

広 報

# 朝 来

あ さ ご

# 3

2022/March

NO.204

## 今月の主な内容

総合健診・がん検診について	2
まちの話題	4
くらしの情報	6
健康コーナー	10
我がまち朝来再発見	12

あなたはまちの未来  
**ASAGOiNG**



つながりを大切に  
地域を元気に

今月の ASAGOiNG な人

かしりゅうじ  
檀 竜二さん・(関連記事 15 ページ)

# その体、本当に大丈夫？ 健康診断を受診し 体の総点検をしましょう

市は、生活習慣病の発症や重症化を防ぐために、メタボリックシンドローム（メタボリック症候群）の予防に重点をおく『特定健診』と、早期発見で治療効果が高い“がん”を発見するための『がん検診』を実施しています。

今年度、市が実施した『特定健診』と『がん検診』の結果をまとめましたので、お知らせします。

▶問い合わせ先 地域医療・健康課 ☎ 672-5269



## 健診（検診）の結果は あなたの体の成績表

毎年、健康診断を受けていますか？

健診（検診）の結果は、検査を受けた時点でのあなたの健康状態を記録した『成績表』です。

まずは、体の成績が『良かった』のか『悪かった』のか、結果をよく見て確認するところから始めましょう。これまでにも受診したことがある方は、年を追ってよく見てみると、自分の体の変化に気が付くことがあります。

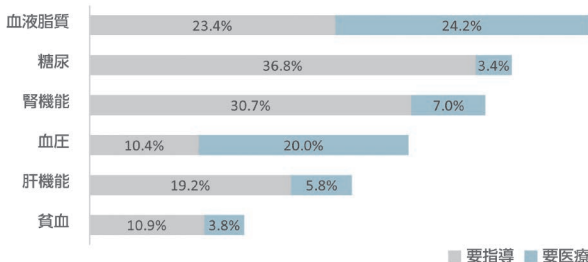
良い結果も、悪い結果も、『日々の生活の積み重ねから生じている』ことがほとんどです。また、生活習慣病やがんは、検査の値が少し悪くなった程度では目立った症状が生まれません。しかし、着実に体に悪影響を及ぼします。悪い結果があった場合は、「特に症状がないから大丈夫」と放っておかずに、必要な検査を受け、そのような結果を生じさせている日常生活も見直しましょう。

## 特定健診の結果から

今年度、市が実施した特定健診（医療機関実施分を除く）では、合計3,467人（前年度3,359人）が受診しました。

そのうち、市が実施主体の朝来市国民健康保険の加入者と後期高齢者医療の受給者計2,710人（前年度2,647人）の結果は、次のとおりです。

特定健診で「要指導」「要医療」となった人の割合



※令和3年度の集団での特定健診受診者（市国保・後期高齢者医療受給者）を100割とする。

朝来市の特定健診（集団健診）で、要指導や要医療となった人の割合は次のとおりです。

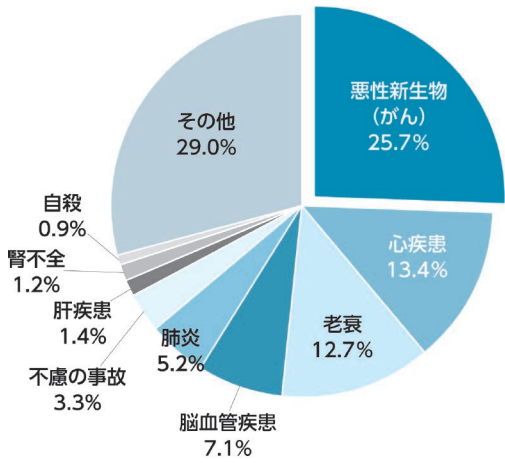
- ①血液脂質（コレステロール・中性脂肪）1,288人（47.6割）
- ②糖尿 1,091人（40.2割）
- ③腎機能 1,022人（37.7割）
- ④血圧 824人（30.4割）
- ⑤肝機能 677人（25.0割）

【要指導】⇒ 軽度の異常が認められます。日々の生活習慣を見直し、病気の発症や悪化を予防することが必要です。

【要医療】⇒ 異常が認められます。医療機関の受診が必要です。治療の必要があるのかも含め、医師の判断を仰いでください。



令和元年 朝来市死因別割合 (対全死亡数比)



### “がん”を防ぐための新12カ条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的な『がん検診』を
11. 正しいがん情報で  
“がん”を知ることから
12. 身体の異常に気づいたら  
すぐに受診を

参考：公益財団法人がん研究振興財団  
「“がん”を防ぐための新12カ条」

2人に1人は  
“がん”になる？

おおよそ、日本人に2人に1人が「がん」にかかっています。そして、3人に1人が「がん」で亡くなっています。朝来市の状況を見ても、死因別割合の第1位は、悪性新生物（がん）です。令和元年のデータでは、25.7割の人が「がん」で亡くなっています。市では、今年度も肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん検診を特定健診と同日に実施しました。子宮頸がん検診は市内4会場で、また、乳がん検診は公立朝来医療センターと公立神崎総合病院で実施しました。

がん検診を受けて  
早期発見・早期対応

毎年、市が行う『がん検診』で「がん」が発見され、治療につながっています。「がん」が早期に発見された場合、治療方法を選べ、治療に要する期間や治療のための精神的・身体的負担だけでなく、経済的負担も軽く済みます。「がん」は、早期に見すれば治る病気になります。早期に「がん」を見つげるために、特に気になる症状がないうちに、定期的に『がん検診』を受けましょう。

### ▶過去3年間のがん検診の結果

	H31 / R1		R2		R3	
	受診人数	がん発見数	受診人数	がん発見数	受診人数	がん発見数
肺がん検診	3,247	0	3,155	0	3,278	0
胃がん検診	1,178	1	1,165	0	1,184	2
大腸がん検診	2,972	4	2,949	3	2,959	2
前立腺がん検診	1,106	8	1,110	1	1,153	3
子宮頸がん検診	716	0	716	0	799	0
乳がん検診	922	1	922	3	949	3

新型コロナウイルス感染症は世界規模で感染拡大が続いている状況で、「マスク・手洗い・消毒」などの感染予防対策だけでなく、ウイルスに負けない体づくりのための一つとして、自身の免疫力を高めることも重要です。免疫力が落ちると、疲れを感じやすくなり、体に不調が起きやすくなります。免疫力を低下させてしまう主な要因として、「栄養の偏り」「運動不足」「睡眠不足」「ストレス」があります。前述した生活習慣病を予防する「食習慣」「運動習慣」「生活習慣」は免疫力を高めるためにも大切なことです。ぜひ、生活の中に取り入れ、生活習慣病やウイルスに負けない体を手に入れましょう。

ウイルスに負けないよう  
免疫力を高めましょう



## 令和4年度の特健診・がん検診 受診希望者受付中 ～申し込みの有無にかかわらず、全員返信をお願いします～

市では、令和4年度に実施するすべての健診（検診）の申し込みを受け付けています。各健診（検診）とも事前の申し込みが必要です。

申し込み期限を3月4日（金）としていますが、まだ返信いただいていない場合は、2月下旬に該当の世帯にお送りしました「各種健診（検診）受診申込書」に記入し、早急に地域医療・健康課までお送りください。皆さまの健診（検診）受診の意向を確認するものです。受ける人も受けない人も全員提出してください。

なお、返信用封筒の有効期限は4月30日（出）までとなっていますので、ご注意ください。

皆さんの周りの身近な出来事や話題をお知らせください。

秘書広報課 ☎ 672-6113



## 姫路日ノ本短期大学と 包括的な連携協力に関する協定を締結

市は1月26日(水)、姫路日ノ本短期大学と包括的な連携協力に関する協定を締結しました。

この協定は、教育・保育の質の向上や市民サービスの向上を目的に締結したものです。市として5例目の包括連携協定で、教育部門では今回が初めて。市は同大学と今後さらに幅広い分野での連携を図る予定です。

同大学の勝木洋子学長は「子どもたちを大切に育てていくため、より一層連携を図っていきたい」と話され、藤岡市長は「大学が持つ知的・人的・物的資源を活用させていただきながら、活力ある地域づくりや人材育成に取り組んでいきたい」と話しました。



## 住みたい田舎ベストランキング 上位にランクイン！

宝島社発行の月刊誌『田舎暮らしの本』2月号にて、「2022年版住みたい田舎ベストランキング」が発表され、朝来市が今回新たに設定された「人口1万人以上3万人未満」の部および近畿エリアにおいて、上位にランクインしました。

また2016年の第4回「住みたい田舎ベストランキング」において全国総合第1位を獲得して以降も、全国でも上位、近畿圏内では3位以内をキープしています。

市は、今後も順位のみにとらわれることなく、引き続き丁寧な移住定住支援を行います。



## バスの乗り方教室を開催

市は1月26日(水)、奥銀谷地域自治協議会でバスの乗り方教室を開催しました。

生野地域で運行するアコバスは事前予約制(デマンド方式)。地域の皆さんから「アコバスの乗り方を教えてほしい」という意見を多数いただいていたことから、利用方法を知っていただく機会とするため教室を開催。当日は、地域住民や神姫グリーンバス(株)の乗務員など約30人が参加。アコバスの予約方法、運行ルートなどの説明が行われました。

市は、今後も市民の皆さんの利便性が向上するよう公共交通施策に取り組みます。



## ブドウタルト『Story of Grapes』を開発・販売 和田山高校×南谷農園

和田山高校の生徒28人は、南谷農園と共同開発したブドウタルト『Story of Grapes』を1月15日(土)と16日(日)に、南谷農園直営のコーヒーショップ『Sticks Coffee』(金浦区)で限定販売しました。

生徒らは南谷農園と試行錯誤を繰り返し商品を開発。タルトは、ピオーネで作ったソースやムース、ホワイトチョコが層になっています。

同校3年の竹本龍二さん(生野1区)は「見た目や味のバランスなどをこだわった」と話し、南谷農園代表の南谷雄大さんは「初めての機会での心配だったが、ここまで到達できてうれしい」と話されました。



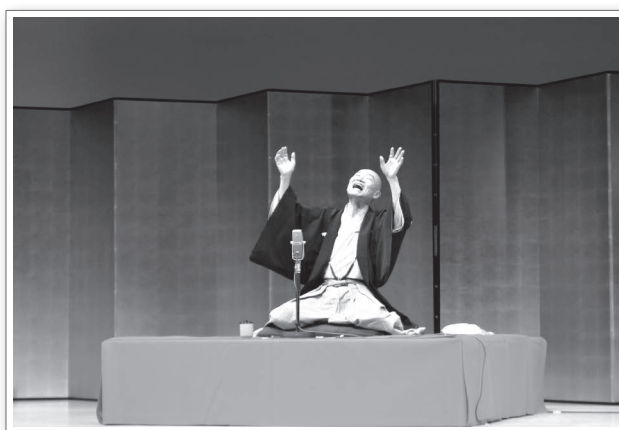


## 岩津ねぎ収穫体験 中川小学校 3年生

中川小学校で2月2日(水)、3年生を対象に市特産品『岩津ねぎ』の収穫体験が行われました。

これは、地元の特産品に愛着を持ってもらおうと、市と同校が毎年実施し、地元の物部営農組合が協力している取り組みです。当日収穫したネギは、昨年の7月に植え付け体験を行ったもの。同組合の澤田郁夫組合長から「白い部分をもって真上に引き上げるように」と収穫のコツを聞いた児童らは、次々に立派なネギを引き抜き、友達と見せ合っていました。

児童らは「掘る時にネギが折れないように気をつけた。掘るのは楽しかった」と笑顔を見せていました。



## ～笑って元気に、人生楽しく～ 笑福亭鶴笑さん、福祉講演会

いくの地域自治協議会ふくし部会は1月29日(土)、山東町出身の落語家で市観光大使の笑福亭鶴笑さんを招き、福祉講演会『笑いは健康のもと ～笑って元気に、人生楽しく～』を生野マインホールで開催しました。

これは、コロナ禍で閉塞感がある中、地域の皆さんに元気を与えることなどを目的に同部会が企画・実施したものです。鶴笑さんは、扇子や手ぬぐいを巧みに使用しながら、師匠の笑福亭松鶴に入門したころの思い出話や落語の定番『金明竹』、切り絵を披露。

会場は、来場者の笑顔で溢れるとともに、たくさんの笑いに包まれていました。



## カーブが緩やかになり見通しよく安全に 国道9号線改良工事完了

これまで道路形状の急カーブなどにより交通事故が多発し、地元からも道路改良の要望が出るなど、懸案事項であった山東町矢名瀬町地区の国道9号線の切り替えが行われました。

今回の工事は、平成28年度から着手され、事故発生要因であった最小曲率半径が55mから120mに緩和され、ドライバーの安全性が向上したほか、歩道も整備され、歩行者の安全も確保されています。

工事完了について藤岡市長は「協力いただいた皆さまに感謝したい。今後も安全で安心な交通網の整備に取り組んでいきたい」と話しました。



## 豊岡市の岡畑さんが最優秀賞 竹田城跡インスタグラム2021

このほど「竹田城跡インスタグラムフォトコンテスト2021」の審査が完了し、岡畑大介さん(豊岡市)の作品が最優秀賞に選ばれました。

今回のコンテストは、昨年11月3日から今年の1月12日までの間に行われ、期間中125人から761点が投稿され、『ナショナル ジオグラフィック フォトコンテスト2019』で世界2位になった藤原嘉騎さん、和田山写真クラブの吉田利栄さんや(公社)日本写真協会の鶴幹さんが審査を行いました。

投稿された写真は、今後の竹田城跡公式ホームページやパンフレットなどで活用する予定です。

## 募集 子育てサポーター募集

市は、子育て学習センターでの行事の簡単な補助や片付け、子育て世代の皆さんのお悩み相談の相手として活動する子育てサポーターを募集します。子育て支援に興味のある人は、ぜひ、登録をお願いします。詳しくは、担当課まで問い合わせください。

### ▶受付

4月1日(金)から随時受付

### ▶活動開始日 要相談

### ▶報酬 無償

### ▶活動場所

市内子育て学習センター

### ▶対象

市在住の中学生以上で、子育て学習センターの会員でない人

### ▶申込方法

子育て学習センターに設置の申込書に必要事項を記入の上、活動を希望する子育て学習センターに提出してください。

### ▶問い合わせ先

こども育成課

☎ 672-4933



## 募集 市営住宅入居者募集

市は、次の市営住宅の入居者を募集します。

### ▶募集する住宅

①枚田住宅 302号室 3DK

(和田山町枚田)

②宮ノ下第2住宅 205号室 3DK

(山東町楽音寺)

### ▶料金

23,400円～35,300円

(注) 条件により表示されている家賃よりも高くなる場合があります。

### ▶受付期限

3月18日(金)まで

### ▶入居申込資格

- 市町村税を滞納していない人
  - 現在、同居し、または同居しようとする親族がある人
  - 現在、住宅に困窮していることが明らかな人
  - その者または同居家族が、暴力団員でないこと
  - 所得要件が条例に規定する範囲を超えていない人
- ※申し込み資格の詳細などは、担当課まで問い合わせいただくか、市ホームページを確認ください。

### ▶問い合わせ先

都市開発課

☎ 672-6127

## ▶交通事故 (1月)

人身事故	7件
死者	0人
負傷者	8人

## ▶救急・火災件数 (1月)

救急・救助	118件
火災	0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。

※開設日の3日前までに予約をお願いします。

#### ▶日時

3月13日(日)、4月10日(日)  
8時30分～12時  
毎週金曜日(※4月29日を除く)  
17時30分～19時

#### ▶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

国民健康保険税	第9期
後期高齢者医療保険料	第9期

#### ▶主な問い合わせ先

市役所本庁舎	☎ 672-3301
生野庁舎	☎ 679-2240
山東庁舎	☎ 676-2080
朝来庁舎	☎ 677-1165

## 暮らしの

### 情報コーナー



## 国民健康保険の加入・脱退には手続きが必要です

#### ◆会社の健康保険などに加入した場合 (国保脱退)

会社の健康保険(社会保険)や共済組合などに加入した場合、国民健康保険脱退の手続きをお願いします。

※国保脱退の手続きは、自動的には行われません。

◀必要書類等▶

○新しく取得した会社などの健康保険証(被扶養者があ  
る場合は全員分)または資格取得証明書

○国民健康保険証

○世帯主と国保を脱退される人の個人番号が記載されて  
いるもの(「マイナンバーカード」または「通知カード」など)

※郵送による届出可(国保脱退手続きの場合のみ)。郵  
送による手続きを希望の場合はご連絡ください。

◆問い合わせ先 市民課 ☎ 672-6120

#### ◆退職により社会保険から国民健康保険に加入する場合 (国保加入)

退職後14日以内に手続きをお願いします。

◀必要書類等▶

○社会保険等資格喪失証明書

○運転免許証など本人確認書類

○世帯主と加入される人のマイナンバーが記載されているもの

◆修学のため転出し、転出先でも市の国民健康保険証を使用する場合  
住民票の転出手続きをした後、手続きをお願いします。

◀必要書類等▶

○進学先の在学証明書

○運転免許証など本人確認書類

○世帯主と加入される人のマイナンバーが記載されているもの





## お知らせ 岩津ねぎ料理コンテスト 審査結果

岩津ねぎ料理コンテスト 2022 は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため二次審査（料理審査）を中止し、一次審査（書類審査）の結果をもって最優秀などを決定しました。審査員による厳正なる審査の結果、最優秀賞は次のとおりとなりました。

### ▶最優秀賞

やすい ななと  
安井 七都さん（和田山中2年）

### ▶受賞料理

岩津ねぎのケーキサレ

### ▶問い合わせ先

農林振興課

☎ 672-2774

## お知らせ 土地家屋調査士による 無料相談会

兵庫県土地家屋調査士会但馬支部は、下記の日程で相談会を開催します。

### ▶日時

4月16日(土)、

13時30分～16時

### ▶場所

豊岡市民プラザ 市民活動室B

### ▶内容

土地建物登記、土地境界に関する相談

### ▶申し込み

前日の17時までに

電話で申し込みください。

### ▶問い合わせ先

兵庫県土地家屋調査士会但馬支部

☎ 0796 (23) 3860

## お知らせ 令和4年度ケーブルテレビ 基本使用料の免除・減免

市では、ケーブルテレビの基本使用料を免除または減免する制度があります。次の要件に該当する場合は、申請の手続きをお願いします。

### ▶要件

#### ≪全額免除≫

①生活保護法の規定による保護を受けている加入者

#### ≪半額減免≫

②市内に契約住居はあるが、居住を常としていない、市外在住の加入者

③70歳以上の一人暮らしで、令和4年度の市民税が非課税の加入者

④身体障害者手帳を持つ人のうち、視覚または聴覚障害に該当し、かつ「主たる生計維持者」である加入者

⑤身体障害者手帳を持つ人のうち、障害等級1級または2級に該当し、かつ「主たる生計維持者」である加入者

※④・⑤の「主たる生計維持者」とは、令和3年の収入が世帯の中で最も高い人のことです。

※CS有料放送など、追加サービス料金には免除・減免の制度はありません。

▶申請窓口 ケーブルテレビセンター、市民課、各支所

### ▶問い合わせ先

ケーブルテレビセンター

☎ 677-1044

## お知らせ 国の「事業復活支援金」の 事前確認を対面で行います

新型コロナウイルス感染症により、大きな影響を受けた中小・零細事業者およびフリーランスを含む個人事業者の皆さんを支援する国の「事業復活支援金」が令和4年2月から始まっています。

支援金申請に必要なアカウント登録や事前確認作業でお困りの皆さまを対象に、事前確認資格を持つ職員が対面でサポートを行います。

### ▶日時

毎週月・火・金、9時～11時

### ▶場所

あさご元気産業創生センター  
(市役所西館経済振興課内)

### ▶費用

無料

### ▶申し込み

事前に電話で申し込みをお願いします。

### ▶対象者

朝来市が拠点の事業者

### ▶問い合わせ先

あさご元気産業創生センター

☎ 672-2816



## 「暮らしの便利帳」と 「あさご子育てガイドブック」を発行します。

市は令和4年度、生活に役立つ情報をまとめた「暮らしの便利帳」と、妊娠、出産、子育てに役立つ情報をまとめた「あさご子育てガイドブック」を発行する予定です。

広告掲載のお願いに官民協働事業者(株式会社サイネックス)の営業担当者が市内の事業所などを訪問させていただくことがあります。広告掲載を希望される事業者様は直接、同社へ問い合わせください。

問い合わせ先 株式会社サイネックス ☎ 079-222-7630

※本紙に掲載している情報は、新型コロナウイルス感染症の感染状況により変更になる場合があります。詳しくは各問い合わせ先に確認ください。

**南但クリーンセンターからのお願い  
紙製容器包装の出し方について**

紙パックについているプラスチック部分（ふた、うちぶた含む）は、必ず切り取るなど取り外してください。

容器によっては「上部の注ぎ口などのプラスチック部分も含め容器全体として紙パックとして取り扱われます」という表記がありますが、収集後のリサイクルの過程において適正な処理が出来ないため、南但クリーンセンターではこれらの容器の紙部分は「紙製容器包装」、プラスチック部分（ふた、うちぶた含む）は「プラスチック製容器包装」として扱っています。

**ご確認ください！**

「上部の注ぎ口などのプラスチック部分も含め容器全体として紙パックとして扱われます」という表記がある商品でも紙パックについているプラスチック部分（ふた、うちぶた含む）は必ず切り取るなどして取り外してください。

**プラ製容器包装となる部分**



適正に分別して、それぞれの収集日にお出してください。ご協力をよろしくお願いいたします。

**▶問い合わせ先**

南但クリーンセンター ☎ 670-3366

**令和4年4月1日から  
成年年齢が20歳から18歳に！**

民法改正により、令和4年4月1日から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられ、18歳から法律上は大人として扱われることとなります。

**＜成年年齢の引き下げによる主な変更点＞**

**①女性の婚姻開始年齢の引上げ**

<b>【現行】</b>	⇒	<b>【改正後】</b>
男性…18歳		男性…18歳（変更なし）
女性…16歳		女性…18歳（変更あり）

※ 18歳以上の男女が婚姻する場合は、親の同意は不要

**②父母の親権に服さなくなる**

<b>【現行】</b>	⇒	<b>【改正後】</b>
父母の同意を得て契約		父母の同意を得ずに契約可能

改正前…父母の同意を得ずに行った契約は取り消しができる  
改正後…契約の取り消しができない

**＜民法改正後も引き続き20歳以上が維持されるもの＞**

- 養父母となることができる年齢
- 喫煙、飲酒年齢
- 競馬や競艇等の賭け事ができる年齢 など

**▶問い合わせ先**

市民課 ☎ 672-6120

**3月8日は『国際女性デー』（女性の生き方を考える日）**

3月8日は国連が定めた「国際女性デー」です。2022年のテーマは、「持続可能な明日に向けて、ジェンダー平等をいま」です。このテーマは、すべての人にとって、より持続可能な未来を築くため、気候変動への適応・緩和・対応策を主導している世界中の女性と女兒の貢献を認識し評価するものです。

この機会に、ジェンダー平等について考えてみませんか？

▶問い合わせ先 人権推進課 ☎ 672-6122

**お悔やみ申し上げます（敬称略）**





ふくしの窓口から～つながり便り～

『こころとからだ元気になる睡眠法』  
～健康フォーラム 2021 in あさご～

こころとからだの健康のために睡眠は欠かすことができません。睡眠がこころやからだに及ぼす影響や、良い眠りを得るための対処方法に加え、今年はコロナ禍ということもあり、自殺対策を含めたこころの健康づくりとして下記のとおり講演会を開催します。

健康を保つためには、一人一人が自分の生活や健康づくりに対する意識を持ち、実践することが大事です。ぜひ講演会に参加いただき、『健康長寿』をめざしましょう！

- ▶日時 3月21日(月・祝)、13時30分～15時  
(13:00開場)
- ▶場所 ジュピターホール  
(朝来市和田山町玉置 877 番地 1)
- ▶内容 「こころとからだ元気になる睡眠法」
- ▶講師 神戸大学大学院 古谷真樹准教授
- ▶主催 朝来市
- ▶後援 朝来市医師会、南但歯科医師会
- ▶参加費 無料
- ▶定員 200人

※申し込みが必要です。右下の二次元コードから申し込みいただくか、電話で申し込みください。

- ▶問い合わせ先  
ふくし相談支援課 ☎ 672-6125  
地域医療・健康課 ☎ 672-5269



申込フォーム QR

令和4年4月から  
ハラスメント防止対策はできていますか？

職場におけるパワハラ、セクハラ(性的指向・性自認に関する言動などを含む)・妊娠や出産・育児休業などに関するハラスメントは、個人としての尊厳や人格を不当に傷つける、行ってはならない行為です。

令和4年4月から、すべての事業者は方針を明確化し、周知・啓発することや相談体制の整備、事後の迅速かつ適切な対応をすることなどの雇用管理上の措置義務が適用となります。

ハラスメントの発生する職場は、職場の活力が失われ、生産性が低下、ひいては優秀な人材の流出につながりかねません。

みなさんで相互を尊重し、誰もが働きやすい職場づくりをしましょう。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html)

- ▶問い合わせ先 人権推進課 ☎ 672-6122



法面災害復旧工事  
(市川南～神崎南間(姫路方面のみ))  
姫路方面が通行止めになります

播但連絡道路では、道路工事を実施するため、下記の期間、市川南～神崎南間(姫路方面のみ)通行止めになります。※和田山方面は通行可

- ▶通行止め期間  
3月22日(火) 10時～3月23日(水) 17時  
(予備日: 3月24日(木)・3月25日(金))

- ▶問い合わせ先 兵庫県道路公社 ☎ 0790-22-4900

戸籍の窓

◆掲載対象期間

1月16日  
～2月15日届出分

(令和4年1月31日現在)  
総人口 29,114人  
(-51)

男 13,953人  
(-34)

女 15,161人  
(-17)

世帯数 12,226世帯  
(-17)  
( )は前月比

お誕生おめでとうございます (敬称略)





# 健康コーナー

◆問い合わせ先  
地域医療・健康課  
☎ 672-5269 (朝来市保健センター)

## 糖尿病予防の食事は健康食です

糖尿病は、慢性的に血液中のブドウ糖濃度が高い状態（高血糖）が続く病気です。症状のないまま進行することが多く、高血糖の状態が続くと、全身に悪影響を与えることもあります。糖尿病予防のための食事は、健康と生活習慣病の予防につながります。

日頃から糖尿病を予防する食生活を意識しましょう。

### 《食生活のポイント》

#### ▶ 1日3食規則正しく食べる

1日3食、朝昼夕の食事量を均等にし、できるだけ決まった時間に食べることが大切です。

#### ▶ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べる

○主食（ご飯、パン、麺類）

※主食は1回の量を決め、食べすぎないようにしましょう。

○主菜（肉、魚、卵、大豆や大豆製品）

○副菜（野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどを使った料理）

#### ▶ よく噛んで食べる

よく噛むことで、食べすぎを防ぎます。

#### ▶ うす味を心がける

塩分のとり過ぎは、高血圧症の原因になることがあります。

#### ▶ 野菜を食べよう

1日に350gを目安にとりましょう。

### 【350gの目安】

生野菜なら両手に3杯分、ゆで野菜なら片手に3杯分、料理なら小鉢約5皿分

#### ▶ 間食に気をつけよう

栄養表示を確認する習慣をつけ、糖分の多い飲み物や果物のとりすぎにも気をつけましょう。

#### ▶ 夕食を食べ過ぎない

特に主食や脂のとりすぎに注意し、寝る3時間前までに済ませましょう。

## 南但休日診療所 《3月診療日》

### ▶ 診療日

6日(日)、13日(日)、20日(日)、21日(月・祝)、27日(日)

▶ 受付時間 8時30分～11時30分、13時～16時

▶ 場所 和田山町法興寺 378-1 (朝来市保健センター併設)

▶ 診療科 内科、小児科

▶ 持ち物 保険証、医療費受給者証、診療費

### ▶ 連絡・問い合わせ先

南但休日診療所 ☎ 672-5269

※受診時には事前に電話で連絡ください。

※感染予防のため、必ずマスクの着用をお願いします。

## 令和3年度 一般不妊治療費助成事業の申請期限

市は、一般不妊治療等を受けられたご夫婦に対し、経済的な負担の軽減を図るため、費用の一部を助成しています。

▶ 申請回数・申請期限 1年度あたり1回限り

※令和3年4月1日から令和3年12月31日までの診療分は、**令和4年3月31日(木)まで**に申請してください。その他、詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 3月は『自殺対策強化月間』

長引くコロナ禍、また、新たな変異ウイルスの広がりにより、私たちの生活はさまざまな制約を受け続けています。

生活上のさまざまな困難は、大きなストレスとなるだけでなく、うつ病などの発症の危険性も秘めています。その困難は、すぐには解決しないことがあるかもしれません。しかし、しんどい思いを吐き出すことで、気持ちが少し楽になったり、悩みや困りごとの本質が明らかになることもあります。一人で抱え込まず、悩みや困りごとが大きく、難しくなるまでに相談窓口をご利用ください。



困ったときの相談窓口  
QRコード



## 健康カレンダー

3/16～4/15

月	日	曜日	内容	場所
3月	16	水	ごっくん離乳食教室	朝来市保健センター
	17	木	8カ月児健診	朝来市保健センター
	18	金	すまいるひろば	朝来市保健センター
	22	火	ぱくぱく離乳食教室	朝来市保健センター
	24	木	献血	朝来市役所本庁舎
4月	7	木	1歳6カ月児健診	朝来市保健センター
	8	金	3歳児健診	朝来市保健センター



	相談名	日時	場所	内容	担当課（電話番号）
一般相談	人権相談	3月10日(休) 13:30～15:00	生野保健センター 和田山生涯学習センター	人権問題に関する相談	人権推進課 ☎ 672-6122
	行政相談	4月18日(月) 10:00～11:30	市役所本庁舎1階相談室 生野保健センター 山東老人福祉センター 朝来庁舎1階会議室	官公庁の仕事の苦情や意見・要望または相談	市民課 ☎ 672-6120
	消費生活相談	月～金曜日 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
こころと身体	健康相談	月～金曜日 8:30～17:15	朝来市保健センター	こころや身体の健康に関する相談	地域医療・健康課 ☎ 672-5269
	こころのケア相談 (要予約)	3月24日(休) 13:30～16:30	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有する場合などの相談	地域医療・健康課 ☎ 672-5269
	身体障害者相談	4月4日(月) 13:00～16:00	社会福祉協議会 和田山地域センター	身体障害に関する相談	社会福祉協議会和田山地域センター ☎ 672-0440
	女性のなやみ相談(要予約)	3月9日(水) 12:30～15:30	市役所本庁舎404会議室	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
	認知症相談	月～金曜日 8:30～17:15	ふくし相談支援課	認知症に関する相談	ふくし相談支援課 ☎ 672-6125
	生活保護相談	月～金曜日 8:30～17:15	社会福祉課	生活保護に関する相談	社会福祉課 ☎ 672-6123
	生活困窮者の自立相談	月～金曜日 8:30～17:15	社会福祉課	収入減少、住居を失うおそれがあるなど、生活の不安に関する相談	社会福祉課 ☎ 672-6123
	母子・父子相談 (ひとり親家庭の相談)	月～金曜日 8:30～17:15	社会福祉課	生活上の悩みなど、母子・父子家庭の自立に向けた相談	社会福祉課 ☎ 672-6123
	DV相談	月～金曜日 8:30～17:15	社会福祉課	配偶者からの暴力に関する相談	社会福祉課 ☎ 672-6123
	ひきこもり相談	月～金曜日 8:30～17:15	社会福祉課	ひきこもりに関する相談	社会福祉課 ☎ 672-6123
		水・金 9:00～12:30	居場所いろは		居場所いろは ☎ 660-7578
子育て相談	家庭児童相談室	月～金曜日 8:30～17:15	社会福祉課	子育て、家庭の悩みなど児童に関する相談	社会福祉課 ☎ 672-6123
	子育て世代 包括支援センター	月～金曜日 8:30～17:15	朝来市保健センター	乳幼児の子育て、妊産婦の健康の悩みなど	地域医療・健康課 ☎ 672-5269
	すこやか相談	3月18日(金) 4月15日(金) 9:30～11:30	朝来市保健センター	妊娠、子育てに関する相談	地域医療・健康課 ☎ 672-5269
仕事相談	あさご元気産業 創生センター	月～金曜日 8:30～16:30	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	月～金曜日 8:30～16:30	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 (要予約)	第2・4水曜日 13:00～17:00 月1回程度随時	山東生涯学習センター (山東庁舎内) 朝来生涯学習センター	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	司法書士による法律相談 (要予約)	4月2日(土) 13:00～16:00	和田山ジュピターホール	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
	総合法律センター 南たじま相談所(予約制)	3月24日(休) 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 (予約制・1回30分・相談料5,500円)	兵庫県弁護士会 ☎ 078 (351) 1233

※本紙に掲載している情報は、新型コロナウイルス感染症の感染状況により変更になる場合があります。詳しくは各問い合わせ先に確認ください。



蔵書検索・イベント  
休館日はこちらから



## 『吾妻おもかげ』 梶よう子(KADOKAWA)

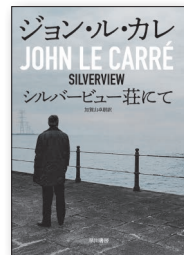
江戸で絵師になる望みを抱いて、故郷を飛び出した吉兵衛。しかし、数々の挫折を味わい、仕送りで吉原に入り浸る生活を続けていた。

独学で技術を磨き、のちに浮世絵の祖と呼ばれた菱川師宣の生涯を描く。



## 『シルバービュー荘にて』 ジョン・ル・カレ (早川書房)

ジュリアンの書店に、エドワードという男が現れた。二人は顔なじみとなり親交を深めていく。同じ頃、英国諜報部長が看過できない手紙を受け取った。その真偽を探る捜査線上にジュリアンの店が：スパイ小説の巨匠の遺作。



## 読書時間をいゆるりと



## 『よみがえれ、マンモス！』 令丈ヒロ子(講談社)

一九九六年、近畿大学の教授らにより、絶滅した生物を復活させるプロジェクトが始まりました。彼らがシベリアで見つけた、冷凍マンモスのYUKA。その細胞を使えば、現代でマンモスのクローンが生まれるかもしれません。



## 『ぼくちのねこのはなし』 とくみく(くもん出版)

うちで飼っているねこのことは、最近元気がない。少し前まではいたずらばかりしていたのに、食欲もなくなりあまり動かなくなつた。心配した僕とお母さんは、こたろを連れて動物病院へ。



児童書

**おはなし会** 毎週土曜日におはなし会をしています  
和田山図書館 10時30分から／14時から  
あさご森の図書館 11時10分から／15時15分から  
**★赤ちゃん向けおはなし会**  
和田山図書館 3月26日(土)10時30分から  
あさご森の図書館 3月17日(木)11時から

●おうちに郷土資料が眠っていませんか？  
図書館では、地域に関する資料を積極的に集めています。朝来市や但馬地方に関する資料であれば、新旧は問いません。  
お譲りいただけるものがありましたら、お近くの図書館・図書室にご連絡ください。

和田山・あさごのお休み：月曜日（祝日の時は翌平日） 生野のお休み：土・日・月・祝日  
※館内整理日のため、24日(木)は休館します（生野図書室除く）

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

## 我がまち朝来 再発見

第172回

動き出す文化財

但馬の冬はまだ寒く雪の降る日もあります。暦の上では今年3月5日が二十四節気のひとつで「啓蟄」に当たります。二十四節気をさらに細分化した七十二節気においても「蟄虫啓戸」となります。こちらは「すごもりのむしとをひらく」と読み、どちらもだんだんと暖かくなり、虫などが冬眠から目覚めて動き出すことを表しています。虫だけでなく蛙や蛇なども冬眠から目覚めて動き出す季節ですが、思えば蛙、蛇も虫偏の生き物。昔の人々は虫とらえていたのでしょう。そこで

今回はたくさんの方にモリアオガエルの卵が見られる場所をご紹介します。  
その場所は山東町迫間にある兵庫県立南但馬自然学校の敷地内にある雨乃宮の池です。この池は干上がったことがないという古くからの言い伝えのあるため池で、雨の神様を祭る祠に隣接し、その池には童神や白蛇が棲むという伝説もあるそうです。この干上がることはない池は止水域に棲む生物たちにとっては安定した住処として機能しています。ミナミメダカやアカハライモリ、トノサマガエルなどの絶滅危惧動物に加え、ナガエミクリなどの絶滅危惧植物も生息しており、多様な生物が生態系を作り上げています。また6月から7月には池に被さる木々の枝に数百個ものモリアオガエルの卵塊がぶら下がる珍しい景観を見ることが出来ます。  
ため池の生態系の中心となつているのは、このモリアオガエルです。卵塊から生まれだたオタマジャクシたち



# ホール・美術館の催し ●詳細は各施設で確認してください

## あさご芸術の森美術館 ☎ 670-4111 ⓧ水曜日

### 「～江戸から昭和へ紡ぐ ～日本画の美展」

江戸から昭和に活躍した日本画絵師の作品を展示します。

- ▶会期 3月12日(土)～5月8日(日)
- ▶会場 2階企画展示室



谷文晁「孔雀圖」

### 「あさごの小さなフォトグラファー展 2022」

小学生から高校生までを対象にした写真公募展で、審査を通過した入選以上の作品を展示

- ▶会期 3月12日(土)～5月8日(日)
- ▶会場 1階企画展示室

## 朝来市旧生野鉦山職員宿舎 ☎ 670-5005 ・志村喬記念館 ⓧ月曜

日本が誇る名優  
志村喬を偲ぶ

没後40年

### 志村喬回顧展



志村喬氏が亡くなられ40年が経過。故人を偲ぶ展示会を開催します。

- ▶期間 3月12日(土)まで
- ▶場所 朝来市旧生野鉦山職員宿舎・志村喬記念館  
甲社宅8号棟(生野町口銀谷)
- ▶開館時間 9時～17時

## ヒメハナ公園ウツギの館

### NOSAI「農」絵画作品展

兵庫県農業共済組合では、「身近な『農』を見つけよう！」と題して県内の小学生3年生を対象に、農業風景、農村風景など『農』が創出する働く喜び、豊かな自然、美しい景観を題材にした絵画コンクールを実施。今回の展示では、応募作品の中から、但馬地区の応募作品196点の展示します。

- ▶出展者 兵庫県農業共済組合南但事務所(養父市)
  - ▶期間 3月15日(火)まで
- ※開館：9時～17時 最終日は15時終了予定

☎ 676-4587 ⓧ月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)  
※開館：9時～17時 最終日は15時終了予定

は、ため池へ落水した直後から熾烈な生存競争を始めます。同じ年に生まれた兄弟たちとのエサをめぐる競争はもちろんです。天敵から身を守る他種との競争も同時に始まります。ため池に生まれ落ちた新しい生命はアカハライモリなどの上位捕食者にとつてはエサが空から降ってくるのと同じようなものです。視点を変え生態系全体を俯瞰すると、大量に生まれたオタマジャクシたちは上位の捕食者のエサとなり、生態系全体を支えるための重要な役割を担っているのです。かろうじて生存競争に生き残ったオタマジャクシは1カ月ほど経つと手足が生え、やがて尻尾がなくなり成体へと姿を変えていきます。モリアオガエルの成体には手足に吸盤があり、しばらく水辺で暮らした後は、次第に樹上での生活へとシフトしていき、1年後には池を覆う木々の枝に数多の卵塊を産み付けます。大量のオタマジャクシが天敵のエサになってもなお、翌年には同じ

くらいの卵塊を産み付け、種の存続を図りながら、かつ生態系のバランスもとっているのです。

南但馬自然学校では、県の絶滅危惧Ⅱ類にも指定されているモリアオガエルに代表されるこの生態系を保護し、また子どもたちの環境学習に活用しようため池の調査を進められています。また朝来市では「人と自然が共生し歴史・文化を育む快適なまち」づくりに取り組んでおり、こういった貴重な動植物が棲む自然や、生態系の保護、保全、活用を図っていききたいと考えています。



→雨乃宮の池の樹上に産み付けられた無数の卵塊



## あさごフォトコンテスト 2021 入賞作品展開催

朝来市の魅力を広くPRするため、毎年実施している「あさごフォトコンテスト」。今年度は264点の応募がありました。

入賞作品展を下記の日程で開催します。

またデータの部の入賞作品については、3月中旬よりあさご市ポータルサイト「あさぶら」でも公開します。

※日程は一部変更することがあります。

### ▶展示場所・展示期間

○道の駅「フレッシュあさご」

…3月11日(金)～3月24日(木)

○道の駅「但馬のまほろば」

…3月25日(金)～4月7日(木)

○旧木村酒造E N

…4月8日(金)～4月19日(火)

○山城の郷「交流の館」

…4月20日(水)～5月10日(火)

▶問い合わせ先 観光交流課 ☎672-4003



## 竹田城跡 春の特別観覧

竹田城跡の桜の季節に合わせて、下記の期間中、春の特別観覧を行います。

また期間中は、夜の竹田城跡で、幻想的なライトアップをお楽しみいただけます。また今回は特別に週末限定(金土日)で早朝も観覧いただけますので、幻の桜雲海を狙って、ぜひお越しください。

▶期間 3月25日(金)～4月10日(日)

▶料金 観覧料500円(中学生以下無料)

※観覧時間については竹田城跡公式HPにて確認ください。

※桜の開花時期により、期間を変更する場合があります。

▶問い合わせ先 観光交流課 ☎672-4003



あさご市ポータルサイト  
**あさぶら**  
ASAGO CITY PORTAL SITE ASABURA

今月の朝来  
イチオシの話題



### 虎臥城大橋に続く足跡

【撮影地】 和田山町竹田

この冬は何度も雪が積もりました。雪かきは大変ですが景色はきれいですね。虎臥城大橋(とらふすじょうおおはし)も雪化粧。通称「めがね橋」と呼ばれる、アーチが連なる大きく美しい橋です。真っ白な雪の上に、橋に向かって足跡が続いていました。

<http://www.asabura.jp/> 検索 あさぶら 朝来市



レティシア  
**Laëtitia**の  
ぺちやくちゃ話や～!

### 第五十四話 式典国

いよいよ3月になりましたね。日本ではいわゆる、卒業の時期です。卒業と言えば、フランス人にとってとても不思議なものです。なぜかというと、フランスの学校では卒業式がまったくありません。

フランス人は、どの学校を卒業しても、証明書を事務室へもらいに行き、「はい、こちらにサインをお願いします。はい、ご苦労様でした。おめでとうございます。」…という風な会話で卒業します。

卒業とは、テレビで見たアメリカのイメージで、高校から出るときと大学の勉強が終わるときにしか行わないと思っていました。しかしまさか、日本では各学校が終わるときに、それとこども園でも行います!

高校を卒業して、大学へ進む前にないのは確かにさみしいですが、こども園や小学校のときは特に要らないという気がします。日本は式典の好きな国ですね。



(秘書広報課国際交流員 ルヌブ・レティシア)





テント・看板製造業  
 朝来市商工会青年部長  
 榎 竜二さん（桑原区）

榎さん（45歳）はテント・看板の製造販売を営む(有)サンオーク（和田山町桑原）の代表取締役。高校卒業後、大阪デザイナー専門学校に進み、アパレルメーカー勤務などを経て、約15年前に父親が経営する(有)サンオークに入社。8年前に事業承継を行い、代表取締役に就任。令和3年4月から朝来市商工会青年部長を務めている。

「小さい頃から父親が仕事をしている姿を近くで見っていたので、自然と自分は家業を継ぐと思っていた」と榎さん。「30歳までは好きなことをやろう」と決め、アパレルメーカーでの勤務や音楽活動といった家業とは全く別の仕事を経験したが、「いろいろな経験をすることで視野が広がり、今の仕事にも役立つている」と語る。地域の子供たちにもいろいろな経験をしてもらおうとともに、「地元に残る面白い仕事があるんや」と思ってもらうために、商工会ではキックワークチャレンジ（職業体験）などの活動にも尽力している。

地域の子供たちに  
 仕事の魅力を

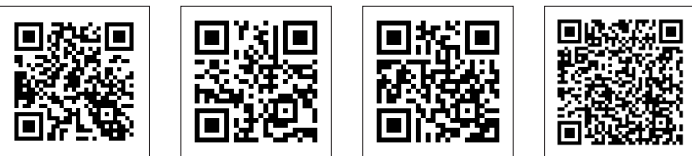
榎さんは、「一人とのつながりを何よりも大切にしてほしい」と話す。「家業を継ぐために地元に戻った時には周りに知り合いが少なかったが、商工会青年部に入ったことで仲間ができた」と振り返る。また、商工会の支援があることで、経営に必要な知識を学べる機会が多く、各種補助金の申請支援なども受けることができるため、事業者にとって非常に大きな支えになっていることも実感している。榎さんは、「共通の志を持つ仲間とともに、地域を盛り上げるために精力的に活動を続けたい」と力強く語ってくれた。

仲間とともに  
 地域を元気に

朝来市の旬な情報を、SNS やスマートフォンアプリで配信しています。下記QRコードを読み取りアクセスしてください。

facebook    twitter    マチイロ    LINE

市政や観光情報を市公式ページで発信中！  
 子育て情報を発信「あさごスマイルネット」  
 アプリをダウンロードすると広報誌が届きます！  
 市政情報を市公式アカウントで発信中！



**編集後記**  
 2月に兵庫県広報コンクールの結果が発表されました。朝来市もエントリーしましたが、結果は…。特選には4年連続で小野市が選ばれました。／広報紙は、コンクールの入賞が目的ではなく、市の出来事や取り組みを知っていただき、皆さんに『伝わる』ことが重要だと思いましたが、入賞した広報紙は、読みやすく手に取って読んでみたくなるような広報紙ばかり。／私が担当になってから2年が過ぎようとしています、未熟さを痛感しています。今後は、これまで以上に皆さんに伝わりやすい広報紙づくりに取り組み、コンクールにも入賞できるように頑張ります。◎


あさごふれあいプール  
**くじら通信**  
 朝来市新井 172  
 ☎ 670-4700

**ストレッチポール販売中！**

▶ **ストレッチポールとは？**  
 普段、人間は無意識の中で身体のバランスを崩すような座り方をし姿勢が悪くなってきています。そこで、ストレッチポールを使用すると筋肉を緩め骨格を正し、本来あるべき状態に戻してくれます。

▶ **ストレッチポールの効果**

- ①日常生活で起こる筋肉の緊張がほぐれにくい部分まで緩められます。
- ②骨格を本来の正しい状態にリセットされます。
- ③肋骨が広がってたっぷりと空気を取り込めるようになり、疲労回復しやすくなります。

 朝来プールにて販売中！

**3月の休館日**  
 毎週水曜日・日曜日・21日(月) (春分の日)

# あさこいひと便り

## 【3月号】新たな食事と感性で観光振興 <<今月の担当>>チ チャールス

**自然を楽しみながら  
日々暮らしています**

地域おこし協力隊として朝来市に着任して半年以上が経ちました。皆さんの優しさに、歓迎されていると感じています。朝来市は平和で豊かなまちで、自然が多く、景色が素晴らしいです。私は時々、ランニングやサイクリング、ハイキングに出かけています。朝来市の冬はまた違った景色を楽しむことができます。冬はとも寒く、雪が降ることもありますが、その反面、岩津ねぎはとてもおいしく、またサイズが大きく、大変驚きました。アメリカではあまり見かけません。皆さんが岩津ねぎを楽しんでるのを見て、私もうれしくなりました。このような特産品を活用し、広めていくことに今は大変興味を抱いています。

昨年から、毎週土曜日に『道の駅あさご村おこしセンター』で厨房の手伝いをしています。お客さんに提供するメニューの調理には少し緊張しますが、スタッフの人にとってもよく指導していただき、今は厨房でのさまざまな挑戦と責任を楽しんでいます。いろいろな日本食を調理

できることに感謝し、仕事とスタッフへの感謝の気持ちでいっぱいです。他にも道の駅を活性化させるための情報収集を行い、食を通じて朝来市の観光、中でもサイクリング観光のサポート

### あさご鉱石バーガーを開発

ができればと考えています。

活動の中で、『鉱石の道』のストーリーを知り、それをモチーフにしたハンバーガーを作りたいと思いついた。『あさご鉱石バーガー』を開発しました。竹炭のハンバーガーバンズと但馬牛を使用しています。ハンバーガーバンズは一から手作り、ハンバーガービーフのパーティは、本場アメリカのハンバーガーショップで人気のスタイルを取り入れています。現在、村おこしセンターでは、月に2回以上ハンバーガーを提



ハンバーガーを調理するチャールス

供しています。1月にSNS（インスタグラム、フェイスブック）をリリースしたので、皆さんぜひフォローしてくださいね。『あさご鉱石バーガー』は、11月のサイクリングイベントや神子畑選鉱所跡のライトアップイベントでも販売しました。これらのイベントをきっかけに、いろいろな人と出会える地域のイベントに出店したいと思うようになりました。コロナが収束し、市内各地でイベントが開催されるのを楽しみにしています。

着任以降、朝来市で素晴らしい経験をさせてもらっています。これからもっと勉強してみんなと一緒に朝来でおいしいものをたくさん作りたいです。



チャールスが考案した『あさご鉱石バーガー』



フェイスブック QR



インスタグラム QR

## あなたはまちの未来 ASAGOing

朝来市のシティプロモーションは、まちに関わる「あなた」が主役です。モノや文化、自然や景観はもちろん、ここに暮らし、まちを愛し、現在進行形でまちのために活動している、市民一人ひとりが何よりも魅力です。「あなた」が主役となり、まちの魅力を届けていける、そんなシティプロモーションをめざしています。