

さわやかに歴史と未来の出逢うまち

K A M I G O R I T O W N

広
報

かみごおり

2018

3

March

No.580

気品ある佇まい

た
た
ず



まちの話題 ②

朝ごはんレシピ コンテスト表彰式

2月9日(金)に、保健センターが主催した朝ごはんレシピコンテスト表彰式が、町長室で行われました。最優秀賞に上郡中学校1年 越本楽々さん、優秀賞に同学校2年 原明日香さん、1年 谷口五月さん、いずみ会長賞に山野里小学校3年 山内敬仁さんの4人が輝き、それぞれ特徴あるレシピを考案しました。詳しいレシピは裏表紙に掲載しています。皆さん、ぜひお試しください。



まちの話題 ①

上郡中学校PTA教育講演会 岡本 登さんが講演

2月5日(月)に、全校生徒、保護者を対象に、上郡中学校体育館で開催されました。町内出身の岡本さんは、時事通信社を経て、現在、朝日学生新聞社の紙面審査員をしており、自身の新聞社での経験をもとに、中学生に向けて「夢をかなえるヒント」と題して講演を行いました。



まちの話題 ⑤

落地遺跡 野磨駅家 現地見学会

2月25日(日)に、駅家では国内唯一の国指定史跡である落地遺跡野磨駅家跡を活用して、地域活性化を図ろうと、野磨駅家跡活用協議会が今回初めて開催しました。この日は、町内外から約120人も参加者があり、郷土資料館 学芸員 島田さんの説明に聞き入っていました。



まちの話題 ④

鳥の巣箱づくり教室

2月18日(日)に、ワークハウス森林体験の森で開催されました。一般参加者と山野里なんでも体験隊合わせて16人が参加し、鳥の巣箱を作りました。森のわくわく倶楽部スタッフに組み立て方を教わり、自然の素材を使い飾り付け、個性あふれる巣箱ができあがりしました。



町長コラム 32

「健康なまちづくりの実現に向けて」

平成28年度の国民健康保険被保険者一人当たりの医療費は、上郡町が県下41市町の中で2番目に高い水準であることはご存じでしょうか。この実情を踏まえ、健康寿命の延伸が大きな課題の一つではないかと考えています。

現在、町では健康なまちづくり条例を整備し、健康ポイントカード事業の展開や、定期健診の受診率向上に努めています。が、医療費削減には至っていないのが現状です。

私は、40歳〜65歳までの現役世代の方々の医療費削減には、かかりつけ医の存在が欠かせないのではと考えています。

町内には土曜日にも診療をしている医療機関

広報 かみごおり

3月号 No.580

目次

まちの話題…………… 2~3P
トピックス「防災関連情報」…………… 4P
暮らしの案内…………… 5~8P
お知らせ…………… 9~13P
イベント…………… 14~17P
スポーツニュース……………18P
鵬程万里…………… 19P
エイトちゃんの情報STATION
…………… 20~21P

保健カレンダー
図書館新着案内・えんしんネット番組表
…………… 22P

暮らしの相談窓口・移住者コラム… 23P

今月の表紙



梅(坂本梅園)

ARで広報かみごおりが動き出す!

AR(拡張現実)とは、スマートフォンやタブレットなどを利用して、現実の風景にさまざまな情報を重ね合わせて表示する技術のことです。無料アプリ「HP Reveal(リビール)」をインストール・上部町のチャンネルに登録し、マークのついた本紙の写真にスマートフォンをかざすと、写真が動き出します。導入方法や注意事項などは、町ホームページまたは右のQRコードでご確認ください。



まちの話題 ③

神戸で地域PR

2月18日(日)に、デオドーム(JR神戸駅前地下街)で、「第10回地域再生大作戦元気交流会」が開催されました。町からは「鞍居地区ふるさと村づくり協議会」と「赤松地区むらづくり推進委員会」が参加し、活性化のために地域で取り組んでいる事業をPRしました。



まちの話題 ⑥

子育て学習センター

自主グループ活動発表会

2月27日(火)に子育て学習センターで開催されました。同センターに通うお母さんたちと子どもたちが「おながく」、「クッキング」、「ハンド&ハート」、「スクラップブック」、「絵本ふれあい」の5グループに分かれて発表を行いました。他にも、「TEKE 1」によるミニコンサートや、赤松地区高年クラブとのふれあいタイムでは、一緒に紙飛行機を飛ばしたりしました。発表会は、子どもたちの笑顔がたくさん溢れていました。



や緊急時には夜間対応していただける医療機関もあります。体調不良を我慢せずに早めの診断を受ける習慣があれば、病気の早期発見・早期治療につながり、重篤な病状に至らずに健康を回復できるケースが増えることで、医療費削減にもつながってくるのではないのでしょうか。

心身ともに健康なまちづくりの実現に向けて、一緒に取り組んでいきましょう。

上郡町長 遠山 寛

町内の企業と 企業団員制度の覚書を 締結

新たな消防団員の確保対策として設けた企業団員（機能別消防団員）制度を、一般社団法人播磨自然高原クラブと共和商事株式会社で導入することになりました。2月28日（水）に「企業団員に関する覚書」を締結し、企業の従業員が企業団員として、初期消火や消防機関の後方支援などが可能になり、地域防災力の向上が期待できます。



あゆみ橋東詰交差点に 防犯カメラを設置

防犯協会では、犯罪のない安心・安全なまちづくりのため、あゆみ橋東詰交差点に防犯カメラを設置しました。今回の整備は県・町の補助金、みなと銀行上郡支店の賛助金を財源として行いました。撮影された画像は、犯罪などにより捜査に必要な場合のみ、相生警察署に提供することになっています。



地域連携による 自主防災組織の活性化に 向けて

町では、「自主防災組織育成計画」を策定し、自主防災組織の育成支援を進めています。今年度は、各連合自治会で「地区自主防災組織連合会の組織化の推進」と「防災リーダーの育成」を実施し、地区自主防災組織は3地区で組織化に向け取り組み、また、防災リーダーの育成として33人がひょうご防災リーダーの講座を受講しました。自主防災活動に地域の皆さんも積極的に参加してください。



宝くじの助成金で 消防団旗を更新しました

町では、コミュニティ助成事業を活用して、消防団の象徴である団旗を63年ぶりに更新しました。3月4日（日）、遠山町長より松本消防団長に団旗が引き渡され、松本団長は、「新たな象徴のもと、団員一丸となって、町民の安全安心と地域防災のため一層尽力していきたい」と決意を話しました。



問 住民課 消防防災係 ☎52-1115

4月から新しい生活を始める人へ

国民健康保険の手続きをお忘れなく

国民健康保険の加入内容が変わる人は、下記窓口で手続きをしてください。4月は窓口が大変混み合います。必要書類が整っていれば、実際の異動日前に手続きできますので、早めに手続きをしてください。

ただし、国民健康保険証は、加入日以降にお渡しします。

手続きが必要な主な場合と持ち物

- ① 就職して会社の健康保険に加入 → 会社の健康保険証
- ② 退職して国保に加入 → 健康保険資格喪失証明書
- ③ 町内転居 → 国民健康保険証
- ④ 町外転出 → 国民健康保険証
- ⑤ 町に転入 ※④と⑤の人は、転入・転出するそれぞれの市町村で手続きが必要です。



①～⑤共通 印鑑、個人番号カード ※印鑑は、スタンプ印は不可
※個人番号カードがない場合は、身分証明書と番号通知カードなど

問 国保介護支援室 国保年金係 ☎52-1152

4月からの国民年金保険料

4月～翌年3月までの国民年金保険料(月額)

定額保険料 16,340円 付加保険料 400円 ※付加保険料は、希望者のみ

納付書発送時期 4月上旬

近くの金融機関、ゆうちょ銀行(郵便局)、コンビニなどで納付してください。
また、保険料は、口座振替やクレジットカードでも納付できます。



問 国保介護支援室 国保年金係 ☎52-1152 | 姫路年金事務所 ☎079-224-6382

クレジットカードによる納税の開始



YAHOO! 公金支払い
JAPAN

インターネットから24時間
手続きできる!

クレジットカードで 町税などが納付できます!

平成30年4月から、パソコン・スマートフォンなどを利用して、インターネットサイト「Yahoo!公金支払い」から、町税のクレジットカード納付ができるようになります。

対象税目

町県民税(普通徴収)／固定資産税／軽自動車税／国民健康保険税(普通徴収)

現在、上記税目を口座振替で納税している人は、クレジットカード納税に対応した納付書が発行されません。

クレジットカードによる納税を希望する人は、口座振替の廃止手続きをしてください。

決済手数料について

クレジットカードでの納税は、納付金額に応じて次の決済手数料(納税者負担)がかかります。

納付金額	決済手数料(税別)
5,000円まで	50円
5,001円から10,000円	100円
10,001円から15,000円	150円
以降、納付金額が5,000円増えるごとに50円(税別)ずつ加算	



「Yahoo!公金支払い」
QRコード

利用可能なクレジットカードブランド

VISA／MasterCard／JCB／AmericanExpress／ダイナース

準備するもの

(1) 「納付番号」「確認番号」が記載している納付書

※使用できない納付書

- 納期限が過ぎた納付書
- 上記番号欄が「***」と表示している納付書

(2) クレジットカード

(3) インターネットに接続可能なパソコン、スマートフォンなど



利用方法

(1) パソコン、スマートフォンなどで「Yahoo!公金支払い」にアクセス。

(2) 「Yahoo!公金支払い」トップページから自治体・対象税目などを選択。

(3) 納付書を手元に用意し、注意事項を確認の上、「お手続きはこちら」ボタンを押す。

(4) 画面の項目に従い「納付番号」「確認番号」を入力。入力が終了したら「次へ」ボタンを押す。

(5) 支払金額を確認し、支払いに使うクレジットカード情報を入力。入力が終了したら「次へ」ボタンを押す。

(6) 確認画面が表示されるので入力内容を確認し、「支払う」ボタンを押す。

以上で手続きは完了です。

支払い手続画面を印刷し、記録として残しておくことをおすすめします。

注意事項

(1) 金融機関やコンビニエンスストアなどの窓口や店頭ではクレジットカードによる支払いはできません。

(2) 現在、口座振替で納税を行っている人はクレジットカードでの納付はできません。

(3) 町から領収書は発行されないので、納税通知書とカード会社が発行する利用明細書などで確認してください。

領収書が必要な場合は、クレジットカード以外の納付方法(金融機関窓口、コンビニエンスストアなど)を利用してください。

(4) クレジットカードでの納付から、納税証明書が発行できるようになるまで時間がかかります。
軽自動車の車検などで、納税証明書の発行を急いでいる人はクレジットカード以外の納付方法を利用してください。

(5) 車検が必要な軽自動車などの納税証明書(継続車検用)は、5月末納期限までにクレジットカードで納付した人を対象に後日郵送します。

(6) クレジットカードによる自動振替を登録するものではありません。納付書1枚ごとに納付手続が必要です。

☎ 税務課 収税管理係 ☎52-1113

固定資産税の 評価額などが確認できます



土地や家屋の評価額を知るために、台帳を閲覧・縦覧することができます。

課税台帳(兼名寄帳)の閲覧

自分が所有する土地や家屋の固定資産税の内容を閲覧し、評価額や税額などを確認できます。

閲覧できる内容 自分が所有する土地や家屋の固定資産税に関する内容
※所有者の住所や氏名、課税標準額、税額などが記載されます。

期 間 開庁日

利用できる人 土地や家屋の所有者、賃借人(田畑や店舗、アパートを借りている人など)

費 用 4月2日(月)～5月31日(木)までは無料 ※左記期間以外は1件300円

必要な物 運転免許証や保険証などの本人確認書類、認印
※代理人は委任状、土地や家屋の賃借人は賃貸借契約書のコピーが必要です。

土地・家屋縦覧台帳の縦覧

他人の所有する土地や家屋の評価額と、自分の評価額を比較し、公平・適正か確認できます。

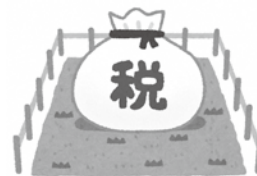
縦覧できる内容 町内に所在する全ての土地・家屋の所在地番、評価額など
※所有者の住所や氏名、課税標準額、税額は記載されません。

期 間 4月2日(月)～5月31日(木)

利用できる人 固定資産税が課税されている人

費 用 無料

必要な物 運転免許証や保険証などの本人確認書類、認印
※代理人は委任状が必要です。
※土地や家屋を所有していても、免税点未満などで課税されていない人は利用できません。



問 申 税務課 固定資産税係 ☎52-1113

飼い犬の登録と狂犬病予防注射を忘れずに

狂犬病予防法により、生後91日以上の子犬には、登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。未登録の飼い主は、下記窓口か集合注射会場で手続きしてください。また、注射を受けただけでは、法律に規定する手続きが完了したことになりません。必ず下記窓口で狂犬病予防注射済票の交付を受けてください。



登録料金 3,000円 注射済票交付手数料 550円 注射料金 2,750円

狂犬病集合注射日程（雨天決行） 当日は役場から届いた問診票を必ず持参してください。

4月12日(木)	
場 所	時 間
与井公民館	9:00~9:05
与井新協議所	9:10~9:15
西光寺前	9:20~9:25
西野山公民館	9:30~9:35
高田台4丁目南公園	9:40~9:45
休治公民館	9:50~9:55
宇野山公民館	10:00~10:10
佐用谷公民館	10:15~10:20
宿公民館	10:25~10:30
奥公民館	10:35~10:40
宇治山公民館	10:45~10:50
神明寺公民館	10:55~11:00
旭公園広場	11:10~11:20
駅前児童公園	11:25~11:30
竹万児童公園	11:35~11:40
竹万第3公園	11:45~11:50
山田警鐘台跡	11:55~12:00
松の尾公民館	13:05~13:10
山野里中央公園	13:15~13:20
平野公民館前	13:25~13:30
大酒公民館	13:35~13:45
丹東公民館	13:50~13:55
大持児童公園	14:00~14:05
井上ふれあい公園	14:10~14:15
岩木公民館	14:20~14:25
倉尾公民館	14:30~14:35
妙隆寺	14:40~14:45
後井商店横	14:50~14:55

4月13日(金)	
場 所	時 間
緑ヶ丘住宅広場	9:00~9:05
泉心学園広場	9:10~9:15
土井公民館	9:20~9:25
野桑バス停前(川原)	9:30~9:40
大杉野公民館	9:45~9:50
富満公民館	10:00~10:05
金出地下公民館	10:15~10:20
金出地分団 第2部消防屯所	10:25~10:30
大枝消防屯所奥	10:45~10:50
大枝新老人憩の家	10:55~11:00
苔縄老人憩いの家	11:05~11:10
柏野協議所	11:15~11:20
細野健康広場	11:25~11:30
赤松公民館	11:35~11:40
河野原公民館	11:45~11:50
楠公民館前	11:55~12:00
湯釜公民館	13:05~13:10
船坂第2自治会 公民館	13:15~13:20
皆坂公民館	13:30~13:35
延野公民館前	13:45~13:50
宗末公民館	13:55~14:00
大石公民館	14:05~14:10
高行消防屯所	14:15~14:20
八保神社前	14:25~14:30
下栗原公民館	14:35~14:40
上栗原公民館	14:45~14:50
落地健康広場	14:55~15:00
梨ヶ原消防屯所前	15:05~15:10

4月15日(日)	
場 所	時 間
保健センター	9:00~9:15
鞍居地区公民館	9:25~9:40
赤松地区公民館	9:55~10:05
高田台中央公園	10:20~10:35
高田地区公民館	10:40~10:45
スポーツセンター 多目的広場(トイレ横)	10:55~11:00
船坂地区公民館	11:10~11:20
梨ヶ原地区公民館	11:30~11:35
上郡町役場(駐車場)	11:50~12:00

※この日程で都合の悪い場合は、動物病院で予防注射を受け「狂犬病予防注射済票」の交付を受けてください。交付を受けていない人は、下記窓口で手続きを行ってください。そのとき、獣医師が発行した「狂犬病予防注射済証」と手数料550円が必要になります。(新規登録の場合は、別途手数料3,000円が必要です。)



問 住民課 環境衛生係
☎52-1115

調査の結果をお知らせします



「満足度調査」を実施しました。大変多くの皆さんに協力していただき、ありがとうございました。

満足度・重要度のクロス分析

満足度を縦軸、重要度を横軸にとり、町の取組項目のクロス分析を行いました。皆さんに判断していただいた満足度・重要度の高低により、右の図のように平均値で4つのゾーンに区分し、町民意識の傾向と今後の施策の取り組みを整理しました。それぞれのゾーンの考え方は次のとおりです。

①満足度:高 重要度:高

満足度を維持しながら、より効率的に事業を行うことが求められる施策です。

②満足度:高 重要度:低

重要度をふまえた満足度の確保に向けて、事業の改善（費用対効果の見直しなど）が求められる施策です。

③満足度:低 重要度:低

満足度と重要度をふまえて、事業の充実や施策の見直しが求められる施策です。

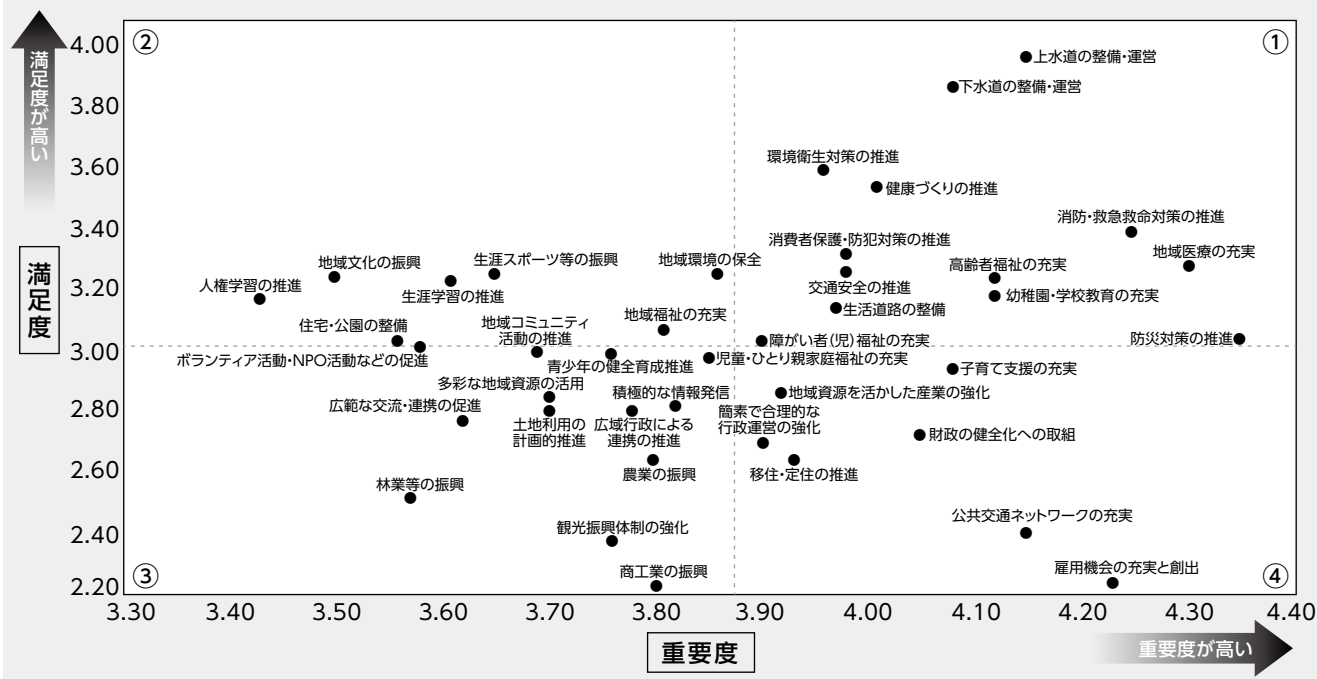
④満足度:低 重要度:高

満足度を高めるために、重点的な取り組みが求められる施策です。

② 満足度 高 重要度 低	① 満足度 高 重要度 高
③ 満足度 低 重要度 低	④ 満足度 低 重要度 高

下記相対分布図の見方

平成29年度「町の取組項目」ごとの満足度・重要度 相対分布図



調査結果の活用

クロス分析の結果は、各施策が相対分布図でどの位置にあるかを参考とし、今後の施策の展開に活用していきます。また、自由記述欄に記入された要望・意見については、施策検討の参考にしていきます。今後も継続的にこの調査を実施し、皆さんの満足度の把握に努めていきます。

平成29年度 住民満足度

町民の皆さんの満足度を把握し、今後の行政経営に役立てることを目的に、「住民満足

結果のポイント

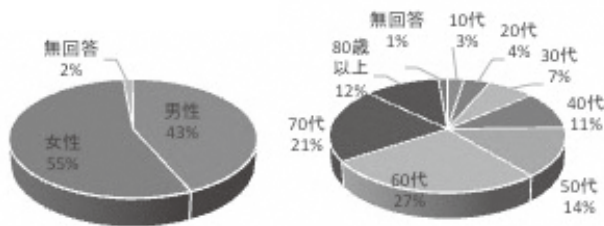
- 満足度の高い項目は、「上水道の整備・運営」、「下水道の整備・運営」
- 満足度の低い項目は、「商工業の振興」、「雇用機会の充実と創出」
- 重要度の高い項目は、「防災対策の推進」、「地域医療の充実」
- 重要度が高く満足度の低い「重点化ゾーン」（今後町が重点的に取り組むべきと考えられる項目）には、「雇用機会の充実と創出」、「公共交通ネットワークの充実」などが該当

調査票回答数・回答率

調査時期 平成29年8月

配布数	2,500件 [※]
回答数	1,063件
回答率	42.50%

※16歳以上の町民の皆さんから無作為抽出



【内訳(性別)】

【内訳(年齢)】

取組項目ごとの満足度・重要度

町の取り組み項目(40項目)ごとの「満足度」(日常生活場面を思い出して、現状の町の取り組み状況に、どの程度満足しているか)、「重要度」(町全体のことを考えて、今後、町が取り組むことがどのくらい重要だと思うか)について、それぞれ5点満点で評価してもらいました。

満足度については、生活インフラ関連分野の「上水道の整備・運営」「下水道の整備・運営」が上位となっています。反対に満足度の低い項目は、「商工業の振興」「雇用機会の充実と創出」、続いて「観光振興体制の強化」となっています。

満足度

順位	取り組み項目	ポイント
1	上水道の整備・運営	3.98
2	下水道の整備・運営	3.88
3	環境衛生対策の推進	3.59
4	健康づくりの推進	3.55
5	消防・救急救命対策の推進	3.38
36	林業等の振興	2.52
37	公共交通ネットワークの充実	2.41
38	観光振興体制の強化	2.38
39	雇用機会の充実と創出	2.24
40	商工業の振興	2.23

重要度

順位	取り組み項目	ポイント
1	防災対策の推進	4.35
2	地域医療の充実	4.30
3	消防・救急救命対策の推進	4.25
4	雇用機会の充実と創出	4.23
5	上水道の整備・運営	4.15
36	ボランティア活動・NPO活動などの促進	3.58
37	林業等の振興	3.57
38	住宅・公園の整備	3.56
39	地域文化の振興	3.50
40	人権学習の推進	3.43

認知症初期集中支援チーム設置のお知らせ

認知症になっても、できる限り住み慣れた地域で安心して暮らせるように、今年の2月から本格始動しました。

認知症初期集中支援チームとは…

本人や家族などから相談を受け、認知症の疑いがある人や認知症の人、その家族などに認知症サポート医の指導のもと、保健師、看護師、介護福祉士、社会福祉士などの専門職（チーム員）が訪問し、自立した生活をサポートします。

- ①本人や家族が日常生活で困っていることを一緒に確認。
- ②6カ月を目安に医療や介護サービスなどにつなぐための集中的支援の実施。
- ③ケアマネージャーや介護保険サービス事業所などへ引継ぎの実施。

対象者 40歳以上の人で、在宅で生活し、認知症の疑いがある人または、認知症の人で下記のいずれかに該当する人

(1) 医療、介護サービスを受けていない人、または中断している人で以下のいずれかに該当する人

- ・認知症疾患の臨床診断を受けていない人
- ・継続的な医療サービスを受けていない人
- ・適切な介護サービスに結びついていない人
- ・介護サービスが中断している人

(2) 医療、介護サービスを受けているが認知症の行動・心理状況が顕著なため対応に困っている人

本人や家族だけでなく、近所の人や民生委員など、地域のどなたでも気軽に相談してください。



問 地域包括支援センター ☎52-1152

3月は自殺対策強化月間

悩んだときに「SOS」を出していますか？

悩みを一人で抱え込まず、困ったときには相談してください。60歳代以上の人の自殺が多い現状があります。高齢者の自殺のサインとして、疲れやすい、だるさや痛み、食欲の低下、イライラ感、焦燥感(そわそわして落ち着かない)などを訴えることが多くあります。

疲れやすい、食欲がない、眠れない…このような症状は体と心のSOSかもしれません。悩んだとき、困ったときには、あなたにとって信頼のできる人や下記窓口に相談してください。



身近な相談窓口

名称	電話番号	日	時間
保健センター	52-2188	月～金曜日 (土日祝休み)	8時30分～17時15分
地域包括支援センター	52-1152	月～金曜日 (土日祝休み)	8時30分～17時15分
青少年育成センター	52-5500	月～金曜日 (土日祝休み)	8時30分～17時15分
赤穂健康福祉事務所	43-2321	月～金曜日 (土日祝休み)	9時～17時
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	毎日	18時～翌日8時30分 (土・日・祝は24時間)
はりまいのちの電話	079-222-4343	毎日	14時～翌日1:00
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日	8時～翌日8時

問 保健センター ☎52-2188

農地の賃借料情報



農地の賃借料を決めるときの判断材料に活用してください。
この情報は、平成29年1月～12月までに賃借された実際の賃借料を集計したものです。平成29年は94件、無料で貸し出されました。

注意 下記の金額は、集計値のため拘束力はありません。
実際の契約では、貸し手と借り手の両者でよく協議し、締結してください。

農地区分	平均額	最高額	最低額	件数
ほ場整備完了田	4,600円	15,000円	3,000円	41件
ほ場整備未完了田	3,200円	5,000円	3,100円	18件

※水稲を主とした契約の賃借料を基に算出しています。物納は含みません。
※畑は事例が少ないため算出しません。※100円未満切り捨て表示しています。

問 農業委員会事務局 ☎52-1116

播磨科学公園都市圏域 定住自立圏圏域バス 「てくてくバス」ダイヤ改正のお知らせ

播磨科学公園都市を経由し、上郡町とたつの市を結ぶ圏域バス「てくてくバス」が、4月1日から下記のとおりダイヤ改正されます。運行日、運賃に変更はありません。

■新しい時刻表

○運行日/月～土曜日

○運賃/1乗車200円

上郡駅 発 ⇒ 播磨新宮駅 行				播磨新宮駅 発 ⇒ 上郡駅 行			
上郡駅		9:20	12:45	播磨新宮駅		8:10	11:43 14:40
この区間は路線バス停留所に停車 ※				千本駅		8:20	11:53 14:50
テクノ中央		9:39	13:04	西栗栖駅		8:27	12:00 14:57
芝生広場		9:40	13:05	芝生広場		8:35	12:08 15:05
県立西播磨総合	着	9:44	13:09	県立西播磨総合	着	8:39	12:12 15:09
リハビリテーションセンター	発	11:05	13:45	リハビリテーションセンター	発	8:40	12:13 15:55
芝生広場		11:09	13:49	芝生広場		8:44	12:17 15:59
西栗栖駅		11:17	13:57	テクノ中央		8:45	12:18 16:00
千本駅		11:24	14:04	この区間は路線バス停留所に停車 ※			
播磨新宮駅		11:34	14:14	上郡駅		9:04	12:37 16:19

※ この区間の時刻表は、広報かみごおり4月号でお知らせします。

問 企画政策課 地域創生担当 ☎52-1112

第5回上郡地区フェスタさくら

日時 3月25日(日)
10時～14時30分
(小雨決行)

場所 鞍居川河口
(通称:さくらトンネル)
天神橋～建武橋

駐車場 親水公園(約500台可)

内容 各種模擬店
獅子舞
よさこい踊り
総踊り
福引きガラガラ抽選
(先着500人)
フリーマーケット(15店)



問 上郡公民館 ☎52-4411

第12回かみごおり桜まつり

日時 4月1日(日)
9時30～14時30分
(雨天中止)

場所 かみごおり桜園及び
ピュアランド山の里周辺

駐車場 大池下仮設駐車場
ピュアランド山の里南側
仮設駐車場

内容 各種模擬店
各種ステージイベント
じゃんけんゲーム
宝探し



問 山野里公民館 ☎52-4599

幼保連携型認定こども園

陽光こども園 子育て教室参加者募集

友だちと一緒にうたを歌ったり体を動かしたりして遊んでみませんか？
 陽光こども園では、年間を通して登録制や自由参加型の教室を開いています。
 子育てに関する電話相談も受け付けていますので、気軽に問い合わせください。



登録制 (陽光こども園で開催)

よちよちクラブ(登録制)

対象者 平成29年4月1日～10月31日
 生まれの乳児と保護者

日時 隔週月曜日 10時～11時

会費 無料



すくすく子育て教室(年10回前後開催)

対象者 平成27年4月1日～平成29年3月31日
 生まれの幼児と保護者

費用 傷害保険加入料500円

申込期限 3月30日(金)



自由参加型

園庭開放(年12回)

日時 毎月第1木曜日 10時～11時
 (雨天中止)(祝日、年始を除く)

場所 陽光こども園

サンサンひろば

日時 ①毎月第2木曜日 10時～11時
 ②毎月第3木曜日 10時～11時

場所 ①高田台自治会館
 ②山野里公民館

問 申 陽光こども園 ☎52-3775

平成
30年度

緑のカーテン栽培講習会の受講者募集

講習会参加者に、緑のカーテン用の種や苗を無料で配布します。

参加費 無料 **定員** 各回約70人(応募多数の場合、抽選により決定)

申込方法 参加者氏名、住所、電話番号、参加人数、参加希望日を記入し、下記まで、郵送、ファックスまたは電子メールにて応募して下さい。

開催日程	日時	場所	申込締切日
第1回	4月21日(土)午前10時～11時30分まで	手柄山交流ステーション 姫路市西延末440	4月11日
第2回	5月13日(日)午前10時～11時30分まで	市ノ池公園みどりの相談所 高砂市阿弥陀町地徳301	5月1日
第3回	5月20日(日)午前10時～11時30分まで	宍粟防災センター 宍粟市山崎町鹿沢65-3	5月9日
第4回	5月27日(日)午前10時30分～12時まで	エコパークあぼし 姫路市網干区網干浜4-1	5月16日
第5回	6月3日(日)午後2時～午後3時30分まで	姫路市農業振興センター 姫路市山田町多田1174-47	5月23日
第6回	6月10日(日)午前10時～11時30分まで	赤穂市市民会館 赤穂市加里屋中洲3-55	5月30日

問 申 姫路市環境政策室「緑のカーテン栽培講習会」係 〒670-8501 姫路市安田4丁目1
 ☎0791-221-2462 FAX 079-221-2469 ✉kankyoho@city.himeji.lg.jp

郷土資料館 春季歴史体験学習 開催

ガラス玉ブレスレットを
つくるっ！

ガラス玉ブレスレットづくりを開催します。
たくさんガラス玉を作って、
自分だけのオリジナルブレスレットを作りましょう。

- 日 時 3月24日(土)・25日(日)
午前部 9時30分～12時 午後部 13時30分～16時
- 場 所 郷土資料館 2階 講義室 対 象 小学4年生以上
- 定 員 各回8人(先着順) 料 金 1人400円(材料費)
- 申込方法 電話申込 ※申込をキャンセルされる場合は、前日までにお願いします。

問 申 郷土資料館 ☎52-3737



光都ふれあいウォーク参加者募集

- 日 時 4月29日(日) 8時30分集合(雨天中止)
- コ ー ス 播磨科学公園都市内(約2時間30分) ※集合場所などの詳細については後日参加者に送付
- 持 ち 物 タオル・帽子・飲み物等
- 申込方法 電話またはFAXで、(住所・氏名・年齢・電話番号が必要)申し込んでください。
※当日の参加申込不可
- 申込締切 4月16日(月) 17時まで

問 申 播磨高原広域事務組合 総務課 ☎58-0575 FAX 58-0002
<http://www.harimakogen.jp>



光都チューリップフェア 開催

今年も約40,000本のチューリップが咲きます。
6色18種類の色とりどりのチューリップが皆さんをお迎えします。

- 期 間 4月7日(土)～4月29日(日)頃 時 間 9時～17時
- 場 所 光都チューリップ園

※開園期間は開花状況により変更となります。
※開花状況は、ホームページもしくは直接、問い合わせてください。

問 申 播磨高原広域事務組合 総務課 ☎58-0575 <http://www.harimakogen.jp>



平成30年度 消防出初式

消防団員の行進や安室川河川敷で一斉カラー放水が行われます。
皆さん、カッコイイ消防団員を見に来てください。

日時 4月8日(日) 9時30分～11時 **場所** スポーツセンター多目的グラウンド
内容 消防団員による部隊行進・各種表彰式・新入団員による宣誓・一斉カラー放水



問 住民課 消防防災係 ☎52-1115

第39回 本因坊・王将杯争奪囲碁将棋大会

日時 4月14日(土) 8:30～受付 **内容** 本因坊杯争奪囲碁大会
A級の部(2段以上の部)
B級の部(初段以下の部)
王将杯争奪将棋大会
場所 上郡公民館
対象者 町内在住、在勤の人
参加費 1,500円(昼食代込) **申込期限** 4月10日(火)
申込方法 下記までハガキまたは電話申込



問 申 上郡公民館 ☎52-4411

上スポ スポーツニュース



**第20回北近畿ジュニアソフト
テニス和田山交流大会** 9月23日

【男子】③高田歩武・爲本江馬へア・垣内友志・前川稜堅へア

【女子】③馬島沙英・辻田(御津Jr.)へア

**第11回西日本小学生ソフトテニス
選手権大会** 10月28・29日

【女子個人戦】③馬島沙英・北村心暖へア



**第42回姫路招待ジュニア
ソフトテニス研修大会** 11月3日

【2位トーナメント】①山本泰生・三浦(相生Jr.)へア

第17回新年グラウンドゴルフ大会
1月12日

【男子】①小原副英②丸尾雅明③久保英男

【女子】①田淵日出子②山本里美③山下君代

**スポーツクラブ21赤松・新春笹ヶ丘
グラウンドゴルフ大会** 1月24日

①木村公子②横山重信③木村幸雄

**スポーツクラブ21ひょうご上郡町クラブ
交流大会(囲碁ボール)** 2月3日

①梨ヶ原2(保村正孝・田中康道・長尾泰子)②船坂3(石田泰・西山秀子・前田真澄)③船坂2(大浦正義・植村武則・田淵勝代)

【総合優勝】スポーツクラブ21船坂

第17回冬季グラウンドゴルフ大会
2月9日

【男子】①中田文信②平井信夫③森和之
【女子】①松井敏子②金谷定女③立川ツヤコ

**スポーツクラブ21船坂
フローカーリング大会** 2月11日

①中谷静昭・前田真澄・西山ひとみチー
ム②西山泰弘・星野耕・笹山久子チー
ム③大浦正義・竹内喜之・西山秀子チー
ム

**スポーツクラブ21赤松
囲碁ボール大会** 2月14日

①大山昌之・木村公子・東雲紅風・久保田和子・浜崎久美子チーム②福井麗子・辻久子・三井・義孝・橋悦子・辻卓一チー
ム③木村幸雄・横山重信・辻正夫・三井美和子・三木男子チーム

硬式テニス教室受講生募集

初心者大歓迎!みんなで楽しく硬式テニスをしてみませんか?

期 間 5月9日(水)~10月31日(水)の
毎週水曜日 19時~21時

対 象 者 町内の中学生以上の人(初心者優先)

定 員 20人

申込方法 スポーツセンターにある申込書に記入し、提出

申込期限 4月22日(日)

場 所 スポーツセンター
テニスコート

持 ち 物 ラケット・シューズ

受 講 料 6,000円(ボール代、保険料など含む)
※教室初日に徴収



問 教育総務課 体育係 ☎52-2911

上郡町の偉人

大鳥圭介

第三十回「鵬程万里」 中川由香

圭介は技術の導入や開発だけではなく、実際に事業を行い普及させて国を富ませる、実業にこだわりました。明治三十五年の「教育公報」に、男爵となった圭介が実業について述べた講演が記載されています。

日本人は議論は達者であるが、それだけでは国は豊かにならない、実際に実業を成功させて国益に寄与する者が乏しいと、圭介は憂慮しています。商業農業工業などの実業の中でも、特に工業を發展させ、生産量を上げ、海外へ製品を輸出し、国益に寄与する必要性を圭介は強調します。

工業開発においては試験が重要です。しかし工業試験には資金が必要で、個人や会社の力のみでは至難です。特に製鉄や重工業の開発は規模が大きく、政府が国家の責任として行う必要があると述べます。加えて、ガラスや製紙など、大衆工業製品の品質向上の重要性を圭介は説きます。強度、厚さ、色など品質が統一していない為に、外国との競争

に後れを取っている現状を指摘します。そしてこれら工業では、政府の試験所で世の中に手本を与えるべしとします。

圭介は明治十年頃、工部省工作局長として、品川硝子工場や造船所など、多数の官営工場を監督していました。品川硝子製作所は、採算が取れず、当時の政府方針で民間に払い下げられました。その二十五年後、圭介はたまたま大阪の天満でガラス工場を訪問します。その工場長が「あなたは大鳥さんではありませんか」と圭介に声をかけました。それは工部省品川硝子工場で職工の重鎮だった島田でした。天満の工場は八百名も職工がおり、島田はガラスの生産の様子を圭介に披露しました。特に建築用の窓ガラスは製造が難しく、ほとんどが英国やベルギーから高価な板ガラスを輸入でしたが、島田の工場が開発中ながら生産を開始していました。他にも、東京の本所で岩城という品川硝子の出身者がビール瓶や食器を製造し

ていました。すでに大抵のガラスは国内で生産され、実用に用いられていました。日本の硝子の生産高は明治末で四十万円(約二十五億円)に上り、中国、朝鮮、インド等へ輸出されていました。品川硝子で試験した技術が元になったものといえます。

また、圭介は明治八年頃から、石油の採掘試験を行っていました。当時、日本の輸入品で砂糖と共に石油が大きな量を占めていました。国内に石油が存在するなら採掘して輸入を防ぎたいと考えました。しかし石油掘削には、地質を測量し、岩の傾きや形状を調査し、機械で錐を制御し、何百メートルも岩盤を貫いて掘る必要があります。それには

大きな資金が必要です。圭介は当時の内務卿(内務大臣)大久保利通に掛け合い承諾を得て、大蔵卿の大隈重信に資金拠出を依頼しました。採掘試験の後、残念ながら工部省が廃止となり、石油生産高が上がらなかつた為に石油開発事業は中止となります。しかしその後、明治二十六年頃、圭介が朝鮮から帰国後に大隈重信と面会した時「君のやつた石油事業が、今はなかなか盛んになって海岸からも山からもたくさん出る、全くお前の考えた賜

物だ」と大隈は伝えました。最初に十分な成果が上がるまで試験は行えませんが、当時の測量結果や機械、技術は無駄にならず国を富ませました。また圭介の下で石油採掘を試験した職員は、後に日本の石油会社の黎明期を支えました。その後、日本の石油賦存量では増大する消費量を賄えず石油は輸入に頼ることになりましたが、国内石油生産は日本の石油消費の黎明期を支えました。

また、実業の発展の鍵となるのは人材育成です。この講演当時、専門学校が百七十五、工業学校が十三ありましたが、圭介は高等教育への支援が重要とします。圭介は、中堅技術者の養成機関である工手学校の設定を支援しました。(工手学校については次回に詳細を紹介し

す) これら実業にこだわった圭介の活動が、現在の技術立国の礎になったことに疑いはありません。圭介は常に実現し継続し国を豊かにする姿勢を貫きました。その功績は広く知られてはいますが、知る人は圭介へ感謝の言葉を残しています。



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	☎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
・保健センター	☎52-2188
・国保介護支援室	☎52-1152
・地域包括支援センター	☎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
・子育て学習センター	☎52-6181
社会福祉協議会	☎52-2910

募集

自衛官候補生(男子)の募集

資格 18歳以上27歳未満の人
受付期間 年間を通じて受付しています。
試験日 受付時にお知らせします。

問 自衛隊兵庫地方協力本部

相生地域事務所 ☎23・2750

ボランティア募集

社会福祉協議会ボランティアセンター
では、年間を通じてボランティアを募集
しております。

趣味・特技空いている時間などを活か
せる場があります。

気軽に左記まで問い合わせてください。

**問 ボランティアセンター
(社会福祉協議会内)**

☎52・2910

相談

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
相談員を招き、移動雇用相談を実施し
ます。(事前予約制)

日時 4月18日(水) 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 産業振興課 商工観光係

若者サポステ出張相談

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」
の相談員が職業選択に関する活動
や心構えの支援、アドバイスなどの個別
相談を行います。(事前予約制)

相談日 3月20日(火)

相談時間 ①10時～②11時～③12時～

場所 役場第2庁舎 小会議室

問 産業振興課 商工観光係

介護に悩んでいる人へ

高齢者虐待は介護者の大きなストレス
が要因になることが多いと言われていま
す。そんな時は一人で悩まず左記まで相
談してください。

問 高齢者相談窓口

認知症専門相談窓口

(地域包括支援センター内)

☎52・1152

お知らせ

有害鳥獣捕獲のお知らせ

シカ・イノシシなど野生動物による農
林業被害の低減のため、銃器による有
害鳥獣の捕獲を行います。山に入る時
は、目立つ服装を心がけてください。な
お、猟友会員はオレンジ色の服を着て、

駆除活動を行います。同系統の色の服装は避けてください。

実施期間 4月1日(日)～11月14日(水)
実施区域 町内一円

問 産業振興課 農林振興係
☎52・1111・6

家畜飼養者へ

家畜飼養者は、毎年2月1日時点の飼養状況を家畜保健衛生所に報告することが義務づけられています。4月13日(金)までに所定の用紙を左記まで提出してください。報告用紙は姫路家畜保健衛生所のホームページからダウンロードできます。

報告対象者 牛、山羊、馬、豚、家きんなどを1頭(羽)以上飼育している人

問 甲 姫路家畜保健衛生所
☎079・24・7085

県消費生活相談窓口変更

西播磨消費生活センターで行っている消費生活相談業務は3月末をもって終了し、消費生活総合センター(現、生活科学総合センター)に集約します。

■平成30年度以降の県消費生活相談窓口
消費生活総合センター
☎078・3303・0999

消費者ホットライン

困ったときは迷わず、消費者ホットラインに電話してください。
近くの消費生活相談窓口につながります。

☎188番(じややー)

問 西播磨消費生活センター
☎58・1194

給食サービスはいかがですか？

見守りや安否確認も兼ねて、毎週水曜日か金曜日に調理ボランティアグループがお弁当を手作りし、配食ボランティアさんがお届けしています。

対象者 町内に暮らす65歳以上の世帯の人
詳しい内容は左記まで問い合わせください。

問 社会福祉協議会
☎52・2910

あなたの地域でも… ふれあい・いきいきサロンを 始めてみませんか

現在、町内には28のふれあい・いきいきサロンがあります。

ふれあい・いきいきサロンとは、子どもから大人までさまざまな人が、気軽に集まり、楽しく過ごす場を地域の住民同士が、企画し運営していく活動です。サロンに参加することで、近所の顔見知りが増え、それが地域全体に広がって

いき、お互いに親しい関係づくりへとつながっていく効果が考えられます。

「サロンを始めたら」「活動について悩んでいることがある」「など」

ふれあい・いきいきサロンに関する相談は左記まで問い合わせください。

問 社会福祉協議会
☎52・2910

イベント

オプトピア春休み特別上映 〜光都映画祭〜

日時 3月17日(土)～3月25日(日)

10時～16時まで※19日(月)休館

場所 播磨科学公園都市

光都プラザ・オプトピア

内容 アニメ映画上映

「それいけ!アンパンマン

ブルブルの宝探し大冒険!」

「ズートピア」

「SING/シング」

「モンスター・ホテル」

「けろけろけろっぴの三銃士&

あひるのペックルのシンドバッド

の冒険」

「ハローキティのしらゆきひめ&

キキとララのハンゼルとグレーテル」

など

※上映内容は都合により変更する場合があります。

入場 無料

問 光都プラザ・オプトピア
☎58・1155

相生警察署からお知らせ

☎22-0110

【平成30年1月末】上郡町内交通事故発生状況

交番(駐在)別	人身事故	死者	傷者
上郡橋	0	0	0
上郡駅前	1	0	2
中野	1	0	3
梨ヶ原	0	0	0
八保	0	0	0
赤松	0	0	0
野桑	0	0	0
播磨科学公園都市	1	0	1
合計	3	0	6

保健カレンダー

月	日	内容	時間	場所
3月	25日(日)	ブレママサロン	9時45分～	保健センター
4月	18日(水)	2歳児歯科健診	13時00分～	保健センター

休日当番医

月	日	医療機関	電話番号
3月	18日(日)	三浦医院	☎52-0045
	21日(水)	半田産婦人科医院	☎52-1000
	25日(日)	河原クリニック	☎57-2167
4月	1日(日)	三浦医院	☎52-0045
	8日(日)	苔縄医院	☎52-5611
	15日(日)	黒田内科クリニック	☎52-0235



上郡町立図書館 新着案内



- おもかげ 浅田次郎
- いのち 瀬戸内寂聴
- 飼う人 柳 美里
- 葵の残葉 奥山景布子
- 卑劣犯 笹本稜平
- 森家の討ち入り 諸田玲子
- 遺訓 佐藤賢一
- 天翔ける 葉室 麟
- 風神の手 道尾秀介
- ミレニアム5 ドライゲルクラント 福田 健
- 話し方ひとつでキミは変わる 福田 健
- 図解 百歳まで歩く 田中尚喜
- 友情 山中伸弥
- はじめてでも簡単にできる 永井亜希乃
- 小さな袋もの 牧田善二
- 医者が教える食事術 牧田善二
- 「よく見える目」を あきらめない 荒井宏幸
- 「教育費をどうしようかな」と 思ったときにまず読む本 竹下さくら
- はじまりは愛着から 佐々木正美
- いちばんわかりやすい 川喜夫
- 家族信託のはなし
- 身近な人が亡くなった後の 手続きのすべて 児島明日美

えんしんネット

4月番組表

111ch

4/2 ~ 4/5	4/9 ~ 4/12	4/16 ~ 4/19	4/23 ~ 4/26
議会定例会(一般質問再放送) 千種川学園閉講式	山野里幼稚園修了式 山野里小学校卒業式	上郡幼稚園修了式 上郡小学校卒業式	高田幼稚園修了式 高田小学校卒業式
4/6 ~ 4/8	4/13 ~ 4/15	4/20 ~ 4/22	4/27 ~ 4/29
週刊GoGoかみごおり	週刊GoGoかみごおり 産業廃棄物処分場建設に係る 調査特別委員会	週刊GoGoかみごおり	月刊GoGoかみごおり

放送時間 12時、17時、20時、23時、翌日7時 ※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。

※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。



暮らしの相談窓口

内容	開催日	時間	お問い合わせ(場所)
人権相談	4月2日(月)	13時~16時	総務課 ☎52-1111 (役場4階402会議室)
行政相談	4月19日(木)	10時~12時	総務課 ☎52-1111 (役場3階301会議室)
家庭児童相談	4月4日(水)	9時~15時	健康福祉課 ☎52-1114 (役場2階対話室)
エイズ・肝炎相談(予約制)	3月20日(火)	13時20分~14時40分	赤穂健康福祉事務所 ☎43-2321
	4月3日(火)		
	4月17日(火)		
栄養相談(予約制)	4月13日(金)	9時30分~11時30分	
心配ごと相談	3月22日(木)	13時30分~15時	社会福祉協議会 ☎52-2910 ☎080-1936-1067 (相談日のみ)
	4月12日(木)		
法律相談(予約制・前日締切)	3月20日(火)	13時20分~16時	社会福祉協議会 ☎52-2910
	4月17日(火)		
教育相談(カウンセリング)	毎週月曜	9時~17時	青少年育成センター ☎52-5500 ※相談日が祝日の場合は、お休みです。

平成30年2月末現在の人口・世帯数のうごき (2月届出分)

※()内は前月比をあらわす。

世帯数 6,426世帯 (△9)

人口 15,247人 (△14)

男 7,408人(△2) 女 7,839人(△12)

出生	2人
死亡	15人
転入	34人
転出	35人

氏名(敬称略)	年齢	自治会
中井 津井	102	西野山
岡田 積	91	段町
上山 美恵子	74	大酒
高橋 利明	68	岩木船谷
徳見 孝	97	高田台5丁目西

おくやみ
2月届出分


外字は、常用漢字で表記しています。同意を得ている方々のみ掲載しています。

トミーの 編集後記

今年の冬は、例年に比べてとても寒かったように感じます。1月下旬、気温が氷点下になった日、赤松地区にある小皆坂の滝に行くところ、滝が凍り、周りに氷柱ができていました。そんな寒い冬も終わり、3月に入り暖かく過ごしやすいく気温になってきました。

進学や就職などで生まれ育った町を後にし、新たな環境で生活をスタートさせる準備をしている若者も多いと思います。そんな若者たちが町外に出て、生まれ育った町に誇りを持ち、将来また帰ってきたいと思える町に今以上にしたいと思いませんか？

また、若者たちには、これから様々な経験を積み、夢や目標の実現に向けて1日1日を大切に過ごし、町出身者という様々な分野で活躍してくれることを願っています。



移住者コラム

かみごおり 移住体験記 Vol.9

UI(遊あい)ネット上郡 高浜 正治

60歳、定年を以って播磨自然高原に移住し7年。街中の騒音・光害・人間、狼狽な環境を避けて、「山でも眺めて怠惰に過ごしたい」を理想とする私にとって、上郡町・播磨自然高原は隣人と適度な距離があり、近くに山陽道備前IC、山陽本線上郡駅と交通至便、車で15分の上郡町中心部に役所・医療・買物と必要施設がコンパクトに揃い、何の不便も無い暮らし易い町です。

春は辛夷(コブシ)・三つ葉躑躅(ミツバツツジ)・桜、夏は源氏螢・姫螢・小百合・玉虫、秋は黄葉のグラデーション、冬は冴え冴えの星空・蒔きストーブの陽だまり。

真冬の深夜、星を見ていて気配を感じ樹上を見上げると、フワフワの白い塊、純白の冬毛に包まれた梟が私を見降ろしていました。凍りつきました。感動・神秘的・美しい時を魅せてもらえました。

上郡町に移住して良かった。上郡町は西日本随一のリゾートエリアとなる充分なポテンシャルを持っています。

UI(遊あい)ネット上郡 会員募集中

移住した人たちの新たな出会いと交流を目的に発足。

問 事務局(企画政策課内) ☎52-1112

桜スポット ライトアップ

期間/時間

3月23日(金)～

4月15日(日)18時～21時

かみごおりさくら園

場所 ピュアランド山の里東側

桜トンネル

場所 鞍居川河口東側



問 産業振興課 商工観光係 ☎52-1116

朝ごはんレシピコンテスト受賞作品 作り方

最優秀賞

夏野菜でパワー全開!

越本楽々さん



作り方

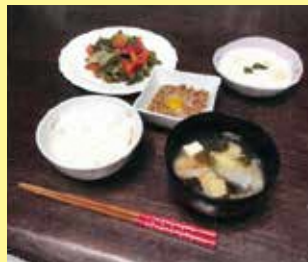
コーンチーズのまぜご飯:ブロック型に切ったチーズとコーンをご飯にまぜる。しあげに、パセリ。納豆とオクラとモロヘイヤのおひたし:納豆とオクラとモロヘイヤの上にごま油をかける。トマトのサラダ:トマト

にマジックソルトとオリーブオイルをかける。ミンチ入り玉子焼き:ミンチを先に炒めて、卵とねぎと調味料と一緒に混ぜて焼く。ナスのみそ汁:ナスを食べやすい大きさに切り、あげを細長く切り、豆腐を四角に切りみそ汁にする。

優秀賞

脂質異常症を予防するための朝食

原明日香さん



作り方

じゃが芋と野菜たっぷりみそ汁:①じゃが芋はいちょう切りにし、だしで柔らかく煮、にんじんと玉ねぎを乱切りにして加えて煮る。②①に、わかめを入れ、みそを①のだし少々で溶いて、①に入れる。卸し納豆:①大根は、すり卸し、軽く水気をきる。②納豆にしょうゆを入れて混ぜ、①も加えて混ぜて器に盛り、うすら卵を割り入れる。レタスとピーマンの炒め物:①レタスは洗って手で小さくちぎる。②ピーマン、赤ピーマンは種をとり、乱切りにする。③フライパンに油をあたため、①、②を炒め、しんなりしてきたら塩、しょうゆで調味する。

豆:①大根は、すり卸し、軽く水気をきる。②納豆にしょうゆを入れて混ぜ、①も加えて混ぜて器に盛り、うすら卵を割り入れる。レタスとピーマンの炒め物:①レタスは洗って手で小さくちぎる。②ピーマン、赤ピーマンは種をとり、乱切りにする。③フライパンに油をあたため、①、②を炒め、しんなりしてきたら塩、しょうゆで調味する。

優秀賞

笑顔モーニング

谷口五月さん



作り方

①卵を割り、青のり、塩こしょうを入れ、とき、卵を焼いていく。②サケを焼く。③こんにゃくを適度な大きさに切り、真ん中に切り目をいれ、ねじる。鍋にだし、しょう油、砂糖、こんにゃくを入れて煮る。その真ん中に細く切った唐辛子を少々入れ軽く煮る。④ほうれん草を塩茹でし、ごまをふる。⑤納豆にねぎ、タレを入れ軽くまぜる。⑥おにぎりをにぎり、のりで顔をつくり、梅ぼしをおく。⑦お皿に盛りつける。

④ほうれん草を塩茹でし、ごまをふる。⑤納豆にねぎ、タレを入れ軽くまぜる。⑥おにぎりをにぎり、のりで顔をつくり、梅ぼしをおく。⑦お皿に盛りつける。

いずみ会長賞

まぜまぜえいようやき

山内敬仁さん



作り方

①オクラを茹でて薄く輪切りにしておく。②レタスをちぎっておく。③ごはんたまごをまぜたところにオクラ、コーン、しらす、塩コショウ、しょうゆをまぜてあたためたフライパンに流しこんで焼く。

④お皿にレタスとトマトと一緒に盛り付ける。

