「大きい子の時間」(5歳～)
午後2時30分～3時
◎おはなし・絵本・紙芝居
◎場所：図書室

工作クラブ

1月27日(水)
午後4時～5時

- ◎場所：福祉保健センター2階会議室
- ◎道具はこちらで用意いたします。
- ◎無料です。お気軽に!



ママらっこ



- 1月8日(金)
「お正月遊び」
 - 2月12日(金)
「みんなで遊べるおもちゃづくり」
- 午前10時30分開始
福祉保健センター3階

絵本のひろば

子どもが泣いても、おしゃべりしても大丈夫。絵本の読み聞かせ、手遊びは11時から

1月はお休みです
2月5日(金)
午前10時30分～12時(入退出自由)
福祉保健センター2階
お手伝いをしていただける方を募集中です。
主催 子育てボランティア Be-輪

てんいち先生

「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて「11」(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。



安堵町人権・同和問題啓発活動推進本部

毎月11日は人権を確かめあう日です