



こどもたちに 夢と未来を つなぐまち

令和2年(2020年)

広報 ふるさと香美

HOME KAMI Public Relations

1

No.178



今月の主な内容

P 2 年頭のごあいさつ

P 4 おしらせ 地域医療に志ある学生を支援します ほか

P 7 連載 消費生活相談 ほか

P 12 フォトニュース

P 14 けいじばん

P 16 カレンダー

P 18 介護保険のおはなし

P 20 香美町おさかな通信

表紙 受け継がれる伝統「しめ縄づくり」

謹賀新年

年頭のごあいさつ

明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、ご家族おそろいで健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は、これまで進めてきた施策に加え、社会情勢の変化をとらえながら、本町が抱える課題に向き合い、それらを解決するための施策を進めてきた一年となりました。

振り返りますと、美方郡産但馬牛の振興と地域の活性化のため注いできた努力が実を結び、「兵庫美方地域の但馬牛システム」が、日本農業遺産に認定され、さらに世界農業遺産認定に向け、国連食糧農業機関に申請を行いました。本町はもちろん、但馬地域、そして兵庫県全体の畜産振興の追い風になるよういっそう取組を進めてまいります。

それに加え、本町と新温泉町、鳥取県東部の1市4町が、共通する歴史文化遺産「麒麟獅子」にちなんで銘打つ「麒麟のまち圏域」によるストーリーが、日本遺産に認定されました。これを契機に、圏域全体の活性化や人口減少対策などに、共に取り組む考えです。

一方、環境整備の面では、子どもたちの安全・安心な学習環境を確保するため、町内全ての学校の普通教室にエアコンを設置しました。これによって、暑い時季、子どもたちは快適な環境のもと、学習に取り組むことができるようになりました。



また、昨年の春から進めてきました、香住駅前広場改修工事が完了し、本町の玄関ともいえる香住駅で、鉄道やバス、タクシーを利用される皆さまの利便性を高めることができました。

冬の安全で円滑な交通を確保するべく、国や県と一体となって取り組んできた笠波峠除雪拡幅工事は順調に進んでおります。用地の提供などご協力をいただきました関係者の皆さまに感謝するとともに、早期の開通を目指し尽力してまいります。

小代の顔ともいえる小代地域局は、新庁舎の建設に向け、現在設計を行っているところです。地域の活性化と町民の皆さまへのサービス向上を十分考慮したものとなるよう、来年の竣工に向け、鋭意進めております。

今年は、昨年11月に策定した、香美町総合戦略の第2期の取組が始まります。依然、人口の減少・少子高齢化が続く中で、産業の振興、子育て支援を柱に、安定した就労の場を創出し、本町への新しい人の流れをつくり、若い世代の結婚・出産・子育ての希望をかなえ、安心な暮らしを守っていけるよう、町民の皆さまとともに、活力あふれるまちづくりのため、持てる力のすべてをかけて取り組んでいく所存でございます。

結びに、町民の皆さまにとりまして、本年も明るく、希望に満ちた幸多き年でありますことを心から祈念申し上げ、新年のごあいさついたします。

令和2年1月

香美町長 浜上 勇人



必要な時はご相談ください

民生委員・児童委員 主任児童委員のご紹介

●問い合わせ先 役場福祉課・各地域局

3年に一度の一斉改選に伴い、令和元年12月1日付けで新民生委員・児童委員が委嘱されました。任期は、令和4年11月30日までの3年間です。

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、社会福祉の増進のための身近な相談相手で、相談内容に応じて町や社会福祉協議会などへつなぐ役割を持つ人です。民生委員は児童委員を兼ねています。

主任児童委員は、児童福祉に関する相談や支援を専門的に担当する役割を持っています。

生活上の困りごとなどがありましたら、民生委員・児童委員へご相談ください。

なお、委員の連絡先が分からない場合は、役場福祉課または各地域局へお問い合わせください。

民生委員・児童委員と担当区域

(敬称略)

<香住区>

氏名	担当区域
植田 美智代	境
川崎 弘美	一日市（橋から西側）
植田 由美子	一日市（橋から東側）
西上 瑞子 ^{のぶこ}	若松（上側）
濱田 栄子	若松（下側）
井上 直子	香住（香住文化会館から上側）
守山 昭子	香住（香住文化会館から下側）
池本 優子	西香住
上田 ひろみ	七日市
橘 康信	駅前
青山 悦子	森
今後 文男	油良・間室
河野 恵 ^{こうの}	矢田・下浜
稲垣 長門 ^{ながと}	九斗・米地・丹生地
三上 隆夫	西下岡・下岡・土生・本見塚
麻中 環	上岡・隼人
井垣 栄子	畑・大梶・三川
安田 勇	相谷・奥安木・浜安木
島田 絹代	訓谷
仲田 明美	無南垣
藤原 道久	浦上
咲花 玲子	上計
村瀬 季代子	沖浦
中村 悟	守柄・加鹿野
原 君枝	三谷・大谷・大野
田中 京子 ^{さちこ}	小原・中野・藤・八原
門浦 幸子	市午・梶原・御崎
山崎 つるみ	西・浜
濱戸 秀雄	鎧
松森 與志孝 ^{よしとか}	主任児童委員（香住区担当）
濱田 佳代子	主任児童委員（香住区担当）

<村岡区>

氏名	担当区域
森本 敦子	東上・東中・本町
田輪 実	野々上・殿町・水上
田中 隆興 ^{たかのき}	川上・中西・新町
三宅 喜久恵	西本町・用野・鹿田
岡田 奈智子	相田・神坂・萩山・板仕野
大城 景子 ^{のりこ}	大糠・光陽・寺河内
藤田 法子 ^{のりこ}	高井・耀山・市原
井上 康子	福岡
大林 敏晴	八井谷・大野・黒田
藤田 正芳 ^{まさよし}	口大谷・中大谷・大笹
西村 功	高坂・池ヶ平・和池・森脇
西田 昭夫	宿・日影・作山
阪本 順子	和田・長板・丸味・小城
井上 芳孝	熊波・相岡
田中 清美	入江・川会
田中 清隆	和佐父・高津・長須
岡本 一正 ^{かずまさ}	味取・原
東垣 睦子	長瀬・山田・境
中村 智子 ^{ともこ}	主任児童委員（村岡区担当）
田路 映子 ^{えいこ}	主任児童委員（村岡区担当）

<小代区>

氏名	担当区域
中村 かつ子	神場・広井・水間・猪之谷
吉田 いづる	野間谷・実山・熱田
中村 吉久	平野・茅野
奥林 正三 ^{しょうぞう}	新屋
西村 信之	秋岡
井端 加代子	東垣・佐坊・鍛冶屋
岡村 國俊	貫田・忠宮
小林 創 ^{はじめ}	大谷
井口 保彦	久須部・城山
井口 康仁	神水・石寺
小林 としゑ	主任児童委員（小代区担当）
橋本 陽子	主任児童委員（小代区担当）

香美町および北但行政事務組合

令和 2・3 年度 入札参加者資格申請を受け付けます

●問い合わせ先 町に申請する場合…役場総務課

北但行政事務組合に申請する場合…北但行政事務組合 ☎0796・21・9110

町および北但行政事務組合では、今年 3 月 31 日に登録期間が満了となる「入札参加資格」について、令和 2・3 年度の 2 年間で有効とする登録申請を受け付けます。

なお、これまでに登録のあった業者でも、今回、あらためて申請する必要があります。お間違えないようにご注意ください。

	香美町	北但行政事務組合
対象業種	①建設工事 ②測量・建設コンサルタント業務など ③物品製造、物品販売、役務の提供	①建設工事 ②測量・建設コンサルタント業務など ③物品製造、物品販売、役務の提供
有効期間	令和 2、3 年度 (令和 2 年 4 月 1 日～令和 4 年 3 月 31 日)	令和 2、3 年度 (令和 2 年 4 月 1 日～令和 4 年 3 月 31 日)
受付期間	2 月 3 日 (月) から 2 月 28 日 (金) までの土、日、祝日を除く 8 時 30 分～17 時 ※郵送の場合は 2 月 28 日 (金) 消印有効 ※令和 3 年度のみ追加受け付けは令和 3 年 2 月ごろに行う予定です。 ※③は 4 月以降も随時受け付けます。	2 月 3 日 (月) から 2 月 28 日 (金) までの土、日、祝日を除く 8 時 30 分～17 時 (ただし、正午～13 時を除く) ※郵送の場合は 2 月 28 日 (金) 必着
申請書様式	①、②…町様式または国土交通省地方整備局等様式 ③…町様式または全省庁統一様式 ※町様式および提出要領は、役場総務課で配布 (町 HP からダウンロード可)。	①、②…組合様式または中央公共工事契約制度運用連絡協議会 (中央公契連) 統一様式 ③…組合様式または全省庁統一様式 ※組合様式および提出要領は同組合事務所で配布 (同組合 HP (http://www.hokutan.jp/) からダウンロード可)。
提出方法	上記様式および提出要領に基づき作成し、添付書類とともに背表紙に商号または名称を明記した A 4 ファイルにとして提出してください。 ※添付書類は提出要領で確認してください (町 HP に掲載)。 ※町内業者で③を申請する場合、添付書類が一部省略できます。	上記様式および提出要領に基づき作成し、添付書類とともに背表紙に商号または名称を明記した A 4 ファイルにとして提出してください。 ※添付書類は提出要領で確認してください。
提出先	■町内の本店・支店など 役場総務課に持参してください。 ■町外の業者 役場総務課に持参するか、役場総務課宛てに郵送してください。 ※上記いずれも各地域局では受け付けません。	同組合事務所に持参するか、郵送してください。 〒669-6331 豊岡市竹野町坊岡 943 北但行政事務組合 環境課
登録内容の公表	規定により、名簿に登録された業者はその業者名や経営事項審査結果の数値を公表します。	規定により、名簿に登録された業者はその業者名や経営事項審査結果の数値を公表します。

地域医療に志ある学生を支援します

●問い合わせ先 公立香住病院

町では、町の地域医療の充実を図るため、将来、医師や看護師などの医療技術者として公立香住病院などに勤務する意思のある学生を対象に、医師修学資金および医療技術者修学資金を貸与する制度を設けています。

このたび、令和2年度の貸与者を募集します。地域医療に志ある学生の皆さん、ぜひ応募してください。

医師修学資金

●対象者

大学医学部に在学または入学する人で、将来、公立香住病院などに医師として勤務する意思があり、本人もしくは保護者が申請時に兵庫県内、鳥取県内、京都府内に居住していること。

●貸与額・貸与期間

・大学1年～4年…月額15万円
・大学5年～6年…月額18万円

※正規の修学年限の6年以内（休学、停学、留年などの期間を除く）

●募集人数

1人程度

●募集期限

4月17日（金）

※応募者がいない場合は、引き続き応募を受け付けます。

●修学資金の返還免除

貸与された修学資金は、町内の公立

香住病院などに医師として勤務した期間が、修学資金の貸与相当期間に達した場合、返還が全額免除されます。

なお、修学資金の貸与期間が3年以上の場合は、医師免許取得後の臨床研修期間2年のうち1年間を、公立香住病院などに勤務した期間に算入します。

医師修学一時資金

町では、医師修学資金に加えて修学一時資金を貸与する制度を設け、支援の充実を図っています。

●対象者

香美町医師修学資金の貸与を受ける人で、修学一時資金の貸与を希望する人

●貸与額

上限2000万円

※入学金、授業料、施設整備費、教育充実費など正規の修学年限内に本人が支払うべき学費の範囲内

●修学一時資金の返還

医師修学一時資金は、一定期間内に全額返還しなければなりません。

医療技術者修学資金

●対象者

薬剤師、看護師、臨床検査技師、診療放射線技師、臨床工学技士を養成する大学、専門学校などに在学または入

令和2年度公立香住病院正規職員を募集します

●問い合わせ先 公立香住病院

●職種、採用予定人数など

臨床工学技士…1人

●応募資格

昭和49年4月2日以降に生まれ、臨床工学技士の免許を持つが、3月31日までに取得見込みの人

●採用予定日

4月1日

●試験

2月16日（日）に公立香住病院で能力検査、性格検査および個別面接を行います。詳しい時間などについては個

別に郵送で通知します。

●応募方法

市販の履歴書（写真貼付）に必要事項を記入し、資格を証明する書類の写し、または免許取得見込証明書などを添付して同病院事務局に提出してください（郵送可）。

●応募期限

1月31日（金）までの平日午前8時30分から午後5時15分の間に提出してください（郵送の場合は1月31日（金）必着）。

応募（申請）方法

公立香住病院、役場健康課、各地域局にある修学資金貸与申請書および必要書類を提出してください（郵送可）。
※募集要項、申請書は、町HPまたは、公立香住病院HPからもダウンロードできます。

●提出（申請）先

・医師修学資金…公立香住病院または役場健康課

・医療技術者修学資金…公立香住病院

●選考方法

申請書類および面接で貸与者を決定します。

※面接日時、場所などは応募者に個別に通知します。

令和元年度人権週間事業

人権講演会を開催しました

●問い合わせ先 役場町民課人権推進室

本町では人権の尊さを再認識しようと、昨年12月8日に香住区中央公民館で人権講演会（町、町教育委員会、町人権教育研究協議会が共催）を開催し、人権についての学びを深めました。

人権啓発作品表彰式

人権啓発作品表彰式では、昨年募集したポスター、標語、作文の入選作品の代表者に表彰状を贈りました。

人権啓発作品入選者（順不同・敬称略）

【ポスターの部】

藏野楓（香住小1年）、今西華暖（奥佐津小1年）、吉津藍奈（佐津小6年）、寺川寧々（柴山小1年）、中村彩月（長井小5年）、山崎ゆず（余部小3年）、田中愛花（村岡小5年）、西村和真（兎塚小3年）、古川絢萌（射添小1年）、瀧川こなみ（小代小6年）、小林美咲（香住一中2年）、山下鈴（香住二中2年）、今木悠（村岡中2年）、本城穂香（小代中3年）

【標語の部】

田村秀虎（香住小4年）、青山和心（奥佐津小3年）、山下愛丸（佐津小1年）、柳本いとな（柴山小6年）、中川憲陽（長井小2年）、岡本龍汰郎（余部小5年）、田中唯翔（村岡小1年）、

【作文の部】

井上桃李（兎塚小1年）、才田結仁（射添小6年）、井上莉緒（小代小4年）、川西詞深（香住一中3年）、安井恵樹（香住二中2年）、藤岡舞（村岡中3年）、吉門拳臣（小代中3年）、川西里美（香住小PTA）、松岡暁生（射添小PTA）、谷渕奈緒美（射添小PTA）、岡田耕作（香住二中PTA）、西谷奈緒子（村岡中PTA）、岸本美津子（村岡中PTA）、今井鈴代（小代区）

第39回全国中学生人権作文コンテスト兵庫県大会但馬地区予選入賞者（敬称略）

金賞▼小林虹斗（香住一中1年）
銀賞▼中村宏聡（村岡中2年）
銅賞▼森澄義生（香住二中1年）
本城穂香（小代中3年）

人権講演会についてはフォトニュースにも掲載しています。



消費生活相談

賢い消費者になりましょう！

ネットショッピングの落とし穴

～お金を払ったのに～

相談は
こちらへ...

役場消費生活センター（町民課内）
TEL 0796・36・1941（直通）
たじま消費者ホットライン
TEL 0796・23・1999
※相談無料で秘密は厳守!!

【事例】

インターネットを見ていたら、有名メーカーのオートバイのサイドバイザー（風除け）が通常の半額で販売されていた。以前から欲しかったので、すぐに注文した。

店から「代金を銀行の指定口座に振込んでください。入金確認後、順次発送しますので、発送まで日数がかかります」とメールが届いた。

入金後、2週間経っても商品は届かず、催促のメールを送信したが返信がない。電話番号は記載されていなかった。詐欺ではないか。

【ひとことアドバイス】

- ◆代金を先払いしたが、商品が届かないという相談が多数あります。
- ◆事例のケースでは、支払ったお金を取り戻すことは極めて困難です。
- ◆ネット通販では、代金を先払うことは避けましょう。
- ◆「安い」「数に限りがある」という言葉には要注意です。
- ◆注文する前に、店の所在地や電話番号を確認しましょう。電話番号の記載があっても、「何度かけても電話に出ない」「日本語が通じない」ということもあります。
- ◆注文する前に、電話をかけてみるぐらいの慎重が必要です。

香美町ならではの 教育の挑戦

●問い合わせ先 町教育委員会生涯学習課

ふるさと教育の推進と公民館活動

町教育委員会では、集落や地区、各種団体の既存の活動や公民館活動など、地域の皆さんが取り組まれているさまざまな体験活動や伝統行事への参加を促すとともに、公民館講座「ふるさとおもしろ塾」「土曜チャレンジ学習事業」「ふるさと語り部講座」を開き、ふるさとの良さや地域の価値を伝えるなど、ふるさに学ぶ活動を推進しています。

小学生対象の「ふるさとおもしろ塾」「土曜チャレンジ学習事業」

ふるさとの自然や歴史を学び、ふるさとの良い思い出となるような体験を行う「ふるさとおもしろ塾」や、豊かで有意義な土曜日を実現することを目的に、スポーツやアウトドア活動、環境体験活動などにチャレンジして、自分のふるさとを楽しむ「土曜チャレンジ学習事業（通称「サタ・チャレ」）」を開催しています。土曜日や夏休み、冬休みなどを利用し、地元の小学生を対象として、地域が育んだ人材やものしり博士、地元村岡高等学校などの協力により、「見る・感じる・楽しめる塾」を目指しています。



▲「シャワークライミング」で村岡区の作山川を上る子どもたち（サタ・チャレ）



▲ロープを使って木に登る「ツリーイング」（ふるさとおもしろ塾）

ふるさとのよさが伝わる「ふるさと語り部講座」

本町の歴史や文化、自然、観光など、ふるさとを学ぶ学習機会を提供するため、毎年6月から11月にかけて5回に渡り、公民館連携講座「ふるさと語り部講座」を開催しています。各講座を通して、長い年月の間に形成されてきた本町の地形や、先人が残してきた暮らしや歴史を肌で感じながら学ぶことができます。

毎回講師としてお越しいただく、ものしり博士や地域の皆さんに親切丁寧に教えていただいています。たくさんの方がいつまでもふるさとを愛し、誇りに思えるような、そんな活動をこれからも推進していきます。



▲村岡区長須で行われた紙すきの講座（ふるさと語り部講座）

こんにちは、香美町地域おこし協力隊の河田愛です。昨年は、地域内外で協力隊活動について講演会などで発表させていただく機会をいただきました。協力してくださった皆さん、ありがとうございます。

さて、昨年の10月で協力隊の任期3年目に入りました。これまで移住してきた者の目線だからこそ気づく小代区の自然美などを広く知ってもらうために努力を積み重ねてきました。「イン스타그램による情報発信」や、地域の魅力をより視覚的に訴えかける「ドローン空撮映像の発信」などに磨きをかけ、一つ一つ丁寧な普及啓発活動を充実させてきました。

その結果、SNSや映像を見て小代に来てくれるお客さんが少しずつ増え、小代を案内する機会も増えてきました。そんな中、あるお客さんが「癒されました。また小代に来ますよ」と声をか

香美町 地域おこし 協力隊日記

第34話



▲ドローンで空撮した映像の上映会

私の行っている協力隊活動と地域への想いが2月1日（土）15時から、朝日放送の番組で紹介される予定です。

けてくれました。話を聞くと、地域の皆さんの温かい心と飲食店や宿の温かいおもてなしに大変喜んでいました。

それは、私も常日頃から感じているこの地域の良さであり、魅力だと思っています。これから素敵なこの場所と区の皆さんに感謝しつつ更なる情報発信活動を進めていきたいと思っています。

また、私自身、大好きな小代定住に向けての活動にも取り組みはじめてました。今後も皆さんの応援をよろしく願います。

防災の部屋

●問い合わせ先 役場防災安全課

雪下ろし中の事故に気をつけよう

本格的な冬を迎え、本町は積雪の時期を迎えました。

雪の事故の多くは、屋根の雪下ろしなどの除雪中に発生しています。雪下ろし中の事故の傾向と注意点を理解し、事故に気を付けましょう。

命を守る除雪中の事故防止 10 箇条

- ①作業は家族や近所の人にも声をかけて2人以上で行う。
- ②低い屋根の作業でも油断しない。
- ③建物のまわりに雪を残して雪を下ろす。
- ④開始直後と疲れたころは特に慎重に作業を行う。
- ⑤屋根の雪が緩む晴れの日ほど注意する。
- ⑥面倒でも命綱とヘルメットを着用する。
- ⑦はしごの固定を忘れずに行う。
- ⑧命綱、除雪機など用具はこまめな手入れと点検を

行う。

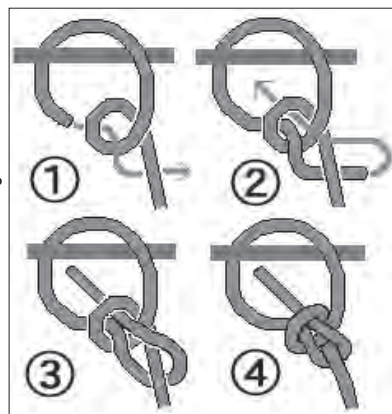
- ⑨除雪機の雪詰まりはエンジンを切ってから取り除く。
- ⑩作業するときには携帯電話を持っていく。

命綱・安全帯は正しく使いましょう

命綱にはザイルや麻ロープを使ってください。トラロープは滑りやすいので使わないようにしましょう。

また、命綱を固定するには、専用のアンカーを使い、反対側の柱に結ぶなど状況に応じて工夫し、屋根の上で止まる長さに調整しましょう。

さらに命綱を体に固定するための安全帯などは幅が広いものを使いましょう。



▲もやい結びの手順

地域福祉 応援隊

問い合わせ先 役場福祉課

香美町
障害者地域自立支援協議会

香美町障害者地域自立支援協議会では、障害者（児）の自立支援と支援体制の強化を図るための取組を行っています。

協議会は、「実務者会議」、「本会議」、「協議会運営会議」の3つの会議で構成しており、地域の情報共有や、地域課題などの確認、施策の提案などを行っています。

具体的な取組の一つとして、地域課題を把握するために、障害者雇用に取り組む企業などに聞き取りを行い、さ

らに障害者雇用への理解と関心を深めてもらうため、企業と実際に就業されている人の声を本誌に掲載するなどし、情報を発信しています。

「誰もがすみやすいまち」をつくるため、障害者やその関係者だけでなく、介護の必要な高齢者が心身の状況に応じて適切なサービスを利用できるような計画や調整を行うケアマネージャーとも情報交換を行っています。

最近の活動としては、小学校入学支援ガイドブックの作成や精神科への通院手段に関するアンケート調査などを行いました。

また、協議会で職場定着、職場実習サポート事業を提案した結果、障害者等就労サポーターの配置や、障害者、引きこもり者、生活困窮者などの人で「仕事に就きたい」、または「ボランティアをしてみたい」と考えている人に対し、求人情報と就労希望者の適正などを考慮し、マッチングやボランティア募集情報の提供を行う香美町福祉職業等紹介所「アクティブステーションかみ」が開設されました。



▲実務者会議のメンバーが集まり、協議を行う様子

報告会・研修会の開催

このたび、香美町障害者地域自立支援協議会、第5期の2年間の活動状況などの報告と併せ、研修会を予定しています。ぜひご参加ください。

●とき・ところ

2月17日（月） 14時～16時30分

役場本庁舎

●内容

【第1部】協議会活動の報告

【第2部】研修会

「あったか地域の大家族」～富山型デイサービスに学ぶ地域共生～

講師：惣万佳代子氏

（NPO法人デイサービス この

ゆびとーまれ理事長）



富山型デイサービスとは、子ども、お年寄り、障害者が一つ屋根の下で過ごす福祉サービスです。その理念は、年齢や障害に関係なく、誰もが地域で共に暮らせる街づくりを考えること、誰も排除しないで包み込むことです。地域共生をテーマにお話していきます。

けんこう広場

がんから身を守るためにがん検診を受けましょう

●問い合わせ先 役場健康課



今年は1月13日が成人の日です。20歳は人生のターニングポイントで、これからどのような人生を歩みたいか、自分を見つめ直す機会であるといえます。

健康についても同様です。「若いから」「忙しいから」と後回しにせず、自分自身の心と体を健康に保つために、今、自分ができることを考えてみましょう。

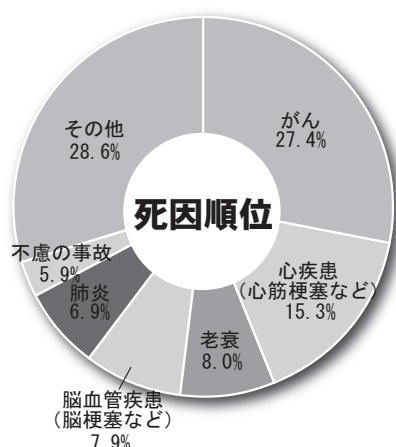
今回は「がん」についてご紹介します。

どの年代でも突然がんが見つかる可能性があります

日本における死亡の原因として最も多いのがんで、男性は約31%、女性は約23%が、がんで亡くなっています。また、男性の約62%、女性の約47%が、生涯において一度はがんにかかるといわれていて、がんの中でも、男性は胃がん、女性は乳がんの患者が最も多く

なっています。

近年の傾向では、食の欧米化による肉や炭水化物の過剰摂取などで起こる大腸がんや、若い世代の女性の子宮頸がんの患者数が増えています。



▲日本における死因順位 (H30 年度)

がんを予防するためできることは？

がんは、遺伝子が傷つき、異常な細胞が増えて増殖することにより起こる

病気です。遺伝によるがんは全体の5%程度と少なく、喫煙や過剰な飲酒、乱れた食生活および運動不足などの生活習慣が原因で発症する人が多いため、生活習慣を改善することで発がんリスクを下げることができます。

①喫煙

たばこを吸わない人に比べ吸う人は、肺がんになる危険度が3〜4倍になり、たばこを吸わない人でも受動喫煙で肺がんのリスクが上がるといわれています。今たばこを吸っている人は、禁煙しましょう。

②飲酒

大腸や肝臓、乳房のがんのリスクをあげるといわれています。飲酒する人は週1日の休肝日を設け、適量(日本酒なら1日1合、女性や高齢者はこの半量)を守りましょう。

③食生活

1日3食、バランスの取れた食生活を心がけ、塩分の多く含まれる食品は

控えましょう。

④運動

息切れせずに、楽に会話ができる程度の運動を1日20〜60分を目安にとりいれましょう。日常生活の中で、体を動かすことを意識し、適正体重に保つよう心がけましょう。

定期的に検診を受けましょう

医学の進歩により、初期の段階でがんを発見し、適切な治療を行うことができます。非常に高い確率で治すことができます。そのためには「がん検診」を受けて、早期に発見することが大切です。

子どもの頃は学校検診がありますが、大人になれば自分の意思で検診を受ける必要があります。生涯を通じて検診を受けることで、自分の体を知ることができ、異常があれば早期に生活習慣の改善に取り組んだり、必要な治療を受けたりすることができます。

検診対象者や時期や費用、申し込み方法などの詳細については、2月に全戸配布する「町ぐるみ総合健診のお知らせ、女性の検診(乳がん・子宮頸がん)のお知らせ」をご確認ください。

かっこよく速く走ろう ～日本体育大学・香美町連携事業「陸上教室」～

昨年11月30日、射添体育館で「陸上教室」が開催されました。

この日は、体育・スポーツ振興に関する協定を結んでいる日本体育大学の別府健至教授を講師に迎え、参加者は正しいウォームアップ方法や基礎トレーニングの仕方などを学びました。

ジュニア陸上教室に通う、射添小学校6年の才田結仁さんの「本番で実力を出すにはどうしたらよいですか」との質問に対し、別府先生は「準備で結果は99%決まります。スタートラインに立つまでにしっかりと準備をしてください」と監督として同大学を箱根駅伝総合優勝に導いた考え方を伝えていました。



▲腕がしっかりと振れるよう肩甲骨の周辺をほぐすストレッチ指導する別府先生

ALT と会話にチャレンジ ～楽しい英会話教室～

昨年11月30日、小代区地域連携センターで「楽しい英会話」教室が開催されました。町内で外国語指導助手（ALT）をしているキム・クリスティーナ・テイラー先生の提案で始まった同教室は、交流を通して英語に親しむことを目的としています。

会話のテーマは、キム先生の育った米国の大切な日「感謝祭」。感謝祭では、豪華な料理で食卓を囲むことから、スイーツなどの調理法や便利な調理器具についての話に花を咲かせました。

参加した小代区の村尾有香さんは「勤務先の旅館で外国人旅行客が増えているので、もう一度英語を学びたいと思って参加しました。楽しい時間を過ごせました」と笑顔で答えてくれました。



▲便利な調理器具について説明する参加者

長く健康でいられる体を作ろう ～転びにくい体づくり教室～

昨年12月5日、村岡老人福祉センターで転びにくい体づくり教室が開催されました。

これは、転倒を防止や日ごろの運動不足の解消などを目的に、町が行っている事業です。

参加者は、「上を向いて歩こう」「ふるさと」などの歌を歌いながらゴムを使った運動や、床に置かれたはしごを渡りながら、3の倍数の時だけ手をたたくエクササイズを行いました。頭と体を同時に動かす難しさに悪戦苦闘しつつも、終始和やかな雰囲気の中で体づくりに取り組みました。

教室の最後には、お茶とお菓子が振る舞われ、参加した村岡区の西崎光代さんは「体が温まり、交流も深まりました」と満足そうでした。



▲歌を歌いながらセラバンドというゴムを使って運動を行う参加者

年の差 80 歳以上！世代を超えた交流を楽しむ ～世代間交流もち祭り～

昨年 12 月 3 日、小代高齢者生活支援センター「いこいの里」で「世代間交流もち祭り」が行われました。

この日は小代認定こども園の園児や小代子育て・子育て支援センターに通う幼児ら 44 人が参加し、香美町老人クラブ連合会の会員と一緒にきねを持ち「よいしょ、よいしょ」と掛け声に合わせてもちをつきました。つきあがったもちは、丸めて形を整え完成。あんもち、きな粉もち、とちもちを参加者全員で試食しました。

同園に通う、福田晴一くんは「おじいちゃんおばあちゃんがあつという間におもちを作って、すごい」と熟練の手さばきに目を丸くしていました。



▲手伝ってもらいながらもちつきを体験する園児

驚きと笑いで会場を包む ～コメディ・クラウン・サーカス in 香美町～

昨年 12 月 7 日、香住区中央公民館で「コメディ・クラウン・サーカス in 香美町」が開催され、子どもたちをはじめとした約 150 人が来場しました。

5 人のクラウン（道化師）が音楽に合わせてジャグリングやパントマイム、玉乗りなどたくさんの芸とコミカルな動きを見せ、会場を驚きと笑いで包みました。

また、参加者がステージ上がり、クラウンが回した皿を参加者の持つ棒の上に乗せる「皿回し」も行われ、挑戦した久保秀斗さんは「持っていた棒に皿の振動が感じられてわくわくした」と笑顔でした。

帰り際には、クラウンたちから全員にバルーンアートが配られ、来場者を喜ばせていました。



▲積み上げた椅子を額にのせバランスを取る芸を見せるクラウン

日々努力すれば夢に一步近づく ～人権講演会～

昨年 12 月 8 日、香住区中央公民館で人権講演会が開催され、320 人が来場しました。

講演を行ったのは、聴覚障がい者マジシャンのミスターかわづさん。耳が聞こえないかわづさんは、マジシャンになるために入会したマジッククラブで、声での説明が分からない中、自分の目だけを頼りに、先生の動きを見て研究を重ねてきました。

かわづさんは「夢をかなえるためには努力が必要。日々の努力が夢を近づけます」と手話で語ってくれました。

講演後にはマジックショーも行われ、卓越した技術で会場を釘付けにしました。



▲金属の輪を使ったマジックを披露するミスターかわづさん



鍋の季節です

～生ごみの水切りでごみ出しもラクラク～

ますます寒さも厳しくなり、温かい鍋料理がおいしい季節となりましたが、野菜や魚、肉などの調理で生ごみが多くなる季節にもなります。

生ごみの重量は、全体の7～8割が水分で、燃やすごみの重量が増す一番の原因であるといえます。水分の多いごみは重く、ごみ出しも大変ですし、燃やすためにたくさんのエネルギーが必要となります。

調理の時から少し意識して水分や生ごみを減らし、ごみの減量化に努めましょう。

(生ごみ減量のポイント)

- 大根やニンジンの皮などは丸ごと調理し、野菜くずをできるだけ少なくする。
- 調理くずをぬらさない。
- 水切りネットにためた生ごみは、ごみ袋に入れる前に水分をもうひと絞りする。
- 畑や家庭菜園の肥料などに有効活用する。
- 生ごみ処理機で減量する。

町では電気式生ごみ処理機の購入補助制度があります。この機会に、ぜひ導入いただき、ごみの減量化にご協力ください。

生ごみ処理機使用前、使用後の野菜くず



募 集

県立大学大学院地域資源マネジメント研究科
令和2年度入学者

コウノトリや山陰海岸ジオパークをはじめとする地域資源のマネジメントに将来的に携わる能力と意欲に満ちた学生を募集します。

●対象

■博士前期課程

大学卒業者(見込み含む)、もしくは同等の学力があると認められる社会人経験者や留学生

■博士後期課程

修士課程を修了もしくは同等の学力のある人

●募集人数

博士前期課程…12人

博士後期課程…2人

●受付期間

2月5日(水)～2月18日(火)

●試験日

3月1日(日) 11時～

●問い合わせ(申し込み)先

豊岡ジョ・コウノトリキャンパス経営部学務課

TEL 0796・34・6079

MAIL rrm@ofcu-hyogo.ac.jp

県立総合衛生学院介護福祉学科

令和2年度入学者

介護福祉士国家資格をもつ専門性の

高い介護人材を養成するため、平成31年4月に県立総合衛生学院内に介護福祉学科を設立しました。10代～60代の幅広い年代の学生を募集します。

●対象

高等学校卒業者(卒業見込みの人を含む)または同等程度の人

●受付期間

1月24日(金)～2月14日(金)

●試験日

2月28日(金)

●その他

オープンキャンパス

1月19日(日)、3月15日(日)

●問い合わせ先

兵庫県立総合衛生学院介護福祉学科
(神戸市中央区中山手通7・28・33)

TEL 078・361・4001

FAX 078・361・2555

第10期但馬夢テーブル委員

但馬づくりの指針となる但馬地域ビジョンの実現に向け、企画や実践活動を行っていただく但馬夢テーブル委員を募集します。

●対象

但馬地域の地域づくり活動に意欲のある、4月1日現在で満18歳以上の人

●任期

4月1日～令和4年3月31日

(2年間)

●募集人数
50人程度

●募集期限
3月2日(月)

●問い合わせ(申し込み)先

但馬県民局地域政策室協働推進課夢但馬・ビジョン担当

TEL 0796・26・3647

FAX 0796・23・1476

MAIL tajimachiki@pref.hyogo.lg.jp

2020年 金婚夫妻祝福式典

神戸新聞社では、恒例の「金婚夫妻祝福式典」を次のとおり予定しています。

今年結婚50年目を迎えられるご夫妻は、ぜひご参加ください。

●とき・ところ

5月17日(日) 13時～

豊岡市民会館(豊岡市立野町20-34)

●対象

昭和46年に婚姻届を出された、現在但馬地域に在住のご夫妻

●申し込み方法

神戸新聞但馬総局、販売店に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、郵送してください。

●募集期限

2月29日(土) 必着

●問い合わせ先

神戸新聞但馬総局

TEL 0796・22・3121

開催

土地家屋調査士 無料相談会(要予約)

●とき・ところ

2月15日(土) 13時30分～16時

豊岡市民プラザ(アイティ7階)

●内容

土地建物登記、土地境界に関する相談

●問い合わせ(申し込み)先

兵庫県土地家屋調査士会但馬支部

TEL 0796・23・3860

(前日の17時までに)

行政相談

●相談内容

国、県、町などの仕事の中で、苦情、困っていること、要望、措置に納得がいかないなどの不満や相談など

●とき・ところ

①2月12日(水) 13時30分～16時

香住老人福祉センター

②2月13日(木) 13時30分～16時

村岡老人福祉センター

③2月5日(水) 13時30分～16時

小代いこいの里

●問い合わせ先

役場企画課

人権相談

●相談内容

家庭や学校、地域での人権に関する困りごと、心配ごと

●とき・ところ

①2月12日(水) 13時30分～16時

香住老人福祉センター

②2月12日(水) 13時30分～16時

村岡老人福祉センター

③2月5日(水) 13時30分～16時

小代いこいの里

●問い合わせ先

役場町民課

こころと体のなやみ相談(要予約)

●とき・ところ

1月22日(水)、2月12日(水)

いずれも13時30分～15時30分

役場本庁舎、村岡地域局、小代地域局

●相談者

精神保健福祉士、相談支援専門員

●問い合わせ(予約)先

役場福祉課

お知らせ

福祉のお仕事相談窓口

兵庫県社会福祉協議会では、福祉分

野における人材確保に向け、よりきめ細やかな求職者などへの対応を図り、多様な人材参入を促進するため、福祉の仕事探しをサポートしています。お気軽にご相談ください。

●とき・ところ

第2・4水曜日

豊岡市社会福祉協議会 本所(豊岡市城南町23・6)

●相談費用

無料

●問い合わせ先

兵庫県社会福祉協議会 兵庫県福祉人材センター

TEL 078・271・3881

税務署からのお知らせ

◆確定申告書作成会場の開設期間と受付時間について

■開設期間

2月17日(月)～3月16日(月)

※土・日・祝日は除く。

※会場開設当初と申告期限間際は混雑が予想されます。

■受付時間

16時まで

※会場の混雑状況に応じて早めに締め切ることがあります。

●問い合わせ先

豊岡税務署個人課税第1部門

TEL 0796・22・2144

いきいきカレンダー

1/15 ▶ 2/14

月	日	曜日	時 間	行 事 名 (担 当 ・ 主 催)	開 催 場 所
1	15	水			
	16	木	受付14:00～15:30	こころの健康相談(精神科医師による相談：要予約)(健康課)	香住老人福祉センター
	17	金			
	18	土	8:00～	ウィンターフェスティバル(～1/19)(美方高原自然の家)	美方高原自然の家
			9:00～12:00	ジャンボカルタ大会(村岡区中央公民館)	村岡区中央公民館
			9:00～14:35	まちかど図書館車(やまなみ)巡回(村岡区中央公民館)	村岡区作山～森脇
			9:30～15:00	はじめてのスキー教室(兔野高原野外教育センター)	兔野高原野外教育センター
	19	日	9:00～	冬季体験教室(はじめてのスキーたいけん)(香住地区公民館)	兔野高原野外教育センター
			13:00～	百人一首大会(佐津幼・小PTA)	佐津地区公民館
	20	月			
	21	火	8:30～16:40	関西スキー・スノボの日(スカイパレイスキー場)	スカイパレイスキー場
	22	水	8:30～16:50	関西スキー・スノボの日(ハチ北高原スキー場)	ハチ北高原スキー場
			9:00～12:00	昔のあそび・もちつき体験(柴山地区公民館)	柴山地区公民館
			受付9:45～10:00	わくわく育児教室(健康課)	役場本庁舎(子育て世代包括支援センター)
			13:30～15:30	こころと体のなやみ相談(福祉課)	役場本庁舎他
	23	木			
	24	金	8:00～	わくわくスキーキャンプ(～1/26)(尼崎市立美方高原自然の家)	美方高原自然の家
	25	土	9:00～14:50	まちかど図書館車(やまなみ)巡回(村岡区中央公民館)	村岡区鹿田～こぶし園
	26	日	受付8:30～	香美町民スキー大会(香住B&G海洋センター)	おじろスキー場
	27	月			
	28	火	10:00～15:00	発達障害者支援センター豊岡ブランテックローパー出張相談	役場本庁舎・村岡地域局
			13:00～15:00	暮らしと仕事の相談会(ひょうご暮らしと仕事のよりそい支援センター)	香住老人福祉センター
			13:30～15:00	たんぽぽカフェ	むらおかこぶし園
			15:30頃～	百手の儀式	香住区御崎
	29	水			
	30	木			
	31	金	受付13:00～13:15	3～4カ月児健康診査(健康課)	香住老人福祉センター
			受付13:30～13:45	9～10カ月児健康診査(健康課)	香住老人福祉センター
2	1	土	8:00～	第20回兵庫県雪合戦大会(小代区地域連携センター・同実行委員会)	小代中学校
			9:00～14:45	まちかど図書館車(やまなみ)巡回(村岡区中央公民館)	村岡区入江～境
	2	日	9:00～	第20回兵庫県雪合戦大会(小代区地域連携センター・同実行委員会)	小代中学校
			9:00～	そば打ち体験(奥佐津地区公民館)	奥佐津地区公民館
			13:30～15:30	美方郡在宅医療・介護連携フォーラム(福祉課)	香住区中央公民館
	3	月	13:30～15:30	認知症カフェ「えんがわ」	みんなの家(香住区七日市249)
	4	火	9:00～11:00	もの忘れ相談日(福祉課)	役場本庁舎
			10:00～12:00	暮らしと仕事の相談会(ひょうご暮らしと仕事のよりそい支援センター)	小代地域局
			13:00～15:00	暮らしと仕事の相談会(ひょうご暮らしと仕事のよりそい支援センター)	村岡区中央公民館
	5	水	受付10:00～15:30	献血 ※11:30～12:30除く(健康課)	役場本庁舎
			13:30～16:00	人権・行政相談(町民課・企画課)	小代いこいの里
	6	木			
	7	金			
	8	土	8:00～14:00	スキー&スノボ満喫2日間(～2/9)(尼崎市立美方高原自然の家)	美方高原自然の家
			14:00～	おはなしの国(絵本の読み聞かせ・ストーリーテリング)(香住区中央公民館)	香住区中央公民館
			9:00～14:35	まちかど図書館車(やまなみ)巡回(村岡区中央公民館)	村岡区作山～森脇
	9	日	9:00～	香美町小学生卓球大会(香住B&G海洋センター)	香住B&G海洋センター
	10	月			
	11	火			
	12	水	13:30～15:30	こころと体のなやみ相談(福祉課)	役場本庁舎他
			13:30～16:00	人権・行政相談(町民課・企画課)	香住老人福祉センター
			13:30～16:00	人権相談(町民課)	村岡老人福祉センター
	13	木	13:30～16:00	行政相談(企画課)	村岡老人福祉センター
	14	金			

求人情報

●お問い合わせ先
ハローワーク香住 TEL0796・36・0136
(令和元年12月20日現在、順不同)

<フルタイム>				
職種	事業所名	勤務地など	年齢	人数
販売・店舗運営	㈱コメリ	香住区香住	35以下	1
機械警備	セコム(株)兵庫本部	香住区香住	18以上	1
自動車整備	㈱出石モーターズ	小代区城山	不問	3
タクシー乗務	日本交通(株)	香住区香住	18以上	3
ユース管理	神鍋高原開発(株)	小代区内	59以下	2
総合職	但馬漁業協同組合	香住区若松	不問	1
現場作業	㈱伊藤組	香住区若松	18以上	1
土木技術者			18以上	2
縫製・パレーカー	デサントアパレル(株)村岡工場	村岡区高井	18以上	2
生コン品質検査	石井建材(株)	香住区小原	18以上	1
大型車運転手			18以上	1
土木作業	㈱西山工務店	香住区森	18~40	2
営業・測量補助	㈱アイム	小代区城山	不問	1
測量・設計			不問	1
水産加工	マルカツ水産(株)	香住区隼人	不問	1
商品管理			18以上	1
調理師見習	(有)三七十	香住区香住	18以上	1
フロント事務			18以上	1
営業	㈱トキワ	香住区三谷	不問	1
配管工見習			18~40	1
管工事技術者	(有)西本設備	香住区森	18以上	1
電気技術者			18~59	1
営業事務			18~40	1
土木作業員見習			18~40	1
電気工事士見習			18~40	1
営業・漁網仕立て	㈱旭産業	香住区七日市	40以下	2
現場作業	(有)ワタナベマリンサービス	香住区香住	18以上	1
船用製品製造・出荷	㈱エスアール	香住区無南垣	不問	1
介護	(福)みかたこぶしの里	小代区神水、村岡区村岡	18以上	6
看護		小代区神水	不問	1
洗浄作業	入江精密工業(有)	村岡区高井	18以上	1
配送	カスミ化成(株)	香住区丹生地	18以上	1
自動車整備など	㈱ジェイ・アクロス	村岡区村岡	不問	3
介護	㈱三輪観光	香住区境	不問	1
土木作業	(有)セイシン創建	香住区森	18~40	2
デイサービス介護	(福)香美町社会福祉協議会	香住区無南垣	不問	1
事務補助員	香美町小代観光協会	小代区神水	不問	1
調理・調理師見習	リゾートヴィラハチ北	村岡区和池	18~45	1
集配	㈱北近畿物流	香住区若松	18以上	1
一般事務	㈱日本海フーズ	香住区境	18以上	1
製造加工			18以上	2
介護	㈱どんぐり	村岡区入江	不問	3
一般事務	香住ジョパークフルマラソン実行委員会	香住区香住	不問	1
整備士	ホンダカーズ但馬(小林商事(株))	村岡区村岡	不問	2

<パートタイム>				
職種	事業所名	勤務地など	年齢	人数
ホール・カウンタースタッフ	アンダーツリー(株)	香住区七日市	不問	2
訪問介護	たじま農業協同組合	香美町内	不問	2
グループホーム世話人	(福)兵庫県社会福祉事業団 出石精和園	香住区内	不問	1
店舗受付	㈱白バラドライ	香住区香住	不問	1
販売	㈱ナカケー	村岡区大糠	不問	2
測量・設計事務補助	㈱アイム	小代区城山	不問	1
事務	(有)三七十	香住区境	不問	1
フロント事務			不問	1
配達	㈱トキワ	香住区三谷	不問	1
工場作業	㈱入江産業	村岡区村岡	不問	1
データ入力	㈱エスアール	香住区香住	不問	2
介護	(福)みかたこぶしの里	村岡区村岡	不問	3
フロント業務	(有)にしたにや	香住区訓谷	不問	1
接客			不問	1
デイサービス介護	(福)香美町社会福祉協議会	香住区無南垣	不問	2
フロント・接客・調理補助	民宿庄屋(香りの宿 庄屋)	香住区香住	不問	2
接客	(有)香住観光旅館 丸世井	香住区香住	不問	2
介護	㈱どんぐり	村岡区入江	不問	1
看護			不問	1
接客	(有)いわや	香住区浦上	不問	2
販売	㈱コメリ 中四国ストア・センター	村岡区大糠	不問	3

海のもしものは「118番」!

海上における緊急通報用の電話番号「118番」の周知を図ろうと、平成23年から1月18日を「118番の日」としています。

警察の「110番」、消防の「119番」と同様に、海で起きた事件・事故の場合は「118番」に通報してください。

●問い合わせ先
舞鶴海上保安部
TEL 0773・76・4120



子どもの急な病気やけがで悩んだときは...

兵庫県子ども医療電話相談

●相談時間

平日、土曜日...18時~翌日8時
日曜日、祝日、年末年始...8時~翌日8時

●電話番号

- ・#8000(携帯電話、市外局番が06、072以外のプッシュホン回線の人)
- ・078・304・8899(市外局番が06、072、ダイヤル回線、IP電話の人)

●問い合わせ先

県健康福祉部健康局医務課
TEL 078・362・4351

健康情報テレホンサービス

県保険医協会では、曜日ごとにテーマを変えて24時間いつでも健康・医療情報を提供しています。

●テレホンサービス

TEL 0120・979・451(通話料無料)

●問い合わせ先

兵庫県保険医協会事務局
TEL 078・393・1840



DV(ドメスティックバイオレンス)は犯罪です!

配偶者やパートナーなどから身体的暴力や言葉の暴力を受けていませんか。一人で悩まずご相談ください。

●DV相談ダイヤル

TEL 0570・0・55210
(最寄りの相談窓口を案内します。)



俳句講座 選者 栃下 喜幸

一本の藁で白菜圍いたる

池内 綾子

はや四年合掌する手雪の華

岩佐 真弓

海風を抱いて溢るる蜜柑山

岸本文枝

花の名を思い出せない冬日向

正垣 博子

軒先に干し柿三百溢れをり

田淵 もとえ

大晴れて風にのりつつ紅葉舞う

森 和美

鮮やかな落葉拾いて葉にす

森し ず子

冬晴れや但馬の里を明るうす

森 道子

氷ノ山を背にする村や冬ごもり

選者

(掲載は氏名の五十音順)

短歌講座 選者 有本 俱子

門先の赤き実なべて食べつくし歌いつく

して鳥飛びたちぬ

池田 恵子

久方の会食にわれも参加せば友との会話

に時を忘れり

岡田 美栄子

新年は金運縁起ねずみ年家族の笑顔で幸

運待てる

田中 力

古いぬれば歌も止めむと思えるに詠んで

くささいと庭の菊言ふ

田中 富美子

錠剤をポロリと落とし床の上追っかけ拾

うしわがれの手

吉村 栄子

爪たてて娘の足を登り下り「福」という

名をもらいし子猫

選者

◆例会 (村岡区中央公民館)

毎月第三火曜日 13時30分

介護保険のおはなし

第3回 認定調査・主治医意見書

介護保険のおはなし3回目となる今回は、認定調査と主治医意見書についてご紹介します。

●認定調査

町の認定調査員が自宅などを訪問し、本人の心身の状態や生活の様子について調査を行います。

調査は国が定めた項目に沿って、実際に動作を行っていただいたり、日頃の様子について伺ったりして確認します。

内容は、まひや認知症の周辺症状の「有無」、短期記憶や歩行、立ち上がりなどの「能力」、食事や排せつ、洗身の「介助の方法」などの全74項目について行い、所要時間は1時間程度です。

■認定調査を受けるときは

- ・体調の良いとき（通常時）にする。
- ・家族などに同席してもらう。
- ・困っていることはメモしておく。

- ・普段の様子をありのままに伝える。

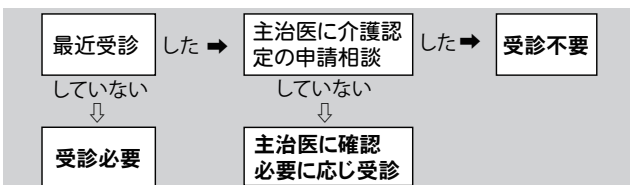
●主治医意見書

主治医意見書（意見書）は、かかりつけ医など本人の状態を一番把握している医師に作成してもらいます。

意見書の依頼は、申告いただいた主治医へ町から直接行い、作成された意見書は町へ直接提出されます。

なお、意見書の作成には受診が必要です。予め主治医に介護認定の申請を相談している場合を除き、受診の必要性は必ず主治医に確認してください。

■受診の必要性があるかどうか



不明な場合は役場福祉課にお問い合わせください。

申請からサービス利用まで円滑に進めるために、認定調査と医療機関の受診について、ご理解・ご協力をお願いします。

第4回は介護認定審査会についてです。



香美町 魚の式拾貳…ヤマガレイ おさかな通信

はじめまして。昨年4月から但馬水産事務所に勤務しています、梶原慧太郎（けいはん けいたろう）といいます。出身は高砂市、前の勤務地は神戸市だったので、香美町での生活は人生で初めてですが、「香美町とと活隊」のメンバーとして魚食普及に取り組んでいます。

本町では、季節ごとにいろいろな魚を目にすることができ、毎日が新しい発見に満ちあふれています。この町の海の豊かさを、たくさんの人に知ってもらえるようにPRしていきたいと思います。今回は本町で人気のカレイの一種「ヤマガレイ」をご紹介します。



ヤマガレイの正式名称はヒレグロです。諸説ありますが、ひれの先が黒ずんでいることに由来するといわれ、よく似たヤナギムシカレイ（ササガレイ）とは、ひれを見て区別することができます。但馬地方ではベランスと呼ぶところもあります。他の地域ではベラ（鳥取県）、ナメタガレイ（青森県）、クロヤナギ（福島県）など、さまざまな名前前で呼ばれています。



▲元箱いっぱいに入ったヤマガレイ



▲ヤマガレイは干物にすると旨味が凝縮します

て体を保護しています。但馬では、沖合底引網漁で、秋から春にかけて多く漁獲され、鮮魚の他に加工品として流通しています。ヤマガレイはカレイ類の中でも比較的安くお買い求めいただけます。体に多く含まれる水分を、加熱や乾燥により除去するとおいしく召し上がっていただけます。塩焼きや煮付け、ムニエル、唐揚げなどレシピはかなり豊富です。小型のものからは良いだしがとれます。おすめは干物で、焼くと身の香ばしさが引き立たされ、骨まで食べることが出来ます。ビールとの相性も抜群です。

皆さん、焼いてよし、煮てよし、揚げてよしの香美町自慢のヤマガレイを、ぜひご賞味ください。

総務課	36・1111	観光商工課	36・3355
財政課	36・1942	建設課	36・1961
企画課	36・1962	上下水道課	36・0420
防災安全課	36・1190	議会事務局	36・1963
税務課	36・1113	村岡地域局	94・0321(代表)
会計課	36・4321	小代地域局	97・3111(代表)
町民課	36・1110	教育委員会	94・0101
消費生活センター	36・1941	香住区中央公民館(香住区生涯学習センター)	
健康課	36・1114		36・3764
福祉課	36・1964	村岡区中央公民館	98・1366
いきいき相談センター	36・4004	小代地区公民館(小代区地域連携センター)	
農林水産課	36・0846		97・3966

公立香住病院	36・1166
公立村岡病院	94・0111
香住老人福祉センター	36・5008
村岡老人福祉センター	98・1000
小代高齢者生活支援センター	97・2202

(すべての施設の市外局番：0796)

行政放送が聞き取れなかった場合はお電話ください。

専用電話番号
0120・63・1210
(通話料無料)



ホームページ