

### 豊岡年金事務所から

年金相談窓口の開設時間を次のとおり延長します。

来所の際は予約した上で、マイナンバーまたは年金手帳など基礎年金番号の分かるものと身分証明を持参してください。代理者のときは、対象者の年金手帳など基礎年金番号の分かるもの他、委任状と委任者の印鑑、代理者の身分証明を準備してください。

●11月9日(土)午前9時30分～午後4時(予定)

●11月5日(火)・11・18・25日(月)午前8時30分～午後7時

#### ●一般的な年金相談

☎0570-05-1165

(050で始まる電話の方

☎03-6700-1165)

#### ●来訪年金予約相談

☎0570-05-4890

(050で始まる電話の方

☎03-6631-7521)

●日本年金機構ホームページアドレス  
<http://www.nenkin.go.jp/>

#### 《問合せ》豊岡年金事務所

☎22-0948

## 11月は糖尿病予防月間 治療を中断していませんか？

11月は糖尿病予防月間です。中でも14日は世界糖尿病デーです。

健診で血糖値が高い結果であったのに放置したり、糖尿病の治療を中断したりしていませんか。

糖尿病とは、インスリンの働きが低下し、血糖値の高い状態が続くことをいい、この状態を放置しておく、合併症を引き起こします。合併症は、高血糖が続くほど進行しやすくなり、放置したままにすると「腎症」「神経障害」「網膜症」などを引き起こし「人工透析」「足の切断」「失明」など深刻な事態を招きます。

人工透析に至る原因で一番多いのは糖尿病性腎症です。本市の過去4年間の特定健診データの分析から①糖尿病や高血圧があると、腎臓機能が低下する危険性が2倍になる②血糖管理不良の糖尿病があると、治療を受けていない方は、治療を受けている方に

比べて約8倍腎臓機能低下の危険性が高まる―ことが分かりました。

糖尿病は自覚症状が出にくいため放置しやすい病気ですが、腎臓は一度悪くなったら元に戻らない臓器ともいわれています。高血糖と診断されたら放置せず、必ず病院を受診し治療を継続することで病気の悪化を防ぐことが大切です。

分析の詳細は、豊岡病院ホームページ(<https://www.toyookahp-kumiai.or.jp/toyooka/kouketo/>)または左記QRコードを確認してください。

《問合せ》健康増進課  
☎24-7034



## 消費生活相談員の知恵袋 22

「スマホの当選通知をきっかけとするトラブル」



スマートフォン(以下スマホ)を操作中に表示された「最新スマホがもらえる」などの当選通知をきっかけとするトラブルが起こっています。

#### ◆相談事例

スマホでネット利用中に突然「最新スマホが1000円で購入できるチャンスです」と表示が出た。興味を引かれて、申込み画面にカード情報等を入力したが、スマホは入手できず、身に覚えのないカード請求を受けた。(50歳代 男性)

ドレス、カード番号などの情報を入力する画面が現れます。スマホを格安で入手できると思っただけでも、実際には別の有料サービスの契約をしています。その後、業者からの登録完了メールやカードの請求により、トラブルに気がつくケースが多くみられます。

◆当選の表示を信用して、すぐに申込み手続きを始めてしまうことは、トラブルの元です。申込みの前には必ず利用規約などを確認し、個人情報を入力することは避けましょう。トラブルに遭ってしまったら、相手業者にメールなどで解約を伝え、カード会社に連絡して請求保留やカード番号の変更を依頼しましょう。

《豊岡市消費生活センター》

▽相談受付 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)  
午前9時～午後4時

▽相談場所 生活環境課内

▽電話相談 ☎21-9001

2~7

特集



# くらしの情報



8~9

市政ニュース

## 施設イベント

**城崎国際アートセンター** 城崎町湯島 ☎32-3888 **F**32-3898 **M**info@kiac.jp ◆休館=☎

行事名/内容	日時	備考
<b>向雲太郎「舞踏?レクチャーパフォーマンス」</b> 長く大駱駝艦の舞踏手として活躍し、現在はデュ社を主宰する舞踏家の向雲太郎による「舞踏とは何か?」を問うレクチャー型パフォーマンス。KIAC滞在中に金粉ショーや舞踏ワークショップも実施	11/14(木) 19:30~ 11/16(土) 14:00~	申①イベント名②氏名③人数④連絡先を連絡 ◆一時保育=11/7(木)までに電話
<b>小尻健太(ダンス)×アルディッティ弦楽四重奏団(音楽) 試演会</b> 現代音楽に特化した演奏で世界的に著名なアルディッティ弦楽四重奏団と、国際的に活躍するダンサー・振付家の小尻健太による、音楽とダンスのコラボレーションプロジェクトの試演会	11/27(水) 19:00~	申①イベント名②氏名③人数④連絡先を連絡 ◆一時保育=11/20(水)までに電話

**豊岡市民プラザ** 大手町 ☎24-3000 **F**24-3004 **M**info@platz-npo.com ◆休館=☎

行事名/内容	日時	備考
<b>第174回サロンコンサート</b> 津軽三味線 夢三弦によるコンサート。曲目は「津軽じょんがら節」「津軽あいら節」等	11/17(日) 12:30~	◆サロンコンサートの出演者を募集中
<b>劇団「演劇FACTORY」アトリエ公演</b> <b>アトリエII『War Eve~序・1925』</b> 豊岡市民プラザプロデュースの劇団「演劇FACTORY」のアトリエ公演。地域の文化創造活動に取り組む市民演劇集団のオリジナル作品を上演。大正デモクラシーから昭和初期の時代の曲り角を描く意欲作	11/22(金) 19:25~	◆3月本公演に向けて劇団員募集中
<b>第29回プラザ寄席ふれ愛亭</b> 新年の初笑い。落語と音曲を楽しんでいただけるプラザ寄席 出演：たんたん落語笑年団・たんたん落語会	1/5(日) 13:30~	¥一般500円、高校生以下300円(各当日200円増)

10~24

豊岡 クローズアップ

25~31

くらしの情報

32~33

保健行事

34~35

図書館 つどいの広場

36~37

主な相談 主な行事

催し

### 第70回記念 豊岡市美術展

日 10月31日(木)~11月4日(月)  
 午前9時~午後6時※4日は午後5時まで  
 所 総合体育館  
 特別招待、招待、一般、高校の部・絵画、書道、写真、彫刻・工芸▽児童・生徒の部(幼児(年長)、小・中学生)・図画、習字▽協賛展示の部・特別支援学級作品展、アートde元気ネットワークひょうご紹介コーナー  
 豊岡市美術展臨時事務局 ☎23-6772

### 消防本部から

#### 豊岡消防フェア2019

日 11月9日(土)午前10時~午後2時  
 所 コーポデイズ豊岡(加広町)※雨天時は店内催物のみ  
 内 はしご車の搭乗体験、消防車両の展示など※災害発生時、内容変更の場合あり

#### 防火ポスター展

日 11月13日(水)~22日(金)営業時間  
 内 所 コーポデイズ豊岡ウエルカムコート  
 内 防火ポスターの展示(入選以上の作品)  
**共通事項** 消防本部予防課 ☎24-11119