

人輝き 未来広がる 田園協奏都市

にしあき

広報

2025

3

No.255





③ 小学校で自分の考えを伝え合っている児童たち



① 幼稚園で友達と一緒に遊び、話し合っている様子



② 自分たちにできることを考えて運動会の準備をする5歳児



園庭を元気に走り回る黒田庄幼稚園の園児たち

こども園ではさまざまなことと興味関心を示し、主体的・意欲的に取り組んでいこうとする「学びに向かう力」を

■西脇市の取り組み「学びをつなぐ」

西脇市では、保育教諭と小学校教諭が、こども園と小学校それぞれの過ごし方や学び方の違いを理解することからスタートしています。子どもたちが感じるギャップを少しでも減らし、伸び伸びと生活できるようにきめ細やかに関わっています。

園小接続カリキュラム
西脇市では、包括連携協定を締結している兵庫教育大学の鈴木正敏教授による指導・助言のもと、5年度に園小接続カリキュラムを策定。6年度からその本格運用を始めています。
子どもたちが安心して学校生活を送れるよう、民間のこども園と公立の小学校が連携して最適な環境づくりに努めるなど、園小の円滑な接続に向けた「学びをつなぐ」取り組みを進めています。

園小接続の西脇市の取り組み こども園から小学校へ「学びをつなぐ」 小1はゼロからのスタートじゃない

▶問合せ 幼児教育センター (☎22-2432)

育む——。小学校では園で培ってきた力を生かす——。
そのような環境づくりに取り組むことが大切と考えています。
①自己発揮できる環境づくり
◆こども園での話し合いと、小学校での意見の主張
写真①は、こども園での話し合い活動の様子です。「遊びの中の目的を達成するために、どうすればいいか」思いや考えを友達と一緒に出し合いながら活動を進めています。
こうした活動が小学校入学後、自分の思いや考えを素直に伝えたり、困ったときに助けを求めたり、授業で考えたことや思ったこと、感じたことを自分の言葉で話す力につながります。
◆こども園で主体的に活動する、小学校で主体的に活動する
こども園では、園児の主体性を大切にしています。写真②は運動会での演技の準備をしているところです。「何が必要か」「自分たち

小1プロブレム

小学1年生が学校生活にないじめず、集団行動を取れない。じっと座って授業を聞けない——。
こういった状態は「小1プロブレム」と呼ばれています。遊びの時間が多いこども園と、時間割に沿った行動が求められる勉強が中心となる小学校では、環境が大きく変わります。こうした生活環境の変化が、小1プロブレムの主な原因とされています。その解消に向け、西脇市ではこども園と小学校の円滑な接続を推進しています。

文部科学省においても、特に義務教育開始前後の5歳児から小学1年生までの2年間を「架け橋期」と呼び、幼児・小の円滑な接続・幼児教育と小学校教育のつながりを意識した活動を推進していく「幼保小の架け橋プログラム」をスタートさせています。その中で、保育教諭と小学校教諭が協働して架け橋期のカリキュラムを作成することを推進しています。

ができることがないか」を考えて行動に移すことで、主体性が育まれます。
また、こども園では、年長の園児たちが一番年上になります。年下の園児たちから頼りにされることで意識が高まり、自信がつくことでより主体性が育まれていきます。

写真③は小学校で1年生が運動会を楽しくする工夫について話し合っているところです。「1年生だから、できない」ではなく園で育んだ力を生かし、自分たちでできることを考えます。

1年生は先生や上級生と関わりながら、「学校は安心できる場所」ということを知ることで、少しずつ自分の個性を発揮できるようになります。





教諭の熱意が育ちや学びにつながる

園小接続の取り組みは全国的に進められていますが、民間のこども園と公立小学校が一体となってカリキュラムを作り、その取り組みを公民が連携しながら進めている西脇市の事例はととても珍しいものです。

スムーズな連携にはこども園の保育教諭も小学校教諭も、みんなが同じ方向を向いて取り組むことが大事。そのためには、園小それぞれの環境を知ることが何より重要です。取り組みが始まり、保育教諭と小学校教諭が緊密に話し合ったことで、小学1年生のスタートが劇的に変化しました。教諭の熱意が子どもたちの安定した育ちや学びにつながっていると感じています。

兵庫教育大学 鈴木 正敏 教授

西脇市の取り組みは 公民が連携した好事例



「園小架け橋研修」で意見交換する保育教諭と小学校教諭

④

発想や創造を学びに

園小接続の取り組みによって、小学1年生はゼロからのスタートではなく、すでにこども園で育まれた基礎が身に付いていることを実感しました。

また、早く学校の環境に慣れることが自分の良さをおのずと発揮することにつながると感じています。

こども園で培ってきた児童たちの発想力や創造力を引き出し、学校での学びに生かせるような環境づくりを心掛けています。

双葉小学校
川上 未起子 主幹教諭

遊びから学びの基礎を

こども園では小学校入学を見据え、遊びから学びの基礎を作り、小学校での学びに生かせるように取り組んでいます。そのためにはまず、私たちが小学校の教育を理解することが大事であると考えています。

保育教諭は小学校の教育現場を見学したり小学校教諭と交流したりして、就学前教育に生かしています。

黒田庄こども園
荻野 隆之 園長



②安心できる環境づくり

◆こども園と小学校での絵本の読み聞かせ

こども園では毎日、絵本の読み聞かせをしています。園児たちはこの時間が大好きで、大好きな先生の声で絵本の世界に入り、イメージを膨らませることで豊かな心を育みます。小学校では、特に入学後しばらくは、朝の会などで絵本の読み聞かせや手遊びなど、こども園でやってきた活動を取り入れていきます。親しんだ活動を取り入れることで、児童たちが安心感を持てるようにしています。また、こども園と違い、机



靴箱の使い方はこども園も小学校も同じ

⑤

に座って勉強することが多くなりませんが、小学校でも床に座るなど、こども園に近い環境で学習する工夫も取り入れ、小学校の学習環境に順応できるようにしています。

③学びをつなぐ環境づくり

◆整理整頓と一日の流れ

靴の置き方は、こども園でも小学校でも同じルール。置く場所や置き方、使い方が分かるように表示しています。写真⑤。小学校では教室に時間割が貼ってあります。こども園でも園児たちが一日の流れが分かり見通しを立てられるように、絵などで示しています。写真⑥。



絵などで示されたこども園の一日の流れ

⑥

◆園と学校の相互理解

保育教諭と小学校教諭が、それぞれの学び方や環境の違いを理解するために、相互に教育現場を見学したり、一緒に研修を受けたたりしています。写真④。また、認定こども園・小学校接続カリキュラム研究委員会を設け、園小接続カリキュラムの策定、カリキュラム運用後の検証や改善について、保育教諭と小学校教諭が情報交換をしながら研究を重ねています。このように西脇市では、こども園と小学校が密接に連携し、接続期における指導をより充実できるように取り組んでいます。

新しい愛称は「みどり園」

令和8年春に供用開始予定の新ごみ処理施設

新しいごみ処理施設=イメージ写真=の愛称は、引き続き「みどり園」とすることが決まりました。

「地域になじみ、親しみを感じる施設」との思いを込め、西脇市と多可町で構成する西脇多可行政事務組合が愛称を募集したところ、計290点（重複あり）の応募があり、廃棄物減量等推進審議会による最終選考で決まりました。

新ごみ処理施設は4階建てで、延べ床面積が約9200平方メートル。一日約60トンのごみを受け入れることができます。令和8年4月供用開始を目指し、多可町中区で建設が進んでいます。

▶問合せ 資源循環課（☎22-8801）



自転車を無償で貸し出します

JR加古川線（西脇市駅～谷川駅間）定期購入者に

JR加古川線（西脇市駅～谷川駅間）の定期券購入者に無償で自転車を貸し出します。通勤や通学にぜひご利用ください。

▶対象

市内に住民登録がある中学生以上の方または市内在勤で、西脇市駅～谷川駅を区間に含む通勤・通学定期券の購入者（利用者が未成年の場合はその保護者）

▶申請方法

定期券の購入後に▷申請者の本人確認書類の写し▷在勤・在学を証明する書類の写し▷通勤・通学定期券の写しを添えて下記へ申請してください。

▶申請・問合せ

まちづくり課（市役所内線3031）



健診を受けるメリット

メリット①

— 早期発見・予防 —

生活習慣病や介護が必要になりやすい「フレイル」は、発生初期や予備群の段階では自覚症状がなく、気付かないうちに症状が進行します。健診で体の状態を確認しましょう。

メリット②

— 早期治療 —

健診を受けて、もし病気が見つかったら、早い段階から治療が受けられます。町ぐるみ健診や人間ドックなどの受診には、市のさまざまな助成制度があります。

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者へ

身体測定や血液検査、尿検査などの特定（基本）健診を受けるには、次のような方法があります。

受診方法が選べる！

市が実施する「町ぐるみ健診」 [5月、9月]

広報にしわき3月号と一緒に配布するチラシをご覧ください。

▶申込方法 インターネット、郵送、電話、ファクスで健幸都市推進課へお申し込みください。インターネットでは受診時間も予約できます。

医療機関での「個別健診」 [通年]

健診を実施する医療機関へ電話でお申し込みください。

医療機関での「人間ドック」 [通年]

人間ドックを実施する医療機関へ電話でお申し込みください。

対象の方はおトクに受診できる

健診費用が無料に（昭和61年3月31日以前に生まれた方）

5月に市から届く受診券を利用すると、町ぐるみ健診や個別健診での特定（基本）健診が無料で受けられます。人間ドックの場合は、受診費用の一部が助成されます。



健康診断（健診）は自身の健康状態を確認し、体の異常の早期発見や生活習慣を見直すきっかけになる絶好の機会です。年1回の健診受診を習慣にしましょう。▶問合せ 保険医療課（市役所内線1064）

※令和7年度予算成立前のため、内容に変更が生じる場合があります。

市の情報が皆さんに届くように

誰にもやさしい広報に取り組んでいます

広報紙やホームページ、防災行政無線、メール、SNSなど、さまざまなツールで最新の情報が届くよう、誰もが理解しやすいような情報発信に努めています。情報は目で見たり耳で聴いたり、さまざまな形で受け取ることができます。

▶問合せ 秘書広報課（市役所内線3051）

	目で見える 主な情報	広報にしわき=UD（ユニバーサルデザイン）フォントを採用 防災行政無線=メールでも配信（詳細は下記） ホームページ=やさしい日本語のページの公開、多言語に対応
	耳で聴く 主な情報	広報にしわき、議会だより=声の広報グループやカナリヤ友の会の皆さんが情報を音声で伝えています。詳しくは社会福祉協議会（☎22-5400）へ。 防災行政無線=音声で配信 ホームページ=音声読み上げに対応

情報はメールやSNSでも手に入る

○防災行政無線の内容がメールで届く

メールアドレスを登録すると、市が午前6時50分（日曜日と祝日は午前8時）と午後6時50分に防災行政無線で放送する内容がメールで届きます（放送がない日時があります）。外出時や放送を聞き逃してしまったときに便利なサービスですので、ぜひご登録ください。

登録方法は、QRコードを読み取って、仮登録のフォームにメールアドレスを入力。メールが届きますので、メールの内容に従ってください。



○SNSで情報をタイムリーに知る

即時性や拡散性を生かして、SNSによる情報発信にも取り組んでいます。アカウントをフォローして最新情報を手に入れてください。



市の広報媒体を活用しませんか

広報紙とホームページ 店や事業のPRに

地域企業のPRや生活情報の提供、財源の確保などを目的に、「広報にしわき」と「市ホームページ」に有料広告を掲載しています。申し込みは随時、受け付けています。

▶提出書類

- ・ 広告掲載申込書
- ・ 事業内容が分かる書類

※資格や免許が必要な業種の広告を掲載するときは、資格の所有を証明する書面や免許証の写しなども必要です。

▶掲載料（1ヵ月当たり）

- ・ 広報にしわき
 - 1 枠（縦4.5㌫×横18.1㌫）＝2万5千円
 - 1/2 枠（縦4.5㌫×横9㌫）＝1万4千円
 - 1/3 枠（縦4.5㌫×横5.5㌫）＝1万円
- ・ 市ホームページ（縦60ピクセル×横150ピクセル）＝1万円

※いずれも6ヵ月以上連続して掲載すると、掲載料を5%、1年間（5月号～翌年4月号）の掲載は掲載料を10%それぞれ割り引きます。

▶その他

- ・ 規程などに基づく審査があります。内容によっては、掲載できない場合があります。
- ・ 掲載は先着順です。申し込み多数の場合、市内の申込者を優先します。
- ・ 広報にしわきへの掲載の申込締切は、掲載月の30日前です。
- ・ 広告の掲載に関する条件など詳しくは、市ホームページ=QRコード=に掲載していますので、申し込み前にご覧ください。



▶申込み・問合せ

秘書広報課（市役所内線3051）



春のカルチャーフェスティバル開催

「市民作品展」と「市民音楽祭」



▲昨年の市民作品展

日頃の生涯学習を通して創作した作品を出品する「第51回市民作品展」と日頃の練習の成果を披露する「第48回市民音楽祭」を開催します。

▶問合せ 生涯学習課（市役所内線4052）

第51回市民作品展

▶とき 3月8日（土）～9日（日）午前9時～午後5時／9日（日）は午後3時まで

▶ところ 市民交流施設オリナスホール

- ▶その他 各作品展を同時開催しています。
 - ・ 西協市美術協会会員展（つながるスタジオ）
 - ・ 西中・東中・南中美術部作品展（オリナスホール）
 - ・ 北海道富良野市子ども作品展（オリナスホール）



第48回市民音楽祭

▶入場料 500円（小学生以上）／市民交流施設、アピカホールで販売しています。

○合唱・和楽器・弦楽の部

▶とき 3月15日（土）午後1時30分～4時

▶ところ アピカホール

○器楽の部

▶とき 3月16日（日）午後1時～4時

▶ところ 市民交流施設オリナスホール



Órinas^{オリナス}アートミックス2025開催

市民交流施設で合同アートイベント

市アートサポーターの主催で、共創的芸術活動（ワークショップ）と世界的美術家・横尾忠則さん出演映画の上映会を開催します。

共創的芸術活動「織り合いORAI」

本市出身のアーティスト・AYUMI ADACHIさんとデザイナー・玉木新雌さんが播州織の残布や残糸、段ボールを使い、皆さんと一緒に作品を制作します。自分の表現活動を持ち込み、制作・発表できる場です。作品は大阪・関西万博の会場や兵庫県立美術館で展示されます。

▶とき 3月18日（火）～22日（土）午前9時～午後10時／入退場自由

▶ところ 市民交流施設つながるスタジオ

▶持ち物 不要になった段ボール

▶問合せ

政策推進課（市役所内線3054）



横尾忠則アート映画上映会

本市出身の横尾忠則さんの大作が詰まった作品集の刊行を記念し、横尾さん出演映画の上映会を開催。名誉市民である横尾さんの若き日の旺盛な芸術活動に、改めて触れてみませんか。作品集の制作に携わった方々をゲストに招いてトークイベントも予定しています。

▶とき 3月22日（土）午前10時～午後4時

▶ところ 市民交流施設オリナスホール

▶上映（過激な表現や性的な描写があります）

- ・ 新宿泥棒日記（大島渚監督、横尾忠則主演）
- ・ 僕は天使じゃないよ（あがた森魚監督・主演）

▶問合せ

生涯学習課（市役所内線4051）



西脇市と地場産業「播州織」の新たなシンボルに

「西脇チェック」が誕生しました！

市では2025年大阪・関西万博や市制20周年に合わせて西脇市と地場産業「播州織」を広くPRするため、シンボルとなるオリジナルデザインを募集し、人気投票で選ばれた作品を「西脇チェック」に決定。これからさまざまな場面で広く活用していきます。

2 試織生地開発と人気投票

人気投票で西脇チェックを決定するため、最終候補の3作品の生地を試作し、市の施設内で展示しました。

市立小中学校では児童生徒がタブレットなどを活用してインターネット投票に参加。令和6年11月17日、にしわき産業フェスタ特設会場での投票と合計し、西脇市と播州織の新たなシンボル、西脇チェックが決定しました。



▶デザインに忠実に糸染めから生地を試織

▼一人1台のタブレットで投票する児童ら



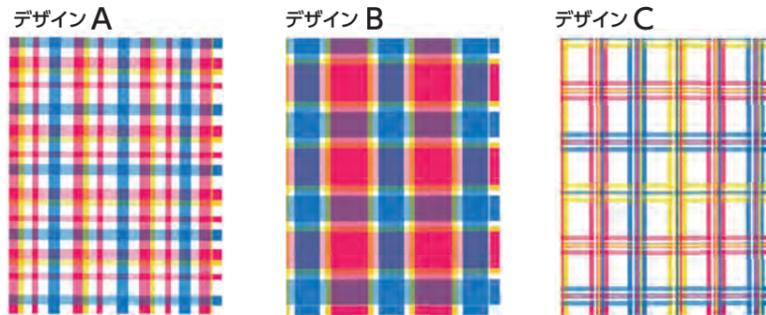
1 一次審査



応募条件は西脇市のロゴマークの3色（シアン、マゼンタ、イエロー）を使用すること。応募のあった合計141作品の中から、最終候補作品を選定する審査会を令和6年8月27日に開催。各専門分野で活躍される8人の審査員による厳正な審査を経て、最終候補の3作品が決定しました。



コンセプト「日本のへその緒」をビジュアル化した西脇市シティブロモーションロゴマーク▶



▲最終候補の3作品。審査基準はテーマ性、シンボル性、デザイン性、実現性。ちなみに今回応募者の最年少は10歳、最年長は80歳。

3 受賞者の声

この西脇チェックをデザインしたのは廣地爽葉さん。神戸芸術工科大学2回生で、テキスタイルデザインコースを専攻しています。「マゼンタは大きな愛ということで、一番多く使いました。豊かなシアンを周りを、個性ある人材のイエローが行きかう様子表現しました」

「正直、ロゴマークの色は奇抜と感じましたが、それを和らげるのではなく、このまま行こうと線幅を細かくするのではなく広く使う。ロゴマークに寄せるイメージです。遠くから見てもチェックと分かります。

この西脇チェックを見て、かわいいなあと、笑顔になってもらえたらうれしいです」

4 今後の活用

西脇チェックの活用はもう始まっています。西脇高校生活情報科の生徒が、2月の成果発表会のファッションショーで衣装生地として使用。播州織PRの新たな一歩となりました。

市では市民や事業者の皆さんが広く使用できるように、知的財産関連の登録手続きを進めています。今後の活用にご期待ください。



▶衣装のデザインから縫製、モデルまで手掛ける西脇高校生



これからの目標を聞くと「服作りが好きなので、将来は服作りができる環境で活躍したい」とにっこり。

くるぞ！20周年！ 西脇市制20周年 記念事業

10月1日、西脇市は誕生から20年を迎えます。令和7年度は1年間にわたって、さまざまな記念事業を実施します。



くるぞ！万博！ EXPO 2025 大阪・関西万博

2025
4.13(日) ▶▶▶ 10.13(月・祝)
大阪・夢洲

西脇高校生が万博会場で播州織ファッションショーを開催します。他にも、市ではいろいろな出展を計画しています。



投票結果

	デザインA	デザインB	デザインC
インターネット投票	588票	600票	443票
会場投票	463票	492票	480票
合計	1,051票	1,092票	923票

デザインBが西脇チェックに決定▶▶▶



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



オリジナルのすき焼き —レシピコンで競う

第12回にしわきレシピコンテストが開催され、西脇高校2年の近藤莉瑚さんが最優秀賞に、同校2年の東田妃佳利さんが審査員特別賞に輝きました。

同コンテストは平成24年度から開いているもので、今回は日本の代表的な食文化の「すき焼き」がテーマ。食を通じた地方創生の取り組みを応援するアサヒビール株式会社（東京都）からいただいた企業版ふるさと納税による寄附で実施しました。

市内外から247作品が寄せられ、書類選考を経て5作品が最終審査に。考案者が飲食店経営者ら審査員へのプレゼンテーションと試食の審査に臨み、「たまごまるごとすき焼きまん」を考案した近藤さんは、「ゆで卵を入れて、切ったときにインパクトがあるようにした」とPRしました。〔2月15日／みらいえ〕



パーティーで6組成立

西脇未来予想図の会主催の「出会いのパーティー」に、独身の男女合わせて30人が参加。市内の観光農園でイチゴ狩りを楽しみながら交流し、6組のカップルが成立しました。〔2月11日／市民交流施設ほか〕



手作りチョコに挑戦

こどもプラザが児童館クッキングを開き、子どもたちがバレンタインにちなみ、ガトーショコラ作りに挑戦。生クリームとイチゴを添えてココアと粉砂糖をかけ、すてきなプレゼントを完成させました。〔2月11日／みらいえ〕



消費者トラブル学ぶ

市と市消費者協会との合同講演会で、全国消費生活相談員協会の犬伏光代さんが講演。訪問による販売や購入に関する相談が多く寄せられていることを挙げ、悪質商法の手口や対処法を紹介しました。〔2月8日／市民交流施設〕



高校生が播州路を駆ける —西脇多可新人高校駅伝

第17回西脇多可新人高校駅伝競走大会がアピカ西脇を発着点に開かれ、男女合わせて120チームが出場。沿道には約1万1千人が詰めかけ、播州路で懸命にたすきをつなぐ選手たちに熱い声援を送りました。

男子は須磨学園A（神戸市）が5大会ぶり3度目、女子は長野東（長野県）が4大会ぶり2度目の頂点に立ちました。3位までと市内の高校の結果は次のとおり。〔2月16日〕

▶男子 ①須磨学園A／2時間5分28秒②洛南A（京都府）／2時間6分14秒③鳥栖工業A（佐賀県）／2時間6分28秒④西脇工業A／2時間13分16秒⑤西脇／2時間39分51秒

▶女子 ①長野東／1時間8分53秒＝大会新②大阪薫英A（大阪府）／1時間9分16秒＝大会新③立命館宇治（京都府）／1時間11分29秒④西脇／1時間36分46秒



マイタイムラインで水害に備える

洪水時の一人一人の行動計画となる「マイ・タイムライン」の講習会で、参加した42人が気象予報士で防災士の澤麻美さんからマイ・タイムラインの作り方を学び、避難時の行動を考えました。

いざというときに早めに行動できるよう、事前に時系列で避難行動を整理し、家族で共有しておきましょう。〔1月26日／みらいえ〕



楠丘小に福戸アナウンサー来校

創立から150年を迎えた楠丘小学校の記念式典に、同校出身で朝日放送アナウンサーの福戸あやさんが登壇。児童との対談で質問を受けながら、「私はアナウンサーになりたいと言いつつ夢がなかった。皆さんも夢を持って言葉にしてほしい。夢を語ると応援してくれる人が増える」と、児童たちにエールを送りました。〔2月8日〕



西脇市図書館の

今月のおすすめ図書

テーマは **引っ越し**

図書館イベント

- ▶おはなし会 毎週水・土曜日の午前10時30分～11時
- ▶読書会 毎月第2日曜日の午前10時30分～正午
- ▶ビブリオバトル ホームページをご覧ください



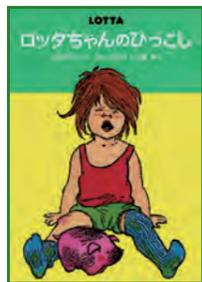
ひっこしだいきくせん
たしろちさと/作
(ほるぶ出版)

お隣さんがネコを飼い始めたので、5匹のネズミたちは引っ越しすることに。新しい家がなかなか見つからず、自分たちで作ることにしますが…。



おばあさんのひっこし
エドナ・ベッカー/作
白根美代子/絵 (福音館書店)

おばあさんは古くなったおうちを離れ、ネコとウシとロバを連れて出掛けました。しかし、なかなかぴったりのおうちが見つからず…。



ロッタちゃんのひっこし
リンド・グリーン/著
山室静/訳 (偕成社)

嫌な夢を見て朝から機嫌が悪いロッタちゃんは、隣家の物置小屋に引っ越ししました。しかし、夜になって心細くなってしまい…。



引っ越しなんてしたくない!
カーリーナ・ヤン・グレーザー/著
田中薫子/訳 (徳間書店)

クリスマス前、バンダピーカ一家は大家さんから突然引っ越しを迫られます。5人の子どもたちは大家さんの気持ちを変えるため奔走します。

一人つどい 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 (代表)
☎25-2220

▶男女共同参画センター (☎25-2800)
▶こどもプラザ (☎25-2801)
▶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)

休日は図書館イベントを楽しもう 春の図書館まつり

図書館サポート隊「TenTous」の皆さんとともに、春の図書館まつりを開催します。

▶とき 3月23日(日) 午前10時30分～午後3時

▶ところ 図書館

▶内容

- ・絵本の読み聞かせや手遊び
- ・ぬいぐるみのおとまり会
- ・ブックカバー体験
- ・工作ほか

▶問合せ

図書館
(☎23-5991)



一緒にみらいえで遊ぼう こどもプラザフェスタ

さまざまなお楽しみブース、ワークショップを開催します。事前申し込みや参加費の必要なイベントがありますので、ホームページやチラシも合わせてご覧ください。

▶とき 3月23日(日) 午前10時30分～午後3時

▶ところ 多目的ホールほか

▶対象 0歳～18歳までの児童とその保護者

▶問合せ

こどもプラザ
(☎25-2801)



春の情景を描こう 第9回春のスケッチ大会

▶とき 4月6日(日) 午前10時～正午(雨天決行) / 午前9時30分～10時30分に工芸室で受け付け

※正午までに作品を提出

▶ところ みらいえ

▶内容 みらいえの敷地内をスケッチ

▶持ち物 画材道具一式

▶参加費 一人100円

▶その他 入選の方に賞状あり

▶問合せ

クローバープラザ
(☎25-2100)



みらいえ行事予定

▶他にもいろいろな体験教室を開催中!
詳しくは、みらいえホームページ(QRコード)へ



▶お問い合わせは各担当へ(電話番号は145)

- 📍=みらいえ
- 👥=男女共同参画センター
- 🏠=こどもプラザ
- 📖=図書館
- 👤=コミセン

みらいえコンサート

▶とき 3月8日(土) 午後2時～2時40分▶ところ ビューループ▶出演 リコーダーアンサンブルインスタント(四重奏)

みらい笑顔塾(第8回)

▶とき 3月15日(土) 午後2時～4時▶ところ 会議室1▶定員 25組(先着順・要申し込み)

児童館クッキング「彩り華やかお花見弁当を作ろう!」

▶とき 3月16日(日) 午前10時～正午▶ところ 調理室▶対象 小学生～18歳の児童と保護者▶参加費 300円▶定員 25人

(要申し込み)▶申込期間 3月3日(月)～10日(月)

みらいえシネマ「沈黙のパレード」

▶とき 3月16日(日) 午前10時～午後0時10分▶ところ 多目的ホール

フルーツコンサート

▶とき 3月16日(日) 午後2時～2時30分▶ところ ビューループ▶出演 田平莉子さん(フルート)、妹尾怜奈さん(ピアノ)

びよびよのつどい

▶とき 3月17日(月) 午前10時30分～11時30分▶ところ こどもプラザ▶対象 6か月までの乳児と保護者▶定員 8組(先着順)

もプラザ▶対象 6か月までの乳児と保護者▶定員 8組(先着順)

とびだせ児童館「山のでっぺんで新学期の目標を掲げよう!」

▶とき 3月20日(木・祝) 午前9時30分～午後0時30分▶ところ 緑遊・ノムラの森▶対象 5歳～18歳の児童と保護者▶定員 10組(要申し込み)▶申込期間 3月1日(土)～13日(木)

多胎児おやこのつどい

▶とき 3月29日(土) 午前10時30分～11時30分▶ところ 多目的ホール▶対象 多胎児世帯の方、多胎児を妊娠している方

「男女共同参画センター」からのおたより 3月8日は「国際女性デー」

国際女性デーの別名は「ミモザの日」▶

黄色の小さな花が集まって咲く、かわいらしい花「ミモザ」。花言葉は、日本では「優雅」「友情」、イタリアでは「感謝」、フランスでは「思いやり」と、国によって異なりますが、大切な方へ贈る花としてぴったりの花です。

さて、3月8日は「国際女性デー」です。これは、明治37(1904)年の3月8日、アメリカのニューヨークで起きた婦人参政権を求めたデモが起源となっています。

国際女性デーは女性たちの勇気と決断を称えるとともに、広く女性の社会参加を呼びかけるための記念日として、国際婦人年の昭和50(1975)年に国連で提唱され、昭和52(1977)

年の国連総会で決議されました。

イタリアではこの日に、母親や妻、友人、会社の同僚など、周囲の女性に感謝を込めてミモザを贈る習慣があることから、国際女性デーは別名、「ミモザの日」とも呼ばれています。それ故、黄色いミモザの花は国際女性デーのシンボルになっています。

ぜひ皆さんも、ご自身の近くにいらっしゃる女性へミモザを贈り、感謝の言葉を改めて伝えてみてはいかがでしょうか。



今月の休館日▶ 3月26日(水)

おいしく食べて、元気なからだに
いきいき健康レシピ

今月のメニュー
カラフルせんいサラダ

材料(2人分)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 乾燥ひじき …… 大さじ 2 | 酢 …… 大さじ 1 |
| キャベツ …… 1/6玉 | ごま油 …… 大さじ 1 |
| ニンジン …… 20g | 薄口しょうゆ …… 小さじ 1 |
| キュウリ …… 20g | 砂糖 …… 小さじ 1 |
| ホールコーン缶 …… 1/2缶 | 塩 …… 少々 |



エネルギー …… 120kcal
たんぱく質 …… 2.5g
脂質 …… 6.5g
炭水化物 …… 16.2g
カルシウム …… 114mg
塩分量 …… 1.1g
鉄 …… 0.9mg

▶協力 西脇市いづみ会

作り方

- ①ひじきは水に浸して戻す。
- ②キャベツとニンジンは千切りにする。キュウリは小口切りにする。
- ③鍋で湯を沸かし、①、②、ホールコーンをさっとゆでて水気を切る。
- ④ボウルにAの調味料を入れて、③を加えて混ぜ合わせる。

健康アドバイス

ホールコーン缶(缶詰のトウモロコシ)は長期保存ができるので彩りを加えるときにとても便利です。生

の状態よりもたんぱく質やビタミンB1などが減少しているため、豚肉料理や豆料理と一緒に食べましょう。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.233
その申し込み、定期購入になっていませんか

▶相談事例

SNSの広告を見て、いつでも解約可能な定期購入と思い、1箱千円で健康食品を購入した。初回分が届き代金を支払った後、2回目の発送メールが届いたが、1箱1万円で驚いた。購入サイトに電話すると、「この定期購入は5回目までの継続が条件なので解約できない。ここで中途解約する場合、2回目の代金と違約金の3万円が必要」と言われた。

▶アドバイス

インターネット通販においては、「自分がどんな契約をしようとしているのか」を知ることが重要です。「最終確認画面」で必ず注文内容を確認しましょう。最終確認画面とは注文確定の直前に表示される画面で、「数量、販売価格、支払い方法、申し込み解除に関する事」などの契約内容が確認できます。内容が間違っていた場合、訂正や削除ができます。

▶最終確認画面でのチェックリスト

- ①定期購入が条件になっていませんか。
 - ②定期購入が条件になっている場合、継続期間、購入回数が決まっていますか。
 - ③支払い総額はいくらですか。
 - ④「解約、返品できるか」など、解約条件や返品特約を確認しましたか。
 - ⑤解約方法は確認しましたか。
 - ⑥利用規約の内容は確認しましたか。
- ※最終確認画面のスクリーンショットを保存しておきましょう。

困ったときは、すぐ相談

西脇市消費生活センター
☎22-3111 ☎22-3515
月～金曜日の午前10時～午後5時
(祝日・年末年始除く)

健康バンザイ

223



今月のコラムは
病院長補佐兼
麻酔科主任部長
植木 正明

がお届けします

喫煙による手術・全身麻酔後のリスク

たばこの煙に含まれるさまざまな成分は、気道(息の通り道)や肺の正常機能を弱めます。それによりたんが異常に増えたり、喉や気道が腫れたり、喘息や肺炎などの息がしにくい状態になりやすくなります。他にも手術後に傷が感染したり、治りが遅くなったり、心臓や血管の合併症が起きやすくなります。

手術前の禁煙により、合併症の危険性が減ることが分かっています。禁煙の期間は、最低4週間、理想的には8週間が推奨されています。不完全な禁煙(本数を減らしたり、吸ったり吸わなかったりする)は効果がありません。これまでの研究では4週間以上前からの禁煙が推奨されていますが、短期間でもある程度の効果があることが分かっています。そのため喫煙習慣のある患者さんには、主治医や麻酔科医から手術前の禁煙を指導しています。緊急性のある手術や禁煙が守れない場合には、喫煙によるリスクをご理解いただかなくてはなりません。手術・全身麻酔の安全性を患者さん自身により、さらに高める方法が禁煙です。電子たばこの場合も同様に禁煙してください。最後にもう一度、全身麻酔の前には4週間以上の禁煙が必要です。より安全に、そしてより安心して手術、麻酔を受けるために、皆さん禁煙にご協力をお願いします。

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

地域に信頼される良質な医療を提供します

診察情報はこちら▶

01 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。他の医療機関で治療を受けていても参加可能です。事前申し込みも不要ですので、お気軽にご参加ください。

▼とき 3月29日(土)午後2時～4時/申し込み不要

▼ところ 病院講堂(2階)

▼対象 乳がん経験者とその家族

▼内容 治療相談、交流会、薬剤師からのお話

▼費用 会員は無料/非会員は500円

▼問合せ 乳腺外科 三輪

02 病院職員(夜勤)募集

西脇病院では、会計年度任用職員(夜勤専従の看護師、助産師)を募集しています。募集内容など詳しくは、病院ホームページQRコードIIをご覧ください。

▼主な業務 各病棟における夜間の看護業務

▼1カ月の勤務回数 月9回(回数は相談可)

▼申込み・問合せ 病院総務課(病院内線364)



03 健診を受けましょう

西脇病院では、人間ドック(完全予約制)を実施しています。生活習慣病やがんなどの病気の早期発見や予防のため、定期的に受診しましょう。詳しくは病院ホームページII QRコードIIをご覧ください。

▼申込み・問合せ 病院健診受付専用ダイヤル(☎22-0173)▽健診部(病院内線329・334)



04 紹介状持参で来院を

西脇病院では、地域の診療所(かかりつけ医)との病診連携強化に取り組んでいます。初診の方がかかりつけ医から紹介状(診療情報提供書)を持参すると、当院とかがりつけ医の間で患者さんの症状などの情報共有ができ、より効果的な診察を受けることができます。

▼問合せ 医事課(病院内線369)

紹介状をお持ちでない方には、西脇病院からかかりつけ医に紹介状の発行を依頼することがあります。

▶執筆 人権教育課（市役所内線 4012）

子どもが安心して暮らせる社会に

「ケアリーバー」という言葉をご存知でしょうか。社会には虐待や貧困、死別などさまざまな理由で保護者と一緒に暮らせず、児童養護施設や里親など、社会的擁護の下で暮らしている子どもたちがいます。その社会的擁護から離れた子どもや若者を「ケアリーバー」と呼びます。社会的擁護の現状や実態を知る人は少なく、無理解や偏見などにより、ケアリーバーが進学や就職などの際にさまざまな困難に直面しています。

「ケアリーバーという言葉なんて聞いたこともないし、周りにいないので自分には関係ない」と思われる方もいるかもしれません。しかし人権問題を学んだり考えたりするとき、決して他人事とせず自分事として受け止め、向き合う姿勢が大切であるといわれています。一人一人がこの問題に向き合うことで、子どもをはじめ、誰もが尊重されるまちづくりにつながるの

ではないでしょうか。

今年度、兵庫県と公益財団法人兵庫県人権啓発協会は「社会におけるこどもの人権～こどもが安心して暮らせる社会の実現をめざして～」をテーマに、人権啓発映像教材DVD「あなたのいる庭（出演＝南野陽子さんほか）」を制作しました。この作品には、児童養護施設で暮らす子どもやケアリーバーなどが描かれています。

地域や職場などの皆さんで視聴し、社会的養護下の子どもやケアリーバーについて学び、自分事として考える機会としていただければうれしいです。

人権啓発DVDなどの貸出し（無料）については人権教育課ホームページ▶



第70番札所の磨崖仏



第68番札所の磨崖仏



高松山四国八十八箇所霊場の2つの札所に、市内で唯一の磨崖仏があります。この霊場は長明寺の塔頭寺院である仲之坊の住職教順師が中心となり、文政7（1824）年に開かれました。師は本四国八十八箇所を度々順拝して霊場間の距離を歩幅で計測し、それに基づいて山林を切り開き、本四国八十八箇所を模した霊場を造りました。磨崖仏は、第六十八番札所には左側に阿弥陀如来像、右側に弘法大師像が彫られ、第七十番札所には正面に祠が架けられ、左側に馬頭観音像と、右側に弘法大師像が彫られています。市内で最大の巡拝路を有するこの霊場は、ハイキングコースとしても親しまれています。

ふるさとの魅力再発見ーにしわき歴史探訪 66
高松山四国八十八箇所霊場の磨崖仏（高松町長明寺）

▼問合せ 郷土資料館（☎23-5992）

市長からの手紙

— 西脇を元気に!! —

134



今大会は全国28府県から男女合わせて120チームが出場

地域の皆さんの「思い」
17回目の西脇多可新人高校駅伝競走大会が先月16日に開催されました。今年、コロナ禍で4年ぶりに再開した昨年を上回るチームが出場し、大勢の観客から温かい声援が送られました。無事に開催できましたのは、大会を支えてくださった実行委員会や西脇市・多可町の陸上競技協会、警察や自衛隊、地域の企業・団体をはじめ、ボランティアの方々、炊き出しや出店をいただいた地域の皆様のおかげであると感謝しております。



西脇市長 片山象三

この大会は、全国高校駅伝大会で大活躍する西脇工業高校を誇りに思う地域の方々の「思い」、西脇市と多可町の陸上競技協会をはじめ関係の方々の「思い」、8度の全国優勝を果たされた当時の監督・渡辺公二先生の功績をたたえる「思い」などがシナジー効果をもたらし、深い関わりを持つ西脇市・多可町間に公認コースが設けられ、平成22年の初開催につながったと伺っています。このように地域の皆さまの力が結集され、全国規模の大会がこの地域で開催できることは大変栄誉なことです。たすきをなびかせ力走する選手の姿を見ると、先人が導いてくださった素晴らしい大会を次代にしっかりとつなごう。そして、これからもこの地域から全国・世界で活躍する選手が育ち、その姿を披露し続けてくれることを期待したいと、思いを強くしました。

みんなでまちづくりー市民の皆さんのまちづくり活動ー

「まちなかの活性化」を目指して

～市民提案型まちづくり事業採択団体の紹介～

「わいわいまちなか」は、まちなかの自然空間（杉原川の河川敷）でのマルシェイベントを開催し、交流活動を推進することでまちなかの活性化を目指しています。

3月に開催するマルシェには、まちづくり活動をしている市民団体や地域住民など約30店舗が集まり、参加者に西脇市の人の温かさ、自然空間、地域性などに気付いてもらうきっかけとします。まちなかの新しい交流の場にぜひ遊びにきてください。



青空マルシェ▶とき 3月2日（日）午前10時～午後3時（小雨決行／雨天時は9日（日））
▶ところ 蓬萊橋下河川敷▶
問合せ わいわいまちなか（☎090-3033-9634）

西脇の自然 612

アテツマンサク

まんさく科



35年ほど昔、春になると和布町や板波町の山一面を黄色一色に染めるようにマンサクの花が咲きました。中区や加美区でも所々で山一面を覆うように咲いたものです。その中にアテツマンサクも紛れて咲いていました。

アテツマンサクは牧野富太郎博士が岡山県阿哲郡で発見し、郡の名前を取ってアテツマンサクと名付けられたマンサクの変種です。よく見ると両者はがく片の色が違うだけで、遠目には区別がつかないくらいよく似た植物です。和布町や板波町の山でも両者が混ざって見られましたが、今ではすっかり減ってしまいました。

春が来たら散歩のついでに観察してみてください。他にも発見があるかもしれません。

【西脇市動植物生態調査研究グループ】

役立つ情報が盛りだくさん

くらしの情報

life information



表彰

令和6年度兵庫県学校歯科保健優良校表彰

○学校歯科保健優良校表彰

・西脇小学校
学校歯科保健の具体的で適切な目標を設定し、兵庫県下の模範となる成果を収めた

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

○スカッシュ体験会

▼とき 3月8日(土) 午前11時～午後4時/各回55分
▼ところ 市民交流施設うごくスタジオ1▼対象 小学生以上▼定員 各回4人(要申し込み)▼参加費 小学生1100円▽中学生以上11500円▼講師 松本裕子さん

○第3回ロビーコンサート
▼とき 3月30日(日) 午後2時～3時▼ところ 市民交流施設オリナスホールロビー
▼出演 西山枝里さん、p.o.さん(西脇市アートサポーター)

郷土作家ギャラリー展

「彫塑・工芸の部」

▼とき 3月31日(月) まで
▼ところ 播磨内陸生活文化総合センタードワジウム展示室▼休館日 月曜日▼問合せ 生涯学習課(市役所内線4051)

西脇MOからのお知らせ

▼ところ 旧来住家住宅▼休館日 月曜日▼問合せ 西脇TMO推進室 ☎23-9119

こしあん「蔵に棲むとき」

▼とき 3月2日(日)～16日(日) 午前10時～午後5時
○霞翠「彩筆書道展・生きる」

▼とき 3月19日(水)～30日(日) 午前10時～午後5時

アピカホールからのお知らせ

▼申込み・問合せ アピカホール ☎23-9000
○Stella☆Apikaサロンコンサート

ふくじマルシェ

▼とき 3月25日(火)、28日(金) / いずれも正午～午後1時▼ところ 市民交流施設1階▼問合せ 社会福祉課(市役所内線1145)

第12回西脇市緑花祭

▼とき 3月8日(土) 午前11時～午後0時30分/雨天決行▼ところ 都麻乃郷あじさい園▼内容 緑化功労者表彰、記念植樹、つまこども園園児による音楽発表、軽食販売など▼問合せ 花と緑の協会事務局(環境課内/市役所内線1114)

TUMACいっかふい

▼とき 4月4日(金)～6日(日) 午前9時～午後3時▼ところ TUMACいっかふい(西林寺あじさい園前)▼内容 いちごサンドやパフェなどスイーツ販売▼問合せ 津万地区自治協議会(火・水・木曜日のみ) ☎38-8220

日野の里地蔵一本桜

▼とき 3月20日(木・祝) 午前10時～正午▼ところ 郷瀬町春日橋付近▼内容 焼きそば、桜もちなどの振る舞い▼主催 よいとこちがうか日野の里推進委員会▼問合せ サンパル日野 ☎23-7393

マイナンバーカードに関するお知らせ

○マイナンバーカードの専用窓口を開設
マイナンバーカードに関する手続きの専用窓口を開設します。

▶とき 3月9日(日)、23日(日) 午後1時～5時

▶対象手続き
マイナンバーカードの申請(更新含む)、受け取り、電子証明書の更新など

○マイナンバーカードの申請(更新含む)や受け取りは予約をお願いします

電話で下記またはオンライン=QRコード=で予約を受け付けています。

▶問合せ 戸籍住民課(内線1033)



「にっぽん縦断こころ旅」お手紙募集

NHK BSプレミアム番組 24日(月)まで

視聴者から寄せられた思い出の場所や心に残る風景を紹介するNHKの旅番組「にっぽん縦断こころ旅」が県内のエピソードを募集しています。県内の放送予定は5月12日(月)～16日(金)です。

▶募集項目
思い出の場所・風景とその場所につながるエピソード

▶応募方法 番組ホームページ、郵送またはファクスで下記へ

▶応募締切 3月24日(月) 必着

▶応募・問合せ

〒150-8001

NHK「こころ旅」係

☎0570-066-066



アップライトピアノを活用した本格的で身近なコンサートです。

▼とき 3月14日(金) 午前11時～11時45分▼ところ アピカホールホワイエ

○アピカホール弦楽アンサンブル教室(Apika Junior Strings 第13回コンサート)

アピカホールで練習に励む子どもたちによるバイオリンのコンサートです。

▼とき 3月29日(土) 午後3時～5時

教育講演会「いちご栽培に第二の人生をかけて」

▼とき 3月8日(土) 午後1時30分～3時▼ところ 茜が丘複合施設みらいえ多目的

春のぼかぼかウォーキング参加者募集

誰でも気軽に参加できるウォーキングです。春の陽気の中、お弁当を持ってハイキング気分です歩いてみませんか。にしわき健康ポイントを進呈します。

▼とき・発着場所 4月6日(日) 午前8時～午後4時

ろ/日本へそ公園駅前広場集合・解散▼対象 小学5年生以上で市内在住、在勤の方▼定員 40人(要申し込み・先着順)▼参加費 2千円(当日集金)▼コース 歴史と自然を探索! 福知山へ春の小さな旅/約9km 日本へそ公園駅(JR) - 福知山駅 - 福知山城 - 三段池公園 - 猪崎城跡 - 御霊神社 - 福知山駅(JR) - 日本へそ公園駅▼申込み・問合せ 生涯学習課(総合市民センター内) ☎22-5996

スポーツ 春のぼかぼかウォーキング会

にしわき健康ポイントを50ポイント進呈します(いずれも雨天中止)。

▼問合せ 生涯学習課(総合市民センター内) ☎22-5996

西脇市の居場所

OriOri(おりおり)

▼とき 3月13日(木) 午前10時～午後3時30分 11バトミントン、フライングディスク▽27日(木) 午後1時30分～3時30分 犬とのふれあい▼ところ 総合市民センター▼問合せ 社会福祉課(市役所内線1144)



オリナス③3コース

▼とき・発着場所 3月9日(日) 午前8時集合・午前9時解散/オリナス第2駐車場
○オリナス④3コース
▼とき・発着場所 3月9日(日) 午前8時45分集合・午前9時45分解散/オリナス第2駐車場

○日本へそ公園4コース

▼とき・発着場所 3月23日(日) 午前9時集合・午前10時解散/日本へそ公園第2駐車場

スポーツ団体へ育成助成金制度があります

10人以上の小・中学生で構成し、成人指導者のもとで年間を通じて定期的に活動する市内のスポーツ団体を対象に、市文化・スポーツ振興財団が助成金を支給します(部活動、スポーツクラブ21は対象外)。

▼申請期限 3月21日(金)

▼申請・問合せ 生涯学習課(総合市民センター内) ☎22-5996

【コンビニ交付サービスの運用停止】 3月21日(金) 終日/再開は22日(土) 午前6時30分から 戸籍住民課(市役所内線1033)

タクシー利用券を交付します

本人以外のご家族などでも代理で申請できます

心身の状態によって乗合タクシー「むすブン」の利用が困難な方を対象に、タクシー利用券を交付します。

▶対象 詳しくは市ホームページ=QRコード=をご覧ください。



▶助成額 タクシー利用券（1枚500円）を最大で60枚交付／有効期間は4月1日～令和8年3月31日

▶申込み・問合せ

- ①長寿福祉課（市役所内線1137）
- ②社会福祉課（市役所内線1145）

マイナンバーカードの福祉医療費受給者証利用

2月28日から一部の医療機関・薬局で

これまでの受診時にマイナ保険証や健康保険証などと紙の医療費受給者証の2枚の提示が必要でしたが、今後は「自治体・医療機関等をつなぐ情報連携システム」に対応した医療機関などでは、マイナンバーカード一枚で受診できます。

※自治体・医療機関等をつなぐ情報連携システム
パブリック メディカル ハブ (Public Medical Hub : PMH)
デジタル庁がマイナンバーカードを活用したデジタル化の取り組み推進のために開発。

- ▶対象 市が発行した福祉医療費受給者証をお持ちで、マイナンバーカードをマイナ保険証として利用登録している方
- ▶その他 紙の福祉医療費受給者証は引き続き交付し、従来どおり受診可能
- ▶問合せ 保険医療課（市役所内線1052）

年金 産前産後期間の国民年金保険料が免除されます

国民年金1号被保険者の出産時、産前産後期間の国民年金保険料が免除されます。産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。免除には届出が必要で、出産予定日の6ヵ月前から受け付けます。

▶対象 国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

▶免除期間 出産予定日または出産月の前月から4ヵ月間（多胎妊娠は出産予定日または出産月の3ヵ月前より6ヵ月間）

▶その他 妊娠85日以上の出産（死産、

年金 農業者年金で豊かな老後を

農業者年金は保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。終身年金で80歳まで保証付きで、80歳までに亡くなられた場合、死亡一時金が遺族に支給されます。要件を満たす方は、保険料の国庫補助が受けられます。

自分名義の農地を持っていない農業者や配偶者、後継者など家族農業従事者も加入できます。安心で豊かな老後生活を送るため、農業者年金に加入しましょう。

要件 ①～③の全ての要件を満たす方

- ①年間60日以上農業に従事する方
- ②20歳～64歳/60歳以上は、国民年金の任意加入被保険者
- ③国民年金の第1号被保険者（保険料納付免除者を除く）

▶保険料 月額2万～6万7千円（自由設定可/34歳まで要件を満たす方は、月額1万円から加入可）

▶その他 農業者年金に加入される方は、国民年金付加年金（月額400円）への加入も必要

▶申込み・問合せ 農業委員会事務局（市役所内線2051）

年金 加古川年金事務所の出張年金相談

3月27日（木）午前10時30分～午後2時

3月30日（日）午前9時30分～午後3時

3月31日（月）午前8時～午後5時

3月1日（水）午前8時～午後5時

3月2日（木）午前8時～午後5時

3月3日（金）午前8時～午後5時

3月4日（土）午前8時～午後5時

3月5日（日）午前8時～午後5時

3月6日（月）午前8時～午後5時

3月7日（火）午前8時～午後5時

3月8日（水）午前8時～午後5時

3月9日（木）午前8時～午後5時

3月10日（金）午前8時～午後5時

3月11日（土）午前8時～午後5時

3月12日（日）午前8時～午後5時

3月13日（月）午前8時～午後5時

3月14日（火）午前8時～午後5時

3月15日（水）午前8時～午後5時

3月16日（木）午前8時～午後5時

3月17日（金）午前8時～午後5時

3月18日（土）午前8時～午後5時

3月19日（日）午前8時～午後5時

3月20日（月）午前8時～午後5時

3月21日（火）午前8時～午後5時

3月22日（水）午前8時～午後5時

3月23日（木）午前8時～午後5時

3月24日（金）午前8時～午後5時

3月25日（土）午前8時～午後5時

3月26日（日）午前8時～午後5時

3月27日（月）午前8時～午後5時

3月28日（火）午前8時～午後5時

3月29日（水）午前8時～午後5時

3月30日（木）午前8時～午後5時

3月31日（金）午前8時～午後5時

4月1日（土）午前8時～午後5時

4月2日（日）午前8時～午後5時

4月3日（月）午前8時～午後5時

4月4日（火）午前8時～午後5時

4月5日（水）午前8時～午後5時

4月6日（木）午前8時～午後5時

4月7日（金）午前8時～午後5時

4月8日（土）午前8時～午後5時

4月9日（日）午前8時～午後5時

4月10日（月）午前8時～午後5時

4月11日（火）午前8時～午後5時

4月12日（水）午前8時～午後5時

4月13日（木）午前8時～午後5時

4月14日（金）午前8時～午後5時

4月15日（土）午前8時～午後5時

4月16日（日）午前8時～午後5時

4月17日（月）午前8時～午後5時

4月18日（火）午前8時～午後5時

4月19日（水）午前8時～午後5時

4月20日（木）午前8時～午後5時

4月21日（金）午前8時～午後5時

4月22日（土）午前8時～午後5時

4月23日（日）午前8時～午後5時

4月24日（月）午前8時～午後5時

4月25日（火）午前8時～午後5時

4月26日（水）午前8時～午後5時

4月27日（木）午前8時～午後5時

4月28日（金）午前8時～午後5時

4月29日（土）午前8時～午後5時

4月30日（日）午前8時～午後5時

5月1日（月）午前8時～午後5時

5月2日（火）午前8時～午後5時

5月3日（水）午前8時～午後5時

5月4日（木）午前8時～午後5時

5月5日（金）午前8時～午後5時

5月6日（土）午前8時～午後5時

5月7日（日）午前8時～午後5時

5月8日（月）午前8時～午後5時

5月9日（火）午前8時～午後5時

5月10日（水）午前8時～午後5時

5月11日（木）午前8時～午後5時

5月12日（金）午前8時～午後5時

5月13日（土）午前8時～午後5時

5月14日（日）午前8時～午後5時

5月15日（月）午前8時～午後5時

5月16日（火）午前8時～午後5時

5月17日（水）午前8時～午後5時

5月18日（木）午前8時～午後5時

5月19日（金）午前8時～午後5時

5月20日（土）午前8時～午後5時

5月21日（日）午前8時～午後5時

5月22日（月）午前8時～午後5時

5月23日（火）午前8時～午後5時

5月24日（水）午前8時～午後5時

5月25日（木）午前8時～午後5時

5月26日（金）午前8時～午後5時

5月27日（土）午前8時～午後5時

5月28日（日）午前8時～午後5時

5月29日（月）午前8時～午後5時

5月30日（火）午前8時～午後5時

5月31日（水）午前8時～午後5時

6月1日（木）午前8時～午後5時

6月2日（金）午前8時～午後5時

6月3日（土）午前8時～午後5時

6月4日（日）午前8時～午後5時

6月5日（月）午前8時～午後5時

6月6日（火）午前8時～午後5時

6月7日（水）午前8時～午後5時

6月8日（木）午前8時～午後5時

6月9日（金）午前8時～午後5時

6月10日（土）午前8時～午後5時

6月11日（日）午前8時～午後5時

6月12日（月）午前8時～午後5時

6月13日（火）午前8時～午後5時

6月14日（水）午前8時～午後5時

6月15日（木）午前8時～午後5時

6月16日（金）午前8時～午後5時

6月17日（土）午前8時～午後5時

6月18日（日）午前8時～午後5時

6月19日（月）午前8時～午後5時

6月20日（火）午前8時～午後5時

6月21日（水）午前8時～午後5時

6月22日（木）午前8時～午後5時

6月23日（金）午前8時～午後5時

6月24日（土）午前8時～午後5時

6月25日（日）午前8時～午後5時

6月26日（月）午前8時～午後5時

6月27日（火）午前8時～午後5時

6月28日（水）午前8時～午後5時

6月29日（木）午前8時～午後5時

6月30日（金）午前8時～午後5時

6月31日（土）午前8時～午後5時

7月1日（日）午前8時～午後5時

7月2日（月）午前8時～午後5時

7月3日（火）午前8時～午後5時

7月4日（水）午前8時～午後5時

7月5日（木）午前8時～午後5時

7月6日（金）午前8時～午後5時

7月7日（土）午前8時～午後5時

7月8日（日）午前8時～午後5時

7月9日（月）午前8時～午後5時

7月10日（火）午前8時～午後5時

7月11日（水）午前8時～午後5時

7月12日（木）午前8時～午後5時

7月13日（金）午前8時～午後5時

7月14日（土）午前8時～午後5時

7月15日（日）午前8時～午後5時

7月16日（月）午前8時～午後5時

7月17日（火）午前8時～午後5時

7月18日（水）午前8時～午後5時

7月19日（木）午前8時～午後5時

7月20日（金）午前8時～午後5時

7月21日（土）午前8時～午後5時

7月22日（日）午前8時～午後5時

7月23日（月）午前8時～午後5時

7月24日（火）午前8時～午後5時

7月25日（水）午前8時～午後5時

7月26日（木）午前8時～午後5時

7月27日（金）午前8時～午後5時

7月28日（土）午前8時～午後5時

7月29日（日）午前8時～午後5時

7月30日（月）午前8時～午後5時

7月31日（火）午前8時～午後5時

8月1日（水）午前8時～午後5時

8月2日（木）午前8時～午後5時

8月3日（金）午前8時～午後5時

8月4日（土）午前8時～午後5時

8月5日（日）午前8時～午後5時

8月6日（月）午前8時～午後5時

8月7日（火）午前8時～午後5時

8月8日（水）午前8時～午後5時

8月9日（木）午前8時～午後5時

8月10日（金）午前8時～午後5時

8月11日（土）午前8時～午後5時

8月12日（日）午前8時～午後5時

8月13日（月）午前8時～午後5時

8月14日（火）午前8時～午後5時

8月15日（水）午前8時～午後5時

8月16日（木）午前8時～午後5時

8月17日（金）午前8時～午後5時

8月18日（土）午前8時～午後5時

8月19日（日）午前8時～午後5時

8月20日（月）午前8時～午後5時

8月21日（火）午前8時～午後5時

8月22日（水）午前8時～午後5時

8月23日（木）午前8時～午後5時

8月24日（金）午前8時～午後5時

8月25日（土）午前8時～午後5時

8月26日（日）午前8時～午後5時

8月27日（月）午前8時～午後5時

8月28日（火）午前8時～午後5時

8月29日（水）午前8時～午後5時

8月30日（木）午前8時～午後5時

8月31日（金）午前8時～午後5時

9月1日（土）午前8時～午後5時

9月2日（日）午前8時～午後5時

9月3日（月）午前8時～午後5時

9月4日（火）午前8時～午後5時

9月5日（水）午前8時～午後5時

9月6日（木）午前8時～午後5時

9月7日（金）午前8時～午後5時

9月8日（土）午前8時～午後5時

9月9日（日）午前8時～午後5時

9月10日（月）午前8時～午後5時

9月11日（火）午前8時～午後5時

9月12日（水）午前8時～午後5時

9月13日（木）午前8時～午後5時

9月14日（金）午前8時～午後5時

9月15日（土）午前8時～午後5時

9月16日（日）午前8時～午後5時

9月17日（月）午前8時～午後5時

9月18日（火）午前8時～午後5時

9月19日（水）午前8時～午後5時

9月20日（木）午前8時～午後5時

9月21日（金）午前8時～午後5時

9月22日（土）午前8時～午後5時

9月23日（日）午前8時～午後5時

9月24日（月）午前8時～午後5時

9月25日（火）午前8時～午後5時

9月26日（水）午前8時～午後5時

9月27日（木）午前8時～午後5時

9月28日（金）午前8時～午後5時

9月29日（土）午前8時～午後5時

9月30日（日）午前8時～午後5時

10月1日（月）午前8時～午後5時

10月2日（火）午前8時～午後5時

10月3日（水）午前8時～午後5時

10月4日（木）午前8時～午後5時

10月5日（金）午前8時～午後5時

10月6日（土）午前8時～午後5時

10月7日（日）午前8時～午後5時

10月8日（月）午前8時～午後5時

10月9日（火）午前8時～午後5時

10月10日（水）午前8時～午後5時

10月11日（木）午前8時～午後5時

10月12日（金）午前8時～午後5時

10月13日（土）午前8時～午後5時

10月14日（日）午前8時～午後5時

10月15日（月）午前8時～午後5時

10月16日（火）午前8時～午後5時

10月17日（水）午前8時～午後5時

10月18日（木）午前8時～午後5時

10月19日（金）午前8時～午後5時

10月20日（土）午前8時～午後5時

10月21日（日）午前8時～午後5時

10月22日（月）午前8時～午後5時

10月23日（火）午前8時～午後5時

10月24日（水）午前8時～午後5時

10月25日（木）午前8時～午後5時

10月26日（金）午前8時～午後5時

10月27日（土）午前8時～午後5時

10月28日（日）午前8時～午後5時

10月29日（月）午前8時～午後5時

10月30日（火）午前8時～午後5時

10月31日（水）午前8時～午後5時

11月1日（木）午前8時～午後5時

11月2日（金）午前8時～午後5時

11月3日（土）午前8時～午後5時

11月4日（日）午前8時～午後5時

11月5日（月）午前8時～午後5時

11月6日（火）午前8時～午後5時

11月7日（水）午前8時～午後5時

11月8日（木）午前8時～午後5時

11月9日（金）午前8時～午後5時

11月10日（土）午前8時～午後5時

11月11日（日）午前8時～午後5時

11月12日（月）午前8時～午後5時

11月13日（火）午前8時～午後5時

11月14日（水）午前8時～午後5時

11月15日（木）午前8時～午後5時

11月16日（金）午前8時～午後5時

11月17日（土）午前8時～午後5時

11月18日（日）午前8時～午後5時

11月19日（月）午前8時～午後5時

11月20日（火）午前8時～午後5時

11月21日（水）午前8時～午後5時

11月22日（木）午前8時～午後5時

11月23日（金）午前8時～午後5時

11月24日（土）午前8時～午後5時

11月25日（日）午前8時～午後5時

11月26日（月）午前8時～午後5時

11月27日（火）午前8時～午後5時

11月28日（水）午前8時～午後5時

11月29日（木）午前8時～午後5時

11月30日（金）午前8時～午後5時

12月1日（土）午前8時～午後5時

12月2日（日）午前8時～午後5時

12月3日（月）午前8時～午後5時

12月4日（火）午前8時～午後5時

12月5日（水）午前8時～午後5時

12月6日（木）午前8時～午後5時

12月7日（金）午前8時～午後5時

12月8日（土）午前8時～午後5時

12月9日（日）午前8時～午後5時

12月10日（月）午前8時～午後5時

12月11日（火）午前8時～午後5時

12月12日（水）午前8時～午後5時

12月13日（木）午前8時～午後5時

12月14日（金）午前8時～午後5時

12月15日（土）午前8時～午後5時

12月16日（日）午前8時～午後5時

12月17日（月）午前8時～午後5時

12月18日（火）午前8時～午後5時

12月19日（水）午前8時～午後5時

12月20日（木）午前8時～午後5時

12月21日（金）午前8時～午後5時

12月22日（土）午前8時～午後5時

12月23日（日）午前8時～午後5時

12月24日（月）午前8時～午後5時

12月25日（火）午前8時～午後5時

12月26日（水）午前8時～午後5時

12月27日（木）午前8時～午後5時

12月28日（金）午前8時～午後5時

12月29日（土）午前8時～午後5時

12月30日（日）午前8時～午後5時

12月31日（月）午前8時～午後5時

お墓・お位牌の名前入れはお済みですか？

追加彫りのご依頼は

森田 義典

〒0120-4114-49

0120-4114-49

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

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

募集 令和7年度前期絵生手紙教室生募集

思いの詰まった絵手紙を大切な人へ送ってみませんか。

▼とき 4月～9月の毎月第1、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

▼定員 25人

▼10人以下は開講しない場合があります

▼受講料 6千円(材料費など別途負担)

▼講師 日本絵手紙協会公認講師村上恵子さん

▼申込み方法 3月16日(日)までに受講料を添えて

募集 北はりま職業訓練センター 講座生募集

雇用保険未加入の方は受講料に加え、3千円が必要です。詳しくは、左記へお問い合わせください。

▼申込み・問合せ 北はりま職業訓練センター ☎23-4326

○日商簿記2級

▼とき 4月8日(火)午後6時30分～9時/全42回

▼受講料 4万8千円(別途教材費6500円が必要)

○ワード・エクセル基礎コース

▼とき 4月9日(水)午後6時30分～9時/全24回

▼受講料 3万8千円

○ワード・エクセル応用コース

▼とき 4月8日(火)午後6時30分～9時/全24回

▼受講料 4万円

○介護職員初任者研修

▼とき 4月19日(土)午前9時～午後4時/全22回

▼受講料 5万1千円(別途教材費6600円が必要)

○福祉住環境コーディネーター2級受験対策

▼とき 5月10日(土)午前10時～午後4時/全5回

▼受講料 2万円(別途教材費5千円が必要)

募集 令和7年度県立森林大学校 入学生募集

森林・林業・木材産業などへの就職を目指す方を対象に、幅広い知識と実践的な技術、林業機械運転など20の資格が取得可能な専門学校です。

▼試験日 3月25日(火)

▼ところ 県立森林大学校

▼対象 高校卒業程度以上、4月1日現在40歳以下

▼費用 2200円

▼試験内容 小論文、面接、受験区分により数学

▼申込み・問合せ 3月17日(月)出願書類必着

▼申込み・問合せ 県立森林大学校 ☎079907212700

募集 ふるさと探訪ハイキング

重春・野村地区にある長明寺や石上神社周辺の寺社・旧跡を巡ります(雨天中止/要申し込み・先着順)。

▼とき・発着場所 3月23日(日)午前9時30分～午後3時

▼ところ 板波町遊園地(西脇自動車教習所前) 集合・解散上/小学生は大人同伴

▼定員 30人程度(小学生以上)

▼申込み・問合せ 郷土資料館 ☎23-5992

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!!

～3月1日(土)～3月21日(金)の間で実施～

曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	I2 スイミング 18歳以上女性	S3 ウォーク&スイム 18歳以上女性	N4 ウォーキング 18歳以上女性	I5 スイミング 18歳以上女性	
11:00	U2 アクアプログラム 18歳以上女性	G3 親はなれ応援 2～3歳	A4 親子ベビー 6ヵ月～2歳	L5 スイミング 15歳以上男女	
12:00					
14:00	W2 ウォーキング 18歳以上男女	I3 スイミング 18歳以上女性	W4 ウォーキング 18歳以上男女	W5 ウォーキング 18歳以上男女	B6 幼児(未就学者) 3歳～年長
15:00					C6 幼小(低学年) 4歳～小3
16:00	B2	B3 幼児 3歳～小1	B4	B5	E6 幼小(小学生) 5歳～小6
17:00	C2	C3 幼児・小学生 5歳～小6	C4	C5	D6 小中学生 小1～中3
18:00	D2 幼児・小学生 3歳～小6	D3 小中学生 小1～中3	D4 幼児・小学生 3歳～小6	D5 小中学生 小1～中3	
19:00					
20:00	L3 スイミング 15歳以上男女	U4 アクアプログラム 18歳以上男女			L6 スイミング 15歳以上男女

…特にオススメのコースです!!

※3月15日(土)～21日(金)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22日(土)～31日(月)は点検修繕工事のため休館です。

▶申込み・問合せ 天神池スポーツセンター ☎22-0072

窓ドア 高断熱リフォームするなら今がチャンス!

値上がりする光熱費を節約

補助金活用でお得にリフォーム!

※補助金の活用には諸条件がございます

現調見積、補助額の計算無料! まずはお電話ください

施工から補助金申請までおまかせ ご相談はフリーダイヤル

株式会社 カナダ ☎0120-45-4134

西脇市下戸田 270-23 TEL: 0795-22-5034 / FAX: 0795-22-4273

受付時間 8:30～18:00 定休日 日曜日・祝日

ホームページはこちら ▶

献血にご協力ください

身近でできる大きな社会貢献です

全国的に若い方の献血者が減っています。兵庫県の年代別献血率は、この25年間で10代が約4割に、20代が約6割に減っています。将来の医療のために、若い方の献血への協力が不可欠です。

献血は16歳から可能です。献血Web会員サービス「ラブラッド」は、インターネットやアプリから予約ができます。詳しくはホームページをご確認ください。



▶問合せ 健幸都市推進課 (市役所内線1182)

お知らせ 3月の「日曜窓口」開設日

▼とき 3月9日(日)、23日(日) 午前8時30分〜正午
▼取扱業務 ①住民票、課税証明などの証明書の発行②印鑑登録③転入・転出などの住民異動届の受け付け(平日に改めて来庁が必要な場合あり)④マイナンバーカードの申請支援、交付(要予約)、電子証明書の更新▼予約・問合せ 戸籍住民課(市役所内線1031)

お知らせ 井戸水使用人数の変更

井戸水使用世帯の下水道使用料は、処理対象人数で算定されています。住民票の異動(転入や出生、死亡など)手続きでは、処理対象人数は増減されません。人数の変更には届け出が必要です。就学入院、施設入所などによる長期不在でも人数を変更できません。長期不在が確認できる書類を持参し、左記へ届け出てください。

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のでご確認ください。

▼届け出・問合せ 上下水道

お知らせ 農地の貸借方法が変わります

農業経営基盤強化促進法等の一部を改正する法律が施行され、4月以降は農業経営基盤強化促進法による貸借(利権設定)は廃止となり、農地中間管理機構(農地バンク)を介した農地中間管理事業での貸借手続きに移ります。現在契約済みの農地の貸し借りは、契約期間満了日まで有効です。また農地法第3条許可による農地の貸し借りは、4月以降も可能です。



お知らせ 農地の賃借料情報

昨年契約(公告)された賃借料の賃借料水準(田・10坪当たり/賃借料が物納の場合、米30kg当たり6200円)を公表します。

▼問合せ 農林振興課(市役所内線2032)

お知らせ 盛土規制法に基づく規制区域の指定

4月から宅地造成及び特定盛土等規制法に基づき、規制区域が指定されます。規制区域内で盛土などの工事を実施する場合は、あらかじめ知事の許可や届出が必要です。詳しくは県のホームページをご覧ください。

▼問合せ 兵庫県まちづくり部建築指導課開発指導班(☎078-341-7711)

手話でつながるまちに 手話言語講座 19

いえ「家」

りょうて ゆびさき あ やね かたち つく 両手の指先を合わせ屋根の形を作る。

▶今月の担当 西脇手話サークルわかば

▶問合せ 社会福祉課 (市役所内線1147)

お知らせ ハローワーク西脇管内の情報発信

ハローワーク西脇はLINEを通じて西脇管内の就職に関する情報を発信しています。QRコードから登録できます。



▼問合せ ハローワーク西脇 (☎22-13181)

防災・減災活動に役立ててほしいと、西脇市は、みのり農業協同組合と、全国共済農業協同組合連合会兵庫県本部から15万5千円を寄付いただきました。

お知らせ 西脇・多可シニアセンター入会説明会

▼とき 3月19日(水) 午後2時〜3時▼ところ 茜が丘複合施設みらいえ▼対象 健康で働く意欲のある60歳以上の方▼問合せ 西脇・多可シニアセンター西脇事務所(☎23-5686)

税金 市税の納期限(3月31日)

○国民健康保険税第9期分 3月31日(月)までに納付書で納付してください。口座振替の方は、同日に申込口座から振り替えます。市税はコンビニエンスストアや地方税統一QRコード

税金 土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧(名寄帳)の閲覧

市内で課税している全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と本人の委任を受けた代理人が縦覧できます。なお縦覧は所有される土地

・家屋の地域になります。縦覧には本人確認書類(納税通知書や運転免許証)が必要です。

○固定資産課税台帳の閲覧 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。

閲覧には本人確認書類(納税通知書や運転免許証など)が必要です。代理人申請には、本人からの委任状も必要です。

▼縦覧・閲覧期間 4月1日(火)〜5月30日(金) 午前8時30分〜午後5時15分▼ところ 市役所税務課109窓

口▼問合せ 税務課(市役所内線1095)

健康 3月は自殺対策強化月間

日本いのちの電話連盟はこの期間に168時間連続の「自殺予防いのちの電話」を実施します。

▼相談機関 日本いのちの電話連盟(☎0120-7831556/3月10日(月)午前8時〜17日(月)午前8時は24時間対応)

健康 予防接種を受けましょう

予防接種を受けるときには、必ず事前に指定医療機関へ予

株式会社天野産業を知っていますか?天野産業は 廃電線・非鉄金属・木製ドラムを再生加工する 非鉄金属卸売業です

営業・ドライバー・工場内作業員・正社員募集

株式会社天野産業 関西支社 〒679-0321 西脇市黒田庄町田高388-1 TEL: 0795-27-8965

広告

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) 9:00~5:00 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

広告

簿記教室(初級)受講者募集中

○開催日 6月10日〜7月15日のうち6日間

○場所 ドウジアム 1階多目的研修室

○費用 3,000円(教材費) *協会会員は無料

○申込 西脇納税協会 TEL 22-2842

詳細は「西脇納税協会HP」をご覧ください

備える

登録無料

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、火災情報といった緊急のお知らせをメールで配信します。スマートフォンやパソコンなどから、①～③のいずれかの方法で「にしわき防災ネット」にアクセスし、ご登録ください。

- ① <https://bosai.net/nishiwaki/> に接続
- ② QRコードを読み取り、空メールを送信
- ③ nishiwaki@bosai.net に空メールを送信



▶ 問合せ
防災安全課（市役所内線2011）

急病

受診前に電話連絡を

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、入院を必要としない内科系の軽症患者を診察します。

- ▶ 診察日 日曜日（年末年始を除く）
- ▶ 診察時間 午前9時～午後5時
- ▶ ところ 西脇病院救急外来室
- ▶ 持ち物 保険証

とき	担当医
3月2日(日)	河原 淳 医師
3月9日(日)	上田 久美 医師
3月16日(日)	天野 昌彦 医師
3月23日(日)	山本 壽幸 医師
3月30日(日)	武地 美保 医師

▶ 問合せ
休日急患センター（☎23-5380）

コロナ

副反応など健康管理の相談

**新型コロナワクチン
副反応相談窓口**

「新型コロナウイルス後遺症・ワクチン接種相談窓口」は「新型コロナワクチン副反応相談窓口」に名称を変更しました。新型コロナワクチン接種後の副反応に関する相談を受け付けます（窓口は令和7年3月末まで開設）。

- ▶ 対応日時 月～金曜日（祝日を除く）
午前9時～午後1時、2時～5時
- ▶ 連絡先 ☎078-362-9227
FAX078-362-3933

発熱などの症状が続くときは、かかりつけ医に相談しましょう。

くらしのダイヤル（市外局番は0795）

電話の掛け間違いにはご注意ください。

- ▶ 市役所 ☎22-3111 FAX22-1014
- ▶ 市民交流施設 ☎24-3010 FAX27-8453
- ▶ 西脇病院 ☎22-0111 FAX23-0699
- ▶ 西脇消防署 ☎22-0119 FAX23-6119
- ▶ 西脇消防署西脇北出張所 ☎24-0119 FAX24-0130
- ▶ みどり園 ☎23-2808 FAX23-3941
- ▶ 住民サービス公社 ☎23-2802 FAX23-2803
- ▶ 上戸田浄水場 ☎22-2110 FAX22-2112
- ▶ やすらぎ苑 ☎22-3644 FAX22-0771
- ▶ 社会福祉協議会（総合福祉センター萩ヶ瀬会館） ☎22-5400 FAX23-1891
- ▶ 老人保健施設しばざくら荘 ☎23-5958 FAX23-5465
- ▶ 茜が丘複合施設みらいえ ☎25-2800 FAX25-2220
- ▶ 図書館 ☎23-5991 FAX25-2220
- ▶ 総合市民センター・中央公民館 ☎22-5996 FAX22-6015
- ▶ 青少年センター ☎22-4000 FAX23-3591
- ▶ 郷土資料館 ☎23-5992 FAX22-5580

- ▶ 播磨内陸生活文化総合センタードウジウム ☎22-5715 FAX38-7270
- ▶ 岡之山美術館 ☎23-6223 FAX23-6223
- ▶ アピカホール ☎23-9000 FAX23-9031
- ▶ 青年の家 ☎22-3703 FAX23-2528
- ▶ 天神池スポーツセンター ☎22-0072 FAX22-1899
- ▶ テラ・ドーム ☎23-2772 FAX23-3110
- ▶ 日本のへそ時計の丘公園
オートキャンプ場 ☎28-4851 FAX28-4854
フォルクスガーデン ☎28-5120 FAX28-5122
- ▶ 北はりま旬菜館 ☎24-7900 FAX24-7910
- ▶ 北はりま田園空間博物館 ☎25-2370 FAX22-2123

乗合タクシー
「むすぶん」予約センター
☎22-1015 FAX22-1014
※受け付けは乗車の7日～1時間前



まちのうごき（令和7年2月1日現在）

- ▶ 人口 37,658人（前月比 - 30人）
- ▶ 男性 18,106人（前月比 - 12人）
- ▶ 女性 19,552人（前月比 - 18人）
- ▶ 世帯数 17,287世帯



広報紙面アンケート実施中

広報紙へのご意見・ご感想をお聞かせください。いただいたご意見などは、今後の紙面づくりの参考とします。
QRコードを読み取ると、アンケートフォームにつながります。



相談窓口	いずれも無料	原則、実施は祝日を除く（詳細は要問い合わせ）	お気軽にご相談ください。	
窓口名	とき	ところ	対応内容	申込み・問合せ
消費生活・多重債務相談 （予約優先）	月～金曜日 午前10時～午後5時	消費生活センター （防災安全課内）	商品やサービスなどの契約トラブル等に関する事	防災安全課 （市役所内線2012）
法律相談 （要申し込み）	第2、4金曜日 午後1時～4時	市役所2階 ミーティングルーム	法律に関する事	防災安全課 （市役所内線2011）
行政相談	第3火曜日 午後1時～3時	市役所2階 ミーティングルーム	国など行政への苦情や意見、要望など	防災安全課 （市役所内線2011）
人権相談	第1水曜日 午後1時30分～4時	総合福祉センター 萩ヶ瀬会館	人権の保護、プライバシーの侵害などに関する事	まちづくり課人権室 （市役所内線3023）
こころの相談 （要申し込み）	3月13日（木） 午後1時30分～4時30分	市役所1階相談室	こころの健康に関する事	健幸都市推進課 （市役所内線1182）
心配ごと相談	月曜日 午前9時～午後4時	総合福祉センター 萩ヶ瀬会館	家庭内のもめ事や悩みなどに関する事	社会福祉協議会 （☎22-5400）
生活困窮・生活保護相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	市役所1階 社会福祉課窓口	生活やお金の困り事に関する事	社会福祉課 （市役所内線1144）
ひきこもり相談			ひきこもりに関する事	
障害者（児）相談	月～金曜日 午前9時～午後5時	障害者基幹相談支援センター ういーぶねっと	障害者福祉全般、障害者への虐待に関する事	ういーぶねっと （☎27-8450）
	月～金曜日 午前8時～午後5時	障害者相談支援センター ぱれっと		ぱれっと （☎25-0551）
身体障害者相談	火、金曜日 午後1時～3時	総合福祉センター 萩ヶ瀬会館	身体障害者福祉全般に関する事	身体障害者福祉協会 （☎22-2727）
知的障害者（児）相談	火、金曜日 午後1時～3時	ワークホームタンポポ	知的障害者・障害児福祉全般に関する事	ワークホームタンポポ （☎22-8149）
成年後見制度相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	成年後見支援センター （萩ヶ瀬会館内）	成年後見制度に関する事	成年後見支援センターこうけんにしわき （☎22-5400）
妊娠・出産・育児相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	市役所1階 はぴいくサポートセンター	妊娠・出産・育児に関する事	はぴいくサポートセンター （市役所内線1154）
	右記の施設による	はぴいくほっとステーション（こども園ほか）		認定こども園（8園） こどもプラザ（☎25-2801）
家庭児童相談			子どもや子育てに関する事	
ヤングケアラー相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	市役所1階 はぴいくサポートセンター	家族の世話をを行う子どもに関する事	はぴいくサポートセンター （市役所内線1156）
ひとり親家庭相談			母子・父子家庭などの悩みに関する事	
女性相談			女性のさまざまな悩みに関する事	
教育相談 （一部要申し込み）	月～金曜日 午前9時～午後5時	青少年センター	教育全般に関する悩み事など ※木曜日はカウンセラー対応（要申し込み）	青少年センター （☎22-8080）
住宅相談 （要申し込み）	第1、3水曜日 午後1時30分～3時30分	市役所2階 ミーティングルーム	住宅建物全般、リフォーム、耐震診断に関する事	都市住宅課 （市役所内線2120）
農家相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	市役所2階 農業委員会事務局窓口	農地申請、農業者年金の手続き、農地に関する事	農業委員会事務局 （市役所内線2051）
女性のなんでも相談 （予約優先）	第4木曜日 午後1時30分～3時30分	みらいえ	家族や夫婦間の問題、対人関係など、さまざまな悩みに関する事	男女共同参画センター （☎25-2800）
女性のためのお仕事相談 （予約優先）	第3土曜日 午前9時30分～午後0時30分	みらいえ	職場での悩みや社会保障の疑問など就労に関する事	男女共同参画センター （☎25-2800）
女性のための起業相談 （予約優先）	奇数月の第2土曜日 午前9時30分～午後0時30分	みらいえ	起業に興味がある・起業して間もない方の不安や悩みなどに関する事	男女共同参画センター （☎25-2800）
ハローワーク就労相談 （要申し込み）	第2水曜日 午前10時～正午	みらいえ	就職活動や雇用、労働に関する事	男女共同参画センター （☎25-2800）
就職氷河期世代・若者自立支援相談 （要申し込み）	第1、3木曜日 午後1時～3時50分	みらいえワークルーム	仕事に就いていない15歳～49歳の就労に関する事	あかし若者サポートステーション （☎078-915-0677）
DV（暴力）相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	—	配偶者からの暴力に関する事	配偶者暴力相談支援センター （☎27-8456）
市民活動の相談 （要申し込み）	月～土曜日 午前10時～午後5時	みんぐる（西脇138-2）	地域課題の解決やまちづくり活動に関する事	みんぐる （☎070-3307-6597）
在宅介護支援相談 （7カ所）	実施する右記の ・地域包括支援センター ・在宅介護支援センターによる		高齢者の生活や介護に関する事	にしわき北地域包括支援センター（☎27-8012）、にしわき南地域包括支援センター（☎27-8560）、在宅介護支援センター（みぎわ園（☎22-9000）、栗寿園（☎23-7700）、向陽苑（☎28-3293）、オンパレコ（☎25-0020）、コモエスタにしわき（☎23-6551））

「はぴいくサポートセンター」カレンダー		市民交流施設で実施	▶ 問合せ はぴいくサポートセンター（市役所内線1154）
母子健康手帳の交付 センター窓口へ	月～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分	1歳6か月児健診	令和5年8月生まれ/3月12日（水） ※個別通知
3か月児健診	令和6年11月生まれ/3月4日（火） ※個別通知 令和6年12月生まれ/4月8日（火） ※個別通知	3歳児健診	令和4年2月生まれ/3月14日（金） ※個別通知
10か月児乳児相談	令和6年5月生まれ/3月6日（木） ※個別通知	離乳食教室	3月はお休み

加東健康福祉事務所の相談窓口		要申し込み
栄養相談	3月7日（金）午後1時30分～3時	☎42-9365
HIV（エイズ）抗体、肝炎ウイルス、梅毒検査・相談	3月6日（木）・13日（木）午後1時30分～2時	☎42-9436



クローズアップ

—今、「旬」の人や団体をご紹介します—

幼なじみの2人がつかんだ全国大会の切符

重春小5年の堀愛七さんと藤井暖奈さんが、今月に千葉県で開かれるソフトテニスの全国大会に出場します。

* * *

2人がソフトテニスをはじめたのは、小学3年生のとき。父親や兄の影響で堀さんがソフトテニスを本格的に始める際に、「仲が良かったので、一緒に続けられそうな気がした」と、幼なじみの藤井さんを誘いました。そして2人は、西脇市を拠点に活動する「北播磨ジュニアソフトテニスクラブ」に入部しました。

3月に千葉県で開かれる全国大会に臨む 重春小学校5年 藤井暖奈さん 堀愛七さん

入部後、目標を「初勝利」と掲げて試合に臨むものの、初勝利は遠いもので、1年間勝てずに苦しい時期が続きました。そこで2人は、毎日のように練習に励むなど、自主練習の量を大幅に増やしました。練習に打ち込む姿は、クラブで代表を務める中田寿樹さんも「練習の鬼」と称するほど。それが身を結び、おとしの秋ついに初勝利を挙げることができました。

それから1年後の昨年12月、神戸市で開かれた「第19回ひょうご生涯スポーツ大会」の小学生ソフトテニス大会に出場。「事前に作戦を立てたところが試合で実践できた」と、学年別で争う女子ダブルスにおいて3位入賞を果たし、初めて全国大会への切符をつかみました。

次なる目標を「全国大会優勝」と掲げて臨む全国大会は3月29日に開幕。「これまでと同じようにしっかりと作戦を立てて試合に臨みたい」と堀さん。藤井さんは「初めての全国大会で練習の成果を発揮したい」と意気込みを語ります。大舞台での2人の健闘を皆さんで応援しましょう。

いきいきにしわきっ子



芦澤 ひらりちゃん
2歳3か月
2歳のお誕生日おめでとう♡
(市原町)

お子さんの写真が広報紙に登場!!

お子さんのとびっきりの笑顔、きょうだい仲良く遊ぶ姿などの、とっておきの1枚はありませんか。写真データを添付したメールをお送りください。

▶対象
市内在住のおおむね12歳までのお子さん
▶申込方法
メール本文に、次の①～⑥の入力をお願いします。

- ①お子さんの氏名（ふりがな）
- ②生年月日

- ③保護者の氏名（ふりがな）
- ④住所
- ⑤電話番号
- ⑥お子さんへのメッセージ（10字程度）
- ▶その他
写真データは500キロバイト以上推奨
- ▶申込み・問合せ
秘書広報課（市役所内線3051）

QRコードを読み取ると、専用フォームにつながります。



「広報にしわき」は市民の皆さんとともに作っています。情報をお寄せください。