

広報

朝来

あさご

3

2020 / March

NO.180

今月の主な内容

令和元年度「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

私の好きな いつもの景色



今月のASAGOiNGな人

まつもと ちか
松本 知佳さん (関連記事 19 ページ)

令和元年度

「特定健診」「がん検診」の結果から

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。

健診（検診）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？受けっぱなしになっていませんか？

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。これまでに受診したことがある人は、年を追って見てみると、自分の体の変化に気が付くことがあります。

結果は、必ず確認して、健康管理に役立ててください。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

■問い合わせ先
地域医療・健康課
☎ 67215269

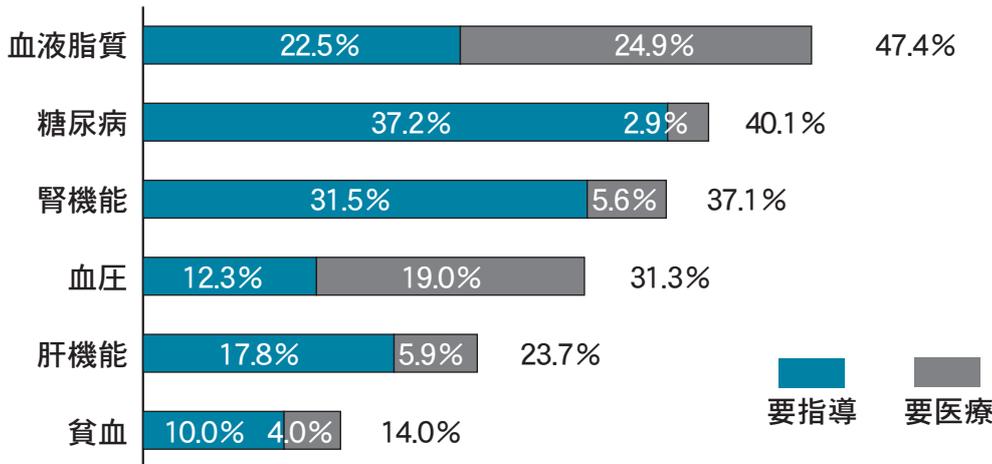
立った症状が生まれません。しかし、着実に体に悪影響を及ぼしますので、悪い結果があった場合は、「特に症状がないから大丈夫」「たまたまそうだっただけ」と放っておかずに、必要な検査を受けて、日常生活も見直しましょう。

特定健診の結果から

今年度、朝来市が実施した特定健診（医療機関実施分を除く）では、合計3,547人（前年度3,480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2,654人（前年度2,577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

令和元年度の健診受診者（市国保・後期高齢者医療受給者）2,654人を100%とする



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。



がん検診を受けて 早期発見・早期対応

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・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。

がん検診の結果は必ず確認 精密検査は必ず受診

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。

がんを早期に発見し治療を開始することで、治療効果が高いものが多くあります。精密検査が必要と判定された場合は、放置せずに必ず受診してください。

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。がんにかかるリスクを下げるために、積極的に実践しましょう。

☆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 体重を適正に管理する

年に一度の健康チェックを

市では、令和2年度の各種健診(検診)の申込みを受け付けています。

まだ受付が可能ですので、申込みをしていない人は、2月下旬に該当の世帯に送付しました「各種健診(検診)受診申込書」に記入し、早急に申込みください。

「脂質異常症」と「糖尿病」に要注意

毎年、市の特定健診で「要指導 要医療」となる人が多く、放置すると命に関わる重大な病気につながる人が多い「脂質異常症」と「糖尿病」。対策などを紹介しますので、日々の生活にぜひ取り入れてください。

脂質異常症

中性脂肪やLDLコレステロールが多い、HDLコレステロールが少ない

食習慣

質の良い油脂を取り、余分な油は排出しよう！

- ① 植物や青魚に含まれる、質の良い油脂(不飽和脂肪酸)をとみましょう。

質の良い油脂でも、『とりすぎ』は逆効果。注意しましょう。

- ◎ 植物性油脂(オリーブ油、ごま油、菜種油、えごま油など)
- ◎ 青魚(マグロ、サンマ、ブリ、アジ、サバ、イワシなど)

- ② 飽和脂肪酸を多く含む食品や質の悪い油は避けましょう。

◎ 飽和脂肪酸を多く含む食品(牛肉・豚肉の脂身、鶏肉の皮、バター、洋菓子など)

◎ 質の悪い油(マーガリン、インスタント食品、スナック菓子など)

- ③ 食物繊維を多く含む食品を積極的にとりましょう。

腸内で余分なコレステロールを吸着し、体外に排出してくれます。

- ◎ 野菜
- ◎ 豆類
- ◎ きのこと類
- ◎ 海藻類

運動習慣

ウォーキングを長く続けよう！

運動はHDLコレステロールを増やす効果があります。ウォーキングは、手軽に始められる運動ですのでお勧めです。

- ① 今より10分、今より千歩多く歩く。

はじめから大きな目標にすると、なかなか長続きしません。まずは、今より少し増やすことから始めましょう。

- ② 速歩きでウォーキングの効果を高めよう。

糖尿病

血糖 空腹時血糖、随時血糖、ヘモグロビンA1cが高い

食習慣

食べ方の工夫で、血糖をコントロール！

- ① 野菜、きのこ、海藻から食べる。

食物繊維を多く含む野菜やきのこ類、海藻類を「ご飯より先に食べる」と糖の吸収が緩やかになり、血糖の急激な上昇を抑えられます。

- ② 時間をかけて食べる。

満腹中枢が刺激され、満腹感が得られるまで15分〜20分かかります。食べ過ぎを防ぐために、ゆっくり時間をかけて食べましょう。

- ③ よく噛んで食べる。

生野菜や根菜、海藻やきのこなど噛み応えのある食材を選び、一口30回噛むことを目指しましょう。よく噛んで食べることで満足感が得られます。

運動習慣

適度な運動習慣がインスリンの働きを助ける！

食後、血液中に増えたブドウ糖はインスリンの働きで細胞に運ばれ、エネルギーとして消費されます。

このインスリンは、運動によって働きが活発になります。できるだけ2日以上あけないように運動を継続して行いましょう。

有酸素運動(ウォーキングなど)と筋力トレーニングを組み合わせて行うとよいでしょう。生活の中でできるだけ動く時間をとりましょう。

生活習慣

規則正しい生活が血糖を安定させる！

毎日の生活リズムが整うと、食習慣の改善や運動もしやすくなります。すぐには変わらなくても、毎日少しずつ理想に近づけましょう。

《生活リズムを整えるコツ》

- ① 起床・就寝の時間を決める
- ② 食事の時間を決める
- ③ 運動の時間、リラックスできる時間を加える

令和元年度がん検診の結果

(人) 令和元年12月末現在

	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	3,247	44	36	0
胃がん	1,237	60	45	1
大腸がん	3,003	171	111	4
前立腺がん	1,125	88	43	4
子宮頸がん	860	27	27	0
乳がん	874	88	76	1
甲状腺がん	874	5	1	0

ワッペンを付けてシティプロモーションを推進

市は、シティプロモーションのロゴとキャッチフレーズ「あなたはまちの未来 ASAGO i N G」をデザインしたワッペンを制作し、市商工会青年部にその一部を提供しました。

朝来市に愛着と誇りを持つてもらうと進めている、市のシティプロモーション。この取り組みをPRしようと、同青年部が、ワッペンを企業などの制服に付けることを提案しました。

青年部長の松本正寛さんは「若い世代が団結して、朝来市を盛り上げ、まちの担い手になりたい」と

話していました。



制服にワッペンを貼り付けた市商工会青年部の役員

あさご暮らし体験会を黒川で開催

市は、市外の人に朝来市での暮らしを体験してもらう「あさご暮らし体験会」を、2月23日、黒川区で開催しました。

当日は、大阪府などから移住を検討している人や、すでに朝来市に移住して生活している先輩移住者、移住サポーターの皆さんなど約20人が参加。スウエーデントーチという丸太を使った、たき火で料理をしたほか、日本ハンザキ研究所などを見学しました。

都市部からの参加者は、雪の状況や冬の生活について質問するなど、積極的に交流していました。



火吹き竹で風を送る参加者

我がまち朝来 再発見

第148回

今ふたたびの、放参堂
～高僧・無準師範墨蹟とその修復～

地域の歴史文化遺産のうち、文字にまつわる文化財とそれを記した人、さらにはこれを守り伝える活動について紹介いたします。

その文字を書いたのは無準師範(仏鑑禅師 俗姓：雍 1177～1249)。中国南宋時代を生きた臨済宗の高僧で、書画にも優れており、国内外を問わず多くの僧が彼に師事するため留学したことが知られています。わが国では、観光地としても有名な京都・東福寺の開基である円爾がその代表人物です。そして、円爾やそのほかの学僧が日本にもたらした無準師範の墨蹟や肖像の大半は、国宝や重要文化財に指定されるほど、歴史的・美術的価値の高いものとして評価されています。

そんな無準師範の墨蹟を守り伝えていく寺院が朝来市内に存在します。それは、寺内ざんざか踊りでも有名な光福寺(和田山町寺内区)、墨蹟は「放参堂」では、中国の高僧が記したこの言葉には、いったいどのような意味があるのでしょうか。

まず、【放】には(置く、拘束

パソコンや携帯電話が普及・充実している昨今、皆さんはどれだけ筆記に時間を割いていらっしゃるのですか。手書きの手紙や御朱印などを手にしたときに感じる感謝の気持ちが強くなっているのは、私だけではないかもしれません。

また、評判のよいお店などで著名な方の写真や色紙をみかけると、これらには御店主や従業員の皆さまを励ます力があるのだろう、と思いを寄せる方もいらっしゃるでしょう。また何よりも、口からはなたれる言葉以上に説得力・法的拘束力などをもののが、文字に託された事柄や思いです。そこで今月は、

岩津ねぎ料理コンテスト

市は、2月23日、「岩津ねぎ料理コンテスト2020」本選を、和田山クッキングスクール(和田山町寺谷)で行いました。

このコンテストは、市の特産品である岩津ねぎのPRと新しい食への発掘を目的に、毎年実施しているもの。13回目となった今回は、市内外から142名の応募があり、書類と写真による審査を経て、8組(一般5点・学生3点)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行われ、9人の審査員が味はもちろん、見た目や栄養バランスなどにのぞみました。

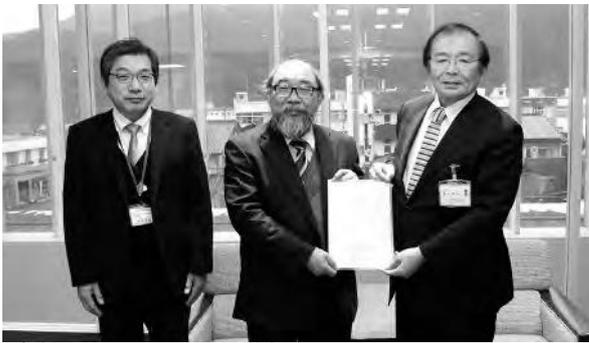
行財政改革の答申を受けました

市は、2月10日、第5期朝来市行財政改革推進委員会から答申書の提出を受けました。

この答申は、市長からの諮問「朝来市行財政改革推進の在り方等」に対するもの。平成30年7月から昨年12月まで、計10回の委員会が開催され、審議を重ねられました。

答申では、市の事業に対する外部評価、市補助金などの適正化、使用料や手数料の適正化についてまとめられました。

市は今後、より効果的かつ効率的な行政運営を目指し、さらなる行財政改革を推進していきます。



柴 健次会長(中央)と西垣佳生副会長(左)から多次市長へ答申書が手渡されました



最優秀賞を受賞した柴田さん

どをチエック。審査の結果、柴田唯さん(生野中学3年)の「ねぎの酒蒸し」が最優秀賞を受賞しました。

していたものから放す・自由に
する、休みにする、混ぜる、上映
する)など、【参堂】には寺社に
参詣する、という意味がありま
す。私なりにこれらの意味をつ
なぎ合わせると(自由にお参り
ください)と、あらゆるものを温
かく受け入れる高僧のおおら
かな姿が浮かびました。皆さま
もぜひ「放参堂」という言葉の
意味を考えてみてください。そ
こに思い描くありさまもまた、
無準師範は受け入れてくれる
でしょう。

ところで、この無準師範の墨
蹟は今から800年ほど前に
中国で記され、過酷な船旅を
経て伝わった
書です。長い
年月や防ぎよ
うのない虫・湿
気などで少し
ずつ状態は変
わっていきまし
た。そこで、光
福寺様と市教
育委員会はそ
の修復を図り
ました。

市指定文化財「無準師範墨蹟(光福寺所蔵)
(上:修復前・斜めより、下:修復後)



修復の大まかな内容は、『表
装具から墨蹟をはがし、墨蹟の
虫食いや汚れ・傷みを埋め、補
強すること』『傷んだ表装具を
新たにすること』でした。修復
後の墨蹟は明るさを戻し、より
強くなりました。改めて、無準
師範の教えがこの時代を生きる
私たちに多くの問いや教えを
投げかけてくれるようです。

余談ですが、「参堂」は誰かを
訪ねる際に用いる謙譲語でも
あります。暦は春、「放参堂」の
文字さながらに、大切な人や建
造物・歴史文化遺産を訪ねて
みてはいかがでしょうか。
(市教育委員会文化財課)

朝来発!!

まちのわだい

まちのイベントや地域の話をお届けします

吉崎市へ訪問 両市が交流を深める

朝来市と長崎県吉崎市は、元文3年(1738年)の「元文一揆」を端に発する、東河村(現:和田山町野村)の小山弥兵衛とその孫娘(心諒尼)との物語をきっかけとして、友好都市提携を結んでいます。

1月18日から19日にかけて、朝来市の訪問団が吉崎市を訪れました。19日に開催された「虹いろ商工祭」では、岩津ねぎをはじめとする朝来市の特産品が販売されたほか、「さんさん会―和―」による、よさこい踊りが披露され、会場の吉崎の島ホールは、多くの人で賑わいました。



朝来市特産の農産物が好評でした

生野書院で企画展「生野県150年」

生野書院(口銀谷)は、1月25日から3月29日まで、同院土蔵展示室で、企画展「生野県150年」を行っています。

生野では、明治2年8月から、2年3か月の間、旧生野代官所を県庁として、生野県が設置されました。今年度は設置された年から150年目に当たり、資料などを紹介しながら、その意義を検証し、後世に伝えようと開催しています。会場には、生野県の成立にいたる経緯、生野県から兵庫県への変遷などがパネルで紹介され、訪れた人は、その歴史を学んでいました。



嘆願書や生野県高札など貴重な資料を展示

わんぱく教室生がサクラの手入れ体験

朝来支所は、山口、中川両小学校の5・6年生を対象に、月1回、野外活動などを行う「わんぱく教室」を実施しています。2月15日には、多々良木地区でサクラのテングス病の除去体験を行いました。当日は、22人の児童が参加。教室の指導者や地元区の方から教わりながら、病気の枝を切り落としたり、断面に薬液を塗ったりする作業を行いました。

参加した児童は、「きれいな花を見るために、普段から手入れが必要だということが分かりました」と感想を話していました。



病気の枝を切る教室生ら

生野ごども園で「節分のつどい」

2月3日、生野ごども園(口銀谷)で、節分のつどいが行われました。

当日は、同園の0歳児から5歳児の74人が参加。保育教諭から、節分の話を聞いた後、クイズ形式で、ヒイラギの枝とイワシの頭を飾る風習などを学びました。続いて、生野まちづくり工房井筒屋運営委員会の皆さんがふんした赤鬼と青鬼が登場すると、会場は、一気ににぎやかに。園児らは、豆にみたてたカラーボールを鬼に向かって懸命に投げつけていました。



怖がっていた園児もすぐに慣れ笑顔で鬼退治

朝来市少年少女オーケストラ 32期生が入団

朝来市少年少女オーケストラは、2月15日、和田山ジュピターホール(玉置)で、「第32期生入団式・歓迎演奏会」を開催しました。入団式では、バイオリンの貸与、入団の誓いなどが行われ、その後、先輩団員から歓迎の気持ちを込めた演奏が贈られました。

式典終了後のオリエンテーションでは、新入団員生らがバイオリンに触れ、「お兄さんやお姉さんのように、上手に演奏できるようにしたい」と意気込みを話していました。



今年は朝来市と養父市から6人が入団しました

子育て中の女性を応援 「お仕事大相談会」

市は、2月18日、和田山ジュピターホール小ホールで、「お仕事大相談会」を開催しました。

これは、子育てなどにより、働いていない女性への就労支援と、市内事業所の人材確保を目的に行ったもの。当日は、29人の参加者が、自分にあつた職業を見つける「適職診断」を行った後、市内事業所の求人担当者と面談を行いました。

参加者は「企業の方と、たくさん話すことができ、こういう機会はとてもありがたい。託児のサービスがあつたので、子どもと一緒に来ることができた」今日は、新たな一歩が踏み出せた」と話していました。



市内の8事業所が参加

にぎわい創出事業で飲食店がオープン

市内の空き家・空き店舗を活用してお店を開く人を対象に、市が補助する「にぎわい創出事業」。この事業を利用し、飲食店「いけだ」(和田山町枚田)が2月7日、市と市商工会の支援を受けオープンしました。

創業したのは池田富士子(いけだふじこ)さん。以前、豊岡市で喫茶店を経営していた時、「料理も出せるお店を始めたい」という思いを持つていました。朝来市へ移住した際に、空き店舗の話聞き、「自分の夢を叶えるだけでなく、食事ができる



営業時間は17時30分から23時まで

場所が朝来市に一つでも増えれば」と、開業を決意されました。池田さんは、「おでんやお好み焼きなど手頃な価格で提供します。気軽に食事とお酒を楽しんでください」と話していました。

バルビゾン村との交流写真展

あさご芸術の森美術館は、「朝来・バルビゾン交流写真展」コンテス「ト作品展」を2月3日から28日まで、市役所本庁舎(東谷)1階ロビーで行いました。

これは、市とフランスのセーヌ・エ・マルヌ県バルビゾン村との友好10周年を記念した取り組み。互いのまちへの理解を深め、その魅力を広く発信することを目的に実施しました。

一次審査を通過した作品を交換し、それぞれの町で入賞、入選を選定。会場には、互いの町の風景や暮らしを伝える写真、計30点が展示されました。



市役所ロビーに展示されました

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

令和2年度ケーブルテレビ基本使用料の免除・減免

市ケーブルテレビでは、ケーブルテレビの基本使用料を免除、又は、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加入者(加入者の住居は市外)
 - ③70歳以上の一人暮らしで、令和2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、視覚障害又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身体障害者手帳を持つ人のうち、障害等級1級又は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、令和元年の収入が世帯の中で最も高い人のこと
 ※収入や課税の要件などによっては、減免に該当しない場合があります。
 ※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
 市ケーブルテレビセンター(新井)、市民課各支所

▽問い合わせ先
 市ケーブルテレビセンター
 ☎677-1104
 FAX 677-11804

小学4年生から医療費受給者証が変わります
 4月1日から新小学

4年生になる子どもについては、「乳幼児等医療」から「子ども医療」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、確認ください。

福祉医療費助成制度の資格要件として、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

民生・児童協力委員の交代
 1月1日付けで、民生・児童協力委員が就任しました。

▽南真弓区
 新 谷本眞支子さん
 任期 令和4年11月30日まで

▽問い合わせ先
 社会福祉課
 ☎672-6123

市道一品金浦線 市道新堂和賀線 通行規制を解除します
 災害復旧工事実施のため、市道一品金浦線、

市道新堂和賀線で通行規制を行っていましたが、工事が進み、次のとおり規制を解除します。

▽通行規制解除予定日時
 ○市道一品金浦線
 3月10日(火)、10時
 ○市道新堂和賀線
 3月31日(火)、10時

第164回 国保のひろば 《国民健康保険の脱退・加入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、国民健康保険組合などに加入した場合、市役所で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、自動的にには行われませんので注意してください。

退職によって社会保険をやめて国民健康保険に加入する場合(国保加入)
 次のものを用意の上、退職後14日以内に手続きをお願いします。

《必要書類など》
 ◎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
 ◎世帯主と新たに国保に加入する人の個人番号が記載されているもの(「個人番号カード」又は「通知カード」など)
 ◎印鑑

▽問い合わせ先
 建設課
 ☎672-6126

■問い合わせ先
 市民課 ☎672-6120 生野支所 ☎679-2240
 山東支所 ☎676-2080 朝来支所 ☎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。

3月の税

国民健康保険税 9期

納期 3月31日(火)まで

火災・救急の状況 (朝来消防署)

区分	件数
建物	0
林野	0
車両	0
その他	0
合計	0
累計	0

交通事故の状況 (朝来警察署)

区分	件数	累計
人身事故	6	6
死者	子ども	0
	高齢者	0
	その他	0
	合計	0
	合計	0
傷者	子ども	1
	高齢者	0
	その他	6
	合計	7
	合計	7
物損事故	65	65
自転車関連事故	0	0

(1月中) (1月中)

※子ども = 15歳以下 高齢者 = 65歳以上
 ※累計は令和2年の合計
 ※毎月掲載している「犯罪発生状況(朝来警察署)」については、集計が間に合わなかったため、掲載を見送ります。

生野書院 巡回展

市教育委員会は、生野書院巡回展「蔵書からみる地域の歴史」石川家と近世生野のくらし」を開催します。

▽会期・会場

○4月5日(日)まで

市埋蔵文化財センター「古代あさご館」特別展示室

9時～17時(月曜休館)

○4月11日(土)～5月31日(日)

生野書院

9時30分～16時30分

(月曜休館。祝祭日に当たる場合は、その翌日)

▽観覧料 無料

▽展示品

生野石川家文書、蔵書、美術品など

▽講演会

日時 3月22日(日)、13時30分～15時

場所 市埋蔵文化財センター「古代あさご館」体験学習室

講師 石橋知之氏(神戸大学大学院)

「石川家の蔵書と生野の文化」

その他 聴講無料、定員50人、予約不要

▽問い合わせ先

市埋蔵文化財センター

☎670-7330

生野書院

☎679-4336

アダプト制度

アダプト制度とは、地域住民や地元企業の皆さんが自分たちの身近な公園や道路、河川などの公共空間の「里親」となり、自発的に清掃、美化活動を行う制度です。あなたも、美しい朝来市の環境づくりに参加してみませんか。

▽対象

個人、団体、企業

▽活動内容

ボランティアによる美化活動、道路等公共空間のゴミ拾い、除草など(ボランティア保険料は市で負担、ゴミ

▽袋支給有)

▽問い合わせ先

市民課

☎672-6120

農業用廃プラスチックの回収

使用済み農業用プラスチック(農業用ハウス天井用ビニール、マルチ資材、肥料袋、あぜシートなど)を回収します。

事前の申し込みが必須です。各自で時間内に紐でしっかりと結束して持ち込んでください。

▽日時 3月19日(木)、9時～11時

▽場所 JAたじま和田山営農生活センター低温米倉庫

▽回収金額 1kgにつき、60円

▽申込期限 3月16日(月)

▽申込・問い合わせ先 JAたじま各営農生活センター

和田山営農生活センター

☎672-4800

朝来営農生活センター

☎670-4341

山東営農生活センター

☎670-7744

兵庫県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18日(土)、13時30分～16時

豊岡市民プラザ(豊岡市大手町・アイティ7階)

▽内容 土地建物登記、土地境界に係る相談

▽申し込み 前日の17時までに電話で

▽申込・問い合わせ先 兵庫県土地家屋調査士会但馬支部

☎0796(23)3860

裁判傍聴会

兵庫県弁護士会では裁判員制度や弁護士制度を理解していただくため、月に1回、無料の「裁判傍聴会」を開催しています。事前に申込みが必要です。

▽日時 4月22日(水)、12時15分～16時

▽集合場所 兵庫県弁護士会館(神戸市中央区楠通1-4-3)

▽申込・問い合わせ先 兵庫県弁護士会

☎078(341)7061

小規模企業共済制度

国が作った共済制度です。商工会、金融機関

などで加入できます。

○掛金は全額所得控除。月々の掛金は、千円～7万円、自由に設定できます。

○経営者の退職金として受け取れます。共済金の受取り時にも

税制メリットがあります。

▽問い合わせ先 (独)中小企業基盤整備機構

☎050(5541)7171

※詳細は、QRコードから、小規模企業共済のホームページをご覧ください。



生野ルートダルジャン芸術祭 2020

開催期間 3月7日、8日、14日、15日、20日、21日、22日(7日間)
 開催時間 10時～17時 入場料 無料(一部有料イベントあり)
 会場 生野旧購買会、旧生野クラブ、寺の上社宅5号・7号・8号
 問い合わせ先 生野ルートダルジャン芸術祭実行委員会 ☎ 078(599)5337

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

募集



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

	①	②
住宅の名称	生野2区住宅	土田荘第2住宅
場所	生野町口銀谷	和田山町土田
間取り	3LDK	3DK
家賃(月額)	28,700円～ 41,300円	19,100円～ 28,500円
募集戸数	1戸	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。
 ▼申込受付期限 3月18日(木)
 ▼入居申込資格
 ◎市町村税を滞納していない人
 ◎現に同居し、又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でない人
 ◎その者又は現に同居親族が、暴力団員でない人

◎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、都市開発課に問い合わせいただくか、市ホームページを確認ください。

▼申込・問い合わせ先
 都市開発課

☎ 672-16127

農業委員及び農地利用最適化推進委員

市は、令和2年7月19日をもって任期満了となる、農業委員及び農地利用最適化推進委員を募集します。

農業委員と最適化推進委員の定数は次のとおりです。

▼募集人数

○農業委員 14人

○農地利用最適化推進委員 13人

▼募集期間

3月16日(月)～4月15日(水)

※詳しい内容については、市ホームページ、今月の広報に合わせて配布している農業委員会だよりで確認ください。

▼申込・問い合わせ先

農業委員会事務局
 ☎ 672-12833

わんぱく教室指導者

朝来支所は、山口、中川両小学校の5、6年生を対象に、月1回野外活動などを行う「わんぱく教室」を実施しています。この活動にボランティアで協力していただける指導者を募集します。

▼活動回数 年11回
 (毎月1回、5月～3月の土曜日)

▼活動内容 参加する子どもと一緒に山や川などでの自然体験、キャンプ等のレクリエーションをします。

▼活動場所

主に朝来地域

▼資格 資格の必要はありません。子どもと触れ合う事が好きな人、野外活動が得意な人など

▼申込・問い合わせ先

朝来支所
 ☎ 677-1165



活動の様子

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12日(木) 13時30分～15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

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11日(水) 12時30分～15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20日(月) 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、朝来庁舎

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6日(月) 13時～16時

場 朝来市社会福祉協議会和田山地域センター

問 朝来市社会福祉協議会 生野地域センター ☎679-3053

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4日(土) 13時～16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5,500円)

時 3月26日(木) 13時～15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(予約制)

時 第1木曜日、第2・4水曜日 13時～16時

場 山東生涯学習センター

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24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(水・祝) / 開演:13時30分、入場無料(整理券が必要)

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

～朝来からの風～「朝展2020」優秀作品展 会期:3月8日(日)まで
井上浩輝写真展～北の大地のマージナルなふたり～

会期:3月14日(土)～5月6日(水)

入館料 大人500円 / 高校・大学生300円 / 小・中学生200円(ココロカードで無料)

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)

洋画自選作品展 出展者:杉森常和 / 会期:3月8日(日)まで

天真爛漫 出展者:田村泰志 / 会期:3月19日(木)～29日(日)

※閉館:9時～17時 展示の最終日は15時に終了予定

竹田城跡で働いてみませんか?

市は、竹田城跡料金収受棟で働く職員を募集します。
朝来市の宝、竹田城跡と一緒に働いてみませんか?



業務内容	観覧料の徴収、観光客の方々へのおもてなし
勤務場所	竹田城跡料金収受棟
勤務時間	3時30分から18時45分までの内、5時間以上 ※季節ごとの竹田城跡の観覧時間により変動します。
勤務日	週20時間以内、2～3人のシフト制によるローテーション
賃金	時給:951円～1,188円(早朝割増あり)
雇用期間	令和2年4月1日から(1月4日～2月末は、勤務なし)
問い合わせ先	ハローワーク和田山 ☎672-2116 観光交流課 ☎672-4003

東京2020オリンピック聖火リレー 「竹田城跡とその城下町」

朝来市民みんなで“おもてなし”

■問い合わせ先
生涯学習課
☎672-4932

聖火リレーに参加しよう！

オリンピックのシンボルであるギリシャから繋がる聖火。令和2年5月24日に朝来市を通過する聖火は、その後、日本中を巡り、開会式が行われるオリンピックスタジアムの聖火台に点火されます。

56年ぶりに朝来市で行われる聖火リレー。ぜひ、この歴史的なイベントに参加してみませんか。

朝来市のルート

朝来市では2つのルートを走ります。

まずは、竹田城跡の敷地内を走るルート。10時5分(予定)に北千畳から始まります。朝来市少年少女オーケストラによる「オリンピックファンファーレ」演奏の後、ランナーがスタート。4人の聖火ランナーが「トーチキス」を行いながら、ゴール地点である南千畳を目指します。竹田城跡では、どすどすトーチキスが行われるのかは、まだ公表されていません。

次のルートは、城下町周辺。竹田小学校で、同校児童によるウエルカムプログラムや市実行委員会による中継地セレモニー(点火式など)が開催された後、観覧者全員で聖火ランナーを送り出します。

竹田小学校を出た聖火ラン

ナーは、100名以上の隊列を成し、県道物部養父線を南下。8人のランナーがJR竹田駅を目指します。

トーチキスが行われる場所、竹田小学校やJR竹田駅などでの演出については、今後お知らせします。

聖火リレーに参加するには？

聖火リレーに参加する方法は、大きく分けて2種類あります。ひとつ目は観覧者としての参加、ふたつ目はボランティアスタッフとしての参加です。

竹田城跡ルートでの観覧について

竹田城跡は、立入禁止箇所が多くあることに加え、城跡までの交通手段が限られていることから、一度に多くの方を受け入れることが困難です。市は、城跡ルートにおける聖火リレーの安全・確実な実施のため、組織委員会、兵庫県警、兵庫県教委と調整を続けています。より多くの方の観覧のもと実施できるよう、万全の体制で臨みたいと考えています。

※城下町ルートについては、自由に見学できます。

※朝来市内中学生は、コース内に「優先観覧場所」を設置する予定です。4月に中学校を通じて募集します。

竹田城跡ルートボランティア募集

竹田城跡ルートの運営に関わっていただけるボランティアスタッフを100人程度募集します。詳細は「ボランティアスタッフ募集要項」をご覧ください。

一生に一度かもしれない聖火リレーの運営に、あなたも一緒に参加しませんか。

※城下町ルートについては、竹田地区の方(約200人)や市内体育関係団体(約100人)に、ボランティアスタッフとしてお世話になります。

聖火リレーを成功させよう！
おもてなしの心で聖火ランナーをお迎えます。
(写真は担当課職員)



開催機運を盛り上げよう

朝来市では、聖火リレー開催に向けた機運を盛り上げ、朝来市民が「一丸」となって聖火ランナーをおもてなしするため、市内各所にのぼり旗を設置しました。

東京2020聖火リレーを日本全国で盛り上げようと、著名人が公式アンバサダーとして活躍しています。皆さんも、朝来市で行われる聖火リレーについて、市内外に情報発信をお願いします。

令和2年4月1日から コンビニ交付サービスが始まります!

コンビニなどに設置されたマルチコピー機で、マイナンバーカードを利用して各種証明書を取得できるサービスです。

■問い合わせ先
市民課 ☎672-6120

利用できる主な店舗

全国のコンビニエンスストアなど
(ローソン・ファミリーマート・ミニストップ・セブンイレブン・イオンリテールなど)

利用時間

6時30分～23時(メンテナンス時を除く)

取得できる証明書

- 住民票の写し
- 住民票記載事項証明書
- 印鑑登録証明書
- 戸籍証明書(全部・個人事項証明書)
- 戸籍の附票の写し
- 所得(課税)証明書

利用に必要なもの

- マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書を搭載したものに限り)
- 利用者証明用電子証明書の4桁の暗証番号(カード受取時に設定)
- 各種証明書の手数料

マイナンバーカードの申請方法

- 市役所本庁又は各支所窓口で、申請を受け付けています(写真撮影無料)。免許証、保険証などの本人確認書類を持参ください。
- マイナンバーカードの発行手数料は初回無料です。
- パソコン、スマートフォンからも申請できます。
- 申請から交付まで1、2か月かかります。



市役所本庁舎にも 証明書交付機を設置します

本庁舎1階入口に証明書交付機を設置します。この端末でもマイナンバーカードを使って、コンビニと同様に各種証明書が取得できます。

利用可能時間: 8時30分～17時15分
(土日祝日、年末年始、メンテナンス時期は除く)



カードおもて面



カードうら面



マイナンバーカードでマイナポイントがもらえる 消費活性化策が始まります!

2020年9月から

どんな制度なの?



キャッシュレス決済サービスを利用して前払い(チャージ)や買い物をするると25%分(※)のマイナポイントがもらえるんだ!

※1人あたり最大5,000円分のポイントがもらえます。

ポイントをもらうために準備しておくことはありますか?



マイナンバーカードが必要なんだ。まだ持っていない人は早めに申請してね!

※申請については、市役所市民課又は各支所に問い合わせください。

予算案が今後の国会で成立することが前提となります

こんにちは、朝来市生涯学習センターです。

但馬の冬を感じる事が少ないままに本年度を締めくくる3月を迎えています。まちづくり協働部生涯学習課所属の生涯学習センターでは、「朝来市市民講座」や「社会体育事業」を中心に、「地域学校連携推進事業」「朝来市少年少女オーケストラ」の取り組みなど、生涯学習課と生涯学習センターの事業や活動について、「生涯学習センターだより」を通して、広く市民の皆さまにご理解いただけるよう努めてまいりました。

今月は、新年度に開設する市民講座を紹介しています。ぜひ、募集案内のリーフレットとともにご覧ください。

■朝来で学ぶ! 朝来市市民講座

新しくチャレンジしてみたい方、何かをはじめて見ようかと迷っている方、あなたの生涯学習をサポートする「朝来市市民講座」を受講してみませんか。

令和2年度の市民講座の受講生を募集しています。今回は、文学・芸術・健康・生活関係の24講座を開講予定にしています。新たに「みんなのコーラス」「やりがい発見! 起業・副業教室」「筆ペン教室」を開講します。

開催場所や内容などは、市広報3月号と一緒に配布する「募集案内リーフレット」をご覧ください。市民の皆さんの応募をお待ちしています。不明な点は市内の各生涯学習センターに問い合わせください。

締切 4月10日(金) 申込みはお早めに!

◆申込方法 申込はがきに必要事項を記入し、最寄りの生涯学習センターへ郵送(63円切手を貼ってください)か持参ください。

◆申込期限 4月10日(金)



■新しい講座を開設します!

令和2年度から、新規に開設する講座のうち、2つの市民講座を紹介します。多くの皆さまの申込みをお待ちしています。

筆ペン教室

手軽な筆ペンを使って、日常生活に役立つ美しい筆文字を身につけましょう。

習字道具は不用です。お気に入りの筆ペンのみ、持参ください。

◆開催日程 5月～2月の第2木曜日
13時30分～15時30分

◆開催場所 生野庁舎 2階会議室
◆受講料 年間2,000円(要教材費)
◆講師 小島 真理子



令和2年度新規の市民講座のご紹介

やりがい発見! 起業・副業教室

5年後のあなたを見つめ直してみませんか?そして、体験型授業を通して、起業・副業のノウハウを学びましょう。

2019年4月に働き方改革法が施行され、これまでは単純に「収入アップ」や「お小遣い稼ぎ」といった目的であったことが、今では、「スキルアップ」や「人脈作り」など、一人ひとりのキャリアアップのために副業を選ぶような時代に変化しています。

そこで、市民のみなさんが起業・副業のきっかけを作り、自分づくり、まちづくりに繋ぎつけていくことを目的として、『やりがい発見! 起業・副業教室』を開講します。

◆開催日程 5月～11月の第2火曜日、10時～11時30分
(第2、4火曜日の午後個別指導可)

◆開催場所 生野庁舎 2階第1研修室
◆受講料 無料
◆講師 ながさご元気産業創生センター中西光彦、森 美紗登

■おいしいお菓子が作れるようになりました!

2月5日、「今日のおやつビギナーズコース」&「オープンコース」の最後の講座が開催されました。ビギナーズコースでは、おやつを手作りする楽しさを、オープンコースでは、スポンジケーキとシュー皮を上手に焼けるようにと、年間を通じて学習しました。

調理室と家庭では器具も違い、なかなか思ったようにできないこともありましたが、皆さん努力を重ね、おいしいお菓子が作れるようになりました。

「今日のおやつ」最後の講座に!

生涯学習センターではたくさん講座があります。市民講座で学び、自主講座として発展していく講座もあります。このお菓子作りの講座も、来年度は自主講座として活動する予定です。



朝来市の小学6年生・中学3年生の学力と学習状況

文部科学省は、平成31年4月18日、全国の小学校6年生と中学校3年生を対象に、「国語」「算数・数学」「英語(中学生のみ)」の学力調査と学習の状況調査を実施しました。

ここでは、朝来市の結果についてお知らせします。詳しくは、全国体力・運動能力、運動習慣調査の分析結果と併せて、市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先
学校教育課
☎672-4930

学力調査結果

小学生

国語 … 全国や県平均と同程度

算数 … 全国や県平均と同程度

中学生

国語 … 全国や県平均をやや下回る

数学 … 全国や県平均を下回る

英語 … 全国や県平均をやや下回る

今後に向けて

市は、「小小連携推進事業」や中学校区ごとの「小中連携推進事業」を引き続き実施し、授業力向上に市全域で対応することで、子どもたちの学習意欲や学力向上を図っています。

また、「全ての子どもたちに分かりやすい授業づくり」を基本スに「子どもたちが『できる・わかる』喜びを実感できる授業づくり」を推進していきます。

基本的な生活習慣

小学生

多くの児童は、基本的な生活習慣がほぼ確立しています。また、規範意識は高く、学校に行くのが楽しみで、友達と協力したり、成功体験を感じたりすることができている児童が多くいます。

中学生

多くの生徒は基本的な生活習慣が身についています。また、地域行事に積極的に参加し、郷土に対する誇りと愛着を持っています。



ふくしの窓口から～つながり便り～

いつまでも元気で暮らすために～フレイル予防～

歳を重ねても元気で暮らすためのコツとして最近話題になっているのがフレイル(虚弱)予防です。

フレイルは、健康から要介護へ移行する中間の虚弱な状態を言い、高齢者に多く見られます。

原因は様々な要因が重なり合うため、「これだ!」というものはありませんが、早めに対策することで健康な状態に戻る可能性があります。

右のチェック表で、○が10個以下の方は、フレイルの恐れがあります。以下のフレイル予防のポイントを参考に「栄養」「運動」「社会参加」の3つを実践しましょう。

フレイル予防のポイント

栄養 次の10品目のうち7品目を毎日食べましょう。

さあにぎ やかにいたたく
魚油肉牛乳・乳製品 野菜 海藻 芋 卵 大豆製品 果物

運動 短い距離は歩く、空き時間にかかとの上げ下げなど、できることから始めましょう。

社会参加 ミニデイ・サロン、習い事、ボランティアなど“あなたの何か”を見つけましょう。

フレイルのチェック表

あてはまる場合に○

身体活動	この1年間に転んだことがない
	1kmくらいの距離を不自由なく続けて歩くことができる
	目は普通に見える(眼鏡を使った状態でもよい)
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしない
	転ぶことが怖くて外出を控えるということはない
栄養	この1年間に入院したことはない
	最近食欲がある
	現在、たいていの物を噛んで食べられる(入れ歯を使ってもよい)
社会参加	この6か月間に、3kg以上の体重減少はない
	この6か月間は、からだの筋肉や脂肪が維持できている
	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすということはありません
	ふだん、2から3日に1回程度は外出する(庭先のみやごみ出し程度の外出は含まない)
	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがある
社会参加	親しくお話ができる近所の人がある
	近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族・親戚がいる

東京都健康長寿医療センター研究所作成資料を一部改変

■問い合わせ先 ふくし相談支援課 ☎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)

予防接種を受けましょう

3 / 1 (日) ~ 3 / 7 (土) は 「子ども予防接種週間」

「ワクチンで防ぐことができる病気」をV P D (Vaccine Preventable Diseases)といいます。V P Dは、子どもたちの将来にわたる健康と命にかかわる病気です。病気にかかる^と重症になったり、重い後遺症が残ることが多い病気に対して、かかりやすい年齢などを対象に予防接種を行います。近年は、海外旅行者からの麻しん・風しん・日本脳炎などの感染が増えています。

定期予防接種を忘れずに受けましょう。

●小児対象予防接種

①麻しん風しん予防接種第2期

対象：平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ
令和2年3月31日までに接種を受けましょう。

②2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

対象：平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ
及び昨年までの未接種者
13歳の誕生日の前日までに接種を受けましょう。

●高齢者肺炎球菌予防接種

対象：満65歳の人。

対象期間に1回接種してください。

※70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上で、未接種の人についても、4月に個別通知しています。

●成人男性の風しん抗体検査と予防接種

対象：昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれ
4月に個別に通知をしています。抗体検査を受けていない人は、健診などで検査してください。

令和2年4月以降は、昭和37年4月2日から昭和47年4月1日までに生まれた人を対象に、無料クーポンを送付する予定です。

南但休日診療所《3月・4月診療日》

【診療日】

◎3月…8日(日)、15日(日)、20日(金)、22日(日)、29日(日)

◎4月…5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)

【受付時間】 8時30分～11時30分、13時～16時

【診療科】 内科、小児科

【場所】 和田山町法興寺378-1(朝来市保健センター併設)

【その他】 受診の際は、あらかじめ電話で連絡してください。
保険証、医療証、診療費を必ず持参ください。

【連絡・問い合わせ先】 南但休日診療所 (☎ 672 - 5269)

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24日(火)	朝来市役所本庁舎	9時30分～12時 13時～15時30分

※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)を持参ください。

※輸血の安全性を高める400ml 献血への協力をお願いします。
※ラブラッド(複数回献血クラブ)の登録に協力ください。

少しの工夫で食べやすく

～噛みやすくする工夫編～

「食事が噛みにくい」「飲み込みにくい」と感じることはないですか?歯の調子が悪い時や、加齢により噛んだり飲み込んだりする機能が低下すると、食べにくさを感じる場合があります。

食事をおいしく楽しく食べるために、今回は、噛みやすくするためのひと工夫についてお伝えします。

【食材選び】

肉

- ・やわらかい部位を選ぶ。(ヒレ、ロース、もも、ささみなど)
- ・厚みのある肉より、薄切り肉を選ぶ。

魚

- ・身がやわらかくほぐれやすいもの、小骨が取り除きやすいものを選ぶ。(サケ、タラ、カレイなど)

野菜

- ・旬のものでやわらかいものを選ぶ。
(春キャベツ、新タマネギ、トウガン、カブなど)
- ・葉野菜は、やわらかい葉先を使う。

【調理】

- ・ひと口大の食べやすい大きさに切る。
- ・煮物など、野菜を大きめに切る料理の時には、隠し包丁を入れる。
- ・繊維の多い根菜類は、繊維を断ち切るように切る。
- ・トマトやナスの皮、豆類の薄皮は取り除く。
- ・野菜は軽く塩もみし、しんなりさせてから使う。(※塩は洗い流す)
- ・麺類や春雨は短く切る。
- ・噛み切りにくい肉などは、たたいてやわらかくする。また、皮や脂身は取り除くか切り目を入れる。
- ・時間をかけて加熱し、やわらかく調理する。
- ・「焼く・炒める」より「煮込む・蒸す」。
炒め物を作る時は、先に一度ゆでてから炒め物に使う。



健康カレンダー

3 / 16 ~ 4 / 15

月	日	曜日	内容	場所
3月	16	月	こころのケア相談(予約制)	朝来市保健センター
	17	火	ぱくぱく離乳食教室	朝来市保健センター
	24	火	献血	市役所本庁舎
4月	9	木	1歳6か月児健診	朝来市保健センター
	10	金	3歳児健診	朝来市保健センター
	15	水	離乳食教室	朝来市保健センター

夜久野高原 花畑

市は、4月1日から、夜久野高原花畑(和田山町宮)を開園します。

■問い合わせ先
農林振興課 ☎672-2774

期 間 4月1日(水)～30日(木)、10時～15時
経 路 ①「白井大町藤公園」から南に約1.8km(車で約3分)
②「ドライブインやくの」から約2.5km(車で約5分)

※立て看板を目印にお進みください。
※道路幅が狭いため一方通行をお願いしています。
※夜久野高原花畑には、トイレがありません。



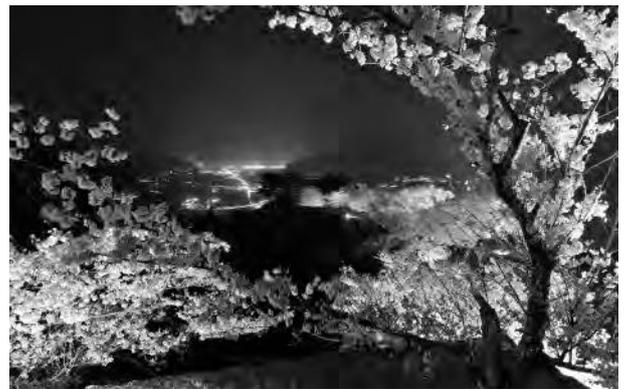
竹田城跡夜桜ライトアップ

市は、桜の開花に合わせて、竹田城跡の観覧時間を延長し「夜桜ライトアップ」を開催します。

■問い合わせ先
情報館「天空の城」 ☎672-2120

期 間 3月28日(土)～4月12日(日)
18時～20時(閉門時刻は22時)
観覧料 500円(中学生以下無料)

※夜間は足元が暗いため、懐中電灯などを持参ください。
※開催期間は桜の開花状況により前後する場合があります。
※詳しくは「竹田城跡公式ホームページ」を確認ください。




レティシア
Laetitiaの
ぺちゃくちゃ話や～!

第三十話 医療について

私はあまり病気になる人です。日本に来てからもうすぐ3年が経ちますが、2～3回ぐらいしか病気になっておらず、去年初めて日本の医者さんへ行きました。

風邪の場合は個人的に医者に行きませんが、長く続くとやっぱり不安になって、診断を受けようと思いますね。去年は喉が痛くなって、診断を受けようと思いましたが、どこに行った方がいいのか迷いました。喉が痛いだけで病院には行きませんが、医院はそれぞれの専門があるらしく、どれがいいのか分からなかったため、友達に相談しました。

診断を受けてから薬局に寄って薬を買おうと思ったら薬手帳をつくってくれました。フランスでは「家庭医者」となる医院を指定しないといけなくて、そちらでアレルギーや診断履歴などがまとめられている制度なので、こういう手帳は必要がありません。

日本に来てから手帳が増えてきたな… ^^?



(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



第1回 但馬地区高校生フォーラム
【撮影地】 生野メインホール

2月11日(火・祝)に、県立生野高校が主催する「但馬地区高校生フォーラム」の第1回が開催され、但馬の8校が集まり地域研究の成果を披露しました。また、『すぐ近くの未来』とも言える「自動運転」の講演など、若い世代が一堂に集まり、未来を想像する場となりました。

<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.48 まちの魅力をアートで表現

まつもと ちか
松本 知佳 さん(生野町口銀谷)



【プロフィール】

生野町出身で1993年(平成5年)生まれの26歳。幼少期から絵を描くことが好きで、生野高校卒業後は、大阪芸術大学に進学。卒業後、大阪で2年間デザイン会社に勤めた後、Uターンして地元印刷会社に就職。ふと、私生活で初めて描いた生野の風景に、クラシックバンド「SAXAS」(クラシックサクソフォンとピアノのユニット)に所属する大学時代の友人が感銘を受け、昨年7月にASAGO芸術音楽祭フリンジコンサートを開催。絵をイメージして作られた曲が演奏されるなど、観客を魅了した。

【認められた体験が今の自分の原点】

「小さい頃、自分に自信が持てない時期もありましたが、ふと描いたキャラクターの絵を友達に褒められたことが嬉しかったです」と、イラストレーターになりたいという夢が芽生えた体験を語る。これが礎となり、今は積極的にまちに出向き、人との出会いを大切に、感動体験を繰り返しながらまちの魅力を発見している。「自分の仕事や活動が、誰かの為になっていることを信じて日々楽しんでいきます」と笑顔を見せる。

【絵と音で伝えるまちの魅力】

3月1日から月末までの期間、生野まちづくり工房井筒屋で「生野を想う絵画展」と題した地元初の個展を開催する。また、「SAXAS」とコラボする音と絵のコンサートの再演を企画予定。「人々が生活を営む情景がテーマです」と、描かれる生野の風景に音が融合し、松本知佳さんの世界観は表現される。今後は、「人との出会いから受けた刺激を糧に日々成長し、アートワークの幅を広げていきたいです」と話した。

暮らしの情報コーナー

No.124 家電量販店でカードが使われた!? 不審な電話に注意

事例

家電量販店を名乗り、「あなたのキャッシュカードが使われている」と電話があった。その後、預金保険機構というところから電話があり、カードの暗証番号を伝えた。するとさらに警察からも電話で、「犯人を捕まえた。利用停止にするので、カードを取りに行く」と言われ、受け取りに来た預金保険機構の職員を名乗る人にキャッシュカードを渡した。確認したら口座から50万円引き出されていた。(80代女性)

家電量販店や百貨店などが、直接顧客に対して「店頭であなたのカードが別の人の手に使われている」などと電話をすることはありません。このような電話があったらすぐ切りましょう。警察や公共機関、金融機関の職員等が、電話で暗証番号を聞くことや、カードを預かりに行くことはありません。絶対に他人にキャッシュカードなどを渡したり、暗証番号を教えたりしないようにしましょう。不審に思ったら、消費生活センターに相談ください。

■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)

編集 後記

▼朝来市でもコンビニ交付が始まります(詳細は13頁)。コンビニなどで各種証明書が取得できる便利なサービスですので、マイナンバーカードを用意して、ぜひ利用ください。▼さて、今月号では健診の結果について掲載しています(詳細は2頁)。私も毎年受診しており、健康には気をつけているつもりですが、生活習慣を改善するには、きっかけが必要だと思います。▼私がダイエットを決意したきっかけは1年前。風呂上がりの私のお腹を見た、娘の一言でした。 ⑬



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
執筆しています！

【3月号】任期終了ありがとうございました

なかいえ たかし
中家 宜嗣

お世話になりました！
3月末で地域おこし協力隊としての任期が終わります。活動に関する事、生業に関する事、住まいに関する事などなど。。。

たくさんの方々大変お世話になった3年間でした。任期後も市内に家族とともに定住させていただきます。

映像関連事業を本格的に始めます。朝来市ケーブルテレビのお手伝いをさせていただく事もあると思いますので引き続きよろしくお願ひ致します。

そして、すでに始めているギター教室や音響サービスに加えて、音楽制作(イメージソングやサウンドロゴ、WEB、イベント、映像用音楽など)の環境も整えました。

その他「文化祭でライブしたいけど機材どうしよう…」「マルシェイベントのDJおらんかな」「効果音で式典を盛り上げたい」などなど、音に関する事ならまずはお相談ください!(限界はありますが笑)



ほりのうち ともひろ
堀之内 智裕

この度、2020年3月末をもって地域おこし協力隊の任期が終了します。

移住した当初は環境や生活の変化に戸惑うこともありましたが、地域の皆さまに優しく声を掛けていただき、さまざまな場面で助けていただきました。本当にありがとうございました。

協力隊として、いろんな事に取り組み、学ばせていただいた3年間でした。任期後半は約4反の休耕田を活用し、農産物の生産・販売に取り組みました。昨年の7月からは生野メインホールと、その駐車場で野菜の販売を行って来ました。「おいしかった」という感想を頂いた時は本当にうれしかったです。任期後は生野メインホールでの野菜販売は終了しますが、新規就農し、引き続き新鮮な生鮮野菜を地域の方にお届けしていきたいと思っています。これまでと変わらず、お気軽に声をかけていただければ幸いです。今後ともよろしくお願ひします！



Instagram



音に関する事なら、おまかせください



安全でおいしい野菜をお届けします



ホームページ

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。

令和2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



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



朝秘広 2.3.13,500

広報 朝来