

# ごしき

No.491  
2004

6 月号

## CONTENTS(目次)

	ページ
健康まつり .....	2~3
ごしきNOW .....	4~5
みんなの健康講座 .....	6~7
スポーツNOW .....	8
のじぎく国体 .....	9
選挙情報 .....	10
公園通信 .....	11
情報ひろば .....	12~14

まちの人口・世帯数（平成16年6月1日現在）

■世帯数 3,785世帯（+3） ■人口 11,564人（+7） ■男 5,550人（+0） □女 6,014人（+7）



### 収穫最盛期！

淡路島特産の玉ねぎが収穫のピークを迎え、町内各所でも家族総出で収穫作業をする光景を見ることが出来ます。淡路島特産の玉ねぎは甘味があり、繊維もしっかりした肉厚の最高級品、兵庫県を代表するブランド作物となっています。

五色町では

### 『変えよう、変わろう、創ろう新生五色』

の実現に向けて、皆様のご意見・ご提案をもとに町政を進めて参ります。  
下記アドレスへお寄せ下さい。

【来馬町長アドレス】

[a\\_kuruma@town.goshiki.hyogo.jp](mailto:a_kuruma@town.goshiki.hyogo.jp)

【役場代表アドレス】

[webmaster@www.town.goshiki.hyogo.jp](mailto:webmaster@www.town.goshiki.hyogo.jp)

■平成16年6月15日発行  
■編集・発行／五色町役場 企画情報課  
〒656-1395  
兵庫県津名郡五色町都志207番地  
TEL.0799-33-0160 FAX.0799-33-0458  
■五色町HP  
<http://www.town.goshiki.hyogo.jp/>

# 五色町民健康まつり

5月9日、健康・福祉&環境をテーマに第24回五色町民健康まつりが五色町民健康村で開催され、あいにくの雨模様にもかかわらず約2000人の人出でにぎわいました。

運動の部はあいにくの天候により中止となりましたが、ステージでは平成18年「のじぎく兵庫国体」で五色町開催競技の「エアロビック」が披露され、栄養の部では、食生活グループによる食生活展や薬草コーナーでの展示・試食、血糖値検査や骨密度検査などのコーナーが設けられ、にぎわっていました。

休養の部では、健康家庭やスポーツ賞の表彰、ラジオパーソナリティーの道上洋三先生による健康づくり講演会、「暁照夫・光夫」による健康寄席が行われました。



▲ラジオでお馴染みの道上さん

## 平成16年度国民健康保険 優良健康家庭特別表彰

家族ぐるみで健康管理に努められ、医療の給付を受けることなく、健康に過ごされた家庭を表彰するものです。

### ●5年表彰

札立 隆祥 (鮎原)  
木田 廣子 (鮎原)

(順不同、敬称略)

### ●3年表彰

齊藤 三次 (都志)  
山岡 悦子 (都志)  
瀧本 榮子 (鮎原)  
羽坂 博文 (鮎原)  
井谷 操 (鮎原)  
田中 栄二 (鮎原)  
坂東 興治 (広石)  
平山 友秋 (鳥飼)  
銭田 勝 (堺)

## 平成16年度献血功労者表彰

献血の趣旨をよく理解され、多年にわたり数多く献血に協力された方を表彰するものです。

(順不同、敬称略)

### ●献血50回

尾家 初美 (都志)

### ●献血30回

岩本 光明 (都志)  
灘 遙 (都志)  
岡山 繁子 (鮎原)  
山本 栄 (鮎原)

※献血回数は、平成16年3月末現在、兵庫県赤十字血液センターの資料により把握したものです。

## 高齢者よい歯の コンクール表彰

年代別の目標本数を達成された方を表彰するものです。

(順不同、敬称略)

### ●五色町長賞

山口 甚吉 (鮎原)

### ●歯科医師会賞

釜谷 奨 (広石)

### ●優秀賞

坂本 治 (堺)

### ●八〇二〇賞

中山 孝之 (広石)

### ●70歳代(目標本数22本)

達成者||西岡明子、泉繁、坂本信夫、片井満子、前田昭光、西尾正、坂東茂明、藤田道男、畝本皋

### ●70歳未満(同23本)

達成者||前田美孝、西川はつみ、片山全弘、笹山展世、田上八重子、楠孝子



▲エアロビックのデモンストレーション



▲食から健康を考えてみよう



▲「暁照夫・光夫」の三味線漫才

〈健康まつりでの活動報告〉

## 「ヘルスケアサポーター」の 取り組みについて

会長 楠 吉春



五色町のより多くの人が、日常生活の中で「健康五色21」

の行動計画を実践することにより、こころ豊かで生き生きとした健康人生をおくることが出来るよう、公私協働による「健康なまちづくり」を推進するため、五色町ヘルスケアサポーターを設置しました。ヘルスケアサポーターは町内の各町内会長より推薦された者（男・女各1名）のうちから、町長が委嘱した委員をもって組織し、2年任期で活動し始めています。

15年度は、8月から月1回ペースで研修会をし、五色町の健康問題の改善に向けてグループワークを行っていきます。そこで地域で取り組んでいきたいテーマを「野菜の摂取不足」・「運動不足」・「健診の重要性」・「生活習慣病」・「塩分の適正摂取」・「子供の問食」の6つに絞りましたが、今回は全地域で「運動不足」について取り上げ、運動不足になっている原因を少なくするために具体的に出来ることの実践と効果的にできそうな条件づくりや環境づくりにむけて話し合いを積み重ねていきます。

## 健康づくりのリーダー

ヘルスケアサポーターは15年8月から毎月1回研修会をし、五色町の健康問題の改善に向けてグループワークを重ねています。今年は、「健康五色21計画」でも地域実態から重点目標にあがっている「意識して運動する人を増やす」「継続して運動している人を増やす」ということに取りくむため、テーマを「運動不足」に決めました。グループワークでは、運動が必要であってもできないで生活習慣病になり改善しない人や自分にあった運動がわからない、一人では長続きしないなど多くの意見が出されました。そこで少しでもヘルスケアサポーター自身や地域の人が、自分の健康のために意識して運動できるようになるために、運動できない地域共通の原因を改善する条件を整えようとしています。これからヘルスケアサポーターの皆さんは、それぞれの地域で自分たちが出来るようなことを各地域で具体的に広めていこうと考えています。

例えば「出来るだけ近所には歩いていこう!」とスローガンをかけたり、安全で歩きやすいコースの紹介マップを作ろうとしていたり、日頃使っていない身体の部分を動かすラジオ体操を勧めたり、運動の必要性や正しい歩き方を学ぶ講習会を計画したり、田舎道を歩きたい人が気兼ねなく堂々と昼間でも歩けるようにPRしよう等、様々な取り組みを始めようとしています。これから地域の皆さんにも声かけし、PRチラシを配布していきますので、一緒に運動する楽しさ効果を体験し、自分にあった運動を長続きさせる活動を広めていきましょう。

健康福祉課

## 「ヘルスケアサポーター」って ご存じですか?



▲グループワークの様子



### ヘルスケアサポーター紹介

(平成15年4月～17年3月)

#### 【都志地区】

前野勝、前野淳子、浜田章義、坂口常雄、柴崎香永子、川端一司、影平照子、富田譲、新家昌子、石野真左美、大杖妙子、浜田五男、松本嘉枝子

#### 【鮎原地区】

毛笠俊明、井上富士江、岩田弘、大木順子、佐竹清志、上井義子、白川修身、狩野澄子、継木康博、笹野菊子、上野真守男、政処幸、前泰徳、前多賀子、西俊光、広瀬あき子、津田和則、久保和子、籠池信彦、坂口妙子、小川輝夫、小川道代、濱田素子、藤田道男、楳文子、増田広蔵、谷美代子

#### 【鳥飼地区】

大倉信裕、玉置弘子、山口佳宏、南清、岡本勝成、小坂茂子、窪田房之、太田千賀子、福島寛之、福島留子、藤井八重子、津本高子、西川絹代、岡本つや子、大橋正典、松本昭代、高倍章、田中裕己、中田真弓、梶田輝子、秋田豊子

#### 【堺地区】

原浩一、浦崎小百合、菖蒲良次、白石美栄子、西村規章、山崎美也子、前田清隆、武内昭子

#### 【広石地区】

楠吉春、井上和子、宮田安雄、宮田正子、大上正弘、松本貞江、久保田敏之、西田紀子



## 青空市に8,000人▶

5月5日、ウェルネスパーク五色芝生広場で、恒例となりました「春のふれあい青空市」が行われ、約8,000人の人出でにぎわいました。

会場では町魚である鯖が格安で販売されたり、町内産の菜種油を使った天ぶらの試食などが行われました。



## ◀町魚「サワラ」を育てよう

近年、その漁獲量が激減している町魚「サワラ」資源を回復しようと、5月11日、鳥飼漁港沖の播磨灘で、サワラの人工授精卵が放流されました。

五色町はサワラ漁が島内で最も盛んで、漁獲量は91年に288トンを記録したが、99年には4トンのみまで落ち込みました。このため町と町漁協、県が協力し、4年前からこの事業を始めています。その効果があつてか、漁獲量は昨年度には28トンのみまで回復しました。

この日放流した受精卵は、順調に行けば2年後に70～80センチの立派なサワラに成長するそうです。



## 栽培漁業にトライやる!▶

5月19日、淡路西浦地区栽培漁業推進協議会(北淡・一宮・五色)事業の一環として、ヒラメの稚魚5,000匹を都志漁港沖で放流しました。

この日ちょうど職場体験活動「トライやる・ウィーク」で漁協で活動している五色中学校の2年生2人も参加し、体長8センチほどに成長したヒラメの稚魚を丁寧に放し、漁獲量の増加につながればと楽しみにしていました。



## ネットワークで地域活性化▶

5月22日、町内5地区でそれぞれ活動をしている地域活性化団体が相互協力し、町の活性化に寄与しようと各団体のパイプ機能として「五色町地域活性化連絡協議会」（会長：藤野康）が設立されました。今後、地区を越えた積極的な活動が期待されています。

また設立記念講演会として、兵庫県男女共同参画審議会委員の小玉文吾先生に「合併後の地域活性化を考える」と題して講演いただきました。



## ◀米づくりを一から体験しよう

5月24日、堺小学校5年生12人が米づくりを一から学ぼうと、モミまきを地元農家の方々の協力を得て行いました。

児童12人中5名は農家なのですが、ほとんど全員がはじめての体験で、これから秋の収穫まで一通りの作業を児童らで行います。この日モミまきしたものは20日ほど経つと田植えできるようになり、次は昔ながらの手植えを行う予定です。

## 梅雨前に危険箇所の点検を▶

皆さん、6月は「豊かなむらを災害から守る月間」です。この運動の一環として5月26日、広石下の地すべり防止地区で防災パトロールを行いました。

この日地元の地すべり連絡員らが、県の防災担当職員に過去の災害状況などを説明し、今後の対策などについて助言を受けました。



## ◀嘉兵衛の壁画を作成中

現在、役場新庁舎を建設中ですが、その工事現場を囲む壁面(高さ3m×幅16m 五色バスセンター側)に五色中学校美術部1年生13人が壁画を作成しています。

壁画は郷土の偉人高田屋嘉兵衛の生涯を3つの時代に区切って表現し、5月25日から放課後の部活の時間を利用して作成を始め、6月中旬頃には完成する予定です。

# 過剰な蛋白摂取や塩分の摂り過ぎを避ける

## ■腎臓の大切な役割

腎臓はそら豆のような形をした臓器で、腰より少し上の背中側に、背骨をはさんで2個あります。

腎臓の働きは大きく3つに分けられます。まず1つめは、老廃物や有害な物質を尿の中に排泄する働きです。2つめは、体内のナトリウムやカリウム、カルシウムなどの濃度を調節する働きです。体内の水分量もコントロールしています。3つめはホルモンの分泌です。血圧を調節する「レニン」というホルモンや赤血球を生成する「エリスロポエチン」、カルシウム吸収を促進する「活性型ビタミンD」が腎臓でつくられています。

## ■尿に現れる主な異常

腎臓に異常が起ると、尿にさまざまな変化が現れます。尿検査の結果で特に注意したいのが、「蛋白尿」「血尿」「糖尿」です。

「蛋白尿」尿の蛋白が混じっている状態で、腎臓の異常を示す重要なサインです。

「血尿」尿の中に赤血球が漏れ出している状態で、目で見えてわかる「肉眼的血尿」と、目では見えない「顕微鏡的血尿」があります。腎臓や尿管、膀胱、尿道の病気が疑わ

れます。

「糖尿」尿にブドウ糖が出ている状態で、糖尿病の可能性が濃厚です。「腎性糖尿」といって、血液中のブドウ糖が多くなって、尿管の再吸収力が低下するために糖尿が出ることもあります。

## ■腎不全とは

「腎不全」とは、1つの病気を指すのではなく、どんな病気であれ、腎臓の機能が低下し、本来の働きを果たせなくなった状態を表します。腎機能は、糸球体でどれだけ老廃物がろ過されたかという、ろ過量で測ります。

腎機能が50%あれば、老廃物の排泄や体内の環境の維持ができます。しかし30%になると、腎機能は余力のないギリギリの状態になります。これが腎不全と呼ばれる状態です。

さらに腎機能の低下が進み、10%以下になると、腎臓はほとんど機能していない状態になり、さまざまな症状が起こる「尿毒症」に陥ります。

## ■血液検査

腎不全が疑われる場合、血液中の「尿素窒素」や「クレアチニン」などの老廃物の量を調べます。

五色診療所に通院している患者さんの中には、この血液検査で軽度の異常を示す「慢性腎不全」の人が多くみられます。

## ■慢性腎不全の治療

腎不全で、まだ尿毒症が現れていない段階では、腎機能を維持するための治療が行われます。その基本となるのは食事療法です。腎臓への負担を増やす過剰な蛋白摂取や塩分の摂り過ぎを避ける食事が重要となります。

「低蛋白食」食べる蛋白質の質と量には注意が必要で、食事中の蛋白質が少なすぎても体に良くないようです。

「十分なエネルギー」蛋白質はカロリー源のひとつですから、単純にこれを制限するだけでは摂取カロリーが減ってしまいます。代わりに炭水化物や脂質の量を増やして一日の総カロリーが減らないようにしないと、自分の体の蛋白質が分解されて、結局老廃物がたくさんできてかえって腎臓に負担をかける結果となります。

「水分摂取と塩分制限」腎臓の機能が低下すると老廃物の排泄量は尿量に比例します。ですから、軽い腎不全の場合、やや飲水を多くして2リットル以上の尿量を保つことが望まれます。塩分制限は一日7g以下程度とします。

「カリウム制限」カリウムは腎臓から排泄されるので腎不全では血液中に貯まっています。カリウムを多く含む食品である生野菜や果物を一度に大量に摂るのは避けましょう。

「カルシウムとリン」腎機能が低下すると低カルシウム血症や高リン血症をきたす傾向があります。加工食品のとりすぎには注意が必要です。



## 腎臓の働きと慢性腎不全について

太田博章  
五色診療所長



# 二次感染の予防を！

昨年度、津名郡内のO-157等の腸管出血性大腸菌感染者は32人で、6月から12月までの間に発生しており、特に8月は乳幼児の間で感染が広がりました。

O-157は、感染力・毒性が非常に強い菌です。

潜伏期間は4〜8日間で、成人では、感染しても症状がなかったり、あっても軽い下痢だけのことがほとんどですが、子供や高齢の方では溶血性尿毒症候群・脳症などの重い合併症を引き起こす場合もあります。

原因食品としては、生肉(ユッケ・レバ刺し)、加熱不十分な食肉(ハンバーグ)、二次感染した食品(生野菜・サラダ等)があげられます。また、感染している人の便から人へ感染することもあり、一緒にお風呂に入ったり、オムツをかえた人の手を介して感染が広がることもあります。

## 予防方法は、


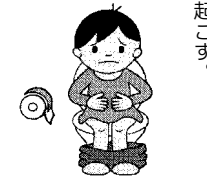

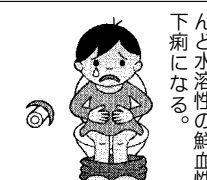
- ① 普段から健康管理に気をつけましょう
- ② 手洗いをしっかりとしましょう(トイレの後・調理の前後・食事の前は特に)
- ③ 生の肉は食べないようにしましょう。(特に子供や高齢者は注意！)

- ④ 菌は熱に弱いので、食品を75度で1分以上加熱して食べましょう
- ⑤ まな板・包丁などの器具の洗浄消毒は、83度以上の熱湯で行いましょう

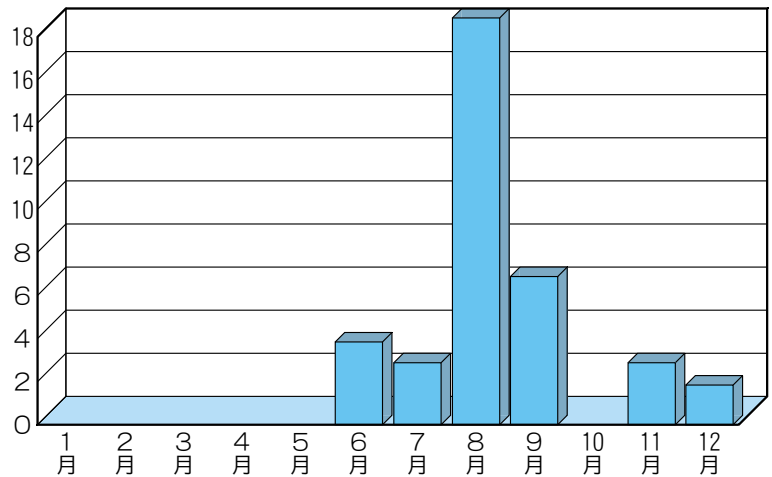
下痢や嘔吐などの症状があるときは、自己判断で下痢止めなどの薬を飲むと症状が悪化することがあるので、すぐに医師にみてもらいましょう。下痢をしている人の入浴はシャワーのみにするか、最後に入浴するようにしましょう。吐いたものや便は感染原因になるので、処理の際には、手袋をつけ塩素系漂白剤で、汚れた床や衣類を消毒してください。

今年度に入ってからでは、O-157と同様に人から人へ二次感染するノロウイルスによる感染症が施設などで発生しています。調理に携わる人・オムツがえ作業に従事する人は特に、手指の消毒・手洗いを徹底するように気をつけてください。

菌に感染すると、次のような症状がみられます。

 <p><b>ダルイ</b> 体がだるいなど、かぜの症状がみられる。</p>
 <p><b>下痢</b> そのうち、腹痛を伴う水溶性の下痢を起す。</p>
 <p><b>発熱</b> 発熱を伴う。</p>
 <p><b>血便・腹痛</b> 下痢の回数が増え、激しい腹痛と、ほとんど水溶性の鮮血性下痢になる。</p>

津名健康福祉事務所管内における腸管出血性大腸菌感染症 月別届出件数 (平成15年)



## 腸管出血性大腸菌O-157にご用心！

丹羽 恵 里 子

津名健康福祉事務所保健師

# 豊かなむらを災害から守る月間

期間：6月1日～6月30日まで

梅雨期、台風期に備えて、防災対策は十分でしょうか。ため池を見回り、危ないところをなくしましょう。山崩れや、地すべりに注意しましょう。

## ため池の点検、管理、二次災害防止対策

1. ため池の管理者を定め、常時適正な管理を実施すること。
2. 非常時の応急資材（土俵・杭・縄）の準備をしておくこと。
3. 気象に注意し、大雨が予想されるときは、樋をぬいて減水しておくこと。
4. 堤防の草木の伐採と、安全点検を行うこと。
5. 洪水吐に土俵などを置いての無理な貯水は絶対にしないこと。
6. 堤防、洪水吐の部分破損は大災害のもとになるので、常に補修を行っておくこと。



## 山崩れ・地すべり（危険地域の点検、管理、対策）

1. 流に開発行為がある場合は、災害危険度が高いので、普段からよく点検して万一の場合を考えておくこと。
2. 気象に注意し、災害が予想されるときは、市町の防災会議と十分連絡をとること。
3. 自分の家や施設のある位置等をよく考慮し、危険が予想されるときは、早期に避難を考え、避難場所も日頃から決めておくこと。
4. 降雨のたびに滞水が甚だしいところは、排水ができるよう平素から管理すること。

## ～子どもを水難事故から守ろう！～

ため池はプールに比べて水温が低く、岸から急に深くなり危険です。

ため池には必ず「水遊び禁止」等の立て札をたてましょう。河川をせき止めている井せきのまわりは水の流れの変化が激しく、近寄るのは危険です。

## 花づくりアドバイザー

5月11日、ウェルネスパーク五色で16年度の花づくりアドバイザーの委嘱式が行われ、町内からは以下の8名の方が任命されました。

大向 榮子（鮎原）	政処 眞巳（鮎原）
広田 好美（広石）	白旗 京子（鳥飼）
高鍋 和雄（鳥飼）	田村 時子（鳥飼）
米田 恭子（鳥飼）	船越 正顕（堺）

花づくりアドバイザーは、花づくりを行う個人やグループへ助言を行ったり、相談に応じたりしています。また、各種講習会等を通じて花づくりの活動の輪を拡げていただいています。1年間よろしくお願ひします。

### 問い合わせ先

こころ豊かな美しい淡路推進会議  
☎26-2072

# ～スポーツNOW～

（期間：5月1日～5月31日）

このコーナーでは町民の方の各種スポーツでおさめた優秀な成績を紹介しています。

### ★兵庫県春季高校野球大会

（5日） 姫路球場  
第3位 洲本高校（川口、後、先坊）

### ★全日本少年硬式野球連盟ヤングリーグ 第2回関西ジュニア大会

（1・2・8日） 淡路佐野運動公園野球場  
優勝 KBクラブ（小椋、上原、井上、大西）

### ★オニツカ杯兵庫県ミニバスケットボール招待大会

（4月24・25日） 北神戸田園スポーツ公園体育館  
Aブロック準優勝 柳沢（島田梨央）

### ★第62回淡路加盟団体対抗陸上競技大会

（4月29日） 洲本市陸上競技場  
一般・高校男子  
100m 1位 藤井涼太（洲本実高）11秒5  
200m 1位 藤井涼太（洲本実高）23秒5  
1500m 1位 辻幸佑（洲本高）4分11秒0  
やり投げ 1位 中村泰徳（洲本高） 51m51

### ★第36回淡路高校総合体育大会 第57回兵庫県高校陸上競技対抗選手権大会

（15・16日） 洲本市陸上競技場  
100m 1位 藤井涼太（洲本実高）  
400mリレー 1位 洲本実業高校（藤井）  
1600mリレー 1位 洲本高校（辻）  
やり投げ 1位 中村泰徳（洲本高）

### ★第2回兵庫県中学校陸上競技記録会（淡路地区）

（23日） 洲本市陸上競技場  
2年女子800m 1位 岡野春香（五色中）

### ★津名郡ミニバスケットボール交歓大会

（23日） 志筑小学校体育館  
6年女子の部 優勝 柳沢A（島田梨央）  
5年以下男子の部 優勝 柳沢B（末廣幸太郎）

### ★全淡少年柔道大会

（30日） 淡路勤労者体育センター  
個人男子重量級 優勝 山本一磨（鮎原）

### ★第27回五色町少女バレーボール大会

（23日） 健康村トレーニングセンター  
Aゾーン 優勝 鮎原 VCA  
Bゾーン 優勝 鮎原 VCB

### ★第31回五色町職域ソフトボール大会

（30日） アスパ五色多目的グラウンド  
Aゾーン 優勝 清水建材  
Bゾーン 優勝 大昭和精機（株） B

※役場で把握できない大会等もありますので、ご存じの場合は下記までご連絡ください。

### 問い合わせ先

役場社会体育課（アスパ五色） ☎34-1177



みんなで盛り上げよう!



のじきく兵庫国体

“ありがとう”心から・ひょうごから

五色町国体推進員15名勢揃い!!

平成18年に開催される「のじきく兵庫国体」をPRするとともに、五色町実行委員会が行う開催競技の普及・啓発に関する活動に協力し、開催気運を盛り上げるなど、住民参加による手づくりの国体を目指すために、国体推進員を設置しました。

五色町では、各地区より3名計15名の推進員が委嘱され、各種活動を展開していきますので、ご協力を賜りますようお願いいたします。

【都志地区】井高 文夫、山口ひろ子、山本 弘之
【広石地区】坂東 孝志、藤井まり子、竹内 利明
【堺地区】平田 穰作、守居 正夫、橋本 恵利

【鮎原地区】石上 壽、清水るみ子、笹田 美次
【鳥飼地区】粟井規矩治、多田 潔史、秋田 節子
(順不同、敬称略)

住民総参加による「みんなで創る国体」を目指しておりますので、皆様方からのアイデア・ご意見ご要望等お待ちしております。各地区国体推進員さん又は五色町国体準備室までお気軽にご連絡を賜りますようお願いいたします。

★ 五色町開催競技 ★

- 正式競技 『少年男子サッカー』
●デモスト 『ゲートボール』 『エアロビック』



★ 会 期 ★ 平成18年 9月30日(土)→10月10日(火)

五色町国体準備室 (アスパ五色内) 〒656-1344 五色町鳥飼浦2613 TEL34-1177 FAX34-1166

はあとふるクッキング

新玉ねぎの
マリネサラダ



1人分 80kcal センイ 16g

血液さらさら玉ねぎ料理

- ①「血液さらさら成分」→コレステロールの代謝促進(高血圧・糖尿病・動脈硬化・脳梗塞などの予防に効果あり)
②「疲労回復・精神安定」ビタミン B1 の吸収促進
③「食欲増進」胃の消化液の分泌を高める
④「殺菌力がある」 ⑤「生臭みを緩和する」

材料4人分

- 玉ねぎ …… 2個
塩 …… 少々
レモン汁 or 酢 …… 大さじ3
ハム …… 4枚
にんじん …… 60g
粒マスタード …… 小さじ2
オリーブ油 …… 少量

《作り方》

- ①玉ねぎは薄切りにする。
②にんじんは千切りにする。
③ハムは6等分する。
④①②を塩とレモン汁で和える。
⑤ハム・粒マスタード・オリーブ油を加えて軽く混ぜ合わせる。

水さらしの必要はありません。漬け込むほど甘味が増します。

保健センター 管理栄養士 大橋さおり

アスパ五色でいい汗かこう!

体育館を
お試し料金で開放

【開放日時】 7月 7日水・21日水 ・ 8月 4日水・18日水
午前9時～午後9時まで

【体験種目】 ◆アリーナ
ソフトバレーボール1面・バドミントン1面・卓球2台・バレーボール1面

◆雨天練習場

ゲートボール・グラウンドゴルフ・テニス・野球トレーニング・その他各種トレーニング

【事前予約】 ◆ア リ ー ナ▶チーム又は団体で使用する場合は、事前予約をすること。

◆雨天練習場▶すべて予約が必要。

【使用料】 大人100円・高校生以下50円

【注意事項】 ●使用時間は1人(1団体)2時間以内とする。

●アリーナ内は体育館シューズ以外使用不可。

●施設内でのケガ、事故等においては、施設は一切の責任を負わない。

●使用後は、アリーナ内は各自モップ掛け、雨天練習場はブラシ掛けをすること。

【申込・問い合わせ先】

アスパ五色 ☎34-1177

# 選挙情報

## ■不在者投票制度から「期日前投票制度」に

### ○「期日前投票制度」とは

選挙は、選挙期日(投票日)に投票所において投票することを原則としています。が、期日前投票制度は、選挙期日前であっても、選挙期日と同じく投票を行うことができる仕組みです。つまり、投票所と同じで直接投票箱に投票していただきます。

### ○対象となる投票

従来の不在者投票のうち、五色町の有権者が五色町の選挙管理委員会で行う投票が対象となります。

### ○投票対象者

選挙期日に仕事や用務があるなど現行の不在者投票事由に該当すると見込まれる人です。したがって、投票の際には、現行の不在者投票と同じく一定の事由(現行の不在者投票事由と同じ)に該当する旨の宣誓書の提出が必要となります。

### ○投票期間

選挙期日の公示日又は告示日の翌日から選挙期日の前日までの間です。従来の選挙期日の公示日は投票できません。

### ○投票場所

五色町役場の「期日前投票所」です。

### ○投票時間

従来の不在者投票と同じく、午前8時30分から午後8時までです。

### ○投票手続

期日前投票は選挙期日の投票所における投票と同じく確定投票となるため、基本的な手続きは投票所における投票と同じですが、投票用紙の請求書は必要です。

### ○選挙権認定の時期

選挙権の有無は、期日前投票を行う日に認定され、これにより選挙期日前であっても投票用紙を直接投票箱に入れることが可能となります。したがって、期日前投票を行った後に、他市町村への移転、死亡等の事由が発生して選挙権を失ったとしても、有効な投票として取扱われます。

## ■期日前投票制度のメリット

選挙期日前の投票であっても、選挙期日における投票と同じく、投票用紙を直接投票箱に入れることができ、投票用紙を内封筒及び外封筒に入れ、外封筒に署名するという手続が不要となるので、投票がしやすくなります。

### 【問い合わせ先】

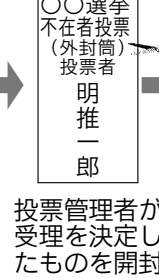
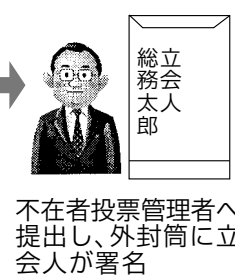
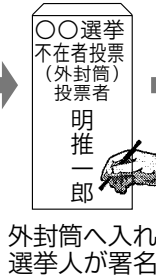
五色町選挙管理委員会

☎33-0160

## 投票の流れ

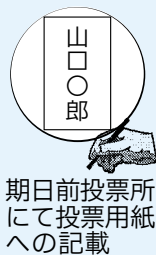
手続きが簡素化され、投票がスムーズになります。

### 従来の不在者投票



開票所へ

### 期日前投票



選挙人本人が投票用紙を直接投票箱へ



園内もよおしスケジュール

6/15～7/15

〈6月〉

15火	(夢) トールペイント教室 (ゆ) メンズデー	(ゆ) 父の日回数券セール(6/15～21)
16水	(夢) パン教室(初級・中級)・ ファンタジック水彩画教室	
17木	(ゆ) キッズデー	
18金	(夢) ビーズ教室 (ゆ) レディースデー	
19土		
20日	(夢) フラワーアレンジメント体験・ ラッピング体験 和布のはいはい人形づくり体験	
21月		
22火	(ゆ) メンズデー・夫婦の日	
23水	(夢) シャドウボックス教室	
24木	(ゆ) キッズデー (夢) (茶) 定休日	
25金	(ゆ) レディースデー	
26土	(夢) パンづくり教室(初級・中級)・ 型染め体験	
27日	(夢) あじさいのリースづくり体験	
28月		
29火	(ゆ) メンズデー	
30水		

〈7月〉

1木	(夢) パンづくり教室(中級・上級)
2金	
3土	(夢) パンづくり教室(初級)
4日	
5月	
6火	(夢) トールペイント教室
7水	(夢) パンづくり教室(初級)
8木	(ゆ)(G)(夢)(茶) 定休日
9金	
10土	(夢) 藍染め体験
11日	(夢) ビーズ教室
12月	
13火	
14水	(夢) シャドウボックス教室
15木	

(浜) 浜千鳥 (ゆ) ゆ〜ゆ〜ファイブ  
(夢) 夢工房 (G) GOGOドーム  
(菜) 菜の花ホール (洋) 洋ランセンター  
(茶) おふさ茶屋

ウェルネスパーク五色〔高田屋嘉兵衛公園〕

# 公園通信

Wellness  
Letter  
vol.85

毎月のもよおし情報などが満載の「高田屋公園イベント情報」をケーブルテレビで放映しています。是非ご覧ください。

公園ホームページも毎月更新中です! <http://www.takataya.jp/>

## 父の日 回数券セール

〔ゆ〜ゆ〜ファイブ〕

6/15〜21の期間中に回数券をご購入の方に限り、さらに2枚の入浴券をサービス。父の日のプレゼントには是非どうぞ。

◆料金 大人 6,000円  
\*65歳以上 5,000円

◆お問い合わせ ゆ〜ゆ〜ファイブ

## パンづくり教室

受講生募集!

〔夢工房〕

7月からスタートするパンづくり教室(初級コース)の受講生を募集しています。手作りのパンを基礎から学べます。

◆開催日 第1土曜日午前コース

第1水曜日午後コース  
第3水曜日午前コース

◆入会金 2,000円

◆受講料 2,200円

◆お問い合わせ 夢工房

## ビーズ教室開催!

〔夢工房〕

6月から新しくビーズ教室がスタートします。今回は淡水パールを使ったオリジナルのチョーカーを作ります。一緒にチャレンジしてみませんか。

◆教室開催日

6/18(金) 10時〜

◆料金 500円(材料費別)

◆申込締切 6/15(火)

◆お問い合わせ 夢工房

## フラワーカップテニス大会

参加者募集

〔GOGOドーム〕

島外からの参加者も多い大会です。日頃の練習の成果を試してみませんか。上位入賞者には豪華景品があります。

◆開催日 7/18(日)

◆クラス 男子・女子ダブルス  
オープンクラス・C  
クラス

◆募集組数 総数50組

◆参加費 4,000円(昼食付き)

◆申込締切 7/8(木)

◆お問い合わせ

GOGOドーム

## ゆ〜ゆ〜ファイブからのご案内

〔案内〕

週替わりの薬湯では6月28日から1週間「八漢湯」となります。漢方薬の成分が皮膚を刺激し、身体を芯から温めます。頑固な冷感性、肩こり、腰痛に最適です。独特のピリピリ感をお楽しみください。

また、7月・8月の2ヶ月間、各種サービスデーはお休みとさせていただきます。あらかじめご了承ください。

◆お問い合わせ ゆ〜ゆ〜ファイブ

## 夢工房体験メニュー

6/20(日) フラワーアレンジメント体験  
●時間▶13:30~●料金▶2,000円●締切6/18

6/26(土) 型染め体験  
●時間▶13:30~●料金▶1,200円●締切6/24

6/20(日) ラッピング体験  
●時間▶13:30~●料金▶1,800円●締切6/18

6/27(日) あじさいのリースづくり体験  
●時間▶13:30~●料金▶1,800円●締切6/25

6/20(日) 和布のはいはい人形づくり体験  
●時間▶13:30~●料金▶2,000円●締切6/18

7/10(土) 藍染め体験  
●時間▶13:30~●料金▶1,200円●締切7/8

6/23(水) シャドウボックス教室  
●時間▶13:30~●料金▶800円 ●締切6/21



# 情報ひろば お知らせ・募集

## 花老ふれあい朝市

おいおい  
おじいちゃん、おばあちゃんの手作り野菜や果物を販売します。

皆様のお越しをお待ちしております。

### 日時

7月18日(日) 午前7時～

※小雨決行

### 会場

五色町民センター前駐車場

### 問い合わせ先

五色町老人クラブ連合会事務局

(役場社会教育課内) ☎33-0160

## 国家公務員採用Ⅲ種 (税務) 職員募集

### ◆受験申込受付期間

6月22日(火)～29日(火)

### ◆試験日及び試験科目

○第1次試験 9月5日(日)

## 暮らし生活便利帳

- 五色町役場・教育委員会 ☎33-0160
- 健康福祉総合センター ☎33-0503
- 地域福祉センター ☎35-1166
- 淡路五色ケーブルテレビ ☎32-0486
- 五色診療所 ☎33-0597
- 鮎原診療所 ☎32-0530
- 堺診療所 ☎35-0560
- トレーニングセンター ☎33-1254
- ウェルネスパーク五色 ☎33-1600
- 五色温泉ゆ〜ゆ〜ファイブ ☎33-1601
- GOGOドーム ☎33-0343
- 中山間総合活性化センター ☎32-1211
- アスパ五色 ☎34-1177
- 町立図書館「えるる五色」 ☎32-1693
- 児童館(すこやか子育てセンター) ☎32-1433

教養試験・適性試験・作文試験

○第2次試験 10月14日(木)～21日(木)

※通知書で指定する日

人物試験・身体検査

### ◆試験地

○第1次試験地

京都市、福知山市、大阪市、神戸市、

奈良市、和歌山市、田辺市

○第2次試験地

第1次試験合格通知書で通知

### ◆受験資格

昭和59年4月2日から昭和62年4月1日

生まれの者

○採用予定人員 約35名

### ◆合格発表日

○第1次試験合格者

10月8日(金)

○最終合格者

11月11日(木)

### ◆受験申込先

〒553-8513

大阪市福島区福島1-1-60

☎06-4796-2191

### ◆問い合わせ先

洲本税務署総務課 ☎24-1213

## あわじ花と緑のコンクール 作品募集

「人と自然の調和した環境立島にふさわしい豊かで美しい花と緑の文化が育まれ、緑花の活動が根づく「公園島淡路」を目指し実施されます。

### ◆応募期間

9月30日(木)まで

### ◆応募基準

淡路島内で四季を通じて花壇、庭、生け垣、ベランダ、道路沿線、のり面、ミニ公園、河川敷、事業所など、花と緑を大切に育てている個人、グループ等

### ◆応募方法

各市町、淡路県民局にある応募用紙に、住所、氏名、電話番号等を明記して、花や緑の最も美しい時期のカラー写真3枚以上(サイズはキャビネ版)を添付し左記宛まで申し込む。(自薦他薦は問いません。)

## 淡路能楽公演 「能楽×建築 生み出される3つの能舞台」

建築を学ぶ大学生によるプロジェクト「能楽×建築研究会」が6月21日から約1ヶ月のワークショップを通して、建築学という視点から能楽を解剖・分析し、伝統にとらわれない新たな解釈による能舞台を設計・施工します。

### ◆公演日時

7月18日(日) 午後4時30分開演

### ◆場所

東浦町浜1-51 海沿いの広場

### ◆演目・演者

○能「淡路」

シテ：津村禮次郎 ツレ：坂真太郎  
ワキ：安田登 ワキツレ：高橋正光

### ◆申込・問い合わせ先

〒656-0021

洲本市塩屋2-4-11(淡路建設会館内)

NPOあわじ緑花協会 ☎22-0888



## 町立図書館 えるる五色

〈図書館カレンダー〉

7月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

● が休館日です

● 開館時間 午前10時～午後6時

### 行事のお知らせ

※行事が重なる場合は変更あり

- おはなし広場 (毎月第3土曜日)  
7月17日(土) 13:30～ 絵本・紙芝居
- えるる倶楽部 (毎週土・日曜日)  
11:00～、14:00～  
絵本などの読み聞かせ

【問い合わせ先】  
えるる五色 ☎32-1693

## POLICE 情報

### ★追放しよう! 暴走族

～暴走族の追放～

暴走族は、集団で信号無視や道路一杯に広がって爆竹走行をするなど悪質な交通違反を繰り返し、住民の皆さんに著しい危険や迷惑を及ぼしています。

暴走行為を見たり、暴走行為によって危険な目にあったり、迷惑を受けたときはすぐに110番通報してください。

### ★大雨に備えよう

～梅雨期の災害対策～

近畿地方は例年6月頃に梅雨入りし、皆さんの住む淡路島でも崖崩れなどの災害が発生しやすくなります。

自宅周辺の地形や雨の状況を見て、危険と思われたら早めに自主的に避難しましょう。また、避難勧告が出されたときは、警察官等の指示に従って、冷静に行動しましょう。

◆問い合わせ先  
津名西警察署  
☎0799-85-0110

◆募集期間  
○教養学部・大学院修士科目生  
6月15日(火)～8月31日(火)

16年度第2学期学部生・大学院修士科目生及び17年度大学院修士全科目生を募集します。

## 自宅がキャンパス 「放送大学」

◆お問い合わせ先  
東浦町教育委員会  
☎0799-74-0638  
✉ info@nohworkshop.net

◆入場料 無料  
◆定員 500名(申込登録必要)

○能舞「松風」  
シテ：中所宜夫  
シテ：津村禮次郎、鈴木啓吾  
ワキ：安田登

○大学院修士全科目生(17年度)  
9月1日(水)～9月14日(水)  
【教養学部】  
○学生の種類

- ・全科履修生(4年以上在学し、「学士(教養)」の学位の取得を目指す学生)
- ・選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修する学生)
- ・科目履修生(1学期間「6か月」在学し、希望する科目を履修する学生)
- 特長
- ・「学士(教養)」の学位が取得できます。(全科履修生)
- ・15歳以上であれば、誰でも入学でき、人文・社会・自然・産業等の幅広い分野の科目(約300科目)から学べます。
- ・短期大学・専門学校などからも3年次編入学ができます。(全科履修生)
- ・入学試験はありません。
- ・看護師学校養成所2年課程(通信制)の教育内容に対応可能な授業科目を開設しています。

【大学院】

- 学生の種類
- ・修士全科目生(2年以上在学し、「修士(学術)」の学位の取得を目指す学生)
- ・修士科目生(1学期間「6か月」在学し、自分の学習・研究したい科目を選択して1科目から履修する学生)
- 特長
- ・「修士(学術)」の学位が取得できます。入学者選考を行います。(修士全科目生)
- ・18歳以上であれば、誰でも入学できます。(修士科目生)
- ・総合文化・政策経営・教育開発・臨床心理の4つのプログラム科目から学べます。
- ・現職教員の方等の専修免許状取得に利用できます。
- ◆資料請求・問い合わせ先  
放送大学兵庫学習センター  
☎078-805-0052

### 農林水産課よりお知らせ

## コイヘルペスウイルス病の蔓延防止について

5月下旬、加古川市内及び河川・神戸市内の個人宅池にて採取されたコイに於いて、コイヘルペスウイルス病(KHV)の陽性反応が確認され蔓延防止の為、兵庫県内水面漁場管理委員会より、以下の委員会指示がなされましたのでお知らせ致します。尚、指示対象は漁業者や養殖業者のみでなく、全ての人が対象になります。

- 【指示内容】 ● 県内の河川等からコイを持ち出して他の水域に放流することを禁止する。  
● 県内の河川等にコイを放流するときは、PCR検査等により、そのコイ群がKHVに感染していないことを確認すること。  
● コイの生死を問わず、河川等へのコイの投棄を禁止する。

【指示の期間】 ● 平成16年5月26日～平成16年12月31日まで

(注)指示に違反した場合は漁業法に基づいて罰せられることがあります。皆様の個人宅池及び周辺のため池・河川等にてコイの変死の発生がある場合は、農林水産課までご連絡ください。

— 役場農林水産課 ☎33-0160 —

## 7月の健康づくり事業(予定)

### こころの相談

- 7月1日(木) 健康福祉総合センター  
16日(金) 鮎原健康管理センター
- 時間：午後2時～
- ※事前に予約してください。(☎33-0503)
- ※専門医師が相談に応じます。

### 子育て相談

- 7月1日(木) 保健センター
- 時間：午前9時30分～
- ※母子手帳をお持ちください。

### 母子手帳の交付

- 7月6日(火) 健康福祉総合センター  
20日(火) //
- 受付：午前9時30分～11時
- ※手帳交付時に保健師が相談に応じます。

### すくすく教室

- 7月13日(火) 保健センター
- 時間：午前9時30分～
- 対象 平成16年1月～2月生まれ
- ※問診票、母子手帳をお持ちください。

### 1歳6ヶ月健診

- 7月21日(水) 保健センター
- 受付：午後1時15分～
- 対象：平成14年12月～平成15年1月生まれ
- ※問診票、母子手帳をお持ちください。

### 筋力アップサークル

- 7月7日(水) トレーニングセンター  
14日(水) //  
22日(水) //  
28日(水) //
- 時間：午前9時30分～(22日は午前9時～)
- ※運動できる服装、室内シューズ、タオル、お茶は各自お持ちください。
- ※会場は内容によって変更することがあります。

### いずみ会研修

- 7月29日(木) 保健センター
- 時間：午後1時30分～

### ヘルスケアサポーター

- 7月21日(水) 町民センター
- 時間：午後7時30分～9時

上記の問い合わせ先：保健センター ☎33-0596

## おめでた

〈出生〉 出生届は生まれた日から14日以内に

あかちゃん	誕生日	保護者	地区
岡 優希	4月30日	知 史	鮎原西
杉本 梨衣奈	5月2日	憲 優	鳥飼浦
平野 一花	5月6日	貴 史	万 歳
上田 萌々	5月7日	晃 稔	広石中
西尾 真帆	5月7日	克 己	下 塚
板原 大空	5月12日	旅 人	広石中
松下 芽以	5月14日	文 吾	鳥飼浦
溝口 留菜	5月20日	智 也	都 志

〈婚姻〉

新 郎	新 婦	届出日	地区
松下優一郎	前川佳奈栄	5月3日	鳥飼浦
平岡 雅宏	寺岡 保佳	5月3日	栢 野
山口 貴弘	中野 孝美	5月17日	都 志



## おくやみ

死亡届は死亡の日から7日以内に

なまえ	死亡日	年齢	地区
中田 彌一郎	5月3日	92歳	南 谷
米田 重和	5月6日	72歳	鳥飼浦
楠 つや子	5月10日	82歳	広石北
中野 富栄	5月15日	81歳	鮎原上
長池 榮一	5月16日	85歳	都 志
國芳 静子	5月24日	80歳	広石中
小川 行雄	5月31日	77歳	鮎原下

この欄に掲載を希望されない場合は届出の際に申し出て下さい。

## 淡路全島一斉清掃の日

### 7月4日(日)

午前7時頃～9時頃

※小雨決行

※中止の場合は有線放送でお知らせし、翌週の11日に延期します。



### 清掃する場所

各町内会内の道路、河川、公園など

### ゴミを置く場所

各町内会指定の場所

### ゴミの出し方

- 燃えるゴミは黄色の袋
- 燃えないゴミは青色の袋
- アルミ缶は必ず中味を出して透明の袋

—「全島一斉清掃の日」五色町実行委員会(役場生活環境課)—