

2001.8.15
8
No.444

広報

面積/150.44
市木/カシ
市花/サルビア

がさい



▲白熱! 炎天下の泥ろんぱバレーボール大会

7月22日(日)、アクアス加西横特設会場で、加西市青年連絡会による全国泥んこバレーボール選手権 一えんどれす泥ろんぱー に48チーム約300人が参加。熱戦が繰り広げられました。



柏原新市政がスタート (2ページ)

今月の主な内容

●加西サイサイまつり…3 ●介護保険アンケート結果…4 ●タウントピックス…8 ●タウンインフォメーション…12

柏原新市政がスタート

美しく、活力ある、誇れるまちに!



市民が主役で

アクティブ加西

藤岡重弘前加西市長の辞任に伴う加西市長選挙が7月29日に行われ、柏原正之氏が初当選しました。

8月1日(水)、柏原市長は約280人の職員に出迎えられ初登庁。さっそく管理職等85名を対象に訓示を行いました。この中で、市長の目指すまちづくりのポイントとして次の3つを挙げました。

① 美しいまち 加西

「非常に自然に恵まれ景観も素晴らしい加西市を、より一層磨きをかけて立派なものにしていきたい。これは、見た目だけのものではなく、人間的な内から出る美しさを意味しています。」

② 活力のあるまち 加西

「今大変経済が低迷している中で、人間が活き活きして輝いているまちづくりを心がけます。」

③ 誇れるまち 加西

「私達が住んでいるまちはこうなんだ!と、市民一人ひとりが、外に向かって、大いに胸を張って自分の誇りとしてPRしていきけるまちをめざします。」

これらの指針の下、常に前向き姿勢で市民が主役となった自主的で自発的なまちづくりを、市長が先頭に立って推し進めていく決意を表明しました。

※具体的な施策等は市長の所信表明として広報かさい9月号でお知らせします。



3万人の熱い夜

第24回加西サイサイまつり



加西市観光・国際親善使節のみなさん



8月5日(日)、市役所駐車場をメイン会場として第24回加西サイサイまつりが盛大に開催されました。当日の盛り上がりをお写真でお楽しみください。

また近年、中高生など若者を中心にどんどん参加者が増え、今年の人出は約8万人(加西警察署発表)。さらに盛り上がる「花と緑と太陽の祭り」に、来年もご期待ください。



三代交流おどり



今年の新企画
「今日はカエルと鬼ごっこ」



オレンジキッズのストリートパフォーマンス



元気な子どもみこし



オープニングを飾るゲートボール大会



小学生ドッジボール大会



県警音楽隊のドリル演奏

介護サービスは心の支え

— 介護保険アンケートより —

加西市では、昨年の12月から半年間にわたり、要介護

(支援) 認定の更新申請の際に介護保険の制度やサービスについてのアンケート調査を実施しました。

昨年4月、介護保険制度がスタートしてから1年あまりが経過しましたが、サービス利用者からは、「満足している・ほぼ満足している」という声が多く寄せられています。

今回は、要介護(支援)認定を受けられている方やその介護者から自由にご記入いただいたご意見を紹介します。



ホームヘルプサービス利用で部屋もすっきり

多くの方から満足の声

まず、サービスに満足されている声としては、「介護支援専門員は気軽に相談できるの頼りにしている。ヘルパーさんは悲しいときや寂しい時に励ましてもらえる心の支え。来られるのを楽しみにしている。」

「家族以外の人と会う機会ができ、気持ちにハリができた。」
「家族の者まで心からありがたいと思っている。暖かい気持ちでやさしさが伝わる。」

「利用してはじめてもっと早く利用すべきだったと思った。介護保険制度で利用しやすくなった。また周辺の理解もよくなったように思われる。」などがありました。

介護者以外の介護サービス従事者とのふれあい、心のもったサービス内容が利用者や介護者の精神的な余裕につながっているものと思われま

サービスへの不満や要望

また、反対に「ショートステイの利用日数が少なく、急な利用も介護支援専門員を通さないといけないため、利用しにくく不便である。介護者の休養があつてこそ在宅での介護ができるはずなのに回数をはかると高額になりかえって負担が増えている。」
「介護保険ができてからデイサービスを週3回利用しているが利用料が高くなる。」
「利用時間をもう少し延長してほしい。」

「二人一人の利用者の介護度や心身状況に応じたプランや内容で、全面的に援助・介護するのではなく、残存機能を生かし生活意欲の出る介護サービスを提供してほしい。」等の様々な不満もありました。
制度がスタートして間がなため、利用者や家族の戸惑い、サービス事業者や制度自体にも改善を必要とされるところもあると思われま

在宅での介護へ上手に介護

保険サービスを取り入れて利用していくことが、介護による負担や精神的・肉体的疲労を軽減し、利用者自身も介護者や家族も心に余裕を持つて円満な家庭生活を維持するコツです。

サービスの利用にあたっては、最寄りの居宅介護支援事業所や市役所の「あったか相談窓口」でご相談ください。



デイサービスで楽しく日常動作訓練(ラヴィかさいデイサービスセンター)

介護サービスを受けようとする場合の相談先

(平成13年8月1日現在)

加西市内の指定居宅介護支援事業所(ケアプラン作成事業者)

事業所の名称	所在地	電話番号	併設施設等の介護保険サービス				
			住 宅			施設	
市立加西病院 在宅介護支援センター	北条町横尾 1丁目13	42-4130					
加西市社会福祉協議会 ラヴィかさい居宅介護支援センター	北条町古坂 1072-14	42-6722	訪問 介護	訪問 入浴	訪問 看護	通所 介護	
米田病院 居宅介護支援センター	尾崎町 10-1	48-3591	訪問 看護	福祉 用具	短期 入所	管理 指導	療養型 病床群
加西の里 居宅介護支援事業所	段下町 848-14	48-2552	通所 介護	短期 入所	グループ ホーム		老人福 祉施設
ナイトウメディックス株式会社 ミクチ薬局	三口町 1257-3	48-8808	訪問 介護	福祉 用具	住宅 改修	管理 指導	
春夏秋冬 居宅介護支援事業所	坂本町 1027-5	48-8888	通所 介護	短期 入所			老人福 祉施設
有限会社ラパアウ大杉	別府町丙 3-1	47-8191					
加西市農業協同組合	玉野町 1156-1	47-1683	訪問 介護	福祉 用具	住宅 改修		
ナイトウメディックス株式会社 ミクチ薬局野上店	野上町 272-7	45-1699	管理 指導				
第二サルビア荘 居宅介護支援事業所	国正町 1931-2	45-1801	訪問 介護	通所 介護	短期 入所		老人福 祉施設

相談・問合せ 加西市介護保険担当 あったか相談窓口(電話42-8788)

介護サービスの詳しい内容は、9月号でお知らせする予定です。

加西市体育大会

第34回

総合開会式

期日 9月30日(日) 8:30～

場所 加西球場

(雨天：勤労者体育センター)

各種競技 ※右表参照

申込先 〒675-2395 加西市

体育協会事務局

(電話42-8773)

締切り 9月3日(月)

◇各競技大会の要項及び参加申込書は、市教育委員会及び各公民館にあります。

※軟式野球は9月7日(金)

18:30～19:00市民会館視聴覚室に持参。

※グラウンドゴルフ大会、ターゲットバードゴルフ大会、ペタンク大会は、若干の当日参加可。



No.	大会名及び主管	期 日	場 所	備 考
1	第31回町対抗家庭バレーボール大会 (バレーボール協会)	9月30日	市民グラウンド	雨天時は市内各 校体育館を使用
2	第30回市長旗争奪野球大会 (軟式野球協会)	9月23日・30日 10月7日・14日	加西球場、市民グラウン ド、三洋グラウンド 他	
3	第32回親善サッカー大会 (サッカー協会)	9月24日・10月7日 10月14日・21日	北条高グラウンド アクアスカイ 他	
4	第35回市民卓球大会 (卓球協会)	9月30日	勤労者体育センター	
5	第35回市民ソフトテニス大会 (ソフトテニス協会)	9月30日	加西テニスコート	雨天時は 10月14日
6	第32回市民空手道大会 (空手道協会)	9月30日	北条中武道館	
7	第34回市民柔道大会 (柔道協会)	9月30日	善防中武道館	
8	第25回少林寺拳法演武大会 (少林寺拳法協会)	9月30日	北条東小体育館	
9	第26回市民バドミントン大会 (バドミントン協会)	9月30日	北条中体育館	
10	第27回市民剣道大会 (剣道連盟)	10月14日	北条小体育館	
11	第19回市民硬式テニス大会 (テニス協会)	10月7日	加西テニスコート	雨天時は 10月8日
12	第8回市長杯地区対抗ゲートボール大会 (ゲートボール協会)	9月30日	すぱーく加西	
13	第12回市長杯グラウンド・ゴルフ大会 (グラウンドゴルフ協会)	9月30日	いこいの村はりま 芝生広場	雨天決行
14	第10回市民ターゲットバードゴルフ大会 (生涯スポーツ協会)	9月30日	多目的グラウンド (加西球場隣)	雨天決行
15	第2回市民ペタンク大会 (生涯スポーツ協会)	9月30日	多目的グラウンド (加西球場隣)	雨天決行
16	第2回市民バウンドテニス大会 (バウンドテニス協会)	10月14日	勤労者体育センター	



市営住宅入居者募集

入居を募集する団地
①市営北条団地(北条町古坂)

- ・戸数 2戸
- ・規格 3DK
- ・家賃 16,500円～
37,500円

※原則として風呂設備はあり
ません

入居時期 10月1日(月)

入居資格 次の(1)～(5)のすべ
てを満たす方

(1)市内に居住または通勤して
いる方

(2)市民税等を滞納していない
方

申込・問合せ 都市整備部管
理・用地課(電話42-8750)

31日(金)

(5)現に住宅に困っている方
受付期間 8月20日(月)～

		入居家族数(申込者含む)				
		2人	3人	4人	5人	6人
給与所得者	年間総収入	4,152 千円未満	4,628 千円未満	5,104 千円未満	5,576 千円未満	6,052 千円未満
事業所得者	年間総所得	2,780 千円以下	3,160 千円以下	3,540 千円以下	3,920 千円以下	4,300 千円以下

(3)家族の人数が2人以上であ
る

- ・家族構成が夫婦または親
子を主とする
- ・婚姻している場合は入居
日までに入籍できる方

(4)収入が基準以内の方
(次表参照)

- 1. 募集対象** 兵庫県内にお住まいの20歳以上の方
- 2. 前提知識** 特に必要ありません。
- 3. 内 容** ・パソコンの基本操作 ・文書作成 ・インターネット利用 ・電子メールの送受信
- 4. 受講料** 無料（テキストを持ち帰る場合はテキスト代1,000円が必要です。）
- 5. 講習時間** 1コース12時間（3時間×4回） ※必ず同一コース内で4回継続して受講してください。
- 6. 日時・場所** 下記の募集コース一覧表をご覧ください
- 7. 定 員** 各コースとも20名
- 8. 申込方法** ※すでに一度受講された方の申し込みはご遠慮ください。

- (1) 各コース初回開催日の10日前までにコース番号（第3希望まで）
・氏名・住所・年齢・電話番号等を書き記した申込先に電話又はFAXで。（先着順）
- (2) FAXでのお申込は仮受付です。必ず翌日以降1週間以内に電話でご確認ください。
（FAXによる申込みは1名様につき1枚でお送りください。）
- (3) 先着順で受付け、受講いただける方には、開催日の1週間前までに受講案内を送付します。



申込先・問い合わせ先 加西インターネット講習予約センター

電話49-9550 FAX49-9551

（受付時間は土・日・休日を除く平日8:30～12:00 13:00～17:15です）

※1～3月のコースの詳細計画は市広報紙11月号で発表予定です。

【募集コース一覧表】

（講習時間帯）午前9:00～12:00 午後1:30～4:30 夜6:30～9:30

51・59コースは、第2回目の文書作成が年賀状作成となります。

コース番号	タイプ	月	開催日・時間帯				場 所
			第1回目	第2回目	第3回目	第4回目	
45	毎火曜夜	10月	2(火)夜	9(火)夜	16(火)夜	23(火)夜	善防公民館
46	毎木曜午後	10月	4(木)午後	11(木)午後	18(木)午後	25(木)午後	北部公民館
47	毎木曜夜	10月	4(木)夜	11(木)夜	18(木)夜	25(木)夜	泉小学校
48	毎金曜夜	10月	5(金)夜	12(金)夜	19(金)夜	26(金)夜	北条小学校
50	毎土曜	10月	6(土)午後	13(土)午後	20(土)夜	27(土)午後	九会小学校
51	毎火曜夜	10～11月	30(火)夜	11/6(火)夜	11/13(火)夜	11/20(火)夜	善防公民館
53	毎木曜夜	11月	1(木)夜	8(木)夜	15(木)夜	22(木)夜	宇仁小学校
54	毎金曜夜	11月	2(金)夜	9(金)夜	16(金)夜	23(金)夜	富田小学校
56	毎土曜午後	11月	3(土)午後	10(土)午後	17(土)午後	24(土)午後	西在田小学校
57	毎火曜夜	11～12月	27(火)夜	12/4(火)夜	12/11(火)夜	12/18(火)夜	北部公民館
59	毎木曜夜	11～12月	29(木)夜	12/6(木)夜	12/13(木)夜	12/20(木)夜	善防公民館
60	毎金曜夜	11～12月	30(金)夜	12/7(金)夜	12/14(金)夜	12/21(金)夜	下里小学校
61	毎土曜午前	12月	1(土)午前	8(土)午前	15(土)午前	22(土)午前	北部公民館
62	毎土曜午後	12月	1(土)午後	8(土)午後	15(土)午後	22(土)午後	賀茂小学校

※都合により日時・場所を変更することがあります。また、参加人数が定員を大きく下回るなど、やむなく開催を中止する場合があります。なお、表中の欠番のコースは団体優先受付コースです。

の9時～15時

校（電話42-1050）（平日

申込先 県立播磨農業高等学校

ち帰る場合は1,000円

受講料 無料（テキストを持

定員 各コースとも40名

利用、電子メールの送受信等

内容 パソコンの基本操作

文書入力、インターネットの

対象 県内在住で20歳以上

のパソコン初心者

※いずれのコースも午前9時～12

時と午後1時～4時の6時間×

2日の計12時間となります。

コース番号	実施期日	締切日
4	9月22日(土) 9月23日(日)	9月7日(金)
5	10月6日(土) 10月7日(日)	9月21日(金)
6	10月27日(土) 10月28日(日)	10月12日(金)
7	11月10日(土) 11月11日(日)	10月26日(金)
8	12月8日(土) 12月9日(日)	11月22日(木)
9	12月22日(土) 12月23日(日)	12月7日(金)

日時

県立播磨農業高等学校
インターネット技能講習
後期受講生募集



9月9日は 「救急の日」

毎年、9月9日を『救急の日』とし、この日を含む1週間（今年は、9月9日（日）から9月15日（土）まで）を「救急医療週間」と定め、救急業務の普及啓発運動が全国的に実施されます。



この運動は、救急業務に対する市民の正しい理解と認識を深めることを目的にして、消防本部では週間に次の事業を行います。

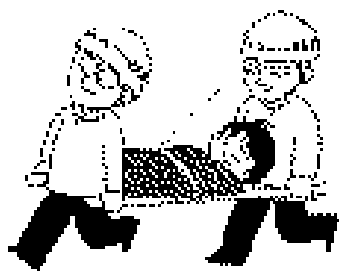
集団救急訓練

（トリアージ実施訓練）
災害発生時に多数の傷病者が同時に発生した場合、傷病者の重傷度の判定・選別

して搬送・治療の優先順位を決めることをトリアージといえます。

もし、災害時の混乱している中で、トリアージを行わず通常と同じように受付順で処置を行った場合、重症者が長時間放置されたり、重症者から処置を始めた場合には、その処置だけで救急隊員や救急資器材等が数多く使われてしまい、確実に救命可能な外の重症者の処置が出来なくなることも考えられます。

こうした問題を解決し、傷病者の救命や治療を最大限効率的、効果的に行うためトリアージが必要不可欠となるため、消防本部では集団救急発生事故を想定したトリアージ実施訓練を行います。



家族の命が救える 市民救命士講習会

消防本部では、毎月第4日曜日（午前9時～正午）に「ハートtoハート講習会（市民救命士）」を開催しています。

また、会社や町内会等各種団体については、第4日曜日以外の日でも受け付けています。時間・場所等は消防本部へ相談してください。

ハートtoハート講習会を受講してから3年を経過された方は、救命技能を維持向上するため、再講習を受講してください。

もしもの時のために、一人は応急手当を覚えましょう。

問合先 加西市消防本部（電話 42-0119）警防課救急係まで。

☆ハートtoハート講習会

6月の受講者

（新規受講者）	53名
トライ・やる	10名
宇仁小学校PTA	42名
（一般受講者）	1名
▽増田吉行	
（再講習者）	12名
宇仁小学校PTA	12名

加西の文芸

一行集

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を表現する

緑 緑 ゴンドラは何処まで落ちる
誰かが嘘をいつている女が倅せそうに歩いている
協道それたはなし 思い出せないままでいる
森の静けさ ただ中にある俺の呼吸音
この指止まれ 傷だらけの指ですが
騙し絵の横顔になって自分と話している
風に紛れて 耳の奥のひそかな乱
風景の亀裂 修復している郷愁

北村 栄一
森田 斉生
辻 美沙
山本 二昭
佐治 靖
いしだ 實
岡 夕花
井塚 理人

かたつむり

映画会 愛のボランティア

7月29日（日）、市民会館文化ホールで映画会「十五歳 学校IV」を開催しました。

この映画会は、加西ボランティア協会の啓発事業の一環として毎年行っており、今年も多くの方々のご協力で開催することができました。

登校拒否を続ける15歳の少年が、ひとり旅を通して成長していく姿を描いた映画で、午前・午後あわせて671名の方々に鑑賞いただきました。

ロビーで行っていた「すみの会」の手作り品バザーに

も多くの方々に立ち寄っていただき、うれしい限りです。映画会の収益は、ボランティア協会の活動資金として大切に使用させていただきます。ご協力ありがとうございました。





ゆく人来る人 —英語指導助手が交代—

加西市での英語指導助手として活躍されたマイケル・ハウさん（北条中・米国）とブレント・ストレバーさん（泉中・米国）が任期を終え帰国されました。代わってエミリー・ガングさん（泉中・米国）とセリーン・アレンズバーグ（北条中・米国）さんが着任されました。



ハウさん（左）とストレバーさん（右）には感謝状を贈呈



ガングさん（中央）とアレンズバーグさん（右）はさっそく浴衣を着てサイサイまつりでデビュー

カブトムシ列車出発

7月28日（土）・29日（日）の両日、北条鉄道は恒例のカブトムシ列車を運行。昨年を上回る322人の子どもたちがカブトムシとの列車の旅を楽しみました。



よさこい踊り伝道師来る

ジュニアリーダー教室の自然体験キャンプに90人の子どもたちが参加、野外炊事やキャンプファイヤーを楽しみました。

また、兵庫教育大学の学生の指導でよさこい踊りに挑戦。小石を詰めた空き缶を鳴子に見立て、大きな掛け声で楽しく踊りました。



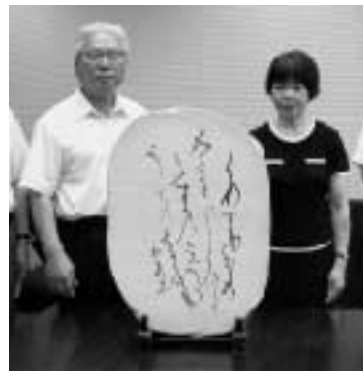
一乗寺旧本堂跡説明会を開催

国の重要文化財、法華山一乗寺（坂本町）本堂の修復に伴う調査の結果、室町末期に火災で焼失した三代目本堂の構造が、現本堂とは異なることがわかり、7月20日（海の日）に現地説明会が開かれました。



陶板に書？

日展入選書道家の前田和美さん（上野田町）から、自らの作品を焼き付けた陶板を寄贈いただきました。作品は市民会館3階に展示しています。



あなたは全て言えました？ 加西市で5重選挙

7月29日（日）加西市では、全国的に見ても非常に珍しい5つの選挙（市長、市議会議員補欠、県知事、県議会議員補欠、参議院議員通常）が行われました。みなさん迷わず投票できましたか？



不在者投票は大混雑



20メートルにも及ぶ選挙掲示板

紫電改を捜せ

第二次世界大戦中の戦闘機「紫電改」が鶴野町の飛行場跡周辺に隠されているのではと、姫路商工会議所のメンバーが現地調査に訪れました。

「紫電改」は米国等に4機が現存するのみ。今後も関係者からの聞き取りや当時の航空写真の照合等により場所の特定が続けられます。



障害者向けインターネット講習を開催

市では、善防公民館で8月4日～9月1日の間に計4回の障害者向けインターネット講習を開催中です。この講習には19名の障害を持つ方々が参加。トラックボール等の補助器具や手話通訳、その他多くのボランティアの協力を得ながら皆さん熱心にインターネット技能の修得に励まれています。



心の教育に役立てて！ （株）マリアンヌ製靴が 1100万円を子どもたちに

7月18日（水）、（株）マリアンヌ製靴（大場八重子社長）から、心の教育に役立つようにと市内小学校へ1000万円、そして下里小学校のマリアンヌ文庫の充実に100万円と計1100万を寄付いただきました。



道しるべ No.194

交流と人権

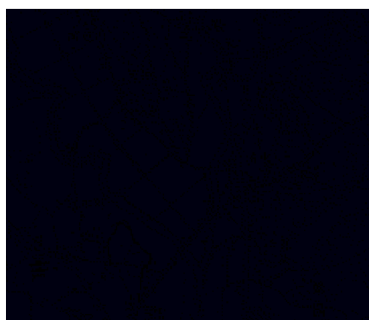
☆ボランティア活動と共生社会！

平成7（1995）年1月17日、兵庫県は、阪神・淡路大震災にみまわれました。その時、私たちは、多くのものを失いはしましたが、大人も子どももみんなで助けあい励ましあって、ともに生きることの大切さを再認識し、「あの過酷な現実の中で私たちを助けた、人と人とのつながり、その暖かさ共に支えあうことの貴さ」（震災6周年の「1.17宣言」）を学びました。

深い悲しみに耐えつつ、互いに励ましあって、今日へと歩んで来るなかで、ひときわ光彩を放ったのが「ボランティア」であったことは記憶に新しいところです。そして、共に支え合い、助け合った人々のあいだから「ボランティア元年」という言葉が生まれました。この言葉は、21世紀の始まりに当たっての私たちの生き方・人間としてのあり方の方向を示しているように思います。

つまり、人と人のかかわり合いを深めつつ、自発的に求めていく活動を通して、互いに助け合い、支えあいながら、社会の一員としての責任を共に担っていくことが確認されたように思います。

人間は一人では生きていけません。温かい心で結ばれた人間関係が人々に幸せをもたらすのではないのでしょうか。



① 土井ノ内遺跡位置図

私たちの歴史みつけた
土井ノ内遺跡の調査で溝の中から大量の弥生土器が出てきました。完形品の土器や破片となっている土器、他に石斧、石包丁などの石器が見つかっています。
この溝は部分的にしか調査していませんが、方形に巡っ

100

土井ノ内遺跡…上宮木町

溝跡から多量の弥生土器見つかる！

弥生時代の方形周溝墓と供献土器

ており、死者を埋葬した部分を溝で区画した弥生時代（約二千年前）の方形周溝墓の溝

少ないようです。もしかしたら葬送儀礼の方法が異なっていたのかもしれない

方形周溝墓では死者に捧げられた供献土器が数点見つかる事が一般的に多く、今回のように大量の土器が見つかる例は



② 溝の中の弥生土器



③ 供献土器の一部

教育

花と緑に囲まれた学校

加西市立九会小学校

九会小学校の特色

の二つは花・花壇には

真赤なサルビアやオレンジのマリーゴールドが、青々とした葉を茂らせ真夏の太陽のもと、元氣よく咲いています。また、プランターには、ペチュニアがピンクや紫の美しい花をつけ、風にゆれて

ます。

また、本校では、プリムラを卒業生に手渡すことが恒例となっています。この花を育てるのは、5年生です。お世話になった卒業生に対して、在校生ができることは何かと考えた時、自分たちが育てた花をプレゼントしようということになりました。9月上旬に種まきをし、黒いポットに植え替え、心を込めて育てていきます。



これらの樹木のほとんどは卒業記念樹で、運動場を囲むようにして、小川の森、樹木林、冒険の森という三つの森があります。

森には、楠や20メートルを越すイチヨウ、ポプラなどの大木が空に届か

ばかりに茂っています。

花を育てることによって、子どもたちは花の種の小ささに驚き、その種がやがて発芽し小さな苗となる時、植物の持つ生命力に感動します。余った苗を家に持

ていきたいと思います。

虫歯予防にキシリトールを！



虫歯菌は食べ物に含まれる糖分をえさにして増殖し、虫歯を作ります。キシリトールは虫歯菌の活動を抑える力を持った甘味料です。歯科に関心の高い北欧ではキシリトールを多く含むお菓子を虫歯予防に推奨しています。お菓子もっさり選びたいですね。
(加西市歯科衛生士会)



こころは健康です

気をつけて！

結核は、昔の病気ではありません

結核は、最近増加傾向にあり、国内で毎年4万人以上の患者が出ている病気です。最近では、患者が高齢者及び事業所・学校・病院などでの集団感染など、深刻な問題が生じています。

結核は、結核菌が体内に入り、抵抗力が低下したときに発病しやすい病気です。しかし、結核菌は、何年も潜伏することができるので、かなりの年数を経て発病する場合があります。また、症状は咳が主で、その症状はかぜの症状と似ていることから、かぜと判断して売薬ですませてしまい、結核と診断されるまでに咳やくしゃみで菌を多くの人にふりまき、集団感染の原因をつくってしまうという大変怖い病気です。

9月24日から9月30日は、結核予防週間です。一人ひとりが結核に関心をもち、正しく理解した上で、次のようなことを心がけましょう。

- ①年に1回は、必ず胸部レントゲン検査を受けましょう。加西市では、町ぐるみ健診・医療機関健診等を実施しています。詳細は、健康づくりカレンダー・広報に掲載しています。ぜひ、ご利用ください。
- ②いろいろな食品をしっかり食べ、十分に睡眠をとり、適度に運動を楽しむなど、日頃から体力づくりに心がけましょう。
- ③乳幼児は、生後3ヵ月から48ヶ月未満までがBCG予防接種を受けられる年齢です。早い時期に受けてください。
- ④咳が2週間以上続く時は、必ず医師にかかりましょう。

医学の進歩は、高齢者が重い病気になっても、その救命、延命を可能にしましたが、その一方で、せちかく助かっても寝たきりになれば手放して喜ばません。患者さんや家族、医療者の共通の願いは、救命された後、『再び人として健康で自立した姿に回復する』ことです。

しかし、現代医療では、寝たきりや生活障害を予防する薬はなく、これらの対処は看護やリハビリテーションの領域であると考えられています。

そこで、加西病院では、増加する高齢患者の寝たきりを防ぐ手段として、腹臥位（うつ伏せ）療法を導入してみました。その結果、いくつかの効果を認めましたので紹介します。

腹臥位療法を始めるにあたっては、①患者さんの状態をよく観察し、医師と



相談します。

次に②患者さん（ご家族）が承諾されたら実施の目標と計画を立てます。

③食直後を避け、初めは一日一回、五分位から始め、徐々に延長していきます。

④施行中は窒息や骨折を起こさないようにしっかりと患者さんを見守り、声をかけをします。

生ある限り、いきいきと！ 腹臥位療法の勧め



市立加西病院
看護部長
熊谷 佳代

⑤痰などの排出に備え、顔の下にタオルを敷きます。

⑥体や関節の変形の強い方は枕などを活用します。

加西病院では導入以来2年半で、90余例の方にこの療法を試みました。その中には「表情が生き生きとし、しっかりと会話が出てくるようになった」、「自立意欲が出てきた」など、精神機能の改善や、「痰がたき出るようになった」、「床ずれが良くなった」、「便秘が解消した」など、良い反応を認めています。

勿論、その効果には個人差があります。しかしこの療法は、安全面に配慮し、慎重にすれば設備もお金もかかりません。ただし、在宅で始めようとお考えの方は、必ず、医師や保健婦、看護婦などに相談下さい。

詳細は加西病院ホームページに掲載しておりますので、是非、ご覧下さい。

加西病院では、これからも患者さんの寝たきり予防や、自立支援に積極的に取り組みを続けたいと思います。

夏のカレー味野菜煮込み

〈作り方（4人分）〉

- ①煮込み鍋にオリーブ油（大さじ2）を熱し、にんにく、しょうがのみじん切り（各大さじ1）を炒め、煮えにくい野菜から順に火を通し、味つけにカレー粉（大さじ2）、プレーンヨーグルト（1カップ）、塩（小さじ1）、黒こしょう少々を入れ煮込む。
- ②野菜が柔らかくなると、ミニトマトを加えて、うす口しょうゆ少々を入れ出来上がりです。

〈材料〉夏野菜 小玉ねぎ4個、カボチャ1/6個、ヤングコーン4本、オクラ4本、ズッキーニ1本、ピーマン2個



〈シェフから一言〉

夏野菜なら何でもおいしいですよ。ヨーグルトが入っているのとってもいいかも。蛋白性食品の料理を別に添えてください。

いすみ会（東条原町）
西脇 敦子さん

今月のわが家の健康メニュー

お知らせ

禁煙教室

「たばこは、身体に悪い!」
とわかっていてもやめられない方、又は「たばこをやめたい、たばこをやめよう」と決心されている方など、禁煙教室に参加してみませんか。教室は、来所2回・電話3回シリーズであなただけのパーソナル禁煙のサポートをします。

日時
1グループ 9月12日(水) 18時～20時
2グループ 10月20日(土) 10時～12時

場所 健康増進センター

対象 禁煙に関心のある20歳以上の方

内容 『呼吸一酸化炭素濃度測定』・『尿中ニコチン濃度測定』等、たばこが自分の身体にどれくらい影響しているか確認しながら、たばこの害についての認識を深め、禁煙にチャレンジしていきます。

申込方法 9月6日(木)までにグループを指定して健康長寿課(電話42-8723)まで。

排水設備工事

責任技術者試験

試験日 11月11日(日)

会場 流通科学大・姫路獨協大学

申込書配布 上下水道部管理課下水業務係にて9月3日(月)～14日(金)

受付期間 9月10日(月)～14日(金)

受験資格 試験実施日において満20歳以上で一定の要件を満たす者

受験講習 10月中、下旬実施予定

申込・問合先 上下水道部管理課下水業務係
(電話42-8762)

第16回加西市民音楽祭 参加者・団体募集

日時 11月11日(日) 午後1時30分開演

場所 市民会館文化ホール

参加資格 市内在住の音楽を愛好する個人・家族及び団体(団体の場合、構成人数の半数以上が市内に在住もしくは勤務する者であること)

参加費 個人 5,000円
団体 10,000円

出演時間 音楽8分・楽器15分
応募締切 9月13日(木)

申込・問合先 教育委員会生涯学習課芸術文化係(電話42-8775)

〈特別〉児童扶養手当受給者の皆さんへ

「現況届」「所得状況届」は提出されましたか?

現在児童扶養手当を受給されている方は「現況届」を、特別児童扶養手当を受給されている方は「所得状況届」を毎年1回提出していただくことになっています。この届により8月以降の手当の支給を判定しますので、まだの方は9月11日(火)までに必ず届出してください。

◇児童扶養手当とは……

次の理由等により、父と生計を共にできない児童を養育している人に支給される手当です。

〈対象となる児童〉

父母が離婚後、父と生計を共にしていない

父が死亡(遺族年金なし)または生死不明

父が障害のため就労不可

(年金非該当)

婚姻せずに生まれた

父が1年以上拘禁

※申請者本人・申請者と同居している家族に対して、所得制限があります。

◇特別児童扶養手当とは……

心身に中度以上の障害のある20歳未満の児童を養育している保護者に対して支給される手当です。

※保護者本人・保護者と同居している家族に対して、所得制限があります。

問合先 社会福祉課 女性児童係(電話42-8726)

ホストファミリー募集

観月の夕べ国際交流会のために来市される兵庫県海外技術研修員6カ国(15名)のホストファミリーを募集します。

実施日 9月29日(土)～30日(日)

申込み締切 9月17日(月)

申込先 加西市都市親善友好協会(電話42-8701)

消費生活相談Q&A 名義貸しは大変危険

① 友人が事情がありサラ金からお金を借りることができないと言うので、必ず私に返すという約束で名義を貸した。毎月返金されていたが、最近払ってくれなくなった。どうすればいいか?

② この場合勝手に名前を使われたわけではなく、自分が名義を使われることを認めています。名義を貸した人とサラ金業者との間には、金銭の貸借契約が成立していますので、名義を貸した人がサラ金会社に返済する以外には方法はありません。

友人が責任を持って返すという約束のもとで名義貸しを了承したのなら、友人にきちんと返すよう要求するしかありません。

名義貸しは大変危険です。慎むべきことです。

■消費生活相談窓口(毎週火曜日午前9時～午後4時、市役所2階電話42-8739)

再生修理会

日時 9月3日(月) 午前9時～午後3時

受付 午前9時～12時

場所 JAかさいし下里支店

対象 包丁、ハサミ、靴、洋傘等

問合先 くらしと生活を守る会事務局(電話42-8730)



わが家の花一輪

かのん
藤井花音ちゃん(殿原町)
7カ月

＜ママの一言＞

離乳食をパクパク食べるようになりました。好き嫌いせず丈夫に育ってね。

パパ・靖典さん
ママ・智美さん

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
平成13年6月生れの乳児 8月28日(火)
《平成13年7月生れの乳児 9月25日(火)》 | (受付時間)
午後1時～2時 |
| ■4カ月児健診…毎月第1水曜日
平成13年4月生れの乳児 9月5日(水)
《平成13年5月生れの乳児 10月3日(水)》 | 午後1時～2時 |
| ■1歳6カ月児健康診査…毎月第2火曜日
平成12年3月生れの幼児 9月11日(火)
《平成12年4月生れの幼児 10月9日(火)》 | 午後1時～2時 |
| ■3歳児健康診査…毎月第3火曜日
平成10年7月生れの幼児 9月18日(火)
《平成10年8月生れの幼児 10月16日(火)》 | 午後1時～2時 |
| ■乳幼児保健相談…毎月第2水曜日
希望者 9月12日(水)
《10月10日(水)》 | 午後1時～2時 |
| ■離乳食講習会…毎月第2水曜日
希望者 3～5月児の保護者 9月12日(水)
エプロンをご持参下さい。《10月10日(水)》 | 午後1時～1時30分 |
| ■妊婦教室と母子手帳の交付…毎月第3木曜日
8月16日(木)
《9月20日(木)》
《10月18日(木)》 | 午前9時～9時30分
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)

休日のお医者さん

- | | | |
|----------|------------|-----------------|
| 8月19日(日) | さたけ小児科 | (北条町・電話43-1717) |
| 26日(日) | 米田病院 | (尾崎町・電話48-3591) |
| 9月2日(日) | 坂部整形外科 | (北条町・電話43-1444) |
| 9日(日) | あさじ医院 | (若井町・電話44-0225) |
| 15日(土) | 横田内科医院 | (北条町・電話42-5715) |
| 16日(日) | 大杉内科医院 | (別府町・電話47-0023) |
| 23日(日) | おりた外科胃腸科医院 | (北条町・電話42-6000) |
| 24日(月) | 荒木医院 | (北条町・電話43-9711) |

※変更になることがありますので、お確かめください。



わたしの夢

北条小学校6年

藤原 桃子さん

私の夢は、メイクアップアーティストになることです。私がメイクもしむんが、お友達のお宅を回って撮影して楽しいです。この人が撮影をする姿も見れば、うれしくなり、私もお宅を回ってメイクをする事ができるようになると取うので、私は将来メイクアップアーティストになりたいです。

相談

- 特設人権相談(人権・不動産登記・相続・離婚問題など)
9月4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)
9月4日(火)午後1時30分～午後3時30分 市民会館1階会議室
- 人権擁護委員会による人権相談所(神戸地方務局社支局)
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)
9月6日(木)健康福祉会館
9月13日(木)農村環境改善センター・8月16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
8月23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)
毎週火曜日午前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

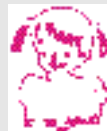
パパ・ママクラブ

問合先 健康長寿課(電話42-8723)

妊娠5～6ヵ月のママとパパ 10月20日(土)午前9時30分～10時

妊娠8ヵ月以降のママとパパ 8月18日(土)午前9時30分～10時

★電話でご予約の上、参加下さい。



市立図書館だより

新着書

※ほんの一部です。

アイラブフレンズ(東 義久著)
おとごらべ(嵐山光三郎著)
袂のなかで(今江祥智著)
小説小泉純一郎(大下英二著)
ちゅるさん(岡田恵和著)
センセイの鞆(川上弘美著)
悪魔の旅人(篠田真由美著)
小春日和(野中 柊著)
前田利家とまつ生涯(童門冬二著)

つらつら椿(別所真紀子著)
ため息の時間(唯川 恵著)
こぼん(吉村喜彦著)
ノー テアーズ(渡辺由佳里著)
「自分の木」の下で(大江健三郎著)
哀愁の音色(竹西寛子著)
ホワホティアス(ゼイヂョスマス著)
七番目の天国(アリスホフマン著)

ほか

【おはなし会】9月8日(土)(午後2時から30分程度)

【休館日】月曜日・8月21日(火)・9月15日(土)

お知らせ

献血のお知らせ

健康だからできること
……「献血」

健康な時、そのありがたさ
になかなか気づきにくいもの
です。健康だからこそできる
こと「献血」もその一つです。
患者さんにとってより安全性
の高い献血を安定的に確保し
ていくためには、健康な方
の献血への協力が必要です。

☆献血日程

日時 9月3日(月)10時～11
時30分・12時30分・15時30分

場所 ジャスコ加西店

主催 加西ライオンズクラブ

問合先 健康長寿課

(電話42-8723)

身体障害者移動相談

対象 聴覚障害の記載のある
身体障害者手帳を有する方
内容 補装具(補聴器)交
付・修理の適合相談などを兵
庫県身体障害者更生相談所が

行います。

日時 9月18日(火)午前9時
30分から正午まで

場所 健康福祉会館研修室

申込・問合先 9月11日(火)ま
でに社会福祉課地域福祉係へ

(電話42-8725・FAX43

1801)

農用地区域の 除外申請を!

住宅の建設等、緊急かつ具
体的計画のある土地利用案件
について、加西農業振興地域
整備計画に係る農用地区域か
らの除外申請を受け付けます。

受付期間 9月14日(金)～28日

(金)(土・日曜、祝日除く)

受付場所 農林共済課

(電話42-8741)

自衛官募集

種目 ①航空学生②一般曹

候補生③曹候補士④2等陸海

空士⑤防衛大学校⑥防衛医科

大学校⑦看護学生

応募資格

①⑤⑥高卒(見込)21歳未満の

男女

②18歳以上24歳未満の男女

③④18歳以上27歳未満の男女
⑦高卒(見込)24歳未満の男女

受付期間 ①②③④9月7日(金)まで

⑤(推薦)9月5日(水)～7日(金)

⑥(一般)⑦9月13日(木)～10

月12日(金)

問合先 青野原分駐所

(電話0794-66-7959)

ご利用ください

高齢者住宅整備資金

お年寄りの専用居室等が必
要で自費で整備することが困
難な方は、高齢者住宅整備資
金をご利用ください。

対象 市内に1年以上居住

し、60歳以上の親族と同居ま

たは同居しようとしている方

で、かつ前年度までの市税を

完納されている方

貸付金額 200万円以内

受付期間 9月3日(月)～

10月31日(水)

申込先 健康長寿課

(電話42-8728)

第35回加西市文化祭

「文芸展」作品募集

豊かな心と安らぎに満ちた
市民文化の向上を目的に開催

する第35回加西市文化祭「文
芸展」の作品を募集します。

応募資格 一般の部 高校生

以上であれば市内外を問わない

ジュニアの部 市内在住の小学

生・中学生

部門 俳句・短歌・川柳・

一行詩・エッセー(二行詩・

エッセーは一般の部のみ)

出品点数 1人2点以内(自

作で未発表のもの)

応募方法 ハガキ(エッセー

は400字づつ原稿用紙に

住所・氏名・部門・作品を楷

書(難解な漢字にはルビも)

で記入し申し込んでください。

締切り

一般の部 9月3日(月)

申込先 教育委員会生涯学習

課(電話42-8775)

事業所・企業統計調査

にご協力を!

10月1日、全国一斉に事業

所・企業統計調査が行われま

す。この調査は将来の行政資

料となります。9月下旬から

調査員が各事業所に伺います

ので、ご協力お願いします。

問合先 総務課

(電話42-8702)

平成13年度

市県民税・国民健康保険税・介護保険料(普通徴収)
第2期分及び個人事業税(第1期分)の納期限は

8月31日(金)です。

納期内完納にご協力をお願いします。

◆問合先 税務課(8712)

個人事業税は社県税事務所(北播磨県民局内
直税課(0795 9339))

終戦当時引揚げ者の皆様へ

税関では、お預かりしている次の通貨及び証券等をお返ししています。

終戦後、外地から引揚げてこられた方々が上陸地
の税関、海運局に預けられた通貨及び紙幣。

外地の終結地において、総領事館等に預けられた
証券等のうち、日本に送還されたもの。

問合先 姫路税関支署管理課(0792 4571)

※返還の申し出は本人だけでなく、家族の方にもできます。

美しい環境を守るため、空き地や休耕田の草刈りをしましょう。

2002年加西市成人式

新成人代表者

(運営スタッフ) 募集

2002年加西市成人式に向けて、市が主催して実施する式典の企画・運営を進めるにあたり、運営スタッフとしての新成人代表者を募集します。

募集人員 10名程度

応募資格 次の条件を満たす方

- (1)昭和56年4月2日から昭和57年4月1日までに生まれた方で、加西市内に住民登録または帰省先がある方。
- (2)運営スタッフ会に継続して出席できる方。

運営スタッフ会

9月から12月まで月1〜2回程度、平日夜間に開催。

運営スタッフの役割

おくやみ



死者	年齢	喪主	町名
小田ひさ子	80	見隆	久倉
榊田清二	66	幸宜	東高
井上源治	93	敏一	朝妻
中塚みつ子	85	敏一	池上
平田嘉子	75	敏一	古坂
北村七五夫	86	一貞	三郎
塚原おきょう	87	俊美	黒駒
岡田久雄	78	俊和	青野
中井大治	88	三貴	網引
前川十治	73	武清	網引
鈴木馨	82	泰司	河内
高内麻衣	18	晃昇	東前
井上きみへ	82	芳昇	東長
玉置たみ子	80	貞一	上芥
藤元廣司	84	節一	山下
奥隅貞雄	85	節一	加西
石井登茂子	85	浩一	河内
高見實	84	浩一	笠原
佐伯なら江	93	邦雄	坂畑
古家おしか	76	タケ	福吉
斉藤一茂	57	一也	中西
橋本ミキエ	81	幸正	鴨上
三宅茂一	89	利定	上野
朝田進	65	昌克	河内
小田義夫	90	淳博	下若
藤原さくの	80	清隆	山道
是常光夫	82	昇行	玉野
高橋政和	53	富雄	大原
高見はまゑ	83	富子	宮木
柴田秀行	68		
松本とく	85		
柏木義男	79		
深田しづゑ	77		
竹内利行	65		
神戸君子	88		
上田俊男	76		

(7月31日受付分まで・敬称略)

お詫びと訂正

7月号の故小林政一氏の喪主は敏博氏でした。お詫びして訂正します。

市長及び市議会は弔電を自肅しております。ご冥福をお祈りいたします。

成人式の式典における企画や運営について、市と協力して具体的な検討を進めるとともに、式典当日の運営に携わります。

募集締切 8月31日(金)

申込・問合先 秘書広報課

(電話42-8701)

ふれあいの祭典

ミュージック・グランプリ

フェスティバル

全国の各種音楽コンクールで優秀な成績を収めた県内の音楽家・団体が一堂に会します。フイナレには合同演奏も。

日時 9月8日(土)

午後3時

場所 市民会館文化ホール

入場無料

問合先 教育委員会生涯学習課

(電話42-8775)

かさい日本語クラス

受講生アシスタント募集

9月から開講するかさい日本語クラスで日本語を勉強する外国人受講生と学習を手伝って頂く日本人のボランティアアシスタントを募集します。

問合先 加西市都市親善友好協会事務局(電話42-8701)

在宅栄養士研修会

あなたのライセンスにみがきをかけませんか?

実施回数 9月〜3月の間に3回程度

内容 公衆栄養活動の進め方

参加費 無料

問合・申込先 加西健康福祉事務所(電話42-0266)

入札参加補充受付

平成12・13年度建設工事、測量等(測量、建設コンサルタント等、物品の製造・買入れ等(物品の製造、買入れ、売払い、役務の提供等)にかかる入札参加資格審査申請の補充受付を次の要領により行います。

受付期間 9月3日(月)〜10日(月)

受付場所 財務管理部管財課

申請様式

- ①建設工事・測量等
- ②物品の製造・買入れ等

建設省統一様式等

市指定用紙(二部500円)

提出方法 郵送もしくは持参

(郵送については9月10日消印分まで)

問合先 財務管理部管財課

(電話42-8704)

善意の花束

社会福祉協議会(善意銀行)への寄付

一般預託

○黒駒 塚原伸也 30万円
(青少年の健全育成資金として)

指定預託

☆加西ボランティア協会へ
○田町 竹本幸夫 1万5000円

○匿名(Y・Y) 4万円
○匿名 3万円
○美心 2万円
○匿名 2万円
☆希望の郷へ
○田原 井上 弘 20万円
一般預託
○鴨谷 小田幸則 2万円
○播磨中央福祉専門学院 4万円

供養預託

○故後藤 勝(朝香秀晃) 20万7851円



(受付順 敬称略)

太古のロマンにあわせてみませんか？

古墳の発掘に挑戦！

☆発掘対象 玉丘古墳群（笹塚古墳公園）

場 所 古坂7丁目
日 時 10月6日(土)・7日(日) 午前9時～午後3時
募集人員 20名（応募者多数の場合は抽選）
申込み締切日 9月10日(月)
申込み方法 ハガキもしくはFAX
対象者 市内在住または通勤・通学している者
 ※グループでの応募は4名まで、行事保険料として
 1人1日50円を負担していただきます。



文化財体験講座

募集人員 各講座20名（先着順）
申込み方法 電話もしくはFAX
場 所 玉丘史跡公園手づくり庵
 ☆石器・装身具づくり 8月25日(土) 午前9時～正午
 ☆古代織物 9月15日(土) 午前9時30分～午後4時
 ※各講座とも材料費を負担していただきます。

☆草木染め 9月30日(日) 午前9時～午後3時
 ☆土器づくり 10月21日(日) 午前9時～午後3時
 11月 3日(土) 午前9時～午後3時

☆問合・申込先 〒675-2395 教育委員会総務課文化財係（電話42-8770 FAX42-1803）

敬老月間 ふるさと福祉事業

芝居とお風呂をお楽しみください！

敬老月間の9月中、健康福祉会館で劇団 匠（座長：松平 涼）による芝居公演（入場無料）を開催します。
 また65歳以上の方には、3階のお風呂も無料ですので、ぜひお越しください。

☆芝居公演日（入場無料）

9月1日・2日・4日～9日・11日～14日・16日・18日～22日・25日～29日
 時間 午前10時30分～午後3時（昼休憩あり、時間は予定）

☆風呂無料日（65歳以上の方のみ）

9月1日・2日・4日～9日・11日～14日・16日・18日～22日・25日～30日
 時間 午前10時～午後6時30分

☆問合先 健康長寿課（電話42-8728）

☆送迎バスが利用できます！

市内老人クラブ会員等10名以上の団体は送迎バスが利用できます。

申込先 社会福祉協議会 総務課（電話42-8888）



ナツフジ
 カンカン照りの日射の中
 で、暑さと渴きに万物すべ
 てがぐったりしているよう
 に見える中で、やや小型で
 白花のフジとよく似た花が
 美しく咲いているのがナツ
 フジです。
 フジが4月に花をつける
 のに対して、夏の暑い盛り
 に咲くのでこの名がありま
 す。茎・葉・花とも、型は
 フジとよく似ていますが、
 全体的にフジより小型です。
 茎も太いものはありません。
 また、フジの花が枝先に咲
 くのに対して、ナツフジは
 茎の先端の近くの葉のつけ
 ねに花房ができます。
 同じ真夏に咲く花でも、
 サルスベリの赤花は暑さを
 感じますが、ナツフジの白
 花はやさしく、何となく涼
 しさを感じることができ
 花です。



暑さに負けず涼しげな白
 花を咲かせるナツフジ

ふるさとの自然
 90

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

ホームページ <http://www.city.kasai.hyogo.jp>

KASAIデータバンク H13.8.1現在（前月比）

人 口 / 52,070 (－3) 世帯数 / 16,106 (+19)
 男 / 25,252 (－10) 女 / 26,818 (+7)

■広報かさいは、資源保護のため100%再生紙を使用しています。

100

16