



コロナ禍を克服するために、 私たちにできること！

☎ 健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。一日も早い収束を願うなか、みなさんの大切な人々を守り、未来を明るくするために、感染拡大を抑え、コロナ禍を克服する必要があります。私たちが日常生活でできる3つの大事なことに取り組み、この難局を乗り越えましょう。

1. 体力・免疫力を保とう！

「感染しないように気をつけること」は当然ですが、日常生活でも私たちにできることは体力や免疫力を高めることです。

- 室内で、簡単な運動やエクササイズをする
- 十分な睡眠時間をとり、体やこころを休める
- 1日3食、バランスの良い食事で栄養をとる

2. つながりを保とう！

外出の自粛で、人と会ったり話したりしづらい状況ですが、物理的に距離をおいても、人や社会とのつながりを大切に保ちましょう。

- 電話やメール、SNSなどで知り合いに声を掛ける
- 近所の高齢者に声を掛けるなど様子を気にかける
- 地域などで特に困っている方がいれば、可能な範囲で助け合う

3. 感謝の気持ちを忘れずに！

感染者の命を救おうとする医療従事者や、見えないところで、私たちの生活を支える人がいることを忘れないように行動しましょう。

- 機会があれば、私たちの生活を支えている人々へ感謝の気持ちを伝える
- 身近な人に電話やメール・手紙などで、ポジティブな言葉や感謝を伝える



屋内のウォーキングで元気をキープ！

外出できない時は、屋内のその場で足踏みをする「その場ウォーキング」や、椅子に座って足踏みをする「イス・ウォーキング」が簡単でおすすめです。

【その場ウォーキング】

太ももが床と水平になるくらい膝を高く上げ、腕を大きく振りながら60秒間、足踏みをする。

【イス・ウォーキング】

椅子に浅く座って座面をつかみ、膝を高く上げて60秒間、足踏みをする。



【その場ウォーキング】



【イス・ウォーキング】

分別を分かりやすく簡単にして、ごみを減らそう！

「丹波市ごみ分別アプリ」を利用ください

環境課 (本庁舎内) ☎ 82 - 1290

スマートフォンやタブレット端末などで利用できる「丹波市ごみ分別アプリ」を配信しています。ごみを出す日にお知らせしてくれる機能や分別方法を確認できる分別辞典があり、ごみに関する悩みを解決します。積極的に利用いただき、リサイクルに取り組みましょう！



アプリのアイコン

登録・利用は無料です。
※データ通信料は利用者の負担になります。

便利な機能

▼出し忘れ防止アラート



通知が届く！

ごみの出し忘れ防止のため、収集日に通知でお知らせ

▼ごみカレンダー



わかりやすい！

居住地域に合わせた収集日の確認ができる

▼ごみ分別辞典



見つけやすい！

ごみの出し方が検索で簡単に分かる

ダウンロード方法

右記のQRコードを読み取ってアプリをダウンロードするか、「App Store」または「Google Play」で「丹波市」または「丹波市 ごみ」と検索してダウンロードしてください。

▼ Android の場合



▼ iOS の場合



選挙コラム

転居の際は住民票の異動を

市選挙管理委員会 (本庁舎総務課内)

☎ 82 - 1002

一人暮らしの大学生などが、住民票を実家に残すと、進学先の居住地で投票できないため、投票を棄権してしまうことが多いと言われています。

進学先の居住地で投票するためには、住民票

を居住地の市区町村に移し、居住地の選挙人名簿に登録されていることが必要です。貴重な選挙権を行使するために、大学進学などで親元を離れる際には、必ず住民票を移しましょう。

令和元年度明るい選挙啓発ポスター 応募作品
廣内朋さん (小川小学校 6年生) ※応募時





■ 会計年度任用職員（非常勤）に 登録しませんか

☎職員課（本庁舎内） ☎ 82 - 0722

市では、短期間・短時間・代替対応の職員（非常勤）の雇用が必要になった場合、会計年度任用職員に登録された人の中から書類や面接により選考して任用する方法を取り入れています。会計年度任用職員として、市役所・アフタースクールなどで働くことを希望する人は、職員課に登録申請書を提出してください。なお、登録は任用を保障するものではありませんので注意してください。

■登録職種 / 事務補助員・施設管理員・看護師・介護助手・特別支援教育支援員・放課後児童指導員など多数

■任用期間 / 令和3年4月1日（木）～令和4年3月31日（木）

■申請期間 / 随時受付。土・日・祝日・年末年始を除く、平日の午前8時30分～午後5時15分

■申請書類 / 会計年度任用職員登録申請書
詳しくは、市のホームページ・職員課または各支所に備え付けの登録申請書をご覧ください。

■ 人工透析治療目的の 通院交通費を助成します

☎障がい福祉課（本庁第2庁舎内） ☎ 88 - 5262

■対象者 / 次の①～④のすべてに該当する人
①市内在住のじん臓機能障害による身体障害者手帳の所持者で、人工透析治療を受けている人
②人工透析治療のため、自家用車またはタクシーを含む公共交通機関を利用し通院している人
③治療を受ける本人が市民税非課税の人
④生活保護法による医療扶助の移送費、そのほかの法令などにより通院交通費の給付を受けていない人

■助成額 / 距離などに応じて月額 500 円～ 5,000 円以内 ※今回は令和2年9月～令和3年2月通院分が申請対象です。

■必要書類 / 人工透析治療通院費助成金交付申請書兼請求書、領収書の写し（通院先医療機関発行分、タクシーを含む公共交通機関利用分、それぞれ各月1回分） ※新規申請者のみ通院証明書

■申請期間 / 3月1日（月）～31日（水）

男女共同参画センターからのお知らせ

☎男女共同参画センター（市民プラザ内） ☎ 82 - 8684

◇ 3月8日は「国際女性デー」

国際女性デーは、女性への差別撤廃や地位向上などを目指して、国や社会に貢献した女性の勇気と決断を称える日です。2月26日（金）～3月12日（金）の期間、丹波ゆめタウンの看板をシンボルカラーの黄色にライトアップし、市民プラザでパネル展示などを行います。

◇ 第3回女性のためのチャレンジ相談

就職や起業、在宅ワーク、地域活動などについて、専門相談員がライフプランに沿ったアドバイスをします。

■とき / 3月10日（水）①午前11時～、②午後1時～、③午後2時～

■ところ / 市民プラザ

■対象 / 市内在住・在勤・在学の女性

■定員 / 各時間帯 1人 ※先着順

■相談員 / 社会保険労務士 藤原寛子さん

■申込期限 / 3月5日（金）

■託児 / 3月3日（水）までに要予約。1歳半～預かり可。

◇ 男性のための悩み相談

家庭や職場での人間関係、子育てや介護、定年後の生き方の悩みなどについて、男性臨床心理士が電話で相談に応じます。

■とき / 3月2日（火）16日（火）午後5時～7時

■対象 / 県内在住・在勤・在学の男性

■相談専用ダイヤル / 兵庫県立男女共同参画センター・イーブン ☎ 078 - 360 - 8553

※事前申込は不要です。

補助金申請は3月31日まで 

■ 特産物種子等購入助成・土づくり対策事業

☎ 農業振興課（春日庁舎内） ☎ 88 - 5028

令和2年4月から平成3年3月までに指定特産物の種子などを一定量以上購入した場合、または市内で生産された堆肥を散布した場合は種子等購入費用および堆肥の散布費用の一部が助成されます。補助金交付申請書は、必ず3月31日（水）までに提出ください。

◇ 共通項目

■ 必要書類

① 補助金交付申請書

② 領収書の写し

種子：申請書に購入先事業所の証明がある場合は不要

土づくり：市島ユークスを利用された場合は不要

③ 補助金請求書

※申請書類は、農業振興課、各支所または丹波ひかみ農協営農経済センターに設置

◇ 土づくり対策事業補助金

■ 対象者 / 肥料販売業務開始届済みの業者から市内で生産された堆肥を散布した農家

■ 補助率 / 散布費用 × 1/5 以内 ※ 10円未満切捨て



◇ 特産物種子等購入補助金

■ 対象者 / 下記の種子を購入し、市内で栽培する農家 ※ 年度内に支払済みの種子代金のみが対象

■ 対象作物の種子購入量と補助率

指定作物名	種子量の下限	補助率
黒大豆 (枝豆含む)	1 kg	1/4 以内
小豆	1.5kg	1/2 以内
山の芋	50 kg	1/3 以内
麦	—	1/4 以内
栗	5 本	1/2 以内 ※ 上限：1本当たり 500円以内
スイート コーン	2,000 粒	1/4 以内
若松	5 ℓ	2,000円以内 / 1 ℓ
ブルーベリー	15 本	1/3 以内
黒ごま（コート 種子に限る）	10,000 粒	1/4 以内
にんにく	50 kg	1/4 以内

※ 種子などの個人売買は助成の対象となりません。
※ 麦は集落営農組織が対象です。

エコ・コラム 

再生工房室でゴミを減らそう

☎ 環境課（丹波市クリーンセンター内）

☎ 78 - 9999

丹波市クリーンセンター内の再生工房室では、ゴミの減量化のため、搬入された自転車や家具などを年間約1,000個修理し、市民のみなさんに、再生品として譲渡しています。

主な再生品である自転車は、部品の組み換え・

錆落とし、塗装を行い、再生できない自転車は使用できる部品を取り外して保管します。タンクは傷の部分削ってニス塗り、座椅子は布の張替えをします。

ほかにも、ソファ・おもちゃ・スポーツ用品・金物などがあり、自転車は有料で、そのほかのものは無料で譲渡しています。詳しくはホームページを確認ください。なお、山南地域在住の方は、丹波篠山市清掃センターで同様の取り組みを実施していますので、利用ください。