

広報

毎月15日発行

すもと

2003(平成15年)

8

No. 512

平成15年8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 41,288人 男 19,724人 女 21,564人 16,199世帯(8月1日現在)

<http://www.city.sumoto.hyogo.jp/>



大浜海水浴場

のリフレッシュを

動～

「運動」というと大変そう
な印象を持ってしまい、
つい敬遠しがちです。しか
し、日常生活の中に少しで
も運動を取り入れることで
心と体のリフレッシュにつ
ながります。そして、生活
習慣病を予防することもで
きます。

手軽にでき、効果の高い
「ウォーキング」と「スト

「ストレッチ体操」を
紹介します。

ストレッチ体操

ストレッチとは、「伸ばす・伸びる」という意味で、ストレッチ体操は、静かにゆっくりと行う全身の柔軟体操です。痛みの感じない程度に徐々に伸ばし、心身ともにリラックスし、自分

ウォーキング



生涯いきいきと過ごすため さあ今から始めよう健康づくり

健康づくりは「食生活」「運動」「休養」など、良い生活習慣を続けることが大切です。そのバランスが崩れると脳卒中や心臓病、糖尿病、ガンなどの生活習慣病を招いてしまいます。

生活習慣病の一つである糖尿病は、全国的な推移として一九五〇年に十万人だった患者数が、一九九六年には二百十八万人と著しく増えています。また、糖尿病の人の約五〇％に合併症の一つ糖尿病性網膜症が見られ、年間約三千人が失明などの視覚障害を起こしています。さらに、糖尿病性腎症により年間約一万人が新たに人工透析を受けています。

洲本市でも健康診断を受け、「糖尿病の検査で何らかの注意が必要」と判定された人が増えています。

生活習慣病の多くは食べ過ぎや運動不足からくるものです。また生活習慣病は、初めは痛くも痒くもないので、自分で気づかず身体への影響もほとんどありません。

早い時期に生活習慣を改善すれば良い状態に戻ります。生涯元気で過ごすためにも、一度自分の生活習慣を振り返ってみませんか。

年一回、健康診断を受けていますか。

肥満になっていませんか。

食べ過ぎていませんか。

運動不足になっていませんか。

「食生活」と「運動」「休養」は健康づくりの三本柱とも言

われています。今回はその中でも、生活習慣病を予防する

「食生活」と「運動」について紹介します。

よい生活習慣を身につけて健康づくりを始めましょう。



山本 保健師

健康課 西原 保健師

主食・主菜・副菜をバランスよく

～食事～

●毎食3つの器、主食・主菜・副菜をそろえよう



米・パン
めんなど



魚・肉・卵・
大豆製品など
を使った料理



野菜・海草・
きのこ
を使った料理

食事は標準体重を維持する程度の量とし、朝食、昼食、夕食を欠かさずに規

則正しく、バランスよく栄養がとれるように食事をしましょう。朝食が少なすぎ

たり、夕食が多すぎたりというように偏らず、毎食同じくらいの食事が取れるように考えてください。

簡単な考え方として、
主食（ご飯、パン、めん類などの主に炭水化物を含む食品）
主菜（魚、肉、卵、大豆などの主にたんぱく質を含む食品）
副菜（野菜、海草、きのこなどの主にビタミン、ミネラルを含む食品）をそろえます。副菜は二皿以上、取るのが望ましいです。

また、お菓子やお酒などは栄養のバランスをくずしたり、エネルギー過剰になりやすいので要注意です（一日の摂取エネルギーの1割以内が目安です）。

体を動かし心身

～運

のペースでしてみましょう。
◆ストレッチ体操のポイント
▽ゆったりとしたリズムで、一、二、三と数えながら十〜二十秒は同じ姿勢を保つ。
▽反動や弾みをつけない。
▽お風呂あがりなどの体が温まっているときに行うのが効果的。



腰部・ハムストリング



腰部



全身 ゆっくり起きて深呼吸しましょう

運動量の目安は、一般的な人の場合、一日二百五十〜三百歩といわれています。これを「歩く」とだけで消費すると約一万歩になります。日ごろ、ほとんど運動しない人（主婦やサラリーマンなど）でも、

ウォーキングのポイント

一日約五千歩は歩いており、残りの五千歩で運動量は満たされることになり、少し体を動かすことを意識すれば一万歩は、そんなに不可能な数字ではありません。かかとから着地し、つま先で蹴りだす。

背筋を伸ばし、おなかを引き締め、あごを引く。頭はまっすぐにす。ふだん歩く時より、歩幅は広く歩く。

夏ばてに気をつけましょう

今年の梅雨明けは例年に比べ遅かったものの、梅雨明けとともに、本格的な暑さがやってきました。暑さのために体がぐったりとしてだるくなったり、疲れやすくなり、睡眠不足や食欲不振になったりしたことはないでしょうか。このような症状がいわゆる「夏ばて」です。

規則正しい生活をしましょう。

睡眠を十分に取らしましょう。水分の取り方に気をつけましょう。一度にたくさん飲むよりも、間隔をあけて少しずつ飲みましょう。冷房の使い方を工夫しましょう。暑さそのものよりも、外と室内の温度差が夏ばての原因になるので、エアコンはなるべく二十八度以下には、しないようにしましょう。

暑い日が続く中、なんとか「夏ばて」にならず過ごせるように、夏ばて防止のポイントを紹介します。

夏ばてを防ぐポイント

食事は少量でもいいので、三食必ず食べましょう。香味野菜や酢などを利用し、食欲を増す味付けを上手に組み合わせましょう。

夏場は、健康な人でも体力が低下し、体調を崩しやすい季節ですが、以上のようないことに注意して、暑い夏を乗り切りましょう。

市民生活に役立つソフトを開発します

OSCAプロジェクト

行政と民間企業、学校などが連携して、市民生活が快適、便利になるコンピュータソフトの開発を目指す「OSCAプロジェクト」の発起会が七月十六日、市立図書館で行われました。

洋電機、富士通、NEC、地元ベンチャー会社など二十三企業（団体など）で、市民がIT技術の恩恵を受け、より豊かで、便利で、安全な市民生活が営めるまちづくりを目的として、高齢者支援や行政サービスのソフト研究開発に取り組みます。

IT（情報技術）を活用し暮らしが快適・便利になるアイデア募集集中

同プロジェクトでは、日常生活の不便や不満が解消する、また、生活が楽しくなるようなソフト開発のアイデアを募集しています。

一次選考通過者には、アイデア賞として一万円、二次選考通過者で商品化されれば開発賞百万円が贈られます。

募集テーマ
私、で困っています。何とかありませんか？
こんなのがあったらいいのになあ。

地元のことは地元で解決高齢者を支援します。
がんばれ！中小企業
そのほか、ITに関するアイデア
募集期間 九月三十日（火）まで。
応募方法 提案書（A4用紙、千六百字以内）にアイデアを書いて、市役

所企画部情報課へ郵送（または持参）するか、電子メールで応募してください。

応募先 〒65618
686 洲本市役所企画部情報課「OSCAプロジェクト」係 電子メール idea@osca-pro.jp
選考方法・基準
方法 書類審査のみとします。

基準 市民生活に役立つものかどうかで選びます。
発表 第一次選考結果は、本年十二月一日に発表します。アイデアが類似している場合は抽選で一人に決定します。第二次選考結果は、第一次選考通過後、四か月以内に発表します。
詳しくは、市のホームページをご覧ください。

第11ITベンチャーセンター（旧NTTビル）に、インターネット無料体験コーナーが設置されました。お気軽にお楽しみ下さい。



ITベンチャー企業を誘致、育成し、雇用の創出を

市では、構造改革特別区域（ITベンチャー育成特区）の認定を受け、ITベンチャー企業の誘致や育成のための助成制度を設け、市内の産業振興と雇用創出などを目指しています。

助成内容
家賃、高熱水費などの半額（最長五年間）
税（固定資産税・都市計画税）相当額の半額（最長五年間）

行政財産（市所有の電気通信回線設備）の貸与
高速通信環境の提供（通信費の半額から最大で全額補助）

ITベンチャーセンター内の共用スペース（会議室など）の提供
詳しくは、市役所企画部情報課（☎22・3321 内線233、234）へ。



7月16日に行われた「OSCAプロジェクト」発起会「OSCA」プロジェクトは、Open Source Community in awajiの頭文字を並べたものです。オープンソースとは、コンピュータを動作させる様々な基本ソフトのうち、プログラムが公開されているものをいいます。インターネットなどを通して無償で入手でき、誰でも自由にソフト開発に参加できます。

新しい市の名称を考えて

第五回洲本市・五色町合併協議会が七月二十四日、市立図書館で行われました。昨年度の協議会の会計決算が認定されたほか、新市の



名称募集について協議されました。名称は八月二十日から募集を受け付け、十一月下旬に決定する予定です。新しい市の名称募集内容は次のとおりです。

新市名選定基準 漢字やひらがな、カタカナのほか、これらの組み合わせにより表記された読み書きが容易なものとする。また、既存の市町名になり名称で次の条件に該当するものを応募してください（洲本市と五色町では、新設合併を目指して、旧市町名は使用しないこと、将来の淡路一市の実現を願い、「淡路（あわじ）市」の名称は使用しないことを確認していま

す）。

洲本市と五色町が地理的にイメージできる名称
洲本市と五色町の特徴を表す名称
洲本市と五色町の歴史や文化にちなんでいる名称
合併について理想や願いが感じられる名称
応募できる人 なたでも応募できます（住所要件などはありません）
応募方法 新市の名称（ふりがな） 名称の意味または理由のほか、応募者の住所、氏名（ふりがな）、電話番号、年齢を書いて、応募はがきが官製はがき、ファックス、電子メールで合併協議会事務局へ送付（また

は持参）してください。

また、両市町の合併推進窓口を持参することもできます。一人で何点でも応募できますが、同一人の同一名称の応募は、一点限りとします。
応募先 〒656・8686 洲本市本町三十四
1-10 洲本市・五色町合併協議会事務局 fax 26・3778 電子メール www.ttcn.ne.jp/syappai/
募集期間 八月二十日（水）～九月三十日（火）まで
懸賞 応募された中から次の賞を決定し賞品を贈呈します。
名付け親大賞（会長賞） 一人（十万円相当の商品券）

新市の名称として選ばれた作品の応募者から抽選で決定します。

名付け親賞（副会長賞） 二人以内（三万円相当の商品券）

新市の名称として選ばれた作品の応募者で「名付け親大賞」から漏れた人の中から抽選で決定します。

特別賞 十三人（五千元相当の商品券）

名付け親大賞、名付け親賞の受賞者以外の人から抽選により決定します。

詳しくは、同合併協議会事務局（☎26・3777）へ。



エトワール生石だより

バーベキューで残暑を吹き飛ばせ

エトワール生石では、8月末までバーベキュー営業を行っています。初秋の夜をバーベキューでお楽しみください。

とき 8月31日までの正午～午後3時、午後5時～8時
利用料金 一人3,000円（肉や魚介類のほか、野菜、おにぎり、炭など一式）
予約 予約が必要です。10人以上で お申し込みください。
詳しくは、エトワール生石（☎25・7033）へ。



力作をお待ちしています

～第56回洲本市美術展～

開催期間 10月30日～11月3日
募集要項は9月に配布します
部門 日本画、洋画、書、彫塑、工芸、写真
応募資格 満15歳以上
出品点数 1人1部門につき1点、自作未発表のもの
詳しくは、市美術展運営委員会（教育委員会内 ☎22・3321 内線373）へ。

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

議長に奥井正展氏 副議長に田村昭治氏

監査委員に小川英一氏

洲本市議会

新しい委員会構成が決まりました

臨時市議会が、七月二十五日開催され、一般会計や水道事業会計の補正予算などのほか（仮称）洲本市総合文化体育館の新築に関する工事請負契約の議案が原案どおり可決されました。

文化体育館（鉄筋一部鉄骨造り、地上三階地下一階、延べ面積一万二千六十八平方メートル）は、文化ホールや会議室兼ギャラリーのほか、アスレチックなどの健康増進設備を備えています。完成は平成十六年度末で、平成十八年に開催される兵庫県体では、成年女子九人制バレーボールの会場となります。

また、正副議長選挙などが行われ、議長に奥井正展氏、副議長に田村昭治氏、英一氏が選出されました。

今議会が決まった常任委員会などの委員構成は次のとおりです（は委員長、は副委員長、敬称略）。

総務常任委員会
山本義孝 宮本徳治

小川英一 森 康行
小松 茂 木戸内良夫
谷 文雅 田村昭治
教育民生常任委員会
名田英樹 望月慶子
和田正昭 生田進三
裕口千恵美 高田隆安
浜端嘉和
産業建設常任委員会
片岡 格 戸田公三
奥井正展 島田 暁
地村耕一良 柳 雅文
上田淳一郎 柳 雅文
議会運営委員会
上田淳一郎 高田隆安

戸田公三 小川英一
望月慶子 裕口千恵美
小松 茂 柳 雅文
市町合併研究特別委員会
宮本徳治 小川英一
森 康行 小松 茂
片岡 格 柳 雅文
上田淳一郎 田村昭治
広域交通検討特別委員会
木戸内良夫 生田進三
戸田公三 名田英樹
望月慶子 裕口千恵子
地村耕一良 浜端嘉和

就任ごあいさつ



議長 奥井正展



副議長 田村昭治

去る七月二十五日に開催されました臨時市議会におきまして、議員各位のご推挙により、伝統ある洲本市

議会議長並びに副議長の要職に私もが就かせていただくことになりました。さて現在、本市では隣接

いたします津名郡五色町との行政合併に関する法定協議会が設置され、鋭意合併の協議が進められています。また、今日の経済状況は依然として厳しく、市民生活や市の財政にも大きな影響を与えております。しかしながら、市民の行政に対する要望は増大しており、行政はこれらの要望に出来る限り応える反面、なお一層の効率化が求められているところであります。

このような時期にあたって、私どもは改めてその職

責の重さを認識し、今後とも市民福祉の向上に誠心誠意務めることを決意しております。そして、信託を受けた皆様の代表として、その権限を最大限に発揮し洲本市議会の運営に務めながら、皆様の声を行政に届けその実現に努めてまいりたいと考えております。

市民の皆様方には、旧前に引き続きましての力強いご支援をお願い申しあげますが、就任のごあいさつとさせていただきます。

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ヵ店 阪神地域4ヵ店 播磨地域7ヵ店

広告



修学旅行だより

3年生が6月3日～5日まで、東京・千葉方面へ行きました。今年、「早稲田商店街」で島の特産品である“タマネギ・くぎ煮・甘夏ミカン”を販売するという体験をしてきました。はっぴを着て、「総合の時間」に作成したチラシを持って、通行の人たちに手渡ししたり、呼び込みをしました。最初は少し恥ずかしかったけど、慣れてくると大きな声のでるようになってきました。「いらっしやいませ。ありがとうございます。」おかげで、2時間ですべて完売しました。みんなとってもいい体験ができました。

トライやるウィークを終えて（6月9～13日）

2年生にとって、5日間はとても勉強になったようです。地域の人たちにお世話になって、社会人になることの厳しさや仕事の責任を痛感したことと思います。また、「いらっしやいませ。」「ありがとうございます。」いつも言ってもらっている言葉が、自分で出す立場になると、とても恥ずかしく感じることも経験したことでしょ。

保護者にとっても、子どもの社会体験は親の社会体験よりもずっと気になっていました。受入先の事業所やボランティアの人たちの苦勞をととてもありがたく受け取っておられました。事業所の人にも、生徒が来るまでは、とても不安で「こんな仕事するのいや。」と言われたらどうしようと思っていたのが、すごくやる気のある子どもばかりで、毎日の進歩を誉めて頂きました。「この体験が将来の夢や職業選びに、生きる上で役立つことがあれば」と言ってくれました。



若鷹講座（「若鷹」のように『大きく羽ばたけ』という願いから）

1年生は、7月8日に「木山 薫 先生」を迎えて、点字教室を開きました。木山先生のお話しにあった目の不自由な生徒の言葉に、子どもたちは、静かに聞き入っていました。「目の見える人に、目の見えない者の苦しみは分からない。」しかし、障害をもつ人に少しでも役立つことができる人間になろうと今回は点字に取り組みました。

安乎中学校

安乎中学校では、「総合的な学習の時間」に生徒全員がパソコンを使って 自己紹介メッセージやプレゼンテーションなどの作品を作る活動を取り入れています。

1年 写真入り自己紹介メッセージの作成（掲示用）

2年 トライやる・ウィーク発表会で見ていただくプレゼンテーションの作成
（事業所での活動の様子や一人一人の感想など）



（トライやる・ウィーク報告会に向けて）



3年 保護者向け修学旅行説明会で見ていただくプレゼンテーションの作成

（都内班別自由行動で、行ってみたいところの紹介など）

一人一人が、パソコンを使って 目的に合った作品を楽しみながら作成することを通して、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、よりよく問題を解決する資質や能力を育てるとともに、情報処理能力が自然に、そして着実に身につけてきています。

希少植物ハマボウと流れ着いたゴミ みんなで見て考えよう 成ヶ島



由良の無人島成ヶ島で、7月13日、ハマボウの観察会が開かれました。成ヶ島には大阪湾を漂流したゴミがたくさん流れついています。参加者たちは小雨のぱらつく中、希少植物のハマボウやハクセンシオマネキなどを観察しながら清掃活動も行いました。



成ヶ島で永年清掃活動を行っている「国立公園成ヶ島を美しくする会」が、国土交通省の海をきれいにするための一般協力者の奉仕活動表彰を、7月23日「海のフェスタKOBÉ～海の祭典2003～」で受けました。



7月13日の午後からはエトワール生石で環境を考えるシンポジウムが開催され、成ヶ島を美しくする会や由良中学校生徒会などにより活動の発表が行われました。その後の質疑応答では、流れ着くゴミがどのようにすれば少なくなるかなどが話し合われました。

淡路のため池を参考に 途上国の技術者が視察



JICA（国際協力事業団）の「畑地帯農業管理コース」プログラム研修生が、7月29日鮎屋の大城池や鮎屋川ダムなどため池の視察に訪れました。ケニアやパプアニューギニアなどの農業技術者9人は、洲本の灌漑施設を熱心に見学しました。

「犯罪や非行のない明るい社会」 それはすべての人々の願いです



7月は、社会を明るくする運動の強調月間です。今年は、「犯罪や非行を防止し、罪を犯した人や非行をした少年の更生を支え、人々が支えあって生きていく明るい地域づくりに参画する」ことを重点目標とし、7月6日ジャスコ新洲本店前で、街頭キャンペーンが行われました。



暑さを吹き飛ばせ ちょうさじゃちょうさじゃ

みこしを担いで歩く男衆に勢いよく水をかけることで有名な由良の夏越祭りが、7月31日行われました。由良湊神社を出発し、最後はみこしとともに海に入り、前厄のけがれをはらいました。

世界のテケテケが やってきた



第7回洲本市民会館自主事業としてベンチャーズ・ジャパンツアー2003が、7月18日行われました。ダイヤモンド・ヘッドや京都の恋など往年のヒット曲で、満員の会場を湧かせました。

柴右衛門と仲間たちに会いに来て！ 八だぬき絵本 原画展



柴右衛門を題材にした「洲本八だぬきものがたり」の絵本原画展が、7月19日から8月31日まで淡路文化史料館で行われています。期間中、人形劇「淡路芝右衛門狸」や原作者の長野ヒデ子さんの講演会など、多彩な催しが開催されています。

カネボウ化粧品流通センターが開所



カネボウ電子！跡地に、カネボウ化粧品洲本流通センターが6月に開所しました。同センターの業務は化粧品の海外輸出や検品などで、市内からも従業員が雇用されています。

生徒募集
日本最初の
健康体操

じ きょう じゅつ
自 彊 術

広告

洲本教室...中央公民館(第2・第4木曜日 朝10時) - お問い合わせ -
安乎教室...安乎公民館(月1回 夜7時30分)
0799-86-0893(本多佐和子)へ
0799-24-3387(山本千代子)

障害者雇用促進街頭キャンペーン開催

障害者に対する理解と認識を深めるとともに、障害者雇用の促進と職業の安定を図るため、街頭キャンペーンを実施します。

とき 9月3日(水) 午前11時30分～12時30分

ところ ジャスコ新洲本店周辺

主催 兵庫労働局・ハローワーク・兵庫県、(社)兵庫県障害者雇用促進協会

▶詳しくは、(社)兵庫県障害者雇用促進協会(☎078・360・3681)へ。



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。



しんさつしつ



藤井眼科
藤井 啓誠 医師

白内障のはなし

目の構造はよくカメラに例えられます。カメラのレンズに相当する水晶体(図A)の濁った状態が白内障です。

原因はアトピー性皮膚炎や糖尿病に合併するもの、外傷や先天因子によるもの、薬剤や紫外線の影響などがあります。最も多い原因は加齢つまり老人性白内障で、四十歳代より出現七十歳代で大部分が白内障と診断されます。

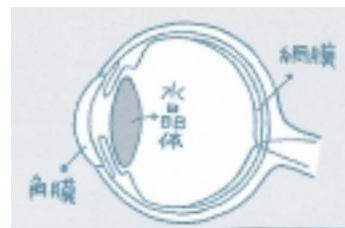
症状は目のかすみ、まぶしさ、物が二重に見える、眼鏡が合いにくいなどです。

治療は手術と薬物療法があります。運転免許の更新ができないなど日常生活に支障がある場合は、濁った水晶体を取り除く手術が必要で、手術をすれば他に目の病気がない限り視力は回復します。その反面、手術後に色調の変化(物が青白く見える)・まぶしさ・流涙感などが出現したり、また手術時に埋め込む人工水晶体には取り除かれた本来の水晶体のような調節力がなくピント合わせが苦手となります。

一方、白内障がまだ軽く

日常生活にあまり不自由のない人や、手術を受けたくない人には点眼薬や内服薬による薬物療法を行います。先日ある新聞で「白内障薬効果なし」と誤った報道がされ不安を持たれた人もいます。後日同紙より訂正とお詫びの記事が出ましたが、四十五年前に力タリンという物質の水晶体蛋白の変性抑制作用が報告され、白内障治療点眼薬として採用されました。二十年前の臨床試験においてその効果が再評価されました。もちろん日本だけでなく独・仏はじめ先進二十数か国で現在も広く使用されて

ています。
日本は世界一の長寿国です。いくつになっても快適なビジュアルライフが楽しめるよう、白内障を克服しましょう。



(図A)

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



要約筆記奉仕員 養成講座受講生

要約筆記とは耳の聞こえない人に書いて伝える筆記通訳のことです。聞こえない人は一般的には、「手話」がコミュニケーションの方法だと考えられていますが、人生の途中で聞こえなくなったり、高齢で聞こえなくなったり、手話はほとんど覚えられません。

とき 九月六日(十一
月八日の毎週土曜日午後
一時半~三時半
ところ 三原町中央公民
館
募集人員 十五人
受講料 二千五百円(テキスト代など)
締切り 八月二十九日
申し込みなど詳しくは、
洲本市健康福祉館内淡路聴
覚障害者センター(☎24・
3850)へ。

あなたの勇気で 救命のリレーを!

9月7日(日)13日(土)は「**救急医療週間**」
9月9日(日)は「**救急の日**」
あなたの目の前で突然、人が倒れた、息をしない、心臓が動いていない、あなたならどうしますか。それがもし自分の大切な人や家族だったら...。
心停止に陥った人が、救命や社会復帰に達するには、その場に居合わせた人の早い応急手当と早い一救急通報 救急隊員の救急処置と搬送 医療機関での救命処置が、迅速・強固につながっていることが大切です。そのどれが弱くても、欠けても救命や社会復帰は望めません。
淡路広域消防では、救急車が到着するまでのわずかな時間に、その場に居合わせた人が適切に応急手当できるように講習会を開催しています。
コース(応急手当講習(一~二時間)、普通救命講習(三時間)、上級救命講習(八時間))
申し込みなど詳しくは、島内各消防署(所)へ。

情報広

わが家のホープ



西田 凱登^{かいと}くん（平成9年10月17日生まれ）
心^{こころ}ちゃん（平成12年2月3日生まれ）
采紅良^{さいくら}ちゃん（平成14年12月5日生まれ）
元気に育ってね。
母：千代さん（本町）

8月25日から31日は、「道路防災週間」です

道路防災週間は、9月1日の「防災の日」の前に災害に備えるための防災意識を高め、大切な国民の財産である道路をみんなで守るために設けています。道路に関する疑問や悩みなどは「道の相談室」をご利用ください。

☎0120・106・497（フリーダイヤル）
HP <http://www.kinkiroad.org/soudan>

また、国道に関する工事規制・雨量情報など道路情報サービスもご利用ください。

i-mode <http://road.kkr.mlit.go.jp/i/>
EZweb <http://road.kkr.mlit.go.jp/ez/>
J-sky <http://road.kkr.mlit.go.jp/j/>
HP <http://road.kkr.mlit.go.jp/road/>

▶詳しくは、国土交通省近畿地方整備局兵庫国道事務所（☎078・334・1600）へ。

今月の納税

市民税県民税（普通徴収）	第2期
国民健康保険	第2期
介護保険料（普通徴収）	第2期
個人事業税（県税）	第1期
納期	9月1日（月）

納税は、便利、安全、確実な口座振替えをご利用ください。

市役所総務部税務課・兵庫県淡路県民局
（洲本県税事務所）

今月の資源ごみの拠点回収

8月28日（木）（第4木曜日）
午前7時～正午

▶詳しくは、市役所市民生活部環境整備課（☎22・3321内線343）へ。

英会話スクール参加者

洲本市国際交流協会では、国際感覚の高揚を図るため次の日程で英会話スクールを開講し、受講生を募集します。

とき 九月四日e、十八日e、十月二日e、十六日e、十一月六日e、二十七日e、十二月十一日e、午後七時～（ただし、初回のみ六時半）
ところ 洲本市市民会館会議室

内容 外国人講師三人と受講生とのフリートークング
対象 十八歳以上の社会人

自衛官

種目 ①防衛大学校（推薦）②防衛大学校（一般）③防衛医科大学校④看護学生
身分 特別職国家公務員
応募資格 ①②③高卒（見込みを含む）二十一歳

受講料 一般六千円、協会員五千円（四か月分受講料）
申し込みなど詳しくは、同協会事務局（市役所企画部企画課内☎22・3321内線228）へ。

お知らせ

未満の人④高卒（見込みを含む）二十四歳未満の人
受付期間 ①九月五日f
②九月九日c③④九月十二日f～十月十日f
詳しくは、自衛隊淡路募集事務所（☎24・2449）か、市役所総務部総務課（☎22・3321内線225）へ。

下水道排水設備工事責任技術者試験

成十六年一月二十五日a
実技試験 三月七日a
受付 八月十三日d
九月十二日f
受験手数料 一万三千三百円
受験資格など詳しくは、（財）社会福祉振興・試験センター（☎03・3486・7559、E-mail <http://www.sssc.or.jp>）へ。

忘れていませんか？

市民交通傷害保険に加入しましょう

市では交通事故に遭われた人を救済するために「市民交通傷害保険制度」を実施しています。
申込みカードなど詳しくは、市役所市民生活部人権推進課市民相談係（☎22・3321内線346）へ。

詳しくは、市役所都市整備部下水道課（☎22・3321内線335、336）へ。

平成15年度洲本市農業祭

とき 9月20日(土)、午前8時30分～
(小雨決行、荒天の場合は21日(日)に順延)

ところ 城戸アグリ公園

内容

畜産共進会(乳牛・和牛)
淡路ビーフの焼肉コーナー
野菜・海産物など
の青空市
堆肥の無料配布
福引コーナーなど

詳しくは、市役所産
業振興部農政課(☎2
2・3321内線24
4)へ。



覚えのない情報料金の請求にご注意を!

最近、携帯電話の出会い系サイトやパソコンのインターネットを利用したとして、その料金名目に請求書を送付等してくる事案が多発しています。その請求には大きく分けて二種類あり、一つは、まったくの架空請求で、業者が何らかの名簿をもとに大量に請求書を送付し、受け取った人の勘違いや、かかわりたくないために請求金額を振り込むことを狙ったものです。このような場合は、放置しておけば大丈夫です。もう一つは、「無料」といった広告メールや「ワン切り」などで使って、利用した状況を作るものです。業者が「利用した」と言い張るケースでも契約が成立しているものは少なく、多くの場合、支払い義務はありません。回収業者を名乗っていても、正式な手続きをしていない業者の請求には応じないようにしましょう。

また、すでに知られている以上の情報(住所、氏名、職場、電話番号など)は教えないようにし、業者から送られてきた郵便物やメールは保存、電話は録音などして事後に備え、それでも不安な時は警察に相談して下さい。

洲本警察署

都市計画決定の案を縦覧します

計画案の内容 洲本都市計画区域の整備、開発及び保全の方針、洲本都市計画区域マスタープラン
縦覧期間 八月二十日(水)～九月二日(火)(ただし、土・日曜は除きます)
縦覧場所 市役所都市整備部都市計画課、兵庫県県土整備部まちづくり局都市計画課
意見書の提出 本案に意見のある人は、縦覧期間内に意見書を提出することができます。住所、氏名、年齢、案件についての意見を書いて兵庫県知事あてに提出してください。
詳しくは、市役所都市整備部都市計画課(☎22・3321内線236、237)へ。

緊急雇用創出事業について

市では、交付金を活用し、緊急雇用創出事業を実施します。

業務内容 史跡管理業務(清掃、草刈りなど植栽管理)

雇用期間 平成十五年十月～平成十六年三月
募集人員 三人

募集期間 八月十八日(月)～二十九日(金)まで
詳しくは、洲本市シルバー人材センター(☎24・4830)へ。

旧軍毒ガス弾などに関する情報提供のお願い

最近、工場現場で作業中の人が旧軍の毒ガス剤により被災したり、旧軍の嘔吐剤が原因と考えられる化学物質による健康被害が発生しています。

旧軍毒ガス弾などによる被災事故を防止するための情報収集の一環として、国では、旧軍毒ガス弾の終戦時における保有や廃棄、戦後における発見や被災状況などの調査を行います。県でも、皆さんに情報の提供をお願いします。

情報は、兵庫健康生活環境局環境情報センター(☎078・362・3276)へ。

電気設備無料相談会

とき 八月二十六日(火) 午前十時～午後三時
ところ リベラル物部館前 洲本商工会議所別館前
詳しくは、兵庫県電気工事工業組合淡路支部(☎22・0566)へ。

洲本ガスからのお知らせとお願い

広告

安全性が高く、
地球環境にやさしい
クリーンな
エネルギーです。

平成16年都市ガスが天然ガスに変わります。

現在、その準備作業を進めています。

市民の皆様のご協力をお願い致します。

お問い合わせ先 洲本ガス(株)
TEL 22-4424 FAX 24-1410



セトウチフキバッタの成虫

写真文 堀田 久
(淡路昆虫研究会会長)

ふつふつの自然 (256)
セトウチフキバッタ
フキバッタ類は種類が多くて、日本には二十六種類

生息しています。セトウチフキバッタは全体に黄緑色で、成虫になっても羽は短く、雄の体長は二六ミリ前後、雌の方が大きくて三〇五ミリ前後あります。

成虫は七月から十一月にかけて現われ、林の周辺の低木や草の上で生活しています。成虫も幼虫も草食性で、いろいろな植物の葉を食えますが、フキのように葉の広い草や、木の葉を好んで食べるようです。バッタは土中に産卵するものが多いのですが、フキバッタは朽木に産卵します。セトウチフキバッタは、本州(紀伊半島沿岸と中国地方)、四国、九州などに分布していて、淡路島でも各地で見られます。

男女共同参画フォーラムinひょうご

定員500人 参加費無料

基調講演 現代家族のライフスタイル - 新しい社会システムへの変革 講師 八代尚宏さん
対談 一人ひとりの存在が輝く時 - 真の豊かさを実現するために 対談者 八代尚宏さん、川本裕子さん

とき 9月9日(火)午後1時30分~4時30分
分科会 女性が活躍できる場を広げよう! 未来への期待 参画と協働で取り組もう!
県民、企業、行政がともに

とき 9月10日(水)午前10時~12時30分
ところ 淡路夢舞台国際会議場
詳しくは、兵庫県立男女共同参画センター(☎078・360・8550)へ。

下水道 旅する水のお医者さん

9月4日~10日
下水道週間

みんなで行こう! 下水道施設見学会

とき 9月7日(日)
午前10時~午後4時
ところ 洲本環境センター
「すいせん苑」(塩屋1
1 4 駐車場あり)
詳しくは、市役所都市整備
部下水道課(☎22・332
1内線335、336)へ。



下水道マスコットキャラクター
スイスイ



相成年後見制度 談 見 制 度 会 度

とき 九月六日(土)午後一時~午後四時
ところ 洲本市総合福祉会館三階(山手)
内容 成年後見制度の概要や利用法、高齢者・障害者の財産管理・処分、その他高齢者や障害者が困ったり、不安に感じていること
詳しくは、成年後見センター・リーガルサポート洲本地区幹事事務所(濱口司法書士事務所内☎0799・62・5829)へ。

献血日程

八月十七日(日) 午前10時~午後一時 大野公民館
午後二時半~三時半 ジャスコ新洲本店
八月二十日(水) 午前九時半~午後三時半 洲本市健康福祉館
九月三日(水) 午前九時半~正午 洲本市健康福祉館
午後一時~三時半 洲本市健康福祉館
九月九日(火) 午前九時半~午後三時半 三洋電機株ソフトエナジーカンパニー
詳しくは、市保健センター(☎22・3337)へ。

御食国 淡路ごちそう館 **御食国** (みけつくに)

ギフトに淡路特産品を!

私たち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!

毎月第2・3水曜日は定休日となります。
貸切等の事情により上記定休日以外でも一般営業をお休みする場合がございます。 TEL 26-1133

(しとりゅう)
糸東流空手道 練習生募集

練習日	時 間	場 所
水	p.m 6:00~8:00(少年・一般)	洲本市スポーツセンター
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 「**拳志会 淡路島道場** TEL.42・2517

ちよつと一品 ⑪⑧

豚肉のしょうが焼き

豚肉は老廃物の代謝やエネルギー代謝に関わるビタミンB1を多く含みます。夏バテ予防に…



① ぶた肉は食べやすい大きさに切る。

② しょうがをすりおろし、

③ ①に②で下味をつける。
④ 油を熱したフライパンで焼く。

材料（2人分）

- A { 肉 …………… 150g
- しょうが …………… 10g
- みりん …………… 小さじ1/2
- しょうゆ …………… 小さじ1
- 酒 …………… 小さじ1
- 油 …………… 少々
- トマト …………… 適量
- きゅうり …………… 適量
- レタス …………… 適量

1人分
エネルギー 145kcal

栄養士 小丸恭子

五色町紹介シリーズ⑤



あみた堂の石造五重塔(県指定文化財)・五色町下堺

凝灰岩で造られていて、淡路で唯一の石造五重塔で、県下でも珍しいものです。

小塔ながら風格をそなえ、様式手法から鎌倉時代中期(1200年代前半)までのものと考えられています。

がん検診のお知らせ

検診を受けて「がん」を征圧しよう!

子宮がん、乳がん検診を次の日程で行います。がんの初期は、自覚症状がほとんど無く、気付いた時には病気が進行しているケースも多くあります。ぜひこの機会に受診してください。

子宮がん検診

事前予約は不要です。必ず検診時間内にお越し下さい。

実施日	医院名	住所・電話
9月 2日(火) 3日(水)	森医院	下加茂一丁目1 36 ☎24・0303
9月 9日(火) 10日(水)	土倉産婦人科	下加茂一丁目1 37 ☎24・3660
9月 16日(火) 17日(水)	カク・西本 協同産婦人科	本町三丁目1-27 ☎23・1503
9月 24日(水) 25日(木)	産婦人科小児科 高田医院	宇山三丁目1 21 ☎22・5540

対象者 30歳以上の人
検診費用 1,200円(70歳以上の方は無料)
検診時間 各医院とも、午後1時30分~2時30分
検診当日の着衣は、スカートをお願いします。

乳がん検診

検診期間 9月1日(月)~9月30日(火)

医院名	住所・電話	受診時間	備考
今井クリニック	下加茂一丁目1 88 ☎23・2019	9:00~12:30 15:30~18:00	木・休診 火・土・午後休診
木曾医院	宇山二丁目1 2 ☎24・3200	8:30~12:00 15:00~18:00	火・木・土は 12時30分まで 午後休診
木村医院	大野1 3 3 5 ☎23・0099	9:00~12:00 17:00~19:00	木・土 午後休診
土倉産婦人科	下加茂一丁目1 37 ☎24・3660	9:00~12:00 15:00~18:00	火・木・土 午後休診
仁寿堂医院 (外科)	宇原1 9 4 1 ☎22・0889	9:00~12:00 16:00~18:30	火・木・土 午後休診

対象者 30歳以上の人
検診費用 700円(70歳以上の方は無料)
受診する医院の窓口でお支払いください。

詳しくは、洲本市健康福祉館内保健センター(☎22・3337)へ。

健康相談



市保健センターで (☎22・3337)

ママメイト(対象・妊婦)
いのちって何だ 毎月第1~第4月曜日、受付・午前9時30分~
お母さんは元気 9月24日(水)、
受付・午後1時30分~
おっぴいで育てたい10月21日(火)、
受付・午後1時30分~
赤ちゃん大好き 9月9日(火)、
受付・午後1時30分~
こんにちは赤ちゃん10月7日(火)、
受付・午後1時30分~
離乳食のおけいこ 9月3日(水)、
受付・午後1時30分~

離乳食教室

はじめての離乳食(対象・4か月~6か月児) 9月3日(水)、受付・午後1時15分
マイステップ(対象・7か月~1歳児) 9月10日(水)、受付・午前10時
7か月児相談 8月20日(水)、
受付・午前9時45分~10時、対象者(H15.1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 8月21日(木)、
受付・午後1時~1時15分、対象者(H13.8月生まれ)には案内、問診表などを送付します。

乳幼児相談 9月19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~第4月曜日、
午後1時~3時(糖尿病予防重点相談は第1・3月曜日、栄養相談は第2・4月曜日)

由良公民館で (☎27・2167)

成人健康相談 9月1日(月)、
午後1時30分~3時

洲本健康福祉事務所 (保健所) (☎22・3541)

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時から正午(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 9月3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
で洲本健康福祉事務所が指定する日、
午前9時~(料金15,280円、申込・洲本健康福祉事務所へ)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



(☎22・3337)

8月、9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
8月22日(金)			H14年1月生	
9月 4日(木)		H14年10月生		
9月11日(木)				H12年6月生
9月18日(木)	H15年5月生			
9月26日(金)			H14年2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。9月3日(水)、9月17日(水)
(受付・市役所市民相談係で電話による予約受け付けをしています ☎22・3321内線345・346) 総合福祉会館で。

行政相談 9月10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 毎月第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)

人権相談 毎週水曜日午前9時~午後4時、神戸地方法務局洲本支局人権相談室(☎22・0497)で。

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。

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。)

図書館



(☎22・0712)

《新着図書のご案内》

調べ学習などに役立つ児童書が新しく入りましたので、いくつかご紹介いたします。

「ボランティア用語事典」 学習研究社

「ホームページ完全活用ガイド」 あかね書房

「都道府県別 21世紀 日本の産業」 学習研究社

「ノーベル賞100年のあゆみ」 ポプラ社

館内で利用していただくほか、貸出できるものもありますので、ぜひご利用ください。

《行事のお知らせ》

「いっしょにおはなしかい」 (0~3歳児対象)

9月3日(水) 午前11時~

「おはなし会」(3~6歳児対象)

9月13日(土) 午後2時~

「もっとおはなし会」(小学生対象)

9月13日(土) 午後2時30分~

「おりがみ教室」

9月6日(土) 午後2時~

「つくってあそぼう!」

9月21日(日) 午後1時30分~

「おりがみ教室」「つくってあそぼう!」は定員40人。参加申込みは前日まで。

市民工房



(☎22・3322)

洲本市民工房ギャラリー

ココカラココヘ'03展

8月17日(日)~31日(日)

午前10時~午後8時(最終日は午後4時まで)

主催 洲本市民工房

ウロ四宮個展 アクリル画

9月12日(金)~17日(水)

午前10時~午後7時(最終日は午後5時まで)

主催 ウロ四宮

ワークショップ

ダンボールで宝箱をつくろう

8月17日(日)

浮き出し文字でオリジナルカードをつくろう

8月20日(水)

石を探そう! 工作するぞ!

8月22日(金)

空押し版画のカードづくり

8月22日(金)

みんな画伯になれるPOPアート

8月24日(日)

音にあわせて描いてみよう!!

8月30日(土)

編集後記

私は、四捨五入すると五十歳になるオッサンであります(ただし、まだ五人の方で、四捨の方ではありません)。その私が子供のころ、メダカやドジョウなどはいたる所で見ることができました。それが今では、絶滅が心配される種目となり、昨年行われた洲本川の環境調査では、「メダカが見つかった」と特筆されるまでになってしまいました。動植物が絶滅するのは、乱獲や自然破壊などが考えられますが、また反対に人間が無関心になってしまい、自然と関わりを断ってしまうことも要因の一つだと思います。希少動植物が数多く残る、成ヶ島。由良中学校や地元の方々が、清掃活動や花の観察会など、成ヶ島と関わりを持つことで、島の自然もまた、生き生きしているようです。今年には梅雨明けが例年より遅く、幾分涼しい日が続きましたが、梅雨明けとともに、厳しい暑さとなっています。お体、「自愛」のほどを。

(T)

会員募集

洲本市シルバー人材センターでは、男・女会員を募集しています。

▶詳しくは、洲本市シルバー人材センター(☎24・4830 青雲中学校前)へ。



古紙配合率100%再生紙を使用しています

華麗・勇壮・乱舞



淡路の夏を彩る「淡路島祭り」が8月1日～3日まで行われました（初日、2日目はおどり大会、3日は花火大会）。

おどり大会では、今年から市民広場に踊り場が設けられ、洲本高校美術部のみなさんが作成した壁画パネルをバックに、踊りのほか吉本興業のタレントの漫才などが披露されました。

フィナーレの花火大会は3日、午後7時50分から打ち上げられ、約5000発の花火が夜空を彩りました。

