



広報

朝来

あさご

6

2020/ June

NO.183

今月の主な内容

新型コロナウイルス感染症関連情報	2
市政フラッシュ	5
まちのわだい	6
情報掲示板	8
今月の ASAGOiNG な人	19



人の想いは 人から伝わる

あなたはまちの未来
ASAGOiNG

今月の ASAGOiNG な人

あづみ じゅんこ
安積 潤子さん (関連記事 19 ページ)

新型コロナウイルス感染症関連情報

※5月29日時点の情報です。

国は4月7日、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を目的として緊急事態宣言を発令しました。5月21日に感染者数の減少を踏まえ、兵庫県を含む3府県の緊急事態宣言を解除しました。兵庫県は国の緊急事態宣言に合わせて対処方針を示し、状況の変化に応じた対処方針の改定を随時実施しています。今後、朝来市は6月1日から3週間程度、感染状況を踏まえ措置の見直しを検討します。

市長メッセージ

5月21日、新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言が解除されました。宣言が発出された4月7日以降、およそ1か月半にわたり、市民の皆さまや事業者の皆さまには外出の自粛、休業や営業時間の短縮に、また、医療・福祉関係者の皆さまには感染者がいつ発生するかもしれないという危機感の中で地域医療・福祉の充実強化に努めていただき、それぞれ徹底した感染防止対策の実施にご理解とご協力をいただきました。本市での感染者ゼロという現実はそのご労苦の成果であり、心からの感謝を申し上げます。本市におきましては、緊急事態宣言の解除を受けて小・中学校をはじめ公共施設などの活動を再開を進め、従前の市民生活・社会経済活動へのスムーズな復帰を目指した対策を進めています。しかし、世界的な大流行を引き起こした過去の感染症の歴史に思いを致せば、収束への道のりは容易でなく、今後、第2波、第3波の襲来も想定の内に置か

なければなりません。今日までの非日常が、短いとは言えない期間、日常となってしまうことを受け入れなければならぬことは相当なストレスとなりますが、いわゆるパンデミックの脅威という厳しい現実の下、今日まで緩まずに続けてまいりました安定した市民生活と地域経済の活性化の実現に向けた道筋を、新型コロナウイルス感染症後の新時代を見据えて模索することは急務であります。そのため、市は国や県、近隣市町と緊密に連携しつつも、地域の実情に即応した市の独自施策に果敢に取り組むべき時期は今、と私は強く認識しています。市は今後、適時適切な感染防止対策の推進とともに、安らぎに満ちた市民生活と成長性を堅持できる地域経済の振興策のあり様を念頭に、対策を講じてまいります。歴史的な難局ともいふべき新型コロナウイルス感染症との戦いに勝利するその日を刻も早く皆さまと共に迎えるため、引き続き、ご理解とご支援をいただきたいと存じます。

朝来市長 多次 勝昭

予防対策・医療体制の確保等

○感染予防対策を引き続き徹底して実施するとともに、市民への周知徹底を図ります。

○患者発生時の対応や感染拡大防止について、健康福祉事務所、医師会等と情報共有を行い連携して対応を図ります。

○市内の医療体制を維持するため、医療機関等へのマスク・消毒液等の支援を図ります。

イベントの開催自粛等

○開催の必要があるイベント・行事等について、感染予防措置を徹底し、密閉・密集・密接の「3つの密」を回避する対策を講じた上で実施します。

○市民・団体等が開催する必要があるイベント・行事等についても、感染予防措置等を講じた上で実施することを要請します。

外出自粛等要請

感染拡大防止を意識し、不要不急の外出を控えてください。

風評被害対策等

これまで市において、新型コロナウイルスの感染者は発生していませんが、仮に市内で感染者が発生した場合、感染してしまった人やその家族、また患者の命を救うために全力を尽くす医療従事者の皆さんに偏見を持つことなく、冷静かつ適切な対処に努めるようお願いいたします。

市職員対策

- ・分散勤務の継続
- ・感染拡大地域（県外含む）への出張は必要性を判断し実施
- ・執務中・会議時のマスク着用
- ・窓口カウンター等の定期的な消毒
- ・市主催の会議、研修については、感染拡大防止対策、3密の回避に細心の注意を払う

新型コロナウイルス感染症関連情報

小・中学校・こども園・学童クラブ

■小・中学校

- ① 6月1日(月)から通常登校となります。※6月1日(月)～5日(金)までは午前中のみとし、給食・部活動も実施しません。
 - ② 6月8日(月)からは通常登校とし、給食・部活動も再開します。
- ※部活動は15日(月)まで、平日4日、1日90分以内、対外試合を禁止とします

■こども園

6月1日(月)からは通常通り開園しています。

■ 問い合わせ先 学校教育課 ☎ 672-4930

■学童クラブ・子育て学習センター

6月1日(月)からは通常通り開設しています。

社会教育施設など

■社会体育施設、社会教育施設など

- ① 体育館、温水プールくじら、文化ホール、あさご芸術の森美術館、埋蔵文化財センターなどについては、再開の準備ができ次第、随時再開しています。
- ② あさご森の図書館、和田山図書館については5月23日(土)からは閲覧室も使用可能としています。
- ③ グラウンド(小・中学校を除く)については、5月23日(土)から使用を再開しています。
- ④ 市立小・中学校の体育館・グラウンドについては、学校の部活動再開とあわせ、6月8日(月)から使用を再開します。

市民・事業者への支援策(抜粋)

※先月広報に掲載していない、もしくは申請書が対象者に直接郵送されない制度で、対象者からの申請が必要な制度の中から抜粋して掲載しています。

市民のみなさまへの支援策

■大学生等生活支援臨時給付金

大学院、大学、短大、専修学校などに在学し民間賃貸住宅などに居住している学生の保護者など(保護者は市に住民登録がある人)に対して、令和2年4月と5月分の家賃の一部を補助します。

○支給額 賃貸住宅等の家賃月額額の2分の1(上限月2万)

○申請期間 令和2年12月28日(月)まで

※当日消印有効

○申請方法 市ホームページから申請書をダウンロードしてください。申請書は持参または郵送で提出してください。※添付書類:大学生などであることの証明書写し、賃貸住宅などの契約書の写し、振込先口座通帳の写し

○問い合わせ先 総合政策課 ☎ 672-6110

※新型コロナウイルス感染症対策として実施している国・県および市の支援策をまとめたチラシを、5月20日(水)に新聞折り込みしています。詳しくはそちらをご覧ください。

チラシは市役所本庁舎および各支所窓口にあります。

事業者のみなさまへの支援策

新型コロナウイルス感染症により大きな影響を受けている事業者を支援するため以下の事業を実施しています。

○事業内容※市独自事業のみ掲載

■市持続化給付金

■兵庫県中小企業融資制度に係る緊急経済支援補助金

■事業者への緊急支援金

■休業要請事業者への家賃補助

■雇用維持助成金

■テイクアウト事業等参入事業者支援金

○問い合わせ先

経済振興課 ☎ 672-2816



支援制度をまとめたチラシ

新型コロナウイルス感染症の電話相談窓口

■予防法など一般的な問い合わせ

兵庫県 電話相談窓口

○疾病対策室(24時間受付)

☎ 078-362-9980 FAX 078-362-9474

厚生労働省 電話相談窓口

☎ 0120-56-5653(フリーダイヤル)

受付時間:9時～21時

(土日、祝・休日を含む)

■気になる症状がある人はこちら

帰国者・接触者相談センター

○朝来健康福祉事務所(受付:9時～17時30分)

☎ 079-672-0555

※休日および夜間の相談は、左記の兵庫県電話相談窓口をお願いします

【相談の目安】

- ☆息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ☆高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患のある人や免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている人で、発熱や咳などの軽い風邪の症状がある場合
- ☆上記以外の人で発熱や咳など軽い風邪の症状が続く場合
- ☆(症状が4日以上続く場合は必ず相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。)

新型コロナウイルス感染症関連情報

国民健康保険税の減免について 後期高齢者医療保険料の減免について

■ 問い合わせ先 税務課 ☎ 672-6119

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した人は、申請により国民健康保険税が減額または免除になる場合があります。減額または免除には申請が必要です。詳細は担当課まで問い合わせください。

■対象者

- 1 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯の人
 - 2 新型コロナウイルス感染症により、その属する世帯の主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入（以下「事業収入等」といいます。）の減少が見込まれる人のうち、次の①～③の全てに該当する人
- ①事業収入等のうち、収入の種類ごとにみた収入のいずれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること。
 - ②前年の所得の合計額が1,000万円以下であること。
 - ③収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること。

注：申請にあたっては、収入を証明する書類が必要です。

■減免額

- 1 に該当する人 全額免除
- 2 に該当する人

表1の減免対象国民健康保険税額(D)に表2の減額又は免除の割合(E)を乗じた金額が国民健康保険税の減免額となります。

表1 減免対象保険税額(D)

$(D) = (A) \times (B) \div (C)$
(A) 世帯の被保険者全員について算定した国民健康保険税額
(B) 世帯の主たる生計維持者の減少が見込まれる事業収入等に係る前年の所得額 ※減少することが見込まれる事業収入等が2以上ある場合はその合計額
(C) 主たる生計維持者及び世帯の被保険者全員の前年の合計所得金額

表2 合計所得金額に応じた減額又は免除の割合(E)

前年の合計所得金額	減額又は免除の割合
300万円以下であるとき	全部(10分の10)
400万円以下であるとき	10分の8
550万円以下であるとき	10分の6
750万円以下であるとき	10分の4
1,000万円以下であるとき	10分の2

■減免の対象となる国民健康保険税

令和2年2月1日から令和3年3月31日までの納期限のもの

国民年金保険料免除について

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月以降に、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などにより収入が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除が可能です。また、学生についても同様に、国民年金保険料学生納付特例申請の手続きが可能です。

詳しくは、日本年金機構HPを確認ください。(HP:<https://www.nenkin.go.jp/>)

■ 問い合わせ先 市民課 ☎ 672-6120

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した人は、申請により後期高齢者医療保険料が減額または免除になる場合があります。減額または免除には申請が必要です。詳細は担当課まで問い合わせください。

※対象者、減免額については、左記掲載の「国民健康保険税の減免について」の基準と同様になります。

■減免の対象となる後期高齢者医療保険料

令和2年2月1日から令和3年3月31日までの納期限のもの

介護保険料の減免について

■ 問い合わせ先 高年福祉課 ☎ 672-6124

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した人は、申請により介護保険料が減額または免除になる場合があります。減額または免除には申請が必要です。詳細は担当課まで問い合わせください。

■対象者

※対象者については、左記掲載の「国民健康保険税の減免について」の基準(2の②を除く)と同様になります。

■減免額

- 1 に該当する人 全額免除
- 2 に該当する人

表1の減免対象保険料額(D)に表2の減額又は免除の割合(E)を乗じた金額が保険料の減免額となります。

表1 減免対象保険料額(D)

$(D) = (A) \times (B) \div (C)$
(A) 被保険者の保険料
(B) 世帯の主たる生計維持者の減少が見込まれる事業収入等に係る前年の所得額 ※減少することが見込まれる事業収入等が2以上ある場合はその合計額
(C) 世帯の主たる生計維持者の前年の合計所得金額

表2 合計所得金額に応じた減額又は免除の割合(E)

前年の合計所得金額	減額又は免除の割合
200万円以下であるとき	全部(10分の10)
200万円を超えるとき	10分の8

■減免の対象となる介護保険料

令和2年2月1日から令和3年3月31日までの納期限のもの

■ 問い合わせ先 市民課 ☎ 672-6120
豊岡年金事務所 ☎ 079 (622) 0948

教育長に千歳誠一郎氏 再任

第12回朝来市議会定例会での同意を得て、千歳誠一郎氏（宮田区）が引き続き教育長に任命されました。任期は令和2年6月2日から令和5年6月1日までの3年間で、

教育長就任のごあいさつ



ちとせ せいいちろう
千歳 誠一郎
(宮田区)

3月の定例会において市議会の同意をいただき、教育長を拝命いたしました。微力ですが、本市教育の充実・振興のため、誠心誠意努めて参る所存でございます。

今、人口減少、少子高齢化、グローバル化が層進展し、変化の激しい社会において、心身ともに健やかでたくましく、主体的に生きていく人づくりが求められています。

今年度スタートしました「第3期朝来市教育振興基本計画（あさき・夢・学びプラン）」の基本理念「ふるさと朝来の未来を担う人づくり、地域が共に創り上げる教育の推進」に基づき、豊かな自然や伝統・文化に恵まれたふるさと朝来に愛着と誇りを持ち、地域の人々との強い絆のもとに朝来の発展に貢献できる子どもたちを育てたいと思っております。

また、朝来の未来を担う子どもたちを育てるためには、地域総がかりでの教育が不可欠です。地域との協働による学校づくりを進めていきたいと考えています。

市民の皆さまをはじめ関係各位におかれましては、一層のご支援とご指導を賜りますようお願い申し上げます。

教育委員の任命と委員の構成 朝来市教育委員会

第12回市議会定例会での同意を得て、桑田まゆみさん（生野4区）が引き続き教育委員に任命されました。また、5月25日に行われた定例会教育委員会、青田勉さん（八代区）が、教育長職務代理人に選ばれました。

【問い合わせ先】
学校教育課 ☎ 672-14000



引き続き職務代理人に選ばれた
あおた つとむ
青田 勉さん
(八代区)



引き続き委員に任命された
くさた まゆみ
桑田まゆみさん
(生野4区)

職名	氏名	任期
教育長	千歳誠一郎 (宮田区)	令和5年6月1日まで
職務代理人	青田勉 (八代区)	令和4年5月23日まで
委員	足立武裕 (清水町区)	令和3年5月23日まで
委員	高内祥子 (和田山京口区)	令和5年6月6日まで
委員	桑田まゆみ (生野4区)	令和6年5月23日まで

令和2年度朝来市連合区長会の役員紹介

令和2年度朝来市連合区長会の役員を紹介します。（敬称略）

※朝来市連合区長会を構成する区長の皆さんは5月広報に掲載済み

- 連合区長会長 藤本 辰也（玉置）
- 連合区長会副会長 高本 均（田中） 椿野 純夫（山口） 小田 正儀（南真弓）
- 会計監事（理事） 谷口 寛（桑市） 田上 正昭（北真弓）
- 理事 桑田 孝史（生野2区） 増子 善昭（生野緑ヶ丘） 長野 久司（内海） 石田 誠（東谷）
- 足立 雄三（久田和） 坂本 弘幸（筒江） 木村 俊郎（下町） 木村 圭介（溝黒）
- 松原 康則（和賀） 古家 俊和（川上） 細谷 信義（上岩津）

朝来発!!

まちのわだい

まちのイベントや地域の話題をお届けします

久しぶりに笑顔で登校 市内小・中学校

市内小・中学校では、児童・生徒が久しぶりに登校し、心のケアや



元気に登校する児童たち（和田山町・大蔵小学校）

学習課題の点検など、児童・生徒に寄り添う指導が行われました。

緊急事態宣言の発令に伴い、4月15日(水)から一斉臨時休業日となっていた市内小・中学校。5月21日(木)の緊急事態宣言解除に伴い、5月21日(木)および22日(金)のいずれかと、25日(月)の週に2回の「登校可能日」が設けられました。久しぶりに登校する児童たちは、一列に並び、マスクをするなど新しい生活様式を心がけ登校。男子児童は、「友達に会えてうれしい」と話していました。今後、市内小・中学校は6月1日(月)から、通常登校となります。

布製マスク300枚作製 朝来市シルバー人材センター

朝来市シルバー人材センターは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴うマスク不足を受け、約300枚のマスクを作製しました。

このマスクは会員らの「何かの役に立ちたい」という気持ちを形にしたもので、完成したマスクは会員に1枚無料で配布したほか、2枚目以降は希望者に対して1枚300円で販売されます。残ったマスクは、今後市内福祉施設に寄贈する予定です。

下口光子事務局長は、「このマスクづくりが会員のやる気につなが



マスクづくりを行うシルバー人材センターの女性会員ら

り、今まで以上にいきいきとされています」と話していました。

我がまち朝来 再発見

第151回

33年ぶりの秘仏御開帳 法宝寺の薬師如来坐像

みならず世界中で蔓延する中、人々の願いは感染者の症状が少しでも和らぎ、完治すること、そして新たな感染がこれ以上広がらず、いち早く終息に向かうことではないでしょうか。

このような状況下において33年に度の御開帳を迎えた秘仏があります。法宝寺（和田山町岡田）の本尊である兵庫県指定文化財「木造薬師如来坐像」です。法宝寺は天平勝宝20（748）年に行基によって開かれたと伝わる、真言宗の古刹です。寺歴によると、弘仁7（816）年には朝来・養父・出石に寺領千石を管理し、さらに承和5（834）年には朝来郡の大領職であった日下部氏の寄進によって、いくつもの僧堂が建ち並び、最盛期を迎えました。

今回の話題は薬師如来です。右手に印を結び左手に薬壺を持つ姿が一般的によく知られています。薬師如来の12ある本願のうちの一つに、衆生の病気をなおして災難を鎮め、苦しみから救うというものが、薬師の名称とも相まって、特に病気を治す仏様として古くから認知・信仰されています。

天武天皇が皇后の病氣平癒を祈願し創建した薬師寺（現・本薬師寺跡）の本尊で、現在は奈良市にある薬師寺の薬師三尊像がその代表例です。

ここにちの状況に置き換えれば、コロナウイルスが日本の

本尊「木造薬師如来坐像」は弘仁7（816）年に弘法大師によって開眼されたと伝わっています。前述の薬師寺のように一般的に脇侍に日光菩薩と月光菩薩を従え、あわせて薬師三尊像と紹介されることもあり、「木造薬師如来坐像」も現在は両脇に日光・月光菩薩を従えています。当初から三尊像であつ

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

アユ・ヤマメを放流 円山川漁協和田山支部

円山川漁協和田山支部は5月12日(火)、アユの放流作業を行いました。



アユの稚魚放流作業 (円山川・枚田付近)

した。

今年、竹田の俵米橋付近から糸井にかけての9地点に、アユの稚魚合計600匹を放流。当日は晴天に恵まれ、河川に放たれた稚魚たちは元気に上流へと泳いでいきました。

また、5月26日(火)には竹田・東河・糸井の3地点にて、ヤマメ5500匹を放流しました。

なお、釣りなどを行うには鑑札の購入が必要です。詳しくは、同支部事務局(和田山地域振興課内 ☎ 672-6137)まで問い合わせください。

エレベーター設置 朝来市高齢者活力創造センター

市は令和2年3月、朝来市健康福祉大学や朝来市シルバー人材センターの活動拠点の朝来市高齢者活力創造センター(旧与布土小学校)にエレベーターを設置しました。

設置されたエレベーターは、兵庫県福祉のまちづくり条例の基準に沿った11人乗り。

停電時自動着床装置や防犯カメラ、ユニバーサルデザインの採用、遠隔監視・点検サービスに加入するなど、災害時にも対応できる機能を備えた最新式のものとなっています。



新設されたエレベーターの内観(写真左)と外観(写真右)

たかどうかはわかっていません。左手に薬壺をもち、右手はひじを曲げて施無畏印を結ぶ、堂々とした坐像です。仏像の部位を複数の木材から組み合わせた寄木造りの技法を用いており、内側を空洞に削りぬき、乾燥によるひび割れを防ぎ、漆箔を施し、螺髪は丁寧に彫りだしています。白毫は失われ、痕跡のみをとどめています。

丸顔に伏し目といった藤原彫刻の特徴を備える一方で、頬の肉づきに種の張りがあり、やや目鼻の造形などには種の地方味が現れています。その他にも流麗に刻出されているとはいえず、代表的な藤原彫刻ほど完全には洗練化されていない衣文にも特徴があります。都から地方へ、時間をかけてゆつくりと広がる当時の文化の伝播は、現在のよう

にそのままそっくりコピーされるものではなく、とかく変化がつきものです。この像は藤原時代の地方作品として貴重なものと評価されています。

埋蔵文化財センターでは、この法宝寺「木造薬師如来坐像」の御開帳、ならびに文化財指定50年を記念して、特別展「但

馬びとの祈り」そのカタチ、やおよろず」を開催いたします(10月3日(土)〜12月13日(日))。古来但馬びとが「祈り」をさまざまなカタチに表現した資料160点を紹介します。秘仏「木造薬師如来坐像」は、現地の法宝寺でご覧いただくとともに、展覧会開催の折にはぜひ足をお運びください。平和への思い、心豊かな地域づくりに、そしてなによりコロナ禍のいち早い終息を祈るばかりです。(市教育委員会文化財課)



【写真上】法宝寺(和田山町岡田)
【写真右】県指定文化財「木造薬師如来坐像」



火災・救急の状況 (朝来消防署)			交通事故の状況 (朝来警察署)			
区分	件数		区分	件数	累計	
火災	建物	0	人身事故	4	19	
	林野	0		死者	子ども	0
	車両	0			高齢者	0
	その他	0			その他	0
	合計	0			合計	0
	累計	2	傷者	子ども	0	2
救急	交通事故	4		高齢者	1	3
	一般負傷	12		その他	4	17
	急病	66		合計	5	22
	その他	3		物損事故	60	247
	合計	93	自転車関連事故	0	0	
	累計	476				

(4月中) (4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

6月の税

税

市県民税 1期

納期 6月30日(火)まで

	①	②
住宅の名称	枚田住宅 205号室	宮ノ下住宅202号室
場所	和田山町枚田	山東町楽音寺
間取り	3DK	3DK
家賃(月額)	22,100円~ 32,900円	25,100円~ 37,400円
募集戸数	1戸	1戸

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

朝来市青少年問題協議会 委員募集

市は、青少年の健全育成について協議をする「朝来市青少年問題協議会」の委員を募集します。

▽募集人数 2人

(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。

▽申込受付期間 6月17日(水)まで

▽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こと

◎その者又は現に同居親族が、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、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

国家公務員募集

人事院では、2020年國家公務員採用一般職試験を実施します。

▽試験の区分 事務、技術、農業、農業土木、林業

▽受験資格

①2020年4月1日において、高校又は中学を卒業した日の翌日から起算して2年を経過していない者および2021年3月までに高校また

▽応募資格

①市内に居住・在勤・在学している18歳以上の者(令和2年7月1日現在)

②青少年の健全育成や青少年問題に関心のある人

③平日昼間に行われる会議に出席できる人

④その他、募集要領に記載する事項

▽委員の任期 委嘱の日から2年間

▽協議会の開催 年1回程度

▽募集期間 6月12日(金)まで

▽応募・問い合わせ先 生涯学習課 ☎672-10188

▽問い合わせ先 公立八鹿病院人事会計課 ☎079(662)5555

※詳細はホームページを確認ください。

職種・募集人員	受験資格
臨床検査技師 1名	平成3年4月2日以降に生まれた者で免許取得者または免許取得見込みの者
事務職員 1名	平成3年4月2日以降に生まれた者で学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した者および令和3年3月31日までに卒業見込みの方

公立八鹿病院組合正規職員募集

公立八鹿病院組合は、次の職員を募集します。

▽募集する職種

は中学を卒業する見込みの者

②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者

▽申込受付期間 原則インターネット 6月22日(月)~7月1日(水)

▽第1次試験日 9月6日(日)

▽試験地 大阪市ほか

※詳細はホームページを確認ください。

▽問い合わせ先 人事院近畿事務局試験第二係 ☎06(4796)2191

※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影響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。

暮らしのお知らせ

自衛官募集のお知らせ		問：自衛隊兵庫地方協力本部豊岡出張所 ☎0796(22)3978	
種目	応募資格	受付期間	試験日（一次）
一般書候補生	18歳以上 33歳未満の人	7月1日(水)～9月10日(休)	9月18日(金)～20日(日)（うち1日）
自衛官候補生 男子 女子		年間を通じて受付	受付時にお知らせ
航空学生	高卒（見込み含） 海上：23歳未満の人 航空：21歳未満の人	7月1日(水)～9月10日(休)	9月22日(火)

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



朝来市健康づくり推進協議会 委員募集

市は、「朝来市健康づくり条例」を策定し、市民の皆さんが、生涯にわたり健やかで幸せに暮らすことができるための「健康づくり」を推進するため、「朝来市健康づくり推進協議会」を設置します。

協議会では、今後の取り組みに市民の皆さんの意見や提案を反映し、市民一人ひとりの健康づくりに加え、地域社会全体で健康づくりを推進していくため委員を募集します。

▽募集人数
2名

▽応募資格
20歳以上の市内在住者で健康づくりに関心のある人

▽委員の任期
令和2年7月～令和4年6月末

▽委員の仕事
市の健康づくり施策について意見や提案をいただきます。

▽活動回数
任期中に6回（予定）の会議に出席

※令和2年度は健康増進計画改定・食育推進計画策定のため年4回の会議を予定しています。

▽募集期間
6月15日(月)まで

▽応募方法
市役所地域医療・健康課で配布(市ホームページ)にも掲載している申込書に必要事項を記載し、提出(持参又は郵送)してください。

※書類審査後、審査結果は、応募者全員に郵送にて通知します。

▽応募・問い合わせ先
地域医療・健康課
☎672-15269

係者と連携し総合的に自殺対策を推進するため、委員を募集します。

▽募集人数
2名

▽応募資格
20歳以上の市内在住者で自殺対策やこころの健康づくりに関心のある人

▽委員の任期
令和2年7月～令和4年6月末

○委員の仕事
市の自殺対策計画や自殺対策に係る施策についてご意見等をいただきます。

○活動回数
任期中に3回（予定）の会議に出席

○募集期間
6月15日(月)まで

○応募方法
市役所地域医療・健康課で配布(市ホームページ)にも掲載している申込書に必要事項を記載し、提出(持参又は郵送)してください。

※書類審査後、審査結果は、応募者全員に郵送にて通知します。

▽応募・問い合わせ先
地域医療・健康課
☎672-15269

7月1日(水)～7日(火) 労働災害を防止する全国安全週間

◆スローガン

『エイジフレンドリー職場へ! みんなで改善 リスクの低減』

◆期間 7月1日(水)～7日(火)

※準備期間 6月1日(月)～30日(火)

全国安全週間は、「人命尊重」という理念の下、「産業界の労働災害防止活動を推進し、安全意識の高揚と安全活動の定着を図ること」を目的に、今年で93回目を迎える取り組みです。高齢者が安心・安全に働ける職場環境を形成することで、すべての働く人の労働災害を防止するよう呼びかけています。

◆全国安全週間(厚生労働省ホームページ)
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10181.html

◆問い合わせ先

兵庫労働局労働基準部安全課 ☎078(367)9152

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 6月11日(木) 13時30分～15時
場 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 6月10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。

※6月15日(月)に予定しておりました行政相談については、中止となりました。

問 市民課 ☎ 672-6120

身体障害者相談(無料) 障害に関する相談

時 7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和田山地域センター ☎ 672-0440

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 7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 6月25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



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)

美術館開館20周年記念「小さなフォトグラファー展」 会期:6月1日(月)～21日(日)

朝来・バルビゾン友好10周年記念

「朝来・バルビゾン交流フォトコンテスト」 会期:6月1日(月)～21日(日)

美術館開館20周年記念「Next Story～新たな時代へ～」 会期:7月11日(土)～8月30日(日)

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



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)

あれから50大阪万博展 出展者:天野浩次・後藤良史 会期:6月4日(木)～21日(日)

ゆかいな仲間たちの写真展 出展者:朝来市写真愛好家 会期:6月25日(木)～7月12日(日)

※開館:9時～17時 展示の最終日は15時に終了予定尚、変更の場合があります。

あさごふれあいプール

くじら通信

朝来市新井 172
☎ 672-4700



運動不足を自宅で解消しよう

フロントブリッジ(やり方)

- 1 ストレッチマットなどを敷いてうつ伏せに寝っ転がる
- 2 腕を肩幅分ほど広げて、上半身を軽く起こす
- 3 つま先を立てて、下半身を浮かせる
- 4 ③の時、前腕とつま先で体を支えるフォームにしましょう
- 5 足首から肩まで一直線にして30秒キープする
- 6 インターバル(30秒)

※1～6が1セットになります

目安は、30秒～60秒×3セット。

初心者の方は30秒からスタートし、慣れてきたら

60秒キープを3セットに変えていきましょう

【トレーニングのコツ、注意点】

- ・肘は肩から真っ直ぐ下ろしたところに固定する
- ・呼吸を止めない ・斜め前を見るイメージで行う
- ・お尻を上下させない ・手を開いて、手のひらを床につける

朝来市職員を募集します。 令和3年4月採用予定 職員採用試験(7月実施分)

■問い合わせ先 総務課 ☎672-6115

採用予定人数	一般行政職				保育教諭	保健師
	事務職 《教養試験 または SPI 試験》	U ターン者 《教養試験 または SPI 試験》	社会人経験者 《教養試験または SPI 試験》	就職氷河期世代対象 《教養試験》		
3名程度	3名程度			若干名	2名程度	若干名
受験資格	平成7年4月2日以降に生まれた人で、高等学校以上の学校を卒業した人	昭和60年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた人で、次の①と②の要件をどちらも満たす人 ①本人又は配偶者が出生時点において、朝来市に住所を有していた人又は朝来市に3年以上住所を有していた人 ②令和2年4月1日時点において、朝来市外に住所を有している人	平成2年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた人で、民間企業等(官公庁を含む)での職務経験が、令和3年3月の時点で通算して3年以上(平成4年4月2日以降に生まれた人は1年以上)ある人 (注)職務経験として通算できるのは、正社員、臨時、アルバイト等雇用形態を問わず、常勤的な勤務形態(週30時間以上)で就業していたものに限り、また、複数の会社等での職務経験がある場合の通算は、常勤的な勤務形態で6か月以上継続して勤務したものを対象とします。また、高校、大学又は大学院等の在学中におけるアルバイト等の職務経験は、対象とはなりません。	昭和50年4月2日から昭和60年4月1日までに生まれた人で、高等学校以上の学校を卒業した人	保育士資格及び幼稚園教諭免許を有する人又は同資格及び同免許を来春までに取得見込みの人で①か②のどちらかの要件を満たす人 ①平成3年4月2日以降に生まれた人 ②昭和60年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた人で、民間こども園等での職務経験が通算して3年以上ある人 (注)こども園での職務経験として通算できる要件は、一般行政職(社会人経験者)と同じです。	平成3年4月2日以降に生まれた人で、保健師免許を有する人又は同資格を来春に取得見込みの人
試験日(一次)会場	7月12日(日) 朝来市役所本庁舎(和田山町東谷213番地1)					
試験内容	教養試験 職場適応性検査 作文試験	職務基礎力試験 職務適応性検査 作文試験		職務基礎力試験 職務適応性検査 作文試験	専門試験 職場適応性検査 作文試験	
提出書類	(SPI試験受験者は、7月1日水~11日土の期間中、任意の期日・会場で試験を受けてください)					
受付期間	6月22日(月)まで(8時30分~17時15分、土曜日、日曜日は除きます。郵送の場合は6月22日(月)17時必着)					

※詳細は、市ホームページ (<https://www.city.asago.hyogo.jp/>) に掲載しています

■災害支援代理寄附受領状況

昨年8月の豪雨で被害を受けた佐賀県武雄市、同県大町町、また昨年10月の台風19号で被害を受けた宮城県角田市、同県丸森町、長野県須坂市への支援として、ふるさと納税の代理受領を実施しました。

代理寄附受付の内容	件数	金額
8月豪雨災害支援受付	56件	1,144,000円
19号台風豪雨災害支援受付	1,156件	21,884,024円
合計	1,212件	23,028,024円

■令和元年度 ふるさと納税寄附状況

令和元年度は、5億1,600万円の寄附金をいただきました。これは平成30年度と比較して約8,400万円の増となりました。市では、それぞれの分野でいただいた寄附金を有効に活用させていただきます。

寄附の使い道	件数	金額
雇用創出・定住/交流人口増加に関する事業	6,410件	125,272,010円
安全安心なまちに関する事業	2,023件	39,075,000円
健やかなまちに関する事業	1,625件	33,688,000円
暮らしやすいまちに関する事業	1,345件	22,957,000円
安心して子育てができるまちに関する事業	6,607件	136,501,000円
生きがいをもって元気に暮らせるまちに関する事業	1,545件	36,717,000円
その他	6,901件	121,816,000円
合計	26,456件	516,026,010円

5億円突破!
朝来市のふるさと納税寄附金
多くの寄附ありがとうございました

【右図】朝来市ふるさと納税の返礼品が、寄付いただいた皆さんに届けられる際、外箱に貼られるシールのイラスト。「けしむはん」作家の高木愛郁さんデザイン。



■問い合わせ先 秘書広報課 ☎672-6113

介護保険料決定通知書を送付します(6月中旬)

65歳以上の方(第1号被保険者)の介護保険料は、本人と世帯の市民税の課税状況や本人の前年の所得、年金収入等に応じて、段階的に決められています。

前年の所得が6月に確定しますので、6月中旬に「令和2年度介護保険料決定通知書」をお送りします。令和2年度の介護保険料は下表のとおりです。

朝来市の介護保険料(令和2年度)

所得段階	対象者	基準額に対する割合	月額保険料	年額保険料
第1段階	生活保護を受給している人	0.30	1,974円	23,688円
	世帯全員が市市民税非課税 老齢福祉年金を受給している人			
	前年の合計所得金額+課税対象となる年金収入額が80万円以下の人			
第2段階	前年の合計所得金額+課税対象となる年金収入額が80万円を超え120万円以下の人	0.45	2,961円	35,532円
第3段階	前年の合計所得金額+課税対象となる年金収入額が120万円を超える人	0.70	4,606円	55,272円
第4段階	世帯に本人が市市民税非課税者がいる 前年の合計所得金額+課税対象となる年金収入額が80万円以下の人	0.90	5,922円	71,064円
第5段階	前年の合計所得金額+課税対象となる年金収入額が80万円を超える人	1.00(基準額)	6,580円	78,960円
第6段階	本人が市市民税課税者 前年の合計所得金額が120万円未満の人	1.20	7,896円	94,752円
第7段階	前年の合計所得金額が120万円以上200万円未満の人	1.30	8,554円	102,648円
第8段階	前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満の人	1.50	9,870円	118,440円
第9段階	前年の合計所得金額が300万円以上400万円未満の人	1.70	11,186円	134,232円
第10段階	前年の合計所得金額が400万円以上の人	1.75	11,515円	138,180円

※基準額 = 朝来市の介護サービス総費用のうち第1号被保険者負担分 ÷ 12ヶ月(月額) 朝来市の第1号被保険者数

※40歳以上65歳未満の方(第2号被保険者)の介護保険料は、ご加入の医療保険の保険料と併せて医療保険者を通じて納めていただいています。

※第1段階から第3段階までの介護保険料の軽減実施に伴い、これらの段階の介護保険料については、前年度の額から減額されています。

保険料の決まり方

◆特別徴収(年金からの天引きによる納付)の人

前年度から継続して特別徴収で保険料を納めている人は、通常、前年度2月の金額と同額を4・6・8月に仮徴収します。所得等が確定後の10・12・2月は年額から仮徴収額を差し引いた金額を振り分けて決定します。

ただし、10月以降の保険料が極端に増減しないように、8月分の仮徴収額から金額を変更して調整(平準化)させていただく場合がありますので通知書を確認ください。

(例) 令和2年度					
4月	6月	8月	10月	12月	2月
前年度2月と同額(仮徴収)			本徴収		
(例) 第5段階 年額78,960円の場合(平準化ありの時)					
18,300円	18,300円	10,500円(平準化)	10,860円	10,500円	10,500円

*年額78,960円から仮徴収額(4月・6月分)を差し引き、残りの納期(4回)で等分し、100円未満の端数を10月分に加えています。

◆普通徴収(口座振替または納付書による納付)の人

(年金額が18万円未満の人、年度途中で65歳になった人など)

前年度所得段階の今年度月額額の2カ月分または前年度最終期の金額と同額(100円未満の端数を除いた金額)を4月に納めていただき、6月に所得等確定後、年額から仮徴収額を差し引いた金額を残りの納期に振り分けて決定します。

(例) 令和2年度					
4月	6月	8月	10月	12月	2月
前年度の所得段階による今年度の保険料年額を納期数で除した額(仮徴収)			本徴収		
(例) 第5段階 年額78,960円の場合					
13,900円	13,060円	13,000円	13,000円	13,000円	13,000円

*年額78,960円から仮徴収額(4月分)を差し引き、残りの納期(5回)で等分し、100円未満の端数を6月分に加えています。

※普通徴収から特別徴収に年度途中で切り替わる場合など計算方法が異なる場合があります。

※年度途中で所得の変更等で納付金額や納付方法に変更がある場合は、その都度通知させていただきます。

福祉医療費助成制度受給者証 7月1日(水)に一斉更新します

■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

福祉医療制度は、乳幼児・子ども、高齢者、重度障害者や母子・父子家庭など対象の皆さんが安心して医療を受けることができるよう、医療費の助成をする制度です。

◎受給者証の有効期間は原則1年間(7月1日~翌年6月30日)です。毎年6月中旬に所得等を確認し、該当する皆さんには6月末に新しい受給者証を送付します。受給者証裏面の注意事項をよく読んでご使用ください。

◎県外の保険医療機関では、福祉医療費受給者証が使用できません。健康保険証のみで受診した場合、助成を受けるためには上記窓口での申請(領収書を添付)が必要です。

※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影響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。

6月30日(火)で証明書発行窓口延長サービス終了

■問い合わせ先 市民課 ☎672-6120

令和2年4月1日からマイナンバーカードを使用し各種証明書が取得できる『コンビニ交付サービス』を開始したため、現在本庁のみで実施している『証明書発行窓口延長サービス』は6月末で終了します。

なお、本庁1階入口に、マイナンバーカードを使用し、コンビニと同様に各種証明書が取得できる『証明書交付機』を設置しておりますので是非ご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方は、この機会に是非マイナンバーカードを作りましょう。

*証明書交付機の利用時間は平日8時30分~17時15分です。

6月23日(火)～29日(月)は

「男女共同参画週間」です

■問い合わせ先 人権推進課 ☎672-6122

《2020年度のキャッチフレーズ》

「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ」
「ワクワク・ライフ・バランス」

このキャッチフレーズは、内閣府が「自分らしい人生を実現するために、時間をどう使っていくのか。家族や地域、社会はそれをどう後押ししていくのか。それを社会全体で考えていきっかけとなるキャッチフレーズ」を募集し、選んだものです。男性と女性が、職場、学校、地域、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、一人ひとりの取り組みが必要です。

私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

◎6月6日(土)～28日(日)の期間、和田山図書館・あさご森の図書館で、男女共同参画に関する図書の紹介コーナーを設置します。



コロナ対策の社会貢献事例とアイデア募集

■問い合わせ先 兵庫県企画県民部ビジョン局ビジョン課
☎078(362)4313 メール:vision@pref.hyogo.lg.jp

県では、「ポストコロナ社会に向けて」と銘打ち、コロナ危機の早期克服、さらにはコロナ収束後の新たな社会づくりに向けて、市町、企業、大学、団体はじめ県民の英知を結集する取り組みを始めることとし、下記の提案を募集しています。提案募集にかかる詳しい内容は、県ホームページをご覧ください。

◆提案募集内容

- ①コロナ対策の社会貢献事例とアイデアの提案募集
 - (1)社会貢献事例の情報募集
 - (2)新たな取組のアイデア募集
- ②ポストコロナ社会の提案募集

◆提案の主体

企業・事業者、大学、地域団体、NPOほか広く市民の皆さま

◆提出方法

取組事例は内容が分かる既存の資料・写真・動画やURLを提供ください。アイデアについては様式自由です。(県ホームページの様式を利用いただいても結構です。)

また内容確認のため、県から照会させていただく場合がありますので、団体名、部署、氏名、E-mail、電話番号を記載してください。電子メールで提出ください。

◆兵庫県ホームページ

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk07/postcorona/teianboshu.html>

らびらびら

令和2年6月号



和田山図書館 ☎672-1170
あさご森の図書館 ☎670-1471
生野支所 ☎679-1224

読書時間をこゆるりと



『北斎になりすました女』 檀乃坂也(講談社)

晩年、驚くほど精力的に作品を生んだ葛飾北斎。はたして、本当に彼が描いたものだったのか？疑惑の元となったのは、娘である応為の存在。父の影となり支え続けた応為だったが、いつしか二人の関係性に変化が表れる。

『ブラッド・ロンダリング』 吉川英梨(河出書房新社)

警視庁捜査1課に配属された真田倫太郎は、心に闇を抱え苦しんでいた。そんな矢先、男が高層マンションから転落する事件が発生。捜査が進むと、30年前に奈良県の限界集落で起きた放火殺人事件に関連があることが判明する。

『トラブル旅行社』 廣嶋玲子(金の星社)

お姉ちゃんに怒られるようなことをしてしまった大悟。すると、トラブル旅行社の志久尻茶傑(ていせいは)は、ある旅を提案してくれた。その名も「砂漠のフルーツ狩りツアー」。大悟は旅のミッションをクリアし、トラブルを解決できるのか？

『女であるだけで』 ソル・ケー・モオ(国書刊行会)

オリープは、14歳で父親に身売りされ結婚。生活は貧しく、夫の暴力や理不尽な差別を受ける日々が続いていた。そんな中、彼女は誤って夫を殺してしまう。5年の刑期を終えたオリープを待っていた世論の声とは…。

おはなし会

毎週土曜日のおはなし会は、現在中止しています。再開の日程が決まりましたら、お知らせします。

図書貸出券の有効期限について

今年1月から貸出券の有効期限を設けました。更新日が近づいたらお知らせします。更新手続きは貸出券と本人確認書類を窓口で提示してください。お持ちの貸出券は、更新後も引き続き利用できます。

休館日・お休み日

和田山・あさご 6月8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)・7月2日(木)・6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
生野 6月6日(土)～8日(月)・13日(土)～15日(月)・20日(土)～22日(月)・27日(土)～29日(月)・7月4日(土)～6日(月)

※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影響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。

おめでとうございます

令和2年春の叙勲受章者を紹介します



旭日双光章
【金融業功労】

桑田 純一郎さん

(生野1区)

昭和47年に但陽信用金庫に入社され、平成2年には同金庫の理事長に就任。理事長就任以来、地域の「よろず相談所」として、あらゆる相談に応じ、地域住民との信頼関係を構築すること、本業の業績も飛躍的に向上させることに成功されました。

また、同金庫の特徴的な取り組みとして、阪神淡路大震災の際のボランティア活動をきっかけに始まった社会貢献活動「NPO法人「但陽ボランティアセンター」では、高齢者の見守り活動や移送サービスなど、さまざまな支援が行われています。

また近年では、市と連携し、地域経済に貢献することを目指し、課題解決に取り組み、地域活力の創出に尽力されています。

ありがとうございます

朝来医療センターへ高機能マスクを寄付されました

◆但陽信用金庫から

高機能マスク1200枚

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴うマスク不足を受け、但陽信用金庫和田山支店の小林支店長らが、朝来医療センターに「N95規格の高機能マスク1200枚を寄付されました。

このマスクは、同金庫が新型インフルエンザ流行の際に備蓄していたもの。昨今のマスク不足を受け、これまでに県内の医療機関14カ所に寄付されています。

小林支店長は「少しでも地域の役に立てればと思います。そして、この支援の輪が広がれば」と話されました。



マスクを寄付した但陽信用金庫和田山支店の小林幹政支店長

ありがとうございます

新型コロナウイルス感染症対策として

市内2社から物品の寄付をいただきました

◆藤井電機㈱から

サージカルマスク1万5千枚

5月14日(木)、藤井電機㈱(本社・朝来市)から新型コロナウイルス感染症対策に役立ててほしいと、サージカルマスク1万5千枚の寄付をいただきました。

同社は、官公庁、複合商業施設などさまざまな施設の総合的な電気設備工事を行う会社。

寄付されたマスクは、市内の福祉施設や医療機関等に配布するなど、今後の新型コロナウイルス感染症対策に活用する予定です。



海鮮せんべい但馬の信濃尚之店長(右)と多次市長(左)

◆海鮮せんべい但馬(田口食品㈱)から

あられ700個

5月15日(金)、海鮮せんべい但馬(田口食品㈱ 本社・相生市)から、あられ700個の寄付をいただきました。

同社は、あられなどの製造・販売のほか、アイスクリームや洋生菓子の製造・販売を行う会社。

寄付されたあられは、市内こども園、保育園の3歳以上の園児、学童クラブを利用していらっしゃる児童におやつとして提供されま



藤井電機㈱の安達正樹取締役(右)・社員の皆さん(後方)と多次市長(左)

家での時間、どう過ごしていますか？

～筋力アップ(維持)のためのできること～

■問い合わせ先
ふくし相談支援課 ☎ 672 - 6125

「動かないこと(生活不活発)により、身体や脳の働きが低下してしまうことがあります。これにより、歩くことや生活動作で疲れやすくなり、フレイル(虚弱)と言われる状態が進んでいきます。自宅での過ごし方を工夫して体を守りましょう。

テレビを 身ながら体操

じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えにつながります。意識して脚の血流改善を積極的に行いましょう。



足首の曲げ伸ばし

股関節ほぐし



お尻伸ばし

腰ひねり

内もも伸ばし

両膝左右倒し

腰や
膝伸ばし

お尻歩き

【フレイルを予防する 4つのポイント】

- ①少しでも運動を
- ②バランスの良い食事
- ③歯磨き、おしゃべりでお口を動かしましょう！
- ④家族や友人との支え合い

【ケーブルテレビを見ながらできる体操】

体操	放送 開始時間
いきいき体操 (ストレッチ)	11時30分
いきいき百歳体操 (筋力運動)	17時30分
脳若返り体操 (認知症予防体操)	7時30分 13時30分

※毎日放送しています

資料参照 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団・緊急事態宣言下の運動不足解消法「生活アクティブ体操」



ふくしの窓口から～つながり便り～

基幹相談支援センターをご存知ですか？

市では平成31年4月、障害のある人もない人も、互いにその人らしさを認め合う共生社会の実現を目指し、障害者(児)が地域で安心して暮らすことができるよう、『朝来市基幹相談支援センター』を開設しました。

基幹相談支援センターは、障害の種別(身体障害、知的障害、精神障害、難病など)に関わらず、障害のある人やその家族の総合的な相談窓口です。

■総合的・専門的な相談支援

基幹相談支援センターには、社会福祉士、精神保健福祉士、相談支援専門員など専門の職員がいます。障害のある人やその家族、または相談支援事業所等が抱える課題について一緒に考えます。

■地域の相談支援体制の強化の取り組み

市内の相談支援事業所との連携を強化する連絡会やスキルアップの研修会を開催し、地域の相談支援の充実を目指します。

■地域移行支援・地域定着支援の促進の取り組み

医療機関と連携し、入所施設や精神科病院からの地域における生活に移行するための取り組みを行います。

■権利擁護・虐待の防止(障害者虐待防止センター)

成年後見制度の相談や、虐待についての相談も随時受け付けております。

生活のことや将来のこと、どこに相談すれば良いかわからない人はご相談ください。相談いただいた内容に応じて、適切な相談先を紹介します。

■問い合わせ先 ふくし相談支援課 ☎ 672 - 6125

※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影響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。



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)

献血へのご協力をお願いします

輸血に必要な血液を常に確保しておくために、絶えず誰かの献血が必要です。現在、新型コロナウイルス感染症の影響で献血者が減少しています。多くの皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【6月・7月の献血予定】

日 程	会 場	受付時間
6月14日(日)	市役所朝来支所	9時30分～12時 13時～15時 ※400mlのみ受付
7月6日(月)	山東老人福祉センター	9時30分～12時
	朝来市保健センター	14時～16時

※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。

南但休日診療所《6月・7月診療日》

【診療日】

◎ 6月… 7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)

◎ 7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】 法興寺378-1(朝来市保健センター併設)

【その他】 受診の際は、あらかじめ電話での連絡をお願いします。保険証、医療費受給者証、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)



健康カレンダー

6 / 16 ~ 7 / 15

月 日	曜 日	内 容	場 所	
6月	18木	8か月児健診	朝来市保健センター	
	19金	育児相談	朝来市保健センター	
	23火	こころのケア相談(予約制)	朝来市保健センター	
	30火	8か月児健診	朝来市保健センター	
7月	2木	3歳児健診	朝来市保健センター	
	3金	1歳6か月児健診	朝来市保健センター	
	5日	ハローベビー教室	朝来市保健センター	
	6月		献血(午前)	山東老人福祉センター
			献血(午後)	朝来市保健センター
	8水	こころのケア相談(予約制)	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	
	13月	総合健診	さんとう緑風ホール	
	14火	総合健診	さんとう緑風ホール	
15水	総合健診	さんとう緑風ホール		

朝来市総合健診を実施します

—健康あさご21 健診で体のチェックを怠らず メタボとがんを予防しよう—

<総合健診>

総合健診は、特定健診(特定基本健診)とあわせて、肺・胃・大腸・前立腺がんの検診、肝炎ウイルス検診、腹部エコー検診、骨粗鬆症検診を同日に実施します。

【日程】

健診会場	実施月日
さんとう緑風ホール	7月13日(月)
	7月14日(火)
	7月15日(水)
朝来市保健センター	7月27日(月)
	7月28日(火)
	7月29日(水)
	8月27日(休)
生野マインホール	8月28日(金)
	9月5日(土)
	9月8日(火)
朝来体育館	9月9日(水)
	9月10日(木)
	9月11日(金)
朝来市保健センター	9月23日(水)
	9月28日(月)
	9月29日(火)

※10月以降の日程は、別途お知らせします。

【健診を受診される方へ】

☆既に申込みをされている人には、実施日の約3週間前に受診日時、会場等の案内を送付します。案内された日程で都合が悪い場合は日時の変更ができます。

☆健診は完全予約制です。申込みをされていない人で受診を希望される場合は、早めにご連絡ください。

6月4日(木)～10日(水) ～歯と口の衛生週間～ 『咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで』

全身の健康維持や老化予防に関わる「お口の健康」。定期的に口の健康診断(歯科検診)を受けましょう。

市では成人歯科検診の助成をしています。まだ申し込みされていない人は、ご連絡ください。

◆対象者 今年度中に45・50・55・60・65・70歳になる人

◆実施期間 令和2年5月～12月

◆受診場所 市内歯科医院

※既に案内している40・76歳になる皆さん、申し込みされた皆さんは、早めに受診してください。



上手な水分補給を心がけましょう

湿度とともに気温も上昇する6月。汗をかきやすい時期になるため、水分補給が大切です。

【上手な水分補給のポイント】

◆水かお茶を選ぶ

◆のどの渇きを感じる前に、早めに水分をとる

◆一度に飲む量はコップ1杯程度を目安とする

◆いつでも水分補給できるようにする

～毎年6月は「食育月間」～ この機会に「食育」に関心を持ち、身近なことから取り組んでみましょう。



野村区では農地水環境保全事業の一環として、あちこちの不作付け田で緑肥づくりや花づくりをしています。今、咲き始めたのは区内の県道沿いに景観植物として植えた約2,200株のルピナスです。6月上旬から中旬に花盛りとなります。花の様子がフジに似ており、花が下から咲き上がるため、ノボリフジ(昇藤)とも呼ばれています。



ルピナス 別前：ノボリフジ(昇り藤)

また、野村区には「営農お助け組合」という組織があり、区内のさまざまな農作業を担っています。この日は、みんなで朝倉山椒の収穫作業を行いました。新型コロナウイルス感染症で不安な状況が続く、作業ができない日々の中、久しぶりにメンバーと顔を合わせることができ楽しかったです。作業の合間、お花畑で一休みしました。これからもみんなで力を合わせて頑張っていきたいと思っています。

なお、ルピナスを見に来られる人は、県道には駐停車せず、すぐ北側100m上の古墳横、野村区公民館に駐車してください。畑の中に自由に入ってください。

情報をお寄せください

広く市民の皆さんを対象にしたイベントの告知、身近なできごとなど、お気軽にお寄せください。

広報紙上で紹介させていただきます。内容など、詳しくは秘書広報課までご連絡ください。



※内容によっては、掲載できない場合がございます。

■問い合わせ先
秘書広報課 ☎ 672-6113

レティシア

Laëtitiaの

ぺちゃくちゃ話や~!

第三十三話 休みの文化

休みに関しては、フランス人と日本人の感覚はやはり違います。フランス人労働者は2週間休むことは一般的ですが、日本では1週間休む社会人はなかなかいません。今年のゴールデンウィークは休日1日、平日2日、連休でしたが、2日の平日に普通に出勤した人は割と多かったと思います。

フランス人の考えでは、上司の許可を得れば2・3週間の休みがいつでも取れる、ゴールデンウィークと似たものがあります。それを「faire le pont」(直訳:橋をする)と言います。フランスでは振替休日がありませんが、休日の間に1日以上平日がある場合、多くの会社はその日も休みにして、休みの橋わたしをします。連休のきっかけがあつたらすかさずフランス人は使うようですね。

(秘書広報課国際交流員
ルヌブ・レティシア)

「あなたも橋をしますか？」
フランス語ではpontは橋のこと
と体操のブリッジのことも示す

Et toi, tu fais le pont ?

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

お推しつけ あさご飯

あとは
よろしく!!

I like
to do
fun
things

あさぶらスタッフ
から突然届く
特産品を
ライターのリエが
レポートします!

webサイトで新連載「推しつけあさご飯(はん)」
【撮影地】 朝来市

ポータルサイトあさぶらでは、4月より市内飲食店の支援を目的にテイクアウト特集などを掲載しています。また、新連載として朝来市の特産品を、あさぶらスタッフがライターの「リエ」さんに「推しつけ」で送付し、レポートする特集記事をスタート。ぜひ「あさぶら」をご覧ください。

<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.50

オークヤード
OAKYARD(飲食業)

あづみ じゅんこ
安積 潤子 さん(老波)



【プロフィール】

神戸市出身、朝来市には結婚を機に移住。子育てが一段落したおよそ8年前、造園業を営む夫と協力し、資材倉庫を改装。モデルガーデンを兼ねたカフェ『OAKYARD』を開き、運営は自らが担う。義父母が育てた野菜と、義母に作り方を教わったおこわが卓上を彩るランチなどが人気で、山々に囲まれた隠れ家的な立地でありながら、お年寄りから若者、遠方の人などにも幅広く親しまれている。

【可能性を信じて踏み出した一歩】

安積さんは以前、子育て学習センターで出会った仲間と、資材倉庫で手作り雑貨やお菓子を楽しむ催しを開催した際、人づての集客が実を結び、成功を取めた。それを契機に、「ここにも人が来てくれる可能性を信じ、当時、市内に希少なランチが楽しめるカフェを作ろうと思いました」と、開業を決めた。「欲しくてもこのまちに無いものは自分で作ろう」という前向きな姿勢が、夢を実現させるための一歩を踏み出す力となる。一方的な広告には頼らず、人と人の繋がりがもたらす生きた情報の波及に重点を置く。

【いつまでも誰かのためにこの場所で】

友人との楽しいひと時、お祝い事や家族との語らいなど、店では笑顔や癒しで包まれる場面が多々ある。安積さんは「訪れた人に感動と幸せを感じてもらえるように」を心がけ、「理想の田舎暮らしは、妥協しなければきっと叶う」との想いを抱く。今後の展望について、「いつまでも誰かのためにここにあり続けたいし、店やまちのことをもっと好きになってもらえるように頑張りたいです」と結んだ。

暮らしの情報コーナー

新型コロナウイルス感染症対策に便乗した詐欺に注意！

事例

「新型コロナウイルス感染症の特別定額給付金の10万円を受け取るには、お持ちの口座に振り込みますので手続きが必要です。職員が手続きに伺いますのでキャッシュカードと暗証番号を伝えてください」と市役所のコロナ対策室から電話がかかってきたが本当だろうか。

新型コロナウイルス感染症に関する相談が寄せられています。手続きで行政・公的機関、金融機関の職員が訪問し、通帳やキャッシュカードを預かったり、電話やメールで個人情報や暗証番号を聞きだすことは絶対にありません。

その他に「10万円の給付金の関係で調査しています」「給付金の受取手続きを代行します」「低金利で融資します」「現金を預かります」「還付金があるのでATMで手続きをしてください」などのキーワードは詐欺を疑ってください。少しでも不安を感じたときは、すぐに消費生活センターにご相談ください。

■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)

編集 後記

▼市内の各所に紫陽花が咲き始めました。紫陽花の花は、土のpH(酸性度)によって色が変わるようです。土が酸性の場合、アルミニウムがイオンとなって溶けだし、その成分を吸収することで花が青色になるようです。反対に、中性やアルカリ性の土の場合の花は、赤色になるようです。▼話が少し変わりますが、「蛍が飛び始めた」ということも耳にするようになりました。▼6月は梅雨に入り、気温も湿度も高く過ごしにくい季節となる反面、紫陽花や蛍などこの時期しか見ることのできないものもあります。こんな時期だからこそ、四季の移ろいを感じながら少しでもゆったりと過ごせればなと思います。◎



あさこいひと便り

【6月号】地域おこし協力隊のOBOGを訪ねて vol.2 《今月の担当》 市民協働課



先月号で協力隊OBOG加藤さんご夫婦を紹介したところ、多くの反響がありました。気をよくして今月も平成26年4月から活躍している第1期生の7年目を紹介したいと思えます。今月訪問したのは竹田地域自治協議会で活動されていた、吉原剛史さんです。

オーストラリアで11年暮らし、オーストラリアで世界一周の旅をした、という印象的な経歴を持つ吉原さん。任期中、市での暮らしや農業体験を通じてシカやイノシシといった野生動物が厄介者扱いされていることに気が付きました。世界を巡った経験から、ヨーロッパではシカやイノシシの肉がジビエ料理として珍重され多くの人が愛好していることも知っていました。また、オーストラリアでは増えすぎた

カンガルーの肉が普通にスーパーで販売されています。シカやイノシシを狩猟で捕獲し、その肉も食用として活用することで一挙両得を狙えないか？というアイデアをひらめき、狩猟で捕獲した獣肉専用の食肉処理施設を任期中に開設しました。その活動は全国的にも注目され、視察対応や講師として演台に立つこともあります。

そんな吉原さんが、ずっと気にされていたことがあるそうです。それは「竹田のまちを盛り上げたい」ということ。「任期中自分の活動を応援してくれた皆さんに恩返しをしたい」、「竹田はもちろん朝来市に賑わいを創りたい」、そう考え昨年から着々と計画を進め、コロナ禍の逆風の中、竹田の自宅を改装したアルゼンチンアサードのお店「がじよ」をオープンしました。



【写真上】じっくりと調理される牛肉
【写真下】和牛アサードバーガーのセット

こと。「任期中自分の活動を応援してくれた皆さんに恩返しをしたい」、「竹田はもちろん朝来市に賑わいを創りたい」、そう考え昨年から着々と計画を進め、コロナ禍の逆風の中、竹田の自宅を改装したアルゼンチンアサードのお店「がじよ」をオープンしました。

朝来市の地域おこし協力隊は現在総員で16名。今年度も新隊員の配置を予定しており「あさこいひと」メンバーは年々厚みを増していきます。これからも彼ら彼女らの活躍から目が離せません！

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。

