

2021
September

9

No.1104

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

一滴ずつ 自然の恵みを受け取る

P.2-5

特集

接種済みの人にも知ってほしい

いま分かっている

新型コロナウイルスワクチンのこと

P.6

ふるさと納税を5サイトで受付中

P.10

家庭の備蓄術 ～バランスよく栄養摂取を～

**新型コロナウイルス
緊急事態宣言発令中**

感染拡大防止のため、感染対策
の徹底をよろしくお願いします

写真:丹波漆を採取する漆かき職人の
やまうちこうすけ
山内耕祐さん(関連記事は20ページ)

接種のメリット

発症予防効果は
約94%以上

でないため、接種後も感染対策が必要です。

重症化予防が
期待できる

国による承認前に、海外で発症予防効果を確認するための臨床試験が実施され、ファイザー社のワクチンは約95%、モデルナ社のワクチンは約94%の発症予防効果が確認されています。

発症予防効果のほかに、症状を軽くする重症化予防効果が期待できます。これは臨床試験や接種後の人の情報を集めた研究などで、効果を示す報告があるためです。

また、仮に感染してもウイルス量を低く抑える効果が知られているため、身近な人を守ることに繋がります。

また、仮に感染してもウイルス量を低く抑える効果が知られているため、身近な人を守ることに繋がります。

接種のデメリット

多くの人に
副反応が起こる

インフルエンザなどのワクチンと比べると高い確率で副反応が起きます。2回目接種後の方が副反応が起きやすくなるのは、1回目接種である程度免疫がついたためです。副反応はほとんどの場合、接種後数日以内に回復しています。まれに現れる副反応として、アナフィラキシーや軽症の心筋炎などが報告されています。

アナフィラキシーとは、およそ30分以内に現れる、じんま疹、吐き気や呼吸困難などのこと。発症した場合に備えて、発症の経験がある人は、接種後、会場で通常より長い30分間待機していただきます。

副反応による健康被害が起きた場合は、厚生労働省が認定することで、医療費や障害年金などの給付が受けられる救済制度があります。

「軽症」でもあなどれない

新型コロナウイルスに感染して38度を超える高熱が出たり、咳が2週間続いたりしても、自然に回復する症状であれば重症度は「軽症」となります。

また、感染者の中には、今も嗅覚や味覚の障害、疲労感などの後遺症に苦しんでいる人もいます。

医療従事者が評価する重症度分類 ※1

重症	集中治療室に入室、または人工呼吸器が必要
中等症Ⅱ	酸素投与が必要
中等症Ⅰ	呼吸困難、肺炎所見
軽症	呼吸器症状なし、または咳のみで呼吸困難なし

副反応の発現割合（ファイザー社の場合）※2

症状	発現割合
発熱(37.5度以上)	3.3%
接種部位の痛みなど	92.6%
倦怠感	23.2%
頭痛	21.4%

症状	発現割合
発熱(37.5度以上)	38.1%
接種部位の痛みなど	89.5%
倦怠感	68.9%
頭痛	53.1%

ワクチン接種は任意です

ワクチンの有効性と安全性については、臨床試験で評価が行われました。その上で、疾病のまん延防止に必要であることから、特例的に承認されています。効果の持続性などについては、臨床試験が継続されています。

また、感染予防効果や新たな変異株への効果など、今なお、調査・研究中の部分があることも事実です。

いろいろ知って

前向きに接種の検討を

感染が拡大し、いつだれが新型コロナウイルスに感染してもおかしくありません。こうした状況でワクチンには、感染したときの重症化予防や、発症予防などのメリットがあります。一方で副反応は多くの人に起こります。これらを踏まえた上で、接種を前向きに考えてみてください。

特集

接種済みの人にも知ってほしい

いま分かっている 新型コロナワクチンのこと

本市では、8月から全対象者の接種予約ができるようになりました。ワクチンに対する疑問や不安があり、本市への問い合わせもいただいています。その効果は、研究中の部分もある中で、様々な情報が飛び交っています。

厚生労働省などの公的機関が公開している情報をもとに、いま分かっているワクチンのことをまとめました。



京都府を含む13都府県で
緊急事態宣言発出中

京都府内でも感染が急拡大
新型コロナウイルスに最大の警戒を

感染拡大を抑えるため、感染防止対策の徹底をお願いします

一人ひとりが、うつらない・うつさない行動を

京都府から府民の皆さんへ、外出の自粛などが呼びかけられています

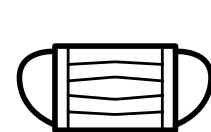
- ✓ 不要不急の外出は避ける（特に20時以降）
- ✓ 混雑した場所は避ける
- ✓ 感染対策が徹底されていない飲食店は避ける
- ✓ 路上や公園での飲酒など感染リスクの高い行動は行わない
- ✓ 公共交通機関を利用するときは、車内での会話を控える



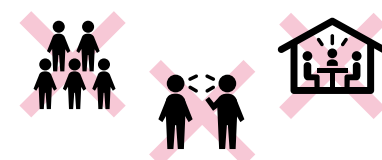
ワクチン接種していても、感染対策の基本を徹底してください



手洗い・手指消毒
こまめな手洗いや手指消毒を



マスクの着用
隙間ができないよう正しく着用しましょう



人との距離を確保し、密を避ける
人が密集する場所、密接する場面、密閉された場所は極力避けましょう。



こまめな換気
換気扇の活用も有効です

※1 厚生労働省：新型コロナウイルス感染症診療の手引き第5.2版をもとに作成

※2 厚生労働省：新型コロナワクチンの接種後の健康状況調査 健康観察日誌集計の中間報告（令和3年7月7日）をもとに作成



接種当日の持ち物は？



「接種券」と「本人確認書類」を
忘れると接種できません

当日、「接種券（クーポン券）」と「本人確認書類」は必ず必要です。忘れると接種できません。

自宅で検温し、発熱があった場合、個別接種の場合は予約した医療機関へ、集団接種の場合はコールセンター（TEL：0773-45-8566）へ連絡してください。

また当日は、肩を出しやすい服装でお越しください。

接種券を無くした場合は、郵送または特設窓口で再発行ができます。詳しくは右の二次元コードからご確認ください。



2回目接種の予約は必ず3週間後なの？



3週間後が望ましいですが、
超えても接種できます

ファイザー社のワクチンは、1回目接種から3週間後の同じ曜日に2回目接種を受けることが標準ですが、3週間を超えても接種をすることができ、効果も期待できます。

3週間を過ぎた場合、遅くとも1回目接種から6週間後までに2回目接種を受けることが目安とされています。

モデルナ社のワクチンは、1回目接種から4週間後の同じ曜日に2回目接種を受けることが標準ですが、過ぎた場合は、ファイザー社製同様に6週間後までが目安とされています。

厚生労働省のウェブサイト「新型コロナワクチンQ&A」が 分かりやすい！

新型コロナワクチンの様々な疑問と回答をまとめた厚生労働省のウェブサイト。専門家のコラムでは、若い世代や基礎疾患のある人に知ってほしいワクチン接種の考え方などが紹介されています。



Q&Aはこちら



市外にあるかかりつけ医で接種を受けられますか？



接種は可能です。まずはかかりつけ
医へ確認を

ワクチン接種は原則、住民票の住所地で受けることとなっていますが、基礎疾患のある人がかかりつけ医で接種する場合は、住所地以外でも接種できます。その場合は、まず、かかりつけ医へ確認をお願いします。

また、ほかにも入院している人や施設に入所している人など、住所地以外でも接種できる場合があります。事前に接種先の自治体に申請が必要な場合もあります。詳しくは市ホームページをご確認いただくか、コールセンター（TEL：0773-45-8566）までお問い合わせください。



接種できない人とは、 どういう人ですか？



接種してもよいか、かかりつけ医に
相談が必要な人です

接種できない人に当てはまると思われる人は、事前にかかりつけ医に相談して接種を判断してください。また、接種できる人でもかかりつけ医への相談が必要な場合がありますのでご注意ください。

接種できない人	説明
当日の発熱	当日、37.5度以上などの明らかな発熱がある人
重い急性疾患	ひどい風邪や胃腸炎などの症状がある人
ワクチンでアナフィラキシー	1回目接種など、ワクチンで重度の過敏症が起きた人

接種できる人	説明
基礎疾患	かかりつけ医に相談のうえ、体調の良いときに接種を
妊娠中・授乳中	かかりつけ医と相談して判断を
アレルギー・蜂刺され	重いアレルギー反応の経験がある人は、接種後、接種会場で30分待機
薬を内服中	免疫を下げる薬の場合はかかりつけ医に相談を
過去に感染	現時点では、通常どおり2回接種

新型コロナワクチン 8つのギモンにお答えします



本市のコールセンターに寄せられた問い合わせや厚生労働省のウェブサイト「新型コロナワクチンQ&A」をもとによくある質問をまとめました。



インフルエンザワクチンと 同時に接種できますか？



2週間後に別の病気のワクチンが
接種できます

異なる病気のワクチンは同時に接種できません。インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを接種したい場合、一方のワクチンを接種した日から2週間後の同じ曜日以降に、もう一方のワクチンが接種できるようになります。

インフルエンザ以外のワクチンでも同じ扱いになります。



接種後、市販の解熱鎮痛薬 を飲んでも大丈夫？



内服できます。ただし、薬剤師など
に相談が必要な場合も

ワクチン接種後の発熱や痛みに対し、非ステロイド性抗炎症薬（イブプロフェンやロキソプロフェン）などの市販の解熱鎮痛薬を内服することができます。

ただし、他に薬を内服している人、妊娠中・授乳中の人、薬でアレルギー症状などの経験がある人は注意が必要なため、主治医や薬剤師へ相談してください。



ワクチン接種が済んだら、 マスクしなくていいの？



マスクの着用は必要。接種後も
感染する可能性があります

ワクチンの発症予防効果が100%ではないことや、接種後の感染も確認されていることなどから、接種が済んでもマスクの着用、身体的距離の確保、手洗いなどの感染対策は必要です。



副反応が長引いて心配。 どこに相談したらいいの？



京都新型コロナワクチン相談
センターで相談できます

「接種後3日経っても腫れているが医療機関を受診した方がよいか」など、医学的知見が必要な副反応などを看護師や薬剤師に相談できます。365日・24時間・多言語対応です。

【京都新型コロナワクチン相談センター】

TEL：075-414-5490

※聴覚に障害のある人などはFAX・メールも可能

FAX：075-414-5987

✉：coronavaccine-call@pref.kyoto.lg.jp

災害時の緊急復旧活動の拠点に 由良川防災ステーションが完成

災害時の緊急復旧活動などを目的として、戸田地区に国土交通省が整備を進めていた由良川防災ステーションが完成しました。本市は同敷地内に備蓄倉庫や研修室を備えた水防センターを整備しました。

7月21日(水)には開所式が行われ、大橋一夫市長は式辞で「関係機関と連携して地域の防災力を強化していきたい」



7月21日(水)のステーション開所式の様子

と述べました。

国土交通省福知山河川国道事務所の矢野則弘所長は「関係者のご協力があつて完成できた。洪水時の緊急活動などで活用していく」と述べました。

由良川防災ステーションには、土砂や大型コンクリートブロックなどが備蓄され、排

「ふるなび」「ANAのふるさと納税」を追加 ふるさと納税を5サイトで受付中

本市は、ふるさと納税の受付を8月から新たに『ANAのふるさと納税』と『ふるなび』で開始しました。

これまでから受付している『さとふる』『ふるさとチョイス』『楽天ふるさと納税』と併せて、本市のふるさと納税は合計5つのサイトで受け付けています。

令和2年度の寄附金額は過去最高の2・6億円

コロナ禍でお取り寄せ需要が増えたことなどで全国的にふるさと納税の規模が大きくなりました。本市への令和2年度の寄附件数は17010件で、令和元年度の約2・3倍。寄附額は

水ポンプ車や照明車の格納庫のほか、ヘリポートも整備されています。排水ポンプ車は常時2台が格納されます。

水防センターは、避難所の物品や水防活動の道具を備蓄するほか、近年の水害などのパネルを展示した研修室を整備しました。防災学習の場としても利用できます。

また、緊急時は、消防団西中分団の待機場所として活用します。

消防本部消防課 (TEL 2410119・FAX 2215458)

デジタル障害者手帳で外出が便利に 8月から「ミライロID」を導入

本市では、障害者手帳を持つ人が市の施設や市バスで障害者割引を受ける際の利便性を向上するため、障害者手帳アプリ「ミライロID」を導入します。

障害者福祉課 (TEL 2417017・FAX 2219073)

ミライロIDとは

ミライロIDとは、令和元年7月に株式会社ミライロがリリースしたアプリで、地方自治体では、現在全国49自治体で導入されています。

障害者手帳に記載されている情報をスマートフォンなど

の端末に取り込み、画面上に障害者手帳の情報を表示させることができます。

障害者割引などを、手帳ではなくスマートフォンで受けられるようにすることで、利用者の心理的な負担が軽減します。

ミライロIDを利用できる場所

市の施設では、福知山城天守閣や日本の鬼の交流博物館など9施設と福知山市バスで利用できます。

また、全国の公共交通機関などでも利用できます。



上) ミライロIDのスマホ画面
下) ミライロID利用可能施設のステッカー

地域別説明会を開催

福知山の新しいまちづくりの指針

本市では、令和4年3月の新しいまちづくり構想策定に向けて、市民の皆さんとともに準備を進めています。

この計画は、今後のまちづくりの指針となる重要なものです。そこで、新しい構想について多くの皆さんの意見をお伺いする地域別説明会を開催します。

2億6163万4110円で、令和元年度の約1・5倍。これは、ふるさと納税の受付を開始した平成20年度以来、最高額です。

既存返礼品に人気が集まったほか、令和2年度には、新たに65品目の返礼品を追加したことも、寄附額増加の要因と考えられます。

返礼品提供事業者を
随時募集しています

サイト掲載料や決済手数料、配送料は本市が負担します。

下の画像を写真に撮って、市外に住むご家族やお知り合いにシェアしてください！

ふるさと納税は 福知山市へ！

写真：吉見道徳さん (@3.14yoshimi)

返礼品にはさまざまな福知山特産が勢ぞろい！
ご寄附は、教育や防災、福祉などに役立てます。

5つのサイトで
受付中！

- ◇さとふる
- ◇ふるさとチョイス
- ◇楽天ふるさと納税
- ◇ANAのふるさと納税
- ◇ふるなび



事業者は、注文があった際に返礼品を用意し、梱包しておだけです。

詳しくは、秘書広報課 (TEL 2417000・FAX 2417023)へお問い合わせください。

※在住する自治体に寄附をしても、返礼品を受け取ることはできません。

※本市では、5つのサイトからの寄附のほか、払込取扱票による郵便局での直接寄附も受け付けています。

ミライロIDのダウンロード

iOSユーザーは App Storeから➡

Androidユーザーは ➡Google Playから

ミライロIDを利用できる施設や交通機関は、アプリでも確認できます。

今月の ワンポイント手話

新しい

両手を軽く握って上を向け、そのまま前に開きます。



初めて

左手を開いて下に向け、その甲に開いた右手をかぶせ、つまむように上に動かしましょう。



右手は人差し指だけ伸ばすよ！

地域別説明会の日程と会場

開催日	会場
10月14日(木)	六人部地域公民館
10月15日(金)	夜久野ふれあいプラザ
10月18日(月)	三和地域公民館
10月19日(火)	大江町総合会館
10月20日(水)	北陵地域公民館 (金山会館)
10月21日(木)	川口地域公民館
10月22日(金)	日新地域公民館
10月25日(月)	成和地域公民館
10月26日(火)	市民交流プラザふくちやま



7/31 より良質な両丹茶を目指して 両丹茶品評会の受賞者を表彰

ハピネスふくちやまで両丹お茶まつりを開催しました。品評会の褒賞授与式では、大江製茶工場の勝田裕之さんが機械摘み玉露の部で会長賞の1等賞を受賞。勝田さんは「大変光栄です。4月には経験したことのない霜害に見舞われたが、なんとか良いものができた」と安心した様子で話していました。



8/1 夢や願いをとらうに描く 手作り灯籠ワークショップを開催

パラリンピック聖火リレーに向け、本市での聖火フェスティバルに使用する灯籠作りワークショップを市民交流プラザふくちやまで開催。参加した6人は、「みんなが笑顔でいられますように」「コロナが早く終わりますように」など、それぞれの思いを絵や文字にして灯籠に描いていました。



8/7 この夏は家族で大江を大冒険！ 大江ファミリーロゲイニングを開催

夏の思い出づくりにと、（一社）福知山青年会議所が大江を舞台にファミリーロゲイニングを開催。ロゲイニングとは、あらかじめ決められた地図上のチェックポイントを写真を撮って巡るスポーツで、約80人が青空の下、大江を再発見しました。「コロナ禍でもできる密にならないイベントを」と企画されたものです。



8/15 パラリンピック聖火を灯籠に 聖火リレーに向けた採火式を開催

福知山城本丸広場でパラリンピック聖火フェスティバルを開催者のみで行いました。聖火は、参加者によって灯籠から灯籠へ繋がれ、最後は聖火リレーに向けてランタンに灯されました。会場では京都府立中丹支援学校の児童生徒が制作した灯籠も披露。当日の様子は市公式YouTubeで公開しています。

8/15 夏の夜空に願いをこめて 福知山にスカイランタンが舞う

福知山商工会議所青年部の主催で、「ドッコイセスカイランタンFINAL」が開催されました。三段池公園で夏に行われており、3回目となる今年が最終回。桔梗のマークをあしらった約600個のランタンが、幻想的な光を灯しながら、夏の夜空に浮かび上がりました。



女性のチャレンジを応援

未来をもっと、 自分らしく

本市では、女性起業希望者や企業・団体で活躍する女性を応援する様々な講座を開催しています。

4年目となる女性起業家応援セミナーは「ぷち起業」をテーマに、民間団体と協働して実施。参加者同士が交流しながら、実際に出店する実践的な内容です。

問 人権推進室 (TEL 24-7022・FAX 23-6537)

好きなこと・得意なことでチャレンジしたいあなたへ



女性起業家応援セミナー ぷち起業女子校

女性起業家との出会いや実践を含めた講座をと
おして、起業の夢を描き、叶えてみませんか。

基礎教室 定 40人 料 無料
他 1講座のみの受講も可
期 9月10日(金)～それぞれ
開催日の1週間前まで

1時間目 お話の会

時 10月6日(水) 13時～15時30分
所 THE610BASE (旧中六人部小学校)
講 谷文絵さん(絵本ちゃん代表)、
いのうえださん(井上株式会社代表取締役)
内 実際に廃校を活用し起業・新規事業を立ち上げた二人を招き、起業に至るストーリーや実体験など今の活動を支える背景を聞きます。

2時間目 交流会

時 10月28日(木) 10時～12時
所 市民交流プラザふくちやま
内 参加者主導で、同じ想いを持つ人が話し合い、悩みやアドバイスを共有します。

実践教室 定 15人
料 1000円(出店料)
申 10月6日(水)～28日(木)

3時間目 学ぶ会

時 11月17日(水) 10時～12時
所 市民交流プラザふくちやま
内 出店に向けて、資金・お店のコンセプトの作り方・PR方法を学びます。

4時間目 1DAY起業チャレンジショップ 「習い事フェスタ」

時 12月12日(日) 10時～15時
所 THE610BASE (旧中六人部小学校)
内 実際に廃校を舞台にあなただけのお店を開きます。あなたのやりたいことを試す場、また、あなたを知ってもらう場として、チャレンジしましょう。

※保育ルームを希望する場合は申込時に予約を



企業や団体で今よりもっとチャレンジしたいあなたへ



女性活躍推進セミナー 第1講座

「日常と未来が楽しみになる手帳活用」

手帳を使って自分の可能性を再発見し、
未来の自分をデザインしましょう。

時 10月19日(火) 13時～15時
所 市民交流プラザふくちやま
対 企業・団体で働く女性 料 無料
講 湯本理絵さん(エコラソン)
期 10月8日(金)まで
保育ルーム利用は申込時に予約を



PICK UP！
給付額は子ども一人あたり5万円
低所得の子育て世帯に給付金を給付

新型コロナウイルス
生活支援特別給付金

長期化するコロナ禍で、生活の負担が大きい低所得の子育て世帯を経済的に支援するため、子ども一人あたり5万円を給付します。すでに「ひとり親世帯分」を受給している人は対象外です。詳しくはホームページをご確認ください。

☎ 子ども政策室 (TEL24-7011・FAX23-7011)

申請しなくてもよい人

令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けている人で、かつ令和3年度分の住民税均等割が非課税の人は、7月14日に児童手当などの口座へ振り込み済みです。

申請が必要な人 申請期限:令和4年3月11日

令和3年3月31日時点で18歳未満の児童(障害児の場合は20歳未満)の養育者で、次の①②いずれかに該当する人

①令和3年度の住民税均等割が非課税の人(令和3年7月14日に給付金を受給している人は対象外)

②家計急変者(新型コロナウイルス感染症の影響で令和3年1月1日以降、収入が急変し、令和3年度分の住民税均等割が非課税世帯と同様の事情にあると認められる人)

※令和3年4月1日から令和4年2月28日までに生まれる新生児も対象です。

10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
●親子運動会	10月5日(火)	三和子育て支援センター	8組(先着)	要
●うたとお話の会	10月19日(火)	三和子育て支援センター	8組(先着)	要
●子育て講演会「親子ふれあい体操」	10月23日(土)	菟原児童館	8組(先着)	要

※10月23日の予約は菟原児童館(Tel58-4366)まで

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
●児童館で遊ぼう	10月21日(休)	額田児童館	6組(先着)	要
●講座「木の実ひろい」	10月28日(休)	京都府緑化センター	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
●ミニ運動会	10月8日(金)	大江子育て支援センタープレイルーム	8組(先着)	要
●仲良く遊ぼう(秋)	10月22日(金)	南有路児童館	8組(先着)	要
●講座「消防教室」	10月29日(金)	大江子育て支援センタープレイルーム	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
●親子でイングリッシュタイム(1歳以上対象)	10月21日(休)	武道館柔道場	先着45組	不要
●ベビーと一緒にやさしい英会話(0～1歳半対象)	10月28日(休)	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

「広報ふくちやま」への広告を募集中です

掲載料金(税込)
1枠 8,800円
2枠 17,600円

福知山市内
全戸配布！
32,900部発行

→ 詳しくは、秘書広報課 (TEL24-7000)へ

休日は、家族でお家リゾート。半外リビングのある住まい。

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
福知山市荒河新町68
0773-24-4318 営/9:30-17:30 休/毎週火曜・水曜

広告

防災×家庭の備蓄術～バランス良く栄養摂取を～

図危機管理室 (TEL24-7503・FAX23-6537)

備蓄食にも栄養バランスを考えておきましょう

災害が発生すると、野菜、肉、魚、乳製品などの生鮮食品が流通しにくくなるため、パンやご飯などの主食中心の食事となり、ビタミン、ミネラル、たんぱく質、食物繊維などが不足しやすくなります。さらに、栄養不足が長期化すると、体重の増減、下痢・便秘、めま

いなど健康上の様々な問題にもつながります。避難する先には、避難所、自宅、友人や知人宅、高台など様々な選択肢がありますが、避難先でバランス良く栄養が摂取できるよう、日頃から準備しておきましょう。

普段使いできる！栄養たっぷり おすすめ備蓄食材

ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれるもの

- ・果物缶、トマト缶、ミックスビーンズ缶、ドライフルーツ
- ・乾物(ワカメ、切り干し大根、ひじき)
- ・ミックスナッツ、野菜ジュース、日持ちする野菜

たんぱく質が多く含まれるもの

- ・ツナ缶、サバ缶
- ・乾物(高野豆腐、大豆ミート)
- ・鮭フレーク など



※缶詰は缶切り不要タイプやパウチ(小袋)が便利です。

※マヨネーズ、ポン酢、めんつゆ、ジャムなどの調味料があると、アレンジの幅が広がります。

防災×kitchen

— 防災キッチン —

おすすめ備蓄食材で火や電気がなくても作れる
簡単レシピを紹介します。

子どもにも大人気 揚げ麺のサラダスナック



←作り方の動画は
こちら

用意するもの

- ・揚げ麺 1食分
- ・キャベツ、にんじん、きゅうり、ハムなど 適量
- ・マヨネーズ 大さじ1杯
- ・塩コショウ、レモン汁、酢
- ・ポリ袋 1袋
- ・あればピーラーや包丁

作り方

- ① 野菜やハムを適度な大きさにちぎる。ピーラーや包丁で、野菜を薄くスライスすると食べやすくなる。
- ② ポリ袋に①の野菜やハムを入れ、揚げ麺を入れたら、お好みで調味料を入れて、よく混ぜる。

※停電に備え、冷蔵品を早めに使うことも想定しましょう。

どこでも作れてアレンジは無限 お手軽オープンサンド



←作り方の動画は
こちら

用意するもの

- ・備蓄パン 1個
- ・缶切り不要の缶詰やパウチ(ツナ、サバ、コーン、果物など) 適量
- ・マヨネーズ、塩コショウ、めんつゆ、ポン酢、チューブのバター、はちみつ、ジャムなど
- ・あればスプーン

作り方

- ① パンを食べやすい大きさにちぎる。
- ② お好みの缶詰の具材をパンにのせ、お好みの調味料をかけて完成。

Topics

9月9日は救急の日、救急への正しい理解を
感染リスクを減らした心肺蘇生法

9月9日は「救急の日」、9月5日～11日は「救急医療週間」です。これらは、救急の正しい理解と、救急医療関係者の意識の高揚を目的に昭和57年に定められました。

コロナ禍では傷病者が感染している可能性があります。いざという時のために、感染リスクを踏まえた救命処置を確認しておきましょう。

☎ 消防署警防課 (TEL 23-4119・FAX 22-5458)



国民健康保険被保険者は
所得がなくても市・府民税の申告を

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。

※収入が遺族年金・障害年金以外の年金のみの人は申告不要です。

☎ 保険年金課 (TEL 24-7019・FAX 23-6537)

■健康教室・講座 詳細はそれぞれの問い合わせ先(12ページ)へ (保)=保育ルームあります(希望者は要事前連絡) (健)=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
保・健 医師による 健康教室	だれでも	9月29日(水) 13時30分～15時	テーマ:腎臓をいたわろう! 場所:ハピネスふくちやま 講師:福知山医師会 廣田 英二さん(医師)	なし	無料	不要	中央
保・健 歯科医師による 健康教室		10月14日(木) 13時30分～15時	テーマ:オーラルフレイルと健康寿命 場所:ハピネスふくちやま 講師:丹波歯科医師会 眞鍋 憲さん(歯科医師)				

感染リスクを減らすポイント

傷病者からの感染対策を
コロナ感染の疑いがあるものとして対応します。

顔を近づけすぎない
できるだけ距離をとり、呼吸や反応を確認します。

ハンカチなどを使う
ウイルスの飛散を防ぐため、心肺蘇生の前に傷病者の鼻と口にハンカチなどをかぶせます。

胸骨圧迫は必ず行う
人工呼吸がためらわれる場合、胸骨圧迫だけでも救命率は大幅に向上します。

手と顔を石鹸で洗う
救急隊に引き継いだら、すぐに手と顔を石鹸で洗います。使用したハンカチなどは直接触らず捨てましょう。

より多く老齢基礎年金を受けられる
国民年金「付加保険料」制度

付加保険料制度は、老後により多くの老齢基礎年金を受けたいと考える人のための制度です。

毎月の国民年金保険料(令和3年度は16,610円)に400円を上乗せして納付することで、納付月数×200円が65歳からの老齢基礎年金額に上乗せされます。

例えば10年間上乗せして納付した場合、付加保険料は総額で48,000円(12月×10年×400円)です。受取額は毎年24,000円(12月×10年×200円)上乗せされるので、年金受給後2年で、納付した保険料相当分の年金を受け取ることができます。

ただし、付加保険料を納付できる人は、自営業者やその配偶者などの第1号被保険者のみです。また、保険料免除や納付猶予を受けている人、国民年金基金の加入者は納付できません。

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

健康になるための！
知っ得シリーズ Part 111

☆けんこウサギちゃんの「ちょこっとトレーニング」☆

手先の器用さ・筋力アップ体操

①腕を前に伸ばし、指を思いきり広げよう。
②腕は伸ばしたまま、手はぎゅっと握り「グー」にしよう。
★グーの時、親指は外で握ろう！

パー、グーを1日30回チャレンジしてみよう！
分けてもいいよ！

ゆっくり負荷をかけることで、
じわじわ筋肉に効く！

〓 昨年好評でした♪ / ウォーキング大作戦！

10・11月はウォーキング強化月間

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！缶バッジをつけてお店を訪れると、楽しいクイズや特典があるかも！？

福知山市おすすめウォーキング
福知山市の魅力を再発見！市内のウォーキングコースを歩いて、クイズにチャレンジ！クイズの答えとあなたのおすすめコースを教えてね♪

アンケートにて
取り組み状況をお聞きます。
詳しくはホームページをご覧ください。

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。

QRコード

11月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	11月7日(日)	午前	中央保健福祉センター	がん検診		中央
②		午後		がん検診★		
③	11月26日(金)	午後	成和地域公民館	セット健診		
④	11月29日(月)	午後	六人部地域公民館	セット健診	六人部	東部
⑤	11月30日(火)	午後	大江町総合会館	セット健診	大江・北陵地域	北部

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) 午前の中央保健福祉センターでの乳がん検診は受付を終了しました。
11月22日(月) 午後の中央保健福祉センターでの健診は受付を終了しました。
11月30日(火) 午後的大江町総合会館での特定健診・後期高齢者健診・成人健康診査は受付を終了しました。

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

QRコード

QRコード

集団健診

肺巡回検診

ミニミニ健康講座のお知らせ！！

『“ながら運動”をやってみよう！』
日常生活の中でできる運動を習慣にしましょう！
日時: 9月28日(火) 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 (TEL 23-2788・FAX 23-5998)
◎東部保健福祉センター (TEL 58-2090・FAX 58-3013)
◎西部保健福祉センター (TEL 37-1234・FAX 37-5002)
◎北部保健福祉センター (TEL 56-2620・FAX 56-2018)

カンちゃんとビンちゃんの
エコは了解！

今月の
テーマ

「エアコンや扇風機の処分はどうするの？」の巻

園生活環境課 TEL22-1827・FAX22-4881

カンちゃん
今年の夏も暑い日が続いたなあ。エアコンが古くて、扇風機も使ってしのいだんや。省エネ型のエアコンに買い替えようと思うんやけど、古いエアコンはどうやって処分するんやったかいなあ。

ビンちゃん
エアコン（室外機含む）は、「家電リサイクル法」で、リサイクルが義務付けされとるさかいに、①買い替えをしたお店でリサイクルの代行手続きをしてもらう。②直接処分する場合は、メーカーを調べ、郵便局の窓口で「家電リサイクル券」を購入して、その券をエアコンに貼り、指定された運送業者に持ち込む。の2つの方法で処分せなあかんや。

カンちゃん
「家電リサイクル法」でリサイクルが義務付けされてる商品は、他にもあるん？

ビンちゃん
“家電リサイクル4品目”と言ってるんやけど、「エアコン（室外機含む）」、「テレビ（ブラウン管・薄型）」、「冷蔵庫・冷凍庫」、「洗濯機・衣類乾燥機」の4品目や。

カンちゃん
「家電リサイクル券」を購入するときに、なにか注意せんなんことはあるんか？

ビンちゃん
製品の大きさ（画面や容量など）によって、リサイクル料金が違うさかいに、大きさも調べておかなあかんや。

カンちゃん
わかった。それから、扇風機も古いさかいに買い替えせなあかんけど、その処分は、どうしたらえんやろ。

ビンちゃん
扇風機は、「燃やさないごみ」として指定袋に扇風機が入りきって、持ち手同士が結べれば、月2回の「燃やさないごみ」の収集日に出せるで。入りきらん場合は粗大ごみになるで、袋に入れんと直接、環境パークへ持ち込むことになるなあ。直接持ち込む場合は、重さで料金が決まるでな。

カンちゃん
うちの扇風機は、指定袋に入りそうもない大きさやし、持って行く車もないんやけど、どうしたらえんやろ。

ビンちゃん
基本料金が1030円と、20㎏までごとに510円の従量料金がかるけど、環境パークで委託している粗大ごみ収集業者に依頼して、玄関先まで出しといたら運んでくれるで。

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24日(金)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
1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)
6日(水)	牛乳パック教室	円座(低い座椅子)を作ろう	6人	300円(税込)
8日(金)	布教室	フォーマルバッグ(礼装用)を作ろう	6人	300円(税込)
14日(木)	布教室	帯地バッグ(まち付き)を作ろう	6人	300円(税込)
18日(月)	布教室	ホームウェア(袖なし)を作ろう	6人	300円(税込)
20日(水)	布教室	ズボン(ポケット付き)を作ろう	6人	300円(税込)
22日(金)	布教室	アームカバーを作ろう	6人	300円(税込)
29日(金)	布教室	布帽子(つば付き)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(木)

◇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（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）
■税務課資産税係（TEL 24-7025）
■代表 FAX 23-6537

7月末現在の人口・世帯数

★人 □／76,633人（+34）
男／37,840人（+60）
女／38,793人（-26）
★世帯数／36,524世帯(+62）
※（ ）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。

9月号に掲載している情報は、8月23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・手指消毒をお願いします。

・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。

●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	3日 (日)	10日 (日)	17日 (日)	24日 (日)	31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 (厚中問屋町 TEL22-2101)	0:00～24:00		10日 (日)		24日 (日)	
	京都ルネス病院 (西本町 TEL22-3550)	0:00～24:00	3日 (日)		17日 (日)		31日 (日)

ミミちゃんとコロちゃんの
図書館情報局

コロちゃん

ミミちゃん

9月のおすすめ図書
展示テーマ「すてきな歳の重ね方」

1分間
菜根譚

ジャンル=人生訓
監修=齋藤 孝 (SBクリエイティブ)

人はどう生きるべきかを説いた、人生指南の書「菜根譚」。日本刊行から約200年後を生きる現代人に向け、分かりやすく紹介。

また明日
ジャンル=小説
著=群 ようこ (幻冬舎)

小学校の同級生5人が還暦をすぎて再会。思い通りにいかない人生を、それぞれが前向きに生き、成長していく姿を描いた物語。

★破損していた、または貸出中に破損してしまった資料は、修理等はせずにその旨を職員へお伝えください。ご協力をお願いします。
★貸出中に破損してしまった資料は、状態によっては弁償をお願いすることがあります。

10月のイベント

オーちゃん

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	6日(水) 10:30～ 20日(水)	1歳6か月児～	絵本の読みきかせ(15分程度)	9月29日(水) 10:00～ 各日5組まで
	えほんのへや【わかばクラス】	7日(木) ①10:30～ ②11:15～	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(入替制・15分程度)	9月30日(木) 10:00～ 各回5組まで
	えほんのへや【めばえクラス】	8日(金) ①10:30～ ②11:15～	4か月児～ 8か月児	絵本の読みきかせ・わらべうたなど(入替制・15分程度)	
	ブックスタートボランティアによる読みきかせ体験	5日(火) ①10:30～ 21日(木) 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)	9月14日(火) 10:00～ 各回3組まで
三和分館	おはなし会	22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)	10月8日(金) 10:00～ 4組まで
夜久野分館	おはなし会	13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)	10月6日(水) 10:00～ 6組まで
大江分館	乳幼児からのクラシックと絵本	14日(木) 10:30～	乳幼児	ピアノ演奏、絵本の読みきかせなど(20分程度)	9月30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。詳しくは、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。

シリーズ
福知山の文化財
収蔵資料紹介 47

「大油子荒堀遺跡出土の石鏃」
夜久野町化石・郷土資料館 所蔵



大油子荒堀遺跡出土 石鏃
(金尺の単位はセンチメートル)

これら石鏃の石材の違いと産地は縄文人の交流や交易を物語るものであり、東西交流ルートの一つとして夜久野地域が重要な位置にあたるということが伺えます。

荒堀遺跡からは他にも縄文土器、打製石斧などが出土しており、夜久野町化石郷土資料館で展示しています。ぜひご覧ください。

図文化・スポーツ振興課

日本では土器が出現したのは、今から約1万5千年前のことと推定され、縄文時代の幕開けとなります。このころ小さな三角形の石鏃が出現し、弓矢の矢先に取り付けられました。石鏃はこれ以降、狩猟具として代表的な石器となり、弥生時代まで使用されました。

夜久野町大油子の荒堀遺跡では1980年に行われた発掘調査で12点の石鏃が出土しており、縄文人が周辺で狩りをした際に使用されたものと思われる。

出土した石鏃の石材はチャート・黒曜石・サヌカイトの3種類にわけられ、写真①のやや黒っぽい石鏃がチャート、②の艶のある石鏃が黒曜石、③の暗灰色の石鏃がサヌカイトとなります。チャートは主に由良川の上流部にあたる、丹波山地で見られる石で、荒堀遺跡周辺では産出していません。また、黒曜石は科学的分析の結果、島根県隠岐諸島から運ばれたことが判明しています。サヌカイトは産地の特定がなされていないので詳細は不明ですが、近畿周辺では奈良県と大阪府の境にある二上山、香川県の金山、そして淡路島の岩屋が産地として知られています。このうち黒曜石とサヌカイトはどちらも火山岩で割れ口が鋭く切れ味が良いため、石器の材料として特に好まれました。

夜久野町大油子の荒堀遺跡では1980年に行われた発掘調査で12点の石鏃が出土しており、縄文人が周辺で狩りをした際に使用されたものと思われる。

ふくちやまに
ドッ恋セ。

(編集後記)

丹波漆の漆かきをはじめ取材させていただきました。パンフレットや文献などで漆かきがどんな作業なのか知ってはいたのですが、実際に見たのははじめて。「夏でも朝は霧が出るのか」「ウルシの木って育ったらこんなに大きくなるのか」「やぐらってこんな感じなのか」などと思いながら、霧に濡れ、より色鮮やかな林の中、漆かきの作業をじっくり撮影。とても楽しい取材になりました。／8月のお盆の時期は、毎年ペルセウス座流星群が流れます。今年は星空のまち・福知山市夜久野町で流星群を写真に収めようと思っていましたが、一番流れ星が多い日の前後は大雨で、残念ながら撮影できませんでした。流星群は諦め、別の日に星空を撮影しに行くと、肉眼でも天の川を確認できるくらい満点の星空！夜久野の星空をきちんと見たのは実ははじめてだったのですが、星空がきれいと言われる理由がよく分かりました。夜久野の朝と夜に癒された8月でした。(吉)

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

図書券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。 ヒントは13ページ

「9月9日は○○の日
9月5日～11日は○○医療週間」

▶ 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 9月16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 9月号クイズ」係
<メール> hisyo@city.fukuchiyama.lg.jp
件名を「広報 9月号クイズ」としてください。



※個人情報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。

8月号のクイズの答えは「フレイル」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。

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 (法の日週間)	25日(月)	10:00～15:00	市民交流プラザ	人権推進室 TEL24-7022 FAX23-6537
	心配ごと相談 (法の日週間)	11日(月)	9:00～15:00	大江町総合会館	
		15日(金)		三和支所	
		20日(水)		夜久野ふれあいプラザ	
	女性相談	7日(木)・21日(木)	13:00～16:00	男女共同参画センター	
女性弁護士による 女性法律相談	27日(水)	13:00～16:00			
		※前日までに要予約。先着3人。一人1時間。			
		※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	12日(火)	13:30～15:30	☎・☎ 北部保健福祉センター TEL56-2620 FAX56-2018	
		13日(水)		☎・☎ 東部保健福祉センター TEL58-2090 FAX58-3013	
		19日(火)		☎・☎ 西部保健福祉センター TEL37-1234 FAX37-5002	
		26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	26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	3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	28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	13日(水)・27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
	ふれあい福祉相談	1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	7日(木)	10:15～15:45	市民相談室	舞鶴年金事務所 TEL0773-78-1165
		21日(木)		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 て	親と子の健康相談	8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
		13日(水)		大江支所内・大江子育て支援センター	
		21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		
くらし	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(火)	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	20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	13日(水)・27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	11日(月)	9:00～12:00	大江町総合会館
15日(金)			三和支所		三 和 支 所 TEL58-3001 FAX58-3013
20日(水)			夜久野ふれあいプラザ		夜久野支所 TEL37-1101 FAX37-5002
27日(水)			市民相談室		市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537
測量登記相談		26日(火)			
司法書士法律・登記相談		14日(木)			
行政書士相談		28日(木)			
弁護士法律相談	8日(金)・29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	8日(金)・22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7回

かつての福知山を支えた一大特産

たんばうるし
丹波漆



- ①傷口からにじみ出る乳白色の樹液を丁寧にすくっていく。
②樹液を集める筒。空気に触れたところから変色する。
③高く伸びたウルシの木。この日は霧深い朝だった。
④⑤NPO法人丹波漆は、丹波漆の伝統技術を守る活動の一環として漆かきを行い、技術の継承を進めている。



8月はじめの霧深い早朝。上夜久野駅近くの林で、4人の漆かき職人が、ウルシの木から流れる樹液をすくい取っていた。その樹液が丹波漆だ。夜久野は貴重な国産漆の産地で、「丹波の漆かき」の技術は京都府無形民俗文化財に指定されている。

夜久野は貴重な国産漆の産地

丹波の漆の歴史は古く、『延喜式』（927年）などの文献で、丹波の漆が税として納められていたことが確認されている。江戸時代には、福知山藩の重点作物のひとつとしてウルシの木が管理されるほど、この地域にとっての大きな収入源となる重要な産品だった。藩による漆の売買規制が一因で、百姓一揆が起ったこともあるという。明治時代には約500人の漆かきがいたといわれ、特に夜久野地域は漆の集積地として繁栄した。

しかし戦後、化学塗料の発達や海外の安価な漆が輸入されるようになり、国産漆は衰退。夜久野でも産業の移り変わりで転業が進み、現在はわずかな漆かき職人が伝統を受け継いでいる。



高いところでも作業できるよう、一本ごとにやぐらを組む。10年以上育った木から余すことなく漆を採取し、役目を終えた木は伐採する。新たな木の植栽も重要な仕事だ。

漆は人と自然の関わり方の一つ

山内耕祐さんは、漆かきの技術を守ろうと、7年前に夜久野町へ移住し、以来ずっと漆かき職人として活動している。

「漆を特別なものと思う人もいるかもしれませんが、栗などと同じで生きている木から採れる素材なんです」
漆かきとは、ウルシの木に傷を入れ、そこからにじみ出る漆をかき取る作業だ。傷は4日に



採取するのは、6月の初めから9月の終わりまで。もっとも良質で量が多いのは7月中旬から8月末。成木一本から採れるのは年間でも牛乳瓶一本分程度。この日は4人で154.28グラムを採取した。

一度ずつ、一定の間隔で入れます。「およそ3か月かけて漆を採ります。そのうちに木との関係性ができ、木の個性が分かってきます。傷の入れ方で漆の出方も変わり、そこが難しくもあり、おもしろいところです」と山内さんは話す。

「昔は生活の一部として丹波漆がありました。人と自然の関わり方の一つとして丹波漆を守り、未来に残していきたい」
ウルシの木に向けられた山内さんの眼差しには、自然への敬意と愛情が宿っている。

丹波漆についてもっと知りたい人へ やくの木と漆の館



漆かきの歴史や夜久野の文化、漆の魅力を伝える施設。体験工房や漆器の販売、漆に関する資料や作品を展示しています。漆塗り体験もあります。

所 夜久野町平野2199
(道の駅農匠の郷やくの木の内)
料 330円
休 水曜 時 10時～17時
TEL・FAX 38-9226
※緊急事態宣言期間中は閉館しています。