

広報

# 朝来

あさご

# 3

2018 / March

NO.156

## 今月の主な内容

特定健診・がん検診の結果から	2
市政フラッシュ	4
まちのわだい	6
情報掲示板	8



あなたはまちの未来  
**ASAGOiNG**

まちに元気を  
 届けます

今月のASAGOiNGな人

みやたに やすし  
 宮谷 泰史さん (関連記事 19 ページ)

# 今年度の「特定健診」。 「がん検診」の結果から



**「健康あさご21」**  
定期的に健診を受けて  
病気の早期発見・早期治療に  
努めましょう

健診を受けることで自分では気が付かないような体の異常や変化を、早期に発見することができます。生活習慣病を予防するためには、元気なうちから健康づくりを意識して取り組むことが大切です。

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ご覧ください。



## 健診(検診)で体の状態を知って 生活改善に生かしましょう

市では、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予防に重点をおく「特定健診」と、早期発見での治療効果が高い「がん」を発見するためのがん検診を実施しています。

健診(検診)は、ただ受けるだけでは意味がありません。健診(検診)の結果をしっかり受け止め、自分の体の状態を知り、日々の良い生活習慣を実践することが大切です。

そして、結果は年ごとに経過を追って数値等の変化を見ることが大切です。自分の体の変化をチェック

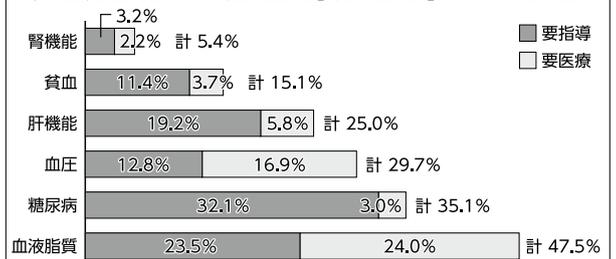
## 特定健診の結果から

し健康を守るための行動につながるよう、健診結果は保管しておきましょう。

また、生活習慣病やがんは、病気の初期には症状がないことが一般的です。「なにも症状がないから…」と放っておかずに、生活習慣を改善し、必要な検査を受けましょう。

今年度、朝来市実施の特定健診(医療機関を除く)では、合計3千451人が受診しました。そのうち、市が実施主体の朝来市国民保険加入者と後期高齢者医療受給者の計2千571人の結果は、次の表のとおりです。

特定健診結果で「要指導」「要医療」の人の割合



※平成29年度の集団検診受診者(市国保・後期高齢者医療受給者)2,571人を100%とする

朝来市の特定健診では、要指導・要医療判定の割合を見てみると、血液脂質(コレステロール・中性脂肪)1,223人(47.5%)が一番多く、次いで糖尿905人(35.1%)、血圧767人(29.7%)でした。

## 脂質異常症(コレステロールや中性脂肪が高い)を予防するには…

### ポイント①

食物繊維で余分な油を体外に出そう  
食物繊維を多く含むのはこちら!

- 海藻類
- きのこ類
- 豆類
- 野菜・果物



これらを積極的にとることはコレステロールを下げることに効果があります。

### ポイント②

上手に脂肪を取り入れよう

●動物性脂肪よりも植物性脂肪! ↓  
植物性脂肪を適度にとることはコレステロールの値を下げ、動脈硬化の進行を抑えます。

●魚を積極的に食べる ↓ いわし、あじ、さばなどの青魚の脂肪には、動脈硬化や血栓を予防する働きがあります。

### ポイント③

(肥満が気になる人は…)  
ダイエットを意識しよう

●おなかですいたときの気分転換の方法 ↓ 「歯磨きをする」「カロリーが少ない飲み物を飲む」など

●ダイエットを続けるコツ ↓ 「毎日体重をはかる」「目標達成したときのご褒美を考える」など

## 糖尿病を予防するには…

### ポイント①

適度な運動でインスリンの働きを助けよう  
インスリンとは血糖値を下げる働きをするホルモンです。運動することによってインスリンの働きは活発になります。短時間でもできるだけ毎日運動することが効果的です。

### オススメの運動

ウォーキング、階段の昇り降り、自転車、ラジオ体操、筋力トレーニングなど



## ポイント②

摂取カロリーを抑える工夫をしよう

食事は野菜や海藻から食べるようにすると糖の吸収がゆるやかになり、血糖値の急激な上昇を抑えることにつながります。

同じ野菜でも調理法でカロリーに差がでます！

カロリーの高い順番は：①衣をつけて揚げる ②素揚げ ③炒める

④焼く ⑤煮る ⑥蒸す

調理法を少し変えるだけでも、カロリーを抑えることができます。

## ポイント③

規則正しい生活で血糖値を安定させよう

毎日の生活リズムが整うと食習慣の改善や運動も取り入れやすくなります。毎日少しずつでも理想に近づけていきましょう。

## まずはここから！

●起床・就寝時間を決める ●食事の時間を決める ●運動の時間、リラクセスできる時間を入れてみる

運動にまとまった時間が入れない場合は、「スーパードライ」など生活の中で動く時間を取り入れるのも良い方法です。

## がん検診を受けましょう

市では、今年度、肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん検診は特定健診と同日に実施しました。また、子宮頸がん検診は市内巡回し、乳がん・甲状腺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。

【がん検診の結果を大切に！】  
毎年、市が行うがん検診で「がん」が

## 平成29年度健康づくりポイント事業参加の皆さんへ

### 貯まったポイントの交換申請をお忘れなく！！

#### <平成29年度健康づくりポイント事業>

平成29年度の健康づくり実践手帳をお持ちの皆さんは、貯まったポイントを市内運動施設利用助成券や温泉施設利用助成券、市指定ごみ袋に交換することができます。

申請期限があり、期限を過ぎてしまうとポイントが無効になります。期限までに実践手帳の裏表紙についている交換・寄附申請書に必要事項を記入いただき、実践手帳と一緒に申請窓口に提出してください。

※詳しくは、手帳交付時にお渡ししましたチラシをご覧ください。

※手帳への記入内容・ポイント数の累計等、再度確認いただき申請してください。

#### 交換品申請期限

平成30年4月2日(月) 必着  
(3月31日が閉庁日のため、申請期限を変更しています)

#### 寄附・交換申請窓口

市役所本庁・各支所地域振興課  
地域医療・健康課(朝来市保健センター)  
一部の地域自治協議会  
※いくの・奥銀谷・糸井・大蔵・和田山・竹田・粟鹿・与布土・朝来

#### <問い合わせ先>

地域医療・健康課(朝来市保健センター)  
TEL:(672)5269 FAX:(672)5369

平成30年度健康づくりポイント事業への新規申し込みは、3月20日(火)から受け付けを開始します。

新規に参加を希望される場合は、「参加申込書」と「アンケート」に必要事項を記入のうえ、参加申請窓口(本庁・各支所地域振興課、地域医療・健康課、一部の地域自治協議会)へ提出してください。

なお、28・29年度の事業参加者へは、3月下旬に30年度用実践手帳を郵送します。

3月1日～8日は 女性の健康週間です

### 女性の皆さん、この機会に自分の健康について考えてみませんか

女性のからだは、生涯を通じて変化し、ライフステージごとに健康課題があります。健康日本21(第2次)では、女性には次のような特有の健康問題が存在し、その対策が必要とされています。

- ①健康寿命と平均寿命の差である「日常生活に制限のある期間」は、女性の方が長い
- ②妊娠中の喫煙は、妊婦自身の能動喫煙による健康被害とともに、胎児に対する「受動喫煙」による健康被害が明らかにされている
- ③子宮頸がんや乳がんの予防や早期発見が重要である

これらを踏まえ、国では、女性の健康づくりに関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図り、「女性の健康週間」を通じて女性の健康づくりを国民運動として展開するとともに、啓発や行事を通じて女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援しています。

#### ▼平成29年度がん検診の結果

	受診人数	要精密検査人数	精密検査受診人数	がん発見人数
肺がん	3,259	40	28	1
胃がん	1,320	65	47	2
大腸がん	2,960	177	96	5
前立腺がん	1,094	76	31	5
子宮頸がん	788	21	20	0
乳がん	865	66	53	2
甲状腺	865	9	5	0

\*平成29年12月末現在

発見され、治療につながっています。

精密検査が必要な場合は、放置せずに必ず受診しましょう。また、予防については次の5つの健康習慣を

実践することでがんになるリスクが

ほぼ半減すると言われています。皆さんも見直してみませんか？

- ☆5つの健康習慣 ①禁煙する ②節酒する ③食生活を見直す ④体を動かす ⑤体重を管理する

## 健診を受けよう！がんがなくても！

市では、平成30年度の各種健診(検診)の申し込みを受け付けています。各健診とも事前の申し込みが必要です。2月下旬に該当の世帯に送付しました「各種健診受診申込書」で、ぜひお申し込みください。

定期的な健診(検診)を習慣づけ、その結果を日ごろの生活に生かして健康な毎日を過ごしましょう。

■問い合わせ先 地域医療・健康課  
☎(672)5269

## 朝来市ゆかりの皆さんが交友を深める「東京あさご会」

2月3日、アルカディア市ヶ谷（東京都千代田区）で、「第9回東京あさご会総会・親睦の集い」が開催され、約70人が参加しました。

東京あさご会は、首都圏在住の朝来市出身者やゆかりのある皆さんで作る組織。約1年半ごとに総会・親睦の集いを開催しています。

当日の総会では、会員の皆さんからの募金で、この春に生野駅西口広場にサクラの植樹が行われることなどが報告されました。

親睦の集いでは、山東町出身で市の観光大使である笑福亭鶴笑さんによる落語会や、歓談、抽選会など

が行われ、参加した皆さんは楽しいひと時を過ごしたほか、最後には、全員で朝来市の歌と故郷を台唱しました。



鶴笑師匠の落語に聞き入りました

## 地域自治について考える「協働のまちづくりフォーラム」

市は、2月4日、あさごささゆりホール（新井）で、「協働のまちづくりフォーラム」を開催しました。

このフォーラムは、住民による地域自治について考えようと、毎年行っているもの。今回は、福知山公立大学（福知山市）との共催で実施しました。

当日は、基調講演で、I・I・H・O・E人と組織と地球のための国際研究所の川北秀人代表が、地域自治協議会のあり方などについて、すべての世代が参加し、それぞれの役割を担うことの重要性などについて説明しました。また、川北さんと、福知山公立大学の杉岡秀紀准教授、

朝来市の多次勝昭市長による鼎談もあり、集まった約150人の皆さんは、真剣に聞き入っていました。



鼎談での意見交換の様子

## 我がまち朝来 再発見

第124回

ハルと弥生の原風景

～「日本遺産 国境の島・壱岐」展より～

名にしおふ  
春に向かふが岡なれば  
世にたぐひなき  
はなの影かな

江戸の大名屋敷内で三月を詠った第九代水戸藩主・徳川斉昭の和歌の詞書から、その地名―東京府本郷区向ヶ岡弥生町（現在の東京都文京区弥生）―は名づけられました。

そして、この地でみつかった縄目のない土器とそれが用いられた時代が、縄文土器とそれをとりにまく生活文化よりも新しい特徴をそなえていることからついた名前が「弥生土器（弥生時代）」です。

埋蔵文化財センター「古代あさご館」にて開催中の展覧会「日本遺産 国境の島・壱岐」小山弥兵衛がみたもつ一つの故郷（ふるさと）では（捕鯨と小山弥兵衛の関わり）とともに（壱岐島に花開いた弥生時代の生活文化）を展示の核として紹介しています。今回は、3月の別名「弥生」にちなみ、友好都市・壱岐と日本列島沿岸の弥生時代の姿を紹介いたします。

「一大（支）国」。これは属国・倭の生活文化を見聞した古代中国の大国・魏の役人が自国の歴史書『三国志』魏書「東夷伝倭人条」のなかで記した壱岐島の名です。本書では「その島には竹林や草むらが多く、田畑はあれど、二千もの家に住む者の空腹を満たすには足りず、南（北部九州）や北（朝鮮半島南部）や対馬などと交易をしながら暮らしている」とも記しています。それを裏付けるように、島内の遺跡からは交易先の土地で使われた、伝統的な形をそなえた食器・調理具が出土します。これらの調理具・食器を満たした食材の中心は海で獲れる魚介類だったでしょう。

## 生野の文化的景観シンポジウム

市教育委員会は、2月18日、生野メインホール（口銀谷）で、「生野の文化的景観シンポジウム」を開催しました。

これは、銀の馬車道・鉱石の道の日本遺産の認定を記念し行ったもの。当日は、神戸松蔭女子学院大学講師の田附敏尚さんが、生野の方言について講演。世代別の調査結果をもとに、但馬と播磨の中間にあり、人の往来も盛んであったことから独自の方言が存在している状況について説明しました。

また、神戸芸術工科大学の小浦久子教授がコーディネーターを務

めたパネルディスカッションでは、鉱山とともに文化が栄えた様子が、事例を交え紹介されました。



約60人の皆さんが参加

## 朝来市の国際交流で意見交換 カナダ・フランス

1月23日、在名古屋カナダ領事館のシエエ・ラサル領事が、朝来市を訪れ、多次勝昭市長と意見交換を行いました。

朝来市は、カナダのオンタリオ州パース町と姉妹都市提携を結んでおり、会談では、カナダ側から、姉妹都市関係の強化や、学校間による交流の活発化について、支援するなどの提案がありました。

また、2月21日には、フランスのセーヌ・エ・マルヌ県バルビゾン村のフリップ・デュース村長と、多次市長をはじめ、市関係者がインターネットによる会談を実施しました。

バルビゾン村と朝来市との芸術文化交流都市協定の締結から今年が10年目となることから、学生や芸術家の相互訪問など、今後の交流の展開についての話し合いが行われました。



朝来市を訪れたラサル領事(左)

クジラの肋骨を加工して作ったアワビおこしを手に海に潜り、ウニやアワビを獲るその人は、スイスイと潜水しているのにとっても怖い顔！杵岐を代表する考古資料・人面石のように、眉の上に入れ墨を施し、サメから攻撃されないよう、威嚇していました。そんな倭国の海人の姿を魏の役人は次のように記録しています。「好捕魚鰓。水無深淺、皆沈没取之。(魚やアワビを好んで捕らえ、水深に関係なく皆が潜水し、これを獲る)」「今倭水人好沈没魚蛤。文見亦以大魚水禽。(倭人は潜水をして魚やハマグリを獲る。全身に入れ墨を施し大魚水禽から身を守っている。)」

とはいえ、これはあくまでも文献をもとに筆者が思い描いた弥生時代の杵岐島や日本列島沿岸の風景。皆さんもぜひ「古代あさこ館」にお越しいただき、展示会をご覧ください。そして、小山弥兵衛・全鏡・弥兵衛とともに杵岐島へと渡った朝来の流人をはじめ、今昔の杵岐島に生きた全ての人を満ちた夢見月の食卓・生業・交流に思いをはせ、但馬の食生活と比較してみたいかがでしょうか。弥生の節句にならんだハマグリやタイなどの食材を見つめた私たちの体と心もまた、大魚を恐れず潜水した先祖たちが交流しながら受け継いだ命であると、あらためて実感できることでしょう。

(市教育委員会文化財課)

### 日本遺産 国境の島・杵岐

小山弥兵衛がみたもう一つの故郷

▼会期：3月11日(日)まで

▼会場：朝来市埋蔵文化財センター「古代あさこ館」(大月)

▼休館日：月曜日

◇朝来市埋蔵文化財センター

☎(670)7330

【写真右】朝鮮半島からもたらされた貯蔵用の土器(杵岐市教育委員会所蔵)

【写真左】入れ墨を施した、杵岐島・原の辻に生きた弥生人の顔(人面石) ※レプリカ(実物は国重要文化財)

## 生野高校「観光・グローバル教育発表会」

県立生野高校は、1月27日、生野メインホール(口銀谷)で、「観光・グローバル教育発表会」を実施しました。

この発表会は、地域社会が抱える課題を、高校生の視点から考えようと、毎年この時期に行っているもの。同校の科学探求コースの1・2年生が4〜5人で班となり、「地域社会」「観光」「環境 生物多様性」「エネルギー」の4つのなかからテーマを決め、研究した成果が披露されました。

そのうちステージでのプレゼンテーションでは、「高齢者の一人暮らし」「外国人でも楽しめる日本文化」と

## 生野こども園で「節分のついで」

2月2日、生野こども園(口銀谷)で、節分のついでが行われました。



みんなよ子で「はい!チーズ」

この日は、同園の0歳から5歳までの子どもたち約80人が参加。はじめに、保育士の皆さんとともに、節分について紹介する紙芝居を見たり、「まめまき」の歌を合唱したりしました。

続いて、一人ひとりに豆が配られると、銀谷工房の皆さんがふんした「赤鬼・青鬼」が登場。子どもたちは驚いた様子を見せながらも、懸命に豆を投げつけていました。

最後は、子どもたちは「よい子になります。」と鬼と約束、仲良く記念写真の撮影などを行いました。



1年間の研究成果を発表

いった題材で、生徒たちは、実地調査をふまえ、問題点や解決策についてまとめた内容を紹介しました。

## 朝来市特産「岩津ねぎ」のアイデア料理を競う

2月17日、市は「岩津ねぎ料理コンテスト2018」本選を、和田山クッキングスクール(寺谷)で開催しました。

11回目となる今回は、学生83作品を含む95作品が出品され、1月の書類審査の結果、8人(一般3作品・学生5作品)が本選にのぞみました。

当日は、下準備から調理の完了までを50分間で行い、料理の味を



受賞レシピは市ホームページで3月下旬頃に公開予定

はじめ、見た目や栄養のバランスなどを基準に、8人の審査員がチェック。審査の結果、生野高校家庭科部の「岩津ねぎのポーク巻き」が最優秀賞を受賞、ほかの7作品にも、優秀賞や特別賞が贈られました。

## 姫宮神社「銀山ゑびす祭」



多くの人が訪れました

2月18日、「銀山ゑびす祭」が、姫宮神社(口銀谷)で開かれました。この祭りは、江戸時代の中ごろから続くといわれる伝統あるお祭り。姫宮ゑびす奉賛会が主催し、商工会や地元の方々の協力で開催盛大に行われています。

当日は、境内では商売繁盛などを願う参拝に訪れた皆さんをはじめ、福笹や神札を求める人などにぎわいました。

また、豪華賞品が当たる福引には順番待ちの長い列ができるなど人気を集めていました。

つなぐ「コーラスの輪」 「朝来市合唱祭」

2月25日、和田山ジュピターホール(玉置)で、「第4回朝来市合唱祭」が開かれました。

これは、市内の合唱団の交流と発表の場として、朝来市合唱祭実行委員会と朝来市コーラス連盟が主催するもの。今回は、市内から10団体が出演し、練習の成果を披露。最後には出演者全員で「逢えてよかつたね」を、また、集まった400人の観客の皆さんも参加しての「故郷」の大合唱も行われました。



会場いっばいに歌声が響きわたりました

朝来のPR動画で優秀賞 あさご高校生社会活動部

市内に在学する高校生でつくる「あさご」高校社会活動部が制作した動画が、2月25日、キャンパスプラザ京都(京都市下京区)で行われた「第1回高校生・大学生の地域PR動画コンペティション」最終

審査プレゼンテーションで、3位となる優秀賞を受賞しました。このコンペは、高校生・大学生の発想を生かした、地域活性化のための動画を競い合おうと、龍谷大学社会学部が今回初めて開催したものです。



最終審査で発表する部員

※優秀賞を受賞した動画はYouTubeチャンネル「あさご高校社会活動部」でご覧いただけます。  
<https://www.youtube.com/watch?v=LXhBAo07Pdc>

あさご高校生社会活動部の作品は、「とにかく楽しい朝来市のアクティビティをテーマに、生野銀山のハロウィーンや段ヶ峰登山、竹田城跡のアルパカ来訪などをPRする60秒間の映像。部員の体験を通じての笑顔」から、中高生を中心に市の魅力を伝えようとするものです。審査では、「よくある風景動画ではなく、体験する様子からターゲット層の共感を誘う楽しさがある。」などの評価を受けました。

城跡を活用した市民参加のまちづくりを

市教育委員会は、2月23日・24日の両日、「竹田城跡ヘリテージ講座」を開催しました。

そのうち、23日は、和田山ジュピターホール(玉置)で、滋賀県立大学人間文化学部の中井均教授を招き、「山城を活かしたまちづくり」と題して講演会を行いました。

中井さんは、全国各地での城跡を活用したイベントなどまちづくりの事例を紹介、「市民と行政、研究者や企業が連携し、楽しみながら持続できる取り組みを行うことが重要であり、そのなかから郷土愛が



講演を行う中井さん

朝来市少女オーケストラ30期生が入団

2月17日、朝来市少女オーケストラは「第30期生入団式・春の

コンサート」を、和田山ジュピターホール(玉置)で開催しました。入団式には、今回新しく団員に加わった小学1・2年生と昨年に入団した中学2年生のうち、7人が出席、代表の2人に千歳誠一郎団長からバイオリンとトロンボーンが手渡されました。



新入団員が加わり総勢86人に

また、藤本杏さん(梁瀬小2年)が、「難しい曲や長い曲も、上手に演奏できるように、がんばって練習します。」と、「入団の誓い」を述べました。続いて、春のコンサートでは、クラシックや日本の歌などが披露され、訪れた皆さんは、会場に広がるハーモニーに聞き入っていました。

## 情報掲示板



### ケーブルテレビ基本使用料の免除・減免について

朝来市ケーブルテレビでは、要件に該当する場合、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。

要件に該当する場合、申請の手続きをお願いします。

#### 《免除・減免の要件》

- ▽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
  - ②市内に契約同居はあがるが、居住を常としていない加入者(加入者の住居は市外であること)
  - ③70歳以上の一人暮らしで、平成30年度の市民税が非課税の加入者
  - ④身体障害者手帳を保持している人のうち、視覚障害、または、聴覚障

害に該当し、かつ当該障害者が「主たる生計維持者」である加入者

- ⑤身体障害者手帳を保持している人のうち、障害等級1級、または、2級に該当し、かつ当該障害者が「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、平成29年の収入が、世帯の中で最も高い人のことを指します。

※収入や課税の要件等によつては、減免に該当しない場合があります。ご注意ください。

※CS有料放送等、追加サービス料金には、免除・減免の制度はありません。ご了承ください。

#### 《申請窓口》

- ◎朝来市ケーブルテレビ センター(新井)
  - ◎市役所本庁市民課
  - ◎各支所地域振興課
- 《問い合わせ先》
- 朝来市ケーブルテレビ センター
- ☎(677)1044
- FAX(677)1804

## 第140回 国保のひろば 《限度額適用認定証の交付について》

70歳未満の人、または、市県民税非課税世帯の70歳以上の人が、入院するなど高額な療養を受けるとき、国民健康保険証とともに「国民健康保険限度額適用認定証」を提示すると、医療機関の窓口で支払う一部負担金が、高額療養費制度の自己負担限度額までとなります。

この制度を利用されると、医療機関の窓口で支払う医療費を減らすことができ、あとから払い戻しをする手間もかかりません。

ただし、保険税の滞納がある場合は、申請しても交付されない場合がありますのでご注意ください。

市県民税課税世帯の70歳以上の人は、高齢受給者証を提示することで、高額な医療を受けるときの一部負担金が自己負担限度額までになりますので、限度額適用認定証は不要です。

それぞれの自己負担限度額の求め方については、29年12月号とともに配布しました「みんなの国民健康保険No.12」に掲載していますので、そちらをご参照ください。

限度額適用認定証の交付を受けるには、次のものをご持参のうえ、市役所本庁市民課、または、各支所で手続きをしてください。

なお、限度額適用認定証を利用できるのは、申請月の初日以降となります。

#### 【限度額適用認定証の交付申請に必要なもの】

- 交付を希望する人の国民健康保険証
- 交付を希望する人の世帯主の印鑑(認印で可)
- 世帯主と交付を希望する人の個人番号がわかるもの

#### ■問い合わせ先

- 市民課 ☎(672)6120
- 生野支所地域振興課 ☎(679)2240
- 山東支所地域振興課 ☎(676)2080
- 朝来支所地域振興課 ☎(677)1165

### 福祉医療費助成制度 ことも医療費助成事業

4月1日から、新小学4年生の子どもについては、「乳幼児医療」から「ことも医療」へ変更となります。

3月末に該当者に受給者証を送付しますので、ご確認ください。

福祉医療費助成制度の資格要件としては、居住要件・医療保険加入要件・所得要件があります。

この制度では、医療保険で医療に関する給付

が行われた場合の自己負担分(3割分)を助成します。

▽問い合わせ先 市民課 ☎(672)6120

### 竹田今昔物語

おいしい出店やバザーを楽しみながら、今と昔の竹田が体験できる「竹田今昔物語」を開催します。

▽日時 3月25日(日)、午前11時～午後3時

▽会場 ASAGOING Garden KOUBA(旧竹田保育所・竹田)

#### ▽内容

- ◎なつかしの写真展 昔の竹田の町並みや、竹田保育所の子どもの写真を記録した写真を展示(写真展のみ4月1日(日)まで開催)
  - ◎KOUBAの作家展 KOUBAで活動中の作家が竹田でつくりだしたモノなどを紹介
  - ◎出店 食べ物、や飲み物の販売、射的ゲームなど
  - ◎ふれあいバザーほか
- ▽問い合わせ先 あやひ暮らし応援課 ☎(672)1492

**竹田城跡 夜桜ライトアップ入城時間延長 4月3日(火)～15日(日)**

竹田城跡の桜の見頃にあわせ、春シーズン(5月31日(休)まで)の入城時間・午前8時～午後6時(最終登城午後5時30分)を、4月3日(火)～15日(日)の期間、午後9時(最終登城午後8時)まで延長します。 ※足元が暗いので懐中電灯等をお持ちください

◆問い合わせ先 観光交流課 ☎(672)4003

- 市役所本庁 ☎079-672-3301
- 生野支所 ☎079-679-2240
- 山東支所 ☎079-676-2080
- 朝来支所 ☎079-677-1165

※お知らせページに掲載する広告を募集しています。詳しくは秘書広報課(☎672-6113)へ。

**火災・救急の状況**  
(朝来消防署)

区分	件数
建物	2
林野	0
車両	0
その他	0
合計	2
累計	2
交通事故	3
一般負傷	22
急病	89
その他	13
合計	127
累計	127

(1月中)

**交通事故の状況**  
(朝来警察署)

区分	件数	累計
人身事故	4	4
死者	子ども	0
	高齢者	0
	その他	0
	合計	0
	子ども	0
傷者	高齢者	0
	その他	7
	合計	7
物損事故	74	74
自転車関連事故	1	1

(1月中)

**犯罪発生状況(朝来警察署)**

手口	件数	手口	件数
路上強盗	0	空き巣	0
強制わいせつ	0	忍び込み	1
ひったくり	0	金庫破り	0
車上ねらい	2	事務所あらし	0
自動販売機ねらい	0	出店あらし	0
部品ねらい	1	詐欺	0
器物損壊	1	傷害	0
自動車盗	0	暴行	0
オートバイ盗	0	万引き	1
自転車盗	1		

(1月末累計)

※子ども=15歳以下 高齢者=65歳以上  
※累計は平成30年の合計

**朝来市「わだやま竹田」お城まつり**

期日…4月22日(日) 会場…竹田周辺

【チャンバラ合戦 戦国中 EPISODE 3】

3月9日(金)から参加者を募集します。詳しくは、ポータルサイト「あさぶら」等でご確認ください。

◆問い合わせ先 和田山地域振興課 ☎(672)6137

▽日時 3月21日(水)、午前10時〜午後4時20分  
▽会場 姫路市国際交流センター(姫路市本町)  
▽内容 ◎親と暮らせない子どもについて解説、ビデオの上映と懇談  
◎養親からのお話  
◎手続き・制度についてなど

**3月の税**

国民健康保険税 9期

納期 4月2日(月) まで

**養子を育てたい人のための講座**

家庭養護促進協会は、県内の子ども家庭センターと協力して、養子縁組に関心を持つ皆さんなどを対象に「養子を育てたい人のための講座」を開催します。

▽定員 夫婦15組(1人での参加も可)  
▽参加費 夫婦1組・5千円 1人・3千円  
▽申し込み・問い合わせ先 公益社団法人 家庭養護促進協会 ☎078(341)5046

**盲ろう者向け 通訳・介助員養成講座**

ひょうご盲ろう者支援センターは、平成30年度「盲ろう者向け通訳・介助員養成講座」(兵庫県・政令市・中核市委託事業)を開催します。  
▽開催期間 5月19日(土)〜7月28日(土)、毎週土曜日・午前10時〜午後3時、全11日間(22単位44時間)

▽会場 ひょうご盲ろう者支援センター(神戸市中央区元町通5-1-2-1 202階)  
▽定員 40人  
▽受講料 無料(別途資料教材費として5千円必要)  
▽講座内容 指点字・触読手話・音声・ノートテイク・手書き・ガイドヘルプ等  
▽申し込み方法 ①氏名(ふりがな)②〒住所③電話・ファクス④年齢・性別⑤職業⑥視覚障害・聴覚障害ありなしをA4サイズ用紙にご記入のうえ、ファクス(または郵送)で、4月18日(水)(必着までに)。  
▽問い合わせ先 ひょうご盲ろう者支援センター ☎078(381)8814 ☎078(381)8716

**土地家屋調査士無料相談会**

兵庫県土地家屋調査士会但馬支部は、無料相談会を開催します。  
▽日時・会場 4月21日(土)豊岡市民プラザ(豊岡市大手町・アイティ7階)午後1時30分〜4時  
▽内容 土地建物登記、土地境界に関する相談

**募集**



▽申し込み 前日の午後5時までに電話で  
▽問い合わせ先 兵庫県土地家屋調査士会但馬支部 ☎0796(52)6901

**南但馬自然学校 第1回大人の自然学校**

兵庫県立南但馬自然学校は、身近な自然に気づく感性や自然の中で楽しむ力を高めるとともに、環境活動を推進する人材を育てることを目的に開催する「第1回大人の自然学校」の参加者を募集しています。  
▽日時 4月17日(火)、午後1時〜4時  
▽会場 南但馬自然学校(山東町迫間)  
▽対象・定員 自然体験活動に関心のある一般県民の皆さん  
▽内容 「春の万葉植物を探す自然散策」アセビやコバノミツバツツジ等、万葉集に登場する植物を探し、楽しみます。  
▽持ち物 筆記用具、

作業用手袋(軍手)、雨具(カッパ)、水筒、健康保険証、野外活動に適した服装(長袖長ズボン)、運動靴、帽子  
▽費用 1人50円(保険料)  
▽申し込み方法 所定の申込用紙、電子メール、電話で4月12日(木)までに  
▽申し込み・問い合わせ先 県立南但馬自然学校 指導課 ☎(676)4731 ☎(676)4008 mtajimashizen@pref.hyogo.lg.jp

## 「ご当地グルメでまちづくりのコツ！」セミナー参加者募集

◆日時 3月14日(水)午後2時～4時 ◆会場 和田山生涯学習センター(玉置) ◆内容 講演…「姫路おでんで得たノウハウ」講師…前川裕司さん(姫路おでん普及委員会会長)、意見交換、個別相談ほか ◆定員 10人(先着順・事前の申し込みが必要) ◆参加費 無料 ◆問い合わせ先 生きがいごとサポートセンター播磨西 ☎079(224)8900 info@ikisapo-harima.com

市役所本庁 ☎079-672-3301  
 生野支所 ☎079-679-2240  
 山東支所 ☎079-676-2080  
 朝来支所 ☎079-677-1165

### 市営住宅入居者

市は、次の市営住宅の入居者を募集します。  
 ▼募集する住宅

住宅の名称	枚田住宅
場所	和田山町枚田
間取り	3DK
家賃(月額)	23,400円～34,800円
募集戸数	1戸

(注)条件によって表示されている家賃(月額)よりも高くなる場合があります。  
 ▼申し込み受付期間 3月9日(金)～20日(火)  
 ▼入居申し込み資格  
 ◎市町村税を滞納していない人  
 ◎現に同居し、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、現に同居親族が暴力団による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する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

## 募集



### 平成30年度兵庫県警察官 第1回採用試験

※申し込み資格の詳細などは、都市開発課に確認いただくか、市ホームページをご覧ください。  
 ▼申し込み・問い合わせ先 都市開発課 ☎(672)6127

兵庫県警察は、平成30年度警察官採用試験(第1回)を実施します。

#### ▼受験資格

◎一般区分A 4年制大学を卒業、または平成31年3月までに卒業見込みで、昭和57年10月2日以降(卒業見込みの場合は昭和58年4月2日以降)に生まれた人。

◎一般区分B 昭和57年10月2日から平成12年10月1日までに生まれた人。

▼受付期間 3月8日(木)～4月9日(月)

▼試験日 5月13日(日)

※詳しくは、兵庫県警察官募集ホームページ(<https://www.police.pref.hyogo.lg.jp/saiyo/>)をご覧ください。

#### ▼問い合わせ先

朝来警察署 ☎(672)0110

### 但馬楽農講座2018受講生

兵庫県は、有機栽培での野菜作りについて座学・実習で学んでいた「楽農講座」の受講生を募集しています。

▼対象 家庭菜園を始めた、野菜作りの基礎を学びたい人など

▼内容 5月～12月の約8か月間にわたり、月に2回程度(主に土曜日)、農業の基礎知識についての講義や野菜栽培実習、先進農家視察を実施します。

▼研修場所 よふど温泉「もやの里(森)」

▼受講料 年額2万5千円(消費税込み、資料・資材費等を含む)

▼定員 20人(夫婦・家族単位での応募可)多数の場合は抽選

▼申し込み 4月30日(月)までに、所定の受講申込書に必要事項を記載し、ファクス、または、電話で事務局へ。

※4月14日(日)に見学会を実施します。参加希望など詳しくは事務局まで。

#### ▼問い合わせ先

但馬楽農講座事務局 (与布土地域自治協議会) ☎(676)3030

## 各種相談のご案内

時:日時 場:場所 問:問い合わせ 予:予約

**人権相談(無料)** 人権問題に関する相談

時 3月8日(木) 午後1時30分~3時

場 生野保健センター、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

問 人権推進課 ☎(672)6122

**女性のなやみ相談(無料)** 女性が抱えるさまざまな悩みや問題の相談に応じます(予約制)

時 3月14日(水) 午後0時30分~3時30分

場 市役所本庁舎1階相談室

問・予 人権推進課 ☎(672)6122

**行政相談(無料)** 官公庁の仕事の苦情や意見・要望などの相談に応じます

時 4月16日(月) 午前10時~11時30分

場 生野保健センター、市役所本庁舎1階相談室、  
山東老人福祉センター、朝来老人福祉保健センター

問 市民課 ☎(672)6120

**身体障害者相談(無料)** 障害に関する相談

時 4月9日(月) 午後1時~4時

場 朝来市社会福祉協議会和田山地域センター

問 社会福祉課 ☎(672)6123

**司法書士による法律相談会(無料)** 司法書士による登記・相続・多重債務などの法律相談(予約制)

時 4月7日(土) 午後1時~4時

場 和田山ジュピターホール

問・予 兵庫県司法書士会但馬支部 ☎0796(23)8011

**総合法律センター南たじま相談所** 弁護士による法律相談(予約制・1回30分・相談料5,400円)

時 3月22日(木) 午後1時~3時

場 和田山老人福祉センター

問・予 兵庫県弁護士会 ☎078(351)1233

**若者就労支援に関する相談会(無料)** 若者サポートステーションは若者未就業者の就労自立に向けた相談に応じます

時・場 毎週水曜日午後1時~4時 山東生涯学習センター  
毎月第3火曜日午後1時~4時 朝来生涯学習センター

問・予 労協若者サポートステーション豊岡 ☎0796(34)6333

## ホール・美術館の催し ●詳細は各施設で確認してください

**和田山ジュピターホール** ☎(672)1000 (休)月曜日  
(月曜日が祝日の場合はその翌日)

**第22回 兵庫県警察音楽隊ふれあいタウンコンサート 《全席自由》**

公演日:4月29日(日) / 開演:午後1時30分 入場無料(整理券が必要)  
県警音楽隊による楽しい演奏会です。市内の中学・高校生も出演します。

**あさご・ささゆりホール** ☎(672)6114 (休)月曜日  
(月曜日が祝日の場合はその翌日)

**ベビクラ! 《全席自由》 前売券好評発売中** 公演日:3月25日(日)

開演:午後1時30分(開場:午後1時) / 前売料金:500円(当日300円増)  
※料金はティーパーティー参加料含む(小学生以下無料)

**生野マインホール** ☎(679)4500 (休)月曜日  
(月曜日が祝日の場合はその翌日)

**マインホールキネマ「家族はつらいよ2」 《全席自由》 前売券好評発売中**

公演日:3月24日(土) / 開演:①午後2時 ②午後7時  
前売料金:一般800円 高校生以下300円(当日各200円増・3歳児未満入場不可)

**あさご芸術の森美術館** ☎(670)4111 (休)水曜日、祝日の翌日  
(水曜日が祝日の場合はその翌日)

**~朝来からの風~「朝展2018」優秀作品展** 会期:3月11日(日)まで

**あさご芸術の森美術館 友の会交流展** 会期:3月11日(日)まで

**忍たま乱太郎の原画展・忍者道具展** 会期:3月17日(土)~5月6日(日)

**立原えりかのグリム童話絵本原画展** 会期:3月17日(土)~5月6日(日)

入館料 大人500円 / 大学生・高校生300円 / 中学生・小学生200円

**ヒメハナ公園ウツギの館** ☎(676)4587 (休)月曜日  
(月曜日が祝日の場合はその翌日)

**グループOFFの仲間達一華麗なるイラストレーションの世界展** 会期:3月11日(日)まで

**春の仏像彫刻新作展** 会期:3月14日(水)~31日(土)

**伊藤壽子 百人一首和紙人形展~ハセンチの世界~** 会期:3月14日(水)~25日(日)

※開館:午前9時~午後5時 いずれの展示も最終日は午後3時で終了予定です

**生野まちづくり工房井筒屋** ☎(679)4448 (休)月曜日  
(月曜日が祝日の場合はその翌日)

**蔵ギャラリーの展示** 3月 水墨画他展【足立利幸他】

4月 写真展【越智慎平】



こんにちは、朝来市生涯学習センターです。

昨年4月に、教育委員会所属の公民館から市民文化部生涯学習課所属の生涯学習センターとなり、1年が過ぎようとしています。生涯学習センターの事業や活動につきまして、広く市民の皆さんにご理解いただけるよう、「生涯学習センターだより」などを通して努めており、この1年の成果と課題をまとめ、来年度に活かしていきます。朝来市生涯学習センターの活動に今後とも皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

## ■ フランス語文化講座・親子フランス家庭料理教室 **ボンジュール！朝来市の皆さん**

朝来市の国際交流員でフランス出身のルヌブ・レティシアさんによる「フランス語文化講座」と「親子フランス家庭料理教室」(いずれも和田山生涯学習センター)について紹介します。

文化講座、家庭料理教室ともに、平成30年度も開講を予定しています。詳しくは、4月上旬から配布する、市民講座のリーフレットでお知らせします。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。



### ☆フランス語文化講座

毎月第1・3水曜日 午後7時30分～9時 ※受講料無料  
昨年11月からスタートしたフランス語文化講座の受講生は、現在22人。フランス語初心者の皆さんでも楽しく学べる講座です。

受講生として市内在住のALT(英語指導助手)も一緒に参加していて、グローバルでアットホームな雰囲気の中でフランスの文化や伝統をはじめ、フランス語の面白さが学べます。

### ☆親子フランス家庭料理教室

毎月1回土曜日 午前10時～正午 ※受講料無料・材料費実費  
親子でフランス料理に挑戦！

フランス料理と聞くと高級で難しそうなおイメージですが、気軽に誰でも簡単に調理できるレシピをレティシアさんから教わっています。フランスの食文化に触れ、親子で協力しあいながら、また親子同士の交流の場を広げることのできる楽しい料理教室です。

## ■ 仏像彫刻教室「春の新作展」

私にも彫れるかな？ 仏像を彫ってみたい！

山東生涯学習センターの市民講座で仏像彫刻を学ぶ皆さんが、ヒメハナ公園ウツギの館で「仏像彫刻教室 春の新作展」を開きます。

この教室では、月2回(第2・4土曜日 午前9時～正午)、仏像彫刻を基礎から学び、自分の手で仏像を彫ることを目指して取り組んでいます。

今回は、春の新作展として最近彫り上げた作品を多数展示しています。ぜひお気軽にお越しください。

◎会期 3月14日(水)～31日(土)

◎会場 ヒメハナ公園ウツギの館(楽音寺)



## ■ 漢字講座の受講生 漢字検定に挑戦

朝来市市民講座の漢字講座では、「漢字検定の受検を目標に、漢字を楽しく学ぶ」ことを目標に、6回の講座で学んできました。その学習の成果を試すため、2月9日、和田山生涯学習センター(玉置)を会場に、日本漢字能力検定協会が実施する、平成29年度第3回の漢字検定に挑戦しました。

漢字講座受講生を含む15人は、2級4人、準2級4人、3級5人、4級2人と、各自で決めた受検級にチャレンジしました。検定時間60分間、全員が集中して問題に取り組み、あっという間に時間が過ぎました。3月上旬に届く結果をドキドキしながら待っています。

市民講座では、平成30年度も漢字講座の開講を予定しています。漢字について楽しく学び、希望があれば漢字検定にも挑戦することも検討しています。ぜひ漢字講座にご参加ください。受講をお待ちしています。



## 青少年スポーツ・文化活動補助金について

朝来市では、「青少年のスポーツ・文化の振興と健全育成」のために、営利を目的としない市内の団体活動に補助金の交付や体育施設使用料の減免を行っています。

新たに申請を検討している団体は、早めのお問い合わせをお願いします。

◆問い合わせ先 生涯学習課 ☎(672)4932

## 4月の配布をお待ちください 平成30年度の市民講座のお知らせ

「平成30年度朝来市市民講座」は、ただ今リーフレットを作成中で、4月上旬から配布・募集開始を予定しています。

講座によって異なりますが、5月には開講できるよう準備を進めています。ぜひお申し込みください。

また、生涯学習センターを会場に活動する、自主講座や文化協会所属の団体なども紹介しますので、興味をお持ちの皆さんは、積極的に活動にご参加いただき、学びの場、自己研さんの場としてご活用ください。

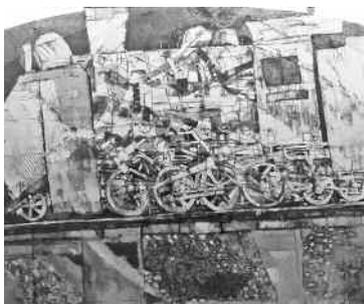
# ありがとうのプレゼントがきました

## 大蔵小学校へ 自作の絵画を寄贈

和田茂樹さん(東谷区)が、大蔵小学校に自作の絵画を寄贈したのを受けて、2月6日、市は、感謝状を贈呈し



和田さん(左)と多次市長



寄贈を受けた作品「白い機関車」

ました。  
和田さんは、和田山美術協会に所属、油絵による抽象画を中心に制作活動を続けています。  
今回、大蔵小に贈られたのは、「白い機関車」という作品。和田さんは機関車が好きで、これまでも同じモチーフの作品を数点描いています。

「お世話になった母校のためになればと思います。思い寄贈しました。多くの子どもたちに見てもらえればうれしいです。」と寄贈の思いを話していました。

## 森はなさんの著書を寄贈

和田山ロータリークラブは、朝来市出身の児童文学作家・故森はなさんの



千歳教育長(左)へ本を手渡す熊田会長

著書「こんこんさまにさしあげそうろう」の書籍を朝来市・養父市へ各25冊寄贈しました。

同クラブでは、活動の拠点である両市の子どもたちに、森はなさんが提唱する「いとおしむ心」を培って成長することを願い、さまざまな取り組みを進めています。

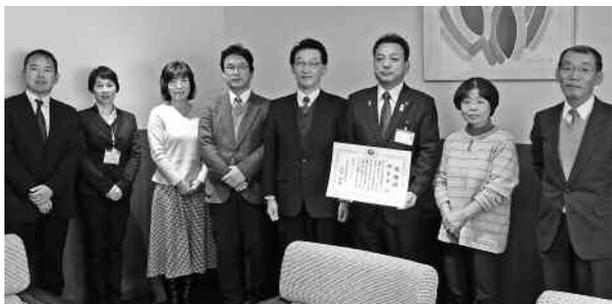
今回の寄贈は、森はなさんが亡くなって30年になること、また、代表作のひとつである「こんこんさまにさしあげそうろう」が今年の1月に新たに増刷されたことから実現したものです。

2月21日、同クラブの熊田春基会長(養父市)をはじめ、会員5人が朝来市役所を訪れ、千歳誠一郎教育長へ本を手渡しました。

# おめでとう ござります

## 兵庫県行政評価 事務所長感謝状

行政相談業務にあたって、市と行政相談委員の皆さん、行政評価事務所とが緊密に連携し、相談業務の円滑な運営が進められてきたことから、総務省兵庫県行政評価事務所から感謝状が贈られました。(2月13日付)



4月1日(日) オープン

## 多々良木フォレストリゾート CoCoDe

ここで、【遊ぶ!】【泊まる!】【食べる!】をテーマに、兵庫県内初のドーム型宿泊棟をそなえた「多々良木フォレストリゾート CoCoDe」が、4月1日にオープンします。

ホームページ等は、現在準備中です。詳しい内容については、お手数ですが、お電話でご確認ください。

### ◆問い合わせ先

多々良木フォレストリゾート CoCoDe  
☎(678)1184 ※平日午前9時~午後5時  
3月末までは 全但バス(株) (指定管理者)へ転送されます



### オープン記念 ロックフィル ミーツ フェスタ

「多々良木フォレストリゾート CoCoDe」のオープンを記念し、「ロックフィル ミーツ フェスタ」を開催します。

◆日時 4月1日(日) 午前10時~午後3時

◆会場 CoCoDe 横 芝生広場

### ◆主な内容

魚つかみ体験 ペットボトルロケット作り  
できたてバームクーヘン販売などのフードコーナー

◆問い合わせ先 全但バス(株) ☎(662)2134

## 南但クリーンセンターからのお願い 燃やすごみの出し方について

燃やすごみ収集袋の中にスプレー缶や金属製品、その他不燃ごみなどを入れないようにしてください。燃やすごみ収集袋の中にこれらのものが入っており、ごみ処理に支障をきたしています。

また、ごみ収集場所に出す際に、抱え込んで持たなければならぬような止め方(テープ止め等)をされますと、収集時にごみが散乱するなど、安全な収集ができません。

市民の皆さんの財産である南但クリーンセンターを長く大切に使用していただくためにも、燃やすごみを出す場合は、ルールを守り、次の点に気をつけていただきますようお願いいたします。

- ◎スプレー缶や金属製品、その他の不燃ごみなどは無料で回収しています。それぞれの収集日に出すようにしてください。
- ◎燃やすごみ収集袋をごみ収集場所に出す際は、規定量を守り、指定袋の口をしっかりと結んで中身がこぼれ落ちないように出してください。

### 【燃やすごみ収集袋の出し方】



◎よい例

×悪い例

袋の口がしっかりと結んであります 抱え込んで持つ必要があります

■問い合わせ先 南但クリーンセンター  
☎(670)3366 FAX(670)3367  
(朝来市和田山町高田 817-1)  
<http://www.nantan.hyogo.jp/html/clean.html>

## 兵庫県立和田山高等学校 地域オープン講座(ユニット講座)

県立和田山高等学校は、高校生とともに学ぶ場を提供することを通じて、地域に開かれた学校づくりを推進する「地域オープン講座」の受講生を募集します。

◆内容 通年にわたって地域の皆さんが参加することが可能な科目を「ユニット講座」として開設し、生徒以外の皆さんにも科目履修生として受講していただきます。

◆対象 18歳以上で学習に意欲があり健康な人

◆募集講座名・講座内容

- ①「会計の基礎」(商業・初級者対象)  
簿記・会計の基礎的な知識を身につけます。
- ②「文学入門」(国語・初級者対象)  
日本文化の一端に触れ、豊かな感性を育みます。

◆学習期間、曜日・時間 4月中旬～平成31年1月下旬

※いずれの講座も詳しい曜日・時間は4月上旬に決定します

◆諸経費

- ①授業料1講座(2単位)3,240円(1単位あたり1,620円)
- ②教材費等については、必要な場合に実費相当を別途徴収します。

◆定員 各講座5人程度

◆応募方法 ファクス等で(氏名、住所、生年月日、電話、ファクス番号を必ず記入)申し込んでください。

◆応募期間 3月15日(木)～23日(金)午後3時

※3月30日(金)午後1時30分から和田山高等学校で説明会を実施します。

※受講を許可した場合は4月5日(木)までにお知らせします。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先 県立和田山高等学校教務部  
☎(672)3269 FAX(672)3260  
(朝来市和田山町枚田岡 376-1)  
<http://www.hyogo-c.ed.jp/~wadayama-chs/>

## がん治療の選択肢として 粒子線治療の相談・診断が受けやすくなりました

兵庫県立粒子線医療センターは、新たに開設した附属神戸陽子線センター(神戸市中央区)で、周辺の正常細胞へのダメージを少なくし、がん細胞に効率的、効果的治療が可能な粒子線治療の相談・診断を外来で行っています。治療を検討されている皆さんはお問い合わせください。

◆問い合わせ先 神戸陽子線センター ☎078(335)8001

## 年金事務所の電話番号変更について

兵庫県内の年金事務所は、自動音声案内機の導入によって、4月から順次、代表電話番号の統一を実施します。

豊岡年金事務所 ☎0796(22)0948

◆兵庫県内の年金事務所◆

三宮 ☎078(332)5793 須磨 ☎078(731)4797  
東灘 ☎078(811)8475 兵庫 ☎078(577)0294  
姫路 ☎079(224)6382 尼崎 ☎06(6482)4591  
明石 ☎078(912)4983 西宮 ☎0798(33)2944  
加古川 ☎079(427)4740

## 歴史ある地域の魅力を伝える 竹田城下町観光ガイド養成講座

■問い合わせ先 観光交流課 ☎(672)4003

市は、歴史ある竹田地域の魅力を伝える観光ガイドを養成することで、竹田城跡の価値を高めるとともに、竹田城跡観光のさらなる充実を目的に「竹田城下町観光ガイド養成講座」を開講します。



◆日時・内容

- ◎第1回「竹田城下町について(座学)」  
3月16日(金)午後7時～9時(竹田地区コミュニティセンター)
- ◎第2回「現地研修」  
3月17日(土)午後1時～4時(竹田地域)

◆対象 竹田城下町観光ガイドに興味のある人  
現在、観光ガイドに携わっている人

◆受講料 無料

◆定員 30人程度

しっかり食べよう朝ごはん 毎食、野菜たっぷり塩分控えめ  
第2次朝来市食育推進計画(健康あさご21)

市は、第2次朝来市健康増進計画・食育推進計画(健康あさご21)に基づいて、食を通じた健康づくりを進めています。食に関する知識を深め、楽しみながら健康的な食生活や健康づくりを実践しましょう。

1年の食生活の振り返りを～生活リズムを見直してみよう～

春に近づき、新しい生活をスタートされる人もあるのではないのでしょうか? 生活のリズムが変わることで、疲れが出たり、体に不調が現れたりすることがあります。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。この機会に1年の食生活を振り返り、生活リズムを見直してみましょう。

【食生活チェック】

- 朝ごはんを毎日食べましたか?
- 1日3回(朝・昼・晩)の食事を規則正しく食べましたか?
- 食事はよく噛んで食べましたか?
- 偏りのない食事ができましたか?

チェックが入った項目は続け、入らなかった項目は改善できるようにしましょう。

【簡単レシピ】1皿で栄養たっぷり、具たくさんスープ

- ◇あさりのうま味がギュッとつまった、やさしい味です。
- ◇野菜は旬のもの・ミックスベジタブルなど、使いやすいものや簡単に使えるものでも!



材 料	分量(2人分)	作り方
あさり水煮缶	40g	①玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは皮をむいて1cm角に切る。キャベツはざく切り、ブロッコリーは小房をさらに半分にする。 ②鍋に分量の水と①、大豆水煮、コンソメを入れて火にかける。ふたをして弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。途中、あさり水煮缶を加える。 ③最後に豆乳を加え、沸騰直前まで温め、塩で調味する。器に盛り、お好みでブラックペッパーをふる。 ※豆乳は沸騰させると分離することがあるので注意
玉ねぎ	1/4個(50g)	
じゃがいも	1/2個(50g)	
にんじん	1/3本(30g)	
ブロッコリー	小房3個分(30g)	
キャベツ	1枚(50g)	
大豆水煮	30g	
水	200cc	
固形コンソメ	1/2個	
豆乳	100cc	
塩	少々	

【1人あたりの栄養量】 エネルギー 124Kcal たんぱく質 9.8g  
鉄分 8.9mg カルシウム 72mg 塩分 0.8g

朝来市ではホームページに、食と栄養に関する情報を掲載しています。こちらもぜひご覧ください。

朝来市ホームページ(<http://www.city.asago.hyogo.jp/>)

トップページ → 市民のみなさまへ → **健康** 食と栄養  
または **朝来市 食と栄養** 検索



健康カレンダー

3/16～3/31

月	日	曜日	内 容	場 所
3	26	月	献血	朝来市役所本庁舎
3	27	火	ぱくぱく離乳食教室	朝来市保健センター

※乳幼児健診については、いずれも該当児に個別通知します。



地域包括支援センターの

「認知症サポーター」は認知症の皆さんや家族を見守る応援団です

◆59人の認知症キッズサポーターが誕生しました

認知症になると、今までできていたことができなくなるなど、生活上でさまざまな支障が出てきます。しかし、認知症の正しい知識を持ち、助け合うことができれば認知症になってもいつまでも住み慣れた地域で生活することができます。

小学校高学年を対象に今年度から取り組んでいる「キッズサポーター養成講座」は、小学生のころから認知症の正しい知識を身につけ、認知症の人だけでなく、お年寄りに優しく接することや思いやりの心を持つことなどを目的としています。

今年度は、生野小学校6年生と竹田小学校5年生を対象に実施し、児童の皆さんは認知症キャラバン・メイト(認知症ボランティア講師)による講義や寸劇を通して、認知症について正しく理解し、認知症の人の気持ちを学びました。

講座の後には、朝来市初のキッズサポーターとなる皆さんに認知症サポーターの証である『オレンジリング』を手渡し、「これから色んな人を助けたい」「家族が認知症になっても僕にまかせて」「認知症の薬を開発したい」など、頼もしい言葉も聞かれました。未来を担う子どもたちの小さな力が、今後の朝来市を支える大きな力になることを願っています。

◆認知症サポーター養成講座の実施について

地域や学校、企業など、5人程度集まれば認知症サポーター養成講座を開催することができます。

認知症サポーター養成講座や、キッズサポーター養成講座の実施については、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



生野小学校6年生



竹田小学校5年生

■問い合わせ先 朝来市地域包括支援センター ☎(672)6125



# 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)

## 3月は自殺対策強化月間です

毎年、多くの方が自殺で亡くなっています。日本では、その数が約22,000人に達し、交通事故で亡くなる人の約5.6倍にもなっています。(厚生労働省・警察庁 平成28年統計)

自殺には、健康問題や経済問題、家庭問題、勤務問題などのさまざまな要因があります。その中でもうつ病などの精神疾患と関連していることが多く、健康問題が自殺の要因の中で一番多く、その背景に生活困窮、家族問題、勤務問題などたくさんの問題が絡み合っているとされています。

### 【自殺の主な原因】

- 健康問題…精神疾患や身体の病気の悩みなど
- 経済・生活問題…生活困窮、多重債務、失業、倒産、就職の失敗など
- 家庭問題…家族関係の不和、介護、看病疲れなど
- 勤務問題…職場の人間関係、過労など

自殺を図ろうとする人は、つらい状態で、「死ぬこと」以外の解決策を見いだせない心理状態にあるとされています。

自殺対策は、保健や医療、福祉、教育、労働などいろいろな関係機関が連携を図り、総合的に支援を行っていくことが重要です。また地域では、あなたにもできる身近なことが、悩んでいる人を支え、自殺対策のひとつになります。自分の周囲の人の変化や異変に気づいて早めに声をかけましょう。

### 【こんな異変に気をつけて】

- 食欲がなくなる ○眠れなくなる ○体がだるい ○疲れやすい
- 興味があったものに関心がなくなる ○酒やタバコの量が増えた
- 感情が不安定になる ○自殺をほのめかす など

### 【あなたの身近な人にいつもと様子が違う人はいませんか?】

身近な人でいつもと様子が違う人を見かけたら、声をかけてあげてください。

「最近、元気がないけど、どうかしたの?」「最近、眠れている?」「よかったら話をしようか?」「ちょっとしんどそう。大丈夫?」など、「あなたのことを心配しているよ」と伝えてみましょう。

悩み事は、なかなか自分から話しかけにくいものです。そして相手の気持ちを尊重しながら否定せず、じっくり話を聴きましょう。話を聴いた後は、「しんどかったね」と一言かけてあげてください。

その人の悩みの背景に生活苦、多重債務、失業、家族問題などがある場合は、問題解決につながるように専門の相談機関に相談を促すようにしましょう。あわせてこころの病気が疑われるときは、医療機関等の受診や相談を勧めましょう。

### 【こころの不調についての主な相談窓口】

#### ☆こころの相談窓口

- 朝来市地域医療・健康課 ☎ (672) 5269
- 兵庫県朝来健康福祉事務所 ☎ (672) 0555
- 兵庫県のちと心のサポートダイヤル ☎ 078 (382) 3566
- (月～金 午後6時～翌午前8時30分 土・日・祝日は24時間)

#### ☆こころの健康相談を中心に、広くご相談に応じます。

- 兵庫県こころの健康電話相談 ☎ 078 (252) 4987
- 自殺予防いのちの電話 ☎ 0120 (783) 556
- (毎月10日のみ 午前8時～翌午前8時)

### 【「こころを癒す図書コーナー」を開設しています】

毎年、和田山図書館、あさご森の図書館では、3月の自殺対策強化月間にあわせ「こころを癒す図書コーナー」を開設しています。「こころに寄り添う」本や「こころの健康」について考える本などを置いています。また相談窓口にリーフレットなども設置しています。どうぞご利用ください。 ※開設期間:3月31日(土)まで



### 【図書コーナーの問い合わせ先】

- 和田山図書館(玉置) ☎ (672) 1700
- あさご森の図書館(新井) ☎ (670) 4710



## 3月1日(休)～7日(休)は「子ども予防接種週間」です

「ワクチンで防ぐことができる病気」をV P D (Vaccine Preventable Diseases)と言います。V P Dは子どもたちの健康と命にかかわる病気です。

予防接種は、かかると重症化したり重い後遺症をもたらしたりすることが多い病気(感染症)に対して行っています。そのため、その病気にかかりやすい年齢等を考慮して、接種の推奨時期が定められています。該当の月齢(年齢)になれば、忘れないように接種を受け、病気を未然に防ぎましょう。

### <ワクチンで防げる主な病気>

- ヒブ感染症 ●結核 ○ロタウイルス感染症(胃腸炎)
- 肺炎球菌感染症 ●麻疹 ○おたふくかせ
- B型肝炎 ●風しん ○インフルエンザ
- ジフテリア ●水痘(水ぼうそう) ○髄膜炎菌感染症
- 破傷風 ●日本脳炎 ●A型肝炎
- 百日せき ●ヒトパピローマウイルス感染症 ●ポリオ

●…定期の予防接種(無料:公費負担)

○…任意の予防接種(有料) 【平成29年3月1日現在】

### 受け忘れていませんか?

- ◆母子健康手帳の予防接種の記録や予防接種済証を見て、受け忘れていないか確認しましょう。
- ◆定期の予防接種について接種状況がわからない場合は、地域医療・健康課までお問い合わせください。
- ◆定期の予防接種は、接種の対象者(接種できる年齢)が決められています。対象の期限内に受けることができなかった場合は、任意接種となるため接種には費用がかかります。
- ◆次の①②については『効果を持続させるために必要な予防接種』です。必ず期限内に受けましょう。
  - ①小学校就学前の子ども(平成23年4月2日～24年4月1日生まれ)のうち、第2期の麻疹風しん予防接種を受けていない場合は→3月31日までに接種を受けましょう。
  - ②平成29年度に小学6年生・中学1年生の子どもで2種混合予防接種を受けていない場合は→13歳の誕生日の前日までに接種を受けましょう。

予防接種に関する相談は、かかりつけ医、または、地域医療・健康課(☎672-5269)へ。

## 献血にご協力ください

### 【3月の献血予定】

日程	会場	受付時間
3月26日(月)	朝来市役所本庁舎	午前9:30～11:15 午後0:30～3:00

※本人確認できるもの(免許証、保険証など)・献血カード(お持ちの人)をご持参ください。  
※輸血の安全性を高める400ml献血へのご協力をお願いします。  
※プラス1(ワン)献血(年間複数回献血)にご協力ください。

# こんなことあるでー! あったでー!

イベント情報、お便りなど、明るい話題をお気軽にお寄せください。



## 市民のひろば

秘書広報課 ● Tel:672-6113 ● Mail:hishokouhou@city.asago.lg.jp



### 立雲峡で山桜を植樹

2月21日、「立雲峡の山桜を守る会」の皆さんが、竹田小学校の4年生 約30人とともに、竹田の立雲峡でヤマザクラの苗木を植樹しました。

この活動は、桜の名所として知られる立雲峡をいつまでも守っていこうと、毎年この時期に行われているもの。子どもたちは6つの班に分かれ、守る会の皆さんなどから指導を受け、立雲峡のヤマザクラの種から育てられた苗木をていねいに植え付けました。

また、今年は、<sup>たじかつあさ</sup>多次勝昭市長も参加し、子どもたちとともに記念の植樹を行いました。

### 竹田城跡で清掃奉仕活動

2月24日、竹田城跡で清掃奉仕活動が行われました。

これは、和田山ライオンズクラブなどが主催するもので今年で3回目。山開きを前に、観光客の皆さんに美しい城跡を見てもらおうと取り組まれているものです。

当日は、ライオンズクラブの皆さんをはじめ、1・2年生を中心とした和田山中学校の生徒有志、商工会青年部の皆さんなど約130人が参加。中腹駐車場から料金所までの登山道周辺で、道路や側溝にたまった落ち葉やゴミなどを掃除していきました。





レティシア  
**Laëtitia**  
ぺちゃくちゃ話や~!

第6話 手は清潔に

皆さんご存じですか。身体の中で一番汚いのは手です。いろんなところを触るので当たり前だと思いますし、それこそ小さいころから「手をしっかり洗おう!」とされています。



日本では、多くの方がハンカチを持っています。「何に使うの?」と思いましたが、トイレで手を拭くものがない時に、ハンカチを持つのは便利で衛生的です。しかし、もっと驚いたのは、技術的なトイレを作り出し、世界中で有名な日本なのに、なぜか多くのトイレにせっけんがないことです。

せっけんを使わずに、水だけで手を洗うのは殺菌力がないので、不衛生だと思います。こんなところで用事があつたら、一番衛生的なのは、何も触らず使える和式を使うということだと思います。

でも、バランスが必要なので、酔っぱらった時などには、取っ手をつかむしかないですね。

(秘書広報課国際交流員 ルヌブ・レティシア)

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



銀山湖のワカサギ釣りが人気! 高校生と体験取材!  
【撮影地】銀山湖 (生野町上生野)

鉾山町生野にちなんで「銀山湖」と呼ばれる生野ダムのダム湖では、この時期にワカサギ釣りが体験できます。棧橋の先に浮かべられたビニールハウスの中で釣りができるので、直接、風が当たることなく体験ができます。好きな人はシーズン中に何度も通い、朝から終了時間まで釣りを楽しむそうです。

<http://www.asabura.jp/>

検索 **あさぶら 朝来市**

# あなたはまちの未来 ASAGOINGなひと

No.27 山東でまちづくり

みやたに やすし  
宮谷 泰史さん(川原町区)



**【プロフィール】** 昭和51年(1976)生まれ。進学で地元を離れ、大阪で広告制作の仕事に携わっていましたが、30歳を節目に家業の酒店を継ぐためUターン、現在『副代表』兼『店長』。「まわりの人たちとの関わりがなかで、小学生のころから「店を継ぐんだ」という思いがありました。」お店では配達を中心に行い、酒蔵と協力し新商品の企画も手がけ好評を博しています。

**【まちづくり活動へ】** 宮谷さんが朝来市へ戻り感じたのは、特に「子どもの声が聞こえない」ということでした。そこで「かつてのにぎわいを取り戻したい」と、まちづくりへの関心を高め、山東新生まちづくりの会に加わり、夢街道復活フェスタ in 矢名瀬や酒蔵コンサートといったイベント活動に携わってきました。さらに、「若い人たちにも、まちづくりに参加してもらいたい。」との思いから、地域の若手で組織する『山東なかまづくり地域互助会「ヒツナギ SANTO」』に発起人として参加。昨年は、山東夏祭り、前夜祭の「屋台村」開催や山東音頭「子ども連」の参加などに、会のメンバーとともに汗を流しました。

**【取り組みを通じて】** 「活動を通じて、皆さんの地元への熱い思いを感じる機会が多くありました。親の世代、自分たちの世代はもちろん、特にこれからを担う20歳代30歳代や高校生の皆さんといった若い世代、いろんな世代の人たちの地元への愛着や誇りを集めて、そのつなぎ役になればと考えています。」

## 暮らしの情報コーナー

No.100 相談急増 ハガキによる架空請求!

### 事例

「契約不履行による民事訴訟が提起された」と書かれたハガキが届いた。訴訟や差し押さえという言葉が書かれており、怖くなってハガキに書いてあった電話番号に連絡した。すると弁護士を名乗る男につながり「訴訟の取り下げに10万円が必要。コンビニでポイントカードを購入しカード番号を伝えなさい」と言われたが、全く身に覚えがないのに支払わなければならないか。(70歳代、女性)

ハガキによる架空請求に関する相談が増加しています。行政機関を装い、「未納料金の訴訟最終告知」等と書かれたハガキが自宅に届き、文面に「訴訟を起こす」「差し押さえ」などと法律用語を使って不安をあおり、ハガキに記載のある連絡先に電話をかけさせようとするものです。連絡をするとお金を要求されたり、電話番号等の個人情報を知られてしまったりするケースもあります。このようなハガキが届いても決して連絡はしないで、消費生活センターまでご相談ください。

■不審に思ったとき、困ったときには…消費生活相談

市消費生活センター ☎672-6121(市民課内)  
消費者ホットライン ☎188(いやや)

## 「生野鉦山及び鉦山町の文化的景観」

### ガイドブック

市が、昨年3月に策定した「重要文化的景観生野鉦山及び鉦山町の文化的景観整備計画」を紹介することを目的に、概要版となるガイドブックを作成しました。

市内各施設などで配布しています。ぜひご覧ください。

◆問い合わせ先 文化財課 ☎(672)4937



**編集後記**  
▼この冬は、全国的に寒かったようので、記録的な大雪などのニュースもありました。一方、朝来市では、雪はそれほど降りませんでした。少しの雪でも気温が低いため、日陰の道では、なかなか解けないといった様子も見受けられたほか、滝が凍るなどの新聞記事が掲載されました。気温が氷点下5度を下回る日も多くありました。▼さて、3月はこれまでどうってかわって暖かくなるとの予報もあります。竹田城跡も山開きをむかえ、だんだんと日も長くなってきましたし、本格的な春はもうすぐです。  
◎



朝来市地域おこし協力隊

# 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！

## 【3月号】2期生任期終了ありがとうございました 《今月の担当》2期生4人

### さ た け あ ぎ ら 佐竹 鑑 (与布土地域自治協議)

いろいろな事に取り組ませてもらった3年間でした。

複数の小さな生業を創っていく『複業スタイル』の実現に取り組み、米作りやシイタケ栽培、移住推進に関連した空き家片づけ、子どもの見守りや学童支援などは、

任期終了後も継続して実施していけそうです。

任期終了後もよろしく願いいたします。



### に し む ら だ い す け 西村 大輔 (あさご暮らし応援課)

この3年間、振り返ってみると、たくさんの方に助けていただいた、その一言に尽きます。縁もゆかりも無かった朝来市に来て、最初は希望と同じくらい不安がありました。そんな私を優しく受け入れてくれ、時には厳しく指導もいただき、不安が消え去るまで時間は掛かりませんでした。

任期終了とはなりますが、この3年間で培った経験をしっかりと活かせるよう地域に貢献していきたいと考えています。これからもどうぞよろしく願いいたします。



### た か だ な お き 高田 尚希 (大蔵地域自治協議会)

こんにちは、大蔵地域の高田です。年始から『ナチュラルペットフードwan!』という鹿を使った無添加ペットフードの事業を始めました。地産の高タンパクで低カロリーな但馬鹿を、素材そのままにジャーキーなどにして販売しています。愛犬家の皆さんにもぜひお試しいただきたいととても良い商品です。ご興味がありましたら(mail.takada.naoki@gmail.com)までご連絡ください。



先輩の導きで始まった鹿の生業と猟師の道。一時は続けられないかと思いましたが、猟師さんたちの有り難いご支援と、地域の皆さんの本当に温かい応援に支えられて、この地で生業を続けることができそうです。僕は来大蔵に来て本当に良かったです。本当に有り難うございます。これからもよろしく願いいたします。

### な か し ま ひ で き 中島 英樹 (梁瀬地域自治協議会)

不安や期待を抱いて初めてこのまちに踏み込んだときのことをいまだに覚えています。あれから3年という月日が経ったということは、時間の流れが本当に速いものだとつくづく思います。

気が付けば、朝来市という土地での生活は本当に多くの出会いと経験をもたらしてくれました。

春からも他の隊員たちと協力し、まちに関わりながら生活していこうと思っています。移住定住や空き家に関することなどお役に立てることがあれば、これまでと変わらず声をかけていただければありがたいです。今後ともよろしく願いいたします。



## 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。

平成 30 年 3 月号 《発行》朝来市 《編集》朝来市市長公室秘書広報課  
〒669-5292 兵庫県朝来市和田山町東谷 213 番地 1  
TEL: 079-672-3301 (代表) FAX: 079-672-4041  
URL: <http://www.city.asago.hyogo.jp/> E-mail: [info@city.asago.lg.jp](mailto:info@city.asago.lg.jp)



この広報紙は、自然環境を考えて、FSC®認証紙、植物油インキを使用しています。

朝秘広 30.3.13,500

広報 朝来