

「健康」 ワンポイント アドバイス



保健師
原 照美

増えているCOPD (慢性閉塞性肺疾患)

タバコの害は肺がんだけだと思っ
ていませんか。タバコは肺が
ただでなく、気道が慢性的に閉塞
(狭くなる・つまる)し、肺への空気の流れが悪くなる
COPD(慢性閉塞性肺疾患)を起こします。
具体的な病名としては、肺気腫と慢性気管支炎の2つがあげられます。

【主な初期症状】

- ① 風邪をひいているわけでもないのに咳やたんが出る。
- ② 風邪をひきやすく、一度ひくと治りにくい。
- ③ ちよつとした運動で息切れを起こしやすい。

初期症状としては、以上のようなものがありますが、咳や息切れなどはありませんが、咳のため重症になるまで受診しないことも多く、風邪や喘息と診断されることもあります。

最近増えてきている「在宅酸素療法」を行っている人の多くはCOPDの方です。病気の進行を食い止める最大の手段は禁煙です。肺機能の低下速度は、禁煙2年以内に非喫煙者と同様になります。新年や誕生日などをきっかけに禁煙にチャレンジしてみましよう。

最近では、禁煙補助剤やニコチンガムなどを薬局で手軽に購入できるようになりました。禁煙補助剤を使うと禁煙症状が出にくく、比較的薬に禁煙できます。購入の際には、薬剤師の説明をしっかりと聞きましよう。

また、市役所健康課(☎62-13165)でも禁煙サポートを行っていますのでご利用ください。

やっちゃんぶうちゃん 作:アームズ また芽が出るさ...の巻 vol.54

今年の春は
ジャガイモを畑にいっぱい
うえたんだ。

芽が出て 花が咲いたよ
むらさき色のや
白いのや 咲いた

それから天気は 雨ばかりで
掘るまが なかったのさ...

今は冬
畑は一面の雪
また
春になれば、芽が出るよ

まちの文化財 ⑤ 八木城跡国指定10周年



存在すると考えられます。こうした特徴は、戦国大名として活躍した一乗谷前朝倉氏遺跡(福井市)の朝倉館と共通します。殿屋敷遺跡は、大名クラスの大きな城主館だと判明しました。

さらに出土遺物によって、16世紀前半から中ごろに殿屋敷遺跡が廃止されていることが分かりました。この時期の八木城主は、第14代八木直信で、直信が殿屋敷遺跡から御里遺跡へ城主館を移転したと推定しました。

午後からは、城下町八木の明日を創る会(太田豊会長)と八木城跡保存会(村上二郎治会長)の主催により「八木城跡国指定10周年記念式典」が八木公民館で開かれました。続いて「八木のまちづくり10年の歩み」について中八木の宿南登区長が報告されました。

また、記念講演では「城下町竹田のまちづくり」と題し、竹田地区まちづくり推進協議会の石原紘正会長が、自らが制作した甲冑を持参され、「竹田のお城まつり」について紹介しました。今回の記念行事は、さまざまな視点から八木城跡を生かしたまちづくりを考えるよい機会にもなりました。

(教育委員会社会教育課)

11月9日、八木城跡国指定10周年記念事業が開催されました。午前中には、市教育委員会が発掘調査をしている殿屋敷遺跡の現地説明会がありました。
八木城跡は平成9年3月6日、兵庫県で第11番目の城郭として国指定文化財になりました。
細長いトレンチを15カ所に掘って発掘した結果、東堀、南堀、西堀を発見しました。堀の幅は3.5mから5m、深さは1.5mあります。堀で囲まれた内側は東西70m、南北80mで、面積は5600平方mになりました。また、南門、西門、東門が

募集

市営住宅の入居者募集

申し込みは、12月18日(木)から12月25日(木)までの間に、市役所都市計画課(☎664-1981)または本庁舎市民課、大屋・関宮地域局のいずれかに申し込んでください。

【市営住宅・世帯用】市内に住んでいるか勤務し、すでに同居しているか同居しようとしている月額所得が20万円以下の世帯が対象です。

★羽山団地(S61年度建設)
▼募集内容/2号棟9号室、3DK、65・7㎡
▼月額家賃/17,300円
▼28,600円

★三宅団地(H10年度建設)
▼募集内容/1-2号棟408号室、2LDK、59・7㎡
▼月額家賃/17,300円
▼28,600円

▼募集内容/1-3号棟11

平成21年度生 県立但馬技術大学の学生募集

▼募集学科・人数/機械制御工学科10人程度、建築工学科15人程度、情報工学科10人程度、自動車工学科10人程度

▼訓練期間/2年間

▼募集期間/1月5日(月)～16日(金)

▼お問い合わせ/県立但馬技術大学校(☎0796-2412233)

放送大学で学びませんか? 4月生募集

テレビ・ラジオで授業を行う通信制大学です。

▼内容

【教養学部】

- ・無試験で入学できます。
- ・15歳以上なら誰でも選科履修生、科目履修生として入学でき、約300科目の中から

平成21年度 県立豊岡聴覚特別支援学校 幼稚部「入学幼児募集」

平成21年4月1日現在で3歳から5歳までの幼児(若干名)の入学を募集します。

▼対象/①聴覚に障害のある幼児、②聴覚障害にその他の障害を併せ有する幼児、③その他の言語指導を必要とする幼児

平成21年度 公立豊岡病院組合の職員募集

▼募集職種・人数/助産師・看護師30人

▼受験資格/昭和38年4月2日以降に生まれた者で、助産師免許取得見込みの者もしくは助産師免許(看護師については看護師免許)取得者

▼受付期間/第2回受付11月16日(金)まで、第3回受付11月19日(月)～2月13日(金)

▼試験科目/適性試験、面接試験

▼お問い合わせ/公立豊岡病院組合人事課(☎0796-2216111)

1号室、3LDK 68・4㎡
▼月額家賃/19,400円
▼32,200円

養父市役所本庁舎 ☎ 662-3161 (代)

- 【政策監理部】
- 企画政策課 ☎ 662-7602
 - 行革推進室 ☎ 662-7601
- 【総務部】
- 総務課 ☎ 662-3161 (代)
 - 財産管理室、財政課 ☎ 662-2899
- 【市民生活部】
- 市民課 ☎ 662-3163
 - 人権推進課 ☎ 662-6142
 - 税務課 ☎ 662-3164
 - 収納対策室 ☎ 662-3166
- 【健康福祉部】
- 福祉課 ☎ 662-3162
 - 介護保険課 ☎ 662-7603
 - 福祉事務所 ☎ 662-3348
 - 健康課 ☎ 662-3165
- 【会計課】 ☎ 662-7604
- 【議会事務局】 ☎ 665-6800

情報センター

- 広報課、情報センター ☎ 663-2600

養父地域局舎 ☎ 664-0281 (代)

- 養父地域局まちづくり係 ☎ 664-0281 (代)
 - 養父地域局市民係 ☎ 664-0282
- 【農業委員会事務局】 ☎ 664-1450
- 【都市整備部】
- 都市計画課 ☎ 664-1981
 - 建設課 ☎ 664-1984
 - 地籍調査課 ☎ 664-1410
- 【産業経済部】
- 農林整備課 ☎ 664-0284
 - 農政共済課 ☎ 664-1451
 - 商工観光課 ☎ 664-0285
- 【生活環境部】
- 上下水道管理課 ☎ 664-1470
 - 上下水道施設課 ☎ 664-1629
 - 環境課 ☎ 664-2033
- 【教育委員会】
- 教育総務課 ☎ 664-1490
 - 学校教育課 ☎ 664-1627
 - 社会教育課 ☎ 664-1628

大屋地域局舎 ☎ 669-0120 (代)

関宮地域局舎 ☎ 667-2331 (代)