

ONNO Magazine

広報おの Vol.647

2014
2

特集1

ランランラン 楽しく RUN³

今日から始められるランニングスキルを伝授 P2~5

なんでも解説ほか	… 8
市民安全部だより	… 10
相談窓口	… 11
暮らしの情報	… 12
施設だより	… 22
おの懐古日和	… 26
まちのわだい	… 28
ふれあいひろば	… 30

ぜひ覚えない！ 走る前のストレッチ

走る前にすれば、眠っている筋肉が目覚め、関節の可動域が広がるため、体がスムーズに動いてくれます。

01 **01～04**は、肩甲骨のまわりをほぐすため、腕がしっかり振れるようになります。

5回



頭の上で手のひらを合わせる。腕を下げながら、手のひらを外に向け、肩甲骨を寄せる。できるだけ手を後ろにして、肩甲骨をさらに寄せる。ゆっくり元に戻す。

02

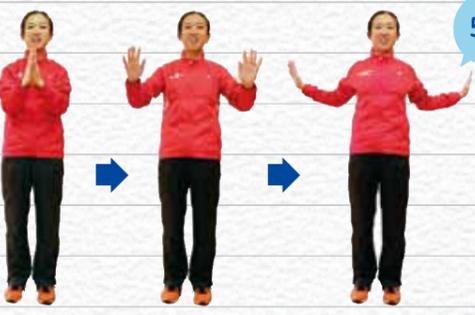
5回



手のひらを下に向け、腕を前に出す。ひじを曲げてできるだけ後ろに引いて肩甲骨を寄せる。

03 手を体の前で合わせる。手を肩より後ろに開く。

5回



04 **左右交互に**

①



①足を肩幅に開く。両方の手(右手は上、左手は下)をできるだけ後ろにゆっくり引く。
②ひざをまげてリズムをつけながら「いち、に」で左右前を出す手を入れ替える。「さ～ん」で同時に片腕を前回し、もう一方の腕を後ろ回し。(=写真下)

05 **05～07**は、股関節のまわりを鍛えるため、足が上がるようになります。

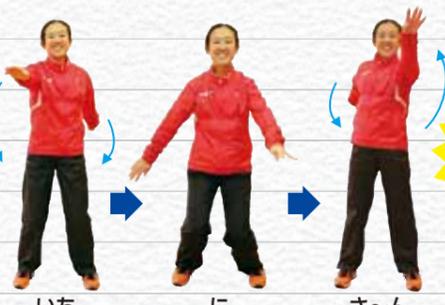
左右各5回



足を上げて、大きく一歩前を出す。前に出した足で地面をしっかり蹴って、元の場所に戻る。
※姿勢は前傾しない

慣れてきたら…できるかな?

②



上半身をねじることが大事

いち に さ～ん

06 **05**と同様に、横に大きく足を出して、元に戻す。

左右各5回



07 ひざをあげ、股関節の外側から回す。
08 逆に内側から回す。

左右各5回




ランランラン

田中千洋さんに聞く **楽しくRUN³**

今日から始められるランニングスキルを伝授

昨年11月に開かれた神戸マラソンで優勝した田中千洋さん(片山町)から楽しく走り続けるための方法を伺いました。

今年12月7日には、市制60周年を記念して小野市チャリティーマラソンの開催を計画しています。これを目標に、皆さんもランニングにチャレンジしてみませんか。

「ランニングを長続きさせるコツは？」

①「楽しく走る」…会話ができるくらいゆっくりしたペースで楽しみながら走りましょう。

②「誰かと一緒に走る」…一人ではなかなか始められないという人は、仲間と一緒にしゃべりながら走ってみては。

③「目標を作る」…達成したい目標があれば、または先に大会に申し込んでしまえば、それに向けて走り続けることができます。

次ページから、ストレッチや走り方について解説。ケガなく走るコツをマスターしましょう。

「さまざまな理由から始めたランニングも三日坊主で終わってしまった」「ランニングを始めたけれど知識がない」という人から「学生以来、運動をしていない」「走るのが苦手」という人まで、誰でも無理なく始められるランニングの基本を紹介します。

ゆっくり走って 楽しく



正しいランニングフォームを身に付けよう!



ランナーに聞いてみました

昨年末、黍田町で開かれた、田中千洋さん主宰の「ちとれ(マラソン塾)」に参加されていた方に、ランニングの取り組み方について聞いてみました。



植田一夫さん (66歳・高砂市)

新たな趣味を探していた46歳のとき、会社の仲間と走り始めました。

練習後「しんどかった」ではなく「楽しかった」という気持ちを持續することが大切です。



前田高穂さん (41歳・小野市西脇町)

中学・高校と陸上をしていて、マラソンは20歳から走っています。

1人で走るとどうしてもやめたくないので、仲間を作ってほしいです。仲間と一緒に楽しみながら、速く走れるようになるといいと思います。



小野敦子さん (36歳・明石市) ※写真左から
前山幸代さん (37歳・尼崎市)
中山留美子さん (37歳・神戸市)
井口智香子さん (36歳・大阪市)

トレッキングをしていましたが、トレイルランニングを始めたくて、「ちとれ」に参加。今回、走るための基本ストレッチを教えてもらっただけで、走ってみると違いが分かりました。1人では絶対に走れないし、こうやってみんなと一緒に走っているから楽しく走れます。



神戸新聞(平成26年1月13日)

長女の希美さん(小野南中2年)は都道府県対抗女子駅伝で区間賞!

達成感を味わう... まずは体を動かすことから始め、目標を持ち、走る距離を伸ばして、いずれマラソンをやってみたいなと思ってももらえたらいいなあと思います。

※ランニングイベントなどの詳細は...

アスレック

検索

田中千洋さんからのメッセージ



06 左脚をのびし、右脚を折り曲げて、ゆっくり後ろに倒れ、太ももの前を伸ばす。無理な人は手をついてもOK。



05 右脚をのびし、左脚はひざを立ててクロス。右腕を立てた左脚に引っ掛けひじで押す。できる人は、伸ばしていた右脚を曲げる。(お尻の伸びる筋肉が変わる)



04 足の裏同士をあわせて座る。ひざを開いて、太ももの内側を自然に伸ばす。



03 右脚を前に出し、左脚のひざから下を床につけたまま、右脚のひざに体重をかけ、アキレス腱を伸ばす。



02 足を肩幅に開き、右手で左腕のひじを持つ。まず脇腹を伸ばしながら体をゆっくり横に倒す。少しずつ斜め前、前に上半身を動かし、前で止め、頭をあげる。



01 足をクロスさせ上半身を前に倒して、太ももの裏側を伸ばす。



走った後もストレッチ... ストレッチで、運動による興奮を鎮め、疲労回復を早めます。

腕を大きく引いたフォームで... フォームで最も重要なのは、こぶしが腰骨に当たるくらい低い位置で「腕を大きく後ろに引く」こと。これができていけば、自然と脚も前に出て歩幅も広がります。

最初は歩いててもOK... さあ、走る前のストレッチを習得したら、次は走り方についてアドバイス。初心者なら、いきなり走らなくてもOK。まずは30分歩くことから始め、徐々に30分のうち走る時間を10分、20分と増やしていき、設定した時間が走れるようになることを目標にしましょう。



かかとから着地するとブレーキになりかねないため、拇指球から接地するイメージで。拇指球に体重をかけた地面を強く蹴り出す。



【写真上】

- ①腕を後ろに大きく引く。②おへそを引っ張られているイメージで。③頭からひもでつづられているイメージで頭の上下動がないように。



【写真左】

足の裏全体がしっかりみえるくらい、しっかり地面をける。



肩に力を入れずリラックスして、体の上下動も少なくする。目線は、あごを引いた姿勢で自然に目のいく前方を見つめる。脚の運び方は、無理に一直線というより、線をはさむくらいのイメージで。

あなたの地域では、もう利用されましたか？



市では、平成23年度から自治会が主体的に取り組む地域コミュニティ活動を支援しています。

少子高齢化や核家族化など、ライフスタイルが多様化し地域の絆が希薄化するなか、地域力・市民力を深めていただくことが目的です。

自治集会所などを活用した、地域が主体的に取り組む高齢者や子どものための居場所づくり、生涯学習や交流機会の提供について支援しています。

【問い合わせ先】市民サービス課 (☎63-1013)



地域活動拠点づくりの事例
黍田町の場合

「当事業を利用した黍田町の取り組みを紹介します。」
黍田町では、平成24年度に、黍田会館のトイレを改修(後述)したほか、テーブル椅子を購入。これまでは、畳に座って行っていた町の総会が椅子に座ってできるようになり、「楽になった」と喜ばれています。取材した日も、黍田会館開放の日(毎週金曜日)で、午前中は、テーブル椅子を利用して談笑。「いろんな話をしていても、最後は、病院と墓の話になる」と盛り上がりつつ、午後からは、囲碁ボールを楽しんでいます(写真真下)。
黍田町では、その他にも、女性のボランティアグループは「はつらつウォーキング」や「はつらつ健康づくり体操」を月に1回開催するなど積極的。体操では椅子も使うため「椅子が新しく丈夫になってよかった」という声が寄せられています。

事業の概要

▼対象団体 市内の自治会
▼対象施設 自治会が所有、管理する施設(公民館・集会所などで、地域コミュニティ活動の拠点となる施設)。
※自治会が主体となり原則月4回以上年間を通じて行う活動です。
▼申し込み方法 区長・自治会長を通じて申請してください。

補助対象

① 地域活動拠点づくり事業
生涯学習・交流などを目的とした地域コミュニティ活動の当初の運営に必要な備品および消耗品などの経費
【補助金の交付率】50% (上限20万円)

② 拠点施設整備事業
地域コミュニティ活動の拠点施設となる自治会館などの改修・増築・新築工事にかかる経費
※地域活動拠点づくり事業の実施が条件。また必須となる工事(バリアフリー)があります。
【補助金の交付率】100% (上限180万円)
※実施後5年間の実績報告(活動報告)が必要です。



「地域コミュニティ活動拠点づくり事業」実施自治会

町(会館)	23年度	24年度	25年度
西本町(西本町公民館)	—	●	—
東本町(東本町公民館)	●	—	—
神明分譲地(ふれあい会館)	—	●	—
垂井町(垂井町公民館)	—	●	—
中町(中町公民館)	●	—	—
日吉町(日吉町公民館)	—	●	—
長尾町(長尾町公民館)	●	—	—
大開町(大開町公民館)	—	—	●
葉多町(葉多町公民館)	—	—	●
小野ニュータウン(小野ニュータウン公民館)	—	—	●
天神東ヶ丘(天神東ヶ丘公民館)	—	●	—
青野ヶ原町(青野ヶ原集会所)	—	●	—
河合中町(河合中町公民館)	●	—	—
河合西町(河合西会館)	●	—	—
新部町(新部会館)	●	—	—
新部町(井ノ口公民館)	—	●	—
新部町(門前宮本公民館)	—	●	—
三和町(三和会館)	—	—	●
昭和町(昭和町公民館)	—	●	—
粟生町(粟生会館)	●	—	—
青野ヶ原グリーンパーク(自治会館)	—	●	—
黍田町(黍田会館)	—	●	—
下来住町(1組公民館)	—	—	●
下来住町(3組公民館)	●	—	—
下来住町(4組公民館)	—	●	—
来住町(来住町公民館)	●	—	—
来住町(舟本公民館)	—	—	●
来住町(家老戸谷公民館)	—	—	●
市場町(市場町公民館)	—	●	—
大島町(西公民館)	●	—	—
大島町(東公民館)	—	●	—
池尻町(池尻町公会堂)	●	—	—
育ヶ丘町(育ヶ丘自治会館)	●	—	—
高田町(高田町公民館)	●	—	—
敷地町(敷地町公民館)	—	●	—
広渡町(広渡町公民館)	—	—	●
古川町(古川町公民館)	●	—	—
中谷町(中谷町公民館)	●	—	—
脇本町(脇本町公民館)	●	—	—
池田町(池田町公民館)	●	—	—
小野平町内会(小野平集会所)	—	●	—
小田上町(川北公民館)	—	●	—
小田下町(小田下町公民館)	—	●	—
福住町(福住町公民館)	—	●	—
住吉町(住吉町中央公民館)	●	—	—
久保木町(久保木町公民館)	—	●	—
高山町(高山町集会所)	—	—	●

相談窓口

お気軽にご相談ください。相談日が祝日と重なるときは、休ませていただく場合があります。

	相談名	相談日時	相談場所	相談内容	担当課(電話番号)
一般	市民・行政	月～金曜日 9:00～17:00	市民サービス課相談室	生活上の問題・行政に関する相談	市民サービス課 63-1013
	法律 <small>要予約(3日の9時から)</small>	2月12日(水)・26日(水) 13:30～16:00		弁護士による法的な解釈が必要な問題など	
	人権	2月19日(水) 13:30～15:30	コミセンおの302号室	人権に関すること	人権啓発推進グループ 63-1243
	特設人権	—	コミセンおの205号室		
	消費生活	月～金曜日 9:00～17:00	生活環境グループ	商品や契約の苦情に関する問題	生活環境グループ 63-1686
	農地 <small>要予約</small>	3月12日(水) 10:00～15:00	西庁舎会議室	農地に関すること	農業委員会 63-2266
相談	高齢者総合相談	月～金曜日 9:00～17:00	福祉総合支援センター	介護・認知症に関する相談など	地域包括支援センター 63-2174
	住宅改造 <small>要予約</small> ①高齢者向け ②障がい者向け	月～金曜日 9:00～17:00	①福祉総合支援センター ②福祉事務所相談室	バリアフリー化など住宅改造に関すること	①高齢介護課(63-1060) ②社会福祉課(63-1011)
	ふれあい福祉相談	火・木曜日 9:00～12:00 <small>(11日は休みです)</small>	福祉総合支援センター 研修室	生計、職業、住宅、家族の悩みなど	社会福祉協議会 63-2575
	いじめ等相談窓口 <small>(ONOUまわりほっとライン)</small>	月～金曜日 9:00～17:00	市民安全部 ヒューマンライフグループ	いじめ、虐待、DV、セクハラなど いじめ相談	いじめ担当グループ 62-4110
障がい者相談	障がい者総合相談	月～金曜日 9:00～17:00	福祉総合支援センター	障がい者(児)の日常生活における相談	障がい者地域生活・ 相談支援センター 63-1000(内線840・841)
	虐待通報・ 相談窓口	月～金曜日 9:00～17:00 <small>(虐待通報は夜間、 休日も対応します。)</small>	福祉事務所相談室 <small>(障がい者虐待防止センター)</small>	障がい者の虐待など	社会福祉課 63-1011 FAX63-1204 <small>(夜間休日) 63-1000 FAX63-1196</small>
	身体障がい者	3月16日(日) 10:00～12:00	コミセンおの304号室	日常生活上での悩みごと	社会福祉課障がい福祉係 63-1011
	知的障がい者	3月20日(木) 10:00～12:00			
精神障がい者	2月21日(金) 13:00～15:00				
子ども相談	児童	月～金曜日 9:00～16:00	福祉事務所相談室	家庭環境、子育ての悩みなど (養護、虐待など)	子育て支援課 63-1645
	子育て電話相談	月～土曜日 10:00～17:00	児童館チャイコム	子育てに関すること	児童館チャイコム 62-7020
	にこにこ 子育て相談	2月5日(水) 9:45～11:00		特に発育・栄養に関すること	
	子育て 安心ダイヤル	月～金曜日 9:00～17:00	保健センター	子どもの健康・栄養・発達に関すること	健康課 63-3977
	思春期 ホットダイヤル			体のこと・性のこと	
	不登校相談	月～金曜日 13:00～17:00	適応教室	不登校に関して、電話と面接相談 で応じます	適応教室 63-4175
子育て相談	月～土曜日 9:00～16:00	来住保育所 <small>(小野市地域子育て支援センター)</small>	乳幼児の子育ての悩みなど	来住保育所 62-8428	
女性相談	女性のための相談 <small>(電話相談) 9:30～11:30 (面接相談) 13:00～16:00</small> <small>面接相談は要予約</small>	木曜日	うるおい交流館エクラ 相談室	女性が抱えるさまざまな問題 ※託児可能(要予約・無料)	男女共同参画センター 相談専用電話 63-8250
	母子自立 <small>要予約</small>	月～金曜日 9:00～17:00	福祉事務所相談室	生活上の悩みなどの母子の 自立に向けた相談	子育て支援課 63-1645
	女性のための医療 専門相談 <small>要予約</small>	木曜日 13:30～16:00	北播磨総合医療センター 地域医療連携室 相談室	女性看護師による 「医療に関する悩み」など	北播磨総合医療センター 88-8800(内線3120)
外国人生活相談	水曜日 13:00～16:00	うるおい交流館エクラ 事務室	生活上の問題	国際交流協会事務局 62-6763	
税務相談	—	第2庁舎第1会議室	税金に関すること	近畿税理士会・ 社支部事務局 0790-43-1217	
法律相談 <small>要予約</small>	毎月第1土曜日 13:00～16:00	小野警視派出所2階	法律問題全般に関すること	小野交通安全協会事務局 62-1410	

市民安全部だより

生活情報トピックス

生活環境グループ(☎63-1686)

古紙は大切な資源です

市の収集、集団回収のご利用を

市では市民の皆さんにご協力いただき、古紙(新聞、雑誌、段ボール)を資源として回収しています。可燃ごみとして出された古紙は焼却し、灰となってしまいますが、月1回の収集日に資源として回収すると新しい紙へ生まれ変わります。さらなるごみの減量化と資源の有効活用に向け、一層のご協力をお願いします。

■注意事項

- 古紙は品目ごとに、ひもで束ねてください。
- カーボン紙、写真、感熱紙などはリサイクルできません。また、個人情報などの分かるものは、可燃ごみで出してください。

■集団回収を活用してください!

市では、小・中学校PTAなどの団体が行う資源

ごみ集団回収(エコ回収)を奨励しています。古紙類のほか、飲料用紙パックや空き缶類も回収しています。

回収量が増えると、収益も大きくなり、各学校の教育環境の充実の助けとなります。また、子どもたちのリサイクル意識向上にもつながりますので、積極的なご利用をお願いします。

なお、集団回収の実施日は、ごみカレンダーを確認してください。また、天候などの理由で予定日が変更になる場合があります。最新の日程については、各学校に問い合わせください。



安全安心のまちづくり

地域安全グループ(☎63-1000 内線599)

既設の防犯灯をLED灯に交換しませんか?

小野市防犯灯LED化促進事業補助金制度

市では、地球温暖化・省エネ対策や夜間における犯罪の防止を目的に、本年度からLED防犯灯の設置を促進しています。

この事業では、自治会が管理している既設の防犯灯(蛍光灯・水銀灯・ナトリウム灯)を新しく「LED防犯灯」に交換(更新)する費用の一部を補助します。

安全安心のまちづくりを実現するため、既設の防犯灯を見直してみませんか。

補助要件

- ①自治会が管理する既設の防犯灯をLED防犯灯に交換する場合。
- ②LED防犯灯の明るさは、蛍光灯32W相当の明るさ。
※LED防犯灯の器具は15.3W

補助金 LED防犯灯設置費用の2分の1
※千円未満は切り捨て

補助限度額 1灯当たり10,000円(ただし、予算の範囲内)

申請手続き 自治会長(区長)からの申請により受け付けします。

所得税などの確定申告

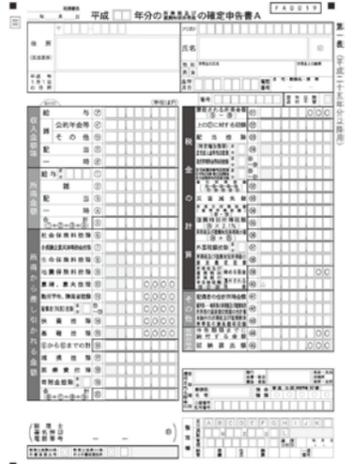
※還付申告は1月6日から社税務署で受け付けています。

所得税および復興特別所得税（※以下、所得税等と記載）の確定申告は、昨年1年間に生じた所得金額と税額などを計算し、申告書に記載して税務署に提出するものです。

社税務署 ☎0795-42-0223

また、市では申告期間中、会場を設けて申告相談を受け付けています。

税務課 ☎63-1000 内線583・584



税制改正

平成26年度の市・県民税（平成25年分の所得税等）から適用される主な税制改正

【個人住民税の均等割額の改正】

東日本大震災復興基本法に基づき、市や県で実施する防災事業に必要な財源を確保するために、平成26年度から35年度までの10年間、臨時的に市・県民税が引き上げられます。引き上げられる額は年税額で1,000円です。（市民税500円、県民税500円） 災害に強い地域づくりのために、皆様のご理解とご協力をお願いします。

均等割額	改正前	改正後	
		平成26・27年度	平成28～35年度
市民税	3,000円	3,500円	3,500円
県民税	1,800円	2,300円	1,500円
合計	4,800円	5,800円	5,000円

※県民税の税額には、平成18～27年度において県民緑税(800円)を含んでいます。

【給与所得控除の変更】

給与などの収入金額が1,500万円を超える場合の給与所得控除額に、245万円の上限が設けられました。

給与などの収入金額	給与所得金額	
	改正前	改正後
1,000万円超1,500万円以下	収入金額×95%－170万円	収入金額×95%－170万円
1,500万円超	収入金額×95%－170万円	収入金額－245万円

給与と所得者の方

- ① 給与所得者でも、次のような方は確定申告が必要です。
- ② 2か所以上から給与を受けている方
- ③ 給与以外の所得が20万円を超える方
- ④ 給与の年収が2,000万円を超える方
- ⑤ 年の途中で就職・退職し、年末調整をしていない方など

還付を受けるための申告

年末調整を受けた給与所得者で

も、医療費控除、住宅借入金等特別控除、雑損控除などを受けられる方や、年末調整の際に配偶者特別控除や生命保険料控除などの控除漏れがあった方は、確定申告をすることで所得税等が還付される場合があります。

市・県民税の申告が必要な方

① 賦課期日（1月1日）時点で、小野市に住所がある方
※ただし、次のいずれかに該当される方は、申告の必要はありません

- 所得税等の確定申告書を提出された方
- 給与所得のみの方で、勤務先から市へ給与支払報告書の提出がある方（提出の有無は勤務先へ確認してください）
- 給与支払報告書、公的年金支払報告書、または確定申告、市・県民税の申告で、配偶者控除か扶養控除の対象になっている方（扶養者と被扶養者の住所が小野市にある方）

左ページへ、

市役所での確定申告相談日程表

日	月	火	水	木	金	土
2/16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	3/1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17					

※青字：税務署担当者も申告相談を行います。
※3月2日(日)は申告相談を行います。

- 時間 9:00～16:00
- 場所 市役所第2庁舎(本庁舎北側)第1会議室
- 必要書類

- 印かん
- 源泉徴収票(原本)
- 本人名義の通帳、または口座番号が分かるもの
- 生命保険料控除証明書、国民年金保険料控除証明書など
- 医療費の領収書(事前に集計してください)
- 収入明細書、経費明細書など所得計算に必要なもの(農業所得などの収支内訳書は事前に作成してください)

※市役所での申告相談は、例年大変混み合い、待ち時間が長くなります(特に開始時間帯)。ご了承ください。

譲渡所得(不動産、株式など)のある方、住宅借入金等特別控除で連帯債務のある方、営業などで課税売上高が1,000万円以上ある方、または雑損控除の申告をされる方、青色申告の方、消費税・相続税・贈与税申告の方は、社税務署へ。

税理士による無料申告相談

期間	2月19日(水)～21日(金)
時間	9:30～12:00、13:00～16:00
場所	小野商工会館

※譲渡所得、相続税、贈与税の申告相談はしていません。

- ② 賦課期日（1月1日）時点で、小野市に住所がない方で、小野市に事務所、事業所または家屋敷がある方

※事務所、事業所または家屋敷は、均等割が課税となるため申告が必要ですが、必要です。
なお、昨年に市・県民税の申告

- 申告をしないと…
児童手当・就学援助・公営住宅などの各種申請ができない場合や、所得課税証明書などの交付を受けることができないなどの支障をきたすことがあります。

をされた方には、「市・県民税申告書」を2月上旬にお送りします。

また、国民健康保険税の軽減措置を受けるためには、加入者全員が申告する必要があります。

公的年金所得者の申告

平成23年分の確定申告から、「所得税における年金所得者に係る確定申告不要制度※」が創設されま

した。

この制度により、所得税等の確定申告をしない場合、市・県民税は、「公的年金等の源泉徴収票」に記載されている所得控除のみを適用して計算します。

確定申告が不要な方でも、社会保険料や医療費などの各種所得控除を申告すると、市・県民税が減額される場合がありますので、公的年金等の源泉徴収票に記載されている控除以外の各種所得控除を受ける場合は、市・県民税の申告をしてください。

市・県民税の申告をすると税額が下がる主な所得控除

雑損控除、医療費控除、社会保険料控除、生命保険料控除、地震保険料控除、寡婦・寡夫控除、障害者控除、配偶者控除、扶養控除など

※確定申告不要制度の概要

公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合は、所得税等の確定申告は必要ありません。

ただし、その場合でも、所得税等の還付を受けるための確定申告書を提出することができます。

案内

介護保険
確定申告に係る各種控除

要介護認定に係る障害者控除を受けるための認定書を交付

介護保険で要介護と認定された高齢者（65歳以上）のうち、「寝たきり状態が半年以上継続している」「認知症が重度である」などの基準を満たす方に対して、所得税や市・県民税の障害者控除を受けるための認定書を交付します。

◆申請方法 高齢介護課備付けの「障害者控除対象者認定申請書」に必要事項を記入のうえ、提出してください。（介護保険証と印かんも必要）

※交付までに数日を要するため余裕を持って窓口へお越しください。なお、要介護認定者でも身体障害者手帳・療育手帳などをお持ちの方は、改めて認定書の交付を受ける必要はありません。

介護保険関係の所得控除

◆社会保険料控除

納めた介護保険料は、「社会保険料控除」として控除できます。昨年1月から12月までの1年間に納めた額が対象です。

※注意 介護保険料を年金から納

められている場合（特別徴収）は、被保険者本人のみが社会保険料控除の対象となります。

◆障害者控除

障害者控除対象者の認定を受けた方は、障害者控除の対象となります。（申請方法は上に記載のとおり）

◆医療費控除

介護保険サービスを利用した場合で、利用料の領収書に医療費控除の対象となる金額が記載されている場合は、医療費控除の対象となります。

なお、「おむつ代」で医療費控除を受けるのが2年目以降で、おむつの使用が必要と認められる要介護認定者については、市長が交付する「おむつ使用の確認書」があれば医療費控除の対象となります。

※注意 おむつ代の医療費控除が2年目以降も対象となるには市の定める基準を満たさなければなりません。基準を満たさない場合は初年度と同様に主治医の「おむつ使用証明書」が必要となります。

おむつ代の医療費控除を希望

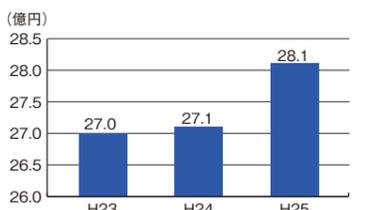
案内

国民健康保険(国保)
前年度比較で3.8%増加(医療費の現状)

市の国保の今年度医療費は、昨年12月末時点で対前年度比3.8%の伸び。9か月間で約1億3百万円、月平均で1千万円強の増加です。（表・グラフ）

◆医療費を有効に使うコツ
●お医者さんの掛け持ちや重複受診はやめましょう。
●掛かり付け医をもちましょう。
●緊急時以外の時間外・休日受診は控えましょう。
●薬をたくさん要求することはやめましょう。

過去3年間(4月～12月)の保険給付費(億円)



●ジェネリック医薬品を有効に活用しましょう。
●お医者さんを信頼し、指示を守りましょう。
▼問い合わせ先 市民課国民健康保険係 (☎1469)

案内

電子証明書
「公的個人認証サービスによる電子証明書」の発行

市では住基カードを利用して、公的個人認証サービスによる電子証明書を発行しています。

電子証明書があると、パソコンからインターネットを通じて電子申請や届出を行うことができます。

▼利用例 税務署への確定申告でe-Tax(国税電子申告・納

税システム)が利用できます。

▼申請方法 市民課窓口に住基カードと印かん(認印)を持参してください。

※先に住基カードを取得する必要があります。顔写真なしの住基カードをお持ちの場合は、他の本人確認書類(運転免許証など

される方は印かん、介護保険証を持参し、窓口にお越しください。

▼問い合わせ先 高齢介護課 介護保険係 (☎1509)

案内

福祉
在宅高齢者介護手当を支給

市では、在宅で高齢者を介護されている市内在住の介護者に対して、経済的・精神的負担を軽減するため介護手当を支給しています。

▼対象 左記要件をすべて満たす介護者へ支給します。

【介護者】市内在住/世帯全員が市民税非課税/高齢者を主に在宅で介護している

【要介護者】市内在住/世帯全員が市民税非課税/要介護認定が4

または5/認知症と診断されている

▼支給額 月1万円(年額12万円)

を申請月から月割り計算)

▼支給方法 申請月から来月1月

までの月数分をまとめて来月3

月に一括で振り込みます。

▼必要書類 申請書・医師の診断書・民生委員の在宅証明書

▼申し込み・問い合わせ先

高齢介護課長寿福祉係

(☎1060)

募集

式典
金婚夫婦祝福式典の参加者募集

▼開催日時 5月11日(日)

▼開催場所 市民会館

▼対象 昭和40年中に婚姻届を提出された夫婦

▼参加料 無料

▼申し込み期限 2月28日(金)必着

▼申し込み方法 神戸新聞支社・総局、市高齢介護課などに備え

付けの申込用紙に記入のうえ、

郵送または持参してください。

▼申し込み先

【持参】

○神戸新聞社の県内各支社・総局

○最寄りの神戸新聞販売所

【郵送】〒650・8571(住所不要)神戸新聞社地域活動局

「金婚式」係

▼問い合わせ先

神戸新聞社地域活動局

(☎078-36217086)

案内

福祉
在宅重度身体障がい者(児)の訪問看護療養費を助成

福祉医療制度の対象外である訪問看護療養費の一部を助成します。

▼対象 身体障害者手帳1級または2級を持つ、通院が困難な方のうち訪問看護が必要な方。ただし、市民税所得割が235,000円未満の世帯。

※介護保険制度・特定疾患医療給付制度が優先。

▼助成額 医療費の利用者負担が1割となるように助成(利用回

数は1週間あたり3回を限度とし、超えた分は自己負担)

▼対象期間 昨年3月～2月利用分の領収書(写し可)、健康保険証、身体障害者手帳を添えて社

会福祉課へ申請してください。

▼申請期限 3月末

▼申請・問い合わせ先

社会福祉課障がい福祉係

(☎1011)

募集

福祉
「災害ボランティア養成講座」参加者を募集

災害ボランティアの基礎知識やボランティアの役割と心構えなど、災害時の救援活動に必要な知識を学び、理解を深める講座です。

▼日時 2月22日(土)13時30分～15時

▼場所 コミセンおの206号室

▼講師 ひょうごボランティアプラザ所長代理 高橋守雄さん

▼対象 災害ボランティア活動、

災害救援活動に関心のある方

▼定員 30人

▼参加料 無料

▼申し込み期限 2月14日(金)

▼申し込み方法 電話、ファクスなどで申し込みください。

▼申し込み・問い合わせ先

小野市社会福祉協議会

(☎2575・☎5191)

案内 「口座振替」が
便利でお得です！

国民年金保険料を口座振替で納付すると、金融機関などに行く手間と時間が省けて便利です。また、前納や早割で納付すると保険料の割引がありお得です。(例えば、平成25年度1年間の保険料を口座振替で前納した場合、3,780円お得でした。)

口座振替の引落は、①2年度分の前納(4月～翌々年3月分)②1年度分の前納(4月～翌年3月分)③6か月分の前納(4月～9月分、10月～翌年3月分)④毎月(早割)納付期限よりも1か月早く口座振替)⑤毎月(割引なし)から選んで申し込みことができます。

前納の申し込みは、2年度分、1年度分および上期6か月分(4月～9月分)を2月末までに、金融機関または明石年金事務所ですし込みください。
※すでに口座振替で前納されている方は、再度申し込みの必要はありません。(ただし、口座振替

案内 替の引落方法を変更される場合は、申し込みが必要ですが、お問い合わせ先

明石年金事務所
☎078-912-4980
☎078-912-4980

募集 年金相談にお越しを

日時 2月26日(水)10時～15時30分
内容 明石年金事務所の職員らが年金請求手続き・ねんきん特別便・その他年金に関する相談などに応じます。
場所 伝統産業会館2階
※相談を希望される方は、事前に予約が必要です。2月3日(月)～24日(月)に申し込みください。(電話でも可)

案内 予約申し込み時確認事項

住所・氏名・生年月日・基礎年金番号・電話番号・相談内容
予約申し込み・お問い合わせ先
市民課市民係 ☎078-91016

案内 農業 農地の利用権設定を受付

農業委員会では、2月と9月の年2回、農地を貸したい方から農業経営規模の拡大を図りたい農業者に農地を集積することを目的に、農地の貸し借りをを行う「利用権設定等促進事業」を実施しています。この事業を利用すると、貸借期間が終了すれば農地が返還されるため、安心して農地の貸し借りができます。
なお、借り手は市では7反以上の経営面積が必要で、契約期間は原則3年以上などの条件があります。

▼受付期間 2月3日(月)～24日(月)
▼貸借開始日 4月20日(日)
▼対象農地 市街化区域外の農地
▼受付場所 農業委員会事務局
▼契約に必要なもの 貸し手、借り手両方の印かん/契約用紙(農業委員会事務局に備え付け)
※新規契約の場合、農地の権利などを確認するため、法務局で3か月以内に取得された登記事項証明書の添付が必要です。
▼問い合わせ先
農業委員会 ☎078-2266

案内 農業 農地の賃借料情報

農地の賃借料の目安として、市内で昨年中に締結(公告)された賃借料(10坪当たり単価)をお知らせします。農地の賃借をするときの参考にしてください。
なお、賃借料の決定にあたっては、貸し手、借り手双方で協議してください。
▼問い合わせ先
農業委員会 ☎078-2266

	小野市全域	
	ほ場整備完了田	ほ場整備未完了田
最高額(円)	11,000	10,000
最低額(円)	3,000	3,500
平均額(円)	8,467	7,974
データ数(筆)	181	31

※使用賃借権(借賃が無料のもの) 54筆

募集 教育 平成26年度 児童生徒介助員の登録募集

市内の小・中学校と特別支援学校などで、障がいのある児童生徒の学校生活を補助する介助員を募集します。

▼応募資格 高卒以上の学歴を有し、昭和39年4月2日以降に生まれた方で、特別支援教育や市の教育行政の推進に理解と熱意のある方。
※教育、医療福祉関連の資格をもつ方を希望。
▼待遇 市臨時職員の身分取り扱

案内 新入学児童生徒に就学通知書を発送

4月に市内の小・中学校へ入学される児童生徒の保護者に、1月末付けで就学通知書を送付しました。
通知書が届いていない場合や、

国立・私立の小・中学校へ入学される場合などは、学校教育課へ連絡してください。
▼問い合わせ先
学校教育課 ☎078-2409

募集 教育 小・中・特別支援学校の非常勤講師(初任教員研修)の募集

県教育委員会では、県内の市町組合立小・中・特別支援学校(神戸市を除く)の非常勤講師(初任教員研修)を募集します。

▼勤務内容 初任者研修に係る授業の補充など
▼報酬など 1時間あたり2,770円(変更になる場合あり)
※交通費は、支給限度額の範囲で実費支給
▼応募資格 希望する校種の教育職員免許法に定める小・中・高

案内 新入学児童生徒に就学通知書を発送

等学校教諭普通免許状を持っていて、または、今年4月1日までに取得できる方
▼受付期間 2月3日(月)～3月14日(金)必着(土、日、祝日を除く)
▼受付場所 市学校教育課、または教育事務所(教育振興室)
▼問い合わせ先 市学校教育課
☎078-2409、加東教育振興室 ☎0795-42-9443
県教育委員会義務教育課 ☎078-341-7711

公表 情報公開 公文書の公開と個人情報開示などの状況

実施機関	請求件数	公開状況				不服申立件数
		公開	部分公開	非公開(不存在)	却下	
市長	14	8	4	1	1	1
消防長	1	1	0	0	0	0
計	15	9	4	1	1	1

実施機関	請求件数	開示状況			不服申立件数
		開示	部分開示	非開示(不存在)	
市長	11	7	4	0	0
農業委員会	1	1	0	0	0
計	12	8	4	0	0

個人情報の訂正請求件数と処理状況 (平成25年1月1日～12月31日)

実施機関	請求件数	処理状況	不服申立件数
—	0	—	0

個人情報の是正申出件数と処理状況 (平成25年1月1日～12月31日)

実施機関	申出件数	処理状況
—	0	—

昨年中の公文書公開条例に基づく公文書の公開状況と、個人情報保護条例に基づく個人情報の開示などの状況についてお知らせします。
▼問い合わせ先
総務課総務係 ☎078-3615

募集

観光 第6回 加古川⇄小野アルプス周辺ウォーキング参加者募集

小野市と加古川市の自然を満喫するウォーキングです。

今年は、JR加古川線車両基地(II写真)で見学や体験ができます。ウォーキングだけではない楽しい魅力がいっぱいです。

ぜひ親子で参加してください。

※雨天中止

※集合場所 白雲谷温泉ゆびか

※コース 白雲谷温泉ゆびか⇄漕艇センター(昼食)⇄JR加古川線厄神駅⇄JR車両基地(約6キロ)

※参加料 200円(保険代など)

※当日徴収

※特典 お土産あり・電車と写真撮影・洗車体験など

※持ち物 弁当・飲料・敷物・雨具・探訪証明書(お持ちでない方には、当日発行します)

※定員 150人

※応募者多数の場合は抽選。

※申し込み方法 往復はがきに必要事項を記入のうえ、申し込みください。

【必要事項】

○往信の文面

参加者全員の住所・氏名・年齢

・電話番号(携帯電話をお持ちの方は携帯電話の番号)

○返信のあて名面

申込者(代表者)の氏名・住所

申し込み期限 2月14日(金)必着

申し込み・問い合わせ先

〒675-1380

小野市王子町806番地の1

小野市観光協会事務局(観光課内) ☎01929



案内

神戸電鉄栗生線活性化イベント 「おの恋&みっきいバル」開催

神戸電鉄栗生線と沿線地域の活性化を目的に、沿線にあるさまざまな飲食店を巡る「おの恋&みっきいバル」を開催します。イベント期間中は、小野陣屋まつりや山田錦まつり(三木市)も開催。

栗生線を利用し、地域のまつりや、沿線グルメの食べ歩きをお楽しみください。

開催日 2月28日(金)～3月2日(日)と、3月7日(金)～9日(日)

※各日の開催時間は参加店舗により異なります。

開催エリア 小野市と三木市の栗生線沿線地域の飲食店

※詳細は神戸電鉄栗生線活性化協議会ホームページ

チケット料金 2,000円

(各店舗のバルメニューが楽しめるチケット3枚と神鉄全線1日フリーパスつき)

チケット発売開始日 2月中旬予定

チケット販売場所 小野駅企画きっぷ自動販売機・神鉄主要駅(志染・鈴蘭台・湊川)・市観光協会など

その他 開催期間中は、神鉄全線1日フリーパスを提示すると、小野市と三木市のコミュニティバスの運賃が無料になります。

問い合わせ先

交通政策グループ ☎01404

市観光協会 ☎01929

神鉄コミュニケーションズ ☎078-521-0321

「おの恋」に関するアンケートにご協力を

現在、小野まつりの「おの恋おどり」から発展した「おの恋」を商標登録し、さまざまな商品を開発するなど、「おの恋ブランド計画」を進めています。今後、この計画を進めていくうえで、アンケート(設問数:10問)を実施しますので、ご協力をお願いします。

アンケートは、市内市外在住を問わずどなたでも回答できます。スマートフォン・携帯電話から、回答をお願いします。

なお、回答いただいた方の中から抽選で、5人にゆびか入浴券などをプレゼントします。アンケートの回答は…
<http://koko1.mobi/user/join.php?id=207074>(回答期限:2月20日(木))

●問い合わせ先 観光課 ☎63-1929



イベント

消防本部から 防火街頭宣伝を実施

イオン小野店内で、防火チラシ・ポケットティッシュの配布やティッシュボックスカバー作成コーナーを設けます。駐車場では、防火服を着ての写真撮影、消火器の取り扱いができるコーナーを設けます。

日時 2月23日(日)10時～12時

場所 イオン小野店

※天候などの事情で屋外コーナーを中止する場合があります。

参加料 無料

問い合わせ先 消防本部予防課

(☎01314)



消火器体験



消防自動車乗車体験

案内

山火事予防運動

春季山火事予防運動の一環として山火事予防運動を実施します。

日程 2月27日(木)

場所 かわい快適の森

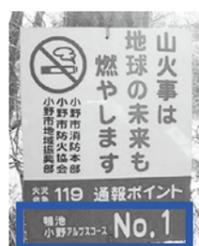
内容 山火事予防看板の清掃、

平成25年火災統計

(12月末時点)

火災種別	件数
建物火災	9
林野火災	3
車両火災	3
その他火災※	3
計	18
前年同時期	21

◆消防本部 ☎0119 ※雑草・腐材などの火災



通報時は、コース名と番号をお伝えください

消防本部から

修繕、取り替えや、ハイキングなどに来られた方へ山火事予防を呼びかけます。また通報ポイント看板の清掃なども同時に行います。

通報ポイントってなに?

ハイキングコースで急に体調が悪くなった場合や、火事などを見つけた場合に、119番通報しても自分の位置がわからなくては出動が遅れる可能性があります。

ハイキングコースには数十か所の通報ポイントが設置され、迅速・的確に通報ができるようになっていきます。

案内

都市計画 都市計画道路見直し説明会を開催

現在、県と市では社会経済情勢の変化に対応するため、都市計画決定以来、長期にわたり事業に着手していない都市計画道路の見直しを進めています。

このたび、次の都市計画道路の変更について、説明会を開催します。

日時

○第1回 2月23日(日)13時

○第2回 2月24日(月)19時

※両日とも説明内容は同じです。

場所 コミセンおの 201号室

対象路線 本町片山線、垂井敷地線、南環状線、天神葉多線

問い合わせ先 まちづくり課 ☎01884

案内

スポーツ 大池総合公園テニスコートの整備工事にご協力を

大池総合公園テニスコートの整備工事の工期を、2月下旬から3月末までに延長します。

今回の工事で、コートとフェンスを張り替えます。

工事期間中は、河合運動広場など他のテニスコートを利用していただく。

問い合わせ先 体育保健課

(☎02591)

「かわい歴史ウォーク」参加者募集

日時 2月22日(土)10時開会(9時30分受付開始)

集合場所 河合運動広場(神戸電鉄栗生駅から無料臨時バスあり)

※申し込み不要



参加料 無料

コース 河合運動広場⇄河合廃寺跡⇄八王子神社⇄八ヶ池

↓慶徳寺⇄堀井城跡⇄河合城跡⇄太閤の渡し⇄新宮神社⇄小堀城跡⇄河合中観音堂⇄河合運動広場(約8キロ)

問い合わせ先 体育保健課

(☎02591)

募集 「食の健康講座」受講生募集

「食の健康講座」受講生募集
～台所から元気の食の工夫～
元気な体をつくるための食事のヒント、忙しいときに作る料理やひと手間かけるだけでおいしくなる調理の工夫など、幅広い年代の方に役立つ食のヒントについて、楽しく学んでみませんか？

▼日時 3月26日(水)10時15分～12時
▼場所 図書館
▼講師 尾崎悦子さん(京都府立医科大学助教)
▼定員 80人
▼受講料 無料
▼申し込み・問い合わせ先 健康課(☎③3977)

案内 献血にご協力ください

案内 献血にご協力ください
冬季は輸血用の血液が不足します。輸血に必要な血液を十分に確保するために、より多くの皆様のご理解とご協力が必要です。

▼日時 3月5日(水)10時～15時30分(昼休みも実施)
▼場所 伝統産業会館

案内 受動喫煙の防止等に関する条例

案内 受動喫煙の防止等に関する条例
健康で快適な生活の維持に
県では、たばこの煙による周囲の人の健康被害(受動喫煙)を防ぐために昨年4月1日に条例を制定。この条例は、公共的空間を有する施設を対象に、受動喫煙を防止するルールを定めたもので、対象施設により必要な対策や開始時期が異なります。(左下一覧表参照)

また、全ての施設で、喫煙環境を表示する義務があります。禁煙対象の場所では、一切喫煙ができませんので、ご協力をお願いします。

▼問い合わせ先 加東健康福祉事務所企画課(☎079514219355)

案内 ニュウスの相談【要予約】

案内 ニュウスの相談【要予約】
心理カウンセラーが相談に応じます。本人だけでなく、家族・関係者からの相談でも結構です。

▼日時 2月13日(木)13時～16時(1人につき1時間)
▼場所 保健センター
▼申し込み先 健康課(☎③3977)

案内 イベント 「おの陣屋大茶会」を開催

案内 イベント 「おの陣屋大茶会」を開催
3月1日(土)・2日(日)に開催する小野陣屋まつり(詳細は24ページ)に合わせ、おの陣屋大茶会を開催します。小野市茶道協会が心をこめて、おもてなしをします。

▼日時 3月2日(日)10時～15時
▼場所 好古館茶室「柳風亭」、小野高校「蜻蛉会館」
▼料金 600円(2席分)
※先着150人
▼問い合わせ先 文化連盟事務局



昨年のおの陣屋大茶会のようす

(いきいき社会創造課内) ☎③2445

チャレンジ おの検定 2月2日(日)・16日(日) 13:30～16:30

場所 図書館2階研修室(1)
検定部門 小学校漢字 18級～スーパー級
中学校漢字 6級～スーパー級
小学校計算 18級～1級
中学校計算 9級～1級
英語 11級～1級
スピード計算 初級・中級・上級
音読 初級・中級・上級

※各級の合格者(80点以上)には認定証を交付します。
いきいき社会創造課(☎63-2445)

難読漢字を読んでみよう!
※中学校漢字スーパー級

①海豚 ②河馬 ③蒲公英
④紫陽花 ⑤鳳仙花

募集 飲料水自動販売機 図書館での設置者を募集

募集 飲料水自動販売機 図書館での設置者を募集
図書館に設置している飲料水自動販売機の更新に伴い、設置者を募集します。

▼設置場所 図書館
▼設置期間 4月1日(火)～来年3月31日(火)
※以後、1年更新とし、最大5年間設置が可能。
▼申し込み期間 2月3日(月)～20日(木)
▼申し込み方法 募集要項を確認

のうえ、必要書類を図書館へ持参してください。
※図書館ホームページで募集要項および申込様式のダウンロードができます。
▼決定方法 応募資格を満たす公募参加者の中から、見積書などにより決定します。
▼申し込み・問い合わせ先 図書館(☎②0456)

募集 ゴルフ 「ハートフルゴルフコンペ」参加者を募集

募集 ゴルフ 「ハートフルゴルフコンペ」参加者を募集
3月14日(金)
▼日程 3月14日(金)
▼場所 ローズウッドゴルフクラブ(山田町)
▼募集人数 先着80人(20組)
▼参加資格 市内在住、在勤の方
▼競技方式 18ホールストロークプレー(ダブルペリア)
▼プレー代 8,520円(セルフプレー・朝食・昼食付)
▼参加料 2,000円
※プレー代共に支払いは当日
▼申し込み期間 2月5日(水)～25日(火) 平日9時～17時

申し込み方法 電話またはファクスで申し込みください。
▼注意事項 1人でも参加できます。ただし、4人未満の場合は他の方との組み合わせとなります。
▼申し込み・問い合わせ先 小野市ゴルフ協会事務局(小野商工会議所内) ☎③1161・☎③3460
※ファクスの場合は、送付後に確認の電話をお願いします。

主な対象施設の規制内容

対象施設と禁煙の対象	開始時期
保育所、幼稚園、小・中学校、高校など	昨年4月
敷地内、建物内すべて	
病院、診療所、官公庁の庁舎など	昨年4月
建物内すべて	
大学、専修学校、薬局など	昨年4月
建物内の公共的空間(当分の間、既設の喫煙室は使用可。新設不可。)	
劇場、映画館、演芸場	今年4月
建物内の公共的空間(当分の間、分煙、時間分煙可。)	
宿泊施設*、飲食店*、理・美容所*、公共交通機関、金融機関など	今年4月
建物内の公共的空間(当分の間、分煙可。)	

※面積により講ずべき措置が異なります。詳しくは県のホームページをご覧ください。加東健康福祉事務所へお問い合わせください。

「ソーシャルスキル」を大切に
～子どもの発達を促すために～

今年度から5歳児発達相談を開始し、子育て支援の充実を図っています。人が生きていくうえで大切な「人とかかわり」。そして、人とかかわるうえで大切な「ことばの理解と表出」。この力をはぐくむうえで、「ソーシャルスキル」が大切になってきます。

●ソーシャルスキルとは?
生活をスムーズに行うためのコミュニケーションや、集団での約束ごとに沿った動き方のことをいいます。

●ソーシャルスキルを伸ばすために家庭でできることは?
①基本的な対人ルール(あいさつをする・謝る・お礼を言うなど)を身につけましょう。これはとても大切なことです。ただ、これらが身につくまでにはとても時間がかかります。日常生活の中で、保護者が一緒にやってみせるなど、繰り返し教えて伝えることが大切です。
②子どもが発することばを理解し、さらに表出ができるよう支援しましょう。子どもが発することばには、必ずその子なりの理由があるはず。なぜそう言ったのかを聞いたり想像したりして、子どもが「わかってもらえた。通じた」という満足感を味わうことが大切です。
子どもとのやりとりから、さらに新しいことばや行動の広がりを作ってあげましょう。

おの夢館(播州カフェ)

上本町94 ☎ ☎ 63-2126

「炭アート作品展」開催



立岩加おるさん(三木市)による「炭アート作品展」を開催します。

☎ 2月1日(土)~28日(金)
13:00~17:00
※水曜休館

あお陶遊館アルテ

粟生町1816-7 ☎ ☎ 66-7789

短期講座生募集~陶器花入れづくり~



タタラづくり(板状にのびた土)を基本にして作陶します。
自分で作った花入れに花を生け、部屋を飾りませんか。

☎ 3月14日(金) 9:30~11:30
(絵付日: 3月28日(金) 9:30~10:30)
※絵付けは希望者のみ

👤 15人
※応募者多数の場合は抽選。
※申込者が3人以下の場合は、開講しません。

¥ 1,200円(市外の方は1,800円)

📅 2月25日(火)
※あお陶遊館アルテに備え付けの申込書に記入のうえ申し込みください。(ファクスも可。ただし、送信後は必ず確認の電話をしてください。)

児童館チャイコム

浄谷町2859 ☎ ☎ 63-8588

「みんなで聴こう♪うたおう♪」

みんなで歌をうたったり、弦楽器の音色を聴いたりして、リラックスした時間を過ごしませんか。

☎ 2月10日(月) 10:30~11:30

📍 児童館チャイコム 遊戯室

👤 親子

👤 50人(先着順)

¥ 1家族300円(市外の方は450円)

📄 講師: 山上みさきさん

(元大阪音楽大学付属音楽院講師)

※児童館備え付けの申込用紙を提出してください。(ファクスも可)

定期清掃による臨時休館は3月3日(月)です

児童館チャイコム予定表(2月)

日	《遊戯室》11:00~11:30 ふれあいタイム・パパスアサロンなど	《集会室》10:00~15:00 つどいの広場・エコ工作など
2/1(土)	お話をしよう(読み聞かせリーダー)	絵本をしよう
2(日)	親子で自由あそび	—
3(月)	育児用品のとりかえっこ(10:00~11:20)※事前提供者対象	—
4(火)	親子で自由あそび	育児用品のゆずりますコーナー(10:00~15:00)
5(水)	にこにこ子育て相談(9:45~11:00)	—
6(木)	選んで遊ぼうコーナーあそび	—
7(金)	親子で自由あそび	ふれあいマッサージ(10:30~)※申込者対象
8(土)	パパスアサロン「作ってあそぼう」	エコ工作をしよう
9(日)	親子で自由あそび	—
10(月)	みんなで聴こう♪うたおう♪(10:30~11:30)※申込者対象	—
11(火)	みんな一緒に話聞こう(読み聞かせ)	—
12(水)	みんなで体操1.2.3	—
13(木)	掲示板に表示する作品づくり	—
14(金)	親子で自由あそび	パネルシアターをしよう(10:30~)
15(土)	お話をしよう(読み聞かせリーダー)	エコ工作をしよう
16(日)	親子で自由あそび	—
17(月)	親子で自由あそび	0歳児・ほのぼのひろば(10:30~)
18(火)	選んで遊ぼうコーナーあそび	—
19(水)	みんなであそぼうリズムにのって	—
20(木)	みんなで体操1.2.3	—
21(金)	親子で自由あそび	レッツ・リトミック!(10:30~)※申込者対象
22(土)	パパスアサロン「ひなごさりを作ろう」	エコ工作をしよう
23(日)	親子で自由あそび	—
24(月)	親子で自由あそび	あそぼうよ!(10:30~)
25(火)	みんな一緒に話聞こう(読み聞かせ)	—
26(水)	みんなであそぼうリズムにのって	—
27(木)	選んで遊ぼうコーナーあそび	—
28(金)	みんなで楽しいハッピーバースデーと楽しい楽しいひなまつり(10:30~11:30)	2月生まれのお友だち集まれ!(9:45~10:15)

笑顔がいっぱいのクリスマス会

チャイちゃん・コムくんと歌ったり、踊ったりして、みんなノリノリ。

サンタさんからプレゼントをもらって楽しいクリスマス会になりました。

(12月16日)



図書館

中島町64 ☎ ☎ 62-0456 ☎ ☎ 62-0606

新しいサービスが始まります 「耳で楽しむ物語」

朗読とストーリーテリングで、物語を楽しみませんか。今回用意したお話は怪談です。『真冬の怪談話』をぜひお楽しみください。



☎ 2月23日(日) 15:00~15:30

📍 図書館2階研修室

👤 中学生以上(先着30人)

¥ 無料 ※申し込み不要。途中入室できません。

「ぬいぐるみのお泊まり会」開催

申込受付
1日から

☎ 2月8日(土) 14:00~14:30

📍 図書館1階お話の部屋

👤 北播磨・東播磨地域在住の幼児(先着20人)

¥ 無料

※1日から受付を開始します。カウンターに備え付けの申込用紙に記入してください。
※お泊まり会当日は、お子さんが気に入っているぬいぐるみや人形を持参ください。

好古館

西本町477 ☎ ☎ 63-3390 ☎ ☎ 63-3462

小野陣屋まつり協賛展 「小野藩一柳氏の先祖 ~一柳直末・直盛と秀吉・官兵衛~」



「関ヶ原合戦絵巻」清洲会議

江戸時代に小野藩が成立する前の一柳家について紹介します。

一柳家の先祖である直末は黒田官兵衛とともに秀吉に仕え、妻を迎えています。

直末は、賤ヶ岳合戦などで活躍しますが、山中城攻めで戦死。兄の遺志を継いだ弟・直盛は関ヶ原の合戦や大坂の陣で活躍し、大名としての地位を確立。一柳家は明治まで続くこととなります。

戦国時代を力強く生き抜いてきた一柳家の勇姿をご覧ください。

☎ 2月22日(土)~4月6日(日)

📍 好古館2階展示室

〈共通〉

☎ 9:30~17:00※月曜休館(祝日の場合は、その翌日)

¥ 大人(高校生以上)200円、小・中学生100円
※ココロカード持参の小・中学生は無料
※3月1日・2日は、小野陣屋まつりのため、入館無料

「ビブリオバトル(知的書評合戦)」出場者募集

☎ 2月15日(土) 15:00~16:00

📍 図書館研修室①

👤 図書館利用者の方(先着5人)

📄 「冬」がテーマの本について発表(1人5分)
※2月8日(土)までにカウンターへ申し込みください。

「工作教室」申し込み受付中

☎ 2月9日(日) 10:00~11:00

📍 図書館2階児童閲覧室

👤 市内在住の小学校3年生まで(先着10人)

¥ 無料

📄 折り紙や簡単な工作(道具は、用意します。)
※申し込みはカウンターへ(電話可)

2月のお話会		2月の休館日
1日(土)	10:30~・E13:30~	25日(火)
8日(土)	14:00~・14:40~	
15日(土)	10:30~・E13:30~	
22日(土)	14:00~・14:40~	

※Eは「英語でお話会」

小野藩陣屋のまに春を呼ぶ 「第3回ビッグひなまつり」

県内最大の「ビッグひなまつり」。約350点(昨年度300点)のひな人形群を、お楽しみください。



盛大に並ぶひな人形(昨年)

☎ 2月1日(土)~4月6日(日)

📍 好古館1階ホール

ひなまつりに十二単を着てみませんか



☎ 3月1・2・8・9・15・16・21・22・23・29・30日10:00~15:40(1組45分)

📍 好古館研修室

👤 各日6組(2人1組)※ひとりでも参加できます。

👤 身長130cm以上の方

¥ 無料(ただし、入館料が必要)

📄 2月15日(土)※必着

※直接好古館で申し込みいただくか、はがきかファクス、メールに住所・氏名(2人分)・電話番号・身長・着付け希望日(複数可)を記入してお送りください。応募者多数の場合は抽選。

うるおい交流館エクラ INFORMATION

指定管理者 NPO法人 北播磨市民活動支援センター
中島町72番地 ☎62-5080 ・ ☎62-2400
2月の休館日 25日(火)

県民芸術劇場
HAPPY MUSIC フェスタ
ブラックボトムブラスバンド&エクラフレンズ

好評
発売中

3月8日(土) 14:00 開演

エクラでつながった仲間たちの笑顔あふれるコンサート。

- ◆出演 ブラックボトムブラスバンド
HEART&SOUL・高橋真弓
エクラひまわり楽団
エクラアカペラサークル〜スマイル〜
エクラキッズクワイヤ(順不同)
- ◆場所 エクラホール
- ◆料金 1,200円(友の会1,000円)
高校生以下600円 ※自由席



男女共同参画センター 「出前チャレンジ相談」

3月4日(火) ①13:30 ②14:30
③15:30 ※1コマ50分

「働き始めたい!」「起業って私にもできるかしら?」。多くの女性をサポートしてきた女性相談員があなたのライフプランに沿ったアドバイスをします。

- ◆相談員 山脇洋子さん
(2級キャリアコンサルティング技能士)
 - ◆場所 エクラ相談室
 - ◆相談料 無料
 - ◆定員 各コマ1人(先着順)
- ※窓口・電話・ファクスで申し込みください。(予約制)

託児無料(要予約・定員10人・1歳~小学校3年生)
申し込み・問い合わせは☎62-6765まで

エクラティータイムコンサート
~2本のチェロが奏でる優しい春のハーモニー~

発売日
2/1(土)

3月9日(日) 14:30 ティータイム
15:00 開演

- ◆出演 デュオ アルマンド
- ◆場所 エクラハートフルサロン
- ◆料金 1,000円(友の会800円)
テーブル指定、ケーキセット付
※友の会会員の割引適用は1人3枚まで
※平成25・26年度会員共に対象

エクラハートフルサロンステージ 無料

2/1(土) 第6回 ハレルヤコンサート

- ◆時間 14:00~15:00
- ◆内容 懐かしい名曲を、歌とハーモニカで。

2/9(日) 如月コンサート in エクラ

- ◆時間 14:00~15:00
- ◆内容 日本の曲やオリジナル曲を演奏。

2/11(祝) ノスタルジックコンサート パート7

- ◆時間 14:00~15:00
- ◆内容 おなじみの曲を奏でます。

2/23(日) 第8回 ミニコンサート

- ◆時間 13:30~14:30
- ◆内容 ハーモニカの音色をお楽しみください。

活動を変える魅力的な人脈の育て方 ~五感を使ったコミュニケーションスキル~

2月28日(金) 14:00~16:00

さまざまな場面で強い味方になる「人とのつながり」。名刺交換してもそれきりになっていませんか? 有効な人脈のつくりかたとは?

- ◆講師 今村明浩さん (IMAMURA企画代表)
 - ◆場所 大会議室
 - ◆参加料 無料
 - ◆定員 15人(先着順)
- 申し込み・問い合わせは☎63-8156まで

市民会館イベント情報

王子町806-1(☎63-1020・☎63-1138)

2月小野シネマナビ
「ペコロスの母に会いに行く」上映



©2013「ペコロスの母に会いに行く」製作委員会

長崎県在住の漫画家・岡野雄一が自身の経験を元に描いたエッセイ漫画を映画化。

- ◆2月22日(土)
①10:00 ②13:00 ③16:00 ※開場は30分前
- ◆当日券800円
※小野シネマゴールドカード提示の方は、当日券500円。
- ◆2013年 日本
監督：森崎東
出演：岩松了、赤木春恵、原田貴和子ほか

認知症の母と向き合うことになった中年男の心の軌跡を描き出した、ユーモラスでハートフルな人間ドラマ。

「関西フィルハーモニー
管弦楽団コンサート」

好評
発売中

市民と関西フィルハーモニー管弦楽団のコラボレーションによるコンサートを開催します。



- ◆2月16日(日)
15:00開演(14:30開場)
- ◆市民会館大ホール
- ◆一般2,000円、大学生1,000円、小・中・高校生500円(全席自由・当日券は各500円増)
- ◆【前売券販売場所】
市民会館、好古館、図書館、市内各コミセン
- ◆プログラム
【第1部】関西フィルと一緒に演奏しよう吹奏楽団との共演/ピアノコンチェルト/関西フィルと一緒に歌おう合唱団・児童合唱団との共演
【第2部】中欧の魅力 藤岡幸夫 郷愁の旋律



一般ピアノコンチェルトで選ばれた上野文香さん

市内のコミセン情報

コミセンおの 王子町806-1(☎63-1020・☎63-1138)

◆「小野陣屋まつり」開催

舞台公演、紙芝居、フリーマーケット、落語会など、バラエティー豊かな内容を予定しています。また、2日には、小野商店街の新しいアーケードのお披露目式もあります。

- ◆3月1日(土) 11:00~16:00
2日(日) 10:00~16:00
- ◆小野商店街、愛宕神社境内、好古館
- ◆主催：小野地区地域づくり協議会

【商店街の落語会】

小田町出身の故・笑福亭松喬さんの一門による落語会を開催します。

- ◆3月1日(土) 13:00~14:30
- ◆コミセンおの分館「よって吉蔵」
- ◆前売券1,000円(当日券1,200円)
※前売券はコミセンおのにて販売中

◆市民ギャラリー展示案内

展示内容	日程
「小野書藝家G展」 小野市文化連盟 書道部	2/3~14
「第1回うれしの21楽協会絵画展」うれしの21楽協会	2/17~3/1

白雲谷温泉ゆびか

黍田町1000-1(☎70-0261・☎70-0262)

寒い冬こそ岩盤浴—3月末まで平日半額

冬は、寒さと運動不足で体の新陳代謝が鈍くなりがちです。そこで、岩盤浴で体の芯からぬくもりませんか。岩盤浴の遠赤外線の温熱作用は、体の芯まで浸透して体をまんべんなく温めます。全身の血行と代謝が活発になり、発汗によって体内の老廃物が排出される効果も期待できます。

平日限定 岩盤浴 60分 通常600円 → 300円
※ミネラルウォーターは別売 ※別途、入浴料600円が必要

ゆびか観光交流センターで
「ロヂウラ de ポスター展 一井上章二」

子どものころにロヂウラの板垣に張られた映画ポスターを見て育った作者が、アナログでデザインした時代のモノ、デジタルでデザインした最近のモノの中からセレクトしたポスターを展示します。



- ◆2月17日(月)~3月19日(水)
10:00~17:00

営業時間 10:00 ~ 22:00(最終受付 21:30)

◆幻の騎馬民族征服王朝説◆
騎馬民族征服王朝説は私も若いころ胸をときめかせたことがある。戦後間もなく東洋史学者の江上波夫氏が提唱したもので、中国東北部あたりにいた騎馬民族が朝鮮半島を南下、海を渡って日本に進出、古代国家を樹立したという壮大な仮説だ。一世を風靡したが、考古学的には立証できないなどとして今では学界では受け入れられていない。

ただし、古墳時代に騎馬文化が日本列島に到来し、当時の社会に大きな影響を与えたのはまぎれもない事実だ。2003年に大阪府四条畷市



勝手野古墳群出土の須恵器に付けられた騎乗の人物の小像（県立考古博物館で）

の部屋北遺跡（5世紀中ごろ～後半）で埋葬された馬の全身骨格などが見つかり、「河内馬飼」ゆかりとされ、注目を浴びた。

古墳での馬具の出土や石室の壁画などからうかがえるのだが、騎馬の武人（豪族）が登場するものもこのころだ。ある学者は当時の馬は高級外車であり、かつ戦車にも匹敵したという。豪族にとってステータスシンボルでもあったらしい。

◆勝手野の馬具と騎馬小像須恵器◆
小野への騎馬文化の到来は、確実に視されるのは6世紀以降だ。時期が特定できないが、おそらく6世紀代と推測される二葉町の焼山古墳群から轡一式、雲珠などの馬具が出土している。

小野で最も豪華な馬具を持っていたのは、黍田町にある勝手野古墳群だ。同古墳群中最大規模の3号墳は、金銅製の轡をはじめ、鞍・鎧など馬具一式をそろえていた。しかも、6号墳は騎乗して弓矢を構えて狩猟をしている人物像を付けた須恵器を石



佐野允彦（さの・まさひこ）
元朝日新聞記者。2010年7月から市学術政策員。私的なことながら、私の干支は古代の狩猟の獲物にされた亥（猪）。本欄も今秋には50回に達する。馬脚を現わさないうちにそろそろ打ち止めかな。

ただ、馬の埴輪は見つかっていないし、まじない用の土馬なども出土していない。古代の小野地方は馬の文化がやや希薄だったのかもしれない。

好古館の西田猛・副館長は「この装飾付須恵器にも騎馬の姿があるから、勝手野の首長は生前、馬に乗っていたのだろう」と推測する。鹿や猪を狙った騎馬像は、奈良時代初期（715年ごろ）に成立した『播磨国風土記』に描かれた狩猟の様子を彷彿とさせ、まことに興味深いものがある。

室前に立てていた。ただし、出土時点では弓矢は欠損していたが、騎馬の前を走る動物は鹿と見られ、しかも胴部には矢の刺さった傷跡があることから、騎馬の人物が逃げる鹿に矢を騎射した情景を表した小像と推察できるのだ。いずれも7世紀初めのもものと見られる。

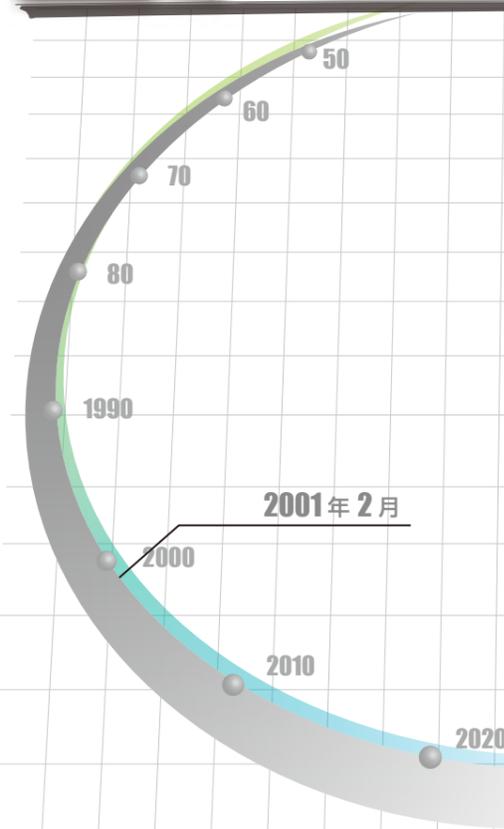
千年だから馬でしよ 勝手野古墳群の出土品が見もの

本欄は毎年正月、その年の干支の動物にちなむ話題を紹介しているが、今年にはほかの題材との都合でひと月遅れに。千年だから、もちろん馬の話。2回にわたるが、うまくとめられるかどうか、最後までお付き合いのほどよろしく。

女王卑弥呼のころ（3世紀）の日本について記した『魏志倭人伝』には、倭国には牛馬なしとある。馬の存在、騎馬の風習が確実視されるのは早くも4世紀以降だ。

フラッシュバック「広報おの」

広報紙で振り返る あのころは…



■平成13(2001)年2月の「広報おの」紙面の一部



市民の皆さんと一緒に！ 21世紀へ…
21世紀記念事業「世紀越えカウントダウン」&新春「ご来光ウォーク」
平成12年12月31日から翌年の元旦にかけて行われたイベントを紹介しています。大池総合公園では「世紀越えカウントダウン」と称し、豪華賞品の当たる大抽選会に約5,000人が参加。また、実際には初日の出を見ることはできませんでしたが「ご来光ウォーク」（河合小・河合西駅発／金鐘城遺跡広場着）なども行われました。



フォトアーカイブス

懐かしいむかしの写真で小野を振り返ってみませんか。



大部農協（昭和30年ごろ）

旧大部村役場の北隣(旧小野市農協大部支所の玄関あたりから北側)にありました。この建物の裏から渡り廊下で役場とつながっていたそうです。

大池 12/8 **116チームが参加 小野市フットサル選手権大会**

小野市フットサル選手権大会(小野市サッカー協会主催)が、11月から12月にかけて、大池総合公園でありました。小学生男子(2年生以下・3・4・5・6年生)、小学生女子、中学生男子(1・2・3年生)、一般男子(トップ、ミドルクラス)、一般女子の12部門に分かれ、計116チームが参加しました。昭和52年から毎年開催され、今年は37回目。本大会に参加することを楽しみにしている人も多く、選手はサッカーを通じて親交を深めていました。(河合小学校区 K子さん)



来住小 12/9 **綿を使ったクリスマスリースづくり**

来住小学校5年生が校内の花壇で栽培、収穫した綿を使ってクリスマスリースづくりをしました。5年生は春から園芸研究家の矢澤秀成さんに綿育授業を受け、今回は最後の授業。自分たちが作った綿を雪だるまのマスコット人形やリースに飾り付け、それぞれ個性ある素敵なクリスマスリースが完成しました。(下東条小学校区 T.Kさん)



大部小 12/14 **温かい応援の中、大部っ子ふれあいマラソン大会**

大部小学校周辺道路を周回コースとする「大部っ子ふれあいマラソン大会」が開かれました。

気温は低かったものの天気は良く、絶好のコンディションの中、334人の児童は一生懸命自己ベストに挑戦していました。

「ふれあいマラソン大会」の名にふさわしく、多数の保護者や旭丘中の陸上部員、兵庫教育大生らが子どもたちと一緒に走り、近隣住民の温かい応援もありました。(大部小学校区 S.Mさん)



白百合 12/13 **小野工業高生がふれあい育児体験**



小野工業高校生活創造課で児童文化を選択する2、3年生32人が、白百合保育園で、ベル演奏や人形劇、マスコットづくりを通して、園児とふれあいました。生徒は、9月からこの日のために練習や準備を開始。最初は、緊張し園児のパワーに圧倒される場面もありましたが、徐々に園児の気持ちをつかみ生徒も笑顔に。中島優花さん(2年生)は、「授業と違い、実際に体験するとその違いに戸惑った。子どもの考えが直接分かってよかった。」と感想を口にしていました。(市民サービス課)

市老連だより **小野高校家庭科研究部と料理交流**



昨年12月17日、小野高校家庭科研究部の生徒23人と市老人クラブ連合会女性部8人が、お節料理とケーキ作りで交流しました。

市老連の会員がお節料理を通じて地域の味と料理のいわれを伝え、高校生からはケーキの作り方を習いました。

孫世代の生徒との会話ははずみ、楽しく充実した1日となりました。

市老連事務所(☎ ☎ 63-2099) ※月・水・金の9:00~16:00

市民会館 11/30 **サンタがまちにやってくる**



外は凍るような寒さ。11月の終わり、もう雪が降るんではないかという日に、市民会館前の広場では約14万個の電球に明かりが灯されました。(小野地区地域づくり協議会主催のクリスマスイルミネーション)

コミセンおのコミュニティホールであったクリスマスコンサートでは、子どもたちが楽しそうにクリスマスソングを歌い、会場を盛り上げました。あわてんぼうのサンタクロースも歌声を聞いてやって来たかな!?

(小野東小学校区 高田倍代さん)

加西市 12/1 **来住少女バレー 大健闘!**



「根日女の里招待ジュニアバレーボール大会」が加西市でありました。1、2年生が4人、5、6年生が6人で構成された来住少女バレーチームですが、日ごろの練習の成果を発揮。準決勝で負けたものの、3位(勤労者体育センターの部)と大健闘しました。

監督からは「いい試合ができました。試合ごとに波があるのは改善したい。目標を持って練習しましょう」との講評がありました。

子どもたちは、「メダル目指して頑張るぞ!」と決意を新たにしていました。

(来住小学校区 K.Tさん)

育ヶ丘 12/1 **交流深まるもちつき会**



町民の交流を深めようと、育ヶ丘町自治会館で、もちつき会がありました。「ヨイショ」などのかけ声が響く会場では、役員や子どもたちが、用意されたもち米35*を次々とつき上げていました。

集まった人たちは、早速、きなこやあんこを付けてもちをほおぼり、「やっぱり、つきたてはおいしい」などの声が聞こえていました。

子どもたちの楽しそうな顔を見て、ずっと続いてほしい行事だなぁと思いました。

(市場小学校区 赤井明美さん)



まちのわだい

まちの特派員による取材記事などを紹介

アルゴ 12/1 **綱引きで熱戦 小野フレンドリーカップ**

昨年12月1日に、第17回小野フレンドリーカップを開催。全49チーム500人が大会に参加し、応援も含め約800人が会場に集いました。

大会結果(優勝のみ) ●一般男子/Fire Monkeys ●一般女子/下東条レディース ●小学5・6年男子/小野スポーツ少年団野球部A ●小学5・6年女子/小野っ子魂 ●小学3・4年男子/小野FC引き隊 ●小学3・4年女子/下東条バレー3・4年チーム



わが家の
アイドル



黒川町 1歳3か月
たじか あきな
多鹿 明奈ちゃん
これからいっぱい
お話ししようね♡
(姉 翼ちゃん)



山田町 1歳3か月
こばやし めい
小林 芽生ちゃん
めいちゃん、
ずーっと大好きだよ♡♡
(姉 美結ちゃん)



中町 1歳3か月
ふないし だい
船石 大智ちゃん
泣いても可愛い
だいちゃん! だいすき♡
(兄 大雅くん、姉 聡幸ちゃん)



片山町 1歳3か月
えがね ゆじん
江金 優尽ちゃん
なにしておぼろ〜?
(兄 幹太くん、輝人くん、大晟くん)



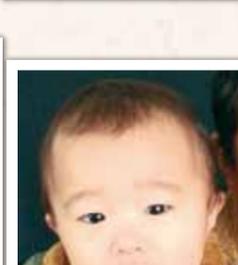
黒川町 1歳3か月
あまの こうと
天野 皓仁ちゃん
たからものがふえたよ。
ありがとう!!
(父 拓也さん)



三和町 1歳3か月
なかもと かおる
中元 香瑠ちゃん
一緒に遊んで、一緒に
おきくならうね!
(姉 花夏ちゃん、兄 咲颯くん)



大島町 1歳3か月
ただ たもか
竹田 百香ちゃん
生まれてきてくれて
ありがとう! ◎◎◎
(姉 朝香ちゃん、兄 凌成くん)



中町 1歳3か月
かご りゅうせい
籠 琉生ちゃん
いっぱい一緒に遊ぼうね!
だいすきだよ♡
(兄 春希くん)



黒川町 1歳3か月
すがの ゆい
菅野 結衣ちゃん
☆大好き☆これからも仲良
く遊ぼうね♡
(兄 創介くん)

平成24年中に生まれられたお子さんを紹介しています。
(4月から掲載する平成25年中に生まれられたお子さんの募集は
2月7日まで。詳細は1月号をご覧ください)

うずらおでん

給食センターから
こんにちは

材料(4人分)

- うずら卵(水煮)…約100g
- 牛肉…100g ●大根1/4本
- がんもどき…4個
- こんにやく…1/2枚
- にんじん…1/2本
- ちくわ…3本
- 濃口しょうゆ…小さじ1
- みりん…小さじ1
- 塩…小さじ1/3
- だし…3カップ

作り方

- ①大根、にんじんはいちょう切り、こんにやくは半分に切ってから1cm幅に切り、ちくわは斜めに切る。
- ②大根、こんにやくを下ゆでする。
- ③鍋に牛肉を入れて炒め、肉の色が変わってきたら、にんじん、こんにやくを加えて炒める。にんじんに火が通ったら、だしと調味料、大根を加えて煮る。
- ④うずら卵、がんもどき、ちくわを加えて、さらに煮る。



エネルギー241kcal(1人分)

大根にはビタミンCが豊富に含まれており、冬の貴重なビタミン源になります。葉に近い部分は甘みがあるので大根おろしやサラダに、先の方は辛みが強いので漬物や炒め物にします。うずらおでんは、甘みのある葉に近い部分で作るのがおすすめ。また、色どりがよくなるために、にんじんを入れています。

subject 学校・園だより

小野特別支援学校

みんなの応援が力に (12月16日)

12月16日の体力づくり発表会に向けて、児童・生徒は、「マラソンの部」では、20分間で目標の周りを走れるように、「駅伝の部」では、歩行器などを使って目標の距離を歩けるように練習を頑張ってきました。発表会当日、小学部の児童18人、中学部の生徒15人は、選手宣誓「寒さに負けず、全力で走ります」とおり、声援を受けて一生懸命走りました。その結果、6人の児童・生徒がベストタイムを出すことができました。



みやま保育園

つきたてのおもち おいしいね (12月20日)

園児の祖父母23人が参加した「もちつき交流会」がありました。園児の歌や人形劇の発表を見てもらった後は、お待ちかねのおもちつき! 約10*の蒸したもち米を、園児の「よいしょ」というかけ声に合わせて、おじいちゃんがつきました。仕上げは、園児の出番。年長さん11人が、子ども用の杵で一生懸命おもちをつきました。つきたてのおもちは、園児が自分であんこを包んで食べました。他にも、雑煮や、おばあちゃんが作ってくれたきな粉もちをみんなで食べました。



おの楽らく元気だより

長生きの秘訣は人への感謝 木村はる子さん(92歳・船木町)

友人に誘われて週1回デイサービスを利用するようになりました。いろいろな方と話ができて、交流を持てるのが楽しみです。

家では、新しい話題についていけるように新聞や週刊誌を読み、頭の体操として日記や家計簿をつけて、認知症予防に心がけています。また、体がいつまでも動くように、指や肩、足首を使った体操を毎日100回続けています。声も出にくくなると会話ができなくなるので、1日2回大きな声を出して、発声練習をしています。

趣味は、韓流ドラマのビデオを見ること。これからも元気で過ごせるようがんばりたいと思います。



さわらびデイサービス(西本町)で

休日救急当番医/平日時間外内科系救急当番医

最新情報はhttp://www.onokato-med.or.jp/

診療時間 9:00~18:00	診療時間 18:00~21:00(祝日は9:00~18:00)					
日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						2/1 Feb

北播磨小児救急輪番病院

「北播磨県民いきいき情報」(http://kitaharima-ikiiki.com/kyuyuiroy/index.html)をご覧ください。消防署(☎63-0119)へ問い合わせください。

清水内科クリニック
敷地町
62-1005

2 [内科] 柏木医院 船木町 67-0199 [外科] 総合医療センター 市場町 88-8800	3 井岡医院 菅田町 67-2367	4 加東市民病院 加東市家原 0795-42-5511	5 桂医院 加東市大門 0795-43-0252	6 嬉野診療所 加東市山国 0795-42-8477	7 まえだクリニック 大島町 64-0771	8 神医院 加東市森 0795-47-0144
9 [内科] 兵庫青野原病院 南青野 66-2233 [外科] 加東市民病院 加東市家原 0795-42-5511	10 山口内科医院 本町 64-0202	11 [内科] 緑駿病院 復井町 66-2020 [外科] 岡田整形外科 王子町 62-2011	12 井上医院 加東市沢部 0795-42-1190	13 柏木医院 船木町 67-0199	14 福岡クリニック 神明町 63-1600	15 嬉野診療所 加東市山国 0795-42-8477
16 [内科] 曾野医院 加東市東古瀬 0795-42-6299 [外科] 総合医療センター 市場町 88-8800	17 やすらぎの森診療所 加東市新定 0795-40-8100	18 加東市民病院 加東市家原 0795-42-5511	19 平井小児科・ アレルギー科医院 黒川町 63-2228	20 土井病院附属診療所 天神町 62-9900	21 森下クリニック 加東市社 0795-42-0024	22 山口内科医院 本町 64-0202
23 [内科] 総合医療センター 市場町 88-8800 [外科] 加東市民病院 加東市家原 0795-42-5511	24 松原メイフラワール病院 加東市藤田 0795-42-8851	25 加東市民病院 加東市家原 0795-42-5511	26 田淵医院 加東市新町 0795-48-0160	27 兵庫青野原病院 南青野 66-2233	28 坂本医院 加東市上中 0795-42-6660	3/1 Mar 井上医院 加東市沢部 0795-42-1190
2 [内科] 依藤診療所 本町 63-0028 [外科] 総合医療センター 市場町 88-8800	3 緑駿病院 復井町 66-2020	4 加東市民病院 加東市家原 0795-42-5511	5 曾野医院 加東市東古瀬 0795-42-6299	6 育が丘クリニック 樺山町 62-8112	7 依藤診療所 本町 63-0028	8 やすらぎの森診療所 加東市新定 0795-40-8100
9 [内科]・[外科] 加東市民病院 加東市家原 0795-42-5511	10 青山医院 加東市吉井 0795-46-0321	<p>❗ ※小児(15歳以下)は、事前に医療機関に問い合わせのうえ受診してください。</p> <p>※当番医は変更することがありますので、新聞、消防テレホンサービス(☎63-7119)または、消防署(☎63-0119)で確認してください。</p>				

※総合医療センター：北播磨総合医療センター

健康カレンダー

予防接種・健康診査・教室など(健康課 ☎63-3977)

内容	対象	日程	会場	時間
健康診査	4か月児健康診査	平成25年10生まれの乳児	保健センター	13:00~14:30
	1歳6か月児健康診査	平成24年 7月生まれの幼児		
		平成24年 8月生まれの幼児		
3歳児健康診査	平成22年12月生まれの幼児			
教室	2歳児教室	平成24年 2月生まれの幼児		9:30~11:00※
母子健康手帳交付	平日、窓口で行います。妊娠届出書(または妊娠連絡票)と印かんを持参ください。妊婦健康診査助成券(上限75,000円分)をお渡しします。		健康課窓口	8:45~17:15
献血	16~69歳の方(詳細は問い合わせください)	3月 5日(水)	伝統産業会館	10:00~15:30
ねこのひきとり	月1回実施します。ひきとりを希望される方は、健康課(☎63-3977)へご連絡ください。			

※教室には、開始時刻までにお越しください。○各教室・健診にお越しの際は、母子健康手帳をご持参ください。

各種相談【予約制】 加東健康福祉事務所

- アルコール問題相談 ☎0795-42-5111(代) 2月18日(火)13:15~
- HIV(エイズ)抗体検査・肝炎ウイルス検査・相談 ☎0795-42-9436 2月3日(月)・17日(月)、3月3日(月)13:30~14:20 ※無料・匿名で受けられます
- こころのケア相談 ☎0795-42-5111(代) 2月27日(木)13:15~
- 専門栄養相談(食事療法が必要な方の相談) ☎0795-42-9365 2月7日(金)、3月7日(金) 13:30~15:00

◎「広報おの」は資源保護のため、再生紙を使用しています。