

# さんごう

SANGO TOWN

11

No.595

平成26年11月1日発行

## 右を見て、左を見て安全に！



10月2日(木)に南畑幼稚園で西和警察署・交通安全協会の協力のもと、交通安全教室を行いました。

当日は、三郷町イメージキャラクター「たつたひめ」も駆けつけ、園児たちと一緒に交通安全について学びました。西和警察署のおまわりさんから、交通ルールについての紙芝居やクイズが出題され、園児たちは真剣な表情で考えたり、横断歩道・踏み切りのコースを渡る実演も行い、みんな上手に出来ていました。

これからも横断歩道や踏み切りは、交通ルールを守って渡ろうね。

●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●

主な内容

特集：冬に備えてー 冷え性対策は万全ですか？ … 2～3

みんなで行こう！人権フェスタへ …… 4

介護予防教室にご参加を …… 5

第27回 三郷町芸術祭美術展受賞作品 …… 11

11月1日から11月7日までは「文化財保護強調週間」です … 12



三郷町イメージキャラクター  
たつたひめ



# 冬に備えてー冷え性対策は万全ですか？



手足がいつも冷たい、厚着をしても体が温まらない…冷え性に悩まされる方は、冬の訪れが憂鬱ゆううつになりますね。女性に多い冷え症は、病気ではないので軽く見られがちですが、肩こり・腰痛・便秘・不眠などの体調不良を招きます。体質だから…とあきらめず、食事や生活スタイルを見直して、冷え性を改善しましょう。

## 冷え性ってどんなもの？

「冷え性」とは、抹消血管の血行障害。手足が常に冷えて、なかなか温まらない状態を言います。自分が冷えやすい体質だと気がつかない方は意外と多いので、体のサインを見逃さないようにしましょう。

左記に当てはまる項目が多ければ、「冷え性度」が高いと言えます。

## 冷え性度チェック

- 手足がいつも冷たい。
- 肩こり、偏頭痛に悩んでいる。
- 低血圧、または貧血気味。
- 食欲がない。または胃腸が弱い。
- 顔色が悪い。
- 肌あれ、くま、くすみが目立つ。
- 疲れやすい。
- イライラやストレスを感じることが多い。
- 生理不順、生理痛がひどい。

冷え性は、体の機能バランスが崩れることで起こります。その原因はさまざまですが、そのうちのいくつかを挙げてみました。

## 【血行が悪い】

女性に多い貧血や低血圧は、全身に血液が循環しにくくなります。ダイエットによる極端な食事制限や偏食、さらに同じ姿勢が続くデスクワークは血流が悪くなりますので、注意が必要です。

## 【自律神経の乱れ】

不規則な生活、ストレス、ホルモンバランスの乱れにより、自律神経がうまく働かなくなることによって体温調整ができなくなってしまう。

## 【運動不足】

筋肉量が少ないと体の熱を作りにくくなり、冷えやすくなります。

それでは、冷え性はどうすれば改善できるのでしょうか？

## おいしく食べて、冷え性撃退!

冷え性は食生活が深く関係し、偏った食生活は冷え性を招きます。

まずはバランスの良い食事、体を温める食品を取り入れましょう。



## ① 旬の食材を食べること

旬の野菜は、時期に応じた働きがあります。トマト・ナスなどの夏野菜は水分が多く、体を内から冷やします。冬野菜の大根・カブ・カボチャなどは、体を温めます。生野菜よりも温野菜として食べたり、体の温まる食材を中心に上手に組み合わせましょう。

## ② 薬味やスパイスで血行促進

料理の薬味やスパイスは、血管を拡張させ血液の流れを良くすることで、体を温める効果が期待できます。

### ●薬味

ねぎ、ニンニク、生姜、シソなど

### ●スパイス

山椒、こしょう、唐辛子、ターメリック、シナモン、サフランなど

## ③ ビタミンB1、C、鉄分を摂る

食べたものをエネルギーにするのを助け、熱を生み出します。

### 〈多い食材〉

豚肉、うなぎ、豆類、玄米など

### ●ビタミンC

鉄分の吸収を良くして貧血を予防し、毛細血管の機能を維持します。

### 〈多い食材〉

緑黄色野菜、柑橘類、いちご、イモ類など

### ●鉄分

血液の主成分であるヘモグロビンを作ります。とくに女性は月経の関係で不足しがちのため、意識してとることが大切です。

### 〈多い食材〉

レバー、牡蠣、のり、あさり、肉、大豆、きくらげ、ひじきなど  
体が温まる

ると、新陳代謝が活発になりま

す。冷え性の改善はダイエットや



便秘改善、美肌などの効果をもたらします。普段から食事内容を意識することが大切です。

## 冷え性を改善する体の作り方

どれも簡単にできますので、日常生活に取り入れてみましょう。

### 入浴

シャワーだけでは体が温まらず、冷えを招いてしまいます。ぬるめのお湯に長時間浸かって温まることで一日の疲れを癒しましょう。



### ●半身浴

湯船にお腹から下だけ浸かります。汗がにじむくらい長時間入ると、全身に血が流れ、体が温まります。

### ●手浴

指先の冷えが気になるときには手浴を。肩こり、首のこりにも効果があります。手首から先の部分を15〜20分、高めの温度のお湯につけましょう。アロマオイルを2〜3滴垂らすとリラクゼーション効果が得られます。

### ●足湯

足の指までゆったり入る大きさのバケツに、足首の上くらいまで熱めのお湯を入れ、15〜20分つかります。冷えとむくみを解消します。

## 運動

運動は体を温めるのに欠かせません。筋肉を鍛え、熱を効率よく生み出す体質を目指しましょう。

### ●ウォーキング

腹式呼吸をしながら歩幅を大きく姿勢良く歩きましょう。ウォーキング前後はストレッチも忘れずに。1日30分程度が目安です。

### ●動く時間を増やす

エレベーターをやめて階段を使う、いつもより早歩きする、電車のなかでつま先立ちをするなど、日常的に体を動かす習慣をつけましょう。

### ●同じ姿勢を続けない

座りっぱなし、立ちっぱなしは血行を悪くします。定期的に姿勢を変えたり、背伸びをするようにしましょう。



今よりも少し食事や日常生活を見直すことで、冷え症改善が可能です。体を芯から温めて、今年の冬は快適に過ごしましょう。

引用元：(株)ウィット「あすけん」



# 人権フェスタ催し物

## ①集会室ステージ

【午前9時～午後3時】

- ★開会行事
- ★ミヤギ マモル 三線
- ★三郷中学校吹奏楽部による演奏
- ★西部保育園児・南畑幼稚園児による合唱
- ★「仮面ライダー<sup>ガイム</sup>鎧武」ショー
- ★小・中学生による人権作文の発表
- ★文化協会による発表
- ★西和清陵高校「ダンス」West Star's
- ★子ども人権学習支援事業（ふれあいクラブ）による和太鼓演奏
- ★子ども人権学習支援事業（にこやかクラブ）による手話コーラス

## ②ふれあい交流センター

【午前9時30分～午後4時】  
（2階遊戯室）

- ★各文化講座等の作品展示
  - ★小・中学生、三郷町人権保育研究会、児童館学童保育、三郷町要保護児童対策地域協議会による展示
  - ★男女共同参画啓発パネル展
- ※記載時刻は予定ですので、変更になる場合があります。当日のプログラムをご確認ください。

## ③ふれあい交流センター

【午前10時～午後4時】  
（ロビー・第1会議室・2階和室）

- ★保健師による健康相談・骨密度測定など
- ★三郷町栄養士会によるお手軽なお菓子などの試食コーナー
- ★民生児童委員による子ども体験型イベント
- ★NPO法人「読む権利」

## ④バスケット広場

【午前10時30分～午後4時】

- ★模擬店（飲食関係）  
王寺町（フランクフルト、みたらし団子、だるま焼きの販売）
- ★三郷町商工会による町内物産品の販売  
西部保育園・西部保育園保護者会・南畑幼稚園によるスーパーボールすくい、きつねうどん
- ★三郷町共済会による防災用品の展示、たこ焼きの販売
- ★ちいろば園によるパン、クッキーの販売
- ★NPO法人「ボエム」によるカレー、クッキー、飲み物の販売  
（株）農業公園信貴山のどか村による串こんにゃく、焼き芋の販売

## ⑤カルチャー広場

【午前9時15分～午前11時55分】

- ★ゲートボール大会  
子ども人権学習支援事業（多聞クラブ）参加

## ⑥もみじ湯

【午後4時30分～午後8時30分】

- ★無料開放（11月8日のみ）

みんなの権利 「人権」を大切に…

# ふれあい交流センター 児童館



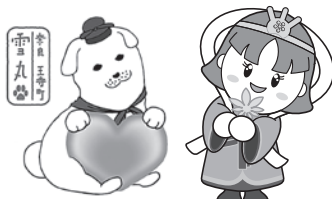
●人権施策課 役場3階

☎ 43-7315

●ふれあい交流センター・児童館

〒636-0821 三郷町立野北1丁目36番39号

☎ 32-2112（代表） FAX 32-2366

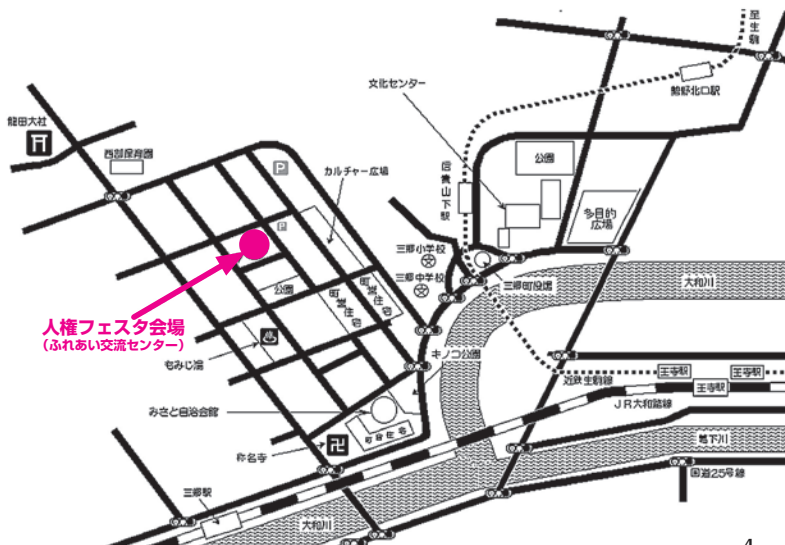


とき  
11月8日(土)  
午前9時 開会

ところ  
ふれあい交流センター周辺

「人と人が輝くために、互いの人権を大切に」をテーマに、さまざまな催しを行う「人権フェスタ」。みなさんお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

今年も楽しいイベントがらっぱい！  
みんなで行こう！人権フェスタへ



# 介護予防教室にご参加を

## 立つの楽勝！体操



立つ、歩くといった日常の動作に不安を感じたことはありませんか？股関節や膝周りの強化と柔軟性を身につけ、動きやすい体作りを！

と き 11月27日(木)  
午前10時～11時

ところ 福祉保健センター

対象者 介護認定を受けておられない65歳以上の方

※スッキリ教室、介護予防運動器の機能向上教室を利用されていない方を優先します。

定 員 10人(参加無料・先着順)

募集期間 11月4日(火)～21日(金)

(土・日曜日を除く)

お申し込み・お問い合わせは地域包括支援センター(☎34-0035)まで。

## 「第三回ひめト」体験会

下腹ポッコリ、頻尿、尿漏れ、姿勢の崩れなど：気になりませんか？骨盤底筋を整えて、姿勢勢、トイレの悩みを解消しませんか？

と き 11月17日(月)  
午前10時～11時

ところ 福祉保健センター

対象者 介護認定を受けておられない65歳以上の女性

※スッキリ教室、介護予防運動器の機能向上教室を利用されていない方を優先します。

定 員 10人(参加無料・先着順)

募集期間 11月4日(火)～12日(水)

(土・日曜日を除く)

お申し込み・お問い合わせは地域包括支援センター(☎34-0035)まで。



## 介護予防等

(運動器機能向上)  
事業にご参加を

加齢により筋力・持久力・柔軟性・バランス能力等、運動機能全般が低下してくると、立つ・座る・歩く・階段の昇り降りといった日常生活の中での動作が困難になってきます。日常動作に必要な筋力をつけ、転倒予防を目的としたトレーニングを実施します。

実施期間 平成26年12月5日(金)

毎週金曜日 ①午前10時～11時30分

②午後1時30分～3時

(午前・午後の2組)

対象者 65歳以上の方で、要支援・要介護の認定を受けておられる方は除きます。

ところ 福祉保健センター

参加費 無料

募集人数 20人(10人×2組)

申込受付 11月4日(火)～18日(火)

(土・日曜日を除く)

※健康課・社会福祉協議会・地域包括支援センターの各窓口で申請用紙に記入押印のうえ、受付します。

申込後に連絡の上、11月20日(木)・27日(木)に老人福祉センターにて参加者の面接を行います。

## 認知症サポーター養成講座

「認知症」は、年齢に関係なく誰でも発症する可能性がある脳の病気で、認知症の方を地域全体で支え合うことが求められています。そうした社会の実現に向けて、認知症の方との接し方などを学ぶ「認知症サポーター養成講座」を行います。一度この講座を受講すると、どんなでも「認知症サポーター」になれますので、ぜひご参加ください。

と き 11月19日(水)  
午前10時～正午

ところ 福祉保健センター・大会議室

定 員 25人

(定員になり次第締切)

※申込受付は、11月4日(火)から三郷町地域包括支援センターで行います(土・日曜日を除く)。お申し込み・お問い合わせは同センター(☎34-0035)まで。





**子どもたちの交通安全を願って**

子どもたちの安全を願い、9月25日(木)に西  
和警察署・西和地区交通安全母の会連合会の藤  
岡会長・梶野副会長より、三郷小学校・三郷北  
小学校の1年生の児童に、交通安全メッセージ  
と反射キーホルダーを配布して頂きました。  
両小学校を代表して、三郷小学校の深瀬校長  
が受け取り、子どもたちに届けられました。  
小学生のお子さんは、低学年ほど歩行中の交  
通事故に遭いやすい傾向にあり、その原因の多  
くは「飛び出し」です。下校する際や下校後に  
外出する際は、お子さんには、交差点では一度  
止まって左右を確認するよう教えてください。



▲森町長 ▲森下 みつはる 満治さん

**全国大会で第2位に!**

7月3日(木)〜6日(日)に岡山県で行われた第27回全国  
ラージボール卓球大会で三郷町在住の森下 みつはる 満治さんが、混  
合ダブルス部門(130B)で2位に輝かれ、9月10日(水)  
に森町長を表敬訪問されました。

ラージボールは通常の卓球よりも球が大きく、ネットが  
高く、ラリーも続けやすいそうで、幅広い年齢層の方が楽  
しめるそうです。

森下さんに今後の目標をお聞きすると、「次回は優勝し  
たい!」と力強く即答されました。森町長からは、「次の  
大会では、ぜひとも優勝を目指して、頑張ってください!」  
と激励の言葉を送られました。

森下さんは、70歳になった現在でも、週に6回の練習を  
されているそうで、これからも元気にプレーを続けてくだ  
さいね。



▲藤岡会長 ▲深瀬校長 ▲梶野副会長 ▲前田係長

**くらしに役立つ生活情報**

**屋根の改修工事の契約トラブル  
(高齢者を狙う点検商法)**

「屋根の改修業者が自宅に訪問し、「近所に工事  
に来ているが、屋根瓦がずれているので点検しま  
しょう」などと言われ、屋根の点検を承諾した。  
点検後は「瓦が浮いている。ほっておくと雨漏り  
になる」、「早く修理しないと大変なことになる」  
と不安をあおられ、その場で契約してしまった。」  
という事例が、相次いで報告されています。

点検結果と称し、嘘の報告で不安をあおること  
で商品購入や工事などを勧める商法で、お年寄り  
の方が被害に遭うケースが多く、注意が必要です。

**◆相談事例**

・80代女性宅に、屋根改修工事業者(以下業者)  
の訪問があり、「屋根が相当傷んでいるよう  
なので、30000円で診ます」と言われ、依頼し  
た。点検後に写真を見せられ、「相当傷んでい  
るので、すぐ工事をしなければ駄目だ」と言わ  
れたので、不安になり、その場で、改修工事の  
契約書にサインをしてしまった。今まで屋根の  
トラブルはなかったたので、不審に思った家族が、  
業者に電話を入れたが通じなかった。

・80代夫婦宅に、業者の訪問があり、「先日の台  
風で屋根の一部が破損している。30000円で  
修理する」とのことだったので依頼した。修理  
後、「他の箇所も瓦を交換しなければならぬ」  
と言われたが、その箇所は、数か月前に地元  
の業者が修理したばかりなので、断ったところ、

# 11月17日～23日は 「不法投棄ゼロ作戦」 強化週間です

県内の環境保全を目的に、不法投棄ゼロをめざし、監視パトロールの強化などに取り組み、関係機関と協力してキャンペーンを行います。

## ●「不法投棄ゼロ作戦」推進大会

と き 11月22日（土）午後1時～

ところ 香芝市ふたかみ文化センター（入場無料）

- 内容
- ・啓発ポスター優秀作品の表彰式
  - ・田辺ひでゆきとゴールデンアワーズによるウエルカムコンサート
  - ・桜花昇ぼるさん（元 OSK 日本歌劇団）による基調講演

## ● 主要な駅での街頭キャンペーン

## ● 市町村などによる特別パトロール など

※お問い合わせは、奈良県不法投棄ゼロ作戦推進キャンペーン実行委員会（☎0742-27-8746）まで。

詳しくは、「奈良県ホームページ 不法投棄ゼロ作戦」で検索してください。



（環境政策課）

# 社会保険料 （国民年金保険料） 控除証明書が送付されます

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告の際、申告される前年中に納めた保険料全額が、社会保険料控除の対象となります。

この控除を受けるには、納付したことを証明する書類が必要となるため、本年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が11月上旬に送付されます（9月まで未納だった方や、20歳になった方など、10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付された方には、平成27年2月上旬に送付）。

年末調整や確定申告時には、必ずこの証明書（または領収書）を添付してください。

※ご家族の国民年金保険料を納付された場合、ご家族の控除証明書を添付して申告すれば、社会保険料控除に加算できます。

● 詳しくは、ねんきん定期便・ねんきん等専用ダイヤル（☎0570-058-555）までお問い合わせください。

受付期間 本年11月4日～平成27年3月16日

受付時間 （月～金曜日）午前9時～午後7時  
（第2土曜日）午前9時～午後5時

※第2土曜日以外の土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日までは、ご利用いただけません。

（奈良年金事務所）

## 消費生活のご相談は

- ◆被害に遭わないために
- ・必要と思わなければ、点検をさせないこと。
  - ・点検後に工事をすすめられても、「家族と相談します」と言い、その場で契約をしないこと。
  - ・点検後に見せた写真が、本当に自宅の屋根なのか判断がつきません。業者の言葉を鵜呑みにせず、不安であれば、他の業者に相談しましょう。
  - ・雨漏りなどで屋根瓦の補修が必要な場合は、複数の業者から見積もりを取り、判断しましょう。
  - ・契約後でも、書面で契約を取り交わし、8日以内であれば、クーリング・オフが出来ます。
  - ・困ったときは、自治体の消費生活センター等にご相談ください。

と き 水曜日 午後1時～4時  
第4水曜日 午前10時～正午  
午後1時～4時

ところ 役場2階・住民相談室

相談員 宝持 義昭



# ポリ塩化ビフェニル（PCB） 廃棄物の適正処理のお願い

## ポリ塩化ビフェニル(PCB)とは

ポリ塩化ビフェニル（以下PCB）は絶縁性、不燃性などの特性により高圧トランス・高圧コンデンサといった電気機器をはじめ幅広い用途に使用されてきました。しかし、毒性が社会問題化し、日本では昭和47年以降、その製造が行われていません。

## PCBの毒性

昭和43年に食用油の製造過程において熱媒体として使用されたPCBが混入し、健康被害を引き起こしたカネミ油症事件が発生しました。

脂肪に溶けやすいという性質から、慢性的な摂取により体内に徐々に蓄積し、様々な症状を引き起こします。

一般にPCBによる中毒症状として、目やに、爪や口腔粘膜の色素沈着、ニキビ、爪の変形、まぶたや関節の腫れなどが報告されています。

## PCB使用の電気機器

代表的な電気機器には、高圧トランスや高圧コンデンサ、安定器があります。トランス（変圧器）とは、

ある交流の電圧を変える装置です。コンデンサ（蓄電器）とは、電気を一時的に蓄え、電圧を調整する機能を持つ装置です。

## 適正な処理を

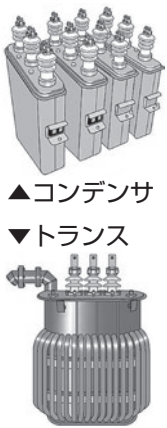
PCBを含む電気機器（トランス、コンデンサ、業務用の施設用蛍光灯安定器など）の使用や、保管している場合は、法律に基づき届け出が必要ですよ。

事業所などの電気室・キュービクル「高圧受電設備」や倉庫などを念のため確認してください。PCBを含有している電気機器が見つかった場合、すぐに届け出てください。

PCBを含む機器を不法投棄や不適正な方法で処分した場合は、廃棄物処理法で罰せられることがあります。

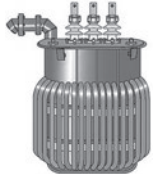
※お問い合わせは、資源循環推進課 清掃センター（☎73-6518）

または、奈良県くらし創造部産業廃棄物第2係（☎0742-27-8747）まで。



▲コンデンサ

▼トランス



# 脳と体の健康 ウォーキング 健歩の会



誰もが簡単に取り組めて、脳と体を活性化できる「ウォーキング」に参加してませんか？

ウォーキング講座やウォーキング実践・多目的ウォーキング（歩きながらテーマに沿った俳句作成・写真撮影など）で、脳と体をリフレッシュさせましょう！

と き 11月20日(木)

午前10時～正午

と ころ 福祉保健センター

対象者 介護認定を受けておられない65歳以上の方。

他の介護予防教室に参加されていない方を優先させていただきます。

定 員 10人（参加無料・先着順）

申込受付 11月4日(火)～19日(水)

（土・日曜日を除く）

※お問い合わせは、地域包括支援センター（☎34-0035）担当…柏尾まで。

# 高齢者の 安全運転教室

## ～運転意識と安全の ギャップについて～

日常生活に便利な自動車。乗り続けたいけど免許の更新が不安、下肢筋力が低下してきた、家族から運転を止められているなどはありませんか？

自己の運転能力を把握し、安全に運転を継続できるようにしましょう。筋力や体力低下を予防する、いきいき体操教室も行います。

と き 11月21日(金)

午前10時～正午

と ころ 福祉保健センター・

大会議室

講 師 八尾自動車教習所

地域安全推進課長

浅田 克子 氏

定 員 30人（先着順・無料）

申込受付 11月4日(火)～

20日(木)

（土・日曜日を除く）

※お申し込み、お問い合わせは地域包括支援センター（☎34-0035）まで。





## なら民博ふるさと フェスタ

大和民俗公園は、里山の四季の風景を楽しみつつ、奈良県の民俗文化について学ぶことができる特色ある都市公園です。

公園に賑わいの空間を作り出し、多くの方々に民俗行事や伝承技術など、郷土が誇る伝統文化にふれていただけます。

**とき** 11月15日(土)・16日(日)  
午前10時～午後4時

**ところ** 大和民俗公園(民家集落および周辺広場)

奈良県立民俗博物館

(大和郡山市矢田町545)

**内容** ・民俗博物館会場

「やまと伝統のものづく

りとわざ」

「やまと機を織る」ほか

・民俗公園会場

「大和の民俗芸能」ほか

※お問い合わせは、奈良県立民俗博物館 学芸課(☎0743-53-3171)まで。



## 森の学校 「冬の里山」きのこ観察と クリスマスリースづくり

**とき** 12月7日(日)

午前10時～午後3時

**ところ** 大和民俗公園内

(奈良県立民俗博物館)

大和郡山市矢田町545

**内容** 里山林内きのこ観察

クリスマスリースづくり

**参加費** 無料

(民俗博物館入館料大人150円、

大学生等100円が必要ですが、

高校生以下、65歳以上は無料)

**定員** 40人(小学生が対象。保護

者の同伴が必要。応募多数

時は、抽選)

**服装** 動きやすく、汚れてもよい

服装

**持ち物** 昼食、飲み物、雨具

(きのこ図鑑、植物図鑑、虫めがね、

レジャーシートがあれば便利です)

※11月21日(金)17時までに、代表者

名、代表者住所、連絡先、参加者

全員の名前、年齢(学年)、クリス

マスリース作成の有無を記入の

上、左記にお申し込みください。

奈良県北部農林振興事務所

(☎0743-51-0374 FAX 0

743-54-5512 morin@

office.pref.nara.lg.jp) #6

## 「聞こえの相談会」 を開催します

補聴器を使用されている方や、補聴器では十分な効果が得られない方を対象に、補聴器相談会および人工内耳説明会を開催いたします。

**とき** 11月23日(日)

午後1時～4時

**ところ** 奈良県社会福祉総合セン

ター5階 研修室C

**内容**

・講演会

(奈良県立医大耳鼻咽喉科助教)

・体験発表

(奈良県立医大医局員)

・補聴器および人工内耳相談会

(人工内耳メーカー、補聴器販売

店)

**参加費**

無料(事前申込不要)

※お問い合わせは、奈良県聴覚障害

者支援センター(☎0744-21

-7880 FAX 0744-21-7

888)まで。

## 11月25日から12月1日は 「犯罪被害者週間」です!

国、地方公共団体、民間団体等が犯罪被害者等への理解の増進を図るための啓発事業を実施しています。地域社会で犯罪被害者を支えるとともに、一丸となって犯罪と対決する気運を高め、「安全・安心の街づくり」を実現するため、「犯罪被害者支援奈良県民のつどい」を開催します。

**とき** 11月27日(木)

午後1時 開場

**ところ** 奈良市ならまちセンター市

民ホール

(奈良市東寺林町38番地)

**参加費**

無料

**主催** 奈良県・奈良県警

公益社団法人なら犯罪被害

者支援センター

**式典**

奈良県警察音楽隊ウエルカ

**講演**

ムコンサート

「闇サイト殺人事件の被害

者遺族となつて」

**独唱会**

磯谷 富美子 氏

**ソプラノ**

歌手による独唱

※お問い合わせは、奈良県警察本部

県民サービス課犯罪被害者支援室

(☎0742-23-0110)まで。

ともに

# 生涯学習

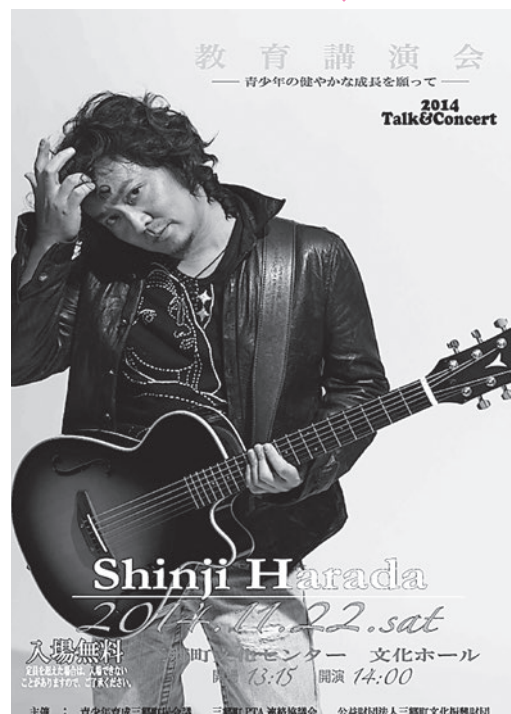
イキイキ

- ▶教育総務課 (文化センター2階) ☎43-7331
- ▶生涯学習課 (文化センター2階) ☎43-7332
- ▶スポーツセンター ☎73-8341
- ▶ウォーターパーク ☎34-2355

## 原田真二さんの教育講演会

今年も青少年の健やかな成長を願って「教育講演会」を開催します。シンガーソングライターの原田 真二さんをお招きし、楽しいトークとコンサートを御楽しみください。

とき 11月22日(土) 午後2時 (開場は30分前)  
ところ 文化センター・文化ホール



## 11月は青少年健全育成 子ども・若者育成支援強調月間です



▲三郷北小学校  
4年2組 前田 千星さん

「青少年健全育成 子ども・若者育成支援強調月間」の啓発ポスター募集に応募いただいた児童・生徒のみなさん、たくさんのステキな作品をありがとうございました。  
今年、三郷北小学校4年生の前田千星さんの作品が入賞作品に選ばれました。

## 人権啓発ビデオを上映します

今日11日(火)の人権啓発ビデオは「壁のない町」を①午前10時②午後1時③午後3時の3回上映します。

内容 私たちのまわりには、障がいのある人の自立と社会参加を阻んでいることがあります。心のどこかにあるかもしれない「こころの壁」について考えてみましょう。

## 今月の学級案内

**合同学習会**  
(長寿学級、みさと万葉学習会、歴史教室、くれない学級、家庭教育学級)  
※合同学習会は11月22日(土) 午後2時  
「教育講演会」の聴講です。

**【みさと万葉学習会】講義**  
とき 11月14日(金) 午後1時30分  
ところ 図書館 視聴覚室  
講師 奈良女子大学 学術研究センター 阪口 由佳 先生

**【歴史教室】**  
とき 11月27日(木) 午前7時45分  
ところ 松尾大社・大徳寺・高桐院  
内容 現地学習

身の回りにあるさまざまな差別や偏見に気づき、自分との関わりについて考えて語り合っていく地区別懇談会。今年「子どもの人権について～地域における子育て支援～」をテーマに講演会を行います。ご参加をお待ちしています。

## 人権教育地区別懇談会日程表

自治連合会 自治会	と と と ころ
美松ヶ丘自治会	11月1日(土)午後7時～ 美松ヶ丘自治会館
農住自治連合会	11月2日(日)午後7時～ いわせが丘自治会館
勢野自治連合会	11月8日(土)午後7時～ 勢野自治連合会館・別館
夕陽ヶ丘自治会	11月15日(土)午後2時～ 東部自治会館
信貴山東町自治会	11月16日(日)午前10時～ 信貴山東町自治会館
里・緑ヶ丘自治連合会	11月23日(日)午前10時～ 里・緑ヶ丘自治会館
信貴山西町・信貴南畑自治会	12月1日(月)午後7時～ 信貴山西町自治会館
立野連合自治会	12月6日(土)午後7時～ 立野連合自治会館
みさと自治会	12月12日(金)午後7時～ ふれあい交流センター
勢野北自治連合会	12月14日(日)午前10時～ イーストヒルズ勢野自治会館

※都合により日程を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆スポーツセンター休館日  
11月3日(月・祝)文化の日  
11月24日(月) 振替休日



# 第27回三郷町芸術祭美術展受賞作品

## 美術展賞



「黒彩花器」  
(陶芸) 小栗 かよさん

9月11日(木)～14日(日)までの4日間、文化センターで行われた「三郷町芸術祭美術展」の美術展賞、金賞作品をご紹介します。本年は、一般の方からの出展が198点、招待作品等が26点で合計224点の素晴らしい作品が集まりました。

## 金賞



「秋懐 (ふところ)」  
(写真) 有本 美知子さん



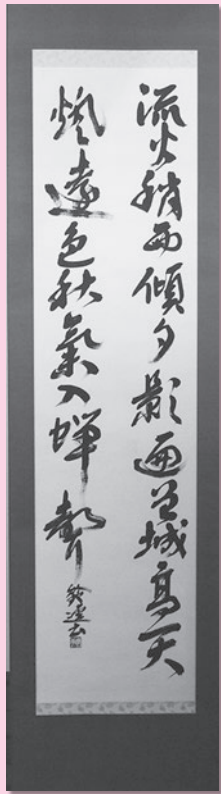
「清涼」  
(写真) 菊池 睦さん



「羽衣」  
(洋画) 池田 広子さん



「…の海」  
(洋画) 山村 住枝さん



「夏晩」  
(書芸) 河合 理恵さん

☆銀賞(12人) 奨励賞(36人)、各部門合わせて54の方が受賞されました。

## 深木委員が

## 功労者表彰を受賞

9月25日(木)～26日(金)に岩手県で開催された「第55回全国スポーツ推進委員研究協議会」において、深木健宏さんが全国スポーツ推進委員連合より「スポーツ推進委員功労者表彰」を受賞されました。

深木さんは長年にわたりスポーツ推進委員を努められ、スポーツ教室等において実技指導や助言など、三郷町の競技スポーツ及び軽スポーツの普及振興に尽力されています。

また、教育機関等の団体が行うスポーツに関する事業にも積極的に協力されるなど、多大な功績により、今回の受賞となりました。

今後ともご活躍を期待しています。



▲受賞された深木さん



## 今月の婦人会活動

### ○定例会

とき 11月6日(木)午後1時30分

ところ 文化センター・会議室

## 「成人式」

## で主張を

「平成27年三郷町成人式」で、新成人としての決意や思いなどを主張してくださる方を、男女各1人ずつ募集します(選考により決定)。

対象者 平成6年4月2日～平成7

年4月1日生まれの新成人になる方(原則三郷町内在住)で、平成27年三郷町成人式に出席できる方

発表日 平成27年1月11日(日)

式典 午前10時開会予定

※一人10分程度

ところ 文化センター・文化ホール

テーマ 「ハタチの思い」や「オト

ナとしてホームタウン(三郷町)のためにしたいこと」など新成人としての決意や思いなど。

※発表テーマに係る原稿(400字詰原稿用紙3～4枚程度)を住所・氏名・電話番号を明記の上、11月14日(金)までに左記へ提出してください。

〒636-0812

三郷町勢野西1-2-2

三郷町教育委員会事務局生涯学習課

☎43-7332

mail: shogaigakusyuu@town.sango.lg.jp

# 11月1日から7日までは

## 「文化財保護強調週間」です

文化庁では、多くの方に文化財保護活動への理解と関心を深めていただき、一層の協力を得るため、11月1日から7日までを「文化財保護週間」と定めています。

この期間に合わせて、文化財に関するさまざまなイベントが全国各地で行われ、三郷町でも町内の歴史・文化に関する活動をされている「史学さんごう」のみなさんの主催で講演会を行います。

今年も国の重要文化財に指定されている八幡神社（勢野葉隆寺）本殿が建立500年を迎えており、講演会でも取り上げられます。

みなさんも、三郷町の歴史と文化財の魅力をぜひ再発見してみてください。

### 第3回史学さんごう文化講演会

## 「三郷町の伝承文化をたどる

## 〜八幡神社（勢野葉隆寺）創建500年記念によせて〜

加  
無  
料



【建立500年を迎える八幡神社（勢野葉隆寺）本殿 〔国重要文化財〕】

**とき** 11月9日（日）（午後1時開場）  
午後1時30分〜3時頃

**ところ** 図書館・視聴覚室

**講師** 鹿谷 勲 先生  
奈良民俗文化研究所 代表  
奈良県立民俗博物館

**主催** 史学さんごう  
元学芸課長

**共催** 三郷町・三郷町教育委員会

## 第10回市町村対抗 子ども駅伝大会 出場者選考会

**とき** 12月14日（日）午後2時〜

※小雨決行

※午後1時〜1時30分に現地受付

**ところ** 奈良学園大学・信貴山グラウンド陸上トラック場

**対象者** ①町内在住の小学5・6年生の男女児童

②各小学校または各団体の指導のもとに、保護者が誓約書に署名捺印した方

### 選考方法

選考会当日は男女共、2km走の記録を計測し上位入賞者（男子6人・女子6人・男女とも2人の補欠を含む）を選手として決定します。

※申込多数の場合、各組予選を実施  
その他

①事前に各自健康チェックを行ってください。

②選考会における負傷などの応急処置は事務局で行いますが、その他すべての責任は出場者にあるものとします。

※電話での申込みはできません。申込みは、11月7日（金）〜21日（金）（土・日曜日を除く）に印鑑を持って生涯学習課まで。



## 商品を魅せる 撮影テクニックを 学びませんか？

売上アップのための商品を魅せる撮影方法や、ワンランクアップするための写真、撮影テクニックなど、デジタルカメラの効果的な活用法を学びましょう！

**とき** 第一回 11月12日（水）

第二回 11月14日（金）  
午後7時〜9時30分

**ところ** 斑鳩町商工会館・大会議室  
（斑鳩町龍田南1-3-49）

**対象者** 事業者及び従業員

**定員** 20人（先着順）

**受講費** 無料

**持ち物** ①撮影したい商材

②デジタルカメラ

③取扱説明書

④三脚ライト等

**主催** 生駒郡商工会広域協議会

※お問い合わせ、お申し込みは11月10日（月）までに三郷町商工会（三郷町勢野西1-2-2 ☎72-7462 FAX32-5239）まで。

（三郷町商工会）





生活を豊かにする文化情報

# 文化センター

ホームページ <http://kir021774.kir.jp/alice/> ☎72-4461

平成27年2月分の施設使用申請の受付は11月4日(火)午前9時から文化センター2階研修室(1)で行います。平成27年3月分の受付は12月1日(月)です。11月の休館日はありません。23日(第4日曜日)は祝日と重なるため開館します。また、24日(月・振替休日)も開館します。文化センターの施設を使用される場合は、使用日の前日までに使用許可申請書を提出してください。(文化ホールは使用日の7日前まで)

(公財)三郷町文化振興財団

## 文化センターの施設使用

毎月の初日(土・日曜日、祝日の場合は翌日または翌々日)に、受付を行います。受付は、午前9時から行いますので、文化センター2階・研修室へお越しください。

当日は、お申し込みいただいた使用施設及び使用時間を調整し、重複した場合は当事者間での話し合い、または抽選により決定します。(受付開始から終了までは30分程度かかります)。

受付終了後は、使用日の属する月の3か月前から使用日の前日まで随時申込可能です(文化ホールは6か月前から使用日の7日前まで随時申込可能)。



# さんごう演歌まつり2014

熱き演歌魂の三門忠司、ドラマティック艶歌の川野夏美、秋のさんごうで競演!!

出演 三門忠司、川野夏美  
と き 11月16日(日) 午後1時30分 開場  
午後2時 開演

ところ 文化センター・文化ホール

入場料 【前売】 A席2000円 B席1500円  
【当日】 A席2500円 B席2000円

主な曲目 三門忠司：雨の大阪、片恋酒  
河内の次郎長 他

川野夏美：悲別くかなしべつ、女の空港

紙のピアノ 他

※曲目は変更になることがあります。  
未就学児の入場はご遠慮ください。



▲ 三門忠司



▲ 川野夏美

## みんなで第九をコンサート

ホールいっぱい響く

歓喜の調べをお楽しみください

と き 11月30日(日) 午後1時30分 開場  
午後2時 開演

ところ 文化センター・文化ホール

入場料 【前売】2000円 【当日】2500円 ※自由席

指揮 河野正孝

合唱 みんなで第九を合唱団

管弦楽 みんなで第九を特別編成やまなみグリーネ管弦楽団

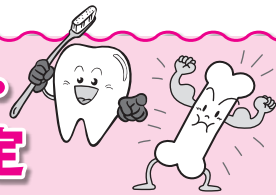
出演者 ソプラノ：三原美文 アルト：西畑賀世  
テノール：田代恭也 バリトン：三原剛

チケット  
好評発売中!!

※未就学児の入場はご遠慮ください。

チケット好評発売中!!

## 歯周病検診・骨密度測定



20歳以上の方を対象に、①歯周病検診②骨密度測定を行います。同時にうけることもできます。若いうちから自分の歯や骨の状態を知ること、正しい生活習慣を身につけるきっかけとして、ぜひご利用ください。

**とき** 11月27日(木) 午後1時30分～3時

**ところ** 保健センター

**持ち物** 健康手帳 (お持ちでない方は当日発行)

**費用** ①200円 ②100円  
(70歳以上の方はいずれも無料)

※お申し込みは、事前に保健センターまで。

## 元気のページ



保健センター ☎ 43-7324

駐車場には限りがありますので、お車での来場はご遠慮ください。

### よりよい睡眠で

### 健康にすごしましょう！

睡眠は心身の健康と安全に関係してきます！

睡眠は心身の疲労回復だけでなく、健康の維持に欠かせないものです。睡眠不足や睡眠障害を放置しておくと、様々な問題が生じます。昼間に眠気を覚えるようなら、睡眠に問題がある証拠です。

#### 睡眠不足・睡眠障害が続くと…

- 1 生活習慣病 (肥満・心臓病・脳卒中) を発症しやすくなる
- 2 メンタルヘルスの不調を起こす
- 3 事故や、効率の低下などを招く

#### 時間に合わせた工夫を…

よい睡眠をうながすには、生活リズムを意識することが大切です。

#### 朝

- ・規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計をリセット
- ・朝食で脳にエネルギー補給

#### 昼

- ・日中の活動と自然光で、覚醒！
- ・短時間の昼寝が効果的
- ・生活リズムに合った運動習慣を身に付けましょう (理想は夕方)

#### 夜

- ・入浴は就寝の2～3時間前が理想
- ・明るい光より、暖色系の蛍光灯を
- ・毎日、規則正しい時間に就寝

#### 健康づくりのための睡眠指針

##### 若年世代

- ・子どもには規則正しい生活を身に付けさせる
- ・夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ

##### 勤労世代

- ・日中の眠気が睡眠不足のサインと知って、早めの対応を
- ・寝だめはできない！睡眠不足は蓄積すると回復に時間がかかります
- ・午後の短い昼寝で眠気をやり過ぎし能率回復！

##### 熟年世代

- ・朝晩にメリハリ。年齢にあった睡眠時間を超えない習慣を
- ・年を取ると朝方化。男性の方がより顕著に！
- ・寝床で長くは熟睡感の減退のもと。起きたら体を動かしましょう



## 特定健康診査・後期高齢者健康診査

40歳以上の国民健康保険加入者と75歳以上の方を対象に、健康診査(問診・血圧測定・心電図・診察・身体計測・尿検査・血液検査)を行います。

ご自身の健康を守るため、1年に1回は受診しましょう。対象の方には通知をしていますので、保健センターでの集団健診と医療機関での個別健診、どちらかで受診ください。

#### 個別健診

三郷町内の医療機関(奈良県西和医療センターは不可) および県内の指定医療機関で受診できます。

直接、医療機関にお申し込みください。

#### 集団健診

**とき** 11月16日(日)

午前8時30分～10時

**ところ** 保健センター

**料金** 700円(70歳以上は無料)

**定員** 70人

※事前に保健センターまでお申し込みください。

定員になり次第、締め切ります。





# が

## ん検診を行います

☆いずれも保健センターで行います。

日程	検診名	時間	対象年齢	料金	申込/額	持ち物
11月9日(日)	胃検診	8:30~10:00	35歳以上の方	500円	必要/85人	健康手帳(お持ちでない場合は検診当日に発行します) 乳がん検診はバスタオルも必要です。
	肺がん検診		40歳以上の方	無料		
	乳がん検診		40歳以上の女性	1,500円	定員に達しています	
	子宮がん検診		20歳以上の女性	400円		
11月12日(水)	大腸がん検診	9:00~10:00	40歳以上の方	200円	不要/なし	

※検診の番号札は、受付開始30分前からお渡しします。  
 ※大腸がん検診は採便による便潜血検査です。事前に保健センターへ検体容器を取りに来てください。  
 ※胃検診・子宮がん検診・乳がん検診(視触診・マンモグラフィ併用)は指定医療機関でも受けることが可能です。保健センターで受診票を発行しますので、事前にお申し出ください。  
 ※前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査は町内の医療機関で受診できます。  
 ※70歳以上の方は無料です。  
 検診は1年度(4月~翌年3月)に1度受診できます(乳がん検診は2年に1度です)。  
 ※がん検診は、年間を通じてお申し込みできます。

# 育

## 児教室です

日程	時間	内容	申込/定員
11月14日(金)	10:00~11:30	やってみよう!赤ちゃん体操 月齢に応じた体操でたっちや歩行を促します。 対象:5~10か月のお子さんとその保護者 持ち物:バスタオル、お茶などの水分	必要/15人
11月27日(水)	10:00~11:30	ママのための健康!エクササイズでリフレッシュ! 保健師と一緒に、音楽に合わせて、体を動かし、リフレッシュしましょう。 対象:0歳~就学前のお子さんがある保護者 持ち物:水分、汗拭きタオル	必要/15人
12月3日(水)	10:00~11:30	歯みがき講習会 歯科衛生士さんによる「むし歯予防のお話」 対象:乳幼児とその保護者 持ち物:歯ブラシ、コップ、エプロン、普段お子さんか保護者の方が飲んでいるジュース	必要/15人

※動きやすい服装でお越しください。  
 ※同時に育児相談を希望される方は、事前に保健センターへお申し出ください。

# 乳

## 幼児健診にご参加を

日程	時間	対象児	対象児の誕生日	持ち物
11月11日(火)		3歳6か月児	H23.3.11~H23.5.10	母子手帳・バスタオル(11月11日は問診票・早朝尿をご持参ください)
11月18日(火)	13:30~14:30	10か月児	H25.12.1~H26.1.21	
12月2日(火)		4か月児	H26.6.27~H26.8.17	

※対象の方で健診を欠席される場合は必ず保健センターまでご連絡ください。申し込みは不要です。  
 ※健診の番号札は、午後1時から配布します。



※水分は必ずお持ち頂きますようお願いいたします。今回はウォーキングマップのコースを歩きます。雨天中止です。なお、当日判断しにくい天候の時は、保健センターまでお問い合わせください。

## 11月は「がん検診月間」です

健康づくり推進員やウォーキングデー参加者の方に標語を募集し、三郷町のがん検診推進標語は、「検診は自分自身を守るもの 家族の笑顔を守るもの」に決定しました。  
 検診をきちんと受けることが、自分自身の健康を守り、家族のしあわせを守るにつながります。未受診の方は、ぜひ受診してください。

## ウォーキングデー・ほろほろコース

### 町内社寺、

### 仏閣めぐり(立野)

とき 11月28日(金) 午前9時  
 保健センター集合  
 保健センター↓観音寺↓健民運動場↓今井浄願寺↓神奈備神社↓龍田大社↓保健センター

### 持ち物

(約1時間30分、約7千歩)  
 お茶などの水分

### コース

保健センター↓観音寺↓健民運動場↓今井浄願寺↓神奈備神社↓龍田大社↓保健センター

## 奈良県最低賃金が改定されました

時間額 724円

最低賃金は、雇用形態や呼称に関わらず、全ての労働者に適用されます。なお、特定の産業には「特定最低賃金」が定められています。

### 特定最低賃金

●はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業  
 時間額 810円

(平成25年12月27日発効)

### ●電機関係製造業

電子部品・デバイス・電子回路、発電用・送電用・配電用電気機械器具、産業用電気機械器具、民生用電気機械器具製造業  
 時間額 808円

(平成25年12月27日発効)

### ●自動車小売業

時間額 810円

(平成25年12月27日発効)

### ●木材・木製品、家具・

装備品製造業(製材熟練等)

時間額 816円

日額 6527円

(平成元年1月25日発効)

お問い合わせは、奈良労働局賃金室(☎0742-3210206)まで。(奈良労働局賃金室)

# 図書館カレンダー

11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 30	24	25	26	27	28	29

は休館日です。

(休館日)・毎週水曜日  
 ・3日(月) - 文化の日  
 ・10日(月) - 館内整理日  
 ・24日(月) - 勤労感謝の日の振替休日  
 ※今月の館内整理日は、第2月曜日です。


# みんなの図書館

〒636-0812 三郷町勢野西1-4-4 (近鉄信貴山下駅前)  
 TEL 33-3030 FAX 33-3188  
 ホームページ <http://www.lib.sango.nara.jp/>  
 ホームページ(携帯) <http://www.lib.sango.nara.jp/mobile/>

開館時間 ●月～土曜日 午前9時30分～午後7時  
 ●日曜日 午前9時30分～午後5時

## 11月の上映会 入場無料

- 1日(土) 「男はつらいよ 花も嵐も寅次郎」 106分(1982年)  
 監督：山田 洋次  
 出演：渥美 清、田中 裕子
  - 8日(土) 「蝶の舌」 95分(1999年)字幕  
 監督：ホセ・ルイス・クルエダ  
 出演：フェルナンド・フェルナン
  - 15日(土) 「東京物語」 136分(1953年)白黒  
 監督：小津 安二郎  
 出演：笠 智衆、東山 千栄子
  - 22日(土) 「七人の侍」 207分(1954年)白黒  
 監督：黒澤 明  
 出演：志村 喬、三船 敏郎
  - 29日(土) 「悲しみよこんにちは」 94分(1957年)字幕  
 監督：オットー・プレミンジャー  
 出演：ジーン・セバーグ
- と き：午後1時30分 開場  
 午後2時 開演  
 と ころ：視聴覚室



**ゆりかごおはなし会**

と き 11月25日(火) 午前10時30分

と ころ おはなしルーム

対 象 0～2歳位までの赤ちゃん  
と保護者の方

内 容 歌・手遊び・絵本の読み聞かせ

**土曜の午後のおはなし会**

絵本・紙芝居のほか、折り紙などで遊びましょう。

と き 11月22日(土) 午後2時

と ころ おはなしルーム

**11月のおはなし会**

と き 2日(日)・9日(日)・16日(日)  
 23日(日)・30日(日)

と ころ おはなしルーム

① 午前10時30分～10時50分  
 ② 午前11時～11時30分

絵本や紙芝居のほか、②ではストーリーテリング(ろうそくの灯りの中でのお話)を行います。

① 小さいお子さん向けのおはなし(3歳位から)  
 ※保護者の方も一緒に参加できます。

② 大きいお子さん向けのおはなし(5歳位から)  
 ※一人でお話が聞けるお子さんだけで参加ください。

**9月の予約受付 Best 10**

- 「アナと雪の女王 オリジナル・サウンドトラック」(CD) クリステン・ベル
- 「エッセ 2014年10月号」(雑誌) フジテレビジョン
- 「Popcorn」(CD) 嵐
- 「マスカレード・イブ」 東野 圭吾
- 「クックパッドのおいしい厳選! お肉レシピ」 クックパッド株式会社 / 監修
- 「Heartful Song Covers」(CD) May J
- 「明日の子供たち」 有川 浩
- 「愛なんて嘘」 白石 一文
- 「荒神」 宮部 みゆき
- 「後妻業」 黒川 博行



# こんな本が届きました

(9月末現在)

**一般書**

「週末台湾ベストルート」 齊藤 勝裕  
 「最強の『毒物』はどれだ？」 日本ヴォーグ社  
 「オン・オフ使える大人のソーイング」 岡部 昌幸 / 監修  
 「絶対に見ておきたい日本の国宝」 上橋 菜穂子  
 「明日は、いずこの空の下」 大飼 六岐  
 「夜泣き石」 今野 敏  
 「チャンミーグラー」 さだ まさし  
 「ラストレター」 竹吉 優輔  
 「レミングスの夏」 中山 七里  
 「アポロンの嘲笑」

**児童書**

「決定版！トリックアートベストセレクション」 竹内 龍人 / 編著  
 「すごいぞ！！重機大集合 1」 杉山 亮 / 作  
 「3びきのお医者さん」 P.J. ナイト / 著  
 「恐怖のお泊り会 4」 乾 栄里子 / 作  
 「ちびうそくん」 得田 之久 / 文  
 「くろねこさんしろねこさん」

「明日の子供たち」 有川 浩  
 「クックパッドの大好評レシピ」 池井戸 潤  
 「銀翼のイカロス 半沢直樹4」 湊 かなえ  
 「山女日記」 村上 春樹  
 「女のいない男たち」 万城目 学  
 「悟浄出立」 境 貴子  
 「6秒筋トレダイエット」 東野 圭吾  
 「マスカレード・イブ」 東野 圭吾  
 「虚ろな十字架」 瀬尾 幸子  
 「ラクうまごはんのコツ」



お持ちの本をご寄贈ください

予約多数のため、次の本をお持ちで不要になられた方は、図書館へご寄贈ください。

♪ギター演奏会を行います♪

日曜日の午後、ゆっくりとギターの音色をお楽しみください。

とき 11月16日(日)  
 午後1時30分開場  
 午後2時 開演

ところ 視聴覚室

演奏 ドルチェ・ギター・アンサンブル

曲目 「秋桜」「ボクサー」  
 「真珠採り」  
 「ミセス・ロビンソン」  
 「明日に架ける橋」ほか



生涯学習室をご利用ください

町内在住の方を対象に、通常の土・日曜日に加え、次の期間、生涯学習室を開室しますのでご利用ください。

期間 11月25日(火)～12月2日(火)  
 (休館日を除く)

時間 午前9時30分～午後6時30分まで

※日曜日は 午後4時30分まで。  
 ご利用前に、図書館利用カードをカウンターまでお持ちください。



全国瞬時警報システム  
 全国一斉自動放送等  
 試験を実施します

万一の事態に備え、緊急情報をお知らせする全国瞬時警報システム(J-ALERT)動作確認を行うため、防災行政無線の試験放送を次のとおり実施します。みなさんのご協力をお願いします。

とき 11月28日(金) 午前11時頃  
 放送内容

- ①「これは、試験放送です」×3回
- ②「こちらは三郷町役場です」
- ③終了のチャイム

※災害の発生状況、気象状況等によっては、試験を中止する場合があります。

●J-ALERTとは――

弾道ミサイル情報、津波情報、緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない緊急情報を人工衛星を用いて国から送信し、町内各所に設置されている防災行政無線のスピーカーから、自動的に放送するシステムです。

※緊急地震速報については、直下型の地震が発生した場合など、揺れの前に間に合わないといった技術上の限界があることから、J-ALERTによる放送を行わない場合があります。

(総務課)



## 企業合同説明会を開催します

県内の求人企業18社（予定）が就職希望者に対して、会社概要や求人内容等を説明する「企業合同説明会」を開催します。キャリアカウンセリング、無料職業紹介所登録面談もできます。

事前の申し込みは不要ですので、開催時間内に会場へお越しください。

**とき** 11月18日（火）

午前11時～午後4時  
（受付 午前10時40分～）

**ところ** 奈良県社会福祉総合センター

（橿原市大久保町320番地11）

**対象者** 平成27年3月大学卒業予定者及び、おおむね45歳未満の求職者

※お問い合わせは、ならジョブカフェ（一社）奈良経済産業協会（☎0742-20-2210 奈良市西木辻町93-6 エルトピア奈良内）まで。



## 募 集

### 看護師・保育士 （臨時職員）を募集します

**勤務地** 西部保育園

**募集人数** 看護師1名

常勤保育士 若干名

非常勤保育士 若干名

時間等、相談に応じます。詳細は、三郷町ホームページ（行政情報→採用情報）をご覧ください。お問い合わせは西部保育園（☎73-7634）まで。

## 子育て支援センター

### 「ちいすてっぷ」

**対象** 町内在住の就学前までのお子さんと保護者の方

**開館日** 月～金曜日（祝日を除く）  
午前10時～午後3時

※11月28日（金）は館内清掃のため休館。

※事前の利用申込は不要です。

※必ず保護者の方と一緒にお願いします（お子さんだけの利用はできません）。

※11月13日（木）午前中は「赤ちゃんと一緒にゆったりヨガ」のため、事前申込された方のみのご利用となります。正午以降は通常とおりです。

### 11月の行事

#### 「赤ちゃんと一緒にゆったりヨガ」

生後6か月頃までの赤ちゃんを抱いて、ゆったりとした動きでヨガをします。産後の回復にも役立ちます。

**とき** 11月13日（木）

①午前10時～午前10時50分

②午前11時10分～正午

**対象** 平成26年4月12日以降に生まれたお子さんとお母さん

**講師** 奥田 奈実先生

（ヨガサロン マダムフキ）

**定員** ①・②ともに10組（先着順）

※事前申込が必要です。

**持物** バスタオル・飲み物

※参加される方はジャージ等の動きやすい服装でお越しください。

11月6日（木）より受付を開始します。参加を希望の方は「ちいすてっぷ」まで。

### 「11月のお誕生日会」

**とき** 11月21日（金）

午前11時30分～正午

※事前申込は不要です。

お誕生日でないお子さんも参加していただけます。

お問い合わせは、子育て支援センター「ちいすてっぷ」（☎31-6639）まで。

※専用駐車場は台数に限りがあります。なるべく公共交通機関等をご利用ください。なお、役場前駐車場は来庁者用となりますので、駐車はご遠慮ください。

### 「ぴよぴよ」

#### ☆ぴよぴよクラブ （保育士と遊ぼう）

**とき** ①11月4日（火）

午前10時～11時30分

②11月18日（火）

午前10時～11時30分

**内容** ①「ころころあそび」

②「落ち葉あそび」

**ところ** 西部保育園・ホール及び園庭

**対象** 0歳から就学前のお子さん  
と保護者の方

#### ☆ぴよぴよ出前保育

保育士が出向きます！親子で一緒に遊みましょう（予約不要）。

**とき** 11月21日（金）

午前10時～正午

**ところ** イーストヒルズ勢野自治会館

**対象** 0歳から就学前のお子さん  
と保護者の方



## まち 三郷のどこかでー

9月26日(金)に子育て支援センターちいすてっぷで、お誕生日会が行われました。9月は10人のお子さんが、みなさんに誕生日を祝ってもらいました。これからも元気に育ててね。



SANGO



## 税

### 市町村税・県税の一斉滞納整理強化期間です

地方税の公平・公正を確保し、納税者の信頼を守るため、11月から12月の「市町村税・県税の一斉滞納整理強化期間」に、県内全市町村と県が協働し、滞納整理に取り組みます。

期間中、市町村と県の不動産合同公売、滞納者への差押や電話・文書・訪問による催告などを行い、市町村や県税事務所が、滞納者の取引先金融機関や勤務先などに法律に基づく財産調査を行います。税金の納め忘れがないようご注意ください。

(税務課)

## お知らせ

### 全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

夫・パートナーからの暴力をはじめとして職場などにおけるセクシャルハラスメント、ストーカー行為など、女性の人権に関わる問題全般について、人権擁護委員が下記のとおり無料・秘密厳守で電話相談に応じます。

**と き** 11月17日(月)～23日(日)  
(月～金曜日) 午前8時30分～午後7時  
(土・日曜日) 午前10時～午後5時

**対 象** 県内在住の女性

**相談員** 奈良県人権擁護委員連合会  
人権擁護委員

全国一斉  
「女性の人権ホットライン」  
0570-070-810  
(全国共通ナビダイヤル)

### ごみの収集日にご注意を

●11月3日(月)文化の日の収集業務は、お休みです。

●11月24日(月)振替休日は収集業務を行います。

※11月24日(月)は、ごみの持ち込みはできません。(清掃センター)

### 三郷町 facebook & twitter はじめました

三郷町では、民間のソーシャル・ネットワーク・サービス(SNS)を活用し、「三郷町 facebook & twitter ページ」の運用を開始しました。ぜひご利用ください。

町の魅力、イベント情報、給食の写真などを発信していきます。

(三郷町 facebook)

<https://www.facebook.com/sango.town>

(給食センター facebook)

<https://www.facebook.com/sango.kyushoku>

(三郷町 twitter)

<https://twitter.com/sangotown>

※三郷町ホームページからもジャンプできます。(企画財政課)

### 「暮らしの便利帳」を作成します

三郷町の歴史、イベント、暮らししていく上で必要な生活情報を掲載した「暮らしの便利帳」を(株)サイネックスと共同発行する運びとなりました。

ずっと三郷町に住んでいる方も、他の市町村から引越してきた方にも、「いざっ!」という時に役立つ一冊です。

現在、この冊子を作製中で、みなさんのお手元にお届けできるのは、来年春となりますが、ぜひご利用ください。(企画財政課)

### 奈良県立西和養護学校

#### 生駒郡地域別懇談会を開催します

「地域で豊かに暮らすために」をテーマに、生駒郡の保護者を中心に懇談会を実施します。

障がい児の現在、そして卒業後の豊かな生活について、保護者、各関係機関の方々と共に考えて、話し合っていきたいと考えております。地域の特別支援学級に通っておられる保護者のみなさんご参加いただけます。

**と き** 11月27日(木)

午前10時～正午

**ところ** 斑鳩町立いかるがホール・研修室

**内 容** 「優先調達推進法を受けて」～行政の取り組みと西和7町の授産品カタログ～

※お問い合わせは、奈良県立西和養護学校(進路指導部 岡島・江口) (☎73-2111) まで。

### 訓練で

#### 就職しましょう!

ハローワークでは「やりたい仕事があるけれど、経験や資格がない」「仕事に関係する技術を身に付けたい」と考えている方に、下記の実践的な職業訓練を無料で提供しています。

- ・パソコン・CAD 設計
- ・介護福祉・医療事務
- ・デザイン・経理事務等  
(訓練期間3～6か月)

他にも、いろいろな科目の職業訓練があります。受付は毎月しておりますので、お気軽にご相談ください。※お問い合わせは、ハローワーク大和郡山・職業相談部門(☎0743-52-4355)まで。

三郷路  
ふるさと散歩

第29回

三寶山 さんぼうざん

浄林寺 じょうりんじ

立野南3-6-6



▲ 浄林寺山門と名号碑・地藏堂

本文・史学さんごう発行「三郷路ふるさと散歩」より抜粋

浄林寺は浄土真宗本願寺派（西本願寺）の寺院です。創建は山伏の「信見」とされ寺院の過去帳には天正7年（1579）と記されていますが定かではありません。当初は本願寺派浄照寺でしたが、無住寺（住職がいない寺）の時代、行事の都度派遣される僧によって、正保年間には真宗大谷派、宝暦年間に浄土真宗本願寺派に戻り、宝暦5年（1755）に浄林寺となりました。本尊は阿彌陀如来立像です。

山門は一間薬医門、切妻造り本瓦葺で破風押みに貝頭懸魚が打ってあります。鬼瓦に嘉永2年（1849）の銘があり江戸時代後期の作で大和川水運の安村家の門を移築したものとされています。山門横に「南無阿彌陀仏」と刻まれた高さ125cmの舟形名号碑があります。その上部に月輪の中に種子「イ」を刻んでいます。裏に天正6年（1578）とあり、この村の六斎念仏衆によって造立されたものです。

その横の覆屋の中に穏やかなお顔の地藏尊が安置されています。元は高山地区の共同墓地にありましたが、昭和54年頃、墓地整理のために浄林寺へ移されました。

町の木 もみじ



町の花 ひまわり



### 町民憲章

豊かな自然の光に親しみ 先人の歩みに学びながら  
わたくしたち 三郷町民は かたく手を取りあって  
かおりの教育と文化の町づくりにはげめます

- 一 自然と歴史をたいせつにして  
明るく美しい環境をそだてます
- 一 たがいの人権をまもり  
理解と協調のきずなをふかめます
- 一 教養の向上につとめ  
豊かで高い人間性をやしません
- 一 心のふれあいをとおして  
温かい助けあいの輪をひろげます
- 一 スポーツに親しみ  
健康にはたらく家庭をつくります



町のうごき ( ) は前月比

人	□	23,202人 (+2人)
男		11,009人 (-2人)
女		12,193人 (+4人)
世帯数		10,181世帯(+11世帯)
面積		8.80km <sup>2</sup>

平成26年10月1日現在住民基本台帳調



環境保全への取り組みを奨励し、  
環境にやさしい「大豆油インキ」を使用