



▲願いを込めて空へ（播磨小学校）

3月は、別れと旅立ちの季節です。町内の各学校園では卒業式が行われ、出席させていただきました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、マスクを着用したままの学校生活では、友達の顔が見れなかったり、給食が黙食であったり、また、行事の中止や縮小があったり、たくさんのお話を我慢しなければならなかったと思います。特に中学・高校の卒業生の皆さんは、学校生活のほとんどがコロナ禍で、部活動の大会や発表会などが中止されることもあり、くやしい思いをされたことでしょうか。このような中で、いろんなことを創意工夫し、仲間と助け合い、この困難を乗り越えたことは、今後の人生において、必ずプラスになると思います。

折しも、「卒業式において、児童生徒はマスクなしを基本とする」という国の基本的な方針が示されました。未来に向けて躍動する卒業生の顔に光が射したようで、とてもうれしく思います。

今までともに過ごした仲間と別れることはつらいかもしれませんが、別れの後には出会いが、涙の後には笑顔が待っています。これからの新しい生活の中で、それぞれの夢に向かって、「躍動」してください。また、これまで育ててくれたご家族や、先生方、地域の方々への感謝の気持ちを忘れないでください。感謝の気持ちは、これからの人生で必ず皆さんを成長させてくれます。

卒業生の皆さんと同じく、播磨町も令和5年度は「躍動」します。

3月議会定例会で可決いただいた令和5年度予算は、町長に就任して初めての当初予算です。すぐに実施する施策から、腰を据えて取り組む事業まで、職員一丸となって、目に見えるカタチにしました。

皆さまの笑顔が映えるまちづくりを目指し、子どもたちの未来のために、夢に向かって、住民・企業・議会・行政がひとつになってまちづくりを進めていきます。それが令和5年度の施政方針です。まもなく始まります。

播磨町長 佐伯 謙作



保健師だより おいばんきですか？  
その疲れ、「春バテ」ではないですか？

「夏バテ」はよく聞きますが、「春バテ」は聞いたことがありませんか？春を感じる体のだるさ・イライラ・気分の落ち込みなどの心身の不調が「春バテ」です。  
春バテの原因は、春特有の気象と生活環境の変化にあります。春は1年の中で気温の寒暖差が一番大きく、高気圧と低気圧が頻繁に入れ替わる季節です。この気温と気圧の変動にからだが対応しようとし、自律神経が乱れやすくなります。また春は年度替わりの新生活によって環境や人間関係が変わり、良くも悪くも緊張が高まり、エネルギーを消耗し自律神経が乱れることがあります。春は不調を感じやすい季節なのです。

～からだを温める方法の例～

- ・3つの首（首・手首・足首）、お腹、腰を温める。
- ・朝起きたら、白湯を飲む。
- ・散歩やストレッチをする。
- ・38～40℃の湯船につかる。
- ・寝る前に蒸しタオルなどで目元を温める。

春バテ解消には自律神経を整えることが大切です。効果的な方法は「体を温める」こと。自律神経は寒さを感じると乱れてしまいがちです。

心身の調子を整えて、4月から良いスタートをきりましょう。



「保健師だより」は2カ月に1回、偶数月に掲載し、健康情報をお届けします。皆さまの健康に役立ててもらえたらと思います。

健康福祉課健康係  
079-435-2611

楽屋裏

卒業式で、マスクを外してもよいという知らせがありました。マスクを外して友達と記念写真を撮ることができそうです。どんな気分でしょうか？  
私が中学生、高校生だったら、たぶん、つけたまま卒業するような気がします。今年卒業する中学生、高校生は、入学した日からずっとマスクをつけて登校してました。なので、ちょっと恥ずかしいような気持ちもあるのじゃないかなあ。そう思うのは私だけでしょうか？  
(宮)

播磨西こども園

播磨西こども園 スタート!!



▲大中遺跡公園の中で



▲たまねぎの重さは？

令和5年4月1日より播磨西幼稚園は、幼稚園と保育園の機能を合わせ持つ、幼保連携型認定こども園『播磨西こども園』へ移行します。  
朝の登園時刻が変わったり給食の提供が始まったりするなど、今までと少し変化はありますが、教育部の子どもたちも保育部の子どもたちも一緒に生活し、

様々な人との関わりや遊びの中の学びを大切にしながら、「生きる力」の基礎を育んでいきたいと思えます。今後、今までの変わらぬ、一人一人の幼児に合わせて、また、個々の発達の状況に合わせて教育・保育を進めていきたいと思えます。新しくなった播磨西こども園をどうぞよろしくお願いたします。

地域福祉計画について考えるワークショップがありました

現在、播磨町地域福祉計画の策定に向けた検討が進んでいます。2023年2月に住民約60人のみなさんに参加いただいたワークショップがあり、ファシリテーターを務めました。  
今回、播磨町で初めての「地域福祉計画」を策定するにあたり、行政だけでなく、考えるのではなく、住民のみなさんと一緒に検討したいとの思いから、「ふわっとふくしにふおかすしたワークショップ」これからの播磨町の福祉についてみんなで考えよう！」を開催しました。詳細は別ページにも記載があります。  
ワークショップでは、えんたくんという丸い机に6人程度で座り、「播磨町でこれからも安心して暮らすために目指したい状態」をテーマに進めました。地域福祉と聞いても、なかなかイメージが湧きにくかったり、なんのことかわかりにくい答えがないことに対して、



▲ワークショップの様子

や知恵を絞りながら対話を繰り返しました。最後には「あいさつをきつかけに声がかける関係づくり」や「気軽に集まれる居場所」といった話題が出ました。今回の参加者は20代から80代まで多様な世代のみなさんでした。こうした世代を超えた対話から新しい気付きやアイデアが見つかりました。

【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届けます

まちアド通信

協働推進課住民協働係  
079-435-2364