

2023
December

広報

このまちを、もっと好きになる

12 ふくちやま

No.1131

Fukuchiyama City Public Relations

いがいと!

福知山

最期まで、あなたらしく

最期の日のわたしへ

P.8

市役所に行かずにタブレット端末でつながる
オンラインで福祉の窓口相談

P.9

鬼もヒトも、みんなでワクワクするまちへ
鬼のまちおこしプロジェクトが始動

最期の日の わたしへ

人生最期の瞬間まで、あなたらしく過ごすために。生きているうちから「死」と向き合う話をするなんて、そう考える人もいるかもしれません。しかし、人の命はいつか必ず終わりを迎えます。

「死」を考えることは、残りの「生」を考えること。

今月号では、あなたやあなたの大切な人が最期まで自分らしく生きるために今考えておくべきこと、そして、その思いに寄り添う医療・介護職のみなさんからのメッセージを紹介します。自分の最期をどのような形で迎えたいか、大切な人の治療や命の選択を迫られたとき、どのような決断をするか。一緒に考えてみませんか。

関地域包括ケア推進課 (TEL 24-7073・FAX 22-9073)

塩見 幸代さん

女で一つで育ててくれた母へ 在宅介護を続けた4年半

夫と2人、自宅で壽美枝さんの介護を続けた娘の塩見幸代さんは、4年半の在宅介護生活をこう振り返ります。

「母は食えることが好きで。ご飯をつくると、『おいしい、おいしい』と言って食べてくれるんです。甘酒や大好きなカボチャのスープをとておいしそうに飲むのを見るのが幸せでした」

父は早くに他界。女で一つで3姉妹を育ててくれた母に大きな感謝の思いを抱いていました。

幸代さんを支えた 「大丈夫」という言葉

在宅介護を続けた4年半、いくつもの試練がありました。そのたびに幸代さんを支えたのは吉河医師をはじめとする在宅ケアチームでした。

「壽美枝さんは、扉を開けるといつも『おはよう!』とかわいらしい笑顔で迎え入れてくれました」

大江町で医院を営む吉河正人医師は、治療やケアの末、1年に10人から20人を見送るといいます。息を引き取る瞬間、浮かんできるのは、その人と出会ってから、旅立つ日までの思い出。
今年8月に亡くなった福山壽美枝さん（享年99歳）との出会いは、20年近く前のことでした。
2019年、壽美枝さんが腰を痛め、通院が難しくなったことをきっかけに、2週に1度、自宅への訪問診療が始まりました。

吉河 正人さん

吉河 医院 院長

そう話すのは、訪問看護師の大野美穂さん。吉河医師と同時期から、週に1度、自宅でのケアを行ってきました。

「普段は、雑談をしながら血圧を測り、体を拭いたり、しんどそうだなと思ったら痰を吸引したりします。お話をしながら、返事や速度が遅いな、いつもと違うな、と感じることがあると、その時々に応じたケアをしていました」
24時間、終わりの見えない介護生活を送る幸代さんを支えたのは、大野さんの笑顔と「大丈夫」という言葉でした。

塩見さん、吉河医師と当時を振り返る訪問看護師の大野美穂さん(写真左)



1日でも長く、1時間でも多く 母と一緒に過ごしたい



自身が撮影した壽美枝さんの写真を懐かしく眺める大野さん

当時のことを、幸代さんはこう話します。
「夜眠れない日が続くと辛かった。転倒など何かあるといけないから、夜中でもベッドのそばのセンサーが鳴るたびに駆けつけて…大野さんが来てくださることで、心からほっとできました」

治療方針は 本人や家族の意向を優先

幸代さんが、壽美枝さんの最期を覚悟した瞬間は何度もありました。
「昨年の夏に母が肺炎になり、吉河先生に『入院しますか』と聞かれました。母の意向を受け、私が『1日でも長く、1時間でも多く一緒に過ごしたい』と伝えると、先生はその意向を尊重してください



幸代さんの2019～2023年の手帳。壽美枝さんの体調やその日の出来事が詳しく記されている。

り、お盆も毎日点滴や痰の吸引にきてくださいました」

同年12月には、血行障害のため右足の指先が壊死状態に。通常であれば、範囲が足全体に広がる前の切断も視野に入れる段階でした。それでも吉河医師は、

「どうなっていくと、メスはいれない。病状を伝えたらうで、最期までおうちで生きたい、という本人やご家族の意向を受け、痛みを抑える治療法をとりました」

医師として、積極的な治療を進めることもできる状況のなか、優先したのは本人と家族の思いでした。

最期まで一緒に笑いながら 過ごせてよかった

「今年の8月、4年ぶりに孫たちが帰ってきたんです。その時の母は驚くほど元気で、孫たちの顔や名前もわかる状態で。帰省最後の日、孫たちがそれぞれの家へ帰ろうとすると、母が洋服のポケットに手を入れて、お小遣いをあげようとした。孫たちが断ると、母が言うんです。『ばあちゃん、元気になって来年までお金貯めとくから。また来年、帰ってきなよ』と。その2日後の朝、母は息を引き取りました。

つらいこともあったけど、最期まで一緒に笑いながら過ごすことができてよかった」

幸代さんは、後悔はない、と微笑みます。

4年半、何度も繰り返し聞いた「家に居たい」という母の願い。そして、痛みや苦しみなく最期の時間を過ごしてほしいという娘の願い。

2人の願いが叶えられた背景には、本人や家族の思いに全力で寄り添い支える、医師や看護師の姿がありました。

ご本人やご家族の思いを多職種の連携で叶えたい

病気を受け入れる過程は、とても苦しいことです。私たちは医療職のプロとして、患者さんの気持ちを受け止め、ご本人とご家族が納得して最期を迎えられるようなケアを行っています。これまでは、「最期は家で過ごしたい」「死ぬまでにどうしても見たい映画がある」「病室からは見えない朝日が見たい」などのご本人の希望を多職種がつながり叶えてきました。

病院だからこそ多職種が常に情報を共有しながら関わることができま。ご家族も、遠慮なく、躊躇せず、思いの丈をお聞かせください。私たちが寄り添っていきます。

京都ルネス病院 看護部（左から）出野さん、岩田さん、高見さん

最期まで穏やかに、後悔のない看取りを

施設では、プライベートの守られた個室を提供し、普段使い慣れた家具を持ってきてもらうなどして、自分らしい生活の場所で、最期まで安心して過ごしていただける環境づくりを行っています。

入所を希望される人の大半が施設での看取りを希望されるため、身体機能が低下したり食事が入らなくなるなどの様子が見られたら、ご家族と話し合い、最期まで穏やかに、自然な看取りをお手伝いするよう心がけています。また、最期の瞬間にはできる限りご家族にも立ち会っていただき、ご本人にとってもご家族にとっても後悔のない最期を過ごしていただくようにしています。

ご家族の介護では、難しい局面にあたることもあります。施設では、介護や看護、生活に関する専門職が連携しケアを行っていますので、お気軽にご相談ください。

特別養護老人ホーム 豊の郷 施設長 塩見 和信 さん



ACP

Advance Care Planning
アドバンス ケア プランニング

将来の医療やケアについて本人を主体に家族や医療・ケアチームが繰り返し話し合い、本人の意思決定を支援する取り組み

福知山市民病院では、2017年から委員会を立ち上げ、様々な症例をもとによりよいACPの実現に向けて取り組んでいます。委員会は看護師や医者を含む院内のあらゆる職種で構成され、いつでも、どの職員に対して患者さんからACPのお話があっても対応

病院と在宅 ACPをつないで

こんな話をすると傷つくのでは、と思うこともあります。前もって話し合っておくことは、最終までその人らしく過ごしていただくために避けては通れない道だと思っています。

応できる体制を整えています。

また、入院から在宅に切り替える場合、病院でお聞きしたご本人の意向を、訪問看護師など在宅サービスに関わるスタッフへつなぎます。がんや難病の患者さんが在宅に戻られる場合は、市民病院の医師や看護師など様々な医療者から成る在宅医療チームがご本人やご家族の思いに寄り添いながら在宅でより専門的な治療を行うなどして、患者さんが望まれる形で、最終まで安心して過ごしていただける環境づくりを心がけています。

一人で抱えず誰かに相談を

一つの病気に対して治療法は様々です。本人の意向を聞いたり、家族などに代弁してもらうことで、私たちも患者さんに合った選択肢を用意できたり、サポートしやすくなったりします。この先残された時間の過ごし方などに迷ったり悩んだりするときは、一人で抱え込まず、誰かに話してみてください。私たちが一緒に考えます。悩んでいること、あなたのことを私たちに教えてください。

急性期医療を担う福知山市民病院では、残された人生をどのように過ごすか、前もってご本人の意向を聞き、治療への不安や悩みに寄り添う「ACP」を大切にしたいケアを行っています。これまで様々な患者さんの思いに寄り添ってきた山本看護師に、医療者としての思いや大切にしていることを伺いました。

最後までその人らしく つらい話でも前もって相談

医療現場におけるACPでは、もしもの話ではなく、よりリアルに人生の最終場面を話し合う必要があります。

「死」と向き合う話をするのは、ご本人にとっても、私たちにとってもつらい話です。ですが、あるがん患者さんにあらかじめ話し合うことの大切さを教えていただいたことがあります。その患者さんに最終をどう過ごしたいか尋ねたところ、「心臓マッサージや人工呼吸器はいらない、最終は家でベッドや孫と過ごしたい」というご意向とあわせ、「胸のつかえが下りてすっきりしたわ。誰かに言うとかなかんと思ってたけど誰に言うたらいいか分からへんかったんや」と話されました。別の患者さんでも、「死ぬまでに家に帰ってこんなことをしたいなんて、病

あなたのことを、 私たちに教えてください

やまもと ちあき
山本千明さん

福知山市民病院 がん看護専門看護師



高齢者対策協議会委員・関係者の
みなさんに話を聞きました！

在宅医療・介護を支える専門職のみなさんから

自分は大事にされているという 感覚を持てただけの医療を

看取りの場面では、息子娘は遠方に、きょうだいは近隣でも同様に年をとって、いざとなれば枕元に集まってくれる人たちはほとんどいないというのが現実です。かかりつけ医は、ご本人を長らくケアしたチームのメンバーとして枕元に座ります。年をとり衰えてくると、しばしば孤独感がこみ上げてきます。私たちは「自分は大事にされている」という感覚を持てただけのような医療を心がけています。その人の生活や性格を知っている多職種や近所の方々が癒したり慰めたりする時代が来ています。



福知山医師会
にしがき てるつ や
西垣 哲哉 さん



介護支援
専門委員会
おおつき まゆ み
大槻 真由美 さん

看取することで、家族が 新たな一歩を踏み出せるように

住み慣れた場所で最期を迎えたいと考える方が沢山おられます。在宅ではご本人とご家族の意思を確認することが必要です。ご本人ご家族の不安や心の葛藤を受け止め、穏やかな最期を迎えられるように医療関係者や在宅介護従事者が連携がとれるように努めています。大切な人を亡くされたご家族が、寂しさのなかでも看取りができたことにより、新たな一歩を踏み出せるような支援を心がけています。ご本人やご家族からいただく「ありがとう」の一言がケアマネの原動力に変わります。

最終まで自分らしい生き方を考えるあなたへ

母の介護の毎日。それでも、 人生最期の瞬間まで楽しんで

私たち夫婦は、今、母の介護の毎日です。母は70歳後半から徐々に認知症が進行し、20年間、週4回のデイケアを利用しながら、笑顔で毎日を過ごしています。無理やり起こそうとすると叩いて怒り、ごめんねと笑顔で謝ると分かったという顔をする、とても素直な母です。共に生きることを実感します。私は年齢を重ね、すると決めたら楽しもうという思いに至り、母や自分の人生最期の瞬間まで楽しもうと思っています。



福知山薬剤師会
・家族介護者
よしだ りまこ
吉田 理真子 さん

望まれた生活を全力でお手伝い

病院では必然的に「医療者」と「患者」という役割が生じますが、在宅では、医療者である前に一人の人間として「その人の人生に立ち会わせていただいている」という謙虚さが求められます。また、在宅の現場では、医学的によかれと思う選択が、必ずしもその人のゴールにはなりません。病状の捉え方も、生活様式もそれぞれですので、その人の価値判断を尊重します。「在宅だからこそ、生き方は自分で決められるように。望まれた生活を私たちは全力でお手伝いする」これが訪問看護の仕事だと考えています。



訪問看護
ステーション協議会
しまだ しんじ
島田 慎治 さん

多くの「命」に関わってきたからこそ、 自分の意思を伝える重要性を知ってほしい

救急隊は「救命」を最優先とした活動を行っており、人生の終末期においても例外ではありません。人生の終末は、誰もが等しく経験することですが、誰もが自覚しているわけではなく、だからこそ救急隊は「救命」を最優先します。しかし、それは本人が望んだことではないかもしれません。対極に位置する「救命」と「看取り」。本人の意思に沿うことは非常に難しいことですが、救急隊員として、多くの「命」と関わってきた経験から、自分の意志を伝えることの重要性を知っていただきたいと思います。

消防署警防課
稲垣 鎮 救急担当課長



いつまでも自分らしく生きるために「みらいノート」を書いてみませんか

「みらいノート」には、介護が必要になったときに「どこに、誰に、どうしてほしいのか」や、亡くなったときに連絡してほしい自分の交友関係、大切な人へのメッセージなどを書き記すことができます。このノートを通じて、これまでの人生を振り返りながら、これからの人生を考えるきっかけにしたいと思います。残された家族は、本人が生前どう思っていたか、想像することしかできません。家族のために、ご自身の気持ちの整理のために「みらいノート」に思いを残してみませんか。

☎福知山市社会福祉協議会 (TEL25-3211・FAX24-5282)

福知山市社会福祉協議会 高倉 千夏 さん



本市在住のイラストレーター・滝町昌寛さんによるプロジェクトのキービジュアル



鬼のまちおこし プロジェクトが始動

鬼もヒトも、みんなでワクワクするまちへ

本市は、酒呑童子など3つの鬼伝説を持つ「鬼の聖地」大江山や、成田亨さんが制作した鬼モノユメント、世界一巨大な鬼瓦がある日本の鬼の交流博物館があるなど、まさに鬼づくしのまちです。

現在、一般的には恐れられる「鬼」に親しむ文化がある本市ならではのプロジェクト、「ONiversal city project」を進行中です。

**鬼も、ヒトも
ワクワクするまちへ**

「ONiversal city」とは、「鬼」と「ユニバーサル（すべての人の）」をもとにした、鬼もヒトもみんなでワクワク、楽しみながらまちを盛り上げていくための願いを込めた造語。

鬼とヒトが共生できる「ONiversalデザイン」なまちをめざしたプロジェクトを進めています。

芸術の秋、市展に424点作品が集う 第59回 福知山市展を開催

北近畿最大規模の公募美術展である「第59回福知山市展」を11月2日(木)～5日(日)に厚生会館で開催しました。

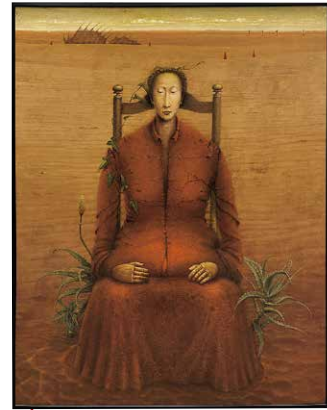
写真、書、絵画、彫刻、工芸の部門に、福知山をはじめ、丹波・丹後・但馬の三たん地方などから424点の作品の応募がありました。

会場では、261点の入賞・入選作品と委嘱作家（無鑑査含む）・招待作家の作品27点、審査員の作品7点を展示。

また、長崎県島原市との姉妹都市提携40周年を記念し、第26回島原半島美術振興会展の受賞作品の紹介映像を放映し、期間中訪れた2007人を楽しませました。

問文化スポーツ振興課 (TEL 24, 7033・FAX 23, 6537)

【書】市展賞
にしむら 西村 美香 『西句橋』



【絵画】市展賞
ばんどう のぶゆき 坂東 信行
『原始への憧憬(瞑想)』

【彫刻】市展賞
にしやま よしあみ 西山 良文
『秋桜日和』



【写真】市展賞
やまもと いちろう 山本 一郎
『午後の刻印』



【工芸】市展賞
なが い けいこ 永井 恵子
『裂織「千年椿」』



市役所に行かずにタブレット端末でつながる オンラインで福祉の窓口に相談

市内9か所に配置する地域包括支援センターより、窓口に、では、職員が高齢者や地域のみなさんの自宅を訪問し、生活上のお困りごとに関する相談に対応しています。

12月1日から、社会福祉課や障害者福祉課など、地域包括支援センター以外への相談が必要な場合に、職員が持参するタブレット端末を使用し、自宅から各課にオンラインで相談できる仕組みを始めました。

■相談対応できること
・社会福祉課…経済的なお困りごとなど
・障害者福祉課…障害福祉サービスに関することなど
・高齢者福祉課…介護保険・高齢者福祉サービスに関することなど
・子ども政策室…子育てに関することなど

問地域包括ケア推進課 (TEL 48, 9252・FAX 22, 9073)



滝町昌寛さんによる キービジュアルを公開

プロジェクト始動にあたり、本市在住のイラストレーター・滝町昌寛さんによるキービジュアルを公開しました。

福知山城や由良川だけでなく、元伊勢内宮や大原神社の節分祭、額田のダシまつりなど、各地域の行事も登場。

150以上の個性豊かな鬼とヒトがのびのびと暮らす様子が描かれています。

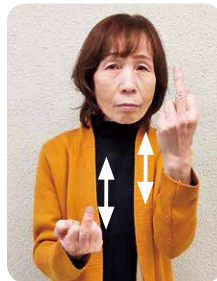


「鬼とヒトが仲良くなれる豆」の開発のために、地域住民や鬼の有識者が集まり、アイデアを出し合った。

問秘書広報課 (TEL 24, 7090・FAX 24, 7023)

今月の ワンポイント手話

「兄弟・姉妹」
単語：「兄／弟」「姉／妹」
協力：森 弘子さん



兄：中指を立てて甲を前に向けて上げる。
弟：中指を立てて甲を前に向けて下げる。
※左右どちらの手で表現しても良い。



姉：小指を立てて甲を前に向けて上げる。
妹：小指を立てて甲を前に向けて下げる。
※左右どちらの手で表現しても良い。

姉妹：片手で姉、別の手で妹を同時に行い、交互に繰り返す。
※小指は女性を表し、上げることで年上の姉を、下げることで年下の妹を表す。



10/28 福知山の食が駅北に大集合！
市内事業者などが肉・スイーツ・農作物をPR
食のイベント「Farmers Tables FUKUCHIYAMA EKIKITA」が福知山駅北口公園で開催されました。市内の飲食業者や農業者ら約40ブースが集まり、福知山ならではの特産物やイベント限定のコラボメニューなどで市内外から訪れた来場者を楽しませました。



10/29 千年の森をみんなで守ろう
鬼のふるさとで清掃活動を実施
大江山・酒吞童子の里で、地域住民や関係団体などが協力して清掃活動を実施しました。中止になった「大江山酒吞童子祭り」に代わり、同実行委員会が主催したもので、小雨が降る中、参加者は大江山グリーンロッジ周辺や二瀬川溪流の遊歩道でゴミひろいや道路清掃、枝打ちに励みました。



10/28 音楽あり、笑いあいの一日に
福知山公立大学大学祭「福桔祭」を開催
福知山駅南口公園で開催された「福桔祭」では、学生らがバンド演奏やアカペラ、ダンスパフォーマンスなどのステージを披露。会場では模擬店や脱出ゲームなどの企画が行われたほか、夕方には吉本芸人によるお笑いライブが開催され、多世代が集い楽しんだ一日となりました。



10/29 思い出の学校備品はいかが
2校で627点販売・1235冊譲渡
令和3年に廃校となった旧美鈴小と旧美河小で、販売会と図書譲渡会を開催。とび箱やフラスコ、ピーカーなどを持ち帰ったり、子どもと一緒に図書を選んだりする姿がみられました。最終日には、グランドピアノ4台のオークションも行われました。

11/4 夜久野の魅力を再発見！
やくの森フェスタで森林資源を考える
夜久野地域の豊かな地域資源と歴史を生かした地域づくりをめざす本イベントでは、林業で活躍する働く車の展示や漆の絵付け体験、キッチンカーなどが集結し、訪れた家族連れなどを楽しませました。「木育キャラバンin夜久野」では、東京おもちゃ美術館からやってきた木のおもちゃの数々に子どもたちは大はしゃぎ。市内からきょうだいで訪れた5歳の福田織ちゃん、 「おもちゃで遊んで楽しかった」と笑顔を見せてくれました。

姉妹都市締結40周年・姉妹JC締結40周年記念 島原市のみなさんが福知山へ

11月4日(土)・5日(日)の2日間、本市と姉妹都市提携を結ぶ長崎県島原市の市民親善訪問団106人が福知山を訪れました。

市役所庁舎前に停まったバスから降りてくる島原市のみなさんを、たくさんの福知山市民が両市の市章が並んだ旗を振ってお出迎え。熱烈な歓迎に、島原市の古川隆三郎市長は「想像をはるかに超えるおもてなしに感謝します」と笑顔で挨拶しました。

①～③ 市役所庁舎前で旗を振って島原の市民親善訪問団を歓迎する福知山のみなさん ④ 記念式典では大橋一夫市長らが島原市の古川隆三郎市長らと姉妹都市締結40周年を祝った ⑤ 陸上自衛隊福知山駐屯地「福知山酒吞鬼太鼓」のみなさんは迫力ある太鼓演奏で歓迎の意を表した



10/28 福知山城が光と音に包まれる 福知山イル未来と2023を開催

アートイベント「福知山イル未来と2023～夜をあそぶ～」が11月12日(日)まで福知山城公園で開催されました。府内在住アーティストによる音と竹灯籠イルミネーションのコラボレーションや、流木アートと影絵による展示、姉妹都市企画として「島原水まつり」から着想した「番傘イルミネーション」を行い、プレイベントとあわせて約1.8万人が来場。福知山城に光と音が加わりつくられた新たな“あそび”の空間に人々は酔いしれました。



4日夜には、ホテルロイヤルヒル福知山&スパで交流会を開催。福知山高校・附属中学校吹奏楽部による歓迎の演奏ののち、両市からの参加者約200人がお互いの市の話に花を咲かせました。中には、前回以来5年ぶりの再会を果たし喜び合う人々も。会後半には島原市・古川市長がサプライズでギター演奏を披露したほか、島原市の七万石踊りや福知山踊りを会場全体で列になり楽しむなど、両市の絆がより一層深まった楽しい夜となりました。翌日には、島原市へ帰られるみなさんを、集まった福知山市民が2日間の感謝と今後も両市の友好が続くようお願いを込め、お見送りしました。



Topics

地域の安全・安心を共に守る

京都府中・北部地域消防指令センターがまもなく始動

問 通信指令課 (TEL22-0119・FAX22-5458)

令和6年4月1日から、京都府中・北部地域の6消防本部が共同で「京都府中・北部地域消防指令センター」を運用します。福知山市消防本部管内の119番通報は、試験運用のため、同2月から指令センターで通報を受け付けます。

消防車や救急車は、これまでどおり最寄りの消防署から出動します。

整備が進む指令センター



いざという時は落ち着いて通報を

119番のかけ方はこれまでと変わりません。通報の際は、「福知山市××…」から住所を伝えてください。指令センターでは京都府中・北部地域の6消防本部から派遣された消防職員が通報の対応を行います。これまでと同様にためらわず119番通報を行ってください。

指令センター構成消防本部

福知山市・舞鶴市・綾部市・京丹後市・
京都中部広域消防組合・宮津与謝消防組合

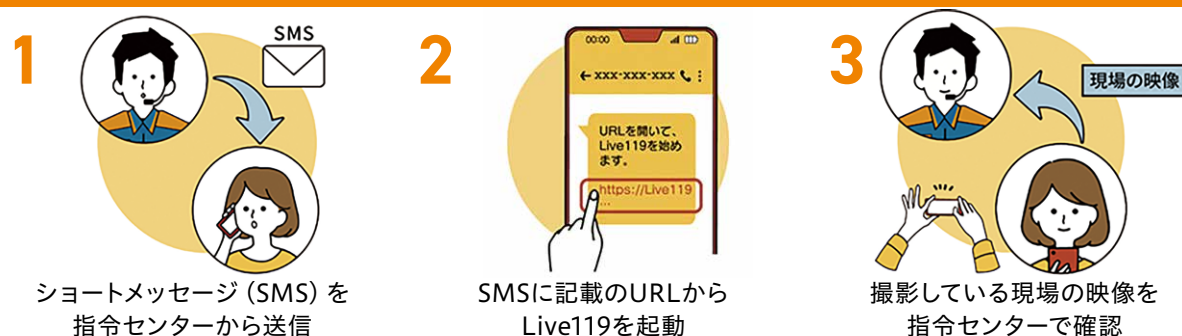
映像で伝える新しい通報システム

指令センターで新たに導入する映像通報システム「Live119」は、通報者のスマートフォンで撮影された現場の映像を指令センターでリアルタイムに確認できるシステムです。

災害現場の詳しい状況を把握することで、迅速な現場対応や通報者への適格な応急処置の指示が可能となります。

指令センターの職員が必要と判断すれば、映像通報を依頼しますので、ご協力をお願いします。

Live119 操作方法



消防からのお知らせは情報案内で確認

音声ガイダンスによる情報案内は、令和6年2月頃から右の番号で確認してください。詳しい日時は、決定次第、消防本部のホームページでお知らせします。

専用ダイヤル 050-5536-6959

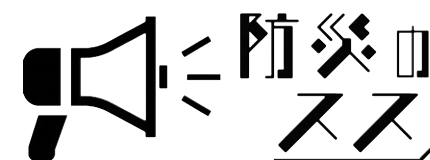
音声ガイダンス以外の消防に関するご不明点は、最寄りの消防署へお問い合わせください。

12・1月の健康教室

※記載のないものは無料
※健康医療課 (TEL23-2788・FAX23-5998)

※保育ルームあり(要予約)
※福知山KENPOS100pt付与

講座名	対象	日時/場所	内容	定員	期限
K 血圧管理の生活術～楽しく学び、おいしく減塩～	市民	12月20日(水) 13時30分～15時 夜久野ふれあいプラザ	生活習慣セルフチェック、楽々食生活術、簡単な体操など	15人 (先着順)	12月13日 (水)
K 高血圧なるほど講座	市民	1月18日(木)、26日(金) 2月19日(月) 13時30分～15時 日新地域公民館	市民病院の医師・理学療法士による講演、我が家の味噌汁塩分測定、食事の工夫や運動実践など	30人 (抽選制)	1月11日 (木)



大雪による災害や事故に注意しましょう

図危機管理室 (TEL24-7503・FAX23-6537)



大雪が降ると、どんな災害・事故が起こる?

大雪が降ると、屋根からの落雪や除雪作業中の事故のほか、路面凍結などによる交通事故や歩行中の転倒事故など、さまざまな被害のリスクが高まります。このような被害に遭わないためにも、雪に対する正しい知識を深めておくことが大切です。雪の日に気を付けるべき主なポイントをまとめてみました。

除雪作業をするときは

慣れや過信、油断が思わぬ事故を招きます。以下の点に気を付けて事故防止を!



- 作業を行う際は、家族や近所の人に声をかけ、2人以上で。
- 晴れの日ほど要注意。屋根の雪がゆるんでいます。
- 作業開始直後と疲れたころは、特に慎重に。
- ヘルメットや命綱などの安全具の装着を。
- 除雪機などの用具はこまめに手入れ・点検を。

車を運転するときは

降雪時、積雪時には路面の凍結や視界不良による事故に注意が必要です!



- ブレーキは、普段より早めに、優しくゆっくり踏む。
- 坂道を走るときは、適切なギアにシフトダウン。
- カーブの手前では十分に減速し、カーブ中は速度を一定に保つ。
- 車に雪が付いたら、安全な場所に停車して落とす。
- 吹雪の中ではライトを点灯し、スピードを落として車間距離を十分にとる。

歩くときは

外を歩くときは転倒などに注意!

- 横断歩道の白線の上、車の出入口のある歩道、バスやタクシーの乗り場、坂道などは滑りやすいので特に注意。
- 歩くときは小さな歩幅で、靴の裏全体を路面につけて。
- 足元だけでなく、屋根から落ちてくる雪にも注意を。
- 転倒時のけがを防ぐため、帽子や手袋など身に付けるものを工夫する。



大雪に備えた準備と心得を!

大雪が降る前に

- 大雪などが想定される日には不要不急の外出を避ける。
- 大雪に備え、飲料料や懐中電灯、携帯ラジオなどを準備する。
- スタッドレスタイヤの早期装着や車両の点検・整備をする。

大雪が降ったら

- 積雪などで家屋に異常を感じたときは、早めに避難する。
- ビニールハウスやカーポートなど簡易な建物は、倒壊するおそれがあるため、できる限り近寄らない。
- 自力での除雪作業が困難なときは無理をせず、業者に依頼を。

消火栓・防火水槽付近の除雪にご協力をお願いします

冬場は、積雪のため消火栓・防火水槽が使用できなくなる場合があります。消防隊が迅速に放水活動を行えるように、家の周囲を除雪する際には、消火栓や防火水槽へのご配慮をお願いします。

図 消防署警防課

(TEL23-4119・FAX22-5458)



防災とボランティア週間
毎年1月15日～21日

1月17日は、防災とボランティアの日

防災とは、災害リスクの確認や応急手当の方法を学ぶことなど、日頃の予防や普及活動から始まります。防災ボランティア活動は「思い」だけでも「学び」だけでも成立しません。「思い」と「学び」を両立させるため、日頃から防災ボランティアに関する情報を確認し、被災地の活性化に助力するなど、一人ひとりが復旧復興に関心を持つことが大切です。

75歳以上の運転免許証を持っていない人へ
おでかけ応援チケットの申請を

問 高齢者福祉課 (TEL 48-9517・FAX 23-6537)

おでかけ応援チケットは、バス・丹後鉄道・タクシー
などで利用できる便利な共通乗車券です。現在、約
1700人がご利用中です。受給には申請が必要です。
お早めに申請してください。

▶ 対象

75歳以上で運転免許証を持っていない人

※申請は年度内に1回限り

▶ 交付内容

4000円分の共通乗車券

※運転免許証返納後3年以内の人には、1万2000円
分の共通乗車券を交付します。ただし、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。

▶ 申請方法

窓口で申請する場合は、本人確認書類（健康保険証、
個人番号カード、運転経歴証明書等のいずれか）をお持
ちください。

条件に当てはまる市民税非課税世帯が対象
豪雪時の雪おろし費用を助成

問 高齢者福祉課 (TEL 24-7072・FAX 23-6537)

▶ 対象

市内に居住し、次のいずれかに当てはまる市民税非
課税の世帯

- ・65歳以上の人のみで構成する在宅高齢者世帯
- ・母子世帯（義務教育課程修了前の子とで構成する世帯）
- ・障害者手帳を持つ人のみで構成する世帯

▶ 利用条件

地域の積雪量がおおむね70cmを超え、世帯以外の
人に費用を支払って雪おろしなどを行った場合で、雪お
ろしなどをしなければ家屋や人命への被害のおそれがある場合

※家屋の屋根や避難路など、家屋や人命への被害のお
それがある場合など必要最低限度の除雪に限ります。

▶ 助成額

かかった費用の2分の1の額（上限2万円）

▶ 利用回数

上限額の範囲内であれば複数回の申請可

▶ 申請方法

申請書に地域の民生児童委員の証明を受けた上で、
高齢者福祉課または各支所に申請書と領収書の写しを
提出してください。

事業用の資産を持っている人・市内の事業所に償却資産を賃貸している人が対象
償却資産（固定資産税）の申告は1月31日まで

問 京都地方税機構事務局 (TEL 075-414-4503)・税務課 (TEL 24-7025・FAX 23-6537)

1月1日現在で市内に事業用の資産を所有している、
または市内の事業所に償却資産を賃貸している個人ま
たは法人は、償却資産（固定資産税）の申告が必要で
す。

▶ 償却資産の対象例

共通	パソコン、コピー機、応接セット、看板、広告 塔、舗装路面、駐車場設備、太陽光発電設備など
建設業	ブルドーザー、パワーショベル、フォークリフ ト、大型特殊自動車など
料理 飲食業	テーブル、いす、厨房設備、冷凍冷蔵庫、カラオ ケセットなど
医（歯科）・ 獣医業	レントゲン装置、手術機器、歯科診療ユニット、 ベッド、調剤機器など
不動産 貸付業	門扉、塀、緑化設備等の外構工事、受変電設備な ど
理容・ 美容業	理容・美容いす、洗面設備、消毒殺菌設備、サイ ンポールなど

▶ 申告期限 1月31日（水）
※期限間近になると窓口が大変混雑しますので、1月12
日（金）までの早期申告にご協力ください。

▶ 申告方法

償却資産申告書に記入し、京都地方税機構へ提出し
てください。昨年申告した人には12月中旬に申告書類
や申告案内ハガキを送付しています。申告書類が届い
た人は、資産の増減がない、償却資産がない、市内で
の事業を廃業・休業した場合でも、その旨を届け出てく
ださい。

新たに事業を開始した人、申告書類がない人は連絡
してください。

申告漏れ、申告誤りの課税は、申告した年度だけでな
く資産を取得された年の翌年度まで遡及し、最大5年を
限度に課税することになります。

1月の
子育て行事

ふくちやま子育て
応援サイト→



＼ライン・Instagram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	申込みが多い 場合は制限する ことがあります	予約
● 講座 栄養士さんのお話	1月16日(火)	旧菟原保育園	なし		要
● 講座 親子リトミック	1月23日(火)	旧菟原保育園	なし		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	申込みが多い 場合は制限する ことがあります	予約
● ひよっこクラブ	1月11日(木)	夜久野子育て支援センタープレイルーム	なし		要
● 講座 保育園のお話	1月18日(木)	夜久野子育て支援センタープレイルーム	なし		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	申込みが多い 場合は制限する ことがあります	予約
● ほっこりタイム	1月12日(金)	大江子育て支援センタープレイルーム	なし		要
● 講座 子どもの食事	1月26日(金)	大江子育て支援センタープレイルーム	なし		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:いずれも10時30分～11時15分

イベント	開催日	場所	備考
● ベビトレヨガ	1月25日(木)	武道館柔道場	入場制限を行う場合があります

・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

年末年始の
業務案内

○ 開館(営業)

× 休館(休業)

※他の施設については、各施設へ
のお問い合わせまたは市ホーム
ページでご確認ください。

環境パークの開場

▶ 12月29日

8:30～15:30

▶ 1月4日・5日

8:30～12:00、

13:00～16:30

※ 通常のごみ収集は

4日から

施設	12/29 (金)	12/30 (土)	12/31 (日)	1/1 (月・祝)	1/2 (火)	1/3 (水)	1/4 (木)	1/5 (金)
市役所	×	×	×	×	×	×	○	○
自動交付機 (市民交流プラザ内)	○	×	×	×	×	×	○	○
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・夜久野・ 大江分館	×	×	×	×	×	×	×	×

今、お使いの給湯器の調子はいかがですか？



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

※出典：一般社団法人 日本ガス石油機器工業会 ホームページ
（「ガス・石油燃焼機器にも寿命があります」）



省エネ電気給湯機「エコキュート」にしませんか？

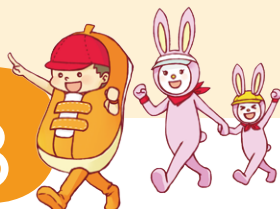
取替えのご相談は、下記まで

【お問い合わせ先】

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

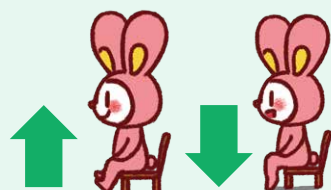
〔受付時間〕平日9:00～12:00、13:00～17:00 ※土日祝・年末年始(12/29～1/3)除く



★けんこウサギちゃんの「ちょこっとトレーニング」★

こむら返り・
つまずき予防

- ①かかとを床につけたまま、
つま先をしっかり上げよう。
- ②つま先を床につけたまま、
かかとをしっかり上げよう。

つま先全体に
しっかり力を
入れて行おう！

4つのポイントで免疫UP↑

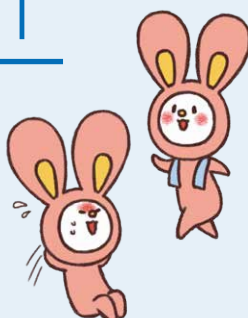
食事

不足栄養素があると免疫システムが機能しにくくなります。1日3回バランスの良い食事を摂りましょう。



運動

筋肉量が増えると、体温が上昇します。体温が上がると免疫力も高まるので、運動で筋肉をつけましょう。



睡眠

質の良い睡眠は免疫システムを担うリンパ球の増加や疲労回復、自律神経を整えることにつながります。



口腔ケア

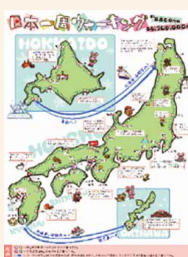
口腔ケアによりしっかりと食べることができ、体力・免疫力がつきます。また、ウイルスなどの体内侵入を防ぎます。



『日本一周ウォーキング』

令和5年4月～7月

結果発表～！

今回新たに7名が日本一周を達成され、
完歩者は計47名になりました！

全体の平均は8,242歩／日

●参加者の感想●

- KENPOSアプリで楽しみながら歩いています。(酒吞童子さん)
- 車より歩くことが多くなった。(Wさん)

Webからも
申込できるよ！

KENPOSメモ

行動記録で1日2ポイント

決めた目標が達成できたかどうか
○×をつけて更新しよう。

＊まずは行動目標を決めよう

- ①アプリを開いて下にある「記録」を押す
- ②「行動」を押す
- ③「入力する」を押す
- ④行動目標の設定は「こちら」を押す
(目標は10項目まで選べます)

ためたポイントは「ふくぽ」に交換！

ミニミニ健康講座のお知らせ！！

『腎臓を大切にできていますか』
～知ってほしい腎臓の話～日時：12月26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

申込・問合せ先

◎健康医療課 (TEL 23-2788・FAX 23-5998)

締切間近！国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者が対象
健康診査が受けられます

	特定健診	後期高齢者健診
実施期間	12月末まで（早めに受診してください）	
対象者 (令和6年3月31日時点の年齢)	国民健康保険に加入している40歳以上の人 ※ 特定健診か国保人間ドックのどちらかを 1年に1回のみ受けることができます。	後期高齢者医療保険被保険者証の 交付を受けている人 ※ 後期高齢者健診か後期高齢者医療人間ドックの どちらかを1年に1回のみ受けることができます。
自己負担金	40歳～69歳：500円 (40歳、50歳、70歳以上の方は無料) ※ 市民税非課税世帯の方は申請により無料	無料
健診項目	問診・身体計測・検尿・血圧測定・血液検査・心電図・医師の診察	
受診方法	① 医療機関へ直接、電話で受診日を予約 ② 当日は、国民健康保険被保険者証、 特定健康診査受診券を持って受診	① 医療機関へ直接、電話で受診日を予約 ② 当日は、後期高齢者医療被保険者証を 持って受診
問合先	保険年金課国保係 (TEL 24-7015・FAX 23-6537)	保険年金課高齢者医療係 (TEL 24-7018・FAX 23-6537)

※ 健康診査の指定医療機関などは、4月上旬各戸配布の「令和5年度福知山市健康診査・
がん検診のお知らせ(かわら版)」または保険年金課までお問い合わせください。かわら版は
こちら

納付忘れはこれで解決！

国民年金保険料は口座振替で

問 舞鶴年金事務所 (TEL 0773-78-1165)
保険年金課 (TEL 24-7057・FAX 23-6537)保険料の納付忘れがあると、将来、年金が受け取れ
なかったり、受給できる年金額が少なくなったりします。
保険料は指定された納期限までに納付するようにしてく
ださい。納付忘れを防ぐことができる口座振替やクレジット納
付が便利で安心です。口座振替には、当月分保険料を納期限である翌月末
でなく当月末に振替納付することで、月々50円割引され
る「早割制度」や、現金納付よりも割引額の多い「6か
月前納」「1年前納」「2年前納」もあります。※ 「6か月前納」「1年前納」「2年前納」は前年度の2月末までに
申し込む必要があります。

納めた保険料は社会保険料控除の対象

「納付額のお知らせ」を送付します

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保
険料の納付額は、年末調整や確定申告などで社会保険料
控除として、課税所得から差し引くことができます。納付書または口座振替で納付している人には、令和
6年1月下旬に「納付額のお知らせ」を送付します。確定
申告をされる場合は、ご利用ください。保険料の納付額が分からない場合は、「納付額のお
知らせ」を無料で発行しますので、オンライン、電話、市
役所の担当窓口や各支所で申請してください。窓口で
の申請の際は、被保険者証やマイナンバーカード、運転
免許証など本人確認ができるものが必要で
す。納付額のお知らせ
オンライン申請はこちら

▶ 問合先

国民健康保険料	保険年金課国保係 (TEL 24-7019)
後期高齢者 医療保険料	保険年金課高齢者医療係 (TEL 24-7018)
介護保険料	高齢者福祉課介護保険係 (TEL 24-7013)
代表ファックス	FAX 23-6537

市立福知山市市民病院附属看護学校の
学生を募集しています。

詳しくはこちら



イベント・催し

三段池RAVYHOUSE
植物園のイベント

TEL 22-6617 FAX 22-6629

■1月の植物観察会

時1月7日(日)
9時30分～11時30分

内市自然科学協力員と近くの
水田や畦で春の七草を観察。
終了後、植物園で「春の七草を
味わう会」に参加。

申1月5日(金)までに電話または
ファックスで

■春の七草を味わう会

時1月7日(日)10時30分～12時

内古代米入の七草粥を味わう。
費100円(七草粥代)

綾部・福知山
合同企業説明会in京都

時1月13日(土) 13時～15時

所京都経済センター2階

対令和7年3月以降卒業予定
の大学院・大学・短大・専門学
校生、保護者など

内福知山・綾部地域の企業が
集まる合同企業説
明会。

申二次元コードから

問産業観光課(TEL 24-7075・
FAX 23-6537)

就職支援セミナー

市内在住で、仕事探しまた
は転職を考えている人(39歳以
下優先)を対象に就職支援セ
ミナーを開講します。

■好印象!私も相手も大事に
するコミュニケーションup

時12月21日(木) 10時～11時30分

所人権ふれあいセンター堀会館

申前日までに堀会館(TEL FAX 27-
3927)へ

■安心して働くための
労働関係法

時1月17日(水) 18時30分～20時

所人権ふれあいセンター下六
人部会館

申前日までに下六人部会館
(TEL FAX 27-0194)へ

問産業観光課(TEL 24-7075・
FAX 23-6537)

はばたき企業啓発セミナー

時12月21日(木) 13時30分～15時

所市民交流プラザふくちやま

講津止正敏さん(立命館大学
教授)

テレビenskapeアラーって何?
働きながら介護する社会を
考える

申12月14日(木)までに二次元

コードまたは人権推
進室(TEL 24-702
2 FAX 23-6537)へ

生山ヒジキさんの
なわとび教室

時1月14日(日) 13時30分～15時

所長田野公園体育館

内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
教わる。

対市内の小学生(保護者同伴)

定先着40人

持上履きなわとびロープ・飲み物
費500円

申1月7日(日)までに電話・ファ
クス・メール(住所・氏名・学
年・保護者名・電話番号を記
載)で、市民体育館なわとび
教室係(TEL FAX 22-4657・
fukuchiyamashitakiyo@
guitar.ocn.ne.jp)へ

新春経営講演会

時1月24日(水) 19時～20時30分

所市民交流プラザふくちやま

テ倒産の危機から這い上がった素
人女将による旅館改革の挑戦

講宮崎知子さん(株式会社陣屋)

定100人(要申込)

申福知山市商工会(TEL 56-
5151 FAX 56-1797)

住み慣れた地域で
安心して暮らし続けるために

「ひとり暮らしで認知症になったらどうしよう」、「離れ
て暮らす認知症の親が消費者被害にあわないか」、「精
神障害のある子どもの将来が心配」。このように不安な
気持ちになることはありませんか。

成年後見制度は、年齢や障害があることで、ものごと
を判断する能力が十分でなくなったときに、本人を法律
的に保護する制度です。

本人の意向を大切にしながら、お金の管理を行ったり
、本人に代わって契約を結んだり取り消したり、また、
医療や介護の手続きの支援を行ったりします。

本市では、福知山市成年後見センターを市役所1階
地域包括ケア推進課内に設置しています。権利擁護に
関する相談や、実際に支援が必要な人が成年後見制度
などを利用できるよう関係機関と連携して支援します。

「成年後見制度ってどんな制度なの?」「私の家族は
対象になるの?」など、お気軽にご相談ください。

問 地域包括ケア推進課 (TEL 24-7073・FAX 22-9073)

家庭用生ごみ
堆肥づくり講習会

時1月15日(月) 10時～

所環境パーク・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)

他参加者(市民に「福知山KE
NPOS」アクティブポイント
付与

申12月25日(月)までに
二次元コードまたは

電話で福知山環境会議事務局
(エネルギー・環境戦略課TEL 48-
9554 FAX 23-6537)へ

認知症サポーター
ステップアップ講座

時1月17日(水) 10時～15時

所成和地域公民館

内認知症についての理解を深め
る講義・演習

講西垣哲哉さん(西垣内科医
院医師)・杉山利正さん(空
心福祉会主任介護支援専門員)

対これまでに認知症サポーター
養成講座を受講し、認知症の
人やその家族のために活動し
たい人

定30人(先着順)

申二次元コードまた
は地域包括ケア推進課(TEL 24-
7073 FAX 22-9073)へ

性の多様性セミナー

時1月28日(日)
13時30分～15時

所市民交流プラザふくちやま

テ性の多様性について知ろう!
自分らしさとあなたらしさ

講大久保暁さん(暁Project
t合同会社CEO)

定20人(参加無料・先着順)

申1月19日(金)までに
二次元コード、電話
またはファックスで

人権推進室(TEL 24-7022 FAX
23-6537)へ

市道の維持にご協力を

市道の安全確保と維持管理
のため、道路パトロールなどで
施設の状況を把握し、必要に
応じて順次修繕しています。

生活の中で、市道の舗装の
穴ぼこやマンホール周辺の陥没、
側溝やガードレールの破損な
ど、お気づきの点がありました
ら、電話または二次
元コードからお知ら
せください。

問道路河川課(TEL 24-7054・
FAX 23-6537・mourakasen)

その他

消防出初式

時1月7日(日)
8時30分～11時20分

所厚生会館 御霊公園 広小路
通り・音無瀬橋上流左岸

内消防出初式典・車両展示・各
種防災展示・幼年消防クラブ
防火防災パレード・分列行進・
斉放水

他駐車場は音無瀬橋下流の
猪崎由良川右岸特設駐車場へ。
10時まで駐車場から会場への
シャトルバスあり。

※10時20分～11時10分の間、
御霊公園周辺、広小路通りが
全面通行止めとなります。

問消防本部総務課(TEL 24-01
19 FAX 22-5458)

「いのち」ワークショップ

時1月21日(日) 13時～16時

所市民交流プラザふくちやま

内「いのち」についてみんなで語
る。カフェのようにリラックスし
た雰囲気でのワークショップ。

講丸谷香さん(福知山公立大
学カウンセラー)・星雅文さん
(福知山公立大学准教授)

対30歳以下の市内
在住・在勤・在学の人

定30人(先着順)

申12月31日(日)までに二次元
コードまたは社会福祉課(TEL
24-7094 FAX 22-6610)へ

市立公民館10館合同事業
人形劇「11ぴきのねこ」

時2月25日(日) 2回公演
①10時30分 ②14時

所ハピネスふくちやま

内人形劇団「クラルテ」の公演

対市内在住・在勤・通園の幼児
(3～5歳児)・小学校低学年
の児童とその保護者

定①②各200人(抽選制)

申1月5日(金)～31日(水)にWE
Bまたは申込用紙で中央公民
館(TEL 22-9551 FAX 45-850
1)または各地
域公民館へ

人生100年時代 60代からの楽しみ方!!

公益社団法人 福知山市シルバー人材センター

日 時
1月18日(木)
2月2日(金)
2月15日(木)

いずれも
午後1:30～3:00

入会説明会

場所 〒620-0051 福知山市昭和新町162番地
電話 0773-23-7677

※入会説明会参加ご希望の方は、事前にセンターまでご連絡ください。 【京都労働局委託事業】 高齢者活躍人材確保育成事業

令和6年 福知山市
二十歳を祝う会(旧成人式)

案内状の送付はありませんので
式典当日に直接会場へお越しください。

時1月7日(日) 受付:13時 開式:14時

所三段池公園総合体育館

対平成15年4月2日～平成16年4月1日に
生まれた人

※住民票の有無に関係なく、年齢が当て
はまればどなたでも参加できます。

他家族や観覧希望者は会場2階席での観
覧となります。2階席は上履きが必要で
すのでご用意ください。

問生涯学習課 (TEL 24-7064・FAX 24-4880)

長田野工業団地・
アネックス京都三和
立地企業合同面接会

時1月26日(金) 13時30分～15
時30分

所企業交流プラザ

対一般求職者、Uターン希望
者、令和6年3月・令和7年
3月卒業予定の大学院・大学・
短大・専門学校生、既卒者など

問長田野工業センター(TEL 27-
2002)

人生100年時代 60代からの楽しみ方!!

公益社団法人 福知山市シルバー人材センター

日 時
1月18日(木)
2月2日(金)
2月15日(木)

いずれも
午後1:30～3:00

入会説明会

場所 〒620-0051 福知山市昭和新町162番地
電話 0773-23-7677

※入会説明会参加ご希望の方は、事前にセンターまでご連絡ください。 【京都労働局委託事業】 高齢者活躍人材確保育成事業

自分のスタイルに
合わせた活躍の場
見つけてみませんか?

ふくちやま

★新規入会キャンペーン★ 初年度年会費 無料

問生活環境課 (TEL 22-1827・FAX 22-4881)

21 Fukuchiyama 2023. 12

※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。

略記号の説明 ①場=場所 ②問=問い合わせ先 ③社協=社会福祉協議会



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

三和分館移転オープン！

移転のため休館していた三和分館が、来月いよいよオープンします！

1月12日(金) 10時

オープンを記念して、さまざまな企画を準備しています。お楽しみにお待ちください。

- 絵本作家tupera tuperaさんオリジナル作品常設展示
- 「かお、顔、うれしいかおってどんな顔？」展
- 各分館テーマ展示など



新しい三和分館はこんな感じ！

問 図書館中央館 (TEL 22-3225)

図書館三和分館 (TEL 58-4715)

12月のおすすめ図書

ユニークブックス

展示テーマ unique books !



くろうと
玄人ですもの

ジャンル=仕事
著=室井 滋 (中央公論新社)

プロ中のプロは、みな個性的!? “個性派”俳優とも言われる著者がユニークな視点でインタビューする、お仕事探訪記。



に ほん はい そん ひやく せん
日本廃村百選

ジャンル=地誌
著=浅原 昭生 (秋田文化出版)

人が住まなくなった「廃村」。人口減で無住になったムラはどうなっていくのか。ありのままの廃村の姿を描いた調査の記録。

1月のイベント

オーちゃん





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！

おはなし会



講座

ところ	行 事 名	と き	対 象	内 容	申込 開始 日
中央館	えほんのへや【めばえクラス】	11日(休) 10:30 ~	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)	予約不要
	えほんのへや【わかばクラス】	11日(休) 11:00 ~	9か月児~ 1歳6か月児		
	おはなしのひろば	17日(休) 10:30 ~	1歳6か月児~	絵本の読みきかせ(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	①10:30 ~ 31日(休) 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)	12月26日(火) 10:00 ~ 各回3組まで
三和分館	移転オープン記念おはなし会スペシャル	12日(金) 10:30 ~	どなたでも	音楽ユニット「ウパラッシーモ」さんによる～はじまりの日に贈る～「音楽で奏でる本の世界」(内容は大人向け)	予約不要
	移転オープン記念みわとしゃかんまつり	28日(日) 13:30 ~	幼児~ 小学生	みかんの木文庫さんによる人形劇(40分程度)	1月17日(木) 10時~ 定員20組
夜久野分館	おはなし会	17日(休) 10:30 ~	乳幼児とその保護者	絵本の読み聞かせ、ふれあいあそびなど	1月9日(火) 10:00 ~
	おはなしのへや	28日(日) 10:30 ~	幼児~小学生	絵本の読み聞かせ	予約不要
大江分館	おはなし会	18日(休) 10:30 ~	乳幼児とその保護者	絵本の読み聞かせ、ふれあいあそびなど	1月10日(水) 10:00 ~当日

※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

◆三和分館 TEL:58-4715 FAX:58-4716

◆夜久野分館 TEL兼FAX:37-1066

◆大江分館 TEL兼FAX:56-1017

シリーズ 福知山の文化財 収蔵資料紹介 ⑦

むしろ むしろおり き
「筵と筵織機」
福知山市教育委員会 所蔵



筵木



側面



筵織機

「筵織る」という言葉は藁仕事のひとつで、筵織機という道具で筵を作成することをいい、俳句では冬の季語にもなっています。

筵は、主に稲刈りが終わり、外での作業が制約される冬の農閑期に作られていました。かつて多くの家で筵の使い初めは正月とされていたため、家の板の間に敷いていたものを新調するほか、春の農繁期に使用するものや、副業としても作られていました。

写真の筵織機は、三和町の方から寄贈されたもので、大きさは上部幅141cm・下部幅130cm・高さ105cm・出幅61cmです。本体は、井桁状の枠組みと、それを支える基台からなっており、側柱は織り手側に反っています。付属用具には上下の枠木に経糸に相当する細縄を回し、箴木をつけます。箴木を上下に動かし経縄に道をつくり、緯糸に相当する藁を差し入れて箴木で打ち締めながら幅約90cmに編み込みます。

こうしてできあがった筵は農家にとっては欠かせないもので、藁の吸水性を生かして豆や大根・梅など収穫物を天日干しすることもあれば、編み目の細かさを生かして米など脱穀や選別する際に収穫物をこぼさないよう敷物にすることもありました。また、農作業の合間に休む時や運動会などの観客席といった敷物として使用するなど、筵は生活に浸透していました。その他、穴が開けば何度も修理し、使い古してしまえば切り刻んで土壁に混ぜ込んで、建材や田んぼへの撒き肥料としたとされます。

稲藁から筵になって再び土に還り、また新しい稲を育むものになる。筵は昭和頃まで様々な用途で大活躍していたサステナブルな道具です。

図文化・スポーツ振興課
(TEL 24-7065・FAX 23-6537)

ふくちやまに ドッ恋せ。

(編集後記)



1か月間、特集の取材を通して、たくさんの医療・介護の専門職のみなさんにお出会いました。長年、命と真剣に向き合ってきたみなさんのお話には重みがあり、これまで無意識に避けてきた「死」や生きることに、改めて考えさせられる大切な時間となりました。また、専門職としての知識と技術に加え、ご本人やご家族の思いに全力で寄り添い希望を叶えようとする姿勢や、地域医療・介護の未来に思いを持って現場にあたられる姿には、私自身、とてつもなく大きな安心感を覚えました。福知山には、頼って心強い医療・介護の専門職のみなさんがたくさんいます。自分の気持ちをノートに記したり、家族と話してみたり、時には専門職のみなさんのお力を借りながら、最期まで自分らしく生きることに考えてみませんか。

(小谷)



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 7ページを読んで、下の〇〇〇に入る言葉をお答えください。
いつまでも自分らしく生きるために
「〇〇〇ノート」を書いてみませんか

▶ 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 12月28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12月号クイズ」係

<メール> hisyo@city.fukuchiyama.lg.jp

件名を「広報12月号クイズ」としてください。



※個人情報情報は賞品の発送にのみ使用します。※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。※応募は一人一通まで。
※お寄せいただいたご意見やご感想は、匿名で広報誌やホームページなどに掲載することがあります。※アンケートやご意見の内容は抽選に影響しません。

11月号のクイズの答えは「クマ」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。