



催し・講座

男性の料理教室

町では、男性の「食」の自立を目指し「男性の料理教室」を開催します。「一度、自分で料理を作ってみよう」「料理に興味があるけれどきっかけが…」という男性、大歓迎。この機会に、ぜひご参加ください。

日程

- 第1回：11月25日(木)
第2回：12月15日(火)

第3回：平成28年1月22日(金)
時間 各回午前10時～午後1時
場所 保健センター

内容 簡単にできる家庭料理
定員 各回16人(申込順)
材料費 各回500円
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
主催 町食生活改善推進員協議会
申込 11月9日(月)～19日(木)に保健センター(☎33・8000)へ。

COPD (慢性閉塞性肺疾患) 予防講演会及び肺年齢測定会

COPDとは、慢性閉塞性肺疾患のこと。「たばこ病」「肺の生活習慣病」とも言われる進行性の肺疾患です。

この機会に、ご自身やご家族の肺について考えてみませんか。(参加無料)
日時 12月5日(土)午後1時～4時
場所 広陵町さわやかホール大会議室
内容 肺年齢測定会(肺機能測定)

肺年齢測定会(肺機能測定)

時間 午後1時～2時
対象 現在喫煙者と過去喫煙者のうち希望する県民
定員 40人(定員を超える場合は抽選測定決定者には予約券を送付)

COPD 予防講演会

時間 午後2時20分～4時
演題 肺の生活習慣病～COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存じですか?
講師 友田恒一さん(奈良県立医科大学内科学第二講座)
対象 一般県民
申込方法 11月25日(木)までにFAXか電話で、氏名・年齢・住所・電話番号を申込先へ。

※肺年齢測定会の希望者は、喫煙年数・1日の喫煙本数も記入してください。

申込先 県中和保健所健康増進課

健康づくり推進係(☎47・2315/☎48・3034)

2015 消防フェア

県広域消防組合では、天理消防署庁舎を一般住民に開放し、消防の仕事を理解していただくことで、住民との結

田原本の農産物に触れてみよう



日時 11月21日(土)午前10時～
22日(日)午前9時～

場所 川東宮農経済センター
(JAならけん川東支店)

内容 農産物の販売
新鮮で安心・安全な田原本町産の農産物を販売します。
各種イベント模擬店
そばドーナッツ、みたらし、石焼きいも、ポン菓子など多数

※車でのご来場は、町社会福祉協議会の駐車場をご利用ください。

町農業振興推進協議会事務局
(川東宮農経済センター) ☎32-0363

応急手当講習会

応急手当にはさまざまなものがありますが、命を救うために人工呼吸や胸骨圧迫、また心臓への除細動(電気ショック)を速やかに行うことが重要です。

一般の人がAEDという機器を用いて電気ショックを行うことが認められています。

磯城消防署では定期的に救命講習会を実施していますので、ぜひご参加ください。

日時 11月22日(日)午前9時～正午
場所 磯城消防署
内容 普通救命講習(AED取扱いと



# 11月9日(月)～15日(日)は 秋の火災予防運動

磯城消防署予防係 ☎ 33-2461

「無防備な 心に火災が かくれんぼ」を統一標語として全国一斉に、秋の火災予防運動が実施されます。空気が乾燥し火災が発生しやすい季節です。火の取り扱いには十分注意し、後始末は確実に行きましょう。期間中、磯城消防署では、地元消防団や磯城婦人防災クラブ員との合同巡回広報や自治会などへの訓練指導を行い火災予防の啓発を図ります。

町民の皆さん、もう一度火の恐ろしさを思い起こし、地域や家庭から火事を出さないためにはどうすればよいか考えてみてください。

## 付けて良かった！ 住宅用火災警報器！！

住宅用火災警報器により助かった事例はたくさんあります。

一日も早く、住宅用火災警報器を設置しましょう。

### 事例紹介

- ベッドで就寝中、布団が落下して蚊取り線香に接触して出火。住宅用火災警報器の警報音で目を覚まし、布団を台所の流しに持って行き消火した。
- 自宅2階で使っていた古い扇風機が発熱して出火。1階にいた家族が住宅用火災警報器の警報音に気付き、ベランダに置いていた水やり用の水で消火した。

※悪質な訪問販売には注意してください。

※消防署が販売・取り付けをすることはありません。

## 住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

### 3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

### 4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具や衣類、カーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

心肺蘇生法などの応急手当)  
受講料 無料  
● 申込 開催日の3日前までに磯城消防署救急係(☎33・2461)へ。

**なら糖尿病デー2015**

日時 11月22日(日)午後1時～4時  
(受付11午後0時30分)

場所 県社会総合福祉センター  
(檀原市)

内容 川野貴弘さん(町立大淀病院副院長)による講演会「糖尿病からあな

全国糖尿病週間にちなんで、糖尿病の予防とより良い治療を目的とする催しです。

たの腎臓を守るためにe-GFRとアルビミン尿を覚えよう!」、糖尿病教室、口腔内チェック、足のチェック、糖尿病と腎臓病クイズ、個別相談など  
参加費 無料  
● 県糖尿病協会事務局(天理よろづ相談所病院世話部) ☎0743・635611

**福祉作業所の  
ガレージセール**

なら桜桃会では、地域との交流を図るため、作業生が無農薬茶やリサイクル品などを販売します。

日時 11月30日(月)午前10時～午後1時

● 場所 田原本町福祉作業所 ☎33・5824 (千代1221の1)

**就職・募集**

**シルバー人材センター会員募集**

シルバー人材センターは、60歳以上で何らかの仕事を希望する人たちに、臨時・短期的な仕事を提供し、働くことによつて健康の維持と働く喜びを見出すとともに、活力ある地域社会づくりに貢献することを目的とした法人の団体です。

入会説明会を開催しますので、お気軽にご参加ください。  
会員になるための要件

- 原則60歳以上おおむね70歳前半の健康で働く意欲のある人
- 磯城郡内に居住する人
- センターの趣旨に賛同した人

入会説明会

日時 11月18日(水)

1部:午前10時 2部:午後1時

場所 磯城郡シルバー人材センター  
2階会議室(分庁舎内)

※右記以外の日程でもお気軽にご相談ください。

● (公社) 磯城郡シルバー人材センター ☎34・2054