

広報

あいあい

7

2010

No.990



やったぜ♪ 3連覇!!

主な内容

おめでとうございます
男子倶楽部チーム初の3連覇です!

■特集 2010年 相生ペーロン祭



3年振りに5月開催となった、西播磨に初夏の訪れを告げる2010年相生ペーロン祭が5月29日・30日に開催されました。

29日の夜空を彩る海上花火大会では、5千発の華麗な花火が次々と打ち上げられました。大音響とともに美しい大輪の花が相生湾に咲き誇り、訪れた8万人の観客から歓声と、大きな拍手がわきあがりました。

翌日30日は、朝からペーロン競漕が行われ、今年は、66チームが参加し、激しいレースが展開されました(レース結果は、6ページに掲載)。陸上では、パレードの行進に続き、華やかに演技を行ったカーニバルが、沿道の観客を楽しませてくれました。

このほか、協賛イベントなど、市内は祭り一色となりました。







■ ペーロン競漕一般男子Ⅰ部優勝

おめでとう！3連覇達成！

磯風漕友会
4'36"52

磯風漕友会は、今年も沢山の方々の助けを借りて相生ペーロン祭3連覇という名誉を戴くことができました。

私達が相生ペーロンに出会ってから12年の月日が経ちました。その間ずっと意識してきたことは、「勝つとか負けるとか」よりも「仲間」を感じることでした。日頃から「苦しさ」を一緒に乗り越えることに成長を感じ、人と向き合うということを学び、人に感謝するということを大切にしてきました。

結果を残した者の周囲には、必ずその者よりもさらに偉大

な援助者が何人も存在しています。私達が、ただ「がむしゃら」にペーロンに向き合うことができたのも、その援助者が在ってこそだと思います。

仲間に、家族に、私達を応援してくださる方々に、良きライバルチームの皆様、ペーロン協会の方々に、祭りを陰で支えてくださっている各方面の方々に、地域住民の方々に、相生湾に、相生という素敵な町に、これからも感謝の想いを伝えていきたいと思います。

ありがとうございました。



■ ペーロン競漕一般男子Ⅱ部優勝

やったぜ！Ⅰ部へ返り咲き！

セピア倶楽部
5'02"96

昨年は惜しくも、Ⅰ部からⅡ部へ降格してしまい、悔しい思いをした。今年はなんとかⅠ部へ返り咲くため、5月から毎晩練習をはじめたが、やはりそこは、セピア倶楽部。人が来ない…(笑)。でも、その少ない人数で結束を深め、日々練習をがんばった。そしてメンバーも1人増え、2人増え、若い新たな力がチームに加わり、より一層チームが明るくなった。

そして大会当日を迎えた。最初は、どうなるのかとヒヤヒ

やしていたが、なんとか決勝に登り、心を一つにして一生懸命漕ぎ、みごと優勝しⅠ部へ返り咲く事が出来た。

来年はⅠ部でのレースとなり、厳しい戦いになると思う。俺達の目標はⅠ部優勝。そして長崎ペーロン出場だ(優勝狙い!!)。何度か見に行った事がある、長崎ペーロンは、相生ペーロンとは違い、波が高いので、船が波の中を走りぬけている姿が、素晴らしかった。“早くここで漕ぎてー！”あの時の胸の高まりから何年経ったのか？

来年は、チームワークをさらに深め頑張りたい。



■ ペーロン競漕一般女子優勝

新たな歴史! 8連覇達成!

SUPER DOLPHIN
3'14"99

私達は昨年、前人未到の相生ペーロン祭の女子7連覇を成し遂げる事ができました。そして、今年は新たな歴史を刻むために「意志あるところに道はある」というチームスローガンを掲げました。また、ドルフィンカラーのブルーを基調にしたユニホームも新調しました。胸に刻まれた「闘」の文字にはメンバーの「姿勢」を記しました。背中に背負う「漕」と「魂」は私達を常に影で支えてもらっている母校(相生市立看護専門学校)の半田校長先生の「願い」と「想い」を記しました。

その「姿勢」と「漕」と「魂」に、一人一人が「強い意志」をもって、8連覇を目指しました。

その結果、母校の在校生達もたくさん応援に来てくれて、その力も得て8連覇という最高の結果を残す事が出来ました。

今後も私達は応援して下さいる方々に感謝しながら、常に「一生懸命」で「元気な姿」をお見せできるよう精進していきたいと思います。まだまだドルフィン伝説は続きます。



初出場で3位! 長崎・深堀古屋敷チーム

相生ペーロン祭参加に際しまして、大会関係者及び相生市の皆様方には色々とお世話になり有難うございました。私達深堀古屋敷チームは、昨年度の長崎大会で初優勝し、相生ペーロン祭の参加切符を手に入れました。永年続いています相生市とのペーロン交流に参加できたことをチーム一同感激しております。メインストリートを通り止めにしての前夜祭での花火大会の観客の多さ・出店(露天)の多さ、また出場チームの多さに相生市の祭に対しての心意気のすばらしさを感じ

ました。今回の目標は、昨年4位となった同じ深堀地区戸泊チームの成績を上回り、優勝することでしたが、決勝3位に終わり悔しい結果となりました。相生ペーロンのレベルの高さを痛感し、磯風漕友会チームのスタートダッシュには脱帽いたしました。

来年もこの相生ペーロン祭へ参加できるよう今年度の長崎大会での勝利を目指し今後の練習に取り組んでいきます。

長崎大会では、今回優勝された磯風漕友会チームとの再会をお待ちしております。“長崎で待つとるけんねー”

相生ペーロン祭の今後益々のご発展をお祈りいたします。

海上の部成績一覧

ペーロン競漕

❖❖ 一般男子Ⅰ部 (900m)

	チーム名	タイム	昨年成績
優勝	磯風漕友会	4' 36" 52	1
2	堀和希倶楽部	4' 42" 49	3
3	深堀・古屋敷チーム(長崎市)	4' 42" 82	4(戸泊チーム)
4	南風	4' 46" 35	2
5	陸ペーロンチーム	4' 46" 11	5
6	ひのうらユナイテッド	4' 54" 98	7
7	相生市役所	4' 57" 73	8
8	I H I A M T E C	4' 58" 91	6
9	西播通運	5' 04" 52	10
10	I H I 相生	5' 05" 05	7
11	連合自治会 相生	5' 08" 48	1(Ⅱ部)
12	連合自治会 矢野川	5' 15" 14	2(Ⅱ部)

❖❖ 一般男子Ⅱ部 (900m及び600m)

	チーム名	タイム	昨年成績
優勝	セピア倶楽部	5' 02" 96	11(Ⅰ部)
2	連合自治会 那波	5' 13" 80	4
3	ヤング グリーン	5' 23" 99	3
4	漣	5' 24" 86	12(Ⅰ部)
5	連合自治会 双葉	3' 22" 24	9
6	M A D M A X	3' 24" 14	6
7	奴 R U N 海	3' 25" 59	5
8	相生市体育協会	3' 27" 63	7
9	池之内・汐見台倶楽部	3' 43" 83	8
10	ハツラツアイサン	3' 49" 76	10

❖❖ 一般女子の部 (600m)

	チーム名	タイム	昨年成績
優勝	SUPER DOLPHIN	3' 14" 99	1
2	パワフル相生	3' 37" 05	3
3	キュリアス魚橋	3' 41" 29	2
4	クィーンズ矢野川	3' 55" 09	4
5	相生市役所	3' 53" 45	5
6	バイオレット	3' 55" 38	6
7	須崎ドラゴンレディーズ(須崎市)	4' 15" 60	7

❖❖ 一般男子の部 (300m)

	チーム名	タイム	昨年成績
優勝	相生市体育協会	1' 19" 21	1
2	ひのうらユナイテッド	1' 20" 66	3
3	I H I 相生 (A)	1' 32" 42	—
4	I H I A M T E C (A)	1' 34" 23	2
5	I H I 相生 (B)	1' 38" 01	—
6	I H I A M T E C (B)	1' 43" 48	4

ボートレース

ペーロン競漕

❖❖ オープンレースの部 (600m)

	チーム名	タイム
1	境港市	3' 17" 77
2	アムテックワールド	3' 22" 19
3	I H I 相工 2 1 0 0	3' 28" 84
4	ファイヤーブリック	3' 31" 57
5	浪わ	3' 34" 91
6	相友	3' 35" 65
7	チーム 川久保	3' 36" 96
8	ビーチクラブ	3' 37" 26
9	タキロン工房	3' 37" 63
10	B S 石興ドラゴンズ	3' 39" 78
11	コープこうべペーロン同好会	3' 39" 87
12	坊勢青年団	3' 40" 79
13	双葉中学校 P T A	3' 41" 33
14	P L	3' 41" 79
15	チーム I H I 関西	3' 42" 52
16	セコムグループ	3' 42" 61
17	グレ' n 鯛	3' 45" 02
18	侍	3' 45" 93
19	姫路獨協大学	3' 45" 98
20	T E A M I B O K I N	3' 46" 18
21	ログス	3' 46" 31
22	パワフルグローリー軍団	3' 46" 91
23	天海	3' 47" 29
24	新日鉄広畑労働組合	3' 47" 66
25	赤坂誠翔	3' 48" 91
26	姫路市ペーロン愛好会	3' 50" 15
27	那波中学校 P T A	3' 52" 87
28	M H I 高砂	3' 53" 83
29	I H I R O U R E N	3' 56" 65
30	尼崎市役所	3' 56" 71
31	テクノっ子 H I T	3' 56" 84
32	スポーツクラブ 21 那波	3' 58" 87
33	たつくす相生	3' 59" 56
34	楓	4' 03" 42
35	アーレー播磨病院	4' 03" 64
36	チャレンジャー 1 号	4' 06" 94
37	赤穂義士海	4' 09" 90

各部（オープンレースを除く）の優勝から4位までは決勝戦、一般男子Ⅰ部の5位から12位までは順位決定戦、その他は最終レースのタイム順により暫定順位をつけ掲載。

総務

「非核平和展」を開催します

総務課総務係 (☎ 23 7 1 2 6 FAX 22 6 4 3 9)

原爆の惨禍を繰り返さないよう、原爆の被害を正しく伝え、市民の皆さんに「平和の尊さ」について考えていただくため、「非核平和展」を開催します。

会場では、市内の小中学校から応募した非核平和を訴える児童生徒の絵画・ポスター、原爆

写真パネル、絵本などを展示し、平和に関するビデオを上映します。

▼日時 8月5日(木)～9日(月) 10時～17時(土・日曜日は10時～18時)

▼場所 市民会館2階203会議室

総務

平和を願い「長崎の鐘」を鳴らします

総務課総務係 (☎ 23 7 1 2 6 FAX 22 6 4 3 9)

広島と長崎に原爆が投下された日と終戦の日に、平和を願って市庁舎前にある「長崎の鐘」を

鳴らします。左記時刻の黙祷(もくとう)にご協力ください。

▼日時

8月6日(金)8時15分

(広島市原爆投下時間)

8月9日(月)11時2分

(長崎市原爆投下時間)

8月15日(日)12時

(戦没者を追悼し平和を祈念する日)



① 昨年の8月6日の様子

予防

任意予防接種の費用を助成しています

健康介護課健康増進係 (☎ 22 7 1 6 8 FAX 23 4 5 9 6)

4月1日から以下の予防接種の費用を助成しています。

【肺炎球菌ワクチン】

▼対象 75歳以上の方

【ヒブワクチン】

▼対象 生後2か月以上5歳未満の子ども

▼助成回数 下表のとおり

※以下は共通。

▼助成額 接種費用の1/2(上限4000円)

▼助成方法 指定医療機関で助成額を差し引いた額をお支払い

助成回数

最初に予防接種を受ける月齢	助成回数
生後2か月以上7か月未満	4回 (初回分3回、追加分1回)
生後7か月以上1歳未満	3回 (初回分2回、追加分1回)
1歳以上5歳未満	1回

ください。それ以外の医療機関で接種した場合は償還払い(一旦全額を支払った後、市窓口にて申請し助成を受ける)になります。詳しくは健康増進係へ

指定医療機関 下表の○印のある医療機関

※いずれの予防接種も、接種を希望する医療機関に予約をしてください。

指定医療機関	肺炎球菌ワクチン	ヒブワクチン	電話番号
相生市民病院	○	○	☎ 22 7 1 2 6
魚橋病院	○	○	☎ 28 1 3 9 5
IHI播磨病院	○	休診中	☎ 22 0 3 8 0
半田中央病院	○	○	☎ 22 0 6 5 6
赤木産婦人科医院	○	○	☎ 23 3 7 0 0
尾崎内科クリニック	○		☎ 24 7 0 7 0
河原医院	○	○	☎ 28 0 0 1 0
きょう整形外科	○		☎ 22 7 0 0 0
栗尾整形外科	○	○	☎ 23 6 6 6 6
谷垣医院	○	○	☎ 22 5 0 8 0
中林内科医院	○		☎ 23 5 0 0 3
はぎの内科クリニック	○	○	☎ 24 3 3 3 3
半田クリニック	○	○	☎ 22 0 0 6 8
平田クリニック	○	○	☎ 22 8 6 5 0
福本医院	○	○	☎ 22 0 0 7 9
山口医院	○	○	☎ 22 0 1 5 9

6月25日からIHI播磨病院の小児科が休診となったため、15歳未満の方の予防接種は当分の間実施できません。詳しくは、IHI播磨病院のホームページをご覧ください。

税率及び限度額

	所得割率 (課税標準額※1 に対して)	均等割額 (加入者1人 あたり)	平等割額 (1世帯あたり)	賦課 限度額
医療給 付費分	6.74%	24,720円	15,000円	50万円
後期高齢者 支援金分	1.66%	6,720円	6,600円	13万円
介護納付 金分※2	1.65%	8,400円	3,000円	10万円

※1 課税標準額とは所得額から基礎控除(33万円)を除いたもの。

※2 介護納付金分は40歳から64歳まで。



税率及び限度額は、左表のとおりです。
国民健康保険税額は、医療給付費分、後期高齢者支援金分、介護納付金分の合計となります。納税通知書は7月中旬に送付します。

国保

平成22年度国民健康保険税の税率が決まりました

市民課国保年金係(☎ 7154 FAX 6439)

医療費から国・県の補助金などや市の繰入金を除いた額が、皆さんに負担していただく国保税となります。医療費が伸びると、国保税も高くなります。健康に気をつけて、医療費の適正化に、ご協力をお願いします。

また、倒産やリストラなど非自発的な理由により離職した場合、国民健康保険税を軽減する制度を実施しています。

国民健康保険税は、前年の所得により算定されますが、非自発的失業者の場合、その方の給与所得を100分の30とみなして算定します。

▼対象 平成21年3月31日以降に離職し、離職日時点で65歳未満であり、雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者に該当する方

▼軽減期間 平成22年4月以降離職の翌日の属する月(その月の属する年度の翌年度末まで)
なお、軽減制度の詳細については、6月号をご覧ください。

後期高齢

後期高齢者医療制度のお知らせ

市民課国保年金係(☎ 7154 FAX 6439)

保険料について

保険料の計算方法は次のとおりです。

均等割額 (43,924円)

+

所得割額 (平成21年中の総所得金額等※
-330,000円) × 8.23%

=

平成22年度保険料額 (最高限度額50万円)

※総所得金額等とは収入額から控除額を引いた金額です。控除額とは、公的年金等控除額、給与所得控除額、必要経費のことをいい、所得控除(社会保険料控除、扶養控除等)は含みません。

保険料の支払い方法

平成22年度の保険料額決定通知書を、7月中旬に送付します。

支払い方法は、2通りあります。

①特別徴収…年金からのお支払い(手続き不要)

②普通徴収…口座振替や納付書で7月から3月まで毎月納付

所得の低い方の軽減

平成21年中の所得に応じて、平成22年度の保険料が軽減されます。

①均等割額…左表のとおり

同一世帯内(世帯主と世帯内の被保険者)の平成21年中の総所得金額等が一定の金額以下の方

総所得金額等(被保険者+世帯主)が 次の基準以下の世帯		軽減割合(軽減後の 均等割額)
基礎控除額 (33万円)	被保険者者全員の各所得(公的年金等 控除額は80万円として計算)が0円	9割 (4,392円)
	上記以外	8.5割(6,588円)※
基礎控除額(33万円)+24.5万円×被保険者の数 (被保険者である世帯主を除く)		5割 (21,962円)
基礎控除額(33万円)+35万円×被保険者の数		2割(35,139円)

※本来は7割軽減ですが、軽減措置により8.5割軽減となります。

②所得割額：所得割額算定にかかる所得(総所得金額等－基礎控除額33万円)が58万円(年金収入のみの場合、収入金額が211万円)以下の方は、所得割額が5割軽減。

被扶養者だった方の軽減

制度に加入する前日に被用者保険(全国健康保険協会(旧：政府管掌健康保険)、健康保険組合、共済組合など)の被扶養者だった方は、所得割はかからず、均等割額が本来5割軽減ですが、軽減措置により9割軽減となります。

また、次の場合は、申請により保険料の減免を受けることができます場合があります。

- ◎災害で大きな損害を受けた
 - ◎所得の著しい減少があった
 - ◎他の被保険者や世帯主が死亡したことなどにより、世帯の所得が軽減判定基準以下となる
 - ◎一定期間給付の制限を受けた
- 詳しくは市民課国保年金係にご相談ください。

被保険者証の更新

被保険者証の更新は毎年8月1日です。新しい被保険者証は7月下旬に送付します。

左表のとおり、一部負担金の割合(1割または3割)は、同一

世帯内の被保険者の平成21年中の所得や収入をもとに判定されます。現役並み所得者(3割負担)の場合は、70歳以上75歳未満の方の収入も計算対象になります。

医療費の一部自己負担の割合と自己負担限度額等

区 分	一部負担金の割合	自己負担限度額(月額)		入院時の食事代の標準負担額(1食あたり)
		個人単位[外来]	世帯単位[入院含む]	
① 現役並み所得者 (課税所得145万円以上) 【注】	3割	44,400円	80,100円+(医療費－267,000円)×1% [44,400円×1]	260円
② 一 般	1割	12,000円	44,400円	210円[160円×2]
③ II (世帯全員が住民税非課税)		8,000円	24,600円	
④ I (③のうちで年金収入が80万円以内で、各所得が必要経費などを引いて0円となる方。老齢福祉年金受給者)			15,000円	100円

【注】課税所得が145万円以上であっても、次の金額に満たない方は、申請により「一般」の区分になります。

◎同一世帯に被保険者が1人の場合、被保険者の収入が383万円(70歳以上75歳未満の方がいる場合は、全員の収入合計520万円)。

◎同一世帯に被保険者が複数いる場合は、被保険者全員の収入合計が520万円。

※1 []内は過去12か月以内にすでに3回以上高額医療費が支給されている場合、4回目からの額。

※2 []内は過去12か月の入院日数が90日を超える場合、91日目からの額(要申請)。

姫路年金事務所

からの **お知らせ**

姫路年金事務所の年金相談窓口の延長及び休日開設

延長時間	7月20日(火)、26日(月)、8月2日(月)、9日(月)の19時まで
休日開設	8月14日(土)9時30分～16時
持参物	年金手帳、印鑑
場 所	姫路市北条1丁目250
問い合わせ	☎079-224-6385

限度額適用・標準負担額減額認定証

世帯全員が住民税非課税(表の低所得Ⅰ・Ⅱに該当)の方は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示することで、入院の際に医療機関で支払う一部負担金が、表中の「世帯単位」欄の限度額となり、入院時の食事代も減額されます。

認定証の更新時期は毎年8月1日です。引き続き対象となる方には、7月下旬に、新しい認定証を送付する予定です。世帯員全員が住民税非課税の方は、認定証の申請が必要です。

平成22年度「コスモストーク」開催日程表

開催日	対象地域	会場
7月15日(木)	北町連合自治会、南町連合自治会、上町連合自治会、野瀬自治会、鰯浜自治会、坪根自治会	相生公民館 集会室
7月20日(火)	青葉台連合自治会、緑ヶ丘連合自治会、千尋町連合自治会、佐方連合自治会	西部公民館 集会室
7月22日(木)	那波連合自治会、竜泉町自治会	生きがい交流センター 大会議室
7月29日(木)	若狭野町連合自治会	若狭野多目的研修センター 大集会室
8月 3日(火)	矢野町連合自治会	矢野公民館 集会室
8月 5日(木)	旭連合自治会	総合福祉会館 301研修室
8月10日(火)	陸連合自治会	陸自治会館 大ホール
8月12日(木)	古池連合自治会、向陽台自治会、那波野連合自治会、池之内自治会、赤坂連合自治会、双葉連合自治会	東部公民館 集会室

※時間は、いずれも19:00から。

まちづくり

コスモストークを実施します！

まちづくり推進室(☎23 7 1 3 0 FAX 23 7 1 3 7)

「コスモストーク」は、市長が皆さんの地域にお伺いして、皆さんとお話をしながら、市の将来について一緒に考え、協働のまちづくりを進めていくことを目的としています。

まず、市長が市の現状について話をした後、日頃皆さんが思っていること、気になっている

ことなどについて意見交換させていただきます。

今年は、「市民と協働で築きあげるまちづくり」「相生市立小中学校適正配置について」の2本をテーマに自治会を単位とした8か所で、左表の日程のとおり開催していきます。

防災

災害に対する備えは万全ですか？

総務課総務係(☎23 7 1 2 6 FAX 23 6 4 3 9)

自宅周辺のチェックリスト

- ☐樋、側溝に枯れ葉や土砂など、水の流れを妨げている「障害物」がないか。
- ☐土のうを準備しているか。
- ☐避難に備え、屋外の状況を確認しているか。
- ☐家族で避難場所や避難経路を決めているか。

非常持出品のチェックリスト(非常持出品は定期的に点検をしてください)

- ☐携帯ラジオ☐懐中電灯☐予備電池☐救急医療品(傷薬、包帯、胃腸薬、消毒薬、持病の薬など)☐非常食(飲料水、乾パン、缶詰、缶切り、赤ちゃん用粉ミルクなど)☐貴重品(健康保険証、印鑑、預金通帳など)☐その他生活用品(衣類、タオル、ティッシュ、ウエットティッシュ、生理用品、紙おむつ、ライター、キッチン用ラップなど)

家庭内備蓄用品のチェックリスト

- ☐飲料水(1人1日3リットルを目安に)☐米、乾パン、缶詰、あめ、チョコレート、梅干や調味料など☐燃料(卓上コンロなど)☐その他生活用品(毛布、寝袋、ろうそく、鍋、やかん、ポリ容器、ロープ、ビニール袋、セロテープ、トイレトペーパーなど)



アドレス(<http://bosai.net/aioi/>)、QRコードから「あいおい防災ネット」にアクセスし登録すると、県や市からの緊急情報や各種災害警戒情報などを取得できますので、ご利用ください。

◎**花火事故を防止しよう!**

手軽に扱っている線香花火なども原料は火薬です。誤った取扱いやちよつとした気の緩みから、火事や火傷などの思わぬ事故を招くことがあります。

花火をするときは、次のことに注意してください。

- ・消火用の水を用意する
- ・風の強い日や、燃えやすい物の近くは避ける
- ・人の迷惑にならない場所や時間を選ぶ

安全

と

安心

の窓

事故のない、夏休みを 過ごすために!



相生警察署
☎(22)0110

相生市人身交通事故 発生状況(5月末累計)

交番(駐在)別	件数	死者	傷者
相 生 駅 前	22	1	24
那 波 野	14	0	15
中 央 通	25	0	28
丘 の 台	18	0	22
若 狭 野	17	0	19
矢 野	5	1	4
合 計	101	2	112

第2回兵庫県警察官募集

《受付》8月6日(金)~25日(水)
《試験区分と採用予定者数》
男性警察官 約226名
女性警察官 約30名
《申込・問合せ先》
兵庫県警察官採用センター
☎0120-145314
または、兵庫県相生警察署
相生市陸本町11番26号
☎(22)0110

◎**水難事故をなくそう!**

この季節は、大勢の方がレジャーに繰り出すため水難事故が多発します。

レジャーを安全に楽しむため、次のことに注意してください。

- ・遊泳区域の外では泳がない。
- ・体調が悪いときは泳がない。
- ・子どもだけで泳ぎに行かない。
- ・気象条件などを確認する。
- ・ボートに乗る時は、乗船者全員に救命胴衣を着用させる。

西播磨県民局だより

兵庫県の住宅再建共済制度 「フェニックス共済」

平成22年8月1日から

家財を対象とした新たな共済制度を開始します

○負担金:年額1,500円(住宅再建共済制度に加入済みの人か同時加入の場合は年1,000円)

○共済給付金:被災住宅に存する家財を補修または購入した場合

区 分	給付額
全壊	50万円
大規模半壊	35万円
半壊	25万円
床上浸水	15万円

詳しくは、西播磨県民局総務室総務防災課

☎(58)2112

ひょうご科学技術ミュージアム事業

子供のための科学学習体験ツアー参加者募集!

地域の工場や会社の見学と、ものづくりが体験できます!
ツアーのコースは①・②の2コースです。

- ①環境コース
西日本衛材(株)→(株)香寺ハーブ・ガーデン 8月3日(火)
- ②生活コース
関西電力(株)相生発電所→赤穂化成(株) 8月6日(金)

- 参加資格:主に西播磨地域にお住まいの、小学4年生以上の児童・生徒とその保護者(各コース約20組)
- 参加費:無料
- 申込方法:往復はがきに下記の事項をご記入のうえお申込みください。

■希望されるコース番号とコース名

■希望される集合場所
JR相生駅または、県立先端科学技術支援センター

■参加希望の児童・生徒氏名、学校名、学年、保護者氏名

■郵便番号、住所、電話番号
- 申込期限:各コースとも7月23日(金)必着
- 申込・問合せ先:(財)ひょうご科学技術協会事業課
〒678-1205 上郡町光都3-1-1 ☎(58)1400

今年もきれいな花が咲きました

5月22日～25日・まちなみガーデンA I O I

期間の前半は、あいにくの天候となりましたが、市内のあちらこちらの趣向を凝らした庭園や花壇に、たくさんの人が訪れました。6年目を迎える今年は、姫路や明石などから団体客がバスで訪れるなど、年々盛況となっています。



大きな玉ねぎとれたよ～♪

6月9日・たまねぎの収穫

中央幼稚園の4・5歳児51名が、園内の畑で玉ねぎの収穫を行いました。大きい玉ねぎは、なかなか抜けないのか、尻もちを着く姿もチラホラ。収穫した200個ほどの玉ねぎは、後日大好きなカレーに調理され、美味しくいただきました。



暑くて重い、防火服

5月13日・消防署施設見学

双葉小学校4年生の児童67名が、社会科の授業で施設見学に消防署を訪れました。救急車の資機材の説明を聞いたり、防火服を着て酸素ポンペを背負ったりしました。また、煙体験では、ビニールで囲まれた装置の中で、避難の仕方を学びました。



上手に跳び箱できたよ♪

5月15日・ファミリースポーツフェア

市民体育館でファミリースポーツフェアが行われました。卓球台やソフトバレー、トランポリンやボール遊びなど様々な道具が広げられると、幼児から小学校高学年、熱心に指導する親子づれまで、幅広い年齢層で賑わっていました。



相生の進水式を知ってますか？

5月12日～23日・絵葉書で知る相生の進水式

I H I 建造船の進水式の際に作成された記念絵葉書のデザインを拡大したものを寄贈されたのを記念して、図書館2階の思索の広場で展示を行いました。展示には、パネル以外にも、(株)I H I AMTECの協力により当時の進水式の様子を写した写真も展示されました。相生の歴史を感じることができました。



福祉作文を表彰

6月5日・相生市善意のつどい

『善意の日』にちなんだで開催された「相生市善意のつどい」で、福祉作文の表彰が行われました。最優秀賞 ^{ひかさまさき}日笠雅大さん(矢小6)、^{いしはらなこ}石原奈子さん(双中3) 優秀賞 ^{あかしみなつ}明石海夏さん(那小5)、^{たなかひろき}田中宏樹さん(双小5)、^{たにくちせい}谷口聖哉さん(那中1)、^{なかもとまこ}中本茉莉さん(矢中1)



笑いが心へ、心は福祉へ

5月15日・ハートフルフェアー

社会福祉法人みどり福祉会主催の「ハートフルフェアー」が市民会館で行われました。駐車場では、各種バザーが行われ、市民会館では絵画や書道などの作品が展示されました。また、大ホールでは、「吉本お笑い大爆笑」や「ジャズオーケストラ演奏」が行われました。

johou!

～総合情報案内～



図書館通信

☎235151



開館時間が
変わります

7月21日(水)～8月29日(日)までは、9時から19時まで開館時間を延長します。



みんなおいでよ
「子ども劇場」

◇おはなし会

▼日時 7月18日(日)11時～11時30分

▼内容・場所 「かしこいビル」(3階えほんのへや)、「ガチョウおくさんのおふろ」(3階おはなしのへや)

◇えいが会

▼日時 7月25日(日)10時30分～11時30分

▼内容・場所 「ムーミン谷の彗星」(3階視聴覚室)

◇人形劇

▼日時 8月7日(土)11時～11時30分

▼内容・場所 グループパンプンによる「さるじぞう」(3階視聴覚室)



ファミリー
サポートセンター
☎230155



交通安全教室&
ファミサポ縁日

▼日時 8月5日(木)10時～12時(受付9時45分)

▼場所 総合福祉会館4階多目的ホール

▼内容 チャイルドシートの装着の仕方と交通安全のお話。わなげ、魚釣りなどの縁日ごっこ。子育てグッズサイクル

▼申込 前日までにファミリースポーツセンターへ



すくすくフェスタ
(相生市子育てネット
トワーク推進協議
会主催)

間子育て支援室

☎227175

▼内容 ミニ運動会、育児相談、身体計測など

▼対象 就学前の親子70組 ※定員になり次第締切。

▼日時 8月22日(日)10時～11時30分

▼場所 総合福祉会館4階多目的ホールほか

▼申込 子育て支援室へ直接または電話で



7月は青少年の非
行・被害防止全国
強調月間です

間相生市少年育成センター

☎235070

近年、相次ぐ少年による重大な事件の発生や、青少年の健全な育成を阻害するおそれのあるインターネットの違法・有害な情報の氾濫、携帯電話による犯罪の発生などが懸念されています。

○子どもたちに積極的に声をかける

をかける

○良いことはほめ、危険な遊びやルール違反は注意するなど、子どもに関心を持ち、地域の子どもは、地域で育てましよう。

また、電話相談、来所相談を受け付けています。気軽に相談ください。

バス車内事故防止キ
ャンペーン実施中!

間(社)兵庫県バス協会
☎078-391-0543

バスの利用者に対し、一般路線バスの乗降時における事故防止と高速道路を走行するバスの後部座席シートベルト着用の徹底などについて啓発活動を行っています。また、適正な運転動作の励行を徹底し、車内事故の防止及び後部座席の被害軽減を図るためのキャンペーンを実施しています。



お役に立ちます! (財)自治総合センターの宝くじ助成!

宝くじの収益による (財) 自治総合センターからの助成を受け、様々な備品を購入しています。

《災害時用に整備》

災害で一般電話回線などが途絶した場合に、山間部地域における通信体制を確保するため、車載型・携帯型無線機計5台を整備しました。

総務課 (☎237126)



《貸出し用に購入》

地域でのイベントなどに活用していただくため、投光器、机、イスを購入しました。その他にも、テントや法被など、全て無料で貸し出ししています。ぜひご利用ください。

まちづくり推進室 (☎237130)

産業振興課(法被) (☎237133)



宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に役立てられています。

「あいおい元気アップ支援事業」に認定
間まちづくり推進室
☎23 7130

相生・上郡広域シルバー人材センター
からのお知らせ
☎24 050

ステップアップ部門

◇相生らじお（音声や映像による地域情報をインターネットを通じて発信）

◇相生・伝承文化を発信する会（地域の歴史・文化を育む和泉式部伝説のミュージカルを開催）

ジカルを開催

概ね60歳以上で、健康で働く意欲のある方、入会してみませんか。

○入会説明会

▼日時 8月10日（火）13時30分

▼場所 総合福祉会館1階101研修室

市民プールからのお知らせ

（中央）☎22 7133
（西部）☎22 4737

次の日は小学校の水泳検定のため午前中の一般開放はありません。

▼中央市民プール

8月18日（水）～20日（金）、23日（月）・25日（水）・26日（木）

▼西部市民プール

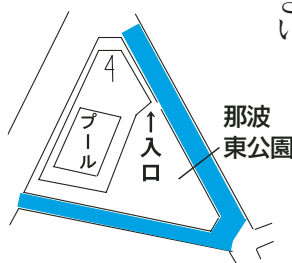
8月24日（火）～27日（金）

※その他については通常どおり10時～18時まで一般開放。但し、天候などにより変更になることが

あります。

また、中央市民プールでは混雑と事故防止のために7月20日（火）から8月15日（日）まで、左図の緑色道路部分が駐車禁止になります（9時から17時）。

※中央市民プールには駐車場がありませんので、自動車でのご来場はご遠慮ください。



げんきパパ
クラブ募集

間子育て支援センターげんき（平芝保育所内）
☎23 1404（火～土曜日10時～16時）

①7月17日（土）10時～11時30分「手打ちうどんを作ろう」生きが交流センター

②8月21日（土）10時～11時30分「フィンガーペインティングであそぼう」岩屋谷公園

▼対象 これから父親になる方、保育所や幼稚園に通っていない乳幼児の父親

▼定員 19名

▼申込 ①7月15日（木）、②8月18日（水）まで

※定員になり次第締切。

▼その他 年間通じて講座を行います



市民病院からのお知らせ

間市民病院 ☎22 7126
市民病院看護師（10月1日採用正規市職員）

▼職種 看護師

▼採用予定人員 4名

▼受験資格 昭和35年10月2日以降に生まれた方（平成22年10月1日における満年齢が49歳までの方）で、保健師助産師看護師法に定める看護師・准看護師免許を有する方

▼受付期間 7月15日（木）30日（金）8時30分～17時15分 ※土・日曜日、祝日を除く。

▼試験日時 8月5日（木）14時

▼試験内容 面接による選考

▼申込 履歴書（市販の用紙に写真添付）、看護師免許の写しを市民病院へ持参 ※郵送不可。

看護師の臨時職員（パート含む）

希望される方は、履歴書を市民病院までご持参ください。勤務時間及び勤務形態については相談に応じます。

簿記検定2級受検対策セミナー

11月21日施行の日商簿記検定2級合格を目指すためのセミナーです。相生商工会議所で開催します

開講日：8月9日～11月8日の月・水・金曜日（原則）35日間 日程はお問い合わせください
時間：毎回18:30～20:45 受講料：36,000円

環境セミナー ストップ・ザ・地球温暖化！

とき：7月20日（火）13時30分～15時
ところ：相生商工会議所 研修室（3階） 聴講無料！
プログラム 講演Ⅰ 低炭素社会の実現に向けて
講演Ⅱ 暮らしの快適性向上と低炭素社会の実現
講演Ⅲ 電気自動車の普及について
※講演終了後、電気自動車の試乗会も行います

詳細のお問い合わせは 相生商工会議所 相生市旭3丁目1-23 電話 22-1234 FAX 22-2290 まで

夏休み子ども
森林ふれあい教室

間産業振興課工務地籍係

☎ 23 7156

▼対象 市内の小学生

▼内容・参加費

①竹細工 水鉄砲600円、竹馬600円、竹とんぼ500円

②木工 本立て1000円、ミニ椅子1200円、壁掛け(手形)500円

③陶芸 陶板壁掛け800円

※参加費用は当日徴収。

※工具類は貸し出し、服装は軽装で。

▼日時 8月20日(金)13時30分～16時(小雨決行)

▼場所 羅漢の里ふれあい小屋周辺

▼定員 各教室10名程度

▼申込 8月6日(金)までに、産業振興課へ

▼主催 相生市林業研究グループ



公民館へ行こう！

市内公民館及び若狭野多目的研修センターで、工夫を凝らした様々な講座を行っています。下表をご覧ください、地域を問わず、興味のあるものに参加してください。

公民館名	日 時	行 事	定員	公民館名	日 時	行 事	定員
相生 ☎227153	7月24日(土) 9時30分～	子ども陶芸教室☆	10名	矢野 ☎290002	7月28日(水) 9時30分～	環境のお話と、エネルギー実験☆	40名
	8月20日(金) 9時30分～				子どもビーズアクセサリー教室☆	20名	
	8月2日(月) 9時30分～	子どもお菓子づくり教室☆	12名		8月3日(火) 8月12日(木) 10時00分～	子ども石窯焼パン作り教室☆	各16名
陸 ☎227803	7月29日(木) 9時30分～	夏休み親子工作教室☆	20名		8月7日(土) 10時00分～	ヒップホップダンス☆	30名
	7月31日(土) 9時30分～	ちびっこ料理教室☆	16名		8月7日(土) 13時30分～	子どもスポーツチャンバラ教室☆	20名
西部 ☎227388	7月27日(火) 9時30分～	親子陶芸教室☆	親子10組	若狭野多目的 研修センター ☎280001	7月29日(木) 8月19日(木) 8月26日(木) 9月9日(木) 13時30分～	アートフラワー教室	10名
	8月24日(火) 13時30分～				8月3日(火) 9時30分～	子どもビーズアクセサリー教室☆	10名
	7月28日(水) 8月4日(水) 10時～	親子マジック教室☆	親子5組		8月5日(木) 9時30分～	子どもおかし教室☆	20名
	8月2日(月) 9時30分～	子どもビーズアクセサリー教室☆	15名		8月6日(金) 10時00分～	親子マジック教室☆	親子10組
東部 ☎227804	8月7日(土) 9時30分～	親子パン作り教室☆	親子10組		8月9日(月) 8月11日(水) 9時30分～	子どもパソコン教室☆	10名
	7月29日(木) 9時30分～	子ども工作教室☆	20名		8月17日(火) 9時30分～	環境のお話とエネルギー実験☆	30名
	8月1日,29日 9月5日,19日 10月3日 いずれも日曜日 9時30分～	パソコン教室 <中級編>	15名		※表中の☆は、子どもチャレンジパスポート事業		

海の環境学習

環境課管理係

☎ 23 7131

①おわん島環境体験

相生湾沖に浮かぶ無人島
”おわん島”に船で行き、島
内、島周辺を探検し、動植物
などを採取・観察します。
また、海上を船で散策し、
相生湾の自然に触れます。

▼日時 8月1日(日) 9時
～15時

▼締切 7月23日(金)

②相生湾の水質調査

船に乗って相生湾を巡り
ながら、海水やプランクト
ンを採取して、顕微鏡で調
査・観察します。

▼日時 8月17日(火) 9時
～12時30分

▼締切 8月10日(火)

③海の潮位干満体験

室津沖の2つの唐荷島
が、潮の満ち引きにより陸
続きになります。それを現
地で体験しながら、潮の満
ち引き、月の引力との関係
などを学びます。

▼日時 8月24日(火) 9時

～12時30分

▼締切 8月17日(火)

※以下は①、②、③共通。

▼対象・定員 屋外で活動
可能な小学4～6年生。各
10名

▼集合場所 野瀬埠頭内環
境交流ハウス

▼参加費 無料

▼申込 住所、氏名、学校
名、学年、電話番号を明示
の上、環境課へ

相生摺鉢山ガラス 工房「夏のガラス工 芸教室」

環境課管理係

☎ 23 7131

相生摺鉢山ガラス工房
すりばちやま

で、リサイクルガラスを活
用したガラス工芸教室を下
表のとおり開催します。

▼申込 7月13日(火) から
各教室開催日の2日前まで
に直接または電話

※定員になり次第締切。



区分	教室名	教室の内容	対 象	開催日	開催時間 各教室定員 (教室時間)	募集定員 合計	参加費	開催 場所
夏 休 み 子 ど も ガ ラ ス 工 芸 教 室	①吹きガラス 教室	吹きガラス技法でマイ グラスを作ります	小学5年生 ～中学生	7月23日(金)、27日(火)、 29日(木)、8月3日(火)、 12日(木)、19日(木)	13時、14時、15時 各2名(60分)	計36名	無料	相生美化センター内 「相生摺鉢山ガラス工房」
	②サンドブラ スト教室	サンドブラストでガラ スに絵を描きます	小学3年生 ～中学生	7月28日(水)、8月4日(水)、 11日(水)、18日(水)	10時 10名(90分)	計40名		
	③アクセサリ ー作り教室	色ガラスを溶かして携帯 ストラップを作ります		7月28日(水)、8月4日(水)、 11日(水)	13時 10名(120分)	計30名		
	④ガラス工芸 2日間教室	いろいろな技法でガラ ス小物を作ります		8月10日(火)と17日(火) の2日間	13時、15時 各3名(120分)	計6名		
夏 期 大 人 ガ ラ ス 工 芸 教 室	⑤吹きガラス 教室	吹きガラス技法でマイ グラスを作ります	高校生以上	7月30日(金)、8月5日(木)、 6日(金)、22日(日)	13時、14時、15時 各2名(60分)	計24名	500 円	
	⑥アクセサリ ー作り教室	色ガラスを溶かして携帯 ストラップを作ります		8月18日(水)	13時 10名(120分)	計10名		
	⑦ガラス工芸 2日間教室	いろいろな技法でガラ ス小物を作ります		8月13日(金)と20日(金) の2日間	13時、15時 各3名(120分)	計6名	1000 円	

住宅入居者募集

建設管理課建設総務係 (☎ 23 7134)

▼受付期間 7月20日(火)～30日(金) 17時15分まで ※土・日曜日を除く。

▼申 込 窓口備え付けの申込用紙に記入し、必要書類を添えて建設管理課に提出。応募多数の場合抽選

住宅名	間取り	戸数	家 賃	基 本 申 込 資 格
市営一の谷住宅 (緑ヶ丘)	2K	1戸	8800円～ 1万3900円	①市内に住所または勤務場所のある方 ②現に住宅に困っておられる方 ③入居しようとする家族全員の政令月収が、15万8千円以下 (裁量階層世帯は、21万4千円以下)

※敷金は、家賃の3か月分必要。申込資格は上記以外にもあります。詳しくは建設管理課へお問い合わせください。

市民文芸作品集 「風」第48集作品

生涯学習課

☎7144

▼対象 市内在住の方

▼応募作品 詩一篇(20行以内)、短歌十首、俳句・

川柳十句の内一部門

▼締切 8月13日(金)

▼申込 生涯学習課備え付

けの規定の用紙に、楷書で、

住所、氏名、電話番号を記

入し、持参または郵送(〒

678-0031 相生

市旭二丁目2番10号)

防火管理者(甲種・乙種)資格取得講習会

消防本部予防課指導係

☎7119

▼日時 8月17日(火)、

18日(水)9時~16時20分

※甲種は2日間、乙種は17

日のみ。

▼場所 総合福祉会館4階
多目的ホール

▼申込 7月23日(金)まで

に消防本部にある申込書に

記入のうえ消防本部予防課

指導係に持参。郵送不可

身体障害者の職業訓練生

国立県営兵庫障害者職業能力開発校

☎072-782-3210

伊丹市にある国立県営兵

庫障害者職業能力開発校で

は、10月入校の職業訓練生

を募集します。

▼募集科目 オフィスワー

ク事務科後期生

▼対象 身体障害者

▼授業料 無料

※教科書代など自己負担あり。

▼定員 15名

▼受付 7月22日(木)まで

放送大学 10月生募集のお知らせ

放送大学姫路サテライトスペース

☎079-284-5788

放送大学では、第2学期

(10月入学)の学生を募集

中です。

放送大学は、テレビなど

の放送を利用して授業を行

う通信制の大学です。心理

学・福祉・経済・歴史・自然科学など、幅広い分野を学べます。

▼出願期間 8月31日(火)まで



市民体育館

☎7129

申込みは、申請書に記入し、参加費を添えて締切日までに市民体育館窓口へ

スポーツフェスティバル協賛スポーツ大会

①グラウンドゴルフ大会

▼日時 9月4日(土)8時

15分

※雨天の場合は9月11日

(土)

▼場所 若狭野ふれあい公園

▼試合 個人戦(男女年齢別)

16ホールストロークプレー

▼参加費 1人500円

▼締切 8月18日(水)

②あそぼる大会

▼日時 9月5日(日)

9時

▼場所 市民体育館

▼部門

○ソフトバレーボール女性

の部(フリー/40歳以上)

○ソフトバレーボール男性

の部(フリー/40歳以上)

○ソフトバレーボールフ

ミリーの部

▼参加費 1チーム

1000円

▼締切 8月18日(水)

③ターゲットバードゴルフ大会

▼日時 9月12日(日)

9時

▼場所 東部公園ターゲット

バードゴルフ場

▼試合 個人(部門別ハン

デ)戦

18ホールストロークプレー

▼定員 100名

▼参加費 1人500円

(当日)

▼締切 9月3日(金)



ハリマホームガス株式会社 相生市那波大浜町 4-20



★ガスのご用命から各種リフォームにいたるまで、当社はあらゆる生活関連のニーズにお応えします。お気軽にお問い合わせください!

お問い合わせは

TEL 0791-22-2806 FAX 0791-22-4063



全口センサー搭載コンロ

★今、ガスコンロはセンサーを全口に搭載し安全・快適にガスをご使用していただけるようになりました。

住宅用火災警報器

★怖い住宅火災にも火災警報器があれば安心です。ご用命は当社まで。



キッチンスタジオ・ハリマ

相生市陸本町 15-29



★充実した最新のキッチンで料理講習も好評開催中です。★皆さんも仲間に加わりませんか。

広告

温水プール
「コスモス」
☎ 237180

▼休館日

夏休み期間中は休館なし。
但し、火曜日は、プールのみ16時45分まで利用できます

▼相生市民水泳大会

▼競技種目

自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、個人メドレー、板キック

▼対象 25m以上泳げる人
(小学生は板キックを含む)

▼日時 8月29日(日) 8時30分

▼参加費 1人1000円
(3種目以内)

▼申込 8月1日(日)までに温水プールへ

▼夏休み短期水泳教室

▼対象 幼児(3歳)就学前・小学生

▼日時

前期 8月8日(日)～10日

(火)の3日間

後期 8月13日(金)～15日

(日)の3日間

1部 9時30分～10時30分

2部 10時45分～11時45分

▼受講料 3150円(3日間)

▼定員 1部・2部各35名

前期・後期140名

▼申込 7月18日(日)～31日

(土)までに温水プールへ

暮らしの保健室

問 保健センター ☎ 227168

▼4か月児健康診査

▼日時 7月20日(火)

13時～14時受付

▼場所 保健センター

▼1歳6か月児健康診査

▼日時 8月3日(火)

13時～14時受付

▼場所 保健センター

▼2歳児歯科健康診査

▼日時 8月6日(金)

13時15分～14時15分受付

▼場所 保健センター

金融庁・消費者庁からのお知らせです

貸金業法が大きく変わります！



平成22年6月18日に改正法が施行され、
■借入総額が「年収の3分の1」を超える場合、新規の借入れができなくなります。

借入れや返済のお悩みは、お早めに相談を！

相談窓口の連絡先は下記の電話番号でご案内します。

■金融庁 金融サービス利用者相談室 03-5251-6811

■消費生活相談窓口 消費者ホットライン 0570-064-370

法律の詳しい内容は、金融庁ウェブサイトでご確認ください。www.fsa.go.jp/

がんの常識 理解度チェック！ その4

問題

乳がんが1センチになるには
どのくらいかかるでしょう？

①1～2年

②5～9年

③10～20年

答えは次のページです

お悔やみ

※敬称略

死亡 月日	氏名	年齢	住所
5/24	湊ルミ子	65	ひかりが丘
5/25	勝田マサ子	91	大谷町
5/26	西崎利男	80	栄町
5/28	福田カネ子	90	那波本町
5/29	足田久雄	76	佐方3丁目
5/29	堀本敏美	62	古池2丁目
6/2	松田実	81	若狭野町入野
6/6	宮崎由貴子	91	相生5丁目
6/6	山本米蔵	68	若狭野町雨内
6/8	竹本幸治	91	陸本町
6/11	高見周造	85	旭5丁目
6/14	大野春夫	64	双葉2丁目
6/15	中村孝司	76	青葉台
6/21	青木俊雄	63	旭4丁目
6/23	大鍋彌之助	80	那波野1丁目

広告

太子町にある
夢の庭を提案する専門店
エキステージ
遊びにきてね
揖保郡太子町東南363
079-277-4468

謝見堂
赤穂市南野中760-1 TEL0791-42-4200
新幹線相生駅南 TEL0791-22-0260

★毎週日曜日
祝日定休
★営業時間
12:00～14:00
17:00～22:30
相生市陸本町4-33 ☎ 22-1219

食育コーナー

Vol. 4

～主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう②～



今回は前回に引き続き食事のバランスについてです。食事は、大皿盛りにし、それぞれがとって食べるスタイルは、ひとりひとりの食べた量が分かりにくく、好きな食べ物を選びがちです。下のように1人分ずつ盛り、上手に料理を組み合わせ、バランスのとれた食事をしましょう。

1日の食事の量(成人)を知ろう

たんぱく質が豊富なおかずです。体の細胞や筋肉を作るために欠かせない栄養素です。朝は消化の良い卵や納豆などの大豆製品を、昼は腹持ちの良い肉を、夜は不飽和脂肪酸の多い魚と豆腐にすると組み立てやすくなります。

1日の量

魚 1 切れ



肉手のひら
1 枚分



卵 1 個



豆腐
1/3 丁

野菜や芋、豆、きのこなどをたっぷり使ったおかずは、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く、また満腹感も得ます。

1 回の食事に手のひら 1 杯分の野菜料理を取りましょう。



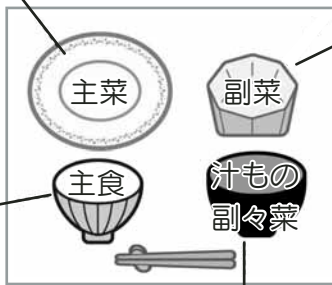
「ご飯を食べないでおかずを食べる」はまちがいです。体は糖質を最初に求めるので、すぐにおなかですき、また食事のバランスも「高脂肪」に傾きます。必要量は必ずとるようにしましょう。

1日の量

ご飯
茶碗 1 杯



食パン
5 枚切 1 枚



汁物は、野菜、芋、海藻、きのこなどをたっぷり入れましょう。また、お浸し、即席漬けなど、野菜をもう一品加えると満腹感も得られます。

+

果物・牛乳・おやつ

果物は、ビタミンや食物繊維が豊富で優秀な食品ですが、果物に多く含まれる果糖は中性脂肪になりやすく、食べ過ぎると脂肪肝、高中性脂肪血症、肥満につながります。

食べる量に注意し、健康的に食べましょう。

おやつは、1 日に 80～100kcal までにしましょう！

1日の量



クッキー 2 枚



みかん 2 個

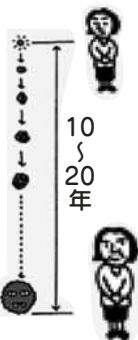


牛乳
コップ 1 杯

がんの常識 理解度チェック！ 答え

③10～20年

がんは、見つかるまでに10年から20年かかります。



ひっそりと生き残った、たった1つのがん細胞は、1個が2個、2個が4個、4個が8個、8個が16個と、時とともに、倍々ゲームのように増えていきます。死なない細胞ですから、時間が経った分だけ、細胞の数は増えていきます。

たった1つのがん細胞が検査でわかるほど大きくなるには、10年から20年の時間が必要です。つまり、長く生きなければがんができる「いとま」がないと言えます。

がんは、老化の一種です。長生きするとがんが増えるのは、突然変異が蓄積されるのと、免疫細胞の動きが衰えるからなのです。日本は世界一の長寿国になった結果、「世界一のがん大国」になりました。

しかし、子宮頸がん、大腸がん、乳がんなどは、働き盛り世代に増えていることを忘れてはなりません。(出典：厚生労働省委託事業 がん検診受診促進企業連携推進本部)

あなたの資産運用のパートナー
こんにちは このまちの証券会社です

金融商品取引業者番号：近畿財務局長(金商)第1号
加入協会：日本証券業協会



あなたのまちの
投資窓口

相生証券

AM 8:30 ~ PM 5:30

☎ (0791) 22-0654

http://www.aioi-sec.com/

溶接の高品質化のサポート
から工場の安全まで。
消火器で安心・安全確保
工場から家庭まで。

ISO9001・2000認証取得
安心の品質管理



一般高圧ガス



株式会社共和溶材

本社 相州市那波大浜町1-8

TEL 22-0927

FAX 22-4079

溶接・溶断機

産業用機器



光都ガスセンター

広告

★有料広告募集中！申し込みは企画財政課秘書広報係へ(☎ 23 7123)

ひとりで悩まないで

相談

してね!

社会保険労務士による労働相談

7月20日(火)
13:30~16:00
市民会館
問 産業振興課
☎②37133

農地相談

8月10日(火)
13:30~15:30
市役所
問 農業委員会
☎②37140

行政相談

7月21日(水)
15:30~17:00
総合福祉会館
問 総務課
☎②37126

くらしのクリエイターによる消費生活相談

7月26日(月)・8月9日(月)
10:00~12:00
市民会館
問 まちづくり推進室
☎②37130

教育相談

毎週火・木曜日
13:00~16:00
少年育成センター
問 少年育成センター
☎②35070

あいおいっ子悩み相談

7月23日(金)
13:00~16:00 (臨床心理士)
少年育成センター
問 少年育成センター
☎②35070

知的障害者相談

7月22日(木)
9:30~12:00
総合福祉会館
問 社会福祉課
☎②7167

身体障害者相談

8月1日(日)
10:00~12:00
総合福祉会館
問 社会福祉課
☎②7167

弁護士による法律相談

7月17日(土)・8月7日(土)
9:00~12:00
総合福祉会館
問 社会福祉協議会
☎②32666

ふれあい心配事相談

7月26日(月)・8月9日(月)
13:00~16:00
総合福祉会館
問 社会福祉協議会
☎②32666

事業者向け金融相談

8月6日(金)
13:00~16:00
商工会議所
問 商工会議所
☎②1234

エイズ・肝炎相談

7月21日(水)・8月4日(水)
13:30~15:00
※予約は前日まで
問 赤穂健康福祉事務所
☎④2938

若者の心と体の相談

7月21日(水)・8月4日(水)
13:30~15:30
赤穂健康福祉事務所
問 赤穂健康福祉事務所
☎④2938

栄養相談

8月13日(金)
9:30~11:30
赤穂健康福祉事務所
問 赤穂健康福祉事務所
☎④2938

飼えない猫の引取

7月20日(火) 9:30まで受付
問 環境課 (☎②37131)



休日診療当番医

7月18日(日)	瞳クリニック	☎②37837
19日(月)	平田クリニック	☎②8650
25日(日)	きょう整形外科医院	☎②7000
8月1日(日)	内藤医院	☎②0672
8日(日)	谷垣医院	☎②5080
14日(土)	相生市民病院	☎②7126

(注)午前9時から午後5時までで急病患者に限ります。
(在宅当番医制)



休日・夜間の水道当番(緊急時のみ)

	業者名	夜 間	昼 間
7月15~20日	株山陽設備工業所	☎②0360	☎②0360
21~31日	赤松設備工業株	☎②34121	☎②34121
8月1~10日	三業株	☎②5129	☎②5129
11~14日	浜田工業株	☎0791②2820	☎②5250

◆納期のお知らせ 問 徴収対策室(☎②37152)

種 別	納 期
固定資産税 2期	8月2日(月)
国民健康保険税 1期	
後期高齢者医療保険料 1期	

☆市税などの納付は便利な口座振替で!

広告

「困ったら」まずは相談から

《借金・金融の相談に限り初回無料》初回専用番号/ **080-6029-1856**

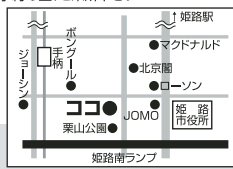
地域に密着した活動を行います。

月~金曜 AM9:00~PM7:00
日曜 PM3:00~PM5:00 (要予約)
電話予約の上、ご来所下さい

弁護士法人 岡崎晃法律事務所

《兵庫県弁護士会》
弁護士 岡崎 晃 弁護士 吉原 美由希

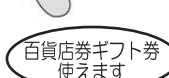
姫路市栗山町126 イノウエビル7F(姫路市役所大通り西)
TEL.079-281-8188 <http://www.okazaki-lawoffice.jp>



足が疲れやすく、腰痛や肩こりがある

合わない靴をはき続けると
足の痛みや変形に
つながります

足からの健康を考える靴屋



百貨店券ギフト券
使えます

サタケ

●シューフィッターがアドバイスします
0791-22-5266*ほんまち商店街北入口

2010 トライやるウィーク

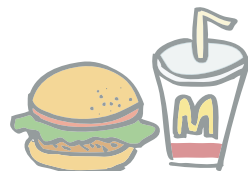
6月7日(月)～11日(金)



マクドナルド

注文を受けたドリンクやハンバーガーを作っていました。特にバーガー作りは具の入れ間違いに気をを使うそうです。

大好きなマクドナルドの裏側を知ることができて嬉しそうでした。



若狭野の里

入浴後のお年寄りの髪の毛を乾かしてあげていました。優しく話かけていて、お年寄りの方も思わずニコリ。ストラップ作りやゲームも楽しんでいました。



林業研究グループ(陶芸部門)

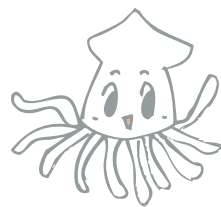
粘土で花瓶作りをしていました。また、好きな形に切ったり、字を書いたりして皿を作ったそうです。心を込めて作られた作品は、家の人にプレゼントするそうです。



湊水産

『うまいか』を揚げているところでした。揚げ終わった『うまいか』の選別は、熱くてベタベタしていて大変だそうです。

大好きな『うまいか』を作れて楽しそうでした。



カワベ

きゅうりの袋詰めをしていました。決まった重さに量るのが難しいようです。また、鮮魚コーナーでは、イカやイワシをパックにしたり、シールを貼って並べていました。



私たちが取材しました!



(双中2年)
勝矢智子さん、勝矢博子さん

テレジア幼稚園

鬼ごっこや、ブランコ遊びをしていました。楽しいけど、走り回って疲れたり、ケガをしないように気をつけたりが大変だそうです。粘土遊びや工作、体操教室も手伝っていました。



川田農園

トラクターに乗って田んぼの土を柔らかくするための「しろかき」をしていました。他にも、鹿を防ぐネットを張ったそうです。どちらも慣れなくて、難しいと言っていました。



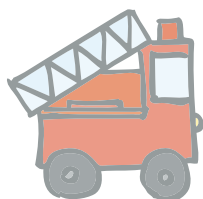
広報の体験は、初めてのことばかりで最初のうちは緊張しました。取材を通して、他のいろいろな職業も知ることができてとても楽しかったです。

一眼レフのカメラで写真を撮るのも初めてなので難しく、編集レイアウトで悩んだりしましたが、納得のいくものが出来上がりました。あつという間の5日間でしたが、貴重な体験をありがとうございました。また、ご協力いただきました地域のみなさん、ありがとうございました。



相生市消防本部

防火服を着て放水の訓練をしているところでした。防火服は、暑くて重く、動きにくいそうです。厳しい訓練で、命を救う消防士の仕事に責任を感じたそうです。

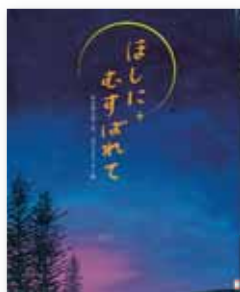


※このページは、秘書広報係へ体験に来た双中2年が自ら取材し、編集したものです。

読んでほしい♡この一冊★



私のおすすめの
1冊は、
こちらです。



図書館 カウンター業務
山崎さん

ぼしにむすばれて

谷川 俊太郎 文／えびなみつる 絵
文研出版

祖父が遺してくれた望遠鏡で星空を見ながら、少年は祖父の人生に思いをはせます。いつの世も変わらぬ星空と人と人のつながりが愛しくかけがえないものとして、天文関係の著書も多いえびなみつるさんの絵とともに描かれています。



あいおいえんじえるず
掲載募集!

あきとくん
10か月



仲良くスクスク
大きく育ってね

たけもと
竹本さん
(若狭野町若狭野)

りおくん
2歳11か月

優しいお姉ちゃん
になってネ!

しま
志摩さん(向陽台)

あいほちゃん
2歳



応募要領

概ね3歳までの子どもの写真(データ可)。氏名、生年月日、性別、住所、保護者氏名、電話番号、一言を記入の上、郵送・メール・持参のいずれか。(掲載月指定不可)

連絡先

企画財政課秘書広報係
まで
(左記連絡先参照)

取材
ノート

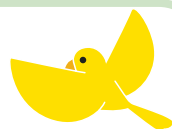
今年のペーロン祭はいかがでしたか。男子I部も女子も昨年優勝チームが連覇を果たしました。トップを維持していく体力と精神力はそう簡単には身に付きませんが、それも不断の練習の賜物だと思います。来月には、長崎市と須崎市でそれぞれ大会が行われます。出場されるチームには、ペーロン祭の時の気持ちを忘れず、ぜひ頑張ってください。期待しています。

携帯電話用
ホームページ
QRコード



●広報あいおいは再生紙を使用しています。

輝け！ 相生っ子



ぼくの夢・ わたしの夢



夢は、喫茶店のオーナー

双葉小学校 6年
ほんだ まゆか
本田 麻優香さん

私の夢は、自分の喫茶店を開くことです。
私は、料理を作ることが好きで、その中でもお菓子を作ることが大好きです。
自分の作ったお菓子をみんながおいしそうに、幸せそうに食べてくれるのをみると、自分まで幸せになります。だから、私は自分のお店を開き、自分の作ったお菓子や、おいしいお茶などを楽しんでもらいたいです。
また、そのお店には、かわいいステキな生活用品や文房具などの雑貨もあって、みん



なにもっと幸せな気分になってもらおうと思っています。そして、子どもから大人まで誰もが楽しめるお店にしたいです。
さらに、お店の売り上げの一部を、学校に行きたくても行けない子どもたちや、重い病気で苦しんでいる子どもたちへ寄付しようと思っています。

相生市の人口 平成22年5月末現在

世帯数/13,232 男/15,331
人口/31,823 女/16,492

出生 17 転入 54
死亡 46 転出 83
前月より-58人