

2022
October

10

No.1117

広報

このまちを、もっと好きになる

ふくちやま

Fukuchiyama City Public Relations

いがいと!

福知山

特集

Be Active!!

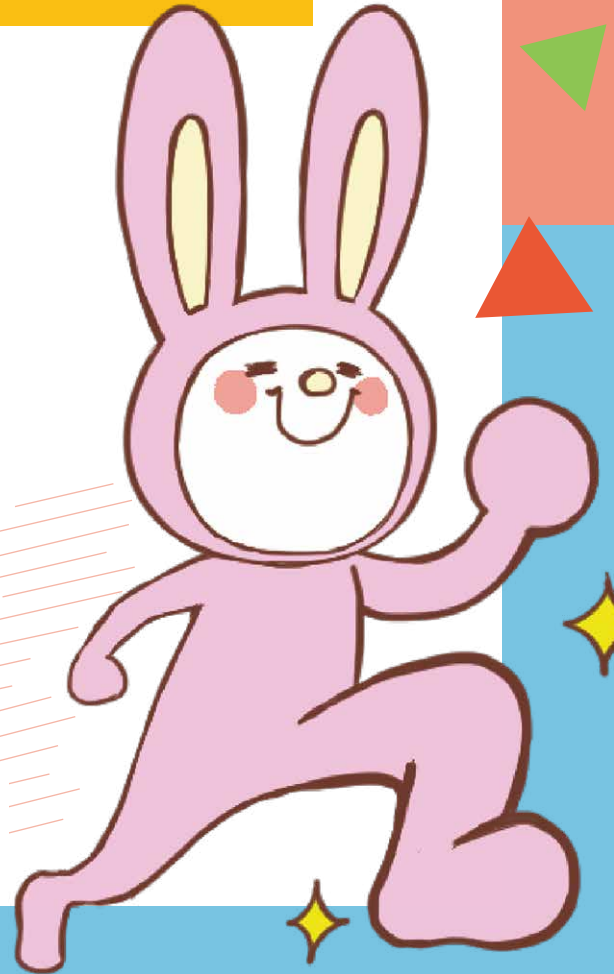
からだ **アクティブ** 宣言

最近、いつ運動しましたか？

今月号では、忙しいあなたにおすすめの
10分のできる運動ルーティンをご紹介します。
そのほか、実はすごい運動の効果を特集しました。
これを読んで、みんなで一緒に…

Be Active!!

福知山市健康推進計画
イメージキャラクター
けんこうサギちゃん



P.7

新型コロナウイルスワクチン接種情報
オミクロン株対応ワクチンの接種が始まりました

P.8

市内でお得にお買い物ができる
キャッシュレス決済「ふくぽ」はじまる

ふくらはぎもアクティブ! /

筋ポンプ作用で老廃物を心臓へ送り出す

血管には動脈と静脈の2種類があります。動脈は、心臓から栄養豊富で新鮮な血液を全身に届け、静脈は、全身から老廃物を含む古くなった血液を心臓に返しています。水道で言えば、動脈が「上水道」、静脈が「下水道」の役割を担っています。

この時、足の静脈の血液を下から上へと送り出しているのが、ふくらはぎの筋肉です。ふくらんだり縮んだりしながら、心臓から遠いところで血液を押し流すポンプの役割を果たすふくらはぎは「第二の心臓」とも言われています。

大事にしてますか ふくらはぎ、

突然ですが、

下半身には血液の約**70%**が集まる

下半身には全身の血液の約70%が集まっているといわれています。

下半身の血液は、心臓に近い上半身の血液と比べ、重力に逆らって下から上へと心臓に押し戻さなければなりません。そこで、ふくらはぎが持つ筋ポンプ作用が重要となるのです。

ながらストレッチでむくみ・冷え性改善

座りっぱなしの生活を続け、筋力が衰えると、ふくらはぎの筋ポンプ機能が弱り、足がむくんだり冷えたりする原因となります。

ふくらはぎを指で押して離すと指の跡が3秒以上戻らない、手のひらで触ると冷たく感じる、などの状態がみられる場合は、ふくらはぎのケアをおすすめします。

最も手軽なのは、ふくらはぎをもむこと。

また、職場やお家でかかとを上げるだけで、ふくらはぎを構成する筋肉に血流の促進を働きかけることができます。

三段池公園を走っている人に聞いてみました

おしえて! あなたがアクティブな理由



あしだ ゆうすけ
蘆田 優佑 さん (19)
わたしの推し筋: 腹筋

小学6年生から陸上を続けています。練習した分だけ記録を伸ばせるのが陸上のいいところ。アスファルトでは足に負担がかかるので、ケガをしないよう砂や芝生を選ぶようにしています。



いちだ けんいち
市田 憲一 さん (31)
わたしの推し筋: ふくらはぎ

社会人になってから、ストレス発散のため定期的に走っています。始めたきっかけは減量。13年間で15kgもの減量に成功しました。体力を維持できるように、これからも走っていきます。

忙しくて運動する時間がない...

Be Active!!

からだ アクティブ 宣言

あの頃より筋力が落ちてる...

最近、「アクティブ」な生活を送っていますか。本市が提案するアクティブとは「心も体も健康で豊かな生活」を送ること。

健康とは、単に「病気ではない」ということではなく、身体的にも精神的にも社会的にも満たされた状態をいいます。ストレスを発散し、開放的な心の状態を保つため、手軽に始められる運動やスポーツで、アクティブな毎日を始めてみませんか。☎健康医療課 (TEL 23-2788・FAX 23-5998)

運動不足による肥満は生活習慣病への入口

食べ物から摂取したエネルギーは、運動などで消費しないと、肥満につながり、やがて糖尿病や高血圧などの生活習慣病を引き起こす可能性があります。

2020年度に本市の特定健診を受診した40代のデータでは、半数以上の人が血圧が高い状態、またはそれに近い予備軍であるという結果が出ています。身近な存在である生活習慣病を予防し、将来にわたって心も体も健康的な生活を送るためには、日々の生活の中でできる運動を続けることが大切です。

そういえば...と思ったときがアクティブへのチャンス

小さな段差でつまづいたことがある、荷物を持つとバランスを崩してふらつく、こういった経験は、特に下半身の筋力が低下しているサインかもしれません。「そういえば昔より...」と思ったときこそがチャンス。自分の体をよく知り、運動習慣や生活を見直してみてください。

忙しくて運動する時間がとれない人にもおすすめ！
健康寿命を延ばす「プラス10分 運動ルーティン」



自転車で通勤する



リモートワークの合間やテレビを見ながらストレッチ



きびきびと家事をする

ちょっとした動きを足すだけで
毎日の生活が
もっとアクティブに！



遠くの駐車場に停めて歩く



ラジオ体操に挑戦してみる

休日に家族や友人と外出してみる



歩幅を広くする



アクティブな毎日への一歩を踏み出そう
はじめてのウォーキングのススメ

1 | 靴を選ぼう！

まずは土台となる靴選びから。運動時の靴といえば、真っ先にランニングシューズをイメージする人も多いかもしれませんが、ウォーキングには、軽さやスピードよりも、体への負荷回避を意識して作られた少し重みのあるウォーキングシューズがおすすめです。

靴店やスポーツ用品店にはウォーキングの専門家がいることも。滑りにくい、撥水性が高いなどの機能に加え、自分の足の形に合った靴を選ぶために、一度相談してみましょう。

お気に入りの靴で気分を上げて！



2 | 持ち物をチェック！

ウォーキングに必ず必要なのが、「水分」「携帯電話(スマートフォン)」「小銭」。それらを入れるカバンは、腕を振ってバランスをとれる、また、転んだ時に手をつくことができるウエストポーチなどがおすすめです。

暗い道を歩くときは、反射素材のアイテムや懐中電灯などの用意も忘れずに。

涼しくなってきた季節でも水分補給は大切！



3 | コースを決めよう！

距離や時間だけでなく、歩道があるか、見通しがよいかといった安全性や、人通りはどれくらいあるか、どんな景色が見えるか、という視点で選んでみましょう。

4.4km お城散策 ～幹線コース～ …歩道があり、明るいところが多いため、昼夜問わずウォーキングできるコースです。



他にもおすすめのコースをホームページで紹介しています。「歩いてみた」動画もYouTubeにアップしているので参考にしてみてください！



おすすめコース
を見てみる

17年にわたる追跡調査で分かった「生活習慣病を防ぐ歩き方」

群馬県中之条町では、65歳以上の住民約5,000人に活動量計を17年間貸し出し、24時間365日間の身体活動を調査しました。その結果、「1日8,000歩、そのうち20分間を早歩きなど中強度の運動とする」ことが、様々な生活習慣病を防ぐ究極の生活習慣であることが示されました。

歩数	早歩き的时间	予防できる病気
4,000歩	5分	寝たきり、うつ病、睡眠障害
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中、要支援・要介護
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム

強度別の運動例

- 高強度** ジョギング・テニス・水泳
- 中強度** やや重い家事・早歩き・山歩き
- 低強度** 軽い家事・ゆっくり散歩

プラス10の運動例として、早歩きやストレッチなどが挙げられます。家の中では、きびきびと家事をする、テレビを見ながら体操をする、仕事をしている人は、自転車で通勤する、遠くのトイレを使う、なども簡単に取り入れやすいかもしれません。思わぬ事故やけがを防ぐため、運動は少しずつから始めましょう。体調が悪い時は無理をしない、病気や痛みのある場合は医師などの専門家に相談することも大切です。

自宅や職場で手軽に始めるプラス10

「運動した方が良いのは分かっているけど…」「忙しくて時間がありません」という人もいるかもしれませんが「プラス10」。厚生労働省が推奨するこの取り組みは、普段の生活にあと10分の運動をプラスすることで健康寿命を延ばすことを目的としています。同省では、プラス10で糖尿病や心臓病、脳卒中、がんなどのリスクが下がるという解析結果を発信しています。

普段の生活にプラス10分で健康に

接種後も感染対策を
新型コロナウイルス

ワクチン接種情報

オミクロン株対応ワクチンの接種が始まりました

未使用の接種券(3・4回目)をそのまま使えます。新たに接種券の送付はしません。

従来のワクチンを上回る重症化予防や感染予防、発症予防を目的に、オミクロン株対応ワクチン接種を実施しています。

オミクロン株対応ワクチンの概要

- 対象者** 2回目接種を完了した12歳以上の市民
- 使用するワクチン** ファイザー社製オミクロン株対応ワクチン
※本市には当面の間、モデルナ社製ワクチンは供給されません。
- 接種間隔** 前回の接種から5か月経過後
※今後、国が接種間隔を短縮した場合はその間隔とします。
- 接種回数** 1回(令和4年9月26日現在)
- 接種方法** 医療機関での個別接種または市が実施する集団接種

令和4年9月30日までとされていた新型コロナウイルスワクチン接種の実施期間は、令和5年3月31日まで延長になりました。1・2回目接種がまだの人は、従来のワクチンで2回目接種を終えて5か月後にオミクロン株対応のワクチンを接種することができます。

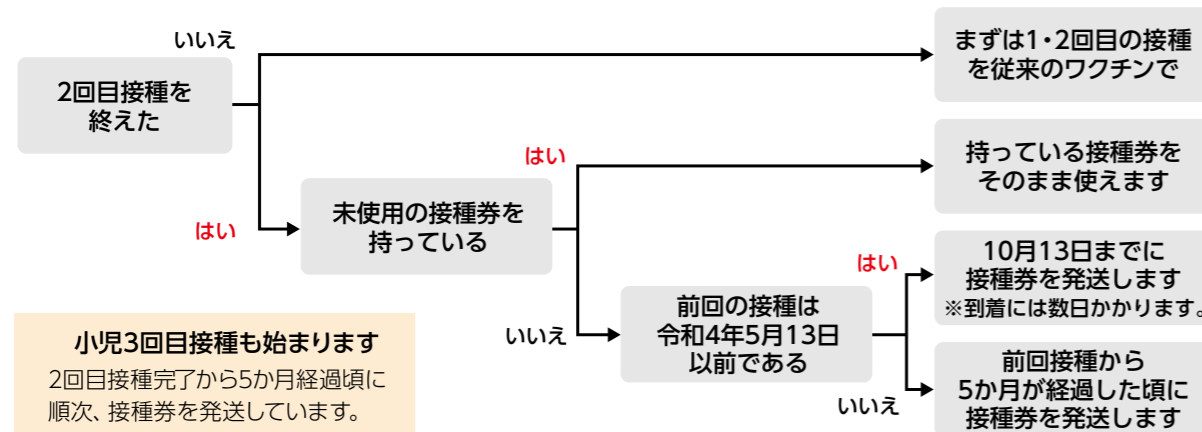
接種券について

- 3回目・4回目未使用の接種券を持っている人
持っている接種券でオミクロン株対応ワクチンを接種できます。※紛失した場合は再発行申請が必要です。
- 接種券を持っていない人
(3回目を接種したが、4回目接種の対象でない人など)
前回接種から5か月が経過する頃に接種券を郵送します。

予約方法

- ▶ **個別接種(市内29医療機関)**
各医療機関へ直接電話予約など
- ▶ **集団接種**
WEB予約システム・ワクチン接種コールセンターへの電話・FAX予約を受け付けます。詳細はホームページをご覧ください。

あなたはどれに当てはまる? 接種までの流れを確認



小児3回目接種も始まります
2回目接種完了から5か月経過頃に順次、接種券を発送しています。

自己検査で陽性に…こんなときどうする? 府健康フォローアップセンターにご相談ください

府健康フォローアップセンターでは、自宅療養中の支援物資や宿泊療養などに関する相談を受け付けています。自己検査で陽性が判明した場合などにご活用ください。

こんなとき	相談先	電話番号
症状が悪化した	健康相談班	075-708-7159
支援物資などを申し込みたい	支援物資班	075-254-7912
宿泊療養を申し込みたい	宿泊療養受付班	075-708-7727
自宅療養中の注意点を相談したい・濃厚接触者のことで相談したい	総合相談班	075-708-2439

Be Active!!

福知山市は、アクティブシティを推進しています!

アクティブシティとは、運動やスポーツなどの活動を盛んにすることで、心身ともに健やかで豊かな生活を送ることができるまちづくりのこと。市民のみなさんや民間団体と協働して取り組むため、運動、スポーツ、健康づくりなどの活動を実践する団体と「福知山市アクティブシティ推進市民会議」を設置しています。

福知山市アクティブシティ推進市民会議メンバーを随時募集しています!



福知山健康クラブ
“楽しく頑張らず続けていましょう”をモットーに、55歳以上のメンバーが毎週月曜日に市民体育館で体操をしています。



株式会社SHF
毎朝のラジオ体操やイベント開催、社員の声で卓球台を設置するなど、体を動かす機会作りに積極的に取り組んでいます。

貯まったポイントはふくぼに交換! 歩くとポイントが貯まるKENPOSがスタート

健康応援アプリ「福知山KENPOS」では、毎日の歩数や行動の記録、教室・イベントへの参加ごとにアクティブポイントを貯めることができます。貯めたポイントを「ふくぼ」に交換すると、1ポイント=1円で市内のお買い物に利用できます。



ステップ1 福知山KENPOSに初回登録



ステップ2 KENPOSアプリをインストール



歩数のカウント

健康活動の記録

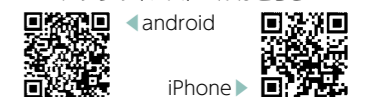
お知らせ・クイズ機能

さまざまな機能であなたのアクティブな生活を応援します!



現行の健康活動ポイント事業は令和5年3月31日の応募期限をもって終了します。ポイントのついたカードを持っている人は、期間中にご応募ください。

アプリのインストールはこちら



みんなで歩こう! ウォーキング大作戦

福知山市おすすめウォーキング

市内のウォーキングコースを歩き、クイズにチャレンジ! 挑戦後、みなさんのおすすめコースを教えてください。記録用紙とアンケートを提出した人にもれなくプレゼントをお渡しします。

マイスイーツウォーキング

所定の缶バッジをつけて1日で市内のスイーツ店を巡ると、いくつかの店舗でクイズやお菓子などの特典が受けられます。参加後、記録用紙とアンケートを市へ提出すると、抽選でプレゼントが当たります。

10月・11月はウォーキング強化月間

申込み・お問合せ 電話・WEB・窓口・郵送で申込みを受け付けます。

中央: TEL 23-2788・FAX 23-5998 東部: TEL 58-2090・FAX 58-3013
西部: TEL 37-1234・FAX 37-5002 北部: TEL 56-2620・FAX 56-2018



←WEBからの申込みはこちら

アクティブな生活へのヒントをもっと知りたいときは…

みんなで楽しく健康になりたいんや! (市ホームページ・動画集)

簡単・時短の料理レシピやウォーキングコース、貯筋体操など、健康づくりに役立つ情報を短い動画で紹介しています。



市ホームページで動画を見る



健康医療課 公式Instagram

簡単に美味しい野菜レシピや体を楽しく動かすヒント、教室やイベントの案内などを投稿しています。

市内でお得にお買い物ができる キャッシュレス決済「ふくぽ」はじまる

10月1日から「ふくぽ」で
プレミアムポイント販売

「ふくぽ」とは、市独自の
キャッシュレス決済システム
です。

ポイントは、利用可能店舗
で商品やサービスを購入する
ときに、1ポイント＝1円と
して使えます。

ポイント購入で25%を上乗せ

「ふくぽ」で「ふくちやま
応援プレミアムポイント」を
購入すると、25%分のポイン
トが上乗せされます。
ポイントは住所に関わら
ず、誰でも購入できます。ぜ
ひ、この機会に市内でお得に
買い物をしてください。

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**

スマートフォンアプリ
「ふくぽ」でポイント購入

■販売・利用期間

2023年2月28日まで

※販売限度額に達し次第、
販売を終了します

■プレミアムポイント購入上限
1人2万円
(25000ポイント)

■購入手順

- ①スマートフォンで決済ア
プリ「ふくぽ」をダウンロード
 - ②アプリで必要情報を登録
 - ③登録したクレジットカード
またはコンビニ端末で購入
- 窓口での購入
スマートフォンを持って
いない人を対象に、カード
型のプレミアムポイント
(25000円分)を販売
します。購入申込みは、福
知山商工会議所・市内各商
工会で10月31日(月)まで受け
付けます。応募者多数の場
合は、抽選で購入者を決定
します。

新たな文化ホール設立に向けた意見交換 新文化ホールワークショップを開催

8月29日(月)、厚生会館で
「新文化ホール構想」のため
の市民ワークショップを開催
しました。

**新文化ホール設立に向け
意見交換**

ワークショップには18人の
市民が参加し、現在の厚生会
館について「さまざまなイベ
ントに利用できる」「音響が
良くない」「出演者用の搬入
口がない」など、良い点や不
満な点を挙げ、意見を交換し
ました。

今回を含め計5回のワーク
ショップでまとまった意見は、
新文化ホールの検討委員会へ
報告されます。

☎文化スポーツ振興課(TEL 24
7033・FAX 236537)



ワークショップの様子

2023年夏のオープンに向けて 新しい鉄道館の企画展示や イベント内容についてご意見 を伺う会議の委員を募集しま す。

新しい鉄道館の企画展示や
イベント内容についてご意見
を伺う会議の委員を募集しま
す。

■初回は11月に開催
(今年度3回程度を予定)
募集人数/若干名
■期 10月28日(金)
■対 市内に在住、通勤、通学す
る18歳以上の人で、文化振興、

ポイントで買い物ができる
店舗には、のぼりなどが掲示
されています。

※カード型のポイント利用は対応
店舗のみに限られます。

購入につ
てはこちら
はこうひ



☎福知山商工会議所(TEL 25
3700・FAX 236530)・
産業観光課(TEL 247077
・FAX 236537)

かんたん スマホ教室 を開催します

■コースと内容(各コース定員5人)

- ①電源の入れ方、ボタンの操作方法
- ②電話のかけ方、カメラの使い方
- ③インターネットの利用方法
- ④地図アプリの利用方法
- ⑤マイナンバーカードの申請方法
- ⑥新型コロナワクチン接種アプリを用いた
接種証明書の発行方法
- ⑦健康保険証利用の登録・公金受取口座の登録
- ⑧マイナポイントの予約・申込方法
- ⑨マイナポータルの活用方法

■会場 三和地域公民館

	13:30~	14:45~	16:00~
10月12日(水)	①	②	③
10月13日(木)	④	⑤	⑥
10月14日(金)	⑦	⑧	⑨

※各コースで持ち物が異なります。
詳細はお問合せください。
☎(株)大嶋カーサービス(TEL 080-8521-1260)
受付時間/10時~17時(土・日除く)

スマホ貸出
もあります

デジタル
活用支援

詳細はこちら

ANAグループと連携し福知山の魅力をPR 羽田空港で福知山物産品を販売

9月1日(木)~11月30日(水)の
間、羽田空港第2ターミナル
地下1階ANA FESTA
で、福知山の物産品を販売し
ています。

**ANAグループと連携し
観光促進事業を推進**

本市は、ANAグループと
「地域活性化のための連携協

新しい鉄道館の企画展示を募集

観光振興、子育てなどに関心
のある人
■企画展示・イベントの実施
などについて
■他 応募条件や応募方法の詳細
は、ホームページ
をご覧ください。

☎産業観光課(TEL 247077
・FAX 236537)

詳細はこちら

11月 竜王戦 4年ぶりに挑戦者として福知山城へ 藤井竜王に広瀬章人八段が挑戦

11月8日(火)・9日(水)に行わ
れる「第35期竜王戦福知山城
対局」の藤井聡太竜王への挑
戦者が広瀬章人八段に決定し
ました。広瀬八段が挑戦者と



竜王戦記念企画
参加者を募集

竜王戦を盛り上げる記念企
画「前夜祭」「大盤解説会」
は10月16日(日)まで参加者を募
集しています。なお、応募多
数の場合は抽選とし、残席が
あれば締切以降も受け付けま
す。

対局直後の週末、11月12日
(土)・13日(日)には「アフターパ
ーティー」を開催。その一環
の「こども竜王戦福知山」で
は、S級・A級の決勝戦を竜
王戦が行われる福知山城特設
対局室で実施。その他、誰で
も楽しめるイ
ベントを企画
中です。

☎竜王戦福知山城対局実行
委員会(秘書広報課 TEL 247
090・FAX 247023)

記念企画の
詳細はこちら

福知山市 公式note はじめました

長文でも読みやすいnoteを
活用し、広報誌や他のSNSに
入りきらなかった本市での暮
らしや想い、ストーリーを發
信。ファンの拡大を目指しま
す。(秘書広報課)

登録不要
月3回程度更新
note限定記事

こちらから
読んでみる

福知山自慢のグルメが大集合!

ファーマーズ テーブルズ オータム タイム
Farmers Tables Autumn Time

☎10月29日(土)・30日(日) 11時~15時
☎福知山駅北口公園・駅正面通り商店街
☎肉やスイーツの人気店が出店するほか、羽田空港で
販売中の商品も並びます。
☎産業観光課(TEL 24-7076・FAX 23-6537)



羽田空港第2ターミナル
福知山物産品販売会場

福知山自慢のグルメが大集合!

ファーマーズ テーブルズ オータム タイム
Farmers Tables Autumn Time

☎10月29日(土)・30日(日) 11時~15時
☎福知山駅北口公園・駅正面通り商店街
☎肉やスイーツの人気店が出店するほか、羽田空港で
販売中の商品も並びます。
☎産業観光課(TEL 24-7076・FAX 23-6537)



8/16 **人気ゲーム内に福知山城が出現**
福知山城マイクラフトをお披露目

アジア初のプロマイクラフター・タツナミシュウイチさん監修のもと、福知山公立大学生が建築した「福知山城マイクラフト」のお披露目会を開催しました。ゲーム内には、周辺を含む城の外観や街並みを一望できる展望台などを忠実に再現。小学生のためのプログラミング教室の教材などに活用されています。



8/28 **夏の終わりのやくの高原まつり**
今年は記念すべき30回目の開催

3年ぶりの開催となったやくの高原まつり。ステージイベントでは、様々な団体が歌やダンスなどを披露。まつりの名物とも言える「やくのスター誕生」では、8組が歌や軽妙なトークを繰り広げました。本市出身で歌手として活躍する大槻ゆいさんのライブでは、カバー曲やオリジナル曲などパワフルな歌声が会場を盛り上げていました。



8/27 **こども竜王の座へ、王手!**
竜王戦に先駆け夏休みこども竜王戦を開催

11月に行われる将棋の竜王戦福知山城対局に向け、記念企画「夏休みこども竜王戦 福知山将棋大会」が開催されました。市内外から集まった総勢84人の子どもたちが1日限りの熱戦を繰り広げ、緊張感あふれる戦いを勝ち抜いた優勝者には、11月7日(月)に行われる竜王戦前夜祭のチケットが贈られました。



8/30 **朝から元気に体を動かして**
ラジオ体操で始める気持ちの良い1日

NHKのラジオ体操でおなじみの「夏期巡回・みんなの体操会」が、三段池公園RAVILHOUSE大はらっぱで開催されました。朝早くから集まった約300人の参加者は「ドッコイセ」の掛け声とともに、ラジオ体操の音楽に合わせて体を大きく動かしました。体操を終えた参加者は「気持ちよかった」と満足げな表情を見せていました。

9/9 **城と商店街がアートに包まれる**
「ALTERNATIVE KYOTO in 福知山」を開催

約1か月にわたり行われる本プロジェクトは、昼の部/夜の部の二部構成。昼の部では新町商店街で彫刻展が開催され、夜の部は福知山城と新町商店街で大規模な光のアート作品が展開されました。福知山城をぐるりと囲むプロジェクションマッピングや国内最大級の商店街イルミネーションアートに、訪れた人は心を和ませていました。

防災 **地震への備え～できることから始めよう～**
関危機管理室 (TEL 24-7503・FAX 23-6537)

福知山市の周辺には
最大予測震度7の断層が複数存在

日本は、世界有数の地震大国であり、阪神淡路大震災（1995）、東日本大震災（2011）や熊本地震（2016）など、これまで多くの地震や津波による災害が発生しています。京都府でも、今年に入ってから7月末までに震度1以上の地震が34回観測され、そのうち15回は京都府内に震源があります。



もしも地震が起こったら…? 地震発生時にすべきこと

発生直後 命を守る	揺れが収まった後	5～10分後	10分後～数時間後
 <p>・落ち着いて、自分の身を守る。</p>	 <p>・火元を確認する。 ・家族の安全を確認する。 ・靴を履く。(ガラスの破片から守る。) ・非常持出品を用意する。 ・余震に注意する。</p>	 <p>・隣近所の安全を確認する。 ・ラジオなどで情報を確認する。 ・電気のブレーカーを切る。 ・ガスの元栓を閉める。 ・家屋倒壊などのおそれがあれば避難する。</p>	 <p>・協力して消火・救助活動を行う。 ・生活必需品は備蓄でまかなう。 ・災害情報、被害情報を収集する。 ・壊れた家には入らない。 ・引き続き余震に注意する。</p>

地震に備えて今できること 家の中の安全チェック

阪神淡路大震災時の日本建築学会の調査によると、建物内部での怪我のうち、家具などの転倒や落下によるものが46%、ガラスによるものが29%でした。地震に備え、家の中の安全対策を確認してみてください。

<p>出入口を確保</p> <p>通路に家具や倒れやすいものを置かないようにしましょう。</p>	<p>ガラスに飛散防止フィルムをはる</p> <p>窓ガラスの破片が飛散しないよう、網入りガラスも有効です。</p>	<p>寝室に大きな家具を置かない</p> <p>懐中電灯やスリッパも近くに用意しておきましょう。</p>
---------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

日新地域の早期開設避難所は成仁小学校に変わります

日新地域公民館・体育館は、長寿命化改修工事のため9月21日から令和5年秋頃まで休館となり、工事期間中は、広域避難所として開設しません。日新地域の早期開設避難所は、成仁小学校となります。

工事期間中の日新地域の広域避難所

成仁小学校（早期開設避難所）、府立工業高校、雀部小学校、日新中学校、福知山高校、佐賀会館



お住まいの地域の避難所情報はこちら

地震などに備えた
緊急地震速報訓練・Jアラート試験

防災行政無線の試験放送が実施されます。戸別受信機なども起動しますので確認してください。

■ 緊急地震速報訓練
時 11月2日(水) 10時～
放送内容/「緊急地震速報。大地震です。大地震です」×3回、「これは訓練放送です」×1回

■ Jアラート試験
時 11月16日(水) 11時～
放送内容/「これは、Jアラートのテストです」×3回

災害情報ネット登録者を募集しています

土砂崩れや倒木などへの初動対応を強化するため、道路や河川などの災害情報をLINEで提供する人を募集しています。

☑ 中丹地域に在住・在勤する20歳以上の人で、災害時の被害状況を情報提供できる人

☑ 京都府中丹広域振興局 (TEL 0773-62-2500・FAX 0773-63-8495)へ電話またはホームページで

11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
● 秋のお楽しみ会	11月1日(火)	東部保健福祉センター トレーニングルーム	8組(先着)	要
● 講座 お話を楽しもう	11月15日(火)	東部保健福祉センター トレーニングルーム	8組(先着)	要

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

イベント	開催日	場所	定員	申込
● 講座 子どもの食事	11月17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	11月24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・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
● 親子体操	11月4日(金)	大江子育て支援センター プレイルーム	8組(先着)	要
● 秋のお楽しみ会	11月11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 交通安全教室	11月25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
● 親子で楽しい! 体操あそび!	11月10日(木)	武道館柔道場	60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 (TEL24-7055・FAX23-7011) まで

Topics

手話を学ぼう

手話は「言語」です。手話を学び、聴覚に障害のある人と積極的にコミュニケーションをとりながら、支援の歩を踏み出してみませんか。(障害者福祉課)

親子手話教室

時11月3日(木)・(祝)13時30分～15時30分

所総合福祉会館

対市内在住・在学の小学生・中学生の親子
(小学生は必ず保護者同伴)

定40人(先着)

申10月25日(火)までに電話・ファクス・メールで市社会福祉協議会 (TEL25-3211・FAX24-5282・fuku-shakyo@coral.borba.cc)へ

今月のワンポイント手話

「挑戦」

単語:「挑戦」「チャレンジ」

協力:森 弘子さん



左手の親指に右手の親指を斜め下から勢いよく近づけます。



左ききの人は、左手の親指を斜め下から勢いよく近づけます。高いところにある目標に向かって挑む様子を表現します。

手軽にスポーツを始めませんか? 2022年 福知山市スポーツ教室

生涯を通じてスポーツに親しみながら技術を磨き、健康で明るい生活を送りませんか。どれも初心者向けの基礎的な教室です。「やってみたいな」「おもしろそうだな」と思う教室を選んで、ぜひご参加ください。

申 福知山市スポーツ協会

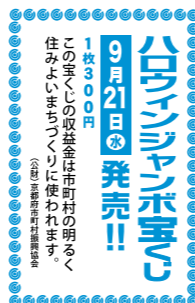
(TEL・FAX 22-4657)

文化・スポーツ振興課

(TEL 24-7069・FAX 23-6537)



は教室一覧



PICK UP!

令和5年度

幼稚園・保育園・認定こども園 入園申込を受付開始

子ども政策室 (TEL24-7083・FAX23-7011)

保育認定枠

保育園/認定こども園/地域型保育施設(公私立)

- **入所資格** 小学校就学前の児童で、保護者や同居の親族が仕事や病気などの理由により保育の必要性がある児童
- ◆ 令和4年度に入所申込をして保留となった人も再度申込が必要です。
- ◆ 就労復帰の場合のみ、未出生児の入所申込もできます。

慣らし保育に注意

園では入所した日から慣らし保育(2週間～1か月程度)が必要となります。令和5年4月上旬から就労復帰予定の場合はご注意ください。3月に慣らし保育を希望する場合は、今年度3月からの入所申込も必要です。ただし、今年度入所調整の結果、入所できない場合があります。

- **申請書類の配布** 11月1日(火)～
- **受付期間** 11月21日(月)～12月2日(金)
- ◆ 受付期間を過ぎると4月からの入所はできません。
- ◆ 今年度に途中入所を希望する人も、上記期間が今年度最終の受付期間となります。期間を過ぎた場合は原則受け付けられませんのでご注意ください。

- **必要書類** ①教育・保育給付認定申請書②入所申込書③入所申込補助票④就労証明書など保育の必要性を証明する書類 書類は子ども政策室または各支所窓口、各園で配布。市ホームページからダウンロード可。

- **受付場所** 子ども政策室または各支所相談窓口

教育認定枠

市立の幼稚園・認定こども園

- **対象者** 保護者と子どもが市内在住の5歳児・4歳児・3歳児
- **受付期間** 11月1日(火)～11日(金)
- **申込方法** 各園で配布している所定の申込用紙に記入して、各園へ直接提出。

預かり保育を実施しています

保護者の就労などの理由で、希望に応じて、教育時間終了後も引き続き園児を預かります。長期休暇期間(夏休み、冬休み、春休み)も、平日のみ預かり保育を実施しています。

私立の幼稚園・認定こども園

- **対象者** 5歳児・4歳児・3歳児
- **受付期間** 園によって異なる。
- **申込方法** 各園で配布している所定の申込用紙に記入して、各園へ直接提出。

市内の園一覧



シリーズ
人権

それは、ただの八つ当たりかもしれない

昨今、多発する痛ましい事件や長期化する新型コロナウイルス感染症の影響など、先行きの見えない時代が人々の不安ややり場のない怒りを大きくしている傾向があります。

怒りの置き換えとは、いわゆる「八つ当たり」であり、ある人・ことへの怒りを別の対象に向けてを言います。たとえば、次のようなことが怒りの置き換えと言えます。

- ・職場の上司からパワハラをされたが、仕返しを恐れて何もできず、家族にそのストレスをぶつける。
 - ・子どもが親に虐待されていたが、怖くて抵抗できず、大人になってからパートナーなどにぶつける。
- 残念なことに、怒りの置き換えの多くは、怒りの矛先が自分より「弱い」人に向かいます。また、怒りの置き換えは気が付かないうちに行われていることも多く、悪気はなくても加害者となってしまう可能性が誰にでもあります。加害者にならないためにも、まずは自分が何に対して怒りを感じているのか考えることが重要です。怒りは次なる怒りを生みます。怒りの連鎖を断ち切るためにも、自分の中にある怒りを見つめることから始めませんか?

岡まちづくり推進課 (TEL24-9174・FAX23-6537)

Topics 受診には予約が必要です
肺がん・結核健診を実施

地域の公民館などで肺がん・結核健診を実施します。受診を希望する人はお早めにお申し込みください。

- 対40歳以上の市民
- 料無料
(たんの検査が必要な場合は500円)
- 内問診、胸部エックス線撮影、結核健診(65歳以上)

- ◆ 前回の胸部エックス線撮影から6か月以上の期間をあけてください。
- ◆ 妊娠中、妊娠の可能性のある人は受けられません。

- 申込先
- 中央:中央保健福祉センター
TEL 23-2788 FAX 23-5998
- 東部:東部保健福祉センター
TEL 58-2090 FAX 58-3013
- 西部:西部保健福祉センター
TEL 37-1234 FAX 37-5002
- 北部:北部保健福祉センター
TEL 56-2620 FAX 56-2018

	会場	時間	申込先	
11月28日(月)	北部保健福祉センター	8:45 ~ 9:10	北部	
	旧美鈴小学校	9:25 ~ 9:45		
	旧有仁小学校	10:05 ~ 10:25		
	北陵地域公民館	11:00 ~ 11:25		
	ふれあいの里福祉センター	13:00 ~ 13:20		
	農業者トレーニングセンター	13:30 ~ 13:50		
11月29日(火)	金谷会館	14:15 ~ 14:35	西部	
	三岳会館	15:00 ~ 15:20		
	牧公民館	15:50 ~ 16:20		
	東部保健福祉センター	9:00 ~ 9:25		東部
	菟原中公民館	9:35 ~ 10:10		
	川合集落センター	10:30 ~ 10:50		
上六人部会館	13:00 ~ 13:20			
中六人部会館	13:30 ~ 14:10			
下六人部会館	14:20 ~ 14:40			
12月5日(月)	堀会館	15:00 ~ 15:20	中央	
	法用公会堂	9:00 ~ 9:20		
	かしの木台ホール	9:55 ~ 10:40		
	竹毛希望の家	10:55 ~ 11:30		
	佐賀会館	13:00 ~ 13:25		
	観音寺公会堂	13:40 ~ 14:10		
12月19日(月)	南佳屋野会館	14:30 ~ 14:55	中央	
	旭が丘教育集会所	15:05 ~ 15:25		
	ローソン福知山郵便局前店	15:35 ~ 16:15		
12月19日(月)	中央保健福祉センター	15:30 ~ 15:45	中央	

※11月24日(休)、11月29日(火)の中央保健福祉センターは、定員に達したため、締め切りました。

10~12月の健康教室

編=記載のないものは無料
保=保育ルームあり(要予約)
健=健康ポイント付与あり

講座名	対象	日時/場所	内容	定員	申込	問合せ先
保・健 医師による健康教室	だれでも	10月27日(木) 13時30分~15時 ハピネスふくちやま4階ホール	[精神科の治療薬を徹底解説 一臨床現場からの生中継] 講師/芝伸太郎医師	なし	不要	中央
保・健 大人の予防歯科教室 ~あなたの歯のお悩み解決します~	65歳までの市民	10月31日(月) 13時30分~15時30分 ハピネスふくちやま2階	口の健康と、感染症予防など全身の健康とのつながりについて。歯科衛生士による個別相談も。	10人 (抽選制)	10月24日(月)	中央
保・健 高血圧なるほど講座	市民	11月1日(火)、11月10日(木)、 12月2日(金) いずれも13時30分~15時 大江町総合会館	医師・理学療法士による講演、食生活改善推進員による実演、我が家の味噌汁塩分計測、味覚チェックなど	30人 (抽選制)	10月25日(火)	北部

おとなスイミング プールレッスン 体験会

18歳以上の成人男女

〒620-0062 京都府福知山市和久町188 TEL 0773-23-4757

受付時間 11:00 ~ 20:00 火曜休館日・日曜休館日

体験の希望日がお決まりになりましたら、お電話または Webにてご予約ください。

福知山 スイミングスクール

駐車場・駐輪場 完備

暑熱に安心・安全にお泳ぎいただくため、感染予防対策を実施しています。

広告

いつも家族とつながっていただける安心感を育む家。

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

広告

健康になるための!

知っ得シリーズ Part 124



★けんこウサギちゃんの「ちょこっとトレーニング」★

バランス能力を身につける体操

- ① 姿勢をまっすぐにして、床につかない程度に片足をあげよう。
- ② そのまま足をあげた状態を1分間保とう! 左右交互に1日3回チャレンジしよう!



※転倒しないように、必ずつかまるものがある場所でしょう!

高血糖予防



血糖値が高いとどうなる?

○血のかたまりができやすくなる ○神経信号がうまく伝わらなくなる
○血管が破れやすくなる ○免疫機能が低下して感染症や炎症が起こりやすくなる



毎日の生活で気をつけること

- ✓ バランスのよい規則正しい食事(間食に注意)
- ✓ 繊維の多い野菜や海藻を十分にとる
- ✓ お酒の飲みすぎに注意
- ✓ 適度な運動(1日100kcal消費するには早歩きで約30分!)
- ✓ 禁煙
- ✓ 睡眠不足の解消



12月集団健(検)診のお知らせ

今年度最後の集団健(検)診です! ぜひお申し込みください。

実施日	場所	送迎対象地域	問合せ先
① 12月9日(金) 午後	企業交流プラザ	セット健診	中央
② 12月12日(月) 午後	川口地域公民館	セット健診	上川口・三岳・金谷・北陵 西部
③ 12月15日(木) 午後	六人部地域公民館	セット健診	六人部 東部
④ 12月16日(金) 午後	大江町総合会館	セット健診	大江・北陵 北部
⑤ 12月19日(月) 午後	中央保健福祉センター	セット健診	中央

*セット健診: 特定健診・後期高齢者健診・胃がん(ABC)検診・大腸がん検診・肺がん検診・前立腺がん検診

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



集団健診 肺巡回検診

10月17日~23日は「薬と健康の習慣」です!

「かかりつけ薬剤師・薬局」、「お薬手帳」を活用しましょう。夢の健康食品はありません。無承認・無許可医薬品に注意しましょう。

ミニミニ健康講座のお知らせ!!

『みんなで楽しく認知症予防』

認知症について正しく知り、体操も交えながら楽しく学びましょう!

日時: 10月25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)

PICK UP! 秋のおでかけは鉄道で！最大8,000円分のICOCAがもらえる
ICOCA普及拡大キャンペーン実施中

鉄道を利用すると、利用金額に応じて最大 8,000 円分の ICOCA がもらえます。本市在住の人だけでなく、市内通勤、在学の人や、本市に実家がある市外在住の学生も申請できます。申請には、鉄道利用の領収書が必要です。☎ 都市・交通課 (TEL 24-7084・FAX 23-6537)



詳細はこちら

鉄道利用額	プレゼント	申請回数
20,000 円以上	ICOCA 8,000 円分	1 回 (8,000 円分) のみ申請可能
10,000 円以上	ICOCA 4,000 円分	2 回 (8,000 円分) まで申請可能

※すでにキャンペーンで 8,000 円分の ICOCA を受け取った人は申請できません。
 ※「ICOCA」は西日本旅客鉄道株式会社の登録商標です。

■ 受付窓口
 株式会社日本旅行 TiS 福知山支店 (福知山駅構内)
 TEL 23-8631

■ 受付時間
 月・火・木・金・土 10 時～ 17 時 (祝日を除く)
 ※営業日及び営業時間が変更になる場合があります。

JR 西日本路線完結の普通回数乗車券は 9 月 30 日をもって発売を終了していますので、ご注意ください。
 また、発売終了後も有効期間満了まではお持ちの回数券をご利用いただけます。

自営業者など第1号被保険者が対象
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に400円を上乗せして納付することで、納付総額の1/2の額(納付月数×200円)が65歳からの老齢基礎年金額に毎年加算され、生涯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、国民年金基金に加入している人は納付できません。

例) 10年間付加保険料を納付し、
 20年間付加年金を受給した場合
 納付総額:120か月×400円=48,000円
 年金加算額(年額):48,000円×1/2=24,000円
 年金加算額(総額):24,000円×20年=480,000円
 ⇒納付総額48,000円に対して、480,000円加算され432,000円の得になります。

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

市民病院の電気設備法定点検

10月29日(土)18時から30日(日)14時までの間、検査機器停止などによる救急受入れの制限があります。

☎ 市民病院総務課 (TEL 22-2101・FAX 22-6181)

高齢者のひとり暮らしなどのもしものときに
救急医療情報キットを配布します

「ひとり暮らしだけど、もしもの時に緊急連絡先などはどうやって伝えたらいいんだろう?」と悩んでいませんか。本市では、救急時、スムーズに救急隊員に情報を伝えるための「救急医療情報キット」を配布しています。



救急医療情報キット
 …かかりつけ医や緊急連絡先などの情報を書いた紙を専用容器に入れ、自宅冷蔵庫に保管します。

- 受け取れる人 (要件があります)
 ひとり暮らしの高齢者・高齢者のみの世帯
 障害者のみの世帯・高齢者と障害者のみの世帯
- 申込方法
 高齢者福祉課、お住まいの自治会長または担当民生児童委員へご相談ください。対象となる人に、申請書と引き換えにキットを配布します。
- ☎ 高齢者福祉課 (TEL 24-7072・FAX 23-6537)

未使用の収入証紙を買い戻します

福知山市収入証紙は、制度廃止により使用できません。未使用の収入証紙がある人は、証紙を買い戻しますので会計室または各支所窓口相談係までお申し出ください。
 買戻し期間:令和5年6月30日(金)まで
 ☎ 会計室 (TEL 24-7010・FAX 23-6537)

Topics 心筋梗塞や脳卒中につながることも
寒暖差によるヒートショックに注意!

秋から冬にかけ、寒暖差による血圧の変化で心臓や血管に負担がかかる「ヒートショック」が起こりやすい季節となります。ヒートショックのリスクが高くなる場所として風呂場やトイレが挙げられます。

☎ 消防署警防課 (TEL 23-4119・FAX 22-1119)

ヒートショックとは

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。暖房の効いたリビングから寒いトイレや脱衣所に移動したときや、急に熱めのお風呂に入るときなどに起こりやすくなっています。

高齢者だけでなく、高血圧や糖尿病などの動脈硬化の基礎疾患がある人は影響を受けやすいため、風呂場やトイレ以外でも温度変化のある場所には注意が必要です。

予防のための6つの注意

- 1 脱衣所やトイレを暖房器具などで暖めておく。
- 2 浴室の床にスノコやマットを敷いておく。
- 3 浴室に入るまでに、シャワーなどで浴室全体を暖めておく。
- 4 入浴前にふたを開けておく。
- 5 入浴時は、「少なめ」「ぬるめ」のお湯から入り、決して急に熱いお湯に浸からない。
- 6 高齢者に限らず、入浴時には家族で声をかけ合う。

自分で病院に行こうかな?救急車を呼ぼうかな?悩んだときは、**救急安心センター**に電話を

携帯電話・プッシュ回線からは
#7119
 府内全域・すべての回線からは
0570-00-7119

24時間 365日 いつでも相談無料
※通話料は相談者の負担となります。

呼吸をしていない、脈がない、意識がない、大量に出血しているなどの場合や、自身が緊急だと思ったら、ためらわず119番で救急車を呼んでください。

令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます
土地・建物の相続登記はお済みですか?

亡くなった人が生前に所有していた土地・建物などの不動産の所有権を相続人に名義変更するための手続きが、相続登記です。
 速やかに相続登記の手続きをしなかった場合、様々

な問題が発生します。トラブルを防ぐためにも、早めの相続登記をお勧めします。
 ☎ 税務課 (TEL 24-7025・FAX 23-6537)

相続登記を行わずにいることで起こる問題

- 売買移転登記ができない
- ローン借入れなどの担保設定登記ができない
- 円滑な所有権の移転が難しくなるおそれ
- 相続関係が複雑になればなるほど、名義変更の手続きが困難に

相続登記の手続きを行うには

相続登記の手続きは、様々な書類の提出が必要です。相続や不動産登記についての専門知識が必要になるため、司法書士などの専門家に手続きを依頼する場合があります。自分で相続登記をする場合は、法務局にお問い合わせください。法務局での相談は予約制です。

相続登記の登録免許税の免税措置

税制改正により、令和7年3月31日まで土地の相続登記にかかる登録免許税が免除される場合があります。詳しくは法務局にお問い合わせください。
 京都地方法務局福知山支局 ☎ 22-3043

早めに相続登記の手続きをしましょう

固定資産税の納税通知書は、毎年1月1日現在の登記名義人に送付しています。登記名義人が亡くなっている場合は、相続人に「相続人代表者指定(変更)届出書」を提出していただき、一定期間は代表者に送付しています。
 本市では、まだ相続の手続きがお済みでない人に、「納税義務者の届出書」の提出をお願いしています。

イベント・催し

三段池RAVYHOUSE
植物園のイベント

TEL 22・6617・FAX 22・6629

11月の植物観察会

時11月12日(出)9時30分～12時
内市自然科学協力員といろいろな木々の紅葉を観察。

申10月8日(出)～11月10日(木)に
電話またはファックスで

第29回緑化まつり

時10月22日(出)9時30分～16時
30分・23日(日)9時30分～16時
内花苗プレゼントやクイズラリーなど、イベント
詳細は二次元コードから



菊花展

時10月29日(出)～11月13日(日)9時～17時

内大菊の三本仕立て、だるま、福助、盆栽などの菊の展示
共催／福知山菊花同好会

庭木の剪定講習会

時11月3日(木)・(祝)9時30分～15時
講 京極春樹さん(樹木医)
費 100円(資料代)
定 20人(先着順)

内松の剪定などの講義や実習
申10月20日(木)から電話または

フアックスで
福知山まちなか
フェスティバル2022

時10月23日(日)

時10時～15時
所 福知山駅構内

内 鉄道模型(Nゲージ)のジオラマ展示や、駅弁フェアなど

ゆらのれつしゃがあでん

時①9時30分～11時30分
②14時～16時

所 ゆるらのガーデン

内 元JR社員の伊藤成光さんが作成した鉄道模型電動カーの乗車会や丹鉄グッズ販売会

福知山ワンダーマーケット

時10時～15時
所 新町商店街

内 関西圏内で製作またはセレクトされた日用雑貨や加工食品、野菜などが並ぶ

人生100年フェア
シルバージョイイベント

時10月28日(金)
13時30分～15時30分
所 ハピネスふくちやま
〒自分のスタイルに合わせた



活躍の場、見つけませんか?
内 シルバー和太鼓「翔」の和太鼓と気持ちよく働くためのセミナー

対 概ね60歳以上の人
定 100人

内 東京都ジョブパーク(TEL 22・3815・FAX 22・3816)

福知山公立大学国際センター主催「英語サロン」

時10月28日(金)18時～19時
所 福知山公立大学4号館

内 世界の人々とオンラインでつながる英語サロン

世界に紹介したい小物

定 10人(先着順)
申10月26日(水)までに右の二次元コードから



福知山公立大学(TEL 24・7100・FAX 24・7170)

障 害 不 れ あ い 交 流 会

時11月6日(日)
13時30分～15時30分

所 総合福祉会館

内 身体障害・知的障害に関する交流会

実施団体／福知山市身体障害者団体連合会

障 害 者 福 祉 課 (TEL 24・7017・FAX 22・9073)

講座・教室

生山ヒジキさんのなわとび教室

日本でただ一人のプロなわとびプレイヤーから、なわとびを教わります。

時11月13日(日)13時30分～15時

所 三段池公園総合体育館

対 市内の小中学生(保護者同伴)

定 40人(先着順)

持 上履き・なわ・飲み物

費 500円

申11月6日(日)までにファックス・メール(住所・氏名・学年・保護者名・電話番号・メールアドレスを記載)で、

市民体育館なわとび教室係

(TEL・FAX 22・4657・FAX 22・9073)へ

fukuchiyamashitaiyoku@guitar.ocn.ne.jp

障 害 者 デ ィ ・ サ ー ビ ス 事 業

グ ラ ウ ン ド ・ ゴ ル フ 講 習 会

時11月2日(水)13時～16時

所 成和地域公民館グラウンド

対 市内在住の障害のある人と家族、ボランティア

定 30人(抽選制)

申10月24日(月)までに電話またはファックス(住所・氏名・年齢・電話番号・障害者手帳の種類を記載)で

障 害 者 福 祉 課 (TEL 24・7017・FAX 22・9073)へ

現在お使いの給湯器は、いつ設置されましたか? 関西電力 power with heart

給湯器の取り替えの目安は、約10年*とされています。壊れる前の点検・取り替えをご検討ください!

電気給湯機にしませんか? 関西電力の電気料金メニューにこれまでにないメニュー登場! 聞いてみるだけ! 大歓迎! 下記までお問い合わせください

関西電力株式会社 京滋リビング営業本部 福知山営業所 TEL. 0773-22-3155

【受付時間】平日9:00～17:00 ※12:00～13:00除く・年末年始(12/29～1/3)除く

募集

福知山市男女共同参画
審議会委員を公募

男女共同参画の推進について意見・調査・審議する市民委員を募集します。

対 市内に在住・通勤・通学し、令和4年12月1日時点で満18歳以上の人で、本市の男女共同参画の推進に理解と関心を持ち、積極的に発言でき、市が設置する他の審議会などの委員でない人。

任期/12月1日から令和6年11月30日まで(会議は年3回程度)

定 2人(応募多数の場合は選考) 期10月31日(月)

内 応募方法など詳細は人権推進室(TEL 24・7022・FAX 23・6537)へ

パブリックコメントを募集

「福知山市情報公開条例の一部を改正する条例(案)」および「(仮称)福知山市個人情報保護法施行条例(案)」の策定にかかるパブリックコメントを募集します。

期10月28日(金)

内 閲覧資料/各種条例(案) 閲覧場所/市ホームページ、各支所、市民課 情報公開コーナー

その他

困ったら一人で悩まず行政相談

10月17日～23日は行政相談週間です。行政相談は、行政機関などの仕事やサービスについてお困りのことを行政相談委員が聞き取り、解決や実現の促進を図ることで行政運営の改善につながるものです。行政相談は毎月開催しています。詳細は22ページをご覧ください。

内 市民課(TEL 24・7027・FAX 23・6537)

10月は京都府くらしの安心・安全推進月間

長引くコロナ禍で通信販売トラブルの相談が増えています。購入や返品条件などをよく確認し、上手に利用しましょう。ウクライナ情勢や自然災害など話題性のある出来

事に乗じて悪質商法や詐欺などのトラブルが増えますのでご注意ください。

迷わず早めに相談を! 相談は、自身の問題解決だけでなく、次の被害を未然に防ぐことにもつながります。

▼ネット通販で一回限りのお試しのつもりが定期購入だった

▼アナログ回線に戻す契約のはずがサポート契約だった

▼知らない間に子どもがオンラインゲームに課金していた

▼電話勧誘を断り切れなかった

困ったときの相談窓口

内 市消費生活センター(市民課内 TEL 24・7020・FAX 23・6537)・消費者ホットライン(TEL 188)・福知山警察署(TEL 22・0110)

10月は食品ロス削減月間

まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。日本では、年間600万トン以上発生しており、国民一人当たり毎日お茶碗一杯分の食べ物捨てていることになりました。できることから食品ロスの削減に取り組み、「もったいない」を減らしましょう。

▼食品ロス削減の取り組み例

▼買い物前に冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

▼食材に合わせた保存方法で食材の無駄をなくす

▼外食の時は食べきれない分だけ注文する

内 市消費生活センター(市民課内 TEL 24・7020・FAX 23・6537)・消費者ホットライン(TEL 188)

10月11日～20日は全国地域安全運動

日頃から防犯意識を持ち、できることから防犯対策に取り組みましょう。

▼特殊詐欺被害を防ぐために

「電話で現金それは詐欺」「還付金」「ATM」「キャッシュカード」「暗証番号」「振り込み」が出てきたら電話を切り、警察に相談する

▼子や孫から「電話番号が変わった」と電話があれば、自分の知っている番号にかけて確認する

自転車盗難を防ぐために

▼数分でも自転車から離れるときは鍵をかける

▼ワイヤー錠などを活用してツーロックを心がける

内 生活安全推進協議会事務局(市民課内 TEL 24・7020・FAX 23・6537)・福知山警察署(TEL 22・0110)・消費者ホットライン(TEL 188)

参加費無料/予約制 幸せをつなぐ相続セミナー

～うちの相続不動産いくら?～

意外と簡単にできる相続不動産の評価方法や相続不動産トラブルの事例をお話します。

講師:不動産鑑定士/宅地建物取引士 砂原由明先生

セミナー後 無料個別相談会開催

日時 10/22(土) 13:00-15:00 募集:8組限定

会場 市民交流プラザふくちやま 視聴覚室

予約方法 WEB申込はコチラ▶▶▶ 10/21締切

福知山・舞鶴で不動産なら (株)エコ・ビータ

お電話でもご予約受付中 TEL 0120-88-5524 舞鶴市溝尻町11-10

ミミちゃんとコロちゃんの図書館情報局

今西茂子さん講演会

～子どもと大人の絵本の時間～
開催について

とき 11月3日(木・祝)
13時30分～15時30分

ところ 市民交流プラザふくちやま3階
市民交流スペース

対象 一般(絵本に興味のある人はだれでも)先着50人程度

参加費 無料

申込 10月13日(木)10時より受付開始
図書館ホームページから電子申請で申込みができます。
(窓口・電話などでも可)
中央館 TEL:22-3225

この秋は絵本を読もうかな

10月のおすすめ図書

展示テーマ ベストリーダー 2022

御坊日々

ごぼうにちぢ
ジャンル=小説
著=畠中 恵 (朝日新聞出版)

明治、浅草の東春寺。型破りな僧侶・冬伯は、檀家の相談に応えながら、難事件の謎を追う。全5話の時代エンターテインメント。

70歳が老化の分かれ道

ジャンル=人生訓
著=和田 秀樹 (詩想社)

老化を遅らせるのは、人生「最後の活動期」の過ごし方次第。長年、高齢者医療に携わってきた医師が、70代の過ごし方を提案する。

11月のイベント

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	2日(水) 10:30～ 16日(水) 10:30～	1歳6か月児～	絵本の読みきかせ(15分程度)	10月26日(水)10:00～ 各日8組まで
	今西茂子さん講演会	3日(木) 13:30～ 15:30	一般	絵本の魅力と読みきかせについての講演会	10月13日(木)10:00～ 先着50名程度
	えほんのへや【わかばクラス】	3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)	10月27日(木)10:00～ 各回8組まで
	えほんのへや【めばえクラス】	4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)	
	ブックスタートボランティアによる読みきかせ体験	10日(木) ①10:30～ 22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)	10月25日(火)10:00～ 各回3組まで
三和分館	三和子育て支援センター事業「お話をたのしもう」	15日(火) 10:00～ 11:30	乳幼児	絵本の読みきかせ・ふれあいあそびなど	くわしくはP.13へ 問:三和子育てセンター TEL:58-4580
夜久野分館	おはなし会	16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)	11月2日(水)10:00～ 6組まで
大江分館	おはなし会	17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)	11月2日(水)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

エコは了解! 「不要になったエアコンの処分は?」の巻

環境パークでは捨てられへんで! エアコンは、家電リサイクル法の対象製品になってるから、新しいエアコンを買うときにお店に引き取ってもらうか、郵便局で家電リサイクル券を買って指定引取場所に持ちこまんとあかんのやで。

指定引取場所: (株)ファーストライン (福知山市宇土小字論所1番地2) TEL:0773-20-1930

あと、室外機も家電リサイクル法の対象製品やから、エアコンと同じでお店に引き取ってもらうか、指定引取場所に持ち込まあかん?

ビンちゃん そうなんや。エアコン以外にも家電リサイクル法の対象製品になるもんはあるん?

カンちゃん テレビ、冷蔵庫(冷凍庫)、洗濯機(乾燥機)も対象製品なんやで。福知山市が各戸配布してる『家庭ごみの正しい分け方・出し方』にも載ってるから確認してみてな!

ビンちゃん そうなんや。見てみるわ!

家電リサイクル4品目

エアコン・テレビ・冷蔵庫・洗濯機

エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機、衣類乾燥機は、市では回収・受入れできません。以下のとおり処理してください。

※テレビは「フロン回収券」を、冷蔵庫は「フロン回収券」が別途必要です。

※フロン回収券は「フロン回収券」を別途発行する必要があります。

※処理方法

(1) 回収業者へ依頼する場合は、回収業者へ依頼してください。(※別途リサイクル料がかかります。)

(2) 回収業者へ依頼しない場合は、以下の方法で処理してください。

① 回収業者へ依頼しない場合は、回収業者へ依頼してください。(※別途リサイクル料がかかります。)

② フロン回収券・本館で発行したリサイクル券を回収業者へ提出し、回収業者が回収して「リサイクル券」を提出し、商品に貼って回収業者へ自己搬入してください。

※商品に貼る回収券は、商品に貼る回収券が2枚必要です。詳しくは、回収業者へお問い合わせください。

※回収業者へ依頼する場合は、回収業者へ依頼してください。

※回収業者(一般廃棄物処理業者)は、回収業者へ依頼してください。

(リサイクル料と回収業者費用がかかります。)

※市内の指定引取場所(リサイクル券購入に持ち込み)

※ファーストライン 福知山市宇土小字論所1番地2 TEL:0773-20-1930

11月 リサイクルプラザ体験教室

各教室とも13時～15時
環境パーク・リサイクルプラザ
10月20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
生活環境課 TEL:22-1827・TEL: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
4日(金)	布教室	シヨルダールバッグ(ファスナー付き)を作ろう ※ミシンを使います。	6人	300円(税込)
7日(月)	ガラス教室	板ガラスを使ってクリスマス用のリースを作ろう ※電気炉を使います。 ※引き取りは翌日以降となります。	4人	300円(税込)
10日(木)	布教室	折りたたむことができる底まち付のエコバッグ(幅約32cm 縦約38cm)を作ろう ※ミシンを使います。	6人	300円(税込)
14日(月)	裂き織り教室	素敵な壁掛け(絵手紙掛け)を作ろう。 ※手織り機を使います。	4人	300円(税込)
16日(水)	布教室	日よけに適したつば広の布帽子を作ろう ※ミシンを使います。	6人	300円(税込)
18日(金)	布教室	ベスト(前あき)を作ろう。 ※ミシンを使います。	6人	300円(税込)
24日(木)	布教室	保温カバー(鍋用)を作ろう ※ミシンを使います。	6人	300円(税込)
28日(月)	布教室	長ズボン(ポケット付き)を作ろう ※ミシンを使います。	6人	300円(税込)

10月号に掲載している情報は、9月26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(11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(木祝)	6日(日)	13日(日)	20日(日)	23日(水祝)	27日(日)
外科	福知山市民病院 (厚中間屋町 TEL22-2101)	0:00～24:00	3日(木祝)			20日(日)		27日(日)
	京都ルネス病院 (西本町 TEL22-3550)	0:00～24:00		6日(日)	13日(日)		23日(水祝)	

※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。

納付のお知らせ

納期限日:10月31日(月)

- ◇国民健康保険料・介護保険料5期
- ◇後期高齢者医療保険料4期
- ◇市府民税3期(いずれも普通徴収分)
- 保険年金課国保係(TEL24-7019)
- 高齢者福祉課介護保険係(TEL24-7013)
- 保険年金課高齢者医療係(TEL24-7018)
- 税務課市民税係(TEL24-7024)
- 代表FAX 23-6537

8月末現在の人口・世帯数

人口 □ 76,249人
(前年同月比 -373)

世帯数 36,759世帯
(前年同月比 +269)

15歳未満 9,959人(13.06%)
15～64歳 43,301人(56.79%)
65歳以上 22,989人(30.15%)
(75歳以上 12,501人(16.39%))

※最新の人口・世帯数は市ホームページで公開しています。

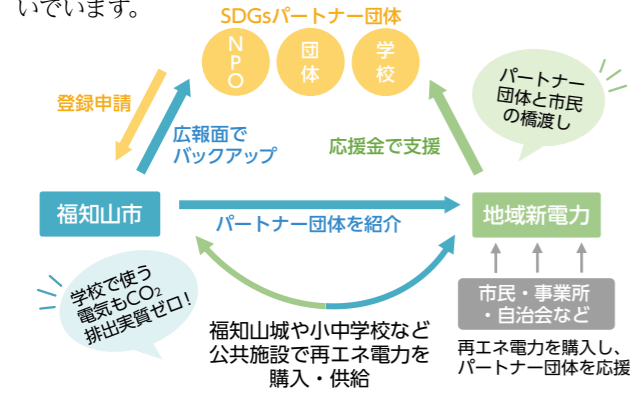
Fukuchiyama Vol.9 SDGs Journal

SDGs パートナー制度の取り組みを紹介します

SDGsパートナー団体

本市では、「誰ひとり取り残さない、持続可能な社会の実現」をめざし、SDGsの理念に沿って活動する「福知山市SDGsパートナー団体」の募集・登録を行っています。

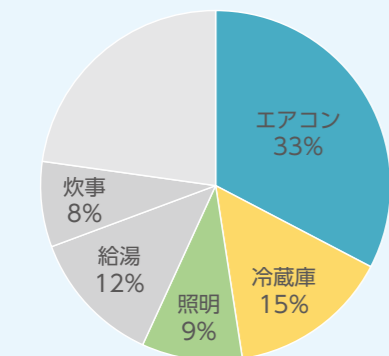
市は、パートナー団体を市ホームページで紹介するなど広報面で支援しています。また、市が協定を結んでいる地域新電力・たんたんエナジー株式会社では、売り上げの一部でパートナー団体の活動資金を支援することで、パートナー団体の活動を応援したい市民の皆さんとパートナー団体をつないでいます。



たんたんエナジー株式会社

たんたんエナジー株式会社は、電力の購入を通じて皆さんが福知山市SDGsパートナー団体の活動をサポートできる仕組みをつくるなど、「エネルギー」を通じて、地域社会の活性化、持続可能な社会づくりに貢献する会社です。

今年は発電能力に対する需要の割合が高く、7年ぶりに国からの節電要請が出されました。冬には、夏以上に電力需給がひっ迫する恐れがあると指摘されています。また、ウクライナ情勢などの影響により世界の燃料価格は高騰しています。ぜひとも節電へのご協力をお願いします。



グラフ：「家庭での電力の使われ方(冬季)」
資源エネルギー庁 省エネポータルサイトをもとに作成

SDGs パートナー募集中!

令和2年度よりスタートしたSDGs/パートナー制度では、SDGsの理念に沿って活動に取り組む市内の団体や企業を募集しています。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)

令和3年度には、地球温暖化防止につながるゴーヤによるみどりのカーテン作りや、食品ロス対策の生ごみを使った堆肥づくり、ジェンダーに関する意識改革を目標とした校内アンケートの実施などSDGs達成に向けて取り組む福知山成美高等学校への支援が行われました。



↑たんたんエナジー(株) ホームページはこちら

←福知山成美高等学校への支援(令和3年度)

たんたんエナジー株式会社と福知山市、京都北都信用金庫、プラスソーシャルインベストメント株式会社、龍谷大学地域公共人材・政策開発リサーチセンターは「地域貢献型再生可能エネルギー事業の推進に関する協定」を締結しています。協定に基づき、市民出資を募って、三段池体育館や武道館、学校給食センターに太陽光発電や蓄電池、V2B(※)を設置するなど、エネルギーの地産地消推進や地域防災力のアップに貢献しています。

(※V2B:非常時に電気自動車から建物に給電できるシステム)

また、本市の小中学校や公共施設、家庭、事業所などに地域資源である自然の恵みの電力を届けるため、家庭の卒FIT電力(固定価格での買い取り期間が終了した電力)を買い取る取り組みも行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

やってみよう!冬の省エネ対策

冬に家庭で電気を多く使う設備のトップ3は「エアコン」「冷蔵庫」「照明器具」です。これらをかきこく使いましょう。

■ エアコン

風速を「弱」にすると効率が落ちてしまうので逆効果です。「自動」に設定しましょう。また、足元まで暖かくなるよう、風向きは下向きにしましょう。室外機の周りには物を置かず、風通しを良くするのが重要なポイント!足元が寒い場合は、ひざ掛けやこたつなどを併用しましょう。

■ 照明

長時間使用するリビングなどの照明器具は、大掃除に合わせてLEDにしてみませんか。蛍光灯に比べて消費電力は約半分になり、光熱費もお安くなります!

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。

11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	21日(月)	13:00~16:00	市民相談室	人権推進室 TEL24-7022 FAX23-6537	
	心配ごと相談	10日(木)	9:00~12:00	大江町総合会館		
		15日(火)		三和支所		
		21日(月)		夜久野ふれあいプラザ		
	女性相談	10日(木)・24日(木)	13:00~16:00	男女共同参画センター		
	女性法律相談	30日(水)	13:00~16:00			
男性のための電話相談	9日(水)	17:30~19:00	電話相談			
健康	定例健康相談 栄養相談	8日(火)	13:30~15:30	☎・☎ 北部保健福祉センター TEL56-2620 FAX56-2018		
		9日(水)		☎・☎ 東部保健福祉センター TEL58-2090 FAX58-3013		
		15日(火)		☎・☎ 西部保健福祉センター TEL37-1234 FAX37-5002		
		29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	22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	6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	24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	9日(水)・23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	25日(金)	13:00~15:30	東部保健福祉センター	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	4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	
	年金相談	10日(木)	10:15~15:45	ふれあいの里福祉センター	☎大江支所 TEL56-0224 FAX56-1654	
				北部保健福祉センター	舞鶴年金事務所 TEL0773-78-1165	
市民相談室				舞鶴年金事務所 TEL0773-76-5772)まで		
要予約/1週間前までに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	9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	☎・☎ 教育相談室 TEL24-3749 FAX24-5135		
生活	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	10日(木)	9:00~12:00	各支所・京都農協・京都丹の国農協の各支店(か)	農業委員会 TEL24-7046 FAX23-6537	
	建築無料相談	18日(金)	13:30~15:30	市民相談室	建築住宅課 TEL24-7053 FAX23-6537	
	税務相談	16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	9日(水)・24日(木)	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	月・金(祝日を除く)	9:00~17:00	NPO法人ニュートラル	NPO法人ニュートラル TEL090-7363-8530	
行政・法律	行政相談	10日(木)	9:00~12:00	大江町総合会館	大江支所 TEL56-1101 FAX56-2018	
		15日(火)		三和支所	三和支所 TEL58-3001 FAX58-3013	
		21日(月)		夜久野ふれあいプラザ	夜久野支所 TEL37-1101 FAX37-5002	
		16日(水)		市民相談室	市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537	
	司法書士法律・登記相談	10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	24日(木)				
	弁護士法律相談	25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	11日(金)・25日(金)	15:30~17:00	市民相談室	市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537	
	府民無料法律相談	11日(金)	13:30~16:10	☎・☎ 京都府福知山地域総務防災課 TEL22-3901	要事前申込/3日前の午前9時から、上記問い合わせ先へ電話で。先着8人。	

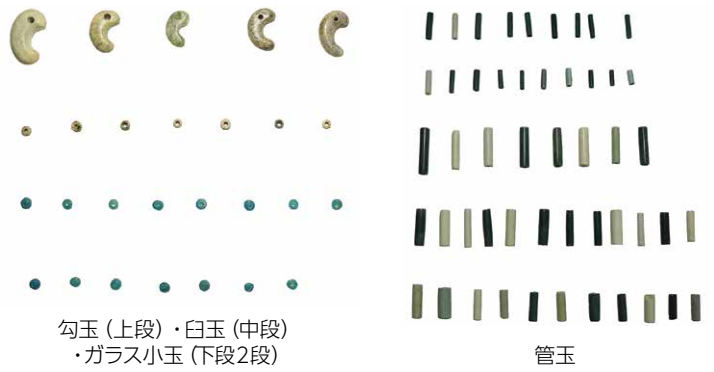
略記号の説明 ☎=場所 ☎=問い合わせ先 ☎=社会福祉協議会

シリーズ

福知山の文化財
収蔵資料紹介 ⑤

「ヌクモ2号墳出土
福知山市教育委員会蔵

ぎょくろい
玉類



勾玉(上段)・白玉(中段)
・ガラス小玉(下段2段)

管玉

ヌクモ2号墳は石原小字ヌクモにある5世紀初頭(古墳時代中期前半)の方墳で、近畿自動車道敦賀線(現在の舞鶴若狭自動車道)の建設工事に伴って、平成元年(1989)に発掘調査が行われました。調査の結果、埋葬施設である底面に礫を敷いた組合式木棺の中から、鏡や玉類など多くの副葬品が出土しました(出土した「龍虎鏡」と呼ばれる鏡は広報ふくちやま2018年5月号で紹介しています)。

今回はヌクモ2号墳から出土した玉類を紹介します。玉類とは、翡翠や滑石など様々な素材を用いて作られた勾玉や管玉などの総称です。孔が開いているので、紐などを通して装身具(アクセサリー)として使用していたと思われます。

出土した玉類は勾玉6点、管玉52点、白玉8点、ガラス小玉15点の合計81点です。大きさは勾玉が15mm、24mm、管玉が長さ13mm、40mmで直径4、11mm、白玉が長さ1、3mmで直径4、5mm、ガラス小玉が直径4mmといずれもとても小さいものです。材質は様々で、勾玉には硬玉、琥珀や滑石、管玉には碧玉と緑色凝灰岩、白玉には滑石が使われています。出土位置ごとにみると、木棺内の被葬者頭部付近から勾玉4点と管玉19点、被葬者左手首付近から滑石製の勾玉2点と白玉8点、木棺外からガラス小玉15点と管玉33点が確認されています。被葬者は頭部から首元にかけて1つ、左手首に1つ、少なくとも2つの装身具を身につけた状態で埋葬されていたと推測できます。

ヌクモ2号墳は龍虎鏡や玉類など豊富な副葬品を持つことから地域首長の墓であると考えられ、これらの出土品は平成31年3月に京都府指定文化財(考古資料)に指定されています。古墳時代中期の福知山および中丹地域を考える上で非常に重要な資料です。

文化・スポーツ振興課

TEL 2470655 FAX 236537

ふくちやまに
ドッ恋セ。

(編集後記)



今月号の特集は「からだアクティブ宣言」。この1か月間は、「アクティブとは」という問いと向き合い、ひたすら「ふくらはぎ」について考えた不思議な1か月間でした。また、特集を書きながら、日常的に体を動かして遊んでいた小学生の頃と比べると明らかに筋力が衰えているな…と危機感を抱く1か月間でもありました。/今回、5ページでウォーキングコースを紹介してくれたのは健康医療課の職員の皆さん、3ページで引き締まったふくらはぎを見せてくれたのはスポーツを担当する職員です。職員一丸となってみなさんのアクティブな生活を応援していますので、あなたも一緒にアクティブへの一歩を踏み出してみませんか。私はこれを機に、しばらく取り組めていなかった筋トレにもう一度挑戦してみようかなと思っています。(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** 6ページを読んで、下の○に入る言葉をお答えください。
福知山市は、○○○○○シティを推進しています!

▶ **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** 10月27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10月号クイズ」係

<メール> hisyo@city.fukuchiyama.lg.jp
件名を「広報10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。

9月号のクイズの答えは「鬼」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。