

2025
July

7

No.1150

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



福知山市健康増進計画
イメージキャラクター
けんこうサギちゃん

準備は
いいかー!?

福知山市出身
元プロレスラー小橋建太さんと
がん検診啓発のためにタッグ結成!

福知山市のがん検診受診率は、全国平均を下回っています。
検診の大切さを市民の皆さんに伝えるため、プロレス界のレジェンドであり、がんサバイバーでもある小橋建太さんが「福知山市がん検診アンバサダー」に就任しました。

P.2～P.5 特集

P.5 | いがいと! 安い
がん検診

「忙しい」あなたも、「まだ大丈夫」と思っているあなたもLet'sがん検診!

いそいそ!!
がん検診

チャンピオンにも がんは容赦なかった

プロレスラー時代の
こばし けんた
小橋 建太さん
(1996年 当時28歳)

がんは、早期に発見できれば治療の選択肢が広がりますが、自覚症状がないまま進行することもあります。

今月号では、小橋建太さんの闘病の体験と、がん検診への思いを紹介します。



がん検診で鳴らせ未来へのゴング！ — 今じゃなくてもいいと思っていませんか？ —

問 健康医療課 (TEL 23-2788 FAX 23-5998)

健康診断で告げられた
「絶対王者」の身体の異変

こばしけんた
小橋建太さんは高校卒業後、

会社員を経て全日本プロレスに入門し、1990年代から2000年代にかけて一時代を築きました。03年には、GHCヘビー級王座を奪取し、13度の防衛に成功。数々の名勝負を繰り広げ、「鉄人」

「絶対王者」と称されるなど、プロレス界をけん引してきました。そして、06年6月、39歳のときには、GHCタッグ王座も獲得。現役生活の絶頂期にありました。

「身体も万全で、絶好調だと思っていました」

そんな中、小橋さんの体に「異変」が見つかります。所属団体が導入していた定期健康診断で、エコー検査を受けたときのことです。検査技師たちの表情が急に変わり、「右の腎臓に腫瘍があります。がんの可能性もあるので、再検査を受けてください」と伝えられました。

「自覚症状なんて何もありま

“鉄人”小橋、 見えない敵との闘いが始まった

せんでした。2週間前はチャンピオンになったばかりでしたから、がんだなんて全く信じられませんでした」



青春の握りこぶしポーズを決めるGHCチャンピオンの小橋さん。この時すでに、腎臓には腫瘍ができていた

病名は腎臓がん
このまま死んでしまうのか

5日後、小橋さんは病院に向かいました。診察室で「僕のはがんなんですか」と尋ねると、医師は静かに、しかしはっきりと答えました。

「はい。腎臓がんです」

小橋さんは、頭の中が真っ白になったと言います。

「絶頂から、一気に真逆さまに落ちていくような感覚でした。『もうプロレスはできないかもしれない』『このまま死んでしまうかもしれない』という思いが一気に押し寄せてきました」

医師は説明を続けます。「腎臓や肝臓、脾臓などは沈黙の臓器」と呼ばれています。症状が出たときには、すでにかなり進行していることが多いのです」

まだ39歳「復帰は無謀」
目の前が真っ暗に

手術を控えたある日、小橋さんは主治医からこう告げられました。

「治療が終わっても、プロレスに復帰しないでください。無謀です。腎臓がんの手術を受けて現役に戻ったアスリートは、私の知る限りいません。プロレスでなくても、生きていけば何でもできます」

小橋さんの人生は、プロレスと共にありました。その言葉を聞いた瞬間、目の前が真っ暗になったと言います。

「僕はまだ39歳。現役の最盛期でしたし、リングに立つことが『生きる』こと。やりたい試合もたくさん控えていたので、お医者さんの言葉は本当につらかったです」

もし、あのとき検診を受けていなかったら —— みんなも検診を受けて、笑顔で過ごして

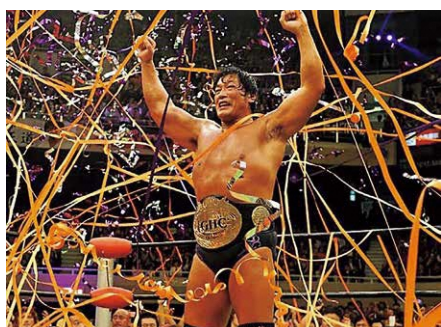
応援してくれる人がいる
もう一度リングへ立ちたい

06年7月、片方の腎臓を摘出する手術は無事終わりましたが、退院後の生活では気持ちが悪く沈んでいたと言います。

「周りの人からは、顔から笑顔が消えていたと言われました。自分では気づかないうちに、心が病んでいたんだと思います」

そんな小橋さんを支えたのは、そばにいた人たちの存在でした。家族、長年の友人、医療スタッフ、そしてファン。多くの人が復帰を信じ、励まし続けてくれたと言います。失意の中、小橋さんは少しずつ前を向き始めました。

「一度だけでいい。またリングに立って試合がしたい」
身体は細くなり、筋力も落ちていました。腎臓への負担を避けるために食事にも気を配る必要があり、さらに両膝の手術も控えていました。それでも、小橋さんはあきらめません。少しずつトレーニングを重ね、地道に身体をつく



2013年5月に行われた小橋さんの引退試合。1万7000人(超満員)の大観衆がラストマッチを見守った

り直していきます。

「身体がしぼんでいく中でまたつくり直すというのは、言葉にできないほど大変でした。定期検査では、医師と復帰について何度も話し合いました」

06年12月、小橋さんは、日本武道館で行われた大会に登場し、ファンにこう宣言します。

「このリングに、必ず帰ってきます」

その言葉どおり、翌年12月に奇跡の復帰を果たしました。ときを経て今、小橋さんはこう語ります。

「人生の全てをかけてリングに上がりました。もうプロレスに悔いはないです」

がんは誰でもなりうる
大切な人のために検診を

小橋さんは、検診の大切さを今一度訴えます。

「もしあのとき検診を受けていなかったら、多分手遅れだったと思います。『忙しい』『自分は大丈夫』と思う気持ちもわかります。でも、検診を受けて何もなければ安心できますし、何かあっても早く見つければ治療できます。自分のために、家族や友人のために、検診を受けてください。生きていることが大切です。2人に1人ががんになり、そのうち3人に1人が命を落とすと言われています。早期発見、早期治療して、みんなが笑顔で過ごしてください」



5月8日、がん検診アンバサダーとして、がん検診申し込みの受け付けをする小橋さん

小橋建太さんより — 今、がんと向き合っている人へ —

がんと闘っているあなたへ

僕もかつて、がんと向き合い、立ち上がる苦しさ、前が見えなくなる不安を経験しました。

だけど、僕は諦めませんでした。諦めなければ終わりません。何度倒れても、立ち上がればいい。一步步でいいので、前へ進みましょう。

今日を乗り越えたあなたは既に強い！

あなたの頑張りや、誰かの勇気になっています。

だから、信じてほしい。あなたは1人じゃない。まだまだ青春は長く、闘いは続きます。勝負はこれからだ！

熱き魂を握りこぶしに込めて。いくぞ——！！



ぜひ動画でもご覧ください



あなたの受けられる がん検診と健診をチェック！

あなたの年齢は？

20～39歳

1986年4月1日から
2006年3月31日
生まれまでの人

国民健康保険

社会保険

がん検診

がん検診

一部検診に限ります

69歳以下で生活保護世帯、住民税非課税世帯の人は健(検)診費用が無料になります

40～74歳

1986年3月31日生まれから
75歳の誕生日の前日までの人

国民健康保険

社会保険

がん検診

がん検診

+

特定健診

75歳以上

または
65歳以上75歳未満で
障害認定を受けた人

後期高齢者医療保険

がん検診

+

後期高齢者健診

申込みはこちら



市のがん検診、健康診査が全てここに

市役所でも申込みできます

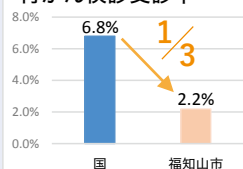
福知山市が行う7つのがん検診

国推奨

市独自

- ・肺がん検診
- ・大腸がん検診
- ・胃がん検診
- ・乳がん検診
- ・子宮がん検診
- ・前立腺がん検診
- ・胃がんリスク検査

2022年度
胃がん検診受診率



低いっ！

福知山市のがん検診受診率

国推奨の5つのがん検診受診率はどれも全国平均より低い状態です。特に、胃がん検診は3分の1以下の数値です。



金ちゃんと銀ちゃんの

おカネの裏側！



「いがいと！安いがん検診」の巻

金ちゃん

銀ちゃん

がん検診って意外と安いんや。

そやで！じゃ、がん検診の『本当の』費用は知っとる？

金ちゃん

銀ちゃん

『本当の』って、どういうこと？

例えば、胃がんの検診。X線検診は500円で受けられるけど、実際は7,700円くらいらしいで。

金ちゃん

そうなん！？どうせならタダにしてくれたいのにな。

銀ちゃん

それは無理ちゃう？お金はどこから湧

金ちゃん

いてくるもんじゃないし。がん検診の財源だって、ほとんどが税金なんや。

市がお金を負担してでも受けてほしいってことなんやろな。金ちゃん、行かんかったら剛腕リアットやで。

銀ちゃん

よっしゃ！大きくなったら一緒に行きな！

財源…事業の元になるお金。市の財源には「市の税金」「国や府からのお金」「広告料」「手数料」などがあります。

新しい支援を始めました

1 アピアランスケアを支援

下記の費用のうち5割を助成

- ・ウィッグ購入費を助成(助成上限額3万円)
治療による脱毛のためのウィッグなど
- ・乳房補整具購入費を助成(助成上限額①1万円 ②3万円)
①補整下着、下着と合わせて使用するパッド、傷を保護する専用下着、②人工乳房(乳房再建術などで体内に埋め込まれたものを除く) ※①、②のいずれか



詳細はこちら

2 若年がん患者の在宅療養支援

下記の費用のうち9割を助成

- ① 訪問介護
 - ② 訪問入浴
 - ③ 福祉用具貸与
 - ④ 福祉用具購入
- ①～③合わせて
8万円まで/月
(助成上限額7万2千円)
- ④ 10万円まで/1回限り(助成上限額9万円)



詳細はこちら

福知山市は、がん向き合う皆さんの治療や生活を支える制度づくりを引き続き進めていきます。

健康になるための！

知っ得シリーズ Part 157



集団健(検)診に行ってみませんか？

実施日		場所	実施内容
8月29日(金)	午後	成和地域公民館	セット健診
9月3日(水)	午前	夜久野ふれあいプラザ	がん検診
	午後		ドッキング健診
9月4日(木)	午前	三和荘	がん検診
	午後		ドッキング健診
10月23日(木)	午前	中央保健福祉センター	がん検診
10月24日(金)	午前	大江町総合会館	がん検診
	午後		ドッキング健診
10月27日(月)	午後	夜久野ふれあいプラザ	セット健診
11月6日(木)	午後	六人部地域公民館	セット健診
11月26日(水)	午後	大江町総合会館	セット健診
11月30日(日)	午前	中央保健福祉センター	がん検診
	午後		がん検診
12月1日(月)	午後	日新地域公民館	セット健診
12月8日(月)	午後	中央保健福祉センター	セット健診

*がん検診：胃部（X線・ABC）検診・大腸がん検診・胸部検診（肺/結核）・前立腺がん検診・子宮がん検診・乳がん検診

*ドッキング健診：特定健診・後期高齢者健診・胃部（X線・ABC）検診・大腸がん検診・胸部検診（肺/結核）・前立腺がん検診・子宮がん検診・乳がん検診

*セット健診：特定健診・後期高齢者健診・胃部（ABC）検診・大腸がん検診・胸部検診（肺/結核）・前立腺がん検診

予約制のため、事前にお申込みください。定員になり次第締め切ります。複数の健(検)診を同時に受けられます。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。



健(検)診ホームページはこちら

アンバサダーが知っ得シリーズ初登場！

こばしけん た 小橋建太さん



「ミニミニ健康講座」

テーマ：
「いがいと！なりやすい熱中症」

自分は大丈夫、と思っても・・・
予防についてしっかり学びましょう。



時 7月29日(火) 10時～10時30分

所 ハピネスふくちやま

※申し込み不要



福知山市アクティブシティ推進アドバイザー

なかむら ゆりか

中村友梨香さん 出演

からだアクティブレッスン

イスに座った時にやってみて！

姿勢がきれいになるスクワット

- ①イスに浅く座る
- ②足を約45度を開く
- ③お尻を5cm浮かせる
5秒×3セット

動画を見ながら
お家レッスン
他のメニューは
こちら



7月から9月までは食中毒予防推進強化期間

食中毒予防の3原則を守りましょう

食中毒菌を…

- 1 つけない（清潔・洗浄・手洗い）
- 2 増やさない（低温管理・乾燥）
- 3 やっつける（消毒・加熱）

職場や家庭など、特に食品を取り扱う施設は注意・予防をよろしくお願いします



7月は愛の血液助け合い運動月間

献血は命を救う身近なボランティアです。ぜひ献血のご協力をお願いいたします。



6月から7月は薬物乱用防止広報強化期間

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」自分を大切にしましょう。

申込・問合せ先

健康医療課 (TEL 23-2788 FAX 23-5998)

皆さんの声を市政に！ 広聴を強化します

オンラインプラットフォーム 「2040くらしのスケッチ」開設



誰もがまちづくりのアイデアやコメントを投稿できます。皆さんのご意見は福知山市2040年市民会議にフィードバックします。

議論中のお題

統計資料「地域の未来予測」を踏まえて、今から15年後、どんな福知山に暮らしていきたいですか？



くらしのスケッチ・地域の未来予測はこちら

閩経営戦略課 (TEL 24-7030 FAX 23-6537)

市政モニター 「ふくモニター」100人募集

アンケート4回全て回答すると必ず
図書カードNEXT
500円分プレゼント!!

福知山市の事業に対してオンラインでアンケートに回答する「ふくモニさん」を募集します。回数は年度末までに計4回です。

応募要件

- ・市内在住の15歳以上(2025年4月1日時点)
- ・市職員、市議会議員でない人
- ・インターネットでサイト閲覧やメールができる人

☑8月4日までに二次元コードから

閩秘書広報課 (TEL 24-7000 FAX 24-7023)



ふくモニさん



市民と行政が協働でつくる福知山の未来

まちづくり構想福知山 施策レビュー

申込不要

傍聴自由

日程 | **8.2(土)**
3(日)

場所 | 市民交流プラザふくちやま

開かれた場での市の取り組みを議論する「施策レビュー」を傍聴しませんか？

本市のまちづくりの指針「まちづくり構想 福知山」は、自治推進の最高規範である「福知山市自治基本条例」を受け、市民と共に考え、市民と共に作り、市民と共に実行する計画として2022年3月に策定しました。

「まちづくり構想 福知山」に掲げる施策をより良く着実に進めていくため、各施策の取り組み状況や成果の達成状況を、オープンな場で外部の視点を取り入れながら議論する「施策レビュー」を行います。傍聴にぜひお越しください。

閩経営戦略課 (TEL 24-7030 FAX 23-6537)

8月2日(土) 9:30 - 18:00

9:30 —

地域総ぐるみの教育の場づくりの推進

13:00 —

子どもの学びと成長の土台づくり

15:40 —

豊かな人間性を育む教育の実践

8月3日(日) 9:30 - 15:20

9:30 —

文化財の保護・活用と地域文化の継承

13:00 —

スキル取得やキャリア形成の機会の創出

興味のあるテーマはどれですか？



「まちづくり構想 福知山」はこちら

出演者・スタッフを大募集

福知山の若者が主役の舞台

未経験者も大歓迎

学4年生〜39歳（経験不問）

練習は26年3月の本番まで

土日を中心に月4回程度（13時〜18時を予定）。

詳細はホームページから。

申し込みは8月25日まで



申し込みは8月25日まで

今年2月に市民参加型の舞台第1弾『わが星』を上演しました。アンケートでも「続けてほしい」と大好評だったため、第2弾として新たな舞台を創ります。演技指導は俳優・中村彩乃さんです。ダンス、演劇、音楽が織りなす作品を一緒に創りませんか。

募 市内在住・在学・在勤の小



講師の中村彩乃さん（撮影：山下裕英）

第1弾公演『わが星』の様子



2日間で延べ657名の観客を動員しました。公募で集まった12人の市民の皆さんが熱演を繰り広げ、大盛況となりました。

参加者の感想を紹介

田中久留珠さん（当時小学4年生）



お母さんに勧められて、挑戦しました。初めてのダンスも頑張って練習しました。色んな人と友だちになれて、とても楽しかったです。

申込み前に練習を体験できます

厚生会館にて8月3日(日)、23日(土)の13時〜、15時30分〜、各回2時間の体験会を行います。中村彩乃さんから演技を学びましょう。



申し込みは上記二次元コードより各回前日まで

問 文化・スポーツ振興室（TEL 24 7033 FAX 23 6537）

福知山城天守閣にて限定販売

ここの史代さんのアート御城印

絵も文字もここのさん作



ここの史代さんによる限定御城印。背景はここのさん作「麒麟のいる街」。文字は書き下ろし。1枚500円、1人2枚まで

漫画家生活30周年を迎えた福知山市在住の漫画家ここの史代さんによる御城印が誕生しました。福知山城天守閣で2000枚限定で販売中です。また「ここの史代展」は、前期が7月6日(日)まで、後期は7月9日(水)から7月27日(日)

全国から集まるランナーをサポートしませんか 福知山マラソンボランティア募集



昨年のボランティアの皆さん。沿道での誘導や給水、会場案内など1600人以上の皆さんにご協力いただきました

11月23日(日)は福知山マラソンです。大会の運営には多くの皆さんの協力が必要です。来てよかったと感じてもらえるおもてなしと一緒にしませんか。

問 二次元コードか福知山マラソン実行委員会事務局（TEL 24 3031 FAX 23 6537）へ



「福知山の変」に登場したここのさんのポスターをポストカードサイズにしました

問 文化・スポーツ振興室（TEL 24 7033 FAX 23 6537）

まで美術館で開催中です。後期は、『この世界の片隅に』『桜の国』などの作品が、ここのさんの原画で読めます。入館者特典として、全員に「福知山の変カード」をプレゼントしています。

仕事と生活の両立を応援

イクボス宣言をひろげよう

ベビーファーストの輪に加わる
経営者や管理職を募集

5月29日に大橋一夫市長をはじめ、副市長や幹部職員132人が「イクボス宣言」を行いました。イクボスとは、育児などがある部下と自らのワーク・ライフ・バランスを実現しながら、組織をマネジメントする管理職のことです。

この取り組みは今年4月に発表したが、子どもがすくすく育ち、こどもや子育てにやさしいまちをめざす「ベビーファースト宣言」の5つのアクションプランのうち「安心職場づくりをすすめる」にあたります。

8月18日(月)に「イクボス研修会」を開催します。研修会の後には、宣言式を行います。皆さんも一緒にイクボス宣言をし、子育てに理解のある職場づくりを進めていきましょう。

問 こども家庭支援課 (TEL 24-7055 FAX 23-65537)



イクボス宣言をする大橋一夫市長(中央)と市幹部

イクボス研修会

子育てに理解ある職場づくりを行い、こどもや子育てにやさしいまちをめざします！

時 8月18日(月)13時45分～15時15分

所 市民交流プラザふくちやま

対 市内事業所の経営者や管理職

内 ①イクボス研修会
②イクボス宣言式

詳細はこちら

8月11日(月・祝)花火大会の通行規制のお知らせ

注意事項

由良川河川敷は全席指定の有料観覧席です
音無瀬橋上での観覧はできません
由良川左岸の堤防上は立ち止まれません
会場周辺の商業施設などへの駐車はご遠慮ください

問 福知山HANABI実行委員会
(平日10時～16時)
(TEL 090-4562-1008)



詳細はこちら

福知山HANABI開催のため

2025.8.11(月)

18:00～21:30

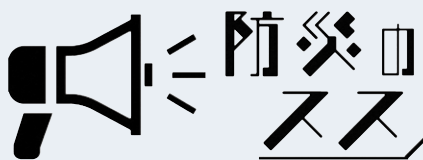
- ・車両通行止め
- ・通行止め

車両通行止め
 通行止め

JOIN US ～世代を超えて人が繋がる場所へ～

福知山HANABI2025

F.HANABI



「マイ・タイムライン」があれば、いざという時も焦らない！

閩危機管理室 (☎24-7503 ☎23-6537)

「マイ・タイムライン」とは

- ・「いつ」避難するかを決めておくことで、災害発生時に速やかな行動をとることができます。
- ・「何をするのか」を決めることで、緊急事態の中でも、もれなく必要な行動を確実にとることができます。
- ・「どこへ」「どのように」避難するかを決めることで、より安全な場所へ確実に避難することができます。

逃げ遅れた福知さんの場合

X月17日15時に超大型台風Z号が発生、その後直撃したことを想定し、福知さんの行動を例として避難行動を考えます。

気象状況	福知さんの避難行動
17日15時 台風発生	大雨の数日前 天気予報で台風が発生したことを知る。 普段よりこまめに防災情報をチェックし、家族と共有。 
18日15時	大雨の約2日前 大雨の可能性が高くなるとの天気予報を見たため、 避難場所や避難経路を家族で確認。 
19日15時	大雨の約1日前 雨が降り始める。 避難に備えて非常持ち出し品を確認する。 
20日15時 近畿上陸	大雨の降りはじめ 雨が強さを増す。高齢者等避難（警戒レベル3）発令。 別の場所で暮らしている親に安否確認の電話を入れる。 
21日9時	大雨のピーク時 大雨となる。避難指示（警戒レベル4）発令。 「まだ大丈夫だろう」と思って避難せず。 
21日15時 台風直撃	降雨が一層激しくなる。 そろそろ避難しようと家の前を見ると、道路が冠水していて 外に出ることができなくなっていた。 
21日21時	数十年に一度の降雨となる。緊急安全確保（警戒レベル5）発令。 自宅の1階が浸水し、避難所に避難することもできないため、やむをえず自宅 の2階へ避難する。

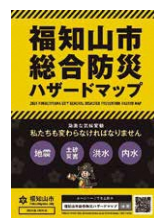
福知さんの例から考えられること

福知さんは、自宅からの避難を考えて準備していましたが、避難のタイミングを逃してしまい、避難できませんでした。

福知さんの例のように、思い描いていた避難行動をとれなかった、という事例が過去の災害でも多く見られています。

また、中には避難できなかったために命を落とされた事例があります。

「いつ、どのような状況になったら、どのように行動するのか」を事前に決めておけば、迷うことなく行動し、福知さんのような逃げ遅れを避けることができます。



ハザードマップ
はこちらから

福知山市総合防災ハザードマップで近くの避難所を確認できます。
市のホームページ、アプリ『福知山市防災』でも確認できますのでご活用を！

8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：いずれも午前10時～11時30分

イベント	開催日	場所	定員	予約
● なかよしデー	8月5日(火)	三和子育て支援センター（三和こども園内）	なし	要
● 水遊び	8月20日(水)	三和子育て支援センター（三和こども園内）	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：いずれも午前10時～11時30分

イベント	開催日	場所	定員	予約
● ひよっこクラブ	8月7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 ふれあい交流	8月21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：いずれも午前10時～11時30分

イベント	開催日	場所	定員	予約
● ほっこりタイム	8月8日(金)	大江子育て支援センタープレイルーム	なし	要
● 夏まつりごっこ	8月22日(金)	大江子育て支援センタープレイルーム	なし	要
● 親子体操	8月29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：午前10時30分～11時15分

イベント	開催日	場所	定員	予約
● バルシューレ（ボールの教室）	8月28日(木)	武道館剣道場	なし	不要

りとる ハピネス

りとる ハピネス

TEL 090-5213-3228

時間：いずれも午前10時～11時30分

イベント	開催日	場所	定員	予約
● 親子であそび	8月4日(月)	りとる ハピネス	なし	不要
● 子育てにプラス	8月25日(月)	りとる ハピネス	なし	不要

- ・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。・希望多数の場合は、制限することがあります。
- ・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**子ども家庭支援課 子育てコンシェルジュ**（TEL 24-7055 FAX 23-7011）まで

7～9月の健康教室

料＝記載のないものは無料

申＝健康医療課（TEL 23-2788 FAX 23-5998）

保＝保育ルームあり（要予約）

K＝福知山KENPOS ポイント付与

講座名	対象	日時/場所	内容	定員	申込期限
保・K おなかスッキリ教室 ～運動初級編～	18～69歳の市民	8月12日(火) 13時30分～15時30分 武道館	健康・運動指導士による講話や実践	30人 (先着順)	8月8日(金)
保・K 医師の健康教室	だれでも	7月31日(木) 13時30分～15時 ハピネスふくちやま	テーマ：「便秘異常～便秘で困っている人はいませんか？」 講師：福知山医師会 松本 まつもと やすし 泰司さん	なし	申込み不要
保・K いきいき!足腰元気 講座～いつまでも元 気に自分らしく～	60～74歳の市民	8月4日(月) 9月8日(月) いずれも13時～16時 ハピネスふくちやま	体力チェック、栄養の話、運動の実践(2回シリーズ)	15人 (抽選制)	7月25日(金)

人生100年時代 60代からの楽しみ方!!

★新規入会キャンペーン★ 初年度年会費 無料

入会説明会

日時
7月15日(火)
8月22日(金)
9月2日(火)

臨時・短期で簡単なお仕事あります。

いずれも
午後1:30～3:00



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?



〒620-0051

福知山市昭和新町162番地

電話 0773-23-7677

公益社団法人 **福知山市シルバー人材センター**



※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

上手に活用して熱中症対策 クーリングシェルター

問 エネルギー・環境戦略課

(TEL 48-9554 FAX 23-6537)

暑さをしのげる場を確保することで極端な高温時における熱中症を防止するため、市役所などの施設が暑さをしのげるクーリングシェルターになります。

2025年は公共14施設、民間6施設で運用を開始しています。

利用時の注意

- ・飲料は各自で準備
- ・指定場所の温度調整不可
- ・利用は施設開館時のみ



詳細はこちら

民間施設もシェルターに

クーリングシェルターの活用にご理解のうえ、ご協力いただける施設管理者の人はエネルギー・環境戦略課へお問合せください。

戸籍法などの一部改正

戸籍にフリガナが追加

問 氏名フリガナ事務センター (TEL 48-9539)

市民課 (TEL 24-7014 FAX 23-6537)

2025年5月26日から、戸籍に氏名のフリガナを記載しています。

▶ フリガナ記載までの流れ

8月末頃に、戸籍に記載する予定のフリガナを、本籍地の自治体から原則筆頭者宛に通知書が送付されます。正しい場合は、届出は不要です。訂正がある場合は、2026年5月25日までに届出が必要です。

フリガナの届出がない場合、通知した氏名のフリガナが戸籍に記載され、その後1回に限りご自身の届出により変更できます。

▶ 出生届時における子の名のフリガナ

漢字本来の読み方と異なるフリガナに対し、一定のルールを設けることになりました。

出生届の新生児の名のフリガナを窓口で審査します。

持ち物 → 出生証明書・母子健康手帳

来庁者の本人確認書類

※特殊な読み方の場合、フリガナの載った辞書や新聞記事など

2026年1月入居予定 市営住宅への入居者を募集

団地	募集戸数	月額家賃(円)	応募可能世帯	単身入居
秋津が丘	3	24,800～ 48,700	全世帯	不可
つつじが丘	4	22,200～ 54,800	障害者	一部可
南天田	2	20,500～ 40,800	全世帯	可
岡ノ三	1	26,100～ 51,300	全世帯	不可

家賃以外にも敷金、駐車場代などが必要です

- ▶ **入居期日** 2026年1月頃
- ▶ **案内書配布・受付期間** 7月14日(月)～28日(月)
案内書と申込書は建築住宅課で配布
ホームページに掲載
- ▶ **その他** ①自治会活動への参加が必要②ペット不可
詳細は案内書をご覧ください

問 建築住宅課 (TEL 24-7053 FAX 23-6537)

▶ 申込資格

- ① 収入基準月額15万8千円以下の世帯(※収入基準月額21万4千円以下の世帯でも条件によって認められる場合あり)
- ② 現に同居し、または入居日に同居できる親族・婚約者・パートナーシップ宣誓者がいること(※単身入居可の住戸あり)
- ③ 市内に在住または在勤であること
- ④ 市税などを滞納していないこと
- ⑤ 申込者・同居親族が暴力団員ではないこと
- ⑥ 住宅に困窮していること

▶ **申込方法** 必要書類を建築住宅課に郵送

▶ **入居の決定** 入居選考委員会で選考のうえ、抽選で決定

新しい資格確認書がうぐいす色からだいたい色に変わります

後期高齢者医療制度

問 保険年金課 (TEL 24-7018 FAX 23-6537)

▶ 資格確認書の更新

現在の資格確認書(被保険者証)の有効期限は、7月31日です。新しい資格確認書(有効期限は2026年7月31日まで)は、7月末までに簡易書留で送付します。資格確認書の色がうぐいす色からだいたい色に変わります。

▶ 限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)の更新

現在、減額認定証を持ち、8月以降も住民税非課税世帯の人には、申請なしで限度額等の適用区分を併記した資格確認書を、7月末までに簡易書留で送付します。

ただし、新規や長期入院の人は申請が必要です。

▶ 重障老人健康管理事業対象者証の更新

現在、健管対象者証(健管シール)を持ち、8月以降も認定された人には、申請なしで7月末までに新しい健管対象者証を送付します。

健管対象者証の色が桃色からあさぎ色に変わります。後期高齢の資格確認書とは別に、普通郵便で送付します。

▶ 保険料の額は7月中旬に被保険者へ通知

2025年度の後期高齢者医療保険料の額について、7月中旬に被保険者に通知します。

児童扶養手当・特別児童扶養手当を支給

問 こども福祉課 (TEL 24-7011 FAX 23-7011)

児童扶養手当

▶ 対象 次の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

▶ 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 ② 満18歳の誕生日を迎えられて以降最初の3月31日までにある児童または中程度以上の障害がある20歳未満の人

※支給額は、世帯の所得や児童数などによって異なります

特別児童扶養手当

▶ 対象 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

※障害の程度によって支給額が異なります

受給方法

新規申請を考えている人は、事前に相談してください。現在認定されている人は、更新の時期に市から通知しますので、現況届・所得状況届をそれぞれの期限までに必ず提出してください。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。

国民年金保険料の免除・納付猶予制度

問 舞鶴年金事務所 (TEL 0773-78-1165)

保険年金課 (TEL 24-7057 FAX 23-6537)

国民年金保険料を納付することが経済的に困難な人は、所得などの要件を満たせば、納付が免除または猶予されます。

免除や納付猶予の申請は、2年1か月前まで遡ることができます。この期間内に保険料の未納があり、納付することが経済的に困難な場合は未納のままにせず、免除・納付猶予の申請を行ってください。

▶ 免除・納付猶予の特例制度

所得審査の対象者(本人・配偶者・世帯主)が、離職や震災・火災・風水害などで所有する住宅・家財・財産におおむね2分の1以上の損害を受けた場合は、免除・納付猶予の特例制度があります。

なお、免除・納付猶予の承認を受けた期間は、全額納付した場合に比べ将来受け取ることができる年金額は少なくなりますが、10年以内であれば、追納制度を利用して、免除・納付猶予された保険料を遡って納付することができます。

該当する場合は申請を 医療費の自己負担を軽減

次のいずれかに該当する人は、申請することで医療費の自己負担が軽減されます。事業に応じて、申請に必要なものが異なります。

※現在、福祉医療費受給者証などを利用している人は申請不要です。 ※所得制限があります。

ひとり親家庭

▶ 対象

ひとり親家庭の親などが扶養する満18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童とその親

問 こども福祉課 (TEL 24-7011 FAX 23-7011)

65歳以上70歳未満の人

▶ 対象 所得税非課税世帯の人

問 保険年金課 (TEL 24-7018 FAX 23-6537)

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人

▶ 対象 75歳未満で(※)の障害がある人 (所得制限があります)

問 障害者福祉課 (TEL 24-7017 FAX 22-9073)

非課税世帯の児童

▶ 対象 次のすべてに該当する人

- ① 福知山市に住所がある0歳から15歳
- ② 他の医療制度や生活保護を受給していない
- ③ 生計を同一にする扶養義務者の全員が市町村民税非課税である

問 こども福祉課 (TEL 24-7011 FAX 23-7011)

重度心身障害老人健康管理事業

▶ 対象 ①75歳以上で、(※)の障害がある人

②65歳～74歳で後期高齢者医療制度に加入する身体障害者手帳1級～3級、4級(一部)、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級・2級の人

問 保険年金課 (TEL 24-7018 FAX 23-6537)

(※)…身体障害者手帳1級～4級の人、療育手帳AまたはBの人、精神障害者保健福祉手帳1級～3級の人

今月のワンポイント手話

「暑いなあ。水分取ってる?」

協力：森 弘子さん



暑いなあ。

暑い:右手でうちわを持ち、手首を軸にバタバタ扇ぐ。必ず 暑そうな表情で口形は「暑いなあ」



水分を取る

水分を取ってる?(飲んどってか?)

水分取る:右手でコップを持つように指をわん曲させ、口元にもっていき、飲む様子を表現。

か?:相手を指差し、少し首を傾げる



か?



相手(あなた)を指差す。同時に両肩を内側に向け、少し首を傾げることでお尋ね文の表現になる。



広報ふくちやまに広告を掲載しませんか

広報ふくちやまは、第1木曜日に月1回発行しています。掲載できる広告のサイズは、1枠あたり縦45.5mm×横87mm。2枠を使った広告も可能です。申し込み方法など詳しくはホームページをご覧ください。

市内全戸配布
32,750部発行

掲載料金(税込)

1枠 8,800円
2枠 17,600円

問 秘書広報課

(TEL 24-7000 FAX 24-7023)

火災が多発しています

リチウムイオンバッテリーの火災に注意



PSEマークがついた
製品が安全です

問 福知山消防署 予防課 (TEL 23-5119 FAX 22-1119)

家電や電動工具、スマートフォン、モバイルバッテリーに使用されているリチウムイオン電池などの小型充電式電池が原因となる火災が増えています。火災を防ぐために、3つのポイントに気をつけましょう。

▶ 注意する3つのポイント

衝撃を与えないよう
適切に取扱う



充電中に熱くなるなどの
場合は使用をやめる



処分する際は地域の
ごみ回収方法をよく確認する



シリーズ
人権

私たちができること 戦後・被爆80年

今年の8月で終戦から80年を迎えます。今なお世界では軍事侵攻や紛争により多くの生命が犠牲となり、人権が脅かされる状況が続いています。戦争によって引き起こされた悲惨な記憶や、原爆や空襲による被害を風化させないために、一人ひとりが正しく学び、世代を超えてそれを伝え広げていくことがとても大切です。

福知山市では、「広島平和行動」「長崎平和学習の旅」「沖縄人権文化体験研修」や「ピースフォーラムinふくちやま」の取り組みにおいて、小・中・高校生たちが平和や人権について学んだことをより多くの人に伝えていく活動を毎年継続しています。

現地を訪れたり、関連する映画や書籍に触れたり、講演会や研修に参加したり、学ぶ方法はたくさんあります。学んだことについて自分なりに考え、家族や周りの人と話してみることも、私たちが普段の暮らしからできる行動のひとつです。

日々の生活の中で、平和と人権について関心を持ち、今日からできることを見つけ、行動してみませんか。



問 人権推進室 (TEL 24-7021 FAX 23-6537)

クビアカツヤカミキリに ご注意ください

クビアカはこんなに悪いやつ！

- ・ サクラ・ウメ・モモに卵を産みつける
- ・ 幼虫が木の中を食い荒らす
- ・ 最終的に木が枯れてしまうことも



特定外来生物の
クビアカツヤカミキリ

皆さんにできること

- ・ 木の根元に「おがくずのような粉」が出ていないか確認
- ・ 卵や幼虫は絶対に他の場所に持ち出さない

市内で発見した場合は速やかに踏みつけるなど駆除し、下記にご連絡ください。

詳細は
こちら



防除研修会の
様子はこちら



問 エネルギー・環境戦略課 (TEL 48-9554 FAX 23-6537)

以下の場合には記載していません。

対=だれでも 定=なし 費=無料 申=不要

※特に記載のない場合、申込や問い合わせの
受付時間は各施設の執務時間中。

お知らせ

Information

イベント・催し

三段池RAV-HOUSE

植物園のイベント

TEL 22 66 17 FAX 22 66 29

■8月の植物観察会

時 8月9日(土)

9時30分～11時30分

内 市自然科学協力員と三段池周辺のシダやコケを観察

申 8月7日(木)までに電話かファクスで

■親子で楽しむ食虫植物教室

時 8月3日(日)①10時～11時30分、②13時30分～15時

内 食虫植物の捕虫方法の説明と捕虫葉の観察

費 入園料と800円(教材費)

定 ①、②各6組(2人1組、ただし子どもは小学生以上)

申 7月13日(日)8時30分より電話かファクスで

スタインウェイを弾いてみよう!

時 8月20日(水)～8月24日(日)

9時20分～16時20分

所 厚生会館

内 世界に名だたる名器「スタインウェイピアノ」を厚生会館の大ホールで演奏できます。

定 1日7枠(時間)、計35枠

対 本市在住・在学・在勤で、ピ

アノを習ったことのある人(小学生以下は大人同伴)

費 1000円/1時間

他 1人での使用は原則1時間。団体の場合は時間を調整

申 7月14日(月)～22日(火)9時～17時に電話かファクスで厚生会館

TEL FAX 22 49 55 へ

夏休み水道施設見学

時 8月2日(土)9時～12時

所 上下水道部庁舎

内 「普段飲んでいる水は、どのような仕組みでつくられているの?」という疑問にお答えします。

対 小学生以上(4年生以下は保護者同伴)

定 60人(先着順)

申 7月7日(月)8時30分から23日(水)17時までに二次元コードから



問 経営総務課(TEL 22 65 03 FAX 22 65 55)

第39回中丹文化芸術祭

オープニング

時 7月13日(日)13時～

所 厚生会館

内 中丹地域で活躍中の、邦舞・洋舞の団体が出演します。令和7年度は中丹文化芸術祭として10企画を行う予定です。詳細はホームページから

詳細はホームページから

費 300円(中学生以下無料)

問 文化・スポーツ振興室(TEL 24 70 33 FAX 23 65 37)

24 70 33 FAX 23 65 37)

福知山公立大学

夏季オープンキャンパス

時 7月20日(日)11時～16時30分

内 高校生などを対象に学部・学科紹介、講義体験、キャンパスツアーなど

申 7月11日(金)までに二次元コードから



問 福知山公立大学入試・高大連携課(TEL FAX 24 71 00)

身体障害ふれあい交流会

時 8月3日(日)13時30分～15時30分

所 総合福祉会館

問 障害者福祉課(TEL 24 70 17 FAX 22 90 73)

7 FAX 22 90 73)

京都ジョブ博「ふくちやま就職フェスタ2025」

時 8月8日(金)

13時30分～15時30分

所 厚生会館

対 令和8年3月以降大学等卒業予定者、U・I・ターン希望者、離職者・転職希望者、未就職卒業生、一般求職者など

問 産業課(TEL 24 70 75 FAX 23 65 37)

23 65 37)

福知山・綾部 保育園・認定こども園 合同就職説明会

時 7月13日(日)13時30分～15時30分

所 綾部市ものづくり交流館

内 保育士資格を有しているが保育園などでの勤務経験がない人、保育園などを退職した人や、保育士資格の取得をめざすが対象の就職説明会

対 一般求職者学生

問 幼保支援課(TEL 24 70 82 FAX 23 70 11)

24 70 82 FAX 23 70 11)

親子で夏チャレ!

本・食事・運動の楽しい体験

時 7月26日(土)

所 図書館三和分館・三和荘

内 夏のワクワクおはなし会、小学生クッキング(大人は運動不足撲滅大作戦)・親子で食事

対 小学生とその保護者

定 10組程度(抽選)

費 1人400円(食材費)

申 7月14日(月)までに二次元コードから

問 健康医療課(TEL 23 27 88 FAX 23 59 98)



高坂鶏の飼育・出荷補助スタッフ大募集

- ★仕事内容: 高坂鶏の飼育や鶏の梱包出荷作業
- ★未経験者大歓迎
- ★交通費支給(規定あり)

時給 : 1,500円
勤務地 : 鶏舎(下大久保畑ケセ65番1)
就労日数: 3～6日で応相談
就労時間: 9時～18時で応相談

連絡先: 0771-87-0536



株式会社 高坂鶏農園

新 築 | リフォーム | 不動産



ARCHI homelife KYOTO

〒620-0062 京都府福知山市和久市町123

☎ 0120-49-0358

宅地建物取引業免許 国土交通大臣(2)第8855号 建設業許可 国土交通大臣(第2)第25913号

〒620-0061 京都府福知山市荒河東町107番地

☎ 0120-499-600



アーキホームライフ

講座・教室

障害者の支援者養成研修

所 総合福祉会館

■あいさ波特約研修

時 7月23日(水)14時～15時30分

申 7月16日(水)まで※企業・団体向け出前講座も随時実施

■コミュニケーション支援研修

時 7月30日(水)14時～15時30分

申 7月23日(水)まで

問 障害者福祉課(TEL 2470017 FAX 229073)

夏休み藍染講習会

時 ①7月27日(日)②8月9日(土)

③8月18日(月)各日13時～

所 丹波生活衣館

内 インド藍液を使ってオリジナルTシャツやハンカチを染める講習会

講 丹波生活衣同好会会員

対 小学5年生以上(4年生以下は保護者同伴)

費 材料費200円

ハンカチ又は手ぬぐい300円

(持込の場合、購入は任意)

申 7月13日(日)から丹波生活衣

館(TEL FAX 236070)へ

京都府同行援護従事者養成
研修(一般課程)北部会場

時 10月7日(火)～9日(木)、10月15日(水)～16日(木)
各日9時～17時

所 総合福祉会館

内 視覚障害のある人の社会参加を支援するための同行援護に従事しようとする人の研修

対 府内で全日参加可能な人、歩行や体力面に問題がない人

申 6月17日(火)～8月12日(火)まで、インターネットで申込※結果は申込者全員に郵送で通知

定 30人

費 1万5千円。費用の補助については障害者福祉課(TEL 2470017 FAX 229073)へ

問 公益社団法人京都府視覚障害者協会(TEL 0754635569)

応急手当普及員講習

内 心肺蘇生法やAED取扱い方法などを指導する応急手当普及員資格取得のための講習

時 土曜コース／7月26日、8月2日、9日

日曜コース／7月27日、8月3日、10日

※どちらかのコースを受講

いずれも9時～17時

所 消防防災センター

対 市内在住・在勤・在学の人

定 各コース40人

申 7月18日(金)17時まで電話または二次元コードから

問 消防署警防課
(TEL 234119 FAX 221119)

救急講習

救急講習

心肺蘇生法やAEDの取扱い方法などを学び、応急手当に関する知識・スキルを身につける講習

時 次のいずれかのコースを受講

▼ 普通救命講習Ⅰ／成人を対象とした救命処置／9月21日(日)、11月16日(日)、2026年2月15日(日)

各日9時～12時

▼ 上級救命講習／普通救命講習に加え、骨折、外傷、やけどなどに対しての応急手当や搬送法／10月19日(日)、12月21日(日)

各日9時～17時

所 消防防災センター

対 市内在住・在勤・在学の人

内 救命に必要な応急手当の基礎知識や実技の習得、指導要領、効果測定など

定 各日40人(先着順)

申 開催日2週間前の17時まで

電話または二次元

コードから消防署警

防課(TEL 234119

FAX 221119)へ

FAX 221119)へ

小・中学生プログラミング教室

内 福知山公立大学教員・学生からプログラミングを学びます。

①ゲームでプログラミング

②サウンドクリエイト講座

③ロボットカー製作講座

対 福知山市・丹波市・朝来市内の小学5～6年生・中学生

時 ①②③8月7日(木)～8月9日(土)13時～17時④8月8日(金)9時～16時※④のみ1日で履修

申 7月16日(水)までに二次元コードから

小学生
プログラミング

中学生
プログラミング

問 福知山公立大学北近畿地域連携機構(TEL 247151)

生ごみ堆肥づくり講習会

時 8月4日(月)10時～

所 環境パーク・リサイクルプラザ

対 市内在住・在勤・在学の人

定 10人

申 7月29日(火)までに二次元

コードまたは電話でエネ

ギー・環境戦略課(TEL 489554 FAX 236537)へ

9554

募集

「心に緑を」森林整備・緑化活動を行う団体を募集

「緑の募金」を使って森林整備、地域緑化活動を支援します。

対 市内で実施する①～③の事業

①共有林など公共性の高い里山で、地域住民のボランティアなどで実施される森林の整備

②公的施設などで児童会や生徒会が行う植栽など緑化事業

③地域で親しまれている名木や古木などの保全事業

※今年度の実施完了するもの交付限度額／1件10万円以内

期 第Ⅰ期 9月30日(火)

第Ⅱ期 12月26日(金)

申 用紙を福知山緑化推進委員会事務局(農林整備課TEL 247081 FAX 236537)へ

地方創成実践塾 受講者募集

内 先進的な取り組みを行う地域で、より実践的な地域づくりのノウハウや手法を学べます。

(受講料、交通費、宿泊費の一部を補助)

申 9月30日(火)まで

問 まちづくり推進課(TEL 249174 FAX 236537)

雨水管理総合計画の策定に係る懇話会市民委員公募

内 下水道による計画的な浸水対策の推進を図るため雨水管理総合計画を策定。意見が言える市民委員を募集

対 浸水対策に関心があり、平日の会議に出席できる市内在住、在勤、在学の18歳以上の人
定 2人程度 任期／委嘱日から約2年間(R9中旬まで)

申 7月7日(月)～28日(月)
問 下水道課(TEL 23-208022-6540)へ

第61回福知山市展作品募集

内 10月31日(金)～11月3日(月)・祝開催の市展に展示する作品を募集します。

部門…絵画、彫刻・立体造形、工芸、写真、書

申 10月1日(水)、2日(木)10時～19時(作品搬入) ※事前申込みできます

所 市民交流プラザ

問 文化・スポーツ振興室(TEL 24-7033 FAX 23-6537)へ

都市計画審議会市民委員募集

内 市が定める都市計画について調査審議する市民委員を募集
対 まちづくりに関心があり、都

市計画などについて建設的な意見が言える市内在住の18歳以上の人(7月31日時点)平日昼間の会議／任期は10月1日から令和9年9月30日まで(年間2回程度)

定 2人以内(審査あり)

申 7月31日(木)までに所定申込書と作文を直接または郵送で都市・交通課(TEL 24-705123-6537)へ

その他

夏の交通事故防止府民運動

内 「京の夏 マナー遵守で涼やかに」をスローガンに実施します。

一人ひとりが交通安全について考え、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践し、交通事故を防止しましょう。

問 交通対策協議会事務局(都市・交通課(TEL 24-708423-6537) FAX 23-6537)

水道預かり保証金の返還

本市では旧上水道区域において、水道の給水開始時に基本料金の2か月分を水道預かり保証金として預かり、閉栓時に返還していましたが、平成10年3

月31日にこの制度が条例改正により廃止となつて以降、お預かりしていた保証金の返還を順次行っています。

まだ保証金の返還を受けていないと思われる人はお問い合わせください。対象地域などはホームページに掲載しています。旧三町地域は該当しません。

なお、電話での返還手続きは行っていない。口座番号などの確認やATMへの誘導など不審な電話にはご注意ください。

問 経営総務課(TEL 22-650322-6555)へ

7月10日は「府民防犯の日」

自分は大丈夫と油断せず、防犯意識を持つてできることから対策に取り組みしましょう。

SMSやSNSを利用した特殊詐欺や悪質商法など様々な手口によるトラブルや被害が発生しています。被害にあわないよう十分に注意しましょう。

被害にあわないために

・電話で現金それは詐欺「正確な情報に基づいて冷静に対応する。」

・自宅の固定電話を防犯機能付き電話機に交換する。

・子どもや孫から「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。

・不審な電話や訪問には一人で対応せず、家族や警察に相談する。身に覚えのないSMSやメールが届いても返信しない。

・官公署や金融機関の職員を名乗る電話であっても、「還付金」「キャッシュカード」「暗証番号」が出てきたら電話を切る。

・不審に思った場合は、一人で対応せず、すぐに家族や相談窓口、警察に相談する。

問 生活安全推進協議会事務局(市民課(TEL 24-702023-6537)・福知山警察署生活安全課(TEL 22-0110)・消費者ホットライン(TEL 188)

7月は「再犯防止啓発月間」

犯罪を繰り返してしまう人の中には、罪を償い社会で更生しようとしたものの、再び犯罪をしてしまったという人がいます。生きづらさを感じたり、困ったりしていても相談できず、適切な支援を受けられなかったという人もいます。

犯罪の件数が減っても、犯罪を繰り返す人が減らなければ、犯罪がゼロにはなりません。過去の罪を償い、社会で更生しようとしている人に手を差し伸べるこ

とが犯罪を減らすことにつながります。

犯罪を減らすことは、犯罪の被害にあう人を減らすことです。犯罪の被害にあわれた人やそのご家族は、犯罪による直接的な被害だけでなく、精神的・経済的負担など様々な困難に直面します。こうした困難から立ち直り、安心して平穏な生活を送るためには、まわりの皆さんの理解や協力が必要です。本市では、関係機関と連携しながら、犯罪被害者に対して切れ目のない支援ができるよう取り組んでいます。

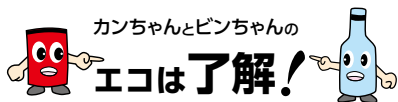
市民が安全・安心に暮らすことのできる社会の実現と、多様化する社会において孤立せず、誰一人取り残さない社会の実現をめざして、本市は再犯防止の推進に取り組めます。

問 市民課(TEL 24-702023-6537)

7月は「社会を明るくする運動」強調月間

あいさつを交わし、困っている人に声をかけることで、地域住民同士のつながりを深め、連帯感を高めることができ、明るい社会の実現につながります。

問 生涯学習課(TEL 24-706424-4880)



今月の
テーマ

「不要になった家電の処分方法は？」の巻

環境生活環境課(TEL22-1827 FAX22-4881)

ビンちゃん エアコン買い換えようと思うんやけど、前のエアコンって、どうやって処分したらええんかな？環境パークで捨てれるん？

カンちゃん 環境パークでは捨てられへんで！ エアコンは、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。
あと、室外機、テレビ、冷蔵庫(冷凍庫)、洗濯機(衣

類乾燥機)もそうやな。福知山市が各戸配布してる『福知山市の家庭ごみの正しい分け方・出し方』のパンフレット14ページに載ってるから確認してみてな！

ビンちゃん 了解！

指定引取場所： ㈱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

8月

リサイクル 体験教室

時 各教室 13時～15時
所 環境パーク・リサイクルプラザ
日 7月17日(休)午前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)

開催日	教室名	内容	募集人数 (先着)	受講料 (税込)
1日(金)	エコバッグを作ろう	小さく折りたたむことができるエコバッグを作ります。	6人	300円
7日(木)	布で部屋着を作ろう	布を使って、素敵な部屋着(袖なし)を作ります。	6人	300円
18日(月)	布帽子(つば付)を作ろう	つば付タイプの素敵な帽子を作ります。	6人	300円
20日(水)	帯地バッグを作ろう	帯地でバッグ(まち付き)を作ります。 (まち付 幅約30cm縦約32cm)	6人	300円
22日(金)	酒パックで座椅子を作ろう	酒パックと布を使って、座り心地の良い座椅子を作ります。	6人	300円
28日(木)	布ぞうりを作ろう	布を編み上げて、足元さわやかな布ぞうりを作ります。 ※バスタオルがあれば、1枚分を丈150cm幅3cmに裁断してお持ちください。	6人	300円

※申込は一世帯につき一人まで ※中学生以下は保護者同伴が必要です

納付のお知らせ

納期限 **7月31日(木)**

- ◇固定資産税・都市計画税(税務課)
- ◇国保・後期高齢保険料(普通徴収)(保険年金課)
- ◇介護保険料(普通徴収)(高齢者福祉課)
- ◇保育園保育料・給食費(幼保支援課)
- ◇放課後児童クラブ使用料(生涯学習課)
- ◇住宅・駐車場使用料(建築住宅課)
- ◇学校給食費(学校給食センター)

5月末現在の人口・世帯数

人口 **74,057人**
(前年同月比 -58)
世帯数 **36,957世帯**
(前年同月比 +1)

15歳未満 9,212人(12.44%)
15～64歳 42,218人(57.01%)
65歳以上 22,627人(30.55%)
(75歳以上 13,569人(18.32%))

※最新の人口・世帯数は市ホームページで公開しています

LINE公式アカウントで 福知山の情報を配信中！

福知山市の LINE 公式アカウントで
イベント情報などを配信しています。
ともだち追加はこちらから



休日当番医(8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 (日)	10日 (日)	11日 (祝・月)	17日 (日)	24日 (日)	31日 (日)
※休日急患診療所開設日の時間外は下記外科の該当日の機関で診療を受けてください。								
外科	福知山市民病院 (厚中問屋町 TEL22-2101)	0:00～24:00	3日 (日)		11日 (祝・月)		24日 (日)	
	京都ルネス病院 (駅前町 TEL22-3550)	0:00～24:00		10日 (日)		17日 (日)		31日 (日)

総合住宅展示場 ハウジングピア福知山

初めての家サイト見学予約で
最大**5,000円分**プレゼント!!

【プレゼント対象】
7/3～8/5
※予約期間限定
※見学完了の方

家サイトの
モデルハウス
見学予約は
こちらから

JCBギフトカード
3,000円分 + 2,000円分プレゼント!

西松屋ギフトカード

※イベント・ラリーの参加、賞品のプレゼントはご自身のスマホ等でWEBアンケートにお答えの上、センターハウスにて受付された方が対象です。(一部イベントを除く)

賢くお得な
家づくりのご相談は
会場の
モデルハウスで!!

アイ工務店
住友林業
SEKISUI HEIM
Panasonic Homes

**雑誌持参
プレゼント!!**
【プレゼント期間】
7/3～8/5
※予約期間限定
※見学完了の方

USB充電式
ハンディファンWINSY

●お問い合わせは、センターハウスまで
TEL.0773-24-0307

会場情報など詳細は、家サイトで!

家サイト 福知山

8月・相談あない

※いずれも無料・秘密厳守。特記した相談以外は、事前の申し込みは不要です。
※申込日が祝日の場合は、その前日まで。

区分	相 談	日(曜日)	時 間	場 所	問い合わせ先
人 権	人権相談	25日(月)	13:00~16:00	市民相談室	人権推進室 TEL24-7022 FAX23-6537
	心配ごと相談	12日(火)	9:00~12:00	大江町総合会館	
		15日(金)		三和支所	
		20日(水)		夜久野ふれあいプラザ	
	女性相談 ※要予約	7日(木)・28日(木)	13:00~16:00	男女共同参画センター (電話・直接相談)	
男性相談 ※要予約	20日(水)	17:30~19:00			
健康	定例健康相談 栄養相談 ※栄養相談は要予約	12日(火)	13:30~15:30	場・問 北部保健福祉センター TEL56-2620 FAX56-2018	
		6日(水)		場・問 東部保健福祉センター TEL58-2090 FAX58-3013	
		19日(火)		場・問 西部保健福祉センター TEL37-1234 FAX37-5002	
		26日(火)	9:30~11:00	場・問 中央保健福祉センター TEL23-2788 FAX23-5998	
福祉	身体障害者相談	3日(日)	13:00~15:00	総合福祉会館	障害者福祉課 TEL24-7017 FAX22-9073
	身体障害者巡回相談 ※前週木曜日までには要予約	28日(木)	13:00~15:00		
	精神障害者相談	27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
	ふれあい福祉相談	1日(金)	13:00~16:00	総合福祉会館	社本 所 TEL25-3211 FAX24-5282
				三和支所	社三和支所 TEL58-3713 FAX58-3732
				ふれあいの里福祉センター	社夜久野支所 TEL38-1200 FAX38-1230
				北部保健福祉センター	社大江支所 TEL56-0224 FAX56-1654
	年金相談	7日(木)	10:15~15:45	市民相談室	舞鶴年金事務所 TEL0773-78-1165
		要予約／電話で舞鶴年金事務所(予約専用TEL0773-76-5772)へ			
		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)へ					
子育て	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	こども家庭支援課 TEL24-7055 FAX23-7011
	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	
	不登校児保護者交流会 (語らいらば) ※要予約	9日(土)	14:00~16:00	ハピネスふくちやま	こども家庭支援課 TEL24-7066 FAX23-7011
	行き渋り・不登校相談会 (休日個別相談会) ※要予約	23日(土)	10:30~17:00	SIROらば	
暮らし	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
	ねこに関する相談	月~金(祝日を除く)	8:35~17:15	場・問 生活環境課 TEL22-1827または京都府中丹西保健所 TEL22-6382	
	農地・農政相談	8日(金)	9:00~12:00	各支所・京都府の国農協の各支店ほか	農業委員会 TEL24-7046 FAX23-6537
	税務相談	20日(水)	13:00~16:00	市民相談室	市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537
	交通事故巡回相談	28日(木)	13:00~15:30	場・問 京都府福知山地域総務防災課 TEL22-3901 FAX23-8242	
		要予約／前日午後4時までに電話で京都府交通事故相談所(予約専用TEL075-414-4274)へ			
	犯罪被害電話相談	月・木(祝日を除く)	12:00~16:00	場・問 京都府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 ※要予約	月・金(祝日を除く)	9:00~17:00	NPO法人ニュートラル	NPO法人ニュートラル TEL090-7363-8530
行政・法律	行政相談	12日(火)	9:00~12:00	大江町総合会館	大 江 支 所 TEL56-1101 FAX56-2018
		15日(金)		三和支所	三 和 支 所 TEL58-3001 FAX58-3013
		20日(水)		夜久野ふれあいプラザ	夜久野支所 TEL37-1101 FAX37-5002
		27日(水)	13:00~16:00	市民相談室	市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537
	測量登記相談	26日(火)	13:00~16:00	市民相談室	市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537
	司法書士法律・登記相談	14日(木)			
	行政書士相談	28日(木)			
	弁護士法律相談	29日(金)	12:30~16:30		
	要予約／前週木曜日までに電話、FAX、郵送(住所・氏名・電話番号・相談内容)で市民相談室へ				
多重債務専門法律相談	8日(金)・22日(金)	15:30~17:00	市民相談室	市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537	
	要予約／前日午後4時までに電話で京都弁護士会(Tel075-231-2378)へ				

略記号の説明 ㊤= 場所 ㊦= 問い合わせ先 ㊤㊦= 社会福祉協議会



ミニちゃん

ミミちゃんとコロちゃんの

図書館情報局



コロちゃん

夏休みは図書館で イベントを楽しもう！

①図書館de工作教室

わくわくチャレンジ

～おり紙でプリンアラモードをつくっちゃおう！～

と き 8月3日(日) 10:30～
ところ 中央館 2階研修室
対 象 年長～小学校低学年
(保護者同伴)



身近な材料で
工作をしよう！

②図書館のヒミツを知ろう！

と き 8月10日(日) 10:30～
ところ 中央館2階 研修室
対 象 小学校中～高学年
(3～6年生)



図書館の「ヒミツの部
屋」ってどんな部屋？

③大人のためのおはなし会

と き 8月25日(金) 10:30～
ところ 三和分館
対 象 どなたでも

詳細は下記のイベント欄を
ご覧ください！

7月のおすすめ図書

展示テーマ 心と身体をリフレッシュ



古典を読んだら、悩みが消えた。

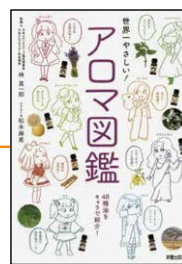
ジャンル=日本文学
著=安田 登 (大和書房)

人生につまずいたときには、古典をどうぞ。危機を
救う知恵が得られるでしょう。世の中になじめない人
に贈るあたらしい古典案内。

世界一やさしい！アロマ図鑑

ジャンル=薬用植物
監修=林 真一郎 (新星出版社)

古代ギリシャでは治療薬として使われたアロマ。正し
い使い方と上手につきあいましょう。精油をキャラク
ターで紹介します。



8月のイベント



ホームページ

図書館のイベントは
こちら！



Instagram

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】	7日(木) 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】	7日(木) 11:00～	9か月児～ 1歳6か月児		
	おはなしのひろば	20日(水) 10:30～	1歳6か月児～	ボランティアさんによる 絵本の読みきかせ(15分程度)	
	図書館 de 工作教室 わくわくチャレンジ	3日(日) 10:30～	年長～小学校低学年 (保護者同伴)	おり紙でプリンアラモードを 作ろう！(工作)	7月20日(日) 10:00～ 定員10名
	図書館のヒミツを 知ろう！	10日(日) 10:30～	小学校中～高学年 (3～6年生)	図書館の仕事や本を使った調 べものについて学ぶ講座	7月29日(火) 10:00～ 定員10名
三和分館	大人のおはなし会	23日(土) 10:30～	どなたでも	三和語りの会さんによる 昔話の語り	8月9日(土) 10:00～
夜久野分館	おはなしのへや	2日(土) 10:30～	どなたでも	絵本や紙芝居の読みきかせ	予約不要
	おはなし会 スペシャル	24日(日) 10:30～	乳幼児～ 小学校低学年	絵本の読みきかせ、 ふれあいあそびなど	8月10日(日) 10:00～
大江分館	大江子育て 支援センター 「ほっこりタイム」	8日(金) 10:20～	乳幼児と その保護者	絵本の読みきかせ、 ふれあいあそびなど	申込・問合せ 大江子育て支援セ ンター (P.16)

※内容は変更になる場合もあります。詳しくは、下記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



5/31 めざせ!夢はオリンピック選手 THE SPORTS 2025バレーボール教室

女子バレー元日本代表監督の柳本晶一さんや元代表選手の竹下佳江さんらを迎え、バレー教室を市民体育館で開催しました。小学生の部では基本の動きを学び、バレーボールの楽しさを体感しました。男子バレー元日本代表の清水邦弘さんは、参加者に「目標を高く、夢を大きく持って頑張ってください」とエールを送りました。



6/1 桜を守れ!クビアカ防除法学ぶ 繁殖期を前に対策講習会を開催

三和町上川合にある福知山里キャンプ場で、クビアカツヤカミキリ対策講習会を開催しました。実際の被害木を使って被害拡大を防止する方法などを市職員が紹介しました。市民や関係団体、近隣自治体職員など約30人が参加し、被害の深刻さと早期発見の重要性を共有しました。（P.15に関連記事あり）



6/7 丹波市の住民と喜びわかちあい 国道429号バイパス整備 トンネルが貫通

法用地区にて、国道429号の榎峠トンネル（仮称）が貫通し、式典が坑内で開催されました。榎峠は、幅員が狭く急カーブのある山道で、バイパスが完成すると約15分の時間短縮が見込まれています。開通は2026年度末の予定です。式典には工事施工事業者や地元住民など関係者が参加し、トンネルの貫通を喜んでいました。



6/14 運動を通して多様な交流 笑顔が大集合の「ふれあい大運動会」

三段池公園総合体育館で「ふれあい大運動会」を開催し、障害のある人やその家族、ボランティア団体など約350人が参加しました。人気のパン食い競争には、ほぼ全員が参加。お互いに声援を送り合い、あたたかな笑顔に包まれました。年齢や障害の有無に関係なく、様々な人が交流する運動会となりました。

Follow me!



(旧Twitter)



no+e



まちの情報、SNSでも発信しています



みんなのひろば

毎号のアンケートの一部を紹介するコーナーです



■5月号特集 福知山市ベビーファースト宣言

表紙に自分の宣言を書くスペースがある事により、自分自身の宣言について考えるきっかけになったし、子どもがいない私でも自分事として捉えられました。(20代)

若い人に福知山に定住してほしいので、ベビーファーストは大変良く、重要なことだと思います。(70代)

五月病の記事を見て、不調の項目に結構当てはまっていたので、規則正しい生活をして毎日元気に過ごさなきゃと改めて思いました。(30代)

2025年大阪・関西万博に参加して、ダイアログシアターに行き感動しました。(40代)

イベント・催しを読んで朗読ボランティア養成講座を知り、申込みしてみたいと思います。(70代)

ベビーファースト宣言！子育て中は泣かれると困るので外出を控えますが、泣いてもかましまへん！ステッカーがあると心強いと思いました。(40代)

ベビーファースト宣言を初めて耳にしました。わかりやすく書いていただき、福知山市の未来を担う子どもたちに対しての熱意を感じました。(60代)

図書館に行って、おすすめ図書を借りたいと思います。(50代)

ローリングストックの特集で、備蓄について再度考えなければ！という思いになりました。(50代)

アンケート回答数は85件でした。「ベビーファースト宣言のことがわかった」「災害に備えて備蓄をしようと思った」など、たくさんの回答をいただきました。ご回答ありがとうございました。

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。



回答はこちら

- ▶ **クイズ** 5ページを読んで、下の〇〇に入る言葉をお答えください。

いがいと！〇〇がん検診

▶ アンケート

- 問1 今月号でよかった、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 今月号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 7月21日(月・祝) 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。右上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7月号クイズ」係

<メール> hisyo@city.fukuchiyama.lg.jp
件名を「広報7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。

6月号のクイズの答えは「ドラム缶」でした。
たくさんのご応募ありがとうございました。

読者プレゼントの商品を募集しています
申込みは右の二次元コードから



今月のプレゼント

ふみよ この史代さんポストカード

A・B・Cのうちどれかが当たる……………3名様

A 『描く人』



2024年©この史代

B 『空色心経』 カバーイラスト



2025年©この史代/朝日新聞出版

C 『この世界の片隅に』 上巻総扉



2006年©この史代/コアミックス

全13種類を「この史代展」で販売中



ほかにもたくさんのグッズがあります

この史代展

所 福知山市佐藤太清記念美術館
期 7月27日(日)まで(火曜日休館)
9時～17時 (入館16時30分まで)
前期展示：～7月6日(日)
後期展示：7月9日(水)～7月27日(日)

シリーズ 福知山の文化財 収蔵資料紹介 90

きやはん
「脚絆」

所蔵：福知山市教育委員会



③巻脚絆(ゲートル)



②小駒(写真①の裏地)



①脚絆

脛は、屈強な武士であった弁慶ですら痛がつて泣いたと例えられるほど、人にとって重要な部分です。この脛を保護し、活動しやすくするための服装品のひとつに脚絆があります。主に布や皮、藁で作られており、膝から下を覆うよう装着します。江戸時代から全国的に広がり、飛脚や旅人、大工が足の擦り傷や打撲などのケガを防止するために着用していました。また、農作業や山仕事の際には、小枝や虫から足を護り、防寒の役割もしていました。

写真①の脚絆は旧菟原小学校から寄贈されたものです。脛最大長38cm・丈36cm。藍染木綿を使用し、襠を足した変形の四角で一对に8個の小駒(写真②)が付いています。

写真③は西洋式の巻脚絆といい、細い帯状で幅8cm、カーキ色の布製です。旧菟原小学校から寄贈されたもので、白糸で「市田」と縫われています。写真の巻脚絆がかつて、どこで使用されていたかは不明ですが、この巻き付けのタイプの脚絆は軍隊で使用していた洋風ゲートルからきたものです。通常の脚絆と同じように保護、防寒の目的と、脚絆が裾を抑えることで、砂塵や害虫が入ることを防ぎ、障害物に引っかかるリスクを減少することもできます。さらに、長時間の歩行を余儀なくされた戦中において、適度に下肢を締め付けることで鬱血を防ぎ、足の疲労を軽減する効果もあるとされます。

現在では、巻脚絆は姿を消し、レギンス型の脚絆が主流となっています。業務上の安全のために着用を義務付けている業種もある中で、福知山市においては「消防操法大会」で消防団員が白い脚絆を身に着けている姿を見ることがができます。

日常的にはあまり使われなくなっていますが、①のような脚絆はお祭りで着用される伝統衣装でもあります。

図文化・スポーツ振興室

TEL 24-7005 FAX 23-6537

ふくちやまに ドッ恋セ。

(編集後記)



今月号の特集はがん検診です。福知山市のがん検診受診率はとても低いです。そんな状況を変えるために、小橋建太さんががん検診アンバサダーに就任し、たくさんのことを話してくださいました。現役の最盛期、39歳という若さでがんになったこと。2人に1人ががんに罹患するという。がんは、思ったよりも私たちの近くにあって、決して他人事ではないということ。小橋さんは検診を受けるのは「自分のためだけでなく、家族や友人のため」と呼びかけています。小橋さんがあの時がん検診を受けたからこそ、武道館でリングに再び立つ姿をファンの皆さんに見せられたのだろーなと思う、小橋さんの本気の言葉が心に響きました。大切な人のために、がん検診。皆さんも受けてみませんか。(芦田)

ぶらり #いがいと福知山



市公式インスタ

いがいと!
福知山

皆さんが見つけたステキな場所や暮らし＝「いがいなステキ」を紹介します。あなたもInstagramの投稿に「#いがいと福知山」を付けて福知山の魅力をシェアしませんか？

図秘書広報課(TEL 24-7000 FAX 24-7023)



musochi2025 #上川口



tukimone #コウノトリ



harvard.kkkk #紫陽花



ryosuke_komuro #山陰本線



mamo104837 #醍醐寺

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

