



お誕生おめでとう

(10/10~11/19受付分) <敬称略>

原 拓海 一茂・由美 (西宮市)
 野上 夢翔 亮・奈美 (津井)
 西田 大海 和伸・正恵 (阿那賀)

ご結婚おめでとう

(10/10~11/19受付分) <敬称略>

籾 弘希 阿那賀と
 川端真弥子 洲本市
 船本 和正 志知と
 渡部亜樹子 神戸市
 下村 卓也 湊と
 島崎 祥子 阿那賀
 山本 真吾 明石市と
 内田あゆ美 松帆
 寺西 宏之 三原町と
 山野 真理 松帆
 英 昌良 阿那賀と
 松本 啓子 一宮町
 黒岩 重喜 津井と
 藤原 和子 三原町

お悔やみ申しあげます

(10/10~11/19受付分) <敬称略>

竹谷 正男 82歳 (阿那賀)
 森本 祐市 63歳 (湊)
 柳本 晃史 39歳 (松帆)
 佐藤 音安 93歳 (松帆)
 菅 安夫 77歳 (阿那賀)
 垣 仙治郎 60歳 (湊)
 記虎 繁夫 71歳 (松帆)
 福原 幸洋 59歳 (松帆)
 原 一弥 73歳 (津井)
 村上 愛子 77歳 (伊加利)
 谷池 恒美 73歳 (津井)



人口の動き

〔11月1日現在、()内は前月比〕

・まちの人口 12,299人 (+4)
 男性 5,935人 (-2)
 女性 6,364人 (+6)
 ・世帯数 3,839世帯 (+3)

阪神・淡路大震災 10周年記念 1・17メッセージの募集

▼内容 被災地から全国へ、感謝の気持ちや当時のできごと・思い、復興へのエール等を発信するメッセージを募集し

※事前に同会へ入会が必要です。
 ▼申し込み・問い合わせ (1)の
 のりの会事務局(☎078・
 367・2050)

創造的復興フォーラム 開催のお知らせ

▼内容 復興10年総括検証の成果を全世界の共有財産として国内外に発信するため、「創造的復興フォーラム」を開催する。
 ▼期間 平成17年1月12日(水)15日(土)

◇津井の谷池栄児さんより亡母の供養として金一封を、また一部を雁来地区へ指定払出し以上の方々から善意の預託がありました。

◇匿名さんより電動三輪車を物品預託、また社協介護器具貸出し用に
 ◇津井の小丸博美さんより亡母の供養として金一封を
 ◇湊の船木伸治さんより亡祖母の供養として金一封を、また一部をどんぐりの里へ指定払出し

善意銀行だより

※12日~14日は6分野54テーマにわたる検証結果の発表、15日は検証結果の総括報告
 ▼場所 神戸国際会議場
 ▼問い合わせ 創造的復興フォーラム実行委員会事務局(☎078・362・4040)

各施設年末年始業務のご案内

■役場

年末は28日(火)まで、年始は1月4日(火)から(休み中も、出生・婚姻・死亡届などの届け出の受付を行っています)

■阿那賀診療所・伊加利診療所 中央公民館・松帆活性化センター 万松園・社教センター

年末は28日(火)まで、年始は1月4日(火)から

■湯の川荘・伊加利第1デイサービス

年末は27日(月)まで、年始は1月4日(火)から

■玉青館

年末は26日(日)まで、年始は1月4日(火)から

■西淡町産業廃棄物最終処分場

年末は28日(火)まで、年始は1月6日(木)から

■中央公民館図書室

年末は26日(日)まで、年始は1月11日(火)から

■ゆとりっく

月 日	プール・フィットネスジム	うずしお温泉 (お風呂)
12月28日(火)	平常営業	平常営業
29日(水)	休館日	休館日
30日(木)	〃	短縮営業 (10:00~18:00)
31日(金)	〃	休館日
1月 1日(土)	〃	〃
2日(日)	〃	午後営業 (13:00~18:00)
3日(月)	〃	〃
4日(火)	〃	平常営業
5日(水)	〃	〃
6日(木)	平常営業	〃

火の用心！

これから寒くなり、火を使う機会が多くなる時期になります。この時期は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなっています。

年末の慌ただしい時期を迎え、つい忙しきで火の元の管理がおろそかになりがちですが、火災の原因は、タバコの不始末やストーブ、コンロの消し忘れなど、普段注意していれば未然に防げることがほとんどです。出かける前、就寝前にもう一度、火の元の確認をしたり、正しい暖房器具の使い方をするなど、十分に火気の取り扱いに注意しましょう。

しかし、火災は、いつどこで起こるか分かりません。家族で防火について、もう一度話し合っておきましょう。

火災のない明るいお正月を迎えていただくため、消防署・消防団では年末の火災特別警戒を実施いたします。

淡路広域消防西淡出張所・西淡町消防団

明石社会保険事務所からの出張相談

- 場所 洲本市民会館 第3会議室
- 日時 毎月第3金曜日
- 受付 午前10時～午後2時半(12時～1時まで休憩)

※第3金曜日が祝祭日のときは日が前後しますので、明石社会保険事務所へご確認ください。また、大勢の相談者がいらっしゃいますので、長時間お待ちいただくことがあります。ご了承くださいませ。よろしくお願いいたします。

国民年金だより

年金相談の利用について

☆社会保険事務所・年金相談センターでは国民年金・厚生年金に関する相談を受け付けております。

- ・年金の請求手続き(裁定請求)
- ・年金の加入期間や見込額を知りたいとき(55歳以上の方は見込額の試算ができます)
- ・年金受給者の住所や年金の受取り方を変えたいとき
- ・年金証書をなくしたとき……等

☆年金相談に持参するもの

- ・年金手帳(基礎年金番号のわかるもの)
 - ・印鑑(認印可)
 - ・委任状(本人以外の方が相談に来られる場合)
- (注) プライバシーに関する事なので、年金相談は本人が行うのが原則です。ただし、本人がどうしても行けない時は年金手帳等相談に必要な書類とともに本人直筆の委任状が必要です。また、代理人の印鑑及び身分証明書をお持ちください。
- ・その他各種届出には添付書類(例：住民票等)が必要な場合がありますので事前に社会保険事務所に確認してください。

明石社会保険事務所

〒673-8512 明石市鷹匠町12-12 ☎(078)912-4916

須磨年金相談センター

〒654-0047 神戸市須磨区磯馴町6-2-5

シーサイドシャトー須磨1階

(来訪者のみの相談です)

保健師だより

肥満と脂肪肝

脂肪肝は、糖分や脂肪のとり過ぎ、アルコールの飲み過ぎなどによって、肝臓に脂肪(主に中性脂肪)がたまった状態をいいます。脂肪肝は、生活習慣病を警告する黄信号です。しかし、早期に発見して原因を取り除けば、ほとんど健康な肝臓に戻ります。脂肪肝には特有の症状がありません。無症状のことも多く、つい見落とされがちです。また、外見上からもあまり目立たない人もおり、「かくれ肥満」などといわれています。

○脂肪肝になると…

肝臓は人間の体の中で最大の臓器であり、重要な働きをしています。脂肪肝になると肝臓の血流が悪くなり、中性脂肪が増えたり、アルコールの分解が十分に行われなくな

- ったりします。アルコール性脂肪肝はアルコールをやめなければ、肝炎や肝硬変へとすすむ可能性もあります。
- 脂肪肝を予防する日常生活
- ① 糖質過剰やアルコールによる脂肪肝は、全体の七十割を占めます。こういう脂肪肝の人は、日常生活の中で次のようなことに注意すれば、ほとんどの人が治ります。
 - ① 脂肪をとり過ぎない
 - ② 余剰エネルギーは肝臓に脂肪として蓄積されます。
 - ③ 糖質をとり過ぎない
 - ④ 甘いお菓子、砂糖、ご飯、パン、麺類を控えめに！
 - ⑤ 禁酒または酒量を減らす
 - ⑥ 一日一合まで。週に二日は休肝日を！
 - ⑦ 適度な運動を続ける
 - ⑧ 時々激しい運動をするのでは効果はありません。簡単な運動を頻回にすることが大切です。
 - ⑨ 適正体重を保つ
- 自分に合った適正な体重を維持しましょう。体重(キ)を身長(センチ)の二乗で割った数字が、二十〜二十五であれば正常です。



年末年始小児救急医療当番表

診療日	医 院	連 絡 先
12月31日	たなか医院	緑町広田広田865-7 ☎45-1599
1月 1日	富本医院	津名町志筑新島10-9 ☎0799-62-6266
2日	奥村医院	洲本市物部495-4 ☎22-3623
3日	大橋医院	北淡町育波122 ☎0799-84-0066

三原郡休日診療所の当直医

電話番号/53-1536

受付時間/昼間 9:00~11:30/13:00~16:30
夜間19:00~22:30

診療日	昼 間	夜 間
12月 5日	穀内 純江 医師	日笠 久美 医師
12日	佐藤 正 医師	橋田 友孝 医師
19日	穀内 勇夫 医師	福田 郁夫 医師
23日	柴田 亮平 医師	宮崎 美枝 医師
26日	斉藤 雅文 医師	友清龍一郎 医師
31日	橋田 友孝 医師	浦瀬 巖 医師
1月 1日	馬部 樹也 医師	穀内 勇夫 医師
2日	福原 正博 医師	大森 弘之 医師
3日	前田 昌己 医師	大鐘 稔彦 医師
9日	高田 育明 医師	真野 博文 医師
10日	穀内 純江 医師	赤池賢次郎 医師

時間外診療病院の案内

(平日18:00~23:00・土曜日13:00~23:00)

曜日	病 院 名	電話番号
月	平成病院	42-5335
火	八木病院 平成病院	42-6188 42-5335
水	中林病院 南淡路病院	42-6200 53-1553
木	翠鳳第一病院	45-0099
金	中林病院	42-6200
土	翠鳳第一病院	45-0099

12月1日~1月9日の健康カレンダー

問い合わせ：保健センター ☎36-3311 内線312

事業名	実施日時 場 所	備 考
健康相談	12月 1日(※) 13:30~15:00 1月 5日(※) 13:30~15:00 湯の川荘	血圧測定等 健康手帳持参
	12月 2日(※) 10:00~11:30 1月 6日(※) 10:00~11:30 万松園	
	12月13日(月) 15:00~16:00 1月 4日(火) 15:00~16:00 ゆとりっく	
	12月13日(月) 9:30~11:00 保健センター	
	12月 3日(金) 13:15~13:30 保健センター	
4か月児健診	12月20日(月) 10:00~12:00 保健センター	H16年7月~ H16年8月生対象
モグモグ栄養教室 (離乳食教室)	12月20日(月) 10:00~12:00 保健センター	H15年12月生 H16年5月生対象。 母子手帳持参
母親学級(調理実習)	12月15日(※) 10:00~12:00 保健センター	母子手帳、エプロン、 三角巾、タオル持参
リハビリ教室	12月 9日(※) 12:00~16:00 保健センター	機能訓練・体操等を実施 40歳以上対象。健康手帳持参
足腰お達者教室	12月22日(※) 13:30~15:00 湯の川荘	一般住民対象 健康手帳、タオル持参
真向法腰痛予防教室	12月15日(※) 20:00~21:30 保健センター	一般住民対象 タオル持参
ヘルシースリム教室 (運動習慣改善教室)	12月16日(※) 13:30~15:00 松帆活性化センター	一般住民対象 水、健康手帳、運動靴、 タオル持参
個別健康相談	12月 6日(月) 13:30~15:00 保健センター	食生活や生活習慣の改善 のための個人に適した プラン作成(要予約)
いずみ会研修会	12月 1日(※) 19:00~21:00 志知公民館	いずみ会員、一般住 民対象。 エプロン、三角巾、 タオル持参。 参加費200円
	12月 2日(※) 19:00~21:00 丸山活性化センター	
	12月 7日(火) 13:30~15:30 松帆活性化センター	
	12月 8日(※) 19:00~21:00 保健センター	

西淡町ロードレース大会 西淡町健康マラソン大会

西淡町最後のロードレス大会
&健康マラソン大会です。
皆さん奮ってご参加ください。



- 開催日 12月19日(日) <雨天中止>

受付 午前8時30分~
開会式 午前9時~

- コース 湊港埋立地~湊地区
- 申し込み・問い合わせ

西淡町社会教育センター事務所 (☎36-2027)



そうだん

心配ごと相談（万松園）

毎週月曜日 午後1時30分～3時

相談日	相 談 委 員
13日	小島 民子 福原 良樹 土井 久司
20日	蓮池 清彦 三原 健作 中嶋 長史 平本 讓平（身体障害者相談員）

淡路高齢者総合相談（兵庫県）

予約制（☎0120-36-7830）

	日 時	場 所
年金 保険	17日(金) 午前9時30分～午後4時30分	県洲本総合庁舎
法律	10日(金) 午後1時～午後3時	県洲本総合庁舎
	24日(金) 午後1時～午後3時	県洲本総合庁舎

交通事故相談所（兵庫県）

予約制 津名町役場（☎0799-62-0001）
県洲本総合庁舎（☎0120-36-7830）

日 時	場 所
9日(木) 午前10時30分～午後4時	津名町役場
16日(木) 午前10時30分～午後4時	県洲本総合庁舎

パソコンで対話する法律相談

予約制（☎0120-36-7830）

日 時	場 所
2.9.16日 毎週木曜日 各日とも午後1時～午後3時	県洲本総合庁舎

司法書士による無料法律・登記・ 多重債務者相談

	日 時	場 所
法律・登記	21日(水) 午前10時～正午 予約制（☎0799-62-5829）	県洲本総合庁舎
多重債務者	27日(水) 午前10時～正午 問い合わせ（☎22-9584）	県洲本総合庁舎

参加費無料

合同労働相談会

休み、給料、解雇、職場の人間関係など労働に関する悩みごとについて相談会を開催します。秘密は厳守しますので、気軽にご相談ください。

日時 12月13日(月) 午後1時～4時

場所 洲本公共職業安定所1階会議室

問い合わせ 淡路県民局商工労政課（☎26-2087）

かがやくまちの1等星☆



なかむらじゅみ
中村樹実ちゃん
(阿那賀)

平成14年12月20日生まれ
中村英昭さん・美千代さん
の長女

両親からのコメント

『樹実の笑顔は家族皆の
エネルギー源。元気で
やさしい子になってね』

毎月、子育て学習センターに来ている子どもたちを紹介します。詳しくは西淡町教育委員会事務局子育て学習センターまで（☎36-3311内線301）

南あわじ市誕生記念

第23回西淡総合文化祭のお知らせ

文化展 1月28日(金)～30日(日)

文化芸能祭 1月30日(日)

場所／西淡公民館（現在の西淡町中央公民館）

広報せいだん1月号発行日 変更のお知らせ

広報せいだん最終号となる1月号は
1月9日(日)に発行いたします。

■役場企画政策課（☎36-3311内線292）

編集後記

上記のとおり広報せいだん最終号は一月九日発行になります。これは年末行事と、年始の成人式と初出式を掲載するためですので、ご理解いただきたいと思えます。さて、昭和三十八年四月から広報紙の発行が始まり、これまで町民皆さまの活躍した記事や町行政等について掲載してきました。私の記事も昭和五十年三月のお誕生日欄と、平成七年の成人式にパッチリ載っていましたね。来月で最終号と思うと寂しいですが、有終の美を飾りたいと思えます！（M典）