

はじめよう健康生活大作戦！
健康づくりの取組を進めています間 健康課（ミルネ内）
☎ 88 - 5082

ID 12544

丹波市では健康づくりを推進するため、「健康たんば21第3次計画」を策定し、令和8～19年度の12年間の健康づくりの方向性や取組を示しています。

すべての市民が「すこやかでしあわせに生きるまち」の実現に向け、生活習慣病の発症や重症化予防、ライフステージに応じた健康づくりとその環境を整えることをめざします。詳細は市ホームページをご覧ください。

健康づくりの取組に参加しよう！



健康ミニイベント



ベジメータ®（指先だけで、野菜摂取状況进行评估する機器）の測定や体組成計、血圧測定、健康づくりに関する掲示を行います。

時 8月9日（日） 11時～15時

所 ゆめタウン ゆめ広場 定 200人（申込不要）



簡単減塩フッキング



いずみ会が調理実習をサポートします。初心者や男性の参加も大歓迎。塩分控えめでも満足できる料理教室です。

時 8月25日（火）、9月18日（金）、10月6日（火） 10時～12時30分

所 ミルネ 定 各回16人（先着順）

¥ 500円（材料代）

持 エプロン、三角巾、タオル、マスク

申 電話（88-5082）、申込フォーム

申込フォーム



ID 1359



生活習慣病・認知症・フレイルを予防！

頭とからだのための
オンライン健康教室

運動しながら脳トレをみんなで集まり実施する、オンラインによる健康教室を開催します。このプログラムは、神戸大学との研究により認知機能・運動機能を向上させる効果が実証されているものです。

時 9月3日（木）～11月19日（木） 毎週木曜日 10時～11時30分

所 看護専門学校体育館（ミルネ横）

対 41歳～74歳（令和9年3月31日時点）で、これまで神戸大学研究事業に参加したことがない国民健康保険に加入している人

※その他にも条件があります。詳しくは市ホームページを確認ください。

定 35名（先着順）

申 申込フォーム、fax（88-6315）

説明会 8月4日（火） 会場：ミルネ

① 10時～11時30分／② 14時～15時30分

※①か②のいずれかに参加



ID 10708

ICOCA を利用して

お得に電車で移動しよう！

間 ふるさと定住促進課 ☎ 88-5360

交通系 IC カード ^{イコカ}ICOCA を利用して市内の駅から乗車された人を対象に運賃の5%を WESTER ポイントで還元します。

■対象者 乗車日までに利用登録を完了し、市内の福知山線各駅から ICOCA を利用して乗車し、自動改札機を通して下車した人

■対象区間 JR 西日本管内で、ICOCA で乗車できる範囲※定期券区間や市外の駅からの乗車は対象外

■利用登録方法 ①②のいずれかの方法で登録

①スマホアプリ（移動生活アプリ WESTER）で登録

※ WESTER の会員登録が必要です。



ID 2849

WESTER
ポータル

②駅の自動券売機で登録

ICOCA エリア内の駅の紺色またはピンク色の自動券売機で登録

※市内では黒井駅、柏原駅、谷川駅で登録可能

※モバイル ICOCA は利用登録不要

■ポイント還元方法：利用の翌月中旬以降に駅の自動券売機やのりこし精算機などでポイントチャージするとポイントが付与されます。※黒井駅、柏原駅、谷川駅では、10ポイント単位でチャージ可能（1ポイント＝1円）



駅の自動券売機

3

ともに丹波市の未来をつくる
丹波市職員を募集します

問 職員課 ☎ 82・0722

令和9年4月採用の丹波市職員を募集します。

受付期間

8月4日(火)から9月3日(木)
※職員採用サイトから申込(市ホームページ)↓採用情報からアクセスできます)

募集職種

- ①事務職(新卒、経験者、高校生、帰ってきたい枠) 5人
- ②事務職(障がい者) 若干名
- ③土木職(新卒・経験者等、高校生、帰ってきたい枠) 3人
- ④建築職(新卒・経験者等、帰ってきたい枠) 3人
- ⑤保健師 2人
- ⑥社会福祉士 1人
- ⑦消防職(新卒・経験者等、高校生、帰ってきたい枠) 6人
- ⑧学芸員 2人

職種によって受験資格等が異なります。詳しくは職員採用サイトを確認ください。



ID 1028



職員採用サイトでは、採用情報のほかに、実際に丹波市役所で働く職員のインタビューを掲載中！業務内容を知れたり、どんな職場なのかをイメージすることができます。ぜひご覧ください。



一次試験(WEB)
9月16日(水)から9月28日(月)
※WEBで自宅からの受験が可能です。

結婚相談会の参加者募集

「婚活マスター」による結婚相談会を通して、婚活を支援します。しあわせな将来に向けた第一歩として、気軽に参加ください。

時 8月16日(日) 13時30分～16時
所 春日住民センター
対 結婚を望む独身の人やそのご家族
定 4人(組) ☑ 8月13日(木)
申 電話、申込フォーム



ID 13125

問 こども福祉課 (ミルネ内) ☎ 88 - 5750

ひょうご出会いサポートセンター 出張登録会&プチ出会いイベントを開催

時 8月16日(日)
①出張登録会: 男性の部 11時～、女性の部 12時30分～
②プチ出会いイベント: 14時～
所 春日住民センター
対 ①ひょうご出会いサポートセンターに新規会員登録を
考えている人
②20歳～おおむね40歳までの独身男女
定 ①出張登録会: 各部8人
②プチ出会いイベント: 男女各5人(申込多数の場合は抽選)
申 予約フォーム
☑ 8月9日(日)

申込フォーム



ID 10082

問 ひょうご出会いサポートセンター ☎ 050-1790-2805

後期高齢者医療保険加入者へ

後期高齢者医療保険(資格確認書等)の更新について
7月中旬に、「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を送付しています。

- ① 84歳以下のマイナ保険証の利用登録をしている人
⇒「資格情報のお知らせ」を送付します。
- ② 84歳以下のマイナ保険証の利用登録をしていない人および85歳以上の人
⇒「資格確認書」を送付します。

令和8年度の後期高齢者医療保険料額決定通知書を7月中旬に送付します。保険料の支払い方法は次の2つです。

- ① 年金からの支払い(特別徴収)
- ② 口座振替や納付書での支払い(普通徴収)



ID 11195

問 健康課 (本庁舎内) ☎ 82 - 6690



日本赤十字社活動資金に
ご協力ください



日本赤十字社の災害救護活動や被災者支援活動などに必要な資金は、皆さんの協力により支えられています。活動資金の募集を今年度も実施しますので、1人でも多くの協力をお願いします。

問 社会福祉課 (第2庁舎内) ☎ 88 - 5276

