

12

2025 | NO.249

広報

あさご

人と人がつながり
幸せが循環するまち

特集

私たちにできること

「当たり前」を見直して





特集 「当たり前」を見直して 私たちにできること

与布土地域自治協議会「かえるの郷部会」が地域住民に呼びかけて行った与布土川上流での清掃活動。特別天然記念物のオオサンショウウオが生息するなど水質のきれいな与布土川ですが、ペットボトルやプラスチック製のごみ箱など数多くのごみが見つかりました。

「プラスチック」と聞いて、皆さんは何を思い浮かべますか？ ペットボトルやシャンプーなどのボトル、ナイロン袋など、私たちの身の回りには、数えきれないほど多くのプラスチック製品でふれています。均一ショットを見渡せば、プラスチック製の商品が棚いっぱいに並んでいる光景もよく目にしますよね。

加工がしやすく、低コストで大量生産できるという利点から、プラスチックは便利で手軽な素材として、あらゆる場面で利用されてきました。しかし、その便利さの裏で、プラスチックが生き物や環境、そして私たち人間にも影響を及ぼしていることを、ご存じでしょうか。自然に囲まれて暮らす私たちも、実は日々の生活の中で、気づかぬうちに環境へ負担をかけてしまっているのです。

この特集で、身近にある「プラスチック」という素材がもたらす影響や問題について紹介し、皆さんが今一度、自身の暮らしの在り方を見つめ直すきっかけとなれば幸いです。

分解されないプラスチック

自然が豊かな朝来市ですが、川辺や草むらをよく見ると、多くのごみが落ちていることが分かります。缶やびんなどのごみもありますが、特に目立つのは、ペットボトルやお菓子の袋、たばこの吸い殻などプラスチックを含むごみです。手軽な分、簡単に捨てられてしまったがちなプラスチックですが、分解されない性質を持つため、一度自然界に流出してしまうと回収されるまで半永久的に残り続けてしまいます。

そのため、動物や魚が工サと間違えて飲み込んでしまったり、ナイロン製の釣り糸などに絡まつて動けなくなるなど、命を落とす事例も報告されています。

さらに、町中に流出したプラスチックごみは、雨や風に運ばれ、やがて海へと流れ出します。

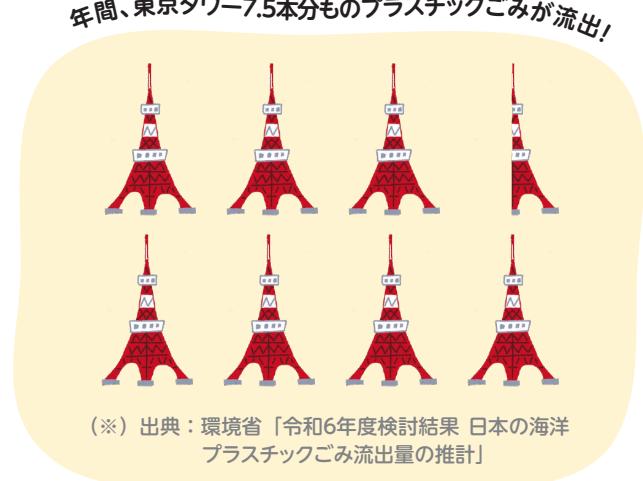
内陸部で出たプラスチックごみが海へ流れ着く量は、国内だけでも年間最大約3万トン（※）にものぼると言われ、これは東京タワー7.5本分に相当する重さです。

また、海へ流れ着く途中で細かく砕け、紫外線などでさらに劣化したプラスチックは、「マイクロプラスチック」と呼ばれる目に見えないほど小さな粒子になります。

こうなると回収することはほぼ不可能となるため、環境中に残り続け、さらなる悪影響を及ぼすことが懸念されています。



プラスチックでできた釣り糸が尾に絡まり、溺死したサンショウウオ

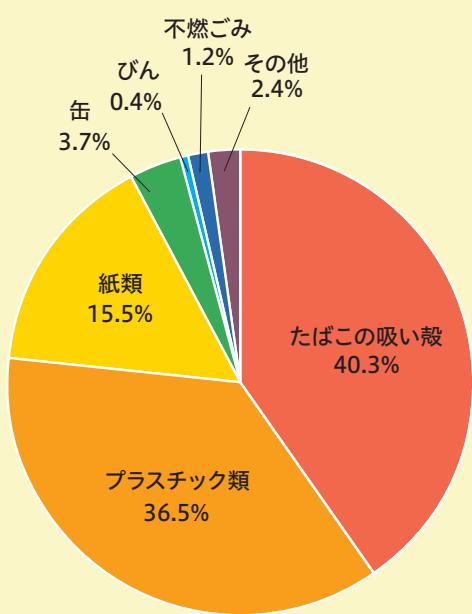


まちに落ちているごみの7割がプラスチック!?

令和6年3月号で紹介した、川中 朱莉さんが和田山地域内10カ所で行った独自のごみ調査によると、拾われたごみのうち約36.5%がプラスチックごみという結果に。

また、たばこのフィルターにはプラスチックが使用されているため、たばこの吸い殻もプラスチック類に含んだ場合、全体の7割をプラスチックごみが占めることとなります。

拾われたプラスチックごみのうち、お菓子の袋などの包装に使われているものが多く見られました。さらに、三角コーンの破片や自動販売機の横に置かれたプラスチック製のごみ箱が劣化したものなど、経年劣化によってごみ化しているものも確認されました。



ごみ調査結果 (2022年～2024年中に実施)
※重量ではなく個数



令和6年3月号の表紙



日常に溶け込むプラスチック

海に流れ出しているプラスチックごみは、ポイ捨てなど故意に捨てられたものだけではありません。実は、私たちの日常生活の中からも、知らない間に多くのプラスチックが流れ出しています。

たとえば、ポリエチレンやナイロンといった素材で作られた衣類やタオルは、洗濯をするたびに細かな繊維が抜け落ちます。それらは下水処理をすり抜け、やがてプラスチックごみとなつて自然環境に残り続けます。また、日焼け止めや歯磨き粉などの一部の製品の中には、目に見えないほど小さなプラスチックの粒子が含まれています。滑らかな使い心地を生み出すこの成分も、洗い流されることで環境中に放出され、プラスチックごみ問題の一因となっています。

前のページで紹介した、内陸部から海へと流出する年間最大約3万トンのプラスチックごみのうち、約2.4万トンは、こうした日常生活の中から排出されているといわれています。

「ポイ捨てをしていないから、自分には関係ない」と思つてしまいがちですが、実は私たち一人一人が、知らない間に環境へ負荷をかけている当事者となつてているのです。

マイクロプラスチックとは？

直径5mm以下の小さなプラスチック片のことを「マイクロプラスチック」と呼びます。目で確認できるものから、粉のように細かく肉眼ではほとんど見えないものまでさまざまな大きさがあり、海や川、土壤、さらには空気中にも存在しています。

マイクロプラスチックが自然界に流れ出す主な原因是、私たちが使うプラスチック製品が屋外の紫外線や摩擦、時間の経過によって砕けて劣化・摩耗することで、元の姿が分からなくなるほど小さくなるためです。こうして細かくなつた破片は回収が極めて困難になり、そのまま環境中に残ってしまいます。

また、はじめから微細な状態で作られているプラスチックもあります。例えば、化粧品や洗顔料に含まれるスクラブや、衣類を洗濯する際に生じる化学繊維（ポリエチレンやナイロンなど）の細かな繊維片などです。これらは家庭の排水と一緒に流れ出し、下水処理では取り除ききれずに自然界へ放出されてしまうことがあります。

マイクロプラスチックの元になり、自然界に流出しやすい製品



トレイ



レジ袋



ボトル類



発泡スチロール



人工芝



タイヤ



不織布マスク



洗顔



歯磨き粉



日焼け止め



衣類の繊維

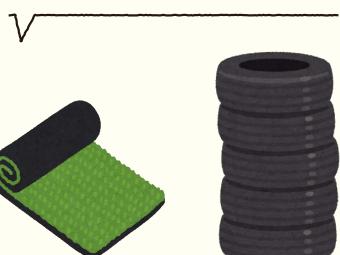


ファンデーション
リップグロス・マスカラなどの化粧品



発泡スチロールが粉々になり、マイクロプラスチックと化したもの
(撮影場所：豊岡市竹野町 猫崎半島)

タイヤが摩耗してできる粒子や劣化して抜け落ちた人工芝もすべてマイクロプラスチックとなり、河川や海へ流出します。



目に見えないほど微細になったプラスチックは、海水から作られる塩や魚介類、飲み水、さらには大気中にも含まれ、私たちの体内に知らぬ間に取り込まれています。その多くは排泄などを通じて体外に排出されますが、マイクロやナノサイズのプラスチック粒子は、消化管や細胞を通過して血液中を循環し、脳や内臓にまで到達・蓄積することがさまざまな研究結果で分かっています。さらに、プラスチックには人体に有害な添加物が含まれており、紫外線による劣化で添加物が表面化すると、ホルモンバランスを乱すなどの健康被害を引き起こす可能性があります。加えて、プラスチックは鉛やカドミウムといった重金属、農薬などの有害物質を吸着しやすい性質を持つため、人体への影響が一層懸念されています。

実際に、肺がん患者の肺からマイクロプラスチックが検出され、粒子の濃度が高いほど炎症反応も強いという研究結果も示されています。

マイクロプラスチックが与える人体への影響は、まだすべてが解明されていわけではありません。しかし、私たちの何気ない日々の暮らしの影響が、めぐりめぐつて自分たちの身体に返つてきているという現実を知り、受け止めが必要があります。

プラスチックがもたらす人体への影響

近年、心臓や肺、血液、母乳などからのマイクロプラスチック検出結果が相次いで報告されています。

マイクロプラスチックが原因であると証明された疾患や病気の例はありませんが、マイクロプラスチックに含まれている可塑剤や紫外線吸収剤などの添加物や、吸着された有害物質には人体に悪影響を与えることが分かっています。

プラスチックに含まれる添加剤と吸着された有害物質が人体に及ぼす影響

- 発がん性
- 免疫機能低下
- 内分泌かく乱作用全般
- 胎児・乳幼児の発達異常
- 血栓形成リスクの増加
- アレルギーや自己免疫疾患の増加
- 中枢・末梢神経系への影響など

マイクロプラスチックの人体への侵入経路

01 肺への吸入

タイヤなどの摩耗で排出されたマイクロプラスチックを吸い込むことで、肺に取り込まれてしまう恐れがあります。

02 飲食による摂取

魚や貝などの生物が取り込んだマイクロプラスチックを食べたり、水道水などの水を飲み、体内に侵入します。

03

化粧品やクレンジング、洗顔などに含まれるマイクロプラスチックが、皮膚や粘膜を通して体内に入り込む場合があります。

普段使用している製品に何が含まれているか確認してみましょう

プラスチックの添加を規制する動きがある中でも、未だにマイクロプラスチックが原材料として使用されている製品があります。普段使っているものに何が入っているのか、成分表を見て確認してみましょう。マイクロプラスチックが使用されている場合、下記のような成分が含まれています。

ナイロン-12	ポリプロピレン (PP)
ナイロン-6	ポリスチレン (PS)
ナイロン末	ポリウレタン (PU)
ポリエチレン (PE)	ポリテトラフルオロエチレン (PTFE)
ポリエチレン末	コポリマー
ポリエチレンテレフタレート (PET)	クロスポリマー
ポリメタクリル酸メチル (PMMA)	など



市販のデオドラント製品の成分表一覧

日々の暮らしを見直して

私たちの暮らしの中には、想像以上に多くのプラスチックに溢れていることが、分かっていただけたかと思います。

誰もが、環境や自分の身体に負担をかけている当事者ではあるものの、完全にプラスチックを排除して生きることは、現実的にほぼ不可能です。

一個人ではどうにもできないほどのプラスチックごみが流出してしまっている今、それでも、こうした現状を知り、私たちにできることを日々の暮らしの中に取り入れてみることが大切です。

飲食時にできること

- コンビニやテイクアウトの際は、使い捨てのスプーンやフォークを受け取らない
- 屋外で出たごみは、持ち帰って処分し、ポイ捨てや不法投棄はしない
- マイボトル・タンブラーを持ち歩く
- マイ箸・マイスプーンを携帯する
- 缶やびん入りの飲料を選ぶ

一部のコンビニエンスストアではマイボトルの利用が可能で、使い捨てのプラスチックカップの削減に貢献できる上に、保温・保冷性能の高いボトルならドリンクの美味しさを長持ちさせることができます！



家庭でできること

【キッチン】

- ラップの代わりにフタ付き保存容器を使う
- シリコンラップなど繰り返し使えるものを活用する
- プラスチック製スポンジの代わりに天然素材のものを使う
- 分別を徹底する

【洗面・浴室・洗濯】

- マイクロプラスチックが含まれていないクレンジング、洗顔料を使う
- ナイロン製タオルの代わりに綿・麻素材を使う
- 竹製など環境にやさしい歯ブラシを使う
- マイクロプラスチック対策用ネットを使う



川中 朱莉さん

ごみ拾いをする中で多くのプラスチックごみが正しく捨てられていない現状を目の当たりにしたこと、そしてそれが海へ流れてしまっている現状を知りショックを受けました。正しく捨てることができれば、リサイクルされ新たな資源となります。今の自分にできることとして、生活の中で出るごみは必ず分別すること、プラスチックでできたものを買う時は大事に長く使うなど、「正しく捨て、正しく使う」ことを意識して生活しています。

こうした意識が、誰にとっても当たり前になることを願っています。



南但クリーンセンター
の だ かつふみ
野田 勝文さん

プラスチックを「資源ごみ」として分別すれば、ペットボトルなどの新しい製品として再生されたり、化学原料として再利用されるなど、さまざまな形で生まれ変わることができます。さらに、すでにあるプラスチックを循環させることで、新たなプラスチック製品を製造する際や、焼却の際に発生する二酸化炭素の排出を大きく抑えられ、地球温暖化防止にもつながります。

今年10月からプラスチック使用製品廃棄物の分別収集が始まりました。分別の徹底について皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



買い物でできること

- エコバッグを持ち歩き、レジ袋は断る
- ペットボトル飲料の購入を控える
- 環境に配慮して作られた製品を選ぶ
- 商品を選ぶ際、安さより「耐久性」と「環境への配慮」で選ぶ
- 詰め替え用商品を購入する
- 合成繊維で作られた衣類やタオルを必要以上に買わない



ふくしま こうた郎さん

海に流れ着いたプラスチックをジンベイザメが誤って食べ、命を落としてしまう展示を見てショックを受けました。これがきっかけでプラスチックごみ問題に興味を持ち、多くの人に3Rの大切さを知ってもらいたいと思い、夏休みの課題では3Rをテーマにしたポスターを描いています。また、ポスターを作る中で再利用製品についても理解が深まりました。買い物の際にはエコバッグを持ち、再利用マークがある製品を選ぶようになります、自分にできることを取り組んでいます。



再利用マークを確認して商品を選ぶ福島さん



福島さんが描いた3R啓発ポスター

学校や職場でできること

- 会議などでペットボトルの代わりに紙コップでの提供や、缶のお茶やコーヒーを提供する
- プラスチック問題についての知識や理解を深める
- 清掃活動に参加する
- 分別表・啓発ポスターを作成する
- ウォーターサーバーを設置する

当社のウォーターサーバーにはプラスチックの存在が欠かせません。だからこそ、軽量化やリサイクル、ウォーターサーバーとマイボトルの利用の啓発に力を入れています。クールスポットを通じて多くの市民の皆さんにウォーターサーバーをご利用いただき、マイボトルの利用がペットボトルの削減につながることを実感していただければ幸いです。

朝来市内の小・中学校と連携し、今年9月に水道直結型のウォーターサーバーを設置しました。マイボトルへの給水が、熱中症など気候変動による健康被害の対策になるだけでなく、行動を変えることでプラスチック削減にもつながるという認識を、市民の皆さんと共有して参りたいです。



プレミアムウォータープロダクツ(株)
朝来工場長 矢田 圭一さん



市役所本庁舎内のクールスポットに設置されているウォーターサーバー



ウォータースタンド(株)
姫路営業所 杉原 成裕さん



市内小学校に設置された水道直結型のウォーターサーバー

私たちにできることを実践する人が増え、社会全体の意識が変わり、プラスチックごみが今よりも少ないと未来が実現することを願っています。

地域に住む私たちだからこそ、身近にあるプラスチックがもたらしている問題と現状を知り、一人一人が当事者としてできることを取り組むことが大切です。

プラスチックによる問題は、私たちの世代だけではなく、子供や孫の世代へと引き継がていくことでしょう。問題の規模の大きさと比べると、私たちにできることは本当に小さなことかもしれません。ですが、円山川と市川の河川上流域に位置する地域に住む私たちだからこそ、身近にあるプラスチックがもたらしている問題と現状を知り、一人一人が当事者としてできることを取り組むことが大切です。

当事者だからできること

環境ラベルを目印に

リサイクル品を使用した商品や、生物・植物由来で分解可能なバイオマス資源を利用した商品などにつけられるマークを環境ラベルと言います。商品を購入する際には、価格や品質だけでなく環境への配慮も含めて選ぶようにしましょう。



叙 動

瑞宝单光章【消防功劳】



増田 博さん
(栃木)

増田さんは、昭和58年4月から令和6年3月までの41年間、消防団員として、住民の生命、財産を守る崇高な使命感のもと、火災予防の徹底および団員の消防思想の普及、消防、水防技術の向上に取り組まれました。

副団長として、消防の使命、活動の重要性を認識させるため、研修会、訓練などに団員を積極的に出席させるとともに、地域住民に対して、防火に関する知識の周知徹底を行い、防災体制の確立に貢献されました。

人権擁護委員 感謝状伝達式・委嘱状交付式

10月28日(火)、市役所本庁舎で人権擁護委員感謝状伝達式と委嘱状交付式が行われました。

式では、平成28年から3期9年6ヶ月にわたり人権擁護委員を務めた三木強さん（生野6区）に法務大臣から感謝状が伝達されました。また、新たに10月1日から人権擁護委員に就任した柴田千明さん（生野新町）に委嘱状が手渡されました。

感謝状を受け取られた
三木 強さん



新しく委員に就任された
柴田 千明さん

企業版ふるさと納税 株式会社内藤設計から10万円

株式会社内藤設計（本社・大阪府大阪市）から企業版ふるさと納税制度を活用し寄附をいただきました。

同社は、建築設計や建築コンサルタント業務などを手掛けている企業で、寄附は今回が初めてとなります。

なお、同社からいただいた寄附金は、本市の地方創生事業に活用させていただきます。



チャリティバザーの売上金を寄付

11月20日(木)、JAたじま和田山支店支店長の南光康彦さん（写真左）と和田山地区地域ふれあい委員長の尾花秀規さん（法興寺）（写真右）が市役所を訪れ、藤岡市長に寄付金を手渡されました。

このたびの寄付は、11月1日(土)に同支店で開催された「ふれあい感謝祭」の中で実施されたチャリティバザーの売上金。バザーは10年以上続いており、地域の皆さまが育てた農産物や各家庭に眠っている品物などをバザーに出品され、多くの来場者で賑わいました。

これからも、あさごで暮らそう

市は、市内で新しく住宅を取得した人や新たに民間賃貸住宅へ入居した人への補助制度を実施しています。申請受付は令和8年1月中です。ぜひご活用ください。

なお、申請受付期間、申請場所は次のとおりです。

- ▶ **申請受付期間** 令和8年1月5日㈪～30日㈮
- ▶ **申請場所** 市民協働課（あさご暮らし応援室）または各支所
- ▶ **問い合わせ先** 市民協働課（あさご暮らし応援室）
☎ 672-1492 teijuu@city.asago.lg.jp



制度の詳細は
こちら



あさご暮らし住宅取得等応援事業補助金

家賃補助

▶ 補助対象者

令和5年1月2日から令和7年1月1日までの間に市内の民間賃貸住宅（家賃5万円以上（共益費、駐車料金は除く））に入居した転入世帯または新婚世帯（世帯の年間総所得合計が500万円以下）

◎令和8年1月1日現在において、当該住宅所在地で住民基本台帳に記載されて1年以上経過している人

▶ 補助対象外

◎単身入居者

◎法人などが契約している民間賃貸住宅など

▶ 補助期間

◎2年以内（居住した日から起算して、3年以内において通算して2年分）

▶ 補助金額

家賃月額	補助金額
5万円以上 6万円未満	当該家賃月額 ※R5.3.31までに入居された人は年額3万円
6万円以上	年額6万円

▶ 申請に必要な書類

◎住民票謄本（世帯全員分）

※令和8年1月中に発行されたもの

◎令和7年度（令和6年分）所得証明書

◎賃貸借契約書の写し

◎戸籍謄本

※新婚世帯の場合のみ

住宅取得補助

（国・県などが実施する住宅取得補助制度との併用も可）

▶ 補助対象者

令和4年1月2日から令和7年1月1日までの間に、市内に住宅を新築または購入した人（世帯の年間総所得合計が1,200万円以下）で、令和8年1月1日現在において、当該住宅所在地で住民基本台帳に記載されて1年以上経過しており、次のいずれかに該当する人

①転入者

②住宅を取得した人またはその配偶者のいずれかが40歳未満

③世帯内に義務教育終了前の子どもがいる

▶ 補助回数 1回

▶ 補助金額

基本補助…住宅取得額の100分の5（限度額50万円）

※R5.3.31までに取得された人は100分の4（限度額40万円）

転入者加算…同100分の2（限度額20万円）

市内業者による新築加算…同100分の2（限度額20万円）

※R5.3.31までに取得された人は100分の1（限度額10万円）

同居・隣居・近居加算…同100分の1（限度額10万円）

※R5.3.31までに取得された人は100分の2（限度額20万円）

※住宅の取得に伴い、新たに親世帯、子ども世帯が同居、隣居または近居した場合

※近居の範囲は同一の行政区画

▶ 申請に必要な書類

◎住民票謄本（世帯全員分）

※令和8年1月中に発行されたもの

◎領収書の写し

◎令和7年度（令和6年分）所得証明書

◎工事請負契約書または売買契約書の写し

◎建物の登記事項証明書の写し

◎住宅の位置図と平面図

◎住宅の写真

◎同居・隣居・近居加算を受ける場合は、親世帯と子世帯が同居などをした事実がわかる書類（住民票、戸籍抄本など）

あさご日本語教室 ボランティア支援者募集

朝来市連合国際交流協会は、在住外国人の子どもや大人の人に日本語学習の支援をしていただけるボランティア支援者を募集します。日本語が話せるようになりたい、漢字を勉強したいなど、学習者のニーズに合わせて日本語で支援をしていただきます。

▶教室開催日時・場所

○山東教室 毎週火

19時15分～20時15分
山東生涯学習センター

○朝来教室 毎週水

19時15分～20時15分
朝来庁舎

※祝などは休み有

▶申込方法

支援者・学習者は随時募集中
下記問い合わせ先までご連絡ください。

▶問い合わせ先

朝来市連合国際交流協会

(事務局：人権推進課)

☎ 672-6122

asagonihongo@gmail.com

募集

市営住宅入居者募集

市は、下記の市営住宅について入居者を募集します。

▶入居物件

枚田住宅 201号室（間取り3DK）
(和田山町枚田1343番地)

▶申込期限

12月19日㊂

複数の申し込みがあった場合は抽選とし、期間内に申し込みがない場合は以降先着順で受付をします。

▶入居時家賃

（月額）23,700円～35,400円

▶申込方法

都市政策課または各支所にある申込書に必要事項を記入のうえ、添付書類を添えて都市政策課または各支所にて申し込みください。



入居申込などの
詳細はこちら

▶問い合わせ先

都市政策課

☎ 672-6127

toshiseisaku@city.asago.lg.jp

令和8年度中学生海外派遣事業 派遣員募集！

朝来市連合国際交流協会と朝来市教育委員会では、グローバル化が進む社会において、子どもたちが豊かな国際感覚や異なる文化・価値観の理解を深めるとともに、ふるさと朝来の良さを再認識することを目的として、市内に在住する中学生のアメリカ・オレゴン州・ニューバーグ市への派遣事業を実施します。

ニューバーグ市の人々、文化、自然に触れられる貴重な体験を通して、国際人としての一歩を踏み出してみましょう。世界はあなたを待っています！

▶募集要件

市内に在住する、令和8年度1～3年生となる中学生（公立・私立は問いません）を対象とします。

※過去に派遣員となった人は応募いただけません。

▶募集締切 令和8年1月30日㊂

※2月中旬以降に面接選考を実施予定です。（応募者に改めて案内）

▶派遣期間 令和8年7月31日㊂～令和8年8月8日㊁

▶定員 10人（予定）

▶経費 自己負担 20万円（予定）

▶応募方法

右記の二次元コードから市ホームページへアクセスし、説明事項をご確認のうえ、オンラインフォームから応募してください。

▶問い合わせ先 学校教育課 ☎ 672-4930 gakkoukyoiku@city.asago.lg.jp



詳細はこちら

▶交通事故（10月中）

人身事故	3件
死者	0人
負傷者	3人

▶救急・火災件数（10月中）

救急・救助	162件
火災	2件

マイナンバーカード 休日・時間外窓口（予約制）

カードの交付・更新・申請受付を行います。開庁時間にお越しになれない人は、ぜひご利用ください。

▶日時（休日）

12月14日㊂、1月11日㊂
8時30分～12時

▶日時（時間外）

12月19日㊂、1月16日㊂
17時30分～19時

※開設日前の水曜日までに予約をお願いします。すべて予約が必要になります。

※交付の人は、本人確認書類と通知カード（お持ちの場合）を持参してください。

▶場所・問い合わせ先

市役所本庁舎1階
市民課 ☎ 672-6120

今月の税金など

納付は便利な口座振替で

固定資産税	第3期
国民健康保険税	第6期
後期高齢者医療保険料	第6期

人のうごき

R7.10.31 現在（前月比）

人口 前月比

総人口	27,321人	-39
男 性	13,150人	-17
女 性	14,171人	-22
世帯数	12,162世帯	-20

自然増減 社会増減

出生：15	転入：52
死亡：41	転出：65

人権標語パネル展開催 (同時開催：原爆の絵展)

市では、「人権文化をすすめる市民運動」の一環として人権標語を募り、今年も市内小中学校から多数のご応募をいただきました。子どもたちのすばらしい作品をぜひご覧ください。

▶応募作品

市内小中学生作品 144 点

同時開催として、広島市立基町高等学校の学生が被爆者の証言とともに制作した『原爆の絵』展も開催いたします。

▶期日

12月10日㊁

▶場所

イオン和田山店 2階展示会場

▶料金 無料

▶申込方法 申込不要

▶問い合わせ先

人権推進課

☎ 672-6122

jinkensuishin@city.asago.lg.jp

NET119 緊急通報システム

NET119 緊急通報システムは、聴覚や発話の障害のため、音声による 119 番通報が難しい人のためのシステムです。

スマートフォンや携帯電話を利用して、自宅だけでなく外出先からも南但消防本部に緊急通報ができます。

▶利用可能な人・内容

○市内在住で、聴覚や発話に障害がある人

○チャットを使った文字のやりとりができます。

○外出先の位置情報が消防本部でわかります。

▶利用料

無料

※通信料のみ必要

※事前の登録が必要です。

▶申し込み・問い合わせ先

社会福祉課

☎ 672-6123

shakaifukushi@city.asago.lg.jp

お知らせ

乳児等通園支援事業 (こども誰でも通園制度)

市は、次の制度を開始します。

▶内容

保護者の就労要件などの理由を問わず、0歳6ヶ月から満3歳未満の保育所などに通っていないお子さんを対象に短時間で保育園などに通園できる制度です。

▶制度開始日

令和8年4月1日

▶制度の目的

子どもの成長の観点から、全ての子どもの育ちを応援し、子どもの良質な成育環境を整備するものです。

▶対象園児

0歳6ヶ月～満3歳未満の未就園児

▶問い合わせ先

こども園課

☎ 672-4933

kodomoikusei@city.asago.lg.jp

水道管の凍結や破損に注意！

気温が低くなると水道管が凍結や破損し漏水する恐れがあります。屋外、日が当たらない場所、風当たりが強い場所、むき出しになっている水道管は特に注意が必要です。水道管や水道メーターを布や保温材で保護するなど、凍結防止対策をお願いします。

▶問い合わせ先 上下水道課 ☎ 676-2083 jousuidou@city.asago.lg.jp

年末年始の衛生業務

年末年始のごみ収集業務、ごみ持ち込み受付、し尿収集業務、火葬業務については、次のとおりです。

		ごみ収集	ごみ持込受付 (南但クリーンセンター) (可燃・不燃ごみなど)	ごみ持込受付 (クリーンセンター山東事業所) (土砂・がれき類)	し尿収集	火葬			
12月	26日㊁	収集カレンダーどおり	平常どおり	平常どおり	午前中まで受付	平常どおり			
	27日㊂	休み	休み	休み (12/27～1/4)	休み (12/27～1/4)	受付は 本庁舎で行います			
	28日㊃	収集カレンダーどおり	平常どおり						
	29日㊄	休み (12/31～1/4)	休み (12/31～1/4)						
	30日㊅								
	31日㊆	休み (12/31～1/4)	休み (12/31～1/4)						
1月	1日㊇		休み ※受付は 本庁舎で行います						
	2日㊈		受付は 本庁舎で行います						
	3日㊉								
	4日㊊								
	5日㊋	収集カレンダーどおり	平常どおり	平常どおり	平常どおり	平常どおり			
問い合わせ先		南但クリーンセンター ☎ 670-3366	クリーンセンター 山東事業所 ☎ 676-3923	上下水道 お客様センター ☎ 676-2081	斎場 セレモニーホールやすらぎ ☎ 670-7710				

朝来市役所（本庁舎・各支所）年末年始の閉庁日は、12月27日㊂～1月4日㊊です。
朝来市公式LINEに登録すると、ごみ収集日の情報を受信できます。ぜひ、登録ください。

除雪にご協力ください

降雪シーズンの到来となりました。市役所建設課では本年度も除雪計画に基づいて、通勤や通学をはじめ、住民生活に重要な市道を優先して除雪を行います。円滑な除雪作業が行えるよう市民の皆さまの、ご協力をよろしくお願いします。

▶除雪時の注意事項

1. 除雪の障害となる路上駐車はしないでください。
2. シカ柵などの道路路肩部分の物件は除雪作業の妨げとなるので、あらかじめ関係者で撤去してください。
3. 道路沿いの山竹林が雪の重みで倒れた場合は、交通の支障となるので、所有者がすみやかに処分してください。
4. 人家が密集する地域では、やむを得ず家や車庫などの出入り口に除雪した雪が堆積する場合がありますが、交通の確保を優先しておりますので、ご了承ください。
5. ゴミステーションや消火栓などは目印をしてください。

▶問い合わせ先

建設課 ☎ 672-6126 kensetsu@city.asago.lg.jp
 生野支所 ☎ 679-2240 ikuno-chiiki@city.asago.lg.jp
 山東支所 ☎ 676-2080 santo-chiiki@city.asago.lg.jp
 朝来支所 ☎ 677-1165 asago-chiiki@city.asago.lg.jp



歩行型除雪機による事故を防ごう！！

毎年、雪のシーズンになると除雪機による事故が多発しています。除雪機を使う際には、次の点に注意して操作しましょう。

▶除雪機を使用する前の注意事項

1. 作業を行う前に、必ず取扱説明書をよく読んで、正しい使い方を理解しましょう。
2. 安全装置が正しく作動しない状態では使用しないようにしましょう。また、デッドマンクラッチ機構を意図的に無効化したり、故障を放置したままでは使用しないようにしましょう。
3. 雪詰まりを取り除くときは、必ずエンジンを停止し、回転部（オーガ、ブロワ）が完全に停止してから雪かき棒を使って行いましょう。
4. 回転部に近づくときは、必ずエンジンを停止し、回転部が完全に停止してから作業を行いましょう。
5. 後進時は、転倒したり、挟まれたりしないよう、足もとや後方の障害物には十分注意しましょう。
6. 除雪作業中は、雪を飛ばす方向に、人や車・建物がないことを確認しましょう。また、除雪機の回りには絶対に人を近づけないようにしましょう。

▶問い合わせ先 除雪機安全協議会（一般社団法人日本農業機械工業会内）☎ 03-3433-0415

積雪時の通行止め

市道川上多々良木線（川上区～多々良区関西電力奥多々良木発電所）と林道青倉黒川線は、除雪対象路線ではありませんので、積雪時は通り抜けできません。皆さまにはご迷惑をお掛けいたしますがよろしくお願いします。

▶問い合わせ先 建設課 ☎ 672-6126 kensetsu@city.asago.lg.jp

このサイズで広告を掲載することができます！



詳しくはこちら！

広告

▶問い合わせ先 秘書広報課 ☎ 672-6113

和田山税務署からのお知らせ

▶源泉所得税の納期の特例

令和7年7月から12月支給分の給与などから源泉徴収した所得税は、令和8年1月20日(火)が納期限です。

▶確定申告は簡単便利なe-Taxで!

スマホやパソコンで作成した確定申告書をマイナンバーカードとe-Taxを使っていつでも・どこでもオンライン送信ができます。

また、マイナポータルと連携すれば、給与などの所得情報、医療費やふるさと納税など申告に必要なデータが一括取得でき、作成がさらに便利になります。



ダイレクト納付
マニュアル



マイナンバー
カードで自宅か
らe-TAX

▶問い合わせ先

和田山税務署

☎ 672-3171

12月4日～10日は 「第77回人権週間」

今、社会では、人権問題に取り組む機運が高まる一方、いじめや虐待、性被害などのこどもの人権問題、インターネット上の人権侵害、障がいのある人や外国人、性的マイノリティなどに対する偏見や差別、部落差別（同和問題）、ハンセン病問題といった多様な人権問題が依然として存在しています。

これらの問題の解決には、私たち一人一人がさまざまな人権問題を自分以外の「誰か」のことではなく、自分のこととして捉え、互いの人権を尊重し合うことの大切さについて、認識を深めることが不可欠です。

この機会に、職場や地域、家庭などでお互いの人権を尊重し合えているか見つめ直してみてはいかがでしょうか。

▶問い合わせ先

人権推進課

☎ 672-6122

jinkensuishin@city.asago.lg.jp

兵庫県と朝来市の共同実施 12月は但馬地域税収確保月間

兵庫県は毎年12月を「税収確保重点月間」としており、但馬地域では3市2町と豊岡県税事務所がスクラムを組み、個人住民税の徴収に強固に取り組みます。市も兵庫県と共同で、個人住民税を滞納している人への文書催告を行いますので納付ください。

税金は自己破産をしても免除になりません。また、未納があると補助金などの給付が制限されます。納税も相談もない場合は、滞納処分（勤務先へ給与額の照会や差押えなど）に移行しますので、ご注意ください。

▶問い合わせ先

税務課

☎ 672-6119

zeimu@city.asago.lg.jp

豊岡県税事務所収税管理課

☎ 0796-26-3626

スマホ講習会を開催します！

市は、下記のとおりスマホ講習会を開催します。

▶講座内容

- ①新しくアプリをインストールしてみよう
- ②地図アプリを使おう
- ③メッセージアプリ（LINE）を使おう
- ④安心・安全にインターネットを楽しもう
- ⑤マイナポータルを活用しよう
- ⑥スマホで年金の情報を確認しよう
- ⑦スマホで確定申告（e-tax）をしよう

▶申込方法

「氏名」「郵便番号」「住所」「電話番号」「参加希望日・時間帯（午前・午後）」「スマホ保有の有無（貸出要・不要）」を下記問い合わせ先まで電話にてお伝えいただくか、メールまたは右記申込フォームから申し込みください。

▶講師 株式会社 NTT ドコモ

▶開催日程・場所

日程	場所	時間	講座
1月21日(火)	山東生涯学習センター	9時30分～11時45分	①、②
	山東生涯学習センター	13時30分～15時45分	③、④
1月22日(水)	和田山生涯学習センター	9時30分～11時45分	①、②
	和田山生涯学習センター	13時30分～15時45分	③、④
1月23日(木)	生野マインホール	9時30分～11時45分	③、④
1月27日(月)	朝来生涯学習センター	9時30分～11時45分	①、②
	朝来生涯学習センター	13時30分～15時45分	③、④
1月28日(火)	山東生涯学習センター	9時30分～11時45分	③、⑤
	山東生涯学習センター	13時30分～15時45分	⑥、⑦

▶その他

○参加費は無料です。

○天候などの事情で中止になる場合があります。

○ご自身のスマホを使用できます。

※スマホの貸し出しも可能です。



申し込みフォームは
こちら

▶問い合わせ先 総合政策課 DX 推進係 ☎ 666-8115 jouhou@city.asago.lg.jp

このサイズで広告を掲載することができます！

広告



詳しくはこちら！

▶問い合わせ先 秘書広報課 ☎ 672-6113

和田山駅前ロータリーの利用方法のお願い

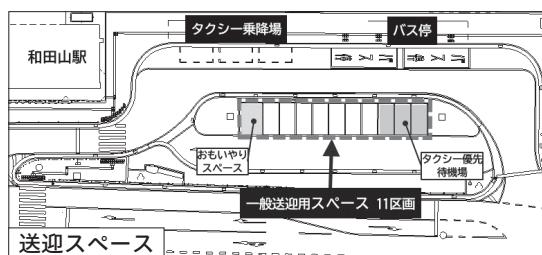
和田山駅前ロータリーでは朝夕に送迎車が一時的に集中し混雑します。少しでも混雑を緩和し、安全にご利用いただけるよう改良工事を実施しました。お車で送迎される場合などは「一般用送迎用スペース」を譲り合ってご利用ください。

«利用にあたっての注意事項»

- 利用できる時間は30分までです。
- 30分を超える場合は、近隣の1時間無料の駐車場をご利用ください。
- 「一般送迎用スペース11区画」以外の場所は駐車禁止です。
- ※満車の場合は近隣の駐車場をご利用ください。
- その他の注意事項などは、市ホームページを確認ください。



詳細は[こちら](#)



▶問い合わせ先 都市政策課 ☎ 672-6127 toshiseisaku@city.asago.lg.jp



登録者が8,000人を超えました！

市公式LINEに登録して暮らしの情報を受け取ろう！！

市公式LINEでは、市の取り組みやイベントなどの行政情報のほか、緊急時の迅速な情報提供など、皆さまの暮らしに関わるさまざまな情報を発信しています。受信設定を行うことで、あなたに合った情報が届きます。ぜひ、アカウントの登録をお願いします。



登録は[こちら](#)

«受信設定をお願いします»
アンケートに回答することで
「欲しい情報」が受信できます。
※緊急時や広く周知が必要な情報
は一斉配信する場合があります。

▶問い合わせ先 秘書広報課 ☎ 672-6113 hishokouhou@city.asago.lg.jp

年末年始の外食時＆テイクアウト時は「おいしく残さず食べよう！」

年末年始は、外食や宴会などが多いシーズンです。外食時などの「おいしい食べべき」全国共同キャンペーンを実施しています。適量注文に心がけ、おいしく残さず食べりましょう。
まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを“食品ロス”といいます。
食品ロスを減らすため、一人一人ができるところから始めましょう。

«忘年会・新年会～3010～運動»

- ①まずは、適量注文
- ②「おいしく食べよう！」の声かけ
- ③開始30分、終了10分は「食べりタイム！」
- ④食べきれない料理は仲間で分け合おう
- ⑤それでも食べきれない場合は、食中毒のリスクなどを十分理解し、お店に確認して持ち帰りましょう

▶問い合わせ先 市民課環境推進室 ☎ 672-6120 kankyou@city.asago.lg.jp

このサイズで広告を掲載することができます！



詳しくは[こちら](#)！

広告

▶問い合わせ先 秘書広報課 ☎ 672-6113

お悔やみ申し上げます

(敬称略)

市ホームページでのお悔みの紹介は
割愛させていただきますので、ご了承下さい。

掲載対象期間 10/16~11/15届出分

ヒメハナ公園 ウツギの館

休館日：月
(月)が◎の場合はその翌日)

山口 はるき 折り紙展

▶出展者 山口 陽樹
▶会期 12月14日㊐まで
▶内容 市内小学校に通う男の子が制作した多彩な折り紙作品の展示を行います。
※開館：9時～17時 展示の最終日は15時に終了予定

ヒメハナ公園 ☎ 676-4587

和田山二宮神社戎祭り開催

二宮神社戎祭実行委員会は、次のとおり戎祭りを開催します。

▶日時 令和8年1月11日㊐
7時から14時まで

▶場所 二宮神社
(和田山町和田山493番地)

▶内容

二宮神社は、商売繁盛の神様「えべっさん」の総本社西宮神社(西宮市)の分社です。年始めの恒例行事となっている戎祭りは、縁起物を飾った笹、熊手の「吉兆」の販売のほか、空くじなしの福くじ、お茶やコーヒーの振る舞いもあります。商売繁盛、家内安全祈願にぜひご参拝下さい。

▶問い合わせ先

二宮神社戎祭実行委員会
実行委員長 小山 裕
☎ 090-3353-2890

2025年元旦マラソン・ウォーキング

市は、次のとおり山東地区元旦マラソン・ウォーキングを開催します。

▶日時 令和8年1月1日㊐
○受付開始 8時30分
○開会式 9時
○スタート 9時15分
○終了 10時30分頃

▶内容 《マラソンの部》 3km
《ウォーキング部》 1.5km

▶場所 旧山東生涯学習センター前駐車場

▶料金 無料

▶参加申込 当日受付

▶問い合わせ先

山東支所
☎ 676-2080
santo-chiiki@city.asago.lg.jp

イベント・催し

**加藤登紀子 60周年記念コンサート2025
～明日への讃歌～**

東京オリンピックの年、1965年シャンソン歌手デビューして以来60年、ジャンル、国境を越え世界の音楽に挑戦し続けてきたシンガーソングライター加藤登紀子の60周年記念コンサートを実施します。

愛称は“おときさん”。代表曲は「ひとり寝の子守唄」「知床旅情」「百万本のバラ」など。

▶日時 12月21日㊐ 14時開演

▶場所 生野マイインホール

▶料金 大人 4,000円
※当日は300円増

▶発売日 チケット好評発売中

▶その他 全席指定
※未就学児入場不可

▶問い合わせ先 生野マイインホール
☎ 679-4500

QRコード

詳細はこちら

がん患者医療用補正具の購入費用を助成します

抗がん剤や放射線治療の影響による脱毛や乳房切除手術など、外見の変化により社会参加への不安を持つがん患者の皆さんに、医療用ウィッグなどの購入費用を助成しています。

▶助成対象補整具

医療用ウィッグ	がん治療に伴う脱毛に対応するため、一時的に着用する医療用のもの(装着時に皮膚を保護するネットを含む)。1人1台に限る。
乳房補整具 (右欄のいずれか)	外科的治療などによる乳房の形の変化に対応するための補整下着(下着とともに使用するパッド含む)、または人工乳房(乳房再建術によって体内に埋め込まれたものを除く)のいずれか。人工乳房は、両側乳がんを除き、1人1台に限る。

▶助成対象金額

助成対象補整具	助成上限
医療用ウィッグ	5万円
乳房補整具 (右欄のいずれか)	補整下着 1万円
人工乳房	5万円

詳細は[こちら](#)

※購入金額が助成上限額に満たない場合は、購入額を助成

※助成は、1人につき補整具の区分毎に1回を限度

※詳しくは市ホームページをご覧いただか、担当課に問い合わせください。

今月の一皿

レンジで簡単！アクアパッツア



今月は、旬の岩津ねぎとタラを使って、レンジで簡単に作れるレシピをご紹介します!!



材料 (2人分)

- タラ切り身(生) ····· 2切れ
- 岩津ねぎ ··· 1/2本(約100g)
- シメジ ··· 1/2パック(約70g)
- パプリカ(黄) ····· 1/4個
- プチトマト ······· 3個
- ニンニク ······· 1~2かけ
- 塩 ············· 少々
- こしょう ··········· 少々
- A オリーブオイル ····· 大さじ2
- 酒 ············· 大さじ1
- 顆粒コンソメ ····· 小さじ1

作り方

- ①岩津ねぎは斜め切りにする。シメジは石づきを切り落としほぐす。パプリカは食べやすい大きさに切る。プチトマトは半分に切る。ニンニクは薄切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③タラの切り身に塩、こしょうをふる。
- ④耐熱皿に岩津ねぎを敷き詰め、上に③を並べる。タラのまわりにシメジ、パプリカ、プチトマト、ニンニクを入れる。
- ⑤②を回しかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約5分加熱する。

【1人あたりの栄養価】
エネルギー: 217kcal、たんぱく質: 12.9g
脂質: 12.4g、塩分: 0.8g

ケーブルテレビ「あさごヘルスケア食堂」
市公式LINE・Facebookでレシピ発信中！

さまざまな食の
情報やレシピは
市ホームページ
をチェック！



南但休日診療所(12月・1月診療日)

診療科	診療日時	問い合わせ先
内科・小児科	▶受付時間: 8時30分~11時30分 13時~16時 12/7(日)、12/14(日)、12/21(日)、12/28(日)、12/31(水)、1/1(木) 1/2(金)、1/3(土)、1/4(日)、1/11(日)1/12(月)、1/18(日)、1/25(日)	南但休日診療所 (和田山町法興寺378-1) ☎ 672-5269

※ご連絡のうえ受診してください。電話が集中し、つながりにくい場合があります。
時間をおいてから、かけ直していただき、状況を確認してから受診してください。

おしえて！

高血糖対策

~イベント時の食事のポイント~

これからの時期、クリスマスや年末年始などのイベントが続き、食生活が乱れがち。生活習慣や食習慣が乱れることで、血糖値にも影響が出てきます。

しかし、イベント時の食事は、その時だけの行事食。楽しんで食べるコツをイベント毎にご紹介します。



◇カロリーや脂質が多い料理が多くなりがち

フライドチキン	蒸し鶏、照り焼き
クリームシチュー ビーフシチュー	ポトフ、野菜スープ
ポテトサラダ マカロニサラダ (マヨネーズを使ったサラダ)	○生野菜や温野菜の サラダ、海藻サラダ ○サラダのドレッシング はノンオイル ドレッシングに
ケーキ	○量を決め、 食べすぎに注意！ ○カロリーが低いものや 小ぶりなものを選択 (参考) チョコレートケーキ (1切れ) : 438Kcal スフレチーズケーキ (1切れ) : 252Kcal

置き換え！

年越し



◇年越しそば

【麺はごはんよりも食べ応えがないため、多く食べてしまいがち】

→量を決め、食べすぎに注意！

→えび天、かき揚げなどの代わりに、ネギや野菜、キノコ類、海藻類をたっぷり入れる。



お正月



おせち

【野菜不足になりがち。また、保存性の関係で、味つけが濃く、糖分や塩分のとり過ぎに】

→煮しめやお浸し、酢の物、たたきごぼうなどの野菜料理をいつもより多くし、最初に食べる。

→糖分や塩分が多いものは、少量を小皿に取って食べ、食べすぎに注意する。

<参考>

カロリー・糖分が多い…「栗きんとん」「伊達巻き」「黒豆」など
塩分が多い…「かまぼこ」「数の子」「田作り」など

◇餅【カロリーが高い】

→1回に食べる量を決め、食べすぎに注意する。

→「きなこ餅」「せんざい」より、野菜をたっぷり入れた「具だくさんのお雑煮」に



<参考>

切り餅(1個50g): 112Kcal、丸餅(1個30g): 67Kcal

※切り餅1個(50g)は、ごはん茶碗半分(70g)に相当します。

相談窓口

お気軽にご相談ください。

相談日が祝日・振替休日や年末年始のときは、実施しない場合があります。

相談名	日時	場所	内容	担当課(電話番号)	
人権相談	12月11日㊐ 13:30～15:00	和田山生涯学習センター 山東老人福祉センター 朝来老人福祉保健センター	人権問題に関する相談	人権推進課 ☎ 672-6122	
	1月8日㊐ 13:30～15:00	生野交流館 和田山生涯学習センター			
行政相談	12月15日㊑ 10:00～11:30	生野老人福祉センター 市役所本庁舎(1階相談室)	官公庁の仕事の苦情や意見・要望 または相談	市民課 ☎ 672-6120	
		山東老人福祉センター			
		朝来庁舎2階会議室			
消費生活相談	月～金 9:00～16:30	朝来市消費生活センター (市民課内)	悪質商法・多重債務・架空請求 などの相談	朝来市消費生活センター ☎ 672-6121 消費者ホットライン ☎ 188	
出張年金相談	2月17日㊏ 10:00～16:00	朝来庁舎1階会議室	年金に関する全般的な相談	豊岡年金事務所 ☎ 0796(22)0948	
健康相談	月～金 8:45～16:45	朝来市保健センター	こころや身体の健康に関する相談	健幸づくり推進課 ☎ 672-5269	
こころと身体 相談	12月25日㊐ 14:00～16:00	朝来市保健センター	人間関係の悩みやストレス、 うつ病や認知症など精神疾患を 心配する場合などの相談	健幸づくり推進課 ☎ 672-5269	
	1月20日㊏ 14:00～16:00				
公認心理師 による相談	12月24日㊏ 13:30～16:00	兵庫県朝来健康福祉事務所		兵庫県朝来健康福祉事務所 ☎ 672-0555	
子育て 相談	妊娠出産子育て こども総合相談	朝来市保健センター	妊娠や出産、子育てに関するこ と全般	こども家庭センター (子育て支援課) ☎ 666-8103	
	すこやか相談	生野子育て学習センター	身体計測、発育、栄養、歯科、 授乳、子育てなどの相談		
ひとり親 家庭 相談	母子・父子相談 (ひとり親家庭の相談)	朝来市保健センター	生活上の悩みなど、母子・父子 家庭の自立に向けた相談	こども家庭センター (子育て支援課) ☎ 666-8103	
	ひとり親家庭等 特別相談	12月18日㊐ ※予約は9日前まで	朝来市保健センター	弁護士による無料相談 (オンライン相談1回30分)	
		1月21日㊏ ※予約は9日前まで	相談室1		
DV相談	月～金 8:45～16:45	朝来市保健センター	配偶者からの暴力に関する相談	子育て支援課 ☎ 666-8103	
女性のなやみ相談	12月16日㊏ 12:30～15:30	市役所本庁舎1階相談室	人間関係、夫婦関係、生き方な ど女性が抱えるさまざまな悩み の相談	人権推進課 ☎ 672-6122	
	1月20日㊏ 12:30～15:30				
認知症相談	月～金 8:45～16:45	高年福祉課 地域包括支援センター	認知症に関する相談	高年福祉課地域包括支援センター ☎ 672-6125	
ひきこもり 支援相談	月～金 8:45～16:45	社会福祉課	ひきこもりに関する相談	社会福祉課 ☎ 672-6123	
	月～金 9:00～12:30 ※電話相談は月～金 9:00～17:00	居場所いろいろ			
	来所、電話、訪問相談 月～金 11:00～15:00 (時間外も対応)	居場所どんぐりの家			
生活保護相談 生活困窮者の自立相談	月～金 8:45～16:45	社会福祉課	生活保護に関する相談、収入減少 など、生活の不安に関する相談	社会福祉課 ☎ 672-6123	
仕事 相談	あさご元気産業 創生センター	あさご元気産業創生センター (経済振興課内)	仕事に関すること全般	あさご元気産業創生センター ☎ 672-2816	
	ジョブサポあさご	ジョブサポあさご (経済振興課内)	就職に関すること全般	ジョブサポあさご ☎ 672-2816	
	若者の就労相談	第2・4㊏ 13:00～17:00	山東生涯学習センター (山東庁舎内)	若者の就労、自立に向けた相談	労協若者サポート ステーション豊岡 ☎ 0796(34)6333
法律 相談	要予約	随時(月1回程度)	朝来生涯学習センター		
	司法書士による 無料法律相談	2月7日㊏ 13:00～16:00 ※予約は前日17時まで	養父公民館 (養父市広谷250番地)	司法書士による登記・相続・多 重債務などの法律相談	兵庫県司法書士会但馬支部 ☎ 0796(23)7817 ※㊏は除く
	総合法律センター 南たじま相談所	第4㊏ 13:00～15:00	和田山老人福祉センター	弁護士による法律相談 (1回30分・相談料5,500円)	兵庫県弁護士会 ☎ 078(351)1233
土地家屋調査士による 無料相談	要予約	1月17日㊏ 13:30～16:00 ※予約は前日17時まで	アイティ4階 わっく学習室B (豊岡市大手町4-5)	土地建物登記、 土地境界に関する相談	兵庫県土地家屋調査士会 但馬支部 ☎ 0796(42)4734



ふくしの窓口から～つながり便り～

MCI 教室『オレンジらいふ』を開催しました！

この教室は、認知機能が低下してからも、本人の力を活かして自分らしい暮らしを続けることができるよう早期からの適切な支援体制の構築を目指しています。

また、診断後支援として疾病理解と受容を促すことを目的に、認知症疾患医療センター（大植病院）と朝来市地域包括支援センターが共同で開催しています。

第1回目の教室では疾病についての動画視聴や脳耕ゲーム、参加者同士で座談会を行いました。MCIと診断された本人はご家族やご友人と一緒に参加され、笑顔あふれる楽しい時間になりました。

MCIとは「軽度認知障害」のこと、健常と認知症の間の状態を指します。MCIの状態を何もせず放置した場合、年間5～15%は認知症に進行すると言われています。一方で、16～41%は生活習慣の見直しや脳を活性化する活動で認知症の発症を防いだり遅らせたり、場合によっては正常な状態に戻れる可能性があります。早期に気づいて適切に対応することで、今後の健康に大きな影響を与えることなく、生活を維持することができます。

認知症かな?と気になり始めたら、早めにかかりつけ医や医療機関に相談しましょう。



▶問い合わせ先 朝来市地域包括支援センター ☎ 672-6125 生野地域包括支援センター ☎ 670-5202

昨今、ゲームやアニメ、漫
画で火が付いた刀剣ブームで
すが、従来は年配男性の趣味
の1つとしてのイメージが強
かつたと思います。ですが、
今や若い女性や訪日外国人に
まで広がりを見せ、刀剣を町
おこしに用いる自治体も出て
きています。

さて、朝来市に話を移しま
すが、和田山町岡田に刀剣の
里「カジヤガイ」と呼ばれて
いたところがあつたことはご
存じでしょうか。岡田周辺に
は高地性集落の大盛山遺跡、
古墳時代の王墓・岡田古墳
群、真言宗の室尾寺があり政

「法成寺まさごの乱れ花
す。」



第217回

「刀剣の里 -岡田-」

治・信仰・交通の要衝となつ
ていました。「カジヤガイ」
は伝承によると現在の岡田川
左岸・字大道畑のあたりに
あつたと言われ、地名から鍛
冶職人が住み、鍛冶作業が行
われていたと推測できます。
この「カジヤガイ」に今から
約680年前、南北朝時代
の頃、刀工の初代法成寺国光
が住居を構えて刀を作つてい
たと伝えられています。

国光は相州・鎌倉の名工正
宗を宗師とする貞宗一門の出
身で山城信国、備前長船元重
と並んで「貞宗三哲」の1人
と称されています。作品には
植物の※丁子の蕾が重なり
合つたような、丁子乱といわ
れる美しく波打った刀文が多
くみられます。薙刀の名人と
しても知られており、同時代
の大薙刀は全国的にも類例が
少ないとされ、国指定重要文
化財に指定されている作品も
あります。「古今銘収録」と
いう刀剣の銘を書いた古書
に、国光作刀の氣品をよく伝
える和歌が記述されています。

ASASUPO 通信

冬はこまめなストレッチ

冬になると肩をすくめがちになったり、猫背姿勢になりやすかったり…こうした姿勢はストレートネックの原因となります。

スマホやパソコンの普及により、近年ストレートネックの人は急増しているそうです。

1時間に10分程度は体を動かし簡単なストレッチをしましょう。背筋を伸ばし姿勢を正しく保つことも大切です。

なかなかまとまった運動を考えると難しいですが、出来ることから少しづつ♪



スポーツ推進委員会の活動を紹介しています！



「朝来市スポーツ推進委員会だより」



▶問い合わせ先 朝来市スポーツ推進委員会 ☎ 672-4932

ボコブザ・ローラのぱらりらぽん



第27話 シュトーレンからのシュトーレン

フランスとドイツの中高一貫校に通っていたので、毎年クリスマスマーケットが開催され、そのたびにドイツのお菓子をよく食べました。Stollen や Lebkuchen、クッキーなどで、クリスマスの雰囲気を楽しみました。最近、日本でもシュトーレンを見かけることが増え、驚いています。皆さんも食べたことがありますか？

シュトーレンを作るには、涼しく湿気のある環境で熟成させることが大切だそうです。そのため、年間を通して鉱山は涼しく最適な環境で、実際に鉱山を利用しているケーキ屋さんもあると聞きました。ちなみに、鉱山はドイツ語で「Grube」と言いますが、「シュトーレン」には「坑道」という意味もあります。シュトーレンを作る過程が鉱山の中で行われることと重なって、「Stollen aus dem Stollen (坑道(シュトーレン)からのシュトーレン)」という言葉遊びが生まれました。

このように、好きなお菓子から新しい言葉の発見ができた時、とても嬉しく思います。



人権推進課国際交流員
ボコブザ・ローラ

初代法成寺国光の跡を継いだ、2代国光は「出石町カジヤ村法成寺」というところに移り住んだといわれています。地まつ草

2代目以降数代が出石に住み、江戸時代中期の元禄時代の頃、中興の祖である正弘から江戸に移り、幕府の御用鍛冶を務めるなど栄えました。但馬内で唯一残されている法成寺国光の作品は、出石神社に所蔵されている脇差です。この脇差はおそらく、南北朝時代の2代国光の作品とされています。明治15年に政府の高級官僚であった桜井勉により出石神社に奉納され、大正4年に国宝（現重要文化財）に指定されました。

現在、岡田区には刀鍛冶が必要とされている清い水を汲んでいた痕跡が残っています。「カジヤガイ」から岡田川を挟んだ程近いところの山麓にある今宮社（現在は廃社）に神池があり、そこから水を汲んでいたと考えられて



岡田集落（遠景）



岡田集落

（※）「丁字」：フトモモ科の常緑樹。蕾の形が釘に似ていることから「丁字」と名付けられた。

▶問い合わせ先 文化財課 ☎ 670-7330 ファックス 670-7333 bunkazai@city.asago.lg.jp



竹田小学校に待望のすべり台が完成

竹田小学校の運動場に、新しいすべり台が完成しました。設置のきっかけとなったのは、令和6年度に卒業した小山仁智さん（城南台）の寄付です。

小学校4年生から続いている落語を和田山ロータリークラブの皆さんに披露し、寄付を募りました。その後、市と学校で整備が進められ、すべり台が完成。11月4日（火）の、お披露目の日には、子どもたちが笑顔で滑り降り、校庭には歓声が響きました。

小山さんは「全校生が遊べるようになったことがうれしい。元気いっぱい遊んでほしいです」と笑顔で話されました。小山さんの思いが、後輩たちに新しい遊び場を届けています。



全国ねぎサミット・あさごうまいもんフェス

11月23日（土）・24日（日）、市は、イオン和田山店駐車場にて、全国のねぎ産地が一堂に会する「全国ねぎサミット2025 in あさご」と、但馬ブランドを中心とした食の祭典「あさごうまいもんフェス」を同時開催しました。

産地自慢の新鮮ねぎや加工品の販売をはじめ、但馬牛の丸焼き、ステージイベントなど多彩なプログラムで来場者をお迎え。特産の「岩津ねぎ」をはじめ、全国の産地ねぎを食べ比べる貴重な機会となりました。

ご家族で来場された黒井朝日さん（大阪市）は「缶バッジが上手にできてうれしかった。但馬牛の丸焼きも食べたい」と笑顔で話されました。

市制20周年記念式典

11月16日（日）、市制20周年を記念し、和田山ジュピターホールにて朝来市制20周年記念式典を開催しました。

会場には市民や関係者など多くの人々が来場し、市の歩みを振り返るとともに、これからの未来への思いを新たにしました。式典では、市長による式辞のほか、市の発展に尽力された功労者の表彰や、市少年少女オーケストラによるオープニングコンサート、市観光大使4人による「一日限りの特別ステージ」が行われ、会場は温かな拍手と笑顔に包まれました。

節目の年を象徴する、感動と希望に満ちた時間となりました。



フードドライブ実施

10月23日（土）から10月31日（金）、市役所本庁舎、各支所にてフードドライブを実施しました。

フードドライブとは、余っている食品（フード）を集め、必要とする人に寄付（ドライブ）する活動です。期間中、インスタント麺、缶詰、レトルト食品、お菓子、飲料などおよそ87kg・お米およそ18kgの提供があり、寄付された食品は、市社会福祉課、市子育て支援課、市社会福祉協議会を通して、食料の支援を必要としている人に届けられます。

食品を捨てずに寄付することは「食品ロス削減」につながります。食品ロスを減らすために、できることから始めましょう。



未来につなげ 欽喜の光 和田山花火大会

11月15日(土)、和田山花火大会実行委員会主催のもと和田山花火大会が開催されました。

昨年度、和田山町の花火大会を求める声に応えて、地域の区長会や協賛団体が集まって開催された花火大会も今年で2回目となります。

今年は朝来市制20周年の式典に合わせて11月の開催となり、色とりどりの花火約3,000発が夜空を彩りました。

同実行委員会会長の西垣隆さん(玉置)は「花火大会を地域すべての組織、団体で実施することにより、活力ある地域を目指していきたい」と話されました。

各自協議会の活動をご紹介!!

地域の窓

今月は
朝来地域
自治協議会



朝来地域自治協議会では、地域の皆さまが交流し、ふれあう場づくりの一環として、毎年11月3日に開催される「朝来ふれあい元気まつり」に参加しています。

今年は地域活性化部会、まなび・スポーツ部会が中心となって参加。部会の活動として、市民農園で育てたサツマイモで作った焼き芋や岩津ねぎのPRも兼ねた「ねぎ焼きそば」の提供に加え、子どもたちには人気のわたがしの提供や「子どもの遊びコーナー」も行いました。これらの取り組みを通して、地域の皆さまの交流とふれあいの場作りに努めています。

▶問い合わせ先 朝来地域自治協議会 ☎ 666-8113



市内各地で文化祭開催

市内各文化協会は、11月1日(土)から3日(祝)に文化祭を開催しました。

当日は舞台発表や展示など多くの催しが実施されました。舞台発表ではダンスや詩吟・コーラスなどさまざまな演目があり、会場はご家族やご友人を応援に来場されたお客様が多く、あたたかい雰囲気が会場いっぱいに広がっていました。

また、作品展示では写真や絵画、書の作品に市民講座作品や一般作品、生け花も加え華やかな作品展示が行われました。同日にお茶席も設けられ、今年も来場者を多く楽しませる文化祭となりました。



みたま だし巻き卵のお店「咲き心玉」 竹田にオープン

10月19日(日)、「にぎわい創出補助金」を利用し、「咲き心玉」が、竹田にオープンしました。藤田 幸憲さん(物部)は、長年にわたり飲食業で培った料理の提供や商品開発などの経験を活かし、同じ志を持つ妻の藤田 幸恵さんとともに創業しました。

こだわりの出汁や卵を使用し、専用コンロで丁寧に焼き上げ、ふっくらとした食感と出汁の香りが口いっぱいに広がる風味を堪能できる「だし巻き卵」をメインとしたランチのほか、親子丼やテイクアウト弁当の提供を行います。藤田さんは「食を通じて“心が咲く場所”を作りたい。観光に訪れる皆さんも地域の皆さんもほっとできる場所にしたいです」と話されました。

HELLO!

MY SWEETHEART ❤

今年1歳～3歳になる子どもたちを紹介します。

写真の応募は
こちらから！



東垣 碧くん (法興寺)

食べるのがだいすきな碧！沢山食べてすくすく育ってね（' '）♡



西岡 真絵くん (桙木)

ヤンチャで好奇心旺盛なこの笑顔は我が家元気の源！これからも楽しく過ごしてね♡



北野 苍空くん (清水町)

無事に1歳になりましたね！これからいいっぱい楽しい事を経験してね！

♦はじめまして♦

掲載対象期間 10/16～11/15届出分

市ホームページでの出生の紹介は
割愛させていただきますので、ご了承下さい。



新着の本棚

口訳 太平記

町田 康 (講談社)

●一般／日本の小説

後醍醐天皇は、鎌倉幕府の執権・北条高時の悪政を正そうと謀叛の準備を進めていた。密かに集めた畿内の武士を幕府の出先機関である六波羅探題に攻めこませる作戦だ。しかし、計画はばれ、叩きのめされてしまう。幕府は追及の手を緩めず、遂には…。



名作古典が口語体でグングン読めます。人間臭さ満点の傑作訳です。

(こはぜ)



少食でもちゃんと栄養がとれる食べ方

関口 純子 (アスコム)

●一般／健康

昔のように食べられなくなった、と感じることはありませんか？年齢を重ねると食が細くなるのは自然なことですが、健康のために栄養はしっかりとりたいものです。「たくさん食べる」より「上手に食べる」ことを実践し、健やかな毎日を送りましょう。



すぐに真似できそうな食べ方のコツ、父と母に伝えたいです。 (はなぎれ)

和田山図書館 ☎ 672-1700
あさご森の図書館 ☎ 670-4710
生野支所 ☎ 679-2240

和田山・あさごのお休み：毎月の場合は翌平日)

年末年始

生野のお休み：毎月の場合は翌平日)

※生野町舎建替えのため、蔵書検索はできません。



年末年始の休館日

和田山・あさご 12月29日(月)～1月5日(日)
生野 12月27日(土)～1月5日(日)

休館に伴い、12月16日(火)～12月28日(日)の期間は、
【貸出冊数:無制限】、【貸出期間:4週間】となります。
ぜひ！ご利用ください。

英語deクリスマスおはなし会(和田山)

日 時 12月20日(土) 10時15分から

内 容 市内のALTの先生が、

英語の絵本を読み

聞かせてくれます。

ミニ工作会もあります。

申込 右の二次元コード、

またはカウンターか

お電話にて受付中。

申し込みはこちら

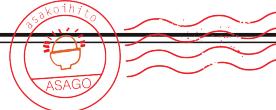


ちょこっとお習字会(あさご)

日 時 12月14日(日) 10時～16時
(お好きな時間にお越しください)

内 容 一年を振り返って、自分だけの一文字を
書いてみましょう！

あさこいひと便り



朝来市地域おこし協力隊
「あさこいひと」のメンバーが
毎月交代で執筆します！

«今月の担当»

崎山 眭斗

任期3年目、協力隊として活動するのも残りわずかとなりました。写真家、映像作家としての独立を目指し日々精進してまいります。



先日、菊池隊員を主催にOBのネル・レハンさん達と写真展「移住者の瞳に映る朝来市の魅力」を巡回開催しました。3人で計40枚の写真+僕とレハンさん



の映像展示で、写真15枚+映像を展示させていただきました。第一回は旧上垣医院さんの建物をお借りし、銀谷祭り、山東蔵開きでも展示をさせていただきました。

した。3人で共に制作していくにつれ交友も深めることもでき、たくさんの人と関わるきっかけを作ってくれた菊池隊員には深く感謝しています。僕個人、作品の向き合い方に関して考える良い機会になったと思います。

今後の目標として僕個人でも作品など、何か発表する場を設けられればと思っています。まずは3月の協力隊報告会までにZINEという作品集を制作予定です。多くの皆さんに見ていただけるような作品集となるよう頑張って制作に励みたいと思います。



令和7年度市民の皆さま向け支援制度

令和7年度の各種制度について市ホームページおよび、市公式LINEで案内していますので、ぜひご活用ください。



各制度の詳細につきましては、記載の担当課に問い合わせいただきますようよろしくお願ひします。



市民の皆様向け充実の支援制度

妊娠・出産・育児
高齢者・住まい
福祉・医療etc...

編集 **後記**

今回は、プラスチックが引き起こす環境問題をテーマに特集を作成しました。私自身、プラスチックごみの問題について知ってはいたものの、自分にはあまり関係のない話だと思っていた。しかし、理解を深めていくと、日々の何気ない暮らしも環境に大きな負担をかけてしまっていることに気が付き、「たとえ小さなことでも自分にできることをしよう」と思うようになりました。マイボトルを持ってペットボトルの使用を減らしたり、ポイ捨てごみを見たら拾ってごみ箱に捨てるなど本当に些細なことですが、何もしないよりはずっと良いはずです。特集を読んで下さった皆さん、自分も何かしてみようという思いになっていただければ幸いです。(◎)

今月の!
私にとっての ASAGOING な人



26

@asagoshi_toshokan さん

朝来ふれあい元気まつりで、朝来中学校2年生の生徒が絵本の読み聞かせを体験。子どもたちが絵本に夢中になっている様子が写真からも伝わってきます。地域全体で、こどもたちを育む環境や取り組みが広がっています。

#asagoing をつけて、私にとっての ASAGOING な人を紹介してください！



広報朝来で紹介された写真の投稿者には、
賞品(2,000円相当)をプレゼントします！

▶問い合わせ先 総合政策課 ☎ 672-6110



私の幸せ あなたの幸せ まちの幸せ

地域を想う、毎朝のごみ拾い

きっかけは、副区長となつた時。歩き慣れたまちを改めて見ると、和田山駅周辺の散乱ごみが目に止つた。「綺麗なまちであつてほしいな」という気持ちとともに、「捨てられたごみを見過ごすことができない」という感情が心の中に広がつたことが、早朝の清掃活動へと向かう最初の一歩となつた。当時は吸い殻や空き缶、菓子袋が道端にあふれ、ごみ袋が「日でいっぱいになるほどの量だつた」という。「最初の頃は、私が拾つているそばから平気でポイ捨てをする人もいた」と馬場さんは振り返る。それでも歩みを止めることなく清掃を続け、気づけばもう6年が経つ。



ばばひでき
馬場秀樹さん
(駅前)

広がる地域に尽くす心

活動の原動力となるのは、道すがらかけられる「ありがとう」の声。今では、多くの人が声を掛けてくれるようになった。馬場さんの姿に触発され、同じように清掃を始める市民も現れるなど、確かに広がりを見せている。その変化を馬場さんは日々の中で感じていると。活動を続ける背景には、幼い頃に見ていた母の背中がある。「母は人のために動き、人が喜ぶことをするのが好きな人」と馬場さん。その記憶が、自身の原点となり、今の行動へとつながつてゐるといふ。「子どもたちに、綺麗な朝来市を残したい」その思いを胸に、今日も変わらず、自身にできるることを続けている。

和田山駅前区で暮らし、地域活動に長年関わる。日々生活する中で感じたまちの汚れをきっかけに、早朝の清掃活動を開始。市のアダプト制度も活用し、和田山地区一帯を中心に毎朝1~2時間のごみ拾いを続けている。季節や行事によって変化するごみの種類と向き合いながら、まちの環境美化を支える存在として活動。地域のために「できることを、できるときをしたい」という想いから、清掃活動以外にも民生委員として、高齢者や障がい者の生活支援も積極的に行っている。

朝来市が目指す将来像

人と人がつながり
幸せが循環するまち
～対話を拓く朝来市の未来～

第3次朝来市総合計画(計画期間:令和4年度～令和11年度)

まち全体が幸せであるために、まず市民一人一人が幸せを実感できることが大切です。小さなことでも自分のやりたいことが実現できていると人は幸せを実感できます。そのうえ、誰かの役に立てたり、困ったときに頼れる人がいれば、次なるチャレンジに向かう勇気もわいてきます。

朝来市は、一人一人の幸せを育み、互いに響き合うことで、「人と人がつながり 幸せが循環するまち」の実現を目指しています。