

SHISO City Magazine

広報 しそ

2026

7

No.256

ハイチーズ!

大きな粒ゲット!



「いきいき体操」はじめてみませんか？

～100歳になっても自分の足で歩き続けられるからだをめざして～

「いきいき百歳体操」は、地域の人たちと交流しながら体力づくりに無理なく取り組める、やさしい筋力運動です。

このたび、いっそう幅広い世代の人に親しみを持って参加してもらえるよう愛称が公募され、107件の応募がありました。選考の結果、「世代を問わず、誰もがいつまでも、いきいきと活動を続けてほしい」という思いを含め、愛称が「いきいき体操」に決定されました。



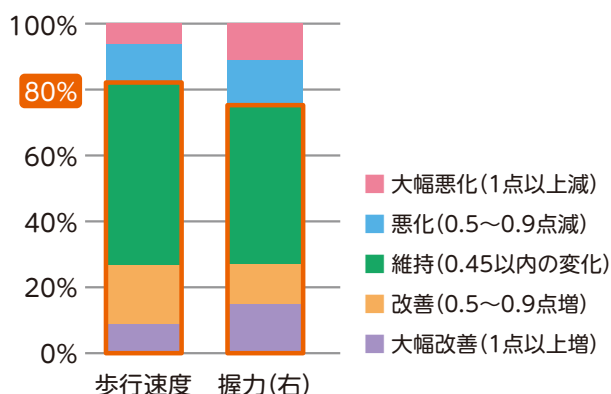
鹿沢いきいき教室

データからわかる、いきいき体操の確かな効果

2年連続で体力測定に 参加した人の経年変化

体操を2年間継続した参加者の体力測定結果の変化を示したグラフです。歩行速度・握力の両項目において、約80パーセントの人が数値を「維持」または「改善」できています。

一般的に身体機能は、加齢とともに低下する傾向にあります。多くの参加者がその低下を抑え、安定した数値を維持することができています。このことから、体操への継続的な参加が、身体機能の維持や改善に役立っていることが分かります。

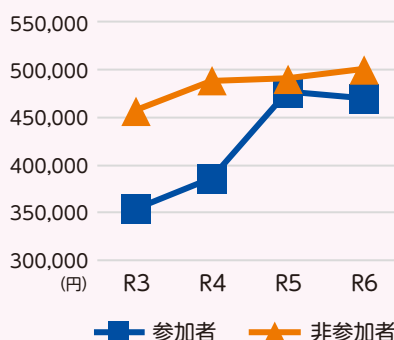


参加者の医療費や 介護給付費

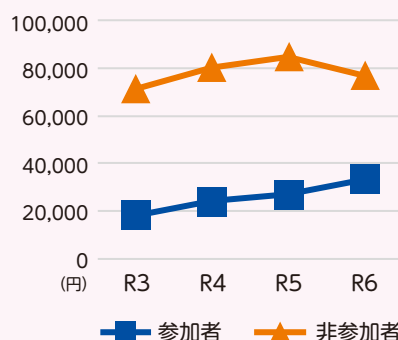
体操に参加し、体力測定を実施した人と体操に参加していない人※について、年度別の医療費と介護給付費を比較したグラフです。体操に参加している人は、参加していない人と比べて、1人当たりの医療費や介護給付費が低い傾向にあります。

体操への継続的な参加が、医療費などを抑制し、健康的な身体づくりにつながっていることが分かります。

【医療費(入院+外来)】



【介護給付費】



※年齢や病院の受診状況、要介護度などを考慮した「体操に参加可能な健康状態にある人」同士を比較しています。

最高齢95歳の教室世話役！
下谷さんに聞く、いきいき体操10年の歩み

「自分の足で歩き続けたい」



しもたにあつし
下谷 厚さん(95歳)

平成29年に老人会として公民館で教室を始めてから、今年で約10年目となります。平成30年からは、活動拠点を民家に移し、週2回のペースで教室を開催しています。

最初の3年は参加者が定着せず苦労もありました。それでもあきらめず続けているうちに体操を理解し、継続を希望する同志が集まってくれました。95歳になった今でもスタスタと自分の足で歩き、好きなことができる自分の時間を持って生活している私を見ると、みなさん驚かれます。「いきいき体操」を続けてきたことが、日々の生活を支え、なんとか踏みこたえてこられたのだと感じています。

市の方針にもある「100歳まで自分の足で歩き続ける」ことをめざして、これからも続けていきたいと思っています。



心身ともに健康的な生活を送るために

年齢を重ねても「できること」を増やし、毎日自分のペースで暮らすためには、次の3つの力が大切です。いきいき体操は、これらの力を自然に育ててくれる活動です。

1 動く力

立つ・歩く・持ち上げるなど、生活の基本となるからだの力

2 つながる力

仲間と笑い合い、
支え合う地域のつながり

3 続ける力

無理なく習慣にしてい
く気持ちと環境

いきいき体操の実施状況 市内でいきいき体操が実施されている状況は次表のとおりです。

	65歳以上人口	登録者数	登録率	教室開設数
山崎	7376人	933人	12.6%	58か所
一宮	2938人	470人	16.0%	35か所
波賀	1322人	185人	14.0%	16か所
千種	1145人	189人	16.5%	13か所

継続して参加しましょう！



さとむら かずなり
里村 一成さん

「いきいき百歳体操」への継続的な参加は体力の維持向上だけでなく、健康を保つのに効果的です。ぜひとも継続的な参加をおすすめします！

兵庫県国民健康保険団体連合会
保険事業評価委員会副会長
京都大学 非常勤講師

各教室では口腔体操などを組み合わせたり、昼夜2部制にしたり、さまざまな工夫を凝らして実施されています。

まだ参加したことない人も、ぜひこの機会にはじめてみませんか？

参加を希望する人は、福祉相談課(☎63-3167)または最寄りの保健福祉課(一宮☎72-2100、波賀☎75-8800、千種☎76-8600)まで連絡してください。お住まいの自治会での開催状況などを知ることができます。

産後ケア

出産後は、赤ちゃんの授乳や夜泣き、慣れない育児などで、心も体も疲れやすい時期です。「少し休みたい」「誰かに相談したい」「ちゃんとできているかな」そんな不安や悩みを感じることは、決して特別なことではありません。総合病院では心身の不調、育児への不安を抱えるお母さんを対象に、「産後ケア事業」を実施しています。助産師や看護師が寄り添いながら、育児相談や授乳指導などを行い、安心して子育てができるようにサポートします。



利用者の声

「お風呂の入れ方やミルクの飲ませ方などを丁寧に教えていただき、自信につながりました」

「久しぶりにゆっくり眠ることができ、心も体も楽になりました。また利用したいです」

市の産後ケア
くわしくは
コチラ



対象

生後0～4か月までの乳児と母親

サービスの種類

※宿泊と通所をあわせて
7日以内

- ・ **宿泊型** 宿泊して利用
- ・ **通所型** 日帰りで利用

自己負担額

- ・ **宿泊型** 1250円／日(住民税課税世帯)
- ・ **通所型** 0円

市外に住民登録がある場合

里帰り出産など、市外に住民登録がある人は自己負担額などが異なります。
くわしくは住民登録がある自治体へ確認してください。

利用方法

利用には手続きが必要です。まずは総合病院へ相談し、利用予約を行いましょう。その後、申請窓口まで連絡してください。

総合病院 3階北病棟 ☎62-2410

※受付時間は平日15時～17時。電話の際に「産後ケア」についてと伝えてください。

産後ケア申請窓口

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

しその地域医療をサポートする会 研修医へ花束贈呈



5月12日、しその地域医療をサポートする会から、今年度着任した研修医へ花束が贈呈されました。この花束には、「これからの活躍への期待」とともに、「将来、穴栗市の地域医療を担う医師として成長してほしい」との思いが込められています。研修医は「多くの経験を積み、穴栗市の皆さんに信頼される医師になりたい」と決意を述べました。

知りたい情報がすぐ届く!

市公式LINEと友だちになりませんか?

イベント、健康、子育てなどの暮らしに密着した情報の中から、選択した情報だけがタイムリーに届きます。また、防災に役立つ河川ライブカメラや避難所情報、議会中継や市公式YouTubeの視聴のほか、当直医や家庭ごみの分別の検索もでき、とても便利です。

友だち追加のしかた

右のQRコードをカメラで写して「追加」ボタンを押すだけで、いつものスマートフォンが「宍粟市からのお知らせ帳」になります。

追加しても、勝手にお金がかかったり、個人情報が出たりすることはありません。

追加は
コチラ



いつでも確認!

市の動画(YouTube)や雨の日の河川の様子も、LINEの画面からすぐに確認できます。



LINEトーク画面
「トピックス」タブを
選んで

YouTube(動画番組)はココから!



LINEトーク画面
「防災」タブを
選んで

河川カメラはココから!

動画で楽しむ宍粟市

市の美しい風景やイベントの様子、市政に関するさまざまな解説なども動画で楽しめます。

難しい設定は不要なので、友だち追加をして、さっそくのぞいてみてください。

☎ 秘書広報課 63-3115



やっちゃんえ! エコぽ! 森林・環境 クイズ

問題 日本は国土の約7割を森林が占める森林大国ですが、現在(令和6年度数値)の日本の木材自給率は何パーセントでしょうか。

- ①約23% ②約43% ③約63% ④約83%

ヒント!

昭和39年の木材輸入の全面自由化により、日本の木材自給率はほぼ100%から、一時期約19%まで大幅に低下したんだ。現在は、国産材利用拡大の気運が高まって、回復傾向にあるよ。

回答は
コチラ



6月号の答え
④約150倍

「やっちゃんえ!エコぽ!」対象コラム(50ポイント)

7月1日から全線開通 市道「山田下広瀬線」

市が整備を進めてきた「市道山田下広瀬線」のうち、イオン山崎店から播磨山崎郵便局に至る約150メートルの区間が7月1日(水)から通行可能になりました。

本区間の開通により教習所から郵便局までの全線がつながり、医療機関や商業施設へのアクセスが向上します。周辺道路の混雑緩和も期待され、地域の安心安全と利便性の向上が図られます。

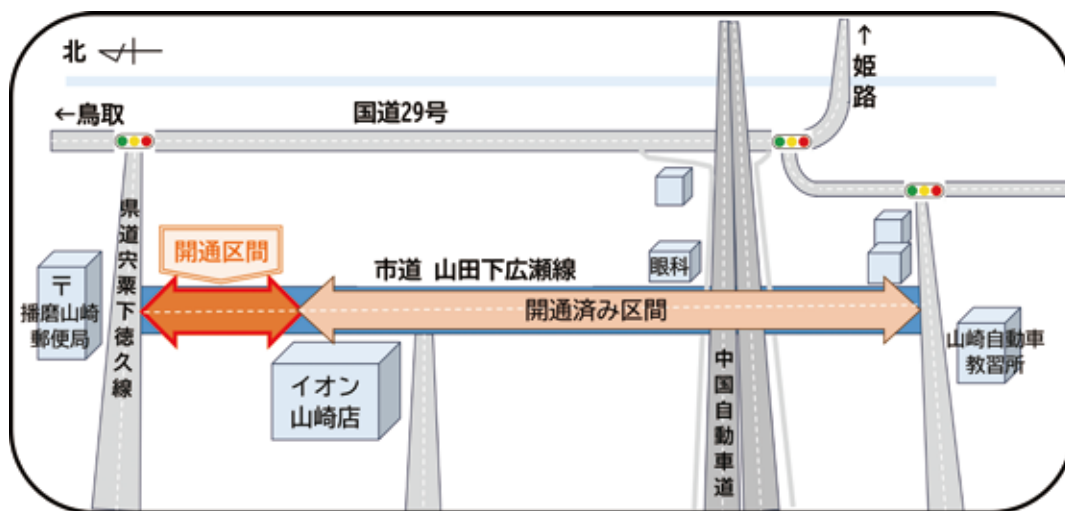


図 建設課 ☎63-3069

地域おこし 瓦版

地域おこし協力隊

ひろせ ゆうや
廣瀬 有哉さん



現在、3年間の活動の集大成として、これまで取材させていただいた約70名の方々をまとめた冊子を制作しています。今年の夏の完成に向けて、過去の取材音声を聞き返し、印象的だった言葉や写真を一つひとつ拾い上げながら原稿を作成しています。

私自身、協力隊の任期終了まで半年をきりました。定住に向けた準備を進める中で、「自分はこの穴栗市でどのように暮らしていきたいのか」をあらためて考える時間が増えています。

取材を通じて出会った皆さんの生き方や働き

方、暮らしへの向き合い方から、「こんな選択肢もあるのか」と何度も気づかされ、勇気をもらってきました。

冊子はまだ制作途中のため、内容は未公開となりますが、これまでお話を聞かせていただいた皆さんへの感謝を含めながら、丁寧に形にしていきたいと思います。完成を楽しみにお待ちしております。



↑ 冊子を制作中の廣瀬隊員

地域クラブ活動「しそカツ」



宍粟市認定地域クラブの募集

宍粟市地域認定クラブとして中学生を受け入れるスポーツ・文化芸術団体の募集です。

- ▶ **応募期限** 9月30日(第一次募集)
- ▶ **応募方法** 所定の申込書をまちづくり推進課地域クラブ活動推進室まで提出。
- ▶ **その他** 応募の際は、認定に関する要綱などを確認してください。

要綱などは
コチラ



宍粟市部活動地域展開 推進委員会の開催

生徒の望ましい運動・文化芸術活動の環境構築について協議・検討を行うため、「宍粟市部活動地域展開推進委員会」が令和7年7月に設置されました。

令和8年5月に開催された委員会では、「地域団体関係者」「学校関係者」「保護者」の3グループに分かれ、それぞれの立場から今後の進め方などについて活発な議論が行われました。



くわしくは
コチラ



☎ まちづくり推進課 地域クラブ活動推進室 ☎63-3123

「教えて! 我が家の発酵ごはん」レシピ募集



発酵食の魅力を伝え、発酵文化の継承や健康増進につなげることを目的に、地域や家庭で楽しられている「発酵食レシピ」が募集されます。応募のあったレシピは、発酵料理教室や学校給食の献立の参考にされるほか、「広報しそ」や市公式サイトなどで紹介されます。ふるさとの味を未来につなぐ「発酵のふるさと宍粟」ならではの取り組みに参加してみませんか。



- ▶ **対象** 市内在住の人
- ▶ **募集内容** 発酵食を使用した料理のレシピ
※発酵食とは、味噌、醤油、酢、麴、酒粕、漬物、納豆、甘酒、ヨーグルト、チーズ、日本酒、ワインなどです。
- ▶ **応募方法** 専用フォームから応募または所定の申込書を地域創生課まで

専用フォームは
コチラ



記入例などは
コチラ



☎ 地域創生課 ☎63-3066

8月は人権運動の推進月間 市内で講演会・映画会

8月の「人権文化をすすめる市民運動推進強調月間」にあわせて市内で開かれる催しのお知らせです。事前申し込みは不要です。

映画会「夜明けのすべて」

悩みを抱える2人が、支え合いながら前を向いて生きていく姿を描く、優しさや希望に満ちた感動作です。

- ▶8月25日 9時30分～、14時～、18時～
- ▶宍粟防災センター
- ▶人権推進課 ☎63-0840

映画会・講演会

「いのちを食べて、いのちを生きる

～ある精肉店を営む家族を通して～

いのちを食べる「生」の本質を見続けてきた家族に密着したドキュメンタリーの上映会と映画「ある精肉店のはなし」監督の^{はなぶさ}瀬瀬あやさんによる講演会です。

- ▶8月30日 13時～
- ▶宍粟防災センター
- ▶人権推進課 ☎63-0840

講演会「笑って前向きに!」

タレントの中山まさともさんが前向き思考でつくる、明るい地域づくりについて話します。

- ▶8月1日 14時～
- ▶はりま一宮小学校体育館
- ▶一宮まちづくり推進課 ☎72-2330



映画会「島守の塔」

沖縄戦下、人々の命を守ろうとした沖縄県知事と警察部長を描く感動の実話です。

- ▶7月31日 19時～、8月1日 14時～
- ▶はがてらす
- ▶波賀まちづくり推進課 ☎75-2220



映画会「そして父になる」

6年育てた息子が病院で取り違えられた他人の子だと知らされた2つの家族の葛藤をとおして、本当の絆を問う物語です。

- ▶8月22日 13時30分～
- ▶ライブラリーちくさ
- ▶千種まちづくり推進課 ☎76-2210

人権推進課からのお知らせ

☎ 人権推進課 ☎63-0840

募集「ひょうごのお魚料理教室」

消費生活セミナー「ひょうごお魚料理教室」参加者の募集です。2人1組でタコをさばいて調理します。

- ▶日時 8月25日10時～13時
- ▶会場 はがてらす ▶定員 14人
- ▶参加費 1600円
- ▶申込期限 8月17日
- ▶申込方法 専用フォームまたは電話で申し込む



募集 映画「プラスチックの海」上映会

映画「プラスチックの海」上映会の参加者の募集です。海に流れ込むプラスチックごみが、生態系に及ぼす影響を伝えるドキュメンタリー映画です。

- ▶日時 8月21日 ①10時～②13時30分～③19時～
①、②は託児あり(8月6日までに要申し込み)
- ▶会場 宍粟防災センター
- ▶定員 各回25人程度(申込順)
- ▶申込方法 専用フォームまたは電話で申し込む



相談「女性のためのチャレンジ相談」

女性のチャレンジを応援する相談会が開かれます。社会保険労務士などの資格を持つ村松宏恵さんが、起業チャレンジや働き方に関する不安など、女性のさまざまな悩みに寄り添います。

- ▶日時 8月19日 13時30分～、14時30分～、15時30分～
- ▶会場 宍粟防災センター ▶申込方法 専用フォームから申し込む
- ▶定員 時間別に各1人
- ▶申込期限 8月3日



空き家「解体費用シュミレーター」の利用を

空き家対策の推進を目的に、株式会社クラッソーネと市が連携協定を締結しました。この連携協定により、解体費用を概算できる解体費用シュミレーターの利用や登録された解体業者の紹介を受けることができるようになりました。空き家の解体を検討している人は、活用しましょう。

▶解体費用シュミレーター

簡単な15の質問に答えるだけで建物の解体費用がその場で分かります。

- ✓ 無料&簡単
- ✓ 個人情報の入力不要

利用は
コチラ



▶解体業者の登録申請

解体費用のシュミレーターの利用者が見積りを依頼する際には、クラッソーネの登録業者が紹介されます。事業者登録の申請は随時受付されています。

登録は
コチラ



☎ 住宅土地政策課 ☎63-3166

国保限度額等認定証 有効期限は7月末まで 新規・更新の申請は8月から

国民健康保険の限度額等適用認定証の有効期限は7月31日です。引き続き必要な場合は、8月になってから国保窓口で手続きしましょう。住民税非課税世帯で長期入院(91日以上)に該当する人はマイナ保険証の有無にかかわらず、新規・更新ともに申請が必要です。

▶受付窓口 市民課、市民局市民係

▶必要なもの 資格確認書等と本人確認書類(住民税非課税世帯は別途書類が必要な場合あり)

▶その他 原則、保険税の滞納者は限度額が適用されません。



マイナ保険証を利用する場合は、この認定証がなくても、限度額を超える支払いが免除されるため手続きは不要です。

☎ 市民課 ☎63-3108

敬老の日 ありがとうプロジェクト 写真・メッセージ募集中

敬老の日がある9月に市のケーブルテレビ「しそチャンネル」で放送予定の番組で使用する穴栗のおじいちゃん・おばあちゃんとの触れ合い写真とメッセージの募集です。

▶ **応募対象** 市内に居住する高齢者の家族

▶ **応募期限** 8月6日

▶ **応募方法** 専用フォームから応募

申し込みは
コチラ



☎ 高年福祉課 ☎63-3160

クーリングシェルターの活用を

外出時の休息や体調管理のため、クーリングシェルターを活用しましょう。クーリングシェルターは熱中症などの被害防止のため、市が指定した施設です。熱中症特別警戒アラートの有無にかかわらず、暑さをしのげる場所として、市役所や図書館、防災センターなどを一般開放しています。

また、市ではクーリングシェルターの協力事業者を募集しています。

対象施設など
くわしくはコチラ



☎ 危機管理課 ☎63-3119

うちは子も結婚
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!!

マルシェマーク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)

サマージャンボ宝くじ
7億円 プレミアム12億円
ミニ 5千万円



発売は7/31まで ネットでも買える



この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

(公財)兵庫県市町村振興協会

子ども会イベント 参加者募集

宍粟市子ども会連絡協議会主催「ミズノテクニクス波賀工場見学」と「オセロ大会」の参加者の募集です。市内の子ども会に所属している子どもが参加可能です。

ミズノテクニクス波賀工場見学

- ▶ **日時** 8月24日14時～
- ▶ **会場** ミズノテクニクス波賀工場
- ▶ **定員** 20人
- ▶ **申込期限** 8月14日
- ▶ **その他** 工場見学に加えて、革を使った簡単な工作教室も開催されます。



申し込みは
コチラ



岡 同協議会(社会教育文化財課内) ☎63-3117

オセロ大会

- ▶ **日時** 9月12日9時30分～
- ▶ **会場** 宍粟市役所
- ▶ **定員** 小学校低学年の部(1～3年生)、小学校高学年の部(4～6年)でそれぞれ30人
- ▶ **申込期限** 8月21日
- ▶ **その他** 各部門の上位8人は10月3日に新宮公民館で開催される西播磨大会へ出場できます。

申し込みは
コチラ



新病院整備工事 6月の進捗状況

建物の骨組みとなる柱や梁を組み立てる鉄骨工事に着手しています。現場では、工事の安全を祈念して「立柱式」が執り行われました。

工事について
くわしくはコチラ



上空写真



鉄骨工事施工状況



立柱式の様子

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

お盆はぜひ天然温泉 「一宮温泉 まほろばの湯」 「お食事処ささゆり」へ

8/12(水)は振替休館日です。

2026 8月

日	月	火	水	木	金	土
8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15
8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22

午前10時～午後9時 (毎週火曜日定休)

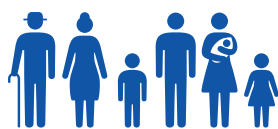
(広告)

情報ステーション

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	32,560人	(- 53)
男性	15,660人	(- 36)
女性	16,900人	(- 17)
世帯数	14,501世帯	(- 15)

※令和8年7月1日現在



6月の異動

出生	10人(+ 4)
死亡	46人(- 1)
転入	42人(- 10)
転出	58人(+ 4)
その他増	0人(± 0)
その他減	1人(+ 1)

募集 市営住宅入居者

市営住宅の入居者の募集です。
対象団地 加生団地(山崎町加生)
1戸3LDK(月額2万5100円～)
受付期間 7月17日～30日
受付窓口 住宅土地政策課、市民局地域振興係
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)、入居する世帯の人数が3人以上
その他 応募者多数の場合は抽選、告知事項あり
図 住宅土地政策課
☎63-3106

募集 国際ふれあいまつりスタッフ

市国際交流協会主催「国際ふれあいまつり」ボランティアスタッフの募集です。ステージイベントや体験ブースなどの補助をします。
開催日 10月25日
会場 夢公園
申込期限 8月31日
申込方法 専用フォームから申し込む
図 同協会事務局(まちづくり推進課内)
☎63-3123

募集 住宅用太陽光共同購入支援事業

県と市が実施する「住宅用太陽光発電等の共同購入支援事業」参加者の募集です。共同購入することにより、導入費用の低減がはかられます。
申込期限 9月30日
申込方法 県公式サイトから参加登録
図 森林環境課
☎63-3065

募集 自動録音電話機等購入補助事業

特殊詐欺による被害を防止するため、自動録音電話機の購入費用が助成されます。助成金額は、着信前自動警告機能と自動録音機能がついている電話機購入費用の3分の2です。
対象 65歳以上が属する世帯
申請期限 令和9年3月5日
申請方法 所定の申込書を危機管理課または市民局まで提出
その他 自動録音電話機の助成金額の上限は8000円
図 危機管理課
☎63-3119

募集 勤労者ソフトボール大会

市スポーツ協会主催「第22回宍粟市勤労者ソフトボール大会」参加チームの募集です。
対象 市内在住または在勤の社会人
開催日 予選9月6日、決勝9月13日、予備9月20日
申込期限 8月18日
申込方法 所定の申込書をまちづくり推進課まで提出
参加料 1チーム5000円
その他 対戦組み合わせの抽選は8月25日宍粟防災センターで
図 同協会事務局(まちづくり推進課内)
☎63-3123

募集 警察官

第2回兵庫県警察官採用試験受験者の募集です。
試験日 9月19日
申込期間 7月21日～8月14日
申込方法 県警公式サイトから申し込む
図 宍粟警察署
☎62-0110

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!

WINK 姫路ケーブルテレビ 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

WINK公式キャラクター ワインキー

〒670-0964 姫路市豊沢町135番地 姫路大同生命ビル
https://www.winknet.ne.jp/service/

(広告)

募集

最大45万円
元気げんき大作戦

「しろう元気げんき大作戦」取組団体の募集です。地域が抱える課題の解決や地域資源を活用した観光振興、移住者の受け入れなど、自由な発想で企画する独自の活動を応募してください。最大で45万円の活動費が助成されます。

対象 市内に本拠があるおおむね5人以上の団体

種類と助成額 ▶スタートアップ型 1年限り15万円▶自由提案型 1年目45万円、2年目40万円、3年目35万円▶コミュニティビジネス型 1～3年目各45万円、4年目20万円、5年目10万円

助成率 対象経費の10割

申込期限 8月7日(要事前相談)

その他 プレゼン審査あり

問 まちづくり推進課

☎63-3123

募集

観光基本計画
観光満足度アンケート

「ふるさと宍粟の観光基本計画」見直しに関する意見の募集です。「住んでよし、訪れてよし」のまちづくり実現に向けて、観光がどのように貢献すべきか、アンケートを実施します。結果は計画見直しのみに使用されます。

回答期限 8月31日

回答方法 専用フォームから回答

その他 回答者個人が特定されることはありません。

問 商工観光課

☎63-3127



募集

防衛大学校

自衛隊幹部自衛官を養成する「防衛大学校」受験生の募集です。

対象 高校を卒業または高専3年次課程を修了(見込含む)した18歳～20歳の人

応募期限 10月15日

その他 2等陸・海・空士(任期制自

衛官)も随時募集中(対象18歳～32歳)

問 自衛隊姫路地域事務所

☎079-282-0535

募集

西はりま消防組合
未来の防火救命リーダー

「未来の防火救命リーダー育成講座」受講生の募集です。訓練や体験をとおして、地域防災のリーダーを育成します。

対象 宍粟市、相生市、たつの市、太子町、佐用町在住または在学の高校生及び大学生(専門学校を含む)

開催日 8月17日と18日の2日間

会場 太子消防署ほか

定員 15人(先着順)

申込期間 7月20日～8月3日

申込方法 西はりま消防組合の公式サイトまたは公式SNSで確認

その他 最小開催人数は5人、団体保険料2日分約120円が必要

問 同消防組合 宍粟消防署

☎62-0119

お知らせ

燃やすごみ袋の素材変更
必要な分だけ購入を

燃やすごみ袋(大)の素材がしばらくの間変更されます。変更は7月中旬から順次行われます。ごみ袋の過度な買いだめや買い急ぎはせず、必要な分だけ購入しましょう。

問 生活衛生課

☎63-3506

催し

やまさき文化大学
公開講座

「やまさき文化大学公開講座」が開かれます。「マシンガンズ滝沢と考えるごみ問題～清掃員から見た景色～」と題して、お笑い芸人のマシンガンズ滝沢秀一さんが話します。

日時 8月20日10時～11時30分

会場 山崎文化会館

受講料 500円(やまさき文化大学生は無料)

問 学遊館 ☎64-7700

催し

ひきこもり講演会

ひきこもりについての講演会が開かれます。テーマは「10年後の彼と地域をみつめた就労支援～あんなから見える景色がみたいねん～」です。長年にわたり、本人の想いを大切にきた寄り添い型支援を実践してきた野々村光子さんが話します。

日時 8月23日13時～

会場 宍粟防災センター

問 福祉相談課

☎63-3168

NPO法人 ひまわりの家

☎65-9205

相談

税理士出張相談

近畿税理士会の「出張税務相談」が開かれます。所得や相続、贈与などにかかる税の問題が無料で相談できます。

日時 8月19日13時～16時(1人30分まで)

会場 市役所1階

問 近畿税理士会龍野支部

☎0791-66-3166

相談

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無料で相談できます。相談には予約が必要です。

日時 9月3日10時30分～15時

会場 市役所4階

受付期間 8月20日～9月1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)

問 市民課

☎63-3108



保健だより スクスク

「スクスク」は子どもの健康づくりを応援するページです。

圖 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

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▶



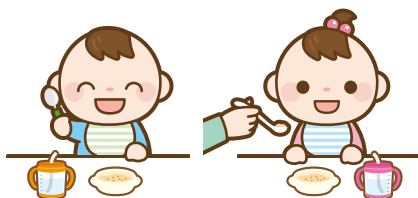
乳幼児健診

7月、8月、9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	8月4日	13時30分～45分	令和8年3月21日～ 4月20日生まれ	市役所北庁舎3階 ☎62-1000 (保健福祉課)
	9月8日		令和8年4月21日～ 5月20日生まれ	
10か月児 健康相談	8月4日	9時30分～10時	令和7年8月10日～ 9月30日生まれ	
	9月8日		令和7年10月1日～ 31日生まれ	
1歳6か月児 健診	8月26日	13時15分～45分	令和6年12月1日～ 令和7年1月25日生まれ	
	9月30日		令和7年1月26日～ 3月6日生まれ	
2歳児 歯科健診	8月6日	9時～9時30分	令和5年12月16日～ 令和6年1月30日生まれ	
	9月3日		令和6年2月1日～ 3月20日生まれ	
3歳児健診	7月23日	13時15分～45分	令和5年1月11日～ 2月15日生まれ	
	8月27日		令和5年2月16日～ 3月22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
8月24日 10時～11時30分	4か月～12か月児	市役所北庁舎3階 ☎62-1000 (保健福祉課)

離乳食教室の
申し込みはコチラ▶



「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



子育て支援 センター だいすき♡

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
市役所北庁舎	赤ちゃんの部屋 すやすや	7月21日・8月25日 10時～11時30分
はがてらす	木のおもちゃで遊ぼう	7月23日・8月27日 9時～16時
市役所北庁舎	おなかげんき教室	7月28日 10時～11時
いちのぴあ	親子リトミック教室	7月30日 10時～11時30分
いちのぴあ	0歳児プレイルーム	8月7日 10時～11時30分



手作り講座「クラフトかご」
5月15日 いちのぴあ



「傘袋ロケット作ったよ!」
6月5日 はがてらす

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
エーガイヤ ちくさ	兵庫県カウンセリング協会会員	7月24日 10時～11時45分
はがてらす		7月24日 13時～15時 8月28日 10時～15時
市役所北庁舎		8月18日 10時～12時
市役所北庁舎	保育教諭	8月18日 10時～12時

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。時間はいつでも
10時から11時30分まで。



実施日	会場
8月5日 ★	市役所北庁舎3階 ☎62-1000(保健福祉課)
8月19日	はがてらす ☎75-8800
8月21日 ♥	いちのぴあ ☎72-2100
8月25日	エーガイヤちくさ ☎76-8600

★のついてる日は
心理士による「ほっ
とmama講座」
♥がついてる日は
助産師による「ベビ
ーマッサージ」が開
かれます

しそウトピックス

親子の笑顔が輝くひととき 6/3 なかよしうんどうかい



いちのぴあで6月3日、子育て支援センター主催の「なかよしうんどうかい」が開催され、25組53人の親子が参加しました。しーたん体操でウォーミングアップをした後、絵合わせゲームや玉入れなどで対戦。会場はにぎやかな歓声と笑顔に包まれました。参加した保護者は「母親競技のときに離れて待つことができ、子どもの成長を感じた」と嬉しそうに話しました。

土に触れ、育てる心を学ぶ 6/4 河東幼稚園 さつまいもの苗植え



河東幼稚園の園児13人が6月4日、さつまいもの苗植えを行いました。園児たちは苗の植え方の説明を聞いたあと、トライやるウィーク中の中学生らが開けてくれた穴へ苗を一つずつ丁寧に植えていきました。最後に、植え終えた110本の苗に「大きくなあれ、おいしくなあれ」と声をかけながら、心をこめて水やり。園児は「上手にできてよかった」と満足げな笑顔を見せました。

千種に新たな消防車両 6/7 消防団千種支団で「車両引渡式」



宍粟市消防団千種支団第2分団第3機動部の新しい消防車両の引渡式が6月7日に行われました。第3機動部の新車両は、若い団員が運転しやすいオートマチック車を採用。狭小地でも迅速に放水できるよう、小型ポンプを積載するなど装備に工夫がされています。第3機動部の高下裕太郎長は「気持ちを新たに、地域の安心安全を守るため、精一杯活動に取り組んでまいります」と力を込めました。

夏支度、みんなの力でピカピカに! 6/11 はりま一宮小でプール清掃



水泳学習を前にはりま一宮小学校で6月11日、プール清掃が行われました。6年生33人が参加し、デッキブラシやたわしを手に、プールを丁寧に磨き上げました。児童らは競争するように作業を進めたり、声を掛け合って壁面を磨いたり、楽しみながら取り組みました。約2時間で見違えるほどきれいになったプールを見て、児童は「きれいにしたプールで泳ぐのが楽しみ」と期待を膨らませました。



6/15 活躍の決意新たに 野球で全国へ 山崎小の田中さん



和歌山県で開催される「高野山旗全国学童軟式野球大会」、愛媛県で開催される「高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会」に県代表として出場する山崎小学校6年生の田中陽馬（はるま）さんが6月15日、市長を表敬訪問しました。香寺クラブジュニアに所属し、ショートを守る田中さん。全国大会に向け週6日練習に励み、「バッティングで力をつけ、全国優勝をめざしたい」と力を込めました。

6/20 市長公室長などを歴任 副市長に水口氏が就任



副市長
みづぐち ひろや
水口 浩也

6月20日付けで、新たに水口浩也氏（61歳・波賀町）が副市長に就任しました。

水口氏は昭和59年に波賀町役場へ入庁。その後、健康福祉部次長や企画総務部次長、市長公室長などを歴任してきました。

なお、令和3年5月から約5年間にわたり副市長を務めた富田健次氏（64歳）は、19日付けで退任しました。

6/23 学びと交流のまち探検 波賀小2年生が「はがてらす」探検



波賀小学校の2年生が6月23日、まち探検の授業で「はがてらす」を訪れました。児童らは市民局の窓口や図書室などを見学し、仕事内容や施設の役割を学びました。さらに施設を利用していた茶華道教室で茶道体験をしたほか、にこにこマートで買い物も体験。地域の人と交流を深めた児童は「市民局で働く人の仕事がよく分かった」「また本を借りに来たい」と笑顔で話しました。

6/30 伊和高校 谷口さん カヌーでアジア大会へ挑む



8月に京都で開催されるアジアカヌーマラソン選手権大会に日本代表として出場する、伊和高校カヌー部3年生の谷口滯鳳（れお）さんが6月30日、市長を表敬訪問しました。谷口さんは代表への選出を「1回1回の練習を大切に、集中して取り組むことが好成績につながった」と振り返り、大会に向け「1万メートルと長距離の競技なので、世界の選手と戦える体力をつけたい」と意気込みました。

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

日時 8月4日、18日各13時30分～15時30分
会場 宍粟防災センター
内容 資力が基準以上の場合は30分5500円
岡山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)

日時 8月8日9時～12時
会場 宍粟防災センター
内容 不動産名義変更、債務整理、成年後見など
岡山司法書士会西播支部
☎080-5743-0783

行政相談(予約不要)

日時 8月18日13時30分～15時
会場 はがてらす
日時 8月20日13時30分～15時
会場 市役所
岡人権推進課 ☎63-0840

よろず支援拠点出張相談

日時 8月7日11時～16時45分
会場 宍粟防災センター
内容 中小企業や小規模事業者のための無料経営相談
岡兵庫県よろず支援拠点
☎078-977-9085

しごと相談会

日時 8月14日10時～12時
会場 はがてらす
岡宍粟わくわくステーション
☎63-3011

アルコール相談

日時 8月19日13時30分～15時
会場 市役所北庁舎
岡保健福祉課 ☎62-1000

女性相談

日時 8月4日、21日各8時30分

～17時15分

会場 宍粟防災センター
岡人権推進課 ☎63-0840

しそくにじいろ相談(性の多様性に関する相談)

日時 8月19日8時30分～17時15分
会場 宍粟防災センター
岡人権推進課 ☎63-0840

こころのケア相談

日時 8月7日13時～15時
会場 龍野健康福祉事務所
岡龍野健康福祉事務所
☎0791-63-5687

エイズ・肝炎相談

日時 8月4日、18日13時15分～14時30分
会場 龍野健康福祉事務所
岡龍野健康福祉事務所
☎0791-63-5140

専門的栄養相談

日時 8月10日10時～11時30分
会場 龍野健康福祉事務所
岡龍野健康福祉事務所
☎0791-63-5677

ひとり親家庭等特別相談

日時 8月7日、24日13時～17時(1人30分)
会場 市役所北庁舎
予約 相談希望日の10日前まで
岡母子・自立支援相談窓口
☎63-3220

発達障がい出張相談

日時 8月20日9時30分～16時30分
会場 宍粟防災センター
岡クローバー上郡ブランチ
☎0791-56-6380

不動産売買・賃貸相談

日時 8月5日14時～16時
会場 龍野経済交流センター
岡(一社)県宅地建物取引業協会西播磨支部 ☎0791-63-3072

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)

自筆証書遺言書保管相談

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

7月と8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
7月	26日 青山ファミリークリニック	64-4111
	横川眼科	63-1800
8月	2日 いなもち医院	62-8808
	9日 かなたに医院	64-0535
	11日 垣尾内科クリニック	63-2020
	16日 公立宍粟総合病院(内科・外科)	62-2410
	23日 藤多内科・皮膚科	62-0622
	山岸診療所	75-2011
30日	JA/リマみどり診療所	72-2388
	千種診療所	76-2017

岡 保健福祉課 ☎62-1000



『文化の感動を力に』



消防車両引渡式で
あいさつする市長(6月7日)

連日、厳しい暑さが続いておりますが、皆さまお元気で過ごしてでしょうか。

先月、宍粟市では文化を彩る二つの素晴らしい演奏会が開催されました。

6月7日には、山崎文化会館にて、宍粟市吹奏楽団「第14回定期演奏会」が開催されました。第1部では「カーペンターズ・フォーエバー」をはじめ、昭和歌謡コレクション、演歌メドレー、アニメメドレーと、幅広い世代の皆さまが楽しめる多彩なプログラムが披露されました。オールドファンには懐かしく、子どもたちも思わず笑顔になる、心あたたまる演奏でした。第2部では歌劇「蝶々夫人」など、本格的なクラシックの世界もお届けいただきました。

6月21日には、宍粟市少年少女合唱団「第12回定期演奏会」が開催されました。「アンパンマンのマーチ」や音楽劇「サウンド・オブ・ミュージック」など、多彩なプロ

グラムの中で、子どもたちの澄みきった歌声が会場いっぱいに響き渡りました。

いずれの演奏会も多くの来場者で会場は熱気に包まれ、梅雨空を吹き飛ばすように、来場された皆さまの心を晴れやかにしてくれました。

宍粟市吹奏楽団、宍粟市少年少女合唱団は、どちらも宍粟市が誇る大切な宝です。関係者の皆さま、指導者の皆さま、そして団員の皆さまに、あらためて深く敬意と感謝を申し上げます。これからのさらなるご活躍と発展を心より願っております。市民の皆さま、ともに応援していきましょう。

いよいよ本格的な夏を迎えました。今年は全国的に平年を上回る気温が続くとの予報があり、熱中症への備えがこれまで以上に大切です。

宍粟市では、熱中症対策として「クーリングシェルター」を開放しております。暑さを感じたときは、ぜひご活用いただければと思います。水分・塩分の補給をこまめに行い、無理をせず、どうか暑い夏を元気にお過ごしください。

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

秘書広報課 ☎63-3115

✉kohokocho-kk@city.shiso.lg.jp

送信はコチラから



いふくべ いっしん
伊福部 壱心ちゃん
元気に大きくなあれ♡だいすきたよ♡
2歳・山崎町



やまぐち ゆの
山口 結埜ちゃん
元気いっぱいすくすく育ってね!
1歳・山崎町



にしかわ たくみ
西川 拓海ちゃん
いっぱい食べて大きくなあれ!
1歳・山崎町

としょかん せかい りょこう
夏休み特別企画「図書館de世界旅行!」

夏休み特別企画、「図書館de世界旅行!」を開催します。期間中、市内の図書館・図書室で世界のさまざまな地域や国をテーマにした本の紹介や展示を行います。クイズやフォトスポットもあります。ぜひ4館を回って世界旅行を楽しみましょう。

今月のオススメ



見逃せない! ヘンな道路標識

思わず2度見したくなる「ナゾの標識」を大公開!!

著者: 後藤欣樹
出版社: イカロス出版

「〇〇まで388km」といったとんでもない長距離を案内する標識や、車の幅の大きさほどの巨大標識、木製の彫刻をほどこした工芸作品のような標識など、珍しい「ヘンな道路標識」の数々が紹介されています。標識の基礎知識も学べます。



鉄弁 西の巻

「行って食うべし!」駅弁ものがたり

著者: 望月崇史
出版社: ブックマン社

「列車の車窓を流る景色を見ながら駅弁を食べる」誰もが一度は想像する旅ではないでしょうか? 駅弁を食べ歩いて25年の著者が、西日本を中心に鉄道旅におすすめの駅弁を、作り手の信条や路線の歴史などを交えて紹介しています。駅弁を買って鉄道旅に出かけたくなる一冊です。



農家が教えるカメムシの防ぎ方

ここまでわかった! 誕生生態

編者: 農文協
出版社: 農山漁村文化協会

全国各地で農作物に大きな被害を与えているカメムシ。最新の研究で明らかになってきた生態とともに、田んぼや畑でのカメムシの防ぎ方や、カメムシを活かした害虫の駆除方法などが解説されています。



今月の表紙

表紙は山崎西小学校の2年生が土万のブルーベリー園へ体験学習に訪れた際の1枚です。児童らはたくさんのお土産のブルーベリーに目を輝かせていました。



この広報紙は環境保護のため、植物油インキを使用しています。

UD FONT



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

7月				15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

8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

編集後記

今月の特集では、95歳の方に取材を行いました。祖母と同居していない^①にとって、ご高齢の方とゆっくりお話しする機会は多くないのですが、取材中の明るく元気な様子、優しいお人柄に心が温くなりました。60歳以上も年齢が離れているのに、こちらが力をいただくような時間でした。運動が苦手な^②でも、その方のはつらつとしたお姿を見ていると「少し歩いてみようかな」と自然に思えるから不思議です。長く元気に過ごすための秘訣は、もしかすると、そんな風に誰かの生き生きとした姿から力をもらうことなのかもしれません。

暑さが本格化します。みなさまも運動中の熱中症にはくれぐれもお気をつけください。^③