MIKI City Magazine
広報
みき
7
2021
No.918



祝 東京2020オリンピック 出場決定！

ウエイトリフティング男子96kg級

三木市出身
山本 俊樹 選手

市政ニュース

・仲田市政2期目がスタート
・東京2020オリンピック・パラリンピックを応援しよう

特集

つながる×ひろがる
～コロナ禍に考える介護予防～

東京2020オリンピックのウエイトリフティング男子96kg級日本代表に、三木市出身の山本俊樹さんが選ばれました。

未来へ続く 好循環へ



仲田市政2期目がスタート

6月6日に行われた三木市長選挙の結果、仲田一彦市長が再選。
7月2日から仲田市政2期目が始動します。

このたび、多くの市民の皆さまからの力強いご支援をいただき、2期目の市政を担わせていただくことになりました。コロナ禍の真っただ中にある今、この未曾有の脅威から市民の命と生活を守り、安心を届けることが、今の私に課せられた最大の使命であり、2期目となる市長の重責に改めて身の引き締まる思いとともに、決意を新たにしているところでございます。

市政運営に当たっての私の基本姿勢、心構えは、2期目となった今も、決して変わるものではございません。「強い志、高い志、そして何より正しい志」を持って、ブレることなく市政運営を進めてまいります。

ふるさと三木発展のため、これからも全力投球で、自分らしく積極果敢にチャレンジしてまいりますので、皆さまのさらなるご理解とご協力を賜りますようお願い申しあげます。

三木市長 仲田一彦

三木をまもる 5つの決意

1 子どもたちをまもる

○小中一貫校体制への移行推進
○三木市独自の体験重視型教育の構築
○高校生までの医療費無償化
○子ども食堂の全市的拡大

2 市民の安心安全をまもる

○防犯カメラ・防犯灯の充実
○道路、河川、急傾斜地対策や密集市街地の解消など社会基盤の整備
○災害支援先進都市としての関係機関との連携強化

3 地域の活力をまもる

○ひょうご情報公園都市次期工区の整備
○神戸電鉄粟生線存続と三木駅再生をきっかけとしたまちの活性化
○スマート農業・6次産業化支援など活力ある農村の基盤構築



4 まちのブランド力をまもる

○三木金物ブランド戦略による、国内外への新規展開を支援
○三木市産山田錦のブランド力強化と地域活性化拠点としての山田錦の郷活性化構想の推進
○ゴルフ人口拡大に向けた「ゴルフのまち三木」のブランド活用
○公民連携による世代が循環するモデルタウンとしての青山7丁目の開発



5 三木の未来をまもる

○将来世代へ負担を残さないための、持続可能な市政運営の構築

東京2020オリンピック・パラリンピックを応援しよう

問・申込 (市)文化・スポーツ課 スポーツ係

本市は、フランスオリンピック・パラリンピック陸上およびネパールパラリンピックテコンドーのホストタウン※に登録されています。東京2020オリンピック・パラリンピックがいよいよ開幕します。市をあげて応援しましょう。

※ ホストタウンとは、東京2020オリンピック・パラリンピックの開催に向け、参加国・地域との人的・経済的・文化的な相互交流を図る地方自治体を、内閣官房が登録するものです。

▼フランスオリンピック陸上　合宿日程 7月18日(日)～8月3日(火)　競技日程 7月30日(金)～8月8日(日)
▼フランスパラリンピック陸上　合宿日程 8月15日(日)～23日(月)　競技日程 8月27日(金)～9月5日(日)
▼ネパールパラリンピックテコンドー　競技日程 9月2日(木)～4日(土)

フランスオリンピック・パラリンピック陸上チーム公式練習の見学者募集

▼**日時**　①オリンピック陸上チーム
7月24日(土) 午前10時～正午
②パラリンピック陸上チーム
8月21日(土) 午前10時～正午
▼**場所**　総合防災公園 陸上競技場
▼**対象**　市内在住、在勤、在学の方
▼**募集期限**　①7月9日(金)　②8月6日(金)
▼**定員**　先着各300名
▼**申込方法**　市役所5階文化・スポーツ課、市ホームページにある申込用紙に必要事項を明記し、窓口、郵送、ＦＡＸまたは二次元コードから申し込んでください。

▲ホームページはこちら
▲二次元コードからの申し込みはこちら



東京2020オリンピック・パラリンピックホストタウン向けの観戦チケットの抽選を中止します

新型コロナウイルスの感染が収束しておらず、県をまたぐ移動は感染の危険が伴うことから、ホストタウン自治体向けチケットの抽選(配布)を中止することとしました。

楽しみにお待ちいただいた皆さまには、誠に申し訳ございませんが、何卒ご理解いただきますよう、よろしくお願いします。

祝 山本俊樹(やまもと としき)さん東京2020オリンピック出場
(緑が丘中・三木東高出身)

東京2020オリンピックのウエイトリフティング男子96kg級日本代表に三木市出身の山本俊樹さんが選ばれました。みんなで山本さんを応援しましょう。



▼**競技日程**・ウエイトリフティング男子96kg級 グループB
7月31日(土) 午前11時50分～
・ウエイトリフティング男子96kg級 グループA・表彰式
7月31日(土) 午後7時50分～

-特集- つながる×ひろがる

～コロナ禍に考える介護予防～

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う自粛生活の長期化で、体力や気力が大きく低下する可能性が高まっています。また、認知症の方は今までなかった症状の現れや、認知機能の悪化などが心配されています。
今回の特集では、コロナ禍においても高齢者が住み慣れた地域で元気に暮らし続けるために、必要なことを考えます。

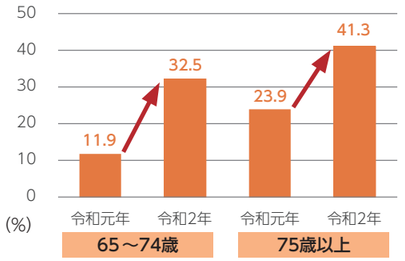
問 (市)介護保険課



原因不明の気持ちの落ち込みから家に閉じこもりがちになった畑枝さん(左)。みっきぃ☆いきいき体操に取り組む田中さん(右)との交流を通して毎日が大きく変化しました。

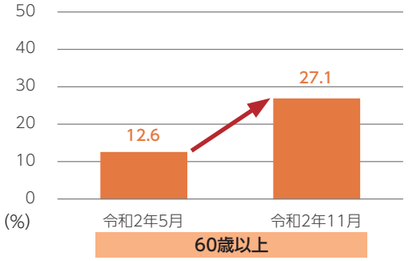
コロナ禍が高齢者にもたらした生活の変化

外出の回数が減った



出典：新型コロナウイルス感染症影響下における通いの場等の取組及び高齢者の心身の状況に関する実態調査(株式会社日本能率協会総合研究所)

もの忘れが気になるようになった



出典：筑波大学大学院　研究グループ調査資料(令和3年3月23日)

"勇気を出して踏み出したあの一歩"

畑枝さん、田中さん(別所町)

畑枝さんが体操に参加するまでの経緯をお聞かせください。

田中さん　ちょうど2～3年前に、近所に住む畑枝さんの具合が悪いようだと知り合いから聞いたので、夫と様子を見に伺いました。

畑枝さん　当時は、気持ちが落ち込んでしまい、半年ほど家に閉じこもっていた時期でした。病院に行っても原因が分からず、家事なども思うようにできない状態でした。

田中さん　畑枝さんとお話して、何か自分たちにできることはないかと考え、地域の交流の場となっている「みっきぃ☆いきいき体操」に誘ってみることにしました。

畑枝さん　最初は何もかもがおっくうに感じ、体操への参加も断っていましたが、田中さん夫婦から「楽しいから一回おいで。」「はじめのうちは迎えに行くよ。」と何度も声をかけてもらい、家族の後押しもあって参加してみることにしました。

体操に参加されていかがでしたか。

畑枝さん　参加者の皆さんと交流するようになってから、何の気兼ねもなく外に出られるようになりました。また、食事を美味しく食べられるようになり、一時期は30kg台まで減っていた体重も元気だった頃に戻りました。

そして、何よりも家族が喜んでくれたことが嬉しかったです。

なぜここまで変われたのかは、自分でも分かりませんが、勇気を出して一歩踏み出したことが、こんなに楽しい毎日へとつながるとは思いもしませんでした。

田中さん　体操に参加してからの畑枝さんは、みるみる雰囲気が変わり、見ているこちらも楽しくなるほどでした。

コロナ禍での人とのつながりはどうやって維持していますか。

田中さん　コロナ禍で皆さんと会える機会は減りましたが、姿が見えない毎日だからこそお互いを気にし合い、連絡を取り合うなど、つながりを保つようにしています。

畑枝さん　私も皆さんとなかなか会えない中、周囲のために何かできることはないかと思い、今は畑仕事に精を出して、仲間や近所の方におすそ分けをすることが楽しみとなっています。

コロナ禍が改善し、また皆さんと集まれる日を楽しみにしています。



12年前にスタートした「おきはるいきいき体操」(2018年8月撮影)。



1



2



3

1おきはるいきいき体操でレクリエーションの企画・提案を行う田中さんご夫婦。2絆を深める四季折々のイベント(2013年8月撮影)。3畑枝さん(左)の菜園を訪れた田中さん(右)。

回復できるうちにできることから始める

運動機能や認知機能が低下した虚弱（フレイル）の状態は、早期発見・対策により、回復が期待できます。虚弱の実態などを研究する、内田勇人さんにお話を伺いました。

元気な方も気を付けたい コロナ禍の虚弱

コロナ禍において高齢者の外出機会や心の前向きさなどが、どれぐらい変化したのかについて調査したところ、後期高齢者（75歳以上）よりも前期高齢者（65歳～74歳）の方が、外出頻度や心の状態が悪化したと感じる割合が顕著に現れました。

これは、前期高齢者に比較的活発な方が多かったため、活動の場が制限された自粛生活の長期化の影響がより大きく出たものと考えます。

一方、後期高齢者は、もともと活動量が少ないことに加えて、介護支援を受けている方の割合が高いことから、継続的なケアや人との関わりが保たれたのではないかと考えます。

つながりを大切に できることから始める

ソーシャルディスタンス（社会的距離）を取る中で、心の距離も一緒に離れていませんか。

身体が健康であるために体を動かす必要があるように、心が健康であるためには、人や社会とのつながりが大切です。

感染対策が取られている場所や催しには積極的に出向いてみるなど、できるところから元の生活に戻していくことが、今後の健康維持につながります。

また、異なる年齢層の方と関わることは、脳や心に良い刺激を与えると言われています。

例えば、高齢者が小学生以下の子どもと触れ合うことは、自身の幼少期をはじめ、これまでに経験してきたことを思い出すきっかけになると考えられており、日々の生活への意欲を回復させることにもつながります。





内田勇人さん

兵庫県立大学教授・環境人間学部 環境人間学研究科 学部長兼研究科長・医学博士

コロナ禍におすすめの虚弱予防

無理なく虚弱予防を進めるにはどうすべきか。内田勇人さんにアドバイスをいただきました。

●屋内施設ではできるだけ歩く

屋内施設では、なるべくエスカレーターやエレベーターを使用せず、歩いて移動するようにしてはいかがでしょう。

また、普段あまり利用することのないフロアを歩いてみることで、新しい刺激があるかもしれません。

●手紙を書く

オンラインによるつながりが注目されていますが、昔ながらの方法も効果的です。

手紙を書くことは、自分が思ったことを形にする作業であるため、それだけでも脳や心に良い刺激となります。また、誰かに届け、反応が得られれば、楽しさはさらに広がります。





体力向上・仲間づくりに気軽に通える「集いの場」



座った状態でできる体操も用意されており、個人の状態に合わせた動作を選択することができます（2019年6月撮影）。

みっきぃ☆いきいき体操では、決まった日時に参加者が集まり、映像に合わせてゆっくりと体を動かします。

仲間と一緒に健康づくり 「みっきぃ☆いきいき体操」

本市では、市内113団体で、地域の高齢者が介護予防体操「みっきぃ☆いきいき体操」に取り組んでいます。

会場のテレビから流れる映像に合わせて体を動かすことで、日常生活に必要な筋力や体の動き、バランスを身につけることができます。

また、身体の体操に続けて、口の周りや舌を動かす「みっきぃ☆にこにこ体操」も行っており、そこでは、食べる力や飲み込む力をつけることができます。

体操に興味のある方は、介護保険課まで問い合わせてください。お近くの教室を紹介します。

▲体操の詳細はホームページをご覧ください。

問 (市)介護保険課 介護予防係

気軽に交流できる場所 「ふれあいサロン」

地域の中で、誰もが世代を問わずいきいきとした生活を送ることを目的として開催しています。

地域で広く開かれ、地域にお住まいの方が気軽に参加でき、ふれあいと交流を通じた仲間づくりや、ともに支え合える関係を作れる集いの場です。

各地域で開催していますので、気軽に参加してください。



▲サロンの詳細はホームページをご覧ください。

問 (市)福祉課 総務・高齢者福祉係

要介護認定率の低さ 兵庫県内市9年連続1位

令和2年度の兵庫県全体の要介護認定率は20・1％で、三木市は16・7％。認定率の低さが県内市で9年連続1位（町を含めると4位）となっており、市民の介護予防への関心の高さと取組が、地域に根付いていると読み取ることができます。

その効果は市の介護保険料にも影響し、このたび**保険料の基準月額が県内市で最安**になりました（詳しくは32ページをご覧ください）。

＜表＞令和2年度　県内市の要介護認定率

順位	自治体名	要介護認定率
1	三木市	16.7%
2	相生市	17.1%
3	三田市	17.3%
3	加東市	17.3%
5	小野市	17.4%

出典：厚生労働省「介護保険事業状況報告」



▶志染町広野で喫茶店を営む、枚原正典さん（左）と洋美さん（右）。

“困ったときはお互い様”

ある日、愛する妻が認知症と診断された。その後も、「妻が望むことは何でもさせてあげたい。」と、二人の幸せな暮らしを考える枚原（すぎはら）正典さんを取材しました。

認知症になっても できることは続けてもらう

正典さんが洋美さんの異変に気付いたのは、今から7～8年前のこと。洋美さんが深酔いするくらいまで飲酒をするようになり、正典さんが注意すると「いっぱい飲んだるわ！死んでもええ！」と言い出したことからでした。

その頃から、正典さんは、できていたことができなくなった洋美さんの姿をよく目にするようになりました。

2年前、洋美さんが近くの病院で検査を受けると「アルツハイマー型認知症」と診断されました。

その後も、「できることは何でもさせてあげたい。」と、正典さんは洋美さんが長年一人で切り盛りしてきた喫茶店の仕事を継続できるよう、自身も厨房に立つことを決めました。注文が入ると、正典さんが料理を作り、配膳やお弁当の配達を洋美さんがするようにしています。

迷惑かけてもええやんか

「大切にしていることは、洋美さんに合わせること。」と話す正典さんは、洋美さんが鍵をかけ忘れたと言えば一緒に見に行き、コンビニに行きたいと言えば、千円だけ持たせて、店員には「好きなようにさせてやって。」とお願いし、ただ見守るそうです。

「考えが遅くなったり、忘れたり、失敗したりするけれど、だからといってこれまでの暮らしを諦める必要なんてない。」と力強く語る正典さん。

コーヒーカップを丁寧に整える洋美さんの横顔を見ながら、「十人十色の人生がある。時には誰かに迷惑をかけてしまうこともあるけれど、感謝の気持ちを忘れずに、こうと思ったことをやってみることが大事なんじゃないかな。」と正典さんは語りました。



お互いに愉快な冗談を言い合うなど、明るい笑顔が印象的な枚原さんご夫婦。



30年来の慣れた手つきでコーヒーを淹れる洋美さん。

心が動けば身体も動く

住み慣れた地域で認知症の方やその家族が安心して暮らしていくためには何が必要か。市認知症初期集中支援チームの専門医を務める森村安史さんにお話を伺いました。

「継続」は認知症の進行を緩やかにする

認知症の方が趣味やこれまでしてきた活動、大切にしてきた習慣を続けることは、本人とその家族にとても良い影響があります。以前より上手くできなくても、「できた。」という喜びや誰かの役に立っているという手ごたえは、認知症によっておこる周辺症状（精神症状や行動障がい）の抑制につながります。それは、家族や周囲の人が認知症の本人と長く上手に付き合うことにもつながります。

認知症になったからといって、すべてが失われるわけではありません。危ないことだけを見守り、それ以外は本人にしてもらえばいいのです。

通える場・集いの場を持ちましょう

コロナ禍で自宅に閉じこもり、人と出会わずに過ごしていると身体機能だけでなく認知機能の低下にもつながります。本人と家族が今まで以上に同じ空間で過ごす時間も増えるので、イライラ感も生じやすいでしょう。

通える場所があれば積極的に出向くようにしましょう。集うことが難しい時期は、誰かと屋外を一緒に歩くこともひとつの方法です。三木市には豊かな自然がたくさんあるので、ぴったりです。

木々の緑や季節の花、鳥のさえずりなど情緒的なものによる脳への働きかけは、認知症の進行を緩やかにしますし、お互いの閉そく感を紛らわせることもできます。

最後に、介護者にとってご自身の思いを話せる場所、話を聞いてもらえる場は必要です。家族介護者交流会などにぜひ参加しましょう。

●家族介護者交流会のお知らせ（毎月開催）

【日程】7月15日（木）　午後1時～
【場所】教育センター　4階中研修室
【対象】高齢者のお世話をしている方、していた方
【内容】介護セミナー、交流会
【申込期限】7月13日（火）
【申込方法】電話・窓口で申し込んでください。
問・申込 (市)介護保険課



森村安史さん
医療法人樹光会 大村病院
理事長・三木市認知症初期集中支援チーム専門医

認知症をはじめ、高齢者に関する相談を受け付けています。お困りのことがあれば気軽に相談してください。

名称	住所・電話番号
中央地域包括支援センター	上の丸町10-30 ☎89－2337
西部サブセンター	加佐62-1 ☎83－0160
吉川サブセンター	吉川町大沢412 ☎72－2222

◀最寄りの在宅介護支援センターはホームページをご覧ください。

介護者の方へ

介護は一人でするものではありません。自分だけの殻に閉じこもってもうまくいきません。
一人でがんばろうとせず、身近な人や介護の専門職の力をぜひ借りてください。



早川雅恵さん
認知症対応型通所介護
仁徳会早川デイサービスげんき倶楽部施設長

新型コロナワクチン接種情報



問 (市)ワクチン接種対策室

少しでも早く希望者へのワクチン接種を行うため、6月22日には大規模接種会場を開設するとともに、6月28日には12歳以上の方へのクーポン券発送を完了しました。

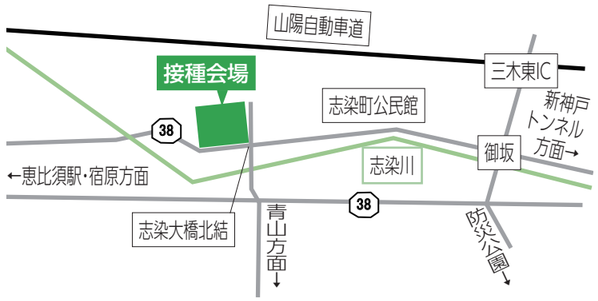
ここでは、大規模接種会場や接種後の副反応などについてお知らせします。

■市独自の大規模接種会場で接種開始

旧志染中学校を大規模接種会場として整備し、1日当たり最大1,296人に接種が行えるようになりました。また、グラウンドを駐車場(250台駐車可)として利用できます。

●大規模接種会場

旧志染中学校(志染町井上198)







■国や県の大規模接種も予約できます

▼**対象**　クーポン券をお持ちで、今回が1回目のワクチン接種である18歳以上の方

●自衛隊大阪大規模接種センター

▼接種会場

大阪府立国際会議場(グランキューブ大阪)
〔大阪府大阪市北区中之島5-3-51〕

▼予約方法

ウェブサイト、LINEまたは電話で申し込んでください。

問 **自衛隊大阪大規模接種センター**
専用お問い合わせ・予約窓口
☎0570－080－770
(午前7時～午後9時)

◀防衛省ホームページはこちら



●兵庫県 新型コロナワクチン大規模接種

▼接種会場

・アクリエひめじ
〔姫路市神屋町143-2〕
・西宮市立中央体育館
〔西宮市河原町1-16〕

▼予約方法

専用ウェブサイトか、市役所や各市立公民館などにある専用はがきで申し込んでください。

問 **(県)新型コロナワクチン大規模接種**
専用コールセンター
☎078－360－0101
(午前9時～午後6時)

◀県ホームページはこちら

■接種後の副反応について

予防接種の後に、熱が出たり、はれたり、しこりができたりすることがありますが、そのほとんどが2～3日で自然に消えてしまいます。このような好ましくない変化のことを副反応と言います。新型コロナワクチンは2回接種が推奨されていますが、1回目より2回目の接種後に副反応が多く起こります。

接種した1～2日後に副反応が出ることがありますが、ほとんどの方が3日以内に回復します。3日以上続く場合は、かかりつけ医に相談してください。発熱した場合、解熱剤を服用してもワクチンの効果には影響ありませんが、心配な方はかかりつけ医に確認してください。主な副反応は以下のとおりです。

●主な副反応

発現割合	症状	
	ファイザー社製ワクチン	モデルナ社製ワクチン
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛	接種部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉痛
10～50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ	関節痛、悪寒、吐き気、嘔吐、リンパ節症、発熱、接種部位の腫れ、発赤
1～10%	吐き気、嘔吐	接種後7日以降の接種部位の痛み

ファイザー社製、モデルナ社製ワクチンの添付文章参照

■アナフィラキシーについて

ワクチン接種後、短時間で起こる強いアレルギー反応をアナフィラキシーと言います。症状は2つ以上右記の症状が出る場合です。約70%が15分以内、約90%が30分以内に症状が現れるといわれています。アナフィラキシーは、早期の注射などの対応により回復します。市が行う集団接種では発現はありません(6月23日現在)。

●アナフィラキシーの症状

・皮膚・粘膜症状
(発疹、かゆみなど)
・消化器症状(腹痛や嘔吐など)
・循環器症状
(血圧低下、意識障害など)
・呼吸器症状(息が苦しいなど)



■会場での対応

集団接種会場では、副反応やアナフィラキシーの症状が出た場合など、すぐに対応できるように、接種後15～30分間の待機をお願いしています。また、医師や看護師の配置、必要な救急医療品などを準備しています。

帰宅後、体調不良がある場合は、かかりつけ医や(県)新型コロナワクチン専門相談窓口に相談してください。



新型コロナワクチン接種についての問い合わせ先

予約方法・接種会場について
(市)新型コロナワクチンコールセンター
☎0570-077-024
FAX：06-7739-6565
受付時間：午前9時～午後6時
(土日祝含む)

接種後の副反応などについて
(県)新型コロナワクチン専門相談窓口
☎0570-006-733
FAX：078-361-1814
受付時間：午前9時～午後5時30分
(土日祝含む)

市のワクチン接種について
(市)ワクチン接種対策室
☎86-0900
受付時間：午前8時30分～午後5時(平日のみ)

◀新型コロナワクチン接種の最新情報は市ホームページをご覧ください。

コロナ対策

保険料(税)の減額・免除

国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料は申請により減免を受けられる場合があります。対象と思われる方は問い合わせてください。

▼対象者

新型コロナウイルス感染症の影響により、次のいずれかに該当する方

①世帯の主な生計維持者(以下「生計維持者」)が「死亡」または「重篤な傷病」を負った場合

②生計維持者の事業収入など※の減少が見込まれ、次の全てに該当する方

・令和3年中の事業収入など※が、令和2年に比べて3割以上減少する見込み

・減少見込みの事業収入など※以外の令和2年の所得の合計額が400万円以下

・令和2年の合計所得金額が1,000万円以下(介護保険は除く)

※事業収入・不動産収入・山林収入・給与収入のこと(保険金・損害賠償金などによる補てん額の控除後)。

▼対象期間 令和3年度の保険料(税)で、納期限が令和3年4月1日～令和4年3月31日のもの(年金からの天引きの場合は、年金支払日が基準)

▼減免額

①に該当する場合:全額免除

②に該当する場合:次のとおり

国民健康保険・後期高齢者医療制度

・前年合計所得金額が300万円以下:対象保険料(税)額を全額免除

・前年合計所得金額が300万円超:合計所得金額に応じて対象保険料(税)額を20～80%減額

介護保険

・前年合計所得金額が210万円以下:対象保険料(税)額を全額免除

・前年合計所得金額が210万円超:対象保険料(税)額を80%減額

事業などの廃止・失業の場合は、合計所得金額にかかわらず対象保険料(税)額は全額免除。

▼受付期間 7月中旬以降(保険料(税)決定通知書の到着以降)

問・**国民健康保険税**
(市)税務課 市民税係
・**後期高齢者医療保険料**
(市)医療保険課 福祉医療係
・**介護保険料**
(市)介護保険課 保険給付係



自分好みの「黒にんにく」がつくれます!



ダブルヒーターで庫内をムラなく温める。

専用トレイでロスが少ない仕上がり。

■にんにく容量:(約)1～18玉(Mサイズ)
■らっきょう容量:400～600g



しっとりとしてほどよい弾力のおいしい黒にんにくが作れます。

黒にんにくメーカー こだわり 家庭用

希望小売価格31,000円の品を(税込) 24,800円(税込)



モードを選ぶだけのラクラク操作 広告

さらに日数・温度の設定ができ、こだわりの黒にんにくが簡単につくれます。

モード 「にんにく(玉)」「にんにく(バラ)」「らっきょう」と選べる3つの食材。お好みに合わせて追熱もできます。

日数 食材の状態に合わせて日数を設定でき、自動で終了するから、スタート後はおまかせでOKです!

温度 食材の状態に合わせて「標準」「高め」「低め」の3段階に設定。自分好みの味に加工ができます。

お問い合せは 福農産業株式会社
TEL0794-82-1088 FAX0794-83-5615
三木市大村58番11 Eメール:honbu@nagara88.co.jp

コロナ対策

飲食店の時短営業により影響を受けた事業者を支援

新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言に伴う飲食店の時短営業により、大きな影響を受け、売上が大きく減少している市内の卸売業者などに対し、市の独自対策として給付金を支給します。

▼対象者

次の要件のほか、一定の要件の全てを満たす中小企業者

・中小企業基本法第2条に規定する中小企業者

・市内に主たる事業所がある

・令和3年1月に発令された緊急事態宣言に伴う営業時間短縮要請に伴い、新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金の支給対象となった飲食店と直接の取引がある

・令和3年1～3月のいずれかの月の売上が、平成31年または令和2年の同月と比較して30%以上50%未満減少している

・国による緊急事態宣言の影響緩和に係る一時支援金の給付対象者でない

・県の営業時間短縮要請による新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金の給付対象者でない

・市税を滞納していない

▼給付額(1事業者につき1回、定額)
法人事業者 30万円
個人事業主 15万円

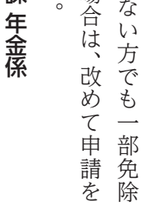
▼申請方法

給付金支給申請書に必要書類を添付し、郵便物の追跡ができる簡易書留やレターパックプラスで三木商工会議所へ郵送してください。

▼申請期限

8月20日(金)まで(当日消印有効)

問・**三木市時短営業飲食店取引先支援給付金事務局(三木商工会議所)**
☎82-3190
〒673-0431
本町2丁目1-18
・**(市)商工振興課 中小企業振興係**



▲ホームページはこちら

▼対象者

学生以外の免除を希望する方(所得制限あり)



国民年金

国民年金保険料の免除は7月が更新月

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが難しい場合には、申請により保険料の納付が免除・猶予される制度があります。令和3年度(7月分～令和4年6月分)の免除などの受付は7月から始まります。申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請できます。

申請が遅れると障害年金が受け取れないなどの不利益が生じることがありますので、速やかに申請してください。

▼必要なもの 年金手帳に加えて次のものが必要です(郵送で提出する場合は、各書類コピー可)。

・失業した方:雇用保険被保険者離職票など

・倒産した方:廃業届(受付印のあるもの)など

・個人番号による申請をする場合:マイナンバーが確認できるもの、運転免許証などの顔写真付きで本人確認ができるもの

▼申請方法

新型コロナウイルスの感染防止のため、郵送での申請を活用してください。

市役所3階市民課や吉川支所市民生活課、日本年金機構ホームページにある申請用紙に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、郵送または窓口に持参してください。

▲ホームページはこちら

▼継続申請している場合

令和2年度に全額免除または納付猶予を認められた方が、令和3年度以降も継続を希望していた場合は、申請は不要です。

9月末までに明石年金事務所から、該当する方には「期間延長承認通知書」、該当しない方には「期間延長不該当通知書」が送付され、後日、「納付書」も送付されます。なお、該当しない方でも一部免除を希望する場合は、改めて申請をしてください。

問・申請 **(市)市民課 年金係**

新型コロナウイルス感染防止のため、変更・中止になる場合があります。
最新情報は電話やホームページなどでご確認ください。

健康・医療

7月から福祉医療費受給者証を更新

福祉医療制度では、年齢、障がいなどの要件や所得要件を満たす方に医療費の一部を助成しています。

申請には保険証、印鑑が必要です。制度などによってその他必要なものがありますので、事前に問い合わせてください。

更新の方は、6月下旬に福祉医療費受給者証を送付しています。医療機関や薬局には、7月から新しい受給者証を提示してください。また、期限切れの受給者証は破棄してください。

▼助成範囲

・医療費の自己負担額（3割など）から一部負担金を除いた額

・0歳児から中学3年生は全額（保険適用外支払いや日本スポーツ振興センター学校災害給付を受ける時は対象外）

問・申請 (市)医療保険課 福祉医療係

<表>福祉医療の受給対象者

	対象者（市内に住所があり、国保、社保などの健康保険加入者）	所得制限
高齢期移行者医療	65歳～69歳で世帯全員が市民税非課税の方	あり。詳しくは、問い合わせてください。
乳幼児等医療	0歳児～中学3年生	なし
母子家庭等医療	母子・父子家庭の母父、その児童ならびに遺児（18歳の3月末まで。高等学校など在学中の場合は20歳到達月まで）	あり。詳しくは、問い合わせてください。
重度障害者医療	身体障害者手帳1級・2級、療育手帳A判定、精神障害者保健福祉手帳1級の所持者	本人、配偶者、扶養義務者の市民税所得割税額の合計が23万5千円未満
高齢重度障害者医療	後期高齢者医療制度に加入し、重度障害者医療と同要件の方	

介護保険

介護保険施設利用時の負担限度額認定証の申請

施設に入所（院）または短期入所（ショートステイ）する方で、所得や預貯金残高などが基準以下の方は、施設利用時の食費・居住費の軽減制度があります。

認定を希望する場合は、施設を利用する前に問い合わせてください。

▼対象施設

・介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

・介護老人保健施設



・介護療養型医療施設

・介護医療院

▼要件（次の全てを満たす方）

・本人や配偶者を含む世帯全員について令和3年度の住民税が非課税

・保有する預貯金などが本人の年間収入額に応じて設定された基準額以下（国の制度改正により、保有する預貯金額などの基準が変更になりました）

問・申請 (市)介護保険課 保険給付係

介護保険

介護保険料決定通知書を7月中旬に発送

65歳以上の方に、本年度の介護保険料の決定通知書を送付します。

年金からの天引き以外の方で納付書が同封されている方は、納期限までに、金融機関などで納めてください。普通徴収（納付書払）の方の第1期納期限は8月2日(月)です。納付には便利な口座振替を利用してください。

また、今年度から介護保険料の引き下げを行いました。年金から天引きされている方は、昨年の介護保険料を基準として、既に6月分までの保険料を納付済みであるため、再計算の上、8月以降の年金支給時に調整します。

問 (市)介護保険課 保険給付係

健康・医療

7月から訪問看護療養費が福祉医療制度の対象に

訪問看護ステーションによる訪問看護が実施された場合、健康保険適用の訪問看護療養費が7月1日から福祉医療制度の助成対象となります。受診時に健康保険証と一緒に福祉医療費受給者証を提示してくださ

い。ただし、福祉医療受給者で精神障害者保健福祉手帳または自立支援医療制度（精神通院医療）受給者証をお持ちの方の精神疾患に係る訪問看護については、対象外です。

問 (市)医療保険課 福祉医療係

健康・医療

新しい後期高齢者医療被保険者証などを送付

●後期高齢者医療被保険者証を送付

7月中旬に新しい後期高齢者医療被保険者証を送付します。対象となる方には、限度額適用・標準負担額減額認定証（①）、限度額適用認定証（②）を一緒に送付します。

①は世帯員全員が住民税非課税の方、②は同世帯の後期高齢者医療被保険者の住民税課税所得が145万円以上690万円未満の方です。認定には申請が必要です。該当する方で認定されていない場合は、市役所3階医療保険課に申請してください。

▼申請に必要なもの

後期高齢者医療被保険者証

●保険料額決定通知書を送付

令和3年度後期高齢者医療保険料額決定通知書を7月中旬に発送します。保険料の計算方法などは、通知書をご覧ください。

▼被扶養者であった方の軽減

加入前日に、会社の健康保険など被用者保険の被扶養者だった方は、所得割額はかかりません。また、加入後2年間は、均等割額が5割軽減されます。該当する方は医療保険課に問い合わせてください。

問・申請 ・(市)医療保険課 福祉医療係
・(県)後期高齢者医療広域連合事務局コールセンター
☎078・326・2021

案内

ソファを売却します

市役所3階の待合ロビーとプロムナードを整備しました。それに伴い、使用していた次のソファを売却します。購入方法など、詳しくは市ホームページで確認または、問い合わせてください。

▼申込期限

7月14日(水)

問・申込 (市)財政課

▲ホームページはこちら



<表>売却物件

	ソファ（15人掛け）	ソファ（12人掛け）
数量	1台	1台
最低売却価格（税抜）	1,000円	1,000円
購入年	平成5年	平成5年
定員	15人	12人
幅（最大）	880㎝	720㎝

広告
三木・加古川・明石 出張古本買取
本買います！
こんな方！ぜひご相談ください！
□ 片付けるのがめんどくさい…
□ 売りに行くのがめんどくさい…
□ 量が多い、重たすぎる　など
生前整理 遺品整理 大掃除 引っ越し
あなたに必要のなくなった本が、誰かにとっての必要な本かも
研究・収集・コレクションしていた大切な本・古い雑誌、ポスター、CD、DVD、レコード、最新アニメやコミック、ゲーム、おもちゃなど年代にかかわらず、お電話一本で 高値買取 出張買取 いたします。
少量から大量まで お気軽にご相談ください♪
本・CD・DVD・ゲーム出張買取
ハローブック 兵庫県加古川市神野町福留459
電話受付 9:00～20:00
☎0120-54-8629（古書ハローブック）
ネットなら24時間受付! https://hello-book.jp/
運営：DROP9 遺品整理士 認定：第 IS11546号
古物商許可証番号：兵庫県公安委員会 第631551600031号

防災

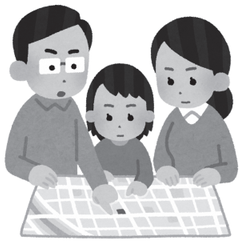
防災情報マップを更新

避難情報の変更や、土砂災害特別警戒区域※（レッドゾーン）、県が見直しを行った想定最大規模の降雨による浸水想定区域を反映した「三木市防災情報マップ」を更新しました。

新しい防災情報マップを各家庭に順次配布しますので、大地震の被害、洪水、土砂災害が予想される危険な場所や避難先などを確認してください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 (市)危機管理課



ホームページはこちら▶

〈表〉変更点

内容	旧三木市防災情報マップ	新三木市防災情報マップ
浸水想定区域	100年に1回程度起こる大雨（48時間で288㎜）が降ったことにより河川が氾濫した場合を想定	**1000年に1回**程度起こる大雨（48時間で**750㎜**）が降ったことにより河川が氾濫した場合を想定
土砂災害警戒区域など	土砂災害警戒区域	**土砂災害特別警戒区域**※（レッドゾーン）の追加
避難情報など	避難指示（緊急）、避難勧告	**避難指示**に一本化

※土砂災害が発生した場合に建築物に損壊が生じ、住民などの生命または身体に著しい危害が生ずるおそれがあると認められる区域

防災

風水害への備え

近年、日本各地で局地的な集中豪雨やゲリラ豪雨により、水害や土砂災害が起こっています。テレビやインターネットなどの気象情報に注意して備えましょう。

▼身を守るには、備えが重要

・家回りの側溝や雨水ますの掃除をする（ゴミなどが詰まっていると、水が流れず浸水する恐れがある）
・避難場所・避難経路を家族や近所の方々と確認する
・食糧・飲料水・貴重品を入れた非常用持ち出し袋を用意する

今一度、災害発生時の対応を確認し、自身と家族の身を守りましょう。



問 (市)消防署 警防課 ☎89-0172

交通安全

7月15日～24日は夏の交通事故防止運動

夏は長期休暇などで交通流・量が変化します。さらに、暑さによるストレスや疲労から、交通事故の多発が懸念されます。

一人一人が交通ルールを守り、交通事故を防止しましょう。



▼運動重点

・子どもや高齢者などの歩行者の安全確保
・高齢運転者などの交通事故防止
・自転車の交通安全
・飲酒運転などの悪質・危険な運転の根絶
・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

問 (市)生活環境課 交通防犯係

三木警察署だより ☎82−0110

夏の少年非行防止

～インターネットを介した性被害などに遭わないために～

●インターネットで知り合った人と直接会わない

出会い系サイトやSNSを通じて知り合い、「泊めてあげる」「相談を聞く」などと誘われ直接会ったことで、性被害などに遭うケースが多発しています。

●自分の写真を送らない

自分の裸の写真などを送った結果、インターネット上に出回ってしまう「自画撮り」による被害が多くなっています。

県警では、インターネットの正しい使い方を楽しく学ぶことができるアニメ動画「スマホン＆モラルンと学ぼうネット利用のルール教室」をYouTube兵庫県警察公式チャンネルで公開しています。家庭でのルールづくりの際にぜひ活用してください。

ホームページはこちら▶



被害に遭ったり、お子さんの非行などでお困りの時は
少年相談室「ヤングトーク」
☎0120−786−109（無料ダイヤル 悩んだら トーク）
〔午前9時～午後5時(夜間、土日祝は留守番電話対応)〕
FAX078−351−7829(24時間)

Q&A 消費生活相談

問 (市)生活環境課

最近の相談から

インターネットで「お試し代金10円」と書かれた広告を見て電子タバコを注文した。翌月も同じ商品が届いたので連絡すると、4回分の定期購入が条件だと言われた。返品を申し出たが断られ、4回分の代金を支払わないと解約できないと言われた。広告には条件の記載はなかった。

電子タバコに限らず、化粧品や健康食品などで、定期購入が条件の契約に関する相談が多数寄せられています。

インターネットなどの通信販売の場合、クーリング・オフの適用外となり、原則、販売者の取り決めに従うことになります。ただし、未成年者が交わした契約は取消ができる場合があります。

【アドバイス】

注文する際に、1回限りの「お試し」購入か、定期購入が条件となっていないかなど、隅々まで契約内容を確認しましょう。届いた商品を送り返しても代金を請求されたり、再度商品が送られる場合もあります。解約したくても電話が繋がらず、メールで問い合わせても返信がない、また、解約したつもりができていないこともあります。困ったときは当センターへ相談してください。



消費生活相談

商品や契約に関するトラブルや多重債務に関すること
▶日時　月・火・木・金曜（第2木曜と祝日を除く）
午前9時～正午、午後0時45分～4時
▶場所　市役所　2階消費生活センター

教育

夏季休業中における「学校園閉庁日」の試行

省エネルギー対策を行うとともに、教職員の心身のリフレッシュと休暇取得促進を図るため、市立幼稚園、小・中・特別支援学校において、夏季休業期間中の「学校園閉庁日」（学校園に日直などを置かずに、業務を行わない日）を、昨年度に引き続き、本年度も試行します。

▼閉庁期間
8月11日(水)～13日(金)

▼緊急連絡先
事故や災害、新型コロナウイルスの感染などで緊急連絡を要する場合の連絡先
・幼稚園・教育・保育課
・小・中・特別支援学校：学校教育課

閉庁日は、学校施設の貸し出しを行いません。

問 (市)教育・保育課 指導係
(市)学校教育課 教職員係



表彰

選奨規則に基づく産業功労賞を授与

三木商工会議所稲田三郎氏(満67歳)が、6月2日にご逝去されました。

同氏は多年にわたり三木商工会議所会頭をはじめ数々の要職を歴任され、本市産業の振興発展に全力を傾注されました。

長年の功績を称え、このたび選奨規則に基づく表彰を行いました。

問 (市)秘書広報課 秘書係



教育

第1回総合教育会議を開催

市長と教育委員会が、円滑に意思疎通を図り、教育の課題やめざす姿などを共有しながら、連携して効果的に教育行政を推進していくため、総合教育会議を開催します。

▼日時 7月27日(火) 午後3時～5時
▼場所 市役所 5階大会議室
▼内容 三木市の教育について
▼傍聴定員 先着10名

問 (市)企画政策課 企画政策係



補助金

自然環境保全活動を行う団体を応援

自然環境保全のための自主的な事業を行う団体に経費の一部を助成します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▲ホームページはこちら

問・申請 (市)生活環境課 環境政策・消費者行政係

広告

MIKI City Magazine
三木市がわかる広報みき

みんなが見ている情報紙でPRしませんか?

お問い合わせは
竹内印刷㈱ ☎0794-63-6300まで
兵庫県小野市王子町669-1

読み終わったら郷里を遠く離れたご家族、お知り合いの方にも送ってあげて下さい。大変喜ばれます!!

個人的に皆さんなに知ってもらいたいイベントや催し物・PR・報告に。
会社の商品案内・営業案内・PRにご利用下さい。

「広報みき」の広告を募集しています

2色刷り（黒＋緑）	縦42mm×横174mm	22,000円
	縦42mm×横84mm	12,000円
4色刷り（カラー）	縦42mm×横174mm	33,000円
	縦42mm×横84mm	18,000円

お申込みいただく前に、必ず「広報みき広告掲載基準」の内容をご確認ください。
詳しくは三木市秘書広報課のホームページをご覧ください。

竹内印刷株式会社
兵庫県小野市王子町669-1
TEL(0794)63-6300(代)
FAX(0794)63-5234
E-mail:tpprint@takeuchi-p.co.jp

くらしの情報

くらし

7月は社会を明るくする運動強調月間

犯罪や非行のない明るい地域社会づくりに取り組むため、7月6日に街頭で広報活動を行います。

次代を担う若い人たちを犯罪や非行から守り、罪を犯した人の立ち直りを支えるため、理解と協力の輪を広げましょう。

問 (市)福祉課
総務・高齢者福祉係



＜法務省ホームページより＞

人権擁護委員が表彰されました

人権擁護委員として長年活躍されている3名の方が、5月3日に表彰されました。

●法務省人権擁護局長感謝
藤田 加代子 さん
●全国人権擁護委員連合会長表彰
奥野 保 さん
篠原 政次 さん

問 (市)人権推進課

三木吉川郵便局として移転・局名を変更

稲田郵便局は6月14日に移転し、局名を「三木吉川郵便局」と変更してスタートしました。

▼移転先
吉川町大沢175－1

問 三木吉川郵便局
☎72－0050

7月11日　市内一斉清掃

日頃、行き届かない屋外の溝清掃や草刈を行い、地域ぐるみで、ごみのない清潔で快適なまちづくりを進めましょう。

▼注意
・当日は許可書※を掲示する車両のみが清掃センターへ搬入できます。家庭ごみを持ち込むことはできませんので注意してください。
※事前に参加申込のあった自治会に交付している許可書
・新型コロナウイルス感染予防対策として他の方との間隔をあけて、手袋、マスクの着用をお願いします。



▼搬入時間　午前6時～11時
大雨荒天の場合のごみの搬入については、各自治会で判断して行ってください。

問 (市)清掃センター　☎83－2608

吉川町商工会 10%プレミアム付き商品券の販売

市民の皆さまの暮らしを応援し、地域経済の活性化を図るため、プレミアム付き商品券を販売します。



日 7月1日(木)～30日(金)午前9時～午後5時
(売り切れ次第終了、土日祝除く)
場 吉川町商工会館(吉川町吉安246)
対 市内在住・在勤の方
費 10,000円/セット(1,000円券11枚綴り、額面11,000円)
▼購入限度　5セット/世帯
▼使用期限　7月1日(木)～12月31日(金)
▼販売数　2,000セット
▼注意　現金への換金は不可。おつりは出ません。

▲使用できる店舗はこちらから確認してください。

問 吉川町商工会　☎72－1406

市民向け無料相談会

日 8月1日(日)　午後1時～5時
場 三木商工会館2階相談室またはWEB会議サービス「Zoom」を活用したオンライン
内 税理士、司法書士、行政書士、弁理士、社会保険労務士、土地家屋調査士、弁護士による相談(1案件につき30分)
期 7月20日(火)まで
申 氏名、電話番号、メールアドレス(オンラインの場合)、希望時間、相談内容を明記し、電話、郵便、FAX、メールで申し込んでください。

問・申込 三木商工会議所
〒673－0431　本町2丁目1－18
☎82－3190　FAX 82－3192
✉info@mikicci.or.jp

健康のページ

総合保健福祉センター　☎86－0900
吉川健康福祉センター　☎72－2210

市内の新型コロナウイルス感染者数はホームページで確認または問い合わせてください。

▲ホームページはこちら

問 (市)健康増進課(総合保健福祉センター内)☎86－0900

健康診査　(対象者には個別に通知します)

健診名	健診日	対象者生年月	次回予定日
乳児集団	7月28日(水)	令和3年3月	8月18日(水)
1歳6カ月児	7月29日(木)	令和元年10月	8月19日(木)
3歳児	7月30日(金)	平成30年3月	8月20日(金)

場 総合保健福祉センター

母　子

母子健康手帳と助成券の交付

母子健康手帳の交付と同時に妊婦・産婦健康診査費助成券と新生児聴覚検査費助成券をお渡しします。時間に余裕を持ってお越しください。

対 妊婦
持 妊婦健診の領収書原本、印鑑、振込先の通帳、マイナンバーが確認できるもの、運転免許証などの本人確認ができるもの

乳房管理指導等における費用の助成

対 産後12カ月までの母親(申請の受付は14カ月まで)
持 母子健康手帳、領収書原本、印鑑、振込先の通帳

みっきぃたまぴよサロン(産後サポート)

日 7月12日(月) 午前10時～正午
場 児童センター
対 妊産婦、乳児と家族
内 相談、妊産婦同士の交流など(妊娠中も利用可)
持 母子健康手帳
問 総合保健福祉センター



両センターでは、当面の間、新型コロナワクチンの集団接種に係る業務を行うため、事業や貸館などに休止・変更があります。

詳しくはホームページや電話で確認してください。

総合保健福祉センターの情報はこちら▶

吉川健康福祉センターの情報はこちら▶

相　談

不妊・不育専門相談／男性不妊専門相談

県では専門の医師・助産師などによる、不妊や習慣性流産、不育症などに関する相談を行っています。

相談日程や予約方法など、詳しくは県ホームページをご覧ください。

ホームページはこちら▶

●三木市健康医療相談ダイヤル

24時間年中無休、通話・相談料無料　☎0120－682－086

●小児救急医療電話相談

子どもの急な病気やけがなど気軽に相談してください。
看護師などが相談に応じます。

北播磨圏域子ども医療電話相談
午後6時～10時(祝日・年末年始を除く)☎62－1371

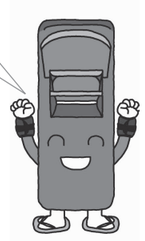
兵庫県子ども医療電話相談
月～土曜　午後6時～翌日午前8時
日曜・祝日・年末年始　午前8時～翌日午前8時
プッシュフォン・携帯電話・スマートフォン　☎#8000
ダイヤル回線・IP電話　☎078－304－8899



かんなどんの健診日記

メタボな僕が綴る健康に関する備忘録②

皆さん、こんにちは。
自粛生活が続いていますが、日ごろの運動はできていますか？最近、外出の機会が減ったことで足腰が弱り、心身の虚弱(フレイル)を進行させてしまう方が増えているそうです。
[町ぐるみ健診]では、基本的な身体測定はもちろん、骨粗しょう症の検査なども同時に実施しています。ご自身の"からだ年齢"をこの機会にチェックしてみませんか？



●町ぐるみ健診(特定健診)を受けましょう

対 16歳以上の市民
費 ・国民健康保険加入者：1,300円〔令和4年3月31日時点の年齢が40・50・60歳、70歳以上の方は無料(がん検診を含む)〕
・後期高齢者医療保険加入者：無料
上記以外の保険加入者は市ホームページなどで確認してください。

健　診　日	会　　場	申込締切日
9月28日(火)	青山公民館	7月8日(木)
10月3日(日)、4日(月)、6日(水)	総合保健福祉センター	
10月19日(火)、20日(水)	緑が丘町公民館	7月26日(月)
10月24日(日)、25日(月)	吉川総合公園	

健診日や申込方法、健診内容、がん検診などの詳細は、4月下旬に送付した「町ぐるみ健診のご案内」、市ホームページをご覧ください。

ホームページはこちら▶

問 (市)健康増進課(総合保健福祉センター内)☎86－0900

休日当番医・小児科救急当番医・休日歯科診療

※受診する前に当番医に電話でご相談ください。来院の際にはマスクを着用してください。

当番医および診療科目は変更になる場合がありますので、当日の新聞または事前に医療機関へ確認してください。**緊急時のみ**利用してください。



休日当番医
小児科救急当番医
休日歯科診療

日 午前9時～正午、午後1時～5時(受付：午後4時30分まで)
日 火・木曜　午後6時30分～9時30分(受付：午後9時まで)
日 午前9時～正午(受付：午前11時30分まで)
場 休日歯科診療所(総合保健福祉センター内)☎86－0903　持 健康保険証

日	月	火	水	木	金	土
【内】内科　【外】外科　【整】整形外科　【循内】循環器内科 【呼内】呼吸器内科　【循】循環器科　【小】小児科　【眼】眼科				1 かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	2	3
4 休日歯科診療 【内】山本医院 緑が丘町本町1丁目　☎84-1755 【内】ときわ病院 志染町広野5丁目　☎85-2304	5	6 小島医院 末広1丁目 ☎82-1057	7	8 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	9	10
11 休日歯科診療 【内・循内・呼内】かとう内科クリニック 本町3丁目　☎82-8022 【整】上田医院 緑が丘町本町1丁目　☎85-7700	12	13 宮崎小児科内科医院 大村 ☎82-2131	14	15 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	16	17
18 休日歯科診療 【内・循・小】早川内科循環器科医院 大村　☎89-0017 【外】吉川病院 吉川町稲田　☎72-0063	19	20 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	21	22 休日歯科診療 【内・小】黒田東自由が丘診療所 志染町東自由が丘2丁目 ☎85-6213 【外】服部病院 大塚　☎82-2550	23 休日歯科診療 【内】青垣内医院 緑が丘町中1丁目　☎85-8280 【眼】たにがわ眼科 別所町小林　☎85-6600	24
25 休日歯科診療 【内・整・外】三木山陽病院 志染町吉田　☎85-3061 【整】岩本整形外科 志染町青山5丁目　☎85-7181	26	27 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	28	29 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	30	31

歯科医師会から

オリンピック・パラリンピックと歯科

問 ☎86－1622

本稿作成中の5月上旬、新型コロナウイルス感染症の拡散による緊急事態宣言が兵庫県を含む4都府県に発令中です。平和の祭典東京オリンピック・パラリンピックの開催が不透明な状況になっていますが、7月には状況が好転していることを願います。

スポーツアスリートの育成と歯科には密接な関係があるのをご存じでしょうか。日本では1988年のソウルオリンピック以降、オリンピック・パラリンピック代表候補選手に対する歯科健診が始まりました。現在候補選手に対するメディカルチェックには、内科、整形外科、そして歯科の3科が義務づけられています。

歯の咬合力(噛む力)と運動能力の関係を調査した結果、咬合力が強くしっかり噛める選手のほうがスポーツ能力テストのあらゆる項目で良い成績であることがわかっています。つまり有望なアスリートを育てるためには歯科医学からのサポートが重要になってくるのです。具体的には、咬合(噛み合わせ)が確立していないジュニアの時代から食育と歯科の連携の中でよく噛んで食べることを教育し、また咬合力トレーニングによって顎骨(あごの骨)の発育を促します。ユース時代になればパフォーマンスに悪影響するむし歯や歯周病といった歯科疾患に対する指導や、スポーツ外傷に対するマウスガードの普及啓発が必要です。さらにトップアスリートの段階になれば、健康な歯と咬合による体幹や上下肢など遠隔筋の活性化効果や、パフォーマンス能力向上のためのマウスピースを活用し、最終的にメダル獲得をめざしていくという長期的ビジョンに立ったサポートの実行が必要です。

歯科の立場から言えば、世界のトップアスリートになるためのカギは健康な歯と顎骨と咬合です。スポーツ観戦の際にこういった視点から観察してみると、意外と面白い発見があるかもしれません。

相談窓口　ひとりで悩まずご相談ください

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、相談が変更・中止になる場合があります。最新情報はホームページや電話で確認してください。また、相談日が休日と重なるときは休みの場合があります。

	相談項目	内　容	相談日時・予約など	相談場所・電話番号	問い合わせ
市民相談	行政相談（面談）	国の仕事やその手続き、サービス（保険・年金、道路、社会福祉など）に対する苦情や要望	①7月9日（第2金曜）午前10時～正午 ②7月21日（第3水曜）午後1時30分～3時30分	①吉川健康福祉センター　1階相談室 ②市役所 2階入札室	（市）秘書広報課
	法律相談（面談）	相続、売買、贈与、訴訟、債務整理、土地登記の手続きなど	7月14日（第2水曜） 午後1時30分～3時30分（1人20分） （要予約。受付は7月1日（木）から前日の午前中まで。先着各6名）	市役所 2階入札・入札控室	
	土地境界相談（面談）	土地の境界、分筆など			
	弁護士による法律相談（面談）	家庭の問題、不動産、遺産相続、消費者被害、損害賠償、交通事故、債務整理、刑事事件など	7月15日（第3木曜）　午後1時30分～4時30分（1人20分）　（要予約。受付は7月1日（木）、2日（金）、5日（月）。定員8名。定員を超えた場合は抽選、ただし初回の方優先）	市役所 2階入札室	
	建築なんでも相談（面談）	建築物全般、欠陥住宅、増改築、業者との金銭トラブル、係争中の建築物の解消方法など	7月9日（金）午後1時30分～3時30分（1人50分） （要予約。受付は7月1日（木）、2日（金）、5日（月）。先着2名） ※受付時に調査票の提出が必要	市役所 2階入札室	
	市民ふくし相談（電話・面談）	日常生活の悩みや困りごと、ひきこもりなど（相談内容により後日弁護士などが対応）	①7月14日（水）、21日（水）、24日（土） 午前10時～午後3時 ②7月5日（月）午後1時30分～4時	①市民活動センター ☎86－7575 ②吉川健康福祉センター ☎72－2940	社会福祉協議会 ☎82－4043
	成年後見相談（電話・面談）	成年後見制度の利用や手続きなど	月～金曜　午前8時30分～午後5時 面談は要予約	成年後見支援センター （総合保健福祉センター2階） ☎83－0226	
	成年後見専門相談（面談）	成年後見制度の利用など （相談員　司法書士）	7月8日（木） 午後1時30分～4時30分（1人50分） （要予約。先着3名）		
	消費生活相談（電話・面談）	商品や契約に関するトラブル、多重債務など	月・火・木・金曜（第2木曜除く） 午前9時～正午、午後0時45分～4時	市役所 2階消費生活センター	（市）生活環境課
	税務相談（電話）	税金関係（相続税、贈与税、譲渡所得など）（相談員　近畿税理士会三木支部の会員）	8月4日（水）午後1時30分～3時30分（1人30分）（要予約。受付は8月2日（月）まで。先着4名）　次回は10月13日（水）	（市）税務課　管理係	
	年金相談（面談）	被保険者記録、年金見込額、年金の請求など	8月12日（木） 午前10時～午後3時30分（要予約。受付は7月6日（火）から8月2日（月）まで）	小野市伝統産業会館（小野市王子町）	明石年金事務所 ☎078－912－4983
	介護・認知症などに関する相談（電話・面談）	介護やダブルケア（介護と子育ての両立）、認知症、高齢者の虐待など	月～金曜　午前9時～午後4時	市役所　3階中央地域包括支援センター ☎89－2337 吉川サブセンター　☎72－2222 西部サブセンター　☎83－0160	
	人権相談（面談）	名誉・信用の侵害やいやがらせ、いじめなど	①7月2日（金）　②7月15日（木） 午後1時～4時	①緑が丘町公民館 ②市役所 2階入札控室	（市）人権推進課 （総合隣保館） ☎82－8388
	人権相談（電話・面談）	同和問題、性的少数者、障がい者差別など	月～金曜　午前9時～午後4時	総合隣保館 ☎82－8388	
	農地に関する悩み相談（面談）	農地関係	7月9日（第2金曜） 午前9時～午後5時（要予約）	市役所　2階農業委員会事務局	
	外国人住民相談（電話・面談）	生活の中の困ったこと 知りたいこと	月～金曜 午前9時～午後5時	市役所　4階国際交流プラザ （市）市民協働課 ☎0794－89－2315	
	パソコンの定期相談（面談）	資料作成、写真の取り込みなど	7月3日、17日（第1・3土曜） 午前10時～正午	市民活動センター　☎82－0564	
DV・いじめ・こころの相談	DV相談（電話・面談）	配偶者や恋人からの言葉による暴力や身体的暴力、性的暴力、経済的暴力など	月～金曜　午前9時～午後5時 面談は要予約	DV相談室　☎82－8300	
	子どもいじめ相談（電話・面談）	子ども（中学生まで）のいじめ	月～金曜　午前9時～午後5時 面談は要予約	子どもいじめ防止センター （教育センター3階）☎82－8110	
	こころの相談（電話）	うつや自殺予防のための当事者と家族・知人の相談など	月～金曜　午前9時～午後5時 ※時間外は他の相談窓口を紹介します。	☎89－2471	（市）障害福祉課
	青少年悩みの相談（電話・面談）	不登校、性格、親子関係、友人関係、いじめなど	月～金曜　午前9時～午後5時 面談は要予約（1人50分）	教育センター ☎82－8686	教育センター ☎83－2020

	相談項目	内　容	相談日時・予約など	相談場所・電話番号	問い合わせ
女性・子育て・教育相談	女性のための相談（電話・面談）	離婚問題、夫婦、家族、友人、職場の人間関係、子育てや介護、心や体、性的少数者、生き方についての悩みなど	①電話相談 火曜 午前10時～正午、木曜 午後1時～4時 ②面接相談（要予約。1人50分） 火曜 午後1時～4時、木曜 午前10時～正午	①☎89－2354 ②男女共同参画センター （教育センター3階）	男女共同参画センター ☎89－2331
	女性のための弁護士相談（面談）	配偶者や恋人間のトラブル（DV、離婚、借金、ストーカー被害）など	7月28日（第4水曜） 午後1時50分～4時30分（1人40分） （要予約。受付は7月21日（水）まで。先着4名）事前の面談があります。	男女共同参画センター （教育センター3階）	
	ひとり親家庭相談（電話・面談）	ひとり親家庭の生活全般（経済面や子どもの養育、就労、離婚問題など）	月～金曜　午前9時～午後4時 面談は要予約	（市）子育て支援課（教育センター内） ☎82－0151	
	子育て相談（電話・面談）	子育て支援サービスの利用や子育ての不安や悩みなど	月～金曜　午前9時～午後5時 面談は要予約	（市）子育て支援課（教育センター内） ☎82－9910	
	児童虐待相談（電話・面談）	児童虐待の相談、通告	月～金曜　午前9時～午後5時 面談は要予約	（市）子育て支援課（教育センター内） ☎83－2266	
	あんしん相談（面談）	支援の必要な子どもや障がいのある方の悩みや支援など	7月12日（月）　午後2時～5時（要予約）	吉川健康福祉センター ☎72－2210	
	発達教育相談（面談）	児童生徒の発達の遅れや偏りなど	7月30日（金）　午後2時～5時（1人60分）（要予約。受付は7月1日（木）から。先着3名	教育センター ☎83－2020	教育センター ☎83－2020
	教育相談（電話・面談）	教育全般、支援の必要な子どもや障がいのある方の悩みや支援など	月～金曜　午前9時～午後5時 面談は要予約		
障がい者などの相談	障がい者福祉相談（面談）	障がいのある方やその家族の悩みや困りごとなど	①月～金曜 午前8時30分～午後5時（要予約） ②7月7日（水）、16日（金） 午後2時～4時（要予約） ③月～金曜　午前9時～午後5時 （要予約。受付は相談日の前日まで）	①市役所 3階障害福祉課 ②吉川健康福祉センター ③障害者総合支援センターはばたきの丘	障害者基幹相談支援センター （市役所内）
	障がい者虐待相談（電話・面談）	障がい者の虐待の通報など	月～金曜　午前8時30分～午後5時 面談は要予約	市役所 3階障害福祉課	
	身体障がい者相談（面談）	身体に障がいのある方の悩みや困りごとなど	7月3日（第1土曜） 午前10時～午後3時	市民活動センター	（市）障害福祉課 FAX 82－9943
	障がい者の就労相談（電話・面談）	障がい者の就労に関する相談や支援など	月～金曜　午前9時～午後5時 面談は要予約	市役所　3階障害福祉課 ☎090－6984－0684	
	障がいを理由とする差別の相談（電話・面談）	障がいを理由とする差別の解消など	月～金曜　午前8時30分～午後5時	市役所 3階障害福祉課	
	手話通訳相談（面談）	聴覚に障がいのある方の悩みや困りごとなど 手話通訳者、要約筆記者の派遣など	月～金曜　午前8時30分～午後5時		
	要約筆記相談（面談）		月・木・金曜　午前8時30分～午後5時		
職業相談	求人閲覧・仕事の紹介（面談）	ハローワークの求人閲覧と仕事の紹介など	火～土曜　午前9時～午後5時	ふるさとハローワーク （サンライフ三木内）　☎86－8609	
	若者就職相談（面談）	15～49歳の方の就職、就職後のキャリア形成など	7月20日（第3火曜） 午後1時～4時（予約優先）	サンライフ三木 1階分室	さんだ若者サポートステーション ☎079－565－9300
	雇用保険・職業訓練（面談）	雇用保険の手続きや職業訓練など	月～金曜　午前8時30分～午後5時15分	ハローワーク西神 （神戸市西区糀台5－3－8）☎078－991－1100	
各種相談	経営・創業相談（面談）	経営・事業承継や創業・開業など	火～土曜　午前9時～正午、 午後1時～4時30分（要予約） 7月10日（第2土曜）は週末起業相談会	中小企業サポートセンター （サンライフ三木２階） ☎70－8008	
	さわやか県民相談（電話・面談）	県政や日常生活上の諸問題など	月～金曜　午前9時～午後5時30分	北播磨県民局　さわやか県民相談室 （加東市社字西柿1075－2） ☎0120－61－7830 ☎0795－42－5111	
	法律相談（テレビ電話）	日常生活上の法律問題など	木曜　午後1時30分～3時30分（要予約）		
	家事相談（テレビ電話）	離婚や相続など	第2・4金曜　午後1時30分～4時30分（要予約）		
	夜間法律相談（電話）	解雇、多重債務、生活保護、家庭の問題など	土曜　午後5時～8時 日曜　午後5時～9時	☎078－341－9600	県弁護士会 ☎078－341－7061
	高齢者・障がい者のための弁護士法律相談（電話）		火・木曜　午後1時～4時	☎078－362－0074	

新型コロナウイルス感染防止のため、イベントが変更・中止になる場合があります。
最新情報は電話やホームページなどでご確認ください。

募集

住まいの耐震化 土砂災害対策

①住宅建替工事費補助
対 耐震性の低い住宅の建替え工事をする方
②住宅簡易耐震診断
対 昭和56年5月以前に建築された住宅(プレハブ住宅を除く)
③住宅耐震改修工事費補助
対 耐震性の低い住宅の耐震改修工事をする方
④土砂災害対策改修費補助
対 土砂災害特別警戒区域内の住宅において土砂災害対策改修を行う方
期 ①9月30日(木)まで
②③④12月28日(火)まで
申 窓 事前に問い合わせの上、お越しください。
定 ①先 1件、②先 20件
③④先 2件
問・申込 (市)建築住宅課 指導係



第47回市民水泳大会

日 8月15日(日)
場 三木山総合公園　屋内プール
対 市内在住、在勤、在学の方
費 700円
期 7月15日(木)まで
申 郵 市役所5階文化・スポーツ課、三木山総合体育館窓口にある申込用紙に必要事項を明記し、申し込んでください。
定 3種目以内/人
問 (市)文化・スポーツ課 スポーツ係
申込 水泳協会事務局 栗林英夫さん
〒673－0433
福井3丁目9－45



第25回ストリートバスケットボール 夏の3on3大会

日 8月16日(月)
場 吉川総合公園　屋外特設コート
対 市内在住、在勤、在学の方で構成するチーム、協会が認めたチーム
期 7月26日(月)まで
費 2,000円/チーム
申 窓 市バスケットボール協会ホームページ、吉川町公民館にある申込用紙に必要事項を明記し、吉川町公民館に申し込んでください。
定 先 32チーム(3～4名/チーム)
問 バスケットボール協会
岡本さん
☎090－3267－2437

ホームページはこちら▶

第14回三木市ゴルフ大会



日 9月7日(火)
場 マスターズゴルフ倶楽部
対 18歳以上の方(高校生除く)
期 7月7日(水)正午～8月7日(土)
費 ゴルフ協会会員：1,000円(会員以外：2,000円)
プレー費：16,500円(キャディ、限定昼食付)
定 先 80名
申 ホームページにあるイベント・各種大会情報の専用申込フォームから必要事項を入力し、申し込んでください。
問 (市)ゴルフのまち推進課

ホームページはこちら▶

そろばん　広告
三木珠算連盟（三木商工会議所内）
三木市本町2丁目1－18　TEL.0794－82－3190



三木地区
北門珠算塾 ☎83・1739
宮田珠算教室 ☎82・7178
自由が丘、志染・緑が丘、青山地区
自由ケ丘珠算教室 ☎85・4315
定そろばん教室 ☎85・3153
大倉珠算塾 ☎84・1959
広野・別所地区
永畑珠算学院 ☎85・1630
タカノ珠算教室 ☎0795 47・0396
細川、吉川地区
椿原珠算塾 ☎86・2386
平田珠算塾 ☎73・1773

職員募集

詳しくはホームページで確認または問い合わせてください。

ホームページはこちら▶

【正規職員】 令和4年4月採用

職　種	応　募　資　格
消防職 定 3名程度	大卒、短大卒など ・平成9年4月2日～平成14年4月1日生まれ ・学校教育法による4年制大学・短期大学・高等専門学校・専修学校を卒業または令和4年3月卒業見込みで、次の身体要件をすべて満たす方 高卒 ・平成13年4月2日～平成16年4月1日生まれ ・学校教育法による高等学校を卒業または令和4年3月卒業見込みで、次の身体要件をすべて満たす方(学校教育法による4年制大学・短期大学・高等専門学校・専修学校を卒業または令和4年3月卒業見込みは除く) 身体要件(共通) 両眼視力＝矯正視力1.0以上、色覚(赤色、青色および黄色の色彩の識別ができること)・聴力・言語および運動機能に支障がない方



期 7月5日(月)～8月13日(金)　▼試験日　第1次試験9月19日(日)、第2次試験10月15日(金)
申 窓 郵 消防本部総務課、市役所4階総務課、市ホームページ、各市立公民館などで配布する採用試験案内で詳細を確認の上、申込書類を提出。
問・申込 (市)消防本部 総務課　☎82－0119

北播磨総合医療センター　KITA-HARIMA MEDICAL CENTER　職員募集

職　種		受　験　資　格	試験日	受付期限
助産師・看護師 定 40名程度		助産師または看護師免許を有する方もしくは令和3年度実施の同免許試験に合格し取得見込みの方	①7月25日(日) ②8月21日(土)	①7月14日(水) ②8月10日(火)
臨床検査技師 定 1名		平成5年4月2日以降に生まれ、臨床検査技師免許を有する方または令和3年度実施の同免許試験に合格し取得見込みの方	7月24日(土)	7月14日(水)
事務職員	**一般事務** 定 1名	平成5年4月2日以降に生まれた方	1次 7月24日(土) 2次 8月21日(土)	7月14日(水)
事務職員	**一般事務** 定 1名	昭和55年4月2日以降に生まれ、民間企業などにおける職務経験を10年以上(令和3年3月末現在)有する方	8月21日(土)	8月10日(火)
会計年度任用職員	**臨床工学技士** 定 若干名	臨床工学技士免許を有する方	随　時	
会計年度任用職員	**診療情報管理士** 定 1名	診療情報管理士の資格を有する方		
会計年度任用職員	**医事事務** 定 2名	150床以上の急性期病院において、診療報酬請求事務の職務経験を有する方		
会計年度任用職員	**事務補助員** 定 若干名	パソコンの基本操作が可能な方		
会計年度任用職員	**看護補助員** 定 若干名	不問(未経験者歓迎)		



当医療センターに採用された職員は、地方公務員となります。
選考方法など、詳細はホームページで確認してください。
問・申込 北播磨総合医療センター 管理部経営管理課 人事係　☎88－8800

ホームページはこちら▶

くらしの情報

新型コロナウイルス感染防止のため、変更・中止になる場合があります。
最新情報は電話やホームページなどでご確認ください。

記号の意味 日日時 場場所 対対象 内内容 講講師 期募集・受付期間 費費用 持持ち物 託託児 休休み
申申込（☎電話 窓窓口 郵郵便 FAXファックス ✉E-mail 💻インターネット）
定定員（先先着 抽定員を超えると抽選） 問問い合わせ（☎電話番号・FAXファックス・✉E-mail）

教室・講座

頭の健康チェック



日 ①7月8日(木)
②7月21日(水)
③7月29日(木)
午前10時～午後4時
場 ①中央地域包括支援センター(市役所3階)
②西部サブセンター(ハートフルプラザみき2階)
③吉川サブセンター(吉川健康福祉センター)
内 20分程度の対話形式の記憶力チェック、結果説明、健康相談
期 ①7月7日(水)まで
②7月20日(火)まで
③7月28日(水)まで
申 ☎
定 先 各5名
問・申込 ①中央地域包括支援センター ☎89－2337
②西部サブセンター ☎83－0160
③吉川サブセンター ☎72－2222

三木山総合公園 総合体育館

問・申込 ☎83－4445 休 木曜

三木山テニススクール

日 木曜以外
場 テニスコート
対 5歳以上
内 年齢やレベルに応じ、様々なクラスがあります。詳細は問い合わせてください。
費 6,600円～/月
申 ☎
定 先 各8名
問・申込 三木山総合公園 ☎83－4309

パワーヨガ

日 水曜　午後7時～8時
対 18歳以上
内 脂肪燃焼をめざすヨガ
講 千葉千衣子さん
費 1,200円/回
(3カ月間の回数分月謝制)
持 運動用の服、タオル、飲料
定 先 30名

シニアウォーキングラボ教室

日 金曜(月4回)
午前10時～11時
対 45歳以上
内 歩行寿命延伸のための運動教室(定期開講)
費 880円/回
持 運動用の服、上履き、タオル、飲料
定 先 30名



キッズスポーツラボ教室

日 水曜(月4回)
午後4時～5時
対 年中～年長の幼児
内 運動嫌いにならないための運動教室(定期開講)
費 1,100円/回
持 運動用の服、上履き、タオル、飲料
定 先 20名

普通救命講習(Ⅰ)(Ⅱ)

(Ⅰ)基礎的な心肺蘇生やAEDを使った講習など
(Ⅱ)(Ⅰ)に加え、筆記試験や実技試験
日 (Ⅰ)7月10日(土)　午前9時～正午
(Ⅱ)7月11日(日)　午前9時～午後1時
場 消防本部　申 ☎ 窓
定 先 各20名
問・申込 (市)消防署 救急救助課 ☎89－0173

甲種防火管理新規講習

防火管理者になるための資格を取得する講座
日 8月19日(木)、20日(金)
午前9時30分～午後4時30分
場 消防本部　対 18歳以上
期 7月5日(月)～16日(金)
費 5,000円　申 窓　定 先 50名
問・申込 (市)消防本部 予防課 ☎89－0171

SUZUKI 三木スズキ
愛車無料点検実施中！
R175 エディオンさんすぐ隣！
〒674-0404 三木市大村1089 ☎0794-86-1900
株式会社 エムクライム
エムクライム ワークス
急な故障や修理もお任せ下さい。
三木警察署 目の前！
〒673-0405 三木市平田251-1 ☎0794-86-0505
広告

高齢者生きがいセミナー 山野草(さんやそう)の寄せ植え

日 7月12日(月)
午前10時～11時30分
場 高齢者福祉センター
対 市内在住の60歳以上
期 7月5日(月)まで
費 2,000円(材料費など)
申 ☎ 窓　定 抽 15名
問・申込 高齢者福祉センター ☎86－0800



映像で学ぶ！はじめての「成年後見制度」



日 7月16日(金)
午前10時～11時
場 市役所5階　会議室
期 7月15日(木)まで
申 ☎ FAX ✉ 住所、氏名、電話番号を明記し、申し込んでください。
出前講座も随時受付中
問・申込 成年後見支援センター ☎83－0226 FAX 86－0860 ✉chiiki@miki.or.jp

Hello Friends 〔ALT(外国語指導助手) 英会話サービス〕





▲市ホームページから視聴できます

問 (市)学校教育課

三木商工会議所

問・申込 ☎82－3190 FAX 82－3192
〒673－0431　本町2丁目1－18
申 窓 郵 FAX 住所、氏名、電話番号、講座名を明記し、申し込んでください。

木の実の炭や竹炭を使ったアレンジメント講座

日 8月4日(水)　午後1時～2時
場 三木商工会館　4階研修室
対 小学生以上
内 木の実・割箸の炭、竹炭などを籠やガラスの器にアレンジ
講 立岩加おるさん
期 7月28日(水)まで
費 880円/作品(1人2作品まで)
定 先 15名



アロマオイルで作るマスクスプレー＆香りジェル

日 8月18日(水)
午後1時30分～3時
場 三木商工会館　4階研修室
内 殺菌・抗菌作用のある天然精油を使った、自宅で簡単に作れるマスクスプレーと香りのジェル作り
講 稲田光夕希さん
期 8月11日(水)まで
費 1,000円　持 手拭きタオル
定 先 20名



国際交流協会

問・申込 ☎ FAX 89－2318 ✉kokusai@city.miki.hyogo.jp
申 ☎ 窓 郵 FAX ✉ 住所、氏名、電話番号を明記し、申し込んでください。

にほんごボランティア養成講座

日 7月19日(月)
午後7時～8時30分
場 教育センター　4階大研修室
対 日本語ボランティア経験者(未経験者も見学可能)
内 日本語ボランティアの心得や学習支援方法
講 福井武司さん
期 7月16日(金)まで
定 先 50名

第1回国際理解講座 アフリカ　マラウイのくらし



日 7月25日(日)
午後1時30分～3時
場 ZOOMによるオンライン講座
内 アフリカ　マラウイの紹介
講 横田美空さん
期 7月20日(火)まで
定 先 40名　申 ✉

にほんごであそぼう

日 7月25日(日)
午前10時30分～11時30分
場 教育センター　4階大研修室
対 外国にルーツをもつ親子
内 日本語の絵本の読み聞かせ
期 7月16日(金)まで
定 先 10組

子ども英語暗唱大会

日 8月21日(土)　午後1時～3時
場 中央公民館　4階大ホール
内 課題文6文から1文を選び暗唱
期 7月23日(金)まで
詳しくは、国際交流協会ホームページ、フェイスブックをご覧ください。
定 抽 小学生30名
中学生10名

▲ホームページはこちら

新型コロナウイルス感染防止のため、変更・中止になる場合があります。
最新情報は電話やホームページなどでご確認ください。

記号の意味 日日時 場場所 対対象 内内容 講講師 期募集・受付期間 費費用 持持ち物 託託児 休休み
申申込（☎電話 窓窓口 郵郵便 FAXファックス ✉E-mail 💻インターネット）
定定員（先先着 抽定員を超えると抽選） 問問い合わせ（☎電話番号・FAXファックス・✉E-mail）

みきっこアルバム



みきっこ、まってるよ！

藤井　翔夢（かける）くん（1歳）

催し

青少年芸術祭2021 第35回三木市吹奏楽祭

日 7月25日（日）
開場：午前10時30分　開演：午前11時
場 文化会館　大ホール
問 （市）文化・スポーツ課



見ごろ聞きどき

MIKI Tourism Association

問 観光協会　☎83－8400　休 火曜（祝日の場合は翌平日）

▲ホームページはこちら

古式鍛錬

日 7月4日（日）　午前9時～（雨天中止）
場 金物資料館横の古式鍛錬場（上の丸町）
内 鑿（のみ）の古式鍛錬を披露

はすまつり（観蓮会）

日 7月18日（日）　早朝より
（花供養法要は、午前10時から）
場 善祥寺（口吉川町）
内 約400種類の蓮の花を鑑賞

旧玉置家住宅（国登録有形文化財）入館無料

▼開館時間　午前10時～午後4時
休 火曜（祝日の場合は翌平日）

ふすまの下張り剥離作業

日 7月2日（金）、16日（金）　午後1時～3時

旧小河家別邸（国登録有形文化財）入館無料

▼開館日　木～日曜、祝日　午前10時～午後4時

子育て

吉川児童館

申 窓 💻
問 ☎72－2220
休 日・月曜・祝日
開館時間　午前9時～正午、午後1時～4時

▲ホームページはこちら

あつまれkids「夏のストリングアートを作ろう」



日 7月27日（火）　午前10時～11時30分
対 市内在住の小学生
内 板に打ち付けた釘の間に、糸や紐を巻き付けて、模様作り
講 多田繭香さん
期 7月23日（金）〔窓口は21日（水）〕まで
費 500円　持 絵の具セット、タオル、飲料、持ち帰り用袋
定 先 16組

母親リフレッシュ教室「アロマを楽しもう」

日 7月28日（水）　午前10時～11時30分
対 子育て中の母親
内 ハンドスプレーまたはマスクスプレー作り
講 栗田佐久子さん
期 7月23日（金）〔窓口は21日（水）〕まで
費 各800円　持 タオル、飲料
定 先 10組　託 1歳以上



あつまれkids「楽しい科学」

日 8月3日（火）　午前10時～11時30分
対 市内在住の小学生
内 身近な酸とアルカリの実験　講 加藤加代子さん
期 7月27日（火）まで　費 300円
持 エプロン、筆記用具、タオル、飲料　定 先 16組

児童センター

申 💻
問 ☎82－2069
休 第4日曜
開館時間　午前9時～正午、午後1時～4時

▲ホームページはこちら

ファミリーDay「夏まつり」

日 8月21日（土）
1部：午前10時30分～11時30分
2部：午後2時～3時
場 児童センター　対 子どもとその家族
内 親子で夏まつりを楽しもう
期 8月7日（土）まで　定 抽 各20組

夏だ！チャレンジKids

場 児童センター
対 市内在住の小学生
期 7月18日（日）まで　定 抽 各20名

ナイトウォーク「夜の虫を観察しよう！」

日 7月30日（金）　午後6時～9時
（午後8時以降自由解散）
講 吉田峰規さん
持 筆記用具、飲料、長ズボン、長そでの服、運動靴、懐中電灯

「パステルアート」



日 8月2日（月）
午前10時～11時30分
内 にじいろくじらを描こう
講 宮城綾さん　費 500円
持 筆記用具、飲料

「スプリングドラムを作ろう」

日 8月9日（月）
午前10時～11時30分
内 筒とハリガネを使った効果音楽器の工作
講 山野好民さん　費 500円
持 筆記用具、飲料、汚れてもよい服装、持ち帰り用袋

「エコ工作」

日 8月27日（金）
午前10時～11時30分
内 お魚エレベーターの工作
講 エコ三木
持 筆記用具、飲料

7月 遊びに来てね！子育てキャラバン 10：00～11：30

絵本の読み聞かせやふれあい遊びなど、親子で楽しいひと時を過ごしませんか。専門家による相談もできます。
保保健師　栄栄養士　作作業療法士
対 0歳～就学前の子どもと保護者

申込不要

場・問 吉川児童館　☎72－2220

	日程	内容
あかちゃんひろば	2日㊎	もうすぐ七夕 栄
わくわくひろば	16日㊎	リズムあそび・誕生会 保

問 児童センター　☎82－2069

	日程	場所・内容
みんなであそぼう	7日㊌	総合隣保館 栄
	8日㊍	別所町公民館 リトミック
	14日㊌	自由が丘公民館 保 作
	15日㊍	緑が丘町公民館 保
	21日㊌	児童センター　誕生会 保
	26日㊊	志染町公民館 保

●9日㊎青山公民館はワクチン接種で使用のため中止

要申込　対 市民　申 💻　定 先 各10組

場・問 児童センター　☎82－2069

	日程	内容
あかちゃんあつまれ 1 対 5カ月までの乳児と保護者	8月3日㊋	ベビーヨガ 保
あかちゃんあつまれ 2 対 6～9カ月の乳児と保護者	8月17日㊋	リズムあそび 保
あかちゃんあつまれ 3 対 10～12カ月の乳児と保護者	8月24日㊋	運動あそび 保

チャイルドシートの貸出



日 7月24日（土）　午前9時30分～11時
場 市役所北玄関
期 7月21日（水）まで（要申込）
申 ☎ 窓
定 先 20名（6月23日時点。7月分受付可。）
幼児用シート（ISOFIX型も）の寄贈をお願いします。
ボランティア募集中（チャイルドシートの取付・受付）
問・申込 （市）生活環境課 交通防犯係

・新型コロナウイルス感染防止のため、変更・中止になる場合があります。
・最新情報はホームページなどをご覧ください。

記号の意味 日日時 場場所 対対象 内内容 講講師 期募集・受付期間 費費用 持持ち物 託託児 休休み 申申込（☎電話 窓窓口 郵郵便 FAXファックス ✉E-mail 💻インターネット） 定定員（先先着 抽定員を超えると抽選） 問問い合わせ（☎電話番号・FAXファックス・✉E-mail）

施設イベント

みっきぃホール
問 (市)財政課

墨(すみ)・融(ゆう)と遊(ゆう)　一筆画(いっぴつが)作品展
日 7月8日(木)午前9時～11日(日)午後5時30分

紫雲会　日本画展
日 7月18日(日)午後1時～24日(土)午後1時

平和のための戦争展 2021
日 7月26日(月)午前9時～31日(土)午後4時

さんさんギャラリー オアシス
問 ☎87－2633 休 水曜

日常風景の器展　陶芸村の仲間たち
日 7月3日(土)～16日(金)

三木再発見　写真展　年金フォトクラブ
日 7月17日(土)～30日(金)

名画の模写　絵画展
日 7月31日(土)～8月13日(金)

堀光美術館　問 ☎82－9945
休 月曜

企画展　小松原ケンスケ(個展)～はじけるミクストメディア～
日 7月4日(日)～18日(日)
内 北播磨を中心に個展、グループ展を展開する市民アーティスト。土、布、鉄など様々な物質の素材感を活かしたミクストメディアという技法を使った立体や絵画作品を展示。


「シュールでASOBUシャツ星人登場」


「命の二重ラセン」

みき歴史資料館　問 ☎82－5060
休 月曜

企画展　「描かれた三木合戦の城郭～木内内則作品展～」
日 7月31日(土)～10月3日(日)
場 企画展示室
内 三木合戦に関する城郭の想像復原図を展示し、当時の城郭のようすを紹介。

三木山森林公園
期 7月1日(木)～　申 ☎ 窓
問・申込 ☎83－6100　休 水曜

夏休み　親子写生会と作品展

●写生会(要申込)
日 8月1日(日)　午前10時30分～午後2時
場 森の文化館　会議室A
費 500円　定 先 15人



●作品展
日 8月5日(木)～10日(火)
午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)
場 森の文化館　展示ホール

山田錦の館　問 ☎76－2401
休 月曜

刃物研ぎ
日 第1、3日曜　午前9時～11時30分

フリーマーケット
日 7月17日(土)、18日(日)
午前10時30分～午後4時30分



道の駅みき　問 ☎86－9500

刃物研ぎ
日 土曜　午前8時～11時

Fun Road（ハンドメイドイベント）
日 7月23日(金)
午前11時～午後4時



メッセみき　問 ☎86－9500

第67回関西舞子サンデーinメッセみき
日 7月11日(日)　午前9時～午後4時

第43回カントリーフェスタin三木
日 7月22日(木)　午前10時～午後4時

別所ゆめ街道　問 ☎60－4025



謎解きイベント
日 7月17日(土)～10月31日(日)
午前10時～午後5時
場 受付場所：ハーブ工房みきヴェルデ、いなみころ三木別所店、三木鉄道記念公園、別所ふるさと交流館(ただし、休館日除く)
内 各ポイントをまわり謎を解きながら、旧三木鉄道跡地を散策。抽選でプレゼントあり。

▲ホームページはこちら

図書館

・中央図書館　☎83－1313　FAX 83－1314　休 26日(月)
・吉川図書館　☎72－1108　FAX 72－1109　休 26日(月)
・青山図書館　☎87－8000　FAX 87－7100　休 31日(土)
(開催場所の図書館へ問い合わせてください。)

「わくわく！本をつかった調べかたナビ」コーナー設置　日 8月31日(火)まで　対 小学生

次の内容を各図書館内に設置し、小学生のみなさんの自由研究を応援します。

●わくわく！ヒントカード(40種類)
自由研究のテーマを紹介するカード

●「わくわく！本をつかった調べ方ナビ～本のさがしかた・学習のすすめかたガイド～」
テーマ決めからまとめまでのコツがわかるしおり

●図書館で行った自由研究のまとめ(6種類)
過去に図書館で行った実験のまとめ



▶(左)ヒントカード
(右)調べ方ナビ

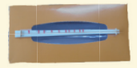
第12回三木飛行場展・展示解説
日 ●展示　7月31日(土)～8月15日(日)
●展示解説　8月8日(日)　午後1時～2時
場 中央図書館　1階エントランス
講 宮田逸民さん(三木飛行場を記憶する会)

中央図書館まつり2021

●2日間限定！ CD・DVD2枚貸出
日 7月10日(土)、11日(日)
午前10時～午後6時

●雑誌ふろくの抽選会
日 7月11日(日)　午後2時～6時
場 1階視聴覚室
内 当日本を借りた方に、雑誌のふろくを抽選でプレゼント(1人1回限り・なくなり次第終了)

かがく工作教室＆おはなし会
日 ①②8月1日(日)　③8月8日(日)
午後2時～3時30分
場 ①中央図書館　1階視聴覚室
②吉川図書館　多目的室
③青山図書館　1階多目的室
対 小学生
内 「輪ゴムのギター」作り、かがく絵本の読み聞かせ
期 7月28日(水)まで
持 空き箱、はさみ
定 先 ①10名、②③6名
申 ☎ 窓 (参加希望の図書館へ)


▲輪ゴムのギター



FM エフエムみっきぃ 76.1MHz
夏の高校野球兵庫大会地元出場校応援コーナー
「コロナに負けるな・ガンバレ！地元校」

76.1MHz エフエムみっきぃ　http://www.fm-miki.jp/　☎86－0761　FAX 86－1761　✉ 761@fm-miki.jp

昨年は中止となった夏の全国高校野球選手権大会。今年は8月9日(月)から甲子園球場で「第103回全国高校野球選手権大会」が開催予定となり、兵庫県下代表1校をめざして地方予選が7月3日(土)に開幕。
そこで、三木高校、三木東高校、吉川高校、三木北高校、小野高校、小野工業高校の6校へ健闘を祈って「コロナに負けるな・めざせ甲子園・ガンバレ！地元校」を放送します。

日 7月3日(土)～29日(木)
平日：午前8時10分～
土曜、日曜：午前10時10分～
祝日：午前10時20分～

内 試合予定時刻や対戦相手、球場、出場校校歌の紹介など
(試合結果は生ワイド番組にて放送)
なお、雨天順延などで日程が変わる場合があります。



広報みき No.918
2021年7月1日発行

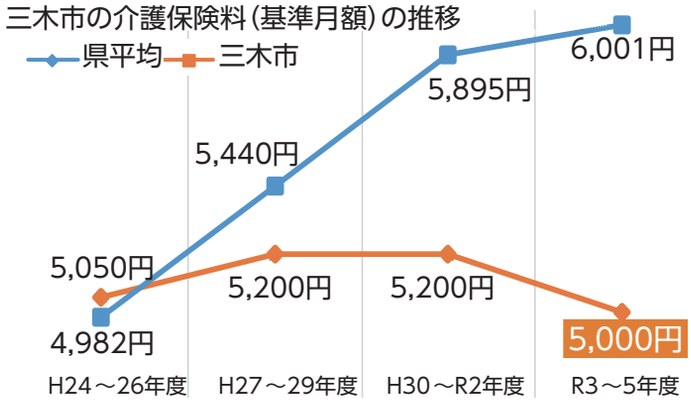


みきのええトコ 第24回

市民の皆さまの介護予防への取組などで、
介護サービス費が抑えられています！

県内市最安の介護保険料

問 (市)介護保険課 保険給付係



三木市の要介護認定率は、9年連続で県内の市で一番低い状況です。その結果、介護保険にかかる費用が抑えられています。このため介護保険の剰余金(基金)を活用し、令和3～5年度の65歳以上の介護保険料(基準月額)を、5,200円(平成30～令和2年度)から5,000円に引き下げました。この介護保険料は、県内29市で最も安い金額となります。

介護保険制度

介護保険制度は、65歳以上と、40～64歳の特定疾病患者のうち介護が必要な方を社会全体で支える仕組みです。

65歳以上の方の介護保険料は、各市町村が定める基準月額に所得段階ごとの割合を乗じて決定します。基準月額は、市が3年ごとに策定する介護保険事業計画に基づき、必要な費用の23%を65歳以上の人口で割ることにより算出します。

みっきぃ★いきいき体操の体験談や要介護認定率などについては特集(4～9ページ)に掲載中

新型コロナウイルス感染症の相談窓口

●次の症状がある方は、まずはかかりつけ医に電話で相談しましょう。

・息苦しさや強いだるさ、高熱などの症状がある方
・重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、妊婦の方は、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合でも、すぐに相談してください。

●相談先がない場合や緊急の場合は、以下に連絡してください。

発熱等受診・相談センター
(加東健康福祉事務所)
☎0795-42-9436
受付時間：9時～17時30分(平日のみ)

兵庫県の相談窓口
☎078-362-9980
FAX：078-362-9874
受付時間：24時間(土日祝含む)

感染症予防や健康についての相談
三木市 健康増進課
☎86-0900
受付時間：8時30分～17時(平日のみ)

市が発信する新型コロナウイルス感染症に関する最新情報は市ホームページをご覧ください。
▲ホームページはこちら

●この情報は6月23日現在の情報です。
最新情報は、市ホームページをご覧いただくか、(市)健康増進課まで問い合わせてください。

■編集発行：
三木市総合政策部秘書広報課 ☎0794-82-2000(代)
〒673-0492 上の丸町10番30号
https://www.city.miki.lg.jp/

■広報みきは新聞折込(日刊紙)、宅配でお届けしています(点訳版・音訳版もあり)。新聞未購読の方や点訳版・音訳版をご希望の方は(市)秘書広報課までご連絡ください。

■人口 (5月末現在)
76,035 (+ 5)
男：36,804 (+ 8)
女：39,231 (- 3)
世帯数：34,263 (+ 32)