おとうさんとつくるお弁当講座（勤労福祉センター）

好きです!! にしわき わたしのふるさと

今、この時を輝いて生きる

―次世代につなぐ、心豊かな人づくり、まちづくり―

教育委員会や学校園の情報をお知らせします。

あなたらしく、私らしく ～大好きな自分になろう～

平成24年3月に策定した第2次西脇市男女共同参画基本プラン～パートナー～では、「一人ひとりの人権と個性が尊重され、男女が共に輝く社会」を基本理念とし、行政と市民・事業者等が連携して地域や職場、家庭で、性別に関係なく個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現を目指すための計画を示しています。

年に数回実施している男女共同参画セミナー等の啓発の取り組みは、この計画に基づくものです。昨年度は、「もっとすてきに〝パートナー〟委員会」と協力し、体験型のセミナー「親子で学ぶ防災・減災体験セミナー」や、川柳で男女のすてきなパートナーぶりを表現する「男女共同参画川柳コンクール」、参加者相互のワークショップセミナー「男だって泣いていいじゃないですか」などを実施しました。また、今年度は5月16日に「おとうさんとつくるお弁当講座」を実施しました。

このような体験を取り入れたセミナーで家族や他の参加者と一緒に活動していただく中で、自分たちの身近な生活の中に男女共同参画社会が目指すもの―性別に縛られず「自分らしくある」ことの大切さなどを感じていただけたらと思っています。

今年度から新しい啓発企画「男女共同参画フォトコンテスト～あなたのまわりのすてきな人～」を実施します。市民の皆さんのご応募をお待ちしています。

＊　＊　＊

市民グループ「もっとすてきに〝パートナー〟委員会」では、男女共同参画の推進を目的に、毎日の暮らしの中にある身近なテーマを取り上げ、講演会や参加型学習会を行っています。

委員会では、メンバーを募集しています。「大好きな自分になろう」を掛け声に、一緒に活動しませんか。

◆**問合せ**　生涯学習課（総合市民センター内☎22-5996）

第1回 男女共同参画フォトコンテスト作品募集

テーマ　私のまわりのすてきな人

男女が互いを尊重しながら共に輝いて暮らしているシーンは、日々の生活の中にたくさんあると思います。そんなすてきな瞬間をカメラでとらえて応募してください。

■**募集期間**　8月1日(金)～9月30日(火)まで

■**応募資格**　どなたでも応募できます。

■**応募規定**

・プリントのサイズ－「2L版」（127×178㎜）

・一人3点まで（未発表のものに限る）

・デジタルカメラのデータは「容量3MB以内、保存形式JPEG、圧縮しない」

■**応募方法**

・応募用紙（ホームページからダウンロードできます。）に必要事項を記入し、左記まで持参または郵送してください。

・電子メールの場合は、写真データと共に左記応募事項をお送りください。

※写真に写っている方の承諾を必ず得てご応募ください。

※応募作品は返却しません。

■**応募事項**　写真のタイトル、住所、氏名、年齢、電話番号、学校名（学生の場合のみ）　撮影者からの一言コメント（50文字以内）

■**審査方法**　セミナー会場での参加者からの投票をもとに、「もっとすてきに〝パートナー〟委員会」で選考

■**賞・副賞**　最優秀賞、優秀賞、入選ほか（副賞として特産品を贈呈）

■**発表**　ホームページへの掲載および受賞者への通知

■**展示**　人権週間に市役所ロビーに展示

■**主催**　もっとすてきに〝パートナー〟委員会、西脇市

■**応募・問合せ**　西脇市教育委員会生涯学習課

〒677-0015　西脇市西脇790-15（総合市民センター内）　☎22-5996　FAX22-6015

Eメール　manavita@city.nishiwaki.lg.jp

あぐりコラム 72 ～自然の恵みを人から人へ～

市では「西脇ファーマーズブランド」を通じて、市内産農産物の魅力向上、自然にやさしい安全・安心な農産物の生産拡大を進めています。

旬の夏野菜で暑い夏を乗り越えよう！

旬の夏野菜は、暑い季節に起こりやすい体調の変化を防ぐための栄養素が多く含まれています。積極的に夏野菜の摂取を心がけ体調管理に努めましょう。

◆**キュウリ**

汗をかいた後や食欲がわかないとき、程よい水分の補給になります。

また、日焼け後の皮膚の火照りを鎮める効果があります。日焼けをした部分に薄く切ったキュウリを張り、何回か繰り返すと火照りが治まります。

◆**トマト**

夏の強い日差し対策や、暑さからくる体力の消耗に対しても対抗できる栄養素を含んでおり、酸味のクエン酸やリンゴ酸などは、疲労回復に有効です。

◆**ナス**

体の熱を取るといわれ、夏の暑さで火照った体に有効です。しかし、胃腸を冷やす効果もあるので食べ過ぎには注意が必要です。

◆**ピーマン**

ピーマンには、疲れを取る作用があるといわれています。ピーマンは炒め物にすると、ビタミン不足を解消するカロチンが効率よく取れ効果的です。

◆**ニガウリ**

独特の苦み成分が特徴的な野菜です。苦み成分のモルデシンは、抗酸化作用、鎮痛効果などがあり、消化不良やストレスによる胃の痛みにも効果があります。

◆**問合せ**　農林振興課（市役所内線323）

西脇市消費生活センター

☎22-3111（生活環境課内）

No.107

光回線電話の勧誘にご注意を

「大手電話会社を名乗り『プロバイダの料金が安くなる』と電話があった。料金プランの変更だと思い承諾。後ほど、事業者に遠隔操作してもらったところ、プロバイダを変更されてしまった。しかし、以前の料金よりも安くならず、インターネットのメールアドレスも変更されることが分かった。家族に反対され、翌日解約を申し出ると、2年以内の解約は高額解約料が必要だと言われ納得できない」という相談が増加しています。

勧誘業者に自分のパソコンを操作させることは、パソコン内の情報を見て自由に操作することを許したことになり、大変危険です。電話のやり取り後、遠隔操作で契約が成立することもあるので、契約内容が分かりにくい時はあいまいな返事をせずにきっぱり断りましょう。電気通信サービスには「クーリング・オフ」という無条件解約制度の適用がありません。ただ、虚偽の説明や問題のある勧誘を受けた場合は取り消しできる可能性もあります。不安や疑問に思うことがあれば、消費生活センターにご相談ください。

市長からの手紙 07 ―西脇を元気に!!―

西脇市長　片山象三

姉妹都市提携45周年

「両市は、市民の自由な意思に基づいて、相互に教育、文化その他のあらゆる分野での交流を図り、相互の理解と友好を深め、永続的な友好関係を確立し、日米の親善に寄与する」

これは、1969年（昭和44年）に西脇市とアメリカ・ワシントン州レントン市が姉妹都市提携を結んだ際の提携趣旨です。これに基づいて、中学生親善使節団や市民使節団を相互に派遣し合い、絆を深めてきました。

レントン市との姉妹都市提携調印式

特に中学生親善使節団には毎年多くの生徒が、自分の夢を実現させるために応募してくれています。異文化を肌で感じ視野を広げるにはまたとない機会となるでしょう。西脇市から世界を舞台に活躍する方がさらに出てくれることを期待しています。

8月16日から11日間レントン市に派遣される西脇市中学生親善使節団

今年は姉妹都市提携45周年。10月にはレントン市を訪問する「親善訪問市民ツアー」を予定しており、今月から参加者を募集します。市民レベルでの交流をさらに深めるため、どんどんご応募ください。

言語、文化、生活スタイルなどの違いを超えて、心の交流を続けていきましょう。