

2021/ March

NO.192

今月の主な内容						
「特定健診」と「がん検診」	の結果		•	•	•	2
市政フラッシュ・・・・・		 •	•	•		6
まちのわだい・・・・・		 •	•	•	•	8



するための クシンドロ 特定健診」 は、 生活習慣 がん検診 病の発症や重症化を防ぐために、メタボリ 早期発見で治療効果の高い (メタボリック症候群) を実施. しています。 の予防に重点をおく が を発見 'n

をまとめましたので、 今年度、 市が実施した お知らせします。 「特定健診」 ع が ん検診 の結果

(検診) なたの体の成績 の結果は

んか? か?受けっぱなしになっていませ 年、 健康診断を受けています

を記録した『成績表』 受けた時点でのあなたの健康状態 まずは、体の成績が (検診) の お無は、 です。 『良かった』 検査

がある人は、 くことがあります。 く見て確認するところから始めま ねから生じている』ことがほと い結果も、『日々の生活の積 か『悪かった』のか、結果をよ これまでに受診したこと 生活習慣病やがんは、 自分の体の変化に気が付 年を追ってよく見て 良い結果も、 は、診

合計 3,

359人

(前年度3,

(医療機関実施分を除く)今年度、市が実施した特定

が実施した特

定

で 健

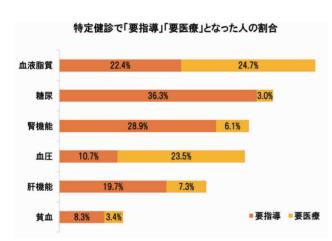
みると、

しょう。

ずに、 悪 活も見直しましょう。 うな結果を生じさせて まそうなっただけ」と放っておか 症状がないから大丈夫」「たまた 着目查 い結果があった場合は、 実に体に悪影響を及ぼします。 立った症状が出ません。しかし、 0) 値が少し悪くなった程度では 必要な検査を受け、 る日常生 そのよ 特に

定健診の結果から

齢者医療の受給者計2,市国民健康保険の加入者 次のとおりです。 547人)が受診しました。 (前年度2, ・国民健康保険の加入者と後期高 そのうち、 654人) 市が実施主体 の結果は、 575人 の 朝



- ※令和2年度の集団での特定健診受診者(国保・後期高齢者医療 受給者)を100%とする。朝来市の特定健診で、要指導や要 医療となった人は、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) 1,549 人(47.1%)
 - ②糖尿 1,014 人 (39.3%)
 - ③腎機能 899 人 (35.0%)
 - ④血圧 880 人 (34.2%)
 - 5 肝機能 696 人 (27.0%)

⇒ 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。

「脂質異常症」 「糖尿病」 「高血圧」 って、



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)

脂質が増えすぎると、血液が ドロドロの状態になって血流が 悪くなり、やがて血管をつまら せてしまいます。血管がつまる と動脈硬化が進行し、脳卒中や 心筋梗塞などを引き起こしてし まうので十分な注意が必要です。

糖尿病

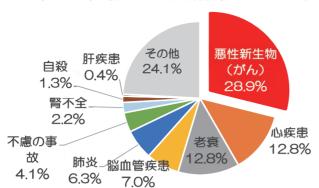
(尿糖、空腹時血糖、随時血糖、 ヘモグロビンA1c[HbA1c]が高い)

血糖が高い状態が続くと、全 身の血管をボロボロにし、腎臓 病や網膜症、神経障害などの恐 ろしい合併症を引き起こすの で、一刻も早い生活習慣の改善 が必要です。

高血圧 (収縮期(最高)血圧、 拡張期(最低)血圧が高い)

血圧が高い状態が続くと、血 管は常に高い圧力を受けること になり、やがて動脈硬化を引き 起こします。そして動脈硬化の 状態が続くと、将来的に脳出血 や狭心症など恐ろしい病気を引 き起こす危険性が高くなります。

平成30年 朝来市 死因別割合(対全死亡数比)



2人に1人は 「がん」になる!?

が「がん」にかかっています。そ

およそ、日本人の2人に1人

なっています。朝来市の状況をみ して3人に1人が「がん」で亡く

がん検診を受けて 早期発見・早期対応

診は公立朝来医療センターと公立 診は市内4会場で、また、乳がん検 同日に実施しました。子宮頸がん検 ;ん・前立腺がん検診を特定健診と 年度も肺がん・胃がん・大腸

康な皆さんが対象です。早期のががん検診は、特に症状がない健 神崎総合病院で実施しました。

性新生物(がん)です。平成30年

死因別割合の第1位は、悪

のデータでは、約3割の人が

ん」で亡くなっています。

んは自覚症状がほとんどありませ につなげることができます んを発見することで、 ん。自覚症状が無くても、早期が 適切な治療

過去5年間のがん検診の結果

	H3	30	H31	(R1)	R	.2
がん検診種別	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	3,159	5	3,247	0	3,155	0
胃がん検診	1,178	1	1,237	1	1,165	0
大腸がん検診	2,972	5	3,003	4	2,949	3
前立腺がん検診	1,106	4	1,125	8	1,110	1
子宮頸がん検診	829	1	890	0	716	0
乳がん検診	948	5	975	1	922	3

がん 検診別助成費用一覧

77701大时川州队共门 克					
検査費用	助成金	自己負担額			
約 1,700 円	約 1,400 円	300 円			
約 5,500 円	約 4,000 円	1,500 円			
約 1,400 円	約 900 円	500 円			
約 1,700 円	約 900 円	800 円			
約 5,900 円	約 4,400 円	1,500 円			
約 5,900 円	約 4,300 円	1,600円			
	検査費用 約 1.700 円 約 5.500 円 約 1.400 円 約 1.700 円 約 5.900 円	検査費用 助成金 約 1,700 円 約 1,400 円 約 5,500 円 約 4,000 円 約 1,400 円 約 900 円 約 1,700 円 約 900 円 約 5,900 円 約 4,400 円			

70歳以上の人は、『肺・胃・大腸・子宮・乳がん検診』の自己負担額が全額無料

市で実施するがん検診は 費用助成が受けられます

は費用助成が受けられます。 な検診ですが、市が実施する検診 ※助成費用はがん検診の種別に 通常、 子宮・乳がん検診』の自己負担 以上の人は、『肺・ よって異なります。また、70歳 全額無料です。 がんに関する健診は高価 胃・大腸・

ずにいませんか?

自覚症状がなくても、多くの場

気だから』、『忙しいから』『通院

皆さんは『具合も悪くないし元

しているから』と健康診断を受け

ず、通院や入院が必要になった時

れています。病気の進行に気づか 合、異常は早くから健診結果に表

健診(検診)を活用し 早期発見することが大切



合健診の活用をお勧めします。

地域医療 健康課 高階 智恵 課長補佐 (保健師)

検査に含まれないものは、ぜひ総 あります。通院中の医療機関での 断の検査とは項目が異なることが えることにもつながります。 守ること。それは、新型コロナに備 かっています。生活習慣病から身を の重症化リスクと重なることが分 要因は、新型コロナウイルス感染症 分と浸透しましたが、このメタボの けてカットすることが大切です。 険因子)は小さなうちに早く見つ 比ではありません。病気の芽(危 でも、治療のための検査と健康診 には、かかる時間と費用は健診の また『メタボ』という言葉は随 定期的に通院している人の場合

がんに。 県が実施する2時間人間 1度目のがんは18年前、 ・度目のがんは18年前に前立腺 前立腺がんに

忙であったため、医療機関を受診 は特になかったことや、 果が出ていた。しかし、 ドックで「要精密検査」という結 せずにいた。 自覚症状 仕事が多

るかもしれないという経験したこ ることから、自分も同じ運命にな を胃がんと肝臓がんで亡くしてい あること、小学5年生の時に父親 んが発見された。初めてのがんで 医療機関を受診すると、前立腺が クの結果も気になっていたため、 ある日、 血尿があり、 人間ドッ

けに



Interview

日ごろから健康の確認を

松下重則さん (駅前区)

自らが代表取締役を務 める(有)松下看板で活 躍されるほかにも、登山 や畑での野菜作りを楽し むなど、夫婦で支え合い ながら、人生を楽しんで おられます。

白になり精神的にも滅入ってし まった。 とのない不安から、 目の前が真っ

もなく無事に治療が完了した。 ができたため、 幸い早期にがんを発見すること 他の臓器への転移

2度目のがんは3年前、 肺がんに

受診すると、肺がんが発見された。 なり、後日、朝来医療センターを なかった。再度考え直すと不安に かった。申し込み時、毎年結果が 良好だから問題ないと申し込みし 検診」を、その時は受診していな 3年前の市の実施するがん検診 例年受診するはずの「肺がん

らしたい」と笑顔で話されました。

れており、「これからも健康に募

生活にも目標や楽しみが生ま

されています。健康で暮らすこと おられますが、良好な状態を維持 迎えられます。現在、定期的に医

は、来年結婚50年、更には喜寿を

2度のがんを経験した松下さん

ただければと思います」と話す。

療機関を受診し、経過を観察して

う健診(検診)を受診していない 本当に大切だと思います。市の行談できるような関係を築くことが 健診(検診)などを受診し、かか も大病を患いました。日ごろから くの人に健診(検診)を受けてい す。私のように、早期に見つかれ 人がまだ多くおられると思いま りつけのお医者さんとの気軽に相 丈夫だと思っていましたが、2度 ば、治せる病気だと思うので、多 だと実感。松下さんは「自分は大 で、健康でいることが本当に大切 自らも2度のがんを経験したこと 幼いころに父をがんで亡くし

ステージI(初期の段階)であっ いにして、この時もがんの状態は特に自覚症状はなかったが、幸 療が完了。 たことから、転移もなく無事に治 特に自覚症状はなかったが、 その後も良好に経過し

がん検診 令和3 年度特定健診

市では、令和3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5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(金)までとなっていますので、ご注意ください。

がんや生活習慣病を予防する4つのコツ

食習慣を改善

規則正しい食事は、肥満の防止・血糖値の上 昇の抑制・高血圧の予防につながります。

- ●1日3食規則正しく。間食も要注意 不規則な食事は控えめに
- ●バランスよく食べよう主食*1、主菜*2、副菜*3のそろった食事を*1…ごはん、パンなど*2…魚、肉、卵、大豆製品など*3…野菜、海藻類、きのこ類
- ●よく噛んでゆっくり食べる ゆっくりよく噛むことで食べすぎを防ぎます
- ●食物繊維を積極的に取ろう 消化吸収を緩やかにし血糖値の上昇を抑えます
- ●塩分の取りすぎを避けよう 酢、だし、香辛料などを活用し塩分をカット

運動習慣を改善

運動には、エネルギー消費量を増やすだけでなく、基礎代謝を上げ、エネルギーを消費しやすい体にしてくれる利点もあります。特にウォーキングなどの有酸素運動は、脂肪燃焼の効果が期待でき、生活習慣病の予防につながります。

●ウォーキング(有酸素運動)

ウォーキングは誰でも手軽に行える運動のひとつです。まずは、日常生活の中で「歩くこと」を意識しましょう。ウォーキングは継続することで効果が出ます。生活習慣病の予防や改善に期待できるのは、「1日8000歩、うち早歩きの歩行が20分」と言われています。これをひとつの目標にして、取り組んでみましょう。

2 生活習慣を改善

生活のリズムを変えることを意識しましょう。食事の時間が決まると、間食・夜食が減り、食べ過ぎの防止につながります。また、十分な休養をとることは生活習慣病の予防に欠かせません。ストレスの蓄積は、免疫力の低下や暴飲暴食を引き起こします。

- ●生活リズムを整えるポイント
 - 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
- ●休養のポイント
 - ①しっかりと睡眠をとる
 - ②湯船につかって、ゆっくり入浴する
 - ③ストレスを上手に発散する
 - ④お酒の飲みすぎに注意する

禁煙と 受動喫煙の防止

受動喫煙の防止は法律と県条例で規制されています。

たばこを吸わないこと、他人のたばこの煙を 避けることは、がんや生活習慣病の発症リスク を下げることが分かっています。近年急速に普 及している加熱式たばこは、健康への影響に関 する科学的根拠が十分ではなく更なる研究が必 要ですが、一般的な紙巻たばこと同等の扱いに なっていますので注意が必要です。

たばこは吸わない・吸わせない、周りの人に も煙を吸わせないようにしてください。



全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員 大田 康彦さん

③歩行の安定感が増すため転倒防 止にもつながる などさまざまな効果が期待できます。 などさまざまな効果が期待できます。 ※ボールを使用することで歩幅が広がり、 これが脳への刺激になるため、認知症予 防につながるという報告もされています。 (東京都健康長寿医療センター研究所 谷口優研究員の報告から) ぜひ、生活習慣の改善に取り入 でひ、生活習慣の改善に取り入

③歩行の安定感が増すため転倒防②上半身など体の9割の筋肉を使セント程度アップセント程度アップ・セント程度アップ・セント程度アップ・ロックを使います。

半身の筋肉を使うだけにとどまっ ています。 つとも 素運動。 すめ て運 ったりとしたペースで行える有 のウォー 動 なの 不足と感じている ク・ウォ そこでお勧 生活習慣病の予防に役 がウォ わ キングでは、 れています。 ーク」です。 を使用する めしたいの 人に 主に下

で楽しみながら効率より

市政フラッシュ

ガ 型コロナウイルス

では、ワクチン接種にかかる実務は、ワクチン接種にかかる実務は、ワクチン接種に対応する が、ワクチン接種に対応する が、カールセンターを3月に開 で、合わせてワクチン接種に が、市内医 が、カート・チームで とのプロジェクト・チームで

> 本ページを確認ください。 女ページを確認ください。 共施設で実施する「集団接種」 実施する「個別接種」と市内公

なお、市では市内医療機関で



護保険事業計画等審議会 答申書を提出る予定です。 「コールセンターを3月に開始を予約受付に対応する」。合わせてワクチン接種に、。合わせてワクチン接種に

ワクチン接種に向けた執務を開始

ー 答申書が提出されました

した。

度までを計画期間とする朝来市高

令和3年度から令和5年

多次市長に答申書が提出されま

画等審議会の馬庭幸二会長から2月8日別、介護保険事業計

介

を提出することとしています。今後、市は3月定例会に計画案などの項目が挙げられています。護予防の推進、介護人材の確保

我がまち朝 再発見 第160回 令和2年度 西山1号墳の発掘調査の結果について 中た号る田 ま査委をする

朝来市では3世紀後半代から古墳が造られはじめ、特にら古墳が造られはじめ、特に田山、山東、加都、朝来など、市内北部の広範囲に散在しています。各古墳からは、鏡や多数の金る古墳からは、鏡や多数の金る古墳からは、鏡や多数の金品などが出土しています。

るために、史跡指定を目指し と考えられる大型古墳に、養 と考えられる大型古墳に、養 と考えられる大型古墳に、養 と考えられる大型古墳に、養 と考えられる大型古墳に、養

の直径や、

つくり方など

南但馬で、

とくに大きな力を

のため西山1号墳には当時のないかと推定しています。そら末頃に築造されたものではら、この古墳は4世紀後半か

ました。 ました。 これにあたり各遺 でいます。これにあたり各遺 をはじめ、市民の代表、公募 をはじめ、市民の代表、公募 をはじめ、市民の代表、公募 をはじめ、市民の代表、公募

片が確認されています。採集 た。この古墳は、西山古墳群 ん。また、採集した円筒埴 かれた埴輪には見られませ 的新しい時代の高い温度で焼 焼成されるようになった比 輪にあらわれる特徴で、 りました。これは、野焼きと のくぼみから、埴輪などの破 これまでに、台風で倒れた木 号墳の発掘調査を行いま る西山古墳群のうち、西山 田山トンネルの頂上に位置す した埴輪の表面には黒斑があ ると考えられています。また う低い温度で焼成された埴 今年度は和田山町東谷、 最大規模を測る墳墓であ 和

竹 田城跡遺構現状確認調査

組んでいます。 的な竹田城跡の整備事業に取り に基づき、平成30年度から本格 た「史跡竹田城跡整備基本計画」 市は、 平成29年3月に策定し

丸通路、 検出。竹田城跡の成り立ちを解 明していく上で貴重な発見とな 虎口から、新たに下層石積みを の遺構確認調査を実施しました。 保存活用を図ることを目的とし 大手虎口周辺通路、 て実施しており、 この調査は、 今回の調査では、 大手道上半部の整備と 史跡内の適切な 今年度は三の 大手道枡形 南千畳虎口

> ねながら、 ります。今後はさらに検討を重 整備を進めます。

> > 測されていました。しかし、

未調査であることから、



今回の調査で発見された下層石積み

土で形を整えた円墳であるこ の尾根の一部を削りだし、

また両方の古墳の裾のラ

|野県須坂市と大規模災害時相互応援協定締結 須坂市が令和元年10月の台風19

市は2月18日休、 長野県須坂市

号で被害を受けた際、

市がふるさと寄附金の受納

に関する協定を締結しました。 と大規模災害時における相互応援

援に関する協定書」締結式

害時における権

オンライン形式で行われた締結式

員の派遣、

生活必需品や資機材の

とから、今回協定を締結するもの。 要であるという意見で一致したこ 長は災害時の応援体制の強化が必 事務を代行したことを機に、両市

本協定では、大規模災害時の市職

害時のみならず、 変心強い」と話し、多次市長は 須坂市の三木市長は「広域で災提供などを目的としています。 害時の協力体制がとれることは大 、連携を図りたい」と話しました。 他の分野でも協 災

災害支援と ました。 今回の発掘調査によって西

並べた3本の円筒埴輪を確認

古墳の頂上では、

溝を掘って

を測ることがわかりました。 トル、高さおよそ5メートル その規模は直径およそ41メー インを確認できたことから、



→西山1号墳南側斜面→出土した埴輪列

国の補助金を受けて遺構確認 もった人物が眠っていると推 規模 鰭付円筒埴輪も古墳に備わ 的手続きによって南但馬にお がら調査という、正式な学術 であることがわかりました。 指定を目指す上で重要な古墳 つであり、 ていたことも大きな発見の 輪の両側面に板をはりつけた れまでに知られていた円筒、 実になりました。また、こ 紀後半にさかのぼることが確 ける埴輪系譜の始まりが4世 山1号墳は規模もさることな ります。 今後の調査にも期待がかか の形の埴輪に加え円筒埴 西山1号墳が史跡

調査を行いました。

その結果、西山1号墳は

将来の保存活用を図るため、 的な価値づけを明らかにし、 や構造など、この古墳の歴史



ベントや地域の話題をお届けし まちのイ

市特産 「岩津ねぎ」で商品開発 株式会社味来

発しました。 健康食品「ねぎのチカラ」を開 市特産「岩津ねぎ」を使用した 味来 (伊由市場区) 社が出資し組織する株式会社 活性化を目的に、朝来市内の10 市内の農産品を活かした地域 はこのほど、

られました。 助なども活用して開発がすすめ 年から開発を開始。兵庫県の補 ぎの栄養成分を活かし、武庫川 女子大学や研究機関と2018 株式会社味来の松本早正社長株式会社味来の 体に良いとされてきた岩津ね 「この商品が全国に広まり、

岩津ねぎの生産拡大、生産者の

ました。 収益増につながれば」と話され



完成した健康食品をPRする松本社長

給食総選挙「ひょうごのめぐみ!」冬の地産地消給食

~30日) の5日間、 テーマにした給食を提供した市 全国学校給食週間(1月24日 地産地消を

お気に入りの献立に投票する児童ら

が行われました。 る「学校給食総選挙・ひょうご からお気に入りの献立に投票す内の小・中学校で、5品目の中 のめぐみ!冬の地産地消給食

関心を深めるとともに、地元食 校給食センターが企画。 材への誇りにつなげるため市学 これは、子どもたちに食への 投票の結果、一番人気に輝い

に再登場する予定です。 おいしく食べられた」と話しま ス」。児童らは「ネギは苦手だが、 した。この献立は、3月の給食 たのは「但馬鶏の岩津ねぎソー

あんこうの手縫い小物づくり講座

開 催 Ф

ら9人の女性が参加しています。 講座」が開催されており、 26日火から3月9日火までの4日 これは今年9月、日本オオサ 和田山生涯学習センターで1月 「あんこうの手縫い小物づくり

野1区)と桐山照美さん(生野銀谷工房」の斉藤敬子さん(生野どの作成・販売を行う「いくの づくり工房「井筒屋」で小物な 催されることにちなみ、 ンショウウオの会・朝来大会が開 大会を応援するために市が企画。 講師を務めたのは、 生野まち 地元から

6 区)。 野1区)

催でき、 斉藤さんは「講座が開 とてもうれしい。この

> た」と笑顔を見せていました。 しめ、 た。また受講者らは「講座を楽 も輪が広がれば」と話されまし 講座がきっかけとなって少しで かわいらしい小物が作れ

あんこう (オオサンショウウオ) の小物づ くりを学ぶ受講者ら

鉱山町の歴史を一冊 12

ル㈱)生野鉱業所に勤務した経験 ドの参考になればと歴史を学び始 んは、三菱鉱業(現三菱マテリア 生野町新町区在住の山田治信さ 平成23年ごろから町並みガイ



山田さん

加筆して一冊にまとめました。 が、山田さんに改訂・集約を依頼し、 する「かながせの人・まち・未来の会」 のほど、奥銀谷地域の住民で構成 けて「新町歴史散歩」を執筆。こ めたことをきかっけに、約3年を 山田さんは「かつての町の様子

を町の人にも知ってもらえれば と話されました。なお、この冊子 は生野書院や生野まちづくり工房 「井筒屋」などで販売しています。

▽問い合わせ先

奥銀谷地域自治協議会 679-4131

ラインで交流を行いました。 岐市箱崎小5・6年生12人とオン 東河小5年生21人が2月16日 市と友好関係にある長崎県壱

壱岐市

箱崎小とオンライン交流

東河小5年生

東河小の中川龍星くん(弥生がらは交流を深めていました。 を受け、 問を中止。 ウイルス感染防止の観点から訪 ましたが、 にしたクイズが出題され、 互いの地域の名所や特産を題材 に I C T 箱崎小の児童が秋に交流してい 企画されました。交流会では、 オンラインでの交流が 環境が整備されたこと 東河小の児童が夏に そのような中、 今年度は新型コロナ 児童 両校



→出題する 箱崎小児童ら

れしい。コロナが収まれば壱岐市岐市のことを知ることができてう 丘 1 朝来市のことを知ってもらい、壱 に行きたい」と話していました。 区

↑クイズに 答える東河 小児童ら

は「とても楽しかった。 岩津ねぎ料理コンテスト

料理コンテスト2021」本選 (和田山町寺谷) で行いました。 市は2月21日间、 和田山クッキングスクール 「岩津ねぎ

り、書類と写真による審査を経 市内外から158点の応募があ 実施しており、今回で14回目。 て、8組が本選にのぞみました。 い食べ方の発掘を目的に、 品である岩津ねぎのPRと新し このコンテストは、市の特産 当日は、下準備から調理の完 毎年

3年・藤次正暖さん (口田路区 チェック。。審査の結果、 見た目や栄養バランスなどを 了まで行われ、 味はもちろん、 朝来中

> した。 の「岩津ねぎと蓮根の揚げまん じゅう」 が最優秀賞に選ばれま

大賞に朝来中3年藤次さん

理に挑戦したい」と話しました。 びっくりしている。いろいろな料 れると思っていなかったので、 藤次さんは「最優秀賞に選ば



最優秀賞に選ばれた藤次さん

立雲峡の山桜を植樹 竹田 小4年生

4年生22人は2月22日月、 峡に山桜を植樹しました。 立雲峡山桜を守る会は、 立雲峡山桜を守る会と竹田小 立雲

平成 植樹を行う児童ら

にしたい」と話されました。 の管理を行い、きれいな立雲峡 桜を守る会・会長の古屋耕三さ せてほしい」と話し、立雲峡 難しかった。 (三波区) は んは「今後も継続的に植樹や桜 きれいな花を咲か Ш̈

桜の植樹を行っており、今回で22年から竹田小学校の児童と山 生園の利用者など約50人が作業 を守る会の皆さん・樹木医 に参加しました。 田小学校4年生の児童・第2和 11回目。この日は、 植樹を体験した隂山心晴さん 立雲峡山 ら 竹 桜



ボランティアの岡本さん

絵本で学ぶ認知症 糸井小3·4年生

知症キッズサポーター養成講座が 族への理解を深めるために行う認 市が市内小学校に福祉学習用の絵 コロナ禍により中止に。 の読み聞かせを体験しました。 人は2月25日休、 今年は、認知症高齢者やその家 糸井小3年生19人と4年生30 福祉学習絵本 代わりに

> 内区)と朝倉式子さん(林垣区) のメンバーの岡本千代栄さん(寺

かせボランティア『お話たから箱』

せを企画・実施。

当日は、

読み聞

本を配布したことから、読み聞

が絵本の朗読をし、認知症を理解

してもらうため、

朗読中に児童へ

体験を通じて草ケ谷水音さんの問いかけを挟むなど工夫。 あげたい」と話し、尾川憲希くん ちが忘れたことをやさしく教えて きるようにしたい」と話しました。 (秋葉台4区) は「おじいちゃんた (林垣区) は「やさしく声かけがで

Information

Asago

Life

☎ 679-2240 **☎** 676-2080

5 672-3301

山東支所 朝来支所

5 677-1165

知らせ

お

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

かつ「主た

市和3年度ケーブルテレビ

市ケー 一本使用料の免除・減免 ブルテレビ

※4·5の「

とは、令

る加入者 る生計維持者」 該当し、

ます。 は減免する制度があり 基本使用料を免除また ケーブルテレビの で

市役所本庁

生野支所

場合は、 お願いします。 次の要件に該当する 申請手続きを

※CS有

料放送など、

追加サービス料金に

減免の制度

こと

0

中で最も高

い人の

和2年の収入が世帯 計維持者」とは、

▽要件 ◎全額免除

①生活保護法の規定に よる保護を受けて 11

る加入者

②市内に契約住居 ◎半額減免 るが、 居住を常とし はあ

ていない、 市外在住

の

が加入者

③70歳以上の一 市民税が非課税の 一人暮ら 0 加

力

市

は、

マイナンバ

ードの交付、申請、

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

▽申請窓口

はありません。 は免除・

・問い合わせ先 ター、市民課、各支所 市ケーブルテレビセン

市ケーブルテレビセンター 677 - 1044

令和3年4月より(予約制 休日・時間外窓口拡充 イナンバーカード

ている休日を対象に、 します。 電子証明書の更新の人 いる休日窓口に 時間外窓口を開 現在実施し 設加

仕事などで開庁時

間

りますので、 () をお願い 4日前までに電話予約 に ぜひご利用くださ なお、予約制とな 来广 します。 が 木 開設日 難 な 0

◎毎月第2日曜日 8時30分~12世

時日

▽申込・問い合わせ先

予約をお願いします。

※予約が無い場合は の毎週金曜日 設しま せ ん。 は開

▽対象 ○個人番号 カー

-ド交付

電子証明書の マイナンバ はがきが届 通 知 潜が届 1 11)有効期 た人 いた人 ド

▽日時

 ∇ 市役所本庁舎1四 0 申 請 をされた

V

人

階

※開設日の4日前までに ▽申込方法 市民課 電話予約

市民課 7 672 - 6120

公園道路などの清掃美化活 アダプト制度による身近な で始めてみませんか?

Ļ 美化活動を行い、美し 里親」になって、清掃・ 、朝来市 アダプト制度を活 身近な公共空間 の環境づくり

○国民健康保険証 ○印鑑

◆退職により社会保険をやめて国民健康保険に加入さ れる場合(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

ているもの(「個人番号カード」または「通知カード」など)

■問い合わせ先

市民課 25 672-6120 生野支所 🏗 679-2240 山東支所 🏗 676-2080 朝来支所 🏗 677-1165

保のひろば 第176回国

で

あ

《国保の加入・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、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、自動的には行われませんので ご注意ください。

【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

○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(「個人番号カード」または「通知カード」など)

○世帯主と新たに国保に加入される人の個人番号が記載され ○印鑑

火災・救急の状況

	(朝来消防署)			
	区分	件数		
	建物	0		
	林野	0		
火	車両	0		
災	その他	0		
	合計	0		
	累計	9		
	交通事故	7		
	一般負傷	21		
救	急病	72		
急	その他	19		
	合計	119		
	累計	119		
	((1月中)		

交通事故の状況 (朝来警察署)

(初本言宗有)				
	区分 件数 累計			
人	身事故	女 5 5		
	子ども	0	0	
死	高齢者	0	0	
者	その他	0	0	
	合計	0	0	
	子ども	1	1	
傷	高齢者	4	4	
者	その他	1	1	
	合計	6	6	
物	損事故	事故 58 58		
自転	自転車関連事故 0 0		0	
(1日由)				

子ども=15歳以下 高齢者=65歳以上 ※累計は令和3年の合計

第16回 ASAGO 芸術音楽祭

今年度のASAGO芸術音楽祭は、 -ブルテレビによる配信を行います。

放送日:3月24日(水)~28日(日)

※詳しくはチラシ・ホームページで確認ください。

芸術文化課 ☎ 672-6114

▽活動内容 個人、団体、 ボランティアによる

※ボランティア保険料 支給有 美化活動、道路など は市で負担、ごみ袋 の公共空間のごみ拾 除草など

や問い合わせ先

年間パスポート販売開始 令和3年度竹田城跡

◎アダプト制度…地 をしましょう。

住民や地元の企業のアダプト制度…地域

皆さんが自分たちの

▽料金 千円 ページを確認くださ は を販売します。詳しく \mathbf{H} 竹田城跡公式ホーム .城跡年間パスポート 市 は、 令和3年度竹

河川などの公共空間 身近な公園や道路、

「里親」となり、

3月の税

自発的に清掃・美化

活動を行う制度

国民健康保険税 9期

納期 3月31日水まで

▽販売窓口

▽対象

企業

支所 地域振興課、 観光交流課、 朝来支所、 生野支山 Щ 東

▽問い合わせ先 観光交流課

672 - 4003

2020入賞作品展 あさごフォトコンテスト 今年度、 実施した

作品展を開催します。 とに伴い、入賞作品の ました。 入賞作品が決定したこ 218点の応募があり スト」には、全国から このほど、

▽会場・会期 ◎プリントの部

◇ 山 ◇道の駅「但馬のまほろば」 ◇道の駅「フレッシュあさご」 ◇旧木村酒造場EN 3月26日金~4月8日休 3月1日休~3月2日休 4月10日出~4月15日休 [城の郷「交流の館

豕畜の飼養状況報告

どに関し、家畜保健衛 あります。 生所に報告する必要が する家畜の飼養状況な に基づき、毎年、 次の家畜の所有 家畜伝染病予防法 該当 者

ドできます。 ページからダウンロ 家畜保健衛生所ホーム 報告様式は兵庫県の Ì

あさごフォトコンテ

▽対象家畜 牛、水牛、

わせください。

保健衛生所まで問い合

詳しくは、

朝来家畜

だちょう ほろほろ鳥、七面鳥、 る、うずら、 いのしし、鶏、 めん羊、 山羊、 きじ、 あひ 豚鹿

▽問い合わせ先

朝来家畜保健衛生所 家畜保健衛生所ホームページ 673 - 2331

◎データの部 4月17日出~5月 10日(月)

※日程は一部変更する ことがあります。 あさご市ポータルサ 3月中旬から公開 イト「あさぶら」で

▽問い合わせ先 観光交流課

672 - 4003

境界に関する相談

▽申し込み 話で申し込みください。 前日の17時までに電

▽申込・問い合わせ先

7 土地家屋調査士会但馬支部 0796 (23) 3860

を実施します。お気軽 にご相談ください。 士による無料電話相談 弁護士と精神保健福祉 兵庫県弁護士会は、

▽問い合わせ先 ▽相談料 無料

兵庫県弁護士会 078 (341) 9600

7

sakura.ne.jp/kaho/ https://kaho-hyogo.

土地家屋調査士による

相談会を開催します。 士会但馬支部は、 兵庫県土地家屋調査 無料

▽日時・場所 4月17日出

▽内容 土地建物登記、 活動室B 豊岡市民プラザ市 13時30分~16時、 土地 民

▽相談日時 日出、3月27日出 3月13日出、 いずれも17時~20 3 月 20

3 月 ● 4 月のマイナンバーカード休日窓口のお知らせ(予約制)

カードの交付・更新・申請受付を行います。平日にお越しになれない人は、ぜひご利 用ください。※開設日の4日前までに予約をお願いします。予約が無い場合は開設しません

■開設日時 3月28日(日)、4月11日(日)、8時30分~12時

↓ おうち時間、読み聞かせ にもご利用ください。

☎672−6120 ■開設場所・問い合わせ先 市役所本庁舎1階 市民課

市役所本庁 **☎** 672-3301

生野支所 **☎** 679-2240 山東支所 **5** 676-2080

朝来支所 **2**677-1165

お 知ら

ませんか? 森はな作品を読んでみ

出身の児童文学作

朗読CDになったもの ろはったん」をはじめ、 動を与えてきました。 作品は多くの読者に感 む心」を根底に置いた びました。「いとおし の新人として脚光を浴 新人賞を受賞、遅咲き で日本児童文学者協会なる「じろはったん」 歳の時、デビュー作と 家・森はなさんは、 しています。点字本や 森はな作品を多数所蔵 市図書館では、「じ 64

▽入居申込資格 ◎市町村税を滞納して 3月12日金まで 申込受付期間 なる場合があります。 示されている家賃 〔月額〕よりも高 条件によっ て

	1	2
住宅の 名称	宮ノ下住宅 306号室	但馬口住宅 C 4号室
場所	山東町楽音寺	生野町口銀谷
間取り	3 DK	3 DK
家賃 (月額)	25,100 円 ~ 37,400 円	24,700 円 ~ 36,800 円
募集 戸数	1戸	1戸

地

▽募集する住宅 入居者を募集します。

都市開発課

を確認ください。

表

◎現に同居し、 同居しようとする親 いない人 または

も貸し出しています。

◎現在、住宅に困窮し 族がある人

> ▽受講料 ▽募集人数

> > 30

▽申込締切 年額3万円

◎その者または現に同 ◎所得要件が条例に規 でないこと ていることが明らかな人 定する範囲を超えて 居親族が、暴力団

※申し込み資格の詳細 ※所定の申込書に必要 てください。 FAXまたは郵送し 事項を記入のうえ、 4月15日休必着

神込・問い合わせ先 とひょうご創生塾 がい創造協会ふるさ (公財) 兵庫県生き 078 (360) 9015

市営住宅入居者草

集

いない人

市

は

次の

市

·営住宅

問い合わせいただく

などは、

担当課まで

▽開講日 塾生を募集します。 ▽開講期間 令和5年3月(2年) 令和3年5月 5

◎1年次 原則、 に講座を開催 月 2 回 土曜日

◎2年次 報告会な

▽塾開設場所 原則、土曜日に講座、 神戸クリスタルタワー どを開催 実践活動、

お悔やみ申し上げます(敬称略)

▽申込・問い合わせ先 第2期生募集 域活動の秘訣を学 672 - 6127ずの

ぶ仲間が集う創生塾

相 案 内 談 の

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

- □ 3月11日休、4月8日休 13時30分~15時
- 場(3月) 生野保健センター、和田山生涯学習センター
 - (4月) 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)

- □ 3月10日(水) 12時30分~15時30分
- 市役所本庁舎404会議室
- 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。

- 4月19日(月)10時~11時30分
- 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
- 市民課 🛣 672-6120

| 身体障害者相談(無料)| 障害に関する相談

- 4月5日(月) 13時~16時
- 朝来市社会福祉協議会和田山地域センター
- 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 4月3日(土) 13時~16時
- 場 和田山ジュピターホール
- 問・
 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)

- 聞 3月25日休 13時~15時
- 和田山老人福祉センター
- 問·
 兵庫県弁護士会 ☎ 078 (351) 1233 **皆就労・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)
- 第2・4水曜日 13時~16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でも随時実施(月1回程度要予約)
- 問・ → 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

生野マインホール

☎ 679-4500 ㈱ 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「望み」《全席自由・2回上映》

前売券好評発売中 上映日:3 月 14 日印 (1) 14 時~(2) 18 時~ 前売料金:大人800円 高校生以下300円(当日各200円増)

秋川雅史コンサート~聴いてよく分かるクラッシック2~≪全席指定≫ 公演日:3月27日(土) 開演:15時 (開場:14時30分) 前売券好評発売中

前売料金: 3,000円(当日300円増)

☎ 672-1000 ㈱ 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

公演日:4月 29(木・祝) 開演:13 時 30 分

入場料:無料※整理券が必要

- *感染症予防のため、入場者数を定員の半分以下で配布します。
- ・ 公本は、からため、からならなとなって、カー・はいる原う。 *公演当日はマスクの着用・咳エチケット、手指消毒をお願いします。 *入場時に体温測定をさせていただきます。発熱のある人は入場をお控えください。
- *新型コロナウイルス感染拡大状況により公演を延期または中止する場合があります。

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

仏像彫刻春の作品展 会期:3月10日(水)~3月28日(印) 出展者:仏像を彫る仲間達・山東仏像彫刻教室生代表水谷繁博(山東町新堂) ※開館:9時~17時(10日は13時~)展示の最終日は15時に終了予定

【 あさご芸術の森美術館

☎ 670-4111 (株) 水曜日

『~不思議・びっくり~あさご錯覚の森美術館展』会期3月13日出~5月5日(水・祝)

『あさご錯覚の森美術館 不思議体験・工作にチャレンジ』

料金: キット料金 550 円~ 1,980 円 時間: 10 時~ 16 時 30 分 ※最終申込は15時まで ※会期中はいつでも参加できます。





『小さなフォトグラファー展 2021』 会期: 3月13日出~5月5日(水·祝) 入館料 大人500円/高校・大学生300円/小・中学生200円(ココロンカードで無料)

(月曜日が祝日の場合はその翌日) 蔵ギャラリーの展示3月ハンドメイド小物の展示出展者:藤原容子(福崎町)ほか

戸籍の窓

*掲載対象期間

【お誕生おめざとう(敬楽略)



総人口 29,705人 (-38)(-20)15,464 人 世帯数 12,291 世帯 ()は前月比

市民税・県民税の申告期限を延長します

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、申告所得税(および復興特別所得税)贈与税および個人事業者の消費税(および地方消費税)の申告期限・納付期限について、4月15日休まで延長されることになりました。これに伴い、市民税・県民税申告においても、4月15日休まで申告期限を延長します。申告書は、税務課または各支所に提出してください。できる限り郵便などによる提出にご協力ください。

- ●所得税の確定申告の対応
- ◆申告期限・納付期限

▼ 1 □ /012 /013/012		
税目	当初	延長後
申告所得税	3/15(月)	
個人事業者の消費税	3/31(水)	4/15 (木)まで
贈与税	3/15(月)	

◆申告相談・申告書作成会場

当初 (~3/15 (月)まで)	延長後
和田山税務署 9時~16時 朝来市役所本庁舎及び各支所	和田山税務署
8時30分~17時	9 時~ 16 時

※延長後の申告相談・申告書作成は和田山税務署のみとなります。 ただし、完成した申告書の受付は市役所窓口でも可。

■問い合わせ先・提出先

市民税・県民税申告 税務課 2672-6119 所得税の確定申告など 和田山税務署 2672-3171

◆振替日

▼ 38.0 0		
税目	当初	延長後
申告所得税	4 / 19 (月)	5/31 (月)まで
個人事業者の消費税	4 /23 金	5/24 (月)まで

芸術文化観光専門職大学 地域リサーチ&リノベーションセンター プレイベント

地域リサーチ&イノベーションセンターは、地域の皆さんと大学が一緒になり地域の活性化を目指すセンターです。但馬地域の魅力やセンターの活動を発信するため、Instagramを始めました。

- ◆ユーザー名: ric tajima
- ◆アカウント名

地域リサーチ&イノベーションセンター [公式]

《概要》

「#但馬を元気」をテーマに、但馬で頑張っている人や 企業、他の地域の人に知ってほしいこと、美味しい食べ物、 楽しいイベント、自慢したい景色などの写真を募集。

《目的》

○地域同士や地域と大学のネットワークづくりを行う○但馬の資源や地域のことを発見し、地域連携の取組のきっかけづくりを行う

《応募方法》

- 1. A 3程度の紙(ボード)を用意する
- 2. 紙の上の3分の1に「#但馬を元気」と記入する
- 3. 2をテーマに紙(ボード)に 言葉を記入し、それを持って 写真を撮る(グループ可)

#但馬を元気

紙 (ボード) のイメージ→

4.3の写真と書いた言葉に関係する写真2~7枚を 用意し、ニックネーム or グループ名、メッセー ジ(掲載用)代表者の氏名、電話番号(事務局か らの連絡用)を明記のうえ、メールで

senmonshokudai@pref.hyogo.lg.jp まで送信する。 ※5MBを超えるメールについては、受信できないため、複数 回に分けて送ってください。

- ※応募写真は、事務局で選定のうえ投稿します。
- ※応募写真、個人情報は専門職大学準備課において適正に管理 します。

プレイベントをInstagramでスタート! 「#但馬を元気」 写真募集します





#但馬を元気

#但馬を元気

■問い合わせ先

兵庫県専門職大学準備課 ☎ 078 (362) 3377 メール: senmonshokudai@pref.hyogo.lg.jp

署が統合されます

朝来警察署と養父警察署は、令和3年3月22日/別に統合され「南但馬警察署」にな ります。

※庁舎は現在の朝来警察署。この統合に伴い生野警部派出所は「生野駅前交番」になります。

●生野駅前交番(現生野警部派出所)では

10 時~ 11 時 30 分、13 時~ 15 時

に免許更新事務を実施します。

※なお、証紙の販売はしませんので、販売場所、金額などは事前に南但馬警察署に問い合わせください。 また、これまで生野警部派出所で行っていた交通部門(道路使用許可など)および生活安全部門(古 物営業など)に係る各種許可事務は、南伯馬警察署での受付になります。

●但馬運転免許センター受付日

但馬運転免許センターの運転免許更新申請受付日(即日交付)が、これまでの週1日 (日曜日) から週2日(日、月曜日)に拡大

■問い合わせ先

兵庫県警察本部 警務課 組織 P T 🛣 078-341-7441 南但馬警察署(統合後) 🛣 672-0110

いつでもできる顔トレー!うれい線ができたり…。 なかったシワができたり ませんか?その結果、 マスク老け撃退顔 がを習得して、 が筋肉を動かさなくなっていマスクを着用することで顔 石井さとこ(集英社) マスク老け 今まで ほ



間をごゆるりと

読

むにつれ、ロ-綴った詩が書が 手帳を見てしまう。 かりを探すため、入っていた アントワーヌ・ローラン(新潮 赤いモレスキンの ち主の気持ちを赤裸々 店主ローランは、 ハンドバッグを拾った本屋 いに魅せられていく。 ローランは彼女のが書かれていた。読 そこには、 返す手が





に舞い込んできた高額報酬の

それは、

総理大臣を失

敏腕選挙コンサルタント聖

真山仁 十二

(中央公論新 一歳の革命

令和3年3月号



と書かれていた。でも、 に名前が違う。 はナンダロウにそっくりなの 手配書には捕まえたら百万円 「みけねえちゃんにいうてみな も知らない秘密があ 配されていることを知る。 ねこのみけねえちゃんは こ友達のナンダロウが指名 村上しいこ(理論社) ともだちのひみつ つ 写真

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

3月27日出10時30分から あさご森の図書館 3月18日休11時から

休館日・お休み日

和田山・あさご 3月8日月・15日月・22日月・25日休・29日月・4月5日月・12日月・19日月・22日休・26日月 牛野 3月6日出~8日月・13日出~15日月・20日出~22日月・27日出~29日月・4月3日出~5日月

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。

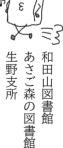
物の代弁者として果たすべき

立てる。その老人は、

ある人

なんと87歳の老人を対抗馬に 脚させることだった。聖は

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。



BOOK



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)

離乳食を動画で紹介します

離乳食の調理動画を作成しました。離乳食を作られる際に、ぜひご活用ください。動画の詳細は、下記URLを入力するかQRコードを読み取って確認してください。http://www.city.asago.hyogo.jp/0000009258.html



南但休日診療所《3月・4月診療日》

【診療日】

◎3月…7日(日)、14日(日)、20日(土)、21日(日)、28日(日) ◎4月…4日(日)、11日(日)、18日(日)、25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) 【持ち物】 保険証、医療証、診療費

【連絡・問い合わせ先】 南但休日診療所 (☎ 672-5269) ※受診時には電話でご連絡ください。

※感染防止のため、マスクの着用をお願いします。

献血へのご協力をお願いします

輸血に必要な血液をいつでも十分に確保しておくためには、絶えず誰かの献血が必要です。多くの皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いします。

●3月の献血予定

期日	時間	会場
3月23日(火)	9時30分~12時 13時~15時30分	市役所本庁舎

※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 献血への協力をお願いします。 ※ラブラッド(複数回献血クラブ)に登録ください。

「悩みを一人で抱えていませんか?」 ~まずは、お電話ください~

ひとりで悩んでいませんか?専門医や公認心理師などが、他の人にはなかなか話しにくい悩みの相談に応じます。いずれの相談も無料です。完全予約制で秘密は厳守されますので、安心してご利用ください。相談を希望の場合は、電話で予約をお願いします。

●こころのケア相談(朝来市)

期日	時間	相談員	会場
3月22日(月)	13 時 30 分~ 16 時 30 分	公認 心理師	朝来市
3月24日(水)	14 時~ 16 時	精神科 医師	保健センター

毎日の食事で免疫力を高めよう

春にかけて季節の変わり目であるこの時期は、寒暖差や生活の変化による疲れ・ストレスにより、免疫力が低下しやすくなり、体に不調が現れることがあります。

生活リズムを見直すとともに、毎日の食事で免疫力 を高め、元気に過ごしましょう。

◇主食・主菜・副菜を組み合わせ1日3回規則正しく

副菜





大豆、大豆製品



めん類





☆具沢山にすると、第2の副菜的役割

◇免疫力を高めるための栄養素や食品を積極的に

タンパク質…体力をつけ、抵抗力を高める

▶肉、魚、卵、大豆、大豆製品

ビタミン A…鼻や喉などの粘膜を強くし、ウイルスなどから体を守る

▶緑黄色野菜(ほうれん草、ニンジンなど)、うなぎ、卵など

ビタミン C…ストレスへの抵抗力をつける

▶ブロッコリー、いも類、いちご、キウイフルーツなど

ビタミンE…血液の流れを良くし栄養素を体の隅々まで運ぶ

▶うなぎ、緑黄色野菜(ほうれん草など)、アーモンドなど

食物繊維…腸内の善玉菌を増やす

▶根菜類(ごぼう、れんこんなど)、海藻類、いも類など発酵食品…腸内環境を整える

▶納豆、ヨーグルト・チーズなどの乳製品など

建康カレンダー

3/16~4/15

月	B	曜日	内容	場所
3月	17	水	離乳食教室	朝来市保健センター
	19	金	育児相談・すまいるひろば	朝来市保健センター
	22	月	こころのケア相談(要予約)	朝来市保健センター
	23	火	献血	朝来市役所本庁舎
	24	水	こころのケア相談(要予約)	朝来市保健センター
4月	8	木	1歳6カ月児健診	朝来市保健センター
	9	金	3歳児健診	朝来市保健センター



テ日から始める口腔ケア

お口を健康に保つことで、食べることや話すことは、生きていくうえではと ても大切で、日常のコミュニケーションや社会とのつながりを持つことにつな がります。今月は、お口を健康に保つ方法についてお伝えします。

朝来市地域包括支援センター **☎** 672−6125

こんなことありませんか?

思い当たる人は要注意! 当てはまるもに 🛮 にをつけましょう

- □ 食べこぼしが多い
- 食事中によくむせる
- □ 会話中にむせることがある
- □ 食べ物を飲み込みにくい
- □ 以前に比べ話しづらくなった



Po(p) 1 しっかりかんで 飲み込むことで QOL*1 は向上

お口(歯や歯ぐき)が健康なら、食べ物をしっかりとかみ スムーズに飲み込むことができます。しかし、このかむことや 飲み込む機能が低下することで、さまざまな病気の原因になり ます。不調が現れる前から、きちんとケアをしておきましょう。 *1 QOL…quality of life の略。人生の質や社会的にみた『生活の質』のこと。

Pdint 2 噛めなくなる原因の 1 位は歯周病!

むし歯や歯周病は、食品の唾液などとともに肺から体の中に 入り込み、誤嚥性肺炎 *2 を引き起こすだけでなく、全身に悪 い影響を与えます。老化とともに歯周病菌のリスクは格段に上 がります。「自分は大丈夫」と思わずにケアをしましょう。

*2 誤嚥性肺炎…食べ物や胃液などが誤って気管に入ることを「誤嚥」といい、 これが原因の肺炎のこと。歯周病菌などの細菌が一緒に誤嚥されることも大 きな要因とされています。

Point 3 かかりつけ歯科医との連携で 健康寿命をのばす

歯に異常が無くても、「健康な歯と歯ぐきを維持するため」「Q ○Lの向上のため」に歯科医院に行きましょう。普段から気軽 に相談できる「かかりつけ歯科医」がいれば、早めに対処でき ます。半年に1度は、定期健診を!

Point 4 かむための基本、お口のケア方法

毎日の歯磨き、自己流になっていませんか?隅々まで磨いて いるつもりでも、磨き残しはあるものです。しっかりかむため に、歯のケアの仕方をおさらいしましょう。

- 〇自分に合った歯ブラシを選ぼう
- …ヘッドは小さめで、やわらかい毛がおすすめ。電動ブラシも◎ 〇歯ブラシの正しい持ち方
- …鉛筆を持つときと同じく、親指と人差し指で軽くつまむように。
- 〇部位別歯磨きのポイント
 - …歯と歯ぐきの境目は、歯ブラシの毛先を 45 度に、前歯 の裏側は歯と垂直方向に、歯の側面は水平に当てて小刻 みに動かします。
- 〇フロスや歯間ブラシも活用
 - …前後に2~3回動かします。少し小さめサイズを選びましょう。
- 〇舌のお手入れも忘れずに
 - …舌ブラシやスポンジで舌苔を落とします。口が乾いてい るときは、保湿剤で柔らかくしてから行います。
- ○食後と就寝前に入れ歯のお手入れを
 - ···流水で流しながらでプラシで磨きます。入れ歯を傷つけるので歯磨き剤は×

市民講座「起業・副業教室」受講生による 企画イベントの開催

■問い合わせ先

生野生涯学習センター(生野支所内) な 679-2240

市民が「起業・副業」のきっかけを作り、自分づ くり、まちづくりにつなげていくことを目的に実施 してきた市民講座「起業・副業教室」の受講生が、 起業に向けて企画したイベント「岩津ねぎ 収穫し て米袋に詰め放題!」を開催します。

1枚の米袋には、約10キロ(7,000円程度) の岩津ネギが入り、お得感満載です。雪や霜にさら され甘みが増しておいしいネギをお友達やご近所さ んと分け合ってお召し上がりください。ご来場をお 待ちしています。

詳しくは、生野生涯学習センター(生野支所内) にご連絡ください。

- ◆日時 3月13日出、14日(1)、各10時~15時
- ◆場所 朝来市元津地区のほ場

※国道 312 号線沿いの「岩津ねぎ」の青いのぼりが目印

- ◆料金 2千円
- ◆持ち物 長靴、軍手、雨合羽など

※予約不要。直接会場にお越しください。

経営者セミナー開催 『コロナ禍を生き残る』

■問い合わせ先

あさご元気産業創生センター ☎ 672-2816 メール: keizai@city.asago.lg.jp

コロナ禍の資金繰り・キャッシュフローについて 経営者向けのセミナーを開催します。あさご元気産 業創生センター・中小企業診断士の中西センター長 と、中小企業の経営コンサル・業務改善事業を手掛 けるビーデックス㈱・中小企業診断士の吉盛氏を講 師に招き、国の「事業再構築補助金」の解説と計画 書作成について説明します。

詳しくは電話にて問い合わせください。

- ◆日時 3月4日休(和田山)、11日休(山東)、 18 日休 (生野) 10 時~ 11 時 30 分 (90 分)

和田山生涯学習センター、山東庁舎、生野庁舎

- ◆参加費 無料
- ◆定員 30 人
- ◆申込方法・申込期間

電話またはメールで各会場開催日の前日までに申 し込みください。

あさごふれあいプール

朝来市新井172 **☎** 670−4700

大人の水泳個人レッスン実施中

◆日程 毎週木曜日

▶時間 12時~12時45分 利用料+1.500円 参加費

16 歳以上の人ならどなたでも

ご参加頂けます。

参加費を添えて申し込みしてください。 ◆受付

※電話での予約はできません。

泳げるようになりたい!! 楽に泳ぎたい!! など、 いろんなお悩みを解決します。 インストラクター 松原 晃力



水着のセールを行います!

セール期間は 3月1日(月)~3月30日(火)

3月の休館日 毎週水曜日と日曜日 3月20日生(春分の日)

竹田城跡夜桜ライトアップ

市は、桜の開花に合わせ、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」 ☎ 674-2120

3月27日(土)~4月11日(日) ◆期間

18 時~ 20 時 (最終登城 19 時 30 分 閉門 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。







滅多にみられない空から見た雪の竹田城跡 【撮影地】 和田山町竹田

雪化粧をした竹田城跡をドローンで撮影してきまし た!真っ白な雪のおかげで城跡の形がはっきりとわか ります。長い年月を経ても、人の手で積み上げられた石 垣がこんなにきれいに残っていることにあらためて驚 きを感じます。※朝来市の許可および、同行いただいての撮影です。

http://www.asabura.jp/ 検索 あさぶら 朝来市



Laëtitia o ぺちゃくちゃ話や~!

第四十二話 時間管理

フランス人は遅れがちというイメージが 強くて、日本人は時間をしっかり守るイ メージが強いです。しかし、実はもう少し 複雑だと思います。

フランスでは待ち合わせをする時に、集合 時間の前後の15分に行くのが正確な時間 です。早めに行くなら 15 分程度が礼儀正 しくて、遅れる場合は事前に連絡したうえ



で 15 分程度だと大したことではないです。 会議のときなどに も、5分遅れてこっそり入る人も良く見かけますね。日本で は逆に、早めに来ても遅く着いてもその時間は大分長いです。

日本人は早めに行く場合、集合時間の15~20分前に着く人 もいますが、極端な場合30・40・50分前にも着く人を見たこ とがあります!遅れるときに、連絡をしない人もいて、集合時間 を過ぎた後「遅れちゃうわ、ごめん!」という連絡をする人もい ますね。約束がある、相手が来ない場合、私は自ら連絡を取って みますが、日本人の友達は1時間ぐらい待つと言いました!連 絡が来ないと、私は15~20分待った後、もう帰ります!

時間管理というのはどう思っていても、個人的な問題でも あります。私が触れてきた文化の中では、ドイツの時間管理 が一番相応しいと思いました。ドイツの感覚では、遅れるこ とは勿論失礼で、早めすぎに来ると相手に迷惑をかけるので、 10分前ぐらいに着くことが理想のようです。

(秘書広報課国際交流員 ルヌブ・レティシア)

するなたはまちの未来 ASAGOINGなひと

No.58 nook & coffee、Sherman's English lab (英会話教室)

シャーマン ライルさん・明子さん



【プロフィール】

ニュージーランドで知り合った2人は縁あって結婚し、2人の子宝に恵まれる。約2年前に明子さんの故郷である朝来市に移住。その後、シェフや調理講師として長年の経験を有するライルさんと、高校時の留学や大学生活を含めた長期海外滞在歴をもつ明子さんが協力して、英会話教室「Śherman's Énglish lab」とカフェ「nook & coffee」を開業し、多文化を学べる機会と共に、地域の老若男女が交流できる憩いの空間を創出した。

【子どもの未来を想っての移住】 明子さんは、「以前は海外の都市部で暮らしていて治安面に不安があり、人の温かさもあまり実感できなかった。一時帰国した際、当たり前にあいさつしてくれる地元の子どもたちの素直さに心惹かれた。」と、子どもの未来を熟考した上で移住という答えを出したことを語り、その話を聞いたライルさんは笑顔を見せ、「優しい人が多く、気さくに英語で声をかけてもらえることが嬉しい」と、自らの体験を振り返った。2人は日々健やかに成長する子どもたちの姿をみることに幸せを感じている。

【多文化・多世代交流で地域に貢献したい】 幼いころに母親が英語塾の講師だった明子さんは、自然と英語に触れる生活の中で、多様な文化や価値観を知りたいという気持ちが芽生えた。後して、多様性を尊重することの大切さや、異なる価値観から新たな気づきがあることを体得した。これまで培ってきた経験や、まちや人の温かさに思いを巡らせながら、「多文化・多世代交流や、子育て施設での英語教室などに取り組みながら、地域との関わりをさらに広げていくことができれば」と、目標を掲げる。

暮らしの情報コーナー

配置薬の補充のはずが・・・ 高額な健康食品を買うはめに



一人暮らしの母は20年以上前から配置薬を使用し、約3カ月ごとに訪問を受けていた。先日、今までとは別の担当者が来た。常備薬の補充の後、1瓶約4万円もするサプリメントの勧誘を受け、断っても「10回払いにすればいい」と言われ、配置薬補充代金とは別に、約3千円を集金されたようだ。 (70代 女性)

配置薬を補充する定期訪問の際に、高額な健康食品を勧誘されたという相談が寄せられています。不要なら、きっぱりと断りましょう。できれば一人で対応せず、家族など周りの人に同席してもらいましょう。家族など周りの人は、高齢者の家に頻繁に訪問してくる人がいないか、家の中に多量の未開封の品物や不明な契約書がないかなど、日ごろから気を配りましょう。不審に思ったら、早めに消費生活センターに相談しましょう。

■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)



集

▶広報誌担当になってから 11 カ月。まだまだ文章力、写真技術が未熟だなと感じています。▶そういった中で、1月 23 日出から開催された、あさご芸術の森美術館の「朝展」に立ち寄った際、写真の部の大賞「鼓動(宇都宮遼(朝来市)」を見たときに衝撃を受けました。写真の綺麗さは当然ですが、野生動物の一瞬を切り取った写真は、本当に「奇跡の一枚」だと感じました。▶私も広報の取材を通じてさらに腕を磨き、皆さんの最高の瞬間を撮影できるようなりたいものです。②



(宇都宮遼) 大賞作品「鼓動

朝来市地域おこし協力隊

お金を使ってもらうかのおよは売っていくか、もしくは地に売っていくか、もしくは地は対で生産したものを外部はは、お金を使ってもらって地域内では、

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!

の視察・研修」

ら綾部市に移住した若いご夫るゲストハウスで、都心部かに隣接する山間部の集落にあきました。訪れたのは舞鶴市 員と担当課 のメンバーで、 修に行って の農隊



≪今月の担当≫

地域おこし協力隊

地域 田た おこしについ 考えた雑記録

は、とても面白

温みだな

意義があったようです。これ 集落の維持と発展には非常に も含まれていたのでしょう。

K

プレイスのような役割

一若者宿という場づくりと 地域内外の交流

ることが時々あります。読む 本はさまざまですが、これか ちの地域おこしのために参考 らの地域おこしのために参考 らの地域おこしのために参考 という を記して農村 の研究を続けた人ですが、これか ので章の中で「若者宿」という ので章の中で「若者宿」という は、ごく簡単に言うと、 りのできる一軒家で集落のは、ごく簡単に言うと、寝ものを知りました。若者宿 ます。その中で、アイデふどの恵」の運営に関わっ 種を探すために読書をす 交流を深める場所のこ から一 寸

係人口の創出という観点からていく人もいるのだとか。関

した。なかには、数カ月も泊っ

みても、興味深い事例でした。

一軒もありません。
一軒もありません。
一軒もありません。

ス」を組み合わせたようなものができれば、地域内交流とを組み合わせて 世域外交流とを組み合わせて せん。これから人口減少がません。これから人口減少がまを考えると、地域内交流と と感じました。 いくしかないはずです。





【左】一般社団法人での商品開発 【右】農家民宿での研修風景

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3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



朝秘広 3.3.13.200