

広報

やまぞえ

広報やまぞえ 平成24年(2012)8月発行
編集・発行 奈良県山添村
〒630-2344 山添村大字大西151番地
Tel0743-85-0041 Fax0743-85-0219
E-mail: fureai@vill.yamazoe.nara.jp
http://www.vill.yamazoe.nara.jp/

活力と笑顔あふれる 自立のむらづくり

Graph Yamazoe Aug 2012 vol.551

8



何かいるかな？

もくじ

- 防災 日頃からの備えを ほか P2
- みんなの広場 P3~4
- 今月の情報 ほか P5~9
- 山添の食卓 P10
- 川柳・俳句 ほか P11~12

7月22日

布目ダム見学会のイベントの一つとして行われた水生昆虫観察会。

参加した子どもたちは、元気いっぱい川に入り、川の中の石を拾い上げては裏返し、「何かいるかな」と興味津々、暑さも忘れ観察に熱中していました。

防災

日頃からの備えを

9月1日は

『防災の日』です

この日は、防災への備えを怠らないように定められた日です。(大正12年9月1日に関東大震災が発生した日であるとともに、暦の上で9月1日は立春から数えて210日にあたり、台風が来襲することが多いとされることに因んで、昭和35年に9月1日を「防災の日」と制定されました。)

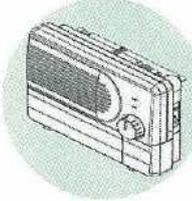
この日を中心に8月30日から9月5日までを「防災週間」とされています。

これから、台風や大雨の季節です。また、近年、短期間豪雨が増加しています。気象情報には特に注意することが大切です。

地震もいつ発生するかわかりません。日頃からの備えが大切です。

このような災害に備え先に配布しました「山添村災害対応マニュアル」で今一度、確認をお願いします。

また、防災行政無線受信機の電池の確認、交換(通常1年に1回程)をお願いします。



山添村防災訓練のお知らせ

各大字において防災訓練を実施します。多数のご参加をお願いします。

一人ひとりが、日頃から災害に対する備えを心がけ、「自らの安全を守るため、自分たちで何ができるか」を考え、地域住民の連帯による自主防災組織づくりをめざしましょう。

▼日時

8月26日(日)
午前7時30分～

▼場所

各大字内で設定された場所

▼訓練内容

消火栓器具による初期消火訓練など

※訓練当日は、訓練開始の合図として防災行政無線により、午前7時30分に40秒間、屋外拡声器及び個別受信機よりサイレンを吹鳴します。で、災害発生等とお間違えないようお願いいたします。

サイレンの鳴り方

ウー (10秒) : (5秒)
ウー (10秒) : (5秒)
ウー (10秒) : (5秒)

防災行政無線による 全国一斉の緊急情報 伝達試験

山添村では、地震や武力攻撃時の災害時に、全国瞬時警報システム(J・ALERT)から送られてくる国からの緊急情報を確実に皆様へお伝えするため、防災行政無線による緊急情報伝達の試験を行います。

▼日時

9月12日(水) 午前10時ごろ
午前10時30分ごろ
2回実施します。

▼次の内容が一斉放送されます

「これは、試験放送です。」3回
「こちらは防災山添です。」

防災行政無線チャイム

注 山添村以外の地域でも、全国的にさまざまな情報伝達手段で試験が実施されます。

J・ALERT(ジェイ・アラート)とは、地震・津波や武力攻撃などの災害時に国から送られてくる緊急情報を人工衛星などを活用して瞬時に情報伝達するシステムです。

▼問い合わせ

総務課
☎85・0041

奈良県消防操法大会に 向けて猛練習

山添消防団

磯城・山辺支部の代表として、第24回操法大会(9月5日)に出場する団員の練習が山添消防署の指導のもと週3回行っています。

全員の動きをそろえる事が求められ、指導員からは、指先やかかとの小さな動作まで厳しいチェックが入ります。

練習には、各分団員がホース巻きなど力強いサポートを行っています。チームワークと団結力で大会当日はすばらしい成績が期待されます。



豊かな人権意識を身に つけるために 差別をなくす村民集会

7月13日、ふれあいホールにおいて差別をなくす集会がおこなわれました。

開会行事に引き続いて記念行事では映画「手紙」が上映されました。犯罪を犯した者の家族にまでおよぶ差別を題材にしたもので、あらゆる差別の中で、どう向き合って生きていくのか、また「絆」とは何なのかを問いかけていました。参加者からは、「考えさせられた」、「人の立場（痛み）を分かる人でありたい」など多くの感想が寄せられました。



山添村防犯団体 合同学習

7月17日、

防犯意識及び防犯力の向上を目的に、村内の防犯団体の方々を対象とした合同学習会が開催されました。



子どもの安全対策、振り込め詐欺から身を守る、空き巣対策をテーマに開催され、奈良県設備士協会防犯アドバイザーの池嶋利信さんを講師に招き「これからの防犯について」と題し講演がありました。犯罪の実例や体験、時には笑い話も交えながら、最後には「安全はタダという時代は終わった。犯罪は自ら身を守らなければならぬが、身を守る防犯対策を講じていない人が大半である。これからは自分たちで犯罪から身を守らなければ駄目。」との言葉で締めくくられました。

参加された方からは、「防犯に対する意識が変わった。」「自分の身は自分で守らなければならないことを再度認識させられた。」などの感想があり、有意義な学習会であったようでした。

布目ダム見学会

7月22日、布目ダム見学会が行われました。

ダムの内部探検、水生昆虫観察、県警、県防災ヘリコプターの見学など行われました。

普段経験できないダム内部の探検など参加者たちは思い思いに楽しんでいました。



ダム内の長い階段と通路

七夕の集い

8月4日、神野山「森林科学館」において七夕の集いが催されました。

山添中学校吹奏楽部の演奏に始まり歌や演奏が続く中、参加者たちは



天体観望会



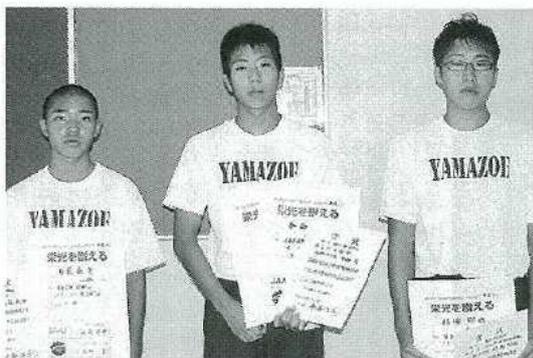
特設ステージを鑑賞

流しソーメンを楽しむ人や自作の模型飛行機飛ばしなどを楽しみ、日が落ちてからは健民グラウンドで天体プラネタリウムビデオ上映や星空観測会など、遠い夜空に思いを馳せていました。

近畿中学校 総合体育大会出場 山添中学校陸上部

8月6日・7日に大阪府吹田市の「万博記念陸上競技場」で行われた近畿大会に近畿各地の代表選手にまじって山添中学校の3名の選手が出場しました。

奈良県中学校総合体育大会で上位入賞を果たし山添中学校3名の選手が今回の県代表となりました。



馬籠亮介君 今西 天君 稲場翔也君

近畿大会の結果

稲場翔也君	砲丸投げ	4位
今西 天君	共通	16位
馬籠亮介君	共通	6位
1年	1500m	6位

奈良県学童水泳 記録会出場 やまぞえ小学校

8月8日、天理プールで開催された記録会へ4年から6年の18人が出場しました。学校とは違い背が立たない50メートル公認プールを全員が泳ぎきりました。



泳ぎ切った子供たち
(天理プール前で)

奈良県学校農業クラブ連盟 大会意見発表で1位に 山辺高等学校山添分校 猪俣ウイトル 清 椎葉君



猪俣ウイトル君
「狂言」の面白さを故郷のブラジルの人々に伝えたいと発表をする猪俣君

7月25日、奈良県社会福祉総合センターで行われた発表会で「日本の

伝統芸能「狂言」と題した意見発表をした猪俣君が1位を受賞しました。8月20、21日に開催される近畿大会へ県代表として出場することになりました。

大和高原の方言収集

8月8日、富山大学人文学部中井精一准教授と学生たちにより伊賀地方、大和高原から奈良盆地に至る地域の言葉を研究するため「大和高原文化の会」の協力を得て（山添村内では3カ所）地域の方々が集って大和地域の方言の調査が行われていました。

今回の調査で中井准教授は「山添村では古いかたちの言葉使いが残っている、とても稀なこと」と言われていました。今後、更に研究を深めたいと話しておられました。



中井精一准教授と地元の方々と和やかに語らいながらの調査

◎ 議会だより

平成24年第3回定例会

開会 9月10日(月)
再開 9月21日(金)

開会及び再開時刻は午後2時ですが、都合により変更する場合がございます。

やまぞえ小学校

田んぼ通信



8月8日撮影

生育状況

8月上旬から出穂期に入り中旬には穂ぞろい期となる。(原爆苗は10日あまり遅い) 水管理は落水し、排水口を取り乾田化するよう努める。(土質によって異なる)

早生種は穂が色付き始めるこの時期に病害虫の消毒を行うこと。(カメムシの予防)

8月下旬から9月上旬には稲刈りが始まる。今年は高温の日が続くことから胴割米ができないよう心掛ける。

稲の高さ 約100センチメートル

黄緑色の稲に穂を付けています。原爆苗は背丈でややまさり色も濃く、風にそよぐ様子は他の稲に比べ柔軟性がなく、まだ穂をつけていない稲もあります。1カ月後の収穫が楽しみです。

今月の情報

INFORMATION

市外局番  0743
役場へご用の際は、迅速便利な
直通ダイヤルをご利用ください。

総務課 85-0041
行政相談、人権相談、情報公開、消費生活相談、議会、選挙、広報、統計、消防防災、防犯、交通安全などに関すること

住民課 85-0043
0044
0046
戸籍、印鑑登録、住民票、村税、介護保険料、国民健康保険、諸証明、国民年金、福祉医療、児童手当などに関すること

財務会計室 85-0416
出納・会計などに関すること

地域振興課 85-0047
0048
農業委員会、農地・農業相談、農林水産、地籍調査、道路、河川、災害復旧、簡易水道、下水道、公害、環境美化、畜犬などに関すること

保健福祉課 85-0045
0335
社会福祉、保健・予防事業、生活保護、介護保険、地域包括支援センター、保育園、診療所などに関すること

教育委員会事務局 85-0049
学校教育、社会教育、社会体育、生涯学習、文化財、公民館などに関すること

山辺環境衛生組合山辺衛生センター 85-0253
し尿の汲み取り

平成24年度狩猟免許 「勉強会」「初心者講習会」「試験」のお知らせ

▼狩猟免許に関する勉強会

(無料・当日参加可)

・日時 8月30日(木)

午前10時～午後4時頃

・場所 奈良県農業総合センター
(橿原市四条町88)

徒歩圏内にコンビニ・飲食店はありませんので、昼食は各自で用意ください。

▼狩猟免許講習会・試験

・講習会 9月29日(土)

・試験 9月30日(日)

両日とも時間・会場は次の通りです。
時間 午前9時30分～
午後4時まで

場所 奈良県農業総合センター

▼申請手続きに必要な書類等
狩猟免許申請書、医師の診断書、

写真(縦3×2.4cm、2枚)、
住民票、講習料(12,000円)、
試験手数料(5,200円)

※試験・講習会の10日前までに
必要書類と費用を添えて左記まで
お申し込みください。

▼資料請求・申込先

〒630・8253

奈良市内待原町6・1

県林業会館内3階
社団法人 奈良県猟友会

☎0742・26・8125

安心カードの回収

9月9日
(日)から9
月15日(土)
までは「救
急医療週間」
となっております。



本年度も「安心カード」を全戸配

布しますので、カード内容を見直していただき、冷蔵庫に保管してください。

▼問い合わせ 保健福祉課

ご存じですか こんな手当・助成制度

児童扶養手当

父母の離婚などで、父または母と生計を同じくしていない児童や、父又は母が重度の障害の状態にある児童が養育されている家庭の生活の安定と自立を助け、児童の健全育成を図ることを目的として、児童の母又は父にかわってその児童を養育している人に支給される手当です。(平成22年から父子家庭も対象になりました。)

特別児童扶養手当

身体や精神に中程度以上の障害のある児童を監護している父や母、あるいは父母にかわってその児童を養育している人に児童の福祉の増進を図ることを目的として支給されている手当です。

ひとり親家庭等医療費助成制度

父母の離婚などで、父または母と生計を同じくしていない児童が養育されている家庭の生活の安定と福祉の向上を目的として、児童とその児童を養育している人の医療費を助成する制度です。(平成23年度から父子家庭も対象になりました)

いづれも申請が必要です。また所得制限により受給できない場合があります。

▼問い合わせ 住民課

平成24年就業構造基本調査を実施します

10月1日を基準日として、就業構造基本調査を実施します。この調査は、統計法に基づき全国一斉に5年ごとに行われる基幹統計調査で、国民の就業状況を明らかにし、国の雇用政策や経済施策の基礎資料を得ることを目的としています。9月から調査対象となる世帯(対象は上津地区、箕輪地区で、それぞれ無作為15世帯)に統計調査員がお伺いしますので、ご協力をよろしくお願いたします。

▼問い合わせ 総務課

第21回 暴力団・銃器追放 奈良県民大会

暴力団の排除並びに銃器根絶に向けた広報啓発活動を行うことにより、広く県民にこの活動を定着させていくことを目的に開催されます。

- ▼日時 8月30日(木)
午後1時～4時
- ▼場所 天理市民会館
「やまのべホール」
(天理市川原城町739番地)
- ▼内容
 - ・ウエルカムコンサート
 - 「奈良県警察音楽隊」
 - ・暴力団追放功労者表彰 他
 - ・講演 「逃げるな、負けるな、屈するな!わたしが守る地域社会」
 - 俳優・武道家 藤岡弘氏
- ▼申し込み 不要
- ▼問い合わせ 総務課

9月11日は

「警察相談の日」

奈良県警察では、本部や各警察署に「ナポくん相談コーナー」を設置して、専任の相談員が昼夜を問わず各種の相談を行っています。

不安を感じておられる方は、一人で悩まず相談してください。

▼電話番号
警察本部県民サービス課

【プッシュ回線】
☎#9110

【ダイヤル回線】
☎0742・23・1108

【FAX】
☎0742・24・0874

天理警察署
☎0743・62・0110
(内線216)



「第22回奈良矯正展」開催

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、矯正行政へのご理解を深めていただくため「矯正展」を次のとおり開催します。

- ▼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
近鉄奈良駅又はJR奈良駅からバスにて般若寺バス停下車、徒歩5分
- ▼内容 施設見学、教育内容・職業訓練等をパネル等で紹介、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、全国の刑務所で製作された製品を展示即売など。
- ▼問い合わせ 開催場所と同じ
☎0742・22・4961

あなたが見つけた
四季を写真に撮って
応募しよう!

第5回山辺広域 フォトコンテスト

▼題材 山辺広域圏内(天理市、山添村、川西町、三宅町、田原本町)で撮影された「風景」または「行事」等で季節感のあるもの

▼サイズ カラープリント4つ切り、4つ切りワイド、(A4サイズに印刷したもので可)

▼応募期間 12月31日まで

(消印有効)

▼応募方法 郵送にてご応募ください。

▼審査・発表 平成25年1月に審査を行い、2月に入選者へ審査結果を直接通知いたします。

▼表彰等 賞状及び賞金
(最優秀賞5万円、優秀賞3万円、入選1万円)

▼問い合わせ・送付先
〒632・0071

奈良県天理市田井庄町481・5
山辺広域行政事務組合事務局
フォトコンテスト係

☎・FAX 0743・63・3814

内閣総理大臣名 の書状を贈呈 します

先の大戦において、外地等（事変地の区域は戦地の区域）に派遣された戦時衛生勤務に従事された、旧日本赤十字社救護看護婦及び旧陸海軍従軍看護婦の方（慰労給付金受給者は除く）に対して、そのご苦勞に報いるため内閣総理大臣名の書状を贈呈しています。

詳しくは左記お問い合わせ先までご連絡ください。

◆ご本人またはご家族などからのご連絡をお待ちしております。

▼訴求期限 平成25年3月31日

▼問い合わせ

〒100・8926

東京都千代田区霞が関2・1・2

総務省大臣官房総務課管理室

業務担当

☎03・5253・5182

(直通)

FAX 03・5253・5190

全国一斉「高齢者・しょうがい者の人権あんしん相談」強化週間

皆さんの周りで高齢者やしょうがい者に対するいじめ、いやがらせ、虐待などの人権侵害が起きているのでは？と思うことはありませんか？

法務省の人権擁護機関では、一人ひとりの人権が尊重され、高齢者やしょうがい者の皆さんが毎日安心して暮らすことができるよう、人権に関わる様々なご相談をお受けします。相談は無料で秘密厳守ですので、お気軽にご利用ください。

▼日時 9月10日(月)～16日(日)

平日 午前8時30分～午後7時

土曜日・日曜日

午前10時～午後5時

▼相談員 奈良地方法務局職員及び奈良県人権擁護委員連合会人権擁護委員

全国一斉「高齢者・しょうがい者の人権あんしん相談」

全国共通ナビダイヤル

0570・003・1110

電話はおかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります。

「成年後見相談会」、 「遺言と成年後見制度に 関する説明会」が開催 されます

▼日時 9月17日(祝)

午後1時～午後3時

(相談は4時30分まで)

▼場所 奈良商工会議所

奈良市登大路町36・2

▼内容 成年後見相談会

・説明会

「遺言と任意後見」、「法定後見人制度と事例紹介」

(予約、申込みが必要です)

▼共催 奈良県司法書士会

リーガルサポート奈良

奈良県社会福祉士会

▼問い合わせ 奈良県司法書士会

☎0742・22・6677

社会を明るく する運動

「愛の募金」にあたたかいご支援をありがとうございます。ありがとうございました。

お預かりした募金は、

71,848円になりました。

この募金は、子供たちの健やかな成長を願って、皆さんの大切な思いとともに村内小・中学校にお贈りするとともに、犯罪や非行を犯した人たちが立ち直るための支援として使わせていただきます。

今後とも、更生保護女性会

にご理解とご協力をいただきます。

まずようお願いいたします。

山添村更生保護女性会

毎月11日は 「人権を確かめあう日」です

9月11日(火)午前9時～11時30分まで、振興センターにおいて「行政相談・人権相談」を開設します。お気軽にご相談ください。

▼問い合わせ 総務課 ☎85・0041



『住宅用火災警報器』の設置はお済みですか？

点検は？

▼全ての住宅に「住宅用火災警報器」を設置する必要があります。

▼「住宅用火災警報器」にホコリなどが付くと火災を感じにくくなります。半年に一回は掃除機などでホコリを取り、定期的に作動点検を行いましう。

▼問い合わせ 山添消防署

☎85・0304



電話帳表紙写真募集

山添村商工会青年部では、商工会創立45周年の記念事業として電話帳を作成します。

電話帳の表紙に村内在住、在勤、在学の方々の顔写真が掲載を予定していますので、掲載を希望される方は商工会まで申し込んでください。

▼締切 9月末日

▼問い合わせ 山添村商工会

☎85・0033

応急手当講習会

家族が意識不明になったら「あなた」はどうしますか？



消防署では、心肺蘇生法やAED（自動体外除細動器）の使用を学んでいただく救命講習会を実施しています。ぜひご参加ください。

▼日時 9月9日（日） 午前9時～正午

▼場所 山添消防署

▼内容 普通救命講習Ⅰ

心臓マッサージ、人工呼吸（心肺蘇生）及びAED（自動体外除細動器）の取り扱い等の応急手当

▼対象者 村内在住・在勤・在学の方

▼定員 先着15名

▼参加費 無料

▼申込・問い合わせ 山添消防署

☎85・0304

平成24年度消防職員採用候補者試験

◆職種…消防吏員

◆採用予定人数…8人

受験資格	
上級	昭和62年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学を卒業した人又は平成25年3月卒業見込みの人
中級	平成元年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による短期大学（短期大学と同等の扱いとなる専門学校を含む。）若しくは高等専門学校を卒業した人又は平成25年3月卒業見込みの人
初級	平成3年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による高等学校を卒業した人又は平成25年3月卒業見込みの人（高等学校卒業程度の知識を有する人を含む。）

◆第1次試験 筆記試験…10月14日（日） 体力試験…10月20日（土）

◆応募受付 9月10日～9月21日 午前9時～午後5時まで ※郵送による受付はできません。

◆応募書類等 応募に必要な書類、試験日程などの受付案内は、山辺広域行政事務組合消防本部総務課内消防職員採用試験委員会事務局でお渡しします（9月3日～21日の間）。なお、郵便で請求される場合は、封筒角2サイズの表に「試験案内書請求」と朱書きし、宛先と郵便番号を記載した切手（140円）貼付の返信用封筒を必ず同封してください。

◆試験に関する問い合わせ・提出先 山辺広域行政事務組合消防本部総務課内消防職員採用試験委員会事務局
〒632-0071 天理市田井庄町481番地5 ☎0743-62-9119（内線76）

平和を、仕事にする。
陸海空自衛官募集

自衛官募集案内

募集種目	資格	受付期間（締切日必着）	試験日（注1）
自衛官候補生	18歳以上27歳未満の者	男子 お問い合わせ下さい 女子 9月7日まで	受付時にお知らせします 9月23日～26日いずれか1日を指定されます
一般曹候補生	18歳以上27歳未満の者	9月7日まで	9月17日
航空学生		9月7日まで	9月22日
防衛医科大学校学生		9月3日～10月1日	10月27日・28日
防衛大学校学生	高卒（見込含）21歳未満の者	推薦（注2） 9月3日～5日	9月29日・30日
		総合選抜 9月3日～5日	9月29日
		一般（前期） 9月3日～10月1日	11月10日・11日
		一般（後期） 平成25年1月23日～2月1日	平成25年3月2日
看護学生	高卒（見込含）24歳未満の者	9月3日～10月1日	10月20日

注1 試験日は、1次試験のみ記載してあります。2次試験、3次試験については試験合格者（1次、2次）に通知があります

注2 推薦は、成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な成績を修め、学校長が推薦できる者

詳しくは、自衛隊天理募集案内所まで ☎0743-63-2540

ホームページ：http://www.mod.go.jp/pco/nara e-mail：hq1-nara@pco.mod.go.jp

『第22回 やまぞえ布目ダム』

マラソン大会』

参加者募集！

と き 12月2日(日)

と ころ 布目湖周辺(山添村大字桐山)

種 目 3 km・15 km・15 km 駅伝

※本年から15 km 駅伝にファミリー部門を新設されました。

※詳細については、申込書をご覧ください。

申込方法 ①直接実行委員会で申込み

②郵便振込による申込み

③インターネット

ランテス (<http://runnet.jp/>) による申込み

※申込用紙は、役場、教育委員会事務局

東山・波多野・豊原公民館に置いてあります。

募集締切 10月26日(金) まで

参加料 一 般 3,000円

高 校 生 2,000円、

小・中学生 1,000円

問い合わせ

大会実行委員会事務局(教育委員会事務局内)
午前9時から午後5時(土・日・祝日を除く)

☎ 85・0049 FAX 85・0472



消費生活相談窓口から

知っとおきたい
くらしの知識

貴金属の買い取りに

特定商取引法の改正

【相談】突然、2人組の男性が自宅を訪れ、貴金属を見るだけなので見せてほしいと言われ、ピアスを見せた。

ところが他の物も見せるようにと執拗に言われ怖くなって、手持ちのダイヤのネックレスやルビーの指輪などを見せた。業者は一方的に買い取ると言い現金を取り出した。それを見て信用してしまい、さらに結婚指輪も含め家中の貴金属を(合計15〜20点)見せてしまった。

1万6,000円を受け取り領収書にサインしたが、冷静に考えると騙されたような気がする。返品を求めたがすでに転売済みで手元にはないと対応が悪い。

べ、全国の相談件数が100倍を超えました。当センターにも相談が数件ありました。

自宅を訪ねてきた業者から商品を買うのではなく、反対に買い取ってもらうような訪問購入は珍しく、消費者を保護する規定がないので苦情を解決することは困難でした。

そこで、強引な訪問買取りから消費者を保護し被害を防ぐため、今国会で法律改正され、施行に向けて準備が進められています。

改正された法律では「見るだけ」とウソを言ったり、執拗なあるいは怖がらせるような不当な勧誘行為の禁止、買取りの詳細な契約書面の発行義務、クーリング・オフ制度の適応などが改正されます。

法律が施行までに数カ月を要します。施行されるまでの間、さらに被害が増える恐れがあります。十分注意してください。

【アドバイス】 貴金属の強引

な、しかも安く買い取る「訪問購入」のトラブルが全国で多発し、急増中です。5年前に比

【受付時間】月～金曜日(祝日除く)午前10時～正午・午後1時～午後4時
(初回受付は午後3時30分までをお願いします。)
天理市消費生活センター(天理市役所地下1階)
(山添村の方も相談が受けられます。)

消費生活相談 まずはお電話ください！

☎ 0570-064-370 ☎ 0743-63-1001 (内線770)



人・命・こころをつなぐ山添の食卓

～食とつながる笑顔の“わ”～



9月は食生活改善普及運動・健康増進月間です

毎日の元気はバランス良い食事から。特に、野菜の摂取量を増加させることで、生活習慣病の予防に効果があるとされています。しかし、平成22年国民健康・栄養調査結果によると、成人では平均282gと1日の目標摂取量350gを満たせていないのが現状です。毎日の食事にもう1皿野菜料理をプラスすることで、健康的な食生活に近づけます。今日からプラス1皿野菜生活ははじめましょう。

食事はおいしく、楽しくが1番ですが、健康寿命を延ばすためには、毎日“ちゃんと”の積み重ねが大切です！

大事な人のため、
自分のため

毎日プラス1皿、
野菜料理で
健康生活



～あなたや家族の食習慣を見直してみよう～

✓	食習慣チェック項目	改善ポイント
	食事はおなかいっぱいになるまで食べたい。	バランス食をよくかんで食べると腹八分目効果あり。
	早食い・ドカ食い・ながら食いに心当たりがある。	ひとくち、ひと口よくかんで、味わって！
	ストレス解消方法は、飲む・食べることである。	他に楽しみをつくりましょう。
	食事をぬくことがある。	欠食は肥満の原因。また、朝食は1日の活動の源！
	朝・昼は軽く、夜はボリュームたっぷり食べることが多い。	エネルギー消費が盛んな朝・昼にしっかり食べて！
	野菜を1日3回食べないことがある。	1日350gを目標に、3度の食事でコツコツと。
	夕飯の時間が午後8時を過ぎることが度々ある。	理想は午後8時まで。遅くなる時は、軽めに。
	甘い物大好き！食べたい時に欲しだけ食べる。	おやつはこころの栄養ですが、時間と量を決めて！
	夕飯後家族団らん飲食することがよくある。	夜は会話を楽しんで、おいしい物は明るいうちに。
	家族そろって、食事をすることが少ない。	家族でかこむ食卓はこころとからだの栄養です♪

茶んとのつぶやき < 8月31日は野菜「や(8)さ(3)い(1)」の日 >

1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が制定しました。夏休み最後の日、お子さんと野菜の収穫や料理を楽しみ、おいしさや健康効果を再発見しましょう！

旬を食べよう『冷しゃぶととろろそうめん』

三輪そうめんの歴史は古く、1200年余りに大和の国、三輪の里で作られはじめました。そうめんは乾燥させて作るため保存食としても有効で、当時飢饉に苦しむ人々を救ったそうです。山添村でも、そうめんづくりに適した気候風土を生かして、昔ながらの伝統製法で白糸のような細さとコシが特徴のそうめんづくりが行われています。残暑厳しい折り、のどごしよいそうめんにスタミナ食材をプラスして食欲を増進させましょう。



材料

- そうめん・・・4束
- 豚肉（しゃぶしゃぶ用）・・・200g
- きゅうり・・・150g
- トマト・・・8個
- かいわれ菜・・・1/2パック
- つゆ
 - おくら・・・6本
 - 山芋・・・200g
 - めんつゆ（市販）・・・250cc
- 薬味
 - すりごま・・・大さじ2
 - しそ・・・4枚
 - みょうが・・・1個

作り方

- 鍋にたっぷりの湯をわかし、おくらをゆで、その後豚肉をゆでる。おくらは5ミリ幅の輪切りにする。
- きゅうりはせん切り、トマトは半分にする。しそはせん切り、みょうがは小口切りにし、すりごまと器に盛る。
- 鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、そうめんをほぐしながら入れる。菜箸でゆっくりかき混ぜ、再び沸騰したら、ザルにあげ、流水でもみ洗いして冷やす。
- 器にそうめん・きゅうり・トマト・豚肉・かいわれ菜を盛り付ける。
- 山芋をすりおろし、おくらとめんつゆを混ぜ合わせ、薬味とともに添える。

てんいち先生



山添川柳教室

七月句会より

細田貴子 選

巣立ちする燕見送る家族の和
 格安のキップで夏を空にする
 虫おくりたいまつ映える千枚田
 つんどくをひもとく外は雨しきり
 バランスが崩れる老いの五指五感
 ミニ耕運機あいぼうになる夏の音
 渡る世間気どつていつもけつまつく
 ユニークな話術に和む集いの輪
 健康な汗を貰ってウオーキング
 四コマのマンガが夫婦の泣き笑い
 曲つてるきゅうりも主張あるらしい

中奥 好雄
 安井 英華
 西久保正義
 福森 桂子
 今中 幸子
 松岡きみよ
 東 寛
 飯田 翠子
 井久保和子
 古川 洋子
 細田 貴子

山添俳句教室

七月句会より

新子満州男 選

緑蔭にふかぶか在于磨崖仏
 里帰り山家は避暑の宿めきて
 朝露に袖をもぬらし野菜とる
 蓮の葉に乗りてそよげる青蛙
 植修理やうやく終へて梅雨に入る
 郭公の鳴く高原に避暑散歩
 山よりの水よろしくて目高群る
 しばらくの晴間いとほず梅を干す
 逆流と見ゆる河口の梅雨出水
 岩走る瀬音涼しき祠かな
 つきまとふ蚊のうとましき一人住む
 雨止みて夏鶯のしきりなる

浦窪 悦子
 神田 幸子
 田畑 茂代
 中西千栄子
 西岡たか代
 馬場 路哉
 東 和子
 松岡 多都
 向井キミ子
 向井 弥栄
 今西眞佐男
 奥谷 美代

生涯学習教室 9月

日(曜日)	学習メニュー	時間	対象者	主催(申込先)	開催場所	備考
2(日)	楽しく描こう	13:30~16:00	どなたでも	波多野公民館	波多野公民館研修室	画題・鉛筆・消しゴム・色彩ペン等
7(金)	気功教室	10:00~11:30	どなたでも	波多野公民館	波多野公民館研修室	参加費 1,000円(1回につき)
8(土)	リラックスヨガレッスン	14:00~15:00	どなたでも	豊原公民館	豊原公民館 ランチルーム	参加費 1,000円(1回につき)
21(金)	気功教室	10:00~11:30	どなたでも	波多野公民館	波多野公民館研修室	参加費 1,000円(1回につき)
22(土)	リラックスヨガレッスン	14:00~15:00	どなたでも	豊原公民館	豊原公民館 ランチルーム	参加費 1,000円(1回につき)
25(火)	きままに Cooking	9:30~11:00	どなたでも	波多野公民館	豊原公民館調理室	エプロン・三角巾・持ち帰り用容器・ 手拭タオル・参加費 1,000円
29(土)	フラワーアレンジメント	13:30~15:30	どなたでも	波多野公民館	波多野公民館研修室	詳細は折込チラシにて 材料費 2,000円

教育委員会 ☎85-0049 / 歴史民俗資料館・波多野公民館 ☎85-0250 / 東山公民館 ☎86-0001 / 豊原公民館 ☎87-0001

夏休み親子映画会

入場無料

◆とき 8月31日(金) 開演 午後7時30分
(開場 午後7時)

◆ところ ふるさとセンター ふれあいホール

◆問い合わせ 東山公民館 (86-0001)
波多野公民館 (85-0250)
豊原公民館 (87-0001)

世界で9800万部、日本でも300万部を超える
人気ベストセラーの児童書を映画化!

マジック・ツリーハウス



時空を越え、ふたりの冒険へ！ 魔法の映画化！

マジック・ツリーハウス
MAGIC TREE HOUSE

布目湖釣り大会 (第33回ほんなら釣り祭山添村)

- ◆とき 9月2日(日) 午前6時～正午 小雨決行
- ◆ところ 桐山さざなみ広場 (主会場)
- ◆内容
- 魚のつかみどり 午前10時～ (無料・小学生以下、なくなり次第終了)
 - 魚釣り体験 午前10時50分 (無料・小学生以下・先着30名)
 - バザー (あまご・あゆの塩焼き、そうめん、飲み物など)
- ◆問い合わせ 布目川漁業協同組合 ☎86-0450 (窪田宅)
☎86-0055 (松田宅)
日本釣振興会奈良支部 ☎0742-33-2184
(藤井宅)
役場地域振興課 ☎85-0048



編集後記

「七夕の集い」の帰りクラシックカーを修理している気のいい2人の青年と出会いました。大阪であるクラシックカーの同好者の集まりに行く途中のこと、なんとがエンジンが動き出発していきました。「無事会場に着いてくれ」と祈るばかりです。



むらのうごき

平成24年8月1日現在()は前月比

◇人 □	4,132人	(+13)
男	1,996人	(+ 2)
女	2,136人	(+11)
◇世帯数	1,338世帯	(+12)
◇7月中の移動		
出生	1人	死亡 4人
転入	5人	転出 4人

※山添村に住所がある人の動きを表しています(平成24年7月9日より外国人住民を含む)

※「遺族から手が届かれた方のみ掲載しております。」



お悔やみ申し上げます
(7月届出分)