

広報

# たかか



## 主な内容

戸田町政スタート	2～3
多可町議会議員紹介	4～5
地域協議会の委員募集	6～7
税についての作文 入賞者などを発表	8～9
たかちょうスケッチブック	10～11
ぼくと私の作品展	12
お元気ですか 保健師です	14
ベルディーだより	17
くらしの情報館	20～25
わが町をゆく	……那珂ふれあい館

1

Jan.2006  
平成 18

No.3

# 就任あいさつ

多可町長 戸田善規

皆さまには気持ち新たに初春をお迎えになられ、誠におめでとうございます。

まずは、新しい年が皆さまにとって幸せ多き飛躍の年となることを心から祈念申し上げます。

私儀、去る11月27日に多可町長に就任をいたしました。新しいまち・多可町の責任ある創生に全力を尽くし、発展に向けた確かな礎を築くべく全身全霊を賭す覚悟であります。

今後の町政運営に当たり、なにとぞよろしくご協力を賜りますよう、心からお願いを申し上げます。

まちづくりは、住民皆さまのご意見が十分に反映されたものでなければ上手くいかず、良い結果をもたらしません。

協働する一方の当事者である行政の側に、住民の皆さまとの意思疎通を図る姿勢が当然に必要です。

それには行政側のトップである私自身が情報共有の重要性を認識しつつ、甘辛のご意見を真摯に聞かせていただく姿勢を常に心に持ちつづけなければなりません。旧町のトップとして、これまでそのような処してききましたが、多可町長として、これからもその姿勢を貫かせていただきます。

そしてまちづくりは、多くの住民の皆さまと、その皆さまから信頼を受けた行政職員がともに汗を流して取り組んだ時、さらに輝きを増します。

そのためにも役場職員といっしょになって「さわやかな役場」をいち早く創りあげたいと存じます。

「さ」は、皆さんに対するサービスの重視、「わ」は、わかりやすい説明と親切な対応、「や」は、やる気のみならず活気ある職場、「か」は、公務体質を常に改善する改



革(かいかく)志向の組織、「な」は、仲(なか)の良い旧3町の職員関係を指します。

役場は、住民の皆さまの役に立つ場所だから「役場」といいます。

その心をこのころとして、住民の皆さまに良質のサービスが提供できる役場を築いていきます。

行政体の合併は、それ自身が最大の行財政改革であり、なおかつ次の改革に向けての出発点であることは重々に承知しています。

しかし私の中では、財政論と自治論とが交錯いたしません。

財政面の効率化は当然に必要なのですが、そのみを優先させ、急速・拙速に進めると福祉施策の大幅な後退や地域コミュニティの急激な衰退を引き起こしかねません。

また一方、行政主体の自治振興策を強化することや、広範な福祉の拡充策だけに目を奪われると町の財政が破綻(はたん)してしまいます。

難しい舵取り(かじ)が迫られることは必定ですが、新しい

発想と民間の視点や感覚を行政に採り入れ、この難局に対処してまいります。

行政展開にあたり、特に意を用いねばならないことは、合併によって周辺部となられた地域への配慮と、旧町の個性や特性の維持です。

旧町の大きな特性は新町の財産(心の誇り)に昇華させ、多可町に住まわれる皆さま全員で、ぜひとも共有したいものです。

住民皆さまの旧町意識・境界感覚の垣根をだんだんと低くしていく「心の合併を進める」ことが、多可町が輝きを増すキーと位置づけ、各般の施策を展開いたしますので、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

若輩未熟にして、まだまだ至りませんが、2万5千を数える多可町民の皆さまお一人おひとりの幸せを願って、町長職を力いっぱい努めさせていただきます。

結びにあたり、重ねて町政執行へのご支援とご協力をお願い申しあげ、就任の挨拶(あいさつ)とさせていただきます。

# 戸田町政スタート

多可町が誕生した11月1日から町長職務執行者を務めた森位正己さんが退任され、11月27日、そのバトンは次の戸田善規町長へと受け渡されました。

# 新年のあいさつ

多可町議会議長 小林 治



新年あけましておめで  
とうございます。皆さん、  
ご家族おそろいで、よい  
お年を迎えられたことと  
存じます。

この度、不肖私、住民  
の皆さまにより選出され、  
議員皆さま方のあたたか  
いご推挙によりまして、  
新生「多可町」の議長とい  
う要職に就くことになり  
ました。大変光栄に存じ  
ますとともに、合併直後  
の船出に、ひとしおその  
職責の重大さをかみしめ、

身の引き締まる思いでい  
っぱいでございます。

議長職をお引き受けし  
ましたうへは、過去の議  
会生活の経験のみにこだ  
わることなく、全ての審  
議の中で、公平かつ不偏  
の立場でもって議員皆さ  
ま方と共に「多可町」のま  
ちづくり、あるいは住民  
福祉の向上のため、誠心  
誠意努力いたす覚悟でご  
ざいます。

21世紀を迎え、少子高  
齢化社会への対応はもと

より、地方分権や待った  
なしの行財政改革、若者  
の定住化と雇用が求めら  
れる地域活性化など、複  
雑多岐にわたる行政課題  
が山積する厳しい時代の  
中で、多様化する住民ニ  
ーズに因應するためには、  
常に的確で迅速な判断と  
対応、さらには、時代の  
要請に応じた行動力が求  
められるものと思います。

これに伴い私も地方  
議会におきまして、こ  
れからの地方議会のあり  
方の追求、とりわけ、昨  
年11月1日に誕生いたし  
ました、新生「多可町」の  
住民皆さま方の負託に応  
えるべく、その責任の重  
大さと真価が問われると  
ころでございます。本町は、  
緑豊かな四季折々の美し  
い山々に囲まれ、郷土に  
根ざした住民の主体的な  
取り組みによる文化、交流、  
産業やまちづくり・むら  
づくりのさまざまな実績  
があります。

まずは、新町建設の基

本方針である「みどり織  
りなす北はりま」ここに  
しかあらへん“じば(磁場・  
地場)のまち”を、住民皆  
さま方のご理解とご協力  
によりまして、速やかに  
具体化していくことが肝  
要と存じます。

厳しい選挙期間中に寄  
せられました数多くの意  
見を議会の場で反映させ  
ていく中において、真摯  
で激しい議論を戦わしな  
がらも、意見集約されま  
した結論に対しては、執  
行機関と議会が一体とな  
って本町の発展と住民福  
祉の向上をめざします。  
また、「住民の代表とな  
られました議員皆さま方」  
との議論を最も大切にし  
ながら、職責を全うする  
覚悟でございます。

どうか、新生「多可町  
議会」により一層のご支援、  
ご協力をお願い申し上げ  
ますとともに、皆さま方  
のご健勝、ご多幸を心か  
らご祈念申し上げます。  
年頭の挨拶といたします。



秋田 清(中区高岸)



門脇幸澄(八千代区中野間)



清水俊博(中区安楽田)



辻 誠一(中区森本)



安藤弘道(加美区寺内)



河崎 一(八千代区門田)



高澤栄子(中区安坂)



廣畑幸子(加美区丹治)



池田義孝(中区岸上)



細尾重信(八千代区大屋)



# 私たち18人が 多可町議会議員です。

写真は右から五十音順。(敬称略)

大西一好(中区東山)



小林 治(中区安坂)



竹本克之(加美区豊部)



山口雄三(加美区門村)



大西多津子(中区東山)



小牧 勝(八千代区俵田)



玉臺正明(八千代区横屋)



渡邊喜博(八千代区下三原)





# 地域協議会の 委員を募集します

(右 妙見山と山田錦  
(中)杉原紙を作る工程の一つ「楮の川さらし」(左)プライベートオオヤ(滞在型市民農園)

各自治区で若干名 1月20日まで

旧町の地域特性を残しながら、3つの地区が融合したまちづくりを進めていくため、地域自治区ごとに地域協議会を設置することが合併協議の中で確認されています。

地域協議会では、今後の地域づくりの中枢を担う協議会委員を各区で募集します。まちづくりに対して熱意ある人材を求めています。ふるってご応募ください。

## 地域協議会とは

今回の3町合併により3つの地域自治区が設置されました。その自治区ごとに地域協議会を置きます。地域協議会の構成員は、各地区15人以内です。公共的団体などが推薦する人、識見を有する人、公募による人、町長が特に必要と認める人で構成します。委員の任期は2年間です。

## 地域協議会の目的・役割と機能

・役場が担ってきた役割・機能の一部と、町議会が担ってきた役割・機能の一部を補完する仕組み

・地域の住民皆さんの声を町政に反映する仕組み  
・住民主体の機関として、公共的な活動を行政と協働して実施

## 地域協議会委員のしごと

- ① 新町建設計画の変更や執行状況などの進行管理を審議
- ② 住民皆さんの要望をとりまとめ、地域の課題を解決
- ③ 特色あるまちづくりを推進する役割

## 地域協議会委員の募集要項

**応募人数**  
各区の協議会あたり若干名

**応募資格**  
多可町内に住所を有する高校生以上の人

### 応募方法

「多可町のまちづくりに対する思い」を400字程度の作文(用紙は自由)にまとめ、住所・氏名・年齢・電話番号・職業(学校名)を記入のうえ、企画課または加美・八千代地域局に1月20日(金)までに提出してください。  
※応募の作文は返却しません。

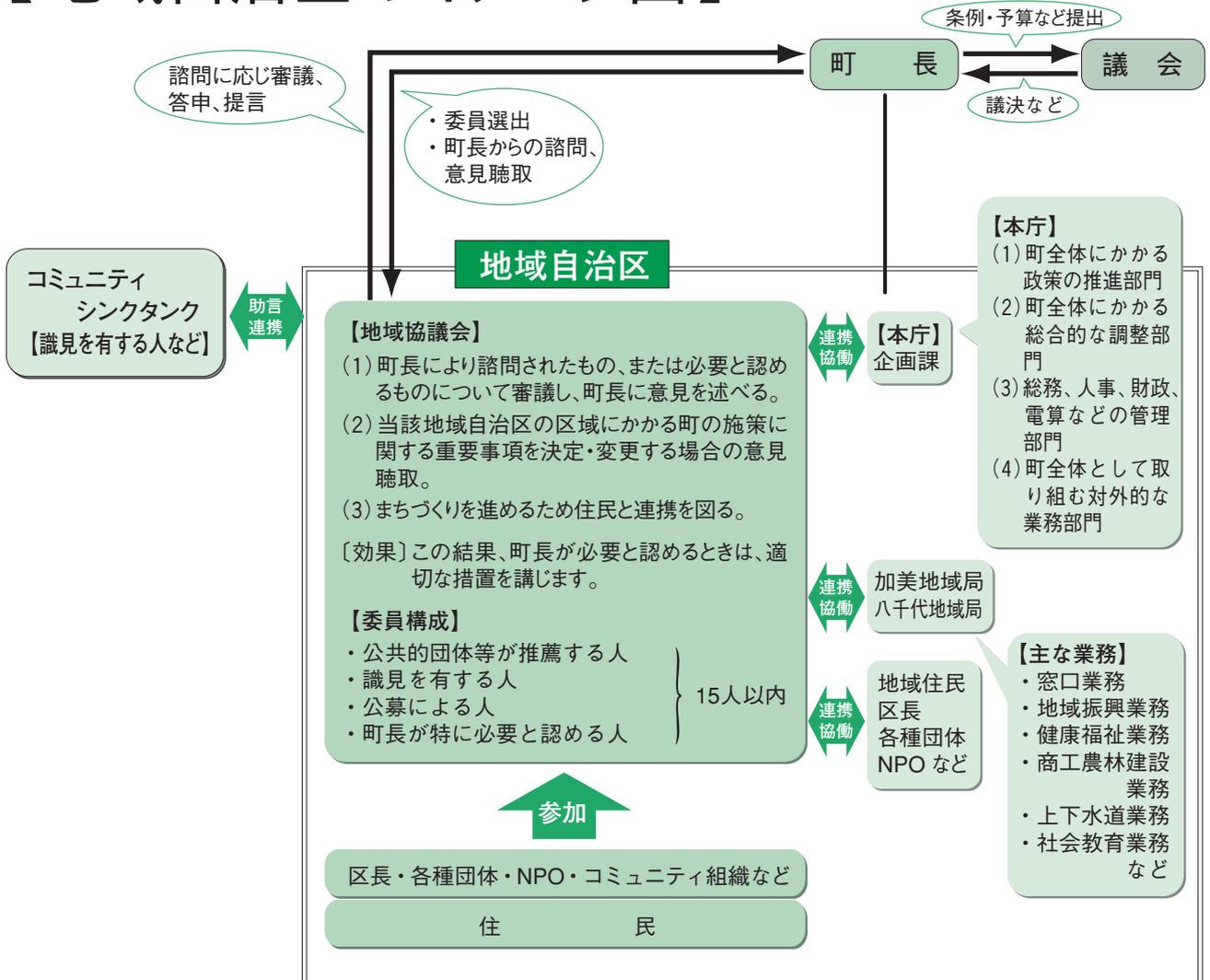
### 選考

選考委員会で審査し、本人に通知します。

### 応募・問合せ先

企画課 ☎(32) 23880  
加美地域局 ☎(35) 0080  
八千代地域局 ☎(37) 02550

## 【地域自治区のイメージ図】



# 税についての作文 入賞者発表

## 全国納税貯蓄組合連合会優秀賞

「税金って口では言うけれど一体どんなん？」これが今までの私の正直な気持ちでした。どんな種類があり、誰がどこで、どのように納めているのか全く知らないし、私には消費税くらいしか関わりがないと思っていました。

しかし、そのように思っていた私も、あることがきっかけで考えが変わりました。それは、アメリカへ使節団として行かせてもらうことになった時、「町のお金で行かせてもらうことを忘れてたらかんで」と親から言われた時からです。それから税について調べていくと、税には所得税や法人税、酒税などのさまざまな種類があり、どこに納めるかで国税と地方税とに分類されるなどい

ろいろなことが分かりました。そして、それらはとても身近な存在であり、私たちを支えてくれていることに気づきました。例えば、私たちの使っている教科書や義務教育の費用。また、治療を受けることのできる病院、私たちの安全を守ってくれる警察や消防などのあらゆる場面で税金にお世話になっていきます。税金は納めさせられるのではなく、納めた分私たちの生活をより良くしてくれているのです。私が払った税金もその中の一つに含まれていると思うと、少しでも社会に貢献できているんだと思いうれしくなりました。しかし、そうしただ中で税をきっちり納めない人、税の使い道について

の問題も起こっています。だから、税金の一部の使い道を国民も決めることができるようにすれば、問題を少しは減らすことができるかもしれないと思います。何もかも決めることはできないかもしれないけれど、使い道を考えて実行することにより、関心や理解が深まって「税金があるのはイヤ」「消費税が上がるのは反対」などと不満をいうばかりではなく、自分が納めた税金がどのように使われるのかなど、もっと一人ひとりが税金に対して関心を持つようになり、社会とお互いによい関係が作られていくのではないのでしょうか。

今の私たちは消費税を払っているとは言え、親や大人の方々が納められている税金で毎日の生活を支えられています。人は、一人では生きていけないことと同じように、税金も一人が納めるだけでは成り立ちません。みんなが納めるからこそ意味があり、一人ひとりの支えで日本は成り立っているのだと思います。そして次の時代は私たちが国を支える番です。これからもずっと一生ともに生活をしていくことになる税金。これか

## 支え合う税と私たち

小西美穂さん（中町中）



らますます高齢化が進む中で、医療費や年金は今後さらに増えていくだろうと思います。だからこそ、今のうちに税についてしっかりと理解を深めていき、税金は納めさせられているのではなく、納めた分私たちは、安心して暮らすことができる平和な暮らしをさせてもらっているということを忘れないようにしていきたいです。

# ご存じですか？ 役立つ税のミニガイド

## 医療費控除 (確定申告が必要)

あなたが平成17年中に自分や家族の病気やケガなどにより支払った医療費がある時は、医療費控除として所得から差し引くことができます。

医療費控除の対象になる医療費とは、①医師・歯科医師による診療代・治療代、②治療・療養のための医薬品の購入費、③分娩の費用などです。

## 障害者控除

あなたやあなたの配偶者、その他親族(配偶者控除や扶養控除を受ける人に限る)が、障害者や特別障害者である場合、所定の金額を障害者控除として所得から差し引くことができます。

障害者とは、身体障害者手帳や戦傷病者手帳、精神障害者保健福祉手帳をもらっている人など精神や身体に障害のある人のことです。

特別障害者とは、身体障害者手帳に身体上の障害の程度が1級または2級と記載されている人など、障害者のうち特に重度の障害のある人のことです。

問合せ 税務課

## 給与支払報告書の提出と償却資産の申告

### 【給与支払報告書の提出】

平成17年中に給料・賃金など、これらの性質を持った給与を支払われたすべての事業主が対象となります。パート・中途退職者の分も含まれます。

提出期限 1月31日(火) 問合せ 税務課

### 【償却資産の申告】

1月1日現在で、多可町内に償却資産(土地と家屋以外の固定資産で、事業のために使われている機械や工具・備品など、法人税法や所得税法の規定による損金・必要経費となるもの)を所有されている人(法人)が対象です。

提出期限 1月31日(火) 問合せ 税務課

## 確定申告説明会 1月27日に開催

所得税、個人事業者の消費税の確定申告説明会を行います。

とき 1月27日(金) 午後2時～4時  
ところ 多可町中央公民館 大会議室

## 法定調書の提出は1月31日までに

給料・報酬・料金・利子・配当などの支払者は、支払先の住所・氏名・支払金額などを記載した支払調書(各種支払調書を総称して「法定調書」と言う)を西脇税務署に提出することになっています。

この法定調書は、利子・配当などの一部を除き、平成17年中の支払分をまとめて1月31日(火)までに提出することになっています。期限に遅れないように提出してください。

なお、提出された法定調書は、適正な課税を図るための重要な資料となりますので、記載誤りのないように提出してください。

問合せ 西脇税務署 ☎(22)3171

## 計算方法

17年中に  
支払った医療費

保険金などで  
補てんされる金額

10万円または  
所得金額の5%  
(どちらか少ない金額)

医療費控除額  
(最高200万円)

## ●西脇多可地区納税貯蓄組合連合会長賞

### 【金賞】

足立佑夏さん(中町中)  
石塚千晶さん(中町中)  
萬浪知里さん(加美中)  
常見麻衣子さん(八千代中)

### 【銅賞】

宮田薫代さん(中町中)  
藤田千穂さん(加美中)  
小牧沙有さん(八千代中)  
富田彩夏さん(中町中)  
真鍋佳穂さん(中町中)  
小幡義広さん(加美中)  
内橋奈保さん(八千代中)  
内橋有香さん(八千代中)

## ●鈴木葉留奈さん(八千代中)

### 【佳作】

福岡知奈美さん(中町中)  
藤井 優さん(中町中)  
岡本泰穂さん(加美中)  
小林大輔さん(加美中)  
藤賀淳志さん(加美中)  
細尾葉子さん(八千代中)

## ●西脇税務署長賞

松本早貴さん(中町中)

## 【作文以外での受賞】

## ●大阪国税局長表彰

梅田時雄さん(中区)

## ●西脇税務署長表彰

足立正彦さん(加美区)

## ●西脇税務署長感謝状

西脇納税協会加美支部

西脇納税協会八千代支部

## ●西脇多可地区納税貯蓄組合連合会長及び社団法人

西脇納税協会会長感謝状

吉田政治さん(中区)

平尾道公さん(加美区)

藤田和男さん(八千代区)

## 平成17年分の確定申告の受付

申告書は自分で書いてお早め!

2月16日(木)～3月15日(水)

# たかちょう スケッチ ブック



## 自然薯づくし



とってもおいしいよ!!

11月23日、三谷公会堂(加美区)で毎年恒例の自然薯収穫祭が開催されました。今年

は天候に恵まれ、身がしまって味が濃いということでした。会場では、新鮮な自然薯や野菜が販売がされたり、振る舞われたりしました。

訪れた家族連れなどは、「とろろごはん」や「おとし芋のお吸い物」に舌鼓を打っていました。

## 力作ずらり



思い思いの作品が並ぶ



来年の干支の「戌」

12月4日まで、フロイデン八千代で、俵田地区の作品の展示会が開催されました。会場には書道や絵画などの力作が所狭しとずらり。楽久園に入所されている皆さんの作品も見られました。

## TV取材



野菜の収穫風景  
(クラインガルテン岩座神にて)

近年、都市部でグリーンツーリズムに対する興味や願望が大きくなっています。そんな中、12月3・4日、都市と農山漁村との共生・交流をテーマにしたテレビ番組の撮影が、都市との交流に着目した滞在型市民農園(フロイデン八千代・ブライベンオオヤ・ブルーメンやまと・クラインガルテン岩座神)をはじめ、町内各所で行われました。こういったことを通し、交流がさらに活発になることを願います。

## キラキラ輝く多可町の夜

12月、多可町の各地でイルミネーションが見られました。多可町の冬の夜を飾った光の芸術を一部紹介します。



加美区寺内



中区牧野



八千代区中野間

# 「杉っ子」熱演



上級生の演技に  
大喜びの園児たち

心を一つにして  
の合唱



12月4日、杉原谷小学校で杉っ子フェスティバルが開催されました。歌に芝居に学習発表に、児童・園児たちは大活躍。園児や低学年児童はかわいらしく、高学年児童になると「さすが」と思わせるような発表で、日ごろの成果を存分に発揮していました。

# プロの音色に酔う



弓張さんからの直接指導に感激

12月7～9日、多可町内の3つの中学校を海外で活躍中のピアニスト弓張美季さん(12月11日にベルディーホールでピアノコンサートを開催)が訪問。各学校の音楽室では生徒たちが、プロの音色と国際経験豊かな弓張さんの話に聞き入っていました。授業が終わった後には、ピアノの指導を受ける生徒の姿も見られました。

# 世界に一つだけの…



自分の卒業証書だけに真剣

昭和62年から続いている松井小学校の卒業証書作り。12月9日、杉原紙研究所で紙すきが行われました。この日はとても寒く、子どもたちは冷たい水に手を赤らめていましたが、紙をすく姿勢は真剣。研究所職員の説明を聞き、世界に1枚しかない自分だけの卒業証書を作り上げました。卒業式が楽しみですね。



自分の卒業証書だけに真剣

# 交通安全を願って



安全運転をお願いします

12月14日、交通安全を願って、開拓松葉園の生徒手づくりのマスコットが、夢

蔵前でドライバーに配布されました。

4回目を迎えた今年も多く高校の生徒会・有志の皆さんも参加。松葉園の生徒、交通安全協会、西脇警察署の皆さんなど総勢30人以上で師走の交通事故防止を呼び掛けました。

# 我が家の アイドル

加美区西山  
閑念孝昭さん・亜紀さん  
夫妻のお子さん

慎平くん (1歳)

お父さん・お母さん  
からのメッセージ

『我が家のあいじる』しんちゃん  
は11月24日で1歳を迎え、  
つたい歩きができるようにな  
りました。日々いろんなこと  
ができるようになり、成長が楽しみな毎日です。

お愛想の”いい顔”と、お茶を飲んだ後の一言”ア  
ーッ”でみんなを喜ばせてくれます。また、指差し  
と「アーアー」だけで意志を伝え、みんなを動かす  
力を持っています。

家族、従姉妹のお姉ちゃんたち、ご近所の皆さ  
んにとってもかわいがっていただき、毎日楽しく過  
ごしています。

これからも元気にすくすく大きくなあれ！



酒井 渚さん  
(松井小学校 6年雪組)



『細かいところを線からはみ出さずに塗ったり、色を変え  
て塗るのが難しかったです。工夫したところは、  
機械の細かいところまで描いたことです』



柴原 沙妃さん  
(中町南小学校 4年月組)



『「平和」という字の「和」の中心がうまくとれなか  
ったけれど、練習してうまくとれるようになりま  
した』

# ぼくと私の作品展

毎月、町内の小学生の作品(絵画・書道・工作など)を紹介します。



橋尾 未来さん  
(八千代西小学校 3年)



『工事現場に行って、大きな三角キャタピラのブル  
ドーザーを描きました。力強い音を出して、土を  
いっぱい動かしていました』



中島 大くん  
(八千代北小学校 3年)



『力を入れるところが、難しかったです。止めると  
ころのコツをお兄ちゃんに教えてもらって書きま  
した』



北播磨地区保健衛生大会  
北播磨県民局長表彰  
地区衛生功労者

棚倉雅由さん  
(八千代区中村)

八千代区中村地区の老人  
クラブ会長で、地域のリー  
ダーとして環境美化活動を  
推進されています。

保健衛生改善功労団体

中三原老人クラブ  
(八千代区)

定期的に地域内の清掃を  
実施するなど、環境美化活  
動を展開。県道34号線の沿道  
公園などの花壇の世話もさ  
れています。

北播磨地区保健衛生大会  
保健衛生環境美化推進模範  
地区(西脇多可支部長感謝)

加美区鳥羽

兵庫県技能顕功賞

【配管工】

藤本嘉津美さん

(中区曾我井)

【日本料理】

今中 茂さん

(加美区丹治)

兵庫県知事から感謝状

高田弘子さん

(中区西安田)

平成10年から現在まで、  
交通安全委員として、幼児  
から高齢者までを対象とし  
た交通安全教室で率先して  
指導を行うなど、機会ある  
ごとに啓発活動に取り組ま  
れました。  
また、婦人部のリーダー  
的存在として委員の指導育  
成に努められています。

第8回ミニサッカー  
大会 (加美区)

【男子の部】

優勝 5部A  
準優勝 2部A

【女子の部】

優勝 6部A  
準優勝 7部A



優勝した5部Aチ  
ーム(男子)、6部  
Aチーム(女子)

八千代区少年少女  
サッカー大会

【男子の部】

優勝 大和  
準優勝 下野間

【女子の部】

優勝 北部  
準優勝 下野間



優勝した大和チ  
ーム(男子)、北  
部チーム(女子)

多可町中区駅伝競走大会  
(11月27日)

【小学生の部】(男子)

優勝 中町サッカースポー  
ツ少年団(6年)  
準優勝 中町サッカースポー  
ツ少年団(5年)

【小学生の部】(女子)

優勝 中町バレーボール  
スポーツ少年団  
準優勝 中町ミニバスケットボ  
ールスポーツ少年団

【一般の部】

優勝 曾我井公民館  
準優勝 火消し組  
第3位 糀屋公民館

区間賞

【小学生の部】

第1区 藤本大樹くん  
第2区 高永晃大くん  
第3区 大西一生くん  
第4区 藤永匠平くん  
第5区 近藤聡史くん

【一般の部】

第1区 高見洋平さん  
第2区 栗山裕喜さん  
第3区 藤原将喬さん  
第4区 田中直人さん  
第5区 山崎周一さん  
第6区 藤田浩司さん  
第7区 坂本政法さん  
第8区 北藤慶彦さん  
第9区 徳平知之さん

第4回中区バレーボール  
選手権大会 (11月20日)

【男子の部】

優勝 坂本桜会  
準優勝 カサブランカVB

【女子の部】

優勝 PURE  
バレーボールクラブ  
準優勝 ドルフィン

第19回

三木市少年スポーツ大会  
(11月20日)

中町ミニバスケットボール  
スポーツ少年団 入賞

男子 第3位  
女子 準優勝

根日女の里招待  
バレーボール大会

中町バレーボール  
スポーツ少年団 優勝

12月4日、加西市で開催  
された根日女の里招待バレー  
ボール大会で、中町バレー  
ボールスポーツ少年団が  
優勝しました。おめでとう  
ございました。

# お元気ですか 保健師です

健康福祉課 ☎(32)5-1-51



# はじめよう! 転倒骨折予防

冬場は、道路が凍てついて転びやすくなったり、衣服をたくさん着込んでいるため、動きが鈍くなって転んだり、転倒が多くなる時期です。骨折は、時として寝たきりにつながります。日ごろから、「転ばない」「骨折しない」体づくりを心がけましょう。

自分の能力をチェックしよう!

## 【歩行能力】

体力や運動機能、健康度を表す指標は、「歩く速さ」と言われています。

### 質問

あなたは、横断歩道を青信号の間に渡りきることができますか?

青信号は、1分間に60m(時速3.6km)歩く時にかかる時間と決められています。青信号の間に信号を渡れるかどうかは、不自由のない日常生活を送るための歩行能力があるかどうかを見る指標です。

歩く速さが遅くなるのは、歩き方の変化が影響しています。筋力が衰えてくると、歩幅が縮まり前かがみになるので、できるだけ前を向

いて歩幅を広げて歩くよう心がけましょう。また、足の筋力アップにも取り組みましょう。

## 【足の筋力アップ体操】

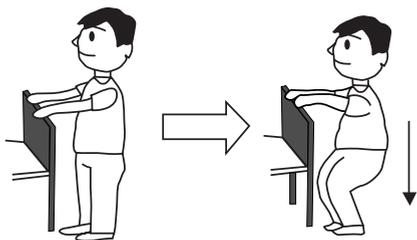
### もも上げ

イスに座った状態で片足のももを10秒持ち上げます。  
回数：左右交互に5回ずつ



### 膝の曲げ伸ばし

イスの背を持って立ち、軽く膝を曲げる、伸ばすを繰り返す。  
回数：5〜10回



## 【バランス能力】

年齢や筋力の衰えとともに顕著に現れてくるのがバランス能力の低下です。

### 質問

立ったまま靴下やズボンがはけますか?

足の筋力の衰えに伴い、バランス能力の低下が現れます。一度、「開眼片足立ち」で、何秒立っていられるかチェックしてみましょう!

靴下やズボンをはくには、片足で約30秒立てる必要があります。

## 【転ばないための日常生活のポイント】

- ①外出時は自分の足にあった靴を選び、靴底がゴム製ですべり止めのついている物を選ぶ。
- ②両手に荷物を持って歩かない。
- ③コード類は床に這わせるか、敷物の下に固定する。
- ④お風呂の洗い場にすべり止めマットを敷く。
- ⑤家の中ではスリッパをはかない。

## 【バランス能力を高める体操】

### 足の指の運動

できるだけ大きく足の指をグー、パーと開いたり閉じたりする。  
回数：10回



### 片足立ち

イスの背を持って立ち、片足を上げる。  
回数：10秒を左右交互に5回ずつ



⑥廊下や階段の照明は明るくする。

⑦足腰が弱ってきたなど感じたなら、早めに杖などを使用する。



1月の休館日 ○休館日

日	月	火	水	木	金	土
①	②	③	④	5	6	7
8	⑨	⑩	11	12	13	14
15	⑬	17	18	19	20	21
22	⑳	㉑	25	26	27	28
29	㉓	㉔				

1月には成人式が開催されます。図書館では、子どもから大人へ成長する途中の年代を「ヤングアダルト」と呼んでいます。(略してYAとも言います)

今、10代のあなたにぴったりの本はあるでしょうか？そして、「心は今も10代さ」というあなたにも!!図書館のヤングアダルトコーナーを覗いてみてください。今までと違う本の世界が広がるかも…。

今月のあの本・この本

『ジョナさん』

片川優子著  
講談社 K913カ)



高2の夏、チャコは進路問題、男性との出会い、家族の死に直面する。笑い、迷い、戸惑い、悩み、涙しながらの毎日を、小気味よいリズムの文体で、切々と綴る。そんな日々を愛おしく思える青春小説。

『フリーキー・グリーンアイ』

グリーンアイ  
ジョイス・キャロル・オーツ著  
ソニーマガジンズ社(933オ)



ひとりぼっちで不安だった。そんな時、あたしの中にフリーキーが生まれた。隠された日記、いなくなった母、笑顔の奥にひそむ影。そして待ち受ける驚愕の結末へ。

お知らせ

【おはなし会】

とき  
1月14日(土)・28日(土)  
午後1時30分

【かるた会】

とき  
1月28日(土)午後2時  
※いづれも多可町図書館おはなしのへやで開催します。事前申し込みは不要です。

【図書館カード】

※1月5日(木)から多可町の図書館カードを配布します。これまでのカードもそのまま使用できます。

加美図書館室

☎35)0080

『ポップ・コーン(上・下)』

イ・ヒミョン著・竹書房



突然の出会いから惹かれあう2人。お互い打ち明けられない秘密を持ちながらの恋。やがて知れる秘密。韓国純愛ドラマの傑作。

『悪魔の種子』

内田康夫著・幻冬舎



「米」をめぐる殺人の真相を求め、陸奥を舞台に奔走する探偵浅見光彦。次々に起こる殺人、全く関わりがないと思われた事件が少しずつ繋がっていく長編ミステリー。

八千代図書館室

☎37)0596

『Guri and Gura (英語版)』

中川李枝子文・山脇百合子絵  
福音館書店



皆さんよ、くご存じの2匹の野ねずみ「ぐりとぐら」の大冒険。世代を超え、子どもたちに愛され続けている「ぐりとぐら」の英語版。

『きみの友だち』

重松清著・新潮社



友だち？他人だよ、そんなの。でも…、特別な他人。うつつうしく、面倒くさくて、ややこしくて。だから…、大切な他人。そんな一番大切なものを描き切った感動の長編。



## 新成人の皆さんへ

## 20歳になったら国民年金

20歳になると大人としての権利が与えられると同時に義務も生じます。国民年金(公的年金)に加入し、保険料を納めるのも義務の一つです。

公的年金のもっとも大きな役割は、老後の生活を支えることです。

もしも公的年金制度がなかったら、老後の生活はどうなるでしょう？

子どもに経済的に頼るか、老後に備えて若い時から貯蓄していくなどの自助努力で対応するしかありません。しかし、何歳まで生きるかわからない、少子高齢化・核家族化が進んでいる、遠い将来の物価や生活水準の変動は予測できない…などの理由により限界があります。このように私的な扶養が困難になってきている中で、長い老後生活を安心できるものにするためには、社会全体で高齢者を支える「世代間扶養」が必要です。このような考えのもと、公的年金制度があるのです。公的年金制度のない将来を想像することはできません。

**まずは役場で加入手続きを**

20歳になると、国民年金の第1号被保険者になるための手続きを役場・地域局国民年金担当窓口で行ってください。(第2号・第3号被保険者に該当する場合は除く)

加入手続きを済ませると、年金手帳が交付されます。就職・転職・離職などによ

り生活環境が変わった時や年金を受ける時など、一生を通して使うものですから、大切に保管しましょう。

なお、20歳になる前から就職して会社勤めしている人は、厚生年金や共済組合に加入し、同時に国民年金の第2号被保険者にもなります。この手続きは、勤め先の事業主などが行うことになっていきます。

国民年金の保険料は、加入手続後に社会保険庁から送られてくる「国民年金保険料納付案内書」により、金融機関やコンビニエンスストアの窓口で納付します。保険料の月額額は13,580円です。

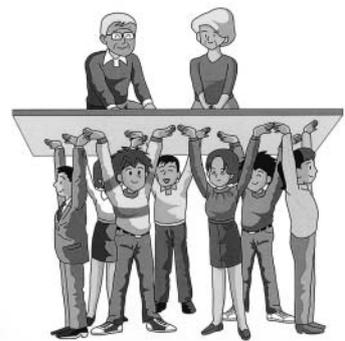
安心で便利な「口座振替」やまとめて納付すると割引になる「前納制度」もありますので、ぜひご利用ください。

**保険料が納められない：**

保険料を納めることが困難な場合には、役場・地域局国民年金担当窓口で申請すると保険料納付が免除される場合があります。

**法定免除**

国民年金や厚生年金などから障害年金を受けている



時や生活保護法による生活扶助を受けている時は保険料納付が免除されます。

**申請免除**

前年度の所得によって、全額免除と半額免除に分けられます。全額免除を受けた期間については、その期間のうちの3分の1が年金額に反映され、半額免除を受けた期間については、その期間のうち3分の2が年金額に反映されます。

**学生で保険料が納められない：****学生納付特例制度**

学生納付特例制度は、大学や短大、各種専門学校などに在学している人で、本人の前年度所得が118万円以下の場合、在学期間中の保険料納付を猶予する制

度です。

もし、学生納付特例期間中に障害や死亡といった不慮の事態が起こった場合でも障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取ることができ

**20歳代で保険料が納められない：****若年者納付猶予制度**

失業などで低所得の若年者が所得の高い親と同居している場合は、保険料免除の対象となりませんでした。しかし、昨年4月から導入された制度で、20歳代で低所得者の場合、保険料を負担できることになった時点で保険料を追納できる制度ができました。この場合も学生納付特例と同じで不慮の事態が起こった場合でも障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取ることができます。

いずれの免除制度も国民年金窓口で申請し、社会保険事務所長が認めた場合に限り保険料が免除されますので、詳細については、国民年金担当者までお問い合わせください。

**問合せ 住民生活課**



# ベルデー だより

ベルデーホール  
☎(32)1300

## ベルデーホール自主公演事業 佐渡裕&兵庫芸術 文化センター管弦楽 団演奏会



### とき

3月11日(土)

午後4時開演

(午後3時30分開場)

料金(当日5000円増)

A席 3,000円

B席 2,500円

学生(高校生以下)1,500円

友の会優先予約開始

1月7日(土)

一般前売開始

1月14日(土)

昨年10月にオープンした兵庫県立芸術文化センターの芸術監督”佐渡裕”さん率いる兵庫芸術文化センター管弦楽団が多可町へやって来ます。ダイナミックでユニークな佐渡さんによる本格クラシック音楽をたっぷり味わってください。

## ベルデーホール自主公演事業 演劇セミナー 発表公演会

### とき

3月25日(土)

午後6時30分開演

(午後6時開場)

料金(大人のみ当日5000円増)

大人 1,000円

学生(高校生以下) 500円

一般前売開始

1月28日(土)

12月の演劇セミナー募集で町内外から集まったセミナー生たちが、劇団「ランニングシアターダツシユ」の演劇指導のもと、ひとつのお芝居を創り上げます。今回で13回目となる公演で、毎年観客の皆さんに喜んでいただいています。



昨年の発表公演のひとこま

## しらみ話

12月11日のピアノコンサートでは、華麗でいてなおかつ力強い演奏でお客さまを魅了したピアニスト弓張美季さん。彼女は12月7日から5日間多可町に滞在し、コンサートの他にも中学校へのお出かけ音楽授業やピアノ公開レッスンなどを行いました。

八千代・加美・中町中学校の音楽授業では、世界地図を背に、生徒の知っている名曲をピアノで弾き、9歳からの外国生活や音楽のすばらしさを話しました。14歳で両親から離れ、ドイツ、イギリス、アメリカ、ロシア、オーストリアといるいるな国でピアノの腕を磨いてきた彼女。多可町の中学生たちはこの授業で、何を感じ、何を思ったのでしょうか。

また、彼女は子どもたちと一緒に給食を食べたり、校庭でドッチボールをしたりとピアニストの顔とは別のチャーミングな素顔も見せていました。お話を伺ったところ、子どものころからの長い外国生活のため日

## 入場無料 第1回多可町芸能祭

1月22日(日) 午後0時30分から  
郷土芸能・舞踊・詩吟などが出演予定。

本の学校がとても新鮮だったそうです。

彼女は、現在も外国(ウィーン)生活で、時々帰国しピアノコンサートをしています。世界にはばたくピアニスト弓張美季さんがまた来町し、多可町に世界の風が吹き込むことを願っています。  
(12月11日(日)『弓張美季ピアノコンサート』より)

# 多可町民生委員児童委員協議会が設立

これまで、中、加美、八千代、各町に組織されていた民生委員児童委員協議会が、11月16日統合され、多可町民生委員児童委員協議会が設立されました。  
主な役員は次の皆さんです。(敬称略)

役職	氏名
会長	寺尾 昌
副会長	大西 進
副会長	宇高 成一
中支部長	清水谷 善明
加美支部長	吉川 公平
八千代支部長	吉川 文男



八千代支部「赤坂・俵田」区域の民生委員児童委員は欠員となっています。民生児童協力委員にご相談ください。

## 省エネに心がけましょう！

### 冬の省エネ

- ★暖房機器は室温20度を目安に調節する
- ★暖房機器の不必要なつけっぱなしはしない
- 〜こまめに省エネ しましょう〜
- ★冷蔵庫内は季節にあわせて温度調整を行い、詰め込み過ぎない
- ★電気ポットなどの電気製品を長時間使わない時は、コンセントからプラグを抜く
- ★煮物などの下ごしらえには電子レンジを上手に活用する
- ★テレビのつけっぱなしはやめる
- ★シャワーはお湯を流しっぱなしにしない
- ★車を運転する場合には、経済速度を心がけ、急発進・急加速をしない

# みんなの力で成功させよう！ のじぎく兵庫国体

兵庫県に50年ぶりに国体がやってきます。参加して、応援して国体を大いに楽しみましょう。

問合せ先 教育委員会教育課国体推進室  
☎(32)5151

## 多可町開催の

### イベント・競技

#### 炬火リレー

#### とき

9月17日(日)  
午前11時50分

多可町内を中区、加美区、八千代区の順に各2区間(計6区間)、炬火走者を先頭に12人の走者が走ります。



#### 成年女子6人制

#### バレーボール競技

#### とき

10月1日(日)～4日(水)

#### ところ

アスパル・アリーナ  
兵庫県代表をはじめ、全国から地区大会を勝ち抜いた10チームが熱戦を繰り広げます。

#### ファミリィ

#### バドミントン競技

#### とき 9月30日(土)

#### ところ

ガルテン八千代体育館  
一般の部16チーム、ファミリーの部8チームが参加して行われる楽しい大会です。

#### スポーツ芸術

国体期間を中心に中区、加美区で芸術・文化に関するイベントを開催します。

## 消防通信 vol.2

「おもちに注意！」



新年明けましておめでとうございます。

昨年は、消防業務に格別のご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございました。本年も同様に皆様のご支援をよろしく願います。

「高齢者が<sup>のど</sup>喉におもちをつまらせる」という事故は毎年のように起こっています。おもちが喉につまると簡単に取れないので、呼吸ができなくなります。また、指で取ろうとしても、逆に押し込んでしまうことがあります。まず救急車を呼び、救急車を待つ間に次の方法を試してください。



- 1 傷病者を自分の方に向けて横向きにして、手の平で肩甲骨の間を力強く連続してたたく。
- 2 傷病者が咳をすることが可能であれば、できるだけ続けさせる。

### おもちを喉につまらせないために

- ・おもちを食べやすい大きさに切る。
- ・食事の前や食事中に、お茶や水分を取って、喉のおりを良くする。
- ・ゆっくりとよく噛んで食べる。

### 北播磨小児救急医療電話相談センター

☎0794(62)1371

**時間** 18時から22時  
(年末年始、祝日は除く)

**対応者** 看護師

**内容** 子どもの急な病気やけがについての電話相談

### 消防テレホンサービス ☎(23)7744

#### サービス内容

- ・夜間や休日の公立病院の診療科目
- ・西脇市・多可郡内の火事や災害状況

## 浄化槽をお持ちの皆さんへ ～年に1度は法定検査が必要です～

問合せ 上下水道課 ☎(32)2815

浄化槽法の一部を改正する法律が、2月1日から施行されます。この改正は公共水域の水質の保全を図るため、これまで以上に浄化槽の維持管理の適正化を図ろうとするものです。

#### 検査種類

- ・浄化槽設置後の検査(7条検査)

・年1回の定期検査(11条検査)

#### 検査機関

保全センター (社)兵庫県水質

#### 検査時期

保全センターから検査案内が届きます。その内容に従い法定検査を受検してください。

#### 検査を受検しないと・・・

県などが指導や勧告命令を行い、検査受検の命令に従わない場合は、罰則(30万円以下の過料)が適用されることもあります。

※下水道への接続や転居などに伴い浄化槽の使用を廃止する場合は、使用廃止届出を県民局へ提出してください。

## 宝くじの助成を受け コミュニティーセンター完成



皆さんご存じの宝くじは、地域コミュニティーの発展を目的にコミュニティー助成事業として補助が行われています。今回、その助成を受け、八千代区の下野間にコミュニティーセンターを建設し、また八千代公民館には、展示パネル・テント・音響設備を購入しました。

# くらしの 情報館



## i 暮らしに役立つ Information

### 問い合わせ先

- 多可町役場 ☎(32) 2380
- 加美地域局 ☎(35) 0080
- 八千代地域局 ☎(37) 0250
- 教育委員会 ☎(32) 2385
- 中央公民館 ☎(32) 1250
- 加美住民センター ☎(35) 0080
- 八千代公民館 ☎(37) 0596
- アスパル ☎(32) 5151
- 加美保健センター ☎(35) 0080
- 八千代保健センター ☎(37) 0250
- 建設課 ☎(30) 0855
- 上下水道課 ☎(32) 2815
- かみテレビ局 ☎(35) 1001
- ベルディーホール ☎(32) 1300
- 図書館 ☎(32) 5170
- ふれあいセンター ☎(32) 1389
- 社会福祉協議会 ☎(32) 3425
- 中分署 ☎(32) 0119
- 瀬河レフォンサービス ☎(23) 7744

## 催し先

### 加美区一周駅伝大会

全長25キロ、7区間をタスキでつなぎません。オープン参加も可能です。皆さん、ぜひご参加ください。

**とき** 1月29日(日)

**集合** 午前8時 30分

**開会式** 午前9時

**ところ** 加美中学校グラウンド

**コース** 加美区内一周縦断コース 7区間

**参加費** 1,000円(保険料込み)

**申込み** 1月24日(火)まで

**詳しくは** 加美住民センター ☎(35) 0080

### 多可おやこ劇場 第10回低高合同例会 モンキーパフォーマンス 劇場



国立演芸場で2年連続トリを飾るなど、実力と経験を兼ね備えたコンビのすべを集約したのが、モンキーパフォーマンス劇場です。サルのお兄さん、お姉さん、お母さん、お父さん、絶妙なコンビをお楽しみください。

**とき** 1月28日(土)

**午後6時開演**

**ところ** ベルディーホール

**問合先** おやこ劇場事務局 ☎(32) 0252

### 那珂ふれあい館イベント案内

問合先 那珂ふれあい館 ☎(32) 0685

とき	内容	募集定員
1月8日(日) 午前9時30分~11時	まがたま 勾玉づくり - 古代のアクセサリをつくろう -	30人
1月14日(土) 午前9時30分~11時	カンタン土器づくり - オリジナルミニカップや土鈴をつくろう -	20人
1月21日(土) 午前9時30分~11時	くみひもぞうりづくり - カラフルぞうりづくり -	10人
1月22日(日) 午前9時30分~11時	勾玉づくり - 古代のアクセサリをつくろう -	30人
1月22日(日) 午前10時集合	東山古墳群めぐり - 多可町の歴史を知ろう -	
1月28日(土) 午後1時30分~3時	七宝焼き教室 - キュートなアクセサリづくり -	20人
1月29日(日) 午前9時30分~11時	押し花教室 - バレンタインカードをつくろう -	15人

**開館時間** 午前9時~午後5時

**休館日** 毎週月・火曜日(但し第3日曜日の週は、第3日曜日と翌月曜日)

## お知らせ



### 工業統計の調査にご協力ください

平成17年工業統計調査を12月31日現在で行います。対象となるのは、製造業を営む事業所です。調査については、12月末から1月にかけて調査員が伺いますので、ご協力ください。なお、調査票に記入していただいた内容は、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。



1月

# 暮らしのカレンダー



12月11日きた保育所にて  
青年団員によるおもちつき

1月1日(日)	杉原谷診療所休診(～3日) 松井庄診療所休診(～4日) モルゲンハイト八千代休診(～4日) 千ヶ峰ご来光のつどい AM4:00集合(加美区三谷登山口) 浅香山ご来光のつどい AM5:30集合(アスパル) 城山ご来光のつどい AM6:00集合(俵田橋城山登山口)
2日(月)	春蘭荘初風呂 AM9:00～
4日(水)	役場などの公共施設仕事始め 温水プール初泳ぎ AM9:00～PM9:00
5日(木)	くみ取り開始 第3期保育期始業(きた・みなみ保育所、キッズランド)
6日(金)	年末調整講習会 AM10:00～ 八千代町商工会館
7日(土)	子どもの居場所づくり AM9:30～ 中町北小学校、中央公民館
8日(日)	平成18年多可町成人式 AM10:00～ ベルディーホール 新春凧あげ大会 PM1:00～ 中央公園グラウンド キムチづくり AM10:00～ ネイチャーパークかさがた
10日(火)	幼稚園、小・中学校始業式 年末調整講習会 AM10:00～ 八千代町商工会館
11日(水)	キッズランド祖父母参観
14日(土)	子どもの居場所づくり AM9:30～ 中町北小学校、中央公民館 おはなし会 PM1:30～ 図書館
17日(火)	けん玉づくり AM11:00～ みなみ児童館
19日(木)	平成18年度入園時健康診断(中町幼稚園)
20日(金)	生涯大学(春蘭学園) AM10:00～ 加美住民センター 孫育てひろば(フリートーク) AM10:00～ みなみ児童館
21日(土)	子どもの居場所づくり AM9:30～ 中町北小学校、中央公民館 笑って笑って遊んじゃおう!(落語) AM10:00～ みなみ児童館 参観日・小学校入学説明会(中町幼稚園)
22日(日)	ワクワクドキドキ教室～銀世界であそぼう～ AM7:00出発 八チ高原スキー場
25日(水)	生涯学習八千代学園(老人大学) AM10:00～ 八千代公民館
28日(土)	おはなし会 PM1:30～ 図書館 かるた会 PM2:00～ 図書館 小学校PTA資源ゴミ回収(八千代西小学校) 子どもの居場所づくり AM9:30～ 中町北小学校、中央公民館 参観日・防災訓練・中学校進学説明会 AM9:00～ 松井小学校

※12月10日現在で確認できた行事などを掲載しています。(日程や会場を変更する場合があります)

# 募集



## 自衛官募集

**種目** 2等陸海空士  
**応募資格** 18歳以上27歳未満の男子  
**受付** 2月6日(月)まで  
**試験日** 2月11日(土)、12日(日)のいずれか  
**入隊** 3月下旬から  
**問合せ先** 役場総務課または青野原募集事務所  
 ☎0794(66)7959

## 安心の補償 NOSAIの 建物短期共済



~2月・3月が加入推進期間です!~

冬から春先にかけては、暖房など火を使うことが多く、火災が発生しやすい季節です。「NOSAIの建物短期共済」は魅力ある契約内容とワイドな補償額で、あなたの大切な財産を守ります。

- 火災共済は1棟あたり最高6,000万円まで加入できます。
- 総合共済は自然災害(風水害・雪害・地震)にも対応し、1棟あたり最高2,000万円まで加入できます。
- 火災のほか、自動車などの当て逃げによる損害も補償します。
- 用途に関係なくすべての建物は新築価額で補償します。
- 住宅の家具類は落雷に備えて加入しておきましょう。

「NOSAIの建物短期共済」では、家具類だけを補償対象として加入(アパートなどにお住まいの人もOK!)することもできます。(1人当たり400万円が目安です)ただし、家具類だけの加入の場合は、建物の火災共済に最低10万円の加入が必要となります。

大切な財産を災害から守るため、家具類への十分な加入をおすすめします。

※多可町では共済期間が満了する2月・3月に推進委員が各ご家庭を訪問しますので、ぜひご加入ください。

### 共済金額1,000万円あたり掛金額(1年間)

建物用途・種類		共済種類別の掛金(単位:円)	
		火災共済	総合共済
普通物件 (住宅・納屋・倉庫・車庫・土蔵など)	木造	7,300	19,500
	木造防火造	6,600	18,900
	ブロック造など	4,600	17,300
	鉄筋コンクリート(建物)	2,400	15,500
	鉄筋コンクリート(家具)	3,300	16,200

### 問合せ先

西協多可行政事務組合農業共済課  
 ☎(22)3111(内線268・269)

### 町営住宅入居者募集

申込は1月16日(月)まで  
 町営住宅に空き家ができましたので募集します。

### 募集住宅

鍛冶屋寺所団地(木造2階建)平成4年度建設3DK 1戸  
 家賃(世帯総収入額により変動)程度  
 15,500~44,900円

### 敷金

入居決定時に認定された家賃の3月分

### 所得要件

世帯全員の年間総収入金額(税込)から年間所得金額を計算し、12月

で割った金額が200,000円以下である

申込締切 1月16日(月)午後5時まで

入居予定 2月中旬ごろ

### 申込・問合せ先

住民生活課町営住宅係

☎(32)2380

加美地域局

☎(35)0080

八千代地域局

☎(37)0250



## 自宅がキャンパス

### 「放送大学」学生募集

放送大学はテレビ・ラジオで授業を行う通信制大学です。現在、平成18年度第1学期学生を募集しています。

### 内容

#### 【教養学部】

- ・15歳以上なら誰でも入学でき、約300科目の中から好きな科目を学べます。
- ・18歳以上で大学入学資格をお持ちの人は、卒業すると学士が取得できます。

### 【大学院】

- ・18歳以上ならば誰でも入学でき、約60科目の中から好きな科目を学べます。

### 受付期間

2月28日(火)まで

### 問合せ先

放送大学兵庫学習センター  
 ☎078(805)0052



## ◎ 暮らしの相談

### 心配ごと相談 (民生委員が相談に応じます)

問合せ先 社会福祉協議会 ☎(32)3425

**中区** 午前9時～正午  
アスパル

1月5日(木) 小林 一夫  
小西 京子  
1月12日(木) 遠藤 泰造  
宮崎 博行  
1月19日(木) 矢田部美千子  
新田 昌美  
1月26日(木) 藤浦弥宗次  
寺澤 兌

**加美区** 午前9時～正午  
加美住民センター

1月10日(火) 池田 保子  
1月17日(火) 藤原 忠生  
1月24日(火) 本庄 勝  
1月31日(火) 深田 一雄

**八千代区** 午後1時30分～3時30分  
ささゆりふれあいセンター

1月16日(月) 横山 伸吾  
檜本 美春

### 行政相談 (行政相談委員が相談に応じます)

問合せ先 情報課 ☎(32)2380

1月10日(火) 午前9時～正午  
多可町役場 笹倉 聡朗  
八千代公民館 藤田 英一

### 人権相談 (人権擁護委員が相談に応じます)

問合せ先 健康福祉課 ☎(32)6151

1月10日(火) 午前9時～正午  
加美住民センター 足立 幸壽  
元井 平三  
八千代公民館 多方 俊郎  
森脇 正昭

### 人権登記相談 (人権擁護委員が相談に応じます)

問合せ先 健康福祉課 ☎(32)6151

1月10日(火) 午後1時30分～3時30分  
アスパル 高橋 邦雄  
岸本小夜子  
高橋 雅子

### 心身障害者相談

問合せ先 社会福祉協議会 ☎(32)3425

1月10日(火)・2月1日(水) 午後1時～4時  
アスパル  
小谷隆亮・西田武義・吉崎敏郎

## ◎ 母子保健事業

問合せ先 子ども課 ☎(32)6151

行事名	月日	時間	対象
母子手帳交付	1月10日(火)	午前9:30～11:30	
妊婦健康相談	1月24日(火)	〃	
4か月児健診	1月18日(水)	午後1:30受付	平成17年9月生まれ
離乳食教室	1月19日(木)	午前9:45受付	平成17年6月1日～7月15日生まれ
9か月児育児教室	1月17日(火)	午前9:45受付	平成17年3月生まれ
離乳食卒業教室	1月20日(金)	午前9:45受付	平成16年11月16日～12月21日生まれ
1歳6か月児健診	1月25日(水)	午後1:30受付	平成16年6月～7月生まれ
乳幼児育児相談	1月12日(木)	午前9:30～11:30	自由参加
こうのとりのセミナー①	1月13日(金)	午前9:30受付	平成18年4月～6月出産予定の人
ハートフルセミナー	1月14日(土)	午後3:00受付	自由参加

場所は全てアスパル(健康福祉センター)です。

## ◎ 健康づくり事業

問合せ先 健康福祉課 ☎(32)6151

行事名	月日	時間	ところ
健康福祉課 ☎(32)6151、加美地域局 ☎(35)0080、八千代地域局 ☎(37)0250 (カッコ内は対象地区)			
一般健康相談 (保健師・栄養士) ※栄養相談は要予約	1月5日(木)	午前9:30～11:30	アスパル(中区)
	1月12日(木)	〃	加美地域局(加美区)
	1月19日(木)	〃	八千代保健センター(八千代区)
たんぼぼ教室	1月11日(水)	午後1:30	おもいで荘(中区)
	1月25日(水)		
あすなる教室	1月17日(火)	午後1:30	アスパル(中区)
リハビリ教室	1月6日(金)	午前9:30～11:30	加美保健センター(加美区)
	1月20日(金)		
いきいきリハビリ	1月10日(火)	午後1:30	八千代保健センター(八千代区)
	1月24日(火)		
お達者教室	1月24日(火)	午後1:30	アスパル
こころの相談 ※要予約	1月18日(水)	午後1:00	アスパル
	1月18日(水)	午前9:30	八千代保健センター
ヘルシークッキング①	1月27日(金)	午前10:00～午後1:00	八千代公民館
B C G 予防接種	1月11日(水)	午後1:30	アスパル (対象者:平成17年7月～9月生まれ)

西脇健康福祉事務所 ☎(22)2666

心のケア相談 ※要予約	1月26日(木)	午後1:00～3:00	西脇健康福祉事務所
----------------	----------	-------------	-----------

# 健康

## お達者教室

腰の痛み、膝ひざの痛みは年齢のせいかな？ 疲れるな、意欲がないな…など、自覚症状のある70歳以上の人を対象に、こころと身体の元気アップ、自立保持を目的とした教室を開催します。ぜひ参加してください。

**対象** 右のような自覚症状がある70歳以上の人

**とき** 1月24日～3月13日の毎週1回 計8回

**内容** 午後1時30分～3時30分 身体や脳をイキイキさせるような体操やレクリエーション、作業療法(理学療法士、作業療法士、音楽療法士が指導)

**ところ** アスパル

**締切** 1月12日(木)

**定員** 20人

**問合先** 健康福祉課 保健師

☎(32) 51551

ヘルシークッキング  
おいしく食べて、健康づくり



食事を味わっておいしく食べることは、「からだ」にも「こころ」にも、とても重要なことです。

健康でいきいきと暮らすための生活のポイントや覚えておきたい栄養の基礎知識などを調理実習を交えながらみんなで楽しく勉強しませんか。

## とき・テーマ

第1回 1月27日(金)

塩分控えめバランス食

第2回 2月24日(金)

Caカルシウムたっぷりバランス食

第3回 3月24日(金)

脂肪控えめバランス食

**とき** 午前10時～午後1時

**ところ** 八千代公民館

**持ち物** エプロン・三角巾・ハンドタオル

**定員** 20人程度(申込順)

**締切** 1月23日(月)

**問合先**

健康福祉課 栄養士

☎(32) 51551

# 警察



## 防ごう！スリップ事故

冬の交通事故防止

寒さが厳しくなり、これからの季節、気象条件による路面状態の変化(積雪や路面凍結など)により、スリップによる交通事故が多発する時期です。

特に冬の路面に慣れていない人は、とつさのときにパニックに陥りやすく、注意が必要です。

次のことに気を付けましょう。

- ① 気持ち、時間にゆとりをもった運転を
- ② スピードは控えめに
- ③ 十分な車間距離を
- ④ 「急」のつく運転はしない
- ⑤ 備えは早めに、万全に！

# コミュニティバス

## 利用状況報告(平成17年11月分)

問合先 企画課

「西脇直行バス」の利用者は1,275人で、「中区巡回バス」の利用者は984人でした。また、乗車バスを利用して神姫バスに乗った人は7,460人で、乗車バスは9,123枚(11月30日現在)発行しています。

## 乗車バス発行枚数

		(単位枚)
多可町全体		9,123
区別	中区	5,279
	加美区	2,542
	八千代区	1,302

平成17年11月30日現在

## 利用者数

コミュニティバス		(単位人)
直行バス		1,275
巡回バス(合計)		984
コース別内訳	1コース	271
	2コース	255
	3コース	143
	4コース	191
	5コース	124
合計		2,259

## 神姫バス

神姫バス		(単位人)
路線別	加美区・中区線	5,319
	大屋線	1,759
	大和線	382
合計		7,460

コミュニティバスと神姫バスの利用者の合計は9,719人



# 募集



## 俳句・川柳・短歌を募集

「広報たか」に文芸コーナーを設け、皆さんの作品を紹介しようと計画しています。個人でもグループでも大歓迎です。

どしどしご応募ください。

**対象** 町内に在住の人

**募集作品** 俳句・川柳・短歌

**締切** 1月10日(火)

**問合せ** 情報課



お正月のしめ縄づくり  
(加美区岩座神)

# ご用心

## 電気業者をかたる詐欺・窃盗にご注意!

最近、高齢者をねらった電気に関する検査・工事などの名目での詐欺や窃盗事件が多発しています。

### 不審電気業者の手口

関西電力の関係会社と名乗り、漏電調査や電気機器の点検などの名目で上がり込み、調査代や工事代として多額の金額を請求する。

### 不審に思ったら

名札などを確認し、従業員証明書の提示を求めてください。

### 相談・問合せ先

関西電力(株) 社営業所お客様センター ☎(42) 0260

# おめでた

11月1日～30日届出(敬称略)

住所 本人 保護者

### 【中区】

鍛冶屋 藤井美優 雅之  
中村町 藤本真希 宗徳  
岸上 深瀬成就 達成  
東山 寺西結萌 大雄  
鍛冶屋 西谷七海 考矢  
天田 鈴木晴陽 正登  
鍛冶屋 安達舞華 政行  
高岸 吉田幸生 和彦

### 【加美区】

多田 藤本麻友香 昇  
丹治 畑中心 正士

### 【八千代区】

中野間 岸本ひかり 浩孝

# おくやみ

11月1日～30日届出(敬称略)

住所 本人 世帯主

### 【中区】

東山 大西林之助 多津子  
森本 内橋やすお 忠男  
森本 松本修一 光正  
安坂 長谷川まさゑ 泰則  
鍛冶屋 大久保イクエ 本人

### 【加美区】

奥荒田 笹倉俊二 義則  
山野部 石塚ふみ子 幸紀  
西山 藤原きり 公三  
奥豊部 釜谷初美 繁男  
豊部 宮崎岩太郎 信彦

### 【八千代区】

中野間 門脇定夫 みさ代  
俵田 秋山ふさ子 勝昭  
下村 内橋道和 みつゑ  
俵田 大塚千代子 本人

# みんなの善意

(11月1日～30日)

### 【中区】

開拓松葉園  
匿名

生命貯蓄体操西脇支部金高さん  
カットインあきの素敵なお客さま  
社協合併協議会  
中町区長OB会  
吉田敏夫さん(森本)  
吉田孝司さん(鍛冶屋)

### 【加美区】

藤原公三さん(西山)  
橋尾哲夫さん(大和)



大屋紅葉まつり実行委員会  
給食グループすずらん  
門脇みさ代さん(中野間)  
大和体験交流協会ブルーメンやまと友の会  
八千代町職員組合  
H・K

以上の皆さんからご寄付をいただきました。多可町の社会福祉事業に活用させていただきます。

## 【表紙】1月号

表紙の写真は11月19日、加美ふれあいセンターで開催された「交流もちつき」のひとコマです。かわいく杵をもってハイ、ポーズ。もちつきの後は、みんなでおいしくいただきました。

12月に入ると、町内各地でもちつきが行われました。町内の幼稚園などでは子どもたちは元気に杵を振り下ろし、見ている子も一生懸命に掛け声をかけていました。



12月8日、中町幼稚園でのもちつき

## 私たちの多可町



人口 25,186人  
男性 12,239人  
女性 12,947人  
世帯数 7,343世帯  
(平成17年12月1日現在)

# 【シリーズ 第3回】

# わが町をゆく

今回紹介するのは、那珂ふれあい館(中区東山)館内では、子どもたちが勾玉作りの真っ最中。真剣な表情で自分だけの宝物を作っていました。外では滝野ハイキング同好会が、那珂ふれあいボランティアガイドの丁寧な説明を聞きながら、東山古墳群めぐり。皆さんも、那珂ふれあい館で歴史のロマンに浸ってみませんか。

平成16年5月にオープンした那珂ふれあい館。妙見山の麓、東山古墳群(7世紀の豪族の墓。1号墳の石室空間は県内最大級)の西隣に位置し、自然・歴史的な環境に恵まれています。館内では体験学習・交流・歴史学習ができます。また、貸し館(会議など)にご利用ください)も行っています。



(上)ボランティアガイドの説明に聞き入る東山古墳群めぐりの参加者  
(左)館内には出土品が多く展示されている

近くにこんな大規模な古墳群があることを知って、興味があわてきました。帰りに図書館で関連した本でも借りてみようかと思えます。やっぱり実際に自分の目で見ると違いますね」と話していました。

那珂ふれあい館では、多くのサポーター(ボランティアの皆さん)の協力で、いろいろなイベントが行われています。サポーターの一つ、那珂ふれあいボランティアガイドの杉本正蔵さん(中区中安田)、坪内梅吉さん(中区中安田)のお二人にもお話

を伺いました。

「歴史が好きで、ガイドに入りました。自分なりにいろいろと歴史を推測したりすることは楽しいですね。そういうロマンを皆さんにも伝えたいです。これからも勉強して町のPRをし、多可町の神社仏閣などを他の地域からも見に来ていただきたいですね。みんなにわかりやすく歴史を伝えることができるようなガイドになって、楽しんでいただければと思います」

現在、この那珂ふれあいボランティアガイドの会員を募集しています。史跡・寺社などの観光ガイドをはじめ、観光文化財に対する研修会や調査などに楽しく活動されています。興味のある人はぜひご参加ください。

**開館時間**  
午前9時～午後5時  
**休館日**  
毎週月曜・火曜日  
※ただし、第3日曜日の週は、第3日曜日と翌月曜日  
**入館料** 無料  
**問合せ**  
那珂ふれあい館  
☎(32)0685

# 編集後記



美とれ(加藤)の畑で「根性大根」の藤本さん

あけましておめでとうございます。お正月と言えば、私の大好物「お雑煮」。お雑煮は各家庭、地域によって味や作り方が異なります。多くの人にとって、自分の家の味が一番おいしく感じるのではないのでしょうか。

「まち」もそういうものだと思います。その町、その町にいろいろな人が暮らし、特色もそれぞれです。でも、一番暮らしやすいまち、それが自分のまちではないでしょうか。

今年「多可町」飛躍の年。味のあるまちになってほしいと思います。



町内が銀世界に包まれた12月18日、加美区清水の西宮神社前では、三顧会(清水消防団OB)のメンバーが、夜な夜な集まり作り上げた巨大絵馬を立てました。1月15日くらいまで飾られ、夜はライトアップされます。写真では伝わりにくい迫力。ぜひ足を運んでください。今年も成程。雪の中でも庭を駆け回るような元気が多可町を包みますように。