

人輝き 未来広がる 田園協奏都市

にしわき

広報

2016
3
No.137



Contents

特集 こどもプラザへ行こう	2~5
まちづくりの進ちょく状況をチェック	6~9
西脇病院、土曜日臨時窓口を開設、広告募集	10~11
教育委員会、あぐりコラム、市長からの手紙 ほか	12~13
まちの話題	14~15
茜が丘複合施設「Miraie」	16~17
ふれあい広場、天神池温水プールがリニューアル ほか	18~19
くらしの情報	20~25
にしわき散歩、西脇の自然、旬菜レシピ	26

〔まちのうごき／2月1日現在〕
人口／42,052人（-30人） 男性20,192人 女性21,860人 世帯数16,775世帯

こどもプラザ Children's hall 子育て学習センター 児童館

特集

こどもプラザへ行く

茜が丘複合施設「みらいえ」がオープンしてから間もなく5カ月がたちます。みらいえにはこどもプラザ、男女共同参画センター、図書館、コミュニティセンターの4つの機能があり、中でも親子連れに人気があるのが西脇市が初めて整備した「こどもプラザ」です。これまでに3万人を超える方にご利用いただいています。そこで、今回はこどもプラザの遊具を紹介するとともに、利用者の皆さんの声を伺いました。また、こどもプラザで開催する「あそびの広場・KID×KID体験in「みらいえ」」についてもお伝えします。



①



②



③



④

利用者の感想

- ①カラフルギアー
歯車の部品を壁につけるのは少し難しいけど、回すとカラフルでとてもきれい。子どもにはすごく不思議なようで何度でも回して遊んでいます。
- ②ボールプール
周囲のお母さんと一緒に見守りながら一人で子どもを遊ばせても安心ですね。ボールプールの中で寝転んだり、泳いだりしながら遊んでいます。ジャンプして飛び込んだりすることがありますが、注意しながら楽しく遊ばせています。
- ③サイバーホイール
初めて見た瞬間に「乗りたい」と大喜びで、一度乗ると「もう一回」と列に並び何度も遊んでいます。静電気で髪の毛の逆立つ様子が面白くつつい写真を撮ってしまいます。異年齢の子どもさんと一緒に遊ぶことで順番を待つことも覚えんでいます。
- ④マグフォーマー
簡単に引着くので小さな子どもでも遊べますね。いろいろな見本のシートがあり簡単に作れるので、大人の私まではまっています。



「Miraiえすくすくランド」
宝くじ社会貢献広報事業として整備されたMiraiえすくすくランドは、2歳未満のおさんが安心して遊べる専用遊具エリアです。また、隣接してベンチや親水設備なども整備しており、夏季には涼しいミスト冷涼装置も備えています。

防災講演会を開催



気象台長などを歴任し、現在気象大学校講師を務められている高瀬邦夫さん（西脇市和田町出身）をお招きし、防災講演会「自然災害から身を守るために～地域を知り情報の活用を～」と題してご講演いただきました。

■加古川上流の降水状況に注意！

昭和38年や昭和58年、平成16年に西脇市で起きた過去の水害から、加古川上流域での降雨が西脇市街に影響を及ぼす時間の目安は4～6時間。杉原川および野間川は1～2時間後。小さな河川は降雨後すぐに水位が上昇するので注意が必要です。上流域の雨の降り方について状況を把握しましょう。

■能動的に情報収集を

気象庁などが発表する情報に加えて、自ら雨の降り方に注意を払うことが大切です。パソコンやスマートフォンなどを上手に活用して、能動的に情報収集に努めましょう。また、「画面」を見るだけでなく、空を観て風を感じることも重要です。

■「まさか」から「いつかは」へ

災害の記憶はだんだんと薄れていくものです。大規模な災害もまだ起こっていないと考えましょう。自然災害をなくすことはできませんが、被害を減らすことはできます。「まさかこんなことには…」から「いつかは起こるかも」と意識を変えていきましょう。

西脇高校地学部・マグマ班が特別発表

日本地質学会最優秀賞を受賞するなど高い評価を受けている西脇高校地学部・マグマ班が特別発表を行いました。



同部は西脇市を含む兵庫県中南部の地形の形成過程を分析し、「加古川の随所に貫入している石英安山岩が洪水の主な原因となっている」との研究成果を発表しました。

あそびの広場／無料送迎バス

利用は無料ですが、事前に申し込みが必要です。

■運行日 3月26日(土)・27日(日)

■発着場所

小学校区に1ヵ所(重春小学校区を除く)

■受付期間

3月7日(月)～17日(木) 午前9時～午後5時

■申込み・問合せ

茜が丘複合施設「Miraie」(☎25-2800)

■その他

- ・小学2年生以下は保護者同伴。
- ・バスの乗降場所から自宅までの間は利用者(保護者)の責任でお願いします。
- ・往路または復路のみの利用もできます。
- ・定員になり次第締め切ります。

送迎バス時刻表



みらいえ号発着場	みらいえ発	各地点発着時刻
桜丘小学校前駐車場	8:45	9:10
	10:55	11:20
	13:45	14:10
	※16:00	16:25
比延保育園駐車場	9:45	10:00
	11:55	12:10
	14:45	15:00
	※16:55	17:10
総合市民センター 武道館入口前	10:25	10:35
	12:35	12:45
	15:25	15:35
	※17:30	17:40
中畑町公民館前	9:30	10:00
	11:00	11:30
	13:30	14:00
	※16:00	16:30

みらいえ号発着場	みらいえ発	各地点発着時刻
楠丘小学校駐車場	8:50	9:10
	10:50	11:10
	13:20	13:45
	※16:00	16:20
日野地区コミセン (サンパル日野)	9:40	9:55
	11:35	11:50
	14:15	14:30
	※16:50	17:05
芳田保育園前	10:20	10:30
	12:15	12:25
	14:55	15:05
	※17:20	17:30

- ・※印は送り専用バス
- ・利用状況や交通状況等により時間が変更となる場合があります。
- ・出発時間の10分前には、バス乗降場所へお越しください。

あそびの広場・KID-O-KID 体験 in 「Miraie」



子どもは幼児期に夢中になって遊ぶ体験から、自主性や創造性、社会性を培っていきます。

あそびの広場では、身体の運動能力を高めたり、思考回路の発達をバランスよく促したり、社会性を高めたりすることができる遊具を設置します。3月24

日から3月27日の4日間、無料で遊ぶことができます。

ぜひこの機会にご家族で楽しい時間をお過ごしください。ここでは当日設置するの遊具の一部を紹介します。

また、左ページに掲載しているとおり、土・日曜日の2日間、無料の送迎バスも運行しますので、ぜひご利用ください。

■と き 3月24日(木)～27日(日)

午前10時～午後5時

■ところ 茜が丘複合施設「Miraie」(こどもプラザ、多目的ホール)

■問合せ 茜が丘複合施設「Miraie」(☎25-2800)



ジオラマ



エアートラック



ボールプール

【ジオラマ】線路をつなげ、鉄橋をつくり…子どもにとっては限りなく空想の世界が広がっていきます【ボールプール】水の中に入った時のような、全身運動を促し、さらにボールが、全身を刺激し不思議な感覚が体験できます。ボールの中に身を埋めると癒し効果抜群です【エアートラック】空気の反発力と重力、体の力が一体となってダイナミックな動きが楽しめるだけでなく、さまざまなからだの動きの発見、理解につながる遊具です。

まちづくりの進ちよく状況をチェック

より魅力的で暮らしやすい西脇市にするため、市では「総合計画」に基づいてさまざまな施策を展開しています。その成果を計るため、市民の皆さんが日々の生活で感じられていることや、市政に対するご意見などを直接伺いするのが「まちづくり市民アンケート」です。
今回のまちづくり市民アンケートの結果を、総合計画（後期基本計画）を策定した平成24年度のアンケート結果と比較しました。



「まちづくり指標」
46項目のうち、全体の約6割に当たる27項目が、望ましい方向に推移しています（下表1に抜粋）。

○地産地消

「地元でとれた農産物・畜産物を意識して購入している」方が特に増えています。安全・安心な食材を求める消費者の増加を背景に、北はりま農産物直売所「北はりま旬菜館」等の地域の農産物直売所をはじめとした地産地消への取り組みが成果となって表れてきていることが伺えます。

○教育環境

「小・中学校では、子どもたちが学習する教育環境が充実している」ことが伺えます。

「子どもたちの教育に、地域・家庭・学校が連携して取り組んでいる」と感じる人が増えており、市の教育施策などを評価する声が増えています。

○都市基盤（生活環境）

「住んでいる地域が清潔できれいなまちである」ことを特に評価する割合が増加しています。

○行政経営

「市民の意向が市政に反映されている」「市職員は市民の声に耳を傾け、熱心に仕事に取り組んでいる」のいずれも6ポイント以上改善しています。ただし、全体的に低い数値であることから、今後も市民の皆さんの満足度向上に向けて、継続して業務改善に取り組む必要があります。

(表1)

アンケート項目	H24	H27	H24との比較
産業・経済に関する項目			
地元でとれた農産物・畜産物を意識して購入している	45.9%	51.4%	5.5%
教育・文化・スポーツに関する項目			
小・中学校では、子どもたちが学習する教育環境が充実している	44.4%	50.6%	6.2%
子どもたちの教育に、地域・家庭・学校が連携して取り組んでいる	44.0%	47.6%	3.6%
「男は仕事・女は家庭」という男女の固定的な役割に同意しない	64.1%	70.2%	6.1%
生活安全・安心に関する項目			
災害に強いまちになってきている	44.6%	46.9%	2.3%
犯罪や交通事故、消費者被害などに不安なく暮らすことができる	42.8%	46.7%	3.9%
都市基盤・生活環境に関する項目			
住んでいる地域が清潔できれいなまちである	61.3%	67.5%	6.2%
地域自治に関する項目			
行政だけでなく、市民や地域と協働でまちづくりが行われている	40.2%	45.7%	5.5%
行政経営に関する項目			
市民の意向が市政に反映されている	15.1%	21.4%	6.3%
市職員は市民の声に耳を傾け、熱心に仕事に取り組んでいる	29.7%	36.3%	6.6%



「まちづくり指標」
46項目のうち、全体の約4割にあたる19項目が、望ましくない方向に推移しています（下表2に抜粋）。

○健康・子育て・福祉

「困った時に、身近に相談できる人がいる」「健康づくりのために何らかの活動・取組を行っている」などと感じる人の割合が低下しています。西脇市の高齢化率は平成28年2月1日現在で30・6%と年々増加しています。少子高齢化の上昇によって活動的な人口の割合が減ってきていることと併せて、市外への人口流出などが地域のつながりの希薄化を招いていると考えら

れます。

○都市基盤（公共交通）

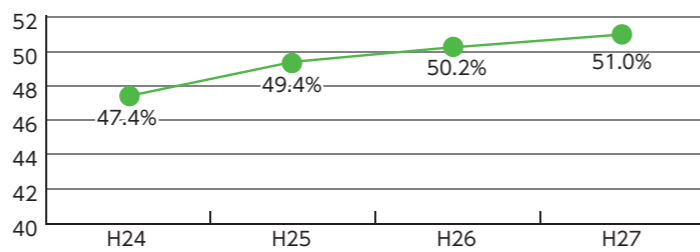
都市基盤に関する項目では、「市内外への移動に公共交通を利用したことがある」と回答する人の割合が減っている一方で、「買物や通院・通学の移動に困っている」と回答した人の割合は増えており、公共交通の充実が大きな課題となっています。

○望ましい方向に推移した項目

望ましい方向に推移した項目が多い一方で、「西脇市に住み続けたい」「住んでいる地域に愛着を感じる」と感じる人の割合が低下しています。西脇市で暮らしていく上での総合的な満足度をどのよう

(表2)

アンケート項目	H24	H27	H24との比較
健康・子育て・福祉に関する項目			
地域福祉に関する活動に参加したことがある（過去1年間）	41.4%	37.3%	-4.1%
困った時に、身近に相談できる人がいる	71.2%	69.8%	-1.4%
健康づくりのために何らかの活動・取組を行っている	47.6%	43.7%	-3.9%
都市基盤・生活環境に関する項目			
市内外への移動に公共交通を利用したことがある（過去1年間）	42.6%	41.4%	-1.2%
買物や通院・通学の移動に困っている	33.5%	37.3%	3.8%
西脇市に住み続けたいと思う	70.7%	67.8%	-2.9%
地域自治に関する項目			
住んでいる地域に愛着を感じる	73.2%	70.2%	-3.0%



まちづくり市民アンケートの概要

まちづくり市民アンケートは、政策・施策の展開による成果を把握するため、総合計画の初年度となる平成19年度から毎年継続的に実施しています。

◆調査期間

平成27年8月20日～9月14日

◆調査方法

郵送による調査票の送付・回収

◆対象者数

15歳以上の市民（無作為抽出）
1,000人

◆回答者数

510人（回答率 51.0%）

◆アンケート内容

西脇市の政策や回答者の日常生活について（49項目）、西脇市のまちづくりに対する自由意見 など



アンケート回答率の推移

総合計画（後期基本計画）の指標対象となる平成24～27年度の回収率は4年間で3.6ポイント向上しており（右図）、まちづくり市民アンケートへの理解は年々進んでいます。

皆さんの 声 を 市政に

まちづくり市民アンケートでお寄せいただいた皆さんからのご意見は、子育てや医療、福祉、雇用、防災などをはじめとして多岐にわたっています。ここではその一部をご紹介します、市の現状や考え方をお知らせします。

立場によってさまざまご意見があり、場合によっては慎重な論議が必要ですが、市民の皆さんから頂いた大切な「声」をしっかりと受け止め、今後のまちづくりに生かしていきます。

写真/
①防犯灯のLED化 ②西脇春日保育園 ③福地川1号雨水幹線排水路改良工事 ④茜が丘複合施設Miraie(みらいえ)

01

防犯灯が少ない場所が多いように感じます。通学路が暗くて不安です
(女性、10歳代)。

A 現在、西脇市では防犯灯をLED化する事業を進めています。その中で、新たな防犯灯が必要な箇所も出てきています。通学路についても、学校や地域の意見を聞きながら、防犯灯の設置を検討していきます。

02

希望する保育所にわが子が入園できるように、または入園しやすくしてほしいです
(女性、20歳代)。

A 認定こども園や保育所の保育利用に当たっては、可能な限り、保護者の意向を考慮して調整を行っています。が、定員等の関係から必ずしもご希望に添えないこともあります。入所時期や児童の年齢等により、施設の職員配置等に対応が可能な場合もありますので、窓口でご相談ください。

03

市内で廃業した「カナート西脇」の跡地をうまく活用して、地域の役に立ててもらいたい
(男性、20歳代)。

A 近隣地域を含めた市場環境の影響を受けるところが、商業施設の閉鎖は利便性の低下や環境面の悪化につながりかねないため、引き続き跡地利用への支援や働きかけを行っていきます。なお、「カナート西脇」跡地は市役所新庁舎の建設候補地の一つとして検討中です。

04

学童保育は小学3年生までだと聞いたけど、4〜6年生はしてもらえないの
(女性、60歳代)。

A 放課後児童クラブ(学童保育)は、双葉小学校、芳田小学校で1〜6年生までの保育を実施しています。ほかの学校についても、受入体制が整い次第、順次拡大していく予定です。

05

大阪まで働きに出ています。市内に安定して働ける場がほしいです
(男性、40歳代)。

A 従来から企業誘致等による多様な雇用機会の創出を図っているところですが、今後も引き続き、市内での就労機会の安定確保に努めていきます。

なお、今年度は物流1社が本格操業を開始し、新規に正規職員を募集される予定です。また、非鉄金属系2社が工場建設に着手される予定ですので、それに伴って新規雇用の募集も始まる見込みです。

06

女性の力に期待がかかる今、起業についてのアドバイスがもらえたり、元氣な女性の意見を聞けたりできる場を設けてほしい
(女性、60歳代)。

A 平成27年10月にオープンした茜が丘複合施設内の男女共同参画センターでは、「起業ステップアップセミナー」や「女性のためのお仕事相談」等を実施し、女性の就業や起業を支援するための取り組みを進めています。

平成28年度以降は、意欲的な女性を対象とするセミナーの実施や元氣な女性の交流・意見交換の場を設けることも検討していきます。

07

お年寄りがこれから増えると思うので、介護施設が足りるか心配です。それに、介護をしてもらうのに人手が足りないのでは…
(女性、60歳代)。

A 平成28年度中に、蒲江で特別養護老人ホームが開設される予定です。今後も、高齢者の増加等の状況を踏まえながら、施設や在宅での介護サービスの充実を図っていきます。

また、介護の人手不足については、介護職員の資格取得に対して受講料を補助する制度を設けており、新たに介護職に就こうとする方を後押ししています。

08

台風などの災害時に、毎回同じところの水位の上昇などで危険な目にあつたので、河川の整備をきちんとしてもらいたい。近年増加している大規模な自然災害にも負けないまちづくりを
(男性、30歳代)。

A 加古川等の河川については兵庫県が順次改修を行っており、福地川については市が改修等を行いました。しかし、近年の異常気象に対しては、河川や水路の改修だけでは対応できない状況が発生しています。この対策として、ため池や農地に雨水を溜め、河川の氾らんを軽減する取り組み(総合治水)も進めています。



栄養部から

①腸内環境を改善し、免疫力をアップ

花粉が多く飛ぶ季節がやってきました。花粉が体の中に侵入するのを防ぐことで花粉症を予防することが大切ですが、体の粘膜を強化し免疫力を高めることも予防や症状緩和につながります。今回は最大の免疫器官と呼ばれる腸を守る栄養素や食品をご紹介します。

水溶性食物繊維が豊富な野菜、海藻、キノコなどは腸内の善玉菌を増やすのに役立ち、善玉菌の働きで腸内環境を整え体の免疫機能を高めます。豆、穀物に多い不溶性食物繊維は腸の働きを刺激して腸内に発生した有害物質の排出を促す作用があります。納豆やヨーグルトなどの発酵食品は善玉菌の餌となる微生物を多

く含み、腸内環境を整えます。②腸の酸化、炎症を予防

活性酸素は細胞を酸化させて傷つけたり、老化を促進させます。その結果、腸の働きが悪くなり、免疫細胞の力が弱まります。ビタミンC、ビタミンEなどの酸化化ビタミンを多く含むトマト、にんじん、ほうれん草、春菊などの緑黄色野菜を積極的にとるようにしましょう。また、ポリフェノールにも強い抗酸化作用があります。黒豆、豆腐、緑茶などはポリフェノールが多い食品です。

栄養バランスのとれた食事を基本とし、これらの食品も取り入れてみましょう。

はなみずきの会

乳がんについて話し、ともに歩んでいきませんか。この会はこの医療機関で治療を受けていても参加可能です(事前申込不要)。

▼とき 3月26日(土)午後2時～4時▼ところ 病院講堂(2階)▼対象 乳がん患者とその家族▼内容 乳がんの治療薬について、交流会▼費用 会員11無料▽非会員11500円▼問合せ 西脇病院乳腺外科 三輪(☎22・0111)月～木曜日午後1時～4時、

Eメール: nshwakinyugan@yahoo.co.jp

西脇病院「健康セミナー」

毎月1回、西脇病院医師による「健康セミナー」を開催しています(参加費無料)。

▼とき 3月28日(月)午後3時～1時間程度▼ところ 病院講堂(2階)▼講師 内科部長 武地美保▼演題 透析ってなに?▼問合せ 病院総務課(病院内線366)

エントランスホールギャラリー

カリカチュアアーティスト 齋藤公志郎さんと書家ごとうみのるさんによる作品展です。

▼とき 3月1日(火)～31日(木)▼ところ 西脇病院エントランスホール▼問合せ 経営管理課(病院内線363)

新しい医師を紹介します



内科医員 清水 真央

新しい環境に早く慣れ、出身県である兵庫県の医療に貢献できるよう努力しますので、よろしく願います。



健康バンザイ 123



乳腺外科部長 三輪 教子

半年間お読みくださりありがとうございました

これまで乳がんと肥満、運動の大切さ、中間期乳がんの話、乳がんと食事、今後の乳がん検診制度、乳房痛について取り上げました。12人に1人が乳がんに罹患し乳がんは増加の一途ですが、特に兵庫県の検診受診率は依然として大変低く、来年度も引き続き、はなみずきの会主催で、西脇

病院フェスタで触診モデル体験(7月)、「歩こう会」(西脇市多可郡医師会・西脇市・多可町ご協力、10月)、恒例のしわき乳がん市民公開講座(11月)等を通じて検診率向上を訴えていきます。もちろん検診率を上げるのみでなく、検診の質の向上が必須で、検診担当医・検診担当技師・検診担当施設の連携が大事です。日本の大規模臨床試験の結果、40代の乳がん検診は、マンモグラフィ・超音波併用となり(1月号参照)、検診制度そのものも見直されて行くでしょう。いち早く市民の皆さんに情報をお伝えし、早期に対応できるように、西脇病

院でも準備していきたいと思えます。乳がんは自分で見つかることができるんです。乳がん検診だけでなく、自己検診も合わせて行い、心配なことがあれば早めに乳腺外科をご受診ください。他の診療科、例えば、近隣の内科の先生が聴診の折にしこりに気づいてくださったたり、整形外科の先生が「乳がんの骨転移が疑われます」とご紹介くださることも少なくありません。かかりつけの先生と日頃から気軽に相談できる関係をつくっておくことも乳がんの早期発見につながります。

ママにだってできるんだよ!!



『命をつなぐリレー』で学んだこと

昨年12月、マナビータで開催された救急ナイトスクールに参加させていただきました。たくさんの市民の方の参加で、会場は熱気であふれていました。前半は富原均先生の講演や西脇小学校の児童や先生による寸劇が行われ、後半には参加者が心肺蘇生法を実践するという盛りだくさんの内容でした。



▲心肺蘇生講習

救急車が到着するまでに、その場にいる人にできること。それが心肺蘇生法やAEDの使用であり、それはまさに命をつなぐリレーです。

いざというときに勇気を持って行動するために日ごろから知識を持ち、備えることが大切だと感じました。心肺蘇生法やAEDを使用できる人が増えれば、助かる命も確実に増えます。このような学びの場に、より多くの方に参加してもらえればと心から思いました。

◆問合せ 西脇小児医療を守る会 ☎090-8538-1337 石井 http://www.kodomonomirai.com info@kodomonomirai.com

広報にしわき・市ホームページに広告を掲載しませんか!?

市では、広報にしわき・市ホームページに掲載する広告を募集しています。掲載を希望する方は、ホームページに掲載の「西脇市広告掲載事業実施規程」をご確認のうえ、お問い合わせください。■申請・問合せ 秘書広報課(市役所内線207)

広報にしわき

- 募集締切 発行日の30日前
- 掲載料(1回あたり)
 - 1枠 25,000円(縦4.5cm×横18.1cm)
 - 1/2枠 14,000円(縦4.5cm×9cm)
 - 1/3枠 10,000円(縦4.5cm×5.5cm)
- その他 掲載枠は最大で5枠(原則として先着順/申込者が多数の場合は、市内に事業所等を有する企業または個人事業者を優先)

西脇市ホームページ

- 掲載料(1月あたり) 10,000円
- 広告規格 高さ/天地60ピクセル、幅/左右150ピクセル(GIFまたはJPEG形式の静止画)

申込方法等

- 提出書類
 - ・広告掲載申込書
 - ・会社概要など業務内容が分かるもの
 - ・申込者の所在地が市外の場合は納税証明書
 - ・資格、免許等を必要とする業種は、資格を証する書面、免許証の写し等の書類
- 審査 掲載に際しては広報掲載申込書提出後に「西脇市有料広告掲載審査会」において、掲載内容等の審査をして掲載の可否を決定します。
- その他 継続して掲載される場合は掲載料を割り引きます(6ヵ月継続=5%引き、12ヵ月継続=10%引き)。*年度を超えての割引適用はできません。

土曜日臨時窓口を開設します

西脇市では、今年も転入・転出などが多い3月・4月に土曜日臨時窓口を開設します。取り扱う業務は、次のとおりです。詳細は事前に担当課へお問い合わせください。なお、お取り扱いできない業務は、後日、平日の通常業務時間内(午前8時30分～午後5時15分)にあらためて手続きをお願いします。

◆土曜日窓口の開設日

3月19日、3月26日、4月2日、4月9日の4回/いずれも午前8時30分から午後0時30分まで

◆開設する課

戸籍住民課、税務課

◆取り扱い業務

- 戸籍住民課
 - ▽転入届・転出届の受付、住民票・印鑑登録証明書など各種証明書の発行
 - ▽印鑑登録
 - ▽転入・転出等に伴う国民年金の手続き
- 税務課
 - ▽軽自動車税納税証明書、市・県民税課税・非課税証明書の発行
- ◆問合せ 戸籍住民課(市役所内線367)▽税務課(市役所内線240)

火曜日の延長窓口について(午後7時まで窓口業務を延長)

土曜日臨時窓口を開設する同一週の火曜日、3月15日、22日、29日、4月5日のみ、転入届、転出届等の業務を取り扱います。注意事項は、土曜日臨時窓口開設と同じです。

◆注意事項

- ①ほかの市町村や関係機関との連絡を必要とする事務などについては、取扱いできません。
- ②来庁者自身の本人確認ができる運転免許証や健康保険証等を持参してください。
- ③戸籍の届出は、当直室でお預かりします。
- ④印鑑登録証明書の請求には、「印鑑登録証」をお持ちください。

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。

全国トップレベルの学力を目指して 自ら伸びゆく子どもたちを育てるために

市教育委員会では、「にしわき学力向上事業」に取り組んでいます。その取り組みについて保護者や地域の方々から理解を深めていただくため、「PTCA」活動支援事業西協研究大会を開催しました。第1部では、黒田庄中学校PTAと桜丘学園PTAによる実践発表、第2部では、菊池道場主宰者の元北九州市公立小学校教諭、菊池省三氏に「コミュニケーションあふれる子どもを育てる」家庭でできる10のポイント」という演題でご講演いただきました。保護者や教員、地域の方々とともに、子どもたちのコミュニケーション力や学力向上を図るためにできることを、共に考える機会となりました。ここで、菊池先生が話されました「家庭でできる10のポイント」を紹介します。

【家庭でできる10のポイント】

- ① しかられるより褒められる方が嬉しいもの。「褒める」とは、おだてることではなく、ほめて、認めて、盛り上げていくことです。
- ② 好きな人とは話したいが、嫌いな人とは話したくないのもです。どの人とも関係性が築けるようにしましょう。
- ③ 自信が生まれるのは、安心できる場所。安心できる居場所をつくりましょう。
- ④ 最初は抵抗あることでも、練習するとほとんどのことは上達します。ほめるコミュニケーションの練習を重ね、ほめ上手になりましょう。
- ⑤ 何事も軌道に乗れば、いいことが起こります。すぐにあきらめないようにしましょう。
- ⑥ 違う立場の方との出会いは、成長するチャンスです。
- ⑦ 対話をしている時に、新しい気づきや発見が生まれます。
- ⑧ 非日常の感動体験は、忘れられないものになります。
- ⑨ 読書からコミュニケーション・思考力を身につけましょう。
- ⑩ 新しく知った言葉は使いたくなります。価値ある言葉かけをしていきましょう。

いかがでしょうか。ぜひこのメッセージをご参考に、子どもたちが豊かなコミュニケーション力と確かな学力を身につける機会にしてください。



▲菊池省三氏による講演



あぐいコラム 91 自然の恵みを人からへ ローカルフード「地元で採れる野菜」のすすめ

ローカルフードとは、「地元の食べ物」や「地域特有の食のあり方」を指します。日本では「地産地消」や「郷土料理」のような言葉として使われています。例えば、地域食が色濃く「ご当地グルメ」もその一つです。しかし、地元根付いた特別な食べ物だけがローカルフードではありません。「地元で採れるもの、

作られるもの」もローカルフードなのです。地元で栽培、収穫された新鮮で安全安心な野菜を食べることは、小さな農家の支援やコミュニティの結束、また生物多様性の保持やフードマイレージ※の削減など、消費者の私たちがだけでなく農家と地域の未来につながります。私たちがよく目にする多く

の地元産野菜は、小さな農家により栽培されています。収穫量は決して多くありませんが、珍しいもの、大きさや形がユニークな野菜も栽培しています。これらの多様性は、私たちが自分のニーズにあったものを探しやすさを与えてくれます。また、朝採れで日持ちが良く、輸送時間の短い地元だからこそ手に入る食材もあります。

西協市には農産物直売所が数カ所あります。皆さんもローカルフードを楽しんでみてはいかがでしょうか。

※フードマイレージ＝食料量と輸送距離を掛け数値化したもの。数値が大きいほど環境負荷が大。

西協市消費生活センター

☎22-3111(防災安全課内)

No.126

引越しのために知っておきたいこと

進学、就職、転勤と春は引越しをする人が多い季節です。最近では引越し価格比較サイトで「最安値」の事業者を選ぶ人が増えていますが、安い便は同じ地域・方面に行く他の人の荷物と一緒に運ぶ「混載便」になり、配送時間の指定ができないことが多いです。引越し料金はサービス内容や作業内容によって決まります。打ち合わせ不足によるトラブルも目立つので、しっかりと見積書を取りましょう。

【見積もり時の注意ポイント】

①複数の事業者で見積もりを取る

基本、見積もりは無料で内金・手付金は請求しません。特別な作業の依頼は、口約束ではなく見積書に記載してもらいましょう。

②「標準引越運送約款」をよく読む

トラブル発生時の引越し業者の責任の有無等を決めており、解約・延期手数料は、引越し荷物の受取日の前日で10%以内、当日で20%以内です。また、荷物の破損、紛失については、荷物の引渡し日から3ヵ月以内に連絡しないと、事業者の責任は消滅しますので注意が必要です。



おもてなしイベントで西協市をPR

今年1月には「日本のへそ西協地域食材でおもてなし条例」を施行しました。市民の皆様とともに西協市の魅力を発信し、「西協市のブランドイメージづくり」を進めてまいります。

このまちに住んでいることに誇りが持てる「西協市」をともに創っていきましょう。

西協市産山田錦で作られている「醸し人九平次」で有名な萬乗醸造さんは、自ら黒田庄地区の田んぼを取得し、山田錦栽培に取り組まれて7年が過ぎました。先日のフォーラムでも久野社長は「西協市産山田錦」＝「高級な日本酒」というブランドイメージづくりが大切だと熱弁を振られました。



市職員を前に講演する久野社長

「日本のへそ西協・おもてなしイベント」では、多くの方に西協市産山田錦で醸造された名だたる銘酒・幻の銘酒を味わっていただきました。「西協の山田錦」がこれほど素晴らしいお酒になっていることを市民の皆さまにもぜひ知っていただきたいと思えます。

心のスケッチ

85

人権教育室コラム

男女共同参画社会を目指して

今年4月に「男女雇用機会均等法」施行から30年を迎えます。同法は、採用や昇進において女性差別解消を目的として、昭和61年に施行され、企業では大卒女性の総合職としての採用が始まりました。当時採用された方々は、50代前半となっておられますが、長時間労働などの慣習は変わらず、育児と仕事の両立支援も遅れたため、多くが職場に定着できなかったという現実がありました。しかし、すべての企業で定着しなかったかというところ、そうではありません。

長時間労働を改善し、家事や育児の役割は女性といった性別役割意識や、長時間働いた人を評価する風潮を変えていくことで女性の職場進出に成功した企業もあります。

この30年の間に職場は様変わりしてきました。結婚退職は大きく減り、保育施設の整備が進み、ハラスメント防止の気運が高まっています。女性差別は表面上見えにくくなっています。課題があるのは事実で、女性だけが頑張っ

でも解消されるものではありません。市では、「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」を基本理念とする「男女共同参画基本プラン」を策定し、その後「第2次男女共同参画基本プラン」へと受け継がれ、取り組みを続けています。

学校園においては、子どもの人権尊重と男女平等の視点から、男子から振り分けられていた出席番号は、姓名50音順の混合名簿になりました。茜が丘複合施設「みらいえ」の男女共同参画センターでは、「女性のためのお仕事相談」が週2回開かれています。

地域の人権学習会では、性別に関係なく、お互いを大切にした「まちづくり」「家庭づくり」の視点で学習もされています。

女性の声を生かしながら、一歩ずつ男女が協力し合い、自分の個性や能力が発揮しやすい西協市になればうれしいものです。

(人権教育室)

市長からの手紙

西協を元気に!!

26



西協市長 片山象二

西協市産「山田錦」について

西協市産山田錦で作られている「醸し人九平次」で有名な萬乗醸造さんは、自ら黒田庄地区の田んぼを取得し、山田錦栽培に取り組まれて7年が過ぎました。先日のフォーラムでも久野社長は「西協市産山田錦」＝「高級な日本酒」というブランドイメージづくりが大切だと熱弁を振られました。

Photo Gallery

まちの話題や風景を写真で紹介



神戸ファッション専門学校生の作品を展示。メール等に使われる顔文字をデザインに、繊維工業技術支援センターとの共同研究で織られた播州織を使用(10月ごろまで、西脇市駅)



オーストラリア西オーストラリア州から若手デザイナーが西脇市を訪れ、播州織の染色工場や織物工場、加工場などを見学(1月26日～30日、西脇市内。写真は旧来住家住宅にて)



平成8年5月に設立された社会奉仕団体「プロバスクラブ松籟」の20周年記念会が開催されました(1月22日、西脇ロイヤルホテル)



西脇市美術協会書の部会員展を開催。11名の作品を市役所2階の郷土作家ギャラリーに展示(3月31日まで、西脇市役所)

日本のへそ西脇の魅力を発信—おもてなしイベント

〔2月13日～14日 西脇ロイヤルホテル〕



「こだわりの日本酒Bar in にしわき」の会場

市制10周年を記念して「日本のへそ西脇・おもてなしイベント」を、このわりの日本酒Bar in にしわき」を開催。西脇市産山田錦を使った日本酒や新グルメ・西脇ローストビーフを提供し、西脇市の食の魅力を提供しました。また、同イベントに先立って「山田錦生産者大会」も行われました。

東京西脇多可の会総会・懇親会を開催

〔1月29日 ホテル ルポール麴町・東京都千代田区〕



約70人が参加。ふるさとの話題で盛り上がる会場

第21回東京西脇多可の会総会・懇親会が開催されました。同会は関東圏周辺にお住まいの西脇市および多可町出身者などで構成される同郷会です。懇親会では、ふるさとの話題に花が咲き、会員同士の近況報告や新会員紹介、アトラクション、市歌の合唱など大いに盛り上がりました。

西脇南中の生徒らが西脇病院へ車いすを寄贈

〔2月1日 西脇病院〕



「患者さんのために使ってください」と岩井正秀西脇病院院長に思いを伝えた生徒会役員の3人

西脇南中学校の生徒たちが西脇病院へ車いす5台を寄贈しました。地域医療再生の取り組みについて学んだ際に同病院の車いす不足の現状を知ったことがきっかけ。生徒会福祉部が中心となって「身近な病院を守ろう」と地域に呼びかけ、アルミ缶を回収した収益金で車いすを購入し寄贈しました。

市制10周年を記念して「劇団四季ファミリーミュージカル 人間になりたがった猫」の公演が行われました。本作は、人間になりた猫のライオネルが繰り広げる、夢と感動の物語。命や仲間の大切

さを伝える作品として非常に人気があります。公演には約630人の親子連れが来場。心に響く歌や躍動感あふれるダンスいっぱいの公演を楽しみました。



歌やダンスいっぱいの劇団四季の公演

劇団四季公演「人間になりたがった猫」
〔1月31日 市民会館大ホール〕



ボランティアおよそ100人による新人駅伝コースの清掃活動

第8回西脇多可新人駅伝競走大会を前に、市民などのボランティアおよそ100人がコース沿道などを清掃しました。全国から集まる出場選手の皆さんに「駅伝のまち西脇」を気持ち良く走ってもらおうと、市内の中高校生や家族連れなどが参加。4班に分かれ空き缶やゴミなどを拾いました。参加者は「選手の皆さんのため、心を込めて清掃した」と笑顔で話していました。

新人駅伝コースを清掃

〔2月14日 西脇市内〕



劇団四季の俳優から「母音法」について学ぶ桜丘小の児童

劇団四季ファミリーミュージカルに先立って、俳優による「美しい日本語の話し方教室」が、桜丘小学校と楠丘小学校の5年生を対象に行われました。講師の3人が腹式呼吸で母音をはっきりと発音する劇団四季独自の「母音法」を指導。児童らは指導に目を輝かせながら、母音を美しく話す練習を繰り返し、最後に合唱曲「友だちはいいもんだ」を声を合わせて歌いました。

美しい日本語の話し方教室

〔1月29日 桜丘小学校、楠丘小学校〕

まちの話題

このコーナーでは、イベントやまちの話題、団体の活動などを紹介しています。耳寄りな情報は秘書広報課まで(市役所内線207)。

紙面に載せきれないまちの話題がどんどん届きます。西脇市 facebook で情報発信中!

人つどい 人つながり 人はぐくむ 交流の場

茜が丘複合施設「Miraie」



miraie

〒677-0057西脇市野村町茜が丘16-1 ☎0795-25-2800(代表)、☎25-2220
こどもプラザ(☎25-2801) 男女共同参画センター(☎25-2800) 図書館(☎23-5991)
コミュニティセンター重春・野村地区会館(☎25-2100) / 休館日=毎月最終水曜日

Miraie 行事予定

■女性のためのお仕事相談

とき=毎週火曜日午前9時30分~午後0時30分、毎週金曜日午後1時30分~4時30分

■イクボスセミナー (少子化対策事業)

とき=3月2日(水)午前10時~午後5時、3月3日(木)午前10時~正午
ところ=茜が丘複合施設Miraie会議室1
内容=セミナー / 2日午前10時~午後3時◇相談会 / 2日午後3時10分~午後5時、3日午前10時~正午

■3世代子育てフェスティバル

(少子化対策事業)

とき=3月13日(日)午前10時~午後1時
ところ=こどもプラザ

■あそびの広場KID-O-KID体験 in 「Miraie」

とき=3月24日(木)~27日(日)午前10時~午後5時
ところ=こどもプラザ、多目的ホール

■星山麻木先生のリトミック教室

とき=3月23日(水)午後1時~2時30分
ところ=こどもプラザ

毎月最終水曜日休館:3月30日

あそびの広場

■こどもプラザ(Miraie内) ☎25-2801

みんなの広場=11日(金)、23日(水)
工作の広場=2日(水)、18日(金)
ベビーの広場=7日(月)

■あいあいランド(総合市民センター2階)

☎22-4150

みんなの広場=3日(木)、15日(火)
工作の広場=11日(金)、25日(金)
ベビーの広場=18日(金)

■へそっこランド(黒田庄福祉センター3階)

☎28-5702

工作の広場=7日(月)、17日(木)
みんなの広場=24日(木)
ベビーの広場=30日(水)

※いずれも午前10時30分~

こどもプラザは10月18日オープン以来、毎日たくさんの方にご利用いただいています。大型遊具の「サイバーホイール」や「ボールプール」は特に人気があります。こどもプラザでは、研修を受けたスタッフのほかにもいろいろな「遊び」をお伝えしています。例えば「マグフォーマー」は、磁石のブロックが幾何学模様を作りだし創造力をかきたてます。お世話人形「ベビーステラ」はお父さん、お母さん

子育てコンシェルジュからのメッセージ

西脇市では「こどもプラザ」に子育てコンシェルジュを配置し、子育て中の保護者へ総合的なサポートを行っています。

になりきって赤ちゃんのお世話ができます。ベビーカーに乗せてお散歩をしたり、お料理をする姿は大人の真似っこをしているようです。こどもプラザには、保育士・社会福祉士等を配置しています。「子育てでこんな時どうしたらいいの?」「誰かに話を聞いて欲しい」。そんな時はお気軽に声を掛けてください。遊びを通してお子さんの発達をお手伝いし、保護者と一緒に成長を見守って



磁石のブロックをくっつけて遊ぶマグフォーマー

くことができればと願っています。大きな窓が開放的な「こどもプラザ」は冬でもぽかぽか暖かいです。今月も楽しいイベントをたくさん企画していますのでぜひお越しください。

今月のおすすめ図書

『火花』

又吉直樹 / 著 (文芸春秋)



お笑いタレント又吉直樹が書いた初の中編小説。現役の人気お笑いタレントが書いた純文学小説として話題を呼び、第28回三島由紀夫賞候補作、第153回芥川龍之介賞受賞となり、内容でも高い評価を得ました。

主人公の売れない芸人・徳永が、奇想の天才で人間味にあふれる先輩芸人・神谷に出会い心酔するが、お互いにそれぞれの道を歩んでいく。笑いとは何か、人間とは何かを繊細な文章で真摯に描いた感動の本格小説です。

芥川賞受賞後から半年を過ぎても、いまだ人気不衰な作品。じっくりと読んでみたい一冊です。

県下初! 読書通帳機を導入

図書館では、茜が丘複合施設みらいえのオープンに合わせて、兵庫県下で初めてとなる読書通帳機を導入しています。平成28年1月末現在で2665人の方にこの通帳を発行しています。

▼読書通帳とは

利用者自らが借りた本の情報を読書通帳に印刷することが出来るサービスです。預金通帳と同じサイズで、金融機関のATMのような機械に通帳を差し込むと、貸出日や書名、著者名、本の値段が印字されます。読書通帳を利用することで、読んだ本の記録を残すことができます。



読書通帳

▼読書通帳を利用するには

図書館の図書利用券をお持ちの方なら、どなたでも利用することが出来ます(発行無料)。詳しくは図書館へお問い合わせください。

3月6日(日)

緑化祭&環境・健康ふれあいまつり / 図書館とこどもプラザではイベントを同時開催

図書館では、絵本の読み聞かせやストーリーテリング(語り聞かせ)で夢のあるおはなしの世界を楽しんでいただけます。絵本の読み聞かせ等については、図書館の「おはなしのへや」で、午前中から随時実施します。



読み聞かせ部屋

また、こどもプラザでは「ひなまつり会」を次のとおり開催します。牛乳パックなどを使ったリサイクル工作教室も実施します。

【こどもプラザひなまつり会】

■時間 午前10時~11時30分、午後1時~2時30分

■定員 各60名

■内容 ①ひなまつりペーパーサート鑑賞 ②ひなまつり記念撮影 ③ひな祭り工作 ※③は30分ごとに約30人ずつ交替します。

男女共同参画センターから

女性の起業ステップアップセミナー「起業カフェ@みらいえ in 西脇」 ~未来の女性起業家たちがみらいえで学びました!~

男女共同参画センターでは、女性の活躍を応援する取り組みや、一人ひとりが自分らしく生き生きと過ごせるまちにするための取り組みを実施しています。その一環として12月と1月に、女性の起業を応援する3回連続のステップアップセミナー「起業カフェ@みらいえ in 西脇」を開催しました。

受講者は、20代~50代まで幅広い年齢層の市内外の女性30名。子育て中の方でも気軽に受講できるように託児を実施したところ、すぐに定員を満了したことから、子育て中でも起業に意欲的な女性が多いことを実感しました。

会場では、「起業」という夢の実現に向かって前進しようとする女性たちが、真剣に、ときにはこ

やかに学ばれました。盛りだくさんの内容で

したが、講師の内橋麻衣子さんによる豊富な事例と分かりやすい丁寧な講義により、無理なく学んでいただきました。また、グループ内での発表や毎回の「宿題」など、積極的に受講できる工夫がたくさんあり、仲間づくりをしながら楽しく学んでいただきました。

セミナー受講がそれぞれの夢への第1歩となることを、また、セミナーでつながった人の縁がますます広がっていくことをお祈りしています。



このページは市民の皆さんと一緒に作るページです。投稿・登場をお待ちしています。秘書広報課（市役所内線207）

ふれあい広場

クローズアップ

今、「旬」の人や団体を紹介します。

「播州織産地ならではの」のせのびくりに目指す

生まれも育ちも東京でありながら西脇市に単身で移住し、市内の産元商社で独自ブランドを成功させようと奮闘しているのが、村田裕樹さんです。村田さんは東京の大学を卒業した後、あこがれの服飾デザイナーを目指して専門学校で学び、平成24年に西脇市にやって来ました。

産地からのチャレンジ

一般的に、服飾デザイナーは、産地から東京に集められた生地の中から服をデザイン



東京から移住して新たな播州織の魅力づくりに挑戦
村田裕樹さん

します。村田さんはそんな現状を見て「生地を自分でデザインできれば、服作りの可能性が広がる」と考えました。そうして、西脇市で開催されていた播州織総合素材展を見学。帰宅するころにはすでに自分ならではの「一歩先行くものづくり」を西脇市で目指そうと決意していました。

服は畑から出来ている

それから4年。今、村田さんは仕事の合間を縫って、仲間たちと綿花栽培に挑戦しています。「服は畑で育った綿花から作られている。そんな当たり前のことを大切にしながら、新たな播州織の魅力発信できれば」。そうやって村田さんは柔らかな笑顔を浮かべました。

市民の皆さんのまちづくり活動を紹介します

みんなでまちづくり♪

日野の郷地蔵一本桜 桜まつり

市内で一足早く開花する「日野の里地蔵一本桜」を観賞しながら、春の訪れを楽しみましょう。とき3月21日(月・祝)午前10時

▼ところ 郷瀬町春日橋付近

▼主催 よいところがうか日野の里推進委員会

▼内容 豚汁の配布

▼問合せ コミュニティセンター日野地区会館 (☎237393)



このコーナーでは、地域で取り組まれているまちづくり活動を紹介しています。掲載希望は、左記までお問い合わせください。掲載希望は、左記までお問い合わせください。掲載希望は、左記までお問い合わせください。

いきいきにしわきっ子



なつこの 浅田 夏乃
4歳7カ月

秀之・直子(高田井町)
毎日笑っていたいね!

いきいきにしわきっ子を募集しています。写真と紹介文、連絡先を市役所2F秘書広報課へ郵送またはご持参ください。

■天神池スポーツセンター 温水プールが再オープン 3月1日から

平成27年12月から3カ月にわたって改修工事を行っていた天神池スポーツセンターの温水プールと更衣室のリニューアル工事が完了し、3月1日(火)から装いも新たに再オープンします。

温水プールはこれまでの吊り天井を撤去して直張り天井とし、照明器具をすべてLEDに更新。プール内の再塗装も行いました。また、トイレの洋式化やシャワー室の全面改修等を行い、さらに快適になりました。

再オープン記念特典

再オープンを記念し、水泳教室入会者に限って3〜5月の教室参加料が半額になります(新規入会の場合は継続条件あり)。また、3月15日(火)から19日(土)はご希望の水泳教室の無料体験ができる「お試しスクール」を実施します。この機会にぜひ天神池スポーツセンター温水プールをご利用ください。

なお、新規入会およびお試しスクールとも定員がありますので、お申し込みはお早めにご。

▼問合せ 西脇市天神池スポーツセンター(☎220072)



リニューアルした温水プールとシャワー室

神戸市で西脇市の魅力を発信中



西脇市の魅力を広くPRするために神戸新聞社と提携し、平成28年1月から神戸市にある大型ビジョン等で西脇市のさまざまな情報を発信しています。

放映しているのは、JR三ノ宮駅前・ミント神戸ビルに設置された関西最大級の大型ビジョン「ミントビジョン」のほか、神戸空港内の2カ所および三宮地下街(さんちか)にあるラジオ関西のブース1カ所の計4カ所。毎日朝・昼・夜の1日3回、3分間の映像が流れます。

今後、市の魅力やイベント情報などを積極的に発信することで、都市イメージの向上や広域からの集客などを目指します。

▼問合せ 秘書広報課(市役所内線207)

「ミントビジョン」で西脇市のPR番組が放映されている様子はこちらから(動画)



広報にしわき9月号が 県広報コンクールで「佳作」を受賞

市内で新規就農に挑戦する若者たちを特集した「広報にしわき(平成27年9月号)」が、第63回兵庫県広報コンクール「広報紙 市の部」にエントリーした県内24市のうち、特選・入選に次ぐ「佳作」に選ばれました。

西脇市では、今後とも読みやすく、市民の皆さんに親しまれる広報紙づくりに努めてまいりますので、ご愛読よろしく申し上げます。

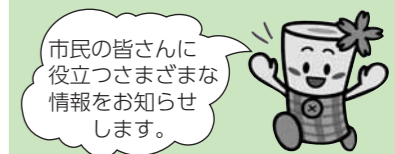
また、耳寄りな情報などがありましたら、お気軽に秘書広報課までご連絡ください。

▶問合せ 秘書広報課(市役所内線207)



Information

くらしの情報



西脇市役所 ☎22-3111(代)

募集

絵手紙教室生募集(前期)

友人、知人に、心の絵手紙を送ってみませんか。

▼とき 4月～9月の毎月第1・第3日曜日午後1時30分～3時30分(全12回) ▼ところ 青年の家研修室▼講師 日本絵手紙協会公認講師 村上恵子さん▼定員 25名(10名以下の場合には開講しないことがあります) ▼受講料 6,000円(材料費など別途負担) ▼申込方法 3月20日(日)までに受講料を添えて青年の家へ▼申込み・問合せ 青年の家(☎2237703)

陶芸教室参加者募集

ろくろを回し、お気に入りの皿や茶碗などを作ってみませんか(初心者歓迎、途中入

会可)。
▼とき 4月～9月の毎月第1・3月曜日/午前9時～正午 ▼ところ 黒田庄ベテランホール1階陶芸室(黒っこプラザ北側) ▼参加費 月額4,000円(材料・焼成代は別途負担) ▼講師 陶芸家石井宏志さん ▼申込み・問合せ 石井宏志さん(☎0909096918233) ▼生涯学習課(総合市民センター内/☎225996)

2016新緑のファミリーハイク〜緑風爽やかな蒜山高原ウォーキング

▼とき 4月29日(金・祝) 午前7時(市民会館前発)～午後7時(市民会館前帰着) ※雨天決行▼コース 岡山県真庭市蒜山高原スポーツ公園～自然牧場公園～百合原休憩原園地～ひるぜんジャージーランド～ウッドパオ～休暇村蒜山高原～ひるぜん高原センター(約12km歩行) ▼募集定員 120名(先着順・市外の方も申込可) ▼参加費 4,800円 ▼申込方法 4月3日(日)午前9時に総合市民センター工芸室前で申込受付開始。申込書に参加費を添えてください。代理申し込みは自筆・押印の申込書に限ります ▼問

合せ ムーンライトハイク実行委員会事務局 宇仁さん(☎09050631956)

ふるさと探訪ハイキング「黒田庄地区北部を訪ねて」

加古川の水運に関する史跡や地元の神社等を巡ります。
▼とき 3月12日(土)午前9時30分～午後3時(雨天中止) ▼ところ 黒田庄町田高、船町、小苗周辺(約9km)。詳細は申込者に別途お伝えします ▼募集人数 小学生以上約20組(小学生は大人同伴のこと) ▼集合・解散場所 黒田庄中学校駐車場 ▼持ち物等 弁当、水筒、雨具など(ハイキングができる履物と服装で) ▼参加費 無料 ▼申込方法 電話か直接申し込んでください(定員になり次第締め切り) ▼申込み・問合せ 郷土資料館(☎235992)

県営住宅入居者募集

○西脇日野ヶ丘住宅Ⅱ3LDK/3人以上、一般1戸
○西脇日野ヶ丘住宅Ⅱ2DK/単身、高齢特目1戸
○西脇谷町住宅Ⅱ2DK/単身、高齢特目1戸
○西脇蒲江住宅Ⅱ2DK/2人以上、高齢特目1戸
▼申込受付 3月15日(火)

午後5時まで都市住宅課で受付/申し込みが募集戸数を超えるときは翌日に抽選▼必要書類 都市住宅課にある「県営住宅入居申込書」に必要事項を記入し提出(前日までに準備し都市住宅課で確認のこと) ▼申込資格 県内に居住しているか勤務先がある方。そのほか収入基準等の資格要件あり ▼申込み・問合せ 都市住宅課(市役所内線282)

シルバー人材センター会員募集

西脇・多可シルバー人材センターでは会員を随時募集しています。シルバー人材センターの仕事内容や仕組みについての説明会を実施します。
▼とき・ところ/対象地区 3月7日(月)午前10時～11時・市民会館/西脇・日野地区 ▼3月7日(月)午後2時～3時・市民会館/津万・比延地区 ▼3月8日(火)午前10時～11時・野村町公民館/重春・野村・芳田地区 ▼3月8日(火)午後2時～3時・黒っこプラザ/黒田庄地区の方 ▼会員の条件 60歳以上の健康で働く意欲のある方で、シルバー人材センターの趣旨に賛同していただける方 ▼問合せ 西脇・多可シルバー人材センター 西脇支部(☎235686)

税

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧、固定資産課税台帳の縦覧

◎土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧 市内で課税しているすべての土地や家屋の評価額を記載した縦覧帳簿を、固定資産税の納税者(または本人の委任を受けた代理人)が縦覧できます。縦覧には、本人確認ができる書類(納税通知書・運転免許証など)が必要です。

◎固定資産課税台帳(名寄帳)の縦覧

本人の資産について固定資産課税台帳(名寄帳)を無料で閲覧できます。閲覧には、本人確認ができる書類(納税通知書・運転免許証など)が必要です。代理人申請の場合、併せて本人からの委任状が必要となります。
▼縦覧・閲覧日時 4月1日から最初の納期限の日(5月31日)までの午前8時30分～午後5時15分 ▼ところ 市役所1階事務課(4番窓口) ▼問合せ 事務課固定資産税担当

西脇税務署からのお知らせ

(市役所内線237・332)
所得税・贈与税の申告と納税は3月15日(火)までです。また、個人事業者の消費税および地方消費税の申告と納税は3月31日(木)までです。※税務署の閉庁日(土・日曜・祝日)は、相談および申告書の受付は行っていません。申告書は国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」で作成できます。
▼問合せ 西脇税務署(☎223359)

税の納期限(3月31日)

■国民健康保険税9期分
*納付書で3月31日(木)までに納付ください。
*国民健康保険税はコンビニエンスストアで納付ができます(バーコードの印字がないものは取り扱えません)。
*口座振替の方は、3月31日(木)にお申し込み口座から振り替えます。
*市税の納付は口座振替をお勧めします。

播州織を応援！ 県内初の「ふるさと名物」

平成28年1月28日、西脇市は多可町と共同で、両市町に共通する地場産業である播州織を「ふるさと名物」として応援することを宣言しました。

「ふるさと名物応援宣言」は、中小企業地域資源活用促進法に基づく制度で、自治体が旗振り役となり地域を挙げたブランド化への取り組みの促進を図るものです。市は本制度を活用し、播州織の魅力を全国に発信するとともに、商品・サービスの開発や販路開拓に取り組む事業者を積極的に支援していきます。

■問合せ 商工観光課(市役所内線328)

自衛官等募集[http://www.mod.go.jp/gsd/jiekanbosyu/]

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	合格発表	入校・入隊時期
幹部候補生(一般) (陸・海・空)	【大卒程度】 22歳以上26歳未満の者 【院卒者】 修士課程修了者等(見込み含む)で20歳以上28歳未満の者	3月1日(火)～5月6日(金)	【1次試験】 5月14日(土) (飛行要員は5月14日(土)・15日(日)の両日) 【2次試験】 6月14日(火)～17日(金)のうち指定する日 【3次試験】 海・空の飛行要員のみ実施	【1次発表】 6月3日(金) 【2次発表】 (飛行要員のみ) (海)7月4日(月) (空)7月8日(金) 【最終発表】 (陸・海)8月5日(金) (空)9月2日(金)	平成29年3月下旬～4月上旬
予備自衛官補	18歳以上34歳未満の者 18歳以上で55歳未満の 国家資格を有する者(資格により年齢制限あり)	1月8日(金)～4月8日(金)	4月15日(金)～4月19日(火) ※いずれか1日を指定されます。	5月20日(金)	教育訓練の開始時期 28年7月以降

■問合せ 自衛隊兵庫地方協力本部
・加古川地域事務所(☎079-426-3290)
・青野原分駐所(☎0794-66-7959)

宝くじ収益で自主防災会の防災資機材を整備

野中町自主防災会が、宝くじの収益を財源とした「コミュニティ助成事業」を活用し、自主防災会の活動に必要な資機材を整備されました。災害発生時には、これらの資機材を活用することで迅速に対応することができ、住民の生命財産を守ることができます。



■問合せ 防災安全課(市役所内線336)

催し

西脇TMOからのお知らせ

旧来住宅で次の催しを実施します。入場無料。

▼問合せ 西脇TMO推進室 (☎23-9119)

子どもいけばな・茶道・手芸教室発表会

▼とき 3月5日(土)～6日 (日) 午前10時～午後5時 ※6日は午後3時まで

水彩いこ展

▼とき 3月2日(水)～15日 (火) 午前10時～午後5時

華道 光風流「春よ来い恋いけばな展」

▼とき 3月12日(土)～13日 (日) 午前10時～午後5時

第14回清流の書展

▼とき 3月17日(木)～31日 (木) 午前10時～午後5時

北はりま定住自立圏連携事業巡回共同企画展西脇会場

「西脇・多可の中世の折」

▼とき 3月8日(火)～4月10日(日) 午前10時～午後6時 ※毎週月曜日休館(祝日の場合は翌日) ▼ところ 郷土資料館

○特別講演会「播磨と経塚」

お知らせ

下水道使用人数の変更

井戸水使用世帯の下水道使用料は処理対象人数で算定しています。世帯員が住民票の異動(市外へ転出・転入または出生・死亡等)手続きをしても処理対象人数は増減されません。人数を変更する場合は必ず届出をしてください。現在の処理対象人数は検針票の『下水使用人数』の欄に記載されています。井戸水を使用していないのに、『下水使

時30分～3時30分▼ところ 生活文化総合センター(旧図書館) 視聴覚室▼講師 山川公見子さん(日本考古学協会会員) ▼参加費等 100円(資料代)、要予約 ▼申込み・問合せ 郷土資料館(☎23-5992)

西脇市子育てフェスティバル

▼とき 3月26日(土) 午前11時～(午前10時40分開場)

▼ところ 市民会館中ホール

▼内容 人形劇「おーいペンギンさん」▼劇団 人形劇団クラルテ▼料金 1人 200円(満1歳以上有料)▼入

場券販売場所 総合市民センター、茜が丘複合施設「みらいえ」、市民会館▼問合せ

生涯学習課(総合市民センター内/☎22-5996)

年金

加古川年金事務所の出張年金相談

▼とき 3月24日(木) 午前10時30分～午後2時▼ところ 市民会館第1会議室▼受付期間 3月1日(火)～23日(水) 午前8時30分～午後5時(事前予約制、土・日・祝日を除く) ▼受付定員 14名(定員

になり次第締切) ▼相談内容 年金相談、年金請求手続き。代理相談は委任状が必要。請求手続きは左記へお問い合わせください ▼持参物 年金手帳、障害者手帳、印鑑など ▼申込み・問合せ 加古川年金事務所お客様相談室(☎07-94274743)

スポーツ

春季テニス教室

▼とき 4月17日(日) 午前10時～(毎週日曜日、全8回)、雨天順延▼ところ 平野テニスコート▼対象 中学生以上初心者～中級者▼定員20名▼指導 日本テニス協会認定指導員 ▼参加費 2,500円(スポーツ保険500円別途必要) ▼申込み・問合せ 西脇硬式テニス協会 竹内宣行さん(☎090-34938674)

土曜ジュニアテニス教室

▼とき 4月9日(土) 午前9時～(毎週土曜日、全8回)、雨天順延▼ところ 平野テニスコート▼対象 幼稚園～小学6年生の初心者▼定員 若

千名 ▼参加費 2,500円(スポーツ保険500円別途必要) ▼申込み・問合せ 西脇硬式テニス協会 藤田真紀さん(☎23-8234)

西脇市文化・スポーツ振興財団の助成金制度

成人指導者のもとで、10人以上の小中学生で構成され、年間を通じて定期的に活動している市内のスポーツ団体を対象に、育成助成金制度を設けています(学校の部活動・スポーツクラブ21は除く)。

▼問合せ 生涯学習課(総合市民センター内/☎22-5996)

天神池スポーツセンター シンクロナイズドスイミング グروس新規メンバー募集

シンクロの体験会を開催します(参加無料)。

▼とき 3月18日(金) 午後6時～8時▼ところ 天神池スポーツセンター温水プール▼内容 シンクロの体験、通常練習の体験▼対象 クロールで25m以上泳げる小学生▼持ち物 水着、スイムキャップ、タオル、ゴーグル(必要なら) ▼申込み・問合せ 天神池スポーツセンター(☎22-0072)

用人数」が印字されている場合はお問い合わせください。

▼届出に必要なもの 印鑑、長期不在が確認できる書類(学生証、居住先の電気・水道など支払明細、入院費・入所費領収書の写しなど) ▼届出・問合せ 上下水道お客さまセンター(市役所第2庁舎2階/市役所内線580)

春の全国交通安全運動

4月6日～15日までの間、春の全国交通安全運動が実施されます。市民全員で交通安全を心がけましょう。

▼運動の基本 子どもと高齢

者の交通安全▼運動の重点

- ①自転車の交通安全 ②飲酒運転の根絶 ③すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底 ④夕暮れ時の交通事故防止 ▼問合せ 防災安全課(市役所内線394)

飼い犬や猫には飼い主がわかる札を付けましょう

西脇警察署で保護される迷い犬や猫が増えていきます。逃げてしまったときに備えて、鑑札や名札を飼い犬、飼い猫の首輪につけましょう。また、逃げていなくなりました

水まわりリフォーム 浴室・キッチン・洗面

株式会社カナダ 快適な住まいのお手伝い

西脇エコポイントももらえます! 遮熱・断熱・防犯・防音

お喜びづくりの参考書が完成

この本を20名様に無料進呈

お悩みの方、まずはお気軽にご相談ください

4月10日(日)春のぼかぼかウォーキング 4月7日(木)までに参加料(小学生900円、中学生以上1,300円)を添えて総合市民センター(☎22-5996)へ

2016 西脇市春のカルチャーフェスティバル



市民作品展

毎日の生涯学習を通して、自分を高めるために創作された作品を気軽に出品していただく「市民作品展」、日ごろの練習の成果を披露する「市民音楽祭」を開催します。

近所への十分な心配りと正しいつけをしましょう

相談窓口 時 実施日等 場 実施場所 担 相談担当 問 お問い合わせ

法律相談 法律に関する相談、事前予約制 時 第2・第4金曜日13:00～16:30 担 弁護士 場 市役所 市民相談室 問 防災安全課(市役所内線394)	行政相談 国など行政への苦情や意見、要望など 時 第3火曜日13:00～15:00 担 行政相談委員 場 生涯学習まちづくりセンター 問 防災安全課(市役所内線394)
人権相談 人権の保護、プライバシーの侵害などに関する相談 時 第1水曜日13:30～16:00 担 人権擁護委員 場 総合福祉センター 問 まちづくり課人権室(市役所内線521)	心配ごと相談 家庭内のもめごとや悩みごとなどについての相談 時 月曜日13:00～16:00 担 民生委員・児童委員 場 総合福祉センター 問 社会福祉協議会(☎22-5400)
暴力(DV)相談 配偶者やパートナーからの暴力などに関する相談 時 月～金曜日8:30～17:00 担 母子・父子自立支援員 場 問 こども福祉課(市役所内線261・337)	家庭児童相談 幼児、児童、生徒についての心配ごとや悩みについての相談 時 月～金曜日8:30～17:00 担 家庭児童相談員 場 問 こども福祉課(市役所内線341)
母子・父子等相談 母子・父子家庭等の悩みについての相談 時 月～金曜日8:30～17:00 担 母子・父子自立支援員 場 問 こども福祉課(市役所内線261・337)	障害者相談 ①障害者やその家族を対象とした相談 ②障害や障害者への虐待に関する相談 時 月～金曜日 ①9:00～17:00 ②8:00～17:00 担 相談支援専門員 場 問 ①うい～ぶねっと(☎28-4433) ②ばれっと(☎25-0551)
農家相談 農地申請、農業者年金の手続き、農地紛争に関する相談 時 第3金曜日10:00～12:00 担 市農業委員 場 問 農業委員会事務局(市役所内線324)	身体障害者相談 身体障害者福祉全般に関する相談 時 火・金曜日14:00～16:00 担 相談員 場 総合福祉センター 問 身体障害者福祉協会(☎☎22-2727)
消費生活・多重債務相談 商品やサービスなどの契約トラブル等に関する相談、予約者優先 時 月・水・木曜日10:00～16:00 担 市消費生活相談員 場 消費生活センター(防災安全課内) 問 防災安全課(市役所内線394)	知的障害者(児)相談 知的障害者(児) やその家族を対象にした相談 時 火・金曜日13:00～15:00 担 相談員 場 問 ワークホームタンポポ(☎22-8149)
建築相談 建築物全般、欠陥住宅、耐震診断に関する相談、事前予約制 時 第1・第3水曜日13:30～15:30 担 兵庫県建築士事務所協会北はりま支部 場 市役所 市民相談室 問 都市住宅課(市役所内線279)	教育相談 教育に関する悩みごとや教育全般に関する相談、事前予約制 時 木曜日9:30～16:30 担 臨床心理士 場 青少年センター教育相談室 問 青少年センター(☎22-8080)
就労相談 就職活動や雇用、労働等に関する相談 時 第4月曜日13:00～16:00 担 ハローワーク職員 場 茜が丘複合施設ワークルーム 問 男女共同参画センター(☎25-2800)	女性のためのお仕事相談 女性の仕事に関する悩み等についての相談、事前予約制 時 火曜日9:30～12:30 金曜日13:30～16:30 担 社会保険労務士(女性) 場 茜が丘複合施設ワークルーム 問 男女共同参画センター(☎25-2800)
在宅介護相談 高齢者の生活や介護に関する相談 時 相談日、時間は施設により異なります 場 地域包括支援センター 各在宅介護支援センター	問 地域包括支援センター(市役所内線351) みぎわ園(☎22-9000)、楽寿園(☎23-7700)、向陽苑(☎28-3293) オンペリーコ(☎25-0020)、西脇市社会福祉協議会(☎23-9122)

健康づくりセンター行事予定 対 対象者 時 実施日等

母子健康手帳の交付 時 月曜日～金曜日8:30～17:15 / * 祝日を除く	10か月児乳児相談 対 平成27年5月生まれ 時 3月24日(木) 9:30～11:00
3か月児健診 対 平成27年11月生まれ 時 3月1日(火) 13:00～14:00 対 平成27年12月生まれ 時 4月5日(火) 13:00～14:00	健康相談 対 希望者 時 第1・第3水曜日9:30～11:00
1歳6か月児健診 対 平成26年8月生まれ 時 3月9日(水) 13:00～14:00	こころの相談(事前予約制) 対 希望者 時 3月18日(金) 13:30～16:30
3歳児健診 対 平成25年2月生まれ 時 3月4日(金) 13:00～14:00	

くらしのダイヤル

- 西脇市役所……………☎22-3111
- 西脇病院……………☎22-0111
- 老人保健施設しばざくら荘……………☎23-5958
- 社会福祉協議会(萩ヶ瀬会館)……………☎22-5400
- 西脇消防署……………☎22-0119
- 黒田庄消防駐在所……………☎28-5119
- 西脇市住民サービス公社……………☎23-2802
- 斎場(やすらぎ苑)……………☎22-3644
- 春日浄水場……………☎22-7213
- 北播磨清掃事務組合みどり園……………☎23-2808
- 生涯学習まちづくりセンター……………☎22-3111
- 市民会館……………☎22-5715
- アピカホール……………☎23-9000
- 郷土資料館……………☎23-5992
- 古窯陶芸館……………☎22-3000
- 茜が丘複合施設Miraie……………☎25-2800
- 〔図書館〕……………☎23-5991
- 〔こどもプラザ〕……………☎25-2801
- 〔男女共同参画センター〕……………☎25-2800
- 総合市民センター(中央公民館)……………☎22-5996
- 〔カルチャーセンター〕……………☎22-5996
- 岡之山美術館……………☎23-6223
- にしわき経緯度地球科学館……………☎23-2772
- 〔テラ・ドーム〕……………☎23-2772
- 青少年センター……………☎22-4000
- 西脇市日本のへそ日時計の丘公園……………☎28-4851
- 〔オートキャンプ場〕……………☎28-5120
- 〔フォルクスガーデン〕……………☎28-5120
- 青年の家……………☎22-3703
- 天神池スポーツセンター……………☎22-0072

にしわき防災ネット

避難情報や気象情報などの防災情報、不審者情報や火災情報などの緊急情報をメールで配信しています(登録無料)。

登録方法

インターネットに接続できる携帯電話やパソコンから、次のいずれかの方法で「にしわき防災ネット」にアクセスし、登録手続きを進めてください。

①URLを入力 <http://bosai.net/nishiwaki/>
 ②右のQRコードを接写し空メールを送信
 ③nishiwaki@bosai.netに空メールを送信

■問合せ 防災安全課(市役所内線336)

西脇多可休日急患センター

西脇市多可郡医師会の医師が交代で、入院を必要としない内科系の軽症患者の診察を行います。

◇ところ 西脇病院救急外来室
 ◇診療日 日曜日(年末年始を除く)
 ◇持参物 保険証

※病状やけがの様子など電話であらかじめご連絡ください。電話が混み合いつながらないときは、しばらくしてからおかけ直してください。

3月の出務予定医師		
3月6日(日)	大隅 昭幸 先生	
3月13日(日)	矢持 健 先生	
3月20日(日)	上田 正生 先生	
3月27日(日)	伊藤 通男 先生	

■問合せ 休日急患センター(☎23-5380)

3月は自殺予防月間です!

睡眠についての講演会 「ちゃんと眠れていますか?」

■とき 3月27日(日) 午前10時30分～正午
 ■ところ 市民会館中ホール
 ■講師 谷口充孝医師 (大阪回生病院睡眠医療センター)
 ■申込方法 電話またはファックスで下記へ
 ■申込み・問合せ 社会福祉課(市役所内線263 ☎22-6037)

睡眠は、心身の疲労回復、記憶の定着、免疫機能を強化するなどの役割を持っています。不眠症状などが続くと、「うつ病」になることもあります。1ヵ月以上続く不眠がある場合は、医療機関などに相談しましょう。また、「睡眠」について詳しい内容を知りたい方は、講演会を開催しますので、ご参加ください。



健康

3月1日～7日は 子ども予防接種週間

4月からの入園・入学に備え、必要な予防接種を済ませ、病気やその重症化を未然に防ぎましょう。期限を過ぎると、任意接種(有料)となります。未接種の方は早めに接種してください。

▼問合せ 健康課(市役所内線354)
 ○麻しん風しん混合(MR) 2期ワクチン
 ▼対象 平成21年4月2日～

歯科医師が訪問します

寝たきり等で外出が難しく、歯科のことで困っている方に、家に歯科医師等が訪問します(2回目以降および続けて治療が必要な場合は保険診療)。

▼実施日 3月16日(水) 福永昌先生 ▼費用 無料 ▼問合せ 健康課(市役所内線356)

国保・後期高齢

入院時食事代の変更 (住民税課税世帯のみ)

加入者の入院時の食事代は、世帯の住民税の課税状況や所得金額に応じて、1食当たり自己負担額(標準負担額)が決まっています。そのうち、住民税課税世帯の標準負担額が平成28年4月1日から変更になります。

▼食事代 1食当たり360円(変更前は260円) ※住民税非課税世帯の方、住民税課税世帯のうち指定難病また

相談

メンタルヘルス相談

認知症やうつ症状、ひきこもり、アルコール問題など精神科医師が相談を担当します。

▼実施日 3月25日(金)と
 ころ 市福祉事務所 ▼受付時間 午後1時30分～3時45分(要予約) ▼申込み・問合せ 社会福祉課(市役所内線262)

は小児慢性特定疾病医療費助成を受けている方は変更なし

▼問合せ 保険医療課(市役所内線252・253・254)

引取 無料 廃車買取

中古車から重機、農機 事故車、不動車まで

●廃車処分料
●引取料(レッカー)
●廃りの運送料

年間5,000台の買取実績! **全て無料!!**

※車両保険がない方、または実費修理をお考えのあなた! リサイクル品を使えば新品の最大3分の1で修理可能!

World Parts TEL. 0795-24-3312
 西脇店 西脇市板波町378 社店 加東市木梨686
 HP <http://worldparts.co.jp/>

広告

「ISO9001」とは?

皆さんはよく「ISO9001」という言葉をよく耳にされることと思います。製品やサービスの品質を管理するための国際標準規格のことです。弊社はナット用タップ専門メーカーで国内初(H11.11)に取得致しました。

正社員を随時募集しています。先ずはお気軽にお問合せ下さい。

酒井精工株式会社

多可郡多可町中区曾我井907-90 ☎ 0795-32-2251

広告



▲岡之山美術館



▲開催中の企画展ポスター

ふるさとの魅力再発見
にしわき散歩

24 西脇市岡之山美術館
(上比延町)

西脇市の魅力、観光資源、史跡
伝統行事などをお伝えします。



現在では映画監督の山田洋次さんと横尾さんのコラボ展「映画とともに山田洋次×横尾忠則」展を開催しています。展示は今月27日まで。「小さくともキラリと光る美術館」へぜひお越しください。

岡之山美術館は昭和59年（1984年）の開館以来、西脇市出身の世界的美術家、横尾忠則さんの作品を中心に企画展を開催してきました。平成24年（2011年）に神戸市灘区に県立横尾忠則現代美術館がオープンしたのを契機に方向転換し、現在は横尾さんと親交のあるアーティストや若手作家の作品を展示しています。また、企画展のポスターは毎回、横尾さんに手がけていただいています。

今月の旬菜レシピ

北はりま旬菜館の旬野菜。を使ったレシピをお届けします。

にんじんしりしり



- 【材 料】 (4人分)
 ニンジン … 350g(中2本)
 ツナ缶 …………… 1缶
 卵 …………… 大玉1個
 白ゴマ …………… 適量
 ゴマ油 …………… 大さじ1
 粉末かつおだし … 1/2袋
 砂糖 …………… 大さじ1
 しょうゆ …………… 大さじ1

【作り方】

- ① ニンジンをスライサーで千切りにする。
(スライサーが無ければ皮むきピーラーで薄く切り千切りにする。)
- ② フライパンにツナ缶のオイルを入れ炒める。さらにゴマ油を加え、ニンジンがしんなりするまで炒める。
- ③ ②にツナを入れ、調味料を入れよく炒める。次に卵をそのままフライパンに割り入れ、すばやくかき混ぜ、仕上げに白ゴマをふれば完成!

- ★ニンジンの甘さを感じることができる料理です。少し味が濃いのでお好みで調整してください。
- ★しょうゆとだしの代わりに「めんつゆ」を使用すると簡単です。



ニンジン
 ニンジン是一年間を通じて出回っているため、特に旬はありませんが、秋から冬にかけて一番味が良くなります。一般的なオレンジ色の五寸ニンジンのほかにも、お節料理でおなじみの金時ニンジンや、沖縄で作られている黄色い島ニンジン、さらに紫色のものなどいろいろな品種があります。カロテンをはじめ、ビタミンC、ミネラル、食物繊維など健康維持には欠かせない成分を多く含んでいます。葉はタンパク質、カルシウムを多く含んでいますが、葉付きのものはなかなか手に入りません。

西脇の自然

第504回

アブラチャン (くすのき科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



湿り気のある場所を好み、多くは谷川沿いや山裾などに見られる落葉低木です。

春先には葉より先に淡黄色の小さな花が、3～5個ずつ集まって枝全体に咲き美しくよく目立ちます。

果実は15mmぐらいの球形で10月ごろに黄褐色に熟し、中に茶色の種子が1個できます。この果実や材には多く油を含んでおり、種子や樹皮の油は灯火用として用いられ、生木でもよく燃えるところから、このような名前が付けられたようです。

晩秋には、葉は美しく黄色に黄葉し、周りの景色を一層引き立てます。