



### 1 人茶わん一杯が毎日ムダに

国内の食品ロス (年間約600万トン) は日本人 1人あたりに換算すると年間約47キロ。1日あたりでは約130グラム (お茶わん一杯分) の食べ物が捨てられていることになります。またその量は世界中で飢えに苦しむ人たちへの食品援助量の約1.4倍になります。

### 1日あたり **約130グラム 約1.4倍** 600万 トン 食品援助 食品ロス



#### 食品ロスの3つの要因

家庭で食品ロスが生まれる要因は大きく3つあります。一つ目は野菜の食べられる部分を捨ててしまう「過剰除去」。皮を厚くむき過ぎたり、芯を捨ててしまったりすることが原因です。二つ目は料理を作りすぎたときの「食べ残し」。最後は食品を未開封のまま捨ててしまう「直接廃棄」です。これらを事前に防ぐために次のポイントをチェックしましょう。



#### 買い物のポイント

- □ 出かける前に冷蔵庫の食材をチェック
- □ すぐに食べるものは期限が近いものを選ぶ
- □ 購入は必要な分だけ





#### 調理と保存のポイント

- □ 残り物から使い、食べきれる量を作る
- □ 残った料理はリメイクで工夫
- □ 加工食品はメーカーが指定する方法で保存
- □ 野菜は下処理して冷凍でストック





#### 食品ロス "モニター"募集

食品ロスの量や廃棄した理由などを記録する「食品ロスダイアリー」市民モニターの募集です。約1か月間、続けられれば素敵な記念品がもらえます。

実施期間 10月18日~11月14日

定員 市内100世帯

申込期限 10月6日

応募方法 所定の申込書に必要事項を記入のうえ

消費生活センターまで(市公式サイトからも可)

問 消費生活センター ☎63-0840



申込は

#### もしもに備えて 登録して しそう防災ネット

風水害や地震など、もしもの事態に役立つ 便利な情報ツール「しそう防災ネット」。刻々 と状況が変わる気象情報や避難情報はもちろ ん、生活に役立つ道路規制情報や行方不明者 情報などが登録するメールアドレスに届きま す。これから本格化する台風シーズン。事前 に登録しておきましょう。

#### ♪ 登録は簡単。メールを送るだけ

携帯電話のカメラで次の QR コードを読み取るとメールフォームが開きます。任意の文字を1字以上入力して送信するとメールが届くので、本文に表示された登録用の URL をクリックすれば完了です。



登録はこちらから

#### ● 12 か国語に対応

英語や中国語、韓国語など12か国の言語に対応しています。外国人にもお勧めです。

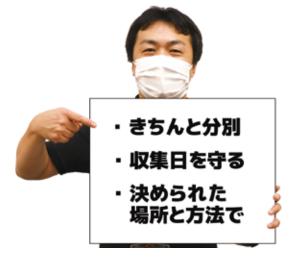


□ 危機管理課 ☎ 63-3119

#### 守ろう。ゴミ出しの基本ルール

ゴミや資源物は基本ルールをしっかりと守って出しましょう。だれもが分別をし、収集日を守ることで、環境への負荷も減らせます。

いま一度、確認しましょう。



#### 一度に多くはやめて

一度に大量のゴミは出せません。収集車が回収できる量には限りがあります。引っ越しなどで大量に出たゴミは自ら「にしはりまクリーンセンター」に持ち込むか一般廃棄物収集運搬業者に処理を依頼する必要があります。店舗や事務所などの事業系ゴミも同様に自ら処理が必要です。

#### マスクやティッシュは密封して

使用済みのマスクやティッシュは、感染症を 予防するために、そのままゴミ袋に捨てずに 別のビニール袋に入れて、しっかりと空気を抜 き、密封してから捨てるようにしましょう。

問 生活衛生課 ☎ 63-3506

### 地域おこし瓦版



第66回

地域おこし協力隊 朴 瞳さん

はじめまして。4月に地域おこし協力隊 として、しそう森林王国観光協会に着任し ました朴(ぼく)瞳です。昔、1年かけてオー ストラリアを旅した際にオーガニック農法 で自然と調和しながら生活している人たち と出会い、いつかそのライフスタイルを自 分も実現させたいと考えていました。そし て宍粟市という自然豊かな場所で森林セラ ピーと発酵をテーマにした地域おこし協力 隊の活動があることを知り、応募しました。 現在は秋の行楽シーズンに向けた森林セラ ピーの新たなプログラムの企画立案や受講 者との調整などが主な活動です。また、森 林セラピストになるべく、癒しの森ガイド さんに色々教えて頂きながら学びの日々で はありますが、森林セラピーを通じて宍粟 の森の魅力を発信し広く知ってもらえるよ う頑張っていきたいと思います。

3年後の定住に向けて夫と二人で地域の方と交流したり、家を探したり、畑作業に挑戦したりと毎日あっという間に時間が過ぎていきます。これから皆さんと一緒に地域おこしを楽しみながら活動していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



市内の観光施設で貸出中のE-bike(電動アシスト付きマウンテンバイク)をPRする朴隊員(右から二人目)

### 10 月は里親月間まずは始めてみて

10月は「里親月間」です。さまざまな事情で家族と一緒に暮らせない子どもたちがいます。このような子どもたちを自らの家庭に迎えて、温かい愛情と正しい理解をもって育てる人が「里親」です。里親になるには研修を受講し「里親認定」を受ける必要があります。ただし週末や長期休暇など一定の期間だけボランティアで預かることもできます。この機会にまずはできることから始めてみませんか。

#### 市内の里親Aさんの体験談

きっかけは勤め先の学校で家庭の事情など の影響か、いつも一人ぼっちになる子どもを 見てきたことでした。大人のせいで肩身の狭 い思いをする子どもを助けたい、そう強く思 い家族を説得して里親を希望しました。我が 家に来たのは当時2歳の男の子。まだ幼いの にトイレや食事に全然手がかからない子でし たが、お風呂だけは一緒に入ることを嫌いま した。児童施設などにいる子どもは、大人と の親密な関係に慣れていません。その後2年 かけてようやく気を許してくれて、家にも馴 染んでいきました。息子や娘とも仲良くなり、 家族の絆がより深まったように感じました。た だ学校など集団生活の中では自己表現が上 手くできず、周囲に迷惑をかけることもあり ました。その時も自分の子と同じように教育 しました。今では養育期間を終え無事に成人 し、仕事をするまでに成長しています。

預かった子どもはその時点で自分の子ども。本音で向き合うことが大切です。国から養育費などの助成があり経済面の心配はいりません。子どもとは常に楽しく温かく接すること、それができれば大丈夫です。

- 兵庫県姫路こども家庭センター☎ 079-297-1261
- 問 社会福祉課 ☎ 63-3067

#### 来春入園 幼稚園児の募集

来年4月の入園を希望する幼稚園児の募集です。子どもと一緒に指定の幼稚園を訪ね手続きをしてください。

- 受付日時 10月18日・19日13時~ 16時
- ▶ 対象年齢 4歳~5歳(令和4年4月1日 時点)

#### ▶指定の幼稚園

指定される幼稚園は次表のとおりです。小 学校区で入園する幼稚園が決まります。

園名	小学校区	電話番号
山崎 城下	山崎・山崎西小学校区 城下・戸原小学校区	62-0861
河東	河東・神野小学校区 伊水・都多小学校区	62-1563
波賀	波賀小学校区	75-2094

<sup>※</sup>希望園児が5人未満の場合は原則、開設されません。 ※波賀幼稚園は3歳児も対象になります。

#### ● 保育時間

保育時間は次表のとおり曜日で異なります。

曜日	時間	
月・火・木	8時~14時30分	
水・金	8 時~11時45分	

#### 問 教育総務課 ☎ 63-3121



#### 来春入園 認定こども園幼稚園部 園児募集

来年4月の入園を希望する認定こども園幼稚園部の園児の募集です。子どもと一緒に希望する認定こども園を訪ね手続きをしてください。

- 受付日時 10月18日・19日13時~ 16時
- ▶対象年齢 3歳~5歳(令和4年4月1日 時点)
- ▶ 保育料 無料(教材費や給食費など別途必要)

#### ♪認定こども園一覧

認定こども園の一覧は次表のとおりです。 定員は各園 15 人まで。

#### 公立

園名	電話番号
戸原	62-1576
はりま一宮	72-1987
一宮北	74-1628

#### 私立

園名	電話番号	
みのり	62-7739	
ちくさ杉の子	76-3777	

#### 問 こども未来課 ☎ 63-3114

仕事や生活、趣味などに役立つ最新情報をお届けします。

新型コロナウイルス感染症の影響により日程等、変更になる場合があります。

#### □ 36,162人(-男 性 17,348人(-性 18,814人 (-出 生 8月の異動 亡 死 転 入 転 出 その他増 その他減

30) 世帯数 14,717世帯(-17) ※令和3年9月1日 現在 16人(+ 50人(+ 22) 40人(-57人(+ 0人(± 0人(-4) 29) 0) 1)

51)

21)

**募集職種** )職員の募集です。 市立の幼稚園や保育所など 任期付き職員・保育を

対象者 年4月1日から3年間です。 募集人数 士・保育教諭 昭和39年4月2日以 12人程度 幼稚園教諭・保育 任期は来

**応募期限** 10月8日 取得見込含) 降に生まれた人(要資格 10 月 31 日

問

試験日

試験科目 試験会場 作文、ピアノの 市役所 弾

き歌い、 集団面接 **☎**63 - 3000

総務課 市営住宅入居者

営住宅の入居者の募集で

**対象** 市内在住の16歳~65 らえます 大で150万円の支援金がも 術や文化を学ぶ費用として最 募集です。 海外研修等支援事業」 海外で先進的な技 の

対 崎 象 万7500円~) 寸 地 1 戸 2 D K 下 比 地 団 (月 地 額山

保育所など

受付窓口 人居資格 市民局地域振興係 勤の住宅困窮者 市内在住または在 住宅土地政策課 (所得要件

その他書類審査、

面接あ

外留学研修費上限50万円

年50万円

(最大3回)

](最大3回)▽海▽能力研修費上限

来年1月21日

一まちづくり推進課

**3**63 - 3123

その他 などあり) 応募者多数の場合は

住宅土地政策課 63 - 310 6

海外研修費の助最大150万円

受付期間 9月21日~30日 助成種類 申込期限

募集です。 する「防衛大学校」 自衛隊の幹部自衛官を養成 受験生の

対象者 高校を卒業または高

危険物取扱者試験

(語学留学は対象外)

の募集です 危険物取扱者試験の受験者 1 類

試験種類 ~6類、 集期間 甲種、 乙種第

**2** 63-3139

(インターネットは 姫路獨協大学 11 月 21 日 10月4日~ 10 15 月 1  $\Box$ 

「市長懇談会」希望者募集中で す。テーマは自由。日時や会場も

相談しながら自分たちで設定でき

ます。対象は自治会や地域づくり

団体はもちろん、おおむね5人集

まれば誰でも申し込めます。

くわしくは

こちらから

問 秘書政策課

試験日

日~12日)

一宍粟消防署

**62** - 0119

世界のカブトムシ・クワガタ養殖・販売



その他自衛官候補生も随時

受付中

(対象18~32歳)

自衛隊姫路地域事務所

**2**079 - 282 - 0535

**応募期限** 10月27日

歳から20歳の人 専3年次課程を修了.



HP

した 18

カブトムシやクワガタなどの生体、用品の販売をしています。 インターネットや電話でお気軽にお問い合わせください。 宍粟市一宮町三方町687-5 TEL. 0790-71-0249

ネット販売やってます!



(広告)

市美術展

作品の募集です。優秀な作品 には賞が贈られます。 写真、日本画、洋画、書、

受付日時 **応募方法** 所定の出品票など 品とともに受付会場まで に必要事項を記入のうえ作 ▽未発表のもの 10月10日13時30分

その他 展示期間 受付会場 子ども(中学生まで) 宍粟防災センター 10月29日~11月3

~ 16 時

閰 社会教育文化財課 の応募不可 **3**63 - 3117

まで

募集です。 副室長の松下正和さん。過去 師は神戸大学地域連携推進室 から古文書を救う」です。 ついて講話があります。 文書類を保護した経験などに に市内で発生した水害から古 |第2回宍粟学講座||受講生の 地域の歴史や文化を学ぶ テーマは 風水害 講

**応募規定** ▽各部門一人一点 第17回宍粟市美術展」出展 その他 定員 会場 **閻** 社会教育文化財課 募集 です。 63 - 3117 50人 (申込順) 宍粟防災センター 市民大学の対象講座

推薦入試 但馬技術大学校

対象者 入試受験者の募集です。 |県立但馬技術大学校|推薦 高校の推薦を受けた

ついて学びます。

級があり、次のいずれかに 精神障害者保健福祉手帳

出願方法 出願期間 定員 各10人程度 コース 総合ビジネス 薦書などを添えて同大学校 自動車、 所定の申込書に推 10月1日~8日 建築、

その他 試験日 試験科目 試験会場 月18日から 一般入試の受付は10 10月16日 豊岡または明石 面接

閰 同大学校 0796-24-2233

参加者の募集です。端材を活 募集 「親子で学ぶ環境体験活動」 親子環境体験

県内売り場でー 購入は、

等前後賞合わせて当せん金5億 円のハロウィンジャンボ宝くじが 9月22日から発売されます。当 せん金が5千万円の「ハロウィン ジャンボミニ」もあります。 金の一部は住みよいまちづくりの 財源にあてられます。県内の売場 で購入しましょう。

問 県市町村振興協会 **2** 078-322-1151

ロウィンジャンボ 22日発売

問 西播磨青少年本部 申込期限 定員 20組 **参加料** 1作品900円 講師 エコハウスサポーター 淵瀬俊文さん その保護者 **20791-58-2129** 小学生までの子どもと ひょうご環境体験館 1月14日10時~12時 10 月 14 日

10月末まで 度障害者自立支援金

えます。 がいのある人が作業所や児童 です。この支援金は重度の障 福祉施設に通った場合にもら 援金」の申請期限は10月31日 「重度障害者(児)自立 支

対象 級 療育手帳A判定または 身体障害者手帳1・2

FAX 63 - 3062

63 - 3101

10月2日1時~15時30

を楽しみながらリサイクルに 用したティッシュケース作り

> 後等デイサービスなどを利 を受ける17歳以下の人▽児 通所または医療機関で訓練 する人)▽児童福祉施設に 動、食事、排泄、入浴、着替え 体に障がいのある人は移 18歳から4歳までの人(身 該当する人▽作業所に通う 童発達支援センターや放課 のうち4つ以上で介助を要

申請期限 支給金額 対象期間 その他 可否審査あり 申請方法 を受けた所定の調査票に手 帳を添えて障害福祉課まで 10 月 31 日 月額4000円

**間**障害福祉課 用する人 今年4月~9月 作業所などで証明

0790-76-2500

### 「ほかでは味わえない充実感 それが介護の仕事でした



出来るかどうか不安… な最初は戸惑いながらのスタ

\_\_\_\_ ↑コチラから 動画をご覧いただけます

特別養護老人ホームち くさの郷 〒671-3231 宍粟市千種町河呂189-4

(広告)

お問合せ

対象

小学生までの子ども

会場

家原遺跡公園

日時

10月9日・24日・

31 日

9時~16時

試験会場 ます。 試験日 日時 閰 同大学校 その他 受験料 試験科目 出願方法 対 象 です。 加者の募集です。昆虫採集を 出願期間 が卒業した高校の推薦が必要 者の募集です。 立森林大学校」推薦入試受験 楽しみながらその生態が学べ <del></del> 募集人数 ·秋の陣in家原遺跡公園」参 月1日時点) 月8日から 薦書などを添えて同大学校 林業の専門知識を学ぶ 虫とり秋の陣家原で学ぶ 72-2700 ]播磨県民局主催の「虫と 40歳以下 10月9日10時~12時45 2200円 11月5日 一般入試の受付は11 小論文、 同大学校 10月4日~25日 10人程度 所定の申込書に推 受験には自身 (令和4年4 面接

> その他 定員 講師 必要なもの **応募期限** 9月1日 しの会 ご、筆記用具など (要保護者同伴) 70人程度 NPO法人こどもとむ 応募多数の場合は抽 八木剛さん 虫捕り網、 虫か

森林大学校

推薦入試

会場

必要なもの

確認書類、

# 問 西播磨県民局

選

お知らせ

ありがとう

日赤資金518万円

**3**0791-58-2327

### お知らせ 期間延長12月まで マイナP

ます。 ストアなどの端末も利用でき 所や市民局、コンビニエンス イント還元の手続きには市役 申請手続きをした人です。ポ までにマイナンバーカードの されました。対象は今年4月 申込期限が12月31日まで延長 還元されるマイナポイントの 5000円分のポイントが

# 圆 広報情報課

63 - 3115

### お知らせ 土日もできる マイナカード手続き

テクノ圏 域 だより

OUND TECHNO"

PR サイト

-構物「チウン」 その基準を展示しよう!

公開中です。グル

メやショッピング

など、とっておき

のスポット情報が

満載です。

播磨科学公園都市"テクノ"のPR

サイト「AROUND TECHNO」

手続きができる臨時開庁日で 役所でマイナンバーカードの 10月9日、 24 ⊟ 31日は市

問 されます。 や献血などの活動資金に活用 その全額が国内外の災害復興 518万2661円でした。 た日本赤十字社への募金額は 社会福祉課 今年5月に市内で集められ

お知らせ 職後も安心

63 - 3067

対 象

市内在住の人

日時

10 月 13 日 13

時 5

16

時

人30分まで)

は建設業労働者の退職金を 建設業退職金共済制度

書類。カードの受取は本人 市役所1階 マイナンバー通 住基カード 申請は本人確認 310円で全額が課税の対象 国の制度です。 が支払われます。 外。その総額に応じて退職金 その事業主が積み立てておく

加入方法 所定の申込書に必 要事項を記入のうえ建設業 退職金共済兵庫支部まで

問

市民課

63 - 310

Ŏ

る人のみ 知カード、

間同支部

**☎**078-997-2333

# **無料法律相談**

相談できます。 料法律相談」が開かれます。 債務や相続、 近 畿弁護士会連合会の

会場 定員 6人(申込順) 市役所

問 総務課 63 - 3000

アクセスは こちらから

公 開開 中

問 佐用町企画防災課

## 相談

離婚問題などが

**2** 82-0664

#### ーたんのワンポイント 手話レッスン



配信中



きれい

今月は

左手のひらを、右手でサッ と撫でるように表します。 手のひらに何もない、きれ いな様子を表しています。

障害福祉課 **63-3101 EXX** 63-3062

#### 診療科目/

歯科・□腔外科・小児歯科・矯正歯科



掛金は日額



SMILE DENTAL

 $2_{\rm F}$ イオン山崎店 午前/10~13時 午後/15~20時(月~土) 15~18時(日・祝)

(広告)



web版も

#### シッティングバレーでパラ五輪 山崎町の西家選手が市長表敬「メダルめざす」

東京パラリンピックのシッティングバレーボール競技に日本代表として出場する西家道代 (山崎町) さんが8月11日、市役所を訪ね福元市長を表敬しました。市長が「体調管理をしっかりと臨んでほしい。期待している」と激励すると、西家さんは「できるだけ楽しんでプレーしメダルの獲得をめざしたい」と健闘を誓いました。西家さんは社会人バレーボールチームに所属した2003年当時、試合中に左足が麻痺する大ケガを負います。一時は選手生命を絶つことも考えましたが座った状態でプレーするこの競技と出会いすぐに頭角を現す選手になります。今大会では主将としてチームを率います。



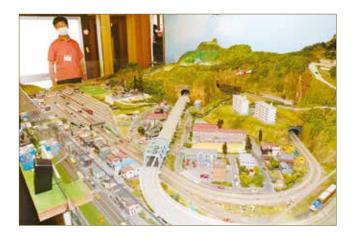
#### たたら公園でパラ聖火採火式 小中学生や高校生など10人が聖火繋ぐ

東京パラリンピック「宍粟市聖火フェスティバル」の採火式が8月12日、千種町の天児屋たたら公園で開かれ、地元小中学生や高校生、公募の参加者など10人が集火台に聖火を灯しました。式典はコロナ禍の影響で一般非公開。市や福祉団体、地元自治会などの関係者約50人が静かに見守りました。聖火の種火は砂鉄を原料に鋼を精製する古の製鉄法「たたら」の炉から採火されました。採火者の一人でたたらの保存伝承に取り組む上山明(千種町)さんは「たたらが聖火に貢献できたことがうれしい」と話しました。



#### 山崎商店街に新名所 鉄道ジオラマ楽しめる交流館がオープン

鉄道のジオラマ鑑賞が楽しめる「しそう夢鉄道ジオラマ交流館」が8月13日、山崎町の商店街にオープンしました。館内には3つのジオラマがあり、走行する電車を鑑賞したり遠隔操作で運転を体験したりすることができます。オープンから1週間余りが過ぎたこの日は、親子連れなどが訪れ、緻密に作り込まれた街並みを本物さながらに走る電車に見入っていました。施設を運営するNPO法人しそう夢鉄道の小寺一成(かずしげ)代表は「電車のない宍粟の子どもたちに魅力を伝えたい。町に根差した場所になれば」と話しました。同館の営業は土日祝日の10時から17時まで。入館料は大人400円、子ども200円。



#### 県LPガス協会西播東支部 コロナ対策で寄付金

一般社団法人兵庫県LPガス協会西播東支部が8月18日、コロナ対策に役立ててほしいと市へ50万円を寄付しました。同支部はLPガスを取り扱う西播磨の東部地域40社でつくる組織で、例年は災害時にも強いとされるLPガスの高い安全性やその利便性を啓発する活動などに取り組んでいますが、今年はその事業費の一部をコロナ対策の寄付金に使うことを決めました。山崎町を本拠にLPガス事業を手がける同支部副支部長の本條昇さんは「市のコロナ対策を応援したかった。有効に活用してほしい」と話しました。寄付金は避難所の感染症対策などに役立てられます。





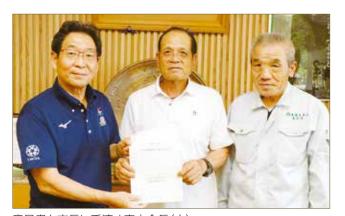
#### 山東中ソフト部が全国へ メンバーが市長表敬「一つでも多く勝ちたい」

8月14日から大阪府で開かれる「第21回全日本中学生男女ソフトボール大会」に出場を決めた山崎東中学校ソフトボール部の21人が8月6日、市役所を訪ね福元市長を表敬しました。同部の全国大会出場は18年ぶり3回目。4番打者を中心とした打撃と走塁に磨きをかけ全国の切符を手にしました。主将の岸本芽依(3年)さんは「全国出場は新チームの目標だった。1試合でも多く勝てるように頑張りたい」と意気込みます。



#### コロナ禍 原りんご園がオープン 8割減っても「園守りたい」

波賀町の原観光りんご園が8月22日、オープンしました。今年は新型コロナウイルスの影響で名物のりんご果汁でつくるジュースやソフトクリームなどの提供を中止。滞在時間の制限なども設けられました。オープンから一週間が過ぎたこの日の来場者数は約30人。昨年と比べ来場者も収益も8割減ったといいます。同園を運営する原不動滝観光組合常務の中原三千男さんは「苦しくてもここを守りたい。丹精込めて育てたリンゴをぜひ味わってほしい」と話しました。リンゴ狩りは11月中旬まで楽しめます。



意見書を市長に手渡す森本会長(中)

#### 農業委が意見書「農業に新しい政策を」

市農業委員会が8月10日、新たな農業施策に関する意見書を福元市長に手渡しました。意見書には農地の後継者不足を解消する施策の展開や荒れた農地の実態調査の実施など、取り組むべき5つの方策が示されました。市の調査では耕作放棄地の面積は農地の約1割とされています。同会会長の森本弘昭さんは「今後ますます耕作放棄地が増えることを危惧している。新しい政策を実現させてほしい」と求めました。意見書を手にした市長は「農業が第2の仕事となる独自のモデルをつくりたい」と話しました。







#### 子どもら恐竜に興味深々 いちのぴあで企画展"恐竜ワールド"

恐竜の木製骨格クラフトを集めた企画展「恐竜ワールド」がいちのぴあ図書室を会場に8月1日から30日までの会期で開かれました。取材したこの日は地元の子どもたちや家族連れなどが訪れ、骨格を観賞したり読書をしたりして楽しんでいました。自分の背丈の倍近くある骨格を間近で見た子どもたちは「かっこいいな」「迫力あるなあ」などと目を輝かせていました。

「スクスク」はお母さんと赤ちゃんを応援するページです。 市の保健師や栄養士が子育ての悩みに寄り添います。

圆保健福祉課 ☎ 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。届け出は毎週月曜日に保健福祉課で行うか、各保健福祉課に電話予約のうえ行ってください。

## 日子信康子権

#### 乳幼児健診カレンダー

9月中旬から10月中旬までの健診や健康相談の日程です。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、対象者や受付時間が一部変わります。対象者には1か月前までに案内が届きます。

地域	内容	実施日	対象	会場	
	乳児健診	10月21日	令和3年5月、6月生まれ		
	10か月児健康相談	10月21日	令和2年11月生まれ		
	1歳6か月児健診	10月27日	対象者に案内あり	<b>☎</b> 62-1000	
	3歳児健診	10月28日	対象台に条内のウ		
	10か月児健康相談	10月26日	令和2年11月、12月生まれ	メイプル福祉センター <b>2</b> 75-8800	
一宮	1歳6か月児健診	10月25日	対象者に案内あり -	いちのぴあ	
波賀 千種	2歳児歯科健診	9月27日		<b>☎</b> 72-2100	
132	3歳児健診	9月28日		メイプル福祉センター	
	フ成元 陸記	10月26日		<b>☎</b> 75-8800	

#### 離乳食教室 要申込

離乳食のお話と相談ができます。赤ちゃんも参加できます。

内容	日時	対象	会場
離乳食のお話	9月24日 10時~12時	7、8か月児	エーガイヤちくさ ☎ 76-8600
	10月25日 14時~15時	4か月〜 6か月児	市役所北庁舎3階 (保健福祉課) ☎ 62-1000

#### 子どもの遊び場「しーたん広場」

妊婦さんが交流したり、4歳くらいまでの乳幼児と保護者が一緒に遊んだりするスペースです。

- ▶日時 平日9時~16時 ▶会場 市役所北庁舎3階
- ▶毎月最終水曜日は休み

#### ほっとmamaルーム

妊婦さんから産後6か月頃までのママと赤ちゃんの部屋です。赤ちゃんの身長や体重測定もできます。

日時	会場	
10月7日	いちのぴあ	
10時~11時30分	<b>な</b> 72-2100	
10月 13日	メイプル福祉センター	
10時~11時30分	☎ 75-8800	
10月20日 10時~11時30分	市役所北庁舎3階 (保健福祉課) ☎ 62-1000	
10月21日	エーガイヤちくさ	
10時~11時30分	☎ 76-8600	



メイプル子育て☆プチ夏祭り 7月28日メイプル福祉センターで

「だいすき♡」は子育て支援センターの行事予定をお届けするページです。 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。

問 山崎 ☎ 64-7716 一宮 ☎ 72-2100 波賀 ☎ 75-8800 千種 ☎ 76-8600

#### オープンデー

子育て支援センターの開放日です。

会場	内容	実施日	時間
学遊館	ワイワイデー	毎週火曜日 (9月21日、10月26日 を除く) 9月25日、10月9日・30日	
いちのぴあ	ふれあいオープンデー	毎週金曜日	
メイプル福祉 センター	メイプル子どもひろば オープンデー	毎週月曜日 第1・第3木曜日 9月30日、10月21日は 「木育の日」	9時~16時
エーガイヤ ちくさ	エーガイヤ ちびっこデー	毎週水曜日	

#### 親子クッキング "ブルーベリージャム&梅シロップ" 7月28日いちのぴあで



親子活動きらきら「親子で水あそび」



楽しいおじさんがやってきた 8月5日 エーガイヤちくさで



#### 子育て相談 要申込

家庭教育アドバイザーやカウンセラーに子育て相談ができます。

会場	相談員	日時
学遊館	家庭教育アドバイザー 中辻 眞理子 (なかつじまりこ) さん	10月5日 10時~15時
メイプル福祉センター	兵庫県カウンセリング協会 公受 雅 (おおやけまさ) さん	10月15日 10時~15時

#### 子育てイベント 要申込

会場	イベント	日時
メイプル福祉センター	親子りとみっく教室	10月20日 10時~11時30分
いちのぴあ	親子リトミック教室	10月18日 10時~11時30分

#### 赤ちゃんとママの部屋 [すやすや] 要申込

妊婦さんから 1 歳までの赤ちゃ んとママの会です。

	会場	日時
ŗ	学遊館	9月22日、10月13日・27日 10時~11時30分

#### もくもく広場

いちのぴあの遊戯室「もくもく広場」では平日のほか月末の土日も育児相 談ができます。9月は25日と26日、10月は30日と31日です。職員 が相談に応じます。



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 9月21日、10月5日各13時30分~15時30分▶会場 宍粟防災センター4階▶内容 離婚、借地借家、消費者問題、債務整理など▶料金 資力が基準以上の場合は30分5,500円▶圓 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)

▶日時 10月9日9時~12時▶会場 宍粟防災センター4階▶内容 不動 産名義変更、会社設立、債務整理、 成年後見、消費者問題など▶圓 県 司法書士会西播支部 ☎080-5743-0783

#### 行政なんでも相談(予約不要)

- ▶日時 10月19日13時30分~15時▶会場 市役所1階▶委員 三谷恭三☎62-2266
- ▶日時 10月20日13時30分~15時 30分▶会場 市民センター波賀▶委 員 上田学さん ☎75-2232
- ▶問 総務課 ☎63-3000

**エイズ・肝炎相談** ▶日時 9月28日、10月12日13時15分~14時30分 ▶会場 龍野健康福祉事務所▶内容HIVや肝炎ウイルス感染の相談、検査▶圓 龍野健康福祉事務所 ☎0791-63-5140

よろず支援拠点出張相談 ▶日時 10月1日11時~16時45分▶会場 宍 栗防災センター4階▶内容 中小企 業や小規模事業者のための無料経 営相談▶個 兵庫県よろず支援拠点 ☎078-977-9085 しごと相談会 ▶日時 10月8日10 時~12時▶会場 いちのぴあ▶ 問 宍 粟わくわ~くステーション ☎63-3011

**若者サポート出張相談** ▶日時 10月15日10時~13時▶会場 波賀市民局▶内容 15歳~49歳までの若者、保護者を対象とした職業選択に関する相談▶週 福祉相談課 ☎63-3168

**アルコール相談** ▶日時 10月20日 13時30分~15時▶会場 市役所北 庁舎3階▶内容 断酒などに関する 相談▶ 個 保健福祉課 ☎62-1000

**ひきこもり相談** ▶日時 9月22日、10月27日13時~16時▶会場 市役所北庁舎2階▶ 個福祉相談課 **☎**63-3168

**専門的栄養相談** ▶日時 10月11日 10時~11時30分▶会場 龍野健康福祉事務所▶内容 栄養に関する専門的な相談▶**個** 龍野健康福祉事務所 ☎0791-63-5677

**こころのケア相談** ▶日時 10月1 日13時~15時▶会場 龍野健康福祉 事務所▶**閻** 龍野健康福祉事務所 ☎0791-63-5687

**女性相談** ▶日時 9月17日、10月5日8時30分~17時15分▶会場 宍粟 防災センター2階▶週 男女共同参画センター ☎63-0840

しそうにじいろ相談 ▶日時 10月 20日、11月17日8時30分~17時 15分▶会場 宍粟防災センター2階 ▶内容 性の多様性に関する相談 ▶個 人権推進課 ☎63-0840

発達障害出張相談 ▶日時 10月 20日9時50分~16時50分▶会場 宍粟防災センター4階▶圓 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 10 月6日14時~16時▶会場 龍野経済 交流センター5階▶圓 (一社) 県宅 地建物取引業協会 西播磨支部 ☎0791-63-3072

兵庫県子ども医療電話相談 ▶相談窓□ ☎078-304-8899 ☎ #8000▶時間 18時~翌朝8時(平日、土曜)、8時~翌朝8時(日曜、祝日、年末年始)

#### 播磨姫路小児救急医療電話相談

- ▶相談窓□ ☎079-292-4874
- ▶時間 20時~24時 (月曜から土曜)、9時~18時、20時~24時 (日曜、祝日、8/15、年末年始)

#### 休日当直医

9月と10月の休日当直医の予定です。診療時間は9時から17時までです。公立宍粟総合病院の小児科のみ9時から11時まで。

F	10	医療機関名	電話番号
	19⊟	いなもち医院	62-8808
	20⊟	かなたに医院	64-0535
9月	23⊟	山中医院	62-0036
H	26⊟	公立宍粟総合 病 院(内 科、 外科、小児科)	62-2410
	3⊟	やまさき青山 クリニック	64-4111
	10⊟	藤田整形外科 クリニック	64-1515
10 月	17⊟	公立宍粟総合 病院(内科、 外科、小児科)	62-2410
	240	山岸診療所	75-2011
	24⊟	ウスキ医院	62-0098
	31⊟	ほしの皮ふ科	63-3133
	310	上田医院	63-0011

問 保健福祉課 ☎ 62-1000

# 広報しそう広告募集

### あなたの会社やお店を宣伝しませんか?

・発行部数 15,500部・毎月15日発行・市内全戸に配布

お問い合わせは宍粟市役所 広報情報課まで 0790-63-3115



### 市長室

#### 元気で実りの秋を



全国大会出場の山崎東中 ソフト部を激励する市長 (8月6日)

今年は、秋雨前線の停滞 による大雨の日が長く続く など、例年にない夏となりま した。

また、新型コロナウイルス 感染症の急拡大により、兵 庫県では8月20日に4度 目となる緊急事態宣言が発 令され感染対策が強化され るなど、市民の皆さまにとっ ては日々大変な状況が続い ていると思います。

宍粟市では、7月以降のいわゆる第5波において、9 月8日現在でおおむね60名を超える新型コロナウイル スの新規感染者を確認しています。その年代別の割合を みますと、30歳代以下の若い世代が半数以上を占め、感 染経路は家庭内感染や友人との宅飲みなどが多くなっ ています。

9月に入り、2学期も始まりましたが、こうした厳しい 状況にあることから、中学校の部活動の中止や外部か

らの人流の抑制を図るため、学校施設の貸出しを中止 するなどの対策を講じました。また、9月12日に予定さ れていた市内中学校の体育祭についても延期となり、児 童、生徒の皆さん、保護者の皆さまにはご迷惑をお掛 けしましたが、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

市民の皆さまには重ね重ねになりますが、日中を含め た不要不急の外出の自粛、外出する必要がある場合で も極力家族など少人数で、混雑している場所や時間を 避けて行動するなど、一人一人が自覚をもって「ウイルス に感染しない・感染させない」責任ある行動をお願いし ます。

現在、医師会や総合病院、医療従事者の皆さまのご 協力のもと新型コロナワクチンの集団接種も順調に進 んでいます。しかしながら、ワクチン接種を終えた後でも 油断することなく感染対策を緩めないでいただきたい と思います。

ようやく暑さも落ち着き、朝晩は過ごしやすくなって まいりましたが、季節の変わり目につき、お体には十分お 気を付けいただき、元気で実りの秋をお迎えください。

票 福元品三



#### 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お送りくださ い。メールの本文にはお子さんの名前(ふりがな)、生年月日、性 別、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 [しそうチャンネル] でも放映します

#### 応募・問合せ先

広報情報課 2 63-3115 kohokocho-kk@city.shiso.lg.jp

メール送信用QRコード











**①** 🥸







#### 「本の町商店街」開催中

町なかの小さな書店や食堂が舞台の小説 などを集めた展示「本の町商店街」が市立 図書館で開かれています。商店街をぶらり と巡る気分でお気に入りの一冊を探しませ んか。10月31日まで。

問 宍粟市立図書館 **2**62-4620 いちのぴあ図書室 **272-2330** 

図書館カレンタ

28 29 30

5 6 7

12 13

19 20

26 27

■ 休館日 ■ 館内整理日(休館)

9時~19時

9 時~ 17 時

(土日のみ 17 時)

🖪 🖪 火 🕏

20 21

18

25

こでもできます。

19

26 27

3 4

17

24 31

10 10 11

[開館時間]

一宮

市立図書館

本の貸し出しや取り寄せ、返却は市内4か所ど

15

22

木 金 

16 17

23 24 25

14 15 16

21

28

9時30分~17時30分 (金曜日のみ 18 時 30 分)

18

2

1

8 9

22 23

29 30

波賀文化創造センター図書室 ☎75-3688 ちくさ図書館

怒 老 **2**76-2180

### 585 高限者の思りの実施」と

#### 怒れる老人

著者:安藤俊介 出版社:産業編集センター

高齢者が怒りっぽくなる理由と怒りの特徴、そ してどうすれば穏やかになれるのかをアンガーマ ネジメントの専門家である著者が紐解きます。



#### 生きづらさの生き方ガイド

著者:大橋史信 岡本二美代

出版社: 日本法令

不登校、ひきこもり、発達障害、LGBTQ+といった 生きづらさを抱えている本人・家族に思いや体験を インタビューしています。支援を行う民間活動団体 や地域別、困り事別の相談窓口を紹介しています。



#### 体が生まれ変わる!階段筋トレ

著者:松尾タカシ 出版社:ナツメ社

時間がない、体力がない、面倒くさいなどの理由 でなかなか続かない運動を「階段筋トレ」で解決しま しょう。筋肉を鍛え分けできる「上り方」やより効果を 高めるためのエクササイズが掲載されています。



#### 編集後記

波賀・千種

今月の表紙は都多小学校で児童らが体験したベニバ ナ染めを取り上げました。同校は少子化により来年の3 月で閉校になります。子どもたちは地域で栽培される ベニバナで染めたこのTシャツを着て今月19日に予定 される最後の運動会に臨みます。取材したこの日は もハンカチを染めようと一緒に挑戦することにしまし た。独特の柄が浮かび上がるようビー玉などを輪ゴムで 生地に縛り、染料に漬け待つこと4時間。再び取材に訪 れると一面黄色く染まったハンカチが…。もしかしてと Tシャツを広げると案の定黄色一色でした (笑) みんな 縛り方が甘かったようです。それでも子どもたちは笑顔 を見せてくれました。この写真が思い出の一枚になれ ば嬉しい限りです。





表紙はベニバナで染め上げたTシャツ を掲げる都多小学校6年生の6人です。 子どもたちはおそろいの黄色いTシャツ を手に笑顔を見せていました。



