

広報

Ako City  
Public  
Relations

# あこ

2021  
12

No.840  
令和3年12月6日発行



第11回赤穂シティマラソンオンライン大会  
大会オープニング走行会のイベントレポート  
動画は、赤穂市公式 YouTube チャンネル  
チャンネル アコウ  
-Channel Ako- でご覧いただけます。



赤穂市  
公式 **LINE**  
暮らしに便利な情報を  
**LINE** でお届けします



## 令和3年 秋の叙勲

危険業務従事者叙勲を受章されました。

### 瑞宝単光章



みなみひろみち  
南 淵 博 道 さん  
御崎 73歳  
警察功勞  
元大阪府警部

## 令和3年 文部科学大臣表彰

地方教育行政、地域文化の振興に、それぞれ顕著な功勞のあった次の方々が、文部科学大臣から表彰されました。

### 地方教育行政功勞



おのえよしまさ  
尾上慶昌さん  
坂越 68歳  
赤穂市教育長

### 地域文化功勞



ふなとぎよさい  
坂越の船渡御祭保存会  
国指定重要無形民俗文化財  
「坂越の船祭」保持団体

## 令和3年 環境美化活動表彰

永年にわたって環境美化活動に取り組んでいる方々が、まちづくり振興協会から表彰されました。



### はりま台自治会

「はりま台自治会内を綺麗に美しくしよう」をモットーに、定期的な活動だけではなく、癒しの公園づくりを行うなど創意工夫を重ねながら環境美化に取り組んでいる。

## 赤穂市文化会館の ネーミングライツ・パートナーが決まりました

●問い合わせ先 教育委員会生涯学習課 ☎43・6858 FAX43・6895

文化施設の安定的な運営を確立し、市民の芸術・文化活動に寄与することを目的にネーミングライツ・パートナーを募集した結果、次のとおり決定しました。

- 対象施設  
赤穂市文化会館
- 愛称名  
赤穂化成ハーモニーホール
- ネーミングライツ・パートナー  
赤穂化成株式会社（本社：坂越329番地）
- 契約期間  
令和4年4月1日～令和7年3月31日（3年間）

11月17日(水)、ネーミングライツ・パートナー契約が締結され、令和4年4月以降の赤穂市文化会館の愛称名が発表されました。（赤穂市役所）



## ル・ポン国際音楽祭2021 赤穂・姫路 ベルリン特別公演 オンラインコンサート開催のお知らせ

●問い合わせ先 赤穂国際音楽祭実行委員会事務局(企画政策課内)  
☎43・6867 FAX43・6822

ル・ポン国際音楽祭2021 赤穂・姫路 ベルリン特別公演 オンラインコンサートを開催し、下記の公式ホームページでライブ配信(無料)を行います。

- 日時 令和3年12月13日(月) 日本時間 午後8時～午後10時(予定)
- 演奏場所 フィルハーモニー・ベルリン 大ホール
- 出演者 榎本 大進 音楽監督 外11名
- 配信ホームページ  
ル・ポン国際音楽祭公式ホームページ  
<https://www.imf-le-pont.jp/>
- 視聴方法 上記の公式ホームページにアクセスしてください。
- 見逃し配信 12月14日(火)～令和4年1月12日(水)(予定)



## 赤穂版DMO「あこう魅力発信基地」始動!

●問い合わせ先 (一社)あこう魅力発信基地 ☎43・6931 FAX46・3400

赤穂市の持つ観光資源や生活インフラなどのポテンシャルを活かし、観光振興と移住・定住の促進を図るため、赤穂版DMO「一般社団法人 あこう魅力発信基地」が設立されました。

▷観光・移住定住戦略の策定 ▷赤穂市への観光、移住・定住促進のためのマーケティングおよびプロモーション ▷観光コンテンツ・観光関連サービス等プロダクトの開発 ▷外国人観光客の誘客促進 などの事業に取り組みます。

「あこう魅力発信基地」のこれからの活躍にご期待ください!



## 新型コロナウイルスワクチン3回目接種をします

●問い合わせ先 新型コロナウイルスワクチン接種対策室  
☎48・7136 FAX46・8705

新型コロナウイルス感染症拡大を防止し、市民の皆さまの生命および健康を守るため、新型コロナウイルスワクチンの2回目接種から原則8か月以上を経過した人を対象に、3回目接種を実施します。

- 医療従事者  
接種券発送時期 11月中旬以降  
接種開始時期 12月上旬以降(予定)  
接種予定者数 約2,800人  
※医療従事者については、赤穂市民病院、赤穂中央病院および赤穂仁泉病院において接種する予定です。
- 高齢者等  
接種券発送時期 令和3年12月下旬以降(3回目接種時期に応じて、順次発送します。)  
接種開始時期 令和4年2月上旬以降(予定)  
接種予定者数 約35,200人  
接種会場 ①個別接種会場 赤穂市民病院、赤穂中央病院および市内医療機関(予定)  
②集団接種会場 赤穂すこやかセンター(予定)

詳細が決まり次第、赤穂市ホームページ、広報あこうなどで順次お知らせします。

### ●年末年始のコールセンター休業日について

12月29日(水)～令和4年1月3日(月)は赤穂市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターを休業します。



## 国民年金掲示板

医療介護課国保年金係 ☎43・6813 FAX43・6892

### 年金生活者支援給付金の請求はお済みですか？

令和3年10月分から新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる人のうち、まだ請求書を提出していない人には、日本年金機構からハガキ形式のターンアラウンド請求書が再度送付されています。令和4年1月4日までに請求手続きが完了すると、令和3年10月分までさかのぼって支援給付金を受け取ることができますので、手続きをお急ぎください。

※すでに支援給付金を受け取っている人が、引き続き支給要件を満たす場合の手続きは原則不要です。



## 国保だより

医療介護課国保年金係 ☎43・6813 FAX43・6892

### 12月1日から国保証が変わりました

12月1日、赤穂市国民健康保険の被保険者証(国保証)が、一斉更新されました。新しい国保証(若竹色)は、11月中に国保加入者全員分を世帯主宛てにまとめて簡易書留郵便で送付しています。

医療機関などで診療を受ける際には、必ず本人の**新しい国保証**を窓口へ提示してください。

なお、有効期限が切れた空色の国保証は、12月24日(金)までに市役所または最寄りの公民館まで返却するか、またはハサミで刻むなどして各自で確実に破棄してください。

◆ジェネリック医薬品希望カードを、国保証に同封しているパンフレット『赤穂市の国保』の裏面に設けています。切り取ってご利用ください。



## 医療の連絡帳

医療介護課医療係 ☎43・6820 FAX43・6892

### 健康保険の資格等が変わったときには届け出を～福祉医療費助成制度～

福祉医療費助成制度の受給資格者で、健康保険被保険者証等が変更になった場合や、重度障害者医療での障害者手帳の等級や母子家庭等医療の子どもの就労状況など資格の内容に変更があった場合は、変更の届け出が必要です。変更の届け出をされない場合には、受け取った助成額を返還していただく場合もありますので、変更があった場合は、忘れず届け出をしてください。

#### ●申請に必要なもの

▷福祉医療費受給者証 ▷健康保険被保険者証等 ▷状況が変わったことが分かる書類



## 介護保険相談室

医療介護課介護保険係 ☎43・6947 FAX43・7138

### 20歳から40歳未満の若年者の在宅ターミナルケアを支援します

若年の末期がんの人が、住み慣れた生活の場で安心して自分らしい生活を最期まで送ることができるよう、在宅サービス利用料を助成し、患者と家族の負担を軽減しています。

申請方法など詳細については、介護保険係までお問い合わせください。

#### ●利用対象者(次のすべての要件を満たす人)

- ①市内に住民登録のある20歳以上40歳未満の人
- ②末期がんで治療目的の治療を行わない人
- ③在宅生活への支援および介護が必要な人

#### ●利用できるサービスの内容

▷訪問介護：身体介護、生活援助、通院等乗降介助(訪問介護サービスの利用料助成は週3回までです。)

▷福祉用具貸与：車いす(付属品含む)、特殊寝台(付属品含む)、床ずれ防止用具、体位変換器、手すり(工事を伴わないもの)、スロープ(工事を伴わないもの)、歩行器、歩行補助つえ、移動用リフト、自動排泄処理装置



## 水道管の凍結や破裂にご注意ください

●問い合わせ先 上下水道部水道課 ☎43・6889 FAX45・2910

気温が氷点下になると、水道管が凍ったり破裂することがあります。

特に次のような水道管は凍結しやすいので、対策が必要です。

▷むき出しになっている管 ▷日の当たらない所にある管 ▷風当りの強い所にある管

#### ●凍結や破裂を防ぐために

保温材または厚手の布などを水道管に巻きつけ、その上にビニールテープなどを巻いて、直接冷気を受けないようにしてください。

#### ●水道管が凍結したときは

直接、熱湯をかけると、水道管が破裂する恐れがありますので、自然に溶けるのを待つか、布やタオルなどを巻いて、その上からゆっくりとぬるま湯をかけて溶かしてください。

#### ●水道管が破裂したときは

メーターボックス内の止水栓を閉めて水を止めるか、止水栓を見つけられないときは破裂箇所に布やテープをしっかり巻きつけて応急処置をしてから、市指定の指定給水装置工事事業者へ修繕を依頼してください。

#### ●ご注意ください

実際は赤穂市の指定給水装置工事事業者ではないにもかかわらず、ホームページに赤穂市の指定給水装置工事事業者であるかのような表示をして、誘客しようとしていた事業者が発見されました。修繕を発注する際はご注意ください。(市から指導を行い、現在その表示は削除されています。)

## 消費者トラブル ちよつと待った!

●問い合わせ先 消費生活センター ☎43・7067 FAX43・6810

かしこい消費者になろう

### 緊急時の駆け付けサービスにご注意!

トイレや鍵の修理、害虫獣の駆除などの急を要するトラブルの際は、<sup>あせ</sup>焦りから、発注先の事業者をよく調べることなく発注してしまうことがあります。

インターネット検索の上位に表示されている事業者が、必ずしも信頼できる事業者とは限りません。事業者との契約をめぐるトラブルを防ぐためにも、次の点に注意しましょう。

#### ●トラブル防止のポイント

- ▷広告の表示や電話で説明された料金をうのみにしない。
- ▷契約する場合は複数社から見積もりを取り、サービス内容や料金を十分検討する。
- ▷市の指定等をうたう事業者は、市のホームページ等に掲載されているか確認する。
- ▷料金やサービス内容に納得できない場合は、きっぱり断る。



### 給与支払報告書の提出について

☎税務課市民税係

☎43・6803 FAX43・6892

令和3年1月1日から12月31日までの間に、給料、賞与等を従業員に支払った場合、給与支払報告書の提出が必要です。

●提出期限 令和4年1月31日(月)

#### ●提出先

令和4年1月1日現在の従業員の住所地の市町村

●提出書類 総括表、給与支払報告書(個人別明細書)、普通徴収切替理由書(特別徴収できない方がいる場合のみ必要)

※給与支払報告書には個人(法人)番号の記載が必要です。総括表には事業主の個人(法人)番号、個人別明細書には従業員及び扶養家族の個人番号を記載してください。

※令和2年に税務署に提出した「給与所得の源泉徴収票」の枚数が100枚以上の給与支払者は、給与支払報告書等の電子的方法による提出が義務付けられています。

コラム  
忠臣蔵の散歩道 ④  
その日の隣家は？  
～新井白石が聞いた討入り～

元禄15年(1702)12月14日の吉良邸討入りの際、時代劇「忠臣蔵」で、隣家の土屋主税邸の高張提灯を掲げる場面はご存じの方が多くかと思えます。

さて、12月16日、新井勘解由という甲府徳川家の学者が、吉良家の隣家である土屋邸にお見舞いに伺っているのです。この勘解由こそ、後に六代將軍徳川家宣のもと、正徳の治で活躍する新井白石(1657～1725)のことです。白石の日記(『大日本古記録 新井白石日記 上』同日条)には次のようにあります(意識)。

土屋主税(達直)殿へ見舞いに行った。上野殿(吉良義央)の隣家である。

白石が土屋家へ出入りするの、土屋家が新井家のかつての主君であったからです。白石は土屋家で一昨日の出来事を聞いたはずなのですが、日記には土屋家へ赴いたことのみしか書いていないのです。

白石が聞いた討入り

しかし、白石は友人であった室鳩巢(『赤穂義人録』の著者、1658～1734)に、それを知らせているのです。鳩巢はそれを『鳩巢小説』という覚書にして残してくれました。鳩巢が白石から聞いた話は次の通りです(要約)。

赤穂義士が吉良邸へ押し寄せた時、北隣に屋敷がある土屋主税へ吉田忠左衛門より使者が来て、「浅野内匠頭家来ども、主人の敵であるので、ただ今吉良殿御宅へ押し込みました。騒動に及びますので申し上げます。武士は相身互い。お構いなく討たせてください」と申し入れた。主税は承知した旨を返答した。主税は、家来たちを塀際へ出し、提灯を隙間なく掲げて、その下に射手を揃え、塀などより越えてくる者がいたら射落とすように命じ、自身は床几に腰をかけ、事が済むまで居たとの事である。

隣家のことであるので、手に取るように聞こえた。「無念なことだ」「取り逃がしたか」「見当たらない」などの声でしたが、忠左衛門が「少しもあせることはない。見つからなければ、夜が明けても一日かけてでも探すのだ。

心静かによく探せ」という声が出て、その後何があったのか「申さぬか」と大音がした。また1人が「額の疵を見よ」と申す声が出て、暫くすると大勢がわっと泣く声が出た。これは上野介殿の首級をあげて悦び泣いたものだと聞いた。

その後、また忠左衛門より主税へ使者が来て「ただ今、上野介殿を見つけたので、確認したところ間違いなく上野介殿とのことでしたので御首を揚げました。狼藉の事はやむを得ぬこととはいえ、ご迷惑をおかけいたしました」という旨を挨拶して、そのまま引き上げた。

まるで、時代劇の「忠臣蔵」とほぼ同じ情景が浮かんでくるではありませんか。時代劇「忠臣蔵」での土屋主税の対応はフィクションではなかったのです。

白石の義士評

さて、白石はこの事件をどのように見ていたのでしょうか。実は義士切腹後の元禄16年2月12日、白石は主君徳川綱豊(のちの六代將軍家宣)の側近である間部詮房(1666～1720)より大石復讐についての意見を書くように依頼され、4月7日に提出しています(『新井白石日記 上』)。おそらく綱豊も読んだことと思いますが、残念ながら白石の義士評論は伝わっていないようです。

しかし、『鳩巢小説』の次の逸話を見ると、白石の事件に対する見方は推測することができます(要約)。

天野弥五右衛門殿が先年、細川家御預かりの大石内蔵助に会うために赴いた。そして「勇気と申すものは粗忽と無分別の間より出るものだが、あなたの勇は少しも粗忽や無分別ではないのに感じ入った」と言った。「もっとものことだ」と新井氏(白石)もおっしゃった。

この逸話を見る限り、白石の義士論は擁護論だったことがうかがえます。それは学者としての白石の意見でしょうが、白石の母がかつて、丹羽長重の娘(後の高光院)が浅野長矩の祖父長直に嫁ぐときに侍女として付いてきたという縁故(『折たく柴の記』一白石の自叙伝)を考えると、白石も「義士びいき」だったのではないのでしょうか。

(赤穂大石神社  
非常勤学芸員  
佐藤 誠)



新井白石夫妻墓  
(東京都中野区 高德寺)

市制施行70周年記念事業のお知らせ



12月 実施予定 ●問い合わせ先 企画政策課企画係 ☎43・6867 FAX43・6822

日	事業	主管団体など
12日(日)	平田オリザ主宰劇団青年団公演 「忠臣蔵 OL 編・武士編」【協賛】	(公財)赤穂市文化とみどり財団 文化会館 ☎43・5111 FAX43・5950
12日(日)	第2回歳末助け合いフェス in 赤穂【協賛】	あこうお城市実行委員会事務局 ☎/FAX45・1513
13日(月)	ル・ボン国際音楽祭2021 赤穂・姫路 ベルリン特別公演 オンラインコンサート (3ページに詳細記事)	企画政策課 ☎43・6867 FAX43・6822
14日(火)	第118回赤穂義士祭	観光課 ☎43・6839 FAX46・3400
14日(火)	赤穂義士祭奉賛武道駅伝大会【協賛】	赤穂市義士祭奉賛会 スポーツ推進課 ☎43・6869 FAX43・6895
26日(日)	赤穂市音楽協会からの音楽のクリスマスプレゼント 【協賛】	赤穂市音楽協会 文化会館 ☎43・5111 FAX43・5950

1月 実施予定

日	事業	主管団体など
8日(土)～10日(月)	ビートルズ レコード&トークライブ コンサート 【協賛】	ビートルズ文化博物館 メール soy20088@gmail.com

赤穂義士祭奉賛姉妹・友好都市文化交流作品展

●問い合わせ先 市民会館 ☎43・7450 FAX43・8440

- 日 時 12月8日(水)～14日(火) 午前10時～午後5時  
※8日(水)は午後1時～、13日(月)は休館、14日(火)は午後3時終了
- 場 所 赤穂市立図書館ギャラリー
- 出品団体 赤穂市文化協会、山鹿市文化協会、高梁市文化協会
- 展示作品 赤穂市(書、押絵、木目込み人形)、山鹿市(日本画、油絵外)、高梁市(写真)

「日本第一」の塩を語る歴史文化 ⑬

～日本遺産41構成文化財を訪ねて～

●問い合わせ先 教育委員会文化財課  
☎43・6962 FAX43・6895

No.30 【赤穂八幡宮神幸式の頭人行列】

赤穂八幡宮の祭礼で、現在は10月15日直後の日曜日に神幸式が行われます。神幸式は、頭人行列・獅子舞・神輿・屋台が順次繰り出し、御旅所を往復するもので、記録では寛文元(1661)年から頭人行列を確認することができます。頭人行列は時代とともに変化はあるものの、長刀持ち・宰領・頭人・頭人担ぎ・台傘持ち・頭家・胡床担ぎ・雨儀用傘持ち・茶弁当持ち・道覽籠持ちで構成され、少なくとも近代以降、現在に至るまでほぼ同様の形態が脈々と保たれています。かつて尾崎村では、頭人は塩田経営者などの資産家のうちから籤で決定され、その華麗な行列は衆目を集めました。平成23(2011)年に赤穂市指定文化財となっています。



トライやるで地域貢献



有年中学校2年生がトライやる・ウィークの地域貢献事業ではりま台自治会の皆さんと一緒に、はりま台第一公園で花の植え付けのボランティア活動を行いました。(11/1 はりま台)

西播磨フードセレクション2021金賞受賞



赤穂産のみかんを使用した、「浮田みかん園 MaMaRe 工房」のみかんドライフルーツ『おひさまのこども』が、西播磨産農林水産物を使用し、個性あふれる優れた加工食品を選定する「西播磨フードセレクション2021」で、金賞を受賞しました。

(11/24 塩屋)



令和3年度 赤穂市戦没者追悼式が開催されました

●問い合わせ先 社会福祉課いきがい福祉総務係 ☎43・6809 FAX45・3396

11月19日(金)に赤穂市遺族会主催の戦没者追悼式が、赤穂市総合福祉会館で開催されました。追悼式では、赤穂市出身の戦没者1,381名に追悼の誠をささげ、新たな平和への誓いがなされました。



防犯非行ポスター  
・防犯標語入賞作品

●問い合わせ先 危機管理担当  
☎43・6866 FAX43・6892

防犯意識を高めるため、小中学生からポスター・標語を募集し、多数の応募をいただきました。応募いただいた皆さまに、厚くお礼申し上げます。審査の結果、次の皆さんが入賞されました。(敬称略)

防犯非行ポスター

最優秀賞  
地下 彩華 (尾崎小5年)



優秀賞  
まつお 晴日 (御崎小6年)  
寺内 愛結 (有年中3年)

入選  
千崎 梨央 (赤穂小5年)  
むら い 大知 (尾崎小5年)  
室井 陸叶 (御崎小5年)  
原田 巧 (坂越中3年)  
やま だ たくみ

佳作  
あさ ひ 一路 (赤穂小6年)  
なかがわ 崇平 (赤穂西小6年)  
はな 虹胡 (赤穂東中1年)  
かけやま 紗彩 (坂越中3年)  
すすき 美咲 (有年中3年)

やな だ まさき 将輝 (赤穂西中2年)  
くれやま ゆうな 結菜 (赤穂小3年)  
かね だ 朱璃 (尾崎小4年)  
前田 あおい (坂越小4年)  
あずま あゆむ 歩夢 (塩屋小2年)  
東 歩夢 (塩屋小2年)  
よし だ 藍音 (御崎小1年)  
吉田 藍音 (御崎小1年)  
みやもと 暖加 (坂越小5年)  
寺田 知歩 (高雄小5年)  
近藤 奈生 (原小6年)  
ふくなが ねね 音々 (赤穂中3年)  
福永 音々 (赤穂中3年)  
小林 芽生 (赤穂西中3年)  
志水 和歌 (有年中1年)

防犯標語

最優秀作品 「文字だけで 仲良くなっても 会わないで」  
優秀作品 「おるす番 ピンポン鳴っても いるす番」  
「かんしより えがおで町を 守りたい」  
「閉めたかな、そのかくにんがカギになる。」  
入選作品 「いかないよ おかしあげるよ あまくない」  
「たすけてと ブザーのおとと ところのこえ」  
「オレオレと 電話かかると きき察知」  
「不用心 少しの油断 ノックアウト」  
「変な影 感じてすぐに 猛ダッシュ」  
「イヤホンで 自分の世界 あぶないよ」  
「のらないで 怪しい車と 口車」  
「気を付ける 車から出る 闇の手に」

本日ここに、赤穂市遺族会主催による戦没者追悼式が挙行されるにあたり、謹んで追悼のことばを申し上げます。

先の大戦により、犠牲となられました赤穂市出身の1,381名の尊い方々に心より哀悼の誠をささげます。あれから76年という歳月が過ぎましたが、国難に殉じ、尊い犠牲となられましたことは、私たち市民にとって決して忘れることのできない永遠の深い悲しみであります。

ひたすら祖国の安泰とご家族の幸福を願いつつ、はからずも戦禍に倒れられ、散華されました方々のご心情に思いを馳せましますとき、市民一同そのご冥福を心よりお祈りするばかりであります。

また、最愛の肉親を亡くされ決して癒されることのない悲しみをかかえながらも、幾多の困難を乗り越えられ、立派にご家族を養育され、今日の日本社会を築いていただきましたご遺族に対し、深甚なる敬意と感謝を表すものであります。

戦後76年、今や我が国は平和国家として国際社会において重要な地位を占め、私たちは豊かさを享受することができておりますが、その陰には戦禍に倒れられた尊い犠牲と、ご遺族の皆さまのたゆまぬ努力があることを決して忘れてはなりません。

私たちは、未来を担う次の世代に、このことを語り継ぎ、悲しい歴史を二度と繰り返さないという決意を新たにしているところであります。

現在、私たちは、コロナ禍という国難とも言える災害に直面しておりますが、先人の皆さまが懸命に築いてこられました、このふるさと赤穂が、これまで以上に平和と豊かさを享受し、「自然と歴史に育まれ 笑顔と希望あふれる 活力のあるまち」となるべく、市民の皆さまとともに、強い決意を持って全力で取り組んでまいりますことをお誓い申し上げます。

本日の追悼式にあたり、先の大戦から学び取った貴重な教訓を決して忘れることなく、世界の恒久平和と豊かな市民社会の実現に努力を続けていくことを心より誓うものであります。

結びに、戦没者の御霊の平安とご遺族並びにご参列の皆さまの今後ますますのご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。追悼のことばといたします。

令和3年11月19日

赤穂市長

牟禮正稔

新刊紹介



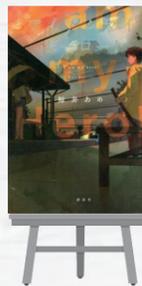
「おもちゃびょういん」  
木島 誠悟  
ボクはぬいぐるみの「ぶく」。ずっと一緒だったモモちゃんが大人になって遠くへ行ってから、ひとりぼっちだった。けれどある日、あたたかい手がボクを取り上げてくれて…。

「介助犬チェリーのパピーウォーカー」  
山口 理  
小学4年生の風太は、介助犬となる予定の子犬を一定期間預かるパピーウォーカーになりたいと家族に言います。しかし風太は何でも途中でやめてしまう性格で…。



「口にを入れるな、感染する!」  
ポール ドーンソン  
ドリンクに入れる氷やレモンから、どれだけ細菌が移る? 食べ物にまつわる巷のルールや俗説を科学的に検証し、身近な暮らしに潜む微生物の健康リスクを数字で示す。

「アイアムマイヒーロー!」  
鯨井 あめ  
大学生・敷石和也は、駅のホームで女性が線路に転落するのを目撃。右往左往しているうちに意識が遠のき、見知らぬ子どもの姿となって目覚める。目の前には、小学生時代の自分が…!



- 「子どもの心が見えてくる」/佐々木 正美
- 「徳光流生き当たりぱったり」/徳光 和夫
- 「デジタル未来にどう変わるか?」/上田 恵陶奈
- 「大人の服選びの教科書」/霜鳥 まき子
- 「ブドウの鉢植え栽培」/大森 直樹
- 「長谷川京子おいしい記録」/長谷川 京子
- 「カムカムエヴリバディ」/平川 洸
- 「シルバー川柳 11」/全国有料老人ホーム協会
- 「炎上フェニックス」/石田 衣良
- 「ばにらさま」/山本 文緒
- 「しれっと逃げ出すための本。」/ヨシダ ナギ
- 「すぐにできる手品」/ナポレオンズ
- 「まじさかさじま」/伊藤 文人
- 「いっばいさんせーい!」/宮西 達也
- 「めしつかい猫と運命の宝石」/あんびる やすこ

図書館からのお知らせ

- 年末年始(休館)のお知らせ  
12月27日(月)~1月4日(火)午後1時まで休館  
※12月14日(火)~26日(日)まで貸出期間を3週間  
貸出冊数は15冊(内DVD、CD、ビデオは3点まで)  
となります。  
※1月4日(火)午後1時~臨時開館します。
- “おたのしみ袋”(12月18日(土)~)始めます!  
クリスマス、お正月、それとも何かな?  
“おたのしみ袋”(児童向け3冊入)の本の貸出をします。  
※無くなり次第終了
- ブック宅配サービスの案内  
有年・高雄・西部地区にお住まいの方を対象に、図書  
を宅配便にてご自宅までお届けします。  
貸出冊数:10冊以内  
期 間:15日間(配達期間除く)



お知らせ・情報コーナー



募集

中央公民館講座「絵手紙教室」  
受講生募集

絵手紙制作を楽しく学ぶ講座です。

- 講師 高木 ちさと 先生  
(日本絵手紙協会 公認講師)
- 日程 全5回(いずれも金曜)  
令和4年1月21日、2月4日・18日、3月4日・18日  
午後7時~8時30分
- 会場 中央公民館
- 対象 16歳以上の市民、在勤・在学者
- 定員 20人(先着順)
- 申込開始日時・方法 令和4年1月5日(水)午前9時~  
受講料1,000円を添えて下記へ申し込んでください。
- 申し込み・問い合わせ先 中央公民館  
☎43・7450 FAX43・8440

花と緑の教室「早春の草花の寄せ植えと管理法」参加者

県立赤穂海浜公園では、毎月、季節にあわせたテーマで寄せ植え教室を開催しています。フラワーセンターの良質な花苗を使用し、「早春の草花の寄せ植えと管理法」をテーマに開催します。花の特徴や植え方のワンポイントアドバイス等も聞けますので、初めての人でも安心して楽しみながら学ぶことができます。

- 日時 令和4年1月26日(水)  
午後1時30分~3時
- 場所 県立赤穂海浜公園  
オートキャンプ場内  
キャンパーズルーム
- 定員 先着30人
- 参加費 2,500円/1人  
※車でお越しの方は、キャンプ場駐車場を利用可(無料)
- 講師 県立フラワーセンター  
非常勤講師
- 申込方法 窓口または電話で、参加者の「氏名」と「電話番号」をお知らせください。  
※窓口・電話の受付時間は午前9時~午後5時。
- 申込期限 令和4年1月12日(水)  
ただし、定員になり次第締切
- 主催 県立赤穂海浜公園管理事務所、県立フラワーセンター  
☎45・0800 FAX45・0183

赤穂市シルバー人材センター会員

市内在住の男性60歳、女性58歳以上の方で自宅の庭木を剪定されている方、田畑や庭の草刈や草抜きをされている方、シルバーで腕を振るってみませんか?  
シルバーでは色々な働き方、単発的な仕事があります。まずは、入会説明会にお越しください。お仲間として楽しく生き活き

- と働きましょう。
- 12・1月の入会説明会  
開催日 12月13日(月)・22日(水)、令和4年1月11日(火)・26日(水)  
時間 午後1時30分~  
場所 センター事務所  
※入会説明会当日の入会も可能です。また、オンラインでいつでも入会説明会に参加が可能です。詳しくはホームページをご覧ください。
- お仕事承ります  
▷施設等の管理業務▷家事手伝い▷人材派遣等お気軽にご相談ください。
- 問い合わせ先  
シルバー人材センター  
☎43・7200 FAX43・4687  
<https://webc.sjc.ne.jp/ako-sjc/index>

令和3年度西播磨地域木質バイオマス活動支援事業(木質バイオマス暖房機器導入支援)

薪ストーブ・木質ペレットストーブの普及を図るため、木質バイオマス暖房機器の購入及び設置費用の一部を県が助成します。

- 受付期間 ~令和4年3月31日(木)  
※暖房機器設置工事完了後、1か月以内
- 対象者 西播磨地域内に住所を有し、同地域内に木質バイオマス暖房機器を設置する個人・法人

弁護士がアドバイスします  
**山崎喜代志法律事務所**  
交通事故・離婚・相続問題  
刑事事件・その他  
まずはお気軽にお電話ください  
**TEL.079-223-1772**  
土日祝日、早朝及び赤穂市内での相談も可能です。(要予約)  
ホームページもご覧ください。

広告  
**広告募集中!!**  
●広報あこう  
※市内に事業所がある企業に限ります。  
●赤穂市ホームページ  
料金など詳しくは秘書広報課にお問い合わせください。  
☎0791・43・6873  
FAX0791・43・6822

あなたの資産運用のパートナー  
こんにちは  
このまちの証券会社です  
金融商品取引業者番号:近畿財務局長(金商)第1号  
加入協会:日本証券業協会  
あなたのまちの投資窓口  
**相生証券** ☎0791・42-0456  
<http://www.aioi-sec.com/> AM3:30~PM5:30

広告 **心を込めてお手伝い! 不用品の処分でお困りではありませんか?**  
☆大きな家財道具・重量物などの搬出からお手伝いします。  
☆ベッド・タンス・ソファー・マッサージ機・金庫・農機具・ひな人形  
☆エレクトーン・ダイニングセットなど上階からの搬出にも対応します。  
少量でもお気軽にお電話下さい! お見積り無料です!  
詳しくはホームページをご覧ください  
<http://www.yst21.co.jp>  
〒678-0232 兵庫県赤穂市中広 1370番地1  
**TEL:0791-43-5328(代)**

- 補助率 1/2以内(上限12万円)
- 問い合わせ先 県光都農林振興事務所森林第1課 ☎58・2198 FAX58・2330  
詳細は、県ホームページをご確認ください。
- ▷【西播磨県民局】【木質バイオマス】で検索

## お知らせ

### 子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか？

新型コロナウイルス感染症の影響下で、低所得の子育て世帯の生活を支援するため、子育て世帯生活支援特別給付金支給事業を実施しています。給付を受けるには申請が必要です。該当する人は早めに申請してください。

- 支援内容 児童一人につき5万円を給付
- 申請締切 令和4年2月28日(月)
- 対象者 ▷ひとり親世帯 次の①～②のいずれかに該当する人

- ①公的年金等の受給により、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない人
- ②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当と同じ水準になっている人

▷ひとり親世帯以外(高校生のみを養育している人、収入が急変した人、公務員の人、給付金の支給を受けた後に新たに子どもが生まれた人) 次の①と②両方の要件を満たしている人

- ①令和3年3月31日時点において、18歳未満の児童(障害児の場合は20歳未満)を養育している人
- ②令和3年度住民税が非課税の人、または、令和3年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった人(家計急変者)

※ひとり親世帯とひとり親世帯以外の給付金を重複して受けることはできません。また、既に給付を受けている人は、申請することができません。

- 申請・問い合わせ先 子育て支援課 ☎43・6808 FAX45・3396

### 年末年始の準備と急病時の対応について

年末年始の医療機関の診療日や時間は、あらかじめ確認しておくことと安心です。

お子さんの急病やけがで、緊急に病院に行く必要があるかどうか迷ったときには、かかりつけ医への相談の他、小児救急医療電話相談窓口を活用しましょう。

- 兵庫県小児救急医療電話相談 ☎#8000

ダイヤル回線やIP電話の場合は、☎078・304・8899  
相談時間 月～土 午後6時～翌午前8時  
(日曜・祝休日・年末年始は午前8時～翌午前8時)

- 播磨姫路小児救急医療電話相談 ☎079・292・4874

相談時間 月～土 午後8時～翌午前0時  
(日曜・祝休日・8月15日・12月31日～1月3日は午前9時～午後6時、午後8時～翌午前0時)

- 問い合わせ先 龍野健康福祉事務所企画課 ☎0791・63・5150 FAX0791・63・9234

### 女性がん検診は 受診されましたか？

市の女性がん検診(子宮がん・乳がん)を受けられるのは12月末までです。

まだ受診されていない人は、ぜひ受診しましょう。

実施医療機関、受付時間等は、保健センターにお問い合わせください。

- 問い合わせ先 保健センター ☎46・8701 FAX46・8705  
メール hoken@city.ako.lg.jp

たばこは市内で購入しましょう  
たばこは販売する小売店の所在地の税収になります。

スマホ申告説明会の開催  
スマホでの確定申告書作成方法等について、動画による説明会を行います。

- 日時 12月15日(水) 午前9時30分～午後4時(受付は午後3時30分まで)
- 場所 市役所2階204号室  
電子申告に係るID・パスワードをお持ちでない方で発行を希望される方は、本人確認の上、発行します。
- 必要なもの 顔写真付きの本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)、e-Taxの利用者識別番号の通知など。
- 問い合わせ先 相生税務署 ☎23・0351(直通) 税務課市民税係 ☎43・6803 FAX43・6892

## 催し

### 令和4年赤穂市成人祝賀式

- 日時 令和4年1月9日(日) 午前11時～(受付:午前10時30分～)
- 会場 文化会館大ホール
- 対象 平成13年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人(住民票を市外に移している人で参加希望の人は下記に連絡してください。)  
※新型コロナウイルス感染症対策のため、介助が必要な場合等を除き、新成人以外は入場できません。
- 問い合わせ先 教育委員会生涯学習課 ☎43・6858 FAX43・6895

広報あこう掲載のイベントなどは、新型コロナウイルスのため「中止・延期」となる場合があります。詳しくは、主催者に確認してください。

## 令和3年度 第3回兵庫県警察官募集

- 受付期間・方法 12月13日(月)～令和4年1月5日(水) インターネット(電子申請)
- 試験日 第一次試験 令和4年1月15日(土) 第二次試験 令和4年2月2日(水)～8日(火)
- 採用予定人員・受験資格



区分・採用予定人員		受験資格等	
一般区分	A	男性 10人 女性 5人	大学院又は4年制大学を令和4年3月までに修了見込み又は卒業見込みの人(昭和61年10月2日以降に生まれた人)
	B	男性 15人 女性 10人	短期大学若しくは高等専門学校又は高等学校を令和4年3月までに卒業見込みの人(昭和61年10月2日から平成16年10月1日までに生まれた人)

- 問い合わせ先 (パンフレット配布 受験相談行います) 赤穂警察署警務課 ☎43・0110 FAX45・0110

ハーモニーインフォメーション HARMONY INFORMATION  
チケット予約専用 ☎43・5144 FAX43・5950  
ホームページ http://www.ako-harmony.jp/  
Facebook https://www.facebook.com/akoharmony  
自主事業のお知らせはFacebookで配信!!!  
主催(公財)赤穂市文化とみどり財団

市制施行70周年記念協賛事業  
平田オリザ主宰青年団公演「忠臣蔵OL編・武士編」  
12月12日(日)小ホール 全席自由  
①『忠臣蔵OL編』午後1時開演  
②『忠臣蔵武士編』午後4時開演  
1公演につき入場料:一般3,300円(友の会3,000円)、  
高校生以下1,000円(友の会割引なし)

純烈コンサート2022 ゲストゆうぞう 歌とトークのハートフルなステージ!!  
2022年2月16日(水)大ホール 全席指定  
「1回目」午後2時開演「2回目」午後5時開演  
入場料:一般6,000円(友の会5,700円)

おもしろミュージックスクール Vol.26 「詩・歌・SONG」～うた!うた!うた!!～  
出演者:町田百々子(Sp)・木下裕子(Sp)・三木秀信(Tn)・青木耕平(Br)・佐甲寿美(Pf)  
曲目:叱られて、小鹿のバンビ、宮沢賢治最後の手紙 ほか  
2022年2月20日(日)小ホール 全席自由 午後2時開演  
入場料:一般1,000円 高校生以下500円  
(友の会800円 高校生以下400円)

※上記公演は全て、未就学児のご入場はお断りします。  
※上記公演は、新型コロナウイルス感染拡大状況により、座席定員を減らすことがあります。  
また公演日の延期、中止または出演者・曲目が変更になる場合があります。  
※詳細は、赤穂市文化会館までお問合せください。(休館日:火曜日を除く午前9時～午後5時15分)

広告 万代総合事務所  
～お気軽にご相談下さい～  
司法書士 土地家屋調査士 行政書士  
●登記 ●測量 ●境界紛争 ●成年後見  
●許認可 ●登録 ●訴訟 ●他  
破産、調停、民事再生等借金の法的整理  
及び貸金売掛金等の法的請求、境界紛争裁判外解決  
☎(0791)42-5786 赤穂市尾崎3129-3

広告 診月～土:10時～20時 休12/29～1/3のみ  
日・祝:10時～18時 年末年始の休診  
さくらファミリー 歯科  
院長/熊谷雅毅 いい歯に  
TEL.43-1182  
イオン赤穂店2F 中広字別所55-3  
歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科  
ホワイトニングは自由診療

# 年末年始 市役所などの業務のお知らせ

○ 平常業務 □ 休業

	12月							1月					
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)
●市役所一般業務 ☎43・3201 FAX43・6892	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
●市民病院 ☎43・3222 FAX43・0351	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
●図書館 ☎43・0275 FAX43・6291	○	○	休館中の図書(CD、ビデオ、DVDを除く)の返却は玄関横のポストをご利用ください。								午後1時～臨時開館します	○	○
●文化会館 ☎43・5111 FAX43・5950	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
●歴史博物館 ☎43・4600 FAX45・3501	○	○	○	○	○	○	○	臨時開館します		○	○	○	○
●民俗資料館 ☎/FAX42・1361	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
●美術芸芸館 田淵記念館 ☎/FAX42・0520	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
●海洋科学館 ☎43・4192 FAX45・3502	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
●市民総合体育館 ☎45・2091 FAX45・2093	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
●野外活動センター ☎45・1067 FAX45・1087	○	○	○	○	○	○	○	早朝臨時開場を行います	○	○	○	○	○

※市役所一般業務：年末は12月28日(火)午後5時15分までです。ただし、市民対話課、市民課、税務課、医療介護課、子育て支援課、上下水道部総務課は午後6時まで受け付けます。  
 ※市民病院：新型コロナウイルス感染症対策のため、年末年始の受診の際は、必ず事前に電話連絡をお願いします。なお、発熱外来は12月29日(水)～31日(金)および1月2日(日)は赤穂中央病院、1月1日(土・祝)～3日(月)は赤穂市民病院で開設します。  
 ※野外活動センター：1月1日(土・祝)午前6時～8時半は初日の出観覧会場として臨時開場します。

	12月							1月			
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)
●美化センター ☎42・3841 FAX42・3486	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
火葬	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
し尿収集	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ごみ持込	燃やすごみ、その他紙製容器包装、その他プラスチック製容器包装、ペットボトル、ダンボール、紙パック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	燃やさないごみ、缶・びん、粗大ごみ	9時30分～正午	通常業務 8時30分～16時	通常業務 8時30分～16時	8時30分～正午	8時30分～16時	○	○	○	○	通常業務 8時30分～16時

※年内にし尿収集を希望する場合は、12月22日(水)までに美化センターまで申し込んでください。  
 ※美化センターへごみを持ち込む場合は、ごみ処理場使用料として、10kgにつき70円が必要です。なお、混雑防止のため、少量の搬入はご遠慮ください。また、円滑に搬入いただくために、事前に分別をお願いします。

ごみ収集日程	赤穂・城西・塩屋・西部地区	尾崎・御崎・坂越・高雄・有年地区
その他プラスチック製容器包装	12月23日(木)	12月24日(金)
燃やすごみ	12月28日(火)、1月4日(火)	12月30日(木)、1月6日(木)

※ごみは決められた日、決められた場所に、当日の朝8時までに出しましょう。

# くらしのカレンダー

健康・相談 12/6～1/15

くらしのカレンダー掲載の事業は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため「中止・延期」となる場合があります。

12月	
6 月	●人権相談 13:00～16:00 対話
7 火	●保育所子育て電話相談 10:00～16:00 各保育所 ●HIV・肝炎相談(前日までに要予約) 13:20～15:00 健康
8 水	●心配ごと相談 13:00～17:00 福 ●法律相談(要予約) 13:30～16:30 対話
9 木	●年金出張相談(要予約) 10:30～15:00 ●姫路年金事務所 ☎079・224・6382(案内1番) ●子育てカウンセリング 13:30～16:00 子育て学習センター
10 金	●栄養相談(前日までに要予約) 9:30～11:30 健康
11 土	●行政書士・司法書士・土地家屋調査士無料相談 対話 (市民会館) 10:00～12:00
12 日	●当番医 秋山成長クリニック ☎46・4115 9:00～17:00
13 月	
14 火	●保育所子育て電話相談 10:00～16:00 各保育所 ●献血(市役所) 11:00～15:30 保セ
15 水	●心配ごと相談(弁護士・要予約) 13:00～17:00 福
16 木	
17 金	●女性問題専門相談(要予約) 13:00～16:00 対話
18 土	●司法書士による法律相談(市民会館) 9:30～12:00 対話
19 日	●当番医 宮崎クリニック ☎43・4877 9:00～17:00
20 月	
21 火	●保育所子育て電話相談 10:00～16:00 各保育所 ●もの忘れ健康相談 13:00～15:00 包括 ●HIV・肝炎相談(前日までに要予約) 13:20～15:00 健康
22 水	●心配ごと相談 13:00～17:00 福 ●こころの相談(要予約) 13:00～17:00 福 ●法律相談(要予約) 13:30～16:30 対話
23 木	
24 金	
25 土	
26 日	●当番医 岩谷内科 ☎45・2888 9:00～17:00
27 月	
28 火	●行政相談 10:00～12:00 対話 ●保育所子育て電話相談 10:00～16:00 各保育所
29 水	●当番医 赤穂記念病院 加里屋診療所 ☎43・2717 9:00～17:00
30 木	●当番医 福田産婦人科麻酔科 ☎43・5357 9:00～17:00
31 金	●当番医 黒田医院 ☎43・5210 9:00～17:00

1月	
1 土	●当番医 渡辺内科小児科医院 ☎42・3884 9:00～17:00
2 日	●当番医 松本クリニック ☎42・0036 9:00～17:00
3 月	●当番医 きつかわ整形外科 ☎43・1811 9:00～17:00
4 火	●保育所子育て電話相談 10:00～16:00 各保育所
5 水	●農事相談 10:00～11:30 農 ●心配ごと相談 13:00～17:00 福 ●こころの相談(要予約) 13:00～17:00 福
6 木	
7 金	●健康相談 9:00～11:00 保セ ●女性問題専門相談(要予約) 13:00～16:00 対話
8 土	●行政書士・司法書士・土地家屋調査士無料相談 対話 (市民会館) 10:00～12:00
9 日	●当番医 ショヤ外科胃腸科医院 ☎43・4712 9:00～17:00
10 月	●当番医 澤田医院 ☎48・8149 9:00～17:00
11 火	●保育所子育て電話相談 10:00～16:00 各保育所
12 水	●心配ごと相談 13:00～17:00 福 ●法律相談(要予約) 13:30～16:30 対話
13 木	●子育てカウンセリング 13:30～16:00 子育て学習センター
14 金	●栄養相談(前日までに要予約) 9:30～11:30 健康
15 土	●司法書士による法律相談(市民会館) 9:30～12:00 対話

**問い合わせ先**

市 市役所(代表) ☎43・3201 (保セ 健センター(保健センター) ☎46・8701  
 福 総合福祉会館 ☎42・1397 (包括 地域包括支援センター ☎42・1201  
 農 農業委員会 ☎43・6845 (健康 赤穂健康福祉事務所 ☎43・2321  
 対話 市民対話課 ☎43・6818 (地セ 地域活動支援センター ☎48・1615

保育所子育て 赤穂☎42・3368 塩屋☎42・0323 尾崎☎42・2297  
 電話相談 御崎☎42・3338 坂越☎48・8458 有年☎49・2297  
 子育て相談(子育て学習センター) ☎45・3290  
 青少年育成相談 青少年育成センター(随時) ☎43・7831  
 フリーダイヤル 0120・783・115

消費生活センター(市民対話課内) (随時) ☎43・7067(相談専用)  
 女性問題電話相談 女性交流センター(火～金 13:00～16:00祝日除く) ☎43・7800  
 犬・ねこの引取り問い合わせ 動物愛護センター-龍野支所 ☎0791・63・5146

FAXでの問い合わせ 市役所(代表)43・6892



## 人口の動き(10月) 住民基本台帳登録者人口

世帯数	20,511 戸 (- 16)
人口	46,098 人 (- 60)
男	22,279 人 (- 16)
女	23,819 人 (- 44)

◎10月中の異動 ( )内は前月比

出生	19人(+ 4)	転出	93人(+ 19)
死亡	41人(- 5)	その他増	1人(+ 1)
転入	54人(- 24)	その他減	0人(- 6)

## 交通事故発生状況

区分	10月	2021年累計
発件数	99(+ 4)	849(- 39)
人身	11(- 6)	74(- 42)
物損	88(+ 10)	775(+ 3)
死者	0(± 0)	0(- 2)
重傷	1(+ 1)	13(+ 3)
軽傷	12(- 13)	76(- 51)

( )内は前年比

## 火災・救急状況

区分	10月	2021年累計
火災	1(± 0)	8(- 7)
救急	181(+ 42)	1618(+ 137)

( )内は前年比

火災発生時の問い合わせ  
 ☎43・6899(自動案内)  
 FAX45・0119(FAX返信)

# すくすく育て！わが家のホープ



ニコニコ笑顔が大好きだよ！



優しいお兄ちゃん☆大好きだよ！



3歳の誕生日おめでとう!!  
うーちゃん大好き(\*^\_^\*)

いまい みつき ちゃん  
**今井 美月**

令和元年6月7日生まれ

父・英人さん 母・由美さん

いまい かいと ちゃん  
**今井 權人**

平成30年4月4日生まれ

加里屋

あかまつ うるは ちゃん  
**赤松 羽葉**

平成30年10月24日生まれ

父・佳治さん 母・麻美さん

目坂



☆未就学児のわが家のホープモデルさんを募集しています☆

●申し込み・問い合わせ先 広報係 ☎43・6873 FAX43・6892 メール kouhou@city.ako.lg.jp  
ホームページ <https://www.city.ako.lg.jp/koushitsu/hishokouhou/hope.html>

## 食育レシピ

野菜で健康の維持・増進を  
春菊ともやしのナムル



(料理協力：赤穂市いずみ会)

\*1人分栄養素\* エネルギー 62kcal 塩分0.8g

### ■材 料(4人分)

春菊・・・1/2把(100g) ごま油・・・大さじ1と1/2  
もやし・・・4/5袋(200g) 塩・・・小さじ2/3  
白いりごま・・・大さじ1 コショウ・・・少々

### ■作り方

- ①春菊は茹でて冷水にとり、水けを絞って4cm長さに切る。
- ②もやしは茹でてざるに上げ、水けをきる。
- ③ボウルに①、②を合わせ、ごま油を加えて和える。塩、コショウ、白いりごまを順に加えて和える。

### 一口メモ

#### 野菜はこんなに働きの

- 食べすぎを防ぐ**  
満腹感を得られやすく、糖尿病予防の強い味方。
- 腸内環境改善**  
食物繊維が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。また、便秘を防ぎます。
- 加齢やストレスに対抗し、ガン予防も**  
カロテン、ビタミンC・Eは、抗酸化作用が強く、活性酸素を除去します。
- 脂質改善**  
水溶性食物繊維は血糖上昇抑制、コレステロール値や中性脂肪値を低下させる働きがあります。
- 血圧上昇抑制**  
野菜に豊富なカリウムは余分なナトリウムを体外に出し、血圧上昇を抑制する効果があります。

◆表紙の説明◆ 11月13日に赤穂城南緑地で第11回赤穂シティマラソンオンライン大会のオープニング走行会が開催され、ランナーたちが秋晴れの空の下を駆け抜けました。第11回赤穂シティマラソンオンライン大会は、11月13日～11月28日に開催されました。(11/13 赤穂城南緑地)



広報あこがスマホで見られます。

[https://machihiro.town/lp/hyogo\\_ako](https://machihiro.town/lp/hyogo_ako)

各コンテンツの視聴に関して



### ■編集後記■

11月20日に、「まるごと赤穂城博」の一環として、連続講演会「海城研究最前線」の第2回(全3回)が開催されました。この講演会は、事前の申し込みで満員御礼(コロナ対策のため座席数を減らして開催)となる人気講座で、参加できなかった方もいらっしたようです。

赤穂市公式YouTubeチャンネルでは、令和4年3月末までの期間限定で、「海城研究最前線」の見逃し配信を行っています。興味のある方はぜひご覧ください!

