

2022
August

広報

このまちを、もっと好きになる

8

ふくちやま

いがいと!

No.1115

Fukuchiyama City Public Relations

福知山

おいでよ

千年の森

特集

再発見! 大江山千年の森



P.6

前回の竜王戦から4年ぶり2度目
将棋の竜王戦 福知山で開催決定

P.12

新型コロナウイルス感染症拡大防止
新しい生活様式での熱中症予防のポイント



道鬼

再発見！大江山千年の森

秋には雲海を眺められる名所として名高い大江山。三岳山から大江山連峰にかけては「丹後天橋立大江山国定公園」にも指定されています。

千年の歴史をもつ大江山の中へ入ってみると、豊かな植生や多様な生物、神秘的な鬼伝説の痕跡などが私たちを魅了してくれます。

今月号では、そんな大江山や周辺スポットの魅力をご紹介します。みなさんも大江山を登っているような気持ちになって読んでみてください。

それでは、大江山探検へ出発です。

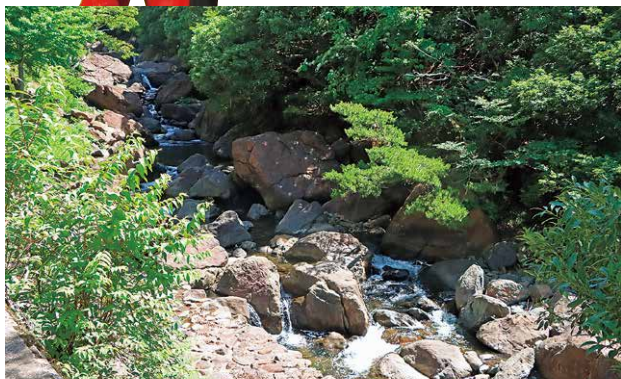
巨大岩石が作り出す 幻想的な空間

まずは周辺を散策。二瀬川渓流にかかるつり橋（写真①）を越えると、そこには無数の岩石が地面から顔を出しています。これらは「強羅」と呼ばれ、氷河期に背後の山から崩れてきたものです。

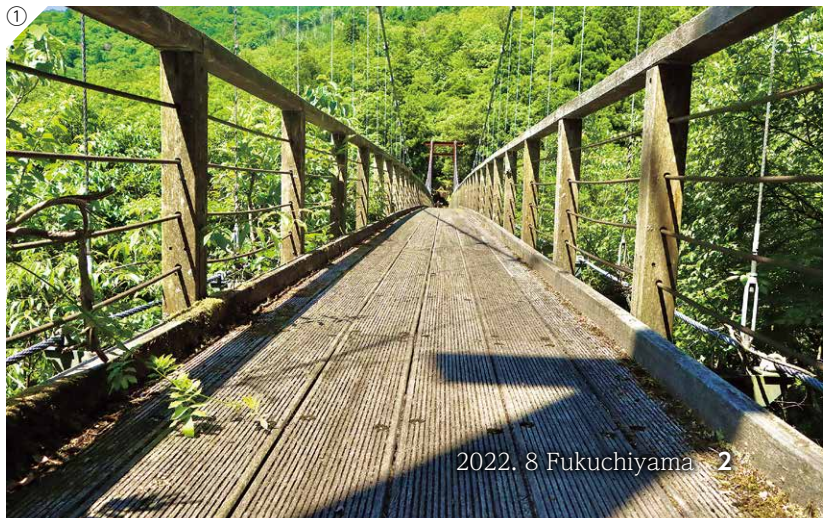
その奥には、人間よりもはるかに大きな岩がどっしりと構えています（写真②）。この大岩は「頼光の腰かけ岩」と呼ばれ、大江山に住む鬼・酒吞童子の討伐に訪れた源頼光が、体を休めるために腰をかけたといういわれがあります。

岩に生える苔や木漏れ日を作り出す空間は何とも幻想的。圧倒的な自然のパワーを感じ、つい長居してしまう隠れた名スポットです。森を抜け、道路に出ると赤鬼が大江山の入口を教えてくださいました。いよいよ大江山です。

源頼光は、福知山では“みなもとのらいこう”とも呼ばれているよ



二瀬川渓流周辺では水のせせらぎが聞こえ、涼しい風が吹く。





③



④

ひとやすみも
大切



森の中の滝に心と体を癒されて

山道を登っていくと、「千丈ヶ滝」の看板を発見。道の先には、高さ数十メートルから岩肌を階段状に流れ落ちる滝(写真③)がありました。透き通った川の水辺には涼しい風が吹き、歩き疲れた体を癒してくれます。岩の上から水流を眺めていると、そこに飛んできたのは「ハグロトンボ」(写真④)。水辺に生息する種で、真っ黒の翅を静かに開閉する様子か



②



登山道にある看板。野生動物や鬼に注意…?

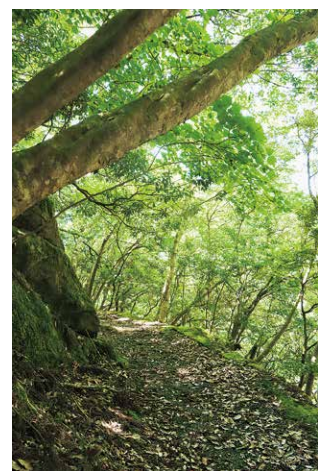
山の上から見える絶景を味わう

山頂まで登ることはできませんでしたが、頂上付近の開けた場所から見えたのは、まさに絶景。目の前には美しい大江山の山並み(写真⑤)、振り返ると与謝野町の田園風景、そして遠くには宮津湾を望むことができます。 大江山は、南方系と北方系の植物が交じり合う豊かな植生でも知られています。普段の生活ではなかなか見ることのない珍しい動植物を観察できるのも、野生の宝庫・大江山の魅力です。

山頂まで登ることはできませんでしたが、頂上付近の開けた場所から見えたのは、まさに絶景。目の前には美しい大江山の山並み(写真⑤)、振り返ると与謝野町の田園風景、そして遠くには宮津湾を望むことができます。 壮大な景色からは、大江山が千年の歴史を紡いできたこと、そして、様々な地域とつながる北部地域の宝であることを改めて感じました。



⑤



大江山の山道。木漏れ日の中を進む。



大江山の丘の上にたたずむ3体の鬼のモニュメント。ウルトラマンのデザイナーで知られる成田亨さんの作品です。

千年前から受け継いだもの、 そして千年後へ

大江山 千年の森とは

西暦 990 年、源頼光が渡辺綱わたなべのつなや坂田金時さかたのきんときら四天王を従えて大江山の酒呑童子を討ち取ったとされる「丹波大江山の鬼退治伝説」。大江山は、伝説から「千年」の時を超え、先人によって守り育てられてきた森です。

「千年」という言葉には、「千年の時を超えて守り育てられてきた森」という意味と、「森づくりには長い時間が必要であることから、千年先を見据えた取り組みが必要である」という森づくりへの姿勢が込められています。また同時に、大江山を「千年先の未来へ引き継ぐ」という高遠な森づくりの理念を象徴しています。

先人の努力により受け継がれてきた千年の森を次の千年へつなげていくためには、様々な人が継続的に森づくりに関わることが重要です。



福知山

千年の森づくり基本計画

を改定しました

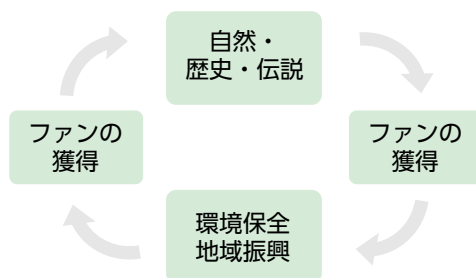
計画の全文
はこちら



『福知山千年の森づくり基本計画』は、丹後天橋立大江山国定公園の森づくり整備の方向性やその推進体制を具体的に定めたものです。本市では、基本計画の策定から約10年が経過した2022年3月に、これまでの計画の実績や、昨今の福知山を取り巻く環境・経済・社会の変化などに合わせた内容へと計画の改定を行いました。

新たな計画では、自然・歴史・伝説など様々な地域資源の魅力を発信することで誘客を図り、国定公園の価値の再発見・再定義を通じた関係人口を創出することで、自然環境の保全と地域振興へとつながり、また誘客へとつながる「好循環の創出」をめざすものとしています。

森林は、私たちに様々な恩恵を与えてくれますが、その自然は人が関わらなければ維持することができません。みなさんも「福知山 千年の森」に触れ、関わってみませんか。



基本理念

多様な関わりによる千年の森づくり
を通じた持続可能な地域づくり

将来像

鬼からはじまる千年の歴史文化と
人と自然が出会うオンリーワンの森林公園

実現に向けた取り組み

森林整備

気候変動の影響への対応と地域の生業や森林の価値向上の視点で、整備を進めます。また、企業や子どもたちなど多様な人たちが森に関わる機会を増やします。

誘客

自然・歴史・食など、他では味わえない地域の魅力を伝え、誘客を図ります。子どもたちをターゲットとしながら、地域を愛するリピーターを重視していきます。

情報発信

「地域を愛するリピーターを重視する」視点から、連鎖型の発信により、「千年の森」で束ねた地域の魅力を丸ごと伝えていきます。

大江山トレイルラン教室#千年の森 を開催

7月18日(月・祝)、全4回の大江山トレイルラン教室がスタートしました。大江山の自然と歴史を同時に学び、森林への関心を高めることを目的としたこの教室。初回に参加した7人の子どもたちは、慣れない山道を楽しみながら駆け回りました。



前回の竜王戦から4年ぶり2度目

将棋の竜王戦 福知山で開催決定

将棋界最高位のタイトル戦である第35期「竜王戦」七番勝負の第4局が、11月8日(火)・9日(水)の2日間にかけて、福知山城で行われます。本市のシンボルである、明智光秀が築いた城で、藤井聡太竜王(王位、叡王、王将、棋聖の五冠)と挑戦者が対局します。福知山城での棋戦は、竜王戦史上初の「お城将棋」となつた2018年以来、4年ぶりの2度目です。官民で構成する実行委員会

第35期 福知山制85周年記念
竜王戦
 第4局 福知山城対局
 2022年 11/8・9 (火・水)
 藤井聡太竜王が福知山城で頂上決戦!
 主催 読売新聞社 日本将棋連盟

では、記念企画第一弾となる「現役プロ棋士と対局しよう」を7月10日(日)に開催しました。42人が参加し、子どもから大人まで対局を楽しみました。今後も8月27日(土)の「福知山こども竜王戦」など、竜王戦開催に向け、様々なイベントが行われます。

☎ 秘書広報課 (TEL) 24-77090
 FAX 24-77023

竜王戦の前後期間を含め、福知山城の一般入場はできません



福知山城の臨時休館
 11月1日(火)、2日(水)、4日(金)~10日(木)
 ※11月3日(木・祝)は、開館します。

福知山城本丸広場の立入不可
 11月7日(月)12時~9日(水)
 ※登城坂から封鎖します。本丸広場・天守閣には入場できません。

3年ぶりにランナーが福知山へ
第30回 福知山マラソンを開催

本市最大のスポーツイベント「福知山マラソン」を11月23日(水)・祝に開催します。

今年第30回目の記念大会

過去2年間、新型コロナウイルスの影響により延期が続いていた福知山マラソン。3年ぶりの開催となる今大会には、スポーツジャーナリストの増田明美さん、2008年の北京オリンピック5000mに出場した小林祐梨子さん、2016年に開催した福知山マラソンの優勝者である川内鴻輝さんの3人をゲストランナーとして迎え、第30回の記念大会を盛り上げます。



増田明美さん



小林祐梨子さん 川内鴻輝さん

市制施行85周年記念 第30回福知山マラソン

日程 令和4年11月23日(水・祝)
 会場 福知山市三段池公園内(スタート&フィニッシュ)
 種目 マラソン 42.195km(登録・一般・ブラインドマラソン)
 ファンラン 小学1・2年生:2km/小学3年生以上:3km
 申込 9月15日(木)までに右上の二次元コードから



エントリーはこちら

※日本陸上競技連盟が定める「ロードレース開催についてのガイダンス」に則り実施します。

マラソン参加者には市内での買い物に利用できる「ふくぽ」1000ポイントを還元します。

☎ 文化・スポーツ振興課 (TEL) 24-3031
 FAX 23-6537

市独自のキャッシュレス決済はじまる

「ふくぽ」の登録事業者を募集

新たな決済方法「ふくぽ」

使えるお店を募集します

「ふくぽ」とは、市が独自に導入するキャッシュレス決済の方法です。

ポイントは、市内の利用可能店舗などで商品やサービスを購入するときに、1ポイント＝1円として使用することができます。

ポイント購入で25%分を上乗せ

利用者が「ふくぽ」のポイントを購入すると、25%分のポイントが上乗せされます。販売開始予定は10月です。(使用期限令和5年2月)

ポイント付与の例
20,000円分のポイントを購入
↓
25%分のポイントを上乗せ
↓
25,000円分のポイントを付与

募集期間

8月18日(木)～9月16日(金)

※期間を過ぎても登録は可能です。期間内の登録事業者には、ポイント販売・利用開始日までに店舗用の二次元コードなどをお届けします。

登録方法

市ホームページから

※登録・利用に店舗側の経費負担はありません。

事業者向け説明会を開催

時 9月1日(木)

① 15時30分～② 17時30分

9月2日(金)

① 17時30分～② 19時30分

所 市民交流プラザふくちやま
問 福知山商工会議所 (TEL 22-

2108・FAX 23-6530)・

産業観光課 (TEL 24-7077

・FAX 23-6537)

ワクチン接種情報

積極的に接種の検討を 新型コロナウイルス

ワクチン接種は、あなた自身だけでなく大切な人を守ることにつながります。

3回目のワクチン接種で重症化予防などのワクチンの効果は回復しますが、30代以下の3回目接種率は5割台にとどまっています。感染した場合、若い人でも重症化したり、倦怠感などの症状が長引く可能性があります。

ワクチン接種情報や、新型コロナウイルス感染症に関する最新情報は、市ホームページでもお知らせしています。



▶ **集団接種では当日予約を受け付けています**

● **条件** 3回目・4回目接種券を持っている人 (市外の方は、本市が発行した住所地外接種済証も必要です)

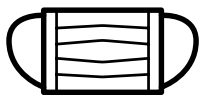
● **予約方法** 集団接種当日にコールセンター (TEL 0773-45-8874) へ電話

※想定数を大きく上回る場合や、お電話の時間によってはお受けできない場合があります。

感染対策の徹底を今一度！



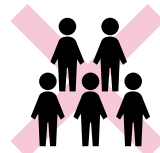
手洗い・手指消毒
こまめな手洗いや手指消毒を



マスクの着用
隙間ができないよう正しく着用を



密接しない
人と接するときは最低でも1mの距離を



混雑を避ける
人が密集する場所は避けましょう



こまめな換気
換気扇も活用し、換気をしましょう

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)

✉ c-vaccine@city.fukuchiyama.lg.jp

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。



6/26 キャンプの極意をプロに学ぶ
北陵地域公民館で親子キャンプ教室を開催

全国にファンを持つ市内のキャンプギアブランド「ソムアビト」の皆さんが、8組の家族にテントの組み立て方やキャンプ飯づくり、キャンプの楽しみ方を伝えました。参加した遷喬小5年生の山田拓和さんは、「家の庭でキャンプをしたことがあるけど、外キャンプをやってみたい」とイベントを楽しんでいました。



6/28 今年もパステルカラーが鮮やかに
人々の心を癒す観音寺のあじさい

丹波・あじさい寺として有名な観音寺のあじさいが見頃を迎えました。色鮮やかに咲き誇るあじさいの種類は、およそ100種・1万株。奥に進むたびに異なる表情を見せるあじさいと、境内を自由に歩き回るニワトリが作り出す非日常的な空間は、観光や写真撮影に訪れた人々の心を癒していました。



7/4 福知山駐屯地に新隊員入隊
82人が3か月の訓練ののち、自衛官に

陸上自衛隊福知山駐屯地で、新隊員特技課程及び一般陸曹候補生教育課程後期の教育開始式が行われ、82人が新たに福知山駐屯地での暮らしをスタートしました。3か月間の訓練に向け、「積極・澁刺」「協同・連携」「安全・健康」を大切にし、胸を張って部隊に入ることを祈っているとエールが贈られました。



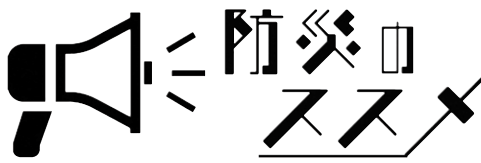
7/18 夜久野に移住お試し住宅
夜久野トライアルハウス米ya オープン

夜久野みらいまちづくり協議会が主体となり、夜久野への移住を希望する人に向けたお試し住宅「米ya」をオープン。管理人の夜久早百合さんは「ここから生まれる縁が楽しみ」と笑顔に。同協議会の衣川裕次会長は、「移住者の新しい風とともに、新しい夜久野の姿が見えてくるのでは」と期待を寄せていました。

Follow me!

まちの情報、SNSでも発信しています





防災訓練に参加しよう

固危機管理室 (TEL 24-7503・FAX 23-6537)

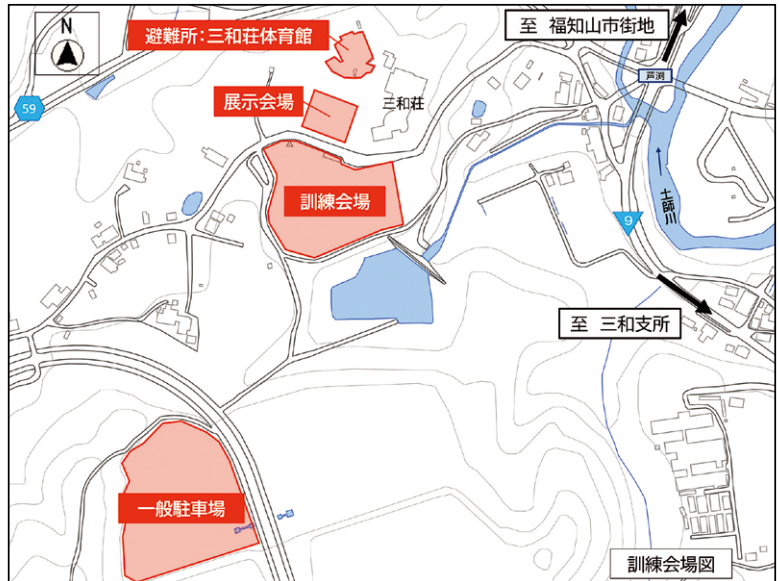
福知山市 地域防災訓練 とき 9月4日(日)

主会場：三和荘グラウンド、体育館

主会場では、実際に訓練に参加できます。また、展示ブースも見学できますので、ぜひご来場ください。

訓練当日は、情報伝達訓練としてサイレン吹鳴や防災行政無線による放送を行うとともに、市内にいるみなさんの携帯電話(ドコモ、KDDI、ソフトバンク、楽天モバイルに限る)に、緊急速報メールを配信します。お間違いのないよう十分注意してください。

※気象状況や新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて主会場での訓練を中止する場合があります。



孤立住民救出訓練(ヘリ)



倒壊家屋からの救助訓練



水防工法訓練

サイレンの吹鳴パターンをチェックして、災害時に自分がとるべき行動を確認しましょう

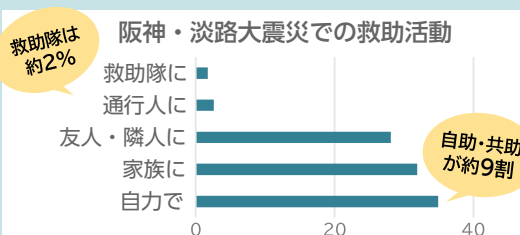
避難情報によって吹鳴パターンが異なります。訓練当日は、それぞれの吹鳴パターンとその意味に注目して、自分はいつ、どこへ、どのように避難すべきかを考えてみてください。

時間	警戒レベルと避難情報	サイレン吹鳴パターン	とるべき行動
8時30分	警戒レベル3 高齢者等避難	吹鳴 10秒 休止 15秒 吹鳴 10秒	危険な場所から 高齢者等は避難
8時45分	警戒レベル4 避難指示	吹鳴 10秒 休止 5秒 吹鳴 10秒	危険な場所から 全員避難
9時00分	警戒レベル5 緊急安全確保	吹鳴 1分 休止 5秒 吹鳴 1分	命の危険！ ただちに安全確保

自宅や地域で

できることから 自主防災訓練 にチャレンジ!

大規模な災害が起こり、交通網の寸断、通信手段の混乱、同時多発の火災などが生じた場合、消防や警察がすべての現場に同時に向かうことはできません。地域の被害を最小限に抑えるために、自治会・自主防災組織での自助・共助の取り組みや訓練に積極的に参加しましょう。



自主防災訓練の実施例

各自でできる

- 自宅で各種防災情報の意味を確認
- 自宅の2階、玄関までの簡易避難訓練
- 災害が起きた時の緊急連絡網を確認
- 消火器・消火栓・AEDの操作訓練

地域でできる

- ハザードマップや地域版防災マップを活用した避難訓練
- 公民館などの地区避難所開設・運営訓練

PICK UP ! マイナポイント第2弾が始まっています

マイナポイントをもらうためにはマイナンバーカードが必要です。マイナポイントの申込みは、マイナンバーカード対応のスマートフォンに専用のアプリをダウンロードしてできるほか、市役所・支所でもできます。また、携帯ショップ・郵便局・コンビニなどでもできるところがあります。



問 市民課 (TEL 48-9224・FAX 23-6537)

マイナンバーカードでもらえるポイント

- ① **キャッシュレス決済※**などの利用で最大5,000円分のポイントがもらえます。
(既に第1弾の5,000円分のマイナポイントを受け取った人は対象外です。)
- ② マイナンバーカードを**健康保険証として利用登録**すると、7,500円分のポイントがもらえます。
- ③ **公金受取口座の登録**をすると、7,500円分のポイントがもらえます。

マイナポイントをもらうためには

マイナンバーカードを取得



写真を準備して申請。
申請後、1～2か月で
カードができます。

マイナポイントの申込み



ポイントを受け取る
キャッシュレス決済を決
め、マイナンバーカード
と一緒に申込みします。

マイナポイントの請求



キャッシュレス決済ご
とのポイント付与方法
で請求または受領
します。

※ キャッシュレス決済…現金を使わずに支払いを済ませる方法。スマートフォンなどを使って支払う電子マネーやQRコード決済、カードに現金をチャージ(入金)して支払うもの、クレジットカード決済など。

詳しくはこちらのホームページをご覧ください

マイナポイント事業
(総務省HP)



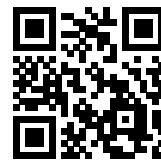
公金受取口座登録制度
(デジタル庁HP)



健康保険証利用登録
(厚生労働省HP)



マイナポータル
(各種登録フォーム)



マイナポイント対象となるマイナンバーカードの申請期限は

令和4年9月30日(金)まで です!

「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

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

福知山市篠尾5-1ハウジングピア福知山内
営/9:30-17:30 休/毎週火曜・水曜



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生活支援特別給付金を支給

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。すでにこの給付金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。

問 子ども政策室 (TEL 24-7011・FAX 23-7011)

申請が必要な人 申請期限:令和5年2月28日

【ひとり親世帯】

- ① 公的年金などを受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない人(※児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る人に限る)
- ② 令和4年4月分の児童扶養手当は受給していないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和2年2月以降の家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同じ水準となっている人

【ひとり親世帯以外の子育て世帯】

令和4年3月31日時点で18歳未満の児童(障害児については20歳未満)の養育者であって、以下のいずれかに該当する人

- ① 令和4年度分の住民税均等割が非課税の人
- ② 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和4年1月1日以降の家計が急変し、令和4年度分の住民税均等割が非課税の人と同様の事情にある人

※令和4年4月以降令和5年2月28日までに生まれた新生児も対象です。(申請期限:令和5年3月15日)

申請しなくてもよい人

令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けているひとり親世帯や、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4年度分の住民税均等割が非課税の人は振り込み済みです。

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 TEL 58-4580・FAX 58-3005 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
● みんなで遊ぼう (園庭あそび)	9月6日(火)	三和子育て支援センター	8組 (先着)	要
● いも掘り ※ 6月7日(火)「いも苗さし」に参加した人が対象	9月27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 TEL 37-1107・FAX 37-0189 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
● ふれあい交流 ※ 8月18日(木)「準備会」に参加した人が対象	9月8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
● 講座 元気に過ごそう	9月15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2日(金)	大江子育て支援センタープレイルーム	8組 (先着)	要
● 講座 タッチセラピー	9月16日(金)	大江子育て支援センタープレイルーム	8組 (先着)	要
● 親子ふれあいあそび	9月30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 TEL 23-5722・FAX 45-6066 時間:10時30分～11時15分

イベント	開催日	場所	定員	申込
● 親子で音楽を楽しもう	9月8日(木)	武道館柔道場	50組	当日先着順
● おさんぽしよう※雨天中止	9月29日(木)	三段池公園周辺	50組	当日先着順

・予約開始日は行事カレンダーや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 (TEL 24-7055・FAX 23-7011) まで

お詫びと訂正

広報ふくちやま 7月号において、18ページ 7～9月の健康教室の申込み先電話番号に誤りがありました。正しい電話番号は、23-2788 です。お詫びして訂正いたします。



新型コロナウイルス感染症拡大防止

新しい生活様式での熱中症予防のポイント

暑さを避け、水分を摂るなどの熱中症予防と、マスク、換気などの感染症拡大防止対策を両立させ、新しい生活様式で健康に過ごしましょう。 問 消防署警防課 (TEL 23-4119・FAX 22-1119)

暑さを避けましょう

換気を確保しつつ、エアコンなどを利用して部屋の温度を調整しましょう。



状況によってマスクをはずしましょう

屋外で人と十分な距離を確保できる場合などはマスクをはずしましょう。



こまめに水分補給を

のどがかわく前に。塩分補給も忘れずに。

日頃から健康管理を

体調が悪いと感じたら無理せず自宅で静養を。

暑さに備えた体づくりを

無理のない範囲で。水分補給も忘れずに。

救急車を呼ぶ？病院へ行く？様子を見る？

迷ったときは **#7119** 救急安心センターに電話を

24時間 365日
いつでも無料

※ダイヤル回線からは0570-00-7119
通話料は相談者の負担となります。

受給には請求書の提出が必要 年金生活者支援給付金制度

公的年金などの収入が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして給付金が支給されます。

【対象者・支給要件】(次の要件をすべて満たしていること)

- ① 老齢基礎年金を受給中の人
 - ▶ 65歳以上
 - ▶ 世帯員全員が市町村民税非課税
 - ▶ 前年の年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下

- ② 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給中の人

- ▶ 前年の所得額が約472万円以下

【請求手続き】

- ▶ 現在、給付金を受給中の人は原則手続きが不要です。
- ▶ 新たに給付金の対象となる人には、日本年金機構から9月頃に請求についての案内通知が送付されます。
- ▶ 所得額などの更正により支給要件を満たす場合は、新たに請求手続きが必要です。

※ 給付金の問合せは専用ダイヤル (TEL 0570-05-4092) へ

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

今月の ワンポイント手話

「水分補給」

単語：「水」「飲む」

協力：森 弘子さん



水: 左腕の上を、右手で手のひらを上にして肩から手の甲に向かってなぞりながら下ろします。



飲む: 右手でコップをつかんだ形(親指とほかの指とで半円を作る)を作り口へ持っていく。顔を仰向けにしながらか右手をひねり、水を飲むしぐさをします。

左ききの人は水の流れる様とコップの動きを左手でします。

健康になるための！

知っ得シリーズ Part 122



★けんこウサギちゃんの「ちょこっとトレーニング」★

背中が後ろに倒れないように注意！

膝痛を予防する体操

- ①椅子の横を持ち、体を安定させる。
 - ②片膝が伸びるまで足を上げる。
 - ③足はゆっくり下ろす。
- ※つま先を天井に向けるのがポイント！



左右約10秒行うよ。じわじわ筋肉を伸ばそう！

毎日食べる↑ベジタブル

鶏肉の甘酢あん

レシピ動画はこちらから



材料 (大人2人分)

- ・鶏むね肉 …………… 100g
- ・醤油 …………… 小さじ2/3
- ・片栗粉 …………… 大さじ1
- ・揚げ油 …………… 適量
- ・玉ねぎ …………… 120g
- ・人参 …………… 10g
- ・ピーマン …………… 20g
- ・ごま油 …………… 小さじ1/2
- ・水 …………… 50ml
- ・酢 …………… 大さじ1/2
- ・醤油 …………… 大さじ1/2
- ・みりん …………… 大さじ1/2
- ・おろし生姜 …………… 少々
- ・片栗粉 …………… 大さじ1/4
- ・水 …………… 大さじ1/2

作り方

- ①鶏むね肉を一口大の薄いそぎ切りにして醤油で味をつける。袋に鶏肉と片栗粉を入れ、袋の口を持ってふり混ぜる。
- ②玉ねぎ・ピーマンを1cmの角切り、人参を5mm幅のいちょう切りにする。
- ③フライパンに少し多めの油を熱し、①を両面揚げ焼きする。
- ④別のフライパンにごま油を熱して中火にし、②の野菜を入れ、玉ねぎが透明になるまで炒め、Aの調味料を加える。
- ⑤Bの水溶き片栗粉を④に加えてトロミをつける。
- ⑥器に③の鶏肉を盛り、⑤のあんをかける。

所要時間 15分



冷凍唐揚げを使うと時短！

10月集団健(検)診のお知らせ

予約制のため、事前にお申し込みください。定員になり次第受付を終了します。

実施日		場所		送迎対象地域	問合せ先
①	10月25日(火)	午前	夜久野ふれあいプラザ	夜久野エリア	西部
②		午後			
				がん検診	
				ドッキング検診	

*がん検診：胃がん(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

*ドッキング検診：特定健診・後期高齢者健診・胃がん(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

※10月18日(火)は午前午後ともに定員に達したため、受付を終了しました。

対象年齢や料金は「令和4年度福知山市健康診査・がん検診のお知らせ(かわら版)」をご覧ください。複数の健(検)診を同時に受けられます。

※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』

今日から始められる糖尿病の予防法について一緒に考えましょう。

日時：8月30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)

イベント・催し

9月の植物観察会

時 9月10日(土)9時30分～12時
 所 三段池 RAVIHOUSE
 植物園
 内 秋の七草などの植物を観察
 申 8月6日(土)～9月8日(木)ま
 でに三段池 RAVIHOUSE
 E 植物園 (TEL 22・6617・
 FAX 22・6629)へ

講座・教室

親子点字体験会

時 8月24日(水)10時30分～12時
 所 図書館中央館
 対 小学生とその保護者

内 点字の学習会

定 20人(10家族)※先着順

講点友会会員

申 ファックスまたはメールで

問 障害者福祉課 (TEL 24・
 7017・FAX 22・9073)

shogaishafukushi)

医師の健康教室

時 8月31日(水)13時30分～15時
 所 ハピネスふくちやま

内 脳卒中―治療と予防の最前
 線―

問 健康医療課 (TEL 23・278
 8・FAX 23・5998)

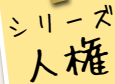
赤い羽根共同募金助成事業

高次脳機能障害

リハビリテーション学習会

内 高次脳機能障害への支援の
 多様性について考える学習会
 時 9月18日(日)13時30分～15時
 30分(希望者のみ15時30分～
 個別相談会あり)
 講 言語聴覚士 中塚圭子さん
 テ ピアサポートで地域につな

高次脳機能障害をご存じですか？



交通事故などによる頭部外傷や脳出血・脳梗塞などの脳血管疾患、
 その他の病気により脳が損傷を受けると、身体の障害とは別に、思
 考や記憶、注意、言語などの脳機能の一部に障害が起きることがあ
 ります。これが高次脳機能障害です。

こんなサポートがうれしい!

- 障害があることを理解してください。
 日常生活や仕事、対人関係などの面で、病気やけがの前と同じことができず、
 自信をなくし不安になりやすいことを知ってください。
- 感情のコントロールが難しいときは気分転換をさせてください。
 イライラして怒りっぽくなっていたり、落ち着きがなくなったり、疲れているよう
 に見える場合は、休憩して気分転換するよう促してください。
- 一日の予定などが紙に書いてあると行動しやすくなくなる場合があります。
 記憶力などが不十分なことに配慮してください。
- コミュニケーションのサポートをしてください。
 話の輪に入れるよう配慮したり、間に入って理解を助けてもらうと嬉しいです。
 障害を理解し、その対応を知ることがとても大切です。

問 障害者福祉課 (TEL 24-7017・FAX 22-9073)

認知症サポーター養成講座

時 8月20日(土)14時～16時30分
 所 市民交流プラザふくちやま
 (オンライン可)

対 介護・福祉に興味がある府
 内在住・在勤・在学の人
 定 50人

申 8月19日(金)までに二次元
 コードで(オンラインの場合
 は12日(金)まで)

問 東京都ジョブ
 パーク (TEL 22
 13878・FAX 22・2818)

京都府同行援護従業者
 養成研修(北部会場)

時 (一般課程) 9月29日(木)、
 30日(金)、10月5日(水)、6日(木)
 【応用課程】10月12日(水)、13日(木)

所 総合福祉会館

対 (一般) 府内で同行援護に
 従事しているまたは従事の意
 思がある人※応用も要件あり

定 (一般) 30人【応用】20人

費 (一般) 12640円

【応用】9640円

※一般・応用ともに(テキスト
 代含む)

申 8月25日(木)～9月8日(木)ま
 でに(公社)京都府視覚障害
 者協会へ。詳しくは市ホーム
 ページへ。

問 障害者福祉課 (TEL 24・70
 17・FAX 22・9073)

おとなスイミング 18才以上の成人男女

1日 無料 体験会

福知山スイミングスクール

〒620-0062 京都府福知山市和久町188 0773-23-4757

体験申込みはお気軽に お電話ください! 受付時間 10:00～20:00 夏休み・日曜休館

福知山市ボランティアセンター(福知山市社会福祉協議会内)主催

『整理と収納の講座』のご案内

日程 令和4年9月29日(木)、10月11日(火)、10月20日(木)の
 3回連続講座(全て参加できる方)いずれも13:30開始

場所 福知山市総合福祉会館 定員 10名(応募多数の場合抽選)

●参加費 無料 ●福知山市民の方ならどなたでも

●講座の詳細・申し込み方法は、社協ホームページにてご確認
 ください。【締切り:令和4年9月9日(金)】

社協HPはこちら

お問い合わせ: TEL:25-3211 FAX:24-5282

募集

同行援護従事者
養成研修受講支援事業

市内の同行援護事業に従事しようとする人で、次のいづれかに該当する人

- (1) 市内の同行援護事業所に就職または登録を希望する人
- (2) 現に同行援護事業所に就職または登録している人

【補助対象費用】同行援護従業者養成研修（一般課程）の資料代として支払った額（テキスト代は除く）

【研修終了後】申請書に資料代納付を証する書面と修了証書の写しを添えて障害者福祉課（TEL 24・7017・FAX 22・9073）へ提出

第6回京のプレミアム米
コンテスト出品者募集

期 8月31日(水)まで
 市内の農業者や組織。令和4年産のコシヒカリ、キヌヒカリ、ヒノヒカリのいずれか単一品種

東京都府ホームページから
 東京都府農産課（TEL 075・414・4955）

「家族だんらんの日」
手紙・作文・標語募集

①家族のだんらん、思いやりなど ②大切な人への感謝、心温まる出来事、コロナ禍でなかなか会えない人へのメッセージなど

【応募規定】
 手紙・作文部門 200字まで
 標語部門 30字程度
 絵手紙部門 はがきサイズ

※いずれも自作で未発表のもの
 【応募資格】本市に在住、在勤、在園、在学している人

【応募方法】住所・氏名・電話番号を明記し、作品を郵送またはメール（標題に家族だんらんの日応募と明記）

期 9月16日(金)
 生涯学習課（TEL 24・7064・FAX 24・4880）

その他

大正文化センター
休館に伴うお知らせ

大正文化センターは、新桃映地域公民館の建設工事に伴い、9月1日から休館します。休館に伴い、センターの機能を東堀集会所に仮移設します。現在、東堀集会所は改修工事中であり、10月1日から利用

を再開します。

個人権推進室（TEL 24・7021・FAX 23・6537）

家屋調査にご協力ください

今年1月2日から令和5年1月1日までの間に新築・増築した家屋の所有者には、令和5年度から固定資産税が課税されます。※都市計画画税がかかる場合もあります。

固定資産評価補助員証を携帯した職員が伺い、家屋を評価し、課税事務を進めます。対象者には事前に文書でお知らせしますので、ご協力をお願いします。調査当日、建物図面があればご用意ください。

新築の住宅は、要件に該当すれば、一定期間の固定資産税が最大2分の1に減額される制度があります。

なお、次に該当する人は、税務課までご連絡ください。
 ▼登記家屋を取り壊し、年内に滅失登記ができない場合
 ▼未登記の家屋を売買などにより譲渡した場合

▼未登記の家屋を建築または取り壊した場合
 国税務課（TEL 24・7025・FAX 23・6537）

空き家情報バンクに
登録しませんか

移住定住サポートセンターでは、農山村地域の空き家情報を移住希望者に提供しています。空き家情報バンクに登録された物件の2軒に1軒が成約しています。この機会に空き家情報バンクへの登録をご検討ください。

【対象となる空き家】
 ▼農山村地域にある空き家
 ▼相続や建物登記が完了
 ▼共有名義の物件は、全員の同意を得ている

▼抵当権など、所有権以外の権利設定がない
 ※物件の状態により、登録をお断りすることがあります
 町まちづくり推進課（TEL 24・7225・FAX 23・6537）

令和3年版消防年報
 や消防活動の概要をまとめた「消防年報」を消防本部のホームページに掲載しています。

消防本部通信指令課（TEL 22・0119・FAX 22・5458）

費用を抑えたい方～一般葬・社葬まで
 ニーズに合わせた式場でご案内します。お問い合わせください。

・福知山シティホール } 福知山市駅前町417 (同一敷地内) 0773-23-3336
 ・福知山家族葬ホール } 福知山市宇前田38-12 0773-27-1194
 ・福知山前田シティホール } 0773-27-1194

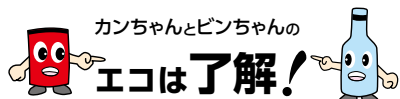
生前相談承ります。まずはお電話下さい。
 (株)セシマ あんしん祭典

第1回 相続セミナー 予約制 無料
 8/20土 13:00 - 15:00 (セミナー後無料個別相談会)
 会場:市民交流プラザふくちやま3階会議室3-3

内容 相続の基本を学び「相続」を「争続」にしないポイントをお話します。

WEB予約 8/19 締切

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



カンちゃんとビンちゃんの

エコは了解!

今月の
テーマ

「野焼きは気をつけよう」の巻

圃生活環境課 (TEL 22-1827・FAX 22-4881)

ビンちゃん カンちゃん。野焼きは、あかんって話、覚えてる?

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

ビンちゃん そうや!ごみを燃やしたら煙とか悪臭、猛毒のダイオキシンとかも出るからあかんのや。野焼きは法律で禁止され罰則もあるで。ただし、例外的に認められているものもあるんや。例えば、農業のための病害虫防除を目的とした焼却や宗教行事などでの焚き火などは例外として認められとるんやけど、それでも、ご近所さんから苦情があったら注意されることがあるんやで。

カンちゃん 野焼きが原因の火災も起きてるよな。地域の環境のためにも、ごみはしっかり分別してちゃんと処分せなあかん。

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

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
圃環境パーク・リサイクルプラザ
8月25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
圃生活環境課 (TEL 22-1827・FAX 22-4881)

※申込は一世帯につき1人まで ※中学生以下は要保護者同伴

開催日	教室名	内容	募集人数 (先着)	受講料
1日(木)	布教室	エコバック(底まち付)を作ろう	6人	300円 (税込)
5日(月)	布教室	足元さわやかな布ぞうりを作ろう	6人	300円 (税込)
9日(金)	布教室	膝下丈のリラックspanツを作ろう	6人	300円 (税込)
12日(月)	布教室	新メニュー つば広の布帽子を作ろう	6人	300円 (税込)
15日(木)	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)
21日(水)	牛乳パック教室	座り心地の良い座椅子(大)を作ろう	6人	300円 (税込)
26日(月)	布教室	ベスト(前あき)を作ろう	6人	300円 (税込)
29日(木)	ガラス教室	トンボ玉(大1個・小2個)を作ろう	6人	500円 (税込)

納付のお知らせ

納期限日: 8月31日(水)

- ◇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 FAX23-6537

6月末現在の人口・世帯数

人口 76,164人
(前年同月比 -435)

世帯数 36,599世帯
(前年同月比 +137)

15歳未満	9,996人(13.12%)
15~64歳	43,170人(56.68%)
65歳以上	22,998人(30.20%)
(75歳以上)	12,432人(16.32%)

※最新の人口・世帯数は市ホームページで公開しています。

8月号に掲載している情報は、7月25日(月)時点の情報です。掲載しているイベント・行事などは、新型コロナウイルス感染症の感染状況などによって中止・延期になる場合があります。最新の情報は、市ホームページで確認いただくか、各担当部署へお問合せください。

イベント・行事に参加する際は、参加前の自宅での検温/マスクの着用/手指の消毒など基本的な感染対策にご協力をお願いします。また、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。

●休日当番医(9月)

内科	休日急患診療所 (北本町二区 TEL22-4128)	9:00 ~ 12:00 13:30 ~ 17:30	4日 (日)	11日 (日)	18日 (日)	19日 (月祝)	23日 (金祝)	25日 (日)
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		11日 (日)		19日 (月祝)		25日 (日)
	京都ルネス病院 (西本町 TEL22-3550)	0:00 ~ 24:00	4日 (日)		18日 (日)		23日 (金祝)	



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

音楽配信サービスのご案内

図書館ではお持ちのパソコンなどの端末でクラシックを中心とした音楽が楽しめる「音楽配信サービス」を提供しています。

利用方法

- 1 図書館HP「ナクソス・ミュージック・ライブラリー申込み」より申請
- 2 利用IDとパスワードが届いたら、「ナクソス」にログイン
- 3 聴きたい曲を探して聴いて楽しむ

○利用期間は14日です。

○利用者が多い場合はお待ちいただくことがあります。

不明な点がありましたら、
お問合せください。



8月のおすすめ図書

展示テーマ 「生きづらさ」とはなにか



自慢話でも武勇伝でもない「一般男性」の話から見た生きづらさと男らしさのこと

ジャンル=男性論

著=清田 隆之 (扶桑社)

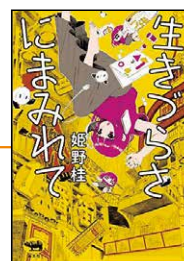
マジョリティ男性の語りを聞くことで、男らしさの正体を解き明かす。男性性を振り返り、多様な生き方を模索する指南書。

生きづらさにまみれて

ジャンル=随筆

著=姫野 桂 (晶文社)

あらゆる世代の女性の生きづらさに視点をあてて、赤裸々に綴ったエッセイ。辛い現実と向き合い、生き延びるためのライフハック。



9月のイベント



中央館のイベントが
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	7日(水) 10:30～ 21日(水)	1歳6か月児～	絵本の読みきかせ (15分程度)	8月31日(水)10:00～ 各日8組まで
	えほんのへや 【わかばクラス】	1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)	8月25日(木)10:00～ 各回8組まで
	えほんのへや 【めばえクラス】	2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)	8月23日(水)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(木) ①10:30～ 20日(火) 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)	8月23日(水)10:00～ 各回3組まで
三分館	おはなし会	16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2日(金)10:00～ 4組まで
大江館	おはなし会	15日(木) 10:30～	乳幼児	絵本の読みきかせ・ふれあいあ そびなど (20分程度)	9月1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

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	26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	12日(月)	9:00~12:00	大江町総合会館			
		15日(木)		三和支所			
		20日(火)		夜久野ふれあいプラザ			
	女性相談	8日(木)・22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。							
性別にこだわらない相談	8日(木)	13:00~16:00					
女性弁護士による 女性法律相談	28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	13日(火)	13:30~15:30	場・館 北部保健福祉センター TEL56-2620 FAX56-2018			
		14日(水)		場・館 東部保健福祉センター TEL58-2090 FAX58-3013			
		20日(火)		場・館 西部保健福祉センター TEL37-1234 FAX37-5002			
		27日(火)	場・館 中央保健福祉センター TEL23-2788 FAX23-5998				
	栄養相談は要予約/当日までに、電話・FAXまたは直接各保健福祉センターまで						
出張がん個別相談	27日(火)	13:30~15:30	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	4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	22日(木)	13:00~14:40	要予約/前週木曜日までに、電話・FAX、または直接障害者福祉課まで			
	精神障害者相談	14日(水)・28日(水)	電話・直接相談 13:00~16:00	電話相談090-6911-7099 人権ふれあいセンター堀会館	障害者福祉課 TEL24-7017 FAX22-9073		
	きこえの相談会	30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/前週金曜日までに電話・FAXで市聴覚言語障害センターまで(予約優先/当日来所可)						
	ふれあい福祉相談	2日(金)	13:00~16:00	総合福祉会館	本 所 TEL25-3211 FAX24-5282		
				川口地域公民館	三和支所 TEL58-3713 FAX58-3732		
三和支所				夜久野支所 TEL38-1200 FAX38-1230			
ふれあいの里福祉センター	大江支所 TEL56-0224 FAX56-1654						
年金相談	1日(木)	10:15~15:45	市民相談室	舞鶴年金事務所 TEL0773-78-1165			
	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	14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		
	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	場・館 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	12日(月)	9:00~12:00	各支所・京都農協・京都丹の国農協の各支店ほか	農業委員会 TEL24-7046 FAX23-6537		
	建築無料相談	※2日前までに要予約		16日(金)	13:30~15:30	市民相談室	建築住宅課 TEL24-7053 FAX23-6537
	税務相談	21日(水)	13:00~16:00	市民相談室	市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537		
	交通事故巡回相談	14日(水)・28日(水)	9:00~16:00	場・館 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	場・館 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	12日(月)	9:00~12:00	大江町総合会館	大江支所 TEL56-1101 FAX56-2018		
		15日(木)		三和支所	三和支所 TEL58-3001 FAX58-3013		
		20日(火)		夜久野ふれあいプラザ	夜久野支所 TEL37-1101 FAX37-5002		
		28日(水)	13:00~16:00	市民相談室	市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537		
	司法書士法律・登記相談	8日(木)	13:00~16:00	市民相談室	市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537		
	行政書士相談	22日(木)					
	弁護士法律相談	30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	9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=場所 館=問い合わせ先 社=社会福祉協議会

Fukuchiyama SDGs Journal

Vol.8

SDGs パートナー団体・企業の取り組みを紹介します

SDGs パートナー、募集中!

令和2年度よりスタートしたSDGs/パートナー制度の登録団体・企業の取り組みなど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。詳細は市ホームページでご確認ください。

☎エネルギー・環境戦略課 ☎48-9554・☎23-6537

地域の事業者支援×SDGsで、 持続可能な社会の実現

福知山市商工会



「儲け」と「貢献」の両立を目指して

福知山市商工会は、地域に密着した総合経済団体として、地域経済を担う中小企業、小規模事業者の経営改善や販路開拓の支援を行ってきました。持続可能な社会の実現のためには、地域の事業者の皆さんの力が不可欠であり、SDGsの取り組みは地域の小規模事業者まで浸透し「儲け」と「貢献」が両立できて初めて意味を成すものと考えています。

SDGsセミナーや個別相談会の開催

「アフターコロナを見据えた販路開拓塾」や「売上アップにつなげる!儲かる!SDGs実践塾」などのSDGsセミナーを開催し、多くの事業者の皆さんに受講いただいています。同時に個別相談会を開催し、SDGsの考え方を

取り入れた経営を実践していただいています。事業者同士が「SDGs」というキーワードでつながることでコラボ商品の提案につながったり、展示商談会では強みとしてPRすることで商談につながるなど良い効果が生まれています。



SDGs理解に向けた広報活動

商工会だよりやホームページでSDGsに関する情報発信を行っています。また、会員事業所の取り組みを商工会だよりで紹介し、SDGs取組事業者を拡大するとともに、福知山市SDGsパートナー企業の登録認定を推進していきます。

地球環境保護×SDGsで、 地域社会の課題解決

エスペック株式会社 福知山工場



国内全事業所で再エネに切り替え完了! 製造時の電力由来CO₂ゼロ工場達成!

エスペック株式会社では、第8次環境中期計画において2025年55%のCO₂排出量削減(2019年度比)をめざしており、福知山工場をはじめとするすべての国内事業所で再生可能エネルギーの導入を完了しました。※一部の賃貸借物件を除く。

再生可能エネルギーの導入にあたっては、電力の地産地消、そして再生可能エネルギーへ再投資などの理解を深め、再生可能エネルギーの利用だけでなく「地域に対する取り組み」として「追加性」があることも重視しています。

今後も、持続可能性と地域貢献に対する追加性をもった再生可能エネルギーの採用を通じて、気候変動対策に取り組んでいきます。

エスペックみどりの学校を通じた 環境学習や森林保全活動

「みどりのカーテン」をテーマに、地球温暖化について体験しながら学ぶプログラムを福知山環境会議と連携しながら実施しています。ゴーヤやヘチマなどのつる性の植物をカーテン状に育てることが、夏を涼しく過ごしながら地球温暖化防止にもつながることを伝えています。また、大江町毛原自治会と森林保全協定を結び、社員とその家族、時には市民の皆さんと一緒に毛原の森の整備を行っています。この取り組みは、「国連生物多様性の10年日本委員会」の連携事業としても認定されており、今後も継続した取り組みで持続可能な森へと活動を進めていきます。



掲載内容に関するお問合せは、それぞれの団体・企業にお願いいたします。

シリーズ

福知山の文化財

収蔵資料紹介 ⑤

「生痕化石 サンドパイプ」

夜久野町化石・郷土資料館 所蔵



【サンドパイプ】

採取地：大阪府泉南郡泉南町新家畦ノ谷
(個人寄贈)

化石は一般的に地層中に残された古生物の遺骸を指しますが、大きく2種類に分類されます。太古の生物の遺骸が砂や泥などに埋もれ、長い年月をかけて地層に残されたものを「体化石」といい、アンモナイトや恐竜、木の実などが実例として挙げられます。もうひとつは生物そのものではなく、生物の活動の痕が残されたもので「生痕化石」といいます。生物の足跡や糞などを指します。

今回紹介する写真の化石は「サンドパイプ」という巣穴の生痕化石です。新生代第3紀中新世(2303万年～533万年前)のもので、現在の生物の生活環境から考えると、カニやエビなどが砂や土の中に長い穴を掘り、住処としていたと推測されます。

多くの海の生物は海水に流されたり捕食されて移動したり、生きていたところとは異なる場所で化石となる可能性があります。それに対して、サンドパイプは生活していた痕跡がそのまま残されているので、まさにその場所で生物が活動していたことを教えてくれます。また、写真のサンドパイプの中には巣穴のまわりに地下水中に溶けていた鉄分が沈着したのもあり、当時の環境や地層を知る上で重要な手掛かりになります。

化石と聞くとアンモナイトや恐竜の骨などの体化石が注目されがちではありますが、生痕化石もまた貴重な古生物の記録のひとつです。化石・郷土資料館には、この他にも虫の糞などの生痕化石を展示しています。ぜひご覧ください。

図文化・スポーツ振興課

(TEL) 24-70055 (FAX) 23-60067

ふくちやまに
ドッ恋セ。

(編集後記)



特集取材中、4度大江山へ訪れました。天候や時間帯で、行く度に違った表情を見せてくれる大江山は、何度行っても「やっぱり自然っていいなあ」と一人で浸ってしまうほどパワーをもらえる魅力的な場所でした。特にトレイルランの取材では、子どもたちが一生懸命山道に食らいつく姿や、緑で囲まれた自然の中を笑顔で走る様子に触発され、その日以来、私も自然を全身で体感しながら体を動かしたい!とうずうずしています。暑い時期の休日は涼しい部屋の中にこもりがちですが、大江山やふもとの渓流に訪れ、自然のクーラーで涼んでみたり、トレッキングに挑戦して気持ちの良い汗を流したりすると、部屋の中からは気づくことのできない、新たな発見や景色に出会えるかもしれません。大江山へ訪れる際は、体調に無理はせず、水分補給を忘れず、そして野生動物や鬼との遭遇には十分気を付けてください。(小谷)

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** 5ページを読んで、下の〇〇に入る言葉をお答えください。

「福知山 〇〇の森づくり基本計画」を改定しました

▶ **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25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「28」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。