



広報

ふくちやま

平成26(2014)年
3/1

特集

災害に強いまちづくりを目指して

P2



福知山市のイメージキャラクター



酒呑童子



ドッコちゃん

おもな内容

- 市職員の給与と定員状況 P 8
- 臨時福祉給付金申請書 P11
- キラリ☆ふくちやま
「福知山環境会議・土田真奈見さん」... P20

ふくちやま倶楽部合併号
(この号は本市出身者および本市にゆかりのある人にも配布しています)

2月22日(土)・23日(日)に開催された「福知山のうまいもの展」の様子。

特集

災害に強いまちづくりを目指して



昨年9月に発生した台風18号により、本市は大きな被害を受けました。

近年の異常気象の影響で、予想を超える災害が全国各地で発生しています。災害は、いつ・どこで発生するかわかりません。それだけに、日頃からの備えが必要です。自分自身の命、家族の命、大切な人の命を守るために、普段からできることがあります。

そのことを、いま一度考えてみませんか。



災害弱者を地域の力で守ろう!!

市では、「災害時要配慮者避難支援事業」を実施しています

登録方法

登録申請書を自治会長に提出してください。(登録申請書は、地域福祉課や各支所の窓口、自治会長、民生児童委員までお申し出ください)

登録いただいた情報の提供先

- 自治会 ○民生児童委員 ○自主防災組織
- 消防団 ○地域の支援者(隣近所の人など) など

提供する情報

- 名前 ○住所 ○連絡先 など

※この事業に登録することで、災害時などの支援を必ず保証されるものではないことをご理解ください。あくまでも自助(自分や家族の力)による避難が基本です。

いざと言う時に困らないためにも
高齢者や障害のある人など、災害時の避難において支援を必要とされる人たちがいます。災害発生直後、消防や行政機関などが対応できるまでの間は、近所の皆さんの支援が欠かせません。
市では、避難時に支援が必要な人(災害時要配慮者)の名簿を作成し、

自治会や民生児童委員などに情報を提供する取り組みを実施しています。名簿に登録していただくことにより、自治会などで行われる「日頃の見守り・災害時の避難支援・災害時の安否確認」などに活用されます。

普段から、地域の中で「コミュニケーション」を図り、連携を深めておくことが大切です。いざと言う時に困らないためにも、ぜひ登録を検討してください。

インタビュー①

庵我地区の城山自治会では、25人が災害時要配慮者避難支援事業に登録をされています。

普段から心がけていることは何か、災害時に大切なことは何か、前自治会長である濱友啓さんにお話を聞きました。

城山自治会(庵我地区)

- ◆世帯数 160世帯 (389人)
- ◆組数 15組
- ◆災害時要配慮者避難支援事業登録数 25人
(平成26年1月末現在)

要配慮者と言っても要介護の人などさまざま



前城山自治会長
はま濱 ともひろ 友啓さん

城山自治会では、平成23年度に自主防災組織を立ち上げました。立ち上げるにあたって、災害が発生した時に、要介護の人や災害弱者の人たちをどう守るかという取り組みを同時にスタートさせました。

現在、災害時要配慮者避難支援事業に登録されているのは、地区内の25人。ひとり暮らしの高齢者の数は、他の地区に比べても比較的多いのではないかと思います。登録の条件を満たす人は、ほとんど申請をされています。

登録者への日頃の見守りは、民生委員さんにお世話になり、災害時の避難などの支援は、各組の組長さんをお願いすることになっています。一口に要配慮者と言っても、要介護の人、車椅子の人など、さまざまです。緊急時には、組長だけの力では限界があるので、子ども会の役員などにも協力を要請したりしています。

地区のみんなが助け合い手を差し伸べることが大切

由良川流域ということもあり、毎年11月の第2日曜日に実施する防災訓練には、多くの住民に参加してもらっています。

昨年の台風18号災害では、幸いにも浸水被害を受けた家屋はありませんでしたが、大きな被害を受けた昭和28年の台風13号災害のことを知らない世代が増えてきています。

そのような中でも、防災訓練への参加率が高いのは、東日本大震災やその他、さまざまな災害をテレビや報道で見て、避難訓練の大切さを理解されているからではないでしょうか。

矛盾するかもしれませんが、要配慮者という特別な意識は持たず、災害時は地区のみんなが助け合い、手を差し伸べることが大切です。

個人情報などの問題もあり、登録を躊躇(ちゅうちゆ)される人もいるかもしれませんが、まずは、地区内で必要な情報を共有することが、何よりも重要だと思います。

問い合わせ先

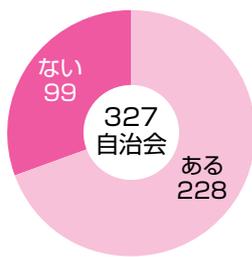
○災害時要配慮者避難支援事業について：**地域福祉課**(TEL 24・7 087・FAX 22・9073)

自主防災組織の力で地域を守ろう!!

各自治会の中で、災害時に備えて自主的に結成される組織を「自主防災組織」と呼びます。市内327の自治会のうち、組織が結成されているのは、約7割にあたる228自治会（平成26年2月20日現在、左表）。

防災訓練、見回り、一人暮らしのお年寄りへの声かけ…自治会によって、日頃からさまざまな取り組みをされています。

本市の自主防災組織の割合



組織率 約70%

インタビュー②

台風18号により、市内の中でも大きな被害を受けた自治会の一つである、石原。

ほかの場所から移り住み、住民数も増えてきています。以前から地域に住んでいる人とあわせると、住民の数は市内最多。石原では、平成16年に発生した台風16号の後、自主防災組織を平成17年度から結成されています。

台風18号の時、自主防災組織はどのように機能したのか。そして、今後の課題は――。

自治会長である、大槻良夫さんにお話を聞きました。



石原自治会長
大槻良夫さん

石原の自主防災組織について教えてください。

「情報連絡班、防災班、避難誘導班、救護班、給食・給水班の全5班で組織しています。各班には、班長1人、副班長2〜3人を配置していて、その下には班員がおり、現在は114人体制をとっています。この体制で、災害時に対応します」

台風18号の時には、どのように動かれたのでしょうか？

「遷喬小学校に約250人、日新地域公民館に約50人、公会堂に約5人の住民が避難しているとの情報が入りました。まずは、その人たちの安全を確保しつつ、炊き出しの準備に取りかかりました。給食・給水班を招集し、おにぎりとお茶を用意。給食・給水班は31人ですが、多くの人が駆けつけてくれ

ました。

そのほかにも、被害状況の把握や避難所への誘導なども、それぞれの班で行いました。これは、日頃の防災訓練、そして、全員の意識の高さのおかげだと思っています」

今後の自主防災組織について

「今後は、地区内の各組長と連携し、もっと横のつながりを濃密にしていく必要があると考えています。」

1月中旬にサイレン音が一目でわかるマットを作成し、全戸配布をしました。当面、消防団とも協力して動ける体制作りをしていかなければと考えています。それと並行して、防災体制がより整備されている戸田の組織を参考にして、さらなる安全確保のために新たな体制を整備していきたいです」

みんなの力で命とくらしを守る。家族で【我が家の避難所】を確認しておきましょう。

災害時のサイレン信号

由良川の水位 3m [避難準備] 10秒～(5秒休止)～10秒～(5秒休止)
由良川の水位 4m [避難勧告] 10秒～(5秒休止)～10秒～(5秒休止)
由良川の水位 4.5m [避難指示] 1分～(5秒休止)～1分～(5秒休止)

①日新地域公民館 TEL.0773-27-6134
②遷喬小学校 TEL.0773-27-3217

▶災害時のサイレン信号が学べる
(自治会作成)

インタビュー③

台風18号の時に活動された給食・給水班の人たちに話を聞きました。

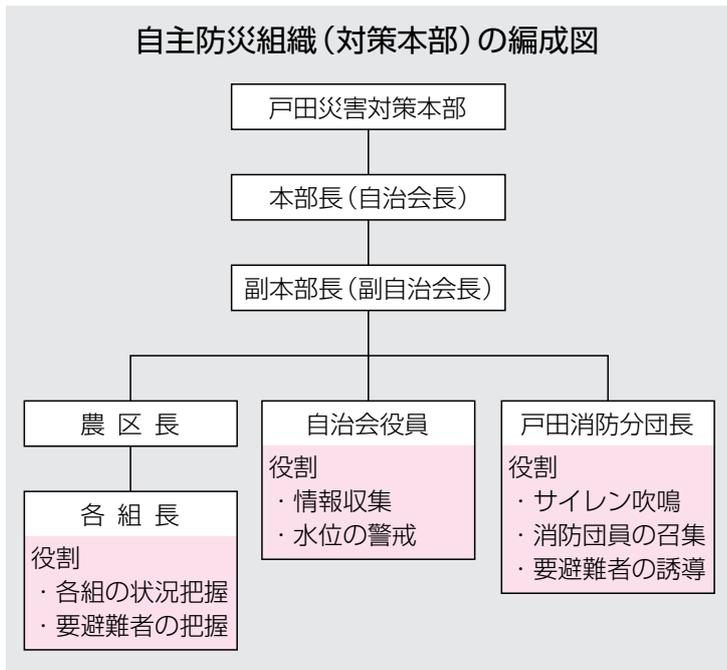
- 美さん、ゆかりさん、志美さん
- 智さん、ゆかりさん、志美さん
- 大槻さん、山さん、井さん

事前訓練の経験が役立ちました

台風18号の時は、自宅が被害に遭われた人もいたのですが、給食・給水班のうち、15人くらいが炊き出しに参加しました。班ではないけれど、手伝いに来てくれた人もいました。

4升のお米を3回に分けて炊き、朝食用のおにぎりを約350個用意。全員で協力して、手早くできました。9月1日に実施した防災訓練で、炊き出しの訓練を行っていたので、その時の経験が大いに役立ちました。遷喬小学校と日新地域コミセンに、あわせて約300人が避難されていました。本当は2個くらい渡したかったのですが、今後、避難者が増える可能性もあったので、一人1個しか渡せませんでした。大きな混乱もなく、しっかりと対応できたのは、事前の訓練のおかげです。この訓練は、今後も毎年続けていかなくてはいけないと思います。

自主防災組織(対策本部)の編成図



戸田自治会長
福山 義朗さん

インタビュー④

自主防災組織のさらなる強化のために、石原の大槻自治会長さんが参考にしたいと話された戸田。由良川流域にあり、防災の意識も高い、戸田の福山自治会長さんにお話をお聞きしました。

消防団と協力して地域を守っていく

平成16年の台風23号の経験を生かして、平成20年に自主防災組織を結成しました。毎年、春・夏・秋の地区内の環境整備の時に防災訓練を実施しています。由良川の水位が5m以上になると想定して、地区内への濁流の侵入を防ぐ堰堤の確認・はめ込み作業の訓練や、女性部による炊き出しの訓練などを行います。また、業者に来てもらって、各戸

の消火器の点検を実施するなど作業をして、圧に問題があれば取り換えてもらいます。自主防災組織の中には、消防団にも入っている地区もあります。地区の避難場所である戸田会館の横に消防団の詰り所があり、ともに協力して地域を守っていくという体制をとっています。昨年の台風18号の時には、由良川の水位が4m近くになった時点で各組長を召集して、まずは災害時要配慮者への声かけをしました。避難時に介助が必要か

命を守る対策として救急蘇生の講習を

これまでの、過去の災害を教訓に「人」に対する防災規定を作ってきましたが、今後は、「物」に対する防災規定も作る必要があります。昨年〇月に自治会の役員会で話し合い、災害対策運営規則の見直しを行いました。災害対策準備室の設置に、水位が3mを超えた時という項目を追加し、自治会などの重要書類は高いところへ避難させるといった対応策などを盛り込みました。この見直し案は、回覧版で全戸に周知し、4月1日より改正する予定です。それ以外にも、災害時に防災スピーカーが聞き取れない場合も想定して、各組ごとの電話連絡網も作成しなければと考えています。さらに、命を守る対策として、救急

蘇生の講習も実施したいと考えています。実は、昨年の10月に消防署と協力して戸田会館で実施する予定でしたが、残念ながら中止となってしまいました。今年中には、講習会を実現させたいです。

台風18号災害を受けて、改正された災害対策運営規則 (一部抜粋)

- 対策本部の体制など
 - ・由良川水位が3mを超えた時に災害対策準備室を設置
 - ・自治会および各団体の重要書類・備品を高い場所に避難
 - ・車両や農機具などの高台への避難の呼びかけ
 - ・必要に応じて水位などの情報を放送
- 日常の体制
 - ・民生委員は要配慮者などの組別名簿を作成
 - ・5月末までに非常食、飲料を準備

インタビュー⑤

まちづくりの専門家に聞きました



成美大学学長
うちやま 昭さん

専門分野
財政学、地方財政論、自治体経営論、地域経済論

「災害対策は安全な生活の土台」

災害に強いまちづくりのために
行政ができること

防災や災害時の対策は、防災センターや耐震化といったハード（物的施設）とソフト（施設の有効活用）の両面を結びつけることがとても大切です。行政は広報紙やホームページなどを使って日常的に、また市民が関心を持っている情報提供を工夫する必要があります。危機管理室という担当部署はもちろん、他の部署の職員も「いつでも災害出動する」という姿勢を持ち、災害の知識を学習することが求められます。

自治会と住民の役割

防災や災害への対処は行政任せにせ

災害弱者を守るために

行政も自治会も、どの家庭に支援を必要とする人がいるかということを確認して把握しておかなければなりません。

そのためにも、現在約70割の自主防災組織の結成率を100割に近づけよう、呼びかけていくべきです。住民の皆さんには、市が行っている災害時の要配慮者避難支援事業を積極的に利用してほしいですね。

まちづくりに大切な安心・安全
という2つの柱

まちづくりにおいて、災害対策は安全な生活の土台です。災害に関する情報の発信、学習の機会をまちづくりの一環にしっかり位置づけることが大切です。災害時の拠点である「防災センター」の見学を小学生の間に最低でも2回は実施してほしいです。成長とともに感じるものが変わり、知識の量も増えてきますので、3年生と6年生の時に実施するのが一番いいのではないのでしょうか。

福知山環境会議の皆さんが、環境対策として「みどりのカーテン」の普及活動をされています。本学で話していただいた時に、楽しさやおもしろさの多い授業でしたので、学生だけでなく、受講した教職員も大変興味を持って学習できました。防災に関する学習会もぜひそのような内容にしてほしいですね。

いざという時に備えて

■問い合わせ先
防災について……危機管理室 (TEL24-7503・FAX23-6537)

① 冊子で学ぶ

「災害から命を守るために 市民のための防災の手引き」
過去の水害や避難所リスト、持ち出し品リストなどの『予備知識編』と避難勧告が出たら、避難所についたらなどの『実践編』で構成されています。



② メールで情報収集

市災害対策本部（警戒）本部から発信する防災情報をメールで受信することができます。行政防災無線（屋外スピーカー）と同時に、同じ内容で受信できます。登録方法は市ホームページをご覧ください。



③ 市ホームページで学ぶ

防災・地震ハザードマップや防災計画、避難所一覧、原子力災害住民避難計画などの情報を掲載しています。



福知山市老人クラブ連合会

161クラブ
7500人以上が所属

仲間とともにいきいきと

年を重ねても、生きがいをもち、元気に自分らしく生活することは多くの人の願いです。そのためには、常日頃から心と体の健康を保つための活動が大切です。散歩や体操、近所の人とのおしゃべりなどを心がけておられる人もあると思いますが、社会参加や生きがい作りにみんなで取り組むことにより、息の長い楽しい活動ができます。そんな活動ができる場にあなたも参加してみませんか。



写真提供)
福知山市老人クラブ連合会

老化防止には頭を使う・人と話をする・体を動かす・集まる機会を多くすることが大切です。福知山市老人クラブでは、一人暮らしでさみしい思いをする人がいないように、声かけをしたり、話し相手になったりしています。

また、寝たきりの高齢者やその家族のサポートのために訪問するなど、地域での支え合い活動も行っています。

未来を担う子どもたちの見守り活動や、地域の

行事にも積極的に参加し、地域活性化の一役を担っています。

ぜひ、一緒にいつまでもいきいきと年齢が重ねられるように老人クラブに参加してください。

お住まいの地域によっては老人クラブがないところがあります。

老人クラブの相談については老人クラブ連合会事務局（TEL兼FAX 23・0186）まで。

■高齢者福祉課介護福祉係（TEL 24・7013・FAX 23・6537）

おもな活動内容

健康づくり

- ・健康ウォーキング
天の橋立ウォークなど
- ・グラウンドゴルフ大会
- ・ゲートボール大会

友愛活動

- ・福祉施設への友愛訪問
- ・閉じこもり予防の声かけ
- ・話し相手に巡回訪問

社会奉仕活動

- ・全国一斉社会奉仕の日の活動
- ・地域行事に積極的に参加
- ・安心・安全な地域づくりへの参加

障害者デイ・サービス事業
「フライング・ディスク講習会」
参加料は無料です。

初めての人もご参加ください。スポーツを通じて、障害のある人の社会参加を目的とする講習会です。午後には大会も予定されています。
時 3月21日(金)祝午前9時〜正午
所 六人部地域公民館(多保市162-2)
定員 50人(申込み多数の場合は抽選)

申込期限 3月13日(木)まで

申込 電話またはファクスで社会福祉課(TEL 24・70117 FAX 22・9073)

お知らせします

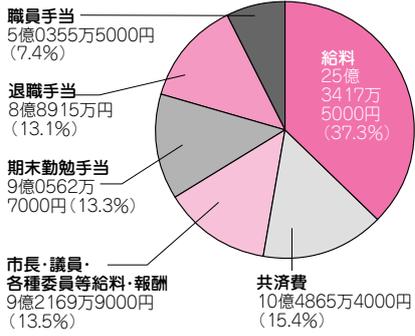
「市職員の給与」と「定員状況」

市の職員の給与や職員数の実態を市民の皆さんにご理解いただくため、給与および職員数の状況をお知らせします。ここでお知らせする給与は、税や保険料などを差し引く前の額で、いわゆる「手取り額ではありません」。

職員課 人事給与係 (TEL 24・7034・FAX 23・6537)

給与
普通会計とは、一般会計と休日急患診療所費特別会計を合算したものをいいます。

普通会計の件内訳 (平成24年度普通会計決算)



(平成25年4月1日現在)

区分	福知山市		国	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	33万5000円	43歳10月	33万2446円	43歳1月
技能労務職	34万7100円	53歳4月	28万6850円	49歳11月

(注) 一般行政職とは、消防職や看護保健職、技能労務職などを除いた職員。技能労務職とは、給食調理員などをいいます。国の平均給料月額は、減額措置前の金額です。

平成24年度の普通会計決算歳出額454億3238万円のうち、人件費は68億286万円(15.0%)、平成23年度より1.8割の減)でした。
平均給料月額・平均年齢

(平成25年4月1日現在)

役職区分	支給割合
課長補佐級	10%
課長級	12%
次長級	13%
部長級	15%

※特別調整額とは、管理又は監督職にあるものに対して支給される役職手当をいいます。(支給額=給料月額×支給割合)

特別調整額の支給割合

(平成25年4月1日現在)

区分	福知山市		国	
	初任給	経験10年	初任給	経験10年
大学卒	17万2200円	27万7833円	17万2200円	
		31万3700円		
		33万8873円		
高校卒	14万100円	23万4600円	14万100円	
		—		
		32万6100円		

※一般行政職

初任給・平均給料月額

市長のまちがど日記 2月

～出がけていきます!どこへでも～

第55回福知山市社会福祉大会

2月6日(木)に開催された「社会福祉大会」に出席した。

近年、急速に進行する人口減少や少子高齢化、地域経済の低迷、個人の価値観や生活スタイルの多様化など、著しく社会環境が変化する中、高齢者や子育て家庭の孤立、家庭内での虐待、老人介護など、様々な問題が顕在化・深刻化している。また、全国的に自然災害が多発する中、昨年は、本市も台風十八号に見舞われ、甚大な被害を受けた。こうした災害は今後も発生が予想されるため、防災や減災が一つの焦点となり、高齢者や障害のある人などの避難支援や、適切な避難先の確保など、災害対応においても福祉に求められる役割は、ますます大きくなっている。



このように、複雑・多様化する問題に対しては、個別の組織や個人による活動に加え、地域全体の連携した取り組みが必要である。本市においては、大会のテーマでもある、「絆でつくる 共に幸せを生きるまち、ふくちやま」を基本理念とし、昨年度、第二次福知山市地域福祉計画を策定した。計画の方針の一つとして、市民・地域・事業者・ボランティア・NPO・行政など、地域社会を構成する多様な主体による、自助、共助、公助を基本とした市民協働の推進を掲げているところである。

今後、関係各所の皆さまとの連携・協働を深め、更なる地域福祉の推進に努めてまいります。

※市長のまちがど日記は市のホームページ(市長室)でも閲覧できます。

第4回市民救命士養成講座

「めざせ！救命の絆世界一のまちを合言葉に、いざという時あわてず安全確実に応急手当ができるようになるための講習会を開催します。持参するもの：筆記用具、服装、実技（心肺蘇生法・AEDの使用法を中心）3時間。申込期間：3月15日（土）まで。申込：電話またはファクスで消防署警防課救急係（TEL23-41119・FAX22-54500）

区分	福知山市			国		
期末手当 勤勉手当	(平成25年度支給割合)			(平成25年度支給割合)		
		期末手当	勤勉手当		期末手当	勤勉手当
	6月期	1.225月	0.675月	6月期	1.225月	0.675月
	12月期	1.375月	0.675月	12月期	1.375月	0.675月
	計	2.60月	1.35月	計	2.60月	1.35月
役職に応じた加算措置あり	3級（主査・主任・係長級）	……………5%		3級	……………5%	
	4級（課長補佐級）、5級（課長級）	……………10%		4級、5級	……………10%	
	6級（次長級）、7級（部長級）	……………15%		6級、7級	……………15%	

期末・勤勉手当の支給率

退職手当の支給率

※市長、副市長については条例に基づき、減額を行っています（市長：4月から6月まで15%、7月から3月まで20%、副市長：4月から3月まで10%）。（ ）内は減額措置前の金額です。

(平成25年4月1日現在)

区分	月額
市長	79万4750円 (93万5000円)
副市長	68万4000円 (76万円)
議長	49万5000円
副議長	44万円
議員	41万円

特別職の給料と報酬

(平成25年度)

区分	自己都合退職	早期退職・定年退職
勤続20年	23.03月分	28.7875月分
勤続25年	32.83月分	38.955月分
勤続35年	46.55月分	55.86月分
最高限度額	55.86月分	55.86月分
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置(3~45%加算)	
1人当たりの平均支給額	自己都合	勤奨
	1173万8000円	2561万8000円
	定年	-

(注)1人当たりの平均支給額は、平成24年度に退職した職員の平均額です。

職員数の状況

部門別職員数の状況

(各年4月1日現在)(人)

部門	普通会計						計	公営企業会計などの部門					合計
	一般行政部門			特別行政部門				病院	水道	下水道	その他	小計	
	一般行政	福祉	小計	教育	消防	小計							
平成25年度	324	190	514	73	123	196	710	444	37	28	38	547	1257
平成24年度	328	191	519	74	117	191	710	444	34	23	54	555	1265
対前年増減数	-4	-1	-5	-1	6	5	0	0	3	5	-16	-8	-8

▼職員数は一般職に属する職員数であり、休職者、派遣職員などを含み、臨時職員及び非常勤職員を除いています。
 ▼増加の主な理由は、消防の防災体制などの強化によるものです。
 また、減少の主な理由は、ガス事業の譲渡・組織の統廃合や退職による人員不補充によるものです。

大切なまち、守りたい人がいます。消防団員募集！

地域で発生する火災や地震、水害などの被害を最小限度にとどめるためには「消防団」の“ちから”が欠かせません。年々消防団員数が減少している今、改めて地域防災の要となる消防団活動に、参加・協力いただきますようお願いします。

消防団の活動

消防団員は、日ごろ職業を持ちながら、いざというときに集結して、火災や水害、大地震などの災害から住民の命と暮らしを守ります。

災害時の活動

火災や地震、台風などの災害時に出勤して、消火活動や人命救助などの消防業務に携わります。

普段の活動

火災や地震に備えての訓練や、消防自動車・小型ポンプの点検整備のほか、住民の皆さんに防火防災指導や訓練指導を行います。また、防火広報を行い、火災予防を呼びかけます。

消防団員の身分

消防団は、消防組織法及び本市条例により設

置しており、団員は特別職の地方公務員です。
 ▷団員には、活動に必要な活動服などを貸与します。
 ▷年報酬と出勤手当を支給します。また、5年以上活動した場合は、退職報償金を支給します。
 ▷活動中に負傷などをした場合は、条例により補償します。

入団資格

市内に居住、在学または勤務されている18歳以上の人（高校生は除く）

入団手続き

地域の消防団員または消防本部にご連絡ください。

■消防本部（TEL24-0119・FAX22-5458）

床下浸水以上の被災された物件にお住まいだった場合は、見舞金（床上以上）・義援金（床下以上）のお受取りの対象となる場合があります。まだお受取りをされていない場合はお問い合わせください。
 福祉保健部社会福祉課（TEL 24-7072・FAX 22-9073）

3月1日は長崎県島原市との姉妹都市提携記念日です！

本市は、昭和58年3月1日に長崎県島原市と姉妹都市提携を結び、今年で31周年を迎えました。昨年は、姉妹都市提携30周年を記念し、島原市から友好親善訪問団に来福していただく予定にしておりましたが、大きな災害と事故により中止になり大変残念でした。

花火大会事故及び台風18号被害においては、島原の皆さんから丁寧なお見舞いを賜りました。島原の皆さんの温かく、そして優しいお心に触れ、人と人との強い「絆」を強く感じるとともに、復興に向けた勇気をいただきました。島原の皆さんに改めて感謝を申し上げ、今後も姉妹都市島原市との「絆」をより深めていきたいと思っております。

また、今年は「長崎がんばらんば国体2014」や障害者の皆さんのスポーツ大会である「長崎がんばらんば大会2014」が開催される年ですので、機会があればぜひ島原市を訪問していただき、交流を深めてください。



地域のあるべき姿を考える！「みわまちづくり会議」報告会を開催します

参加費は無料です。申込み不要。

- 時 3月23日(日)午後7時～9時
- 所 三和荘 多目的ホール
(三和町寺尾権現4番地)
- 内 ● 講演「住民主体の地域づくり」
龍谷大学政策学部教授 只友景土さん
- みわまちづくり会議による報告

みわまちづくり会議とは

三和地域の抱える多様な問題を洗い出し、住民の思いをスムーズに具体的な事業に反映する新たなシステム作りや地域の再生、振興を図るための将来像の策定を目指す。

問 企画課 (TEL24-7030・FAX 23-6537)



—ふるさとの魅力を伝えます—

福知山レポート



福知山市広報特派員
ドッコイセリポーター

衣川 壽一 (東中ノ町在住)

朝日さす 日置の里を眺むれば
卯の花ひらく 懐かしきかな
藤原定家

もうすぐ春です。しだれ桜といえは、京都府緑化センターでは、しだれ桜の桜並木がまるでお花のトンネルのような優雅で美しい光景に巡り逢えます。桜咲く日の花見を楽しみにして待っていてください。玄武岩公園が京都府の景観資産に登録されました。福知山では4件目です。宝山(田倉山)が30年以上前に噴火した時にできたもので、屏風のように切り立った姿は雄大で、大自然の生み出した造形は誰もが圧倒され、夜になると、ライトアップされて趣の違った姿を見て楽しめます。

化石郷土資料館では、世界の化石を展示し、中でも、モロコジで出土した古生代、ペルム紀のアンモナイトの貝の化石は美しく磨かれた神々しくも感じる色艶を見せ、私は驚嘆の色を浮かべていました。興味のある人は一見の価値あり、ぜひ鑑賞してください。

畑の資源を呼び起こそうとして、「畑七つの里づくり協議会」が発足しました。今里、柿本、稲垣、金尾、西ノ谷、桑村、小畑の七の集落が結束し、町おこしのため「畑交流センター」を立ち上げ、なごんと名付けています。

片山恵美子さんを含め、五人の女性が新しい町の憩いの場として大勢の人に愛され親しまれる観光地にしたいと日夜努力しておられます。畑地区には市の指定文化財である千手観音、阿弥陀如来坐像、千体地蔵等、寺院に關係する見所いっぱい！ぜひ一度は拝観してください。地域の活性化のみならず福知山の発展のため協力とご理解を希望する旨の強い意気込みを感じました。

藤原定家の歌碑を見るため、日置の高倉神社へ足を伸ばしました。目的の歌碑は本殿奥の小川を渡ったところの鬱蒼と茂る森の中に静かにたたずんでいました。

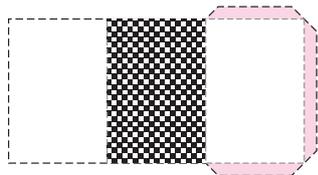
「朝日さす 日置の里を眺むれば卯の花ひらく 懐かしきかな」

日置を詠んだ歌で、黒くすすけた石碑をタオルで拭いて、くずし字を読みました。本殿の建造物には、京都府登録有形文化財です。緑に囲まれた神社は春には桜の名所として親しまれております。秋になると夜久野の宝山は京都府内で唯一の火山であり、山頂の周辺が雲に覆われ、夜久野高原が島のように浮かび上がり雲海の見えるスポットとしての光景が見られます。

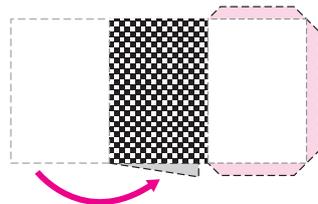
夜久野町には、豊かな自然の中に、人々に認識を新たにしていたく資源が数多く散在していることを痛感しました。このほか、素晴らしいパラダイスが皆さまを温かくお迎えいたしますので、機会を見つけてぜひ足を運んでください。

封筒の作り方

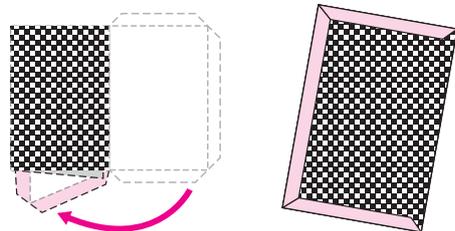
① きりとり線に沿って
切り抜いてください。



② 谷折り①（山折り①）を
折ってください。

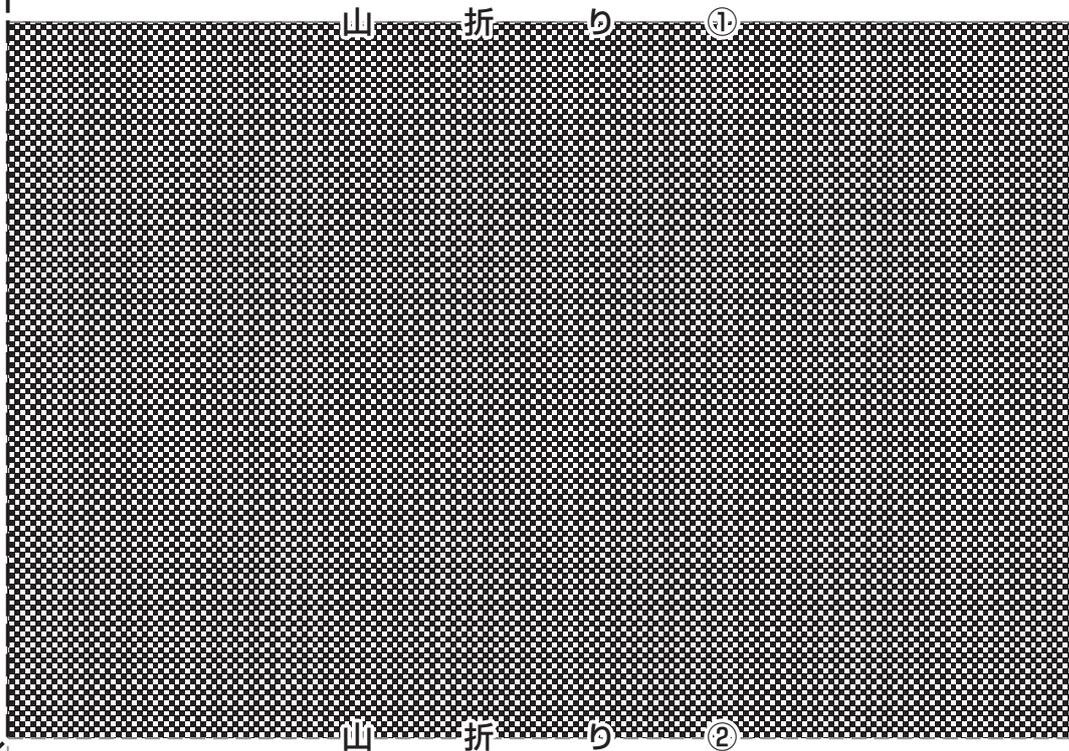


③ 谷折り②（山折り②）を折り、
のりしろ部分で封をしてください。
個人情報保護のため、糊または
テープで完全に貼り付けてください。



き
り
と
り
線

き
り
と
り
線



料金受取人払郵便
福知山局
承認
1185
差出有効期限
平成26年8月
31日まで
(切手は不要です)

福知山市字内記13番地の1

福知山市役所
臨時福祉給付金担当 行



6
2
0
8
7
9
0

子育て・福祉

校庭開故事業の放課後児童クラブへの統合

一部の小学校（惇明・昭和・大正・雀部・庵我・修斉・遷喬・下六人部・成仁）で、放課後から午後5時まで児童を見守ってきた「校庭開故事業」は、今年度をもって廃止し、「放課後児童クラブ」に統合することになりました。

廃止日時 3月24日(月)午後5時

※統合理由 改正児童福祉法により、児童クラブの設置基準や運営方法などを厳格化する方向性が示され、児童クラブの一部として校庭開故事業を継続していくことが困難となったため。

現在、校庭開故事業を利用されている1・2年生の児童につきましては、4月からは児童クラブの利用をご検討ください。利用を希望される場合は、事前に登録が必要です。(利用料3千円/月※長期休業中の利用は別途加算料金必要)

また、現在の3年生から5年生の児童につきましては、児童クラブの利用はできませんので、ご了承ください。(新4年生は長期休業中のみ利用可能)

なお、上記9校以外の小学校ではこれまでどおり6年生まで児童クラブの利用が可能です。

放課後児童クラブ 詳細については、市ホームページでもご覧いただけます。

問合せ 子育て支援課 (TEL24-7067・FAX23-6537)

未熟児養育医療・自立支援医療（育成医療）

▶未熟児養育医療

出生体重 2000^g以下または身体の発育が未熟なまま生まれた赤ちゃんについて、所得に応じて入院に必要な医療費の一部が公費負担になります。

▶自立支援医療（育成医療）

身体に障害がある児童（＝18歳未満）または、そのまま放置すると将来障害を残すと認められる疾患がある児童で、指定医療機関でその治療などを行った場合、所得に応じ医療費の一部が公費負担になります。（※原則、事前申請が必要です。）

申込・問合せ 子育て支援課児童福祉係 (TEL 24-7011・FAX 23-6537)

小児慢性特定疾患児 日常生活用具給付事業

市内に住所を有し、小児慢性特定疾患治療研究事業の対象となられている人に、ネブライザー（吸入器）や車いすなどの日常生活用具を、必要に応じて給付します。

対象

- ▼小児慢性特定疾患治療研究事業の対象者で、在宅療養されている人
- ▼障害者総合支援法などによる施策の対象にならない人

※用具の購入後の申請は受付できません。
※世帯所得に応じて自己負担が必要です。

申込・問合せ 子育て支援課児童福祉係 (TEL 24-7011・FAX 23-6537)

ご存じですか？国民年金の新しい免除制度

国民年金の免除申請は、現行では申請直近の7月以降の月が免除の対象となりますが、平成26年4月の改正後は、過去2年まで遡って保険料の免除を申請することができるようになります。

また学生納付特例制度の場合、現行では申請前直近の4月以降の月が対象となっていますが、改正後は、過去2年分まで遡って申請することができます。

その他、災害または失業などによる免除の申請は、現行では申請を行った日の属する年度またはその前年度において災害などの事由が生じ

た場合のみ特例要件として認められますが、改正後は、災害などの事由が生じた年の翌々年6月（学生納付特例制度の場合は翌々年3月）までの期間に対し免除の申請ができるようになります。

この改正により、最大2年1カ月までの免除申請ができるようになりますが、申請が遅れると障害年金などを受け取れない場合や失業などの特例免除が受けられない場合がありますので、すみやかに申請してください。

■日本年金機構舞鶴年金事務所

(TEL0773-78-1165)

■市民課国民年金係 (TEL24-7057・FAX23-6537)

放課後児童クラブ対象学年の一部変更について

広報ふくちやま1月合併号の20ページでお知らせしました。上巻電

変更前

1～4年

変更後

1～6年

子育て支援課(24-7067・FAX23-6537)

台風18号による福知山地域再建被災者住宅等支援事業補助金申請はお済みですか？

台風18号により被害を受けた人に、被災した住宅の再建（新築・購入・補修または賃借）に要する費用を補助します。補修または賃借で再建された人の申請期間については、平成26年3月31日で終了します。

建築課

(TEL 24-7058・FAX 23-6537)

就 職

就職をお考えの高校生・大学生など
 若年者向け企業見学会

参加費は無料です。

将来、市内で就職をお考えの高校生、大学生など若年者を対象に、市内企業の見学会を開催します。業務内容や職場環境などを見て学べる絶好の機会です。

時 3月24日(月)午後1時～5時

コース・訪問企業(※希望のコースを選択できます)

Aコース

日本製紙クレシア(株)京都工場・加美電機(株)京都工場

Bコース

クラシエフーズ(株)福知山工場・SECカーボン(株)京都工場

Cコース

社会福祉法人みつみ福祉会 特別養護老人ホーム三愛荘・ヒエン電工(株)長田野工場

Dコース

(株)神戸製鋼所福知山工場・(株)クリエイティア

京都工場

定員 各コース15人

申込 電話で住所・氏名・学生の場合は学校名と学年・電話番号・希望コースをお伝えください。

申込・問合せ 商工振興課(TEL24-7075・FAX23-6537)

若者の自立を応援します！！

あやべ若者サポートステーション

綾部市にある「あやべ若者サポートステーション」では、北部地域の15歳から39歳までの学生や一般の人で、働くことや自立についての悩みを抱えた若者やその家族を対象に、専門の相談員による無料相談や協力企業による就労体験など、若者の自立支援事業を実施しています。プログラムによっては実費(教材費)が必要なものもあります。

問合せ あやべ若者サポートステーション(TEL40-2227・FAX40-2228 ※毎週土曜日および年末年始は休み)

お 知 ら せ

市有地を入札で売却します

1 一般競争入札物件

物件番号	所 在	面積(m ²)	予定価格(円)	入札保証金(円)
荒 11	荒河東町75番1	235.27	13,457,444	680,000
篠 1	篠尾新町1丁目17 外1筆	143.77	10,408,948	530,000
前田1	前田小字打木谷38番1 外1筆	306.28	7,718,256	390,000
長田1	長田小字拾上2303番8 外1筆	424.89	8,667,756	440,000
半田1	半田小字ロンデ28番6 外2筆	3865.99	1,198,456	60,000

(注) 予定価格とは入札する土地の最低売却価格です。
 ※「半田1」は市街化調整区域につき、原則として一般住宅等建物を建築することができず、開発行為も原則として許可されません。
 ※物件の詳細については、資産活用課にお問い合わせください。市ホームページにも記載しています。

2 入札参加申込時の必要書類

- (1) 入札参加申込書
 ※資産活用課窓口または市ホームページから入手できます。
- (2) 住民票またはそれにかわる証明書
 (法人の場合は法人登記簿謄本)
- (3) 納税証明書(市税)

3 申込受付

3月17日(月)まで。午前8時30分～午後5時15分 ※土・日曜日は除く

4 申込方法

必要書類を資産活用課に送付又は持参。
 ※送付の場合は受付期限内に必着。

5 入札日

3月26日(水)

※入札開始時間は別途参加者に通知します。

6 入札場所

市役所入札室(旧本館1階)

7 落札者の決定

予定価格以上で最高価格を入札された人を落札者とします。

問合せ 資産活用課(TEL24-7068・FAX23-6537)

福祉有償運送事業の維持確保にご協力を！

福祉有償運送 運転者講習会

時 3月29日(土)・30日(日)

※いずれも午前9時～午後5時

所 中丹広域振興局福知山総合庁舎 会議室(篠尾新町)

対象 自家用有償旅客運送自動車(福祉有償運送含む)の運転をしようとする人

定員 30人

主催 京都府(実施団体:NPO法人福知山BGM福祉サービス)

参加費用は無料です(ただし、テキスト代1,700円が必要です。)

申込期限 3月28日(金)まで(なお、定員を超えた場合はお断りする場合があります。)

申込・問合せ NPO法人福知山BGM福祉サービス(担当:坂井)(TEL24-3244・FAX24-3458)

生活交通課交通対策係(TEL24-7084・FAX23-6537)

「犯罪被害者の支援を考える講座」社会全体で被害者を支えるために

時 3月25日(火)午後1時～3時
 参加費は無料です。※申込み不要

主催 公益社団法人 京都府北部地域にお住まいの人
 対象 京都府北部地域にお住まいの人
 京都犯罪被害者支援センター

台風18号により被災した 軽自動車・バイク・農耕車などを廃車された(る)人は

軽自動車税は毎年4月1日時点での所有者に課税されます。被災し廃棄する車両について下記の手続きをお願いします。

●福知山市ナンバーの廃車手続き (原付バイク、農耕車など)

税務課、各支所の窓口で手続きができます。
＜必要なもの＞

- ・印鑑 ・ 標識(ナンバープレート)
 - ・ 標識交付証明書(無くても手続き可能)
- ※次の場合は廃車の受付ができません。
水について故障しているが、今後修理して乗るつもり など

■税務課(Tel 24-7024・FAX 23-6537)

●京都ナンバーの廃車手続き (二輪車、軽自動車など)

市役所では、手続きが出来ません。(下記での手続きをお願いします)

- ・ 軽自動車(四輪、ボートトレーラー)
軽自動車検査協会京都事務所 TEL 075-671-0928
- ・ 二輪車(軽二輪、二輪小型自動車)排気量が125ccを超えるもの 近畿運輸局京都運輸支局 TEL 050-5540-2061(テレホンガイド)
※行政書士や自動車販売、整備業者などで、手続き代行されています。(有料)

狂犬病予防集合注射を受けましょう

狂犬病は発症すると必ず死亡してしまうたいへん恐ろしい病気です。

狂犬病を予防するための狂犬病予防法により生後91日以上(犬は、生涯1回の登録と年1回(4・5・6月中)の狂犬病予防注射を受けることが義務づけられています。犬の飼い主の皆さんは、屋内犬、屋外犬を問わず、4月に実施する地域巡回の集合注射、または市内の動物病院で狂犬病予防注射を必ず受けてください。

また、新しく犬を飼われた時、すでに飼われている犬が死亡した時、転入、譲渡された場合は必ず生活交通課、または各支所へ届けてください。

狂犬病予防集合注射日程

4月8日(火)～4月26日(土)

集合注射の日程および会場は生活交通課へお問い合わせください。

犬の登録など届出方法や集合注射の日程は、市ホームページでもご覧いただけます。

手数料(1頭につき)

- ▶新規登録手数料 3000円
- ▶注射手数料 3200円

※動物病院で注射を受けられる場合、別途費用がかかります。

狂犬病予防集合注射当日の受付

すでに登録されている犬の飼い主の皆さんには、事前に通知書(はがき)を郵送しますので、当日持参してください。

また、未登録の犬の飼い主の皆さんは、当日注射会場にて申し出てください。どこの注射会場へお越しいただいても登録と注射を受けることができます。

集合注射の会場では、犬が注射や他の犬を恐れ、暴れて注射が困難な場合があります。愛犬が安心して注射が受けられるよう、飼い主もしくはご家族などで普段から犬と接しておられる人が、会場に連れてきてください。また、犬の排便是済ませたうえで、来場してください。

■生活交通課(Tel 24-7020・FAX 23-6537)

4月から消費税が改正されます

詳しくは、国税庁ホームページの特集や税務署に備え付けのリーフレットをご確認ください。「消費税法改正のお知らせ(社会保障と税の一体改革関係)」の特集ページの掲載場所およびURLは次のとおりです。

掲載場所：国税庁ホームページ

トップ→(トピックス欄)「消費税法改正のお知らせ(社会保障と税の一体改革関係)」
<http://www.nta.go.jp/shiraberu/ippanjoho/pamph/shohi/kaisei/201304.htm>

犯罪被害者を理解し、温かく支える地域社会をつくるため、犯罪被害者やその家族、遺族から生の声を聴いていただきます。

所 市民会館24号室(内記三丁目)
テーマ「被害者の立場から、支援とは」

問合せ 京都犯罪被害者支援センター事務局
(Tel 075-415-3008)

介護保険住宅改修費の受領委任払い制度を開始します！

介護保険の住宅改修費の支給について、利用者の一時的な経済的負担の軽減を図るため、一時的に対象工事費用の全額を立替える「償還払い」に加え、工事費用の1割相当額の支払いのみで利用できる「受領委任払い制度」を平成26年4月1日より開始します。

この「受領委任払い制度」は、登録事業者によ

頼し工事した場合に利用することが出来ます。引き続き償還払いによる支給方法も選択可能です。(住宅改修費の支給には、市の事前承認が必要です)

受領委任払いの対象外となる場合がありますので、詳しくは高齢者福祉課または担当ケアマネージャーまでお問い合わせください。

償還払い方式のイメージ



受領委任払い方式のイメージ



施工事業者の登録届出を受理しています。

登録要件は次のとおりです。

- (1) 本市内に事務所や事業所があること。
- (2) 本市の市税に滞納がないこと。
- (3) 介護保険における住宅改修費の支給対象工事について十分な知識があること。

届出書の様式などは市ホームページからダウンロードできます。なお、登録方法の詳細については、下記までお問い合わせください。

問合せ 高齢者福祉課介護福祉係 (TEL24-7013・FAX 23-6537)

シリーズ 人権

高齢者の権利擁護について ～なぜ今、市民後見人なのか～

成年後見制度は、認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が十分でない人が日常生活を営む上で不利益を被らないように支援するための制度です。

平成12年に介護保険制度と同時に導入されたもので、介護保険がそれまでの「措置」から「契約」にかわったことにより、その人の判断能力を補う仕組みをつくることが不可欠と考えられたためです。

成年後見制度の普及に伴い、現在、後見人の約6割は親族などが後見人となっていますが、親族以外の専門職後見人(弁護士・司法書士・社会福祉士)は不足している状況です。

そうした中で、一般市民が後見人の担い手にな

る動きが出てきています。

本市においても、昨年7月に成年後見センターを設置し、平成26年2月から市民後見人を養成する講座を実施しています。

認知症や知的障害、精神障害を持つ人への支援を、もっとも身近な市民が担うことで、市民が地域に根差した身近な相談者として活躍できる場が増えるとともに、今後ますます増加が見込まれる成年後見制度を必要とする人たちの権利を守ることに繋がります。

地域で信頼される市民後見人の育成が急務となっています。

■高齢者福祉課 (TEL 24-7013・FAX 23-6537)

市役所・各支所の窓口でキャッシュカードで税・料などの口座振替手続きができます

利用可能な税・料	窓 口	TEL	FAX
市 府 民 税 (普 通 徴 収)	税 務 課 管 理 証 明 係	2 4 - 7 0 2 4	2 3 - 6 5 3 7
固 定 資 産 税			
軽 自 動 車 税			
国 民 健 康 保 険 料	保 険 課 国 保 料 係	2 4 - 7 0 1 9	
後 期 高 齢 者 医 療 保 険 料	高 齢 者 医 療 係	2 4 - 7 0 1 8	
介 護 保 険 料 (普 通 徴 収)	高 齢 者 福 祉 課 介 護 福 祉 係	2 4 - 7 0 1 3	
保 育 所 保 育 料	子 育 て 支 援 課 保 育 園 係	2 4 - 7 0 8 3	
市 営 住 宅 使 用 料	建 築 課 住 宅 管 理 係	2 4 - 7 0 5 3	

【手続き可能な時間帯】平日の8:30から17:15まで。ただし、水曜日は、19:00まで手続きが可能です。(各支所、建築課住宅管理係は、水曜日17:15まで) ※京都農業協同組合、京都丹の国農業協同組合、但馬銀行、但馬信用金庫はご利用いただけません。

就職おうえんスキルアップ助成金の
申請期限は3月20日(木)です！

再就職や新規就職にむけて資格取得などをする求職者に資格取得講座の入学金や受講料の一部を助成する「就職おうえんスキルアップ助成金制度」が平成25年度で終了予定です。申請期限は3月20日(木)です。申請をお考えの人はお早めに申請してください。
申請・問合せ 商工振興課 (TEL 24-7075)

聴覚、音声、言語に障害のある人についての理解と認識を深めるための講演会

入場料は無料です。※申込み不要

時 3月13日(木)午後7時～8時30分

(午後6時30分開場)

所 市民会館4階ホール(内記三丁目)

テーマ 「絆」プロジェクト事業

福知山市聴覚障害者協会

本市では、「第2次福知山市地域福祉計画」に基づき住民相互の理解・補完・協力によって誰もが安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。

講師 特別養護老人ホーム

いこいの村梅の木寮

施設長 奥本初実さん

問合 地域福祉課地域福祉係

(TEL 24 - 70888・FAX 22 - 9073)

「手話で市民の心をつなぐ」

シリーズ『福知山の文化財 - 未来への遺産 -』 33

池の奥5号墳[京都府指定文化財 史跡]福知山市宇猪崎

市民の皆さんの憩いの場として親しまれている三段池公園やその周辺は、本市の中でも遺跡が密集している地域で、古墳をはじめ、集落跡や山城跡などが広がっています。

「古墳」とは、簡単にいうと今から1500年ほど前の古墳時代に造られたお墓です。しかも、その時代の特別な人々のお墓です。この古墳がまとまって営まれたものを「古墳群」といいます。実は、福知山には1200基を超える数の古墳があります。「池の奥5号墳」もその一つです

池の奥古墳群は、三段池の北側に広がる古墳群で、総数19基が確認されています。このうち3、4、6、7号墳の4基は公園整備の前に発掘調査が行われ、亡くなった人を納めた施設やそれに伴う遺物が確認され、6世紀中頃の築造とわかりました。1、2号墳と調査の行われた4基はすでに消滅しましたが、今でも13基の古墳が公園の敷地の中に残されています。「池の奥5号墳」はそのうちの1基で、三段池公園体育館の北側に遺されている古墳です。直径約30m、高さ約5mの円墳で、市内にある円墳の中でも屈指の規模を持っています。発掘調査は実施されていないため、その詳細な内容は謎にまつまれています。ただ、池の奥古墳群内の調査状況や、市内を含めた由良川流域内の古墳の調査状況から、6世紀代の築造や古墳のなかに石室(亡くなった人を納める石造りの部屋)があるのではと予想されています。

「池の奥5号墳」は古墳の規模や属する古墳群の内容から考えても、本市のみならず由良川流域の古墳時代を解明する上で、欠くことの出来ない重要な遺跡です。三段池公園の第3駐車場からすぐのところであり、いまは古墳公園として休憩所の設置や植栽が行われ整備されています。他にも三段池公園やその周辺には、市内でも数少ない前方後円墳の一つの稲葉山15号墳や、中世の山城である猪崎城跡などが、公園として整備・保存されています。スポーツやレジャーだけでなく、気軽に歴史のロマンにふられるスポット、それが三段池公園です。



池の奥5号墳

※ちなみに本市にどんな遺跡があるかというのは、図書館や学校などにおいてある「福知山市遺跡地図」、「大江町遺跡地図」、「夜久野町遺跡地図」、「京都府遺跡地図」やインターネットで公開されています。もしかしたら、皆さんの身近に重要な遺跡があるかもしれませんよ？



「野焼きはなぜいけない? の巻」

ピンちゃん 今年は何となく寒い冬やっただけ、ようやく暖かくなってきたね。

カンちゃん あちこちの畑で煙が上がっているのを見かけるけど、野焼きはいけないことなんやろ。

ピンちゃん 野焼きにもいろんな場合があるね。まず、紙くずやビニールなどのごみの焼却は禁止されており、絶対してはいけないよ。ただし、農業を営む上でやむを得ないあぜ焼きやわらの焼却などは例外とされているね。

カンちゃん ということは農作業での野焼きなら全く問題がないってことか?

ピンちゃん いや、必ずしもそうとは言えないね。周囲の生活環境に影響するような焼却は禁止の対象となるね。

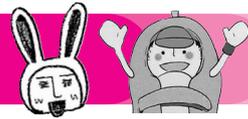
カンちゃん そうか。つまり周りの人に迷惑をかけたらいかなとゆうことやな。

ピンちゃん 環境パークにも野焼きの苦情が寄せられるけど、その多くは農作業によるものやね。たとえ農作業に必要な野焼きであっても、「煙たくて窓が開けられない」、「洗濯物に臭いがついて困る」、「小さな子どもや体調のすぐれない人がいるのでやめて欲しい」というように、その野焼きに困っている人がいるなら、それはしてはいけないね。

カンちゃん 周りのことを思いやっけて、協力し合う地域づくりが大切なことなんやな！了解！

NHK BSプレミアム
「NHK縦断360度旅」
お便り募集!

日本縦断中「ころ旅」2014春の旅が3月31日(月)スタート。皆さんのお便りをもとに京都府を訪ねます。市内の「思い出の場所」をお教えてください。
応募方法 3月18日(火)必着までに①住所②氏名③電話番号④性別⑤年齢⑥思い出の場所の場所(まっわるE)に「写真歓迎」を記入し、NHK「ころ旅」係(TEL 50-80001・FAX 03-334665-13627) http://www.nhk.or.jp/kokotabi/まで 放送予定 4月21日(月)〜27日(日)



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



：1000歩くん、3月だね～春だよ♪『春』といえば、何を連想する？



：う～ん！『春』かぁ。出会いに、別れ、新学期、新年度、新入学とかかな～。



：そうだね～！ 1000歩くんのいうように、周りの環境が変わったり、新しい生活が始まったり、期待や不安が入り混じる季節だよ。またその変化をストレスと感じちゃう人もいるんだ。いつもより、ちょっと頑張ってしまうこの時期、実は気をつけたい「からだの変化」があるんだよ！



：へえ～そうなんだ！けんこウサギちゃん、詳しく教えてよ！



気をつけたい体調の変化



ストレスが引き起こす「からだの変化」には以下のようなものがあります。

身体的反応

肩こり・頭痛・不眠・疲労感・
食欲不振・胃腸の不快感・動悸 など

心理的反応

イライラ・怒りっぽい・不安感・やる気が出ない・焦り・
集中力の低下 など

行動的反応

過度の飲酒・過食・仕事や家事でのミス・遅刻・外出を避けるようになる など

ストレスとの上手な付き合い方

新しい生活が始まると、人は多かれ少なかれストレスを感じます。
ため込まないように吐き出したり、軽くしたりと、上手に付き合っていきましょう。
大事なのは、日常生活のリズムを整えることです。

バランスの良い食事

食事は人が生きる上での基本！
楽しい食事は、緊張を和らげる効果も。



適度な運動

適度な運動はからだの緊張をほぐす！無理なく自分に合った運動を。



活動と休養のバランス

休養=睡眠によって脳のエネルギーは回復！十分な睡眠は脳の疲労を回復させ、からだの反応を安定させる。



参加者募集

健康ウォーキング

約5.5km

- 日時：3月12日(水) 午後1時～3時30分まで
(受付時間：午後1時～1時15分)
- 集合場所：東部保健福祉センター
- 申し込み・参加料：不要

健康相談同時開催



お問い合わせは健康推進室
・(TEL23-2788・FAX23-5998)まで。



けんこウサギちゃんのおうち♥

インフルエンザが流行しています!!

市内の小・中学校などでは、インフルエンザによる学級閉鎖や学校閉鎖が発生しています。
集団感染を起こさないために、次のことを心がけましょう。

- 手洗い、うがいをする。
- 爪は短く切っておき、手を洗う時は、時計や指輪を外す。
- 手洗い後は、手を完全に乾燥させる。
- 咳エチケット・外出時はマスクをする。



健康推進室 (TEL23-2788・FAX23-5998)

カメラ まちかどウォッチング



福知山の
うまいものが一堂に！

2月22日(土)・
23日(日)
厚生会館

市内の飲食店やスイーツ店など約80店が参加し、福知山のうまいもの展が2日間にわたって開催されました。姉妹都市・長崎県島原市と観光友好都市・静岡県小山町の土産品販売コーナーやスイーツドッコちゃんとのじゃんけん大会などもあり、目当ての商品を買い求める人や家族連れなどでにぎわいました。



10年後には立派な
大人になります！

2月6日(木)
修斉小学校

家族や地域の人たちが見守る中で、修斉小学校4年生の71人が、「2分の1 成人式」を行いました。児童を代表して福田知理さんが、「いつも見守っていただき、ありがとうございます」と感謝の気持ちを述べた後は、全員で、「①命を大切に②友だちを大切に③感謝の気持ちを忘れない」の3つのことを誓いました。



手づくり甲冑教室3期生が、
福知山城で初陣を飾る！

2月1日(土)
福知山城

6月からスタートした福知山手づくり甲冑教室に参加されていた3期生5人が、福知山城で甲冑などのお披露目を行いました。特殊な紙やセメントを使い、伝統的な技法で作り上げられた、こだわりと工夫が感じられる力作に仕上がっています。今後、市内外のイベントなどで見られる勇壮な姿にご期待下さい！



恵まれない環境の
子どもたちのために

2月24日(月)
南陵中学校

南陵中学校の生徒会が書き損じはがきの回収を行い、福知山ユネスコ協会に寄付をしました。全校生徒への呼びかけや市内の事業所などに回収BOXを設置した結果、1055枚が集まりました。生徒会長の服部爽良さんは、「勉強をしたくてもできない世界中の子どもたちのために使ってほしいです」と話してくれました。



各選手が力を発揮して
4位に入賞！

2月9日(日)
三段池公園
総合体育館
ほか

第36回府民総合体育大会の市町村対抗駅伝競走が、三段池公園総合体育館前を発着点とするコースで行われました。中学生、高校生、一般の男女が、全8区間36,209キロを駆けぬげ、タスキをつなぎました。南陵中学校の青山友莉菜さんが、7区を区間賞の活躍で走るなど、各選手が力を発揮し、昨年を上回る4位でゴールしました。

キラリ☆ふくちやま

第11回「福知山環境会議・土田真奈見さん」

今回は、福知山環境会議の広報担当として、「みどりのカーテン」の普及活動で市内を走り回り、時には、チームドックの広報担当者として、ご当地キャラクターを通じて福知山の魅力を発信するために、全国を駆け回っておられる土田真奈見さんに話をお聞きしました。



▲福知山環境会議・チームドック
広報担当：土田真奈見さん

福知山を元気にするために!!

福知山環境会議とは…
由良川の環境保全やリサイクルなどのプロジェクトを盛り込んだ「福知山市環境基本計画」を推進するために、平成14年に設立された行政・市民・市民団体・事業者の団体のこと。

■広報担当者の役割は？

「ホームページなどの情報発信のツールを使うのが得意だったので、広報担当者になり立候補しました。役割は、情報発信やパンフレットの製作、会議などの調整。当時、私が番下っ端だったので、自由に動くことができました。あとは、新しいアイデアを出したり、活動を活性化させるために上の年代の人たちのお尻に火をつけるという役割も担っていました」

■同会議の活動内容を教えてください。

「代表的な活動として、みどりのカーテンの普及に取り組んでいます。平成19年から活動を開始し、8年目を迎えました。夏場に太陽の日差しをさえぎることができ、実が収穫できたりと、成果を実感できることから、ゴーヤに目をつけました。市内の普及率25%を目指して活動を続けています。保育園や小学校、事業者さんたちの協力もあり、現在の普及率は32%（2、4、9、7世帯）まで来ています」

「子どもたちに向けた『みどりのカーテン』の授業があり、興味を持ってもらうためには、キャラクターが必要だと考えました。その時にパソコンで作ったのがゴーヤ先生。ほぼ現在のゴーヤ先生と同じデザインです」

「現在では、毎週末に全国各地のイベントに出演しています。いろんなイベントで生まれた繋がりのおかげで、出演依頼が舞い込んでいる状態です」

「福知山にはご当地キャラクターがたくさんいるのに、あまりうまく活動できていないのではありませんか？」

「私にとって、キャラクターたちは「命ある大切なもたち」。みんなが一緒に楽しく活動できれば、福知山のPRに繋がるのではと思います。21体のキャラクターたちでチームを組みました。福知山にいるキャラクターであれば、加入はいつでも大歓迎。ただし、何らかの方法で福知山に貢献してもらいたいということが必要ですね」

※「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。



チームドックのメンバーを見かけたら、優しく触れ合ってください☆

チームドックのメンバー21体。それぞれのキャラクターに何らかの肩書き(役目)があります。