



あんど

平成28年

2016

8

Heartful Information

No.525



+

安堵町制 30周年記念 安堵町ふれあい 盆踊り大会 8月21日(日)開催



(昨年の様子)

+

主な内容

スクールゾーン(車両通行禁止規制)が始まります… 2

一般不妊治療費の一部助成のお知らせ…………… 10

すこやか…………… 15

町制30周年

町の花



テイカカズラ

町の木



ナadeshiko



モチノキ

スクールゾーン（車両通行禁止規制）が始まります

9月1日(木)より、飽波神社前から大道幼稚園までの区間において、通学時の安全を図ることを目的に登校の時間帯（午前7時30分～8時30分）に限り車両通行禁止規制が始まります。

ご不便をおかけしますが、児童・生徒の安全確保のため、ご理解ご協力をお願いします。

通行許可に関するお問い合わせは、安堵駐在所または西和警察署交通課規制係(☎0745-72-0110)へお願いします。

規制開始日 平成28年9月1日(木) から

午前7時30分～午前8時30分(土・日・祝日は除く)

規制区間 飽波神社前から大道幼稚園の間



①



③



お問い合わせ 産業建設課・教育委員会事務局 ☎57-1511(代)

安堵町人権擁護委員 再委嘱のお知らせ

平成28年7月1日付けで、法務大臣より人権擁護委員に再委嘱されました。

岡田 治子氏(東安堵)

安堵町制30周年記念 「敬老のつどい」ご案内

とき

9月11日(日)
午前9時30分～正午頃

ところ

トーク安堵カルチャーセンター
多目的ホール

内容

「式典」
「アトラクション」
・運動普及ボランティアによる「健康づくり体操」
・劇団「春陽座(はるひざ)」による
大衆演劇公演

対象

本年12月末現在で満70歳以上の方(8月中旬頃に案内ハガキを送付します)。ただし、空席があれば大衆演劇公演については、町民の方はなたでもご入場いただけます。

なお、当日欠席された方の記念品の受け取りは10月末日までにハガキをご持参のうえ、福祉保健センターでお受け取りください。(代理受領可)(土・日・祝日除く)

※当日、車が大変混雑しますので、記念品の代理受領はご遠慮ください。

お問い合わせ

健康福祉課(福祉保健センター内)
☎57-1590
FAX 57-1592



安堵町制30周年記念 平成28年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

町制30周年記念事業の一つとして、「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を開催します。

当日は、NHKラジオ第1放送により会場から全国に放送され、NHK国際放送を通じて海外へも放送されます。

ぜひ、ご参加ください。

と き 8月7日(日)午前6時 (開場)午前5時30分

ところ (晴天の場合) 安堵中央公園 多目的広場

(雨天の場合) 安堵中央公園 体育館

※雨天の場合は、体育館シューズをご持参ください。

※雨天の場合は、会場の都合上、入場制限をする場合があります。ご了承ください。

お問い合わせ 総合政策課 ☎57-1511(代)

元気に体操の“うた”を
歌って体操をしましょう



イメージキャラクター
ラジオ体操坊や

安堵町写真展の開催

安堵町写真展を開催します。多数ご出品いただきますようお願いいたします。

と き 8月18日(木)～21日(日)

ところ トーク安堵カルチャーセンター
ター 展示ホール

出品資格 高校生以上、町在住及び
在勤の方

出品点数 1人2点以内(パネル又は額装)

大きさ 四つ切サイズ以上

題材 自由

申し込み・搬入期間

8月11日(木)～14日(日)

搬入場所

トーク安堵カルチャーセンター

作品搬出 8月22日(月)

その他

出品料は無料です。出品作品については細心の注意を払いますが、万一破損・汚損の場合は責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。

お問い合わせ

トーク安堵カルチャーセンター

☎57-2288-1

今、あなたの献血が必要です

夏の暑い季節は、特に献血者数が減少し、血液不足が深刻化しています。

安全な血液を安定的に確保するために献血にご協力をお願いします。

と き 8月17日(水)

午前9時30分～正午まで受付

ところ 役場1階 玄関前

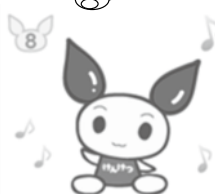
持ち物 献血カード(お持ちの方)、本人確認がまだの方(献血カードをお持ちでない方)は、ご自身を証明できるもの(運転免許証、保険証等)をご持参ください。

お問い合わせ

奈良県赤十字センター

☎56-6100

献血は16歳からできる身近なボランティア活動です。あなたのご協力をお待ちしております。



クリーンアップ大作戦 にご参加ください

安堵町美化運動の一環として、町内全域を各ポイントに分かれて、道路周辺の空き缶・空きビン等のゴミ拾いを行います。住民のみなさまの多数のご参加をお願いします。作業用手袋、ゴミ袋等は用意していますので、清掃できる服装でお越しください。

とき 9月4日(日)

午前9時～10時頃

※雨天決行

※なお、午前6時現在、大雨・洪水警報及び注意報、暴風警報のいずれが発令時は中止します。

集合場所 安堵町役場 他

※各ポイントの集合場所につきましては、回覧、ホームページ等でお知らせします。

集合時間 午前9時までに集合まり

ください。

お問い合わせ

総合政策課

☎57-11511

町制30周年記念事業 第30回安堵町文化祭 ステージ出演者募集

11月1日(火)～3日(木・祝)に文化祭を開催します。

11月1日(火)

・作品展示

2日(水)

・文化講演会 作品展示

3日(木・祝)

・ステージ発表 作品展示

※詳細は10月号広報でお知らせします。

ステージ発表 出演者募集

安堵町文化祭のステージ発表に出演していただける団体・個人を募集します。日頃の活動の成果を発表してみませんか。

とき 11月3日(木・祝)

午後0時30分～4時30分(予定)

※出演団体数により開催時間の変更になる場合がありますのでご了承ください。

ところ トーク安堵カルチャーセン

ター 多目的ホール

出演資格

町在住・在勤の方を含む

5名以上の団体

※年間を通じて継続的に文化的な活動をしている団体

※町外の住民で構成される単独の団体は認めません。

※安堵町制30周年を記念し、今年度に限り個人出演(1～4名以内)を5組程度募集します。

(応募多数の場合は抽選を行います。ただし、町在住・在勤の方を優先します。)

出演時間

原則、1団体につき準備と片付けを含めて20分以内(個人出演は10分以内)

申し込み・受付方法

トーク安堵カルチャーセンター窓口で申し込みをしてください。

申し込み期間

8月1日(月)～15日(月)

午前9時～午後5時(火曜日休館)

備考

後日行う出演者の打合わせ会議に出席していただきます。

お問い合わせ

トーク安堵カルチャーセンター

☎57-22281

亀の瀬散策とぶどう 狩りにご参加を♪

小学生と保護者を対象に親子ふれあいハイキングを行います。史跡の亀の瀬を散策した後、ぶどう狩りを楽しんでみませんか。

とき 9月18日(日)

ところ 午前10時にJR三郷駅へ集合(午後3時30分頃にJR高井田駅で解散)

対象 小学生の子どもと保護者

主催 生駒郡青少年指導員連絡協議会

参加費 保護者 1,000円

子ども 500円

持ち物 弁当 水筒

申し込み方法

9月2日(金)までトーク安堵カルチャーセンター窓口で受け付けています。

参加費は当日お支払いください。

※火曜日は休館日のため受付できません。

お問い合わせ

トーク安堵カルチャーセンター

☎57-22281

生涯学習講座

大人のための英会話教室

大人のための英会話教室を開催します。お申し込みください。

全10回 木曜日 午前10時～正午	
月	日
9月	15日・29日
10月	13日・20日
11月	10日・24日
12月	8日・22日
1月	12日・26日

※日程変更になる場合があります。

ところ

トーク安堵カルチャーセンター
会議室

講師

阪本 純子 先生

募集定員

町在住・在勤の方 15名

参加費

無料

内容

初級

募集要項

◎対象

町在住・在勤の方

◎申し込み方法

1、窓口での申し込みの場合
官製ハガキをご持参のうえ、カルチャーセンターの窓口でお申し込みください。

2、往復ハガキによる郵送でのお申し込みの場合

往復ハガキに必要事項を記入のうえ、カルチャーセンターまで郵送でお申し込みください。

◎申し込み期間

8月1日(月)～15日(月)

※先着順ではありません。

◎受付時間

午前9時～午後5時まで

〈土・日 受付可能〉

※電話での受付は行いません。

※郵送の場合は、15日の消印有効です。

※火曜日は、休館日のため窓口での受付ができません。

◎申し込み場所

トーク安堵カルチャーセンター

☎57-2281

◎注意事項

※募集定員を超えた場合は、抽選になりますので、講座を受講できない場合もあります。ご了承ください。

〈往復ハガキの書き方〉

往信 おもて 639-1061 センター 〈往信〉	返信 うら ※ 何も記入しないでください。
返信 おもて ご自分の住所・氏名を記入してください。 〈返信〉	往信 うら ①希望の講座名 ②郵便番号 ③住所(在勤の方は勤務先、所在地) ④氏名のフリガナ ⑤氏 名 ⑥年 齢 ⑦電話番号

期限内に納税を

町県民税(第2期分)の納期限は

8月31日(水)です。

納め忘れのないように納期限内の納付にご協力ください。

※金融機関や税務課の窓口だけでなく、額面30万円までならコンビニでも納付できます。

※口座振替を希望される方は、すみやかに金融機関等へ届出をしてください。

お問い合わせ 税務課 ☎57-1511(代)

町制30周年記念事業 「10年後のあなたへの手紙」

町制30周年記念事業「10年後のあなたへの手紙」に、だいたい幼稚園、安堵町赤十字奉仕団、町議会議員、老人会のみなさまが投函に来庁してくれました。

※学校・各種団体からの手紙の受付は年度末まで継続しています。



「こども手帳」贈呈

6月10日(金)、公益財団法人日本公衆電話会より安堵小学校5年生に「こども手帳」を贈呈していただきました。これは、日本公衆電話会の公益活動の一環で、子どもの安全・安心にかかわる取り組みとして各地の小学校に贈呈されているものです。

【こども手帳】交通事故や事件・犯罪などから自分の体や命を守る方法や、人を助けたり、インターネットの利用方法、エコへの心がけなどが子どもたちにもわかりやすく掲載されています。



NHK・BSプレミアム にっぽん縦断こころ旅2016 エピソードを募集!

NHK・BSプレミアムで放送されている旅番組「にっぽん縦断こころ旅2016」秋の旅が奈良県を出发地として放送が始まります。

この番組は、俳優の火野正平さんが視聴者から寄せられる手紙を手がかりとして、全国を自転車で旅するというものです。

番組開始に先立ち、NHKではみなさんの心にある忘れられない身近な風景や景色を、それにまつわるエピソードを募集しています。

〈応募方法〉

○番組ホームページ

<http://www.nhk.or.jp/kokorotabi/>

○FAX 03-3465-1327

○ハガキ・封書

〒150-8001

「にっぽん旅」係

〈募集期限〉

平成28年8月15日(月)必着

〈放送予定日〉

平成28年9月26日(月) 30日(金)

〈放送時間〉

午前7時45分から15分間

〈番組への問い合わせ〉

NHKふれあいセンター
☎0570-0666-0666
(ナビダイヤル)



児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給されている方へ

必ず届けを出しましょう！

児童扶養手当受給者は8月1日（月）～9月1日（木）に現況届を、特別児童扶養手当受給者は8月11日（木）～9月10日（土）に所得状況届を提出する必要があります。これらの届けは平成28年度（平成28年8月から平成29年7月まで）の受給資格を調査するもので、提出されない場合は支給停止になります。

※受給者には、郵送にて個人通知します。窓口でご記入いただく書類等がありますので、通知が届きましたら必要書類を持参の上、届出期間内に住民課①番窓口へお越しください。

※児童扶養手当を受けてから5年（認定請求した日において、3歳未満の児童を監護する方は、当該児童が3歳に達した日の翌月の初日から起算して5年）を経過した方、並びに手当の支給要件（離婚、父の死亡等）に該当するに至った日の属する月の初日から起算して7年を経過した方は、6月中旬にあらかじめ郵送している「児童扶

養手当一部支給停止除外届」を現況届と一緒に提出してください。
お問い合わせ
住民課

☎57-1511（代）

夏休みの生活について

長期間の夏休み生活を、子どもたちが無事故で、楽しく、そして有意義に過ごせるよう、学校・家庭・地域が一体となり、子どもたちを見守りましょう。

- ◎規則正しい生活をしよう。
- ◎良い遊びを工夫して、元気な身体をつくろう。
- ◎事故にあわないよう、安全には十分に気をつけよう。
- ◎家庭での対話を大切にしよう。
- ◎学習にはげよう。
- ◎法を守ろう。

安堵町青少年健全育成協議会

安堵町コミュニティバスからお知らせ

便利な安堵町コミュニティバスをご利用しませんか？

バス車内はエアコンが効き、町内施設や駅までの移動も汗をかくことなく、安全・快適に行えます。

便利でお得なコミュニティバス回数券も好評販売しています。ぜひ、お問い合わせください！

お問い合わせ

総合政策課

☎57-1511（代）



役場へ車でお越しの方へお願い

役場駐車場は、安全確保のため、消防署側を入口、銀行ATM側を出口とする一方通行とします。

逆走は大変危険ですので、お止めくださいますよう、ご協力をお願いします。



出口



入口

health

みんなで健康

メタボを解消して 健康生活！

メタボリックシンドロームとは？

内臓に脂肪がたまった状態に加えて、高血圧や脂質異常症、高血糖などの複数の異常がある状態をさします。これらが重なりと動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病などの病気になりやすいことが分かってきました。



食事プラス運動でメタボリックシンドロームを解消し、健康な生活を送りましょう。

運動のススメ

- 運動には次の様な効果があります。
- ①血糖値の改善
- ②高血圧の改善
- ③脂質異常症の改善

④体重が減る

⑤加齢や運動不足による筋萎縮や骨粗鬆症の予防

⑥心肺機能を良くする

メタボリックシンドロームの改善には、ウォーキングやジョギングなどの全身の筋肉を動かす有酸素運動が効果的です。人と話しながら続けられるくらいのペースで、15分以上続けることがポイントです。



食事のススメ

内臓脂肪を減らすために次のことに注意しましょう。

- ①朝食を食べる。
- ②毎食1皿以上は野菜料理を食べる。(1日5皿以上をめざす)
- ③満腹になるまで食べない。
- ④休肝日を週2日つくる。
- ⑤間食を控えたいときは、まず食事をしっかりとる。

マシンを使って脱メタボ！ 安堵ウエストサイズ ストーリーのご案内

とき

- ①8月24日(水)
- ②8月31日(水)
- ③9月21日(水)
- ④10月19日(水)
- ⑤平成29年3月2日(木)

内容

午後1時30分～3時30分
全5回
安堵中央公園体育館のマシンを使った運動、減量のコツ習得、目標・計画立案、実践結果の発表など

参加費 500円(資料代など)
申し込み締切 8月19日(金)



去年は最高でおなかまわり11.7cm、6.8kgのスリムアップに成功しました！

健康運動指導士がマシンの使い方を説明します。

健康相談、健診後の健康相談 毎月20日の個別健康相談

管理栄養士による栄養相談があります。

詳しくは今月号健康カレンダー(P9)をご覧ください。

お問い合わせ・申し込み

健康福祉課
(福祉保健センター内)
☎57-1590(代)
FAX 57-1592



こども

健康カレンダー

事業名	日時	対象	持ちもの	内容等
1歳6か月 児健康診査	8月9日(火) 午後1時15分～ 2時受付	平成26年 10月15日～ 平成27年 2月9日 生まれの児	母子健康手帳 アンケート用紙 みそ汁50cc	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 みそ汁塩分濃度測定と手づくりおや つの試食
12か月児 健康相談	8月23日(火) 午前9時30分～ 9時45分受付	満12か月 ～13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、歯科・育児相談 [親子ふれあいあそびコーナー!]
7か月児 健康相談	8月23日(火) 午前10時5分～ 10時20分受付	満6か月 ～7か月児		身体計測、栄養・育児相談 [絵本との出会い]
4か月児 健康診査	8月23日(火) 午後1時15分～ 1時30分受付	満3か月15日 ～4か月児		身体計測、内科診察、 栄養・育児相談 [ベビーマッサージの紹介!]
10か月児 健康診査	8月23日(火) 午後1時50分～ 2時5分受付	満9か月 ～10か月児		身体計測、内科診察、 栄養・育児相談 [おりがみコーナー!]

※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
健診後の 健康相談	8月3日(水)・4日(木) 午前9時～11時30分受付 前日までに要予約 時間は予約時に相談の上決定	町在住 の方	健康ファイルまたは 健康手帳 尿検査希望の方は、 朝起きてすぐの尿 を50cc程度お持 ちください。	健康相談、血圧・体組成 (体脂肪率・基礎代謝量・ 筋肉量・内臓脂肪レベル など)・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100円)、開眼片 足立ち *8月3日(水)～5日(金)は、 管理栄養士による栄養 相談があります。
健康相談 (役場ロビー)	8月5日(金) 午前9時～10時30分受付 予約不要			
毎月20日の 個別健康相談	8月19日(金)・9月20日(火) 要予約 時間は予約時に相談の上決定			
健康相談 (福祉保健センターロビー)	9月5日(月) 午前10時～11時30分 予約不要			
こころの相談室	8月3日(水)・10日(水)・17日(水)・ 24日(水)・31日(水) 午後1時～3時 (1人1時間程度)要予約			精神保健福祉士および精 神保健相談員が相談に応 じます。相談内容は守秘 されます。

☆場所は福祉保健センター(役場ロビーでの健康相談は除く)

お問い合わせ 健康福祉課(福祉保健センター内) ☎ 57-1590 (代) FAX 57-1592

☆8月は食品衛生月間です☆

一般不妊治療費の一部助成のお知らせ

経済的負担の軽減をはかり、「子どもが健やかに生まれ育つ 安堵するまち」実現のため、平成28年4月より、一般不妊治療費一部助成を開始しました。

・夫婦の前年の所得金額（1月から5月までの間に申請する場合は前々年の所得）の合計額が730万円未満である方
・町税を完納している世帯

【支給内容】

対象とする治療の範囲で、一般不妊治療にかかった自己負担額の5万円（1年度当たり）を限度に、治療を受けた日の年度から5年間助成します。

【対象】

- ・戸籍法による婚姻届を行なっている方
- ・夫婦の両方又はいずれか一方が町の住民基本台帳法に1年以上登録されている方
- ・産科、婦人科、産婦人科又は泌尿器科を標榜する医療機関において、不妊症と診断され治療を受けている方
- ・医療保険各法による被保険者若しくは組合員及びその被扶養者

【申請方法及び必要書類等】

次の必要な書類をお持ちになり、健康福祉課までお越しください。

- ① 安堵町一般不妊治療費助成金交付申請兼請求書
- ② 安堵町一般不妊治療費助成金交付に関する同意書
- ③ 安堵町一般不妊治療費助成事業受診等証明書
- ④ 一般不妊治療に係る領収書
- ⑤ 夫婦の被保険者証等の写し
- ⑥ 印鑑
- ⑦ 夫婦であることを証明する書類
- ⑧ 世帯全員の続柄が記載された住民票
- ⑨ 夫婦の所得を証明する書類
- ⑩ 町税等の納付証明書類

※①～③は、町ホームページから

ダウンロード可

※⑦～⑩は同意書により町が確認できる場合は省略可

お問い合わせ

健康福祉課

（福祉保健センター内）

☎57-1590（代）

FAX 57-1592

尚、特定不妊治療費は、奈良県が一部助成を行なっています。また、不妊専門相談センターの相談もあります。

専用ダイヤル

☎0744-22-0311

毎週金曜日13時～16時（祝日、年末年始除く）

詳しくは、奈良県保健予防課のホームページでご確認ください。

ホームページで確認ください。

お問い合わせ

奈良県保健予防課

☎0744-22-8661

介護保険だより

ver.40

介護保険の通院等乗降介助について

介護保険の通院等乗降介助とは、介護度が要介護1以上の方の通院等のために事業所の訪問介護員等が車への乗り降りを助けるサービスです（家族の同乗は原則として認められません。）。

注意！ タクシー運賃については介護保険対象外のため実費負担となります。

【対象となるケース】

ケアプランによる通院など、生活上必要な行為に限られます。

【対象とならないケース】

仕事、理美容、冠婚葬祭、趣味・嗜好のための利用・買い物、入退院など。

お問い合わせ

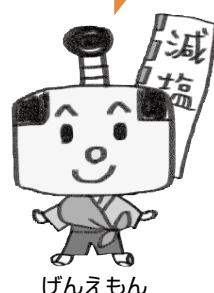
健康福祉課

（福祉保健センター内）

☎57-1590（代）

血圧が気になる人のための

塩分2gのおいしい教室



高血圧で塩分に気をつける場合、

塩分摂取量は1日6g、1食2gが目安と言われています。日本人の塩分摂取量の平均は、11gであることを考えると、約半分ほどという計算に！おいしい減塩レシピに楽しくチャレンジ！

献立

- ・タラと蒸し野菜の香草パン粉焼き
- ・小松菜のスープ
- ・ごぼうときのこのサラダ
- ・かぼちゃのおはぎ



とき 9月8日(木)

午前9時30分～午後1時

(受付9時20分～30分)

ところ 福祉保健センター

対象 血圧が気になる方およびその家族

主な内容 血圧・尿中塩分測定・

おいしい減塩のコツ(講

話・調理実習・試食)

スタッフ 管理栄養士・保健師

持ち物

朝一番の尿50cc程度・エプロン・

三角巾・ふきん・歯ブラシ

参加費(材料・検査代) 500円

定員 20名(先着順)

申し込み締め切り 8月31日(水)

お問い合わせ・お申し込み

健康福祉課(福祉保健センター内)

☎57-1590(代)

FAX 57-1592

昨年の参加者の声

風味がよく、おいしかったです。



他の参加者の方とのお話しも楽しかったです。



蚊にご注意を！

ジカウイルス感染症(ジカ熱)やデング熱の原因となるウイルスは、それらに感染した人の血を吸った蚊(日本ではヒトスジシマカ)の体内で増え、その蚊がまた他の人の血を吸うことで感染を広げていきます。感染してもすべての人に症状がでるわけではありませんが、発熱や関節の痛み、発疹がでるといった症状が1週間ほど続きます。

ジカ熱は妊婦が感染すると小頭症などの先天性障害をもった子どもが生まれたり、デング熱では出血を伴うデング出血熱となり重症化する可能性があります。

やぶなどの蚊がいそうな場所に行くときは、肌を露出せず、虫除けスプレーを使用するなど蚊に刺されないように注意しましょう。



福祉保健センターの多目的トイレがより使いやすくなりました

福祉保健センター1階、2階の多目的トイレに便座型ウォシュレットと洗面台に自動水栓を設置しました。

住民のみなさま、障害者の方、高齢者の方がより便利に使いやすくなりましたので、どうぞお気軽にご利用ください。



安堵健康ウォーキングのご案内

どなたでも参加できます。みなさんで楽しく歩きましょう！

とき・コース

◎8月7日(日)

安堵町制30周年記念夏期巡回ラジ
オ体操・みんなの体操会に参加しま
す。

午前5時40分

安堵中央公園体育館前集合

◎9月4日(日)

ふるさと美化安堵町クリーンアッ
プ大作戦に参加します。

午前8時45分

福祉保健センター前集合

申し込み 不要

持ち物 水などの飲み物、タオル、

安堵健康ウォーキングスタ
ンプ用紙(お持ちの方)

お問い合わせ

健康福祉課(福祉保健センター内)

☎57-1590(代)

FAX 57-1592

食生活改善推進協議会だより 8月号

- 8月 9日(火) 1歳6か月児健診 手作りおやつと適塩みそ汁の試飲提供
8月30日(火) 第3回会員研修「野菜たっぷりメニュー」栄養士による講話と調理実習
じかん 午前9時30分～午後1時
参加費 300円
住民の方の体験参加をお待ちしています。
お問い合わせ 健康福祉課(福祉保健センター内)
☎ 57-1590(代) FAX 57-1592

食推レシピ紹介 コーヒーチキン

〈材料〉4人分

鶏胸肉	240g
A 水	2カップ
インスタントコーヒー	大さじ2
B しょうゆ	70cc
酒	40cc
みりん	60cc
酢	小さじ2
たまねぎ	3/4個(100g)
もやし	80g
きゅうり	3/4本(80g)
プチトマト	8個

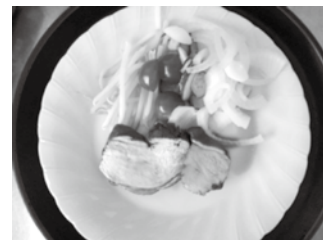
1人分栄養価

エネルギー 161kcal
たんぱく質 16.9g 脂質 1.4g
カルシウム 27mg 塩分相当量 1.4g

鶏肉はビタミンが豊富で、疲労回復の効果があります。1品としてはやや塩分量が高いメニューですが、薄味の料理と一緒に召し上がりください。

〈作り方〉

- ① Aの水を煮立ててインスタントコーヒーを作り、鶏肉を入れて約15分茹でる。
 - ② 別鍋にBを合わせて煮立て、漬け汁を作る。
 - ③ 漬け汁に鶏肉をつけこむ。(約30分)
 - ④ もやしは、さっと茹でる。たまねぎは、ごく薄い薄切りにして水にさらしておく。
 - ⑤ 皿に④の野菜と薄切りきゅうり、プチトマト、薄切りにした鶏肉を盛る。
 - ⑥ 漬け込み汁を少しかける。
- ※ Bの調味料の代わりに、めんつゆを代用してもよい。



「ほっとあんどサロン」
のご案内

どなたでも参加できます。みなさんでほっこりする時間をすごしましょう。

とき 原則第4火曜日

午前10時～正午まで

◎8月23日(火)

◎9月27日(火)

ところ 福祉保健センター
2階 集会室(和室)

内容 茶話会、簡単な体操ほか



8月23日は、ギターの演奏にあわせて、思い出のメロディーをみんなで歌います。お楽しみに♪

参加費 無料

お問い合わせ

健康福祉課(福祉保健センター内)

☎57-1590(代)

FAX 57-1592

手話奉仕員養成講座
(入門課程) 受講者募集

初心者向けの講座です。経験がなくても大丈夫。年齢も問いません。手話の基本から自己紹介や簡単な会話ができる程度を目指します。

とき 9月29日(木)

平成29年2月16日(木)までの毎週木曜日

(但し12月29日～1月5日は除く)
午前10時～正午

ところ 福祉保健センター
2階会議室

対象者 町在住・在勤の方

参加費 無料

(別途テキスト代3,240円が必要)

※次の基礎課程は来年度に開催予定。テキストは2年間使用します。

申し込み締切 9月9日(金)

お問い合わせ

社会福祉協議会

☎57-2523

FAX 57-5022

がん患者サロンとまと
のご案内

患者サロンは、がん患者や患者家族同士が悩みや不安を語り合うことができ、同じ体験をした仲間が集うことができる場です。

とき ①8月30日(火)
②11月29日(火)

ともに午後1時45分～4時

ところ 郡山保健所
1階 大会議室

内容 講演会

①がん治療と食事1 食べられないときはどうしたらいいの?

②がん治療と食事2 バランスのいい食事って?

講師 近畿大学医学部奈良病院
がん病態栄養専門管理栄養士

菅野 真美氏

対象 県内に居住されているがん患者、家族等

参加申し込み 郵送またはFAXで住所、氏名、電話番号、参加人数を

左記へ。参加費用は無料です。

お問い合わせ・申し込み

郡山保健所、健康増進課

母子・健康推進係

(大和郡山市満願寺町60-1)

☎51-0196

FAX 52-6095

第9回地域密着型住民公開講座
「地域で守るみんなのからだ」

みなさんが普段診ていただいている地域の医療機関と奈良県西和医療センターが、どのように連携して、みなさんのからだを守っていくとしているか、日常生活での留意点を交えながらその仕組みについて簡単に説明します。

とき 9月1日(木)

午後2時～3時30分

ところ 生駒市コミュニティセンター

内容

●腰痛と骨粗鬆症

まつやま整形外科クリニック

院長 松山 悦啓氏

●ヘリコバクター・ピロリ菌感染と胃癌

奈良県西和医療センター

消化器内科部長

吉田 太之氏

●大腸がん検診でひっかかりたら

ー苦痛の少ない大腸内視鏡検査ー

奈良県西和医療センター

中央内視鏡部長

森岡 知恵氏

お問い合わせ

奈良県西和医療センター

患者支援センター

☎0745-32-0505(代)

安堵町体育協会 大会お知らせ

第35回秋季 ソフトボール大会

とき 9月11日(日) 雨天中止
午前9時～

ところ 安堵中央公園多目的広場
対象 町在住・在勤者の方
申込期間 8月24日(水)～
9月7日(水)



第18回秋季 硬式テニス大会

とき 9月11日(日) 雨天中止
午前9時～

ところ 安堵中央公園テニスコート
対象 町在住・在勤者の方
申込期間 8月24日(水)～
9月7日(水)



第19回秋季 ソフトテニス大会

とき 9月11日(日) 雨天中止
午後1時30分～

ところ 安堵中央公園テニスコート
対象 町在住・在勤者の方
申込期間 8月24日(水)～
9月7日(水)



第42回秋季 軟式野球大会

とき 9月25日(日) 雨天中止
午前9時～

ところ 安堵中央公園多目的広場
対象 町在住・在勤者の方
申込期間 9月7日(水)～
9月21日(水)



◆お問い合わせ・申し込み◆

安堵中央公園体育館内
体育協会事務局(火曜休館)
☎508-4011

空手で活躍!

5月22日(日)、愛知県で開催された極真会館第15回サムライ杯春の陣に出場した安堵小学校の平山聖くんが小学2年生男子初級の部で優勝、岡本貴汰くんが小学2年生男子中級の部で準優勝しました。



また、5月29日(日)、檀原市で開催された鐘道流空手主催第9回若草大会に出場した安堵小学校2年生の平山聖くん松田蒼くん寺田力輝くんらの3名が各クラスで優勝しました。



新鮮な野菜をより安く

ほっと安堵

朝市



安心・安全な町内の朝取り野菜を安価でご提供します

毎週日曜 朝9時より 安堵中学校南側

雨天でも開催
しています

■主催：ほっと安堵朝市実行委員会

■お問い合わせ：産業建設課 ☎57-1511(代)

出荷者募集!

売り切れ
次第閉店させ
て頂きます



本の窓

安堵町図書室
福祉保健センター2階 ☎・FAXとも 57-1600
[利用時間] 午前10時～午後5時

先着順で受付中!

第7回 こわいおはなし会

8月11日(木・祝) 午後2時～3時

トーク安堵カルチャーセンター 1階

どきどき、ふるふる
こわいおはなし
すきなひと～



8月 図書カレンダー

August 2016						
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			

特別貸出：10冊2週間

*印日は利用日

今年もやります!



つくってあそぼう! 夏休み工作クラブ

カタコトッ
スライダー

と き：8月18日(木) 午後1時30分～3時

ところ：トーク安堵カルチャーセンター3階

対 象：小学生以上(幼児は保護者の付き添いがあれば参加できます)

持ち物：ハサミ・マジック・かざりに使うもの(シールなど)

定 員：先着40名

申し込み：安堵町図書室 ☎57-1600

トーク安堵カルチャーセンター

☎57-2281

ねこじゃらし おはなし会



と き 8月6日(土)・9月3日(土)

午前11時～

ところ 図書室

内 容 おはなし・絵本・紙芝居



図書室 工作クラブ

8月は、「夏休み工作クラブ」にかわります。

いつもの工作クラブは、お休みです。

※次回は、9月28日(水)です。

ベビママサロン

絵本のひろば

“ベビママサロン”で遊んだあとは、
絵本の読み聞かせ・紙しばい・手あそび
でお楽しみください。

と き 9月2日(金)

午前11時～(入退場自由)

ところ 福祉保健センター

主催：絵本のひろば Be- 輪 共催：ベビママサロン

8月は
お休みになります



らっこくらぶ

と き 8月12日(金) 午前10時～正午

ところ 福祉保健センター

内 容 「プールあそび～ビニールプールで思いっきりあそぼう!～」

持ち物 お茶・バスタオル・着替え・ビーチタオル(ママと子ども用)・プール用紙パンツまたは水着(ぬれてもよい肌着またはTシャツでもOK!)

対 象 小学校入学前までのお子さんと保護者の方
次回は9月9日(金)です。



ベビママサロン

小さな子どもとママ達が楽しく遊んだりおしゃべりしたり、
リラックスできるフリーな交流の場です。

と き 8月5日(金)・19日(金)・26日(金)

午前10時～11時45分(入退場自由)

ところ 福祉保健センター

★第3金曜日(8月の場合は19日)、11時頃より身体をほぐすママストレッチ会を開催予定!

歴史民俗資料館 8月の花



綿の花

灯芯^{とうしん}ひき
わらぞうり作り

江戸時代より続く安堵町伝統の
技「灯芯ひき」の体験会です。

灯芯とは、畳表^{たたふし}で知られるいぐさ
の皮を取り除いたズイ(芯)の部分
を言います。

灯芯は昔からあかりの燃え芯と
して使われてきました。照明器具が
発達した現在でもお寺や神社での
行事の時や、和ろうそくの芯などに
使われています。

この灯芯を専用の道具を使って
取り出す作業を「灯芯ひき」といい
ます。今では珍しくなった技をぜひ
体験してください。



灯芯のあかり



▼わらぞうり作り

▲灯芯ひき

また、わらをなうところからはじ
める「わらぞうり作り」も開催しま
す。作ったわらぞうりは持ち帰る
ことができます。

どちらの体験も指導を受けなが
ら体験できますので、初めての方も
ぜひご参加ください。

とき 9月25日(日)

午後1時30分～3時30分

参加料 入館料

申し込み それぞれ10名

※事前に館にお申し込みください。
※わらぞうり作り参加の方は、はさ
み持参の上、ズボンでお越しくだ
さい。

これから予定している体験会

○10月9日(日)

灯芯ひき体験会

※10月の「わらぞうり作り」は、
お休みです。

○11月6日(日)

灯芯ひき・わらぞうり作り体験会

○11月10日(木)

いぐさ植え見学会

など

※各体験会はお申し込みの上ご参加
ください。

お問い合わせ・場所・お申し込み

安堵町歴史民俗資料館

(大字東安堵1-3-22)

☎57-5090

入館料

大人 200円

大・高生 100円

小・中生 50円

※団体割引は30名から

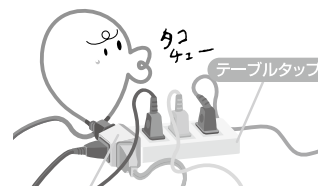
電気は常に安全を心がけ、ムダなく使いましょう

コードや配線器具には電気を流してよい限度があります。テー
ブルタップなどを使って、たこ足配線をすると、過度の電流が
流れて大変危険です。使用機器を選択して減らすなどの対策を
しましょう。

また、テーブルタップに多口コンセントを併用すると、プラ
グの差し込みが甘くなりやすく、接触不良による過熱発火のお
それがありますので、注意してください。

8月は電気使用安全月間です

たこ足配線はやめましょう



多口コンセント

経済産業省 主唱
一般財団法人 関西電気保安協会

住民無料法律相談のお知らせ

町内在住の方を対象に弁護士による無料法律相談を実施します。

相談される方は事前に予約が必要です。

相談日：8月22日(月) ※次回相談日は10月17日(月)

相談時間：午後1時～4時 ※相談はお一人30分以内

予約受付：相談の5日前(8月17日)までに電話で予約してください。(土・日・祝は除きます)

※予約は先着順(6名まで)

受付時間：午前9時～午後5時

お問い合わせ・予約先：総務課 ☎ 57-1511 (代)

8月 人権・行政相談日

相談日 8月10日(水)

時間 午後1時～3時

ところ 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。

第25回 暴力団・銃器追放奈良県民大会

とき 8月30日(火)

午後1時～4時

ところ 田原本青垣生涯学習センター

「弥生の里ホール」

(磯城郡田原本町阪手233-1)

内容

○奈良県警察音楽隊による

ウェルカムコンサート

(午後1時～)

○第一部(午後1時30分～)

主催者挨拶

来賓挨拶

表彰状贈呈

大会宣言

○第二部(午後2時40分～)

講演

主催

公益財団法人奈良県暴力団

追放県民センター

奈良県警

奈良県内各市町村

お問い合わせ

西和警察署 組織犯罪対策係

☎ 0745-72-0110

各種自衛官募集 各種自衛官等を募集します

各種

①航空学生

②一般曹候補生

③自衛官候補生

④防衛大学校

⑤防衛医科大学校
(医学科・看護科)

受付

①、② 9月8日(木)まで

③ 男子は年間を通じて、
(締切日必着)

女子は9月8日(木)まで

(締切日必着)

④、⑤ 9月5日(月)～30日(金)

(締切日必着)

詳しくは、左記までお問い合わせください。

お問い合わせ

自衛隊奈良募集案内所

(奈良市高天市町11-1)

高天飯田ビル)

☎ 0742-27-5701

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。



1

2

3

4

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



平成28年度警察官A (第2回)・B採用試験

・第一次試験日

体力試験・(実技判定)

9月3日(土)・4日(日)のうち

指定する1日

教養・論文試験

9月18日(日)

・採用予定人員

警察官A(大卒区分)

男性17名程度、女性3名程度

警察官B(高卒区分)

男性33名、女性5名程度

・受験資格

警察官A 昭和61年4月2日以降

に生まれた方で、学校教育法に

よる大学(短期大学を除く)を

卒業した方または平成29年3月

末日までに卒業見込みの方

警察官B 昭和61年4月2日から

平成11年4月1日までに生まれ

た方で警察官A以外の方

受付期間

・インターネット

8月22日(月)まで

・郵送(簡易書留)・持参

8月26日(金)まで

お問い合わせ・受験申込

奈良県警察本部警務課採用係

TEL 030-85578

奈良市登大路80番地

TEL 0120-351-204

(採用フリーダイヤル)

ホームページ

<http://www.police.pref.nara.jp/>



お詫びと訂正

7月号広報P21の簿記教室案内の

開催場所に誤りがありました。お詫

びして訂正します。

誤 斑鳩町役場

←

正 大和郡山市商工会一階

展示ホール

安堵駐在所だより

◎登山届!

「今からでも遅くありません」

安全な登山のため「命を守る3要

件+1」

①無理のない計画と引き返す勇氣

②十分な装備と食料の準備

③通信手段の確保

と登山届の提出

奈良県警察ではメールの登山届も

受け付けています。郵送では、奈良

市登大路80番地奈良県警察本部生活

安全部地域課宛に、登山届在中と記

載してください。

◎ひったくりの被害に遭わないため には!

・カバンは、道路と反対側に持つよ

うにしましょう。

・後ろから近づく車両等に注意!

歩きながらの音楽鑑賞、スマホの

操作は周囲への注意力が低下する

のでやめましょう。

・自転車や単車の前カゴには、防犯

ネット・カバーを装備しましょ

う!

なるべく目立つ色を選んで、

着けていることをアピールしま

しょう。防犯ネット・カバーは、

警察署・駐在所にあります。

万が一被害にあった時はすぐに

110番してください。

◎自転車には必ず防犯登録をしてく ださい

最近盗まれたと思われる自転車

が、町内に放置されています。防

犯登録をしておく、所有者がす

ぐにわかります。自転車の防犯登

録は、自転車販売店、ホームセン

ターで簡単にできます。

☆交通事故・盗難被害等は、110 番を!

「110番」は、(奈良県警察本

部生活安全部通信指令課)につな

がります。事件・事故・不審者は

迷わず110番をお願いします。

駐在勤務員は1名で、パトロー

ルや事件事故の対応のため、駐在

所にいない時があります。不在の

場合は、

西和警察署

TEL 0745-7210110

へ、用件を西和警察署員へ伝えてく

ださい。

小学校の開校日は、毎日駐在所前

で交通監視をしています。その後小

学校までパトロールしていますの

で、お気軽に声を掛けてください。

8月の主な行事予定カレンダー

		詳しくは	ところ	じかん
1日(月)				
2日(火)	消費者相談		安堵町役場	午後1時～4時※予約優先
3日(水)	こころの相談室	P9	福祉保健センター	午後1時～3時
	健診後の健康相談	P9	福祉保健センター	※予約制
4日(木)	健診後の健康相談	P9	福祉保健センター	※予約制
	安堵町書道展(～7日(日)まで)	7月号	トーク安堵カルチャーセンター	
5日(金)	生誕130年 記念展 富本憲吉 憧れのうぶすな(～9/25(日)まで)	折込参照	奈良県立美術館	午前9時～午後5時
	健康相談	P9	安堵町役場	午前9時30分～10時30分受付
	ベビママサロン	P15	福祉保健センター	午前10時～11時45分
	安堵町制30周年記念第6回あんど祈りのつどい	折込参照	極楽寺・飽波神社・旧役場跡地他	午後5時～8時頃
6日(土)	ねこじゃらしおはなし会	P15	安堵町図書室	午前11時～
	広島大仏平和祈念式典	折込参照	極楽寺	午前8時～9時頃
7日(日)	安堵町制30周年記念 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会	P3・折込参照	安堵中央公園多目的広場	午前6時～
8日(月)				
9日(火)	1歳6か月児健康診査	P9	福祉保健センター	午後1時15分～2時受付
	消費者相談		安堵町役場	午後1時～4時※予約優先
10日(水)	こころの相談室	P9	福祉保健センター	午後1時～3時
	人権・行政相談	P17	安堵町役場	午後1時～3時
11日(木)	第7回こわいおはなし会	P15	トーク安堵カルチャーセンター	午後2時～3時
12日(金)	らっこくらぶ	P15	福祉保健センター	午前10時～正午
	絵付け体験会		奈良県立美術館	午後1時～(先着30名)
13日(土)				
14日(日)				
15日(月)				
16日(火)	消費者相談		安堵町役場	午後1時～4時※予約優先
17日(水)	献血	P3	安堵町役場	午前9時30分～正午
	こころの相談室	P9	福祉保健センター	午後1時～3時
18日(木)	安堵町写真展(～21日(日)まで)	P3	トーク安堵カルチャーセンター	
	家族介護教室	6月号	福祉保健センター	午後1時～3時
	夏休み工作クラブ	P15	トーク安堵カルチャーセンター	午後1時30分～3時
19日(金)	ベビママサロン	P15	福祉保健センター	午前10時～11時45分
	個別健康相談	P9	福祉保健センター	※予約制
20日(土)				
21日(日)	安堵町制30周年記念 安堵町ふれあい盆踊り大会	折込参照	安堵中央公園多目的広場	午後5時～午後9時
22日(月)	住民無料法律相談	P17	安堵町役場	午後1時～4時※予約制
23日(火)	12か月児健康相談	P9	福祉保健センター	午前9時30分～9時45分受付
	7か月児健康相談	P9	福祉保健センター	午前10時5分～10時20分受付
	4か月児健康診査	P9	福祉保健センター	午後1時15分～1時30分受付
	10か月児健康診査	P9	福祉保健センター	午後1時50分～2時5分受付
	ほっとあんどサロン	P13	福祉保健センター	午前10時～正午
	消費者相談		安堵町役場	午後1時～4時※予約優先
24日(水)	こころの相談室	P9	福祉保健センター	午後1時～3時
	ウエストサイズストーリー①	P8	安堵中央公園体育館	午後1時30分～3時
25日(木)				
26日(金)	ベビママサロン	P15	福祉保健センター	午前10時～11時45分
27日(土)				
28日(日)				
29日(月)				
30日(火)	消費者相談		安堵町役場	午後1時～4時※予約優先
31日(水)	こころの相談室	P9	福祉保健センター	午後1時～3時
	ウエストサイズストーリー②	P8	安堵中央公園体育館	午後1時30分～3時

町のうごき

奈良県立美術館企画展
「富本憲吉 憧れのうぶすな」
安堵町連携展示
憲吉の望郷
大和安堵の風土と人々

奈良県立美術館において企画展「富本憲吉 憧れのうぶすな」の開催に伴い、安堵町も連携展示として「憲吉の望郷」大和安堵の風土と人々」を行います。

期間中、記念講演会、絵付け体験会、灯芯ひき・芯巻き体験会や六斎念仏の披露などのイベントも行います。

安堵町が行う連携展示は無料ですが、企画展は観覧料が必要です。ただし、本誌をお持ちいただくと1グループ入館1回に限り観覧料が無料になります。

開催期間 平成28年8月5日(金)

休館日 毎週月曜日。ただし、9月19日(月・祝)は開

観覧時間 午前9時～午後5時

※入館は午後4時30分まで



憲吉が作品を生んだ「つちや窯」

お問い合わせ

〈連携展示〉

総合政策課

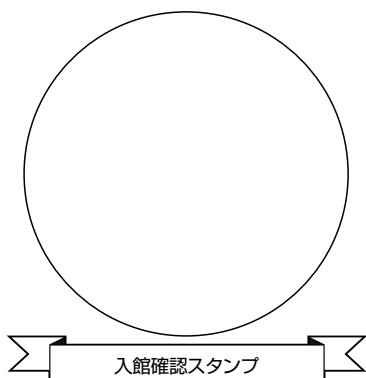
☎57-1511(代)

〈企画展〉

奈良県立美術館

☎0742-23-3968

FAX 0742-22-7032



※県立美術館で押印

「災害時における緊急対応活動及び登記相談業務に関する基本協定」を締結しました

6月23日(木)、災害対策事業の一環として、公益社団法人奈良県公共嘱託登記士地家屋調査士協会と「災害時における緊急対応活動及び登記相談業務に関する基本協定書」を結びました。

被災家屋等の被害認定業務など、応急対策及び災害復旧を円滑に行うための協定となります。



安堵町民憲章

わたしたちは、いにしへの歴史と文化が香る安堵のまちを愛し、先人の築いた教えに誇りをもって、一人ひとりが交流し支えあうほっと安堵できるまちをめざします。

- お互いを尊重し、心の通い合う温かいまちにしましょう
- すこやかで生きがいのある、安心して暮らせるまちにしましょう
- 活力と希望に満ちたまちにしましょう
- 歴史と伝統を受け継ぎ、郷土の文化を発信するまちにしましょう

人のうごき (7月1日現在)

男…………… 3,660人
 女…………… 3,943人
 人口………… 7,603人

前月比 30人増

世帯数… 3,401世帯

前月比 23世帯増

えーまちあんどメール配信サービス

もしもの時のために、登録をしましょう！
 登録はa-machi-ando@entry.mail-dpt.jpを直接入力するかQRコードを読み取り空メールを送信して手続きしてください！



※登録は無料ですが、パケット代等の通信料はご負担となります