



兵庫リレーカーニバル小学6年男子400メートルリレーで北条東小学校(内藤忠校長)が優勝 「次は全国制覇!」と意気込む、写真左から曽我部龍太くん、崎山敏行くん、橋本将孝くん、奥田大介くん。また同 女子の部で泉小学校が6位入賞。

■ 特集 男女共同参画に関するアンケート調査結果(2~3ページ)

今月の主な内容

男だから」「女だから」の言 男女共同参画に関するアンケー 調査結果

活力と心豊かな地域社会の創造をめざしています。 加西市では、男女が平等で対等な相手として、それぞれの持つ個性と能力を十分に発揮し、

6%)調査結果がまとまりましたのでその一部を紹介します。市内在住の満20歳以上の男女1^000人を対象に意識調査を実施しました。(有効回収53・域社会、職場などにおける男女の意識や実態を把握し行動計画に反映させるため、昨年11月にそこで、「加西市男女共同参画推進行動計画」の策定にあたり、市民の皆さんの家庭生活、地

・5%) な考え方が多く、年な考え方、男性は肯定的(55な考え方、男性は肯定的(55・3%)女性は否定的(52・3%)「男は仕事、女は家庭を守った。

↓ 仕事も家事も育児もこなす男性ってかっこいい

る」という考え方について 女性は否定的(52・3%) な考え方、男性は肯定的(55 ・5%)な考え方が多く、年 ・5%)な考え方が多く、年 ・5%)な考え方について を性は否定的(52・3%)

ービス」30・0%と続きます。 ついで期待されるのは、女性の54・7%に対し、男性女性の54・7%に対し、男性女性の54・7%に対し、男性のは、ので期待されるのは、男性のがしてもらいたい人は

男女とも80%弱が女性の昇生や昇格は男性に比べて差があると感じており、特に女性あると感じており、特に女性があると感じており、特に女性があると感じており、特に女性の異ないほどその割合が高くなっています。

理由昇進・昇格に男女差がある

ては、男性と同じように働け「仕事内容や勤務時間によっ

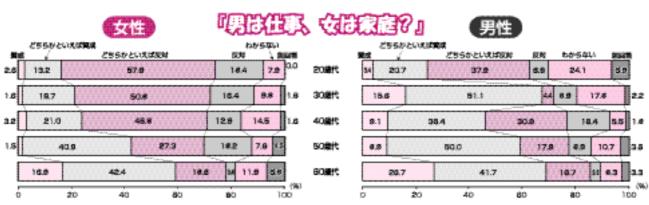
回答となりました。 8%、男性44・5%)が高い心の慣行がある」(女性51・ない」(女性51・ない」(女性5・4%、男性

性的ないやがらせ(セクシュアル・ハラスメント)の内容でまだ結婚しないの」で職場でな性だけにお茶くみを要求する」「家事をする男性をばかにる」「家事をする男性をばかにる」「家事をする」が多く、別に人を追い込む」が多く、別に人を追い込む」が多く、別に人を追い込む」が多く、別に人を追いとがいる」でもないと考える傾向する」はセクシュアル・ハラスメントでないと考える傾向が見られました。

の経験 メスティック・バイオレンス) 家庭内弱者等への暴力 (ド

といった心理的な面が男性に、は、「何を言っても無視される」は、「何を言っても無視される」女性8・3%、男性6・1%

3) が高い が高い 男性中 **9 9**



「こづく、殴るなど」の身体的暴 力の経験が高くなっています。

ークル活動」「PTA活動・青 25・2%でした。 少年育成活動」が多い。また、 味・教養・スポーツなどのサ 性60・0%)を中心に「趣 ラブなど」(女性52・6%、男 活動に参加していない割合は 会・青年団・婦人会・老人ク 男女とも「町内会・自治 社会活動への参加状況

男性41・7%)、「どのような 活動があるのかわからない」 事が忙しい」(女性29・3%、 (女性30・7%、男性18・3%) 参加していない理由は、「仕

市政への女性意見の反映に

の回答が多くなっています。

場合は反映されていないと感 8%)が「反映されている」 じる割合が高くなっています。 を上回っており、特に女性の (女性23・6%、男性38・4%) い」(女性6・6%、男性51・ 男女とも「反映されていな

け、行政が力をいれるべき 男女平等社会の実現にむ

5%)「企業に対する就労条件 設や介護施設の整備」(62・ の改善等の啓発」(35・1%) 安心して働くための保育施

> 「育児や介護サービスの充実」 労と育児・介護との両立にか (32・2%) と多く、女性の就 かわる施策のニーズが高くな

といった固定的な意識が強く 男らしく、女の子は女らしく」 親の介護」への男女共同参画 以上、調査の分析結果より、 なっています。 異なり、いわゆる「男の子は 育ての方針や期待する内容が 心に子どもの性別によって子 が遅れていること、男性を中 「子どもの教育・しつけ」「老 較して、男性は性別役割分担 への偏りが見られます。特に 意識が強く、家庭責任の女性 加西市は兵庫県、全国と比

層で顕著に見られますが、特 と推察されます。 ことも意識形成の一因である 代が生まれ育った時代背景が ることが特徴的です。 この年 に30歳代の男性に強く見られ は男女とも60歳代以上の年齢 な性別役割分担社会であった 高度経済成長期という典型的 固定的な性別役割分担意識

4月29日(日)、市民会館で行われた「女性

自らの体験をもとに「働きたい女性が働き 続けられる社会システムの構築」を訴えま

では、タレントの遙洋子さんが

踏まえて「男女参画推進行動 いた皆様ありがとうございま プラン」作成します。 した。今年度は、分析結果を アンケートにご協力いただ

(電話42 8751 1 8 0 0 ご意見は、市民参画推進室 F A X 43

は加西市ホームページ アンケートのくわしい結果

した。

女性のリーダーが少ないの

http://www.city.kasai.hyogo.jp

でご覧になれます。

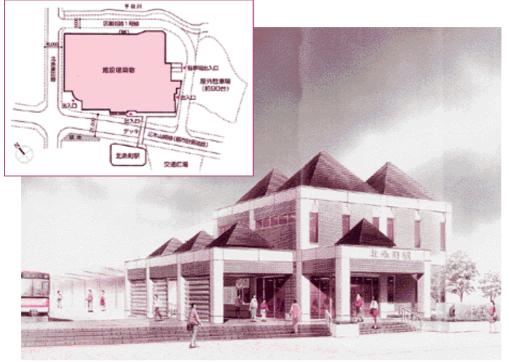
進及びネットワークづくり等 するといった意見が女性に多 の必要性を感じています。 な教育、学習活動の支援と推 力を身につけるため、積極的 社会をつくる主体者たりうる 女性自身が男女共同参画 女性の能力、資質に起因

推進にあたっては、親の意識 が対等であるという共通認識 考察を深めるとともに、男女 改革に取り組み、家庭教育の 重要です。 の上で取り組んでいくことが 重要性とその影響についての 今後、男女共同参画社会の

E-mail: sankaku@city.kasai.hyogo.jp

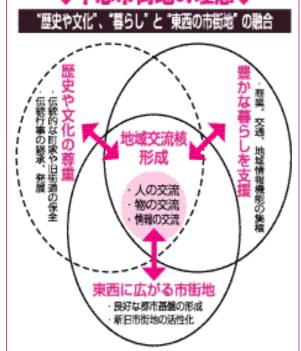
あなたは配偶者をどう呼びますか										
		男 性		女 性						
順位	職場で	家庭で	夫婦間で	職場で	家庭で	夫婦間で				
1	嫁(嫁さん) 42.2%	おかあさん 55.2%	おかあさん 33.9%	主 人 61.2%	お父さん 71.8%	お父さん 55.0%				
2	家 内 25.0%	名前で呼ぶ 25.5%	名前で呼ぶ 32.8%	お父さん 30.1%	名前で呼ぶ 12.4%	名前で呼ぶ 18.7%				
3	奥さん 4.7%	お い 9.9%	お い 24.0%	だんな 4.3%	パ パ 5.3%	ちょっと 7.7%				
4	うちのやつ、うちの	ママ 2.1%	ママ 1.6%	わたしとこ、名前	ちょっと 2.4%	あなた 6.2%				
	かみさん、女房、お			で呼ぶ 各2.4%						
5	. ばはん 各3.1%	おばはん 1.6%	おばはん 1.0%		名字で呼ぶ 1.0%	パ パ 2.9%				

7.0 ==] Ē



🞧 新北条町駅舎 (完成予定図)

中心市街地の現 *東西の市街地



新 くなる 北条町

ウンターを設置して、加西市を 橋へのエレベーター も 備えていま 物で、再開発ビルに通じる歩道 の方々に優しいパリアフリーの建 また、1階には観光案内力

新しい駅舎は高齢者や障害者 駅

駅舎につけては、看板や玄関部分 の方にも利用いただける交流拠 いまって、北条鉄道利用者以外 隣接する交通広場(仮称)とあ などの保存方法が検討されてい 点の一つとなります。 しての役割を担います。 また、多くの方に愛された旧 そして



街地活性化基本方針」を具体化するために、北条駅周辺地区市街地再開発事業を進めています。

これまで、広報かさいでは何度かこの事業についてお知らせしてきました。現在は今年9月の

一部で周辺建物の取り壊しも始まっています。

今回は市民の

方々に最も利用される公共スペースである、市立図書館、地域交流センター、 北条町駅について

地域交流の核をつくり、

歴史や文化、

暮らし、

東西の市街地

の融合を目指す「中心市

加西市と北条駅周辺地区市街地再開発組合 (竹川勝己理事長)は

ご存知のように、現在、

お知らせします。

看工、平成15年春完成に向けて、

📢 周辺では建物の取り壊しも始まっています

訪れる観光客を迎える玄関口と

4

37

流・文化の各機能の充実を図り 体となって、情報受発信・交 け部分を共有することにより一 画されています。 両階は吹き抜 センター、4階には図書館が計 市民の新しい。丁ズに応える市民文化の拠点に 再開発ビルの3階に地域交流 書館&地域交流センター はじめ、音楽や映像を楽しめる ターネットや蔵書の情報端末を ます。文化情報ゾーンには、イン ゾーンと文化交流ゾーンに分かれ 地域交流センターは文化情報

オーディオ、ビデオの各ブース、 新聞・雑誌コーナー、幼児から

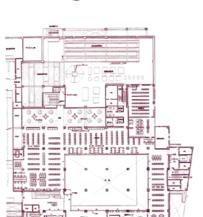
ーイメージ図 市民交流センタ -計画図 市民交流センタ 図書館イメ-

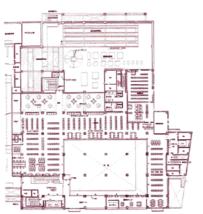
> 供するキッズコーナー、障害者等 からの様々な形の交流を生み出 目的ホール 集会室などがこれ ジオ、大型スグリーンを備えた多 情報プラザ、 ライトスポーツスタ を中心に、パコンプラザや生活 種イベント・展示会を行う交流 ます。文化交流ゾーンでは、各 を対象とした対話室等を設置し ブラザ、 男女共同参画センター

小学生を対象に様々な情報を提

飲みながら読書ができるスペース ース、 風を感じるテラス、 お茶を 備え、 皆さんの利用を待っていま 冊の蔵書に加え、7~1万冊の や、地域の歴史、風土等に関す す。グループ室も持った読書る 書籍が収納可能な閉架書庫を る書籍を含めて一般開架の7万 図書館は、中高生向けの書籍

のスタイルで読書を楽しんでいた だけます。 などを設け、みなさんにお好み





接種のお知らせ

【集団接種】

ツベルクリン反応検査

C G 接種

個別接種】 日本脳炎

病気の予防をしましょう。 ましたか? 該当者は次の要領 近づいてきました。 で出来るだけ早い時期に受け、 していますが、もう受けられ 予防接種は次のとおり実施

帳・健康保険証(住所・氏名 持ってくるもの 母子健康手

確認のため)

あります) 指定医療機関の窓口において 予診票 (小学生・中学生は

日本脳炎の流行する季節が

記)事前に予約が必要です。 料金 実施場所 指定医療機関(左

日

(4歳) 未満の児 対象者 生後3カ月~48カ月

医療機関	TEL	医療機関	TEL	医療機関	TEL
あさじ医院	44-0225	佐 竹 医 院	42-4057	深田医院	49-0030
安積医院	46-0361	さたけ小児科	43-1717	みのりクリニック	49-8470
天 沼 医 院	42-3636	市立加西病院	42-2200	三宅医院	49-0067
荒 木 医 院	43-9711	田仲クリニック	42-4950	横田内科医院	42-5715
大杉内科医院	47-0023	玉 田 医 院	47-0066	米 田 病 院	48-3591
小野寺医院	48-3737	つつみ神経内科	45-2050		(50音順)
おりた外科胃腸科	42-6000	徳 岡 内 科	42-0178		
小 橋 医 院	42-0412	西村 医院	49-0001		
		•		•	

平成14年3月

接種回数

1~4週間隔で

2回

1回

1回

1回

接種期間

平成13年 8月31日 まで

年 中

ツベルクリン反応検査 判定とBCG接種 \boxtimes 場所・受付時間 地 平成13年6月20日(水) 6月22日(金) 健康増進 9月17日(月) 9月19日(水) センター 全地区 13:30~ 12月 4日(火) 12月 6日(木) 14:00

4歳未満までですが、対象年齢(生後3カ月)にな 接種対象年齢は、 ると出来るだけ早く受けるようにしましょう。

7日(木)

3月

問合先 健康長寿課 ボールペン

期

1期

2 期

3 期

初回

追加

接種対象者

初回完了後おおむね12カ月後

90カ月(7歳半)未満の児

但し、7歳半未満の児

生後36カ月(3歳)~

小学4年生の児童

中学3年生の生徒

も置いてあります)・体温計 帳・予診票 (ない方は会場に 持ってくるもの 母子健康手

* 公務員の方は、勤務先で申請

(電話42 8723) * 申請書のほかに、必要に応じ 場合があります。 証明書」を添付していただく て「年金加入証明」や「所得 してください

問合先

社会福祉課

女性児

童係まで(電話42 8726)

平成12年度(旧) 平成13年度(新) 扶養親族 児童手当 国民年金加入者等 特例給付 厚生年金·共済組合等加入者 児童手当 国民年金加入者等 特例給付 厚生年金·共済組合等加入者 等の数 0人 1,700,000 3,610,000 3,010,000 4,600,000 2,080,000 3,390,000 4,980,000 1人 3,990,000 2,460,000 4,370,000 3,770,000 5,360,000 2人 3人 2,840,000 4,750,000 4,150,000 5,740,000 3,220,000 6,120,000 5,130,000 4,530,000 4 人 5人 3,600,000 5,510,000 4,910,000 6,500,000

* 金額は所得額。 老人扶養親族 * 所得が一定額以上の方や、 児童手当は支給されません。 があれば1人につき6万円を 請書類を提出されない方には 申

所得限度額を引き上げ

児童手当の改正について

平成13年6月1日から引き上 児童手当の所得制限限度額が、 げられることになりました。 れている方に支給されている 就学前のお子さんを養育さ

児童手当 (月額) する場合がありますので、 (平成13年6月以降) は該当 判定された方でも、今年度 昨年中に「所得オーバー」と しくはお問合せください 詳

降生まれのお子さんを養育され 口へ提出してださい 書類を送付いたしますので、 ている方には、5月初旬に申請 ない方で、平成7年4月2日以 児童手当の支給を受けるには? 第 2 子 第 1 子 現在児童手当を受給されてい 第3子以降10,000円 5 000円 5 000円

5日(火)





応急手当で 救える命

が倒れ、脈も呼吸も無くなって はどうしますか。 いる状況に居合わせたらあなた もしあなたの身近で、突然人

のではないでしょうか。 の貴重な時間を浪費してしまう かりで、患者に対して何の手当 うしてよいか分からない」といっ てもせずに、救急車の到着まで た理由から、ただオロオロするば 「動かさない方がいい」・「ど

がしたり治療後の経過を悪くし ている事例も少なくありません。 その結果、救命のチャンスを逸 脳は、約4分間の血流停止に 至るケースもあります。 らて重大な障害を受け死に

します。

修了者には、修了証を交付

傷病者の救命のためには、

医療機関での処置 救急隊員の応急処置と搬送 住民による速やかな応急手当

困難となります。 欠けても、傷病者の社会復帰が が必要不可欠でそのいずれかが

に行うことにより、傷病者の牛 命を救うことも出来るのです。 れば、適切な応急手当を速やか あなたに応急手当の知識があ

> 切な人の生命を守るために! はいかがでしょうか。 あなたの大 も応急手当の講習を受けてみて 半日の時間を割りて、皆さん

応急手当を覚え 市民救命士になりましょう

曜日 (午前9時~正午)に すので、時間・場所等は消防 団体についても受付けていま 救命士)」を開催しています。 本部へ相談してください。 ハート

はハート

講習会(市民 また、会社や町内会等各種 消防本部では、毎月第4日

能を維持向上するために、再 年を経過された方は、救命技 民救命士)を受講してから3 講習を受講してください。 ハート ロハート講習会(市

問合先 42 人は応急手当を覚えましょう。 もしもの時の為に一家に一 0119) 警防課救急係まで。 加西市消防本部 (電話

3月の受講者 ハートロハート講習会

新規受講者 辻本隆哲 (一般受講者 1名) 1名)

応急手当

水に溺れた時

起きています。) 槽や洗濯機でも同様の事故が ースが報じられています。(浴 各地で水による犠牲者のニュ した。毎年この時期になると 水ぬるむ季節となってきま

べます。 水から救出し脈の有無を調

呼吸の有無をしらべます



きは除去する。 のどに汚物が詰まっていると

脈・呼吸が無ければすぐに心 肺蘇生法を実施する。

加西の文芸

行粹

加西で生まれ加西から広がる日本の新しい文芸 型にとらわれず自由に心のままを表現する

月蝕に膝折る駱駝 疑えばきりがない白い雲 耳に指つめ地雷の道歩くしかない 風が音符配って春がうごき出す 無限の刻を共有している 雨と 沙ひろがる

畄

夕花

いしだっ實

笑顔が引いたあと 鏡の裏側 こわれた椅子の影が揺れて定まらない日々

気配 振り向けば 心の影

山本

美沙

森田

斉生

栄一

かたつむりの

クリーンキャンペーン 愛のボランティア

して、今後もご協力をお願い ゴミのない美しい街を目指

木山崎線のふたてに分かれて さんは、フラワーロードと三 北口まで。 4名の参加者の皆 出発しました。 市役所からフラワーセンター ーンを行いました。コースは ミを拾う、クリーンキャンペ 4月22日日、道路周辺のゴ

きていきました。 所にたくさんの空き缶やゴミ クにもどんどんゴミの山がで が散乱しています。 軽トラッ 草むらや溝の中、かくれた

そんなうれしい声も! てから、ポイ捨てしなくなった 「クリーンキャンペーンに参加し

します。



永年の功績をたたえて・春の叙勲 能瀬昭さん(上野町・71歳・元在田郵便局長)に 動五等瑞宝章

能瀬さんは、祖父の開いた在田郵便局で45年間働き、うち19年間局長 を勤められました。その間、「地域に可愛がってもらえる特定郵便局」を 目指し、住民ギャラリーなど地域サービスに尽力されました。

今回の受章に「支えていただいた皆さんに感謝したい。体の元気な間に 恩返しをしたい。」後進には「郵政事業民営化等を視野に入れ、危機感をも って意識改革に取り組んでほしい。」

また、能瀬さんは加西市陸上競技協会の役員としても、永年市に貢献い ただいております。



高部喜代志さん(古坂)が 手作り竹とんぼ3千本を寄贈

高部さん手作りの竹とんぼ3千本を市内の保育園、 幼稚園、小学校(1~3年生)へと寄贈いただきま した。



さっそく竹とんぼで遊ぶ園児たち(泉第3保育所)

市消防団員 新入団員訓練等を実施

4月22日(日)、加西市消防団はJAかさいし本店駐車場等 で、部長・新入団・水防訓練及び機関員講習を行いました。 161名の新入団員も、基本訓練礼式、ホ-ス延長や筒先の 取扱い要領等の訓練を修了しました。



へぇー!これも食べられるの? 野草を食べる会

4月22日(日)、加西ナチュラリストクラ ブにより野草を食べる会が行われました。 善防公民館周辺でタンポポやタラノメとい った食べられる野草を集め料理して参加者 で収穫を味わいました。





Town Topics

Town Topics

52,034人目の登頂者って? 地球儀時計展望台登頂者 加西市人口チョッキシ記念

5月5日(土)、丸山公園の地球儀時計展望台 登頂者数が加西市の人口と「チョッキシ」とな った、小林いさ子さん(滝野町・写真左下)に 認定証と記念品が贈られました。「テレビや新 聞でこういう風景はよく見聞きしますが、自分 がなるなんて」とビックリ。「自然にマッチし て素晴らしい丸山公園にまた来たいです。」

写真は、小林さんと前後賞の方々、贈呈者の 松本助役とミス加西の浅貝さん。



ソフトボールで町親善

4月22日(日)、加西球場を中心に第 24回町親善ソフトボール大会が開催され、 1部と2部に分かれ35チームが参加しま した。家族が応援するなごやかな雰囲気 の中、珍プレーや好プレーが続出しました。 1部は横尾、2部は西南が優勝しました。



元気に泳げ、 手作りこいのぼり

九会保育園(豊田倫子園長) では、園児達が力を合わせて造 った巨大こいのぼりが完成。こ いのぼりの歌を歌いながらポー ルに上げました。



市内初の地域スポーツクラブ スポーツクラブ21賀茂発足

4月28日(土)、市内初の地域スポーツクラブとなる「スポーツクラブ 21賀茂」の設立総会が行われました。

地域スポーツクラブでは、会員が自分の参加したい種目に個人や親子、 グループ等、多世代で自由に参加できる様々なスポーツ活動が行われます。 同クラブでは、太極拳、バウンドテニス、ソフトバレー、健康体操などが

計画を実施さ れています。



関係者100名が集まって行われた設立総会

北条ロータリークラブが 夢っ子ハウスを寄贈

4月14日(土)、北条ロータリークラブ(伊東 一夫会長)から、青少年育成ログハウス「夢っ子 ハウス」が寄贈されました。このハウスの建設に は国際ロータリー青少年育成基金が適用され、青 少年グループの活動への有効利用が期待されます。



四百年前)の複合集落跡です。 発見されたことです。 時代中期の方形周溝墓が六基 年前)から安土・桃山時代 (約 最も注目されるのは、 長塚遺跡

遺跡位置図

交流と人権

No.191

聞くことの大切さ

コミュニケーションを図るうえで、聞くということはど ういう意味をもつのでしょうか。

話し手にとって、「聞いてくれている」と実感できるの は、目線がこちらに向いていたり、話にうなずいてくれた り、問いかけに反応してくれる時です。そのような反応 は話し手に、話を聞いてくれている、理解してくれてい るという安心感を生み、より円滑なコミュニケーションに 発展していきます。

そういえば、私たちは幼いころ、親や祖父母にいろい ろな話を聞いてもらったように思います。学校の帰り道 友だちと喧嘩になったこと、神社の縁の下でアリジゴクを 発見したこと、授業中に手を挙げて先生に褒めてもらっ たこと、沢山のことをいっぱいしゃべり続けた時に、祖父 母がやさしくうなずきながら聞いてくたこと、親が仕事の 手を休めてじっと顔を見て微笑んでくれたこと。

また、臨床心理士の方からこんな話を聞いたことがあ ります。「心の悩みで相談に来られた人に対しては、こち らからアドバイスするよりも相手の話を相手の立場に立っ てじっくりと聞くことが最も大切であり、効果もあがる。 ٤

コミュニケーションというと、話し手の「表現力」につ いてよく語られますが、実は話し手の表現力を引き出し、 心を開くことのできる「聞き手」の存在が大事なのです。

県下最大級の周溝墓を発見! 弥生時代

私たちの歴史みつけた 97

長塚遺跡∴豊倉町・上宮木町

豊倉町にかけて万願寺川沿い に広がる弥生時代中期(約二千

長塚遺跡は、上宮木町から

をもつ方形周溝墓は、 南北十八m、 下でも最大級のものです。 東西十mの規模 兵庫県

弥生

埋葬した墓を方形周溝墓と呼 死者を木製の寝棺等に入れて んでいます。 そして、周溝墓の溝から多

(溝で方形に区画された中に

なると大型の古墳を造れるよ 出土しました。 くの壺や甕などの弥生土器が 人々の子孫達は、古墳時代に おそらくこの墓を築いた



次々と続く。

うな豪族になっていったのか もしれません。

日はどこに集まるので

「失礼します。

今

すか。

年の子たちがやってくる。そそく さと同じ班の6年生が廊下に出 給食中の6年生の教室へ低学

さい」という班長の校内放送が ていき対応する。そのうち、「 班は朝礼台前に集合してくだ

廊下のあちこちで 食前からなんだ ある水曜日。給 やき班遊び』の 遊びの打ち合わせ か落ち着かない。 今日は『たこ 放送

長塚遺跡の方形周溝墓と出土土器

をする子.....と にぎやかなひと時です。 やがて校舎内が静かになると、

をする子、

外に出て思い切り遊ぶ か笑い声となり、時には、興奮 次は運動場で元気のいい声がす した黄色い声となり、全校生が 仲間を確認しあう声はいつし 班の1年生いますか」.....。 班、こっちこっち」「

声がします。

す が鳴り終わると、教室への坂道 次もいしょに遊ぼな。」チャイム を上っていく子達の満足げな話し 「今日は楽しかった。またこの

工夫を重ねていま ど、交流を深める

がれています しやき班活動はしっかりとうけ 今年の新しい児童会にも、 た

児童会活動「たこやき班遊び」

加西市立賀茂小学校

きまりを守って活動するという のしく、こまった時はやさしく、 目標から、楽しい遊びの時間を きた「あ・そ・べ・よ」(あい 意) を活かした昼休みに行う月 つくろうと考え出したのが、 さつ・そうじ・勉強・読書) の て割り班であるたこやき班(た ここ数年児童会が取り組んで

す。 2回の外遊び そのほか、 1

2学期には「全校 活動として行うな 会」をたこやき班 は「6年生を送る 集会」、3学期に

10

iter

exercis

O

入れ歯洗浄剤に頼っていませんか?



洗浄剤に浸けておくだけで は汚れは落ちません!

化

筋や関節拘縮の軽減・エネルギー

水中運動の特徴は、

免荷・

筋力強

洗浄剤に浸けた後はこびり ついた汚れが浮き上がってい ます。その時にゴシゴシと歯ブ ラシでこすって汚れをされいに 取ばしい。

(加西市歯科衛生士会)

いきいき健康!

春のウォーキング大会を催された町があま した。陽気とともに老人車をついた高齢者か ら赤ちゃんまで約200名が参加。「ウォーキン グ」が身近になっていることを実感しました。

しかし、「ウォーキングしてもひとつもやせへ んわ、なんでやろう?」こんな声も聞こえました ので、次のようなことをアドバイスしました。

友達とおしゃべりしながらのだらだらウォーキ ングになっていませんか? 光ードは、普段 歩く時より少し速い1分間で70~100mを目 安とし、1 kmを10~15分程度で歩いてくだ さい。ただし個人差もありますので、最初 はゆうくり自分のペースで徐々にスピードア ップしてい仁とが大切です。

ウォーキングと同時に筋肉をつける運動も ましょう。やせるためにエネルギーを消費す る所は筋肉ですが、年齢に関係なく、使 わなければ衰えていものです。適度に筋 肉を使って太りにくい体を作るため、次の ような体操をおすすめします。



片ひざを両手で抱え、もう -方の足は前に伸ばすよ うにして、左右を交互に行



手を胸の前でカギ形に組 み、ひじを張って左右に引



腕を肩幅に広げて両手を床 につき、ひざもつける。

っくりひじを深く曲げて、 もとの姿勢に戻る。

床にあお向けに寝てひざを 立て、両手を頭の後ろに組 上体を少し起こして止

また、健康増進センターでも運動サークル への参加や、自主トレーニングができます。 問合先 健康増進センター(電話42-3621)まで。

低いと体温喪失が大きく、適温 (39~ 同じ体積分だけ生じ、 また速度の あります。浮力は水中に沈んだ部分と 抵抗・静水圧・温度・水の成分などが に効果を上げます。 水の熱伝導率は空気より高く、 ほどより抵抗を受けることになります 水の抵抗は空気の約830倍もあり まで入ると体重は約1/2となります。 つです。水のもつ様々な特徴は、 水治療法はリハビリテーションのなか 最も歴史が古く重要な治療法の では、 水の成分を含めて血管拡張 |乗に比例するので速い動き 立位でプイルに臍 浮力 水温が

荷が必要なときには、 っくり30回程度おこないます。 脚を突つ張るような膝の屈伸動作を、 の壁にあてて足底と背中でリズミカルに 家庭での入浴エクササイズを紹介しま ぬるめとします。 両足底を浴槽の前方 それでは、 高齢者が多いのでお湯の温度はやや 変形性膝関節症に対する 浮力を利用して さらに負 ゅ

効果があります。 消費・心理的効果などがあります。 のジョギング程度のエネルギー消費が容易 と思われますが、 行訓練に適し、下肢・体幹の筋力増強 荷は関節痛、 に得られます。 に増します。 また、プール内歩行は陸上 筋力低下のある場合の歩 関節の柔軟性は確実 温度の影響が大きい 免

> ばす運動をおこないます。 んで、 浴槽の中にゆっくりとしゃがみ込 す)十分暖まって痛みがとれたら、 いようにおこなうことが肝要で れの場合も、 上半身が上がる程度まで膝を伸 できれば正座まで膝を曲 膝に痛みを生じな



市立加西病院 リハビリテーション科 康博

「病院だより」のバックナンバーは、加西病院のホームページ http://www.hospital.kasai.hyogo.jp でご覧になれます。

関節症の患者には禁じられるこ

げます。

正座は通常、

変形性膝

子のオムレツ

伸びるところまで伸ばします。

中で膝前面を手で押さえ完全に 可能です。伸ばすことは浴槽の 力が働き安全におこなうことが とが多いですが、浴槽の中では浮

毎日の入浴時の習慣にしてみて

はいかがでしょうか。

茄子(4ケ)を丸ごと軟らかなるまで焼き、へを 取らずに皮をむき、実を平らに軽くのばす。

とき卵(4ケ)の中にミンチ(200g)と調味料 (塩・胡椒、ガーリックパウダー、バジル又はオレ ガ/を各少々)を入れてよく混ぜる。

フライパンに油を引き、火にかける。

に浸して、熱したフライパンにさっとのせる。 をつぶした茄子の実の間にかけて、形 残った

両面を1分間ずつ焼いたら出来上がり。 お好みでケチャップをかけて召し上がってください。



の

わ

が

家

の

為広早由里さん

シェフから一言 茄子のヘタをつけておくのがミ ソ。付け合せに、緑黄色野

健 康 又 ュ L

休館のお知らせ

問合先 加西市立図書館 日日から31日休まで、 入れのため休館します。 加西市立図書館は、 (電話42 3722) 資料手 5 月 20

加西市さつき展

日月 午前9時~午後7時 ャラリーほか (6月4日は正午まで) なお、一般の出品も募集し 所 コミセン2階市民ギ

下さい。 ていますので、お問い合わせ

問合先 商工観光課

う。ご夫婦で、お友達と、も リズムに合わせて体を動か · 甲種

6月2日+~6月4

「気分スッキリ (電話42 8740) リズム

体操」参加者募集

し、全身持久力を高めましょ

対象者 ご参加下さい。 方 ちろんお一人でも、どんどん の場合は抽選) 後7時~8時30分 日水の毎週水曜日全12回 募集人員(5名 (応募者多数 間 6月6日(1)8月29 45歳~70歳の健康な 午

所 健康福祉会館ホール

往復はがきに、住所・氏名・ 講 申込方法 5月22日火までに 鴨川雅菜

日

町古坂1074 14 加西市 675 2303 加西市北条 表者に み可(2名申込みの時は、 印)を明記の上、〒

問合先 健康福祉会館
リズム体操係 健康福祉会館総務課

防火管理者 資格講習会

実施日 防本部で開催します。 管理者資格講習会を北播4消 消防法第8条に基づく防火

7月10日火

11 日 (水)

参加費 電話番号・生年月日1枚の往 復はがきにつき2名まで申込

(電話42 6700)

対象者 ンティア、福祉関係団体 1 . 2 場 ご提出ください。

42 会 (電話43 0361 問合先 加西ボランティア協 6658) F A X

審判講習会 家庭バレーボー ル

定審判員が必要です。 会では、1チームに1名は認 秋の町対抗バレーボール大 受講料 ンター 7 月 10 日 (火) 西脇地域職業訓練セ 乙とも4 500

(金)の平日 防係 (電話42 9119) 申込先 市消防本部予防課予 申込期間 6月4日月) 29 日

市長と語る会

時 6 月 24 日 (日) 障害を持つ方、 健康福祉会館研修室 午前10時~12時 ボラ

用紙に記入の上、5月末日 までにボランティア協会へ ご意見のある方は、所定の

助成方法「訪問理美容サービ が困難な方 し出張料を助成します。 ス利用券」(年間4枚)を交付

対策係 (電話42 8728) 健康長寿課生きがい 理美容料金 12) まで。 猛 (電話・FAXとも42 申込方法 5月31日(木まで 30分~4時30分 日 レーボール協会事務局 電話かFAXで加西市バ 6月3日日午後1時 北条小学校体育館 出 0 5

訪問理美容サービス

理髪店や美容院に出向くこと 理美容師さんの訪問による居 および重度の身体障害者で、 心身の障害や傷病等のある方 など) をはじめました。 宅での理美容サービス(散髪 に出向くことが困難な方に、 ているなど、理髪店や美容院 対象者 おおむね65歳以上で ねたきりや車イスを使用し

> 平成13年度自動車税・ 軽自動車税の納期限は

3 日(木)です。

自動車税 社財務事務所 (電話0795-42-5111)

軽自動車税 税務課(電話42-8712)

海外宝くじに注意! 消費生活相談Q&A

●「賞金獲得のために今すぐお申込みください」と しても大丈夫か?

自己負担 2 500円

申し込めば、参加抽選日記入の確認証が送 その後当選した場合に賞金が手に入るしく

日本では海外宝くじは認められておらず、国内の 業者から購入したり、海外からのダイレケトメールや ネットを見て購入する場合は法律に違反し 興味本位で安易に海外宝くじに手を出さないよう

消費生活相談窓口(毎週火曜日午前9時





栗山陽帆5ゃん(段下町) 10カ月

ママの一言

我が家のやんちゃボーイ陽 帆です。明るく元気いっぱい に育って欲しいです。

> パパ・和之さん ママ・恵美さん

乳幼児健診

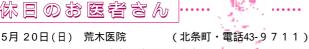
2カ月児(先天性股関節脱臼)検診…毎月第4火曜日 (受付時間) 平成13年3月生れの乳児 5月22日(火) 午後1時~2時 《平成13年4月生れの乳児 6月26日(火)》 4カ月児健診...毎月第1水曜日 午後1時~2時 平成13年1月生れの乳児 6月6日(水) 《平成13年2月生れの乳児 7月4日(水)》 1歳6カ月児健康診査…毎月第2火曜日 平成11年12月生れの幼児 6月12日(火) 午後1時~2時 《平成12年1月生れの幼児 7月10日(火)》 3歳児健康診査…毎月第3火曜日 平成10年4月生れの幼児 6月19日(火) 午後1時~2時 《平成10年5月生れの幼児 7月17日(火)》 乳幼児保健相談...毎月第2水曜日 午後1時~2時 6月13日(水) 《7月11日(水)》

離乳食講習会...毎月第2水曜日 希望者 3~ 切月児の保護者 6月13日(水) 午後1時~1時30分 エプロンをご持参下さい。 《7月11日(水)》 妊婦教室と母子手帳の交付…毎月第3木曜日 午前9時~9時30分 5月17日(木) 《6月21日(木)》 講習は2時間程度

印かん・筆記用具を持参ください。

(特に記入のないものは健康増進センターで行います。) お子さまの体調等でご都合の悪い方は、翌月の指定日におこし下さい。 健診、相談には、母子健康手帳をご持参下さい。 問合先 健康長寿課(電話42-8723)

你日のお医者さん

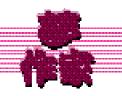


27日(日) おりた外科胃腸科医院 (北条町・電話42-6000) 6月 3日(日) つつみ神経内科 (野上町・電話45-2050) 10日(日) みのウリニック (下宮木町・電話49-8470) 17日(日) 小野寺医院 (王子町・電話48-3737)

(中野町・電話49-0001) 24日(日) 西村医院

変更になることがありますので、お確かめください。





ぼくの夢

宇仁小学校6年 板井 勇亮くん

ぼくの夢は車の修理屋さんになることで す。なぜなら、ぼくのお父さんは車の修理 屋さんだからです。毎日仕事を終えて帰る てきたお父さんは、顔も手も服も真っ黒た けど、仕事をしているお父さんは、とて₺ かっこいいです。だからぼくもお父さんみ たいにみんなに喜ばれる仕事をし

特設人権相談(人権・不動産登記・相続・離婚問題など) 6月5日(火)午後1時30分~午後3時30分 市民会館1階会議室 行政相談(国・県・市・公社など、行政への苦情、意見) 6月5日(火)午後1時30分~午後3時30分 市民会館1階会議室 人権擁護委員による人権相談所(神戸地方法務局社支局) 毎週木曜日(休日を除く)午前9時~午後4時 心配ごと相談(心配ごと・生活・福祉などに関する相談) 6月7日(木)健康福祉会館 6月14日(木)農村環境改善センター・5月17日(木)北部公民館

時間はいずれも午後1時30分~午後4時

法律相談

5月24日(木)健康福祉会館 受付は午前9時30分~正午 市民相談 月~金曜日午前8時30分~午後4時 市役所市民相談係 消費者相談(商品に対する苦情、訪問販売のトラブル等) 每週火曜日午前9時~午後4時 市役所2階環境対策室 教育相談 月~金曜日午前8時30分~午後5時 教育研修所

パパ・ママクラブ 問合先 健康長寿課(電話42-8728)

妊娠5~6ヵ月のママとパパ 7月28日(土)午前9時30分~10時 妊娠8ヵ月以降のママとパパ 5月19日(土)午前9時30分~10時 電話でご予約の上、参加下さい。



新

讃岐路殺人事件(内田康夫著) ビタミンF (重松 清著) 模倣犯 (宮部みゆき著) せんさく (永嶋恵美著) チーズはどこへ消えた?(スペンサー・ジョンソン著) ぼくの生きかた (島田紳助著) 16週あなたといた幸せな時間 向井亜紀著) 愛を笑いとばす女た女 坂東眞砂子著) 映し世の3しろ姿(藤原新也著)

還暦後 (高田 宏著) (河合隼雄著) 平成おどぎ話 晴のち晴 (横尾忠則著) 二十三年介護(ねじめ正―著) 死亡率百パーセンを生きる(木原武一著) ブランドはなぜ堕ちたか(産経新聞取材班著) 聞け、"てるくはのる"よ(中村聖志エカウラ著) わたしのチベ小紀行(渡辺一枝著) 南仏発スケッチから(本山賢司著)

〔おはなし会〕6月9日(土)(午後2時から30分程度) [休館日]月曜日・5月20日(金)~31日(木)(資料手入れのため)

加西市中小企業事業

資金融資のご案内

年以上経営する中小企業者で、 象事業に該当する方。 兵庫県信用保証協会の保証対 融資対象 同一事業を同一場所で1 市内に事業所を有

見学者募集 リサイクルセンター

受講料

無料(テキスト代等

~ 12 時 日 設見学やごみクイズ等を計画 募集人員 しています。 申込・問合先の環境対策室 申込期限 5月30日 (ごみゼロの日) 時 リサイクルセンター の施 5月30日水午前9時 5 月 23 (水) 30 名 市役所前から送迎

せします。

(電話42 8730)

インター ネット技能講習

最高限度額

1,500万円

うち据置期間 6ケ月以内で可

前期受講生募集 主催・県立播磨農業高等学校

800万円以内 1,000万円以内

年2.0%(市が1%以内で利子補給を行います

5年以内

<u>7</u>年以内

三井住友銀行北条支店・但馬銀行加西支店・みなと銀行加西支店 姫路信用金庫加西支店・播州信用金庫北条支店 但陽信用金庫加西支店・兵庫県信用組合加西支店

市が保証料の50%を負担(H13.9.30まで)

コース日程

500万円以内

運転資金

設備資金

公害除去資金

500万円以内

500万円超

No. 1 No. 3 No. 2 回= 計12時間 午前9時~12時および午後 時~ 4時の6時間×2 6月9日土(7月14日土、 6月23日土、 15 日 (日 5 24 10 | 日 日 |(日)(日)

兵庫県信用保証協会の保証要

利用、 文書入力、インターネットの 内 のパソコン初心者 定 対 象 容 員 電子メールの送受信等 パソコンの基本操作、 県内在住の20歳以上 各コースとも46名

問合先

商工観光課

(電話42 8740)

(先着順)

分

0630 (午後8時~8時30

資金使途及び

限度額

融資利率

融資期間

その他

取扱金融機関

講習初夏コース募集中 市民インター ネット

5 0) 習予約センター (電話49 95 だ受講いただけます。 休日午前の5つのコー スがま 名の空席と、7月は平日夜・ た市・市教委主催のIT講習 申込先が加西インターネット講 は、6月の一部コースに若干 4月広報で募集開始しまし

よりよい広告景観を ルールを守って

制について

兵庫県屋外広告物条例の規

よい都市景観の形成に努めて す。兵庫県では屋外広告物条 の景観を損なう原因となりま 限に氾濫すると、美しいまち 例を平成5年に制定し、より 屋外広告物が無秩序、無制

050) まで 播磨農業高等学校 (電話42 1 申込方法 実費負担 8月以降のコースについて 随時市広報等でお知ら 5月31日休までに

参加者募集 市民ハイキング 加西市生涯スポーツ協会主催

年齢・性別・電話番号を記入 町 2 0 6 申込方法 6月20日水まで ども (小学生) 3 000円 問合先 して〒675 2454下道山 に、往復八ガキに住所・氏名・ わいの郷「ゆーらびあ」 日 参加費 大人6,000円、 募集人員(9名 (先着順) 7 月 1 日(日) 菅野利子 (電話 天の橋立・丹後あじ 午前7時集合 1 高田辰夫まで 子

願いします。 います。 が除外される場合があります。 て皆様のご理解とご協力をお いては地域的規制や物件的規制 適用除外広告物. 屋外広告物とは看板、 社会生活上必要な広告物につ 広告物の規制につい 立看

課(電話428753)まで。 問合先 都市整備部都市計画 板などをいいます。 はり紙、広告塔、 広告

板

加西おやこ

あかね色の空を見たよ」 映画会

5月26日(土)上映時間100分

10時30分~ 14時30分~ 18時~

健康福祉会館 ホール

費(参加協力費)・大人(中学生以上)1,000円

・小学生800円(当日各200円増) 加西おやこ劇場(電話43-0830)

5月は

災害救護をはじめ、 血液事業、 医療事業等、 国際的な平和と福祉のために幅広い活 動を行っています。

これらの事業はすべて皆様の善意により支えられ ています。皆様のご支援・ご協力をお願いします。

社会福祉課(電話42-8725)

福 吉

岸 呂

中 野

繁

栄 町

南 町

西横田

下宮木

鶉野上

南網引

第2サルビア荘

西剣坂

都 染

栗

東 南

下道山

東剣坂

小印南

鶉野中

別府東

坂

日を除く)

午前9時~

. 11 時

所

健康増進センター

古

横 尾

飼いねこ

府

田

昌

町名

別府中

お 喪主 死亡者

89

79

91

85 知 明 本 町

88

70

82 貞 行 福 居

83

92

83

81

96

80

80 貞 義 繁 昌

70

81

74 降

72 克 実

86

68

76 或

74

83

86 恒 久

77

98

57

83 政

市長及び市議会は弔電を自粛しており ます。ご冥福をお祈りいたします

肇

覺

巧

正

哲 己

博 茂

松

史 谷 П

男

至 隆

壽

彦 別

裕

建元義明

大久保英夫

高田敏一

正

勉

公 人 南 町

将. 郎

俊

章 男

晵

伸

豊

勇

(4月30日受付分まで・敬称略)

生田アキノ

西村よしの

前田

喜田

菅野

増田

塩河

東後

小田

神谷

見上

長岡

西村

福永

後藤

中安

長濱

坂本

西村

今峯

一郎

鶴子

光治

立夫

七郎

久雄

磯治

スエ

賢治

二郎

政男

武雄

照代

茂男

博子

ふみ

末松

たね

節子

好子

捕獲箱の貸出し

勝 69

寛 92

古角みつ子

古角ちよゑ

浅井きよこ

織田とよの

王子ふみ子

小林美代子

参加料 で編成 チー (35歳以上1名可) 1 000円

> 申込先 参加費

教育委員会

体育保

健課 (電話42

高校、 対

大学等卒採用予定事業所

(6人制 日 バレーボール大会 時 厶 編成 5 月 27 日 (日) 午前9時~

募集人員

20名 (先着順

日

対

象

市内に在住または勤

場

泉中学校体育館 40歳以上の女子

務される方

場

無料

01) まで電話で。 市バレーボー ル協会壮年女子 申込方法 5月24日木までに 前田洋代 (電話42

ジュニアリー メンバー 募集

ダー クラブ

チャレンジ! ペタンクに

どの野外活動やゲームの指導者

子供たちにキャンプやカメーな

として活躍してくれるお兄さん、

お姉さんを募集します。

8時~9時30分 とせず、頭脳的で高度なテク の毎週金曜日 (計5回) ユースポーツです。 ニックが要求される楽しいニ 日 ペタンクは広い場所を必要 所 程 北条中学校 6月1日金~29日金) 午後

申込先

対象者

15歳 (高校生)以上 教育委員会生涯学習

課

(電話42 8772

F A X

つつじ杯

求人受理説明会の お知らせ 事業主の方々へ

時 5 月 30 (水) 午後1時30分~

象 所 平 滝野町文化会館 大ホール 成14年3月中学、

合同就職面接会 大卒等求人企業

問合先

西脇公共職業安定所

日 時 5 月 25 (金)

短大・高専・ 定者及び既卒者 所 象 平成14年3月大学 午後1時~3時30分 野市伝統産業会館 専修学校卒業予

対 場

(電話0795 西脇公共職業安定所 22 3 1 8 1 相談員 日

問合先

問合先 部会員

捕獲箱の貸出し ねこの引取り及び

ます。 拾得ねこの引取りを行ってい 日 市では飼えなくなったねこ、 時 毎週月曜日 (祝 祭

(子ねこ) (成ねこ) 拾得ねこ <u>1</u> 匹 10匹まで1 無料 1 700円 700

随時(数に限りがあります。 環境対策室 (電話42 8731)

問合先

電話0795 22 3 1 8 1

登記法律相談

町役場敷地内)2階相談室 時 県司法書士会東播支 県司法書士会東播支 社町福祉センター 毎月第3土曜日 午後1時~4時 社

社会福祉協議会(善意銀行)への寄付 ·般預託

志方屋精肉店 代表取締役 小西泰三 100万円 指定預託

加西ボランティア協会へ

匿名 2万円 田町 竹本 幸夫 1万5000円 匿名 2万5000円 本陣従業員一同 1万513円 美心 2万円 (インド西部地震義援金として) 加西市商店連合会ポイントカード事業

委員会 1万5213円 募金箱 1万2018円 社協職員 1万577円

供養預託

中尾 吸谷 勝秋 20万円 北条 山本たけみ 20万円

(受付順 敬称略)

15

善意の花束

浜本保険株式会社 代表取締役 浜本泰秀 病院施設充実寄付金として 50万円 カサイコンクリト株式会社 代表取締役 竹内筍太郎

加西市への寄付

福祉資金寄付金として 50万円







あなたも

昨年までは、ミス加西として募集していましたが、本年から「観光・国際親善使節」と改称し 広く加西市の観光と国際親善等に活躍していただきます。

応募資格 市内に住む18歳以上の未婚の日本女性(高校生は除く)

応募方法 所定の申込用紙で応募してください。自薦、他薦は問いません。

申込期限 5月31日(木)

募集人員 観光・国際親善使節3名程度

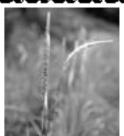
発 8月5日(日)開催予定の加西サイサイまつり 副 賞 旅行クーポン券ほか協賛各社による賞品多数

申込先 商工観光課内加西市観光協会事務局(電話42-8740)



ナは、 はう白い地下茎にも甘味 あります。 子どもの頃味わった経験が まだ葉に包まれた若いツ 穂はツバナ (茅花)とい よく目につきます。 おわれた花穂を出すので5月頃、銀白色の毛にも 屋根ふきの材料にも使 キビに近縁で、 昔は葉で蓑をつくっ 「ちまき」「ちのわ かむと甘味があって チガヤはサトウ 土中を長く

います。古名はチで茅とガヤなのだととも言われ チ (千) 群がり生えることからつけ 昔から親しまれてきたイネ きました。 秋に葉が赤く色づくので血 られたと言われます。 科の草です。 キ (カヤ)と並んで万葉の に群生する多年草で、 日当たりのよい草地 なるカヤの意味で 古名はチで茅と書 チガヤの名は





発行 / 加西市 〒675-2395 加西市北条町横尾1000番地 電話0790-42-1110(代) 編集/企画総務部秘書広報課 電話0790-42-8701 FAX0790-43-0291

KASAIデータバンク H13.5.1現在(前月比)

口 / 52,101 (+67) 世帯数 / 16,059 (+123) 男 / 25,275 (+53) 女 / 26,826 (+ 14)

