

広報

Ako City
Public
Relations

あこ

2020
9

No.825
令和2年9月10日発行



特集

知っておくから始める
「フレイル」予防

赤穂市
公式 **LINE**
暮らしに便利な情報を
LINEでお届けします



多くの高齢者はフレイルの時期を通過し、要介護状態になります。いったん「要介護」になると、健康な状態に戻ることは難しくなりますが、フレイルの段階で適切に対処すれば、心身の健康を取り戻すことができます。

「自分はまだまだ元気」と言う過信は禁物です。加齢による心身の状態の変化は目に見えないところで進行していきます。

フレイルは回復する

引き起こされます。これらはひとつのことをきっかけに相互に影響しあい、負のサイクルとなり、徐々にフレイルの状態へと移行していきます。また、この負のサイクルを放置すると、より虚弱な状態となり、「フレイル」から「要介護」へと移行することになります。要介護になる前に機能を回復させることが重要となります。



知っておくから始める

フレイル 予防

人 は年を取るにつれ、心身が衰えていきます。これは誰にでも起こることです。また、その加齢のスピードには個人差があり、その差には生活習慣が大きく影響していると考えられています。

近年、健康寿命を延ばす重要な要素として「フレイル予防」が注目を浴びています。

身近に潜む「要介護」

フレイルとは、「虚弱」という意味をもち、病名ではありません。加齢により心身の機能が低下し、健康な状態から要介護状態へと移行する中間の段階のことを「フレイル」といいます。

「フレイル」は単なる身体の衰えだけではなく、認知機能の低下などによる心理的要因や、閉じこもりや近所に頼れる人がいないなどの社会的要因などさまざまな要因により、

「フレイル」は単なる身体の衰えだけではなく、認知機能の低下などによる心理的要因や、閉じこもりや近所に頼れる人がいないなどの社会的要因などさまざまな要因により、

合言葉は「え・こ・ら・し」

いつまでも、元気で自立した生活を送るために、フレイル予防が大切です。

健康な時からフレイルを予防するには、生活習慣を改善することで、運動機能・認知機能の低下を

防ぎ、社会的な関わりを保ち続けることが大切です。

年のせいだと諦めていた心身の衰えは改善できます。やりたいこと、好きなことを続けていくために、心身の衰えを感じたら、諦めるのではなく、できることから始めてみましょう。

フレイル予防の合言葉は「え・こ・ら・し」です。栄養、口腔ケア、運動、社会参加の4つのポイントを生活に意識して取り入れることで良い循環が生まれ、フレイルを予防することができます。

まずは「フレイルセルフチェック」から始めましょう。

確認しよう！「フレイル」セルフチェック

- 最近体重が減った（年間約2～3kg）
- 疲れやすく何もする気にならない
- 横断歩道が青信号の間に渡れない
- 買い物で重いものを運ぶのが難しい
- 外出することが減った

結果

3つ以上当てはまると「フレイル」
1～2つ当てはまると「プレフレイル」の可能性がります。

口腔と栄養から考えるフレイル予防

(一社)相生・赤穂市郡歯科医師会
茶谷勝也 歯科医師

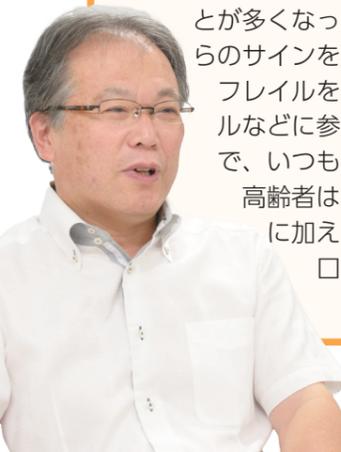
口腔機能の低下には、「話すこと」と「食事」が大きく関わっています。水やお味噌汁などを飲んでいる時にむせたりしていませんか。友人と話している時に、聞き返されることが多くなっていますか。それは、口や舌の筋力が落ちているサインです。そのような些細な身体からのサインを見逃さないでください。

フレイルを予防するためには、人と会うことがとても大切です。公民館などで開催されているサークルなどに参加すれば、話すことも増え、口や舌の筋力の低下を防げます。人と一緒に食事をするので、いつもは残すお弁当が一人前食べられることもあります。

高齢者はタンパク質が不足しやすいので、まずは、簡単に食べられる、豆腐や納豆をいつもの食事に加えてください。

口や舌の筋肉の低下は、痛みもないので気付いていない人がたくさんいます。まずは、かかりつけの歯科医に相談してください。

心身の活力



地域包括支援センター
が主催する講座

フレイル予防教室

もっと詳しくフレイルについて知りたい人にオススメ!!

●場所・日程

- ①尾崎公民館 10月1日(木)
- ②高雄公民館 10月12日(月)
- ③総合福祉会館 10月19日(月)

●時間 午前10時～11時30分
(受付:午前9時30分～)

●対象者 概ね65歳以上の人 ●費用=無料

※現在、いきいき百歳体操に参加している人も大歓迎!

●持ち物 室内用の運動しやすい靴、飲み物、汗拭き用タオル、マスク



あこう認知症カフェ

認知症カフェは認知症の人もそうでない人も気軽に集い、安心して情報交換できる場です。暮らしに役立つ講演と市内認知症カフェの紹介をします。

●日時 10月14日(水) 午後1時30分～3時
(受付:午後1時～)

●場所 総合福祉会館3階 ●定員=50人(先着順)

●費用 無料

●内容

▷講演「成年後見制度を知ろう」

講師:姫路あおい法律事務所弁護士 植田 浩平氏

▷認知症カフェとは

在宅医療・介護連携セミナー

自身や家族が病気などで医療や介護が必要になったとき、事前に在宅医療・介護の知識を知っておくことは大切です。

●日時 10月15日(木) 午後1時30分～3時
(受付:午後1時～)

●場所 総合福祉会館3階 ●定員=50人(先着順)

●費用 無料

●内容

▷講演①「知って得する訪問歯科診療」

講師:茶谷歯科医院 茶谷 勝也 歯科医師

▷講演②「薬局薬剤師が、お宅を訪問します」

講師:赤相薬剤師会 小西 恭子 薬剤師

※各講座、申し込みが必要です。

申し込み・問い合わせ先:地域包括支援センター

☎42・1201 FAX42・1260

向上につながり、住み慣れた地域で気心が知れた仲間と一緒にできます。一人ではなかなか続かないことも、仲間がいるから頑張れます。

市内では、現在57カ所で開催され、1,156人が参加しています。

体操は、各地区の公民館や集会所などに週1回集まり、グループごとに実施しています。

体操の後には、茶話会を行っているグループもあり、参加者同士で親交を深めています。

いきいき百歳体操はフレイル予防の要

いきいき百歳体操は、フレイル予防の合言葉「え・こ・う・し」の「う(運動)」と「し(社会参加)」だけでなく、仲間に来てお喋りして「こ(口腔)」も動かし、動いてお腹がすくのでしっかり食べて「え(栄養)」にもつながる万全な活動です。

集会所を回りながら、皆さんから地域に対する想いや参加者同士の助け合いの気持ちに触れることがたくさんあります。

ある団体さんのことです。メンバーの一人が入院されたとお聞きして行ってみると、その方の席が変わらず準備されていました。「いつ退院して戻って来ても参加できるように、椅子出しとんやあ」と言われる皆さんの笑顔に、胸が熱くなりました。

その地域で「ともに暮らしていきたい」ともに生きています。

「体操をして元気になりたい」。そんな皆さんの溢れる想いで創り上げられていく、いきいき百歳体操の輪が赤穂市全体に広がって欲しい、そう願っています。

左に掲載している、「フレイル予防教室」では、お試しいきいき百歳体操もやっています。

まずは、一緒に体操してみませんか?



地域包括支援センター
作業療法士 藤井孝枝

栄 養バランスのよい食事は、低栄養の予防につながります。ご飯、パンなどの主食、肉や魚などの主菜、副菜(おかず)をバランスよく摂ることが大切です。

特に高齢期はしっかりと食べて痩せないように気を付けましょう。食事の準備が大変な時は、宅食サービスを利用したり、缶詰やレトルト食品を常備したりしましょう。



低栄養を予防する食事4カ条

- ①主食と主菜をしっかり
- ②1日3食を基本に
- ③牛乳や果物で不足を補う
- ④水分補給も忘れずに

え
栄養

こ
口腔

こう 口腔のケアを欠かさずに行い、口の機能が低下しないようにしましょう。

食べ物を噛む力は加齢とともに弱くなります。食べにくい食材を避けてはいませんか。噛む力を鍛えるためにも、調理法を工夫するなど、食べやすくしましょう



ささいな口の衰えを諦めない!

- ①歯と歯ぐきのケアをする
- ②かかりつけ歯科医をもつ
- ③口や舌を使う
- ④噛みごたえのある食品を献立に入れる
- ⑤バランスのよい食事を摂る

運 動をする習慣をつけて体力・筋力アップに努めましょう。筋力の低下は、フレイルの要因となります。

そこで、毎日今より10分多く体を動かしましょう。足腰を鍛えることが「フレイル予防」の第一歩になります。



日々の生活にメリハリを

洗濯、掃除、庭の手入れといった家事を手を抜かずに行いましょう。自然と足腰の筋肉が鍛えられるだけでなく、日々の生活にハリが生まれます。また、閉じこもるのではなく、天気の良い日は、気分転換もかねて散歩に出かけるなど屋外で体を動かしましょう。

う
運動

し
社会参加

社 会とのつながりがなくなることが、フレイルの入り口となることが多くあります。

社会参加の機会が減ると、生活範囲が狭まり、閉じこもりの状態が続くと、認知機能の低下を招き、うつ状態に陥る可能性が高くなります。社会との接点を維持していくことがとても重要です。



外出するきっかけを作る

家庭内での仕事、役割、約束事なども生きがいとなります。地域活動や趣味サークルに積極的に参加することで、外出するきっかけになり、新しい友人を得ることも期待できます。

仲間がいるから頑張れる

地域包括支援センターでは、室内でできる「いきいき百歳体操」の活動を支援しています。

いきいき百歳体操は、椅子に座って重りをつけ、ゆっくりと行う運動です。

誰にでもでき、筋力、柔軟性、バランス、持久力の



スマホからアクセスしてみんなで体操しよう!



運動不足解消は自宅でもできる

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策のため、いつもより外に出る回数も減っていませんか。

そんなときには、家でできる運動で体を動かしましょう。

高齢者向けの、椅子に座ってできる体操「陣たくん体操」があります。陣たくんと一緒に体操をしてみましょう。

みんなで築こう安心と活力ある健康長寿社会

「すこやかで、いつまでも安心のあるまち あこし」を目指して

人生100年時代といわれる現在、誰もが健康で安心して、生きがいのある生活を送ることができるとともに、高齢者が自らの生活の向上に努める意欲を促すため、9月15日の「老人の日」、9月15日から21日までの「老人週間」が設けられています。なお、「敬老の日」は、9月の第3月曜日で、今年は9月21日です。

ふれあい敬老会

本年度のふれあい敬老会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、公民館や地区の集会施設での行事などは実施を見送り、老人週間の前後に、対象者には、敬老長寿をお祝いする訪問などを行う予定です。例年の行事を楽しみにされている皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解をお願いします。

敬老祝金等を贈呈します

- 市祝金 米寿(88歳) 2万円
昭和6年9月17日～
昭和7年9月16日生まれの人
- 白寿(99歳) 3万円
大正9年9月17日～
大正10年9月16日生まれの人
- 県祝品 100歳 知事の祝状・記念品
大正9年4月1日～
大正10年3月31日生まれの人

最高齢者等を紹介いたします

- 男性最高齢・尾崎 岩野 政之助さん(104歳)
- 女性最高齢・東有年 久保 ややすさん(107歳)
- 最高齢夫婦・加里屋 中谷 利男さん(101歳)
浪子さん(95歳)



高齢者福祉の相談窓口

高齢者福祉の相談は、総合相談窓口の「地域包括支援センター」をはじめ、各中学校区に1カ所ずつ設置されている「在宅介護支援センター」で受け付けています。また、社会福祉課いきがき福祉総務係でも相談できます。お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、さまざまな相談ができ、必要な援助や支援を総合的に行っていきます。

保健・福祉・医療・介護など、どこに相談していいか分からない場合は、地域包括支援センターにご相談ください。

在宅介護支援センター

地域の身近な相談窓口として、在宅介護に関するさまざまな相談ができるほか、各種保健、福祉サービスの情報提供や連絡調整などを行います。また、高齢者の実態把握や介護予防教室の開催など、地域に根ざした高齢者福祉の拠点としての役割を担っています。

主な 在宅福祉サービス

高齢者の皆さまがいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるように、在宅福祉サービスの充実を図っています。介護保険サービス以外の高齢者福祉サービスの一部を紹介します。

赤穂市ホームヘルプサービス

日常生活が困難になった時、掃除や買い物などの家事援助についてのみ、赤穂市ホームケアセンター(☎42・3376)のヘルパーを派遣し、その利用料金を助成します。(週2回、1回1時間が限度)

●対象者

65歳以上の日常生活を営むのに支障があるひとり暮らしの人、または高齢者だけの世帯で、いずれも介護保険の対象とならない人

●利用者負担

利用料金1時間あたり960円のうち1割

生きがいデイサービス

老人福祉センター「万寿園」で、毎週1回、レクリエーション、健康チェックを行います。作業療法士による簡単で楽しい体操や、歌や楽器を用いた音楽療法も行っています。

※入浴サービスは休止中

●対象者

65歳以上の介護保険の対象とならない人

●利用者負担

1回250円(昼食代は別途実費がかかります)

ひとり暮らし老人等 火災警報器購入助成事業

ひとり暮らし等の高齢者が寝室に火災警報器を購入設置したとき1軒につき1個まで設置費の一部を助成します。

●対象者

75歳以上の高齢者のみの世帯

●火災警報器の種類

検定品マークまたはNSマークのついた煙感知器

●助成の上限額

2,500円

徘徊高齢者家族支援サービス

徘徊高齢者に携帯電話と同じくらいの大きさの機器を身につけていただき、居場所が不明になった場合、その居場所を家族に伝え、事故防止を図ります。

●対象者

市の認知症老人台帳に登録されている人

●利用者負担

毎月の基本使用料500円(税別)

※利用状況により位置情報提供料金、現場急行料金が別途必要です。

ひとり暮らし老人等 緊急通報システム (安心見守りコール)

ひとり暮らしの高齢者等が急病や事故などの緊急時に、受信センターに通報できる装置を設置します。

●対象者

65歳以上の介護を要するひとり暮らしの人など

●利用者負担

所得税課税世帯は、設置時に12,600円負担。その他利用にあたって必要な経費を負担。

介護保険相談室 医療介護課 介護保険係 ☎43・6947 FAX43・7138

住宅改修費の支給を受けるときは、事前申請が必要です

介護認定(要支援、要介護)を受けている人が、生活環境を整えるため、手すりの取り付けや段差解消など、介護保険住宅改修対象工事を行うときに、改修費用20万円を上限に、利用者負担割合により9割、8割または7割の給付を受けることができます。給付を受けるには改修前に申請が必要ですので、必ずケアマネジャーなどに相談し、介護保険係への事前の申請をお願いします。

- 事前の申請を行わずに改修を行った場合、給付は受けられません。**
- 事前申請手続き(工事着工前)に必要なもの
 - ▷介護保険住宅改修費支給申請書
 - ▷住宅改修が必要な理由書(ケアマネジャーなどが作成したもの)
 - ▷改修の内容がわかるもの(見積書、平面図、カタログのコピーなど)
 - ▷改修前の写真(日付が入っているもの)
 - 事後手続き(工事完了後)に必要なもの
 - ▷改修後の写真(日付が入っているもの)
 - ▷領収書(原本)※原本は、確認後返却します。
 - 住宅改修費申請、支給の流れ
 - ①ケアマネジャーなどに改修箇所の相談・理由書の作成
 - ②施工業者の選択・見積書などの作成依頼
 - ③介護保険係への事前申請
 - ④介護保険係での工事内容の確認・事前確認済の連絡
 - ⑤工事の実施・完了/工事費用の支払い
 - ⑥介護保険係への領収書の提出
 - ⑦介護保険係での工事完了後の確認
 - ⑧住宅改修費の支給

●問い合わせ先 社会福祉課
☎43・6809
FAX45・3396



令和3年4月採用 市職員を募集します!



●採用日 令和3年4月1日

職種	採用予定数	受験資格
土木職	1名程度	昭和60年4月2日以降に生まれた人(令和3年4月1日における満年齢が35歳までの人)で、学校教育法による高等学校以上を卒業した人、または令和3年3月卒業見込みの人のうち、土木職に必要な専門知識を有する人
保健師	1名程度	昭和60年4月2日以降に生まれた人(令和3年4月1日における満年齢が35歳までの人)で保健師免許を有する人、または令和3年3月31日までに同免許を取得見込みの人
調理員 兼 用務員 (保育所)	2名程度	昭和55年4月2日以降に生まれた人(令和3年4月1日における満年齢が40歳までの人)で栄養士または調理師免許を有する人、または令和3年3月31日までにこれらの免許を取得見込みの人
作業員	1名程度	昭和55年4月2日以降に生まれた人(令和3年4月1日における満年齢が40歳までの人)

- 試験日 10月18日(日)、19日(月)
 - 受付期間 9月1日(火)～9月25日(金)
 - 試験会場 市役所 ほか
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先 総務部人事課
☎43・6863
FAX 43・6892



職員採用ページ
QRコード



広報あこう No. 269
昭和49年9月10日号
赤穂下水道臨時号

9月10日は「下水道の日」です。市では9月を水酸化促進月間として、市民の皆さんに下水道の役割・大切さを再認識していただく機会としています。

さて、市の下水道は昭和56年9月に供用を開始し、令和3年に40周年の節目を迎えます。下水道の整備計画は、その7年前、昭和49年8月に決定しました。この出来事を46年前の「広報あこう」ではどのように取り上げていたのか、当時の紙面をご紹介します。

「赤穂下水道臨時号」と銘打って、通常発行とは別号で下水道に特化した紙面となっています。

紙面では、整備計画や、下水の排除方式が分流式であることなどを紹介し、結びとして「青い海澄んだ川をとりもどすために水を大切にしましょう」と題した記事を掲載しており、下水道整備が市政にとって重要な出来事であることが伺えます。

赤穂下水道臨時号の要約

人間生活が高度化すればするほど水質汚濁はどんどん進行していきます。

まわりの水路や川を「ごらんください。水は黒くよどみ、いたるところにゴミが浮いており、我々の生活環境を極度に悪くしています。我々一人一人がその気になれば、我々をとりまく生活環境はもっと良くなるはず。自分一人だけでも水を大切にしよう」という気持ちをもったとき、下水道事業の本来の目的は達成されたと言っても過言ではありません。

人間の命を守り、そして次の世代に美しい自然を引き継ぐために、利用した水はもとの清らかな水にして、自然に返さなければなりません。

みんなの力で、水を守りましょう。

9月10日は『下水道の日』 赤穂市水酸化促進月間
「マンホール町をきれいにするとびら」(令和2年度 全国下水道推進標語)

「日本第一」の塩を語る歴史文化 ⑦

～日本遺産41構成文化財を訪ねて～

文化財課 ☎43・6962
FAX 43・6895

No.12 【赤穂八幡宮】

赤穂南部地域の産土神で、応永13(1406)年に鳥撫村(鷗和)の銭戸島から現在の場所に移されました。正保2(1645)年に赤穂藩主となった浅野長直が社領加増をはじめ種々の寄進を行うなど、歴代赤穂藩主や大石家から崇敬を受けてきたことから、ゆかりの文物が多く伝わっています。また、鎮座する尾崎は塩田に従事した人々が集住した村であり、製塩に携わる人々が奉納した多くの絵馬や石造物、江戸時代末期の東浜塩田の絵図が残されています。



No.13 【岡田弥兵衛墓碑】

尾崎にある如来寺の一角に岡田弥兵衛の墓碑が残されています。この墓碑自体は後年に再建されたものですが、その碑文によると、岡田弥兵衛は池田光政の家臣であったが、寛永3(1626)年に尾崎村にやって来て「海を煮ることによって生業とした」、つまりこの地で製塩を行ったことが記されています。東浜塩田の本格的な開発は正保3(1646)年の浅野長直に始まりますが、それ以前から入植者による塩田開発が徐々に進んでいたことがうかがえます。



下水道に関する相談・問い合わせ先

- 下水道使用料・受益者負担金に関すること
上下水道部総務課
☎43・6832
FAX 43・6872
- 下水道工事・排水設備工事・雨水貯留タンク設置助成に関すること
赤穂下水道管理センター
(下水道課) ☎45・2263
FAX 45・2910

昭和40年代は、高度経済成長といわれる経済の発展の代償として、全国の海や河川の汚染が問題となった時代でした。この記事には、下水道の普及が、豊かな自然を取り戻す一助となる期待が込められています。

現在、市の生活排水普及率は99%を超えるまでになりました。職員一同初心を忘れることなく、これからも、皆さんの生活を支え続けていきますので、下水道事業へのご理解、ご協力をお願いします。

播州赤穂水の話 ⑳

赤穂市上下水道部

下水道事業は、非常に多くの施設によって支えられています。今回は「中継ポンプ場」を取り上げます。汚水は、下水管の勾配を利用した自然流下で処理場へ流れていきます。しかし、下水管の距離が長くなるにつれ、地中深くに埋設されることになり、施工や維持管理が困難になります。このため、途中のマンホールに中継ポンプを設置し、汚水を汲み上げ、再び自然流下で下流へと流していきます。これを繰り返しながら汚水が処理場へ流れていきます。

処理場に近づくにつれ汚水量が増えるため、マンホールポンプでは対応できない箇所では建物型の中継ポンプ場を設置しています。このような中継ポンプ場が市内に94カ所(うち建物型は8カ所)あります。



浜田中継ポンプ場

障害者就労施設のパネル展と拡大ロビー販売を行います

障害者就労支援の一環として、障害者就労施設での取り組みを紹介するパネル展と拡大ロビー販売を実施します。



ロビー販売の様子

市内には10の障害者就労施設があり、障がいのある人が自分の能力を發揮し、社会の一員として働くためのお手伝いをしています。

期間中は、一人でも多くの市民の人にお越しいただき、障がいのある人が障がいの程度に関わらず、持っている能力を發揮して、働いている姿や、障がい者の就労支援について理解を深めていただければと思います。

- 日程 9月15日(火)～30日(水)
- 場所 市役所1階エントランスホール

拡大ロビー販売

- 時間 午前11時30分～午後1時30分
- 場所 市役所1階エントランスホール

日程	事業所	出品内容
9/16(水)	ピアサポート兵庫	キャンドル、メダカ
9/17(木)	げんぶ	パン、パウンドケーキ
9/18(金)	はくほう	お弁当、総菜(からあげなど)
9/23(水)	赤穂精華園やまびこ寮	花苗、野菜苗、野菜、パン類、シフォンケーキやフィナンシェなど
9/24(木)	みのり大地	クッキー、かりんとう、マスク
9/25(金)	ワーキング西播磨作業所	さをり織り製品、焼き菓子(カリカリ棒)
9/28(月)	わかば園	野菜、さきいか、アクセサリー
9/29(火)	SORA	赤穂織通の糸を使った小物
9/30(水)	フロンティア	手作りラスク、備前焼ビールグラス、忠臣蔵どくだみパウダー、忠臣蔵どくだみパウダー壺芝入り

※新型コロナウイルス感染状況によっては、中止する場合があります。

ル・ポン国際音楽祭2020 赤穂・姫路 開催中止のお知らせ

10月4日(日)～11日(日)に開催予定の「ル・ポン国際音楽祭2020 赤穂・姫路」については、榎本大進音楽監督とともに開催に向けて協議を重ね、準備をしておりましたが、新型コロナウイルス感染症の収束が見通せず、そして何よりも参加アーティストの日本への入国が見通せないことから、やむなく中止することとしました。

これまでル・ポン国際音楽祭を支援してくださり、今年の開催を楽しみにしておられた皆さまには、誠に残念ですが、ご理解をお願いします。

来年の音楽祭につきましては、令和3(2021)年10月の開催を予定しており、詳しい内容は、来年5月ごろに発表できる予定です。

来年は、平成19(2007)年の第1回開催から15年目を迎えます。榎本大進音楽監督をはじめ、世界的なアーティストによる素晴らしい演奏が奏でられますよう、準備を進めてまいります。

今後とも、ル・ポン国際音楽祭をどうぞよろしくお願いいたします。

赤穂国際音楽祭実行委員会



国保だより

交通事故などに遭った場合は、まず届出を!

交通事故や傷害事件、飲食店などでの食中毒など、第三者(加害者)の行為によってケガや病気をしたときの治療費は、本来、加害者が負担すべきものですが、届け出をすることにより国民健康保険(国保)を使って治療を受けることもできます。ただし、これはあくまでも、国保が一時的に立て替えるものであり、後日、国保から加害者に費用を請求します。

交通事故に遭い、治療が必要となる場合には、警察署において「交通事故証明書」を発行してもらうと同時に、医療介護課まで届け出をしてください。なお、届出前に加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると、国保が使えなくなる場合がありますので、示談をする前に必ず医療介護課にご相談ください。

また、自損事故の場合は、一般的には国保の給付対象になりますが、酒酔い運転や無免許運転などの悪質な法令違反の場合は、給付対象にはなりませんので、ご注意ください。

●交通事故などに遭ったときの届け出に必要なもの

- ▷国民健康保険被保険者証 ▷印鑑 ▷交通事故証明書(後日でも可)



国民年金掲示板

～老齢基礎年金の繰上げ請求をする前に～

老齢基礎年金は原則65歳から受給開始となりますが、希望すれば60歳から請求することができます。これを繰上げ請求と言います。繰上げ請求すると以下のようなデメリットがありますので、十分ご理解の上、手続きをしてください。

- ①年金額は繰上げた期間によって減額されます
ひと月繰上げるごとに0.5%減額されます。(詳しくは右表のとおり)
- ②障害基礎年金の保障がなくなります
65歳までの間に障害等級1・2級に該当する障害の状態になっても、障害基礎年金は受給できません。
- ③65歳未満の間は、遺族厚生年金と選択になります
遺族厚生年金を選択した場合、老齢基礎年金は65歳まで支給停止となり、停止解除後も減額されたままとなります。
- ④いったん繰上げ請求を行うと、その取り消しはできません
一生同じ割合で減額された年金を受けとることになります。

●繰上げ・繰下げ受給の受給率 (%)

	0カ月	4カ月	8カ月	11カ月	
繰上げ支給	60歳	70	72	74	75.5
	61歳	76	78	80	81.5
	62歳	82	84	86	87.5
	63歳	88	90	92	93.5
	64歳	94	96	98	99.5
65歳	100%				
繰下げ支給	66歳	108.4	111.2	114	116.1
	67歳	116.8	119.6	122.4	124.5
	68歳	125.2	128	130.8	132.9
	69歳	133.6	136.4	139.2	141.3
	70歳	142(70歳以降142%は変わりません)			

- ⑤寡婦年金の受給権者が老齢基礎年金を繰上げ請求すると寡婦年金は失権します
- ⑥任意加入することや保険料を追納することはできません

年金相談の利用について

次の日程で年金相談を実施しますので、ご利用ください。

- 場所 市役所2階会議室

	姫路年金事務所出張相談(要予約)		社会保険労務士による年金相談	
日程	10/29(木)・12/10(木) 2/25(木)	午前10時30分～午後3時	9/17(木)・11/19(木) 1/21(木)・3/11(木)	午後1時30分～4時
申込先	姫路年金事務所 ☎079・224・6382(案内1番を選択) FAX079・224・0838		医療介護課国保年金係 ☎43・6813 FAX43・6892	

保健センターからのお知らせ

問い合わせ先

保健センター ☎46・8701
FAX46・8705

9月10日(木)～16日(水)は 自殺予防週間です

自殺を防ぐためには、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。

知っていますか? 「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。家族や身近な人に「最近元気がない」「体調不良や不眠を訴えている」など気



市職員対象のゲートキーパー研修

なる人がいたら、まずはさりげなく声をかけましょう。そして相手の話に耳を傾け、適切な相談機関を勧めるなどの支援につなぐことが大切です。

いのちの電話・自殺防止電話相談

●兵庫県いのちのサポートダイヤル

(月～金：午後6時～翌午前8時30分、
土日・祝日：24時間対応)

☎078・382・3566

●はりまいのちの電話(年中無休：午後2時～翌午前1時)

☎079・222・4343

風しんの予防接種はお済ですか?

風しんは、風しんウイルスの飛沫感染によって起こります。感染すると、発疹、発熱、首の後ろのリンパ節の腫れなどの症状がでたり、ほかの人に感染させる可能性があります。

また、妊娠初期の妊婦が感染すると、先天性心疾患、白内障、難聴を特徴とする先天性風しん症候群をもった子どもが生まれる可能性が高くなります。

感染拡大を防ぐため、抗体検査を受け、必要に応じて、予防接種を受けましょう。市では風しんの抗体検査および予防接種費を助成しています。詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

10月は「乳がん月間」です

10月1日(木)、乳がんの正しい知識の啓発と早期発見の大切さを情報発信するため、赤穂城隅櫓をピンク色にライトアップします。

また、市では12月末まで女性がん(乳がん・子宮がん)検診を実施しています。ぜひ、受診しましょう。

ピンクリボンライトアップ

●日時 10月1日(木)午後6時～8時

●場所 赤穂城隅櫓

あこう中小企業者応援給付金

申請をお忘れではありませんか

問い合わせ先

商工課 ☎43・6838
FAX46・3400

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている中小企業や個人事業主に一律10万円、家賃負担がある場合には、さらに5万円を支給します。給付金の申請受付期限が迫っていますので、ご注意ください。申請要件などは市ホームページで確認のうえ、まだ申請が済んでいない事業者は、期限までに申請してください。申請書類はホームページからダウンロードできます。なお、書類は郵送での提出にご協力ください。

●申請受付期限 9月30日(水) ※郵送の場合は当日消印有効

●提出先 〒678-0292 (住所不要) 商工課

プレミアム商品券・ポイントシール発行のお知らせ

次のとおり、プレミアム付きお買い物券とポイントシールの発行が予定されています。利用店舗など、詳しい内容については、各実施団体から今後お知らせがあります。

坂越得々商品券

●実施団体 坂越商店会

●販売価格 1セット5,000円(6,000円分の商品券)：一人4セットまで購入可

●利用期間 10月1日(木)～12月31日(木)

●販売開始日 9月28日(月)

●販売場所 赤穂観光協会ほか

●問い合わせ先 坂越得々商品券事務局(有)プロデュースオーアイ

☎070・1779・1310(当事業専用電話) FAX079・222・5750

商店街! 買い物ポイントシール事業

●実施団体 赤穂にぎわいづくり商人会

●内容 買い物500円ごとにポイントシールを1枚配布します。10枚集めると1,000円分の金券として使用できます。

●ポイント発行期間 10月1日(木)～12月15日(火)

●ポイント使用期間 10月1日(木)～12月31日(木)

●問い合わせ先 赤穂にぎわいづくり商人会事務局(赤穂商工会議所内)

☎43・2727 FAX45・2101

第71回全国労働衛生週間

～スローガン「みなおして 職場の環境 からの健康」～

問い合わせ先

兵庫労働局健康課
☎078・367・9153
FAX078・367・9166

10月1日(木)～7日(水)の全国労働衛生週間に、事業者および労働者が連携・協力し、労働衛生水準のより一層の向上・労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の定着を目指すよう呼びかけます。

広報あこう8月号16ページの「手洗い用自動水栓の寄贈」の上下水道工事業協同組合の事業者名に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

(誤)有太平工業所 (正)有大平工業所

市民病院 健診センターからのお知らせ

申し込み・
問い合わせ先

市民病院健診センター ☎43・3222
(内線1382・1383)
FAX43・8577

PET-CT 検診費用の割引キャンペーン

がんは日本人の2人に1人がかかると言われています。がんは早期発見、早期治療により、多くが治る時代だと言われています。今年度もPET-CT 検診費用の割引キャンペーンを実施します。この機会にぜひ、検診を受けてみませんか。

●期間 11月～令和3年3月の火曜日・木曜日
※祝日および12月29日・31日の検診はありません。

●自己負担 通常費用85,000円(税別)を
キャンペーン費用70,000円(税別)

●定員 各日2人(完全予約制)

●申込方法

電話・FAXで健診センターへお申し込みください。

J.M.S(ジャパン・マンモグラフィ・サンデー) ～休日に乳がん検診を実施します～

J.M.Sは子育て、仕事、家事などで多忙な女性のために、年に一度、日曜日に、全国どこでもマンモグラフィ検査を受診できる環境づくりへの取り組みです。未受診の人は受診しましょう。

●実施日時 10月25日(日)午前9時～午後2時

●検査内容 マンモグラフィ検査

●検診料金 1,800円

●対象者 30歳以上の人

※赤穂市民以外の人でも受診できますが、検診料が異なります。

●定員 先着50人(予約制、定員に達し次第受付終了)

●予約受付 9月14日(月)～(土日・祝日除く)

●持ち物 診察券、健康保険証、クーポン券(該当者)、検査費用

●その他 検査は女性技師が行います。

教育振興基本計画検討委員会委員を募集します

問い合わせ先
教育委員会総務課 ☎43・6857
FAX 43・6895

「赤穂市教育振興基本計画(赤穂教育プラン)」の見直しにあたり、市民の皆さまの意見を反映するために公募委員を募集します。

●応募資格(すべてを満たすこと)

▷市内在住の20歳以上(4月1日現在)で、市職員、公立学校等教職員、市議会議員、本市のほかの公募委員でない人

▷平日の昼間に開催する会議に出席できる人(4回開催予定)

※開催時間帯は、会議に出席しやすいように、配慮します。

●募集人数 2人

●任期 令和2年10月～令和3年3月(予定)

●募集方法 次の書類を持参、郵送、ファックス、メールのいずれかの方法で提出してください。

①住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号などの連絡先を記載した申込書(様式自由)

②作文800字程度 テーマ：赤穂市の教育振興

●選考方法 選考委員会において選考し、結果は応募者全員に文書で通知します。

●応募期限 10月5日(月)午後5時必着

●応募先 〒678-0292(住所不要) 教育委員会総務課

☎43・6857 FAX 43・6895 メール kyosoumu@city.ako.lg.jp

第8次行政改革大綱～令和元年度の取組結果～

問い合わせ先
行政課 ☎43・6850
FAX 43・6892

第8次行政改革大綱(平成30年度から5年間の計画期間)は、市民サービスの質の向上と人口減少社会に対応した将来にわたる健全で効率的な行財政運営の推進の基本方針です。

令和元年度の主な取組結果は次のとおりです。

厳しい財政状況の中、今後とも行財政改革の推進に取り組んでまいりますので、ご協力をお願いします。

取組計画	取組結果・効果額
ごみの減量化、リサイクルの推進	直営収集燃やすごみの割合82.8% (対平成29年度比0.1%減少)
窓口サービスの検討、改善	自動証明書交付システムを導入
電子申請システムの活用	電子申請利用件数58,630件
幼稚園3歳児保育の実施	塩屋幼稚園、尾崎幼稚園で試行実施
市税収納率の向上	95.4% 50,820千円
住宅使用料収納率の向上	88.6% 1,950千円
ふるさとづくり寄付金の推進	61,851千円
図書館雑誌スポンサー制度の導入	47千円
事業の見直し、経費の削減	30,316千円
補助金、負担金の見直し	27,276千円
繰出金の見直し	14,023千円
投資事業の抑制	125,279千円
基幹システムのクラウド化の実施	7,289千円
基金残高の増加促進	財政調整基金残高比率8.2%
職員数の適正化	職員数949人(R2.4.1)
年次休暇の取得推進	年休取得(9.3日/人)
特定事業主行動計画の推進	行政職の女性管理職の割合6.5%
効果額	318,851千円

パートナーや恋人からの暴力に悩んでいませんか？

問い合わせ先
市民対話課 ☎43・6818
FAX 43・6810

一人で悩まず、まずは相談してください！！

緊急性がある場合は、
ためらわず110番通報を！

Q. 暴力を振られる人にも問題があるのでしょうか？

A. 「私が悪いから」、「私の努力が足りないから」と思い悩む事はありません。
いかなる場合でも、暴力を振るうことは許されません。

Q. 加害者の特徴は？加害者は特別な人ですか？

A. 加害者に特別なタイプはなく、年齢、学歴、職業などは関係ありません。
加害者は外面がよく、「えっ、あの人が」と思うような人が実は加害者である場合もあります。

●暴力の種類



— DVに関する相談窓口・問い合わせ先 —

市女性交流センター
(火～金 午後1時～4時)
☎43・7800 FAX 43・6810(市民対話課)

市民対話課
(月～金：午前8時30分～午後5時15分)
☎43・6818 FAX 43・6810

県女性家庭センター(年中無休：午前9時～午後9時)
☎078・732・7700

県立男女共同参画センター
女性のためのなやみ相談(女性の心理カウンセラーが
情報提供や気持ち・考え方の整理を支援)
(月～土：午前9時30分～正午・午後1時～4時30分)
☎078・360・8551

県警察本部ストーカー・DV相談(24時間相談対応)
検挙や警告などの措置、相手方への注意などの支援
☎078・371・7830

赤穂警察署生活安全係
☎43-0110

令和3年度 市立幼稚園の園児を募集します

問い合わせ先
こども育成課 ☎43・7065
FAX 43・6895

●入園資格

▷5歳児 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ

▷4歳児 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ

※3歳児保育の募集は、広報あこう10月号でお知らせします。

●就園区域

小学校区に準じます。

●願書などの配布

9月23日(水)から各幼稚園で配布

●願書受付

10月20日(火)、21日(水)午後2時10分～5時に各幼稚園で受付

幼稚園名	電話番号・FAX番号
赤穂幼稚園	42・2615
城西幼稚園	42・0531
塩屋幼稚園	42・0213
赤穂西幼稚園	45・1006
尾崎幼稚園	42・5292
御崎幼稚園	45・1055
坂越幼稚園	48・8124
高雄幼稚園	48・7185
有年幼稚園	49・3537
原幼稚園	49・3538

水道水源保護条例(案)の パブリックコメントを実施します

問い合わせ先

水道課浄水係(北野中浄水場)
☎42・2327 FAX43・2743

●条例制定の目的

赤穂市を流れる清流千種川は名水百選にも選ばれ、水質もよく、水量も豊富であり、水道水や農業用水など、市民共有の貴重な水資源として市民の生活を支えるだけでなく、姫路市家島町や相生市もその恩恵を受けています。

この千種川水系の保全涵養をはかり、水質の汚濁を防止し、水道水源の保護を目的として赤穂市水道水源保護条例を制定します。

●赤穂市水道水源保護条例(案)の概要

条例の基本的な考え方は次のとおりです。

- ・千種川水系の保全涵養をはかり、水質の汚濁を防止し、水道水源の保護を目的とします。
- ・水源の保全に影響があると認められる地域を「水源保護地域」に指定します。
- ・水源保護地域を指定するにあたり、赤穂市水道水源保護審議会を設置します。
- ・対象事業は水源保護地域内における特定開発事業(赤穂市生活環境の保全に関する条例第16条第1項)および廃棄物の処理(同条例第45条)とします。
- ・対象事業による水源保護地域内での水質汚濁および水源の枯渇を禁止し、当該地域内で対象事業を行うおとす場合には、あらかじめ市長に事業計画を届け出るよう義務付けます。なお、事業計画の届出は、対象事業を行う上で必要な関係法令に基づく手続きの前に提出するものとします。
- ・事業計画の届出を行った事業者は、条例の目的を達成するために必要な措置を講じるため、市長と協議するよう義務付けます。
- ・本条例に基づく届出、中止命令、改善命令などの違反には、罰則規定を設けて規制します。

●募集期間

9月9日(水)～10月9日(金)

※郵送の場合、募集期間内必着とします。

●条例(案)の公表

- ▷市ホームページ
- ▷市上下水道部総務課(上下水道部庁舎)
- ▷各地区公民館(9カ所)

●提出できる人

- ▷市内に在住、在勤、在学の人
- ▷市内に事務所や事業所などがある法人、団体など

●提出方法

条例(案)に対する意見と住所、氏名(フリガナ)または団体名(代表者名も)、電話番号を記入のうえ、上下水道部総務課まで持参(開庁日の午前8時30分～午後5時15分)、郵送、FAX、メールのいずれかの方法で提出してください。書式は自由です。

●意見の取り扱い

提出された意見の概要と検討結果は、次の方法で公表します。なお、内容が類似する意見は、取りまとめて公表することがあります。

- ▷市ホームページ
- ▷市上下水道部総務課(上下水道部庁舎)
- ▷各地区公民館(9カ所)

※意見提出者の住所、氏名、電話番号は公表しません。また、意見に対する個別の回答はしません。

●提出先

〒678-0292(住所不要)
上下水道部総務課
☎43・1272 FAX43・6872
メール suidou@city.ako.lg.jp

※問い合わせ先と提出先が異なります。ご注意ください。

国勢調査にご協力ください

問い合わせ先

行政課 ☎43・6850
FAX43・6892

9月から10月にかけて国勢調査を実施します。調査員が皆さまのお宅を訪問し、調査事項を説明のうえ、調査票を配布します。内容を確認し、10月1日の状況でご回答ください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、できる限りインターネットまたは郵送での回答にご協力ください。

●インターネットでの回答期間 9月14日(月)～10月7日(水)

●郵送での回答期間 10月1日(木)～7日(水)

インターネット回答
サイトQRコード



税務課からのお知らせ

問い合わせ先

税務課市民税係 ☎43・6803 FAX43・6892
固定資産税係 ☎43・6804 FAX43・6892

令和2年度主な税制改正

個人市県民税

ひとり親に対する税制上の措置および寡婦控除の見直し

婚姻歴の有無や性別にかかわらず、生計が同じ子(前年の総所得金額等が48万円以下)を有する、前年の合計所得金額が500万円以下のひとり親は、30万円の控除が受けられ、さらに、前年の合計所得金額が135万円以下の場合は、非課税となります。

このひとり親控除は、勤務先での年末調整、または確定申告をすることにより受けることができます。

※令和3年1月1日から適用

固定資産税

所有者不明土地の固定資産税

①現に所有している者(相続人など)の申告の制度化

登記簿上の所有者が死亡し、相続登記されるまでの間、現に所有している人(相続人など)から、氏名・住所などの必要な事項を申告していただきます。

②使用者を所有者とみなす制度の拡大

調査を尽くしても、固定資産の所有者が一人も明らかとならない場合、使用者に対して事前に通知したうえで、使用者を所有者とみなし固定資産課税台帳に登録し、固定資産税を課すことができるようになりました。

緊急経済対策における税制措置

中小事業者等が所有する償却資産および事業用家屋に係る固定資産税等の軽減措置

新型コロナウイルス感染症の影響により厳しい経営環境にある中小事業者などに対して、令和3年度課税の1年分に限り、償却資産および事業用家屋に係る固定資産税および都市計画税の課税標準を2分の1またはゼロとします。

住宅ローン控除の特例措置の延長

消費税率の引き上げに伴う特例措置の適用期限について、一定の期間までに住宅取得の契約を行っているなどの要件を満たしていれば、令和3年12月31日まで延長されます。

生産性革命の実現に向けた固定資産税の特例措置の拡充・延長

新型コロナウイルス感染症の影響を受けながらも新規に設備投資する中小事業者などを支援するため、適用対象に一定の事業用家屋と構築物を加えます。また、生産性向上特別措置法改正を前提に、適用期限を2年延長します。

軽自動車税環境性能割の臨時的軽減の延長

軽自動車環境性能割の税率を1%分軽減する特例措置の適用期限が令和3年3月31日まで6か月間延長されます。

クラウドファンディング応援事業

問い合わせ先

企画政策課政策担当 ☎43・6867
FAX43・6822

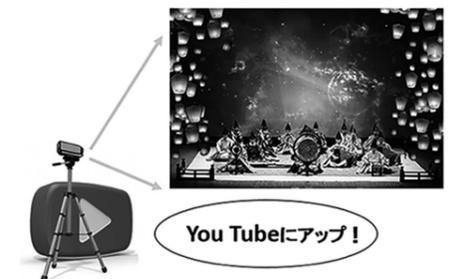
市内の団体または個人が、市の地域活性化に寄与する事業に要する資金を調達する手法として、「クラウドファンディング」を活用する取り組みを支援しています。

現在、「コロナに負けたくない!秋のイベントが中止になりYouTubeで新しい雅楽の世界」プロジェクトを支援していますので、応援よろしくお願ひします!

詳しくは、「CAMPFIRE」で検索してください。

●支援中プロジェクトの概要

AKO雅楽プロジェクトが、子どもや若い人たちに雅楽のおもしろさを伝えるため、YouTubeで雅楽と光と映像の融合の動画を配信しようと考え、クラウドファンディングで支援を呼び掛けます。



募集
市営住宅・県営住宅 入居者

① 坂越高谷団地(1階) 2DK (注1) 11戸
② 坂越高谷団地(1階) 3DK (注1) 11戸
③ 坂越高谷団地3DK 11戸
④ 千鳥団地2LDK(車いす対応) (注2) 11戸
⑤ 千鳥団地2LDK 11戸
⑥ 千鳥団地3DK 11戸
⑦ 塩屋西団地(1階) 3DK (注1) 11戸
⑧ 塩屋西団地3DK 11戸
⑨ 塩屋団地(1階) 2DK (注1) 11戸
⑩ 塩屋団地3DK 11戸
⑪ 塩屋団地4DK 11戸
注1…次に該当する人が申し込むことができます。
注2…次に該当する人が申し込むことができます。
注3…次に該当する人が申し込むことができます。

する人のいる世帯のみ申し込むことができます。

募集
市営住宅

① 赤穂尾崎鉄筋3DK 2人以上世帯用 11戸
② 赤穂中広鉄筋3DK 3人以上世帯用(注3) 14戸
③ 赤穂中広鉄筋3LDK 3人以上世帯用
④ 赤穂千鳥高層2DK 単身可(高齢者)(注4) 14戸
⑤ 赤穂千鳥高層3LDK 2人以上世帯用 11戸
⑥ 赤穂千鳥高層3LDK 単身可(一般)(注5) 20戸
⑦ 赤穂千鳥高層3LDK 3人以上世帯用
⑧ 赤穂湯ノ内鉄筋3LDK 2人以上世帯用 11戸
⑨ 赤穂湯ノ内鉄筋3LDK 3人以上世帯用
注3…夫婦または婚約者との2人世帯で、合計年齢が80歳未満の場合、合算は申し込むことができます。

注4…高齢者世帯向け特定目的住宅のため、申し込みには別途要件があります。
注5…単身(一般)での申し込みには条件があります。

募集
女性のための働き方セミナー

感情が高まって他人や自分を傷つけないよう怒りの感情(アンガー)をコントロールする方法を学び、働く場でのよりよい人間関係につなげましょう! 少人数制のセミナーで、疑問を解決しませんか?

43・7066
43・6810

募集
女性のための「出前チャレンジ相談」

再就職や起業を考えている女性を対象に相談会を開催します。再就職などの不安に対して、多くの女性をサポートしてきた女性相談員がアドバイスします。思いきって第一歩を踏み出しましょう!

日時 10月20日(火) 午前10時~正午
場所 市役所205会議室
内容 働く女性のアンガーマネジメント
講師 梶原 由美氏
定員 10人(先着順)
参加費 無料
その他 検温、マスク着用のおうえん、お越しください。
申し込み・問い合わせ先 市民対話課人権・男女共同参画係
43・6818
43・6810

広告

蓄電池の勉強会開催
新築も既築も付けるメリットがあります!ご説明します!

「Next」なら35年で900万円以上お得になります

キャンペーン中
ただ今蓄電池の勉強会にご参加いただけますと500円分QUOカードプレゼント!

結城建設
〒678-0202 赤穂市山手町8-27
☎0791-46-3011

新刊案内

「いないいないばあ! えほん」
かしわら あきお さあ、あかちゃんといっしょに「いないいないばあ!」、スタート!あかちゃんを夢中にさせた21パターンの「いないいないばあ!」で、好奇心を育てましょう。

「ウサギとぼくのこまった毎日」
ジュディス・カー 学校のウサギがうちにきたら…? さわぎをまき起こすウサギをめぐる、少年の家族とそのまわりの人々との交流を描く、ほのぼのとした物語。

「3歳から始めるお料理レッスン」
青空キッチン 親子で料理を楽しもう! 「子どもがつくる」にこだわった、3歳児からつくれる82品のレシピを紹介。レシピの難易度や、子どもとの会話のコツも掲載。

「漣のゆくえ」
梶 よう子 ここに集まった者は、なにかを抱えている。それは苦しみであり、胸が張り裂けるほどの悲しみである。とむらいの物語、第2弾。

「ストーリーテリング講座」(全5回)受講者募集中!
日程・内容: ①10/7(水)「こどもの心を育むもの」
②11/4(水)「おはなしを選ぶ①-昔話」
③12/9(水)「おはなしを選ぶ②-創作」
④1/20(水)「おはなし会の実際」
⑤2/17(水)「おはなしを楽しむ」
時間: 午前10時15分~11時45分
場所: 2階集会室 定員: 15名 受講料: 無料
講師: 姫路おはなしの会 小栗栖 真弓氏
対象: ストーリーテリングに興味のある人

「歴史と文学の講座」(全3回)受講者募集中!
テーマ: 「古代・中世の歴史と文学-古代日本と東アジア事情」
日程・内容・講師:
①11/7(土)「守屋合戦と秦河勝」
神戸女子大学文学部 樹下 文隆教授
②11/21(土)「日本書紀と天皇」
神戸大学大学院人文学研究科 古市 晃教授
③12/5(土)「秦漢帝国と東アジア情勢-近年の発見と研究」
岡山大学大学院社会文化科学研究科 土口 史記准教授
時間: 午後1時30分~3時 受講料: 無料
場所: 2階視聴覚室 定員: 50人(要申込・先着順)
申込受付開始日: 9月10日(木)午前10時~
申込方法: 図書館にある申込書を図書館窓口へ提出

問い合わせ先
図書館 ☎43・0275 FAX43・6291

図書館 ~ Library ~
http://www.ako-city-lib.com

「頭が冴える! 毎日が充実する! スゴい早起き」/塚本 亮
「だから拙者は負けました」/本郷 和人
「屁理屈に負けない!」/桑畑 幸博
「フートを書くだけで脳がみるみる蘇る」/長谷川 嘉哉
「育児書が教えてくれない育児のヒント」/あざみ
「西日本鉄道のおはなし」/旅と鉄道編集部
「高峰秀子おしゃれの流儀」/高峰 秀子
「今そこにある多言語なニッポン」/柿原 武史
「君たちにサンタは来ない」/朝田 寅介
「せきれいの詩」/村木 嵐
「おつちよこちよいのハリー」/成沢 真介
「こわがりのちびかいじゅう」/マリオ・ラモ
「これをせすにはいられない!」/こざき ゆう
「原稿用紙1枚の物語」/あいはら まひろ
「十年屋4」/廣嶋 玲子

ハーモニーインフォメーション

HARMONY INFORMATION

<会館利用について>
 新型コロナウイルス感染拡大予防対策に万全を期すため、会館利用の際は、下記項目を遵守してください。
 ①手指消毒 ②マスク着用 ③3密を回避

次に該当する人は入館をお控えください。
 ①咳・咽頭痛がある人
 ②発熱がある人
 ③感染が拡大している国およびクラスター発生源への訪問歴があり、訪問から2週間が経過しない人

※会館利用について、そのほか詳しくは、ホームページ、または下記までお問い合わせください。

赤穂市文化会館 **ハーモニーホール** ☎43・5111

チケット予約専用 ☎43-5144 FAX 43-5950
 ホームページ <http://www.ako-harmony.jp/>
 Facebook <https://www.facebook.com/akoharmony>
 自主事業のお知らせはFacebookで配信中!!
 主催 (公財) 赤穂市文化とみどり財団



共有場たウト広
 有無合めイルな
 にごなど中ス感ほ
 確認詳しくます延染あ
 くださは、期拡新掲
 さい。開と防コの
 主催のるのナベ

共灯(すでにLED灯にな
 っているものは除きます)
 をLED灯に切り替える工
 事を行っています。
 公共灯の故障などは、市
 土木課まで連絡をお願い
 します。

●**工期** 9月～12月
 ●**問い合わせ先**
 土木課 ☎43・6830
 FAX 43・6974

第59回市民文化祭中止行事

市民文化祭のうち、下記の行事は中止します。

日時	行事名
9/21(月・祝)	歌謡の祭典
10/1(木)	俳句会
10/10(土)	舞踊の祭典
10/17(土)・18(日)	生花展
10/30(金)～11/1(日)	女・女・女展
11/1(日)	民謡発表会
11/3(火・祝)	市民音楽祭
11/14(土)・15(日)	木目込み人形展
11/15(日)	詩吟・詩舞発表会
11/29(日)	邦楽の調べ 尺八と琴の会

●**問い合わせ先** 市民会館 ☎43・7450
 FAX 43・8440

児童手当特別給付金の申請はお済みですか

公務員の方が児童手当特別給付金の支給を受けるには**10月30日(金)**までに申請が必要です。まだ申請が済んでいない人は、期限までに申請をお願いします。

●**申請・問い合わせ先**
 子育て支援課
 ☎43・6808 FAX 45・3396

当たってにっこり 地元もほっこり

ハロウィンジャンボ宝くじの売上金の約4割は、住み良いまちづくりに活用されています。売上金は、各都道府県の販売実績などに応じて交付されますので、ぜひ、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

☎(公財)兵庫県市町村振興協会 ☎078・322・1151

●**販売期間** 9月23日(水)～10月20日(火)

ミニ対話集会再開

新型コロナウイルス感染症の影響で中止していたミニ対話集会を再開しました。(7/28 尾崎公民館)

●**問い合わせ先** 市民対話課 ☎43・6818
 FAX 43・6810



広告 診月～土:10時～20時 休 12/29～1/3のみ
 日・祝:10時～18時 年末年始の休診

さくらファミリー 歯科

院長/清水摩耶 いい歯に

TEL.43-1182

イオン赤穂店2F 予防歯科・虫歯治療・歯周病治療
 中広字別所55-3 ホワイトニングは自由診療

広告

萬代総合事務所

～お気軽にご相談下さい～

司法書士 行政書士 土地家屋調査士

- 登記 ●測量 ●境界紛争 ●成年後見
- 許認可 ●登録 ●訴訟 ●他

破産、調停、民事再生等借金の法的整理
 及び貸金売掛金等の法的請求、境界紛争裁判外解決

☎(0791)42-5786 赤穂市尾崎3129-3

募集 ひょうご環境体験館「食品の栄養素を調べて見よう」

●**日時** 10月4日(日) 午後1時30分～3時30分
 ●**場所** ひょうご環境体験館
 ●**参加費** 300円
 ●**定員** 20人(先着順)
 ●**受付開始** 9月4日(金) 申し込み方法 電話で申し込み
 ●**申し込み・問い合わせ先** ひょうご環境体験館 ☎0791・58・2065
 FAX 0791・58・2069

●**日時** 10月14日(水) 午後1時30分～3時
 ●**場所** 赤穂海浜公園オー
 トキャンプ場キャンパー

催し 明るい選挙啓発ポスター展

市内の小学生・中学生・高校生から応募のあった、明るい選挙を呼びかけるポスターを展示します。

●**場所・日程**
 ▼市役所1階エントランスホール
 10月12日(月)午後～23日(金)午前
 ▼プラット赤穂2階ギャラリー
 10月26日(月)午後～11月6日(金)午前

●**問い合わせ先** 選挙管理委員会 ☎43・6846
 FAX 43・6898

お知らせ 心臓病教室中止

9月20日(日)、27日(日)に実施を予定していましたが心臓病教室は、新型コロナウイルス感染症防止のため中止します。

※令和3年1月以降の実施予定分は、感染状況により実施を判断し、お知らせします。

●**問い合わせ先** 市民病院地域医療室 ☎43・8458
 FAX 43・8465

お知らせ 男女共同参画審議会

●**日時** 9月28日(月) 午前10時30分～
 ●**場所** 市役所6階大会議室
 ●**内容** 市役所6階大会議室
 ▼男女共同参画プランの実施状況について
 ▼男女共同参画関連事業の提案などについて(ほか)

●**傍聴受付** 10人(受付順)
 ※希望者は検温、マスク着用、のうえ、会議開催予定時刻15分前までにお越しください。

●**問い合わせ先** 市民対話課人権・男女共同参画係 ☎43・6818
 FAX 43・6810

お知らせ シルバー人材センター

社会参加・地域貢献しませんか。あなたの力を社会の中で活かしてください。市内在住の男性60歳以上、女性58歳以上の人、腕を振るってみませんか。短時間の仕事などいろいろな仕事があります。また、ボランティア活動なども行っています。ホームページに就業募集状況や活動状況を載せていますので参考にしてください。ぜひ、入会説明会へお越しください。

●**入会説明会**
日時 9月14日(月)・23日(水) 10月12日(月)
 午後1時30分～
場所 センター事務所
お仕事承ります
 施設などの管理業務、家事手伝い、人材派遣など、お気軽にご相談ください。

●**問い合わせ先** シルバー人材センター ☎43・7200
 FAX 43・4687

●**お知らせ** 公共灯がLED灯に変わります
 水銀灯の生産中止や電気が管理しているすべての公

広告

引越し&大掃除で出た不用品の処分でお困りではありませんか?

☆大きな家財道具・重量物などの搬出からOK!
 ☆テレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコンの引取りも可能!
 ☆上階からの搬出にも対応します!
 ☆少量でもお気軽にお問い合わせください!

出典: 経済産業省ウェブサイト (<https://www.meti.go.jp>)

詳しくはホームページをご覧ください
<http://www.yst21.co.jp>

〒678-0232 兵庫県赤穂市中広1370番地1
TEL: 0791-43-5328(代)




くらしのカレンダー掲載の事業は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため「中止・延期」となる場合があります。

9月	
10 木	●献血(市役所) 9:30~11:30 保セ ●子育てカウンセリング 13:30~16:00 子育て学習センター
11 金	●栄養相談(前日までに要予約) 9:30~11:30 健康
12 土	●生活習慣病健診(要予約)(すこやかセンター) 8:30~ 保セ ●行政書士・司法書士・土地家屋調査士無料相談 対話 (市民会館) 10:00~12:00
13 日	当番医 せの内科クリニック ☎56・5115 9:00~17:00
14 月	
15 火	●保育所子育て電話相談 10:00~16:00 各保育所 ●HIV・肝炎相談(前日までに要予約) 13:20~15:00 健康
16 水	●心配ごと相談(弁護士・要予約) 13:00~17:00 福
17 木	●社会保険労務士による年金相談 13:30~16:00 市
18 金	●女性問題専門相談(要予約) 13:00~16:00 対話
19 土	●司法書士による法律相談(市民会館) 9:30~12:00 対話
20 日	当番医 梶原外科 ☎42・9934 9:00~17:00
21 月	当番医 藤野内科クリニック ☎42・1077 9:00~17:00
22 火	当番医 岩谷内科 ☎45・2888 9:00~17:00
23 水	●生活習慣病健診(要予約)(総合福祉会館) 8:30~ 保セ ●行政相談(相談員) 10:00~12:00 対話 ●精神障がい者相談 10:00~12:00 地セ ●心配ごと相談 13:00~17:00 福 ●こころの相談(要予約) 13:00~17:00 福 ●法律相談(要予約) 13:30~16:30 対話
24 木	●生活習慣病健診(要予約)(総合福祉会館) 8:30~ 保セ ●身体障がい者相談 10:00~12:00 市
25 金	
26 土	
27 日	当番医 きっかわ整形外科 ☎43・1811 9:00~17:00
28 月	
29 火	●生活習慣病健診(要予約)(総合福祉会館) 8:30~ 保セ ●知的障がい者相談 10:00~12:00 市 ●保育所子育て電話相談 10:00~16:00 各保育所 ●もの忘れ健康相談(要予約) 13:00~15:00 包括
30 水	●心配ごと相談 13:00~17:00 福

10月	
1 木	
2 金	●健康相談 9:00~11:00 保セ
3 土	
4 日	当番医 松本クリニック ☎42・0036 9:00~17:00
5 月	
6 火	●生活習慣病健診(要予約)(総合福祉会館) 8:30~ 保セ ●保育所子育て電話相談 10:00~16:00 各保育所 ●HIV・肝炎相談(前日までに要予約) 13:20~15:00 健康
7 水	●農事相談 10:00~11:30 農 ●心配ごと相談 13:00~17:00 福 ●こころの相談(要予約) 13:00~17:00 福
8 木	●子育てカウンセリング 13:30~16:00 子育て学習センター
9 金	●栄養相談(前日までに要予約) 9:30~11:30 健康
10 土	●行政書士・司法書士・土地家屋調査士無料相談 対話 (市民会館) 10:00~12:00
11 日	●生活習慣病健診(要予約)(すこやかセンター) 8:30~ 保セ 当番医 赤穂記念病院加里屋診療所 ☎43・2717 9:00~17:00
12 月	
13 火	●生活習慣病健診(要予約)(総合福祉会館) 8:30~ 保セ ●保育所子育て電話相談 10:00~16:00 各保育所
14 水	●心配ごと相談 13:00~17:00 福 ●法律相談(要予約) 13:30~16:30 対話
15 木	

問い合わせ先

市 市役所(代表) ☎43・3201 **保セ** 保健センター(すこやかセンター) ☎46・8701
福 総合福祉会館 ☎42・1397 **包括** 地域包括支援センター ☎42・1201
農 農業委員会 ☎43・6845 **健康** 赤穂健康福祉事務所 ☎43・2321
対話 市民対話課 ☎43・6818 **地セ** 地域活動支援センター ☎48・1615

保育所子育て 赤穂☎42・3368 塩屋☎42・0323 尾崎☎42・2297
電話相談 御崎☎42・3338 坂越☎48・8458 有年☎49・2297
子育て相談(子育て学習センター) ☎45・3290
青少年育成相談 青少年育成センター(随時) ☎43・7831
 フリーダイヤル 0120・783・115
消費生活センター(市民対話課内)(随時) ☎43・7067(相談専用)
女性問題電話相談 女性交流センター(火~金 13:00~16:00祝日除く) ☎43・7800
犬・ねこの引取り問い合わせ 動物愛護センター龍野支所 ☎0791・63・5146

FAXでの問い合わせ 市役所(代表) 43・6892

人口の動き(7月) 住民基本台帳登録者人口

世帯数	20,565	戸	(+ 16)
人口	46,991	人	(- 13)
男	22,724	人	(- 12)
女	24,267	人	(- 1)

()内は前月比

◎7月中の異動

出生	22人(+ 6)	転出	68人(+ 2)
死亡	30人(- 17)	その他増	3人(+ 3)
転入	61人(+ 1)	その他減	1人(± 0)

()内は前月比

交通事故発生状況

区分	7月	2020年累計
発生件数	106(+ 1)	590(- 92)
人身	13(± 0)	67(- 14)
物損	93(+ 1)	523(- 78)
死者	1(+ 1)	2(+ 1)
重傷	4(+ 4)	9(± 0)
軽傷	9(- 4)	63(- 16)

()内は前年比

火災・救急状況

区分	7月	2020年累計
火災	0(- 1)	11(± 0)
救急	143(- 22)	1,005(- 155)

()内は前年比

火災発生時での問い合わせ
☎43・6899 (自動案内)
FAX45・0119 (FAX返信)



包括連携協定の締結

アース製薬株式会社、株式会社モンベル、大塚製薬株式会社の3社と包括連携協定を締結しました。協定の締結は、市とそれぞれの会社が、それぞれの強みを活かし、相互に協力して、市民の安全安心な暮らしの実現、地域の活性化などにつなげることを目的としています。



【アース製薬株式会社との包括連携協定】
締結日：令和2年7月29日
協定の内容
①安全安心で健康な暮らしに関する事
②教育、文化及びスポーツの振興に関する事
③産業の振興、雇用の創出に関する事
④災害時における相互協力に関する事
⑤その他、両者が協議し必要と認める事



【株式会社モンベルとの包括連携協定】
締結日：令和2年8月19日
協定の内容
①自然体験の促進による環境保全意識の醸成に関する事
②子どもたちの生き抜いていく力の育成に関する事
③自然体験の促進による健康増進に関する事
④防災意識と災害対応力の向上に関する事
⑤地域の魅力発信とエコツーリズムの促進による地域経済の活性化に関する事
⑥農林水産業の活性化に関する事
⑦高齢者、障がい者等の自然体験参加の促進に関する事



【大塚製薬株式会社との包括連携協定】
締結日：令和2年8月25日
協定の内容
①健康維持・増進に関する事
②スポーツ振興に関する事
③防災・減災対策等地域の安心・安全に関する事
④人材育成に関する事
⑤その他、両者が協議し必要と認める事

Photo News フォトニュース



少年野球親善試合

スポーツ先進都市推進事業の一環で、少年野球親善大会が開催され、市内の野球少年団に所属する小学6年生の選抜チーム(表門隊・裏門隊)が御津ファイターズと対戦しました。(8/8 城南緑地公園野球場)

市政特別アドバイザー

赤穂市ゆかりの劇作家・演出家・青年団主宰の平田オリザ氏に8月1日付で就任していただきました。今後、市政特別アドバイザーとしての立場から、アドバイスをいただきます。(7/31 市役所)



すくすく育て！わが家のホープ



女は愛嬌!! にこにこ笑顔で突走れ!!!!

もりおか 月空 ちゃん 御崎

平成30年9月10日生まれ

父・拳世さん 母・渉さん



元気100倍! そうパンマン☆

えび 颯一郎 ちゃん 有年卒礼

平成29年7月5日生まれ

父・雅人さん 母・七菜さん



それいけ! ほのパンマン☆

えび 穂乃花 ちゃん

平成27年4月8日生まれ

食育レシピ



アピールポイント

栄養たっぷり、クレオパトラも愛したモロヘイヤをキーマカレーに入れると、ネバネバとして、食欲がもりもり元気いっぱいの朝ごはんになりました。とてもびっくりするほどおいしかったので、家族のリクエストが何度もあり、夏休みで5回もパパと一緒に作りました。一度、他の人にも作って食べさせてあげたい自信作です。

令和元年度

朝ごはんレシピコンテスト優秀賞受賞

おけぐちさみ まさき
桶口紗未さん・正樹さんの作品



クレオパトラのキーマカレー

■材料(2人分)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| モロヘイヤ・・・2袋 | トマトケチャップ・・・大さじ2 |
| ひき肉・・・150g | ウスターソース・・・大さじ1 |
| 玉ねぎ・・・1/2個 | コンソメスープ・・・大さじ1 |
| パプリカ(ピーマン)・・・1個 | サラダ油・・・大さじ1 |
| トマト缶・・・1缶 | チューブにんにく・・・小さじ1 |
| カレー粉・・・大さじ2 | チューブしょうが・・・小さじ1 |
| | ご飯・・・お茶碗2杯 |

■作り方

- ①モロヘイヤを茹でて、絞り、ざく切りにする。
- ②玉ねぎ、パプリカをみじん切りにする。
- ③フライパンにひき肉、玉ねぎ、パプリカを入れ、サラダ油で炒める。
- ④カレー粉、にんにく、しょうがをフライパンに入れて、よく混ぜる。
- ⑤トマト缶とトマトケチャップ、ウスターソース、コンソメを入れて、よく混ぜる。
- ⑥煮立ったらモロヘイヤを入れて、1分程で火を止めて、よく混ぜる。
- ⑦お皿にご飯を盛って、キーマカレーをかけて出来上がり。

■編集後記■

今年の小学校の夏休みは1週間。宿題もほとんどなく、**◎の長男は自由研究って何?**という状態。そんな中、これが自由研究というのを見せてやろう!と、カメラを持つ機会があればやりたいと思っていた「せみの羽化の観察」に挑戦。この夏3回撮影しました。1回目は家の近くの公園。羽化の途中でアリに襲われており…自然の摂理を実感。2回目は自宅に連れて帰って。別の用事をしている間に羽化が始まり、流れを撮れず…ガックシ。3回目は城南緑地公園。

これだけセミが鳴いているのですぐに見つかるだろうと探すも見つからず、2時間ウロウロ…上ばかり見て探していましたが、まさかの地面にいるのを発見…なんとか撮影できました。長男は「すごいなあ」といながら見てくれました。一つやりたかったことを達成!次は何に挑戦しようかな。◎



羽化直後はエメラルドグリーンの色した羽を見ることができます。

◆表紙の説明◆

今月の表紙は「特集 知っておくからはじめる「フレイル」予防」に関連し、橋本町でいきいき百歳体操を実践しているご夫婦の写真です。フレイル予防に取り組み何歳になっても元気で過ごしましょう。



- 広報あこは自治会を通じてお届けしています。
- その他、スーパー、コンビニエンスストア、観光案内所(播州赤穂駅)、各地区公民館、市役所にも設置していますのでご利用ください。
- 次回のお覧広報あこは9月25日(金)、広報あこは10月12日(月)発行予定です。
- 広報あこは再生紙を使っています。

広報あこがスマホで見られます。

https://machihiro.town/lp/hyogo_ako



各コンテンツの視聴に関して

Facebook・YouTube・Aurasma (AR 動画)・マチイロは無料でダウンロード・利用できますが、ダウンロードおよび視聴にかかる通信料は自己負担です。利用する端末の契約内容によっては高額となる場合がありますので、ご注意ください。