

2022  
March

3

No.1110

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



Breakfast

食パン1枚

食塩相当量 0.7g



カレーライス

1杯

食塩相当量 3.3g

Dinner



Lunch

カップラーメン

1個

食塩相当量 5.5g

昨日なに食べた?  
もしかすると  
塩分  
とりすぎかも…

塩分とりすぎを放置すると  
高血圧に…

Special Feature

P.2-7 特集

知っているようで知らない

高血圧のはなし

P.8

官民学連携でICT被害対策

P.11

新型コロナウイルス ワクチン接種情報

まずは自分の血圧を測ってみましょう

## 血圧の測り方

- 1 できるだけ椅子に座って1～2分間安静にする
- 2 上腕にカフ（圧迫帯）をややきつめ（指が1～2本入るくらい）に巻く
- 3 上腕をテーブルなどにのせ、カフと心臓の高さを同じにして測定する
- 4 計測した数値を下の表で確認する

自分の血圧を知るには、家庭内でできるだけ同じ時間帯に同じ状態で測定してください。

自動血圧計は、一般的に上腕に巻くタイプが最も正確とされ、日本高血圧学会も推奨しています。



原因は日々の生活習慣

大部分の高血圧は、本態性高血圧と呼ばれるものです。塩分の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや体質などが組み合わさって起こると考えられています。この中で最大の要因は、塩分の過剰摂取です。若年・中年の男性では肥満が原因の高血圧も増えています。

日々の生活の積み重ねが、気づかない間に血管を傷つけ、少しずつ血圧を上げているのです。

正常範囲内でも高血圧予備軍

下の表は、日本高血圧学会が提示する診断基準です。Ⅰ度高血圧以上を高血圧と診断します。しかし、高血圧と診断されなくても、あなたの血圧が正常高値血圧・高値血圧に当たる場合は、将来高血圧になる可能性が高い状態と考えられます。

次ページでは具体的な予防策を紹介しています。今のうちから、生活習慣の改善を始めてみませんか。

脳や心臓、じん臓に悪影響 生命に関わる合併症に

血圧が高いほど、脳や多くの臓器に悪影響を及ぼします。常に血圧が高い状態では、血管に強い圧力がかかり続けます。血管壁は、それに耐えるため厚く硬く変化します。その結果、血管の弾力性が失われ、内部は狭くなり、血圧がさらに上昇する悪循環に陥ります。

傷つきやすい細動脈が集中する脳や心臓、じん臓は特にダメージを受けやすく、脳卒中、心筋梗塞や大動脈瘤などといった生命に関わる重大な合併症につながります。

令和2年度に福知山市の特定健診を受診した40歳代204人の血圧をみると、予備軍を含め半数以上の人の血圧が高いという結果になりました。

高血圧は、放っておくと取り返しのつかない事態を引き起こします。

今月号では、高血圧予防のポイントを紹介します。  
健康医療課（TEL 23-2788・FAX 23-5998）

気づかぬうちに  
取り返しが  
つかなくなるの？



## 福知山には高血圧の人が多い？

京都府健診・医療・介護総合データベースによると、福知山市では、舞鶴市や綾部市、京都府の平均よりも高血圧の患者数が多い傾向が見られました。また、本市国民健康保険の65歳から74歳の被保険者では、60%近く

が生活習慣病で医療機関を受診しており、その中でも高血圧症の患者が多い傾向があります。

そこで、本市は「高血圧制圧のまちプロジェクト」を進め、市民の皆さんの健康寿命の延伸を目指しています。

知っているようで知らない

## 高血圧のはなし



### 高血圧診断基準（高血圧治療ガイドライン2019参考）

#### 家庭内血圧

収縮期血圧 ～115 125 135 145 160～ (mmHg)



拡張期血圧 ～75 85 90 100～ (mmHg)

#### 診察室血圧

収縮期血圧 ～120 130 140 160 180～ (mmHg)



拡張期血圧 ～80 90 100 110～ (mmHg)

家庭で測る血圧を家庭内血圧、病院などの診察室で測るものを診察室血圧と呼び分けられています。一般的には家庭内血圧の方が安定しています。病院で測ると、緊張などで家庭での計測値よりもかなり高くなる人もいます。

※Ⅱ度以上の数値が出る人は  
早めの受診をご検討ください。

チェックが  
多いほど  
要注意！



あなたは大丈夫？

### 高血圧危険度セルフチェック

- 食事
- ☐ 濃い味付けのものが好き
  - ☐ 野菜や果物はあまり食べない
  - ☐ お酒をたくさん飲む機会が週4回以上ある
  - ☐ 脂っぽい食べ物が好き
- 環境
- ☐ 運動不足
  - ☐ たばこを吸う
  - ☐ ストレスがたまりやすい
  - ☐ 睡眠時間が少ない
  - ☐ 太っている
- 背景
- ☐ 労働時間が長い
  - ☐ 血糖値やLDLコレステロールが高いと言われたことがある
  - ☐ 家族に高血圧の人がいる

自覚症状はほとんどない

ほとんどの場合、分かりやすい自覚症状がないのが高血圧の怖いところです。症状がないからと放置しているうちに致命的な合併症を引き起こすことから“サイレントキラー（静かな殺し屋）”とも呼ばれています。

左のリストはすべて高血圧につながる要因です。若くても高血圧になりやすい人もいますので、注意が必要です。2つ以上当てはまる人は、ぜひ今日から生活習慣を改善していくことをおすすめします。



減塩とあわせて

# 野菜を食べる



高血圧予防の一番のポイント

# 減塩する

野菜は塩分を排出する  
野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウムには、摂りすぎた塩分(ナトリウム)をじん臓からからだの外に出すはたらきがあります。  
また、牛乳や乳製品から摂れるカルシウムにも血圧を安定させる作用があります。  
減塩と組み合わせ、無理なく食生活を改善することが高血圧の予防につながります。

ポイントは毎食、野菜を食べること

男女とも  
**1皿分**  
足りない

1日当たりの  
野菜摂取量目標値  
**350g 以上**  
(うち緑黄色野菜120g以上)  
厚生労働省

1日の野菜摂取量平均  
男性 **288.3g**  
女性 **273.6g**  
令和元年度国民健康・栄養調査より

じん臓の病気がある人はカリウム摂取の制限が必要な場合がありますので、主治医と相談してください。



## 毎日野菜を食べるために 野菜摂取量アップのヒント

食事に野菜料理を  
一皿追加する



冷凍野菜や乾燥野菜は  
買い置きに便利



多めに野菜をゆでて  
ストックする



作り置きには酢を  
使うと長持ちする



あと一品にこまったら...  
栄養士おすすめのカンタン野菜レシピ  
福知山市公式 YouTube チャンネルで公開中！

食生活改善推進員が提案

## すぐできる！減塩アイデア



- は** ハーブやしそ、ゆずなどで香り豊かに  
ハーブやしそ、ゆず、みょうがなどの香りで工夫を。
- じ** 旬の素材を使う  
旬の素材は栄養豊富。うす味でもおいしく食べられます。
- め** 麺類は汁を飲まずに残そう  
汁を半分残すだけでも減塩になります。
- よ** より味にパンチを！香辛料でアクセント  
とうがらしやこしょう、カレー粉などで味付けに変化を。
- う** うまいみそ汁は具だくさん  
具を多くし、汁を少なくすることで減塩になります。
- 減** 減らそう！つけもの1切れから  
毎食の漬け物は塩分の摂りすぎです。
- 塩** 塩蔵食品を見直そう  
干物などの塩蔵食品は塩分を多く含んでいます。
- 大** だししょうゆを使う  
うま味成分を加えることで無理なく減塩できます。
- 作** 先にかけて「つけて」食べよう  
しょうゆやソースはかけずに、その都度つけて食べる。
- 戦** 鮮度のよい生の魚を食べよう  
干物魚から生の魚に。塩やレモンで味付けを。

知らない間に塩分過多  
塩分を摂りすぎると、体内の塩分濃度を下げようと血液量が増加し、血圧も高くなります。  
食塩は様々な食品に使われています。塩分量を意識せずに食事していると、塩分の摂りすぎになる傾向があるので注意が必要です。  
少しの工夫から、無理せず減塩に取り組んでみませんか。

1回の食事での目標は、2～2.5g程度

15歳以上  
1日の食塩摂取量目標値  
男性 **7.5g** 未満  
女性 **6.5g** 未満  
食事摂取基準(2020年版)

男女とも  
**2g**以上  
塩分摂りすぎ

毎日コツコツ  
続けよう！



1日の食塩摂取量平均  
男性 **10.9g**  
女性 **9.3g**  
令和元年度国民健康・栄養調査より

すでに高血圧の人は1日6g未満を目標にしましょう。

## 食生活改善推進員おすすめ 減塩＆野菜レシピ だしを効かせた 具だくさんみそ汁

### ◆材料＜2人分＞

|          |            |    |            |
|----------|------------|----|------------|
| 野菜（何でも可） | .....150g  | 昆布 | ..... 4g   |
| 干しいたけ    | ..... 5g   | 水  | .....400cc |
| 油揚げ      | ..... 1/2枚 | みそ | .....大さじ1弱 |

### ◆作り方

1. 干しいたけは400ccの水でもどし、昆布は細切りにする。
2. 野菜、もどしたしいたけ、油揚げは、食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に干しいたけのもどし汁、野菜、しいたけ、油揚げ、昆布を入れ、やわらかくなるまで煮、最後にみそを溶き入れる。



くわしいレシピはこちら↓



減塩ポイントは、  
干しいたけと昆布で  
だしをきかせること！



福知山市食生活改善推進員協議会  
会長 塩見とも子さん

どこでどれだけ塩分を摂ったかは、こうチェックする！

## 栄養成分表示の見方

※食品下の数字は食品に含まれるおよその食塩相当量。

食品を選ぶときには、パッケージの栄養成分表示の食塩相当量と1日の食塩摂取量目標を比較してみてください。

|                                                                                       |                                 |                                                                                       |                                |                                                                                       |                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|  | からあげ<br>2個<br><b>1.0g</b>       |  | デニッシュパン<br>1個<br><b>1.2g</b>   |  | おにぎり(梅)<br>1個<br><b>1.6g</b> |
|  | かまぼこ<br>3切れ(30g)<br><b>0.7g</b> |  | 甘塩鮭<br>1切れ(80g)<br><b>1.4g</b> |  | カップみそ汁<br>1個<br><b>2.2g</b>  |

|       |        |
|-------|--------|
| 熱量    | 〇 Kcal |
| たんぱく質 | 〇 g    |
| 脂質    | 〇 g    |
| 炭水化物  | 〇 g    |
| 食塩相当量 | 〇 g    |

尿で塩分チェック！  
1週間減塩モニター  
随時募集中！  
詳しくは健康医療課へ





血圧は高いのが良くない  
合併症を起こさないために予防を

減塩はできる範囲で続けてください。血圧を上がりにくくして、合併症のリスクを下げてくれます。最初は味が薄く感じるかもしれませんが、そのうち慣れます。

病気になるのが一番良い。予防すること以上に良い治療はありません。病気の予防は思っている以上に大切なことです。

してみてください。高めかもと心配なら、その記録をそのまま相談しやすい医者に見せてください。

分かりやすい不調がなくても治療するのは、その先に起こる合併症を予防するためです。少しでも長く健康でいたいのなら、一日でも早い対策をおすすめします。

血圧は高いのが良くありません。ふらつきなどがない限り、低いほど良いです。高血圧のデメリットは、血管が硬化しやすくなることと、出血したときの被害が大きくなることです。

さかもと たかし  
**阪本 貴** 医師



令和3年11月24日に川口地域公民館で開催された講演会の動画です。高血圧が身体に及ぼす影響など、大切なポイントが凝縮されています。



約5分のアニメーションで高血圧を解説しています。



食材と調理時間別に、野菜を使って簡単にできる野菜レシピを、年4回程度投稿しています。今日のあと一皿にぜひ作ってみてください。

高血圧予防は、若いときからの生活習慣が重要です。塩分過多の食事を子どもの頃から続けていると、味覚が慣れてしまい、歳をとってからも塩分過剰な食生活を続けてしまいやすくなります。

本市では、令和元年9月から小中学校の学校給食を減塩メニューに切り替え、一食につき塩分量を1.0g～3.0g代に減らしています。

学校を通じて毎月お届けする給食だよりも塩分量を載せています。



食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の  
手で」をスローガンに、食を通した健康づくり  
を推進し、「ヘルスメイト」の愛称で活動して  
いる全国的なボランティア団体です。

食生活改善推進員になるには、市町村で開催される養成講座を受け、修了したのちに「市町村食生活改善推進員協議会」に入会して、活動が始まります。

養成講座は毎年開催！  
あなたも一緒に活動しませんか？

福知山市食生活改善推進員協議会のみなさん。左から、吉良静子さん、加藤英雄さん、月見正代さん。



ウォーキングはできるだけ背筋を伸ばし、腕をしっかりと振りながら。  
1日8000歩（そのうち早歩き20分）を続けると、高血圧症が予防できるという研究結果もあります。



血圧を  
上げない暮らし

肥満は大敵

肥満で高血圧の人は、やせると血圧が下がることが多くの調査で明らかになっています。

タバコは控える

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させたり、血管壁を傷つけたりするため、血圧が上がり、動脈硬化の進行を早めます。

お酒は飲みすぎない

アルコールは少量であれば血圧を下げる作用がありますが、飲みすぎの状態が続くと血圧が上がり、心臓への負担も増えます。

ストレスを溜めない

社会で受ける様々なストレスは血圧の上昇につながります。生活リズムを一定にする質の良い睡眠をとる、趣味や日課を楽しむなど、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

適度な運動を続ける

運動は、血管を広げて血行を良くし、血圧を下げます。有酸素運動を中心に、毎日合計30分以上、自分にあった楽しめる運動を日々の暮らしに取り入れてみてください。

スポーツやトレーニングとしてだけでなく、日常の中でこまめに身体を動かす機会を増やすのもおすすめです。



## 電子図書館に続き、国会図書館資料閲覧も ますます広がる市立図書館

1月20日(木)、図書館サービスの利便性の向上と、新しい生活様式に対応するため、24時間どこからでも利用できるふくちやま電子図書館のサービスを開始しました。

一人一台のタブレット端末が支給されている市内小中学校では、児童生徒一人ひとりにID・パスワードを一括発行。朝読書などで電子図書館の活用が始まっています。

遷喬小学校では、2年生学



タブレットで電子図書を読む児童

級と大橋一夫市長、端野学教育長がオンラインミーティングを開催しました。

参加した片山結月さんは、「紙をめくるのも楽しいけど、タブレットはタッチするだけで次のページに行けて便利でした。たくさん読んでみたい」と話していました。

**国会図書館の貴重な資料が閲覧可能に**

図書館では、国立国会図書館の承認を受け、2月25日(金)から新たに国立国会図書館デジタル化資料送信サービスの提供を開始しました。

国立国会図書館がデジタル化した資料のうち、絶版などの理由で入手が困難な資料など約200万点を市立図書館4館にあるパソコンから閲覧できます。(詳細はP.21へ)

**問 図書館中央館** (TEL 22-3225・FAX 22-7118)

## いつ来るかわからない災害に備えて 官民連携で防災まちづくり

**災害時の下水道施設  
早期復旧へ**

本市は、日本下水道事業団と災害支援協定を締結し、1月26日(水)にリモートで締結の報告会を開催しました。

この協定は、高度で専門的な技術力を持った日本下水道事業団と相互に連携・協力すること、いつ来るかわからない地震や水害などに備えるものです。

有事の際には、この協定により、本市の下水道施設の早期復旧を行い、市民の安全で衛生的な生活環境の確保を図ります。



写真左より大橋一夫市長、日本下水道事業団理事長 森岡泰裕さん、本市上下水道部長 今井由紀

**災害時の避難所停電などに  
電気自動車を活用**

1月27日(木)には、本市と京都日産自動車株式会社・日産自動車株式会社で「電気自動車を活用した災害連携協定」を締結し、リモートで締結式を行いました。

この協定に基づき、大規模災害で停電が発生したときなどに、電気自動車を市へ無償貸与し、避難所などへ派遣、給電支援を行います。また、防災訓練など平時も協力し、災害対策や二酸化炭素排出量実質ゼロに向けた取り組みでの電気自動車の利便性を、連



電気自動車は外部へ給電ができ、協定では停電時に携帯電話やスマートフォンの充電、扇風機やヒーター、照明などに電力供給することを想定しています。

## 地域主体の獣害対策で農作物被害を軽減 官民学でICT獣害対策が進行中

本市では、兵庫県立大学と連携して地域主体の獣害対策を支援しています。

三和町川合地区と夜久野町直見地区をモデル地区に指定し、遠隔でリアルタイムに映像が確認できるICT囲い画像に映る動物の動きに反応して撮影するセンサーカメラなどを活用した獣害対策を実施しています。



右上) 夜久野町直見地区で実施されたワークショップの様子 左上) ICT囲い画像を設置した三和町川合地区のみなさん 左) リアルタイムで確認できるICT囲い画像の状況を写した画面。

**狩猟者頼みの獣害対策から  
地域主体の獣害対策へ**

ICT機器の活用で、野生動物の動きや誘引の状況を可視化。地域全体でわなを管理する体制の構築につながりました。

**獣害対策が地域の活性化に**

獣害対策のワークショップを通じて、移住してきた非農家も獣害対策に積極的に協力できるなど、地域内での交流が盛んになりました。

**捕獲数が増加**

夜久野町直見地区では12基の捕獲檻・柵を地域で管理していました。令和2年度の捕獲数は0頭でした。効果的な誘引方法の指導を行い、地域が協力して誘引を行ったところ、令和3年4月から令和

4年1月までの間にシカ16頭・イノシシ2頭もの捕獲に成功しました。

**農作物被害の大幅な軽減**

集落周辺の山際や農地周辺の侵入防止柵の点検回数を増やし、補修作業を徹底したところ、昨年被害の発生した農地への侵入を防ぎ、農業共済の対象となるような被害をゼロに抑えることができました。

**モデル地区での成果を  
他の地域で展開**

モデル地区での取り組みを他の地域でも展開できるようにノウハウを蓄積し、地域主体の獣害対策を推進します。

今後も兵庫県立大学と連携してICTを活用したデータの可視化システムを導入し、侵入防止柵やわなの集落管理などの防除体制を構築。また、過去の被害状況などを1つの地図上にまとめ、地域での獣害対策に活用します。

**問 農林業振興課** (TEL 24-7047・FAX 23-6537)

携して発信していきます。

同様の協定を、同日、京都三菱自動車販売株式会社・三菱自動車工業株式会社とも書面締結しました。

**避難するためのスイッチを  
事前に決めて**

1月23日(日)、避難のあり方推進シンポジウムを開催しました。新型コロナウイルスの感染急拡大を受け、完全オンラインで実施しました。

市ホームページでは、開催の概要をまとめています。下の二次元コードからご覧ください。



**問 危機管理室** (TEL 24-7503・FAX 23-6537)

講演した京都大学防災研究所の矢守克也教授は、「いつ逃げ出せばよいのか避難するためのスイッチは、事前に、具体的に、みんなで決めておく、この3点セットが重要ですよ」と話していました。

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!

牧野の桜並木 写真: 種池徹さん (@tane106)

**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

### ふるさと納税「返礼品」募集中!!

市内で生産・製造した商品やサービスをふるさと納税の返礼品に登録しませんか?

【体験・宿泊などもOK】 【季節限定・数量限定でもOK】

<メリット>

- ・返礼品はふるさと納税ポータルサイトに掲載され、全国にアピールできます。
- ・指定された集荷日に商品を用意するだけ! (送料不要・伝票不要)
- ・商品代金は市が委託事業者を通じて支払います。

<問合せ先> 市長公室 秘書広報課 TEL:24-7000 FAX:24-7023 Mail:hisyo@city.fukuchiyama.lg.jp



接種後も感染対策を  
新型コロナウイルス

問新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター (TEL 45-8566・FAX 45-8576)

## 3月から小児接種(5～11歳)が始まります

新型コロナウイルス感染症の発症予防や重症化予防のため、接種を希望する5～11歳の市民を対象にワクチン接種を実施します。

### 接種券は対象者へすでに発送しています

新たに5歳になる人へは、順次発送します。

- ▶ **対象** 5歳～11歳の市民
- ▶ **費用** 無料
- ▶ **使用ワクチン** ファイザー 社小児用ワクチン(5～11歳用)
- ▶ **接種回数** 3週間の間隔を置いて2回接種
- ▶ **接種方法** 個別接種(医療機関での接種)/集団接種(市が実施する接種)
- ▶ **接種スケジュール** 3月から開始。詳しくは、接種券に同封している案内文書をご覧ください。

### ワクチン接種の有無にかかる差別は許されません

ワクチン接種は発症予防効果などのメリットと、副反応などのデメリットについて、子どもと保護者が十分理解したうえで、接種するものです。

接種の強制や、接種を受けていないことを理由にいじめや差別的な扱いをすることは許されるものではありません。

## 3回目接種では、モデルナ社ワクチンも使用

新型コロナウイルスワクチン3回目接種では、ファイザー社ワクチンに加え、モデルナ社ワクチンも使用されています。

### ▶ モデルナ社ワクチンを使用する 接種会場・医療機関

- 市立福知山市民病院(本院・大江分院)
  - 集団接種会場(ハピネスふくちやま・三和荘・夜久野ふれあいプラザ・大江町総合会館)
- 左記以外の医療機関でも、国から供給されるワ

クチンの状況により、時期によってはモデルナ社ワクチンを使用する場合があります。

ファイザー社ワクチンが不足する際には、予約制限を行う医療機関もあります。

厚生労働省では、1・2回目でファイザー社ワクチンを受けた人が、3回目でモデルナ社ワクチンを受けた場合(交互接種)でも、抗体価は十分上昇すると報告していますが、ワクチンの種類が気になる人は、予約希望日がどのワクチンになるかを医療機関へ直接お問い合わせください。

### 【お詫びと訂正】

広報ふくちやま2022年2月号13ページ「国民健康保険・後期高齢者医療保険の傷病手当金」の支給対象者の表現に誤りがありました。正しくは、**被用者(給与の支払いを受けている人)**です。

会社で健康保険に加入している人は、会社または加入している保険者にご確認ください。

問保険年金課 国保係 TEL 24-7015 高齢者医療係 TEL 24-7018

# ワクチン接種情報



まちの話題特別編

## 福知山雪景

Gallery of Snowscape2022



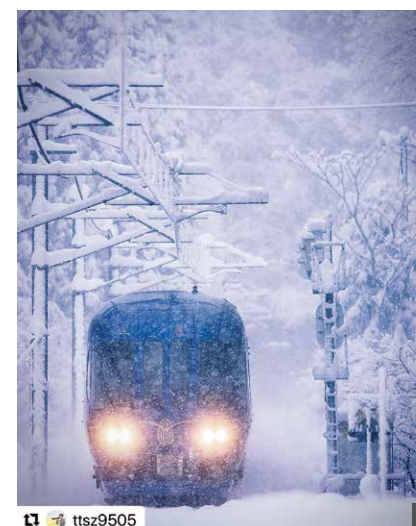
### 雪が彩る いつもとちがう福知山

昨季よりも雪が多かった今冬。ひたすら雪かきに追われたという人も多かった一方で、真っ白に染まった風景に魅せられた人々が、美しい福知山の風景を撮影していました。

写真共有型 SNS「インスタグラム」で **#いがいと福知山** をつけて投稿された写真を一部、紹介します。



ks\_4.21



ttsz9505

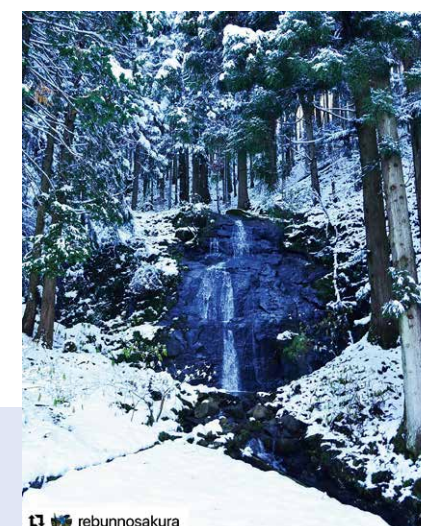


daisuke619nx

福知山市のインスタグラムはこちら



ryosuke\_komuro



rebutnosakura

1\_雲海と雪景色が溶け合ったような三岳の里山(撮影 岡畑大介さん) 2\_雪の中を進む特急「丹後の海」(撮影 清水哲郎さん) 3\_三段池公園 雪の中にたたずむ少女(撮影 satsukiさん) 4\_雪をまとう富久貴の滝(撮影 峠のうり坊さん) 5\_大江山口内宮の鉄路を渡る(撮影 小室涼介さん)



専門学校などに修学する学生が対象  
技能修得資金を支給

低所得世帯で、看護学校を除く専門学校などの技能修得施設に修学する学生に、奨学金を支給します。同じ趣旨の奨学金を受けている場合は、減額や支給されないこともあります。

1次申請は3月25日(金)、2次申請は4月22日(金) まで、以降随時受付します。

**問** 京都市中西保健所福祉課 (TEL22-5766)

国民健康保険証が  
新しくなります

国民健康保険被保険者証の一斉更新のため、3月中旬に新しい被保険者証を簡易書留郵便で送付します。届いたら、必ず内容を確認してください。

新しい被保険者証の有効期限は、「令和6年3月31日」で、色は水色です。令和4年4月1日以降に使用することができます。有効期限が切れた被保険者証は、保険年金課または各支所窓口で返却するか、はさみで切るなどして破棄してください。

被保険者証の有効期限が短い場合は、次の理由によるものです。

①令和6年3月31日までに75歳になる人

75歳の誕生日から「後期高齢者医療被保険者」となるため、有効期限は誕生日の前日です。誕生日までに「後期高齢者医療被保険者証」を郵送します。

②国民健康保険料に滞納がある人

「短期被保険者証」を送付します。短期被保険者証の更新は、当該有効期限の14日前から保険年金課または各支所窓口で受け付けます。国保料の納付が確認できた後、お持ちの短期被保険者証と新しい被保険者証を交換します。

また、社会保険の脱退・加入や出生・死亡などで世帯員に異動があったとき、住所や氏名・世帯主の変更などで被保険者証の記載内容に変更があったときは、異動があった日から14日以内に届出してください。

**問** 保険年金課 (TEL24-7019・FAX23-6537)

学年毎に申請が必要です  
国民年金の学生納付特例制度

20歳以上の学生で、所得が少なく国民年金保険料を納めることが困難な場合に、保険料の納付が猶予される制度があります。

在学期間が分かる学生証のコピーまたは在学証明書の原本を添えて申請してください。なお、申請は学年毎にする必要があり、過去2年分までさかのぼって申請することができます。

令和3年度に納付特例が認められた学生で、引き続き同じ学校に在学している場合、4月上旬に日本年金機構からハガキ形式の申請書が送られます。必要事項を記入し、返送することで申請できます。ただし、当初の在学予定期間を超えて在学している場合や、大学院へ進学した場合は、申請書が送られてきませんので、再度申請してください。

学生納付特例を受けた期間は、年金の受給資格に必要な加入期間には算入されますが、納付がなければ年金額には反映されません。保険料は10年以内であれば追納できます。

**問** 舞鶴年金事務所 (TEL0773-78-1165)・保険年金課 (TEL24-7057・FAX23-6537)

お口のチェックはお済みですか  
歯科健診は期限内に受診を

歯周病や虫歯などは、糖尿病や心臓、呼吸器にかかる疾患、骨粗しょう症、認知症などを引き起こす原因の一つと言われます。また、高齢期になると老化などの影響によって「噛む」「飲み込む」「話す(しゃべる)」などの口の機能が低下しやすくなります。お口の中をチェックして健康寿命を延ばしましょう。いずれも無料です。

【75歳以上の後期高齢者医療保険に加入している人の歯科健診(お口のチェック事業)】

後期高齢者医療保険料決定通知書に同封した受診券をもって、受診券裏面に記載のある協力歯科医療機関に予約し、受診券に記載された有効期限内に受診してください。

**問** 保険年金課 高齢者医療係 (TEL24-7018・FAX23-6537)

【国民健康保険に加入している40歳・50歳・60歳・70歳の人の歯科健診(令和4年3月末時点)】

郵送した受診券(ハガキ)をもって、受診券裏面に記載のある協力歯科医療機関に予約し、受診してください。有効期限は令和4年3月末。

**問** 保険年金課 国保係 (TEL24-7019・FAX23-6537)

Topics

地域でささえあいの取り組みを始めませんか?

地域のささえあい、広がっています

高齢化が進むにつれ、一人暮らし高齢者の人や認知症高齢者の人などが増加しています。一方で、介護人材不足や地域の担い手の減少、介護離職、家族介護者の負担増加など、介護に関する課題は複雑化・深刻化しています。住み慣れた地域でいつまでも生活していくために、同じ地域の住民同士による“ささえあいの取り組み”が広がっています。

**問** 高齢者福祉課 (TEL 24-7072・FAX 22-9073)

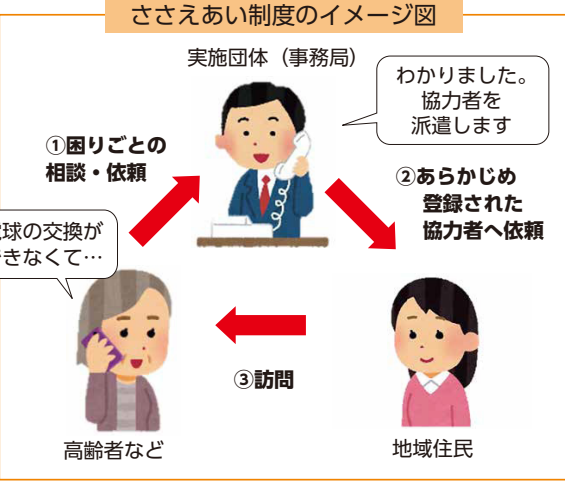
地域住民同士のささえあいの取り組みって？

これまで隣近所で行われてきた住民同士のお互いさの取り組みを制度として構築したものです。

生活の中の“ちょっとした困りごと”があった際に、あらかじめ登録された同じ地域に住む協力者を派遣し、その困りごとを解決するお手伝いをするというものです(右のイメージ図)。

昨年から、成仁、三和、夜久野などの地域で、住民団体などが主体となり、ささえあいの取り組みが始まりました。他の地域でも制度の構築に向けた検討が進められています。

| 取組内容の例 (各実施団体により異なります) |                      |
|------------------------|----------------------|
| 【内容】                   | 草ひき、除雪、ゴミ出し、電球の交換 など |
| 【料金】                   | 1時間500円程度            |



地域で「ささえあいの取り組み」を行う団体を支援しています

ささえあいの取り組みを検討・実施する地域や団体に対して、制度構築を検討する場などへの職員の派遣や、制度を運用するための補助金を交付しています。

住民主体による介護予防・生活支援サービス事業補助金

|      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 対象経費 | 人件費、消耗品費、備品購入費、印刷製本費など             |
| 補助金額 | 基本額と各団体の活動内容に応じた加算額の合計月8万円を上限      |
| 対象団体 | 地区福祉推進協議会、地域協議会、NPOなど、本市に活動拠点がある団体 |

今月のワンポイント手話

地域のささえあい 単語表現：「地域」「お互い」「支える」 協力：森 靖弘さん

**地域**

右手を開き、手のひらを上に向けます。左手は親指と人差し指を伸ばし、右手手のひらの上で親指を軸にして動かします。

**お互い**

両手の親指と人差し指をのばし、手のひらを自分に向けて体の前で交差させ、それぞれ斜め下に動かします。

**支える**

右手の親指をたて、開いた左手で前方向へ2回押し出します。

左手で押し出す方向を逆にすると、「支えられる」となり、お互いを助け合う表現となります。

★新規入会キャンペーン★ 初年度年会費 無料

入会説明会

4月 5日 (火) 15:30～17:00

4月 15日 (金) 15:30～17:00

公益社団法人 福知山市シルバー人材センター

〒620-0051 福知山市昭和新町 162 番地

電話 0773-23-7677

【京都労働局委託事業】高齢者活躍人材確保育成事業

老いても働く姿を  
〇〇に見せること。  
これも役割だと思う。



4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:いずれも午前10時～11時30分

| イベント       | 開催日      | 場所          | 定員     | 申込 |
|------------|----------|-------------|--------|----|
| ● お友だちになろう | 4月19日(火) | 三和子育て支援センター | 8組(先着) | 要  |
| ● 園庭遊び     | 4月26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:いずれも午前10時～11時30分

| イベント       | 開催日      | 場所                 | 定員     | 申込 |
|------------|----------|--------------------|--------|----|
| ● 友だち見つけよう | 4月21日(木) | 夜久野子育て支援センタープレイルーム | 6組(先着) | 要  |
| ● ひよっこクラブ  | 4月28日(木) | 夜久野子育て支援センタープレイルーム | 6組(先着) | 要  |

きらきらひろば

大江子育て支援センター

TEL・FAX 56-0990

時間:いずれも午前10時～11時30分

| イベント          | 開催日      | 場所                | 定員     | 申込 |
|---------------|----------|-------------------|--------|----|
| ● お友だちになりましょう | 4月15日(金) | 大江子育て支援センタープレイルーム | 8組(先着) | 要  |
| ● 仲良くあそぼう(春)  | 4月22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

| イベント                                         | 開催日 | 場所 | 定員 | 申込 |
|----------------------------------------------|-----|----|----|----|
| 現在行事を計画中です。行事予定は決まり次第、市ホームページやちらしなどでお知らせします。 |     |    |    |    |

・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

妊娠・出産・不妊の悩み、  
無料・予約不要で相談できます

詳しくは京都府の  
ポータルサイトを  
ご確認ください。



○妊娠出産・不妊ほっとコール

☎ 075-692-3449

京都府が、妊娠・出産、不妊(不育を含む)に関する幅広い悩みや不安に応えるため、相談員(助産師)による無料の電話相談窓口を開設しています。

【受付時間】月曜日～金曜日 9:15～13:15、14:00～16:00(祝日および年末年始を除く)

【対象者】妊娠・出産・不妊などに悩みや不安のある本人やその家族

○仕事と不妊治療の両立支援コール

☎ 075-692-3467

京都府が、仕事と不妊治療の両立に悩む人や、休暇制度などの職場環境整備に悩む企業のため、無料の電話相談窓口を開設しています。事前予約すれば下記の時間以外でも相談可能。

【受付時間】毎月第1金曜日 9:15～13:15(祝日および年末年始を除く)

【対象者】仕事と不妊治療の両立に悩む本人やその家族、経営者、企業の総務担当者

一年中、春の心地よさ。温もりを感じる木の住まい。



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

福知山パーキング



24時間防犯監視カメラ  
月極駐車 募集中！

万全のセキュリティ対策で安心

立体駐車場なので  
雨天や積雪時お車を守ります

福知山まちづくり株式会社

〒620-0036 福知山市字中ノ205番地の1

お問い合わせ 0773-23-0266

～御霊神社様 / 厚生会館様 最寄～

Topics

市立福知山市民病院は  
地域医療支援病院に承認されました

市立福知山市民病院は、令和4年1月27日(木) 付けをもって、京都府知事から「地域医療支援病院」に承認されました。

地域医療支援病院とは、国が推し進めている施策のひとつで、医療機関相互の機能分担を図り、地域医療全体の充実や地域完結型医療の実現を目的とした制度です。

一次医療を担う「かかりつけ医」を支援し、地域医療全体の充実や地域完結型医療の実現を目的として、専門外来や入院、救急医療など地域医療の中核を担う体制を備えた病院が都道府県より地域医療支援病院の承認を受けるものです。

市立福知山市民病院は、この承認を受けたことにより、地域の中核病院として、さらに他の医療機関との連携を強化し、より安心・安全な医療が提供できるよう努めていきたいと考えています。市民の皆さまには、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

問 市民病院事務部医事課 (TEL 22-2101・FAX 22-8601)

紹介状をお持ちください

市立福知山市民病院では、かかりつけ医からの紹介状(診療情報提供書)をお持ちのうえ、受診いただくことを願っています。

紹介状には、治療経過やお薬の情報などが詳しく記載されているため、適切な治療をスムーズに受けていただくことができます。受診の際には、かかりつけ医とご相談いただき、紹介状をお持ちいただきますようお願いいたします。

紹介状をお持ちいただければ

- 事前の診察予約が可能です。
- 初診時選定療養費(5,500円)の負担がありません。
- 治療経過や各種検査結果、お薬の情報などから当院の医師が迅速に病状を把握できます。
- 症状が落ち着いたらかかりつけ医へ紹介させていただき、スムーズで切れ目のない診療へとつなげられます。

3月は自殺対策強化月間です

「死にたい」ほどのつらい悩み、一緒に考えさせてください

うつ病や多重債務、生活苦など、死にたいほどのつらい悩みをご相談ください。臨床心理士や精神保健福祉士などの専門家が、下記の相談先の電話を通じて問題解決の方法と一緒に考えます。相談は無料です。

問 社会福祉課 (TEL24-7012・FAX22-6610)

○京都府自殺ストップセンター

☎ 0570-783-797

なやみ なくなる

(通信費がかかります)

・相談日時 月曜日から金曜日  
9時～20時(年末年始・祝日を除く)

○京都いのちの電話

☎ 075-864-4343

年中無休24時間 (通信費がかかります)

LINE電話相談

・右の二次元コードから「友だち」登録のうえ、無料通話機能をご利用ください

・相談日時 月曜日から金曜日  
9時～20時(年末年始・祝日を除く)

・トーク機能を利用した相談は行いません

・詳しくは「京都府自殺ストップセンター」で 検索



○いのちの電話

・ナビダイヤル ☎ 0570-783-556

毎日10時～22時 (通信費がかかります)

・フリーダイヤル ☎ 0120-783-556

毎月10日24時間 8:00～翌日8:00  
(通信費は無料)

ひとりで悩まないで、  
心の苦しみを、お話しください

「いのち支える」まちづくり  
福知山城グリーンライトアップ

3月1日～25日 日没～22時

自殺対策マークのカラーの一つで、リラックス効果や安心感などの心理効果があるグリーンで福知山城を照らします。





以下の場合には記載していません。  
対=だれでも 定=なし 費=無料 申=不要

※特に記載のない場合、申込や問い合わせの受付時間は各施設の執務時間中。

お知らせ  
Information

イベント・催し

**三段池RAVYHOUSE  
植物園のイベント**

TEL 22-6617・FAX 22-6629

■4月の植物観察会

時 4月9日(土)9時30分～12時

内 自然科学協力員と公園の花を観察

申 4月7日(木)までに電話またはファックスで

■春のハンギングバスケット教室

時 4月29日(金)・祝13時30分～15時30分

内 初夏から夏まで楽しめるハンギングバスケットを作ります

講 日本ハンギングバスケット協会マスター講師

費 4000円(材料費)

定 15人(先着順)

申 4月11日(月)から電話またはファックスで

募集

**令和4年度京都SKY  
シニア大学北部キャンパス  
受講生募集**

時 5月～11月

所 峰山総合福祉センター、京都府立丹後郷土資料館

その他

内 京都学シリーズ講座、現地研修(全10回)

定 40人

費 14000円

期 3月1日(火)～3月31日(木)消印有効

内 申込方法など詳しくは京都SKYセンター「京都SKYシニア大学」係(TEL 075-241-0226・FAX 075-241-0204)へ

**令和4年度自衛官採用案内**

採用区分

内容

採用資格など

|               |                 |                                                                                           |
|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 一般幹部候補生       | 自衛隊の幹部で勤務       | <br>資料請求 |
| 一般曹候補生・自衛官候補生 | 2等陸(海・空)士等で勤務   |                                                                                           |
| 予備自衛官補(一般・技能) | 非常勤の特別職国家公務員で勤務 |                                                                                           |

※入隊時期は令和5年3月・4月です

その他

**修理再生品の展示販売**

時 4月4日(月)～28日(木)8時30分～17時(土日は第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

内 市内在住・在勤の人(中学生以下は保護者の同意が必要)

申 同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。5月10日(火)に購入者を決定し、封書などで通知します。

内 生活環境課(TEL 22-1827・FAX 22-4881)

**狂犬病予防集合注射**

■日程

4月7日(木)～23日(土)

集合注射の日程および会場は郵送されてくるハガキまたは市ホームページをご確認ください。

■手数料(1頭につき)

▼新規登録 3000円

▼予防注射 3250円

※動物病院で注射を受ける場合、別途費用がかかります。

■集合注射での注意事項

集合注射は、本市に登録のある犬が対象です。登録済み

シリーズ  
人権

**「人の世に熟あれ、人間に光あれ」  
全国水平社創立100周年を迎えました**

1922年3月3日、京都市の岡崎公会堂で全国水平社創立大会が開催されました。全国水平社は、平等な世の中の実現をめざし、自分たちの力で差別をなくしていこうと結成されました。その活動は、人間にとって大切なものである自由・平等のもとに、部落差別だけでなく、すべての人間の解放をめざしたものでした。

創立大会では、「一人の人間として、お互いに尊敬しあうことで、差別をなくしていこう」という強い思いが込められた水平社宣言が読み上げられました。「人の世に熟あれ、人間に光あれ」の言葉で締めくくられた水平社宣言は、日本最初の人権宣言と言われています。

現在も部落差別、女性、子ども、高齢者など、様々な人権問題が残っています。100年前の水平社宣言の思いにふれ、自分たちに何ができるのか考えるきっかけとなるようパネル展示を開催しています。ぜひご覧ください。

全国水平社パネル展

日 3月25日(金)まで 所 ハピネスふくちやま3階

内 人権推進室(TEL 24-7021・FAX 23-6537)

健康になるための!

知っ得シリーズ Part 117



オーラルフレイルを予防しましょう

丹波歯科医師会より

近年歯科領域で注目されているものの一つにオーラルフレイルがあります。簡単に言えば「口の虚弱(機能の衰え)で、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。嚙む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会と関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイルの進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。人間誰しも老化は起こりますが、その前兆が見られた時に最善の対応を取ることが重要です。健康寿命を延ばすことに重要なのは栄養、運動、社会性と言われていますが、口腔機能の低下は食欲、身体機能、社交性の低下と相關する傾向があります。口は臓器の中でも比較的に見やすい部位です。老化の進行を少しでも抑えたいと考えている人は、生活の中で口の中を見る習慣をつくり、定期的に歯科健診・メンテナンスを受けましょう。



★けんこウサギちゃんの「パタカラ体操」★

「パ・パ・パ・パ」「タ・タ・タ・タ」  
「カ・カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ・ラ」と  
大きな口でハッキリと発音しよう!

ポイント

楽しみながら行うことが大切!  
好きな歌に合わせて発音することもおすすめ♪

お口まわりの筋肉を鍛えよう!

- 【効果】
- ・嚙む力の向上
  - ・発音がハッキリする



ミニミニ健康講座のお知らせ!!

『ストレスに負けない!こころの健康生活』

あなたに合った、こころを健康に保つための生活習慣について楽しく学びましょう。

日時: 3月29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(問 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)



お知らせしますー市職員の給与と定員状況ー

市の職員の給与や職員数の実態を市民のみなさんにご理解いただくため、給与および職員数の状況をお知らせします。ここでお知らせする給与は、税や保険料などを差し引く前の額で、いわゆる「手取り額」ではありません。

問職員課 (TEL 24-7034・FAX 23-6537)

1 市職員の給与

(1) 人件費の状況 (令和2年度普通会計決算)

※普通会計とは、一般会計と休日急患診療所費特別会計を合算したものをいいます。

| 歳出額(A)       | 人件費(B)      | 人件費率(B/A) | 令和元年度人件費率 |
|--------------|-------------|-----------|-----------|
| 527億9058万5千円 | 73億6962万0千円 | 14.0%     | 15.3%     |

| 給料(33.3%)   | 期末勤勉手当(13.5%) | 職員手当(6.8%) |
|-------------|---------------|------------|
| 24億5399万3千円 | 9億9627万2千円    | 5億0109万0千円 |

| 退職手当(9.1%) | 市長・議員・各種委員等給料・報酬(6.2%) | 会計年度任用職員報酬・期末手当(16.4%) |
|------------|------------------------|------------------------|
| 6億7155万3千円 | 4億5989万2千円             | 12億0977万3千円            |

| 共済費(14.6%)  |
|-------------|
| 10億7704万7千円 |

(2) 職員の平均給与月額および平均年齢

(令和3年4月1日現在)

| 区分    | 福知山市     |       | 国        |       |
|-------|----------|-------|----------|-------|
|       | 平均給与月額   | 平均年齢  | 平均給与月額   | 平均年齢  |
| 一般行政職 | 352,467円 | 42歳6月 | 407,153円 | 43歳0月 |

(注)一般行政職とは、消防職や看護保健職、技能労務職などを除いた職員。

(3) 職員の初任給の状況 (令和3年4月1日現在)

| 区分    |     | 福知山市     | 国        |
|-------|-----|----------|----------|
|       |     | 初任給      | 初任給      |
| 一般行政職 | 大学卒 | 182,200円 | 182,200円 |
|       | 高校卒 | 150,600円 | 150,600円 |

(4) 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額の状況

(令和3年4月1日現在)

| 区分    | 学歴区分 | 経験年数10年  | 経験年数15年  | 経験年数20年  |
|-------|------|----------|----------|----------|
| 一般行政職 | 大学卒  | 286,563円 | 333,078円 | 359,957円 |

(5) 期末勤勉手当の支給率 (令和3年度)

| 区分   | 福知山市                       |        |        |
|------|----------------------------|--------|--------|
|      | (令和3年度支給割合)                |        |        |
| 期末手当 | 期末手当                       | 勤勉手当   |        |
| 勤勉手当 | 6月期                        | 1.275月 | 0.950月 |
|      | 12月期                       | 1.125月 | 0.950月 |
|      | 計                          | 2.400月 | 1.900月 |
|      | 役職に応じた加算措置あり               |        |        |
|      | 3級(主査・主任級).....5%          |        |        |
|      | 4級(係長級)、5級(課長補佐級).....10%  |        |        |
|      | 6級(課長・次長級)、7級(部長級).....15% |        |        |

※国と本市の勤勉手当の支給月数は同様です。

※令和2年度支給実績に対して期末手当が0.150月分減額となっています。

(6) 退職手当の支給率 (令和2年度)

| 区 分             | 自己都合退職                | 早期退職・定年退職   |            |
|-----------------|-----------------------|-------------|------------|
| 勤続20年           | 19.6695月分             | 24.586875月分 |            |
| 勤続25年           | 28.0395月分             | 33.27075 月分 |            |
| 勤続35年           | 39.7575月分             | 47.709 月分   |            |
| 最高限度額           | 47.709 月分             | 47.709 月分   |            |
| その他の<br>加算措置    | 定年前早期退職特例措置（3～45% 加算） |             |            |
| 一人当たりの<br>平均支給額 | 自己都合                  | 早 期         | 定 年        |
|                 | (4,988千円)             | (21,032千円)  | (20,950千円) |

(注)早期退職とは、早期退職希望者の募集による退職をいいます。一人当たりの平均支給額は、令和2年度に退職した職員の平均額です。

2 職員数の状況

(1) 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在) (人)

| 区分        | 部門   | 令和2年  | 令和3年  | 対前年増減数 |
|-----------|------|-------|-------|--------|
| 一般行政部門    | 一般行政 | 320   | 320   | 0      |
|           | 福祉   | 158   | 159   | 1      |
|           | 小計   | 478   | 479   | 1      |
| 特別行政部門    | 教育   | 68    | 69    | 1      |
|           | 消防   | 130   | 130   | 0      |
|           | 小計   | 198   | 199   | 1      |
| 普通会計      |      | 676   | 678   | 2      |
| 公営企業会計等部門 | 病院   | 658   | 654   | △4     |
|           | 水道   | 21    | 21    | 0      |
|           | 下水道  | 31    | 31    | 0      |
|           | その他  | 43    | 44    | 1      |
| 小計        |      | 753   | 750   | △3     |
| 合計        |      | 1,429 | 1,428 | △1     |

(注)・職員数は一般職に属する職員数であり、休職者、派遣職員などを含み、会計年度任用職員を除いています。

春の全国交通安全運動  
4月6日(水)～4月15日(金)「春の全国交通安全運動」が開催されるのにあわせて、市内でも啓発活動を実施します。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】  
▼街頭啓発  
▼高齢者の交通事故防止啓発  
問福知山市交通対策協議会事務局(都市・交通課TEL24・7084・FAX23・6537)  
固定資産の価格などの縦覧  
固定資産税の納税者が、市内の固定資産税に係る土地または家屋について、土地課税台帳などに登録された価格と市内のほかの土地または家屋の価格とを比較することができ、よう閲覧期間を設けています。  
時4月1日(金)～5月31日(火)  
対固定資産税の納税者  
持運転免許証などの本人確認書類 ※できれば固定資産納税通知書も  
他写しの交付はできません。  
課税台帳などの閲覧  
固定資産税路線価図、標準地表示台帳、固定資産課税

なあなあ、防災アプリ入れちゃったか？  
緊急時に備えて、情報入手手段をチェックしておきましょう。また、防災無線の内容を、メールで受信できる京都府防災防犯メール、電話で確認できるテレフォンガイドシステム(0120-25-2978 通話料無料)もあります。防災アプリは右の二次元コードからインストールできます。  
問危機管理室 (TEL 24-7503・FAX 23-6537)



台帳は年中閲覧できます。対象者や持ち物など詳しくはお問い合わせください。  
■価格に対する審査申出  
固定資産課税台帳に登録された価格に不服があるときは、4月1日から納税通知書の交付を受けた日の翌日から3か月以内に、文書で固定資産評価審査委員会(窓口は税務課)に審査申出ができます。なお、納税通知書は5月上旬に発送する予定です。  
問税務課 (TEL 24・7025・FAX 23・6537)へ

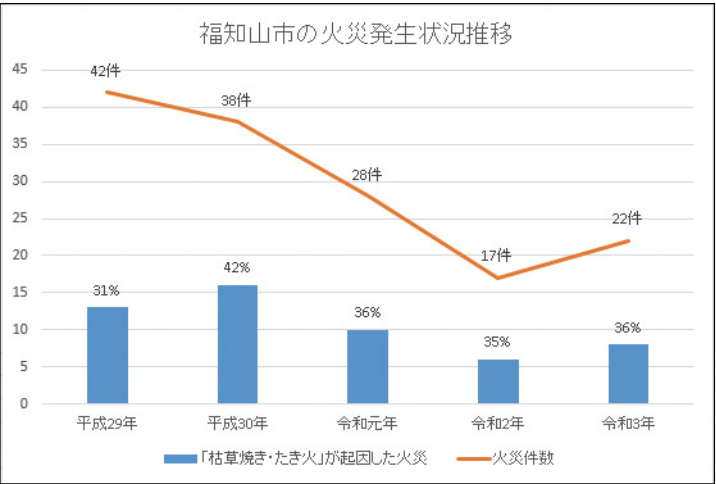
春に火災が多いって、ご存知でしたか？

全国的に火災の件数が多いのは、暖房器具を使用する機会が増える秋から春までですが、春先の3月から4月をピークに、5月からは減少傾向にあります。

また春先は「枯草焼き・たき火」が起因した火災が多発します。昨年、本市内でこれらが起因した火災は36%と高い割合を占めています。空気が乾燥した日や風が強い日に枯草焼きやたき火をすると、思わぬスピードで燃え広がったり、周囲の建物に燃え移るなど、被害が拡大するおそれがあります。

野外での焼却は、一部の例外を除いて「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されています。

問消防署予防課 (TEL 23-5119・FAX 22-1119)



第3回「幸せをつなぐ相続セミナー」  
参加費無料 / 予約制/8組限定  
セミナー後 無料個別相談会開催

日時 3/19土 13:00-15:00  
会場 市民交流プラザふくちやま 3階視聴覚室  
予約方法 WEB予約▶▶▶ 3/18 締切

相続について知っておきたいこと  
相続トラブルにならないためにも、どんな対策をすれば良いか一緒に学んでみませんか？  
講師: 景村尚平先生  
住友生命保険相互会社 舞鶴桜支部長  
2級ファイナンシャル・プランニング技能士  
白雪ふきん / 相続小冊子 進呈!!

相続不動産専門店 (株)エコ・ビータ  
eco-vita HOME  
お電話でもご予約受付中  
0120-88-5524  
舞鶴市溝尻町11-10



ミミちゃん

コロちゃん

ミミちゃんとコロちゃんの図書館情報局

国立国会図書館のデジタル化資料が図書館で閲覧できます！

国立国会図書館がデジタル化した資料(国立国会図書館デジタルコレクション)のうち、絶版などの理由で入手が困難な資料をお近くの図書館で閲覧できます！  
貴重な資料を閲覧できる便利なサービスですので、ぜひご利用ください。  
●「図書館利用券」をお持ちのうえ、中央館2階レファレンスカウンター 三和・夜久野・大江3分館のカウンターへお申し込みください。  
●利用時間は1人1日60分以内です。次の利用者がいなければ延長できます。  
●複写は、中央館のみ可能です。(白黒:10円/枚、カラー:50円/枚)

3月のおすすめ図書

展示テーマ 春の息吹を感じて

たんぽぽの秘密

ジャンル=植物

著=森乃 おと (雷鳥社)

「たんぽぽの花は、小さな花の集まり」!?意外と知らない「たんぽぽ」の秘密を、たくさんの写真・イラストとともに紹介。

ひとり暮らしで知りたいことが全部のってる本

ジャンル=生活 編=主婦の友社 (主婦の友社)

引っ越しや家事、お金の管理や防犯・防災など、これからひとり暮らしを始める方に役立つ情報が満載の一冊です。

4月のイベント

中央館のおはなし会がネットで予約できるようになったよ！

| 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) 20日(水) 10:30～                   | 1歳6か月児～      | 絵本の読みきかせ (15分程度)                                    | 3月30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 (15分程度)                           | 3月31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 (15分程度)                           | 3月29日(火) 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 | 14日(木) 26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                   | 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)                          | 4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)                          | 3月30日(水) 10:00～ 6組まで   |
| 大江分館  | 音楽を楽しむおはなし会             | 21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)                          | 4月7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。

連絡先

◆中央館 TEL:22-3225 FAX:22-7118  
◆夜久野分館 TEL 兼 FAX:37-1066  
◆三和分館 TEL:58-4715 FAX:58-4716  
◆大江分館 TEL 兼 FAX:56-1017

カンちゃんエコは了解！

今月のテーマ

「大量に出たごみはどうするの」の巻

カンちゃん

まだ寒いけど、もう春やなあ～。

ビンちゃん

そうやな、この時期は新生活の準備でたくさんごみが出るんや。環境パークはごみの持ち込みで混雑するからできるだけ「指定袋」に入のごみは普段からこまめに「ごみステーション」に出してほしいんや。

カンちゃん

でもな、指定袋に入らない大きさのものはどうしたらええんやろ。

ビンちゃん

「指定袋」に入らんものは「粗大ごみ」やから、これは「ごみステーション」には出せへんのや。直接環境パークへ持ち込む方法もあるけど、市が委託している業者に頼んだら、取りにきてくれるで。基本料金 1030 円と、20 kgまで毎に 510 円を加算した金額をその場で係員に支払ったらええんや。重さは係員がその場で測ってくれるで。

カンちゃん

いつでも来てくれるんやろか？

ビンちゃん

事前予約が必要で、受付時間は平日の午前9時～

カンちゃん

午後4時。三和・夜久野・大江地域は、エコノスジャパン(株) (Tel34—1991)。それ以外の地域は、福知山環境事業協同組合 (Tel24—5275) に電話してや。あと、収集日は月・水・金 (祝日含む) の午前9時～午後4時やで。

カンちゃん

予約しといたらあとはなんもせんでええん？

ビンちゃん

収集日には本人の立会いが必要やで。あと家の中までは入れへんから、収集するものを外に出しておいてほしいんや。詳しくは、各家庭に配布されとる「家庭ごみの正しい分け方・出し方」のパンフレットを見てほしいんや。

カンちゃん

粗大ごみの出し方はわかったんやけど、大量に家庭ごみを直接環境パークに持ち込んでもええんかな？

ビンちゃん

その時は、環境パークに事前に「家庭ごみ (一時多量ごみ) の搬入届」の届出が必要やで。

カンちゃん

了解！

4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  
申3月24日(木)午前8時30分から各教室の前日までに生活環境課へ  
所生活環境課 (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       |
|--------|---------|-------------------------------------|-----------|-----------|
| 11日(月) | ガラス教室   | すてきな穴あきペンダントを作ろう<br>※製作品の引き取りは、翌日以降 | 4人        | 500円 (税込) |
| 13日(水) | 裂き織り教室  | めがね入れを作ろう                           | 4人        | 300円 (税込) |
| 15日(金) | 布教室     | 発泡スチロールで木目込み(五月にちなんだ絵)を作ろう          | 6人        | 300円 (税込) |
| 18日(月) | 牛乳パック教室 | 座り心地の良い座椅子(ミニ)を作ろう                  | 6人        | 300円 (税込) |
| 20日(水) | 布教室     | ガーデニング用の帽子を作ろう                      | 6人        | 300円 (税込) |
| 21日(木) | 布教室     | 素敵なホームウェア(袖なし)を作ろう                  | 6人        | 300円 (税込) |
| 25日(月) | 布教室     | ツバ付タイプの布帽子を作ろう                      | 6人        | 300円 (税込) |
| 28日(木) | 布教室     | 小さく折りたためるエコバックを作ろう                  | 6人        | 300円 (税込) |

●休日当番医(4月)

| 内 科 | 休日急患診療所 (北本町二区 TEL22-4128)                                                                 | 9:00～12:00<br>13:30～17:30 | 3日 (日) | 10日 (日) | 17日 (日) | 24日 (日) | 29日 (金祝) |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------|---------|---------|---------|----------|
| 小児科 | ※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                |        | 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) |         | 29日 (金祝) |

納付のお知らせ

納期限日：3月31日(木)

◇国民健康保険料・介護保険料10期 (普通徴収)  
◇後期高齢者医療保険料9期 (普通徴収)  
■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)  
■代表 FAX 23-6537

1月末現在の人口・世帯数

人 □ 76,462人  
(前年同月比 -492)

世帯数 36,440世帯  
(前年同月比 +60)

15歳未満 10,016人(13.10%)  
15～64歳 43,376人(56.73%)  
65歳以上 23,070人(30.17%)  
(75歳以上 12,272人(16.05%))

※最新の人口・世帯数は市ホームページで公開しています。

21 Fukuchiyama 2022. 3

令和3年度 人権と平和に関する標語 応募作品より  
ありがとう マスク越しでも 笑顔でね 夜久野中学校3年生

2022. 3 Fukuchiyama 20



シリーズ  
福知山の文化財  
収蔵資料紹介 ㊟

鬼ヶ茶屋本

『おえやませんじょうが たけしゅてんどうじ ゆらい  
『大江山千丈ヶ嶽酒吞童子由来』

日本の鬼の交流博物館 所蔵



『大江山千丈ヶ嶽酒吞童子由来』

図文化・スポーツ振興課

(TEL) 24-7065・FAX 23-6537

鬼ヶ茶屋で『酒吞童子由来』を読み、物語に想いを馳せながら鬼の地を巡ったことでしょう。現在、日本の鬼の交流博物館では『酒吞童子由来』の第三版（もしくは四版）を展示しています。首を斬られた酒吞童子が頼光に噛みつく最大の山場では、見開き2ページを使用し画面いっぱいに描く工夫が施されています。ぜひ一度博物館でご覧ください。

弘化・嘉永・安政・明治にわたり制作された版本は第二版以降、鬼の足形・頼光の腰掛岩・三神導の二瀬川など、大江山の鬼伝説に関連する名所が8か所追加されています。当時の旅人たちは、鬼ヶ茶屋で『酒吞童子由来』を読み、物語に想いを馳せながら鬼の地を巡ったことでしょう。

なのかという論争がありますが、物語では、上手く二つの大江山（大枝山）を組み込んでいます。そんな『酒吞童子由来』は、当時流行していた西国三十三所巡りの成相寺へ向かう宿泊客や旅人たちが訪れる、二瀬川沿いに建つ旅籠（旅の宿）の鬼ヶ茶屋で出版されました。茶屋の主人である桝屋宇右衛門は、大江山鬼伝説の観光事業にいち早く取り組み、郷土に定着させた人物といえます。

平安時代、源頼光率いる精鋭たちが、大江山に棲まう酒吞童子を討つ物語。鬼ヶ茶屋本『酒吞童子由来』は、弘化2年（1845）に京丹後市大宮町岩屋寺「大江山鬼退治」の詞書を写したもので、版本としては、本市に残る唯一の酒吞童子伝説をあらわす古資料です。しばしば、酒吞童子物語の舞台が京都境の大枝山（老ノ坂）か丹波・丹後境の大江山

ふくちやまに  
ドッ恋セ。

（編集後記）

今月は高血圧についての特集です。「高血圧はよくない」となんとなく知っていましたが、特集を作ったようやく塩分が気になるようになりました。成分表示をついつい見てしまいます。／今回の企画は、私のようにあまり血圧を意識したことがない方に向けた内容になっています。すでに高血圧対策に取り組んでいる人にとっては「そんなこと知っているよ」という内容かもしれませんが。みんなで取り組んで、健康なまちにしていけたら素敵ですよ！／コロナ禍の影響でイベントが中止やオンラインに切り替わりました。「まちの話題」の取材にもいよいよ困り、今回は市民や近隣市町のみなさんが撮られた、素敵な写真を紹介させていただくことにしました。#いがいと福知山 で集まった写真はすばらしいものばかりで、もっと紹介したかったです。インスタグラムをされている方は、ぜひ #いがいと福知山 で検索してみてください。まさに「いがいと！」な情報に出会えるかもしれませんよ。（吉良）

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 4ページを読んで〇〇に入る文字をお答えください。

高血圧予防の一番のポイントは 〇〇

▶ 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 3月24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3月号クイズ」係  
<メール> hisyo@city.fukuchiyama.lg.jp  
件名を「広報3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。

2月号のクイズの答えは「電子」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。

4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                                          | 25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                                        | 11日(月)                                                                                | 9:00~12:00             | 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                                          | 28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。一人1時間。                                                                 |                        |                                                 |                               |
| 健 康                                                 | 定例健康相談<br>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<br>13:00~16:00 | 電話相談090-6911-7099<br>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                                      | 8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       |
|                                                     |                                               | 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)<br>21日(木)                                                                       | 10:00~11:00            | 夜久野ふれあいプラザ内・夜久野子育て支援センター<br>三和こども園内・三和子育て支援センター | 子ども政策室 TEL24-7055 FAX23-7011  |
|                                                     | 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 FAX22-6610   |
|                                                     | 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                                       | 11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                                          | 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)                                              |                                               |                                                                                       | 13:00~16:00            | 市民相談室                                           | 市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537   |
| 測量登記相談                                              |                                               | 26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                                         |                                               | 14日(木)                                                                                |                        |                                                 |                               |
| 行政書士相談                                              |                                               | 28日(木)                                                                                |                        |                                                 |                               |
| 弁護士法律相談                                             |                                               | 22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10回

酒呑童子の里でつくる日本の伝統的な酒

## どぶろく



上) 器に注いだどぶろく。乳製品のような白色をしている。火入れと呼ばれる加熱処理をしていないものは酵母が生きており、発酵し続けているため、甘くなったり辛くなったり味が変化する。  
右) どぶろくの原料となる米が作られている毛原の棚田。



### どぶろくのはじまり

日本におけるどぶろくの歴史は、中国方面から伝わった稲作とほぼ同起源といわれている。本格的な稲作が始まった弥生時代には、米を原料とした酒が造られていたと推測される。  
どぶろくは、豊穡を願う神事の酒として、また一方で農家のたのしみとして、日本人のくらしの中で親しまれてきた。

### どぶろくは白く濁った酒

どぶろくは、濁酒の一般的な名称だ。濁酒とは、原料となる米と米麴と水を発酵させ、こしていない酒のこと。もろみという米や麴などの固形物が残った状態のため、白くどろどろしている。

風味は、もろみをろ過した清酒に比べ、未発酵の米に含まれるでんぷんや糖により、ほんのり甘い。アルコール度数は清酒と同程度であるため、飲み過ぎには注意が必要だ。

### 大江地域はどぶろく特区

本市では、酒造事業の規制を緩和してどぶろくによる地域活性化を図ろうと大江地域で構造改革特別区域計画を策定。平成21年に府内で最初となる「酒呑童子の里大江どぶろく特区」が国により認定された。これにより、農業者などが自ら生産した米を原料として、酒の製造免許の要件である最低製造数量の6キロリットル（一升瓶約3300本分）に達しない場合でも、どぶろくの製造ができるように

なった。現在は2軒で製造されている。

### 日本一に輝いたどぶろく

割烹さとうの杜氏・佐藤則子さんは、このまちに誇れるものをつくりたい、と特区の認定をきっかけに店舗の横でどぶろく造りを始めた。早くに認定を受けていた岩手県遠野市などでの賑わいぶりに地域活性化の可能性を感じていたという。商品名には、大江地域のキーワードである「鬼」と、一度聞いたら忘れられない言葉「ババァ」を組み合わせて、どぶろく「鬼ババァ」を完成させた。

全国各地のどぶろくの味や香りなどを競うどぶろくコンテスト。平成26年に、105の銘柄が出品される中、鬼ババァが入賞すると、翌年には、日本一となる最優秀賞に輝いた。最優秀賞はこれまでに3度受賞している。



どぶろく「鬼ババァ」

### どぶろくを通じて まちを見に来てほしい

酒造りは、麴菌を使い発酵させることから繊細な温度調整が必要となる。佐藤さんは、天気でも風味が左右されるため、毎日天気予報を確認し、麴の仕込みはほこりの立たない夜中に行うなど徹底している。原料にもこだわりの米は山間部特有の寒暖差のある毛原の棚田で自ら育て、仕込み水は大江山連峰を源水とする伏流水を使用する。

同じものは他の土地で再現できないという佐藤さん。「このどぶろくがどんなところで造られているのか。このまちを見に来てほしいですね」と語る。

### いろいろなどぶろくの呼び方

地方に残る呼び方として、どぶ、しろうま、ずぶろくなどがある。これは密造酒だったため隠語で呼ばれていたとされている。ほかには、にごりざけ、もろみざけとも呼ぶ。なお、清酒メーカーが販売するにごりざけは、酒税法上、もろみをあらぐしするなどの「こす」という工程が入っているため、どぶろくとは異なる。