

「これがあまごかあ」

ふるさと献立が続々登場

全国学校給食週間には、各地域のふるさと食材を用いた献立が登場。青垣地域では、シカ肉入りカレーやあまごの塩焼きなどをいただきました。



地元農家の方が納入されたさつまいもや小豆、大根、ねぎがいっぱい入った「さつまいもと小豆のみそ汁」

丹波市産ゴシヒガ100%の「ごはん」

「あまご村」で心を込めて育てられた「あまごの塩焼き」

しらたまあべかわ

地元産「ひかみ牛乳」

神楽小ランチルームにて

Contents もくじ

特集 「学校給食」に込めた思い 2～5
トピックス 電気自動車に試乗 ほか 6～7
こちら市長執務室～J A組合長と懇談～ 8
下水道使用料が変わります 10
教育たんば 12～14

相談・ねんきん 15
イベント情報 村野武範さん講演会ほか 16～17
柏原地域のごみ拠点回収場所を一部廃止 20
市営駐車場に「料金精算機」を導入 22
T A M B A シニアカレッジ受講者募集 24

From 生産者

丹波市学校給食用農産物生産者組織連絡協議会会長
婦木克則さん（春日町野村）

「子どもたちには、おいしくて体によい旬のものを食べる習慣を身につけてほしいですね。また、毎日食べている給食にはどういう人たちが関わっているのか、食べ物の後ろにあるたくさんの人の活動を知ってほしいと思います。私たち生産者が育てた野菜が、学校給食を通じて地域の子どもの体をつくっています。その子どもたちが、地域や学校でどんな活動をしたりどんな活躍をしているのか、生産者はとても関心を持ち、いつも応援しています。給食に地元産の食材が使われることで、地域みんなで子どもたちを育てているのを私たちは実感しています」



↑春日中学校の食育授業で、「生産者から子どもたちに伝えたいこと」をテーマに話す婦木さん。農業全般にわたる豊富な知識と経験をもとに、生産者の思いや「命をいただいていることの大切さ」を生徒にわかりやすく伝えていただきました。

From 調理員



柏原・氷上学校給食センター
ふじなほつこ
藤谷悦子調理員

「子どもたちのおいしいちゃんやおばあちゃん、地域の人たちが心を込めて作ってくださっている地場野菜を使うことは、下処理の手間はもちろんかかりますがとても大切なことだと思います。納入時など生産者の方とのコミュニケーションも大事にしていきたいですね。調理しやすい立派な野菜を納入していただいたときは、つい『いいのができてますね。ありがとう』と本音が出ます。センター方式のため、子どもたちの様子は毎日交わす各学校との『給食連絡ノート』が頼り。調理時間内に、納得のいく給食ができて、さらに子どもたちから『今日のシチューおいしかった』などの反応が返ってきたときは本当にうれしいですね」



調理現場から

旬の地場野菜には、安全でおいしい、栄養たっぷり、環境に優しいなど、たくさんのメリットがあります。ここに住む私たちと同じ空気、同じ土壌で育っているから、新鮮でおいしいのかもしれない。そこで市では、野菜などの食材は、市内の生産農家で生産していただいたものを積極的に使用しています。野菜生産者の方には、子どもたちがおいしく安心して食べられるよう、さらには納入後の調理がスムーズに進むよう、大ききや形などにもご配慮いただきながら、新鮮な食材を納入していただいています。

調理現場は朝から大忙し。給食を配送するまでの限られた時間の中で、調理員たちは生産者から届けられたたくさんの地場野菜などを洗い、下ごしらえをし、調理しなければなりません。ほうれん草や小松菜などの葉物野菜は、葉に虫や卵がついていないか、1枚1枚、裏表をていねいに確かめながら3回洗います。また、じゃがいもは皮むき機にかけ、皮がむけなかった物は手作業でむきます。さらに、肉や魚は中まで火が通っているかを中心温度計を使って測定。そんな作業も、すべては『子どもたちに安全でおいしい給食を届けたい』この思いから。調理現場では、調理員たちが心をひとつに、安全・安心な学校給食の提供に努めています。

生産農家から



「学校給食」×「地産地消」
安全・安心でおいしい給食を届けたい！



子どもたちに届け！

「学校給食」に込めた思い



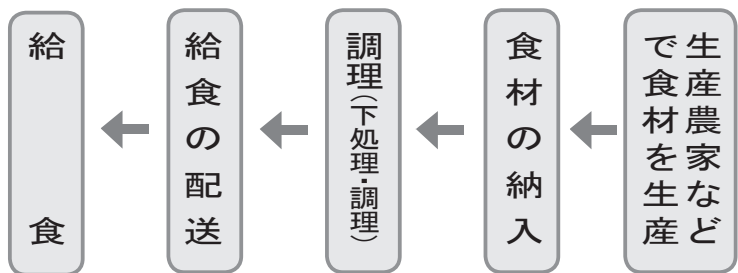
－「安全・安心」な給食をめざして、「地産地消」に取り組んでいます－

ある日のランチタイム。4時間目が終わり、ランチルームに子どもたちが入ってきました。学校給食センターから配送された給食を、給食当番が手際よく配膳し、「いただきます」の合図で楽しいランチタイムが始まりました。当番の子どもたちが、「今日は、〇〇さんの小豆と、〇〇さんの大根と」と、食材納入者を紹介します。そのほとんどが、地元の方々が心を込めてつくられた食材。中には、「今日の野菜は、うちのおいしいちゃんがつくったんや」と誇らしげに話してくれる子どももいます。

学校給食が全国的に始まったのは、戦後間もない「欠乏の時代」でした。それから半世紀以上がたち、「飽食の時代」と言われる今、学校給食に求められるものも大きく様変わりしました。平成20年4月の学校給食法の改正に伴い、学校給食は成長期の子どもたちに栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、子どもたち自らが食について考える習慣や食に関する知識を身につけさせるなど、食育の観点からも重要な役割が求められるようになりました。

市では、地元でとれた季節の食材をふんだんにとりいれ、安全で安心な学校給食の提供に努めるとともに、生産者との交流や栄養教諭などによる食育授業を通して食育を推進するなど、学校給食を「生きた教材」として考えています。

学校給食における「地産地消」



できあがった給食を入れたコンテナを配送車に積み込みます。



配送車で各幼小中学校などへ届けます。



均一に火が通るようにしっかり混ぜます。



給食当番が配膳します。



生産農家から持ち込まれた野菜の株を落とし、1枚ずつ虫・ごみなどを除いて、流水でていねいに3回洗います。

※地産地消《「地域生産地域消費」「地元生産地元消費」などの略》その地域で作られた農産物などを、その地域で消費すること。また、その考え方や運動。

丹波市産の食材使用量とその割合（平成20年度）

米	88,548 kg	100%
かぼちゃ	925 kg	71%
白菜	6,182 kg	69%
白ねぎ	603 kg	67%
大根	6,096 kg	66%
なす	547 kg	61%
青ねぎ	2,002 kg	60%
さつまいも	960 kg	48%
ほうれん草	821 kg	46%
玉ねぎ	13,778 kg	43%
じゃがいも	7,130 kg	32%
キャベツ	5,074 kg	29%
きゅうり	224 kg	21%
小松菜	238 kg	21%
にんじん	2,684 kg	15%
チンゲンサイ	174 kg	8%

注）昨年1年間に学校給食で使用した米と使用頻度の高い野菜のうち、上位15品目の使用割合を掲載しています。

昨年度の地場野菜の使用率は、重量ベースで40.58%、品目ベースで31.74%と、兵庫県の目標値23%（品目ベース）を大きく上回っています。市では、学校給食の現場で地産地消を積極的に進めていくため、「地場農産物使用率40%」を目標に取り組んでいます。

生産者からの地場野菜の購入価格の決定など、取り組みはまだ始まったばかりですが、地場野菜を通して子どもたちに生産者への感謝の気持ちと勤労の尊重、自然の恩恵への理解や生命の尊重、伝統的な食文化への理解などを深めてもらえるよう、地域・家庭・学校と連携を取りながら、さらなる取り組みを進めていきたいと考えています。



学校給食には丹波市の米・野菜がいっぱい！

作ってくれる人の思いを大切に...



丹波市の自然の恵みに感謝できる心を育む

地場野菜の導入や食育授業などを通して、子どもたちの心や行動にもさまざまな変化が表れています。中には、近所でつくられた野菜だとわかり、野菜嫌いだった子が残さず食べられるようになったという報告もあります。

～生産者への手紙より～

*ぼくは、きょうたまねぎやじゃがいも、いろいろ教えてくれてうれしかったです。きょうのきゅうしゅくには、きゅうりやじゃがいもが入っていました。まいにち、やさいをありがとうございます。
*わたしは、いつものこしていたけど、今日は全部たべられて、うれしかったです。いろいろなやさいをどうやってうえるかわかってよかったです。

季節ごとにとれる野菜がわかりました。

野菜をつくっている人は、あせみずたらしで、私たちのためにつくってくださっていることがわかりました。

しゅんの野菜を食べるようにしたいです。

肉や魚の命をもらって私たちが育つことがよくわかった。

地元の野菜が多く給食に使われていることにびっくりしました。とくに、カボチャは71パーセント丹波市のものだと知り、すごいと思いました。



～子どもの日記から～

ぼくのおじいちゃんの野菜は、農業を使わないし、たいひや油かすを肥料にして野菜を作っています。お父さんは、キャベツがおいしいと言って何枚も食べていました。それに、ほかの人にあげても、おいしかったと言ってです。ぼくも、おじいちゃんの野菜はいっぱい食べます。

From 生産者

「旬の野菜をとり入れながら、子どもたちの好きなメニューとこちらが食べて欲しいメニューを、バランスよくミックスさせた献立を考えるようにしています。また、伝統料理や昔ながらのメニューなどは

家でもなかなか食べる機会が少なく、子どもたちにとって初めて出会う味も多いようです。学校給食をいろんな味に出会う機会にして、食べ慣れないものでも食べてもらえるよう、献立を工夫していきたいと思っています」

柏原・氷上学校給食センター
あだちさん 足立千里 栄養教諭



地産地消への思い

*地域でとれた野菜を食べることで、子どもたちに地域に愛着をもってほしい。
*年中いろいろな野菜が手に入る今、子どもたちに野菜の旬を感じてほしい。
*生産者の顔が見える野菜を食べることで、子どもたちにつくった人への感謝の気持ちをもってほしい。

食文化に関心を持たせたり、農業などに従事する方々に対する感謝の気持ちを学んでほしいと、学校給食に積極的に地場野菜をとり入れています。

さらに、学校給食を「生きた教材」と考え、栄養教諭などによる食育授業を行ったリ、ゲストティーチャーとして野菜納入者の方をお招きし、野菜づくりへの思いや苦労などを話してもらい交流を図りながら、子どもたちに「食」の大切さを伝えていきます。中には、「いつも野菜をつくってくれている〇〇さんってどんな人？」と、ふとした疑問から生産者の方について給食を食べることにつながった学校もあります。給食は、食への正しい理解を深め、栄養バランスや食事マナーなどを学ぶだけでなく、子どもたちの食育（学び）の場として期待されています。



学校給食は「生きた教材」！



栄養教諭による授業での食に関する指導

生産者の方から直接野菜のお話を聞きました

生産者の方から、葉のついたままのニンジンを見せてもらいながら、野菜作りの苦労や思いなどを直接お聞きました。自分たちの食べている給食に地元野菜がたくさん使われていることを知るだけでなく、「新鮮で安全な野菜を給食で食べさせてもらっている」という感謝の気持ちが表れ、地元野菜に興味・関心が持てるようになったり、地元野菜や旬の野菜のよさを知り、がんばって食べようという意欲が持てるようになったりしました。



センター方式と自校方式

平成19年の2学期から柏原・氷上学校給食センターが稼働し、氷上中学校と崇広・新井幼稚園でも給食がスタート。これにより、市内の全幼小中学校（51校）と県立氷上特別支援学校（1校）で給食が実施されるようになりました。センター（共同調理場）方式と自校方式で、毎日約8,300人分の給食が提供されています。

学校給食センター			
柏原・氷上	3,500	食	
青垣	800	食	
春日島	1,400	食	
市	1,200	食	
山南地域（自校方式）	1,400	食	

献立の作成

献立は地域ごとに異なり、各地域の特性を生かしたメニューづくりを行っています。栄養教諭などが、野菜の収穫時期や栽培状況について生産者の方と連絡を取りながら、地場野菜をできるだけたくさん取り入れた献立となるよう工夫しています。例えば、大根がたくさんとなる冬の献立には、大根ご飯・大根サラダ・大根と豚肉の煮物・かす汁・冬野菜カレーなど大根を使った料理が並びます。春にはたけのこやわけぎ、夏にはピーマンやスイートコーン、秋には丹波栗やさつまいも、冬には白

菜や丹波氷上ねぎなど、四季を通してたくさん地場野菜を使用しています。最近では、果物のなし・魚のあまご・あざみ菜漬け・しし肉・はちみつなど、野菜以外の地域食材もとり入れるようになってきました。また、週4回の米飯給食は丹波市産のコシヒカリを使用し、市島地域では月1回のパンの日に地元産の米粉でつくった米粉パンを食べています。さらに、次世代を担う子どもたちに地域の郷土食や行事食を提供することで、食文化に対する理解と関心を深めようとしています。





「青垣はやっぱり好き。『ふるさと』の歌を聞くと、帰る気持ちが湧いてくる。『働く』という思いも、もともとある。でも、自分たちが、帰ってきたい場所ですね」

市長からのメッセージ 【こちら市長執務室】



私は去る2月2日、J A丹波ひかみ農業協同組合代表理事組合長 開田和氏と、2時間にわたって「これらの農業振興」について懇談いたしました。

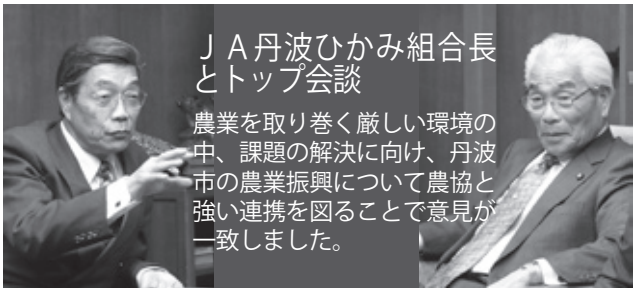
J A丹波ひかみは合併20周年を迎えられ、開田組合長の経営理念のもと、積極的な経営と健全な取り組みによって、今や全国でも屈指の組合の地位を確立しております。さらに、これからは今まで以上に地域貢献に努めていくことについても、力強く提言していただきました。

このたび、市民のみなさんに安心を届けたいと、J A職員のみなさんから

丹波市の農業振興 ・農協と強い連携・

のご意見をもとに、A E D（自動体外式除細動器）と消防指令車を寄贈していただくこととなりました。さらには、この丹波市に生まれ育った子どもたちに、米づくりを通して将来の丹波市を担う人材を育成したいと、市内の小学生の農業体験事業を実施していただきます。

また、今日の立派な農協に成長できたのは、組合員のみなさんの努力、協力のお陰と、農協まつりでの感謝や組合員へのサービスにも徹していくとの熱い想いをお聞きし、心からの敬意と感謝を申し上げた次第です。



J A丹波ひかみ組合長とトップ会談

農業を取り巻く厳しい環境の中、課題の解決に向け、丹波市の農業振興について農協と強い連携を図ることで意見が一致しました。

一方、私からは、「丹波市農業農村振興基本計画」に基づき、市の取り組みについてお話をさせていただき、農業委員会からもご指摘いただいている課題として、①大納言小豆や丹波栗、コシヒカリ「夢たんば」など、農作物の丹波市ブランド（特産品）の振興と拡充。②担い手の育成と集落営農の組織強化。③放棄田、遊休地の解消と有効活用。④地産地消と学校給食への地元食材供給率のアップなどについてお願いいたしました。

農業を取り巻く環境はますます厳しくなっていますが、この四大課題の解決に向けて農工商が連携を進めていくために、市と農協と商工会がひとつになった協議会の設置を検討することで意見が一致しました。さらに、丹波市ブランドについても、第6次産業（1次Ⅱ生産、2次Ⅱ加工、3次Ⅱ販売を総合的に考えたもの）の開発に力を入れていくことといたしました。

最後に組合長から、「政権交代で新たな施策（戸別所得補償制度モデル対策事業）が発表されたが、米の作付け準備を前に、組合員の方々に正確な情報を早急に伝え、説明する必要がある」との指摘を受け、市と農協が一体となって相談窓口を設けていくことといたしました。

今回のトップ会談は、丹波市の農業振興にとって大変意義深いものであります。今後ますます強い連携を図り、展望

小さなころからの夢だった「お医者さんになること」をみごと実現し、4月から神戸大学医学部附属病院で産婦人科医として新たなスタートをきる中島由貴さん（27歳）。柏原高校を卒業後、川崎医科大学に進み、前期研修先として神戸大学医学部附属病院を選択、「地域医療枠」で地元での研修を希望し、1月末までの1か月間、柏原病院と青垣診療所での研修に励まれました。

「この1か月間、あたたかい雰囲気の中で、院長はじめたくさんの方のすばらしい先生方から指導いただき、とても貴重な気分でした。外来では、初診の患者さんの話を直接聞くこともでき、とてもよい勉強になりました。柏原病院は本当にすごい病院だと思いますね。青垣診療所では、久保田所長の訪問診療に同行したり、診察などにも立ち会いました。往診に行き、ベッドの患者さんに寄り添って話を聞き、聴診器をあてる。それだけなのに、患者さんの表情がとてもよかったのが印象的でした。専門的な医療はもうなんです。『人』や『家族』にふれる、ああいう医療の力たちも必要なんだと思いました。また、家族や老老介護の切実な問題も垣間見ることができ、考えさせられましたね。幼いころ、

「この先生に会えてよかった」と言われるような医師になりたい

4月から神戸大学医学部附属病院で産婦人科医としてスタート

中島由貴さん（27歳 / 青垣町佐治出身）

テレビドラマでバリバリ働く女医さんを見て自立した女性に憧れ、医療番組を見るたびいつも『自分もあなりたい』と思っていました。伯父や従姉など親戚に医師がいたこともあり、私にとっては決して遠い存在ではなく、選択肢のひとつにあったのだと思います。とこれまでをふり返ります。

一番の応援団長という祖母。愛情深く、いつも背中を押してくれた尊敬する母。温かい家族、親戚、地域の人たちへの感謝の気持ちはいつも心の中に持ち続けているという中島医師。「進路で悩んだ時もありました。でも、みんなに支えられて医師になりました。これから産婦人科医として不安もありますが、『この先生に会えてよかった』と思ってもらえるような医者になることが私の夢です。何かに迷っても、自分の進むべき道は前にしかない。よく考えて、後悔しないように歩んでいきたいですね」と力強く話していただきました。

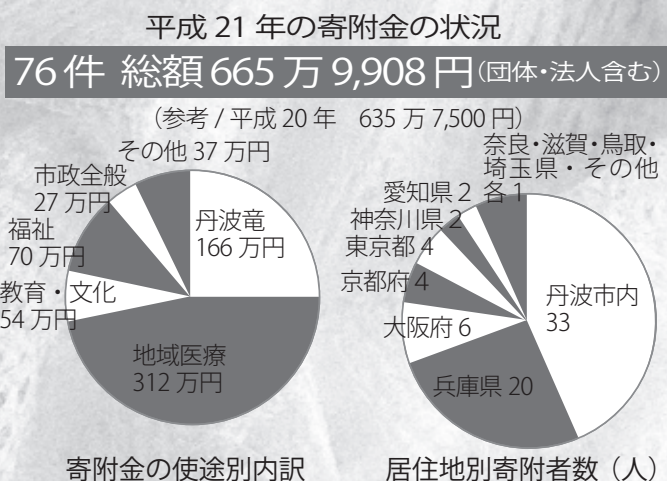


研修期間中、自治会長会主催の研修会で、AEDについて講演する中島医師。

平成21年「恐竜の里たんば」ふるさと寄附金
たくさんのおみなさんに
応援いただきました



平成20年からはじまった「ふるさと納税」の制度。昨年も多くのみなさんから丹波市を応援していただきました。丹波市出身の方をはじめ市内で仕事をされている方、直接は関係しないが応援してくださる方や市民のみなさまから、昨年1年間で76件、約670万円の寄附をお寄せいただきました。ご寄附いただきましたみなさま、本当にありがとうございました。



ご寄附いただいたみなさま（順不同）

■丹波電の取り組みへ（27件） 計166万3千円

市居恒雄様（神戸市） 中西勝久様（京都府）
伊藤格様（宝塚市） 西野良茂様（三田市）
杜倉栄洲様（神戸市） 谷口浩章様（神奈川県）
本庄純夫様（奈良県） 久保良雄様（東京都）
大西三千代様（大阪府） 稲畑勝利様（鳥取県）
森口彰様（愛知県） 湯澤勝信様（東京都）
上田廣明様（丹波市） 田中庸介様（同）
黒田力様（同） 稲場ちさと様（同） 大野智正様（同） 佐々木昌代様（同）

■地域医療へ（20件） 312万円

足立和孝様（埼玉県） 魚住隆太様（芦屋市）
徳田浩樹様（神奈川県） 平坂知彦様（宝塚市）
畑中新一様（大阪府） 永井道宏様（丹波市）
大谷糸江様（同）

■教育・文化へ（6件） 53万5,810円

荻野琢真様（滋賀県） 山下文隆様（大阪府）
田晴通様（伊丹市） クレハプラスックス株式会社代表取締役伊藤明様（丹波市）
国際体育研究所様（同）

■福祉へ（14件） 70万2,098円

大塚雅雄様（愛知県） 柳川瀬正児様（神戸市）
西川悟様（東京都） 藤川光昭様（大阪府）
山内茂弘様（丹波市） 堤徳康様（同）
ひかみクリニック様（同） 大塚久喜様（同）
大塚浩之様（同）

■市政全般へ（6件） 26万5千円

吉見富徳様（大阪府） 上月章次様（宝塚市）
小森章裕様（川西市）

■その他（3件） 37万4千円

丹波市ゴルフ協会会長 深田充啓様（丹波市）
デイサービスきらら 井上久美子様（同）
岩崎哲男様（同）

※お名前は、公表をご承諾いただいた方のみ掲載しています。※ ふるさと寄附金の状況は年1回公表します。



軽自動車税

廃車・名義変更・減免の
手続きと納税証明書

軽自動車などの廃車や
名義変更はお早めに！

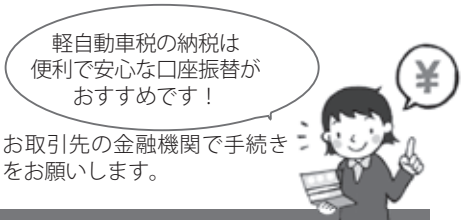
軽自動車税は、4月1日現在、市
内で軽自動車など（原動機付自
転車・軽自動車・二輪の小型自動車・
小型特殊自動車）を所有されている方
に納めていただく税金です。
5月が納期ですが、年の途中で廃
車などされても払い戻しはあり
ません。市外への転出や死亡、売買な
どで所有者が変わった場合は、必要書
類を確認の上、**3月上旬**までに手続き
をしましょう。

税金はかかる？かからない？						
課税日						
手続き完了日	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4
4/1 以前に廃車				かからない		4/1 廃車手続 き完了ならか かりません！
4/2 以降に廃車				かかる		
4/2 から 所有				かからない		
4/1 に A から B に名義変更				Aにかかる		Bにかかる

※廃車日・名義変更日は、陸運局などでの手続
きが完了した日です。手続代行業者などを利用
される場合は、依頼日から手続完了までに数日
かかりますのでご注意ください。

軽自動車税の減免について

身体障害者手帳・戦傷病者手帳・
療育手帳・精神障害者保健福
祉手帳をお持ちの方は、軽自動車税
の減免を受けられる場合があります。
平成22年度軽自動車税の新規減
免受付は4月1日から5月24日まで
です。現在減免を受けておられる方
には、3月中に現状届を送付します。
減免の届出内容に変更がない場合
は、必要事項を記入の上提出してく
ださい。なお、年度途中で名義変更・
買い替えをされた場合は、新たに申
請が必要です。



「廃車」「名義変更」

市役所で手続き
できるもの



原動機付自転車
(125cc 以下)



小型特殊自動車
農耕作業用・
その他特殊作業用

【手続き場所】 税務課・地域振興課（春日庁舎内）・各支所
【手続きに必要なもの】

廃車の場合
①印鑑（所有者のもの）②ナンバープレート
③登録票
名義変更の場合
①印鑑（新・旧所有者のもの）②登録票
③ナンバープレート（番号変更される場合のみ）
☎ 税務課市民税係 ☎ 82 - 1001（代）

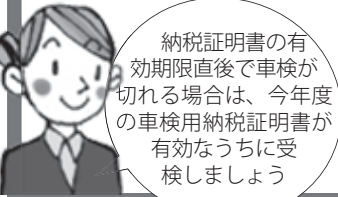


＊3輪・4輪の軽自動車
軽自動車検査協会兵庫事務所
（神戸市西区玉津町居住 67 - 1）
☎ 078 - 927 - 3648
＊2輪の小型自動車、軽2輪
（125cc を超えるもの）
神戸運輸監理部兵庫陸運部
（神戸市東灘区魚崎浜町 34 - 2）
☎ 050 - 5540 - 2066

車検切れ間近ではありませんか？

車検を受けるには車検用の納税証明書が必要です

①窓口納付の場合 ⇒ 過去に未納がない方は、納付書につ
いている車検用納税証明書をご利用ください。
②口座振替の場合 ⇒ 市役所窓口で車検用納税証明書（無
料）を受け取ってください。
※納期日から約1週間程度は収納済みの確認ができない場合があ
りますので、振り替え済みの通帳を市役所窓口で提示してくださ
い。また、車検代行業者に取得を依頼される場合は、納税証明の
有効期限までに車検をお済ませください。



平成 21 年度の
「車検用納税証明書」の有効期限は
平成 22 年 5 月 30 日です

☎ 税務課市民税係 ☎ 82 - 2003



■ 地域別使用水量と使用料

区 分		使用水量	現行使用料	暫定使用料 平成 22 年 4 月 使用分～	統一使用料 平成 23 年 4 月 使用分～
柏 原	基 本 料 金	0 ～ 10 m ³	1,528 円	2,184 円	2,835 円
	超過料金①	11 ～ 60 m ³	153 円	138 円	126 円
	超過料金②	61 m ³ ～	173 円	189 円	189 円
氷上中央	基 本 料 金	0 ～ 10 m ³	1,575 円	2,205 円	2,835 円
	超過料金①	11 ～ 60 m ³	157 円	138 円	126 円
	超過料金②	61 m ³ ～	189 円	189 円	189 円
氷 上	基 本 料 金	0 ～ 10 m ³	2,625 円	2,730 円	2,835 円
	超過料金①	11 ～ 60 m ³	157 円	138 円	126 円
	超過料金②	61 m ³ ～	189 円	189 円	189 円
春 山 市 日 南 島	基 本 料 金	0 ～ 10 m ³	2,940 円	2,877 円	2,835 円
	超過料金①	11 ～ 60 m ³	147 円	138 円	126 円
	超過料金②	61 m ³ ～	189 円	189 円	189 円

■ 使用水の区分と認定水量（m³）

①井戸水などのみの場合

1 世帯当たりの人員（人）	1	2	3	4	5
認 定 水 量（ m ³ ）	10	16	22	28	34

※6人以上については、1人増すごとに3m³を加算。
※1世帯当たりの人員は、原則として住民基本台帳に記載
された人数で算出します。

②水道水および井戸水などを併用した場合

「井戸水などのみとして算出した水量」または「水道水の使
用量」のいずれか多い方の水量。

井戸水などをご利用の
みなさんへ

水道水以外の井戸水などの使用
水量については、平成 22 年 4
月使用分から統一します。ご理解を
お願いします。



下水道使用料が変わります

下水道使用料は、地域により
単価や認定水量が異なるた
め、使用料に格差が生じていまし
た。この格差を解消し、みなさん
に公平にご利用いただくため、平
成 23 年 4 月使用分（6 月納付分）
から下水道使用料を統一すること
となりました（下表）。

なお、使用料の急激な変化を
な さけるため、平成 22 年 4 月
使用分から段階的に調整しますの
でご了承ください。

☎ 下水道課 ☎ 74 - 0224

HP表示のものは、市ホームページ（http://www.city.tamba.hyogo.jp/）にも情報を掲載しています。

美術館通信

特別展 - 円山応挙絵画の流れ - 長沢芦洲と芦月の絵画

当館職員による解説講座
『長沢芦洲と芦月について』を開催しました

2月21日まで開催中の「長沢芦洲と芦月の絵画」展の解説講座を開催しました。芦洲と芦月の生い立ちや円山応挙や長沢芦雪との関係などを、系譜や資料をもとに当館職員が説明しました。また、2人の画風展開や画法の違いなどについてのスライドでの解説や、各展示室で列品解説なども行いました。参加者は、2人の作品をじっくりと鑑賞し、芦洲と芦月の人物像を想像しながら熱心に耳を傾けていました。



市立植野記念美術館 ☎ 82-5945

市立図書館古典文学講座のご案内

第2回「源氏物語の世界」Ⅱ

と き / 3月13日（土）午後1時30分～
ところ / 中央公民館（旧氷上公民館）実習室
～千年前に書かれたにもかかわらず、現代人の心をうつ源氏物語～原文を読みながら、物語の内容や人物像などについて語っていただきます。

■共通事項 定員 / 50人 参加費 / 無料
■申込方法 / 中央図書館事務局までお申し込みください。
☎ 82 - 7100 FAX 82 - 7200

図書館臨時休館のお知らせ

市内の全図書館は、下記の間、図書館システム更新作業のため、臨時休館いたします。期間中は、館内での閲覧、図書の貸出、予約ができませんが、返却のみ受け付けます。

また、ゆめわあく柏原につきましても、貸出はできませんが、返却資料のみ窓口で受け付けます。

休館期間：平成22年3月8日（月）～3月20日（土）



*対象
幼＝幼稚園 小＝小学生
低＝低学年 中＝中学年

子育てひろば

♪ 柏原子育て学習センター ☎ 72 - 4747

6（土）おはなし会 10:30

9（火）～12（金）グループお楽しみ会 10:30

♪ 氷上子育て学習センター ☎ 82 - 1001

4（木）キッズ天国おひなまつり会 10:00

16（火）おしゃべりひろば 10:00 しろやま児童館

25（木）食育講座 10:00

♪ 青垣子育て学習センター ☎ 87 - 1919

3（水）ひなまつり 10:30

11（木）開校式 10:00

♪ 春日子育て学習センター ☎ 74 - 3040

6（土）子育てふれあい広場お楽しみ会 10:30 春日公民館

13（土）子育て相談会 13:30

♪ 山南子育て学習センター ☎ 77 - 3160

11（木）親子ふれあい教室たのしかった会 10:00 やまなみホール

25（木）ひよこクラスおおきくなったねひよこ達 10:00 住民センター

♪ 市島子育て学習センター ☎ 85 - 3030

12（金）わかば教室 開校式 10:00 ライフピアいちじま

※会場表示がないものは子育て学習センターで開催。

おはなし会



♪ 山南 ☎ 77 - 0310
5日（金）10:30 幼児～小中
13日（土）10:30 幼児～小中
27日（土）10:30 幼児～小中

♪ 市島 ☎ 85 - 3030
27日（土）10:30 小

♪ 柏原 ☎ 72 - 2552
27日（土）10:30 幼児

♪ 春日 ☎ 74 - 0225
27日（土）10:30 幼児～小低

*会場 各図書館

児童館

♪ こうがやま児童館 ☎ 82 - 8620

6日（土）音楽であそぼう 13:00 小1～3年

12日（金）トトロくらぶ・親子であそぼう合同ひなまつり 10:00 乳幼児

13日（土）絵画教室 9:30 小1～4年

♪ しろやま児童館 ☎ 82 - 0843

13日（土）英語であそぼう 9:00 小

16日（火）おしゃべり広場 10:00 乳幼児

20日（土）作ってあそぼう 9:30 小1～3年



最初の“こつき”が難しい…

「♪ もういくつねると～お正月 お正月にはたこあげて～こまをまわしてあそびましょう♪」歌を口ずさみながらお正月を楽しみに待ち、お正月には凧あげや羽根つき、こままわしをして家族で楽しんだ日々。昔、こうしてお正月を過ごした子どもたちも、今はおじいちゃん、おばあちゃん世代。現在、子どもたちがお正月に凧あげやこままわしをして遊んでいる姿は、あまり見なくなりました。日本古来の伝承遊びは、子どもたちにどれだけ伝えられているのでしょうか。

“日本の伝統文化を親子で楽しみながら学ぼう！”をテーマに、第13回くすくす広場「わくわく ぱくぱく お正月～お正月あそびを楽しもう～」を、丹波の森公苑で里山倶楽部のみなさんと一緒に実施しました。杵と臼を使って親子で餅つき体験。子ども用の小さな杵も用意してもらい、2歳の子どもから小学生まで、声をかけながらお餅をつき、みんな大喜びです。予想以上に、お父さんお母さんたちがはりきって杵を振り上げ「ぺったんぺったん」と力強くお餅をついている姿に感激しました。

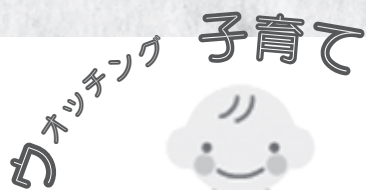
3月
日 月 火 水 木 金 土
× 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30 31
×印は図書館休館日

ベストリーダー情報（1月末現在）

【一般書】			【児童書】		
順位	本の名前	作 者	順位	本の名前	作 者
1	流星の絆	東野圭吾	1	ぐりとぐらのおきやくさま	中川李枝子
2	木練柿	あさのあつこ	2	おおきなかぶ	内田莉莎子
2	巡査の休日	佐々木譲	3	かいじゅうたちのいるところ	モーリス・センダック
2	同期	今野 敏	4	パムとケロのさむいあさ	島田ゆか
5	殺気！	栗井脩介	5	でこちゃん	つちだのぶこ

予約ランキングベスト5（1月末現在）

【一般書】			【児童書】		
順位	本の名前	作 者	順位	本の名前	作 者
1	1Q84	村上春樹	1	獣の奏者	上橋菜穂子
2	新参者	東野圭吾	2	あがりめさがりめ	ましませつこ
3	更衣の鷹	佐伯泰英	2	お手玉	大西伝一郎
4	花散らしの雨	高田 郁	2	からすのパンやさん	かこさとし
5	しがみつけない生き方	香山リカ	2	国語理解に役立つ世界の遊び	ポプラ社



☎ 社会教育課 ☎ 70 - 0818

柏原子育て学習センター

たんば学びのルネッサンス事業

お正月を楽しもう！

お餅つきの後は親子で凧をつくり、広い芝生広場で凧あげをしました。親子で思い切り遊び、つきたてのお餅と野菜たっぷりの鹿汁をいただき、大人も子どももお腹いっぱい！お正月の伝統文化を満喫しました。「やっぱりつきたてのお餅はおいしい！いい体験ができました！」と参加者みんな大満足です。

里山倶楽部のみなさんや地域のボランティアの方々と一緒に素晴らしい体験ができ、家族や地域とのきずなを深めることができました。この体験からうまれた感動を、これからももっと多くの親子に味わってほしいと願っています。



親子で凧づくり！



はりきって力強くお餅つき！

BOOKS
みんな図書館に出かけよう



☎ 図書館事務局 ☎ 82 - 7100

おすすめ図書

*一般書「人生のいちばん美しい場所で」
立松和平 / 著 東京書籍（2009.6）

妻の突然のアルツハイマー病発症。妻が行きたいと言い出した場所は、彼女のかつての恋人が死んだ場所だった。そこに待っているものとは？病んだ妻の心に直面し、ともに生きることであらためて現代に愛することの意味を問う。



*児童書「こぐまのくまくん」

E・Hミナリック / ぶん モーリス・センダック / え
まつおかきょうこ / やく 福音館書店（1972）

おかあさんに寒いので着るものがほしいとお願いをして、ぼうし・オーバー・ズボンを次々と作ってもらい外にでましたが、戻ってきて、まだ寒いので「けがわのマント」がほしいとお願いしますが、おかあさんは…。こぐまのくまくんの「はじめてよむどうわ」シリーズは、全5巻です。（やさしいおはなし4歳くらいから）





3月の相談

*行政相談 HP

8日（月）市役所第1相談室
11日（木）青垣住民センター
16日（火）七日市会館
17日（水）柏原公民館
18日（木）市島住民センター
19日（金）山南住民センター
〔時間〕午後1時30分～4時
☎総務課 ☎82-1002

*人権相談

○特設人権相談所 HP

2日（火）柏原人権啓発センター
4日（木）中央公民館
9日（火）山南住民センター
11日（木）青垣住民センター
16日（火）七日市会館
18日（木）市島住民センター
〔相談時間〕午後1時30分～4時
○常駐相談所（神戸地方法務局柏原支局）
毎週水曜日（3月3日を除く）午前9時～午後4時
○女性の人権ホットライン
☎0570-070-810
○子どもの人権110番 ☎0120-007-110
☎柏原人権擁護委員協議会 ☎72-0176
☎人権啓発センター ☎82-0242

*消費生活相談

土日祝日を除く午前8時30分～午後5時15分 ☎82-1532（生活安全課）
*丹波生活科学センター
火～日（月曜が祝日の場合は火曜休み）午前9時～午後5時15分。来所相談は土日は要予約。電話相談は、土日は県の週末相談 ☎0120-511-103へ。
☎丹波の森公苑（柏原町柏原5600）
☎72-0999

*多重債務無料相談会

毎月第3日曜日 午後1時～4時 柏原公民館
☎司法書士会柏原支部 ☎82-7174
祝日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時
☎神戸財務事務所 ☎078-391-6948

*無料登記法律相談会

土地家屋調査士による土地建物の表示登記に関する相談および司法書士による権利登記、商業法人登記、各種裁判手続きなどに関する相談。3月18日（木）午前9時～正午 柏原公民館（予約不要）〔共催〕県司法書士会柏原支部・県土地家屋調査士会但馬支部 ☎田中事務所 ☎87-1600

*市民生活の安全・安心確保のための指導相談（電話・面談）

交通事故防止・防犯・生活安全・消費者保護の相談など。月・火・木・金曜日の午前8時30分～午後5時15分
☎生活安全課 ☎82-1532



ねんきん！

年金広場

年金のお問い合わせは専用ダイヤルへ

① 年金の請求など年金給付に関する照会や源泉徴収票の再発行
ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165
（IP電話・PHSからは ☎03-6700-1165）
〔受付時間〕 月～金 午前8時30分～午後5時15分
※ただし月曜日は午後7時まで
第2土曜日 午前9時30分～午後4時

② ねんきん定期便（特別便）に関する照会

☎0570-058-555
（IP電話・PHSからは ☎03-6700-1144）
〔受付時間〕 月～金 午前9時～午後8時
第2土曜日 午前9時～午後5時

③ 国民年金の資格、保険料等に関する照会

日本年金機構 西宮年金事務所 ☎0798-33-2941（ダイヤル）

④ 国民年金保険料控除証明書に関する照会

☎0570-070-117（IP電話・PHSからは ☎03-6700-1130）
〔受付期間〕 3月13日まで
〔受付時間〕 月～金 午前8時30分～午後5時15分
※お問い合わせの際は、必ず年金証書や年金手帳など基礎年金番号の分かるものをお手元にご用意ください。

西宮年金事務所による 出張年金相談

〔と き〕 3月19日（金）〔受付時間〕 午前9時～正午

〔ところ〕 氷上保健センター

※年金証書、年金手帳など基礎年金番号の分かるものをお持ちください。

※代理人が相談を受けられる場合は、委任状が必要です。

じんけんのとびら

「国際女性デー」を
存じですか？



人権啓発コーナー

3月8日は国際女性デーです。1910年にドイツの社会主義者クララ・ツェトキンが、国際会議において「女性の政治的自由と平等のために戦う記念日を設けること」を提唱して世界中に広めていきました。その後、二つの大戦等で一時中止していましたが、1975年の国連「国際婦人年」を契機に世界各地で広く祝われるようになりました。国連のアナン事務総長（当時）は「労働の世界においても、医療へのアクセスにおいても、社会サービスと社会的セーフティネットの提供においても、平和建設と復興においても、さらに、最も重要なこととして家庭においても、女性が依然として被っている差別と不利な扱いをなくすること」を求めています。

日本では、1945年以降、男女共同参画社会の定着を目指したさまざまな取り組みが行われています。事務総長のメッセージにもあるように、家庭や職場など、私たちの身近な問題として、女性の人権を今一度見直してみても良いでしょう。

丹波市体育協会だより

丹波市ソフトテニス協会

圧巻は、100チーム参加
の「市民スポーツ大会」

☎市体育協会事務局（社会教育課内）
☎70-0818

昭和30年代に「氷上郡庭球協会」として結成され、今年でおおよそ50周年を迎えました。ローン（硬式）テニスに対し軟式テニスは、日本発祥のスポーツとして今に至っています（現在の名称はソフトテニス）。

□ ローン（硬式）テニスに比べ、華やかさには欠けますが、無理せずでき、頭も使い、老若男女愛好家も多いのが特長。当協会では、マイペースで心身ともに楽しめることをモットーとしていますので、一緒に参加いただける方をお待ちしています。

また、小学生以下のお子さんの場合は、室内でスポンジボールを使って行うクォーターテニスもおすすめですよ！当協会では、毎年7月ごろ「ジュニアソフトテニス教室」を開催していますので、ぜひご参加ください。

圧巻は、10月の市民スポーツ大会です。毎年100チームほどの参加で盛り上がります。また、中学生の県下強豪が参戦する「丹波竜中学校ソフトテニス大会」も熱戦を展開します。みなさんの観戦と応援をお願いします。

消費生活ニュース

高齢者被害を地域で防止しましょう

ケース

「足が痛い」などの悩みを打ち明けると、訪問販売で20万円以上する温熱治療器をすすめられ購入した。「クーリング・オフしたいが業者の名前もわからず、契約書ももらっていない」など、高齢者が被害にあうケースが日中に多く発生しています。

アドバイス

高齢者が1人のところを狙って訪問し、高額な契約を迫る悪質な事案も多く発生しています。高齢者の消費者被害を防ぐには、日ごろから地域での目配りや声かけが重要です。家庭では、お金に困っているなどなにか変化があれば、それとなく聞き出しましょう。不審な契約や高額商品の購入などで被害にあった場合は、消費生活センターへ相談してください。



神戸大学大学院人文科学研究科学生
研究支援員 前田結城

シリーズ
ふるさとを見直そう ⑪
丹波の在地代官

徳川将軍直属の家臣団は、将軍に御目見できる「旗本」と、できない「御家人」とに分かれます。このうち旗本には、知行所といわれる所領が与えられていました。この知行所は、数か所に分散していることが多く、一人の旗本が全知行所をくまなく支配していくことは困難でした。そこで、一八世紀（一七〇一～一八〇〇）半ば以降、庄屋（村役人の一つ）を代官として取り立て、旗本知行所の支配を行わせるシステムが広がっていき

ました。ここに成立した代官のことを在地代官といいます。
江戸時代の丹波市域にも在地代官が存在しました。そのうちのひとつ、上山家は、丹波国氷上郡大新屋村（現丹波市柏原町大新屋・鴨野村（現丹波市柏原町鴨野）・稻継村（現丹波市氷上町稻継）に置かれた旗本知行所所在地）を務めました。これらの知行所の領主にあたる旗本佐野家は、右の三か村の他に、下野・常陸・下総・相模の国々にも知行所を有しており、その総石高は最高時で三千五百石を数えました。このように所領は散在していましたが、上山家の六代目当主成績は安政期（一八五四～六〇）に全知行所の総支配役を任じられます。これは成績の財政再建計画が認められた結果であり、彼の在地代官としての有能ぶりがかがれます。



上山家文書が保管されていた木箱

現在、柏原歴史民俗資料館において上山家文書の整理・調査を進めています。
従来から調査が進められている村々の史料と、上山家文書のような領主支配の様相がわかる史料とが、ともに活用されることによって、より立体的な江戸時代の丹波が描けることになると思います。今後の調査の成果にご期待ください。





参加者募集！

第34回丹波市春日局の里健康マラソン大会 ジョギングの部に参加しませんか？

ジョギングの部は、大会当日に会場内で申し込みを受け付けます。ご家族おそろいでご参加ください。

■とき/3月14日(日)(雨天決行)
受付 午前8時30分 開会 午前9時
■ところ/県立氷上高等学校グラウンド
■参加費/無料

※小学3年生以下は保護者同伴でお申し込みください。
※その他の部の申し込みは締め切っています。 ※大会会場へは直接車で乗り入れができません。大会駐車場の春日庁舎横/パナソニック電気施設照明(株)駐車場からシャトルバスをご利用ください。
☎ 大会事務局(春日公民館内) ☎ 74-0225
Fax74-2855

第23回丹波市・三ツ塚 マラソン大会参加者募集

風さわやかな田園風景の中、あなたもいっしょに走ってみませんか？10km、5km、3km、ジョギング(3km)の部からお好きなコースを選べます。■とき/5月9日(日)雨天決行 ■受付/午前7時30分～ 開会式/午前9時～
■ところ/三ツ塚史跡公園周辺 ■参加料/一般3,000円 中学生以下1,000円 ジョギング500円
☎ 大会事務局(中央公民館内) ☎ 82-0409
Fax82-4370

兵庫芸術文化センター管弦楽団特別演奏会

PAC子どものためのオーケストラ・コンサート

■とき/3月20日(土)
午後1時15分開場 午後2時開演(約70分)
■ところ/丹波の森公苑ホール
■出演/指揮 岩村 力

演奏 兵庫芸術文化センター管弦楽団

■入場料/500円(全席自由席 3歳以上入場可)
※PACは、「兵庫芸術文化センター管弦楽団」のニックネームで、西宮市の兵庫県立芸術文化センター専属のオーケストラです。

☎ 丹波の森公苑文化振興部 ☎ 72-5170



くいしん坊！万才 7代目レポーター 村野武範さん講演会

TAMB Aシニアカレッジ公開講座として、村野武範さんをお招きし講演会を開催します。お誘いあわせの上、ぜひご来場ください。
■とき/3月21日(日)午後1時30分～ ■ところ/春日文化ホール ■演題/「すばらしい第2の人生を送るために」 ■対象/おおむね60歳以上の方 申込不要/参加無料
☎ 中央公民館事務局 ☎ 82-0409

全国高等学校女子硬式野球選抜大会

3月27日(土)～31日(水)、スポーツピアいちじまで、第11回全国高等学校女子硬式野球選抜大会が開催されます。ぜひご観戦ください(入場料無料)。■日程/①3月27日(土)午前9時～開会式 午前10時～試合開始 ②3月28日(日)～30日(火)は毎日午前10時～試合開始 ③3月31日(水)午前10時～決勝戦 終了後閉会式 ■ところ/スポーツピアいちじま
☎ 中央公民館事務局 ☎ 82-0409

「ぽかぽか交流会」にきませんか？

会員とその家族はもちろん、ファミリーサポート事業に興味関心のある方、ご参加お待ちしております。■とき/3月13日(土)午前10時～11時30分 ■ところ/木の根センター ■内容/子育てトーク会、ぽかぽか体操(講師 坂上美奈子さん)、子育てグッズリサイクル ■参加費/無料 ■申込締切/3月11日(木)
■お茶をお持ちください。動きやすい服装でお越しください。■子育てグッズリサイクルに無料で提供していただける方を大募集！詳しくは下記までお問い合わせください。
☎ 丹波市ファミリーサポートセンター ☎ 70-2244

子育て支援講演会



子どもたちや家庭、地域を取り巻く環境は大きく変化しています。子どもたちが何を考え、何を求めているか、どのように接していけば良いのかなどわかりやすくお話いただきます。お誘いあわせの上でご参加ください。

■とき/3月27日(土)午後1時30分～ ■ところ/柏原公民館 ■対象/放課後子ども教室指導者、アフタースクール指導者、子ども会役員、子育てサポーター、青少年健全育成推進員など ■演題/仮「地域で遊ぶこと、育つこと」 ■講師/兵庫教育大学教授 荒木 勉さん
☎ 中央公民館事務局 ☎ 82-0409
Fax82-4370

子育て講演会

たのしいおはなしと、子どもたちは「KID'Sいわき・ぱふ」のおもちゃ体験でいっぱい遊べます。親子でご参加ください。

と き 3月20日(土)

午前10時～正午

ところ 春日文化ホール 参加費 無料

演 題 「親子のきずなを深める子育てのコツ」
～小さいトラブル おおきな成長～
講 師 (有) KID'Sいわき・ぱふ
代表 岩 城 敏 之 さん

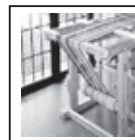
1987年、絵本とヨーロッパの玩具の店「ぱふ」を開業。日本おもちゃ会議会員、日本こどもの発達研究所講師など要職を兼務する傍ら、子どもの遊びの環境や玩具・絵本について、幼稚園などの教職員研修、保護者たちへの講演会講師として活躍中。
☎ 社会教育課 ☎ 70-0818



体験教室・イベント



各教室・講座は、事前にお申し込みください。



丹波布伝承館

☎ 80-5100
FAX 80-5101

☆第12回丹波布新人創作展

長期伝習生の第6期生による卒業創作展です。2年間の集大成をご覧ください。着尺、帯などの反物から小物まで多数展示。3月13日(土)～22日(月・祝日) 午前10時～午後5時(3月16日は休館日)

青垣いきものふれあいの里

各教室は事前にお申し込みください。



☎ 88-0888
FAX 88-0887

☆つる性植物作品展

みなさんから出展いただいたつる性植物の工芸品を展示しています。3月22日(月・祝日)まで ※月曜休館：月曜日が祭日の場合は翌日休館

☆森の小さな観察会

～早春の芽吹きを探そう～

身近な植物を観察します。3月7日(日)午後1時～4時 青垣いきものふれあいの里周辺 参加費/無料 持ち物/筆記用具、歩きやすい服装、お茶、雨具

☆いきもの講座

～野生動物とくらし～

県立森林動物研究センターから講師をお迎えし、野生動物についてお話いただきます。3月14日(日)午後1時30分～3時30分 青垣いきものふれあいの里セミナーーム 参加費/無料

～こころの病への正しい理解を～ 精神障害に関する講演会

ここ数年、精神疾患により悩んだり不安を持っている方や、働きたくても働けない方、地域の中でコミュニケーションが十分とれない方など、精神障害に苦しむ方が増えています。講演会では、市民一人ひとりが精神障害（こころの病気）についての正しい理解を深め、障害のある人が地域であたり前に暮らせる社会づくりを目指します。

■と き / 3月18日（木）午後2時～4時 ■ところ / 丹波の森公苑（柏原町柏原 5600）■演題 / 『統合失調症とは』～精神障がい者が暮らしやすい地域作り～ ■講師 / 医療法人社団清風会香良病院医局長 稲田貴士氏 ■参加費 / 無料 ■定員 / 100人 ■申込方法 / 電話・FAX・メールで下記までお申し込みください。■申込先 / 社会福祉法人みつみ福祉会 みつみ生活サポートセンター ☎ 88 - 9632 Fax88 - 9640 E-mail mi-support2 @ mitsumi.or.jp ※定員になり次第締切。
☎生活支援課 ☎ 74 - 0222 Fax74 - 3005

見かけた人は、すぐ110番。
オウム真理教関係特別手配被疑者（懸賞金）

あなたの情報が検挙に結びついた場合には、民間で組織されたオウム真理教特別手配被疑者検挙のための懸賞金を実行委員会から、被疑者一人当たり200万円の懸賞金が支払われます。

※逃走から13年以上が経過しており、風貌がかなり変わっていると思われる。

183センチ位・ひげが濃い・歯並びが悪い・左首筋に5ミリ位のホクロ

159センチ位・右こめかみに4ミリ位のホクロ・右目下に1ミリ位のホクロ

173センチ位・眉毛が濃い・近視（めがね使用あり）

平田 信 菊地直子 高橋克也

健康生活 a healthful life



保健師・栄養士による

健康・栄養相談のご案内

血糖値が高めの方、必見！

血糖値を上げ過ぎない生活習慣のヒント

① 腹八分目を心がけよう
食べすぎると糖質のとり込み量が増え、インスリンを必要以上に使うことになります。

② 1日3食きちんと食べよう
血糖を下げるインスリンは1日3回食事をする事で、無理なく分泌されます。欠食やまとめ食いは一度にインスリンを大量に分泌するため、すい臓が疲れてインスリン分泌が低下し、働きも悪くなります。

③ 野菜、海藻から食べはじめよう
野菜や海藻類に多く含まれる食物繊維は糖の吸収を穏やかにして、血糖値の上昇を抑えます。満腹感も得られ、食べ過ぎも防げるので食事の時は野菜や海藻などから食べはじめましょう。

④ 甘い物はほどほどに
甘い物は、血糖値を急激に上げる原因です。特に水に溶けた糖は吸収が早いため、甘い飲み物は要注意です。間食は200kcal までを目安に。

⑤ 揚げ物、脂肪の多い料理は控えめに
揚げ物や脂肪の多い料理はエネルギーが高いため、胃の中に留まる時間も長くなります。そのため、食後の血糖値が高いままの状態が長くなる原因です。

⑥ 食後に歩く習慣を！
血糖値が高くなる食後に歩くと、糖がエネルギー源となり、食後の血糖値が改善されます。また、運動はインスリンの働きをよくしたり、糖の処理を活発にします。食後30分ほどしてからウォーキングがおすすめです。

3月の健康相談

〔相談時間〕午前9時30分～11時

2日（火）柏原支所
4日（木）山南住民センター
9日（火）氷上保健センター
18日（木）春日公民館小会議室
19日（金）青垣住民センター
26日（金）市島住民センター
※予約優先 / 予約は健康課へ
☎健康課（氷上保健センター内）
☎82 - 4567

事前に、各支所保健師に相談日や内容などをご連絡いただくと、よりスムーズに相談に応じることができます。



丹波市夜間健康相談ホットライン

フリーダイヤル ☎0120-737-180

〔相談時間〕午後7時～午前0時 看護師・保健師・医師が、健康や医療、育児などの相談に応じ、わかりやすくアドバイスします。



「丹波市午後8時～10時応急診療室」と「休日診療所」3月の当番医（敬称略）

（平日夜間）丹波市午後8時～10時応急診療室（柏原日赤） ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください						（休日昼間） 休日診療
月	火	水	木	金	土	日
1 上田明德 （外科）	2 芦田乃介 （内科）	3 森 幸三 （内科）	4 柏原日赤 （内科）	5 岩崎良一 （外科）	6	7 上田明德 （外科）
8 田中 潔 （内科）	9 長澤 進 （内科）	10 中川泰洋 （内科）	11 柏原日赤 （内科）	12 田中庸生 （外科）	13	14 中川泰洋 （内科）
15 松本好弘 （小児科）	16 久保田孝則 （内科）	17 宮崎直之 （外科）	18 柏原日赤 （内科）	19 船坂真里 （外科）	20	21 柏原日赤 （内科）
22 休日診療所へ	23 中澤 敏 （内科）	24 和久晋三 （内科）	25 柏原日赤 （内科）	26 野上壽二 （内科）	27	28 山縣憲一 （外科）
29 三浦博幸 （内科）	30 塩見壮司 （外科）	31 平島 颯 （整形外科）				
※休日診療所 ☎ 72 - 2480 ※応急診療室 ☎ 72 - 0555						22 山田耕士 （眼科）

みんなで守ろう！

地域医療 HP



※当番医は変更になることがあります。また、診療はあくまでも応急的なものです。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。

お知らせ

平成 22 年度 丹波市臨時職員登録制度

市では、臨時職員を雇用するとき、「臨時職員登録申請書」を提出された方の中から、書類および面接による選考の上採用しています。登録を希望される方は、臨時職員登録申請書を提出してください。なお、今回提出いただく申請書の有効期限は、平成 23 年 3 月 31 日です。

■職種 / 事務補助員、施設管理員、自動車運転員、環境整備員、保育士、放課後児童・預かり保育指導員、幼稚園教諭、小中学校幼稚園介助員、給食調理員 など

■任用期間 / 任用期間はさまざま。最長平成 23 年 3 月 31 日まで。※ 1 年を通じて随時受け付けています（土日祝日を除く午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分）。

※臨時職員登録申請書は、市役所・春日庁舎・各支所にあります。市のホームページからもダウンロードできます。

■申請書の提出先およびお問い合わせ先 / 職員課 ☎ 82 - 0722

就職フェア in たんば（就職面接会）を開催します

直接企業と面談ができる就職面接会を、丹波地域人材確保協議会と丹波雇用開発協会の主催で開催します。来春に大学などを卒業する予定の学生や地元就職希望の若者のみなさん、ぜひご参加ください！

■とき / 4 月 10 日（土）午後 1 時 30 分～4 時 30 分

■ところ / 柏原公民館体育館

■対象 / 平成 23 年 3 月大学等卒業予定者および概ね 35 歳未満の就職希望の方、介護・看護の仕事に就職を希望する方（年齢不問）、U・I ターン就職希望者、その家族や保護者の方

☎ ハローワーク柏原ふるさと就労相談コーナー ☎ 72 - 1070

母子（父子）家庭に入学祝いを贈ります



丹波市婦人共励会では、今春、小学校・特別支援学校小学部に入學される市内の母子（父子）家庭の児童を対象に、養護老人ホーム三相園の利用者の方々が手づくりされた座布団や小物入れ袋などの入学祝い品をお贈りします。希望される方は、下記までご連絡ください。

■申込期限 / 3 月 19 日（金）午後 5 時

■申込先 / 丹波市婦人共励会事務局（丹波市社会福祉協議会本所） ☎ 82 - 4631

シカの一斉捕獲をします『シカ個体群管理事業』

県内ではシカによる農林作物の被害が依然として続いています。丹波市では、猟友会のご協力により次の日程で銃器によるシカの一斉捕獲活動を実施します。登山、日役などで山に入られるときは目立つ服装で、鈴・ラジオなど音の出るものを身につけるなど、事故防止にご協力ください。また、入山の日程などが事前に分かっている場合は、農林振興課までご連絡ください。

■期間 / 3 月 16 日（火）～31 日（水）（主に土・日・祝日に実施）

■ところ / 市内の山林

☎ 農林振興課（春日庁舎内） ☎ 74 - 1465

年度末の自動車検査・登録手続きはお早めに

毎年、年度末は自動車の検査・登録申請窓口が非常に混雑します。自動車の検査・登録手続きは、余裕を持って 3 月中旬までにお済ませください。なお、自動車の継続検査は、自動車検査証の有効期限の満了する日の 1 か月前から受けられますので、余裕を持って検査を受けてください。

☎ 神戸運輸監理部兵庫陸運部登録関係 ☎ 050 - 5540 - 2066

☎ 検査関係 ☎ 078 - 453 - 1102

犯罪の被害者を支援します
こころの悩み、ご相談ください



＊ひとりで悩んでいませんか？
大切な家族や自分自身が、犯罪被害や事故に巻き込まれることは残念ながらいつでも起こりうることです。被害や事故に遭うと、精神的に不安定になったり正しい判断ができなくなったりする場合があります。このようなこころの悩みを相談してみませんか？

＊ひょうご被害者支援センター
被害者などが安心して支援を受けられるよう、兵庫県公安委員会から犯罪被害者等早期援助団体の指定を受けた「NPO 法人ひょうご被害者支援センター」が、被害者などの悩み相談を行っています。

① 電話相談 078 - 367 - 7833
（祝日を除く火・水・金・土）午前 10 時～午後 4 時

② 面接相談
① 法律相談（弁護士による法律相談）第 2・4 金曜日の午後 1 時～4 時 ② 心理相談（臨床心理士によるカウンセリング）随時

※面接相談は、電話相談による事前予約が必要です。

＊ホームページも開設しています
ひょうご被害者支援センター
http://www.supporthyogo.org/

募 集

平成 22 年度「丹波 O B 大学」入学生募集

■開講期間 / 5 月 12 日（水）～平成 23 年 2 月 16 日（水）

■ところ / 丹波の森公苑

■対象 / 60 歳（平成 22 年 4 月 1 日現在）以上の篠山市・丹波市在住者

■定員 / 60 人程度

■申込締切 4 月 3 日（土）必着

☎ 丹波の森公苑文化振興部 ☎ 72 - 5170

森づくりスタッフ活動参加者募集

■活動内容 / 丹波の森公苑の里山を活動拠点として、里山管理や里山から採れる材料を活かした創作活動。 ※活動は年 12 回程度（日曜日が中心）

☎ 丹波の森公苑文化振興部 ☎ 72 - 5170

不動産に関する無料相談

県宅地建物取引業協会会員による土地、建物に関する法律、税務などの相談です。（予約不要）

■とき / 3 月 17 日（水）午後 1 時～4 時

■ところ / 商工会柏原支所 ☎ 72 - 0433

☎ （社）兵庫県宅地建物取引業協会三田・丹波支部 ☎ 079 - 563 - 2169

ご み

平成 22 年度版「ごみ分別・収集カレンダー」を発行しました！

「ごみ分別・収集カレンダー」には、平成 22 年度からの変更点や、収集日程などについて掲載しています。ごみを正しく分別してごみ減量化・資源化にご協力ください。※地域により収集日程などが異なるため、地域毎に作成しています。市役所、春日庁舎地域振興課、各支所、市内のコンビニエンスストア（広報紙設置店）に設置していますので、お住まいの地域内で入手してください。市のホームページからもご覧いただけます。

☎ 環境整備課 ☎ 82 - 1292

柏原地域のごみ拠点回収場所を一部廃止します

柏原地域のごみ拠点回収場所のうち、次の場所は平成 22 年 3 月の回収日をもって廃止します。4 月からは当該自治会の拠点回収場所へ排出日に排出いただきますようお願いいたします。

■廃止場所 / 市役所柏原支所、柏原公民館、木の根センター、人権啓発センター、北山ふれあいセンター、子育て学習センター

☎ 環境整備課 ☎ 82 - 1292



市営特定公共賃貸住宅

入居者募集

HP

入居申込みには、同居親族の有無や所得など条件があります。家賃や必要書類など、詳しくは都市住宅課までお問い合わせください。

■募集団地・戸数 / 特定公共賃貸住宅 … 挙田団地（柏原町挙田）3DK 2 戸、下滝団地（山南町下滝）3DK 2 戸、応相寺団地（青垣町中佐治）3LDK 1 戸、城ヶ花団地（市島町酒梨）4LDK 2

戸、2LDK 1 戸、のこの団地（春日町野上野）3LDK 1 戸

■受付期間 / 3 月 1 日（月）～12 日（金）

■受付窓口 / 都市住宅課、市役所地域振興課、各支所

■申込者多数の場合は抽選により決定

■入居予定時期 / 平成 22 年 4 月上旬

※前月の応募状況により募集戸数が減る場合があります。

○市内の県営住宅の申込み登録も随時受付中。

☎ 都市住宅課（春日庁舎内） ☎ 74 - 2364

住宅火災による犠牲者を防ぐために !!

つけましたか？
住宅用火災警報器

市では、住宅用火災警報器の購入代金の一部を補助しています。補助申請の締切りが 3 月末までと迫っていますので、まだ購入されていない方はお急ぎください。

なお、補助限度額は 1 台 2,500 円で 1 世帯につき 2 台までとなっています。詳しくは、生活安全課 ☎ 82 - 1532 まで。

「消えるまで ゆっくり火の元にらめつ子」
＊全国統一防火標語

春の全国火災予防運動

3 月 1 日（月）～7 日（日）

丹波市防火ポスター最優秀賞
市立西小学校 4 年
たなべあかり
田邊朱梨さんの作品



この運動は、市民のみなさんに防火防災に関する意識や行動力を高めていただくことにより、火災の発生を防止し、万一発生した火災にも被害を最小限に止めることにより、尊い命と貴重な財産の損失を防ぐことを目的としています。消防本部・消防団では、この期間を中心に、防火巡回パレード、事業所査察、放水訓練、水利調査などを実施します。

情報ひろば



世帯数と人口

総人口	70,000人	(-55)
男	33,600人	(-19)
女	36,400人	(-36)
世帯数	24,222世帯	(-8)

*平成22年1月末現在・()内は前月比
*住民基本台帳に基づいて掲載

市内交通事故発生状況

人身事故	25件	(-2)
死者	0人	(0)
傷者	31人	(-9)
物損事故	195件	(3)

*平成22年1月末現在・()内は前年比

今月の税

固定資産税(4期)
国民健康保険税(9期)
3月1日(月)まで
■次回の予定
国民健康保険税(10期)
3月31日(水)まで

口座振替で納付いただいている方は、納期限までに口座残高の確認をお願いします。



今月の献血

2/25(木)市島住民センター
3/4(木)和田地域づくりセンター
3/10(水)青垣住民センター
*午前11時30分～午後3時30分

献血カードをお持ちください

「広報たんば」は、市のホームページ(<http://www.city.tamba.hyogo.jp/>)でもご覧いただけます。

表示のものは、市ホームページ(<http://www.city.tamba.hyogo.jp/>)にも情報を掲載しています。

毎月22日は「たんば鉄道の日」
市内全駅の市営駐車場(一時預かり分)が無料に！

鉄道フォーラム・クイズラリー実行委員会(丹波県民局・JR西日本福知山支社・丹波市観光協会・丹波市商工会・丹波市で構成)では、鉄道への関心を高め、たくさんの方々にご利用いただきたいと、「たんば鉄道の日」の毎月22日に一部の駅前市営駐車場(一時預かり分)を無料で利用いただいています。
今回、市営駐車場への料金自動精算システムの導入にあわせ、毎月22日は福知山線市内全駅の市営駐車場(一時預かり分)が無料になりました。より一層、電車をご利用いただきますようお願いします。

切符は、石生駅・市島駅で
買いましょう

JR福知山線は、京阪神方面、但馬方面を結ぶ重要な公共交通機関です。1人でも多くの方にJRをご利用いただくことが、より便利で快適な公共交通機関になることにつながります。市では、石生駅と市島駅に券売窓口を設け、利用者のサービス向上に努めています。石生駅、市島駅で切符をお求めの際は、自動券売機でなく券売窓口で購入しましょう。

戸籍のまど 12・1月届出順(敬称略)

お誕生おめでとうございます

赤ちゃん 保護者 住所

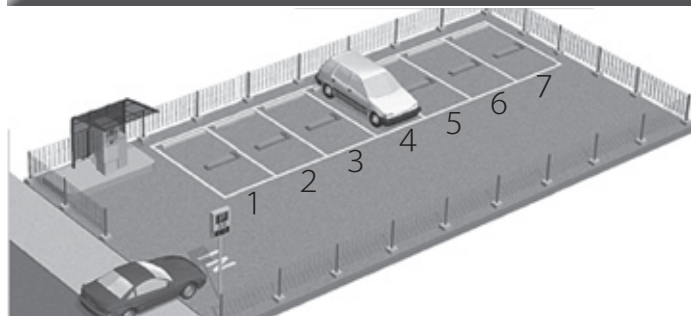
京崎 由依 浩也 青垣町松倉
徳田恵美子 鉄也 柏原町拳田
田畑 澤菜 重之 山南町岡本
間瀬 歩果 有一 柏原町柏原
松浪 希姫 博文 山南町北和田
西村 帆敬 政人 柏原町拳田
小田 和奏 浩平 青垣町栗住野
深田 悠翔 健裕 山南町村森
吉田 穂香 明人 柏原町大新屋
西村 終護 知也 水上町成松
足立琉煌哉 敬太 青垣町東芦田
近藤 瑠香 康博 春日町東中
貫名 寛人 聡志 春日町東中
谷垣 友菜 康宏 柏原町大新屋

金尾 翔 樹 柏原町柏原
高橋 遼 純 青垣町小倉
岩瀧圭一郎 辰五郎 市島町北岡本
植田 源輝 攻 柏原町柏原
江崎 茉彩 道行 春日町松森
岸本 蓮哉 武久 青垣町口塩久
大西萌々香 俊哉 水上町南油良
原田 美菜 恵伸 柏原町拳田
上山 笑璃 慎太郎 水上町上成松
足立 葵羽 秀吉 青垣町小倉
横谷 幸音 恵三 水上町石生
塚口 愛花 高幸 水上町油利
楠 竜之輔 大二郎 柏原町柏原
青木萌乃華 昌人 春日町黒井
井上 遥太 周典 柏原町柏原
角田 桜 直也 水上町谷村
中野 碧泉 忠宗 春日町黒井

市営駐車場に「料金精算機」を導入しました

図 財政課 ☎ 82 - 0029

フラップ式精算システム



利用手順

★駐車場入庫時



○車両が所定の駐車位置に駐車すると5分後に自動的にフラップ板が起き上がります(駐車完了)。
○前進での入庫もできます。
○駐車位置番号を確認しておいてください。

★駐車場出庫時



○料金精算機に駐車位置フラップ番号を入力すると駐車料金を表示します。
○料金を投入してください。
○2千円、5千円、1万円札は利用できません。

出庫完了



○料金精算が完了するとフラップ板が下降します。
○同乗車の方も、料金精算後フラップ板が下りてから乗車してください。



○フラップ板が下りたのを確認して出庫します。

藤本はつゑ 88歳 水上町賀茂
田中 笑子 84歳 市島町戸坂
中尾 正一 93歳 水上町犬岡
安達 福江 82歳 水上町香良
上野はつゑ 84歳 水上町成松
菅 晴子 76歳 春日町野村
稲田 よつ 97歳 柏原町柏原
桑原 幸子 84歳 青垣町中佐治
高橋 悦子 66歳 市島町中竹田
廣瀬まげの 85歳 山南町井原
足立 一二 97歳 青垣町大名草
藤本與八郎 62歳 山南町村森
小中よし子 81歳 市島町東勅使
青木 俊夫 85歳 市島町中竹田
山口 國雄 77歳 山南町谷川
足立 行雄 85歳 青垣町口塩久
田川 榮次 81歳 春日町鹿場
井上喜代子 88歳 市島町上竹田

平成 22 年度

TAMBAシニアカレッジ 受講者募集！

いくつになっても学びたい！
クラブも楽しみだなあ。



毎月、たくさんの仲間に会えるのが楽しみだわ。

中央公民館では、平成 22 年度「TAMBA (たんば) シニアカレッジ」の受講生を募集します。各市立公民館を会場に、身近な問題や環境、歴史、文学などを学ぶ「教養講座」と、新たな趣味を発見することができる「倶楽部活動」を実施します。詳しくは、各公民館、支所に設置している募集要項をご覧の上、各市立公民館へ申込書を提出してください。

＊対 象 おおむね 60 歳以上で丹波市在住の方

＊教養講座（年 6 回・1 年制・2,000 円 / 年）

	テーマ	回数	内 容	実施会場
必須科目	健 康	6	高齢期の健康づくりについて	各公民館（年 1 回）
	出前市役所	6	生活に密着した市役所出前講座	
	生 き 方	6	すばらしいカボチャのために	
選択科目	地 理・歴 史	6	学ぼう、知ろう兵庫・丹波のあゆみ	各公民館（年 1 回）
	大学出前講座	3	兵庫教育大学の講義をシニアカレッジで	柏原・氷上・青垣
	地 域 づ く り	3	安らぎのある地域の創造	春日・山南・市島
	芸 術・文 学	4	作品から見る世相や作者像	柏原・氷上・青垣・春日
	丹 波 竜	2	丹波の恐竜化石から発掘体験まで	山南・市島

※必須科目は最低各 1 回受講してください。

※すべてのテーマはどこの会場でも何回でも受講できます。

＊倶楽部活動（初心者コース・年 10 回・1 年制・2,000 円 / 年）

コ ー ス 名	実 施 会 場	コ ー ス 名	実 施 会 場	コ ー ス 名	実 施 会 場
古 文 書	柏 原 公 民 館	丹 波 布 創 作	丹波布伝承館	パ ソ コ ン	山 南 公 民 館
川 柳		水中ウォーキング	グリーンベル青垣	鍵盤ハーモニカ	
卓 球	氷 上 公 民 館	俳 句	春 日 公 民 館	コ ー ラ ス	市 島 公 民 館
自 然 探 訪		手 話		マ ジ ッ ク	

※倶楽部活動は、教養講座受講者のみ参加可能です（複数可）。

※定員は各コース 20 人程度（先着順）。

☎ 中央公民館 ☎ 82 - 0409 および各市立公民館

あなたの「学びたい」を応援します

