

地域密着コミュニティ誌 広報おの

ONNO Press

おのプレス

2019

2

FEBRUARY
Vol.707



写真:介護に頼らず生活する92歳の浅田ふじ子さん(写真中央)

知っていますか？

地域の相談窓口

地域包括支援センターは、地域で健やかに暮らすための総合相談窓口です。介護や健康、金銭管理などについて、主任ケアマネジャーや保健師、社会福祉士など専門職が連携し、地域での暮らしをサポートします。

小野市地域包括支援センター

王子町801
(福祉総合支援センター内)

☎ 63-2174 ・FAX 64-2735



定期巡回・随時対応型 訪問介護看護

食事の配膳・服薬管理や安否確認サービスなど1日4回の訪問サービスを受けています。それ以外に必要な時は、病院のナースコールのように24時間体制ですぐ訪問を要請することもできます。利用回数に関わらず料金は定額。

**自分にとって合ったサービスで
寝たきりから回復**

実は中元さんは一昨年の11月に病状が悪化し、一時寝たきり状態になっていました。その頃に、介護サービスのプランを作成するケアマネジャーから紹介され、24時間対応の訪問サービス「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」を使い始めました。パーキンソン病は症状を抑えるために定期的に薬を飲むことが重要です。このサービスは、短時間ですが1日に複数回の訪問が受けられるため、中元さんは食事の配膳や身の回りの片付けに加え、服薬の見守りも受けています。他に、訪問診療や訪問リハビリテーションなどと合わせて利用することで、以前より症状は落ち着いてきています。

「毎日いろいろな人が訪ねて来てくれるから退屈しない」と話す中元さん。サービスをうまく使うことで一人暮らしを実現されています。

訪問リハビリテーション

生活の質を維持するため、週に2回リハビリを受けています。マッサージを受けるほか、手足を動かしたり、立ったり座ったりして1時間ほど体を動かします。



訪問診療

症状に波があるパーキンソン病は定期的に健康状態を確認することが重要。月に2回かかりつけ医の往診を受けて健康状態を診てもらいます。

患者の背景も診る かかりつけ医

医師が家に何う訪問診療では、「家の中でトイレがどこにあるか」「水が飲み込めるか」なども確認することができ、そのため、看護や介護などと連携して、患者さんに合った診療方針を考えることができます。

かかりつけ医を持つメリットは、自分の病歴や家族、仕事など生活の背景を医師が分かった上で診療を受けられることです。専門的な治療が必要な場合でも、適切な病院へスムーズに紹介できます。

また、敬遠されがちなことですが、元氣なうちから最期を迎える場所を家にするか、延命治療を望むかなどを家族で話し合っ決めておくことも、最期まで自分らしく生活するために大切なことです。

小野市・加東市医師会
在宅医療・介護保険委員会

委員長 福岡浩一 医師



特集

住み慣れた地域で

自分らしく

暮らす

在宅の医療と介護の連携

小野市の昨年度の要介護・要支援認定者は2,262人で、2025年には2,652人になり65歳以上の5人に1人が要介護・要支援になる見込みです。人生100年時代が迫る中、医療・介護・福祉などが連携して必要なサポートを行う「地域包括ケアシステム」のさまざまな仕組みで“自分らしい暮らし”を支援しています。

◎地域包括支援センター(☎63-2174)



車いすでもひとり暮らし

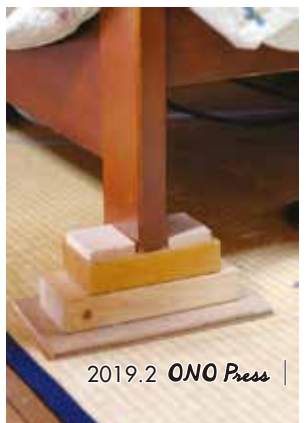
中元光敏さん(75歳・三和町)は6年前、手足の動きに障がいが見れるパーキンソン病に罹患しました。現在身の回りのことや一人での立ち上がりができないため、要介護3の状態です。

車いすに乗った生活ですが、若い時から自宅で過ごすことが好きだった中元さんは施設ではなく、家での「一人暮らし」を選択。市内にいる家族の支えやさまざまな介護サービスなどを受けながら、テレビで好きな映画やテニスの試合を見たり、俳優の似顔絵を描いたりして過ごしています。

中元さんは、25年程前に母のミヨエさんを自宅で介護していました。今は中元さんの長女の河上かおるさんが、毎日3食分の食事を持って中元さんを訪ねて来ています。「父が自宅で介護をするのを見ていたので、自分も父を介護すると思っていた。昔に比べると介護サービスが充実しているので随分楽です」と話しかけるさん。



- ◀ 市内に住む長女の河上かおるさん(右)が毎日訪問。
- ▼ ベッドの足を高くしたり、手すりを付けたり、一人暮らしのために工夫をしています。ベッドは中元さんの母ミヨエさんが使っていたもの。



当事者だから分かり合える

介護の悩み 話ませんか？

病気や介護などで同じような経験を持つ人同士が、自然な語り合いや会話の中からお互いの共通点を知り、病気・介護への向き合い方や解決策を見いだす「ピアサポート」が注目されています。

市内でもさまざまな場があります。病気や介護などの悩みを一人で抱え込まず、話ませんか。

小野市くすの木会

介護が必要な方を持つ家族が、介護の悩みや心配ごとなどを話し合う会です。現在23人の会員がいます。症状によって介護の悩みはさまざまです。会員同士で交流することでリフレッシュしませんか。

年会費 1,000円

〒小野市くすの木会事務局

(市社会福祉協議会内) ☎63-2575

交流会でリフレッシュしませんか

日時 3月11日(月) 13:30～15:30

場所 市福祉総合支援センター
市民交流スペース

対象 家族を介護されている方

参加料 無料

申込方法 3月4日(月)までに、くすの木会事務局の窓口で申し込むか、電話で住所・氏名・電話番号をお知らせください。

絆カフェ

市内9カ所にある「絆カフェ」では、認知症の方やその家族、地域住民など誰でも利用でき、情報交換をしたり、専門家に相談したりすることができます。参加を希望される場合、お気軽に問い合わせください。

名 称	電話番号
地域交流カフェ～結～(西本町・さわらびの郷)	63-5101
絆カフェ(天神町・栄宏会小野病院)	62-1803
絆カフェ(黒川町・グッドタイムリビング小野)	64-6500
クラブ・オパール(復井町・オパール)	66-0951
楓(復井町・薫楓苑)	66-2020
ふれあいおうか(栗生町・栗生逢花苑)	65-2800
こみなみカフェ(市場町・こみなみデイサービスセンター)	62-1515
ふたばカフェ(二葉町・ふたばの里)	70-0200
元気・生きがいステーションおだの里(小田町)	62-1515

ほのぼの交流会

家族を介護されている方を対象に、介護に関する講演会などを年に3回程度開催しています。講演の後は参加者同士で話をして交流できる場を設けています。若年性認知症の家族を持つ方も、ぜひご参加ください。

〒市社会福祉協議会 ☎63-2575

絆カフェを巡ります

2カ所の絆カフェと一緒に参加しましょう。

日時 2月20日(水) 13:00～15:30

集合場所 市役所東側エスカレーター前
※マイクロバスで移動

対象 家族を介護されている方

定員 18人

参加料 200円

申込方法 2月13日(水)までに、市社会福祉協議会窓口で申し込むか、電話で住所・氏名・電話番号をお知らせください。



小林重芳さん(栗生町)

2

介護者同士で支え合う

一人で抱え込んだ 自宅での介護

小林重芳さん(71歳・栗生町)は妻の信子さん(76歳)が4年前から若年性認知症を患っています。信子さんは、重芳さんのことは「お父さん」「しげよし」と呼ぶことができますが、人の名前が段々分からなくなってきました。

65歳未満で発症する若年性認知症は、仕事や家事、子育ての中心を担う世代に起こるため、家族へ与える影響が大きい病です。

信子さんは、63歳の頃から徐々に病状が進行してきました。道が分からなくなったり、字が書けなくなったりし、不安があるからと、3年前から車の運転もなくなりしました。重芳さんは、これまであまりしていなかった料理や掃除など家事をするように。

介護者同士の交流で 前向きに

一昨年の12月、信子さんは散歩中に溝に落ち両足を骨折。手術後に病院を退院しましたが、自宅での生活で徐々に歩行が困難になり、食事の量が減り体重も減っていました。薬もなかなか飲まなくなり、重芳さんは、まんじゅうの中に混ぜたりして工夫していましたが、自宅での介護に次第に体力の限界を感じ、気持ちも後ろ向きになっていきました。



信子さんが昔の記憶を思い出せるよう家族旅行などの思い出の写真を貼ったパネル。施設の居室に持っていくことも。

付いて気持ちが楽になり、前向きになってきました。その後リハビリの講座などにも参加。他の介護者の方との交流する機会を増やしてきました。「参加者はみんな元気で、話をするのが軽くなる。お互いに支え合い、助け合えたら」と介護者同士の交流の重要性を感じています。

昨年9月に信子さんは家の近くの施設に入所。重芳さんは、毎日リングを置いて信子さんを訪ねています。時間も気持ちも少し余裕ができ、仕事にも行き始めました。



信子さん(左)は重芳さんが持って行ったリンゴを食べると笑顔に。

シニアチャレンジ

いきいき100歳体操

浅田さんが毎週欠かさず参加している「シニアチャレンジいきいき100歳体操」。筋力アップのため、重りを手首や足首に付けて、準備運動・筋力運動・整理体操を組み合わせ約30分間行う体操です。

筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になったり、転倒しにくくなり骨を折って寝たきりになったりするのを防ぐことができます。

地域の見守りの場に

地域で毎週決まった日に集まって行うため、コミュニティーの場、見守りの場にもなっています。体操だけでなく仲間と一緒にしゃべりする楽しさ。



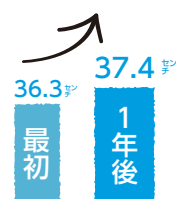
青野ヶ原会館では3年前から毎週月曜日に開催。浅田さんは始まった当時からほぼ毎回参加しています。

筋力アップに効果あり

開始から1年後の体力測定の前では、筋力の維持だけでなく10%向上した項目もあります。参加者アンケートでは「立ち上がりが楽になった」「姿勢が良くなった」などの声も。

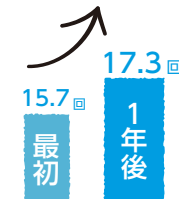
長座位体前屈

3% アップ



椅子立ち上がり(30秒)

10% アップ



野菜作り

カボチャやトマト、ネギ、ニンニクなどの野菜のほか花も育てています。



散歩

「近所の人から声を掛けてもらえるのがありがたい」と浅田さん。あいさつは自分からすると決めています。



浅田ふじ子さん
(復井町)



92歳でも元気な暮らし

今日より若い日はない

年齢とともに筋力は衰えるものでも、活動的な生活を続けることで、高齢になっても介護に頼らない生活をしている方がいます。

復井町に住む92歳の浅田ふじ子さんは、元気な高齢者として近所でも有名です。浅田さんは、視力や聴力などの目立った衰えや持病がないため介護は必要なく、毎日料理などの家事をこなして、息子さんと2人で暮らしています。

若い時から体を動かす習慣があった浅田さんの生活はとにかく活動的。晴れの日はもちろん雨の日も積極的

に外に出ています。毎朝欠かさないのが散歩。無理をせずに休みながら自分のペースで約2時間歩いています。コースは日に

よって変えながら、途中で近所の人と会って話をするのも楽しみの一つ。らんらんバスに乗って図書館に行くこともあるそうです。

また、60歳の頃から続けているのが、家の隣の畑での野菜作り。毎日水やりや草引きをしているため、畑には小さな草もなくきれいに管理されています。道具を握って作業しているため、握力も鍛えられています。一番好きな野菜はフキで、つくだ煮にして食べるそう。

ほかに、地域で行われている、いきいき100歳体操やカラオケにもほぼ毎回参加し、近所の方との交流を楽しんでおられます。

浅田さんは「今日より若い日はない。自分の体のことや自分自身でしっかり考えないと笑顔で話していきな

市内57カ所で開催

実施日などは地域包括支援センターへ問い合わせください。

小野	本町・本町一丁目・西本町・東本町・丸山町・神明町・神明分譲地・垂井町・中町新田団地・天神町・大開町・浄谷町・浄谷団地第一自治会・葉多町・下大部町・片山町・田園町・北丘町・小野ニュータウン・天神東ヶ丘・コミセンおの(枯山水の会)
河合	復井町・西山町・青野ヶ原町・河合中町・河合西町・旭町・昭和町・三和町・栗生町(島)
来住	黍田町・下来住町(山寄)・下来住町(2組)・来住町(来住町交流会)・阿形町・西脇町
市場	榊町・大島町中・大島町東・山田町・池尻町・育ヶ丘町・コミセンいちば
大部	高田町・喜多町・鹿野町・中島町・広渡町・古川町
下東条	万勝寺町・小野平町内会・曾根町・小田上町・小田上町(南小田)・中番町・久保木町・高山町

いきいき100歳体操は週1回の開催。1回の時間は約30分で、無理なく続けられます。現在市内57カ所で開催し、誰でも参加できます。

開催場所を随時受付中

まだ始めている地域でも、5人以上集まれば、新たに公民館など身近な場所で開催できます。詳しくは地域包括支援センター(☎63-2174)へ問い合わせください。

- ・初年度は市が3回出前講座をします。
- ・初回と1年後に体力を測定し、効果を確認できます。
- ・重り、DVDソフト、自動血圧計は無料で貸し出します。

カラオケ

昔から歌うことが好きだった浅田さん。町の老人会で月に2回カラオケをして、交流を楽しんでいます。好きな歌の歌詞はすっかり覚えています。



「小野市スポーツ賞表彰式」を開催

日時 2月23日(土)14:00～

場所 うるおい交流館エクラ

昨年中に、スポーツの振興に貢献し、その功績が顕著な方、優秀な成績を収めた選手、優秀な選手育成に尽力された指導者に「小野市スポーツ賞」を贈ります。また、小野市体育協会賞(スポーツ奨励賞)も併せて表彰します。

☎スポーツ振興課(☎63-2591)



昨年の表彰式

小野市スポーツ賞受賞者(敬称略)

井上増吉賞(2人)

田中 希実(同志社大学・ND28AC) 陸上競技

野上 恵子(十八銀行) 陸上競技

スポーツ大賞(2人)

眞田 千夏(神戸大学Rooks) タッチフットボール

田口 綾華(関西学院大学3年) ボクシング

スポーツ勲功賞(3人)

管野 大輔(小野中学校教諭) 柔道

三浦 高幸(小野中学校主幹教諭) ソフトボール

前田 伸也(小野工業高等学校教諭) 剣道

スポーツ選手賞(38人・5団体) ※重複受賞者を除く

【個人】

前山 晴華(小野東小学校4年) 陸上競技

前田 鷹我(大部小学校5年) 陸上競技

大久保 陽菜(中番小学校6年) 陸上競技

増田 朝陽(小野中学校8年) バドミントン

藤村 心大(小野中学校8年) 柔道

菊川 歩陸(小野中学校9年) 柔道

畑山 颯(小野中学校9年) 柔道

岡林 功大(旭丘中学校9年) 陸上競技

平松 永遠(神戸弘陵学園高等学校3年) サッカー

面田 知己(卓栄kid's) 卓球

竹村 真一(兵庫県警) 陸上競技

山端 良尚(トクセン工業) 陸上競技

長谷川 和正(トクセン工業) 陸上競技

三木 暁代(武庫川女子大学3年) 柔道

岡本 楓賀(小野高等学校3年) 陸上競技

片岡 楽生(小野高等学校1年) 陸上競技

羽田 有希(小野高等学校1年) 陸上競技

松永 朋子(小野高等学校1年) 陸上競技

田中 文菜(小野高等学校3年) 陸上競技

橘田 薫(小野高等学校3年) 陸上競技

山本 早留香(小野高等学校2年) 陸上競技

堀 竜也(小野工業高等学校定時制4年) 陸上競技

磯野 華奈(三木高等学校2年) 水泳競技

清水 英志郎(Formula Blue Team Nagao) カート

多鹿 正洋(市川高等学校2年) 水泳競技

高橋 寛多(神港学園高等学校3年) 柔道

田中 あい(社柔道少年団) 柔道

田中 ひかり(社柔道少年団) 柔道

村川 瑛信(社柔道少年団) 柔道

稲岡 博彦(小野市水泳協会) 水泳競技

安藤 光佑(小野陸会) 杖道

安藤 胡昂(小野陸会) 杖道

安藤 佑胡(小野陸会) 杖道

安藤 光春(小野陸会) 杖道

友定 聖征(兵庫山崎SC) ソフトボール

佐々野 かなえ(三木東高等学校3年) ウェイトリフティング

中上 佐代子(兵庫県ボウリング連盟) ボウリング

田口 雄大(PAOPAO組) バレーボール

【団体】

小野東小学校女子リレーチーム 陸上競技

小野中学校ソフトボール部 ソフトボール

小野高等学校陸上競技部 陸上競技

女子リレーチーム2チーム 陸上競技

小野工業高等学校剣道部 剣道

春を呼ぶ ひなまつりを楽しもう

8回目となる「ビッグひなまつり」や5回目となる「小野藩陣屋町のひなめぐり」など、今年も春を告げるひなまつりイベントが盛りだくさん!

小野藩陣屋のまちに春を呼ぶ

時を巡る! ひな人形の華やかな競演 ビッグひなまつり

ひな壇の前面に幕末から明治・大正時代のひな人形を展示。その後方には昭和から現代までのひな人形を時代順に並べ、全部で70組550体を展示します。

期 間 1月26日(土)～4月7日(日)

時 間 9:30～17:00(月曜休館。祝日の場合は翌日)

場 所 好古館

入館料 大人(高校生以上)200円、小・中学生100円
※団体割引あり。ココロンカード持参の小・中学生は無料

関連イベント

ホッとドリンクで一息

1 ひなまつりカフェ

日 時 2月3日～24日の日曜日
10:00～15:00

場 所 好古館研修室

メニュー コーヒー(100円)など



カラフルな絵付けを楽しもう

2 陶製ひな人形の絵付け体験

日 時 2月3日(日)・10日(日)
10:00～15:00

場 所 好古館ロビー

料 金 800円



思い出づくりにおすすめ! ひなまつり十二単着付け体験

日 時 3月2日～31日の土・日・祝日(全11回)
10:00～15:40

場 所 好古館研修室

対 象 身長130センチ以上の方

定 員 各日6組(2人1組45分)
※応募者多数の場合は抽選。1人でも申し込み可

料 金 無料(入館料は必要)

申込期限 2月15日(金) ※必着

申込方法 窓口で申し込むか、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

ひな人形を観賞しながらぶらりと散策 小野藩陣屋町のひなめぐり

承応2(1653)年に小野藩陣屋町の内、商人町として建設された小野商店街。商店街の26店舗をめぐりながら、いろいろなひな人形を観賞しませんか。

ひな人形の展示場所が分かる「ひなめぐりマップ」は好古館でお渡しします。希望のグループには、好古館職員が「小野藩陣屋町」の現地解説も行います。

期 間 1月26日(土)～3月11日(月)

※各店舗の休業日は除く

〈一例〉



だるまや



三輪書店



森葉忠堂

☎好古館 (☎63-3390・FAX63-3462・〒675-1375西本町477・✉kokokan@city.ono.hyogo.jp)

相談窓口

お気軽にご相談ください。

相談日が祝日・振替休日と重なるときは、休ませていただく場合があります。

	相談名	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)	2月13日(水)・27日(水) 13:30～16:00		弁護士による法律的な解釈が必要な問題など	
	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	3月13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
	人 権	2月15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
	いじめ等相談窓口 (ONOひ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
	夫婦の悩み相談窓口			夫婦関係の悩み相談	
障がい者相談	DV相談	月～金曜日 9:00～17:00	問い合わせください。	配偶者やパートナーからの 暴力の悩み	配偶者暴力相談支援センター 63-1116
	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)
	障がい者 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	3月17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	3月21日(祝) 10:00～12:00			
	精神障がい者	2月15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	2月26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	福祉総合支援センター	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 (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、母子・父子 家庭の自立に向けた相談	子育て支援課 63-1645
女性相談	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	人間関係、夫婦関係、生き方など 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		※2・3月は開催しません。	—	税金に関すること	近畿税理士会社支部事務局 0790-42-1245
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

スッキリ

樹木が大きく育ち、道路にはみ出してきました・・・

道路や歩道に樹木がはみ出していると、歩行者や自動車などの通行の妨げになり交通事故や通行者のけがの原因となります。

また、カーブミラーが見えにくくなったり、道路標識を覆い隠したりして、大変危険です。

樹木などの伐採は所有者の責任です

近年、通行の支障となっている樹木や竹の伐採をしてほしいとの要望が多数寄せられていますが、私有地に生えている樹木などは、土地所有者に所有権がある

ため、**管理の責任者は所有者**です。

台風による倒木など緊急の場合を除き、樹木などが生えている土地の所有者に対応していただくのが原則です。



→伐採してください

＜☎道路河川課 ☎63-1008＞

暮らしの

相談窓口

市では様々な相談窓口を設けています。
悩みや心配ごとについて、気軽にご相談ください。



女性のための医療専門相談

女性特有の病気や医療に関する悩みなどに、女性看護師、または助産師が面接相談に応じます。
相談の対象者は女性に限ります。

予約方法 月～金曜日の9:00～16:00に電話で
申し込んでください。

※ただし、祝・休日は除く

電話番号 ☎88-8800(内線3120)

相談日時 毎週木曜日
13:30～16:00 ※要予約

相談場所 北播磨総合医療センター内
地域医療連携室の相談室1・2

相談料 無料

こんな悩み、ご相談ください。

○出産に対する不安や、不妊について
○更年期障害による体の不調の悩み
○月経トラブルなど婦人科系の異常・不安
など



＜☎北播磨総合医療センター地域医療連携室 ☎88-8800・内線3120＞

※その他の相談窓口は119を参照ください。

税金

正しく、期限内に確定申告を！

申告期間は
2月18日(月)～3月15日(金)

所得税と復興特別所得税以下、所得税などの確定申告は、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。

市では期間中、会場を設けて申告相談を受け付けます。(左ページ参照)

申告にはマイナンバーが必要です

平成30年中の所得に関する申告には、マイナンバー(個人番号)の記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。また、控除対象配偶者や扶養親族などのマイナンバーの記載も必要です。

◆マイナンバーカードがある方◆

カードだけで、本人確認ができます。

◆マイナンバーカードがない方◆

マイナンバー確認書類と身元確認書類が必要です。

- マイナンバー確認書類…通知カード、マイナンバー記載の住民票の写し、マイナンバー記載の住民票記載事項証明書のうちいずれか一つ
- 身元確認書類…運転免許証、パスポート、保険証、在留カード、身体障害者手帳などのうちいずれか一つ

給与所得者で確定申告が必要な方

- 給与の年収が2千万円を超える方
- 給与以外の所得が20万円を超える方
- 2力所以上から給与の支払いを受けている方
- 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

勤務先で年末調整をされた方でも、確定申告をすることで、所得税などが還付される場合があります。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が対象です。

市・県民税の申告が必要な方

◆賦課期日(1月1日)時点で、小野市に住所がある方◆

- 次のいずれかに該当する方は、申告は不要です。
- 所得税などの確定申告書を提出された方
- 給与所得のみで、勤務先から市へ給与と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)

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、配偶者控除が扶養控除の対象になっている方(扶養者と被扶養者の住民登録が市内の場合)

◆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がある方は、市・県民税の均等割が課税となるため、申告が必要です。

昨年に市・県民税の申告をされた方には、「市・県民税申告書」を2月上旬に送ります。

※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に必要な「所得課税証明書」の交付を受けられないなどの支障をきたすことがあります。

また、国民健康保険税の軽減措置を受けるためには、加入者全員の申告が必要です。収入が全くない場合や非課税所得のみの場合でも、収入がないことの申告が必要な場合があります。

公的年金所得者の申告

公的年金などの収入金額が400万円以下で、かつ公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合には、所得税などの確定申告は必要ありません。(申告不要制度)

◆医療費控除◆

介護保険サービスを利用し、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、控除ができます。

なお、「おむつ代」で医療費控除を受ける場合、初年度は必ず主治医の「おむつ使用証明書」が必要です。(市ホームページからダウンロード可)証明書の作成は、主治医に直接依頼してください。

2年目以降、おむつの使用が必要で一定の要件に当てはまる要介護認定者は、市が交付する「おむつ代に係る

この制度を活用される場合、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。

ただし、所得税などの還付を受けるための確定申告書を提出することはできます。また、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。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。

◎税務課(☎1009)

社税務署

(☎07951421023)

パソコンで申告書作成を

国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーで、申告書の作成ができます。(https://www.nta.go.jp)

市民課で発行している「電子証明書」と「ICカードリーダー」または、税務署で発行する「ID」と「パスワード」があれば、e-taxで申告書をデータ送信できます。e-taxを利用すると、添付書類(マイナンバーに係る本人確認書類を含む)の提出提示を省略でき、書面で提出するよりも早く還付金を受け取ることができます。

◎e-tax作成コーナーヘルプデスク(☎05701015901)

医療費控除証明書があれば、おむつ代は医療費控除の対象となります。控除を希望される方は介護保険被保険者証と印かんを持って窓口にお越しください。

※交付には数日かかります。

※おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降で、一定の要件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。

◎高齢介護課介護保険係

(☎1509)

市役所での確定申告相談日程

日	月	火	水	木	金	土
	2/18	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	

※色の付いた日程は、税務署担当者も申告相談を行います。
※3月2日(土)は申告相談を行います。(9:00～12:00)

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
- 本人確認書類(マイナンバーカードなど)
 - 印かん
 - 給与・年金などの源泉徴収票(原本)
 - 申告者名義の通帳または口座番号が分かるもの
 - 利用者識別番号などの通知書(お持ちの方)
 - 生命保険料控除証明書、国民年金保険料控除証明書など
 - 医療費控除の明細書(事前に作成してください)
 - 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)
- ※申告相談は、例年大変混み合い、待ち時間が長くなります。ご了承ください。
- また、混雑緩和のために各書類は事前に作成の上、持参してください。
- ※社税務署(加東市社51-3)では2月18日(月)～3月15日(金)に申告書作成会場を設けます。(受付時間9:00～16:00※土日を除く)

下記の方は、社税務署で確定申告を!

譲渡所得(不動産、株式など)がある方／住宅借入金等特別控除で連帯債務のある方／雑損控除の申告をされる方／青色申告の方／消費税および地方消費税、相続税、贈与税の申告をされる方など

税理士による無料申告相談

期 間 2月6日(水)～8日(金)

受付時間 9:30～11:30、13:00～15:30

場 所 小野商工会館3階中会議室

※譲渡所得、相続税、贈与税の申告相談はしていません。
※混雑の状況により、受付時間が前後する場合があります。

年金

国民年金保険料の納付は口座振替で

国民年金保険料を口座振替で納付すると、金融機関やコンビニへ行く手間が省けて便利です。

また、早割や前納を利用すると保険料の割引があります。

口座振替の種類

- ① 2年分の前納（4月～翌々年3月分）
 - ② 1年分の前納（4月～翌年3月分）
 - ③ 6カ月分の前納（4月～9月、10月～翌年3月分）
 - ④ 早割納付期限よりも1カ月早く口座振替
 - ⑤ 毎月（割引なし）
- ※前納の手続きは、銀行届出印を持参し、2月末までに金融機関または明石年金事務所で申し込みください。市役所市民課窓口でも受け付けています。

※口座振替の方法を変更される場合

■参考:平成30年度の口座振替方法別割引額

口座振替方法	納付額(1回当たり)	割引額
①2年分の前納	377,350円	15,650円
②1年分の前納	191,970円	4,110円
③6カ月分の前納	96,930円	1,110円
④早割(当月末振替)	16,290円	50円
⑤毎月(翌月末振替)	16,340円	なし

◎明石年金事務所
(☎078-912-4983)
市民課市民係(☎③1016)

年金

2月27日の年金相談にお越しください

明石年金事務所の職員が、年金請求の手続き・ねんきん特別便など年金に関する相談に応じます。

日時 2月27日(金)10時～15時30分

場所 伝統産業会館2階

予約方法 2月1日(金)～22日(金)に、市

民課市民係へ申し込みください。電話でも予約できます。

予約申し込み時必要事項

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(☎③1016)

福祉

金婚夫婦祝式典の参加者募集

昭和45年に婚姻届を出された、または挙式された夫婦は、ごなたでも参加できます。

日時 5月12日(日)13時～

場所 三木市文化会館

申込期限 2月28日(金)(先着順)

申込方法 神戸新聞支社・総局・販売所・高齢介護課窓口へ備え付けの申込書に記入の上、郵送または持参して

ください。

○郵送:〒650-8571

神戸市中央区東川崎町1-5-7

神戸新聞社地域活動局「金婚式」係

○持参:神戸新聞各支社・総局または最寄りの神戸新聞販売所

◎神戸新聞社地域活動局

(☎078-362-7086)

平日9時30分～17時30分

福祉

アクティブポイントの商品交換はお早めに

「おのアクティブポイント」事業に参加されている皆さん、ポイントはたまつてきましたか？

ポイントの有効期限はありませんが、1年度に交換できる上限は、6,000ポイントです。6,000ポイントを超えている方は、3月末までにクオカードやゆびか入浴券などの商品との交換手続きをお願いします。

交換方法 健康課またはシニア活躍

推進課の窓口本人が「おのアクティブパス(手帳)」を持参してください。

希望の商品と交換します。

◎健康課(☎③3977)

シニア活躍推進課(☎③2684)

お得にアクティブな生活を始めましょう！



健康課、シニア活躍推進課の窓口で新規参加者受付中！

福祉

「赤ちゃんサロン」「子育てサロン」に参加を

同じ年頃の子ともがいる親子と交流できる無料のサロンに参加しませんか。

「赤ちゃんサロン」は、親子で触れ合い遊びなどをします。孤独になりがちな育児中に親がリフレッシュできる場

福祉

寡婦(夫)控除などのみなし適用を実施

を求めることがあります。

その他

○税額は減額されません。

○現在、福祉医療を受給されている方は、申請の必要はありません。

○みなし適用を行っても、判定結果が変わらない場合があります。

※詳しくは問い合わせください。

◎市民課福祉高齢医療係
(☎③1469)

福祉医療費助成制度では、税法上で「寡婦(夫)控除」が適用されない未婚のひとり親の方に対し、昨年9月から「寡婦(夫)控除」と同様の控除を適用(みなし適用)して所得を算定し、支給資格の判定を行っています。

対象 所得を得た年の12月31日時点で、次のいずれかに当てはまる方

①婚姻歴がなく、かつ婚姻状態(事実婚を含む)にない父であり、扶養親族または、生計を一にする「子」があり、合計所得金額が500万円以下の方

※①に該当し、扶養親族である「子」があり、かつ合計所得金額が500万円以下の方は特別寡婦控除に準じた額を控除

※「子」は、前年の合計所得金額などが38万円以下であり、他の人の控除対象配偶者や、扶養親族となっていない場合に限ります。

申請方法 健康保険証・印かん(認め印)・戸籍謄本(該当する方と子の記載があるもの)を窓口を持参ください。

※このほか、必要に応じて書類の提出

所づくりをしています。

「子育てサロン」は、就園前の親子が小学校区ごとに集まり、季節の行事や工作、遠足などで楽しく遊びながら情報交換や仲間づくりをしています。

「赤ちゃんサロン」

対象 1歳までの赤ちゃんとその母親(定員25組)

※兄妹を連れての参加はできません。

活動日時 毎月第3水曜日

10時30分～11時30分

育児ファミリースポーツセンター(ファミサポ)は、育児の援助を受けた人と援助をできる人が会員となり、子どもの短時間の預かりや、保育施設習い事などへの送迎を行い、子育てを応援しています。

子育てが一段落された方、助け合う育児制度に参加登録しませんか。

協力会員 市内在住で子どもの送迎や、自宅子どもを預かることができます。

講習会を受講した後に活動できます。

依頼会員 市内在住、または在勤で、生後6カ月～中学校3年生のお子さん

がいる方

両方会員 協力会員と依頼会員の両方を希望する方

登録方法 窓口で申込書に記入・押印

子育て・育児に協力してみませんか

(印かん要)してください。会費・登録料は無料。

利用料・活動報酬 平日1時間当たり600円

◆子育て支援講習会を開催◆

日時 ①2月18日(日)10時～11時30分

②2月25日(日)10時～12時

場所 福祉総合支援センター①研修室②機能増進室

内容 ①育児ファミリースポーツ活動の説明

②救急救命講習(心肺蘇生法とAEDの使用)

対象 協力会員・両方会員に登録できる方(託児有り・要予約)

申込方法 2月15日(金)までに電話で申し込みください。

◎おの育児ファミリースポーツセンター

(☎③3611)

15 | ONO Press 2019.2

福祉

児童手当の振り込みは2月15日

昨年10月～今年1月分(4カ月分)の児童手当を、2月15日(金)に受給者の預金口座に振り込みます。

◎子育て支援課児童福祉・少子化対策係(☎③1645)

教育

学校生活を補助する介助員を募集

市内の小・中学校、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。
対象 高校卒業以上の学歴を有し、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持つ方が望ましい。
採用人数 数人

選考方法 書類選考の上、面接を行います。

待遇 市臨時職員の身分取り扱い等に関する条例に基づく

申込期限 2月22日(金)

申込方法 履歴書と印かんを持参し、登録申出書に署名してください。教育・医療福祉関連の資格を持つ方は、免許状などの写しも提出してください。
◎学校教育課(☎③2409)

教育

小・中・特別支援学校の非常勤講師を募集

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。
申込資格 希望する校種の教育職員免許法に定める小・中・高等学校教諭普通免許状を所持する方、または、今年4月1日までに当該免許を取得できる方
勤務内容 初任者の研修や指導助言にあたる教員の授業の補充など
報酬額 1時間当たり2,800円
※変更になる場合があります。
交通費 支給限度額の範囲内で実費支給
委嘱期間 4月1日から来年3月31日までの間で、県教育委員会が定める期間
申込期間 2月1日(金)～3月8日(金)

農業

農地の貸し借りをしませんか

農業経営の規模を拡大したい農業者に農地を集積することを目的に、農地の貸し借りを行う「利用権設定等促進事業」を、2月と9月に実施しています。この事業で貸し借りをすると、貸借期間の終了と同時に農地が返還されるため、安心して貸し借りができます。
対象農地 市街化区域外の農地
貸借開始日 4月20日(土)
受付期間 2月1日(金)～20日(火)
受付場所 農業委員会事務局(第3庁舎2階)
契約に必要なもの
●貸人、借人両方の印かん
●契約用紙(農業委員会事務局に備え付け)
●新規契約の場合、法務局で3カ月以内に取得された全部事項証明書
◎農業委員会(☎③2266)

畜産

家畜の飼養者は飼養状況の報告を

家畜伝染病予防法により、家畜の飼養者は、毎年2月1日時点の飼養状況を家畜保健衛生所に報告することが義務付けられています。
家畜の飼養者は、所定の報告用紙(当所のホームページの「衛生情報」からダウンロード可)を県姫路家畜保健衛生所へ提出してください。
報告対象者 牛、水牛、鹿、綿羊、ヤギ、馬、豚、イノシシ、鶏、ウズラ、アヒル(アイガモを含む)、キジ、ダチョウ、ホロホロ鳥、七面鳥を1頭(羽)以上飼育している方
報告期限 4月15日(日)
(家畜)は6月15日(土)
◎県姫路家畜保健衛生所
(☎079-2407085
FAX079-2321268)

選挙

統一地方選挙の期日前投票立会人を募集

市選挙管理委員会では、4月7日執行予定の県議会議員選挙と4月21日執行予定の市議会議員選挙で、期日前投票の立ち会いをしていただく投票立会人を募集します。
日程 ①県議会議員選挙…3月30日

(土・日・祝日を除く)

申込方法 指定の願書を播磨東教育事務所(加古川総合庁舎)または市教育委員会に提出してください。(郵送可)
※願書は県教育委員会のホームページ

じからダウンロードできます。また、播磨東教育事務所や市教育委員会でも配布しています。
◎学校教育課(☎③2409)
県教育委員会義務教育課
(☎078-3417711代)

教育

新入学児童・生徒へ就学通知書を発送

4月から市内の小・中学校に入学される児童・生徒の保護者に、1月末付で就学通知書を送付しています。
通知書が届かない場合や国立・私立の小・中学校に入学される場合などは、2月22日(金)までに学校教育課へ連絡してください。
◎学校教育課(☎③2409)

公開

公文書の公開と個人情報開示などの状況

公文書の公開請求件数と公開状況 (平成30年1月1日～12月31日受付)

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	却下		
市長	10	2	6	2	0	0	0
消防長	1	0	1	0	0	0	0
計	11	2	7	2	0	0	0

個人情報の開示請求件数と開示状況 (平成30年1月1日～12月31日受付)

実施機関	請求件数	開示状況				不服申立件数
		開示	部分開示	不開示	却下	
市長	3	0	3	0	0	0
計	3	0	3	0	0	0

個人情報の訂正請求件数と処理状況 (平成30年1月1日～12月31日受付)

実施機関	請求件数	処理状況	不服申立件数
—	0	—	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。
◎総務課総務係(☎③3615)

選挙

市議会議員選挙 立候補予定者説明会

4月21日(日)執行予定の市議会議員選挙立候補予定者説明会を開催します。
日時 2月13日(日)13時30分～
場所 コミセンおのコミュニティホール
対象 ①立候補予定者 ②選挙運動総括主宰者 ③①と②の代理者
※あわせて3人以内
◎選挙管理委員会(☎③1007)

④～4月6日(土)
⑤市議会議員選挙…4月15日(日)～20日(土)
⑥⑦の期間で希望する日(複数日の立ち合い可)
時間 8時30分～20時
場所 期日前投票所(コミセンおの)に開設予定
対象 市内に住所を有し、選挙権を有する方
募集人数 1日当たり2人(延べ28人)
◎選挙管理委員会(☎③1007)

報酬 1日につき12,000円
※源泉所得税額99円を含む

申込期間 2月4日(日)～15日(金)必着

申込方法 市選挙管理委員会の窓口やホームページ、コミセンなどに備え付けの申込書に必要事項を記入の上、選挙管理委員会へ提出してください。郵送、ファクスも可。

立会人の決定 申込者の資格要件を確認後、委員会で選任し、委嘱します。応募者多数の場合は抽選。

おの検定

2月3日・17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。

英語に挑戦! ※おの英語検定テキストより

- ①机 □esk ②ケーキ □ake
③えんぴつ pe□c□l
④りんご app□□
⑤サッカー □o□cer

apple ④ take ⑤ pencil ③

◎いきいき社会創造課(☎63-2445)

消防

消防本部からのお知らせ

女性消防団で活動しませんか

市消防団の女性分団で活動していただける女性を募集します。

女性分団の主な活動は、火災予防広報や防災指導、応急手当の普及啓発活動のほか、災害時に開設される避難所の運営について市民の皆さんと一緒に学び考える活動など、幅広く活躍しています。

現在、女性消防団員は16人で、会社員や子育て中の方など、さまざまな職種と年代の方で構成しています。共に活動していただける方、興味をお持ちの方はご連絡ください。

入団資格 市内在住・在勤の18歳以上の方

◎総務課 ☎③46363

救急車を呼んだのに消防車？

市では昨年4月からPA連携の体制を開始しました。「PA連携」とは、消防車(Pumper)と救急車(Ambulance)が同時に出動することで、救急隊だけでは迅速な活動が難しい場合や、救命のために一刻を争う場合に、救急隊と同時に現場に最も近い消防隊が出動します。

消防車にもAEDや応急処置を行う資器材を積載し、消防隊員も救急

隊員と同じ資格を持った隊員が出動しています。消防車が来て驚かれることがあるかもしれませんが、一人でも多くの方の命を救うことを目的としていますので、ご理解とご協力をお願いします。

消防車がPA連携で出動するとき

傷病者が心肺停止または重症であると思われるとき／交通量の激しい場所などで、傷病者や救急隊員の安全を確保する必要があるとき／近くの救急車が出動中で、他の救急車の到着が遅れると思われるとき／救急隊だけでは傷病者の救出、搬送が困難と思われるとき／ドクターヘリや消防防災ヘリを運用するときなど

消防車のサイレンは区別できます

【火災の場合】
サイレン音と鐘の音
ワーカンカン



【火災以外の場合】
(PA連携、救助出動など)
サイレン音のみ
ウーウー



平成30年火災統計
(12月末時点)

火災種別	件数
建物火災	11
林野火災	3
車両火災	1
その他火災※	6
計	21
前年同時期	22

※雑草・廃材などの火災

交通

夜間はハイビーム走行を

小野警察署では、昨年10月に市内で交通死亡事故が連続して発生したことをきっかけに、市民安全部と小野交通安全協会と協力して「夜間ハイビーム推進運動」を実施しています。

ハイビーム走行は、夜間の視界が大きく広がり、道路を横断している歩行

者などをいち早く発見することができます。

夜間に車を運転するときは、対向車とのすれ違いや他の車の直後を走行する場合などを除き、ハイビーム走行を心掛けてください。

◎小野警察署交通課 ☎④0110

水道

水道管の凍結で漏水していませんか

寒い日が続くと、水道管は凍結しやすくなります。凍結した場合は水が出なくなるだけでなく、水道管が破裂して漏水することがあります。特に、冬の寒い時期は、漏水の被害が多く発生していますので、各家庭で漏水がないか定期的に確認しましょう。

漏水の見つけ方

全ての水道の蛇口を閉めてから水道のメーターを確認してください。パイロット(キラキラした星のようなもの)が回っている場合は、見えない箇所でも漏水している可能性があります。



回っていたら要注意!

※市では、水道メーターの検針の際、パイロットが回っていた場合は、「検針票」とあわせて別途注意書きを投函しています。

漏水の修理について

市の指定給水装置工事業者に依頼してください。費用は自己負担になります。事業者が分からない場合は、水道お客様センターに問い合わせください。

空き家の漏水を発見したとき

空き家は給水装置の破損に気付かずに漏水被害が拡大する恐れがあります。空き家と思われる家で、水が出ていたり、水が出ている音がしたりする場合は、至急、水道お客様センターに連絡をお願いします。

◎水道お客様センター

☎③1012

スポーツ

学校体育館開放事業の登録申請・説明会

市内の学校体育館を夜間などに定期的に使用する場合、事前に登録手続きが必要です。2019年度の登録グループの登録を行います。

対象 原則、市内に在住・在勤の方5人以上で構成し、成人の監督者を含むグループ

体育施設開放時間

○平日(19時～22時)
○土・祝日(9時～22時)

※学校行事などにより除外日あり

使用料(1回分)

○1,300円：小野小・小野東小・河合小・中番小・下東条小・小野中・河合中・小野南中
○1,000円：来住小・市場小・大部

小・旭丘中・小野特別支援 河合中(格技場・小野南中(格技場・旭丘中(格技場)

登録方法 スポーツ振興課・市総合体育館(アルゴ)・市匠台公園体育館(おのアクト)・市内各コミセンに設置の所定の登録申請書に必要事項を記入の上、2月28日⑥までにスポーツ振興課に提出してください。

◆説明会◆

登録グループの代表者が集まっているとき、説明会と使用日時の調整を行います。

日時 3月14日⑥19時～

場所 コミセンおのコミニティホール

◎スポーツ振興課 ☎③2561

スポーツ

体を引き締めるトレーニング講習会

下半身の引き締めや、姿勢改善に効果的なヒップアップトレーニングと、体に負担を残さず健康的に鍛えるセルフ筋膜リリースをしませんか。

日時

2月24日⑥
13時30分～15時30分

※予備日 3月3日⑥

場所

軽運動室

対象

15歳以上の方(中学生不可)

定員

30人(先着順)

参加料 1,000円

講師 桐月健太さん(柔道整復師)

申込期間 2月1日⑤～14日⑥

申込方法 当館備え付けの申込用紙を窓口提出するか、住所・氏名・性別・年齢・電話番号を記入の上、ファクスで申し込みください。(受講通知を受講日までに郵送します)

◎市総合体育館(アルゴ)

☎②7000・FAX②7560

かわいふるさとウオーク

2月16日④9:30～

※9:00 受付開始・小雨決行

場 所 河合小学校運動場集合
コース

【ショートコース (約 4.7 ㌾)】
河合小学校→不動堂→観音堂
→真楽寺→河合小学校

【ロングコース (約 8 ㌾)】

河合小学校→八王子神社→泣石
→愛宕神社→金鐘城跡→河合小学校

参加料 無料

持ち物 水分補給用ドリンク・タオル
・健康保険証(写)など

※事前申し込みは不要



◎スポーツ振興課 ☎63-2591

健康

健康課からのお知らせ

医師による個別健康相談

「健診結果で『要注意』の項目があった心配」「生活習慣のどこを改善したらいい？」など、医師に気になることを相談してみましよう。小野市・加東市医師会の内科医が、本人や家族からの相談に応じます。

日時 2月13日㊫、3月18日㊫
いずれも13時15分～15時15分
(1人20分程度の予約制)
場所 福祉総合支援センター
申込方法 健康課(☎③3977)へ電話で申し込みください。

心理カウンセラーに相談を

心身の不調や悩み、ストレスを抱えている方は、一人で悩まず心理カウンセラーに相談してみませんか。

本人だけでなく、家族や周囲の方からの相談にも応じます。

日時 3月22日㊫13時～16時
(1人1時間程度の予約制)

場所 保健センター

申込方法 健康課(☎③3977)へ電話で申し込みください。

看護職合同就職説明会の開催

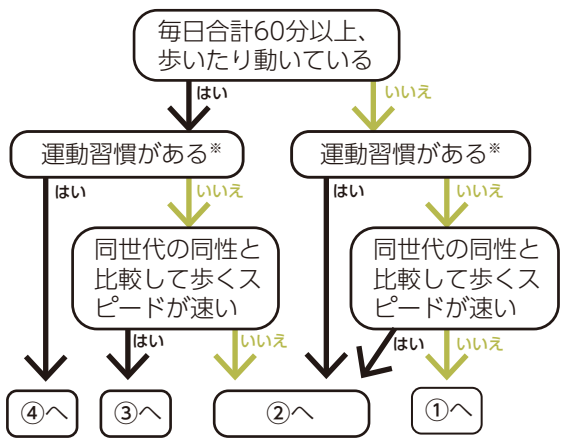
北播磨地域の病院や施設への転職・復職希望者や看護学生などを対象に

ちよつと健康に役立つコラム①

健康を維持・増進するには、バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動が基本です。皆さんの日頃の生活はいかがですか。

身体活動チェックで、皆さんの生活を今一度振り返っていただき、より健康的な生活を送るための「ひと工夫」を紹介します。

◆やってみよう！健康のための身体活動チェック◆



※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

①このままではあなたの健康が心配です。いつ、どこで+10できるか考えてみませんか？

↓「気づく」身体を動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります。いつ、どこでできるか考えてみましょう！

②目標達成まで、あと少し！無理なくできそうなら+10を始めるなら今！

↓「始める」今より少しでも長く、少しでも元気に身体を動かしてみませんか。家事や散歩など、無理なくできることで毎日身体を動かしましょう！

③目標を達成しています。+10で、よりアクティブな暮らしを！

↓「達成する」目標は、一日合計60分、元気に身体を動かすことです。高齢の方は、一日合計40分が目標です。

④素晴らしいです！一緒に身体を動かす仲間を増やしてください。

↓「つながる」一人でも多くの家族や仲間と一緒に身体を動かし、楽しさを喜びを共有しながら続けていきましょう！



「+10プラス10」で健康生活！
今より10分多く身体を動かしましょう。

病院

がん患者サロンで交流しませんか

患者さんや家族の皆さんが交流できるサロンです。同じ体験をしている人と、伝えたいこと、分かってほしい気持ちなど、自由に意見交換をしませんか。(事前予約不要)

サロン内での情報は秘密厳守です。で、安心してお越しください。

日時 3月6日㊫14時～16時

場所 北播磨総合医療センター2階患者教室

内容 ①交流会 ②緩和ケア認定看護師によるミニ研修会

参加費 無料

☎北播磨総合医療センターがん相談支援センター(地域医療連携室)

☎⑧8800



国際交流

国際交流協会からのお知らせ

小野陣屋まつりに出店します

国際交流協会が外国料理の屋台を出店します。10日は大行列にも参加します。

日時 3月9日㊫11時～16時、10日㊫10時～16時

場所 小野商店街

内容 ネパール料理、ベトナム料理

Casual English Conversation Class

参加者募集

1時間、英語でテキストなしのフリートーキングを楽しみませんか。事前申し込みは不要で、都合の良い日にお

越してください。

日時 毎週金曜日10時～11時

場所 うるおい交流館エクラサークル室

対象 英語だけで意思疎通ができる方(英検2級程度以上)

講師 中村芳彦さん(米国在住歴41年)

参加料 1回500円(フンドリンフ付)

※協会会員は11回5,000円の回数券あり

☎市国際交流協会事務局(うるおい交流館エクラ内) ☎⑥6763

FAX②2400・info@oia.gr.jp

就労

2月7・21日に若者の就労支援相談会

日時 2月7日㊫・21日㊫
いずれも13時～17時(1回約1時間)
※事前予約のない方も相談できますが、予約者を優先します。

場所 コミセンおの202号室

内容 適職相談や自己発見ワークシート、応募書類作成、面接対策など

案内

加古川堤防の刈草で作った堆肥を無料配布

国土交通省姫路河川国道事務所では、河川の適正な維持管理のため、毎年加古川堤防の除草を行っています。

今年度も除草で発生した刈草を、資源の有効利用、ごみの減量化、処分費用縮減のため、堆肥にし、無料で配布します。

配布は先着順で、堆肥が無くなり次第終了。農業の入っていない安全な堆肥ですので、家庭菜園の土壌改良やガーデニングなどに活用ください。

日時 3月6日㊫・7日㊫
いずれも9時～11時・14時～16時

※小雨決行。荒天順延

場所 下住町加古川堤防上(大住橋南約1.3㌾)

※詳細な場所や荒天順延は、姫路河川国道事務所ホームページをご覧ください。

(https://www.kr.mlit.go.jp/himeji/index.php)

配布方法 現地に直接お越しください。要望に応じスタッフが重機で軽トラックなどへ積み込みます。自身で積み込みをされる場合は、袋・シャベルなどを持参してください。申し込みは不要です。

留意事項 当日、使用目的や引き取り者の住所・氏名を確認するため、アンケートを行います。

配布した堆肥は、各自の責任で使用してください。不要となった場合は適切に処分し、転売はご遠慮ください。なお、河川敷のゴミが混入している場合がありますが、ご了承ください。

☎国土交通省近畿地方整備局

姫路河川国道事務所小野出張所(☎③⑦67)※平日9時～17時

図書館

☎0456・FAX0606

リサイクルブックフェア

図書館で役割を終えた図書や家庭で不要になった本などを提供します。

日時 2月1日(金)～28日(土) 10時～18時

場所 エントランスホール

※児童図書の出品はありません。本は一度に全部は出しません。

※持ち帰り用の袋は、各自で用意ください。

ぬいぐるみのお泊まり会

お気に入りのぬいぐるみを図書館にお泊まりさせると、次の日あなたにぴったりの絵本を選んでくれます。

日時 2月9日(土)14時～14時30分

場所 こころのコーナー

対象 図書館カードを持っている幼児

定員 10人(先着順)

料金 無料

申込方法 2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1人1体持参してください。



白雲谷温泉ゆぴか

☎0261・FAX0262

ゆぴかの岩盤浴

ゆぴかの岩盤浴は、県内でも珍しい単独岩盤ベッドで隣りの人に気を使うことなく、ゆったりくつろげます。部屋は、男女共用の部屋(9床・女性専用の部屋(9床・2～4人用のグループ個室(1部屋)の3タイプ。世界各国の薬石を使用した18種類のベッドで、体への負担も少なく、幅広い年齢層の方にも安心して利用いただけます。

平日はお得！

岩盤浴利用料(通常60分・600円)が300円になります。

※別途、入浴料600円が必要



児童館チャイコム

☎・FAX08588

みんなで聴こう♪楽しもう♪

キーボードや、チェロ、バイオリンの生演奏を聴いて、リラックスした時間を過ごしませんか。

日時 2月25日(月)10時30分～11時30分

図書館ボランティア募集

書架の整理、本の修理、イベントのお手伝いなど図書館に関するさまざまな活動に皆さんの力をお貸しください。

ボランティア登録後、新年度から図書館が指定する日時で、活動いただきます。

※活動内容など詳細は図書館に問い合わせください。



飲料水自動販売機の設置者募集

飲料水自動販売機の設置者を募集します。

設置場所 市立図書館(1台)

設置期間 4月1日(月)～来年3月31日(土)

※1年ごとに更新が必要。最長5年間設置できます。

申込期間 3月1日(金)～15日(金)

申込方法 見積書など所定の様式(図書館ホームページからダウンロード可)に納税証明書など必要書類を添えて申し込みください。

設置者決定方法 見積書などによる総合評価落札方式

お話し会(2月)などのお知らせ

◆お話し会◆(30分)
2日(土) 10:30～
9日(土) 14:00～
16日(土) 10:30～
17日(日) 15:00～ (英語でお話し会)
23日(土) 14:00～

◆赤ちゃんタイム◆
第1・3土曜(10:00～12:00)
第2・4木曜(10:00～12:00、16:00～17:00)
※休館日は、26日(土)

好古館

☎03390・FAX033462

企画展「二柳満喜子が遺したもの」
～没後50年に振り返る～

好古館では、「明治150年」を記念して明治以降の歴史や事件、人物を紹介する企画展を開催します。

小野藩最後の藩主の娘「二柳満喜子」は、滋賀県近江八幡市で活躍した建築家ウィリアム・メレル・ブォーリスの妻となり、先進的な幼児教育に取り組みました。今年は没後50年にあたります。

そこで、好古館では、満喜子の生涯と業績を中心に、最後の藩主末徳の子どもたちの業績も併せて紹介します。

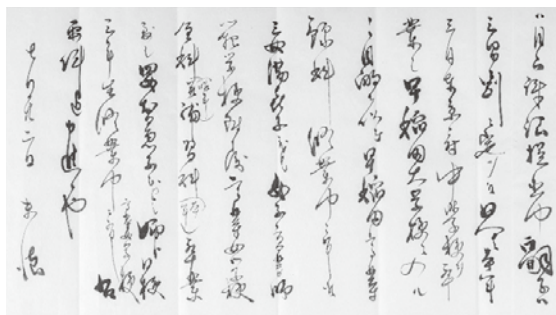
期間 2月16日(土)～4月7日(日)

開館時間 9時30分～17時(月曜休館。祝日の場合はその翌日)

場所 2階展示室

料金 大人(高校生以上)200円、小・中学生100円

※団体割引あり。「コロナカード」持参の小・中学生は無料。



一柳末徳が旧家臣宛てに送った手紙。後半に子どもたちの近況を知らせている。(伊藤家文書)

【関連イベント】

①展示説明会

日時 2月23日(土)、3月24日(土) 13時30分～14時15分

場所 2階展示室

②おの陣屋大茶会

日時 3月10日(日)10時～15時

場所 茶室「柳風亭」

料金 300円(先着200人)

2月 児童館チャイコム予定表

① 申込者対象
② 登録者対象

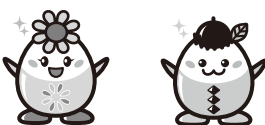
日	曜日	遊戯室 ※ふれあいタイム/月～金(11:00～11:30)	集会室 ※つどいの広場/月・金・土(10:00～15:00)
1	金	親子で自由あそび	選んで遊ぼう自由あそび(10:30～11:00)
2	土	パパサタサロン「節分グッズを作ろう」	絵本を楽しもう
3	日	親子で自由あそび	—
4	月	親子で自由あそび	選んで遊ぼう自由あそび(10:30～11:00)
5	火	育児用品のとりかえっこ(10:00～11:20) ※事前提供者対象	
6	水	にこにこ子育て相談(9:45～11:00)	—
7	木	親子で自由あそび	育児用品のゆずりますコーナー(10:00～15:00)
8	金	親子で自由あそび	パステルアートに挑戦(10:30～) ①
9	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
10	日	親子で自由あそび	エコ工作を楽しもう
11	月	親子で自由あそび	エコ工作を楽しもう
12	火	みんなで一緒にお話聞こう(読み聞かせ)	—
13	水	選んで遊ぼう自由あそび	子育てグループ(0歳そこやか) ②
14	木	親子で自由あそび	0歳児・ほのぼのひろば(10:30～11:00)
15	金	親子で自由あそび	英語であそぼう(10:30～) ①
16	土	パパサタサロン「作ってあそぼう」	エコ工作を楽しもう
17	日	親子で自由あそび	エコ工作を楽しもう
18	月	親子で自由あそび	0歳児さん集まれ!～ふれあいマッサージ～(10:30～) ①
19	火	みんなで遊ぼうリズムにのって	—
20	水	掲示板に展示する作品づくり(先着30組)	—
21	木	選んで遊ぼう自由あそび	子育てグループ(自主) ②
22	金	みんなでお祝い!ハッピーバースデーとうれ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)
23	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
24	日	親子で自由あそび	エコ工作を楽しもう
25	月	みんなで聴こう♪楽しもう♪(10:30～11:30) ①	子育てグループ(新) ②
26	火	みんな一緒にお話聞こう(読み聞かせ)	—
27	水	みんなで体操1・2・3	—
28	木	パネルシアターを楽しもう	—

(都合により変更する場合があります)

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】2月6日(水) 9:45～11:00 【場 所】幼児室・遊戯室
保健師、栄養士、保育士、利用者支援専門員が発育や栄養、保育所入所などの相談に応じます。

みんな
遊びに来てね!



「コミセン」の

☎1020・FAX③1138

「神戸電鉄栗生線
フォトコンテスト」作品募集

広く神戸電鉄栗生線の魅力を発信
できる写真を募集します。

写真の芸術性や技術よりも神戸電
鉄の魅力が伝わることを審査基準と
します。

撮影期間 昨年4月1日①～3月31
日①

サイズ 四つ切ワイド・A4サイズ

※組み写真、合成写真、意図的に画像
処理されたものは不可

応募資格 県内在住の15歳以上の方
(中学生不可)

応募期間 4月8日①～5月17日①
必着

応募方法 コミセンおのに備え付けの
応募用紙に必要事項を記入の上、写真
の裏面に貼り付け、コミセンおのへ提
出してください。

※応募いただいた写真は7月にコミ
センおの市民ギャラリーで展示を行
う予定です。

主催 小野地区地域づくり協議会

市民ギャラリー展示案内

●「フリスマイルミネーション フォ
トコンテスト作品展」(写真・55点)

出展者 小野地区地域づくり協議会
期間 2月7日①まで

●「小野書藝家G展(書道・14点)
出展者 小野書藝家G展会友

期間 2月11日①～23日①

●「うれしの学園生涯大学・絵画クラ
ブ 絵画展」(絵画・約30点)

出展者 うれしの学園生涯大学 絵画
クラブ

期間 2月25日①～3月9日①

「コミセン」の

☎・FAX③2030

短期講座

「和布で小物をつくらう」

和布で小物作りに挑戦してみませ
んか。

日時 3月10日①13時30分～15時30
分

場所 1階会議室

対象 市内在住・在勤の成人の方

定員 10人

※応募者多数の場合は抽選
受講料 400円

(別途材料代1,200円必要)

講師 北村素子さん(コミセンかわい
さーく講師)

申込期限 2月28日①

申込方法 各コミセンに備え付けの
申込用紙で、コミセンかわいへ申し込
みください。(ファクス可)

短期講座「親子でインスタ映え
するカップケーキを作ろう」

親子でかわいいカップケーキ作りを
します。

日時 3月17日①10時～12時30分

場所 調理室

対象 市内在住・在勤の保護者と小学
生の子ども

定員 12組

※応募者多数の場合は抽選

受講料 400円(別途材料代：親子
1組当たり1,200円必要)

講師 山本有美さん(コミセンかわい
さーく講師)

申込期限 3月4日①

申込方法 各コミセンに備え付けの
申込用紙で、コミセンかわいへ申し込
みください。(ファクス可)

※作品の完成は4月中旬ごろ

短期講座の受講生募集

「いのぼりの置物」

オリジナルのいのぼりの置物を部
屋に飾って、端午の節句をお祝いしま
しょう。

日時 【作陶】3月9日①9時30分～
12時①給付け(希望者のみ)3月23日
①9時30分～11時

※作品の完成は4月中旬ごろ

対象 小学生以上の方(小・中学生は
保護者同伴)

定員 15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 2月24日①

申込方法 窓口で申し込むか、住所・
氏名・電話番号「短期講座いのぼり
の置物受講希望」

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、必ず
確認の電話をし
てください。



作品例

おの夢館(播州カフェ)

☎・FAX③2126

子ども用品グッズ展

市内で活動する子育てグループ「さ
くら会」の皆さんが手作り雑貨や子ど
も服などを展示します。

毎年恒例となっている「ひな人形」も
同時に展示しますので、ぜひお越し
ください。

期間 2月1日①～28日①

開館時間 12時～17時

※水曜・日曜休館

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

2月の休館日

26日(火)

HAPPY MUSICフェスタ vol.6

3月24日(日) 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をお楽しみください。

場 所 エクラホール

出 演 エクラキッズクワイヤ・エクラスーパ
セッション・エクラひまわり楽団 ほか

料 金 500円(小学生以下無料)※全席自由

発 売 2月2日(土)

みんなで歌おう♪

3回の練習で「HAPPY MUSICフェス
タ」に出演しませんか。

レッスン 3月9日(土)・16日(土)・23日(土)
いずれも13:30～15:30

講 師 山田直毅さん(シャンソン&ポップス歌手)



お・も・て・な・し マナー講座
～素敵なガイドを目指そう～

接客マナーとおもてなしの心を学ぶセミナーと先進
地への視察研修を行います。

日 時 ①2月22日(金)②2月27日(水)③3月13日(水)
※詳細は問い合わせください。

小野名画劇場「真白の恋」

2月12日(火)

①10:00 ②13:30
③18:30 ※30分前開場

場 所 エクラホール

料 金 当日券700円

※ゴールドカード提示で無料



ガル・コンサート
大阪音楽大学吹奏楽団コンサート

3月3日(日) 14:00開演 好評発売中

場 所 エクラホール

料 金 1,000円(高校生以下500円)

エクラバンケットフェア
春の夜会おとなの宴
～新感覚和食と極上の日本酒～



3月2日(土) 18:30～20:30 好評発売中

場 所 市民交流ホール

料 金 4,500円(料理・フリードリンク込み)

同日開催 和フェア 知る・学ぶ和どころ 13:00～16:00

～すこし優雅に、すこし贅沢に～
和マナーセミナー・華道体験(池坊華道)・茶
道体験・苅玉づくり・着付け体験・ラッピング教
室で和どころを学んでみませんか。

ファザーリング・フェスタ
～お父さん楽しむ! 子ども喜ぶ! ママ笑う!～

3月10日(日) 10:30～15:00

場 所 ハートフルサロン・市民交流ホールほか

内 容 親子で謎解き「パパクエスト」・消防車の乗車
体験・飲食ブースほか

料 金 入場無料 ※パパクエストは100円/子ども1人

いろんなブースが集まる「ママ・パパフェスタ」同時開催

ハートフルサロンステージ
出演団体募集

ハートフルサロンでのコンサートに出演する市民団
体を募集します。

開催日 5月11日(土)・6月2日(日)・7月14日(日)・
8月31日(土)・来年2月22日(土)

出演料 無料

受 付 2月9日(土)～開催日の3カ月前まで ※先着順

小野市男女共同参画センター (☎62-6765)

はーと・シップ フェスタ vol.1
～〇〇の目線を知る、〇〇の目線から学ぶ～

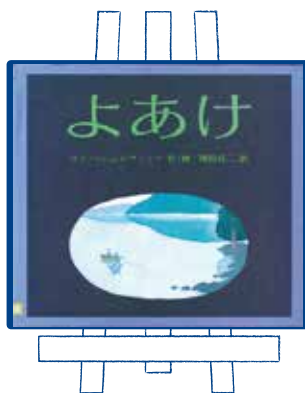
2月17日(日) 10:00～15:00

さまざまな展示や発表、ブース出店が盛りだくさん!
いろいろな目線を発見してみませんか。

テーマは「静寂」

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。

夜明けの美しさを
存分に味わえます



よあけ

ユリー・シュルヴィッツ 作・画
瀬田貞二 訳
(福音館書店)

文と絵がどの年代にも、安らぎと静寂をもたらしてくれます。心が疲れたと感じている方におすすめです。

江戸時代、
鶏は「トウテンコー」と
鳴いていました



耳を澄ませば聴こえてくる音の日本語

山下景子 著
(PHP研究所)

自然の音を言葉にしてきた日本人の「心」に耳を澄ましてみませんか。

本にも気持ちが
あるとしたら、
本の幸せは何でしょう？



小さな本の数奇な運命

アンドレーア・ケルパーケル 著
望月紀子 訳(晶文社)

1冊の本が古書店の片隅で、買い手を待っています。小さな本には、人に伝えたいことがいっぱいあります。

「ないもの、あります」
こんな看板を出す店とは？



注文の多い注文書

小川洋子
クラフト・エヴィング商会 著
(筑摩書房)

しばらく心が動かなかった方におすすめします。「ないもの」を注文にくる客たちは、何者？

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(その三十五)

一月遅れですが、本欄を借りて新年のご挨拶を申し上げます。本欄の新年恒例で、干支の「亥(い)」にちなみ猪の話あれこれをお届けします。

全国レベルの話だが、弥生時代には本格的に猪の飼育・飼養が始まった。もちろん狩猟の主要な対象でもあり、その様子は銅鐸の絵や土器の絵に描かれている。

北播磨では、多可町の宮ヶ谷遺跡で出土した弥生土器の絵が知られている。犬が子猪に噛みつく絵で、去年の1月号でも紹介した。戌(犬)から亥(猪)への干支の移りにびつたりなので、未見の方はぜひ那珂ふれあい館でご覧のほど。

さて、いよいよ小野と直結する話だ。勝手野古墳群(黍田町)で出土した装飾付須恵器に騎乗の男が弓矢で鹿や猪を狙う狩猟の様子を表した小像群がある。これもすでに2〜3回、本欄で紹介済みなので、詳細は省くが、好古館にレプリカが展示されているのでご覧いただきたい。

小野にも「猪養野」があった 干支「亥」にちなむ話2〜3



▲勝手野古墳群出土の猪像のある須恵器(県立考古博物館)



猪被害の記述のある江戸期の古文書(好古館提供)

続いて本欄のネタの宝庫、『播磨国風土記』(715年ごろ成立)に賀毛郡山田の里の箇所「猪養野」が出てくる。この地名伝承も興味深い。風土記の記述によると、仁徳天皇の時代に、日向(南九州)の肥人、朝戸君という豪族が

たい。それによると「この猪飼(部)は鴨(賀毛)国造に属したものでないか。猪飼を持つことも豪族の権威を示す手段であったであろう」という。そして猪飼部は「神への犠牲(いけにえ)に用いる猪を飼育し、用意しつづける集団だった」と見ている。

この猪養野は「山田里」(市場地区草加野付近)にあったと見られる。

猪飼野と言えはいまや韓国料理で知られる大阪のコリアンタウンのほうに圧倒的に有名だが、市民の皆さんには小野にも猪養野があったことを知っておいていただきたい。

風土記以降、小野がらみの猪の資料はほとんど見つからない。江戸時代は全国的に最も多く猪被害の記録が残っている時代だ。好古館の粕谷修一さんによると、▽小野藩では、寛政2(1790)年に山田村で猪鹿が作物を食い荒らして難渋しているため、米1石5斗をお救い米として支給した▽文化11(1814)年に太郎太夫村(現・市場町)で「猪鹿除垣」が道に近くて問題になっている―という2件の記事があるという。近年、再び猪被害が目立つ。猪とどう付き合うか、難しい問題だ。

佐野允彦(さの・まさひこ)……元朝日新聞記者。平成22年7月から小野市学術政策員。

河合中村の庄屋、三枝家も詳述 山崎氏の著「村役人のお仕事」

日本近世史の専門家で、東京未来大学専任講師の山崎善弘氏が新著「村役人のお仕事」(東京堂出版)を出版した。「広報おの」で紹介する訳は、山崎氏が昨年11月3日、コミセンかわいで講演された、その主題であった江戸後期、河合中村の庄屋だった三枝家の事跡を本書の中で詳述されているからだ。

本書は江戸時代の村役人4人の仕事を通じて「徳川社会のあり方」を論じたものだが、一章を充てて三枝家の仕事を紹介し、その分量は40ページにも及ぶ。

紙幅の都合で詳しい内容紹介はできないが三枝家の庄屋屋敷(河合中村庄屋所)を「村清水領知53カ村」の総合庁舎のような役割を果たしたなどとユニークな視点を披露している。

市立図書館で一般図書と郷土資料として各1冊購入していただいた。ぜひ多くの市民の方に読んでいただきたいものです。(広報アドバイザー佐野允彦)



かす汁

寒い季節にぴったりの、体がほっこり温まるメニューです。豚肉の代わりに鮭の切り身やブリのあらを使ってもおいしいですよ。

材料(4人分)

豚肉……………80g	ニンジン……………1/3本
油揚げ……………20g	白ネギ……………25g
ゴボウ……………60g	味噌……………大さじ2
ちくわ……………1本	酒かす(練り)……………30g
つきこんにやく……………80g	だし汁……………650ml

酒かすの量はお好みで！ 苦手なら味噌を増やしましょう。

作り方

- 1 ニンじんは千切り、ちくわと白ネギは輪切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 油揚げは短冊切りにして湯をかける。つきこんにやくはさっと下茹でする。ゴボウはさがきにし、水にさらして灰汁を抜く。
- 3 鍋にだし汁を入れて火にかけ、豚肉、ニンジン、油揚げ、つきこんにやく、ゴボウの順に入れて煮る。適宜灰汁をとる。
- 4 適量のだし汁をボウルに入れ、味噌と酒かすを溶いておく。
- 5 鍋に④、ちくわ、白ネギを入れて火が通れば完成。

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

エネルギー 128kcal(1人分)



あなたの写真や記事を 広報誌に掲載しませんか —「まちの特派員」募集—

地域のイベントなど身近な話題を提供していただく「まちの特派員」を募集します。提供していただいた写真や記事は、広報誌の「まちの話題」コーナーに掲載します。

対象 市内在住の20歳以上の方※今年4月1日時点
募集人数 16人程度
 (各地区で2〜3人)
任期 2年(2019年4月1日〜2021年3月31日)
応募期限 3月8日(金)必着
応募方法 はがき、ファクスまたはメールで住所・氏名・生年月日・職業・電話番号・「まちの特派員希望」を記入の上、市民サービス課へ応募ください。

あなたのご意見をお聞かせください —「まちづくりモニター」募集—

市民の目線に立った市政を行うため、市からのアンケートなどに回答していただく「まちづくりモニター」を募集します。

対象 市内在住の20歳以上の方※今年4月1日時点
募集人数 100人
任期 2年(2019年4月1日〜2021年3月31日)
応募期限 3月8日(金)必着
応募方法 はがき、ファクスまたはメールで住所・氏名・生年月日・職業・電話番号とアンケートの回答に郵便かメールのどちらを利用するかを記入の上、市民サービス課へ応募ください。

☎市民サービス課
 〒675-1380小野市王子町806-1
 ☎63-1013・FAX63-1047
 ☐service@city.ono.hyogo.jp

＝受賞おめでとうございます＝

「ひょうご新聞感想文コンクール」 片山志恩くん(河合小1年)



小・中・高校生が新聞の活用を通じて活字に親しみ、社会や地域への関心を高めることなどを目的に、神戸新聞社、神戸新聞販売店会が主催する「第9回ひょうご新聞感想文コンクール」の「小学校1・2年生」の部で、片山志恩くん(河合小1年)が「兵庫県知事賞」に選ばれました。片山くんは、応募総数1万1,101点の中から見事入賞し、昨年11月23日、神戸新聞松方ホール(神戸市中央区)で表彰されました。

(学校教育課)

「ともしびの賞」 岸本玄岫さん(住吉町)



地域文化の向上に長年貢献した方をたたえる、県の平成30年度「ともしびの賞」に、書道家の岸本玄岫(本名:富生)さんが選ばれました。岸本さんは創作活動を通じ書道の普及発展に貢献するとともに、市文化連盟会長として地域文化の向上に貢献されています。

今後取り組みたいことは、エクラを1週間貸し切って、いろいろなジャンルの愛好家が発表できる総合文化祭を開催することだと熱く語られました。

(いきいき社会創造課)



「#おのめぐり」で投稿を

Instagramの市公式アカウントで市内の風景などを紹介。皆さんがハッシュタグ「#おのめぐり」を付けて投稿された写真も誌面で紹介します。(アカウントページのQRコードは31頁参照)

bonkichi0307さん

1月4日 鴨池



❤ いいね!

市老連だより

～ひまわりクラブ小野～ 「ボッチャ」講習会



昨年11月12日、総合体育館アルゴアリーナで、東京2020パラリンピックの正式種目になっている「ボッチャ」の講習会が開催され、85人が参加しました。

アルゴの指導員から「ボッチャ」のルール説明を受けた後、参加者が5ブロックに分かれて競技を楽しみました。

(市老人クラブ連合会)



450人の新たな門出を祝う

1月14日に、平成最後となる成人式がうおい交流館エクラであり、新成人約450人が集いました。毎年、新成人でつくる「成人式実行委員会」が企画・運営を行う小野市の成人式。今年は10人の実行委員が、新時代への新たな門出にふさわしい式典となるよう準備を進めてきました。

式典では、新成人3人が夢や挑戦を語る「新・成年の主張」や、中学校区対抗の大喜利「Ono Ippon グランプリ」などがあり、会場は大いに盛り上がりしました。

式典の最後には、小野市出身のシンガーソングライターcyanさんから歌のプレゼントがあり、その後、全員で大合唱。実行委員長横山拓実さんは、「夢や希望を持とう」と、新成人に呼び掛けました。

(いきいき社会創造課)



コミセンおの 11/24〜12/25

高校生たちの力作に感動

コミセンおののクリスマスイルミネーションが開催されました。子どもたちは大喜びで、光のトンネル、家、車などのオブジェの周りを元気いっぱい走り回っていました。

高校生たちの力作のオブジェには毎年感動します。たくさんの光に包まれ温かい気持ちにさせてもらいました。

(市場地区 S.Mさん)



大部小 12/8

応援に励まされ完走!

大部小学校周辺農道などを使ったコースでマラソン大会が行われました。前回に引き続き、今回も田中千洋さんをゲストランナーに迎え、保護者や旭丘中の先輩たちも一緒に走り、とてもにぎやかなマラソン大会になりました。

途中苦しくなったりして泣きながら走る子もいましたが、保護者や地域の方からの絶え間ない応援の中、全員が力を出し切ってゴールしました。

(大部地区 S.Mさん)



旭丘中 12/1

交流を深めた「あさひ祭」

体育館であさひ祭が行われました。吹奏楽部の演奏や、文化部の作品発表、各学年の学習成果の発表がありました。

前日の合唱コンクールの上位4クラスが、最優秀賞を目指して合唱し、9年3組が選ばれましたが、どのクラスも甲乙つけがたい素晴らしいものでした。

また、旭丘中に進学する3小学校の6年生が合唱で参加するなど、小・中学生の交流の場にもなりました。

(大部地区 S.Mさん)

わが家のアイドル

2017年中に生まれられたお子さんを紹介しています。
1月号で募集していた2018年中に生まれられたお子さんの応募は、
2月1日で締め切りしました。

王子町

かみもと あお
神本 葵央ちゃん
1歳4か月
あお君大好きだよ◎
(父 知樹さん、母 千尋さん)



上本町

つるむら かえで
鶴村 楓ちゃん
1歳4か月
君の笑顔は100万ドル◎
(父 勇太さん、母 沙亜耶さん)



西本町

そうけい どうじ
惣慶 橙司ちゃん
1歳4か月
いつも癒しをありがとう♡
(姉 果鈴ちゃん、柚香ちゃん)



大島町

いりえ ゆうな
入江 優菜ちゃん
1歳3か月
明るく楽しく元気に成長してね!
(父 祐司さん、母 裕子さん)



黒川町

みの ひなた
美濃 日向大ちゃん
1歳3か月
いつもニコニコひなた◎大好き!
(兄 海樫くん、姉 梨々花ちゃん)



編集あとがき

特集で取材させていただいた92歳の浅田ふじ子さんは、年齢を感じさせない元気な方でした。スピードはゆっくりですが、とにかくよく歩いておられます。図書館から復井町の自宅まで歩いて帰ったこともあるそうです。自分も将来のために運動不足の生活を見直さなければと反省しました。でも、一方で介護サービスも充実しているようなので安心かなと思ったり…(M)

紹介でつなぐ あの人この人

前月に紹介した藤原さんとは活動を通じて知り合いました。

No.47 ふじかわのぶこ
藤川信子さん(脇本町)

「おいしい」の声が元気の源に!



サンパティオ
おののオープン
(平成14年4月)
をきっかけに、夫
と一緒に餅づく
りを始めました。
餅のいいところ
は、季節関係なく
一年を通して誰
にでも食べても

もらえるところ。毎日作り、年間で約3,000キログラ
ムのもち米を消費しています。1年の中で最も忙し
い時期は、正月用の餅づくりが最盛期を迎える年
末。早朝3時に起床してから夜22時ごろまで作り
続け、3日間で約7,000個の餅を作り上げます。

餅づくりと並行して取り組んでいるのが、13年
目を迎える「グループとまと」(メンバー5人)の活動。
地元農家産の完熟トマトを有効活用するために作
り始めたトマトケチャップの他、イチジクやイチゴ
など地元産の果実を使ったジャムや、離乳食にも
使えるトマトピューレを、加工所「ドリームママ」(栗
生町)で、平均して月に13日程度作っています。

餅づくりやグループとまとの活動を始めてから、
人と交流する機会が増えて生活がより豊かになり
ました。声を掛けてくださる方も増え、「おいしかっ
たよ」という一言が、頑張ろうという気持ちにつな
がります。

これからも、年齢にかかわらず、できる限りのこ
とは頑張って続けていきたいと思っています。「お
いしいものを作って皆さんに届けたい」という思い
で、楽しく笑顔で活動していきます。

★学校・園だより★

小野特別支援学校

一人一人が輝いた オペレッタ



小野特別支援学校の
小学部児童24人と中
学部生徒15人が、昨年
12月15日にうるおい
交流館エクラホールで
行われた「ふれあいフェ

スティバル」でオペレッタを熱演しました。小学部は個
性の大切さを表現した「とんでもない～みんなちがつ
てみんないい～」を、中学部は自然との共生を考える
「パオパオの木」の演目をそれぞれ披露しました。

児童・生徒たちは、2カ月前から練習をスタート。立
ち位置を間違えた時や声が小さかった時は、お互い
に教え合いながら、毎日練習に励んでいました。

当日は、全員が精いっぱい練習の成果を出し、「み
んなで成功させよう」という劇全体の一体感が伝わる
素敵な舞台となりました。たくさんの観客の前で、一
人一人が役になりき
り、輝きながら堂々
と演じる姿に、盛大
な拍手が送られてい
ました。



小野市の旬な情報を、SNSやスマートフォンアプリで配信しています。
下記QRコードを読み取りアクセスしてください。

Instagram facebook YouTube マチイロ

#おのめぐりを付け
て、小野のいいとこ
を写真で共有しよう!



市政や観光情報な
ど旬な情報を市公
式ページで発信中!



市公式チャンネル
でイベントなどの
動画を見よう!



アプリをダウンロー
ドするとスマホに広
報紙が届きます!



力アップ
しませんか
YouTube

川島隆太先生の
夢と希望をかなえる脳科学
Short Seminar

毎週金曜日に新しい動画を公開



QRコード

公開日	テーマ
2月 1日	自分に自信をもつと、将来の夢へつながる?
8日	読み聞かせは親子のこころをつなぐ?
15日	読書習慣がないと勉強しても学力が上がらない?
22日	連想記憶を使うことが記憶力を伸ばすコツ?

SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
					2/1 Feb	2
					松尾内科 黒川町 ☎64-0880	井上医院 加東市沢部 ☎0795-42-1190
3	4	5	6	7	8	9
内科 清水内科クリニック 敷地町 ☎62-1005 外科 松原メイフラワー病院 加東市藤田 ☎0795-42-8851	小島クリニック 王子町 ☎64-2727	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	兵庫あおの病院 市場町 ☎62-5533	清水内科クリニック 敷地町 ☎62-1005	やすらぎの森 診療所 加東市新定 ☎0795-40-8100
10	11	12	13	14	15	16
内科 神 医院 加東市森 ☎0795-47-0144 外科 加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511	内科 嬉野診療所 加東市山国 ☎0795-42-8477 外科 山形整形外科 加東市上中 ☎0795-42-3215	加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511	桂 医院 加東市大門 ☎0795-43-0252	篠原医院 栗生町 ☎65-2810	神 医院 加東市森 ☎0795-47-0144	まつい 子どもクリニック 敷地町 ☎63-7366
17	18	19	20	21	22	23
内科 山口内科医院 本町 ☎64-0202 外科 北播磨総合医療センター 市場町 ☎88-8800	つばた小児科医院 西本町 ☎62-2752	加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511	まつい 子どもクリニック 敷地町 ☎63-7366	育が丘クリニック 榎山町 ☎62-8112	ふるもとクリニック 加東市社 ☎0795-40-0202	栄宏会小野病院 天神町 ☎62-9900
24	25	26	27	28	3/1 Mar	2
内科 井上医院 加東市沢部 ☎0795-42-1190 外科 加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511	嬉野診療所 加東市山国 ☎0795-42-8477	加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511	復井診療所 復井町 ☎66-7318	井岡医院 菅田町 ☎67-2367	岡村医院 敷地町 ☎62-4300	田淵医院 加東市新町 ☎0795-48-0160
3	4	5	6	7	8	9
内科 加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511 外科 育が丘クリニック 榎山町 ☎62-8112	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	山口内科医院 本町 ☎64-0202	まえだクリニック 大島町 ☎64-0771	福岡クリニック 神明町 ☎63-1600	育が丘クリニック 榎山町 ☎62-8112
10	※小児(15歳以下)は、事前に医療機関に問い合わせてから受診してください。 北播磨小児救急輪番等は、「北播磨県民いきいき情報」 (http://kitaharima-ikiiki.com/kyukyuiryo/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。					当番医は小野市・加東市医師会の 協力により実施しています。
内科 やすらぎの森診療所 加東市新定 ☎0795-40-8100 外科 加東市民病院 加東市家原 ☎0795-42-5511	※当番医は変更することがありますので、新聞、 消防テレフォンサービス(☎63-7119)または、 消防署(☎63-0119)で確認してください。					

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30年10月生まれの乳児 2月25日(月) 13:00~14:30 [保健センター]	7か月児教室	平成30年7月生まれの乳児 2月21日(木) 10:00~11:15* [保健センター]
1歳6か月児 健診	平成29年7月生まれの幼児 2月4日(月) 13:00~14:30 [保健センター]	2歳児教室	平成29年2月生まれの幼児 2月26日(火) 9:30~11:00* [保健センター]
	平成29年8月生まれの幼児 3月4日(月) 13:00~14:30 [保健センター]	未来の パパママ教室	—
3歳児健診	平成27年12月生まれの幼児 2月12日(火) 13:00~14:30 [保健センター]	献血	—
母子健康手帳 交付	平日(8:45~17:15)、健康課窓口で、妊婦健康診査費助成券・産婦健康診査受診券・新生児聴覚検査費助成券をお渡しします。 【持ち物】①妊娠届出書②印かん③個人番号カードまたはマイナンバーの通知書と本人確認ができるもの(運転免許証など)		

※教室には、開始時刻までにお越しください。○各教室・健診にお越しの時は、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

こころのケア相談	☎0795-42-9367	2月28日(木) 13:00~
思春期・ひきこもり相談	☎0795-42-9367	2月21日(木) 13:00~
HIV(エイズ)抗体検査・肝炎ウイルス検査・相談	☎0795-42-9436	2月7日(木)・21日(木)・3月7日(木) 13:30~14:10 ※匿名可
専門栄養相談(食事療法が必要な方の相談)	☎0795-42-9365	2月1日(金)・3月1日(金) 13:30~15:00