

2021
August

8

No.1103

広報

このまちを、もっと好きになる

ふくちやま

Fukuchiyama City Public Relations

いがいと!

福知山

特集

P.2-5

素敵な健口生活

— お口にいいことはじめよう —

P.7

8月からモデル事業開始

健康づくりでマイナポイントを貯めよう

P.12-13

新しい生活様式と熱中症予防を両立

P.14

新型コロナワクチンのデマに注意を

お口の健康は
全身の健康に通じる

口は、食べることや話すことなど、人が日常生活を送っていく中で重要な役割を担っています。

歯を失ったり、口腔の機能が低下したりすると、食べられる食物が制限され、栄養バランスが悪くなります。結果、免疫や代謝といった機能が低下して病気にかかりやすくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなったりします。

歯や口の健康は、全身の健康につながる大切なことなのです。

お口の代表的な病気

代表的な口腔疾患として、むし歯と歯周病が挙げられます。どちらも細菌感染から起こるもので、成人が歯を失う大きな原因となっています。

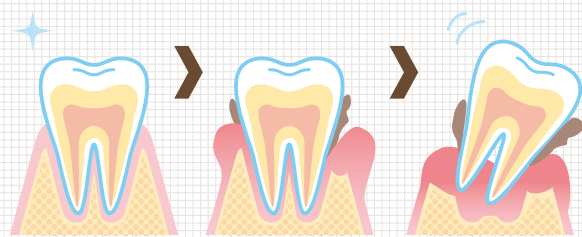
高齢になっても歯数を維持している人が増えた影響で、むし歯になる可能性も高まっています。全国的に、高齢期

のむし歯罹患率は、増加傾向にあります。

また、歯周病は、若年層から徐々に増加し、60歳代で罹患者のピークを迎えます。程度の差はありますが、国民の約8割が罹患しているというデータもあるほどです。

歯周病は細菌感染による炎症性疾患で、歯の周りの歯肉や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。放置すると、歯肉や骨がなくなり、最終的には歯が抜けてしまいま

歯周病の進行イメージ



歯周病は歯の周りの組織に起こる病気です。主な症状は歯肉の腫れや出血、口臭や歯のぐらつきなどです。進行すると歯を支えきれなくなるだけでなく、全身にも悪影響を及ぼすことが分かっています。

特集

素敵な健口生活

— お口にいいことはじめよう —

誰しもがずっと気になっているお口や歯のケア。そろそろはじめてみませんか？
日々の口腔ケアが、実は健康寿命を長くすることにもつながります。
今月号では、お口の健康を保つ秘訣を、歯科医師に聞いてみました。

歯の二大疾患

特に歯周病は、全身に悪影響を及ぼす

むし歯・歯周病

す。初期症状は、歯肉が赤くなる、歯磨き時に出血するなどです。早期発見が大切ですが、初期症状では痛みがないため見逃してしまいがちです。

歯周病は全身を蝕む？

歯周病の恐ろしいところは、口腔だけの病気ではないところ。実は、歯周病は様々な全身疾患と関係があるのです。歯周病を引き起こす原因となる歯が血液に乗って全身に運ばれ、糖尿病や心疾患、脳梗塞などの病気に関係していることが近年の研究で分かっています。それ以外にも、早産や低体重児出産、誤嚥性肺炎との関連も報告されています。

また、歯が抜けて、噛む力

が低下すると、脳への刺激も減り、認知症に発展してしまうこともあります。

予防の基本は 毎日の口腔ケア

むし歯や歯周病の予防には、日々の口腔ケアでお口を清潔にしておくことが重要です。歯磨きなどのセルフケアが基本ですが、自分では取り除けない汚れもあります。定期的な歯科健診などで専門家のサポートを受けることも大切です。

歯を守るポイント

- ・生活リズムを整える
- ・歯磨きは毎食後と寝る前に
- ・歯磨きは正しく丁寧に
- ・定期的な歯科健診

教えて歯医者さん！

今日からはじめる！お口のセルフケア

Q 歯の正しい磨き方ってあるの？

A 歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやフロスも使いましょう
舌で歯をなめて、磨き残しのチェックもおすすめです



ブラッシング（歯磨き）は、一人ひとりの歯並びに適した方法がありますので、主治医や歯科衛生士さんに相談していただくことをおすすめします。歯と歯の間に多く溜まる歯の汚れや食べかすの掃除は、歯ブラシだけでなく、補助器具の歯間ブラシやフロスを使いましょう。

そして清掃後は、どうか必ず舌で歯全体をなぞって見ていただきたいです。ぬめりは磨き残

しのサイン。ぬめりがあれば、その部分は再ブラッシングしましょう。歯磨き粉なしで結構です。

そして、いつも同じ場所にぬめりが残っている場合は、そこがご自身のブラッシング苦手ポイントです。これを早く見つけ、自覚し、清掃することが、むし歯・歯周病予防の原点です。ぜひ「舌でなぞる」をやってみてください。驚きの発見があると思いますよ。

オーラルフレイル

オーラルは「口の」、フレイルは「虚弱」
お口の衰えは全身の衰えにつながる

お口の衰えは
老化のサイン？

オーラルフレイルとは、嘔む・飲み込む・話すなどの口の機能が衰えていることを意味します。近年では、老化のはじまりを示すサインとして注目されています。歯周病などによる歯の喪失、加齢などで口の機能は衰えやすくなります。

食べることは、毎日の生活を楽しむ送るための大切な要素です。嚙んだり飲み込んだりといった食べる力が低下すると、食欲が落ち、栄養も不足していきます。そして元気が出ず、運動や人と会う気力も減っていく悪循環に陥ってしまいます。

オーラルフレイルを放置すると、全身的フレイルからサルコペニア（※1）やロコモティブシンドローム（※2）に移行し、転倒や骨折から要介護状態を招くといわれています。

最近よく食べこぼしがある、硬いものが食べにくい、飲み

込みにくい、活舌が悪いなどの症状があれば、オーラルフレイルかもしれません。

日常のささやかな変化に気づき、早めにトレーニングやリハビリなどをしていくことで、健康を取り戻すことができます。

※1 サルコペニア：筋肉量が減少して筋力低下や、身体機能低下をきたした状態。歩くのが遅くなる、手の握力が弱くなるなどの症状が現れるようになる。

※2 ロコモティブシンドローム：加齢により筋力が低下したり、関節や脊椎などの病気を発症したりすることで運動器の機能が低下し、立つ、歩くなどの移動機能が低下した状態。

若いうちからの口腔ケアを

高齢になってからの口腔状態は、若年層からのケアの延長線上にあります。

子どもの時からのむし歯予防、不規則な生活習慣になりがちな青年期での歯周病予防も重要です。

年を重ねてからも健康な歯や口を維持していくため、歯やお口のことを少し、考えてみませんか。

Interview

お口は生命の入り口 健やかなお口を長く保って

歯科医療が治療からお手入れに移行して久しいですが、日本では、80歳で歯が20本以上残っている人は50%強に到達し、平均寿命も世界1位になりました。その成因の一つに口腔ケアが浸透し、高齢者の口腔環境が維持されてきたことがあり、と思います。

20年前に比べると、当院でも定期健診で来院される患者さんは顕著に増加し、口腔への関心度の高さがうかがえます。

お口は生命の入り口であり、日々の活力の入り口でもあります。

どうか、正しいブラッシングと口腔体操、そして定期健診で健康なお口を維持し、いつまでも若々しく健

やかな身体を保っていただきたいと思っています。

福知山市では「後期高齢者歯科健診」と「40歳・50歳・60歳・70歳を対象にした国保歯科健診」が8月2日より開始されます。対象者の方には受診券が発送されていますので、かかりつけの歯科医院に事前予約して受診してください。

この機会にぜひ、ご自身のお口の現状を、できる限り早く知っていただきたいと思っています。



京都府丹波歯科医師会理事
石鍋歯科医院

いしなべ
石鍋ゆかり 歯科医師

教えて歯医者さん！

今からはじめる！お口の体操

Q 長く続けられるお口の体操を教えてください！

▲「ブクブクうがいとガラガラうがい」がおすすめです
いつもより長めにするとトレーニングになりますよ

お口の体操もいろいろありますが、なかなか続きませんよね。そこで、**ブクブクうがいとガラガラうがいをおすすめします。**

これらのうがいは、唇をしっかり閉じ、頬を膨らましたり閉じたり、さらに水が鼻やのどに入らないように咽頭をしっかり閉じるという、

無意識に大変複雑な動きをします。お口全体の筋肉をしっかりと使っている大変優れたものです。

歯磨き後のうがいを**いつもより意識して少し長めに行ってください。**これなら長続きできるのではないのでしょうか。ぜひお試しください。

ブクブクうがい

口を閉じて、鼻とのどを閉じ、口の中に水を貯めます。頬や口を膨らませて「ブクブク」動かしします。



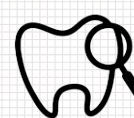
ガラガラうがい

鼻とのどを閉じ、あごを上げて上を向き、息を少しずつ吐き出しながら「ガラガラ」します。



無料で歯科健診を受けられます

お口のチェックしてみませんか？



本市では今年から、京都府丹波歯科医師会と協力して、後期高齢者医療の被保険者と国民健康保険の被保

険者（40・50・60・70歳）を対象に、無料で歯科健診を受けられる取り組みをスタートしました。

お口のチェック事業
75歳以上の後期高齢者医療保険の被保険者

【受診方法】 7月中旬に送付した後期高齢者医療保険料決定通知書に受診券を同封しています。協力歯科医療機関（受診券裏面に記載）に予約のうえ受診してください。

【対象者】 75歳以上の後期高齢者医療保険の被保険者（来年度以降は、75歳に到達する後期高齢者医療保険加入者）※施設入所者は除く

【健診内容】 口腔内検査、嚥下機能検査など
問 保険年金課高齢者医療係（TEL 24-7018・FAX 23-6537）

国保歯科健診
40歳・50歳・60歳・70歳の国民健康保険の被保険者

【受診方法】 7月中旬にハガキの受診券を送付しています。協力歯科医療機関（受診券裏面に記載）に予約のうえ受診してください。

【対象者】 令和4年3月31日時点で満40歳・50歳・60歳・70歳の国民健康保険の被保険者

【健診内容】 40歳・50歳・60歳…口腔内検査、歯周病検査など／70歳…口腔内検査、嚥下機能検査など

問 保険年金課国保係（TEL 24-7019・FAX 23-6537）

健康づくりでマイナポイントを貯めよう

8月中旬から、各種健(検)診や健康イベントなど、市が指定する健康関連事業に参加するとマイナポイントが付与されます。

この取り組みは、総務省が行う自治体マイナポイントモデル事業として本市独自で行うものです。具体的な開始日などは市公式サイトなどでお知らせします。

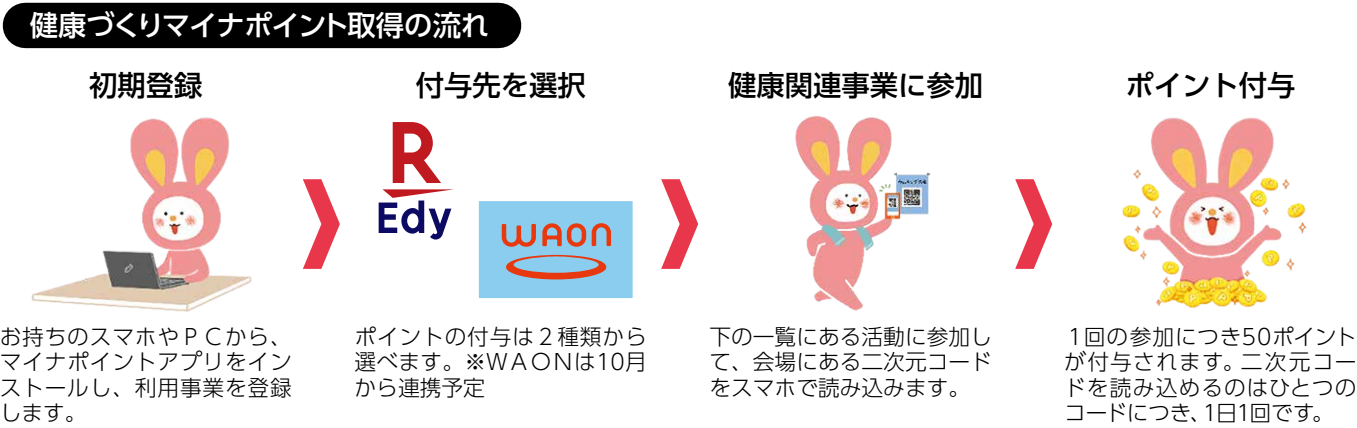
問 健康医療課 (TEL 23-2788・FAX 23-6537)

【対象】20歳以上の市民でマイナンバーカードを取得している人

【期間】8月中旬～令和3年12月

【ポイント付与額】1回の参加につき50ポイント(1ポイント1円)

【決済サービス】楽天Edy、WAON(10月から連携予定)



■マイナポイントが付与される健康関連事業一覧（詳しくは市公式サイトにてお知らせします）

健康活動の内容	日 時	場 所
母子手帳の交付を受ける	随時	ハピネスふくちやま
パパママ学級に参加する	月1回	ハピネスふくちやま
乳幼児健診、離乳教室、親と子の健康相談などに参加する		ハピネスふくちやまほか
健幸いきいき倶楽部、貯筋体操教室に参加する	週1～月2日程度	市内
健康医療課が実施する健康教室・機能訓練教室ゆりるに参加する	月2回程度	ハピネスふくちやまほか
グラウンドゴルフ講習会、視覚障害者歩行訓練に参加する	11月(予定)	市内
スポーツレクリエーション大会に参加する	10月17日	三段池体育館
チャレンジデーに参加する	10月27日	市内
歩け歩け大会に参加する	11月 3日	市内
福知山マラソンオンライン(リアルフィニッシュの部)に参加する	11月10日～23日(予定)	市内
健(検) 診を受ける	随時	市内の医療機関など
人間ドックを受ける	随時	京都ルネス病院、福知山市民病院
市内のスポーツジムを利用する	随時	ニコニコスポーツプラザ、SDフィットネス、カーブスイオン、カーブス駅前、ワールドプラスジム、Jサーキット、三段池トレーニングルーム

マイナポイント獲得にはマイナンバーカードが必要です。

取得方法などの詳細は、右の二次元コードを読み取り、マイナポイントのポータルサイトをご確認ください。



今月のワンポイント手話

健康

①右手を開き体に手のひらに向けて円を描き、②両手を握って下に向け、2回下に動かします。



健康事業に参加してポイントをゲットしよう！

参加無料
各地域公民館で募集

スマホ・タブレット活用初心者講座

スマホ・タブレットの基本的な使い方や市の情報の受け取り方などを学ぶ講座を開催

本市では、市民の皆さんがICTなどの先端技術を活用した便利な社会の中で、安心・安全な暮らしを送っていけるよう、スマートシティの実現に向けて取り組んでいます。“誰ひとり取り残さないスマートシティ”を目指し、初心者向けのスマホやタブレット活用講座を開催します。

文字入力や通話の方法、福知山市防災アプリやLINEのインストール方法などを学んでみませんか。講師は福知山公立大学情報学部教授と学生たちが務め、「日本一やさしい」を合言葉にやさしく丁寧に教えます。

問 中央公民館 (TEL 22-9551・FAX 45-8501)

参加者募集中
8月20日(金)まで



■講座日程 各館20人（応募多数の場合は抽選） 各館窓口へ直接または電話で

開催場所	開催日程・時間 (全3回・2時間程度)	申込受付時間 休館日	申込先電話番号
中央公民館	9月3日(金)、6日(月)、10日(金) 午前10時～	8時30分～17時 土日・祝休	22-9551
川口地域公民館	9月3日(金)、10日(金)、17日(金) 午後2時～	13時～21時 火・祝休	33-3117
日新地域公民館	9月9日(木)、16日(木)、27日(月) 午後2時～	13時～21時 火・祝休	27-6134
北陵地域公民館	9月15日(水)、24日(金)、10月2日(土) 午後2時～	8時30分～17時 火・祝休	36-0543
六人部地域公民館	11月7日(日)、14日(日)、21日(日) 午後2時～	13時～21時 火・祝休	27-2006
成和地域公民館	9月5日(日)、12日(日)、19日(日) 午前9時30分～	13時～21時 火・祝休	23-6654
桃映地域公民館	9月9日(木)、11日(土)、16日(木) 午前9時30分～	13時～21時 火・祝休	24-3502
三和地域公民館	9月7日(火)、14日(火)、21日(火) 午後2時～	8時30分～17時 土日・祝休	58-3334
夜久野地域公民館	9月8日(水)、15日(水)、22日(水) 午前9時30分～	8時30分～17時 土日・祝休	37-1188
大江地域公民館	9月5日(日)、12日(日)、19日(日) 午後2時～	13時～21時 火・祝休	56-0025

大江まちづくり住民協議会によるマイカー送迎サービス 大江地域で有償運送「鬼タク」がスタート

7月1日(木)、公共交通再編のモデル事業として、大江地域で新たに、大江まちづくり住民協議会が実施主体となり、家用車（マイカー）による送迎サービス「鬼タク」の運行がスタートしました。

大江地域では、過疎・高齢化が進



7月1日(木)、鬼瓦公園で行われた出発式の様子。

行し、バス停・駅まで行くことが困難な人がますます増えていくと予想され、移動手段の確保が課題となっています。マイカーを使ったドア・ツー・ドアの送迎サービス「鬼タク」に期待が寄せられています。

(都市・交通課)

この送迎サービスは、「交通空白地有償運送」制度を利用したものです。バスやタクシーなどの公共交通では地域住民の移動手段が十分に確保できない場合に、地域組織やNPO法人などがマイカーを使用して、営利とは認められない範囲の運賃で運行します。

京都府初 事業者協力型有償運送

「鬼タク」は、令和2年11月に創設された「事業者協力型有償運送」として京都市内で初めて取り組みます。「事業者協力型有償運送」とは、バス・タクシー事業者が運行管理・車両整備管理などで実施主体に協力する制度。「鬼タク」では有限会社慶

災害時の危険情報・被害情報をスムーズに共有

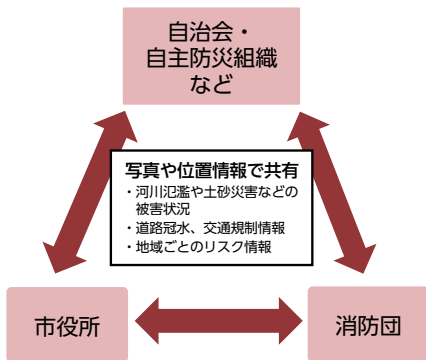
タブレット端末を活用した情報連携訓練



観音寺の自治会と自主防災会では、すでに設置されている地域内の浸水センサーを動作させ、市や自治会などがそれぞれの手段で住民に避難を呼びかけました。また、専用の情報共有システムを使って河川氾濫や道路冠水の被害状況を写真と位置情報で共有しました。さらに、地域内でもSNSやメール、有線放送などで情報発信の訓練を行いました。

藤原博自治会長は、「機器の操作に慣れていない部分もあったが、情報伝達がしやすく便利になると思う。使って慣れていくながら防災力の強化につなげていきたい」と話していました。(危機管理室)

災害時の情報連携イメージ



三段池公園5施設のネーミングライツ 新たな愛称が決定



募集していた三段池公園内5施設（動物園、植物園、多目的グラウンド、大はらっぱ、わんぱく広場）のネーミングライツパートナーが、6月7日(月)、株式会社谷英建築（中村英人代表取締役=写真左）に決定しました。

ネーミングライツの付与期間は令和8年7月31日までの5年間で、ネーミングライツ料は年額320万円（税抜）です。

ネーミングライツとは、施設などの名称にスポンサー企業の社名やブランド名を付与する命名権のことで、施設運営資金の調達方法の一つとして知られています。

問 都市・交通課 (TEL 24-7052・FAX 23-6537)

\\ 5施設の愛称が新しくなります！



福知山市動物園

三段池RAVIHOUSE動物園



福知山市都市緑化植物園

三段池RAVIHOUSE植物園



三段池公園わんぱく広場

三段池RAVIHOUSE
わんぱく広場



三段池公園大はらっぱ

三段池RAVIHOUSE
大はらっぱ



三段池公園多目的グラウンド

三段池RAVIHOUSE
フィールド

由良川築堤整備による延伸工事が完了 川北橋が約2年ぶりに開通

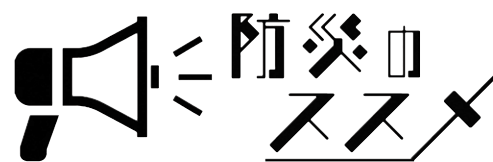
6月30日(水)、延伸工事が完了した川北橋が開通しました。開通式には、周辺住民をはじめ、国や府などの関係者が出席。大橋一夫市長は式辞で「無事に開通を迎えることができたのも、関係者や周辺住民のご協力の賜物で、深く感謝しております」と述べました。

閉式後は、“通り初め”を行い、参加した住民は「ようやく通れるようになってうれしい」と声をはずませっていました。



橋の長さは以前の約2倍となる343mに。橋から交差点までは新たに歩道を設置しています。

問 道路河川課 (TEL 24-7059・FAX 23-6537)



地域の防災訓練に参加しよう

図危機管理室 (☎24-7503・FAX23-6537)

福知山市 地域防災訓練

とき 8月29日(日)

今年も情報伝達訓練を実施

今年の地域防災訓練も、新型コロナウイルス感染拡大防止のため防災関係機関が集合する訓練は行わず、情報伝達訓練などを実施します。

緊急速報メールが届きます

訓練当日は、サイレン吹鳴、防災行政無線や福知山市防災アプリなどを活用した情報配信のほか、市内にいる人の携帯電話（ドコモ、KDDI、ソフトバンク、ワイモバイルに限る）に緊急速報メールを配信します。お間違えのないように、十分ご注意ください。

サイレンのパターンが 今年から変わっています

吹鳴パターンとその意味に注目して、「自分はどこへ、どのタイミングで、どのように避難するべきか」を考えてみてください。

	時間	警戒レベル	避難情報	サイレン吹鳴パターン
1回目	8時30分	警戒レベル3	高齢者等避難	10秒～15秒休み～10秒…
2回目	8時45分	警戒レベル4	避難指示	10秒～5秒休み～10秒…
3回目	9時00分	警戒レベル5	緊急安全確保	1分～5秒休み～1分…

なあなあ、入れちゃったか？ 福知山市防災アプリ

防災アプリで確認できること

- ・気象情報や本市の防災情報
- ・防災行政無線の内容
- ・今いる場所の災害リスク
- ・周辺にある避難所
- ・安否情報の登録や検索
- ・防災に関する豆知識
- ・防災ライブカメラの画像
- ・土のうステーションの位置 など



iPhoneは
こちらから



Androidは
こちらから

市外にいても福知山の防災情報が分かる！ 遠くに住む家族や親戚にもぜひオススメを

防災アプリでは、福知山市外にいても本市からの防災情報が受信・確認できます。またGPS機能を活用し、その時にいる場所で発表された注意報や警報の気象情報なども受信できます。市外にお住まいの家族などにも積極的におすすめをお願いします。

！ 土のうステーション利用時のお願い

土のうステーションの土のうは、持ち出した人に差し上げるものです。使用後は個人で保管し、再利用する、または庭や植木に撒くなど持ち出した人が処分してください。（土のうステーションの土のうには、真砂土を詰めています。）

使用後の汚れた土のうや、個人で作成した土のうがステーションに入れられていたり、石やがれきを詰めた土のうが混ざっていたりといった危険な事例が確認されています。

土のうステーションは水害に備えるためのものです。いざという時に適切に活用ができるよう、ルールやモラルを守ってご利用ください。



▲土のうステーションに放置された
使用後の土のう

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。



まちの話題
PHOTO NEWS



6/5 大人気！ドローン講座を開催 定員の4倍以上の申し込み

北陵地域公民館で「初めてのドローン講座」が開催され、10組が参加しました。全3回のうち初回となったこの日は小型ドローンの操縦体験も。企画した西田好孝館長は「ドローンは農業やインフラ整備などでも活用されるようになっていく。地域でも活用するきっかけになれば」と話していました。



7/15 池一面にスイレンの彩り 砂子池のスイレンが満開

長田にある砂子池で池一面に広がったスイレンが美しい花を咲かせていました。スイレンは水に浮かぶように咲く花が特徴の水生植物で、6月～8月に開花します。一日のうち11時～正午ごろが見ごろです。市内では、砂子池のほかに、野笹のスイレン池や三俣の藤谷池でも見ることができます。



7/3 光秀くんが福知山をアピール 京都サンガF.C.「ホームタウンデー」

本市は「京都サンガF.C.」の活動拠点（ホームタウン）の一つとなっています。この日、サンガスタジアムbyKYOCERA（亀岡市）で、福知山市ホームタウンデーが開催され、市民の優待価格での観戦や市のPRタイムなどが催されました。対戦相手のV・ファーレン長崎に敗れましたが、スタジアムは熱気に包まれていました。



7/16 廃校の可能性をさがして 大江地域で廃校視察バスツアー開催

廃校となった旧美河小学校・旧美鈴小学校・旧有仁小学校の利活用を実現するため、民間事業者を招いた「廃校マッチングバスツアー」を開催。京都市、大阪市など市内外から22社31人が参加しました。昨年関西で初めて開催し好評を得た取り組みで、今年はこのツアーを契機に実際の利活用につなげる企画提案までを支援し、地域の活性化を目指します。

NEW WAY RAILWAY

e5489

通勤・おでかけを指定席で
快適8おトクに

券売機の操作や特急券の受け取り必要なし！

シートマップで席が選べる。

ICOCAと合わせてスムーズ乗車！

便利なだけでなくとってもおトク！

福知山～京都（おとな1名様/片道あたり）
J-WESTカード会員専用
eチケットレス特急券 990円 チケットレス特急券 1,320円

ご利用区間を含む乗車券（定期乗車券・回数乗車券・ICカード乗車券を含む）が別途必要です。

新規J-WESTネット会員登録はこちら

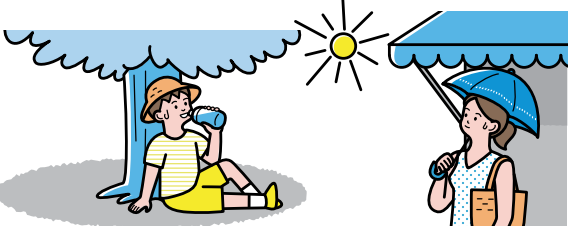
チケットレスサービスについて詳しくは JR西日本予約

西日本旅客鉄道株式会社 大阪市北区芝田二丁目4番24号

列車の時刻、運賃・料金などのお問合せは
JR西日本お客様センター 0570-00-2486（有料6:00～23:00）

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れない場合は、外でも日陰へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・1日あたり
1.2L (2.2ℓ)を目安に

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

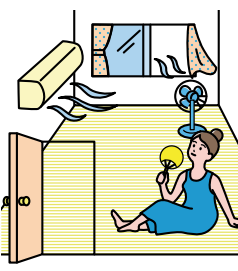


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

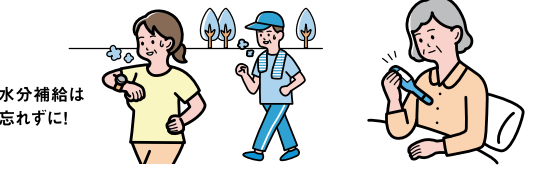
- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



**熱中症警戒アラート発表時は
熱中症予防行動の徹底を!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

15歳～44歳	2.3%
45歳～64歳	15.6%
65歳～79歳	32.4%
80歳以上	49.3%
5歳～14歳	0.0%
0歳～4歳	0.2%
不詳	0.2%

出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

**熱中症による死亡者の
約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合

年齢	屋内	屋外	その他
65歳以上	80%	15%	5%
40～64歳	65%	25%	10%
19～39歳	55%	30%	15%
7～18歳	45%	40%	15%
0～6歳	35%	50%	15%

出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

**高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

熱中症予防 × コロナ感染防止 「新しい生活様式」で健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である
①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や密を避ける、などを取り入れた日常生活のこと。

熱中症対策と新しい生活様式を両立させよう

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

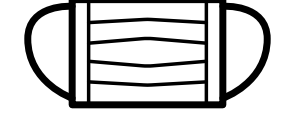
ワクチンの接種が済んでいても 引き続き感染対策の徹底を!

自分自身や大切な人を守るため、感染しない・させないための行動を

☒ いつでも実施! **3つのキホン**



手を洗おう
こまめに手洗いや手指消毒をしましょう。



マスクを着けよう
マスクを外す時は大声を出したり騒いだりせず、飛沫が飛ばないように徹底しましょう。



距離をとろう
開ける距離は2mを目安に

..... (熱中症を防ぐために)



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



**気温・湿度が高い時は
夜でも適宜エアコンをつけるなど
特に注意しましょう**

高齢者、子ども、障害のある人などは、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。

この記事は環境省と厚生労働省が令和3年6月に発表した資料をベースに作成しています。

新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



9月の
子育て行事



ふくちやま子育て
応援サイト→



＼ラインで子育て情報配信中！／



なかよしひろば 三和子育て支援センター TEL58-4580・FAX58-3005 時間:いずれも10時～11時30分

イベント	開催日	場所	定員	申込
●講座「救急・防災のお話し」	9月8日(水)	三和子育て支援センター	8組(先着)	要
●いも掘り(6/1「いも苗さし」参加者のみ)	9月28日(火)	三和子育て支援センター	8組(先着)	要

ふれあいひろば 夜久野子育て支援センター TEL37-1107・FAX37-0189 時間:いずれも10時～11時30分

イベント	開催日	場所	定員	申込
●講座「リズム遊び」	9月9日(木)	夜久野子育て支援センター	6組(先着)	要
●ひよっこクラブ	9月16日(木)	夜久野子育て支援センター	6組(先着)	要

きらきらひろば 大江子育て支援センター TEL・FAX56-0990 時間:いずれも10時～11時30分

イベント	開催日	場所	定員	申込
●ほっこりタイム	9月3日(金)	大江子育て支援センター	8組(先着)	要
●講座「タッチセラピー」(乳児対象)	9月17日(金)	大江子育て支援センター	8組(先着)	要
●親子ふれあいあそび	9月24日(金)	大江子育て支援センター	8組(先着)	要

おひさまひろば おひさまと風の子サロン TEL23-5722・FAX45-6066 時間:いずれも10時30分～11時15分

イベント	開催日	場所	定員	申込
●ファミリーバレエストレッチ(1歳以上対象)	9月16日(木)	武道館柔道場	先着45組	不要
●ファミリーバレエストレッチ(0歳～1歳半対象)	9月30日(木)	武道館柔道場	先着45組	不要

・行事カレンダーや予約開始日は市ホームページにも掲載しています。 ・イベントに関するお問い合わせは、各ひろばへお願いします。

■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 (TEL24-7055・FAX23-7011) まで

図書館のイベントは21ページへ！

福知山市民病院
産婦人科
外来夜間診療
のご案内

従来の木曜日に加え、水曜日にも実施しています。
仕事帰りや学校帰りなど、ぜひご利用ください。

【診療日時】毎週水・木 17時～19時

【受診方法】予約 外来ブロック受付へ

予約外 直接、外来Dブロック受付へ(受付時間17時～18時)

問 市民病院医事課 (TEL 22-2101・FAX 22-8601)

産前産後期間の
国民年金保険料を免除

国民年金第1号被保険者の人が出産する際、出産前後の国民年金保険料が、申請により一定期間免除されます。免除期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

【免除期間】 出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間。 ※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産(死産、流産、早産を含む)をいいます。

【対象者】 国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の人

【届出時期】 出産予定日の6か月前から

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

地熱を使って一年中快適。夏はひんやり、床冷暖房の家。

来店予約サービス



来店予約でご希望の日時に快適なご見学を、新規ご予約の方に特典あり！詳細はQRコードから！

ユニバーサルホーム 福知山店

0773-24-4318

福知山市荒河新町68 営/9:30-17:30 休/毎週火曜・水曜

広告

第30回福知山マラソンの開催を延期します

福知山マラソンは、ワクチンの接種体制の強化と医療提供体制の確保を最優先とするため、令和4年の大会を第30回福知山マラソンとして開催することとし、本年はオンラインで実施することといたしました。何卒ご理解をいただきますようお願いいたします。

問 福知山マラソン実行委員会事務局 (文化・スポーツ振興課 TEL 24-3031・FAX 23-6537)

WITH
CORONA

正確な情報は厚生労働省や首相官邸のWebサイトで確認を

新型コロナウイルスのデマに注意

正しい情報をもとに、接種の判断を

新型コロナウイルスに関する様々な情報の中には、正しくないものも存在します。

特に、ツイッターなどのSNSでは、科学的根拠や信頼できる情報源に基づいていない不正確な情報も飛び交っています。発信者が不明な場合もあり、注意が

必要です。

厚生労働省や首相官邸Webサイトなどの公的機関では、複数の専門家のチェックを受け、科学的根拠に基づいた情報を公開しています。

正しい情報をもとに、接種の判断をしましょう。

実は〇〇に
なるらしい

新型コロナウイルスに関するデマの一例

ネットで〇〇と
書いてあった

× 治験が途中のため
安全性が確認されていない

臨床試験では、健康な人や患者の協力で、開発中のワクチンをヒトに投与して、有効性・安全性などのデータを収集します。その後、試験の結果などに基づいて、ワクチンの有効性、安全性、品質の審査が行われ、ワクチンが承認されています。

厚生労働省のホームページでは、国内で薬事承認されている新型コロナウイルスについて、臨床試験の結果のほか、接種後の副反応疑いの報告や健康状況調査を公開しています。

× ワクチン接種で不妊が起きる

mRNA ワクチンが妊娠、胎児、母乳、生殖器に悪影響をおよぼすという報告はありません。妊婦の場合は、妊娠後期に新型コロナウイルスに感染した場合に重症化リスクが高くなるという点で、ワクチン接種にメリットがあります。

アメリカでは、すでに10万人以上の妊婦がワクチンを接種しています。妊娠中に接種をした約3.5万人の女性の追跡研究では、発熱や倦怠感などの副反応の頻度は、妊娠していない女性と同程度で、胎児や出産への影響も認められませんでした。

妊産婦の接種は、日本産科婦人科学会などで認められています。

× 人の遺伝情報であるDNAに
影響がある

現在使用されているmRNAワクチンは、接種後数日以内に分解されます。

また、人の遺伝情報であるDNAに変化を加えることはありません。身体の中で、DNAからmRNAがつくられる仕組みがありますが、逆にmRNAからDNAがつくられることはありません。

こうしたことから、ワクチン接種により、その情報が長期間残ったり、精子や卵子の遺伝情報に取り込まれることはないと考えられています。

× 心筋炎や心膜炎を発症するので
接種しない方がよい

mRNAワクチンの接種後、ごく稀に軽症の心筋炎や心膜炎の事例が報告されています。

専門家は、ワクチン接種で心筋炎になる場合よりも新型コロナウイルス感染症の方が高い頻度で心筋炎がみられること、軽症の心筋炎・心膜炎は治癒する病気であることなどから、ワクチン接種により重症化を予防するメリットの方が圧倒的に大きいという見解を示しています。



厚生労働省では、様々な疑問への回答をまとめたWebサイト「新型コロナワクチンQ&A」を公開しています

新型コロナウイルスワクチン接種に関する相談・お問い合わせは、
新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターまで

TEL 45-8566 FAX 45-8576
メール c-vaccine@city.fukuchiyama.lg.jp

新型コロナウイルス感染症に関する最新情報や支援情報は、市ホームページの特設サイトで随時更新しています。



シリーズ
人権

知っていますか？
インポスター症候群のこと

インポスター（詐欺師）症候群とは、何かを達成してもその成功を自分の力だと思えず、自己評価が異常に低い状態を言います。周りから評価されても信じることができず、評価してくれる人たちをだましていると思い、ネガティブな気持ちになったり、自分のことを必要以上に劣っていると思ったりすることにつながります。

1978 年にアメリカの心理学者が命名し、女性の社会進出を阻む理由の一つとして注目されました。一般的に、有名人やキャリアのある女性に多いと言われています。

ふみ出す、勇気を。

あなたは、地域などで新たな役目を任せようとすると、「私には無理です」と断ってしまったり、不安な気持ちを強く感じたりすることはありませんか。地域や仕事で何か新しい取り組みをしたいと思う一方で、「私には新しいことに挑戦してやり遂げる力なんてない」と行動をためらってしまうことはありませんか。もしかすると、それはインポスター症候群によるものかも知れません。

インポスター症候群は誰もが経験しうる可能性があり、決して恥ずかしいことではありません。インポスター症候群について知ることが、自分の中にある不安な気持ちと向き合うきっかけとなり、ひいては新しい世界にふみ出すことにつながります。

地域や市の方針を決める重要な会議などで、誰もが意思決定に参画できるようにするためにも、インポスター症候群について学び、参加の場に飛び込む勇気をつかんでみませんか。

☎ まちづくり推進課 ☎ 24-9174・☎ 23-6537

11月末入居予定
市営住宅入居者募集

【募集团地・戸数・月額家賃など】

募集团地（学区）	募集戸数	月額家賃	単身入居
秋津が丘（雀部）	4戸	20,100～37,300円	一部可
南天田（惇明）	6戸	20,800～39,800円	一部可
夕陽が丘（惇明）	3戸	21,100～32,200円	
広峯（惇明）	2戸	20,300～31,500円	可
堀口（大正）	1戸	26,200～39,000円	

※世帯の種類により申し込みできる団地が限られます
【入居期日】11月下旬予定
【申込資格】①収入基準月額15万8千円以下の世帯（※障害のある人、高齢者、ひとり親世帯などの場合、収入基準月額は21万4千円以下）②現に同居し、または入居日に同居できる親族・婚約者がいること（※単身者可の住宅あり）③市内に在住または在勤であること④市税などを滞納していないこと⑤申込者および同居親族が暴力団員でないこと⑥住宅に困窮していること
【申込期間】8月23日（月）～9月24日（金）
※案内書・申込書は窓口で配布。市ホームページからもダウンロードできます。
【申込方法】必要書類を、建築住宅課に郵送
【入居の決定】入居者選考委員会で選考のうえ、抽選で決定
☎ 建築住宅課 ☎ 24-7053・☎ 23-6537 ☎

広告

停電情報が一目でわかる！！

停電情報アプリ

復旧見込み時間も確認
できる無料アプリです。

関西電力送配電
キャラクター
おぐりん

関西電力送配電

■健康教室・講座 詳細はそれぞれの問い合わせ先(16ページ)へ ☎=保育ルームあります(希望者は要事前連絡) ☎=健康ポイントがつきます							
講座名	対象	日時	内容・場所	定員	料金	申込	問
☎ いきいき! 足腰元気講座	おおむね60～70歳代の市民	9月2日(木)、10月1日(金) 13時～16時 (全2回)	体力チェック、食事の話、運動実践 場所:ハピネスふくちやま	15人 (抽選)	無料	8月26日(木)までに直接または電話で	中央
☎・☎ 高血圧・減塩について学ぶ教室	69歳までの市民	9月9日(木) 13時15分～15時30分	いがいと!多い高血圧～今日からできる知得情報を紹介します!～保健師、栄養士、食生活改善推進員の話、減塩モニター(希望者)場所:ハピネスふくちやま			9月2日(木)までに直接または電話で	

健康になるための！
知っ得シリーズ Part 110

☆けんこウサギちゃんの「ちょこっとトレーニング」☆

足首を柔らかくし、動きやすくなる体操♪

①片足を前に出して、前を向いて座るよ。
②足先で円を描くように、ゆっくり足首を回そう。
★左右交互に動かすよ！

下を向かず目線は前にするのがポイントだよ♪

ゆっくり負荷をかけることで、じわじわ筋肉に効く！

健診結果を生かしてより良い生活習慣を

健診は「受けたらおしまい」ではありません。結果を受け取り、**その後の生活にどう生かすか**が重要です！

血糖値が高い。生活で気をつけることは？

正しい血圧測定の方法は？

体重を減らすように言われた。何から始めよう？

そんな時には…
各保健福祉センターの「定例健康相談・栄養相談」を活用しましょう! (9月の予定は本誌 22 ページ参照)

8月の予定 (健康相談は予約不要、栄養相談は要予約)

	日付	時間	場所
①	10日(火)	13:30～15:30	北部保健福祉センター
②	11日(水)		東部保健福祉センター
③	17日(火)		西部保健福祉センター
④	31日(火)	9:30～11:00	中央保健福祉センター

10・11月前半集団健診のお知らせ

健診の1か月前までにお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

	実施日		場所		送迎対象地域	問合せ先
①	10月22日(金)	午前	東部保健福祉センター	がん検診★	三和	東部
②		午後		セット健診・がん検診		
③	10月26日(火)	午前	夜久野ふれあいプラザ	がん検診	夜久野	西部
④		午後		セット健診・がん検診		
⑤	11月7日(日)	午前	中央保健福祉センター	がん検診		中央
⑥		午後		がん検診★		

セット健診：特定健診・後期高齢者健診・胃部（ABC）検診・大腸がん検診・肺がん検診・前立腺がん検診
がん検診：胃部（X線・ABC）検診・大腸がん検診・肺がん検診・前立腺がん検診・子宮がん検診・乳がん検診
★がつく日は、協会けんぽの特定健診と同時に受けられます。

11月7日(日)は乳がん検診、子宮がん検診を集団健診で受けられるラストチャンス！
対象年齢や料金は「健康診査・がん検診のお知らせ（かわら版）」をご覧ください。
※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・延期になる可能性があります。

Web申込はこちらから

集団健診

肺巡回検診

食中毒に注意！ 9月30日までは「食中毒予防推進強化期間」です！

食中毒予防3原則
食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

ミニミニ健康講座のお知らせ！！

『今日から始める糖尿病予防』
今すぐ始められる糖尿病の予防方法について、一緒に学びましょう♪
日時：8月31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 申込不要(☎中央保健福祉センター)
新型コロナウイルス感染症の状況により中止になる可能性があります。

申込・問合せ先

◎中央保健福祉センター
(☎ 23-2788・☎ 23-5998)
◎東部保健福祉センター
(☎ 58-2090・☎ 58-3013)
◎西部保健福祉センター
(☎ 37-1234・☎ 37-5002)
◎北部保健福祉センター
(☎ 56-2620・☎ 56-2018)

17 Fukuchiyama 2021. 8

2021. 8 Fukuchiyama 16

ミミちゃん

ミミちゃんとコロちゃんの

図書館情報局

コロちゃん

中央館ティーンズコーナーをリニューアルしました！

児童書では物足りないが、一般書だと難しすぎる…そんな中学生・高校生をはじめとする10代の若者に向けたコーナーで、進路や就職、生きるための本など“今、手に取ってほしい”本がそろっています。大人の学びなおしにも!「進路応援コーナー」を新設し、また、人気のティーンズシリーズなどを手に取ってもらいやすいようにリニューアルしました。

ぜひ、一度ご利用ください。



8月のおすすめ図書

展示テーマ「手作り」を楽しもう



おりがみ指人形オリパペ

ジャンル=工作

著=フジモト ムネジ (エムディエヌコーポレーション)

1枚の折り紙で折る指人形。「赤ずきん」や「人魚姫」など124の折り方を紹介しています。手作り人形劇遊びも楽しいですよ。

これで差がつく！本格そば打ち上達のコツ50

ジャンル=料理

著=手打ち蕎麦研究会 (メイツ出版)

道具選びから材料、テクニック、つゆ、薬味まで、そば打ちの楽しさと奥深さを知るための50のコツを写真でわかりやすく解説。



9月のイベント



い連絡

◆中央館 TEL:22-3225 FAX:22-7118
◆三和分館 TEL:58-4717 FAX:58-4716
◆夜久野分館 TEL兼FAX:37-1066
◆大江分館 TEL兼FAX:56-1017

ところ	行事名	とき	対象	内容	申込開始日
中央館	おはなしのひろば	1日(水) 15日(水) 10:30～	1歳6か月児～	絵本の読みきかせ (15分程度)	8月25日 (水) 10:00～ 各日5組まで
	えほんのへや【わかばクラス】	2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)	8月26日 (木) 10:00～ 各日5組まで
	えほんのへや【めばえクラス】	3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)	8月19日 (木) 10:00～ 各回3組まで
	ブックスタートボランティアによる読みきかせ体験	8日(水) 21日(火) ①10:30～②11:00～③11:30～	4か月児～2歳	ブックスタートボランティア「いないいないばあ」さんによる絵本の読みきかせなど (入替制、10分程度)	
三和分館	おはなし会	24日(金) 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)	9月10日(金)10:00～4組まで
夜久野分館	おはなし会	8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)	9月1日(水) 10:00～6組まで
大江分館	おはなし会	16日(木) 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)	9月2日(木) 10:00～8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【<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ます。ぜひご利用ください。



今月のテーマ

「野焼きは気をつけよう」の巻

園生活環境課 (TEL22-1827・FAX22-4881)

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出るからあかんのや。野焼きは法律で禁止され罰則もあるんやで。ただし、例外的に認められているものもあるんや。農業のための病虫害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、煙や臭いで、ご近所さんから苦情があったら注意されることもあるんやで。



カンちゃん

煙や臭いだけじゃなくて、野焼きが原因で山火事とかになったら大変やしな。ごみはしっかりと分別して、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、誰もが住みやすい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!

9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8月19日(休)午前8時30分から各教室の前日までに生活環境課へ
園生活環境課 (TEL22-1827・FAX22-4881)

※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
2日(木)	布教室	布ぞうりを作ろう	6人	300円(税込)
6日(月)	布教室	リラックスパンツを作ろう	6人	300円(税込)
10日(金)	布教室	折りたたむことができるエコバッグを作ろう	6人	300円(税込)
13日(月)	布教室	ホームウェア(前開き・袖なし)を作ろう	6人	300円(税込)
16日(木)	布教室	布帽子(つば付き)を作ろう	6人	300円(税込)
22日(水)	布教室	ショルダーバッグ(ファスナー付き)を作ろう	6人	300円(税込)
24日(金)	布教室	ベスト(前開き)を作ろう	6人	300円(税込)
27日(月)	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：8月31日(火)

◇国民健康保険料・介護保険料3期

◇後期高齢者医療保険料2期

◇市府民税2期

(いずれも普通徴収分)

■保険年金課国保係 (TEL 24-7019)

■高齢者福祉課介護保険係 (TEL 24-7013)

■保険年金課高齢者医療係 (TEL 24-7018)

■税務課市民税係 (TEL 24-7024)

■代表 FAX 23-6537

6月末現在の人口・世帯数

★人 □/76,599人 (−83)
男/37,780人 (−73)
女/38,819人 (−10)
★世帯数/36,462世帯(−53)
※()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。

●休日当番医(9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	5日 (日)	12日 (日)	19日 (日)	20日 (祝月)	23日 (祝木)	26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っています。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		12日 (日)		20日 (祝月)		26日 (日)
	京都ルネス病院 (西本町 TEL22-3550)	0:00～24:00	5日 (日)		19日 (日)		23日 (祝木)	

Fukuchiyama Vol.2 SDGs Journal

みんなでつくる サステナブルな未来のふくちやま

SDGs パートナー、募集中！

昨年度よりスタートしたSDGsパートナー制度では、現在、13団体11企業を認定しています。このコーナーでは、SDGsパートナー団体・企業の取り組みを紹介していきます。
パートナーの募集は随時行っています。詳細は市ウェブサイトでご確認ください。

図エネルギー・環境戦略課 (☎48-9554・☎23-6537)



また、「京都府子育て支援認証団体」として、市内外の子育て支援団体や行政・企業と連携しながら、子育て環境日本一を目指す環境づくりを進めています。令和3年度は子ども食堂などの「子どもの居場所づくり」を行う団体との連携や、企業への子育て環境に関する調査（男性の育児参加や企業の子育て支援制度拡充のため）などを計画しています。

子育てを知る・相談する

近年、問題となっている「孤立した子育て」や「児童虐待」を防止するため、すくすくひろばでは専門職員による相談会や子育てに関する勉強会を行っています。さらに、SNSなどを使ったオンライン相談も行い、すくすくひろばに来ることができない親子のサポートにも積極的に取り組んでいます。

子育て支援の拠点をつくる

NPO法人おひさまと風の子サロンでは、市内で安心して子育てをするために、地域子育て支援拠点「すくすくひろば」の運営や子育て親子のためのイベント「おひさまひろば」を開催し、乳幼児の親子や家族が集える場を提供しています。



「すくすくひろば」を通じて、子どもも親も友だちができ、福知山での子育てが一層楽しくなる活動を展開しています。

福知山建設業協会・福知山建築工業協同組合(SDGsパートナー)と協定締結



写真左から福知山建設業協会の前田秀和会長、大橋一夫市長、福知山建築工業協同組合の塩見満博理事長

再エネ・省エネ設備の普及を

建設・建築業者・工務店と連携して推進

本市と福知山建設業協会、福知山建築工業協同組合は、世界的な気候変動対策や脱炭素社会の実現に向けた動きに呼応し、2050年温室効果ガス排出量実質ゼロを目指す取り組みの推進と本市建設業の持続的な発展のため、「福知山市再生可能エネルギー及び省エネルギーの推進に関する協定」を締結しました。

一般住宅などでの再生可能エネルギーの普及と電力の地産地消の推進、省エネルギー住宅・建物の普及促進に連携して取り組むことにより、持続可能な地域社会の実現を目指します。



9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	27日(月)	13:00~16:00	市民相談室	人権推進室 TEL24-7022 FAX23-6537	
	心配ごと相談	10日(金)	9:00~12:00	大江町総合会館		
		15日(水)		三和支所		
		21日(火)		夜久野ふれあいプラザ		
	女性相談	2日(木)・16日(木)	13:00~16:00	男女共同参画センター		
	性別にこだわらない相談	2日(木)	13:00~16:00			
女性弁護士による 女性法律相談	29日(水)	13:00~16:00				
		※前日までに要予約。先着4人(初めての人を優先)。一人45分				
健 康	定例健康相談 栄養相談	8日(水)	13:30~15:30	☎・☎ 東部保健福祉センター TEL58-2090 FAX58-3013		
		14日(火)		☎・☎ 北部保健福祉センター TEL56-2620 FAX56-2018		
		21日(火)		☎・☎ 西部保健福祉センター TEL37-1234 FAX37-5002		
		28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	28日(火)	13:30~15:30	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	5日(日)	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	30日(木)	13:00~14:40	要予約／前週水曜日までに、電話・FAX、または直接障害者福祉課まで		
	精神障害者相談	8日(水)・22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	
	きこえの相談会	24日(金)	13:00~15:30	総合福祉会館	市聴覚言語障害センター TEL45-3025 FAX24-4459	
	要予約／9月17日(金)までに電話・FAXで市聴覚言語障害センターまで					
	ふれあい福祉相談	3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	
	年金相談	2日(木) 16日(木)	10:15~15:45	市民相談室	舞鶴年金事務所 TEL0773-78-1165	
				中丹勤労者福祉会館		
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)				8:30~17:15	舞鶴年金事務所	舞鶴年金事務所 TEL0773-78-1165
要予約／電話で日本年金機構ナビダイヤル(予約専用TEL0570-05-4890)まで						
子 育	親と子の健康相談	8日(水)	10:00~11:00	大江支所内・大江子育て支援センター	子ども政策室 TEL24-7055 FAX23-7011	
		10日(金)		夜久野支所内・夜久野子育て支援センター		
		16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			
こ 児	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	10日(金)	9:00~12:00	各支所・京都農協・京都府の国農協の各支店ほか	農業委員会 TEL24-7046 FAX23-6537	
	建築無料相談	※2日前までに 要予約	17日(金)	13:30~15:30	市民相談室	建築住宅課 TEL24-7053 FAX23-6537
	税務相談	15日(水)	13:00~16:00	市民相談室	市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537	
	交通事故巡回相談	8日(水)・22日(水)	9:00~16:00	☎・☎ 京都府福知山地域総務防災課	TEL22-3901 FAX23-8242	
	犯罪被害電話相談	月・木(祝日を除く)	12:00~16:00	☎・☎ 京都犯罪被害者支援センターほくぶ相談室	TEL0120-78-3974	
	ひきこもり相談	※要事前予約	月・金(祝日を除く)	9:00~17:00	NPO法人ニュートラル	NPO法人ニュートラル TEL090-7363-8530
	行 政 ・ 法 律	行政相談	10日(金)	9:00~12:00	大江町総合会館	大 江 支 所 TEL56-1101 FAX56-2018
			15日(水)		三和支所	三 和 支 所 TEL58-3001 FAX58-3013
21日(火)			夜久野ふれあいプラザ		夜久野支所 TEL37-1101 FAX37-5002	
22日(水)			市民相談室			
司法書士法律・登記相談		9日(木)			13:00~16:00	
行政書士相談		22日(水)				
弁護士法律相談	24日(金)	12:30~16:30	要事前申込／前週木曜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	10日(金)・24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

シリーズ

福知山の文化財

収蔵資料紹介 ④

「トクサの化石」

夜久野町化石・郷土資料館 所蔵



トクサの化石



庭に生息する砥草

福知山市夜久野町は日本でも有数の化石の産地で、様々な生物の化石が発掘されています。その中のひとつにトクサという植物の化石があり、アンモナイトやクモヒトデと同じ夜久野層群（中生代三畳紀（2億5190万〜2億1300万年前））から発見されていることから海辺に生息していたと考えられます。

骨や殻を持たず、腐りやすい植物がこのように化石として残る理由は大きく分けて二つあります。一つは遺骸の量が多いこと。もう一つは、植物が埋まった場所が湖底や海底などの低酸素状態の場所であったということです。さらに急速に地中深く埋もれ、腐りにくい環境で圧縮されるなどの条件が重なると炭化されて化石として残りやすくなります。

トクサは、古代から現代まで同じ姿で生き続けている植物で「生きている化石」といわれています。古生代石炭紀（3億6000万〜2億8000万年前頃）から絶滅と繁栄を繰り返して、現在では世界中の湿地帯などに広く分布しています。物を砥げるほど強い茎を持っていることが「砥草」といわれる由来で、古来より茎を煮て乾燥させたものが研磨材として用いられてきました。紙やすりが一般的な現代においても櫛や漆器の加工工程や楽器のリード磨きなどに使用されています。「荒城の月」で有名な滝廉太郎は、桐で作った小さな羽子板に砥草を貼って爪を磨いていたという記録が残されています。

トクサの化石は夜久野町化石・郷土資料館に展示しています。様々なエピソードを知りつつ、見ていただくのも「生きている化石」の面白さではないでしょうか。

図文化・スポーツ振興課

(TEL) 24・7065・FAX 23・6537

ふくちやまに
ドッ恋セ。

(編集後記)



特集を作っている間、歯医者さんに行きたくて仕方ありませんでした。校了したら絶対行くぞと思いながら、今編集後記を書いています。みなさんは口腔ケア、しっかりされていますか？恥ずかしながら行きつけの歯医者さんがいないので、これを機に定期的に歯医者さんに通ってみようと思います。

「大人になってから怒られることないけど、歯医者さんには怒られるから凹む」と言う知人の話を聞きながら、子どもの頃から歯医者さんって苦手だったなあと思い返しています。表紙は口腔ケアグッズをさわやかに撮ってみました。この撮影のために某100円均一ショップで小道具を買い集めました。私の机の中には今、歯ブラシや歯間フロスがたくさん入っています。(吉良)

Q
クイズ &
アンケート

クイズに正解し、アンケートに答えていただいた人の中から抽選でプレゼントが当たります。

今月のプレゼント

図書カード500円分

..... 3名様

▶ クイズ ○○○に当てはまる文字をお答えください。
「オーラル○○○○は 全身の衰えにつながる」

ヒントは4ページ

▶ アンケート

- 問1 今月の「広報ふくちやま」でよかった、ためになった、おもしろかった記事とその理由を教えてください。
- 問2 今月の「広報ふくちやま」をきっかけに行動したこと、しようと思っていることがあれば教えてください。

▶ 応募方法 8月19日(木) 締切(消印有効)

- ①クイズの答え ②郵便番号・住所 ③名前(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥アンケートの回答 を書いて、下記の方法でご応募ください。右下の二次元コードからも回答できます。

<ハガキ> 〒620-8501 (住所記載不要)
福知山市秘書広報課「広報 8月号クイズ」係

<メール> hisyo@city.fukuchiyama.lg.jp
件名を「広報 8月号クイズ」としてください。



※個人情報は賞品の発送にのみ使用します。※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。※応募は一人一通まで。

※お寄せいただいたご意見やご感想は、匿名で広報誌やホームページなどに掲載することがあります。

※アンケートやご意見の内容は抽選に影響しません。

7月号のクイズの答えは「バンク」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。