

広報

毎月15日発行

すもと

No.491

2001(平成13年)
11

平成13年11月15日発行 編集・発行/洲本市役所企画部情報課 〒656-8686 兵庫県洲本市本町三丁目4番10号 ☎0799-22-3321

人口 42,121人 男 20,120人 女 22,001人 16,199世帯(11月1日現在)

やすらぎとふれあいの散策路

洲本市では、魅力ある歩行環境づくりのため、“観光スポット”と“散策コース”を組み合わせた「ウォーキングトレイル事業」に取り組んでいます。



洲本川堤防線



陀仏川歩道橋



洲本港ボードウォーク



中央公民館横・三熊山コース

毎日歩こう

背筋を伸ばして

ウォーキングを始めよう

ウォーキングを始めよう



三熊山登山会の皆さん。早朝登山のあと午前6時30分からラジオ体操をしています。



市保健センターでは、健康に関心のある人を対象に9、10月に運動指導教室を実施しました。写真は10月の運動指導教室に参加し、ウォーキングを楽しむ受講生の皆さん。

国が作った「がんを防ぐための十二か条」の中には、「適度にスポーツをする」という項目があります。「疲労やストレスは、動物実験などでもがんの発生率を高くするようです。気分転換のため、健康のため、積極的に適度なスポーツを楽しみましょう」として、がん予防に運動がいいといっています。いつでも、どこでも、すぐ始められる運動が「ウォーキング」です。

ウォーキングには、健康維持や生活習慣病の予防のほか、ストレス解消などにも効果があります。市内でも、朝、昼、夜と時間を問わずたくさんの方が散歩を楽しんでいます。ウォーキングについての効果や注意点などについて、市保健センター 畑山浩志・理学療法士が紹介します。

ウォーキングは有酸素運動の代表 糖や脂肪を燃焼し肥満を予防します

運動は大きく分けると「有酸素運動」と「無酸素運動」に分けることができます。

有酸素運動は、ウォーキングや水泳、サイクリングなど運動中に呼吸し酸素を取り込みながら行う運動で、筋肉に送られた酸素によって糖や脂肪が分解されます。無酸素運動は、一〇〇走や重量挙げなど酸素を必要としない運動で、糖を分

解して大きなエネルギーを生み出しますが、乳酸という疲労物質が出て、短時間しか運動を続けることができません。

ウォーキングは、いつでもどこでも、また誰でも簡単にできる有酸素運動の代表です。肥満や動脈硬化の防止のほか、次のような効果があります。

心臓病 心臓の筋肉が強化され、血液を全身に送

る能力が増えるため、安静な時も運動した時も心拍数が下がり、心臓への負担が減ります。

糖尿病 血糖値を下げます。

骨粗しょう症 骨に刺激が加わり、骨が強化されます。

老化予防 足の筋肉から脳細胞へと刺激が伝わることで、老化のスピードが遅くなります。

高脂血症 酸素を全身に運ぼうとするため、血液の流れの量が増え、そのため血管についた中性脂肪やコレステロールを洗い流します。

ストレス解消 心身が爽快になり、よく眠れるようになるなど、ストレス解消につながります。

一回に歩く時間は二十分を目安に

ウォーキングを始める場合、一回の歩行時間は二十分が目安となります。少し

早足で二十分以上歩くようにすれば、ウォーキングの効果表れます。でも無理はしないで、体調の悪いときは、中止してください。また、ウォーキングの前には、アキレス腱やふくらはぎなどの筋肉をほぐすなどストレッチ運動も行ってください。

よい姿勢で歩くことが大切です

かかとから着地し、足の裏を転がすようにします。そしてかかとから地面を離れ、最後につま先で蹴りだします。

背筋が曲がった悪い姿勢で長時間ウォーキングすると、背中や腰に負担がかかり、かえって腰痛を起こす危険があります。背筋を伸ばし、よい姿勢で歩きましょう。

靴選びも重要なポイントです

靴の底は、手に持った足の指の付け根の部分で曲がるもの、はいて足の裏のそりなどに密着感のあるものがお勧めです。全体の大きさは、ぴったりと足を包み

込むもので、つま先は〇・五センチくらい余裕があり、指が動くものがよいでしょう。また、靴底は、着地のショックを吸収する弾力性のあるものを選んでください。

服装は季節に合った服装を

暑い日には通気性のよい

POINT

WALKING

ウォーキングの正しい姿勢

POINT

頭は垂直に

腹部を引き締める

ひざを伸ばしてかかとから着地

歩幅はなるべく広く

服装、寒い日には防寒に優れた服装など、季節に合った服装で歩きましょう。起床後や歩いた後は、十分に水分補給をしてください。特に夜は交通安全に注意し、明るい色の服を着たり、蛍光反射材などを着用するようにしてください。

畑山・理学療法士



皆さんも一緒に登りませんか

後藤秀夫さん (三熊山登山会会長)

三熊山登山会は、昭和五十三年に発足百人を超える会員がいます。雨やどんな寒い日でも休まず毎日、登山される人もたくさんいますよ。山頂にいくと同じ仲間にも会えるし、記帳することが励みにもなり、続くこと理由だと思えます。ほかの人もどんどん登ってきてほしいですね。

洲本城天守閣前の国旗掲揚台に、祝日などに日の丸を挙げているのも私たちなんです。



毎日続けるのが健康づくりの秘訣

瀬戸祥弘さん

二十歳のころは、不摂生でよく体調をくずしていました。その後、医者からの進めで運動を始め、約三十年になりました。朝は、ジョギングやラジオ体操、夜はサイクリングをしています。それ以後風邪を引かなくなり、気持ちも若返った気がします。食事もおいしいですよ。毎日、続けることが大切だと思います。



体も気持ちもリラックス

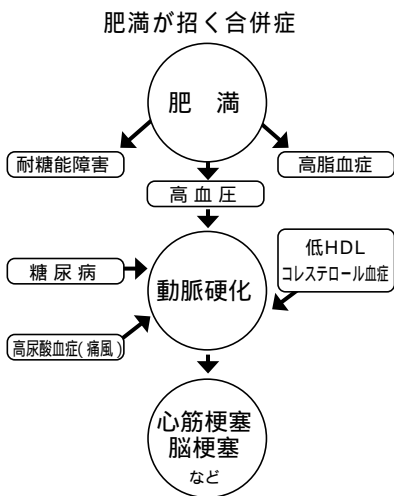
中野昌代さん 中野しげ子さん 中央西岡米子さん

生活習慣病の予防を目的に三年ほど前からウォーキングを始めました。家事の合間を見つけて、朝は足湯に行ったり、夕方は散歩をしたりしています。歩くのは気分もいいし、体調もよくなりました。また、おしゃべりも楽しみの一つでストレス解消にもつながっています。

肥満は生活習慣病のもと ウォーキングで減量を

肥満とは、単に体重が重いということではなく、体の中に脂肪が過剰に蓄積させた状態のことです。骨や血液、筋肉など体全体の組織の中で、脂肪が占める割合(体脂肪率)の高い状態を「肥満」といいます。

体の中の脂肪が過剰になると、血液中の悪玉コレステロールが増加し、高血圧や高脂血症、糖尿病など、さまざまな生活習慣病を引き起こしやすくなります。また、これらの生活習慣病が合併して、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす危険度も高くなります。



自分の肥満度 適正体重を知ろう

健康の大敵・肥満を解消するためには、まず自分の肥満度と適正体重を知ることが大切です。

肥満度は、身長と体重のバランスから求める「BMI (ボディ・マス・インデックス)」という体格指数で知ることができます。適正体重は、健康を維持するのに適した標準体重のことで、一般的にはBMIが22の時に最も病気になりにくいので、標準体重はBMIを22として計算します。

BMIと標準体重の求め方

あなたのBMI..... 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

あなたの標準体重..... 身長(m) × 身長(m) × 22

あなたの肥満度

BMIが25を超えた人 肥満
減量に取り組む前に医師に相談を。健康状態をチェックして、きちんと指導を受けながら減量を。

BMIが18.5以上25未満の人 標準体重
栄養バランスのよい食生活と適度な運動で、適正体重のキープを。

BMIが18.5未満の人 やせ過ぎ
極度のやせは、貧血や月経異常、骨粗しょう症などにつながります。栄養バランスを考えて食べ、運動もして適正体重を目指しましょう。

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)555(代)
店舗 淡路地域18カ店 阪神地域4カ店 播磨地域7カ店

広告

市町合併・新たな展開へ 洲本市独自で訴えかけ

このほど洲本市は「津名郡・洲本市合併研究会」の退会を申し入れました。退会の理由や今後の状況について中川市長に聞きました。

問 「津名郡・洲本市合併研究会」を退会する理由はなんですか。

答 洲本市は、五色町からの要請により、津名郡の合併研究会に加わりました。加入時に洲本市の方針である「淡路一市論」は主張しないという条件があったので、市としては広域の問題、たとえば水問題、情報、消防防災、環境、また介護や福祉など、どのような問題点があるのか、また解決のためにはどうすればよいのかということをお話し合いたかったのですが、津名郡では津名郡と洲本市で合併を進める議論中心となっていました。そのため今回洲本市は、脱会を決意しました。

問 三原市という考えが二十年以上前からあり、洲本市が考える地方自治の自立行財政改革、大きなビジョンの提言のための合併とは考えが違っています。また一市はベストであるが、時間がなくのことですが、二〇〇五年三月までに合併すればよいことになっているので、まだまだ時間もありません。議論すべきであると考えています。

問 今後はどのように、一市論を進めていくのですか。

答 これまでの広域の責任者としてではなく、これからは洲本市長として淡路の可能性として一市がベストとの考えから、広域問題をどのように解決していくかを隣接の自治体に伝えていきたいと考えています。

夏の生活習慣病集団健診 結果をお知らせします

七月三十日(月)から八月三十一日(金)までの十一日にわたって行われた、夏の生活習慣病集団健診結果がまとまりました。

受診された人は二千五百九十九人。七十歳代の人が八百三十七人と最も多く、全体の三八・八％に当たります。

総合判定結果で、「正常」または「ほぼ正常」と判定されたのは二百五十人で全

< 夏期集団健診集計表 >

年代別	正常	ほぼ正常	要注意	要精検	医療継続
～39歳 (51人)	23.5% (12人)	15.7% (8人)	25.5% (13人)	33.3% (17人)	2.0% ⁽⁺⁾ (1人)
40～49歳 (175人)	22.3% (39人)	23.4% (41人)	4.6% ^(8人)	48.0% (84人)	1.7% ^(3人)
50～59歳 (447人)	12.3% (55人)	26.4% (118人)	4.5% ^(20人)	46.7% (209人)	10.1% (45人)
60～69歳 (649人)	7.2% (47人)	22.2% (144人)	2.5% ^(16人)	48.4% (314人)	19.7% (128人)
70歳～ (837人)	18.5% (155人)	3.7% ^(31人)	48.0% (402人)	28.1% (235人)	1.7% ^(14人)

< 健診結果の判定区分 >

正常	この検査の範囲では、異常が認められませんでした。
ほぼ正常	軽い異常を認めますが、様子を見てよいでしょう。
要注意	異常を認めますが、早期に精密検査を受けるほどではありません。日常生活に注意し、ときどき医療機関で受診してください。
要精検	異常を認めましたので、早期に医療機関で精密検査(再検査を含む)を受け、病気の有無、程度を確かめてください。
要医療	病気の疑いがありますので、早期に医療機関で受診してください。
要継続医療	現在、治療中ですので、引き続き主治医の指示に従って治療を続けてください。

体の十一・六％しかなく、残り八八・四％は何らかの注意が必要という結果が出ています。

ガンなどの生活習慣病は自覚症状が少なく、潜伏期の早期発見や予防のためには、生活習慣病健診を継続的に受けることが大切です。

一年一回の健診を習慣づけ、健康状態を確認しましょう。

生活習慣病とは?

「生活習慣病」は、「食事や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に関係する疾患」と規定され、成人型糖尿病、肥満、高脂血症、循環器疾患、大腸ガン、高血圧症などが含まれます。

理学療法士が自宅を訪問してリハビリ指導を行います

市保健センターでは、理学療法士が各家庭を訪問してリハビリや生活指導などを行う「訪問リハビリ事業」を行っています。

対象 洲本市内在住で、心身に障害のある人

費用 無料

内容 身体機能の評価 家庭でのリハビリ指導、訓練生活指導 福祉用具などの指導 住宅改造の指導など

手続 心身の状態により主治医の意見書が必要な場合がありますので、電話で保健センターへ問い合わせください。

詳しくは、市保健センター(☎22・3337内線516)へ。



地震への備えを万全に

洲本市では、住宅耐震診断員を派遣して、地震に対する住宅の強度を調べる「わが家の耐震診断推進事業」を行っています。詳しくは、市役所都市整備部都市計画課(☎22・3321内線363、235)へ。

おめでござう 秋の叙勲・褒章

長年さまざまな分野で社会に貢献された人に贈られる叙勲や褒章の受章者が決まりました。おめでとございます。

勲五等瑞宝章



富田 泰行 さん
(栄町・73歳)

昭和四十年、市内に旅行会社を設立、全国旅行業協会県支部長を勤めるなど、旅行業の発展に貢献されました。

勲六等瑞宝章



北條 進 さん
(千草・76歳)

昭和二十二年、警察官拝命以来、過ちを犯した少年たちの更正などに全力をあげました。

黄綬褒章



太田 勝敏 さん
(本町・78歳)

家業のたばこ販売に携わり、日本専売公社（現日本たばこ産業）の発足や民営化などたばこ業界の変遷とともに歩んでこられました。

犯罪や災害のない明るい街づくりのために

～新しい条例を制定～

市民の皆さんが安全に安心して暮らせるまちづくりを推進するため、このほど「洲本市市民の安全の推進に関する条例」が制定されました。

条例では、市民や事業者が協働して災害や犯罪、事故を防止することを目的にそれぞれの役割を次のように定めています。

市民の役割

助け合いの精神が息づく、良好な地域社会を育むための活動に参加するよう努める。

市役所への申請書類がインターネットからダウンロードできます

納税交付申請書など市役所の申請書がインターネットホームページから、ダウンロードできます。

市のホームページを開いて、「市民便利帳の申請書ダウンロードサービス」をクリックすると画面がでます。

ダウンロードできる申請書は、CATV施設に係る分担金及び使用料の減免申請書、市・県民税課税証明及び納税証明交付申請書、

災害などが発生した時は、地域の安全を守るため、お互いに協力する。

事業者の役割

地域社会の安全に配慮しながら事業を行う。

地域社会の一員として、積極的に市民の安全に貢献するよう努める。

市の役割

市民生活の安全を確保するため、生活環境の整備に努める。

地域の安全活動を推進するため、市民や事業者に必要な情報を提供する。

「はぐれ刑事純情派」の撮影が市内で行われました

テレビ朝日系列で全国放送の「はぐれ刑事純情派新春スペシャル」のロケが十月二日、洲本市内で行われました。

安浦刑事役の藤田まことさんや梅宮辰夫さん、ぼんちおさむさんから豪華俳優がロケに参加、市民エキストラの皆さんが出演者の脇を固めました。

放送は来年一月二日か三日、午後九時からの予定です。



今日も楽しいおつきあい



淡路信用金庫

会長 瀧川 福市
理事長 瀧川 好美

本店 洲本市宇山
店舗 島内 20店
神戸市 5店
明石市 1店
西宮市 1店

広告

教育ひろば

55

十二月四日から十日までの人権週間にちなんで、今回は小・中学生が人権に対して学んだことや、感じたことを綴った「洲本市人権作文・標語集」の作品を紹介します。（写真は、十月七日に行われた すもとレク・スポーツフェスティバル）

たいせつだよ

洲本第三小学校

谷 ちか

この前「さつちゃんの手」という本を読んでもらいました。右手の五本のゆびがないさつちゃんに、友だちがひどいことを言ったときに「わるいことを言うなあ。さつちゃんがんばれ。」とわたしは、心の中で言いました。ゆびがないと何もできないと考えるのは、おかしいと思いません。

わたしはこの本を読んでもらいながら、おじいちゃんのことを思いました。わたしのおじいちゃんは、年がいつているので耳が遠く、わたしは、しゃべったことをもう一回くりかえすことがあります。足もわるく、ゆっくりゆっくり歩きます。それでもおじいちゃんは、草ぬきをしてくれるのです。目にはめがねをか

けて。

家をたてるときのはしらのくみ方、魚のつり方、あそびのこと、いっぱい教えてくれます。

うんどう会の日、おじいちゃんはきてくれました。おひるごはんのとき、かげに入らしてくれたおじいちゃんはやさしいです。

わたしは、みんながみんなのことをだいに思うやさしいきもちがたいせつだと思います。



いじめは

心の深い傷

加茂小学校

藤田 真理子

今の社会で、最も問題になっているのが「いじめ」だと思ふ。ほとんどの場合、いじめめる方は強い、いじめられる方は弱いと感じられる。しかし、本当は、逆なのではないだろうか。

その理由は、いじめめる方は、日ごろのいかりをしずめることが出来ず、人に八つ当たりする分弱く、逆にいじめられる方はいじめられることによつて、いじめめる方よりいかりをためているのに、そのいかりをおさえることが出来ているから強いと思ふ。これが一つ目の理由だ。

二つ目は、例えば、いじめめる方は自分がいじめめる人を決め、その人を「みんな」で無視しようとする。みんな

などいっしょでない不安だからだ。しかし、いじめられる方は、ほとんどの場合一人である。一人でさびしくないのだろうか。いや、たぶんさびしいと思ふ。でも、一人でいることにある程度慣れてしまひ、自分一人でも行動出来るようになってしまつていふのだと思ふ。つまり、いじめめる方は、実はみんなとしない何とも出来ないが、いじめられる方は、一人でも自分のことは、自分で出来る強さをもつていふということなのだ。私が言いたいことは、二つある。

一つ目は、いじめめる理由について。

それは、ほとんどの場合、時代遅れでダサイとか、何でも出来るから気が合わないとか、理由は無いけど、顔を見ていたらムカつくというふうなことが多いと思ふ。しかし、私はこう考える。ダサイ、気が合わない、顔を見るだけでムカつく、そんな簡単な理由だけでいじめていいのだろうか。はっきり言つてこの考え方は、間違つていふと思ふ。

二つ目は、いじめめる人といっしょにいじめてしまふ人について思つたこと。

いっしょにいじめてしまふ人は、「自分は、いじめられたくない。だから、そうならないようにするためには、いじめめる方がましやな。」と思つていふのだと思ふ。そうやっていっしょにいじめてしまふ子がどんどん増え、最後にはいじめめる人が、増えてしまつていふのだ。それが続くといじめられる人は、いじめめる人へのまれ学校を休む。そして、ときには、学校に全く来なくなつたり、最悪の場合、おそろしい自殺の道しか見えなくなつてしまふ場合もある。いじめめる人は、こんなことになつても、まだいじめをくり返すつもりでいふのだろうか。

テレビやニュースを見ていふと、自殺の道を選んで死んでしまつた人もたくさんいる。最後に、「いじめたのしいな みんななかよく あそぼうね ちよつとだけ ゆうきをだして 「やめるんだ」 なかよしは けんかもするけど こめんと さきに言えたら なかなかおり

なかつたらよかつたなあ」と後かいつる立場になるのは、いじめめる方だ。

昔は、いじめなどなかつたと聞いている。みんなが今までの自分の生活を見つめ直し、生活してほしい。問題のない社会、平和な社会、つまりいじめのない、安心してくらせる社会のために、一人ひとりが努力することが大切だと思ふ。みんなの思いを一つにすれば、きつと出来るはずである。

たのしいな みんななかよく あそぼうね

安乎小学校 松江 真弥

ちよつとだけ ゆうきをだして 「やめるんだ」

洲本第一小学校 学田 匠馬

なかよしは けんかもするけど こめんと

さきに言えたら なかなかおり

洲本第三小学校 まえ田 きほ

いじめれば 必ず返る いじめの痛み

安乎中学校 石住 瑠理



ニュースポーツに挑戦

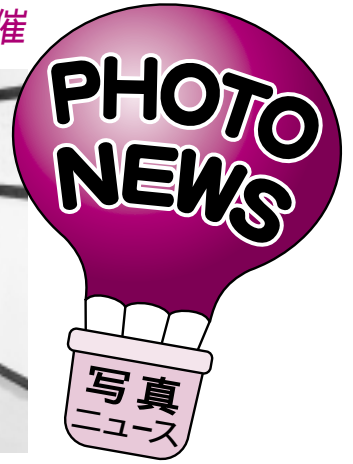


すもとレク・スポーツフェスティバル2001が、10月7日洲本市スポーツセンターで行われました。市民230人が参加し、ペタンクやグランドゴルフ、体力測定などでさわやかな汗を流しました。

芸術の秋、洲本市美術展開催



洲本市民会館で、第54回洲本市美術展が10月31日から11月4日まで開催されました。日本画、洋画、書、彫塑、工芸、写真など197点が展示され、美術愛好家たちでにぎわいました。



秋の味覚をおたのしみください。



「淡路グルメ収穫祭」が10月6、7、8日の3日間、新洲本ジャスコ前の広場で開催されました。淡路各市町から特産品が持ちよられた即売コーナーや、日替わりの大鍋試食コーナーのほか洲本吹奏楽団の演奏会や大道芸人のパフォーマンスイベントなどが行われました。

給食にアイスクリーム「南風」が登場



洲本市酪農農業協同組合が製造販売しているアイスクリーム「南風」が、9月から市内の小・中学校の給食で配膳されるようになりました。生徒たちは、食後に配られたアイスクリームをおいしそうに、食べていました。

(写真は10月3日に中川原中学校で配膳された様子)

春からは、新しい園舎で ペットのしつけは、飼い主の自覚から 洲本の道路を参考に！



市立中川原保育所の起工式が10月22日、中川洲本市長をはじめ、中川原保育所長や保護者代表出席のもと行われました。完成は来年2月末日の予定で、春からは新しい建物に園児たちは通うことになります。



犬のしつけ方教室が、10月4日、21日に、市民球場駐車場と市営駐車場屋上公園で開かれました。愛犬をつれた飼い主は、犬の気持ちを考えてしつけを行う方法を、熱心に学びました。



10月17日、ケニア共和国の研修員ゲコンゲさんが道路維持管理の視察に洲本市を訪れました。ゲコンゲさんは、市役所で洲本市の道路の概要の説明を受けた後、山手で現地の視察をしました。

ジュニアオリンピックで 伊奈君が優勝、田所君が6位入賞



横浜国際総合競技場で行われた第32回ジュニアオリンピック陸上競技大会で、由良中学校1年生の伊奈龍哉くん(写真左)が、Dクラス男子砲丸投で記録17雫48雫(大会新)で第1位、中川原中学校3年生の田所裕亮くん(写真右)が、

Bクラス男子円盤投で記録46雫33雫で第6位に入賞し、11月1日市長に報告に訪れました。

竹口さんの水道週間ポスターが特選に



洲本第三小学校5年生の竹口うららさんが、水道週間にちなんで募集された「第43回水道週間協賛懸賞」の小学生高学年ポスター部門で最も優秀な作品に贈られる特選に選ばれました。



丸岡喜代治巡查部長が市民の警察官賞を受賞



「洲本市民の警察官賞」を丸岡喜代治巡查部長(55歳)が受賞し、10月9日、山手の総合福祉会館で授賞式が行われました。

その後「暴力団追放洲本市民大会」が開催され、「暴力団を恐れない、暴力団を利用しない、暴力団に金を出さない」という「暴力団追放3ない運動」と暴力団事務所の撤去活動を推し進める大会宣言が採択されました。

いつまでも仲良くな〜大野小と脇町小が交流〜



姉妹都市提携を行っての脇町の脇町小学校の3年生が、10月5日大野小学校を訪れました。これまでもビデオレターや学級新聞の交換などを行っており、春には大野小学校の生徒が脇町を訪問しました。今回は生徒たちが考えたゲームやドッチボールなどで、交流を深めました。

由良の星空観測会 日ごろの訓練も怠りません 秋のゲートボール親善試合



由良研究施設エトワール生石では、10月12日から「秋の星空体験」が行われました。新鮮な地元の魚介類を使った夕食を食べた後、天体望遠鏡で星空を観測。その後希望者は、アロエ風呂に入浴も出来、くつろいだ秋の夜を楽しみました。



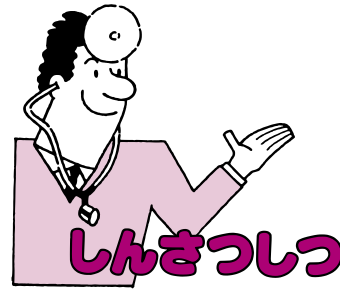
秋の全国火災予防運動の一環として、市内各所で消防団分団の訓練が行われました。また、内町地区では、市民と合同で消火訓練が行われ、万一にそなえ参加者は真剣に取り組んでいました。



第39回秋の連合老人会親善ゲートボール大会が10月23日、城戸アグリ公園で行われました。前日の雨のため足場の悪いコートとなりましたが、選手の皆さんは熱心に腕を競い合い、交流を深めました。



写真の人に出会ったら、広報にのって
いたねと、ひと声かけてね。



納 千富 歯科医師
納 千富 歯科医師

P M T C プロフェッショナルメカニカルティースクリーニング

今日はP M T C (プロフェッショナル・メカニカル・ティース・クリーニング) についてお話しします。P M T C なんて聞きなれない言葉で、ちょっと舌をかみそうになりますね。簡単にいうと皆様が月に一度とか二か月に一度とか、美容院や理髪店に行つて髪を手入れしてもらつたのと同じように、歯医者さんに行つて口の中を専門的に清掃してもらう事をいいます。

汚れた服は毎日家で洗濯します。でもひどい汚れや

シミがついてしまつて取れない時はクリーニング屋さんに出しますよね。それと同じ様なことだと思つて下さい。

食後歯みがきをします。自分ではきれいに磨けていると思つていても、やはりどうしても磨き残しがあります。そんな磨き残しの中には細菌が複雑に絡み合つて強固に歯面にくつき、ブラシだけでは取れなくなつてしまします。これが『細菌バイオフィルム』といつて抗菌剤などの化学的処

置では確実に取り除く事が難しいのです。機械的にこすり取る以外に有効な方法はないのです。P M T C はこのバイオフィルムをはがし取る手段として最も効果的で、効果的な方法と考えられています。その方法とは実際に、歯垢(歯の汚れ)の染め出し(歯に赤く色を付けて汚れている部位を目で確認する。研磨剤を歯につける(歯の表面を傷付けないもの)。歯と歯の間の細いすきまや歯面の清掃・研磨をする。歯と歯ぐきの境目の溝の内の洗浄をする。フツ化物の

塗布。以上です。P M T C の虫歯・歯周病予防、あるいは進行の抑制効果は明らかであり、さまざまな細菌から口の中を守る最強の手段であると考えられます。痛い時、困つた時だけ治療に行くのではなく、治療後の快適な状態を維持するために、三丁四か月に一度の専門家によるお口の中の清掃(P M T C)を受ける事を、おすすめします。

このコーナーは、洲本市医師会、洲本市歯科医師会の協力により連載しています。

募集

淡路さわやか県民局がスタートします

淡路県民局では、県民局の職員などが皆さんの希望の場所に向いて、県政などを説明する出前講座「淡路さわやか県民局」をスタートさせました。

対象 淡路地域の十五人以上の団体、グループ
とき 原則として月曜日から金曜日(祝日を除く)の午前十時から午後

洲本市社会福祉協議会職員

五時までの間、一時間半程度
詳しくは、淡路県民局企画管理部調整課(☎26・2012)へ。

職種 デイサービス職員
人数 正規職員一人
パート職員若干名
資格 満五十歳まで(平成十四年四月一日現在) 社会福祉主事、介護福祉士、ヘルパー二級以上の何れかの資格のある人 高等学校卒業以上

自衛官募集

普通運転免許を持ち市内に居住可能な人
申込期間 十二月十一日(火)~二十日(木)
詳しくは、洲本市社会福祉協議会(☎26・0022)へ。

種目 自衛隊生徒
身分 特別職国家公務員
応募資格 中学卒業(見込含)で十七歳未満の男子
受付期間 平成十四年一月四日(金)まで
詳しくは、市役所総務部総務課(☎22・3321)へ。

甲種防火管理者資格取得講習会受講生

とき 平成十四年一月三十日(水) 三十一日(木) 午前九時~午後五時
ところ 淡路消防ビル 五階大会議室
申込期間 十二月十日(月)~十四日(金)
費用 五千元
詳しくは、淡路広域消防事務組合予防課予防係(☎24・2416)へ。

情報 広

わが家の ホー プ



地白和樹 くん
(平成6年10月6日生まれ)
菜花 ちゃん
(平成12年4月9日生まれ)(宇原)
明るく素直に育ってね。母：佳子さん

四季のイベント

水産まつり開催

市では、「花」「食」の祭典に続く四季のイベントとして、海の幸をテーマにした「水産まつり」を開催します。地元で獲れる魚を使った商品の販売のほか、果樹協会によるみかんの販売などを行います。

とき 12月15日(土)、午前9時～

ところ 多目的広場(御食国横)

出店者(カッコ内は販売物)

由良漁業協同組合連合会(アナゴ焼き、タコの天ぷら、タコ飯など)

淡路果樹協会(協会推奨の温州みかんなど)

御食国(ジャンボにんにくを使った焼き肉のタレなど)

日の出農業協同組合(野菜の青空市)

洲本市酪農農業協同組合(牛乳、アイスクリームなど)

詳しくは、市役所産業振興部農政課(☎22・3321内線244)へ。



昨年の水産まつり

その契約大丈夫ですか？

被害に遭わないための5か条

本当に必要ですか？必要でない時は、はっきり断りましょう。高額な契約やうまい話には要注意。

その場で契約しないで家族や知人に相談しましょう。

契約書の内容をよく確かめて、商品やサービスの内容・支払い総額を十分に検討しましょう。

口約束はせず必ず契約書に書いてもらいましょう。

お知らせ

平成十四年四月から
国民年金が
変わります

国民年金の保険料は
社会保険事務所へ納
めていただくように
なります。

国民年金の第一号被保険
者が保険料を納める場合、
現在は市役所から送られて
くる納付書により市役所へ
保険料を納めて頂いていま

すが、平成十四年四月分以
降の保険料については国
(社会保険事務所)が取り
扱うようになります。

そのため、前納や追納を
含む納付書の発行や口座振
替の取扱いについては社会
保険事務所が窓口となりま
す。

詳しくは、明石社会保険
事務所(☎078・912
・4916)へ。

ご存知ですか？
高齢者円滑入居賃貸住宅の
登録制度

高齢者円滑入居賃貸住宅

登録制度は、四月に制定さ
れた「高齢者の居住の安定
確保に関する法律」に基づ
き、高齢者が安心して入居
できる賃貸住宅の情報を提
供できる新しい制度として、
十月からスタートしました。

賃貸住宅の貸主は、高齢
者が入居できる賃貸住宅に
ついて、知事に登録を申請
することができます。

登録された情報は、県で
の閲覧のほか、高齢者居住
支援センターのホームページ
(<http://www.koujuzai.or.jp>)
にも掲載され、入居希望者
に幅広く情報提供されます。
また、登録された賃貸住

宅については、高齢者居住
支援センターが行う家賃債
務保証制度を利用すること
ができます(入居者の年齢
など一定の要件が必要)。

詳しくは、県土整備部民
間住宅推進室(☎078・
341・7711内線47
21・4722)へ。

献血日程

十二月十九日(水)

午前10時～午後3時半

洲本市健康福祉館

十二月二十一日(金)

午前10時～午後3時半

洲本健康福祉事務所(旧
洲本保健所)



淡路ごちそう館 御食国(みけつくに)

広告

御食国5周年フェア(実施中!) お歳暮に淡路特産品を!

- ・価格も内容も驚きの「コース料理」をご用意。
- ・直販店のギフト予約で特典が受けられます。
- ・御食国のポイントカードを開始。

好評! 仕出し弁当承っています。

少人数から大人数まで、ご予算に合わせてご用意。
少数の注文でも「心をこめて」お作りします。

私達の住む淡路島の特産品
を全国へ宅配します。
いろいろ選んで詰め合わせる
「うまいもん」ギフトが好評!

洲本市塩屋1丁目1-8
TEL.26-1133

アンケート調査にご協力を！

二十一世紀においては、すべての市民が、等しく豊かな人間らしい生活を営むことができる「男女共同参画社会」の実現が不可欠となっています。

男女共同参画社会とは、性別役割分担意識をなくし、男女がともにあらゆる分野で平等、公平に参加・参画することができる、互いを尊重しそれぞれの能力が発揮できる社会のことです。

洲本市では、このような社会を実現するための総合的な施策の推進指針となる「洲本市男女共同参画プラン」を平成十五年度中に策定することとしています。

このたび、プラン策定に向けて洲本市男女共同参画プラン策定懇話会を設置し、第一回目の会議では、市民の皆さんに願うするアンケート調査の内容についての意見交換が行われました。当日出された意見をもとに十一月には市民意識調査をアンケート方式により行ないます。

アンケート調査は、無作為で選んだ市民の皆さんに

回答してもらった形でいきますので、選ばれた人は是非ともご回答くださるようお願いいたします。

市民の皆さんの回答(意識)を反映した「洲本市男女共同参画プラン」を策定したいと考えていますので、ご協力をお願いします。

詳しくは、市役所市民生活部市民課男女共同参画社会係(☎22・3321内線415)へ。

戦傷者などの妻に特別給付金が支給されます

対象 平成五年四月二日以降に戦傷病者などと婚姻された妻や、同日以降に後重症により第五款症以上の戦傷病者などになられた人の妻であつて、本年四月一日に戦傷病者などである夫が第五款症以上の増加恩給などを受けていた人。平成八年五月に最終償還を迎えた戦傷病者などの妻に対する特別給付金の受給権を取得した妻で、戦傷病者などである夫が平成五年四月一日から平成八年九月三十日までの間に

公務傷病以外の原因により死亡(平常死)した人
金額 額面十五万円(軽症者半額)、五年償還の国債 額面五万円
期間 平成十六年九月三十日まで
請求手続きなど詳しくは、県社会援護課(☎078・341・7711)または市役所健康福祉部介護福祉課総務係(☎22・9333)へ。

「すもと高齢者交通安全カード」をお持ちですか

洲本市では、お年寄りの交通事故が増加しています。市、洲本交通安全協会と洲本警察署では、「交通事故防止」を願う「すもと高齢者交通安全カード」を作成しました。このカードには、氏名、生年月日、緊急連絡先などを記載でき、「いざという時」にも活用できます。お出かけの時は、常にこの「交通安全カード」を携帯して「交通事故」に遭わないように注意しましょう。このカードを利用した人は、市役所市民生活部市民課市民相談係、洲本交

通安全協会、洲本警察署などの窓口にお申し出ください。詳しくは、市役所市民生活部市民課市民相談係(☎22・3321内線346)へ。

小型船舶の登録制度が始まります

本年六月二十七日、「小型船舶の登録等に関する法律」が成立し、七月四日公布されました。この法律は総トン数二十ト未満の船舶(漁船などを除く船舶)を登録し、その所有権を公証するものです。この法律は一年以内に施行されます(来年四月一日予定)が、施行後最初の船舶検査の時期までに登録してください。詳しくは、ホームページ <http://www.jci.go.jp> または日本小型船舶検査機構神戸支部(☎078・925・1300)へ。

預金の保護の範囲が変わります

万一金融機関が破綻した場合でも、預金者一人当たり、定期預金などの元本一千万円までとその利息は、四月以降も保護されます。合算して元本一千万円まで

育てよう一人一人の人権意識 12月4日(火)~10日(月)は「人権週間」です

洲本市人権を考える集い

とき 12月15日(土) 受付 午後1時、開会 午後1時20分 ところ 淡路勤労センター

内容 第1部 小・中学生による意見発表

第2部 講演、講師 落語家桂あやめ氏、演題「男の世界で女が仕事をするとき」

詳しくは、市教育委員会人権教育推進室(☎22・3321内線378・379)へ。

人権作文・書道コンテスト 作品展示

とき 12月3日(月)~16日(日) ところ ジャスコ新洲本店2階



桂あやめ氏



ちよい一品 鶏ささ身のマリネ

(97)

- 材料(2人分)
- 鶏のささ身……………2本
 - セロリの茎……………10本
 - (ラディッシュ……………1個)
 - フレンチドレッシング
 - (市販品)……………大さじ2
 - 塩・こしょう……………少々
 - 片栗粉……………適宜
 - 揚げ油……………適宜
- 1人分
- エネルギー 85kcal
 - 塩分 0.5g
- 栄養士 小丸 恭子

作り方
鶏ささ身は斜めに薄くそぎ切りにし、片栗粉をまぶし揚げる。
からりと揚がったら、揚げたてをフレンチドレッシングに漬ける。

セロリは斜め薄切りに、(ラディッシュは横に薄切りに)する。
ささ身がさめたら、セロリ、(ラディッシュ)を入れて和え、塩、こしょうで味をととのえる。



オナガササキリの雄

ふしぎの自然 235 オナガササキリ

オナガササキリは体長が二十五センチ前後、体は淡緑色が淡褐色です。尾のように見える産卵管が、写真のように非常に長く、少し曲がっています。

日当たりがよくて、イネ科の植物が多い草原に生息

写真文 堀田 久 (淡路昆虫研究会会長)

オナガササキリは、本州四国、九州に分布している普通種で、淡路島でも各地で見られます。なお、ササキリはキリギリス科の昆虫で、淡路島にはウスイロササキリや、ホシササキリなどが生息しています。

恵まれない人たちに、明るいお正月を迎えていただくこと、「歳末愛のたすけあい運動」を十一月中旬から行いますので、ご協力お願いします。

この運動は市と社会福祉協議会が、市連合婦人会や民生児童委員協議会をはじめ市民の皆さんの温かいご協力を得て行っているものです。

昨年度は、約二百七十万円もの募金をお寄せいただき、生活に困っている人や老人ホームなどの施設入所者、福祉施設などに配分させていただきました。ご協力ありがとうございました。ご協力ありがとうございました。

詳しくは、お近くの金融機関の窓口へ。

歳末愛のたすけあい運動にご協力を

恵まれない人たちに、明るいお正月を迎えていただくこと、「歳末愛のたすけあい運動」を十一月中旬から行いますので、ご協力お願いします。

この運動は市と社会福祉協議会が、市連合婦人会や民生児童委員協議会をはじめ市民の皆さんの温かいご協力を得て行っているものです。

昨年度は、約二百七十万円もの募金をお寄せいただき、生活に困っている人や老人ホームなどの施設入所者、福祉施設などに配分させていただきました。ご協力ありがとうございました。

は、「これまで何ともなかったから」「調理で無毒にする自信がある」という思い込みがあり、命にかかわるフグ中毒にかかっています。フグについて正しく理解していただき、家庭でのフグ調理はさけるとともに、営業者にキモを求めて中毒したりすることのないよう気をつけましょう。

相談

無料納税相談

税金に関することやパソコン会計についての相談を実施しています。パソコン

特設人権相談

とき 十二月三日(月)午前十時～午後三時
ところ 市役所南庁舎三〇一会議室(三階)
詳しくは、神戸地方務局洲本支局(☎22・0497)へ。

で帳面付けをしたいお考えの人など、どなたでもお気軽にご相談ください。

とき 毎月二十日(但し土、日、祝日の場合は翌日。正午～午後一時を除きます。)

ところ (社)淡路納税協会(洲本税務署敷地内)
詳しくは、同協会(☎2・1322)へ。

65歳以上の人はインフルエンザの予防接種を
高齢者へのインフルエンザ予防接種が公費で接種出来るようになりました。

対象者 洲本市民で満65歳(ワクチン接種時)以上の人
期間 平成14年1月31日まで
医療機関 洲本市に登録されている医療機関
事前に医療機関に確認をし、必ず健康手帳と住所・生年月日がわかる保険証などを持参してください。
接種費用 無料
詳しくは、洲本市保健センター(☎22・3337)へ。

(しとりゅう)

“糸東流空手道”練習生募集

練習日	時間	場所
火	p.m 5:30~7:00(少年一般)	由良小学校 体育館
日	p.m 7:00~9:00(少年一般)	洲本市スポーツセンター

対 象 少年は基本中心の「体育空手」
青年は応用練習における「競技空手」
熟年は「型」中心の「健康空手」

会 費 3,000円
所属団体 (財)全日本空手道連盟糸東会
連絡先 「攀志会」淡路島道場 TEL.42-2517

入会随時 見学者歓迎

広告

市立幼稚園児募集

受付 11月16日(金)~11月22日(木)

来年4月から市立幼稚園に入園を希望する幼児を募集します。なお、第一幼稚園と洲本幼稚園で実施していました3・4歳児混合保育による調査研究事業は平成13年度で終了となります。

平成14年度については、洲本幼稚園において3歳児単独保育を実施します。

年齢

5歳児 平成8年4月2日から9年4月1日までの出生児

4歳児 平成9年4月2日から10年4月1日までの出生児

3歳児 平成10年4月2日から11年4月1日までの出生児

手続き 入園を希望する幼稚園で、入園願書を受け取り、必要事項を書いて、その幼稚園に提出してください。なお、希望者が多い場合は抽選とします。

入園料 6,000円

保育料 6,000円(月額)

(入園料・保育料はいずれも13年度現在です)

幼稚園名	定員	募集人員		所在地・電話番号
		5歳児	4歳児	
洲本	65	14	30	山手2丁目1-7 ☎22・1212
第一	65	24	30	宇山1丁目1-37 ☎24・1037
第三	65	9	30	物部1丁目1-49 ☎22・2183
加茂	65	5	30	下内膳477-1 ☎22・9244
大野	130	37	60	大野318 ☎22・3540

(注)5歳児の募集人数については、現在の園児を除いた数です。

▷3歳児について 洲本幼稚園で20人募集します。

洲本市内在住の人は応募できます。

▶詳しくは、各幼稚園か市教育委員会学校教育課(☎22・3321内線375)へ。

交通事故のない明るい社会のために

市や洲本警察署、洲本交通安全協会では、交通事故の防止や安全運動に関心を持っていただくため、「交通安全川柳」の募集をしました。この度、33首(12人)の応募の中から、選考審査の結果、優秀作品が決まりました。

市長賞

とばしすぎ 天国までもまっしぐら
柴野ちせさん(上物部)

洲本警察署長賞

酒気おびは ガードレールが寄って来る
田中美智子さん(栄町)

洲本交通安全協会会長賞

忘れない 初めて乗った あの気持ち
布袋八重子さん(由良)

洲本市交通安全対策委員会会長賞

ケータイに見入る瞬間 事故せまる
仲野幹さん(安乎)

選考会賞

シートベルト言われる前にして見せる
松山巖さん(由良)

ファミリー賞

うれしいネ チャイルドシートでお買物
田中美智子さん(栄町)

ユーモア賞

めし代は スピード違反できえました
柴野ちせさん(上物部)

保育園児募集

受付 11月27日(火)~12月1日(土)

市内の各保育所では、来年4月から入所を希望する園児の「入所申込書」の受け付けを行います。保育所への入所は、母親など保護者が働いていたり、出産、病人の看護などで常時、家庭で保育できない子供が対象です。

手続き 申込書に必要な事項を書いて、事業主の就労証明書、民生児童委員の証明書、源泉徴収票、確定申告の写しなどを添付して、入所希望の保育所へ提出してください。申込書は、各保育所か市福祉課にあります。

保育所名	定員	所在地・電話番号	
市立洲本保育所	90	栄町三丁目3 10	☎22・0863
中川原保育	60	中川原町中川原970	☎28・0120
安乎保育所	80	安乎町北谷1177 1	☎28・0173
由良南保育	60	由良町由良2353	☎27・0530
由良保育所	120	由良二丁目5 24	☎27・0079
私立洲本保育園	115	本町七丁目4 25	☎22・0897
千草保育所	90	千草己25	☎22・6600
大野保育所	60	大野740 1	☎24・4750

▶詳しくは、市役所健康福祉部福祉課(☎22・3332内線510)へ。

歳末大掃除のごみは、 きまりをまもって出しましょう

詳しい日程はチラシをご覧ください

次のごみは、収集できません

エアコン・テレビ・冷蔵庫・洗濯機の家電4品目
(家電4品目は小売店へ引き渡してください。)
事業系ごみ(商店、事業所、工場などのごみ)
危険物(爆発・火災発生や作業に危険なもの)
ガスボンベ、ガソリン、灯油、シンナー、塗料、廃油、
消火器充電式電池、バッテリー、農薬、化学薬品、
劇薬、医療廃棄物など
処理困難物(収集処理の困難な物)
オートバイ、タイヤ、スプリング使用のマットレス、
農機具、ドラム缶、建築廃材、焼却灰など
危険物や処理困難物を廃棄するときは、販売店や
専門業者にご相談ください。

事故防止にご協力を!

スプレー缶などは、完全に使い切りガス抜きをして出して
ください。

石油ストーブは、灯油を完全に使い切ってから出してください。
カセットコンロは、電池を抜くなど発火装置を壊してから
出してください。

詳しくは、市役所市民生活部環境整備課(☎22・3321
内線343)へ。

今月の拠点回収 11月22日(木)

暴走行為は許さない! ~警察の取締まりが一層強化~

11月21日から23日まで、厳島神社で「弁天祭」が開催されます。

市民の皆さんも、若者たちの暴走行為、興味本位の見物、暴走行為の助長など、他人に多大な迷惑をかけないよう、また事故の当事者とならないよう、より厳しい目を注いでください。

洲本市・洲本警察署・洲本交通安全協会・淡路県民局

年末の交通事故防止運動 12月1日(土)~31日(月)

年末を迎え、帰省、旅行などにより人の移動が多く交通量の増加が予想されます。

高齢者の交通事故防止

シートベルトとチャイルドシートの着用の徹底

夕暮れ時、夜間における交通事故防止

光の街・洲本推進協議会では、洲本市全域が光あふれる街づくりを目指して、次の募集を行います。

▷光の写真展 光をテーマに洲本市内で撮影した写真(締切 12月15日)▷光の아트展 光をモチーフとしたオブジェ(締切 11月23日)

▷光の家コンテスト 光のデコレーションをされている建物や庭(締切 12月14日)▶詳しくは、洲本商工会議所青年部(☎22・2571)へ。

健康相談



市保健センターで

ママメイト(対象:妊婦)
いのちって何だ 毎月第1~4月曜日、受付・午前9時30分~お母さんは元気 11月27日(火) 受付・午後1時30分~おっばいで育てたい 12月18日(火) 受付・午後1時30分~赤ちゃん大好き 平成14年1月8日(火) 受付・午後1時30分~こんにちは赤ちゃん 12月4日(火) 受付・午後1時30分~離乳食のおけいこ 12月5日(水) 受付・午後1時30分~
離乳食教室 12月5日(水) 午後1時~3時
7か月児相談 11月21日(水) 受付午前9時45分~10時、対象者(H13.4月生まれ)には案内、問診票などを送付します。
2歳児健康相談 11月22日(木) 受付・午後1時~1時15分、対象者(H11、11月生まれ)には案内、問診票などを送付します。
乳幼児相談 12月7日(金) 午前9時30分~11時
歯科保健相談 毎月第4水曜日、受付・午後1時~1時30分。フッ素塗布を同時に行います(予約が必要、料金1,480円)。
成人健康相談 毎月第1~4月曜日、午後1時~3時(栄養相談は第2・4月曜日)

由良公民館で

成人健康相談 12月3日(月)、午後1時30分~3時

洲本健康福祉事務所で

成人健康相談 毎月第1~4金曜日、受付・午後1時~1時30分(成人病相談など・予約が必要)
心の相談 毎月第2火曜日、奇数月第3火曜日、予約制・午後1時30分~(精神病、痴呆、アルコールその他心の相談など。)

栄養表示基準制度相談 毎月第1、3月曜日、午前10時~正午(予約が必要)
栄養専門相談 毎月1・3月曜日午後1時~5時(予約が必要)
胃がん検診 12月5日(水)、午前9時~正午(申込・市保健センターへ)
2時間人間ドック 火・水・木曜日で保健所が指定する日、午前9時~(料金15,580円、申込・洲本保健所へ) 洲本市民で国民健康保険に加入し30歳以上の人に8,000円、社会保険などの加入者で40歳以上の人に5,000円の助成があります。(ただし1年度1回限り)

乳幼児健康診査



11月、12月の乳幼児健康診査を次のとおり行います。対象者には問診票などを送付しますので、母子手帳を持参し受診してください。

	乳 児	10か月児	1歳6か月児	3 歳児
11月15日(木)	H13年7月生			
11月30日(金)			H12年4月生	
12月6日(木)		H13年1月生		
12月13日(木)				H10年9月生
12月20日(木)	H13年8月生			
12月21日(金)			H12年5月生	
場 所	市 保 健 セ ン タ ー			
受 付 時 間	午後1時~1時15分		午後12時40分~1時	

市民相談



法律相談 弁護士による相談。12月5日(水)、12月19日(水)(受付・市役所市民相談係で電話による予約受けをしています。☎22・3321内線345・346) 総合福祉会館で。
行政相談 12月12日(水) 午後1時15分~(受付・午後1時30分まで) 総合福祉会館で。
社会保険相談 第3金曜日、午前10

時~午後3時、市民会館で。
心配ごと相談 毎月2日、12日、22日、27日(日曜・祝日の場合は翌日) 午後1時~4時、総合福祉会館で。電話での相談にも応じています(☎26・0022)。
家庭児童相談 0~18歳までの子供の相談。毎週月・火・木、午前8時30分~午後5時15分、洲本市健康福祉館(☎22・3332)で。
青少年相談 毎月第3水曜日、午後1時~3時、青少年センター(☎22・4547)で。
母子家庭相談 毎週金曜日午前10時30分~午後5時、福祉事務所で。
高齢者相談 月~金曜日、午前9時~午後5時30分、淡路県民局(ダイヤル0120・36・7830)で。介護相談なども行っています。)

図書館



(☎22・0712)

《図書館利用者アンケートにご協力ありがとうございます》

7月、8月にアンケートを行ったところ、560人の方からご回答をいただきました。皆様の貴重なご意見を出来る限り今後の図書館運営に反映できるよう職員一同努力してまいります。

一部ご紹介すると、「必要な資料・情報を得られましたか」という質問に対し、「はい」が468人、「いいえ」が46人でした。「いいえ」と答えられた方はお気軽に職員にお尋ね下さい。お待ちしております。また、集計結果は図書館の玄関に掲示しておりますので、ご覧ください。

《行事のお知らせ》

「おはなし会」

11月17日・18日は図書館市民まつりが行われます。この両日に開催します「おはなし会」はいつもと時間が異なりますのでお気をつけてご来館ください。詳しいプログラムについては図書館までお問合わせをお願いします。

「おりがみ教室」

11月17日 午後2時~
11月24日 午後3時~
詳しくは☎22-0712まで。
(休館日は月曜・祝日・毎月末です)

編集後記

そろそろ肌寒い季節になりました。冬は、こたつで読書と、本だいたくさん買い込んでしまいました。ただ、読んでいない本が増えつつあるのが、悩みです。就職してからは、あわただしくても年の瀬はGW(年に一回の長期)の休暇です。日ごろは集中して読めない長編小説を読もうというのがニユーイヤレゾリューション(新年の誓い)ならぬ「年末の誓い」です。早いもので年賀状の販売される季節になりました。毎年、今年こそは余裕を持って思いながら、なかなか押し迫らないと書けないのは、広報の原稿と同じです。年賀状だけの付き合いというのもよく言われますが、これだけで一年間(場合によっては、数年間)逢うことのできない友人を身近に感じることが出来るのですから、心をこめて書きたいものです。風邪を引きやすい季節となりましたが、市民の皆さんもお体に気を付けて。(Y)

「社協の事業紹介・その一」

市民の皆様には社協をより身近に感じて頂けるよう今回からは、社協が行っている事業内容について紹介します。

今回は、社協活動の大きな目的である地域福祉を推進するための事業のうち、主なものを取り上げました。

地域福祉とは？

「地域福祉」という言葉は、幅広い概念をもつ言葉ですが、ここでは、社協が地域に密着した事業として取り組んでいる「小地域福祉」と「在宅福祉」に限定した事業内容で紹介します。

小地域福祉

推進の事業

小地域福祉の推進とは、地域で問題が起こったときに、その地域全体の問題として捉え、地域住民が互いに協力できるよう、地域でのつながりと体制づくりを進めていくことです。

福祉の店

「トライアングル」

社協の支援により、平成十一年、本町五丁目商店街に開設されました。運営は、



手作りの品物を扱っています。ぜひお立ちください

デイセンターあおぞら・各駅停車・コスモス作業所の三作業所が共同で行っており、店内では、手作りの手芸品や野菜、お菓子などのほか、リサイクル品も扱っています

商店街を含む地域の皆さんのご理解とご協力を頂き、障害者の方の社会参加にも役立っています。

洲本市社会福祉協議会
洲本市山手二二二六

TEL 26-0022
FAX 26-0021

給食サービス

地域の六十五歳以上の一人暮らしのお年寄りの人を対象に、民生委員さんやボランティアの皆さんの協力を得て実施しています。

現在、市内十六か所で開催されており、健康チェックやおしゃべりしながら楽しく食事しています。

普段集まる機会の少ないご近所さんが集まることで、地域の見守り活動の役割も果たしています。



給食サービスでの楽しい一時

ふれあいいきいきサロン
高齢のため、外出する機会が少ない人や一人暮らしで家に閉じこもりがちの人などが、身近にある公民館などで、気軽に仲間とのふれあいや、つながりがもてるお手伝いをする

事業で、地域の人の協力を得て実施しています。

現在、市内十六か所で専門職の人を招いての介護の仕事や介護保険の勉強、健康チェック、みんなで出来るレクリエーションや座談会などを、地域の方の要望を参考にしながら実施しています。



サロンでのレクリエーション「紅白に分かれての風船バレーボール」

心配ごと相談

地域で「心配ごと」や「困ったこと」が起こったときに、問題解決に向けての適切な助言や指導を行う事業です。

相談は、民生委員さんのご協力を得て、毎月一・十二・二十二・二十七日の午後一時から四時に開設しています（祝日の場合は翌日）。

老人実態調査

ねたきり老人・独居老人・老人夫婦世帯を対象にアンケートをとり、その地域ではどんなサービスが不足しているのか？どんな問題

があるのか？などを、毎年四月に民生委員さんのご協力を頂いて調査しています。調査結果は、前述のような地域での事業展開や世代間交流事業などを実施する際の貴重な参考資料となります。

在宅福祉支援の事業

介護相談

ねたきりや痴呆の人の介護の悩み、介護保険などの福祉制度・サービスについての相談を受ける事業です。月～金曜日の午前九時～午後五時に実施しています。

やすらぎ教室

在宅痴呆性高齢者の人に対して、毎月第一・第三金曜日に洲本市総合福祉会館で実施しています。

参加者には、各々の症状や状態に合わせ、午前十時から午後三時まで昼食を摂り、おしゃべりや、レクリエーションなどで楽しく過ごしていただく一方、家族の人には、介護の負担軽減の一助となるよう、介護に関する助言を行ったり、共通の悩みを話し合えるような情報交換の場を設けています。

福祉機器貸出

在宅での介護負担の軽減を目的として、電動ベッド、

手動ベッド、エアポンプを貸し出しています。

三か月毎の更新手続きと福祉機器の搬入搬出を行っていただく必要がありますが、料金は無料です。

洲本市外出支援サービス
洲本市から委託されている事業で、在宅の高齢者がねたきりなどの要介護状態に陥ったり、状態が悪化する心配がないように予防するため、医療機関や福祉施設などへの送迎を行う事業です。

送迎の利用については、市役所介護福祉課に申請して下さい。

家庭介護講座

在宅での介護を支えるために、専門職の方を招いて家庭で役立つ介護方法や情報などを勉強する講座です。社協が奇数月に発行している広報紙「社協だより」などで、参加者を募集します。



家庭介護講座、テーマは「寝巻きの着脱」