2023
April
4
No.1123

広報 ふくちやま

このまちを、もっと好きになる

Fukuchiyama City Public Relations

いがいと！福知山

今年で100歳。毎朝ラジオ体操を続けて、1000日目

特集 ずっと健康で生きよう

P.8 各地域公民館に「地域住民センター」を設置 より幅広く利用できる施設に

P.9 福知山鉄道館「フクレル」 「過去と未来」を表すロゴが完成

特集

ずっと健康で生きよう

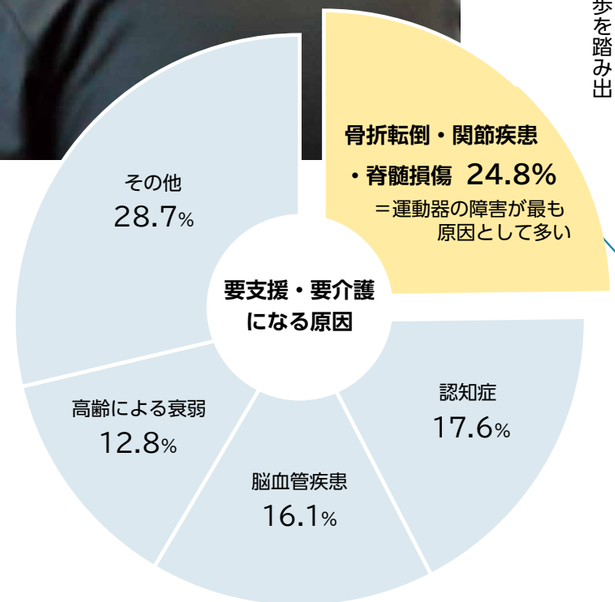
健康に日常生活を送れる期間を表す「健康寿命」と平均寿命の差は、男性で約9年、女性で約12年であるといわれています。

いつまでも健康で暮らしたい。誰もが持っているこの願いを叶えるためには、どんな心がけが必要なのでしょうか。

今月号では、いくつになっても健康で生き生きと暮らす高齢者の暮らしから、いつまでも健康に生きるための秘訣を探ります。

暖かくなり、外出の機会が増える春。みなさんも健康長寿への一歩を踏み出してみませんか。

問 高齢者福祉課（TEL 24-7072・FAX 23-6537）



要支援・要介護の原因No.1は「運動器の障害」

介護や支援が必要になる原因として最も多いのが、骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷などの運動器の障害。骨や筋肉など、身体を動かす仕組みの障害を起こさないためには、転ばない、骨折しないなどを普段から心がけることが大切です。

自分の状態を確認しよう
フレイル 危険度チェック

①	健康状態は良いですか	はい ・ いいえ
②	毎日の生活に満足していますか	はい ・ いいえ
③	1日3食ちゃんと食べていますか	はい ・ いいえ
④	半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか	いいえ ・ はい
⑤	お茶や汁物などでむせることがありますか	いいえ ・ はい
⑥	6か月間で2～3kgの体重減少がありますか	いいえ ・ はい
⑦	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ ・ はい
⑧	この1年間に転んだことがありますか	いいえ ・ はい
⑨	ウォーキングなどの運動を週1回以上していますか	はい ・ いいえ
⑩	「いつも同じことを聞く」など、周りの人からもの忘れがあると言われますか	いいえ ・ はい
⑪	今日が何月何日か分からないことがありますか	いいえ ・ はい
⑫	たばこを吸っていますか	いいえ ・ はい
⑬	週1回以上は外出していますか	はい ・ いいえ
⑭	普段から家族や友人と付き合いがありますか	はい ・ いいえ
⑮	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい ・ いいえ

右側に○が多いほどフレイルになる危険性が高まります。早期に気づき、生活改善に取り組むことが大切！

フレイル予防が自分らしく長生きする秘訣

加齢に伴い、身体だけでなく心の機能も低下した状態のことを「フレイル」といいます。

一度要介護状態になると、元気な状態に戻ることは難しいもの。介護の前段階とも言われるフレイルを予防することが、いつまでも元気で自分らしい生活を送るための秘訣です。

トレーニングや社会参加で予防できるフレイル

フレイルを予防するためには、バランスの良い食事を1日3食食べることや、お口の健康を保つことに加え、運動習慣をつけ、筋力アップをめざすことが大切。買い物や散歩など、外に出て他人と会話を交わすことも、効果的なフレイル予防の一つです。

「動けるけど動かないだけ」が、「動きたくても動けない」にならないように、フレイル予防に取り組んでいきましょう。

雨の日も、雪の日も、これを励みに生きとる

3月3日午前7時10分、上紺屋町の新町文化センター駐車場には、ラジオ体操の明るい音色と、地域住民の元気な笑い声が響いていました。

上紺屋町自治会では、平日の毎朝、地域住民が集まってラジオ体操を行っています。これは、4年前に住民の提案から始まったもの。

毎朝早朝から集まり、ラジオ体操とおしゃべりを楽しむ、平均年齢約80歳で構成されるラジオ体操チームの元気の秘密を探りました。

今年で100歳 1000回参加を達成

「毎朝、メンバーの顔を見られるのがうれしいんです」

そう話すのは、この日、ラジオ体操への参加回数1000回を達成した四方美代子（しかたみよこ）さん。年齢は、100歳です。

上紺屋町の森下修次（もりしたしゅうじ）自治会長手づくりの垂れ幕や記念プレートを囲み、この日参加した12名のメンバー全員で1000回と100歳の記念をお祝いしました。

町内のみんながよいから、一人やけどおれる

雨の日も雪の日も、足を骨折して入院した日以外は、毎朝ラジオ体操に参加してきました。

「休んだら、メンバーが『どうなん』『何かあったんか』と声をかけてくれるから、休まれんのです」と笑う四方さんに元気の秘訣を尋ねると、

「近所の人がよいから。自治会長さんがよいし、町内のみんながよいから、一人やけどおれるんです」

現在は、町内に一人で暮らす四方さん。100歳を迎えた今でも、料理や買い物、家事はすべて自分でこなします。

「お友達に囲まれて、いろんなとこから声をかけていただいて。おかげさまで、今日まで大した病気はしてないんです」

この日も自分で着物から仕立てた上着をまとい、ラジオ体操に参加していました。

「これを励みに生きとります」

笑顔で話す姿には、年齢を感じさせない力強さがみなぎっています。

四方 美代子（しかた みよこ）さん

スクーターで買い物やお出かけをするという四方さん。毎日どこかへ外出しているご自身を「出ずっぱり老人や」と表現してくれました。

Pick Up 上紺屋町自治会 ラジオ体操

上紺屋町の森下さんは、平日朝のラジオ体操や、毎月開催のふれあいいきいきサロン、季節ごとのイベントを開催するなど、自治会長として積極的に上紺屋町自治会の地域づくりに励んでいます。

楽しく親しく仲良くなることがまちづくりであるという考えのもと、ラジオ体操では、参加10回ごとに手づくりの記念品を参加者にプレゼントしています。

上紺屋町自治会長
森下 修次（もりした しゅうじ）さん

自宅に並ぶラジオ体操の記念品を眺める小林稔さん（左）と森下自治会長（右）

Interview

スタート時から皆勤賞
小林 稔（こばやし みのる）さん

4年前、お医者さんに「少しの運動が必要」だと言われました。ちょうどその時期に始まったのがラジオ体操。それまではすれ違うだけだったご近所づきあいも、ラジオ体操をきっかけにコミュニケーションがとれるようになりました。

4年間毎朝続けたら、今ではお医者さんが驚くほど健康になりましたよ。

いつまでも健康に生きたいから

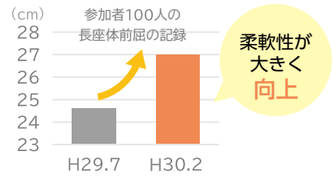
2月9日、大江町総合会館で行われた「貯筋体操」には、地域の高齢者38名が参加しました。

福知山市オリジナル 貯筋体操 とは？

座りながら、高齢者でも無理なくできる、それが「貯筋体操」！

「頭が洗いやすくなる体操」や、「歩きやすくなる体操」など、日常生活の動きと結び付けた筋力アップができる、福知山市オリジナルの体操です。

京都府と福知山公立大学が行った調査では、前期・後期高齢者ともに年齢や運動履歴にかかわらず、体力の維持効果が示されました。



動くことが大好きです！

本市オリジナル貯筋体操の先生
左から赤坂（あかさか） 佐和子（さわこ）さん・衣川（きぬがわ） 朋子（ともこ）さん・釣（つり） 久美（くみ）さん

Interview

合唱や書道、川柳など幅広い趣味を持つ大西さん。現在は大江町で一人暮らしをしている。

体操のおかげで、自分でなんでも一人でできる

ずっとヒザが痛くて、3年前に手術しました。その時、おすすめされた貯筋体操に週１回通うようになって。それからは週１回、一度も休まず参加しています。おかげで今はすごく健康で前向きな生活ができています。自分でなんでも一人でできる。転ばなくなったし、畑作業も苦じゃない。これもきっと貯筋体操を続けているから。私の健康の源です。

大西（おおにし） 京（きょう）さん(88)

おしりを浮かせないように

棚の上の物が取りやすくなる体操

両手を頭の上で組み、ゆっくりからだを倒します。わき腹を伸ばしましょう。

つま先は天井に

膝痛を予防する体操

椅子の横を持ち、身体を安定させます。片膝が伸びるまで足を上げましょう。このとき、背中が後ろに倒れないように。足をゆっくり下ろします。

貯筋体操を一部ご紹介！

まずは、**正しい姿勢**の確認から。背もたれにもたれず、お腹に力を入れて背筋を伸ばしましょう。呼吸を止めず、胸をそらせ過ぎないように注意しましょう。

フレイルを予防するために、今できること

本市では、要介護状態やフレイルにならないための貯筋体操教室や専門職による講話を行っています。自宅や地域で、できることから始めてみませんか。

問 高齢者福祉課（TEL24-7072・FAX23-6537）

専門職の派遣

保健師や栄養士、歯科衛生士を無料で地域に派遣します。健康に関するお話が聞けたり、フレイルチェックができます。同一年度に1回ずつが上限。

貯筋体操講師の派遣

貯筋体操の講師を地域に派遣します。利用料は1回あたり1,500円。毎週1回、3か月継続して取り組む団体には、3か月間無料で講師を派遣します。

健幸（けんこう）いきいき倶楽部

市が指定する会場で貯筋体操を週1回・1時間程度開催し、健康づくり、介護予防、認知症予防をサポートします。市内14か所で実施しています。

各地域公民館に「地域住民センター」を設置
より幅広く利用できる施設に

現在の地域公民館としての施設利用の他に、より幅広い用途で利用できるよう「地域住民センター」を設置しました。

営利目的での施設利用も可能に

住民の皆さんが主体となる活動や企業の地域貢献活動など、地域の活性化につながる営利を目的としたイベントや有料の講座など、さまざまな活動での利用が可能となります。

北陵地域公民館では令和4年4月に地域住民センターが設置され、教室開催などにより住民同士の交流が行われている。

住民自治の活動を支援

地域住民センターは、地域公民館や地域包括支援センターと横断的につながり、地域の課題解決に取り組む市民活動など、住民自治の活動支援も行います。

4月現在で7館に設置済み

4月現在で地域住民センターが設置済みの地域公民館は、川口・日新・北陵・六人部・成和・夜久野・大江地域の公民館です。

三和・桃映地域の公民館には、令和6年度に設置予定です。

問**まちづくり推進課**（TEL24-9174・FAX23-6537）

地域包括支援センター〝よりそい窓口〟
地域住民の困りごとに寄り添って

高齢者の総合相談窓口として市内9か所に設置している地域包括支援センターを、4月から新たに「よりそい窓口」とし、相談機能を充実します。

年齢を問わず様々な困りごとに対応

「よりそい窓口」では、病気や介護、子育て、仕事、経済的な事情など、年齢を問わず、地域の皆さんが抱える様々な困りごとに対し、専門職員が必要な支援につなぎ対応していきます。

また、オンライン相談窓口を設置し、窓口に行かなくても相談できる体制を整えます。

「よりそい窓口」での相談の様子

問**地域包括ケア推進課**（TEL24-7073・FAX23-6537）

ドローン活用に関する防災協定を締結
災害時の物資輸送に新たな可能性

孤立集落への物資輸送などを要請

地震、風水害、豪雪などの災害が発生した時に、ドローンを活用して孤立集落への物資輸送や被害状況調査を要請できるとする防災協定を（一社）無人航空機操縦士養成協会と締結しました。

さらなる防災体制の強化へ

締結式に出席した大橋一夫市長は「災害時の物資輸送と情報収集は本市にとって喫緊の課題。本協定は、さらなる防災体制の強化へつながる」と期待を寄せました。

締結式後に伯耆丸公園で行われたデモ飛行では、10kgの物資を入れた段ボールがドローンで運ばれる様子を見学しました。

問**危機管理室**（TEL24-7503・FAX23-6537）

物資輸送用ドローンのデモ飛行の様子

挑戦しまちを変えていく〝変化人〟を応援
「福知山の変」ポスター最新作を発表

変化人は女性農業者の小林加奈子さん

国際女性デーである3月8日、まちを変えていく変化人を応援する「福知山の変」ポスターの最新作を発表しました。

今回の変化人は、都市圏でも話題のトマトジュースを開発したトマト農家・小林ふぁ～む代表の小林加奈子（こばやしかなこ）さん。福知山へ移住し農業を始め、現在は市内外の女性農業者をつなぎリードする存在としても活躍されています。

変化人の頭の中を表すポスター上部では、一次産業女性グループ「のらXたん ゆらジェンヌ」のメンバーが育てた個性的な9種類の野菜でカラフルな帽子を表現。

小林さんは、完成したポスターに「この街が、みんな自分らしく生きることができるカラフルな街になりますように」とコメントを寄せました。

問**秘書広報課**（TEL24-7090・FAX24-7023）

「ヒト・モノ・コトをつないで農業をもっと元気にしたい」と題された「福知山の変」ポスター最新作

福知山鉄道館「フクレル」
「過去と未来」を表すロゴが完成

公募をもとにロゴデザインを作成

令和5年8月に開館予定の「福知山鉄道館フクレル」のロゴが完成しました。

制作にあたっては、市内外からの公募で集まった愛称とロゴデザイン案から、子育て・観光などの関係団体や、市民公募委員で構成する福知山鉄道館企画会議、展示制作にかかるデザイン業者からの意見を踏まえて選考。その結果、大槻未優（おおつきみゆ）さん（綾部市）のロゴマーク案が選ばれました。

福知山の鉄道の未来を照らす様子を表現

大槻さんは、作品のコンセプトを「過去と未来」とし、「福知山の鉄道の歴史、ポッポランドの歴史の象徴である蒸気機関車をモチーフに、車両がレールの上をまっすぐに走り、これまでの歴史と、これからの福知山の鉄道の未来を照らしていく様子を表現しています」とロゴデザインに思いを込め制作されました。

公募デザインを原案とし完成したロゴは、鉄道館のパンフレットやオリジナルグッズなどに使用されます。

問**産業観光課**（TEL24-7077・FAX23-6537）

福知山鉄道館 フクレル FUKUCHIYAMA RAILWAY MUSEUM
新しく完成した「福知山鉄道館フクレル」のロゴデザイン

建設中の福知山鉄道館「フクレル」（3月24日時点）

今月のワンポイント手話
「過去・未来」
単語：「過去」「未来」
協力：森　弘子さん

過去：顔の側面から手の平を後ろに向け後方に動かす。

※軽く少しの動きだと「さっき」、大きく後ろに動かすと「大昔」になる。

未来：顔の側面から手の平を前方に向け、そのまま前に出す。

※少しだけ前に動かすと「後で」、大きく動かすと「将来」になる。

防災ススメ

いのちを守る情報を入手しよう

問危機管理室　（TEL24-7503・FAX23-6537）

福知山市防災アプリの機能が強化

12,000ダウンロードありがとう！

▶ 身近に迫る「地域の危険情報」を通知

自治会ごとに浸水や土砂災害の危険度の高まりを通知。

こんな時に情報が届く！

- ✓ 自治会周辺の土砂災害発生の危険度が過去最高に近づいているとき
- ✓ 自治会で設置した浸水センサーが反応したとき
- ✓ 河川水位が自治会で定めた水位に到達したとき

※ 浸水センサーや河川水位の設定については、危機管理室までお問い合わせください。

その他の便利な機能

- ▶ 週間天気予報を確認
- ▶ 気象警報・注意報や停電の発生状況・復旧見込みを通知
- ▶ 防災行政無線の内容をいつでも文字と音声で確認
- ▶ 避難の心得や気象用語の解説
- ▶ 避難所の空き状況や周辺の災害リスクを確認
- ▶ 登録した家族や友人の安否を確認

ダウンロードはこちらから

iPhone用　Android用

アプリ以外でも防災情報を受け取れます

普段から複数の情報入手手段をチェックして、緊急時に活用できるよう準備しておきましょう。

防災行政無線　登録不要

17時のメロディーチャイムなどが流れている屋外のスピーカーで、市からの防災情報が流れます。

戸別受信機　要申込

防災行政無線の内容が流れます。土砂災害の危険な区域にお住まいの人などには無償貸与の制度があります。

FM緊急告知ラジオ　要申込

防災行政無線の内容が流れます。由良川流域にお住まいの要配慮者には無償貸与の制度があります。

※三和・夜久野・大江地域を除く

テレフォンガイドシステム　登録不要

防災行政無線と同じ内容が電話で確認できます。

フリーダイヤル（無料）
0120-25-2978（にっこり ふくちやま）

緊急速報（エリア）メール　登録不要

市からの避難情報や由良川の氾濫情報など緊急度の高い情報が、市内の携帯電話に一斉送信されます。

京都府防災・防犯メール　事前登録

防災行政無線と同じ内容がメールで届きます。

登録はこちら➡

Yahoo！「防災速報」アプリ　事前登録

防災行政無線の内容のほか、豪雨予報、警報発表情報などを受信できる無料アプリ。パソコンや携帯端末でも使用できます。

ダウンロードはこちら➡

テレビのｄボタン　登録不要

リモコンのｄボタンを押すと、避難情報や避難所の開設情報、河川の水位、雨雲レーダー、地域の天気予報やニュースなどが確認できます。

京都FM丹波（79.0MHz）、福知山市LINE公式アカウントでも防災情報を発信しています。

ワクチン接種情報

接種後も感染対策を
新型コロナウイルス

令和5年度も無料のワクチン接種は続きます

対　象	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		春開始接種				秋開始接種			
高齢者、基礎疾患のある人、医療機関・施設の従事者など		1回目				2回目			
上記以外の人						1回のみ			

春開始接種について

接種券WEB申請はこちら

▶対象となる人　65歳以上の高齢者、基礎疾患のある人など
▶接種券について　65歳以上の高齢者には4月下旬から順次接種券を発送します。その他の春開始接種対象者のうち、接種を希望する人は接種券発行の申請が必要です。郵送、窓口、WEBから申請してください。

ワクチン接種回数ごとの接種の流れや、対象となる基礎疾患、接種会場などの詳細は、4月下旬に5歳以上の人へ案内を送付します。

秋開始接種の対象者は、5歳以上の1・2回目接種が完了したすべての人です。

5～11歳もオミクロン株ワクチンが接種できるようになりました

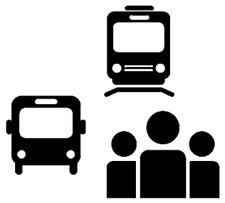
すでに接種券を持っている人は、そのまま使用してください。接種券を持っていない人には、前回接種から3か月が経過する頃に随時接種券を送付します。

マスクの着用は個人の判断が基本となります

ただし、次の場合はマスク着用が推奨されています

周囲の人に、感染を広げないために

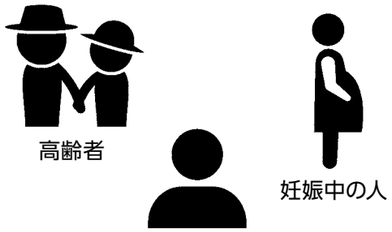
医療機関を受診・訪問するときや、高齢者施設などを訪問するとき



混雑した電車やバスに乗車するとき

自分自身を感染から守るために

重症化リスクの高い人が感染拡大時に混雑した場所に行くとき



本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないようにお願いします。

問新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター（TEL45-8566・FAX45-8576）
月～金曜日（集団接種を実施している土日祝日は運営）　✉c-vaccine@city.fukuchiyama.lg.jp

健康になるための！
知っ得シリーズ Part 130

★けんこウサギちゃんの「ちょこっとトレーニング」★

下半身を柔らかくし、歩きやすくなる体操

①片足を前に出し、上半身を前に傾けるよ。
②ふくらはぎ・太ももの後ろを伸ばそう！
※左右交互に行おう。

下を向かず、前を向いて行うよ!

目安：10～15秒を1日3回

今年もみんなで受けよう!

令和5年度 健康診査・がん検診のお知らせ

個別健（検）診は5月15日（月）スタート！
集団健（検）診は9月以降に実施！

- 特定健診・後期高齢者健診・成人健康診査（集団・個別）
- 肺がん・結核検診（集団のみ）
- 子宮がん検診（集団・個別）
- 胃がん検診（内視鏡：個別のみ／X線：集団のみ／ABC：集団・個別）
- 乳がん検診（集団・個別）
- 前立腺がん検診（集団・個別）
- 大腸がん検診（集団・個別）

※乳がん・子宮がん検診は年度末年齢が奇数の人、胃がん検診は年度末年齢が偶数の人が対象です。

対象の年齢や料金については、各戸配布の「福知山市健康診査・がん検診のお知らせ（かわら版）」を見てね！
健（検）診の申し込みは市役所健康医療課まで！
TEL 23-2788

Web申込みはこちら
【集団健(検)診】【肺巡回検診】

『福知山ＫＥＮＰＯＳ』

健（検）診を受けると５００ポイントもらえる！

健（検）診を受けてお得に健康になろう！

ミニミニ健康講座のお知らせ！！

『どうして血圧が高いといけないの?』
なぜ血圧が高いといけないのかを学び、健診に生かしましょう。

日時：4月25日㈫　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 健康医療課）
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
◎健康医療課
（TEL 23-2788・FAX 23-5998）

あなたが写っていたら、
写真（L判）1枚を差し上げます。
秘書広報課（TEL 24-7000）まで。

まちの話題 PHOTO NEWS

2/26 歌って踊って親子で楽しく
厚生会館でたにぞうコンサートを開催

市内の市立公民館10館が初めて合同で開催した本イベントでは、NHK Eテレ「おかあさんといっしょ」の楽曲などを作詞・振付する谷口國博（たにぞう）さんが、親子で歌って踊って楽しめる楽曲を披露。会場でお母さんと一緒にコンサートを楽しんだ榎原寿音さん（3）は、終了後に「楽しかった」と満面の笑顔を見せていました。

3/11 マルシェで夜久野の魅力を発信
夜久野高原で春待ちマルシェを初めて開催

市内事業者によるキッチンカーの出店や夜久野への移住者のトークショーなどが行われた昼の部には約1000人、音楽を楽しみながらディナーを味わう夜の部には約150人が来場。地域内外からの来場者が、春の陽気な天候の中、夜久野高原で食や音楽を堪能しました。

3/12 起業のもやもやをカタチに
起業を考える女性向けワークショップ

先輩女性起業者からは、参加した12人の起業をめざす女性に、「まずは小さなことから」とアドバイス。参加者は、自身の起業アイデアに対して意見を求めたり、資格取得の方法や子育てとの両立などについて悩んでいることを互いに相談し合ったりと交流を深めました。

3/23 6年間の感謝とともに巣立つ
市内の小学校14校で卒業式を挙行

三和小学校では、卒業生14名それぞれが小学校での思い出や中学校へ進む決意を発表。卒業生からの「6年間元気に登校できた」「これからも仲間と協力して勉強や部活を頑張りたい」などの言葉を受け、在校生や保護者、先生らが新たな門出を祝いました。

Follow me!
まちの情報、SNSでも発信しています

PICK UP！

国民健康保険の手続きはお済みですか?

こんな場合は14日以内に届出が必要です

- 職場の健康保険をやめたとき、被扶養者でなくなったとき
- 職場の健康保険に加入したとき、被扶養者になったとき
- 転入、転出、転居、出生、死亡など、世帯の人の異動があったとき
- 進学などのために転出するとき

加入の届出をせずに病院を受診すると、原則、医療費は全額自己負担になります。国民健康保険料は、資格取得日の属する月から納付義務が発生します（最大で2年さかのぼり）。職場の健康保険などに加入したことを届出しないと国民健康保険料が発生しつづけます。

問 保険年金課（TEL24-7019・FAX23-6537）

こんな場合は特に注意！

▶ 転出する日（新しい市区町村へ転入する日）から福知山市の国民健康保険証は無効に
⇒有効期限は新しい市区町村へ転入する日の前日までです。

▶ 職場の健康保険に加入した日（被扶養者になった日）から国民健康保険証は無効に
⇒新しい健康保険証が届く前に病院を受診する場合は、新たに加入した保険者（会社など）に問い合わせてください。

▶ 進学や施設入所のために転出するときは学生特例や住所地特例の届出が必要
⇒届出をしないと福知山市の国民健康保険の資格を失い国民健康保険証が無効となります。

※上記のときに福知山市の国民健康保険証を使用して病院などを受診した場合は、医療費を返納していただきます。

救急車を呼ぶか迷ったときは、#7119へ

春は入学、就職、転勤など新たな環境での生活が始まる季節です。夜間や休日、思わぬケガや体調不良になった時、誰に相談すればいいのか、どうしたらいいのか不安になりませんか。

そんな時は、看護師などに医療相談できる相談ダイヤル**#7119**を活用してください。

#7119

24時間365日対応

携帯電話・プッシュ回線以外からは **0570-00-7119**
※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と思ったら、**ためらわず119番**してください。

問 消防署警防課（TEL23-4119・FAX22-1119）

オンラインで相談会を開催

里親さんを募集しています

京都府では、様々な事情で家庭で生活できない子どもを家庭的な環境で育てる里親さんを募集しています。オンラインでの相談会を開催しますので、お気軽にご相談ください。（TEL075-531-9650）

オンライン里親相談会

▶ 開催日時　毎月第3金曜日　1件30分程度（13～16時）
▶ 相談方法　Zoomによるオンライン相談
▶ 相談対応　京都府家庭支援総合センター 寄り添い支援チーム
▶ 相談対応　各回の1週間前までにメールで

問 福知山児童相談所（TEL22-3623・FAX22-3746・✉ksc-soudan@pref.kyoto.lg.jp）

森林所有者・林業関係者のみなさんへ

伐採造林届の提出方法が変わりました

森林の立木を伐採するときは伐採造林届の提出が必要です。4月1日から伐採造林届の提出方法が変わりました。詳しくは、林野庁、京都府、福知山市のホームページをご覧ください。

▶ 太陽光発電設備を設置する場合

4月から、森林を開発して太陽光発電設備を設置する場合、その面積が0.5haを超えるものは都道府県知事の許可が必要になりました。

▶ 伐採造林届の添付書類

①伐採区域が確認できる図面　②届出者が確認できる書類（個人:氏名・住所が分かる書類・法人:法人番号が記載された書類）　③届出者に土地所有権または造林権原があることが分かる書類　④伐採区域と隣接している森林の所有者との確認状況が分かる書類　⑤本人以外が届出人となる場合を行う場合、届出のあった森林を伐採する権原を有することが確認できる書類　⑥主伐の場合には、伐採及び集材に係るチェックリストまたは搬出計画図

問 農林業振興課（TEL24-7081・FAX23-6537）

Topics

8月から新たにスタート いきいき・おでかけ応援事業が始まります

高齢者の健康でいきいきとした暮らしを応援するため、75歳以上の高齢者で運転免許証を持っていない人を対象に、**バス・丹後鉄道・タクシー・自家用有償運送などに利用できるおでかけ応援チケット**を交付します。受給には、申請が必要です。

▶対象となる交通機関
市内路線バス・京都丹後鉄道・タクシー・自家用有償運送など

▶おでかけ応援チケット金額
令和5年度　1人あたり4,000円
令和6年度以降　1人あたり6,000円
運転免許証返納後3年以内（返納した年度に加え、3年度以内。最大3回まで）の人には、12,000円分のおでかけ応援チケットを交付します。

▶その他
警察署発行の「申請による運転免許の取り消し通知書」が必要です。

Coming Soon ｜ 申請書配布は5月以降に

申請用紙は、5月以降に各家庭に配布しますので、今しばらくお待ちください。

問 高齢者福祉課（TEL24-7072・FAX23-6537）

※ いきいき・おでかけ応援事業の開始に伴い、これまで75歳以上の高齢者を対象に実施してきた**敬老乗車券事業**は終了します。

75歳以上の高齢者が対象

敬老乗車券の有効期限は7月31日まで

▶購入できる人
令和5年度に75歳以上になる（昭和24年4月1日以前に生まれた）市民で、市在宅高齢者外出支援助成事業の対象者でない人

▶金額
3,000円分（100円券30枚）の乗車券を1冊500円で販売

▶購入可能数　一人につき1冊まで
※昨年度の敬老乗車券（文字が橙色）は利用不可

▶購入場所　都市・交通課、各支所の窓口
※バス・鉄道会社やバス・列車内では販売していません

▶有効期限
令和5年7月31日まで

▶使用できる交通機関
福知山市営バス全線／京都交通バス（市内を運行する全線）／日本交通バス（三段池公園線）／丹後海陸交通バス（福知山線）／西日本ジェイアールバス（園福線）／自主運行バス／京都丹後鉄道
※ＪＲ（鉄道）、タクシー、高速バスでは使用できません。

問 都市・交通課（TEL24-7084・FAX23-6537）

5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
● お話を楽しもう	5月16日(火)	施設修繕中のため、場所は後日お知らせします。※定員は、場所により変更する場合があります。	8組（先着）	要
● 散歩に行こう	5月23日(火)		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
● ひよっこクラブ	5月11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　小麦粉粘土で遊ぼう	5月25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
● 夏野菜を植えよう	5月12日(金)	南有路児童館	8組（先着）	要
● 講座　親子リトミック	5月26日(金)	大江子育て支援センタープレイルーム	8組（先着）	要

おひさまひろば

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

イベント	開催日	場所	定員	申込
● 親子で剣道やってみませんか	5月25日(木)	武道館剣道場	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

障害のある人が対象

軽自動車税（種別割）を減免

身体障害者手帳などの交付を受けている人で、一定の条件にあてはまれば、軽自動車税（種別割）の減免を受けられます。新たに減免を受ける場合は申請してください。

- 障害者1人につき1台（普通自動車を含む）、障害者が7割以上乗車している車両に限る。
- 減免の申請前に納税した場合は、減免を受けられません。
- 障害者の利用のための特別な装置（車いすの昇降装置、固定装置、浴槽など）を備えた自動車の減免制度もあります。

▶ 申請に必要なもの
納税義務者のマイナンバーのわかるものと本人確認書類（運転免許証など）／自動車検査証／納税通知書／運転者の運転免許証／身体障害者手帳など
▶ 申請期限　5月31日（水）
▶ 提出先　税務課または各支所

問 **税務課**（TEL24-7024・FAX23-6537）

公共交通機関の定期券利用

高校生の通学費を助成

▶ 対象者　次の①～③を満たす人
①保護者が本市に居住している　②生活保護法による生業扶助（通学のための交通費）を受給していない　③生徒本人と生計を一にする世帯全体の所得が基準額（生活保護受給基準程度）を超えない、または保護者が児童扶養手当を受給している　※他の通学費補助制度と併給不可
▶ 支給内容　通学定期券購入金額の3分の1
（1か月の購入金額は上限22,100円）
※開始日が令和5年4月1日から令和6年3月31日までのものが対象です。
※通学以外の使用は認めません（高校3年生は卒業式までが対象）。
▶ 申請期限　令和6年3月31日まで【厳守】
▶ 申請に必要なもの
申請の1か月以内に発行された対象生徒の在学証明書原本（年度初回申請時のみ）／通学定期券（コピー可）／保護者名義の預金通帳またはキャッシュカード／児童扶養手当証明書（対象者のみ）
問 **子ども政策室**（TEL24-7011・FAX23-7011）、各支所

ひとり親家庭の人へ

ひとり親家庭などへの支援制度

各制度の詳細は、市ホームページまたは
問 **子ども政策室**（TEL24-7011・FAX23-7011）

自立支援給付金制度

いずれも受講申込前に申請が必要です。

■ 自立支援教育訓練給付金
就職に向けた講座の受講費用を助成します。
▶ 対象者　児童扶養手当を受給している、または同様の所得水準にある人、教育訓練を受けることが適職に就くために必要であると認められる人など
▶ 対象講座
①雇用保険制度の教育訓練給付の指定講座など
②看護師などの専門資格取得を目指す講座
▶ 支給額　受講のために支払った費用の60%
①上限20万円　②上限160万円（40万円×就学年数）

■ 高等技能訓練促進給付金
看護師、准看護師、介護福祉士、保育士などの資格を取得するため養成機関で修学している人に支給します。
▶ 対象者　児童扶養手当を受給している、または同様の所得水準にある人、養成機関のカリキュラムが1年以上あり、資格取得が見込まれる人など
▶ 支給額（最高額）
修業支援給付金　月額10万円（最終年は14万円）
修了一時給付金：5万円　※いずれも所得などで異なる
▶ 対象期間　全修業期間（上限最大4年）

児童扶養手当

次の要件①、②の両方に該当する児童の母または父もしくは両親に代わってその児童を養育している人に支給します。
▶ 支給要件
①父または母がいない、父または母が国民年金のほぼ1級障害程度の重度障害の状態にある
②18歳の誕生日以降最初の3月31日までの児童または中程度以上の障害がある20歳未満の児童
▶ 支給額　世帯の所得や児童数などで異なる

特別児童扶養手当

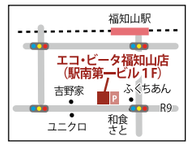
身体や精神に中程度以上の障害のある児童（20歳未満）の父母または両親に代わってその児童を養育・介護している人に支給します。
▶ 対象者
現在受給している人は、現況届・所得状況届をそれぞれの期限までに提出してください。該当者には市から通知します。提出がない場合は手当が支給されません。届を提出せずに2年が経過すると受給資格がなくなります。
新たに申請を考えている人は、事前にご相談ください。
※所得制限有・外国籍の人も対象
▶ 支給額　障害の程度で異なる

京都府母子家庭奨学金制度

母子家庭の児童などの教育や養育に要する経費を支給します。毎年申請が必要です。
▶ 対象者
児童扶養手当の受給資格がある人、または福祉医療（ひとり親）に認定されている人
▶ 申請期間など
4月1日現在、支給対象者で5月31日（水）までに申請した人は1年分支給。4月2日以降の支給対象者および6月以降に申請した人は、申請の翌月分以降に月割支給。
▶ 支給額（年額・1人あたり）
乳幼児11,000円／小学生21,500円／中学生43,000円／高校生64,000円

今年度の国民年金保険料は月額1万6520円

納付書は、4月上旬に日本年金機構から届きます。金融機関やコンビニエンスストアで納めてください。納付期限は、納付対象月の翌月末日です。なお、保険料は2年を過ぎると納められなくなり、老齢年金や障害年金・遺族年金が受け取れなくなるなどの不利益を受ける場合がありますので注意してください。
国民年金は所得が少ない時や失業などで保険料を納付することが経済的に困難な場合、保険料の免除や猶予の制度があります。希望する人は、下記へ申請してください。
問 **舞鶴年金事務所**（TEL0773-78-1165）**・保険年金課**（TEL24-7057・FAX23-6537）

広告
予約制無料
元気なうちにやっておきたい
相続税対策セミナー
相続税の計算方法を分かりやすく学べます。
元気なうちにやっておきたい様々な相続税対策のポイントをお伝えします。
講師：迫田政之会計事務所　迫田 政之 先生
セミナー後無料個別相談開催
初めて参加の方に 白雪ふきん 相続小冊子進呈!!
日時　4/15(土)　13:00～15:00　募集：8名 限定
会場　エコ・ビータ福知山店（右図参照）
福知山市駅南町3-57駅南第一ビル1F
WEB申込はコチラ▶▶
予約締切：4/14


＊マスク着用・換気・検温・消毒 感染症対策実施!
eco-vita HOME
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
0120-88-5524
福知山市駅南町3-57

大型連休の業務案内

○…開館（営業）
×…休館（休業）

※この他の施設については各施設へお問合せください。
また、市ホームページに4月中旬ごろに掲載します。

	4／29（土祝）	4／30（日）	5／1（月）	5／2（火）	5／3（水祝）	5／4（木祝）	5／5（金祝）
市役所	×	×	○	○	×	×	×
市民交流プラザ　自動交付機	○	○	○	○	○	○	○
福知山市民病院（救急）	○	○	○	○	○	○	○
福知山市民病院大江分院（救急）	○	○	○	○	○	○	○
雲原診療所（外来）	×	×	○	×	×	×	×
環境パーク（ごみ収集）	×	×	○	○	○	○	○
環境パーク（ごみ持ち込み）	×	×	○	○	○	○	○
図書館中央館	○	○	×	○	○	○	○
図書館三和分館・夜久野分館・大江分館	×	○	×	○	×	×	×

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者が対象

人間ドックは受診前にお申込みを

▶ 受付・受診日予約期間
4月10日（月）～令和6年2月29日（木）

▶ 予約方法・予約先
①電話で下記医療機関へ
市民病院　人間ドック室
TEL 22-2101　8時30分～ 17時
京都ルネス病院　健康管理室
TEL 23-1281　8時30分～ 17時
②下表で該当する窓口へ申し込み

▶ 受診
5月8日（月）～令和6年3月30日（土）

▶ 注意事項
- 医療機関に予約する際は、必ず福知山市国民健康保険人間ドック・後期高齢者医療人間ドックの受診予約である旨を伝えてください。
- 医療機関での予約を完了していても、受診前に市役所窓口で申し込みをしていない場合はドック費用の補助ができず、全額自己負担となります。

	後期高齢者医療制度	国民健康保険
受診できる人（右の①～④をすべて満たしている人）	①後期高齢者医療制度に加入している人（本市より後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている人）　②入院していない人　③後期高齢者医療保険料を完納している人　④後期高齢者健診を受診していない人 ※後期高齢者人間ドックか後期高齢者健診のどちらか一方を受けることができます。	①福知山市の国民健康保険加入期間が6か月以上で満30歳以上の人　②入院または妊娠していない人　③国民健康保険の保険料を完納している世帯に属する人　④特定健康診査（40歳以上）を受診していない人 ※国保人間ドックか特定健診のどちらか一方を受けることができます。
自己負担金（受診の際、医療機関にお支払い）	7,400 円	14,600 円
健診項目	血圧測定、尿検査、心電図検査、血液検査（脂質検査、肝機能検査、血糖検査、腎機能検査、貧血検査、痛風検査、腫瘍マーカー検査、X線検査（胸部）、胃部検査（胃透視か胃カメラ）、大腸検査（便検査）、腹部超音波検査	
申し込みに必要なもの	マイナンバーがわかるもの／申し込む人の本人確認ができるもの／後期高齢者医療保険被保険者証　※健診の受診券はありません。	マイナンバーがわかるもの／申し込む人の本人確認ができるもの／国民健康保険被保険者証／特定健診受診券（40歳以上の被保険者に5月上旬に送付）
問合せ・申込先	保険年金課高齢者医療係（TEL24-7018・FAX23-6537）、各支所窓口相談係	保険年金課国保係（TEL24-7015・FAX23-6537）、各支所窓口相談係

以下の場合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。

イベント・催し

三段池RAVIHOUSE植物園のイベント

TEL22-6617・FAX22-6629

■**5月の植物観察会**
時 5月13日(土)9時30分～11時30分
内 公園周辺の木や野草を観察
申 5月11日(木)までに電話またはファクスで

■**春の山野草展**
時 5月3日(水・祝)～5月7日(日)　7日は15時30分まで
内 春の山野草を展示・販売

■**セッコク展**
時 5月11日(木)～5月16日(火)
内 豊かな花色や花形と微香、葉芸が楽しめるセッコクを展示
費 入園料が必要

■**チューリップ球根の管理講習会**
時 5月7日(日)9時30分～12時
定 40人（抽選）
費 100円（資料代）
申 一人一枚の往復はがきで、往信用裏面に郵便番号・住所・氏名・電話番号・講習会名を、返信用表面に申込者の郵便番号・住所・氏名を明記し、**都市緑化植物園**（〒620-0017　福知山市字猪崎377番地の1）へ郵送。
期 4月20日(木)必着

みどりのカーテン用苗配布

内 1人につきゴーヤ3本、へちま1本
定 100人（先着順）
時 5月22日～24日
受取場所／福知山高校三和分校　※持ち帰り用の袋が必要
申 4月18日から5月10日までに福知山環境会議事務局（TEL48-9554・FAX23-6537）または二次元コードから

講座・教室

手作り鯉のぼり講習会

時 4月23日(日)13時～16時
所 丹波生活衣館
内 着物のはぎれを使って、鯉のぼりのつるし飾りを作ります。
定 15人（先着・初参加者優先）
費 300円
持 裁縫道具（糸は赤・黒・白）、ピンセット
申 4月9日(日)9時から電話または直接**丹波生活衣館**（TEL・FAX23-6070）へ

生ごみ堆肥づくり講習会

時 5月8日(月)10時～
所 リサイクルプラザ
内 木箱やプランターを使って生ごみから堆肥を作るノウハウを紹介
対 市内在住・在勤・在学の人
定 10人（先着順）
申 4月24日(月)までに電話またはファクスで**福知山環境会議事務局**（TEL48-9554・FAX23-6537）へ

機能訓練教室「ゆるり」

時 月2回（24回シリーズ）　13時30分～15時30分
所 ハピネスふくちやま
内 作業療法士による体操、レクリエーションなど
対 病気や障害などで身体を動かしにくい40～64歳の人
定 15人
他 見学も随時受付。参加者には「福知山KENPOS」アクティブポイントを付与。
問 **健康医療課**（TEL23-2788・FAX23-5998）

奉仕員養成講座

内 障害がある人が地域で安心して生活できるよう支援するコミュニケーション支援者の養成講座
所 総合福祉会館
対 市内在住・在勤・在学の人
申 メール・ハガキ・ファクスで、氏名、年齢、住所、電話番号、講座名を記入し、**障害者福祉課**（TEL24-7017・FAX22-9073・✉shogaishafukushi@）へ。同課または各支所へ直接か、ホームページからも申込可。
他 テキスト購入費用の補助制度あり。対象者には別途案内します。

■**手話講座（入門課程）**
時 5月26日～9月1日の各金曜　19時～21時（全14回）
他 修了には別途実習が必要
定 25人（先着順）
費 テキスト代3300円
期 5月8日(月)必着

■**点訳講座**
時 6月11日～11月26日の各日曜　13時30分～16時（全10回）
費 テキスト代1500円
期 5月22日(月)必着

■**要約筆記講座**
時 6月24日～9月16日の各土曜　10時～16時（全7回）
定 10人（先着順）
費 テキスト代3670円
期 6月8日(木)必着

■**朗読ボランティア講座**
時 6月16日～12月15日の各金曜　13時30分～15時30分（全7回）
定 10人（先着順）
期 5月26日(金)必着
費 食事代などは個人負担
期 5月10日(水)
問 **人権推進室**（TEL24-7021・FAX23-6537）

■**長崎平和学習の旅**
被爆地長崎で被爆や戦争の実相にふれ、平和と人権の尊さを学びませんか。現地では平和祈念式典へ参列し、「青少年ピースフォーラム」で全国各地の参加者と交流します。
活動期間／6月～翌年3月
現地学習／8月7日(月)～10日(木)

■**沖縄人権文化体験研修**
国内で最大の地上戦が行われた沖縄について学び、平和の尊さや戦争の悲惨さを学校や地域で伝える高校生などを募集します。
活動期間／6月～翌年3月
現地学習／7月23日(日)～25日(火)

募集

次代を担う若者を募集

他 市内在住または市内高等学校在学の生徒、もしくは市内在住で18歳未満（4月1日現在）の社会人で社会教育活動を実践している人またはその意欲のある人
定 それぞれ4人

その他

軽自動車税（種別割）のグリーン化特例が期間延長

グリーン化特例が令和8年3月31日まで延長されました。おおむね25％軽減の車両は令和7年3月31日まで延長されます。
問 **税務課**（TEL24-7024・FAX23-6537）

令和4年度 人権と平和に関する標語　応募作品より
あいさつは　人をあたたかくする　おまじない　　惇明小学校　2年生

記号の意味　時日時　所場所　内内容　講講師　対対象　定定員　テテーマ　募募集人数　費参加費　持持ち物　他その他　申申込方法　期期限　問問合先　TEL電話　FAXファクス　✉メール

※メールアドレスは@のあとに、city.fukuchiyama.lg.jpを入れてください。

カンちゃんとビンちゃんの

エコは了解！

問生活環境課（TEL22-1827・FAX22-4881）

今月のテーマ

「野焼きは気をつけよう」の巻

ビンちゃん　カンちゃん。野焼きは、あかんって知ってる？

カンちゃん　もちろんや！野焼きってごみを燃やすことやろ。

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であかんのや。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は例外とされとるんやけど、野焼きは法律で禁止されとるんや。

さらに、農業のためのものでも近所から苦情があったら同じように注意されることもあるんや。

カンちゃん　特に春先は空気が乾燥して火災の心配もあるしな。野焼きした人が火災にまき込まれた事故もあったし気をつけんとな。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な。

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！

シリーズ人権

みんなでつくろう 人権尊重のまち福知山！

2023年4月から「福知山市人権尊重推進条例」と「第4次福知山市人権施策推進計画」を施行します。

新型コロナウイルス感染症の拡大やインターネット、SNSの発達などにより、人権に関する問題がより複雑多様化しています。そういった状況を踏まえて差別のない人権尊重のまちづくりを一層推進するため、4月からスタートする「福知山市人権尊重推進条例」と「第4次福知山市人権施策推進計画」に基づき、人権施策を総合的にすすめていきます。

人権文化の創造と「共に幸せを生きる」共生社会の実現

一人ひとりがかけがえのない存在であることを認識し、誰もが多様性や違いを認め合い、障害の有無、年齢、性別、出身、国籍などによって排除されることなく、誰一人取り残さない誰もが社会の一員として尊重され誰にとっても訪れやすく暮らしやすい安心安全なまちづくりをめざしています。

みんなで力を合わせて人権が尊重される福知山をつくっていきましょう。

問人権推進室　TEL24-7021　FAX23-6537

5月 リサイクルプラザ体験教室

時各教室とも13時～15時
所環境パーク・リサイクルプラザ
申4月20日㈭8時30分から各教室の前日までに生活環境課へ
問生活環境課（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
8日㈪	ガラス教室	ガラス玉でオリジナルのトンボ玉（大1個・小2個）を作ろう ※ バーナーを使います。※ 中学生以上が対象。	6人	500円（税込）
11日㈭	布教室	折りたたむことができる底まち付のエコバッグを作ろう ※ミシンを使います。	6人	300円（税込）
15日㈪	裂き織り教室	裂いた布を横糸代わりにして織り込んだペンケースを作ろう ※手織り機、ミシンを使います。	4人	300円（税込）
17日㈬	布教室	帯地でバッグ（まち付き）を作ろう ※ミシンを使います。	6人	300円（税込）
19日㈮	布教室	日よけに適したガーデニング帽子を作ろう ※ミシンを使います。	6人	300円（税込）
22日㈪	布教室	ベスト（前開き）を作ろう ※ミシンを使います。	6人	300円（税込）
25日㈭	牛乳パック教室	すわり心地のいい座椅子（大）を作ろう ※ミシンを使います。	6人	300円（税込）
31日㈬	布教室	はき心地よい膝下のリラックスパンツを作ろう ※ミシンを使います。	6人	300円（税込）

納付のお知らせ

納期限日：5月1日㈪

4月分口座振替の料金は、振替日から期間が短いため再振替ができません。前日までに口座残高をご確認ください。

- ■ 市府民税・固定資産税・軽自動車税：税務課
- ■ 国民健康保険料：保険年金課
- ■ 後期高齢者医療保険料：保険年金課
- ■ 介護保険料：高齢者福祉課
- ■ 保育所保育料：子ども政策室
- ■ 保育所給食費（3月分）：子ども政策室
- ■ 放課後児童クラブ使用料（3月分）：生涯学習課
- ■ 住宅使用料・団地内駐車場使用料：建築住宅課

2月末現在の人口・世帯数

人口　75,855人（前年同月比　-522）

世帯数　36,667世帯（前年同月比　+237）

15歳未満	9,832人（12.96%）
15～64歳	43,152人（56.89%）
65歳以上	22,871人（30.15%）
（75歳以上	12,672人（16.71%））

※最新の人口・世帯数は市ホームページで公開しています。

4月号に掲載している情報は、3月24日㈮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。

●休日当番医（5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（水・祝）	4日（木・祝）	5日（金・祝）	7日（日）	14日（日）	21日（日）	28日（日）
	※休日急患診療所開設日の18:00～24:00は、当番医療機関が診療を行っています。詳細は、休日急患診療所（TEL22-4128）または消防署（TEL22-0119）まで。								
外科	福知山市民病院（厚中問屋町　TEL22-2101）	0:00～24:00	3日（水・祝）		5日（金・祝）		14日（日）	21日（日）	
	京都ルネス病院（西本町　TEL22-3550）	0:00～24:00		4日（木・祝）		7日（日）			28日（日）

令和4年度 人権と平和に関する標語　応募作品より

ないているこは　ぼくがたすける　三和小学校　1年生

ミミちゃんとコロちゃんの

図書館情報局

ミミちゃん　コロちゃん

対面読書サービス オンラインでも可能になりました！

対面読書サービスとは、目に障害がある、活字の本や雑誌が読みにくいなどの人に対して音訳ボランティアが本などを読むサービスです。

この度、自宅にいながら、パソコンなどを使ったオンラインでのサービスを開始しました。

対　　象：活字での読書が困難な市内在住の人
申込方法：まずは中央館に来館または電話でご相談ください。
問図書館中央館（TEL22-3225）

4月のおすすめ図書

展示テーマ　知的生活のヒント

100歳まで読書

ジャンル＝読書術
著＝轡田　隆史（三笠書房）

いくつになっても本が好き！生涯読書を楽しみたい。そんな気持ちに応え、シニアでも学べる読書術を提案します。

元素がわかると化学がわかる

ジャンル＝化学
著＝齋藤　勝裕（ベレ出版）

学生時代、丸暗記で凌いでいた元素記号。改めて大人になって学び直すと、元素も化学も身近で面白い。そんな発見のある本です。

5月のイベント

オーちゃん

おはなし会　講座

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	17日㈬ 10:30～	1歳6か月児～	絵本の読みきかせ（15分程度）	5月10日㈬10:00～ 10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	30日㈫ 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）	5月23日㈫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」	16日㈫ 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）	くわしくはP.17へ 問三和子育て支援センター TEL58-4580
夜久野分館	おはなし会	10日㈬ 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26日㈬10:00～ 6組まで
	おはなしのへや	28日㈰ 10:30～	幼児～小学生	絵本の読みきかせなど（20分程度）	5月14日㈰10:00～ 6人まで
大江分館	おはなし会	18日㈭ 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）	5月10日㈬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

令和4年度 人権と平和に関する標語　応募作品より

ごめんなさい。と ありがとう。大じなときに　いえますように。　上豊富小学校　2年生

Fukuchiyama SDGs Journal Vol.12

SDGs パートナー団体・企業の取り組みなどを紹介します

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。

問エネルギー・環境戦略課（電48-9554・FAX23-6537）

農業女子のつながり×SDGsで、地域の農業や活性化に貢献

のらXたん　ゆらジェンヌ

活動の３本柱「食育・勉強会・マルシェ」

【食　育】「畑で学び 机で学び 食べて学ぶ」食を支える私たちだからできる食育活動を小中学校や公民館で行っています。メンバーの多様性がバラエティーに富んだ講座を生み出しています。

【勉 強 会】栽培技術やブランディング、経理など「今知りたいことをすぐに学ぶ!」をモットーに勉強会を随時開催しています。

【マルシェ】三段池総合体育館や福知山駅北口公園で開催される「Farmers Tables」などのマルシェに出店しています。お客様と対話しながら、新鮮野菜と農業の魅力をお届けしています。

これらの3つの活動は、様々な分野での活躍のきっかけとなっています。

団体ホームページはこちら →

地域社会への貢献×SDGsで、住み続けられる街づくりを

株式会社長田野ガスセンター

草刈りボランティアでSDGs

農村地域での安心・安全な生活の確保と農村活性化のために京都府や福知山市と連携して行っている「中丹ふるさとを守る絆ネット・ボランティア活動」に参加して12年が経過しました。過疎高齢化による人手不足の集落の機能維持を支えるために農地・農道の草刈りや掃除を行う農村交流活動と、都市ガスを供給する地域の見守り活動の2つを行っています。

大江町毛原集落で実施している地域住民と一般ボランティア、行政と連携したボランティア活動が、令和5年3月9日に農林水産省の「つなぐ棚田遺産」“未来へつなぐ”部門において感謝状をいただきました。

企業ホームページはこちら →

地元とのパートナーシップ×SDGsで、災害に強いまちづくり

前田工業株式会社

災害に強い福知山をつくるお手伝い

前田工業株式会社では、自社が関わる全ての活動においてSDGsの理念に賛同し、人々の快適な住環境の提供から街づくり、インフラの整備、災害発生時の初期対応からその後の災害復旧作業や工事まで積極的に取り組むことで、急激な気候変動に伴い多様化する自然災害を未然に防ぐ環境づくりをめざして活動しています。

また、その活動を維持発展させるため、次の世代を支える人財育成にも積極的に取り組んでおり、前田工業株式会社のみならず前田グループの強みを生かした取り組みを行っています。

企業ホームページはこちら →

空調機更新×SDGsで、温室効果ガス排出実質ゼロを目指す第一歩！

ダイキンHVACソリューション近畿株式会社

環境に配慮して省エネを実現！

ダイキン HVAC ソリューション近畿株式会社は、事業活動を通じて SDGs に貢献するために『つくる責任』と『つかう責任』の双方をつなぎ、市場を広げる『販売責任』をパートナー各社と一体となり推進しています。

15 年前の空調機器から最新機器に更新することで消費電力量が最大約 55％省エネ (当社比) になります。また、環境に配慮した環境負荷の少ない新冷媒 R32 を採用した空調機器を使用することで、気候変動への影響の軽減効果が見込まれます。電気代削減や省エネ対策など限りあるエネルギーの使用削減に一緒に取り組みましょう。

企業ホームページはこちら →

掲載内容に関するお問い合わせは、それぞれの団体・企業にお願いします。

5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	22日(月)	10:00～15:00	市民交流プラザふくちやま	人権推進室 TEL24-7022 FAX23-6537
	心配ごと相談	10日(水)	9:00～15:00	大江町総合会館	
		15日(月)		三和支所	
		22日(月)		夜久野ふれあいプラザ	
	女性相談	11日(木)・25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。			
	女性弁護士による女性法律相談	31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			
	男性のための電話相談	17日(水)	17:30～19:00	電話相談	
		※前日までに要予約。一人30分。			
健康	定例健康相談 栄養相談	9日(火)	13:30～15:30	場・問 北部保健福祉センター TEL56-2620 FAX56-2018	
		10日(水)		場・問 東部保健福祉センター TEL58-2090 FAX58-3013	
		16日(火)		場・問 西部保健福祉センター TEL37-1234 FAX37-5002	
		30日(火)	9:30～11:00	場・問 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	23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	7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	25日(木)	13:00～15:00		
		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	10日(水)・24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	26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	12日(金)	13:00～16:00	総合福祉会館	社協本　所 TEL25-3211 FAX24-5282
				三和支所	社協三和支所 TEL58-3713 FAX58-3732
				ふれあいの里福祉センター	社協夜久野支所 TEL38-1200 FAX38-1230
				北部保健福祉センター	社協大江支所 TEL56-0224 FAX56-1654
	年金相談	18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	10日(水)	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	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・問 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	10日(水)	9:00～12:00	各支所・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	19日(金)	13:30～15:30	市民相談室	建築住宅課 TEL24-7053 FAX23-6537
	税務相談	17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	11日(木)・25日(木)	9:00～16:30	場・問 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・問 京都犯罪被害者支援センターほくぶ相談室 TEL0120-78-3974	
	ひきこもり相談 ※要事前予約	月・金（祝日を除く）	9:00～17:00	NPO法人ニュートラル	NPO法人ニュートラル TEL090-7363-8530
行政・法律	行政相談	10日(水)	9:00～12:00	大江町総合会館	大江支所 TEL56-1101 FAX56-2018
		15日(月)		三和支所	三和支所 TEL58-3001 FAX58-3013
		22日(月)		夜久野ふれあいプラザ	夜久野支所 TEL37-1101 FAX37-5002
		24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	11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	25日(木)			
	弁護士法律相談	26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	12日(金)・26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			
	府民無料法律相談	12日(金)	13:30～16:30	場・問 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＝場所　問＝問い合わせ先　社協＝社会福祉協議会

広報 ふくちやま
2023年4月号 第1123号
令和5年4月6日発行

〒620-8501
京都府福知山市字内記13番地の1
TEL.0773-22-6111(代表) FAX.0773-23-6537

■発行 / 福知山市 ■編集 / 秘書広報課広報係
Eメール hisyo@city.fukuchiyama.lg.jp
※「広報ふくちやま」の表記は、新聞表記基準に準じています

シリーズ
福知山の文化財
収蔵資料紹介 64

能面「大べしみ」
日本の鬼の交流博物館　所蔵

【能面　大べしみ】
制作者　ケンドラー

能は日本の伝統芸能のひとつで、面と美しい装束を用いて演じられます。用いられる面を能面といい、代表的なもので「翁」「尉面」「女面」「男面」「鬼神面」の系統に分かれています。さらに、多くの役を演じるために能楽師が使う能面には、「般若」「童子」という風にすべて名前がついており、合算すると200種類以上あるとされます。中には小面のような喜怒哀楽を表現しがたく作られた能面もあり、これらの表情を中間表情といいます。舞台上では1種類の面で演じるため、「微笑む」は顔をやや上に向け、「悲しむ」はやや伏せるといった動きで感情を表します。無表情のことを能面のような表情と例えるのは、感情を与える前の能面が印象にあるからでしょう。

一方で、中間表情とは対照的に怒りや威嚇を端的に表した能面もあり、その表情を瞬間表情といいます。代表例ともいえる能面が鬼神面の「べしみ」です。口がおおきく「へ」の字にする動作（へしむ）の様子から名付けられたとされます。

写真の面はべしみ面のひとつで「大べしみ」といいます。眉間に深い皺を刻み、金色の怒らした眼や小鼻の張った大きな鼻、下顎に力を入れ真一文字に結んだ口が特徴で、鬼神や天狗など人間ではないものを演じる際に用いられます。

例えば、天狗が牛若丸の平家討伐の望みが達せられるよう兵法の奥義を伝授し守護を誓うというストーリーである演目『鞍馬天狗』では、後シテ（後段の主人公）で鞍馬の天狗役が大べしみをつけて登場します。大べしみの誇張された表情を生かしながら尊大で威厳ある天狗の大将として演じられます。

表情の力強さが深いインパクトを残す能面のひとつです。

※小面…女面のひとつで若い女の面

問文化・スポーツ振興課
（TEL 24-7065・FAX 23-6537）

ふくちやまにドッ恋セ。

（編集後記）

最近の目標は、「朝活」を始めること。朝早く起きて、出勤するまでの時間を有意義に過ごしたいと何度も目覚まし時計をかけていますが、今のところ二度寝、三度寝の誘惑に勝てたことがありません。そんななか、上紺屋町のラジオ体操の取材では、久しぶりに朝の澄み渡った空気の中で、懐かしいラジオ体操の音楽を聞きながらお写真を撮らせていただきました。朝早くにもかかわらず、毎日続けてラジオ体操に参加されているみなさんのとびきりの笑顔はとてもまぶしく、ラジオ体操と仲間同士のおしゃべりを毎日心から楽しみにされているんだなと、私まで嬉しい気持ちになりました。元気でいることに年齢は関係ないなと思わされたと同時に、何事も楽しむことが長く続ける秘訣だなと学ばせていただいた印象的な朝でした。私も朝活が続くような楽しみを見つけて、早起き1000回達成をめざして頑張ります！　（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、下の〇〇に入る言葉をお答えください。

日常生活の動きと結び付けた筋力アップができる福知山市オリジナルの「〇〇体操」

▶ **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**　**4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4月号クイズ」係
＜メール＞ hisyo@city.fukuchiyama.lg.jp
件名を「広報4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。

3月号のクイズの答えは「フクレル」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。