

地域密着コミュニティ誌 広報おの

ONNO Press

おのプレス

2016

12

DECEMBER
Vol.681

何から食べる？





血液浄化センターが規模を拡大

人工透析を行う血液浄化センター(透析室)が10月31日にリニューアル。ベッド数が4床から8床に拡大、設備も充実し、より質の高い看護ができるようになりました。

腎臓機能を補う人工透析

今や8人に1人がなっている腎臓病ですが、それが悪化し、薬での治療が難しくなると血液・腹膜透析が腎臓移植が必要になります。

血液透析では、腎臓病で低下した機能を補うために、老廃物の排出、体液バランスの調整、水分の排出を行います。

糖尿病が原因の第1位

透析が必要な方は、全国で30万人以上といわれ、当医療センターでも増えてきています。原因は、腎炎や腎硬化症など様々ですが、一番多いのは糖尿病性腎症です。また、疾患によっては、特殊な血液浄化療法を要することがあります。

血液浄化センターでは、当医療センターの多くの診療科と連携し、地域の中核病院としてより多くの患者さんを受け入れていきます。



腎臓内科医長
血液浄化センター長
北村 謙

糖尿病の予防・改善のための生活習慣

野菜から食べる
血糖値の急激な上昇を抑えます

食後の運動
食後の血糖値を下げます



まずは野菜から！

トピックス
01

ローストチキンやポテトから食べるあなた！

血糖値

結構 気をつけて

血糖値って？
血糖値は、血液中のブドウ糖の量のことです。糖はエネルギーになるもので、本来身体に必要なものですが、上手にそれをコントロールすることができないと糖尿病のリスクが高くなります。

クリスマスやお正月、年末年始は何かと食べたり飲んだりする機会が多くなる楽しい季節。
つつい食べすぎたり、夜遅くまで食べてしまいがちですが、気にしたいのが血糖値。気にしないで放っておくと、気付かないうちに大変なことに!?

食べすぎ
炭水化物中心の食事
夜食 (就寝前2〜3時間)

気付きにくい糖尿病

糖尿病は血糖値の調節がでなくなる病気です。50歳を超えると増え始め、70歳以上では、男性の4人に1人、女性の6人に1人が糖尿病とみられています。
初期の場合、尿の量が増えたり、のどが乾きやすくなったりするなどの症状だけで気付きにくく、それを放っておくと、別の病気も合わせて発症(合併症)する恐れがあります。

認知症や骨粗しょう症の原因にも

合併症の代表的なものは、「しめじ」(…神経障害、め…眼…網膜症、じ…腎症)といわれています。ほかに動脈硬化も進みやすく、脳梗塞・心筋梗塞(虚血性心疾患)や閉塞性動脈硬化症、最近では認知症や骨粗しょう症のリスクも高くなるのが分かっています。



糖尿病・内分泌内科部長
糖尿病センター長
原 賢太

早期発見のために特定健診の受診を

糖尿病の原因で、最も多いのは食事や運動などの生活習慣によるものです。

初期の場合は、食事・運動の改善で治療が可能ですので、早期発見が重要です。
早く見つけるために、年に1度は特定健診などで血糖値・ヘモグロビンA1c(HbA1c)を確認しましょう。
小野市、加東市の指定医療機関では、12月まで特定健診を実施しています。40〜74歳の市国民健康保険の方は無料で受診できます。申し込みは、12月12日(日)まで市健康課(☎3977)で受け付けています。指定医療機関など詳しくは、問い合わせください。

より専門的な看護を

北播磨総合医療センターには、専門分野のエキスパートとして活躍する14人の認定看護師がいます。認定看護師とは、日本看護協会から特定の看護分野での優れた知識と熟練した看護技術を認定された看護師のことで、救急看護・感染管理など21分野があります。



【北播磨総合医療センターの認定看護師】

慢性心不全看護…西岡通宏、中川千里／認知症看護…高原昭／摂食・嚥下障害看護…谷口淳子／糖尿病看護…高橋朋美／感染管理…高橋尚子、松本千明／がん性疼痛看護…向井美千代、篠崎智子／がん化学療法看護…大内智子／集中ケア…都 弓恵／皮膚・排泄ケア…森田順子／救急看護…田淵美和子／脳卒中リハビリテーション看護…長田美里

すべての人に安心できる環境を 感染予防のエキスパート・松本千明



細菌は目に見えないので「感染予防」と言っても分かりにくいものです。しかし、患者さんやご家族、スタッフなど病院内にいるすべての人が理解しやすく、イメージできるように伝え、感染から守っていきます。

日常生活で動かせる体づくりを 脳卒中リハビリのエキスパート・長田美里

脳卒中では、身体に麻痺などの障害が残ることがあります。患者さんには、できることが多くなるように、生活の中でリハビリテーションを取り入れる方法を伝えて、機能回復の自立支援を行っています。



「糖尿病は、足の手入れがとても大切なんですよ」



患者さんと一緒に糖尿病学習。この日は「足の手入れ」について。分からないことはないか、ふだんから実施できているか、丁寧に聞き取りもしていきます。(7) 午前と午後、各1回ずつ、検温などで患者さんの状態を確認します。(8)



業務終了後は、同期と歓談したり(10)、いつでも技術トレーニングが受けられる演習室で練習したりすることも。(11)



出勤すると、まず患者さんの情報をチェック。この日は主に糖尿病の患者さんを担当。1日の流れを確認し、患者さんそれぞれの薬の確認や混合などをします。(1) 朝礼で1日の業務がスタート。(2) その後、それぞれが受け持っている患者さんの情報を共有するミーティングを行います。(3)



プリセプター(先輩看護師)とペアになって日常業務を実践。知識や技術の応用、業務の流れなどを自然に身につけていきます。(4)

本格的に看護が始まります

トピックス 02

新人！ 看護師 奮闘記

北播磨総合医療センターでは、今年新卒で入った新人看護師30人が、日々がんばっています。その様子に迫りました。今回密着したのは…



「お腹すごく動いてますね！」

体温測定、血圧測定、採血などで、患者さんの体の様子を確認。(4) そのほか、全身清拭や血糖測定、インスリン投与の指導などを一人で実践していきます。(5) 安心して業務ができるのは、きめ細やかな先輩のサポートのおかげ。(6)



金高汐里 (6階西病棟)



小野市生まれ、小野市育ち。小さいころよく風邪をひいて病院に通っていた時に、「こんな風になりたい」と思ったことから看護師の道に。「この人に看護してもらえてよかった」と言ってもらえるような看護師を目指し、日々奮闘中。

脳・脊髄・神経診療のスペシャリスト 脳卒中・神経センター



神経内科部長 脳卒中・神経センター副センター長 濱口 浩敏
脳神経外科部長 脳卒中・神経センター長 三宅 茂

脳梗塞・脳出血・くも膜下出血などの脳卒中のほか、さまざまな脳・脊髄・神経疾患に対し、神経内科、脳神経外科、リハビリテーション科が連携して治療の初期から総合的に診療することで、効果的な治療をしています。

脳卒中の治療では、発症して間もない脳梗塞には血栓溶解療法(rt-PA療法)を行い、その後の治療やリハビリテーションは、ストローク・ケア・ユニット(SCU)を中心とした専門病棟で行っています。

また、脳卒中の予防や治療方法をお知らせする公開講座を定期的に地域で行っていますので、ご参加ください。

脳卒中集中治療室SCU(6床)

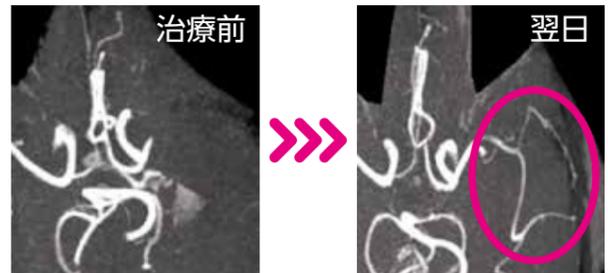
神経内科医・脳神経外科医・リハビリテーション科医をはじめとする専門スタッフが24時間365日、常駐しています。SCUでは、集中治療を行うことで治療効果が高くなり、入院日数を短くし、後遺症も軽くすることができます。



室内に看護師が待機し、患者さんの急な変化に対応します

血栓を溶かし後遺症を防ぐrt-PA療法

脳の血管に詰まった血の塊(血栓)を溶かす薬を使い、詰まった血管を短時間で開通させます。特に発症してから4時間30分以内に治療を始めることで高い効果があります。



詰まっていた血管が開通しています

生活習慣の改善と早い治療で

トピックス
03

NO 脳卒中

寒くなると、血圧が高くなって脳卒中の危険性が高くなります。脳卒中にならないためには普段からの生活習慣の改善、また、発症した場合は一刻も早く専門の病院で治療を受けることが重要です。

リスクを高めます…

- 高血圧
- 糖尿病
- 不整脈(心房細動)
- 喫煙
- アルコールの飲みすぎ
- 高コレステロール
- 塩分・脂肪の摂りすぎ
- 運動不足
- 肥満

脳卒中は、がん、心疾患、肺炎に次いで日本人の死因で4番目に多い病気です。また、一命を取り留めても後遺症で、その後の生活に支障をきたすため、起こさないことが大切です。そのためには、生活習慣の改善が欠かせません。左の項目に心当たりはありませんか？

まずは起らないように

脳卒中って？

脳の血管が破れたり詰まったりして、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などを起こし、脳の細胞が障害される病気です。発症してから早く治療を始めることで、後遺症を軽くすることができます。

もしこんな症状があれば…

F ace

顔の麻痺
• 顔の片側が下がる
• 顔のゆがみがある。

笑顔が作れますか？

A rm

腕の麻痺
• 片腕に力が入らない。

手の平を上にして前に出したままキープできますか？

S peech

ことばの障害
• ことばが出てこない。
• ろれつが回らない。

いつもどおり話せますか？

T ime

発症時刻
• 発症時刻を確認
• 脳卒中が疑われたらすぐに病院へ

救急車を呼んで脳神経の専門病院へ

4時間30分以内に始めれば、後遺症を軽くすることができる治療法(rt-PA療法)があります。

1つでもできなければ脳卒中の可能性が！



井上 英子さん (黒川町)

早い治療のおかげで後遺症はありません

友人の家に遊びに行っている時に、急に足が動かなくなり、次に、うまく話せなくなりました。以前から脳卒中のことを気にしていたので、その症状だと思いました。

すぐに友人が救急車を呼んでくれたおかげで、発症してから1時間くらいで北播磨総合医療センターに到着して、治療(rt-PA療法)をしていただきました。

翌日には意識がすっかりし、すぐに簡単なリハビリを始め、入院期間も短くすみました。特に後遺症はありませんが、定期的に検査のための診察と栄養指導を受けています。

また発症しないように、日常生活では、塩分を摂りすぎないように気をつけています。

ありがとう 小野市民会館

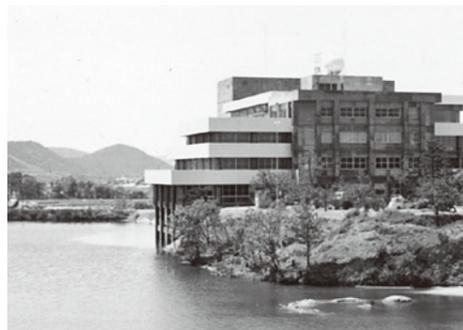
昭和49年の開館から42年間、市民力に支えられてきた市民会館。建物の修繕をしながら運営してきましたが、耐震診断や耐震補強工事を行うには、建て替えに匹敵するほどの多額の費用が見込まれることから、県との協議の結果、12月末で市民会館大ホールを閉館します。

閉館にあたり、12月25日(日)にファイナルコンサートを開催します。ぜひ、お越しください。 市民会館 ☎63-1020

市民会館ファイナルコンサート

日時 12月25日(日)13:00開演
 入場料 無料
 出演 小野市民合唱団、小野吹奏楽団、Con La Musica夢詩歌(オペラ)、春千音会(琴演奏)、播州キッド(バンド)、ハートフルシティコンサートおの出演団体など

——市民会館フラッシュバック——



落成当時の市民会館。その姿は豪華客船に例えられたとか。

小野市の音楽の活性化を目指して

平成8年に小野市民合唱団を結成し、その翌年から始まった関西フィルハーモニー管弦楽団コンサートに深く携わってきました。毎年同じコンサートではおもしろくないとの思いから、どんどん新しいことを取り入れ、小野市民合唱団や小野吹奏楽団と関フィルの共演、10回目のコンサートからは一般公募のピアニストと関フィルとのピアノコンチェルトも実施。コンサートに参加した市民はのべ約2,000人にもなりました。(関西フィルハーモニー管弦楽団コンサート実行委員会・元委員長 西村 厚一さん)



市民会館とともに、市民音楽活動のすそ野が広がった

昭和62年から小野市民音楽祭(現ハートフルシティコンサートおの)の実行委員として、市民が音楽に関わる機会を作りたいと思い、続けてきました。音楽、洋楽、和楽が混ざったコンサートは珍しく、お客さんにも楽しんでもらったと自負しています。市民会館があったことで、市民の音楽文化が育ってきたと思います。(ハートフルシティコンサートおの実行委員会・委員長 森本 譲さん)



落成記念式典で合唱する生徒

新しい人とのつながりができた

平成17年から市民会館でお客様の案内や司会、舞台裏でのアナウンス、チケットのもぎりなどを行う「小野フロントクラブ(OFC)」として活動してきました。市民会館で経験を積んできたことで、他の事業でも、活動を依頼されるようになりました。お客さんにも顔を覚えていただいて、声をかけてもらえるなど、色々な人との出会いにつながりました。(OFC代表 井上 直美さん)



緞帳のカモ。開館当時から勤め上げました。



総合内科、老年内科主任医長
(緩和ケア担当)
山名 順子

緩和ケアは、終末期というイメージを払拭したい

従来、緩和ケアは、がん治療の積極的治療を断念した後に取り組んでいましたが、今は初期治療の段階から合わせて行っています。ただ、緩和ケアが終末期というイメージが根深く、抵抗を感じる患者さんはまだまだ多くおられます。

緩和ケアは、がんの積極的治療を行っているときは、抗がん剤による辛さに、積極的治療をやめた後は、がんの痛みなどに対して行います。

また、痛みなどの身体的な症状に対してだけではなく、精神的苦痛や不安に対してもケアをしています。患者さんの家族にも、お見舞いに来られた時に様子をうかがい、必要に応じてスタッフが不安や悩みなど話を聞いて、支えになれるようにしています。

患者さんと家族にとって後悔のない時間を過ごしてもらうために、患者さんが一番大切にしていることを意識して、ケアに当たっています。

トピックス 04 着任医師を紹介します

地域医療と連携し、リウマチ・膠原病の患者さんの力になりたい

リウマチ・^{こうげんびょう}膠原病内科に携わって13年になります。この分野の医師は、都市部以外では少ないので、地域の医師を対象に勉強会などを開催し、患者さんに最新の医療を提供したいと思っています。

膠原病は、自分の免疫が自分の細胞などを攻撃してしまう病気です。全身の色々な臓器で発症します。しかし、近年、様々な新薬が登場し、劇的に改善する方が多くなっています。

リウマチは、膠原病の一種で、骨が破壊され関節が変形する病気です。あらゆる関節に発症の可能性があります。最も多いのは手首・手の指・足の小指の付け根で、放置していると指や手が曲がってしまいます。現在は、症状がなくてもわずかな炎症が分かる「関節エコー」や「血液検査(CCP抗体)」など診断技術が向上し、早期発見・早期治療ができるようになってきました。

手指のこわばりや関節の腫れ・痛みが続いていたら、まず、地域の病院で血液検査(CCP抗体)を受けてください。

リウマチ・膠原病内科医長
三崎 健太



相談窓口

お気軽にご相談ください。

相談日が祝日や年末年始と重なるときは、休ませていただく場合があります。

	相談名	日時	場所	内容	担当課(電話番号)
一般相談	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 (1日の9時から予約受付)	12月7日(水)・21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	12月16日(金) 13:30～15:30	コミセンおの302号室	人権に関すること	いじめ・人権グループ 63-1243
	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	1月11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
	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 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
	心配ごと相談	火・木曜日 9:00～12:00	福祉総合支援センター 研修室	日々の暮らしの悩み・心配ごと	社会福祉協議会 63-2575
	いじめ等相談窓口 (ONOHまわりほっとライン)	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、セクハラなど いじめ相談	いじめ・人権グループ 62-4110
	DV相談	月～金曜日 9:00～17:00	問い合わせください。	夫・妻や恋人などからの暴力被害の悩み	配偶者暴力相談 支援センター 63-1116
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 ※虐待通報は夜間、 休日にも対応します。	福祉事務所相談室 (障がい者虐待防止センター)	障がい者の虐待など	社会福祉課 63-1011・FAX63-1204 (夜間休日) 63-1000・FAX63-1196
	身体障がい者	1月15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・FAX63-1204
	知的障がい者	1月19日(木) 10:00～12:00			
	精神障がい者	12月16日(金) 13:00～15:00			
子ども相談	妊娠・子育て総合相談	月～金曜日 9:00～17:00	福祉総合支援センター	妊娠・出産・子育てに関すること	妊娠・子育てサポートセンター 63-2683
	児童	月～金曜日 9:00～17:00	子育て支援課相談室	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
	笑顔♡子育て カウンセリング	12月27日(火) 13:00～16:00	コミセンおの特別会議室		
	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・性的なこと	
	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 (小野市地域子育て支援センター)	乳幼児の子育ての悩みなど	来住保育所 62-8428
	ひとり親家庭 相談	月～金曜日 9:00～17:00	子育て支援課相談室	生活上の悩みなどの母子・父子 家庭の自立に向けた相談	子育て支援課 63-1645
	女性のための 相談	木曜日 (電話相談) 9:30～11:30 (面接相談) 13:00～16:00	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
	女性のための 医療専門相談	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 事務局	生活上の問題	国際交流協会事務局 62-6763	
税務相談	12月1日(木)・15日(木) 13:00～16:00 ※受付は15:30まで	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 63-6063	
法律相談	毎月第1土曜日 13:00～16:00	安全安心センター	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	

今さら聞けない!? Q&A

建物を取り壊したのですが、税金はどうなりますか?

固定資産税とは、1月1日時点で、固定資産(土地、家屋、償却資産)を所有している人が、その固定資産の所在する市町村に納める税金です。つまり、1月1日に存在しない建物(家屋)は、固定資産税の課税対象となりません。1月2日以降に取り壊された場合、1月1日は家屋が存在していますので、その年度の固定資産税は全額課税されます。

【税務課にお知らせください】

税務課では、市内の家屋の状況把握に努めていますが、完全に把握しきれない場合があります。そのため、今年中に建て替えや、老朽化などで家屋を取り壊された方は、税務課へお知らせください。

また、適正課税のために、随時、現地調査をしていますので、ご協力をお願いします。

【税金が高くなる場合もあります】

住宅を取り壊された場合、住宅用地の課税標準の特例*が受けられなくなるため、土地の税金が高くなる場合があります。

*住宅の敷地で200㎡以下の部分の課税標準額を評価額の6分の1、200㎡を超える部分を3分の1にする特例措置



〈税務課資産税係 ☎63-1689〉

暮らしの
法律相談

隣家が夜遅くまで大音量でカラオケを歌って、うるさくて眠れないんですが…

日常生活を送るうえで、エアコンの室外機の音、風呂や給排水音、洗濯機の音など、いわゆる「生活騒音」が問題となることがあります。

特に、騒音と感ずる程度は個人差があるため、裁判や調停では、客観的に「程度が社会生活上、受忍(我慢)すべき範囲なのか」という基準での判断となります。

●生活騒音を規制する法令

騒音に関する法律はたくさんありますが、そのほとんどが事業者を対象としており、生活騒音を規制する法律はありません。「小野市民の良好な環境を保全する条例」では、市民の責務として、「良好な生活環境の確保に努めなければならない」としています。

●騒音を止めてもらうには

解決の方法としては、①隣人に音量や時間帯を配慮してもらうようお願いをする②自治会などで問題提起をして対応を検討する③弁護士から「騒音行為を止める内容の通知文」を出してみるなどが考えられます。

しかし、ご近所との関係が悪くならないよう、慎重な対応が望まれます。

お困りの方は、市役所の市民相談(☎63-1013)にお尋ねください。

参考:『隣り近所の法律知識』(自由国民社)



〈市民サービス課 ☎63-1013〉

福祉 来年1月から「本人通知制度」が始まります

住民票の写しや戸籍謄本などの証明書の不正請求や不正取得を抑制し、個人の権利の侵害を防止するため、来年1月から本人通知制度を導入します。通知を受けるためには事前の登録が必要で...

本人通知制度とは、住民票の写しなどの証明書を本人の代理人や第三者(国または地方公共団体の機関などを除く)に交付した場合に、その交付の事実を通知する制度です。第三者から住民票の写しなどの交付請求があった場合に、本人へ確認したり、請求を拒否したりするものではありません。事前登録の対象者 小野市に住民登録...

福祉 マイナンバーカードの交付申請を

住民基本台帳カードの電子証明書の有効期間(3年満了後は、マイナンバーカードの交付申請が必要です。昨年12月22日に住民基本台帳カードの電子証明書を更新するサービスが終了し、今年1月から新たな電子証明書が付与されたマイナンバーカードの交付が始まっています。住民基本台帳カードの電子証明書の有効期限が切れた方、期限が迫っている方、e-taxでの確定申告などの...

小野ハーフマラソン 2016.12.4 開催

12月4日(日)、県警交通機動隊の女性隊員2人の先導で、約5,200人のランナーが小野市を駆け抜けます。当日は、ゲストランナーとして、市内在住で第3回神戸マラソン女子優勝の田中千洋さんが参加するほか、チャリティーランナーとして、現役プロ野球選手やミスユニバース兵庫代表が、ハーフマラソン(21.0975km)を約3kmずつ、リレー形式で走ります。また、市内の各種団体に加え、市民ボランティアや兵庫大学、関西国際大学の学生ボランティアの方々に、大会運営にご協力いただきます。チャリティーランナー(予定)※敬称略 【オリックス・バファローズ】T・岡田(外野手)・西野真弘(内野手) 【阪神タイガース】松田遼馬(投手)・原口文仁(捕手)・清水 誉(捕手)・俊介(外野手)・狩野恵輔(外野手) 会場周辺でのお楽しみイベント 飲食ブース(市民広場)で、市のご当地グルメ「おの恋...

小野ハーフマラソン実行委員会事務局(体育保健課) ☎63-2591

o.jp/ ※マイナンバーカードの交付申請書をなくした方、昨年10月5日以降に住所や名前が変わった方は問い合わせください。 市民課市民係 ☎1005

保険 新しい保険証を送付しています

国民健康保険(国保)加入者の保険証を、12月1日に更新しました。新しい保険証(空色のカード型)は、11月上旬から1人につき1枚、世帯ごとにまとめて世帯主あてに特定記録郵便で送付しています。まだ届いていない場合は、ご連絡ください。 75歳以上の方には、7月下旬に後期高齢者医療被保険者証を送付しています。今回は送付していません。 ◆内容を再確認ください◆ 保険証の記載内容に誤りがないかご確認ください。 また、現在ほかの健康保険に加入されている場合、市民課窓口で国保を辞める手続きが必要です。新しい保険証と今まで使われていた国民健康保険証、印かんを持参ください。手続きがないと、国保に加入したままとなり、重複して保険税を支払うこととなります。郵送でも手続きができますので、ご連絡ください。 ◆国民健康保険証の有効期限◆ 保険証の有効期限は来年11月30日です。ただし、次の方は、有効期限が異なります。 ◆新しい保険証のご提示を◆ 12月から医療機関で受診される際は、新しい保険証を提示してください。なお、有効期限切れの保険証(黄緑色)は回収しません。12月1日以降に各自で処分してください。 ◆国保税に滞納がある場合◆ 国保税に滞納がある世帯の保険証は、その世帯の滞納状況で有効期限が短くなります。また、窓口交付の対象者には別途通知を送付しています。 市民課国民健康保険係 ☎1496

福祉 放課後児童クラブの入所児童を募集

平成29年4月から30年3月末まで、通年で放課後児童クラブ(学童保育)を利用する児童を募集します。 対象児童 小野市に住所を有し、集団生活が可能な小学生(4年生以上)は、ひとり親家庭または障がいなどのため、配慮が必要な児童で、次のいずれかに該当する児童 ①共働き世帯などで放課後家庭に保護者が不在のため、保護が十分に受けられない。(同居の祖父母などが65歳未満の場合、祖父母などの勤務証明も必要) ②保護者が産前産後それぞれ2か月以内 ※求職活動中は、対象となりません。 ※育児休業中で、来年4月末までに復帰される方は、今回申し込みください。 平成29年4月以降に復帰される方は、復帰の前月1日から申込を受け付けます。 申込期間 12月1日(日)～22日(金) 申込方法 利用申込書兼家庭調査書、保護者(父母および同居の祖父母など)の勤務証明、在籍児童個票、口座振替依頼書を子育て支援課に提出ください。 ※申込書類は、子育て支援課と各クラブにあります。口座振替依頼書以外は、ホームページからダウンロードできます。 ※申込が定員を超えた場合は、入所できないことがあります。 子育て支援課保育係 ☎1645

福祉 児童扶養手当の振込は12月9日

ひとり親家庭などの生活の安定と自立を支援するため、児童を養育している方に児童扶養手当を支給しています。 今年8月～11月分(4か月分)の児童扶養手当は、12月9日(日)に受給者の預金口座に振り込みます。 ※8月期現況届を提出され、審査が終了した方のみ 子育て支援課児童福祉・少子化対策係 ☎1645

年末年始の市役所業務など

「休み」

施設名称	12月				1月			
	28日 ※	29日 ※	30日 金	31日 土	1日 日	2日 月	3日 火	4日 水
市役所窓口業務 出生・死亡・婚姻など戸籍の届出は、年末年始も管理人室で受付※1								
市総合体育館（アルゴ） 大池総合公園（野球場・陸上競技場・テニスコート） ☎ 野球・陸上 9:00～17:00 / テニス 9:00～22:00 (受付 21:00)	※2					※3		
匠台公園体育館（おのアクト）・榊公園（野球場） ☎ 9:00～22:00 (受付 21:00)						※3		
こだまの森（グラウンドゴルフ場） 河合運動広場 八ヶ池龍翔ドーム ☎ 9:00～22:00 (受付 21:00)							※3	
市民会館・各コミセン・市民研修センター 図書館 あお陶遊館アルテ ☎ 9:00～17:00 (金・土は 22:00)								
児童館チャイコム うるおい交流館エクラ ☎ 9:00～22:00 (スタジオは 24:00)								
好古館 広渡廃寺跡歴史公園ガイダンスホール 伝統産業会館 ☎ 9:00～17:00								
白雲谷温泉ゆぴか ☎ 10:00～22:00 (受付 21:30)			※4			※4	※4	
北播磨総合医療センター※5 ごみの収集※6 し尿の汲み取り								
小野クリーンセンター ☎ 8:30～16:30								
一般廃棄物最終処分場 ☎ 8:30～16:30								
小野加東斎場「湧水苑」(火葬業務) ☎ 受付 8:45～17:15								
らん♡らんバス								

- ※1 死亡届は8:45～17:15、その他は24時間いつでも受付。
- ※2 12月26日⑨～28日⑩臨時休館
- ※3 8:00から利用可能
- ※4 23:00まで営業
- ※5 救急診療は年末年始も行います。
- ※6 ごみの収集は、ごみカレンダーのとおりです。

12月1日～10日は年末の交通事故防止運動期間

年末は、忘年会などで飲酒の機会が多くなることに加え、師走特有の慌ただしさから、気の緩み・いらだちが起きやすく、交通事故の多発が懸念されます。ドライバーは、いつもの通り慣れた道でも、ゆとりを持って確実に安全確認をしましょう。歩行者は、夕暮れ時や夜間の外出時には明るい服装を心掛け、夜光反射材を身につけましょう。

◆年末の交通事故防止運動◆

【最重点項目】

子どもと高齢者の交通安全

【重点項目】

①飲酒運転の根絶②夕暮れ時の交通安全③自転車の交通安全④後部座席を含めたすべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

☎地域安全グループ ☎63-1273

年金

付加年金で年金受給額を増やせます

※このほかもあります。

☎市民課市民係 ☎1016

月額400円の付加保険料を、国民年金保険料に上乗せして納めることで、将来受け取る国民年金額を増やせます。

対象 第1号被保険者(自営業者・学生・無職の方などで、20歳以上60歳未満の方や、任意加入被保険者)

※厚生年金に加入している方や、その扶養になつている第3号被保険者、国民年金基金に加入している方、国民年金保険料を免除申請している方は、加入できません。

その他

- 物価スライドの影響を受けないため、定額で受け取れます。
- 申し込みされた月から納付が必要で、過去にさかのぼって加入する

付加年金受給額は 200円×付加保険料納付済月数

例

付加年金を10年間納めた場合の支払い額
400円×10年(120月)=48,000円

1年間に受け取る付加年金受給額
200円×10年(120月)=24,000円

2年以上受給すると納付した付加保険料を上回り、お得です。

年金

12月27日 年金相談にお越しください

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。

日時 12月27日⑩10時～15時30分

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。12月1日⑨～22日⑩に市民課市民係へ申し込みください。(電話でも可)

予約申込時確認事項 住所・氏名・生年月日・基礎年金番号・電話番号・相談内容

☎市民課市民係 ☎1016



シニア活躍

桂文枝さんの「サン・ステージ」観覧者募集

◆パーティーのボランティアスタッフとして参加しませんか◆

シニア世代のパワーを小野市のために！受付、会場整理、駐車場整理など、パーティーのお手伝いをしていただけの無償ボランティアを募集します。

活動日時 来年1月26日⑩10時～16時30分(予定)

※昼食は各自ご用意ください。

※活動の合間にトーク・ショー・サン・ステージを観覧できます。

場所 うるおい交流館エクラ

対象 市内在住のシニア世代の方。エイジ・ルネサンス・パーティー経験者歓迎します。

定員 10人程度(先着順)

申込方法 12月26日⑩までにエイジ・ルネサンス事業実行委員会事務局へ申し込みください。



昨年のトーク・ショーの様子

65歳の方を対象にした第2の成人式「エイジ・ルネサンス・パーティー」のメインイベント「サン・ステージ」(桂文枝さんと参加者代表によるトーク・ショー)の一般観覧者を募集します。

日時 来年1月26日⑩13時50分～16時(予定)

場所 うるおい交流館エクラホール

料金 無料

内容 記念パーティーのアトラクション「サン・ステージ」

対象 市内在住の方

定員 250人程度

※応募者多数の場合は抽選。当選者(代表者)には、はがきで参加券を郵送します。

申込期限 12月26日⑩

申込方法 住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、シニア活躍推進窓口または、はがきでファクスで申し込みください。

※応募は、1件につき3人まで。代表者以外の方は、氏名のみ記入してください。

☎エイジ・ルネサンス事業実行委員会事務局(シニア活躍推進課)
〒675-11380小野市王子町806番地の1
☎ ☎2684・FAX ☎2735

福祉 市指定の介護施設が新たにオープン

要介護状態の方が、住み慣れた地域で生活を続けられるように、地域の特性に合わせた柔軟な体制でサービス提供を行う「地域密着型サービス施設」の整備を進めています。

この「地域密着型サービス」の利用者は小野市民に限定され、市が事業者の指定や監督を行います。

来年1月、天神町に小野市初の看護小規模多機能型居宅介護施設がオープン

プン、また12月に、葉多町にある認知症高齢者グループホームが定員を増やしてリニューアルオープンします。

利用料 介護報酬の1割または2割(食費・居住費・宿泊料など別途) ※要介護度の区分に応じて異なります。

◎高齢介護課介護保険係 (☎③1509)

看護小規模多機能型居宅介護施設「看護小規模多機能こみなみの家」

開設時期 来年1月(定員29人)
場所 天神町1183番地の79
対象 要介護1以上の認定を受けている市民の方
サービス 24時間365日、利用者の状況に応じて、通い・泊まり・訪問(看護・介護)を組み合わせたサービスを受けることができます。

認知症高齢者グループホーム「グループホーム銀荘」

開設時期 12月(定員が5人から9人に変更、建物も新築)
場所 葉多町261番地の1
対象 要支援2以上の認定を受けていて、認知症のある市民の方
サービス 認知症の方が家庭的な雰囲気の中で共同生活をしながら介護や機能訓練を受けることができます。

成人式 2017小野市成人式にご参加を

新成人の門出として思い出に残る式典となるよう準備をしています。友人を誘ってぜひお越しください。
日時 来年1月9日(日)10時~(受付9時15分)
場所 うるおい交流館エフホール
※今年から、会場を市民会館から変更しています。

く未来に向かって プログラム 恩師ビデオレター、新成人による未来トークほか
※詳細は案内状お知らせします。
入場制限 席数に限りがあります。ご家族など新成人以外の方は、別室のスクリーン映像で観覧いただけます。
スタッフ募集 新成人の方で式典の協力スタッフとして参加できる方を募集しています。

◎成人式実行委員会事務局(いきいき社会創造課内) ☎③2445

上田三四二記念小野市短歌フォーラム 日常を短歌で表現してみませんか

「小野市短歌フォーラム」(来年6月開催)の作品を、来年1月16日(日)まで募集しています。短歌にはなじみがないという方も、自分の暮らしや感情を短歌で見つめ直してみませんか。

【投稿料】1,000円 (小・中・高・大学生など学生は無料)
※自作未発表作品で、一人一首に限りです。
※郵送またはインターネットで投稿ください。

作品づくりの参考に、9月に行われた小野市文芸大会の作品の一部を紹介します。

▶すがすがと草刈し畔に青鷺は稲の葉すれを聞かごと佇つ

選評:草刈りを待っていたかのようにやって来て、じっと動かず。人間なら「なにしとんのや?」と聞きたいくらい。擬人化している。

▶持ち上げし107キロのバーベルに頬寄す小柄な大和撫子

選評:バーベルに「ありがとう」の気持ちで頬ずりする姿に、大和撫子だなと感じる作者の思いが伝わるいい歌。

▶「時間だよ」目覚ましよりも先に告ぐ孫ありて行くラジオ体操

選評:いきいきと喜んでいる様子が目に浮かぶ。お孫さんは成長しても「ばあちゃんで行ったなあ」と覚えているだろう。

初心者の方が、「日常のふとした瞬間に浮かんで詠んだ」という歌で、素直さや面白さが評価された作品です。

- ▶けるかも(歌集)の母の遺作に魅せられて八十路迎えて短歌始める
▶母は言う生きてる時にまつてね死んでからでは食べられへん
▶還暦の仲間が集い肩組みて尾崎紀世彦「また逢う日まで」

◎いきいき社会創造課 ☎63-2445

議会 12月定例会の日程を変更

12月市議会定例会(第4日)の開始時間を13時30分から10時に変更します。
※一般質問実施
◎本会議(第3日) 12月19日(日)10時~

◎本会議(第1日) 11月28日(日)10時~
◎本会議(第4日) 12月26日(日)10時~
◎本会議(第2日) 12月16日(金)10時~
◎議会事務局(☎③1006)

入札 入札等参加資格審査申請を受付

12月市議会定例会(第4日)の開始時間を13時30分から10時に変更します。
※一般質問実施
◎本会議(第3日) 12月19日(日)10時~
◎本会議(第4日) 12月26日(日)10時~
◎本会議(第2日) 12月16日(金)10時~
◎議会事務局(☎③1006)

対象 平成29~31年度に市が発注する建設工事、測量・建設コンサルタント等、物品・役務の提供等の入札・見積に参加を希望される法人・個人。学校給食用物資の納入を希望される方も対象登録のある業者に発注。
※今年度から建設工事において社会保険などに加入していることを要件としてご提出ください。
申請書類 ホームページからダウンロードできます。(財政課窓口でも配布)

http://www.city.ono.hyogo.jp/1/8/15/4/4/
受付期間
◎物品・役務の提供等:12月2日(金)~16日(金)
◎建設工事、測量・建設コンサルタント等:来年2月3日(金)~17日(金)
◎財政課(☎③10014)

まち 都市計画区域の区域区分の変更案などを縦覧

東播都市計画区域の区域区分、用途地域および中島町南地区地区計画の変更案の縦覧を行います。
対象地区 中島地区
縦覧期間 12月13日(日)~27日(日)平日8時45分~17時15分
縦覧場所 まちづくり課

※縦覧期間中、東播都市計画区域の変更案は、兵庫県都市計画課に、用途地域および中島町南地区地区計画の変更案は、まちづくり課に意見書を提出することができます。
◎まちづくり課都市整備係 (☎③10884)

交通 らんらんバス冬休みは中・高校生運賃無料

冬休み中、期間限定で中学・高校生がらんらんバスの運賃を無料にします。うるおい交流館エフホールや図書館などの公共施設、駅へのアクセスにご利用ください。
期間 12月23日(日)~来年1月9日(日)
※12月31日と1月1日は運賃無料
利用方法 バス降車時に、運転手に生徒手帳を見せてください。
◎交通政策グループ(☎③1404)

農地 農地中間管理事業の相談会を開催

県では、公的機関(兵庫みどり公社)が中間的受け皿となり、農地の借受・貸付をしています(農地中間管理事業)。相談会では、公社の職員が事業に関する相談に応じます。
場所 市役所西庁舎1階会議室
※事前予約不要
※当日、農地の借受・貸付希望登録も受け付けます。
◎(公社)兵庫みどり公社加東農地管理事務所(☎0795-421942)

平成28年度 第3期(1月~3月 全12回)スポーツ教室生募集

Table with columns: 教室名, コース, 対象, 曜日, 活動時間, 募集人員, 講師, 応募先. Lists various sports classes like ストリートダンス, エアロビクス, ピラティス, etc.

Table with columns: 教室名, コース, 対象, 曜日, 活動時間, 募集人員, 講師, 応募先. Lists classes like アイアイ体操, ルンルン体操, ゴーゴー体操, etc.

- 講師の都合などにより、上記の教室を必ずしも継続して開講できるとは限りません。
●一般とは、平成13年4月1日以前に生まれた方とします。
(ただし、中学・高校生は保護者の責任において受講させていただきます)
●小学3年生は、「たけの子体操」の両方に申し込みはできません。
●各教室の実施日が、一部変更になることがあります。
●募集のない教室はキャンセル待ちとして受け付け、順番を決定します。
●詳しくは応募先まで問い合わせください。(ホームページにも掲載しています)

- 受講料 各5,000円(スポーツ保険料含む)
●応募期限 12月15日(木)必着(窓口での受付はしません。必ず郵送してください)
●応募方法 ①記入例のとおり往復はがきで、応募してください。
②はがきは、1枚につき1人・1教室・1コースで応募してください。
③同じ教室内の応募は、1コースのみとします。
・ただし、違う教室への応募はできます。
・重複申し込みがある場合は、応募をご遠慮いただくことがあります。
④幼児・小学生教室への応募は、必ず保護者名、生年月日、学年を付記してください。
⑤本人・保護者以外の申し込み手続きはできません。
●受講者決定 ①募集人員を超える教室については、市内在住の方を優先して抽選し、受講者の決定後、結果をはがきでお知らせします。
※12月20日(火)までにはがきが届かない場合は、問い合わせください。
12月25日(日)までに問い合わせが無く、また手続きが終わっていない場合は当選を無効とします。
②公開抽選会は下記のとおり各応募先で行います。(抽選は主催者で)
◆総合体育館(アルゴ)
日時: 12月16日(金)14:00~ 場所: 総合体育館 研修室(2階)
◆匠台公園体育館(おのアクト)
日時: 12月16日(金)10:00~ 場所: 匠台公園体育館 軽運動室
◎総合体育館(アルゴ) 〒675-1378 小野市王子町917番地の1 ☎62-7000
匠台公園体育館(おのアクト) 〒675-1322 小野市匠台77番地 ☎62-0001

記入例 form showing return address and envelope content for the sports classes.

表彰
10月15日、市民会館で第65回県社会福祉大会が開催され、社会福祉の向上に功績があった個人や団体が表彰されました。小野市から、県知事表彰・

表彰 県社会福祉大会で表彰

感謝を14人2団体が、県共同募金会会長賞表彰感謝を1人5団体が受賞されました。
◎社会福祉課(☎1011)

平成28年火災統計 (10月末時点)
Table with columns: 火災種別, 件数. Shows statistics for building fires, forest fires, etc.

消防 消防本部からのお知らせ
師走の火災を未然に防ごう
冬は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。家庭に潜む7つの危険箇所を年末の大掃除に合わせてチェックしましょう。
◆チェックポイント◆
①コンセントのホコリ
②家具の下敷きになった電気コード
③タコ足配線
④束ねた電気コード
⑤ストーブ付近に干した洗濯物
⑥古い灯油の使用
⑦家の周りにあるゴミなどの可燃物
平成28年火災統計
試験日 来年2月5日
試験種類 ①甲種②乙種第1類〜第6類③丙種
申請期間 ①郵送 12月2日(金)~14日(土)
②電子申請 11月29日(土)~12月11日(土)

チャレンジ おの検定
12月18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
中学校英語 11級~1級
スピード計算・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。
□にあてはまる漢字を書きましょう!
※おの漢字検定テキストより
①自分で自分をほめること...自□自□
②自由自在であること...□□無尽
③ほとんど同じであること...大□小□
☎1147 ☎63-2445

イベント ひまわりの丘公園で「スタンプラリー」
NPO法人ひまわりグリーンスタッフが花ハープ講習会を開催します。
日時 ①来年1月11日(土)②19日(土)
13時30分~15時
場所 広渡廃寺跡歴史公園
内容 ドライフラワーアレンジメント
定員 各日20人
参加料 各日1,000円
申込方法 電話またはアクセスで、氏名・電話番号・講習会の希望日をお知らせください。
※両日の申込はできません。
◎まちづくり課都市整備係
☎2182・FAX③2614

ガーデニング 花・ハープ講習会に参加しませんか

健康

健康課からのお知らせ

年末年始の救急歯科診療

診療時間 9時～12時

日程	当番医
12月31日(土)	藤本歯科医院(鹿野町) ☎62-4792
1月1日(日)	うちだ歯科医院(加東市北野) ☎0795-48-4884
1月2日(月)	芝本歯科医院(黒川町) ☎63-3600
1月3日(火)	磯貝歯科医院(加東市天神) ☎0795-47-0324

※変更する場合があります。受診前に確認してください。

小児救急医療電話相談

お子さんの急な病気やけがなどでお困りの時は気軽に相談してください。

【北播磨小児救急医療電話相談センター】

相談時間 18時～22時(祝日・年末年始除く)
対応者 看護師
電話番号 ☎01371

【兵庫県小児救急医療電話相談】

相談時間 ○月曜～土曜：18時～24時
○日曜・祝日・年末年始：9時～24時
対応者 看護師(必要に応じて医師)
電話番号 ○プッシュホン回線・携帯電話・公衆電話 ☎80000
○ダイヤル回線・IP電話 ☎078-304-8899

歯周病検診の受診を

日時 来年2月2日(9時30分～11時30分)13時～15時
場所 福祉総合支援センター
対象 20歳以上の方
定員 各回20人(先着順)
料金 無料
申込方法 来年1月27日(金)までに健康課(☎3977)へ電話で申し込みください。

野菜たっぷり！
おいしく減塩料理教室

「減塩」と「野菜プラス1皿」をテーマに、健康づくりの輪をつなぐ講習会を開催します。
日時 来年1月26日(10時～12時30分)
場所 コミセンおの調理実習室

国際交流協会からのお知らせ

日本語教育ボランティア養成講座の受講生募集

外国人に日本語を教えてみたい方など、ごなたでも参加できます。
日時 来年1月14日(10時～12時)、1月28日(10時～13時45分)(各3回)
場所 うるおい交流館エクラ中会議室
内容 初級日本語教室の受講生を対象とした指導方法、模擬授業など
対象 受講後、当協会に会員登録し、日本語教室で活動していただける方
定員 30人(先着順)
参加料 無料
講師 元村尚美さん(県国際交流協会登録日本語教師)

英会話教室に参加しませんか

【初級クラス】
日時 来年1月18日～3月22日の水曜日(全10回)20時～21時
対象 中学生以上の方(中2レベルの英文法が理解できる方)
講師 スクワラー・ロザンドさん、マイケル・グンワラノンさん(市内在住外国人講師)
【中級クラス】
日時 来年1月16日～3月27日の月曜

日(全10回)20時～21時※3月20日除く
対象 中学生以上の方(中3レベルの英文法が理解できる方)
講師 マイク・コングさん(市内在住外国人講師)
【各クラス共通】
場所 うるおい交流館エクラサークル室
定員 各15人(先着順)
参加料 10回7,500円(当協会会員は7,000円)
※初回時にお支払いください。
申込方法(共通) 窓口や電話、メールなどで、協会へ申し込みください。
Casual English Conversation Class
日時 毎週金曜日10時～11時
※12月23日・30日除く
内容 英語だけでフリートークキング
対象 英語だけで意思疎通ができる方(英検2級程度以上)
参加料 1回500円
※申込不要。ワンドリンク付
講師 中村芳彦さん(米国在住歴41年)
◎小野市国際交流協会事務局(うるおい交流館エクラ内) ☎6763・FAX 2400 info@oia.gr.jp

対象 40歳～74歳の方
定員 20人(先着順)
参加料 300円(材料費)
申込方法 来年1月20日(金)までに電話で健康課(☎3977)へ申し込みください。
主催 小野市いずみ会

COOPDを「存じ」ですか？

COOPD(慢性閉塞性肺疾患)は肺の炎症性疾患で、喫煙習慣が主な原因となるため、「肺の生活習慣病」とも言われています。
肺の健康を守りましょう！
①禁煙にチャレンジしましょう
COOPDの予防や悪化を防ぐために、まずは本人や周囲の方が禁煙に取り組みましょう。
②運動やストレッチをしましょう

ウォーキングなどの適度な運動やストレッチ、腹式呼吸、□すぼめ呼吸なども効果的です。

③感染症に注意しましょう
風邪やインフルエンザにかかると呼吸困難などの症状が悪化することがあります。帰宅したら手洗い、うがいをして、栄養や睡眠を十分にとるなど、規則正しい生活を心がけましょう。また、インフルエンザワクチンなどの予防接種も受けましょう。
④次の症状がある場合は早めに受診しましょう
・階段の上り下りで息切れがする
・咳やたんが続く
・風邪が治りにくく、咳やたんが出る
・呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音が出る

市老連だより

～ひまわりクラブ小野～
初詣の参加者を募集

市内老人クラブ会員同士の親睦を図るため、初詣を企画しました。市老連への加入・未加入に関係なく参加できます。



日程 来年1月6日(金)
行き先 奈良方面(橿原神宮、大神神社、春日大社)
参加料 5,600円
申込期限 12月12日(月) 11時
申込方法 加入クラブ会員は各クラブの会長へ、未加入クラブ会員は直接市老連事務所へ申し込みください。

◎市老人クラブ連合会事務所
☎63-2099 ※月・水・金の9:00～16:00

姉妹都市アドバイザー
小野市民を1か月休験

9月19日から10月18日まで、米国立フルフォルニア州リンゼイ市から、姉妹都市アドバイザーとして、ジェームズ・フリーグル(元姉妹都市親善委員長、ジャネット・フリーグル(元リンゼイ市教育長夫妻)が来市されました。姉妹都市アドバイザーは、小野市民を体験し、外国人の視点から、小野市の現状に意見をいただくもので、昭和48年に姉妹都市交流が始まって以来初めての取り組みです。
フリーグル夫妻は、1か月間、小野市に滞在。公共施設や市議会、学校などの視察のほか、地域のまつりやスポーツ大会にも積極的に参加し、地域の方と交流されました。
小野市について、「静かで安全」、「海外からの観光客が多い奈良や広島などへ行くのにちょうどいい位置にあり、



わか松幼稚園で園児と交流するフリーグル夫妻

滞在拠点になりうる」と話していました。また、小野市で生活する中で、「道路標識やバス停などを英語表記にすべきでは」、「宿泊施設に英語表記の地図を置いてはどうか」など実体験に基づく多くのアドバイスをいただきました。
今回フリーグル夫妻からいただいた意見を、今後の市の国際化につなげていきます。

自衛官候補生などを募集します

【自衛官候補生】
対象 18歳以上27歳未満の男子(平成29年4月1日時点)
申込 年間を通じて受付
【陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)】
対象 15歳以上17歳未満の男子(平成29年4月1日時点)

申込期限 来年1月6日(金)
試験日 来年1月21日(土)
入校日 来年4月上旬
◎自衛隊兵庫地方協力本部加古川地域事務所(☎079-4226-132 90)・青野原分駐所(☎7959)

図書館
☎0456・FAX0606

クリスマスおすすめ絵本パック
クリスマスにおすすめの絵本3冊を1パックにして貸し出します。
期間 12月1日(金)～25日(日)

読書の幅を広げるきつかけに
どんな本が入っているか分からない「お楽しみ袋」を用意しています。
期間 12月12日(金)～28日(水)

ぬいぐるみのお泊まり会
日時 12月10日(土)14時～14時30分
場所 図書館1階お話の部屋
対象 図書館カードを持っている幼児
定員 20人
参加料 無料
申込方法 12月1日(金)からカウンターで受け付けます。当日にぬいぐるみをひとり1体お持ちください。
ビブリオバトルで発表しませんか
日時 12月17日(土)15時～16時
場所 図書館研修室①
発表テーマ 「走」(一人5分)
定員 5人
※カウンターで申し込みください。観覧は申込不要です。

白雲谷温泉ゆぴか
☎0261・FAX0262

年末謝恩ガラガラ抽選会
入浴ポイント10個を集めたカード1枚につき、抽選券を1枚お渡しします。
1等の高級すき焼き用牛肉をはじめ、素敵な賞品を用意しています。
期間 12月16日(金)～20日(火)10時～21時30分

12月21日(水)は冬至の柚子湯
柚子と一緒に、柑橘類の王様・晩白柚も浮かべます。ぜひ、この機会にお楽しみください。

小学生にクリスマスプレゼント
12月23日(金)～25日(日)に入浴された小学生の方に、次回の入浴時に使用できる入浴券をプレゼントします。
初風呂は来年1月2日(月)
12月30日(金)、1月2日(日)・3日(日)は、営業時間を1時間延長し、23時まで営業(受付は22時30分まで)。
また、1月2日は先着500人に干支石鹸をプレゼントします。
※年末年始の営業は、15ページを参照ください。

お話会(12月)のお知らせ

◆お話会◆
10日(土) 14:00～14:40～
17日(土) 10:30～
18日(日) 15:00～(英語でお話会)
24日(土) 14:00～14:40～
◆赤ちゃんタイム◆
第3土曜(10:00～12:00)
第2・4木曜(10:00～12:00、16:00～17:00)
■12月3日(土)・4日(日)は、小野ハーフマラソンのため臨時休館します。第4火曜の27日は開館します。
■12月15日(水)～28日(水)は、貸出冊数30点、貸出期間22日間に変更します。
■年末年始の閉館日は、15ページ参照

好古館
☎3390・FAX3462

特別展「くらしと祭りの移り変わり～市場地区の近現代～」
明治から現代までの市場地区の歴史と伝統行事を、関係資料や写真などで紹介します。
期間 12月18日(土)まで
開館時間 9時30分～17時(月曜休館。休日の場合はその翌日)
場所 好古館2階展示室
料金 大人(高校生以上)300円、小・中学生100円
【関連イベント】
①見学会「市場地区の社堂と町並みを歩く」
日時 12月17日(土)9時～12時

12月 児童館チャイコム予定表

日	曜日	遊戯室 ※ふれあいタイム(月～金(11:00～11:30))	集会室 ※つどいの広場(月・金・土(10:00～15:00))
1	木	選んで遊ぼう自由あそび	—
2	金	親子で自由あそび	わらべうたあそびを楽しもう(10:30～)
3	土	—	エコ工作を楽しもう
4	日	—	—
5	月	—	0歳児・ほのぼのひろば(10:30～)
6	火	みんなで遊ぼうリズムにのって	—
7	水	にこにこ子育て相談(9:45～11:00)	—
8	木	選んで遊ぼう自由あそび	—
9	金	親子で自由あそび	0歳児さん集まれ!～元気に楽しく親子ヨガ～(10:30～) 申
10	土	パパサタサロン「クリスマスグッズを作ろう」	エコ工作を楽しもう
11	日	親子で自由あそび	—
12	月	—	クリスマスグッズを作ろう(10:30～11:00)
13	火	みんな一緒にお話聞こう(読み聞かせ)	—
14	水	選んで遊ぼう自由あそび	—
15	木	みんなで体操1・2・3	—
16	金	みんなで楽しいハッピーパーティーとお楽しみクリスマス会(10:30～11:30)	12月生まれのお友だち集まれ!(9:45～10:15)
17	土	お話をしよう(読み聞かせリーダー)	エコ工作を楽しもう
18	日	親子で自由あそび	—
19	月	—	0歳児さん集まれ!～ふれあいマッサージ～(10:30～) 申
20	火	リズムに合わせて音楽であそぼう(10:30～11:30) 申	—
21	水	選んで遊ぼう自由あそび	—
22	木	掲示板に表示する作品づくり	—
23	金	パパサタサロン「作ってあそぼう」	—
24	土	親子で自由あそび	エコ工作を楽しもう
25	日	—	—
26	月	—	—
27	火	みんな一緒にお話聞こう(読み聞かせ)	—
28	水	親子で自由あそび	—
29	木	—	—
30	金	—	—
31	土	—	—

チャイコムで子育てのこと、相談しませんか
●電話相談 【日 時】月～土曜日 10:00～17:00 【連絡先】☎62-7020
●にこにこ子育て相談 【日 時】12月7日(水) 9:45～11:00 【場 所】チャイコム幼児室
保健師、栄養士、保育士らが发育や栄養に関する相談に応じます。

児童館チャイコム
☎・FAX 33888
日時 12月20日(土)10時30分～11時30分
リズムに合わせて音楽で遊ぼう

分
場所 児童館チャイコム遊戯室
対象 歩行ができる1歳以上のお子さん
定員 80人(先着順)
参加料 1家族100円(市外の方)

は150円)
講師 長島真登香さん(リトミック研究センター講師)
申込方法 当館で申し込み、申込用紙を電話で請求し、ファックスで申し込みください。

集合 市場小学校駐車場
見学会 来迎寺・住吉神社ほか
料金 無料

②展示説明会
日時 12月11日(土)13時30分～14時
場所 好古館2階展示室
料金 無料(入館料は必要)

十二単や束帯を着てみませんか
日時 来年1月7日(土)～29日(土)の日・日・祝日(全9回)10時～15時40分
場所 好古館研修室
対象 十二単：身長130cm以上、束帯：身長150cm以上
定員 各日6組(2人1組で各45分)
※応募者多数の場合は抽選

参加料 無料(入館料は必要)
申込期限 12月15日(金)必着
申込方法 窓口で申し込み、住所・氏名・電話番号・身長・着付け希望日(複数可)を記入の上、はがき、ファクスまたはメールで申し込みください。※参加者全員分
☐kokokan@city.ono.hyogo.jp



昨年の様子

「着付けボランティア募集」
十二単の着付けボランティアを募集します。経験は問いませんので、お気軽にお問い合わせください。
練習会 12月17日(土)13時30分～

あお陶遊館アルテ
☎・FAX 667789

「ひな人形づくり」受講生募集
日時 【作陶】来年1月14日(土)9時10分～12時 【絵付け】希望者のみ(来年1月28日(土)10時～12時)
※作品の完成は、2月中旬を予定
定員 20人
※応募者多数の場合は抽選。応募者が3人以下の場合は開講しません。
受講料 1,000円(市外の方1,500円)
申込期限 12月22日(日)

申込方法 窓口で申し込み、住所・氏名・電話番号・「短期講座ひな人形づくり受講希望」を記入の上、ファクスで申し込みください。ファクス送信後は、確認の電話をしてください。



作品例

うるおい交流館エクラ
THE INCUBATOR OF YOUR DREAMS ECLAT
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 FAX62-2400

12月の休館日
27日(火)
※年末年始の休館日は15日

花形狂言 2017 冬の大ツアー

来年
2月4日(土) 13:00開演 好評発売中

大蔵流茂山千五郎家の若手ユニットHANAGATAが“おもしろい狂言”をお届けします。

場所 エクラホール
出演 茂山正邦・茂山宗彦・茂山 茂
茂山逸平・茂山童司
島田洋海・井口竜也
料金 2,200円
※全席指定
(友の会 2,000円)



クリスマススペシャルコンサートvol.4

12月11日(日) 10:30~16:00

音楽やパフォーマンスなど魅力いっぱいのステージをお楽しみください。

場所 ハートフルサロン
出演 様々なジャンルの音楽団体15グループ
料金 無料



**ガル・コンサート
大阪音楽大学吹奏楽団コンサート**

来年
1月15日(日) 14:00開演 好評発売中

新春を彩る迫力の吹奏楽サウンドをお楽しみください。

場所 エクラホール
料金 1,000円 ※全席指定
(友の会800円)
高校生以下500円



**ガル・コンサート
福井麻衣ハープリサイタル**

12月18日(日) 14:00開演 好評発売中

斬新な曲目を取り入れた、力強く美しいハープの魅力をご堪能ください。

場所 エクラホール
料金 1,000円
※全席指定
(友の会 800円)



小野市男女共同参画センター ☎62-6765

就活に勝つための面接&自己アピール【実践編】

来年
1月16日(月)・23日(月) 10:30~12:30

場所 中会議室 託児あり
講師 佐久本優子さん(秘書実務技能検定1級)
料金 1,000円/2回
定員 再就職を希望する女性15人 ※先着順

**リーダー養成講座
ジェンダー平等を
正しく深く理解する講座**

来年
1月21日(土)・29日(日) 13:00~16:00

場所 中会議室
講師 伊田広行さん(NPO法人SEAN理事)
料金 1,000円/2回
定員 15人 ※先着順

**地域・職場・年代を越えた情報交換の場
Men's cafe ~広く浅くお気軽に~**

来年
1月22日(日) 10:00~12:00 託児あり

場所 中会議室
講師 三宅克英さん(産業カウンセラー)
料金 500円
定員 男性10人 ※先着順

■上映作品



「キューポラのある街」
監督:浦山桐郎
出演:吉永小百合、東野英治郎
浜田光夫ほか
①10:00~②15:20~

上映日 12月17日①
料金 当日券700円(小野シネマ
ゴールドカード提示の方は無料)

「小野名画劇場を開催」

■上映作品



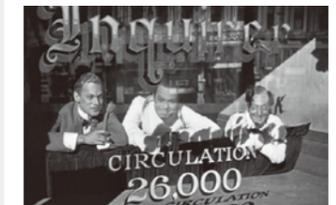
「夫婦フーフー日記」
監督:前田弘二
出演:佐々木蔵之介、永作博美
佐藤仁美 ほか
①10:00~②13:00~

上映日 12月10日①
料金 当日券800円(小野シネマ
ゴールドカード提示の方は500円)

「小野シネマナビを開催」

市民会館
☎1020・FAX③1138

■上映作品



「市民ケーン」
監督:オーソン・ウェルズ
出演:オーソン・ウェルズ、
ジョセフ・コットン ほか
①13:00~②17:20~

関西フィルハーモニー管弦楽団
コンサート開催

市民と関西フィルハーモニー管弦楽団によるコンサートを開催します。

日時 来年2月12日①15時

場所 うるおい交流館エクラホール

料金 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

発売日 12月8日①

販売場所 市民会館、市内各コミセン、好古館、図書館、うるおい交流館エクラ

一時保育 1歳~小学3年生・先着10人・無料・来年1月27日①締切

「コミセン」

クリスマスイルミネーション
&コンサート開催

イルミネーション
点灯期間 12月25日①まで

点灯期間 17時~21時
場所 コミセンの周辺

「コンサート」
日時 12月10日①・18日②・24日③
18時30分

場所 コミセンのコミュニティホール

料金 無料

「フォトコンテスト」

テーマ コミセンの周辺のイルミネーション

サイズ 四つ切(ワイド四つ切も可)

※組み写真は不可。デジタルカメラ

による写真はA4サイズ以上

応募期限 来年1月6日①

※応募方法など詳しくは、コミセンお

の備え付けのチラシをご覧ください。



昨年のイルミネーション

小野陣屋まつり出店者・出演者募集

小野商店街で開催する小野陣屋まつりに出店・出演しませんか。コミセンの備え付けの申込用紙で来年1月31日①までに申し込みください。

【出店者】
日時 来年3月4日①11時~5日

⑩10時~
出店資格 小野市料飲組合加盟店または北播磨地域の市民団体で、区長または地域づくり協議会から推薦され、原則、西日出店できる団体

「舞台出演者」
日時 来年3月5日①10時~15時
出演資格 楽器演奏、歌、ダンス、演舞などを披露する5人以上の団体

市民ギャラリー展示案内

●「眞嶋優一・椿野成身二人展」(眞嶋優一・椿野成身)【絵画・約20点】
期間 12月10日①まで

●「フォト遊友写真展」(フォト遊友)【写真・15点】
期間 12月12日①~12月26日②

おの夢館(播州カフェ)
☎・FAX③2126

つなぎTsunagi スタッフのハンドメイド市

7月におの夢館内にオープンした「播州カフェつなぎTsunagi」のスタッフによるハンドメイド作品を展示販売します。展示品は、Tペイントや観葉植物、手作り雑貨など。ぜひお越しください。
期間 12月1日①~27日②
開館時間 11時30分~17時
※水曜・日曜・年末年始は休館

温故知新

広報アドバイザー

佐野允彦の おの歴史散歩余話(その九)

その日、大和(奈良県)・吉野の山中は未明から雪だった。降りしきる雪の中、播磨の名族、赤松氏の遺臣たちが南朝の二王子を襲い、三種の神器の一つである神璽(勾玉)を奪還した。今から559年前の長祿元年(1457)12月2日のこと。「長祿の変」と呼ばれる事件の始まりだ。この赤松遺臣たちの中には、当時の小野地域の武士たちが少なからずいた。だが、明治以降、あまり声高に語られることはなかった。今月はこの事件を探る。

神璽を奪還し、赤松氏を再興 南朝秘話「長祿の変」を探る



戦勝の竹竿の伝承が残る「河合館」の土塁跡=粟生町

殺(1441年・嘉吉の乱)して、没落。赤松遺臣は牢人となるが、北朝(京都)から南朝(奈良)に奪われていた神璽を奪い返せば赤松再興を認めるとの内幕を取り付けた。

そこで遺臣らは南朝方に潜入、二王子に近づき、奪還の機会をうかがっていた。ついに挙に及んだのだ。赤松氏は長祿2年にお家再興を許され、加賀半国などの守護家として復活した。

赤松氏は室町幕府で重きをなし、播磨など3か国の守護だった。満祐(有名な円心の子孫)のとき、將軍義教を謀

そので遺臣らは南朝方に潜入、二王子に近づき、奪還の機会をうかがっていた。ついに挙に及んだのだ。赤松氏は長祿2年にお家再興を許され、加賀半国などの守護家として復活した。

領があり、慶徳寺の檀家で、有名な文書「南方御退治条々」を残したことで知られる。中村一族は金鐘城を居城としていたとされる。

市内の史跡などを紹介 おのふるさと散歩 山ノ神社(榎山町)



榎山町にある山ノ神社は、「風邪の神様」として知られています。

風邪をひいた人が参拝すると一気に風邪が治り、再びひかなくなるとの言い伝えがあります。

風邪をひきやすくなるこの季節、困ったときの神頼みもありかも!?

歴史ガイド本「おのふるさと散歩」は、市観光協会観光交流推進課内、好古館、伝統産業会館で販売しています。

BOOK

今月の
おすすめ本

テーマは「温まる」

この時期に読んでもらいたい本を
図書館職員が選びました。



クリスマス人形のねがい
ルーマー・ゴッデン 文
バーバラ・クローニー 絵
(岩波書店)

お人形と小さな女の子の「願い事」のお話。無心に願う気持ちが、様々な偶然と重なり、願いは叶うのです。



雪だるま
ハンス・クリスチャン・アンデルセン 著
ジョン・シェリー 絵
(評論社)

ストーブに恋をした雪だるまのお話を含む4つの短編集。大人だからこそ楽しめる童話。



世界のホットサラダレシピ
(誠文堂新光社)

主役は野菜。野菜の種類も調理も様々なサラダレシピ85品を紹介。お皿や盛り付けも楽しめるレシピ本。



きよし
重松清 著
(新潮文庫)

人を思いやる難しさは、それ自身が、相手を傷つけていること。心にチクリと刺さり、フワリと温かく包まれる物語。

作ってみよう 学校給食メニュー

田舎汁

家にある食材で簡単にできる具たくさん味噌汁。肉は入っていませんが、ゴロツとしたじゃがいもでお腹も大満足ですよ。

材料(4人分)

- じゃがいも……………中2個 油揚げ……………1枚
- 玉ねぎ……………中1/2個 わかめ(乾燥)……………3g
- にんじん……………中1/3本 味噌……………大さじ2・1/3
- 青ねぎ……………30g だし汁……………640ml



エネルギー 99kcal(1人分)

お芋は必須! さつまいもや里芋でもおいしいですよ。



- 1 じゃがいもは1センチ幅の輪切り、玉ねぎは短冊切り、にんじんは千切り、青ねぎは小口切りにする。
- 2 油揚げは1センチ幅に切って油抜きをする。
- 3 鍋にだし汁を入れ、沸騰したらにんじんを加えて灰汁をとる。
- 4 油揚げ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて煮込み、具材が柔らかくなったら一度火を止め、味噌を溶き入れる。
- 5 わかめ(乾燥のまま)と青ねぎを加えて全体を混ぜ合わせたら完成。

学校給食センター公式 facebook ページで、給食の献立や食育情報などを紹介 <https://www.facebook.com/kyusyoku.ono/>

各種スポーツ大会で好成績

スポーツの各種全国大会で、好成績を残しました。
※敬称略

全国障害者スポーツ大会
「2016希望郷いわて大会」
(10/22~24岩手県)
【バレーボール(知的)男子】
準優勝 坂本賢太(住吉町)

ジュニアオリンピック陸上競技大会
(10/28~30日産スタジアム神奈川県)
【B女子100m】
2位 松永朋子(小野中8年)
7位 藤原采音(小野中8年)

スポーツ推進委員が表彰

10月30日、たつの市総合文化会館で開催された県スポーツ推進委員中央研究協議会で、県スポーツ推進委員功労者表彰を市スポーツ推進委員の森本小百合さん(上本町)が受賞されました。森本さんは、市のスポーツ行事の企画立案や実施など、地域でのスポーツ推進に貢献されました。(体育保健課)



下住町 10月中旬

旬の恵みに感謝

きすみの営農の丹波黒枝豆狩り体験では、黒枝豆の株を自分で選んで、収穫できます。早速、受付をすませ、豆がいっぱい付いている株を探して、畑を歩き回りました。加古川市から来られたという女性2人も、納得のいく株を見つけて収穫。テントでのさや取り作業は、おしゃべりしながらなので、アツという間に時間が過ぎました。その日は、きつとゆでたての黒枝豆が食卓に並んだことでしょう。甘くて美味しかったです。

(来住小学校区 宮脇京子さん)



市場小 10/4

学ぼう!遊ぼう!楽しもう! みんなの学びんピック☆

児童たちが学年を超えて、学びのある模擬店を出店する「学びんピック」がありました。理科の実験や英単語・楽器の音などのクイズ、パズルやゲームなど16の模擬店で、児童や保護者、地域の保育園児などが楽しみました。児童たちは「お店番の時、ありがとう、頑張ると言われてうれしかった」「まだ習ってないことを勉強できた」と話し、どのお店も、リオオリンピックと同じくらい盛り上がっていました!

(市場小学校区 赤井明美さん)

受章おめでとうございます

危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章 (警察功労) 瑞宝単光章 (警察功労)



藤田哲夫さん(池尻町)



金本勝雄さん(神明町)

秋の叙勲

旭日双光章 (地方自治功労) 瑞宝双光章 (社会福祉功労)



井上日吉さん(広渡町)



福本安子さん(復井町)

小野市美術展入賞作品決まる

第43回小野市美術展が10月27日から30日まで伝統産業会館でありました。絵画、書道、写真、彫塑・工芸の4部門318点の応募作品の中から、入賞・入選作品180点を展示しました。

【いきいき社会創造課】

- 【市長賞】
(絵画)「九月の刻」岸本律子¹
(写真)「神事の継承」河合正雄²
- 【議長賞】
(絵画)「無題」阿尾直彦
- 【教育長賞】
(絵画)「徒然」眞嶋優一
(書道)「白居易詩」石橋美祈
(写真)「あそび心」古和田昇二
- 【文化連盟会長賞】
(書道)「杜牧詩」吉田百花
- 【商工会議所会頭賞】
(写真)「暮れ刻」小林多紀夫
- 【美術協会会長賞】
(絵画)「大好き!」大西勇輝
(書道)「神」東郷武久

※市内在住の上位入賞者のみ掲載(敬称略)



エクラ 10/26

脳が働く様子を興味津々

市内の小学5年生を対象に「実感! 脳を鍛え、夢と希望をかなえよう!」と題して、東北大学川島隆太教授の講演会がありました。教授が、前頭葉の働きなどを分かりやすく説明したほか、脳の状態が測定できる最新の機器を児童が装着。計算や音読をした時に脳が働く様子がスクリーンに映し出され、児童らは興味深く見入っていました。

(大部小学校区 S.Mさん)



エクラ 10/22・23

手作りのかわいい 椅子ができたよ

「小野市産業フェスティバル」がうらおい交流館エクラ周辺でありました。「トントン、カンカン」という金づちの音がする方へ行ってみると、親子で椅子作りをしていました。「金づちを持つのは生まれて初めて」と話す5歳の子どもが、お父さんと一緒に金づちで叩いたり、バンドで釘を固定したりしている様子は楽しそうでした。

(下東条小学校区 藤原登代子さん)



王子町 10/9

熊野神社で秋例大祭

前日からの雨は早朝にやみ、法被を着た子どもたちが子どもみこしで町内を巡回し、熊野神社に宮入りしました。境内では奉納相撲が行われ、各町代表の高学年の児童らが熱い戦いを繰り広げました。王子町では、前日から仕込んだおでんとおにぎり弁当をふるまい、境内は多くの人でにぎわっていました。

(大部小学校区 S.Mさん)



来住保 10/1

成長した姿に感動

心配していた雨雲を子どもたちの元気な声とてらてる坊主でふきとばし、来住保育所で運動会がありました。園児たちは、練習の成果を家族に見てもらおうと名前を呼ばれると大きな声で返事をしていました。小さい子は一生懸命に、大きい子はバルーンやマーチングなどをみんなで協力して競技し、成長した姿を見せてくれました。

(来住小学校区 K.Tさん)



中番小 9/30

オンリーワンの特技を披露

中番小学校でオンリーワン集会有り、全校児童それぞれが考えた特技などを披露しました。跳び箱やサッカー、剣道などスポーツ系のものや、歌や手品、ピアノ演奏などの文化系のものなど、さまざまな発表がありました。みんな、緊張しつつも楽しそうに取り組んでいてどれも素晴らしいものでした。

(中番小学校区 Y.Iさん)



小野の誇りを発信 東京で移住相談会

11月5日に、パソナグループ本部ビル(東京都千代田区)で、神戸・阪神・北播磨地区の9市町が参加する移住相談会がありました。移住に関心を持つ約30人の参加者に対して、市内で精力的に活動されている取り組みや人を紹介。小野市からは、うまいもんブランド認証の蜂蜜を販売する竹川純平さんが、Uターン体験を語り、参加者の関心を集めていました。

(住むならおの推進グループ)

♥ わが家のアイドル  平成27年中に生まれられたお子さんを紹介しています。
(毎年1月号に募集記事を掲載、2月に募集を締め切っています)

<p>黒川町</p> <p>まつだ せいのへい 松田匡平ちゃん 1歳5か月</p> <p>笑顔をありがとう!愛しているよ (父 一臣さん、母 梨恵さん)</p> 	<p>匠台</p> <p>さえき さや 佐伯彩椰ちゃん 1歳5か月</p> <p>さや大スキ♡たくさん遊ぼうね♡ (姉 ゆやちゃん、兄 咲くん)</p> 	<p>本町一丁目</p> <p>もりもと ゆづき 森本結月ちゃん 1歳5か月</p> <p>これからも仲良く遊ぼうね♪ (兄 煌斗くん)</p> 	<p>大島町</p> <p>おかべ げん 岡部元ちゃん 1歳5か月</p> <p>元気いっぱい 大きくなあれ☆ (父 寛さん、母 貴子さん)</p> 
<p>久保木町</p> <p>はせがわ あきと 長谷川瑛士ちゃん 1歳5か月</p> <p>ステキな未来へそれいけ!アキト◎ (父 英礼さん、母 未紗子さん)</p> 	<p>下来住町</p> <p>とくら みく 都倉未来ちゃん 1歳5か月</p> <p>いつまでも仲よし姉妹でいようね◎ (姉 麻由・咲希・理乃・萌生ちゃん)</p> 	<p>天神町</p> <p>ふなさか なつき 舟坂夏葵ちゃん 1歳5か月</p> <p>毎日元気に、大きくなってね♪ (父 竜哉さん、母 佳代さん)</p> 	

Relation **紹介でつなぐ あの人この人**

前月に紹介した上月さんと一緒に太極拳協会を立ち上げられました。

No.21 **しょうやま ゆみこ** 正山由美子さん(久保木町)



コミセンなどで週に4回、太極拳を教えています。

太極拳を始めたのは平成3年から。当時腰を痛めていて、他市の教室に通ったことがきっかけです。

症状がよくなったので魅力を感じ、仲間と一緒に小野市太極拳協会を立ち上げました。今は教える立場になりましたが、最初は「先生」と呼ばれることが恥ずかしかったのを覚えています。

現在約100人のメンバーで活動しています。長く続けていると、家庭の事情などで辞めていた人が、また戻ってきてくれることがあります。そういう時は、本当にうれしいです。

太極拳の定型(動き)の基本は、「緩め」、「繋ぎ」、「拵げ」。特に「緩め」は、力を入れすぎてもダメ、抜きすぎてもダメ、と難しい動きです。20年以上続けていますが、毎日新しい発見があり、奥が深いと感じています。

太極拳は、有酸素運動なので、続けると健康につながります。また、気持ちがゆったりして、落ちつく効果もあります。

これから、自分が長く続けて習得した知識や技術を伝えて、多くの人に健康で心豊かな生活を送っていただきたいと思っています。

★ 学校・園だより ★

下東条西保育所 **地域の方と一緒に防災訓練**



10月31日、下東条西保育所で地域の方を交えた防災訓練がありました。毎月、避難訓練をしていますが、いざという時は地域で助け合うことが大切との思いから、年に1回、地域の方と一緒に訓練をしています。

今回は、地域の方が約20人参加。訓練の10日前に鳥取県中部地震があったことから、いつも以上に力が入りました。訓練は、ランチルームから出火したとの想定で開始。地域の方が園児を教室から連れ出して園庭に避難しました。無事に避難したところで、消防車の放水が始まり、間近で見た園児たちは、「すごい!」「カッコいい!」と目を輝かせていました。

避難訓練の後は、消火訓練も実施。園児から火事の知らせを受けた地域の方が、119番通報と消火器を使った初期消火を行いました。



編集あとがき

毎年恒例の「オノナリエ」ことコミセンおののクリスマスイルミネーション。11月中旬から地域や学生のみなさんによる準備が始まっています。今年はツリーも増えて、さらにジャンボサンタも登場します。12月25日には月末に閉館する市民会館の最後のコンサートも。市民のみなさんの力で支えられているクリスマスをぜひお楽しみください。(M)

早いもので1年が終わろうとしています。ハロウィン真っ盛りの10月下旬から広報12月号に取りかかり、ひと足早く師走モードに突入。時季外れのローストチキン探しに頭を悩ませ、病院の取材で日々の食生活を反省し、そして、心は新年号へ。1年間「広報おの」のご愛読ありがとうございました。来年も引き続き、よろしくお願ひいたします。(A)

フラッシュバック「広報おの」

平成17(2005)年12月の「広報おの」紙面



市民版「おの検定」を紹介する記事です。脳の活性化や心の健康、家族との触れ合いをねらいとして平成17年から始まった市民版「おの検定」は、今年11月6日にのべ受検者数10万人を達成しました。

市民版「おの検定」は、図書館で毎月実施しています。ぜひ、ご参加ください。(18頁参照)

当番病院カレンダー

最新情報は <http://www.onokato-med.or.jp/>

平日時間外内科系当番医/休日救急当番医

診療時間 18:00~21:00(日曜・祝日は9:00~18:00)

SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
<p>! 小児(15歳以下)は、事前に医療機関に問い合わせたうえ受診してください。 ※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>				12/1 Dec	2	3
				福岡クリニック 神明町 ☎63-1600	やすらぎの森 診療所 加東市新定 ☎0795-40-8100	田淵医院 加東市新町 ☎0795-48-0160
4	5	6	7	8	9	10
まつい 子どもクリニック 敷地町 ☎63-7366 ふるもとクリニック 加東市社 ☎0795-40-0202	平井小児科・ アレルギー科医院 黒川町 ☎63-2228	加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511	三浦クリニック 天神町 ☎70-9288	育が丘クリニック 榎山町 ☎62-8112	森下クリニック 加東市社 ☎0795-42-0024	まつい 子どもクリニック 敷地町 ☎63-7366
11	12	13	14	15	16	17
三浦クリニック 天神町 ☎70-9288 加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511	青山医院 加東市吉井 ☎0795-46-0321	加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511	曾野医院 加東市東古瀬 ☎0795-42-6299	兵庫あおの病院 市場町 ☎62-5533	坂本医院 加東市上中 ☎0795-42-6660	岡田内科医院 市場町 ☎62-7366
18	19	20	21	22	23	24
兵庫あおの病院 市場町 ☎62-5533 総合医療センター 市場町 ☎88-8800	柏木医院 船木町 ☎67-0199	加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511	田淵医院 加東市新町 ☎0795-48-0160	栄宏会小野病院 天神町 ☎62-9900	緑駿病院 匠台 ☎63-5577 桂 医院 加東市大門 ☎0795-43-0252	育が丘クリニック 榎山町 ☎62-8112
25	26	27	28	29	30	31
曾野医院 加東市東古瀬 ☎0795-42-6299 加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511	依藤診療所 本町 ☎63-0028	加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511	緑駿病院 匠台 ☎63-5577	東条診療所 加東市新定 ☎0795-46-0048	兵庫あおの病院 市場町 ☎62-5533 加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511	依藤診療所 本町 ☎63-0028 加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511
1/1 Jan	2	3	4	5	6	7
育が丘クリニック 榎山町 ☎62-8112 総合医療センター 市場町 ☎88-8800	青山医院 加東市吉井 ☎0795-46-0321 兵庫あおの病院 市場町 ☎62-5533	加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511 井岡医院 菅田町 ☎67-2367	復井診療所 復井町 ☎66-7318	土井病院 復井町 ☎66-2119	松尾内科 黒川町 ☎64-0880	育が丘クリニック 榎山町 ☎62-8112
8	9	10	<p>北播磨小児救急輪番について [北播磨県民いきいき情報] (http://kitaharima-ikiiki.com/kyukyuiro/index.html)を ご覧いただくか、消防署(☎63-0119)へ問い合わせください。</p>			
土井病院 復井町 ☎66-2119 加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511	ますむら医院 加東市上滝野 ☎0795-48-0704 まえだクリニック 大島町 ☎64-0771	加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511				

※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

健康診査・教室など		健康課 ☎63-3977	
4か月児健診	平成28年8月生まれの乳児 12月26日(月) 13:00~14:30 [保健センター]	7か月児教室	平成28年5月生まれの乳児 12月15日(木) 10:00~11:15* [保健センター]
1歳6か月児 健診	平成27年5月生まれの幼児 12月5日(月) 13:00~14:30 [保健センター] 平成27年6月生まれの幼児 来年1月16日(月) 13:00~14:30 [保健センター]	2歳児教室	平成26年12月生まれの幼児 12月20日(火) 9:30~11:00* [保健センター]
3歳児健診	平成25年10月生まれの幼児 12月13日(火) 13:00~14:30 [保健センター] 平成25年11月生まれの幼児 来年1月10日(火) 13:00~14:30 [保健センター]	未来の パパママ教室	—
母子健康手帳 交付	平日(8:45~17:15)、健康課窓口で行います。妊婦健康診査費助成券(上限86,000円分)をお渡しします。 【持ち物】①妊娠届出書または妊娠連絡票②印かん③マイナンバーの通知書または個人番号カード④本人確認ができる物(運転免許証など)	献 血	—

※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)	12月13日(火) 13:00~
HIV(エイズ)抗体検査・肝炎ウイルス検査・相談	☎0795-42-9436	12月1日(木)・15日(木)、来年1月5日(木) 13:30~14:20※匿名可
こころのケア相談	☎0795-42-5111(代)	12月22日(木) 13:00~
専門栄養相談(食事療法が必要な方の相談)	☎0795-42-9365	12月2日(金)、来年1月6日(金) 13:30~15:00