

広報

さよう 10

VOL.229

令和6年(2024)

人と地域 行政をつなぐ まちの総合情報誌

Sayo Town Public Relations



姫新線もっと乗ってな一

駅周辺を活性化し、鉄道利用者の増加をめざす取り組みに
佐用高校生が企画し活躍しました。当日は、姫新線を利用
して来場した人に、高校生がデザインしたオリジナルクリ
アファイルがプレゼントされました。(関連ページ5ページ)

歌い続けた 14 年間は宝物



佐用いのりのとき合唱団
孝本 鈴子さん（上長尾）

最後の演奏会を終えて
胸がいっぱいです。特に
今日は、これまでかなか
足を運べなかった遺族
の方が聞きにきてくれて
いて、本当にうれしな
かったです。歌い続けた 14
年間は、仲間との大切な
宝物になりました。

合唱で町の力を感じることができた



レクイエム・プロジェクト
代表 上田 益さん

人口が少なく、水害で
大きな被害を受けた町な
ので、合唱団が根付くか
不安もありました。しか
し、こんなに広がり 14
年間続くことは素晴らしいこと。町の力を感じ
ることができました。これ
からもふるさとへの想い
を歌でつないでください。



来場者全員で「大切なふるさと」を歌いました



これまでの感謝を込めて花束が贈られました



Close Up クローズアップ Monthly Pick up 今月の注目 1

大切なふるさと
上田 益／作詩・作曲

① 今年も夏が来て
ひまわりの花が咲く
めぐる季節が いのち育み
鮮やかに輝く
あの日のふるさとの
悲しい思い出を
私の胸に そっと抱きしめ
未来へ向かう

② 秋の澄み渡る風
冬の凍てつく寒さ
めぐる季節が いのち育み
静かに春を待つ
あの日のふるさとの
つらい思い出を
あなたの胸に そっと抱きしめ
未来へ向かう

③ 暖かな春の陽
花たちは咲き競い
星になった あなたの思い
清らかに薫る
菜の花で編んだ
柔らかな架け橋は
残された人を しっかり結び
未来へ導く

美しい桜も 若葉の緑も
ふるさとの明日を 見守っている

いつまでも いつまでも
私たちが共に 歩む
いつまでも いつまでも
大切なふるさと

山々が色づき 夢へと導く
朝霧がいのちの 扉をひらく
いつまでも いつまでも
さみのやさしさ 忘れない
いつまでも いつまでも
大切なふるさと

当日の様子は、10月9日㊦から
22日㊦までの間、佐用チャンネルで
放送します。また、町公式 YouTube
でも公開しています。

レクイエム・プロジェクト佐用町2024

ふるさとの復興への想いを 歌で紡いだ14年

平成21年に町を襲った豪雨災害をきっかけに発足した「佐用いのりのとき合唱団」が、最後の演奏会となる「レクイエム・プロジェクト佐用町2024」を、8月25日にスピカホールで開催。集まった250人の聴衆の心を揺さぶりました。

作曲家の上田益さんが、阪神・淡路大震災をきっかけに、自然災害や戦災の犠牲者を追悼するために立ち上げた「レクイエム・プロジェクト」。平成22年には、町が災害からの復興に感謝する「佐用町感謝のつどい」で、町民をメンバーに加えて公演を行いました。「佐用いのりのとき合唱団」は、この日の公演で会場に響いた歌声に感動した有志が集まり結成されました。

結成後は、上田益さんが水害から復興に向かう佐用町をイメージして作詞・作曲した「大切なふるさと」を中心に、犠牲者への哀悼や未来への希望、ふるさとへの想いを歌に託してきました。

これまで年に1回の演奏会を行ってききましたが、メンバーの減少もあり、水害から15年を迎えたタイミングで活動を終了することを決めた同合唱団。スピカホールで開催された最後の演奏会は、メンバーたちが歌に込めたふるさとへの温かい想いに包まれ、感動的なフィナーレを迎えました。



たつの市から姫新線を利用して来てくれたお客さんに記念品を渡しました

町と県は、「JRローカル線駅周辺活性化モデル事業」を実施し、駅周辺の魅力を向上させ、鉄道利用者の増加をめざしています。佐用駅周辺では、昨年度に引き続きコバコ(株)が手を上げ、「佐用高校と創る駅前活性化プロジェクト」を計画。9月15日にコバコWork&Campで「佐用高校生による新涼みんなの祭り」が開催されました。

当日は、高校生が幅広い世代に楽しんでもらおうと考えた、かき氷やわたあめなどの食べ物コーナーや、射的などの遊びコーナーが設置され、来場者を楽しませました。また、姫新線を利用して来場した人に、高校生がデザインしたオリジナルクリアファイルをプレゼントして、姫新線の利用促進を働きかけました。



手作りの射的が一番人気のコーナーでした

Close Up クローズアップ

Monthly Pick up
今月の注目

3

佐用高校生が手作りのお祭りでにぎわいつく 姫新線の利用促進で町を盛り上げる

町と県は、駅周辺の魅力を向上させ、利用者の増加をめざす「JRローカル線駅周辺活性化モデル事業」に取り組んでいます。その一環として、9月15日に佐用駅前のコバコWork&Campで「佐用高校生による新涼みんなの祭り」が開催されました。会場には、姫新線を利用した人を含めて約400人が来場し、にぎわいました。



プレゼントされたオリジナルのクリアファイル

Close Up クローズアップ

Monthly Pick up
今月の注目

2

各地域で敬老行事を開催

「長寿おめでとう」イベント

多年にわたり社会に尽くしてきた年長者を敬愛し、長寿を祝う「敬老の日」。この日に合わせて各地域では敬老会などが開催され、参加者は、催された芸能や会食を楽しんでゆったりとした時間を過ごしました。



た古川出身の晴香うららさんの軽快なトークと歌謡ショーにうっとり（海内・桑野自治会）

敬老月間である9月に、町内各地で敬老行事が行われました。今年は自治会や地域ごとにさまざまなイベントが企画され、満75歳以上のご長寿のみなさんが、記念品を受け取ったり、歌謡ショーなどを楽しんだりしました。

久崎地区では、久崎地区センターに95人が集まり、

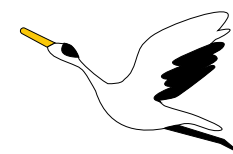


横山ひろし・春けいこさんの夫婦漫才で笑いと拍手に包まれました（三日月地域）



食事をしながら近所の人々と楽しい時間を過ごしました（久崎地区）

お弁当が振る舞われた懇親会のほか、久崎駐在所の穂積佑紀巡査部長による防犯教室や、演歌歌手ハヤトさんの歌謡ショーが開催されました。参加した芳原英夫さん（円光寺）は「みんなが集まって顔を合わせることはよいこと。楽しい時間が過ごせた」と、穏やかな笑顔を見せました。



町内のご長寿

（9月17日現在）

「長寿」

①福山 美代さん （南中山）	108歳
②服部 勇さん （廣山）	104歳
③諏訪 岩江さん （本位田甲）	103歳

「ご長寿夫婦」

①三枝 勇さん 郷子さん （上町）	100歳 99歳
②井口 弘さん 亘さん （力万）	101歳 96歳
③仲元 久嗣さん ふみよさん （東本郷）	97歳 94歳



9/12 体力年齢で自分を知る

9/12 13 体力テスト



少しでも良い結果が出るように参加者は取り組みました

町スポーツ協会は、自分の体力年齢を知ること、健康増進に取り組むきっかけを作ってもらおうと「体力テスト」を上月体育館で開催し、約 40 人が参加しました。

参加者の多くは、体力年齢が実年齢よりも高い結果に落胆しながらも「明日からがんばらんと」と、健康づくりに前向きな言葉を話しました。

9/17 30 年続く文化の軌跡

9/17 第 30 回観月の夕べ



息の合った詩吟を披露した「紫州流日本明吟会」

町文化協会は、毎年恒例の「観月の夕べ」をさよう文化情報センターで開催しました。

中秋の名月に合わせたこのイベントも、今年で 30 回目を迎えました。お茶席や芸能発表などが行われ、同協会の四方田義夫会長（栄町）は「1 人でも多くの方がこの舞台に上げられるように、今後も続けていきたい」とあいさつしました。

9/6 参観日で学ぶ姿を見せる

9/6 佐用日本語学校オープンスクール



交流会では、日本での暮らし方のアドバイスを受けました

佐用日本語学校は、校内の雰囲気を知ってもらおうと「オープンスクール」を開催しました。招待されたのは、久崎地域の住民やアルバイト先、下宿先の自治会など、普段から学生と関わっている地域のみなさん。学生たちにとっては「参観日」となり、少し恥じらいながらも一生懸命日本語を学ぶ姿を見せました。

9/13 収穫の秋を分かち合う

9/13 「さよう農の匠」養成塾で梨収穫



農業は収穫するときが一番のご褒美です

「さよう農の匠」養成塾の果樹コースは、味わいの里三日月の農地で、梨の収穫を行いました。今年の夏は高温とカメムシの被害があったものの、収穫した梨の糖度を測ると 14 度を超え、塾生たちからは笑みがこぼれました。収穫された梨は、大きさごとに仕分けされ、味わいの里三日月に出荷されました。

8/24 川に親しみ愛着を深める

8/24 千種川チチコつり船越大会



自然を感じながら楽しめるのがチチコ釣りの醍醐味です

千種川圏域清流づくり委員会と町は、地域の川に親しんでもらおうと「千種川チチコつり船越大会」を、南光自然観察村で開催しました。

高学年の部で 7 匹のチチコを釣り上げて優勝した寺坂隼さん（久崎）は「少しでも魚の反応があると、すぐに釣り上げた」と、釣りのコツを自慢げに話しました。

9/2 智頭急行佐用駅に副駅名

9/2 近畿農産資材㈱がネーミングライツ契約



除幕式に参加した近畿農産資材㈱の西威誠社長（左）と智頭急行㈱の西尾浩一社長

町内で農業や園芸用の土などを製造する近畿農産資材㈱は、智頭急行㈱が開業 30 周年を記念して募集した「駅名ネーミングライツ（命名権）」のスポンサーとなりました。

同社は「生命の源の土づくり」を副駅名と名付け、今後 1 年間は、ホームの駅名標に掲示されるほか、パンフレットなどにも記載されます。

8/23 あなたのなりたい職業は？

8/23 トライアルキッズ



「思ったより力がある」と生地からピザを作りました

町商工会青年部は、町内の職業を体験する「トライアルキッズ」を南光スポーツ公園周辺で開催し、約 100 人が参加しました。

イベントの運営には、「将来を考えるきっかけになれば」という思いから、町内の事業所や団体など総勢 30 人が携わり、子どもたちが大人への一歩を踏み出すサポートをしました。

8/24 三方里山に大輪の花が咲く

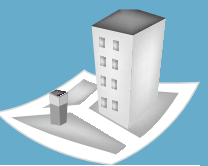
8/24 日限地藏尊夏大祭



毎年、佐用の夏の終わりを告げる日限地藏尊夏大祭

田此日限地藏尊奉賛会は、三日月地域の夏の風物詩である「日限地藏尊夏大祭」を、田此商店街で開催しました。

「多くの人に来てもらいたい」と、例年の 8 月 23 日から、直近の土曜日に変更。祭りの最後には、三方里山の上空に約 500 発の大輪の花火が打ち上げられ、来場者を魅了しました。



令和7年度

保育園・幼稚園の入園受付が始まります

monthly information



町内の保育園・幼稚園で、令和7年4月からの入園希望の受付が始まります。新規に入園の申込みをする場合は、保育や教育が必要であることの認定を受ける必要があります。

●保育料

- ・3歳児から5歳児は**無料**
- ・第2子以降の子どもは**無料**
(同一世帯に18歳以下の兄妹などがある場合)

●申込方法

●申込書配布場所

各保育園、健康福祉課、各支所、出張所、佐用マリア幼稚園（幼稚園書類に限る）

●申込書配布開始日

10月15日④から

●申込場所

入園を希望する保育園、幼稚園

●申込期間

10月28日⑤から11月29日⑤まで

■各園の定員・連絡先

保育園名	利用定員	電話番号
佐用保育園	130	82-2946
利神保育園	15	83-2225
上月保育園	90	86-0103
南光保育園	70	78-0059
三日月保育園	60	79-2221
佐用マリア幼稚園	25	82-2147

※利神保育園は、0～2歳児のみ

■年度途中の入園はご相談ください

年度途中の入園は、保育士の配置などの都合で入園できない場合があります。産休や育休明けなどで、年度途中の入園を予定されている場合は、受付期間内にご相談ください。

問 健康福祉課 ☎ 82-0661

Pick up

宝くじ助成事業

南新町自治会が発電機や空気清浄機などの備品を整備

南新町自治会が、（一財）自治総合センター実施の「コミュニティ助成事業」の助成を受け、環境衛生維持管理に活用するための備品として発電機やプロワ、チェンソーなど、地域コミュニティの維持・発展のための備品として空気清浄機や高座椅子などを整備しました。

この事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施しており、地域社会の健全な発展を図ることを目的に行われています。



問 企画防災課 ☎ 82-0664



10月はがん検診の受診率向上キャンペーン月間です

がんへの対策は早期発見と早期治療

monthly information



がんは40年以上日本人の死因第1位で、今後も高齢化に伴い死亡者数の増加が見込まれています。死亡者数を減少させるには「早期発見・早期治療」が重要です。検診を受けてがんに対するリスクを減らしましょう。



●医療機関での検診

町内の医療機関では、胃・肺・前立腺などのがん検診が助成後の金額で受診できます。医療機関によっては受診できない検診もあるので、詳細や予約は町内医療機関へお問い合わせください。

●今後の集団検診予定

- ・乳がん検診 12月3日④
12月17日④
- ・子宮がん検診 12月9日⑤

※受診するためには、予約が必要です。
健康福祉課でお申込みください。

問 健康福祉課 ☎ 82-0661

Pick up

播磨地域の課題をビジネスで解決するために

「地域しごとサポートセンター」がコバコに開設されました

佐用駅前でコワーキングスペースを営むコバコ(株)は、「地域しごとサポートセンター播磨」を開設しました。

同センターは、地域の困りごとや課題をビジネス的手法によって無料で支援する拠点として、県内6か所に設置されています。センター長の谷口悠一さん（大坪）は、「人口が減少している佐用町でも、できることはたくさんあると思っている。若い世代がチャレンジできる土台を作っていきたい」と、思いを話しました。



8月28日に開催された開所式では、播磨地域の自治体などが集まり、地域課題を共有しました

■相談日

水曜日～土曜日
※土曜日は完全予約制

■相談時間

午前11時～午後4時

■相談内容例

- ・アイデア整理がうまくできない
- ・起業するための相談先がわからない
- ・事業計画の作り方がわからない
- ・情報発信の仕方がわからない など

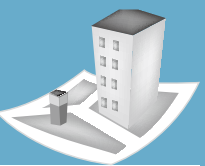
問 地域しごとサポートセンター播磨

（コバコ Work&Camp 内）

☎ 71-2129



◀お問合せは、同センターのホームページをご利用ください



佐用町若者定住応援金

町は若者の定住を応援しています

monthly information

町は、若者の定住を応援するため、若者の住宅取得やリフォーム、新規卒者の就職に応援金、奨励金を交付しています。それぞれ要件がありますので、詳しくは町ホームページをご確認いただくか、商工観光課または健康福祉課までお問合せください。



町内定住就職奨励金

奨励金 **5 万円**

●対象

中学校、高等学校、専門学校、大学等を卒業後、町内の事業所などに正規社員として就職し、就職後 6 か月が経過した人
※申請時に継続して勤務している必要があります
※卒業後 2 年を経過するまでに申請が必要です



若者住宅新築取得応援金

【新築】
応援金 **50 万円**
【取得】
応援金 **30 万円**

●対象

本人またはその配偶者が、申請時に 40 歳以下で町内に居宅を新築、または中古物件を購入し、5 年以上定住する意思のある人

問 商工観光課 ☎ 82-0670



結婚新生活支援補助金

補助金最大 **60 万円**

●対象

新婚世帯の人が、住宅の取得・リフォーム・賃貸費用や引越し費用の実費に対して、夫婦ともに 29 歳以下の場合には最大で 60 万円、30～39 歳以下の場合には最大で 30 万円支給します。

※若者住宅新築・取得応援金との併用はできません。

問 健康福祉課 ☎ 82-0661



11 月のスマホ教室と相談会

問 情報政策課 ☎ 82-0690

●日 時 11 月 11 日㊤、12 日㊤

●場 所 南光支所 会議室

●内 容

(入門編) スマホでカメラを使おう
(応用編) 知っておきたいカメラの活用
(相談会) 困りごとや使い方の相談会

●内 容 10:00～ スマホ教室 (入門編)

11:00～ 相談会

13:30～ スマホ教室 (応用編)

14:30～ 相談会

●定 員 各回 10 人

●予約先 ドコモショップ赤穂店

☎ 0120-029-008



聴覚や発語などに障がいのある人の 119 番通報

Net119 緊急通報システム登録説明会

monthly information



西はりま消防組合では、聴覚や発語などに障がいのある人が、スマートフォンなどを利用し、簡単なタップや文字による会話で通報できる「Net119 緊急通報システム」を導入しています。登録説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。



●日時

10 月 27 日㊤

●開催場所・時間 ※予約不要

- ・穴栗防災センター 午前 9 時～ 11 時
- ・たつの市役所新館 午後 1 時～ 3 時

●対象者

佐用町、相生市、たつの市、穴栗市、太子町、上郡町に在住、在勤、在学の人

●その他

- ・Net119 を利用するには、事前に利用登録が必要です。
- ・登録料は無料です (通信費は利用者負担)。

詳しくは、西はりま消防組合のホームページをご確認いただくか、お問合せください。

問 健康福祉課 ☎ 82-0661

西はりま消防本部 ☎ 0791-72-7119

Pick up

佐用町の魅力を PR

神戸市バスで佐用町のラッピングバスが走っています

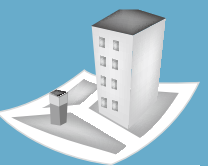
町と神戸市は、令和 3 年度から協定を結び、お互いの長所を活かした連携を進めています。

今回は、神戸市の市バス 1 台を佐用町 PR ためのラッピングバスとして運行することになりました。このバスは、神戸市役所から JR 六甲道駅を結ぶ路線で運行され、来年の 7 月末まで運行される予定です。

広い神戸市の中で、この 1 台を見つけるのは難しいですが、もし見つけられたら幸せな 1 日になるかもしれません。ぜひ探してみてください。



問 企画防災課 ☎ 82-0664



年金への疑問に答えるために

年金事務所による「出張年金相談会」を開催



monthly information

姫 路年金事務所の職員による、出張年金相談会を開催します。年金や年金記録に関する相談だけでなく、年金事務所で行う各種申請や手続きができる便利な機会です。ぜひご利用ください。

●日時

10月24日④
午前10時30分～午後3時

●場所

役場第一庁舎 本館1階 会議室

●申請方法

10月21日④までに、基礎年金番号の分かるものを用意し、住民課へお申込みください。

●当日持参する物

- ・被保険者の人は基礎年金番号通知書、受給者の人は年金証書
- ・本人確認書類（写真つきの場合1点、写真なしの場合2点）

●注意事項

代理人の場合は、委任状が必要になります。詳しくは住民課までお問合わせください。



問 住民課 ☎ 82-0660



播磨科学公園都市圏域定住自立圏事業

生活支援サポーター養成研修受講者募集



monthly information

家 事などの生活活動が難しくなってきた高齢者に対して、生活支援（掃除、調理、買い物など）を行うための知識や技術を学ぶ講座です。ご自身の介護予防やご家族への介護支援にも役立つ内容にもなっています。

●日時

11月14日④、20日④
※講義時間は2日間で12時間

●場所

新宮ふれあい福祉会館（たつの市）

●対象者

研修終了後に、圏域内（たつの市、宍粟市、上郡町、佐用町）の「緩和した基準による訪問型サービス」を実施する事業所に従事者として就業を希望する人

●受講料

無料

●申込期間

10月23日④まで

●申込方法

町ホームページから受講申込書をダウンロードし、高年介護課へお申込みください。
※申し込み状況により、中止となる場合があります。



問 高年介護課 ☎ 82-2079

みかづき地域 武家屋敷マルシェ&ウォーク

● 月日 十月二十七日（日）
● 時間 午前10時から午後3時
● 処 三日月藩乃井陣屋館

江戸時代より明治に至るまで、百七十四年の長きに亘り、乃井野の地を城下として、政治と文化の中心地として栄えたりし三日月藩森家において、その備えられし物見櫓は、同藩の唯一残存する江戸時代の建築遺構で、現存する陣屋における物見櫓としては、全国的にも稀で貴重な遺構と評価され申す。

さて、この三日月藩乃井陣屋館に於き、歴史に触れ、地域への愛着を一層深めんとする催し、平成二十八年より行はれしが、今年もまた開かれる運びとなりました。歴史探訪の他、合唱や演奏の舞台、豪華賞品が当たる大じゃんけん大会、更には飲食の品々を取り揃え奉り候。万障繰り合わせの上、ぜひとも御越し賜りたく、心よりお待ち申し上げ奉ります。

問 三日月支所 七九二〇〇一

西はりま 天文台だより

第41回

彗星がやってくる？



国際宇宙ステーションから撮影された
紫金山・アトラス彗星© NASA

今年は年初から彗星が話題になっていました。とはいっても、望遠鏡や双眼鏡を使わなければ見えませんでした。もしかしたら肉眼で尾を引く姿が見られるかもしれない。そんな彗星が地球に近づきつつあります。その名は「紫金山・アトラス彗星」です。彗星は「汚れた雪だるま」とも呼ばれます。これは、氷の表面に砂が付いているような本体の構造からきています。また、彗星といえば長い尾を思い浮かべる方も多いでしょう。彗星の尾には2種類あり、表面のガスが作る「イオンの尾（プラズマの尾）」と、塵が作る「ダストの尾（塵の尾）」です。彗星の尾は、太陽に近づくほど大きくなります。10月中旬頃、西の空を探してみてください。0等星くらいまで明るくなるといふ予想もあります。大きな尾を引く「紫金山・アトラス彗星」を見ることができるとはいいですね。と書いていたところ、彗星核の崩壊が進んでいるかもしれないというニュースが飛び込んできました。さて、どうなるのでしょうか。彗星の予測は本当に難しいものです。

兵庫県立大学 西はりま天文台
天文科学専門員 竹内裕美

健康カレンダー

もの忘れ・心のケア相談など

場所：町保健センター

月日	内 容	時間
10/17 11/7	デイ・ケア (精神障がい者社会復帰訓練事業)	13:30～15:30

健康福祉課 ☎ 82-0661

場所：龍野健康福祉事務所

月日	内 容	時間
11/1	こころのケア相談（要予約）	13:00～15:00
10/22 11/12	エイズ・肝炎相談（要予約） HIV・肝炎ウイルス検査（要予約）	13:15～14:30
10/21	専門的栄養相談（要予約）	10:00～11:30

龍野健康福祉事務所 ☎ 0791-63-5687

場所：町保健センター

月日	内 容	時間
10/24	がんサロン・さよう（予約不要） がんピアサポート （個別相談・要予約）	14:00～16:00

はまなすの会 ☎ 079-277-2764
健康福祉課 ☎ 82-0661

場所：町保健センター

月日	内 容	時間
10/17	もの忘れ相談（要予約）	13:30～

高年介護課 地域包括支援センター ☎ 82-2079

赤ちゃんとお母さん

場所：さよう子育て支援センター

月日	内 容	時間
10/21	0歳児教室（7か月～1歳未満） 0歳児教室（2か月～6か月児）	9:50～11:00 10:20～11:30

健康福祉課 ☎ 82-0661

※乳幼児の健診や健康相談は、対象者に郵便でお知らせをしています。

休日救急当直医 10月～11月上旬

月日	医療機関名	電話番号
10/13	佐用共立病院	82-2321
10/14	佐用中央病院	82-2154
10/20	佐用中央病院	82-2154
10/27	佐用共立病院	82-2321
11/3	佐用共立病院	82-2321
11/4	佐用中央病院	82-2154
11/10	佐用共立病院	82-2321

仲間と意識を高め合いながら健康づくりを

「チーム対抗 60 日チャレンジ健康ウォーク」参加者募集

町は、生活習慣病の予防や足腰の老化予防にウォーキングを推進しています。運動習慣のある人はもっと健康に、運動習慣のない人は運動を始めるきっかけづくりとして、60 日チャレンジ健康ウォークに参加してみませんか。

●ルール

職場や友人と 5 人 1 組のチームを作り、60 日間の歩数を記録する「めざせ 1 日 1 万歩コース」と、期間中の体重減少を記録する「結果にコミットコース」で競います。

●対象

町内に在住、在勤する 20 代から 60 代の人

●募集チーム

先着 20 チーム

※毎年参加するチームは、なるべく新しい人を 1 人は入れてください。

※初めて参加する人には、万歩計をお貸しします。

●申込方法

右の申込フォームか、健康福祉課へお申込みください。



 歩くってこんなにイイ.....

- ①有酸素運動は心肺機能の向上とダイエット効果が期待できます。
- ②日光を浴びることでメンタルヘルス対策につながります。
- ③足の筋力アップにより骨粗しょう症を予防し腰痛の予防につながります。

 去年の記録は？.....

参加者の平均歩数

8,858 歩 / 日

優勝チームの平均歩数

15,597 歩 / 日

個人 1 位の平均歩数

18,415 歩 / 日

優勝チームの体重減少

5 人で 5 ㎏

健康福祉課 ☎ 82-0661

column

こんにちは保健師です

意外と多い「秋バテ」



健康福祉課
☎ 82-0661

調子が悪いときは早めの医療機関への受診も大切ですが、日頃から無理をしない生活が一番です。自律神経を整え、秋を満喫しましょう。

- ・夜更かしせず、しっかりと睡眠をとる
- ・身体を冷やさない（温かい飲み物、体温調整ができる服装）
- ・ウォーキング等の有酸素運動を 1 日 30 分程度行う
- ・栄養バランスの良い食事を摂る
- ・入浴は 38℃～40℃程度の湯にしっかりと浸かる

秋バテを予防、解消するポイントは、秋は朝晩の寒暖差が大きくなる季節です。また夏の疲れや冷たいものを摂る生活習慣が残ったままの人が多い季節でもあります。そのため、自律神経が乱れ、身体の不調をきたしやすくなります。

暑い夏が過ぎ、涼しくなってきたのに疲れやすい、頭痛やめまいがするなど、身体の調子が悪い…。もしかすると、それは「秋バテ」かもしれません。

1 人で継続することは、なかなか難しいですが、仲間と一緒に取り組むことで、楽しく健康になることができます。みなさんと健康の輪を広げましょう。



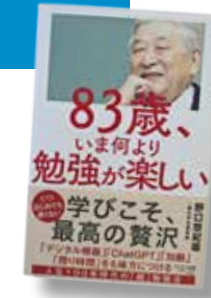
健康福祉課の職員もウォーキングに取り組んでいます



今月の新着図書から司書がおすすめする3冊を紹介します

図書館

新着本情報



『83歳、いま何より勉強が楽しい』

▶著者 野口 悠紀雄
▶出版 サンマーク出版

豊かな人生を送るために、勉強こそ、「ポジティブ」になれる最短ツール。経済学の大家が提案する豊かな暮らしのための「学び方」。



『はじめての靴下ダーニング』

▶著者 野口 光
▶出版 日本ヴォーグ社

暮らしをより心地よく、大切に過ごしたいと考える人のためのニードルワークブック。著者らしい発想とセンスで見せて楽しむお繕いを提案。

Library info

☎82-0874

開館時間 午前10時～午後6時
月曜日・祝日休館

10月、11月の休館日

●10月 7.14～25.28.31
●11月 4.5.11.18.23.25

図書館からのお知らせ



まじよのおはなし会

- 日時 10月27日⑩
午前10時30分～11時30分
- 場所 町立図書館
- 定員 10人（参加費無料）
- 対象 年長～小学生
- 申込み 右記の申込みフォームか、図書館へお申込みください。



夜の図書館

桐子 二胡コンサート

～心とからだの休まる二胡の時間～

- 日時 11月9日⑩
午後7時30分～8時30分
- 場所 町立図書館
- 定員 50人（入場無料）
- 申込み 右記の申込みフォームか、図書館へお申込みください。



図書館の仕事を体験しよう！

小学生一日図書館員募集

- 日時 11月10日⑩
午前9時30分～午後3時
- 定員 2人（応募者多数の場合は抽選）
- 対象 町内の小学5、6年生
- 申込み 10月30日⑩までに、図書館へお申込みください。

おはなし会

■ボランティア
「あそばせ隊」

- 対象 幼児・小学生
- 日時 毎週土曜日
午後2時～2時30分



■図書館司書

- 日時 毎週日曜日
- 【小さい人（5歳以上）】
午前10時30分～11時
- 【大きい人（小学3年生以上）】
午前11時～11時30分

会場 さよう文化情報センター

芸能発表

文化祭

- 佐用高校ファッションショー
- キッズダンス
- 日本舞踊
- コーラス
- 邦楽
- 大正琴
- 民謡
- バレエ
- 社交ダンス

9:30～15:00

文化団体が主役のステージ

佐用の秋の味覚が大集合

- 農産・特産物販売
- ミニ新幹線
- ヒーローショー
- 大食い・早食い大会
- バザー

会場 佐用商店街

大収穫祭

10:00～14:00

11/3
(日・祝)

募集

invite information

DX 推進セミナー

町商工会が動画を使用した販路開拓の方法を学べる DX 推進セミナーを開催します。

●日時 10月11日(金)、18日(金)、25日(金) 午後7時～

●場所 佐用町商工会館

●受講料 無料(要申込)

問 佐用町商工会 ☎82-2218

健康セミナー 健康づくりは健口から！

●日時 10月31日(土) 午後1時30分～3時

●場所 佐用町役場西館2階 防災会議室

●受講料 無料

●募集人数 先着25人

●申込期限 10月30日(土)

●申込み 申込みフォームか、健康福祉課の窓口、電話でお申込みください。



◀申込みフォーム

問 健康福祉課 ☎82-0661

佐用郡医師会 郡民フォーラム

●日時 10月26日(土) 午後2時～3時30分

●場所 さよう文化情報センター

●特別講演 アルツハイマー病と新しい治療ー軽度認知症の正しい理解ー

●講師 櫻林哲雄 先生(県立リハビリテーション西播磨病院)

問 佐用郡医師会 ☎82-2317

成年後見制度 普及啓発講演会

終活や成年後見制度を学ぶ講演会を開催します。

●日時 11月11日(土) 午後1時30分～3時30分

●場所 丸尾建築あすかホール(太子町)

●テーマ 自分と家族のために「終活を進めるための基礎知識」

●定員 先着150人(要予約)

問 西播磨成年後見支援センター ☎0791-72-7294

お知らせ information

マイナンバーカード受付 今月の日曜開庁日

●日時 10月13日(日) 午前9時～午後3時

戸籍の窓口

11人のうごき

9月10日現在()内は前月比

人口	14,829人	(-26)
男	7,148人	(-8)
女	7,681人	(-18)
世帯数	6,762戸	(-10)

出生	1人	死亡	20人
転入	13人	転出	20人

8月11日から9月10日届出分(敬称略)
戸籍上の漢字が表記できない場合があります

お悔やみ申し上げます

名前

年齢

行政区

個人情報のため非公開

●場所 住民課

問 住民課 ☎82-0660

緊急地震速報の 訓練放送が流れます

訓練放送日時

11月5日(土) 午前10時

戸別受信機や屋外スピーカー、佐用チャンネルから緊急地震速報の試験放送が流れます。それぞれの場所で、落ち着いて、姿勢を低くし、身を守る訓練をしましょう。

問 企画防災課 ☎82-0664

合同行政相談会

行政に関する意見や要望に行政相談委員が応じます。

●開催日 10月9日(土)

●場所・時間

・地域福祉センター(平福) 午前9時～11時

・三河ふれあいセンター 午後1時～3時

●相談料 無料

問 総務課 ☎82-2549

町水道の水質検査を実施 安心して水道水をご利用ください

町は、健康への影響が懸念されている「有機フッ素化合物(PFOS及びPFOA)」の水質検査を浄水場などの15か所で行いました。

その結果、基準値が50ng/L以下とされるところ、11か所は検出されず、4か所は3ng/L未満でしたので安心して水道水をご利用ください。

※基準値の50ng/Lは、体重50kgの人が、水を一生涯にわたって毎日2L飲んでも健康に影響を与えない数値です。



◀水質検査の結果を公表しています

問 上下水道課 ☎82-0481

ハロウィンジャンボ発売中 宝くじの購入は県内で

収益金は各都道府県の販売実績に応じて交付され、まちづくりに活用されます。宝くじは、県内の宝くじ売り場かインターネットで買いましょう。

●販売期間 10月17日(土)まで

●抽選日 10月25日(金)



◀購入はこちらから(宝くじ公式サイト)

問 兵庫県市町村振興協会

☎078-954-6020

兵庫県最低賃金 1,001円→1,052円に

兵庫県最低賃金が、10月1日から時間額1,052円に改正されました。パートタイマー、アルバイトなどすべての労働者に適用されます。

問 兵庫労働局 労働基準部賃金室 ☎078-367-9154

編集後記

9月は各地域の敬老会にお邪魔しました。どの方にお話を伺っても、みなさん「コロナ禍で人と会う機会が減っていたので、こうして集まれることが本当に嬉しい」とおっしゃっていました。普段、何気なく感じている「人と話すことの大切さ」が、改めて身にしみます。正直、私もおしゃべり好きで、誰かと話しているとホッとします。だからこそ、年を重ねても、話せる相手がいることはとても大切だなと感じました。家族や友人との何気ない会話、その一つひとつが大事なんだと気づかされた敬老会でした。④

盛土規制法に基づく基礎 調査結果を公表します

危険な盛土などを全国一律の基準で規制する法律が改正され、施行されました。これに伴い、実施された基礎調査結果(規制区域(案))が公表されています。詳しくは県ホームページをご確認ください。



◀県ホームページ

問 兵庫県建築指導課

☎078-341-7711

受賞

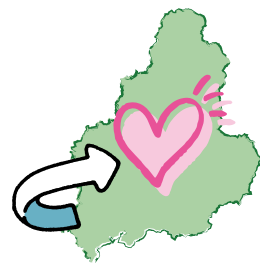
award information

瑞宝小綬章(教育功労)



篠原 弘己さん(下徳久下)

山崎高等学校の校長や町教育委員などを歴任し、教育の発展に尽くした功績が称えられました。



Uターンで活躍する若者たち

私が佐用を好きな理由

Vol.1

佐用町の野球人口を増やしたい

店内に入った瞬間、きれいに並べられた野球用グローブの新しい革の匂いに包まれます。町出身の春名愛仁^{あいと}さんがUターンして、今年8月に口長谷で野球グローブ専門店『ゴリラスポーツ』を開店しました。

佐用高校に在学中、野球部で汗を流しながら、動画投稿サイト「ユーチューブ」に自身の道具の手入れの様子を投稿し始めた春名さん。大学進学後は、その活動を通じて知り合った職人との出会いがあり、オリジナルブランド「GSグローブ」を立ち上げました。卒業後は一旦就職しましたが、「個人店舗を持

ちたい」という夢を追い、一念発起して修行を経たのち、今年ついにその夢を実現しました。当初、佐用に戻る予定はなかった春名さんですが、「Uターンしている友人の後押しもあり、この町で新しい風を吹かせたいと思った」と、佐用での開業を決意しました。実際に帰ってみると、「慣れ親しんだ場所で、家族や友人に相談しやすい環境は仕事しやすい」と感じたそうです。

開店後は、全国各地からの注文に加え、噂を聞きつけた町民からの注文も寄せられています。「良いグローブには『捕る喜び』がある。グローブをきっかけに、減少傾向にある野球人口を少しでも増やしたい。そして、楽天ゴールデンイーグルスで活躍する佐用町出身の小深田選手に使ってもらえたらうれしい」と、新たに始まった夢に向けて語りました。

★今月号から新コーナーを始めました。あなたの周りで活躍する若者の情報をお寄せください。

情報政策課 082・0690



高校時代から付き合っている奈々さん（下徳久上出身）と結婚し一緒に帰省しました



instagram
@gorispogram

グローブ専門店経営
兼野球インフルエンサー

春名愛仁(26) 口長谷