



広 報

# あんど

平成24年  
2012

9

No.478

Heart Full Information



## 「楽しかった夏の思い出」

7月28日(土)・29日(日)、総合センターひびきにおいて「ヒューライツフォーラム夏のお泊まり会」が開催され、参加した子ども達は安堵町で獲れたお米やお野菜を使って、ボランティアの方々と一緒にカレーライスとサラダを作り、また、夜には天体観測や花火をして楽しい2日間を過ごしました。

ヒューライツフォーラムとは…

地域や家族の人達、学校の先生達と一緒にさまざまな活動を通して、「仲間の大切さ」「地域の大切さ」「自分の大切さ」について学び、子供達の確かな人権意識と生きる力を育む場です。

Proud!

東日本大震災の復興を支援しよう

Japan

**「敬老のしるし」のご案内**

ご長寿おめでとごうございます。

9月は「老人の日・高齢者保健福祉月間」です。安堵町ではその一環として次のとおり敬老のつどいを開催します。

多数の参加をお待ちしています。

【日時】 9月9日(日)

【受付】 午前9時～

【開会】 午前9時30分～11時30分頃

※8月広報でお知らせしております。した受付・開会時間を変更しました。

【場所】

トーク安堵カルチャーセンター  
多目的ホール

【式典】

「アトラクション」

- ・運動普及ボランティアの方々に  
よる「安堵町のしあわせ体操」
- ・サークルの方々によるおどろき  
民謡
- ・ユニケル上條と奈良交通お笑い  
演芸同好会による「歌あり笑い  
ありコントあり?お楽しみ演芸  
会」

※入場は、70歳以上の案内ハガキ  
をお持ちの方に限りさせていただきます。

す。なお、駐車場スペースが限られていきますので、なるべく公共交通機関(バス)又は、自転車、徒歩でお越しください。

【安堵町より祝品】

70歳以上の方には長寿祝品が贈られます。

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。(代理可)

※当日は、車が大変混雑しますので、記念品の代理受領はご遠慮願います。

【県より祝品】

88歳の方には長寿祝状が自宅に送られます。

新100歳の方には敬老祝品が贈られます。

【お問い合わせ】

福祉保健センター内 健康福祉課  
☎57・15900  
FAX 57・15922



**安堵町文化講演会  
青木豊彦&アマデウス大西  
コラボ初公演!**

がんばろう日本

～安堵町から世界へ～

**夢・希望・ロマンの発信**

日時 11月4日(日)

午後1時開場

午後1時30分開演

場所

トーク安堵カルチャーセンター  
多目的ホール

プロフィール

青木豊彦

株式会社アオキ代表取締役・東大阪市のづくり親善大使、中小企業が集まるモノづくりの町東大阪でメイド・イン・東大阪の人工衛星を打ち上げようと計画、実現へと導いた中心人物。



二〇〇九年一月「まいど一号」の打ち上げに成功。「Mr. サンデー」などテレビ出演多数。アマデウス大西

奈良県芸術協会特別会員・桜井市音楽協会会員・アマデウス音楽院主宰・高津ライフケア専門学校非常勤講師、ピアノ&爆笑トーク癒しのソムリエの異名を持ち、おしゃべりコンサート「音楽と笑顔に勝る葉なし」と題したお笑いトークとピアノという独自のステージを展開。各地で好評を得る。



申し込み方法

お名前、ご住所、お電話番号を明記の上、電話・FAXまたはE・MAILにて(先着 500名)

お問い合わせ・申し込み

安堵町教育委員会事務局(カルチャーセンター内)

☎0743・57・22001

FAX 0743・57・5644

E-mail culture@town.ando.lg.jp

● お知らせ ●

**平成24年度戦没者追悼式のお知らせ**

祖国のために尊い命を捧げられた方々の冥福を祈るため、次とおり安堵町戦没者追悼式が執り行われます。関係各位のご参列をお願いいたします。

**日時** 10月5日(金)

午後1時受付開始

午後1時30分開式

**会場** 安堵町福祉保健センター

2階 視聴覚室

**「夢いぎいき教室」受講生を募集します(全8回)**

みなさんがいつまでも自分らしく元気な暮らしを送るために、元気を応援する教室です。多数の方の参加をお待ちしています。

**開催日** 11月13日(火)・20日(火)

27日(火)

12月18日(火)・25日(火)

1月8日(火)・15日(火)

29日(火) 【全8回】

**時間** 午後1時30分～3時30分

**場所** 安堵町福祉保健センター  
運動指導室

**対象者** 町内在住の65歳以上の方

**参加費** 1,000円(全8回分)

運動保険料 200円

お問い合わせ・申し込み

安堵町社会福祉協議会

☎57・25233

FAX 57・50222

**平成24年度 安堵町読書感想文・感想画コンクール**

～本を読んだ感動を

文章や絵に表現しよう。～

■応募資格

安堵町内に在住又は安堵町内の園・学校に在籍する幼児、児童及び生徒

■応募部門

【感想画】

①幼児の部 ②小学校低学年の部 ③小学校高学年の部

【感想文】

①小学校低学年の部 ②小学校高学年の部 ③中学生の部

【自由】

すべての園児・児童・生徒

■対象図書 自由に選んだ図書。

■応募規定

【感想画】

用紙は、八つ切り以上四つ切り以下の画用紙・ケント紙など画材は自由

【感想文】

原稿用紙に縦書きで自筆したも

の ①小学校低学年の部 本文

800文字以内 ②小学校高学年の部 本文1200文字以内

③中学生の部 本文2000文字以内

【自由】

立体(工作やねんなど)表現も可

■応募方法

安堵町内の園及び学校に在籍する幼児及び児童生徒は、在籍する園又は学校を通じて提出してください。町外の園又は学校に在籍する幼児及び児童生徒は、個人応募となります。事務局までお問い合わせください。なお、自由部門については、写真データでの応募も可能です。

■締め切り 11月9日(金)

■入賞について

町長賞(感想画、感想文、自由の各部門毎に1点) 計7点  
教育長賞(感想画、感想文、自由の各部門毎に1点) 計7点  
12月頃、町長賞・教育長賞の入賞者に表彰を行う予定です。

■お問い合わせ・応募先

安堵町教育委員会事務局

☎0743・57・2281

**安堵中学校バザーのお知らせ**

今年もチャレンジフェスタの一環としてPTA主催のバザーを開催します。手作り品や日用品などお求めやすい価格で販売します。お気軽にお越しください。

**日時** 10月6日(土)

午前11時～午後3時

※12時45分～1時15分の間は、チャレンジフェスタの開催式のため閉店します。

**場所** 安堵中学校北館

2階会議室

**10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。**



この調査は、国民のふだんの就業・不就業の状態を詳細に把握することにより、雇用政策を始め経済政策などに必要な基礎資料を得ることを目的に実施します。

9月上旬から調査員が調査世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、調査票へのご記入をお願いします。

総務省統計局・奈良県統計課・安堵町総合政策課



## 消費生活相談室 からののお知らせ

### 訪問販売業者の屋根修理工事 トラブルにご注意を

- ・訪問販売業者による屋根の無料点検の後、「瓦がずれている、このままでは地震がくれば危ない」と説明され、高額な補修工事の契約を結んでしまった。
- ・「近所の家の屋根工事をしていたところ、お宅の屋根瓦がずれている（漆喰が剥がれている）のがわかった、このまま放置すると雨漏りがする」と告げられ、契約してしまった。翌日、他業者に点検してもらったところ問題ないことがわかった。
- ・少し雨漏りがあり、たまたまやってきた訪問販売業者に工事を依頼したところ、工事内容が不適切でひどい雨漏りがするようになった。等の相談が寄せられています。

#### 《契約前のアドバイス》

・訪問販売では、屋根の補修工事に限らず、消費者が確かな契約意思を持たないうちに業者主導で契約をさせられるため、不要な工事を契約させられた、請求金額が高額になった等のトラブルも発生しやすく、注意が必要です。

- ・リフォーム工事は、一度行うと簡単にやり直しができないものも多いため、業者の一方的な話を鵜呑みにせず、信頼のおける機関での点検、工事の必要性、施工方法、他業者との金額の比較をすることなど、慎重に検討した上で契約することをお勧めします。

#### 《契約後のアドバイス》

- ・訪問販売の契約では、ほとんどの場合、クーリング・オフ制度が適用されます。クーリング・オフ期間内（契約書面等を受け取った日を1日目として8日間）であれば、工事が開始、完了していても、理由を問われることなく、無条件解約することができます。既払金があれば全額返金を求めることができます。
- ・また、書面の不備（契約書に契約日や工事内容が記載されていない）、書面不交付、クーリング・オフ妨害等の問題があれば、クーリング・オフ期間が過ぎていてもクーリング・オフができることがあります。

#### 困った時は…消費生活相談日毎週

火曜日午後1時～4時（※4月より、開始時間が午後1時～になりましした。）

#### お問い合わせ 総務課

☎57・1511  
(内線312・315)

## 夢あかり（安燈会） あんど中秋芋煮会

日時 9月29日（土）

午後5時～

※雨天の場合は30日（日）に順延。

※一杯100円の協力金が必要。

場所 安堵中央公園

中秋の名月は、またの名を「芋名月」と呼ばれ、お供えをする団子の代わりに採られたての里芋をいただく風習です。

この芋煮会は、秋の収穫を祝って、里芋を中心に、野菜などを鍋で煮て食べる行事で、東北地方を中心に秋の風物詩となつて、盛んに行われています。

安堵町でも、町内で収穫したばかりの里芋を使って、盛大に芋煮会を開催します。

満月の夜に、みんなで芋煮を食べ、秋の収穫と安堵町の元気を祝いましよう。

また、夢あかり（安燈会）や演芸バラエティも併催しますので、皆さん、お誘い合わせの上、お越しください。

#### お問い合わせ

夢あかり（安燈会） 実行委員会  
産業建設課  
☎57・1519

## 9月人権、行政相談日

相談日 9月11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。

## ほっと安堵 朝市 新鮮な野菜をより安く

雨天でも開催  
しています

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



■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

売り切れ  
次第閉店させ  
て頂きます



● お知らせ ●

**安久波窯陶芸教室 第三期**

当陶芸教室は、初心者向けの短期(全6回)コースです。第三期となる今回は、町内在住・在勤の方に限り6,000円で受講できます。(※通常は、6回分18,000円)この機会に作陶の楽しみを味わってみませんか。

**開講日及び時間**

毎週土曜日(全6回)  
午後2時～4時30分

**開講日程**

10月20日・27日  
11月10日・17日・24日  
12月1日

**場所**

旧富本憲吉記念館  
安久波窯陶芸教室

**持ち物**

タオル・エプロン(道具は無料で貸出します。)

**定員**

17名【先着順】

**申し込み**

安堵町教育委員会事務局生涯学習係(カルチャーセンター内)窓口にて受講料を添えてお申し込みください。

**お問い合わせ**

安堵町教育委員会事務局  
生涯学習係

☎57・2281

**手話奉仕員養成講座(入門課程) 受講者募集**

当講座は手話の基本から日常生活に必要な簡単な手話技術の習得を目的として開催します。手話に関心のある方は、是非、ご参加ください。

**日時**

平成24年10月5日～平成25年2月22日までの間の金曜日(但し11月23日・12月28日・1月4日は休み) 計18回  
午前10時～正午

**場所**

安堵町福祉保健センター  
県公認講師

**対象者**

町内在住・在勤の方(※但し、当講座を初めて受講する方)

**受講料**

テキスト代等(二千円程度)

**定員**

20名(但し、10名未満の場合は中止)

**申し込み**

平成24年9月20(木)日まで  
※定員になり次第締切り

**お問い合わせ**

安堵町社会福祉協議会

☎57・25023

**はじめてのハングル講座**

簡単な日常会話、ハングル文字、そして韓国の文化について学んでみませんか。

全6回(水曜日)  
午前10時～12時

開講日	10月	11月	12月
10・24	10・24	14・28	12・26

**定員**

10名  
※最小催行人数設定あり

**講師**

張洙瑛(チャン・スヨン)

**お問い合わせ・申し込み**

教育委員会事務局生涯学習係  
☎57・2281

**安堵駐在所だより**  
安堵駐在所 ☎・FAX 57・2603

**「秋の交通安全県民運動を実施します」**

◆実施期間

9月21日(金)～30日(日)

○運動の基本

子どもと高齢者の交通事故防止

○運動の重点

- ・夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ・全ての座席のシートベルトと

チャイルドシートを正しい着用の徹底。

- ・飲酒運転の根絶。

- ・二輪車・原付車の交通事故防止

「道路を利用する一人ひとりが安全行動をとり、悲惨な交通事故に遭わないよう常に心掛けましょう。」

◆**車上荒らしに注意**

○**車上荒らしが多発しています。**

鍵穴をこじ開けたり、ガラスを叩き割るといった手口で、車の中に入れてあった物品が盗まれています。外から見えるように車内に物を置いていて被害に遭うケースがほとんどです。

○**被害に遭わないために**

カバンや荷物を積んだまま車を離れないでください。車から離れる時は、車内を空っぽにし、しっかりと鍵をかけましょう。

**みんなでつくろう  
安全・安心の街**

**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・2603

**9月11日は  
「警察相談の日」です**

警察では、9月11日を全国一斉「警察相談の日」と定め、被害の未然防止や地域の安全と平穏に関する相談に応じます。

「警察の相談ダイヤル#9110」をご利用ください。

**【警察の相談窓口】**

**◆警察総合相談**

プッシュ回線での相談

#9110

ダイヤル回線での相談

☎0742・23・1108

ファックスでの相談

FAX0742・24・0874

電子メールでの相談

奈良県警察ホームページ

**◆悪質商法相談**

☎0742・24・9441

※架空請求はがき、迷惑メール、高金利等の相談

**◆運転免許更新・再交付手続き**

☎0744・22・5541

**◆西和警察署**

☎0745・72・0110

**無料調停相談を  
開催します**

奈良県調停協会奈良支部では、裁判所の後援で無料調停相談を開催します。

『お金を貸したが返してくれない』・『交通事故の示談がうまくいかない』・『賃料等のトラブルで困っている』・『遺産のことに疑念がある』・『夫婦の間でもめ事が絶えない』・『別れた夫が養育費を払ってくれない』等々について、ご相談に応じますので、お気軽にご利用ください。なお、裁判所ではこの日以外でも休日を除きいつでも相談に応じています。

**日時・場所**

◆10月2日（火）

午前10時～午後3時

ならファミリー らくだ広場

◆10月5日（金）

午前10時～午後3時

大和郡山市・市民交流館

※相談員 民事及び家事調停委員

（弁護士を含む）

お問い合わせ 奈良簡易裁判所

☎0742・26・1271

**10月1日から7日までは  
「公証週間」です  
大切な契約や遺言は公証役場で！**

遺言を残したり、土地・建物や金銭の貸借、離婚に伴う養育費、慰謝料などについて契約書を作成しても、後になって、その文書の内容が不明確である、要件を欠いている等で紛争になることが少なくありません。そのような場合には、これらの書類を公正証書にしておく安心です。又、金銭の貸借や養育費の支払い等では公正証書にすれば裁判をせずに直ちに強制執行手続きに移行できるという強力な効力もあります。特に、最近では老後を安心して過ごせるように遺言や任意後見契約の公正証書を作成する人が増えています。公正証書は、法務大臣によって任命された公証人が作成するもので、公文書として強い証拠力、執行力が認められており、また、秘密が厳守され、さらに原本は公証役場で保存しますので紛失・偽造の心配もありません。公証業務に関して相談ご希望の方は、無料で、いつでもお気軽に下記にご相談ください。

相談日 毎週月曜～金曜

（祝日は除く）

時間 午前9時～12時

午後1時～5時

お問い合わせ・場所

○奈良合同公証役場

（奈良市内侍原町6 奈良県林業

会館3階）

☎0742・22・2966

FAX0742・22・3075

○高田公証役場

（大和高田市大中98 大和高田

市役所東隣おがわビル2階）

☎0745・22・7166

FAX0745・22・1254

※なお、9月28日（金）から10月

7日（日）まで、日本公証人連

合会では、左記の電話番号によ

る「電話相談」を実施していま

すので、ご利用ください。

☎03・3502・8239

受付時間

午前9時30分～12時

午後1時～4時30分







# 学びと育ちのページ

平成24年  
9月号



7月4日  
クリーンキャンペーン  
安堵中学校

**た**

たくさん拾って、  
みんなの町を  
きれいに  
しました。



冷たいね。  
暑い日に入る  
プールは  
気持ちいい

プール  
安堵保育園

**つ**



7月11日  
キャリア学習  
中学校 1年生

**し**

将来について  
考える機会と  
なりました。



7月12日  
安堵保育園

**か**

カレーライス  
みんなで作ると  
おいしいね



7月13日  
安堵図書館訪問  
大道幼稚園

**て**

テクテクと  
歩いてきて、  
楽しい本を読んで  
もらいました。



7月17日  
球技大会  
中学校 1年生

**あ**

暑期中  
いい汗流して  
青春だ



7月18日  
大道幼稚園

**む**

難しかったけど  
スイカ割り  
上手にできたよ



7月20日  
安堵小学校

**に**

ニコニコ笑顔  
楽しかったね  
夏祭り



歴史民俗資料館  
9月の花



彼岸花

とう  
灯  
芯  
しん  
ひ  
き  
わ  
ら  
ぞ  
う  
り  
作  
り  
・  
体  
験  
会



灯芯ひき



わらぞうり作り

江戸時代から続く当町の伝統産業である灯芯ひきを体験してみませんか。  
当日は熟練者による実演・指導を受けながら体験できます。  
同時に、実際に履けるわら製のぞうりを手作りする体験会も開催します。わらなわを作るところから指導が受けられます。

当体験会は毎月開催しますので、

何度でも参加できます。是非、この機会に伝統技術にふれてみてください。

日時 9月9日(日)

午後1時30分～3時30分

参加費 入館料

申し込み それぞれ10名まで

(申し込み順)

※事前に館へお申し込みください。  
※ぞうり作り参加の方は、はさみ持参のうえスポンでお越しください。

昔のくらし実演体験会

昔の食お菓子作り体験会

古代米のポン菓子、カルメ焼き、かきもちといった、昔なつかしいお菓子を作ります。

昔のくらしの中で手作りされたお菓子を味わってみませんか。子供も大人も楽しめる大変人気の体験会です。

日時 9月23日(日)

午後1時30分～3時30分

参加費 入館料+200円

申し込み 10名まで

※事前に館へお申し込みください。



カルメ焼き

館内に手まりを  
展示しています

故巽シツ工氏(当町小泉苑在住・明治35年生・享年106歳制作の手まりコレクションを当館に寄贈していただきました。

順次館内で展示していきますので、是非、ご覧ください。



手まり

お問い合わせ

安堵町歴史民俗資料館  
(大字東安堵1322)

☎ 57 - 50990

FAX 57 - 88995

「第22回 奈良矯正展」  
の開催について

全国の刑務所では、受刑者が社会復帰を目指して、日々、各種の教育を受講するとともに、職業訓練等に励んでいます。これらの教育活動・職業訓練等の内容について、地域社会の人々に広く紹介し、矯正行政への御理解を深めていただくため、全国の刑務所で製作された作業製品を展示即売します。

日時 9月8日(土)

午前10時～午後4時

9月9日(日)

午前10時～午後3時

場所 奈良少年刑務所構内

奈良市般若寺町18番地

広報コーナー

施設見学、パネル・写真の展示  
教育内容・職業訓練等をパネルで紹介

受刑者の書・絵画等の文芸作品の展示

専門の鑑別職員による性格診断の体験実施等

お問い合わせ

☎ 0742-22-4961

FAX 0742-20-3084



## 《安堵町体育協会》より大会のお知らせ

参加資格 安堵町在住・在勤者



教室名	日時	場所	申込期間
第38回 秋季軟式野球大会	9月9日(日)	中央公園多目的広場 午前9時～	8月29日(水)～9月6日(木)
第31回 秋季ソフトボール大会	9月16日(日)	中央公園多目的広場 午前9時～	9月5日(水)～13日(木)

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 ☎ 58-4011

### 第38回 町民体育祭の案内

日時 10月7日(日)

午前9時開会式

雨天の場合 8日(祝・月)

場所 安堵中央公園多目的広場

☆駐車スペースが限られていますので、公共交通機関(バス)又は自転車徒歩でお越しください。☆プログラムは、10月号広報に挟み込みします。

お問い合わせ 安堵中央公園体育館

☎ 58・4011

### 「すこやか安堵スポーツクラブ」よりお知らせ



軽スポーツ教室・スリータッチ教室・GLEE(健康体操)教室・フラダンス教室の活動の9月に掲示しています。の活動予定は安堵中央公園体育館



### 安堵観光ボランティアの会、大和郡山・安堵町を歩く

すこやか安堵スポーツクラブでは会員を募集しています。運動不足解消に・ストレス発散に体を動かしてみたい方、ぜひご入会ください。

お問い合わせ 笹田

☎ 070・6500・6356

筒井順慶ゆかりの街道を訪ね、業平道・太子道を、秋風に誘われて、黄金色に輝く田園風景をあなたも楽しみませんか?

日時 9月30日(日)【小雨決行】

午前9時50分集合

午前10時出発

集合場所

JR大和小泉駅改札前

参加費 200円(資料・保険代)

※額安寺・中家住宅・歴史民俗資料館の入館希望の方は、別途900円が必要。

解散場所

JR法隆寺駅(午後3時頃)

行程 約10キロ

お問い合わせ

安堵町商工会

☎ 57・1524

安堵町観光ボランティアの会

☎ 57・3877

大西

### 〈安堵町商工会主催〉チャリティーカラオケ大会参加者募集

日時 12月2日(日)

午前9時10分から

午後6時30分まで

場所 トーク安堵カルチャーセンター(多目的ホール)

参加費 6,500円(内500円は被災地等へ寄付させていただきます)

※参加者には当日、お弁当とお茶をご用意します。

定員 160名(定員になり次第締め切ります。町外の方も参加できます。)

※午後6時30分より、お楽しみ抽選会(賞品多数)一般の方も午前9時より、先着300名様には抽選券を用意しております。

お問い合わせ・申し込み

安堵町商工会(役場2階)まで

☎ 57・1524

FAX 57・1526



# 安堵町のまちづくりや活性化を目的として 平成24年度より広報誌において、町内の企業を順次紹介しています。

## 安堵町企業紹介 第6号

### 東接骨院



院長 東 清廣氏

事業内容	接骨院
社名	東接骨院
住所	〒639-1061 生駒郡安堵町東安堵124番地4
創業年	昭和54年～
従業員数	2名
営業時間	午前9時～12時(月～土) 午後4時～8時(月～金)
定休日	日曜日・祝日
電話	57-4421
FAX	57-4421

#### 【当院の治療方法】

##### ～バイタルリアクトセラピー（コンピューター矯正）～

バイタルリアクトセラピーとは科学的な「検査」「分析」に基づきバイタルリアクターなどのハイテク機器を使用して、頭がい骨や背骨、骨盤などを安全・正確に治療し、背骨のゆがみ・顔の歪みを改善させ、脳と脊髄神経の働きを整えます。「治療の結果」を重要視し、原因を取り除くことにより、体のもつ自然治癒力を最大限に発揮させる根本的な改善を目的とした治療方法です。



- ・バイタルリアクター
- ・ピアース 230 テーブル

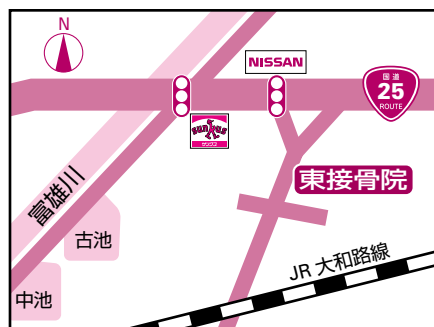
#### 【バイタルリアクトセラピーの理論】

皆さんは、血液やリンパの流れが悪くなることで様々な症状が引き起されると考えておられるでしょう。しかし、それらは神経の働きがコントロールしており、神経の働きが阻害されると血液やリンパ、ホルモン（体液）の流れが悪くなると私たちは考えています。たとえば、深い切り傷を負った時、病院へ行って縫ってもらふこととなりますが、しばらくすると皮膚が再生され、完全につながった時点で抜糸となります。これは、「医師が治したわけではなく、医師はあくまでも傷がふさがるように助けただけで、実際に皮膚を再生して傷を修復したのは体が本来持っている「治す力」なのです。このような「治す力」は私たちに生まれながらに自然に備わっていることから「自然治癒力」と呼ばれています。この「自然治癒力」に大きく関わってくるのが、脳と脊髄神経なのです。

#### 【あなたの痛みを解消！】

当院では、骨折・脱臼・打撲・挫傷、体の様々な症状に対する治療を行います。私たちは、あなたの痛み真剣に向き合います！

体の痛みでお困りの時は是非ご相談ください。



#### ★町内の企業及び事業所のみなさんへ★

あなたの企業及び事業所を広報誌に掲載してみませんか？

お問い合わせ・申し込みは、安堵町商工会事務局まで ☎57-1524 FAX57-1526

# health

# みんなで健康

## 食べたものでつくられる あなたのからだ

私たちは、毎日食事をします。食べたものは吸収され、脳や筋肉を動かす、元気に生活するための燃料になります。活動時だけでなく、眠っているときにもからだを支える燃料として使われています。そのため、燃料切れにならないように、吸収した栄養分を中性脂肪という形で、脂肪細胞で蓄えています。

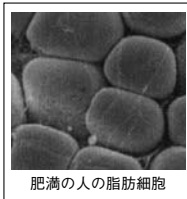
ところが、食べ過ぎたり、飲み過ぎたり、飲み過ぎると、内臓の周りにある脂肪細胞（内臓脂肪）が肥大し、血圧を上げたり、高血糖を招くなどの悪玉物質を分泌します。

さらに、食べ過ぎ・飲み過ぎが続くと脂肪細胞に、ためきれなくなり、血液に溜まってしまいます。そうすると、さらに血管を傷め、動脈硬化へ繋がっていきます。

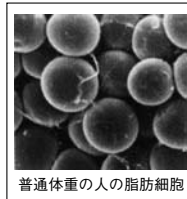
血管を傷つ



血液の流れる部位が狭くなった状態



肥満の人の脂肪細胞



普通体重の人の脂肪細胞

安堵町では、次の①～④教室・相談で、みなさんの生活習慣の改善への取り組みを応援しています。どしどしで活用ください。

### 今度こそやせたい！という方

#### ①安堵ウエストサイズストーリー（脱メタボ教室）

【日時】スタート 10月16日（火）  
ゴール 平成25年2月19日（火）

全2回 午前9時30分～11時30分

【主な内容】スタート：減量のコツ習得、目標・計画立案など  
↓  
ゴールまでの4か月間は個々で実践！  
ゴール：実践成果の発表など

【参加費】500円（資料代など）  
【申し込み締切】10月12日（金）



～昨年の参加者の声～  
ズボンが楽にはいるようになった！  
体が軽くなり、動きやすくなった！

### 治療しているがよくなる、結果の見方を詳しく教えてほしいなど

#### ③健康相談、健診後の健康相談

毎月20日の個別健康相談  
詳しくは今月号健康カレンダー（P.13）をご覧ください。

### 血圧が高くなってきた、血糖値が少し上がってきたなど

#### ②個別健康教育（高血圧編、脂質異常編、糖尿病編、禁煙編）

【主な内容】6か月間の個別支援（日時は相談の上決定）  
血圧測定や体組成測定などを行い、各々にあった改善方法を一緒に考え、支援します。

※高血圧編は、尿中の塩分・カリウム排泄量検査、脂質異常編・糖尿病編は血液検査、禁煙編は呼気一酸化炭素測定なども実施。

【参加費】500円（検査・資料代）

随時申し込み  
受付中

～昨年の参加者の声～  
体質で下がらないと思っていたが、正常値になってうれしい！  
野菜が少なかったとは…。薬を飲まずにこのままいきたい！

#### ④特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）

特定健康診査の結果、特定保健指導を必要とする人に対して加入の医療保険者が“動機付け支援”・“積極的支援”を実施します。

国民健康保険加入の方への特定保健指導

〔動機付け支援〕対象：メタボリックシンドローム予備軍に該当の方  
集団支援と個別支援

〔積極的支援〕対象：メタボリックシンドロームに該当の方  
個別支援

※該当された方には、個別に案内しています。

①～③は、  
加入されている  
医療保険に関係なく、  
どなたでもご参加  
いただけます。

お問い合わせ・申し込み 安堵町福祉保健センター内 健康福祉課 ☎57-1591 FAX 57-1592



# 健康カレンダー

● 検（健）診・検査

事業名	日時	対象	持ちもの	内容等
胃 部 X 線 検 診	9月26日(水)・27日(木) 28日(金)・30日(日) 10月1日(月) 受付 午前8時50分～9時20分 午前9時40分～10時10分 午前10時30分～11時 ※胸部X線検診のみ	町内在住 の40歳以上 の住民	料金 800円	●前日の午後9時以降は、飲食と水・薬・たばこはお控えください。 ●金具のついていない薄手のシャツを着て来られると便利です。
胸 部 X 線 検 診	9月27日(木)の 午後1時30分～2時も実施	町内在住 の40歳以上 の住民	料金 200円	●65歳未満の方は間接撮影のみ ●喀痰検査容器は、胸部X線検診時に配布し、回収日時をお知らせします。 料金(300円)は回収時に徴収します。
便潜血反応検査 (採便済み容器回収)	胃部X線検診・胸部X線検診時に回収	町内在住 の40歳以上 の住民	料金 300円 (※クーポン券の 対象者は無料)	●予約された方には事前に容器を配布しています。回収日より5日以内の2日間、便を採取し、検診当日ご持参ください。
B 型 肝 炎 ・ C 型 肝 炎 ウ イ ル ス 検 診	9月26日(水)・30日(日) 受付 午前8時50分～9時20分 午前9時40分～10時10分 午前10時30分～11時	町内在住 の40歳以上 の住民	料金 300円 (※節目年齢の 対象者は無料)	問診、血液検査 ●今までに肝炎ウイルス検診を受けていない方が対象です。

☆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） ☆対象年齢は平成25年3月31日現在です。

☆生活保護受給者は検診料無料。料金徴収時にお申し出ください。

☆6月初めに送付しました節目年齢の方が対象の「大腸がん検診無料クーポン券（期限：10月4日(木)）」及び「肝炎ウイルス無料検診（期限：9月30日(日)）」の受診期限が近づいてきましたので、対象の方は、是非、この機会に検診を受けましょう。

詳しくは、個人通知させて頂いた文書または、広報7月号18ページ・ホームページをご覧ください。

☆各種検診は年間予約制です。予約者には通知しています。予約がまだで受診希望の方、変更・キャンセルされる方はご連絡ください。

☆必要以外の貴重品はお持ちにならないでください。検診時、貴重品は自己管理をお願いします。

☆検診事業向上のため検診結果の集計結果等を国や県に報告します。個人名等の情報提供や目的外使用はありません。ご理解の程よろしくをお願いします。

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

## ☆ 9月は健康増進普及月間です ☆

安堵町食生活改善  
推進協議会だより

◆7月24日(火)  
親子食育教室実施

親子でお料理を一緒に作り、食べ物のお話やゲームをして、楽しい夏休みの1日を過ごしました。



◆8月28日(火)  
会員研修

川上栄養士による「野菜たっぷりメニュー」の調理実習実施  
※11月6日(火)に研修を行います。  
テーマは「高齢者の低栄養対策」についてです。町民の皆様体験参加をお待ちしています。

お問い合わせ・申し込み  
健康福祉課

☎57-1591  
FAX 57-1592



こども

事業名	日時	対象	持ちもの	内容等
4 か月児健康診査	9月11日(火) 午後1時15分～ 1時30分受付	満3・4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、内科診察、栄養・ 育児相談
10 か月児健康診査	9月11日(火) 午後1時50分～ 2時5分受付	満9・10か月児		
7 か月児健康相談	9月11日(火) 午前10時5分～ 10時20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 頃から	乳児とその保護者	母子健康手帳	実際に見て味わってみましょ う
12 か月児健康相談	9月11日(火) 午前9時30分～ 9時45分受付	満12・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
1歳6か月児健康診査	9月18日(火) 午後1時15分～ 2時受付	満1歳6か月児～ 1歳9か月児	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

※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

●健康相談

事業名	日時	対象	持ちもの	内容等
福祉保健センター ロビーでの 健康相談	9月5日(水) 午前10時～11時30分受付	町内 在住 の方	健康手帳 または 健康ファイル  尿検査希望 の方は、朝起 きてすぐの 尿をお持ち 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2回分で100円）、 開眼片足立ち  *9月5日(水)、9月7日(金) は、管理栄養士による栄養 相談があります。
健診後の 健康相談	9月7日(金) 午前9時～午後4時 2日前までに要予約 時間は予約時に相談の上決定			
毎月20日の個別 健康相談	9月20日(木)・10月19日(金) いずれも2日前までに要予約 時間は予約時に相談の上決定			
役場ロビーでの 健康相談	10月5日(金) 午前9時～10時30分受付			

**平成24年度奈良県  
歯科保健フェスティバル  
開催のお知らせ**

歯・口腔の健康と食からの健康増進及び健康な社会づくりのために地域でできること、家庭でできること等を共に考え、県民の健康づくりの推進と豊かな長寿社会の形成に役立つことを目的に開催します。

**開催予定日時**

10月28日(日)  
午後1時～4時(予定)

**開催予定場所**

イオンモール橿原

奈良県橿原市曲川町7丁目20番1号

**電話**

☎0744・21・2111

**内容**

- ・ 歯科保健事業に貢献した団体および個人の顕彰
- ・ 歯科保健に関するアトラクション
- ・ フッ化物塗布
- ・ その他歯科保健の啓発に関すること

**申し込み方法**

1名につき1枚の「往復はがき」で住所・電話番号・お子様の氏名・年齢をご記入のうえ、お申

し込みください。9月28日(金)必着  
10月中旬までに採否のご返信をします。

**お問い合わせ・申し込み**

〒630・80002

奈良市二条町2・9・2

奈良県歯科医師会

歯科保健フェスティバル

「フッ化物塗布」係宛

**三室病院  
公開講座のお知らせ**

三室病院が地域の中核病院として住民から信頼され親しまれる病院運営を進める一環として、地域住民を対象に一般に関心の深い身近なテーマを選んで健康づくり講座を開催します。

**日時** 9月11日(火)

午後2時～3時30分

**場所** 県立三室病院

事務棟1階大・小会議室

**講演** 「毎日がつらくありませんか?」おしっこが出にくい・近い・漏れる〜年のせいだけとは限らない〜

講師 県立三室病院 泌尿器科部長  
金子 佳照 医師

**募集人員**

60名(定員になり次第締切)

**参加方法**

事前に電話又は来院時に病院総務課管財係でお申し込みください。

**参加料** 無料

**お問い合わせ**

三室病院総務課管財係

☎0745・32・0505

**「法の日週間」  
記念無料法律相談**

**日時・場所**

◆10月1日(月)

大和高田市経済会館

(大和高田市大中106・2)

午前9時～12時

午後1時～4時

◆10月3日(水)

奈良弁護士会館

(奈良市中筋町22番地の1)

午前9時～12時

午後1時～4時

※相談時間は両日ともに1人30分  
予約方法・電話予約  
奈良弁護士会

☎0744・22・2035

**受付期間**

9月10日(月)～26日(水)

平日午前9時30分～12時・午後

1時～5時

(土・日・祝日は受付できません。)

**萌フェスタ2012  
大きく広げよう  
みんなの輪**

社会福祉法人萌が主催する地域交流啓発イベントです。この機会に楽しみながら、精神疾患や精神障害について一緒に学びませんか?どなたでも参加できます。事前の申し込みは必要ありません。お気軽にお越しください。

**日程**

10月8日(月・祝)

午前10時～午後4時30分

**場所**

王寺町地域交流センターホール他

**内容**

精神科医による講演会、精神障害当事者の体験発表・作品発表、地域の子ども達による発表、授産製品の販売など

**お問い合わせ**

地域活動支援センターまーぶる  
☎0745・75・6545





# お知らせ

## ベビママサロンのお知らせ

自主サークル・ベビママサロンは、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、リラックスできる交流の場です。

第一金曜日は午前11時頃から絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びもあります。7日と21日は3階、28日は2階の大きな和室で開催します。赤ちゃんから就学前までの親子が参加でき、初めての方も大歓迎です。入退場は自由です。気軽におしゃべりしに来てください。

日時

9月7日(金)・21日(金)  
28日(金)

各日午前10時～11時45分  
場所 福祉保健センター

## だいたい幼稚園開放のお知らせ

日時 9月19日(水)

午後1時～2時30分  
持ち物 必要な方のみ

お茶、上靴、着替え

服装 動きやすく汚れてもよい  
服装でお越しください。

お問い合わせ だいたい幼稚園

☎057・351506

## 9月の主な行事予定カレンダー

1日(土)	ねこじゃらし・おはなし会 (詳しくは16ページ参照) ☉: 福祉保健センター内図書室 ☉: 午後2時～	21日(金)	ベビママサロン (詳しくは15ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 午前10時～11時45分
2日(日)	ふるさと美化安堵町クリーンアップ大作戦 ☉: 町内 ☉: 午前9時～11時	22日(土)	
3日(月)		23日(日)	〈昔の食〉お菓子作り体験会 (詳しくは8ページ参照) ☉: 歴史民俗資料館 ☉: 午後1時30分～3時30分
4日(火)		24日(月)	
5日(水)	健康相談 (詳しくは13ページ参照) ☉: 福祉保健センターロビー ☉: 午前10時～11時30分受付	25日(火)	
6日(木)		26日(水)	胃部X線検診 (詳しくは12ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 事前予約制 胸部X線検診 (詳しくは12ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 事前予約制 便潜血反応検査 (採便済み容器回収) (詳しくは12ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 事前予約制 B型肝炎・C型肝炎ウイルス検診 (詳しくは12ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 事前予約制 工作クラブ (詳しくは16ページ参照) ☉: 福祉保健センター2階会議室 ☉: 午後4時～5時
7日(金)	健診後の健康相談 (詳しくは13ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 予約制 (*2日前までに要予約) ベビママサロン・絵本のひろば (詳しくは15・16ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 午前10時～11時45分	27日(木)	胃部X線検診 (詳しくは12ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 事前予約制 胸部X線検診 (詳しくは12ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 事前予約制 便潜血反応検査 (採便済み容器回収) (詳しくは12ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 事前予約制
8日(土)		28日(金)	胃部X線検診 (詳しくは12ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 事前予約制 胸部X線検診 (詳しくは12ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 事前予約制 便潜血反応検査 (採便済み容器回収) (詳しくは12ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 事前予約制 ベビママサロン (詳しくは15ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 午前10時～11時45分
9日(日)	敬老のつどい (詳しくは2ページ参照) ☉: トーク安堵カルチャーセンター ☉: 午前9時～ 灯芯ひき・わらぼうし作り体験 (詳しくは8ページ参照) ☉: 歴史民俗資料館 ☉: 午後1時30分～3時30分 西安堵子ども文庫おりがみ教室 (詳しくは16ページ参照) ☉: 西安堵子ども文庫 ☉: 午後2時～4時	29日(土)	あんど中秋芋煮会 (詳しくは4ページ参照) ☉: 安堵中央公園 ☉: 午後5時～ ※雨天の場合は翌日に順延
10日(月)	クリーン作戦 (町内の清掃) ☉: 町内 ☉: 午前8時～ ※雨天の場合は翌日に順延	30日(日)	胃部X線検診 (詳しくは12ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 事前予約制 胸部X線検診 (詳しくは12ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 事前予約制 便潜血反応検査 (採便済み容器回収) (詳しくは12ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 事前予約制 B型肝炎・C型肝炎ウイルス検診 (詳しくは12ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 事前予約制
11日(火)	12か月児健康相談 (詳しくは13ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 午前9時30分～45分受付 7か月児健康相談 (詳しくは13ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 午前10時5分～10時20分受付 離乳食ミニ講座 (詳しくは13ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 7か月児健康相談終了後～ 4か月児健康診査 (詳しくは13ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 午後1時15分～30分受付 10か月児健康診査 (詳しくは13ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 午後1時50分～2時5分受付	31日(月)	
12日(水)			
13日(木)			
14日(金)	らっこくらぶ (詳しくは16ページ参照) ☉: 福祉保健センター3階 ☉: 午前10時20分～		
15日(土)			
16日(日)			
17日(月)			
18日(火)	1歳6か月児健康診査 (詳しくは13ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 午後1時15分～2時受付		
19日(水)			
20日(木)	個別健康相談 (詳しくは13ページ参照) ☉: 福祉保健センター ☉: 予約制 ※2日前までに要予約		

☉: 場所 ☉: 時間 ※行事は変更される場合がありますので、ご了承ください。

# 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

9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						

## ◎ 9月8日(土)はお休みです

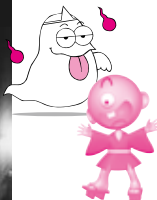
福祉保健センター内の電気工事に伴い、8日(土)は図書室を休ませていただきます。  
 ご利用者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 第3回 怖いおはなし大会 8月9日(木)

暑～い夏の一日を「怖いおはなし」で涼しく過ごしました。  
 会場に一步入ると、そこは薄暗い墓場!?



そんな雰囲気の中で静かに耳を傾けてくれました。



平成24年度(1～6月)よく読まれた作家ベスト

- 1位 東野 圭吾
- 2位 湊 かなえ
- 3位 宮部 みゆき
- 4位 今野 敏
- 5位 夏川 草介



芥川賞・直木賞受賞作も揃っています。  
 どうぞ ご利用ください。



9月1日(土)  
 10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

9月26日(水)  
 午後4時～5時

◎場所：福祉保健センター会議室  
 ◎道具はこちらでご用意します。  
 ◎無料です。  
 お気軽に!



### らっこくらぶ

以前のママらっこです。改名しました。

9月14日(金) 「おやつづくり」  
 材料費 100円  
 持ち物 エプロン  
 10月12日(金) 「運動会」

午前10時20分開始  
 福祉保健センター3階  
 対象：入学までの親子

### 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「絵本タイム」  
 おたのしみ手遊び・紙芝居

9月7日(金)  
 10月5日(金)  
 午前11時～12時  
 (入退室自由)

共催 ベビママサロン  
 絵本のひろば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。



9月17日は「敬老の日」

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

