

第4次総合計画策定に関するご意見を募集します

募集期間
12月15日(月)まで

現在、平成23年度から10年間の新たなまちづくりの指針となる「第4次播磨町総合計画」策定のための調査を行っています。

総合計画とは、播磨町が目指すまちの将来像を定めて、その実現のためにやるべきこ

とを明らかにするものであり、この計画に基づいて様々な事業を行っていくこととなります。そこで、住民の皆さんからのまちづくりに対するご意見を募集します。

用紙は、役場、図書館、中央公民館と各コミセンの窓口においてあります。また、町のホームページからもダウンロードできます。

皆さんのご協力をよろしく
願います。

▼問い合わせ

企画グループ
☎079 (435) 0356
FAX 079 (435) 0609
メールアドレス skaku@town.harima.jp



「播磨町行政改革懇談会」委員募集

町が進める行政改革にご意見をください

社会経済情勢の変化に対応した簡素で効率的な町政を実現するため、播磨町行政改革懇談会を開催します。

この会議に参加していただける住民の委員を募集します。

- ▶**応募条件** 次のすべての条件を満たす方
- (1)播磨町に在住の方
 - (2)平成20年11月1日現在で満20歳以上の方
 - (3)行政改革について関心・ご意見をお持ちの方
 - (4)平日の昼間の会議に出席できる方

▶**募集人数** 3人以内

▶**任期** 平成23年3月31日まで

▶**募集期間** 11月14日(金)まで(必着)

▶**応募方法** 期限までに応募用紙に必要事項をご記入の上、郵送またはE-mailで提出してください。応募用紙は、中央公民館、各コミセンの窓口でも配布します。また、町のホームページよりダウンロードもできます。

▶**選考** 多数の場合は、書類選考を行い決定します。選考結果については、応募者全員にお知らせします

▶**問い合わせ** 企画グループ
☎079 (435) 0356

国民年金保険料は社会保険料控除の対象
国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村民税の社会保険料控除の対象となります。
国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、毎年1月1日から12月31日までの間に納付(納付見込を含む)した国民年金保険料の額を証明する書類の添付が必要です。

国民年金保険料は世帯で連帯して納付
国民健康保険料は、被保険者本人だけでなく、その世帯の世帯主及び配偶者にも連帯して納付する義務があります。ご家族の国民年金保険料を納付した場合は、その納付額の全額が納付した方の控除対象となりますので、年末調整などの手続きの際にご自身の社会保険料の額と合算して申告してください。この場合、ご家族分の「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」も申告する方の申告書に添付などをする必要があります。

毎年11月上旬に送付
このため、生命保険会社などが発行する控除証明書と同様に、1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(ハガキ)が社会保険庁から毎年11月上旬に送付されます。
証明内容は、本年1月から10月1日までの間に納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込み額です。

▼参照
社会保険庁のホームページ
<http://www.sia.go.jp/>



▲写っている方に画像データを差しあげます。企画グループへお電話を。

福祉

訪問理美容サービス

在宅で寝たきり状態にあり、理容院や美容院などに出向くことが困難な高齢者及び障害者の方を対象に、理容師または美容師が家庭を訪問し理美容サービスを提供しています。

▼**対象者** 町内に住所があり、在宅で寝たきりの状態にある高齢者及び障害者(条件があります)

▼**サービス利用料金**(理容・美容共通)
カット500円、シャンプー1千円、顔そり500円(美容では、化粧に付随した顔そりのみ行います)

▼**サービス利用の条件**

- 役場・教育委員会**
☎079 (435) 0355 ①(435) 3398
- 健康いきいきセンター**
☎079 (435) 5578 ①(435) 5140
- 福祉しあわせセンター**
☎079 (435) 1712 ①(436) 5610
- デイサービスセンター**
☎079 (437) 6155 ①(437) 0065
- 加古川総合保健センター**
☎079 (429) 2923 ①(429) 6300
- 播磨ふれあいの家**
☎079 (678) 1481 ①(678) 1482

家族などによる付き添いが必要ですが、ただし、付き添いがいない場合は、ご相談ください

▼サービス利用の調整

申請によりサービス利用券(出張料は町が助成)を発行します。申請時に配布する協力店一覧により直接電話してください。その際、日程などの調整をしていただきます。

- ▼**問い合わせ** 福祉グループ
☎079 (435) 2361
- 播磨町地域包括支援センター
☎079 (435) 1841
- あえの里在宅介護支援センター
☎079 (437) 5588

認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。今後増え続ける認知症の人とその家族を支え、安心して暮らしていただくよう、認知症について正しく理解していただくための講座です。

交通事故の状況

	件数	傷者	死者
加古川市	1702(-110)	2029(-126)	3(+)
稲美町	222(-3)	262(-27)	1(-)
播磨町	205(+37)	236(+42)	2(+)

犯罪発生の状況

8月の町内犯罪発生件数 46件 (前月比±0件)

種別	件数
忍び込み	2
出店荒らし	1
オートバイ盗	6
自転車盗	11
車上ねらいなど	4
色情ねらい	2
万引き	2
工事場ねらい	1
買物盗	1
強盗	1
強姦	1
暴行	6
詐欺	1
器物損壊など	4
その他	3

平成20年犯罪累計377件

【9・10月届出分】

氏名(敬称略)	町名	年齢
池田 和子	(西野添)	81
江崎 源三	(東本荘)	92
王子 則幸	(南大中)	83
下司 清	(南大中)	77
高野 卯港	(東本荘)	59
中元 みよ子	(北本荘)	84
三 美重子	(古田)	52

兵庫県弁護士会

高齢者・障害者
権利擁護なんでも110番

弁護士が、福祉専門職(社会福祉士・精神保健福祉士)のアドバイスも得ながら、無料で相談に応じます。

▼**相談日** 平成21年3月までの毎月第3火曜日 午後1時～4時

▼**相談電話・FAX番号**
兵庫県弁護士会(高齢者・障害者総合支援センター)
☎078 (362) 0074
FAX 078 (362) 0084

※「サポーター養成講座」を受講した人が「認知症サポーター」になります。

▼**申し込み・問い合わせ**
各開催日の3日前までに、電話で、播磨町地域包括支援センターへお申し込みください。(日、祝日を除く午前8時45分～午後5時20分) 播磨町地域包括支援センター

▼**申し込み・問い合わせ**
各開催日の3日前までに、電話で、播磨町地域包括支援センターへお申し込みください。(日、祝日を除く午前8時45分～午後5時20分) 播磨町地域包括支援センター

ご存知ですか 住宅改造費助成制度

高齢の人や障がいのある人が住み慣れた住宅で安心して自立した生活を送るために、既存の住宅を改造する場合、その費用の一部を助成しています。申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

申請にあたっては、必ず工事前の申請が必要です。また、申請は1住宅1回限りです。

▶対象 播磨町に住所があり町税を滞納せず、次のいずれかに該当する方（所得制限があります）

- ▷一般型 60歳以上の方がいる世帯
- ▷特別型
 - ①介護保険の要介護・要支援の認定を受けている方がいる世帯
 - ②身体障害者手帳・療育手帳の交付を受けた方がいる世帯（条件があります）

▶助成要件

- ▷一般型 3ヵ所以上の改造を行い、指定する必須工事を行うこと（助成金は最高333,000円まで）
 - ▷特別型 一般型に規定するような制約はありませんが、対象者となる高齢者などが自宅で日常生活を送るために必要な住宅の改造であり、住まいの改良相談員が必要と認める工事が対象となります。
- ※特別型について、介護保険制度の「住宅改修費の支給」と併せて実施する場合は、最初の改造のみに適用されますので、ご注意ください。

▶助成対象箇所と限度額

改造箇所	限度額	
	一般型	特別型
浴室・洗面所	40万円	45万円
トイレ	30万円	24万円
玄関	20万円	18万円
階段・廊下	10万円	16万円
居室	10万円	19万円
台所	10万円	16万円

※限度額の合計は100万円まで。他の制度が優先する場合、合計で100万円までとなります。

▶助成率

一般型	1/3	所得制限あり
特別型	3/3	生活保護法による被保護世帯
	9/10	町民税非課税世帯
	9/10	所得税非課税世帯で町民税均等割のみの世帯
	2/3	所得税非課税世帯で町民税所得割及び均等割課税世帯
	1/2	所得税課税世帯、所得制限あり

▶問い合わせ 福祉グループ
☎079(435)2361

11月は児童虐待防止推進月間です 「助けての小さなサイン」受け止めて

「児童虐待」は児童の心や身体に大きな傷を残し、児童の健全な発育を阻害する重大な人権侵害です。

「児童虐待」とは、保護者が18歳未満の者の心身を傷つけ、健やかな成長や発達を妨げる次の行為をいいます。

- 身体的虐待 児童の身体に外傷が生じ、または生じるおそれのある暴行を加えること。殴る、蹴る、やけどをさせる、首をしめる、おぼれさせるなど。
- 性的虐待

児童にわいせつな行為をすること、または児童にわいせつな行為をさせること。性的な行為をさせたり、見せるなど。

●ネグレクト（保護の怠慢・拒否） 児童の身体の正常な発達を妨げるような著しい減食、または長時間の放置、その他の保護者としての監護を著しく怠ること。放置する、閉じ込める、受診させない、食事を与えないなど。

●心理的虐待 児童に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと（子どもと目の前で配偶者に対する暴力も含む）脅迫、無視、拒否、著しい差別など。

児童虐待の予防、早期発見・早期対応のため、「おかしい」と感じたら迷わず連絡（相談）してください。

【連絡・相談窓口】

- 福祉グループ ☎079(435)2362
- 兵庫県中央子ども家庭センター ☎078(923)9966
- 《夜間・休日や緊急の場合》
- 児童虐待24時間ホットライン ☎078(921)9119

12月1日から国民健康保険被保険者証は ひとりに一枚のカード型になります

国民健康保険の被保険者証が、12月1日から新しい被保険者証（一般・空色、退職者：銀鼠色）になり、現在お持ちの被保険者証は使えなくなります。新しい被保険者証は、11月中旬に加入世帯に郵送します。古い被保険者証は、悪用防止のため、保険年金グループの窓口かコミユニティセンターまで返還していただくか、細かく裁断するなどして、各自で処分してください。※通知書が届いた方については、更新の手続が必要です。

▶問い合わせ 保険年金グループ ☎079(435)2581

猫の引き取り

- ▼日時 11月10日(月) 午前9時～10時40分
- ▼場所 健康安全グループ
- ▼引取手数料 千700円（生後91日以上は1匹、生後90日以内は1回につき10匹まで）
- ※前記以外の日時では、引き取りできませんので、ご注意ください。
- ▼問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2721

犬の引き取り

- ▼日時 毎週水曜日 午前10時50分～11時5分
- ▼場所 加古川総合庁舎駐車場（印鑑持参）
- ▼引取手数料 千700円（生後91日以上は1匹、生後90日以内は1回につき10匹まで）
- ※時間は厳守をお願いします。
- ▼問い合わせ 兵庫県動物愛護センター三木支所 ☎079(484)3050

▲サイレンを鳴らして参集します

消防団非常召集

播磨町消防団では、例年、秋の全国火災予防運動期間中に、消防団員の訓練と防火啓発のため、非常召集を実施しています。

- ▼日時 11月9日(日)の夜
- ▼場所 蓮池（蓮池小学校西）
- ※当日の夜、防災行政無線のサイレンを合図に消防団員が参集し、放水を行います。
- 付近住民の皆さまには、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。
- ▼問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2721

秋の火災予防運動のお知らせ

『火のしまつ 君がしなくて誰がする』全国統一防火標語 11月9日(日)から15日(土)までの一週間、秋の火災予防運動を実施します。これからストーブやこたつなどの冬支度が始まります。使用前には、必ず点検をしてください。また、住宅用火災警報器の早期設置にご協力ください。

●加古川市消防本部の防災イベント『消防フェスティバル2008』

- はしご車をはじめとして消防車・救急車を展示し自由に写真撮影ができます。
- 広場ではステージコーナー・展示コーナー・体験コーナーを設け、高さ35メートルからの救助隊員の降下訓練の様子や様々な消防服を展示披露します。また、来場者の方は大声コンテストの参加、煙避難、消火体験などが可能です。各種景品や、オリジナル賞品を用意しておりますので、お買物の際にはぜひお立ち寄りください。
- ▼日時 11月9日(日) 午後1時～4時

- ▼場所 グリーンプラザバふグリーンモール（イトーヨーカ堂加古川店）なごみ広場
- ※雨天時はイトーヨーカ堂センターコートにて消防ファッションショーを開催します。
- ▼問い合わせ 加古川市消防本部予防課 ☎079(427)6532

●加古川市防災センターのイベント『秋の防災展 火災から身を守るには』

- ▼日時 11月9日(日)～15日(土)（月曜休館）
- ▼場所 加古川市防災センター
- ▼内容 住宅用火災警報器展示、消防隊用資機材展示、防災パネル展示、防災ビデオ上映、防災パンフレット配布
- ▼参加費 無料
- ▼問い合わせ 加古川市防災センター ☎079(423)0119

加古川市消防本部

- ▶防火管理者資格取得講習会
- ▼日時 12月17日(水)、18日(木)の2日間完全受講
- ▼場所 加古川市防災センター2階大会議室
- ▼定員 先着100人 定員になり次第、締め切ります

防火管理者が必要な建物について

防火対象物	従業員および収容人員
映画館・公会堂・遊技場・飲食店・店舗・旅館・病院・幼稚園・保育園・社会福祉施設・その他	30人以上
学校・工場・倉庫・駐車場・事務所・共同住宅・その他	50人以上

※収容人員とは、その防火対象物に出入りし、勤務し、または居住する者の数をいい、その算定方法は、消防法施行規則第1条の3に定められています。

- ▼受付期間 11月17日(月)～21日(金)
- ▼受付場所 加古川市役所 消防庁舎5階
- ▼持ち物 講習費用5千800円（テキスト代含む）及び証明写真（縦3センチ×横2センチ）2枚を持参ください。

- ※電話及び郵送による申し込みは、一切受け付けません。ご了承ください。
- ▼申し込み・問い合わせ 加古川市消防本部予防課 ☎079(427)6532

広報はりま 20.11

広報はりま 20.11

情報わいど

情報ページ

施設だより

保健のページ

各種相談

教育のページ

13

普通救命講習会

固定や止血などの応急手当、AED(自動体外式除細動器)を使用した心肺蘇生法の講習会です。受講者には、修了証を交付します。

▼日時 11月29日(土) 午前9時30分～12時30分

▼場所

加古川市防災センター

▼対象 播磨町、加古川市、稲美町に住んでいるか勤務している人

▼定員 先着30人

▼申し込み・問い合わせ

11月7日(金)午前9時から、電話で加古川市防災センターへお申し込みください。月曜日、第3日曜日、祝日は受け付けできません。

加古川市防災センター

☎079(423)0119

加古川税務署

税務署の電話は、自動音声案内に変わります

▼実施日 11月4日(火)から

○税金に関する一般的なご相談を希望される方
音声案内に従って「1」番を選択してください。国税局の電話相談センターにつながる

り、専門スタッフがご相談をお受けします

○税金の納付相談や税務署へのお問い合わせなど
音声案内に従って「2」番を選択ください。税務署につながります。

※「番号が認識できません」という案内があった場合は、電話機の「*」を押してから番号を選択してください。

なお、来署によるご相談を希望される方は、事前のご予約をお願いします。

▼問い合わせ 加古川税務署

☎079(421)2951

飼い犬のしつけ方教室

▼日時 11月16日(日)

午前10時～約2時間

▼場所 播磨南小学校 校庭

▼募集犬数 10匹。必ず1匹につき1人が同伴してください

▼応募要件 次のいずれにも該当する場合に応募できます
①生後3カ月以上の飼い犬
②ワクチン接種が完了して2週間以上経過しているもの
③首輪、リードが着用できること(ハーネスは不可)

▼実施内容

しつけの必要性と基本につ

いての講習

・しつけの実技

▼参加費 無料

▼申し込み 往復はがき往信欄に「11月16日の教室希望」と書いて、飼主の住所、氏名、電話番号、犬の月齢、犬種、犬の名前、犬の登録番号を記入のうえ11月7日(金)必着で申し込んでください。応募多数の場合は、抽選となります。

参加はがきのない方は受講できません。

なお、会場周辺に駐車場はありませんので、お車での来場はご遠慮ください。

▼問い合わせ・申し込み

〒675-0182 播磨町

東本荘1丁目5番30号

播磨町役場健康安全グループ

☎079(435)2721



募集

加古郡広域シルバー人材センター

職員募集

▼採用職種 シルバー人材センター業務、事務及び公共事業管理

▼採用予定人員 1人

▼採用日

平成21年4月1日の予定

▼受験資格 ①昭和44年4月2日から昭和58年4月1日までに生まれた方②普通自動車運転免許を有すること

▼試験日時 12月12日(金) 午前10時

▼試験場所 播磨町ゆうあいプラザ会議室

▼試験方法 面接及び作文

▼申し込み 市販の履歴書用紙に必要事項を記入の上、シルバー人材センター播磨支部へ提出してください

▼受付期間 11月4日(火)～14日(金) 午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く)

▼問い合わせ

(社)加古郡広域シルバー人材センター 播磨支部

☎079(437)7386

加古川警察

兵庫県警察官募集

▼受付期間 11月28日(金)～12月17日(水)

▼試験日 1月18日(日)

▼受験資格・募集人員

▽男性A区分 昭和48年8月2日以降生まれで、4年制大学既卒及び平成21年3月までに卒業見込みの人 約35人

▽男性B区分 昭和48年8月2日～平成3年8月1日生まれで、男性A区分以外の人(平成21年3月までに高等学校卒業見込みの人を除く) 約20人

▽男性BC区分 昭和48年8月2日以降生まれで、平成21年3月までに高等学校卒業見込みの人 約15人

▼採用時期 平成21年8月上旬以降の予定です

▼問い合わせ 兵庫県警察本部 警務課採用センター

☎0120(145)314

☎078(371)4515

加古川警察署 警務課

☎079(427)0110

催し

平成20年度ころふれあう町民のつどい

今年は、世界人権宣言が採択されて60周年を迎えます。この人権週間「町民のつどい」を開催します。

第1部 全国中学生人権作文コンテスト兵庫県大会地区予選入賞者表彰朗読発表

第2部 ストロークコンサート 演奏 神谷 徹氏

第3部 講演会「共働きから子育てへ」

講師 蟹瀬 誠一氏(国際ジャーナリスト・キャスター)

▼参加費 入場無料

▼日時 12月7日(日) 午後1時～

▼場所 中央公民館 大ホール

▼問い合わせ

生涯学習グループ

☎079(435)0565



▲蟹瀬 誠一さん

「マイバス・マイ電車の日」シンポジウム 参加者募集

魅力的で活力のある地域社会の実現に向けて、公共交通活用の視点で考えるシンポジウムを開催します。

▶日時 11月22日(土) 午後1時～4時
▶場所 ラッセホール(神戸市)
▶締め切り 11月14日(金) ▶定員 150人
▶申し込み 兵庫県ホームページ、携帯電話またはFAXで
①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話 ④FAXかe-mailを記載して県交通政策課宛にお申し込みください

○兵庫県ホームページURL
http://web.pref.hyogo.lg.jp/wd05/wd05_000000068.html
○携帯電話URL
https://www.sinsei.e-hyogo.jp/recept/public/mu/1/mobile/bin/form.rbz?cd=96

○兵庫県交通政策課
FAX 078(362)4277
▶問い合わせ 兵庫県交通政策課
☎078(362)3884
詳しいことは県ホームページでご確認ください



平成20年住生活総合調査にご協力ください
5年に一度の「住生活総合調査」が
12月1日(月)に行われます

この調査は全国の家庭の皆さまが、住宅について日ごろどのようにお考えになっているかなどを伺うもので、国や地方公共団体が住宅施策を行う上で重要な資料となります。

10月1日(水)実施済の住宅・土地統計調査に協力いただいた世帯から、播磨町内の約96世帯に調査をお願いすることとなっています。

11月24日(祝)から12月7日(日)までの間、統計調査員証を持った調査員がお伺いしますと同時に、対象となった世帯のまわりの住宅地を調査しますので、ご協力をよろしくお願い致します。

▶問い合わせ
○企画グループ ☎079(435)0356
○兵庫県住宅政策課
☎078(341)7711
(内線4637・4638)



子ども会育成連絡協議会

平成20年度 芸術鑑賞会

歌って、踊って、たくさん音楽にふれて、素敵な音楽に包まれた時間」をお届けします。

親子で気軽に参加ください。

▼日時 11月16日(日) 午後1時30分

▼場所 中央公民館 大ホール

▼出演 TOYBOX(楽しい音楽集団)

▼入場無料・予約不要

▼問い合わせ

生涯学習グループ

☎079(435)0565

播磨町学童保育指導員会

第3回は「ちゃげ!! わんぱくまつり」開催

集まれ!遊びたい子どもたち、遊んでみたい大人たち。

▼日時 11月30日(日) 午前9時～午後3時

▼場所

野添コミセン及び連池小学校

▼問い合わせ 野添コミセン

☎078(943)4825

▼場所 連池小学校運動場、体育館

▼内容 作って遊べるコーナー(牛乳パック飛機ほか)、ペットボトル飛行機ほか、フリーマーケット、エアドーム。ジャグリング、ダブルダッチショーなど

▼対象 参加自由

▼参加費 無料

▼問い合わせ 連池第1学童保育所(正午～午後6時) 担当 五百蔵

☎078(941)1141

野添コミセン

野添コミセン文化のびん

野添コミセン祭りは今回で10回目。そこで今年度は、コミセン祭りに「食育」をプラスし「はりまの食を楽しもう」というイベントも行います。

ともに「食」について、考えてみませんか。

▼日時 11月22日(土)、23日(日) 午前9時

※「はりまの食を楽しもう」は22日(土)午前10時～午後2時に開催します。

▼場所

野添コミセン及び連池小学校

▼問い合わせ 野添コミセン

☎078(943)4825

播磨町茶道協会

野添北公園蓬生庵 慈善茶会

- ▼日時 11月16日(日)
午前10時〜午後3時
▼場所 野添北公園内蓬生庵
▼参加費 300円
▼問い合わせ 蓬生庵
☎078(944)6040

県高齢者大学いなみ野学園 文化祭 いなみ野祭「ふれあいフェスティバル」

- 皆さんのご来場をお待ちしています。
▼日時 11月15日(土)、16日(日)
午前9時30分〜午後3時
▼場所 いなみ野学園(加古川市平岡町新家902-3)
▼内容 クラブ、サークル活動の発表、演芸大会、アトラクション、チャリティーバザー、陶芸品及び花、野菜類の販売、餅つき体験、楽焼体験
●いなみ野学園創立40周年記念事業 記念講演
「地球に優しい暮らし方」
記念講演は、会場に余裕があれば一般の方の参加も可能です。

▼日時 11月14日(金)
午後1時20分〜2時50分
▼場所 いなみ野学園
▼講師 いなみ野学園
▼問い合わせ いなみ野学園
☎079(424)3342

歴史散策 ころも豊かななづくり50人委員会

- 播磨町を散策し、町の歴史などを楽しんで学びましょう。
▼日時 11月8日(土)
午前10時〜午後2時30分
▼集合・解散場所 中央公民館前
▼対象 地域の年長児・小学生・保護者
▼定員 100人程度
▼持ち物 弁当、水筒、レジャーシート、筆記用具、参加費200円(傷害保険含む)、雨天時は雨具
▼申込締切 10月31日(金)
▼申し込み・問い合わせ 各コミセン、公民館においているチラシに必要事項を記入のうえ、FAXでお申し込みください
50人委員会 まちっこ探検隊 大賀宅
☎079(435)6704

ゆめづくり塾

心と体のセルフケア塾

呼吸法で心の安定と免疫アップ!

心と体のセルフケア塾では月替わりで心のケアと体のケアに取り組んでいます。8月5日(火)には、気功整体師の北村卓枝先生を講師にお迎えし、塾生の他一般の方や子どもたちにも参加していただきます。今回、塾で学んだことは内気功といわれる気功です。内気功は、ゆっくりとした呼吸と体の動きで、自分の中のエネルギーを高めます。私たちが普段無意識に行っている呼吸ではなく、吐く息を意識してゆっくりと深い呼吸をします。この呼吸だけでも汗がにじんでいきます。



夏は意外と冷えやすく、しかも熱帯夜で眠りが浅いので寝ても疲れが取れにくく何となく不調な人が多くなります。特に夏休み中のお母さんはゆとりでいる時間が取れないのが実情です。そんな疲れている時や緊張している時、イライラしている時はエネルギーが頭の方へ上がり呼吸も浅くなります。よく怒る時に『頭にくる』という表現がありませんが、本当にその通りなのです。そしてエネルギーが頭へ上がっていると、お腹のエネルギーが少なくなり疲れやすくなります。そういった悪循環を解消し、手軽にストレスを和らげる効果を期待できるのが呼吸法です。



最初は戸惑っていた参加者の皆さんでしたが、皆で輪になり順番に10まで数えながらゆとり深い呼吸をし、呼吸を重なる毎に自分の内側に意識が向いていくようでした。呼吸と動きを合わせ、おへそのそばにある丹田というツボを軽く叩いて刺激したり、イメージで気の玉を作りお散歩したり、倍音という発声法でエネルギーの新陳代謝を活発にしました。

初めは騒いでいた子どもたちもお母さんが呼吸に合わせて気功を始めると静かになっていきました。お母さんがリラックスすると子どもも自然とゆとりするようです。最後に皆で感想を話し、和やかなムードで無事終わりました。講師の先生、並びに参加者の皆さん、ありがとうございました。
当塾では体のケアの一般参加も募集しています。自分の中にあるエネルギーを体感してみませんか?
▼問い合わせ
心と体のセルフケア塾 塾長 川本史子
☎078(202)4724

第13回陸上競技記録会

T&F チャレンジデー in HARIMA

Table with columns for event type (競技種目), distance, and age groups (小学1-2年, 小学3-4年, 小学5-6年, 中学生, 一般). Events include 50m, 100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, 100mH, 110mH, 走高飛, 走幅跳, 砲丸投, ソフトボール投げ, リレー.

●は、男女共通種目
★は、女子種目
▲は、男子種目
▼問い合わせ 生涯学習グループ ☎079(435)0565

- ▼日時 11月16日(日)
午前8時〜8時30分受付
午前9時 競技開始
※小雨決行
▼場所 秋ヶ池運動場
▼競技種目 右表を参照
▼申し込み 11月4日(火)までに、生涯学習グループへお申し込みください
▼競技方法 フィールドは、3回試技。トラックは、1回試技で行います

第31回播磨町ロードレース大会参加者募集

- ▼日程 平成21年1月25日(日)
▼場所 総合体育館周辺・新島内コース



Table with columns: 種目, 部門, 距離, 区分, スタート予定, 参加料. Lists 15 different race categories with distances from 1.5km to 10.0km and participation fees.

- ▼ゲストランナー (未定)
▼招待選手 県立西脇工業高等学校陸上競技部 須磨学園高等学校陸上競技部
▼申し込み 12月19日(金)までに所定の用紙でゆうちょ銀行で払い込むか、NPO法人スポーツクラブ21はりま(総合体育館内)で申し込んでください
▼問い合わせ 播磨町ロードレース大会実行委員会(教育委員会生涯学習グループ内)
☎079(435)0565
主催/播磨町・播磨町教育委員会・播磨町ロードレース大会実行委員会
主管/播磨町体育指導委員会・播磨町体育協会・NPO法人スポーツクラブ21はりま

模擬店出店募集

- ▼出店時間 大会当日 午前8時〜午後1時
▼対象 各種団体・サークルなど
▼申し込み 所定の用紙に必要事項を記入の上、12月19日(金)までに下記の問い合わせ先まで持参ください
※応募多数の場合は抽選となります。

運営ボランティア募集

このロードレース大会は多くのスタッフやボランティアに支えられて運営しています。受付、給水、会場案内、コース観察などあなたにできることでOK! 選手や応援の皆さん、スタッフやボランティアの皆さんとあたたかいふれあいを体験してみませんか! ボランティア希望の方は、右記の問い合わせ先もしくはNPO法人スポーツクラブ21はりま(総合体育館内)へ。