

7

2012年
月号

No. 926

やまもとたかだ
広報誌



外出時には、日傘・帽子、そしてタオルです(6月15日)

INDEX

- この夏も節電します…………… 1 ~ 3
- 市議会構成が決まりました…………… 4
- いつまでもお元気で…………… 5 ~ 6
- BOOK サロン …………… 6
- 人権シリーズ…………… 7
- いっしょに伸びよう高田っ子…………… 8



この夏

も節電します

「過去の需給実績を踏まえ、国等と協議を進めてきた結果、お盆(8月13日～8月15日)を除いた、7月2日から9月7日までの、平日9時から20時までの間、平成22年夏季使用最大電力を基準として、15%以上の節電にご協力をお願いいたします」

5月半ば、関西電力からこんなお願いがありました。

大和高田市では、平成21年3月に「大和高田市全庁地球温暖化防止実行計画」を策定し、すでに、節電について計画を実行中です。

平成22年度・23年度の、本庁舎年間電気使用量は、表1のとおりでした。

表1 本庁舎(別棟)電気使用量月別表 単位:kWh

電気使用量明細	平成22年度	平成23年度
4月	43,429	42,778
5月	37,728	40,736
6月	65,098	56,914
7月	85,562	68,892
8月	90,300	77,402
9月	70,075	58,990
10月	38,530	36,444
11月	38,810	36,757
12月	43,607	41,569
1月	49,348	46,566
2月	45,407	48,584
3月	50,822	46,917
合計	658,716	602,549

昨年(平成23年度)の主な取組

- ① 冷房時間の短縮
午前9時～午後4時30分
 - ② 照明(電球3割)の取り外し・昼休みの消灯
 - ③ 事務機器(パソコン等)の電源をおとす
 - ④ 職員のエレベーター・自動ドアの利用を控える
 - ④ エコスタイルの励行
- などにより、市役所本庁舎において、平成22年に比べて、7月～9月は、下の表2のような削減となりました。



表2

	22年度電気使用量(kWh)	23年度電気使用量(kWh)	削減量(kWh)	削減率(%)
7月	85,576	68,892	16,684	19.5
8月	90,300	77,402	12,898	14.3
9月	70,075	58,990	11,085	15.8
合計	245,951	205,284	40,667	16.5

※冷房使用時間は

- 平成22年度
午前8時～午後5時15分
稼働時間9時間15分
- 平成23年度
午前9時～午後4時30分
稼働時間7時間30分
- 1日につき、1時間45分の短縮で、時間にして18.9%の短縮でした。

「これ以上、 どうすればいいの？」

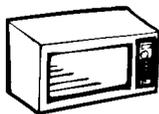
扇風機の利用、グリーンカーテン、エアコンのこまめな掃除など、各家庭では、昨年夏以来、もつ既にさまざまな節電を、実行してきたのではないのでしょうか。

熱中症など健康への影響なども、充分考えたうえ、電力不足にならないよう、さらに家庭で、どんな工夫をすればよいのでしょうか。

資源エネルギー庁の、ホームページやパンフレットを、探してみました。小さいことですが、こんな工夫もできます。

◆電子レンジ

- 食品の加熱すぎに、注意しましょう
- 御飯を炊飯器で保温するのは、4時間までが目安です。保温のためのエネルギーより、電子レンジで温め直すエネルギーの方が、少なくありません



◆ジャー炊飯器

- 食べる時間に合わせて、炊きあがるようにしましょう
- 7～8時間以上保温するなら、2回に分けて炊いた方がお得になります



※製品によっては、該当しないこともあります

では、この夏の節電計画は？

①照明機器

- 天井照明については、4割の電球を取り外す
- 廊下、階段等の共用部分、本庁1階ロビーや使用頻度の少ないところについては、支障のない範囲で、間引き消灯を行う

- 昼間(正午～午後1時)の消灯は、全職場を対象。窓口業務のある課は、個別に対応

- 残業するときは、最小限の天井照明とし、共用電気スタンドで対応。残業は、原則として7時まで。ノー残業デー(水、金曜日)の徹底を図る
- 会議室、更衣室、トイレや給湯室などの照明は、使用後必ず消灯

②事務機器

- 昼休みは、必要のないパソコン、ディスプレイ、コピー機等の電源を切る

また、省電力モードに設定する

③空調機器

- 冷房温度は、冷房時に28℃設定。冷暖房時間を午前10時～午後4時30分とする(夜間窓口の日は、別途対応)

- 冷房効果を上げるために、カーテン、ブラインドを活用

- 夏季(6～9月)の庁内執務時は、暑さをしのぎやすい軽装(エコスタイル)を励行

④その他

- 市職員は、エレベーター・自動ドアを利用しない

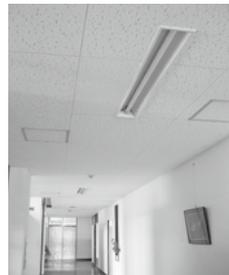
※市立病院、保育所、学校、水道局では、それぞれの施設の状況を踏まえ、節電に努めます。

市の施設全体(市立病院、水道局を含まない)としては、18.0%以上を目標に取り組みます。

今年も、更に数値を上乗せするなどして、節電に努めることとしました。

市民の皆さんには、「暗い」「暑い」など、ご不便をおかけしますが、ご御協力をお願いします。

【環境衛生課 内線2600】



奈良県からのお知らせ

計画停電の具体的な運用やその範囲、また実施の見通しについては、未だ公表されておらず(6月15日現在)、不透明な状況ですが、現在県としては早急にその詳細を明らかにする様、関西電力(株)に強く要請しています。

情報が入手でき次第、すみやかに計画停電の全容をお知らせします。

特に、自宅で人口呼吸器や在宅透析器などの機器を使用している人は、計画停電などに備えて、担当の医師(主治医)にあらかじめ相談していただくよう、お願いいたします。

【奈良県医療政策部長】



◆洗濯機

- まとめて洗いましゅう
- 洗剤は、適量に



◆掃除機

- 部屋を片付けてからかける
- 掃除の時間が短くなります



こんなことも、あります

◆洗濯

- 1回すすぎの洗剤を使う

◆テレビ

- 見ないときは、こまめに消しましゅう

また、こんな方法は どうでしょうか

- 家族みんなで、一緒に過ごしましゅう。
- 照明やエアコンの節電になります。
- テレビゲームはお休みして、ボードゲームをしてみませんか。おぶろも間隔をあげないで、入りましゅう
- 出勤時間などに、テレビを時計代わりにしていませんか？
- インターネットなどで、節電レシピが紹介されています
- ほうきとぞうきんで、掃除をする



熱中症対策

節電方法について、お話してきましたが、西日本は、今年も暑い夏になるとの予報が出ています。エアコンを、がまんして使わないのは、危険です。ぜったいに、やめましょう。

そこで、最後は「熱中症対策」についてです。

「熱中症」にならないための予防策、なってしまった時の対処方法について、大和高田市保健センターの中村祐子保健師に聞きました。



大和高田市保健センター
保健師 中村 祐子

熱中症にご用心！

5月の「保健センター」つうしんでも掲載しましたが、節電時には、熱中症などの危険性があるため、室内の温度・湿度管理が重要です。

熱中症は、暑い環境により主に水分不足で体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなる病気です。真夏日や熱帯夜が続くと熱中症患者が増え、重症の場合は、命にかかわることもあります。日ごろのちよつとした工夫で、予防することができます。家族みんなで実践しましょう。



熱中症予防対策

① からだを冷やす

気温が高く、からだに熱がこもる時は、頭・首・脇・足のつけね等を冷やし、熱を放散しましょう。

首に冷えたタオルを巻いたり、ネッククーラーをつける。おでこに市販用冷却シートや、タオルに包んだ保冷剤を巻く。帰宅した時などに、冷蔵庫で冷やしたおしぼりで体をふくと、体温が下がります。



② 水分をこまめに補給

軽い脱水症状の時は、のどの渇きを感じません。そこで、のどが渇く前に、水分補給をしましょう。

コップ1杯(200ml程度)の水分を、3回の食事と寝起き・10時・3時・寝る前など6〜7回飲めば、1日に必要な1.5ℓほど摂取ができます。1日の量を、同じペットボトルや水筒から飲んでいくと、目安になります。

体を動かすときは、その前に水分をとり、とくに暑い時期は、こまめに水分を口にするようにしましょう。

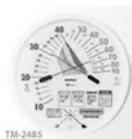
暑い時は、冷たい水を飲むと、体温をさげてくれます。汗をかいた時は、塩分もあわせて補給しましょう。ただし、病気などで水分や塩分に制限のある人は、主治医と相談してください。



③ 室内の温度管理

冷房は、28℃位に設定し、扇風機とあわせて使うと、体感温度が下がり、涼しく感じられます。

冷房の設定温度が低すぎると、外気温との差が大きくなり、外出時に体の負担になるので、注意しましょう。



④ 体調管理を

乳幼児や高齢者は、熱中症にかかる割合が高いので、特に注意しましょう。

乳幼児は、体温調整機能が未発達のため、大人が観察し、服の着脱や水分摂取を促しましょう。

高齢者は、皮膚の温度感受性が鈍くなり、暑いと感じにくくなります。こまめに部屋の温度を測り、水分補給をしましょう。

現場での応急処置

蒸し暑い環境下で、めまいやこむら返り・大量の発汗が出た時は、初期症状です。

すぐに、冷房の効いた部屋で、衣服を楽にして水分と塩分を補給し、同時に首や脇・足のつけ根等を冷やし、体温を下げます。

水分がとれない、意識や気分がおかしい場合には、救急車を呼びましょう。

迷う時は、救急安心センター相談ダイヤル(＃7119)または0744(20)0119へ、電話してください。

暑さの厳しい夏を、無理せず、健康に過ごしましょう。



5月臨時市議会

市議会構成が
決まりました

平成24年5月臨時会は、5月14日に開催されました。
市議会の構成を決めるとともに、人事案件1件を同意、専決処分の報告2件を承認、条例
案件3件を原案どおり可決し、同日に閉会しました。
新たな市議会の構成は、次のとおりです。(敬称略)

議長

森村 和男

総務財政委員会

委員長
副委員長
委員

平郡 正啓
砂原 弘治
仲本 博文
向川 征秀
島田 保継
朝井 啓祐

議会運営委員会

委員長
副委員長
委員

島田 保継
仲本 清治
西村 元秀
仲本 博文
平郡 正啓
堂本 正信
沢田 洋子
中谷 修一

民生文教委員会

委員長
副委員長
委員

西村 元秀
奥本 英子
萬津 力則
藤田 精子
沢田 洋子
仲本 清治

葛城清掃事務組合議会議員

萬津 力則
島田 保継
森村 和男
仲本 清治

環境建設委員会

委員長
副委員長
委員

堂本 正信
中谷 修一
泉尾 安廣
西川 繁和
戸谷 隆史
森村 和男

中和広域消防組合議会議員

仲本 博文
向川 征秀
泉尾 安廣
西川 繁和

葛城広域行政事務組合議会議員

戸谷 隆史
森村 和男

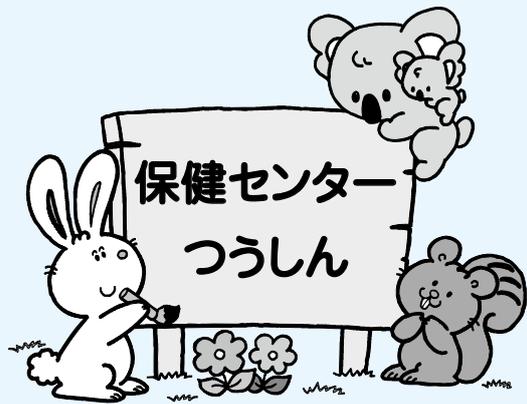
監査委員

西川 繁和



ほんぼりが、見えます。
季節は、春のようです。
さて、この写真は、市内の
どこでしょうか。
こたえは、お知らせページ
にあります。





大和高田市保健センター
栄養士 大中 恵巳

〜食中毒のついで〜

高温多湿の季節です。

日常生活で、気をつけなければならないのが、飲食による食中毒です。

食中毒と聞くと、外食や学校などでの発生を思いますが、実は、家庭での食中毒が、全体の20パーセントを占めています。

どこに食中毒菌が潜んでいるかわからないので、油断は禁物ですが、食中毒は、扱い次第で、防ぐことができます。

【食中毒予防の3原則】

つけない(清潔にする)

- ① 手洗いは、食品衛生の重要なポイント
- ・生の肉・魚・卵を取り扱った後や、調理の途中でトイレに行った後は、必ず手を洗いましゅう
- ② 傷のある手で調理するときには、ゴム手袋を
- ・ばんそうこうを貼っている手や、傷のある手で調理すると、ウイルスが繁殖します。
- 特に、おにぎりを握る場合は、ラップを使いましゅう
- ③ 二次汚染に注意
- ・包丁やまな板は、肉・魚・野菜用と、別々にそろえ、使い分けましゅう。生の肉や魚を切った後、洗わずに、その包丁やまな板で、果物や生で食べる野菜や食品、調理し終わった食品を切ることは、やめましゅう

増やさない

- ① 冷蔵庫内は10℃以下に保ち、ドアを、15秒以上開けておかない
- ・冷蔵庫の過信は、禁物です。菌は、10℃を超えると、増殖し始めます
- ・冷蔵庫の残り物は再度、火を通してましゅう
- ② 自然解凍は、避ける
- ・自然解凍は、菌の増殖を助け

ているようなものです。解凍は、冷蔵庫や電子レンジで行いましゅう

- ③ 料理中の物や、残り物は、放置しない。室内放置は、2時間まで

- ・0157などは、室内に15〜20分間放置するだけで、菌は2倍に増殖します

殺菌する

- ① 食品は、中心部の温度が、75℃で、1分以上しっかり加熱
- ② 残り物を温める時も、十分に加熱。目安は、75℃以上に。
- ③ 包丁・まな板なども、使った後は、熱湯をかけて、消毒をしましゅう

【主な食中毒の感染源と感染ルート】

- ・ノロウイルス
- ・生カキなどの2枚貝
- ・サルモネラ菌
- 汚染された卵や食肉、その加工品
- ・腸炎ヒバリオ
- 生の魚介類
- ・カンピロバクター
- 鶏のささみ・肉の生焼け・サラダ・生水
- ・黄色ブドウ球菌
- 手指を介して汚染された食べ物など
- ・腸管出血性大腸菌O157

加熱不十分な肉や生の芽野菜など

【食中毒の間違った認識】

- ・変な匂いしなければ大丈夫
- ・食べる前に、熱を加えれば大丈夫
- ・冷蔵庫に入れておけば大丈夫
- ・真空パックだから大丈夫

以上のような間違った認識が、家庭での食中毒のもとです。食中毒予防の3原則をしかりと守り、食中毒を防ぎましゅう。

万が一、食中毒かなと思ったら、素人判断をしないで、すぐに、医療機関に受診をしてください。



いつまでも
お元気で



大和高田市緊急支援体制表

〜あんしんノート〜

「まさか」のときの備えに活用してください！

一人暮らしや、高齢者だけの家族の人の中には、一人の時に急に倒れたらどうしよう、と思っている人がいると思います。

また、昼間一人で家にいる親が、心配な人もいます。現在、大和高田市には、約3,900人の単身高齢者（住民基本台帳による）が、暮らししています。また、大和高田市で1,000人あまりにアンケートをとったところ、33.0%の高齢者が、「配偶者と二人暮らし」と回答し、14.6%が「一人暮らし」と回答しました。

救急車を呼ばなければいけない時、本人の情報がうまく伝わらなかつたり、身内の人への連絡ができなかつたり、ということがあります。

7月のおはなし会

◎おはなし会

▷とき 7月14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 『ヤギとライオン』
- おはなし 『落ちたかみなり』

◎えほんとわらべうたの時間 <きらら>

▷とき 7月28日(土) ごぜん10じ30ぶん～
▷ところ としょかん 2かい

- エプロンシアター 『三びきのやぎのからからどん』
- 絵本 『じゃあじゃあびりびり』

※ほかにもたのしいおはなしや、てあそびがあります。

※どちらも、としょかんの2かいでかいさいします。

〔市立図書館〕

☎52-3424 FAX 52-9415

URL

http://as.yamatotakadilib-unet.ocn.ne.jp

BOOKサロン



今月の一冊



「わかりやすい「あらすじ」と「解説」で、謎と魅力を伝えます。」

『あらすじで読み解く古事記神話』
古事記編纂十三百年の今年、「古事記を読んでみようかな」と思う方もいるのでは？
この本は、著者がはじめて読む方のために書いた本です。

三浦佑之著／文藝春秋

☆ほかにも、新着図書がいろいろあります。

7月の新着図書

一般書

『男の休日着こなしの方程式』
『江戸へ吹く風』

岩井三四一著／文藝春秋

和田 秀樹著／幻冬舎

森岡弘著／講談社

児童書

『がたんごんがたんごんざんざん』
安西水丸作／福音館書店
『妹背山婦女庭訓(橋本治・岡田嘉夫の歌舞伎絵巻5)』
近松半一原作、橋本治作、岡田嘉夫絵／ポプラ社
『もののはかりかた大研究』 瀧澤美奈子作／PHP研究所
『ウツぽい子をやる気にする9つの方法』

内陸県(海なし県)

7月の第3月曜日は「海の日」。海に面していない奈良県では、この日を「奈良県山の日・川の日」と定められています。川に住む生きものといえは…というところで、今回は「かつぱ」がつく本をご紹介します。

『日本のかつぱ』

水と神のフオークローア

(河童連邦共和国 監修)

桐原書店

描かれたかつぱは、CMで使われたかつぱ、日本列島各地に伝わる話など、かつぱにまつわること満載の、「かつぱ読本」です。

『かつぱ印 川あそびブック』

(阿部夏丸作／ブロンズ新社)

「川で遊んでかつぱになるう！」というだけで、生態だけでなく、飼いや食べ方まで書いてあるものもあります。川の生きものとの楽しみ方を教えてくれる本です。

『ものまねカッパ』

(清水貴美子作／海風社)

人間になりたいと思えば、かきするカッパ。でも、天災のある出来事から「カッパ」だから出来ること」を知って…。大阪弁でかかれた版画絵本です。

そのために、大和高田市では、「大和高田市緊急支援体制表」あんしんノート」を、作り直しました。元気な人も、救急隊等が、病院へ搬送する際に必要と思われる情報を日ごろから書き込んで、緊急時に備えましょう。「あんしんノート」には、親せきや主治医の連絡先、病気や服薬など、医療現場に伝えたい情報を、書き込めるようになっていきます。さらに、近所の友人や総代、民生委員、ケアマネジャー等にご了承を得た上で、連絡先を載せることも可能です。日ごろからかかわっている、市の部署や担当者を、記入することもできます。

冷蔵庫や電話の前など、いつでも目のつくところに貼り、緊急時に備え、安心して毎日を送ってください。民生委員を通じて、配布しましたが、希望する人は、市役所地域包括支援センターに電話で連絡するか、窓口へ来てくださる。

〔地域包括支援課 内線5588・5888〕

あんしんノート



人権シリーズ 12 『思いやりの心』

「小さな思いやりが街を変える」



みなさんは、JR高田駅の西出口を降りたところに、信号機が付いたときさつを、知っていますか。それには、小学生の女の子の思いやりが、関わっていたのです。

今から、20年ほど前のことです。小学校の女の子が、下校途中にその場所を通りかかった時、お年寄りの女の子が、JR高田駅の方へ、道を渡ろうとしていました。自動車の行き来がたたくさんあり、おばあさんは、なかなか渡れなくて、困っていました。横断歩道はあったのですが、なかなか、自動車は止まってくれません。女の子は、

おばあさんの困っている様子を見て、手を挙げ、おばあさんの荷物を持って、「一緒に渡ったのです。女の子は、ごく自然にその行為をしたのですが、おばあさんは、すごく感謝してお礼を言いました。後日、そのことを、おばあさんはある新聞社に、投書しました。その後、その記事を読んだ多くの市民から反響があり、「その場所に、信号機をつけてあげて欲しい」という要望が、たくさん警察署に寄せられました。

そのことが、きっかけで信号機が付いたのです。この

信号機が付いたことで、子どもからお年寄りまで、事故がなく、安全に渡れるようになりました。このことは、ほんの小さな思いやりが、街を変えた一例です。このように、大和高田市を、今以上に住みやすい、すてきな街にできるのは、私たち一人ひとりの、ちよつとした思いやりではないでしょうか。『人のちよつとした思いやり』が、街を住みやすく安全にしていくのです。



消費生活センターから アダルト DVD 等の購入者に届いた告発状

相談事例

5月上旬、「女性人権団体○○の会」と名乗る団体から、手紙で「告発状」が届いた。

内容は「アダルトDVDや児童ポルノ等の購入者であるあなたを告発する。告発後、管轄警察署から自宅捜査及び事情聴取の出頭要請を受けることになる」として刑法175条や児童ポルノ等の罰則規定が書かれ、「反省し告発を取り下げたい者は、期日までに当団体に必ず連絡下さい」とある。

数年前にアダルトビデオを購入したことがあるので、不安である。連絡したほうがいいのか。

☆50歳代 男性
 ☆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。

刑法で不安にさせる

今年の4月以降、全国の消費生活センターに、短期間で同じような相談が急増しています。文面は同じようですが、団体名や住所、電話番号が少しずつ違います。相談者はアダルトビデオを購入したことがあるようですが、購入していない人の相談もあり、名簿の根拠は不明です。なお、告発状に記載されている刑法175条の解説や、児童ポルノ等の罰則規定は、不特定多数、若しくは多数の者に提供し、公然と陳列した者や有償で頒布した者などに対する罰則であり、相談者の様な購入者には、この罰則は該当しません。

主な相談の特徴

- 文書の内容は、「違法わいせつDVD等を購入したことに對し告発することとした。告発を取り下げて欲しい者は、期日までに必ず連絡すること」というもので、連絡期日が到着後1〜2日しかない
- 文書の送付先は男性のケースがほとんどで、相談者は送付先となっている男性本人やその配偶者等である。

いっしょに伸びよう 高田っ子



ポケットの中の宝物

先日、大中公園を散歩していると、3歳くらいの女の子を連れてお母さんに出会いました。女の子は、歩いては小石を拾い、また歩いては小石を拾っていました。拾った小石

ながら持ち歩いていました。もっとたくさんポケットを付けて欲しいと、母親にねだったこともありました。洗濯に困ったのか、私の母親は、きれいな空き缶をつつ、私にくれました。以来、その空き缶が、私の宝物入れになりました。

ワクワクしながら、その空き缶に、いろいろなものを入れました。もちろん時間と共に、色あせる宝物もありましたが、空き缶の中の宝物は、私の夢そのものでした。宝物の種類がかわる度に、私の夢もかわっていききました。「車の運転をする人になりたい」「花屋さんになりたい」そんな夢で、私の心はいっぱいだったよつな気がします。

今、思えば、宝物をたくさんもてるということは、夢をたくさんもてるということだったのかな、と思います。

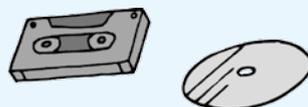
そして、小さな宝物が大切であればあるほど、自分の夢も大切にできたのかなとも思います。

公園で出会った、小さな女の子とお母さんの姿に、私は、ふっと小さな頃を思い出し

した。そして、お母さんの微笑みに、子育ての中で、私たちが大切にしなければならぬことを、教えていただいた気持ちにもなりました。

●送られてきた文書を見て不審に思ったり、不安になって消費生活センターへ相談に来るケースが大半である。特に今までアダルトDVD等を購入したことがない相談者が多い。文面を見て不安になり、あわてて相手に連絡をしてしまったため、40万円から50万円の取り下げ料を請求されたというケースもある

不安でも連絡はしないで!
相手は示談金や相談料として、金銭の支払要求が目的と思われがちです。氏名や住所、電話番号等の個人情報を知らせることになるので、決して連絡を取らないでください。もし連絡して請求されても、絶対に支払わず、まずは消費生活センターなどに相談をしてください。



実は、今も、私は宝物入れを持っていきます。そこには、もうビー玉は入っていませんが、大切な家族や、親しい友人と写した写真や、いただいた手紙などが入っています。年を経て、今の私の宝物は、大切な人たちとの繋がりの代わりになります。

私たちも、子どもたちに、たくさんのお夢を入れるポケットを、プレゼントできる大人でありたいですね。



教えて! 最新情報

「カンボジアの土地使用权」

「カンボジアの土地使用权」という、怪しげな権利の売買について、相談が増えている。

何のことか、さっぱりわかりませんね。

主な相談内容は、次の2つになる。

①カンボジアのリゾート地の権利を買ってくれたら、倍の値段で買い取る、と言われた

②カンボジアの発展を考え、今のうちに農地を買わないかと、使用权の購入を勧められた

そんな土地が、本当にあるんですか?

実在するか確認もせず、契約している高齢者が多いようだ。実態不明の契約は絶対しないようにね。

カンボジア国籍をとったタレントさんに、注意してもらいましょうよ。