

落ち葉で
メリークリスマス

広報 しそ 12
SHISO City Magazine 2025
No.249

みんなで一緒に続けよう ごみの減量!

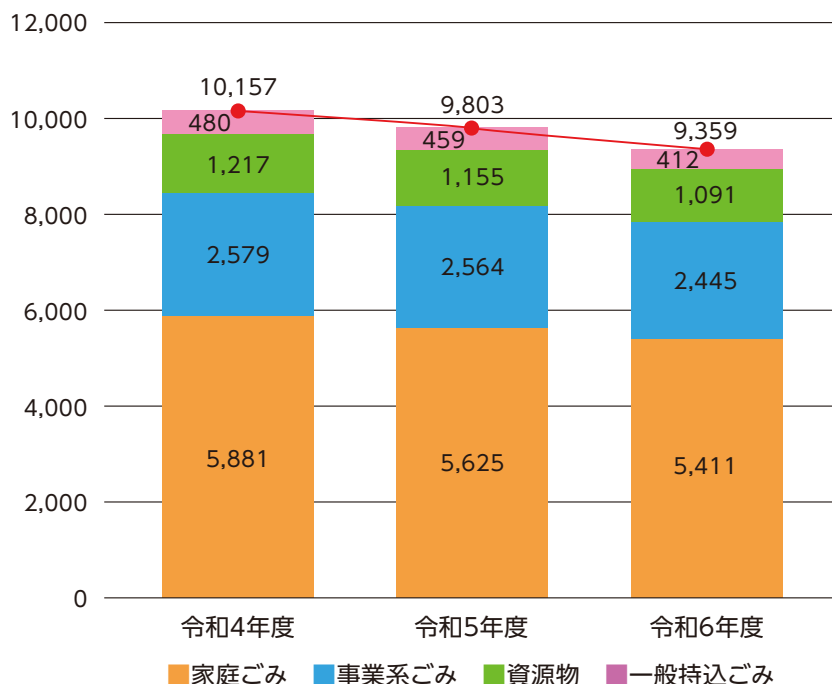
12 つくる責任
つかう責任



私たちの生活からは、毎日たくさんのごみが出ています。宍粟市では年間9359トン。一人ひとりの小さな心がけの積み重ねがごみを減らし、環境に配慮したまちづくりにつながります。今回の特集では、家庭から出るごみの現状やごみの減量のために意識するべきポイントについて紹介します。

表1 直近3年間のごみ・資源物の量

収集量(t)



ごみの量444トン減少

令和6年度に市内で発生したごみや資源物は全部で9359トン。そのうち約6割が家庭からのごみです。家庭ごみは令和5年度と比べて214トン、資源物は64トン、1年間のごみと資源物の合計量では278トン減少しています(表1参照)。ごみの排出量が減少しているのは市民一人ひとりのごみの減量化や適切な分別、資源の再資源化に向けた日々の取り組みの成果などが主な理由と考えられます。

ごみ処理にかかるお金 年間約7億円

令和6年度のごみ処理にかかった費用は7億3088万円(表2参照)。市民一人あたりにすると年間約2万円を使ったことになります。令和6年度の収集運搬費が増加したのは、物価やガソリン代、人件費の高騰などが理由です。

表2 令和5年度と6年度のごみ処理経費の比較

経費	令和5年度	令和6年度	増減
※1 収集運搬費	2億5,529万円	2億7,073万円	1,544万円増
※2 組合分担金	4億4,560万円	4億4,244万円	316万円減
※3 最終処分場費	1,789万円	1,771万円	18万円減
合計	7億1,878万円	7億3,088万円	1,210万円増

※1 家庭ごみを収集するために要した人件費や収集車両経費、収集運搬委託料など

※2 にしはりま環境事務組合の分担金(施設整備時の借入金の償還額を含む)

※3 にしはりまクリーンセンターで発生する不燃残さ(リサイクルできない不燃物の残りかす。主にガラスや陶磁器のくず)の処理経費

表3 令和6年度 資源物などの売却収入

種類	にしはりまクリーンセンター	市内業者へ売却
缶類	2,786円	904,134円
びん類	—	1,406円
ダンボール	1,346円	215,490円
書籍類	19,115円	208,890円
新聞	1,941円	267,333円
紙製容器包装	571,306円	
紙パック	45,272円	
ペットボトル	4,196,601円	
布類	7,656円	51,986円
破碎鉄	7,046,651円	
アルミ・ステンレス	894,426円	
鉄くず	1,678,348円	
電気コード	2,694,856円	
小計	17,160,304円	1,649,239円
合計	18,809,543円	

市が収集した紙製容器包装やペットボトルなどの資源物は売却され、リサイクル品に活用されています。令和6年度の売却費は合計で約1900万円でした(表3参照)。全体の売却費のうち市内業者からの収入は約165万円になっています。このお金は自治会の回収ステーションに出された資源物を売却したもので、その収入は自治会などに還元されました。今後もごみの分別、再資源化に取り組みましょう。

資源物売却約1900万円 続けて再資源化を

ステーションの除雪に協力を

ごみ・資源物ステーション周辺の除雪がされずに「扉が開けられない」「ステーションに近づけない」などの状況になるとごみや資源物の収集ができません。除雪や定期的な点検、清掃を地域で協力して行いましょう。

今日から始められる5Rでごみを減らそう

一人ひとりが普段の生活を少し工夫することで、ごみの収集や経費などの負担を大きく減らすことができます。その工夫のキーワードが「5R」です。それぞれの「R」が持つ意味と日常生活での実践例を紹介します。今日から始められる5Rでごみを減らしませんか。

リフューズ(Refuse):断る

ごみの量を減らすための最初のステップは「ごみとなるものを買わない・もらわない」ことです。例えば、買い物の際にマイバックを持参してレジ袋をもらわないなど、不要なものはきっぱりと断ることが大切です。必要なものだけを選び、不要なものを家に持ち込まないようにすることで、ごみの発生を未然に防ぐことができます。



リユース(Reuse):再使用

新たなごみを生み出さないためには、ものを大切に使い、繰り返し長く使うことが大切です。マイボトルやマイ箸など身近なものを繰り返し使用するだけで、日々のごみを減らすことができます。



おいくら?

おいくらについて
くわしくコチラ



ジモティー

ジモティーについて
くわしくはコチラ



捨てる前に活用を

まだ使える家具や家電、ベビーカーなど、ごみとして捨てる前に無料で利用できる「おいくら」や「ジモティー」を活用してみませんか。

「ジモティー」は近隣住民同士で物品の売買や譲渡ができます。

「おいくら」は複数のリユースショップに不用品の一括査定を依頼し、届いた結果を比較して買取店を選択できます。

野焼きは法律で禁止



ごみの野焼きは農林漁業などやむを得ない場合を除き、廃棄物処理法により禁止されています。違反した場合は5年以下の懲役もしくは1000万円以下の罰金、またはその両方が科せられる可能性があります。もし、野焼きを発見し、延焼する恐れがある場合は消防署(☎119)へ、それ以外は警察署(☎110)または生活衛生課(☎63-3506)へ通報しましょう。農業目的などでの焼却で、例外的に認められる場合でも、近隣住民の理解を得て、迷惑にならないように配慮する必要があります。なお、プラスチック類やビニール類、タイヤなどの焼却はいかなる場合においても禁止されています。

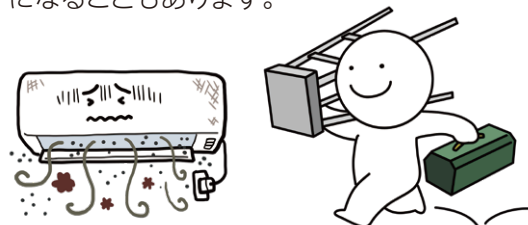
リデュース (Reduce): 発生抑制

ごみになるものを減らす工夫をしましょう。食品ロスを減らすために食べきれぬ量を買うようにしたり、詰め替え用の商品を選んだりして、ごみを減らすことを意識しましょう。



リペア (Repair): 修理

ちょっとしか壊れていないものを捨ててしまう前に、修理できないか考えてみましょう。洋服のほつれを縫い直したり、家電の不具合を修理したり、少しの手間でまた使えるようになることもあります。



リサイクル (Recycle): 再生利用

4つのRを実践しても出てしまう不要物は正しく分別してリサイクルすることが大切です。資源として集められたものは、新しい製品の原料などとして再生利用されます。正しい分別がリサイクルの基本です。資源の分け方を今一度確認して、正しい分別を心がけましょう。また、買い物の際は再生品を積極的に選ぶことで、リサイクルの輪を広げることができます。環境に配慮しながら買い物をしましょう。

リサイクルマーク



アルミ缶



スチール缶



紙パック



紙製容器包装



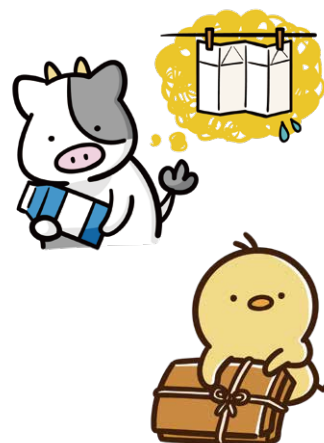
PET
ペットボトル



プラスチック製容器包装



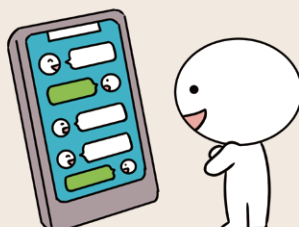
エコマーク



ごみの分別 LINEに聞いて

ごみや資源物をどうやって出せばいいのかわからないときは、市公式LINEが便利です。ごみの種類や名称を入力するだけで、すぐに出し方を教えてくれます。また、ごみの分別だけでなく、防災情報や市からのお知らせも受け取ることができます。

LINE登録はコチラ



市功労賞21名が受賞

市政の発展や市民の福祉の増進に功績のあった人を称える「穴栗市功労賞」がこのほど、21名に贈られました。



自治功労賞

元監査委員

はたなか まさゆき

畑中 正之さん



自治功労賞

元公平委員

かまだ みちお

釜田 道夫さん



自治功労賞

元市議会議員

いまい かずお

今井 和夫さん



自治功労賞

元市議会議員

つだ あきのぶ

津田 晃伸さん



自治功労賞

元市議会議員

いいだ よしのり

飯田 吉則さん



自治功労賞

元市議会議員

はやし かつはる

林 克治さん



教育功労賞

元教育委員

かなもと かずじ

金本 一二さん



社会功労賞

元文化財審議委員会委員

どうば まさひこ

堂場 政彦さん



社会功労賞

元保護司

しんどう ちあき

進藤 千秋さん



社会功労賞

元保護司

おおたに まさゆき

大谷 正之さん



社会功労賞

元保護司

おはた みさこ

尾畠美佐子さん



社会功労賞

元環境保全協議会委員

しもかわ ひでみ

下川 秀美さん



社会功労賞

元環境保全協議会委員

かめい まさゆき

亀井 政幸さん



福祉功労賞

元介護認定審査会委員

たかい こ

高井とも子さん



福祉功労賞

元介護認定審査会委員

やまね りえ

山根 利枝さん



福祉功労賞

元介護認定審査会委員

なかむら さきこ

中村早希子さん



福祉功労賞

元介護認定審査会委員

もみたに こ

榎谷さよ子さん



福祉功労賞

元介護認定審査会委員

おさき きみひこ

尾崎 公彦さん



福祉功労賞

元介護認定審査会委員

ほりた うたこ

堀田宇多子さん



保健医療功労賞

元学校園薬剤師

たぐち つとむ

田口 勉さん



安全まちづくり功労賞

元消防団長

やすはら かつのり

安原 勝則さん

相談して 民生委員・児童委員

地域住民の見守りや生活上の身近な相談を受ける「民生委員・児童委員」が12月1日に改選されました。
新しい委員は次のとおり(敬称略)。任期は3年間です。

◎主任児童委員

山崎民生委員児童委員協議会

本町・元山崎・西町	安部 恵子
福原町・出水町	中尾 徹
山田町・北魚町	伊達 達也
寺町・上寺・紺屋町	大坪 孝子
大歳町・伊沢町	三谷 恭三
富士野町	澤田 志保
鴻ノ町・旭町	瀬畑 揚子
横須	畑中 鈴代
東横須	藪川 里美
庄能北	中坪 真吾
庄能南	黒田 茂
今宿・中広瀬	山内 泰香
山田	内海真理子
東鹿沢	阿曾 美穂
中鹿沢・本鹿沢	亀井 糸枝
西鹿沢	奥山 尚子
門前	福本 妙子
加生	岩崎 直美
御名	志水 圭助
千本屋	橋本 雅司
野	堀田宇多子
中井・船元・下広瀬	家木 美和
金谷	片山 透
春安・鶴木	中野 正剛
段	志水 晴美
上比地・中比地	嶋津 重男
下比地	西家 正一
川戸	前田 恵子
宇原	井口 照子
下宇原	西脇 恵美
須賀沢	浅田 修一
出石・高所	織金知代美
中・中さつき	岡田 福代
三谷・中山	小林 千明
神谷・矢原	森谷 利美
岸田	久保 明
野々上	藤永 留美
三津・さつき台	田中かおり
梯・五十波	薄木 治代
田井	藤田 千明
与位	志水 幸子
清野・杉ヶ瀬・木ノ谷	
	上田 己義
生谷・下町	中川まゆみ
宇野・片山・下牧谷	田中 久継
上牧谷・大谷	大砂千津子

東下野・中野
上ノ下
上ノ上・小茅野
葛根
土万
塩山
大沢
木谷
市場
高下
青木
塩田
山崎西中学校区
山崎南中学校区
山崎東中学校区

土井 洋美
米山 芳博
中司 譲三
森田 且元
恵美 佳恵
山内 幸子
大谷 信義
大西ゆかり
高島 智明
森岡 俊彦
久保もと子
岡橋多恵子
◎岡本 美紀
◎栗山 美信
◎鳥居 昭子

草木・千町
黒原
井内
横山
倉床
一宮南中学校区
一宮北中学校区
西垣由美子
山下 京子
生垣美千子
田中 昌浩
田中 雅史
◎福井 由貴
◎中尾佐千子

波賀民生委員児童委員協議会

日見谷	尾前 知子
谷	岸本 悟
小野・今市	上垣 雅康
安賀	清水 弘美
斉木	竹森 道高
有賀	尾崎 一郎
上野	西中登美子
水谷	岩前千代子
皆木	立道千代栄
飯見	可藤 和成
野尻	北條 哲子
原有賀・原	川原 一郎
日ノ原・音水・引原・鹿伏	
	前田みゆき
戸倉・道谷	柿本みはる
波賀中学校区	◎道上 功子
波賀中学校区	◎木下 愛子

一宮民生委員児童委員協議会

曲里	前橋 二郎
嵯峨山・中安積・三林	
	讃岐 等
杉田	岸根 正由
西安積	中村 善和
閨賀	高路やよい
東市場	柴原 昌代
須行名	河野 早苗
伊和	中野 眞一
安黒	小林 久代
嶋田	稲田 幹夫
下野田	平山 弘美
上野田	秋田 里美
能倉	川本 早苗
福田	長野 徳三
山田	長野 省司
中坪	勝木 初子
本谷	段渕 正乃
福中	中路 文仁
福知	中岡 吉美
生栖・楽里	世良 睦美
西深	小林 國男
深河谷	米田 敦子
三方町	蒲田 千佳
森添・東公文	中尾ちゑみ
西公文	石田 郁朗
河原田	長田 利明
福野	朽尾 隆治
上岸田	日下 鈴代
百千家満	福原 千鶴

千種民生委員児童委員協議会

千草	亀井 欣也
岩野辺	森脇 常公
河呂	杉本 深幸
河内	井岡久美子
西河内	金本 治
奥西山	金山 京司
西山	福下さつる
室	田口 雅規
七野	神田 純子
下河野	春名 雅美
黒土	阿曾知世巳
中島	河津 光重
鷹巣	鎌田 康彦
千種中学校区	◎森脇 典子
千種中学校区	◎越北 邦代

☎ 社会福祉課 ☎63-3067

インフルエンザに注意

寒さが厳しくなるこの季節、地域でもインフルエンザの流行が広がっています。感染を防ぐためには、毎日の生活の中で手洗いやマスクの着用など基本的な習慣を続けることが大切です。日頃から小さな対策を積み重ねて、安心して冬を過ごしましょう。



インフルエンザの予防方法

正しい手洗い

帰宅時や調理の前後、食事前などは石けんでこまめに手を洗いましょう。

流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンを接種することで、発病の可能性を減らすことや、重症化を予防することが期待できます。

マスクの着用

人混みや繁華街へ外出する場合は、防御策として不織布製マスクを着用しましょう。

適度な湿度管理

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%から60%)を保ちましょう。

十分な休養と栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

室内ではこまめに換気

常時換気設備や換気扇を運転し、換気を確保しましょう。

咳エチケット

他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう。

インフル検査は発熱から24時間後に

総合病院では原則として、発熱から24時間以上経過してから検査を実施しています。インフルエンザの検査は、発熱直後だと偽陰性になる場合があります。そのため、発熱後すぐに来院した場合は検査が受けられないことがあります。

～放射線科からのお知らせ～

大腸CT検査も実施中!

大腸がんは早期発見・早期治療で完治が期待できます。大腸がんの検査にあたり、肛門から内視鏡を挿入する内視鏡検査が苦手な人でも安心して受診できるように、総合病院では「大腸CT検査」も行っています。大腸CT検査は内視鏡を使用しないため、痛みが少なく検査の負担が内視鏡検査よりも軽いのが特徴です。入院不要で検査時間は約20～30分。

※検査は医師の診察にもとづき、必要と判断された場合に実施されます。そのため、患者の希望だけで検査を行うことはできません。

新病院整備工事 11月の進捗状況

11月の工事は地盤改良工事が完了し、基礎工事が開始されました。地盤改良工事では長さ2～5メートルの杭が約900本打ち込まれ、地盤の強度が向上しました。



上空写真



地盤改良工事

工事について
くわしくはコチラ



地域おこし瓦版



地域おこし協力隊
ひろせ かずま
広瀬 和磨さん

皆さま、こんにちは。宍粟市北部を拠点として、アウトドアコンテンツや観光のPRを中心に活動している地域おこし協力隊の広瀬です。

着任から早くも2年半が過ぎ、任期も残りわずかとなりました。先日、地域のお祭りに参加したときに、応援の声をかけていただいたり、道端で立ち話に加わらせていただいたりする機会が増え、少しずつ地域に溶け込めてきたと感じています。

現在は、協力隊卒業を見据えた活動として「株式会社宍粟トラベルデザイン」を立ち上げました。企業研修や宍粟の豊かな自然・アウトドアを生かしたツアーを展開し、これからも観光を通じたまちづくりに関わっていきたいと考えています。また、兵庫県主催の「ひょうご地域創生フェス」で登壇したほか、「多自然地域応援コーディネーター」にも選任され、西播磨・宍粟市の移住定住支援にも取り組んでいます。残り少ない任期ではありますが、宍粟市に多くの関係人口を創出できるよう、引き続き頑張っています。



「ひょうご地域創生フェス」に登壇した広瀬隊員

水道管にも防寒対策を

気温がマイナス4度以下になると水道管が凍結・破損しやすくなります。むき出しの水道管には保温材や布、ダンボールなどを巻いたり、メーターボックスの中には毛布や布、発泡スチロールなどを入れたりして、防寒対策をしましょう。また、使用していない場合は水抜きをしましょう。

① 凍結したらぬるま湯で解凍

凍結した場所を布などで覆ってから50度ほどの湯をかけて溶かします。熱湯をかけると管が破損することがあるので注意してください。

② 破損したら止水栓を止めて

水道管の破損や水漏れがあった場合はすぐにメーター付近にある止水栓を閉めましょう。破損部分にテープや布を巻き応急処置をしてから、市指定の給水工事業者に修理を依頼してください。蛇口を全て閉めてもメーターが回っていたら、漏水の可能性あります。

指定の工事業者は
コチラ



③ 漏水を発見したときは連絡を

道路などで漏水と思われる異常を発見した場合は、上下水道課または市民局地域振興係（一宮 ☎72-1000・波賀 ☎75-2220・千種 ☎76-2210）まで。

図 上下水道課 ☎63-3128

MUSBELL

うちの子も結婚

できました!

独身のお子様の結婚相談

お気軽にお悩みご連絡くださいませ!

マルマークCMS取得
ムスベル株式会社

結婚相談所ムスベル姫路

姫路市北条口2-7
グラン姫路9階

☎0120-138-026

通話料無料 営業時間:10時~19時 定休日:第2・第4水曜日

(広告)

12月は税の徴収強化月間 納税が困難なときは相談を

12月は市と県が連携して税の徴収を強化する月間です。滞納者に催告書が送られ、応じない場合は財産が差し押さえられます。

税金は福祉や教育、防災などの公的サービスを維持する大切な財源です。病気や失業、大幅な収入の減少などの理由で期限までに税を納めることが困難なときは放置せずに市役所1階の税務課に相談しましょう。

① 放置すると勤務先や金融機関へ調査

税を納めないまま放置すると勤務先への給与調査や金融機関への預金調査などの財産調査が行われ、給与や年金、不動産などが差し押さえられます。また、自宅が搜索され、電化製品や家具などが差し押さえられるほか、自動車がある場合はタイヤロックされ、納付があるまで運転ができなくなります。それでも納付がない場合、差し押さえられた物はインターネットなどで公売され、未納の税金にあてられます。

差押実績(預貯金、給与、年金、生命保険、軽自動車など)

	令和5年度	令和6年度	令和7年度 (4月～9月)
差押件数	209件	242件	169件
換価金額	1,877万円	1,411万円	869万円

※換価とは差し押さえた財産を現金に換え、未納の税金にあてることです。

☎ 税務課 63-3134

若者フォーラムin宍粟

「若者フォーラムin宍粟」が開かれます。市民発表者によるメッセージリレートークや講演会があります。日時は1月25日(日)13時30分～16時。会場は宍粟防災センターで、定員は150人(申込順)。当日参加も可能です。

① メッセージリレートーク

市民発表者の2人と玉木幸則さんが人とのつながりや生き方について対談します。



昨年度のメッセージリレートーク

② 講演会

一般社団法人兵庫県相談支援ネットワーク代表理事の玉木幸則さんが「誰ひとり取り残されないまちづくり」と題して話します。



一般社団法人兵庫県相談支援ネットワーク代表理事

たまき ゆきのり
玉木 幸則さん

申し込みは
こちら



☎ 人権推進課 63-0840

医療法人社団 おかだ歯科グループ 咲ランド 2F

ハッピースマイル 歯科
HAPPY SMILE DENTAL CLINIC

歯 科 矯正 歯科
小 児 歯 科 歯科口腔外科

平日・土
夜8時まで
日・祝も
診察

岡田 結実

(0790) 64-1182

(月～土) 10～13時、15時～20時 (日・祝) 10～13時、15～18時

(広告)

宍粟市の
日帰り天然温泉

年末年始は天然温泉!
「一宮温泉 まほろばの湯」
「お食事処ささゆり」へ
12/24～1/5まで
休まず営業致します。

2025	日	月	火	水	木	金	土
12月	21	22	23 定休日	24	25	26	27
	28	29	30	31	1/1	1/2	1/3

午前10時～午後9時
(毎週火曜日定休)

2026	日	月	火	水	木	金	土
1月	1/4	5	6 定休日	7	8	9	10

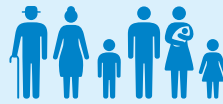
(広告)

情報 STATION ステーション

仕事や生活、趣味などに
役立つ最新情報を
お届けします。

人のうごき

()内は
前月比



人口 33,104人 (－ 46)
男性 15,922人 (－ 23)
女性 17,182人 (－ 23)
世帯数 14,544世帯 (－ 9)

※令和7年12月1日現在



11月の異動

出生	11人(－ 3)
死亡	44人(+ 5)
転入	30人(－ 35)
転出	44人(+ 8)
その他増	1人(+ 1)
その他減	0人(± 0)

(まちかど掲示板)



1月1日(木)、志引峠で「新春ご来光を見る集い」が開かれます。志引峠は兵庫と岡山の県境で千種方面が一望できます。志引峠で初日の出を見てみませんか。

集合場所 7時に現地集合
エーガイヤちくさから国道429号を車で約10分

その他 悪天候時中止、冬用タイヤなどが必要

問 ちくさ登山同好会 大山さん
☎76-2703

「六栗市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画推進委員会」

募集 介護保険事業計画 推進委員

問 一宮地域振興係
☎72-2000

その他 応募者多数の場合は抽選
入居資格 市内在住または在勤の住宅困窮者(所得要件などあり)

受付窓口 住宅土地政策課、市民局地域振興係

受付期限 12月26日

200円)

対象団地 福知団地(一宮町福知)1戸3LDK(月額2万2

募集 市営住宅入居者

市営住宅の入居者の募集です。

委員の募集です。委員は次期計画の策定に向けて、市が示す素案などを審議します。

対象 市内在住の40歳以上の人(令和8年4月1日時点)

任期 4月から3年間(会議年2～5回程度)

報酬 1回8200円

募集人数 3人程度

申込期間 12月20日～2月27日

申込方法 専用フォームから申し込む、または所定の申込書を高年福祉課まで

問 高年福祉課
☎63-3160

募集 市スポーツ協会
スポーツ功労賞



スポーツで活躍した人や団体に贈られる六栗市スポーツ協会「スポーツ功労賞」候補者の募集

です。
対象 市内在住、出身の人、または本拠が市内の団体

要件 令和7年中にアマチュアスポーツ競技の県大会クラス以上で優勝、または全国大会出場

申込期限 12月26日

申込方法 所定の申込書をまちづくり推進課まで

問 同協会事務局
☎63-3123

募集 けん玉にチャレンジ

「けん玉にチャレンジ」に参加者の募集です。伊丹けん玉クラブ代表で日本けん玉協会認定5段の植西和義さんに簡単な技から難しい大技までけん玉の楽しみ方を学びます。けん玉のワールドチャンピオンによるパフォーマンスもあります。

対象 市内の子ども会に所属する人とその保護者

日時 2月28日14時～

会場 市役所4階

定員 40人

申込期限 2月10日

申込方法 専用フォームから申し込む

問 市子ども会連絡協議会事務局
☎63-3117



ちくさ高原スキー場 12月13日オープン

40th Anniversary

Chikusa Mountain Village

12月 1日水泳体験教室

料金 1,000円(税込)

【期間】 12月22日(月)～28日(日)

いちのみやスイミングスクール スポニックパークー宮

受付：月曜～金曜 9～20時/土曜9～18時/日曜9～16時/火曜 休館日

☎0790-72-1331 詳しくはHPをご覧ください!

(広告)

(広告)

募集 環境特別講演会

「環境特別講演会」参加者の募集です。農・環境・造園学者の養父志乃夫さんによる講演と市内の環境に関する活動を行っている団体からの発表があります。

日時 3月21日13時～

会場 市役所4階

申込期限 3月12日

申込方法 専用フォームから申し込む

問合せ 社会教育文化財課

☎63-31117



募集 キャンバを使ったデジタル活用講座

オンラインツールを活用した働き方を学ぶ「リカレント講座」受講生の募集です。オンライン

登録して 本人通知制度



第三者の請求により住民票や戸籍などの証明書の発行があると本人にお知らせが届く、「本人通知制度」に登録しましょう。登録しておけば、万が一不正取得があったとき、事実関係の早期究明につながります。登録手続きはマイナンバーカードなどの本人確認書類を持って、市民課または市民局の窓口まで。

問合せ 市民課 ☎63-3100

グラフィックデザインツール「キャンバ」のA機能を使った魅力的なチラシやプレゼン資料の作成方法、動画編集などが体験できます。

日時 1月17日、24日、31日、2月7日、14日、21日の6日間

各10時～12時(原則6日間受講)

会場 市役所

定員 10人(申込者多数の場合)

申込期限 1月9日

申込方法 専用フォームから申し込む

問合せ 社会教育文化財課

☎63-31117



募集 成年後見制度啓発講演会

「成年後見制度・啓発講演会」参加者の募集です。「親なき

後」と「成年後見」と題して司法書士の赤松大賀さんが話します。

対象 市内在住、在勤の人

日時 1月21日14時～15時30分

場所 宍粟防災センター

申込期限 1月16日

申込方法 電話または所定の申込書を福祉相談課まで

問合せ 福祉相談課

☎63-3168

募集 パブコメ 過疎地域持続的発展計画

「宍粟市過疎地域持続的発展計画案」パブリックコメントの募集です。同計画は市の過疎対策に関する今後5年間の取り組みなどが示されています。素案は市公式サイトや地域創生課、市立図書館、市民局の窓口などで閲覧できます。

応募期限 1月15日

応募方法 市公式サイト専用のフォームから、または所定の意見書を前記の窓口まで

問合せ 地域創生課

☎63-3066



募集 家事分担について考えるセミナー

「しそつウィメンズチャレンジ

セミナー公開講座」参加者の募集です。家庭での気づきを促すためのボードゲームをおして楽しみながら学びます。

日時 1月18日14時～16時

会場 いちのびあ

講師 オフィスEEE男女共同

参画アドバイザー・中村和子

さん、夢こらば主宰・松尾やよ

いさん

定員 50人程度

申込期限 1月8日

申込方法 専用フォームから申し込む

問合せ 人権推進課

☎63-0840



募集 パブコメ 新型インフル等対策行動計画

「宍粟市新型インフルエンザ等対策行動計画案」パブリックコメントの募集です。同計画は新興感染症などに対する市の対策が示されています。素案は市公式サイトや保健福祉課、市立図書館、市民局の窓口などで閲覧できます。

応募期限 1月20日

応募方法 市公式サイト専用のフォームから、または所定の意見書を前記の窓口まで

問合せ 保健福祉課

☎62-1000



宍粟市にお住まいの皆様へ

安心して快適なサービスをお届けします!

宍粟のインターネットは

WINK光!

ADSL 提供終了迫る! 乗り換えご相談は WINKへ

WINK 姫路ケーブルテレビ

〒670-0964 姫路市豊沢町135番地 姫路大同生命ビル

<https://www.winknet.net.jp/service/>

キャンペーン実施中!

詳しくはWINKホームページへ

☎0120-129-130 [受付時間] 9:00~19:00

(広告)

今月のしーたん 手話レッスン



写真

左手で丸を作り、広げた右手を上から下ろします。(カメラのシャッターが下りる様子をイメージ)

障がい福祉課
☎ 63-3101
☎ 63-3062

他の手話
動画は
コチラ



募集 パブコメDV防止・ 被害者等支援基本計画

「六栗市DV防止・被害者等支援基本計画案」パブリックコメントの募集です。同計画はDV防止および被害者などへの支援に関する今後5年間の取り組みなどが示されています。素案は市公式サイトや子育て支援課、市立図書館、市民局の窓口などで閲覧できます。

応募期限 1月20日

応募方法 市公式サイトの特

用フォームから、または所定の意見書を前記の窓口まで

子育て支援課

☎ 63-3176



募集 味噌づくり講師派遣

「地域で味噌づくり講師派遣」

希望者の募集です。申し込むと地域での味噌づくりをサポートする講師が派遣されます。

対象 市内の団体・グループ

日程 12月～2月の希望日

申込方法 専用フォームから申し込む

☎ 63-3139

秘書政策課



お知らせ やめて路上駐車 除雪作業の妨げに

路上駐車や車道への雪出しは除雪作業の妨げになります。冬の場の安全な通行を確保するために協力しましょう。市道の融雪に使う「凍結防止剤」が必要な場合は北部事務所地域振興係（一宮）☎ 72-1000・波賀☎ 75-2220・千種☎ 76-2210または建設課まで。

建設課 ☎ 63-3069

募集 警察官

「第3回兵庫県警察官採用試験」受験者の募集です。

試験日 1月17日

申込期限 1月5日

申込方法 県警察公式

サイトから申し込む

☎ 62-0110



お知らせ 拉致被害者の情報求む

兵庫県警察が北朝鮮の拉致被害者に関する情報提供を呼びかけています。心当たりがあれば県警本部または六栗警察署まで。

警察署 ☎ 62-0110

12月から改正
産業別最低賃金

お知らせ 12月から改正 産業別最低賃金

兵庫県の産業別最低賃金が次のとおり改正されました。最低賃金はパートタイマー、アルバイトなどすべての労働者に適用されます。

最低賃金 ▼塗料製造業11

58円▽鉄鋼業1180円▽

はん用機械器具製造など1

150円▽電子部品・デバイ

ス・電子回路製造など111

7円▽輸送用機械器具製造

1188円▽測量機械器具製造など1117円

兵庫労働局

☎ 078-367-9154

お知らせ 新たに設置 孤独・孤立相談窓口

11月から「孤独・孤立相談窓口」が社会福祉課に設置されました。孤独や孤立などについての悩みが相談できます。相談日は平日の10時～16時（12時～13時を除く）。相談員は社会参加推進専門員など。対象は市内在住または在勤の人です。

社会福祉課 ☎ 63-3067

お知らせ 建物・土地 変更あれば届け出を

建物や土地の用途変更があった場合などは市役所への届出が必要です。遅れると固定資産税額に誤りが生じる原因になります。期限までに手続きをしましょう。

対象期間 令和7年1月2日

対象 期間内に登記簿と相違が生じる異動があったもの（地目・面積・構造など）

届出期限 1月31日（対象期間以前の異動が判明した場合

はすみやかに）
☎ 63-3124

お知らせ 大腸がん個別検診

大腸がんの集団検診が受けられなかった人を対象に個別検診が行われます。

検診日 2月4日～5日

申込期限 1月27日

申込方法 専用フォームから、または最寄りの保健福祉課に電話で申し込む

保健福祉課 ☎ 62-1000

年金相談

姫路年金事務所「出張年金相談」が開かれます。年金の記録や請求方法などが相談できます（要事前予約）。

日時 1月22日10時30分～15時

会場 市役所4階

受付期間 1月7日～20日

定員 14人（申込順）

必要なもの 本人確認書類（基礎年金番号通知書、年金証書など）、ねんきん定期便などの通知書、委任状（代理人の場合）

市民課 ☎ 63-3108



西兵庫信用金庫が市に10万円を寄付

西兵庫信用金庫が11月19日、持続可能な未来へ向け公立図書館を支援したいと、市立図書館に10万円を寄付しました。同金庫は営業エリア内の市町の公立図書館へ市に寄付する10万円を含めた計100万円を寄付します。贈呈式で福元市長は「読書は子どもたちにとってとても重要。これからも明るいまちづくりを進めていく」と述べました。



JAハリマが市に寄付

ハリマ農業協同組合が学校給食に役立ててほしいと11月25日、市に7万6300円を寄付しました。寄付金は14日に開催された「農産物品評会」に出品された農産物を、翌日のふれあい秋まつりで販売した収益の一部です。同組合の石橋幸男常務理事は「子どもたちにおいしい給食を残さず食べてほしい」と話しました。寄付金は学校給食の食材購入費などに活用されます。

JA兵庫西が市に米40キロ寄付 特産米「美味しそ米プレミアム」

兵庫西農業協同組合が11月10日、市に40キログラムの米を寄付しました。寄付された米は市やJA兵庫西などで構成する「宍粟市南部農業振興協議会」が開発した特産米「美味しそ米プレミアム」。丹波黒大豆の豆ガラを肥料に活用し、環境に配慮した農薬が使用されています。贈呈式で同組合の中岸芳和理事は「地域の特色を活かした米ができた」と述べ、福元市長は「特産米を後継者へPRして、意欲をもって農業に取り組む農家が増えてほしい」と期待しました。寄贈された米は市内の子ども食堂などで提供されます。



災害時の応急仮設住宅へ 市が協会・企業と災害時連携協定

市は、一般社団法人日本ムービングハウス協会（北海道札幌市）と株式会社SIC（加古川市）の2社と11月12日、「災害時における応急仮設住宅（移動式木造住宅）の建設に関する協定」を締結しました。同協会が保有する「ムービングハウス（移動式木造建築物）」は現場での組み立てが不要で、トレーラーで運搬できるため、素早く設置できる仮設住宅です。同協会の佐々木信博代表理事は「もしもの時の一助となれば」と話し、同社の芝本忠雄代表取締役は「すぐに設置できるので、災害時などにお役立ちできれば」と述べました。



巨大絵馬お披露目

来年の干支「午（うま）」を描いた巨大絵馬が11月23日、一宮町の御形神社でお披露目されました。幅7.2メートル、高さ4.5メートルの迫力ある絵馬は、市内在住の人がデザイン。同神社の進藤智彦宮司は「見る人それぞれの感じ方ができる素敵な絵。仲良く寄り添う2頭の馬をぜひ見に来てほしい」と話しました。絵馬は来年12月まで参拝者を見守ります。



山崎東中3年生 市の魅力づくりを提案

山崎東中学校の3年生が11月11日、探究学習で市の観光課題解決をテーマに発表しました。生徒らはグループごとに、アスレチックやジップラインの設置、キャンプ場の整備、市の自然や特産品を活かしたイベント開催などのアイデアを提案。発表した生徒は「宍粟市の魅力を改めて考える良い機会となった」と振り返りました。



瑞宝単光章 千種町の安原さんが受章 消防功労 瑞宝単光章



元宍粟市消防団団長
やすはら かつのり
安原 勝則さん(千種町)

36年間消防活動に従事。宍粟市消防団長として9年間、火災の現場指導や風水害対応などに尽力



山崎町の梶間家住宅 国登録有形文化財へ

国の文化審議会が11月21日、山崎町山崎の「梶間家住宅(9棟)」を国の登録有形文化財に登録するよう答申しました。梶間家住宅は城下町山崎の歴史的景観に寄与する貴重な建造物群で、市内では3件目の登録となります。市の担当職員は「山崎地区の新たな観光振興などに寄与されることを期待している」と話しました。



山崎町の株式会社アクトが 子どもたちへ野菜240キロ寄贈

山崎町で自動車整備や販売などを手がける株式会社アクトが11月11日、子どもたちの給食に役立ててほしいと、ジャガイモやタマネギなど約240キログラムの野菜を市に寄贈しました。イベント用に購入したものの、天候不良で来場者が少なく、余ったため寄付を決めたものです。同社の衣笠仁務代表取締役は「宍粟を担う子どもたちに食べてもらい、すくすく元気に育ててほしい」と話しました。寄贈された野菜は市内6か所のこども園や保育園などの給食で提供される予定です。



宝殿神社で秋祭り奉納相撲 55人の力士が熱戦

「秋祭り奉納相撲」が11月3日、波賀町上野の宝殿神社で開催されました。地元の中学生から60代までの力士55人が参加し、力強い取組で祭りを盛り上げました。10月から計10回の稽古を重ねた力士たちは、トーナメント形式の取組や親子相撲、飛びつき相撲などの取組を披露。赤ちゃんの土俵入りも行われ、会場は歓声に包まれました。力士代表の岸元成明さんは「良い相撲を神前に奉納することができ、力士一同、感謝を込めて取組を披露できた。これからも続けていく」と話しました。



薦沢小6年生 財政を学ぶ

薦沢小学校の6年生12人が11月13日、同校で「財政教育プログラム」を体験しました。児童

らは財務省や市の職員から税金の使い道や市の財政状況について説明を受け、自分たちが税金の使い道を決める立場ならどうするかを話し合いました。授業を受けた児童の一人は「消費税などの税金が何に使われているのかを知れてよかった」と話しました。



はりま一宮小3年生 炭焼き体験

はりま一宮小学校の3年生が10月27日、一宮町の「なかつぼふる里公園」で炭焼き体験をしました。環境体験の一環として行われ、森の木が

炭となり新たな役割を果たすことを学びました。児童たちは「あつい、あつい」と声をあげながら炭出しを行い、釜で炊いたご飯でおにぎり作りにも挑戦。形や大きさもさまざまな個性豊かなおにぎりを完成させました。

「スクスク」は子どもの健康づくりを応援するページです。

図 保健福祉課 ☎62-1000 一宮保健福祉課 ☎72-2100
波賀保健福祉課 ☎75-8800 千種保健福祉課 ☎76-8600

保健だより
スクスク

母子健康手帳

妊娠の届け出を行うと、母子健康手帳がもらえます。
届け出は最寄りの保健福祉課に電話予約のうえ行ってください。



子育てアプリ
使ってね♪

ダウンロードは
こちら▶



乳幼児健診

1月、2月の乳幼児健診の日程です。

内容	実施日	受付時間	対象	会場
乳児健診	1月13日	13時10分～40分	令和7年8月28日～ 9月25日生まれ	市役所北庁舎3階 ☎62-1000 (保健福祉課)
	2月3日		令和7年9月26日～ 10月22日生まれ	
10か月児 健康相談	2月4日	9時30分～10時	令和7年2月16日～ 3月31日生まれ	
1歳6か月児 健診	2月4日	13時15分～45分	令和6年5月21日～ 6月25日生まれ	
2歳児 歯科健診	2月5日	9時～9時30分	令和5年7月1日～ 8月10日生まれ	
3歳児健診	1月22日	13時15分～45分	令和4年7月26日～ 8月25日生まれ	
	2月26日		令和4年8月26日～ 9月30日生まれ	

離乳食教室 要申込

離乳食についての講話が聴けるほか、その相談などができます。赤ちゃんも参加できます。

日時	対象	会場
1月14日 10時～11時30分	4か月～18か月児	いちのぴあ ☎72-2100 (一宮保健福祉課)

ほっとmamaルーム

妊婦と産後6か月頃までの母子が交流できる場です。赤ちゃんの身長や体重の測定もできます。時間はいずれも10時から11時30分まで。

実施日	会場
1月7日	市役所北庁舎3階 ☎62-1000(保健福祉課)
1月14日	はがてらす ☎75-8800
1月20日	エーガイヤちくさ ☎76-8600
1月30日	いちのぴあ ☎72-2100



子育て支援 センター だいすき♡

「だいすき♡」は子育て支援センターの行事予定を紹介するページです。子育て相談やイベントなどの申し込みは各子育て支援センターまで。

岡 山崎 ☎63-3210 一宮 ☎72-2100
波賀 ☎75-8800 千種 ☎76-8600



子育てイベント 要申込

エクササイズや音楽を使った親子で体験できる催しが開かれます。月により内容は変わります。

会場	イベント	日時
はがてらす	木のおもちゃで遊ぼう	12月24日、1月22日 各9時～16時
市役所北庁舎	親の食育教室 みそづくり	1月8日 10時～11時30分
	赤ちゃん和妈妈の部屋 すやすや	1月14日、21日 各10時～11時30分
いちのぴあ	親子リトミック教室	1月26日 10時～11時30分



「みんなで植えたさつまいも大豊作!」
10月22日 エーガイヤちくさで



おやこリトミック
10月30日 市役所北庁舎で

子育て相談 要申込

相談員に子育てに関する悩みが相談できます。

会場	相談員	日時
はがてらす	学童保育支援員(元養護教諭)	1月28日 10時～15時 2月27日 13時～15時
いちのぴあ		1月28日 10時～11時45分
市役所北庁舎	保育教諭	1月20日 10時～12時

みんなでワイワイグループ活動

市内在住の就園前の親子が対象の活動です。4町どこでも参加でき、1年間同じメンバーで活動します。くわしくは各子育て支援センターまで。



親子活動きらきら
「ハロウィンあそび」
山崎



ペンギングループ
「もくもくあそび」
一宮



恐竜グループ
「ハロウィンクッキング」
波賀



あんぱんグループ
「たんぼであそび!」
千種

くらしの相談

予約不要と表記があるもの以外は、予約が必要です。

弁護士法律相談▶1月6日、20日各13時30分～15時30分▶宍粟防災センター4階▶資力が基準以上の場合30分5500円▶県弁護士会総合法律センター078-351-1233

司法書士法律相談(予約不要)▶1月10日9時～12時▶宍粟防災センター4階▶不動産名義変更、債務整理、成年後見など▶県司法書士会西播支部080-5743-0783

しごと相談会▶1月9日10時～12時▶いちのぴあ▶宍粟わくわく～くステーション63-3011

ひきこもり相談▶12月24日、1月14日各13時～15時▶市役所北庁舎2階▶福祉相談課63-3168

アルコール相談▶1月21日、2月18日各13時30分～15時▶市役所北庁舎3階▶保健福祉課62-1000

行政なんでも相談(予約不要)▶12月18日13時30分～15時▶市役所1階／12月16日13時30分～15時▶はがてらす／1月19日9時30分～11時▶いちのぴあ／1月13日10時～11時30分▶ライブラリーちくさ▶総務課63-3000

エイズ・肝炎相談▶12月23日、1月13日各13時15分～14時30分▶龍野健康福祉事務所▶龍野健康福祉事務所0791-63-5140

よろず支援拠点出張相談▶1月9日11時～16時45分▶宍粟防災

センター4階▶中小企業や小規模事業者のための無料経営相談▶兵庫県よろず支援拠点078-977-9085

専門的栄養相談▶1月19日10時～11時30分▶龍野健康福祉事務所▶龍野健康福祉事務所0791-63-5677

こころのケア相談▶1月9日13時～15時▶龍野健康福祉事務所▶龍野健康福祉事務所0791-63-5687

女性相談▶1月6日、16日各8時30分～17時15分▶宍粟防災センター2階▶人権推進課63-0840

しそくにじいろ相談(性の多様性に関する相談)▶1月21日、2月18日各8時30分～17時15分▶宍粟防災センター2階▶人権推進課63-0840

不動産売買・賃貸相談▶1月7日14時～16時▶龍野経済交流センター5階▶(一社)県宅地建物取引業協会西播磨支部0791-63-3072

発達障がい出張相談▶2月19日9時30分～16時30分▶宍粟防災センター▶クローバー上郡ブランチ0791-56-6380

ひとり親家庭特別相談▶1月21日、2月4日各9時～17時(1人30分)▶市役所北庁舎1階▶予約はそれぞれ1月9日、23日まで▶母子・父子自立支援相談窓口63-3220

遺言・相続電話相談▶県弁護士会遺言・相続センター078-382-4115▶13時～16時(平日20分)

自筆証遺言書保管相談▶法務局龍野支局0791-63-3221(音声案内4番)▶9時～17時(平日のみ)

兵庫県子ども医療電話相談▶078-304-8899または#8000▶日祝、年末年始は24時間受付、土曜日含む平日は18時～翌8時

救急安心センターひょうご▶#7119または078-331-7119▶24時間365日

休日 当直医

12月と1月の休日当直医の予定です。受付時間は9時～17時。

月日	医療機関名	電話番号
12月	28日 垣尾内科クリニック	63-2020
	藤多内科・皮膚科	62-0622
	29日 公立宍粟総合病院(内科・外科)	62-2410
	30日 広田医院	72-0123
	咲クリニック	73-9456
1月	31日 川瀬クリニック	64-3223
	藤田整形外科クリニック	64-1515
	1日 上田医院	63-0011
	山中医院	62-0036
	2日 公立宍粟総合病院(内科・外科)	62-2410
	3日 井上クリニック	64-2000
	横川眼科	63-1800
	4日 いなもち医院	62-8808
	山岸診療所	75-2011
	11日 やました眼科	64-1008
	青山ファミリークリニック	64-4111
12月	12日 ウスキ医院	62-0098
	JA/はりみどり診療所	72-2388
	18日 かなたに医院	64-0535
	ほしの皮膚科	63-3133

図 保健福祉課 ☎62-1000

やっちゃんえ! エコぽ! 森林・環境 クイズ



問題 日本で大気が一番汚染される季節は、次のうちどれでしょう?

- ①春 ②夏 ③秋 ④冬

ヒント!

大気がよくみやすく、NOx(窒素酸化物)の濃度が高くなると言われている季節だよ。

解答は
コチラ▶



11月号の答え
④人工衛星

クイズの答えは次回掲載時に

「やっちゃんえ! エコぽ!」対象コラム(100ポイント)



今年一年を振り返り



災害時に関する連携協定締結式で協定書にサインする市長(11月12日)

早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。日毎に寒さも厳しくなってきましたが、皆さま、元気でお過ごしでしょうか。

さて、今年を振り返りますと、4月に市長選挙および市議会議員選挙が行われました。私自身も4期目として市長の任をいただき、その責任の重大さを実感するとともに、市民の皆さまが市の将来に夢や希望を持っ

ていただけるよう、市政運営に取り組むことをあらためて決意いたしました。また、議会議員の皆さまにおかれましても、11人の方が新たに議員となられ、そのうち、7人が女性議員であります。市と議会がそれぞれの役割をもって、連携しながら、より活力ある宍粟市を創造し、市民の皆さまの期待に応えていかななくてはなりません。そのことを念頭に、しっかりと前を向いてまちづくり

に取り組んでいくことが大切であると思っています。

本年8月から本格的に着手をしました新病院の建設工事については、地盤改良工事を終えて基礎工事に入っており、11月末時点での進捗率は全体の3.8パーセントとなっています。令和10年3月の開院をめざし、引き続き、工事の安全を最優先に進めてまいりますので、一層のご協力とご支援をよろしくお願い申し上げます。

今年の夏は記録的な猛暑となり、10月前半まで残暑が続く、秋を感じたのはわずかで、すぐに冬が到来いたしました。本当に気候変動を感じさせられた一年となりました。皆さまにとりまして、今年はどうのような一年だったでしょうか。ぜひ、この機会に一年を振り返っていただき、来年につないでいただければと思います。今年一年、皆さまのお力添えを賜りながら、まちづくりを進めることができましたこと心より感謝を申し上げます。来年もよろしくお願い申し上げます。

年末を迎え、何かとご多用とは存じますが、体にはお気をつけいただき、どうぞ良い年をお迎えください。

宍粟市長 **福元晶三**



応募方法

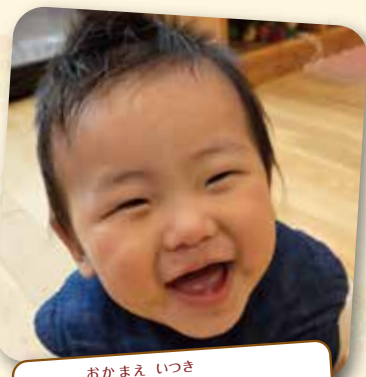
おおむね3歳までの市内在住の子どもの写真データ(データ容量200キロバイト以上のもの)を電子メールに添付し送ってください。メールの本文にはお子さんの名前(ふりがな)、生年月日、保護者氏名、住所、電話番号、コメント(20文字以内、絵文字不可)を記載してください。掲載月の指定はできません。ケーブルテレビ「しそチャンネル」でも放映します。

応募・問合せ先

広報情報課 ☎63-3115

✉ kohokocho-kk@city.shiso.lg.jp

送信はコチラから



おかまえ いつき
岡前 樹ちゃん
にこにこ笑顔でみんなの癒し♡
1歳・波賀町



ゆきなが れお
幸長 怜旺ちゃん
怜旺だーいすき♡このままもっと大きくなれ!
0歳・山崎町



なかしま せな
中島 瀬奈ちゃん
笑顔いっぱい元気になすく育ってね!
2歳・一宮町

おいでよ図書館



岡 宍粟市立図書館 ☎62-4620
いちのびあ図書室 ☎72-2330
はがてらす図書室 ☎75-2220
ちくさ図書館 ☎76-2180

図書館カレンダー

本の貸し出しや取り寄せ、返却は
市内4か所どこでもできます。

	日	月	火	水	木	金	土
12月		15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			
1月					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	31

■ 休館日 ■ 館内整理日(休館)

開館時間
市立図書館 9時30分～17時30分
(金曜日のみ18時30分)
一宮 9時～19時(土日のみ17時)
波賀・千種 9時～17時

工作も楽しむえほんのじかん

「工作も楽しむえほんのじかん」が開かれます。風船でふわふわのおもちを作ります。▶対象は4歳以上の子どもと保護者▶1月17日10時30分～11時30分▶市立図書館2階▶8組まで(申込順)▶持ち物:のり、はさみ、好きなシール(あれば)▶電話(☎62-4620)で申し込む。なお、12月28日～1月5日は休館です。返却ポストも利用できません。

今月のオススメ



最愛!のりレシピ86

生ごみを捨てない暮らし

著者: しらいのりこ

出版社: 主婦と生活社

古くからなじみのある食材「のり」。うまみ成分をたっぷり含んでおり、いつもの料理に加えるだけで、風味を豊かにしてくれます。おかずやおつまみだけでなく、万能調味料からおやつまで、多彩なレシピが紹介されています。



医師が教える温泉の教科書

日帰りでも「湯治」はできる!疲労回復の極意18

著者: 早坂信哉

出版社: 朝日新聞出版

温泉研究の第一人者である医師が、日帰り温泉でも効率的に疲労回復できる方法を伝授します。温泉宿での理想的な過ごし方や、体調に合った泉質の選び方、さらに泉質がわかる全国の主な温泉地リストなどが掲載されています。



一冊でつかむ秀吉と秀長

ビジュアル版

監修: 佐京由悠

出版社: 河出書房新社

天下を統一した豊臣秀吉と、それを支えた弟・豊臣秀長。二人がどのように戦国の乱世を生き抜いていったかを、さまざまな資料と豊富な図版を用いて解説しています。

編集後記

年末を迎え、今年も残すところあとわずかになりました。みなさんにとって2025年はどのような年だったでしょうか。有は今年も無事、広報しそを発行できたことに、ほっとしています。

さて、毎年冬になると話題になるのがインフルエンザの流行ですが、市内の学校などでも11月末ごろからインフルエンザによる学級閉鎖などが相次いでいます。人の集まる機会が多い年末年始、予防の基本はやはり手洗い、うがい、十分な休養です。忙しい毎日だからこそ、体調を崩さず元気に過ごせるよう、みなさんもお気をつけください。有もこまめな手洗いやうがいを徹底して、病気に備えています。

では、来年もみなさんの暮らしに役立つ広報づくりを心がけていきますので、どうぞよろしく願います。よいお年を。有

今月の表紙



表紙はかしわの保育所と誠心保育園、宍粟わかばの3園の園児らが、合同で作ったクリスマスツリーを囲んでいる1枚です。園児らは夢公園で見つけた木の枝や葉っぱ、どんぐりなどを使って、クリスマスツリーを完成させました。