



▲菊花展が催されました

▶赤や黄色に彩られていた木々も、少しずつ葉が舞い落ち、寂しげなシルエットになってきました。日が暮れるのもいちだんと早くなり、朝晩の澄んだ空気にも身が引き締まる思いがします。まちはいよいよ冬の装い。すぎゆく秋に名残惜しさを感じつつ、そろそろ私も冬支度、長袖シャツを着ようかな。

師走を迎えるこの季節、何かと気忙しくなりますが、少し心にゆとりを持ちたいですね。

▶芸術の秋、今年も菊花展や美術展、文化祭や音楽会などで、素晴らしい作品や演奏に出会いました。

また、運動会や体育祭、いろんな競技の大会も催され、スポーツの秋を楽しまれた方もいらっしゃると思います。

そしてこの秋は日本で、兵庫県で、また海の向こうでいろんな選挙がありました。投票は、みなさまが政治に参加し、主権者としてその意思を反映させることができる最も重要で基本的な機会です。みなさまの大切な権利を行使していただきますようお願い申し上げます。

▶11月2日に開催予定だった大中遺跡まつりが雨天のため中止となりました。楽しみにお待ちいただいていたみなさま、準備にご尽力くださいました関係者の方々には本当に申し訳ありませんでしたが、安全面などを第一に考え、やむを得ず開催を見合わせました。来年は秋晴れの下で開催できることを祈っています。

また、播磨町ふるさとPR大使のレイザーラモンHGさんがデザインした新しいPRキャラクターを、大中遺跡まつりのステージで発表する予定でした。こちらは代わりにご本人が登場し、新キャラクターを紹介する動画を、播磨町の公式YouTubeで配信しています。ぜひご覧ください。これからいろんな場面でPRしていきたいと思っておりますので、みなさま可愛がってくださいね。

▶11月18日から今年も土山駅南の広場でイルミネーションが点灯しています。播磨町商工会をはじめ、金融機関や企業の方々、各種団体や学校などご協力いただいているすべての方に感謝申し上げます。

今年のテーマは「おかえり」。寒くなる季節、播磨町はやわらかな灯りで温かく迎えます。みなさまの心のふるさとであり続けたいという願いとともに。

播磨町長 佐伯 謙作



## 保健師だより おげんきですか？

「万全の体調管理で楽しい年末年始を！」

問健康福祉課 ☎079-435-2611

忘年会や新年会、親戚の集まりなど、年末年始はイベント事が多く楽しみも増えますが、偏った食事や夜更かしなど、生活が不規則になりがちです。また、インフルエンザなどの感染症も流行するため、体調管理に気を付けて過ごすことがとても大切です。

＜年末年始を元気に過ごすためには？＞

1. 感染症対策をしっかり  
大勢で集まったり人混みの多い場所へ出かける時はもちろん、普段から手洗い・うがいをしっかりと行い、空気がこもらないように定期的に部屋の換気をしてください。また、インフルエンザなどに對しては、予防接種で対策をすることも有効です。

2. 食べ過ぎに要注意  
年末年始は、おせち料理やお餅、揚げ物など、塩分や糖質、脂質の高い食事に偏ってしまったり、ついつい食べすぎてしまいがちです。野菜も食べて栄養バランスの偏りを減らしたり、意識してゆっくり食べるようにし、胃腸の負担を減らすことを心がけましょう。

3. お酒は適切な飲み方で  
アルコールの代謝能力には個人差があり、各自の適量を各自のペースで飲むことが大切です。そのため、強引にお酒をすすめたり一気飲みなどの無茶な飲み方をしない・させないだけでなく、自分自身でも楽しく飲める量を把握しておきましょう。

4. 朝日を浴びて規則正しい生活を  
夜更かしをしたり朝起きるのが遅くなったり、生活リズムが乱れてしまいがちですが、不規則な生活は免疫力の低下に繋がります。そのため、朝起きたらまずは朝日を浴びてストレッチをするなど、体内時計をリセットして気持ちよく過ごせるようにしましょう。

健康管理に気を配り、心身ともに元気に、家族や友人と年末年始の楽しい時間を過ごしましょう。

### 楽屋裏

播磨町PRキャラクター「たてよこさん」「てんいちさん」がデビューしました。

「たてよこさん」は、「播磨町ってどんなまち？」と聞かれたとき、「(人工島を除いたら)南北東西3kmの小さい町です」と説明できることから生まれた名前です。「てんいちさん」は、町の面積は9.13平方kmなので小数点以下をとって名付けました。

おらかな性格の「たてよこさん」と几帳面な性格の「てんいちさん」。今後の活躍が楽しみです。

(宮)

## 播磨南中学校

### 1年野外活動、2年校外学習を終えて

1年生が9月5、6日に鉢伏高原へ野外活動に行きました。とてもしんどかった高丸山、鉢伏山の登山、協力しながら牛鍋作りをした飯盒炊き、みんなで盛り上がったキャンプファイヤー、必死に追いかけた魚つかみなど、普段の生活では味わえないような貴重な体験をしました。子どもたちは、大自然の中で仲間と協力しながら達成感を感じ、仲間との絆を深めました。2年生は、9月13日にフォレストアドベンチャー朝来へ校外学習に行きました。ハーネスという専用の安全器具を装着し、怖さの中にもスリル感や爽快感があり、クリアできた時の達成感を味わったアスレチック、自然の中でそれぞれの良さが感じられる絵を描いた写生会、班対抗で盛り上がったモルック大会など、楽しい時間を過ごすことができました。後半には雨が降ってきましたが、豊かな自然に触れ、仲間と声を掛け合い、助け合いながら充実した活動をする事ができました。



▲頂上めざして！



▲スリル満点のアスレチック

1年生も2年生も仲間と協力し、団結することの尊さ、思いやりの心、ルールやマナーの大切さを学ぶことができました。今後、今回の体験で学んだことを学校生活だけでなく、いろいろな場面で活かしていきたいと思えます。

### 学校と地域の連携のこれから

播磨町では、令和5年から、各小中学校に学校運営協議会を設置しています。これは、各学校の先生方と地域のみなさんが一緒になってこれからの学校について話し合える場所です。年に数回の会合が持たれていますが、なかなか実際の活動につながりにくいのが現状です。今年度から、学校と地域のあいだをつなぐコミスクコーディネーターを各小中学校に置き、更に各学校にコミスク担当者を置き、双方で話し合うことで学校と地域をつなぐよう進めています。10月には、各学校の地域連携の取組状況をまとめたうえで、各小中学校のコミスク担当とコーディネーターが一同に「地域とともにある学校」として、学校と地域の連携を進める動きがひろまっています。

播磨町では、令和5年から、各小中学校に学校運営協議会を設置しています。これは、各学校の先生方と地域のみなさんが一緒になってこれからの学校について話し合える場所です。年に数回の会合が持たれていますが、なかなか実際の活動につながりにくいのが現状です。今年度から、学校と地域のあいだをつなぐコミスクコーディネーターを各小中学校に置き、更に各学校にコミスク担当者を置き、双方で話し合うことで学校と地域をつなぐよう進めています。10月には、各学校の地域連携の取組状況をまとめたうえで、各小中学校のコミスク担当とコーディネーターが一同に「地域とともにある学校」として、学校と地域の連携を進める動きがひろまっています。



▲コミスク連絡会の様子

【まちづくりアドバイザーとは】 播磨町では、多様化・複雑化する地域の課題やニーズに、より細かく対応するため、2020年度より「まちづくりアドバイザー」を配置しています。自治会活動やコミュニティ活動、自主的なまちづくり活動について専門的な視点から支援します。

まちづくりアドバイザーがお届けする

### まちアド通信

協働推進課住民協働係  
☎079-435-2336 4