

ほけと

子育て応援
フリーペーパー

2025

12

take free

第9号 養父市・朝来市・豊岡市 配布

特集

“女性のなやみ相談”ってなあに？

口ケ地：cafe ムムの森（朝来市）



ハチ高原 新春雪上花火2026

1/2^日 19:30~

メイン会場

ハチ高原交流促進センター

17:00~20:00 スキ-場駐車場 **無料**

SNSにアップは

#ハチ高原新春雪上火2026
#ハチ高原pic

上記のタグ付きのお写真はハチ高原観光協会のSNSや広報物に使用させていただきます！

※天候等により打上開始時間が前後する場合がございます ※荒天による開催中止はSNSで情報発信します。ご来場前にご確認ください

主催 ハチ高原観光協会 協力 養父市/やぶ市観光協会

(事務局)ハチ高原(株)内 TEL 079-667-8535
〒667-1127 兵庫県養父市ハチ高原 FAX 079-667-8615



地元発信！子育て世代向けのフリーペーパー
「ぽけっと」

たじまつ子の健やかな成長と、
パパママのいざばばの子育てライフを
応援する気持ちから誕生しました。

忙しい子育ての中でも、
身近な情報に触れられるように。
楽しい！と感じる

なにかを
探していけるように。

あってもなくても気にならないかもしれないけど、
あったら嬉しい「ぽけっと」。

そんな想いをこめて名前をつけました。

「今日のぽけっとには、なにが入っているんだろうー」
ワクワク！ドキドキ！
お子さんといっしょに、
ぽけっとをのぞいてみてください。

カフェの横に
お庭があるよ。
看板犬の
藤丸くんと
パチリ。



ロケ地：cafe ムムの森（朝来市）

ぽけっと編集部

もくじ



編集長・デザイナー
大森ゆか



カメラマン
あおちゃん



ぬりえ
アンちゃん

- 02 地域情報
- 03 聞いてみた！
“女性のなやみ相談”って
なあに？
- 05 地域情報
- 10 募集のお知らせ
- うら レッツゴー！ぬりえランド

朝来市

秘密は必ず守られます

女性のなやみ相談

誰に相談したら...

職場の人間関係がしんどい...

友だちとのつきあい

ご近所とのつきあいが...

家族のことを相談したい



予約制

匿名可

相談
無料

対象者

朝来市在住・在勤の女性

相談日

毎月第3火曜日

令和7年度相談日 12/16 1/20 2/17 3/17

相談時間

1人50分 対面・電話相談

① 12:30～13:30

② 13:30～14:30

③ 14:30～15:30

相談場所が分からない方は、
1階の人権推進課窓口まで
お声がけください。

相談場所

朝来市役所 本庁舎1階 相談室

予約
お問合せ

朝来市役所 人権推進課

079-672-6122



聞いてみた!

ぽけっと編集部がゆく。

“女性のなやみ相談”ってなあに？



相談業務を担当する公認心理師の石橋さん

朝来市で毎月第3火曜日に行われている
「女性のなやみ相談」。
どんな相談を受け付けているのか、
聞いてきました!

夫や恋人などからの暴言・暴力(DV)、夫婦や親子の関係、近所や職場での人間関係、そして自分自身の生き方について。女性が抱える悩みや不安は、ひとりで抱え込むにはとてもつらいものです。「私さえ我慢すれば...」と、心の扉を閉ざしていませんか？朝来市では、そんな女性たちを支えるために「女性のなやみ相談」を行っています。この相談では、公認心理師の資格を持つ専門の女性相談員が、あなたの気持ちに寄り添いながらお話を丁寧に聞いた上で、問題解決に向けたサポートを行います。相談員も女性ですのでも、話しやすく、安心して話すことができますね。



「いいのかな?」と思うような小さな悩みでも大丈夫。気持ちを言葉にするこゝとで、少し心が軽くなるかもしれません。内容によっては、より適した専門機関や支援窓口をご紹介することもあります。誰かに話すことで、問題の糸口が見えてくることもあります。なお、相談は予約制です。ご希望の方は、事前にご予約をお願いいたします。

物価高騰の中、家計の固定費をスリムに！



まずは

スマホ料金 見直しから！



グリーンプラン

ドコモ回線で安心  通信回線使用

1GB	3GB	5GB	10GB
650円 (税込715円)	880円 (税込968円)	1,010円 (税込1,111円)	1,380円 (税込1,518円)
20GB	30GB	50GB	100GB
1,980円 (税込2,178円)	2,780円 (税込3,058円)	3,480円 (税込3,828円)	8,480円 (税込9,328円)

余ったデータは翌月にくりこし

オプション	かけたい放題ミニ	何度でも 5分間かけ放題	500円(税込550円)
	かけたい放題ライト	何度でも10分間かけ放題	850円(税込935円)
	かけたい放題フル	何度でも かけ放題	1,500円(税込1,650円)



あなたのスマホは大丈夫？

冬はバッテリーの
消耗が早くなります

データ
そのまま

バッテリー交換 即日対応



X-mobile 豊岡店
エックスモバイル

兵庫県豊岡市九日市下町98

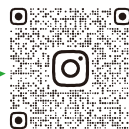
TEL 0796-34-8611

ぽけっと持参で
スマホ・Switch修理

500円引

営業時間 9:30~18:30

楽しい
情報いっぱい
インスタも
ご覧ください



@X.MOBILE.TOYOOKA

ぽけっと編集長も 切り替えて実感！

エックスモバイル オススの理由



POINT 1

とにかく料金が安い！

仕事でスマホをよく使う編集長。まず驚いたのは料金の安さ。
なんと 5GB+5分かけ放題付きで、月額はうれしい千円台！
これなら家計にもやさしく、スマホをたくさん使うパパ・ママにも安心です。



POINT 2

スマホのことならなんでも相談できる！

「本体の容量が足りない…」と編集長が困っていたときも、
スタッフさんがとても丁寧に説明してくれました。
使い方の質問からちょっとしたトラブルまで、頼れる存在です。



POINT 3

修理・購入・買取まで、 サービスが全部そろっている！

編集長は、iPhone16eを購入。
データ移行も無料でやってもらえて、とても助かりました！
さらに、今まで使っていたスマホの買取もしてもらいました。
忙しいパパ・ママでもワンストップで完結できるのがうれしいポイントです。



豊岡店 すごいんです！
エックスモバイル
全国800店舗ある中で

5年連続
契約件数

全国 1位
★★★★★

子育て世代にもうれしい安心価格。
まずは相談に行ってみてくださいね！

お待ちして
まーす！





子育てのアイデアがたくさん！
こどもの最高の笑顔にであえる
初開催のこどもの祭典！



こどもの感動は一生のたからもの 5000個の積み木がやってくる！



仲きに笑って「MAK(まき)さん」
みんなで楽しくダンス



こどもの力をぐんぐん伸ばす
マジックパパのふしぎ遊び



親子でできる「
親子クッキング」



世界にひとつだけのあからもの「
手作りワークショップ」

2025年12月14日(日) 10:00~15:30

朝来市保健センター (朝来市こども家庭センター / 朝来市和田山町法興寺378番地1)

催し物により事前予約・参加費が必要な場合があります。詳しくはホームページをご確認ください。

入場
無料



シンプルな支払いで 家族時間を増やそう！

全部コミコミで毎月定額だから
家計のやりくりがしやすい♡

インスタ



車の支出はシンプルに、家族との時間はたっぷりと。

HONDA
N-BOX



色が自由に
選べます！

月々 **2.29** 万円 (税込)

- 車両本体価格 1,739,100円(税込)
- 月々22,990円×84回(税込)
- ボーナス0
- 残価設定 625,000円(税別)
- リース支払い総額1,931,160円(税込)

ボーナス
0円

※2025年11月現在

DAIHATSU
ムーヴキャンパス
ストライプス G
4WD



色が自由に
選べます！

月々 **2.38** 万円 (税込)

- 車両本体価格 1,881,000円(税込)
- 月々23,870円×84回(税込)
- ボーナス0
- 残価設定 720,000円(税別)
- リース支払い総額2,005,080円(税込)

ボーナス
0円

※2025年11月現在

頭金ゼロ 例えこんなご提案
ナンバーワン・セット
月々 **11,000** 円(税込) ×84回

残価設定あり

車検代 税金 諸費用 オイル交換 フロアマット ドアパイプ

※お好きな車種のお好きなカラー選べます
※頭金やボーナスのありなし選択できます
※装備やメンテなど必要なプランが選べます
※リース期間終了後は買取、継続、再契約選べます

新車市場 SHINSHAICHIWA

新車市場あさご店ベルテックス自動車販売
朝来市和田山町桑原 508 番
079-670-2277/9:30~19:00/水曜定休



【予約LINE】
先着10名様
限定で卵かけ
ご飯3年連続
優勝の「夢王」
プレゼント

レッツゴー!ゆりえランド

“メリークリスマス!”

