

1月の相談

*行政相談 HP

11日（火）市役所第1相談室
13日（木）青垣住民センター
18日（火）春日公民館
19日（水）柏原公民館
20日（木）市島住民センター
28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
6日（木）中央公民館
12日（水）山南住民センター
18日（火）春日公民館
〔時間〕午後1時30分～4時
○常駐相談所（神戸地方方法務局柏原支局）
毎週水曜日（1月5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
〔相談時間〕
平日午前8時30分～午後5時
☎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。1月20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

13 ☆ 2010.12 たんば



国民年金保険料の収納業務を民間委託しています

過去2年以内の国民年金加入期間のうち、保険料納付の確認ができない期間がある場合、下記の委託事業者より電話・文書・戸別訪問により納付のご案内をさせていただく場合があります。この民間委託は、従来、国が行っていた国民年金保険料の収納業務の一部を、民間のノウハウの活用などにより、より良いサービスの提供をめざしているものです。委託業者には、個人情報保護の管理を徹底していますので、みなさまのご理解とご協力をお願いします。

また、納付については、日本年金機構の発行する納付書により金融機関などで納めていただくようお願いします。銀行の口座番号を指定し、ATM（現金自動受け払い機）での保険料納付をお願いすることはありませんのでご注意ください。

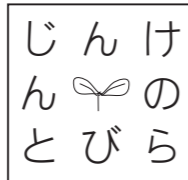
■委託事業者（平成22年10月1日現在）
事業者名（株）アイヴィジット ☎0120-989-428

※民間委託について詳しい内容は、日本年金機構ホームページ <http://nenkin.go.jp/> でご確認ください。

☎国保・医療課（氷上保健センター内） ☎82-6690

西宮年金事務所による出張年金相談

と き / 1月21日（金） 受付時間 / 午前9時～正午
会 場 / 氷上保健センター
持ち物 / 年金証書・年金手帳など基礎年金番号の分かるもの
※本人以外の相談は委任状が必要です。



子どもの人権



人権啓発コーナー

群馬県での小6女児の衝撃的な自殺問題で、子どもをめぐる状況が改めて社会問題になってきました。当然のことですが、青少年期の心の健康は、その後の人生の基礎となる重要な課題です。子どものいじめの発生件数が減少し、未成年者の自殺が全体に占める割合が比較的少ない（約2%「自殺対策白書より」）からといって、軽視してよい問題ではありません。「うちの子どもは大丈夫!」とか、子どもの自殺を取り扱った「寝た子を起すのではないか」など、大人の論理で何事も決めてしまう傾向があります。

私たちは子どもたちの健やかな成長を願って育てています。子どもが日々発するサイン（ストレスや心の病等）を見逃さない対応こそが、子どもの人権を守る上で大切なことです。

丹波地域では、法務局が小・中学生を対象に“子どもの人権SOSミニレター”などで、子どもたちの悩みやもめ事などの子どもの人権相談を行っています。

人権は、だれしものかけがえのない価値と尊厳を持つ存在であることが前提となります。子どもも独立した人格を持つ人権の主体者です。家庭や学校をはじめ地域住民の参画と協働により、子どもの成長や発達に関わる子ども固有の権利を保障していくことが肝要です。

水道管の凍結・破裂対策は万全ですか？

水道は気温がマイナス4℃以下になると、給水管や水道メーター、蛇口などが凍って、水が出なくなったり、破裂したりすることがあります。これからの冬の寒さに備えてもう一度点検し、水道が凍結しないように次のような方法で防止してください。

水道の凍結防止を

○防寒方法

水道管に保温材や毛布などを巻いて保温対策をしましょう。また、水道メーターボックスの中には、布や発泡スチロールなどを入れて防寒しましょう。

○凍結して水道がでないときは

凍った部分にタオルなどをかぶせて、蛇口のほうからぬるま湯をゆっくりかけてください。※熱湯を急にかけると水道管がひび割れや破裂することがあります。



気温が氷点下4度以下になると危険です！

○ひび割れや破損したときは

水道のメーターボックス内の止水栓を閉めて、破裂・ひび割れした箇所には布やテープを巻いて応急処置をしてから、市指定給水工事業業者に修理を依頼してください。※市指定給水工事業者が分からないときは、市のホームページをご覧ください。水道部工務課 ☎72-0605 へお問い合わせください。

○メーター検針にご協力を

日ごろからメーターボックスの上に物を置かない、また犬は離れたところにつなぐ、土砂などは取り除くなど、いつもきれいにしておいてください。また、雪が積もったときは、除雪してください（凍結防止にもなります）。

漏水などの情報をお寄せください

道路上における水道本管の漏水や破損は、水道水の供給や交通などに大きな影響をもたらします。早期発見と迅速な対応で、影響を最小限に止めるために、漏水や破損などを発見されたときは、水道部工務課 ☎72-0605 までご連絡ください。

「悪質商法の被害にあわないために!」2011 啓発カレンダーを活用しましょう

市では、消費者行政活性化事業基金を活用して、「悪質商法の被害にあわないために!」2011 啓発カレンダーを作成しました。クーリング・オフはどうするの? 点検商法、電話勧誘販売、架空請求、多重債務など、さまざまな消費者被害の事例とポイントをわかりやすく掲載しています。また、消費者被害のトラブルにあった時の相談窓口も詳しく掲載しています。12月の広報といっしょに各ご家庭に配布しますので、悪質な消費者被害にあわないよう、啓発カレンダーをご活用ください。

☎生活安全課 ☎82-1532



美術館通信

第5回大賞 和田健一
「ココロノカタチ」(洋画)
市では、全国公募展「青垣日本画展」「春日水彩画展」を引継ぎ、平成18年度から2年間は全国公募「丹波市展」を開催しましたが、平成20年度から名称を「丹波美術大賞展」に変更し、開催しています。

平成23年の美術館の展覧会（予定）
*「富岡鉄斎の絵画」展
1月8日（土）～2月20日（日）
*福本繁樹・潮子「現代を染める」展
3月1日（火）～4月17日（日）

市立植野記念美術館
氷上町西中615-4 ☎82-5945 Fax 82-5935
http://edu.city.tamba.hyogo.jp/ueno/
開館時間 / 午前10時から午後5時（入館は午後4時30分まで）休館日 / 月曜日（祝日の場合は翌平日）入館料 / 大人300円、学生200円、小中学生100円 ※展覧会により変わりますのでお問い合わせください。（ココロノカード利用可、20人以上団体割引）

全国公募第5回
丹波美術大賞展を開催しました

12月4日（土）～19日（日）まで、丹波美術大賞展を開催しました。第5回目となる今年は、洋画や彫刻など、入賞入選作品58点を展示。また、過去4回の大賞受賞作品についても併せて展示しました。

*演奏曲（予定）
こきりこ節
アメイジング・グレイス
わが心のジョージア
丹波市音頭 ほか

2011/ 1/29 (土)
pm2:00～(pm1:30open)
丹波市立やまなみホール
Tel0795-77-3290
入場料:500円(全席自由)

出演 / Kodachi ～木立～
ピアノ&シンセサイダー / 足立知識
胡弓 / 木場大輔
ゲストボーカル / 三田裕子

文化創造課芸術文化係
☎74-1050

足立知識 in 丹波
ふるさとの彩りコンサート
ピアノと胡弓、
うたの調べ

1.17 ひょうごメモリアルウォーク 2011 参加者募集

風化しがちな防災意識を新たにするとともに、阪神・淡路大震災の経験と教訓を発信し、1.17を忘れずに語り継ぐことを目的として、ウォーキング行事を実施します。

- とき / 1月17日（月）
- コース / 全6コース①東15kmコース（西宮市役所集合 午前8時出発）②東10kmコース（芦屋市川西運動場集合 午前8時30分出発）③東2kmコース（王子公園集合 午前11時出発）④西15kmコース（須磨海浜公園集合 午前8時出発）⑤西10kmコース（県立文化体育館集合 午前8時30分出発）⑥東5kmコース（神戸市立中央体育館集合 午前10時出発）※ゴールはすべてHAT神戸。同所で追悼行事や交流イベントも実施します。☎生活安全課 ☎82-1532

「地域安全丹波のつどい」

- とき 1月30日（日）
午後1時30分開会
- ところ ポップアップホール
- 内容 防犯活動事例発表・兵庫県警察音楽隊の演奏・笑福亭瓶太さんのおもしろ落語・かみじょうたけしさんの漫談 ※すてきな賞品やグッズがあたるお楽しみ抽選会もあります。地域安全に関する団体による展示ブースも設置。「みんなでつくろう！安全・安心のまち 丹波市」。多くの市民の方のご来場をお待ちしています。

☎生活安全課 ☎82-1532

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。

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

☆七草がゆを囲む会
野草は健康の源、野や畑で春の七草を揃えてみましょう。七草がゆや七草入りのお餅つきをして食べながら七草について学びます（青垣いきものふれあいの里友の会事業）。1月15日（土）午前9時30分～参加費無料 持ち物 / 七草（あれば）

丹波布伝承館
☎80-5100
FAX 80-5101

☆糸紡ぎ教室
1月9日（日）・10日（月・祝）
午前10時～午後4時 参加費1,200円 ※要電話予約

第35回 ありがとう！ 丹波市春日局の里健康マラソン大会 ファイナル参加者募集

地域に親しまれてきたマラソン大会を、永年の感謝を込めて「ありがとう！丹波市春日局の里健康マラソン大会」と称して、ファイナル記念大会を開催します。みなさんお誘い合わせのうえで参加ください。

とき 3月13日（日）雨天決行
受付：午前8時30分～ 開会：午前9時～
ところ 氷上高等学校周辺コース

■競技種目 / 10kmの部、男子5kmの部、女子3kmの部 ジョギングの部（2km）、オリエンテーリングの部 ウォーキングの部【新設】
■参加料 / 一般2,000円、高校生1,000円（中学生以下とジョギング・オリエンテーリングの部・ウォーキングの部は無料）
■申込方法 / 市役所・各支所・各公民館にある大会要項をご覧の上、事務局へ申し込みください。
■申込締切 / 2月11日（金・祝）
☎☎ 春日局の里健康マラソン大会実行委員会事務局（中央公民館事務局内）☎82-0409
周辺住民のみなさまにはご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

平成22年度 子育てサポーター等 研修会

子育てネットワークづくりの必要性を考え、地域の結びつきを強め、地域による子育て支援の充実を図りましょう。

とき 1月18日（火）午前10時～
ところ 中央公民館大会議室（市役所横）

■対象 / 子育て支援に関心のある方々 ■参加料 / 無料 ■内容 / 講義「子育てネットワークづくり～子育てが楽しいまちづくり～」■講師 / 神戸松蔭女子学院大学人間科学部子ども発達学科 教授 勝木洋子さん
☎☎中央公民館事務局 ☎82-0409

民生委員・児童委員

あなたの立場に立つて、一緒に考えます！

丹波市民生委員・児童委員、主任児童委員が新たに委嘱されました

12月1日から3年間お世話になる196人の民生委員・児童委員をお知らせします。各委員は12月1日付けで厚生労働大臣から委嘱を受け、それぞれの担当地域であたたかな地域社会づくりをめざして活動します。委員は地域の方々の相談窓口となり、福祉の専門職や関係機関への橋渡しの役割を果たします。「職務上知り得た秘密」は守ることが民生委員法で義務づけられていますので、福祉や児童に関するご相談など、お気軽におたずねください。

■民生委員・児童委員（敬称略）

柏原地域			
	氏 名	☎	担当区域
柏原	村上好和	72-0157	屋敷
	西野繁則	72-1081	新町、古市場
	荻野 敦	72-1344	石田
	井本初子	72-0421	上中町、本町
	高田紘八	72-1180	下町
	山内愛子	72-0132	下町
	日下百合	72-4114	下町
	内堀正雪	72-1588	下町沖田
	久下悦子	72-3293	下町沖田
	原田東亞二	72-1187	拳田、市営住宅
新井	大地和代	72-3988	拳田、雇用促進住宅
	田邊欽治	72-0853	大新屋
	楠本武夫	72-0248	鴨野、東鴨野、北山
	八木武男	72-0875	田路、母坪
柏原	村上幸子	72-1496	南多田
	垣内孝之	72-1273	南多田
	亀井賢一	72-0385	南多田
	山下邦子	72-3655	県営住宅柏原南多田新団地
	山内純夫	72-4823	東奥
	常岡尚子	72-1782	上小倉
	打田一義	72-1016	下小倉、石戸
	杉山卓史	72-2509	見長
	大西 忍	72-0184	北中
	中尾節子	72-2858	室谷、小南

氷上地域			
	氏 名	☎	担当区域
中央	足立徳一郎	82-4704	上成松、黒田
	北野晶三	82-4801	西中東、西中北東
	小南 満	82-3915	西中西、西中北西
	上田幸男	82-0890	西中南、犬岡
	大野顯二	82-1414	常楽(678910111213組)
	辻ひとみ	82-2846	常楽(1.234.5組)
	野村つや子	82-4388	新田、中央通
	片山 彰	82-4153	北町、県営住宅
	吉積苑子	82-1372	上町、宮前、中町、八幡町
	吉積町子	82-3112	西町、成松新町
生郷	足立 勲	82-1017	東町、下町
	佐中幹直	82-6198	地頭
	池上章夫	82-6107	石生新町(1.24.5.6.10.14組)
	藤本哲夫	82-4719	石生新町(7.8.9.11.12.13組)
	田中信雄	82-6450	領町
	上本和代	82-6581	南町
	城田忠司	82-6270	北郷、大崎、サンコーボラス
	梅澤敏代	82-1796	横田(1.2.3組)
	小西孝子	82-1795	横田(4.5.6.7組)
	小森和代	82-1556	市辺
葛野	荻野恒子	82-0324	本郷、稲継
	坂上清子	82-1633	下新庄
	山口里子	82-1650	上新庄
	長久喜重郎	82-1699	清住
	二森智美	82-0155	三方、中
	岸田確郎	82-2596	中野、三原、大谷
	八尾智恵子	82-2179	長野、柿柴、柿柴東
	徳田 哲	82-4682	稲畑
	大木 皎	82-0961	新郷(1.2.3組、市営住宅)
	美濃谷美恵子	82-2584	新郷(4.5.6.7.8組)
沼貫	河津輝樹	82-2568	谷村
	村山未知子	82-1055	上油利、佐野
	下田雅弘	82-3253	下油利、朝阪
	廣瀬久市	82-1620	小野、福田
	豊嶋美津子	82-7057	絹山
	足立峯生	82-7880	香良
	田邊幸太郎	82-7703	伊佐口
	藤長正法	82-7274	日比宇
	芦田登志己	82-7651	鴨内、小谷
	井徳義孝	82-7582	沼
幸世	芦田桂子	82-7261	北御油、南御油
	山本敏行	82-4841	井中
	兼古ひさ子	82-2052	北田井、南田井
	荻野麗子	82-3082	西田井、田中
	畑井孝子	82-0428	氷上
	久下 學	82-1890	南油良、北油良、棧敷

青垣地域			
	氏 名	☎	担当区域
佐治	開田 昇	87-0421	新町、新川町、東町
	岡本純子	87-0087	中町、荒神町、愛宕町
	梅田英昭	87-0539	上町、本町、大正町、旭町、ウリウト、県庄
	足立頼昌	87-0895	小倉、森
	下田新二郎	87-0525	市原、岩本、大箕
	足立啓子	87-1656	熱、小畑、知内、麩久
	田村利郎	87-0693	沢野
	蘆田康三	87-0258	東芦田
	依 文男	87-0840	田井縄
	蘆田さよ子	87-0646	栗住野
芦田	谷川孝子	87-1239	西芦田
	足立孝夫	87-0805	口塩久
	足立明美	87-5010	桧倉、文室
	足立正子	87-5597	大名草
	井根廣美	87-5148	大稗
	高木信芳	87-5519	小稗
	武田 賢	87-5601	惣持
	藤原温子	87-5431	稲土
	足立幸子	88-0047	杉谷、平野、岡見、中佐治、応持
	足立三男	88-0056	下地、上地、向、平地
神楽	足立美鶴	88-0198	徳畑、和田
	山中正子	88-0194	遠阪、今出

市島地域			
	氏 名	☎	担当区域
竹田	吉見恭子	86-0682	友政、安下
	宮部 進	86-0208	市/見、飯坂、大森、倉
	荻野律子	86-0872	新道、畑、くすのき台
	依田 亨	86-0409	石原、森、表
	水谷祥剛	86-0758	寺内、才田、薬師台
	土田富夫	86-0830	中村、樽井
	余田あけみ	85-1225	徳尾、大杉、谷上
	津田久子	85-1252	鴨阪、尾端、下鴨阪
	依田照子	85-1833	宮ノ下、段畑、こがべ台
	荻野まつ子	85-1153	十市、八日市
前山	松枝 進	85-0361	今中、矢代
	芦田一元	85-2469	梶原
	高見明代	85-0062	上田
	荻野 登	85-1029	市島
	和久紀美子	85-2156	市島、藤野
	吉見和好	85-2178	上垣
	奥田康子	85-1186	北岡本
	荻野義明	85-1457	南、端
	塩見康代	85-0912	喜多、岩戸、柊
	木寺 章	85-1759	上牧
鴨庄	荻野久美	85-0945	北奥、多利
	吉見クニエ	85-0958	戸平
	荒樋勝善	85-0259	戸坂、白毫寺
	洲上久美子	85-0741	与戸
	芦田和子	85-2290	乙河内、酒梨、城ヶ花
	宮澤鈴子	85-1811	勅使、長者台
	南野裕美子	85-0253	東勅使

山南地域			
	氏 名	☎	担当区域
上久下	中島忠雄	78-0313	青田、篠場
	西垣義美	78-0805	阿草
	石田美子	78-0240	上滝
	村上鷹夫	78-0668	下滝
	大岡道浩	77-1685	畑内、北太田
	中塚達子	77-1860	太田
	西垣芳子	77-1907	大河、池谷
	吉田正二	77-0045	長野
	林 智玄	77-0340	玉巻、奥野々、松ヶ端、谷川の郷、柏マチ
	山根允子	77-2275	岡本、金屋
久下	村上清彦	77-0448	山崎、野田、谷川1区、2区
	久下 彰	77-0467	谷川3区、4区、8区
	浅葉正樹	77-2618	谷川5区、6区、7区
	篠倉益子	77-1908	谷川9区、10区、11区
	西田正己	77-0996	大谷
	深田和美	77-0386	村森
	深田清隆	77-1844	井原
	横山芳貢	77-2283	奥
	栢野和子	77-2285	野坂、南中
	和田富代	77-1375	岩屋
小川	中岡千歳	76-0371	若林
	藤本勝美	76-1251	富田、小野尻
	高階正美	76-1112	小畑、西谷
	中西 修	76-0569	山本
	下井昌幸	76-1135	五ヶ野、坂尻
	眞島日出夫	76-0910	和田(東部)
	横谷眞弓	76-0012	和田(西部)
	中野勘三郎	76-1253	金倉、小新屋、雇用促進住宅
	土井敏行	76-1072	梶
	瀬川武巳	76-0461	前川
和田	西脇秀隆	76-1804	北和田(1、2、3、4、5組)
	梶村澄子	76-1762	北和田(6、7、8、9、10組)
	林 寛昭	76-0057	応地、草部

■主任児童委員（敬称略）

地域	氏 名	☎
柏原	稲 継 恭 子	72-2250
	上 田 正 晴	82-4304
	中 西 博 子	82-0088
	安 達 和 代	82-1111
青垣	蘆田ひとみ	87-0274
	南 秀 一	87-5676
春日	荻野ちさと	74-1509
	板 倉 宥 海	75-0357
山南	山内しのぶ	77-1528
	酒 井 友 子	77-1380
市島	荻 野 京 子	86-0269
	山 名 睦	85-2428

高齢聴覚障害者のいきがいデイサービスに参加しませんか

市内在住のおおむね 65 歳以上の独り暮らしや、ひきこもりがちで家族と同居していてもコミュニケーションの問題から周りとの会話がいないなどの在宅ろうあ高齢者の方を対象に、個々にあったコミュニケーション方法で会話を楽しみ交流を広げる場です。年間 6 回の開催を予定しています（第 5 回目）。■とき / 1 月 20 日（木）午前 10 時～午後 3 時 30 分 ■ところ / ハートフルかすが ■利用料 / 1,000 円（昼食代含む） ㊟㊟生活支援課（春日庁舎内）☎ 74 - 0222 FAX 74 - 3005



母子家庭等特別相談（巡回相談）

母子家庭の母や父子家庭の父、寡婦（またはこれに準ずる女子）からの、裁判を前提とした法律上の専門知識を要する相談に、弁護士である母子専門相談員が応じます。 ■とき / 2 月 3 日（木） ■ところ / 宝塚市役所 2 ～ 3 会議室 ※事前相談と予約が必要です。相談をご希望の方は、1 月 21 日（金）までに社会福祉課までご連絡ください。 ㊟社会福祉課少子対策係（春日庁舎内）☎ 74 - 1130

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

「知らず知らずに忍び寄る糖尿病」

平成 19 年の厚生労働省の調査によると、糖尿病が強く疑われる人は約 890 万人。糖尿病の可能性を否定できない人も合わせると約 2,210 万人。なんと成人の 5 人に 1 人は糖尿病の可能性のある方で、5 年前の平成 14 年の調査時より、約 590 万人増えているそうです。

これは北海道の人口に匹敵し、5 年間で北海道民がすべて、糖尿病もしくは疑いのある状態になってしまったわけです。この調子で増え続ければ、日本が糖尿病列島になる日は近いかもしれません。

糖尿病やその疑いがありと診断されても、生活習慣を見直し正しく治療を続ければ、こわい病気ではありません。問題なのは、血糖値の高い状態を長く放置しておいて合併症を引き起こすことです。はじめのうちは痛くもかゆくもないのです

が、徐々に全身の血管や神経が障害され、その結果、脳卒中、心筋梗塞、網膜症、腎症、神経症などを併発します。合併症をおこしてから、「もう少し早く気を付けていたら」と後悔することのないようにしたいものです。

そこで、重要となるのが、健康診断です。みなさんは年に 1 回は健康診断を受けておられますか？ご自分の血糖値やヘモグロビン A1c の値を知っておられますか？まずは、自分の検査データーを知ることからはじめましょう。毎年、健診を受けて数年間のデーターの変化を見ることが重要です。そして、その健診結果を生かした生活を心がけましょう。集団健診、職場の健診などで気になる検査データーのある方は、ぜひ健康相談をご活用ください。栄養士による相談（要予約）も受けつけています。

「もう少し早く糖尿病に気づいていたら…」と後悔しないように、健康診断を受けましょう。



兵庫県
いのちと心の
サポートダイヤル

短縮ダイヤル # 7500

〔利用時間〕

平 日：午後 6 時～翌午前 8 時 30 分土

日祝日：24 時間

ダイヤル電話・携帯電話・IP 電話・PHS からはかけられません。

丹波市夜間健康相談ホットライン

〔相談時間〕午後 7 時～午前 0 時

フリーダイヤル

0120-737-180

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。

こんな悩みや相談はありませんか？

「夜中に赤ちゃんが熱を出したときの対処方法は？」
「ケガの応急手当を教えてください」
「ストレスがたまって精神的にまいっている」
「家族の介護のことで相談したい」
「夜間・休日などに受診できる医療機関を教えてください」
・・・こんなときは相談して



1 月の健康相談

〔相談時間〕午前 9 時 30 分～11 時

6 日（木）山南住民センター

11 日（火）柏原支所

14 日（金）氷上保健センター

21 日（金）青垣住民センター

25 日（火）春日公民館

26 日（水）市島支所

※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。



Recepe No.23 “たんば”食育クッキング

～朝ごはん・笑顔と会話・ふりかけて～

《あざみ菜とちりめんじゃこごはん》

＊材料（4 人分）

米 2 合

あざみ菜 80 g

ちりめんじゃこ 20 g

梅干 1 個

＊つくり方

①米は炊飯器で炊く。

②あざみ菜はみじん切りにする。

③梅干は種をとり細かくほぐす。

④熱いご飯に②の

あざみ菜と③の

梅干を混ぜる。

1 人分 291kcal 塩分 1.0g

みんなで朝ごはんをたべよう！朝ごはんレシピより

★栄養士からの一言
おいしい朝ごはんを、リズムある一日をはじめましょう！家族揃えばお互いの心や体の状態を知る大切な時間にもなります。



食育ちーたん



「丹波市午後 8 時～10 時平日応急診療室」と「休日診療所」12 ～ 1 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） 休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
20 上田明德 （外科）	21 保尾道紀 （内科）	22 中川泰洋 （内科）	23 前田啓志 ⑧（整形外科）	24 田中庸生 （外科）	25	26 上田明德 ⑧（外科）
27 中澤 敏 （内科）	28 長澤 進 （内科）	29 芦田 孔 （内科）	30 柏原日赤 （内科）	31 休日診療所（下表参照）へ	1	2
3 休日診療所 （下表参照）	4 田中 潔 （内科）	5 久保田孝則 （内科）	6 柏原日赤 （内科）	7 岩崎良一 （外科）	8	9 保尾道紀 ⑧（内科）
10 里 博文 ⑧（皮膚科）	11 松本好弘 （小児科）	12 野上壽二 （内科）	13 柏原日赤 （内科）	14 三浦博幸 （内科）	15	16 久保田孝則 ⑧（内科）
17 平島 顕 （整形外科）	18 宮崎直之 （外科）	19 中川泰洋 （内科）	20 柏原日赤 （内科）	21 塩見壮司 （外科）	22	23 松下全巳 ⑧（泌尿器科）
24 上田明德 （外科）	25 芦田乃介 （内科）	26 芦田 孔 （内科）	27 柏原日赤 （内科）	28 田中庸生 （外科）	29	30 和久晋三 ⑧（内科）
31 中澤 敏 （内科）						

※休日診療所へ来院前には ☎ 72-2480 までお電話を。

※休日対応薬局…かいばら調剤薬局 ☎ 72 - 5550 → 29 日、30 日、1 日、2 日、3 日
フラワー薬局 ☎ 73 - 1193 → 31 日

年末年始の歯科救急診療

12/30（木）12/31（金）1/1（土・祝）1/2（日）1/3（月）					
休日診療所（休日昼間）		平井一郎 （肛門科）	高見啓央 （内科）	大森康宏 （外科）	山縣憲一 （外科）
歯科救急診療 診療時間 / 午前 9 時～正午 ※来院前にお電話を	佐竹歯科医院 氷上町御油 ☎ 82 - 2045	水野歯科医院 柏原町母坪 ☎ 72 - 2400	わく歯科医院 氷上町成松 ☎ 82-1128	おぎの歯科 春日町国領 ☎ 75 - 1901	竹田歯科診療所 市島町下竹田 ☎ 86 - 0532

※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。医療機関のお問い合わせは消防本部（☎ 72 - 2255）まで。



網かけの⑧印は休日診療所で受診してください。

お知らせ

償却資産（固定資産税）の申告時期です！

償却資産とは、会社や個人で事業をされている方の土地・家屋以外の有形の事業用資産（ただし、自動車税・軽自動車税の対象となる車両は除く）で、所得税法または法人税法の所得の計算上減価償却の対象となる資産をいいます。償却資産は、土地・家屋とは異なり、申告に基づいて固定資産税が課税されます。償却資産の所有者は、地方税法の規定により、毎年1月1日現在での所有状況を1月31日までに市役所へ申告していただくことになっています。貸付しているアパートや店舗も対象となります。資産の増減がない場合や事務所を閉鎖された方も、必ず申告してください。なお、申告された方の申告内容の確認や未申告者の資産調査のため実地調査等を行うことがありますのでご了承ください。

☎ 税務課資産税係 ☎ 82 - 2003

家屋の取り壊しや未登記家屋の所有者変更の際は届出を！

家屋の取り壊しや未登記家屋の所有者変更の際は、市役所への届出が必要です。届出がないと翌年度もそのまま固定資産税が課税されるおそれがありますのでご注意ください。

☎ 税務課資産税係 ☎ 82 - 2003

市税のお支払は 便利な口座振替で！

市では、市税のお支払いについて自動的に払い込みができる「口座振替」を推進しています。納期のたびに金融機関等の窓口へ行く手間が省け、納め忘れの心配もありません。ぜひ、口座振替をご利用ください。■利用可能な金融機関／丹波ひかみ農業協同組合・中兵庫信用金庫・みなと銀行・三井住友銀行・但馬銀行・京都銀行・京都北都信用金庫・兵庫県信用組合・ゆうちょ銀行（全国）（その他の金融機関ではお取り扱いできません）。■申込方法／各金融機関・市役所・各支所の窓口へ備え付けてある用紙に必要事項を記入の上、取引先の金融機関へ提出してください。

※残高不足などにより納期末日に引き落としができなかった場合、再度の引き落としは行いませんので、後日郵送する納付書で納めてください。※金融機関から市に振替済みの連絡があるまで1週間程度かかります。口座振替後、1週間以内に市役所窓口で納税証明書を請求される場合は、記帳された通帳をお持ちください。※口座振替により納付された場合、領収証書は発行されません。

■お願い／すでに口座振替の登録をしている方は、お送りしている納税通知書等で再度登録口座のご確認をお願いします。

☎ 税務課市民税係 ☎ 82 - 2003

来年は農業委員改選の年です 農業委員会委員選挙人名簿の 登載申請について

「農業委員会委員選挙人名簿登載申請書」は、農業委員を選挙で選出するために、毎年作成するよう法律で定められた書類です。選挙権を有する人が、毎年1月1日現在の状況を農業委員会を経由して選挙管理委員会へ申請書を提出することによって、選挙人名簿がつくられます。この選挙人名簿に登載されていないと農業委員選挙の投票ができません。登載申請の用紙は、毎年農業委員会事務局から農会長（集落の役員など）を通じて配布しますので、耕作面積や選挙権を有する者の氏名などご記入の上、1月5日までに農会長などに提出してください。

☎ 農業委員会事務局（春日庁舎内） ☎ 74 - 1504

下水道で井戸水等を利用されている方へ

下水道に接続し、生活水に水道水以外（井戸水等）を利用されているご家庭・事業所の方は、世帯人数に変更があった場合、最寄りの支所・地域振興課で「井戸水等使用（変更）届」を必ず提出してください。また、井戸水や山水の使用を新たにはじめられたご家庭・事業所の方も、必ずこの届を提出してください。

☎ 下水道課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0224



鶏、鳥こっけい、チャボ、アヒル、うずらなどの 愛玩鶏を飼養されているみなさんへ

鳥インフルエンザウイルスの侵入を 防止しましょう！

＊高病原性鳥インフルエンザは大規模農場だけで発生するとは限りません。

★余分な餌は、蓋のしっかりしめる容器に入れ、小屋の周辺に散乱しないようにしましょう。

★鳥小屋には、金網や防鳥ネットを張り、野鳥やネズミ等が侵入しないようにしましょう。

市では愛玩鶏（採卵鶏・烏骨鶏・チャボ・アイガモ等）飼養者の確認を急いでいます

飼養者の方には丹波市役所から『予防と対策のチラシ』をお届けしています。まだお手元に届いていない方は、農林振興課 ☎ 74 - 0221(代表) までご連絡ください。

鳥インフルエンザを疑う症状が見られたら…

至急、家畜保健衛生所 ☎ 079 - 673 - 2331 までご連絡ください。

死んでいる野鳥（サギ・カモ・カラスなど）を見つけたら…

★野生の鳥は、体内や羽毛などに細菌や寄生虫などの病原体を持っていることがあります。死亡した野鳥は素手で触らないでください。

★同じ場所でたくさんの野鳥が死亡しているなどの異常な状況を発見された場合は、市役所農林振興課 ☎ 74 - 0221(代表) までご連絡ください。



市民のみなさんへ

＊鶏等の鳥の病気であり、感染鶏の鶏肉や鶏卵は市場に出回ることはありません！

＊鶏肉や鶏卵を食べることにより、高病原性鳥インフルエンザが人に感染する可能性はありません。

※市内の養鶏農家では、鶏舎周辺に消石灰の散布・鶏舎出入り口に消毒槽の設置・部外者立入制限が実施されていますので、ご理解ご協力をお願いします。

事業主のみなさまへ

☎ 事業監理課 ☎ 82 - 1452

平成23～24年度 競争入札参加資格審査申請書 （指名願）の受付について

平成23～24年度の競争入札参加資格審査申請書（指名願）を次のとおり受け付けます。市が工事請負や物品購入などの入札・見積依頼を行う場合は、競争入札参加資格者名簿から選定を行っています。平成23～24年度に市が発注する工事や業務委託、物品購入および役務提供に係る入札などに参加を希望される方は、「競争入札参加資格審査申請書」を提出し、資格審査を受けてください。

なお、今回は一斉更新のため、参加を希望される方は必ず申請してください。

■申請書受付期間／2月15日（火）～28日（月）

■資格者名簿の有効期限／平成23年4月1日～平成25年3月31日

■申請書の提出方法／市のホームページから申請書をダウンロードして必要事項を記入の上、必要書類を紙製ファイルに綴じて受付期間内に提出してください。

※郵送可（2月28日必着）

■市ホームページ <http://www.city.tamba.hyogo.jp/>



市営住宅・ 特定公共賃貸住宅

入居者募集



入居申込には、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。

■募集团地・戸数／①市営住宅…室谷団地（柏原町柏原）2DK1戸 ②特定公共賃貸住宅（前月の応募状況により募集戸数が減る場合があります）…挙田団地（柏原町挙田）3DK1戸、下滝団地（山南町下滝）3DK3戸、応相寺団地（青垣町中佐治）3LDK2戸、城ヶ花団地（市島町

酒梨）2LDK2戸、4LDK4戸、のこの団地（春日町野上野）3LDK1戸
■受付期間／1月5日（水）～14日（金）
■受付窓口／都市住宅課（春日庁舎内）、市役所地域振興課、各支所
■申込み多数の場合は抽選により決定

■入居予定時期／平成23年2月中旬
※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

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。

情報ひろば



世帯数と人口

総人口 69,568人（△4）
男 33,374人（11）
女 36,194人（△15）
世帯数 24,434世帯（21）

*平成22年11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 270件（-1）
死者 5人（3）
傷者 330件（-37）
物損事故 2,309件（151）

*平成22年11月末現在・（ ）内は前年比

* 今月の税 *

固定資産税（3期）
12月27日（月）まで
国民健康保険税（7期）
1月4日（火）まで
■ 次回の予定
市県民税（4期）
国民健康保険税（8期）
1月31日（月）まで
■ 税務課 ☎ 82 - 2003

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。



献血カードをお持ちください

* 今月の献血 *

1/13（木）氷上保健センター
*午前11時30分～午後3時30分

HP「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。



通常の市役所業務は、
年内は12月28日（火）まで、
年始は1月4日（火）から行います

12月29日（水）から1月3日（月）まで、市役所・各支所は宿日直が対応します。この間、住民票や印鑑証明、所得証明などの発行はできませんのでご注意ください。なお、出生や死亡などの届出受付は行います。

グリーンベル青垣

青垣総合運動公園は、12月29日（水）から1月3日（月）まで休園します。なお、温水プールは、温度調節のため1月10日（月）からのご利用になりますのでご了承ください。

■ 青垣総合運動公園（グリーンベル青垣）

☎ 87 - 2200

戸籍のまど 11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

井上 湊太 陽平 氷上町鴨内
芦田 蒼真 智史 氷上町新郷
青木 綾人 健 市島町中竹田
田野 蒼翼 基宏 柏原町拳田
荻野 圭太 晋輔 市島町北奥
春名 孝星 宣孝 柏原町柏原
三輪 幸 建雄 氷上町下新庄
西田 琉倭 博一 春日町黒井
黒田 彪雅 真吾 柏原町柏原
三村 一生 任 柏原町柏原
瀧山 航汰 義弘 春日町平松
石塚 維夢 佳伯 山南町和田
青木 奏和 義浩 柏原町上小倉
金子 瑛音 浩之 氷上町常楽
中森 結菜 啓介 氷上町上成松
細見 伶可 準 氷上町上成松

城田 龍之介 宏樹 氷上町北野
芦田 晴 久志 柏原町柏原
山下 風 生 氷上町上成松
金川 侑由 勝広 山南町野坂
西山 明里 大剛 市島町中竹田
尾松 諄星 正章 柏原町柏原
蘆田 恋奈 恵一 柏原町柏原
矢持 巨太 達也 春日町鹿場
松野 蒼智 志志 氷上町成松
古本 樹 武博 氷上町中野
中島 有 正吾 氷上町成松
堀 あきは 雄介 青垣町市原
蘆田 尚輝 正彦 青垣町西芦田
細見 信吾 基夫 春日町上三井庄
山下 翔愛 智志 市島町中竹田
塩見 楓 俊人 市島町中竹田
細谷 時乃 潤 柏原町柏原
小林 花菜 大輔 市島町上竹田
岸本 真彩 隆志 山南町小野尻

年末年始の業務の取り扱いについて

斎場の休業について

○利用可 ×利用不可（休業日）

	12/31	1/1	1/2	1/3
柏原斎場つつじ苑	○	×	×	○
氷上斎場	○	×	×	○
氷上斎場葬祭棟	×	×	×	×

注）斎場休業日も1月3日以降の一般の火葬予約を各庁舎の日直（午前8時30分～午後5時15分）が受け付けます。ただし、柏原斎場つつじ苑での小動物の火葬は1月3日からの受け付けになります。



非常勤職員を募集します

市では平成23年4月1日から1年間の任用期間で、非常勤職員を募集します。■募集職種／自動車運転員・国保診療所看護職員・国保診療所調理師・有機センター技術員・介護保険認定調査員・特別支援教育支援員・適応教室指導補助員・学校給食調理員・幼稚園教諭・放課後児童指導員・保育士・保育所調理員・家庭児童相談員・文化ホール技術員・施設管理員・施設管理員（障害者採用）など

■選考試験／1月29日（土）

※詳しくは12月21日発表の募集要項をご覧ください。

※募集要項等必要書類は、市役所市民課、春日庁舎地域振興課および各支所に備えています。

■ 職員課 ☎ 82 - 0722

高橋 良征 62歳 山南町和田
門前 浅子 91歳 春日町下三井庄
松井 弘 80歳 氷上町成松
荻野はつ子 83歳 春日町棚原
有牛 周治 83歳 市島町下竹田
大槻 道子 83歳 市島町岩戸
吉見たまえ 75歳 市島町上垣
婦木ひさゑ 79歳 春日町野村
伏田 弘 76歳 柏原町柏原
中野きよ子 89歳 青垣町沢野
廣内 義郎 76歳 青垣町佐治
田村 作一 87歳 春日町中山
青木 節子 84歳 市島町中竹田
阿部 成子 71歳 春日町上三井庄
関井たね子 83歳 山南町上滝
芦田 茂子 72歳 氷上町鴨内
岩城 忠夫 85歳 氷上町大崎
足立 美好 85歳 青垣町西芦田
金崎 初子 88歳 山南町山崎

辻 凱誠 雅広 柏原町拳田
荻野 聡 勝敏 春日町山田
古山 誠一朗 和也 柏原町拳田
深田 葉那 周作 山南町村森
中道 大雅 賢吾 柏原町柏原
大西 優太郎 健文 柏原町拳田
岡田 利杏 宏之 市島町中竹田
原 凛太郎 博樹 柏原町柏原
東野 珠々 秀生 氷上町西中
堤 俊介 理 柏原町柏原
山本 愛結斗 文也 氷上町大谷
廣瀬 凜 徹 氷上町黒田
荒木 瑛星 孝裕 山南町谷川
竹内 紫優 健 市島町喜多
藤田 理功 泰生 市島町上竹田

お悔やみ申し上げます

氏名 年齢 住所

福井 敏夫 79歳 氷上町北油良

豊嶋 恵美子 85歳 氷上町成松
上田 みち子 80歳 柏原町下小倉
岸上 順一 83歳 山南町池谷
福面 よしゑ 90歳 市島町南
梅田 安三 83歳 山南町奥
中井 静子 87歳 市島町上鴨阪
中原 好夫 88歳 山南町西谷
西田 俊雄 83歳 山南町大谷
足立 昇 80歳 氷上町井中
山本 義男 70歳 氷上町油利
近藤 昇 73歳 春日町国領
山本 まさゑ 94歳 山南町谷川
井上 はるゑ 94歳 市島町上垣
山本 米治 84歳 氷上町西中
芦田 とし代 89歳 氷上町稲畑
富田 定夫 87歳 青垣町大名草
徳義 とし子 100歳 春日町山田
荻野 ぬ美ゑ 94歳 春日町中山
三崎 一夫 73歳 春日町黒井
宇崎 きよの 83歳 山南町梶
足立 光雄 82歳 青垣町西芦田

細見 まきゑ 87歳 春日町上三井庄
中西 シゲノ 97歳 山南町太田
高見 保男 66歳 市島町下竹田
吉竹 せい子 79歳 氷上町横田
芦田 とよ子 93歳 氷上町鴨内
北山 忠治 95歳 青垣町沢野
村上 敬亮 16歳 山南町谷川
十倉 武二郎 94歳 氷上町賀茂
上山 江美子 58歳 春日町平松
安田 元子 86歳 氷上町賀茂
舟川 朝子 78歳 春日町多利
大西 久夫 85歳 柏原町北中
吉住 節二 86歳 柏原町柏原
竹村 早幸 76歳 柏原町柏原
本田 よし野 85歳 氷上町谷村
萩原 政一 90歳 山南町南中
井根 壽夫 85歳 青垣町大碑
辻 悦子 64歳 氷上町常楽
折杉 恭子 74歳 市島町上竹田
金子 あきゑ 101歳 氷上町常楽
吉住 かづゑ 84歳 氷上町絹山

わが家のケータイ・インターネット ルールコンテスト結果発表！

啓発標語部門優秀賞作品

「育てよう飛び交う情報読み取る目」

青垣中3年 足立悠太さん

「ちよつとまでこのサイトは大丈夫？」

上久下小6年 小林尚輝さん

家庭で携帯電話やインターネットを利用する児童生徒が増えてきています。ネットを利用すると、世界中のさまざまな情報がかんたんに調べられたり、遠く離れた人と電子メールなどで会話ができたりと、とても便利で楽しいものです。しかし、有害サイトにアクセスしたり、間違った使い方をしたりすると危険なものに変わってしまいます。ルールとマナーを守って安全に使うことが大切です。

そこで教育委員会では、「わが家では、こんなルールを決めているよ」「将来、携帯電話を持つようになったら、わが家ではこんな約束にするよ」というルールや啓発標語を募集しました。

「わが家のルール」を紹介します！



子どもを守るためにもルールづくりが必要です。「わが家のルール」を参考に、自分の家に合ったルールを家族で話しあって実行しましょう。

【中学生の家庭】

- *用事のあるときだけ用件のみ電話をする
- *携帯電話のゲームはしない
- *〇時以降メールはしない
- *パソコンでのインターネットは親がいる時しか使用しない
- *個人情報や悪口など書き込みをしない
- *困った時には必ず親に相談する
- *保護者が履歴を確認できる
- *フィルタリングをかけている
- *中学生以下には携帯電話を持たせない
- *メールアドレスは親と共有している
- *携帯電話は有害サイトにアクセスしない
- *間違った扱いをした時はすぐに親に言う
- *夜〇時以降は親に携帯電話を預ける
- *友だちに貸さない
- *1カ月の利用料金を決めている

【小学生の家庭】

- *インターネットは親と一緒に使う（親がいないと使えない）
- *（インターネットの利用は）小学生の間は1日30分（週5日間のみ）場所は家の中の親がいるところ
- *携帯電話は高校生になってから
- *午後〇時以降インターネット・携帯電話を使用しない
- *インターネットで勝手に物を買わない
- *簡単に個人情報を教えない

■応募総数／ルール作り部門(267件)、啓発標語部門(53件)

■取組優秀賞／ルール作り部門…青垣中学校・氷上中学校・前山小学校・吉見小学校

