

くろだしょう

広報



KURODASHO



地域で子どもたちの安全を守ろう！
(2月21日 黒田地区での見回り活動)

おもな内容

- お元気ですか町長です
- いのちの輝き ほか…………… 8～9
- 駅舎名称募集、トレッキングコースについて…
- 健康アドバイス・年金一口メモ ほか…10～11
- …………… 2～3
- 消防通信・人権を尊ぶまちづくり……………12～13
- 表彰、北はりま田園空間博物館…………… 4～5
- イキイキハッピータウン ほか……………14～15
- 税務署からのお知らせ、年金 ほか…6～7
- お知らせ ほか……………16～20

3
2005.MAR
No.510

『あいさついっぱい運動』今月の標語
あいさつは 心と心の 虹のかけ橋 大川みさ子さん(前坂)

黒田庄町ホームページアドレス
<http://www.town.kurodasho.hyogo.jp>

東はりま日時計の丘公園ホームページアドレス
<http://www.geocities.jp/hhidokei>

広報くろだしょう3月号 毎月1日発行

3月のお知らせ

交通災害共済の
取扱いが終わります

長年続けてきました交通災害共済は、平成16年度をもって取扱い(加入募集)を終了します。
これは、近年民間でも交通傷害関連の保険が充実していることや、また個人情報保護上の問題などによるものです。

■問い合わせ先
役場・住民課
☎2121(内線152)



じゅうさんじゅう せきとう 十三重の石塔

大門の東光寺の西南に十三重の石塔があります。花崗岩(みかげ石)で造られた、高さ約4.6mの大規模な層塔です。この石塔は、その造り方の様式から、鎌倉時代後期(14世紀)ごろのものと考えられ、東播磨地方における数少ない鎌倉時代後期の石造層塔の一つです。

伝承では、石塔の中に水晶の小型の塔が納められていて、この石塔は源(木曾)義仲の供養塔といわれています。また、旭雲山東光寺の山号も源義仲の朝日(旭)将軍にまつわるものとも伝えられています。

ちなみに、この大門の地域には寺の名前をもつ土地がいくつかあり、その昔は供養の寺であった所と考えられます。

なお、この石塔は、黒田庄町指定文化財です。



みどりいろ
いっぱい
黒田庄

〒679-0311 兵庫県多可郡黒田庄町喜多165-1
0795-282121 FAX28-4881



少しずつ温かくなり、春が近づいてきました。やっと寒さから開放されると喜んでいきます。
みなさんは「春」と言えば何を思い浮かべますか?やはり桜でしょうか?私も、多くの方と同じように「桜」を思い浮かべます。
桜は、春の数週間しか花を楽しむことができません。また、古くは、花といえば桜を示し、桜という字を使った食べ物や地名などもあります。
町内でも、桜が楽しめる場所がたくさんありますので、日頃の忙しさを忘れて、桜を楽しませてはいかがでしょうか? (N)



黒田庄交流拠点施設(黒田庄駅舎)の愛称募集!

黒田庄駅舎が交流拠点施設として3月末に完成し4月上旬オープンします

交流拠点施設では、エントランスゾーンを駅舎機能として最低必要な改札口通路部分のみ残し、通路を挟んでの両側面を絵画や書道などの展示場として、また、地場産業やお店紹介などのPRの場として活用することが出来ます。多目的・コミュニティゾーンは参画する地元住民や各種団体がそれぞれで企画し、自由な発想で利用できるようフリースペースになっており、昼間は誰もが気軽に集える場所として朝市や憩いのサロンなどを計画しています。

なお、採用された方には賞品が進呈されます。同名が多数ある場合は、愛称の説明が素晴らしい1点を優秀賞とし、他の同名の応募の方は、粗品を贈ります。

応募方法

- ①愛称とその説明、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号を任意の用紙に記入の上ご応募ください。(メールでも可)

■募集締切 平成17年3月20日(消印有効)

駅舎に展示する絵画、書道等を募集

■内容 鉄道に関するもの

■応募資格 町内在住幼稚園・小中学生対象

■募集締切 4月7日(木)

※作品は返却いたしません

■応募・問い合わせ先

〒679-0311

兵庫県多可郡黒田庄町喜多165番地の1

黒田庄町役場・企画振興課

☎21221 内線202

✉kurocco@town.kurodasho.hyogo.jp



新しい駅舎のイメージ図(案)

黒田庄白山トレッキングコースが日本トレッキング協会第1号認定コースとなりました!

コースの紹介

- 里山コース 秋谷⇒白山⇒妙見山⇒住吉神社(7.5km)
- 田園コース 住吉神社⇒秋谷 (2.5km)
- コース全長 計10km
- 所要時間 約4時間
- トレイルのみどころ



登り口にあるエメラルドグリーンの秋谷池付近には、草花を楽しむフォルクスガーデンもあり、その周辺は散策もできる公園として駐車場、水洗トイレなどが整備されています。

白山に登ると山頂からは、直線距離で約40km先の瀬戸内海の風景の中に明石海峡大橋や六甲山脈などを望むことができ、その手前は西光寺山、笠形山などの山並みと加古川流域の町並みが見え、秋と冬には幻想的な雲海も見ることができます。



秋谷近辺から見た黒田庄市街地

※トレッキング

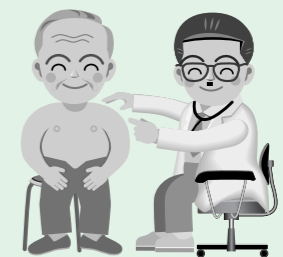
健康やレクリエーションを目的とした山歩き。また、高山の山麓を徒歩で旅行すること

■問い合わせ先 生涯学習課 ☎28 4735

「お元気ですか? 町長です。」

ぜひ住民健診の受診を!

東野 敏弘 No.75



2月初めには日本列島に寒波が襲い、各地で大雪が降りました。本町でも2日朝、あたり一面雪景色でした。朝の通学・通勤時に事故が起らないかと心配しましたが、何事もなくほっとしました。本町では昼過ぎに雪が解けましたが、中越地震で大きな被害を受けた新潟地方では3メートル近くの雪が積っています。ニュースで、77歳のおばあさんが雪の重さでつぶれなように家の雪下ろしをしている姿を見ると、何とも言えず胸が痛くなりました。一日も早い、復旧を祈りたいと思います。同じ頃、避難指示が解除された三宅島の人々が5年ぶりに故郷の土を踏みしめました。まだまだ困難が予想されますが、「暮らしの再開への確かな一歩」がしるされたと思います。

さて、役場に死亡届が出されると、私の元に「死亡届受理書」が事務連絡として送られてきます。その届けを見るたびに、いつも暗い気持ちになります。今年に入り、特に私と年代に近い中高年の方々が数多く亡くなっておられます。正月明けには、明るく元気一杯という印象を持っていた教え子のお母さんが亡くなられました。私の同級生で中学校の時から無二の親友として付き合ってきた友達が急死しました。亡くなる一週間前の夜も、冗談を言いながら今後の黒田庄について話し合ったばかりでした。遺骸を運んでいるとき、嘘だろうという思いや悲しさで涙が止まりませんでした。残された子ども達やご家族の気持ちを考えるといたたまれなくなります。亡くなった本人自身が、もっと無念だったにちがいません。

元氣だと本人は思っている、知らない間に病気が進行しているときがあります。住民のみなさんには、町ぐるみ健診や人間ドックなども利用し、病気の早期発見に努めていただき、お身体には十分気をつけていただきたいと思います。



表彰おめでとうございます

ふるさとのすばらしさを 発信し続けています

2月20日、八千代町で行われた「北播磨地域夢会議」で喜多地区の宮崎甲子太郎・ウメノさん夫婦が「ハートランド・夢大使」の称号を兵庫県知事から授与されました。
この称号は、北播磨の魅力を発信されている方々などに贈られ、グループで行っているギフチョウの飼育活動や自作ビデオの作成などが評価され認定されました。



第22回 ひょうご花と緑の コンクールで受賞!



花と緑あふれる美しい県土づくりの一環として行われてきた同コンクールで、本町の「黒田庄花の会」のみなさんが、産経新聞社賞を受賞されました。
黒田庄花の会のみなさんは、日時計の丘公園前の花壇の整備などの活動を行われており、日頃の活動に対する受賞となりました。

人口動態職業・産業調査にご協力を

厚生労働省では毎年人口動態調査を実施しています。この調査はみなさんからの出生・死亡・死産・婚姻および離婚の各届出書をもとに、出生や死亡の状況などを調べるものですが、国勢調査の行われる年には、届書に職業の記入もお願いしています。
調査結果は、今後の保健福祉の向上のための統計資料として活用します。



■調査期間 平成17年4月1日から平成18年3月31日までの1年間

■調査対象者 出生届・死亡届・死産届・婚姻届および離婚届の届出をされる方々

■調査方法 各届書の届出をされるときに、それぞれ職業を記入していただきます。例えば、「教員」「プログラマー」の方は専門・技術職、「一般事務員」「集金人」の方は事務職、「飲食店主」「小売店主」「外交員」の方は販売職、「美容師」「調理師」「ホームヘルパー」の方はサービス職というように書いていただくこととなります。
また死亡届には、農業、建設業、不動産業といった産業も併せて記入していただきます。

届出をする市区町村役場の窓口で「出生届・死亡届・死産届・婚姻届・離婚届をされる方」にお願い（職業・産業例示表）をお渡ししますので、参考の上、記入をお願いします。また、わからない場合は、窓口でおたずねください。

■問い合わせ先 役場・住民課 ☎2121

黒田庄の古刹をめぐり歩こう

西脇市多可郡をぐるりとまわる『日本一長い散歩道』を歩きましょう。第6回目は黒田庄町です。お寺、お宮さん、池や川の土手、それぞれの桜吹雪を浴びながら春を楽しみましょう。距離は10kmくらいです。どなたでも参加できます。



- と き 4月10日(日) 午前9時30分～午後3時半頃
- 集合場所 北はりま田園空間博物館総合案内所午前9時30分出発
バスで黒田庄町の「黒田公民館」まで行きます。(現地集合もできます)黒田公民館午前10時出発
- 行き先 末谷池、瀧尾神社、荘厳寺、蛭子神社、子午線モニュメント
- 持ち物 お弁当・お茶など ※小雨は歩きます



■問い合わせ先
特定非営利活動法人 北はりま田園空間博物館事務局
〒677-0022 西脇市寺内字天神池517-1
☎2370 FAX2123
✉jk@k-denku.com http://www.k-denku.com/

手作り年賀状表彰

中央公民館主催による「第18回手作り年賀状展」が、郵便局の協力のもと、1月7日から2月5日の期間で開催されました。
出展数は小学生の部105点、中学生以上の部4点。版画や書、貼り絵、イラストなど工夫を凝らした作品が寄せられました。
入賞は、展示場所である中央公民館、郵便局、両小学校、中学校への来場者による人気投票で決められ、2月14日に中央公民館で表彰式が行われました。入賞者は次のとおり。

- ◆小学生の部
 - 金賞 藤原桂純さん
 - 銀賞 森脇美織さん
 - 銅賞 宮崎正明さん
- ◆大人の部
 - 金賞 森村 勇さん
 - 銀賞 枅田直紀さん
 - 銅賞 松岡克己さん



税務署からのお知らせ

確定申告書は自分で書いてお早めに。提出は郵送で!!

税務署では、確定申告書が自分で作成できるようになれば翌年から税務署にお越しただかなくても済むという納税者の方々の利便を考慮し、確定申告書や収支内訳書をご自分で作成いただけるコーナーを設け、申告書の作成に関し、職員がアドバイスを行っています。「確定申告の手引き」や「前年分の申告書控」などを参考に、確定申告書等をご自分で正しく作成され、郵送等で早期に提出していただきますようご協力をお願いいたします。

国税庁のホームページで所得税の確定申告書が作成できます!!

インターネットの国税庁のホームページでは、所得税の確定申告書の作成ができます。画面上に入力し、カラープリンタから出力した申告書をそのまま提出することもできます。

確定申告の際は、定率減税の適用をお忘れなく!!

平成16年分の所得税について、定率減税が実施されており、所得税額の20%相当額(最高25万円)とされています。

消費税および地方消費税の改正について!!

平成16年分の課税売上額が1,

000万円を超える方については平成18年分から消費税・地方消費税の申告が必要となります。新たに該当される方は速やかに「消費税課税事業者届出書」を税務署に提出してください。

所得税・消費税および地方消費税の納付は振替納税で!!

便利で安心・確実な振替納税をご利用ください。
手続きは簡単です!

「口座振替依頼書」の必要事項に記入・押印の上、税務署またはご利用金融機関へ提出してください。なお、振替納税を利用されている方の預金からの引き落とし日は、

○申告所得税：…4月19日(火)
○消費税および地方消費税
…4月26日(火)です。

贈与税の申告もお早めに!!

平成16年中に110万円を超える財産をもらった方は、贈与税の申告が必要です。
新築家を建てるために親から現金をもらったときは、贈与税

がかからない場合がありますので、税務署までご相談ください。
贈与税の申告と納税は3月15日(火)までです。

西脇税務署では、土・日・祝日は閉庁しています。

なお、申告書は郵送または税務署の時間外収受箱に投かんすることにより提出することができます。

■問い合わせ先 西脇税務署 ☎23171



平成17年4月から

国民年金保険料

口座振替早収割引制度がスタートします

口座振替を利用し、毎月の保険料を納付期限(例：4月分保険料なら5月末が納付期限)より1ヶ月早く納めると、保険料が割引になる口座振替早収割引制度(早割)が平成17年4月からスタートします。それに伴い、1年分・6ヶ月分を前もって納める前納も口座振替を利用すると、現金で前納するよりさらに割引になります。



■割引対象

振替方法	振替日	割引対象
毎月納付 (翌月末振替)	翌月末 例：4月分は5月末日に振替	×
1年前納	4月末日(4月～翌年3月分)	○
6ヶ月前納	4月末日(4月～9月分) 10月末日(10月～翌年3月分)	○
毎月納付 (当月末振替による早割)	当月末日 例：4月分は4月末日に振替	○

※振替日が休日の場合は翌営業日

■割引額 ☆平成17年度保険料(月額13,580円)

◆前納(口座振替利用)した場合

	定額保険料	現金納付で前納	口座振替で前納
1年分前納	162,960円	160,070円	159,540円
6か月分前納	81,480円	80,820円	80,550円

◆1ヶ月分を口座振替の毎月納付(当月末振替による早割)にした場合

定額保険料(1ヶ月分)	毎月納付(当月末振替による早割)
13,580円	13,540円

申し込み等については、金融機関、郵便局、または社会保険事務所へ

※平成17年4月分保険料から「早割」や口座振替による前納をご利用希望の方は、3月中に社会保険事務所まで処理する必要がありますのでお早めにお申込ください。

■問い合わせ先 加古川社会保険事務所 ☎0794-27-4511

まなびの広場

頼りになる「キャプテン」達

今年度最後のわくわく探検隊(ふるさと学舎)の活動を2月6日(日)に行いました。昨年度と同様に「昔にあそぼう」と題して、子ども達とおじいちゃんやおばあちゃんに昔の遊び(けん玉、ビー玉、おじゃめんこなど)を体験してもらいました。去年も同じことを感じたのですが、テレビゲームなどに慣れている子どもたちが、単純な遊びに嬉々として取り組んでいる様子がとても印象的でした。

活動は、9つのコーナーを設けて、小グループが体験しながら回るようにしましたので、私としては、50人ほどの子どもたちを9つにグループ分けしなければなりません。2つの小学校の子が混ざっていますので、こちらで適当に分けることも考えたのですが、何度も一緒に探検している子どもたちなので、ちょっと冒険してみました。高学年の子をリーダーにして、その子を中心にグループを作り、活動させてみたのです。6年生を立たせると3名、5年生は5名でしたので、4年生1名を加えて9名の「キャプテン」が指名されました。(ほとんど無理やりです)そして、キャプテンに課せられた使命は、

- ①グループの面倒をしっかり見る。(低学年の子が多いので)
 - ②各コーナーで使った道具は、グループで責任を持って元通りに片付ける。
- でした。うまくいかないグループができるかもしれないと、少しだけ心配しながら見ていたのですが、すぐに取り越し苦労であったことが分かりました。「キャプテン」は、隊員をしっかりと見ていて、指示をし、移動させていきました。もちろん自分が楽しむことも忘れていませんでしたが、終わったあとは、きちんと片付けをさせ、最後に自分が仕上げをしてから、次へ動いていました。

普段の生活を見ていない私にとっては、それぞれがどんな子なのかは分かりませんが、任せられたことを一生懸命にしようとしている「キャプテン」達の姿に感心させられました。できないかも知れないけれど、任せてやることは、大切なことなんだと今さらながら考えさせてもらいました。あまりにうれしかったので、隊員みんなで「キャプテン」達に「ありがとう」と「ごくろうさん」の拍手をして活動を終わりました。

社会教育主事 和田



子育て奮闘記

私には、二人の子供がいます。二人目のお産前、早産で未熟児と言われ、救急車で転院しすく手術となりました。出産後、保育器の中で全く動かないわが子を見て『無事育つだろうか?』と不安。退院後もか細い声で泣く声を聞き、時間を見てはミルクをあげても飲まなくて捨てることばかり、不安だらけの育児の始まりでした。

兄には上に乗られたり、ひどいことをされるのでおびえて泣いてばかりいました。兄はアトピーがひどく、家の中にいる事が多かったせいで、次男は外遊びをあまりせず育ち、学習センターに行っても私にくっついて泣いてばかりいました。しかし2歳半を過ぎよく泣くけどたくましくなり外遊びもするようになって兄とよく遊び、今では「デカレンジャー!」と歌いながらよく遊んでいます。近所の方にも相手になってもらいな

がらずしずつ成長し無愛想で泣いてばかりいた子が笑顔で他人に対して接触するようになりました。家族もですが、近所や学習センターの先生方のお陰だなぁと感謝しています。滑り台、三輪車など運動する事を嫌がり、他の子よりも成長の遅さを感じています。今は風邪をしょっちゅうひいては中耳炎など眼科・耳鼻科・小児科と病院通いなので何よりも体が丈夫になってくれる



ことが一番の望みです。優しくして女の子みたいなので、間違えて男の子に生んでしまったのかも? 今の君が一番好き!! 無事生まれてきてよかった!! 私の所に来てくれて、ありがとっ!!

育てよう いのちの輝き

このコーナーは、学校・園での取り組みや今後のあり方について、地域のみなさんと一緒に考えていきます。

子どもの安全確保



昨年11月17日に奈良市の小学1年生が、下校中に誘拐被害されるといふ悲しい事件がありました。そして、子どもの安全強化を図っている矢先の先月14日には、寝屋川市の小学校舎内において、刃物を持った不審者に教職員3人が死傷させられるという痛ましい事件が発生しました。

本町校園では、日頃の安全対策として、地区ごとの一斉下校や教職員による下校指導(巡回パトロール)、危機管理マニュアルの作成とその訓練などを重ねています。さらには、校園内で危険を感じたらすぐに県警ホットラインで通報するなど、警察や地域関係機関との連携を図りながら対策を講じているところです。しかし、登下校中の子どもたちや学校園の周りに、怪しいと思われる車や人を近づけないようにすることは大変難しいことであり、学校職員だけでは到底不可能なことです。そこで、町をあげて子どもの安全を確保しようと、県が推進する「ひょうごハート・ブリッジ運動」を本町も実施しているところです。

これは、大人が子どもたちへ声をかけることなどで、身近にできる安全対策です。いつでも参加できますので、ご賛同をくださいますようお願いいたします。また「まちづくり防犯グループ」の推進もしています。これは地区を活動区域とする組織で、子どもの見守りや防犯研修などを行います。町内で現在1グループが申請されています。各地区にグループができることを願っています。子どもを安全に確保するために学校もさらなる努力を続けます。地域でも子どもの安全への意識をさらに高めていただき、具体的な活動を一層広めてくださいますようよろしくお願い申し上げます。

- お問い合わせ先**
中央公民館
☎ 4017
- お問い合わせ先**
役場・住民課
☎ 2121

ALTのこんにちは 「エイデー」です

テレホンサービス ☎3993 (毎週金曜日に内容がわかるよ)

New that March has arrived, I'm sure the weather will start getting warmer and Spring is almost here. In England you can tell Spring is on its way when the daffodils come out and the lambs are born. The first day of March is the national day of Wales. It is called St David's Day, St David was the patron saint of Wales. The day is commemorated by the wearing of daffodils or leeks by patriotic Welsh people. Both plants are traditionally regarded as the national emblems of Wales. I am enjoy myself a lot in Japan at the moment visiting Hokkaido, Fukushima and Iyaga. I am also looking forward to a trip to Niara this month. I have also enjoyed a visit from my mother, she was very excited about coming to Japan and seeing my life here in Kurudanko.



ALTとは外国語指導助手のことで、本町では学校等で英語を教えています。

3月になり、寒さが緩み始め春の訪れを感じています。イングランドでは、ラッパスイセンや子羊の誕生が、春の訪れの代名詞です。3月1日はウェールズの守護聖人の日で、聖デイヴィッドデイと呼ばれています。聖デイヴィッドはウェールズの聖職任命権者でした。愛国心の強いウェールズの人々は、その日をラッパスイセンやポロねぎをつけた衣装で祝います。これらの花はウェールズの国家とされています。私自身は、日本での生活をとても楽しんでおり、まもなく北海道や広島、そして京都に行く予定です。さらに、今月中には奈良に行く予定もあり楽しみにしています。母がイングランドからやってくることも楽しみであり、母もまた日本に来ることや私の黒田庄町での暮らしにふれることをとても楽しみにしています。 Katy Coleman

健康アドバイス

花粉症予防、もう対策は出ていますか？

今年はスギ花粉が爆発的に飛散する予測！（昨年比べて約10～15倍ともいわれます）花粉症の方には気が重く、そうでない方にも注意が必要です。花粉が多いと体の反応も激しくなるので、とにかく早く早めに手を打つ事が大切。万全な対策をして、爽やかな春を迎えましょう。

●花粉症ってなんだろう？

花粉症は、花粉に対して人間の体が起こす異物反応。くしゃみや鼻づまり等を起こすことでそれ以上花粉（抗原）を吸入しないように、排出する体の反応です。この体の免疫反応が、花粉に過剰反応して花粉症の症状が出ます。症状が出るかは花粉に対して抗原が作られる体質がどうかによります。また一定量の抗体が体内に蓄積されると発病するという性格を持っているので、誰もがなる可能性があるのです。

●早めの予防・治療が肝心！！

【予防】

1. 花粉を避ける方法
 - ・マスク：吸い込む花粉を約1/3から1/6に減らします。使い捨てが衛生的で、マスクと顔の隙間をなくす為には立体型のものがベスト。花粉症でない方も、新たに花粉症になる可能性があります。

性を低くする事が期待できます。

- ・メガネ：目に入る花粉を約1/2から1/3に減らします。着用には違和感のない花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネでも効果はあります。（コンタクト使用者も、この時期はメガネに変えたほうが予防のために良い）
- ・衣類：羊毛製の上着などは花粉が付着しやすく、花粉を屋内に持ち込みやすいため、すべすべした表面の綿かポリエステルなどの化学繊維のものがお勧めです。
- ・その他：花粉が付着しやすい頭や顔には、帽子で対応したり、うがいや洗顔で花粉を除去するとよいでしょう。その他一般的な注意事項として、睡眠を良くすること、よい生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保つために大切です。カゼをひかない事、お酒の飲みすぎに気をつけること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。

2. 薬物による方法

基本的には治療で行われる薬物療法と同じです。

【治療】

- ① 症状を軽くする薬物療法
 - 抗ヒスタミン薬、科学伝達物質遊離抑制薬、ロイコトリエン拮抗薬などの様々な内服、点眼、点鼻があります。（症状にあわせて、

止めた後でも効果は持続し、軽症、無症状になった方が80%以上という高い効果！

- ③ その他の治療法
 - 健康食品や民間療法、レーザー手術などの外科的療法等様々な療法がありますが医学的評価がきちんと行われているものを見極めて、治療することをお勧めします。



いずみ会 〈食生活改善推進地区組織〉からの お・知・ら・せ

いずみ会から、健康な生活が過ごせるための食生活実践のヒントをお知らせします。

簡単料理で健康づくり！

『蒸しかぼちゃのピリ辛ねぎソース』
この1品に1日に必要なビタミンEが半分強も。

【材料2人分】

- かぼちゃ…200g (1/4個)
- ねぎ……………1本
- トウバンジャン…小さじ1
- A 塩……………少々
- 酒・サラダ油……………各小さじ1



- B しょうゆ……………小さじ1弱
- 酒……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1

【作り方】

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切って、Aの材料を全体にまぶし、皿に並べて電子レンジ(600w)で2～3分間加熱する。
- ②ねぎはみじん切りにする。
- ③中華なべを熱してごま油をなじませ、トウバンジャンを香りよく炒める。ねぎを加えて炒め、Bの調味料をからめるように混ぜる。
- ④皿に①のかぼちゃを盛り、上から③をかける。

1食あたりの栄養成分

熱量171Kcal 塩分1.5g
家森幸男監修 「長寿のおかず」より

介護保険を考えよう

老化を遅らせて健康寿命を延ばしましょう



みなさんの身近にも「とても90歳には見えない」といわれる元気な方がいることでしょう。それはとりもなおさず老化は遅らせることができる証です。

老化のスピードを遅くするという事は、自立した日常生活が送れ、生きがいや社会的な役割をもって生活できる期間、すなわち「健康寿命」を長くするということにつながります。

では、どうすれば健康寿命をのばすことができるのでしょうか。それにはまず、心身の機能を急激に低下させる脳卒中や骨折などを防ぐことが必要となり、さらに食生活や運動、社会参加などの生活習慣を改善して、介護が必要な状態にならないようにする、すなわち「介護予防」を心がけることが大切です。

◆こんな心あたりはありませんか？

- ・転倒しやすくなっていますか
- ・低栄養になっていませんか
- ・歩くと足や関節に痛みがありませんか
- ・もの忘れが増えていませんか
- ・家に閉じこもりがちではありませんか

（心あたりのある方は、保健センターや「かかりつけの医師」に相談してみましよう。）

■問い合わせ先 役場・保健福祉課 ☎2121

ねんきん一ロメモ



学生納付特例制度をご存知ですか？

国民年金は、日本に住んでいる20歳から60歳までのすべての方が加入することになっていますので、学生の方も国民年金に加入し保険料を納めることとなります。しかし、学生の方は、一般的に収入がなく保険料を本人が納めることは困難です。

そのような時には在学期間中の保険料の納付が猶予される学生納付特例制度があります。申請して承認を受けると、申請のあった月の前月分から最長その年度末までの保険料の納付が猶予され、卒業後に後払いできます。

なお、学生納付特例制度は年金を受けるのに必要な期間には含まれますが、年金額には反映されません。10年以内であればさかのぼって納めることができますので、卒業後は忘れずに納めるようにしてください。

学生納付特例の申請は、住民登録をしている市役所・町役場の国民年金担当窓口まで

※申請は毎年必要です。新年度も引き続き就学で猶予を希望される方も4月中に申請してください。

■問い合わせ先

加古川社会保険事務所 ☎0794-274511
役場・住民課国民年金係 ☎2121

AGRICULTURE

有機の里からみんなには

北播磨地域土づくりフォーラム

2月23日に小野市で開催された「平成16年度北播磨地域土づくりフォーラム」に参加しました。

フォーラムでは、加西市上若井営農組合は、耕種農家を中心となつて町内の酪農家と共に連携をとつて堆肥施用による土づくりの事例を、そして吉川町堆肥散布機械利用組合は畜産農家を中心となつた取り組みを発表されました。

あらためて耕畜連携による土づくりの大切さを実感しました。その後、加西市にある酒造会社「富久錦」の稲岡会長より「消費者の変化にみる酒造り」と題して講演があり、日本酒業界の低迷の現状とその理由、安心と安全の意味、そして生産者と消費者は一体にならなければならぬが、消費者は食には関心があ

その意識改革をするのは生産者が自ら安心な農産物を生産して消費者の意識改革をしていかなければならないなど、実りある講演でした。

本町においても、2月20日に「黒田庄山田錦部会生産者大会」が特産開発センターで盛大に開催され、3名の生産者の体験発表、そして富山県の銀盤酒造株式会社社の堀川社長にもお越し頂いて「蔵元が求める山田錦」と題して講演があり、土づくりを基本とした高品質な山田錦栽培に向けた大会決議をされました。また、来る3月21日には「第10回有機の里づくり全町フォーラム」を「第17回黒田庄物産研究大会」と合同開催して、生産者と消費者の連携をより深め、また建設予定の「土づくりセンター」を拠点とした全町有機土壌化に向けた取り組みを考えていきたいと考えています。

REGIONAL ACTIVITY

地域活動推進委員さんがんばっています

福地では、昨年度「福地の森づくり」として地区の役員、子ども会、消防団、体協役員等で草刈機やチェーンソーなどを使って登山道整備し、手作りの登山コースを作られました。

それが、昨年の台風でどここの山もそうであったように倒木や折れた木々などでめちゃくちゃになりました。しかし地区のみなさんが協力して再び整備されました。地域の財産である里山を大切に守られています。

今月地域活動推進事業として計画されているのは次のとおりです。

岡 3月下旬
桜まつり

福地 3月20日(日)
歩こう会



FIRE STATION

消防通信

救急救命士の気管挿管病院実習にご協力を!

みなさんは、気管挿管という処置を御存知ですか? テレビで放映されている手術シーンで、患者役の人が口に管をくわえているのを見たことがあると思います。

気管挿管は、肺に酸素を確実に送ることができる処置で、認定救急救命士であれば、平成16年7月1日から実施可能となりました。

それに合わせて昨年から、にしたか消防本部では認定救急救命士を養成すべく、西脇病院の協力を得て実習を行っています。どうか住民のみなさんのご理解とご協力をお願いします。

※認定救急救命士: 気管挿管についての62時間の講習と気管挿管実習30症例を修了した者のこと。



管内の災害状況や近くの公立病院(夜間、休日)の診療科目を知りたいとき

消防テレフォンサービス ☎7744

消防に関するお問い合わせは

黒田庄消防駐在所 ☎5119

開庁時間

午前8時30分〜午後5時15分

にしたか消防本部ホームページアドレス
<http://www.nishitakal19.net>

HUMAN RIGHTS

人権を尊ぶまちづくり

今年の恵方は『西南西』

…福は内・鬼は外?

恵方に向かつて、願いをこめながら無言で巻きずしを丸かぶりすると、願いがかない福が来るのだそうです。私もこれに習って、黒っこ巻きをいただきましたが、みなさんは節分をどう迎えられたでしょうか。

豆まきは、『福は内は二声、鬼は外と一声、三度ずつまく』が正式とか、行事は「時代」を反映し、豆もピーナツやキャンデーであったりと様変わりしています。節分の一方の主役・鬼はどうでしょうか?

パソコンで『鬼の起源と発達』を検索してみました。

すると、『日本とアメリカの関係も戦時中は「鬼」と呼んでいたアメリカを、戦後は一転して神様のように扱い、日本人はこの50年間、どんどんアメリカの真似をしてきました。やはり「おに」と「かみ」は転換可能な面もあるのでしよう。それ故に「鬼」の字を「お

もできます。つまり「仲間」の範囲が広がった訳です。浜田広介の「泣いた赤鬼」も象徴的です。これはそれまでよそのとされていた人が、村人が認めることにより、「仲間入り」したことを表します。近代の特徴として、人々の「身内」とみなす範囲がどんどん広がってきていることがあげられます。以前は村までだったのが明治以降日本全国がひとつになり、戦後は欧米まで広がり、最近はその結果の中にアジアを加えようとしてつつあります。

「おむすびころりん」の物語は心理学的にも面白いものです。おむすびがころがり落ちた穴。そこは外界に通じる、結果の外であると同時に、足元にあるもの、つまり心の中にあるものでもあります。奥底には深い闇が広がっています。鬼は私たちの心の中にも潜んでいるかも知れません。」とありまし

た。改憲論が盛んです。平和はどこらにあるのでしょうか。

文責 生涯学習課兼中央公民館長 大崎

TOWN

イキイキハッ ピータウン



● 事故のない 工事を祈って

1月27日、現在建設中の黒田庄駅舎(交流拠点施設)工事の安全を願って地鎮祭が行われました。

駅舎は3月末日頃に完成予定で、今後はボランティアを中心とした新たな交流の場として、町内外への情報発信拠点として活用される予定です。

4月上旬には、オープニングイベントが予定されています。

● 地域コミュニティの創造のために

2月19日に「ファシリテーター養成講座」が隣保館で開催され、約15名が参加されました。

今回は、地域コミュニティでの対立などについて学ばれ、講師の国際理解教育センターの角田尚子さんは「人と人、お互いに尊重しあえば必ず対立は起りません。しかし、両者が勝つような結果に持っていくことが大事です」など、人と人が付き合っていくときの難しさや対処方法などについて語られました。



● ドラえもん?から お菓子を作りました

2月8日、くすのき保育園で「交通安全教室」が開催されました。

今回は、紙芝居を使って園児たちに交通安全についての注意などが伝えられました。

また、紙芝居後には園児たちの交通安全を願って、交通安全のみなさんが協力して作られたマスコットなどが園児に配られ、みんな大喜びでした。

園児のみなな! 交通ルールは、守ろうね!



● 手織りの作品が お出迎え!

フォルクスガーデンでは「アイホーム里の家利用者展」が開かれ、お年寄りの手織りや押し花などの作品の展示が行われました。

これらの作品は、同ホームの利用者などがリハビリなどの一環で作られたものです。特に手織りの織物などは完成度が高く、来園者に好評でした。心のこもったすばらしい作品を、これからも作り続けてくださいね!



● おいしい燻製が できますように!

2月20日、時計の丘公園で燻製教室が開催され、フランクフルトを作りました。初めて作った方も多く、苦戦していました。みなさんうまくできたようでした。

出来立てのフランクフルトをつまみにしてビールをおいしそうに飲まれる方がとても印象的でした!

● 地域で子どもたちを 守ろう!

黒田地区のみなさんが、子どもたちを守ろうと防犯グループ「桜丘くろだグループ」(代表 森脇義治さん)を結成され、2月21日に第1回の「見守り活動」を行いました。当日は、老人会の方々などが中心に約20名が参加されました。

これからの活動として、子どもたちの登下校の見守りや地域で防犯の啓発などを行われる予定です。



Higashiharima Folks Garden Kurodasho

東はりまフォルクスガーデン黒田庄

多年草のバコパ

今回は寄せ植えやハンギングなど多様に楽しめる多年草のバコパを紹介したいと思います。管理をうまくすれば一年中、可愛らしい小花を楽しめることができます。

白花のスノーフレックが有名ですが、その他にも薄紫やピンク色もあります。冬の寒さにも強く花の少ない季節にも活躍してくれます。暑さには弱いので、夏は思い切ったきり戻し半日陰の涼しい所で管理してあげます。

3月頃に株分けするか5月頃にさし芽で殖やすことができます。



東はりまの計の丘公園からこんにちは

HIGASHI HARIMA HIDO KEI NO OKA KOUEN



厳しかった寒気も遠のき、春の足音が聞こえる季節となりましたが、いかがおすごしでしょうか。今回は管理棟裏側「四季の丘」にある「ギフ蝶ドーム」について紹介します。直径7メートル、高さ5メートルの円筒形で、ステンレス製パイプと網を用い観察しやすいように工夫しています。ギフ蝶を育てたいだいでいるのは、ギフ蝶の保護と繁殖に取り組んでおられる「黒田庄希少生植物愛護会」のみなさんです。ギフ蝶は別名「春の女神」とも呼ばれその羽化は、それぞれの蝶によって(羽化する)時期も異なっており、最大でも20日間ほど見ることが出来ます。この春休みの期間に、親子でゆっくり羽化する状態を観察してみられてはいかがでしょうか。きっと感動が待っています。

催し

養子を育てたい人 のための講座

- と き 3月19日(土)、26日(土)
午後1時30分～4時 (両日)
- ところ 姫路市自治福祉会館
姫路市安田3丁目1
☎0792-88-0130
JR姫路駅より南へ 徒歩10分
- 定員 夫婦15組(どちらか
おひとりでの参加でも可)
- 資料代等 夫婦1組5000円
お一人の場合は3000円
当日配布資料・お茶代等
- プログラム
- 1日目
・ビデオ「ドキュメンタリー親
子むすび」の上映と懇談
- 2日目
・養親の子育て体験談
・養子を迎えるための手続き、
養子制度についての説明
・子どもを受け入れた後の諸問
題等についての話し合い
- 問い合わせ先
(社) 家庭養護促進協会
〒650-0016
神戸市中央区橘通3丁目4-1
神戸市総合福祉センター2階
☎078-341-5046
Fax078-341-1096

スマトラ島沖大地震 義援金募集!

～スマトラ島沖大地震の
被災者に温かい支援を!～

平成16年12月26日、スマトラ
島沖で発生した大地震は、震源
地を中心に甚大な被害をもたら
しました。阪神・淡路大震災を
上回る被害を受けられた被災者
に対して、地域が一体となって
温かい支援を行うため、兵庫県
と議会、地方4団体並びに民間
団体の協力のもと、「スマトラ
島沖大地震兵庫県義援金募集委
員会」を設立し、義援金を募集
しています。

■義援金募集期間

平成17年3月31日(木)まで

■募金方法

郵便振替口座により受付しま
すので、下記の開設口座に振
り込みをお願いします。
・口座番号 00930-9-315935
・口座名義 スマトラ島沖大地
震兵庫県義援金募集委員会

■問い合わせ先

スマトラ島沖大地震兵庫県義
援金募集委員会事務局
☎078-362-9121 (直通)

相談

法律相談

- と き 3月24日(木)
午後2時～
- ところ 中央公民館 応接室
- 定員 5名
- 相談料 無料
- 相談時間 1人20分
弁護士さんによる無料法律相
談です。予約制ですので、申し
込みは、前日までに。
- 問い合わせ先
役場・企画振興課 ☎2121

国民年金保険料 集合徴収・年金相談

加古川社会保険事務所職員に
よる国民年金保険料集合徴収と
年金相談を実施します。
相談は無料です。

- と き 3月25日(金)
午前11時～午後3時30分
- ところ 役場2階第1会議室

募集

予備自衛官補募集

- 種目
一般公募
(18歳以上34歳未満の男女)
- 技能公募
(18歳以上で保有する技能に
応じ53～55歳未満の男女)
- 受付期間 4月8日(金) 必着
- 問い合わせ先
青野原募集事務所
☎0794-66-7959

固定資産税の縦覧期間

固定資産税課税台帳の縦覧期
間は、4月1日～5月31日となります。
時間は、役場の執務時間中
です。希望者は、役場・税務課へ
お越しください。

縦覧帳簿の記載項目

「土地価格等縦覧帳簿」・・・
所在、地番、地目、地積、価格
「家屋価格等縦覧帳簿」・・・
所在、家屋番号、種類、構造、
床面積、価格

縦覧等に際して必要なもの
縦覧等に際し、お手持ちの納
税通知書、課税明細書、または
運転免許証等ご本人かどうか確
認できるものをご用意ください。
代理人として見える場合は、
必ず委任状をご持参ください。
※閲覧および証明書の発行につ
いては、納税義務者または借地・
借家人等の方に限られます。

くらし

陸運部・事務所からのお願い

毎年、年度末においては自動
車の検査・登録申請窓口が非常
に混雑して長時間お待たせする
こととなりますので、自動車の
検査・登録手続きは比較的すい
ている3月中旬までに、お済ませ
下さいませようお願いします。
なお、継続検査は、自動車検
査証の有効期間の満了する日の1
ヶ月前から受けられますので、
余裕を持って受けて下さい。

■問い合わせ先

兵庫陸運部 ☎078-453-5525
姫路自動車検査登録事務所
☎0792-31-4011

税

3月は、国民健康保険税第10期分・
介護保険料第10期分(65歳以上の方
で年金から差引されない方)の
徴収月です。

納額通知書は、3月中旬頃に納
税者のみなさんのお手元に届きま
すので、忘れずに納めましょう。
口座振替の方には、納額通知書
を送付しませんので、先に送付し
ました納税通知書(16年度納付分)
をご確認のうえ納期限までに、指
定された口座へ入金してください。
納期限は3月31日(木)です。

「納期内完納」に一層のご協力
をお願いします。
納税は、便利な口座振替もご利
用になれますので、預金通帳と銀
行届出印を持って役場・税務課ま
でお越しください。

所得税と住民税の 申告期限が近づいています

3月15日(火)までに申告を済ま
せましょう。

廃車・名義変更について

自動車の廃車・名義変更手続き
は3月31日(木)までに
平成17年度自動車税の賦課期日(4
月1日)が近づいています。廃車、
名義変更手続きがまだの車は、3
月31日(木)までに登録を済ませま
しょう。

■問い合わせ先

兵庫陸運部 ☎078-453-5525
姫路自動車検査登録事務所
☎0792-31-4011

家屋の取り壊しや、新・増築
をされた時は、役場・税務課ま
でご連絡ください。

お知らせ 伝言板



- 役場 ☎2121
- 教育委員会 ☎4735
- 中央公民館 ☎4017
- 黒田庄農村勤労福祉センター
☎4279
- 保健センター ☎5005
- 福祉センター ☎5708
- 社会福祉協議会 ☎4343
- 福祉送迎車(専用電話)
☎5700
- 黒田庄シルバー人材センター
☎4567
- 黒田庄浄化センター
☎5600
- 隣保館 ☎2344
- 西沢会館 ☎2138
- 東はりま日時計の丘公園
☎4851
- 東はりまフォルクスガーデン黒田庄
☎5120
- 黒田庄消防駐在所
☎5119
- 黒田庄在宅介護支援センター向陽苑
☎3293
- 給食センター ☎2026

献血結果

2月22日実施 51人



多数のご協力ありがとうございました。

