



# 無理せず楽しくウォーキング

昔に比べると日本人の生活は楽になりました。食生活の改善、車社会の発達……便利で快適な暮らしを求め生活習慣が大きく変わってきましたが、その反面で肥満や生活習慣病などに悩まされる人が増えているのも実情です。

毎日楽しく健康に過ごせたら……この願いは、昔も今も変わりません。現代の日本人は、自ら積極的に体を動かさないと大概の人がカロリーの過剰摂取となってしまうので――。



## その余分を使い切るには？

一番オススメなのが、有酸素運動の代表選手・ウォーキングです。いつでもどこでも手軽に無理なく始められ、自分の体力に応じて調整できる。また、体だけでなく精神的にもリラクセスできて、食事・入浴・睡眠など日常生活にもよい兆しが見られる等、多くの利点があります。

## 生活習慣病から生活習慣ウォーキングへ

糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病は、日々の生活から発症する病気です。治療や予防には、普段からの生活習慣の改善が重要な課題となります。

ただ、義務的にあれもこれもやらねば……というよりも、楽しみながら生活習慣を見直していくという気軽さも必要です。「今日はいつものより歩いたなあ、あんまり歩かなかったなあ」と、意識するだけでも生活は変化していきます。

生活習慣病から生活習慣ウォーキングへ。その一步を踏み出せばすぐに健康への道しるべが見えてきます。ときに道を外れたり元に戻ったりしても、またもう一度スタートを切れば、また健康への道しるべが見えるものです。

## ウォーキングのメリット

- 年齢や男女を問わず、気軽に行える。
- コースや時間などを、その日の気分で見えさせる。
- 怪我などのリスクが少ない。
- 靴や服装以外に費用がかからない。
- 一人でも始められ、継続できる。

## 無理しないためのチェックポイント

誰でも気軽に始められる反面、ウォーキングにはいくつかの注意が必要です。

まず、自分の体と十分相談しながら無理をしないというのが第一条件です。既に生活習慣病にかかっている人は、医師と相談の上、運動が適しているのかどうか調べてもらいましょう（重症な高血圧などの場合、適さないこともあります）。

今日の体調はいかがですか？ 熱、脈拍、血圧など異常はないですか？ 歩くときは軽く話をできるぐらいのペースを心がけましょう。ひざ、腰、肩などに痛みはないですか？ 足にマメなどでできていませんか？ 痛みを我慢してやるのは逆効果。そんなときは治療に専念しましょう。筋肉痛はありますか？ その日の疲れは、その日の内に解消しておきましょう。

## 続けるコツあれこれ

「毎日歩く」という思いだけでは、なかなか続かないという方も多いのではないのでしょうか。ウォーキングのいいところは色々な楽しみが見つけられるということ。昔の人に思いを馳せて同じ場所を歩いてみるとか（歴史散策）、季節の草花に目を向けてみるとか（自然観察）、自分の関心のある事柄に結び付けてみれば新しい出会いや発見があるかもしれません。

また、歩数や体重、血圧などの健康日誌をつけるというのもいいでしょう。グラフにしてみると自分の体の変化に気がつくと思います。そして何よりも歩き終えたときに「シンドかったけど気持ちいい！」と感じれば、明日の歩く原動力にもなります。自分の心の声に気がつけば、歩くのは苦でなくなりります。

## どんな時は要注意

- ・ウォーキングを始めるときは、前もって医師と相談しましょう。
- ・体調が思わしくないときは、勇気をもって休みましょう。
- ・体に普段とは違う痛みや疲れがあるときは、ウォーキングを中止しましょう。
- ・夏は熱中症になりやすいので、水分、塩分を適度に摂りましょう。
- ・気温の低い冬場は寒いところへ急に出ると血圧が上がりやすいので注意しましょう。



## ウォーキングの主な効果

- **心肺機能が向上する**  
体内に酸素を取り込む量が増え、心臓や肺の機能が向上する。
- **筋力の低下を防ぐ**  
筋肉に刺激を与え、足腰の筋力低下を防ぐ。
- **ストレス解消に役立つ**  
心のリフレッシュにより、血液の循環が良くなり、脳が刺激されて自律神経のバランスも良くなる。
- **生活習慣病の予防・改善**  
肥満や運動不足が解消され、糖尿病などの生活習慣病の予防・改善につながる。また、血液の循環が良くなることで、善玉コレステロールが増え、動脈硬化の予防にもなる。
- **脳を活性化させ、老化を防ぐ**
- **骨粗しょう症の予防に役立つ**

## さあ、ウォーキングでもその前に…

### 準備体操・ストレッチ

#### 足

##### ①ふくらはぎ

足を前後に開き、後ろ足のかかとをしつかり床につけ、体重を前足にかけ、重心を前に移動させましょう。

##### ②ふともも背面

片足を前に出し、前に出した足の太ももを両手で支えます。前足のつま先を上げ、体の重心を後方に移動させながら前足のふくらはぎを伸ばしましょう。



##### ③ふともも前面

壁に手をつき、太ももを伸ばします。膝を曲げ、つま先を手で持ち、かかとをおしりにつけるようにしましょう。

##### ④ふともも内側

足を横に開き、太ももの内側の筋肉を伸ばしましょう。



#### 体幹

##### ①おしり・腰

上体を前に倒し、腰を伸ばします。

##### ②背中

両手を組み、できるだけ前に突き出し、背中を丸め、背中全体を伸ばしましょう。



##### ③首

頭に軽く手をそえ、頭を軽く傾けるようにゆっくり前後左右に力を加え曲げる。

#### 肩・腕

##### ①肩

片腕をもう一方の腕で抱えるようにして伸ばす。

##### ②上腕

片腕を真上上げて肘を曲げ、その肘をもう一方の手でつかむ。つかんだ手で横へ引っ張るようにして脇から腕にかけて伸ばす。



##### ③手首

片腕を伸ばし、手のひらを上にして構える。指先をつかみ、ゆっくりと肘を伸ばす。

## ストレッチのポイント

- 呼吸は止めないようにつまじみ。
- 20〜30秒程度、ゆるゆると伸ばしましょう。
- 痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。
- ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- 反動をつけたり押さえつたりしないようにしましょう。

## ウォーキングのポイント

- 顔** あごを引き、視線は数メートル先を見ましょう。
- 腕** 腕は自然に振る。慣れてきたらしっかりとひじを後ろに引くようにしましょう。



▲歩いた後見る景色も楽しみの一つ

## 歩数計を付けてカロリー計算

あなたの消費カロリーは？  
 → (あなたの歩数 cm) × (歩いた歩数 歩) ÷ 100 =  
 ① m  
 → (あなたの体重 kg) × ① m ÷ 1,000 =  
 消費カロリー kcal

## 足

ひざを伸ばし、かかとから着地します。歩幅は広めで親指でしっかりと地面をける。靴は通気性がよく、クッション性のあるものを選びましょう。

## 呼吸

歩くスピードにあわせて、鼻で吐く・吸うというように楽な呼吸のリズムを見つけてみましょう。リズムカルにテンポよく歩きましょう。

## ウォーキングマップを片手に楽しく歩こう

5コースが掲載した三郷町ウォーキングマップを保健センター窓口などに置いてあります。このマップを片手に、ご家族やご近所の友達を誘い合い、町内を歩いてみませんか？新たに気づくこともきつとあるはずですよ。

## 子育て支援センター

ホッと一息 ちょっと相談できる場所

## 「ぴよぴよ」

### ●ぴよぴよクラブ●

保育園のホールや園庭を活用し、親子で遊んだり、保育士による催しに参加したりする楽しいクラブです。「いろんな遊び方を知りたい！」「親も子ども友だちが欲しい！」という方など、どなたでも参加いただけますので、広報さんごうで開催日時を確認し、ぜひご参加ください。

**対象** 0歳児〜就学前の幼児  
**とき** 毎月第1・第3火曜日  
 午前10時〜11時30分

**ところ** 西部保育園・ホール及び園庭

### ●ぴよぴよ広場●

保育園のプレイルームを開放し、保護者同士お話をしたり、お子さんと遊んだりする場を設けています。ぴよぴよクラブにご参加するついでに…と、お気軽にご利用いただけます。お誘い合わせの上、ぜひご利用ください（予約不要）。

なお、使用できない日（園行事のため）は、毎月広報さんごうでお知らせいたします。ご確認ください。

**対象** 0歳児〜就学前の幼児  
**とき** 毎週月〜金曜日  
 （木曜日、祝日を除く）

**午前9時〜午後2時**  
 西部保育園・プレイルーム

### ●ぴよぴよ相談●

子どもの成長は様々です。みなさん悩みごとが多いのでは？子育ての悩みを、ひとりで悩まず、ぴよぴよクラブや広場にきていただいた際、保育士に声をかけてください。一緒に考えていきたいと思えます。お気軽にご相談ください（予約不要）。

**とき** 毎週月〜金曜日  
**ところ** 西部保育園

### ●ぴよぴよ出前保育●

保育士やボランティアの方が、地域に出向き、親子で楽しく遊んでいたく場を作ります。詳しくは広報さんごうでお知らせします（5月開始予定）。

### ●ボランティアを募集●

私たちと一緒に子育て支援「ぴよぴよ」に参加していただけますか？

子育て支援「ぴよぴよ」に関するお問い合わせは、西部保育園（☎73-7634）まで。



3/8は

Heart to Heart 私からあなたへ

# ふれあい健康フェスティバルへ!!

とき 3月8日(土)

午前8時30分 受付開始

ところ スポーツセンター周辺

恒例の「ふれあい健康フェスティバル」を行います。健康ウォーク以外にも、たくさんのお客様にご用意していますので、多くの方とふれあい、充実した1日をお過ごしください。  
みなさんのご参加を、お待ちしております。



## 【健康ウォーク】

みなさんがウォーキングを始めるきっかけになればと願い、次の3コースを用意しました。

※参加される方は、必ず午前9時までには受付を済ませてください。

①のんびりコース(楽しく歩く)

会場内を自由に散策してください

②かがやきコース(2km) ※雨天中止

スポーツセンター→辻ノ垣内瓦窯→スポーツセンター

③やすらぎコース(5km) ※雨天中止

スポーツセンター→万葉荘園→はあとの杜→ちいろば園→辻ノ垣内瓦窯→スポーツセンター

## 【温泉体験・ふれあいサロン】

福祉保健センターで、温泉体験・ふれあいサロンなどを行います。

## 【健康相談】

福祉保健センターで、骨密度測定・歯科相談等を行います。

●骨密度測定 午前9時30分～11時30分

●歯科相談 午前9時30分～11時30分



## プログラム

時間	内容	場所
8:30	受付開始	スポーツセンター前
9:00	開会式	スポーツセンターアリーナ
9:20～9:30	健康ウォーク出発	スポーツセンターアリーナ
9:30～11:30	フリータイム	スポーツセンター周辺
11:30	エンディングアトラクション	スポーツセンターアリーナ

※温泉体験・ふれあいサロン、ボランティアコーナー、ふれあいコーナーは、フリータイムに随時で開催します。

## 【ボランティアコーナー】

ボランティアの関心を高め、参加していただくために、スポーツセンター周辺でボランティア活動を紹介します(ボランティア体験もできます)。

## 【ふれあいコーナー】

スポーツセンター周辺で、即売会・ゲームなどを行います。

## 【昼食(軽食)】

エンディングアトラクション終了後に配布する昼食券と交換でお渡しします。

受付時にふれあい健康マップと水をお渡しします。雨天の場合、健康ウォークのみ中止で、その他のイベントは行います。

※雨具は、各自で用意してください。

(保険課)

## 新春の三郷路を駆け抜ける

1月26日(日)に、町民マラソン・駅伝大会を行いました。

今年も、沿道の交通整理や、ゴール後に参加者へ豚汁をふるまっていたりなど、多くのボランティアの方にもご協力いただいで開催。また、三郷町産 生芋100%信貴山のどか村で製造・加工した串こんにゃくで、みなさんを「お・も・て・な・し」。

ランナーのみなさんは「家族と完走する」、「ベストを更新する」など、それぞれの目標も持って健民グラウンドを勢いよく飛び出して行きました。そして、全力を出し切ったどりついたゴールでは、苦痛に耐えながらも、みなさん気持ちよさそうな笑顔でした。走っている最中、多くの方に「頑張れ」と応援され、元気をもらったのではないのでしょうか。



▲一斉にスタート!!



▶  
年々自己ベストを更新する森町長。「次は優勝を狙う」と力強く宣言。

## 難しい!でも楽しい

2月5日(水)三郷北小学校で、6年生を対象に学校支援ボランティアの方にご協力いただき「琴と尺八」の演奏会と体験学習を行いました。

7人の雅楽の先生に琴と尺八の説明をしていただいた後、「おどるポンポコリン」を演奏していただき、みんなで一緒に歌う場面も…。

実際に琴と尺八に触れたとき、音程を合わせる以前に、音を鳴らすことすら難しいにもかかわらず、わずかに数分で音を奏でてる児童もいました。



## 100歳おめでとうございます

2月7日(金)に、富永ハナエさんが100歳の誕生日を迎えられ、森町長がお祝いにつけました。

当日の朝から「今日は誕生日」と喜んでおられた富永さんは、「昔はよく歩いていた」、「お芝居を見るのが好き」、「カラオケをする」など好きなことがたくさんあり、それが長生きの秘訣かもしれませんね。

これからも元気で長生きしてください。

## くらしに役立つ生活情報

### スマホ利用の注意点

携帯電話の契約台数は、1億2800万台を超え、数字の上では全国民が携帯電話を持っているという計算になり、特にスマートフォン(以下、スマホ)の普及率が急速に伸びています。

スマホは従来の携帯電話と異なり、アプリケーションソフト(以下、アプリ)で多様な楽しみ方ができますが、個人情報のトラブルも増加しています。

#### ◆スマホに関する相談件数の増加

全国の消費者相談センターにスマホに関する相談件数が急増しています。また、子どもが親のスマホを使ったトラブルの相談も多く寄せられていて、トラブルの低年齢化傾向が見られます。

#### ◆スマホ特有の新たなトラブル

・不審な無線LANのアクセスポイント

スマホでは、様々な無線LANのアクセスポイントを使用できますが、アクセスポイントの中には、通信内容を窃取するところもあります。

・不正アプリのインストールによる

#### 意図しない個人情報の流出

スマホはアプリをインストールすることで、自分好みにカスタマイズできます。便利な一方「不正アプリ」が増加し、安易にインストールをしてしまうと、電話番号やクレジット決済情報などが盗みとられて、不当請求メールが届くなどのトラ

## ダイオキシン類濃度の測定結果

ダイオキシンは、ごみの焼却による燃焼過程などにより発生する有害物質で、ごみの量が減ればダイオキシンの発生量も減少します。左の表は、町内各所で昨年に行ったダイオキシン濃度の測定結果です。人体の健康保護・生活環境の保全上、維持が望まれる環境基準の規制をクリアしています。

### 平成25年ダイオキシン濃度の測定結果

区分	測定日	測定場所	検査結果	規制値/単位
清掃センター排ガス	6月14日	清掃センター	0.170	5 (ng-TEQ/m <sup>3</sup> N)以下
	9月20日		0.056	
	12月19日		0.017	
一般環境(大気)	3月6日	健康市民グラウンド	0.028	0.6 (pg-TEQ/m <sup>3</sup> )以下
	3月7日	東信貴ヶ丘自治会館	0.028	
	9月17日	健康市民グラウンド	0.057	
	9月18日	東信貴ヶ丘自治会館	0.036	
土壌	3月6日	信貴ヶ丘公園	0.57	1000 (pg-TEQ/g)以下
		夕陽ヶ丘公園	4.30	
	9月13日	三郷小学校グラウンド	0.15	
		三郷北小学校グラウンド	0.41	

ng (ナノグラム) = 10億分の1g    pg (ピコグラム) = 1兆分の1g

## 野焼き(野外焼却)は法律で禁止されています!!

家庭や事業所から出るごみを庭や空き地などで焼却処理する野焼きは、一部の例外を除き法律で禁止されています(違反をすると、懲役5年以下または1千万円以下の罰金またはその併科に処せられます)。

野焼きは、火災発生の原因となるだけでなく、健康被害をもたらしたり、煙がひどくて窓が開けられないなど、周囲に迷惑がかかります。

### 焼却が認められている例

- ①国・地方公共団体が、施設の管理を行うために廃棄物の焼却が必要な場合(河川管理のため伐採した草木などの焼却)。
- ②震災・風水害・火災などの災害の予防、応急対策または復旧のために廃棄物の焼却が必要な場合。
- ③宗教上などの行事を行うために焼却が必要な場合。
- ④農・林業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却。
- ⑤落ち葉たき、キャンプファイヤーなどの軽微なもの。

(環境政策課)

## 再生資源 集団回収奨励金を 申請してください

資源物(古紙類・布類・紙パック・アルミ缶・スチール缶)の集団回収活動を行う団体に対して、回収量1kg当り5円の奨励金を交付しています。

※平成25年度後期分(平成26年2月28日までの集団回収実施分)の再生資源集団回収奨励金交付申請は3月11日(火)まで環境政策課で受け付けします。



(環境政策課)

ブルが急増しています。アプリストアで「バッテリー長持ち」、「ウイルススキャン」と書いていたが、そのような機能はなく、電話帳データを盗んでいた「不正アプリ」が見つかっています。

### ◆スマホのセキュリティ対策

スマホは操作していても自動通信を行い、内部の情報を更新する小型パソコンです。

①スマホはOS(基本ソフト)の更新が必要です。古いOSを使っていると、ウイルス感染の危険性が高くなります。常に最新の状態にしておくことが重要です。

②携帯電話会社などから、機種に応じたウイルス対策ソフトが提供されています。適切なウイルス対策ソフトを確認して使用してください。

③スマホの機能を制限する機能制限ソフトやフィラリングが利用できるサービスを携帯電話事業者やセキュリティソフト事業者が提供しています。必要に応じて利用してください。

④OS提供会社や携帯電話会社が安全性の審査を行っているアプリ提供サイトなど、信頼できる場所のみからインストールしてください。

⑤インストールする際、アプリ機能や利用条件(カメラや位置情報など)に注意し、機能に関係ない許可を求めるアプリはインストールをしないようにしてください。

### 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

● 平成26年度第1期（4～6月） 教室予定一覧 ●

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	教室名
ポール教室 (新)美姿勢 ストレッチ	ピラティス (新)やさしい	ヨガ教室② カラダに やさしい	ヨガ教室① カラダに やさしい	ダンス (新)キッズ	ゆつたり ゆつたりクラス (新)太極拳教室	ゆつたり ヨガ教室②	ゆつたり ヨガ教室①	エアロ ソフト ボックス	いきいき健康 エクササイズ	キッズボール 遊び教室②	キッズボール 遊び教室①	
運動 姿勢指導	ピラティス	ヨガ	ヨガ	キッズ ダンス	太極拳	ヨガ	ヨガ	エアロ ボックス	リズム 体操	ボール 遊び	ボール 遊び	
岸下	松島	三代澤	三代澤	松村	小谷	奥田	奥田	草野	草野	狩野 公文	狩野 公文	
金	第2木	木	木	水	水	火	火	火	火	月	月	曜日
午前11時	午前10時	午前11時	午前9時45分	午後6時	午前11時	午前11時	午前9時45分	午前11時	午前9時45分	午後4時	午後3時	開始時間
文化センター 視聴覚室	文化センター リハーサル室	文化センター 和室1	文化センター 和室1	文化センター リハーサル室	文化センター リハーサル室	文化センター 和室1	文化センター 和室1	文化センター リハーサル室 & 視聴覚室	文化センター リハーサル室 & 視聴覚室	スポーツ センター アリーナ	スポーツ センター アリーナ	場所
シニア 一般	シニア 一般	女 性	女 性	小学 生	シニア 一般	女 性	女 性	女 性	女 性	※年 長	※年 長	対象
15	12	3	5	14	12	5	3	2	5	7	11	募集人数
13	3	9	9	12	13	10	10	11	11	12	12	回数
13,000 円	1,800 円	7,200 円	7,200 円	7,200 円	7,800 円	8,000 円	8,000 円	6,600 円	6,600 円	7,200 円	7,200 円	参加費用 第1期の

その名も「元気☆ひまわりクラブ三郷」

三郷町総合型地域スポーツクラブの愛称決定!!

※年長とは、平成27年度に小学校入学予定の幼児です。



★会員になるには、年会費＋スポーツ安全保険料が必要です。

	一般	シニア (65歳以上)	中学生 以下
年会費	6,000円	5,000円	4,000円
スポーツ 安全 保険料	1,850円	1,000円	800円

※年会費については、町外の方は1,000円増し、家族会員は2人目以降500円引きとなります。

- 上記教室の実施日については、毎週行うものではありません。
- 上記教室の参加費に別途、年会費・スポーツ安全保険料が必要です。また、申込みの際には必ず印鑑をお持ちください。申込み後の返金は一切できませんので、ご了承ください。
- 申込みは、3月18日(火)午前9時から先着順で、定員に達した場合はキャンセル待ちとなります。
- 3月18日(火)の午前9時から正午のみ文化センター2階研修室1で受け付けします。
- 18日(火)正午以降は、3月31日(月)まで生涯学習課にて受け付けします(土・日曜日、祝日を除く)。
- 受講希望者が少ない場合、教室が開講されないことがあります。
- 事務所は4月1日(火)から文化センター事務所内に移転となります。業務時間は、土・日曜日、祝日及び12月29日から1月3日を除く午前9時から午後5時までです。

あなたも参加してみませんか?

「元気☆ひまわりクラブ三郷」

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



「児童館学童保育」  
児童を募集します

児童館では、活動の一環として学童保育を開設し、下校後および春・夏・冬休み中に、適切な遊びや学習の場を提供しています。

**対象** 町内小学校に就学している児童

**定員** 40人(先着順)

**期間** 平成26年4月1日～平成27年3月31日

(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

**時間** ●月～金曜日 下校時～午後7時

●春・夏・冬休み(月～金曜日)

●学校の休校日(創立記念日など)

午前8時30分～午後7時

**場所** ふれあい交流センター・児童館

**申込期間** 3月3日(月)～31日(月)(土・日曜日、祝日を除く)

午前8時30分～午後9時

※夏休みなど長期休暇中のみの申込みは受付できません。

ご希望の方は、印鑑を持参の上ふれあい交流センター・児童館へお越しください(電話申込不可)。

なお、ご家庭の事情により年度途中での入・退所もできますが、定員に達した場合の途中入所はできません。

※新一年生は、入学後に受け付けします。



キーワードは「貯筋」  
介護予防等(運動器機能向上)事業にご参加を

筋肉を増やして維持する「貯筋」つてご存じですか?筋肉もお金と同じで、病気になるたときのために、「貯筋」しておくことが必要です。

「私は毎日歩いているから大丈夫」。そんな人こそ要注意。実は歩くだけでは不十分!転倒予防に必要な素早い動きをする筋肉までは鍛えられません。転倒しないためのトレーニングを一緒にしませんか?

※三郷町社会福祉協議会では本年4～7月までの4か月間の毎週金曜日、地域支援事業として実施します。

**期間** 本年4月4日(金)～7月25日(金)

毎週金曜日 午前10時～11時30分

午後1時30分～3時

**ところ** 福祉保健センター

**対象者** 65歳以上の方(要支援・要介護の認定を現在受けておられる方は除きます)

**参加費** 無料(資料代等の実費負担あり)

**定員** 20人(午前・午後 各10人に分かれて実施)

お申し込みは、本年3月17日(月)午前8時30分から3月28日(金)午後5時15分までに、健康課・社会福祉協議会・地域包括支援センター窓口へ備え付けの申請用紙に記入押印の上、各窓口で受け付けます。

※受付期間終了後担当者より連絡の上、4月3日(木)老人福祉センターにて参加者の面接を行います(午前10時から面接を予定しています)。



(健康課)

# 今月の学級案内

## 〔長寿学級〕〔くれない学級〕

とき 3月25日(火) 午後1時30分

ところ 図書館・視聴覚室

内容 講談「春日明神鹿裁き」

閉講式

講師 旭堂 みなみ

## 〔みさと万葉学習会〕

とき 3月14日(金) 午後1時30分

ところ 図書館・視聴覚室 (講義・閉講式)

とき 3月21日(祝) 午前9時 (雨天中止)

ところ 龍田大社 (万葉故地の清掃活動)

## 〔歴史教室〕 講義・閉講式

とき 3月20日(木) 午後1時30分

ところ 図書館・視聴覚室

## 〔家庭教育学級〕 創作学習・閉講式

とき 3月3日(月) 午前10時

ところ 文化センター・創作室2

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

スポーツで気持ちのいい汗  
あなたも流してみませんか?

### ① 軟式野球大会

とき 4月6日(日)・13日(日)

午前8時30分

ところ 健民グラウンド

資格 町内在住・在勤・在学の18

歳以上の方(高校生を除く)

1チーム10人以上

参加申込みは、3月27日(木)から

4月2日(水)まで、生涯学習課で受

付けます。

※受付時間は、土・日曜日を除く午

前9時～午後5時。

### ② 家庭婦人バレーボール大会

とき 4月6日(日) 午前8時50分

ところ スポーツセンター

アリーナ西面

資格 町内在住・在勤の女性

1チーム10～15人の団体

※生駒郡予選を兼ねる大会です。

### ③ バドミントン大会

とき 4月6日(日) 午前8時50分

ところ スポーツセンター

アリーナ東面

### ④ テニス大会

とき 4月6日(日)

午前9時30分

ところ 竜田運動公園テニスコート

資格 町内在住・在勤・在学の方

※参加受付は、大会当日午前8時30分～午前9時会場受付。

主催 体育協会

## 「ふれあいフットサル」大会にご参加を

みんなでフットサルを楽しんでみませんか?

とき 3月29日(土) 午後1時～ 受付

午後1時30分 開会

ところ 安堵小学校・運動場

募集内容 小学生の部2チーム

(生駒郡内8チームにより競技予定)

参加資格 生駒郡内在住の小学生



(1チーム5人以上10人以内のチーム)  
※お申し込みは、3月10日(月)までに  
生涯学習課まで。  
主催 生駒郡青少年指導員連絡協議会

第1回

わがふるさとの方葉歌  
プロジェクト講演会  
「龍田の方葉歌」

参加無料

とき 3月9日(日)

午後1時30分～3時頃

※午後1時開場

ところ 図書館視聴覚室

講師 井上さやか先生

奈良県立万葉文化館

主任研究員

主催 わがふるさとの方葉歌プロ  
ジェクト

ジェクト

共催 三郷町教育委員会



▲龍田大社

成人式の記念写真をお渡しします

成人式に出席された方に、記念写真お渡しします。

受付期間 3月14日(金)まで  
午前8時30分～午後5時15分  
(土・日曜日を除く)。

配布場所  
教育委員会生涯学習課  
(文化センター2階)

※代理の方が来られる場合、名前・住所・生年月日を確認させていただきます。

人権啓発ビデオを上映します

文化センター・ロビーで毎月11日に人権啓発ビデオを上映しています。今月は「人権のヒント(職場編)」を①10時～②13時～③15時～の3回上映します。

内容 会社員の日常から、日頃は気づかない「人権のヒント」を探り、職場の中で私たちが考えるべき人権問題について考えます。

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 3月6日(木)

午後1時30分

ところ 文化センター・会議室

○貸衣裳のご案内

婦人会会員のみなさんはもちろん、会員以外の方も利用できます。

連絡先 平川 ☎73-2750

○新規会員登録

女性のみなさん、お気軽にご入会ください。

連絡先 佐藤 ☎32-0343

南崎 ☎32-0692

どろんこ遊びの会会員募集

親子でものづくり(陶芸)を楽しみませんか?

とき 毎月第1・第3日曜日

午前9時30分～正午

ところ 文化センター・創作室2(3F)

費用 子ども 1500円/年  
大人 1000円/年

※粘土代

定員 20人程度(先着順)

お申し込みは、廣谷 顯一(☎73-7467、E-Mail:k-hirrotani@ntj.biglobe.ne.jp)まで。

※4月の第3日曜日(20日)から始めます。

「スツキリ教室」

参加者を募集します

脳と体の健康を保つ「スツキリ教室」を行います。簡単な読み・書き・計算や体操などをして、楽しく脳を活性化してみませんか?

対象 町内在住の65歳以上で、要介護認定を受けておられない方

実施期間

本年4月～平成27年3月の毎週  
月・火・水曜日

月曜日①午後1時30分～3時

火曜日②午前10時～11時30分

③午後1時30分～3時

水曜日④午前10時～11時30分

⑤午後1時30分～3時

※①～⑤いずれかの教室

実施場所 三郷町福祉保健センター

申込期間 3月3日(月)～20日(木)

(土・日曜日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

参加費 1回2000円

定員 各教室15名(全75名)

※応募多数または、申込み希望日が応募多数の場合は抽選となります。その場合、抽選日は後日お電話いたします。

お申し込み・お問い合わせは、三郷町地域包括支援センター(☎34-0035)まで。

(三郷町地域包括支援センター)

# 文化センター

ホームページ <http://www.sango-bunka-nara.jp> ☎72-4461

☆平成26年6月分の施設予約は3月3日(月)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7月分の受付は4月1日(火)です。

☆3月の休館日は23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)

(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、一斉受付を行います。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、お申し込みして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)。

一斉受付終了後は、使用日の属する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)。

No.	種別	講座名	講師名	回数	開講日 開講時間	定員	内容	用意する物	実費負担
1	創作	パッチワーク & お針物	東本康子	18	第1・第3火曜日 10:00~12:00	12	パターンレッスンをしながら1年で大作1枚をつなぎます。個人のペースに合わせて、小物、季節の飾り物、袋物等を作ります。和布も応用します	裁縫道具(針・糸・まち針) 筆記用具(鉛筆・定規・ハサミ)、布(お持ちの物で)	なし(必要に応じて購入することも可能です)
2	音楽	声楽教室	堤 朝美	18	第1・第3水曜日 10:00~12:00	15	愛唱歌を楽しみながら歌い、本格的な発声にも挑戦します	筆記用具(鉛筆・消しゴム)	資料のコピー代 年間1000円まで
3	音楽	ピアノ	高橋美輪	18	第1・第3木曜日 9:30~12:00	10	初心者対象。基礎から楽しくレッスンします	教本(必要に応じて)	教本代:1050円
4	服飾	着付け入門	村田いく子 原 筆子	10	第1・第3月曜日 13:00~15:00	12	道具を使わず紐のみで着付け、初歩から振り袖の着方で習得できます	着物一式、名古屋帯、袋帯、半巾帯(お持ちの物で)	衣紋布代100円(初回のみ、裁縫道具をもつてきてください)
5	趣味	茶道入門(裏千家)	安井宗満 垣本宗理	10	第1・第3木曜日 9:30~12:00	12	礼儀作法を身につけ、お稽古を通じて、日本文化の素晴らしさに触れます	帛紗、古帛紗、懐紙、楊枝、扇子、替えソックス、ハンカチ	水屋料:月1000円
6	学習	はじめての英会話	パイク・デビット・モリソン	10	第2・第4火曜日 10:30~11:25	15	初歩から日常会話まで学びます	筆記用具(鉛筆・消しゴム)	資料のコピー代 年間1000円まで
7	趣味	おしゃれ*パーソナルカラー	石山厚子	14	第2・第4土曜日 10:00~12:00	10	自分に似合う色を知って魅力を引き出し、色の持つ効果で生活を楽しくします	筆記用具(鉛筆・のり・ハサミ)	教材費:1200円
8	創作	陶芸教室	村上計子	10	第1・第3木曜日 9:30~12:00	10	初心者の方でも楽しめます。食器や花器の成型をマスターします	エプロン、雑巾、スリッパ、ゴミ袋	道具代:4500円(初回のみ) 土代2kg:1200円
9	ダンス	ストレッチフラダンス	久保カズ子	14	第2・第4月曜日 10:00~11:30	12	自然賛歌を全身で表現、心と体を癒します	軽装(運動のできる服装) 汗ふきタオル、筆記用具	カセットテープ代:600円(練習曲入り)
10	ダンス	社交ダンス	牧瀬豊継	14	第2・第4火曜日 10:00~12:00	15	社交ダンスのステップフォームを習得して、姿勢を整え、体を軽やかにします	軽装(運動のできる服装) 汗ふきタオル、筆記用具	なし
11	創作	楽しい寄せ植え	くまがい 熊谷千秋	10	第3金曜日 13:30~15:00	10	各季節の寄せ植え、ハンギングバスケット、ジュリー、ハイドロボール植えを学びます	エプロン、スコップ、手袋、園芸用ハサミ	材料費: 1回2500円程度

平成26年度 「カルチャーサロンさんごう」 受講生を募集します

多くの町民のみなさんに体験していただく「カルチャーサロンさんごう」を5月から開講します。

受講を希望される方は、3月5日(水)から3月19日(水)までの間に、文化センター窓口でお申し込みください。受付時間は、午前9時から午後5時までです(土・日曜日を含む)。

### 【申込み】

一人2講座まで受講できます。各教室の曜日・時間をご確認の上、文化センター窓口でお申し込みください。

平成24・25年度に受講された講座の再受講はご遠慮ください。

各講座とも定員を超えた場合は、抽選を行います。

定員に達しない場合は、開講しない場合があります。



### 【受講料】

一覧表に記載の実費負担とは別に受講料が必要です。

※18回は1800円、14回は1400円、12回は1200円、10回は1000円、8回は800円、6回は600円、5回は500円。

「春の童謡散歩道」

〜きりぎり星の作詞者

武鹿悦子さん(三郷町在住)の講演と童謡コンサート

参加無料

第1部

武鹿悦子さんの講演「第2の赤い鳥童謡」と市民劇場さんごう少年少女合唱団の合唱

第2部

星の会童謡コンサート  
星の会(堤朝美、白山夏希、野口歩、高橋晴子、井上京、播環)

とき

4月5日(土) 午後1時30分 開場  
午後2時 開演

ところ

文化センター・音楽室

主な曲目

第1部

ぶらんこ、おつかいありさん、めだかの学校、みつばちぶんぶん 他

第2部

ちいさい川のうた、こわれたおもちゃ、ちようちよのえほん 他

※曲目、演奏順は変更になる場合があります。定員 80人(※小学生以下の方も保護者の方の同伴があれば入場できます)

※入場整理券が必要です。3月5日(水)午前10時より文化センター窓口で配布(原則1人1枚。親子ペアの場合は2枚まで)。



△武鹿悦子さんと星の会のみなさん



△市民劇場さんごう少年少女合唱団

No.	種別	講座名	講師名	回数	開講日 開講時間	定員	内 容	用意する物	実費負担
12	料理	男の料理教室	川上澄子	10	第2・第4金曜日 9:30~13:00	16	基本的な料理の仕方を学びながら、料理を楽しんで作ります	エプロン、三角巾(バンダナでもよい)、手ふき用タオル、ふきん、筆記用具	材料費:1回1000円。 前半5回・後半5回の2分割で前納します
13	料理	ふわふわパンと簡単デザート	藪田啓子	10	第3木曜日 9:30~13:00	12	野菜を生地に入れたヘルシーパンや、バターたっぷりのリッチパン&デザートやスープを作ります	エプロン、三角巾(バンダナでもよい)、手ふき用タオル、ふきん23枚、筆記用具	材料費:1回1000円。 前半5回・後半5回の2分割で前納します
14	料理	和菓子・ケーキ	丸田貴子	10	第2火曜日 9:30~13:30	12	「お菓子作りに挑戦してみませんか?コツ、理論を学べます」基本の包餡、スポンジ生地の作り方から徐々にレベルアップします	エプロン、三角巾(バンダナでもよい)、手ふき用タオル、ふきん、筆記用具	材料費: 1回1000円程度(前払い制) ※メニューにより、200~300円のアップあり
15	趣味	囲碁入門	大原武人	10	第2・第4木曜日 13:00~16:00	12	囲碁の打ち方、ルール及び実践(9路盤から19路盤に導入する)と、囲碁の歴史や文芸も学びます	筆記用具 (鉛筆・消しゴム)	なし
16	学習	はじめてのパソコン	奈良シニアIT 振興会	8	水曜日 13:30~16:00	20	パソコンの仕組みと基本操作からインターネット検索まで学びます	筆記用具 (鉛筆・消しゴム)	教材費:1回900円(テキスト代、パソコンレンタル料等含む)。初回に、8回分7200円を全納します
☆17	料理	親子クッキング	ひばり雲雀貴代	5	水曜日 16:00~18:00	8組(16)	小学3年生から小学6年までの児童とその保護者がペアになって料理の楽しさを体験します	エプロン、三角巾(バンダナでもよい)、手ふき用タオル、ふきん、筆記用具	材料費:親子ペア1組につき1回1000円。初回に5回分、5000円を全納します
☆18	創作	やさしい木目込人形	古本孝子	6	第2・第4水曜日 13:00~16:00	10	初心者でもやさしくできる、木目込人形と一緒に作りましょう	エプロン、ぬれタオル、敷物	6回で5800円(初回に全納)。「創作手鞠」を1対完成させます
☆19	演奏	楽しいハーモニカ	畑中紀子	6	第1・第3土曜日 13:00~14:30	10	幼い頃に習ったハーモニカを再び吹いてみませんか?懐かしいメロディが蘇ります	お手持ちのハーモニカ(無い場合は購入もできます)	購入の場合、C調複音ハーモニカ代:4000円
20	武術	入門太極拳	中山智子	12	第2・第4木曜日 13:30~15:00	15	「入門太極拳」の18の動作をマスターします	動きやすい服装、室内用シューズ、水分補給の飲み物	なし
21	体操	ヨガ	大浦久美	12	第2・第4金曜日 10:00~12:00	18	ゆったりとした動きと呼吸法で、心身ともにリラックスします	軽装、幅広のゴムベルト(家にある代用品でもよい)、バスタオル、5本指靴下(裸足可)	なし
22	体操	ゆる体操初級	荒木孝二	10	第1水曜日 9:00~10:10	20	凝り固まった身体を、ゆるりとほぐして血行を促します	軽装(ズボン着用)、バスタオル	なし

☆は新規講座です。

【ご注意ください】

●各講座は、初心者向けです。

●開講期間は、本年5月の連休明けから、平成27年3月末までです。(原則8月は休講します)

●各講座の対象は、20歳以上で町内に在住・在勤・在学中のいずれかの方に限ります。

●「はじめてのパソコン」は、月4回×2か月＝8回(6月、7月の毎水曜日)の短期集中講座です。(8週連続で行います)

●「親子クッキング」は、全5回(6月18日、25日・7月2日、9日、16日)の短期集中講座です。(5週連続で行います)

●対象は、小学校3〜6年生の児童と、その保護者のペアです。兄弟・姉妹も参加希望の場合は、一人につき1回250円の実費をご負担いただきます。

●受講料および材料費等の実費については、理由にかかわらず返金できません。ご了承ください。



# 春らんまんの三室山へ

斑鳩の里、三室山へ桜を求め出向いてみませんか？

とき 4月4日(金)

保健センター9時集合

コース 保健センター→大和川堤防→三室山→竜田川→夕陽ヶ丘→保健センター

(約1万歩)

持ち物 お茶などの飲み物

※雨天中止。当日天候不良の時は、保健センターまでお問い合わせください。

※4月は2回のウォーキングデーを予定しています。4月30日(水)のウォーキングデーの詳細は、広報さんごう4月号に掲載します。

# 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。

# 今、若い女性の「やせ」の問題です

厚生労働省では、毎年3月1日から8日までの8日間を「女性の健康週間」と定めています。

今や家庭だけでなく、職場や地域社会でも、「女性が元気になる」ということが、全体の元気につながるかもしれません。「女性の健康週間」を機会に、もう一度考えてみましょう。

## 【女性の健康づくり】

女性特有の疾患への対応が重要となる中、若い世代では「やせすぎ」や不適切な栄養バランス、子宮がん発症の低年齢化、中高年世代では、更年期問題、乳がんの増加などが課題となっています。

以前に実施された奈良県健康・栄養調査によると男性の肥満者の割合は、30～60歳の各年代で3割を超え、女性では20歳代の2割弱が「やせ」でした。また、20歳代女性では、野菜の摂取量が一日で240gと成人の中で最も少なく、運動習慣のある方も10・3%と最も低くなっています。

このように特に若い女性の食および生活習慣に大きな課題があります。



## 【心がけたい健康管理】

### ①自分の適正体重を知っていますか？

今、若い女性の「やせ」が問題になっています。無理なダイエットを続けたやせすぎのお母さんから生まれてくる赤ちゃんは、将来、生活習慣病になる可能性が高いと言われています。

また、若い時にやせすぎていると、骨へのカルシウムの蓄積が十分でないために、更年期以降に骨粗しょう症となる場合もあります。

食事は主食・主菜・副菜を揃えて、三食バランスよく摂ることが基本です。

WHO(世界保健機構)でBMIの基準が発表されており、18・5～25が正常範囲とされています。やせすぎにならないよう、BMI 22前後

の適正体重を心がけましょう。

### BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$



### ②たばこを吸っていませんか？

日本人の喫煙率は男性では少しずつ低下していますが、女性の喫煙率は横ばいです。年代別でみると、男女とも30歳代が最も高い状況です。

たばこを吸うと、血行障がいにより、肌荒れ、しわ、歯周病などにもなりやすくなります。妊婦が喫煙した場合には低体重児、早産、妊娠合併症の率が高くなりますので、たばこは吸わないようにしましょう。

### ③検診は受けていますか？

各種検診はもうお済みでしょうか？三郷町では女性特有のがん検診である乳がん・子宮がんの検診については対象となる方にクーポン券をお送りしています。使用期限が迫っていますので、ぜひご利用ください。

# 育

☆いずれも保健センターで行います。

## 児教室です

日程	時間	内容	申込/定員
3月10日(月)	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

※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

※申込不要

日程	時間	対象児	対象児の誕生日	持ち物
3月4日(火)	13:30~14:30	4か月児	H25.10.9~H25.11.30	母子手帳・バスタオル(3月11日は問診表・早朝尿をご持参ください)
3月11日(火)		3歳6か月児	H22.8.11~H22.9.30	
3月18日(火)		7か月児	H25.6.27~H25.8.17	

※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。



## 骨密度測定・ウォーキングデー

3月の骨密度測定とウォーキングデーは、ふれあい健康フェスティバルで実施します。平日に参加できない方は、この機会にぜひご参加ください(骨密度測定は、20歳以上の方を対象に無料で行っています)。  
※5ページにも掲載しています。



## 大人の予防接種「風しんワクチン」

三郷町では、19歳以上の方を対象に、風しんワクチンの助成を実施しています。  
風しんの抗体を持たない妊婦が風

しんにかかる、赤ちゃんに難聴や心疾患、白内障や緑内障などの障がい(先天性風しん症候群)が起こる可能性があります。  
妊婦だけでなく、周りにいる方も特に予防につとめてください。

### 【助成額】

予防接種に要した額の半額

●風しんワクチン

上限4000円

●麻しん風しん混合ワクチン

上限5000円

### 【補助の方法】

印鑑、預金口座のわかるもの、予防接種の領収書を持って保健センター窓口へお越しください。

## 予防接種はすべて受けましたか?

3月1日(土)から3月7日(金)は子ども予防接種週間で、予防接種に対する関心を高め、予防接種率の向上を図ります。  
4月からの入園・入学に備え、まだ接種できていない予防接種があれば、すぐ接種を受けるようにしてください。

※定期接種の対象年齢を過ぎると、補助を受けられません。

### 【定期予防接種の接種期限】

●ヒブワクチン・小児肺炎球菌ワクチン

5歳未満

●BCG

1歳未満

●四種混合ワクチン

7歳6か月未満

●二種混合ワクチン

小学校6年生

●麻疹・風疹混合ワクチン

1期 1歳~2歳未満

2期 年長児

●日本脳炎ワクチン

20歳未満

※麻疹・風疹ワクチン、二種混合ワクチン対象の方には、通知をします。

います。期限は3月31日となっていますので、接種がまだの方はお急ぎください。

一人ひとりが感染症の予防を心がけることで、予防接種ができない子どもたちを守ること、そして大切なご自身のお子さんの命を守ることにつながります。予防接種の意味を理解し、接種忘れがないようにしてください。



## がん検診は

### 受診しましたか?

今年度がん検診は受診しましたか? 検診は1年度(4月~翌年3月)に1回受診できます(乳がん検診は2年度に1回です)。

※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。

## 図書館カレンダー

3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 31	25	26	27	28	29

は休館日です。

(休館日) ・毎週水曜日  
 ・3日(月) - 館内整理日  
 ・21日(金) - 春分の日

〒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

## 3月の上映会 入場無料

- 1日(土) 「男はつらいよ 寅次郎かもめ歌」**  
 100分(1980年)  
 監督：山田 洋次  
 出演：渥美 清、倍賞 千恵子、伊藤 蘭
- 8日(土) 「ハリーとトント」**  
 116分(1974年)  
 監督：ポール・マザスキー  
 出演：アーサー・カーニー
- 15日(土) 「駅前旅館」**  
 117分(1958年)白黒  
 監督：豊田 四郎  
 出演：森繁 久彌、伴 淳三郎、フランキー堺
- 22日(土) 「マイ・フェア・レディ」**  
 172分(1964年)  
 監督：ジョージ・キューカー  
 出演：レックス・ハリスン、オードリー・ヘップバーン
- 29日(土) 「一人息子」** 82分(1936年)白黒  
 監督：小津 安二郎  
 出演：日守 新一、飯田 蝶子、笠 智衆  
 と き：午後2時(開場午後1時30分)  
 と ころ：視聴覚室



7か月児健診対象の赤ちゃんと保護者の方は、ご参加ください。  
**と き** 3月18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  
 ※当日、参加できない方は、図書館へお問い合わせください。

### ブックスタート

**と ころ** おはなしルーム  
**内 容** 絵本・紙芝居、折り紙など



### 土曜の午後のおはなし会

**と き** 3月22日(土) 午後2時  
**と ころ** おはなしルーム  
**対 象** 0～2歳位までの赤ちゃんとお父さん・お母さん  
**内 容** 歌・手遊び・絵本の読み聞かせ



### 3月のおはなし会

**と き** 2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日)・30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。



### ゆりかごおはなし会

**と き** 3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お父さん・お母さん

**内 容** 歌・手遊び・絵本の読み聞かせ

楽しいおはなしがいっぱい♪おはなし会にご参加を

# こんな本が届きました

(1月末現在)

**一般書**

「経理の教科書 1年生」 宇田川 敏正／監修  
 「彼が通る不思議なコースを私も」 白石 一文  
 「北軽井沢に消えた女」 西村 京太郎  
 「美しくなる入浴術」 漆畑 修  
 「シルバー川柳 一期一会編」  
 みやぎシルバーネット：編  
 「がん患者力」 NHK「がんプロジェクト」取材班  
 「大人の旅行で役立つスマホ&タブレット」  
 アスキー書籍編集部：編  
 「このミステリーがすごい! 2014年版」  
 このミステリーがすごい! 編集部：編  
 「失敗しないエンディングノートの書き方」 石崎 公子  
 「大迫力! 写真と絵でわかる日本の合戦」 加唐 亜紀  
 「にほんブログ村・ザ・ファイナル」 青山 潤

**児童書**

「かいけつゾロリのまほうのランプ〜」 原 ゆたか：作・絵  
 「ゾウと旅した戦争の冬」 マイケル・モーパーゴ：作  
 「じぶんでおしりふけるかな」 深見 春夫：作・絵  
 「まよなかのたんじょうかい」 西本 鶏介：作  
 「チャーリー、おじいちゃんにあう」  
 エイミー・ヘスト：文  
 「つみきだいさくせん」 新井 洋行：作・絵  
 「ダヤン妖精になる」 池田 あきこ

## 1月の 受付予約 Best 10

1. 「ファンキーモンキーベイビーズ  
LASTBEST」(CD) FUNKY MONKEY BABYS
2. 「ちはやふる 23」 末次 由紀
2. 「バラ丼」(CD) いきものがかり
2. 「ペテロの葬列」 宮部 みゆき
5. 「おとこのるつぼ」 群 ようこ
5. 「金持ち脳と貧乏脳」 茂木 健一郎
7. 「関西から行く、よくばり旅」  
京阪神エルマガジン社
8. 「空蝉ノ念」 佐伯 泰英
8. 「英国王のスピーチ」(DVD) トム・フーパー
8. 「湯島ノ罨」 佐伯 泰英

### 図書館講演会

## フィースター島の モアイと自然環境



国立民族学博物館・民族社会研究部教授の印東道子さんを講師にお迎えします。参加無料ですので、多数のご参加をお待ちしています(申込不要)。

**とき** 3月30日(日) 午後2時

**ところ** 視聴覚室

### お持ちの本を寄贈いただけませんか

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。

- 「永遠の0」(単行本) 百田 尚樹
- 「祈りの幕が下りる時」「夢幻花」
- 「疾風ロンド」 東野 圭吾
- 「とっぴんぱらりの風太郎」 万城目 学
- 「まほろ駅前狂騒曲」 三浦 しをん
- 「高校入試」 湊 かなえ
- 「100%好かれる1%の習慣」 松澤 萬紀
- 「ペテロの葬列」 宮部 みゆき

### 生涯学習室を ご利用ください

**期間** 毎週土曜日・日曜日と3月25日(火)〜4月4日(金)

(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)

町内在住の方を対象に、生涯学習室を開室しますので

ご利用ください。

※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。



### 1人で抱えなくて

## 第3回 精神障がい者の 家族・関係者への 講演・相談会

家族や周囲の方が障がいについての捉え方や新たな視点を学ぶことで、日々の対応やコミュニケーションが「少し変わる」「楽になる」きっかけになることを願い、当事者・家族の体験談発表や講演、個別相談会を行います。自分らしく暮らすことのできるヒントを見つけに、ぜひお越しください。

※個別相談会は人数の都合により後日になる場合があります。

**とき** 3月18日(火)

午後1時〜5時

**ところ** 三郷町立図書館・視聴覚室

**講師** SSTリーダー

高森 信子 さん

**対象** 西和7町在住の精神障がい

者の家族・当事者・関係者

**主催** 西和7町(平群町・三郷町・

斑鳩町・安堵町・上牧町・

王寺町・河合町)

**申込先** 生活支援センターななつぼ

し (☎72-2390)

(事前申込締切：3月14日(金))

※当日参加もできます。

(福祉政策課)



お問い合わせは、三郷町選挙管理委員会事務局（☎43-7311）役場・総務課）まで。

（三郷町選挙管理委員会）

## 奈良うまいものが勢揃い

第3回「奈良食祭」が開催。60店が自慢のNo.1も出品し、朝市も開催します。ぜひお越しください。

と き 3月15日(土)・16日(日)

午前10時～午後4時

ところ 県立橿原公苑駐車場・

特設会場

※入場無料、雨天決行

お問い合わせは、奈良元気もんプロジェクト（☎0742-20-6633）まで。

（奈良元気もんプロジェクト）

## 募 集

### 「世界をフィールドに！」 幹部自衛官を募集します

種目 幹部候補生

資格 22歳以上26歳未満の方（大学院生についてはお問い合わせください）

※平成27年4月1日現在

申込期間 平成26年4月25日(金)まで（締切日必着）

#### 1次試験日

5月10日(土)（一般及び飛行要員）

5月11日(日)（飛行要員）

※その他、薬剤科幹部候補生・予備自衛官補等の種目も募集します。

お問い合わせは、自衛隊奈良募集案内所（☎0742-27-5701、奈良市高天市町11-1 高天飯田ビル2階）まで。

（自衛隊奈良募集案内所）

## 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

開館日時 月～金曜日（祝日除く）

午前10時～午後3時

※3月31日(月)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）。

※4歳以上のおさんは、3月25日(火)～4月4日(金)の春休み期間中、利用時間を制限し、午後1時以降のご利用となります。

### 3月の行事

#### 「ふれあいコンサート」

親子のみなさんお馴染みの童謡・手遊びなどポピュラー曲からクラシック曲まで一緒に歌いましょう。

と き 3月12日(水)

午前11時～11時30分

出演者 鈴木 健司氏

（プール学院大学講師）・

安永 紀子氏（声楽家）

※お二人はご夫婦で、オペラや第九など幅広く活動されています。

#### 「3月のお誕生日会」

と き 3月17日(月)

午前11時30分～正午

※お誕生月でないお子さんも参加していただけます。

※「ふれあいコンサート」・「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。

※本年3月末まで、ちいすてっぷ専用駐車場は閉鎖しています。なるべく公共交通機関等をご利用いただくか、文化センター地下駐車場をご利用ください。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」

#### ☆ぴよぴよ広場

対 象 0歳から就学前のお子さん  
と保護者の方

開放日時 月～金曜日

（木曜日、祝日を除く）

午前9時～午後2時

開放場所 西部保育園プレイルーム

※毎週水曜日は、保育士によるお楽しみがあり、看護師による子育て相談も随時受付けています。

#### ☆ぴよぴよクラブ

対 象 0歳から就学前のお子さん  
と保護者の方

と き 3月4日(火)

午前10時～11時30分

内 容 人形劇

（どんな話かお楽しみに！）

ところ 西部保育園・ホール  
及び園庭

※今年度からどなたでもご参加いただけます。

☆3月25日(火)～31日(月)は、園行事の為閉鎖します。

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

2月10日にちいすてっぴで「ママのための簡単ストレッチ」を行いました。まず子どもとのリトミックをして、後半はママのストレッチを。「これ以上曲げるの無理～」と、苦戦してる方もおられました。



## お知らせ

### 自動車の移転・抹消などの手続きはお早めに

毎年3月末は、決算期や自動車税の賦課期日の終期などによる影響で、自動車の検査・登録の各種申請が窓口集中します。

特に、本年4月より消費税が改定され、窓口が大変混み合うことが予想されています。そのため、みなさまには長時間お待ちいただくこととなります。

このような状況を緩和するため、自動車の移転登録（名義変更）や抹消登録（廃車）等の各種手続きは、できるだけ早期に済ませてください。

登録の手続き案内は、ヘルプデスク「050-5540-2063」（音声又はFAXサービス）により24時間行っています。

また、近畿運輸局ホームページ「<http://www.tb.mlit.go.jp/kinki/>」で各種手続き案内を掲載していますので、そちらもご利用ください。

（近畿運輸局奈良運輸支局）

### ごみの収集日にご注意を

3月21日（金）春分の日は、ごみ収集を行いません。

※清掃センターへの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）

### 三郷町障害者等福祉年金を受給されている方へ

身体障害者手帳1～2級、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、受給の申請をしている方に、毎年3月中旬に三郷町障害者等福祉年金をお支払いしています。

本年は3月14日（金）に振込を予定していますが、支払通知書は送付しませんので、通帳でご確認をお願いします。

（福祉政策課）

### 4/1より上下水道料金の支払い方法を変更します

上下水道料金のお支払い方法、より便利にご利用いただくため、4月1日（火）から変更します。

### ◇納付書での支払い方法

- ・納付書が変わります（発行済の旧納付書も利用できます）。
- ・新納付書から、これまでの金融機関・郵便局に加えて、コンビニでのお支払いができるようになります（※手数料不要）。

### ◇口座振替での支払い方法

- ・引落日が翌月2日から当月末に変わります。
- ・口座振替でご利用いただける金融機関を拡大します。

詳しくは、広報さんごう4月号に掲載します。

（水道課）

### 三郷町長選挙及び三郷町議会議員補欠選挙

任期満了による三郷町長選挙及び、三郷町議会議員補欠選挙を下記のとおり執行します。

告示日 5月20日（火）

投票日 5月25日（日）

【立候補予定者説明会】

とき 4月23日（水）

午後1時30分

ところ 役場2階・第1会議室

### 西部保育園臨時職員

職種

①パート調理員（4時間勤務）

②パート調理員（6時間勤務）

募集人数

①、②それぞれ1人ずつ

勤務内容

調理員

雇用期間

本年4月1日～9月30日

勤務時間

①月～金曜日 午前8時～正午

②月～金曜日 午前8時～午後3時

※①②ともに、土曜日（月1回程度） 午前8時30分～午後0時30分の出勤があります。

時間給

780円（有給休暇あり）

提出書類

履歴書（調理師免許をお持ちの方は、併せてご提出ください）

募集は随時行っています。お問い合わせは、西部保育園（☎73-7634）まで。

（西部保育園）

### 清掃センター臨時職員

職種

収集及び資源物選別作業（場内）

募集人数

1人（常勤）

勤務時間

午前8時30分～午後5時15分

賃金

134,400円（月額）

雇用期間

本年4月1日～平成27年3月31日

受付期限

3月10日（月）※土・日曜日除く

応募される方は、履歴書を持参し、清掃センターまでお越しください。その他詳しくは、

清掃センター（☎73-6518）までお問い合わせください。

（資源循環推進課）

臨時職員を募集します

三郷路  
ふるさと散歩

第21回  
春楽軒道標

立野北 1-3

この道標は現在地（三郷中学校西側）の前の三叉路に立っていましたが、道路改修の際に今の場所に移されました。厚さ27・5cmの白石の上に、高さ62cmの花崗岩に「春楽軒」と彫られた道標が立てられています。

右側面には「右・だるま寺・たゑま寺」左側面には「弘化三年丙午年十一月吉日之建 巽兵助」（1846）と記されています。この前の道を右



▶春楽軒道標



▶春楽軒道標拓本

にとり、立野から藤井の渡して大和川を渡り、達磨寺や当麻寺へと向かった事がわかります。幕末になると寺社巡りの旅が盛んになり、このような道標が多く立てられました。

「春楽軒」は龍田大社の芸能衆の一人で、門弟が供養のため建立したものだと思われまます。

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 かくと手を取りあって  
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	□	23,127人 (-22人)
男		10,974人 (-19人)
女		12,153人 (-3人)
世帯数		10,046世帯 (-15世帯)
面積		8.80km <sup>2</sup>

平成26年2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