

お知らせ

国民健康保険証が12月1日から新しくなります

12月1日から使用する国民健康保険証を11月中に簡易書留で送付します。保険証を入れるビニールケースを希望する人は、各支所の窓口で準備していますので申し出てください。

国保・医療課（氷上保健センター内）☎82・6690

介護保険要介護認定者の障害者控除制度をご存じですか

所得税などの申告の際、介護保険の「要介護認定」を受けている人で、認定基準を満たす人は障害者控除の対象です。控除を受ける場合は「障害者控除対象者認定書」が必要です。介護保険課・各支所に設置している申請書で、あらかじめ申請をしてください。

国保介護保険課（春日庁舎内）☎74・0602

第67回「社会を明るくする運動」作文コンテスト地区予選入賞者

小・中学生を対象に、募集した作文コンテストの入賞者を発表します。

●応募総数221人

●優秀賞

【小学生の部】

高橋青大さん（東小5年）

「犯罪・非行のない地域づくりについて」

芦田菜乃さん（青垣小5年）

「伝えたい気持ち」

松井莉瑚さん（和田小6年）

「社会に笑顔を！」

【中学生の部】

柏遥香さん（和田中3年）

「仕事をする意味」

閩人権啓発センター（氷上住民センター内）☎82・0242

死亡した野鳥に注意

同じ場所ですぐさんの鳥が死亡しているのを見かけた場合は、農業振興課または各支所に連絡してください。野生の鳥は、体内や羽毛に細菌や寄生虫などの病

イベント

ちーたん駅伝2017開催

声援をお待ちしています。

■とき／12月10日（日）午前9時～

■ところ／三ツ塚史跡公園周辺

■部門／マスターズの部・一般の部・中学生の部・小学生の部・ファミリーの部
閩文化・スポーツ課（春日文化ホール内）☎88・5057

歴史講座「楽しく学ぶ、丹波の歴史遺産」開催

■とき／12月2日（土）午後1時30分～3時

■ところ／柏原住民センター
■演題／新井村役場関係の史料を読む

■講師／神戸大学大学院人文学研究科 津熊友輔さん・出水清之助さん

※終了後、古文書相談有り
閩文化財課（山南庁舎）☎70・0819

原体がいます。素手で触らないでください。鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察など通常の接し方では人に感染しないと考えられています。日常生活で過度に心配する必要はありません。

閩農業振興課（春日庁舎内）☎88・5028

12月1日は世界エイズデー HIV抗体検査を受けましょう

エイズとはヒト免疫不全ウイルスが体内で増殖し免疫機能が低下する病気です。正しい知識と理解をもつことで感染を予防しましょう。また、感染が心配な場合は、HIV抗体検査を受けましょう。

●通常の検査日

■とき／毎月第2・4木曜日

午後1時30分～2時30分

※要予約。匿名で受付可。

■ところ／丹波健康福祉事務所

閩閩丹波健康福祉事務所健康管理課☎73・3765

人権マンガパネル&じゅんけん標語展

著名漫画家の作品と市内小中学生の標語展です。

■とき／12月3日（日）～8日（金）午前10時～午後8時

■ところ／ゆめタウン氷上
閩氷上文化センター☎82・1064

講座・イベント
参加者募集

クリスマスに間に合うお菓子づくり教室

■とき／12月16日（土）午後1時30分～

■ところ／氷上文化センター

■講師／丹波市いずみ会

■定員／20人※先着順

■参加費／500円

■申込締切／12月8日（金）

■持ち物／エプロン・三角巾・筆記用具

閩閩氷上文化センター☎82・1064

「法定相続情報証明制度」を利用ください

法務局で「法定相続情報証明制度」が開始されています。この制度を利用することで、相続登記を含む各種相続手続で戸籍謄本一式の提出の省略が可能です。詳しい内容や申出方法は、法務局のホームページをご覧ください。

閩神戸地方法務局柏原支局☎72・0176

募集

まごころ市長室開催

市長が直接市政に関する意見をお聴きします。公序良俗に反するもの、営利行動に関わるもの、特定の個人の利益権利に関わるもの、個人に対する中傷を除きます。氏名・内容は公表します。

■とき／12月26日（火）午後1時～※一人30分

■ところ／市役所応接室

■対象／市内在住・在勤・

在学の人
■定員／6人※先着順
■申込方法／市役所・各支所に備え付けの申込用紙を提出してください。

市営住宅入居者を募集

■募集団地・戸数

○公営住宅：拳田団地（柏原町拳田）2DK1戸▼玉巻テラス（山南町玉巻）3DK1戸▼松ヶ端団地（山南町玉巻）3DK1戸▼新郷団地（氷上町新郷）3DK6戸▼大谷団地（氷上町大谷）3DK2戸▼小山団地（青垣町沢野）3K1戸▼青垣新町団地（青垣町佐治）3DK1戸▼柊団地（市島町喜多）3DK8戸▼城ヶ花団地（市島町酒梨）2LDK1戸▼牛河内団地（春日町牛河内）3LDK1戸▼国領団地（春日町国領）3LDK1戸▼中山団地（春日町中山）3LDK1戸

「鉄道のお得で便利な乗り方」講座

京都鉄道博物館で学ぼう 編 Vol.14

閩都市住宅課（春日庁舎内）☎74 - 2364

「京都鉄道博物館」をご存じですか。昨年4月、京都市にオープンした鉄道の歴史や安全・技術を学べる日本最大級の鉄道博物館です。

国指定の重要文化財「扇形車庫」やSL、新幹線など53両の実物車両の見学や鉄道ジオラマ、運転シミュレータ、現役社員の「鉄道おしごと体験」など、見て、さわって、体験して、鉄道の仕組みや歴史を学べます。

家族旅行や学校教育に鉄道を利用して博物館を訪れてみませんか。

■開館時間／午前10時～午後5時30分

※入館は午後5時まで

■入館料金／一般1,200円 大学生・高校生1,000円 中学生・小学生500円 幼児200円

※幼児は3歳以上

■休館日／水曜日※祝日は開館、年末年始

■アクセス／JR京都駅前B3バス乗り場で急行103号系統などに乗車し、「梅小路公園・京都鉄道博物館前」バス停下車、徒歩約20分。丹波口駅下車、徒歩約15分。

京都鉄道博物館 ☎0570-080-462（ナビダイヤル）

〈次回は2月号で青春18きっぷを掲載予定〉

情報ひろば
Information box

こんにちは！
スポーツ推進委員です
認知症予防をしよう！

認知症を予防する新しい運動「コグニサイズ」を紹介します。コグニサイズとは、軽い運動と簡単な計算などを同時に行い、脳を適度に混乱させて活性化を促す認知症予防の運動です。コグニステップに挑戦してみましよう。

【コグニステップ】
①左右に大きくステップ運動をしながら、声に出して数を数える②3の倍数の時間だけ数えず、手をたたく。3の倍数の時に数えてしまったたり、うまくできないほど脳が鍛えられている証拠です。内容に慣れたら、自分で課題を考えて取り組みましよう。散歩時に、「しりとり」をしながら歩くのも効果がありますよ。

閻文化・スポーツ課（春日文化ホール内） ☎88-5057

消費生活 ニュース
「仮想通貨」に注意

仮想通貨をめぐり、もうかると言って、投資などを勧める勧誘トラブルが発生しています。

仮想通貨は、紙幣や硬貨のように目に見え、形のあるものではありません。そのため、送金や決済がしやすく、速やかにでき、注目度が高まっています。

しかし、4月に施行された「改正資金決済法」で「仮想通貨」は通貨でないことが明記されています。あくまでも、インターネット上の送金・決済という目的のために誕生したものです。ところが、投資対象になる場合が多く、多くのトラブルが発生しています。利益を求めて仮想通貨を購入するのはやめましよう。

閻丹波市消費生活センター（くらしの安全課内） ☎82-0996

じんけんのとびら
人権について考えてみませんか

12月4日から10日は、人権週間です。この週間は人間の尊厳、自由と平等をうたった「世界人権宣言」が採択されたことを記念し、定められました。

人権とは「人間らしく幸福に生きていくための権利」です。しかし、未だに差別意識や偏見により、様々な人権問題が起こっています。一人ひとりの人権が尊重され、支え合い、安心して暮らせる社会を築きたいものです。

人権週間に合わせて12月10日（日）に「丹の里人権のつどい」を春日文化ホールで開催します。この機会に人権について、改めて考えてみませんか。

閻人権啓発センター（氷上住民センター内） ☎82-0242

「丹波市平日夜間応急診察室」と「休日応急診療所」12月の当番医（敬称略）

丹波市平日夜間応急診察室〔柏原日赤〕					休日応急診療所	
診療時間 / 午後8時～10時 ※来院前に ☎72-0556 へ電話してください。 ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください。					診療時間 / 午前9時～正午 午後1時～5時 ※来院前に ☎72-2480 へ電話してください。	
月	火	水	木	金	土	日
				1 上田明德 (外科)	2	3 前田啓志 (整形外科) Ⓜ
4 野上壽二 (内科)	5 田中 潔 (内科)	6 中川泰洋 (内科)	7 柏原日赤医師	8 三浦博幸 (内科)	9	10 久保田孝則 (内科) Ⓜ
11 上山知己 (内科)	12 細見成一 (婦人科)	13 平島 顕 (整形外科)	14 柏原日赤医師	15 宮崎直之 (外科)	16	17 石井辰二 (心療内科) Ⓜ
18 田中庸生 (外科)	19 赤松義樹 (内科)	20 久保田孝則 (内科)	21 柏原日赤医師	22 中澤 敏 (内科)	23 中澤 敏 (内科) Ⓜ	24 上田明德 (外科) Ⓜ
25 野上壽二 (内科)	26 三浦博幸 (内科)	27 中川泰洋 (内科)	28 柏原日赤医師	29 岩崎良一 (外科)	30	31 田中庸生 (外科) Ⓜ



※当番医は変更になることがあります。診察は応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部（☎72-2255）まで。

網かけのⓂ印は休日診療所で受診してください。

12月の相談

氷住＝氷上住民センター、柏住＝柏原住民センター、山住＝山南住民センター、青住＝青垣住民センター、市農＝市島農村環境改善センター、春住＝春日住民センター、氷保＝氷上保健センター、氷＝市役所 春＝春日庁舎、柏支＝柏原支所、市支＝市島支所、丹健＝丹波健康福祉事務所
電話の掛け間違いがないようご注意ください。

種別	相談名	日・曜日	時間	場所	問い合わせ先
消費	消費生活相談	月・火・木・金 (祝日を除く)	午前8時30分～ 午後5時15分	消費生活センター (くらしの安全課内)	丹波市消費生活センター ☎82-0996 消費者ホットライン※土日 ☎0570-064-370
行政	行政相談	6日(山住)、11日(氷)、14日(青住)、19日(春住)、20日(柏住) 21日(市農) 時間 / 午後1時30分～3時30分			総務課 ☎82-1002
人権	特設人権相談所	10日(春住)、11日(柏住)、21日(青住) 時間 / 午後1時30分～4時 ※10日のみ午前9時から11時			柏原人権擁護委員協議会 ☎72-0176
	常設相談所	水(祝日除く)	午前9時～午後4時	神戸地方法務局柏原支局	柏原人権擁護委員協議会 ☎72-0176
	総合生活相談 (隣保館相談)	電話 平日 出張 11日(柏住)、21日(青住) 時間 / 午後1時30分～4時	午前9時～午後5時	来館相談も可能	氷上文化センター ☎82-1064 七日市会館 ☎74-2310 ※電話相談は氷上文化センターのみ
法律	行政書士による 無料相談会	2日	午後1時30分～4時	柏住	県行政書士会摂丹支部(荒木) ☎72-4696
	無料登記法律相談	21日	午後1時30分～4時	柏住	松尾信幸事務所 ☎82-7174 ※共催 県司法書士会たんば支部・県土地家屋調査士会但馬支部
安全	市民生活の安全・安心 確保のための指導相談	月・火・木・金 月・火・水・金	午前9時～午後5時	氷 春	総務課 ☎82-1002 春日支所 ☎74-0221
	認知症介護者相談日	1日	午前10時～正午	春・1階相談室2	介護保険課 ☎74-0368
福祉	高齢者権利擁護相談日	14日	午前10時～正午	春・1階相談室2	介護保険課 ☎74-0368
	高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～	26日	午後2時～4時	春・1階相談室2	介護保険課 ☎74-0368
	知的障がい者相談	13日※前日正午までに要予約	午後1時30分～3時	春・1階相談室2	障がい福祉課 ☎74-0222
	こころの健康相談 (障がい福祉)	21日※前日正午までに要予約	午後1時30分～3時	春・1階相談室2	障がい福祉課 ☎74-0222
	身体障がい者相談	13日(市支)、14日(山南福祉センター) 時間 / 午後1時30分～3時			障がい福祉課 ☎74-0222
	健康・栄養相談	6日(山住)、7日(柏支)、12日(市支)、13日(春住)、19日(青住)、21日(氷保)※「減塩相談」同時開催 受付時間 / 午前9時30分～11時(予約優先)			健康課 ☎82-4567
	こころのケア相談	7日※要予約 12日※要予約	午後1時15分～	氷保 丹健	健康課 ☎82-4567 地域保健課(丹健) ☎73-3767
健康	思春期保健相談	19日※要予約	午後1時45分～	丹健	地域保健課(丹健) ☎73-3767
	アルコール相談	22日※要予約	午後1時～	丹健	地域保健課(丹健) ☎73-3767
	丹波市夜間健康相談 ホットライン	年中無休 午後7時～午前0時		電話相談	☎0120-737-180 閻地域医療課 ☎82-4611
	小児救急医療相談	年中無休 午後5時30分～翌午前8時 / 土日祝年末年始 午前8時～翌午前8時		電話相談	☎72-4396 閻地域医療課 ☎82-4611
医療	夜間おくすり相談	平日の午後9時～10時30分		電話相談	☎080-1432-8132(丹波市薬剤師会) 閻地域医療課 ☎82-4611
	ニート・ひきこもり相談	毎週金曜日 / 月4回 午前10時～午後4時※要予約		氷住(第1・3金) 春住(第2金) 柏支(第4金)	子ども・若者サポートセンター ☎88-5070