



広報

# ふくちやま

平成24(2012)年  
6/1



## 見えた！282年ぶりの天体ショー

### きんかんにつしょく 天津小学校で金環日食観察会

5月21日(月)

太陽が月に隠れてリング状に見える「金環日食」が、京都でも282年ぶりに観測され、福知山市内でも、晴天に恵まれたことで金環に近い部分日食を楽しむことができました。

天津小学校(勅使)では、この日を心待ちにしていた児童が朝早くから登校し、専用の日食グラスや木漏れ日などで三日月状にうつる太陽を確認し、珍しい天体現象に歓声をあげていました。5年生の松井亮輔くんは「すごかった！生きていうちにまた見たい！」と、次回の日食現象に期待をふくらませていました。

6/1号のおもな内容

- 災害に備えて、広がる応援協定の輪
- NHK大河ドラマ誘致署名受付中！
- 「8020運動ってなに？」～歯のお話～
- 福知山市広報特派員「ドッコイセリポーター」大募集！
- 健康増進計画 知っ得シリーズ ほか

# 災害に備えて、広がる応援協定の輪

## 姉妹都市 島原市と災害時応援協定締結



協定書に署名する横田 修 一郎島原市長(奥)と福知山市長(手前)

5月22日(火)、姉妹都市の島原市と、東日本大震災に見られるような大規模災害が発生した場合に備え、「災害時における相互応援協定」を締結しました。

本市では、平成16年10月の台風23号災害、島原市では平成3年6月の雲仙普賢岳大火砕流・土石流災害と、それぞれ甚大な被害を受けました。東日本大震災の教訓から、被害が近隣府県の広範囲にわたる大規模災害発生を見据え、近隣の自治体のみならず遠隔地の自治体と災害の応援協定を結ぶことの重要性が全国的に見直されており、今回の協定では、大

## ふくちやまFM丹波とFMしまばらもタッグ



握手するふくちやまFM丹波の松井喜久夫社長(右)とFMしまばらの清水真守社長(左)

規模災害時に、市民の生命・身体・財産を守るため、両市相互に災害復旧に必要な物的・人的支援や市ホームページを活用した情報発信の代行などを行います。

同日、本市と島原市それぞれで地域ラジオ局を運営する「ふくちやまFM丹波(福知山FM放送株式会社)」と「FMしまばら(株式会社FMしまばら)」も「災害時における相互情報応援協定」を締結され、互いに災害情報を共有し、一方の放送設備が被災した場合、もう一方の局が通常送・自社ホームページなどで避難情報などを代行発信されます。

## 隊友会と緊急事態協力協定締結



藤田 守 支部長(右奥)と福知山市長(手前)

5月24日(木)、公益社団法人隊友会京都府隊友会福知山支部と「緊急事態における隊友会の協力に関する協定」を締結しました。

大規模災害が発生した場合、市の要請に基づき、日頃から国の防衛・防災活動への協力などで各地域で社会貢献されている隊友会のみならず、自衛隊勤務時に培った豊富な知識と技能を生かし、市民生活の安心・安全確保のため、地域の防災活動に援助協力いただきます。

## ヤフーと災害時情報発信協定締結

5月22日(火)、インターネットのポータル(総合案内)サイトを運営するヤフー株式会社と「災害時情報発信協定」を締結しました。

災害発生時、市ホームページにアクセスが集中し、閲覧しづらい状況になるのを解消するため、ヤフーが独自判断で複製サイトを設置し、接続環境を維持するほか、万が一、市ホームページサーバーが被災した場合、ヤフーの災害情報ブログ「Yahoo!ブログ」で情報発信を行うことで、きめ細やかで迅速な災害情報をお伝えします。

本市では、今後も市民協働にて「災害に強いまち福知山市」の実現に向けて取り組み、更なる防災力を強化します。

■危機管理室(TEL 24・750  
3・FAX 23・6537)

一人でも、家族でも、自治会、団体、いつでも誰でもお気軽に「福知山市防災センター」へお越しください。



**消火器を使ってみよう！**  
ガスコンロから出た火を消火器で消す訓練ができます

**シアターで体験！**  
災害の恐ろしさを音と映像で体験できます



**火災時の避難方法を学ぼう！**  
煙の中での避難体験ができます



**車ごと川などに落ちた時の脱出方法を知ろう！**  
水圧で開かない車のドア体験や脱出方法などが学べます



中六人部小学校の児童たちも防災体験しました(5月21日(月))

このほか、昭和2年3月7日に発生した北丹後地震の貴重な映像資料や、市内で起きた大規模災害などの被災体験談など、災害の怖さを身近に感じることができる「語り部映像コーナー」や、家で地震が起きた時の行動を実演し確認できる地震対策コーナーなど充実した体験・体感型施設です。また、防災研修室(最大108席)も完備していますので、自治会などの防災研修にご利用ください。

災害への備えに少しでも不安を感じた人は、ぜひ防災センターへお越しください。また、「災害への備えは万全のみなさんも、再点検の意味を込めて、ぜひご来場ください。」シアターや体験コーナーなどを通じて、「防災」の知識と技術を身につけ、大切な自分の命、家族、財産を災害から守りましょう。

**開館時間** 午前9時～午後5時(防災研修室は午後9時まで)

**休館日** 火曜日(ただし、祝日の場合は開館し翌日休館)

※10人以上でご利用の場合は事前に予約をお願いします。

**申込・問い合わせ** 消防署予防課 電話 23・5119・FAX 22・5458・東羽合町46番地1 消防防災センター1階

**入場無料**

- ★災害への備えチェック表★
- 安全な避難ルートを知っていますか？
  - 地震の時、水害の時、安全な避難場所を知っていますか？
  - 正確な災害情報、避難情報の入手方法を知っていますか？
  - 避難をお知らせするサイレンの意味を知っていますか？
  - 自分の住んでいる地域には、どのような危険性があるか知っていますか？
  - 家族で避難や連絡などの方法を話し合っていますか？
  - 災害から命を守るために、あらかじめ自分たちでできることは何ですか？
  - 家族や子どもと一緒にいない時、災害に遭遇したらどうしますか？
  - 近所でお年寄りや体の不自由な人など避難に手助けを要する人を把握できていますか？
  - 非常持ち出し品の準備はできていますか？



**福知山市  
防災センター**

# 防災豆知識

## サイレンの鳴り方で危険度を知ろう!

- ▶ 10秒鳴って15秒休止の繰り返し 「避難準備情報」危険度 低
- ▶ 10秒鳴って5秒休止の繰り返し 「避難勧告」危険度 中
- ▶ 1分鳴って5秒休止の繰り返し 「避難指示」危険度 高

避難準備を始めてください。  
避難を開始してください。  
避難完了と自分の命を守るための最低限の行動をとってください。

## 急激な河川の増水や土砂災害

近年の気象変化により、狭い範囲で短時間のうちに大量の雨が降ることが、時期を問わず多くなり、急激な河川の増水や土砂災害に対する避難の重要性が増しています。

昨年は、本市でも6月から9月にかけて市内各地で道路冠水などの被害があり、全国的にも台風2号、12号、15号、新潟福島豪雨など、総降水量が1800mmを超えるところもあり、死者や建物流失など深刻な被害が出ました。

## 安全に確実に避難するために

災害から身を守るためには、安全な場所に避難することが大切ですが、急激な降雨に伴う増水や土砂災害による避難中の事故も多く発生しています。

豪雨のなかで、水の中を移動するのは急流の川を歩くのと等しく、流される可能性は非常に高くなります。目の

前に危険が迫っていないとしても、「自分だけは大丈夫」などと考えず、避難勧告のほか、降水状況や河川水位などの情報をすばやく入手し、早めに避難することが大切です。また、上流で降った雨がまとめて流れて来る場合もあるので注意が必要です。

災害は突然「いつ」「どこで」発生するかわからないことを理解し、いざという時に自らの命を守るよう、普段から災害への備えをしておきましょう。

また、家族や親戚、あるいは自治会や自主防災組織などで連絡体制や避難手順などを確認し、みんなで避難するための環境づくりをしておくことも大切です。

市が配布している「防災マップ」や「市民のための防災の手引き」を再度確認し、また、防災センターで防災体験するなど緊急事態に備えましょう。

■ 危機管理室 (TEL 24-7503・FAX 23-6537)

# 梅雨・台風・局部的豪雨など、水害に備えましょう

### 雨量と水害

1時間に20ミリ以上の雨がふると、地盤れや地表が濡れたり、ガク崩れの危険が予想されます。

- 1時間雨量 5～15ミリ
  - 地面に水たまりができ、雨の降る音が聞こえる。
- 1時間雨量 15～20ミリ
  - 地面一面に水たまりができ、雨の音が聞こえなくなる。
- 1時間雨量 20～30ミリ
  - いわゆる土砂降り状態。
- 1時間雨量 30ミリ以上
  - パケツをひっくり返したような雨が降る。

## 安全・確実に避難するための

**ポイント1** 浸水や土砂崩れが近く、避難路が安全に通行できるときは、より安全な避難所に早めに避難しましょう。

**ポイント2** 河川から水があふれたり、水が道路の上を川のように流れているときは、無理をして避難所に行かず、少しでも安全な家の上層部や近所の高台の家まで避難しましょう。

**ポイント3** 土砂災害の多くは雨が原因で起こります。1時間に20mm以上、また降り始めから100mm以上の降雨量になったら十分な注意が必要です。土砂災害警戒情報が発表された時や、家の周辺の様子に異常を感じたときは、安全な避難所に早めに避難しましょう。

## 《災害時の情報入手》

本市では、避難情報などをお知らせする方法として防災行政無線、ホームページ、サイレン吹鳴、市や消防団の広報車、携帯電話のメール配信（エリアメールや京都府の安心安全メールなど）のほか、テレビ（地デジなど）のデータ放送やFMラジオ放送「ふくちやまFM丹波」79.0MHzでもお知らせします。



地震に対する備えや、大雨、洪水、土砂災害に関する備えをまとめた「市民のための防災の手引き」と各種「防災マップ」お持ちでない人は、危機管理室、各支所で配布しています。

## 地域防災訓練に参加を!!

今年の防災訓練は、9月2日(日)に実施する予定です。地域で行われる避難訓練などには、積極的に参加しましょう。 ■ 危機管理室 (TEL 24-7503・FAX 23-6537)

### 由良川リアルタイム防災情報 携帯コンテンツサイト

↑上記のQRコードを、携帯電話のバーコードリーダーで読み取って接続してください。

【PC】<http://www.fukuchiyama.kkr.mlit.go.jp/>

【携帯】<http://www.fukuchiyama.kkr.mlit.go.jp/keitai/>

# NHK大河ドラマ誘致 署名受付中!

「NHK大河ドラマ誘致推進協議会」(構成団体:福知山市・亀岡市・綾部市・大山崎町・長岡京市・宮津市・京丹後市・舞鶴市、平成23年4月27日設立)では、府内観光・地域振興を目的とした明智光秀・細川ガラシャ・細川幽斎・細川忠興を主人公とする大河ドラマの誘致に向けて署名運動に取り組んでいます。



## 市内の署名箱設置場所

まちづくり推進課  
三和支所 窓口  
夜久野支所 窓口  
大江支所 窓口  
福知山観光案内所  
福知山商工会議所  
福知山市商工会  
福知山市商工会三和支所  
福知山市商工会夜久野支所

※署名は、大河ドラマ誘致を目的としており、個人情報をおの他のことに利用することはありません。

ドラマ化実現のため、  
皆さまのご協力を  
お願いします。



## 問い合わせ

観光振興課 (TEL24-7076・FAX24-4440)

NHK大河ドラマ誘致推進協議会

(ホームページ <http://www.taiga-dorama.com>)

かつちゅう

# 丹波福知山手づくり甲冑隊 2期生募集!



自作の甲冑で  
城下町福知山を  
一緒に盛り上げよう!

丹波福知山手づくり甲冑隊では、自作の甲冑を着て、各種観光イベントなどで城下町福知山を全国にPRしています。現在、隊員は15人。

市の「平成の城下町福知山賑わいづくり事業」の一環として、昨年スタートしました。

活動の輪を広げるため、新たに2期生隊員を募集します。

**対象** 当隊の趣旨に賛同いただける人。年齢・性別は問いません。

**募集定員** 30人

※定員を超えた場合は抽選。

**募集期間** 6月11日(月)～29日

(金)

**費用** 甲冑材料代として5万円(予定)

## 甲冑教室

**とき** 7月14日(土)から月2回程度

土曜日 午後1時～5時

**ところ** 福知山商工会議所(東中ノ町)など

▼甲冑完成まで約4カ月かかります。1期生が製作をお手伝いします。

▼報酬はありません。交通費などの経費も各自負担になります。

**申込・問い合わせ** 観光振興課(TEL 24・7076・FAX 24・4440)

# はちまるにまる 「8020運動ってなに？」

## 歯のお話

人間の歯は何本生えるか  
ご存知ですか？

ほとんどの場合、乳歯が20本、永久歯が32本ですが、乳歯はだいたい中学生までに全て抜けてしまうことが多く、大人の口の中には32本生えています。でも、個人差があり、生まれつき歯が多い人、少ない人がいます。傾向としては永久歯で最後に生えてくる歯「第三大臼歯」（よく「親知らず」といわれます）が退化傾向にあり、永久歯が28本という人が増えてきています。

さて、表題の数字ですが、前の2桁が「年齢」、後の2桁が「歯の本数」を表しています。「80歳で20本が生えていることを目標に頑張ろう」という厚生労働省や日本歯科医師会の取り組みのことで。なぜそのような



運動が始まったかというところ、20本以上歯が生えている高齢者は、それ未満の高齢者に比べて、より活動的で寝たきり状態になる割合が低いことがわかってきたことがきっかけです。健康に必要な栄養の主な入口である口が健康であれば、その後につながる食道、胃、腸にかかる負担が少なくなり、全身的な健康にも大きく影響してくるのです。

運動の開始から20年経ち、少しずつですが達成されている人の割合が増えてきていますが、80歳で残っている歯の本数は平均10本程度と、残念ながらもまだまだ目標には遠いのが現状です。しかし、各自治体によって具体的な取り組み（福知山市では、学校でのフッ化物洗口、むし歯予防教室、妊

婦歯科健診など）を行っており、今後目標達成に近づくことが期待されています。残念ながら現在もうすでに歯の本数が20本以下という人もいらっしやると思いますが、あきらめずに、歯磨きや歯の治療を続けていけば、必ず今後の自身の健康を保つことにつながります。

最も大切なことは、**毎日**の歯磨き、**バランスの良い食事**、**定期的な歯科での健診などを習慣にすること**によって口の健康を保とうとする自分自身の意識の向上なのです。

■丹波歯科医師会

■中央保健福祉センター

(TEL 23・2788・FAX 23・5998)

## 25年後の市制施行100年へ向けて提案募集!

若者参加型

### 「まちづくり魅力アップ アイデア発見」事業

市制施行75周年の節目にあたる今年、25年後（市制施行100年）に地域社会のリーダーとなっていくであろう若者のみなさんから、まちづくりのアイデアを募集します。

#### 募集内容

「第4次福知山市総合計画後期計画」に掲げる次の4つの理念に沿った、魅力あふれるまちづくりのアイデア

▼市民協働でつくるコミュニティ豊かな自立したまち

▼定住と交流の活力あるまち

▼人と自然が調和し、すこやかに安心して暮らせるまち

▼明日を担う創造力あふれる人材育成のまち

※ただし、次のものは除きます。

①すでに施行された施策と同一または類似のもの

②著作権・意匠権など知的所有権を侵害するもの

③提案内容が法律などに抵触するもの

④その他、事業の趣旨にあてはまらないもの

#### 応募資格

市内の中学校、高校、大学に在籍している個人またはグ

ループ（市外からの通学者も含む）

※複数応募可

#### 応募方法

応募用紙に必要事項を記入のうえ、学校を通じて市長公室企画調整係まで

※応募用紙は各学校で配布するほか、市ホームページにあります

#### 募集期間

6月15日（金）～8月13日（月）

#### 賞

▼優秀賞（賞状と図書カード5000円分） 中学校3点、高校5点、大学2点

▼入選（賞状と図書カード1000円分） 中学校10点、高校15点、大学3点

※入賞者への通知は、学校を通じて行います。

#### 提案アイデアの活用など

提案いただいたすべてのアイデアは福知山市に帰属し、市が実施する事業などの資料として幅広く活用します。

また、事業化が決定したアイデアは、別途提案者に通知します。

#### 問い合わせ

市長公室企画調整係 (TEL 24・7030・FAX 23・6537)

伝えたい！キラリと光る ふくちやまの魅力！

# 大募集 福知山市広報特派員「ドッコイセリポーター」



「みんなに伝えたい。」「これを知らないのはもったいない。」など、福知山市内のイベント、名所旧跡、人物、地域活動などを取材して「広報ふくちやま」や「市ホームページ」に記事掲載してみませんか？

あなたがリポーターになって、各地域の話題などを自由に広報して、地域の魅力を市民みんなで共有しましょう。もちろんイベント主催者が、自身のイベントの記事を書かれるのも大歓迎です。

記事の構成	写真1枚以上	デジタルカメラの場合はjpeg データ ネガ・ポジの場合はプリントした写真
	文字数	200字以上 600字未満

**対象** 福知山市内に在住・在学・在勤または出身者のほか、福知山で活動しようとする人

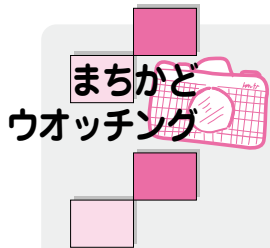
**定員** 10人

**用意いただくもの** カメラなどの備品、交通費や事務・連絡・取材などに係る経費

**市役所から支給するもの** 従事期間中の傷害保険、広報特派員証・広報腕章

※提供記事について 未発表でオリジナルのものに限ります。

**申込・問い合わせ** 市長公室広報係(TEL 24-7000・FAX 24-7023)まで



植物が生育しにくい状態が続く大江山のふもとにある「河守鉦山跡」を、大江山に自生する「日向水木」で緑地化する活動が始まりました。初日のこの日は、約30人の隊員が丹後天橋立大江山国定公園に集まり、鉦山跡地付近の自然を観察しながら、今回特別(※)に約500本の日向水木の枝を採取しました。プランターにていねいに挿し木された日向水木は、約1年半の間、隊員のもとで育てられた後、国定公園内に戻されます。

「夏が過ぎるまでは、水やりなどの手入れが必要。」この市職員からの説明に、大切な苗木をまかされた隊員たちは、真剣な顔でうなずいていました。今後6年をかけて鉦山跡地を緑化し、この跡地に日向水木の花が咲き誇ることを願って活動を続け、国定公園からの贈り物として、日向水木を市内各地に広げる計画です。

※今回の作業は、本市の森づくりの一環として、自然公園法に基づき、京都府と調整のうえ特別に実施したものです。通常は国定公園内に生育する植物などを採取することはできません。

**5月19日(土)**  
ひょうがみずきいくひょうたい  
「日向水木育苗隊」活動開始



日向水木は「大江山に春を告げる花」として、春先に淡く黄色い花を咲かせます



苗木の育苗説明



昨秋に植えた試験植樹地の見学



枝の採取作業

「広報ふくちやま」にあなたが写っていたら、写真(L判)を1枚差し上げます。  
■市長公室広報係(TEL 24-7000)

目指せ完走！  
マラソントライ教室開催

今年も、福知山マラソンなどでフルマラソン完走を目指すみなさんを対象に開催します。走力に応じたグループに分かれて実施します。お気軽にご参加ください。

**と き** 6月から毎週金

曜日 午後6時30分～

**と ころ** 三段池公園大は

らっぱ広場(猪崎)

※参加希望者は、直接大はらっぱ広場の東屋へお集まりください。

**問い合わせ** 福知山マラソン

実行委員会事務局(TEL24・

3031・FAX23・65537・E

メール info@f-marathon.jp)



平成24年度 福知山市文化公演自主事業



小山実稚恵  
ピアノリサイタル開催！

地元福知山で良い音楽を！

厚生会館のスタインウェイピアノを使った音楽会。  
今年度は、人気・実力ともに日本を代表する  
ピアニスト小山実稚恵さんを迎え開催します。

**と き** 9月23日(日) 午後6時開演予定

**と ころ** 厚生会館(西中ノ町)

**演奏予定曲目**

- ショパン作曲/ノクターン、バラード、英雄ポロネーズ
- リスト作曲/ラ・カンパネラ
- バッハ(ブゾーニ)作曲/シャンコンヌ など

**チケット料金** 一般指定席 2,000円、一般自由席 1,500円、  
高校生以下(指定席・自由席共に) 1,000円  
※未就学児童の入場はご遠慮ください。

**申込方法** 7月1日(日)～14日(土)に往復はがきで申し込みください。  
期間内必着。1通につきチケット2枚まで。  
同一人が複数申込みをされた場合は1通とみなします。

プロフィール

小山実稚恵さん(ピアニスト)  
チャイコフスキー国際コンクール第3位、  
ショパン国際ピアノコンクール第4位と  
二大国際コンクールに入賞した唯一の  
日本人。質の高いテクニックに定評が  
あり、温かな人柄からあふれる演奏で聴  
き手の心をとらえています。

往信はがき(表)

往信	620-0038	返信はがき(裏)	
福知山市字中ノ170-5 福知山市厚生会館		何もしないでください。 抽選結果を印刷して 返送します。	
小山実稚恵 ピアノリサイタル チケット申込係 行			

返信はがき(表)

返信	620-■■■■	往信はがき(裏)	
あなたの住所 あなたの名前 様		①あなたの住所(〒) ②あなたのお名前 ③あなたの電話番号 ④チケットの種類 (1階・2階)席希望 一般(指定席・自由席) ■枚 高校生以下(指定席・自由席) ■枚 ※1・2階の希望にそえない場合があります。 ※車イス席を希望される場合は「車イス席希望」と明記してください。	

**抽選結果通知** 抽選結果・座席などを返信はがきでお知らせします。

**チケット引き換え** 7月25日(水)から8月10日(金)まで厚生会館で行います。当選はがきとチケット料金をご持参ください。なお、残席がある場合は8月16日(木)から厚生会館窓口で販売します。

**申込・問い合わせ** 福知山市文化公演自主事業実行委員会事務局(厚生会館内 TEL兼FAX 22-4955)



市職員がお伺いします

## 福知山市生涯学習まちづくり出前講座

市内に在住・在勤・在学するみなさんが主催する催しへ、市職員などが出向き、制度の説明や講演を行います。

**申込方法** 原則1カ月前までに、希望講座・開催希望日時を電話またはファクスで、生涯学習課（TEL 24-7064・FAX 24-4880）まで。

番号	講座名	時間(分)	番号	講座名	時間(分)
1	福知山市の総合計画について	60	27	男女共同参画の推進について	60
2	福知山市の行政改革について	60	28	年金制度の概要	60
3	広報紙の作り方	60	29	福知山千年の森づくりについて	60
4	市民憲章の具現化について	60	30	福知山市農山村活性化計画について	60
5	地域のまちづくり活動の事例について	60	31	農山村空き家バンク制度の概要	45
6	福知山市の観光ビジョン	60	32	福知山市の農業の概要	60
7	ニュースポーツ講座	90	33	福知山市中心市街地活性化基本計画について	30
8	健康体操	60	34	福知山市の産業振興について	60
9	体力テスト	90	35	まちづくりと都市計画	60
10	地域の防災力を高めるために	60	36	都市公園の現状と将来展望	60
11	洪水・土砂災害・地震防災マップの活用	60	37	景観まちづくりについて	60
12	福知山市の財政について	60	38	福知山駅周辺の整備について	60
13	税金のしくみ	60	39	区画整理事業について	30
14	環境問題出張講座	60	40	由良川と福知山市	30
15	ごみ減量とリサイクル	60	41	国道9号と福知山市	30
16	乳幼児の子育て事業	60	42	議会のしくみ	30
17	健康づくり事業	60	43	選挙制度のしくみ	30
18	季節に応じた健康管理講座	60	44	生涯学習について	30
19	障害福祉サービスの概要	60	45	ビデオを活用した人権学習	45
20	介護保険制度の概要	90	46	私たちの文化財、歴史探検	60
21	認知症サポーター養成講座	90	47	たのしいお話し会	30
22	地域包括支援センターについて	60	48	わが家の安心安全講座	90
23	介護予防教室	60	49	応急手当講習会	90
24	介護保険サービス以外の高齢者への支援事業について	60	50	市民生活とライフライン(ガス事業)	60
25	後期高齢者医療制度の概要	60	51	市民生活とライフライン(水道事業)	60
26	共にしあわせを生きるまちづくりのために	60	52	やさしさと自然を結ぶ下水道	60



### 講習会「フラワーアレンジメント教室」

バラのブリザーブドフラワーをメインにドライフラワーなどを使った可愛いフラワーアレンジメントを作りま

**と き** 6月24日(日)

午後1時30分～午後3時30分

**と ころ** 都市緑化植物園

(猪崎・三段池公園内)

**講 師** 小中順子(日本)

フラワーデザイナー協会本部

講師)

**受講料** 1500円(材

料費のみ)

**定 員** 15人 ※先着順

**申込方法** 6月8日(金)か

ら電話またはファクスで、都

市緑化植物園(TEL 22・661

7・FAX 22・6629)まで

「あなたがいる わたしがいる 未来がある」6月23日(土)～29日(金)は「男女共同参画週間」です。  
 (平成24年度キャッチフレーズ)  
 男女ともにそれぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」について考えてみませんか？

## ピースフォトコンテスト 作品募集

本市が加盟する「日本非核  
 宣言自治体協議会」では、次  
 のとおり写真作品を募集しま  
 す。ぜひご応募ください。

**写真のテーマ** 「平和な瞬  
 間はどんな顔？」みなさんが  
 考える平和の写真、日常生活  
 の何気ないひと時に平和と感  
 じる瞬間の風景・人物など

**審査員** 渡部陽一さん  
 (フोटジャーナリスト)ほか

**募集締切**  
 7月13日(金)まで(必着)

**応募資格** 一般の部(高校  
 生以上)、子ども部(中学  
 生以下)

**応募方法** 四切、四切ワイ  
 ドの単写真を日本非核宣言自  
 治体協議会事務局(長崎市平  
 和推進課内 TEL095・84  
 4・99923 FAX095・84  
 6・5170 ホームページ  
<http://www.nucfreejapan.com>)まで提出してください。  
 ※本市では昭和62年9月議会  
 で「恒久平和都市宣言」に關す

る決議を議決し、恒久平和都  
 市であることを宣言しました。

また、平成9年からは、全国の  
 自治体をはじめ、全世界すべ  
 ての自治体に核兵器廃絶平  
 和宣言を呼びかけるとともに、  
 非核宣言を実施した自治体間  
 の協力体制を確立する趣旨に  
 賛同し、「日本非核宣言自治体  
 協議会」に加盟しています。

**問い合わせ** 人権推進室人  
 権推進係(TEL24・7022・  
 FAX23・6537)

## 講演会「男性だつてつらい ～男の相談現場からの報告～」

男女共同参画の理解を深め  
 るため、男性からの相談に応  
 じている講師から、男性相談  
 の現場から見える男性のつら  
 さや悩みなどをテーマに講演  
 いただきます。

共に幸せを生きるまちづく  
 り人権講座・男女がともに考  
 える「はばたきセミナー」第  
 1講座です。  
**と き** 6月28日(木)  
 午後7時30分～9時

**ところ** 市民会館24号室  
 (内記二丁目)

**講師** 坊 隆史さん  
 (『男』悩みのホットライン  
 共同代表、臨床心理士)

**テーマ**  
 男性だつてつらい  
 ～男の相談現場からの報告～

**入場料**  
 無料、事前申込み不要  
 ※保育ルームあります(予約  
 不要)

**問い合わせ** 人権推進室男  
 女共同参画推進係(TEL24・7  
 022 FAX23・6537)まで

## お詫び

広報ふくちやま5月合併号24頁に掲載した「6月の  
 相談あんない」の「心配ごと相談」で、開催日に誤りが  
 ありました。訂正してお詫びします。

**開催場所**

▶三和支所	正 15日(金)	誤 11日(月)
▶夜久野ふれあいプラザ	正 20日(水)	誤 15日(金)
▶大江町総合会館	正 11日(月)	誤 20日(水)

■人権推進室(TEL24-7022・FAX23-6537)

## 第11回「やんちゃフェスタ」2012 児童館まつり

市の児童館・児童センター(計10館)が合同で、児童が遊びを通し  
 てお互いを大切に、友だちの輪を広げて、児童の健全な「ところ」  
 と「からだ」を育むイベントを開催します。

また日頃の児童館・児童センターの活動内容もPRします。ぜひ  
 お越しください。

**と き** 6月16日(土) 午前10時～午後3時  
**ところ** 三段池公園総合体育館サブアリーナ(猪崎)  
**テーマ** 「ひろがれ! 友だちの輪 あつまれ! 福知山やんちゃっ子」  
 会場へは、直接または最寄りの各児童館・児童センターを経由する  
 バス(各児童館・児童センターへ事前申込みが必要)に乗り合わせてお越しください。  
**問い合わせ** 堀児童館(TEL23-5973)



昨年のやんちゃフェスタ会場の様子

## プログラム

- 10:00～ オープニングセレモニー出演：京都府立工業高校マンボウ・ジャズ・バンド
- 10:25～
  - ▶創作コーナー(プラバン・キラキラしゃぼん玉・オリジナルポーチ・ハートメッセージと折鶴)
  - ▶遊びコーナー(巨大オセロ・バスケットボールビンゴ・紙ひこうきとぼし・ふわふわ鬼)
  - ▶人権啓発ビデオ上映コーナー(アニメ)
- 14:15～ みんなであそぼう!!
- 14:40～ ゴーヤ先生とゴーヤダンスを踊ろう 出演：ゴーヤ先生、ゴーヤキャンディーズ

# 福祉

## 福祉医療費(母子)受給者証更新手続きが必要ですよ

平成24年度から、母子家庭などの福祉医療費受給者証の更新申請が必要になりました。対象者には更新申請書を送付しますので、同封の封筒に申請書を入れて返信してください。申請がない場合は、受給者証の発行ができませんのでご注意ください。

※なお、現在お持ちの受給者証の有効期限は平成24年7月31日(火)までです。

**問い合わせ** 子育て支援課  
児童福祉係 (TEL24・7011・FAX23・6537)

## 在宅介護者への激励金の支給制度があります

7月1日を基準日として、介護保険法に規定する要介護認定において、要介護4または5と判定され、その状態が

6カ月以上継続している65歳以上の人を在宅で常時介護している人に、介護者激励金を支給します。

**該当要件** 介護者および要介護者の世帯員の所得要件があります。 ※市民税所得割額が5万円以下

**支給金額** 3万円(年度一回)  
**申請期間** 7月2日(月)～17日(火)まで(土・日・祝日を除く)

**申請方法** 所定の申請書を高齢者福祉課高齢福祉係(TEL24・7073・FAX23・6537)または各支所窓口相談係まで。

## 福知山市高齢者対策協議会委員を募集します

本市の今後の高齢者福祉のあり方、高齢者保健福祉計画の内容などについて検討していただく、協議会委員を募集します。

**募集人員** 3人(公募以外の委員を含めた委員数は24人予定)

**任期** 3年間(平成24年7月～平成27年6月)

**開催回数** 年2～3回程度(平成26年度は回数が多くなります。)

**報酬** 協議会に出席された場合、規定の報酬額を支払います。

**応募資格** 市内に居住、通勤・通学し、7月1日現在で満20歳以上の人

**応募方法** 応募申込書に必要事項を記入し、直接または郵送(当日消印有効)で高齢者福祉課介護保険係まで。

※応募申込書は高齢者福祉係および3支所にあります。また、市ホームページからのダウンロードもできます。

※応募書類は返却しません。  
**応募締切** 6月29日(金)まで

**選考方法** 応募者多数の場合、抽選により決定し、7月初旬に選考結果を応募者全員に送付します。

**申込・問い合わせ** 〒662 0・8501 高齢者福祉課  
介護保険係(TEL24・7013・FAX23・6537)

## 6月以降の児童手当(旧子ども手当)受給には現況届の提出が必要です

平成24年4月に「子ども手当」から「児童手当」に制度が変更になり、6月手当分から所得制限を導入します。(手当額に変更はありません。)

所得制限基準額以上の受給者は、当分の間、特例給付として児童1人につき月額5000円を支給します。すでに認定を受けている人(5月分までの手当受給者)は、子育て支援課から6月1日付けでお送りした「現況届」の提出をお願いします。**提出がない場合は、受給資格の審査ができなため、10月支払分以降の手当の支払いが遅れたり、受給できなくなることがあります。**

※平成24年6月から平成25年5月分までの手当は、平成23年1月1日から12月31日までの所得が対象です。  
※扶養親族などの数は、平成23年12月末現在の税法上の扶養親族の数です。

**受付期間** 6月29日(金)までの午前8時30分～午後5時15分(土・日曜を除く)

### 提出・問い合わせ

子育て支援課児童福祉係 (TEL24-7011・FAX23-6537)  
三和支所窓口相談係 (TEL58-3002・FAX58-3013)  
夜久野支所窓口相談係 (TEL37-1106・FAX37-5002)  
大江支所窓口相談係 (TEL56-1103・FAX56-2018)

所得制限基準表

扶養親族などの数	所得額(給与所得控除後の金額など)
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円
4人	774万円
5人	812万円

第6次福知山市高齢者保健福祉計画は、ホームページから閲覧できます。

平成24年度から3年間の市の高齢者福祉施策、介護保険事業の指針となる計画です。アクセス方法は、「市ホームページ」→福知山市政・分野別各種計画・条例など↓ひとづくり(人権、教育、福祉)↓第6次福知山市高齢者保健福祉計画」から。 ■高齢者福祉課介護保険係 (TEL24・7013・FAX23・6537)

# おびひろ

## KTRサポーターズクラブ 会員募集

地域の重要な交通手段である北近畿タンゴ鉄道(KTR)を守り、より利用しやすくするために、一緒に考え応援していく「KTRサポーターズクラブ」の会員を募集しています。

### 募集会員・年会費

- 一般会員3年(入会の日から平成27年3月末日まで) 3000円
- 一般会員1年(入会の日から平成25年3月末日まで) 1000円

※一般会員の入会にあわせて無料で家族会員の登録ができます。

### 特典

▽**会員特別価格での切符販売**

(社会実験中)

- ◎KTR一日フリーきっぷ
- \*全線の普通・快速一日乗り放題

大人 1200円→1000円  
子ども 600円→500円  
◎まるごと丹後乗り放題きっぷ

\*全線の特急・普通・快速一日乗り放題(土・日・祝日・毎月1日のみ)

大人 1700円→1500円  
子ども 850円→750円

▽**列車利用で貯まるポイントカード進呈**

\*10ポイント貯まると加盟店で500円分の買い物に利用できます

▽**KTR沿線のイベントなどの情報案内**

申請方法 所定の申込書と入会金を(社)天橋立観光協会(天橋立駅1階または宮津駅1階 TEL 0772・22・8030・FAX 0772・22・8710)まで。

※入会金は銀行振込、郵便振替で払うこともできます。くわしくは申込書をごらんください。

※申込書は生活交通課・各支所にあります。またKTRホームページ(Urlp://ktr-testudo.jp)からもダウンロードできます。

ロードできます。

KTRサポーターズクラブのポイントカードが使用できる加盟店も随時募集しています。

■生活交通課(Tel 24・7020・FAX 23・6537)

## 鬼の里Uターンプラザ(公庄上・波美)入所者募集

申請された人から順次審査を経て入所いただけます。

### 施設概要

- 間取り 2LDK
- 使用料 4万円/月
- 保証金 10万円
- 駐車場 2台分(無料)

### 入所条件

▽福知山市大江地域への転入希望者

▽おおむね45歳以下の人で構成される世帯(単身可、所得制限なし)

### 入所日

▽毎月1日 ※入所期間は6カ月更新で最長5年

申請受付 大江支所地域振興係にて随時受付

午前8時30分〜午後5時15分(土・日・祝日・年末年始は除く)

※案内書・申請書類は、まちづくり推進課と各支所にあります。

※このほか、鬼の里定住促進団地(美鈴新)も入居者募集中です。



波美の部屋はメゾネット(上下二層空間)付です

申込・問い合わせ 大江支所地域振興係(Tel 56・1102・FAX 56・2018)

## 府営住宅の入居者募集

京都府では、府営住宅の入居者を募集します。

申込受付期間 6月15日

(金)〜18日(月)  
午前10時〜午後4時(但し、正午〜午後1時、土・日曜日を除く)

受付場所 福知山総合庁舎(篠尾新町)

### 募集戸数

- ▽日吉が丘団地 1戸
- ▽宮前団地 1戸
- ▽小松が丘団地 1戸

入居予定時期 平成24年9月中旬

※このほか、舞鶴・綾部・宮津などの団地も募集します。詳しくは府内各総合庁舎などで配布の募集案内書をご覧ください。

### 問い合わせ

京都府住宅供給公社 中丹・丹後府営住宅管理センター(綾部総合庁舎内)TEL 42・1021・FAX 42・1037

※特定目的優先入居を希望される場合は中丹西保健所(Tel 22・5744)まで

日頃の通院やお買いものなどには、便利な公共交通(バス)を利用しましょう。

福知山駅から市民病院までの区間は、午前中は15分に1本運行しています。また、平日30分間隔で運行している「まち

なか循環路線バス(北ルート)も便利です。生活交通課(Tel 24・7020・FAX 23・6537)



## ～ 道路(歩道・車道)上での注意とお願い ～

歩道や車道は、人や車が通行するためのものです。道路を常に広く、美しく、安全で快適に使用できるように、次の点にご協力をお願いします。

### ●道路上への不法占用

道路上の『はみ出し商品』『置き看板』『のぼり』などの不法占用物件や違反広告物は、通行の妨げや交通事故の原因となり大変危険です。また、まちの美観を損ねることにもなります。やむを得ず道路敷地を使用する場合、または道路から自動車などの乗り入れ口を設置する場合は、道路管理者の許可などが必要です。

### ●道路上への樹木の張り出し

道路や歩道への樹木の張り出しは、通行の妨げや交通事故の原因になり大変危険です。車両や歩行者に事故が発生した場合は、一般的に樹木の所有者の管理責任が問われることとなりますので、危険な樹木や道路上に張り出た枝は早めに伐採してください。なお、今後とも普段の管理はもとより、強風や大雨の後には、特に注意してください。

### ●道路上の穴ぼこなど

車両や歩行者が安全に道路を通行できるように、道路の整備を進めるとともに、道路パトロールを行い随時に点検補修を行っています。もし、道路上に穴ぼこなどの損傷を発見されましたら、至急土木課へご連絡をいただきますようご協力をお願いします。

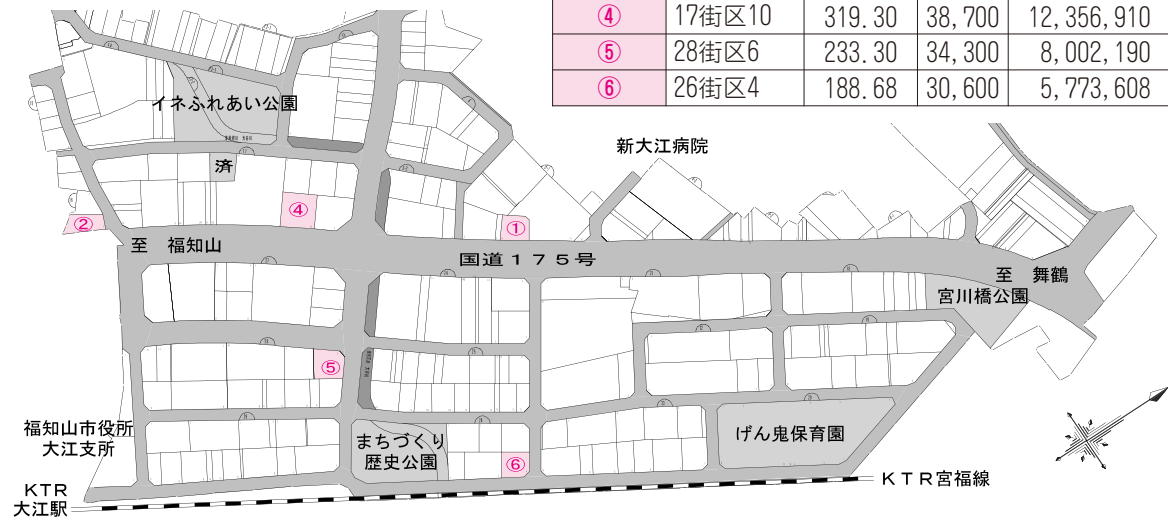
■問い合わせ／土木課（TEL24 - 7059・FAX23 - 6537）

## 河守 宅地販売

平成24年4月1日現在

※宅地のみ分譲。建設時期、建築業者などは問いません

物件番号	土地の表示	地積(㎡)	円/㎡	土地価格(円)
①	5-1街区6	184.18	38,300	7,054,094
②	16街区4	178.01	41,300	7,351,813
④	17街区10	319.30	38,700	12,356,910
⑤	28街区6	233.30	34,300	8,002,190
⑥	26街区4	188.68	30,600	5,773,608



申込み方法／必要書類を資産活用課に持参または郵送してください

必要書類／保留地買受申請書、住民票(抄本)またはそれに代わる証明書、納税証明書

共通事項 ●売主／福知山市 ●地目／宅地 ●用途地域／指定無し ●建ぺい率・容積率／60%・200% ●道路幅員／6m～20m ●交通／KTR宮福線大江駅より徒歩約2分から4分 ●設備／電気(関西電力)、ガス(プロパン)、上水道(宅地内引込済、加入金が必要)、下水道(汚水桝設置済、分担金が必要) ●学校／美河小学校・大江中学校 ●自治会／中央・下町 ●地耐力調査／実施しておりません。

## 宅地販売

河守 駅南 石原 駅周 緑ヶ丘

福知山市役所 資産活用課 〒620-8501 福知山市内記13番地の1  
TEL0773-24-7068(直通) FAX0773-23-6537  
※福知山市のホームページは「事業者向け情報」→「宅地分譲・販売」からお入りください

# お知らせ

## 無料法律相談を 充実します

弁護士による無料法律相談については、月1回、開催していますが、申し込みが多く、抽選により相談いただいている状況にあります。このため、**7月と10月は月2回開催**することとし、少しでも多くの市民のみなさんに相談いただけるようにしました。

6月・7月の開催日、申込締切日などは次のとおりです。

### と と

○6月29日(金)

申込締切日 6月21日(木)

○7月13日(金)

申込締切日 7月5日(木)

○7月27日(金)

申込締切日 7月19日(木)

**時間** いずれも午後0時30分～4時30分

**申込方法** 申込締切日まで  
に電話・ファクス・郵送(住所・氏名・電話番号・簡単な

相談内容を明記) または直接市民相談室まで。

※市民に限定。申込者多数の場合、抽選で10人まで。

**問い合わせ** 市長公室市民

相談係(市民相談室) (TEL 24・7027・FAX 24・7023)

## 国民年金保険料の 追納をおすすめします!

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除)・若年者納付猶予・学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。

そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であればさかのぼって納めること(追納)ができます。

ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合、当時の保険料額のほかに一定の加算額が必要です。

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

## 人権教育・啓発活動推進事業 補助金の申請受付

「第二次福知山市人権施策推進計画」の理念を具体化するため、団体などが実施する人権問題の解決に向けた取組や啓発活動などの事業に対して補助金を交付します。

**対象** 社会教育関係団体・自主活動グループ

※ただし、1団体10人以上で活動されている団体

**補助対象事業** 平成24年4月1日～平成25年3月31日まで

に実施する次の活動

▼「人権施策推進計画」の理念を普及させるための啓発冊子などの作成や、講演会および研修会の開催

▼あらゆる差別の解決に向けて焦点化した学習会および研修会の開催

▼「人権施策推進計画」の具体化につながる先進的活動の学

習  
補助額 1以内 (1団体30万円限度)  
事業費の2分の1  
申込問い合わせ 生涯学  
習課(TEL 24・7065・FAX 24・4880)まで

# サマージャンボ宝くじ・2000万サマー発売

○今年のサマーは、史上最高額の1等・前後賞合わせて5億円!

1等: 4億円×26本(前後賞 各5000万円×52本)

○2000万サマーも同時発売!

1等: 2000万円×450本

**発売期間** 7月9日(月)から7月27日(金)まで

**抽選日** 8月7日(火)



クーちゃん

この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。



昨年度、宝くじの助成事業により設置した荒河さくら公園(上荒河)の放送設備

## 全国の宝くじ売場で発売

## 第28回 福知山市消防操法大会

福知山市消防団(29分団)  
山田浩和団長以下1916人)では、市民の皆さんの『安心・安全』を支えるため、日頃から訓練している消防ポンプ操法(消防活動の基本である『消火活動』に必要な技術)を競い合います。

各隊員の迅速な士気あふれる行動・確実な規律のある動作、そしてチームワークと安全管理を応援してください。

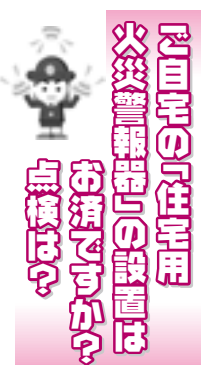
なお、大会前には各分団で夜間も訓練を行います。近隣の皆さまには、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

**と き** 7月1日(日)  
午前8時から正午  
※雨天時などは7月8日(日)に順延

**ところ** 猪崎河川敷運動広場(猪崎)



■消防本部(TEL 24・0119・FAX 22・5458)



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じにくくなります。半年に一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。(※火災報知機などの斡旋・販売はしていません)

■消防署予防課住民安全係  
(TEL 23・5119・FAX 22・5458)

### 福知山市納付相談のしらせ

京都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。

**と き** 6月29日(金)  
午前9時～正午

**ところ** 市役所2階 税務課(内記三丁目)  
詳細については、京都地方税機構中丹地方事務所(TEL 56・0340・FAX 56・0740)

※京都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。



### 市長のまちがど日記 5月 ～出がけていきます!どこへでも～

5月13日(日)  
第1回毛原の棚田

『tai-kan ツアー田植え体験会』「日本の棚田百選」「京都府景観資産」として有名な毛原地域の田植え体験会に参加した。市内や京阪神などから多くの人が訪れ、豊かな自然と里山景観を思う存分満喫いただいた。

当地域では、平成9年から15年間「毛原の棚田農業体験ツアー」を企画され、昨年、一時休止を発表されたものの、再び有志・ボランティアの皆さん、成美大学の学生の皆さんが力を合わせて、住みよいふるさとづくりのため、こうして盛り上げていただいた。

植えた苗は、コシヒカリやニューヨークなど海外でも人気の酒米で、収穫後はおいしいお米とお酒になる。今後も「大江で地酒を造る会」や「いぶるく特区」、「モデルフォレスト(地域・企業などによる森林保全活動)」とも協調し、毛原地域のさらなる活性化に繋がっていただければと期待する。



※市のホームページ(市長室)で閲覧できます。

7月2日(月)

は、国民健康保険料・介護保険料(いずれも第1期分)、市・府民税(普通徴収分(いずれも第1期分)の納期限日です。

代表 FAX 23・6537

料率の変更は  
ありません

## 国民健康保険料の平成24年度料率が決定しました

国民健康保険（国保）料の料率は、国保加入者のみなさんの医療費などの経費をまかなうため、所得・加入者数などの状況により、各市町村が毎年定めています。

平成24年度の国保料は、**昨年度と同様一人当たり平均保険料を据え置き**とし、料率そのものも変更はありません。旧三町区域についても、合併協議事項で定められた段階的引き上げは、昨年度で終了しているため、料率の変更はありません。

みなさんがお支払いになる国保料は大切な財源です。お互いの助け合いで成り立っている国保制度にご理解をいただきますようお願いいたします。

● 6月は国保料の算定月です。期限内の納付にご協力をお願いします。

平成24年度の国保料は、平成23年中の所得と被保険者数などにより算定し、6月から3月までの10期に分けて納めていただくことになっています。6月中旬に決定通知書を郵送します。定められた期日までに納めていただきますようお願いいたします。特別な理由もなく国保料を滞納すると、被保険者証を返していただいたり、財産の差し押さえを受けたりします。

● 国保料の軽減について

会社都合により離職した人のうち、雇用保険の特定受給資格者および特定理由離職者として求職者給付を受ける人（受けていた人）については、申請により前年の給与所得を100分の30に減額算定して国保料を減額する制度があります。詳しくは保険課でご相談ください。

■ 保険課国保料係 (TEL24-7019・FAX23-6537)

### 料率表

			医療分		介護分		支援分	
			平成23年度	平成24年度	平成23年度	平成24年度	平成23年度	平成24年度
福知山市 全区域	所得割	基準総所得金額の	7.90%	7.90%	2.33%	2.33%	2.20%	2.20%
	均等割	1人につき	2万6200円	2万6200円	8580円	8580円	7440円	7440円
	平等割	1世帯につき	1万7460円	1万7460円	4600円	4600円	5000円	5000円
最高限度額			51万円	51万円	12万円	12万円	14万円	14万円

基準総所得とは総所得金額から基礎控除(33万円)を差し引いた金額で、青色専従者給与等控除・長期譲渡所得特別控除が適用されます。

### モデルケース(年額)

世帯主63歳(営業所得200万円)、妻65歳(所得0円)、子30歳(給与所得100万円)

医療分  $\{(200万円 - 33万円) + (100万円 - 33万円)\} \times 7.9\% + 2万6200円 \times 3人 + 1万7460円 = 28万920円$  (10円未満切捨て)

介護分  $(200万円 - 33万円) \times 2.33\% + 8580円 \times 1人 + 4600円$  (40歳~64歳が対象) = 5万2090円 (10円未満切捨て)

支援分  $\{(200万円 - 33万円) + (100万円 - 33万円)\} \times 2.2\% + 7440円 \times 3人 + 5000円 = 7万8800円$  (10円未満切捨て)

世帯の保険料  $28万920円 + 7万8800円 + 5万2090円 = 41万1810円$  (参考:平成23年度 41万1810円)



## 国保ひと口メモ

### 所得の申告はお済みですか？

国民健康保険の被保険者は、所得がなくても市・府民税の申告が必要です。

#### 未申告だった場合

- 国民健康保険料の軽減対象とならず、保険料が高くなります。
- 高額療養費の給付ができないことがあります。

後日申告をすることも可能ですが、申告が遅れると、一時的に高い保険料を支払っていただいたり、限度額適用認定証がすぐに発行できなかつたりします。

問い合わせ 保険課国保料係 (TEL 24-7019・FAX23-6537)



# 健康

各講座・教室は参加費無料

## 「からだしなやか 転ばん塾」参加者募集

「ころびやすくなった」「体が硬い」「体の筋肉が落ちてきた」という人にぴったりの教室です。ぜひ参加してください！

転ばん塾に参加して、しなやかに動く、いきいきと活動できる体をつくりましょう！

**と き** 6月～3月 毎月2回 金曜日

日程	内容
6月8日(金)	3B体操
6月22日(金)	集団体操・レクリエーション
7月6日(金)	集団体操・レクリエーション
7月20日(金)	3B体操
8月3日(金)	3B体操
8月17日(金)	集団体操・レクリエーション

いずれも午後1時30分～3時30分

## ところ

北部保健福祉センター(大江町中央)

※会場はKTR大江駅から徒歩約3分です。

**対象** 65歳以上の市民

**定員** 毎回20人程度 (先着順)

## 申込・問い合わせ

直接または電話、ファクスで北部保健福祉センター(TEL 56・2620・FAX 56・2018)まで

※3B体操とは? ボール、ベル、ベルター(輪をつないでベルト状にしたもの)の用具を使って、音楽に合わせて体を動かす体操です。



## 「腹知スマート大作戦」運動ほつきりコース」参加者募集

「メタボリックシンドローム」

よく耳にはしますが、どういことなの?と思われている人も多いのではないのでしょうか?そんな人のための

お手軽予防講座です。内容はご自身の身体を見直すための健診・病気やメタボ

予防のほか、楽しく続ける運動について、一回ほつきり

のお手軽コースです。

**と き** 6月26日(火)午後1時30分～4時

**ところ** 市民体育館(和久市町)

**内容** 保健師・栄養士の講話、運動指導士による運動実践など

**定員** 30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。

※託児コーナーがありません(10人まで)。ご希望の人は申し込みの際にお伝えください。

**申込方法** 6月15日(金)までに中央保健福祉センター(北本町二区 TEL 23・2788・FAX 23・59998)まで

妊娠・出産・育児について学び、夫婦で協力して出産・育児に取り組める教室です。1回のみ、また妊婦のみ、夫のみの参加でも可能です。母子健康手帳をご持参ください。

# パパ・ママ学級

参加者募集

**とき・内容** 7月23日(月) 午前9時～11時30分

(妊娠中の過ごし方)

・妊娠の経過と夫の役割、妊娠中の栄養と食事の話、試食、卒煙について

・先輩のパパとママ、赤ちゃんとの交流会

(出産に向けて)

・お産の徴候と夫の役割・入院準備・妊婦体操・乳房の手入れ

・妊婦体操の対象は、当日**妊娠週数が20週以上の人です**。20週未満の人は見学です。動きやすい服装で参加してください。

9月18日(火) 午後1時～4時

(産後について)

・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

**ところ** 中央保健福祉センター(北本町二区)

**対象** 市内に在住する妊婦とその夫、およびその家族

**申込方法** 各教室の1週間前までに、電話で中央保健福祉センター(TEL 23・2788・FAX 23・59998)まで

※予約者多数の場合は、出産予定日が近いなどを優先し調整する場合があります。ご了承ください。

※9月以降も教室がありますので、問い合わせください。



# 検診

## 7月の肺がん結核検診

——申し込み不要——

検診車が各会場を巡回します。  
直接会場へお越しください。  
問診票は、会場に用意

**費用** 無料

たんの検査は500円必要

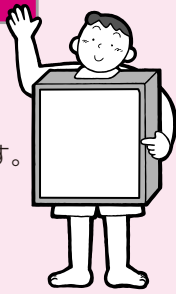
**対象** 40歳以上の市民

### 注意事項

- 最後の胸部レントゲン検査から**6カ月以上**間隔をあけてください。
- 妊娠中・妊娠の可能性のある人は受けられません。
- 模様や飾り、ボタンのついていない無地のシャツ（Tシャツ）で撮影できます。

### 問い合わせ

- ①中央保健福祉センター  
(TEL 23-2788・FAX23-5998)
- ②東部保健福祉センター  
(TEL 58-2090・FAX58-3013)
- ③西部保健福祉センター  
(TEL 37-1234・FAX37-5002)



日にち	会場	受付時間	
7月10日(火)	篠尾中央集会所(下篠尾)	9:15~9:30	①
	正明寺公民館(正明寺)	9:45~10:00	
	向野集会所(向野)	10:15~10:30	
	竹毛希望の家(昭和新町)	10:45~11:15	
7月11日(水)	中央保健福祉センター(北本町二区)	10:40~11:00	
7月13日(金)	南佳屋野会館(南佳屋野町)	15:45~16:00	②
	前田区公会堂(前田)	16:15~16:30	
7月18日(水)	梅原コミュニティセンター(梅原)	11:15~11:30	①
	中出公民館(中出)	11:45~12:00	
	成仁集会所(大池坂町)	13:15~13:30	
	平野町集会所(平野町)	13:45~14:00	
	土公会堂(土)	14:15~14:30	
	観音寺公会堂(観音寺)	14:45~15:00	
	興公会堂(興)	15:15~15:30	
7月19日(木)	戸田会館(戸田)	15:45~16:00	③
	羽白公民館(羽白)	8:50~9:05	
	現世公民館(現世)	9:15~9:25	
	栗尾公民館(栗尾)	9:40~9:55	
	直見総合センター(西垣)	10:05~10:20	
	山中公民館(山中)	10:30~10:50	
	副谷公民館(副谷)	11:00~11:15	
	上夜久野公民館(門垣)	11:25~11:40	
7月20日(金)	山崎公会堂(山崎)	15:50~16:05	①
	大門公会堂(大門)	16:15~16:30	
	石原公会堂(石原)	11:00~11:15	
	聖佳町公会堂(聖佳町)	11:25~11:40	
7月20日(金)	寺尾公民館(寺尾)	16:00~16:15	②
	草山公民館(草山)	16:30~16:45	

## 8月の集団健診のお知らせ

### 申し込み制

特定健診・後期高齢者健診・生活習慣病予防健診・各がん検診などを実施します。

実施日・会場・内容

実施日	会場	特定健診	後期高齢者健診	生活習慣病予防健診	胃がん(X線)検診	胃ABC(血液)検診	大腸がん検診	肺がん/結核検診	前立腺がん検診	乳がん検診	子宮がん検診	送迎対象地域(最寄の公民館等に送迎します)中央保健福祉センターエリアでは実施しませんので、ご了承ください。
① 8月2日(木) 午後	菟原集落センター(菟原下)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	菟原地域
② 8月3日(金) 午前	中央保健福祉センター(北本町二区)				○	○	○	○	○	○	○	川合地域
③ 8月3日(金) 午後	川合集落センター(上川合)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
④ 8月9日(木) 午前	菟原集落センター(菟原下)				○	○	○	○	○	○	○	菟原地域
⑤ 8月10日(金) 午前	川合集落センター(上川合)				○	○	○	○	○	○	○	川合地域
⑥ 8月10日(金) 午後	中央保健福祉センター(北本町二区)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

### 対象年齢・費用

特定健診	40歳(S48.3.31生以前)以上で福知山市国民健康保険加入者	500円
後期高齢者健診	市から後期高齢者医療保険者証の交付を受けている人	無料
生活習慣病予防健診	30歳~39歳(S48.4.1~S58.3.31生)	1,000円
胃がん検診(X線検査)	40歳以上(S48.3.31生以前)	500円
胃ABC検診(血液検査)	今年度40・45・50・55・60・65歳(H25.3.31現在)	500円
肺がん検診	40歳以上(S48.3.31生以前)	無料(たんの検査は500円)
結核検診	65歳以上(S23.3.31生以前)	無料
大腸がん検診	40歳以上(S48.3.31生以前)	100円
前立腺がん検診	50歳以上の男性(S38.3.31生以前)	200円
乳がん検診	40歳以上の女性(S48.3.31生以前)	700円
子宮がん検診	20歳以上の女性(H5.3.31生以前)	700円

\*健診日の1カ月前までにお申し込みください。申し込まれた人には、後日 問診票・注意事項などをお送りします。送迎についてのご相談、お問い合わせは、各保健福祉センターまでご連絡ください。

\*70歳以上の人は無料です。

\*69歳以下で市民税非課税世帯・生活保護世帯の人は無料制度がありますので、事前に各保健福祉センターまでお問い合わせください。

\*65~69歳で、後期高齢者医療に加入している人は、後期高齢者健診が無料になります。必ず被保険者証をお持ちください。(がん検診は除く)

お申し込み・お問い合わせ先 ■東部保健福祉センター(千束)(TEL58-2090・FAX58-3013)・・・①③④⑤  
■中央保健福祉センター(北本町二区)(TEL23-2788・FAX23-5988)・・・②⑥

# シリーズ 『福知山の文化財 - 未来への遺産 -』 ⑬

## 木造金剛力士像 [福知山市指定文化財 彫刻] 福知山市大江町南山 観音寺蔵



木造金剛力士像（右：阿形 左：吽形）

鬼ヶ城の北麓、大江町南山にある観音寺を訪れると、まず目に入るのが仁王門です。この門は明和年中（18世紀中頃）の再建で、簡素なつくりながら寺全体の配置に欠かすことのできない建物で、中には2躯の仁王像が安置されています。仁王像とは、仏法守護のため寺門の両脇に置かれる半裸形の2躯一対の金剛力士像のことで、憤怒の形相で邪鬼を追い払うとされ、口を大きく開いたのが阿形、口をへの字に閉じたのが吽形です。

この仁王像は、桧材の寄木造り（木彫像を複数の木材からつくる技法）で、像高は阿形が293.0センチ、吽形が296.0センチを測り、京都府北部に伝えられる仁王像としては極めて大きく、また、鎌倉時代の秀作として注目されています。寺伝では貞永二年（1233）に蓮乗上人が観音寺を再興した際、新たに造像したと伝えます。

両像とも力強い肉付けやスピード感あふれる衣文が鎌倉彫刻の時代性を示しますが、全体的にはややおとなしい作風のような印象的なのは肉取りがかなり誇張されており、特に吽形は胸部にほとんど箱形とさえみえる厚い肉付けを行い、みぞおち部分に筋をつなぐような形で筋肉を表しています。このように胸部を箱形に盛り上げてその逞しさを表現する例は珍しく、また、この時期において玉眼（木彫像に水晶などをはめ込んだ目）ではなく彫眼（木彫像に直接掘り出して表現した目）とする点も珍しいものです。

安置されてから約800年。長年の風雨にさらされ、傷むことも多く、幾度となく補修され、平成13年には破損箇所の修理と表面保護のため摺り漆（生漆を木地に何回も摺り込んで保護する技法）を施す補修を行いました。今後も、堂々と足を広げた「仁王立ち」で寺域の前に立ちほだかり、邪鬼を追い払うとともにお寺を訪れる人々を見守り続けるのでしょう。

■生涯学習課文化財保護係（TEL24 - 7065・FAX24 - 4880）



エコは了解!

### 福知山市はごみの

### 分別むずかしい?の巻!

カンちゃん 日も長くなって、春から夏やなあ。 Binちゃん そうやな、春から福知山で新しい生活を始めた人たちも、少しずつ慣れてきた頃かな。

カンちゃん でも、初めて福知山で生活する人は、慣れるまでいろいろ大変なこともあるかもしれないなあ。 Binちゃん うん、福知山市ではエコ意識を高めたり、ごみの最終処分場を大切に使うために、ごみの分別と再資源化をきっちりしとるから、初めはむずかしいかもしれない。 Kanちゃん それなら、市役所の市民課窓口でもらえるごみ分別パンフレット「家庭ごみの正しい分け方・出し方」を読んだら良く分かるで!

Binちゃん そうやな。「燃やすごみ」「燃やさないごみ」「容器包装プラスチック」に分類されるごみはそれぞれ(赤)(青)(緑)の市指定ごみ袋に入れて出さんといかんのやな。 Kanちゃん そうそう、缶・ビン・ペットボトルなどの「再生资源物」は、中身の見える袋などで出せるんや。 Binちゃん このほか細かい分別も、パンフレットを読んだら良く分かるな。

カンちゃん それでもごみのことで分からんことがあつたら、環境パーク(TEL22・1827)に聞いたらいんや。詳しくていいねに教えてくれるで! Binちゃん うん。それと、分別のことをよく分かってる人は、近所に分別のことで困ってる人がいたら助けてあげるとな!

カンちゃん ごみの分別には地域の助け合いが必要不可欠なんやな。了解!

「広報ふくちやま」は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6月15日号は、6月21日(木)に配布します。  
市長公室広報係(TEL24-7000 FAX24-7023) Eメール hisyo@city.fukuchiyama.kyoto.jp

## 健康増進計画 知っ得シリーズ Part14



### けんこウサギちゃん♥と1000歩くんのいきいき健康トークング

- ウサギ**：突然だけど、1000歩くんのご両親は、60歳代ぐらいだったっけ？!
- 1000歩**：うん、60歳代後半。夫婦で旅行やウォーキングを日々楽しんでいるみたいだよ。そうそう、「庭に小さな家庭菜園を始めた♪」ってゴールデンウィークに見せてもらったところなんだ。
- ウサギ**：へえ～!! とても充実した日々を送っておられるんだね。60歳代という時期は、定年退職、親の介護、孫の世話など人生の節目を迎え、生活の仕方が大きく変わる人も多く、今までの生活ペースに変化のおきる時期なんだ。それに伴い、今後の生活に不安を感じたり、地域との関わりでストレスを感じる人も多いんだよ。
- 1000歩**：そうなんだ…何かうまく気分転換できることがあるといいんだろうけどね…
- ウサギ**：家族や近所の人たちと話をしたり、散歩をして季節を感じたり、買い物に出かけることも、よい刺激になるんだよ。心身の衰えが徐々に感じられ、生活習慣病が増える時期でもあるので、今まで以上に自分の健康を見直し、ゆとりのある日々を送ることが大切なんだ!! さあ、今回は環境の変化に合わせた、自分らしい健康づくりについてお話しするよ!!

#### 身体的健康

仕事や家事中心だった生活から、自分の体を考える余裕が出てくる時期。健康に自信がある人もいます。肥満・高血圧・糖尿病などを指摘される人も増えてきています。元気で長生きするために、自分の健康状態と向き合い、現状に合った健康づくりの方法を見つけましょう。

#### 精神的健康

1つの節目を迎えるこの時期はここに大きなダメージを受ける人や家族の生活ペースに変化が見られ、ストレスを感じる人も少なくありません。将来の不安より、『今を楽しく過ごす』ことを考えることが、心の健康につながります。

#### 社会的健康

時間に余裕ができると、何をしてもよいかかわらず戸惑う人も多いようです。今までの経験を活かした活動や、一番身近な「家庭」で自分の役割を見つけてみましょう。また、介護やお孫さんの世話を任される人も多い世代になり、自分の生活ペースが崩れがちになりますが、自分の時間を見つけることも大切です。

ちょっと太ったかな?

#### ぜひ利用してね!

市内の各保健福祉センターでは、**健(検)診**…(無料~¥1000)  
**健康相談/健康教室**…(無料)を行っています。

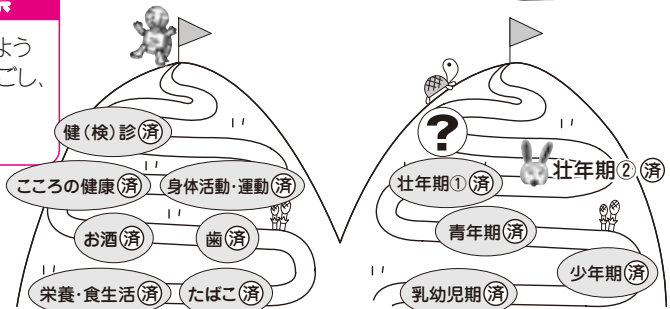
退職したら、この先やっていたいかな?

孫はかわいいけど、毎日はいんどいわ…

#### 壮年期(60歳代)の重点目標

- 朝食を毎日食べよう
- 定期的に健(検)診を受けよう
- 1日あと1000歩歩こう
- 生きがいをもって楽しく過ごし、上手に気分転換をしよう
- 節酒・禁煙に努めよう
- 栄養バランスを考え、野菜もしっかり摂ろう

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。



KUMON  
子どもたちの笑顔がやがていつかお仕事です。

- 仕事内容** 公文式 算数・数学、英語、国語教室での指導運営(週2回)
- 資格** 50歳までの女性 ※学歴不問。充実した研修をご用意しております。
- 雇用形態** 開設には、日本公文教育研究会とのフランチャイズ契約が必要です。
- 給与** 収入は、生徒数により異なります。

まずは、説明会へお越し下さい!  
日程 時間 場所  
6/18(月) 10:00-12:00 日本公文教育研究会 舞鶴事務局  
上記以外の日程でも、説明会を実施いたします。お気軽にご相談下さい。  
0120-834-414 日本公文教育研究会 京都エリアサポートチーム

私を動かすのは、私。



あなたのその想いに、KUMONは応えたい。くもんの先生になりませんか?

先生のリアルな声があたを動かす。くもんの先生 検索

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／(この枠の大きさです)  
縦48mm × 横80mm  
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。

※「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。

