

広報すもと

5

阜月
第220号

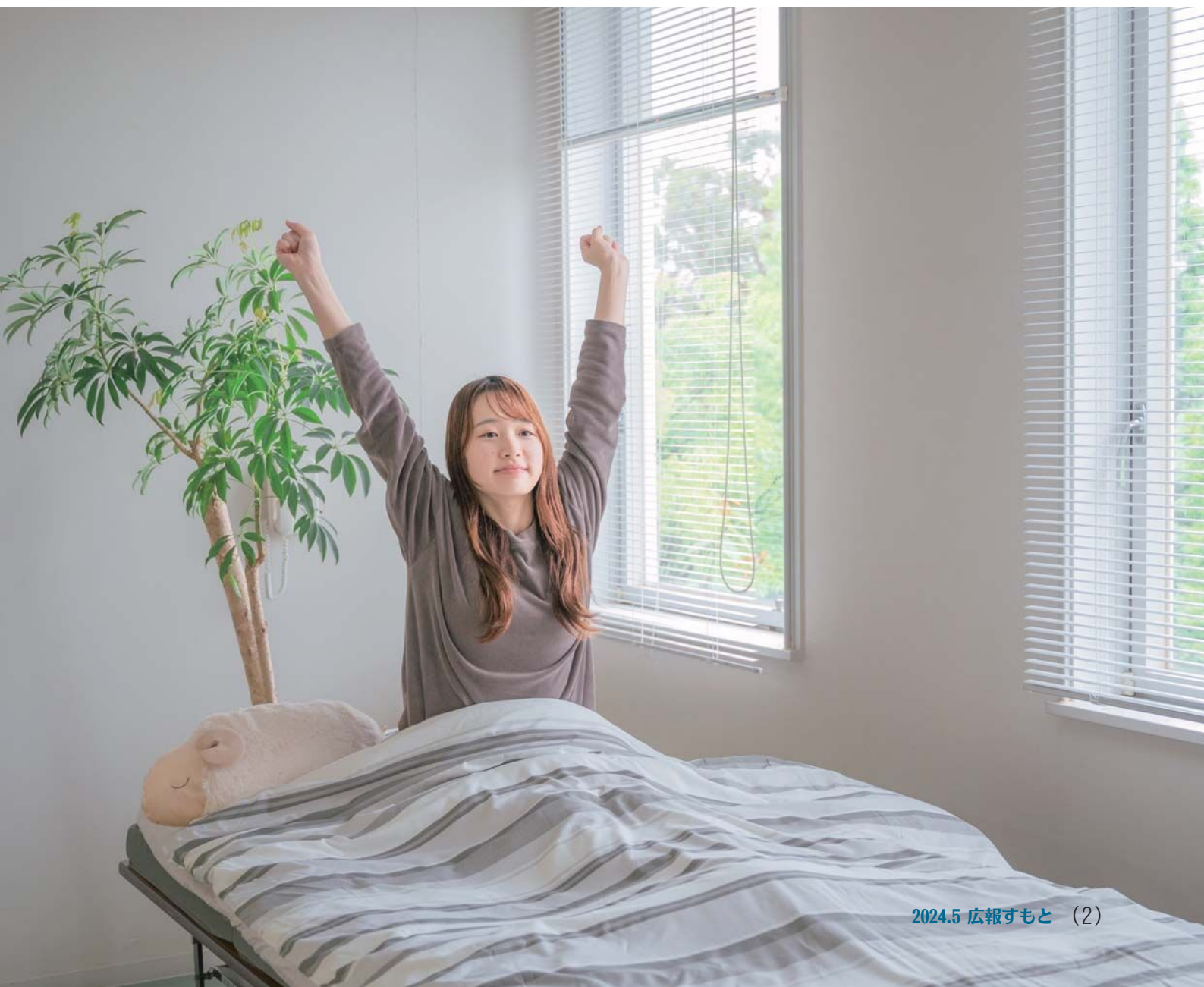


ココロとカラダを整えるために
特集 **睡眠を大切にする**

ピックアップ 『洲本市パートナーシップ宣誓制度』
を導入しました

ココロとカラダを整えるために 睡眠を大切にする

ちゃんと眠れていますか。疲れていませんか。春は何かと環境の変化が多い季節。環境が変わると、大人はもちろん、子どももストレスを感じてしまいます。そんなときこそ、しっかり睡眠をとって、ココロとカラダを休めることが大切です。人生の多くを占める「睡眠」について、見直してみませんか。



睡眠はメリットだらけ

- 心身の疲労回復と成長
 - ストレス解消
 - 記憶の定着と整理
 - 事故や怪我の防止
 - 免疫力向上
- など

睡眠と健康

睡眠は、子ども、成人、高齢者のいずれの世代にとっても、必要不可欠な休養活動です。睡眠をとることで、体の健康だけでなく、心の健康を保つことにつながります。「良い睡眠」がとれていないと、さまざまな病気になるリスクが高まり、寿命が短くなるという報告もあります。

「良い睡眠」は量と質で決まる

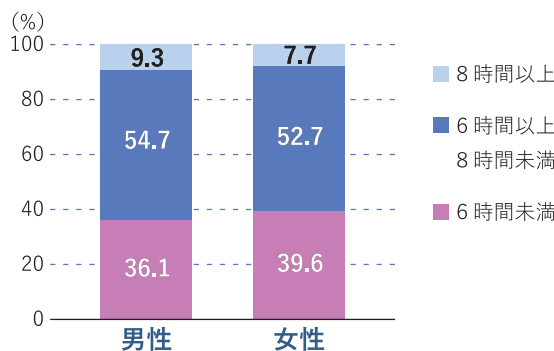
睡眠時間をしっかりとれていて、途中で目覚めることなく

睡眠は心身のメンテナンス

くぐつすり眠れている状態を「良い睡眠」といいます。睡眠時間はある程度、自分で確認できますが、睡眠の質は中々判断できにくいものです。そこで目安にされているものが、朝目覚めた時の「睡眠休養感」です。睡眠休養感とは「睡眠で十分に休養がとれている」という感覚のことをいいます。必要な睡眠時間には個人差もあり、年代によっても変化します。そのことを踏まえた上で、心身の健康を保持し、生活の質を高めるためにも「良い睡眠」を意識し、大切にすることが重要です。

／なのに／

日本人は睡眠時間が足りていない



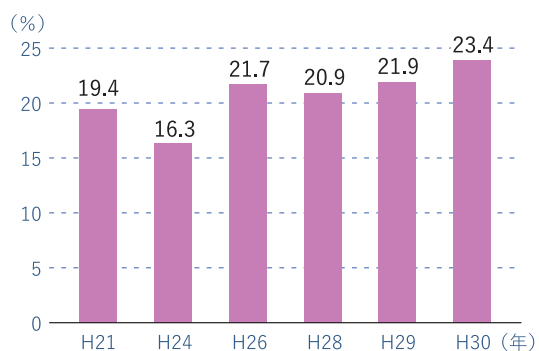
※20歳以上の過去1カ月の平均睡眠時間

日本人の睡眠時間

必要な睡眠時間は個人差や世代差がありますが、6時間以上が目安とされています。国の調査では約4割の人が6時間未満と回答。また平均睡眠時間は世界でも低水準だという調査結果もあります。

／なのに／

休養がとれていない人が増えている



睡眠による休養がとれていない人の割合

睡眠によって休まった感覚(休養感)は適切な睡眠の目安となります。国の調査では睡眠による休養が十分に取れていないという人の割合は2割で、年々増加している傾向にあります。

出典:平成30年国民健康・栄養調査報告(厚生労働省)

今日からできること

と簡単にできる睡眠テクニックを紹介します。
入れることが大切です。



朝日を浴びて朝食をとりましょう

人には「日中は活動し、夜間は眠る」というリズムを作る「体内時計」が備わっています。朝日を浴びることや朝食をとることで体内時計が調整され、睡眠と覚醒のリズムが整い、すっきりと起きることができます。日中に日光を多く浴びると、夜間に睡眠を促す「メラトニン」というホルモンの分泌量が増え、体内時計のメリハリがしっかりとつきスムーズに眠りに入り、朝の目覚めも良くなります。



朝日をしっかりと浴びることで幸せな気分を感じやすくなるホルモン「セロトニン」が増えます。



朝食をとらない生活が続くと、体内時計がずれ、夜更かし・朝寝坊になるという悪循環に陥ります。

日中に体を動かそう

睡眠には、日中の身体活動などで消耗した体力を回復する役割があります。日中に体を動かすことで適度な疲労を感じることで寝付きが良くなり、途中で目覚めることも少なくなるため、睡眠の質が高まります。
1日60分程度の身体活動を習慣化することが理想ですが、難しいと諦めず、散歩や軽い筋力トレーニングから始めるなど、少しずつ定期的な運動習慣をつくっていきましょう。ただし、就寝1時間以内の激しい運動は夜の眠りを妨げる可能性があります。



入浴は就寝1~2時間前に



就寝の1~2時間前に入浴することで、寝付きが良くなります。これは脳や臓器などの体温「深部体温」が関係しています。ヒトの深部体温は日中の覚醒時に上昇し、夜間の睡眠時には低下します。深部体温を下げることで脳と体をしっかりと休ませる仕組みです。

入浴することで上がった体温が、その後、下がることで眠気を誘発させます。また、少しぬるめのお湯に長く浸かることは、自律神経が整い、心身の緊張を緩和するリラクゼーション効果があると考えられています。

良い睡眠のために

良い睡眠を意識したときに「ちょっとやってみようかな」無理に実践しようとするのではなく気軽に生活に取り



部屋は暗く適温に

就寝前に光を浴びると、メラトニンの分泌が遅れ、寝付きにくくなります。寝る前には、スマートフォンやタブレット端末を見ないようにすることや、寝室をできるだけ暗くすることが良い睡眠につながります。

縮され、睡眠効率が低下します。そのため、寝室はエアコンで涼しく適温に維持することが重要です。暑い季節のエアコンの利用は熱中症予防にも役立ちます。一方で冬の寝室の温度については睡眠への影響は少ないと考えられていますが、心疾患や脳卒中を予防するためにも18℃以上に維持することが推奨されています。

必要な睡眠時間

必要な睡眠時間は、世代や年齢でさまざま。睡眠時間には個人差もあるため、自分に合った時間を認識した上で、確保することが大切です。

子ども

1～2歳児
11～14時間

3～5歳児
10～13時間

小学生
9～12時間

中学・高校生
8～10時間

成人

6～8時間

高齢者

8時間以上にならないこと

どうしても眠れないときは一旦寝室を離れてみては



無理に眠ろうとすると、脳の興奮が高まり、寝つきを悪化させることがあります。そういうときは一旦寝室を離れ、暗めの安心感が得られる場所で安静に過ごし、眠気を待ちましょう。

就寝前に感情を鎮め、眠りに適した状態にするために、自分に合ったリラックスマス法を取り入れるのもいいでしょう。(例：アロマ、静かな音楽、腹式呼吸など)

インタビュー

眠れない状況が長期化するようであれば相談へ



木戸上 洋一 医師
新淡路病院 名誉院長

こころのケア相談 (P17掲載) などで悩みを抱える人たちと向き合い続けています。普段から規則正しい生活リズムを意識しているそう。

睡眠不足による健康への影響というのはいくつもあります。例えば、糖尿病や肥満、高血圧といった生活習慣病になりやすくなります。睡眠不足によってホルモンバランスが乱れることで健康への影響が出ると考えられています。

また、睡眠不足がアルツハイマー型認知症の原因であるともいわれています。脳の老廃物は寝ている間に排出されるのですが、睡眠不足が続くとその老廃物が排出されず脳に蓄積されます。それがアルツハイマー型認知症につながると考えられています。

このように、さまざまな健康への影響があるのですが、その中でも、見逃せないもの

が、自殺との関連性でしょう。働き盛り世代である30〜50歳代の自殺者数は多く、その世代は睡眠が不足している傾向が明らかです。

睡眠不足が長期化することで、ストレスを受けやすくなり、うつ病に近づいてしまうんですね。もし、眠れない日が長く続き、心配や不安が大きくなるようであれば、専門機関に相談してください。

ただ、翌日に大きな仕事があったり、楽しみにしていることがあったりすると眠れないことがありますよね。そのように、たまに眠れない日があるのは気にしすぎなくていいかもしれません。気にしすぎると、眠れなくなってしまうかもしれません。

睡眠にまつわる話

睡眠でしていいこと、わるいことを少し紹介。



寝酒はいい？

眠るために飲むお酒(寝酒)は睡眠を浅くさせるなど強く悪影響を及ぼします。毎日寝酒を続けていると不眠につながる可能性も。また、眠れないからと寝酒を続けている人はアルコール依存症に陥る場合があります。良い睡眠には寝酒は推奨されません。



寝だめはできる？

平日の睡眠不足を休日に取り戻そうと長い睡眠時間を確保する「寝だめ」。しかし実際には眠りを「ためる」ことはできません。体内時計のずれが生じることで健康に悪影響があります。休日に長時間の睡眠を必要としている人は睡眠習慣を見直す必要があります。



昼寝ってどうなの？

睡眠のリズムとして午後2時頃に眠気が生じることが明らかになっています。午後3時までに15分〜20分程度の昼寝をとると眠気が解消され、その後の作業能率が向上します。しかし、長い昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼすため、注意が必要です。

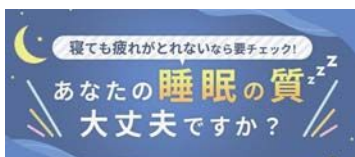
睡眠リズムを中心に 生活リズムを組み立ててみては



磯見 直美
健康増進課 保健師

仕事をする上で、1日7時間は必ず睡眠時間として確保することを意識して生活を組み立てているそう。

睡眠は自分の健康状態を知るきっかけになります。「眠れているかどうか」が「健康であるかどうか」につながり、眠ることができないということとは不調のサインになります。寝ても疲れが取れない、休めた感じがしないとなれば、「自分は今、健康で健全だろうか」と、今一度考えてみてください。「良い睡眠」を考える上で、決まった時間に起きて、ご飯を食べて、寝るといった生活リズムを整えることが大切です。しかし、今はそれが難しい世の中になっています。24時間誰とでもつながることができて、いつでもどこでも情報が入ってくる時代です。生活の区切りというものがないままです。そうすると、「睡眠」は生活の中で、後回しにされ、



睡眠にまつわる特設サイト
(厚生労働省運営)



ぐっすり眠ってすっきり目覚めるためのコツを紹介しています。

軽く見られてしまいます。しかし、睡眠は人間の心と体をつくる基本になるもので、とても大事なことです。睡眠時間を確保するためには、「何時に寝て何時に起きる」という睡眠リズムを、立ち止まって考えてみてください。そこから生活リズムを組み立てたら、きっと「良い睡眠」になると思います。

過去1カ月の睡眠を振り返ろう

- | | | |
|---------------------------------------|------------|------------|
| Q. 睡眠によって十分に休養できていないと感じますか | はい | いいえ |
| Q. 日中に倦怠感や眠気を感じることはありませんか | はい | いいえ |
| Q. 眠気で日中の生活に支障が出ることはありませんか | はい | いいえ |
| Q. 起床時刻・就寝時刻は平均して何時ごろですか | 起床
()時 | 就寝
()時 |
| Q. 実際に眠っている時間以外に
寝床で長時間過ごすことはありますか | はい | いいえ |

1つでも「はい」と答えた人、睡眠時間が6時間未満の人は良い睡眠がとれておらず、心と体の健康を損なっているかもしれません。睡眠について見つめ直すことをおすすめします。

なかなか寝付けない、夜中に目が覚めてしまう、

朝起きても疲れがとれないといったことが長く続く場合は生活習慣の改善を図ることが大切です。ただし、それでも改善しない場合は、睡眠障害などの可能性があるため注意してください。

相 健康増進課 ☎22-3337

『洲本市パートナーシップ宣誓制度』を導入しました

全ての市民が、性的指向や性自認にかかわらず、基本的人権と個性を尊重される共生社会を築くために、本制度を導入しました。

洲本市パートナーシップ宣誓制度

宣誓制度

お互いを人生のパートナーとして認め合った2人が、日常の生活において継続的に協力し合うことを約した関係（パートナーシップの関係）であることを届出し、市がその届出書を受理したことを証明するものです。

対象者

- 満18歳以上であること
- 市内に住所を有するか、または1人が市内に住所を有し、かつ、もう1人が届出の日から1カ月以内に市内への転入を予定していること
- 相手方以外の者とパートナーシップ関係にないこと
- 配偶者（事実婚を含む）

がないこと など

宣誓の方法

パートナーシップ宣誓届出書に記入し、その他の必要書類などと併せて提出してください。

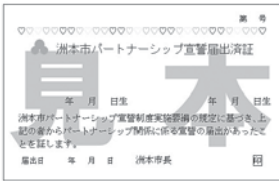
宣誓届出済証の交付

内容審査後、後日パートナーシップ宣誓届出済証を交付します。

※詳細はHPを確認してください。



HPはこちら



宣誓届出済証

申・問 市民協働課

☎ 22-12580

児童手当のお知らせ

児童手当の現況届は原則不要となりましたが、一部の受給者は提出が必要です。

現況届が必要な人

- 児童と住民票が異なる
- 配偶者と離婚協議中である受給者 など

※対象者には6月に関係書類を送付します。

所得上限額を下回った人

これまでの所得が児童手当の上限限度額以上のため児童手当が支給されていない

問 子ども子育て課

☎ 22-1333



HPはこちら

洲本市民スポーツ大会参加者募集

洲本市民スポーツ大会を開催します。スポーツを楽しみながら、参加者同士で交流を深めてみませんか。

開催日 6月9日(日)

場所 アスパ五色

競技

- ソフトバレーボール
- ペタンク
- グラウンド・ゴルフ
- アジャタ
- モルック
- 囲碁ボール

申込期限 5月22日(水)

※詳細はHPを確認してください。



HPはこちら

申・問 生涯学習課

☎ 24-7632

夢あるくらしのパートナー



淡陽信用組合

理事長 河本 晋一

広告

带状疱疹ワクチン接種費用を

一部助成します

带状疱疹の罹患者数は50歳代から増加し、70歳代がピークとなっています。ワクチンを接種することで予防や症状の軽減が期待されます。

带状疱疹とは

子どもの頃にかかった水ぼうそうウイルスが、ストレスや加齢などによる免疫力の低下に伴って再活性化することで発症します。

皮膚症状や痛みがあるほか、後遺症として神経痛やしびれが出る場合があります。場合によっては顔面神経麻痺などを引き起こすこともあるため、予防することが大切です。

対象

接種日時点において、本市に住民票がある50歳以上の人が対象です。

助成期間

令和7年3月31日(月)まで

助成対象のワクチンと

接種回数

▽ビケン（生ワクチン）

1回接種

▽シングリックス（不活化ワクチン）

2回接種

助成額 4千円

※1人1回限り

接種までの流れ

①書類で申請書を提出する。

②市から公費助成決定通知書が届く。

③医療機関に接種予約する。

接種当日医療機関に持って行くもの

公費助成決定通知書、公費助成金交付請求書、身分証明書、接種料金

※申請方法など詳細はHP

を確認するか、お問い合わせ

ください

申・問健康増進課

☎ 22-33337



HPはこちら

淡路島上空の飛行経路見直し(案)に関する住民説明会の開催について

現在、国は関西3空港懇談会からの要請を受けて、淡路島上空を通る新たな飛行経路について検討を進めています。この度、国が地域住民からの意見を反映した飛行経路の修正案を示したことを受け、県は淡路島内の住民を対象とした住民説明会を実施します。

開催日程

① 5月25日(土)

② 5月26日(日)

③ 6月1日(土)

時間 いずれの日程も

午後2時～午後4時

会場

①しづかホール（淡路市）

②市地区公民館（南あわじ市）

市

③文化体育館

費用 無料

※事前申込不要。詳細はHPを確認してください。

問 県空港政策課

☎ 078-3362-9275



HPはこちら

これまでの経緯

令和5年6月に関西、大阪（伊丹）、神戸3空港の今後について官民で考える「関西3空港懇談会」で、国は淡路島上空を通る新たな飛行経路を示しました。同年11月、県はこの新たな飛行経路について住民説明会などを実施し、住民から意見の聞き取りを行いました。

社名 **G** は **ハート** をいただき **矢印** をもって **S巻き螺旋** となる (107) 広告

それは **誠実な 行動で 変化に適応し進化** することです

大阪湾水先区水先人の送迎航海は、国際信号G旗とH旗をめざし、本船に乗下船させるために、洲本港と 友ヶ島 南方沖 P.S. を往復。その航海往復は単なる回転行動に思えるが 違います。

私共の仕事は水先人の **乗船** 又は **下船の 垂直行動を支えること** が重要なのです。

回転に垂直が加わり、螺旋になる。そして同じ道をたどらずに上昇しながら変進を繰り返す。

“悪くは無いを含む Good” をめざす **G**

水先船送迎航海 洲本 **G** 船舶有限会社



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(緑の手)=気を育てる手

洲本城築城500年関連事業 史跡洲本城跡



調査成果速報展2024

淡路文化史料館では、本丸周辺の石垣修復プロジェクトが進む洲本城について、令和5年度の調査から明らかになった新事実を展示する「速報展」を開催しています。
(関連記事P22)

開催期間 6月30日(日)まで

開館時間

午前9時〜午後5時

休館日 月曜日
※月曜日が祝日の場合、翌平日が休館日

料金

一般 500円
高校・大学生 300円
小・中学生 150円
ほか

問 淡路文化史料館

☎ 24-3331



HPIはこちら



大竹しのぶ&キムラ緑子 トーク&ライブ

女優の大竹しのぶさんとキムラ緑子さんによる歌とおしゃべりのライブショーが開催されます。

開催日

7月21日(日)

時間

開場 午後1時30分
開演 午後2時

場所

文化体育館

出演

大竹しのぶ
キムラ緑子
坂本昌之(ピアノ)
遠山哲朗(ギター)

料金 6千円

※全席指定。未就学児は入場不可。

チケット販売

○窓口受付
○ウェブ(イープラス)

※6月1日(土)午前9時より販売開始

問 文化体育館

☎ 25-33321



HPIはこちら



小森石油 株式会社

- ガソリン小売事業
- 不動産賃貸事業
- 広告宣伝事業(チラシ・看板)
- コピーライター事業
- 企業コンサルタント事業
- 有名書家による文字デザイン事業
- 飲食業の出店プロデュース

※実は、このようなこともしております。



給油でつながる。

このプリカ1枚で
対応店舗どこでも
給油できるよ!

プレミアム付プリペイドカード
全店プリカ有効期限6ヶ月



お得で便利!

20店舗展開中!

いきいき百歳体操・

GENKIすもつと体操

実施グループ募集

「いつまでも元気でやりたいことをしたい」そんな思いを続けられるよう体力づくりを始めませんか。

いずれも映像を見ながら行う、30分程度の体操です。「自分らしく」「楽しく」「過ごすためにも、体力づくりは大切です。」

対象

体操を行ってみたいと思うグループ・団体

実施要件

3人以上で週1回、3カ月以上継続して行えること

準備するもの

○実施場所の確保



○DVD再生機器と、テレビやモニターなど

市が行う支援

○体操の効果や方法などの説明

○使用する重りやバンド、体操のDVDを無料で貸し出し

○定期的な体力測定や、その他技術的な支援

※GENKIすもつと体操の動画は、HPから見られます。



HPIはこちら

申・問 介護福祉課

☎ 26-10600

5月30日は「ごみゼロの日」

ごみ問題はとても大きな問題のように思いますが、一人一人が「やさやかな」「できること」を積み重ねていくことが大切です。

春の洲本ごみゼロ月間

本市では、ごみ拾いのボランティア活動を応援しています。ボランティア清掃活動後のごみ収集やごみ袋の提供を行っています。下記期間中に清掃活動を行う

清掃場所

市内の公共の場（道路・海岸・公園など）

期間

5月30日(木)～6月30日(日)
※護海袋の受け取りには事前申請が必要です。

受付場所

生活環境課
地域生活課（五色庁舎）
由良支所

申・問 生活環境課

☎ 24-7607

2024年台湾東部沖地震 救援金の受付

本市では、台湾東部沖を震源とする地震により、被災された方々を支援するため、救援金を受け付けています。皆さんから寄せられた救援金は、全額日本赤十字社を通じて救援活動に充てられます。詳細は市HPをご確認ください。



HPIはこちら

問 福祉課 ☎ 26-1166

今日も楽しいおつきあい

淡路信用金庫

理事長 石村 健

本店	洲本市宇山	
支店	島内	17店
	神戸市	6店
	明石市	2店
	西宮市	1店

広告

すもとのお知らせ information



■人の動き

人口	41,085 (+46)
男	19,617 (+36)
女	21,468 (+10)
世帯	20,361 (+59)

令和6年5月1日現在/()内は前月比

■納期のお知らせ

- ▽固定資産税・都市計画税 第1期
- ▽軽自動車税(種別割) 納期限: **5月31日(金)**

■広報すもとが

いつでもどこでも読める

マチイロ



アプリをダウンロードするとスマホに広報紙が届きます。

ホームページ



毎月15日更新
バックナンバーもいつでも読めます。

■ふるさと納税問題

温泉利用券などの債務残高

▽令和6年3月末時点
5億7045万6千円
(-4326万1千円)

()内は前回比



債務残高の詳細はこちら

税金

令和6年度 市・県民税 課税(所得)証明書の発行

令和6年度(令和5年中の所得)の証明書は、6月3日(月)から発行の予定です。

問 税務課 ☎24-7603

自動車税種別割の納期限

自動車税種別割の納期限は5月31日(金)です。

金融機関など窓口での納付のほか、スマートフォン決済アプリなどを使って自宅からでも納付できます。

問 洲本県税事務所

☎26-2032

国民健康保険税の納付方法

納付方法

7月中旬に国民健康保険税の納税通知書を発送します。納付方法は、特別徴収(世帯主が受け取る公的年金からの天引き)または普通徴収(納付書または口座振替)のいずれかとなります。被保険者の年齢や世帯主の年金受給状況などにより納付方法が決まります。

納付方法の相談については6月14日(金)までにお問い合わせください。
※スマホ決済アプリでの納付は4月1日から廃止となりました。

問 税務課 ☎24-7603

健康・福祉

専門栄養相談の窓口

在宅の食事療法や栄養成分表示の表示方法、活用方法などに関する相談会を毎月第2月曜日に行っています(予約制)。

※第2月曜日が祝日の場合は翌週の月曜日に実施

▼時間

午前10時〜正午

▼対象者

一般の人、
食品表示業者など

▼場所

洲本健康福祉事務所
洲本健康福祉事務所

問 洲本健康福祉事務所
☎26-2062

6月は

兵庫県エイズ予防月間

県では、毎年6月にHIV・エイズ対策の強化を図ります。

感染の不安を感じたら、まず検査を受けましょう。検査は匿名、無料で受けられます(予約制)。

▼検査日時

第2・4火曜日

午前9時30分〜午前11時45分

問 洲本健康福祉事務所

☎26-2062

全国対応
見積り無料
24時間
対応

墓じまい

広告

墓じまい本舗® 淡路島店

無料でパンフレットをお送りします

0120-88-0734

お知らせ

人権擁護委員の日 特設人権相談所開設

▼日時

5月30日(水)

午後1時30分～午後4時

▼場所

市役所本庁舎2階相談室

五色庁舎1階相談室

▼相談内容

人権問題（いじめ、虐待、差別、プライバシー侵害など）

問 神戸地方方法務局洲本支局

☎22-0497

新たに人権擁護委員を 委嘱

人権擁護委員として9年に

わたり尽力された面野正さん

（都志角川）が、3月31日付で

任期満了のため退任し、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、4月1日付で、清水

正隆さん（都志大日）が新し

く委員に就任し、法務大臣か

らの委嘱状が伝達されました。

問 市民協働課 ☎22-2580

5月は消費者月間

急速に進むデジタル時代に

おいて、生活が非常に便利に

なる一方で、特殊詐欺などの

さまざまな問題も増えています。

私たちが安全・安心かつ

豊かな消費生活を送るために

は、「気づく・断る・相談する」

力を高めることが求められて

います。

「おかしいな」「困ったな」

と思つた時は、専門的な知識

や経験などを有する相談員が

解決に向けてお手伝いします。

一人で悩まず、お気軽に相談

してください。

また、当センターでは、消

費生活に関する出前講座も実

施していますので、ぜひご利用

ください。

問 洲本市消費生活センター

☎22-2580

トライやる・ウィークに ご協力を

中学2年生の生徒が地域に

学ぶ「トライやる・ウィーク」。

今年も各事業所の協力を得な

がら、さまざまな体験を行いま

す。地域の皆さんの温かい

ご声援とご協力をお願いします。

▼期間（市内5中学校）

5月20日(月)～24日(金)



協力事業所一覧

Jアラート 全国一斉情報伝達訓練

全国瞬時警報システム（J

アラート）による緊急情報の

伝達訓練を行います。

訓練では、CATV告知端

末機や市内の主要公共施設な

どに設置の屋外スピーカーか

ら、一斉に（※）訓練用放送

が流れます。最大音量による

訓練放送となるため、音量に

はご注意ください。

※これは、Jアラートのテスト

です」が3回＋サイレン音

▼日時

5月22日(水) 午前11時

問 消防防災課 ☎24-7623

6月の健康教室・相談

■こころの相談（予約制）

日時 電話でお問い合わせください。
場所 みなと元気館
予約 ☎22-3337

■脳いきいき相談（予約制）

日時 電話でお問い合わせください。
場所 地域包括支援センター
予約 ☎26-3120

■歯科保健相談（予約制）

日時 19日(水) 13:00～15:00
場所 みなと元気館
予約 ☎22-3337

■ヘルスアップ教室

「自分の実態を見る
（健診結果報告会）」

日時 21日(金) 9:30～11:00
13:30～15:00
30日(日) 9:30～11:00

場所 みなと元気館
問 ☎22-3337

※対象者には案内通知が届きます。

■集団健診

（特定健康診査・がん検診など）

日時 ① 9日(日)、10日(月)、
②16日(日)、17日(月)
8:00～14:00

場所 ①中山間総合活性化センター
②みなと元気館

問 ☎22-3337

■乳がん検診

日時 30日(日) 9:00～15:30

場所 中山間総合活性化センター
問 ☎22-3337

応急診療・小児救急

■洲本市応急診療所

場所 みなと元気館1階

問 ☎24-6340（診療時間内のみ）

※予約不要。ただし、高熱などの強い
症状がある人は、必ず来所前に
電話でご相談ください。

受付時間	日・祝等	月～土
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

■小児夜間救急電話センター

受付時間 22:00～翌朝6:00

（診療窓口受付は5:40まで）

問 ☎44-3799（対象は中学生まで）

※話し中の場合は、時間をかけてお
かけ直してください。

※通話は、お客様対応の品質向上の
ために録音させていただきます。

お知らせ

ため池点検のお願い

まもなく雨の多いシーズンに入ります。ため池管理者の皆さんには、今一度ため池の点検、緊急時の連絡体制などの確認をお願いします。
また、大雨が予想されるときは、耕作に支障のない範囲で、水位を下げ、決壊を予防しましょう。

問 農地整備課 ☎24-7639

立地適正化計画の届出制度

▼立地適正化計画とは
人口減少や超高齢社会において、一定の人口密度と生活サービス維持のために適切な誘導を行い、コンパクトでつながりのあるまちづくりの実現を目指す計画です。

▽居住誘導区域

住民の住まいを誘導するエリアを定め、人口密度の維持を図る

▽都市機能誘導区域

生活サービスを誘導するエリアを定め、暮らしを支える施設の維持・誘導を図る



問 都市計画課 ☎24-7611



詳細はこちら

▼届出が必要となる行為

居住誘導区域外や都市機能誘導区域内外において、一定の開発・建築または廃止などを行う場合に、届出が必要となります。

○居住誘導区域外における住宅の開発・建築など

○都市機能誘導区域外における誘導施設の開発・建築など

○都市機能誘導区域内における誘導施設の休止および廃止

○防災対策を推進すべき区域における住宅の開発・建築など

優良運転者表彰申請

▼表彰基準

交通安全協会の会員で6月1日時点において、金・銀賞は過去5年以上、銅賞は過去3年以上無事故無違反で左記の表に該当する人

▼受付期間

6月3日(月)～28日(金)

▼要件

※土・日曜日除く

区分 賞別	運転した車の種別	運転年数	必要要件
金賞	営業用	15年	銀賞受賞後3年以上経過していること
	自家用	20年	
	原付	30年	
銀賞	営業用	10年	銅賞受賞後3年以上経過していること
	自家用	15年	
	原付	20年	
銅賞	営業用	5年	
	自家用	8年	
	原付	10年	

▼表彰推進キャンペーン

先着20人限定で、申請に必要な無違反証明書の発行手数料が無料になります。
※そのほか、表彰基準(特例制度)など詳細はお問い合わせください。

申・問 洲本交通安全協会事務局

☎22-11578

生ごみ処理機の購入・レンタル費用の補助

生ごみ処理機の購入とレンタル費用を補助しています。補助の対象は1世帯につき1基までで、機器についてはどちらか一方の補助のみです。

▼補助内容

▽購入補助

○生ごみ処理容器
購入金額の2分の1
(上限1万円)

○生ごみ処理機器
購入金額の2分の1
(上限3万円)

▽レンタル補助

○生ごみ処理機器
月額賃料の2分の1
(千円/月を上限に30カ月まで)



詳細はこちら



詳細はこちら

※体験用の1カ月無償貸し出しも実施しています。

申・問 生活環境課

☎24-7607

遺品整理や断捨離で利用してみませんか?
売ってスッキリ!
現金にもなるし一石二鳥ね!
ポロポロの商品でも遠慮なくお持ち込み下さいませ。

運営は、Q人あわじ発行の淡路印刷(株)です

買取大吉

淡路洲本店

洲本市本町4-3-13 入口は弁天銀座側になります
営業時間 / 11:00~17:30 ●定休日:毎週火曜日、水曜日
☎0799-53-5770
古物営業法に基づき、ご来店の際は身分証明書(運転免許証・保険証)をご持参下さい。
兵庫県公安委員会 第631802300010号

広告

入口は弁天銀座側になります
大吉 提携駐車場 玉尾モータープール
三熊山方面

介護支援専門員 実務研修受講試験

- ▼試験日
10月13日(日)
- ▼試験会場
神戸市内(予定)
- ▼受付期間
5月27日(月)～6月28日(金)
- ▼受験の手引き配布場所
洲本健康福祉事務所
市介護福祉課
- 市窓口サービス課(五色庁舎)
※5月27日(月)～配布開始予定
- 問 兵庫県社会福祉協議会
福祉人材研修センター
☎078-367-5211



経済センサス基礎調査が 始まります

事業所・企業の基本的構造を明らかにし、今後の各種統計調査の基盤となる情報を整備するための調査です。一部を除き、6月1日時点の市内全ての事業所・企業が対象です。

5月上旬から順次、調査票を郵送してきます。インターネットより回答をお願いいたします(郵送での回答も可)。

回答内容は、統計以外の目的に使用されることはありません。

問 総務課 ☎22-7067

日本紅斑熱に注意

病原体を保有するマダニにかまれて起こる病気で、淡路島で毎年発生しています。

▼症状
発熱、発疹、ダニの刺し口

▼予防
①長袖、長ズボンなどを着用
②帰宅後すぐに入浴して、ダニの付着を確認
③ダニ忌避剤の併用

問 洲本健康福祉事務所
☎26-2062

フェニックス共済の 出前受付窓口を開設

掛金は年間5千円の少額負担で、全ての自然災害が対象です。建物被害半壊以上で再建すると最大600万円給付します。

給付時は、他の保険に加入していても単独でお支払いします。

▼日時・場所
①6月21日(金)
午前10時～正午
五色庁舎1階
②7月23日(火)
午前9時30分～午後3時
市役所本庁舎1階

「洲本の広間」

▼必要なもの

銀行の届出印と口座番号、またはクレジットカード

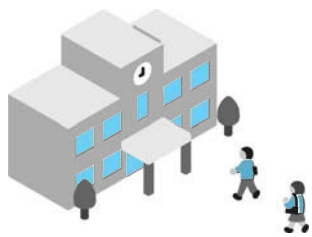
問 福祉課 ☎26-11166



募 集

小・中学校の学びを支えるスタッフ

- ▼職種
①校内サポートルーム支援員
②スクールサポートスタッフ
- ▼勤務期間
令和7年3月24日(月)まで
- ▼勤務先 市内小・中学校
- ▼勤務日時・時間
①週5日・4時間勤務
②週5日・3時間勤務または週3日・5時間勤務
- ▼時給 1050円
- ※教員免許状の有無は問いません。
- ※定員になり次第、募集を終了します。
- ※勤務条件や申込方法など、詳細はお問い合わせください。
- 問 学校教育課
☎22-6266



淡路島のしろあり防除・害虫駆除専門店

Alice アリス

ホームドクター

南あわじ市北阿万筒井76-1
☎0799-55-0800
※お気軽にお問合せ下さい。

しろあり被害・拡大中!!

- ・しろあり
- ・ゴキブリ
- ・ネズミ
- ・ハト
- ・その他害虫
- ・はち
- ・ムカデ
- ・イタチ
- ・コウモリ

全島対応
いたします

調査・見積無料!

募集

県営住宅の入居者

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。

▼募集内容

▽洲本上加茂鉄筋
4戸(3DK)

▼募集期間

5月22日(水)～6月14日(金)

▼申込必要書類

- ①申込書
- ②その他必要な書類

▼案内書配布・申込場所

都市計画課(本庁舎)
地域生活課(五色庁舎)

※入居要件や入居日、必要書類など、詳細はHPを確認するか、お問い合わせください。



HPはこちら

申・問 都市計画課

☎ 24-7611

市営「特定公共賃貸住宅」

特定公共賃貸住宅は、中堅所得者向けの住宅で、入居には一定の所得基準を満たす必要があります。

また、所得に応じて家賃の助成が受けられる場合があります。

長期間空き家となっている住宅については、所得基準を緩和し、新婚世帯や中学生以下の子どもがいる世帯など特別の要件を満たす場合は、期限付きで入居できます。

▼所得基準

所得月額が15万8千円を超え48万7千円以下

▼家賃(月額)

3DK 7万5千円

1K 4万5千円(単身用)

▼家賃助成金

月額最大3万6千円



申・問 人事院近畿事務局

試験第二係

☎ 06-4796-2191



HPはこちら

国家公務員採用一般職試験(高卒者試験)

▼申込受付期間

6月14日(金)～26日(水)

※インターネットで申込

▼第一次試験日

9月1日(日)

▼試験地

大阪市ほか

※詳細は、人事院HP「国家公務員試験採用情報NAVI」を確認してください。

申・問 都市計画課

☎ 24-7611



詳細はこちら

図書館市民まつり参加者・スタッフ

参加者と図書館市民まつりの事務局スタッフを募集します。

▼開催日

10月26日(土)・27日(日)

▼申込締切

5月26日(日)

※参加者は団体・個人を問いません。

申・問 図書館市民まつり実行委員会

☎ 22-0712

淡路地域

ひょうご防災リーダー

講座受講者

地域防災の担い手である自主防災組織などのリーダー育成を目的として、講座を開講します。

▼日程

7月21日(日)・28日(日)・8月4日(日)・25日(日)

▼場所

洲本総合庁舎 3階

▼定員

60人

▼申込期限

6月21日(金)

申・問 県総務防災課

☎ 26-2012

いずみ会

リーダー養成講座

6月20日(木)
午前10時～正午

※全13回、年間カリキュラムは開校式でお知らせ

▼場所

洲本総合庁舎

▼内容

講義、調理実習など

▼参加費

テキスト代、実習材料費

申・問 洲本健康福祉事務所

☎ 26-2062

施設

ウェルネスパーク五色

臨時休園日のお知らせ

6月13日(木)はメンテナンスのため、臨時休園します(全施設休館)。

☎ 33-1600

夢工房体験メニューはこちら



おめでとう

春の叙勲

瑞宝単光章

【消防功労】

元・洲本市消防団団長

中原 章晴さん(炬口1)



【消防功労】

元・洲本市消防団分団長

不動 方義さん(本町8)



観光関係功労者 国土交通大臣表彰

(株)ホテルニューアワジ取締役女将

木下 圭子さん(小路谷)



第19回兵庫県 障害者芸術・文化祭

「美術工芸作品公募展」

○書道の部

兵庫県知事賞

寺神 亜佑さん(鮎原鮎の郷)

公益財団法人神戸新聞

厚生事業団理事長賞

濱田 弘暉さん(上物部2)

公益財団法人

木口福祉財団理事長賞

上田 栄さん(物部2)

審査員特別賞

向所 理恵さん(鮎原鮎の郷)

○絵画の部

公益財団法人

木口福祉財団理事長賞

大槻 小百合さん(小路谷)

公益財団法人

兵庫県身体障害者

福祉協会理事長賞

稲本 正浩さん(宇原)

○工芸・その他の部

公益財団法人

木口福祉財団理事長賞

山本 竜太さん(本町6)

6月の無料相談

■法律相談(予約制) ※年度内で1回限り
日時 5日(水)、19日(水) 13:15~16:15
場所 市役所本庁舎2階(受付)
予約 市民協働課 ☎22-2580

■行政相談
日時 12日(水) 13:15~15:00
場所 市役所本庁舎2階(受付)
問 市民協働課 ☎22-2580

■法律相談(予約制) ※年度内で1回限り
行政相談

日時 12日(水) 13:30~15:00

場所 五色中央公民館

予約 窓口サービス課 ☎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 27日(木) 10:15~15:00

場所 文化体育館

予約 明石年金事務所 ☎078-912-4983

■司法書士による相談(予約制)

◆登記・成年後見・法律相談

日時 19日(水) 18:00~21:00

場所 文化体育館

予約 武田司法書士事務所 ☎25-3230

■テレビ電話による無料法律相談(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(携帯電話からは☎0799-22-3541へ)

■テレビ電話による無料家事(家庭問題)相談(予約制)

日時 14日(金)、28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(携帯電話からは☎0799-22-3541へ)

■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2階

予約 洲本健康福祉事務所
☎26-2060

■教育相談(予約制)

日時 14日(金) 13:00~15:00

場所 県洲本総合庁舎1階

予約 淡路教育事務所 ☎22-4152

■農事相談(地元農業委員を通じて予約)

日時 10日(月) 13:30~14:30

場所 市役所本庁舎3階

問 農業委員会事務局 ☎24-7628

■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

予約 ながつぎ
長次設計 ☎22-1976

ありがとう

寄付・寄贈

淡路日の出農業協同組合

淡路島たまねぎ(淡の春)

小中学校の給食1日分にあ

たるタマネギ170kgを寄贈

いただきました。



6月のすくすく子育てカレンダー

みんなおいでヨ



▼みなと元気館 ☎ 22-3337

行事	日	受付時間	場所
母子健康手帳交付・妊婦相談 ※母子健康手帳は受付時間外でも交付できます。 お問い合わせください。	5日(水)、12日(水)、 19日(水)、26日(水)	13:30 ~ 14:30	みなと元気館
乳幼児すくすく子育て相談 (0カ月~就学前まで)	電話でお問い合わせください		
ままくらぶ (妊産婦・0~1歳児まで)  HPはこちら	6日(木)	10:00 ~ 11:30	五色すこやか子育てセンター
	18日(火)		やまて会館
	28日(金)	10:30 ~ 12:00	S BRICK
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

▼洲本図書館 ☎ 22-0712

行事	日	時間	対象
本の読み聞かせ	5日(水) 15日(土)	10:30 ~	0~3歳児 妊産婦
	8日(土) 15日(土) 22日(土)	11:00 ~ 11:30 ~	3~6歳児 小学生
	1日(土)	10:30 ~	—
工作教室	16日(日)	10:30 ~	—
対面朗読	電話でお問い合わせください		目の不自由な人

▼五色図書館 ☎ 32-1693

行事	日	時間	対象
本の読み聞かせ	13日(木) 27日(木)	10:30 ~	0~3歳児
	毎週 土曜・日曜	10:30 ~	3歳児~
工作教室	16日(日)	14:00 ~	—

- おりがみ教室・工作教室への参加申込は前日まで(定員あり)。
- 対面朗読は事前に申込が必要。

子育て
コラム

「子どもの気持ちに 耳を傾けて」

書き手：保健師

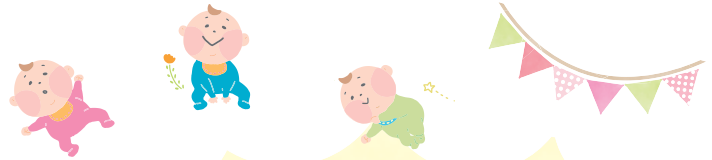
新年度が始まり、過ごす場所や相手が変わるなど、環境の変化があった子どもも多いのではないのでしょうか。

大人と同じように、子どもにとっても環境の変化は大変なものです。「頑張った」「疲れた」「困った」という子どものサインが、睡眠や食欲、体調、行動面に現れたり、時には対応に困る様子として現れたりすることがあります。

そんなときは、まず子どもの話を聞いてください。疲れた、しんどかったという気持ちを受け止め、そして子どもの頑張りを認めてあげてください。そういった保護者の関わりが、子どもの「頑張ろう」という力になります。子どもの気持ちに寄り添い、時に背中を押してあげて、子どもの成長を見守ってあげてくださいね。

相健康増進課 ☎ 22-33337

令和5年生まれの赤ちゃん大集合 / 洲本のニュースター



久米 莉世ちゃん R5.1.16生
我が家のアイドルで宝物の莉世♡
(兄 蒼志 より)



満山 将太郎ちゃん R5.1.17生
いつも一緒に遊んでくれてありがとう。
(姉 一奏 より)



山口 篤仁ちゃん R5.2.1生
優しく遅く大きくなあれ!
(母 香穂 より)



千葉 佑真ちゃん R5.2.14生
これからもいっぱい遊ぼうね!
(兄 晃汰 より)



井上 周ちゃん R5.2.26生
いっしょにぬりえをしようね!
(姉 環 より)



図書だより

おすすめの一冊



『あわじの昔ばなし』
濱岡きみ子 / 編集

洲本地域の昔話として「千光寺の観音様」他5編、五色地域の昔話6編も再話されています。

先山にまつわる伝承に出てくる大イノシシの「いざさ王」は、あのジブリ映画「もののけ姫」を彷彿とさせるとして、由良出身の漫画家、藤堂裕さんも大好きだと語るほど。淡路島に伝わる昔話を楽しんでみませんか。

● 開館時間 ●
10:00 ~ 18:00

● 6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						



● 洲本図書館休館日
● 五色図書館休館日

◀ 新着情報はHPで

青春の1ページ - 高校生の部活動レポート vol.11-



洲本高校 野球部



前身の洲本中学校時代に創部し、これまで春夏合わせて4回の甲子園出場経験を持つ古豪。平日の練習に加え、週末に練習試合を重ねてチームづくりに取り組んでいます。今年は、新入生を迎えた部員30人で夏の県大会ベスト8以上を目指します。

私がお伝えします



3年生 セカンド
竹鼻 龍雅 さん

部で「大切にしていること」は？

僕たちは「しっかり守って、勝つ」を意識した野球をしています。野球の練習も大事にしていますが、今は夏に向けて体格を作ることが優先していますね。

洲本高校の野球部のすごいところは、練習環境が整っていることですね。雨天練習場でもバッティング練習ができますし、ウエイトルームもきれいです。環境に恵まれているのも、これまでの先輩たちのおかげだと思っています。

あなたの部の「これから」は？

誰からも応援されるチームになるために、挨拶と感謝の気持ちを大切にしています。応援は励みになりますし、期待に応えられるように頑張らなきゃなと思っています。

これからも野球部には挨拶や礼儀を大切にすることが大切です。先輩たちが続けてくれた伝統なので、ずっと継承していつまでも受け継いでいってほしいです。そして、いつまでもみんなから応援してもらえたらいいなと思います。

地域おこし通信

ばらばらのような活動が全てつながっている



協力隊の活動内容は
こちら

活動の中で、洲本の地域にまつわる歴史を教えてもらえたり、参考となる資料を提供してもらえたりすることもあります。何気ない会話の中にも商品企画開発や事業化の可能性になるヒントがあるんですよ。

また、日本茜や興味ある野菜といった農作物を試験的に栽培しています。てんでばらばらな活動をしているように思われるかもしれませんが、自然と「商品企画開発販売」につながっています。

私は、主にECサイト運営、商品企画開発をしながら、各イベントでの高田屋マルシェの出店や、食生活推進のいずみ会、だんじり唄で有名な五色之姫、大野地区の菜の花迷路、竹林コンサートといったさまざまな地域活動に参加しています。



武藤 寛美
地域おこし協力隊
(令和4年5月より活動中)



プレゼントコーナー

アンケートに答えるか、インスタグラムに投稿すると
抽選でプレゼントが当たります。



今月の
プレゼント

天然藍染ハンカチ

天然藍染工房 AiAii

〒656-0022 海岸通二丁目3番19号

☎20-5252



自分たちで育てた
藍を染料にしています。
サリーがデザインしたカワイイを
お楽しみください。

オーナーの
サリー・ハンコックスさん

プレゼント協賛事業所を募集しています。
おすすめ商品などを提供してPRしませんか。
詳しくは [📞](#) 秘書広報課 ☎26-0175



抽選で1人にプレゼント! 広報すもとアンケート

①～③の内容に答えてください

- ① 今月号でよかった内容を教えてください
- ② 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- ③ 広報に関するご意見などをお聞かせください

ハガキかウェブで、アンケートの答え、
住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、
ご応募ください。6月5日(水)必着。

【ハガキ】

〒656-8686 本町三丁目4番10号
秘書広報課「広報すもとアンケート」

【ウェブ】

回答はこちら▶



春の#sumoto ♥

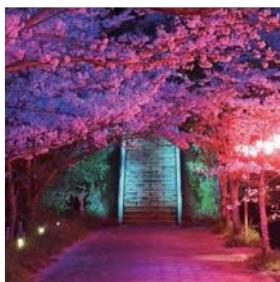
インスタグラムに#sumoto ♥ と#春の日 をつけて投稿された
写真の中から、イチ押しの写真を紹介します。



◀ 投稿のテーマは
広報すもと公式イ
ンスタをチェック



@mini_jcw10さん



@kaeru_0222さん



@so.ra.no.iroさん

掲載者の中から1人に抽選で今月のプレゼントが当たります。皆さんの投稿お待ちしております。

4月26日(金)



▲顔出しパネル

洲本城築城500年に向け 顔出しパネルと城カード登場

令和8年に築城500年を迎える洲本城。記念事業の一環として、下記の取り組みがスタートしました。(関連記事P10)

脇坂安治顔出しパネル

本市出身の画家・増田薫さんが描いた洲本城主脇坂安治の顔出しパネルが淡路文化史料館の屋外に設置されました。「^{しずがだけ}賤ヶ岳の七本槍」として有名な脇坂が力強い筆致で描かれています。

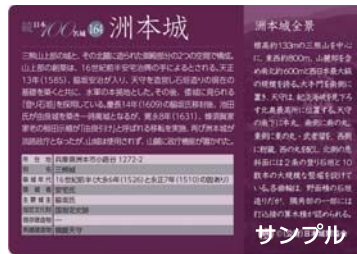
続日本100名城・城カード

(公財)日本城郭協会が続日本100名城を紹介する城カードを新たに作成しました。その第1弾には洲本城を含む10の城が登場しています。洲本城の城カードは淡路文化史料館で販売中です(1枚350円)。

☎淡路文化史料館 ☎24-3331



▲城カード表面



▲城カード裏面

4月4日(木)

春を知らせるサワラ 流し網漁解禁



五色地域を代表する魚であるサワラの流し網漁が解禁され、この日、鳥飼漁港で初水揚げが行われました。

初日の漁獲量はわずか16匹で、漁師の大橋宏樹さんは「今後に期待したい。春のサワラは脂が乗っておいしいから食べてほしい」と話しました。

4月12日(金)

春を知らせるレンゲが満開 おおはしゃぎの園児たち



春の暖かな日差しの下、洲本幼稚園となのはなこども園の園児たちが上物部にあるレンゲ畑に出かけました。

園児たちは、色鮮やかなレンゲが広がる中で、レンゲやカラスノエンドウを摘んで遊んだり、チョウチョを追いかけたりと、それぞれの楽しみ方でレンゲ畑を満喫しました。

4月14日(日)

地域の安全を守る新戦力 消防団新メンバーが地域への誓い



新入団員21人の入団式が文化体育館で行われ、岡澤伸祐団長から新入団員へ辞令が交付されました。加茂分団に入団した平岡栄司さんが代表して「法令を遵守し忠実に消防の業務を遂行する」と宣誓を行いました。

式終了後には、淡路広域消防事務組合にある消防指令センターの見学や、放水体験などが行われました。

4月9日(火)

ピカピカの1年生 中川原小学校入学式



市内の各小学校で入学式が行われ、新1年生258人が期待を胸に学校生活をスタートさせました。

中川原小学校では12人の新入生が緊張した面持ちで入学式に臨み、保護者や在校生、先生たちは拍手で祝福しました。新入生の北岡知咲希ちゃんは「本を読むのが好きだから、国語の授業が楽しみ」と話しました。

4月18日(木)

炬ロトンネル(仮称)改め 潮トンネルが貫通



洲本バイパス炬ロトンネルで貫通報告会が行われました。関係者らが見守る中、貫通が確認されると、参加者からは喜びの声が上がりました。

これまで「炬ロトンネル(仮称)」とされていましたが、この度「潮トンネル」と正式名称が決まりました。工事を担う前田建設工業株式会社の今井作業所長は「事故もなく安全に工事を進められて良かった」と話しました。

4月15日(月)

ボーイスカウト兵庫連盟洲本第1団 能登半島地震被災者へ義援金



市内を活動拠点とするボーイスカウトが市役所を訪れ、能登半島地震被災者支援のために集めた義援金約2万円を日本赤十字社洲本地区長である上崎市長に手渡しました。

小学3年生で団員の中原稜真君は「壊れたお家を直すのに役立ったらいいな」と話しました。

4月16日(火)

高校生が交通安全呼びかける 洲本警察署と洲本高校放送部コラボ



洲本高校放送部の生徒たちによる交通安全を呼びかけるメッセージが、市内大型量販店や金融機関で放送される取り組みがありました。

洲本警察署が高校生の持つ訴求力に注目したことがきっかけで実現したもので、収録現場では、より効果的にメッセージを届けるために工夫する生徒たちの姿が見られました。

4月25日(木)

地域の魅力を遊んで学ぶ 淡路版知域王 蒼開高校生成作



楽しみながら地域の魅力や課題を学べる新感覚カードゲーム「知域王」の淡路版を、蒼開高校の3年生が作成しました。

この日、完成報告会が行われ、出席した生徒の保護者や行政関係者は知域王を体験し、完成度の高さに感心した様子を浮かべていました。

作品が

心と心のやりとりを生む

インタビュー 小林^{こばやし} 弘子^{ひろこ} さん

現代墨彩画家



小林さんの作品が掲載の「芸術界」は洲本図書館で閲覧できます。

「小林一光」の雅号で活動する小林弘子さん。この度、小林さんの作品「菜の花は淡路島の春便り」が、全国の地域の芸術家を紹介する日本芸術年鑑「芸術界」の2024年版に掲載されました。

菜の花は私の大切なもの

「芸術界」が全国の図書館や大使館に配られると聞いて、折角だから淡路島のことを深く知ってもらいたいと思ったんですね。なので、淡路島を代表する花である菜の花を描いた作品を掲載していただいたんです。菜の花は、咲いたら春だなって思えるし、元気づけてくれるでしょ。だから私にとって大切な作品なんです。

人の心に深い感動を

現代墨彩画は、墨と水彩絵の具を使って、心の内側にあるものを自由な発想で描くのが特徴です。そして見た人に想像してもらい、心で感じてもらえるように作品の「余白」を大切にしています。その描かない空間の心情が、作者と鑑賞者との間で心と心のやりとりを生み、深い感動を与えられるのだと思います。

一昨年、私の教え子たちと一緒に、初めて展覧会を開いたんです。それが思いのほか、いろんな人に喜んでもらえて。とてもうれしかったです。だから、また展覧会を開きたいという夢があります。次はジャンルの垣根を超えた総合芸術展ができれば幸いですね。

編集後記



川井 お初にお目にかかります。新米広報担当の川井です。

職員歴2年目、市民歴も2年目。広報に携わりながら、洲本に関する知見を深めていきたいと思えますので、温かい目で見守ってもらえると幸いです。



斎藤 取材で訪れた小学校は、机や教室、すべてが小さく、

自分の成長を実感しました。ピカピカのランドセルを背負う子どもたち同様、私も広報1年生。洲本市の広報さんとして、これからどうぞよろしく願います。



佐野 春眠晩を覚えずとは言うものの、寝る前にカフェオレ飲んで、枕元ではスマホ触って…改めないといけないことだらけ。睡眠不足でこんなに健康に悪いのかと、睡眠の大切さを痛感しながら作った5月号です。



山内 4月から広報を担当することになりました。毎日飛び込んでくる情報に混乱しつつ、重たいカメラを首にぶら下げ、現場に足を運び取材をしています。重みで猫背がひどくなりそうです。