

KORYO 3

MARCH.2022

No.810

健康の
始まり。

特集
健康に必要な
3つの柱

【写真説明】

2月2日に実施された4か月児健診の様子。写真は身体計測時に撮影したものです。
健康はいくつになっても大切です。今月号は健康特集。健康に必要な3つの柱とはなんのでしょうか？

健康に必要な 3つの柱

健康でいたい。

全ての人がそう思うでしょう。

では、そもそも健康に必要なものとは何でしょうか？

それは、運動・栄養・休養の3つの柱です。

今月号は、健康特集。

専門家の方から気をつける点などを紹介します。



profile
健康運動指導士
岡崎 ともさん

心と体のメンテナンスで健康に #1

「車や家って故障やトラブルが起きる前にメンテナンスをされる方が多いです。でも、自分の心と体についてのメンテナンスは、後回しになったり、何か起きてからされる印象があります。身体は車や家のように買い換えできないからこそ、日頃からケアを意識する必要があります」と

そう話すのは、町内で活動される健康運動指導士である岡崎友さん。

広陵元気塾では、講師もされています。

「健康に必要なものは運動・栄養・休養であると言われてます。この3つは繋がっていて、どれか一つでも欠けるとバランスが崩れます」

健康に必要な3つの柱。しかし、自分に合う方法を見つけて、継続していくのは案外難しいこ

運動

自分に合った運動としてヨガサークルも開催されている岡崎さん。ヨガは家にいてもできるので、コロナ禍のなかオススメできる運動の一つです。
(撮影場所：広陵中央公民館)



とです。
では、どの様に実施すれば良いのでしょうか。この章では、健康運動指導士として「運動」について話していただきます。

自分に合う運動とは？ #2

「運動と聞くとスポーツを想像される方は多いのではないのでしょうか。しかし、運動とは家事や移動など日常生活レベルのことも含みます。座位時間の長さが寿命を縮めるという研究もありますよね。まずは、日常のなかで普段されない動きを取り入れることをおす

めします。例えば、デスクワークが多い方は、立つ回数を増やしたり、かかとを上げ下げする、手を上げて伸びをする、手を体の後ろで組む、肩を回す、深呼吸を数回など、普段しない動作を取り入れることで、「体のアンバランスを整える」ことも大切です。そのため、自分の日常生活の特徴・癖を知っておくことが自分に合う運動につながります」

健康は土台 #3

「健康であることがゴールではありません。いくら運動・栄養・休養のバランスが取れていて

も、過度な我慢や無理をして、『自分らしく』生きる事ができないなら本末転倒です。
健康はあくまでも自分らしく生きるための土台です。コロナ禍で社会の健康意識は高まっています。今の世の中、情報があふれかえっていてインターネットを開けば、「この運動がいい」「あれは、ダメ」「実はあの食べ物には栄養はない」などの情報に振り回されることも少なくありません。これからの時代は自分に合う方法を見つけて、継続していく力が求められます。迷ったときは、そもそもなぜ健康でいる必要があるのかを思い出してください。自分らしく生きるためではないでしょうか」



広陵元気塾での指導の様子

自分に合ったエネルギー摂取量 (目安) を計算

● 身体活動量の目安を知る

軽労作の人 (デスクワークが主な人・主婦)
⇒25 ~ 30kcal/体重1kg
普通労作の人 (立ち仕事が多い職業)
⇒30 ~ 35kcal/体重1kg
高い労作の人 (力仕事の多い職業)
⇒35kcal以上/体重1kg

● 身体活動量の目安が分かったら、 あなたの標準体重を掛けてみましょう。

実際に計算してみましょう。

【標準体重の計算方法】

$$\boxed{\text{標準体重(kg)}} = \boxed{\text{身長(m)}} \times \boxed{\text{身長(m)}} \times 22$$

【1日あたりのエネルギー摂取量の計算方法】

$$\boxed{\text{標準体重(kg)}} \times \boxed{\text{身体活動量の目安}} = \boxed{\text{1日あたりのエネルギー摂取量(kcal/日)}}$$

【あなたの1食分の食事の目安量を知ろう】

$$\boxed{\text{1日あたりのエネルギー摂取量(kcal/日)}} \div 3 = \boxed{\text{1食分のエネルギー目安}}$$

※外食や加工食品に表示されている栄養成分表示
のエネルギー量を確認し、自分の1食分のエネ
ルギー目安量と比較して、適量を知りましょう。

ここまで紹介した知識
は、もしかしたら知って
いる方は多いかもしれま
せん。
しかし、知っているも
なかなか実践できないの

なりたい目標が 大切 #6

ではないでしょうか。
平岡さんも出産後、体
重が増えてしまい悩んだ
そうです。
しかし、ある理由でバ
ランスの良い食生活に戻
り、体型を維持されまし
た。
「出産後、ふと鏡を見
た時に『あれ？以前の自
分とは違う』と思いまし
た。我が子にはいつまで
も『お母さん綺麗』と言
われたいので、必死に食
生活を見直しました。も
ちろん運動もしました。
自分一人では、途中で諦
めていたと思います。目

標があつたから頑張れま
した」

子育て世代の方へ #7

「子どもにとってバラ
ンスの良い食事が良いの
は分かっているけども、
子育てや家事、仕事に追
われてできない、そもそ
も野菜が嫌いだから作っ
ても食べないという方は
たくさんいると思いま
す。食事のことで『疲れ
たな』『子育てを楽しめ
ないな』と思ったら、
ベビーフードや簡単に作



動画はこちら

れるキットを活用してく
ださい。ベビーフードな
どを使うことで、子ども
と一緒に遊んだり、ママ
パパのほっとできる時間
が増えれば、とっても素
敵な時間の使い方だと思
います。もし、子どもの
食事のレポートに悩
まれたら、町ホームページ
に乳幼児期の食事レシ
ピ動画(左記QRコード
参照)を配信しています
ので、参考してみてください

食事は美味しく 楽しく #8

「コロナ禍で生活様式
が変わり、食生活を見直
すきっかけになったので
はないでしょうか。中食
や料理を作る機会が増え
た方も多いと思います。
どんな時もバランスの良
い食事(主食・主菜・副菜・
乳製品・果物)を頭の片
隅において、食事をして
いただきたいです。バラ
ンスの良い食事は、免疫
力アップにもつながりま
す。毎日バランスの良い
食事をするのは、なか
か難しいですが、食べ過
ぎたら次の日はちょっと
控えめにするなど一週間
単位くらいで調整でき
ると良いですね。食事は美
味しく楽しく食べていた
だきたいので、食事で
困ったことがあれば、け
んこう推進課(☎55-
6887)までご相談く
ださい」

バランスの良い食事が
大切なのは分かっている。
続けることが難しいことも
分かっている。

必要なものは本当に

知識だけなのでしょいか。

偏った食事ばかりではダメなことは当然です。

しかし、その当然が多くの人にとって

ハードルが高いのは事実です。

では、なぜバランスの良い食事を

続けることができないのでしょうか。

広陵町の管理栄養士である平岡早紀子さん
にお話を伺いました。



4か月児健診の様子。上写真が栄養相談(希
望者のみ)で右写真が医師による診察の様子



栄養



profile

管理栄養士
平岡早紀子さん

広陵町の課題 #4

「町では、健康増進計
画や食育推進計画を策
定し、皆さんがいつま
でも健康で過ごせるよう
に、取り組みを推進して
います」

そう話すのは、町の管
理栄養士である平岡早紀
子さん。

「計画の中で課題とし
てあがっているのは、若
い方の朝食欠食や野菜の
摂取不足です。これらを
改善するために、バラ
ンスの良い食生活について
知っていただきたいです」

バランスの 良い食生活 #5

バランスの良い食生活
を考えるとときには、食
活におけるさまざまなバ
ランスを考えなければな
りません。

ここでは平岡さんに二
つのポイントを紹介して
もらいます。

「一つ目は、適正に食
べることです(詳しくは、
左ページ『自分に合った
エネルギー摂取量(目安)
を計算』を参照)。二つ
目は、バランスの良い食
事内容にすることです。

大切な人の命を支えるために、あなたができること



気づく

心の不調は意欲の低下や感情などの心の変化を自覚することが難しく、周囲の人も気づきにくいものです。あなたの身近な人は心の疲れをため込んでいるかもしれません。いつも身近にいる人だからこそ『しんどいのサイン』に気づくことができるかもしれません。「疲れてるの?」「眠れてる?」など、体調を気づかう言葉かけをしましょう。



傾聴

言葉かけをして少しずつ話ができるようになったら、悩みや不安に耳を傾けてください。「頑張ってる」の励ましは厳禁です。「つらかったね」「もう大丈夫だよ」といった、相手をねぎらう言葉かけをください。相手の気持ちを否定せずに、相手の立場や気持ちに共感してください。助言ができなくても構いません。うなずくだけでもいいのです。



つなぐ

話を聞く中で見えてきた問題を解決したくても、一人で悩んでいるだけでは解決できないことがあるかもしれません。心の病や社会的な問題は専門家に相談することで解決につながることがあります。悩みに応じた専門機関に相談してください。



見守る

悩みや問題に応じた専門機関につないでも、一度心の不調を抱え込むとすぐに回復することは難しいものです。職場や家庭での負担を減らすための配慮をしたり、自然な雰囲気や言葉かけすることで少しずつ回復していきます。調子の良い日、悪い日があると思いますが、焦らすことなく、温かく見守りながら、回復するのを支えましょう。

相談窓口

「ならこころのホットライン」 ☎0744 (46) 5563 (平日9:00～16:00)

「奈良いのちの電話協会」 ☎0742 (35) 1000 (24時間365日対応)

3月は自殺対策強化月間 #10

自殺により、全国では依然年間2万人を超える方の命が失われ、奈良県でも毎年200人程度の方が亡くなっています。近年減少傾向ではありましたが、コロナ禍で失業した若年層や、ストレスから逃れるためにアルコールに起因する自殺者が増えつつあります。自殺とはさまざまな要因によって『追い込まれた末の死』であり、自殺の前兆として不眠や体調不良などのサインを発しています。特に3月は、就職や転職、転居など、生活環境が大きく変動する時期であり、自殺者数が増加する傾向にあることから、自殺対策強化月間となっています。

健康とは自分らしく生きる土台

冒頭でも記載しましたが、コロナ禍のなか、今まで以上に健康意識は高まりつつあります。

しかし、インターネットに溢れる情報を毎日チェックし、実行することによって疲労感を覚えている方もいるのではないのでしょうか。

健康であるためには、運動・栄養・休養のバランスが重要です。

ですが、その3つを過剰にやりすぎてしまったりは本末転倒です。

「自分らしく生きる」。健康とはその土台です。

休養



過剰な配慮が求められる現代
気づく間もなく身体も心もボロボロ
あなたのその優しさを向ける先は
本当にそこ「だけ」ですか？

優しさの向ける先 #9

日本人は休むのが下手だと良く言われます。我慢すること、無茶をすることが美德だと評価されることもあります。しかし、その結果、身体や心がボロボロになり、決して健康と呼べる状態でなくなる方は多いのではないのでしょうか。では、考え、配慮し、行動したあなたの優しさは無駄だったのでしょか。いいえ、そんなわけありません。優しさの向ける方向が、少し一方向だっただけです。あなたの好きな食べ物は何ですか？ あなたの好きな歌手は誰ですか？ あなたがホッとする時っていつですか？

こころの健康に関する特集展示

コロナ禍で気持ちが落ち込んだり、憂鬱な気分になったりしていませんか？こころの健康に関する本を展示します。ぜひお越しください。

【日時】 3/1(火)～31(木)

【場所】 図書館特設展示コーナー



難しいですか？ だったらそれは今、休養が必要なサインです。まずは、その優しさから始めてみませんか？

【特集2】 火災から命を守る鍵は 早期発見

この時期、連日報道される火災のニュース。
しかし、「自分は大丈夫」「自分は逃げられる」
そう思う方も少なからずいるでしょう。
でも、火災で亡くなる方の多くは、「逃げ遅れ」が原因なんです。
では、一体私たちはどのように火災に備える必要があるのでしょうか。

火災で亡くなられる方の多くが
高齢者の逃げ遅れです。

広陵消防署長に火災により
亡くなられる方の原因や
伝えたいメッセージを聞きました。

相次ぐ火災

「奈良県広域消防組合の管轄内では令和4年に入り30件の火災が発生し、うち6件の火災により8名（広陵町3名）がお亡くなりになりました（令和4年2月1日現在）。いずれも65歳以上の高齢者の方で逃げ遅れが主な原因と考えられています。全国的に見ても、住宅火災による死者のうち、約7割が高齢者となり、死亡原因の約6割が逃げ遅れという状況です」
そう話すのは、広陵消防署長の飯田敦則さん。

高齢者が亡くなられることが多い近年の火災ですが、気を付けなければならぬことは高齢者に限った話ではありません。

自分の命を 最優先

「皆さんにお願いです。火災を発見したら自分の命を守ることを第一に考えてください。決して消火を試みようとしないでください。それよりも火災の発生を早く周囲の人に知らせてください。家の中には大切な思い出の品物や貴重品などがある

るでしょうが、命よりも大切なものはありません。どうか逃げることを最優先にしてください」
また、高齢の方と一緒に住まいの方へのお願ひもあります。

「ご家族の方へお願いします。高齢者の方や身体が不自由な方の寝室は、出来る限り1階のすぐ外に逃げられる場所を活用してください。また住宅用火災警報器を設置していただき、火災の早期発見にご協力をお願いします。広陵消防署は24時間休まず、皆さんの安全を守り、安心して暮らせるまちを目指します」



profile
広陵消防署長
飯田 敦則さん

事例1

住宅用火災警報器（住警器）の 電池が抜かれていた…

この火災は、共同住宅の2階居室から出火したものです。出火原因は、何らかの要因により点火した状態のガスコンロの前に、引越し用の折り畳んだ大量のダンボールを置いていたため、ガスコンロの炎に接触し出火したものです。
別の居室に住む居住者が帰宅した際に、焦げた臭いを感じたため自身の携帯電話から119番通報しました。
なお、住警器は、電池が取り外されており、作動しませんでした。

【ポイント】

この火災は、共同住宅から出火した火災で、点検状態のガスコンロにダ

ンボールが接触したために出火しています。火を使用する機器の周りには燃えやすいものを置かないように整理することが大切です。また、この居室には住警器は設置されていましたが、電池が取り外されており作動しない状態でした。
住警器は火災を早期発見できるとともに警報音が周囲にも火災発生を知らせることができ、住警器の維持管理方法は製品によって異なりますので取扱説明書でよく確認しましょう。

なぜ、火災による被害が広がった!? 原因は火災に「気づかない」。

【住警器の設置による奏功事例1】

この火災は、電気ストーブに可燃物が落下し、着火したものです。1階で就寝中、寝室の住警器の鳴動音に気づき確認したところ、風呂場の脱衣所から炎が出ているのを発見されました。その後、近隣住民が119番通報をされ、同居人全員の無事が確認されました。
住警器を設置して避難はできましたが、電気ストーブの付近に洗濯物を干さないようにしましょう。

【住警器の設置による奏功事例2】

この火災は、たばこの吸い殻をゴミ箱に捨てたことにより発生しました。就寝中、警報音で目が覚めて火災に気づき、自宅の加入電話で119番通報されました。一人暮らしのため、気が付かなければ、命を落としていたかもしれせん。
この事例も、住警器を設置して避難はできましたが、たばこは水の入った灰皿で完全に消火してから捨てるようにしましょう。

事例2 住宅用火災警報器の 設置により助かった…

「気づかない」が

前ページでは、火災に気づかないことによる「逃げ遅れが」指摘されています。では、私たちは具体的にどのような備えれば良いのでしょうか。

気づくための 住宅用火災警報器 (住警器)

住警器は、煙を感知して警報音や音声で火災の発生を知らせてくれる機器で、火災の未然防止や早期発見、早期避難に非常に高い効果があります。



消防法では、全ての住宅に設置が義務付けられ

ています。

なぜ設置が必要か

住宅火災による死者は、建物火災による死者の約9割にも及びます。また、住宅火災の死者のうち、約6割が逃げ遅れによるものです。

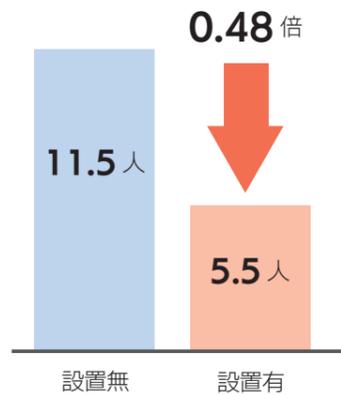
逃げ遅れを防ぎ、住宅火災から大切な命を守るためには、火災の早期発見が不可欠です。そのためには、早い段階で火災に気づかせてくれる住警器の設置が効果的です。

住宅用火災警報器の設置効果 (H 30年度～R 2年度)

※総務省消防庁ホームページから引用

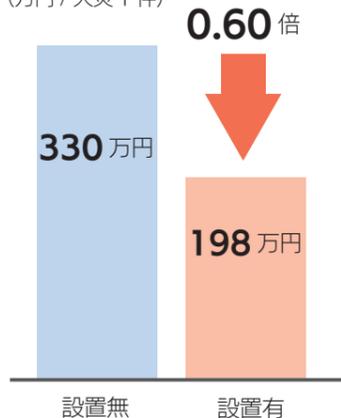
【死者数】

(人/火災100件)



【損害額】

(万円/火災1件)



10年を目安に 交換

古くなると内部部品の劣化や電池切れなどによって火災時に音が鳴ら

なくなる可能性があります。また、いざという時のために、10年経っている場合も定期的に作動確認を行うようにしましょう。詳細は、取扱説明書などをご確認ください。

どこに 設置するのか

全ての寝室と、寝室が2階以上にある場合は階段部分に取付けが義務付けられています(次ページ参照)。台所や居室への取付けもおすすめします。

購入方法

ホームセンターや家電取扱店または防災設備の取扱店で技術上の基準に適合したものを購入してください。

また国の検定に合格した「検定合格証票」(※平成26年4月1日から販売の国家検定合格製品に表示)が付された物をお選びください。

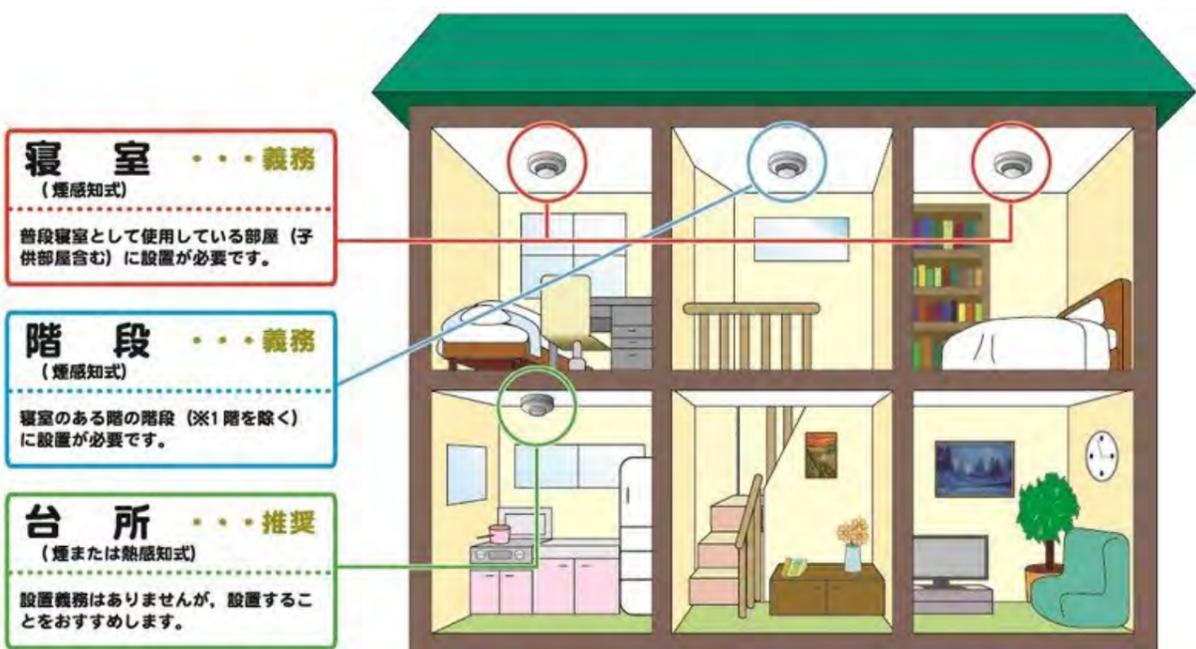
現在、広陵町では住警器を設置される75歳以上の高齢者世帯への補助制度を検討中です。

詳細が決まりしだい、改めて周知いたします。

製品の性能や技術規格の評価が検定制度に移行



ご注意ください！NSマークは平成31年3月31日をもって販売期間が失効となりました。現在は、「検定合格証票」のみ有効です。



寝室 ……義務

(煙感知式)

普段寝室として使用している部屋(子供部屋含む)に設置が必要です。

階段 ……義務

(煙感知式)

寝室のある階の階段(※1階を除く)に設置が必要です。

台所 ……推奨

(煙または熱感知式)

設置義務はありませんが、設置することをおすすめします。

命に関わる

気づいたら、無理せず避難

消火するか避難するか判断のポイント

- ① 次の場合は、無理せずに避難してください。
- ② 煙の充満で視界がきかない(火元が確認できない)
- ③ 炎が天井に届いている、自分の背丈よりも大きい
- ④ 消火を試みるも、消火できなかった

避難のポイント

- ① 持ち物などにこだわらず、身の安全が第一
- ② 一度逃げたら絶対に戻らない
- ③ 高齢者や身体に障がいがある方がいる場合は避難を優先し、また避難しやすい場所(1階で屋外に出やすく、できれば2方向に避難できる部屋)で就寝

まずは自分事に

火災が起きてから後悔するよりも、自分事にし、いざというときのために備えましょう。

13月下旬発送/

子ども医療費 受給資格証

問 保険年金課 福祉医療係 内線 1145



町では中学3年生までの子どもに医療費助成を行っています。4月から小学校に就学する子どもの受給資格証は、現在お持ちのものから下記のように切り替わります。対象者には「子ども医療費受給資格証」を3月下旬に送付します。4月になっても対象となる子どもの受給資格証が届かない場合は、保険年金課までお問い合わせください。

「乳幼児医療費受給資格証（水色）」



「子ども医療費受給資格証（黄色）」

中学3年生までの子どもがいる世帯の方へ

まだ「子ども医療費受給資格証」の交付申請がお済みでない方は、お早めに手続きをお願いします。
※ひとり親家庭等医療、心身障害者医療の対象者で4月から小学校に就学する子どもについても給付方法が変わるため、証の色が「水色」から「白色」に切り替わります。

こんな時は届出を

届出に必要なものをお持ちになり、保険年金課まで必ず届け出てください。

届出が必要な事項	届出に必要なもの
保険証が変わったとき	新しい保険証
転居したとき	
氏名が変わったとき	変更する振込先通帳（※）
転出するとき	変更する振込先通帳（※）
亡くなったとき	変更する振込先通帳（※）
生活保護を受けるようになったとき	保護開始決定通知書
結婚（事実婚）が決まったとき（ひとり親家庭等）	変更する振込先通帳（※）
受給資格証を紛失、または破損したとき（再交付）	
振込先口座を変更したいとき	変更する振込先通帳
その他申請内容に変更があったとき	

（※）振込先の口座変更が必要な場合

学校管理下でけがをしたときは…

独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度により給付金が給付されます。
※子ども医療費助成の対象となりません。

医療機関で受診するとき

- ①受給資格証を提示せず、学校管理下でのけがであることを医療機関に申し出てください。
- ②医療機関でお支払いした金額よりも医療費総額の1割が上乗せされて給付されますので、必ず学校にお知らせください。

注意

- ①子ども医療費助成を受けられた場合、返還の対象となりますので、ご了承ください。
- ②初診から治癒までの医療費の窓口支払額が1,500円に満たない場合は、災害共済給付制度を受けることができませんので、保険年金課までお問い合わせください。

広陵町新清掃施設操業停止後における 中継施設活用等に関する協定調印式

1

月26日に、
「広陵町新清掃施設操業

停止後における中継施設活用等に関する協定調印式」を開催し、町議会議長に立ち会いをいただき、古寺区・中区・広瀬区・百済区との間で協定を締結しました。

また、令和7年から天理市のごみ広域化施設稼働後は、不燃・粗大・資源ごみの積み替え施設（可燃・容器包装プラスチックごみについては安堵町の中継施設を利用）および広陵町の一般家庭の持ち込みごみの受け入れとして活用することについて、古寺区・中区・広瀬区・百済区の皆さんにご理解を得て協定書を締結させていただいたものです。



↑協定調印式にご出席された皆さん（写真左から町長、百済北区長・百済南区長・広瀬区長・中区長・古寺区長・町議会議長・副町長）

問 新清掃施設建設準備課 ☎（57）2000

3/18 停止後の

ごみ収集・分別方法・持ち込みごみは、

変更ありません

ごみカレンダーどおり収集します。
今後、ごみの分別などに変更がある場合は、事前に広報紙や町ホームページでお知らせします。



03

給付金

住民税非課税の世帯に対して、現金 **10** 万円を支給 /
住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金 (給付方法:世帯主名義の銀行口座に振り込み)

問 社会福祉課 ☎ (55) 6771

住民税非課税世帯

令和4年2月3日(木)付けで、対象世帯に確認書を送付しています。確認書がお手元に届きましたら、確認書内の指示に従って必要事項を記入した上で、返信用封筒でご返送ください。

家計急変世帯

住民税非課税世帯に該当しない世帯のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、令和3年1月以降家計が急変し、同一の世帯に属する方全員が令和3年度分の住民税均等割非課税である世帯と同様の事情にあると認められる世帯。

1 所得要件

対象者

令和3年1月以降の任意の **×** 12 か月 1 か月収入



所得は令和3年分の源泉徴収票または年収換算から給与所得控除額、経費などを減額して算出

あなたの家族構成は？	非課税相当限度額 (収入額ベース)	非課税限度額 (所得額ベース)
単身または扶養親族がいない	93万円	38万円
配偶者・扶養親族(計1名)を扶養している	137万8千円	82万8千円
配偶者・扶養親族(計2名)を扶養している	168万円	110万8千円
配偶者・扶養親族(計3名)を扶養している	209万7千円	138万8千円
配偶者・扶養親族(計4名)を扶養している	249万7千円	166万8千円

2 10万円の受け取り方

以下の書類(様式等詳細は町ホームページでご案内)をご準備の上、令和4年 **9月30日(金)** までに社会福祉課(さわやかホール内)まで郵送してください。

必要書類

- ①住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金(家計急変世帯分)申請書 ※町ホームページに掲載
- ②申請請求者本人確認書類の写し(コピー) ③戸籍の附票の写し(コピー)(令和3年1月1日以降、複数回転居された方のみ。)
- ④受取口座を確認できる書類の写し(コピー)(通帳やキャッシュカードなど、受取口座の金融機関名・口座番号・口座名義人を確認できる部分が必要です。)
- ⑤簡易な収入(所得)見込額の申立書(家計急変者用) ※町ホームページに掲載
- ⑥「簡易な収入(所得)見込額の申立書」に記載した、令和3年中の収入の見込額または任意の1か月の収入の状況を確認できる書類の写し(コピー)

【令和3年中の収入】令和3年分の源泉徴収票、確定申告書等 【任意の1か月の収入】申立書に記載した月の給与明細等

※①、⑤について、町ホームページから様式をダウンロードできない方は様式を郵送しますので社会福祉課(☎(55)6771)までご連絡ください。

01

ワクチン

2/3時点の予定であり、今後変更となることがあります。最新の情報は町ホームページをご確認ください。

新型コロナウイルスワクチン接種

問 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎ (55) 6633 受付時間:平日 8:30~17:15

3回目接種(18歳以上)

3回目接種により、感染予防効果や重症化予防効果などを高めることができます。交接種(1・2回目接種とは異なるワクチンを使用)した場合でも十分な効果と安全性が確認されていますので、早く接種できるワクチンから接種いただくことをお勧めします。

5~11歳の接種

町内の個別医療機関での接種体制確保に向けて準備をしています。接種時期になりましたら該当者に接種券などを送付します。詳細は、同封する書類をご確認ください。

1・2回目の未接種の方(12歳以上)

引き続き1・2回目のワクチン接種についても、下記のとおり実施しています。

松田内科医院

- ▶ 接種時間:16:30~17:00
- ▶ 接種日:月・火・木・金
- ※予約などについては直接、松田内科医院(☎(54)2831)にご連絡ください。

02

給付金

申請はお済みですか? /
子育て世帯への臨時特別給付金の申請は3/31までです



詳細はこちら

問 こども課 ☎ (55) 6820 メール kodomosien@town.nara-koryo.lg.jp



0歳~高校3年生の子どもたちに1人あたり10万円の支給

※対象者であると思われる方で、案内が届いていない場合はこども課へご連絡ください。
 ※申請期限を過ぎた場合は、給付金の支給ができませんので、申請忘れのないようにご注意ください。

申請期限 **3/31** まで
 新生児は4/28

所得制限を撤廃しています

子育て世帯をより積極的に支援する観点から所得制限を撤廃し、対象世帯全てに給付金を支給します。

申請が必要な対象者

令和3年9月30日時点で広陵町に住居票があり、平成15年4月2日から令和4年3月31日までに生まれた児童の主たる養育者であり、広陵町が児童手当を支払っていない方。

必要書類

- 子育て世帯への臨時特別給付(先行給付金)申請書
- 振込先口座が確認できる書類(預金通帳の写しなど)

離婚家庭等への給付金支給

離婚をされた場合などで今現在子どもを監護しているにもかかわらず、給付金の支給を受けられなかった方へ「令和3年度子育て世帯への臨時特別給付金」と同様に子ども1人あたり10万円を支給します。申請には、離婚したことを確認するための「戸籍謄本」や、離婚協議中の場合は、裁判所の発行する「離婚調停の期日呼び出し状」などが必要になりますので対象になると思われる方は、こども課までご相談ください。申請期限は令和4年3月31日までです。

05

お知らせ

国保中央病院無料送迎バスの実証運行期間延長！ / 広陵町（はしお元気村）から国保中央病院へ約10分で行けます

問 国保中央病院 ☎0744 (32) 8800 国保中央病院を拠点とした地域間アクセス向上検討事業広域検討委員会（企画政策課内） ☎内線 1213



現在、国保中央病院から田原本町・広陵町・三宅町・川西町において国保中央病院無料送迎バスが実証運行していますが、近隣住民の皆さんの通院時などの交通利便性向上のため、実証運行の期間を延長します。国保中央病院への通院やお見舞いの際にご利用ください。7/1以降の運行は、決定しだいお知らせします。

実証運行実施期間

【変更後】 R 3.10/1（金）～R 4. 6/30（木）

バス停留場所

- 【広陵町】はしお元気村
【田原本町】近鉄田原本駅
【三宅町】ファミリーマート磯城三宅店
【川西町】川西町役場

広陵町の発着便

平日

【行き】 はしお元気村 9:26発 → 国保中央病院 9:35着
【帰り】 国保中央病院 11:51発 → はしお元気村 12:01着

第1・3・5土曜

【行き】 はしお元気村 10:27発 → 国保中央病院 10:36着
【帰り】 国保中央病院 12:08発 → はしお元気村 12:18着

※広陵元気号と接続していますので、はしお元気村付近にお住まいでない方も、広陵元気号を利用し、はしお元気村までアクセス可能です（一部地域のみ）。

07

教育

「いじめ防止標語」最優秀作品決定

問 学校支援室 ☎内線 1294

広陵町教育委員会では、11月に町内小学校4年生・5年生・中学校2年生を対象に、「いじめ防止標語」の募集を行いました。応募総数916点の中から、各校各学年一点ずつ優秀作品を選考し、その中から12/23に最優秀作品を決定しました。全ての児童生徒が楽しい学校生活を送られるように願っています。

最優秀作品
【小学校4年生】
いじめやめ 笑顔こぼれる 学校を
(広陵北小学校 池嶋 莉一さん)
【小学校5年生】
そのことを 自分に向けて できますか
(広陵西小学校 山崎 武琉さん)
【中学校2年生】
考えよう あなたがつぶやく 言葉の重み
(真美ヶ丘中学校 佐藤 梓さん)

06

お知らせ

成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます

問 住民課 ☎内線 1132

「成年年齢」はいつから変わるの？

R 4. 4 / 1（金）から変わります。

成年に達すると何が変わるの？

18歳・19歳の方は、親の同意がなくても携帯電話の契約やローンを組んだりすることができるようになりますので、トラブルに巻き込まれないように注意してください。ただし、飲酒や喫煙などはこれまでと変わらず20歳にならないとできません。詳細は以下のホームページよりご覧ください。



04

お知らせ

都市計画法の改正に伴う法第34条第11号区域の見直しについて

問 都市整備課 ☎内線 1191



1 奈良県条例制定（平成17年施行）の背景

都市計画法の改正（平成12年）により新たに設けられた制度（都市計画法第34条第11号）に基づき、既存集落の機能維持を目的に市街化調整区域の一定の既存集落において、新たな住宅などの立地を認めるための条例（都市計画法に基づく開発許可の基準に関する条例（以下、奈良県条例））が制定されました。条例で指定する区域では、特例的に開発行為などが認められており、本町では令和4年3月1日現在、16地区が指定されています。

2 都市計画法改正（令和4年4月1日施行）の内容

近年、全国各地で自然災害（河川の氾濫など）が頻発・激甚化していることから、国では自然災害に対応した安全なまちづくりを進めていくため、令和2年6月に都市計画法を改正し、市街化調整区域内の災害リスクの高いエリア（災害ハザードエリア）を指定区域に含めないことが明確化されました。これを受け、奈良県条例などの改正が行われます。

3 災害ハザードエリアの除外

都市計画法、奈良県条例の改正を受け、県内で既に指定されている区域から災害ハザードエリアが除外されます。



4 社会環境の変化に伴い顕在化している県独自の課題への対応

これまで、広い範囲を指定した区域においては、社会環境の変化に伴い住宅開発が虫食いのまま進まず、上下水道、道路などのインフラ投資が非効率となっているなどの課題から、土地の利用動向を勘案し、指定区域の基準（集積率など）の見直しが行われます。

5 広陵町の指定区域について

町では次の2点について指定区域の変更を行います。

都市計画法および奈良県条例改正に伴う災害ハザードエリアの除外

指定区域の中で、浸水想定区域※①のうち想定浸水深3m以上の区域および市街化編入抑制区域※②を除外した上で、区域を見直し。

社会環境の変化に伴い顕在化している県独自の課題への対応による区域の見直し

令和4年4月1日から2年間の経過措置期間内に区域を見直し。

※①～②について

- ※①水防法第15条第1項第4号の規定による浸水想定区域
※②奈良県大和川流域における総合治水の推進に関する条例第20条第1項の規定による市街化編入抑制区域

随時、広報紙および町ホームページで周知します。



13 お知らせ

【3月下旬送付】新しい国民健康保険被保険者証

問 保険年金課 国保係 ☎内線 1140・1146

現在お使いの国民健康保険被保険者証の有効期限
令和4. 3/31 (木) まで

新しい国民健康保険被保険証の発送

4/1 から使用していただく保険証は、3月下旬に世帯主の方宛に被保険者分をまとめて簡易書留郵便で送付します。なお、有効期限を過ぎた保険証は使用できませんので、ハサミなどで切り刻んで破棄していただくをお願いします。

11 イベント

コラボ企画 第49回 靴下の市

問 広陵町商工会 ☎ (55) 3535

昨年12月に開催した『チャレンジ&コラボ企画!!靴下の市』が大好評により、春の靴下の市も同会場で開催されます。町内の靴下事業所が直接販売しますので、この機会に、ぜひお越しください。



広陵町商工会の公式LINEアカウントができました。イベント情報を発信しますので、ご登録してください。

- ▶ 日時：4/16 (土)・17 (日) 9:30～15:00
- ▶ 場所：イズミヤ スーパーセンター広陵店 (広陵町安部450番地1)

14 お知らせ

国民年金保険料の免除・猶予・追納

問 大和高田年金事務所 国民年金課 ☎ (22) 3531
保険年金課 年金係 ☎内線 1145・1147

保険料の免除・猶予

収入の減少や失業などにより、保険料を納めることが経済的に難しいときは、本人の申請手続きによって承認を受けると、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。免除申請は、申請時点の2年1か月前までさかのぼることができます。
※申請されていない期間がある場合は、早めに申請ください。

保険料の追納 (お申込みはお近くの年金事務所まで)

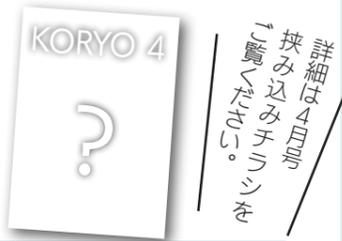
保険料の免除・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であればさかのぼって納める (追納) ことができます。
※免除などの承認を受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納されると、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。
※追納した場合のその期間は「納付」期間として取扱います。

12 お知らせ

狂犬病予防集合注射実施

問 環境対策課 ☎内線 1352・1130

狂犬病予防注射は必ず接種する必要がある法定注射です。最寄りの場所で接種してください。



実施日	実施時間	集合注射会場
4/13 (水)	9:00～11:30	広陵町役場 (北駐車場)
	13:00～14:00	疋相公民館 ※
	14:30～15:30	赤部公民館
4/14 (木)	9:00～10:30	西谷公園管理事務所
	11:00～12:00	見立山公園管理事務所
	13:30～15:30	真美ヶ丘体育館
4/15 (金)	9:00～10:30	広陵東体育館
	11:00～12:00	広陵北体育館

※平尾公民館から疋相公民館に変更しました。

対象

生後90日を経過した犬

料金

3,400円 (狂犬病予防注射料金 2,850円 予防注射済票交付手数料 550円)

08 お知らせ

所得税の確定申告と納税は3/15(火)まで

問 葛城税務署 ☎ (55) 2721

申告がお済みでない方は、葛城税務署でお早めをお願いします。
なお、確定申告期間の税務署は大変混雑します。新型コロナウイルス感染防止のためにも、「自宅からe-Tax」での申告にご協力ください。国税庁ホームページで作成した申告書を印刷して郵送で提出することもできます。確定申告に関する質問等は、国税庁の税務相談チャットボットをご利用できます。

詳しくは、国税庁の「確定申告特集ページ」まで



10 お知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により申告期限までの申告等が困難な方へ

問 葛城税務署 ☎ (55) 2721

令和3年分確定申告について、新型コロナウイルス感染症の影響により申告等が困難な方については、4/15 (金) までの間、簡易な方法により申告・納付期限の延長を申請することができます。期限延長手続の具体的な方法は、国税庁のホームページをご覧ください。

できる限り3/15までの申告をお願いします

今回の申告期限延長はオミクロン株による感染の急速な拡大に伴い、確定申告期間にかけて、納税者ご自身や従業員・顧問税理士などが自宅待機を余儀なくされるなどの理由により、申告が困難になるケースが増加していると想定されることを踏まえたものです。上記の影響がない方は、3/15 (火) までの申告をお願いします。

広陵町役場でも受付します (事前予約制)

予約が埋まりしだい、受付を終了しますのでお早めに！
▶ 予約期限：3/7 (月) 17:00まで
※予約のない方は受付できません。

▶ 予約方法：
予約申込フォーム→ (24時間対応)

専用電話 ☎ (55) 3050 (平日9:00～17:00)

▶ 相談期間：
3/8(火)～11(金)、13(日)～15(火)

▶ 対象：
簡易な申告 (年末調整未済給与・公的年金・医療費控除・生命保険料控除など)

▶ 相談不可：
営業・農業・不動産・譲渡・配当・山林所得、住宅ローン控除、分離課税等の申告

09 お知らせ

住所・名義変更はお早めに

問 税務課 民税係 ☎ (55) 1001

軽自動車税 (種別割) は、軽四輪 (軽三輪) や二輪、原動機付自転車、小型特殊自動車などに対して課税される税金で、4月1日現在の所有者に課税されます。

町外への転出、所有者が亡くなった場合

3月中に所有者の住所変更や名義変更の手続きを済ませてください。また「奈良」ナンバーの軽自動車やバイク (125cc以上) を県外で廃車、住所変更・名義変更する場合は異動情報が町に届くのが1か月程度かかりますのでお早めにお手続きください。
※手続きが4月1日を過ぎてしまうと、令和4年度の税金をお支払いいただきます。

01

地域巡回型健康教室

広陵元気塾

住 民の皆さんに「元気」と「笑顔」をお届けするために、保健師とテーマ別の講師が、校区単位で地域を巡回します！



健康運動指導士の大橋ミドリです。

この3月をもちまして、元気塾を卒業します。そして、岡崎先生にバトンを渡させていただきました。私の元気の源は、皆さんの笑顔でした。元気塾は、参加して下さる方々が良い雰囲気を作ってくださいる広陵町の最高のイベントです。これからも皆さんの健康づくりが一人ひとりの生活に彩りをもたらすことを願っております。今まで、本当にお世話になりました。ありがとうございました。お元気で！

日にち	開催場所	定員
3/1 (火)	真美ヶ丘体育館	30人
3/2 (水)	広陵東体育館	30人
3/8 (火)	広陵西体育館	30人
3/9 (水)	広陵中央体育館	50人
3/23 (水)	広陵北体育館 ※1月の元気塾で配布した日程から変更になっています。	30人

3月のテーマ

効く！ラジオ体操

▶ 時間：10:00～11:00

※通年より時間を短く設定しています。

▶ 持物：マット、タオル、水筒

▶ 講師：健康運動指導士

▶ 申込：不要

※駐車場に限りがあります。

※状況により講師に変更が生じることがあります。



動画

感染予防対策として参加される方へのお願い

- ①朝、ご自宅で検温をお願いします。
- ※発熱など風邪の症状がある方は、参加をご遠慮ください。
- ②マスクの着用をお願いします。
- ※未着用やお忘れになった場合も参加をご遠慮いただきます。
- ③マットの持参をお願いします。
- ※感染予防のため、貸出用マットは準備しません。
- ④参加者が多数の場合、混雑を避けるため入場をお断りすることがありますのでご了承ください。

02

接種期限は令和4. 3/31 まで / 高齢者肺炎球菌ワクチン

非課税・生活保護世帯の接種費用助成

	接種前	接種後
手続き方法	けんこう推進課で助成申請書を記入のうえ、書類を受け取る。	接種後に、けんこう推進課で手続きし、自己負担金を指定の口座に振り込み。
申請期限	3/31 (木)	4/12 (火)
持持物	身分証明書	接種済証明書、領収書(原本)、助成金の振込先の情報(口座番号など)、身分証明書

- ▶ 対象者：
 - ①昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生の方(過去に接種したことがある方は対象外)
 - ②令和3年度に70・75・80・85・90・95歳または100歳となる方(過去に接種したことがある方は対象外)
- ▶ 助成対象：町の予診票を使用して接種された方
- ▶ ご本人以外が申請に来られる場合：委任状が必要です。
- ※委任状にはご本人の印鑑が必要です。
- ▶ 生活保護世帯の方の申請時の注意：生活保護世帯の方の申請には印鑑が必要となります。
- ▶ その他注意点：
 - ①必要物がそろわない場合、助成はできません。
 - ②振込までに約1～2か月要します。



1/9

相撲甚句を楽しむ

広陵町立図書館で「けはや相撲甚句会」の皆さんを講師に迎え、相撲甚句の歴史や唄の内容について、実際の唄を交えながらお話いただきました。葛城市が相撲発祥の地とされる由来や相撲界のことについてもお話があり、甚句だけでなく相撲全般のことも知ることができました。



大垣内地区の森田隆夫さん・出井佳津子さん



南郷地区の藤山久仁子さん



馬見南4丁目地区の板垣伴之さん

2/9

支え合える地域づくり 住民ディスカッション

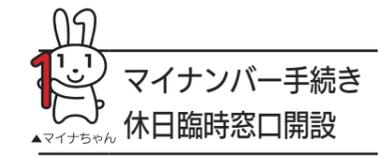
生活支援体制整備事業の一環として、オンラインで地域福祉活動に携わっている方に参加いただき、コロナ禍に工夫して活動されている「南郷」、「馬見南4丁目」、「大垣内」の代表者から、事例発表をしていただき、活動内容を共有していただきました。



1/17

広陵町婦人会手作り アクリルタワシ寄贈

毎年2月の「大和川水質改善強化月間」にあわせて、生活排水の汚れを減らす啓発物品として、広陵町婦人会より手作りアクリルタワシ600枚を町へ寄贈していただきました。洗剤いらずのアクリルタワシは、手も荒れず食器もきれいになります。自然環境を守るには、私たちが日々の暮らしを見つめ環境美化に心がける事が大切です。



問 住民課 ☎内線 1132

▶ 日時：
3/13(日)・27(日)
9:00～15:00

※多数の申請で混雑する場合があります。

▶ 場所：住民課（役場1階）

▶ 対象：

- ①マイナンバーカードを申請される方
 - ②住民課から「マイナンバーカード交付通知書・電子証明書発行通知書」のながきが届いた方
 - ③マイナンバーカード電子証明書の有効期限通知書およびマイナンバーカードの有効期限通知書が届いた方
 - ④マイキーIDの設定をしたい方
- ※上記以外の業務は行っていません。

役場庁舎内「証明書自動交付機」撤去

問 住民課 ☎内線 1132

3/31をもちまして、役場庁舎入口に設置してあります「証明書自動交付機」を撤去します。

4/1以降利用できなくなりますので、ご利用の皆さんには大変ご不便をおかけしますが、今後はコンビニ交付サービスをご利用ください。

募 【入団説明会】
ガールスカウト
奈良県第51団

問 ガールスカウト奈良県第51団
団委員長 河村
☎080(3789)7505
メール gsnara51@gmail.com

ガールスカウトは、家庭では育みにくい「生きる力」を育成します。これからの社会に必要なリーダーシップ・コミュニケーション能力・コラボレーション能力を活動を通して実践的に学びます。私たちのことをもっと知っていただくこの機会に、ぜひお越しください。

入団説明会について

▶ 対象：
町内在住で令和4年度に幼稚園・保育園年長～中学3年生になる女の子とその保護者

▶ 日時：
4/3(日) 10:00～11:00
(9:45受付開始)

▶ 場所：広陵町立図書館 視聴覚室

▶ 参加費：無料

▶ 申込方法：
右記QRコードからお申込みください。
※先着5家庭（お子さん同伴可）。
※実施日以外でも個別対応します。



募 【活動体験・見学者募集】
ボーイスカウト
北葛城第7団

問 日本ボーイスカウト奈良県連盟北葛城第7団
団委員長 村田
メール kitakaturagi7@yahoo.co.jp

コロナ禍により、外で遊べないなどの状況が続き、子どもたちの生活に及ぼす影響が大きくなっています。そこで、コロナ禍であっても安心して楽しく活動できるノウハウを持つ私たちと一緒に野外活動を体験してみませんか？ぜひ一度、日頃の活動の様子を見学にお越しください。

活動体験・見学について

▶ 対象：
町内在住で令和4年度に小学1年生～4年生になる男の子

▶ 実施日：随時

▶ 申込方法：
上記問い合わせ先または右記QRコードからお申込みください。

▶ 体験後に入団を希望の方：
後日、個別に入団説明します。



↑ボーイスカウトの様子



↓ガールスカウトの様子

大和川水系一斉クリーンキャンペーンの中止

問 環境対策課 ☎内線 1153・1352

3/6(日)にボランティアを募集しての実施を予定していましたが「大和川水系一斉クリーンキャンペーン」は、新型コロナウイルス感染症拡大を受け、中止します。区・自治会および住民の皆さんには、今後も地域の清掃活動などへのご協力をお願いします。

令和4年度
ごみカレンダー

問 クリーンセンター広陵
☎(57)2000

令和4年4月からの「ごみカレンダー」を今月号に挟み込んでいます。町の各出先機関にも配置していますので、ご活用ください。
※3月30日(水)が有害ごみの日です。蛍光灯と電池類は、透明または、半透明の袋に別々に分けて出してください。



募 シルバー人材センター
会員入会説明会

問 広陵町シルバー人材センター事務所
☎(55)8265

▶ 日時：
3/2(水)・16(水) 13:30～

▶ 場所：シルバー事務所

▶ 申込方法：
参加日を上記まで事前にお申し込みください。

ふすまの張替えは3月中がオススメ

ふすまの材料が4月から一気に20%ほど値上がります。それに伴い値上げせざるを得ませんので、張替えをお考えの方は3月中のご依頼をよろしくお願いします。

自衛官等採用種目
のご案内

問 自衛隊奈良地方協力本部
橿原地域事務所
☎0744(29)9060

防衛省では、下記の種目の募集を実施します。資格、受付、試験日時などの詳細はQRコードからご確認ください。

- ▶ 種目：
- ・幹部候補生
 - ・一般曹候補生
 - ・自衛官候補生
 - ・予備自衛官補



広陵パークゴルフ
コース「月例杯」

問 広陵パークゴルフコース
☎(55)8957

▶ 日時：
3/12(土) 8:40～13:00

※雨天決行（警報発令時および積雪のある場合は中止）

▶ 申込期限：3/8(火)まで

▶ 申込方法：
上記までお申し込みください。
※「元気会」の大会も毎月第4日曜日に開催。

コロナ禍のため、中止する場合があります。

広報こうりょう
2月号のお詫び

広報こうりょう2月号に掲載された方々の氏名の「敬称略」の表記漏れがありました。掲載させていただいた方や関係者、読まれた皆さまには大変不快な思いをおかけしまして申し訳ありません。お詫びします。

安心で豊かな高齢者の住まい
デザイナーズ併設住宅型有料老人ホーム
トウインクル香芝
2022年3月内覧会開催
4日(金)・5日(土)・6日(日)・7日(月)
11日(金)・12日(土)・13日(日)・14日(月)
今春4月、近鉄五位堂駅前に
新規オープン(徒歩3分)
けいはんなヘルパーステーション 0745-71-1650
https://khs91918.com

最高品質
はなだま
花珠真珠
真珠科学研究所
オーロラ花珠真珠別荘付・ネックレスイヤリングピアスセット 取扱店
KINTETSU PLAZA
JEWELRY & WATCH
LUMIERE
ルミエール真美ヶ丘店
近鉄プラザ1F
TEL 0745-55-5599

友だち追加 Yahoo!ショッピング

フィットネスクラブ ニッセイ・アーク西大和
見学・体験・入会受付中
TEL.0745-33-2501
営業時間 平日 10:00～21:00
(土10:00～19:00 日祝10:00～18:00)
休館日 毎週月曜日・季節休館日
ニッセイ・アーク西大和

500円で3日間 たっぷりテニス
を体験できて
ラリーも10回 できるようになる
春休み子供テニス短期教室
場所:第二浄化センタースポーツ広場 住所:〒635-0805 北葛城郡広陵町萱野100-1
お申込みはこちら
日程 3月29日・30日・31日
①9:00～10:00 対象:新年長～新小学2年生 定員:6名
②10:15～11:15 対象:新小学1～4年生 定員:10名
③11:30～12:30 対象:新小学4～6年生 定員:10名
春休み短期教室のお問合せはこちら
0745-52-2544
各クラス先着
6～10名様
限定となります。
電話受付:平日10時～17時 ユニクススタイル テニスアカデミー 検索
★お電話の際は「広報誌を見た」とお伝えいただくとスムーズです。
株式会社RealStyle 〒635-0086 奈良県大和郡高田町南本町11-11 主催:まちづくり改革&RealStyleグループ 運営:ユニクススタイルテニスアカデミー



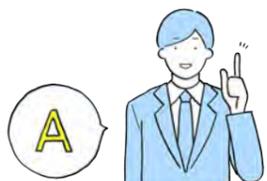
\\ 消費生活相談だより //

問 地域振興課 ☎内線 1169

テーマ ラジオやテレビでの通販、返品条件を確認しましょう



ラジオを聴いていたらドライブレコーダーが紹介されていた。前方後方車を録画できるのに安かったので、お得に思い注文。届いた商品の説明書を読むと、私の車に付けるには他の部品の購入も必要ことが分かった。それなら返品したいと思い事業者に電話したが、「開封しているのに返品には応じられない」と言われた。



通信販売にクーリング・オフはなく、返品に関して事業者が定めているルールに従うことになります。「返品不可」と決められていれば、返品できません。「返品可能」となっている場合、返品が可能な期間（商品到着後〇日以内など）やその他に定められている条件（未開封、未通電、未使用など）にあてはまらないと返品できません。



使用上の制限がないかなどしっかり確認して冷静に判断することが大切です。ラジオやテレビでの通販番組を利用する際の買い物では、安さやアピールされた特徴だけが頭に残り、十分な確認をせず勢いで注文してしまいがちです。また、こうした通販番組では返品の条件などの重要な内容を表示・案内をしても、小さな文字であったり短時間読み上げるだけで、内容を理解する間もなく終わってしまいます。気になる点は注文前に電話でオペレーターに問い合わせ、返品条件も確認しておきましょう。



\\ 国保中央病院だより //

問 国保中央病院 ☎0744 (32) 8800

テーマ 慢性便秘症について 内科部長 竹田 幸祐



慢性便秘症は高齢者で10%以上となる有病率の高い疾患で、近年の高齢者人口の増加に伴って患者数が増加しています。症状としては、腹部膨満感や腹痛、残便感などで、不安やうつ症状の合併も多いと言われており、生活の質（QOL）が落ちることがあります。また、便秘の強さに応じた心血管イベント（心筋梗塞、狭心症、脳梗塞など）のリスク調査によると、便秘がない症例と比較し、中等度～高度の便秘症例では、心血管イベントの発生率が高いと報告されています。このように、便秘はQOLを低下させるだけでなく、命に関わる病気へと概念が変わってきており、まさに治療しなければならぬ病気になったと言えます。

原因

食事量のアンバランス・水分不足・生活習慣の乱れ・心因性ストレス・加齢に伴う生理機能の低下・睡眠不足・運動不足・大腸がんなどの器質的疾患・脳梗塞・パーキンソン病などの神経疾患・糖尿病・甲状腺機能低下症などの代謝疾患・他疾患の治療薬による副作用 など

排便の快適さと便の性状の関係

日本人における便性状タイプごとのQOLを検討した研究では、表面が滑らかで柔らかいソーセージ状、バナナ状の便が最もQOLが良好だったと報告されています。このような便になることを治療目標としていくことが、QOLの改善に繋がっていきます。

便秘は放置することで症状が悪化するのみならず、場合によっては命に関わる危険性も潜んでいます。まずは医療機関を受診してご相談ください。



\\ 4年連続！ 全国の舞台へ！ //

『広報こうりょう』9月1日号 奈良県代表に



令和4年全国広報コンクール奈良県推薦作品が発表され、『広報こうりょう』令和3年9月1日号が「広報紙部門」で奈良県代表として、全国広報コンクールに出展されることが決定しました。全国の舞台に4年連続上らせていただけるのも、住民の皆さんのお力添えがあってこそです。『広報こうりょう』の主役は間違いなく皆さんです。



受賞号はこちら!!

\\ 担当Kの編集後記 /

「治らないな〜」



三 二手話講座 Vol.30

3月のテーマ「メールをする・LINEをする」



①右手2指でつまむように〇をつくり、前後に往復させる。

②両手2指で英文字の「L」をつくり、交互に前後させる。

広告

有料広告を募集しています

広陵町では、『広報こうりょう』に企業などの広告掲載を募集しています。

【基本サイズ】 1 枠縦55mm×横90mm
【広告料】 裏表紙：20,000円
内面：10,000円

※すべてカラーで掲載します。

問 役場 秘書人事課 広報担当 ☎(55) 1001

広陵町周辺で介護にお悩みの方へ
病院退院後の生活が不安
最近物忘れがひどい
介護に疲れた
ケアセンターラフター
☎0745-60-5082
住所 北葛城郡広陵町馬見北8丁目2番17号
事業所番号 2973300664



図書館 HP

問 広陵町立図書館 ☎ (55) 4946 📠 (55) 4950

休館日 3/7(月)・11(金)・14(月)・22(火)・28(月)

赤ちゃんから 絵本を楽しもう!



赤ちゃん向けの絵本を自由に手にとって読んだり借りたりすることができます。

- ▶ 日時：3/3(木)・17(木) 10:30～11:30
- ▶ 場所：視聴覚室
- ▶ 参加人数が多い場合：入場制限や実施内容の変更をする場合があります。

一日図書館員体験 の作品展示



1～3月に町内小学校5・6年生を対象に図書館員体験を実施しました。その時に作成した“図書を紹介文”を展示します。

- ▶ 展示期間：3/21(祝・月)～4/3(日)
- ▶ 場所：図書館展示ホール

金曜名画劇場に おいでよ!



- ▶ 上映日：4/1(金) 10:00～
- ▶ 場所：視聴覚室
- ▶ 内容：「殞の森」邦画 カラー 97分
- ▶ 定員：25人(先着順)
- ▶ 受付開始日：3/4(金)～

「百人一首に挑戦」 を開催しました



1月15日(土)には朗読ボランティア「グリーン・グラス」の協力のもと、図書館講座「百人一首に挑戦」を開催しました。競技は大人のグループと子どものグループに分けて行いました。特に子どもたちは夢中になって、白熱した戦いを繰り広げていました。

図書館からの伝言板

電子図書館をご利用ください。

広陵町電子図書館に登録されている電子書籍をパソコン・スマートフォン・タブレット端末などでご覧いただくことができます。ご利用には図書館の利用者番号とパスワードが必要です。



令和4年度 読書会参加者募集



- 毎月1回(第2木曜日)、課題本を読んで感想などを語り合う会です。第1回目は、自己紹介や課題本についての話し合いを予定しています。
- ▶ 第1回目の日時：4/14(木) 10:00～
- ▶ 場所：視聴覚室
- ▶ テーマ：「図書館25周年にちなんだ本」
※図書の購入のための自己負担あり
- ▶ 定員：15人(先着順)
- ▶ 申込開始日：3/10(木)～

1/9に開催した「相撲甚句を楽しもう」の様子はP20をご覧ください。



公民館 HP

問 広陵中央公民館 ☎ (55) 1181・4414 ☎ 635-0821 広陵町大字笠 382 番地 1

休館日 3/7(月)・14(月)・22(火)・28(月)

※コロナ禍により中止または延期する場合があります。

1 【募集】広陵中央公民館文化教室

「広陵町産いちご古都華を使った」

ストロベリーババロア・ バナナケーキ作り



※写真はイメージです。

- ▶ 日時：3/27(日) 10:00～12:00
- ▶ 対象：町内在住・在勤の方(小学生以上)
※低学年の方は保護者同伴
- ▶ 定員：10人
- ▶ 費用：600円(税込)
- ▶ 講師：藪田 啓子さん

春のかわいいお花を 束ねてみよう(生花)



※写真はイメージです。

- ▶ 日時：3/27(日) 10:00～11:30
- ▶ 対象：町内在住・在勤の方(小学生以上)
- ▶ 定員：8人
- ▶ 費用：3,300円(税込)
- ▶ 講師：青木 利恵さん

2 その他のイベント

～春風にのせて～ チャリティー文化のつどい

問 事務局 寺井
090 (5654) 0054

- ▶ 日時：3/6(日) 13:30～
- ▶ 場所：かぐや姫ホール
- ▶ 出演：尺八、箏、日本舞踊、コーラス、フラダンスなど

【主催】春風にのせてチャリティー文化のつどい実行委員会(広陵中央公民館育成クラブの数団体により編成)

【後援】広陵町・広陵町教育委員会

「エコール・マミ写真展」 歴史とロマンかぐや 姫の里広陵町を撮る

問 代表 出雲
090 (1146) 9467

- ▶ 日時：3/8(火)～11(金) 9:30～19:00
- ▶ 場所：エコール・マミ北館1階セントラルコート
- ▶ 主催：広陵中央公民館育成クラブ「広陵町写真クラブ」
- ▶ 後援：広陵町・広陵町教育委員会

申込方法

メール(kouminkan@town.nara-koryo.lg.jp)または往復はがき(1人1教室につき1枚)に必要な事項を記入し、広陵中央公民館へ送信(郵送)してください。

〒0000000
広陵中央公民館

①教室名
②住所
③氏名
④電話番号
⑤年齢

①～⑤
必要事項

- ▶ 直接申し込み：返信用はがきをご持参のうえ、お越しく下さい。
- ▶ 申込期限：3/15(火)
- ▶ 申込多数の場合：抽選
※少数の場合は中止する場合があります。
- ※学習日時は、一部変更になる場合があります。

3 第17回 市町村対抗子ども駅伝大会 出場選手解散式

3/5(土)に開催予定の「第17回市町村対抗子ども駅伝大会」が、新型コロナウイルス感染防止のため中止となりましたが、2/5日(土)かぐや姫ホールで解散式が行われ、スポーツ協会会長をはじめ、監督・コーチから、感謝の言葉やエールが送られました。今まで、頑張ってきた選手をはじめ、関係者の方々、ご協力いただき、ありがとうございました。



● 口座振替引落日程表

引落日	諸税など
3/25 (金)	上・下水道使用料 (3月分) 住宅使用料 (3月分)
3/28 (月)	保育所利用料 (3月分) 学童保育料 (3月分) (放課後子ども育成教室利用料)

問 ○上・下水道使用料について
上下水道業務課 ☎(55) 2234
○その他諸税など
税務課 ☎内線1113～1117

納期限を過ぎた納付書では納付できません。
金融機関・コンビニ・スマホ決済アプリで納める場合は、納期限にご注意ください。

● 町の人口

令和4年1月末日現在(前月比)

人口	35,191人 (-13人)
男	16,868人 (+2人)
女	18,323人 (-15人)
世帯	13,607世帯 (-1世帯)

● 防災無線放送の確認ダイヤル

みな知ろう
0745(54)3746

● 子どもの広場通信

☎ こども課 ☎(55) 6820



なかよし広場 完全予約制!	
開催日	毎月第2・4火曜日
開催時間	①9:30～10:15 ②10:45～11:30
場 所	広陵町エコセンター(馬見南3丁目9-30)
対象者	町内在住のおおむね3歳未満の未就園児および保護者
開催日	毎週月～金曜日(3/21は休み)
開催時間	① 9:30～10:30 ②10:45～11:45 ③13:30～14:30 ④14:45～15:45
場 所	広陵北かぐやこども園1階子育て支援室
対象者	町内在住のおおむね3歳未満の未就園児および保護者

マミつどいの広場	
開催日	毎週水曜日
開催時間	①10:10～12:00 ②12:30～14:30
場 所	エコール・マミ南館2階 マミホール
対象者	町内在住の未就園児および保護者

※コロナウイルスの感染状況等により実施していない場合があります。最新の情報は町ホームページ(上記QRコード)をご確認ください。

● 3月のし尿収集予定

- ▶おおやまと環境整美事業協同組合 ☎(52)2982
11日収集地区 六道山・大塚・安部・平尾・平尾住宅
14日収集地区 南郷・古寺・百済
16日収集地区 疋相住宅・大垣内・斉音寺・笠・笠東
22日収集地区 大垣内・疋相・赤部・新家
- ▶大和清掃企業組合 ☎(52)3372
1日・2日収集地区
沢・大野・萱野・南・弁財天・的場・大場・中・寺戸・広瀬
※臨時汲み取りの際は、ご希望の日に添えない場合があります。
(4月は1日・2日の予定)
作業の都合により、予定を変更する場合があります。

● 今月の相談

相談名	相談日時 ※祝日は休み	相談場所	問い合わせ先
法律相談 (財産・借金・離婚問題などお気軽にご相談ください)	3/16 (毎月第3水曜日) 9:30～12:00 お1人20分程度	さわやかホール 1階 ボランティア室	社会福祉課 ☎(55) 6771 ※事前予約が必要です。 予約受付開始日 3/10(木) 8:30～ ※土・日・祝は除く(定員になりしだい終了)
ペアレント トレーニング	3/10(木) 10:00～11:30 ※要予約	相談支援センター ふわら	相談支援センターふわら 広陵町大字南郷225-1 ☎070(2329) 3712 npohinata@9.dion.ne.jp
心の健康 相談室	月～金曜日 9:00～17:00	電話受付 ※希望で来所も 受け付けます。 (社会福祉課)	心の健康相談室 ☎(54) 0220 ※カウンセリングは行っていません。相談内容によっては、専門機関を紹介する場合があります。
消費生活 相談	広陵町 毎週木曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00	広陵町役場 (地域振興課内)	相談電話 ☎(55) 1001(内線1174) (電話は相談時間内のみ) 問い合わせ ☎(55) 1001(内線1169)
	香芝市 毎週月・火・水・金 (広陵町の方も利用できます) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00	香芝市役所 (消費生活センター)	相談電話 ☎(44) 3313 (電話は相談時間内のみ) 問い合わせ ☎(44) 3312
行政相談委員 定例相談所	3/10 (毎月第2木曜日) 13:00～16:00	さわやかホール 1階ボランティ ア室	住民課 ☎(55) 1001(内線1132) さわやかホール(相談時間内のみ) ☎(55) 4010

	相談名	日時	相談場所	対象者
教育相談	心の相談室	3/14(月) 9:00～12:30	広陵中学校 北館1階カウンセリング室	小・中学生とその保護者
		3/28(月) 9:15～12:45	真美ヶ丘中学校 3階カウンセリング室	
	まなび相談室	3/14(月) 13:45～17:00	広陵中学校 北館1階カウンセリング室	3歳児から中学生までとその保護者
		3/28(月) 14:00～17:15	真美ヶ丘中学校 3階カウンセリング室	
子ども と親の 相談	毎週月・水曜日	9:30～12:30	広陵東小学校 ☎(55)2564	教育相談に関する 問い合わせ先 学校支援室 ☎内線1284
	毎週水・金曜日	8:30～11:30	広陵西小学校 ☎(55)2388	
	毎週火・木曜日	9:30～12:30	広陵北小学校 ☎(56)2062	
	毎週月・木曜日	9:00～12:00	真美ヶ丘第一小学校 ☎(55)2764	
	毎週月・木曜日	9:30～12:30	真美ヶ丘第二小学校 ☎(55)6230	

※子どもと親の相談は、学校行事などの関係で変更・中止となる場合があります。

あなたの自慢の俳句 大募集

中央公民館活動で俳句クラブに属していない方を対象に俳句の募集を行います(選者による選定を行い、掲載となります)。

【掲載枠】 毎月3枠
【条件】
・一人1点まで
・公民館活動で俳句クラブに属していない方

【締め切り】 毎月8日(必着)
【方法】 応募用紙に必要事項をご記入の上、メール・FAX・郵送で下記までお送りください。

※応募用紙は、秘書人事課、広陵中央公民館に設置しています(町HPからのダウンロードも可能)。

☎ 秘書人事課
☎内線1215
FAX (55) 1009
Eメール hisyo@town.nara-koryo.lg.jp

広陵町 俳句募集

詳しくは、町HPをご覧ください。



野焼きは早春の風物とながめたる
いにしえ恋し野良人われは
まる九年ベッドのくぼみ消え去りし
傷だけ残る亡夫がここに
手づくりの母の心がしみわたる
蓬の香り節句近づくと
深しんと冷気漂う寒の居間
午後十一時杜甫をそっと閉す
運転手は声の張りあり夫よりも
年上らしき介護タクシー
山際の紅の帯突き破り
昇る初日を総身に浴びる

一 禽の「一声澄むや松の内
駅弁に「寿」の箸松の内
銀盤のスピンの跡の氷立つ
浮世にも地獄のありて松の内
春泥にちかちか遊ぶ陽の欠片
魁の百花の香り盆梅展
光撥ね瀬音侍らせ猫柳
梢裏に春子小さな顔を出す
ふる里の方を恵方と決めており
春の月照らし続けよ母癒えむ

【俳句一般公募作品(敬称略)】
春めきし光机上に筆遊び
早春の日ざしに白きなまこ壁
鍵盤が弾めば赤い冬のバラ
限界に挑む如月北京晴
眼まぶらぬ燃ゆ破魔矢の寅やコロナ克服
霞の帯やをら三山美し国
夕間に浮かぶ二こぶ冬二上
足もとに猫のすり寄る御慶かな
うたたねの冬日受けたる目覚めかな
冬日和身ぶり手ぶりの立ち話
菜の花や遙かに白き比叡山
小さくも客をもてなす梅の花
冬晴や1440が舞う北京
オンライン画面あふるる初笑
あえかなる薄日を抱きて返り花

志田 久仁
杉橋 実
竹村佐代子
浜田 芳子
藤井恵美子
三住 敏子
村田 成歩
村本知寿子
安井 京子
安本キミ子
栗巢 勝子
中村美千代
前田 雪路
山本美喜子
和田 澄
池田 陽子
岡崎 柝々
小林 里子
笈 寛司
麻生 郁世
有本恵美子
池嶋 庄市
池端 英子
石原 米
上原 潤
大野 豊子
岡山 瑤子
川端貴美子
河本 十駕
君島 京子
閻田 廣
小林 和子
坂上美和子



2月8日に開催された広陵元気塾に参加された方々

広陵元気塾参加者



広陵元気塾の様子

「何よりも旅行に行けなくなったのが残念」とのこと。
「近所付き合いななど交流が減ってしまったのも

コロナ禍での変化
「過度な運動をしたいと思って、最初は個人で参加しました」
参加していくうちに近所の方と一緒に参加することで、継続できるようなったそうです。

参加のきっかけ
「申込不要で無料であること、運動をしつかりとしたことがなかったのでもしてみようと思いましたが」
「適切な運動をしたい」と思って、最初は個人で参加しました」
参加していくうちに近所の方と一緒に参加することで、継続できるようなったそうです。

広陵元気塾に参加し、健康づくりをされている方に、お話を伺いました。

3月の広陵元気塾についてはP21をご覧ください。



今後の活動
「元気塾がもつと活発になるよう、知り合いに

声をかけて参加してもらいたいですね」
「男性の参加率が低いです。やはり最初の一歩が難しいのかな」
「元気塾の広報や周知は町がするべきでしょうか、との問いに「きっかけは参加している自分たちだと思っています」
「でも、インドアじゃなく、公園などで元気塾をしてみらえるとみんな参加するかも」とのこと。
地域活動や近所付き合いが減ってしまった中、広陵元気塾は人々の交流の拠点となっているようです。

自治
「まずは、考えてやってみる！そして、同じ想いを持った仲間を増やしていく！」

イヤイヤ
「なるほどなるほど、どんなことでもまちづくりにつながるんやな！」

「それがコミュニティ・地域活動につながるので！」



もっと自治基本条例を知りたい方は、町ホームページをご覧ください。

「広陵町自治基本条例」って知ってる？

自治さんと学ぶ、自治基本条例講座

～ それぞれができることを！ ～

Vol.12

あらすじ

「自治基本条例って何？」「難しそう…」初めて自治基本条例という単語を聞き、そう感じる人も多いと思います。そこで、普段からまちづくりに疑問や悩みを持つ「イヤイヤさん」と一緒に、この条例に詳しい「自治さん」からお話を聞きましょう。また、自治基本条例に関わりのある皆さんの活動もご紹介します。

自治さん
自治基本条例に
詳しい妖精

「本当にそうでしょうか？」

「1年間、色んな人の活動を見てきたけど…」

「ここで紹介している人って団体が頑張ってる人ばかりやんな？俺、そんなに頑張れるかな…」

「イヤイヤさん分らないことはついイヤイヤしてしまう」

自治とは!! 自ら活めること!!

団体に所属していなくても、家族や友人、自分自身でそれぞれができることがあります！

ごみについて、それぞれができることは？

行政ができること
ごみを集めて、正しく処理

地域でできること
クリーンキャンペーンやつゆはりなど、みんなで清掃

家族でできること
家周辺のごみ拾い

個人でできること
ごみをごみ箱に捨てる
ごみを決められた日に出す

例えば…

自治



株式会社
ミートステーション
HP

profile

株式会社ミートステーション
事業運営部 生産課課長 藪田 和樹 さん

- 住所 広陵町大字笠 186-1
- 電話番号 (44) 3804
- 営業時間 (平日 月~金)
8:30 ~ 17:30



美味しくて便利で安全！
人気の食品メーカー

株式会社ミートステーションは、昨年広陵町に工場を移転した肉料理を中心とした食品メーカーです。

中小企業では数少ない食肉製品製造業の営業許可を持っており、お客様のニーズを的確に捉えた独自商品が人気を集めています。ハンバーグやステーキ、ローストビーフなど様々な商品を小ロット多品種で、お客様の利便性や好みに合わせて提供できるのが強みです。

安心・安全を徹底

工場では、工程管理や衛生管理が徹底されています。工場入場時には、検温・消毒などを徹底し、調理に金属探知機を使った混入物チェックを行う

など、さまざまな方法で安心・安全な食品を提供することに力を入れています。

ふるさと納税でも人気

令和3年度から広陵町ふるさと納税返礼品として登録して以来、人気の返礼品になっています。「レトルトと思えない」「肉料理が小分けにされていて助かる」といった嬉しい声を寄附者からいただいています。

今後やりたいこと

地域の企業として、定期的に工場の敷地でイベントを開催しています。今後は、地域のイベントなどにも参加し、地域の皆さまにも商品を提供したいと思っています。

もっと見たい方！



「なりわい」
チャンネル

広告

有料広告を募集しています

広陵町では、『広報こうりょう』に企業などの広告掲載を募集しています。

【基本サイズ】 1 枠縦55mm×横90mm

【広告料】 裏表紙：20,000円
内面：10,000円

※すべてカラーで掲載します。

問 役場 秘書人事課 広報担当 ☎ (55) 1001

ごみ出しおたすけアプリ
「さんあ〜る」配信中

町では、スマホでごみ出し日などが確認できるアプリを配信しています。

Download on the App Store
ANDROID APP ON Google play



この用紙は再生紙を使用しています。
環境負荷が少ない植物油インキを使用しています。



Fontworks
UDFont

役場の開庁時間 午前8時30分~午後5時15分
※土・日・祝日を除きます
ホームページ <http://www.town.koryo.nara.jp>
Eメール info@town.koryo.nara.jp

編集発行 広陵町役場 (秘書人事課 広報担当)
奈良県北葛城郡広陵町大字南郷 583 番地 1
TEL 0745 (55) 1001 / 0745 (57) 0001
FAX 0745 (55) 1009