

やま とたか がだ

2015

1

No.956



迎春
2015



磐園保育所 餅つき大会 (12月3日撮影)

INDEX

- 新年のごあいさつ ❶ お餅のはなし ❷ 産業優良者表彰 ❸ 教育委員会表彰 ❹ 市職員採用試験案内 ❺~❻ まちの話題 ❼ BOOKサロン ❽ いま、市立病院では ❾ 人権シリーズ ❿ 電子自治体アドバイザークラブ ⑪

謹賀新年

安心・安全の まちづくりを

大和高田市議会議員
西川 繁和

新年、明けましておめでとうございます。
市民の皆さまには、輝かしい新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げますとともに、日頃より市政に対する温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

市議会を代表いたしまして、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

去年は、プロテニスの錦織圭選手が世界ランキング5位に浮上する活躍をし、世界中の注目を浴びました。同じ日本人として誇らしく、そして嬉しく思っています。今年も更なる活躍が期待されるどころです。

その様な明るい出来事があった反面、集中豪雨や地震など、自然災害による大きな被害も相次ぎました。11月に長野県北部で起こった長野県神城断層地震では、震度6弱から5強を記録しています。この被災地であります白馬村では、建物の全壊や一部損壊、道路の損傷とともに、多くの負傷者が出ました。しかし、これだけ大きな被害であるにもかかわらず、亡くなられた方がおられなかったのは不幸中の幸いでありました。これには日頃からの地域のある取り組みがあったからだと思います。その取り組みとは、各地区の区長を頂点としたピラミッド型の安否確認システムを構築したもので、今回も高齢者らの安否確認に役立ったそうです。同地区では、住民の安否は区長が把握し、区長の下には「伍長」と呼ばれる補佐役が数人おられ、それぞれの担当地区で安否確認をし、区長に報告する仕組みとなっています。「住民が隣近所と顔見知り、高齢者がいれば助け合う」という関係が普段からできている」この関係こそがとても大切なことであると考えます。本市におきまして、自主防災組織の結成により、地域での安全対策に取り組んで頂いているところですが、白馬村に負けない素晴らしい取り組みや住民関係を是非とも築き上げていきたいものです。

市議会といたしましても、地域共助を大切に、安心・安全に暮らせるまちづくりに取り組んでまいります。

最後になりましたが、市民の皆さまのご多幸をお祈りするとともに、本年も相変わらぬご支援とご協力を賜りますよう心からお願い申し上げます。新年のご挨拶といたします。

地方創生の 時代を迎えて

大和高田市長
吉田 誠克

市民の皆さま、明けましておめでとうございます。

年頭にあたり、皆さまのご健康、ご多幸を心よりお祈り申し上げます。

就任以来、厳しい財政状況が続いておりましたが、市民皆さまのご理解と、ご協力を賜りながら、平成22年度決算において、10年ぶりに一般会計実質収支は黒字へと転換しました。さらに、その後も引き続き、適正な財政規律の維持に努めるとともに、大和高田市を元気にしたいとの強い思いのもと、「自立するまちづくり」「心豊かな、市民・教育・福祉」「元気にぎわいのまちづくり」「安心・安全の美しいまちづくり」を政策目標とし、「高田の夢」をかたちにするこゝで、活力と魅力のあるまちづくりを進めて参りました。

今、日本社会は、少子高齢化、人口減少などの課題を抱えています。地方から大都市圏への若者の流出、若年女性の減少が顕著で、今後もこのような状況が続けば、将来、消滅する地方自治体も出てくるであろうと言われています。国においては、その解消のため、魅力ある地方を創出し、大都市圏の一極集中から地方へと、人の流れを変えていきたいとの方針が、打ち出されています。

本市は、歴史や市民文化に満ちあふれ、交通機関、道路網などの社会資本が充実し、市立病院や市立高田商業高校を有している、暮らしやすいコンパクトシティです。高齢者にも優しく、もっと多くの方々に住んでいただきたい街です。

今年も、私たちのふるさと大和高田市のPRに努め、元気で誇れる高田の実現に向け、更なる施策の展開、充実を図るこゝで、人口増加につながるよう取り組んで参ります。

皆さまのより一層のお力添えをお願い申し上げます。新年のご挨拶といたします。

お餅のはなし

お餅は昔、食べると新しい生命や力がつくと言われ、ハレの日(お祝いの
ある特別な日)に食べられていました。新しい年を迎えるときに、神様に供
えたお餅を食べて、1年間の無病息災を願ったと言われています。



●お餅の語源●

「餅飯」(もち米で炊いたごはん)の略で、枕草子や源氏物語では「もちひ」と書かれています。

●正月になぜお餅を食べるの?●

奈良時代、天皇が正月の3日間に「歯固めの儀式」で餅を食べたことが一般に広まり、正月の
習わしになりました。歯は齢(よわ)をあらわし、歯ごたえのある餅をかむことで、齢を固めるという意
味があり、健康と長寿を願っています。

●お餅はなぜ丸いの?●

神聖なものであった鏡の形を模した、満月の形や穀物の靈魂の形を模したなど、諸説がいろい
ろあります。また、社会や人間同士が円満にという願いから、という説もあります。

●丸いお餅、四角いお餅●

もともとは平たく丸い形ばかりでしたが、江戸時代に、急速に人口が増えた江戸では、餅を丸
めずに四角く切り分けたほうが作業効率が良いと、切り餅が主流になりました。今でも東日本
では、雑煮に四角い餅を入れるのが定番になっています。

●お餅がお年玉?●

昔は1年の最後の日に、年神さまという神様が、一人ひとりに「年」を配り、そのため人間はひと
つずつ歳をとると考えられていました。その配る「年」を形にしたのがお餅でした。現在はお餅か
らお金に変わり、それが「お年玉」となっています。

●大和高田市のお餅つき ―昭和33年発行 大和高田市史より一部抜粋―●

餅つきは、12月27日ごろから2〜3日中にする。新暦で正月をするようになってから、年末の
餅つきと、寒の期間中に行うカキモチつきとは別々になったが、旧暦時代は朝から晩までつき通し
であった。この日は、綿花がよく膨らむようと、村方では柳の枝をとって帰り、モチバナを作った。

みんなでお餅つき

平成26年12月3日(水)、磐園保育所で「餅つき会」がありました。



杵でつく前の蒸したもち米から、美味し
そうな匂いと、たくさんの湯気が広がりました。



磐園校区の民生委員さんも参加し、園
児たちがつきやすいように、もち米をこね
ました。



「みくちゃん」がサプライズで登場。ひと
きわ大きな歓声が教室いっぱいに響き
わたります。「みくちゃん」は、どこに行っ
ても人気者です。



「みくちゃん」も一緒に
餅つきです。園児たち
が「よいしょ、よいしょ」
と声をかけました。



5歳児が交代しながら、一生懸命つきまし
た。できあがったお餅は、民生委員さんと
先生が、小さく丸めていきます。



「きなこ」や「しょうゆ」をつけて、みんな
で食べました。つきたてのお餅は、とても美
味しいね。

産業優良者表彰

商工業・農業の各分野で著しい功績をあげられ、市の発展に貢献されている皆さんが、産業優良者として、11月19日に表彰されました。

受賞された皆さんに、深く敬意を表すとともに、今後、なお一層の活躍を期待して、お祝い申し上げます。

●工業優良者表彰

多年にわたり、本市産業において経営に精進され、工業の発展育成に尽くされている功績による表彰



瀬川 正隆さん



寺田 俊彦さん

●優良従業員表彰

本市産業の従業員として誠実を尽くされ、職場における勤務成績が優秀であるとともに、職務に対する努力は他の模範であることによる表彰

●商業優良者表彰

多年にわたり、本市産業において経営に精進され、商業の発展育成に尽くされている功績による表彰

本人の申し出により、写真は掲載しません



米田 佳嗣さん



落合 敏男さん



大谷 憲一さん

●農業優良者表彰

多年にわたり、本市産業において経営に精進され、農業の発展育成に尽くされている功績による表彰



上田 弘司さん



松村 吉庸さん



井上 馨さん



古橋 和美さん

教育委員会表彰

11月10日、教育の分野で著しい功績をあげられた5名と1団体が表彰されました。皆さん、おめでとうございます。

多年にわたり、大和高田市文化協会の会員として活躍され、その後理事として管理運営に参加され、指導力を発揮し、文化協会及び本市文化の発展に貢献されている功績



涌田 厚子さん

多年にわたり、高田美術協会会員として活躍され、その後理事として運営にも参加され、芸術文化の振興に努められるとともに、社会教育委員も務められ、本市の教育の発展に尽くされている功績



伏見 智恵美さん

大和高田市青少年補導員として青少年健全育成に取り組まれ、その後補導会副会長、会長として会の運営に尽力され、本市の青少年健全育成と非行防止に貢献されている功績



吉村 和久さん

多年にわたり、指導者・運営者としてスカウト活動に携わり、運動の活性化及び指導者育成に努め、本市の青少年健全育成に貢献されている功績



森田 良輔さん

多年にわたり、スポーツ推進委員として卓球の普及と指導に努められるとともに、大和高田市体育協会の役員として、本市の体育・スポーツ振興に尽くされている功績



高橋 一馬さん



大和高田市立高田商業高等学校 男子ソフトテニス部

平成26年度全国高校総合体育大会での2年連続19回目の団体優勝や、その他の大会においても優秀な成績を収められた功績

平成26年度

大和高田市職員採用試験案内

平成27年度採用予定者の採用試験を、次のとおり行います。

1. 職種及び試験区分、採用予定人員、受験資格など

職種及び試験区分	採用予定人員	受験資格
建築技術職	1名	昭和50年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学、短期大学、高等学校の建築専門課程を卒業した人、または平成27年3月卒業見込みの人
土木技術職	5名	昭和50年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学、短期大学、高等学校の土木専門課程（農業土木を含む）を卒業した人、または平成27年3月卒業見込みの人
社会福祉士	1名	昭和50年4月2日以降に生まれた人で、社会福祉士資格を有する人

「短期大学」には、高等専門学校及び学校教育法による専修学校の専門課程のうち、修業年限が2年以上であり、かつ1600時間以上の授業の履修を義務付けている課程であって、当該履修の成果が授業科目の目標に達していることを筆記試験その他の方法により、認められることを卒業の要件とするものを含みます。

◎全ての職種において国籍は問いませんが、次のいずれかに該当する人は、受験できません。

- (1) 成年被後見人または被保佐人
- (2) 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- (3) 大和高田市職員として懲戒免職の処分を受け、その処分の日から2年を経過しない者
- (4) 日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者
- (5) 日本国籍を有しない人で、在留資格において就職等が制限されている者

2. 試験の日時・場所・試験の種類及び合格発表

区分	第1次試験	第2次試験
日時	1月25日(日) 午前9時から	2月8日(日) 午前9時から
場所	大和高田市役所内	大和高田市役所内
試験の対象と種類	●全職種 一般教養試験 専門試験(建築・土木技術職のみ)	●全職種 ①個別面接 ②小論文
合格発表	2月初め	2月末ごろ

※試験の内容に関する問い合わせについては、一切お答えできません。

3. 受験手続

1. 申込書の交付

職員採用試験申込書は、大和高田市役所3階人事課で交付します(市ホームページからもダウンロードできます)。

2. 受付期間および受付場所

▷ 受付期間 1月7日(水)～1月16日(金)まで

※土・日曜日・祝日を除く

午前9時～午後5時

▷ 受付場所 市役所3階 人事課

※持参の場合は代理可

郵送の場合は、下記の送付先まで、必ず「簡易書留」で送付して下さい(1月16日(金)当日消印有効)。

送付先:〒635-8511 大和高田市大中100番地1
大和高田市役所人事課内 大和高田市職員採用委員会

4. 提出書類

- ①職員採用試験申込書
- ②写真2枚(3か月以内に撮影した上半身の写真(縦4cm・横3cm)で、1枚は申込書に貼付し、もう1枚は受験票用に持参又は同封のこと。

- ③郵送の場合は、受験票返信用封筒(長形3号:23.5cm×12.0cm)に82円切手を貼付し、住所宛名を記入のこと。

※1次試験合格者には、指定の期日までに、最終学校卒業証明書、卒業見込み証明書、資格証明書又は免許証の写しを提出していただきます。

5. 合格から採用まで

- (1) 最終合格者は採用候補者名簿に登載し、次の区分により採用します。

①採用予定者…平成27年4月1日付けで採用します。

②採用候補者…平成27年4月1日から平成28年3月31日までの間に欠員などが生じ、補充することが必要であるときに限り採用します。

- (2) 採用候補者名簿の有効期間は、平成27年4月1日から平成28年3月31日までです。

- (3) 最終合格者のうち、卒業見込みの人が平成27年3月末日までに卒業できなかった場合並びに免許また

は資格取得見込みの人が、所定の時期までにこれを取ることができなかった場合は、その時点で採用候補者名簿(採用予定者、採用候補者)から抹消します。

- (4) 本市では、採用試験(合格者決定)を適正に執行するため、民間有識者で構成される「大和高田市職員採用試験検討・監理委員会」を設置しています。

6. 給与について

- 平成26年4月1日現在の初任給月額は、大卒172,200円、短大卒152,800円、高校卒140,100円で、他に扶養手当、地域手当、住居手当、通勤手当、期末・勤続手当等がそれぞれの条件に応じて支給されます。
- ただし、現在、市の財政健全化に資することを目的に、一部手当については減額措置を講じています。
- なお、初任給は、採用前の経歴などに応じて加算されることがあります。
- 全ての職種の給料は、行政職給料表を適用します。

7. その他

- 申込書の記載事項及び提出書類に不備がある場合は、お返しすることがありますが、このために生じた申込の遅延等には責任を負いませんので、受験手続には十分注意してください。
- 受験資格がないこと、及び申込書の記載事項が正しくないことが判明した場合には、合格を取り消すことがあります。
- この試験に関する提出書類は、一切お返ししません。なお、提出書類等により取得した個人情報については、今回の職員採用試験の実施のためのみに用い、それ以外の目的には使用しません。また、大和高田市個人情報保護条例に基づき、適正に管理します。

試験についての問い合わせ先

〒635-8511 大和高田市大中100番地1
大和高田市役所 企画政策部人事課内
「大和高田市職員採用試験委員会」

〔☎22-1101 内線212〕

市ホームページ
(<http://www.city.yamatotakada.nara.jp>)
でも、採用情報を掲載しています。

市立病院医療職 新規採用者募集

- ▷ 募集職種 看護師
- ▷ 試験日 2月7日(土) 午前9時
- ▷ ところ 市立病院 講堂

※詳しくは、下記、または市立病院ホームページ

(<http://www.ym-hp.yamatotakada.nara.jp>) を見てください。

〔市立病院総務課内 大和高田市(市立病院)職員採用試験委員会事務局 ☎53-2901〕

平成27年
4月1日採用予定

● 応急手当普及員講習

応急手当普及員とは、デパート、劇場、ホテルなど、多数の者の出入りする事業所の従業員や地域の団体（自主防災組織やその他各種団体）などを対象に、消防機関と連携して、救命講習の指導を実施できる人です。

▽とき

● 応急手当普及員養成講習

2月3日(火)～5日(木) 午前9時～午後5時

● 応急手当普及員再講習

2月6日(金) 午前9時～正午

▽ところ かしはら安心パーク

(橿原市東竹田町224・1)

▽申込期間 1月5日(月)～20日(火)

▽申込方法 申込用紙に必要事項を書いて、奈良県広域消防組合各消防署へ。

※申込用紙は、奈良県広域消防組合ホームページ

(<http://www.naraks119.jp/>)からダウンロード

できます。

▽問い合わせ

〔奈良県広域消防組合消防本部 救急部〕

救急指導課 ☎0744・260116

● 奈良県広域消防組合競争入札等参加資格申請の受付

▽対象業種

● 物品調達

登録品目は、要領の物品種目別一覧により確認してください。

● 役務提供等

登録業種は、要領の役務業種別一覧により確認してください。

認してください。

▽有効期間 平成30年3月31日まで

▽申請受付期間 2月2日(月)～25日(木)

(土・日曜日・祝日を除く、平日の午前9時～正午、午後1時～5時)

▽申請方法 申請書に必要事項を書いて、奈良県広域消防組合消防本部3階総務部施設管理課

契約係(〒634・0816 橿原市慈明寺町149・3)へ持参または郵送

※要領と申請書類は、奈良県広域消防組合ホームページ(<http://www.naraks119.jp/>)から『平成27年度奈良県広域消防組合物品調達役務提供等競争入札等参加資格審査申請要領』をダウンロードしてください。奈良県広域消防組合消防本部施設管理課でも配布しています。

※平成26年度の入札等参加資格申請は、1月30日(金)に終了します。

〔奈良県広域消防組合消防本部 総務部〕

施設管理課 契約係 ☎0744・260119

● 文化財防火週間

昭和24年1月26日、重要文化財である法隆寺金剛壁画が焼失しました。文化庁・消防庁では、この日を文化財防火デーと定め、1月23日(金)～29日(木)は文化財防火週間です。

貴重な文化財を守るため、地域ぐるみで防火に努めましょう。

◎ 消火器の悪質販売に気をつけましょう

消火器の訪問点検による高額請求、支払い強要、支払いに応じない場合の消火器の返却拒否など、被害が各地で多発しています。巧妙に点検業者を装います。事業所などで周知し、被害を未然に防ぎましょう。

〔奈良県広域消防組合〕

高田消防署 ☎25・0119

まちの話題

2020年に向けて

アジアパラ競技大会出場

仲喜嗣さん

平成26年10月18日(土)から24日(金)まで、韓国の仁川(イシグワ)で、アジアパラ競技大会が開かれました。この大会に、本市在住の仲喜嗣さんが、日本身体障害者アーチェリー連盟の強化選手として出場しました。平成26年9月29日(月)に大和高田市役所を訪れ、市長に「2020年の東京五輪・パラリンピックに向けて、がんばっていききたい」と話していました。



姉妹校への贈り物

陵西小学校

陵西小学校の児童が、姉妹校となったリズモー市のアワールデーヘルプオブクリスチャン小学校へのプレゼントを作成しま

1月のおはなし会

◎おはなし会

▷とき 1月10日(出) ぞぜん10じ30ぶん〜

▷ところ としよかん 2かい

- 絵本 『あさの絵本』
- おはなし 『みるなのくら』

◎えほんとわらべうたの時間 《きらら》

▷とき 1月24日(出) ぞぜん10じ30ぶん〜

▷ところ としよかん 2かい

- 絵本 『ごろごろにやーん』
- おはなし 『めじか坂の話』

※ほかにもたのしいおはなしや、てあそびがあります。

[大和高田市立図書館

☎52-3424 FAX 52-9415]

BOOKサロン



今月の一冊



『愛犬と幸せに暮らす住まいの本』
愛犬と快適に暮らす知恵が、住まい
のことだけでなく、お手入れやグッ
ズに関することまでいっぱい載って
いる本です。

愛犬家住宅編 / PHP 研究所

☆ほかにも、新着図書がいろいろあります。

佐藤まどか 作 / フレーベル館

『コケシちゃん』

最相葉月 作 / 講談社

『調べてみよう、書いてみよう』

林木林 作 岡田千晶 絵 / 光村教育図書

『あかり』

『トベ・ヤンソン』

ボエル・ウエステイン 著 畑中麻紀・森下圭子 共訳 / 講談社

『日本人の英語はなぜ間違えるのか?』

原由紀子 著 柴田一 監修 / 西東社

『おいしい野菜がたくさんできる!土・肥料の作り方・使い方』

◎8番目の干支、未

2015年は「未年」。そこで

今回は、「ヒツジ」が登場する本を紹介いたします。ヒツジの描き方も色々で、どの本にもかわいいヒツジが出てきます。

『ヒツジのおやこのおくりもの』

(谷真介 文 赤坂三好 絵 佼成出版社)

とてもわがままな男の子がヒツジの親子の世話をしようになって…。日本と同じ動物の干支をもつ、中国の昔話を元にした絵本です。

『ねないごっこ』

(フィリス・ルート 文 スーザン・ゲイバー 絵)

野の水 訳 / フレーベル館

元気いっぱい10匹の子ヒツジたちが、1匹ずつ眠っていきません。ページをめくりながら寝ない子を数えていきましょう。終わるころには眠ってしまう絵本…かな!!

『たまごの森のものがたり』

(かわかみたか 作 フレーベル館)

どこかにあるたまごの森のものがたり。毎日いろんなことが起こっています。その中いくつかをお話してくれます。ちなみに、ここに出てくる子ヒツジは、シユークリーム山に住んでいるそうですよ。(児童書)

した。陵西公民館でおり紙教室をしている立野ミヤ子さんの協力のもと作った、恐竜・ユアラ・風船などのおり紙作品や、生徒たちが撮影した学校紹介のDVDなどを、リズモ市へ届けました。

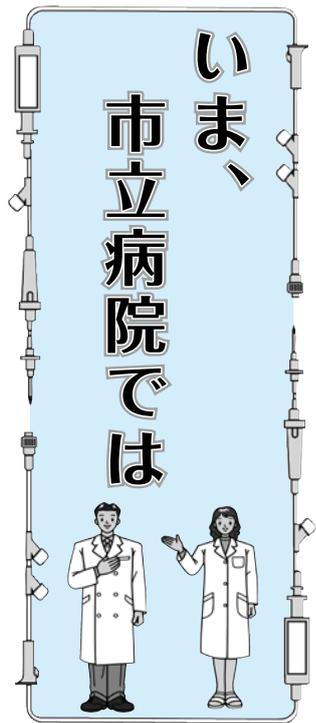


明るくなりました

片塩商店街アーケード

平成26年11月26日(水)、片塩商店街のアーケード改修工事を祝う式典がありました。きれいになった屋根と、消費電力を節約できるLED電球で、以前よりも明るくなりました。買い物をする人や通行する人により安全と安心を提供しています。





地域医療連携センターの仕事

当院の「地域医療連携センター」は、地域の医療機関や保健機関、介護関連施設などと連絡を取り、患者さんが安心して治療に専念できるように努めています。

今回は、現在当センターが力を入れている『**医科歯科連携によるがん患者さんの口腔ケア**』について紹介します。

がんは、1981年以降、日本人の死因の第1位となっています。

がん治療は、近年めざましく進歩していますが、どのような抗がん剤を使用しても、副作用は避けられません。患者の40%の人に口のトラブルが起こり、そのうちの半数の人には、重度の口内炎が発症します。これによって、治療の延期や、薬の量が変更される場合があります。

意外に思われるかもしれませんが、放射線治療や抗がん剤治療をすると、重度の口内

炎、歯肉の腫れや味覚障害などの副作用があらわれます。これらの口の中のトラブルは、口の中の衛生状態が悪い人に起こりやすく、予防的な口腔ケアでその症状を軽くすることができます。このため、がん患者さんの口腔ケアを、病院と歯科が連携協力して行っています。

市内には、37の歯科医院があります(当院との連携協力歯科医院は28医院)。

平成25年から26年度にかけ、「大和高田市口腔機能管理医科歯科連携研修会」を、計5回開催しました。口腔ケアの重要性(手術後肺炎をはじめとする、術後合併症の症例など)を理解し、治療前の歯科受診を奨励しています。

主治医は、患者さんが歯科を受診し治療するために、傷病名紹介目的治療予定治療経過ヒスフォスフオネート(BP)製剤(骨病変の進行を抑える薬)・ステロイド剤の使用などの情報を記録した「診療情報提供書(紹介状)」を作成

し、歯科医院へ提供します。また、歯科医師に、当院に入院している患者さんのところまで、往診に来てもらう場合もあります。

病院医療者と地域歯科が協力し、治療が効果的になるよう努めています。

◎口腔ケアとは

広義には、口腔のもつあらゆるはたらき(咀嚼やくんげん下発音呼吸など)のケアを意味する。狭義では、口腔衛生の維持向上に主眼をおく、連の口腔清掃を中心とした口腔ケアをさす。

『がん治療を受ける患者さんの口腔ケアの流れ』

【ポイント①】かかりつけ歯科医院を定期的に受診し、入院前から、いつも口腔ケアをしておきましょう。

【ポイント②】がんと診断されたら、がん治療を始める2週間前までに、歯科を受診し、口腔ケアをしましょう。

【ポイント③】がん治療と並行して、口腔ケアをしましょう。

【ポイント④】退院後も、口腔ケアを続けましょう。

『産科からの連絡』

1月1日から、産科の分娩取扱い制限を緩和し、新たに、五條市、北葛城郡、吉野郡を分娩取扱い地域とします。詳しくは、当院ホームページを見てください。

「閉じこもり」を予防しましょう

① 1日30分以上、身体を動かしましょう

歩行など無理のかからない程度の有酸素運動を、1日30分以上行いましょう。また、家事、庭仕事、畑仕事など、普段の生活の中で体を動かすように心がけましょう。



「閉じこもり」を予防しましょう

寒さも本格的になってきましたが、皆さんは家から出ていますか。

「閉じこもり」は、一週間に二度も、外出しない状態のことをいいます。昨年と比べて、外出頻度が減少している場合は要注意です。知らないうちに「閉じこもり」になる可能性があります。

○「閉じこもり」は、要介護状態につながります

「閉じこもり」自体は病気ではありませんが、動かないことで筋力が低下し、食欲や行動意欲がなくなり、心と身体は衰えていきます。動かない状態がさらに続くこと、低栄養、転倒による骨折、寝たきり、認知症につながる危険性があります。

○「閉じこもり」を予防しましょう

① 1日30分以上、身体を動かしましょう

歩行など無理のかからない程度の有酸素運動を、1日30分以上行いましょう。また、家事、庭仕事、畑仕事など、普段の生活の中で体を動かすように心がけましょう。



人権シリーズ 142

見えないものを見ようとする心



「まじごとにお急ぎのところ…」
 やわらかな男性の声で、踏切事故のために列車が遅れるというアナウンスが流れました。ホームにいる人たちの間に、さわつきが広がりました。
 「もっ、いらんわあ」
 「じまつたわあ」
 ひとしきりのさわつきの後、皆が時計と静かな線路を見つめていました。そんな時に、
 「踏切事故だってえ。事故にあつた人はだいたいどうぶやろか？」
 誰もが列車が遅れることへの不安でいっぱいの中、踏切事故の様子を心配する声が聞こえてきました。

その日の夜、*ヘイトスピーチについて、友人たちと話し合っていました。
 「人権を認めないような発言は、許せへんやろ」
 「でも、表現の自由は憲法で保障されてるやん」
 そんな時一人の友人が、
 「ヘイトスピーチをしている近くの人波の中で、涙を流している人を見た」と話してくれました。それから、涙を流していた人のことを皆で考えました。
 かつて、職場の上司によく言われた言葉があります。
 「見えるものをしっかりと見て、見えないものを見ようとするのが大切や」

見えないものを見ようとするのが、教員として、人間としての成長につながることを、何度も教えてくれました。列車が遅れるという現実の向こうで、傷ついている人がいるかもしれないこと。そして、ヘイトスピーチの喧噪の中で、その言葉に傷つき涙を流している人がいること。この2つの出来事を通して、上司の言葉を思い出しました。
 「この言葉を心の道しるべに」
 これが私の新年の誓いです。
 ※ヘイトスピーチ
 憎悪に基づく差別的な言動。国籍や人種などの特質を理由に、個人や集団をおとしめ、差別をおおるような主張をすること。

〔人権施策課 内線279〕

② 積極的に人と交流をしましょう

人との付き合いがある高齢者ほど、生活の自立度は保たれやすく、長生きであることがわかっています。散歩、買い物、仕事、知人や友人との交流、通院など、様々な機会を活用して、人と交流しましょう。

③ ボランティア活動に参加しましょう。

これまでの人生で得た知識や経験、技術を誰かのために役立ててみませんか。難しく考えず、自分がやれそうなこと、無理なくできそうなことから始めてみましょう。自宅周辺の美化・環境整備の活動、防災活動、高齢者福祉活動などを通じて、地域の再発見ができるかもしれません。

○ 運動の教室に参加しましょう

地域包括支援センターでは、3か所の在宅介護支援センターに委託をし、さわやか生活教室、転倒予防教室を実施しています。家で簡単にできる体操やストレッチ、体力測定などを実施しています。

- さわやか生活教室…市内6か所で開催しています。詳しくは、本誌の「お知らせBOX」7ページに掲載しています。
- 転倒予防教室…市内3か所で開催しています。本誌11月号の挟み込みチラシ「地域包括支援センターだより」で、詳しい場所や日程をお知らせしています。

「閉じこもり」から要介護状態にならないよう、元気な体を維持していきましょう。

〔地域包括支援課 内線5558〕

インターネット時代の子どもたち

学校教育とデジタル環境

「これから1限目の授業を始めます」
当番児童の元気な号令で授業が始まり、

「さあ、今日も1日がはばりましょう」
黒板の前でチョークを片手に先生が言います。

インターネット時代になっても、「読み・書き・そろばん」の基本スタイルは変わらないでしょう。

2014年からは、学校のサーバーのクラウド化（※データを自分のパソコンなどで管理せず、インターネット上で管理すること）の検討が進んでいて、20年にはデジタル教科書が導入されます。学校情報化の波が急速に広がり、授業環境も大きく変わってきました。

そのような中で、学校や家庭での準備は大丈夫だろうか、と考えてしまふのは、私だけではないでしょう。

パソコンやインターネット社会の広がりは、とどまるどころを知らず、小学校の授業スタイルにも、新しい要素が取り入れられています。その反面、課題も多くあります。デジタルに強い先生は、多忙な中でもデジタル授業に前向きですが、今は、日々の授業が大事と言う先生に、デジタル環境に強くなってくださいとは言えません。

現在の学校のデジタル環境をみてみると、パソコンも子どもの数だけ設置されています。早い学校では、1年生から授業でパソコンの基礎勉強をしています。

低学年は、パソコンの起動と終了、マウスの使い方、インターネット検索など、パソコンの基礎を学びます。

ローマ字の授業が始まっている学年では、ローマ字の練習にパソコンの力がぴったり合うので、パソコンの基礎を覚えながらローマ字の練習もできる一挙両得を狙った授業も人気があります。



デジタル教室風景

画像の拡大提示や書き込み、音声、動画などの活用

また、子どもにもパソコンの基礎を教えることは、パソコンに興味を持たせる意味でも重要と言えます。

マウスの使い方の練習では、「基本はこうだよ」と教えた上で、手の大きさに合わせた指の添え方、クリック、ダブルクリック操作をしっかりと教えます。子どもは覚えるのも早いですが、飽きるのも早いので、間を置くなどタイミングが大事です。

高学年では、エクセル（表計算ソフト）やパワーポイント（プレゼンテーションソフト）を使った授業を行います。

エクセルは、計算に強く大量のデータの処理ができ、ビジネスなどで

で広く使われています。

例えば、「奈良県年間平均気温」のデータをインターネットで入手してエクセルに入力し、棒、円、線などの様々なグラフを作成することもできます。

パワーポイントは、プレゼンテーションと資料作りに適しています。キヤクターを選んで取り込み、アニメーションで動きをつけ、「コマ作り」「ハチマの観測日記」「世界遺産新聞」などの作品作りと発表に活かされます。

パソコンに強くなるコツは、「覚えるより慣れよ」で、楽しみながら何回も繰り返すことです。

問題は先生の多忙さにあり、通常の授業で大変な上に、パソコンとなると満足いく授業はできません。そこで、パソコン授業を支援するサポーターとして、企業などを退職したシニアの皆さんの力を借りるのも、この問題を解決する一つの方法ではないでしょうか。

◎スマホ・ケータイ啓発講習

◎学校情報化支援

◎ものづくり教室

▽問合せ

電子自治体アドバイザークラブ
☎0742・36・8520
月曜日から金曜日に、電話をしてください。



真新しいこの建物は、何でしょうか。

ここは市内のどこでしょう。答えは、うしろのページです。





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

2015

1

1.31
(土)

劇団四季ファミリーミュージカル ふたりのロッテ

13:30開場 14:00開演

大ホール【全席指定】

〈S席〉大人¥4,500 中学生以下¥2,500

友の会会員¥4,000 (1会員4枚まで)

〈A席〉大人¥3,500 中学生以下¥2,000

友の会会員¥3,000 (1会員4枚まで)

※当日各¥500増

※3歳以上有料。

(3歳未満のお子様はご入場いただけません)

※託児保育有り：1歳～2歳(無料・予約制1/23締切)



チケット取扱 **ホール**
ローソン (Lコード54553)

～あらすじ～

ドイツで育った心の優しいロッテと、オーストリアで育ったお転婆なルイーゼは、夏休みの林間学校でお互いの顔をみてビックリ。鏡を見るみたいに瓜ふたつの2人は、赤ちゃんの時に両親の離婚で離ればなれになった、ふたごの姉妹だったのです。そうと分かった2人は、再び家族4人で暮らせるように、ある作戦を実行します。果たして2人は、勇気と努力で、家族の絆を取り戻すことが出来るのでしょうか・・・?

3.21
(土)

さざんかホール春休み特別企画 星空投影&クラシック名曲コンサート

～金関環と愉快な仲間?! が奏でる素敵なコンサート Part.2～



金関環



高嶋優羽



ルドヴィート・カンタ



岡本麻子

～プログラム(予定)～

<第一部>星空投影と解説：中島健次

<第二部>クラシック名曲コンサート

♪美しく青きドナウ ♪ホールニューワールド

♪愛の挨拶 ♪ハンガリー舞曲第6番

♪白鳥 ♪ツィゴイネルワイゼン

ほか

出演：金関環 (ヴァイオリン)

ルドヴィート・カンタ (チェロ)

岡本麻子 (ピアノ)、高嶋優羽 (ソプラノ)

13:30開場 14:00開演

小ホール【自由席】

一般¥1,000

中学生以下¥500

※3歳以上有料。3歳未満のお子様の膝上鑑賞は無料

会員先行予約開始 1/14(水)～
一般発売開始 1/17(土)～

チケット取扱 **ホール**
ローソン (Lコード56662)

2.7
(土)

2.8
(日)

大和高田市民劇団さざんか第27回公演 「兄帰る」 作・永井愛 演出・熊本一(劇団大阪)

13:30開場 14:00開演

小ホール【自由席】

一般¥1,000 大学生以下¥500

※小学生以上有料

※託児保育有り：1歳～未就学児
(無料・予約制1/30締切)



前年度(第26回)本公演より

～あらすじ～

中村保、真弓夫婦の元に、16年間行方不明だった兄・中村幸介が突然、帰ってきた。「今度こそやり直します」と頼み込み、中村家に居座る幸介をめぐる大騒動がはじまる――

チケット取扱 **ホール**
ローソン (Lコード51530)

2.22
(日)

三井住友海上文化財団派遣コンサート 古部賢一&鈴木大介 オーボエ・ギターデュオコンサート

古部賢一

鈴木大介



©土居政則



©Matsunao Kokubo

～プログラム(予定)～

♪オーボエ・ソナタ 八長調/ヴィヴァルディ

♪アルハンブラ宮殿の思い出/タレガ

♪オヴィディウス神話による

6つの変容より/ブリテン

♪ニュー・シネマ・パラダイス/モリコーネ

♪トリベルタンゴ/ピアソラ

♪バレンシア形式の小品/ラヴェル

♪ひまわり/ピアソラ

ほか

共演：ひまわり児童合唱団

コールソレイユ

共演曲：翼をください、花は咲く

チケット取扱 **ホール**
ローソン (Lコード53191)

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)
ローソンチケット お問い合わせ ☎0570(000)777

※1/31、2/7、2/8、2/22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。)

※一般発売開始日のホールでの窓口販売は9:00～、電話予約は14:00～です。

※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。

大和高田さざんかホール 催し物ご案内

※2014年12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：1/1(月)～1/5(月)・13(火)・19(月)・26(月)・27(火)・2/2(月)

日/曜日	催し物名	ホール	開演	入場方法	お問い合わせ先
10(土)～12(月)	たかだフォトぐるーぷ写真展	展示	9:00	無料	事務局 喜多敏弘 0745-22-8145
11(日)	平成26年度 大和高田市成人祝賀式	大	10:00	無料	大和高田市教育委員会事務局 生涯学習課 0745-53-6264
12(月)	第3回 奈良リコーダーフェスティバル	小	13:30	無料	奈良リコーダー教育研究会 0745-22-3862
17(土)～18(日)	第30回 奈良県小学校金管フェスティバル	大	13:00	全席自由 500円	奈良県小学生バンド連盟 生駒市立真弓小学校 教頭 高田信行 0743-78-4326
24(土)～25(日)	第42回 奈良県アンサンブルコンテスト	大	10:00	全席自由 500円	奈良県吹奏学連盟のホームページを参照下さい
30(金)	大和高田市人権教育推進協議会 第23回 研究大会	小	14:00	無料	大和高田市人権施策課 0745-22-1101
31(土)・2/1(日) ・3(火)・4(水)	第13回 大和高田八景作品展	展示	10:00	無料	大和高田市教育委員会事務局 文化振興課 0745-53-8200(さざんかホール内)
2/1(日)	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28年2月分> ●小ホール<平成27年8月分> ●リハーサル室・会議室・和室<平成27年5月分>	
1(日)	教育シンポジウム 今こそ 家庭の力 Vol. 3 ～私たちに出来ること～	レセ	13:00	事前に電話連絡必要 全席自由 1,000円	教育シンポジウム実行委員会 村井 0745-54-5415
7(土)	市民公開講座	大	13:20	無料	大和高田市医師会 0745-23-6791
7(土)～8(日)	平成28年 成人式振袖衣裳展示会	展示	10:00	無料	(株)バルコ 奈良南支社 三原明人 0744-20-3636

※レセ=レセプションホールの略です。