



広報

ふくちやま

平成24(2012)年
10/1



わが学び舎を、ご紹介。 北近畿唯一の4年制大学「成美大学」

福知山市のイメージキャラクター



酒吞童子



ドッコちゃん

「大学のあるまち」福知山！

北近畿唯一の4年制大学として、地域に開かれた大学をすすめる「成美大学」。今回はその魅力を学生のみなさんにインタビューしました。(→詳しくは2~3ページをご覧ください。)

10/1 号のおもな内容

- 「大学のあるまち」福知山！
- もっと身近にもっと便利にまちなか循環路線バス
- 「酒吞童子」と「金太郎」が最強タッグ！
- 考えてみよう、「ごみ」のこと！
- 健康増進計画 知っ得シリーズ ほか

【表紙写真】成美大学4号館と、今年の「福男」(西宮神社)として一躍有名人となった福田裕矢さん(成美大学4回生)

福田さんは、福知山マラソンにも大学1回生の時から連続出場中。「沿道のあたたかい声援を糧に、今年も完走めざして頑張ります。応援よろしくお願いします。」と意気込みを語っていました。

「大学のあるまち」福知山!



地域と一緒に楽しめる学園祭「芙蓉祭」の企画を話し合う学生のみなさん

北近畿唯一の4年制大学

成美大学の歴史は、明治4年に、旧福知山藩累代の儒学者・西垣堯民さんが、その父堯欽さんを老師として「美しい全人格の育成」を目的に「徳義」を教育の基本とした私塾「愛花草舎」(まもなく「西垣成美塾」に改称)を創立したことに始まります。その後、短期大学として京都短期

大学(旧山陰短期大学)を設置し、平成12年に北近畿唯一の4年制大学となる京都創成大学が開学。平成22年からは現在の成美大学となり、「面倒見のいい大学」として、経営情報学部ビジネスデザイン学科、医療福祉マネジメント学科、成美大学短期大学部生活福祉科食物栄養専攻の合計226人が勉学に励んでいます。

学生のみなさんにインタビュー!

授業はどうですか?

● おもしろい先生が多くて、とても楽しいです。学生が少ないので、親身になって詳しく教えてくれるので、とても身につきます。

● 福知山らしい授業も多くて、国内フィールドワークの授業では、留学生らと一緒に大江町毛原の地域おこしに参加して、地元のみなさんたちと田植えや稲刈りで交流しました。地酒サミットにも参加して、地域の活性化について研究しています。

● 観光やテーマパークなどの授業では、実際に観光スポットに向いて、但東町のほたるまつりや、城崎温泉で旅館のみなさんと活性化について議論するなどしています。このほか、旭山動物園の再生についても学んだりしています。福知山市動物園も全国的に有名なので、学ぶところが豊富でとてもためになります。

● ビジネスインターンシップで、市内の会社などで就業体験をしました。地元で経験させてもらえるのでうれしいです。なかには、そのままアルバイトをしたり、就職を考えたりする学生も

福知山での学生生活はどんな感じ?

います。

● 医療福祉マネジメント学科では、市内の病院で医療事務の実習をしました。来院者とは逆の立場での流れを体験できて、勉強になりました。この学科では、近畿で唯一「診療情報管理士」の資格試験に挑戦できます。合格をめざして頑張っています。

● 福知山マラソンには、毎年1回生がボランティアとして全員参加しています。給水やゴール地点でのサポートなどを通じて、全国のランナーのみなさんと接することができ、貴重な経験となっています。



地域の安心・安全な暮らしのために、防犯ボランティア活動もしています

福知山での生活はどうですか？

● 大学で勉強するほか、市内でアルバイトをしています。

● 市外から来ましたが、福知山は都会のイメージがあり、複合アミューズメント施設なども多くておもしろいです。車でドライブすることもあります。

● おいしい飲食店が多くて、地元の食材を生かした有名店や、ラーメン・スイーツなどの食べ歩きをして楽しんでいます。

● 普段は自転車移動しています。市内循環バスを利用して、名店・名所などもめぐっています。

どんな福知山になったらいいと思いますか？

● 今、アニメと共同で行うまちおこしが注目を集めています。アニメには動物や動物をモチーフにしたキャラクターも多く登場するので、動物園で各アニメにちなんだコスプレイベントなどをしたらおもしろいと思います。

● 明智光秀ゆかりの地ということで、大河ドラマ誘致の署名活動にも賛同しました。

● 大河ドラマ化が実現すれば、5年間（放映前2年、中1年、後2年）は効果があると学びました。ぜひ実現してほしいです。

● 福知山城の夜のライトアップはとてもきれいです。市外から来た人にも良い目印になりますし、もつと来訪者が増えれば良いと思います。先日も人気アイドルグループ

「NMB48」の一人で、お城好きで有名な山本彩さんが個人的に福知山城を訪れ、そのことをインターネットのブログ（日記）で発信されました。多くのファンのみなさんが福知山を知る機会となり、来訪もされています。今後もしろんな人がインターネットで発信してくだされれば良いと思います。

学生のみなさんから

市民のみなさんにメッセージ

● もつと市民のみなさんと大学が密接になつたらと思います。一緒に地域おこしや課題研究などに取り組んでいきたいです。また、大学には図書館（メディアセンター）や食堂もあり、一般のみなさんも利用してもらえるので、ぜひお越しくください。

● よく市内のまち歩きをしています。店の人も優しく大好きです。これからも市民のみなさんとの触れ合いを楽しみにしています。

● 福知山は食材の宝庫なので、食べまわれるスポットが増えて「おいしい食べ物のまち」として発展していけばいいと思います。

● ボランティアを通じた交流でもよいので、「産・官・学」が一緒になって地域が元気になるような企画をしていきたいです。

● 豊岡市出身ですが、福知山はとても魅力的で楽しいです。ぜひ私の出身地にも遊びに来て、一緒に北近畿を盛り上げていきましよう。

成美大学メディアセンターのご案内

経営コンピュータ・食物などの書物約6万5000冊を一般にも閲覧・貸出しています。ぜひご利用ください。事前登録制（1年間有効、一般1000円・高校生3000円）
利用時間 午前9時～午後6時（土曜日は午後5時まで。日祝日は休業。学生休暇期間は変動あり）
成美大学 24・7100・FAX 24・7170

「地元就職」をテーマにしたオープンキャンパス開催！ 模擬講義もあります

- とき** 第1回 10月14日(日)
第2回 11月11日(日)
いずれも午前11時～午後3時
- ところ** 成美大学4号館(西小谷ヶ丘)
- 対象** 高校生、保護者、進路担当の先生など
参加無料・申込不要。
 当日は福知山駅南口から送迎バスを午前10時10分から30分間隔で運行します。
- 進学コンサルタント会社による「近年の大学・短大卒の就職傾向」の講演
 - 京都ジョブパークによる「地元就職の素晴らしさ」の講演
 - 卒業生によるパネルトーク
 - 模擬授業・テーマ
 - ・10月14日(日)「アニメがまちを元気にした！」「医療福祉分野の情報活用」
 - ・11月11日(日)「公務員・警察官・消防官になるために」「病院に就職するために」
 - このほかキャンパスツアーなど
- 問い合わせ** 成美大学 (TEL 24-7100・FAX 24-7170)

学園祭開催！市民のみなさん、ぜひお越しください！

- 「第8回芙蓉祭」×「ボンチフェスタ」
- とき** 10月27日(土)、28日(日)
午前10時～午後6時
- ところ** 成美大学キャンパス(西小谷ヶ丘)
 ※28日(日)夜は、フィナーレを飾る打ちあげ花火「芙蓉の花火」もあります！

- 今年のスローガンは「どっこいせ!」、福知山踊りのよさこいバージョンの発表も企画中です。
- GOKIGEN SOUNDライブ(湘南乃風などのアーティストと活躍中)
 - 日比直博ライブ
 - アマチュアバンド、DJ、ストリートダンス発表
 - 飲食物などの模擬店
 - このほか、市内高校生のイベントや、とれたて野菜販売など盛りだくさん！

「酒呑童子」と「金太郎」が最強タッグ!



締結証書を取り交わすこみやままさひで込山正秀小山町長(左)と福知山市長(右)

「観光友好都市提携」 「災害時相互応援協定」 静岡県小山町と締結

本市では、市のイメージキャラクター「酒呑童子」とゆかりのある「金太郎」の生誕地 静岡県「小山町」と、昭和57年5月から大江地域を中心に「全国鬼サミット」や「大江山酒呑童子祭り」などで観光友好交流を続けています。

このたび、長年の交流が結実し、福知山市市制75周年・小山町町制100周年という、双方にとって記念すべき本年に「観光友好都市提携」「災害時における相互応援協定」を9月21日(金)小山町役場で締結しました。今回の締結を契機に、市民レベルでの交流の輪がさらに大きく広がることを期待します。

▼観光友好都市提携

昭和57年5月からの縁により、観光産業分野での地域交流をとおして相互に友好親善を図り、住民福祉の向上と地域社会の発展に役立てます。

▼災害時における相互応援協定

いずれかの市町域で大規模災害(災害対策基本法第2条第1号規定)が発生した場合、被害を受けた市町の要請で、応急対策と復旧対策にかかる災害時の

相互応援を行います。

■観光振興課(TEL 24・7076・)

FAX 24・4440)

■危機管理室(TEL 24・7503・)

FAX 23・6537)

今後、小山町との交流を通して絆を深め、双方の住民の安心・安全のくらしの実現・地域社会の発展に努めます。

小山町のご紹介 小山町は静岡県の最北東に位置する人口2万177人(平成24年9月現在)のまち。富士山のあるまちとして、富士スピードウェイなどの観光スポットで有名です。また、酒呑童子伝説に登場する源頼光の四天王のひとり坂田金時(金太郎)生誕地として知られています。



市長のまちがど日記 9月

～出かけていきます!どこへでも～

9月1日(土)

市民の皆さんとの懇談会に大呂自然休養村センターに出かけた。

行きは福知山駅から下天津駅までKTR宮福線を利用した。

午後4時20分頃に宮津行きの列車に乗車。車窓から見る沿線の風景が秋の訪れを感じ、一時ではあったが私の心を和ませてくれた。

しかしながら、乗客は私を含め10人程度であったことを残念に思う。

KTR宮福線は京都府北部住民の長年の悲願として昭和63年7月に開業したものの、近年利用者が減少している。

地域住民の皆さんには、このKTRを地域に密着した鉄道「マイレールウェイ」として守り育ててもらうため積極的な利用促進をお願いしたい。



※市のホームページ(市長室)で閲覧できます。

シリーズ「介護について考えよう！」 高齢社会と介護保険制度①

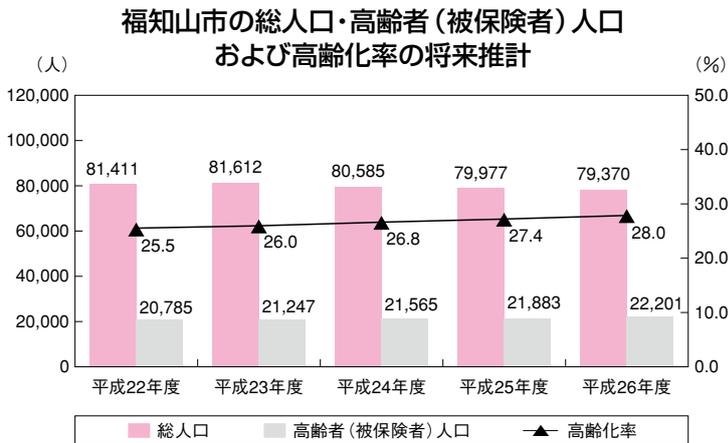
日本の高齢化は、世界でも例をみないスピードで進み、その結果、高齢者の介護は大きな社会問題となりました。また同じく本市の高齢化も急速に進んでいます。介護保険制度がスタートして10年以上がたちましたが、まだ制度の理解は十分進んでいないといえませんが、そのために、今月号から1年間にわたって、サービス内容を中心に、介護保険の紹介をしていきます。

1 日本と福知山市の高齢化の実態 【日本の現状と将来予測】

日本の人口は、平成16年（2004年）の1億2779万人をピークに減少をはじめました。一方、65歳以上の高齢化率は、推計によると平成25年（2013年）には25・2%で総人口の4人に1人となります。これは、高い平均寿命に加え、少子化が大変なスピードで進行していることと関係があります。

【福知山市の現状と将来予測】

本市の人口は、平成18年の1市3町の合併により、8万人を超えました。その後は減少傾向にあります。一方、高齢者の人口は増加を続け、平成26年度には高齢化率は、28%になると予測されます。本市の場合、高齢化率の高さは、若者が市外に流



出してしまうことと関係があります。

2 介護をめぐるこれまでの動きと 介護保険制度の導入

【介護をめぐるこれまでの動き】

わが国では、昭和38年（1963年）に老人福祉法が制定されるまで、介護は主に家族が担ってきました。その結果、家族が介護に疲れ果てたり、また、老人病院が社会的入院（家族に介護力がないため退院できない状態が続くこと）を引き受けていました。

このような状況が長く続きました。平成元年（1989年）に国が策定したゴールドプランなどにより、必要な施設整備や訪問介護員（ホームヘルパーなど）を育成していくことになりました。

【介護保険制度の導入】

このような経緯を踏まえ、平成12年（2000年）に介護が必要な人を社会全体で支える「介護保険制度」がスタートしました。

それまでは、国や自治体が一方的にサービスを定める「措置制度」でしたが、介護保険では、利用者がサービスを選べるようになりました。

介護保険により、介護が必要になっても、1割の自己負担でサービスが受けられるようになり、サービ

スを利用する人、サービス事業者ともに飛躍的に増加し、それにより、以前に比べると、家族の負担が減ることになりました。

3 介護保険制度の仕組み

【介護保険の申請は？】

介護が必要になれば、市の高齢者福祉課の窓口にて介護保険証を持参し、要介護認定の申請をしていただきます。申請は利用者本人、家族またはケアマネジャーなどに代行してもらうこともできます。

認定審査の結果、介護が必要と判定されれば、介護度（支援度）に応じて決められるサービス量の範囲内でサービスを受けることができます。

【介護保険の利用は？】

介護認定を受けると、次にケアプランと呼ばれる介護サービスの計画をつくっていただく必要があります。ケアプランの策定は、本人でもできますが、専門の居宅介護支援事業所などのケアマネジャーに依頼することがほとんどです。

ケアプランができると、その計画に基づき、サービス事業所からサービスを受けることになります。

介護保険を使える 条件

サービスを提供する 事務所 ケアマネジメント事務所



介護保険を利用するとき
欠かせないのは

ケアマネジャー

ケアプラン

契約

の**3つ**の「ケ」

契約

契約



条件1

- ①65歳以上であること
- ②要介護1～5または要支援1、2と認定されること

条件2

- ①40～64歳であること
- ②特定疾病
(末期がん、関節リウマチ、筋萎縮性側索硬化症、後縦靭帯骨化症、骨折を伴う骨粗鬆症、初老期における認知症、パーキンソン病関連疾患、脊髄小脳変性症、脊柱管狭窄症、早老症、多系統萎縮症、糖尿病性神経障害や糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症、脳血管疾患、閉塞性動脈硬化症、慢性閉塞性肺疾患、両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症)によって介護が必要と認められること
- ③要介護1～5または要支援1、2と認定されること

「介護保険制度」

介護サービスにかかる費用の9割は介護保険から出ており、残り1割を利用者が負担します。介護保険分の財源は、半分が税金、半分が保険料で賄われています。保険料については、40歳以上の人で負担し、このうち65歳以上の人の保険料は本市で保険料額を決定し、市に納めていただきます。

これから毎月シリーズで介護保険制度の紹介をしていきます。お知りになりたい内容などがあればぜひご意見をお寄せいただければと思います。よろしくお願います。

来月号では、あらためて、介護保険制度の利用の仕方についてお知らせする予定です。

■高年齢者福祉課介護保険係 (TEL 24・7013・FAX 23・6537)

平成24年10月1日 組織機構を改正しました

松山市長がマニフェストに掲げた重要施策を機動的に実行できる体制を整備するために、機構改革を行いました。

主な改正点

●企画政策部



●**地域振興部** 個性、特性を活かした地域づくりを総合的・戦略的に展開する体制を市域全体で構築するために、支所を総務部から移管するとともに、名称を企画政策部から地域振興部に変更しました。

●**総務部** 「e-ふくちやま」整備事業のハード整備完了に伴い、地域情報・行政情報業務を担当する情報推進課を、管理部門である総務部に移管し、危機管理室との連携を強化します。

●**財務部** 工事などの契約と公有財産の利活用にかかる業務分担を明確化し、公契約条例の制定・資産の売却などを促進します。管財契約課を契約監理課に名称変更し、管財係を資産活用課に移管します。

このほかの部・課については変更はありません。

(旧)	(新)
企画政策部	地域振興部
まちづくり推進課	まちづくり推進課
情報推進課	三和支所
観光振興課	夜久野支所
スポーツ振興課	大江支所
総務部	観光振興課
危機管理室	スポーツ振興課
総務課	総務部
職員課	危機管理室
三和支所	総務課
夜久野支所	職員課
大江支所	情報推進課
財務部	財務部
管財契約課	契約監理課
資産活用課	資産活用課
財政課	財政課
税務課	税務課

■職員課 (TEL 24-7034・FAX 23-6537)

スリーアール
3Rって
なんだろう？



考えよう、**「ゴミ」の減り**！

みなさんの家からは毎日どれくらい「ゴミ」が出るのでしょうか？

4人家族なら、だいたい2・8キログラム(全国平均)。4・2日で東京ドームをいっぱいにしてしまう量が、日本中の家から出てきます。

なんとほんに多いの？

飲み終わったペットボトルやガラスびん、食品やティッシュの空き箱、包み紙、スーパリーの空きトレイ、レジ袋、シャンプーや洗剤の空きボトル…

そう！実は家庭から出るごみの60% (容積比) が、入れ物や包み物などの「容器」や「包装」に使われたものなのです。



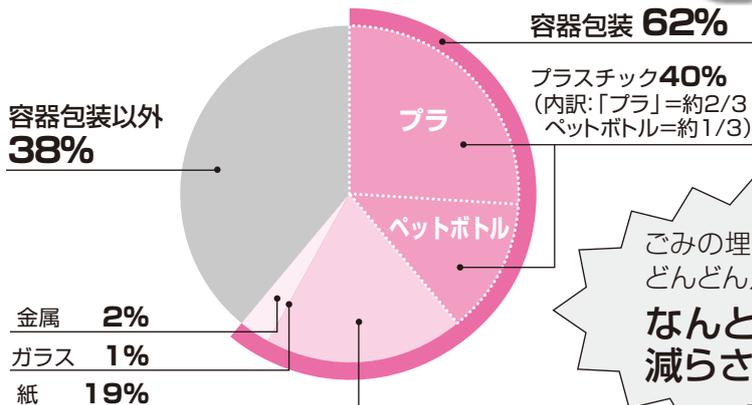
1年間で家庭から排出される生活系ごみは東京ドーム約87杯分に当たる3,018万トン。だから、4.2日(365日÷87杯)で一杯になる計算。

※「日本の廃棄物処理 平成22年度」などの環境省データより抜粋

http://www.env.go.jp/recycle/waste_tech/ippan/h22/data/disposal.doc

家庭から出るごみの内訳 (容積比)

容器包装廃棄物の使用・排出実態調査より (平成20年度)



ごみの埋立て処分場は
どんどん足りなくなってくるし、
なんとかしてごみを減らさないと！

そこで3R
の出番!!

ゴミを減らすの3R

① Reduce (リデュース)

まずはごみになるものを買わない、もらわない。買い物にはマイバッグを使い、レジ袋、過剰包装はお断り！

② Reuse (リユース)

使い捨てではなく、くり返し使えるものを選び。詰め替え容器を利用する。洗って、直して再利用！

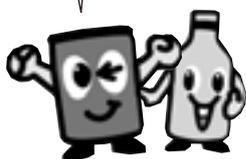
③ Recycle (リサイクル)

正しく分別！家庭から出る再利用可能な容器包装を「キッチンと分ける」ことで、資源としてリサイクルを可能に！

この3Rをみんなが心がけることで、ごみの量を減らすことができますよー！

本市では「限りある資源の効果的な活用」をめざし、市民のみなさんにごみの分別をご協力いただくとともに、ごみの減量・再資源化(3R)の推進と埋立処分場の延命化に努めています。ごみを分別して資源にすることは、地球規模のエネルギーや資源問題、環境破壊の問題まで解決することが出来る方法の一つです。これからも、ごみの分別・資源化にご理解、ご協力をお願いいたします。

今日から実践！
3R!!



お願い

危険ごみの正しい出し方



発生するごみ処理施設での火災事故

スプレー缶・カセット式ボンベの出し方

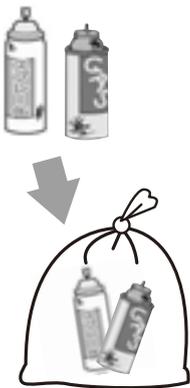
①中のガスを出し切る(使い切る)

▼スプレー缶は、シューッと音がしなくなるまでスプレーボタンを押す。中身排出機構がある場合は、ガス抜きキャップ・ボタンなどを使って中身を出し切る。

▼カセットボンベは、カセットコンロで最後まで使い切る。

※使い切れないものや処理の方法の質問は(社)日本ガス石油機器工業会カセットボンベお客様センター(フリーダイヤルTEL0120-114-9996)までお問い合わせください。

②スプレー缶・カセット式ボンベだけをまとめて、中身の見える袋に入れる



③空き缶の収集日に出す

※注意 燃やさないごみ袋には一緒に入れないでください。

ライターの出し方

①中のガスを出し切る(使い切る)

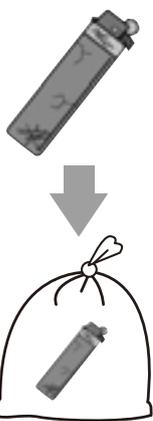
▼ライターは、操作レバーを押し下げて、輪ゴムやテープで固定し、半日から一日置いておく。

火の気のない、風通しのよい屋外で行ってください。



(社)日本喫煙具協会より

②ライターだけをまとめて、中身の見える袋に入れる



③燃やさないごみの日に出す

※注意 燃やさないごみ袋には一緒に入れないでください。

詳しくは、パンフレット「福知山市のごみ」の正しい分け方・出し方を参照ください。(お持ちでない人は環境政策室にご連絡ください)

再生資源物の持ち去りは禁止です

本市では、市民のみなさんから再生資源物の「空き缶」「空きびん」「ペットボトル」「紙パック」「ダンボール」「新聞」「雑誌」「衣類」を収集して、その売却益を環境パークごみ処理施設の運営やごみ収集の費用に充てています。

再生資源物の所有に関する権利は「福知山市廃棄物の処理及び清掃に関する条例(第8条の3)」により市に帰属しており、持ち去る行為は禁止されています。

みなさんからの通報や「ごみステーション」のパトロールなどで、未然に防止するよう対策をとっています。万が一、持ち去る行為を発見された場合は、**環境政策室**(TEL22-11827・FAX22-4881)までご連絡ください。

事業系ごみの分別のお願い

事業所や事業から発生するごみは、地域のごみステーションに出すことはできません。分別をしたうえで、環境パークまで持ち込んでください。また、農業に関わるごみも「事業系ごみ」になる場合があります。詳しくは**環境政策室**(TEL22-11827・FAX22-4881)まで。

本市では、これからも「混ぜればごみ、分ければ資源」の理念で、資源の有効利用をすすめます。

環境政策室

(TEL 22-11827・FAX 22-4881)

人権・子育て

障害者虐待防止法が 施行されました

虐待によって障害のある人の権利や尊厳がおよびやかされることを防ぐ法律「障害者虐待防止法」が10月1日に施行されました。

障害のある人への虐待をなくし、「虐待される人」「虐待してしまう人」の両方を救うために、虐待かなと思ったら、ためらわずにお電話ください。

連絡先

- 福知山市障害者虐待防止センター（社会福祉課内）TEL 24・7017・FAX 22・9073
- 生活サポートセンター「とも」(TEL 23・1245・FAX 22・9150)
- 障がい児・者地域・家庭相談支援センター「てくてく」(TEL 58・3336・FAX 58・2075)
- 地域生活支援センター「ふきのとう」(TEL 24・1417・FAX 24・0752)

● 障害者生活支援センター「青空」(TEL 24・4439・FAX 24・4459)

問い合わせ 社会福祉課障害福祉係 (TEL 24・7017・FAX 22・9073)

第15回はばたきフェスティバル実行委員募集！

男女共同参画社会の実現をめざし、平成25年2月にはばたきフェスティバルの開催を計画しています。各地域で活動されており、趣旨に賛同いただけるみなさん、ぜひ実行委員会にご参加ください。団体、個人は問いません。

実行委員会の内容

はばたきフェスティバルの企画準備運営。(実行委員会を3〜4回開催します。)

第15回はばたきフェスティバル全体会

と き 平成25年2月24日(日)

ところ 市民会館ホール(内記三丁目)

テーマ ワークライフ

バランス(仕事と生活の調和)の推進

講師 小崎恭弘さん
(神戸常磐大学准教授)

※全体会のほか、「はばたきフェスティバル期間事業」として、市内各所でのワークショップや展示などのイベントを企画しています。

申込方法 11月30日(金)までに、電話・ファクス、または直接、人権推進室男女共同参画推進係(TEL 24・7022・FAX 23・6537)まで



昨年の様子 パパの井戸端会議

来月11月は児童虐待防止推進月間です



オレンジリボンが子ども虐待防止のシンボルマークです

子育て講演会

テーマ

『幸せって何だっけ?』



島田妙子さんプロフィール

幼少期の過酷な体験、両親の離婚・再婚、養護施設の生活や義母と実父による壮絶な虐待を経験しながら、『経験は財産なり』、『関心が高まれば、子どもだけでなく親も救える』と、自伝をもとにテレビや新聞だけでなくさまざまな方面で活躍中。

と き 11月3日(土・祝) 午後2時~4時

ところ 市民会館ホール (内記三丁目)

講師 (株)イージェット代表 島田妙子さん

共催 福知山市要保護児童対策地域協議会
京都府中丹西保健所

入場料 無料

※事前申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

※保育ルームがあります(要連絡)

問い合わせ 子育て支援課家庭支援係
(TEL 24-7066・FAX 23-6537)

10月～12月パパ・マママ級 参加者募集(全3回シリーズ)

市では、妊婦やその家族が、妊娠・出産・育児についての正しい知識を身につけるための教室を定期開催しています。夫婦や家族で協力して出産・育児に取り組みましょう。1回のみ参加も可能です。

受講は無料です。夫には妊婦体験ジャケットの着用体験もあります。

「おき・ういん・内容なし」
いずれも中央保健福祉センター(北本町二区)

▼妊娠中の過ごし方
10月11日(木)午前9時～11時30分

・妊娠の経過と夫の役割、妊娠中の栄養と食事の話、試食、卒煙相談

・先輩のパパとママ、赤ちゃんとの交流会

※母子健康手帳と「妊婦さんの食事ガイド」(無い人は当日配布)をご持参ください。

▼出産に向けて

11月19日(月)午後1時～4時
・お産の徴候と夫の役割、入

院準備、妊婦体操、乳房の手入れ、卒煙相談

※動きやすい服装で、母子健康手帳をご持参ください。

※対象は出産予定日が平成25年4月8日までの人です。そのほかの人は見学となります。

▼産後について

12月15日(土)午後1時～4時
・産後の過ごし方・赤ちゃんのお風呂の入れ方

・チャイルドシートの正しい選び方・付け方

※母子健康手帳と「チャイルドシートアセスメント」(無い人は当日配布)、エプロンをご持参ください。

対象 本市在住の妊婦と夫・家族(妊婦のみ夫のみでも可)

定員

各回25組(先着順)

申込方法

教室の1週間前までに電話またはフアクスで健康推進室母子保健係(TEL23

・2788・FAX23・5998)

まで

※1月以降の日程はお問い合わせください。



シリーズ 人権

文化・習慣の違いを理解し、尊重を

多文化共生

本市では、外国籍の人も同じ地域の住民として互いに認め合い、共に地域づくりに参加できる「多文化共生」を推進しています。

しかし、外国籍の人たちが日本で生活していくうえで、人種や言語、宗教、習慣などの違いからくる偏見や誤解などにより、人権に関わるさまざまな問題に直面することがあります。

国によって、いろいろな習慣や考え、価値観がありますが、それらをお互いに理解尊重しながら、共に社会の一員として暮らしていく姿勢が大切です。

市と国際交流ネットワーク会議では、互いの文化を尊重して交流を深める事業として、今年5月に開催の地域づくりイベント「大江町毛原の棚田『talk an』ツアー」に参加し、成美大学の留学生や福知山高等学校の交換留学生の皆さんと一緒に田植えを通して、文化の違いを確認しました。



5月13日(日)大江町毛原にて

「外国につながる児童・生徒の日本語学習サポーター養成講座」

外国籍の皆さんが地域住民として共生するうえで「コミュニケーション支援はますます重要です。将来を担う子どもたちが、学校内だけではなく地域の一人として外国籍の人を支援できる人材に育てるため、児童・生徒への言語学習をサポートしていただける人を養成する講座です。受講無料

「おき・ういん」

11月10日(土)、17日(土)

・舞鶴西総合会館(舞鶴市)

12月1日(土)綾部市・Tビル(綾部市)

12月8日(土)市民会館31号室(内記三丁目)

いずれも午前10時45分～午後3時45分

申込・問い合わせ 公益財団法人京都

府国際センター(TEL075・342・5000)

000・FAX075・342・5050)

まちづくり推進課(TEL24・7033・

FAX23・6537)

同じ地域の住民として、誰もが生き生きと輝いて生活できるまちづくりをみんなで進めましょう。

健康・スポーツ

KMCC(京都府地域医療支援センター)

「地域医療フォーラム」開催

京都府では「地域医療の現状と課題」をテーマにフォーラムを開催します。住み慣れた地域で安心して暮らし続けるため、身近な医療について考えてみませんか。どなたでも参加いただけます。

参加費は無料です。

とき・ところ 11月3日(土) 午後1時～4時・ホテルロイヤルヒル福知山(土師新町)

内容

第一部 基調講演

市民病院院長・病院事業管理者 香川恵造さん



第二部 パネルディスカッション

福知山医師会会長 高尾嘉興

さん、市民病院医師 川島篤志さん、京丹後市訪問看護ステーション 森岡絹恵さん、小森弘子さん、市民代表のみなさん

申込方法 10月19日(金)までに電話またはファクスで京都府医療課(TEL 075・414・4721・FAX 075・414・4752)まで

市民病院の電気設備法定点検に伴う停電のお知らせ

停電期間 10月27日(土)午後7時～28日(日)午前2時

期間中は、診療業務を制限します。ご迷惑をおかけしますが、救急などは他の医療機関で受診していただきますようお願いいたします。

問い合わせ 市民病院総務課 (TEL 22・2101・FAX 22・6181)

「卒煙チャレンジ教室」土曜日開催!

タバコは百害あって一利なし。教室を機会にタバコから

の卒業を目指しませんか。

今回は土曜日に開催!平日お仕事などで忙しい人もぜひお越しください。

参加費は無料です。

とき・ところ 11月3日(土)午前9時30分～正午・中央保健福祉センター(北本町二区)

対象 タバコをやめた市民

内容

- ▶聞いて良かったタバコの話
- ▶呼気中一酸化炭素濃度測定
- ▶尿中ニコチン検査
- ▶参加者交流会・卒煙者からのメッセージ
- ▶希望者には保健師や看護師による個別相談

定員 20人

※申し込み者が多い場合は抽選し、全員に結果を通知します。
※保育コーナーがあります。
ご希望の人は申し込み時にお伝えください。(託児定員10人対象は0歳～就学前)

申込方法 10月22日(月)までに電話・ファクス、または直接中央保健福祉センター (TEL 23・2788・FAX 23・5998) まで

ノルディックウォーク体験会 参加者募集

フィンランド発祥のノルディックウォークは、2本のポールを持って軽快に歩く、今注目のウォーキングです。

身体への負担が少なく、全身運動効果が高いスポーツです。

とき 11月3日(土・祝) 午前9時20分～午後4時40分 (受付は午前9時)

集合場所 大江山グリーンロッジ(佛性寺)

内容 酒吞童子コースと光秀城下町コースを歩きます。当日持参いただくもの 参

加料2000円(昼食代含む)、運動のできる服装・靴、リュック、タオル、雨具、飲料水、専用ポール(貸出は別途500円)

定員 30人(先着順)

申込方法 10月9日(火)～26日(金)に、申込書を郵送またはファクスでスポーツ振興課(TEL 24・7069・FAX 23・6537)まで

※申込書は、スポーツ振興課、各支所・地域公民館、市民体育館、三段池公園総合体育館、長田野体育館、武道館で配布のほか、市ホームページからダウンロードできます。

10月17日(水)～23日(火)は 薬と健康の週間です

「違法ドラッグ」に注意しましょう。

インターネット(主にアダルトサイト)や個人輸入で取引される「違法ドラッグ」は大変危険です。(違法ドラッグは「合法ドラッグ」などと称して売られていることもあります。)

使用後に、自己コントロールできずにやめられない状態となったり、健康被害や異常な行動を起こしたりすることがあります。

京都府内においても、繁華街を中心に販売店舗が存在し、その吸引などが原因と疑われる健康被害が発生しています。

決して興味本位で安易に摂取したり、使用したりしないでください。

問い合わせ 京都府中丹西保健所環境衛生室 (TEL 22-6382・FAX 22-0429)

「健康ウォーキング大会」開催
参加費無料・事前申込不要

食欲の秋！メタボ対策をはじめましょう！受講無料！



イラスト提供／おまつかつみさん

健康づくりのための正しいウォーキングを実践します。楽しく歩いて、筋力アップ！生活習慣病を予防しましょう。とき 10月13日(土)午前8時～正午 集合場所 東部保健福祉センター(三和町千束) コース 梅田神社までの往復約6km ※雨天はセンター内でウォーキング教室開催(体育館シューズをご持参ください) 持ち物 飲料水・タオルなど

東部保健福祉センター

「今日から始めるNO! メタボ大作戦講座」

ベルトの穴が一つ大きくなった、お腹周りが少し大きくなったような気がするなど、身体の変化を感じる人にお知らせです!!

脳血管疾患・心疾患・糖尿病などを引き起こすメタボリックシンドロームの予防について学び、これからの生活をより健康的に過ごすための大切なエッセンスを自分のものにしましょう。

いずれも午後1時30分～3時30分(ただし、
1月16日(水)は午前9時30分～正午、
1月21日(月)は午後1時30分～4時)

対象 40歳～74歳の市民
定員 各会場15人(先着順)
申込方法 11月22日(木)までに電話・ファクスまたは直接、東部保健福祉センター
(TEL58-2090・FAX58-3013)まで

とき・ところ		内容
東部保健福祉センター(千束)	六人部地域公民館(多保市)	
11月28日(水)	11月30日(金)	知識編「知っておきたいメタボの基礎知識」正しい知識と、まず自分のからだを知ろう
12月19日(水)	12月21日(金)	運動編1「消費エネルギーを増やすためには？」日常生活の中でもっとからだを動かそう
平成25年1月16日(水)	平成25年1月21日(月)	栄養編「賢い食べ方・選び方をマスターしよう！」食生活で内臓脂肪を減らすには ※試食あり
2月20日(水)	2月22日(金)	運動編2「何事もやはり継続が大切！」今日からがスタート!継続するために大切にしたいこと

西部保健福祉センター

「食べて動いてキラキラ教室」

「お腹のまわりをすっきりさせたい!メタボを予防したい!でも、どうすればいいの?」と思っている皆さんへ。日常生活をちょっとだけ見直して、体が喜ぶ生活習慣を手に入れませんか?

食べて動いてお腹スッキリで、心も体もキラキラに!

いずれも午後1時30分～4時

対象 74歳までの市民
定員 20人(先着順)
申込方法 11月2日(金)までに電話・ファクスまたは直接、西部保健福祉センター
(TEL37-1234・FAX37-5002)まで

とき・ところ	内容
夜久野ふれあいプラザ(夜久野町下町)	
11月9日(金)	「自分の体を知ろう!」ミニ体力測定
12月14日(金)	「体を動かし脂肪燃焼!」健康運動指導士による内臓脂肪を減らす運動
平成25年1月11日(金)	『メタボ予防の食事を作ろう!』栄養士の話・調理実習 ※試食あり
2月8日(金)	『体を動かし脂肪燃焼!』健康運動指導士による内臓脂肪を減らす運動

福祉

くらしの資金

生活資金や医療費などを必要とする世帯に、無利子・無担保で、くらしの資金をお貸しします。

貸付金額 1世帯につき12万円以内（無利子・無担保）

申込期間 10月29日（月）～11月9日（金）の午前8時30分～午後5時15分

※土・日・祝日を除きます。

貸付日

12月12日（水）午後1時～

返済方法

▼貸付けから4カ月以内据置可
▼2年以内の返済（繰上返済も可能です）

申し込みに必要なもの

- ▼くらしの資金借入申込書
- ▼世帯全員の住民票（住民コードを除く全ての事項記載）
- ▼印鑑登録がしてある印鑑
- ▼所得状況調査等同意書
- ▼民生児童委員の意見書

▼口座振替納入届出書（郵便局を除く）

※くらしの資金、民生支援資金、生活福祉資金（旧世帯更生資金）の貸付けを受けている世帯で返済が完了していない世帯は、申し込みできません。

なお、その他の詳しい貸付要件についてはお問い合わせください。

問い合わせ

社会福祉課生活支援係（TEL 24・7072 FAX 22・9073）

保険・年金

国民年金保険料の納付は便利な口座振替で

国民年金制度は、加入者一人ひとりが保険料を納めることで成り立っています。

保険料の納め忘れがあると、将来年金が受け取れなくなったり、受給できる年金額が少なくなったりします。保険料は必ず指定された納期限（該当する月の翌月末）までに納

めてください。

なお、納付には納め忘れを予防できる「口座振替」が便利で安心です。口座振替での前納はさらに割引がありますので、ぜひご利用ください。

問い合わせ 市民課国民年金係（TEL 24・7057 FAX 23・6537）

年金受給資格期間短縮のお知らせ

本年8月10日に「年金機能強化法」が成立し、平成27年10月からは年金の受給資格期間が、これまでの25年（300月）から10年（1200月）に短縮されることが予定されています。

これまで受給資格期間を満たさなかった人が年金を受給できる場合や、広報ふくちやま8月1日号でお知らせした「後納制度」を利用することで受給できるようになる場合があります。

受給資格期間短縮や後納制度に関する詳しい内容は、**国民年金保険料専用ダイヤル**

（TEL 0570・011・050）または**舞鶴年金事務所**（TEL 0773・76・8826 FAX 0773・76・8938）までお問い合わせください。

567（江）連絡ください。

とぎ・いろ 10月31日（水）午前9時～正午

・市役所2階（税務課）

※京都府地方税機構中丹地方事務所では、随時納付相談を行っています。

福知山市納付相談のしらせ

京都府地方税機構中丹地方事務所職員による、市税・国民健康保険料の納期を過ぎた人の納付相談を行います。

相談の必要な人は、あらかじめ**税務課**（TEL 24・7024 FAX 23・6537）または、**保険課**（TEL 24・7019 FAX 23・6

740）

京都府地方税機構中丹地方事務所（河守285大江支所内1階）TEL 56・0340 FAX 56・0



国保ひと口メモ

保険証の有効期限が過ぎていませんか？

国民健康保険の保険証の右上の有効期限をご確認ください。

期限の過ぎた保険証ではありませんか？

有効期限を過ぎた保険証をお持ちの人は、病院などへ行かれても**医療費を全額支払**なければなりません。

お早めに保険課の窓口で保険証を更新してください。

免許証などの本人確認ができるものと、期限が過ぎた保険証を持参のうえ、保険課の窓口へお越しください。可能な範囲で**保険料を納付**していただいたうえで、保険証を発行します。

代理の人が来られる時は、世帯主からの委任状を持参いただきますようお願いいたします。

■保険課（TEL 24-7019・FAX 23-6537）

10月31日（水）は、市・府民税（いずれも普通徴収分・第3期分）、国民健康保険料・介護保険料（いずれも第5期分）、後期高齢者医療保険料（第4期分）の納期限日です。
 ■税務課市民税係（TEL 24・7024） ■保険課国民保係（TEL 24・7019） ■高齢者福祉課介護保険係（TEL 24・7013） ■同高齢者医療係（TEL 24・7018） ■代表 FAX 23・6537

住宅

「市営住宅・特定公共賃貸住宅」空家入居募集

申込に必要な書類

①入居申込書（建築課にあります）

②収入証明書

市営住宅 世帯全員の課税証明書など（無職の人は、そのことを証明できる書類）

特定公共賃貸住宅 世帯全員の課税証明書など

③市税納税証明書

④世帯全員の住民票

⑤その他、市が求める書類

申込方法 申込受付期間内に必要書類を直接、建築課住宅管理係

TEL 247053 FAX 230537・Eメール kenta@city.fukuchiyama.koto.jp）まで

市営住宅（空家）入居募集

案内書配布 10月29日（月）

11月9日（金）

申込受付期間 11月5日

（月）～11月16日（金）

いずれも午前8時30分～午後5時15分
※土・日・祝日を除きます。

募集団地	募集戸数	月額家賃
秋津が丘	2戸	2万4900円～5万1200円
旭が丘	1戸	2万1400円～4万2100円
夕陽が丘	2戸	1万9900円～4万2500円
矢見所	1戸	8900円～1万7500円
宮ノ下	1戸	2万2600円～4万4300円
堀口	1戸	2万6400円～5万1800円
東堀	1戸	2万1200円～4万1600円
南佳屋野	3戸	1万3600円～2万9500円
広峯	3戸	1万9200円～4万3000円

申込資格

①収入基準月額が15万8000円以下の世帯

※ただし、次のいずれかに該当する世帯は、収入基準月額は21万4000円

▼申込者が60歳以上または昭和31年4月1日以前生まれで、かつ同居者のいずれもが60歳以上または18歳未満の世帯

▼身体障害者手帳（1級～4級）の交付を受けている人がいる

精神障害者保健福祉手帳（1級・2級）の交付を受けている人がいる

▼戦傷病者手帳（特別）第6項症、または第1款症）の交付を受けている人がいる

▼原子爆弾被害者として、厚生労働大臣の認定を受けている人がいる世帯

▼海外からの引揚者で、5年が経過していない人がいる

▼ハンセン病療養所入所者などに該当している人がいる

▼同居親族に小学校就学前の児童がいる

②現に同居し、または入居日に同居できる親族・婚約者がいる※矢見所と南佳屋野は単身者可。

③市内在住または在勤である

④市税などを滞納していない

⑤申込者および同居親族が暴力団員でない

⑥住宅に困窮している

入居の決定 入居者選考委員会での選考、または公開抽選で決定します。

（入居期日 平成25年3月末）

特定公共賃貸住宅（空家）入居募集

申込受付期間

11月5日

（月）～11月16日（金）

いずれも午前8時30分～午後5時15分

※土・日・祝日を除きます。

募集団地	募集戸数	間取り	契約家賃（月額）	入居者負担額（月額）
芦刈大平	3戸	3LDK	9万2000円	4万4000円～6万円
菟原住宅	1戸	3LDK	9万5000円	4万1000円～6万6000円
上川合	1戸	3LDK	9万4000円	4万円～6万5000円
二俣住宅	3戸	3LDK	7万3000円	5万5000円～6万5000円

※入居者負担額とは、契約家賃から入居世帯の所得に応じて減額した家賃です。

申込資格

①収入基準月額が15万8000円以上48万7000円以下であること。ただし、主たる生計者が40歳未満の場合は、13万9000円～48万7000円であること

②現に同居し、または同居しようとする親族（婚約者の場合、入居期日に同居できる人）がいる

③市税などを滞納していない

④申込者および同居親族が暴力団員でない

⑤自ら居住するために住宅を必要としている

※市外からも申し込みできます。

入居の決定

申込者が募集戸数を上回った場合は、抽選で決定します。

（入居期日 平成25年3月末）

くらしの安心・安全推進月間 パネル展 開催!

とき・ところ 10月9日(金)～19日(金) 市庁舎1階ロビー(内記三丁目) 展示内容 消費生活トラブルの防止・クーリングオフ方法などのパネル18枚 問い合わせ 生活交通課(TEL 24・7020・FAX 23・6537)

まちなか居住を応援します! (まちなか居住応援事業補助金)

福知山市中心市街地活性化基本計画に基づき、人口減少の著しい中心市街地への定住を促進するため、次のすべての要件に該当する人に10万円を交付します。希望される人は、お早めに要件に該当するかご相談ください。

対象となる人 (次のすべてに該当する人)

- ① 中心市街地エリア内に自ら居住するために住宅を新築または新築の戸建住宅を購入された人(住宅の所有権を有する人)
 - ② 新築または購入された住宅に中心市街地エリア外から転入もしくは転居された人
 - ③ 市税を滞納していない人
 - ④ 過去にこの補助金の交付を受けていない人
- 住宅の所有権の登記が完了した日から3カ月以内
- その他 別荘など一時的に使用する住宅や賃貸、販売など営利を目的とする住宅の新築や購入、建て替えは対象外

となりません。

※中心市街地エリアについては、本市ホームページなどを参照いただくか、左記までお問い合わせください。

問い合わせ 商工振興課

業振係(TEL 24・7075・FAX 23・6537)



すべての住宅に「住宅用火災警報器」を設置する必要があります。また、警報器にホコリなどが付くと火災を感知しにくくなります。半年に1回は掃除機などでホコリを取り、定期的に作動点検を行いましょう。

高齢者のみなさんで、取り付けにお困りの時は、「取り付けお助け隊」がお伺いします。お気軽にご相談ください。*

消防署予防課住民安全係(TEL 23・5119・FAX 22・5458)

「ストップ!高齢者の消費者トラブル」

10月は「京都府 くらしの安心・安全推進月間」です。

最近、高齢者のみなさんからの消費に関する相談が増えていきます。なかには、被害額が高額となっているケースもあり注意が必要です。

「振り込め詐欺」

「風邪をひいて声がおかしい」「携帯電話の番号が変わった」と子や孫を装った人物から自宅に電話があります。数日後、その携帯電話の番号から電話があり、「事故にあったのでお金をすぐに振り込んで」となど懇願されます。こつこつ子や孫の緊急事態を演出して、高齢者をパソコン前の状態にし、現金を振り込ませるといふ手口です。最近では振り込みだけでなく、郵便物などによる現金の送付や、直接自宅へ現金を受け取りに来るといふ手口も増えています。

口頃から家族と連絡をとり合ひ、電話をかける時の合言葉を決めておくのも、被害にあわないための方法です。

「送りつけ商法」

頼んでもいない商品が自宅に送られてきて、商品代金の請求をされるという手口です。この場合、一方的に送りつけられた商品は、

代金の支払いや返送をする必要はありません。特定商取引法に基づき、商品が送られてきた日から14日間を経過すれば、自由に処分できます。(商品の引き取りを業者に請求したときは7日間) ただし、保管期間中に商品を使用すると、代金支払い義務が生じます。身に覚えのない商品が届いたら、受け取り拒否をし、安易に代金引換で受け取らないようにしましょう。

悪質商法などの被害にあわないためのポイント

- 知らないものは「iriませ」と、はっきり断る
- その場で契約せず、家族や友人などに相談する
- 住所や名前などの個人情報を提供しない
- 納得できない請求への支払いは慎重に
- おかしいと思ったら、早めにご相談窓口へ



京都府警察のシンボルマスコット「ボリスまるん」

困ったときの相談窓口

- 福知山市消費生活センター(生活交通課内) TEL 24・7020 FAX 23・6573
- 三和支所(TEL 58・3003 FAX 58・3013)
- 夜久野支所(TEL 37・1011 FAX 37・5002)
- 大江支所(TEL 56・1103 FAX 56・2018)
- 福知山警察署(TEL 22・0110)
- 京都府消費生活安全センター(TEL 075・6710004 FAX 075・6710016)
- 消費生活週末電話相談(TEL 075・2579000)



福知山市防災センターで防災体験を!

一人でも、家族でも、自治会、団体、いつでも誰でもお気軽に

体験無料

開館時間 午前9時～午後5時(防災研修室は午後9時まで利用可能) 日曜・休館日 翌日休館 ※10人以上は事前予約をお願いします。問い合わせ 消防署予防課(TEL 23・5119 FAX 22・5458) 東羽合町46番地1 消防防災センター1階

舞鶴厚生センター(海上自衛隊舞鶴地方総監部構内)における、食堂・喫茶の出店・営業希望業者を募集しています。
 希望される人は、お気軽にお問い合わせください。
 募集締切 10月23日(火)まで
 問い合わせ 防衛省共済組合舞鶴支部(Tel 0773-62-2250)

福知山リポート

「スポーツの秋、運動会」

福知山市広報特派員

ドッコイセリポーター

畑中 瞳

9月16日(日)、前日の大雨が嘘のように清々しく晴れあがったこの日、市内各地では、運動会が開催されていました。

近くの小学校では、赤や青のハチマキを着けた子どもたちの歓声が響きわたり、応援する保護者のみなさんも多く見受けられました。

小学校の運動会は、子どもたちだけではなく、家族や地域のみなさんも参加できることも魅力のひとつ。普段の子どもたちからは想像もつかないような一面が垣間見え、一生懸命頑張る姿は、その場で見るものに感動を与えます。「地域の子どもは地域で育てる」という言葉がありますが、その意味を再確認するよい機会になります。

それが母校ともなると、なおさらです。

学校行事には、地域の公民館などと共同で行う催しもあります。みなさんも機会があれば、ぜひ参加して地域の輪を広げてみてはいかがでしょうか？



教育委員会からのお知らせ

しょうちゅうがくせい 小・中学生のみなさん
 ほごしゃ 保護者のみなさん

ひとりでも悩まないで！

『いじめ電話相談』をひらいています

でんわばんごう
 電話番号
 うけつけじかん
 受付時間

TEL 24 - 0031

午前8時30分～午後5時

(土・日・祝日は除きます)

学校で先生や友だちに言えないことやいやなことがあったら、また、子どものいじめに関して悩んでおられる保護者のみなさんは、一人で悩まずに、電話して相談してください。

市役所6階の教育委員会事務局学校教育課で、指導主事(主に学校における教育に関して専門的に指導を行う)が、相談に応じます。

※相談は無料ですが、通話料がかかります。

David's English School
 祝4周年！
 昨年は200人超の方に
 ご来場いただきました！
Halloween
 10月28日(日)曜日
 日時：平成24年10月28日(日曜日)
 会場：1時00分 開始：1時30分
 場所：三段池・武道館 地下1F 柔道場
 内容：英語のゲームなど コスチューム大歓迎
 対象：0才～小学生のお子さんと保護者の方
 参加費：無料 ※ただし要予約
 予約は0773-21-4866へお電話ください

広報ふくちやまで会社・お店をPRしてみませんか？

有料広告募集

広告枠／縦48センチ × 横80センチ

広告料／掲載1回につき1万円

印刷部数／32300部(各戸配布)

詳しくは、市長公室広報係 (TEL24-7000・FAX24-7023) までお問い合わせください。

クマの出没に注意!!

最近クマの出没が多く目撃されています。朝夕の散歩や山に入るときは注意するとともに、鈴やラジオなど音の鳴るものを持って外出してください。

■林業振興課 (TEL24-7047・FAX23-6537)



教育・文化

都市緑化植物園 10月のイベント

ところ いずれも都市緑化植物園(三段池公園内・猪崎)
ミニ講習会「ペットボトルの寄せ植え」

ペットボトルにビオラなどを植え込み、横型または縦型のかわいい寄せ植えを作ります。
とき 10月20日(土) 21日(日) いずれも午後1時30分～3時

※当日は緑化まつりも開催
講師 福村 満代さん(日本ハンギングバスケット協会公認講師)



受講料金 1個500円

(材料費)

定員 親子20組(先着順)

申込方法 10月4日(木)から電話、またはファクスで都市緑化植物園まで

菊花展

豪華な大菊の三本仕立て、達磨、福助、懸崖など、いろいろな仕立て方の菊を展示します。

とき 10月25日(木)

11月4日(日)

入園料 無料

共催

福知山菊花同好会
大文字草と山野草展

可憐な大文字草と野趣あふれる山野草の数々を展示します。

とき 10月27日(土)

11月4日(日)

入園料 おとな300円、4歳～中学生150円

共催

福知山山野草の会

問い合わせ 都市緑化植物園

(TEL22-6617・FAX22-6606)

児童科学館

「第2回 子ども科学講座」

三段池公園内のビオトープ(人工的に設置した動植物を含む自然の生態観察と、その保存のための施設)で、市内の小・中学生を対象に、自然科学協力員による科学講座を開催します。

受講は無料です。

とき・ところ 10月20日(土) 21日(日) いずれも午後1時30分～3時・三段池ビオトープ(三段池公園内・猪崎)

※両日とも内容は同じで、集会場所は児童科学館横田形広場です。

※当日は緑化まつりも開催
テーマ 三段池ビオトープ(観察池)の水生生物の観察

講師

自然科学協力員のうち昆虫・両生類・甲殻類・魚類・植物分野などの協力員

申込方法 10月19日(金)までに電話またはファクスで児童科学館

(TEL23-6292・FAX23-6340)まで

第19回緑化まつり 開催!

とき 10月20日(土)～21日(日)
いずれも午前9時30分～午後4時
ところ 三段池公園・都市緑化植物園周辺(猪崎)



都市緑化植物園「クイズラリー」

正解者先着300人に
チューリップ球根プレゼント

ミニミニふれあい動物園

緑の相談コーナー

緑化に関する相談に、
樹木医がアドバイス

水生生物観察会など

ふわふわメリーゴーランド

都市緑化植物園「花木・果樹苗木配布」申込受付

植物園入園者で各日先着350人(家族2本まで、後日受け取りに来園できる人)

展示コーナー

・「花と緑」絵画展
・協力団体の展示(山野草の会、さつき同好会、盆栽愛好会、洋ラン愛好会、菊花同好会など)

花苗プレゼント

各日先着1000ポット、市民憲章推進協議会との共同事業
※花苗販売コーナーもあります

緑化まつり開催中は、三段池公園内の施設(都市緑化植物園、動物園、児童科学館)の入場料は、通常料金の半額になります。

問い合わせ (財)福知山市都市緑化協会
(TEL23-6324・FAX23-6314)

シリーズ「福知山の文化財 - 未来への遺産 -」 ⑬

石造大日如来坐像 [福知山市指定文化財 彫刻]

福知山市宇川北 太光壇文化財保存会蔵



表面 石造大日如来坐像 裏面

由良川右岸、稲粒神社の北に広がる川北集落の西側山裾に、太光薬師堂という小さなお堂があります。この薬師堂は廃寺となった東禅寺の跡にあったものを、後に現在地に移築したものと伝えられています。東禅寺は、中世に川北地区を含む雀部荘を荘園としていた京都・松尾神社の神宮寺（神社に附属する寺院）として鎌倉時代には成立していたと考えられる古い寺院で、江戸時代に編纂された「丹波志」にも記載され、川北地区の通称「薬師田」にあったと伝えています。

薬師堂は小さいながらも、東禅寺にあった木造薬師如来坐像（市重要資料）をはじめとする諸仏が祀られ、その中に福知山市内で石仏としては最も古い年号が刻まれた石造大日如来坐像があります。

この石仏は非常に重くて黒い硬砂岩から成り、光背（如来や菩薩が放つ光明を現したものの）や台座とともに精巧に彫り出された大日如来坐像は、法界定印（膝上で左手の上に右手を重ね親指の先をあわせて結ぶ印のこと）を結び、仏が瞑想に入っている姿をあらわしています。また、衣文をはじめ、頭には唐草模様の宝冠、胸には胸飾、そして両手首には腕釧（腕輪状の装飾品）が刻出され、細部にまでいねいな表現が施されています。

大きさは全高36.5センチ、台座と光背を除いた像高は22.0センチを測り、背面には径4.8センチ、深さ4.0センチの奉籠孔（写経や願文などを納めた孔）があります。その孔の右側には「貞治三季」の年号が、そして左側には「大工彦四郎」の文字が刻まれています。貞治三年は西暦1364年にあたり、この時期、国内では南北朝の対立が続き全国的な争乱が展開されていました。「大工彦四郎」は作者の名であり、現代では大工といえば建築大工を指しますが、昔は石大工・鐘大工・壁大工など、いろいろな職人を「大工」と称しました。

この石仏は、鎌倉時代に造られた石仏ほどの壮健さはありませんが、年記と作者名がある資料は京都府下でも南山城地域にしか例がなく、非常に貴重な文化財です。



「水気を切って出してねの巻」

Binchan 環境パークのごみ焼却炉で燃やしたるんや。温度は、850℃以上と高いんや。
Kanchan すごく高い温度で燃えとんやな。でも、燃やすごみには生ごみとか入るとるで水気も多いやろ。そしたら燃えにくくなるんか？
Binchan 水気が多いごみがたくさん入ったら、温度が下がることがあるんや。ごみは850℃以上で燃やすように決められとるから、燃やすスピードを落としたり、灯油を燃やしたりして温度が下らんように調整しとるんや。
高い温度で完全燃焼させると、有害物質（ダイオキシン類など）の発生を抑えることができるんや。
Kanchan そうなんや。燃やすんもたいへんなんやな。
Binchan それに水気が多いごみは、ごみを出す時にも重たくて運びにくいし、集める時にも汁が飛び散って臭いの原因になるし、たいへんなんや。
Kanchan そうか。高温で燃やせるように、水気を切って、軽くして出さなあかんのやな。了解！

健康増進計画 知っ得シリーズ Part18



けんこウサギちゃん♥と1000歩くんのいきいき健康トーキング

- : 1000歩くんは、「健康寿命」って知ってる?
- : え〜っと、平均寿命とは違うの?
- : 「健康寿命」というのは、健康で自立して生活できる期間のことを言うんだよ。今年6月に厚生労働省が発表した日本人の健康寿命では男性が**70.42歳**、女性が**73.62歳**。生存期間を示す平均寿命との差が男性で9.22年、女性で12.77年もあったんだ。
- : ええ〜!! 結構な差があるんだね。差が大きいとどういう意味があるの?
- : 介護が必要になったり、生活に支援が必要になったりする期間が長くなるということなんだよ。
- : そうなんだ…ぼくは、趣味をしながら元気に楽しく老後を送りたいなあ。
- : そうだね。でも、高年期の人は「自分や家族の健康・病気」をストレスに感じている人がとても多いんだよ。(右のアンケートを見てね)今回は、元気な暮らしを送るために高年期の健康づくりについて考えてみよう!

Q. どのようなストレスを感じていますか?

	1位	2位	3位
男性			
60歳代	仕事 29.7%	人間関係・ 自分や家族の健康・病気 18.7%	収入や家計のやりくり 18.1%
70歳代	自分や家族の健康・病気 32.8%	収入や家計のやりくり 20.3%	生きがい・将来 17.7%
80歳代	自分や家族の健康・病気 42.3%	生きがい・将来 15.3%	人間関係 12.9%
女性			
60歳代	自分や家族の健康・病気 33.6%	人間関係 18.4%	収入や家計のやりくり 16.8%
70歳代	自分や家族の健康・病気 40.4%	生きがい・将来 17.6%	人間関係 16.6%
80歳代	自分や家族の健康・病気 47.5%	生きがい・将来 16.5%	人間関係 11.7%

(資料：平成22年福知山市健康増進計画アンケート結果)

自分らしく元気な暮らしを送るために!!

◆おいしく楽しくまんべんなく食べよう◆

1日3食、よくかんで食べましょう。肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質は、体力や筋肉を維持するためにも必要です。歯や義歯などお口のケアは、病気の予防にもなります。

◆毎日の生活の中に運動を取り入れよう◆

筋力の低下は転倒や骨折につながります。散歩にでかけたり、家の中でできる筋力アップ体操をしましょう。家の中は整理整頓をして、転倒を予防しましょう。

◆楽しみのある活動を見つけよう◆

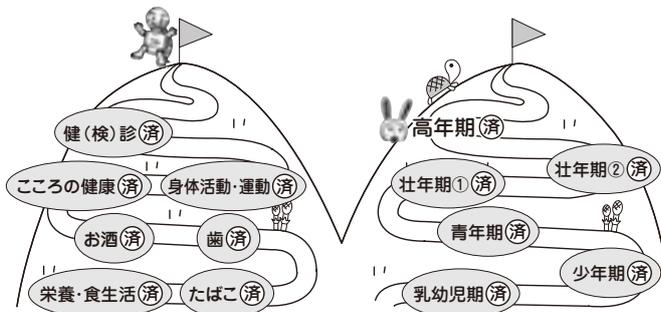
規則正しい生活リズムを保ち、散歩や買物など外に出て人と会話をしたり趣味をもつなど、閉じこもらずに上手に気分転換しましょう。

◆悩み事を一人で抱え込まずに相談を◆

憂うつな気分や、何もしたくなくなったなど、心の不調はありませんか?十分に睡眠をとり、身近な人に話を聞いてもらったり、お近くの保健福祉センターにご相談ください。

高年期の重点目標

- 🌸 栄養のバランスを考えて食べる
- 🌸 定期的に歯科健診・メンテナンスを受ける
- 🌸 1日の歩数をあと1000歩増やす
- 🌸 日常生活で意識的に体を動かす
- 🌸 生きがい活動を見つけ、脳の活性化を図る
- 🌸 ゆっくり安心して睡眠をとる
- 🌸 自分の健康課題の改善に向けた生活習慣を送る



健康増進計画について詳しく知りたい人は市ホームページで確認できます。お問い合わせは健康推進室 (TEL23-2788・FAX23-5998) までお願いします。

「広報ふくちやま」1日号を毎月第1木曜日、15日号を毎月第3木曜日に配布しています。次回10月15日号は、10月18日(木)に配布します。
市長公室広報係 TEL 24-7000 FAX 24-7023 Eメール hisyo@city.fukuchiyama.kyoto.jp

テーマ型 オープンキャンパス開催!

成美大学で「地元就職」について知ろう!

地元で活躍している本学の卒業生と、早くも内定を勝ちとった在学生から、地元就職までの道程や対策、現在の仕事などをパネルトーク形式でご紹介します。

10月14日(日) 11:00~15:00 予約不要

個別ガイダンス・大学見学 随時受け付け中! 詳しくは本学HPで

成美大学・成美大学短期大学部
〒620-0886 京都府福知山市宇堀3370 HP: http://uv.seibi-gakuen.ac.jp/
TEL.0773-24-7100 FAX.0773-24-7170

社交ダンス始めましょう

美容と健康に最適 **初心者募集**

中尾ダンススタジオ 川端道代 ☎090-9099-0834

《レッスン承り中!》 **福知山スタジオ**
福知山市厚中町春日ビル3階

※「広報ふくちやま」は、資源保護のため再生紙と、環境にやさしい植物油インキを使用しています。