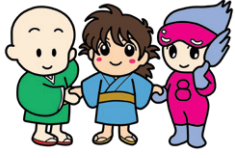


さわやかに歴史と未来の出逢うまち

広報



# かみこおり

Kamigori



2015年  
月号  
No.549

8  
Aug.

## チチコ、 見いつけた!



見つかっちゃった!

# 徘徊SOSネットワーク事業が始まりました

徘徊SOSネットワーク事業は、認知症などにより徘徊のおそれのある方が行方不明になった場合に、早期に発見できるように関係機関と協力機関のネットワークの構築をはかり、地域の支援を得て、生活を支援していくネットワークシステムです。

## ■内容

### ①事前登録制度

徘徊のおそれのある方が、事前に本人の身体的特徴や連絡先、写真などを登録しておきます。登録者にはステッカーを配布し、普段使用する靴に貼っていただきます。

### ②行方不明になった場合

行方不明になった場合、早期発見・保護するために、関係機関と協力機関が連携を図りながら捜索します。

### ③日常的な見守りネットワーク

登録者の靴に貼ったステッカーを目印に、関係機関や協力機関で、地域での見守りをしていきます。



## ステッカー



ステッカーが反射板になっているため、車のライトなどに反射して暗い時でも目立ちやすくなり、行方不明になった時、目印となります。

## ■事前登録の手続方法

徘徊のおそれのある方の家族などが、健康福祉課 地域包括支援センターで手続きを行ってください。（認印や本人の写真が必要です。）

## 関係機関・協力事業所(7月時点)

相生警察署、赤穂市消防本部（本部、上郡署、新都市分署）、上郡郵便局、兵庫西農協（赤佐統括部、上郡支店、高田支店、船坂支店）、播州信用金庫上郡支店、兵庫信用金庫上郡支店、ウエスト神姫（相生営業所・赤穂営業所）、中村タクシー、三浦義交通、JR西日本上郡駅、コープこうべ、町内介護事業所

問 地域包括支援センター ☎52-1152

## 徘徊高齢者等家族支援サービス事業

# GPS探索機能を持つ端末機を貸し出します

認知症などで、徘徊のおそれのある高齢者などの家族の方にGPS探索機能をもつ端末機を貸し出します。この端末機を身に付けている方の所在がわからなくなった場合に、位置検索システムを利用し、居場所を調べることができます。

利用を希望する方は健康福祉課 地域包括支援センターへお問い合わせください。



## ■対象者

町内に居住する在宅の65歳以上の方や若年性認知症で徘徊のおそれのある方を介護している家族など

※埋め込み型心臓ペースメーカーを装着されている方は利用できません。

■個人負担費用 月額基本料金 500円(消費税別)、その他探索に係る実費など

問 地域包括支援センター ☎52-1152

# スマート国勢調査！ 平成27年国勢調査を実施します



国勢調査は、10月1日現在、日本に住んでいるすべての人および世帯が対象です。

今回の調査では、先にインターネットでのオンライン回答を受付し、インターネットで回答されなかった世帯は紙の調査票で調査を行います。

9月10日から、調査員がオンライン回答のための書類や紙の調査票を配付します。パソコン、スマートフォンをお持ちの方はインターネットでの回答をお願いします。紙の調査票は、調査員に直接提出してください。（郵送での提出はできません。）

役場にオンライン回答ブースを設置しますので、パソコン、スマートフォンをお持ちでない方でもオンライン回答が可能です。

## オンライン回答ブース

調査票の内容を確認し、お越しく下さい。

■期間 9月14日（月）～20日（日）※土日も受け付けています。

■時間 9時～17時

■場所 役場1階 101会議室

■オンライン回答に必要なもの

平成27年国勢調査インターネット回答の利用者情報（オンライン回答用のIDが印刷されたもの）

国勢調査については、「国勢調査2015  
キャンペーンサイト」をご覧ください。

<http://kokusei2015.stat.go.jp/>

国勢調査



問企画政策課 地域創生担当 ☎52-1112

## 年金情報流出を口実にした犯罪にご注意

日本年金機構を名乗り、口座番号を聞き出そうとする者や、「流出した個人情報削除してあげる」と持ちかけてくる者が現れています。日本年金機構から、この件で町民の方に電話やメールで連絡したり、お金やキャッシュカードを要求したり、ATMの操作をお願いしたりすることは、一切ありません。流出が確認された方への新しい基礎年金番号は、郵送でお知らせします。年金の情報が流出しているのでは？など、心配な方は下記へ相談してください。

問日本年金機構専用電話窓口 ☎0120-818-211  
姫路年金事務所 ☎079-224-6385

## 町長コラム ⑧「健康の保持・増進を」



町民の皆さん、残暑厳しい日が続いておりますが、体調の方はいかがでしょうか。

本町では、本年3月に健康なまちづくり基本条例を制定し、健康づくり元年として施策を進めています。円心ウォーク百万歩運動では7月末で260人の方に登録いただいております。私も日課として千種川親水公園周回遊歩道コース約2kmを歩いています。この遊歩道は1周約3,000歩の、公道を横断することなく歩ける安全なコースで、駐車場も完備されています。体力づくりをはじめ、メタボリックシンドローム予防など健康づくりのため、今日から一緒に生活習慣の改善を始めませんか。歩くことは健康寿命の延伸に欠かせない要素です。百万歩運動にご近所・グループお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

また、健康づくり施策の一つとして役場庁舎内では、8月から開庁日の8時20分に「ラジオ体操」を行い、健康の保持・増進に取り組んでいます。

さらに8月29日には、合併60周年記念事業として、NHKの夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会がスポーツセンター野球場で行われます。参加人数2,000人を目標にしていますので、皆様のご参加をお待ちしています。

今後も皆さんと共に「健康で元気なまちづくり」に取り組んでまいります。

上郡町長 遠山 寛

# 臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例 給付金の申請はお済みですか？

## 臨時福祉給付金

■支給額 1人につき6,000円

### ■支給対象者

平成27年1月1日時点で上郡町に住民票があり、平成27年度分の住民税が課税されていない方。

※以下の場合を除きます。

- ・課税されている方に扶養されている場合
- ・生活保護の受給者である場合 など

### ■申請書

7月下旬に税務課が、受給できる可能性がある方に「課税されるべき所得がないお知らせ」を送付しています。そのお知らせに同封している臨時福祉給付金の申請書を利用してください。

■申請期間 受付中～平成28年2月3日(水)

■給付金支給時期 平成27年10月より支給開始

## 子育て世帯臨時特例給付金

■支給額 対象児童1人につき3,000円

### ■支給対象者

平成27年5月31日時点で上郡町に住民票があり、次のどちらの要件も満たす方。

- ①平成27年6月分の児童手当の受給者
- ②平成26年の所得が児童手当の所得制限限度額未満

### ■対象児童

支給対象者の平成27年6月分の児童手当の対象になっている児童

※「臨時福祉給付金」の対象となる児童および生活保護制度の被保護者にあたる児童も対象となります。

### ■申請書

平成27年5月31日時点で児童手当受給者の方には、児童手当現況届と一体になった申請書を送付しています。また公務員の方は、勤務先から交付される申請書または健康福祉課に設置している申請書を利用してください。

■申請期間 受付中～平成27年12月1日(火)

■給付金支給時期 平成27年10月より支給開始

## 申請方法

申請書に必要な書類を添付して健康福祉課まで持参いただくか、申請書に同封の返信用封筒にて郵送で申請してください。

問 健康福祉課 地域福祉・子育て支援係 ☎52-1114



## 戦没者追悼式を開催します

上郡町出身の戦没者に対し追悼の誠を捧げ、戦没者の献身によってもたらされた平和への誓いを新たにするため、戦没者追悼式を行います。

- 日時 11月19日(木) 10時～11時
- 場所 生涯学習支援センター 大ホール
- 対象 遺族の方、一般町民の方

問 健康福祉課 地域福祉・子育て支援係 ☎52-1114



# 空き家バンク制度をご利用ください！

空き家バンクは、町内の空き家の売買・賃貸借を希望する所有者から申請を受けた情報を、空き家の利用を希望する方に対し、町ホームページにより紹介を行うマッチングシステムです。

平成27年4月1日現在では、全23件の登録物件のうち、18件の成約をいただきました。

今後も、多くの方に空き家バンク制度を有効活用していただき、上郡町民と都市住民との交流拡大や定住促進による地域の活性化につなげていくために、お持ちの空き家をぜひ登録してください。



## ■現在所有している空き家を登録するには？

「空き家バンク」登録申請書と登録カードなどを建設課 まちづくり係へ提出してください。  
※申請書などは建設課に設置しています。また、町ホームページよりダウンロードできます。

## ■空き家情報を見るには？

空き家バンクに登録された空き家情報は、町ホームページなどで確認することができます。空き家の利用を希望する方は、下記までお問い合わせください。

問申建設課 まちづくり係 ☎52-1117

## 都市計画変更案の縦覧

西播都市計画区域の都市計画公園の変更案の縦覧を次のとおり行います。

この案に対し、意見のある住民または利害関係人は、縦覧期間中に町長あてに意見書を提出することができます。意見書を提出しようとする方は、住所、氏名、年齢および案への意見をできるだけ具体的に記載した文書を下記まで提出してください。



### ■変更内容

5. 5. 301号上郡中央公園の区域変更

### ■縦覧期間

8月25日(火)～9月8日(火)

※平日の執務時間内

### ■縦覧場所、意見書提出、お問い合わせ先

建設課 まちづくり係 ☎52-1117

## 簡易耐震診断が 無料でできます



### ■対象 次のどちらにも該当する方

- ①町内に住居を有する方
- ②昭和56年5月以前に建てられた住宅

### ■診断手数料 無料

### ■受付期間

受付中（予定戸数に限りがあります。）

問申建設課 まちづくり係 ☎52-1117

### 8月は道路ふれあい月間

道路は、みんなのものです。  
ルールを守って、広く・正しく・美しく使いましょう。ゴミ・空き缶のポイ捨て、看板・貼り紙などの無断設置はやめましょう。



問建設課 まちづくり係 ☎52-1117

# 国民年金保険料の納め忘れがある方は、 後納制度をご利用ください

時効で納めることができなかった国民年金保険料が、9月30日までの間、過去10年分まで納めることができます。



## ■後納制度が利用できる方

- ①20歳以上60歳未満で、10年以内に納め忘れの期間や未加入期間がある方
- ②60歳以上65歳未満で、①の期間のほか、任意加入中に納め忘れの期間がある方
- ③65歳以上で、年金受給資格がなく、①や②の期間がある方

## ■申込方法

下記の「国民年金保険料専用ダイヤル」で納め忘れの期間と後納保険料を確認し、健康福祉課 国保介護支援室 国保年金係または姫路年金事務所に申し込みください。

※後納保険料は、平成27年9月30日を過ぎて納めることができません。

※後納保険料額は、当時の保険料額に政令で定める額を加算した額です。

※申請後に日本年金機構による審査があります。期限に余裕をもって申し込みください。

(審査後、後納制度を利用できる方には、日本年金機構から承認通知書と後納納付書が送付されます。)

☎国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570-011-050

姫路年金事務所 ☎079-224-6385

健康福祉課 国保介護支援室 国保年金係 ☎52-1152

## ◆防災意識の高揚◆

昨年、兵庫県内では、記録的な大雨をもたらした「平成26年8月豪雨」の影響により、犠牲者を伴う深刻な災害が発生しました。とりわけ、丹波市内では、河川の氾濫や土砂災害により、多くの方が被災しました。

局地的な大雨は、刻々と状況が変化するため、気象予測などは非常に難しくなります。気象庁が発表する防災気象情報や、町が発令する避難準備情報などの入手に心掛け、災害に備えましょう。

相生警察署  
からの  
お知らせ  
☎22-0110



## 西播磨レインボーカードを 配布します

西播磨レインボーカードは、西播磨の公共施設の入場料が無料になるカードです。

### ■対象者

町内在住の65歳以上の方(昭和25年9月1日以前に生まれた方)で、これまでにレインボーカードを配布されたことがない方



### ■配布期間

8月17日(月)～9月30日(水)

※数に限りがあります。希望する方は、早めにお越しください。

### ■使用期間 9月1日(火)～9月30日(水)

### ■配布場所 健康福祉課 (地域包括支援センター)

※使用できる公共施設は、地域包括支援センターへお問い合わせください。

☎地域包括支援センター ☎52-1152

### 1月～6月末までの町内交通事故発生状況

交番(駐在)別	人身事故	死者	傷者	物損事故
上郡橋	5	0	5	26
上郡駅前	10	1	10	52
中野	1	0	1	26
梨ヶ原	0	0	0	18
八保	0	0	0	3
赤松	2	0	2	9
野桑	2	0	3	14
播磨科学公園都市	1	0	2	9
合計	21	1	23	157

## 農地パトロールを行います

農業委員会では、遊休農地・荒廃農地の解消のために、毎年、農地パトロールを行っています。

### ■パトロール内容

- ①農地法許可(届出)案件の履行状況の調査・確認
- ②遊休・荒廃農地の把握
- ③農地の無断転用・不法投棄の早期発見など

8月に町内農地を対象に、パトロールを行います。これに伴う土地への立ち入りなどに、ご理解とご協力をお願いします。



問 農業委員会事務局 ☎52-1116

### 農業共済加入者の皆さんへ

水稲共済の掛金納付期限は、**8月31日(月)**です。

※掛金の口座振替日も同日

問 赤相農業共済事務組合 ☎45-1101

## 献血にご協力ください

病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、日本赤十字社では、献血への協力をお願いします。

※血圧やコレステロールの薬を飲んでいる方でも、献血できる場合があります。

### ■日時

9月24日(木)

10時～11時45分、13時～15時30分

### ■場所

役場玄関前

### ■対象

17～69歳までの健康な方



問 保健センター ☎52-2188

## 窓口接遇アンケートにご協力ください

来庁者の皆さんの意見をお聞きして、職員の窓口対応の改善と町民サービスの向上を目的としたアンケート調査を実施しています。職員が窓口対応時にアンケート用紙を配布しますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

■実施期間 実施中～9月30日(水)

### ■アンケート用紙・回収ボックス設置場所

役場2階ロビー、各課窓口、保健センター、生涯学習支援センター、スポーツセンター

### ■結果の活用(公表)

アンケートを集計の上、結果を公表し、職員の窓口対応の改善などに活用します。



問 総務課 総務係 ☎52-1111

## 講演会

### 「元気のなる生活習慣病の食事療法」のご案内

翌日から実践できるメタボリックシンドロームや糖尿病などの食事療法、またそれを予防するための食事の講演会を行います。ぜひ、お誘い合わせの上、ご参加ください。



■講師 山本 國夫教授(管理栄養士)

■日時 9月11日(金) 13時30分～15時30分

■場所 生涯学習支援センター

■対象 上郡町民

■定員 100人程度

■料金 無料

### ■申込方法

8月31日(月)までに、保健センターへ電話で申し込みください。

問 申 保健センター ☎52-2188

# 金出地ダム湖底を歩こう会

金出地に建設中の「金出地ダム」は、11月から水を溜め始めます。そこで、最初で最後の「金出地ダム湖底を歩こう会」を開催します。(約6km)

- 日時 10月31日(土)  
※雨天決行(警報発令時中止)  
9時集合・受付、  
9時30分出発～14時ごろ解散
- 集合場所 金出地ダム工事現場事務所
- 定員 150人
- 参加費 500円(保険料含む)
- 参加対象者 小学生以上(小学生は大人同伴)
- 申込期間 9月1日(火)～30日(水)  
※定員になり次第、締切。
- 申込方法 参加申込書に記入し、下記までFAX  
またはEメールで申し込みください。



＜参加申込書 設置場所＞  
役場、各地区公民館  
※町ホームページからもダウンロード可。

問 鞍居ふるさと村づくり協議会 ☎54-0017(月・水・金の9時～12時)  
FAX:56-6154/Eメール:kuraimura@car.ocn.ne.jp

## 新たな出会いと交流を 「移住者の集い」開催

縁あって上郡町に移住した方を対象に、移住者同士の交流会を開催します。

移住年数は問いません。「上郡生活新人」として参加してみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。



- 日時 9月27日(日) 13時～15時
- 場所 生涯学習支援センター 中ホール
- 対象 上郡町に移住した方
- 参加費 100円
- 主催 上郡町
- 申込方法 住所、氏名、電話番号、「移住者の集い参加希望」と明記して申し込みください。電話、FAX、Eメールでも申し込み可能です。
- 申込期限 9月14日(月)

問 企画政策課 地域創生担当 ☎52-1112  
〒678-1292 赤穂郡上郡町大持278  
FAX: 52-5172  
Eメール:kikaku@town.kamigori.hyogo.jp

## 人権フォトコンテスト

「ホッとする瞬間(とき)」をテーマに、見る人に語りかけ、ともに「やさしさ」が感じあえるような写真を募集します。

- 応募規格
  - ・大きさは2Lサイズ。  
※家庭でプリントする場合は、写真専用紙を使用。
  - ・応募点数は、1人3点以内。
  - ・応募作品は、原則として返却しません。
  - ・応募作品の著作権は作者に、使用权は主催者に帰属します。
  - ・応募者本人が撮影した未発表の作品。  
※被写体(本人)の了解を得た作品であること。
- 応募資格 町内に在住、在勤、在学の方
- 応募締切 10月9日(金)
- 応募方法

氏名(ふりがな)、住所、電話番号、画題を書いた紙を作品に添え、教育推進課または生涯学習支援センターに提出してください。  
※詳しくは、教育推進課、生涯学習支援センター、各地区公民館に設置のチラシまたは町ホームページをご覧ください。



問 教育推進課 教育係 ☎52-2912

## 高齢者大学「千種川学園」に 体験入園してみませんか？

高齢者大学「千種川学園」では、月2回の講座とクラブ活動などを通して、多彩な仲間たちと交流を深めることができます。

次の日程で体験入園を行いますので、一般教養講座を体験してみませんか？町内や近隣市町の55歳以上の学習意欲旺盛な方をお待ちしております。

### ■日時

- ・ 8月22日(土) 10時～11時30分  
講師：シニア海外ボランティア経験者  
講演：ペルーってどこ？
- ・ 9月3日(木) 10時～11時30分  
講師：兵庫県警スタウス隊・音楽隊  
講演：高齢者の交通安全

■場所 生涯学習支援センター

### ■申込方法

当日受付で、受付票に必要事項を記入してください。

問 生涯学習支援センター  
☎52-1125

## 女性のためのチャレンジ相談

再就職や起業、地域活動など新たなチャレンジをめざす女性や、今後の自らの働き方やライフプランについて考えたいという女性などを対象に相談会を行います。

支援につながる豊富な経験を持つ相談員が対応します。相談時間は約50分、個別相談、予約制です。

■日時 9月25日(金)  
①13時～ ②14時～ ③15時～

■場所 生涯学習支援センター

■相談員 西本 恭子さん  
(特定社会保険労務士)

### ■予約方法

9月14日(月)までに教育総務課へ電話またはメールで予約してください。

問 申 教育総務課 総務・文化財係  
☎52-2911  
Eメール：syakai@town.kamigori.hyogo.jp



## 敬老会へのお誘い



町民の長寿を祝い、敬老会を開催します。最高齢者、米寿、金婚などの表彰、アトラクション(大衆演劇 ささぐり演芸)を行います。

### ■対象者

- ・ 75歳以上の方  
(昭和15年12月31日以前に生まれた方)  
※事前に自治会などを通じて、ご案内しています。
- ・ 事前に金婚の申し込みをした74歳未満の方

### ■日時

9月20日(日)  
午前の部：9時～11時  
(上郡・高田・高田台・鞍居)  
午後の部：13時～15時  
(山野里・赤松・船坂)

※地区によっては、参加人数の都合で、午前と午後の部が入れ替わることがありますので、ご了承ください。

■場所 生涯学習支援センター

問 健康福祉課 地域福祉・子育て支援係  
☎52-1114

## 谷五郎と行く縁結び 日帰りバスツアー

ラジオパーソナリティの谷五郎さんと一緒に、備前市・赤穂市・上郡町の観光・縁結びスポットを巡るバスツアーを開催します。

- 日時 9月13日(日) 9時～18時30分
- 募集人数 上郡町在住の男性10人、女性30人  
(女性は住所不問) ※応募多数の場合は抽選。
- 参加費 男性4,000円、女性3,000円
- 申込方法

住所・氏名・年齢・メールアドレス・電話番号を記入し、いずれかの方法で申し込みください。

①ハガキの場合

〒650-8580 神戸市中央区東川崎町1-5-7

ラジオ関西「谷五郎と行く縁結びバスツアー」係

②FAXの場合 078-362-7401

③ラジオ関西ホームページ

■申込期限 8月27日(木) 必着

詳しくは、ラジオ関西のホームページをご覧ください。

問 申 ラジオ関西姫路支社  
☎079-224-3121 (平日10時～17時)

# ロコモ予防教室参加者の募集

ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略で、骨や骨格、筋肉といった運動器が衰えている、または衰えはじめている状態のことです。ロコモ予防教室に参加して、骨と筋力を鍛え、いつまでも元気な足腰作りをしましょう。

日 時	内 容	場 所
9月11日(金) 13時30分～	講演 「元気のでる生活習慣病の食事療法」 大手前栄養学院専門学校 山本國夫教授(管理栄養士)	生涯学習 支援センター
10月16日(金) 9時30分～11時30分	体力測定、運動・栄養の話	スポーツ センター
11月13日(金) 9時30分～11時30分	個別相談、運動の実践	
12月25日(金) 9時30分～11時30分	運動の実践	
1月22日(金) 9時30分～11時30分		
2月19日(金) 9時30分～11時30分	体力測定、運動の実践	

■対象 40～74歳の女性

■定員 30人

■参加費 無料

■申込方法

8月31日(月)までに保健センターへ電話で申し込みください。



問申保健センター  
☎52-2188

# 男の脱メタボ教室参加者の募集

メタボリックシンドロームは女性より男性に多い傾向があります。この教室では、健康運動指導士による運動の実践や管理栄養士による食事サポートを受けながら、参加者全員で「脱メタボ」を目指します。



日 時	内 容	場 所
9月11日(金) 13時30分～	講演 「元気のでる生活習慣病の食事療法」 大手前栄養学院専門学校 山本國夫教授(管理栄養士)	生涯学習 支援センター
10月9日(金) 9時30分～11時30分	メタボリックシンドロームとは? 運動の実践	スポーツ センター
11月27日(金) 9時30分～11時30分	体力測定、運動の実践	
12月18日(金) 9時30分～11時30分	運動の実践、栄養指導	
1月13日(水) 9時30分～11時30分		
2月24日(水) 9時30分～13時	調理実習	生涯学習 支援センター

■対象

腹囲がおおむね85cm以上の40～74歳の男性

■定員 30人

■参加費 無料

※調理実習は300円必要(材料費)

■申込方法

8月31日(月)までに保健センターへ電話で申し込みください。

問申保健センター  
☎52-2188

# 「健康レベルアップ教室」(生活習慣病予防教室)参加者の募集

充実した60代、70代、80代を過ごすためには、まずは健康な体づくりが一番です。元気な今、日ごろの食事や運動を振り返り、これからの生活のことを考えてみませんか？

日 時	内 容	場 所
9月11日(金) 13時30分～	講演 「元気のでる生活習慣病の食事療法」 大手前栄養学院専門学校 山本國夫教授(管理栄養士)	生涯学習 支援センター
10月6日(火) 10時～11時30分	セカンドライフを楽しむために 講和と体力チェック	保健センター
11月6日(金) 9時30分～13時	充実した生活のために 調理実習、味噌汁・尿中塩分の測定	生涯学習 支援センター
12月1日(火) 10時～11時30分	スマートエイジング世代のための運動 スポーツプログラマーによる運動指導・実践	保健センター
1月8日(金) 10時～11時30分	食生活から見える健康力アップの方法 食事記録の分析と講和	
2月23日(火) 9時30分～13時	バイキングで楽しく見直す食生活 調理実習とバイキング	生涯学習 支援センター

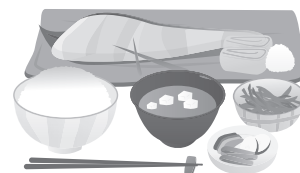
- 対象 40～74歳の方
- 定員 20人
- 参加費 無料  
※調理実習は1回につき  
300円必要(材料費)
- 申込方法  
8月31日(月)までに保  
健センターへ電話で申し  
込みください。



問申保健センター  
☎52-2188

# 糖尿病教室参加者の募集

あなたは、糖尿病と言われたり、糖尿病治療をしたりしていませんか？糖尿病が悪化すると、神経障害や慢性腎臓病などになる恐れがあります。将来、元気に過ごすために今頑張ってみませんか？



日 時	内 容	場 所
10月2日(金) 10時～11時30分	糖尿病・慢性腎臓病を知ろう	保健センター
11月20日(金) 9時30分～13時	すき焼きから糖尿病の交換表を学ぼう	生涯学習 支援センター
12月11日(金) 10時～11時30分	体力測定、運動の実践	保健センター
12月22日(火) または24日(木)	個別相談日	
1月15日(金) 9時30分～13時	塩分ダウンで腎臓にやさしいご飯 味噌汁塩分量の測定	生涯学習 支援センター
2月12日(金) 9時30分～13時	バイキングで適量を食べよう	

- 対象  
次の両方に該当する方  
①74歳以下の方  
②町ぐるみ健診・病院健診  
で、HbA1cが6.5以上の方、またはHbA1c6.0以上かつeGFR60以下の方
- 定員 20人
- 参加費 800円  
※糖尿病交換表は別途料金が必要
- 申込方法  
9月7日(月)までに保  
健センターへ電話で申し  
込みください。

問申保健センター  
☎52-2188

# 食育だより



間食のとり過ぎは、  
肥満の原因！

問 保健センター  
☎52-2188

「間食」のとり過ぎは、エネルギー過剰摂取に陥り、肥満になりがちです。間食のとり方の習慣を見直し、生活習慣病を防ぎましょう！

## ① 間食は1日1回までに

いつも何かを口にしてしていると、お腹が空いていなくても、なんとなく口寂しくて勝手にお菓子に手が伸びるようになります。食べる量や時間を決めて、間食を減らしましょう。

ぎてしまいます。食べる分だけ小皿に出す、個包装の物を買うなどして、食べる量を上手にコントロールしましょう。

## ③ 空腹時の甘い物の誘惑には注意

仕事帰りや空腹時に、買い物に行く時、つつい甘い物などに手が伸びてしまうことはありませんか？空腹時に買い物に行くのは、避けましょう。

## ④ 残業時の間食を食事の代わりに

残業時の間食は、おにぎりやサンドイッチ、ノンシュガーの飲料

など、食事の代わりになるものを選びましょう。帰宅後の夕食は、野菜を中心に、食べ過ぎないように意識しましょう。

## ⑤ ながら食いはやめましょう

何かをしながら食べる「ながら食い」は、食べている量を把握しづらく、食べ過ぎにもつながります。よく噛んで味わって食べると、少量でも満足感を得ることが出来ます。

## ⑥ 夜遅くの間食は肥満のもと

夜は活動量が少なく、代謝が落ち、脂肪を蓄えるたんぱく質が分泌されて、太りやすくなります。できるだけ、夜8時以降の間食は控えましょう。

# おすすめレシピ

(上郡町いずみ会 提供)



## モロヘイヤ入り蒸しカステラ

米粉(上新粉)を使って、ザルでできる簡単な蒸しカステラです。

### 材料(18センチのザル1個分)

- 卵 3個 上白糖 100g
- 甘納豆(3~4種類) 45g
- 【A】
- 上新粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- モロヘイヤの粉 小さじ1/2

### 作り方

- ザルにクッキングシートを敷き込む。
- 卵を卵黄と卵白に分ける。卵白をボールに入れ、泡立て器で白っぽく、角が立つまで泡立てる。
- 上白糖をふるいながら、2、3回に分けて加え、その都度、角が立つまで泡立てる。
- 卵黄を加えて、ざっくりと混ぜ合わせる。
- Aを混ぜ合わせて、④にふるい入れ、ゴムベラでざっくりと混ぜ合わせる。
- 甘納豆を⑤と混ぜ合わせる。
- ザルに⑥を流し入れ、ゴムベラで軽く表面をならす。
- 蒸気の上上がった蒸し器の中に⑦を入れて、強火で20分蒸す。

## 新着 図書案内



『余命』

五木寛之

『世界の半分を怒らせる』

押井守

『ラ・ミッシヨン』

佐藤賢一

『マインド』

今野敏

『ごんたくれ』

西條奈加

『朽ちないサクラ』

柚月裕子

『君の隣に』

本多孝好

『雨の裾』

古井由吉

『破落戸(ごろつき)』

諸田玲子

『まったなし』

梶中恵

『風の如く 久坂玄瑞篇』

富樫倫太郎

『蒼天見ゆ』

葉室麟

『ゆらやみ』

あさのあつこ

『和歌で楽しむ源氏物語』

小島ゆかり

『ドクター・スリープ』S・キング

小島ゆかり

『簡単もちもちスティックパン』

吉永麻衣子

『あるがままに自閉症です』

東田直樹

『本能寺の変431年目の真実』

明智憲三郎

『反骨の市町村』

相川俊英

『キラキラネームの大研究』

伊東ひとみ

『偽りの明治維新』

星亮一

『新聞紙とガムテープでつくって遊ぼう!』

関口光太郎

# スポーツニュース



第22回西日本学童軟式野球上郡予選

5月16日

①上郡高嶺少年野球部②高田レツ

ドパワーズ

近畿ろうきん杯学童軟式野球上郡

支部大会

5月31日

①上郡高嶺少年野球部②高田レツ

ドパワーズ

第54回兵庫県視覚障害者サウンド

テニールテニス大会

6月5日

〔一部男女別個人戦〕③平山稔

第4回初夏グラウンドゴルフ大会

6月27日

〔男子〕①石田泰一②保村正孝③

松尾寛

〔女子〕①金谷定女②松本明子③

大崎裕子

スポーツクラブ21赤松笹ヶ丘ド

ム夏季グラウンドゴルフ大会

7月1日

①横山重信②木村公子③木村幸雄

第14回JA兵庫西年金友の会ゲ

トボール大会

7月2日

①高山チーム②栗別チーム③井上

チーム

## 中谷圭佑選手が世界陸上競技大会で銅メダル獲得！！

駒澤大学陸上競技部の中谷圭佑選手(上郡町高山出身)が、7月8日(水)~12日(日)に韓国・光州市で開催された第28回世界ユニバーシアード陸上競技大会に出場。男子10,000mで日本人トップとなる第3位(29分19秒30)になり、見事銅メダルを獲得しました。



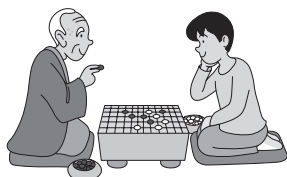
中谷圭佑選手

## 第56回町長杯争奪 囲碁・将棋大会を開催

- 日時 9月5日(土) 9時~
- 場所 上郡公民館 研修室1・2
- 内容
  - ・町長杯争奪囲碁大会 A級の部(有段者)
  - ・町長杯争奪囲碁大会 B級の部(有段者以外)
  - ・町長杯争奪将棋大会
- 対象者 町内に在住、在勤の方
- 参加費 1,500円(昼食代込み)
- 申込期限 当日8時30分
- 申込方法
 

前日までは、上郡公民館へ電話で申し込みください。当日申し込みの場合は、受付で申し込みください。

詳しくは、下記までお問い合わせください。



問申上郡公民館 ☎52-4411

## 優秀スポーツ選手を表彰します

町教育委員会では、県大会以上の大会で優勝または準優勝の成績を収めた個人・団体に「上郡町優秀スポーツ選手賞」を贈呈しています。次に該当する方、または該当する方をご存じの方は、申請書を提出してください。

- 対象者 町内在住者または出身者
- 対象大会
  - 平成26年9月~平成27年8月に開催された県大会以上の大会または同等以上の大会
- 成績 優勝または準優勝
- 申請書設置場所 スポーツセンター
- 申請締切 9月3日(木) 17時
- 表彰方法
  - 町民体育大会 総合開会式において表彰
  - [10月12日(月・祝) 8時30分~
  - スポーツセンター 総合体育館で開催]

問申スポーツセンター ☎52-4433



## 上郡町の特産品を召し上げれ 地元産モロヘイヤとメロン が学校給食に登場

7月9日(木)、学校給食に「鞍居地区ふるさと村づくり協議会」で収穫されたモロヘイヤを使ったスープと、「上郡町メロン部会」が育てたナイルメロンがメニューに登場しました。この他にも、かぼちゃのグラタンや兵庫県産の大豆を使った大豆のトマト煮、ご飯(上郡町産)が並び、色鮮やかな献立となりました。

児童たちは、「モロヘイヤのねばねば感がおいしかった。」「メロンもおいしかった。」と、それぞれに感想を話しながら、上郡町の旬の食材を味わいました。



栄養満点の献立を味わう児童たち

## 自然の中で楽しい夏の1日を 第23回安室ダムまつり

7月20日(月・祝)、安室ダム周辺で、第23回安室ダムまつりが開催されました。安室ダムまつりでは、バザーやフリーマーケット、和太鼓やよさこい、琴などの演奏、カヌー教室や湖上巡視体験など様々な催しが行われました。

また、今年はメイン会場のステージ前で来場していた子どもたちによるシャボン玉飛ばしも行われました。子どもたちが膨らませたたくさんのシャボン玉は、爽やかな風に乗って一斉に空に舞い上がりました。

まつり会場を訪れた多くの来場者たちは、自然の中で夏の1日を満喫しました。



手渡されたシャボン玉液でシャボン玉を膨らませる子どもたち

## 夏休みの思い出づくり 第13回親子DE工作

8月1日(土)、ワークハウス体験の森で第13回親子DE工作が行われ、29人の親子が、森のわくわく倶楽部の指導員と一緒に木工工作に取り組みました。

参加者たちは、木の板を電動の糸ノコギリで好きな形に加工したり、木の枝や松ぼっくり、セミの抜け殻などの自然の素材を接着剤で貼り合わせたりして、それぞれに写真立てや動物の形をした焼板プレート、置物などを自由に工作。

「バランスよく素材を貼り付けるのが難しかったです。でも楽しかったので、また来年も参加したいです。」と参加者にはこやかに感想を話しました。



創造力を働かせて、自由に木工工作に挑戦する参加者たち

## 第3回モロヘイヤを使ったレシピコンテスト モロどんピザが 最優秀レシピに決定

8月6日(木)、第3回モロヘイヤを使ったレシピコンテストの最優秀レシピが決定しました。今回のコンテストには、町内外から14作品のレシピの応募がありました。この日は、その中で書類審査を通過した、5作品のレシピをフードコーディネーターや町内の飲食店主代表などの選考委員による試食審査が行われ、金澤和子さん(高田台)の考案したモロどんピザが最優秀レシピに選ばれました。

金澤さんは「簡単で調理時間も短く、残っている野菜などを使ってホットプレートで一気にかつめることができます。家族みんなでワイワイ作って、楽しく美味しく食べてほしいです。」と話していました。

このレシピは本紙裏表紙に掲載していますので、皆さんもぜひ作ってみてください。



モロどんピザをお孫さんと調理する金澤さん



## 心と心が豊かにつながる地域づくりを ひまわり☀️スマイル隊 活動開始!

6月14日(日)、今年度登録している上郡小学校の児童42人が子ども向け人権講座「ひまわり☀️スマイル隊」の活動を開始しました。

この日は、郷土資料館で上郡町60年の歩みを保護者と運営委員と語り合いながら、パネル写真でふり返りました。その後、上郡小学校へ移動し、昨年度の講座で植えたドングリをポットに植え替えました。この苗は各自持ち帰って育て、3年後に金出地ダムの周りに植樹する予定です。

また、宮城県大川小学校「ひまわりの丘」のひまわりを、今年度も上郡小学校の中庭に植えました。このひまわりは、上郡小学校の他にスポーツセンターや町内数カ所で育てられています。



成長したドングリの植え替えを行う児童たち

## 上郡ジュニアソフトテニスクラブ選手が表敬訪問 全国での活躍を誓う

7月23日(木)、富山県で行われる全日本小学生ソフトテニス選手権大会に出場をきめた上郡ジュニアソフトテニスクラブの選手が町長を表敬訪問しました。遠山町長は、「ぜひとも全国優勝を目指して頑張ってください。」と激励の言葉を述べました。

同クラブから出場する上通弘夢選手(男子団体戦出場)と中野莉子選手(女子団体戦・個人戦出場)は、「近畿大会で優勝しているので、全国大会でも優勝したい。」と意気込みを語りました。

7月30日(木)～8月2日(日)に行われた同大会の男子団体戦で上通選手が優勝、女子団体戦で中野選手が準優勝を果たしました。



全国大会での活躍を誓う上通選手(左)と中野選手

## 人権擁護委員の野村さん 近畿人権擁護委員 連合会長から表彰状

人権擁護委員の野村道子さんが、近畿人権擁護委員連合会長表彰を受け、7月6日(月)、遠山町長を表敬訪問しました。野村さんは、平成21年より人権擁護委員として活動し、長年にわたり地域の人権擁護に尽力してきました。

本町では現在、法務大臣から委嘱を受けた5人の方が人権擁護委員として、人権相談や人権侵害による被害者の救済、啓発活動などを行っています。

役場では定期的に相談会を実施していますので、人権について相談がある方はぜひご利用ください。(本紙19ページ「暮らしの相談窓口」の日程で開催)



「今後も地域の人権擁護に貢献していきたい」と話す野村さん

## 1時間で何匹釣れるかな? 第4回チチコ釣り上郡大会

7月26日(日)、鞍居川で第4回チチコ釣り上郡大会が行われました。

参加した43人の子どもたちは、初めに千種川圏域清流づくり委員会の横山正さんからチチコ(カワヨシノボリ)の紹介や釣り方などの説明を受けた後、一斉に川の中に入り、1時間で何匹釣れるか競い合いました。

今大会では、低学年の部で近藤志龍くん、高学年の部で松下嘉成くんが、ともに6匹のチチコを釣り上げ、見事優勝を果たしました。

「家の水槽で大事に飼いたい。」と、チチコを入れた虫かごを抱え、参加者は嬉しそうに話していました。



チチコの釣り方を教わる参加者たち



役場各課への  
お電話は  
直通番号を  
ご利用ください

# エイドちゃんの 情報STATION ステーション

役場各課・関係機関  
直通電話 (市外局番0791)

議会事務局	☎52-3512
企画政策課	☎52-1112
総務課 (代表)	☎52-1111
税務課	☎52-1113
住民課	☎52-1115
・にしはりま環境事務組合	☎0790-79-8550
健康福祉課・地域包括支援センター	☎52-1114
・障害者支援センター	☎57-2233
・訪問看護ステーション	☎52-2400
・子育て学習センター	☎52-6181
・保健センター	☎52-2188
・国保介護支援室	☎52-1152
産業振興課	☎52-1116
・観光案内所	☎52-6959
農業委員会	☎52-1116
建設課	☎52-1117
上下水道課 [與井380番地]	
・上水道係	☎52-0097
・下水道係	☎52-1119
会計課	☎52-1120
[教育委員会]	
教育総務課	☎52-2911
・生涯学習支援センター	☎52-1125
・つばき会館	☎52-1125
・郷土資料館	☎52-3737
・スポーツセンター	☎52-4433
・学校給食センター	☎57-3633
教育推進課	☎52-2912
・青少年育成センター	☎52-5500
社会福祉協議会	☎52-2910

## 郷土資料館 臨時作業員を募集します

上郡町郷土資料館の臨時作業員を募集しています。

採用人数 1人

業務内容 郷土資料館の資料の整理や体験学習の補助、発掘調査の補助など

選考方法 面接

申込方法や面接日など詳しくは、左記へお問い合わせください。  
問申教育総務課 総務・文化財係  
☎52・2911

## 若者サポステ出張相談

「息子がなかなか外に出て行かない」「娘が働こうとしない」などでお悩みの保護者や、「働くにもどうしたらいいかわからない」という15歳からおおむね39歳までの方を対象に「ひめじ若者サポステーション」が出張個別相談を行います。(事前予約が必要)

相談日 9月15日(火)

相談時間 ①13時30分～②14時30分  
③15時30分～

場所 役場第2庁舎 小会議室

問申産業振興課 商工観光係  
☎52・1116

## ハローワーク移動雇用相談

「ハローワークあいおい」より専門の相談員を招いて、移動雇用相談を実施します。就職相談を希望する方は、ぜひお越しください。(事前予約が必要)

日時 8月19日(水)、9月16日(水)

両日ともに13時30分～

場所 役場第2庁舎 小会議室

内容 就職の情報提供、紹介など

定員 5人

問申産業振興課 商工観光係  
☎52・1116

## 個人住民税・個人事業税の納期限は、8月31日です

### 個人住民税(町県民税)

個人住民税は、町民税と県民税をあわせた税です。給与所得者と65歳以上の年金受給者は、給与や年金から天引き(特別徴収)され、それ以外の方は、町が送付する納税通知書で、年4回(原則)に分けて納めていただきます。

納付書で納めている方の第2期の納期限は、8月31日(月)です。

### 個人事業税

個人事業税は、個人で事業を行う方にかかる税です。個人事業税の第1期分の納期限は、8月31日(月)です。

### 納付場所

取扱金融機関、コンビニエンスストア(30万円以下の納付書のみ)また、納税には便利な口座振替制度もぜひご利用ください。

## ■手続きができる場所

個人住民税 税務課または取扱金融機関  
個人事業税 龍野県税事務所または取扱金融機関

### 東日本大震災の教訓を踏まえた緊急防災・減災事業を推進するため、平成26～35年度までの個人住民税の均等割の税率が年額1,000円引き上げられています。

## 問申個人住民税について

税務課町民税係 ☎52・1113  
個人事業税について  
龍野県税事務所  
☎0791・63・5670

## 介護者のついでを行います

季節の野菜を使って調理実習を行います。みんなで作っておいしくいただきます。

日時 9月9日(水)10時～14時

場所 生涯学習支援センター

会費 500円(材料費など)

対象者 要支援2以上の方を在宅で介護している方

申込方法 9月1日(火)までに地域包括支援センターへ電話で申し込みください。

問申地域包括支援センター  
☎52・1152

## フェニックス共済 加入相談窓口

兵庫県住宅再建共済制度「フェニックス共済」の加入相談窓口を開設します。当日、加入手続きを

する場合は、印鑑や通帳を持って、お越しください。

日時 8月31日(月) 10時～15時

場所 役場2階ロビー

関西播磨県民局 総務防災課

☎58・2120

**自衛官候補生を募集します**

■防衛大学校学生(一般前期)

資格 高卒(見込含) 21歳未満の者

(自衛官は23歳未満)

■防衛医科大学校医学生

資格 高卒(見込含) 21歳未満の者

■防衛医科大学校看護学科学学生

資格 高卒(見込含) 21歳未満の者

■受付期間 いずれのコースも、

9月5日(土)～30日(水)

各コースの募集人員や応募受付

など詳しくは、左記までお問い合わせ

下さい。自衛隊兵庫地方

協力本部ホームページをご覧ください。

■自衛隊兵庫地方協力本部 相生

地域事務所 ☎23・2750

**「高齢者・障害者の  
人権あんしん相談」強化週間**

高齢者や障がい者をめぐる様々な人権問題について、相談時間を延長して電話相談を受付します。

日時 9月7日(月)～9月11日(金)

8時30分～19時

9月12日(土)、13日(日)10時～17時

電話番号 ☎0570・003・110

相談方法 電話による相談

相談担当者 人権擁護委員、法務局職員

※相談は無料で、秘密は厳守します。

■神戸地方事務局 龍野支局総務課

☎0791・63・3221

**第2回危険物取扱者試験のお知らせ**

試験日 10月18日(日)

試験会場 兵庫県立大学姫路工学

キャンパスなど

願書配布 8月上旬

申請方法や試験会場など詳しくは、(二財)消防試験研究センター

のホームページをご確認いただく

か、左記までお問い合わせください。

■上郡消防署 ☎52・5119

■新都市分署 ☎58・0119

**旧軍人等恩給説明・相談会**

県内に居住する旧軍人などやその遺族の方を対象に、各種恩給制度の説明・相談会を行います。(予約不要)

日時 9月11日(金) 14時～16時

場所 姫路市市民会館第1会議室

対象者

①旧軍人で、実際に軍人としての

在職期間が3年以上の人またはその

遺族

②軍人期間中に公務または勤務関

連などにより傷病を受け、現在も

これら傷病による後遺症のある人

③实在職年がはっきりしないが軍

人期間のある人またはその遺族

いずれかに該当すると思われる

方は、この機会にご相談ください。 ※今回の説明会・相談会は恩給制度の変更に伴うものではないため、現在受給中の方の再度の申請手続きは不要です。

■兵庫県生活支援課 恩給支援班  
☎078・362・3204

...K・D・F...  
**KAMIGORI Dance Festival Vol.2**  
打ち上げ花火!! 19時45分～20時15分  
8月23日(日) 16時～20時30分 雨天決行  
会場 スポーツセンター  
サブグラウンド(雨天の場合B&Gアリーナ)  
主催 特定非営利活動法人 円心 ☎52-6355  
長瀬剛 モノマネショー HipHop Show Case その他パフォーマンス  
出店ブース  
キッズコーナー  
上郡高級生産物(草花など)販売  
たこ焼き、ピザ、ポテト、からあげ、  
焼きそば、かき氷、アイス、etc

**町営墓地「上郡霊苑」の利用者を募集します**

利用を希望する方は、住民課まで申し込んでください。町外の方も霊苑を利用できます。

**■募集区画・価格**

タイプ	面積	永代使用料	管理料(年額)
A	2.25㎡ (1.5 m × 1.5 m)	225,000 円	3,825 円
B	4 ㎡ (2 m × 2 m)	400,000 円	6,800 円
C	6.25㎡ (2.5 m × 2.5 m)	625,000 円	10,625 円

※管理料は、5年分前納し  
ていただきます。  
※永代使用料は、町外の  
方は5割増になります。

**■申込方法**

住民課に設置の「墓苑使用許可申請書」を提出してください。

問申 住民課 環境衛生係 ☎52-1115

**■手続きに必要なもの**

印鑑、運転免許証など本人確認できるもの、住民票の写し、戸籍謄本または戸籍抄本(住民票で本籍地が確認できる場合は不要)



# 番組ガイド

平成27年8月31日～平成27年9月27日

放送時間	昼	12:00～
	夕	17:00～
	夜	20:00～
	深夜	23:00～
	翌朝	7:00～

8/31 (月)	9/1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)
番組リクエストコーナー		第3回 上郡町特産モロヘイヤウォーク (8/8)		週刊GoGoかみごおり 最新のニュース・話題 俳句・短歌、耳より情報、間違いさがし etc		
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)
番組リクエストコーナー		ひまわりスマイル隊 第3回講座スマイルキャンプ (8/8)		週刊GoGoかみごおり 最新のニュース・話題 俳句・短歌、耳より情報、間違いさがし etc		
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)
サイエンスチャンネル 偉人たちの夢 (フンボルト)		夏期巡回ラジオ体操・ みんなの体操会 (8/29)		週刊GoGoかみごおり 最新のニュース・話題 俳句・短歌、耳より情報、間違いさがし etc		
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)
地域の情報コーナー		上郡町の伝説シリーズ		月刊GoGoかみごおり 最新のニュース・話題 俳句・短歌、耳より情報、間違いさがし etc		

※都合により、放送時間・番組内容を変更する場合があります。ご了承ください。  
 ※9月8日(火)から議会中継のため、会期中は12時からの番組の放送を休止する場合があります。

	放送開始時間	番組内容	放送開始時間	番組内容	
えんしんネット 放送編成表	12:00	自主制作・提供番組	22:00	西はりま・サイエンスチャンネル	各時間とも、番組終了後、文字放送やサイエンスチャンネルなどを放送します。
	15:00	西はりま・サイエンスチャンネル	23:00	自主制作・提供番組	
	16:00	健康体操・お天気カメラ・天気	6:00	健康体操・お天気カメラ・天気	
	17:00	自主制作・提供番組	7:00	自主制作・提供番組	
	19:00	こんにちは県警です・ひょうご ワイワイ・サイエンスチャンネル	10:00	こんにちは県警です・ひょうご ワイワイ・サイエンスチャンネル	
	20:00	自主制作・提供番組	11:00	健康体操・お天気カメラ・天気	

## 保健カレンダー



月日	内容	時間	
8月 19日(水)	4・10ヵ月児健診	12時30分～	
9月	8日(火)	健康教育室自由解放 プレママサロン	9時30分～
	16日(水)	3歳児健診	12時30分～

## 休日当番医



月日	医療機関	電話番号	
8月	15日(土)	岡田整形外科	☎52-5600
	16日(日)	高嶺診療所	☎52-6369
	23日(日)	半田産婦人科医院	☎52-1000
	30日(日)	三浦医院	☎52-0045
9月	6日(日)	河原クリニック	☎57-2167
	13日(日)	高嶺診療所	☎52-6369
	20日(日)	三浦医院	☎52-0045
	21日(月)	三浦医院	☎52-0045
	22日(火)	河原クリニック	☎57-2167
	23日(水)	荅縄医院	☎52-5611



円心くんのクローズアップ

# THE かみごおり

第3回モロヘイヤを使ったレシピコンテスト

最優秀レシピ

## モロどんピザ レシピ



### ■材料 (5人前)

太モロどん (2人前) …2袋、冷ごはん…茶碗1杯、ベーコン・ピーマン・トマト・玉ねぎ・コーンなどお好みの具材…適量、ピザ用ミック スチーズ…適量、ピザソース…適量、モロヘイヤふりかけ…適量、オリーブオイル…適量、塩…少々、胡椒…少々

■調理時間 約30分

### ■作り方

- ①太モロどんを茹でて、3cmくらいに切る。
- ②冷ごはんとモロどんをまぜる。
- ③ホットプレートにオリーブオイルをひき、②を平たくホットプレートいっぱいに広げる。
- ④ピザソースを全体に塗る。
- ⑤ベーコン・ピーマン・トマト・玉ねぎ・コーンなどお好みの具材をスライスして、④の上に広げる。
- ⑥軽く塩・胡椒をして、その上にチーズを広げる。
- ⑦フタをしてごはんが少し焦げたら、モロヘイヤふりかけをふりかける。



モロどんピザ考案者の金澤和子さん

## 今月のオススメ情報

平成27年度 東備西播定住自立圏 図書館読書活動推進事業

上郡読書講演会

# 海堂 尊 講演会

演題

医療小説は  
面白い



©ホンゴウジ



日時 **9月13日(日)**  
13時30分～

入場料無料

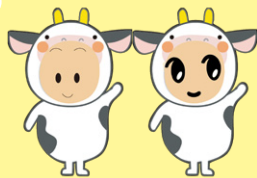
場所 **生涯学習支援センター 大ホール**

■定員 400人(当日先着順に入場) ※託児あり

講演会終了後、サイン会を行います!  
※当日販売の著書を購入した方のみ

問 上郡町立図書館 ☎52-1125

# わがまち 自慢



ご両親(鯉坂浩太郎さん・愛さん)から一言

明るくノビノビ育ててね!!

募集中

可愛いお子さんやペット、大好きなおじいちゃん・おばあちゃん、仲良しグループなど、皆さんに自慢したいことを募集しています!!

詳しくは、総務課 広報情報係 (☎52-1111) まで



しょうま 昇真くん(4ヵ月)

岩木