

人輝き 未来広がる 田園協奏都市

# にこあそび

広報

2022  
2  
No.215



親子でたこ作りに挑戦。たこを空高く飛ばそうと、子どもたちは芝生を駆け回る〔1月16日／茜が丘複合施設みらいえ〕

## 学習環境規模適正化に向けた説明会



西脇市では、義務教育段階の子どもたちの学習環境を整えるため、令和2年から「西脇市立学校学習環境規模適正化検討会議」を開催しています。各地区では地域会議を開いて、地域の意見を取り入れながら議論を重ねています。

また、子どもたちの未来や学校に関する重要なことを多くの方と議論するため、説明会も開いており、このたび2回目の説明会を開催します。本市の現状や検討会議の進捗よく状況の紹介、意見交換などを行います（申し込み不要）。

### ◆とき・ところ【対象】

- ・2月19日（土）午後1時30分～3時ごろ  
茜が丘複合施設みらいえ〔重春地区〕
- ・2月20日（日）午前10時～11時30分ごろ  
市民交流施設つながるスタジオ〔西脇地区〕
- ・2月20日（日）午後2時30分～4時ごろ  
市民交流施設つながるスタジオ〔津万地区〕
- ・2月26日（土）午後1時30分～3時ごろ  
芳田こども園〔芳田地区〕
- ・2月26日（土）午後6時30分～8時ごろ  
野村町公民館〔野村地区〕
- ・2月27日（日）午後2時～3時30分ごろ  
こみせん比也野〔比延地区〕
- ・3月5日（土）午後1時30分～3時ごろ  
黒っこプラザ〔黒田庄地区〕
- ・3月5日（土）午後6時30分～8時ごろ  
サンパル日野〔日野地区〕

### ◆その他

- ・会場の混雑状況により、参加人数を制限することがあります。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期することがあります。

### ◆問合せ

学習環境規模適正化推進室  
（市役所内線4033）

## 20年前の出来事



- ▶ 来住邸が国文化財建造物に▶
- ▶ 北はりま田園空間博物館オープン▶
- ▶ 西脇工業高校陸上競技部男子が全国高校駅伝で8度目優勝▶
- ▶ 2002日韓ワールドカップ開催▶

## 成人式を動画でも

動画でも紹介しています。QRコードからご覧ください。



# 大人の自覚新たに

成人式が1月9日、市民交流施設内のオリナスホールで開かれ、スーツや振り袖姿の新成人318人が出席。旧友との再会を喜びつつ、大人への門出を祝い合いました。

◆問合せ 青少年センター（☎22-4000）



## 新成人への激励の言葉 誇りを持って羽ばたいてほしい

西脇市で生まれ育ったことに誇りを持ち、夢に向かって進んでください。新成人の皆さんの頑張りや活躍が、子どもたちの夢や希望、市民の皆さんの誇りとなります。

皆さんは、私たちの世代ではできなかったことを可能にし、発明できなかったことを発明し、救えなかった人を救い、実現できなかった夢を実現できる人たちです。ふるさと・西脇に誇りを持って大きく羽ばたいてください。

令和4年1月9日  
西脇市長 片山象三



式典では、成人式運営委員長の山本真裕さんが「お世話になった方々に感謝の気持ちをお伝え、恩返しをしていきたい。私たちの若さと勢いで市のさらなる発展に貢献し、若い世代に思いを継承したい」とあいさつ。釘本蓮さんは新成人を代表して「一期一会を大切にしながら新しいことに挑戦し、さまざまな面で活躍できるよう努力していきたい」と二十歳の決意を述べました。

昨年5月に市役所・市民交流施設オリナスがオープンしたことから、今年からオリナスホールに会場を移して開催。受付で手指消毒や検温を実施し、国や県のスマートフォンの向け接触アプリのダウンロードを呼び掛けるなどして、新型コロナウイルス感染症対策を取りました。

# マイナポイント第2弾始まる

マイナンバーカード取得者を対象にした国のポイント還元施策「マイナポイント事業」の第2弾が、1月から始まりました。今回は3つのキャンペーンがあり、段階的に運用が始まります。最大2万円分のポイントがもらえるお得な制度を紹介します。

※1月20日（木）現在の情報です。今後、内容が変更になることがあります。最新情報は市ホームページをご覧ください。

◆問合せ 総務課（市役所内線3045）

最新情報は  
ホームページで



## 3段階で最大2万円分のマイナポイントがもらえる

### カードの新規取得

最大5千円分のポイント

カードを新規に取得すると、最大5千円分のポイントを受け取れます。すでに取得し、昨年のマイナポイント第1弾に申し込んでいない方も対象です。

◆期間 1月から実施中

◆受け取り方

下記の「ポイントの受け取り方」をご覧ください。

# 1

### 健康保険証の利用登録

7,500円分のポイント

カードを健康保険証として利用登録すると、7,500円分のポイントを受け取れます。

◆開始時期 未定

◆受け取り方 未定

※詳細が決まり次第、広報にしわきや市ホームページなどでお知らせします。

# 2

### 公金受取口座の登録

7,500円分のポイント

公金を受け取るための口座として預貯金口座を登録すると、7,500円分のポイントを受け取れます。

◆開始時期 未定

◆受け取り方 未定

※詳細が決まり次第、広報にしわきや市ホームページなどでお知らせします。

# 3

### ポイントの受け取り方



スマートフォンやパソコンでマイナポイントを申し込み、好みのキャッシュレス決済を一つ選ぶ。



選んだ決済で、チャージ（入金）または買い物をすると、利用金額の25%に相当するポイント（最大5千円分）がもらえる。

郵便局やコンビニエンスストアなどの「マイナポイント手続きスポット」でもマイナポイントを申し込みできます。また、市役所でも申込手続きの支援窓口を開設しています。

### 第1弾の救済措置

令和3年12月末に終了したマイナポイント第1弾に申し込んだ方のうち、2万円分のチャージや買い物をしていない方は、令和4年1月以降のチャージや買い物に対しても、ポイント（最大5千円分）を受け取ることができます。

また、マイナポイント事業から撤退したキャッシュレス決済サービスを利用していた場合、別の決済サービスの利用を申し込むことができます。詳しくは下記へお問い合わせください。

◆問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120-95-0178（午前9時30分～午後8時）



# 第2回西脇市卓球フェスタ 健幸卓球交流会

第1部＝スペシャルトークショー

- ▶卓球を通じた健康増進——「健康卓球」とは（卓球で日本を元気にする会・児玉圭司代表）
- ▶三遊亭小遊三師匠トークショー
- ▶児玉圭司代表と三遊亭小遊三師匠による卓球談議



第2部＝体験イベント

- ▶協和キリン卓球部・平野友樹選手と渡辺裕介選手、三遊亭小遊三師匠による模擬試合
- ▶参加者による卓球体験



三遊亭小遊三師匠

西脇市では、市民の皆さんがいつまでも健やかに暮らせる「健康都市・にしわき」の実現に向け、健康寿命の延伸を目指して「いつでも、誰でも、気軽に」楽しめる卓球を生涯スポーツとして推進しています。



児玉圭司代表



平野友樹選手



渡辺裕介選手



前回の様子



### 入場には事前に配布する整理券が必要です

- ◆とき 2月20日（日）午後1時～3時40分／正午開場
- ◆ところ 総合市民センター体育館
- ◆入場 整理券が必要です（無料）。2月2日（水）から総合市民センターで配布します（月曜日を除く午前9時～午後5時／先着850人）。
- ◆その他 マスクを着用し、体験イベントへの参加希望者は、上履きを持参してください。新型コロナウイルスの感染状況により、入場を制限またはイベントを中止することがあります。
- ◆問合せ 生涯学習課スポーツ振興室（総合市民センター内／☎22-5996）

3回目の **新型コロナウイルス**  
**ワクチン接種**に関する  
**お知らせ**

※1月21日(金)現在。状況により変更することがあります。

**対象者へ接種券を送付**

接種の対象者へ順次、接種券を送付しています。接種券が届くと予約ができます。

予約は予約コールセンターと、インターネットで受け付けます。詳しくは接種券に同封のチラシをご覧ください。

2回目の接種から6ヵ月が経過する基礎疾患のある方や、大規模接種会場で接種を希望する高齢の方へ接種券を送付しますので、予約コールセンターへご連絡ください。

**集団接種は2月1日から**

2月1日(火)から旧西脇市民会館で集団接種を実施します。集団接種では、武田/モデルナ社製ワクチンを使用します。

2月の接種は、1日、3日、5日、8日、10日、12日、15日、17日、19日、22日、24日、26日で、いずれも午後1時からです。

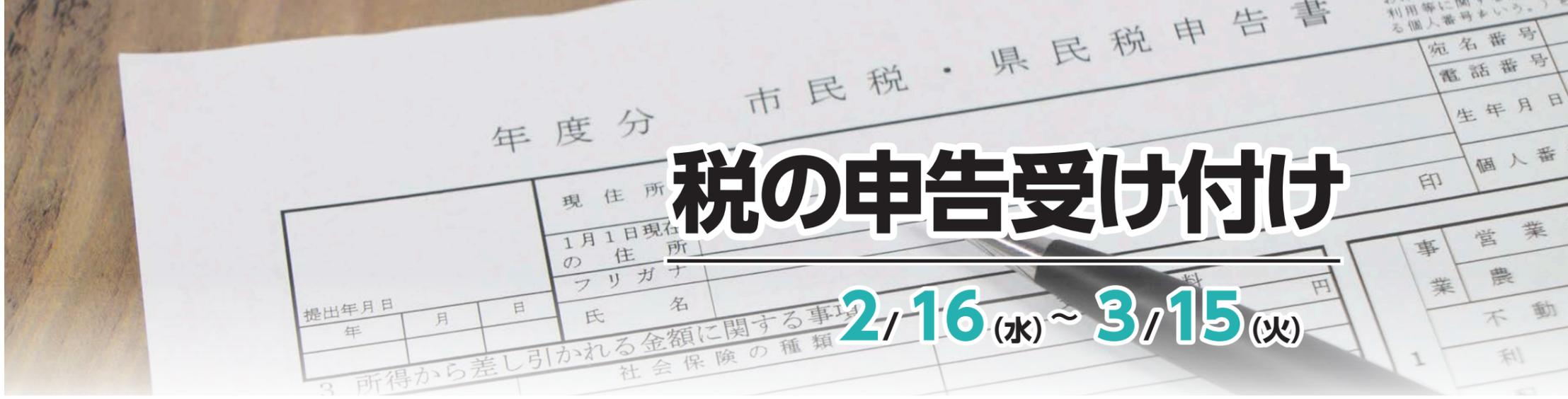
22日(火)以降の接種の予約は、接種日の2週間前(土曜日や祝日の場合はその前日)の午前9時から受け付けます。

**個別接種は準備ができ次第開始**

医療機関での個別接種では、ファイザー社製ワクチンの接種ができます。医療機関の準備ができ次第、予約を受け付け、接種を開始します。

予約は、接種日の2週間前(土曜日や祝日の場合はその前日)の午前9時から受け付けます。接種日時は予約コールセンターへお問い合わせください。

**予約コールセンター**  
☎22-3300 FAX22-3310  
(午前9時~午後5時) (受け付けは24時間)

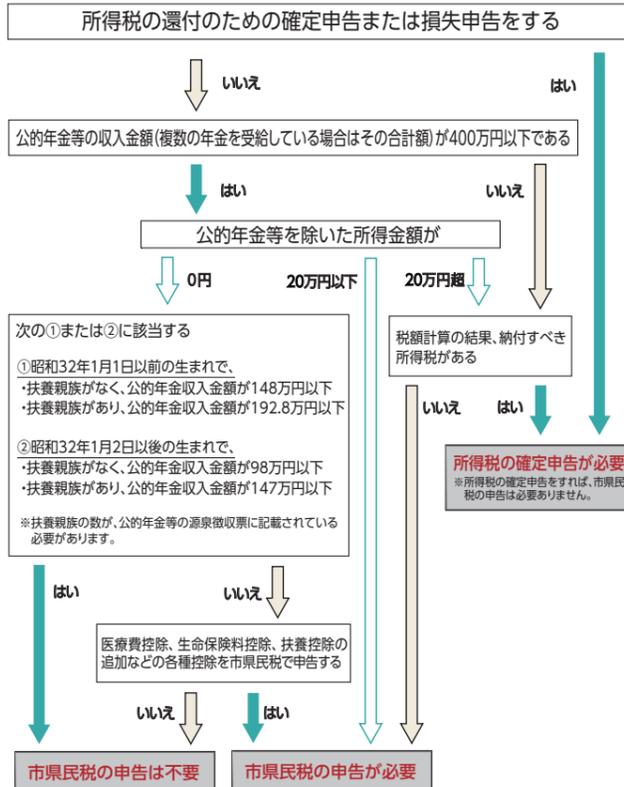


**公的年金を受給する皆さんへ**

公的年金などの収入金額が400万円以下、かつ公的年金などの所得を除く所得金額が20万円以下である場合は、所得税の確定申告は不要です。

ただし、所得税の還付を受けようとする場合は、所得税の確定申告が必要です。また、確定申告が不要でも、「公的年金等の源泉徴収票」に記載されていない控除の適用を受ける場合は、市県民税の申告が必要な場合があります。下記のフローチャートを確認してください。

**公的年金受給者の申告判定フローチャート**



**市県民税の申告受付日程**

受付時間=午前9時~正午、午後1時~4時

月日	対象地区	
2月	16日(水)~17日(木)	西脇地区
	18日(金)、21日(月)	比延地区
	22日(火)	芳田地区
	24日(木)~25日(金)、28日(月)	黒田庄地区
3月	1日(火)~3日(木)	津万地区
	4日(金)、7日(月)~8日(火)	日野地区
	9日(水)~11日(金)	重春地区
	14日(月)	野村地区
	15日(火)	前日までに来られなかった方

※会場はいずれも市民交流施設あつまるスタジオです。  
※休日の申告受付日は設けていません。  
※期間前半と午前中は、例年大変混み合い、待ち時間が長くなります。密を避けるためにも、分散してお越しください。

**申告会場 (市民交流施設あつまるスタジオ)**

あつまるスタジオは市民交流施設1階にあります。



**市民交流施設で申告受け付け**  
2月16日(水)~3月15日(火)に市民交流施設あつまるスタジオで、市県民税の申告を受け付けます。市県民税は、個人が前年中に得た所得に対して課税されます。申告に必要な書類を準備し、早めに済ませてください。  
所得税の確定申告は、西脇税務署で受け付けます。  
◆問合せ 税務課(市役所内線1091、1092)  
**市県民税申告書を送付**  
昨年、市県民税申告書を提出した方に申告書を送付します。3月

15日(火)までに申告会場へ提出してください。申告書が必要な方は税務課へご連絡ください。  
市県民税申告書、申告の手引、農業用収支計算の手引、医療費控除の明細書の様式は、市ホームページからダウンロードできます。  
収入がなかった方でも国民健康保険税、所得証明書などの基礎資料として申告が必要になる場合がありますので、申告書にその旨を記載し、提出してください。なお、所得税の確定申告をした場合は、



市県民税の申告は必要ありません。  
**医療費控除申請時のお願い**  
医療費控除の申告をする方は、事前に「医療費控除の明細書【内訳書】」に記入してお越しください。領収書の提出は必要ありませんが、ご自身で5年間保管してください。  
**感染拡大防止にご協力**  
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクを着用して来場してください。受付で検温します。発熱など体調不良の方や無用の付加は、来場を控えてください。混雑時には、お待ちいただくことがあります。



### 「巨人の星」を激励

昨年のプロ野球ドラフト会議で読売ジャイアンツから1位指名を受けた翁田大勢投手の激励会を、母校・西脇工業高校が開きました。翁田投手は「球児たちのお手本となる選手になりたい。一日も早く一軍の試合に出場し、プレーでファンを魅了したい」と活躍を誓い、片山市長は「地元が同じ先輩投手らと投げ合う場面を楽しみにしている」とエールを送りました。[12月29日/西脇ロイヤルホテル]



### イチゴスイーツ召し上がれ

西脇市産イチゴを使ったスイーツの開発に津万地区自治協議会と水尾町まちづくり協議会が取り組み、お披露目を兼ねた販売会「いちごスイーツマルシェ」を開催しました。地域の活性化と農産物の魅力発信を目的に、両協議会はそれぞれの地区内のイチゴを使って計8品のスイーツを開発。数量限定で販売したいちごサンドやブッセ、ジュレは、すぐに完売しました。[1月15～16日/北はりま旬菜館]



### 大震災から27年—— それぞれが防災を考える

阪神・淡路大震災を風化させない取り組みとして、震災発生日などに市内の学校園で防災訓練や防災学習が行われました。

双葉小学校では、地震発生を知らせる校内放送が流れると、児童は机の下に潜って身を守った後、座布団などで頭を守りながら体育館へ避難。教員がけがをした児童を担架で救出する訓練も行いました。また、グループに分かれ、全校生でワークシートを使って避難時に何が必要かを話し合ったり、非常持ち出し袋の中身について考えたりしました。

一方、日野小学校には、西脇北高校生が訪問。長年取り組む、東日本大震災の被災地ボランティア活動の内容を発表し、現地の語り部から聞いた被害状況や、災害に備えることの重要性を児童に伝えました。[1月14・17日]



### 3回目接種開始

クラスター（感染者集団）の発生を防ぐため、高齢者施設入所者や従事者を対象にした新型コロナワクチンの3回目接種を先行して開始。また、同月には、医療従事者らの接種も開始しました。[12月28日]



### 千点の力作展示

第37回西脇市子ども造形作品展で、子どもたちが創意工夫を凝らして制作した作品約千点を展示。絵画や工作、工芸、デザインなどの色鮮やかな作品が、来場者の目を楽しませました。[1月15～17日/市民交流施設]



### 甘いイチゴを堪能

今季の観光農園のオープンを前に、篠田いちご園が地元・芳田小学校1年生を招待。旬の味覚を楽しんでもらおうと、毎年招いており、児童は赤くて大きなイチゴを探し、次々と頬張りました。[1月13日/篠田いちご園]



### 2年ぶりに新年を祝う

西脇市と西脇商工会議所が開く「新年に集う会」に、市内の各種団体や地域の代表者らが参加しました。片山市長は「令和4年は壬寅年で、冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力にあふれ、華々しく生まれるといわれている。オリナスを拠点に、新たなスタートとして頑張っていきたい」と決意を述べました。[1月5日/西脇ロイヤルホテル]



### 災害時の食事を想像

学校給食でも防災を考える「防災給食」を提供しました。断水で手洗いや食器洗いができないことを想定し、子どもたちはビニール袋をかぶせた茶わんにご飯をよそい、ふりかけをかけて袋の上から握る「セルフおにぎり」を作り、炊き出しの定番・豚汁とともに味わいました。[1月14日/小中学校、しばざくら幼稚園]

## Miraie 行事予定

### ■児童館クッキング(西脇工業高校生とバレンタインクッキング~チョコとつくってプレゼント~)

◆とき 2月11日(金・祝)午前10時~正午=初心者コース(小学校低学年向け) / 午後2時~4時=中級者コース◆ところ 調理室◆対象 小学生~18歳の児童◆定員 各回15人(要申し込み)◆参加費 300円◆申込方法 2月1日(火)~8日(火)の間に、こどもプラザ窓口、電話、ファクスで受け付け(申し込み多数の場合は抽選)◆その他 アレルギー対応不可

### ■アウトリーチコンサート

◆とき 2月13日(日)午後2時~2時30分◆ところ ビューループ◆出演 ペル演奏グループ・ティンカーベル

### ■ぴよぴよのつどい

◆とき 2月14日(月)午前10時30分~11時30分◆ところ こどもプラザ◆対象 6か月までの乳児とその保護者◆定員 8組(先着順)

### ■ハローワーク西脇 出張! 就労相談

◆とき 2月9日(水)午前10時~ / 午前11時◆ところ ワークルーム◆定員 各回1人(前日正午までに要申し込み)

### ■読書会~"ビブリオトーク" in Miraie~

◆とき 2月13日(日)午前10時30分~正午◆ところ 会議室1◆対象 中学生以上◆持ち物 紹介したいお薦めの本1~2冊

### ■ビブリオバトル

◆とき 2月13日(日)午後2時~3時◆ところ 会議室1◆対象 小学生以上◆持ち物 紹介したいお薦めの本1冊

### ■図書館おはなし会

◆ところ 会議室1・2  
①0才からのおはなし会  
◆とき 毎週水・土曜日 / 午前10時30分~11時(第1土曜日を除く)  
②おおきな子のおはなし会  
◆とき 2月5日(土)午前10時30分~11時

2月の休館日は2月24日(木)です

最終水曜日(23日)が祝日のため、休館日は翌24日に変更

「子どもは風の子、大人は火の子」ということわざがあります。子どもは冷たい風が吹く中でも元気に外で遊び回り、大人は寒がって火のそばを離れないという意味です。ことわざのとおり、子どもは耳が痛いほど寒い日でもへっちゃら。大人はというと、肩をすぼめ、寒い寒いと固まっています。大人から子どもを誘って、積極的に外に出て遊ぶことはほとんどありません。しかし、こんな寒い季節だ

からこそ、子どもと一緒に外遊びはいかがでしょう。親子で外遊びすることで、子どもは親が自分の方を向いてくれていると実感し、満足感を味わうことができます。また、親(大人)に見守られているという安心感が持て、思い切り遊ぶことができます。子どもにとって外遊びは、①基礎体力が養われ、運動能力の向上につながる②物事に積極的になる③健康維持につながる④コミュニケーション



寒さに負けず、外で元気いっぱい親子で遊びましょう

能力がアップする——などたくさんの効果があります。みらいえ屋外には坂道やでこぼこ道があり、楽しみながら遊ぶ中で自然と体が鍛えられる、外遊びにぴったりの場所です。子どもたちと一緒に走り回って、体も心もぽかぽか。充実感を得ませんか。

## こどもプラザからのメッセージ

こどもプラザには児童厚生員と子育て支援員、子育てコンシェルジュがいます。子育て中の保護者へさまざまな情報をお届けします。

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」

〒677-0057  
西脇市野村町茜が丘16-1  
☎25-2800 ☎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)



miraie

## みんなで選ぶ「西脇市図書館大賞2022」

—ぜひ、あなたも投票を—

全国の書店員が選ぶ、毎年話題の本屋大賞。今年は4月6日に大賞が決まります。西脇市図書館では「2022年本屋大賞」ノミネート作品を展示し、皆さんの投票で「西脇市図書館大賞2022」を決定する催しを行います。結果は、本屋大賞発表日と同日発表します。

◆昨年の結果  
◇2021年本屋大賞  
「52ヘルツのクジラたち(町田そのこ/著)」  
◇西脇市図書館大賞2021  
「逆ソクラテス(伊坂幸太郎/著)」  
◆問合せ 図書館(☎23-5991)



詳しくはこちら

## みらいえDE石のコンサート

浜辺や道端で巡り合った石ころに、模様やイラストを描いてみましょう。

◆とき 2月5日(土)午前10時~正午 / 申し込み不要  
◆ところ ビューループ  
◆講師 藤原廣幸さん(日本美術家連盟会員)  
◆持ち物 アレンジしたい石ころ(大人の握り拳くらいの大きさ)



—オリジナル作品を作ろう—

◆その他 未就学児の参加には保護者の同伴が必要  
◆問合せ みらいえ(☎25-2800)

## 今月のおすすめ図書

### 『100万回死んだねこ 覚え違いタイトル集』

福井県立図書館 / 編著 (講談社)

人の記憶は曖昧で「覚え違い」はよくあること。図書館でも本のタイトル(題名)の覚え違いはよく起こるようです。

この本では、福井県の図書館がよりすぐった覚え違いタイトルを紹介しています。そのタイトルから、利用者さんのご希望の本にたどり着くまでの謎解きはクスッと笑えるものばかり。さて、「100万回死んだねこ」の正しいタイトルは何でしょう。分からない方は、西脇市図書館へ尋ねてみてくださいね。



## 男女共同参画センターから

~子育て・仕事・生活のバランスを考えよう~  
「パパの子育て・家族の子育て」参加者募集

◆とき 2月6日(日)午後1時30分~3時  
◆ところ 多目的ホール(オンライン受講可)  
◆対象 未就学児・小学生の保護者、テーマに興味がある方  
◆定員 30人(要申し込み・先着順)  
◆講師 小崎恭弘さん(大阪教育大学教授)

◆託児 おおむね6か月~就学前の子ども5人  
◆申込方法 申込用紙(市ホームページからダウンロード可)を右記へ提出。電話やファクス、メールでも受け付けます

~簡単・おいしい・カッコいい~  
「男性のための料理教室」参加者募集

◆とき 2月20日(日)午後1時~3時  
◆ところ 調理室  
◆対象 料理に興味がある男性  
◆定員 10人(要申し込み・先着順)  
◆参加費 300円  
◆講師 長谷川勝己さん  
◆持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル

◆申込み・問合せ  
男女共同参画センター  
☎25-2800 ☎25-2220  
✉danjyo-c@city.nishiwaki.lg.jp 詳しくはこちら

メニューはチキン南蛮定食



## 西脇市消費生活センター

☎22-3111 (防災安全課内)

No.196

### フリマサイトを装った詐欺に注意

近年、フリマサイトやキャッシュレス決済代行会社を装った悪徳業者によるクレジットカードの不正利用が増加しています。困ったときは、消費生活センターへご相談ください。

#### ◆事例

フリマサイトからスマートフォンのSMS (ショートメッセージサービス) にメッセージが届いた。記載されたURLにアクセスし、IDやパスワードを入力すると、「アカウント情報変更」と表示され、ログインできなくなった。そのメッセージは公式ではなく、フリマサイトのアカウントが乗っ取られたと判明。フリマサイトにクレジットカード等の情報を登録しているため、不正利用されないか心配。

#### ◆アドバイス

- 届いたメッセージ等に記載されたURLにはアクセスせず、公式サイトで情報を確認しましょう。また、非公式のサイトにはIDやパスワード、クレジットカード番号等の個人情報は入力しないようにしましょう。
- 毎月、利用明細を必ず確認しましょう。
- 不正利用が疑われる場合は、早急にカード会社に連絡しましょう。

## めぐりコラム 34

西脇市では黒田庄和牛や山田錦、イチゴなど全国に誇れる地域食材が生産されており、さまざまな農業振興施策を推進しています。このコラムでは、本市の農業に関する旬な情報をお伝えします。

■問合せ 農林振興課 (市役所内線 2031)



旬野菜は収穫量が増加。旬菜館では多く店頭に並び

### 冬野菜を食べよう

冬野菜とは、冬に旬を迎え、冬が主な収穫時期となる野菜のことです。旬の野菜はその時季が一番おいしいとされ、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。特に冬野菜には、下記のような特長があります。

#### 冬野菜の特長① 甘さ

冬野菜の甘さは、寒い時期に育つことが関係しています。野菜には水分が多く含まれていますが、その水分はただの水ではなく糖分を含みます。糖分を含んだ水は凍りにくく、冬の旬野菜は自ら糖度を高くし、凍ってしまうのを避けているのです。

#### 冬野菜の特長② 加熱調理向き

冬野菜には大根や白菜、ホウレンソウなどがあり、加熱調理して食べるものが多いのが特徴です。みそ汁や鍋料理など、煮汁まで食べる料理がお勧め。体が温まることに加え、野菜に含まれる水溶性の栄養素も取ることができます。

\* \* \* \* \*  
北はりま旬菜館では、旬野菜を豊富に取りそろえています。旬を知り、野菜をおいしく食べましょう。



▲70種類以上あるブックレシピは年齢を問わず楽しめる内容

# 好きです!! にしわきわたしのふるさと

## 心紡いで 彩り豊かな人財の育成

～誰もがふるさとに誇りと愛着を持ち、輝いて生きる 共生社会の実現に向けて～

教育委員会や学校園の情報をお知らせします。

## 図書館での新たな発見と出会いをサポート 「ブックレシピ」はいかがですか

西脇市図書館には、約22万冊の図書があります。この中から好みの図書を探し出すのは楽しい反面、なかなか手聞なところ。そこで、利用者の皆さんの本探しに少しでも役立つよう、図書館員がほんの案内をまとめた「ブックレシピ」を制作しました。平成30年に開始し、今では約70種類のさまざまなテーマのレシピを用意しています。

### 西脇市図書館の司書が制作

ブックレシピは、各分野の担当司書が利用者の皆さんに興味を持ってもらえそうなテーマと、テーマに沿ったお薦めした本を選んで制作。料理のレシピ本のように、図書館で本を選ぶときのガイドとして使ってもらいたい——との思いを込めています。レシピは文庫サイズのおおむね一枚もので、本の表紙や請求番号も掲載し、手軽に見ることが出来ます。

例えば、食べ物のテーマでは「辛い」や「パン」、「鍋料理」などが、読み物では「おいしい小説」や「時代小説や時代劇のおとも」などがあります。また、「100歳の人が考えていること」等の変わり種もあります。「辛い」がテーマのレシピは、辛くてス

### レシピは持ち帰り自由

ブックレシピは、図書の分野ごとに、書架の側面に設置しています。また2月末までみらいえビュールームでも展示します。

◆問合せ 図書館 (☎2315991)

## 心のスケッチ

154

## 人権教育課「コラム」

### 「おせっかい」が人を救う

昨年12月、人権文化をすすめる市民運動の講演会を開き、タレントや女優として活躍するサヘル・ローズさんを講師にお招きしました。

イランで生まれたサヘルさんは戦争孤児として幼少期を施設で過ごし、8歳のときに今の母親に養子として迎えられるようになりました。その後、養父のいる日本へ養母とともにやってきました。しかし、養父の虐待に耐え兼ねて養母とともに家を飛び出し、一時は公園での生活も経験したと。中学校に入ると、外国人であること理由にいじめに遭うなど、さまざまな苦難を乗り越えながら生きてきました。

そんなサヘルさんたちを救ったのは、周りにいる人たちの「おせっかい」でした。自分の家に住まわせ、食べる物や着る物を与えてくれた給食のおばちゃん、付きっきりで日本語を教えてくださいました小学校の校長先生、サヘルさんが発する「SOS」のサインに気づいた大人たちが声を掛け、支えたのでした。

「なぜ、そこまでしてくれるのか」といふ問いに、サヘルさんの問いに、給食のおばちゃんは「お互いさまでしょ。お互いに寄りかかって生きてるんだよ」と答えたそうです。講演会の中でサヘルさんは「私たちは誰かの発する変化に気付くはず。気付いたときに、自分から声を掛けられる社会でありたい」と話されました。新型コロナウイルスの感染拡大によって、人と人とのつながりが制限される現代社会において、この言葉の重みをより強く感じます。

## 市長からの手紙

97

西脇を元気に!!



西脇市長 片山象二

### 「西脇市産イチゴ」の魅力

西脇市は平成26年度からイチゴ農家を育成する「スイーツファクトリー支援事業」を実施。西脇市産イチゴの特産化と、西脇へのUターンや移住促進を目的としています。現在、イチゴ農家は市内に7カ所ありますが、とても人気があり、直売所などでは早い時間に完売になっているのをよく目にします。

イチゴ農家さんが増えるにつれて、西脇市産イチゴの魅力を発信しようという取り組みが徐々に広がり、シヨート



西脇市産イチゴを使ったスイーツをPR

新型コロナが収束する頃には、両協議会のイチゴスイーツが西脇市の観光名物となるよう応援しています。「元気なまち西脇市」をともに創ってまいります。

# ふれあい広場

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3052）

## クローズアップ

今、「旬」の人や団体を紹介します。



空き家を改修して食堂をオープン  
かもめ食堂  
くぼた やすこ ふなはし りつこ  
(左から) 窪田靖子さん・船橋律子さん

**誰もが気兼ねなく訪れる食堂に**  
昨年12月、空き家を活用した「かもめ食堂」が、黒田庄町黒田にオープン。同店を切り盛りしているのは、神戸市から移住してきた船橋律子さんと窪田靖子さんです。  
\* \* \*  
2人は、船橋さんが県庁前に店を構えていた頃に知り合い、その後移転した六甲店、そして現在に至るまで一緒に店舗を運営してきました。以前から自然の多い場所です。店を開きたいと考えていた船橋さん。さまざまな市町で物件を探していたところ、白山

の山裾に建つ一軒家に巡り合いました。決め手は「ロケーションの良さ」とまちの住みやすさ。西脇市が一番「しっくりきた」と窪田さんは振り返ります。築39年の空き家の改修には、兵庫県空き家活用支援事業の補助金を活用。壁の漆喰塗り等は自らも手を加え、木や畳の温かさを感じる空間に仕上がっています。ユニークな店名には、同題名の映画に出てくる食堂のような、「日常的で誰でも馴染みのある料理を提供する大衆食堂にしたい」という思いが込められています。旬の野菜やお米は地元産にこだわり、北はりま旬菜館や地元農家から調達。「お米も野菜もおいしくて料理が楽しい。農家やお店の人との交流も楽しみの一つ」と船橋さんは話します。

「移住、開店を歓迎してくれた地域の方に本当に感謝している」と口を揃える2人。今後は地域の1員として自治会活動にも参加しながら、誰もが気軽に通える食堂を目指します。

地域に信頼される良質な医療を提供します

# 西脇病院

〒677-0043  
西脇市下戸田 652-1  
☎22-0111 ㊟23-0699

実施中  
新型コロナ院内感染防止対策

- ・マスク着用と自宅での検温
  - ・全入院棟への入館を禁止
- にご協力ください

## ひだまりサロン

▼とき 3月2日（水）午後1時～3時／要申し込み  
▼ところ 病院講堂（オンライン受講可）  
▼対象 がん経験者とその家族  
▼内容 交流会と社会福祉士のミニ講座「治療とお金」  
▼申込方法 センター窓口か電話、メール（タイトルは「ひだまりサロン参加希望」）で左記へ。オンライン受講の申し込みは前日まで  
▼申込み・問合せ がん相談支援センター（病院内線331）[tiki@nsh.jp](mailto:tiki@nsh.jp)

## 支援あがり会がうまいます

院へさまざまな寄付をいただいています。地域医療を守るため、大切に使用させていただきまます。  
○寄付者（敬称略）と寄付品  
・兵庫ヤクルト販売株式会社 乳酸菌飲料3、150本  
・マイスター工房八千代 巻きずし300本  
・フマキラー株式会社 アルコール除菌スプレー（手指用など）40本  
・村上しま子 書籍「このままに（戦時人形作家 村上しま子著）」他（計5冊）  
・株式会社フレールベル館 絵本「アンパンマンアニメギャラリ⑤」他（計63冊）  
▼問合せ 病院総務課（病院内線209）

## 健康バンザイ 186



内科医長  
柏木 明香

**糖尿病の症状**  
糖尿病の症状というと、「疲れやすい」「尿がたくさん出る」「喉が渇く」などを思い

浮かべる方がいらっしゃるかと思いますが、全身の倦怠感や体重減少、多尿、口渇は糖尿病の典型的な症状とされています。しかし、日本人の多くが発症する2型糖尿病では、初期症状としてこれらの症状が現れることはほぼありません。最初に述べた症状は、血糖が300～400mg/dl以上と、かなりの高血糖が持続した場合にのみ現れ

## 医療サービス高評価

西脇病院は昨年12月、「病院機能評価 一般病院2/3rdG: ver.2.0」の認定を受けました。当院では平成13年6月に初めて認定を受けてから、今回で5回目の認定となります。  
病院機能評価は、公益財団法人日本医療機能評価機構が中立的・専門的な見地から、医療サービスの質に関して評価し認定する制度のことです。医療の質や安全の確保、患者サービスの審査項目があり、この審査で認定を受けた病院は、安心して利用できる一定水準以上の医療機能を持つ病院ということになります。今後も、病院の理念「地域



ます。初期の糖尿病では症状が出ることはありません。年月をかけ、ゆっくりと血糖が上昇したときも無症状のことがほとんどです。高血糖が持続し糖尿病が進行すると、種々の合併症が現れ、その症状が出現して初めて、糖尿病に気付くことも少なくありません。合併症は進行してしまうと元に戻ることは難しいので、

合併症が起こる前に糖尿病を早期発見することがとても重要です。そのためには症状がないからといって安心するのではなく、血液検査で血糖の状態を観察する必要があります。毎年、健康診断を受けるようにして、病気の早期発見につなげましょう。



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

市民のための健康増進事業

市民提案型まちづくり事業採択団体を紹介

- ▼団体名 よりあう
- ▼事業内容 幅広い年代の多様な方を対象に、ストレッチや運動指導等を実施し、健康増進に加え、多世代交流の促進や障害のある方の社会参加を支援。みらいえ、みんなの家「あじさい」など市内6カ所で開催し、講師は健康運動指導士と作業療法士が務めます。
- ▼採択団体の声 当初は2カ所で実施していた運動教室ですが、事業を継続する中で輪が広がり、現在は市内6カ所に拡大しています。運動教室や健康相談会を通して新たな交流も生まれ、心身の悩みを改善するだけでなく、誰でも気軽に「よりあう」ことができる場所づくりを行っています。既存の教室への参加はもちろん「体操教室を始めたから来てほしい」という依頼も大歓迎です。お気軽にお声掛けください。
- ▼教室の問合せ 代表 高澤壮志（☎080-5354-5090）
- ▼事業の問合せ まちづくり課（内線3022）

## いきいきにしわきっ子



ももか  
山口 百花  
2歳2ヵ月

一緒にいっぱい笑おうね！  
晃一郎・直香（野村町）

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

# Information

くらしの情報

市民の皆さんに役立つさまざまな情報をお知らせします。



西脇市役所 ☎22-3111(代)

## 表彰

### 兵庫県知事表彰

#### ○兵庫県農業賞

・篠田 重一さん(落方町)  
いちご高設栽培技術を先駆けて導入し、多くの後継者育成に尽力

## 催し

### 福田登史雄 写真展

#### 「取り敢えずシャッター」

▼とき 2月1日(火)～26日(土) 午前10時～午後6時  
▼ところ にしわき経緯度地球科学館テラ・ドームギャラリー  
▼休館日 毎週月曜日  
その他 写真展のみの見学は入館料不要▼問合せ にしわき経緯度地球科学館テラ・ドーム(☎23-2772)

### 鉛筆画作品展 西山知輝

▼とき 2月2日(水)～13日(日) 午前10時～午後5時  
▼ところ 旧来住家住宅▼休館日 毎週月曜日▼問合せ 西脇TMO推進室(☎23-9119)

### 細川直美

#### 「庭とモルタルデコ展」

▼とき 2月16日(水)～27日(日) 午前10時～午後5時  
▼ところ 旧来住家住宅▼休館日 毎週月曜日▼問合せ 西脇TMO推進室(☎23-9119)

### 市民交流施設からのお知らせ

▼申込み・問合せ 市民交流施設(☎24-3010)  
○アウトリーチコンサート  
みらいえ、ドウジウムにて2回開催します。  
①▼とき 2月13日(日) 午後2時～2時30分▼ところ 茜が丘複合施設みらいえ▼定員 40人▼出演者 ティンカーベル(ハンドベル)  
②▼とき 2月27日(日) 午後2時～2時30分▼ところ 播磨内陸生活文化総合センタードウジウム▼定員 30人▼出演者 遠藤幸枝(サクソフォン)

### ○オリーナスホール ピアノ開放デー

▼とき 2月20日(日)・21日(月) 午前10時～午後8時  
▼参加費 千円(55分/1区分)▼その他 要申込、先着順。最大2区分まで申込可▼ところ 市民交流施設オリーナスホール  
○オリーナスホール ロビーコンサート  
▼とき 2月23日(水・祝) 午後2時～2時30分▼ところ 市民交流施設オリーナスホールロビー▼定員 40人▼出演者 清水美知留(バイオリン)、春本亜美(フルート)、加門隆太郎(ピアノ)

### アピカホール開館25周年記念事業

▼ところ・申込み・問合せ アピカホール(☎23-9000)  
○中安修也&大西隆弘 ピアノジョイントリサیتال  
▼とき 2月20日(日) 午後2時～4時▼入場料 一般1,500円▼高校生以下1,500円/学生以下招待席有  
○和魂洋才楽団 Oto Kazze 1st Concert  
箏・尺八・ギター・ピアノ・バイオリンによるコンサートです。  
▼とき 2月23日(水・祝) 午後2時～4時▼入場料 一

## 募集

一般13千円▼高校生以下1,500円/学生以下招待席有

### 2022春のカルチャーフェスティバル作品募集

○市民作品展  
▼とき 3月12日(土)～13日(日)▼ところ 市民交流施設オリーナスホール  
○作品募集  
▼種目 絵画(洋画、日本画、墨彩画、俳画、絵手紙等)▼写真▼書▼工芸(陶芸、木彫り、木工細工等)▼手芸(人形、ちぎり絵、押し絵、切り絵、袋

### アピカホール事業参加者募集

▼申込み・問合せ アピカホール(☎23-9000/FAX23-9031)  
○アピカ・フレッシュコンサート参加者募集  
▼とき 6月26日(日)▼対象 北播磨出身で今年3月に音楽系大学等を卒業予定の方▼申込方法 4月3日(日)までに申込書と顔写真を右記へ持参または郵送  
○リトルピアニストの大ききなコンサート参加者募集  
▼とき 8月27日(土)▼対象 市内在住または市内でピアノを習っている4歳～高校生▼申込方法 申込書に必要事項を記入し、右記へ持参、郵送

## 税

### 税理士記念日税務相談

近畿税理士会西脇支部の税理士が、税に関する相談に応じます。  
▼とき 2月24日(木) 午前9時30分～正午、午後1時～4時(予約者優先/受付は午後3時30分まで)▼ところ 播磨内陸生活文化総合センタードウジウム▼予約・問合せ 近畿税理士会西脇支部(☎22-3245)

### 住民税非課税世帯等に臨時特別給付金を支給

◆対象 次のいずれかの世帯。ただし、住民税均等割が課税されている方の扶養親族等のみからなる世帯は除きます  
①住民税非課税世帯 世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税  
②家計急変世帯 ①のほか、新型コロナの影響で令和3年1月以降の家計が急変し、令和3年度分の住民税が課税されている人の年収見込額が住民税均等割非課税水準以下  
◆申請方法  
①1月下旬に送付している確認書を、下記へ返送してください  
②郵便または窓口での申請が必要です  
◆給付額 1世帯あたり10万円  
◆支給時期 受け付け後、順次指定口座に振り込みます  
◆申請期限 9月30日(金)  
◆申請・問合せ 社会福祉課(市役所内線1148)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、広報紙に掲載する催しなどは中止・延期することがあります。その場合は、市ホームページや防災行政無線などでお知らせします。



# お知らせ

## 2月の日曜窓口開設

▼とき 2月13日(日)、27日(日) 午前8時30分～正午▼取扱事務 ①住民票、課税証明等の証明書の発行②印鑑登録③転入・転出などの住民異動届の受付(平日に改めて来庁が必要な場合があります)④マイナンバーカードの申請支援、交付(予約の方のみ)、電子証明書の更新▼問合せ 戸籍住民課(市役所内線1031)

## ごみの野外焼却は禁止されています

家庭や事業所等から出たごみの野外焼却は、廃棄物の処理及び清掃に関する法律で禁止されています。野外焼却は近隣の方に煙や悪臭などで迷惑を掛けるだけでなく、有害物質が発生する可能性があります。

## ○野外焼却の例外

農業者による稲わらやあぜ草などの焼却は禁止の例外となっていますが、時間帯や風向きなどに十分注意し、草木はよく乾かし少量ずつ燃やして煙の量を減らすなど、近隣の方から苦情が出ないように十分注意してください。

分な配慮をお願いします。  
▼問合せ 環境課(市役所内線1114)



## 学校給食用物資納入業者の登録申請を受け付けています

学校給食センターとの取引は登録を受けた業者でないとできません。

▼申請期間 2月3日(木)～24日(木) 午前8時30分～午後4時30分(土・日・祝日を除く)▼申請方法 登録申請書を左記へ提出/用紙は市ホームページからダウンロード可▼申請・問合せ 学校給食センター(☎22-6041)

## Jアラートの全国一斉情報伝達試験

Jアラート(全国瞬時警報システム)とは、ミサイルの発射や津波などの緊急事態の発生を迅速に伝達する仕組みで、国が人工衛星経由で情報を発信すると、西脇市の戸別受信機や屋外拡声子局から音声で放送されます。下記の日程で、全国一斉の放送試験が実施されます。

## 奨学金の貸し付けを終了します

短期大学、大学または専修学校の学生を対象とする「西脇市奨学金貸付制度」は、令和4年3月末をもって廃止します。令和4年4月以降の利用を検討していた方は、独立行政法人日本学生支援機構(JASSO)などの制度をご利用ください。

## フエニックス共済「出前受付」

豪雨などの自然災害で被害を受けた住宅の再建や補修、家財の購入・修復を支援する兵庫県の住宅再建共済制度です。▼とき 2月15日(火)・16日(水) 午前10時～午後3時/申込不要▼ところ 15日市民交流施設つながるスタジオ▽16日西が丘複合施設みらいえ▼問合せ 北播磨県民局総務防災課(☎42-9309)

# 相談

## 市民活動の相談

地域における任意団体や個人の市民活動およびNPO等の起業・運営についての相談に無料で応じます。▼とき 毎週木曜日、第2・4土曜日/午前10時30分～午後5時▼ところ 西脇135。(西脇303番地)▼担当 NPO法人兵庫SPO支援センター職員▼申込み・問合せ

## 就職氷河期世代・若者自立支援相談

就労に関する相談に無料で応じます。▼とき 2月3日(木)・17日(木) 午後1時～3時50分/予約優先▼ところ 西が丘複合施設みらいえ▼対象 仕事に就いていない50歳未満の方▼担当・申込み・問合せ あかし若者サポートステーション(☎078-915-0677)

## 令和4年度西脇高齢者大学新入生募集

- ◆講座 教養講座(必修)、専門講座、趣味講座、ボランティア活動講座等。詳細は市ホームページをご覧ください
- ◆申込期間 2月1日(火)～3月15日(火)(月曜日を除く)
- ◆申込方法 入学願書に5千円を添えて下記へ/教材費、学外研修費、その他講座に必要な物品購入は自己負担
- ◆申込み・問合せ 高齢者大学事務局(総合市民センター内/☎22-5996)
  - 《寿学園/総合市民センター》 定員 60人
  - ◆対象 西脇市・多可町在住のおおむね60歳以上の方
  - ◆講座日 原則第2金曜日
  - ◆期間 本科2年間(希望者は研究科へ進学可)
  - 《秋ヶ瀬学園/秋ヶ瀬会館》 定員 150人
  - ◆対象 西脇市在住のおおむね60歳以上の方
  - ◆講座日 原則第1火曜日 ◆期間 2年間(希望者は継続可)
  - 《黒田庄学園/黒っこプラザ》 定員 150人
  - ◆対象 西脇市在住のおおむね60歳以上の方
  - ◆講座日 原則第2木曜日 ◆期間 2年間(希望者は継続可)

## エコポイントを景品に交換しよう

- ◆期間 2月1日(火)～28日(月)/土・日・祝日を除く
- ◆持ち物 ポイント手帳、景品を入れるエコバッグ、証明書類(電気の検針票、記録写真など)
- ◆注意点 所有者が異なる手帳のポイントは合算できません◇交換の上限は200ポイントです◇交換後の景品の変更はできません
- ◆交換場所・問合せ 環境課(市役所111番窓口・内線1112)

ポイント	景品
100	へその街にしわき共通商品券 1,000円分
50	北はりま旬菜館商品引換券 500円分
35	可燃ごみ用指定袋(大10枚入)
25	可燃ごみ用指定袋(中10枚入)または容器包装プラスチック用指定袋(大10枚入)
15	可燃ごみ用指定袋(小10枚入)または容器包装プラスチック用指定袋(中10枚入)
残り	西脇市図書館の図書購入費として寄付

## ○交換特別窓口を開設します

日付	時間	場所
2月18日(金)	9:30～11:30	西が丘複合施設みらいえ
	13:30～15:30	コミュニティセンター 黒田庄地区会館

## お悩みの方、まずはお気軽にご相談ください

相談料 30分 5,000円(税別) ☎0795-38-8583

- 交通事故 ○債務整理・破産
- 相続・遺言 ○離婚
- 土地・建物 ○労働事件
- 会社法務 ○債権回収
- 刑事事件 ※債務整理の初回相談は無料

そのほか一般民事を幅広く取り扱っています。法律相談は予約制です。休日・夜間相談についてはお問い合わせください。

やしろ法律事務所 弁護士 吉田圭孝

〒673-1431 加東市社508-4 白池ビル1F  
TEL: 0795-38-8583 FAX: 0795-38-8584  
http://yashiro-law.jp/ 営業時間 9:30～5:30 休日/土・日・祝日

## お墓の知りたいことカタログを無料進呈します。

はじめの 保存版 お墓づくり

森田石材店 ☎0120-4114-49

フリーダイヤル 0120-4114-49

しあわせの瞬間を笑顔で迎えられる住まいに

温かい心の育つ家づくり。それは、心も体も癒されて、みんなが安心して暮らせる空間をつくる事。

キッズスペース完備 お子様連れでもゆっくりご相談いただけます。

株式会社 カナダ

お電話でのお問い合わせはコチラ ☎0120-45-4134

携帯・PHS 0795-22-5034 FAX 0795-22-4273

受付時間 8:30～18:00 定休日 日曜日・祝日

詳しくはホームページをご覧ください! 西脇市 カナダ 検索

# 年金

## 加古川年金事務所の出張年金相談

▼とき 2月24日(木) 午前10時30分～午後2時/要事前予約▼ところ 市民交流施設 つながるスタジオ▼予約受付期間 2月1日(火)～22日(火) 午前8時30分～午後5時/土・日・祝日を除く▼定員 14人/定員になり次第締め切り▼相談内容 年金(老齢・障害・遺族)請求、その他年金に関する相談(代理相談は委任状が必要)▼持ち物 年金手帳、障害者手帳など。請求手続きに必要なものは事前に左記へお問い合わせください▼予約・問合せ 加古川年金事務所お客様相談室(☎079-427-4740)

## スポーツ

### 第16回兵庫県障害者のじぎくスポーツ大会出場者募集

▼開催時期 4月～6月▼実施種目 水泳、卓球、陸上競技、フライングディスク等▼対象者 障害者手帳をお持ちの方▼申込締切 2月10日(木)▼その他 開催日程等詳細は市ホームページをご覧ください。左記へお問い合わせください▼申込み・問合せ 社会福祉課(市役所内線11

45/☎22-6037



### らくらくウォーキング会 参加者募集

▼定員 なし/申込不要▼その他 にしわき健康ポイント参加者は1日あたり50ポイント付与▼問合せ 生涯学習課スポーツ振興室(総合市民センター内/☎22-5996)▼2月13日(日)▼コース・集合時間 みらい

え3 ☎午前8時45分▼みらいえ4 ☎午前9時45分▼茜が丘複合施設みらいえ集合▼コース・集合時間 日野3 ☎午後1時15分▼日野4 ☎午後2時15分/日野小学校集合▼2月27日(日)▼コース・集合時間 みらいえ4 ☎午前8時15分▼みらいえ5 ☎午前9時45分▼茜が丘複合施設みらいえ集合▼コース・集合時間 兵主神社3 ☎午後1時15分▼兵主神社4 ☎午後2時15分/兵主神社集合

## 介護保険

### 要介護認定を受けている方の障害者控除・医療費控除

▼申請・問合せ 長寿福祉課(市役所内線1132)○障害者控除 身体障害者手帳や療育手帳などを所持していなくても、65歳以上で障害の程度が障害者に準ずるものとして認定を受けている場合は、障害者控除の対象となります。本人またはご家族からの申請で「障害者控除対象認定書」

を交付します。申請には、介護保険被保険者証が必要です。すでに身体障害者手帳などで控除を受けている方、本人または扶養者が非課税で申告の必要のない場合は申請不要です。詳しくは上記へお問い合わせください。▼対象 令和3年12月31日現在、次の要件を全て満たす方①65歳以上で要介護認定を受けている方②身体障害者手帳などの交付を受けていない方③左表の障害者控除対象者認定基準に該当している方

○介護サービス利用料の医療費控除 1年間に利用した介護保険サービス費用のうち、左表のものは医療費控除を受けることができます。○おむつ代の医療費控除 寝たきりでおむつが必要と認められた場合は、おむつ代が医療費控除の対象となります。初めて医療費控除を受ける場合は、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。2年目以降は次の基準を満たせば、市が発行する確認書をもって代用できます。▼基準 昨年以前に、医師か

ら「おむつ使用証明書」で医療費控除を受けた方▼要介護認定を受けており、主治医意見書において寝たきりで尿失禁があることを確認できる方【了承ください】今月号に掲載の記事については令和4年度予算成立前のため、内容に変更が生じる可能性があります。



## 障害者控除対象者認定基準

控除区分	要介護認定結果区分
特別障害者控除	要介護4、5で「障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)」がB以上または「認知症高齢者の日常生活自立度」がⅣ以上の方
障害者控除	要介護1、2、3で「認知症高齢者の日常生活自立度」がⅢ以上の方
	要介護4、5で「認知症高齢者の日常生活自立度」がⅢの方

※日常生活自立度の判定についてはお問い合わせください。

## 介護サービス利用料の医療費控除

サービスの種類	対象サービス	対象額
施設サービス	介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	介護サービス費の自己負担額と食費、居住にかかる自己負担額の合計の2分の1
	介護老人保健施設 介護療養型医療施設 介護医療院	介護サービス費の自己負担額と食費、居住にかかる自己負担額
医療系居宅サービス	訪問看護 訪問リハビリテーション 居宅療養管理指導 通所リハビリテーション 短期入所療養介護	介護サービス費の自己負担額と食費、滞在にかかる自己負担額
	定期巡回・随時対応型訪問介護看護(一休型事業所で訪問看護を利用する場合)	
	看護小規模多機能型居宅介護	
	訪問介護(生活援助を除く) 夜間対応型訪問介護 訪問入浴介護 通所介護 地域密着型通所介護 認知症対応型通所介護 小規模多機能型居宅介護 短期入所生活介護	介護サービス費の自己負担額 ※ただし、上記の医療系居宅サービスとあわせて利用する月のみが対象となります。
	定期巡回・随時対応型訪問介護看護(一休型事業所で訪問看護を利用しない場合および連携型事業所の場合)	
福祉系居宅サービス	訪問介護(生活援助を除く) 夜間対応型訪問介護 訪問入浴介護 通所介護 地域密着型通所介護 認知症対応型通所介護 小規模多機能型居宅介護 短期入所生活介護	介護サービス費の自己負担額 ※ただし、上記の医療系居宅サービスとあわせて利用する月のみが対象となります。
	定期巡回・随時対応型訪問介護看護(一休型事業所で訪問看護を利用しない場合および連携型事業所の場合)	

※上記対象サービスには介護予防サービスも含まれます。  
※上記以外の場合でも介護福祉士等による喀痰吸引等の対価(居宅サービスの対価として支払った額の10分の1に相当する金額)は、医療費控除の対象となります。  
※高額介護サービス費の支給がある場合は、支払った金額から支給された金額を差し引いて申告することになります。介護老人福祉施設は、支給された高額介護サービス費の2分の1の金額を差し引いて申告してください。

## コロナフレイル予防の「たちつてと」を意識しよう

新型コロナによる自粛で生活が不活発になった結果、体力や気力が低下して老化が一気に進む現象が、特に高齢者に多く見られます。予防には、適度な運動や正しい食事、人とのつながりが大切です。◇た=たんぱく質をたっぷりとろう◇ち=ちょっとそこまで歩いてみよう◇つ=つながりと会話を大切に◇て=でかけよう週3回◇と=トレーニングで筋力アップ  
◆問合せ 健幸都市推進室(市役所内線1184)

**鉄くず 現金高価買取中**  
電線くず ステンレス アルミくず バッテリー  
一般持込大歓迎  
アルミ缶、ペットボトル、苗箱、プラスチックパレット等も買取又は無料処分できます。  
加東リサイクルセンター 岡電灘東交差点左折  
加東市上瀧野1418-1 TEL0795-27-8540

広告

## 60歳からの新しい働き方!!

あなたの知識・経験をシルバーで活かしませんか!  
随時入会受付中!  
公益社団法人 西脇・多可シルバー人材センター  
西脇事業所 西脇市嶋253-1 TEL0795-23-5686  
多可事業所 多可町中区岸上224-12 TEL0795-32-2209

広告

## 西脇法律事務所

兵庫県弁護士会 弁護士 矢野耕司  
☎0795-23-7532  
相続・離婚・交通事故・債務整理  
訴状・調停申立書が届いた方  
初回1時間まで相談無料(要予約)  
業務時間(平日)9:00~5:30  
西脇市西脇990西脇経済センタービル1F  
http://www.nishiwaki-law.com  
ホームページからも予約可能  
西脇ロイヤルホテル隣徒歩1分  
上記以外のご相談は60分/5000円(税別)  
\*詳しくはお問い合わせ下さい。

広告

健康

役所内線 1181

おりひめ体操のついで参加者募集

▼とき 2月24日(木) 午後1時30分〜4時
▼ところ 市民交流施設オリナスホール
▼内容 活動グループの発表、高齢期に向けた体づくり講話(南久雄先生)、おりひめ体操のポイント説明(西脇病院理学療法士)、体操実演
▼申込み・問合せ 健康課(市役所内線1170)



がん検診を受けましょう

申込みがまだの方は、今すぐ左記へお申し込みください。
▼検診期間 3月31日(木)まで
▼検診料金無料対象 ①後期高齢者医療保険の方②令和3年度市民税非課税世帯の方③生活保護受給世帯の方
②③は左記へ事前申請が必要
▼申込み・問合せ 健康課(市役所内線1170)

コミュニティ助成事業を活用

和田町が太鼓屋台を修繕

一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として実施しているコミュニティ助成事業を活用して、和田町が太鼓屋台を修繕しました。

この助成事業は、宝くじの受託事業収入を財源としており、地域社会の健全な発展を図ることを目的に実施されています。

◆問合せ まちづくり課(市役所内線 3022)



天神池スポーツセンター水泳教室 無料体験レッスンに参加してみよう!!

Table with columns for days (火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日, 土曜日) and times (10:00, 11:00, 12:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00). It lists various swimming lessons like I2, S3, N4, I5, U2, G3, A4, L5, W2, I3, W4, W5, B2, B3, B4, B5, C2, C3, C4, C5, D2, D3, D4, D5, L3, U4, L6.

※3月22日(火)〜26日(土)は進級テストのため、子どものコースは体験できません。
※3月29日(火)〜31日(木)は教室がお休みとなります。
◆申込み・問合せ 天神池スポーツセンター(☎22-0072)

○子宮がん検診
▼対象 20歳以上で市内に住所を有する女性/2年ごとに受診可
▼費用 2,000円
○乳がん検診
▼対象 40歳以上で市内に住所を有する女性/2年ごとに受診可
▼費用 40歳代 2,100円
50歳以上 1,700円
▼内容 マンモグラフィ、問診
○大腸がん検診
▼対象 25歳以上で市内に住所を有する方
▼費用 700円
▼内容 便潜血反応検査

た夫婦に対し、医療費を助成します。令和3年度中に支払った治療費は、3月31日(木)までに申請してください。
▼対象 妻の年齢が43歳未満の夫婦/所得制限等諸条件あり
▼対象経費 ①低用量アスピリン療法②ヘパリン療法③不育症のリスク因子の検査④絨毛染色体検査
▼助成額 医療保険適用外の検査や治療費の1/2
▼申請・問合せ 健康課(市役所内線1183)

「西脇市子育て支援ガイドブック」広告募集
市は子育て支援の充実に向け「西脇市子育て支援ガイドブック」を発行しています。令和4年度版の掲載広告を募るため、株式会社サイネックスが市内事業者などを訪問します。ご了承ください。掲載を希望される事業者は2月下旬までに下記へお問い合わせください。
◆問合せ 株式会社サイネックス姫路支店(☎079-222-7630)

税の納期限(2月28日)

■固定資産税4期分
■国民健康保険税8期分
※納付書で2月28日(月)までに納付してください。
口座振替の方は、2月28日(月)にお申し込み口座から振り替えます。
※市税はコンビニエンスストアのほか、スマートフォンアプリで納付できます(上限あり)。
※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掛け直しください。
▼問合せ 税務課(市役所内線1101)

Table of consultation services (相談窓口) with columns for service type (e.g., 法律相談, 行政相談), time, location, and staff. Includes services like 人権相談, 暴力(DV)相談, 母子・父子等相談, 農家相談, 消費生活・多重債務相談, 住宅相談, 就労相談, 在宅介護相談.

健康課行事予定 市民交流施設で行います。 対象者 時 実施日等

Table of health events (健康課行事予定) including 3歳児健診, 3か月児健診, 1歳6か月児健診, 10か月児乳児相談, 3歳児健診, 乳離食教室, 健康相談, こころの相談.

くらしのダイヤル 電話の掛け間違いにはご注意ください。

Table of dial numbers (くらしのダイヤル) for various services like 市役所, 市民交流施設, 西脇病院, 老人保健施設, etc.

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右上のQRコードを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 2011)

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)
◇診療時間 午前9時〜午後5時
◇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掛け直しください。
出務予定医師
2月6日(日) 戸田 忠一 先生
2月13日(日) 三木 信彦 先生
2月20日(日) 河原 淳 先生
2月27日(日) 富原 均 先生
■問合せ 休日急患センター(☎23-5380)



▲大般若経とともに保管されていた薬師堂（大木町）



▲大日如来坐像

## ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

### 29 大日如来坐像（大木町）

西脇市の歴史や文化財、史跡などを紹介します。

◆問合せ 郷土資料館（播磨内陸生活文化総合センター）  
1ドウジアム内／☎2315  
992 2215580



大木町に伝わる大日如来坐像は、高さ37・4センチの奇木造の仏像です。智拳印を結び金剛界の大日如来で、体部は金泥塗り、衣部には金箔が施されています。瞳は玉眼で、額中央の白豪は水晶になっていました。宝冠と両腰、膝など下部は失われていますが、端正な顔立ちや丁寧な造りから、室町時代（14～16世紀）の造立と考えられ、西脇市指定文化財となっています。

大木町の薬師堂とともに保管されていた大般若経が、平野神社にあった神宮寺で、明治時代の廃仏毀釈によって廃寺となった祐仙寺旧蔵であることから、同じく祐仙寺の本尊であったと考えられます。現在は郷土資料館に寄託され、常設展示しています。

## いきいき健康レシピ

### 鰯とせん切り野菜のおろしソース

西脇市いづみ会



1人分／熱量228kcal、タンパク質12.8g、脂質14.9g、食塩相当量1.0g、カルシウム60mg、食物繊維1.2g

#### 【作り方】

- ① アジは三枚におろし、小骨を取る。Aを振ってしばらくおいた後、ペーパーで水気を取り、薄く小麦粉をまぶす。
- ② フライパンで油を熱し、アジを揚げ焼きにする。
- ③ 3センチの長さに切った大根、ニンジン、キュウリを千切りする。
- ④ ボウルに③の材料とBを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にアジを盛り付け、④を添えれば完成。

#### 【健康アドバイス】

大根の100gあたりの熱量（カロリー）は15kcalで、大根にはむくみを防ぐカリウムや、免疫力の維持、美肌づくりに欠かせないビタミンCが含まれています。

ビタミンCは加熱や水に浸すと損なわれやすい栄養素です。大根おろしや大根サラダなど、生の状態で食べるのがお勧めです。

おいしく食べて、元気なからだに。

#### 【材料】（4人分）

アジ	240g
大根	80g
ニンジン	20g
キュウリ	40g
小麦粉	大さじ2
サラダ油	適量
A	
塩	ひとつまみ
酒	大さじ2
B	
大根おろし	160g
薄口しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/2

## 西脇の自然 第575回

### スズメ（すずめ科）

西脇市動植物生態調査研究グループ



スズメはヨーロッパからアジアまで広く分布し、日本では昔話や童謡にも登場する、ごく身近な小鳥です。日本人でスズメを知らない人はいないでしょう。

農家にとって当初は害鳥とされていましたが、駆除すると害虫が増えて農作物に大きな被害が出たことから、今では益鳥とされています。昔から人と共生してきたことから、「人家がなくなるとスズメもいなくなる」といわれてきました。また、現代的な家屋が営巣に適さないともいわれています。

今では生息数がかなり減ってきており、数十年後には絶滅危惧種になるかもしれません。