

3

2013年
月号

No. 934

やま
とたか
がだ

広報誌



キャメロンさん、日本舞踊にチャレンジ(2月14日:葛城コミュニティセンター)

INDEX

- 特集「ようこそ大和高田市へ」…………… 1～5
- 12月定例会市議会…………… 6～7
- 保健センターつうしん…………… 9
- BOOKサロン…………… 10
- 人権シリーズ…………… 11
- いっしょに伸びよう高田っ子…………… 12

50th

姉妹都市交流50周年
LISMORE + YAMATOTAKADA





2月4日、リズモー市役所から大和高田市へ、Cameron Smith（キャメロン・スミス）さんが派遣されました。大和高田市長から辞令を受け、広報情報課で1か月勤務することになりました。

本市では、今回の派遣受け入れリズモー市と大和高田市の姉妹都市交流50周年に、お互いの街を知り、今後の交流を更に深めるよい機会になるのではと、考えています。市役所の業務を紹介したり、市民の皆さんと交流したり、大和高田市や奈良県の歴史を知ってもらい、日本の文化に触れてもらうスケジュールを考えています。
ようこそ、大和高田市へ

Please introduce your self

Ohayoo gozaimasu, I would like to take this opportunity to introduce myself, my name is Cameron Smith and I am an employee of the Lismore City Council. My role there is that of Public Health Officer. What does this mean I here you ask. (Well I would if I was talking with you).

The Public Health Officer is responsible to ensure that the health of the public is looked after. This means inspecting food shops to make sure they sell food safely. (nobody likes eating food that will make them sick), I check the water test results to make sure our Council is delivering safe water to the public as well as inspecting beauty salons and tattoo parlours. So essentially my primary purpose to protect the public from poor and/or dangerous business practices.



▶リズモー市役所で働くキャメロンさんの姿

自己紹介をお願いします。

おはようございます。このように皆さんにご挨拶できることを、嬉しく思っています。私の名前は、キャメロン スミスです。リズモー市で、公衆衛生局員として働いています。公衆衛生局員とは？という皆さん、からの問いが聞こえてきそうですね。(もし私が皆さんの立場なら、聞いていると思います)公衆衛生局員とは、市民の健康が守られるよう勤める仕事です。つまり、食べ物が扱われている店に、立入検査をし、食品が安全に売られているかを確認する仕事です。(食べるとう体調を崩してしまうような食品は、だれも食べたくはないですからね!)また、市が、安全な水を市民に届けられているか水質検査をしたり、美容院やタトゥーショップの立入検査をする仕事も、行っています。もっとシンプルに説明すると、市民が安全に暮らせるように不衛生な営業をする店舗の取締りを行うのが私の仕事です。

Please introduce the city of Lismore

European settlement began in the Lismore area in 1843 to raise sheep and cattle. In 1845, it was named Lismore after a small island in Loch Linnhe in the Scottish highlands. (I would like to point out Australia was colonised by the British in 1788, so we are by Japanese standards a very young nation)

I have lived in the city of Lismore for more than 35 years. In this time I have seen many changes as the place has evolved from a sleepy town to a growing city.

Lismore is at the heart of the Northern Rivers region which is located on the far north coast of New South Wales. The population for the local government area known as Lismore is approximately 43,000, (so if your thinking of retiring, why not consider immigrating to Lismore, and we do make excellent sushi)

Because of its location there are many government departments, business and two major hospitals. This makes Lismore a very busy place.

Lismore is a culturally diverse city, boasting Europeans (english, italian and greek), Chinese, Sudanese, Japanese and of course an Aboriginal population (who we refer to as 'traditional custodians' in this region, the of Aboriginals are known as the Bundjalung Nation.

リズモー市の紹介をお願いします。

1843年、羊や牛の畜産を目的として、欧州からリズモー地方への移民が始まりました。1845年、リズモーは、スコットランド高地に位置する小さな島ロックリンヒにちなんで、名付けられました。(少し言い添えると、オーストラリアは1788年、イギリスからの移民により、建国されました。だから、日本の国の歴史からすると、とても若い国だといえます。)私は、かれこれリズモー市に35年以上暮らしています。この間、のんびりと穏やかだった町が、市へと変わる様子を見てきました。

リズモー市は、ノースリバー地方の心臓部にあたり、ニューサウスウェールズの北沿岸部に位置します。リズモー市中心部の人口は、約4万3千人です。(老後をお考えの人は、ぜひリズモーへ越してきてください。もちろん、おいしいお寿司屋さんもありますよ。)

リズモー市には、多くの行政機関が集まっていて、2つもの大きな病院があります。そのため、リズモー市は、比較的大きな市だといえます。

リズモーは、イギリスやイタリア、ギリシャなどの欧州の国々の文化と中国・スーダン・日本そして先住民であり、ブンジャラン民族として知られるアボリジニの文化が混ざり合っていてできている市です。



▶市人事課にて、公務員制度の説明を受けました(2月4日)



▶桜井市内のお寺にて(2月5日)



▶「ときめきたかだ」にて、果物の値段の安さに驚いていました(2月7日)



▶市立図書館を見学(2月8日)

How is Japan and Takada

From what I have seen of Japan as a nation so far is that there is great pride and friendliness every where I go. The peoples respect and courtesy for not only each other but for there surroundings and history is astonishing. This definitely carries through to the people who live in Yamatotakada. For example i was humbled to meet a gardener who as part of his job had been caring for a tree for 30 years. Most Australian will usually have 2 or 3 jobs or employers in their career, it is rare in my Country to find a person so dedicated to the one job.



▶平城宮跡見学(2月13日)

What is the reason to come to Takada city and why the exchange

There are two reasons for coming to Takada city. Firstly as there is already a strong tie with Lismore City it is a great opportunity to meet the people and see the place that our Council and Mayor talk with and about regularly. Secondly as I have spent my life working for the Government in enforcement it is really exciting to learn how another City operates its system of government and see how the Takada City operates its services and looks after its citizens. (I am discovering how very similar our two Cities are)



▶葛城コミュニティセンターにて、日本舞踊を見学(2月14日)

日本や高田の感想

この数週間の滞在で、日本のどこを訪れても、自国に対する誇りと人への優しさにあふれていると感じました。大和高田市の皆さんは、私のような外国人にもとても親切に接してくださり、またこの国の持つ歴史は、目を見張るものがあります。

私が特に感動したのは、リズモー市から寄与されたユーカリの木を30年近く、守り育ててくれた市職員にお会いできたことです。

オーストラリアでは、2度3度の転職が当たり前なため、一人の人がずっと同じ職をまっとうすることが珍しく、日本のように、一つの職に時間をかけまっとうされることに感動を覚えました。



▶大和高田・リズモー都市友好協会の運営会議に出席(2月12日)

職員派遣で大和高田市にきた理由

私が大和高田市に派遣された理由は、2つあります。大和高田市とリズモー市は、すでに深い絆で結ばれていますが、今回私が派遣されたことで、大和高田市の皆さんに直接お会いし、自分の足で、たくさんの場所を訪れることで、より多くを市や市長から市民に伝えることができます。そして、長く行政機関に勤務する者として、異なる国の市政を学べる機会を、嬉しく思っています。大和高田市が、市民のためにどのように市政を行っているのか、しっかりと学び吸収し、持ち帰ることが、私の役目です。(正直なところ、大和高田市とリズモー市にはたくさんの共通点があり、驚いています)。



▶県消費生活安全課にて、食品衛生管理の説明を聞きました(2月13日)

What do you wish for the lismore and takada city for the future.

In the future I can see greater relations between our cities. My visit will enable me to increase Australian awareness of Japanese culture and traditions. I would also like to think that this will also enable more exchanges of ideas, knowledge and practices about what each city is doing. Already I have seen systems/practices here that I am really keen to discuss with my management to see if they may be partially or fully integrated into our systems.

With the upcoming 50th anniversary celebrations being held at Lismore City in August this year, this visit is enabling me to speak (with greater knowledge) and enthusiastically encourage the people of Lismore to support and attend the events planned as this is a fantastic and rare opportunity for our local people to see Japanese culture first hand and as Australians like to say 'in the comfort of our own back yard'.



▶キャメロンさんと、リズモー市長

リズモー市と高田市の将来に、何を期待しますか？

これからの未来、大和高田市とリズモーは、より素晴らしい関係を築けていることでしょう。私の来日は、日本の文化や伝統を、よりオーストラリアで広めるきっかけになると思います。それに加え、お互いの考えや考え方の違いを理解する機会であり、両市が行っていることを互いに知る機会であるといえます。こちらで勤務に就いてまだ数日ですが、すでに大和高田市の取り組みを見させていただき、今から上司に報告し、私たちの市でも、一部またはそのまま取り入れられることがあるのではないか、検討したいと考えています。

今回、私自身が大和高田市を訪れることができたことで、来たる姉妹都市締結50周年記念として、この8月にリズモー市で行われる夢のある、素晴らしい式典に向け、よりよいサポートができると思います。また、リズモー市民にとって、国内で(オーストラリア人流に言うと、私たちの裏庭で、つまり国を出ることなく)日本の文化に触れる、またとない素晴らしい機会に恵まれたといえます。

キャメロンさんが広報情報課で一緒に仕事をしようになり、2週間がたとうとしています。市内のアパートで独り暮らしをしながら、自転車通勤をしています。タイムカードを押すのも、初めてです。靴を脱ぐ習慣にも、少し慣れてきました。リズモー市では、空手を習っているそうです。黒帯2段で、こちらへ来てからも、市外まで練習に出かけました。葛城コミュニティセンターで、日本舞踊に挑戦したり、商店街で写真を撮ったり、毎日忙しくしています。リズモー市では、飲食店などの衛生管理(日本では、保健所の業務)をしているので、日本とオーストラリアの違いや、自分の仕事の改善方法に興味を持っていきます。しかし、それ以外にもリズモー市の職員の意識改善の会議に参加しているので、私たちの働き方やそれぞれの課の仕事に、とても興味を持っていて、リズモー市での考え方や、処理方法の違いを話してくれます。

リズモー市は、面積が100倍ほど大きいので、ホームページやインターネットを使っての業務がとても発達しています。電話会議に参加するかと、リズモー市からメールが届くこともあります。先日は、メール配信されるリズモー市職員情報誌の原稿を書いています。総合公園内のユーカーリ(オーストラリアではガムツリーと呼ばれる)の写真を、掲載したそうです。

登庁前の1月末、リズモー市もサイクロンの影響で、風雨に襲われ一部住宅街が浸水しました。本市は、かつてしばしば、はん濫する高田川を付け替えた歴史があります。リズモー市は、10メートルの堤防を作ったそうですが、今回は、それでも浸水したそうです。そんな歴史の話も、課内でしました。まだ訪れたことのないリズモー市が、ぐっと近くなりました。あと2週間、いろいろな話をしておたがいの街を理解したいと思います。

○大和高田市長からのお見舞い状



The City Office of
Yamato Takada

The City Office (Tel.0745(22)1101 Fax.0745(52)2801)
100-1 Ohnaka, Yamato Takada City, Nara Pref. Japan

Mayor Jenny Dowell
Council Chambers
43 Oliver Avenue
Goonellabah 2480 NSW
Australia

30 January 2013

Dear Mayor Dowell

Deepest sympathy to those affected by the cyclone in Australia

Citizens of Yamato Takada city and all council staffs including myself are deeply distressed and saddened by reports of the cyclone which have left in wakes damages to your city.

We wish to extend our sincerest sympathy to you and through you, to all those who have been inflicted with this damages in this natural disaster.

I assure we stand ready, to extend any support and assistance.
Please do not hesitate to ask us for any assistance.

Our extensive and long-term standing ties of friendship is here to help, and hold your people's hands.
Please accept the renewed assurances of our esteem and consideration.

Sincerely,

吉田 誠克

Masakatsu Yoshida
Mayor



▶風で木が倒れ、家を直撃しました

先日のサイクロンで被害を受けられた方々に心からお見舞い申し上げます。

大和高田市の市民、私をはじめとする市の全ての職員は心から、今回皆様を受けられた災害の被害に心を痛めております。

市の皆様、市職員の方々、またそのご家族、そして被害を受けられた全ての方々へ、心からお見舞い申し上げます。

私たち、高田市民は皆さまのために何かお力になれることがあればどのようなことでも支援する心構えでございます。

私達にお手伝いできることがあれば、なんでもおっしゃってください。リズモー市と高田市の永きにわたる友情は、このような困難なときにこそ手を取り合うためにあります。

重ねてお見舞い申し上げ、皆様のご無事をお祈りしております。

敬具 大和高田市長 吉田誠克

○リズモー市長からのお礼状

幸いにも1月26日に上陸したサイクロンによる洪水とそれに伴う災害による壊滅的な被害は免れました。市民に被害はなく、全員の安全が確認されました。今は天候も戻り、日差しも感じられ洪水の水は徐々に引いてきています ▶高架下道路に溜まった水



(最高水位は9メートル43センチまで記録されました。)

暴風により何百本もの木々がなぎ倒され、家や道路が被害を受けたためその片付けに追われています。また道路の補修も余儀なくされています。多くの農場が多大な被害を受け、収穫予定であった作物がだめになってしまいましたが、それでも時を待たずに立て直せると信じております。洪水の被害により多くの家が孤立してしまい、今でも電気復旧していない家々があります。それでも救いは市民が皆前向きに復旧に取り組んでくれていることです。今回我々は被害を受けましたが、感謝すべきことに多くのボランティアや臨時職員の力を借り木々や廃材の撤去をはじめとする復旧作業を進められています。

しかし残念なことにオーストラリア、クィーンズランド州北西部での被害は甚大でした。我々のことを心配し気遣ってくださったこと、そのお気持ちに重ねて御礼申し上げます。

皆さまと高田市民のご健康をお祈りしております。

敬具 ジェニー

Mayor's Office LISMORE CITY COUNCIL

Mayor Masakatsu Yoshida
The City Office
100-1 Ohnaka
Yamato Takada City
Nara Prefecture
JAPAN

January 31, 2013

Dear Mayor Yoshida

Thank you very much for your kind thoughts and good wishes for our Council and community and your offer is assistance and support. We greatly appreciate that you are thinking of us.

Lismore city is very fortunate that the flood and severe weather in our City that started on Australia Day Jan 26 has not caused major damage. Our people are all safe and today the sun is shining and the flood are slowly receding.

The winds blew down hundreds of big trees so there our Council workers have worked during the night and day to clear them from roads. There will be many road repairs too. Many farmers have lost their crops but they will recover in time. Many houses are isolated by flood waters and some still have no electricity or water but people are in good spirits.

We are fortunate to have many volunteer emergency workers who have been helping people remove trees from their properties and cover damaged roofs at their homes.

People in areas north of us in Queensland state are not so lucky and there is much devastation and some lives lost. Australia is a land of extremes with some parts of our Country having droughts and bushfires and others having too much rain.

Thank you again for your care and thoughtfulness. We value our Sister City friendship and hold the people of your city in our thoughts and hearts.

We hope you and your citizens are well and enjoying prosperity and happiness.

Yours sincerely

Jenny Dowell
Jenny Dowell

Council Chambers
43 Oliver Avenue
Goonellabah 2480 NSW
Telephone 1300 87 83 87
Facimile 02 6625 0400
Email Council@lismore.nsw.gov.au



一般質問

平成24年度大和高田市一般会計補正予算

548、142、000円など可決

平成24年12月定例市議会は、12月7日から12月13日までの7日間開催されました。本定例会には、専決処分報告3件、人事案件1件、補正予算案6件、条例案件15件、損害賠償に関する案件1件、市道の認定1件、市道の変更1件、市道の廃止1件、意見書1件の計30議案が提出され、それぞれ承認・同意・可決されました。また、13日に行われました一般質問では、8人の議員が市政全般にわたって質問されました。本号では、その一部について、お知らせします。

なお、人事案件では、人権擁護委員として浦田五月氏(再任)の推薦に同意されました。

問 県中和・南和の活性化
について

リニアモーターカーの駅設置場所について

市議会 西村議員

答 リニア中央新幹線に係る県内での新駅設置場所については、県中南和地域に新駅を設置すべきと考えており、1000年に一度と云っても過言でない、このチャンスを活かし、リニア新駅の設置が県中南和地域の活性化への核となるべく期待をしている。そのためには、奈良県の中心部に位置し、今後も発展する余地が多

く残っている地域、そして本市に対する効果も大である地域、具体的には、大和郡山市の南部から田原本町北部付近での新駅設置が妥当であるとの意見を県に提出している。今後も、新駅設置への要望だけでなく、県中南和地域全体の活性化に向け、あらゆる機会を通じて積極的

問 市所有の土地・建物について

市庁舎の耐震工事について

市議会 島田議員

答 老朽化した公共施設の整備、その中でも災害対策本部となる市庁舎の耐震補強等は、重要課題と捉えているが、ここ数年、子どもたちの学校・保育施設等の耐震補強を優先して事業を進めてきた。市庁舎につい

ては、平成9年度に耐震診断を行い「大規模な耐震改修による補強措置を講じる必要がある」との判定結果であった。建築後50年が経過しており、今後のあり方については、耐震性の確保に多大な財源が必要なることもあり、建替えや補強、また移転等のあらゆる選択肢と可能性を考えたい。

問 子ども・子育て関連3法に対する取り組みについて

新制度に向けての実施体制について

公明党 藤田議員

答 平成24年8月22日、子ども・子育て関連3法(子ども・子育て支援法、認定こども園法、整備法)が公布され、各自治体では、平成

27年度を目標に「子ども・子育て支援事業計画」を策定して、幼児期の学校教育、保育、地域における子育て支援を計画的に推進することになった。本市では、既に、平成22年3月に、こども園・幼稚園・保育所における統一カリキュラムを策定し、平成22年4月、平成24年4月に幼保連携型の認定こども園を2か所開園した。さらに、子育て家庭等への支援事業として、地域子育て支援事業、一時預かり事業、乳児家庭全戸訪問事業、ファミリーサポートセンター事業等も実施していることから、本市においては「子ども・子育て支援事業計画」の策定に向け、国や県の情報注視し、県下各市の状況等も調査・研究し、本市の更なる子育て支援につなげていきたい。

問 市立病院駐車場の安全性について

立休駐車場のエレベーターの設置について

公明党 砂原議員

答 市立病院の立休駐車場は、平成9年に竣工した金属製の構造のもので、I値0.6以上を確保し、震度6程度の地震には小破程度の被害状況であると思われる。立休駐車場へのエレベーター設置については、製造会社等によると、金属構造の立休駐車場への後づけでエレベーターを設置したケースは無いとのことで、構造計算上、困難な面が指摘されており、見送っている状況になっている。立休駐車場利用者への安全面の配慮については、昇降用階段に、雨天時に水がたまることを見受けられるので、排水対策や滑らないよ

うにノンスリップ材を張りつけるなどの措置を考えている。

問 各公共施設(学校施設等)への防犯カメラの設置について

市民クラブ 仲本清治議員

答 現在、本市においては、防犯カメラを小学校、中学校の3施設において外部設置をしているが、各施設ともカメラが非常に少数であり、対応が難しいのが現状である。教育委員会としては、外回りの防犯対策として、校門の施錠、来校者の確認をした後の開錠、敷地内の死角の封鎖、視界確保のための樹木伐採等を行い対応している。今後は、その課題や総合的な防犯カメラの運用について効果等、研究を行っていきたくと考えている。

問 本市水道料金について 県営水道料金の値下げに伴う本市の水道料金について

共産党 向川議員

答 今回の県営水道料金改定案は、料金引き下げと単一従量料金から二段階従量料金制への移行であり、現行料金の1㎡当たりの単価を140円から130円へ、また、二段階従量料金制の導入により、基準内水量の単価は130円、基準水量を超える超過水量につ

ては90円となり、受水費の軽減が見込まれる。県営水道としては、その費用の軽減をできる限り料金に反映させたいと考えている。しかし、本市の水道事業は、人口の減少と節水型機器の普及等により料金収入の減収が想定され、それに加えて、水道施設の多くが老朽化の課題を抱えている。水道施設の老朽化対策、耐震化などをしっかりと精査した上で、市民に還元できる料金を考えていきたい。

問 公契約条例の制定について

共産党 沢田議員

答 本市の建設工事の発注方式については、一般競争入札を基本とし、一部に総合評価落札方式も導入している。また、業務委託の発注においては、指名競争入札が主流となり、性能発注的なプロポーザル方式による総合的な評価をしながら進めている場合もある。いずれにしても、その業務に携わる労働者の条件や品質の確保を勘案し、最低制限価格または低入札調査価格を設定して発注しており、ダンピング防止等に努めている。また、請負業者においては、適正な賃金と労働条件が確保されるために関係法令が遵守され、それに向けて努力していく

べきものと考えている。公契約条例の制定については、以前より施行している自治体の動向や、未施行の自治体の取り組み等を注目しているが、まだ、不透明な点も多く、国の立法化に向けた動き、各自治体が直面している課題等を把握して検討していきたいと考えている。

問 学校教育に関する意識調査について

みらい 奥本議員

答 市内小学5年生から中学3年生までの全児童生徒と、その保護者を対象に、「学校教育に関する意識調査」を、9月18日から9月28日までの間に実施した。調査の結果、学力の向上以外にも、安全で楽しい学校生活、いじめ・不登校の対策、学校施設・設備の充実、クラブ活動の充実等の要望が出ており、現在の学校教育に対する課題と合致するものと受け止め、今後の学校教育の充実に努めたいと考えている。また、中学校給食については、平成25年度に外部の有識者、学校の教職員、保護者により構成する「中学校給食検討委員会」を設置し、今回実施した調査結果をさらに分析、協議を重ね、様々な課題を整理しながら実施方式や安全面、経費等あらゆる面から検討したいと考えている。

● 提出された意見書 ●

●メタンハイドレートの実用化を求める意見書

委員会審査結果

総務財政委員会

平成24年度大和高田市一般会計補正予算(第6号)、ほか1議案

賛成少数で原案を否決

民生文教委員会

平成24年度大和高田市国民健康保険事業特別会計補正予算(第2号)、ほか6議案

全会一致で原案どおり可決

環境建設委員会

平成24年度大和高田市下水道事業特別会計補正予算(第1号)、ほか12議案

全会一致で原案どおり可決

開かれた議会をめざして

◆議員による街頭活動◆
左の旗を持って、定例会の開催前に告知活動、また、閉会後に結果報告を実施しています。



◆場所◆
近鉄高田駅前近鉄高田市駅前

◆時間◆
1回目…午前7時ごろから
2回目…午後6時ごろから

◆日程◆
決定次第、ホームページに掲載
します。

次の定例会は、3月1日(金)
から開会の予定です。



春の交通安全県民運動

4月6日(土)～15日(月)

交通事故死ゼロをめざす日

4月10日(水)

交通事故のない

やすらぎの

大和路づくり

大和の交通マナーを高めよう

■自転車の安全利用の推進



■全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底



■飲酒運転の根絶



交通安全県民大会

▽とき 4月5日(金)

午後1時～3時50分

▽ところ いかるがホール(生駒郡斑鳩町興留10・6・43)

▽内容 式典、アトラクション

交通遺児に

就学援助金を支給

交通事故で生活の中心者となる父母等を亡くした子ども(市内在住)が、小学校または中学校に入学する際に、交通遺児就学援助金支給協議会より、就学援助金5万円が支給されます。

▽対象 平成25年度に小学校・中学校へ入学する者

▽申請期間 3月1日(金)～4月26日(金)

▽申請先 市役所生活安全課

※必要書類など、詳しくは生活安全課まで

〔生活安全課 内線321〕

春季全国火災予防運動

3月1日～7日

『消すまでは

出ない行かない

離れない』

まだまだ寒さが残り、ストーブなど、火を使用する機会が多い季節です。

また、空気が乾燥し、ちよつとした不注意から、火災が発生しやすくなります。火の取扱いには、十分注意し、「火の用心」を心掛けましょう。

また、東日本大震災発生から、3月11日で、2年を迎えようとしています。この未曾有の大震災を風化させないため、防火・防災意識を高めていきましょう。

〔高田消防署 ☎25・0119〕



平成25年

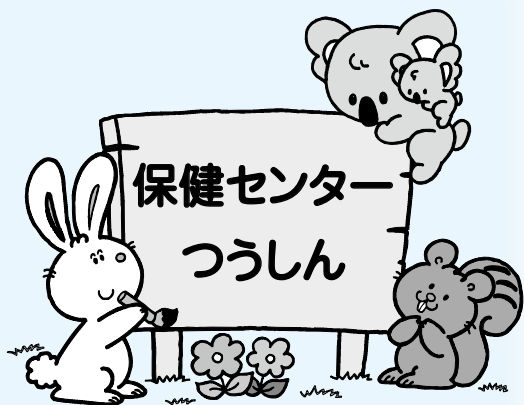
連合消防出初式

平成25年1月6日(日) 橿原運動公園駐車場で、平成25年連合消防出初式が行われました。

約800名の消防職団員による徒歩・車両分列行進、来賓からの挨拶や祝辞、優良職団員に対する表彰状の授与などが行われました。

また、出初式の最後を飾った放水演習は、10台の消防車から一斉に放水されるその迫力で、場内を大きな歓声で包みました。





みんな誰かの大切なひとり

3月は、自殺予防強化月間です！

毎年3万人近くの人が、自殺によって亡くなっています。これは、毎日90人近くの人が、自ら命を絶っていることとなります。かけがえのない大切ないのちを守るために、一人ひとりが自分自身の問題として、考えてみましょう。

これまで自殺は、個人の意思や選択の結果と考えられがちでした。しかし、自殺は、様々な悩みにより、心理的に追い込まれた末の死です。原因は一つではなく、いくつもの要因が、複雑にからみあっています。

自ら命を絶ってしまった人の9割は、実際に行動におよぶ前に、何らかのサインを送っているといわれています。自殺の危険が迫っている状態に、周囲の人が気づき、適切な対処をとることで、自殺を防ぐことができます。

気分が沈む、涙もろくなる、イライラして怒りっぽくなった、不眠、食欲不振、原因不明の体調不良など、「いつものちがうな」という変化に、早めに気づくことが大切です。

こころの不調は、本人が自覚しつらく、受診をためらいがちです。体の病気と同じように、こころの病気も早く治療することが大切です。

ひとりで悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。また悩んでいる人に気づいたときは、声をかけてみてください。

少しでも気になったら、「保健センター」「奈良いのちの電話協会」「なら自死遺族・こころのホットライン」などに相談しましょう。

4月からは、新しい環境で生活する人も多いと思います。生活環境が大きく変わること、ストレスにもなります。こんなときは、特にこころの健康にも気をつけま

しょう。

みんな誰かの大切なひとりです。

かけがえのない大切な命を支えあつていきましよう。

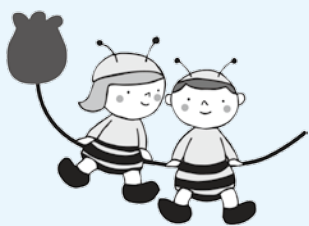
◎奈良いのちの電話協会

☎0742・35・1000
24時間対応

◎なら自死遺族・こころのホットライン(精神保健福祉センター)

☎0744・46・5563
平日9時～16時

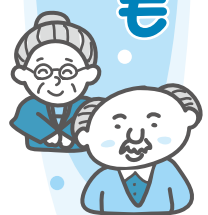
「保健センター」☎23・6661



「低栄養を防ぎましよう」



いつまでも
お元気で



「年のせいか、食が細くなった」という話がよく聞かれますが、本当に年をとったせいでしょうか。高齢期には筋肉量や基礎代謝が低下するため、エネルギーを多く摂取する必要があると思われるがちです。しかし実際はむしろ十分な栄養をとって、身体機能の低下を抑制させることが重要です。

◎「粗食」は必ずしも長寿の秘訣とはいえません

- 「ご飯・みそ汁・漬物さえあれば満足」
それだけでは身体機能の維持に必要な栄養がとれません。
- 「年齢を考え、肉や卵、油脂類の摂取は控えめにしています」
たんぱく質の不足は老化を促進します。
- 「トイレが近くて大変。だから水分は控えめにしています」
高齢期には体内の水分量が減り、脱水症状を起しやすいくなります。

◎高齢期には「低栄養状態」に注意が必要です

生命活動の維持、健康の保持推進に不可欠な栄養素が日々の食事から十分に摂取できず、不足した状態

3月のおはなし会

◎おはなし会

- ▷とき 3月9日(土) ごぜん10じ30ぶん～
- ▷ところ としょかん 2かい
- おはなし 『ぼとんぼとんはなんのおと』
- 絵本 『くんちゃん小学校へいく』

◎えほんどわらべうたの時間 《きらら》

- ▷とき 3月23日(土) ごぜん10じ30ぶん～
 - ▷ところ としょかん 2かい
 - 人形を使って…『くまさんのおでかけ』
 - おはなし 『にんじんさん、だいこんさん、ごぼうさんが、どうしてあんな色になったのか?』
- ※ほかにまたのいいおはなしや、てあそびがあります。

[大和高田市立図書館
☎52-3424 FAX 52-9415]

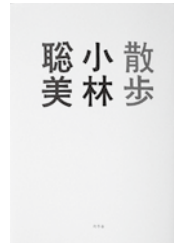
URL
http://as.yamatotakadalib-unet.ocn.ne.jp

BOOKサロン



今月の一冊

散歩
小林 聡美



小林 聡美 著 / 幻冬舎

『ひとり散歩』が大好きな著者が、ふたり散歩の上対談という、苦手なことに挑戦。著者は散歩を、「つたかたのひととき」と表します。これから、そのひととき、が心地よい季節になりますね。

『散歩』

☆ほかにも、新着図書がいろいろあります。

浅田 次郎 著 / 文藝春秋

『かわいい自分には旅をさせよ』

主婦の友社 編 / 主婦の友社

『これが正解！ひとり暮らしスタートブック』

高瀬 毅 著 / 文藝春秋

『本の声を聴けーブックディレクター 幅允孝の仕事ー』

小賀野 実 監修 / 写真 / ポプラ社

『自動車大集合』

中村智彦 監修 / P H P 研究所

『工場見学ー学校にあるものー身近なものができるまでー』

山本 まもる 絵 / 幻冬舎メディアコンサルティング

『メリー・コーランドのちぎさなつまたいー』 山本 省二作

◎むっくり…? パッチリ…?!

3月に入ると、間もなく「啓蟄」を迎えます。冬眠していた虫たちが、出てくるころです。そこで今回は、「目覚め」に関連する本をご紹介します。

『快眠のための』

朝の習慣・夜の習慣

(内海 裕子 著)

白川 修二郎 監修 / 大和書房

すつきり起きるためには、ぐっすり眠ること。その快眠のためのコツを、朝時間と夜時間でご紹介している本です。

『図解目覚めのヨーガ』

(番場 一雄 著 / 講談社)

朝、目が覚めた直後、身体を起こす前に行うヨーガをご紹介します。基本形の実践は14種類で、はじめたその日から効果が実感できると、著者は述べています。

『はるをさがしに』

(亀岡 亜希子 作 / 文溪堂)

なかよしのくまさんが冬眠から目覚めるのを待つ、オコジヨのタッチイ。早く起きてもらえるよう、春を探しに行きます。(児童書)

を「低栄養状態」といいます。食事の絶対量が減ったり、栄養の偏った状態が続くと、低栄養に陥りやすくなります。低栄養状態は自覚しにくく、本人も気づかないうちに進行していることが多いため注意が必要です。

◎食生活を見直しましょう

●1日3食規則正しく食べましょう。1食でも抜いてしまうと後の2回で必要な栄養を摂取するのは困難です。

●良質なたんぱく質を十分にとりましょう。魚・肉・卵等の動物性たんぱく質と大豆・大豆製品等の植物性たんぱく質、どちらも積極的にとりましょう。

●水分をこまめに補給しましょう。水分不足は脳梗塞や心筋梗塞など生命にかかわる病気の大きなリスク要因になります。1日に1000～1500ml程度の水分を補給しましょう。

●配食サービスを利用しましょう。1食のバランスがとれた配食弁当は栄養素を賄うことができます。介護保険の訪問介護による調理援助や家族の支援がない一人暮らし又は高齢者世帯の方で低栄養状態の方は市が委託している配食サービスも利用できます(利用者負担あり)。また、民間の業者でも配食サービスを実施しているところも多いです。配食サービスについての情報や低栄養予防については地域包括支援課までお問い合わせください。

〔地域包括支援課 内線5555〕



忘れることができません。今月11日は、東日本大震災がおこった日です。あの津波が発生してから、2年になります。被災3県では、12万戸の住宅が全壊するなど、大きな被害をもたらしました。そして、まだまだ元の生活ができない状況が続いています。

ところで、あの地震の時、「釜石の奇跡」と言われる出来事が起こったことを、知っていますか。

東日本大震災の時、岩手県釜石市では、1,000人以上の人が犠牲となりました。しかし、2,921人の小学生は、津波から無事逃げることで、その生存率が99.8%であることから、「釜石の

人権シリーズ 120

「釜石の奇跡」から学ぶこと



奇跡」と言われているのです。市内の小学校の中で、状況的に一番きびしかったのが、全校生徒数184人の釜石小学校です。釜石小学校は、がけの上にあつて、あの日は短縮授業のため午後1時に下校となり、児童は思い思いに平場の家に帰る途中でした。既に家に着いていた子どもも、たくさんいたようです。

地震発生直後、児童たちは次のような行動を取りました。

(1) 自分の判断で、がけの上の高台へと避難をしました。

(2) 低学年や体の弱い子を高学年がおんぶして逃げ、また、逃げよつとしない大人たちを泣いて説得しました。

こうして、釜石小学校の児童

は、全員助かったのです。ここで、わたしが感動したのは、釜石小学校の子どもたちが、まわりの人のいのちも、何とか助けようとしていたり、低学年や体の弱い子といつしまに逃げたりしていることです。

そこには、普段からの真剣なものの学習があり、相手の立場を考えて行動できる、人権教育がなされていたのだろつと思えます。「釜石の奇跡」は、99.8%の生存率からすれば奇跡的ですが、この奇跡は、起こるべくして起つたものではないでしょうか。

「釜石の奇跡」は今世界が注目している防災教育であり、私たちが目指していかなければならない心の有り様だと思います。

私たちも、多くのいのちを守るように、日頃から実践的な訓練と心の教育をしておく必要があるのではないのでしょうか。

「人権施策課」

消費生活

健康食品の送りつけ商法に注意

センターから

相談事例

超え、前年度同時期の1.6倍に増加したとのこと。主に高齢者が狙われ、相談者は70歳代、80歳代の人が多く、60歳代以上の相談者が8割を占めています。全体の65%の相談者は、お金を支払う前に相談しており、また支払った金額の平均額は、3万円程度だったとのこと。

主な相談内容

業者から、2か月前に注文のあったサプリメントを、3日後に代引き配達で送ると電話があった。注文した覚えは無いと断つたが、「自社に注文を受けたときの、録音テープが残っている。引き取らなかつたら裁判になるだろう」と脅かされた。商品が届いたらどう対処したらよいのか。

＜60歳代 女性＞
 ☆複数の相談事例を元に、一般的な相談として構成したものです。特定の相談事例を示すものではありません。

自分で注文しましたか？

最近、頼んでもいない健康食品を、強引に送りつける商法が増加しています。国民生活センターによると、昨年4月から10月までの半年間で、全国の消費生活センターに寄せられた相談件数は、1,900件を

- 申し込んだ覚えが無いのに強引に送ると言われ、断ると暴言を吐かれた
 - 断つたら、弁護士を連れて出向くと強く迫られた
 - 受け取り拒否をしても再度勧誘される
 - と言った内容が大半です。今回の相談事例については、もし送られてきた場合は、「受け取り拒否」するよう助言しました。また、当センターから電話で名乗った会社にお問い合わせたところ、実在する会社の名前をかたついていたことが分かりました。
- 消費者へのアドバイス**
- 電話で一方的に「商品を送る」と言われても、申し込んだ覚えが無く、必要も無ければ「いらぬ」ときっぱり断りましょう。業者名や連絡先を確認しておくことも大切です。
 - 申し込んだ覚えが無く、そのことを伝えて断つたのに、商品

いっしょに伸びよう 高田っ子



整理整頓の大切さ

整理整頓に「断捨離^{だんしゃり}」や「ときめき片付け術」と言ったことが話題になりました。身の回りにある物を整理整頓し、すっきりさせることで、心も整理され、前向きな自分に生まれ変わるので。

自分の身の回りにあるものを見渡して見てください。新品であっても使っていない物。思い入れはあるが実際には使わない物など、自分にとってどうしても重要な(ときめく)物以外は捨ててしまおうという考え方で。不要になった捨てる物に

は「いままでありがとう」と心を入れて感謝してから捨てる、今ある物に感謝し大切にできるようです。また、それは自分自身が前向きに進めることを意味し、新しい可能性に向けて、新しいことを始めるという意欲にもつながってきます。

私自身もこの考え方をもとに、部屋の整理を何度か行いました。確かに、持ち物が減ってくることによって、何よりも心の持ち方が軽くなり、様々な物事に対して前向きになっていくという感覚を実感しました。整理整頓とは、必要なときにさっと物を取り出せることだけを意味しているのでは、ありません。

人は、視界に入ってくる物のありようが、心のありように大きく影響してきます。自分でも分らない物が乱雑に置いてあれば、心は重くなってしまうのです。足の踏み場もないぐらいた散らかった部屋で、子どもが生活していると子どもの心に重い物を与えてしまいます。整理整頓は、子ども達の行動に大きく影響を与えてしまうのです。

学年末を迎えるこの時期が、整理整頓のチャンスです。

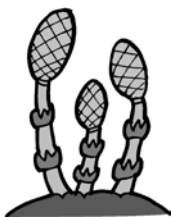
大切なことは、必要な物、不必要な物を判断し、必要な物をどこに整理するかです。

子どもは様々な物に興味があり、やたら物を欲しがり引き出しに入れたがりです。自分自身が一体何を持っているか、何が必要なのか、何が大切なのか、何をすべきかを考えさせることにつながります。

整理整頓を習慣付けることで、絶えず新しいことに挑戦していける心構えを育てることもつながってきます。

一度ご家庭でも、整理整頓について考えてみてはいかがでしょうか。

〔学校教育課〕



教えて! 最新情報

詐欺的なDMが再び急増!

「賞金が当たった」というダイレクトメール(以下、DM)が、また増えているみたいだね。

前にもお知らせした事例ですね

そう。海外の宝くじやロトなどで、高額賞金が当たったかのような内容で、申込金などを支払わせる手口じゃ。

申し込んでもないのに、くじや懸賞に当たるなんて、絶対にありませんからね!

DMを送ってくる団体の住所や連絡先がわからず、抽選も、いつどこで行っているのかわからないのじゃよ。

こんなDMは絶対に無視することが、大切です。

年金を担保にして支払った事例や、10年も延々とクレジットカードで支払っている事例もあるから、注意が必要じゃ。

トラブルに遭ったら、消費生活センターに連絡してくださいね。

が送られてきた場合

① ネガティブ・オプション(送り付け商法)にあたります。

代金の支払義務はなく、受け取る必要もありません。まず受け取らないようにしてください。

② 商品を受け取ってしまった場合は、契約をしないことを通知し、返金と商品の引き取りを求めてください。

● 申し込んだ覚えが無かったが、強引に勧誘され断りきれず承諾してしまった場合

① 商品が送られてきたときは、受け取り拒否し、伝票番号・住所・名前・電話番号のメモをとって、クーリング・オフ通知をしてください。

② 商品を受け取ってしまったときは、電話勧誘販売にあたり

ます。契約書面を受け取ってから、8日以内にクーリング・オフをしてください。なお、8日間を過ぎていても、契約書の記載事項に不備があれば、クーリング・オフできることもあります。

● 特に高齢者が狙われています。家族や近所の人の見守りが大切です。

心配なとき、困ったときは、まず消費生活センターに相談してください。

Nowadays in Lismore from Colleen

コリーンさんからののお便り リズモーのこのごろ



Colleen (コリーン)さんは、毎年リズモー市が派遣する学生を引率し、大和高田市を訪れています。



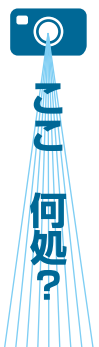
This morning Ric and I attended the Australia Day celebrations at the Goonellabah Sports and Aquatic Centre. It was put on and hosted by the Lismore City Council. Twenty one people from fourteen different countries became Australian citizens. I will send you the photos I took. I hope you enjoy them.

Some of the photos are of the Lismore City Concert Band who played a few songs including Waltzing Matilda.

Love from Colleen



今朝、リックとわたしは、グーネルバのスポーツ&アクアセンターで行われるオーストラリア・デーの祝賀式に出席しました。リズモー市評議会が主催していました。14の異なる国の21の民族が、オーストラリア国民を形成しています。撮った写真を送りますから、楽しんでください。写真の何枚かは、ワルチング・マチルダを含めた数曲を演奏したリズモー市コンサートバンドです。



汽笛を鳴らして、出発です。
さて、ここは市内のどこ
でしょうか。
答えは、後のページです。



大和高田

さざんかホール

イベントインフォメーション

EVENT INFORMATION

2013

3

3.3 (日) 原田真二 35th Anniversary Live tour "The Road to the Light" 1st Stage Final



1977年「ていんず ぶるーす」でデビュー以後3カ月連続でシングルを発売。3枚全てが同時にオリコンベスト10入りするという日本音楽史上初の快挙を成し遂げるなど、伝説的なデビューで圧倒的な人気を獲得した原田真二。今も変わらぬクリア・ヴォイスをじっくりと聴かせます。

16:30開場 17:00開演 大ホール【全席指定】
一般¥4,000(当日は¥500増)
友の会会員(1会員4枚まで) ¥3,600
※団体割引: 同時に10枚以上購入の場合1割引(ホールのみ扱い)
※小学生よりご入場いただけます。
※託児保育がございます。(無料・予約制2/22締切)

チケット取扱 ホール ローソン(コード57007)
チケットぴあ 0570-02-9999(コード185-858) イープラス <http://eplus.jp/msp>

3.9 (土) さざんかミュージックスポット デュエット ピアノデュオ Duetwo かなえ&ゆかり 連弾コンサート

今、注目を集めるピアノデュオ、デュエットがさざんかホールに初登場! お二人が全国各地で行っているご当地曲のプレゼント活動として、大和高田市をイメージした曲を作りコンサートで初演します。ぜひ、この機会をお聞き逃しなく!



14:30開場 15:00開演 小ホール【全席指定】
一般¥3,000 高校生以下¥1,500(当日は¥500増)
※小学生よりご入場いただけます。
※託児保育がございます。(無料・予約制3/1締切)

チケット取扱 ホール ローソン(コード58762)

(program) 編曲:デュエット
♪さくらファンタジー/日本語 ♪エンターティナー/ジョブリン
♪リベルタンゴ/ピアノソ

3.23 (土) 大和高田市民劇団さざんか第25回公演 「あーぶくたった、にいたった」

作/別役実 演出/菊川徳之助



前回の公演「あらしのよるに」より

今回劇団さざんかが挑戦するのは、別役実の10話のストーリーからなる喜劇?! ユーモアを駆使し、庶民の不安や孤独を日常生活に根差した独自の感覚で描く別役ワールドを、ぜひ味わってみてください。

【1回目】10:30開場 11:00開演
【2回目】14:30開場 15:00開演
小ホール 【自由席】
一般¥1,000 高校生以下¥800(当日は¥500増)

チケット取扱 ホール ローソン(コード56753)

※3/3、3/9、6/9の公演は託児保育を行います。(無料。予約制。公演日の1週間前までにお申し込み下さい。)
※友の会会員割引は前売りのみです。※都合により日程、出演者および内容の一部を変更することがありますので、ご了承ください。
※前売券が完売の際は当日券はございませんのであらかじめご了承ください。

6.9 (日) KIRIN presents ベストオブレ・フレール in 大和高田

ピアノ1台で世界が熱狂! 4手連弾の旗手としてピアノの新たな魅力を開拓し続けているピアノデュオ「レ・フレール」が遂にさざんかホールにやってきます。結成10周年を経て、集大成となるベストステージをぜひ、お見逃しなく!



14:30開場 15:00開演 大ホール【全席指定】
¥5,000(当日は¥500増)

※3歳以下1名まで保護者膝上無料、4歳以上または座席が必要な場合はチケットをお買い求めください。公演に影響が及ぶと判断された際にはご注意ください。ご退席をお願いする場合がございます。

オフィシャルサイト <http://lesfreres.jp>

チケット取扱 ホール ローソン(コード51402)

会員先行予約開始 3/13(水)~
一般発売開始 3/16(土)~

6.23 (日) 人形劇団クラルテ 「おーいペンギンさん」



14:30開場 15:00開演 小ホール【全席指定】
一般¥1,300(当日は¥500増)

友の会会員(1会員4枚まで) ¥1,100

※3歳以上有料。3歳未満でもお席の必要な場合はチケットをお買い求めください。

チケット取扱 ホール ローソン(コード51396)

会員先行予約開始 4/10(水)~
一般発売開始 4/13(土)~

チケットのお求めは

■大和高田さざんかホール
チケット販売時間 9:00~17:00 ☎0745(53)8200
休館日…毎週月曜・第4火曜(その日が休日の場合は翌日以後の平日)

■ローソンチケット チケット予約 ☎0570(084)005
(ローソン各店) (24時間対応)
お問い合わせ ☎0570(000)777

大和高田さざんかホール 催し物ご案内

※2013年2月10日現在の内容です。なお、掲載申し込みのあったものを掲載しています。休館日のお知らせ 3/4(月)・11(月)・18(月)・25(月)・26(火)・4/1(月)・8(月)

日/曜日	催し物名	ホール	開演	入場方法	お問い合わせ先
2(土)	第62回 卒園記念お遊戯会	大、レセ	13:00	無料、関係者のみ	つぼみ保育園 0745-52-2781
2(土)	第8回 中和のがん撲滅を目指す会「あなたとご家族を肝臓がんから守ろう!」	小	14:00	無料	大和高田市立病院 0745-53-2901 内線3021
8(金)~9(土)	中山富美子刺繍協会「モラ&刺繍展」	展示	10:00	無料	加藤裕子 0745-69-6147
17(日)	デュオModerato ピアノ連弾コンサート	小	13:30	無料	真中 090-6676-7942
27(水)	る・それいゆ第20回ファミリーコンサート	小	13:00	無料	西嶋 0745-55-4000
29(金)~31(日)	中和書道20人展	展示	9:00	無料	木本南邨 0745-52-1750
30(土)	DANCE EXPRESS (キッズクラス)	大	16:30	S席¥2,500 A席¥1,500 自由席¥500 当日¥500増	ピースクラブ 亀井 0743-58-5070
31(日)	DANCE EXPRESS (一般クラス)	大	16:30		
4・2(火)	右記の貸館受付開始	ミーティング ルーム	9:00	●大ホール・レセプションホール・展示ホール<平成26年4月分> ●小ホール<平成25年10月分> ●リハーサル室・会議室・和室<平成25年7月分>	
7(日)	スプリングコンサート	小	15:30	無料	羽山 0744-23-4702
7(日)	NAK歌の大発表会	大	10:00	無料	NAK大和高田支部長 松長のりこ 0745-52-5567

※レセ=レセプションホールの略です。