

広報

# おおい

# 6

2010

No.989



友だちと楽しく食べる給食は  
おいしいよ♪

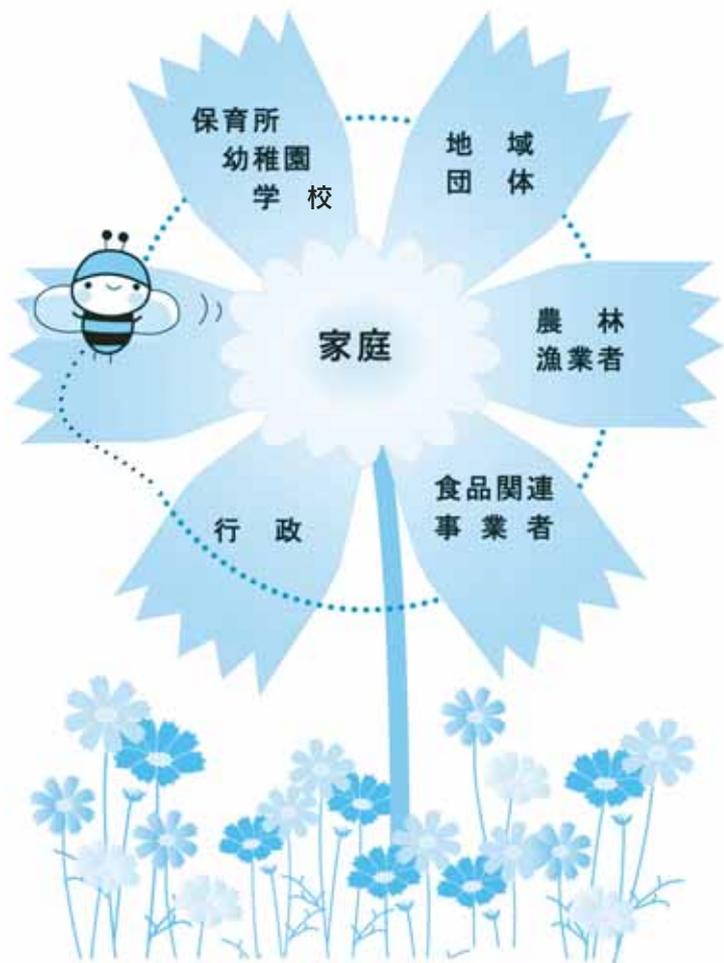
健康は、毎日の食事から。6月は食育月間です。(双葉小学校)

主な内容

■特集 みんなで取り組もう「食育」

# みんなできり組む「食育」

食に対する価値観や食行動が多様化する中、昔からの生活環境が変化し、個人のライフスタイルや家族のあり方が変化してきています。そこで、適切な情報や食品を選択する力をつけ、食の環境づくりを進めることが重要となっています。今こそ「食育」について考えてみませんか。



## 「食育」ってどんなこと?

『食育』とは、「様々な経験を通じて食に関する知識や食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」をいいます。

例えば、家族がそろって会話を楽しみながら食事をする 것도「食育」です。また、季節の野菜を知ることや、地域の産物を知ること「食育」に入ります。

## なぜ食育なの?

近年「ほうじやく飽食の時代」と言われ、食べ物があふれ、いつでも、どこでも、食べ物を簡単に手に入れるこ

とができます。外食や加工食品を利用することが増える一方、朝食を摂らない、過度のダイエットをするなど、食事方法も変化しています。そうした中、栄養バランスの崩れなどから、子どもから大人まで、生活習慣病の予防が課題となっています。

今一度、私たちの「食」を見直してみませんか。

## 「食育」の実践

では、実際にどんなことをすればいいのでしょうか。

食育の取り組みは人によって違います。毎日の食事をする時、少しでも体にいいこと、環境にいいこと、楽しいことなどを考え、そのために行動していけば、それが食育につながります。

そこで、国では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、食育の普及啓発活動を行っています。

# 食を知り、市民一人ひとりのつながりの中で豊かな「こころ」と「からだ」を育む

(相生市食育計画) 基本理念

～食育は「地域」や「環境」とつながっています。地域でみんなで支えあう、そのための連携が必要です～

## 家庭

- 家族や友人と楽しく食事をしよう
- 三食きちんと食べる習慣をつけ、生活のリズムを整えよう
- 食事のマナーを身につけよう
- 食べ物を作ってくれた人に感謝し、食べ物を大切にしよう
- 食に関心をもち、自分の体にとって必要な食べ物と適量を知ろう

もっとも身近で大切!! 「まずは家庭から」できることから始めよう

各主体	役割
保育所・幼稚園・学校	栄養バランスのとれた給食の実施。地元食材や郷土料理の伝承。食の楽しさや重要性の教育。農家などとの交流・体験学習。
地域・関係団体	地域の行事などで食育学習。地元食材を使用した啓発。伝統食や行事食を伝承。
生産者など	安全な食の生産や生産技術の向上。農業・漁業体験の支援。地元食材の安全性をPR。
行政	「食」への理解を深める情報を発信。地域で様々な体験ができるよう支援。関係者が連携・協力できるよう支援。

### 家庭で実践できる食育

健全な食生活のために、家庭でできること、学校でできること、地域でできることなど、食育は、多くの人々が、様々な場面で実践することができず。健康は日々の食事の積み重ねによって保たれます。

まずは、家庭で実践できることから始めましょう。

- ① 家族や友人との楽しい食事は、美味しく食べられるだけでなく、子どもにとっては安心感や信頼感を得ることに加え、極端な偏食や欠食などの乱れを防ぐことになり
- ② 朝ご飯を食べると体温が上がり、脳に十分な栄養が行きわたること

で、集中力が高まります。また、早寝早起きをすることで、生活リズムが整い、成長を促進し、肥満予防になります。

③ 食卓を囲んで食事をするすることで、食事のあいさつ、箸の持ち方などの食事に対するマナーを自然に習得することができます。

④ 献立や調理方法を工夫することで、好き嫌いのないバランスの良い食事が可能となり、食べ物を粗末にしくくなります。

⑤ 自分の体にとって必要な食べ物と適量を知り、判断する知識と知恵を身につけ実践することで、健康な体がつくれます。

### 食育アンケートより

「相生市の市民アンケート」からも、朝食を毎日食べている子どもの方が、「あいさつ」や「手伝い」もできているなど、良い生活習慣が確立されているという結果が出ています。

朝ごはんは、一日の生活をスタートさせるための大事なエネルギー源なのです。

さらに、家庭での食事の時間が、最も重要になります。

まずは、一日に一回は、家族そ

## 食育クイズ

問1 毎月19日は何の日？

- ①ごはんの日 ②食育の日  
③交通安全の日

問2 メタボリックシンドロームに関係が深いものは？

- ①皮下脂肪 ②内臓脂肪 ③筋肉

問3 「食育」はどの年代がするもの？

- ①子ども ②大人 ③子どもから大人

●こたえは22ページ

ろって楽しく食卓を囲んで、料理のこと、食材のことなど話をしながら食事を楽しんでみましょう。

また、一人ひとりが主役となって食育を推進していくには、地域・関係団体、保育所・幼稚園・学校、生産者、行政などが連携して役割を果たすことが望まれます。

4月から広報紙に食育コーナーを掲載し、情報を発信しています。また、随時食育講座などを実施します。この機会に自分なりの食育を実践してみてください。

相生市食育推進計画を市ホームページに掲載しています。

食育やこの計画に関する問い合わせは、保健センター ☎ 71688

# 命を守る!! 住宅用火災警報器



消防法の改正により、平成18年6月1日から住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。猶予期間(平成23年5月31日)まで残り1年を切りました。

## 1 なぜ「住宅用火災警報器が必要なの？」

全国では、住宅火災による死者が平成15年から1,000人を超えており、そのうち64%が逃げ遅れによるものです。また、住宅火災による死者数の半数が65歳以上の方です。今後の高齢化の進展と

もに、さらに住宅火災による死者が増加するおそれがあることなどから、特に就寝中における逃げ遅れを減少させるために、寝室への設置を義務化することになりました。

## 2 どこにつけるの？

原則として、寝室と寝室がある階段に設置しなければなりません。台所は任意設置です。

## 3 どこで買えるの？

ホームセンター、家電量販店、電気店、ガス店などで購入できます。

日本消防検定協会のマークのあるものを購入してください。

電池交換タイプは音声などで交換時期を知らせてくれますので、交換を忘れないようにしましょう。



※警報器には熱式と煙式があり、台所以外は煙式を付けてください。また、目や耳の不自由な方のため、フラッシュライトや振動で知らせてくれるものもあります。



**悪徳販売に注意!!**

消防署が特定の業者に依頼したり、直接販売することはありません!!

**お問い合わせ**

消防本部 予防課指導係 ☎ 7119

議会

市議会役職が決定しました

議会事務局 (☎ 23 7 1 2 2 FAX 22 5 0 2 8)

5月14日(金)に相生市臨時市議会が開かれ、議長に角石茂美

氏(64歳)、副議長に三浦隆利氏(63歳)が選出されました。



議長 角石 茂美氏



副議長 三浦 隆利氏

企画

第5次相生市総合計画(案)に対するご意見(パブリック・コメント)を募集します

企画財政課企画係 (☎ 23 7 1 2 4 FAX 22 6 4 3 9)

第5次相生市総合計画(案)について、皆様のご意見を募集します。市ホームページ、市役所公文書公開コーナー、企画財政課で閲覧できます。

び住所を記入し、次のいずれかの方法により提出してください(様式は自由)

①郵便 〒678-8585 相生市旭1丁目1番3号 企画財政課企画係 ※当日消印有効

②FAX 22 6 4 3 9

③メール kikaku@city.aioi.hyogo.jp

▼その他 公表はご意見のみを行い、ご意見をいただいた方の氏名などを公表することはありません

▼閲覧・意見の提出期間 6月28日(月)～7月16日(金)

▼意見提出の場所

- ①市内在住、在勤、在学の方
- ②市内に事務所または事業所がある方
- ③相生市に納税義務がある方
- ④この計画に利害関係がある方

▼意見の提出方法 必ず氏名及

秘書

平成21年度市長交際費執行状況を公表します

企画財政課秘書広報係 (☎ 23 7 1 2 1 FAX 22 6 4 3 9)

市長交際費は、円滑な市政執行のために対外的な活動や折衝などに要する経費です。平成21年度の執行状況をお知らせします。また、市ホームページ内、市長の部屋において詳しく公表しています。

区分	平成21年度	
	支出件数	支出金額
慶弔費	25件	409,020円
渉外費	24件	249,241円
賛助費	5件	100,000円
その他	12件	152,054円
計	66件	910,315円

区分	内容
慶弔費	弔慰、祝い、見舞など
渉外費	懇談経費、記念品など
賛助費	出席負担金、協賛金、賛助金、広告料など
その他	上記以外のもの

管財

市有地を売却します

企画財政課管財係 (☎ 23 7 1 1 6 FAX 22 6 4 3 9)

市が所有している土地を売却します。申込要領など詳しくは企画財政課管財係にお問い合わせください。

番号	所在地	面積(m <sup>2</sup> )	最低売却価格(千円)
①	佐方2丁目 620番6外1筆	149.67	6,556
②	佐方2丁目 620番7	163.67	8,495
③	佐方2丁目 620番8	154.31	8,287
④	大石町37街区3	154.84	12,400
⑤	山手1丁目 190番	1,013.01	58,755
⑥	若狭野町野々 211番1	303.39	5,765

※現況地目は全て宅地。接面道路は全て市道。  
①～⑤は市街化区域、⑥は市街化調整区域。  
①～③は第1種中高層住居専用地域、④⑤は第1種住居地域。

総務

平成23年度採用市職員を募集します

総務課総務係 (☎ 7126 FAX 6439)

市は、平成23年度採用の正規職員を募集します。

▼受験手続と受付期間

受験を希望される方は、総務課職員係または市ホームページの募集案内により、6月11日(金)から30日(水)の8時30分から17時15分までに必要書類を提出してください(土・日曜日を除く)

※郵送での受付はしません。

▼第1次試験日時

○筆記試験 7月25日(日)9時30分集合

○集団面接 7月26日(月)9時30分集合

▼必要提出書類

①受験申込書(本市所定の用紙に自筆、写真貼付)

②受験票用写真1枚(縦4.0cm×横3.0cm、申込前6か月以内撮影した無帽・上半身・正面のもの)

※受験申込書と同一のもの。

③最終学校の卒業証明書または卒業見込証明書

④連絡用封筒(長形3号の封筒に80円切手を貼り、第1次試験結果郵送先を明記のうえ同封してください)

次の職種を受験される人は、①～④に次の書類を追加してください。

【保健師】保健師免許取得証明書(取得見込みの人は不要)

【幼稚園教諭】幼稚園教諭免許(写し)及び保育士資格証明書または幼稚園教諭免許取得見込証明書及び保育士資格取得見込証明書

【幼稚園教諭(クラス担任経験者)】幼稚園教諭免許(写し)及び保育士資格証明書、職務経歴申告書(本市所定の用紙に自筆)

▼受付場所・問合せ先  
総務課職員係



職種及び採用予定人員	学歴	受 験 資 格
事務職 5名	大学	昭和55年4月2日以降に生まれた人(平成23年4月1日における満年齢が30歳までの人)で学校教育法による大学(土木技術職については同大学において土木技術の専門課程を修め、同学校)を卒業した人または平成23年3月に卒業見込みの人
土木技術職 1名	短大	平成元年4月2日以降に生まれた人(平成23年4月1日における満年齢が21歳までの人)で学校教育法による短期大学(土木技術職については同短期大学または高等専門学校において土木技術の専門課程を修め、同学校)を卒業した人または平成23年3月に卒業見込みの人
保健師 1名		昭和60年4月2日以降に生まれた人(平成23年4月1日における満年齢が25歳までの人)で、保健師助産師看護師法による保健師学校等を卒業または平成23年3月末までに同校を卒業見込みの人で、保健師免許を有する人または平成23年3月31日までに保健師免許を取得見込みの人
幼稚園教諭 1名	大学	昭和60年4月2日以降に生まれた人(平成23年4月1日における満年齢が25歳までの人)で、次の要件に該当する人
	短大	昭和62年4月2日以降に生まれた人(平成23年4月1日における満年齢が23歳までの人)で、次の要件に該当する人
		共通事項 (1)幼稚園教諭1種または2種の免許及び保育士資格を有する人 (2)上記の免許・資格を平成23年3月31日までに取得見込みの人 (3)上記の免許・資格のいずれかを有し、他の一方を平成23年3月31日までに取得見込みの人
幼稚園教諭 [クラス担任経験者] 1名	大学 短大	昭和45年4月2日以降に生まれた人(平成23年4月1日における満年齢40歳までの人)で、幼稚園教諭1種または2種の免許及び保育士資格を有する人で、平成22年5月31日現在で学校教育法による幼稚園において通算5年以上のクラス担任経験がある人

**税務**

**10月から年金からの特別徴収(天引き)が始まります**

税務課市民税係 ☎ 7128 ☎ 6439

公的年金を受給している65歳以上の方について、10月から、個人住民税をあらかじめ年金から差し引いて納付する制度(特別徴収)に改正されます。なお、この改正は、納税者の利便性の向上のため納税方法を変更するもので、新たな税負担が生じるものではありません。

※次の事項に該当される方は特別徴収の対象にはなりません。

- ・公的年金等の受給額が年額18万円未満の方
- ・特別徴収税額が公的年金等の受給額を超える方
- ・障害者年金や遺族年金といった非課税の年金を受給されている方

▼対象 平成22年4月1日現在、65歳以上で公的年金を受給し、公的年金分の個人住民税の税額がある方

※65歳未満の方については、給与からの特別徴収または普通徴収(個人納付)の方法になります。

▼対象税額 特別徴収される個人

**税務**

**固定資産税などに係る家屋調査を行います**

税務課資産税係 ☎ 7155 ☎ 6439

平成22年1月から12月末までに新築、増改築された家屋や取り壊しされた家屋の調査を行うため調査員がお伺いします。

本年中に取り壊された家屋は、平成23年度からの固定資産税及び都市計画税はかかりませんので、該当する方は、連絡してく

ださい。なお、居住用の家屋を取り壊された場合は、その土地に適用していました住宅用地の減額特例措置が解除されるため、土地の税額が上がる可能性があります。

ご理解ご協力をお願いします。

**【徴収方法】**

**(例)個人住民税の税額が6万円(年金所得のみ)の場合**

**平成22年度の納め方**

月	納付書で納める(普通徴収)		年金から引き落とし(特別徴収)		
	6月	8月	10月	12月	2月
税額	1万5千円	1万5千円	1万円	1万円	1万円
算出方法	1/4	1/4	1/6	1/6	1/6

6月と8月は、年税額の1/4ずつをこれまでどおり納付書で納めていただきます。10月・12月・2月は、年税額の1/6ずつを引き落とします。

**平成23年度以降の納め方**

月	年金から引き落とし(特別徴収)					
	4月	6月	8月	10月	12月	2月
税額	1万円	1万円	1万円	1万円	1万円	1万円
算出方法	前年度2月と同じ額			23年度の年税額の残りの1/3ずつ		

4月・6月・8月は、前年度の2月の税額と同額を引き落とします。10月・12月・2月は、年税額から4月・6月・8月の税額を差し引いた残りの税額を引き落とします。

人住民税は、公的年金にかかる税額のみ。公的年金以外の所得については、別途、給与からの特別徴収または普通徴収の方法になります。

▼徴収方法 平成22年度と23年度以降とは徴収の方法が若干異なります(左図参照)



徴収

市税などの休日納付会場開設

徴収対策室(☎23 7 1 5 2 FAX 22 6 4 3 9)

市税などの休日納付会場を開設します。お気軽にご相談ください。

101研修室

▼対象 市税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、市営住宅等の家賃

▼その他 6月は、窓口開設時間を18時まで延長しています。

▼日時 6月26日(土)9時30分～16時

▼場所 総合福祉会館1階

国保

非自発的な理由により失業された方は国民健康保険税が軽減されます

市民課国保年金係(☎23 7 1 5 4 FAX 22 6 4 3 9)

4月から、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。

▼対象者 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

※雇用保険の特定受給資格者ま

たは特定理由離職者とは、雇用保険受給資格者証の離職理由が、「11、12、21、22、23、31、32、33、34」となっている方です。

▼軽減期間 平成22年4月以降離職の翌日の属する月から、その月の属する年度の翌年度末まで

※この軽減の適用を受けるには、申請が必要ですので、印鑑、国民健康保険被保険者証、雇用保険受給資格者証(ハローワークで交付されたもの)をお持ちのうえ、国保年金係へ。

なお、国民健康保険税では、

国保

年に1回必ず健診を受けましょう！

市民課国保年金係(☎23 7 1 5 4 FAX 22 6 4 3 9)

今年も相生市国民健康保険に加入している40～74歳の方を対象に、特定健診・特定保健指導を行います。

市が行う健診は人間ドック、集団健康診査、個別健康診査の3種類です。どれか1つを選択し、必ず受診してください。 ※重複受診できません。

	人間ドック	集団健康診査 (生活習慣病健診)	個別健康診査
詳細	今月号広報あいおい折込チラシをご覧ください	7月10日号広報あいおい折込チラシをご覧ください	8月末～9月中旬頃に案内文を送付
対象者	35～74歳の国保加入者		40～74歳の国保加入者
健診費用	有料	無料(国保加入者)	無料
健診内容	今月号広報あいおい折込チラシをご覧ください	基本健診+がん検診	基本健診のみ(がん検診なし)
実施時期	8月下旬～2月末	10月	9月～

健診を受けてメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群を防ごう) 私たちの健康をおびやかす、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病…。これらの生活習慣病は、自覚症状がないままに進行することが多く、異常を確認するためには、毎年の健診が欠かせません。

また、以前の結果と今年の結果を比べることで、異常が出る前の段階で変化に気づくことができます。昨年、健診を受けられなかった方も、今年からは、毎年必ず受けて、健康づくりのスタートを切りましょう。

災害などを理由とする軽減・減免制度があり、また、医療機関などで支払う一部負担金について

でも減免制度があります。詳しくは国保年金係へ。

## 福祉医療

福祉医療受給者証が変わります

市民課国保年金係 (☎ 23 7 1 5 4 FAX 22 6 4 3 9)

老人・重度障害者・乳幼児等・母子家庭等・高齢重度障害者医療費の受給者証が7月1日から新しくなり、今までのものは使えなくなります。

福祉医療費助成制度には所得制限があり、平成21年中の所得で判定します。該当される方には受給者証を、非該当になる方にはその旨の通知を6月下旬に郵送しますのでご確認ください。

また、昨年度以前に非該当になり、平成21年中の所得により新たに該当すると思われる方は、申請が必要です。

65歳以上75歳未満の方でも、障害者手帳1〜3級と4級の一部、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1・2級の方は、健康保険を後期高齢者医療制度に変更することができまますので、希望される方は申請してください。

### 【平成22年度所得制限限度額】

老人医療	市民税非課税世帯	
重度障害者	市民税所得割額23万5千円未満 (税額控除前)	
乳幼児等医療 (0歳児は所得制限なし)	市民税所得割額23万5千円未満 (税額控除前)	
母子家庭等医療	扶養親族等の数	扶養義務者の所得
	0人	192万円
	1人	230万円
	2人	268万円
	3人	306万円
高齢重度障害者	市民税所得割額23万5千円未満 (税額控除前)	

## 国保

国民健康保険の届出、忘れていませんか？

市民課国保年金係 (☎ 23 7 1 5 4 FAX 22 6 4 3 9)

会社を離職して健康保険の資格を喪失した場合などは、他の被用者保険に加入するか、任意継続被保険者制度を利用して健康保険を継続する方法があります。

しかし、どの健康保険にも加入しないときは、国民健康保険に加入しなければなりません。

国民健康保険への加入には届出が必要となりますので、まだ届出をされていない方は、お早目に手続きをしてください。また、就職するなど、他の健康保

険に変更となった方も、喪失の届出が必要となります。

失業などにより離職し、収入が激減するなど特別な事情があり、保険税の納付が困難な場合には、分割納付や軽減などについてご相談ください。

▼加入の届出に必要なもの  
健康保険資格喪失証明書・印鑑・年金証書(年金受給者)

▼喪失の届出に必要なもの  
新しく加入した健康保険証・印鑑・国民健康保険被保険者証

## 姫路年金事務所

からのお知らせ

### 姫路年金事務所の 年金出張相談

- ☐日時 7月1日(木)  
10時～15時受付分まで
- ☐場所 相生市民会館202会議室  
※代理人の場合は本人の委任状が必要です。

### 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	6月21日(月)、28日(月)、7月5日(月)、12日(月)の19時まで
休日開設	7月10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

防災

6月は「豊かなむら」を災害から守る月間、「土砂災害防止月間」です  
 産業振興課 (☎ 23 7156 FAX 23 7160)  
 都市整備課 (☎ 23 7136 FAX 23 7160)

家のまわりの「こ」が危ない!

- ▼防災の基本は危険を事前に知っておくことです。雨がやんだ後でも約4時間は危険です
- ▼水害予防には、付近の河川堤防の高さや警戒水位などから、浸水の危険性を知ろう

ため池の点検、

管理は大丈夫?

- ▼管理者を定め、常に適正な管理を行う
- ▼非常時の応急資材(土のう、杭縄)の準備をする。また大雨が予想されるときは、樋を抜いて減水する。堤防、洪水吐の部分破損は、常に補修を行う
- ▼堤防の草木の伐採と、安全点検を行う
- ▼洪水吐に土のうなどを置いて貯水をしない

子どもを水難事故から守ろう!

- ▼ため池はプールに比べて水温が低く、岸から急に深くなっているため、水遊びは危険です。必ず「水遊び禁止」の立札を立てる
- ▼河川をせき止めている井堰のまわりは水の流れの変化が激しく、近寄るのは危険です

山崩れ、地すべりが発生!?

- ▼1時間に20〜30ミリまたは、1日に80ミリ程度の雨量がある時、がけ崩れ、山崩れの危険性が大きくなります
- ▼がけや山の途中から吹き出す水が濁ってきたら、がけ崩れ発生の前兆です
- ▼土石流(山津波)の直前には、上流の山崩れを知らせる山鳴りが起こることが多い

「土のう集積場所のお知らせ」

相生市役所(立体駐車場東)、中央公園(駐車場)、相生港埋立地(雨水ポンプ場横)、若狭野ふれあい公園(消防分団車庫横)、ふるさと交流館(倉庫横)に土のうを配備しています。  
 ※自由にお持ち帰りください。※使用後の土のうについては、市では回収しておりませんので、各自で処分願います。  
 総務課  
 (☎ 23 7126 FAX 22 6439)

市民課 窓口

公的な身分証明書(住基カード)を無料で作成

市民課市民係 (☎ 23 7129 FAX 22 6439)

相生市に住民登録している方

(日本国籍の方)で、希望される方に住民基本台帳カード(住基カード)を交付しています。写真付きの住基カードは、公的な身分証明書として利用していただけます。特に、高齢者など身分証明書をお持ちでない方には大変便利です。是非この機会に作ってみませんか!

▼手数料無料期間 平成24年3月30日まで

▼受付時間 9時〜16時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

▼申請できる方 本人(15歳未満の方は、父母などの法定代理人

▼申請に必要なもの

- ①官公署発行の顔写真付きの身分証明書(運転免許証、パスポートなど)をお持ちの場合は、即日交付。健康保険証などでの申請は、後日本人宛に郵送により照会があります。
- ②印鑑
- ③法定代理人が申請する場合は、法定代理人であることを証明する書類(戸籍謄本など)
- ④写真付きの住基カードを希望される方は、写真1枚(縦4.5cm×横3.5cm、6か月以内に撮影、無帽、正面向き、無背景のもの)

※市民係窓口でも無料で撮影します。お申し出ください。

## 選挙

7月11日(日)は参議院議員選挙の予定です

選挙管理委員会(☎ 23 7120 FAX 23 2741)

参議院議員選挙は、6月24日  
公示、7月11日(日)投票日の予  
定です。

▼投票時間 7時～20時

▼投票のできる方 平成2年7  
月12日以前に生まれた方で、平  
成22年3月23日以前から引き続  
き相生市に住み、相生市の住民  
基本台帳に登録され選挙人名簿  
に登録されている方

▼市内転居された方 6月15日  
(火)以降に市内転居届を出され  
た方は、旧住所の投票所での投  
票になります。ご注意ください

【期日前投票について】

投票日当日に投票をすること  
が困難で、職務や用務などで期  
日前投票事由に該当すると見込  
まれる方は、市役所2号館1階  
の選挙管理委員会事務室で期日  
前投票ができます。

6月25日(金)～7月10日(土)  
の8時30分～20時に「投票所の  
お知らせ」(投票所入場券ハガキ)  
を持参して、宣誓書に必要事項  
を記入して投票してください。

※身分を証明するものをご提示  
いただくことがあります。

【投票所の変更について】

第8投票所が、那波野地域福  
祉活動センターへ変更になりま  
す。那波野、那波野一丁目、那波  
野二丁目(1、2街区を除く)、那  
波野三丁目、向陽台(4街区から  
10街区及び20街区から24街区)  
の地域の方はご注意ください。

手帳の種類	障害の種類	障害の程度
身体障害者 手帳	両下肢、体幹または 移動機能の障害	1級もしくは2級
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、 または直腸、小腸の障害	1級もしくは3級
	免疫、肝臓の障害	1級から3級まで
戦傷病者 手帳	両下肢または体幹の障害	特別項症から第2項症まで
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、 または直腸、小腸、肝臓の障害	特別項症から第3 項症まで
介護保険の被保険者証	要介護5	

【郵便による不在者投票制度】

身体に重度の障害があるため  
歩行困難で、投票所へ行って投  
票することができない方のため  
に「在宅投票制度(郵便による不  
在者投票制度)」があります。利  
用できる方は、上表に該当する  
有権者で、あらかじめ郵便投票  
証明書の交付を受けた方に限ら  
れます。投票用紙などの交付請

求は、7月7日(水) までとなっ  
ています。

【選挙公報について】

選挙公報は、新聞折込で各戸配  
布します。また、選挙管理委員会  
及び各公民館に備え付けます。  
国会の会期延長などにより、想  
定された選挙期日と異なる場合  
があります。

## 福祉

7月は「社会を明るくする運動」月間

社会福祉課(☎ 23 7166 FAX 23 4596)

犯罪や非行を防止し、立ち  
直りを支える地域のチカラ

この運動は、すべての国民が、  
犯罪や非行の防止と罪を犯した  
人たちの更生について理解を深

め、地域住民の参加による非行  
防止と更生の援助を重点目標に、  
力を合わせ、犯罪や非行のない  
明るい社会を築こうとする全国  
的な運動です。

相生市においても、保護司会  
をはじめ自治会、民生児童委員、  
PTAなどさまざまな団体や人

たちが、この運動に参加してい  
ます。次代を担う少年たちを非  
行から守り、また立ち直りを助  
けるため、地域に理解と協力の  
輪を広げましょう。

第60回「社会を明るくす  
る運動」地域フォーラム

▼日時 7月24日(土)  
13時30分～

▼場所 総合福祉会館4階多目  
的ホールほか

PHOTO  
まちなの  
できごと  
NEWS



春の叙勲受章者  
旭日双光章(地方自治功労)



長年にわたる功績が認められ、勲章が授与されました。おめでとうございます。

なかにし まさかず  
中西 正一さん



☆祝！百歳記念

5月1日(土) <sup>すずき</sup>鈴木マツノさんが、百歳の誕生日を迎えられました。いつまでもお元気でいてくださいね。



元気に泳げこいのぼり♪

4月29日・岩屋谷公園でこいのぼり

相生、平芝、矢野川保育所の児童43名の作成した1.8mの3匹のこいのぼりが岩屋谷公園で泳ぎました。当日は、那波野自治会所有のこいのぼりと合わせて28匹のこいのぼりを大空に泳がせました。子どもたちは、「ペタペタ塗って、楽しく作ったこいのぼりがとてもきれい♪」とっていました。



子どもの日にペーロンを体験

5月5日・こどもの日ペーロン体験乗船会

相生ペーロン協会主催によるペーロン体験乗船会が開催されました。当日は、子ども57名、大人40名が参加し、4艇を出しての体験乗船会でした。水産物市場前辺りまで漕いでいった後行った300mのレースでは、当日さながらの威勢の良い掛け声があがりました。



## まだまだ学習しています

5月13日・金ヶ崎学園大学開講式

大ホールで、金ヶ崎学園大学の開講式が行われました。1・2回生、聴講生の合計561名が入学され、一般教養に加え、園芸コースや保健体育コースの専門講座を学びます。これまでの豊かな人生経験に、学園での学びを通して、より一層地域社会へ還元していきます。2月には学習発表会が行われます。



## 綺麗な色に染まったよ♪

5月2日・草木染体験

ふるさと交流館で草木染体験が行われました。矢野川の土手で、バケツいっぱいまで摘んだタンポポを使い、白いハンカチをタンポポ染しました。家族で参加した平松実咲さんと昂大君は、「ハンコを押して名前とお花の絵を描きました。弁当包みに使います」と話をしてくれました。



## 消防操法大会優勝目指して

5月16日・消防操法大会に向けて練習中

7月4日(日)に播磨科学公園都市「木戸口公園」で開催される第23回西播磨地区消防操法大会に相生市消防団を代表して、第1分団(相生地区)が出場します。この大会は、隔年で行われ、前回は準優勝でした。消防団員一丸となり優勝目指して日夜訓練に励んでいますので応援をよろしくお願います。



## ホールインワン目指してトライ

5月8日・相生市民夏季グラウンドゴルフ大会

晴天の中、中央公園でグラウンドゴルフ大会が開催されました。常設の8ホールに加え、グラウンドを使った平坦な特設の8コースを加えた計16コースで勝敗を競いました。今年は男女192名が参加され、当日のベストスコアは、なんと「33」!! 真剣な眼差しも、ホールインワンで思わずニコリ(^^)

若者

若者定住促進奨励金支給事業を実施しています

建設管理課建設総務係 (☎ 23 7 1 3 4 FAX 23 2 7 4 1)

▼対象 市内に5年以上定住する意思を持ち、40歳未満の、夫

婦または単身者で子どもを養育している若者で、事業期間内に自己の住居用住宅を新築または新築住宅を購入し、所有権割合が5割以上ある方

▼金額 月額1万円で年12万円を、毎年の申請及び請求により

5年間支給(総額60万円)

▼事業期間 平成26年3月まで



教育

幼稚園保育料などの減免申請を受け付けます

教育委員会管理課 (☎ 23 7 1 4 2 FAX 23 7 1 4 8)

市では、経済的な理由により就園困難な園児の保護者に対し、入園料、保育料の減免を行っています。

▼対象

①生活保護法の規定により、保護を受けている世帯

②平成22年度の市民税所得割課税額(世帯構成員中2人以上に所得があるときは、所得割課税額の合計額になります)が1万円以下となる世帯

▼減免額 市民税所得割課税額によって減免額が異なります

▼申請 6月18日(金)〜25日(金)の開園時間内に、各幼稚園へ提出してください

▼その他 申請用紙は、管理課または各幼稚園に備えています

※詳しくは管理課、または各幼稚園にお問い合わせください。



教育

相生市立小中学校適正配置計画を策定しました

教育委員会管理課 (☎ 23 7 1 4 2 FAX 23 7 1 4 8)

相生市では、児童生徒数が社会減、自然減とあいまって急激な減少傾向を呈しています。

小学校においては、平成23年度に複式学級が生じてくる状況であり、児童生徒の生きる力を育み、切磋琢磨できる教育環境を整えるため、小中学校の統廃合を含めた「相生市立小中学校適正配置計画」を策定しました。

住民の合意を図りながら、今後を見据えた適正配置計画の実現に向けて取り組んでいきます。

【主な内容】

◎複式学級について 教育上の観点に加え、意識調査結果からも避けるべきである。

◎小中学校の適正規模について

小学校は、「1学年20〜30人で1クラス規模」、中学校は、「1学年20〜30人で2クラス規模」が市の目指す現実的な学校規模である。

◎学校選択制について 導入しない。

◎通学区域の変更について 現

在の通学区域は変更しない。ただし10年程度は現状のままとし、中学校の適正配置を検討する時点で小学校の校区について検討を行う。

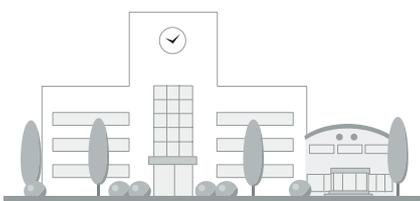
◎通学距離、通学時間について

通学距離により通学バスなどの新たな通学手段を用意する。

◎小中学校の適正配置について

矢野小学校を若狭野小学校へ統合(平成24年度)、相生小学校を那波小学校へ統合(平成26年度以降の状況により判断)、矢野川中学校を那波中学校へ統合(平成33年度以降)。

※相生市立小中学校適正配置計画については教育委員会管理課で閲覧または教育委員会ホームページに掲載しています。



現在、我が国の不法残留者数は、約9万人で減少傾向にあります。か、就労目的で来日する外国人は依然として多く、不法就労する者も少なくありません。さらに、不法就労するよりも効率的に金銭を得る

◎全国的な不法残留者状況

不法滞在者とは、日本に不法入国しそのまま滞在する不法在留者、あるいは在留期間を超えて日本に滞在する不法残留者を総称した呼び方です。不法就労とは、働くことができる在留資格を持たずに就労することで、不法滞在者の大部分が不法就労しているものとみられています。

◎不法滞在者、不法就労とは

## 安全と安心の窓

◆不法滞在・不法就労防止にご理解とご協力を◆



相生警察署  
☎ 22 0110

相生市人身交通事故発生状況(4月末累計)

交番(駐在)別	件数	死者	傷者
相生駅前	17	1	17
那波野	11	0	11
中央通	21	0	23
丘の台	17	0	21
若狭野	15	0	17
矢野	4	0	4
合計	85	1	93

外国人を雇用する際には、パスポートなどをよく見て、不法滞在者ではないか、働くことができる在留資格であるかなどよく確認し、誤って不法就労事案に関与してしまふことのないようにしてください。

警察では、不法滞在・不法就労などの来日外国人犯罪の取締りのほか、来日外国人を雇用し、または研修生を受け入れている企業などを通じて不法就労防止を呼びかけています。また、外国人従業員・研修生などに対して、事件・事故などの被害に遭わないためのアドバイスを行うなどの活動を行っています。

◎不法就労防止にご協力を

ために、他の犯罪に手を染めるようになる者も後を絶たない状況にあります。

## 西播磨県民局だより

### 子どもたちの環境学習をサポートしていただく、 ひょうごグリーンサポーターを募集しています

子どもの頃から、驚きや感動を通じて生命の不思議さやつながりを体感し、環境や生命を大切に思う“こころ”を育む環境学習を進めています。

ひょうごグリーンサポーターとは

幼児を対象に幼稚園、保育所などが実施する「ひょうごっこグリーンガーデン事業」や小学校3年生で実施する「環境体験事業」を支援して下さる方です。環境に関する専門知識を持っている方はもちろん、自ら環境学習に参加したい方や、子どもたちの環境学習のために、田畑や里山を提供していただける方など、だれでも「ひょうごグリーンサポーター」として活動していただけます。

こんな方々を随時募集!!

- 子どもたちの環境学習のために
- 農作業体験
  - 里山体験
  - 自然体験
  - 水辺体験

などなど、子どもたちに驚きや感動を与えるお手伝いをして下さる方々をお待ちしております。

詳しくは  
〒678-1205 赤穂郡上郡町光都2-25  
西播磨県民局 県民室 環境課 ☎ 2137

図書館通信  
☎ 5151

## みんなおいでよ 「子ども劇場」

- ◇おはなし会  
▼日時 6月20日(日) 11時
- ▼内容・場所 「ティッチ」(3階えほんのへや)、「さるの生き胆」(3階おはなしのへや)
- ◇人形劇  
▼日時 7月4日(日) 11時
- ▼内容・場所 グループみつくすじゅうすによる「おおかみと七ひきのこやぎ」(3階視聴覚室)

## 読書会

- ▼日時 奇数月の第2土曜日 10時30分～12時
- ▼内容 事前に課題図書を読んで参加し、意見交換をすることにより、一人で読書する場合とはまた違った楽しみを見つけることができます。

## ▼今年度の課題図書

- 7月10日(土) 「銀河鉄道の夜」宮沢賢治著 新潮文庫 (定光講師)
- 9月11日(土) 「金閣寺」三島由紀夫著 新潮文庫(矢野講師)
- 11月13日(土) 「最後の将軍」しほりよんご著 文春文庫(司馬遼太郎著 文春文庫(定光講師))

- 平成23年1月8日(土) 「地下室の手記」ドストエフスキー著 新潮文庫(矢野講師)
- 平成23年3月12日(土) 「点と線」松本清張 文春文庫(定光講師)
- ▼参加費 無料
- ※どなたでも随時参加できます。

## かるがも スクール

☎ 228313

## ヨガ&産前産後のお話し

- ▼対象 平成22年4月2日以降生れの乳児の保護者、妊娠中の方
- ▼日時 6月17日(木) 10時～11時30分

- ▼場所 子育て学習センター
- ▼講師 三輪よし子さん(アロマハーモニー代表)
- ▼参加費 無料
- ▼定員 20組(定員になり次第締切)
- ▼申込 6月14日(月)～16日(水)までに子育て学習センターへ

## ブラッシング指導 & 栄養指導

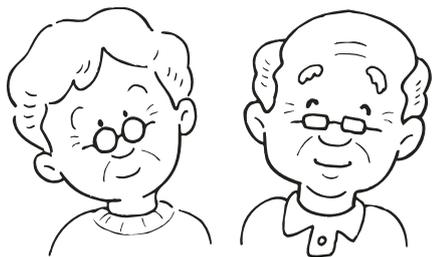
- ▼対象 就園前までの幼児とその保護者
- ▼日時 6月22日(火) 10時～11時30分
- ▼場所 子育て学習センター
- ▼講師 延原和代さん(在宅衛生士)・三木由紀さん(管理栄養士)

- ▼参加費 無料
- ▼定員 30組(定員になり次第締切)
- ▼申込 6月14日(月)～18日(金)までに子育て学習センターへ

## 相生・上郡広域シルバー人材センターからのお知らせ

☎ 224050

- 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 7月6日(火) 13時30分
- ▼場所 総合福祉会館1階101研修室



## 公民館へ行こう!

※表中の☆は、子どもチャレンジパスポート事業

公民館名	日時	行事	定員	内容
矢野 ☎ 290002	7月1日(木) 10時～	園芸教室	6月28日締切 20名	季節の寄せ植え作り
	7月10日(土) 10時～	ヒップホップダンス ☆(第4回目)	随時 30名	リズムに合わせてダンスを楽しむ。全9回 子どもから大人
	7月12日(月) 9時30分～	和洋菓子作り 第1回目(全3回)	7月8日締切 16名	本格的な和菓子と洋菓子の作り方を学ぶ。バナナのシフォンケーキ、桜のかるかん B材料費800円

※受付開始日はいずれも6月15日からです。受講は無料ですが、講座によっては材料代がかかる場合があります。詳細は矢野公民館へお問合せください。

## ペーロン温泉 「健康ゆうゆうリフレッシュ」事業

● 健康介護課 ☎ 23 5995(代表)  
☎ 22 7124

▼内容 ペーロン温泉入浴割引券(二世帯につき10枚)を発行し、1枚につき大人入浴料750円を500円に割引きます。(有効期限は平成23年3月31日まで)

▼対象 相生市民(世帯主)

▼申請場所 同社事務所またはペーロン温泉フロント

▼受付時間 10時30分～17時(火曜日は定休日のため不可)

▼持参物 印鑑及び保険証などの本人確認ができるもの  
※同居の家族が代理申請する場合は、代理人のもの。  
※別居の家族が代理申請する場合は、両方のもの。

▼その他 紛失による再発行、他人への譲渡は不可



## 「子どもの人権110番」強化週間

● 神戸地方方法務局龍野支局総務課  
☎ 0791-63-3221

いじめ、体罰、児童虐待など、子どもをめぐる様々な人権問題について、電話相談を行います。

▼日時 6月28日(月)～7月2日(金) 8時30分～19時、7月3日(土)～4日(日) 10時～17時

▼電話番号 0120-007-110(全国共通・無料)

▼担当者 人権擁護委員、法務局職員  
※秘密厳守。



## 「リフレッシュ瀬戸内」参加ボランティア

● 都市整備課  
☎ 23 7136

相生湾一帯海岸清掃の

「リフレッシュ瀬戸内」に参加しませんか。軍手、ごみ袋は用意します。



▼日時 6月19日(土) 8時～約2時間程度

▼集合場所 瀬戸内漁港埋立地

▼清掃場所 瀬戸内海岸

▼申込 都市整備課まで

## 市民病院からのお知らせ

☎ 22 7126

市民病院看護師

▼10月1日採用正規市職員

▼受付期間 6月18日(火)まで

▼応募方法 履歴書(看護師免許の写しを添付)を持参

※採用についての詳細は、広報あいおい5月号参照。

## 看護師の臨時職員 (パート含む)

▼業務内容 看護業務

▼募集人員 若干名

▼応募資格 看護師免許を有する方

▼勤務時間 38時間45分/週

▼賃金(日給) 8170円

▼手当 通勤、期末、時間外、特殊勤務

▼加入保険 雇用、社会

▼試験内容 面接(日程などは、調整)

▼応募方法 履歴書を持参

※パート職員(時間給1020円～1500円)の勤務時間及び勤務形態については相談に応じます。



## 学校給食員(10月1日採用正規市職員)

● 教育委員会管理課  
☎ 23 7142

▼職種 学校給食員

▼採用予定人数 1名

▼学歴 問いません

▼受験資格 昭和34年4月2日以後に生まれた方で、調理師免許を有し、学校や病院などの特定給食施設の実務経験が3年以上ある方

▼受付期間 教育委員会管理課企画総務係にある募集案内により、6月11日(金)～30日(水)までに必要書類を提出(土・日曜日は除く)

※郵送での受付はしません。  
▼第1次試験日時・内容 7月21日(水) 15時～小論文・個人面接

▼必要提出書類  
①受験申込書(所定の用紙に自筆、写真貼付)  
②職務経歴申告書  
③調理師免許の写し  
④受験票(所定の用紙に写真貼付)  
⑤連絡用封筒(住所、氏名を記載し、80円切手を貼付)

※受験申込書、職務経歴申告書、受験票及び連絡用封筒は、教育委員会管理課にあります。  
受験に際しての提出書類は返却しません。

**狩猟免許試験**

関西播磨真民局森林林業課

☎5823348

▼知識・適性試験日程

①7月7日(水)神戸、姫路  
養父 ②9月12日(日)神戸

▼技能試験日程(知識・適性試験合格者のみ)①7月21日

(水)姫路もしくは28日(水)神戸 ②9月26日(日)神戸

▼申込期間 ①6月22日(火)まで ②8月9日(月)～24日(火)

**初心者講習会**

間県猟友会

☎078-361-8127

▼内容 狩猟免許を受験される方を対象とした講習会

▼日時 ①6月12日(土)

②8月7日(土)



**相生市男女共同参画講演会「DVと子どもへの影響について」**

まちづくり推進室

☎2371300

6月23日～29日は男女共同参画週間です。正しい知識を学び、支えあう社会を目指しましょう。

▼日時 6月26日(土) 13時30分～15時30分

▼場所 市民会館 2階 203会議室

▼講師 正井 礼子れいこさん(ウイメンズネット・こうべ代表)

▼参加費 無料

▼定員 30名

※無料の一時保育有(要予約)。

**げんきパパクラブ(どろだんごをつくらう)**

子育て支援センターげんき(平芝保育所内)

☎231404(火)～土曜日 10時～16時

▼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

▼日時 6月19日(土)10時～11時30分

～11時30分

▼定員 19名(定員になり次第締切)

▼その他 年間を通して講座を行います

**普通救命講習会**

消防本部救急救助係

☎2371119

▼内容 心肺蘇生法、AEDの使用方法などの救命処置

▼対象 市内在住、在勤の方(中学生以上)

▼日時 6月27日(日)13時～16時

▼場所 市民会館2階 202会議室

▼参加費 無料

▼定員 50名(申込順)

▼締切 6月26日(土)

▼その他 講習修了者に修了証をお渡しします



**住宅入居者募集**

建設管理課建設総務係 (☎237134)

受付期間 [受付期間] 6月21日(月)～6月30日(水)17時15分まで  
※土・日を除く。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	戸別申込資格
県営相生 若狭野 高層住宅 (八洞)	2DK 高齢者世帯向特定 目的住宅	2戸	21,000円～ 41,300円	①県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)	2人以上の世帯で、60歳以上の申込者と次のいずれかの民法上の親族関係にある方のみで構成される世帯(配偶者、18歳未満の児童、50歳以上の方、または中度以上の障害者のいる世帯)
	3LDK	1戸	24,300円～ 47,700円		3人以上の世帯(ただし、夫婦2人世帯であって、合計年齢が80歳未満の場合は申し込み可)
	3LDK	1戸	27,200円～ 53,400円		4人以上の世帯(ただし、合計年齢が80歳未満の夫婦に子ども1人の世帯は申し込み可)
	2DK	2戸	20,800円～ 40,800円		2人以上の世帯

※いずれの住宅も敷金は、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。

**生涯学習課**  
☎ 23 7144

**げんキッズ  
イングリッシュ  
キャンプ**

▼**内容** 外国人講師による野外クラフト、野外ゲームなどのプログラムを活用した、原則英語だけで過ごすキャンプ(前提知識は必要ありません)

▼**対象** 市内小学校の4、6年生

▼**日時** 8月4日(水)～6日(金)(2泊3日)

▼**場所** ふるさと交流館(矢野町中野)

▼**参加費** 9000円

▼**定員** 30名(先着順)  
※ただし昨年度参加していない児童を優先します。

▼**募集時期** 6月中旬に学校経由で案内を配布

**げんキッズ  
チャレンジ  
ウォーク**

▼**内容** 公共施設などで宿泊しながら2泊3日の相生

縦断ウォークを実施します。  
○**行程** 金ヶ崎遊歩道～天台下山(那波野)～三濃山(矢野)～テクノ芝生広場

▼**対象** 市内小学校の4、6年生

▼**日時** 9月18日(土)～20日(月)(2泊3日)

▼**参加費** 3000円

▼**定員** 30名(先着順)

▼**募集時期** 7月上旬に学校経由で案内を配布

▼**その他** ペーロン体験乗船、キャンプファイアなども行います

**金ヶ崎学園大学  
公開セミナー**

▼**日時及び内容**

○7月24日(土)10時～

「海と山そして働く人々に魅せられて」画家 バード加代子さん

○8月28日(土)10時～

「脳を元気に保つコツ」西播磨総合リハビリテーションセンター診療部長 柿木達也さん

▼**場所** 市民会館大ホール  
▼**受講料** 1回500円

※金ヶ崎学園大学生は無料  
▼**受講券販売場所**

教育委員会生涯学習課、各市立公民館、若狭野多目的研修センター

※受講券を前日までに購入していただいた方は席を確保しますが、受講日当日の場合、席に限りがあり、確保できない場合があります。

**井上敏典  
合唱セミナー**

相生市合唱連盟事務局  
☎ 22 2635

▼**内容** 発声の基礎から始まり、美しいハーモニー、”びんてん先生”の情熱ある音楽作りとお話

▼**日時** 7月17日(土)

▼**場所** 総合福祉会館4階多目的ホール

▼**参加費** 1000円(合唱連盟加盟団員は500円、学生は無料)

は無料)



**ひかりが丘保留地の分譲**

- 区画数** 12区画(214m<sup>2</sup>～324m<sup>2</sup>)
- 販売価格** 1300万円台から(※1m<sup>2</sup>当たり約5万円台から)
- 問合せ** 相生市菅原横尾土地区画整理組合 (☎ 23 7080)



(横尾池公園)

**西播磨くすの木学級  
相生教室**

西播磨の聴覚・言語障害者を対象に実施する西播磨くすの木学級が、7月25日(日)より相生市で開催。

▼**申込** 7月7日(水)までに生涯学習課へ

**西播磨青い鳥学級  
赤穂教室**

視覚障害者のみなさんを対象に”共に学び共に助け合い共に生きる喜び”を創造する青い鳥学級が、7月23日(金)より赤穂市で開催

▼**申込** 6月30日(水)までに生涯学習課へ

**スポーツ**

市民体育館  
☎ 22 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

**弓道教室**

▼**対象** 市内在住、在勤の方(高校生以上)

▼**期間** 7月4日(日)～9月12日(日)毎週日曜日(全10回)9時30分～11時30分

※7月4日のみ10時から

▼**場所** 市民体育館弓道場

▼**参加費** 3000円  
▼**定員** 20名

**夏季レディースゴルフ  
ウンドゴルフ大会**

- ▼対象 一般女性
- ▼期日 7月6日(火)8時30分
- ※雨天の場合、7月13日(火)に延期。
- ▼場所 中央公園常設グラウンドゴルフコース外
- ▼試合方法 個人戦 16ホールストロークプレイ
- ▼参加費 1人500円
- ▼締切 6月24日(木)

**夏季ファミリー  
スポーツフェア**

- バドミントン、卓球、あそぼうる、トランポリン、幼児用遊具など各種の用具を開放します。
- ▼対象 子どもから大人
- ▼日時 7月10日(土)9時30分～11時30分
- ▼場所 市民体育館競技場
- ▼参加費 無料
- ▼持ち物 体育館シューズ

**ジュニアスポーツ教室  
(陸上・ソフトボール競技)**

- ▼対象 市内小学生
- ▼日時 ①陸上競技 7月20日(火)～22日(木)14時～17時(計3回) ②ソフトボール競技7月26日(月)～30日(金)14時～17時(計5回)
- ▼場所 相生スポーツセンター
- ▼参加費 各500円
- ▼締切 7月9日(金)

**中央、西部市民  
プールオープン**

- ▼日時 7月1日(木)～8月31日(火)10時～18時まで(ただし、幼、小、中学生は17時まで)
- ※荒天の場合は休館
- ▼使用料 大人280円、小人(幼児～中学生)140円



**暮らしの  
保健室**

保健センター  
☎7168

**第3期元気体操教室**

- ▼対象 要介護認定を受けていない65歳以上の方で、独居または高齢者のみの世帯の方
- ▼日時 7月27日(火)、8月2日(月)、8月10日(火)、8月17日(火)、8月24日(火) 9時30分～11時30分 週1回の5回コースで終了
- ▼場所 若狭野多目的研修センター2階集会所
- ▼内容 健康運動指導士による運動、栄養士による講話、調理実習
- ▼参加費 調理実習材料費のみ実費負担(200円程度)
- ▼定員 30名(定員になり次第締切)
- ※若狭野地区以外の方でもご参加いただけます。
- ▼申込 6月14日(月)8時30分～健康増進係へ直接または電話で

**健康診査の申込み  
は来月号です!**

市では毎年10月に生活習慣病健康診査を実施しています。

健診の申込書及び日程・申込方法などの詳細は、来月の広報折込でご案内します。

**すくすく相談**

お子さんの育児について不安や疑問などはありませんか?抱え込まずにお気軽に相談ください。

- ▼日時 6月25日(金)13時～14時受付(要予約)
- ▼場所 総合福祉会館2階(保健センター)
- ▼内容 育児相談、栄養相談、身体計測、発達相談、運動相談
- ▼担当 保健師、栄養士、カウンセラー、理学療法士

**3歳児健康診査**

- ▼日時 6月22日(火)13時～14時受付
- ▼場所 保健センター

**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

**Si** 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



医療機関	実施時間	予約
IHI播磨病院	整形外科 月曜～金曜 9時～11時30分	☎ 22-0380
魚橋病院	内科 月曜～土曜 9時～17時	☎ 28-1395
きよう整形外科	金曜 15時30分～16時	☎ 22-7000
栗尾整形外科	月曜～金曜(土曜は午前のみ) 9時～12時・ 15時～18時30分	☎ 23-6666
半田中央病院	整形外科 月曜～金曜 8時30分～12時	☎ 22-0656

▼実施期間 7月1日(木)～11月30日(火)  
※事前に予約をしてから受診してください。  
▼料金 無料  
▼実施医療機関

➤骨粗しょう症検診

お悔やみ

※敬称略

死亡 月日	氏名	年齢	住所
4/17	出羽 勝美	76	古池本町
4/20	津田 伸一	79	若狭野町出
4/21	山田 初以	89	古池2丁目
4/22	山本 新	74	若狭野町福井
4/26	大林 國男	76	那波野2丁目
4/30	武内 輝男	80	古池2丁目
5/2	中川 俊一	58	矢野町下田
5/2	宮崎 田鶴子	91	山手2丁目
5/4	岡 武広	54	那波大浜町
5/6	松本 マツノ	91	千尋町
5/9	清水 千代子	83	若狭野町出
5/10	井原 ミツコ	95	千尋町
5/11	矢野 真	67	緑ヶ丘4丁目
5/12	片山 勇	82	佐方2丁目
5/13	山田 キヨメ	89	矢野町榊
5/15	山本 一清	75	那波西本町
5/15	山本 利嗣	85	佐方1丁目
5/17	古川 哲	73	青葉台
5/19	桑原 三郎	80	矢野町下田
5/23	賀川 芳信	85	野瀬

～お詫びと訂正～

広報あいおい5月号17頁の「お悔やみ」の記事について下記のとおり訂正し、お詫びいたします。

- ・ 4/2 乾 萬吉 93 菅原町
- ・ 4/18 北川 輝男 68 山手1丁目

10月以降も引き続き特定疾患医療受給者証の交付を

赤穂健康福祉事務所  
地域保健課

☎ 209000

➤特定疾患医療受給者証更新申請

▼日時・場所 6月29日(火) 9時30分～12時(市役所玄関前) 13時30分～15時30分(コープデイズ相生西口)  
▼献血方法 全血献血 200ml・400ml

➤献血にご協力を

希望される方は、次のとおり手続きをお願いいたします。  
▼受付期間 7月～8月の月・火・木曜日(祝日除く)  
▼受付場所 赤穂健康福祉事務所(赤穂保健所)  
※7月28日(水)、8月10日(火)は、総合福祉会館4階402会議室で受付します。  
▼必要書類 対象者の方には申請書類を郵送。7月上旬頃までに届かない場合は当所にお問い合わせください  
※9月も受付しますが、受給者証がお手元に届くまでに2か月程度かかりますので、お早めに申請してください。

がんの常識 理解度チェック! その3

問題 早期がんのうちに発見できる時間はどのくらいでしょう?

- ① 1～2年
- ② 3～4年
- ③ 5～6年

答えは次のページです

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

謝見堂 赤穂本店  
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  
相生市陸木町4-33 ☎ 22-1219

# 食育コーナー

Vol.3

～主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう～



ひとつの食べ物だけでなく、いろいろな食品を組み合わせることで、体に必要な栄養のバランスを保つことができるんだ。また、ほかの栄養素の働きを助ける相乗効果も期待できるよ。

運動



水・お茶



## しっかり食べよう！「主食」

ごはん、パン、めん類などの穀類。糖質エネルギーの供給源

## 適量を食べれば十分！「主菜」

卵、魚、肉、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理。たんぱく質、脂肪の供給源  
栄養がギュッとつまっているので、食べ過ぎに注意！

## たっぷり食べよう！「副菜」

野菜、芋、海藻、きのこなどを使った、主菜に付け合わせて取る料理。主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源  
一品のサラダや野菜ジュースより、お浸しや煮物など2品は食べよう！

「何をどれだけ食べればいいのか」を考えるのは大変なことです。みなさんは、左上のコマをどこかで目にしたことがありませんか。これは、厚生労働省と農林水産省が策定した1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを分かりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」です。

食事と運動のバランスが悪くなるとコマは倒れてしまいます。水やお茶などの水分は、食事の中で欠かせない存在として軸で表現しています。

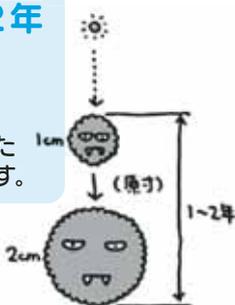
## 《食育クイズの答え》

- 問1 ② 毎月19日は「食育の日」です。  
問2 ② 内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態  
問3 ③ 食育は子どもから大人まで全ての人で取り組む必要があります。

## がんの常識 理解度チェック！ 答え

### ① 1～2年

早期がんのうちに発見できる時間はたった1～2年です。



1つの細胞が1センチのがんになるまで、たとえば、乳がんでは、細胞分裂で30回、15年といた時間がかかります。

しかし、1センチのがんが、2センチになるには、たった3回の分裂、1年半ですむのです。

1センチ以下のがんは検査しても、発見が困難です。また、乳がんの場合、早期がんは2センチまでをさしますから、検査で発見できる早期乳がんは、1～2センチということになります。

検診を1～2年ごとに受けなければ、がんを早期に発見できないことが分かります。

わが国の場合、がん検診は、子宮頸がん、乳がん、大腸がん、肺がん、胃がんで有効と言われています。

できるだけ、がんにならない、そして、仮になっても、早期発見・早期治療で完治させる、この「二段構え」が一番大事です。

(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

AM8:30～PM5:30 ☎(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。

一般高圧ガス



ISO9001・2000認証取得 安心の品質管理

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

★有料広告募集中！申し込みは企画財政課秘書広報係へ(☎ ☎ 7123)

ひとりで悩まないで

# 相談

してね!

**予約** 社会保険労務士による労働相談

6月21日(月)  
13:30~16:00  
市民会館  
問 産業振興課  
☎③7133

**農地相談**

7月13日(火)  
13:30~15:30  
市役所  
問 農業委員会  
☎③7140

**行政相談**

6月16日(水)  
15:30~17:00  
総合福祉会館  
問 総務課  
☎③7126

くらしのクリエイターによる消費生活相談

6月28日(月)・7月12日(月)  
10:00~12:00  
市民会館  
問 まちづくり推進室  
☎③7130

**予約** 事業者向け金融相談

7月2日(金)  
13:00~16:00  
商工会議所  
問 商工会議所  
☎②1234

**予約** 司法書士による法律相談

6月15日(火)  
13:00~16:00  
商工会議所  
問 商工会議所  
☎②1234

**知的障害者相談**

6月24日(木)  
9:30~12:00

**身体障害者相談**

7月4日(日)  
10:00~12:00

**予約** エイズ・肝炎相談・若者の心と体の相談

6月16日(水)・7月7日(水)  
※予約は前日まで

**予約** こころのケア相談

7月5日(月)

**予約** 弁護士による法律相談

6月19日(土)・7月3日(土)  
9:00~12:00  
総合福祉会館  
問 社会福祉協議会  
☎③2666

**ふれあい心配事相談**

6月28日(月)・7月12日(月)  
13:00~16:00  
総合福祉会館  
問 社会福祉協議会  
☎③2666

**精神障害者相談**

7月10日(土)  
13:30~15:30  
総合福祉会館  
問 社会福祉課  
☎②7167

**予約** 栄養相談

7月9日(金)

問 赤穂健康福祉事務所  
☎④2938

**飼えない猫の引取**

6月15日(火) 9:30まで受付  
問 環境課 (☎③7131)

**休日・夜間の水道当番(緊急時のみ)**

	業者名	夜間	昼間
15~20日	浜田工業(株)	☎0791②2820	☎②5250
21~30日	(有)小林水道工業所	☎②0223	☎②0041
1~10日	テラモトコンストラクション(株)	☎③2442	☎④0066
11~14日	(株)山陽設備工業所	☎⑧0360	☎⑧0360

**休日診療当番医**

6月20日(日)	はぎの内科クリニック	④3333
27日(日)	福本医院	②0079
7月4日(日)	栗尾整形外科	③6666
11日(日)	山口医院	②0159

(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)

**◆納期のお知らせ** 問 徴収対策室 (☎③7152)

種別	納期
市県民税 1期	6月30日(水)
介護保険料 2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

**サタケ**

百貨店券ギフト券  
使えます

●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

# 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。



図書館管理係  
中濱 まきほ

## よあけ

ユリー・シウルヴィッツ 作・画/瀬田 貞二 訳  
福音館書店

ある湖のほとり。おじいさんと孫が眠っている。物音ひとつしない夜の静寂。やがて、夜明けが近付くとともに、そよ風が吹き、動物たちが動きはじめる。簡潔なことばと水彩画で描き出されたこの作品は、夜が明ける、ただそれだけのことが、実はこんなに美しいものであることを思い出させてくれます。



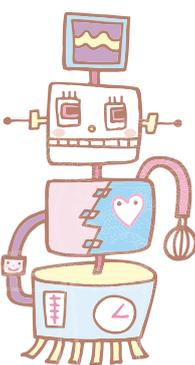
## ぼくの夢・わたしの夢



那波小学校 6年  
木村 剛也さん

### 夢は、機械名人！

ぼくの夢は、機械を直したり、作ったりすることです。たとえ古くなくても、思い出がたくさんつまった機械を、ずっと使い続けたいと思う人がたくさんいると思います。こわれた機械を直すことで、みんなの役に立ちたいです。ぼくは、みんなの笑顔を見たり、みんなから感謝されたりすると、うれしくなります。だから、機械をたくさん直して、みんなを幸せにしたいです。



また、機械を作りたいのは、今あるものよりも使いやすく、役に立つ機械を作って、特に高齢者の方々に喜んでもらいたいからです。例えば、身体の不自由な人の代わりに、動いてくれたり支えてくれたりするロボットを作りたいです。ぼくは機械が好きなので、機械のことならどんなことでも任せられる「世界一の機械名人」になりたいです。

## あいおい えんじえるず あいおいえんじえるず 掲載募集!



かんたくん 7歳1か月

家がこわれてしまうので外で遊んでください!

あさだ 朝田さん(旭6)

どうきちくん 11か月



甘えんぼう姫 & わんぱく王子

なべしま 鍋島さん(山手2)

るいちちゃん 3歳10か月

たくみくん 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



今月の特集は、「食育」です。「食育」については、4月から新コーナーで情報を提供していますが、勉強をしていくと、なかなか奥が深いものです。例えば朝食。朝食を摂ることで、生活習慣病や肥満の予防になります。規則正しい生活リズムが身につく、集中力が高まります。簡単なことから健康を学習してみましょう。



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。

<b>相生市の人口</b> 平成22年4月末現在		出生 25	転入 85
世帯数/13,246	男/15,355	死亡 34	転出 101
人口/31,881	女/16,526	前月より-25人	

発行/相生市企画財政課秘書広報係  
〒678-8005 相生市旭一丁目1番3号

HPアドレス <http://www.city.aioi.hyogo.jp>  
FAX 078-7161 [koho@city.aioi.hyogo.jp](mailto:koho@city.aioi.hyogo.jp)