

2020
September

広報

このまちを、もっと好きになる

9

ふくちやま

No.1092

Fukuchiyama city Public Relations

いがいと!

福知山

特集 JIMOTOへGO!

～地元で遊ぼう・外遊び編～

『台風』による災害に警戒を!
国勢調査にご協力ください

行こう。
じもとへ。
ふくちやまへ。

大江地域の各地には、13体の鬼の像が設置されています。それぞれ設置場所に応じたユニークな名前が付けられており、表紙の鬼は「分鬼」。大江山登山口方面と宮津市方面に分かれるY字路に設置されています。6月からそれぞれ順次塗り替えられています。

「マイクロツーリズム」という言葉が叫ばれるようになりました。マイクロツーリズムとは、星野リゾート代表の星野佳路さんが提唱したもので、自宅から1時間圏内の「地元」で観光する旅行形態のことを言います。主に自家用車での移動を中心とし、地域の魅力の再発見と地域経済への貢献を念頭に置いた考え方です。密集、密接、密室といった3密を避けることも意識されています。

遠くに行くのには気後れするけど、どこかには行きたい。そんな今こそ、地元を楽しみませんか？

今こそ地元を楽しもう

長期化する新型コロナウィルスの影響で、外出が怖かったり、旅行がしにくかったりする人も多いと思います。「行くところがない」「することがない」という声を聞くことも…。今こそ、知っているように楽しいと、知らない地元の魅力を味わってみませんか？



家族で夏休みを楽しむ野々村律さん(7歳)とすずちゃん(4歳)。①アゲハ蝶がたまたま額にちょこん ②梅雨明けのアウトドア日和でした ③外で食べるかき氷は最高 ④虫を捕まえた様子。何が採れたのかな？ ⑤カメラを向けられモデル気分 ⑥手の上で一休みするアゲハ蝶をやさしく見つめています ⑦セミの抜け殻を拾ったぞ！ ⑧京都大呂ガーデンテラスではBBQ用品レンタルや食材の注文もできます ⑨蝶々を捕まえ笑顔。すずちゃんも「かわいい」とつぶやいていました

4	2
6	5
9	8
7	1



緑いっぱい自然が遊び場

長い梅雨の開けたある日、京都大呂ガーデンテラスでは、ソーシャルディスタンスを取りながらも、BBQやキャンプをする家族数組が、思い思いに楽しんでいました。「子どもたちに夏休みらしいことを楽しんでほしい」と話すのは、副施設長の神崎恵子さんです。

京都大呂ガーデンテラスは、平成31年4月、奥京都の自然を楽しむキャンプサイトとしてリニューアルしました。四方を緑に囲まれた山間に、最近では1人やファミリーなど少人数での利用が増えているそう。浴場もある宿泊施設を併設しているのので、「アウトドアは好きだけど、外で寝るのはちょっと…」という人にもおすすめです」と神崎さんは胸を張ります。

「自然いっぱいの大呂で、コロナ疲れも癒してもらえたら」

『京都大呂ガーデンテラス』

大呂298-5 TEL 33-2041 FAX 33-3831
アウトドア初心者も上級者も楽しめる里山アウトドアリゾート。屋根付きのBBQスペースや緑に囲まれたオートキャンプ場、レンタル品も充実しています。川遊びや虫捕りなど、自然と遊びリフレッシュできます。



手ぶらBBQやキャンプも大歓迎！
家族でも、おひとりでも、
自然といっぱいふれあえますよ！



神崎恵子さん

まだまだある！福知山の外遊びスポットは次ページでチェック！

JIMOTO
へGO!

特集 地元であそぼう・外遊び編

新型コロナウイルスの影響が長引く中、自宅から1時間程度で行ける距離で観光する「マイクロツーリズム」が注目を浴びています。そこで、今月と来月の2号に分けて、地元の魅力を大特集！こんな時だからこそ、近すぎて知らなかった地元の魅力を体験しに出かけませんか？

プロキャンパーに聞く！ キャンプの楽しみ方



楽しみ方は無限にある

キャンプブームは7~8年前から続いています。 「焚き火にテントに」といった定型的なイメージから、より多様でよりオシャレなライフスタイルのひとつへと変化しています。

キャンプギアやアウトドアグッズも進化し、どんどん便利になっています。それが楽しみ方の幅を広げることになり、最近では防災の観点からも注目されています。

キャンプの楽しみは無限です。毎回違う場所に家を建てるように、自分好みのレイアウトを作ることもし、川や海、森でアクティビティをしてもいい、野外で料理してもいい。逆になんにもせずのんびり過ごしてもいい。既成概念を取り払って、それぞれが過ごしたいように過ごせるのがキャンプの醍醐味です。

奥京都の魅力の世界に発信する、福知山発のガレージブランド「SomAbito」の岩城西知さんと伊東和哉さんに、キャンプの楽しみとマナーを聞いてみました。関連記事は20ページへ！



開放的になりすぎるのはNG！

だからって何やってもいいわけではない。みんながキャンプを楽しむためには、家で過ごす時以上にマナーが必要。テントの近くで花火をしたり、大きな音を立てたり、大声で話したりするのはNG。事故も起きやすいので、いつも以上に子どもの動きに気を配らないといけません。開放的になりすぎないことが大切です。

『大江山酒呑童子の里』

大江山酒呑童子の里
大江山町佛性寺902 TEL56-0095

酒呑童子伝説の残る大江山では、登山やハイキング、川遊び、森林浴、BBQやキャンプ、スポーツなどの外遊びを楽しめます。宿泊施設やバンガローも併設しています。また、スリル満点のつり橋や、`鬼`をテーマにした「日本の鬼の交流博物館」など見どころもたくさん！



大好きなトンボを捕まえるぞ！



わしの仲間が13人いるぞ！探してほしいぞ！



新童子橋からは、ダイナミックな二瀬川を見下ろせます。大江山に登れば、丹後半島の山並みが遠くまで見渡せます。酒呑童子の里からは2時間程度で山頂にたどり着きます。

福知山の外遊びスポットで遊ぼう!!

『三段池公園』

三段池公園
猪崎377-1 TEL23-6324・FAX23-6314

市街地を見下ろす高台にある市民憩いの公園。福知山藩主・松平忠房の時代に築かれた灌漑用池`三段池`を中心に広がっています。スポーツ施設やキャンプ場、BBQや大型遊具など外遊びスポットも多数。また、動物園や植物園、科学館なども併設し、様々な体験を楽しむことができます。



夏休み中に動物園に訪れていた、うちだはるひさんと朝陽さん。シロテナガザルの賢さに驚いたそうです。



ありがとう！Instagram「いがいと！福知山」フォロワー5000人突破！

#いがいと福知山 インスタフォトコンテスト5

JIMOTOへGO!
→2021.2.28まで

応募方法

- Instagramで公式アカウントをフォロー
福知山市の公式Instagram「@fukuchiyama_city」を検索してフォローする。
- JIMOTOへGOして福知山の写真を撮影！
お持ちのカメラやスマートフォンなどで福知山市の絶景やグルメ、くらしなどを撮影する。
- ハッシュタグと撮影場所を付けて投稿！
画像に「#いがいと福知山」を付けて投稿。位置情報や撮影場所もできる限り一緒に！

入賞・表彰

- 年間表彰
(最優秀賞1点、優秀賞2点、入選5点程度)
最優秀賞には、5万円のふるさと納税への返礼品に相当する特産品をプレゼント！
- 月間表彰(毎月2~3点程度)
受賞者には「いがいと福知山」オリジナルグッズなどをプレゼント！

@fukuchiyama_city
右の二次元コードをスキャンして、福知山市のInstagramをチェック！



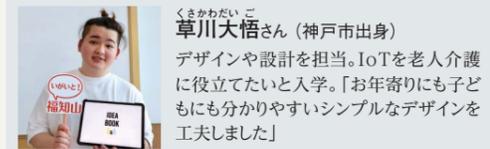
応募について

- 福知山市内で撮影されたものに限り、
- 期間中、何度でも応募可能ですが、本人が撮影したものに限り、
- 人物が写った写真は肖像権侵害が生じないよう、投稿者本人の責任で対応してください。
- 表彰対象はアカウントを公開している人に限り、
- 入賞作品の著作権は投稿者に帰属しますが、本市が無償でPRや刊行物などに使用させていただきます。
- その他応募規約などは市ホームページにてご確認ください。

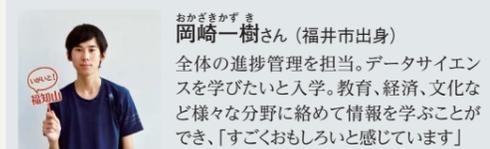
問 秘書広報課 (TEL 24-7000・FAX 24-7023)



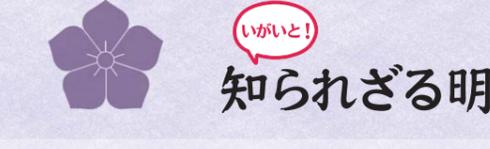
写真は福知山駅での発表の様子。9月15日から3月31日まで、福知山城天守閣で展示されます。



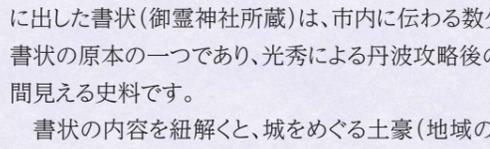
くさかわだいご 草川大悟さん(神戸市出身) デザインや設計を担当。IoTを老人介護に役立てたいと入学。「お年寄りにも子どもにも分かりやすいシンプルなデザインを工夫しました」



よしおかまさひと 吉岡誠人さん(大阪市出身) プログラミングを担当。開学したばかりの学部なら挑戦のチャンスが多くあるのではと入学。「この取り組みも面白そうで、ぜひやりたいと思いました」



おかざきかずき 岡崎一樹さん(福井市出身) 全体の進捗管理を担当。データサイエンスを学びたいと入学。教育、経済、文化など様々な分野に絡めて情報を学ぶことができ、「すごくおもしろいと感じています」



おのひとし 小野仁士さん(北九州市出身) 動画制作担当。当日は不在。

3月に発行した「明智光秀×福知山アイデアブック」には500件以上ものアイデアが寄せられました。それらを共有する「アイデアビューア」を公立大情報学部生たちが開発し、8月14日(金)に発表しました。タッチパネルを操作すると、画面に付箋の形でアイデアが表示される仕組みで、今後、バージョンアップも予定されています。



公立大情報学部の学生が構想、デザイン、プログラミングまで実施 みんなのアイデアを 共有する装置が完成

この「アイデアビューア」は、春に入学したばかりの情報学部生4人が構想、デザイン、プログラミングまですべて実施。やりとりはほぼオンラインで行っていたそうで、「イメージの共有がうまく行かず困難もありましたが、入学してすぐに実践的なプロジェクトに参加できたことに、ワクワクしています」と携わった草川大悟さんは話しました。



福智山光秀タイムス

令和二年 九月号

統計 平成25年〜29年人口動態を公表 福知山市の合計特殊出生率は 府内1位となる2.02

厚生労働省が「平成25年〜29年人口動態保健所・市区町村別統計」を公表し、その中で本市の合計特殊出生率が2.02(※ベイズ推定値)であることが分かりました。合計特殊出生率は、人口動態上の指標のひとつで、1人の女性が生涯に産む子どもの数に当たる数値です。

した。全国の平均は1.36、京都府は1.25となっており、本市の合計特殊出生率は高い水準です。出生数や女性人口ともに減少しているものの、母の年齢(30歳〜44歳)の出生率が高くなっていることが全体の率を押し上げたものと考えられます。(経営戦略課)



福知山市の 合計特殊出生率順位

	前回	今回
市町村別順位	34位	33位
市区別順位	9位	10位
近畿内順位	2位	2位
京都府内順位	1位	1位

※ベイズ推定値…偶然変動の影響を小さくするため、ある市町村の出生率算出に当たってより広い範囲の出生率を加味する推計手法。

公民連携 金融機関と連携し 地域活性化を推進



8月4日(火)、本市は、廃校などの公共施設の利活用による地域の活性化を進めるため、京都銀行、京都北都信用金庫と公民連携促進に関する連携協定を締結しました。公民連携に特化した協定は、京都府内では初となります。

事業者を対象に、一度で複数の施設を見学できるツアー形式のサウンディング型市場調査を予定している他、産業・行政・教育・金融の関係者が集まるプラットフォームを設置し、セミナーや意見交換会などを通じて、公民連携に長けた人材育成や情報発信などを行います。

問 資産活用課 (TEL)24-7038・(FAX)23-6537

健康 京都府北部では初 協会けんぽと 健康づくりで連携へ



7月21日(火)、本市と全国健康保険協会京都支部(協会けんぽ)は、連携して健康増進を推進するため協定書を締結しました。大橋一夫市長は「健康づくりはからだの基本となる取り組み。しっかりと進めていきたい」とあいさつし、協会けんぽの守殿俊二支部長は「健康寿命を延ばすため、本協定に期待している」と話しました。

今後、がん検診と協会けんぽの特定健診(メタボ健診)を合同で実施するほか、啓発活動でも連携し、健康づくりに取り組みます。

問 健康医療課 (TEL)23-2788・(FAX)23-6537



いかに!

知られざる明智光秀のおはなし

vol.17



イラスト: ころの代

明智光秀と城割

明智光秀が天正9年(1581)6月21日付けで出野左衛門助・片山兵内宛(出野・片山は船井郡の土豪と考えられます)に出した書状(御霊神社所蔵)は、市内に伝わる数少ない光秀書状の原本の一つであり、光秀による丹波攻略後の状況が垣間見える史料です。

書状の内容を紐解くと、城をめぐる土豪(地域の有力者)と明智光秀の駆け引きが見て取れます。明智光秀は山家城(現在の綾部市広瀬町)の城主であった和久左衛門大夫に対し、城割(城の破却)を命じました。しかし、和久氏はこれを城ではなく寺だと主張して命令に応じなかったため、光秀が成敗を加えたと記されており、あわせて和久氏の残党の成敗を出野氏や片山氏に命じています。

城割は織田信長の政権の頃から本格的に実施され、攻略した土豪の拠点であった城を破却し、反乱の抑制やそれぞれの地域で核となる拠点の城への機能集約などを目指して行われたものです。信長以降の秀吉や家康もこの政策を引き継ぎ、

全国で数多く存在した城は、江戸時代には約170城になります。この書状は、城割をめぐる土豪たちの抵抗の様子を記録する非常に珍しい史料です。

明智光秀は石垣や瓦葺など、当時最先端の築城技術を用いて福知山城・亀山城・周山城を築城し、敵方の城であった黒井城などは破却せずに改修して使用しました。丹波国各地で拠点となる城の築城・整備を進める一方で、地域の土豪たちの城割を行い、整理を進めました。これは土豪の乱立していた丹波国を安定させることを狙って行われた政策でした。

参考文献: 『明智光秀の生涯と丹波福知山』 『織豊系城郭とは何か その成果と課題』



山家城に残っている土塁跡

問 文化・スポーツ振興課 (TEL)24-7033・(FAX)23-6537



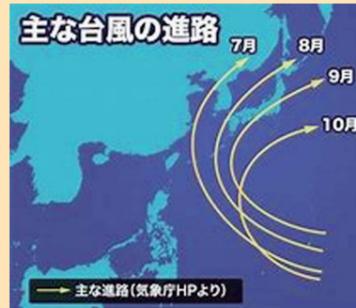
『台風』による災害に警戒を!

危機管理室 (TEL 24-7503・FAX 23-6537)

これまで、福知山市では、台風や前線などの影響により、何度も浸水害や土砂災害による大きな被害に見舞われてきました。過去の災害を振り返り、今一度、災害への備えを行いましょ!

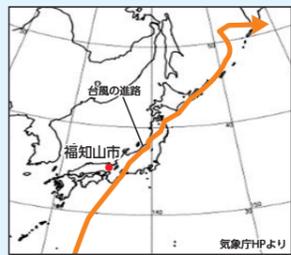
台風の特徵

- ✓ 発生、接近、上陸ともに、7月から10月にかけて多くなり、月別の主な進路は、右図のとおり。
- ✓ 9月以降、南海上から放物線を描くように日本付近を通りやすく、秋雨前線の活動を活発にし、大雨を降らせることがある。
※伊勢湾台風(昭和34年9月)や平成25年台風18号も、右図の9月進路付近を通過しています。
- ✓ 年間、平均で約26個(1981~2010年の平均数)の台風が発生。



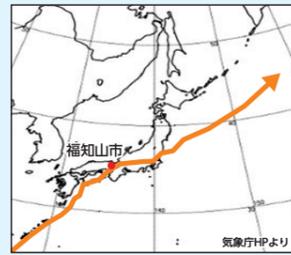
昭和28年台風13号(昭和28年9月)

由良川の堤防決壊により、市街地の広い範囲で浸水被害が発生。



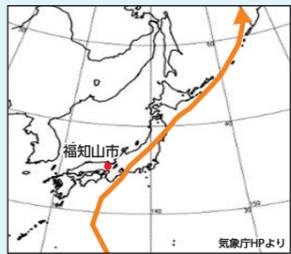
平成16年台風23号(平成16年10月)

台風や活発化した前線の影響による大雨で、浸水被害が発生。



平成25年台風18号(平成25年9月)

由良川流域の広範囲で累加300mm以上の降雨があり、由良川の水位は堤防越水寸前にまで達した。



平成30年7月豪雨(平成30年7月)

台風の接近と前線の停滞に伴い、累加500mmを超える降雨があり、市内各地で浸水被害や土砂災害が発生。



家族防災会議のススメ

災害に備えて、事前に下記のことを確認しておきましょう! また、確認した内容は家族で共有しましょう!

- 家族の避難場所、避難のタイミングや避難経路
- 連絡の取り方
- 災害時の役割分担 など

地震などに備えた Jアラート試験

緊急時に迅速かつ確実な情報伝達を行うため、防災行政無線の試験放送が実施されます。

時/10月7日(水) 午前11時

放送内容/「これはJアラートのテストです」×3回

あなたが写っていたら、写真(L判)1枚を差し上げます。秘書広報課(TEL 24-7000)まで。



7/25 果実入り氷をプレゼント 動物園のニホンザルに夏の贈り物

福知山市動物園は、猿ヶ島のニホンザルに毎年恒例となる氷のプレゼントを行いました。食べやすいよう氷を割ってあげると、中にあるバナナ、スイカ、ゴールドキウイなどをパクパク食べて止まりません。他の仲間に取りまわいと、すみっこに氷を運び、こっそり食べているサルもいました。



8/8~9 インターハイ代替大会を開催 増設したコート2面を使用開始

京都府高等学校ソフトテニス選手権大会が三段池公園のテニスコートで開催されました。各地区の予選を勝ち抜いた高校生たち250人が、夏曇りの空の下、軽快なプレイを見せました。今年の夏は三段池公園を会場に、高校総体(インターハイ)のソフトテニス競技が開催される予定でした。



8/8 手づくりお面で鬼になろう 身の回りにあるもので鬼のお面づくり

酒呑童子の里の「鬼瓦工房」で「鬼のお面づくり体験」が開催されました。佐藤太清記念美術館職員の新井厚子さんを講師に、6組16人の親子が段ボールやペットボトルなどを使って、鬼の顔やこん棒を作りました。かっこいい鬼、かわいい鬼、おしゃれな鬼など色々な鬼を表現していました。



8/8 光秀ラッピング特急、出発 手づくり甲冑隊がお見送り

JR西日本が明智光秀ゆかりの地をPRするラッピング特急の運行を開始。手づくり甲冑隊などが出発を見送りました。金びょうぶに繊細な色使いで福知山城や御霊神社、光秀や細川幽斎などゆかりの地や人物を描いています。1日2往復程度、期間は来年10月末までを予定しているということです。

日本に住む全世帯参加の国勢調査はじまります。

5年に1度の日本で最も重要な統計調査「国勢調査」は、2020年(令和2年)10月1日現在で実施します。「日本に住む人や世帯」について知ることで、生活環境の改善や防災計画など、わたしたちの生活に欠かせない様々な施策に役立てられる大切な調査です。みんなで参加して、みんなで日本の未来をつくっていく。100年目の「みんなの国勢調査」。

9月14日からインターネット回答がはじまります。

全16問 回答時間 10分

回答義務 全世帯

調査の対象

Let's Join!! #みんなの国勢調査

インターネット回答期間

9/14(月) - 10/7(水)

10/1(土) - 10/7(水)

国勢調査2020

国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。

国勢調査2020

総務省統計局・都道府県・市区町村

国民年金保険料「追納制度」をご利用ください

国民年金保険料の免除や納付猶予などの承認を受けた期間がある場合には、国民年金保険料を全額納付した時に比べ、将来受取る老齢基礎年金額は減少します。

免除や納付猶予などの承認を受けた保険料は、過去10年以内であれば、さかのぼって納めることのできる「追納制度」を利用することで、将来、老齢基礎年金を増額することができます。

ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料額に一定額が加算されますので、追納希望の場合は、早めの手続きをおすすめします。

なお、追納で支払った過去の保険料は、その年の社会保険料控除の対象となります。

☎舞鶴年金事務所 (TEL)0773-78-1165)・
保険年金課 (TEL)24-7057・(FAX)23-6537)

狂犬病予防注射はお済みですか？

狂犬病は、発病するとほぼ確実に死亡する大変恐ろしい伝染病です。生後91日以上の子犬は、生涯1回の登録と毎年1回、狂犬病予防注射を受けることが法律で義務付けられています。まだ飼っている子犬の予防注射を受けていない場合は、動物病院で注射を受けてください。

また、市外の動物病院などで接種を行い、狂犬病予防接種済票の交付を受けていない場合は、接種の証明書を生活環境課（環境パーク）までお持ちください。

☎生活環境課 (TEL)22-1827・(FAX)22-4881)

今月のワンポイント手話

「予防」

左手を開き相手に向け、開いた右手の指先を左手の手のひらにあてます。
そのまま前方に動かします。



国民健康保険被保険者が対象 所得の申告はお済みですか？

国民健康保険の被保険者の人は、所得がなくても市・府民税の申告が必要です。

未申告の場合、

●国民健康保険料の軽減対象とならず、保険料が高くなります。

●高額療養費の給付ができないことがあります。
後日申告をすることも可能ですが、申告が遅れると、一時的に高い保険料を支払うことになったり、限度額適用認定証がすぐに発行できなくなったりします。なお、収入が遺族年金・障害年金以外の年金のみの場合は申告不要です。

☎保険年金課 (TEL)24-7019・(FAX)22-6537)

介護をする人にやさしい社会へ「介護マーク」をご存じですか？



介護の一環で異性用下着を購入するときや異性用トイレに付き添うときなど、介護者が介護中であることを周囲に理解してもらうための「介護マーク」を希望者に配布しています。

外出先で「介護マーク」を見かけたら温かく見守ってください。

【配布対象者】 高齢者または障害のある人の介護者 ※申請が必要です。 ※無料です。

☎高齢者福祉課（南陵地域包括支援センター）
TEL)24-7073

- 夜久野地域包括支援センター TEL)37-1108
- 川口地域包括支援センター TEL)45-3904
- 成和地域包括支援センター TEL)45-3906
- 大江地域包括支援センター TEL)56-1106
- 六人部地域包括支援センター TEL)45-3905
- 三和地域包括支援センター TEL)58-3010
- 日新地域包括支援センター TEL)45-3227
- 桃映地域包括支援センター TEL)22-2126

PICK UP! マイナポイントに乗じた 詐欺にご注意 ください!



総務省の職員

市区町村の職員

その関係者

等が

以下を行うことは絶対にありません!

- ☑ **マイナンバーや金融機関の口座番号、口座の暗証番号、資産の情報、家族構成などの個人情報などを伺うこと**
- ☑ **通帳やキャッシュカードを預かったり、確認すること**
- ☑ **金銭を要求したり、手数料の振込みを求めること**

怪しいな?と思ったら、遠慮なくご相談ください。

警察相談専用電話

#9110 又は
最寄りの警察署

消費者ホットライン

(局番なしの3桁)
188(いやや!)

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178
※ダイヤル後、5番を選択してください。



子育て中の親どうし、子どもどうしのネットワークを広げませんか？

- 各行事の予約受付開始日は、おたよりやイベントカレンダーに掲載します。
- 行事は変更になる場合があります。ひろばのおたよりを確認していただくか、各ひろばに直接お問い合わせください。
- 子育て支援施設の行事をまとめたカレンダーを市HPにて掲載しています! 本市LINEで更新をお知らせします。



市公式ラインで
子育て情報発信中!

なかよしひろば

■三和子育て支援センター
TEL58-4580・FAX58-3005
いずれも午前10時～11時30分

月 日	行事内容	場 所	予約
10月 6日(火)	親子運動会	三和子育て支援センター	要予約 各行事 定員8組
10月20日(火)	うたとお話の会		
10月27日(火)	秋のお楽しみ会		

きらきらひろば

■大江子育て支援センター
TEL兼FAX56-0990
いずれも午前10時～11時30分

月 日	行事内容	場 所	予約
10月 2日(金)	ミニ運動会	大江子育て支援センタープレイルーム	要予約 各行事 定員12組
10月16日(金)	仲良く遊ぼう(秋)	南有路児童館	
10月30日(金)	秋のお楽しみ会	大江子育て支援センター周辺	

ふれあいひろば

■夜久野子育て支援センター
TEL37-1107・FAX37-0189
いずれも午前10時～11時30分

月 日	行事内容	場 所	予約
10月15日(木)	ひよっこクラブ	夜久野子育て支援センタープレイルーム	要予約 各行事 定員6組
10月22日(木)	講座 児童館で遊ぼう	上夜久野児童館	
10月29日(木)	講座 木の美ひろい(雨天中止)	京都府緑化センター	

おひさまひろば

■おひさまと風の子サロン
TEL23-5722・FAX45-6066
午前10時30分～11時30分

月 日	行事内容	講師	場所	予約
10月22日(木)	リズム遊びで心も体もリフレッシュ(0～1歳半対象)	音楽療法士 吉岡理恵子	武道館 柔道場	当日先着 40組

■その他の子育て支援に関するお問い合わせは子ども政策室 子育てコンシェルジュ (TEL)24-7055・(FAX)23-7011) まで

健康になるための!

知っ得シリーズ Part 99



- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- こころの健康
- たばこ
- アルコール
- 歯の健康
- 健診

健康づくり7つの柱

体にいいこと盛りだくさん! ウォーキングの話

体内に酸素を十分に取り込みながら行う運動を、有酸素運動といいます。ウォーキングは有酸素運動のひとつで、いつでも、どこでも手軽にできる運動です。(持病をお持ちの方は、ウォーキングを始める前に、必ず主治医と相談してから始めましょう)

ウォーキングの効果

- 心肺機能向上
- 免疫力向上
- ストレス解消
- 骨粗しょう症予防
- 認知症予防

1日8,000歩、うち早歩き20分(何とか会話ができる程度)が効果的!

生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)予防

寝たきり予防

始めてみよう!



楽しく続けるコツ

自分に合った楽しい歩き方を見つけましょう。

- 例えば…
- 自然の中を歩く
- 名所めぐりをする
- 友達と歩く

忘れずに! 水分補給は15~20分おきに、「のどが渴いた」と感じる前に!

ウォーキングフォームのポイント

ウォーキングは正しい姿勢ですることが大切です。不自然な姿勢だと効果が上がらないばかりか、足などを痛めることもあります。



ウォーキング大作戦!

10・11月はウォーキング強化月間

友人や家族を誘って今こそレッツウォーキング!

市内のスイーツ店や名所を巡るなど楽しみながら歩こう!

ウォーキングの写真や感想をぜひインスタグラムやTwitterなどのSNSに投稿してね!

外出自粛が続く中、体を動かす機会が減り、体力や足腰の筋力が落ちていませんか? “あなた次第”でこれからの健康ライフは作れます!

マイスイーツウォーキング

2か月間のうち、自分でスイーツウォーキングの日を決めて、1日で決められたコースを歩こう! 缶バッジをつけて店舗を訪れた際、何か良いことがあるかも!?

福知山市おすすめウォーキング

福知山市のいいところを再発見! 市内のウォーキングコースを歩いてみよう! 最後にあなたのおすすめコースを投票しよう!

下記保健福祉センターへ電話、窓口、WEBからお申し込みください。

10月まではこちら! 11月以降はこちら!



ミニミニ健康講座のお知らせ!!

『【実践】超かんたん筋トレ』

低下した筋力は取り戻せる!

日時: 9月29日(火) 午前10時~10時30分
場所: ハピネスふくちやま 2階

*参加費無料 申し込み不要(☎中央保健福祉センター)



申込・問合せ先

- ◎中央保健福祉センター(内記三丁目) (TEL 23-2788・FAX 23-5998)
- ◎東部保健福祉センター(三和町千束) (TEL 58-2090・FAX 58-3013)
- ◎西部保健福祉センター(夜久野町下町) (TEL 37-1234・FAX 37-5002)
- ◎北部保健福祉センター(大江町中央) (TEL 56-2620・FAX 56-2018)

健康教室・講座 詳細はそれぞれの問い合わせ先へ(P13) ☎=保育ルームあります(希望者は要事前連絡) 📍=健康ポイントがつかます

	対象	日時	内容・場所	定員	料金	申込	問
保・健 医師による健康教室	だれでも	9月30日(水) 13時30分~15時	テーマ「知っておきたいアトピー性皮膚炎のスキンケア」 講師: 井上和之さん(福知山医師会) 場所: ハピネスふくちやま4階ホール	なし	無料	不要	中央
保・健 歯科医師による健康教室	だれでも	10月8日(水) 13時30分~15時	テーマ「オーラルフレイルと認知症予防」 講師: 吉田浩祥さん(丹波歯科医師会) 場所: ハピネスふくちやま3階会議室1	50人			

PICK UP! 新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防アプリを活用しましょう

国や京都府は、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した場合に、通知を受け取れるサービスを提供しています。感染拡大予防のため、積極的に活用をお願いします。

☎新型コロナウイルス感染症対策室 (TEL 24-7086・FAX 23-6537)

新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA(ココア)」

利用者が新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性に関する通知を受け取ることができます。詳しくは厚生労働省のホームページへ。



京都府新型コロナウイルス緊急連絡サービス「こころ」

府内の施設(店舗)・イベントを利用する際、アプリ上でチェックインすることで、同じ日に施設などを利用した人の感染が判明した場合やクラスターの発生が確認された場合などに、京都府から注意喚起の連絡を受けることができます。市内の公共施設や市主催イベントも登録しています。詳しくは京都府のホームページへ。



PICK UP! スポーツ教室の参加者を募集

生涯を通じてスポーツに親しみながら技術を磨き、健康で明るい生活をおくりませんか?

☎文化・スポーツ振興課 (TEL 24-7069・FAX 23-6537) ・市民体育館 (TEL 22-3557・FAX 22-4657)

教室名	場所	対象者	定員	期間	曜日	時間
キンボールスポーツ	市民体育館	小学生~一般男女	20	10月2日(金)~3月19日(金)	第1・3金曜日	19:00~20:30
ソフトボール	池部グラウンド他	小学生	30	10月3日(土)~3月28日(日)	毎週土・日曜日	9:00~12:00
ラグビー	市民体育館	園児(3歳)~小中学生	30	10月7日(水)~3月31日(水)	毎週水曜日	18:30~20:00
バスケットボール	長田野体育館	小学4~6年生 男女	50	10月11日、11月8日、1月10日、1月24日		9:00~12:00
ターゲット・バードゴルフ	市の谷公園	一般男女	10	10月4日(日)~11月29日(日)	毎週水・日曜日	9:00~11:00
少林寺拳法	川口中学校体育館	小学生~一般男女	20	10月6日(水)~12月22日(水)	毎週火曜日	18:30~19:30
弓道	市民運動場 弓道場	一般男女	20	10月7日(水)~11月27日(金)	毎週水・金曜日	18:30~20:30
柔道	武道館(柔道場)	年長~中学生 男女	50	10月2日(金)~3月19日(金)	毎週金曜日	19:00~20:30
合気道	武道館(柔道場)	小学生~一般男女	30	10月1日(水)~1月28日(水)	毎週木曜日	19:00~20:00
剣道	武道館(柔道場)	小中学生 男女	10	10月2日(金)~3月26日(金)	毎週金曜日	18:30~19:30
車いすハンドボール	惺明小学校体育館	中学生~一般男女	20	10月3日(土)~3月27日(土)	毎週土曜日	17:00~19:00

イベント・催し

- **都市緑化植物園のイベント**
TEL 22-6617・FAX 22-6629
- **チューリップ球根プレゼント**
10月1日(木)～
内 入園者先着500人にチューリップの球根をプレゼント
10月10日(土)
9時30分～12時
- **10月の植物観察会**
内 自然科学協力員と色々なトングリの木と実を観察
10月8日(木)までに電話またはファクスで
- **秋の山野草展**
10月10日(土)～18日(日)
内 数々の山野草を展示
- **樹木医相談**
10月16日(金)～17日(土)
9時～12時
講 京極春樹さん(樹木医)
定 各日7人
申 10月1日(木)から電話またはファクスで
- **菊花展**
10月17日(土)～11月1日(日)
内 豪華な大菊の三本立て、達磨、福助、盆栽などの菊を展示
- **庭木の剪定講習会**
11月8日(日)9時30分～15時
内 マツなどの剪定を学びます
講 京極春樹さん(樹木医)

定15人(先着順)
料100円(実習資料代)
申10月11日(日)から電話・ファクスで

講座・講演

- **はばたき企業セミナー**
10月24日(木) 14時～15時
所 ハピネスふくちやま
- テ 時は来た!ピンチをチャンスに変える働き方改革、いい会社とはどんな会社?、
關 徳平勝正さん(社会保険労務士)
- 定 40人(当日先着順)
- **個人権推進室** TEL 24-7022
・FAX 23-6537
- **女性活躍推進セミナー(女性社員向け研修)**
10月7日(水) ②10月19日(月) 全2回 13時～15時
所 ハピネスふくちやま
テ わたしの素敵なキャリアの描きかた、探求!私にとっての働く価値、
講 井本七瀬さん(キャリアコンサルタント)
- **約概ね3年目以上の女性社員定40人(先着順)**
10月4日(水)～10月11日(火)まで
申 9月23日(水)までにファクスで

またはメールで人権推進室
TEL 24-7022・FAX 23-6537・inkken@)

食生活改善推進員(ヘルスメイト)養成講座

- 10月～令和3年2月までで全12回 初回10月15日(木)9時～12時
- 所 ハピネスふくちやま
- 内 医師・管理栄養士・保健師などの講義・実習など
- **おおむね65歳までで、食生活改善推進員となってボランティア活動を実践できる市民定10人程度(応募者多数の場合選考あり)**
- 他 テキスト代が別途必要。保育ルームあり(申込時に要予約)
- 申 9月28日(月)までに直接、または電話・ファクスで中央保健福祉センター TEL 23-2788・FAX 23-5998)へ
- **中丹地域農業基礎講座**
10月21日(水) ②11月4日(水) ③11月18日(水) 全3回 13時30分～16時30分
所 京都府綾部総合庁舎 他
- 内 ①先輩農家訪問 ②栽培技術の基礎 ③栽培環境の整え方
- **①新規就農希望者 ②定年帰農者 ③就農後2年以下の人(※家庭菜園志向者は除く)定15人程度**

■ **募 集**
■ **令和2年度自衛官等募集**
センター TEL 22-4901)

令和2年度自衛官等採用案内					
種目	採用人員	資格	受付期間	試験期日	入(校)隊
自衛官候補生	男子 陸海空 約3610名 約680名 約1890名	18歳以上33歳未満の者(32歳の者は採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない者)	随時	別途お知らせします。	令和3年3月下旬～4月上旬 ※上記の他に設定する場合があります。
	女子 陸海空 約980名 約170名 約180名				
防衛大学校学生一般	人文・社会科学専攻(うち女子) 約65名 約20名	18歳以上21歳未満の者(自衛官は23歳未満)高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)	10月22日まで	1次:11月7日・8日 2次:12月8～12日	令和3年4月上旬
	理工学専攻(うち女子) 約235名 約20名				
防衛医科大学校医学科学生	約85名	18歳以上21歳未満の者高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)	10月7日まで	1次:10月24日・25日 2次:12月9～11日	

※詳細は自衛官募集ホームページでご確認ください。
■ **自衛隊京都地方協力本部福知山地域事務所** TEL 23-0416)

その他

- **看板の設置には許可が必要です**
屋外に設置する立看板や広告塔、建物の壁に表示する看板や広告を屋外広告物といい、設置する場合には、府条例により原則として許可が必要です。1回の手続きで許可される期間は最長で3年です。許可された期間を超えて設置する場合は更新手続きが必要です。
9月1日(火)～10日(木)は「屋外広告物適正化旬間」です。安全点検にご協力ください。
■ **岡都市・交通課** TEL 24-70051・FAX 23-6537
- **修理再生品の展示販売**
10月1日(木)～30日(金)8時30分～17時(土日は第1・3日曜の8時30分～12時)
所 環境パーク・リサイクルプラザ
内 家具類20点
■ **市内在住・在勤の人(中学生以下は保護者の同意が必要)**
■ **申請プラザに備え付けの申込用紙で、希望者多数の場合は抽選。11月10日(火)に購入者を決定し、封書などで通知します。**
■ **岡生活環境課** TEL 22-1827・FAX 22-4811)

秋の全国交通安全運動

- 9月21日(月)～30日(水)、一夕暮れに マナーが光る 京の秋」をスローガンに、秋の全国交通安全運動を実施します。一人ひとりが交通安全について考え、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践し、交通事故を防止しましょう。
【主な取り組み】
■ **交通安全街頭啓発**
■ **交通対策協議会事務局(都市・交通課)** TEL 24-7084・FAX 23-6537
- **令和3年度指名競争入札等参加資格審査申請受付**
本市が発注する工事や業務などの指名競争入札等参加資格審査申請の受付を行います。小額の取引の場合もこの審査を受ける必要がありますので、希望する人は必ず申請してください。
受付期間 ▼11月2日(月)～30日(月) / 資格の有効期限 ▼令和3年度の1年間 / 資料配布期間 ▼10月1日(木)から / 配布場所 ▼契約監理課、会計室、各支所、商工会議所、各商工会、市ホームページ
■ **岡契約監理課** TEL 24-7043・FAX 23-6537

空き家セミナー 10月17日(土) 13時～14時30分
相続前に知っておきたい 空き家のリスクとその対処法
ありえただけか
■ **岡有江正太さん(特定非営利活動法人空き家コンシェルジュ代表理事)**
定30人(先着順) ※要事前申込
■ **移住・定住サポートセンター**
(まちづくり推進課内) TEL 24-7225・FAX 23-6537

シリーズ 人権
■ **移住希望者が増えています! 地域の受入れ体制が重要です!**
新型コロナウイルスを意識する生活が続いていますが、令和2年5月末から6月初めに内閣府が実施したウェブ調査によると、若い世代を中心に地方移住への関心が高まっているとの結果でした。本市の移住定住サポートセンターへの問い合わせも増えており、空き家の内覧件数については、前年度比(4～7月)で3.2倍となっています。令和2年3月に農山村地域の10地区96自治会が京都府の移住促進特別区域に指定され、移住者の受入れ体制が整備されつつあります。
移住定住サポートセンターでは、移住希望者が空き家バンク制度に登録の物件を内覧後、移住が決まりそうな段階で、移住希望者を自治会長に紹介しており、移住後の不安をとりのぞくきっかけづくりをしています。
お互い配慮してほしいことについてよく話し合い、理解を深めていくことが大切です。移住者は、地域に新しい価値観をもたらし、地域の担い手になる存在です。移住者の受け入れを機に、誰もが暮らしやすい地域を作っていきましょう。
■ **岡まちづくり推進課** TEL 24-7225・FAX 23-6537

■ **動物愛護週間**
9月20日から26日までは「動物愛護週間」です。マナーを守り、人と動物が住みやすい環境を作りましょう。
■ **動物の命を大切に**
動物を飼うということは、その動物の命を預かるということです。飼い主には動物が生産にわたって快適で安全にその命を終えるまで飼いつける責任があります。また、糞尿の不始末や放し飼いや周囲の人の迷惑にならないよ

う、適切に飼う義務があります。人と動物のために、この責任と義務を守りましょう。
■ **動物の遺棄は犯罪です**
「飼えなくなったから」などの理由で愛護動物を捨てることは、動物の遺棄・虐待にあたり、法律で罰せられる場合があります。
■ **岡生活環境課** TEL 22-1827・FAX 22-4881

保障の一環として、点字メニューの作成を推進しています。レストランや喫茶店に点字メニューがあると視覚障害のある人も自分でメニューを確認し、選ぶことができます。
点字メニューの作成、設置をぜひご検討ください。福知山点友会のご協力のもと、無料で作成します。
■ **岡障害者福祉課** TEL 24-70017・FAX 22-9073
✉ shogaishafukushi@)

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました!
宝くじ公式サイトはコチラから

お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

STEP1 「宝くじ公式サイト」を検索! メールアドレスの登録(仮登録)
「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。

STEP2 会員情報の入力(会員登録)
① 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
② メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。
宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了
宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続きSTEP3の手続きをお願いします。

STEP3 決済情報の入力
ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および「口座情報」をお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。
以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

本件に関するお問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30～18:30(土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

図生活環境課 (TEL 22-1827・FAX 22-4881)

60歳からの読みきかせ講座

読みきかせを続けていると、認知症予防につながる可能性があるといわれています。

日々の生活の楽しみや感動を味わいながら読みきかせを体験してみませんか。

神戸親和女子大学 笹倉剛先生より、読みきかせの意義や効果について学びます。

日時：10月24日(土)
13時半～(2時間程度)
場所：市民交流プラザ3F
会議室3-2,3-3

今、日本中で高齢者の読みきかせが広まりつつあります。

初心者、60歳以下でも大歓迎。

ぜひご参加ください。



さんぽ 散歩が楽しくなる空の手帳



ジャンル=気象
監修=森田正光
(東京書籍)

空はなぜ青い?ひつじ雲の翌日は雨?木枯らしの定義は東西で異なる...?誰かに話したくなる気象の「雑学ネタ」や「俳句」を紹介する。

オレたち消防団! 2

ジャンル=防災行政
著=藤田市男(近代消防社)

災害に備え、大切な人を守るために訓練する。だけど不当な告発をされることも…。現役消防団員のエッセイストが、消防団活動を綴る。



9月のおすすめ図書
展示テーマ「今、考える防災と減災」

図書館情報局



10月のイベント

ところ	行事名	とき	対象	内容	申込
中央館	おはなしのひろば	7日(水) 10:30～	1歳6か月児～	絵本の読みきかせ(15分程度)	9月30日(水) 10:00～ 各日 5組まで
		14日(水) 10:30～	1歳6か月児～	絵本の読みきかせ(15分程度)	
		21日(水) 10:30～	1歳6か月児～	絵本の読みきかせ(15分程度)	
		28日(水) 10:30～	1歳6か月児～	絵本の読みきかせ(15分程度)	
	えほんのへや【わかばクラス】	1日(木) 10:30～	9か月児～ 1歳6か月児	絵本の読みきかせ・わらべうたなど(15分程度)	9月23日(水) 10:00～ 各日 5組まで
	えほんのへや【めばえクラス】	2日(金) 10:30～	4か月児～ 8か月児	絵本の読みきかせ・わらべうたなど(15分程度)	
中央館	たのしいおはなし会	17日(土) 11:00～	幼児～	絵本の読みきかせ・わらべうたなど(15分程度)	10月9日(金) 10:00～ 5組まで
	えほんのへや	25日(日) 14:00～	4か月児～ 1歳6か月児	絵本の読みきかせ・わらべうたなど(15分程度)	10月16日(金) 10:00～ 5組まで
夜久野分館	おはなし会	14日(水) 10:30～	乳幼児	絵本の読みきかせ・ふれあいあそびなど(20分程度)	当日先着順 6組まで
大江分館	おはなし会	15日(木) 10:30～	乳幼児	絵本の読みきかせ・ふれあいあそびなど(15分程度)	当日先着順 12組まで

*内容は予定です。変更になる場合もあります。詳しいことは、図書館までおたずねください。

●図書館ホームページのご案内 <https://www.lics-saas.nexs-service.jp/city-fukuchiyama/>



おはなし会や講座などのイベント情報、蔵書の検索や予約ができるよ!ぜひ利用してね!



今月のテーマ 「野焼きは気をつけよう」の巻

ビンちゃん カンちゃん。野焼きは、あかんって知ってる?

カンちゃん もちろんや!野焼きってごみを地面で直接焼く以外にも、ドラム缶、ブロック囲い、素掘りの穴、定められた基準を満たしていない焼却炉で燃やすことも含まれるんやろ。

ビンちゃん そうや!ごみを燃やしたら煙とか悪臭、猛毒のダイオキシンとかも出るであかんのや。野焼きは法律で禁止され罰則もあるんや。ただし、例外的に認められているものもあるんや。農業のための病

カンちゃん 害虫防除を目的とした焼却や宗教行事などでの焚き火などは認められとるんやけど、ご近所さんから苦情があったら同じように注意されることもあるんや。野焼きが原因の火災も発生してしまってるしな。地域の環境のためにも、ごみはしっかり分別して、ちゃんと処分せなあかん。

ビンちゃん そうやで!みんなが思いやりを持って、協力して快適な生活環境にしていけることが大切なんや。

カンちゃん 了解!

10月 リサイクルプラザ 体験教室

各教室とも13時～15時
所 環境パーク・リサイクルプラザ
日 9月17日(木)から各教室の前日までに
生活環境課へ
図生活環境課 (TEL 22-1827・FAX 22-4881)

*申込は一世帯につき1人まで *中学生以下は要保護者同伴

開催日	教室名	内容	募集人数(先着)	受講料
1日(木)	布教室	ベスト(前開き)を作ろう	6人	300円(税込)
5日(月)	布教室	エコバックを作ろう	6人	300円(税込)
7日(水)	布教室	アームカバーを作ろう	6人	300円(税込)
	ガラス教室	トンボ玉を作ろう(ガラス玉)	6人	500円(税込)
12日(月)	布教室	ホームウェアを作ろう	6人	300円(税込)
16日(金)	布教室	布帽子(ツバ付)を作ろう	6人	300円(税込)
22日(木)	布教室	ズボン(ポケット付)を作ろう	6人	300円(税込)
	PPバンド教室	PPバンドのカゴを作ろう	6人	300円(税込)
28日(水)	布教室	ガーデニング帽子を作ろう	6人	300円(税込)
30日(金)	牛乳パック教室	座椅子(大)を作ろう	6人	300円(税込)

納付のお知らせ

納期限日：9月30日(水)
◇国民健康保険料・介護保険料4期(普通徴収)
◇後期高齢者医療保険料3期(普通徴収)
◇固定資産税・都市計画税3期

■保険年金課国保係 (TEL24-7019)
■高齢者福祉課介護保険係 (TEL24-7013)
■保険年金課高齢者医療係 (TEL24-7018)
■税務課資産税係 (TEL24-7025)
■代表FAX 23-6537

7月末現在の人口・世帯数

★人 □/77,182人 (+8)
男/38,088人 (+54)
女/39,094人 (-46)
★世帯数/36,416世帯(+81)
※()は前月比

※最新の人口・世帯数は市ホームページで公開しています。

関西電力 power with heart 今こそ見直しを!?

朗報 もったいない!電気代が安くなるかも...
いますぐお電話を!!

電気料金メニューを見直すだけで! 手続きカンタン

お客様の生活スタイルに合った電気料金メニューをご提案します。下記にお問い合わせください。

関西電力株式会社 京都リビング営業本部
営業第三グループ(福知山)
TEL.0773-22-3155 [受付時間] 平日9:00～17:00

アンケート

マイナポイント 上限5,000円※ 相当のポイントを付与

付与率 25%

スマホでカンタン申請!マイナポイントの申請はお早めに!

マイナポイントの付与・使用は2020年9月1日から

お問い合わせ 0120-95-0178 平日:9時30分～20時00分 土日祝:9時30分～17時30分

総務省

シリーズ
福知山の文化財
収蔵資料紹介 ③

光秀ゆかりの槍
福知山城天守閣 所蔵



秀光ゆかりと伝えられる「丹州住通明」銘の槍



茎に刻まれている「丹州住通明」

江戸時代に編纂された地誌『丹波志』に「前田村の桜野」というところに雀部道明という鍛冶がいて、天正年中に明智光秀の槍や矢の根を作っており、細工は粗いが物をよく突き通すことから、(光秀が)雀部道明という名を付けた」という記事が残っています。

この雀部鍛冶の名は、この槍の桐村家に伝わる『銘尽』(近世初頭か)にも河守鍛冶(福知山市大江町の親方として記載されています)。

本市内では、現在、この雀部鍛冶が鍛えた槍6点が確認されています。いずれも「丹州住通明」と刻印されており、丹波志に記載されている「道明」は「通明」(ミチアキと読むかは不明)の誤りであると考えられています。

6点の内、3点は光秀を祀る御霊神社の宝物で、江戸時代に福知山町人が奉納したものであり、2点は雀部鍛冶の地元である前田の旧家に伝わってきたもの、残る1点は福知山城天守閣の所蔵品(由来不明)です。

写真の槍は福知山城天守閣に所蔵されている槍で、全長35・3センチメートル、穂先の長さ11・9センチメートルで、柄の部分となる茎の片面に「丹州住通明」と刻まれています。現在のこの槍は「光秀ゆかりの槍」として福知山城天守閣で展示しています。ぜひご覧ください。

文化・スポーツ振興課

(TEL 24-70695・FAX 23-6966)

ふくちやまに
ドッ恋セ。

(編集後記)



猛暑日が続いて、外での取材もなかなか大変。マスクも汗かです。屋外で人との距離が確保できる場合は、適宜マスクを外すなど、熱中症対策にもお気をつけください。／新型コロナウイルス感染症の影響で、今年は夏のイベントがほとんどありませんでした。広報の前は観光部署にいたせいか、イベントで季節の進み具合を覚えてしまっていたようです。「え、もうお盆ですか?お祭りと時間の経過が分からないんですね」と言っている間に9月号のお届けです。／「子どもを連れて遠くには行きにくい。でも福知山って行くところがない」という声をちよくちよく聞いたものですから、「いやいや待って、福知山、行くところあるだろ!」と今回の特集を思いつきました。住んでいるまちの観光情報、見たことない人も多いのではと、観光パンフレット風にデザインしています。近いとなかなか行く機会がない「JIMOTO」を、感染症対策をしながら、再発見してみませんか?／(吉)

休日当番医(10月)	内科・小児科	休日急患診療所 (北本町二区 TEL22-4128)	9:00～12:00 13:30～17:30	4日 (日)	11日 (日)	18日 (日)	25日 (日)
	※休日急患診療所開設日の18:00～24:00は、当番医療機関が診療を行います。詳細は、休日急患診療所(TEL22-4128)または消防署(TEL22-0119)まで。						
外科	福知山市民病院 (厚中間屋町 TEL22-2101)	0:00～24:00		4日 (日)		18日 (日)	25日 (日)
	京都ルネス病院 (西本町 TEL22-3550)	0:00～24:00			11日 (日)		

福知山市の公式 SNS

SNS(ソーシャルネットワークワーキングサービス)でも情報発信中!

Facebook LINE Instagram Twitter YouTube

9月号に掲載している情報は、8月24日(月)時点の情報です。
掲載されている行事に参加する際は…
・当日は自宅で検温し、「マスク着用」をお願いします。
・熱がある場合、熱がなくても息苦しさや強いだるさなどの症状がある場合は、参加をお控えください。
新型コロナウイルス感染症の予防と、感染拡大の防止にご協力をお願いします。

10月・相談あんない ※いずれも無料・秘密厳守。特記した相談以外は、事前の申し込みは不要です。
※申込日が祝日の場合は、その前日まで。

区分	相談	日(曜日)	時間	場所	問い合わせ先	
人権	人権相談	26日(月)	10:00～15:00	市民交流プラザふくちやま	人権推進室 TEL24-7022 FAX23-6537	
	心配ごと相談	12日(月)	9:00～15:00	大江町総合会館		
		15日(木)		三和支所		
		20日(火)		夜久野ふれあいプラザ		
女性相談	1日(木)・15日(木)・29日(木)	13:00～16:00	男女共同参画センター	※前日までに要予約。先着3人。1人1時間。		
女性弁護士による女性法律相談	28日(水)	13:00～16:00				
要予約/前日までに電話または直接、人権推進室まで。先着4人(初めての人を優先します)						
健康	定例健康相談	13日(火)	13:30～15:30	◎◎ 北部保健福祉センター TEL56-2620 FAX56-2018		
	栄養相談	14日(水)		◎◎ 東部保健福祉センター TEL58-2090 FAX58-3013		
		20日(火)		◎◎ 西部保健福祉センター TEL37-1234 FAX37-5002		
	栄養相談	27日(火)	9:30～11:00	◎◎ 中央保健福祉センター TEL23-2788 FAX23-5998		
栄養相談は要予約/当日までに、電話・FAXまたは直接各保健福祉センターまで						
出張がん個別相談	27日(火)	13:00～15:30	中丹西保健所	要予約/前日16時までに京都府がん総合相談支援センター(0120-078-394)まで		
福祉	身体障害者相談	4日(日)・22日(木)	13:00～15:00	総合福祉会館	障害者福祉課 TEL24-7017 FAX22-9073	
	身体障害者巡回相談	22日(木)	13:00～14:40	要予約/前週木曜日までに、電話・FAXまたは直接障害者福祉課まで		
	精神障害者相談	14日(水)・28日(水)	電話・直接相談 13:00～16:00	電話相談 090-6911-7099 人権ふれあいセンター堀会館	障害者福祉課 TEL24-7017 FAX22-9073	
	成年後見に関する専門職相談会	9日(金)	13:30～15:30	ハピネスふくちやま	市成年後見センター TEL24-7073 FAX22-9073	
	社会福祉士による相談会。1人30分。要予約/2日前までに電話・FAXで市成年後見センターへ					
	ふれあい福祉相談	2日(金)	13:00～16:00	総合福祉会館	◎◎ 本所 TEL25-3211 FAX24-5282	
				三和支所	◎◎ 三和支所 TEL58-3713 FAX58-3732	
ふれあいの里福祉センター				◎◎ 夜久野支所 TEL38-1200 FAX38-1230		
北部保健福祉センター				◎◎ 大江支所 TEL56-0224 FAX56-1654		
年金相談	1日(木)	10:15～15:45	市民相談室	舞鶴年金事務所 TEL0773-78-1165		
	15日(木)		中丹労働者福祉会館			
	要予約/電話で舞鶴年金事務所(予約専用TEL0773-76-5772)まで					
	月～金(祝日を除く)	8:30～16:00	舞鶴年金事務所	舞鶴年金事務所 TEL0773-78-1165		
要予約/電話で舞鶴年金事務所(予約専用TEL0570-05-4890)まで						
子育て	親と子の健康相談	9日(金)	10:00～11:00	夜久野支所内・夜久野子育て支援センター	子ども政策室 TEL24-7055 FAX23-7011	
		14日(水)		大江支所内・大江子育て支援センター		
		15日(木)		東部保健福祉センター		
子育て総合相談窓口	月～金(祝日を除く)	8:30～17:15	ハピネスふくちやま			
子ども教育相談	月～金(祝日を除く)	9:00～16:00	◎◎ 教育相談室 TEL24-3749 FAX24-5135			
暮らし	生活としごとの総合相談	月～金(祝日を除く)	8:30～17:00	生活としごとの相談窓口	社会福祉課 TEL24-7094 FAX23-6610	
	消費生活相談	月～金(祝日を除く)	9:00～16:00	消費生活センター	市民課 TEL24-7020 FAX23-6537	
	農地・農政相談	12日(月)	9:00～12:00	各支所・京都農協・京都丹の国農協の各支店ほか	農業委員会 TEL24-7046 FAX23-6537	
	税務相談	21日(水)	13:00～16:00	市民相談室	市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537	
行政	行政相談	12日(月)	9:00～12:00	大江町総合会館	大江支所 TEL56-1101 FAX56-2018	
		15日(木)		三和支所	三和支所 TEL58-3001 FAX58-3013	
		20日(火)		夜久野ふれあいプラザ	夜久野支所 TEL37-1101 FAX37-5002	
	測量登記相談	27日(火)	13:00～16:00	市民相談室	市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537	
司法書士法律・登記相談	8日(木)					
行政書士相談	22日(木)					
法律	弁護士法律相談	9日(金)・30日(金)	12:30～16:30	要事前申込/前週木曜日(祝日の場合はその前日)までに、市民相談室に直接、電話、FAX、郵送(住所・氏名・電話番号・相談内容を明記)で市民相談室まで。※市民限定。抽選10人。年度内で初めての人を優先		
	多重債務専門法律相談	9日(金)・23日(金)	15:30～17:00	市民相談室	市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537	
要予約/前日午後4時までに、電話で京都弁護士会(TEL075-231-2378)まで。各日先着3人。						

略記号の説明 ◎=場所 ○=問い合わせ先 ◎◎=社会福祉協議会

福を知る

Stories of People, Places, Culture
in our town Fukuchiyama

第1回

奥京都の新しい楽しみ方を
世界に発信する

ソマビト

SomAbito

いとうかずや 岩城四知とし
伊東和哉さん 岩城四知さん



写真左から伊東和哉さん、岩城四知さん。
福知山を拠点に活動するキャンピングブランド
SomAbitoは2014年に誕生。ブランド名は木
こりを意味する杣（そま）に由来する。新たな
製品作りを通じて奥京都の森の資源に新たな命
を吹き込んでいる。また、製品作りだけでなく
古民家バルや野外バルなど新しい奥京都の楽し
み方の創出にも精力的に活動している。

楽しんでいる人がいることが このまちの魅力になる

子どもには大人が楽しむ姿を見て 「大人になるって楽しい」と思ってもらいたい

キャンパーたちから絶大な人気を集める「SomAbito」は、市内で塾を経営する岩城四知さんと、材木会社を経営する伊東和哉さんが立ち上げたキャンピングブランドだ。「奥京都の魅力の世界に発信する」をコンセプトに、ものづくりやイベント、空間のプロデュースなどで多くのファンを楽しませている。

今までにない、 既存概念を覆すものを

はじめは、岩城さんがパ
パ友だった伊東さんに頼み、
丹州材の端材で「ククサ」を
作ったこと。ククサは北欧に
伝わる木彫りのマグカップで、
子どもが産まれた時に、親が
子どもの幸せを願い贈るとい
う。「これまで妻と共にした
苦楽を思い出しながら丁寧に
削るうちに、最初の頃の気持
ちが蘇ってきました」と岩城
さんは振り返る。「この体験
を多くの人に伝えたい」と考
え、二人はククサのキット化
とワークショップを重ねた。
次第にブランドの知名度

は上昇、SNSを中心に話題
となり、今では50種以上もの
キャンピングを世に送り出し
ている。SomAbitoのもの
づくりで大切にしている
ことを岩城さんはこう話す。
「まずは自分たちのテンス
ションが上がるものかどうか。
今までにない、既存概念を覆
すようなものを作るために何
度も議論し、試作する。何よ
りその過程を楽しんでいます」

まちの魅力とは、 住んでいる人たちの魅力

二人は様々な形で奥京都
の楽しみ方を創り出し、自
ら楽しみながら発信してい



1 丹州材を使ったマグカップKYO-KUKSA。どんな人でも楽しめるよう、初級、中級、上級に分けてキットを販売。
2 商品について話し合う二人。
3 小物から焚き火台など様々な製品が並ぶ。
4 丹州材を使ったマグカップ、スピーカーなども人気。
5 取材は市内にあるブランドの店舗で行った。

る。「自分たちが楽しんでいることが大切」だと岩城さんは言う。
「地域の魅力とは、住んでいる人の魅力」。楽しそうに過ごす人が多ければ、楽しそうな雰囲気になる。自ら楽しんで、それを発信する人が増えれば、それがこのまちの魅力になるんじゃないかと思えます」
伊東さんも「まちの魅力は、自分たちでつくることができると思います。楽しめる可能性はたくさんある」と頷く。「楽しみ方は無限、キャンプと同じですね」と伝えると二人は笑った。
「子どもたちには、楽しく過ごす大人を見て、『大人になるって楽しいんだ』と感じてほしいですね」

インタビューの全文は、
「いがいと!福知山シ
ティプロモーションサイ
ト」で公開中!

