

災害の教訓を風化させない

北但大震災メモリアル写真展

今から96年前の大正14年(1925年)5月23日午前11時9分に起こった北但大震災では、市民420人が亡くなり、1,712戸が全焼するなど、甚大な被害が発生しました。

この災害の記憶を風化させることなく、防災・減災対策に生かすため、北但大震災メモリアル写真展を開催します。

- ▶開催期間 **5月11日(火)～20日(木)**
午前8時30分～午後5時15分
※20日(木)のみ午後3時まで
- ▶開催場所 豊岡稽古堂(豊岡市役所本庁舎前)
1階市民ギャラリー

田結村の奇跡…

北但大震災で、田結村の村民は、救助より消火を優先し延焼を食い止め、消火後に58人を助け出しました。

今も田結村の奇跡として語り継がれています。



▲田結村の奇跡を語り継ぐ震災記念碑と銘板

「豊岡市における幼児教育・保育及び放課後児童のあり方計画」地区説明会

「豊岡市における幼児教育・保育及び放課後児童のあり方計画」において、計画前期(2021～25年度)に幼稚園の再編・統合等を計画している6地区を対象に、地区説明会を開催します。

なお、計画後期(2026～30年度)の地区では、後年に開催する予定としています。

▶地区説明会の開催日程等

(時間はいずれも午後7時30分～午後9時)

日にち	会場	対象地区
6月2日(水)	田鶴野地区コミュニティセンター	田鶴野
6月3日(木)	神美地区コミュニティセンター	神美
6月4日(金)	中筋地区コミュニティセンター	中筋
6月5日(土)	新田地区コミュニティセンター	新田
6月17日(木)	豊岡地区コミュニティセンター	豊岡
6月18日(金)	日高地区コミュニティセンター	日高
6月19日(土)	中筋地区コミュニティセンター	中筋

※中筋地区では地区からの要望により、同じ内容で2回開催します。

※説明会は申込制とします。また、マスクの着用、検温等に協力をお願いします。

※体調不良の方は来場をご遠慮ください。

※説明会を延期する場合は、防災行政無線、市ホームページでお知らせします。

▶内容

本計画の説明、スケジュール、意見交換等

▶申込み

5月6日(木)から26日(水)までに、電話、ファクス(様式任意)、またはメールで氏名・住所・電話番号・日にち・会場を連絡してください。市のホームページからも申し込むことができます。※申込者数が定員未満の場合、締切り後でも受け付けます。また、定員を超過した場合は、超過した市民の方に代替の日程を案内します。

▶一時保育

1歳以上から就学前の幼児を対象に、一時保育を実施します。希望する方は、説明会申込時に、保育児名・年齢・性別を連絡してください。

▷本計画については広報とよおか4月号、または右記二次元コードから市のホームページをご覧ください。



小学校区単位で個別に説明会も開催します

就学前施設の再編・統合を計画後期に予定している地区や計画していない地区も含め、市民の皆さんからの要望があれば小学校区単位で説明会を実施します。

《申込み・問合せ》こども育成課

☎29-0053 ファクス29-0054

メール kodomoikusei@city.toyooka.lg.jp

※掲載している情報は編集時点(4月15日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。

血圧は健康のバロメーター

健診結果で血圧が高めと指摘されてもそのままにいませんか？ 高血圧は自覚症状が無くても動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病を引き起こす要因の一つとなります。

家庭で定期的に血圧測定

診察室での高血圧の基準は140または90mmHg以上ですが、家庭では135または85mmHg以上を高血圧と判断します。そのため、医療機関での測定値と併せて、普段から家庭で血圧測定をして変動を把握することが大切であり、高血圧の診断にも家庭血圧が重視されています（家庭血圧の正常値は115未満かつ75mmHg未満）。

2019年度の市民健診で実施したアンケートの結果では、血圧計を持っている方は約7割でしたが、週1回以上血圧を測っている方は約2割と少ない状況でした。家庭での血圧測定、生活習慣の見直しで高血圧を予防しましょう。

高血圧予防の4つのポイント

① 運動の習慣化で肥満を解消する

個人差はありますが、体重が減少すると血圧の改善が期待できます。肥満は、消費エネルギーより摂取エネルギーが多く、運動不足が習慣化している状態であり、さまざまな疾病の要因となります。

また、同じ食事量でも、夜は朝よりエネルギーが脂肪として体に蓄積されやすいため、食べる時間にも注意が必要です。運動習慣がない方は、1日10分の運動から始めることをおすすめします。

② 減塩を心掛け、しっかりと野菜を摂る

食卓で「しょうゆ、マヨネーズ」を使う時は「かけずにつける」、漬物を控える（量や頻度を減らす）、めん類の汁は残すなど、今より塩

分を減らすことや薄味に慣れていくことが大切です。

また、野菜は「カリウム」という栄養素を豊富に含む、余分な塩分（ナトリウム）を体の外に排出し、血圧の上昇を抑える効果があります。毎食1品以上は野菜料理を摂るように心掛けましょう。

③ お酒を適量にする

お酒を飲みすぎると血圧が上昇し、心臓への負担も増えます。1日の適量は、日本酒で1合、ビールなら中ビン1本（約500ml）までとなっています。

④ 禁煙に取り組み

喫煙は、血管を収縮させ血管壁を傷つけます。動脈硬化の進行を早めるので、血圧の上昇にも繋がります。禁煙に取り組みことで血圧の改善が期待できます。



《問合せ》
健康増進課
☎ 24-7034

日本・モンゴル民族博物館第82回企画展

「日本とモンゴルの食文化」

～お米・おにぎりとおにぎり赤い食べ物・白い食べ物～

日本の食文化を代表する米と「おにぎり」の歴史と伝承を紹介し、また、モンゴルの食文化を代表する肉（赤い食べ物）と乳製品（白い食べ物）について紹介し、日本とモンゴルの食文化の特徴を明らかにします。昨年度に続くシリーズ「つなぐ シーズン2」の第一弾です。

中学生250円（ココロカード提示で無料・障害者手帳所持者は半額）

▶ ワークショップ

いずれも事前申込み必要（先着20人）

○ 担当学芸員による解説会

日時 4月29日（木・祝）午後1時30分～3時
6月27日（日）午後1時30分～3時

○ ふるさとおにぎり選手権 実食会&解説会

日時 5月16日（日）午前11時～午後3時
参加費 高校生以上800円、小・中学生500円（材料費を含む）

日時 **4月25日（日）～7月6日（火）**
午前9時30分～午後5時
（入館は午後4時30分まで）
※毎週水曜日休館

▶ 場所 日本・モンゴル民族博物館

▶ 料金 一般500円、大学・高校生300円、小・

《問合せ》日本・モンゴル民族博物館 ☎56-1000

※掲載している情報は編集時点（4月15日）のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。

広報とよおか 2021年5月号

2~3

今月のイチオシ

4~5

市政ニュース

6~33

クローズアップ
豊岡

34~39

くらしの情報

40~41

保健行事

42~43

つどいの広場
図書館

44~45

主な相談
主な行事