



## 水仙、咲き誇る

紀淡海峡を望む立川水仙郷（由良町由良）では、今年も約400万本の水仙が咲き誇り、美しい花と香りが来場者を楽しませました。（撮影は1月30日※）



2019.2  
ラインアップ

特集 健幸でいきいきとした 高齢者が暮らすまち	… P2-5
特定健診・がん検診のお知らせ	… P6
高齢者肺炎球菌予防接種・ヘルプマークほか	P7
洲本市未来の担い手確保奨学金返還支援補助金ほか	P8
地域子育て支援拠点施設のご案内ほか	… P9
市営住宅・県営住宅入居者募集ほか	… P10

苗木・シイタケ種菌のあっせん販売ほか	… P11
まちづくりNEWS	… P12-13
くらしのいきいき情報	… P14-16
3月の健康カレンダーほか	… P17
ウェルネス通信ほか	… P18
3月の図書館だより・無料相談	… P19
まちかどトピックス	… P20

# 健幸でいきいきとした 高齢者が暮らすまち

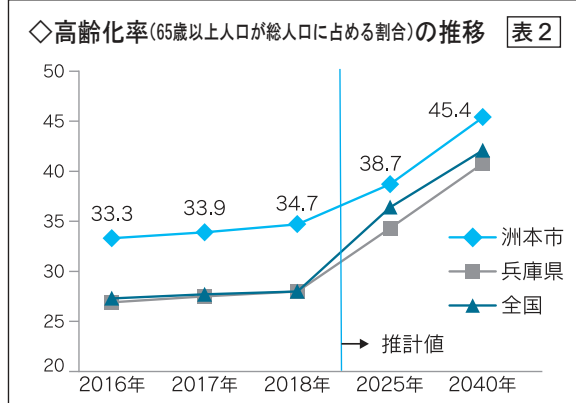
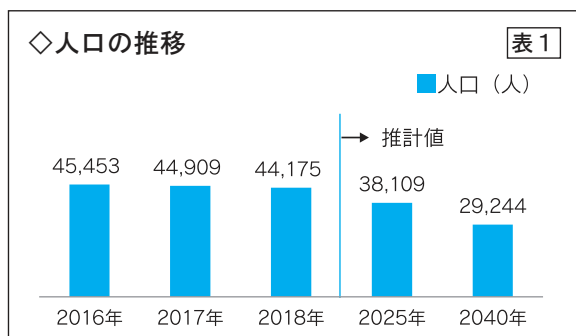


安乎浜地区の「さざなみクラブ」のいきいき百歳体操

洲本市の人口は、現在約4万4千人ですが、今後2025年には、4万人を、2040年には、3万人を割ると試算されています。また、高齢化率は2040年には45.4%まで上がるといわれています（表1・2）。

本市では、すべての人がいつまでも住み慣れた地域で、健康を維持し、暮らせるまわづくりに取り組んでいます。年を重ね、支援や介護が必要になったり、認知症になっても、自分らしく生活すること、元気を保つことができ、「したいこと」「やりたいこと」に挑戦することが大切です。

今月号では、高齢者の「したいこと」「やりたいこと」を叶え、健やかで幸せに暮らせる健幸な高齢者になるために、市内での様々な介護予防の取り組みについてご紹介します。



資料：住民基本台帳 / 国立社会保障・人口問題研究所

## こんな状態は要注意!!

### ロコモ\*チェックをしてみよう

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家で中であつまずいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家でのやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道で青信号を渡りきれない



該当項目が一つでもあるとロコモの可能性ががあります

#### \*ロコモとは

日本整形外科学会が提唱した運動器症候群：ロコモティブシンドロームの略で「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。

# いきいき百歳体操

「いきいき百歳体操」とは

週1回で効果的

アメリカ国立老化研究所の「高齢者のための運動の手引き」を参考に、平成14年に高知県で生まれた体操です。この体操では、0〜1.2キログラムの重りを手首や足首につけ、その人の筋力や体力に合わせて行います。

体操では、テレビに映し出される映像に合わせて、椅子に座ったままの姿勢でゆっくり両腕を上げたり、膝を伸ばしたりする簡単な動作を行います。所要時間は約30分で、1週間に1回のペースで継続して行うことでより運動の効果を高めています。

各地で行われる百歳体操

主に肩や足の筋力強化に重点を置き、普段の歩行や階段の上り下り、布団からの寝起きに使う筋力の強化を目的としているのが特徴です。

本市では、この「いきいき百歳体操」を、平成22年から実施しており、現在では、85

## 一緒に体操する人が増えることが一番嬉しいです



さざなみクラブ  
サポーター  
森谷 博紀さん  
(安乎町平安浦)

他の団体が百歳体操をしているのを聞き、安乎浜の

老人会でも実施できないかなと思ったのがきっかけです。

おかげさまで、多くの人が毎回参加してくれて嬉しい限りです。

体操がきっかけで、人が集まり、新しく来てくれる人も増え、すごく有り難いですね。

### 脚の横上げ運動



グループ、約2500人が取り組んでいます。

### 体操で交流が増えた

平成28年から毎週火曜日に百歳体操をしている安乎浜のグループ「さざなみクラブ」。毎回20〜30人が参加し、和気あいあいと楽しく体操をしています。単に体操をするだけでなくに集まっているのではなく、ほかの地区のグループ同様、集まってわいわいと話をする場にもなり、笑顔の花が咲いています。

また、同グループは、百歳体操以外に、噛む力の維持の「かみかみ体操」と、認知症予防の「しゃきしゃき体操」も行っていきます。

## ごえん 誤嚥がほとんどなくなりました



坂本 信一さん  
(安乎町平安浦)

平成28年のスタート時から参加しています。百歳体操に併せ、かみかみ

体操やしゃきしゃき体操も、ほかの人と一緒に和気あいあいと楽しくしています。

一番効果を感じるのは、食事の時などにむせ返ることがほとんどなくなったことです。以前は、食べ物や飲み物でむせることがありましたが、最近ほとんどなくなり、快適に過ごせています。

### 独居老人も参加

同グループのサポーター、森谷さんは、「体操のおかげで、肩が軽くなった、という人もいます」と楽しそうに話します。「それ以上に嬉しかったのが、人が集まって交流できることです。毎週火曜日に集まっているので、知り合いが増え、

人との付き合いの機会が増えるのは、良いことだと思えます。皆さん、健康に関心がありますから、独居老人も気安く集まってくれています。百歳体操を始めてまだ3年目ですが、これからも続けていきたくと思っています」と笑顔で話されました。

### かみかみ体操

人間の筋肉は、使わないと衰えてきます。あごの筋力(噛む力)も同様で、噛む回数が減ると、噛みにくい食品が増えるばかりか、むせなどの誤嚥の症状が出てきます。

この体操では、TVに映し出される口の動きなどを真似しながら、あごの筋肉のストレッチや舌の体操などを行うことで、噛む力の維持に効果があります。



# 自分のペースでゆっくりと楽しくリハビリ

## 洲本市リハビリ教室

本市には、『けが』『病気』『閉じこもり』により、体やこころの機能が低下している可能性がある人に、看護師や理学療法士、管理栄養士などの専門職の見守りのもとで安全に運動できる環境を提供するリハビリ教室があります（登録者数65人・平成31年1月現在）。

この教室に参加し、自身でリハビリを続けている人にお話を聞いてみました。

### 工夫をしてくれるスタッフにも感謝です



奥野 米子さん (鮎屋)

農作業などで膝を悪くし、脊柱管狭窄症になりました。治療のための手術後に、このままでは歩けなくなるといわれました。筋力をあげるための水泳や筋力アップの活動などはついていけず、自分のペースでできるリハビリ教室に来ました。ゆっくりと休みながらの運動で、血行もよくなり、背筋も伸びてきました。

スタッフの皆さんが自転車マシンの前にしりとりやクイズの問題を置いてくれるなど、楽しく続けられる工夫をしてくれるのがありがたいですね。

まだ足のしびれはありますが、車の運転も苦ではありません。

これからも野菜作りや、孫の送迎など、出来ることをしていきたいです。



### 会話も楽しんでリハビリできる

土屋 恵美子さん (海岸通1)

平成16年に病気になり、一時は膝から下が動かないようにもなりました。市の住民健診や生活習慣病予防の指導を受ける中で、このリハビリ教室を薦められました。

この教室では、理学療法士の方と相談しながら、自転車マシンなどの器具を使ったり



リハビリをしたり、休憩してお話をしたりと、ゆっくりとリハビリができます。お互いに症状などを話し合ううち友達ができ、ストレッチの仕方や状況を教えあうなど、会話も楽しめます。

一人ではなかなか続かないですが、友達ができると話しながら続けられますよ。



### 洲本市リハビリ教室に参加するには

**対象** 次の(1)~(3)までの要件をすべて満たす人

- (1)16歳以上の市民
- (2)疾病や負傷、閉じこもりにより心身の機能が低下している人
- (3)日常生活の自立を助けるためのリハビリが必要な人

※申込書・主治医の意見書の提出が必要となります。

※原則介護保険サービスを受けている人、医療・施設でのリハビリを受けている人は参加できません。

**日時** 毎週 火曜日 9:00~11:30  
13:00~16:00  
水曜日 13:00~16:00

※受付は終了時刻の30分前まで

**場所** 市健康福祉館 (みなと元気館)  
2階機能訓練室

**申・問** 介護福祉課 理学療法士 ☎26-0600



### 楽しく話をすることは心のケアにも

現在ボランティアで教室のお手伝いをしている

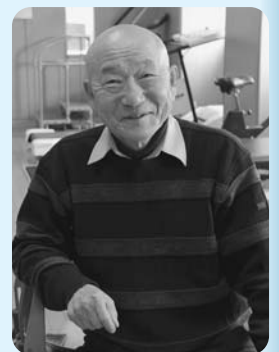
吉岡 國興さん (海岸通1)

この教室の利用を始めてから6年になります。8年前、脊髄に腫瘍ができたことがきっかけで、リハビリが必要になり、教室に通っていた友人に誘われて利用を始めました。

現在は、自分のこともできるようになり、教室は卒業しています。

病気や怪我をすると家に引きこもりがちになりますが、私自身、教室に通うことで、スタッフと話したり、利用者の皆さんと話したりして、病気から自立できるようになったと思っています。話すことは体だけでなく心のケアにもなるのでは。

この教室が、利用される人にとって、笑顔で楽しく続けられる場所になればいいなと思っています。



## 元気に過ごすための

### 3本柱

健康に過ごしていくうえで

- ①適切な栄養を取り、肉体を維持すること、②体力・筋力をつけ、体が元気に動くこと、③外に出て他の人と交わることで、心の健康を維持すること、この3つが重要であるとされています。

**栄養摂取** バランスの良い食事を適切に摂取することです。

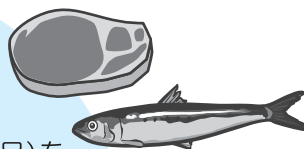
市では、適切な栄養摂取ができるよう訪問栄養相談も行っていきます。また、噛む力が維持できるように「かみかみ体操」も「いきいき百歳体操」後に実施しています。

**身体活動** 「いきいき百歳体操」や「洲本市リハビリ教室」などを通じ、筋力、体力を維持・向上できるようにすることです。

**社会参加** 高齢になると意欲が低下し、外に出ることがおっくうになりがちですが、体操教室やサロンなどの活動を通じて、他者と交わることで、自分自身を肯定し、生きがいをもつことが心の健康に役立ちます。

### 食・口腔機能

## 栄養摂取



- たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)をしっかりとりましょう。1日に必要なたんぱく質の量は両手にのる量です。
- 噛む力が低下するとやわらかいものを食べるようになり、食欲の低下につながります。口腔機能を維持しましょう！

動く  
(散歩・家事など)

## 身体活動

たっぷり動こう！  
ちょっと頑張って筋トレ

### 市の主な体操

- いきいき百歳体操
- 元気はつらつ教室
- リハビリ教室(条件あり)



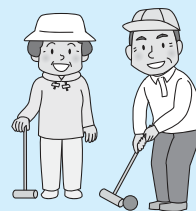
趣味活動など

## 社会参加

外に出よう！

### 市の主な集いの場

- いきいき百歳体操
- 元気はつらつ教室
- ミニデイサービス
- サロン
- ふれあい給食



これら3つの活動をバランスよく行うことで、介護予防だけでなく認知症予防にもつながります。

## 盛りだくさんのメニュー

市内では、百歳体操やリハビリ教室のほか、音楽療法や運動療法を取り入れた「元気はつらつ教室」や「訪問リハビリ相談」、「訪問栄養相談」、「認知症予防健診」、「ふれあい・いきいきサロン」、「かみかみ体操」など、健康を維持していくためのメニューを盛りだくさんに揃えています。

## いつまでも元気に

年を重ねていくうちに、病気が周りの環境の変化で、誰もが何かしらの支援が必要となる可能性があります。

健康でいつまでも元気に「したいこと」「やりたいこと」を叶えていくためには、身近なことから前向きに参加してみることも必要です。

地域での活動や、教室に興味がありましたら、介護福祉課までご相談ください。

介護福祉課

☎ 26-0600

# 平成31年度

## 特定健診 がん検診

# のお知らせ

がんは、早期発見し治療をすることで、恐ろしい病気ではなくなります。

ぜひ、いつまでも自分らしく健康に生活するため、自身自身の健康を考えるきっかけとして、健診を受診しましょう。

### 平成31年度健診の案内送付

「平成31年度の特定健診・がん検診等のご案内」は、表①の対象者あてに黄色の封筒で3月上旬ごろに送付します。



平成31年度の健診は、5月から始まります。特定健診・がん検診は、年に一度自分の健康状態が確認できる大切な機会です。市では、糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防する特定健診と、死亡原因の上位を占めるがんの早期発見・予防を目的としたがん検診を実施しています。生活習慣病は、突然発病するのではなく、気づかない間に少しずつ進行していきます。



▶この封筒が届きます

受診を希望する人は、案内の内容を確認した上で、申込書に記入し、同封の返信用封筒で返送してください。

※30歳から39歳の社会保険などの被用者保険被扶養者の人で市の健診会場での特定健診の受診を希望する場合は、健康増進課にお問い合わせください。

※乳がん、子宮頸がん検診の案内は、4月下旬に本年度の対象者に送付します。(表②)

### 洲本市の健診の特徴

○洲本市国民健康保険被保険者(40歳～)、後期高齢医療制度加入者及び生活保護受給者は、特定健診の受診料が無料です。

特定健診(表①)

	加入保険名	対象	特定健診受診料	案内の送付時期	申込締切
集団・個別健診	国民健康保険	40～74歳	無料	3月上旬	3月18日(月)
		30～39歳	1,300円		
集団健診	後期高齢者医療保険(認定後期)	75歳以上(65歳以上)	無料		
	生活保護受給者	30歳～	無料		
	被用者保険(社会保険等)	40～74歳(被扶養者)	医療保険による	1,300円	連絡いただいた人に送付
30～39歳(被扶養者)			4月5日(金)		

※年齢は、平成32年3月31日現在の年齢です。

女性がん検診(表②)

検診名	対象	案内の送付時期	申込締切
乳がん検診	40歳以上(偶数年齢)	4月下旬	5月上旬
子宮頸がん検診	20歳以上(偶数年齢)		申込不要

※年齢は、平成32年4月1日現在の年齢です。



健康増進課(みなと元気館)  
22-33337

○40歳代の洲本市民は、胃がん及び大腸がん検診の受診料が無料です。

○小さなお子さまをお預かりできる日を設けました(詳細は3月上旬に送付するご案内をご覧ください)。

# 高齢者肺炎球菌予防接種の希望者は 3月30日(土)までに受けてください

定期接種の対象となるのは、生涯1回のみ。  
自己負担金3000円で接種できるのは、  
平成31年3月30日(土)までです。

## ▼対象者

(1)平成30年度に【表1】の各年齢となる者〔対象者には平成30年4月に予診票を送付しています。紛失の際はお問い合わせください。〕

(2)接種日に60歳から65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する者（身体障害者手帳1級相当）〔※接種希望者は、健康増進課まで連絡してください。〕

\*注意 対象者(1)(2)とも過去に肺炎球菌予防接種を受けたことのある人は定期接種の対象外となります。

\*この予防接種は、発病やその重症化の予防を目的としており、強制的なものではありません。

健康増進課(みなと元気館)

☎ 22-3337



【表1】

65歳	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生の人
70歳	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生の人
75歳	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生の人
80歳	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生の人
85歳	昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生の人
90歳	昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生の人
95歳	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生の人
100歳	大正7年4月2日生～大正8年4月1日生の人

## ヘルプカード

あなたの支援が必要です。 <b>ヘルプカード</b>  兵庫県	(ふりがな) 氏名	年 月 日生 血液型(型)
	状態・症状	
	緊急連絡先 氏名	(続柄)
	緊急連絡先 住:	- -
	支援を受けたいこと:	

緊急連絡先や必要な支援などを書けるカードです。配慮が必要な場面で提示して使います。

県では援助や配慮を必要としていることが外見から分かりにくい人が、周囲の人から援助が得られやすくなるよう作成したヘルプマーク(タグ)・ヘルプカードの普及に取り組んでいます。

# ヘルプマーク(タグ)・ヘルプカードの交付について

このマークを身につけている人を見かけた場合は、バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

## ○交付対象者

援助や配慮を必要としている人(義足や人工関節を使用している人や、内部障害や難病の人、妊娠初期の人など)

## 問 福祉課

☎ 22-3332

## ○ヘルプマーク(タグ)・ヘルプカードの入手方法

左記窓口へ直接お越しのうえ申請頂くと、その場で交付します。交付は無料。  
 ・交付窓口…本庁舎 福祉課、五色庁舎 窓口サービス課、健康福祉館 健康増進課、由良支所

## ヘルプマーク(タグ)

かばんに装着するなど、身につけることで、外出先で周囲に援助や配慮を必要としていることを知らせます。



## 「電話お願い手帳」の配布について

NTTグループでは、耳や言葉が不自由な人に、「電話お願い手帳」の冊子を無料でお配りしています。ご希望の人は福祉課までお越しください。

また、冊子版の使い勝手をそのままに、お手持ちのスマートフォンでご利用いただける便利なアプリもありますので、ご利用ください。

電話お願い手帳

検索

○冊子の配布場所：福祉課

☎ 22-3332

FAX 22-1690

問 NTTふれあいファクス(関西)

FAX 0120-409199

# 洲本市未来の担い手確保 奨学金返還支援補助金 申請受付しています

奨学金返還額の  
一部を  
最長5年間  
補助します！

市内の事業者における人材の確保や、事業者の経済的負担の軽減を図ることでUIJターンを推進するため、未来の担い手を対象として、高校・大学などの在学中に借り入れた奨学金などの返還金額の一部を補助します。

## ▼補助対象となる人

- 洲本市在住で、平成30年3月1日以後に正規従業員など（公務員を除く）として就労し、現在も就労している人
- すでに正規従業員などとして就労しており、平成30年3月1日以後にUIJターンによって淡路島外から市内に住所を移した人



## ▼補助対象期間

補助要件が満たされた月から60カ月内

## ▼提出書類（交付申請時）

- ① 補助金交付申請書
- ② 奨学金などを貸与した機関が発行する奨学金などの貸与を証する書類
- ③ 奨学金などの返還金額を証する書類
- ④ 住民票の抄本
- ⑤ 健康保険の被保険者証の写し
- ⑥ 正規従業員などであることを証する書類
- ⑦ 就労先の企業が中小企業奨学金返還支援制度補助金を受けている場合、交付決定通知書の写し
- ⑧ その他市長が必要と認める書類

※勤務先の証明が必要な書類があります。  
※詳細についてはお問い合わせください。

## 申・問 商工観光課

☎ 24-7613

## 洲本市経済交流センター 「チャレンジショップ」 出店者募集中

洲本商工会議所では今年3月中に完成予定の「洲本商工会議所会館・洲本市経済交流センター」1階スペースに、飲食業又は小売業の起業を目指す人を支援する目的で「チャレンジショップ」を開設します。

**貸出店舗** 場所：1階南東角  
広さ：約81㎡

**期間** 1カ月から  
最長6カ月

**応募資格** 市内で起業を目指す18歳以上で、営業に必要な許認可を取得していること。

**家賃** 無料（ただし、光熱水費の実費や共用部分の維持管理費、保証金などが必要）

※応募条件など詳しくはお問い合わせください。

問 洲本商工会議所・チャレンジショップ係

☎ 22-2571



## 淡路島中央スマートIC（インターチェンジ）開通記念 洲本名所めぐり モバイルスタンプラリー開催中！

淡路島中央スマートICの開通を記念して「洲本名所めぐりモバイルスタンプラリー」がスタート。

このスタンプラリーは、スマートフォン専用で、淡路島中央スマートICを利用して市内の名所をめぐりスタンプを集めると抽選で素敵なプレゼントが当たります。

たくさんのご参加をお待ちしております。

**期間** 3月31日(日)まで

**参加方法** ①ユーザー登録 ②参加施設をめぐってQRコードを読み取りスタンプを10個以上集める  
③クイズに答える ④プレゼントに応募

**賞品** 洲本温泉宿泊券や淡路ビーフなど

※詳しくは下記のホームページをご覧ください。

<https://awajishimachuo-sic-stamprally.jp/>

問 淡路島観光協会 ☎ 25-5820 (9:00~17:00)



今日も楽しいおつきあい



# 淡路信用金庫

会長 嶋田 武司  
理事長 石村 健

本店 洲本市宇山  
店舗 島内 19店  
神戸市 6店  
明石市 2店  
西宮市 1店

広告



## 平成31年度 地域子育て支援拠点施設のご案内

0歳から就学前のお子さんをお持ちの保護者の皆さんが利用できる施設です。

子育て中の親子が気軽に集い、子育ての不安や悩みを相談する場として、また、子育て情報の提供、子育てサークル、子育てボランティアなどの育成や相互交流の場として開設します。

### ★親子にこにこひろば【手続き不要】

場所：洲本子育て学習センター（洲本中央公民館内）、五色すこやか子育てセンター（五色中央公民館内）

時間：平日（月～金曜日）  
午前9時～正午、午後1時～3時

内容：遊具や絵本でいつでも親子で遊べます。子育て情報・相談スペース、授乳スペースがあります。



### ★地域別活動【下記の申込期間にお申し込みください（申込期限後も随時加入可）。】

#### 洲本子育て学習センター（洲本中央公民館内）

##### ◆プチトマトメイト

対象：0歳～就学前の幼児と家族  
開催日時：月・水・金曜日 各午前10時～正午

##### ◆年齢別ひろば（0歳児／1歳児／2歳児以上）

対象：乳幼児と家族  
開催日：月1回程度

##### ◆親子ふれあい体験教室

対象：幼児と家族  
開催日：月1回程度（第3月曜日）  
※ファミリーデーとして土曜日に開催することもあります。

内容：季節の行事、遠足、地域交流会など

##### ◆子育て学習サポーター

対象：センターを修了した人  
開催日：月2回程度（第2木曜日、第3月曜日）

申・問 洲本子育て学習センター ☎24-3374

#### 共通事項

- 対象者 就学前のお子さんと保護者
- 利用料 無料（講座などで、別途必要な場合あり）
- 申込期間 4月1日（月）～5日（金）  
午前9時～正午、午後1時～3時

#### 五色すこやか子育てセンター（五色中央公民館内）

##### ◆よちよちママ講座（前期）

対象：乳児（H30.9.1～H31.4.1生）と親  
開催日時：第2火曜日 午前10時～正午

##### ◆ドレミくらぶ（1歳児）

対象：1歳児前後の幼児（H29.9.1～H30.8.31生）と家族  
開催日：第1・3月曜日、第3金曜日  
※第3金曜日は、親子ふれあい体験教室に参加

##### ◆カンガルーの会

対象：2歳以上の幼児と家族  
開催日：第1・2・4金曜日、第3金曜日  
※第3金曜日は、親子ふれあい体験教室に参加

##### ◆親子ふれあい体験教室

対象：1歳以上児と家族  
開催日：月1回程度（第3金曜日）  
※フリーひろばとして土曜日に開催することもあります。

内容：季節の行事、遠足、地域交流会など

##### ◆子育て学習サポーター

対象：センターを修了した人  
開催日：月2回程度（第1木曜日、第3水曜日）

申・問 五色すこやか子育てセンター ☎33-1935

## 平成31年度分 洲本市ホームページ「バナー広告を募集します！」

市ホームページ公式サイトのトップページに掲載する、平成31年度分のバナー広告掲載者を募集します。あなたの会社をホームページ上でPRしませんか。

詳しくは、市ホームページ（<http://www.city.sumoto.lg.jp>）の広告掲載欄にある「広告募集中」のバナーをクリックしてください。

- ▼募集枠 12枠
- ▼掲載期間 平成31年4月～平成32年3月
- ▼申込期間 随時

- ▼掲載料（1枠あたり）
  - ・月別契約 月額 10,000円
  - ・1年間一括契約 年額 100,000円

申・問 広報情報課 ☎22-3339

# 市営住宅・県営住宅の入居者を募集します！

市営住宅、県営住宅の入居者を募集します。

申込者数が募集戸数を上回った場合は、公開抽選を行います。

・申込は1世帯1戸。家賃は収入、家族構成などにより異なります。敷金は家賃の3カ月分です。

▼募集団地・戸数  
左表のとおり

## 市営住宅

団地名	戸数	間取り	家賃(月額)	住所	人数要件
鳥飼浦	1	3DK	20,000円～ 39,200円※	五色町鳥飼浦 1932番地	单身可
第2都志	1	2LDK	24,700円～ 48,500円※	五色町都志 894番地	2人以上

◆入居日は5月22日(水)です。

○単身入居については、高齢者などの資格条件があります。

▼募集期間 2月22日(金)～3月15日(金) (閉庁日を除く)

▼申込必要書類

①申込書

②その他必要な書類

・その他必要な書類や入居時の収入基準は、入居者の家族構成などにより異なります。案内書の配布時にお問い合わせください。

## 県営住宅

団地名	戸数	間取り	家賃(月額)	住所	人数要件
五色都志鉄筋1号棟	1	3LDK	29,000円～ 43,200円※	五色町都志 285-8	4人以上
五色広石鉄筋1・2号棟	2	3DK	17,000円～ 25,300円※	五色町広石中 235-2	3人以上

◆入居時期については、都市計画課へお問い合わせください。

○人数要件の詳細については、お問い合わせください。

※市営住宅・県営住宅の家賃表示は平成30年度時点での金額です。

▼案内書の配布・申込場所

▽都市計画課(本庁舎)

▽地域生活課(五色庁舎)

・申込者のなかった住宅については、4月1日(月)から先着順で随時募集を行います。

### 市営住宅の入居者随時募集中！

これまでの募集で応募がなかった市営住宅の入居者を申込先着順にて随時募集しています。

毎月25日に募集住宅一覧を更新し、翌月1日から受付を開始します(25日、1日が土日祝の場合は翌開庁日からとなります)。

▼募集団地・戸数・入居時期

都市計画課で公表しています。入居時期については、お問い合わせください。

▼募集期間

随時(閉庁日を除く)

・先着順による申込となるため、抽選はありません。予定件数になり次第、受付を終了する場合があります。

▼申込必要書類

①申込書  
②その他必要な書類

▼申込場所  
都市計画課

問 都市計画課

☎24-7611

## 『神戸運輸監理部からのお願い』

毎年、年度末は自動車の検査・登録申請窓口が非常に混雑して長時間お待たせすることになります。自動車の検査・登録手続きは比較的混雑していない3月中旬までに、お済ませください。

なお、継続検査は、自動車検査証の有効期間の満了する日の1カ月前から受けられますので、余裕をもってお受けください。

問 神戸運輸監理部兵庫陸運部

▽登録関係

☎050-5540-2066を  
ダイヤル後、037をプッシュ

▽検査関係

☎050-5540-2066を  
ダイヤル後、02181をプッシュ

## 原付・軽四輪等の 名義変更や廃車の手続きを お忘れなく！



軽自動車税は、毎年4月1日時点の所有者に課税され、それ以降に廃車などの手続きを行っても1年分の税金が課税されず(月割による還付はありません)。

所有する原動機付自転車や小型特殊自動車、軽自動車などを、すでに売却や譲渡、廃棄している場合は、早めに名義変更または廃車の手続きを行ってください。

車両の種類	手続き場所・必要なもの
原動機付自転車 小型特殊自動車	市役所 ナンバープレート・印鑑
125cc超二輪車 軽三輪車 軽四輪車	洲本自家用自動車協会に お問い合わせください

問 税務課 ☎24-7603

洲本自家用自動車協会 ☎22-9141

# 苗木・シイタケ種菌のあっせん販売

淡路森林組合では、優良苗木やシイタケ種菌のあっせん販売を行います。

## ▼申込方法

左記施設で配布している申込書に記載し、2月26日(火)までに申し込んでください。

## ▼申込書配布・申込場所

▼淡路森林組合

(南あわじ市旧緑庁舎)

▼林務水産課 (本庁舎)

▼地域生活課 (五色庁舎)

▼由良支所

## ▼苗木の受け渡し

3月上旬に淡路森林組合が配送します。

## ▼代金支払方法

苗木と引き換え、または金融機関で振り込み

## 問 淡路森林組合

(南あわじ市旧緑庁舎内)

☎ 5316456



## ◆苗木価格表 (一例)

樹種	品名	規格	単価(本)
観賞苗木	富有甘柿	90cm	980円
	銀寄(栗)	90cm	980円
	ふじ(りんご)	90cm	1,400円
	ゆず	70cm	980円
	ダイダイ	70cm	980円
	さくらんぼ	100cm	980円
	貝塚伊吹	50cm	800円
	さざんか	80cm	980円
	しだれもみじ	100cm	2,050円
上記のほか、ぶたん、イチジク、八重桜など、全38樹種			
山行苗木	スギ	2~3年生	140~160円
	ヒノキ	2~3年生	120~170円
	抵抗性アカマツ	2年生	100円
	クロマツ	2年生	100円

## ◆シイタケ種菌価格表

品名	規格	単価
種ごま	1,000個 / 1箱	3,240円
種菌	1,300cc / 1瓶	1,500円

## ~フェニックス共済の出前受付窓口を開設します~



県が実施するフェニックス共済(住宅・家財)の出前窓口を開設します。

掛金は年間最大6,500円(一部損壊特約含む)で全ての自然災害が対象。建物半壊以上で再建すると600万円給付。

日時	<b>2月25日(月)</b> 午前10時~正午
場所	<b>五色庁舎1階</b>
必要なもの	銀行の届け印と口座番号、 またはクレジットカード

### 県内に住宅をお持ちの方に 住宅再建共済制度

年額5,000円で  
**最大600万円給付!**

被害認定が半壊以上で給付



### 住宅再建共済にご加入の方に 一部損壊特約

年額500円で  
**補修時等に  
25万円給付!**

被害認定が一部損壊で給付  
(損害割合が10%以上)

### 県内の住宅(借家も含む)にお住まいの方に 家財再建共済制度

年額1,500円で  
(住宅とセット加入の場合  
年額1,000円で)  
**最大50万円給付!**

被害認定が半壊以上  
または床上浸水で給付

- 地震保険や他の共済に加入していても加入でき、給付が受けられます。
- 住宅の家財の同時加入や、複数年一括支払による割引があります。

問 福祉課 ☎26-1166

## 気をつけ手! これから先も 無事カエル手~とUW (祈ご安航)



由良瀬戸もどり 宮崎鼻 まわれば 悠々 淡路富士  
州浜の入り江 無事をまつ カモメ 棧橋 洲本港

水先船は友ヶ島灯台南方沖で本船のパイロットラダーを確保。水先人は業務開始のため1万トン以上の本船に乗船し阪神・阪南港等へ向かう、終了は下船し洲本港へカエル。海は常に危険と隣合せ、安全ファースト。

【UW旗=U旗+W旗=祈ご安航】  
【G旗(黄青ストライプ)=水先人求む】  
【H旗(白赤)=水先人乗船中】  
【Gハンド(緑手)=気を育てる手】



大阪湾水先区水先人送迎 42年  
洲本G船舶有限公司  
代表取締役社長 角村 庄平



(44) 広告

表彰  
おめでとうございます

兵庫県自治賞

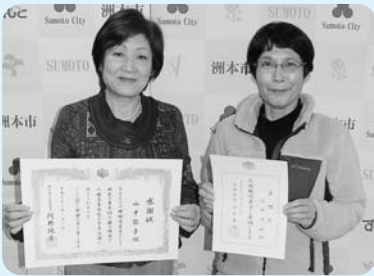
女性・消費生活功労

▽**山本 敬子**さん(都志大日)  
洲本市いずみ会役員として、地域のニーズに合った食生活の改善活動に取り組み、郷土料理の継承や地産地消の普及啓発にも力を注ぐなど明るく住みよい地域社会づくりに貢献されています。

兵庫県こうのとり賞

▽**石田 豊子**さん(納)  
洲本市いずみ会員として、調理実習を通じて生活習慣病予防、減塩活動などで活動されています。

人権擁護委員  
感謝状と委嘱状交付



人権擁護委員として3年にわたり尽力された山中敬子さん(写真左)が平成30年12月31日付けで任期満了のため退任され、在任中の功績に対して法務大臣感謝状が伝達されました。

また、平成31年1月1日付で新しく委員になられた山階清昭さん(写真右)には法務大臣からの委嘱状が伝達されました。

▽**太田 孝子**さん(物部2)  
洲本市いずみ会員として、主に成人期、高齢期を対象に地域の食生活改善活動に取り組みられています。

▽**高田加代子**さん(本町7)  
洲本市婦人共励会員として、母子および父子家庭の自立支援、会員の社会的地位の向上と生活の安定、福祉の増進を図ることに尽力されています。

▽**徳田 弘子**さん(広石中)  
洲本市婦人共励会員として、会員の生活の安定や福祉の増進に尽力し、母子及び父子家庭の親睦を深める場で大いに活躍されています。

▽**土井千恵子**さん(都志大日)  
洲本市消費者協会に所属し、会の活動に積極的に取り組むとともに、腹話術人形「大ちゃん」を用いた福祉施設への慰問など精力的に活動されています。

▽**濱 裕子**さん(海岸通2)  
洲本商工会議所女性会に所属し、長年にわたり女性の地位向上に取り組むほか、島外に向けて淡路島の魅力を発信するなど幅広く活動されています。

兵庫県くすのき賞

▽洲本市いずみ会  
納グループ

代表…**金丸美代子**さん  
会員一人一人が、地域

における食生活改善や生活習慣病予防のための活動を主体的に実践。調理実習により幼児の食への関心を高め、成人・高齢者には食事の内容や量を意識する機会を提供するなど、地域の健康づくりに貢献されています。

洲本市立なのはなこども園の内覧会を開催します



かねてより建設を進めていました、「洲本市立なのはなこども園」(旧県立淡路病院跡地)がこのほど完成しました。

子ども目線を心掛けて様々に意匠をこらした園舎は、子どもがのびのびと過ごせる施設となっています。

平成31年4月1日の開園前に保護者やご近所の皆さまに見学していただける内覧会を行いますのでお気軽にお越しください。

●日時 **2月27日(水) 13:30~17:00**

※事前の申し込みは不要です

☎子ども子育て課 ☎22-1333



淡路島市長会と大韓民国慶尚南道南海郡  
「友好交流に関する合意書」  
を締結



1月28日(月)、これまで中学生のサッカーを中心に交流を深めてきた淡路島と慶尚南道南海郡、今年度で10年を迎え、今後も友好関係を継続、推進するために淡路島市長会(会長:竹内通弘 洲本市長)と慶尚南道南海郡(郡守:張忠男)で「友好交流に関する合意書」を締結しました。

ここでは本市自慢の海鮮や淡路牛、島野菜を贅沢に使用したお弁当を、数量限定で毎日販売するほか、フォトスポットとして淡路瓦を使用した玉ねぎ小屋、農民車も展示しています。また、五色浜をイメージした



店舗面積は約330㎡、これは市町村が主催するアンテナショップとしては日本最大級です。



1月23日(水)、東京都千代田区有楽町の東宝ツインタワービル1階に体感型アンテナショップ「スモトのおべんと」がオープンしました。

## 体感型アンテナショップ スモトのおべんとオープン

### 島の新たなブランド食材

## 「AWAJISHIMA shishika」

洲本市鳥獣被害防止対策協議会は、野生のイノシシ・シカの肉が、食材として認知され広く流通することを目的に、島内で捕獲され、食肉処理場で適正に処理されたものを「AWAJISHIMA shishika」と称して売り出しました。

1月27日(日)からの約1カ月間は、イノシシ・シカの肉を使用した料理を食べることができる「shishikaフェ



スタ」も開催。市内飲食店9店舗の協力のもとジビエ料理を提供しています。

イノシシ・シカ肉に興味があり、取り扱ってみたい店舗は下記連絡先までお問い合わせください。

問 洲本市鳥獣被害防止対策協議会  
☎24-7638 (農政課内)

## 兵庫県議会議員選挙

兵庫県議会議員選挙が下記の日程で予定されています。

投票日：4月7日(日)

時間：午前7時～午後8時

問 03-6273-3688  
▽魅力創生課 ☎24-7641

問 03-6273-3688

▽営業時間 午前10時～午後8時(定休日：水曜日)

レビ電話でつなぎ、生産者の声を直接、現地に届けるなど、訪れた人たちは本市の魅力を全身で体感していました。

玉砂利と大浜海岸の砂を使用した美しいビーチも再現。



### 子どもたちに漫才教室・落語講座

## 地域のいいところ発信事業



1月21日(月)、鳥飼小学校で、「洲本のいいところ大使」モンスーンによる漫才教室が開かれました。

この教室では、漫才(笑い)を通じて、人前で自分を表現することや、相手のことを考えて話すことなどを楽しく学ぶ授業が行われました。この日は、4年生児童18人がぐじ引きで9組のコンビになり、用意された三段落ちの手法でネタを考え、最後にはボケとツッコミに分かれて、緊張しながらネタを披露していました。

また、昼休みの時間には、桂三実さんが落語講座を開催、落語の高座で欠かせない扇子と手ぬぐいの使い方をいろいろ披露し、子どもたちにも表現の仕方を教えるなど、落語の楽しさを伝えていました。



夢あるくらしのパートナー



# 淡陽信用組合

理事長 山本 英博

広告



## 催し

### 市民工房展覧会

(3階)ギャラリー・入場無料)

傑作! できばえおみごと展

市民工房教室利用者による  
絵画、絵手紙、工芸などの作  
品展。

#### ▼ 展示期間

3月2日(土)～9日(土)

#### ▼ 時間

午前10時～午後5時  
(最終日は午後4時まで)

※7日(休)は休館

問 洲本市市民工房

☎ 22-33322

### 淡路花祭

### 2019春オープニング

小学生による和太鼓の演奏

や花植え体験などのほか、「な  
のは」ちゃんをはじめ島内の  
ゆるキャラが大集合。

また、イングランドの丘に  
無料入園できる他、花苗や風  
船のプレゼントもあります(要  
事前申込)。

▼ 日時 3月16日(土)

午後1時30分～

▼ 会場 淡路ファームパーク・  
イングランドの丘

問 (二財)淡路島くとうみ協会

☎ 24-2001

### 第22回

### あわじ耳の日の集い

耳の大切さを考え、聴覚障  
害について一層の理解を深め  
ていただくために、毎年耳の  
日にちなみ3月に開催してい  
ます。

▼ 日時 3月3日(日)

午前10時～午後3時30分

#### ▼ 場所

淡路市立中央公民館

(しづのおだまき館)

#### ▼ 内容

午前…聴力検査や手話教室  
午後…手話落語やろう舞台  
俳優による芝居

島内福祉事業所によるバザー

※参加無料

問 あわじ耳の日の集い実行  
委員会事務局

☎ 26-0889

FAX 26-0888

### 獣害対策セミナー

シカ・イノシシによる農作  
物被害は深刻な状態が続き、  
被害地域も拡大しています。  
狩猟免許取得者の捕獲技術  
の向上や集落ぐるみの対策を  
推進することを目的として、  
捕獲活動をしている人、被害  
に悩まされている農家向けに  
講習会を行います。

▼ 日時 3月3日(日)

午後2時～午後3時30分

▼ 場所 中山間総合活性化センター

※事前申込不要・参加費無料

問 農政課

☎ 24-7638

## 募集

アスパ五色グリーンカップ  
グラウンド・ゴルフ&パーク  
ゴルフ交流大会参加者

▼ 大会内容

グラウンド・ゴルフ16ホー  
ルとパークゴルフ18ホー

ルとパークゴルフ18ホー

今月は

**国民健康保険税**  
第8期

(納期限2月25日(月))

**固定資産税・都市計画税**  
第4期

(納期限2月28日(木)です。)

お届けしている納付書で、納期限ま  
でに納付してください。

- \*口座振替を申し込み済みの場合は、各  
納期限に振り替えます。
- \*口座振替の申し込みは、金融機関、ま  
たは税務課窓口で受付しています。
- \*納期限を過ぎると、督促手数料や延滞  
金が加算される場合があります。

問 税務課 ☎24-7603 (開庁日、開庁時間のみ)

の合計スコアを競います。

▼ 日時 3月12日(火)

※荒天時、14日(木)に延期

①受付…午前9時

②開会式…午前9時30分

③競技開始…開会式終了後

④閉会式…午後2時30分予定

▼ 会場 アスパ五色

天然芝メイングラウンド・  
パークゴルフ場

▼ 参加費 1000円

(大会当日受付で徴収)

▼ 定員 先着120人

※性別、年齢は問わず

▼ 申込締切 2月28日(木)

問 アスパ五色

パークゴルフ場

☎ 34-1176

### 平成31年度

### 地域活性化助成事業

### 申請団体

島内の地域活性化を図るこ  
とを目的に実施されるまらお  
こし、地域交流、文化・芸術、  
または「国生みの島」をテー  
マとした事業を実施しようと  
する団体に助成します。

▼ 助成限度額 20万円

▼ 申請期限 3月1日(金)

※申請書は当協会HPより  
ダウンロード可

淡路島くとうみ協会

問 (二財)淡路島くとうみ協会

☎ 24-2001

FAX 25-2521

淡路文化会館

「いざなぎ学園」

平成31年度受講生

※学校教育法第1条に規定する大学とは異なります。

大学(4年制)

- ▽受験資格…おおむね60歳以上の県内在住者
- ▽定員…60人(先着順)
- ▽講座回数…年間26回程度
- ▽受講料…年間1万2500円、その他自治会費・実習費など

大学院(2年制)

- ▽受験資格…県内在住で県立4年制または市町立の高齢者大学、学園などを修了した人
- ▽定員…30人(先着順)
- ▽講座回数…年間20回程度
- ▽受講料…年間1万2500円、その他自治会費・実習費など

▼募集締切 4月12日(金)

※大学・大学院ともに修了時に知事名による証書が授与されます。

申・問 県立淡路文化会館

☎0799-8511391  
FAX0799-8510400

ひょうしラジオカレッジ学生

平成31年度の学生を募集します。本学はラジオ講座を聞き、感想文を提出するのが基本。教材としてテキストを毎月1回発行します。また、スクーリング、研修旅行などで学生相互の交流もできます。

▼対象

50歳以上で県内在住の人

▼募集期間

2月4日(月)～4月12日(金)  
年間6000円 (含テキスト代)

▼放送

ラジオ関西西(558kHz)毎週土曜、午前7時から午前7時30分まで

申問 ひょうしラジオカレッジ

☎079-424-3343

放送大学4月生

放送大学では、平成31年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。

放送大学はテレビなどの放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など幅広い分野を学べます。

▼出願期間 3月17日(日)まで

※資料請求やお問い合わせは左記まで。ホームページでも受け付けています。

問 放送大学兵庫学習センター

☎078-805-0052  
▽姫路サテライトスペース  
☎079-284-5788

お知らせ

植えてはいけない「けし」に注意しましょう!

春から夏にかけてきれいな花が咲く「けし」の中には、麻薬成分が含まれ法律で植え

ることが禁止されている種類があります。

淡路島内では多く自生することが確認されており、種が飛散すると自生区域が拡大します。種ができる前に処分する必要があります。

県では、自生地の所有者(管理者)との協働により、植えてはいけない「けし」の除去、処分を実施しています。見つけたときは、根を残さずに引き抜き、燃えるごみとして処分してください。

問 洲本健康福祉事務所 食品薬務衛生課 ☎26-2068

洲本吹奏楽団 第34回定期演奏会

平成30年度芸術文化活動支援事業(兵庫県)

すこし ふしぎ SF演奏会

1st stage Special Fantastic ファンタスティックな吹奏楽ステージ

2nd stage Sukoshi Fushigi すこしふしぎな全編ステージ

3rd stage Susui Family すすいファミリー! 吹奏楽部とご一緒に

3rd stage collaboration 洲本高校吹奏楽部 × 洲本吹奏楽団

入場無料

日時 3月24日(日) 開場13:30/開演14:00

場所 洲本市文化体育館 文化ホール しばえもん座

問 洲本吹奏楽団(喜田) ☎090-2040-6340

淡路ビーフ・淡路牛販売

肉の小畑

http://www.awajikobata.com 肉の小畑 で検索

〒656-0025 洲本市本町4丁目5-23 すもと公設市場内  
TEL:0799-22-0183 FAX:0799-24-2914

「広報すもと」有料広告募集中!

広告の大きさ 1種広告:1段通し(縦4.0cm×横18.0cm)  
2種広告:2分の1段(縦4.0cm×横8.8cm)

広告の掲載料(1回当たり) 1種広告 25,000円  
2種広告 13,000円

※連続して6カ月以上、または1カ年の間に6回以上広告を掲載する場合は、1カ月当たりの広告掲載料がそれぞれ15,000円、8,000円になります。

問・問 広報情報課 ☎22-3339

# 水泳教室受講生募集

市民交流センターでは、平成31年度の水泳教室受講生を募集します。



〈教室 開始日〉 4月2日(火)～

〈申込受付開始〉 3月16日(土) 午前9時～

〈申込受付場所〉 市民交流センター 午前：本館会議室A 午後：ドルフィンプール

※3月17日以降はドルフィンプールのみ

〈申し込み方法〉 指定の申込用紙に必要事項を記入の上、受講料・年度登録料と口座振替届出書を添えて、プール受付にお申し込みください（印鑑必要）。

## コースの紹介

コース名	コースの内容	年度登録料	受講料（1期 10週分）			
			週1コース	週2コース	週3コース	週4コース
キッズコース (3歳児～対象)	遊び的な要素を取り入れながら、楽しく水に親しんでいきます。	1,566円	8,640円			
ジュニアコース (小・中学生対象)	水泳の基本から、技術の習得・体力の向上・しつけを基本として水泳指導をします。		8,640円			
アクアフィットネス コース	水の特性を利用して、運動不足を解消します。	65歳未満 2,700円 65歳以上 1,998円	10,260円	14,580円	16,740円	17,820円
フィットネススイム コース	水中運動を中心に泳ぎの基本を習得します。					
成人コース	人との交流を楽しみながら健康の維持増進を図ります。					

## 募集コース

曜日	コース	時間
火	成人 A	10:30～11:30
	アクアフィットネスA	13:30～14:30
	キッズ A1	15:45～16:35
	キッズ A2	16:40～17:30
	ジュニア A1	16:40～17:30
	ジュニア A2	17:35～18:25
水	フィットネススイムB	10:30～11:30
	成人 B	13:30～14:30
	キッズ B1	15:45～16:35
	キッズ B2	16:40～17:30
	ジュニア B1	16:40～17:30
	ジュニア B2	17:35～18:25
木	成人 C1	10:30～11:30
	成人 C2	13:30～14:30
	キッズ C1	15:45～16:35
	キッズ C2	16:40～17:30
	ジュニア C1	16:40～17:30
	ジュニア C2	17:35～18:25
	ジュニア C3	18:30～19:20
	成人 C3	19:00～20:00
金	アクアフィットネスD	10:30～11:30
	成人 D1	13:30～14:30
	キッズ D1	15:45～16:35
	キッズ D2	16:40～17:30
	ジュニア D1	16:40～17:30
	ジュニア D2	17:35～18:25
土	キッズ E1	13:00～13:50
	キッズ E2	14:00～14:50
	ジュニア E1	14:00～14:50
	ジュニア E2	15:00～15:50

※教室は平成31年度の年間を通じて受講される人を募集し、行います。

※申込開始日の受付時間は、午前9時～午後6時です。

※各コース定員になり次第、締切させていただきます。

※受講料の支払いは年4回となります。第1回は申込時にプール窓口で現金での支払いになりますが、その後の受講料は、口座振替となり、第2回（6月）、第3回（9月）、第4回（12月）を予定しています。

※第1回の受講料と一緒に年度登録料をお支払い頂きます。

※納入された年度登録料・受講料はお返しできません。

※詳しい日程はプール受付までお問い合わせください。

※金額は全て税込みです。消費税増税に伴い変動することがあります。

(注) ●キッズコース …… 3歳児～幼児 対象

(3歳児：平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ)

●ジュニアコース …… 小中学生 対象

申・問 市民交流センター

☎ 22-1605 (プール)

☎ 24-4450 (本館)

※月曜日は休館



骨折は寝たきりになる原因です  
骨粗しょう症検診を受けましょう

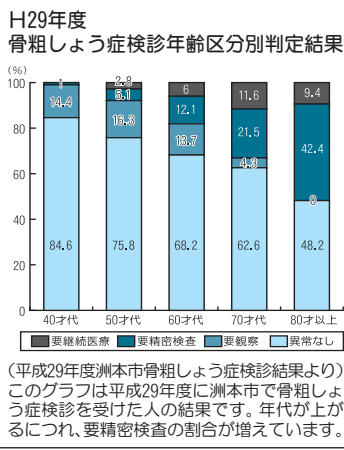
本市の要介護認定に至る原因疾患の約10人に1人は、「骨折・転倒」です。

骨折を起しやすくなる病気があります。骨粗しょう症は、長年の生活習慣などにより骨の強度が低下して骨が弱くなり、骨折を起しやすくなる病気です。骨粗しょう症は、女性、特に閉経後の女性に多くみられます。これは女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられます。

また、骨折の中では、太ももの付け根を骨折することが、寝たきりになりやすいとされています。

市では、寝たきり予防対策の一環として、骨粗しょう症を早期に発見し、栄養・運動に関する相談や指導を通じて、自身の生活習慣を見直すために骨粗しょう症検診を行っています。

検診を受けて、「自身の骨の状態(骨の強度)を知り、将来にわたる皆さんの健康保持のために役立てましょう。



健康増進課(みなと元気館) ☎22-3337

3月の健康カレンダー

健康増進課 健康福祉館「みなと元気館」 ☎22-3337



■ 母子健康手帳交付 ※母子健康手帳は、下記時間外でも交付できますので、お時間のあわない人はご連絡ください。

内容	とき	ところ	問い合わせ先
母子健康手帳交付・妊婦相談	6日(水) 13日(水) 22日(金) 27日(水)	13:30~ 14:30	みなと元気館2階 ☎22-3337

■ 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	ところ	
4か月児健康診査	H30年11月生	28日(木)	12:45~13:00	みなと元気館2階	
7か月児相談	H30年8月生	27日(水)	①9:30~9:45 ②10:00~10:15		
10か月児健康診査	H30年4月生	14日(木)	12:45~13:00		
1歳6か月児健康診査	H29年7月生	20日(水)	12:45~13:00		
3歳児健康診査	H27年12月生	7日(木)	12:45~13:00		
乳児すくすく子育て相談(要予約)	0歳児~生後11か月まで	15日(金)	9:30~11:00		
幼児のびのび子育て相談(要予約)	1歳児~就学前	22日(金)	9:30~11:00		
ままくらぶ	妊婦・1歳までの母と子ども	12日(火) 19日(火)	10:00~11:30		イオン洲本店2階 赤ちゃんコーナー やまて会館2階
発達支援相談(要予約)	電話でお問い合わせください				みなと元気館2階
マーチの会(発達障害児の親の会)		19日(火)	10:00~12:00		中山間総合活性化センター

※妊娠・出産・子育ての相談は、母子健康包括支援センター(母子保健係) ☎22-3337へ

■ その他の健康教室・相談など

事業名	とき	ところ	予約先
こころの相談(要予約)	電話でお問い合わせください	みなと元気館	
働き盛りヘルスアップ教室 コントロールを見る	18日(月) 13:30~15:00	健康福祉館	☎22-3337
	19日(火) 9:30~11:00		
脳いきいき相談(要予約)	19日(火) 14:00~16:00	地域包括支援センター	☎26-3120

応急診療・小児救急

■ 洲本市応急診療所

洲本市健康福祉館(みなと元気館) 1階 ☎24-6340 (診療時間内のみ)

受付時間	日曜・祝日等	月~土曜日
9:00~11:30, 13:00~16:30	◎	○
18:00~21:30	○	○

○印：開業日 ◎印：内科と小児科の二診体制の開業日

■ 小児夜間救急電話センター

☎44-3799

毎日22:00~翌朝6:00に電話センターへ電話いただくと、看護師が診療が必要かどうか症状をお聞きして、当日の担当医療機関をご案内します。

「ちょっとした仕事を頼みたいのに、頼める人がいない…」  
そのお仕事、シルバー会員に頼ってみませんか？

シルバー人材センターでは、60歳以上の方が、元気に働いています。

公益社団法人  
洲本市シルバー人材センター  
TEL 洲本事務所：24-4830 五色支所：30-2217



広告

## 夢工房体験メニュー ☎33-1540

### ポーセラーツ教室 2/26

●時間▶13:30 ●料金▶2,500円～(材料費込) ●締切3日前

### 本場韓国料理教室 3/6

●時間▶13:00 ●料金▶2,000円程度(材料費込) ●締切3日前

### 型染め体験(夜桜のタペストリー) 3/10

●時間▶13:00 ●料金▶4,100円(材料費込) ●締切前日

### つり下げちりめん細工教室 3/15

●時間▶10:00 ●料金▶2,000円～(材料費込) ●締切3日前

### バルーンアート教室 3/15

●時間▶11:00 ●料金▶2,500円～(材料費込) ●締切3日前

### 紙おむつケーキづくり教室 3/15

●時間▶13:00 ●料金▶3,000円～(材料費込) ●締切3日前

### パンづくり体験 3/16

●時間▶10:00 ●料金▶2,000円(材料費込) ●締切前日 ※定員8人

### プリザーブドフラワーアレンジメント教室 3/16

●時間▶14:00 ●料金▶未定(材料費込) ●締切1週間前

### パーソナルカラー講座～おしゃれ編～ 3/19

●時間▶10:00 ●料金▶2,800円(材料/教材費込) ●締切前日 ※定員6人

### トールペイント教室 3/19

●時間▶13:00 ●料金▶アクリル科2,300円+材料費、オイル科3,300円+材料費 ●締切3日前

### 料理教室 3/20

●時間▶10:00 ●料金▶1,800円程度(材料費込) ●締切3日前

### 彫紙アート教室 3/20

●時間▶13:00 ●料金▶初回1,500円(材料費込・額付)、一般クラス1,500円(レッスン料含む・材料費別) ●締切3日前 ※定員6人

### コチニールの染色体験 3/23

●時間▶13:30 ●料金▶1,600円(材料費別) ●締切前日

**ゆ〜ゆ〜ファイブ再開のお知らせ**  
ゆ〜ゆ〜ファイブでは浴室天井改修工事が終了し、3月より営業を再開いたします。気持ちよく、安心して入浴いただけるよう努めてまいりますので、今後ともご愛顧のほどよろしくお願いいたしません。  
※オープン日は決まり次第ホームページなどでお知らせいたします。  
ゆ〜ゆ〜ファイブ ☎33-1601



**いちご狩り体験できます**  
今が旬のいちごの摘み取り体験ができます。  
※生育状況により体験できない場合がありますので、お越しの際にはお問い合わせください。  
●期間 2月・土・日・祝のみ  
3月〜5月中旬・毎日  
●受付時間  
①午前10時〜午前11時30分  
②午後1時30分〜午後4時  
●体験料 270円/100g  
※摘み取った分を量り売り  
●五色洋ランセンター ☎33-0261  
**五色菜の花まつり**  
地元特産品の販売やフリーマーケット、ステージショーなどご家族で楽しめるイベントです。  
●とき 3月24日(日)  
※フリーマーケットの受付は3月2日(土)からです。  
●浜千鳥 ☎33-1600

レナード・バーンスタイン作曲  
ミュージカル **オンザタウン**

# ハイライトコンサート

佐渡裕芸術監督プロデュースオペラ 2019 関連企画

2018年「魔弾の射手」ハイライトコンサートより ©飯島隆

毎年大好評!この夏の芸術監督プロデュース「オン・ザ・タウン」の見どころ、聴きどころが詰まったハイライトコンサート。関西で活躍するオペラ歌手が歌い、演じ、伊原さんによる漫談!のようなお話が会場を沸かせます。弾けるリズムと、一度聴いたら忘れられないメロディー、ひと足先に「オン・ザ・タウン」の魅力を感じちゃいましょう!!

**日時** 4月21日(日)  
開場 14:30 / 開演 15:00 / 終演 16:40 予定  
(公演時間)英語上演 / 約100分 / 休憩あり

**場所** 洲本市文化体育館 文化ホール しばえもん座

**料金** 500円 ※全席指定 ※未就学児童のご入場はご遠慮ください。

**チケット販売**  
3月3日(日) 午前9時より 洲本市文化体育館窓口 ☎25-3321



**洲本市文化体育館 文化ホール しばえもん座**

〒656-0021 兵庫県洲本市塩屋1丁目1番17号  
TEL:0799-25-3321 FAX:0799-25-3325  
休館日:火曜日 (祝日の場合は開館、翌水曜日が休館になります)  
※施設駐車場は収容台数に限りがございますので、乗り合わせなどご協力下さい。

## 3月の無料相談



### ■ 法律相談 (予約制)

※相談は30分(一年度を通じて1回限り)  
日時▷6日(水)、20日(水) 13:15~16:15  
場所▷市役所本庁舎2階相談室  
**予約** 市民課人権推進室 ☎22-2580

### ■ 行政相談

日時▷13日(水) 13:15~15:00  
場所▷市役所本庁舎2階相談室  
**問** 市民課人権推進室 ☎22-2580

### ■ 法律相談 (予約制)

**行政相談**  
※法律相談は30分(一年度を通じて1回限り)  
日時▷13日(水) 13:30~15:00  
場所▷五色中央公民館  
**予約** 窓口サービス課(五色庁舎) ☎33-0161

### ■ 消費生活相談

日時▷毎週月~金曜日(祝日を除く)  
8:30~12:00、13:00~17:15  
場所▷市役所本庁舎2階  
**問** 消費生活センター ☎22-2580

### ■ 明石年金事務所による年金相談 (予約制)

日時▷15日(金) 10:20~15:20  
場所▷市文化体育館  
※予約満席になり次第、受付を終了します。  
**予約** 保険医療課 ☎24-7637

### ■ 司法書士による相談 (予約制・先着8人まで)

#### ◆ 登記・成年後見・法律相談

日時▷20日(水) 18:00~21:00  
場所▷市文化体育館(1B-2会議室)  
**予約** 司法書士 船越事務所 ☎23-0086

#### ■ 行政書士による相談 (予約制・先着3人)

内容▷相続・農地法・契約関係  
日時▷11日(月) 13:30~15:30  
場所▷県洲本総合庁舎  
**予約** 相談会担当・行政書士土井恵一朗事務所  
☎0799-53-1771

### ■ テレビ電話による法律相談 (予約制)

日時▷毎週木曜日(祝日を除く) 13:30~15:30  
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

### ■ テレビ電話による家事(家庭問題)相談 (予約制)

日時▷8日(金)・22日(金) 13:30~16:30  
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

### ■ こころのケア相談 (予約制)

日時▷12日(火) 14:00~16:00  
場所▷県洲本健康福祉事務所  
**予約** 県洲本健康福祉事務所 ☎26-2060

### ■ 教育相談 (予約制)

日時▷11日(月) 13:00~15:00  
場所▷県洲本総合庁舎1階会議室  
**予約** 県淡路教育事務所 ☎22-4152

### ■ 農事相談 (あらかじめ地元農業委員との協議が必要です)

日時▷5日(火) 13:30~15:00  
場所▷市役所本庁舎  
**問** 農業委員会 ☎24-7628

### ■ 建築士事務所協会委員による

**住宅の耐震相談 (予約制)**  
日時▷27日(水) 13:30~16:00  
場所▷県洲本総合庁舎相談室または1階ロビー  
**予約** 角建設 ☎22-7705

## 洲本図書館 ☎22-0712

- **いっしょにおはなしかい** (0~3歳児対象)  
6日(水)、16日(土) 11:00~
  - **おはなし会** (3~6歳児対象)  
9日(土)、16日(土)、23日(土) 14:30~
  - **もっとおはなし会** (小学生対象)  
9日(土)、16日(土)、23日(土) 15:00~
  - **ぷれママおはなし会** (妊婦さん対象)  
6日(水)、16日(土) 11:45~
  - **おりがみ教室** 2日(土) 14:00~
  - **つくってあそぼう!**  
3日(日) 14:00~
- ※「おりがみ教室」「つくってあそぼう!」は定員40人。参加申込は前日まで。  
● **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

- **おひざのうえのおはなし会** (3歳くらいまで対象)  
14日(水)、28日(水) 10:30~
- **えるる倶楽部** (絵本・紙芝居の読み聞かせ)  
毎週土曜日・日曜日 10:30~
- **おりがみ教室**  
8日(金)、22日(金) 大人対象  
9日(土)、23日(土) 子ども対象  
どちらも11:00~ 1時間程度  
※参加申込は前日まで。
- **えるる つくってあそぼう!**  
3日(日) 11:00~ ※定員15人
- **おもしろ工作教室**  
3日(日) 13:30~ ※定員20人

## 3月の図書館だより



### ● 開館時間 ●

10:00~18:00

### ● 3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 31	25	26	27	28	29	30

■ 洲本図書館休館日  
■ 五色図書館休館日

※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



## 図書館へいらっしや~い

### “兵庫の歴史にふれてみよう”



本を特設コーナーに展示しています。

#### 『兵庫ぶらり歴史探訪ルートガイド』

本書では、古寺、古戦場、城跡など、兵庫の歴史を歩いて気軽に楽しむことのできるコースなどが写真や地図とともに紹介されています。数々のエピソードにふれながら、撰津、播磨、丹波、但馬、淡路からなる兵庫の歴史を身近に感じられる一冊です。



(紹介者：洲本図書館 井高郁子)



## 晴れ着に身を包んで

### 平成31年 洲本市成人式

1月13日(日)、市文化体育館で「洲本市成人式」が行われ406人の新成人が出席しました。

式典では、来賓からのお祝いの言葉が贈られた後、淡路広域消防事務組合で勤務する深田悠雅さんは「社会の厳しさに心が折れそうになるときもあるが、大人の自覚をもち日々成長していきたい」、シンガーソングライターを目指し音楽学校に通う喜田ありすさんは「自分の言葉、声で色々な人の力になりたい。まだまだ未熟者だが、言動に責任を持ち、前に進んでいきたい」と成人代表のことばを述べました。



## 阪神・淡路大震災について学ぶ

### 1.17集会



1月17日(木)、広石小学校で阪神・淡路大震災について知り、支え合うことの大切さや、災害へ備えることの必要性を知るため、地域住民を交えて1.17集会が行われました。

児童は、地震を想定した避難訓練で教室から校庭へ避難したあと、消火器の使用方法、毛布を使用しだけが人の搬送法などを学んだほか、4～6年生は、避難用滑り台を使用した2階からの脱出も体験しました。



また訓練後には昨年10月に児童が収穫したお米でつくったおにぎりを食べながら、参加者は避難訓練の感想や、阪神・淡路大震災についての意見交換を行い、震災への理解を深めました。

また訓練後には昨年10月に児童が収穫したお米でつくったおにぎりを食べながら、参加者は避難訓練の感想や、阪神・淡路大震災についての意見交換を行い、震災への理解を深めました。

## 色鮮やかに～らんだ

### 冬咲きチューリップショー



1月19日(日)、洲本市民広場で、この時季恒例となっている冬咲きチューリップショーが開催されました。

冬咲きチューリップは、球根をオランダで20℃以上の高温処理した後に、5℃で低温処理することで人工的に夏と冬を作り出し、温暖な淡路島で植えつけることによって、この季節に花を咲かせるものです。

当日のオープニングイベントでは、洲本こども園の園児32人による鼓隊演奏、バルーンリリース、パレードなどのほか、淡路牛ドッグや豚汁の振る舞いなどもあり、来場者は一足早い春を楽しみました。

## お茶の間でお馴染みの顔が間近で講演

### 辛坊治郎が斬る！地球環境問題

読売テレビの元解説委員長で㈱大阪総合研究所代表の辛坊治郎さんが、2月3日(日)、市文化体育館で環境問題の講演を行いました。テレビでお馴染みの人気ニュース解説者の講演会であることから、定員の約2倍の応募があり、当初の予定を変更し、午前と午後の2回の講演会となりました。



講演では、自身の船舶での遭難経験などをユーモラスに紹介しながら、世界中で環境問題は大きなことになっており、今後、私たち人間の寿命は、IPS細胞の研究などで、90歳を超えることになる中、これからの環境問題は、子、孫の問題ではなく、自分自身の問題として考えて、行動していくことが大切になるとのお話をいただきました。

## 深日洲本ライナー 社会実験運航終了のお知らせ

2/24  
まで!

洲本港と深日港（大阪府泉南郡岬町）を結ぶ「深日洲本ライナー」が2月24日(日)をもって今年度の社会実験運航を終えます。たくさんの人に乗船いただき、ありがとうございました。

出航時間	洲本港発	9:20	12:25	16:20	18:45
★所要時間55分	深日港発	8:05	11:05	15:00	17:35

運賃(片道) ※往復の場合、復路のみ1割引  
 ・大人1,500円 ・小人(小学生)500円 \*小学生未満の幼児無料  
 ・スポーツサイクル300円(輪行バッグでの積載は無料)

平日限定シニア2割引 中学生以上の学生2割引

問 乗船チケットについて  
 ▶洲本ポートターミナル ☎24-1525  
 航路について▶企画課 ☎24-7614



## 編集後記

阪神・淡路大震災から24年が経過しましたが、災害は忘れなくてもやってきます。訓練での「日頃からの備えが必要」との言葉で、自宅の避難袋の中身や避難経路を改めて確かめました。(K)



広報すもと

平成31年2月15日発行 【編集・発行】洲本市企画情報部広報情報課  
 〒656-8686 洲本市本町三丁目4番10号 ☎22-3321(代表) <http://www.city.sumoto.lg.jp>  
 ※市役所へのお問い合わせなどにケーブル電話をご利用の際は、代表番号(☎22-3321)へおかけください。

