



## 9月 は高齢者 保健福祉月間です。

千草公民館へ元気に歩く仲良しおばあちゃん、  
竹口嘉代子さん(82歳・写真右)と三坂松子さん  
(89歳)。お二人の元気の秘訣は？ ↓特集ページへ



2011.9  
ラインアップ

特集 いきいき百歳体操で 今日も元気に	..... P2-4
高田屋嘉兵衛まつりが盛大に ほか	..... P5
平成22年度洲本市の家計簿を点検	... P6-7
太陽光パネル	..... P8
給食新メニュー ほか	

農産物の販路拡大支援について	..... P9
県営住宅入居者募集 ほか	
くらしのいきいき情報	..... P10-12
健康だより	..... P13
公共施設からのお知らせ	..... P14-15
まちかどトピックス	..... P16





# いきいき百歳体操で

表紙を飾った竹口さんと三坂さんは、『いきいき百歳体操』を続けて元気いっぱいです。「年齢を重ねると、誰もが筋力が落ち、体が弱って介護が必要になる」と思っていますか。年を重ねても体力をつけて、元気に過ごしましょう。

## いきいき百歳体操が きつかけに

元気に歩く竹口嘉代子さん。この元気なおばあちゃん、実は7年間ほど、家からほとんど出ず、寝たきりのような生活を送っていました。「年を取ったら腰が痛いし、体もだるい、いろいろ病院に行っただけど、どこも悪くないって言われる。何をしてもしんどいんです」と寝ていた。

そんな時、千草公民館で『いきいき百歳体操』がはじまるとの話を聞き、ご近所で仲良しの三坂さんたちにも誘われ、行ってみようと思ったそうです。「公民館でいきいき百歳体操が始まってから欠かさず来とる。ここに来たら皆と話ができるし、体が楽になった。毎週



竹口嘉代子さん

楽しみ、生きがい。」と話します。

**孫に「顔が変わった」って  
言われました**

竹口さんに、体操を始めて変化がありましたかと聞くと、「腰の痛みがましになったんで、自分で掃除や洗濯もするようになった。」とニコニコと話されました。「機会を作って外に出ることが大事なあの仲間作ったり、おしゃべりすると元気になる。家にじっとしとらんと、よく出かけるようになったと言うて、孫も喜んで。」と取材中ずっと笑顔で話され、元気なかわいなおばあちゃんという感じの人でした。

# 今日も元気に



## 「いきいき百歳体操」って どんな体操？

重りを使った筋力運動の体操です。0〜2キログラムの10段階に調整可能な重りを手首や足首に巻きつけて、その人の筋力や体力に合わせて行うことができます。

椅子に座ったままゆっくり両腕を前や横に上げたり、膝を伸ばしたり、ゆっくりとした簡単な動作を、ビデオを見ながら行います。所要時間は約30分。週1回、継続して行うと効果的です。

## 身近な地域でいきいき元気に

市内では、現在10グループ、

### 膝伸ばし運動



椅子に座っている状態から膝をゆっくり伸ばしゆっくり曲げます。

この運動は、一般的に言われている膝部痛体操で、主に大腿四頭筋を鍛えることができます。続けていると、「痛みがなくなった」という声も聞かれます。

### 椅子からの立ち上がり運動

椅子に座っている状態からできるだけゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。

この運動で、下肢（大腿、下腿）の筋肉

を効果的に鍛えることができ、バランス能力が良くなります。筋力がついたり、バランスが良くなったりすることは、転倒を減少させます。



約200人が『いきいき百歳体操』に取り組んでおり、それぞれの地域の住民が主体となっていて、徐々に広がっています。

『いきいき百歳体操』に取

り組んでいるグループ

\* 仲山水、ビハラーとも（浄光寺）、戎ヶ丘、赤坂、鮎原西、カナリア、千草、炬口、三木田、内町

### 『いきいき百歳体操』の始まり

この体操は、高齢者向け運動プログラムとして2003年に高知市保健所の医師や理学療法士を中心に、アメリカ国立老化研究所の「高齢者のための運動の手引」を参考にして開発されました。

歩行や階段の上り下り、布団からの寝起きなどに使う肩やお尻の筋力強化に重点を置いた構成となっています。

## 笑顔があふれる 居場所づくりにも

「この体操をしていると元気になるし、皆が寄っておしゃべりをする機会になれば、家に引きこもったりしなくなる。」と熱心に話してくれたのは、仲山水地区でいきいき百歳体操のお世話をされている小川昶さん。

小川さんは、体操を始めた当時町内会長を務め、75歳以上の人数が約100人を数える仲山水町内会で、社会福祉協議会の事業や男の料理教室など町内の人が交流できることを考えて、いろいろなことに挑戦していました。その頃に、「すもと高齢社会をよくする会」の講演で、車イスの人が、3カ月で歩けるようになっていているビデオを紹介された。「この体操、うちの町内でもできないかな。効果があるのでは。」と興味を持ち、市の担当者のところへ相談に行ったそうです。

小川さんは、「そんなにきつくはない体操で、足腰が鍛えられると、気持ちも軽くなるし、日時を決めて、やってい

ますが、少々遅れても、誰も文句言いません。おしゃべりの時間が長くなるだけだから。」と参加者が話している姿を見て微笑みます。「いきいき百歳体操で、交流の場づくりにもなれば、参加した皆さんが、笑いあえるいきいきとした街になるはず。」と話してくれました。



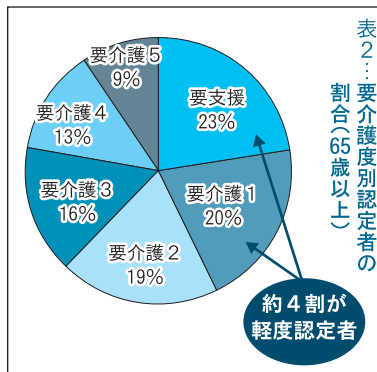
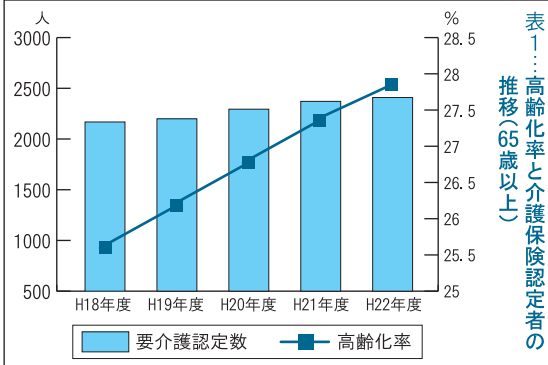
とある  
小川昶さん（79歳）



## 増えています 要支援・要介護の認定者

本市では、高齢化率の上昇にともない、要支援・要介護の認定者が増加傾向にあります。（表1）

その中でも、要支援・要介護1の軽度の認定者の割合が約4割を占めており（表2）、



その原因疾患データの調査をみると、骨折や関節症など、筋骨格系の疾患が約4割となっています。その背景には、生活不活発病\*があります。

### 知っていますか？ 生活不活発病\*

食事作りや掃除、買物、趣味活動、地域活動など、日々の生活動作の中で、体を使ったり動いたりすることが徐々に減ってくる（不活発になる）ことで、自分では気づかないうちに、筋力低下・関節痛・骨粗しょう症・骨折など、様々な症状や障害が起ってくること。

### 介護予防に有効です 生活不活発病の予防

この『いきいき百歳体操』の取り組みをサポートしている保健師によると、福島さんのように、毎日の生活で、「自分の生活動作がどんな風になっているのかなんてよく分からなかった。」という人が

## 気軽に参加すると友達が増えました

「若いと思っていてもダメ。気軽に参加してみよう」そう言って勧めてくれるのは、戎ヶ丘で、体操に参加する福島さん。彼女は、日頃から、プールにも通い、健康には気を付けていました。しかし、首（頸椎）の調子が悪くなって、「重たいものは持たないように、力を入れすぎないように首を曲げたらダメと、いろいろ注意していたら、自分でできることを狭めていたと気づきました。」と当時を振り返ります。

そんな時、仕事の都合もついて、自分にはまだ早いか、行けたら行こうかなぐらいに思っていた『いきいき百歳体操』に参加。福島さんが始めてから9カ月、今では、洗濯物は、少なめにしても自分で運び、犬の散歩にも自分から行くようになったそうです。



体操は、ゆっくりとした動きでするので、負担にならないし、一人ではないので楽しい雰囲気できると続けています。「ゆっくり肩を回していたのが良かったのか、肩こりが減りました。」と楽しく話してくれました。



福島婦美子さん(63歳)

ほとんどですが、自分の生活を意識して考えてもらうと、「体をかばって、自身の行動を制限していた。」「体操がきっかけで、自分の生活動作を意識するようになった。」と言ってくれます。生活に支障が出てきて初めて、何とかしたいと思う人が多いのですが、元気づけながら、自

分の生活動作を意識し、生活不活発病を予防していくことが、介護予防につながっていきます。



『いきいき百歳体操』をサポートする職員たち

### 『いきいき百歳体操』 で、自分の生活を 知るきっかけに!

市では、この『いきいき百歳体操』を通じて、自分の生活動作がどんな風になっているのかを見ていくサポートをしています。また、今後も高齢者が住みなれた地域で元気に生き生きとした日常生活を送れるよう、介護予防の取り組みが、地域に根づく工夫をしていきます。

問 市介護福祉課介護予防係  
☎ 26-10600（直通）



市内の高校生10人が  
姉妹都市ハワイ郡ヒロで交流

本市の姉妹都市ハワイ郡ヒロに、7月21日(木)～27日(水)の1週間、国際交流協会員3人と高校生10人が訪問し、交流活動を行いました。

8月19日(金)には、琴井谷訪問団長と高校生らが、交流活動を竹内市長に報告。高校生らは、メールなどで今後も交流を続けたいと話していました。



8月15日(月)、五色町都志で高田屋嘉兵衛まつりが開催され、市内外の多くの人で賑わいました。  
祭りでは、踊りとみこしが都志の街中を練り歩き、都志

太鼓や花火で大賑わい  
高田屋嘉兵衛まつりが盛大に

港湾の特設舞台では、高田屋嘉兵衛太鼓やだんじり唄の披露などがありました。また、最後には花火大会も催され、夜空に開く大輪の花火に大きな歓声があがりました。



21年度から  
3回目

アスパ五色で  
サッカー交流

8月13日(土)、韓国・南海郡海城中学校サッカー部員14人と淡路島の14歳以下の選手ら25人が、アスパ五色で親善試合を行いました。

この親善試合は、淡路島(島内3市)と南海郡が交流事業として行っているもので、来年夏には、淡路島の中学生が南海郡を訪れ、親善試合を行う予定となっています。



一方、8月16日(火)には、五色町鮎原地区栢野(たばの)で、室町時代から伝わる、巨大な柱に柴木や麦わらなどを束ねた松明(たいまつ)を灯し、霊を送る伝統行事「柱松の柴燈」が行われ、地域の住民が見守る中、大松明の火が夏の夜空を赤々と染めました。



古くから伝わるお盆の送り火  
柱松の柴燈 & 火踊り

また、同じ日、下内膳地区では2人ほどの縄を付けた松明に火をつけ、これを大きく回し、先祖の霊を送り出す「火踊り」が行われました。この場所は昔、土葬が行われた「三昧(さんまい)」で、祖先の霊を送る火を多くの見物人が見入っていました。



夢あるくらしのパートナー



淡陽信用組合

理事長 藤 勝

本店/洲本市栄町一丁目3番17号 TEL.0799(22)5555(代)  
店舗 淡路地域18カ店 阪神地域3カ店 播磨地域7カ店

広告

# 点検



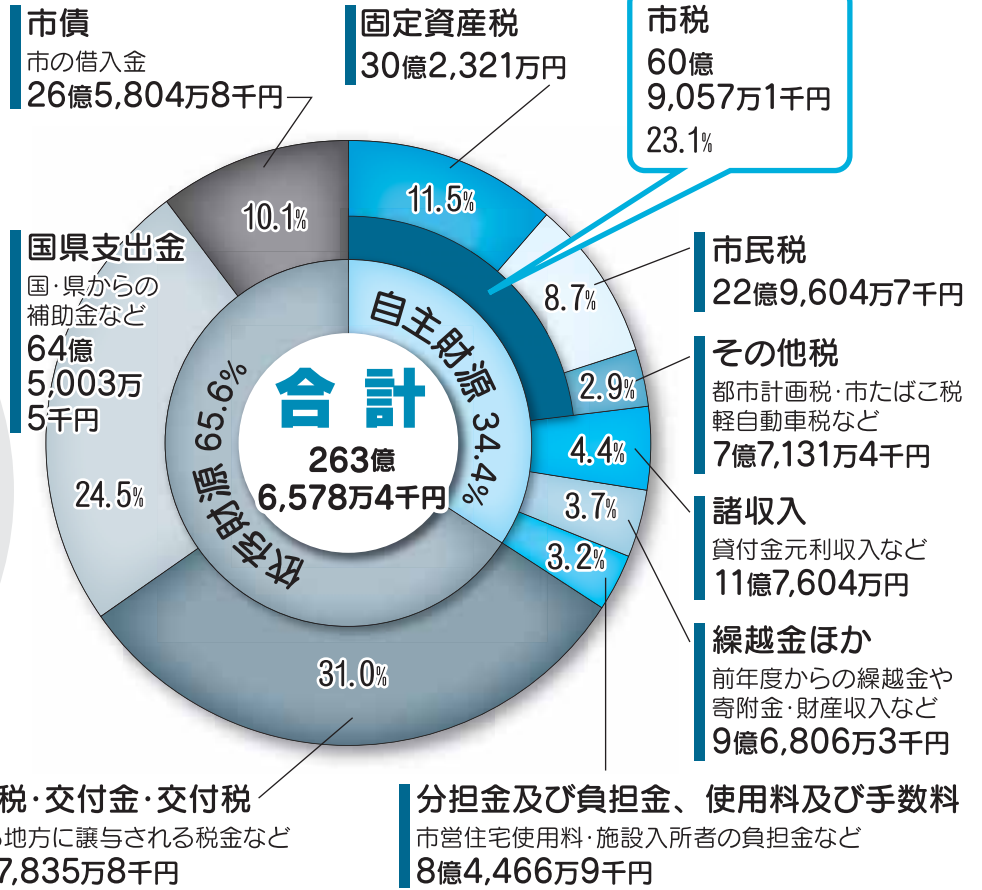
皆さんが納めた税金や、国・県などから入ってくる補助金など、市の“財布”に入ったお金と、お金の使い道についてまとめたのが「決算書」です。

市の“家計簿”とも言える、平成22年度の決算がまとまりましたので、一般会計を中心に報告します。

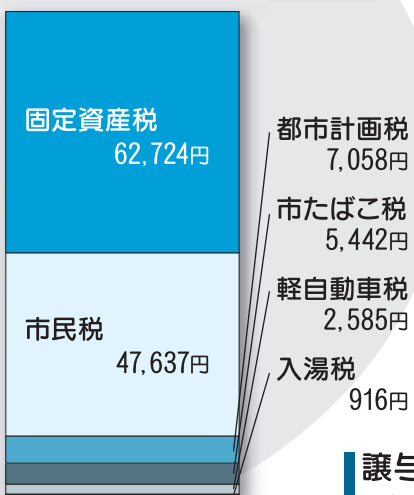
ともに黒字～

# 計決算

## 歳入



市税を  
市民1人当たり  
に換算すると…



■市の財政健全化判断比率(表-2) [単位：%]

財政指標	平成22年度	平成21年度	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—	—	12.86	20.0
連結実質赤字比率	—	—	17.86	35.0
実質公債費比率	16.6	18.9	25.0	35.0
将来負担比率	153.3	178.4	350.0	

「地方財政健全化法」による、財政の健全性を示す4つの指標(比率)は、上記の表-2のとおりで、すべてが早期健全化が必要となる指標以下となっています。特に、実質赤字比率、連結実質赤字比率は発生せず、何れも黒字で、実質公債費比率については、地方債の発行に知事の許可が必要となる18%の指標も下回り、一層健全な数値となっています。

また、市債の償還額が発行額を上回っている(プライマリバランスが黒字)ことなどにより、将来負担比率が前年比25.1%の改善となっています。

一般会計 決算の収支状況(表-1)[単位：千円]

区分	平成22年度
歳入総額【A】	26,365,784
歳出総額【B】	25,095,233
形式収支【C】(A-B)	1,270,551
翌年度繰越財源【D】	140,267
実質収支【E】(C-D)	1,130,284
単年度収支【F】	617,842
財政調整基金積立金【G】	352,939
繰上償還金【H】	0
財政調整基金取崩額【I】	0
実質単年度収支(F+G+H-I)	970,781

【決算の概要】

平成22年度の一般会計は、収入(歳入)263億6,578万4千円、支出(歳出)250億9,523万3千円で、差し引き12億7,055万1千円となり、平成23年度への繰越財源の1億4,026万7千円を除く実質収支は、1億3,028万4千円の黒字になりました(表-1)。

また、特別会計の収支状況は、表-4のとおりとなっています。



# 決算

(一般会計・特別会計)

# 洲本市の家計簿を

～実質収支、実質単年度収支

平成22年度

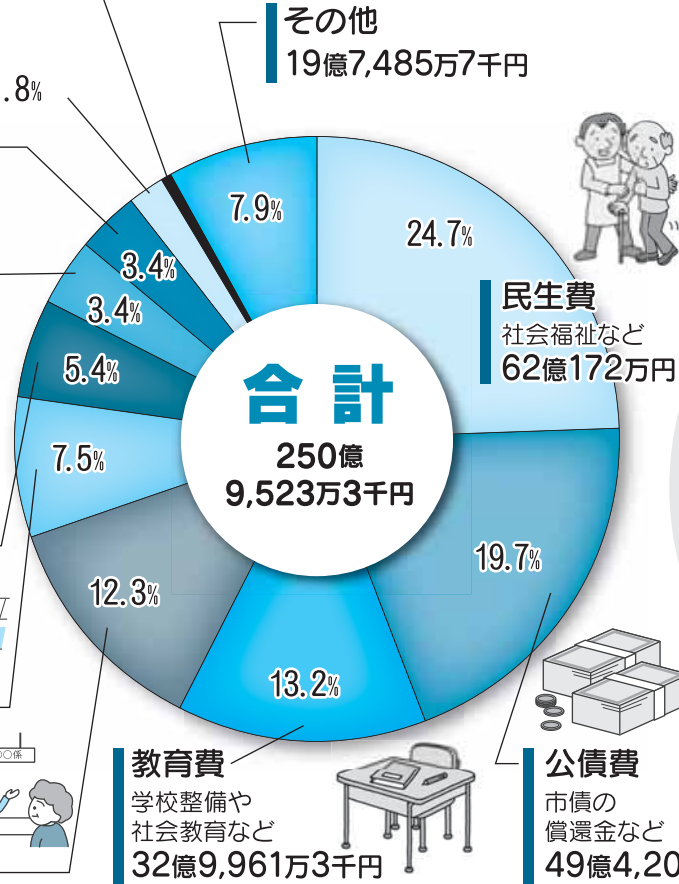
## 一般会計

歳出を  
市民1人当たり  
に換算すると…

民生費	128,671円
公債費	102,536円
教育費	68,459円
総務費	63,759円
土木費	39,225円
衛生費	28,125円
その他	40,973円

合計 520,664円

## 歳出



農林水産業費  
17,935円

消防費  
17,749円

商工費  
9,529円

議会費  
3,703円

**議会費**  
市議会の運営に  
1億7,851万3千円 0.7%

**商工費**  
商工業、  
観光の振興など  
4億5,928万2千円 1.8%

**消防費**  
消防・防災対策など  
8億5,550万円

**農林水産業費**  
農林水産業の振興、  
ほ場整備など  
8億6,445万2千円

**衛生費**  
保健医療や  
生活環境など  
13億5,558万2千円

**土木費**  
道路や河川  
などの整備に  
18億9,057万8千円

**総務費**  
市民生活や  
庁舎の管理など  
30億7,307万6千円

### 特別会計 会計別決算の収支状況(表-4) [単位：千円]

会計名	歳入	歳出	繰越額	実質収支額
特別会計	13,758,347	13,949,941	45,170	△236,764
国民健康保険	6,089,040	6,314,976		△225,936
由良財産区	1,657	1,657		
納、鮎屋財産区	69	69		
堺財産区	399	296		103
土地取得造成	176,701	176,701		
老人保健医療	10,837	10,837		
下水道	1,420,005	1,375,795	44,210	
CATV	1,358,803	1,358,803		
介護保険	4,119,618	4,138,631	960	△19,973
後期高齢者医療	581,218	572,176		9,042

**用語の説明**

歳入／歳出：年度内に入ってきたお金と使ったお金

自主財源：市が独自に集めたお金、市税や使用料など

依存財源：国や県などから入ってくるお金。国県支出金、地方交付税、市債など

市債：市が事業を行うために借りるお金（公債ともいう）

国県支出金：特定の事業に使うために国や県から交付されるお金

自主財源比率：財源の全体収入に占める自主財源の割合

財政力指数：基準財政収入額を基準財政需要額で除した数値の過去3年の平均

経常収支比率：経常的経費に充当された一般財源の割合

### その他の指標(表-3)

財政指標	22年度	21年度
自主財源比率	34.4	35.0
財政力指数	0.485	0.510
経常収支比率	88.5	94.2

**【他の指標】**

自主財源比率は、市税収入が微増、水道事業清算金収入などが増加しましたが、県立淡路病院建設用地取得事業委託金など県支出金（県からの収入）が増となり、歳入が増したため、前年度比0.6%下がっています。財政力指数も、基準財政収入額の減により、前年度比0.025ポイント下がっています。

経常収支比率は、普通交付税、臨時財政対策債などの増と人件費の減などにより、5.7%の改善となっています。

住宅用の太陽光発電設備  
各種補助や融資制度があります



夢工房屋根に取り付けられた太陽光発電パネル

現在、住宅用に太陽光発電設備を設置する場合、J-PECから4万8千円/kW（最大48万円）、ひょうご環境創造協会から2万円/kW（最大20万円）、洲本市から2万円/kW（最大8万円、三洋電機製の場合は3万円/kW、最大12万円）の補助金を受けることができます。また、ひょうご環境創造協会では、新たに1設備あたり200万円以内の低利特別融資もあわせて用意しました。

これらの助成制度を活用すれば、これまでよりも負担が少なく太陽光発電設備の設置が行えます。

自然エネルギーが注目される今、皆さんも設置を検討しませんか。

なお、各種制度にはそれぞれ条件がありますので、くわしくはお問い合わせください。

問 市環境整備課

☎ 24-7606（直通）

今月は

**国民健康保険税 第3期** 納期限：9月26日(月)

**市県民税 第2期** 納期限：9月30日(金)

の納期です。

お届けしております納付書で、納期限までに納付ください。

※口座振替お申し込み済みの場合は、各納期限にお申し込み口座から振り替えます。

※口座振替のお申し込みは、ご利用の金融機関または市・税務課窓口で受け付けております。

※納期限を過ぎますと、督促手数料や延滞金が加算される場合がございます。

問 市税務課 ☎24-7603（直通）

**固定資産の現地調査について**

市税務課では、現況が変更されている土地や未評価の家屋について、職員が現地調査を行っています。調査の際にはご協力をお願いします。また、ご不明な点がある場合は、市税務課までお問い合わせください。

問 市税務課固定資産課 ☎24-7605（直通）

**学校給食の新メニューが決定！**

地元食材を使った料理を学校給食に取り入れようと、6月に募集していた新メニューが決定しました。

工夫を凝らしたメニュー150点の応募があり、選考会で審査した結果、次の7点の作品を採用することになりました。

これらの新給食メニューは、今年度2学期より順次給食に取り入れていきます。

多数のご応募ありがとうございました。

- ◆肉味噌丼
- ◆トマト豚じゃが
- ◆塩ヤキソバ風
- ◆和風あんかけ  
フィッシュ（右写真）
- ◆かみかみスープ
- ◆スライスじゃが焼き
- ◆じゃこの野菜ピザ



問 市体育保健課 ☎24-7632（直通）



**オータムジャンボ宝くじのお求めは兵庫県内で！**

この宝くじの収益金は、各市町の明るく住みよいまちづくりに使われています。収益金は、県内の販売実績に応じて交付されますので、ぜひ、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

財団法人 兵庫県市町村振興協会

今日も楽しいおつきあい



**淡路信用金庫**

理事長 瀧川好美

本店	洲本市宇山
店舗	島内 20店
	神戸市 6店
	明石市 2店
	西宮市 1店

広告



## 県営住宅入居者を募集します!

**募集期間** 9月26日(月)~10月6日(休) ※土・日を除く

**収入月額** 15万8千円以下対象

(裁量階層世帯は21万4千円以下)

**申込必要書類** ①住民票②所得証明書③健康保険証など

**抽選日** 10月24日(月) 午前9時30分(時間厳守)

**資格等** 現に同居し、または同居しようとする親族がいること。申し込み者本人が県内に住んでいるか、県内に勤務していること。収入基準に合致すること。連帯保証人を選定すること。

団地名	構造	建設年度	戸数	間取り(専用面積)	家賃(月額)	住所	人数
洲本物部鉄筋1号棟	鉄筋4階建	昭和44年	3	2UDK(40.0㎡)	10,300円~20,500円	物部3丁目9-56	単身可能
洲本宇原鉄筋4号棟	鉄筋5階建	昭和49年	1	3DK(49.6㎡)	13,700円~26,900円	宇原755-1	2人以上
五色広石鉄筋2号棟	鉄筋3階建	昭和56年	1	3DK(61.7㎡)	17,000円~33,400円	五色町広石中235-2	3人以上

**◆注意事項** 申し込みは1世帯1団地に限ります。家賃は収入、家族構成により異なります。敷金は家賃の3ヶ月分です。入居時期については、お問い合わせください。申込者が募集戸数を上回った場合は公開抽選となります。

**申・問 市都市計画課 ☎24-7611 (直通)**

## 国民年金係より 年金(老齢・遺族・障害給付) 受給者の皆様へ

平成23年7月より住民基本台帳ネットワークから住所変更などの情報を取得出来るようになったため受給者の「住所変更」や「死亡届」の届出は原則不要となりました。

※1 日本年金機構において、住民票コードが収録されている人に限ります。

※2 年金事務所などへの「死亡届」が不要となるのは、死亡の事実があってから、戸籍法上の届出期限である7日以内に市区町村に届出を行われた場合のみです。

ただし、亡くなられた人の未支給年金などを受けられる場合は、これまでどおり年金事務所などへの請求が必要です。

**問** ねんきんダイヤル 0570-05-1165

IP☎・PHSからは 03-6700-1165

(平日8:30~17:15)

または、

明石年金事務所 078-912-4983

 **日本年金機構**  
Japan Pension Service

### ◆対象者

- ① 直売所関係者で組織する協議会や団体
- ② 市内農業者3人以上で組織する生産組織や団体
- ③ 認定農業者を含む2人以上のグループなど

### ◆事業の実施形態

イベント参加型、出張販売型、青空市開催型、空き店舗利用型、量販店内などの地元産農産物コーナー設置(アンテナショップ・インショップ)など



農産物の生産者が販路拡大のため、淡路島外の大消費地において、対面により農畜産物を販売・PRを行う取り組みに対し、交通費などの必要経費の一部を支援します。

**販路拡大を支援します**  
**あなたのつくった農産物を  
島外で販売しませんか?**

### ◆助成対象経費

交通費、駐車場代、開催場所使用料・店舗借上料(イベント出店に係るブース代)、チラシ作成代(印刷代)、PRのぼり作成代、テントの備品借上代(レンタル料)など

### ◆助成額

対象経費の75%  
(最大5万円)

### 問 洲本地域担い手育成総合支援協議会事務局

【市農政課内(五色庁舎内)】  
☎33-11924 (課直通)

## がんばらんか淡路島の 野菜づくりセミナー

淡路島の野菜づくりの魅力を島内の生産者やプロ料理人による講演や試食で体感します。就農・融資相談会も同時開催(参加無料)。

**日時** 10月2日(日) 午後1時30分~4時  
(就農・融資相談午前10時30分~正午)  
(応募多数は、延長有り)

**場所** 緑市民センター(定員80名)

**申込締切** 9月27日(火)

**申・問** 洲本農林水産振興事務所 ☎26-2098

**①アルカリイオン整水器**

**②マッサージ機器 ③24時間風呂**

**④ミシン(全メーカー取扱い)**

修理調整 **下取り・買い替え承ります**

**あわじミシン商会** TEL(0799)24-0835  
洲本物部3-4-20



KURASHINO JIHOU

# くらしの いきいき 情報

## 催し

### 2011「図書館市民まつり」

▼日時 10月22日(土)、23日(日)  
午前10時～午後4時

▼場所 洲本図書館

▼内容

▼展示 生花、造形、籐手芸、  
石碑の写真展、貴重植物、  
折り紙、盆栽、寄植え、  
墨彩画、手作り革製品、  
水墨画、児童室飾り

▼活動交流 コーラス、鼓  
隊・吹奏楽・大正琴、バ  
ンド演奏、煎茶、バザー、  
CD図書づくり、極真空  
手、バトントワリング、  
クイズラリー、音声ソフ  
トを使ったPC活用、ス  
タンプラリー、名画鑑賞  
会、ダンス、ギター演奏、  
対面朗読、おりがみ教室

バルーンクラフト、おは  
なし会、ストリートダンス、  
国生み物語VTR鑑賞、  
本のリサイクルフェア

#### 図書館市民まつり 実行委員会主催事業

① 10月1日(土)

午後1時～午後4時

▼講演 第一部「わたしのこ  
の一冊」 第二部「尖閣諸島  
を歴史からのぞいてみよう」

② 10月8日(土)

午後1時30分～午後3時30分

▼講演 「須本から洲本へ・明  
治維新と洲本の近代化」

③ 10月15日(土)

午後1時30分～午後3時

▼講演 「柴野栗山の生涯と洲本  
図書館所蔵の柴野栗山旧蔵書」

※場所・洲本図書館

問 洲本図書館 ☎22-0712

#### 洲本市民工房 展覧会 (3階ギャラリー・入場無料)

木版画  
春陽展奨励賞 受賞記念展

第88回春陽展で奨励賞を受け  
た仲野壽志さんの木版画の展示

▼展示期間

9月18日(日)～25日(日)

▼時間

午前10時～午後6時

※最終日は午後4時まで

#### 第13回フォトクラブ21写真展 「光彩」

四季の風景写真と花又は花  
のある風景写真の展示

▼展示期間

10月7日(金)～10日(月・祝)

▼時間 午前10時～午後5時

※最終日は午後4時まで

油絵教室「えのくの会」作品展

油絵教室の作品、約20点の  
展示

▼展示期間

10月14日(金)～16日(日)

▼時間 午前10時～午後5時

※初日は午後1時から、  
最終日は午後4時まで

問 洲本市民工房 ☎22-3322

いざなぎの丘  
元気っ子フェスティバル

▼日時

10月2日(日)

午前10時～午後3時

▼場所 県立淡路文化会館

▼内容 △わくわく体験ブー  
ス▽ゆるキャラ大集合など

問 淡路文化会館  
☎0799-85-1391

募集  
第64回洲本市美術展作品

▼募集作品 日本画、洋画(版  
画)、書、彫塑、工芸、写真

※1人1部門1点(自作未  
発表作品)

▼応募資格 満15歳以上の人  
(中学生を除く)

▼出品料 一般：1,000円  
大学生・専門学生・高校生  
：無料

▼作品の受付

▽日時 10月27日(木)

午前10時～午後6時

▼場所 文化体育館

▼一般公開

▽期間 11月2日(水)～6日(日)

▽時間 午前9時～午後6時

※最終日は午後3時まで

▼場所 文化体育館

### 「長寿祝金」をお贈りします!

市では、長寿を祝って節目の年齢になる人へ、次の  
とおり祝金をお贈りします。対象者には通知します。

#### 対象者

- ◆満88歳 …… 1万円  
(大正11年9月17日～大正12年9月16日生まれの人)
- ◆満99歳 …… 2万円  
(明治44年9月17日～大正元年9月16日生まれの人)
- ◆満100歳以上 …… 2万円  
(明治44年9月16日以前生まれの人)

#### 日程

日時	場所	対象地区	
9月26日(月)	午前10時～ 午後4時	みなと元気館 介護福祉課	
	午後2時～ 午後3時	五色庁舎	内町、外町、物部、上物部、 潮、千草、小路谷、大野、加 茂、納、鮎屋
		由良支所	都志、鮎原、広石、 鳥飼、塚
午前10時～ 正午	中川原公民館	中川原	
午後2時～ 午後3時	上灘出張所	上灘	
	安乎公民館	安乎	

問 市介護福祉課(みなと元気館内) ☎26-0600(直通)

画)、書、彫塑、工芸、写真  
※1人1部門1点(自作未  
発表作品)

▼応募資格 満15歳以上の人  
(中学生を除く)

▼出品料 一般：1,000円  
大学生・専門学生・高校生  
：無料

▼作品の受付

▽日時 10月27日(木)

午前10時～午後6時

▼場所 文化体育館

▼一般公開

▽期間 11月2日(水)～6日(日)

▽時間 午前9時～午後6時

※最終日は午後3時まで

▼場所 文化体育館

▼募集作品 日本画、洋画(版  
画)、書、彫塑、工芸、写真

※1人1部門1点(自作未  
発表作品)

▼応募資格 満15歳以上の人  
(中学生を除く)

▼出品料 一般：1,000円  
大学生・専門学生・高校生  
：無料

▼作品の受付

▽日時 10月27日(木)

午前10時～午後6時

▼場所 文化体育館

問 市社会教育課  
☎24-7631(直通)

#### 「レクススポーツフェスティバル すも2011」参加者

▼開催日 10月9日(日)

▼会場

文化体育館

① 午前の部

▽キッズ体操・キッズダン  
スコナー

▽キッズ・ニュースポーツ  
コーナー

② 午後の部

▽ソフトバレーボール大会  
(小学生の部・メンズの部・  
レディースの部・フリーの部)

▽キッズ・ニュースポーツ  
コーナー

▽ソフトバレーボール大会  
(小学生の部・メンズの部・  
レディースの部・フリーの部)

▽キッズ・ニュースポーツ  
コーナー

▽ソフトバレーボール大会  
(小学生の部・メンズの部・  
レディースの部・フリーの部)

▽キッズ・ニュースポーツ  
コーナー

▽ソフトバレーボール大会  
(小学生の部・メンズの部・  
レディースの部・フリーの部)

▽キッズ・ニュースポーツ  
コーナー

▽ソフトバレーボール大会  
(小学生の部・メンズの部・  
レディースの部・フリーの部)

▽キッズ・ニュースポーツ  
コーナー

▽ソフトバレーボール大会  
(小学生の部・メンズの部・  
レディースの部・フリーの部)



五色台運動公園「アスパ五色」

① 午前の部

- ▽囲碁ホール大会(トリプルス)
- ▽男女ペアマツチグラウン
- ドゴルフ大会
- ▽ランニング教室(小学生)

② 午後の部

- ▽バトミントン大会(男子、女子ダブルス戦)
- ▽パークゴルフ大会(個人戦)
- ▽ペタンク大会(ダブルス)

▽申込締切 9月29日(木)

申・問 市体育保健課

☎ 24-7632 (直通)

第2回洲本市民人権講座

参加者

▽日時 10月13日(木)

午後3時30分～

▽場所 市人権文化センター

▽内容 講演 演題「在日朝鮮人問題を考える」

▽講師 張 錫基さん

▽募集人数 40人

▽募集期限 10月11日(火)

▽市人権教育研究協議会事務局

☎ FAX 22-1282

人権フォトコンテスト

喜びや笑い、ふれあい・命など、暮らしのなかの「人権」を感じる場面を豊かな感性でとらえた写真を募集します。

▽応募資格 市内在住、又は在勤・在学の人

▽応募作品 一人2点まで(自作未発表のもの)▽サイズ

ス判からキャビネ判サイズ

▽応募期限 10月20日(木)

▽留意事項 応募作品は返却しません。▽入賞作品著作権

は主催者に帰属します。▽肖像権などに配慮してください。

▽市窓口サービス課(五色町人権啓発推進協議会事務局)

「人権フォトコンテスト係」

☎ 33-0160 (直通)

あいほら俵運び競争大会

参加者

▽日時 10月10日(月・祝)

午前10時30分～

午後2時20分

▽場所 河上神社天満宮

▽内容 4人1組の団体で、30kgの俵を肩に担ぎ境内を一周、リレー方式で運び、その速さを競う。

▽募集チーム 先着24チーム

▽参加費 2,000円/チーム

※詳細についてはスポーツクラブ21あいはら

スポーツクラブ21あいはら

☎ 32-0023(堀洋品店内)

お知らせ

菜の花の種子の無料配布

申し込みはお早めに

搾油用菜の花の種子を無料で配布しています。印鑑を持

参の上、市役所農政課(五色庁舎)、農林水産課(本庁舎)

まで申し込みください。なお、申し込み時に作付するほ場の

地番と場所を確認します。

▽申込締切 9月30日(金)

▽市農政課(五色庁舎)

10月17日から23日は行政相談週間です。

総務省では、行政相談制度に関する国民の理解と認識を深めるため、昭和42年から毎年「行政相談週間」を設け、全国一斉に各種相談活動を実施しています。相談は無料で、秘密は厳守されます。相談員の自宅でも相談に応じていますので、お困りのことがあればお気軽にご相談ください。

洲本市の行政相談委員  
今田忠一さん(上物部)〈洲本地域担当〉  
坂本伊平さん(新村)〈洲本地域担当〉  
山口正友さん(都志)〈五色地域担当〉  
市人権推進課 ☎22-2580

☎ 33-1924 (直通)

淡路文化史料館

「敬老の日」無料入館

9月19日(月・祝)の敬老の日から9月25日(日)までの1週間、満65歳以上の人の入館料は無料となります。(※但し20日(火)、21日(水)は休館日)

問 淡路文化史料館 ☎24-3331

みつあい館リサイクルフェア

家庭で眠っている、まだ使える家具や子ども用品などを、必要な人に貰っていただくリサイクルフェアを開催します。

▽日時 10月21日(金)～23日(日)

午前9時～午後5時

最終日の23日は正午まで。

※展示終了後に抽選会をします。

▽展示会場 リサイクルセンター

タ-みつあい館(2階特設会場)

※リサイクル品のため性能保

証はできません。

※フェアに先立ち、家具やベ

ビーカーなどを10月13日(木)

まで募集します。但し、電

化製品や壊れて使えないも

のは対象外です。

大切な契約書や

遺言書などは公正証書に!

10月1日～7日は公正証書週間

不動産売買など重要な取引

をしたり遺言を残したりする

ときは、トラブル防止のため

公正証書の作成をお勧めしま

す。公正証書に関するお問い

合せは最寄りの公証役場へ。

相談は無料です。

問 洲本公証役場

☎ 24-3454

▽神戸地方法務局洲本支局

☎ 22-0497

<洲本市歴史文化遺産活性化事業>

講演

「淡路に残る 高田屋嘉兵衛翁の足跡」

日時 10月15日(土)10時から

場所 淡路文化史料館

講師 高田耕作氏 (高田屋嘉兵衛翁顕彰会)

受講料 400円



申・問 淡路文化史料館 ☎24-3331

## 「法の日」特設人権相談所

(第1・2会議室)

市人権擁護委員が人権に関するさまざまな相談に応じます。

▼日時 10月4日(火)

午後1時～午後4時

▼場所 市役所北庁舎

(第3・5会議室)

問 神戸地方法務局洲本支局

☎22-0497

## 「法の日」無料相談

司法書士会・土地家屋調査士会・行政書士会の各淡路支部が合同で無料相談会を実施します。予約は不要です。

▼日時 10月4日(火)

午後1時～午後4時

▼場所 市役所北庁舎

問 兵庫県司法書士会法の日担当

山下富弘氏 ☎23-9171

## 特定計量器の定期検査の実施

計量法の規定に基づく洲本市区域におけるはかりの定期検査が実施されます。はかりを取引または証明のために使用されている人は必ず受検してください。

▼実施機関

社団法人兵庫県計量協会

▼実施期間

10月11日(火)～11月18日(金)

▼実施場所 計量器を使用している店舗、事業所などへ

訪問して検査を実施します。

問 市人権推進課

☎22-2580 (直通)

## 洲本市地域公共交通会議開催

市では、7月に引き続き、「洲本市地域公共交通会議」を左記の日時で開催します。今回は、前回協議した「上灘線の路線退出に伴う代替交通手段」と「デマンド交通試験運行」に関する進捗状況などを報告する予定です。※傍聴は自由です。

▼日時 10月14日(金)午後2時～

▼場所 市役所北庁舎

第1・2会議室

問 市企画課

☎24-7614 (直通)

10月は「地球環境時代！新しいライフスタイル展開キャンペーン」月間です。

～地球に優しい買い物をしましょう～

● 買い物袋の持参、旬のもの

▼9月28日(水)

▼午前9時30分～午前11時

▼淡路広域消防ビル

▼10月19日(水)

▼午前9時30分～午後3時30分

▼洲本市文化体育館

問 市健康増進課

☎22-3337 (直通)

地元産、詰め替え商品、はかり売りなどのものを買きましょう。

● 省エネ生活を徹底しましょう。人の居ない部屋は消灯する、テレビのつけっぱなしはやめましょう。

問 県環境政策課エコライフ係

☎078-362-3156

献血の日程

9月28日(水)

午前9時30分～午前11時

淡路広域消防ビル

10月19日(水)

午前9時30分～午後3時30分

洲本市文化体育館

市健康増進課

☎22-3337 (直通)

## 兵庫県最低賃金は、時間額 739円です。

(平成23年10月1日改正)

最低賃金は、パートタイマー、アルバイトなどすべての労働者に適用されます。特定(産業別)最低賃金が適用される業種については、例年12月1日に改正されます。

問 兵庫県労働基準部賃金課

☎078-367-9154

▷淡路労働基準監督署

☎22-2591

## 新規学卒者などの雇用の確保について

厳しい雇用情勢の下、新規学校卒業者及び障害のある人の雇用確保は、更に深刻な状況にあります。求人者の皆様におかれましては、どうか、積極的な求人のお申し込みをお願いします。

問 ハローワーク洲本 ☎22-0620

## 秋の全国交通安全運動

期間 9月21日(水)～30日(金)


21日は「交通安全意識を高める日」

30日は「交通事故死ゼロを目指す日」

運動重点 「高齢者の交通事故防止」

- ①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止(特に、夜光反射材などの着用の推進)
- ②全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
- ③飲酒運転の根絶
- ④夕暮れ時の早めのライト点灯の推進

兵庫県・洲本市・洲本警察署  
洲本交通安全協会



淡路ごちそう館 **御食国** (みけつくに)

【広告】

★御食国の持ち帰り弁当・オードブル 1,500円(税込み)よりご予算に応じてお献立。  
※ご注文は前日までをお願いいたします。  
※オードブルは ●5,000円(3～4人前) ●8,000円(5～6人前)

【募集】 レストランホール(パート) 随時、面接を受け付けています。詳細はお電話にてお問い合わせください。

＜定休日＞ 毎週水曜日(水曜日が祝日の場合は営業)


☎26-1133

## 安心して住み慣れた我が家で

(24時間、訪問看護師が協力します)

### NPO 法人すもと共生ネットワーク

【広告】



・共生訪問看護ステーション  
**0799-25-2535**

・共生居宅介護支援事業所も併設  
**0799-25-2534**



# 健康だより

腹八分目はみんな同じ？

自分の食べ方を知っていますか？

皆さんは「何を」「どのくらい」食べているでしょうか？



保健師 谷口直美

## 「何を」「どのくらい」

食べていますか？

あなたはどのくらい食べていますか？と尋ねられると「腹八分目している」「量には気をつけている」という様な回答をしてみてください。食べている量を聞かれても、案外あまいで分かりにくいものです。

## 自分の食習慣を知る

毎日の食事は何気なく、当たり前のように食べているので、食品のカロリーや自分の適正な摂取カロリーを知っていても、自分の食習慣が分かるわけではありません。

## 自分の食べている量を知る

しかし、自分が「何を」「どのくらい」食べているのか、普段から自分の食べている量が分かれば、食生活を見直すことができ、生活習慣病の予防や悪化を防ぐことにつながります。

## 働き盛りヘルスアップ教室を

活用しよう！

働き盛りヘルスアップ教室では、自分自身の食べている量が分かる方法を体験できます。実物の食材の量を見たり、他の人の状況などと対比したりすることで、自分で何をどのくらい食べているのか、自分の食べ方の問題が分かってくると思います。



興味のある人は、健康増進課までお問い合わせください。

市健康増進課

☎ 22-33337 (直通)

## ふれ愛まつり2011

～洲本市健康福祉まつり&社協のつどい～

**日時** 10月9日(日) 午前10時～午後2時

**場所** 総合福祉会館「やまて会館」

**内容** ●健康コーナー(血管推定年齢・脳年齢測定など) ●福祉コーナー(活動紹介、作品展など) ●防災コーナー(炊き出しなど) ●キッズコーナー(かえっこパズルなど) ●模擬店(喫茶、カレーライス、クッキーなど) ●フリーマーケット(26店)

市福祉総務課(みなと元気館) ☎26-1166 (直通)

## 健康食品、医薬品などの個人輸入にご注意

個人輸入する健康食品、医薬品などの中には、外観や表示から分からない危険な成分が含まれる場合があります。

これらのものを安易に個人輸入することは大変危険な行為です。健康被害も報告される事案もありますので、安易に購入し、服用しないでください。

市健康増進課製造指導係

☎078-341-7711(内線3312)

## 10月の健康カレンダー



### 母子健康手帳交付

内容	とき	場所
母子健康手帳交付	6日(木)、13日(木) 20日(木)、27日(木)	10:00～11:00 みなと元気館 2階
妊婦相談(個別)	11日(火)	14:00～15:00 五色庁舎

### 乳幼児健康診査・相談(対象者には個別に通知)

事業名	対象	とき	受付時間	場所
乳児健康診査	H23年6月生	20日(木)	12:45～13:00	みなと元気館2階
7か月児相談	H23年3月生	26日(水)	9:30～9:45	
10か月児健康診査	H22年11月生	6日(木)	12:30～12:45	
1歳6か月児健康診査	H22年2月生	27日(木)	12:45～13:00	
2歳児相談	H21年7月生	19日(水)	13:00～13:15	
3歳児健康診査	H20年7月生	13日(木)	12:45～13:00	

### その他の相談(要予約)

内容	とき	場所
すくすく子育て相談	14日(金)	9:30～11:00 みなと元気館2階
こころの相談	7日(金)	14:00～16:00
筋力アップサークル 対象:概ね65歳以下の洲本市民	5日(水)、12日(水) 19日(水)、26日(水)	9:30～ 五色トレーニングセンター
	6日(木)、13日(木) 20日(木)、27日(木)	9:00～ みなと元気館
働き盛り ヘルスアップ教室	17日(月)	13:00～ 五色診療所
	18日(火)、25日(火)	9:00～
	24日(月)	13:00～
歯科相談	27日(木)	18:30～ 鮎原診療所
	26日(水)	13:00～15:00 みなと元気館

市健康増進課 健康福祉館「みなと元気館」☎22-3337(直通)

## 夢工房体験メニュー ☎33-1540

### 古代米の染色体験 9/25

●時間▶13:30～ ●料金▶1,200円(材料費別) ●締切前日

### 料理教室 9/28

●時間▶10:00～ ●料金▶1,500円程度(材料費込) ●締切3日前

### 型染め体験(秋の夕暮れのタペストリー) 10/10

●時間▶13:00～ ●料金▶3,000円(材料費込) ●先着5名

### パステル絵手紙教室 10/15

●時間▶14:00～ ●料金▶1,500円(材料費込) ●締切2日前

### 和布でつくるうさぎの兄弟 10/16

●時間▶13:00～ ●料金▶2,000円(材料費込) ●締切前日

### 紙おむつケーキづくり教室 10/22

●時間▶13:00～ ●料金▶3,000円～(材料費込) ●締切前日

## 市民交流センターだより

# フィットネス教室

受講生  
募集中

### 入門太極拳

※第3期生を募集します(10月～平成24年3月まで)

開催日 火曜日(月3回)  
10:00～11:30

参加費 9,000円  
／18回1クール

定員 12名

・中国の古い歴史の中から生まれた武術のひとつであり、健康法です。  
・まずは入門編から始めます。  
(指導:日本武術太極拳指導員)

※定員に満たない時は開催できないことがあります。  
ご了承ください。

### 健康体操

開催日 土曜日  
10:00～10:50

参加費 1回 500円

定員 10名

・リズム体操や筋コンディショニングで健康増進を図り、健全な足腰と元気な気持ち呼びもどします。

### はいはいピクス

開催日 土曜日(月1回)  
11:10～12:00

参加費 1回 500円

定員 10組

・赤ちゃんとお母さんのスキンシップを基本として、マッサージとエクササイズを行います。  
・生後2ヶ月から10ヶ月頃まで

## ウォーキング&ジョギング教室開催

ウォーキング&ジョギングを通して歩行の基礎知識や注意事項、フォーム指導などを行います。また、シューズの選び方までアドバイスいたします。

日時 10月16日(日) 10:00～11:30(90分)

場所 市民交流センター  
陸上競技場(雨天時:体育室)

参加料 500円 \*参加賞あり

定員 40名

対象 健康で歩行に問題のない人



☎市民交流センター ☎24-4450

問 五色洋ランセンター ☎33-00261

●じゃがいも 1区画/20株

2,000円

●玉ネギ 1区画/1000株

2,000円

獲します。

玉ネギ&じゃがいもオーナー募集  
12月上旬に苗を植え、翌年6月頃に収穫します。

ウェルネス通信

ウェルネスパーク五色  
[高田屋嘉兵衛公園]  
<http://www.takataya.jp/>

大会参加者募集

ウェルネスカップグラウンドゴルフ大会

●とき 10月18日(火)

ウェルネスカップテニス大会

●とき 10月30日(日)

※詳しくは左記へお問い合わせください。

問 GOGOドーム ☎33-0343

秋のふれあい青空市

地元特産品の販売やフリーマーケット、キャラクターショーなど楽しいイベントです。

●とき 10月23日(日)

問 浜千鳥 ☎33-1600

## アスパ五色10周年記念事業のおしらせ

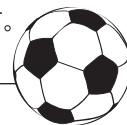
皆様のおかげをもちまして、アスパ五色も今年で10周年を迎えることになりました。

開催日 11月23日(水・祝) 8:00～16:30

天然芝グラウンドでミスターセレッソ森島寛晃氏のサッカークリニック(見学無料)や芝生グラウンドの一般開放、お楽しみ抽選会など、また、パークゴルフ場でパークゴルフ大会や無料開放、ホールインワンコンテストなどたくさんイベントを企画しています。

多くのご参加をお待ちしています。

問 アスパ五色 ☎34-1177



## Hertful Quintet Concert

ピアニスト藤溪優子氏、フルート奏者南部やすか氏、ヴァイオリン奏者南部怜奈氏、ビオラ奏者土井茉莉氏、チェロ奏者武藤有氏によるセッションでクラシック音楽をバラエティ豊かな雰囲気でお楽しみ頂けます。

日時 10月10日(月・祝) 開演 14:00  
上演時間/約2時間予定(休憩込み)

場所 洲本市文化体育館  
文化ホール[しばえもん座]

入場料 一般:1,500円 学生(高校生以下):1,000円  
※小学生よりご入場いただけます

問 市文化体育館 ☎25-3321



## 10月の無料相談



下記以外の相談は、「市民便利帳」でご確認ください。

### ■法律相談 (予約制)

日時▷5日(水)、19日(水) 13:15~16:15

場所▷市役所北庁舎

**予約** 市人権推進課(北庁舎)

☎22-2580(直通)

### ■行政相談

日時▷12日(水) 13:15~15:00

場所▷市役所北庁舎

**問** 市人権推進課(北庁舎) ☎22-2580(直通)

### ■法律・人権・行政相談

日時▷12日(水) 13:30~15:00

場所▷五色中央公民館

**問** 市窓口サービス課(五色庁舎)

☎33-0161(直通)

### ■年金相談・ねんきん特別便相談 (予約制)

日時▷21日(金) 10:20~15:20

場所▷文化体育館

**問** 市市民課(本庁舎) ☎24-7637(直通)

### ■司法書士による相談 (予約不要・当日先着順)

#### ◆多重債務者相談

日時▷24日(月) 10:00~12:00

場所▷県洲本総合庁舎

**問** 司法書士山下富弘事務所

☎0799-23-9171

### ■こころのケア相談 (予約制)

日時▷11日(火) 14:00~16:00

場所▷県洲本総合庁舎

**予約** 県洲本健康福祉事務所 ☎26-2060

### ■テレビ電話による法律相談 (予約制)

日時▷毎週木曜日 13:00~15:00

場所▷県洲本総合庁舎

**予約** 淡路さわやか県民相談室

☎0120-36-7830

### ■教育相談 (予約制)

日時▷17日(月) 13:00~15:00

場所▷県洲本総合庁舎

**予約** 県淡路教育事務所 ☎22-4152

### ■女性問題面接相談 (予約制)

日時▷14日(金) 13:00~16:00

場所▷県洲本総合庁舎

**予約** 淡路さわやか県民相談室

☎0120-36-7830

### ■宅建協会淡路支部による不動産相談

日時▷11日(火) 13:00~16:00

場所▷宅地建物取引業協会淡路支部事務所

**予約** 同事務所(海岸通・洲本ポーター

ミナルビル1階) ☎24-0088

### ■建築士事務所協会による住宅の耐震相談 (予約制)

日時▷26日(水) 13:30~16:00

場所▷県洲本総合庁舎1階

ロビー及び相談室

**予約** 構研設計一級建築士事務所

☎0799-64-1199

### 洲本図書館 ☎22-0712

#### ●いっしょにおはなしかい

(0~3歳児対象)

5日(水)、15日(土) 11:00~

#### ●おはなし会 (3~6歳児対象)

8日(土) 14:30~

#### ●もっとおはなし会 (小学生対象)

8日(土) 15:00~

※10月の「おりがみ教室」と「つくってあそぼう！」は『図書館市民まつり』開催中に行います。

参加については事前申込不要。

(「おりがみ教室」は22日午後、「つくってあそぼう！」は23日午後の予定)

#### ●対面朗読(本の読み聞かせサービス)

目の不自由な人が対象。

事前申込が必要。

### 五色図書館 ☎32-1693

#### ●おひぎのうえのおはなし会

(3歳児ぐらいまで対象)

13日(水)、27日(水) 10:30~

#### ●えるる倶楽部 10:30~

(絵本・紙芝居の読み聞かせ)

1日(土)、2日(日)、8日(土)、9日(日)、

15日(土)、16日(日)、22日(土)、23日(日)

29日(土)、30日(日)

※いずれも参加申込は不要

## 10月の図書館だより



### ●開館時間●

10:00~18:00

### ●10月のカレンダー●

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					

■ 両図書館休館日

※洲本・五色図書館の新着情報は、洲本市立図書館ホームページ (<http://www.library.city.sumoto.hyogo.jp>)

## 文化体育館トレーニングルーム

# パーソナルトレーニング 個人指導 開催中

目標期間中にシェイプアップ効果を出したい方、腰痛や膝痛をお持ちの方など、あなただけの目的に合ったトレーニングを一緒に行ってみませんか？

**お試し価格 15分 1,000円(税込)**

**料 金 30分 2,100円(税込)**

**60分 4,200円(税込)**

(別途施設利用料600円)



※事前予約が必要となります。また運動できる服装を必ずお持ちください。

**申・問** 文化体育館トレーニングルーム ☎22-6726

◆開催日 平成23年10月8日(土)

◆開演 13時 開演 13時30分

◆場所 洲本市文化体育館

◆出演 しほえもん座

◆出演 桂さこば、桂南光、桂雀三郎、桂雀々、桂ころろ、桂佐ん吉

◆入場料(消費税含む) 前売り券 3,000円 当日券 3,500円

◆お問い合わせ 洲本市文化体育館(休館日、火曜日) ☎25-3321 ASA洲本(平日10時~17時) ☎22-5182

※全席自由席◎未就学児はご遠慮ください。◎前売り券完売の場合、当日券の販売はありません。

**桂雀朝一口会**

桂さこば

桂南光

桂雀三郎

桂雀々

桂ころろ

桂佐ん吉

©佐々木芳郎



## 命を守る救命衣

### 海上安全講習会

漁業従事者が操業中に誤って海へ転落する事故に備え、救命衣着用の重要性などを学ぶ救命衣着用講習会が、8月20日(土)、由良エトワール生石で行われました。

これは、県漁業協同組合連合会などの主催で行われたもので、島内の漁業関係者ら約50人が参加しました。

講習では、神戸運輸監理部の筒井課長から、救命衣着用で生存率が2倍になることや、転落した場合でも慌てないことが重要だとの説明を聞いた後、実際に救命衣を着用して海に飛び込む実技訓練も行われ、救命衣の効果などを確認しました。



## 美馬市の子どもらもいっしょに

### キッズドリームスポーツチャレンジinすもと



トップアスリートによるスポーツ感動イベント「キッズドリームスポーツチャレンジinすもと」。本年2回目の企画は、由良中学校などを会場に、8月20日(土)、21日(日)の2日間、陸上競技の朝原宣治さん、荒川大輔さん、バレーボールの番平守さん、テコンドーの岡本依子さんらが指導、車椅子バスケの根木さんも参加しました。

また、今回は、姉妹都市提携を行っている徳島県美馬市の子どもら37人も参加。エトワール生石に宿泊し、すもとっ子との交流や、バレーボールの交流試合も行われ、両市の子どもらにとって、楽しい夏の思い出になりました。



## 編集後記

今回の表紙は、特集の「いきいき100歳体操」で出会った元気なおばあちゃん。生き生きと体操する姿と楽しい笑顔に元気をいっぱいいただきました。

9月1日現在の市内最高齢者は、女性が106歳、男性が102歳で、市内在住の100歳以上の人数は、男9人、女39人の計48人と、昨年より12人増えました。

表紙写真のおばあちゃんのように洲本市のお年寄りみんなが、笑顔で、元気になればと願っています。

## もし津波がきたら…

### イオン洲本店を津波避難ビルに



洲本市・イオンリテール株式会社  
津波時における一時避難施設としての使用  
に関する協定書

8月19日(金)、本市とイオン洲本店は、近い将来に予想される東南海・南海地震の津波に備え、津波避難ビルの指定協定を行いました。

イオン洲本店は、

鉄筋コンクリート4階建ての本館と鉄骨3階建ての新館があり、屋上駐車場は13.0mの高さがあります。

これらのことから、周辺住民の避難場所として、大津波警報などが発令された際には、有効な避難場所として期待されます。

## 祝 天皇杯出場！

### 三洋電機洲本が県選手権大会優勝を報告

国内中のサッカークラブが、出場を目指す天皇杯全日本サッカー選手権大会。このたび兵庫県選手権大会に優勝した三洋電機洲本が出場権を獲得。8月31日(水)には、野津チーム部長、成瀬キャプテンら4人が市役所を訪れ、竹内市長に報告しました。市長は、「洲本の名前がついたチーム。ぜひ、がんばって欲しい」とエールを送りました。

なお、1回戦は9月4日(日)に、奈良クラブ(奈良代表)と対戦し、3対1でみごと勝利。次戦10月10日(月)には、Jリーグのヴィッセル神戸と戦うことになっています。

