

広報

さよう

人と地域 行政をつなぐ まちの総合情報誌

8

Vol.251
令和8年(2026)

Sayo Town Public Relations

真っ白な雲 つかめたよ

南光保育園で「フォームワークス・アワ
ワ遊び」が開催され、園児は真っ白でフワフ
ワな泡に大はしゃぎでした。(関連 7 ページ)



縮充でひろく、これからの佐用町「縮充フォーラム」 「縮充」の提唱者に聴くまちづくり

町は、人口減少を前提としながらも、豊かに暮らし続けられるまちを目指す「縮充」をベースに、まちづくりを進めています。これまで、「縮小」と「充実」をどう両立させるか話し合いを重ね、多くの意見をいただきました。今後、「縮充」の考え方を具体的な施策へとつなげる前に、あらためてその本質を共有するために、「縮充」の提唱者である山崎亮さんを迎え、「縮充フォーラム」を開催しました。



「縮充をすすめる佐用町へのエール」
をテーマに話す山崎亮さん

佐用の「モノサシ」で 価値を見つめ直す

利便性の向上や企業誘致による人口減少対策など、これまでのまちづくりも大切ですが、山崎さんは「それが本当に佐用に合ったまちづくりなのかを問い直すことが重要」と語りました。

人口や経済で都市部と競うのではなく、先祖から受け継がれてきた伝統や文化、自然と共生する暮らしなど、佐用ならではの視点で地域の価値

を見つめ、自分たちの「モノサシ」を持つことが、地域の強みを育むことにつながると呼びかけました。

「豊かさ」から産まれる 「楽しい」まちへ

山崎さんが考える「豊かさ」とは、人口や経済だけでは測れない、人と人とのつながりや地域への愛着から生まれるものです。そうした豊かさが積み重なることで、一時的な「楽しさ」ではなく、人の心に残り、地域へ広がる「楽しい」

「かかわる人」が 「充」を作る

「縮充」は特別な取り組みではありません。地域の行事に参加する、誰かと話す、誰かを応援するなど、身近な「かかわり」が人と人、人と地域



真剣な表情で講演を聞く参加者



「これからのまちと暮らしのおしゃべり会」
女性ならではの前向きな意見がでました



参加者の思いで作られた「縮充ひまわり」



120人が参加した「縮充フォーラム」
この輪の広がりが「楽しい」を育みます

これからより大切なこと 人口が減ることより、 かかわる人が減ることの方が大きい問題

かかわる人が増えると、担い手も、アイデアも増える、
一人の負担も減る



人口が減っても「かかわる人」は増やせます。
1人ひとりの「かかわり」がまちを支えています

「楽しい」を増やすために 「かかわる人」を増やす

町は、これまで届きにくかった声をまちづくりに生かすため、女性だけの「これ

をつなぎ、新たな「充」を育んでいきます。
人口減少を前提としながらも、一人ひとりのつながりを大切に、地域の豊かさを育てていくことが、「縮充」のまちづくりの第一歩です。

からのまちと暮らしのおしゃべり会」を開催しました。「女性らしく生きるために必要なこと」などを話し合い、参加者からは「意外と話しやすかった」「このような機会を増やしてほしい」といった声が聞かれ、新たなつながりと共感が生まれました。
こうした一人ひとりの参加が、次の参加へとつながり、地域の「楽しい」を少しずつ広げていきます。この広がりが「縮充」のまちづくりを支えています。

ちょっと本気でまちの未来、考えてみませんか？ さようミライカイギを開催します

笑顔で楽しく暮らせるまちであるために、
私たちにできることは何でしょうか。ミライ
カイギで話し合っていきませんか？

- 日 時 8月30日⑨
午前10時から12時

- 場 所 南光文化センター 2階ホール
- 対象者 住所、年齢問わず誰でも参加可能
子どもや学生の参加也大歓迎！
※キッズスペースもあります

- 申込み 不要

問 企画防災課 ☎ 82-0664



◀詳しくはこちら

外国人が安心して暮らせるまちへ ともに成長する日本語教室

町国際交流協会は、外国人が地域で安心して暮らせるよう「日本語教室」を開催しています。教室の運営はボランティアによって支えられ、「外国人と地域を繋ぐ架け橋になれば」との思いで、13年間日本語教室を続けています。



日本語能力試験に向けた勉強をします



英語を教える機会もあります



勉強以外にも日本の食事や文化も学んでいます

人口減少が進み、働き手不足が課題となっている佐用町でも、外国人労働者は年々増えており、地域を支える大切な存在になっています。

日本語教室では、外国人のみなさんが少しでも佐用町で暮らしやすくなるよう、日本語能力試験に向けた勉強だけでなく、日本の文化や生活習慣なども教えています。教室に通うグレースさん（延吉）は「佐用で楽しく暮らせるのは、日本語教室でできた縁のおかげ」と流ちょうな日本語で話します。

外国人と地域をつなぐ教室

学び合い、支え合う教室

教室は、参加者のニーズに答えられるよう、曜日や時間帯を変えた3つの班で運営されています。ボランティアとして参加する平田美紀子さん（真盛）は、「私たちが教えるだけでなく、英語や外国の文化を教える機会にもなっています」と教室の魅力を話します。

一方で、生徒の増加に伴い、教える側のボランティアは不足しています。今後も、外国人のみなさんと支え合いながら地域で暮らしていくことは、ますます

日本語教室スタッフ募集中

日本語教室を支えるボランティアを募集しています。

日本語や日本文化になじめず悩んでいる外国人のかたも、一度教室へ見学に来てください。

企画防災課 ☎ 82-0664

いなちくロングライド

2026.11.8 SUN
因幡街道・千種川ロングライドin佐用 2026

走る、つながる。



沿道から届けよう佐用のおもてなし

各地からサイクリストが集まる「因幡街道・千種川ロングライドin佐用（通称…いなちく）」。参加者からは、美しい景色はもちろん、地域のみなさんの温かい声援もこの大会の大きな魅力と毎年評価されています。

沿道からの「がんばれ」の一言や笑顔は、サイクリストにとって大きな力となり、忘れられない思い出になります。ぜひ沿道に立って、佐用町にしかないおもてなしで参加者を迎えましょう。

参加者とボランティアを募集中

「走る」「応援する」「支える」関係者方は人それぞれです。

いなちくは、参加者に加え、大会運営を支えるボランティアも募集しています。みなさんの力で、サイクリストの思い出に残る一日を一緒に作りましょう。



▲参加者
申込み



▲ボランティア
申込み

問 商工観光課
☎ 82-0670



昆虫との触れ合いを楽しむ

いどうこんちゅうかん



昆虫のつかみ方や捕獲方法を教えてもらう参加者

町昆虫館は上月地域交流センターで「いどうこんちゅうかん」を開催しました。201 人の参加者が、実際に昆虫を手に乗せたり、時間いっぱい昆虫との触れ合いを楽しみました。

参加した越本七菜さん（越田和）は「亀とイモリを触った。イモリのお腹はフワフワで気持ちよかった」と、意外な感触に驚いていました。



全身泡に包まれ真っ白に

南光保育園でアワアワ遊び



雲のように白くてフワフワな泡に大はしゃぎ

南光保育園はシャボン玉作りのギネス記録を持つシャボン玉おじさんを招き、モコモコの泡に包まれる新感覚の体験型イベント「アワアワ遊び」を開催しました。

吉川陽翔さん（下徳久下）は、「あわあわになって楽しかった。またおじさんに来て欲しい」と、泡だらけの顔で満面の笑みを見せていました。



いざ役立つ応急処置を学ぶ

「暑さに負けない！熱中症対策と予防」講座



消防署職員の手ほどきを受ける参加者たち

猛暑を前に、町はスポーツに携わる人を対象に熱中症の基礎知識や対策、けがの応急処置を実技を交えながら学ぶ講座を町コミュニティ防災センターで開催しました。

参加した石田桃子さん（本位田甲）は「応急処置は初めてで難しかった。学びを今後に生かしたい」と、話しました。



久崎の水害の記憶を学ぶ

日本語学生と中学生が防災まちあるき



被災時の状況説明を真剣に聞き入る学生と中学生

佐用日本語学校は外国人の学生に平成 21 年に起こった水害を知ってもらうため「久崎防災まちあるき」を開催し、学生 69 人と上月中学校 1 年生 21 人が参加しました。

参加したグルン・アマンさん（本位田乙）は「避難場所を再確認し、災害に備えたい」と、気持ちを新たにしていました。



駅が願い事で彩られる

智頭急行久崎駅に七夕飾りを設置



保育園のお友達が書いた短冊を年長児が飾り付けました

智頭急行久崎駅名誉駅長の湯浅康晴さん（久崎）の発案で、久崎駅に七夕飾りが設置されました。駅が多くの人々の願いで彩られました。

この日は上月保育園の園児たちの願い事を年長さんが代表して飾り付け。高見新さん（小赤松）は「LaQ（ブロック玩具）名人になりたい」と、願いを込めました。



無病息災願う茅の輪くぐり

郷社大森神社で夏越し大祓式



無病息災を願って茅の輪をくぐる参加者

三河地域の有志が、大森神社に無病息災を願った茅の輪を制作し、「夏越し大祓式」が行われました。参加者は左回り右回り左周りと 3 回くぐり、災いや厄を払い身を清めました。

制作から設置まで携わった福岡政和さん（河崎）は「多くの人々の無病息災のため、今後も続けたい」と、活動への意欲を新たにしました。



裸足で学ぶ田植えの方法

高校生が小学生へ田植え指導



水を張った田んぼで作業するのは難しく苦労しました

佐用小学校 5 年生が、佐用高校農業科学科との交流授業で田植えの体験を行いました。高校生に苗の植え方などを教わりながら、慣れない田んぼの中で 1 株ずつ丁寧に植えました。

水を張った田んぼにはじめて足を入れた三輪あんさん（佐用小）は「土の中は冷たく初めての感覚」と、笑顔で話しました。



狙いを定めて真剣勝負

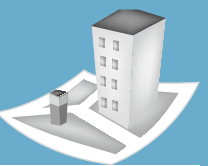
佐用町ベタンク大会



小学生から 80 代までの老若男女が参加

町スポーツ協会は上月体育館でベタンク大会を開催しました。過去最多となる 32 チーム 105 人が参加し、目標玉をめがけて玉を投げるベタンクを通じて交流を深めました。

参加した仲元煌河さん（東本郷）は「負けてしまったけど、楽しかった。次はもっと勝ちたい」と、早くも次の大会に意欲を見せていました。



アイデアにあふれたビジネスプランを募集します

第 4 回西播磨ビジネスプランコンテスト

monthly information



西播磨県民局は、地域振興、環境、防災やまちづくりなど、様々な地域課題に取り組む志を持つ人材の発掘と、新たな起業を支援するビジネスプランコンテストを開催します。西播磨を元気にするアイデアにあふれたビジネスプランを募集しています。

●募集するビジネスプラン

- ・A：地域資源を生かした起業提案
- ・B：地域コミュニティ形成・場づくりなどの起業提案
- ・C：食をテーマにした地域づくり・商品開発・ブランディング

●募集期間

- ・ローカルベンチャー部門 8月31日⑩まで
- ・学生アイデア部門 9月15日⑩まで

●最終審査会

[開催日] 12月19日⑪

[場所] ケミプロ化成先端科学技術支援センター
(赤穂郡上郡町光都3丁目1-1)

●表彰・特典

- ・ローカルベンチャー部門 [事業所設置]
最優秀賞 賞金 100万円×1人
- ・ローカルベンチャー部門 [事業所未設置]
最優秀賞 賞金 20万円×1人
- ・学生アイデア部門
最優秀賞 賞金 6万円×2人
(中学・高校の部1人、大学等の部1人)

●応募方法

二次元コードから



⑩西播磨ビジコン・ビジマッチ実行委員会
(神姫バス(株)地域事業推進課)
☎090-9255-7502

Pick up 全国から届いた「ふるさと納税」

令和7年度も、全国から『ふるさとと佐用応援寄附金（ふるさと納税）』寄附が届き、佐用町の「ひと・まち・自然環境づくり」に活用しました。



令和7年度
ふるさと佐用応援寄附金

843件

16,393,300円

ひとづくり

5,493,300円

学校給食に新鮮な地元食材を使用し、地産地消と食育を推進しました

まちづくり

9,900,000円

図書の購入や「いなちく」開催に活用しました

自然環境づくり

1,000,000円

昆虫館の運営費に活用し、子どもたちが昆虫と触れ合える環境を整備しました

⑩企画防災課 ☎82-0664



生活道路での自動車の法定速度

時速 30kmに引き下げられます

monthly information



生活道路での自動車の法定速度が道路交通法の改正により、これまでの時速 60km から時速 30km に引き下げられます。基本的な交通ルールを守り、歩行者や自転車に対してゆとりと思いやりを持った安全運転をお願いします。

●生活道路とは

地域住民の日常生活に利用される中央線や中央分離帯がない道路

●施行日

9月1日⑩から

●道路標識などの指定がある道路

道路標識または、道路表示により最高速度が指定されている道路では、その速度が最高速度となります。

例えば、道路標識により最高速度が時速 40km と指定されている中央線がない道路では、最高速度は時速 40km となります。

⑩たつの警察署

☎0791-63-0110



Pick up

特殊詐欺撲滅！交通安全！

県警音楽隊×スーパーはくと コラボレーション特別演奏会

たつの警察署が、県警音楽隊による特殊詐欺の撲滅と交通安全を呼びかける特別演奏会を開催します。

また、9月7日から、「特急スーパーはくと」の車内モニターで特殊詐欺防止と交通安全を呼びかける動画を放映するほか、智頭急行の各駅ホームでは、たつの警察署が制作した「特殊詐欺防止の唄」を放送し、利用者へ注意を呼びかけます。

●日時 9月7日⑩

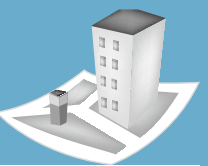
開演 午後1時30分～

●会場 さよう文化情報センター

●料金 無料



⑩たつの警察署 ☎0791-63-0110



その一歩が、日本を支える力になる

令和 8 年度自衛官、防衛大学校学生を募集

monthly information



防衛省では、自衛官や自衛官をめざす学生を募集しています。以下の表以外の募集種目もありますので、詳しくは防衛省のホームページをご覧ください。

募集種目	応募資格など	受付期間	1 次試験日
航空学生	高卒 18 歳以上 24 歳未満	8 月 28 日㊟まで	9 月 19 日㊟、26 日㊟
一般曹候補生	18 歳以上 33 歳未満	9 月 1 日㊟まで	9 月 16 日㊟から 27 日㊟
2 等陸・海・空士 (任期制自衛官)	18 歳以上 33 歳未満	年間通じて受付中	受付時にお知らせ
防衛大学校学生 (総合選抜)	高卒 18 歳以上 21 歳未満	9 月 8 日㊟まで	9 月 19 日㊟
防衛大学校学生 (一般)	高卒 18 歳以上 21 歳未満	10 月 15 日㊟まで	10 月 31 日㊟
防衛医科大学校 医学科学生	高卒 18 歳以上 21 歳未満	10 月 8 日㊟まで	10 月 24 日㊟
防衛医科大学校 看護学科学生	高卒 18 歳以上 21 歳未満	10 月 2 日㊟まで	10 月 17 日㊟

※応募資格の「高卒」は、高等学校卒業または高等専門学校 3 年次修了者（見込み含む）を含みます。

問 自衛隊 相生地域事務所 ☎ 0 7 9 1 - 2 3 - 2 7 5 0

Pick up 「二十歳のつどい」運営スタッフを募集します

「二十歳のつどい」は、人生の節目をお祝いする、一生に一度の晴れ舞台です。

みなさんの思い出に残る式典を、一緒に運営してくれるスタッフを募集します。

●開催日時

令和 9 年 1 月 3 日㊟ 午後 1 時 30 分～

●募集内容

- ・代表あいさつ 2 人
- ・式典の司会 1 人

●応募方法

総務課に電話で申し込んでください。



今年の式典であいさつをする代表者

問 総務課 ☎ 8 2 - 2 5 4 9



～マスカットとパフェの素敵な時間～

パフェ de 恋活 出会いのお手伝い

monthly information



大人気のスイーツ婚活を開催します。シャインマスカットに特製クリームを合わせた華やかなパフェを楽しみながら素敵な出会いを見つけませんか。クラフトやペアトークなど企画内容も盛りだくさんで、自然と会話も弾みます。

●日 時

9 月 5 日㊟
午前 11 時 20 分～午後 4 時 30 分

●場 所

Cafe Rei (カフェ レイ) 姫路市忍町 57
姫路駅から徒歩 5 分

●対 象

28 ～ 43 歳ぐらいの独身男女 各 12 名

●参加費

3,500 円
(パフェ & プレート式アフタヌーンティ・クラフト)

●申込期間

8 月 23 日㊟

●申込方法

二次元コードから申し込みください



問 企画防災課 ☎ 8 2 - 0 6 6 4

Pick up 大阪府田尻町と防災協定を締結

町は 7 月 2 日に大阪府田尻町と「災害時相互応援協定」を締結しました。

この協定は、平成 21 年台風第 9 号災害発生後、笹ヶ丘荘のお風呂を無料開放することになった際に、田尻町社会福祉協議会と田尻町職員のかたが給水タンクを持って駆けつけてくださった縁により締結につながりました。

本協定を通じ、近年自然災害が激甚化、頻発化する中、両自治体が平時から連携し、人的・物的支援体制を整え、住民の安全・安心の確保につなげます。



山本一男田尻町長（左）と江見秀樹町長（右）

佐用の夏祭り



佐用ふるさと 納涼夏まつり



8月15日④ 17:30～

@さよう文化情報センター駐車場

- ステージショー
(タニケンバンド、ファイアーパフォーマンス、吉本芸人など)
- 夜店
- メロディ花火 20時30分～



平福納涼大会



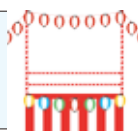
8月14日⑤ 18:00～

@平福駅前広場

- 川端ライトアップ
- 夜店
- 花火大会 20時～



日限地藏尊 夏大祭



8月22日④ 18:00～

@田此商店街

- ステージショー (大道芸パフォーマンス、タニケンミニコンサート)
- 夜店
- 花火大会 20時20分～

9月5日④

午後5時～ 入場無料 雨天順延 9月12日④

場 所

KUMOTSUKI

内 容

- ・飲食メニュー
- ・ランタン打ち上げ
予約—1,200円
当日—2,000円
- ・浴衣着付けサービス (予約制)
持ち込み—1,000円
レンタル—3,000円
- ・川端ライトアップ など

予 約

二次元コードから
お申込みください。



◀申込みフォーム



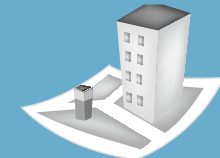
◀町ホームページ

☎商工観光課 ☎82-0670

ひらふく
庭あそび

8月のお知らせ

monthly information



農耕作業用などの小型特殊自動車を所有している人へ

小型特殊自動車はナンバー登録が必要です



monthly information

フォークリフトや乗用の農機具は、道路を走行する・しないにかかわらず車両の登録が必要です。新しく取得または、現在お持ちの小型特殊自動車にナンバープレートが付いていないものがありましたら、申告とナンバー登録の手続きをお願いします。

Q

公道を走らなくても登録は必要？

A

必要です

車両を所有していることに対して課税される税金です。対象となる車両を所有している場合は、申告し、ナンバープレートの交付を受けてください。

廃車や譲渡などの手続きがされていない車両は課税対象となります。

Q

ナンバープレートを付ければ公道を走行できる？

A

できるとは限りません

車両が道路交通法・道路運送車両法に基づく保安基準などを満たしている必要があります。

保安基準は、購入された販売店などにご確認ください。基準を満たさない車両を移動する場合は、トラックなどに積載して運搬してください。

☎税務課 ☎82-0662

西はりま 天文台だより

第63回

夜空を彩る

ペルセウス座流星群と

「スターダスト 2026 in さよう」



過去の観測会の様子

8月12日④、西はりま天文台で恒例の流星観測会「スターダスト 2026 in さよう」を開催します。流れ星は、宇宙に漂うチリが地球の大気に突入して光る現象です。

毎年この日は「ペルセウス座流星群」が見頃を迎えます。今年は夜空に月明かりがないため、暗くて流れ星が見やすく、絶好の観測条件となります！当日は特別に敷地を一晩中開放（入退場自由）。多くの方々が芝生に寝転び、星空を見上げます。昼間には、最新の研究紹介や、お子様も楽しめる科学ワークショップなどの実施もあります。

昼から夜まで宇宙をたっぷり満喫できる特別な一日です。親しい人と一緒に、夏の夜のロマンを探してみませんか？

皆様のご来場をお待ちしております。

兵庫県立大学 西はりま天文台
准教授 本田敏志



スポーツ おとなの水泳教室参加者募集 ココロもカラダも軽くなる！

「最近、運動不足だけど激しいトレーニングは苦手」、「仕事帰りにリフレッシュできる新しい趣味を見つけたい」そんな風に感じている人はいませんか？

佐用スイミングスクールでは水泳以外にも、歩くコースやアクアビクスコースも受講できます。リニューアルした「あめんぼ」にお越しください。

●コース

泳ぐコース 火、金、土曜日
歩くコース 水、金曜日
アクアビクス 木、土曜日

●受講料

泳ぐコース 4,000 円
歩くコース 2,000 円
アクアビクス 4,000 円
※別途入会金と年会費が必要です

●対象者

成人

●申込み

町民プールあめんぼ ☎ 8 2 - 0 1 2 3



◀詳しくはこちら

学びの泉

人権、スポーツの結果（町スポーツ協会把握分）、イベント開催などの情報をお届けします

☎ 生涯学習課

☎ 8 2 - 3 3 3 6

人権

こどもの人権相談 強化週間

いじめ、体罰、児童虐待など、こどもをめぐる様々な人権問題について、電話相談をお受けします。

●期間

8月28日㊟～9月3日㊟
午前8時30分～午後7時
(土・日曜日 午前10時～午後5時)

●電話番号

フリーダイヤル
0 1 2 0 - 0 0 7 - 1 1 0

※相談は無料で秘密は厳守されます。

図書館

わらべうた実践講座 「親子であそぶ わらべうた」

●開催日 8月29日㊟

午前10時30分～11時30分頃

●場 所 さよう文化情報センター 会議室

●対 象 0～6歳とその保護者

●定 員 20組程度

●申込み

①図書館窓口
②電話 82-0874
②二次元コード



▲申込みはこちら

新着本情報

● ふたりの読書会	向井和美 / 著	岩波書店
● 道の駅&サービスエリア最強ランキング 2026-27		晋遊舎
● バラしてみよう！家電の中身を大分解！！	IO 編集部 / 編	工学社
● パラコード NEW STYLE BOOK	メルヘンアートスタジオ / 著	文化学園文化出版局
● 河鍋暁斎作品集	河鍋暁斎 / 画	東京美術
● 歌姫たちの昭和艶歌	稲熊 均 / 著	ビジネス社
● ブティック	池井戸潤 / 著	ダイヤモンド社
● ファイア・ドーム 上・下	辻村深月 / 著	小学館
● タイム・アフター・タイム	吉田修一 / 著	幻冬舎
● 春にして君を離れ	アガサ・クリスティー / 著	光文社

Library info

☎ 8 2 - 0 8 7 4

開館時間 午前10時～午後6時

月曜日・祝日休館

図書館からのお知らせ

8月、9月の休館日

● 8月 10.11.17.24.31

● 9月 1.7.14.21.22.23.28.30



新しい雑誌 CD・DVD が入りました



●雑誌

「アニメージュ」
「LDK」
「とぶ！ぴあ」
「ニュースがわかる」

●DVD

「ラ・ラ・ランド」
「追憶」 ほか

●CD

「THE 枝雀」(落語)
桂枝雀
「Opus」
坂本龍一 ほか

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

えほんの会

●対象 2～4歳とその保護者
●日時 毎週日曜日
午前10時30分～11時
●内容 「ほっぷすてっぷ かぶとむし」など

おはなし会

●対象 5歳～
●日時 毎週日曜日
午前11時～11時30分
●内容 「ウーフはおしっこでできてるか??」
『くまの子ウーフ』より

日	月	火	水	木	金	土
2	3	クールスポット（涼みどころ）を設置しました。  ■開設期間 10月31日④まで ▲詳しくはこちら			7	8
岡本医院 TEL 88-0605	9 マイナンバー 開庁日 9:00 ④ 長田クリニック TEL 88-1111	10 専門的栄養相談 10:00 ④ ☎ 0791-63-5687 0歳児教室 9:50 ④ ☎ 82-0661	11 山の日 岡尾医院 TEL 78-0034	12 デイ・ケア 13:30 ④ ☎ 82-0661	13 平福納涼大会 18:00 ④ ☎ 82-0670	14 佐用ふるさと納涼夏まつり 17:30 ④ ☎ 82-0670
16 スマホ相談会 10:00 ④ ☎ 82-0690 佐用共立病院 TEL 82-2321	17 スマホ相談会 10:00 ④ ☎ 82-0690 エイズ・肝炎相談 13:15 ④ ☎ 0791-63-5687	18 スマホ相談会 10:00 ④ ☎ 82-0690 エイズ・肝炎相談 13:15 ④ ☎ 0791-63-5687	19 認知症家族の会ひまわり 13:30 ④ ☎ 82-2079	20 がんサロンさようがんピアサポート 14:00 ④ ☎ 079-277-2764	21 もの忘れ相談 13:30 ④ ☎ 82-2079	22 日限地藏尊夏大祭 ④ 18:00 ☎ 79-2981
23 さようミライカイギ 10:00 ④ ☎ 82-0664 尾崎病院 TEL 77-0221	24 さようミライカイギ 10:00 ④ ☎ 82-0664	25 HIV・肝炎ウイルス検査 13:15 ④ ☎ 0791-63-5687 デジタル化セミナー 19:00 ④ ☎ 82-2218	26 認知症家族の会ひまわり 13:30 ④ ☎ 82-2079	27 がんサロンさようがんピアサポート 14:00 ④ ☎ 079-277-2764	28 親子であそぶわらべうた 10:30 ④ ☎ 82-0874	29 親子であそぶわらべうた 10:30 ④ ☎ 82-0874
30 さようミライカイギ 10:00 ④ ☎ 82-0664 佐用中央病院 TEL 82-2154	31 さようミライカイギ 10:00 ④ ☎ 82-0664	9/1 HIV・肝炎ウイルス検査 13:15 ④ ☎ 0791-63-5687 デジタル化セミナー 19:00 ④ ☎ 82-2218	9/2 HIV・肝炎ウイルス検査 13:15 ④ ☎ 0791-63-5687	9/3 デイ・ケア 13:30 ④ ☎ 82-0661	9/4 こころのケア相談 13:00 ④ ☎ 0791-63-5687	9/5 平福庭あそび 17:00 ④ ☎ 82-0670

- ④ 休日当番医
 ④ 役場本庁
 ④ 龍野健康福祉事務所
 ④ 子育て支援センター
 ④ 町保健センター
 ④ さよう文化情報センター
 ④ KUMOTSUKI
 ④ 南光文化センター
 ④ 田此商店街
 ④ 町商工会
 ④ 平福駅前広場



「夏バテ」が引き起こす骨の弱り

夏こそ注意！骨が弱くなる「骨バテ」

猛暑が続いている日は熱中症対策のために、エアコンのきいた室内で過ごすことが第一です。しかし、運動不足が続くと筋力低下とビタミンD不足を招き、骨が弱る原因になります。気温の低い早朝や家の中で、ちょっと身体を動かしてみませんか。

夏に骨が弱る原因

- 栄養が偏りやすい**
 夏バテなどで食欲が低下すると、冷たい麺類など炭水化物中心の食事になりがちです。
 カルシウムやたんぱく質などの摂取量が不足します。
- 屋内で過ごす時間が増える**
 猛暑を避けて屋内にいる時間が長いと、日光を浴びる機会が減り、カルシウムの吸収を促進するビタミンDが体内で作られなくなります。
- 筋力が低下しやすい**
 外出機会が減ると運動量が減少し、筋力が低下しやすくなり、古い骨を壊して新しい骨をつくる「骨代謝」の働く力が低下します。

「骨バテ」予防

- ビタミンDなどを摂取しましょう**
 魚類やキノコ類、卵・乳製品にビタミンDが多く含まれています。
- 涼しい時間に運動をしましょう**
 気温の低い早朝に、散歩やラジオ体操をして朝活の習慣をつけましょう。
 筋力低下を防ぐだけでなく、日光を浴び、ビタミンDを体内でつくることにもつながります。

POINT すきま時間にできること

- ・かかと落とし**
 10～20回を1セットとして、かかとを上げてストンと床に下ろしましょう。
- ・その場で足ふみ**
 腕を振りながら1分程度行いましょう。
- ・スクワット**
 5～10回を目安に無理のない範囲で行いましょう。
- ・片足バランス**
 片足を5～10cm程度持ち上げます。そのまま30秒程度姿勢を保ちます。



POINT 熱中症対策

- ・こまめな水分補給**
- ・服装の工夫**
 吸汗速乾性のある服や帽子を着用
- ・汗をかいたら濡らしたタオルでこまめに拭く**
- ・体調を最優先**
 体調不良の日は無理せず休息をしっかりとる



募集

invite information

障がい者雇用促進のつどい 就職面接会

障がいのある人向けの面接会を開催します。

- 日時 9月16日㊿
午後1時30分～3時20分

- 場所 ホテルモントレ姫路
3階ベルヴェデーレ

- 申込み 完全予約制
ハローワーク龍野で交付するで紹介状が必要です。

- 問ハローワーク龍野
☎0791-68-2431

ひとり親の就労支援 出張ハローワーク

ひとり親の就労を支援するための相談窓口を設置します。

- 日時 8月18日㊿
午後1時～3時

- 場所 佐用町役場西館1階

- 申込み ハローワーク龍野へ直接電話してください。

- 問ハローワーク龍野
☎0791-68-2430

成年後見・くらし なんでも相談会

財産や契約、将来のことなど、成年後見に関する悩みを、専門職の弁護士に無料で

相談できます。

- 日時 9月15日㊿
午後2時～4時
1件につき30分程度

- 申込み 電話予約（1週間前まで）

- 問西播磨成年後見支援センター
☎0791-72-7294

イベント

invite information

4つのまちの大冒険！ 4市町の探検ラリーを開催

佐用町・たつの市・宍粟市・上郡町の全16スポットを巡り、謎解きやスタンプ収集に挑戦する企画を実施します。

- 期間 8月8日㊿～12月6日㊿

戸籍の窓口

ii人のうごき

7月10日現在（ ）内は前月比

人 口	14,112人	(-26)
男	6,831人	(-14)
女	7,281人	(-12)
世帯数	6,682戸	(3)

出生	2人	死亡	24人
転入	22人	転出	26人

6月11日から7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

お誕生おめでとう

名前

年齢

行政区

個人情報のため非公開

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

●問い合わせ

(株)ユニオンアルファ
☎079-222-2510

●参加料

無料



◀詳しくはこちら

- 問商工観光課 ☎82-0670

お知らせ

information

お気軽にお越しください

8月のスマホ相談会

契約している会社やメーカーに関係なく、使い方やトラブルなどの相談ができます。

- 日時 8月17日㊿、18日㊿
・午前10時～12時30分
・午後1時30分～5時

- 場所 佐用町役場本庁101会議室

- 予約 ドコモショップたつの店
☎0120-079-164



◀詳しくはこちら

- 問情報政策課 ☎82-0690

各種児童手当の現況届の 提出をお忘れなく

世帯の所得や児童の養育状況などを審査します。提出がない場合は手当の支給がなくなりますので、必ず提出してください。

- 提出期限
・児童扶養手当

- 8月26日㊿まで
・特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当
8月12日㊿～8月26日㊿



◀詳しくはこちら

- 問健康福祉課 ☎82-0661

80歳と88歳を迎えた人へ 長寿祝い金を贈ります

9月中に自治会を通じて長寿祝い金を贈ります。

- 祝い金と対象者
・80歳 - 1万円
昭和20年9月17日から
昭和21年9月16日生まれ
・88歳 - 2万円

百歳 バンザイ

100歳の誕生日を迎えたかたを紹介します。今月は
大正15年6月生まれのかたです。



山本たづ子さん（下長尾）

編集後記

今月号の「今月の健康」は夏の運動不足に関する記事です。私もこれまでの不摂生がたたったのか、年齢が〇〇代を超えてからは著しくお腹がポッコリ。5月頃から朝ランニングを心がけていますが、早起きは苦手で、継続がなかなかできません。

そんななか、「今月の健康」で保健師さんが提出してくれた原稿には、運動不足解消は大事だが、「体調が最優先。寝不足や体調不良の日は無理せずに」との文章が。この記事に掲載する以上、私も無理せず今後も睡眠第一で頑張るしかなさそうです。①



広報さよう

2026年8月号

発行 ● 佐用町
編集 ● 佐用町広報委員会

佐用町役場 情報政策課広報室
兵庫県佐用郡佐用町佐用2611番地1
兵庫県佐用郡佐用町佐用2611番地1

07990・82・0600



保存修理工事と募金のお願い

町のシンボルを、次の世代へ

佐用町のシンボルとして親しまれている県指定天然記念物「佐用の大イチョウ」（樹齢千年以上）は、毎年美しい黄葉を見せるほか、秋のイチョウ祭りなど、憩いの場としても親まれる貴重な文化資産です。

しかし、前回の保全作業から15年以上が経過した大イチョウはひどく痛んでおり、大きく伸びた枝の落下や倒木のおそれが指摘されるなど、早急な保全対策が必要な状況です。

町は、私たちの大切な大イチョウを良好な状態で将来へ引き継ぐため、2か年にわたり、せんだいによる樹木の負担軽減や、支柱の設置による倒木防止などの保存修理工事を実施します。

この保存修理工事に活用する募金へのご協力を広くお願いしています。皆さまからお寄せい

ただいた善意は、大イチョウを次世代へ引き継ぐための大切な支えとなります。

未来につなぐ大イチョウ架け橋募金

●期 間

令和10年2月29日まで

●募金方法

- ・町内各所の募金箱
- ・金融機関での振込
- ・ふるさと納税（町外のかた）



▲町ホームページ

問 教育課 ☎ 82-2424