

オリンピックで活躍した選手が多数参戦

《問合せ》日本女子ソフトボール1部リーグ  
豊岡大会実行委員会事務局 ☎42-2505

第54回日本女子ソフトボール1部リーグ 第9節豊岡大会

東京オリンピックで活躍した、渥美万奈内野手、後藤希友投手、峰幸代捕手、山崎早紀外野手、モニカ・アボット投手が所属するトヨタ自動車や、アリー・カーダ投手が所属するHonda、伊予銀行、シオノギ製薬が豊岡に集結します。

但馬ドームでオリンピックに負けない迫力あるプレーを観戦できます。

10月16日(土)~17日(日)

会場：全但バス但馬ドーム

- 入場券 日高文化体育館、スポーツ振興課等で販売  
前売り券：一般 1,000円/中高生 600円  
当日券：一般 1,400円/中高生 1,000円

○その他

・新型コロナウイルス対策のため、定員を削減しています。また、今後の状況によっては、無観客試合になる可能性があります。その場合は払い戻しを行います。

・詳細は、日本女子ソフトボールリーグ機構のホームページを確認してください。



《試合日程・対戦カード》

10月16日 (土)	【第1試合】 午前10時30分~	伊予銀行 VS トヨタ自動車
	【第2試合】 午後1時~	Honda VS シオノギ製薬
10月17日 (日)	【第1試合】 午前10時30分~	トヨタ自動車 VS Honda
	【第2試合】 午後1時~	伊予銀行 VS シオノギ製薬

どの会場でも参加できます。気軽に参加してください。

日時	会場
10月24日(日)	午後1時30分~4時 中竹野ふるさと館
10月30日(土)	午前9時~正午 出石B&G海洋センター
10月31日(日)	午前9時~正午 城崎小学校体育館
11月14日(日)	午前9時~正午 日高小学校
	午後1時30分~4時 但東中央体育館
11月21日(日)	午前9時30分~午後4時 市民体育館

市内各地域の体育館で体力測定会を行います。どなたでも簡単にできる6つの項目を計測するだけで体力年齢が分かります。この機会に、自分の体力年齢をチェックしてみませんか。

体力測定会を実施します

自分の本当の体力年齢は？

《問合せ》スポーツ振興課 ☎21-9023

計測種目	計測して分かること
①握力	筋力(力強さ)
②上体起こし	お腹や腰回りの筋力(力強さ)・筋持久力(ねばり強さ)
③長座体前屈	体の柔軟性(柔らかさ)
④反復横とび	敏捷性(すばやさ・タイミングの良さ)
(65歳以上)開眼片足立ち	姿勢バランスの保持能力(平衡性)
⑤立ち幅跳び	全身の瞬発力(力強さとすばやさ)
(65歳以上)10m障害物歩行	「つまづき」度(転倒予防を念頭に)
⑥20mシャトルラン	全身持久力(ねばり強さ)
(65歳以上)6分間歩行	全身持久力

【市政に関する提案募集中】あなたのアイデアをお寄せください

豊岡市ホームページで、市民の民さんから「私の提案」を募集しています。子育て、教育、健康、福祉、防災、観光、商工業、まちづくり全般など市政に関して「こうしたら豊岡市がよくなる」「こうすることで、こんな豊岡市にしたい」など、あなたの提案、アイデアをお寄せください。

お寄せいただいた提案は、市長が拝読した後、担当部署にて検討します。

なお、お寄せいただいた提案について個別回答はしませんのでご了承ください。  
《問合せ》秘書広報課 ☎21-9035

市ホームページ  
(市への問合せ/  
私の提案)



※掲載している情報は編集時点(9月14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。

## 地域おこし協力隊紹介 ～私と活動と、時々、暮し～

都市部から地方への移住を促進する国の制度「地域おこし協力隊」。個性溢れる隊員自らが活動を紹介しますシリーズ！

《問合せ》環境経済課 ☎21-9096

vol.5  
コミュニティナース  
の道を模索中！

あかみねななせ  
**赤嶺 彩世**



沖縄県出身。神奈川県で3年間看護師として勤務し、今年4月から竹野町へ移住。今は控えています。お酒を飲みながら談笑するのが趣味。

**コミュニティナース募集説明会をきっかけに移住**  
移住のきっかけは転職を考えていた時、たまたまツイッターで見かけたコミュニティナース募集の説明会に参加したことでした。そこで見た豊岡の景色、自分たちが楽しみながら地域を盛り上げようとする人達、直感でここだと思いました。

**お節介やき看護師を目指して**  
「コミュニティナース」。正直私も馴染みのない言葉でした。しかし、徐々に日本各地で広がりつつある概念です。

一言で説明すると「近所に住むお節介やきの看護師」。活動拠点の竹野南地区はすでに困っている住民に対して周りの方が自然に自分のできるお節介をやく雰囲気のある地域です。人によつてはうざつたと思う人もいるかもしれませんが、でもそのお節介で地域での生活を続けることができている方たちがいるのもまた事実です。この地域で「私にできるお節介」ができるように、まずは地域のいろいろな人に出会うことから始めたいなと思っています。

**活動しながら模索する日々**  
新型コロナウイルス接種の予約ができないという声があればコミュニティセンターと協力してネット予約のお手伝いをしたり、体調の相談にいられたら、必要があれば本人の許可を得て主治医に相談しに行ったりすることもありません。

夏には、熱中症対策の一環で「ななちゃんカフェ」という活動をしました。塩クッキーなどの熱中症対策につながるようなお菓子や飲み物を持って各集落に向き、熱中症への注意を喚起する活動です。自分なりのコミュニティナースの形を模索しながら、動いている日々です。

豊岡へ来てまだ半年。すでに都会とは違った豊かさに触れて楽しい毎日を送っています。これから豊岡でどんな方達と出会い、どのような活動ができるか楽しみです。



熱中症対策の一環として行った「ななちゃんカフェ」

### 参加者募集

## 第8回豊岡市障害者スポーツ・チャレンジ大会

- 開催日時 10月23日(土)午前10時～午後0時30分(少雨決行)
- 場所 豊岡総合スポーツセンター陸上競技場  
※豊岡駅、江原駅、全但バス出石営業所から送迎車両が出ます
- 実施種目 50m走/100m走/1000m走/ソフトボール投げ/4×100mリレー(チーム編成は事務局で行います)
- 対象 次のいずれかに該当する方  
・市内在住で障害者手帳を所持する中学生以上の方  
・市内の特別支援学校・特別支援学級に在籍する中学生以上の方  
※学生の方は保護者の引率・送迎が必要

- 申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、郵送またはファクスで申込み
- 新型コロナウイルス感染症対策 1週間前から体調チェックシートを記録し、当日提出
- 申込期限 10月6日(水)

《申込み・問合せ》  
社会福祉課  
(〒668-0046 立野町12番12号)  
☎24-7033 FAX24-4516  
または  
但馬障害者通所施設連絡会  
(〒668-0022 小田井町8番6号)  
☎20-6278 FAX20-6279

