

広報

Ako City
Public
Relations

あこ

2020

3

No.819
令和2年3月10日発行

は
ふ
は
ふ
っ

ぷりっぷりのかき
満喫中♡

■今月の内容

- 02 子どもが夢を叶えてしあわせに生きていくための子育て
- 06 健康・子育てページ
- 10 フォトニュース
- 12 「日本第一」の塩を語る歴史文化
- 14 情報コーナー
- 18 休日臨時窓口を開設します
- 19 暮らしのカレンダー

赤穂市の魅力発信中

YouTube



子どもの
夢を叶えて
しあわせに
生きていくための子育て

◎赤穂市青少年育成センター ☎43・7851 FAX43・7823



解決するには！

まず、「何をするか、具体的に決めて実行すること」です。例えば、家に帰るとカバンをどこに置き、最初に座る場所（勉強をするための場所）に行き、「5分間」、教科書とノートを開いて「漢字を10個書く」、という具合にです。

行動に移すには、これくらいなら「できる」というサイズに分割していくことがポイントです。注意点としては、やることを「紙に書き出す」ことです。計画をノートや手帳に書くことで、実行できる確率がぐっと上昇します。



日々の子育ての中で、「いついつまでいるな」とばかりに注目して、子どもの「やる気」を損ねていませんか？

子どもが学校から帰ってくる時、スマホばかり触って、口もきいてくれない。ゲームに夢中で宿題もしない。そんなことってありませんか？

どうして子ども達は、やらなといけないことを後回しにするのでしょうか。

でも、これは子どもだけに限ったことではなく、大人にも当てはまることではないでしょうか。自分のことを、ちよっと振り返って見ましょう。

「部屋の片付けをしよう」、「ダイエットしよう」、「英会話の勉強をしよう」とか思っていたのに、先延ばしになっていることはないでしょうか。

「決めたこと」や「やらないといけないこと」が思ったとおりに進んでないことが、案外、多いことに気づくものです。

うまくいかない3つの原因

原因その1。そもそも人は、何も考えずに行動していると、目の前で起きたことを、「快(好き)・不快(嫌い)」で反応してしまう傾向があるということです。

「勉強した方がいい」、「運動した方がいい」と頭ではわかっていても、「一緒に遊ぼう」とか、「ケーキ買ってきたんだけど」と誘われると、「後からやればいいか」と思ってしまう。その結果、残念な毎日を繰り返すことになります。

原因その2。目標を達成するために、目標は、どれくらいの時間や能力、エネルギーがかかるのか、把握できていないことです。

宿題(部屋の片付け、ダイエット、英会話)を片付けるために、何をどうすればいいのかかわからないという状態は、不安をつのらせ、「めんどうくせ〜」という感情を生みだします。そうなるとう無意識のうちにやらなくていい理由を探してきて、やらずに済ませてしまうのです。



原因その3。それは、「なぜできないの」とか、「これくらいどうせ無理だし」、「やっても意味ないよ」という思いです。その思いは自分の声だけでなく、親や先生、身の身近な人からも言われることがきっかけで生まれます。意地悪で言うのでは無いのですが、結果的にやる気を損ねてしまいます。自分自身も、また、自分を支えてくれている身近な人でさえ、**気づけば「ドリームキラー」という夢や目標を壊してしまう悪役**になってしまっているのです。



もうひとつは、「小さな成功体験を積み上げる」ことです。うまくいかない人達は、目標達成をその日の行動結果で判断しようとしています。

できるかできないかを、今すぐ判断してしまう癖がついているのです。夢や目標が大きくなって、その癖がでてきます。

実際、ダイエットも英会話も、また、〇〇大学合格などの夢や目標も、**1日で達成するのは困難**です。それを今日一日の取組で、できたかどうかを判断すると、何も「できていない」、「変わらなかった」、という結論になってしまいます。



夢

や目標に向かって計画を進めていくには、日々の中で「小さな成功体験」を経験することがポイントになります。見た目はごくわずかな前進でも、そのことが確認できると充実感が湧いてきます。その結果、自分も「やればできるんだ」という自信を手にすることが出来ます。

毎日の小さな自信や勇気を積み重ねることが、目標や夢の達成の、一番の方法といえます。

何かを成し遂げたという成果（結果）を評価する（ほめる）のではなく、**目標に取り組んでいる過程、あるいは始めようとした気持ち**を評価することが、「やる気」と「自信」を生み出していくのです。

援され、充実感を手に入れながら取り組む人と、反対に、周囲の人や自分からダメ出しされながら取り組む人とは、1年後、10年後は、まったく違う結果になるでしょう。

「人」は見ているものに似て

「人」は見ているものに似て「人」は見てくれるという言葉があります。自分の身近にいる人の真似をして、成長するという意味です。相手の「こんなところを変えたい」と思ったら、まずは自分から変わる方が早いということです。相手の姿を見ることはできても、自分の姿を直接見ることはできません。**相手は自分を映す鏡のようなものなのです。**

子どもが変わって欲しいことがあったとしたら、**まずは自分が「こうなって欲しい」と思うような行いや生き方を見せるのが効果的**です。

大切な人と過ごすことのできる時間は、思いのほか短いのです。親子で過ごす時間を、子どもと自分自身の成長の両方を楽しみながら過ごす、実りのある時間にするために使いたいですね。



子どもと保護者の教育相談（カウンセリング）

学習・進路・いじめ・友人関係・不登校・問題行動など、児童生徒に関する相談を受け付けています。

●電話相談

- ▽青少年育成センター
- ▽月～金曜日
- ▽午前9時～午後5時
- ☎43・7851
- 「フリーダイヤル」
- ☎0120・783115

●面接相談（要予約）

- ▽月～金曜日
- ▽午前9時～午後5時
- ▽面接場所 青少年育成センター

●カウンセリング（要予約）

- ▽臨床心理士による相談
- 第1・第3水・金曜日
- 午前10時～午後4時
- 第2・第4土曜日
- 午前10時～午後4時

●予約・問い合わせ先

- 青少年育成センター
- 赤穂市加里屋中洲3丁目56番地
- ☎43・7851

スクールソーシャルワーカー相談活動

スクールカウンセラーは、心の内面に視点をあてて支援する一方、スクールソーシャルワーカーは、環境への働きかけ、関係機関とのネットワークづくり、学校の中で組織的に対応する体制づくりなど、子どもを福祉の視点から捉えて支援する活動をしています。児童生徒の問題行動の背景には、心の問題とともに、当該児童生徒が置かれている環境問題が複雑に絡み合っていることが多くあります。スクールソーシャルワーカーは、子どもの健全な成長をサポートするために、学校だけでなく、さまざまな関係機関と連携し、問題解決を図る活動を行っています。

スクールソーシャルワーカーによる相談活動（要予約）

- ・子どもたちに関係するいろいろな相談を受けています。
- ・家庭訪問や学校訪問をして相談を受けることもできます。
- ▽面接相談 月～金曜日
- 午前10時～午後4時
- ☎43・7851

障害者就労施設「ロビー販売」実施中！

☎社会福祉課 障がい福祉係
☎43・6833 FAX45・3396

市では、障がいのある人の就労支援の一環として、「ロビー販売」を実施しています。皆さま、ぜひお気軽にお立ち寄りください！

●実施日時等 毎週水曜日 午前11時30分～午後1時30分 市役所1階 エントランスホール

●参加事業所予定および取り扱い予定品目

事業所名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	取り扱い予定品目 ※当日変更となる場合があります。
赤穂精華園やまびこ寮 <small>※赤穂精華園やまびこ寮とほのか工房は、4月からやまびこ寮へ事業統合します。</small>		27日		22日		23日	花苗、野菜苗、寄せ植え、漬物、野菜、赤穂塩ラスク、焼ドーナツ、ワッフル、菓子パン
フロンティア			3日	29日		30日	赤穂手作りラスク、忠臣蔵どくだみパウダー、備前焼、忠臣蔵どくだみパウダー（靈芝入）、丸ごと靈芝茶
みのり大地	1日		10日		5日		焼き菓子、かりんとう
わかば園	8日		17日		19日		アクセサリー、野菜、点字封筒、ポチ袋、さきいか
ワーキング西播磨作業所	15日		24日		26日		焼き菓子、ジャム、さをり織
げんぶ	22日			1日		2日	菓子パン
はくほう		13日		8日		9日	日替わり弁当、シフォンケーキ、から揚げ(とりレモン)
ピアサポート兵庫		20日		15日		16日	アロマキャンドル、サシェ、ハーバリウム、メダカ

生活習慣病健診のご案内

4月申込開始



例年、広報あこころ3月号と同時配布している「生活習慣病健康診査のご案内」は、広報あこころ4月号と同時配布します。

生活習慣病健診(特定健診・がん検診)は5月、6月、9月、10月に実施します。

健診を受けるには、「生活習慣病健康診査のご案内」をご確認の上、添付の「受診申込はがき」でお申し込みください。

※「生活習慣病健康診査のご案内」は保健センター(赤穂すこやかセンター1階)、市役所1階情報コーナー(市民課前)、各地区公民館でも配布します。

- 健診申し込みについての注意
 - ①受診日については、申込はがきの到着順に健診機関で決定します。
 - ②申込状況により、希望日に受診できない場合があります。また、申し込みの際、受診時間の指定はできませんのでご了承ください。いずれの日も午前中のみの実施です。

●健診会場で実施する健診(検診)

- ① 特定健診(基本健診)
 - ② フレイル健診
 - ③ がん検診(肺がん、胃がん、大腸がん、前立腺がん検診)
 - ④ 肝炎ウイルス検診
 - ⑤ 胃がんリスク検診
- ※健診(検診)の詳細については、「生活習慣病健康診査のご案内」ご確認ください。



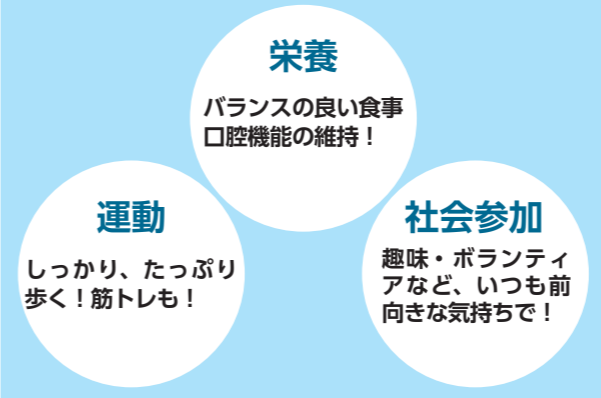
問い合わせ先 保健センター
☎46・8701
FAX46・8705

▼令和2年度から「フレイル健診」が始まります

「フレイル健診」では、後期高齢者医療制度に加入されている人を対象に、質問票を用いて問診を実施し、心身の健康状態を確認します。「フレイル」とは、心身の様々な機能が加齢や病気などによって低下した状態をさします。

健やかで自立した暮らしを長く保つために、フレイルに早く気づき、予防や改善に役立てましょう。

健康長寿に大切な3つの柱 ～フレイル予防のポイント～



▼肝炎ウイルス検診を受けましょう
B型・C型肝炎ウイルスの感染は、慢性肝炎を起し、肝硬変、肝がんといった重い病気に進行すると考えられています。
感染を早期に発見し、適切な治療や定期検査によって、病気の進行を予防することが大切です。
これまでに肝炎ウイルスの感染の有無を調べたことがない人は、この機会に受診しましょう。

△肝炎ウイルス検診無料対象者
令和2年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になり、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人に、別途案内を送付します。

●無料で受診できる場合があります

赤穂市国民健康保険・兵庫県後期高齢者医療広域連合に加入されている人は、特定健診(基本健診)、肺・胃・大腸・前立腺がん検診を無料で受診することができます。
※一部、有料の項目があります。
詳しくは「生活習慣病健康診査のご案内」をご確認ください。

予防接種の受け忘れはありませんか?

麻しん・風しん

●接種期間(対象年齢)

- 幼児
 - 第1期 生後12月から24月
 - 第2期 小学校入学前の1年間
- ※令和2年度に小学校へ入学する幼児は必ず3月31日までに接種しましょう!

成人

風しんの抗体検査および予防接種の助成を実施しています。
※対象者等詳しくは、保健センターへお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。



ジフテリア・破傷風2期

●接種期間(対象年齢)

- 小学6年生
- ※必ず3月31日までに接種しましょう!

高齢者の

肺炎球菌感染症予防接種

●定期接種対象者

令和元年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上になり、過去に肺炎球菌感染症予防接種を受けたことがない人(必ず3月31日までに接種してください)。

●接種料金

自己負担金4,000円(生活保護受給者は無料。事前に手続きが必要です)。

感染症に注意しましょう

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

●**手洗い** 外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

●**咳エチケット** 咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおおえることです。

かけがえない命を大切に

3月は「自殺対策強化月間」です

3月は、進級や卒業、就職や転職など、自分や家族の生活環境が大きく変わり、ストレスや不安を抱えやすい時期です。眠りにくい、食欲がない、疲れやすく体がだるいなどのちょっとした変化は、うつ病のサインである可能性があります。うつ病は自殺の大きな要因の一つでもあります。

自分や家族のちょっとした変化に気づいたら、一人で抱え込まずに、まずは誰かに相談してみませんか。

●よりそいホットライン

☎0120・279・338
FAX0120・773・776

●24時間対応

●**兵庫県いのちのサポートダイヤル**
☎078・382・3566

●**月々金曜日**
午後6時～翌日午前8時30分

●**土日、祝日 24時間**

●はりまいのちの電話

☎079・222・4343
毎日午後2時～翌日午前1時

●「**119の体温計**」であなただのこころをチェックしてみませんか?
携帯電話やパソコンを使って、こころの健康状態をチェックできる「119の体温計」を実施しています。判定結果とあわせて、相談機関の情報も表示されますので、ご利用ください。

【119の体温計

ホームページ

<https://fishbowindex.jp/ako/>

携帯電話はこちらから



※利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります。



介護保険相談室

“赤穂市介護支援ボランティア”を随時募集しています

介護支援ボランティア活動に参加してみませんか？

●赤穂市介護支援ボランティア・ポイント制度とは

高齢者がボランティア活動を行うことで、健康増進と介護予防を図るとともに、地域への貢献を支援し、社会参加の促進を図ることを目的とした制度です。

ボランティア登録を行った高齢者が、指定されたボランティア活動を行うと、受入機関から介護支援ボランティア手帳にスタンプが付与されます。1年間で集めたスタンプ(ポイント)で、転換交付金(上限5,000円)の交付を受けることができます。

●対象者

65歳以上の人(赤穂市介護保険第1号被保険者)のうち、要介護1～5の要介護認定を受けていない人

●対象となる活動

配膳下膳などの補助、施設内移動の見守り、話し相手、行事の手伝いなど

●活動場所(受入機関)

特別養護老人ホーム、老人保健施設、グループホーム、デイサービスなど

●転換交付金

1時間の活動で1スタンプ(100ポイント)=100円

※交付金の上限は年度ごとに5,000円

※スタンプの上限は1日につき2スタンプ

※介護支援ボランティア手帳を紛失した場合、それまでに付与されたスタンプは失効となります。

※介護保険料に滞納がある方は、交付を受けることができません。

●登録申込先

赤穂市社会福祉協議会

※登録後、活動前に研修を受けていただきます。

[持参するもの]

・印鑑 ・介護保険被保険者証

・ボランティア保険加入料500円

●その他

希望する活動や場所については、赤穂市社会福祉協議会が相談を受け付けます。

●問い合わせ先

▷事業に関すること 医療介護課 介護保険係 ☎43・6947 FAX45・3396

▷登録・活動に関すること 赤穂市社会福祉協議会 ☎42・1397 FAX45・2444

市老連だより いきいき赤穂

No.60

赤穂市老人クラブ連合会

新春囲碁・将棋大会を開催しました！

1月22日に市民会館で新春囲碁・将棋大会を開催しました。囲碁と将棋あわせて36名が参加し、将棋では老人クラブ会員以外からも募集を行い、交流を図るとともに老人クラブへの加入の呼びかけを行いました。大会の結果は以下のとおりです。

【囲碁A】

優勝 小畑 正治(坂越)
準優勝 佐藤 明敏(城西)
第3位 松田 修二(有年)

【囲碁B】

優勝 吉廻 進(西部)
準優勝 高橋 文雄(城西)
第3位 太田 梅雄(西部)

【将棋A】

優勝 中田 勇(一般・御崎)
準優勝 根木 和郎(一般・西部)
第3位 多田 俊二(一般・城西)

【将棋B】

優勝 守部 定男(一般・赤穂)
準優勝 松本 由治(一般・塩屋)
第3位 河本 征昭(会員・西部)



国保医療だより

医療介護課 国保医療係 ☎43・6813 FAX43・6892

交通事故などにあつた場合は、まず届出を！

交通事故や傷害事件、飲食店等での食中毒など、第三者(加害者)の行為によって病気やケガ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、届出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。

交通事故にあい、治療が必要となる場合には、すぐに警察署において「交通事故証明書」を発行してもらおうと同時に、医療介護課まで届出をしてください。

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、示談の前には必ずご相談ください。

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。

▷届出に必要なもの

保険証・印鑑・交通事故証明書(後日でも可)



国民年金揭示板

市民課 年金担当 ☎43・6820 FAX43・6891

4月から国民年金の保険料が変わります

令和2年4月から、自営業や学生などの第1号被保険者の保険料が次のとおり変わります。

第1号被保険者の保険料月額 定額保険料 16,540円 (元年度=16,410円)

●国民年金保険料の改定にあわせ前納保険料も変わります

	毎月納付	6カ月前納	1年前納	2年前納
	定額	定額	定額	定額
現金納付・クレジット納付	16,540円 納期=翌月末日	98,430円 810円割引 4月30日、11月2日	194,960円 3,520円割引 4月30日	383,210円 14,590円割引 4月30日
口座振替	16,540円 翌月末日振替	98,110円 1,130円割引 4月30日、11月2日振替	194,320円 4,160円割引 4月30日振替	381,960円 15,840円割引 4月30日振替
早割	16,490円 50円割引 当月末振替			

※現金による2年前納は申込・納付期限ともに4月30日締切です。市役所窓口での申込は、回送と納付書発送など手続きにかかるため、4月15日受付分までとさせていただきます。以降は、姫路年金事務所または街角の年金相談センター姫路で直接手続きをお願いします。

※令和2年度の口座振替・クレジットの2年前納・1年前納・6カ月前納(前期)の申込は、広報あこう1月号でお知らせしたとおり、2月末で終了しています。6カ月前納の後期(10～3月分)申込締切は8月31日です。

令和2年度 年金相談日程表

●場所=市役所2階 会議室

日	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	時間	日	時間
程	4月23日(木)	午前10時30～午後3時	5月21日(木)	午後1時30分～4時
	6月25日(木)		7月30日(木)	
	8月27日(木)		9月17日(木)	
	10月29日(木)		11月19日(木)	
	12月10日(木)		1月21日(木)	
	2月25日(木)		3月11日(木)	
申込先: 姫路年金事務所 ☎079・224・6382 (案内1番を選択してください)			申込先: 市民課年金担当 ☎43・6820	

●姫路年金事務所相談窓口では予約相談を実施しています

●申込先予約専用電話

☎079-224-6382

☎0570-05-4890

FAX079-224-0838



春を彩るお雛さま

市立民俗資料館では、3月19日(木)までお雛さま展が開催されています。この日は城西幼稚園の園児が訪れ、たくさんのお雛さまを見ながら大きな声で「ひなまつり」の歌を歌いました。
(2/20 民俗資料館)



鬼は外!! 福は内!!

市内の幼稚園や保育所では、節分の豆まきが行われ、突然現れた鬼に驚き逃げながらも、大きな声で「おにはそと〜!!」と豆をまいて鬼を追い払い、元気に春を迎えました。
(2/3 高雄幼稚園)



かきむき体験

赤穂西小学校と坂越小学校の5年生が、かきむき体験にチャレンジしました。漁協の方が用意してくださった大きなかきを、剥き方を教わりながら頑張ってみ身にし、かきフライを作って味わいました。
(2/12 坂越)

寄贈に感謝



株式会社MORESCO赤穂工場より福祉事業の充実のために「有年隣保館」へ軽自動車が贈られました。
(2/19 市役所)

いざ! に備えて NBC災害対応訓練

放射性物質や化学物質等による「NBC災害」を想定した対応訓練が実施され、消防、警察、市民病院DMAT隊、JR職員らが参加し、いざという時の対応を確認しました。
(2/21 播州赤穂駅)



赤穂 かきまつり

2月2日 赤穂海浜公園



今年も「赤穂かきまつり」が開催され、開場と同時に大勢の人が訪れ、蒸しがきの無料配布や直売所には長蛇の列ができました。色々なかきメニューを購入して、芝生の上でおいしそうに頬張る姿があちこちで見られるなど、多くの人が冬の味覚を堪能し、おいしい笑顔が溢れる一日となりました。

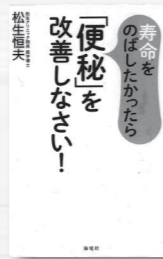




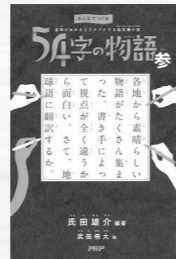
「み～んなあくび! どんなあくび?」
アニータ ビスタボシュ
こねこ、へび、うさぎ…
みんな、どんなあくびをするのかな? 「あくび」や「ねんね」をテーマにした寝かしつけ絵本。



「おとのさま、にんじやにならぬ」
中川 ひろたか
空を飛ぶ忍者を見て、自分も忍者のように空を飛んでみたくなったおとのさま。忍者にお願いしてしゅぎょうをさせてもらうことになりすが…。



「寿命をのばしたかったら「便秘」を改善しなさい!」
松生 恒夫
便秘を引き起こす要因や、年齢による便秘の特徴などを解説し、改善する食材・食療法、リラックス腸を導くストレッチ対策、運動療法などを紹介。



「54字の物語 参」
氏田 雄介
1つのお話が54字ピツリで終わる超短編小説集。「文殊の知恵」などの作品を含む全90話を収録。各話に解説文を併載し、54字の物語の作り方も紹介する。

新刊紹介

3市町内で行う民間イベントなどの事業を募集します!!

東備西播定住自立圏形成推進協議会

赤穂市企画広報課 ☎43・6867 FAX43・6822

赤穂市、備前市、上郡町の3市町は、東備西播定住自立圏(以下「圏域」といいます。)を形成し、力を合わせて元気で住みよいまちづくりを進めています。

そこで、住民の皆さまが自主・自発的に行う圏域内外の住民交流を促進し、賑わいの創出や相互理解を深めるイベント等の活動を支援します。多数の応募をお待ちしています。

●募集期間

3月19日(木)～4月9日(木)
午後5時まで(期限厳守) ※閉庁日を除く

●支援事業実施期間

令和2年5月～令和3年3月末まで

●支援対象団体

圏域内に主な活動の基盤を有する5人以上の団体またはNPO法人。

赤穂市暴力団排除条例(平成24年条例第11号)第2条に規定する暴力団・暴力団員または暴力団密接関係者でないこと。

宗教、政治、営利活動を目的とする団体や規約等が整備されていない団体は除きます。

※ただし、同じ団体もしくは持ち回り等で実施する同じと認められるイベントに対し、当協議会からの交付実績が通算10回を超える場合は、支援の対象となりません。

●支援対象事業

支援の目的に合い、自主・自発的に行うもので、次のいずれにも該当するもの。

▷公益的な事業

▷圏域内の複数の市町住民の参加、協力および連携を得ようとする事業

▷実現可能な事業

▷継続的な事業

●支援額

10万円を限度

●選考方法

応募いただいた内容を公開の場で審査しますので、審査日には必ず出席をお願いします。審査日に欠席された場合は、失格となりますので、ご注意ください。

●審査日時および場所(予定)

▷日時 4月25日(土)午前9時～午後2時
(申請数により終了時間は変動します)

▷場所 赤穂市役所2階204会議室

●応募方法

申請書等必要書類を期間内に窓口(赤穂市企画広報課、備前市企画課、上郡町企画政策課のいずれか)に持参してください。申請書や詳細な募集要項等は、上記窓口か協議会HPで。(http://tobiseiban.mypf.net)

【図書館からのお知らせ】

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、図書館主催のイベント(おはなし会・上映会等)は、当分の間(当面4月まで)中止とさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

●予約・リクエストサービスの利用について

貸出中の本や図書館に所蔵のない本は、「予約」または「リクエスト」ができます。「予約・リクエストカード」に記入し、貸出中の本は用意でき次第ご連絡します。所蔵のない本は購入または他の図書館から借りて可能な範囲でご要望にお応えします。

●“貸出期間の延長”ができます!

借りている本をさらに延長して読みたいときは、「貸出期間の延長」が電話やホームページでできます。ただし、借りている本に予約のある場合や返却期限が過ぎている本の延長はできません。

●問い合わせ先 図書館 ☎43・0275
FAX43・6291

図書館 Library

http://www.ako-city-lib.com

- 「いつも機嫌がいい人の小さな習慣」/有川 真由美
- 「しくじり日本史ざんねんな偉人100」/小和田 哲男
- 「すぐやるスイッチ」/尾藤 克之
- 「ぜんぶわかる呼吸の事典」/長尾 大志
- 「私たちのキルト」/斉藤 謠子
- 「小さな鉄道のぶらり旅」/長屋 良行
- 「どんなに緊張してもうまく話せる!」/渡辺 由佳
- 「気がつけば、終着駅」/佐藤 愛子
- 「抵抗都市」/佐々木 譲
- 「できない相談」/森 絵都
- 「みどりのバケツのおいしゃさん」/しんたろう
- 「いぬのサビシー」/サンディ・ファッセル
- 「小学校では学べない一生役立つ時間の使い方」/齋藤 孝
- 「火も包丁も使わない!安心・安全クッキング」/寺西 恵里子
- 「うちの弟、どうしたらいい?」/エリナー・クライマー

みんなで考えよう!! 「産廃」のこと vol.56

環境課 ☎43・6821
FAX43・6892

～再委託の禁止～

第56回は産業廃棄物処理の委託契約に関する再委託の禁止についてご紹介します。

再委託とは、排出事業者と当初に処理の委託契約を結んだ処理業者が、受託した廃棄物の処理を他者に委託することです。再委託することで産業廃棄物処理の責任の所在が不明確になり、不適正処理を誘発する恐れがあるため、廃棄物処理法では再委託を原則として禁止しています。

廃棄物処理の委託契約を締結するときは、処理業者としての能力を考慮する必要があり、再委託を前提とした契約を結ぶことはできませんので、ご注意ください。

(参考：(公財)日本産業廃棄物処理振興センター ホームページ)

「日本第一」の塩を語る歴史文化 ②

～日本遺産41構成文化財を訪ねて～

文化財係 ☎43・6962
FAX43・6895

No. 2【旧日本専売公社赤穂支局跡の塩倉庫群】

大蔵省赤穂塩務局(のち日本専売公社赤穂支局)に備えられていた塩倉庫群で、建築年は塩務局事務所と同じ明治41年です。かつては、上荷舟などによって塩田から運ばれた塩を検査・収納しました。倉庫は、木造、平屋建、切妻屋根に外壁は横板張りの長大な建物で、内部は土間になっていました。現在は、赤穂市立民俗資料館収蔵庫・シルバー人材センターおよび製塩企業の倉庫等として7棟が残されており、かつての専売公社の様子を今に伝えています。



No. 3【赤穂の製塩用具】- 国指定有形民俗文化財 -

赤穂の東浜・西浜の入浜塩田で使用されていた製塩用具を中心に、製塩の経営・流通関係資料、生活用具、古文書類等多岐にわたる資料であり、その多くは廣山堯道氏らが中心となって収集されたものです。現在は見ることのできない入浜塩田での労働や人々の暮らしを知る上で重要な資料として、国の有形民俗文化財に指定され、主要なものは赤穂市立歴史博物館で展示公開されています。



広報あこうに掲載しているイベント等
 については、**新型コロナウイルス感染症拡大防止のため「中止・延期」となる場合があります。**
開催の有無については、各主催者の発表をご確認ください。

募集 ガーディング講習会

- 春を彩る植物の寄せ植え**
- 日時** 4月25日(土) 午前10時～正午
 - 会場** 市民会館 大会議室
 - 内容** コンテナガーデン
 - 費用** 3,000円
 - 講師** 林 緒利江先生
 - 募集人員** 先着72名
 - 持ち物** 手袋、エプロン、移植ごて、作品を入れる箱等
 - 申込方法** 公園事務所に受付(電話申込可)
 - 申し込み・問い合わせ先** 赤穂市文化とみどり財団 公園事務所(赤穂市土木詰所内) ☎25・8611 FAX25・4593

募集 令和2年度 赤穂市消費者協会会員

赤穂市消費者協会は「自ら判断、選択、行動できる『自立した消費者』」を目指し、食の安全・安心、リサイクルの推進、消費者被害防止、安全・安心な暮らしのための見守り活動、子どもの消費者教育の推進など情報提供や実践活動に取り組んでいます。主な活動内容は「みんなの生活展」「家庭用品交換会」「生活講座」「子ども啓発セミナー」の開催、廃食油からの石けん作り、悪質商法等消費者啓発活動です。

当協会は、昭和46年に発足し今年で設立50年目を迎えます。

消費者問題に関心のある人、男性、若い人も大歓迎です。安全・安心な暮らしの実現に向けて消費者・生活者の視点を活かして共に活動しましょう。

- 年会費** 600円(随時入会可)
- 申し込み・問い合わせ先** 消費者協会各地区理事 または消費者協会事務局

募集 兵庫県職業訓練認定校 西播建設高等技能学校

(市民対話課内) ☎43・6818 FAX43・6810

本校は、働きながら学べる教育訓練校です。

元龍野北高校教諭や県技能顕功賞を受賞した指導員が講師を務め、日本建築の伝統的工法の家造りを学ぶことができます。

- 対象者** 建築に興味のある人、求職中の人
- 訓練期間・授業料** 詳細は、お問い合わせください
- ①全科コース**(建築学科・建築製図・規く術)
 - ▽4月～翌年3月
 - ▽毎週土曜日
 - 午後1時30分～(5時間)
 - ▽9万円
- ②建築学科コース**
 - ▽4月～翌年3月
 - ▽4万円

③建築製図コース

▽4月～9月

▽2万円

④規く術コース(実習コース)

講師の指導の下、さしがね・のこぎりのみを使って、10分の1のミニハウスを一人一人が造り上げます。ミニハウスを自身で造る満足感・達成感を味わいながら技術を習得できます。

- ▽9月～翌年3月
- ▽隔週土曜日
- 午後1時30分～(5時間)
- ▽3万5千円

▽規く術コースは、初心者でも木造建築に取り掛かりやすい実習コースです。規く術コースだけの受講も歓迎です。

- 定員** 各コース10名程度
- 申込期限** 4月10日(金)
- 問い合わせ先** 西播建設高等技能学校(西播建設業組合) ☎0791・62・1950 FAX0791・62・9515

募集 花と緑の教室 「ミニバラを使った寄せ植えと管理法」

赤穂海浜公園では、毎月、季節にあわせたテーマで寄せ植え教室を開催しています。フラワーセンターの良質な花苗を使用し、参加者の皆さまからは、大変好評を得ております。

4月は、「ミニバラを使った寄せ植えと管理法」をテーマに開催します。花の特徴や植え方のワンポイントアドバイス等も聞けますので、お花好きの人だけでなく、初めての人も安心して楽しみながら学ぶことができます。

- 日時** 4月8日(水) 午後1時30分～3時
- 場所** 兵庫県立赤穂海浜公園 オートキャンプ場 内 キャンパーズルーム
- 対象** 一般
- 定員** 先着30人
- 参加費** 1人2,500円

※お車でお越しの際は、キャンプ場駐車場を利可(無料)センター非常勤講師

申込方法

氏名、電話番号を窓口または電話、FAXで「花と緑の教室担当」まで申し込みください。

※電話受付 午前9時～午後5時

- 申込期限** 3月25日(水)(定員になり次第締切)
- 申し込み・問い合わせ先** 兵庫県園芸・公園協会 赤穂海浜公園管理事務所 ☎45・0800 FAX45・0183

赤穂市男女共同参画審議会

- 日時** 3月25日(水) 午後2時～
- 場所** 市役所2階 204会議室
- 内容**
 - ▽令和元年度実施事業について
 - ▽令和2年度事業計画について
 - ▽その他
- 傍聴申込** 10名(受付順) ※当日の会議開催予定時刻の15分前までに、傍聴申込票に住所、氏名を記入。傍聴する人は、会場内の

指示に従ってください。

- 問い合わせ先** 市民対話課 人権・男女共同参画係 ☎43・6818 FAX43・6810
- お知らせ** **赤穂市シルバー人材センター**
 - 会員募集** 社会参加・地域貢献してみませんか。空いている時間内で、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、シルバーで腕を振るってみませんか。色々な仕事、短時間の仕事もあります。お仕事以外にもボランティア活動など様々な活動も行っています。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。
 - 3・4月の入会説明会**
 - 日時** 3月25日(水) 4月13日(月) 4月22日(水) 午後1時30分～

ヘルプマークを見かけたら・・・

・電車などで、席をお譲りください！
 ・商業施設などで、声をかけるなどのご配慮を！
 ・災害時は、避難の手助けを！



- 場所** センター事務所
- お仕事承ります**
 - ▽施設等の管理業務
 - ▽家事手伝い
 - ▽人材派遣等
 - お気軽にご相談ください。
- 問い合わせ先** 赤穂市シルバー人材センター ☎43・7200 FAX43・4687

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

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 ホホワイトニングは自由診療

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)

株式会社 **横山サポートテック** 詳細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)

ハーモニーインフォメーション

HARMONY INFORMATION

三浦祐太郎 Live Tour 2020 "Blooming Hearts"
3月28日(土) 15:00開演 大ホール 全席指定
 入場料:5,500円(友の会割引なし) 好評発売中

松竹大歌舞伎「正札附根元草摺」「義経千本桜」
4月20日(月) 13:30開演 大ホール 全席指定 好評発売中
 出演:片岡仁左衛門、片岡孝太郎、中村春太郎、中村橋之助 ほか
 入場料:一等席6,500円、二等席5,500円、高校生以下1,000円(二等席限定) ※友の会2割引き ※イヤホンガイド無料貸出

赤穂寄席「小遊三・円楽二人会」
5月16日(土) 14:00開演 大ホール 全席指定 好評発売中
 出演:三遊亭小遊三・三遊亭円楽
 入場料:前売り4,000円(友の会3,500円)、当日4,500円(友の会割引なし)

第3回赤穂市民能
 ~能が描く 都落ちする義経と静御前、そして弁慶~ 友の会
好評発売中
6月6日(土) 14:00開演 小ホール 全席指定
 演目他:講演・解説 大山範子、江崎欽次朗、仕舞「吉野静」大西智久
 能「船弁慶」大西礼久、江崎正左衛門、江崎欽次朗、江崎太郎他
 入場料:一般4,000円(友の会3,200円)、
 高校生以下1,000円(友の会割引なし)
 発売日:一般3月13日(金)
 ※窓口販売午前9時~、電話予約午後1時~
 ※上記いずれの公演も未就学児の入場はご遠慮ください

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


母親クラブで「子育ての輪」に参加しませんか?

●問い合わせ先 子育て健康課
 ☎43・6808 FAX45・3396

●活動内容
 子どもを持つお母さんたちが、お互いの親睦を図りながら、子育てについての情報交換や、研修会、季節ごとの楽しい行事等を行っています。
 ▷夏祭り、クリスマス会などの季節の行事
 ▷親子体操やクッキングなどの体験教室
 ▷公園の安全点検などのボランティア活動

●入会について
 入会申込み締め切り日はクラブにより異なります。次の連絡先にご確認ください。

クラブ名	主な活動場所	☎ / FAX
赤穂地区 母親クラブ	加里屋児童館	43-2360
塩屋地区 母親クラブ	塩屋児童館	42-0455
尾崎地区 母親クラブ	赤穂東児童館	45-7115
御崎地区 母親クラブ		
坂越地区 母親クラブ	坂越児童館	48-8624



お知らせ
固定資産の縦覧が始まります

縦覧とは、固定資産課税台帳に登録された土地や家屋の価格について、自己の土地や家屋の価格と、他の土地や家屋の価格と比較することができ、縦覧できる人、縦覧期間、縦覧場所、手数料、その他、お問い合わせ先、税務課 固定資産税係

●縦覧できる人
 ▽固定資産税の納税者本人
 ▽本人から委任を受けた代理人、同居の家族、納税代理人、共有者は本人と同様に縦覧できます。

●縦覧期間
 4月1日(水)~30日(木)
 ※土日・祝日を除く、午前8時30分~午後6時

●縦覧場所
 市役所税務課

●手数料
 無料

●その他
 縦覧期間終了後も本人の資産に係る部分については閲覧できますが、手数料が必要となります。

●問い合わせ先
 税務課 固定資産税係
 ☎43・6804
 FAX 43・6892

4月1日より公園は禁煙になります!!

子どもや妊婦さんなどの受動喫煙を防止するため、兵庫県「受動喫煙の防止等に関する条例」により、令和2年4月1日から兵庫県下の公園での喫煙の規制が始まります。

赤穂市内の公園(都市公園や児童遊園など)では、赤穂城南緑地公園内の2カ所の喫煙区域を除き、禁煙となります。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ先 都市整備課 ☎43・6828 FAX43・6974

クラウドファンディング応援事業


市では、市内の団体または個人が、赤穂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。

『おばあちゃんから赤ちゃんまで! 街の人み〜んなを笑顔にしたい!』

私たちは、誰もが笑顔で元気に暮らせるまち“あこ”を目指して、「RUN伴あこ」というイベントを年に1回開催しています。

RUN伴とは、認知症の人や家族、地域住民・医療福祉関係者が一緒にタスキをつなぎながら、日本全国を縦断し、認知症になってもやさしい街づくりを目指すイベントです。皆さまにもっと活動を知ってもらうために、テーマソングとキャラクターを作ることになりました。応援、よろしくお願いします!

詳しくは「ファーボ兵庫」で検索を!



●問い合わせ先
 企画広報課 政策担当
 ☎43・6867 FAX43・6822

結城建設の住まいは、花粉もウィルスも【分解・除去】します。

その秘密は「エアプロット」
 こんな方におすすめです。

●花粉症でお悩みの方
 ●風邪をひきやすい方
 ●喘息をお持ちの方

モデルハウスにご予約 & ご来場で「エアプロットマスク」をプレゼント

結城建設
 10:00~17:00
 ☎0791-46-3011
 〒678-0202
 赤穂市山手町 8-27

まずは、モデルハウスでご体感してみませんか?

あなたの資産運用のパートナー
 こんにちは
 このまちの証券会社です

金融商品取引業者番号:近畿財務局長(金商)第1号
 加入協会:日本証券業協会

相生証券 ☎(0791)42-0456
<http://www.aiot-sec.com/>

弁護士がアドバイスします
山崎喜代志法律事務所
 交通事故・離婚・相続問題
 刑事事件・その他

まずはお気軽にお電話ください
TEL.079-223-1772
 土日祝日、早朝及び赤穂市内での相談も可能です。(要予約)
 ホームページもご覧ください。

住宅用火災警報器・
 消火器の使用期限は製造年から
10年が取替の目安です
 悪徳業者による消火器の処分・点検にはご注意ください!!
不要消火器の処分費 1,000円~

(株)播州商会
 赤穂市上飯屋南4-21 ☎42・4032 FAX42・4000

3月	
10 火	●保育所子育て電話相談 10:00~16:00 各保育所
11 水	●心配ごと相談 13:00~17:00 福 ●法律相談(要予約) 13:30~16:30 市
12 木	●子育てカウンセリング 13:30~16:00 子育て学習センター ●社会保険労務士による相談 13:30~16:00 市
13 金	●栄養相談(前日までに要予約) 9:30~11:30 健康
14 土	●行政書士・司法書士・土地家屋調査士無料相談 会 10:00~12:00 市民対話課 ☎43・6818
15 日	●当番医 堀クリニック ☎43・6066 9:00~17:00
16 月	
17 火	●保育所子育て電話相談 10:00~16:00 各保育所 ●女性問題専門相談(要予約) 13:00~16:00 会 ●市民対話課 ☎43・6818 ●HIV・肝炎相談(前日までに要予約) 13:20~15:00 健康
18 水	●心配ごと相談(弁護士・要予約) 13:00~17:00 福 ●1歳6か月児健診(H30年8月生) 13:30~14:30 保セ
19 木	
20 金	●当番医 杉口整形外科 ☎45・1451 9:00~17:00
21 土	●司法書士による法律相談 9:30~12:00 会 ●市民対話課 ☎43・6818
22 日	●当番医 藤野内科クリニック ☎42・1077 9:00~17:00
23 月	
24 火	●行政相談(相談委員) 10:00~12:00 市 ●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 ●地域包括支援センター ☎42・1201
25 水	●精神障がい者相談 10:00~12:00 地セ ●ベビーレッスン 13:00~13:30 保セ ●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 市
26 木	●身体障がい者相談 10:00~12:00 市
27 金	●キッズさろん 13:30~15:00 保セ
28 土	
29 日	●当番医 秋山成長クリニック ☎46・4115 9:00~17:00
30 月	
31 火	●保育所子育て電話相談 10:00~16:00 各保育所

4月	
1 水	●農事相談 10:00~11:30 農業委員会 ●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 ●3歳児健診(H28年10月生) 13:30~14:30 保セ
2 木	
3 金	●健康相談 9:00~11:00 保セ
4 土	
5 日	●当番医 中村内科医院 ☎46・0012 9:00~17:00
6 月	●人権相談 10:00~12:00 市
7 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
8 水	●心配ごと相談 13:00~17:00 福 ●2歳児歯科健診(H29年9月生) 13:30~14:30 保セ ●法律相談(要予約) 13:30~16:30 市
9 木	●子育てカウンセリング 13:30~16:00 子育て学習センター
10 金	●栄養相談(前日までに要予約) 9:30~11:30 健康 ●子育て応援隊さろん 13:00~15:00 保セ
11 土	●行政書士・司法書士・土地家屋調査士無料相談 会 10:00~12:00 市民対話課 ☎43・6818
12 日	●当番医 梶原外科 ☎42・9934 9:00~17:00
13 月	
14 火	●保育所子育て電話相談 10:00~16:00 各保育所

問い合わせ先

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 地セ 地域活動支援センター ☎48・1615
 会 市民会館 ☎43・7450 健康 赤穂健康福祉事務所 ☎43・2321

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
市民生活無料法律相談 市民対話課 予約☎43・6818
心配ごと相談 社会福祉協議会 予約☎42・1397
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(1月) 住民基本台帳登録者人口

世帯数	20,521	戸	(- 1)
人口	47,335	人	(- 56)
男	22,881	人	(- 20)
女	24,454	人	(- 36)

◎1月中の異動

出生	13人(-14)	転出	95人(+16)
死亡	52人(-9)	その他増	0人(±0)
転入	79人(-15)	その他減	1人(-4)

()内は前月比

交通事故発生状況

区分	1月	2020年累計
発生件数	101(+8)	101(+8)
人身	12(+2)	12(+2)
物損	89(+6)	89(+6)
死者	1(+1)	1(+1)
重傷	0(-2)	0(-2)
軽傷	13(+5)	13(+5)

()内は前年比

火災・救急状況

区分	1月	2020年累計
火災	1(-1)	1(-1)
救急	176(-44)	176(-44)

()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)



まちのうごき

休日臨時窓口を開設します

市民課 ☎43・6819
FAX 43・6891

- 日時 3月29日(日)と4月5日(日) 午前8時30分~午後5時15分
- 開設する窓口 市民課、医療介護課、子育て健康課 (①~⑥番の窓口)

■休日臨時窓口での取扱業務は下記のとおりです。

[注意] 休日の臨時開設のため、手続きができない業務もありますので、事前にお電話にてご確認をお願いします。

臨時開設窓口	取扱可能な業務
市民課 (住宅係を除く) ☎43・6819	(証明書発行業務) ・住民票の写しなどの住民基本台帳法に係る証明書 ・戸籍謄抄本など戸籍法に係る証明書 ・印鑑登録証明書 ・その他行政証明 ・年金現況証明 (届出・申請等業務) ・転入、転出、転居などの住民異動業務 ・印鑑登録、廃止、再登録業務 ・マイナンバーカード(個人番号カード)交付業務(午前9時から午後5時までの間・要予約) ・通知カード交付業務 ・公的個人認証業務(午前9時から午後5時までの間) ・中長期在留者および特別永住者業務の一部 ・年金業務 ・臨時運行許可業務
医療介護課 国保医療係 ☎43・6813	・国民健康保険資格に係る異動業務 ・国民健康保険被保険者証等の再発行業務 ・福祉医療費受給資格に係る異動業務 ・福祉医療費受給者証の再発行業務
介護保険係 ☎43・6947	・介護保険資格に係る異動業務 ・介護保険被保険者証等の再発行業務
子育て健康課 ☎43・6808	・住民異動に伴う児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当の申請受付業務

●臨時窓口で取り扱えない主な業務

- ・戸籍届出(従前どおり日直によるお預かりとなります。)
- ・他市町村等に確認しないと行えない住民異動届(海外からの転入や続柄の確認が必要な転入など)
- ・し尿処理券に関する業務全般
- ・就学に伴う校区外申請(住民異動手続きは可能ですが、後日、教育委員会への来庁をお願いします。)
- ・入国管理局に確認が必要な場合の中長期在留者事務および特別永住者事務
- ・市営住宅業務
- ・医療費の各種支給申請業務
- ・後期高齢者医療保険に関する業務全般

もうお持ちですか? マイナンバーカード

休日臨時窓口では、マイナンバーカード(個人番号カード)の交付も行います! 午前9時~午後5時

※事前に電話等で予約が必要です。

★スマホで簡単申請★

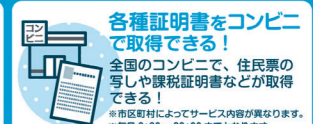
- ①スマホで顔写真を撮影
- ②スマホで個別に届いている交付申請書※に記載のQRコードを読み取る
- ③申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ④申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録
- ⑤申請情報を入力して送信したら完了!

※交付申請書は市役所窓口で再発行できます。

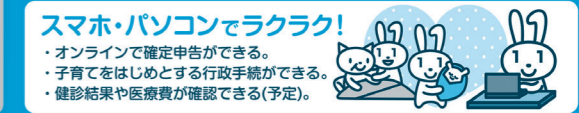
マイナンバーカードの申請方法はこちら



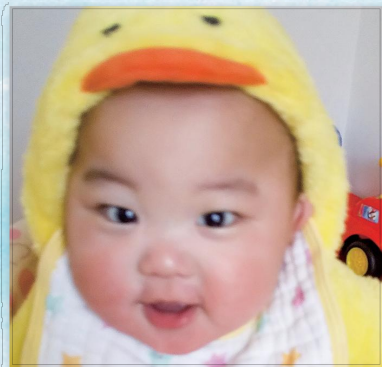
くらしを便利に! マイナンバーカード!



2020年度実施予定!



すくすく育て！わが家のホープ



強くて逞しい子になってね!!

はなざき ひなた 高野
花崎 暖空 ちゃん

平成31年4月19日生まれ

父・兼輔さん 母・里恵さん



元気で優しい子に育ててね!!

さとう けいしょう 塩屋
佐藤 慶昇 ちゃん

平成30年3月13日生まれ

父・剛史さん 母・美樹さん



思いやりのある女の子になってね

かめい りさ 尾崎
亀井 梨沙 ちゃん

平成30年1月16日生まれ

父・陽介さん 母・恵梨さん

★わが家のホープ モデルさん募集中★ 対象を3歳未満から未就学児に拡大しました！申込み、お問い合わせは市長公室企画広報課広報担当まで電話またはメール(名前・連絡先電話番号を明記)で。

☎43・6873 FAX43・6822 メール Kouhou@city.ako.lg.jp

食育レシピ

たんぱく質アップ ごまだんご



■材 料(4人分)

- 白玉粉・・・ 200g
- 絹ごし豆腐・・・ 200g
- 黒ごま・・・ 大さじ4
- 砂糖・・・ 大さじ2
- 塩・・・ ひとつまみ

■作り方

- ①ボウルに白玉粉を入れ、水切りしない豆腐を加えて、粉っぽさが消えるくらいによくこねる。
- ②①を食べやすい大きさに丸める。
- ③②のだんごを沸騰したお湯の中に入れ、浮き上がってきたら取り出す。
- ④黒ごま、砂糖、塩を混ぜたものを③のだんごにまぶす。

一口メモ

低栄養とは、必要な量の栄養が摂れていない状態のことです。特に高齢者では、食事の量が少なくなり、あっさりしたものを好むようになるため、栄養が偏り、エネルギーとたんぱく質が不足しやすくなります。一日3食食べることや、たんぱく質やカルシウムなどをしっかり摂るよう心がけましょう。



(料理協力：赤穂市いずみ会)

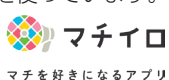
1人分栄養素 エネルギー 282kcal 塩分 0.2g

◆表紙の説明◆ 今月の表紙は2月2日に開催された「赤穂かきまつり」で、姉妹が熱々の蒸しがきをおいしそうに頬張る様子の1枚です。当日は大きくてぷりっぷりのかきを求めて、大勢のお客さまが赤穂を訪れました。フォトニュース(P10)に当日の様子を掲載しています。(2/2 赤穂海浜公園)

広報
あこ

- 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。
- 次回の回覧広報あこは3月25日(水)、広報あこは4月10日(金)の発行予定です。
- 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://machiyo.town/lp/hyogo_ako

マチイロ マチを好きになるアプリ

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・ご利用できますが、ダウンロードおよび視聴にかかる通信料は自己負担となります。ご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。

編集後記

2020年が明けてあっという間に2カ月が過ぎましたが、思ってもいなかった「新型コロナウイルス」の発生で、不安な日々を過ごすこととなっています。

少しでも感染拡大を防ぐため、大勢が集まるイベントの中止や延期が次々と発表され、残念ではありますが、皆さまが安全・安心に生活するための判断ですので、事態が早く収束することを願

いたいと思います。感染症対策の基本は、「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」です。各自で感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

新しい情報が入り次第、市ホームページ等でお知らせいたしますので、ご確認ください。

桜の咲くころには笑顔で集える状況になっていることを心から願っています。

