



朝食を食べていますか？

しっかりと食べて、 勉強や仕事の能率アップ!!

忙しい毎日の朝。朝食を食べるぐらいなら、身だしなみに気を遣ったり、あと5分寝ていたい。ダイエット中だから抜いちゃおう…なんていう方も多いのでは？でも、実は、朝ごはんは胃袋を満たすだけでなく、もっと大切な役割があるんです。そこで、今月は朝食を摂ることで得られるメリットなどを紹介します。

まず始めに…

朝食を食べない理由は

近年、なぜ朝食を欠食する人が増えているのでしょうか。主な理由として、次の3つが考えられます。

①生活リズムが夜型に

近年の生活習慣の変化により、生活リズムの夜型化が増え、これを背景に朝食を食べない方が増加しているものと考えられます。夜型の生活リズムにより、夕食時間が遅い、寝不足の状態などがおこり、朝起きてもあまり食欲がわかないことが朝食欠食に繋がっています。



▲夜遅くまでテレビを見ていませんか？

②朝起きるのが遅い

朝起きるのが遅く、食事をする時間がないので食べていないというところも、朝食欠食の理由の一つになっています。睡眠時は胃腸の動きが鈍く、目覚めた直後すぐには活動的にならないため、出かける直前まで寝ていると空腹感を感じにくいというものが考えられます。



③ダイエットのため

朝食を抜いて摂取エネルギーを少なくしようと考えている方もいるようです。比較的若い女性に多くみられる傾向です。

朝食を摂る「1」のメリット

朝食を摂ることは、1日を過ごすための大事なエネルギー源となるだけでなく、体にとって多くのメリットがあります。

① 体温を高めて体を動きやすくする

朝食を食べると消化管が筋肉運動をはじめます。それによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、活動の準備を整えます。つまり、朝食は体のウォーミングアップとなります。



② 勉強や仕事の能率アップ

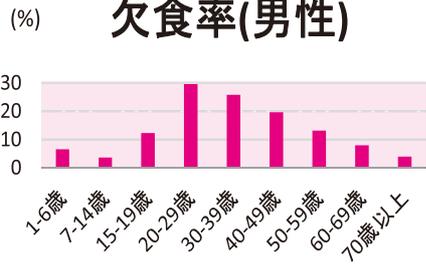
朝ご飯を「食べている」と「抜いている」では、朝食を食べている方が成績がよいという報告が多くされています。朝食を摂ることで、体だけでなく、脳へもエネルギー補給されるため、勉強や仕事の能率がアップします。

③ 生活習慣病の予防に

朝食を欠食して1日の食事回数を少なくすると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大し、肥満や脂質異常症の原因の一つとなります。そのため、朝食を含めて1日3食しっかり食べることが大切です。



平成24年 朝食の欠食率(男性)



厚生労働省 平成24年「国民健康・栄養調査」の結果より抜粋

平成24年 朝食の欠食率(女性)



厚生労働省 平成24年「国民健康・栄養調査」の結果より抜粋

朝食習慣をつけるための「工夫」

朝食を食べる習慣をつけるために、少しずつでも出来ることから始めていくことが大切です。

朝食習慣をつけるための「工夫」をご紹介します。

ステップ1

食べる時間をつくる

夜更かしをせずに、今よりも早く寝て、少し早く起きる習慣をつくりましょう。



ステップ2

朝食を食べられる体をつくる

夕食を軽めにし、食べ過ぎないようになすることで、朝に適度に空腹感があるような体の状態をつくりましょう。

ステップ3

手軽に食べられるものを準備する

時間が無い朝でも、調理をしなくても、すぐに食べられるものを準備しておきましょう。



【おすすめのお手軽な一品】

おにぎり、パン、ヨーグルト、果物、牛乳

※おにぎりやパンに、具沢山のスープ等をプラスするとバランスアップ。

おすすめレシピ

● レンジで
簡単!
ふんわり卵
雑炊 ●

【材料】 1人前

- ご飯・茶碗1杯(約130g)
- 卵…1個
- ミックスベジタブル(冷凍)…大きじ2
- コンソメ…小さじ1
- 塩・こしょう…少々
- 水…150ml (3/4カップ)

【作り方】

- ① 卵を割り、よく混ぜておく。
- ② 耐熱容器にご飯、ミックスベジタブル、コンソメ、塩、こしょう、水を加える。
- ③ よく混ぜ合わせたら、レンジで500W 約2分加熱する。
- ④ いったんレンジから取り出し、卵を加えてさつと混ぜ、さらに約2分加熱する。

※冷凍ご飯を使用する場合は、一度温めてから材料を加えてください。

引用元…ヘルスケアトータル

ソリューションズ(株)



今年度も引き続き

発電システム設置費を助成します!!

本町では、今年度も地球温暖化防止を推進するため、住宅用太陽光発電システム・風力等による再生可能エネルギー発電システムを設置された方に対し、設置費の一部を助成しています。

対象(条件)

- ① 町内の住宅(共同住宅を除く)で、過去に補助金の交付を受けていない住居に居住する方(太陽光発電システムを設置された方又は太陽光発電システムを設置された新築住宅を購入された方)
- ② 次のいずれかに該当する方
 - ア. 平成25年4月1日以降に一般社団法人太陽光発電協会太陽光発電普及拡大センター(JPEC)が交付する住宅用太陽光発電導入支援補助金の交付決定を受けた方
 - イ. 低圧配電線及び逆潮流ありで連系した太陽光発電システムを住宅に設置した方で、当該電力受給開始日が平成25年4月1日以降であること。
 - ウ. 小型風力発電システム(風力で風車の羽根を回し、その回転運動を発電機に伝えて発電を行う設備で、発電機の定格出力が600W以上のもので「太陽光発電パネルを備えたものを含む。」)を住宅に設置した方で、当該電力受給開始日が平成25年4月1日以降であること。

1. 低圧配電線及び逆潮流ありで連系した太陽光発電システムを住宅に設置した方で、当該

電力受給開始日が平成25年4月1日以降であること。

③ 住宅の所在地に住民基本台帳の登録がある方

補助金 5万円/棟(1棟につきいずれか1回限り)

④ 町税を滞納していない方

発電システムその他地球温暖化対策への取組に関するデータの提供等の協力を求める場合があります。

添付書類など、詳しくは環境政策課(☎43-7341)まで。



(環境政策課)

5月15日～21日は総合治水推進週間です

奈良盆地は水害が起きやすい地形です。そのため、「総合治水対策」が重要になります。

「総合治水対策」では、次のようなことを行っています。

降った雨を一時的に貯める
流域対策

校庭貯留

河道の整備などの
治水対策

河川改修

ため池の治水利用

庭の土や植物も役立っている

雨水をためて庭の水まきに

大雨のときはお風呂の水を流すのをちょっと待って

庭にある池も役割があります

下記のようなことも、「総合治水対策」。ちょっとした心がけが水害を防止します。ご協力ください。

※大和川流域総合治水対策協議会HP (<http://www.kkr.mlit.go.jp/yamato/outline/chisui/>)に総合治水についての資料を掲載しています。
(建設経済課)

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

★春季学童軟式野球大会

とき 5月18日(日) 午前9時～ 開会式
午前9時30分～ 試合開始

5月25日(日) 午前9時～

ところ 三郷北小学校グラウンド

資格 町内在住・在学の小学生で構成されるチーム。

申込 5月1日(木)～5月9日(金)

★ソフトボール大会 (リーグ戦)

とき ①5月25日(日) 午前9時

②6月8日(日) 午前9時

③6月29日(日) 午前9時

ところ ①中央公園グラウンド

②③健民グラウンド

資格 代表者は町内在住・在勤で選手は15歳以上(中学生除く)で半数以上が在住・在勤である25人以内で構成されるチーム

申込 5月7日(水)～5月13日(火)

◎参加お申し込み・お問い合わせは生涯学習課

(土・日曜日を除く午前9時～午後5時)まで。
(体育協会主催)



文化・スポーツ活動を助成します

町立の施設を使って文化・スポーツ活動をされている団体に、活動の一助となるよう助成金を交付します。

◎助成対象団体

町内の有料施設の利用が年間20回以上あり、営利を目的としない団体で次のいずれかに該当する団体

- ①町の補助団体に加入していること
- ②代表者が町内在住及び構成員の9/10が町内在住で、10人以上の団体

◎助成金額

- 前述の①の団体 2万円を上限
- ②の団体 1万円を上限

中学生以下及び65歳以上の方が8/10以上を占める団体には加算があります。お問い合わせは、生涯学習課まで。

人権啓発ビデオを上映します

文化センターでは毎月人権啓発ビデオを上映しています。今月は9日(金)に「日本の国際化と人権」の違いを認めよう地域社会」を①10時～②13時～③15時～の3度上映します。

内容 日本では、外国人という理由だけでごく普通の希望がかなえられないことがあります。地域で多文化共生社会を

実現していくために大切なことを考えてみましょう。

新たな発見を求めてしきじ学級にご参加を

文字は、わたしたちの世界を広げてくれます。ひらがな・カタカナ・漢字・ローマ字。書いたり、読んだり、話したり、楽しく学習しましょう。ご希望の方は、生涯学習課まで。

今月の婦人会活動

◎役員会 とき 5月1日(木) 午後1時30分～

ところ 文化センター・会議室

今月の学級案内

【長寿学級】社会見学

とき 5月20日(火) 午前8時30分
ところ 大阪府岸和田市方面
内容 「岸和田城・だんじり会館」
「泉佐野漁協青空市場」

【くれない学級】

とき 5月21日(水) 午前9時30分
ところ 大阪市平野区
内容 歩く会

【みさと万葉学習会】講義

とき 5月16日(金) 午後1時30分
ところ 図書館・視聴覚室
講師 小倉 久美子さん

【歴史教室】事前学習

とき 5月15日(木) 午後1時30分
ところ 図書館・視聴覚室
内容 「東寺・無鄰菴(むりんあん)・
琵琶湖疎水記念館」

【家庭教育学級】

とき 5月29日(木) 午前10時
ところ 文化センター・視聴覚室
内容 開講式・健康学習会

☆スポーツセンター休館日
5月3日(土)、5日(月)、6日(火)
※5月4日(日)は、開館しています。



全国でまず1勝を!

3月27日(木)に第29回全国選抜ゲートボール大会への出場が決まった三老連ゲートボール部のみなさんが森町長を表敬訪問されました。

三老連ゲートボール部は奈良県シニアレディース大会で優勝され、奈良県代表として全国大会への出場が決まりました。森町長と話されているときも「すぐに負けるから、帰りの新幹線は早い時間で予約しとこ〜」と、冗談が飛び出すぐらいみなさんわきあいあいとして、とてもチームワークが良さそうな雰囲気でした。

しかし、実際に目標をお伺いすると「まず1勝したい」と話され、森町長が「1勝と言わず、大活躍を期待しています」と言うと、「頑張ります」と答えられました。

健診で防げる、慢性腎臓病

2月15日(土)に、図書館視聴覚室で、「ホントに怖い慢性腎臓病(CKD)〜糖尿病との関係がわかる講演会〜」を行いました。

講演会では、「CKDは末期まで症状がなく、なつてしまうと治す方法はなく、一生人工透析が必要になる。早期に発見すれば進行を抑えることが可能で、健診を受けることが大切」であると教えていただきました。

また、予防には毎日の生活習慣の改善が重要であり、「塩分を減らす」「腹7〜8分目」を心がけるように話されました。そして、「今日のことを最低5人に話し、みなさんCKDマイスターになってください」と話されました。

講演に伴い「みそ汁味比べ」が行われ、今回提供されたみそ汁がしょっぱくない方は、普段から味付けが濃すぎなので、薄味を心がけてくださいとのことでした。



くらしに役立つ生活情報

賃貸住宅の

入・退去時のトラブル

進学・就職などで賃貸住宅の引越しが多くなる季節です。賃貸住宅に入居するためには、賃貸借契約書を家主と結び、敷金・保証金などを支払って入居します。

しかし、賃貸住宅を退去する際に、ハウスクリーニング、クロス張替え等の原状回復費用として、高額な料金を請求され、結果、「敷金が返金されない」「敷金を上回る金額を請求された」というトラブルが起こることがあり注意が必要です。

◆入居トラブル

- ・敷金、礼金なしのアパートの仮契約で手付金を払った。解約を申し出たら、手付金の返還はないという別途管理料まで請求された。

◆退去トラブル

- ・特に汚したわけでもないのに高額なクロス張替え費用を請求された。
- ・喫煙でクロスが変色している部屋があり、敷金以上のハウスクリーニング費用を請求された。
- ・修繕費用を請求されたが、入居時からあったキズ等の修繕費用も含まれていた。

◆トラブルへの対処と予防法

①契約前の注意事項

- ・契約書はよく読み、不明な点は確認。不審な点があれば契約しない。
- ・重要事項説明書や賃貸借契約書等は必ず受領。
- ・特約などにより、退居時に過度な負担がないか、契約前によく確認。

5月は消費者月間です

『ハッと! ホッと! 生駒郡消費者 サポートネットワーク』

生駒郡内4町の役場で消費生活相談を受けられます。
消費生活に関することで不安や疑問に思った時は、一人で
悩まずご相談ください(予約不要)。

相談内容や個人情報等の秘密は厳守されます。

★ハッと! ホッと! 生駒郡消費者サポートネットワーク一覧

開設場所	開設曜日 時間	住所 担当課 電話番号
平群町役場・ 第2会議室	(月曜日) 10:00~16:00	平群町吉新1丁目1-1 [観光産業課] ☎45-1001 (内線645)
安堵町役場・ 消費生活 相談室	(火曜日) 13:00~16:00 (予約優先)	安堵町大字東安堵958 [住民課] ☎0743-57-1511 (内線212)
三郷町役場・ 住民相談室	(水曜日) 13:00~16:00 (第4水曜日) 10:00~12:00 13:00~16:00	三郷町勢野西1丁目1-1 [住民課] ☎73-2101 (内線116)
斑鳩町役場・ 第3会議室	(木曜日) 13:00~16:00 (第4木曜日) 9:00~12:00 13:00~16:00	斑鳩町法隆寺西3-7-12 [住民課] ☎74-1001 (内線163)

★上記以外の相談窓口

開設場所	開設曜日 時間	住所 電話番号
奈良県消費 生活センター	(月~金曜日) 9:00~16:30	奈良市登大路町10-1 ☎0742-26-0931
奈良県消費 生活センター 中南和相談所		大和高田市大和98-4 (高田総合庁舎) ☎22-0931

※土・日曜日、祝日、12月29日~1月3日は、開設して
いません。(住民課)

ご存知ですか? 下水道の大切な役目



私たちは毎日の生活を送るために、たくさん水
を使っていますが、使用した水をそのまま捨てる
と、汚れた水が川や海に流れ込んで汚染します。

下水道は汚れ
た水処理場へ
運び、きれいな
水にして川など
に戻し、みなさ
んが快適で衛生
的な生活をする
ために、とても
重要な役目があ
ります。

公共下水道接続に
ご理解ください



下水道マスコット
キャラクター スイスイ

「公共下水道への接続啓発」

現在、立野地域の公共下水道は、ほぼ整備を完
了していますが、公共下水道への未接続の家屋も
ございます。接続率100%を目指し、町職員が
訪問し、接続啓発を実施いたします。

実施期間 本年5月中旬~7月31日

※排水設備を確認するために敷地内に入ることが
ありますのでご理解いただきますようお願いい
します。(下水道課)

・部屋は必ず下見をする(入居時の状態を写真撮
影し、物件の設備等も点検)。

②退去時の原状回復と費用負担

・国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガ
イドライン(※注)」では、民間賃貸住宅につ
いて、原状回復は、賃借人が借りた当時の状態
に戻すことではないことを明確化しており、借
主の故意・過失や手入れなど管理が悪くて生じ
た損耗などについては借主が負担すべき費用と
定義しています。しかし、経年劣化や通常の使
用による損耗などの修繕費用は賃料に含まれる
もの(貸主負担)としています。

なお、ガイドラインでは退去時の原状回復のト
ラブルを未然に防止するためにも、「入退去時
の物件状況及び原状回復確認リスト」を作成し、
入・退去時に貸主、借主の双方が確認するよう
に勧めています。

(※注) 国土交通省の「原状回復をめぐるトラブ
ルとガイドライン」は法的拘束力はありませんが、
『消費者契約法』では、消費者契約の解除に伴う
損害賠償について、平均的な損害の額を超えるも
のは無効としています。ガイドラインを参考にし
ながら、請求明細と照らし合わせて、話し合いを進
める必要があります(原状回復をめぐるトラブ
ルとガイドライン)は国土交通省ホームページか
らダウンロードできます)。

消費生活のご相談は

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

図書館カレンダー

5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

は
休
館
日
で
す。

(休館日)・毎週水曜日

- ・3日(土) - 憲法記念日
- ・5日(月) - こどもの日
- ・6日(火) - 振替休日
- ・12日(月) - 館内整理日 (第1月曜日が休日のため第2月曜日)

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
●日曜日

午前9時30分～午後7時
午前9時30分～午後5時

5

月の上映会

入場無料

・10日(土) 「男はつらいよ
浪花の恋の寅次郎」
104分(1980年)

監督：山田 洋次
出演：渥美 清、松坂 慶子、芦屋 雁之助

・17日(土) 「間違えられた男」
105分(1957年)白黒

監督：アルフレッド・ヒッチコック
出演：ヘンリー・フォンダ

・24日(土) 「檜山節考」 130分(1983年)

監督：今村 昌平
出演：緒形 拳、坂本 スミ子、あき 竹城

・31日(土) 「タクシードライバー」
114分(1976年)

監督：マーティン・スコセッシ
出演：ロバート・デ・ニーロ

と き：午後2時(開場午後1時30分)

ところ：視聴覚室



 **土曜の午後のおはなし会**
と き 5月24日(土) 午後2時
ところ おはなしルーム
内容 絵本・紙芝居、折り紙など

 **5月のおはなし会**
と き 4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)
①午前10時30分～10時50分 ②午前11時～11時30分
ところ おはなしルーム
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話)を行います。
①小さいお子さん向け(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(5歳位から) ※一人で話が聞けるお子さんが対象のため、お子さんだけで参加してください。



 **ブックスタート**

7か月児健診対象の赤ちゃんと保護者の方は、ぜひご参加ください。
と き 5月13日(火) 午後2時

ところ 保健センター
対象 7か月児健診対象の赤ちゃん
と保護者の方

 **ゆりかごおはなし会**

と き 5月27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

生涯学習室をご利用ください

※当日参加できない方は、図書館へお問い合わせください
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 5月22日(木)～

29日(木)(休館日を除く)

時間 午前9時30分～

午後6時30分

※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。

こんな本が届きました

(3月末現在)

一般書

「作家の履歴書」 阿川 佐和子
 「頼みある仲の酒宴かな」 佐藤 雅美
 「深海のATOM」 服部 真澄
 「愛の国」 中山 可穂
 「期待バブル崩壊」 野口 悠紀雄
 「銀座 千と一の物語」 藤田 宜永
 「肩・腰・ひざの痛みにエアリハが効く！」 繁岡 秀俊
 「ひと目の定石ーやさしい問題で基礎体力アップ」 趙 治勲
 「LOVE理論」 水野 敬也
 「あなたは半年前に食べたものでできている」 村山 彩
 「ホットケーキミックス150Recipes」 石澤 清美
 「地震と独身」 酒井 順子

児童書

「プカプカチョコレート島〜めざせたから島」 原 ゆたか：作
 「お支払いはどれになさいますか？
 ～新しいお金の世界」 洞 良隆
 「大研究！保険のすべて」 小川 京美：漫画
 「大研究！馬は友だち」 野本 トロ：漫画
 「水と健康〜水で生きてる体と心の巻」 日本医師協会：監修
 「ズッコケ三人組 ハワイに行く」 那須 正幹：作
 「おとなりは魔女」 赤羽 じゅんこ：作

3月の
受付予約
Best
10

- 1 「約束の海」 山崎 豊子
 2 「すりへらない心をつくる
 シンプルな習慣」 心屋 仁之助
 2 「ビブリア古書堂の事件手帖 5」 三上 延
 加藤 廣
 4 「水軍遥かなり」
 5 「かいけつゾロリのまほうのランプ〜」
 原 ゆたか：作
 5 「金持ち脳と貧乏脳」 茂木 健一郎
 5 「首折り男のための協奏曲」 伊坂 幸太郎
 5 「これなら食べてよし！」 渡辺 雄二
 5 「母という病」 岡田 尊司
 5 「ファンキーモンキーベイビーズ LAST BEST」
 FUNKY MONKEY BABYS (CD)



みんなの
図書館

「ロスジェネの逆襲」 池井戸 潤

「100%好かれる1%の習慣」 松澤 萬紀

「人生がラクになる7つの方法」 DaiGo

「夢幻花」 東野 圭吾

「祈りの幕が下りる時」 東野 圭吾

「まほろ駅前狂騒曲」 三浦 しをん

「とっぴんぱらりの風太郎」 万城目 学

「ペテロの葬列」 宮部みゆき

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。

お持ちの本を
寄贈いただけませんか

参加料
無料

金谷幸三氏・プロフィール

1966年神戸生まれ。10歳よりギター
 を始め、小林勝夫、岡本一郎氏に師事。

1984年渡仏。パリ国立高等音楽院、
 パリ国際音楽大学にて、A・ラゴヤ、C・
 アルム、M・サダノフスキー氏に師事。第
 2回シャントレル国際ギターコンクール優
 勝。現代音楽のみならず古典、バロックに
 おいても、その流れるような美しい音楽表
 現は、高く評価されています。

♪ 映画音楽からアルハンブラまで
 ギターの名曲をお届けします ♪

奈良県在住のクラシックギタリスト・金谷幸三氏による洗練された演奏
 をお楽しみください。

とき 5月18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 金谷幸三氏
 曲目 「アルハンブラの思い出」、「ひまわり」など映画音楽、
 「スペイン舞曲5番」など

文化センター

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

☆平成26年8月分の施設使用申請の受付は5月1日(木) 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26年9月分の受付は6月2日(月)です。

☆5月の休館日は25日(第4日曜日)です。

※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日前までに)

(公財)三郷町文化振興財団

ロザンのお笑い課外授業

「進路相談・受験勉強・人生相談 どんとこい！」

吉本興業が誇る高学歴漫才コンビ「ロザン」が、学生時代の経験をもとに勉強の仕方から進路の考え方、はたまたおもしろ雑学まで「楽しい授業」を繰り広げます。学生さんはもちろん、保護者の方にもオススメです。

出演 ロザン(菅広文、宇治原史規)

とき 7月26日(土) 午後2時開演(午後1時開場)

ところ 三郷町文化センター・文化ホール

入場料 指定席 前売 大人1200円・高校生以下500円

当日 大人1500円・高校生以下800円

自由席 前売、当日とも 大人1000円・高校生以下400円

※未就学児の入場はご遠慮ください。

5月20日(火) 午前10時から、文化センター窓口でチケット発売開始します。

5月20日(火)
チケット
発売開始!



旭堂南陵の「水戸黄門漫遊記」講演会

参加無料

関西では人気・実力ナンバー1といわれる、講師(好男子)旭堂南陵が弟子とともに十八番の「水戸黄門漫遊記」をお届けします。講演会終了後、講演への素朴な疑問に、南陵師匠がお答えします。みなさんのお出でをお待ちしています。

とき 6月7日(土) 午後1時30分開演(午後1時開場)

ところ 三郷町文化センター・音楽室

定員 80人(参加無料)

演目 その昔 アメリカ(アトラクタ) 出身 旭堂南陵

その式 講演の醍醐味 修羅場よみ 三方ヶ原の物見

その参 三郷町在住 旭堂みなみ

「水戸黄門 雁風呂」

その参 関西随一講師 四代目 旭堂南陵

震災復興祈願 「水戸黄門 東北漫遊記」

※入場整理券が必要です。入場整理券は5月7日(水) 午前10時から、文化センター窓口にて配布します(お一人につき1枚)。

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1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7日前まで随時申込可能)。

旭堂みなみ



旭堂南春



旭堂南陵



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

特設人権相談所を ご利用ください

相談
無料

三郷町では、次のとおり「特設人権相談所」
を開設し、人権擁護委員のみなさんが人権
に関する相談をお受けします（予約不要）。

とき 6月3日(火) 午後1時～4時

ところ 役場2階・住民相談室

※法務局における常設相談所の全国統一電
話番号ナビダイヤル

☎0570-003-110

「人権擁護委員」制度を「存じ」ですか？

～6月1日は人権擁護委員法が施行された日です～

昭和23年、政令に基づいて人権擁護委員制度が設けられ、
昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行されました。

●平成26年度啓発活動重点目標

「みんなで築こう 人権の世紀」

～考えよう 相手の気持ち

～育つよう思いやりの心～

21世紀が「人権の世紀」であるこ
とを改めて思い起こし、一人ひとり

が人権を尊重することの重要性を正
しく認識し、これを前提として他人
の人権にも十分配慮した行動がとれ
るように取り組むこととなりました。

また、相手の気持ちを考え、思い
やることの大切さを一人ひとりの心
に訴えて、すべての人々が個人とし
て尊重され、相互に共存し得る平和
で豊かな社会の実現に向けた啓発活
動を展開しています。

三郷町でも町長から推薦されて、
法務大臣が委託した人権擁護委員が
います。毎日の生活の中で「これは
人権問題ではないだろうか？」と感
じたり、人権に関することで困った
ら、人権擁護委員までお気軽にご相談
ください。

相談は無料で、秘密は厳守します。
また、自宅での電話相談にも応じて
いただいています。

三郷町の人権擁護委員は、次のみ
なさんです。

氏名	郵便番号	住所	電話番号
松下幹男	636-0801	夕陽ヶ丘7番22号	73-6967
敷下昭子	636-0821	立野北1丁目40番46号	32-0224
岡田宣子	636-0811	勢野東2丁目7番37号	72-2203
坂田一義	636-0821	立野北1丁目14番6号	72-5497
仁木一郎	636-0805	美松ヶ丘東2丁目2番6号	73-3073
寺内一秀	636-0822	立野南2丁目24番30号	32-6600
山崎昭子	636-0811	勢野東5丁目6番12号	61-5690

※法務省「人権擁護委員」その活躍と
役割―みんなが幸せになる明日へ―
「人権擁護」の冊子を人権施策課で
配布していますので、ご活用くださ
い。

「みんなで第九を」 コンサート

VOL.23

募集期間

6月30日(月)までに文化センター
窓口へお申し込みください。(5月、
6月の第4日曜日を除きます)。

※受付時間は午前9時～午後5時。
※定員になり次第締切ります。

※11月30日(日)開催予定。

対象 小学校4年生以上の方

定員 ソプラノ30人、アルト30人、
テノール15人、バス15人

総監督 三原 剛

参加費 大人5千円、
中学生以下2千円

※申込時に参加費を納付してくだ
さい。

協力金(チケット負担金)

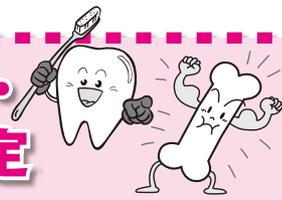
大人5千円、中学生以下2千円

練習期間 本年7月～11月(予定)

お申し込み
ただくと、本年
12月の「サント
リ」1万人の第
九に「みんな
で第九を」合唱
団として参加申
込みもできます
ので、ぜひご参
加ください。



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（同時に受診できます）。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 5月8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。

がん検診を受けていますか？

がんは日本人の死因第1位！死亡数は年々増加

がんを予防するには、食生活、運動、喫煙、飲酒、休養などの生活習慣を見直すとともに、**定期的**にがん検診を受けることが大切です。

三郷町のがん検診受診率は2013年度において胃がん検診4.9%、大腸がん検診9.9%、肺がん検診5.2%、乳がん検診20.6%、子宮がん検診20.7%となっています。国はがん検診の受診率目標を50%と掲げており、三郷町もその目標に向け、がん検診をより受けやすく、気持ちよく受けていただけるように工夫をしています。ぜひご利用ください。

今年度のがん検診は…

① 年間申込みが可能です

広報さんごう4月号と一緒に、今年度保健予防事業予定表を配布しています。どの実施日でも予約ができます。計画がたてやすくなっています。手元がない方は、保健センターまで取りにお越しください。

② レディース検診ができました

これまでは、胃がん・肺がん・子宮がん検診をセットで実施していましたが、今年度は子宮がん・乳がん検診がセットになっています。

③ 11月を三郷町がん検診普及月間とします

11月9日(日)は胃がん・肺がん・子宮がん・乳がん検診が一度に受診することができます。



平日仕事などで忙しい方は、ぜひこの機会をご利用ください。すでに受付を開始していますので、お早めにご予約ください。

がん検診についてご家族、地域の方々により意識を持っていただき、生活習慣を見直す機会としていただけたらと思います。

がんを防ぐための12か条

- ① タバコは吸わない
- ② 他人のタバコの煙をできるだけ避ける



- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は豊富に



- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知るところから

育

児教室です

☆いずれも保健センターで行います。

日程	時間	内容	申込/定員
5月21日(水)	10:00~11:30	はみがき講習会 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	必要/15人
6月6日(金)	14:00~15:30 ※注1	ベビーマッサージ 3~6か月のお子さんが対象です。お子さんとのスキンシップを楽しみましょう。 持ち物：バスタオル、お茶などの水分	必要/15人

※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。

※注1 保健予防事業予定表と時間が異なります。ご注意ください。

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
5月13日(火)	13:30~14:30	7か月児	H25.8.18~H25.10.8	母子手帳・バスタオル (5月22日は①問診票・アンケートを、6月3日は①と早朝尿をご持参ください。)
5月22日(木)		1歳6か月児	H24.9.27~H24.11.9	
6月3日(火)		3歳6か月児	H22.10.1~H22.12.10	

※お子さんの成長ぶりを知るよい機会です(健診の番号札は、午後1時から配布します)。
※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。

が

ん検診を行います

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)。
定員になり次第締め切ります。お早めにお申し込みください。

日程	検診名	時間	対象年齢	料金	申込/定員	持ち物
5月23日(金)	胃検診	8:30~10:00	35歳以上の方	500円	必要/各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		
5月27日(火)	大腸がん検診	13:30~14:30	40歳以上の方	200円	不要/なし	
5月30日(金)	乳がん検診	13:30~15:30	40歳以上の女性	1,500円	必要/75人	
	子宮がん検診		20歳以上の女性	400円	必要/85人	
6月12日(木)	胃検診	8:30~10:00	35歳以上の方	500円	必要/各85人	
	肺がん検診		40歳以上の方	無料		

※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。

※がん検診は、年間を通じてお申込みできます。

みんなくくく育ってね



母親教室を行います

元気な赤ちゃんを無事に出産されることを願い、母親教室を行います。

事前申込みは保健センターまで。

※定員は15人。第1子の方を優先。

とき 午後1時30分から2時

※6月29日(日)は午前9時30

分から2時

持ち物 母子手帳、筆記用具

日程

内容

6月20日(金) 妊娠の生理・お産の経過

6月23日(月) 妊娠中の栄養

6月26日(木) 妊婦体操・呼吸法・リラクセス法

6月29日(日) 産じょく期・家族計画

7月4日(金) 新生児について・グループワーク

沐浴実習 ※両親教室



ウォーキングデー

コース

「千光寺八蔵と風のウォーキング」

平群ののどかな田園風景の中、雑木林の地道を歩きます。千光寺近くの清滝石仏群は、八尺地藏(鎌倉期)をはじめ多くの磨崖仏があり、木々の緑と清流の中にある姿は心奪われます。

千光寺は行場が今も残り、参道には病氣平癒のゆるぎ地藏(鎌倉期)がたたくみまます。

とき 5月30日(金) 午前9時
保健センター集合

コース 保健センター↓信貴山下駅
↓元山上口駅↓生駒山口神社↓清滝石仏群↓千光寺↓榎原↓元山上口駅で解散
(約3時間・1万歩)

持ち物 お茶などの水分
電車賃 片道200円

※雨天中止。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。

平成26・27年度 後期高齢者医療保険・保険料率が決まりました

【保険料率】

法律に基づき2年ごとに保険料率が見直されます。また、平成26年度からは、奈良県下で統一の保険料金になります。

後期高齢者医療制度は、みなさんの保険料のほか、現役世代からの支援金と国や県、市町村が負担する公費によって運営されています。

医療機関の上手な受診と毎日の健康づくりで医療保険制度をみんなを支え合いましょ。

■保険料率

平成24・25年度	⇒	平成26・27年度
・均等割額 44,200円 ・所得割率 8.1%		・均等割額 44,700円 ・所得割率 8.57%

■4月より賦課限度額が引き上げられます。

平成24・25年度	⇒	平成26・27年度
賦課限度額 550,000円		賦課限度額 570,000円

※どんなに所得の高い方でも年間保険料は57万円が上限となります。

【均等割額軽減の基準】

世帯(世帯主及び被保険者)の総所得金額等(医療費控除や社会保険料控除等各種控除をする前の額)により判定。

【保険料の軽減】

平成26年度以降の保険料軽減措置

① 所得の少ない被保険者に対する軽減措置
所得の低い方は、世帯(世帯主及び被保険者)の所得水準に応じて次のように保険料が軽減されます。

●所得割額軽減の基準

所得割額を負担する方のうち、賦課のもととなる所得金額が58万円以下の方は、所得割額が5割軽減されます(年金収入のみの場合、153万円超211万円以下の方)

② 被用者保険の被扶養者であった方に対する軽減措置

後期高齢者医療制度に加入する前日に被用者保険(健康保険組合や共済組合などの医療保険(市町村国保や国保組合は対象となりません))の被扶養者であった方は、これまでと同様に所得割がかからず、均等割額の9割軽減も継続されることとなりました。(保険課)

基礎控除額(33万円)を超えない世帯で、「被保険者全員が年金収入80万円以下」の世帯(その他各種所得がない場合)

9割軽減

基礎控除額(33万円)を超えない世帯

8.5割軽減

基礎控除額(33万円)+24.5万円×世帯に属する被保険者数(注)を超えない世帯

5割軽減

基礎控除額(33万円)+45万円(注)×世帯に属する被保険者数を超えない世帯

2割軽減

※65歳以上の公的年金受給者は、軽減判定において年金所得から15万円が控除。

※世帯主が後期高齢者医療制度の被保険者でない場合、その世帯主の所得も軽減判定の対象となります。

※軽減判定は4月1日(4月2日以降新たに加入した場合は加入した日)の世帯の状況で行います。

(注) 軽減(2・5割軽減)拡充の内容

① 2割軽減の拡充…軽減対象所得の基準額の引き上げ。

(現行) 基準額 33万円+35万円×被保険者数

(改正後) 基準額 33万円+45万円×被保険者数

② 5割軽減の拡充…単身世帯についても対象となる。

(現行) 基準額 33万円+24.5万円×(被保険者数-世帯主)

(改正後) 基準額 33万円+24.5万円×被保険者数

平成26年度

奈良県心身障害者福祉センター

スポーツ・文化教室

障がいのある方がスポーツや文化活動を通じて、健康の維持・増進や機能の回復を図り、活力のある生活を営むことをめざすと共に、積極的な社会参加を促進することで、多くの人との出会いや交流を深めます。

とき 本年6月〜平成27年3月
(教室により異なります)

ところ 奈良県心身障害者福祉センター

内容 リフレッシュ体操・ハンデイスイミング・歩く脳トレ・ミュージックケア・図工・書道・生け花

受講料 無料(教材費は自己負担)

受講資格 障害者手帳(身体・療育・精神)を所持する方。

申込期間 本年5月10日(土)〜各教室開始日の2週間前

主催 奈良県

お申し込み・お問い合わせは、奈良県心身障害者福祉センター教室係
TEL 0744-33-3393 FAX 0744-33-1199 まで。
※休館日…月曜日・火曜日
(福祉政策課)

軽自動車税の減免制度をご存じですか？

歩行が困難な障がい者の方などが所有する車両で、日常生活を送るのに、欠かせない「生活手段」となっている軽自動車などの税を、減免する制度が設けられています。

軽自動車の所有者本人が障害認定を受けておられる場合のほかに、18歳未満の身体障がい者、または精神・知的障がい者と生計が同一である方が所有される軽自動車も減免が適用されます。

減免の適用を希望される方は、5月7日(水)から5月26日(月)までに役場・税務課で申請してください。

【お持ちいただくもの】

①運転免許証の写し ②印鑑 ③次のア～エのうちいずれか1点

- ア、身体障害者手帳
- イ、療育手帳
- ウ、精神障害者保健福祉手帳
- エ、戦傷病者手帳



※普通自動車で減免を受けられる場合は、申請できません。

※減免申請をできるのは、お一人につき一台となります。

【減免できる範囲】

身体障がい者（身体障害者手帳の交付を受けておられる方）の障がいの区分	障がいの級別		
	本人の運転	生計同一の家族運転	常時介護者の運転
視 覚 障 が い	1級～4級	1級～4級	1級～4級
聴 覚 障 が い	2級・3級	2級・3級	2級・3級
平 衡 機 能 障 が い	3級	3級	3級
音 声 機 能 障 が い (喉頭摘出による音声機能障がいがある場合に限り)	3級	—	—
上 肢 不 自 由	1級・2級	1級・2級	1級・2級
下 肢 不 自 由	1級～6級	1級～3級	1級～3級
体 幹 不 自 由	1級～3級・5級	1級～3級	1級～3級
乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障がい	上肢機能	1級・2級	1級・2級
	移動機能	1級～6級	1級～3級
心 臓 機 能 障 が い	1級・3級	1級・3級	1級・3級
じ ん 臓 機 能 障 が い	1級・3級	1級・3級	1級・3級
呼 吸 機 能 障 が い	1級・3級	1級・3級	1級・3級
ぼうこうまたは直腸の機能障がい	1級・3級	1級・3級	1級・3級
小 腸 の 機 能 障 が い	1級・3級	1級・3級	1級・3級
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がい	1級～3級	1級～3級	1級～3級
肝 臓 機 能 障 が い	1級～3級	1級～3級	1級～3級

※2つ以上の部位に障がいがある場合は、いずれかの部位の障がいが「減免できる範囲」の級別に該当していることが必要です。

※同一の部位に重複して障がいがある場合は、手帳交付先の福祉事務所でその部位の合計した等級を確認してください。

例：膝関節機能障がいと股関節機能障がいがある場合の下肢不自由の等級など。

●療育手帳をお持ちの方	A1（最重度）・A2（重度） ※ただし、A（重度）と記載されているものも同様とする
●精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方で 通院医療費の公費負担を受けている方	1級 (自立支援医療受給者証（精神通院）を受けている方に限り)
●戦傷病者手帳をお持ちの方	減免できる障がいの程度は、税務課までお問い合わせください

【税務課】

(単位：件)

実施機関	①行政文書公開請求(申出)の件数 並びに処理状況						②個人情報開示請求の件数 及び処理状況					
	公開 請求 等の 件数	処理状況				取下げ	開示 請求 件数	処理状況				取下げ
		公開	一部 公開	非公開 (不存在)	処理中			開示	一部 公開	不開示 (不存在)	処理中	
町 長	4	2				2	13	8	3	1		1
議 長												
水道事業管理者												
教育委員会	1		1									
選挙管理委員会												
監査委員												
農業委員会												
固定資産評価審査委員会												
土地開発公社												
合 計	5	2	1	0	0	2	13	8	3	1	0	1

三郷町情報公開条例第22条及び三郷町個人情報保護条例第31条の規定により、平成25年4月1日から平成26年3月31日までの間の各実施機関における各制度の運用状況を次のとおり公表します。
(総務課)

情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況

申出者の氏名	申出事由・利用目的の概要	閲覧年月日	閲覧に係る選挙人の範囲
東京都荒川区西日暮里2丁目40番10号株式会社サーベイリサーチセンター 代表取締役 藤澤 士朗	総務省統計局統計調査部消費統計課「家計消費状況調査」	①平成25年5月15日 ②平成25年8月27日 ③平成25年10月25日 ④平成26年1月21日	第1・2・9投票区
公職の候補者 久保 安正	政治活動	①平成25年5月30日	第6投票区
		②平成25年9月12日	第2投票区
		③平成25年10月31日	第9投票区
		④平成25年12月24日	第5投票区
		⑤平成26年3月14日	第9投票区
奈良市三条大路1丁目9番17号朝日新聞奈良総局 寺西 淳	世論調査	①平成25年9月20日	第2投票区
東京都千代田区一ツ橋1丁目1番1号毎日新聞 代表取締役社長 朝比奈 豊	世論調査	①平成25年9月25日	第1投票区

公職選挙法第28条の4第7項及び同法施行規則第3条の4の規定により、平成25年4月1日から本年3月31日までの選挙人名簿抄本の閲覧状況を公表します。
(総務課)

選挙人名簿抄本の閲覧状況

申出者の氏名	請求事由・利用目的の概要 / 閲覧年月日	閲覧に係る住民の範囲
①株式会社 CSフォーラム (委託者) 奈良県総務部知事公室長 村井 浩	平成25年度「県民アンケート調査」を実施するための対象者抽出 / 平成25年5月15日	町内全域の20歳以上の男女75件
②株式会社 日経リサーチ (委託者) 独立行政法人 労働政策研究・研修機構 理事長 菅野 和夫	「若年期の職業経歴と現在の働き方に関するアンケート調査」を実施するための対象者抽出 / 平成25年5月24日	夕陽ヶ丘・東信貴ヶ丘1丁目～3丁目 25歳以上44歳以下の男女25件 (25-34歳 8件 35-44歳 17件)
③一般社団法人 中央調査社 (委託者) 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 院長 樋口 進	「飲酒と生活習慣に関する調査」を実施するための対象者抽出 / 平成25年6月21日	美松ヶ丘東2丁目20歳以上の男女23件 (平成5年6月末日の生まれまで)
④一般社団法人 中央調査社 (委託者) (株)時事通信社大阪支社長 清水 達也	「住民意識調査」を実施するための対象者抽出 / 平成25年7月26日	美松ヶ丘東2丁目20歳以上の男女21件 (平成5年8月末日の生まれまで)
⑤株式会社 地域社会研究所 (委託者) 奈良県健康福祉部 健康づくり推進課 課長 谷垣 孝彦	「なら健康長寿基礎調査」を実施するための対象者抽出 / 平成25年9月3日	年齢20歳～39歳、40歳～64歳、65歳～74歳、75歳以上の4年齢階層別の男女、合計187件
⑥株式会社 地域社会研究所 (委託者) 奈良県健康福祉部 長寿社会課 課長 杉山 孝	「高齢者の生活・介護等に関する県民調査」を実施するための対象者抽出 / 平成25年10月3日	年齢40歳～64歳の男女37人、65歳以上の男女32人、合計69件
⑦一般社団法人 新情報センター (委託者) 消費者庁長官 阿南 久	「消費者意識調査」を実施するための対象者抽出 / 平成25年11月19日	立野南3丁目14 25件15歳以上の日本国籍を有する男女
⑧株式会社 日本リサーチセンター (委託者) 学校法人 自治医科大学 理事長 香山 充弘	「ロコモティブシンドロームに関する疫学研究：健康と運動器症状についてのアンケート」のための対象者抽出 / 平成25年12月24日	立野南3丁目、立野北3丁目40歳以上79歳以下の男女 30件 (昭和9年2月1日～昭和49年1月31日生まれ)
⑨一般社団法人 中央調査社 (委託者) 文化庁 文化部 国語課長 岩佐 敬昭	「平成25年度国語に関する世論調査」を実施するための対象者抽出 / 平成26年1月21日	城山台2丁目16歳以上 (平成10年2月未までに生まれた) 日本人の男女18件

住民基本台帳の規定に基づき、住民基本台帳の写しの閲覧状況 (平成25年度) を公表します。
(住民課)

住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況

投票所のご案内

<p>(第1投票所) 立野連合自治会館</p>	<p>(第2投票所) ふれあい交流センター・児童館</p>	<p>(第3投票所) 福祉保健センター</p>
<p>(第4投票所) 勢野自治連合会館</p>	<p>(第5投票所) 美松ヶ丘自治会館</p>	<p>投票所の一部変更について</p> <p>今回の選挙から第6投票所の場所が次のとおり変更になりますので、該当する地域にお住まいの方は、お間違えのないようご注意ください。</p> <p>【該当地域】 夕陽ヶ丘・東信貴ヶ丘全域</p> <p>【変更前】 東部自治会館</p> <p>【変更後】 東信貴ヶ丘自治会館（東信貴ヶ丘2丁目2番21号）</p>
<p>(第6投票所) 東信貴ヶ丘自治会館</p>	<p>(第7投票所) 信貴山西町自治会館</p>	
<p>(第8投票所) 城山台自治会館</p>	<p>(第9投票所) いわけが丘自治会館 (旧農住記念館)</p>	<p>(第10投票所) 三室自治会館</p>

投票日 5月25日(日) 午前7時～午後8時

三郷町長選挙及び三郷町議会議員補欠選挙

選挙のお知らせ (表面)



こんな場合は「期日前投票」を

5月21日(水)から5月24日(土)まで、役場1階・第3会議室内に「期日前投票所」を開設します(時間は午前8時30分から午後8時まで)。

投票日に仕事や旅行などで投票できない方は、「期日前投票」をご利用ください。

また、今回の選挙から「選挙のお知らせのはがき」の裏面に、期日前投票宣誓書をあらかじめ印刷して郵送します。

以前は期日前投票所の受付で、この宣誓書に住所や名前などを記入していただいておりますが、このはがきにご自宅で住所や名前などを事前に記入することができますようになります。

受付が早く済みますので、期日前投票される場合は、ご利用ください。

期日前投票宣誓書 (裏面)



※右の画像は、昨年の参議院議員通常選挙における宣誓書です。

投票制度をご存知ですか?

期日前投票のほかにも状況を考慮した投票方法があります。いずれも事前に手続きが必要ですので、詳細は選挙管理委員会(役場・総務課)までお問い合わせください。

①名簿登録地以外の市区町村の選挙管理委員会での不在者投票

↓仕事や就学などで名簿登録地以外の市区町村に滞在している方

②指定病院・施設での不在者投票

↓不在者投票の指定病院・施設などに入院・入所などされている方

③郵便による不在者投票

↓身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険被保険者証のいずれかをお持ちの方で、障害の種類・程度などの要件を満たす方

↓仕事などで海外に住んでいる方 (総務課)



奈良県西和医療センター 健康づくり講座

参加
無料

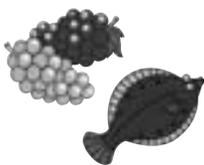
- と き 5月10日(土)
午後1時30分～3時40分
- ところ リーベル王寺東館5階大ホール
- テーマ ご存知ですか?ロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)
- 定員 270人(申込不要)
- 内容
- ①ロコモティブ・シンドロームとは
 - ・整形外科医長 武内 亜紀子
 - ②変形性関節症の治療
 - ・整形外科医長 小杉 真一
 - ③ロコモ体操の実際(実技あり)
 - ・リハビリテーション部
下出 好夫

お問い合わせは、奈良県西和医療センター地域医療連携室(☎32-0505)まで。

(奈良県西和医療センター)

その表示、あれっ?と思ったら… 「食品表示110番」

農林水産省では、広く国民のみなさんから食品の偽装表示や不審な食品表示に関する情報、お問い合わせなど受付けるホットラインを開設しています。



「食品表示の110番」(専用ダイヤル)

TEL0742-32-1877

FAX0742-36-2985

受付時間 午前8時30分～

午後5時15分

(正午～午後1時、土・日曜日、祝日及び年末年始を除く)

(近畿農政局 奈良地域センター)

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)
※5月30日(金)は、館内清掃のため休館します。

開館時間 午前10時～午後3時

※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不可)。

※5月19日(月)午前中は「音楽に合わせてスキンシップ」のため、1歳未満のお子さんを連れの方のみご利用となります。

5月の行事

「音楽に合わせてスキンシップ」

と き 5月19日(月)
午前10時45分～正午

対象 1歳未満のお子さん
※定員はありません

講師 多田三保子先生
土井万寿美先生

(SGCフィットネススタジオ)

持物 飲み物・バスタオル
(赤ちゃん寝かし用)

「5月のお誕生日会」

と き 5月23日(金)
午前11時30分～正午

※お誕生月でないお子さんも参加できます。

※「音楽に合わせてスキンシップ」・「お誕生日会」共に、事前申込は不要です。

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

と き 5月20日(火)
午前10時～午前11時30分

ところ 西部保育園・ホール、園庭

対象 0歳から就学前のお子さんと保護者の方

☆ぴよぴよ広場

と き 月～金曜日
(木曜日、祝日を除く)
午前9時～午後2時

ところ 西部保育園・プレイルーム

対象 0歳から就学前までのお子さんと保護者の方

※5月14日(水)、28日(水)は看護師による、子育て相談やベビーマッサージもしています。

☆ぴよぴよ出前保育

保育士が出向きます!親子で一緒に遊びましょう(予約不要)

と き 5月16日(金)
午前10時～午前11時30分

ところ デイケアあゆみ

対象 0歳から就学前のお子さんと保護者の方

お問い合わせは、西部保育園(☎73-7634)まで。

まち三郷のどこかでー

4月11日(金)に、南畑幼稚園で入園式が行われました。子どもたちは緊張しながらも、期待に胸を膨らませた表情をしていました。友達をたくさん作って、幼稚園生活を楽しんでください。



SANGO



税金

軽自動車税の納期限は 6月2日(月)です

軽自動車税の納期限は、6月2日(月)です。納め忘れのないよう、期限内に納付してください。

軽自動車税を口座振替されている方の継続検査用納税証明書については、6月中旬にお送りする予定です。事前に車検などで、平成26年度の納税証明書が必要な方は、5月15日(木)までに、税務課へお申し出ください。

(税務課)

奈良県からのお知らせ

自動車税の納期限も 6月2日(月)です

毎年4月1日現在の所有者(割賦販売などの場合は使用者)に課税される自動車税の納期限も、6月2日(月)です。

金融機関や県税事務所の窓口、コンビニのほか、ペイジーやインターネットを利用してクレジットカードでも納付いただけますので、必ず期限内に納付してください。

詳細については、納税通知書に同封しているチラシをご覧ください。

運輸支局での登録手続きが遅れているなどの理由により、自動車税納税通知書が届いていない場合は、奈良県自動車税事務所・自動車税第一課(☎0743-51-0081)へご連絡ください。

なお、県内で住所変更された方、または他都道府県から転入された方

で県外ナンバーの自動車をお持ちの方は、運輸支局ですみやかに変更登録手続きをしてください。

●夜間電話相談窓口

とき 5月7日(水)～5月9日(金)
午後5時15分～午後6時15分

連絡先 ☎0743-51-0081

(奈良県自動車税事務所)

お知らせ

南都銀行の派出窓口での 利用方法が変わりました

平成26年4月より、役場1階にある南都銀行の派出窓口での利用方法が、南都銀行の各支店の窓口と同様「税金・公共料金納付依頼書」を記入していただくことになりました。

ご利用の際は、依頼書をご記入の上、税金または公共料金等をお支払いください。

【取扱いのできるもの】

- 三郷町に納付すべき各種税金
- 三郷町の保育料
- 文化センターなどの施設使用料
- 三郷町の水道代
- その他三郷町に支払うべき料金等

【取扱いできないもの】

- 国など三郷町以外への納税
- 電気、ガスなど一般の公共料金
- 両替
- 通帳からの出金(現金以外での取り扱いで一部有価証券を除く)

【派出窓口の取扱時間】

- ・平日 午前9時～正午
午後1時～3時

役場の開庁時間内で上記以外の時間は、会計課で派出窓口と同様の取り扱いをしています。

(会計課)

祝日のごみ収集日に ご注意ください

●収集業務を行わない日

- 5月3日(土) 憲法記念日
- 5月4日(日) みどりの日
- 5月5日(月) こどもの日
- 5月6日(火) 振替休日

※上記の日は、ごみの持ち込みもできませんのでご注意ください。

(清掃センター)

生ごみ処理機等を 購入される方に 補助金を交付します

家庭から排出される生ごみの減量化と資源化の推進のために、生ごみ処理機等を購入された方を対象に、購入金額の一部を補助します。申請は、生ごみ処理機1世帯に1基または、EMボカシ処理容器1世帯に2個までとなります。

補助対象者

町内に住所を有し居住している方
(事業所を除く)

補助金額

●生ごみ処理機

購入金額(消費税を除く)の1/3
限度額 2万円

●EMボカシ処理容器

購入金額(消費税を除く)の2/3
限度額 2千円

(環境政策課)



三郷路
ふるさと散歩

第23回

しんぜんざい
神前座(三映劇場)跡あと

立野北1-33

立野北1丁目 五輪塔の近くにある「みさと第4緑地(やね木公園)」が、三郷町で唯一の劇場であった「神前座」の跡です。

江戸時代、水運で栄えた大和川に近く、またこの一帯は明治後半から昭和初期にかけて、地場産



現在の神前座跡



当時の神前座
(スケッチ)

業の鼻緒の生産でも繁栄し、往時はダンスホールが3軒、料理屋が2軒を始め、カフェや娯楽場が立ち並び、近郷近在から多くの若者が集まり、「大和銀座」と呼ばれるほどに賑わいました。
神前という名は、龍田大社の前に位置している事からきていると言われ、大和川に架かる橋も「神前橋」の名が残されています。

「神前座」は大正時代に芝居小屋として開場し、松竹家庭劇の渋谷天外、浪花千恵子、曾我廼家明蝶、五六八、藤山寛美一座や、女剣戟の神田千恵子劇団などが度々来演し、400名収容の客席も常に満席だったようです。

その後は、映画館として流行の映画が上映され、賑わいを見せていましたが、テレビの普及とともに衰退し、惜しまれながら昭和63年に約70年の幕を閉じました。

今でもこの地に立つと、賑わいを見せた往時が蘇ってくるようです。

本文・史学さんこう発行「三郷路ふるさと散歩」より抜粋

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 かく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

町の木 もみじ



町の花 ひまわり



町のうごき ()は前月比

人	□	23,166人 (+39人)
男		11,003人 (+32人)
女		12,163人 (+7人)
世帯数		10,094世帯 (+46世帯)
面積		8.80km ²

平成26年4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