



表紙・特集

健康は「口から」 口腔ケアを始めましょう

掲示板

ごみの減量化に向けて取り組む
「みんなで家庭ごみ減量チャレンジ！」を掲載 P23

健康は「口から」 口腔ケアをはじめましょう

虫歯や歯周病になると、歯の喪失につながり、食生活や社会生活などに支障をきたし、全身の健康に影響を与えます。今回の特集では、「健口（口からはじまる健康）」のための口腔ケアについて紹介します。

問 介護保険課（本庁第2庁舎内） ☎ 88-5267



オーラルフレイルが「口腔ケアに、世代を引き起こす病気」は関係ない

オーラルフレイルが引き起こす病気に、誤嚥性肺炎があります。飲み込む力が衰え、口の中の細菌が食べ物や唾液と一緒に、誤って気管支や肺に流れ込むことで起こる肺炎です。特に夜眠っている時の唾液の誤嚥は、健康な20代の人でも約20%に起こります。高齢者では飲み込み機能の低下により、50%の人に起こると言われています。

また、市の調査では、オーラルフレイルになると誤嚥性肺炎にかかる割合が男女ともに高くなることから分かっています。誤嚥性肺炎をきっかけに、足腰の筋力が低下したり、認知症の症状が出ることもあるため、予防が非常に大切です。



最近ではメディアなどでも口腔ケアについて取り上げられることが多くなり、関心は以前に比べて高まっています。しかし、20代・30代の若い人は、まだ自分の口に違和感がないことや、仕事が忙しいことなどの理由で、歯科医院を受診されないケースが多いように思います。

また、歯科医院が嫌い、怖いといったイメージから、「歯が痛くなかったら行きたくない」という人も多いのではないのでしょうか。

歯が痛くなつてから歯科医院に行くのは一番損な利用方法です。歯というものは自然治癒しません。放っておくほど症状は進行します。早期発見できれば、簡単な処置で、費用も抑えることができます。口のトラブルは全世代に関わることです。この機会に口腔ケアについて考えてみませんか。

将来にわたって自分の歯を維持するためには歯磨きなどの日々の手入れに加え、定期的な歯科健診などで歯と口の環境を良好に保つことが大切です。

今回は歯科保健教育や口腔ケア講習会などの活動を行う丹波市歯科医師会会長の佐竹茂樹先生に口腔ケアの大切さについて、伺いました。

口の健康と生活習慣 病の深い関係

口の中には500種類、数千億個の細菌がいると言われています。口の中を清潔に保つことは、虫歯や歯周病予防につながります。

そのほかにも虫歯や歯周病がある人は、心疾患や糖尿病などの生活習慣病になりやすいなど、病気のリスクが高くなると言われています。

また、口の中を清潔に保つことで、さまざまな感染症の予防にもつながると言われています。口の健康は歯の健康だけでなく、身体の健康とも深い関係があります。

口腔ケアは歯磨きだけじゃない

口腔ケアといえば、「歯をしっかりと磨く」、「歯の治療をする」といった虫歯予防などのイメージが強いですが、それだけではありません。

たとえば、唾液の分泌量が減少し、口の中が乾燥状態となる「ドライマウス」という症状があります。

また、年齢を重ねると、足腰の筋肉が衰えるように、

くちびるや舌など、口周りの筋肉も衰えていきます。

食べたり、飲み込んだりする力が低下し、硬いものが食べにくい、食事の時にむせるといった症状が出てくる状態を「オーラルフレイル」と言います。

口腔ケアにはこうした「噛む」「咀嚼する」「飲み込む」という一連の口腔機能の向上を図るという意味を含んでいます。



丹波市歯科医師会 会長 佐竹 茂樹 さん

けんこう 健口のための口腔ケア ① オーラルフレイル予防

オーラルフレイルセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2点	
お茶や汁物でむせることがある	2点	
義歯を入れている	2点	
口の乾きが気になる	1点	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	
たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができる		1点
1日に2回以上、歯を磨く		1点
1年に1回以上、歯科医院に行く		1点
合計点		

右のセルフチェック表で
口の健康状態を確認し、
オーラルフレイル予防を
しましょう！

合計の点数が
0～2点 危険性は低い
3点 危険性あり
4点 危険性が高い

オーラルフレイルを 予防する 口のトレーニング「パタカラ体操」

「パ」「タ」「カ」「ラ」と、ハッキリと大きな声を出して、口の周りを鍛える体操です。「パ・タ・カ・ラ」という発音にはそれぞれ意味があります。



各発音を8回ずつ
2セットしましょう！

パ

口を閉じる力を付け、
食べこぼしを予防します

タ

食べ物を押しつぶす
力を付けます

カ

食べ物を食道に
運ぶ力を付けます

ラ

口の中で食べ物を
まとめる力を付けます

唾液を増やすには？

食事の際・・・一口で、30回以上噛むのが理想



慣れないうちは食べるのが辛いかもかもしれません。最初はゆっくりと噛んで食べる習慣から始めましょう。

日々の生活・・・規則正しい生活と鼻呼吸を意識



食事や寝る時間がバラバラで、自律神経のバランスが崩れると、唾液の分泌に影響します。規則正しいリズムで生活することが大切です。また、口呼吸は口腔内を乾燥させます。鼻呼吸を心掛けましょう。

唾液腺マッサージ・・・唾液腺を刺激し分泌を促進



顎下腺 (耳下からあごの下)
 親指をあごの「えら」の内側の柔らかい部分に当て、「えら」の角～耳の下まで優しくマッサージします。



舌下腺 (あごの真下)
 左右の親指をそろえ、下あごをマッサージします。



耳下腺 (耳の下)
 人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、耳の下のあごの骨の縁から上あごの奥歯のあたりへ前へ向かってマッサージ

けんこう 健口のための口腔ケア ②

ドライマウス予防

ドライマウスセルフチェック表

質問事項	チェック表
水をよく飲む	
夜中に喉の渇きで目が覚める	
乾いた食べ物が食べにくい	
食べ物が飲み込みにくい	
今までと味が違う	
口の中がネバネバする	
入れ歯で歯茎が傷つく	
口臭がある	

※1つでも当てはまる ドライマウスの予備軍
 ※3つ以上当てはまる ドライマウスの可能性

唾液の主なはたらき

唾液は、1日に1～1.5リットルも分泌され、口や歯をはじめ、私たちのからだ全体を守っています。

- ・抗菌作用…口の菌の増殖を防ぐ
- ・消化作用…食べ物に含まれるデンプンを糖に変える働き
- ・粘膜保護作用…歯肉や舌等の粘膜を保護して傷つくのを防ぐ

- ・中和作用…通常、飲食すると口の中は酸性になりますが、唾液が口の中を洗い流し、酸性の度合いを薄め、中性に戻そうとする
- ・修復作用…食事などによって溶けてしまった歯に対して、唾液の中のカルシウムやリンを補うことで歯を修復する

唾液と虫歯の関係

- ①脱灰**
 口の中に食べ物が入ると、虫歯菌はそれを食べて酸を出します。この酸で、歯のカルシウムなどが溶け出します。
- ②再石灰化**
 唾液の力で、口の中が中性に戻ると、溶け出したカルシウムなどが歯に戻ってきます。
- ③虫歯**
 ダラダラと甘いものを食べたり飲んだりすると、虫歯菌の出す酸が増え、再石灰化が間に合わなくなります。そして、脱灰が進み歯に穴があくと虫歯になります。



ドライマウスになると・・・？

- ・虫歯や歯周病のリスクが高くなる
- ・味覚障害を起こすことがある
- ・口臭が強くなることもある
- ・口腔カンジダ症がおこることがある

身体的な悪影響のほかに、喋りづらくなる、食べものがかみにくくなる、物を飲み込みにくくなると、友人との外食なども避けるようになり、引きこもりがちになるなどの心理的な影響も出てきます。

けんこう 健口のための口腔ケア ③ 市の主な取り組み

歯周疾患検診

口腔ケアに対する意識の向上を目的に、妊婦および節目年齢の人を対象に歯周疾患検診を行っています。

- 対象1/妊婦
- 対象2/令和4年3月末時点で41歳、51歳、61歳、71歳の人
- ところ/市内受託歯科医院
- 費用/300円

幼児歯科健診

- 対象/1歳6カ月児、3歳児
- ところ/健康課 (丹波市健康センターミルネ2階)

歯っぴー健診

いつまでも元気な自分の歯で、おいしくご飯が食べられるように、口腔機能の低下、口腔内の衛生状態のチェックができる高齢者歯科口腔健診を実施しています。

- 対象/令和4年3月末時点で66歳、71歳、76歳、81歳の後期高齢者医療制度加入の人
- ところ/市内受託歯科医院
- 費用/無料

歯周疾患検診および歯っぴー健診の対象者には、受診券を交付しています。受診を希望する場合は、直接医療機関に申し込んでください。



口腔ケア紹介動画

口腔ケアの大切さを、物語を通して紹介！ 歯科医師会や医師会の先生も出演し、専門的な視点も交えて口腔ケアの重要性を説明しています。ぜひご覧ください。



丹波市 口腔ケア



夏のイベント開催のお知らせ

市民文化・スポーツ課 (春日文化ホール内) ☎ 74 - 1050 ☎ 74 - 2855 ✉ kasuga-bunkahall@city.tamba.lg.jp

SUMMER CINEMA

- 上映作品 / 「アルプススタンドのはしの方」
- とき / 8月8日(日) 開場：午後1時～ 上映：午後2時
- ところ / 春日文化ホール
- 定員 / 300席
- 申込方法 / ①名前②住所③連絡先電話番号 ④鑑賞希望人数を明記のうえ FAX またはメールで申し込みください。※1件につき4人まで
- 申込期限 / 8月3日(火) ※申込総数が定員を超えた場合は抽選とし、抽選結果は、招待券の発送でお知らせします。

バンドフェスタ 23rd

- とき / 8月22日(日) 開演第1部：午前11時 第2部：午後1時
- ところ / ライフピアいちじま大ホール
- 定員 / 250席
- 申込方法 / ①名前②住所③連絡先電話番号 ④観覧希望人数を明記のうえ FAX またはメールで申し込みください。※1件につき2人まで
- 申込期限 / 8月17日(火) ※申込総数が定員を超えた場合は抽選とし、抽選結果は、「入場チケット」の発送でお知らせします。
- そのほか / 同日、18歳以下のバンドによるジュニアステージを特設ステージにて開催します。観覧の申込みは不要です。①午前9時30分～10時50分②正午～午後0時50分

天童よしみコンサート

- 「Go Home ～あなたの大切な街へ あなたに届けたい～」と題し、新型コロナウイルス感染防止対策として、入場者数を半分に制限し、公演を開催します。
- とき / 8月29日(日) ※2回公演 開演1回目：午後1時～、2回目：午後5時～
- ところ / ライフピアいちじま大ホール
- 定員 / 250席
- 料金 / 全席指定 6,500円 (当日券 7,000円) ※未就学児の入場はできません。
- チケット販売・予約 / 春日文化ホール窓口 受付時間 午前9時～午後5時

詳細はこちらから→



エコ・コラム 省エネ・節電推進について

環境課 (本庁舎内) ☎ 82 - 1290

夏はエアコンの使用などで電力エネルギーの消費が増加します。省エネ術でエネルギー消費を減らしましょう。



■日常の省エネ術

- ①冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」へ
- ②扇風機とエアコンを併用する
- ③エアコンの風向きを天井と平行にする

■長期的な省エネ術

- ①省エネ性能の高い機器に買い替える
- ②エアコンのフィルターを月に1、2回掃除する
- ③洗濯物はまとめて洗いで節水を

新型コロナウイルス感染症対策のアンケート調査を実施

新型コロナウイルス感染症対策室 (本庁舎内) ☎ 86 - 7032

新型コロナウイルス感染症の流行により、普段の生活や仕事、地域活動で影響を受けていることなどについて、市民の皆さんから意見をいただき、市内の現状を把握する、市民アンケート調査を行います。調査結果は、今後のコロナ対策やコロナ後を見据えた施策立案の基礎資料として活用しますので、ご協力をお願いします。

- 対象者 / 市内在住の16歳以上
- 回答期限 / 8月13日(金) 午後5時まで
- 回答方法 / 市ホームページ、またはQRコードからスマートフォンで回答するか、各支所・住民センター設置のアンケート用紙に記入し、直接窓口へ提出してください。郵送での回答を希望する場合は、新型コロナウイルス感染症対策室まで連絡ください。

アンケートフォーム→



マイナンバーカードの休日受け取り 臨時窓口を開設します

市民課 (本庁舎内) ☎ 82 - 2002

マイナンバーカードを平日に受け取ることが困難な人を対象に、休日受け取り窓口を開設します。

- とき / 7月25日(日)、8月8日(日)、9月5日(日) 午前9時～午後5時
- ところ / 市民課 マイナンバーカード交付窓口
- 申込期限 / 受け取り日の3日前
- 申込方法 / ①マイナンバー予約電話 (☎ 82-1001) に、「マイナンバーカードの休日受け取り希望」と伝えてください。②必ず予約を取ってください。予約状況によっては希望に添えない場合があります。③当日、市民課に受け取りに来てください。



8月1日から料金が変わります プラスチック系ごみ袋

環境課 (本庁舎内) ☎ 82 - 1290

分別を進めて燃やすごみの量を減らすために、8月1日からプラスチック系のごみ袋の料金を大袋1枚50円から20円に、中袋を1枚30円から15円にそれぞれ値下げします。プラスチック製容器包装のものには、プラマークがついています。

貴重な資源も、分別をしないとただの燃やすごみです。家庭でのひと手間で資源として再生されますので、分別にご協力をお願いします。

プラスチック系ごみ袋料金改定

- ✓大1枚50円→20円(税込)1組10枚入
- 中1枚30円→15円(税込)1組10枚入
- ※令和3年8月1日より



プラスチック系ごみの分別について

- ✓「プラスチック製容器包装」のものには、プラマークがついています。
- ✓貴重な資源も、分別をしないとただの燃やすごみです。あなたが洗浄や分別をすることで、そのごみは資源として再生されます。

木曜日の試験運行を実施します デマンド型乗合タクシー

市民課 (本庁舎内) ☎ 88 - 5360

デマンド型乗合タクシーの運行は月、火、水、金曜日の週4日の運行ですが、9月1日(水)から期間を限定し、試験的に木曜日の運行を行います。

- 予約 / 月～金曜日の午前8時～午後4時
- 運行状況 / 月～金曜日の午前8時～午後3時 ※午後1時の便は運行していません。
- 対象期間 / 9月1日(水)～11月30日(火)
- デマンド型乗合タクシー利用方法
- ①利用登録 事前に利用登録が必要です。各支所またはふるさと定住促進課窓口で登録してください。登録完了の案内文が届き次第利用できます。 ※登録完了までに1週間から10日程度かかります。
- ②運賃支払方法 1回の乗車につき300円で、現金または電子マネー、回数券で支払ってください。 ※障害者手帳などがある人は200円

HP 人権啓発センターからのお知らせ

人権講演会・男女共同参画基礎講座を開催

Ⓜ 人権啓発センター(氷上住民センター別館内) ☎ 82-0242 男女共同参画センター(市民プラザ内) ☎ 82-8684

◆人権講演会

拉致にあい、もう日本に戻れないという絶望感の中でも、たくましく生き抜いた貴重な体験と拉致問題の経緯・現状について、蓮池薫さんが語ります。

- とき / 8月7日(土) 午後1時30分～3時
- 場所 / 丹波の森公苑 ホール
- 演題 / 夢と絆
～北朝鮮での24年間、そして今～
- 講師 / 新潟産業大学経済学部准教授 蓮池薫さん
- 定員 / 300人 ※要申込
- 申込方法 / 各支所・住民センターなどにある申込書を郵送、電話、または右の申込フォームから申込してください。
- そのほか / 手話通訳、要約筆記あり



蓮池薫さん



申込フォーム

◆第2回 男女共同参画基礎講座

身近な地域で考えておくべきことや、いざという時に自分は何をするべきかなど、防災ゲーム「クロスロード」を体験しながら学びます。

- とき / 9月4日(土) 午後1時30分～3時30分
- 場所 / 市民プラザ
- 対象 / テーマに興味・関心がある人、地域の中で男女共同参画を推進している人
- テーマ / 防災クロスロードゲームで考える“みんなの防災”
- 講師 / 認定NPO法人日本災害救援ボランティアネットワーク 常務理事 寺本弘伸さん
- 定員 / 16人 ※先着順
- 託児 / 8月28日(土)までに要予約。1歳半～預かり可。



寺本弘伸さん

◆人権問題文芸作品「のじぎく文芸賞」募集

兵庫県と公益財団法人兵庫県人権啓発協会では、人の優しさや思いやり、支え合うことの素晴らしさなど、人権文化の進展と人権課題の解決に関する内容が描かれた文芸作品を募集しています。

- 応募締切 / 9月10日(金)
- 応募資格 / 県内在住、在勤、在学の人

■応募作品 / インターネット上を含む未発表・未投稿の自作の作品に限る。字数制限あり。1部門1作品のみ応募可。

- 応募方法 / 郵送
- 問合せ先 / 公益財団法人兵庫県人権啓発協会
〒650-0003 神戸市中央区山本通4丁目22番15号
☎ 078-242-5355

HP Google Map でいつでも簡単に市道名が検索できます

Ⓜ 道路整備課(春日庁舎内) ☎ 74-2550

パソコンやスマートフォンなどを使用して、市道名が検索できるようになりました。

- 検索方法 / ①「丹波市道路網図」で検索します。※市のホームページからも見ることができます。
- ② Google Map に市が管理している市道が赤色の線で表示されています。知りたい道路をクリックすると市道名が表示され、簡単に市道の名称を確認することができます。

◇道路台帳を閲覧する場合は窓口へ道路整備課窓口を設置している道路台帳システムでは、道路台帳図が無料で閲覧できます。住所・番地などを確認の上、申し出てください。

※道路台帳の写しが必要な場合は、有料で交付します。※白黒10円/枚、カラー100円/枚 ※道路台帳システムは、道路の区域や境界を証明するものではありませんのでご注意ください。

「丹波市道路網図」で検索するか、QRコードを読み込んで見こともできます。

丹波市 道路網図 検索



HP 市外に住む家族や友人に呼びかけてふるさと住民登録制度

Ⓜ 総合政策課(本庁舎内) ☎ 82-0916

ふるさと住民登録制度は、今は丹波市を離れている市出身者などに、情報発信やクーポン発行などを行い、市と市外在住者とのつながりを深める制度です。市外に住んでいる人が登録できます。

また、平成11年4月2日～15年4月1日に生まれた丹波市出身者が、ふるさと住民登録をした場合、登録1年目の特典として5,000円相当の丹波市産品を贈呈します。この機会に、家族の皆さんから、丹波市を離れた大学生や新社会人の皆さんに、ぜひ登録を呼びかけてください。

- 対象者 / 市外在住者
- 登録方法 / ふるさと住民特設サイト「おかえり丹波」から登録
- そのほか / 登録1年目の特典は、9月30日(木)までの登録者が対象です。※先着200人まで



特設サイト「おかえり丹波」

「限度額適用認定証」「標準負担額減額認定証」の有効期限は7月末です。入院時などに自己負担が必要な医療費と食事が減額される「限度額適用認定証」と「標準負担額減額認定証」の有効期限は7月31日(土)です。自己負担限度額は年齢や所得区分に応じて異なり、新たな認定証の交

また、保険証を入れるビニールケースは各支所の窓口で準備しています。必要な人は申し出てください。なお、有効期限が切れた保険証は、市民課または各支所へ返却してください。

令和3年度の後期高齢者医療保険料額決定通知書を7月中旬ごろに郵送しています。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) / 手続き不要です。②口座振替や納付書での支払い(普通徴収) / 7月から翌年3月まで毎月払いです。

新しい保険証は7月中旬ごろに簡易書留で郵送しています。後期高齢者医療保険加入者の「減額認定証」「限度額認定証」の有効期限は7月31日(土)です。8月以降も引き続き対象になる人には、保険証と一緒に送付しています。

HP 事前の申し込みが必要で粗大ごみ収集

Ⓜ 環境課(クリーンセンター) ☎ 78-9999

通常の収集で出せない粗大ごみを施設に直接搬入することができない場合、収集希望者を対象に、粗大ごみ収集を実施しています。

- 収集対象 / 指定ごみ袋やコンテナに入らない大きさのもの、1品10kg以上の重さのもの ※1戸につき5点以内。テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機など、家電リサイクル法対象品目は収集できません。
- 収集場所 / 各拠点 ※自治会によっては拠点がなく、収集できない場合があります。
- 料金 / 1点につき300円または600円
- 申込方法 / 電話申込み、または各支所に備え付けの申込書を窓口へ提出
- 申込期限 / 8月31日(火)
- 収集日程 / 9月下旬予定。9月上旬に収集日程、料金の納付方法を通知します。
- 次回収集日程 / 11月下旬予定 ※申込期間9月23日(水)～10月6日(火)

各種証の切り替え時期です。国民健康保険・後期高齢者医療保険 国民健康保険加入者 国民健康保険証が新しくなります。新しい保険証を7月中旬に簡易書留で送付します。70歳以上の人には保険証と高齢受給者証の2枚を交付していましたが、今回の更新から保険証と高齢受給者証が一体となり、1枚になります。

付には申請が必要です。※食事代の減額は、市民税非課税者が対象です。■申請方法 / 次の①～③を用意のうえ市民課または各支所で申請してください。①国民健康保険証②世帯主および認定証が必要な人のマイナンバーが分かるもの③申請者の本人確認書類

◇後期高齢者医療保険加入者 後期高齢者医療保険の有効期限は7月末です

市の財政状況を公表します

令和2年度予算の執行状況、公営事業の経理概要、財産、基金、地方債および一時借入金の現在高を公表します。

(令和3年3月31日現在)



支出済額が収入済額を上回るものは、一般会計や各特別会計を相互に繰替運用し、不足を補っています。

予算の執行状況（一般会計・特別会計／現年）

(単位：千円、%)

会計	予算現額	収入		支出		
		収入済額	収入率	支出済額	執行率	
一般会計	41,744,853	36,981,062	88.6	35,574,213	85.2	
特別会計	国民健康保険特別会計事業勘定	7,023,723	5,778,915	82.3	5,606,869	79.8
	国民健康保険特別会計直診勘定	247,878	179,183	72.3	200,036	80.7
	介護保険特別会計保険事業勘定	7,747,838	7,375,957	95.2	6,821,408	88.0
	訪問看護ステーション特別会計	45,908	42,094	91.7	36,802	80.2
	地方卸売市場特別会計	2,994	2,798	93.5	2,303	76.9
	駐車場特別会計	9,273	8,753	94.4	4,485	48.4
	後期高齢者医療特別会計	1,039,015	1,001,075	96.3	826,851	79.6
看護専門学校特別会計	175,722	109,173	62.1	110,414	62.8	
特別会計合計	16,292,351	14,497,948	89.0	13,609,168	83.5	

予算の執行状況（一般会計・特別会計／繰越明許費※）

(単位：千円、%)

会計	予算現額	収入		支出	
		収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	2,154,753	1,856,455	86.2	1,476,691	68.5

※繰越明許費…事業の性質上または予算成立後の事由により、年度内に支出が終わらない見込みのものについて、予算で限度額を定めることにより、翌年度に限り繰り越して使用することができるものです。

公営事業の経理の概要

1. 水道事業会計

損益計算書 (令和2年4月1日～令和3年3月31日)
(単位：千円)

科目	金額
経常損失(△)	38,048
特別利益	0
特別損失(△)	386
当年度純損失(△)	38,434

貸借対照表 (令和3年3月31日)
(単位：千円)

[資産の部]		金額
固定資産	25,564,717	
流動資産	4,223,861	
資産合計	29,788,578	

[負債の部] (単位：千円)

科目	金額
固定負債	9,383,116
流動負債	1,184,996
繰延収益	6,412,343
負債合計	16,980,455

[資本の部] (単位：千円)

科目	金額
資本金	10,207,937
剰余金	2,600,186
資本合計	12,808,123

2. 下水道事業会計

損益計算書 (令和2年4月1日～令和3年3月31日)
(単位：千円)

科目	金額
経常利益	139,717
特別利益	161
特別損失(△)	443
当年度純利益	139,435

貸借対照表 (令和3年3月31日)
(単位：千円)

[資産の部]		金額
固定資産	45,735,181	
流動資産	3,337,584	
資産合計	49,072,765	

[負債の部] (単位：千円)

科目	金額
固定負債	20,370,329
流動負債	2,758,184
繰延収益	21,006,215
負債合計	44,134,728

[資本の部] (単位：千円)

科目	金額
資本金	4,838,497
剰余金	99,540
資本合計	4,938,037

公有財産・基金・地方債等の現在高

(1) 土地・建物 (単位：㎡)		(3) 基金 (単位：千円)		(4) 地方債 (単位：千円)	
区分	3月末現在高	一般	分	区	分
合計	17,173,917.02	381,910.54	15,891,336	一般	分
			国民健康保険特別会計事業勘定	計	3月未現在高
			国民健康保険特別会計直診勘定	計	33,787,059
			介護保険特別会計保険事業勘定	計	262,409
			地方卸売市場特別会計	計	9,988,449
			駐車場特別会計	計	22,917,734
			合計	計	66,955,651
					※一時借入金の現在高(3月末現在)はありません。

(2) 公用車 (単位：台)

区分	3月末現在高
合計	404

丹波市に関わる人を豊かに

清水 健矢さん vol.44

経歴：大阪府出身。(株)ソフトバンク退職後、WEB制作と飲食店を経営。丹波市に移住後、交流人口の増加に取り組む。
任期：令和元年7月～



丹波市 地域おこし協力隊

地域おこし協力隊の活動を報告します

丹波市に移住して約2年になる、清水です。丹波市に関わる人を増やす「交流人口増加」をミッションに、日々協力隊の活動に励んでいます。また、丹波市に関わる人を増やすだけでなく、関わる人の人生が豊かになるような仕組みづくりを考えています。

例えば、観光ポータルサイト「Tamba Style」の企画・運営をしています。このサイトではただ単に、店の紹介や観光情報を提供するのではなく、市内に住む人にフォーカスを当てて、その人に会いに行ってみたくするようなサイト作りを意識しています。実績として、4月は閲覧数が1万回を超え、丹波市で影響力のある観光情報サイトの1つになっています。

また、観光客だけではなく、市民の方にも少しずつ認知され、市内にこんな魅力的なお店が

あったんだとの声が聞こえてきています。地元の魅力を再発見してもらい、地元さらに誇りを持っていただければ幸いです。

協力隊としての任期は残り1年となりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大という大きな障壁を乗り越えつつ、状況を判断して現在することができる最善の策を講じたいと考えています。



観光ポータルサイト「Tamba Style」



毎月広報たんばに掲載している「みんな家庭ごみ減量チャレンジ！」をご覧ください。ごみの減量について意識いただけるように、1人1日当たりの排出量の目標値と、現状の排出量をグラフで表しています。丹波市のごみ排出量は年々増加しており、令和2年度は市クリーンセンターで、約1万2千900トンの燃やすごみを処分しました。また、現在、丹波篠山市で処分している、年間約2千300トンの山南地域の燃やすごみは、令和9年4月から市クリーンセンターで受け入れることになっています。市クリーンセンターの焼却処理能力は年間約1万3千000トンで、受け入れには約2千200トンの減量が必要な状態です。

市長・林時彦の
時を駆ける
みんな家庭ごみ減量
チャレンジ！



燃やすごみを減量するには、プラスチック系ごみや雑がみ類、剪定枝などを分別する方法があります。市では、まずプラスチック系ごみの分別強化から始めます。来月から、プラスチック系ごみ袋の値段を、大袋は50円から20円に、中袋は30円から15円に値下げします。さらに令和4年4月からは、県内一高いとされる、燃やすごみ袋の半額化を目指します。ごみの分別にご協力いただき、市民の皆さん一丸となって「みんな家庭ごみ減量チャレンジ！」に取り組ましましょう。



令和3年5月号広報たんばではごみの減量について特集をしています

丹波市長 林時彦



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各種イベントが中止・延期される場合があります。必ず事前に問い合わせてください。

お知らせ

市政広聴会を開催します

学生・女性団体・活動団体などの参加者と、市長をはじめとする関係職員との意見交換会を開催します。コロナ禍における新しい生活様式やデジタル化などの推進に向け、参集や密接を避けたオンライン会議システムZoomで行います。また、当日は会場での参加や傍聴することができます。

■とき／7月24日(土)、8月1日(日)、8月8日(日)、※各日午後1時30分～3時

■ところ／市民プラザ会議室

■開催テーマ／「子どもたちに帰ってこいよと言えらるまちづくり」などについて

※8月8日(日)は、Zoomでの参加ができますので参加希望の場合など、詳しくは、電話またはメールで問い合わせのうえ、申し込みください。

（岡総合政策課(本庁舎内) ☎82-0916 ☒ sougouseisaku@city.tamba.lg.jp

農地パトロールを実施

遊休農地の把握と発生防止、または農地の無断転用の防止を図るため、毎年8月に農地パトロールを実施しています。調査のため、農地に立ち入ることがありますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

（岡農業委員会事務局(春日庁舎内) ☎74-1504

地籍調査を実施

9月から12月にかけて、柏原町柏原の一部、柏原町東奥、山南町谷川の一部で地籍調査の現地立会いを実施します。ご協力をお願いします。

（岡農林整備課(春日庁舎内) ☎74-1498

ひとり親家庭の法律相談

ひとり親家庭の裁判を前提とした無料法律相談です。事前に市担当者が相談事項などを聴取し、弁護士が面接相談を行います。

■とき／8月30日(月)

■ところ／本庁第2庁舎

■対象／ひとり親家庭の母と子、父と子および寡婦

■定員／事前聴取による選考のうえ決定※決定者に時間などを連絡します。

■申込方法／電話申込

■申込期限／8月10日(火)

（岡岡自立支援課(本庁第2庁舎) ☎88-5271

出前手話教室について

簡単な手話や、コミュニケーション方法、聴覚障がいについてなどを学ぶ出前手話教室に講師を派遣しています。

■対象／市内の企業、各種団体、5人以上のグループなど

■会場／受講団体で準備してください。

■申込方法／電話またはFAXほか※詳しくは、市のホームページまたは障がい福祉課の窓口設置のチラシをご覧ください。

（岡障がい福祉課(本庁第2庁舎) ☎88-5262 ☒88-5283

募集

日本赤十字社活動資金募集

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。1人でも多くの協力をお願いします。

（岡社会福祉課(本庁第2庁舎) ☎88-5276

市営住宅入居者募集

■募集団地・戸数／公営住宅：香良団地(氷上町香良)

サマージャンボ宝くじ発売(7月13日～8月13日)

サマージャンボ宝くじの収益金は、県内の市町のよりよいまちづくりに活用されています。ぜひ、県内の宝くじ売り場で購入してください。

（岡(公財)兵庫県市町村振興協会 ☎078-322-1151

献血のお知らせ

休日応急診療所

◆次回の献血

7月26日(月) 午前10時～午後4時／氷上住民センター

8月17日(火) 午前11時30分～午後4時／柏原自治会館

8月26日(木) 午前10時～午後4時／春日住民センター

※7月26日は、同じ会場で骨髓バンクのドナー登録会を開催します。ご協力をお願いします。

◆8月の当番医

1日(日) 宮崎直之(外科)

8日(日) 山縣憲一(外科)

9日(月) 田中庸生(外科)

15日(日) 足立省三(内科)

22日(日) ミルネ診療所医師(内科)

29日(日) 太田将文(眼科)

■受付時間／午前8時30分～11時30分 午後1時～4時30分

■場所／健康センターミルネ

※来院前に必ず電話してください。☎88-5800

※当番医が変更になる場合があります。

（岡地域医療課(健康センターミルネ内) ☎88-5082

情報ひろば information box

県民まちなみ緑化事業 助成団体募集

県民緑税を活用し、自治会などの住民団体や土地所有者(個人・法人)などが実施する植樹や芝生化などの緑化活動を支援しています。

■対象経費および補助限度額／①一般緑化400万円 ②校庭の芝生化800万円 ③ひろばの芝生化400万円 ④駐車場の芝生化375万円 ⑤建築物の屋上・壁面緑化250万円

※個人・法人は、対象経費の1/2以内(最大250万円)

※校庭の芝生化は、スプリングクラー、井戸の設置について補助額有加算があります。

■対象区域／住民団体・市内全域、個人・法人・緑条例まちの区域など

■対象規模／住民団体…30㎡以上、個人・法人…100㎡以上

■募集期限／11月30日(火)

（岡岡都市住宅課(春日庁舎内) ☎74-2364・丹波県民局まちづくり建築課 ☎73-3863

講座・イベント 参加者募集

シンポジウム「丹波の森づくりの新展開に向けて」 次代のもりびとと共に

丹波の森づくりの新展開に向けて、移住者などと地域の新たな活力を考えるシンポジウムを開催します。移住者増大と、地域再生に向けた丹波地域でのこれまでの取り組みから、今後の移住スタイルのあり方を次代のもりびとと共に探ります。

■とき／8月9日(月・祝)

午後1時30分～4時

■ところ／丹波の森公苑大ホール

■申込方法／電話またはFAX ※当日申込可。詳しくは、森協会ホームページまたは市役所・各支所などに設置のチラシをご覧ください。

（岡(公財)兵庫丹波の森協会 ☎73-0933

丹波県民局では、丹波地域在住、または丹波地域で起業を目指す女性を対象に、起業に必要なノウハウや、ビジネスプラン作成の指導を行う講座の受講生を募集しています。

■期間／令和3年7月～令和4年2月

■内容／①入塾面談(随時) ②セミナー(3回) ③交流会・座談会 ④個別指導・相談 など ⑤成果発表・交流会

■申込先／特定非営利活動法人Tプラス・ファミリア サポート ☒ yukari@t-plus.jp

（岡丹波県民局県民交流室県民課 ☎73-0690

「安く早くきれいに」「木の抜根・伐採」「防草シートの施行も承ります」

小さな場所から大きな場所まで草刈りでお困りの方お気軽に相談ください。

草刈り本舗

丹波市氷上町石生 ☎0795-71-1348 携帯 090-7344-4214

大切な方と
とおきのひと時を
お過ごし下さい
亭主敬白

季節会席・仕出し

鴨内 さくら庵

一日一組様限定
完全予約制
貸切になります

〒669-3645 丹波市氷上町鴨内 144
ご予約 Tel 080-4395-2717

兵庫スタイル
コロナ対策万全です



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各種イベントが中止・延期される場合があります。必ず事前に問い合わせてください。

8月の子育て 関連情報

図書館

いっしょによもう！いっしょによもう！

「毎月23日を家庭読書の日」と定めて、家族いっしょに本を楽しんでもらうため、『家読』を推進しています。市ホームページの図書館のページやブログでは、図書館員の「推し本」やイベント紹介、日常の「コマ」を写真満載で発信しています。教育委員会のLEENや、市のフェイスブックにもリンクしてありますので、ぜひ一度ご覧ください。

おはなし会

幼2幼児 小低2小学校低学年
小2小学生
中央図書館 ☎ 82・7100
21日(土) 午前10時30分
小※視聴覚室
柏原図書館 ☎ 72・0313
21日(土) 午前10時30分
小低※柏原住民センター

2階和室A・2・3
青垣図書館 ☎ 87・1111
7日(土) 午前11時 幼々小
低※青垣住民センター2階
活動室4
春日図書館 ☎ 74・1611
21日(土) 午前10時30分 幼
小低※春日住民センター
2階視聴覚室
山南図書館 ☎ 77・0336
20日(金) 午前10時30分 幼
※山南住民センター1階
ちたんルーム ▼ 28日(土)
午前10時30分 幼々小低※山
南住民センター2階和室
市島図書館 ☎ 85・2733
8日(日) 午前11時 幼々小
おりがみ教室 ▼ 21日(土)
午前11時 幼 ▼ 28日(土)
午前11時 幼々小※おはなし
のへや

子育て学習センター

◆共通事項／講座の参加は、各子育て学習センターに申し込んでください。また、講座のほかに、子育てに関する相談も受付けています。
柏原子育て学習センター ☎ 72・4747
講座「夏を楽しもう」5日

(木) 午前10時～11時30分
※柏原自治会館
氷上子育て学習センター ☎ 82・8689
親子講座 5日(木) 午前10時～11時30分
青垣子育て学習センター ☎ 87・1919
ママステーション「お宝みつけた！青垣」7日(土) 午前10時～11時30分
春日子育て学習センター ☎ 74・3040
ママ美講座「フラダンス！」19日(木) 午前10時～11時30分
山南子育て学習センター ☎ 77・3160
親子ふれあい教室「やまなみミニ縁日」19日(木) 午前10時～11時30分※やまなみホール
市島子育て学習センター ☎ 85・3030(代)
わかば教室「水遊び」3日(火)・5日(木)・6日(金) 午前10時～11時30分(全日)
子育て学習センター合同講座
ベビーマッサージ教室
■とき／26日(木) 午前10時30分～11時30分

子育て学習センター合同講座
ベビーマッサージ教室
■とき／26日(木) 午前10時30分～11時30分

美と鑑賞の憩いの場 —美術館通信—

7月17日(土)～9月5日(日)
宮西達也Newワンダーランド展
ヘンテコリンな絵本の仲間たち

「おとうさんはウルトラマン」、「ティラノサウルス」シリーズで著名な絵本作家の宮西達也さん。スケッチや原画などの作品およそ200点を展示します。笑いあり涙ありの子どもから大人まで楽しめる企画展です。



『おまえうまそうだな』(2003年ポプラ社) ©宮西達也

◆スペシャルイベント

■とき／8月14日(土)・15日(日)

①午後1時30分～3時
「絵本読み聞かせ会・ライブペインティング」

■出演／宮西達也さん

■定員／50人※要電話申込

②午後3時30分～

「宮西達也サイン会」※当日の会場で、絵本・書籍購入者で希望者※1人1回1冊限り

伊園 植野記念美術館 ☎ 82-5945

●住所／氷上町西中615-4 ●開館時間／午前10時～午後5時(入館は午後4時30分まで) ●休館日／月曜日※8月9日(月・祝)は開館 ●観覧料／一般800円、大学・高校生400円、小・中学生200円(ココロカード利用可、20人以上団体割引、小学生未満は無料)

■ところ／氷上子育て学習センター
■申込先／各子育て学習センターに申し込みください。

8月の体験教室

丹波市クリーンセンター
☎ 78・9999

◆共通事項

■対象／市内在住の小学生以上※小学生は保護者同伴

○サンドブラスト

■とき／12日(木) ①午前9時30分～②午後1時～
■定員／各回8人※先着順
■参加費／300円
■持ち物／透明なガラス製品、好きなシルエットの図案
○ガラスフュージング

■とき／18日(水) ①午前9時30分～②午後1時～

■定員／各回4人※先着順

○紙すき

■とき／25日(水) ①午前9時30分～②午後1時～
■定員／各回8人※先着順
■持ち物／牛乳パック1箱

○とんぼ玉

■とき／26日(木) ①午前10時～②午後1時30分
■対象／小学5年生以上
■定員／各回6人※初参加者は各回2人まで
■参加費／1,500円
■持ち物／エプロン

夏休みリサイクル教室

◆共通事項
■定員／各8人※先着順
■受付開始日／7月13日(火)
○紙すき

○サンドブラスト

■とき／10日(火) ①午前9時～②午後1時30分
■持ち物／透明なガラス製品、好きなシルエットの図案

丹波布伝承館
☎ 80・5100 火曜休館

糸紡ぎ体験

■とき／14日(土) 午前10時～午後4時
■定員／10人※要電話予約
■参加費／1,200円

丹波布伝承館短期教室

糸紡ぎから機織りまでの工程を5日間で体験できます。
■とき／9月16日(木)～20日(月・祝) 午前10時～午後4時
■定員／10人※要電話申込
■参加費／15,000円
■持ち物／糸切りはさみ、筆記用具
■申込み／電話申込み
■申込期限／9月1日(水)

青垣いきものふれあいの里
☎ 88・0888 月曜休館

むしとりペナントレース

青垣の里山で昆虫をみつけて、生態や特徴を学びます。
■とき／21日(土) 午前9時30分～11時30分
■ところ／青垣いきものふれあいの里
■対象／幼児～小学生※小学3年生以下は保護者同伴
■持ち物／飲み物・虫かご・虫とり網※貸出有
■申込み／事前電話申込み



忘れていませんか？年金の届出

伊園市民課(本庁舎内) ☎ 82-6690

国民年金の届出が未届の場合、年金の金額に影響する場合があります。会社員や公務員の配偶者に扶養されていた人で、次に該当する場合は届出が必要です。

- ①収入の増加や離婚などで、扶養されなくなった場合
- ②配偶者が退職した場合※厚生年金に加入している配偶者
- ③配偶者が65歳になった場合※配偶者が第2号被保険者でなくなった場合

【届出が必要な場合】

・届出名：第3号から第1号被保険者への変更

- ・必要書類：年金手帳、配偶者の勤務先から発行される資格喪失証明書
- ・届出先：年金事務所または市民課もしくは各支所

- 次回の出張年金相談(完全予約制)
- とき／9月2日(木)
- ところ／氷上住民センター
- 予約期間：8月2日(月)～26日(木)まで
- 定員：14人
- 予約先：西宮年金事務所 ☎ 0798-33-2944
- ※当日は年金証書、年金手帳など基礎年金番号の分かるものを持参ください。
- ※本人以外の場合は、委任状を持参ください。



情報ひろば
 information box

新しい生活様式の熱中症予防

気温・湿度が高く、むし暑い日が続くこの時期は、コロナ禍のマスクの着用とあわせて熱中症予防対策が必要で、感染症対策として有効なマスクの着用ですが、身体に負担がかかることや、水分補給を忘れたり、熱中症のリスクが高くなります。

心身の健康を維持するうえで運動は欠かせませんが、マスクを着用して運動を行う場合は特に注意し、次の4つの対策などを心がけ、安全に運動を楽しみましょう。

- ① 適度に運動の強度を落とす
- ② こまめに水分補給をする
- ③ 適宜休憩を取る
- ④ 人との距離が十分に空いている時は適度にマスクを外して深呼吸する

問 文化・スポーツ課（春日文化ホール内） ☎ 88-5057

新しい生活様式の熱中症予防

気温・湿度が高く、むし暑い日が続くこの時期は、コロナ禍のマスクの着用とあわせて熱中症予防対策が必要で、感染症対策として有効なマスクの着用ですが、身体に負担がかかることや、水分補給を忘れたり、熱中症のリスクが高くなります。

心身の健康を維持するうえで運動は欠かせませんが、マスクを着用して運動を行う場合は特に注意し、次の4つの対策などを心がけ、安全に運動を楽しみましょう。

- ① 適度に運動の強度を落とす
- ② こまめに水分補給をする
- ③ 適宜休憩を取る
- ④ 人との距離が十分に空いている時は適度にマスクを外して深呼吸する

問 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

リボ払いとはリボルビング払いの略で、月々の支払額を一定額または利用残高に対して決められた額を、金利と共に支払うクレジットカードの支払い方法です。

買い物を重ねても月々の支払額が一定であるため毎月の支払額を抑えることができ、家計管理しやすい利点があります。商品ごとに支払回数・期間を設定する分割払いと異なり利用残高がある限りの支払いが続くため、商品の支払いが終わったのか分かりづらい面があります。無計画に利用すると残高が増え、支払期間が長引くと金利がかさみ、結局支払総額が増えることとなります。

利用した後は、明細で残高を確認するなど、計画的に利用しましょう。

問 丹波市消費生活センター（くらしの安全課内） ☎ 82-0996

消費生活ニュース

リボ払いとはリボルビング払いの略で、月々の支払額を一定額または利用残高に対して決められた額を、金利と共に支払うクレジットカードの支払い方法です。

買い物を重ねても月々の支払額が一定であるため毎月の支払額を抑えることができ、家計管理しやすい利点があります。商品ごとに支払回数・期間を設定する分割払いと異なり利用残高がある限りの支払いが続くため、商品の支払いが終わったのか分かりづらい面があります。無計画に利用すると残高が増え、支払期間が長引くと金利がかさみ、結局支払総額が増えることとなります。

利用した後は、明細で残高を確認するなど、計画的に利用しましょう。

問 丹波市消費生活センター（くらしの安全課内） ☎ 82-0996

人権啓発コーナー

8月は「人権文化をすすめる市民運動」の推進強調月間です。「人権文化」とは、日常生活の中で相手のことを思いやり、行動として表すことが文化として定着している「社会そのもの」のことです。

価値観やライフスタイルの多様化、新型コロナウイルス感染症が終息しない中、人権を取り巻く課題は複雑化しています。

人権文化を進めるためには「相手を思う想像力」を育み、違いを認め合い、行動につなげるように努めることが大切になってきます。

この月間を機会に一人ひとりが人権についての関心と理解を深め、人権文化が息づいたまちを築いていきましょう。

問 人権啓発センター（氷上住民センター別館内） ☎ 82-0242

人権啓発コーナー

8月は「人権文化をすすめる市民運動」の推進強調月間です。「人権文化」とは、日常生活の中で相手のことを思いやり、行動として表すことが文化として定着している「社会そのもの」のことです。

価値観やライフスタイルの多様化、新型コロナウイルス感染症が終息しない中、人権を取り巻く課題は複雑化しています。

人権文化を進めるためには「相手を思う想像力」を育み、違いを認め合い、行動につなげるように努めることが大切になってきます。

この月間を機会に一人ひとりが人権についての関心と理解を深め、人権文化が息づいたまちを築いていきましょう。

問 人権啓発センター（氷上住民センター別館内） ☎ 82-0242



市島OB大学 さくらコーラス

「昔を思い出して歌っています」

市島OB大学「さくらコーラス」は、月に1回ライブピアいちじまで活動しています。

吉見美佳先生の指導で「童謡・唱歌・懐かしの歌」という教本から四季折々の歌を選び、まず最初に発声練習を行ってから練習して歌います。また、「市島いきいきフエスタ」で練習の成果を発表し、達成感を感じることが出来ます。

幼いころを思い出しながら、私たちと一緒に童謡や懐かしい歌を歌って、活動を楽しみませんか。皆さんの入部をお待ちしています。

いきいきげんきに！

高齢者学級だより

市島OB大学 さくらコーラス

「昔を思い出して歌っています」

市島OB大学「さくらコーラス」は、月に1回ライブピアいちじまで活動しています。

吉見美佳先生の指導で「童謡・唱歌・懐かしの歌」という教本から四季折々の歌を選び、まず最初に発声練習を行ってから練習して歌います。また、「市島いきいきフエスタ」で練習の成果を発表し、達成感を感じることが出来ます。

幼いころを思い出しながら、私たちと一緒に童謡や懐かしい歌を歌って、活動を楽しみませんか。皆さんの入部をお待ちしています。

■基本事項

実施日	毎月第3木曜日 午前10時～11時30分
場所	ライフピアいちじま
対象	市内在住のおおむね60歳以上
会費	年会費 2,200円

問 ライフピアいちじま ☎ 85-3030

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各種イベントが中止・延期される場合があります。必ず事前に問い合わせてください。

information
8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、ラ＝ライフピアいちじま、春住＝春日住民センター、本＝本庁舎、本2＝本庁第2庁舎、春庁＝春日庁舎、市プ＝市民プラザ、健ミ＝健康センターミルネ、山福＝山南福祉センター、春福＝春日福祉センター、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
消費生活	消費生活相談	平日（祝日除く）	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 ☎ 188
行政	行政相談	4日（山住）10日（本）、12日（青住）、17日（春住）、18日（柏住）、19日（ラ）	午後1時30分～3時30分		総務課 ☎ 82-1002
人権	特設人権相談所	19日（青住）	午後1時30分～4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	神戸地方司法局柏原支局	
	総合生活相談（隣保館相談）	電話 平日 出張	平日 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
	女性のための悩み相談	10日（市プ）	①午前10時10分～、②午前11時10分～、③午後1時～ ※各回50分、予約優先、託児有（要予約）		男女共同参画センター ☎ 82-8684
	配偶者等からの暴力（DV）相談	平日（祝日除く）	午前8時30分～午後5時15分		丹波市配偶者暴力相談支援センター ☎ 86-8730
法律	行政書士による無料相談会	7日	午後1時30分～4時	柏住	県行政書士会摂丹支部（足立） ☎ 87-1601
	無料登記法律相談	19日	午後1時30分～4時	柏住	おおはら事務所 ☎ 70-5450 ※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
福祉	もの忘れ医療相談日	24日※要予約	午後2時～4時	本2	高齢者あんしんセンター ☎ 88-5267
	高齢者権利擁護相談日	5日※要予約	午前10時～正午	山福	
	認知症介護のつどい「ほっと」	25日			
	知的障がい者相談	18日※前日正午までに要予約	午後1時30分～3時	本2	障がい福祉課 ☎ 88-5263
	こころの健康相談（障がい福祉）	26日※前日正午までに要予約	※オンライン相談可		
	身体障がい者相談	10日（春福）、20日（青住）	午後1時30分～3時		
福祉まるごと相談	平日（祝日除く）	午前8時30分～午後5時15分	本2	自立支援課 ※フリーダイヤル ☎ 0800-200-3393	
健康	健康・栄養相談	13日（青住）、16日（山住）、23日（市支）	受付時間/午前9時30分～11時 ※要予約 ※「減塩相談」同時開催		健康課 ☎ 88-5750
	こころのケア相談	5日※要予約	午後1時15分～	健ミ	
	思春期保健相談	17日※要予約	午後1時45分～	丹健	（丹健）地域保健課 ☎ 73-3767
	アルコール相談	27日※要予約	午後1時～		
医療	夜間医療健康相談	年中無休 午後7時～午前0時			丹波市夜間医療健康相談ホットライン ☎ 0120-737-180
	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	子ども医療（小児救急医療）電話相談窓口 ☎ 78-9290 丹波市薬剤師会 ☎ 080-1432-8132
	夜間おくすり相談	平日の午後9時～10時30分			
若者	ニート・ひきこもり相談	通常 出張	平日（祝日除く） 午前10時～午後4時 ※要予約		子ども・若者サポートセンター ☎ 88-5070
農業	農地相談		12日（山住）（ラ）、13日（氷住）（青住）、16日（柏住）（春庁） 午後1時30分～2時 ※前日までに要予約		農業委員会事務局 ☎ 74-1504
雇用	出張職業相談		5日（本2）、12日（本2）、19日（本2）、20日（青住）、26日（本2） 午後1時30分～4時		丹波市ワークサポートたんば ☎ 74-3660
	キャリアコンサルティング 心理相談（心理カウンセリング）		火・水・木（祝日除く）※要予約 午前9時～午後5時※1回50分 月（祝日除く）※要予約 午前9時～午後5時※1回50分	春庁	予約先 ☎ 080-4233-8530

たんば食育 クッキング



夏野菜のみそ汁

1人分 エネルギー：約 58kcal・食塩相当量：0.8g・調理時間：約 20分

※昆布を水に浸ける時間は除く

問健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

材料（2人分）

水	1+1/4カップ [※] (250ml)
昆布（乾いた布で表面を拭く）	8 cm角 (3g)
かつお節	5g
なす	大 1本 (100g)
トマト	大 1/2 個 (100g)
オクラ	4本
塩	1つまみ
みそ	小さじ 2
きな粉	大さじ 1

つくり方

- ①鍋に昆布と水を入れて 30 分置いた後、弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加えて 1～2 分煮た後、火を止めてかつお節が沈んでからこす
- ②なすとトマトは一口大に切る。オクラは塩もみをしてから水で流し、小口切りにする
- ③鍋に①のだしを入れて煮立て、なすを加える。2 分ほど煮てからトマトとオクラを加えてさっと煮る
- ④火を弱めてみそを溶き入れ、きな粉を加えて混ぜる



なすにはアクが含まれていて変色しやすいので、切った後は使う直前まで水に浸けておきます。

【減塩ポイント：だしを使う】
かつお節や昆布、煮干し、干し椎茸にはうま味成分が豊富に含まれているので、これらのだしを使うとおいしく減塩ができます。また、かつお節と昆布など、うま味を持つもの同士を合わせると、相乗効果でよりおいしく感じます。手作りのだしは市販のだしと比べて塩分量が少なく、風味も強く感じられるのでおすすめです。
今回は、かつお節と昆布の合わせだしを使ったみそ汁を紹介します。旬の野菜を取り入れて具だくさんにするので、汁の量を減らして減塩しました。また、きな粉を使ってコクを加えています。

【塩分について】
塩分は生命の維持に重要ですが、食塩をとりすぎると高血圧になり脳卒中や心臓病などの発症リスクも高まります。日本人は摂取目標量を上回る量の食塩をとっているため、減塩することが大切です。

【栄養士からの一言】
生活習慣病には高血圧・糖尿病・脂質異常症などがあり、これらは日々の食生活とも深く関係しています。そこで今回は、高血圧と関連のある塩分と減塩ポイントについて紹介します。



食生活を見直して生活習慣病予防

夏になると、こんな質問が多くあります。「熱中症には塩分を」「高血圧の人は塩分制限を」と言われますが、どちらが正しいのでしょうか「正解は、どちらも正しいです。」

日本人の1日の平均塩分摂取量は10gと、推奨される6.5～7.5gを超えています。高血圧症の人の摂取推奨量は6g以下とさらに少なく、普段の生活ではたくさん塩分を摂る必要があります。

しかし、熱中症の症状は、身体の細胞から汗として大量に水分が失われると同時に、汗の中にある塩分などの電解質も失われます。この時、水分だけ補給すると、体内の電解質バランスが崩れ、さらに水分不足になります。そのため、塩分を含んだ経口補水液やイオン液が有効です。

熱中症予防には、日差しを避ける、屋内でもエアコンなどを適切に使用する、こまめに少しずつ水分補給をすることがおすすめです。塩分補給は屋外などで大量に汗をかく場合にしましょう。

問健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750

問中央図書館 ☎ 82 - 7100

ベストリーダー情報（6月1日～6月30日）

一般書

順位	本の名前	作者
1	クララとお日さま	カズオ・イシグロ
2	心淋し川	西條 奈加
3	えにし屋春秋	あさのあつこ
4	52ヘルツのクジラたち	町田 そのこ
5	小説 8050	林 真理子

児童書

順位	本の名前	作者
1	ぞうくんのあめふりさんぼ	なかのひろたか
2	わたしのワンピース	にしまきかやこ
3	きかんしゃやえもん	阿川 弘之
4	あめふり	さとうわきこ
5	じごくのそうべえ	田島 征彦



おすすめ図書

一般書

『人生がキラめく靴選び』
森 千秋／著
河出書房新社 [2021.4]



年に1度足を測って適正サイズを知り、生活の7割をひも靴にして、毎回靴ひもを結ぶだけ。体がみるみるラクに軽やかになる靴の選び方＆履き方を解説する。「マイナス5歳」に見える立ち方、楽しくなる歩き方なども紹介。

児童書

『福島に生きる凧ちゃんの10年』
豊田 直巳／写真・文
農山漁村文化協会 [2021.2]



福島県のある集落で、大家族で暮らしていた女の子・凧ちゃん。東日本大震災による原発事故でふるさとを追われ、避難・転校を重ねて小学校を卒業した凧ちゃんの10年を通して、今も続く原発災害の現実を伝える。



神戸大学大学院人文学研究科
出水 清之助

歴史探訪
シリーズ「ふるさとを見直そう」118
「吉野屋日記」と
その成立について

青垣町山垣区で所蔵されている丹波市指定文化財「吉野屋日記」は、江戸時代のこの地域で生じた、山の利用権を巡った訴訟（山論）の詳細がわかる貴重な史料です。

「吉野屋日記」は、平地村の庄屋（吉野屋）文右衛門が、山論に関わる訴訟の経過や奉行所に提出した書類の控えなどを日記形式でまとめたものです。当初は安政3年から文久2年にかけて全12冊作成されたようですが、現在伝わっているのは、その内の7冊のみです。なぜ、こうした「日記」が作成されたのでしょうか。訴訟に関わる備忘目的以外にも、次のような理由で作成されたと考えられます。

第一に、地元の村に訴訟の経過について報告するためです。なかなか決着のつかない江戸時代の山論において、訴訟当事者である村の村役人は、

奉行所のある京都に度々上京し、長期間滞在する必要がありました。滞在費などの訴訟費用は村全体で負担しているため、村役人はこうした「日記」を作成することで、地元へ状況を報告するとともに、村の代表者として公的な役割を全うしていることを証明する必要があったといえます。

第二に、訴訟に関わる経験や知識を蓄積し後世に残すためです。当時の人々は必ずしも訴訟に慣れた存在ではなく、「公事宿」（現在の弁護士先の先駆け）からの助けを得ていました。今回の山論では、山垣村・平地村は「栲楳屋」という公事宿から、山論に関わる先例や訴訟を有利に進めるための様々な情報を得て、それを「日記」に記しています。村役人は、山論を通じて得た経験や知識を「日記」にまとめ、今後の訴訟に活かそうとしたと考えられます。

山論の裁許だけでなく、「吉野屋日記」が後世に大切に残されてきたことは、この点と深く関係すると思われます。

問文化財課（山南庁舎内） ☎ 70 - 0819

市内企業の魅力を紹介
高校生対象企業紹介フェア



参加企業の紹介を熱心に聞き入る高校生たち

6月25日、春日体育センターで、就職を希望する丹波地域の高校生を対象に、市内企業29社の魅力を紹介する企業紹介フェアが開催されました。

参加企業から対面で紹介を聞き、質問をした高校生は「地域の多くの企業が参加されていることに驚きました。以前から興味があった企業に直接話を聞くことができよかったです」と話しました。

医療従事者に感謝の気持ちを込めて
丹波医療センター周辺の草刈り



丹波医療センター周辺の草を刈る参加者たち

6月12日、新型コロナウイルスに立ち向かう医療従事者に感謝の気持ちを伝えようと、地域住民など250名のボランティアによる、県立丹波医療センター周辺の草刈り作業が実施されました。

参加者は「自分たちにできることで、何か少しでも役に立ちたいと思って参加しました。この作業を通して感謝の気持ちを伝え、医療従事者への励みになれば」と話しました。

全国の強豪と戦う選手権大会に出場！
丹波ヤングベースボールクラブ

7月5日、丹波市に拠点を置く中学生の硬式野球チーム「丹波ヤングベースボールクラブ」が、7月24日から淡路市で開催される第29回ヤングリーグ選手権大会への出場を報告するため、市長を表敬訪問しました。

キャプテンの吉良^{きら}^{まさと}さんは「何事も一丸となって戦えるのがこのチームの強み。守備にさらに磨きを掛けて全国制覇をめざします」と意気込みました。



市長を表敬訪問する丹波ヤングベースボールクラブのみなさん

長年の活動の功績をたたえて
人権擁護表彰を受賞

人権擁護委員は、地域住民からの人権相談を受けたり、人権啓発活動を行っています。この度、活動の功績をたたえられ、岸^{こうめい}孝明さんが「法務省人権擁護局長感謝状」を、村上^{むらかみ}幸子さんが「近畿人権擁護委員連合会長表彰」を受賞しました。

お二人は「あらゆる相談の最後のセーフティーネットとして、他の委員と協力しながら活動を続けてきた。受賞を励みに今後も頑張りたい」と話しました。



受賞者の岸さん（左）と村上さん

新型コロナウイルス感染拡大対策
中小企業者支援制度

◆新型コロナウイルス対策中小企業応援金（市）

新型コロナウイルス感染拡大の影響が長引く中、その影響を受け、売上が大きく減少している中小企業者を応援するため、応援金を給付します。

■対象事業者 / 農林業含む中小企業者

- ①個人事業者の場合
 - ・市内に在住する事業者※事業所の所在は市内外を問いません。
 - ・市外に在住し丹波市内のみに事業所を有する事業者
 - ・令和2年分所得税または令和3年度個人住民税に係る申告をしている事業者
 - ・所得税または住民税において被扶養者でない事業者
 - ・事業の収入額が、年金等雑収入および給与収入の合計額より多い事業者
- ②法人事業者の場合
 - ・市内に本社または本店がある事業者
 - ・丹波市へ法人市民税の申告をしている事業者
- ③市税の滞納がない事業者
- ④令和3年7月1日（木）以前に事業を開始している事業者

■主な要件

令和3年1月から6月までの、いずれかの連続する2カ月間の売上の合計額が、令和元年または令和2年の同じ期間の額と比較し、20%以上減少していること

※平成31年1月2日以降に開業した場合、別途、特例による判定方法があります。

※令和3年1月14日から3月7日までの期間に、兵庫県の要請により時短営業を行い、新型コロナウイルス感染症防止拡大協力金の交付を受けた場合、この応援金の申請はできません。

■給付金額 /

売上額の減少率 20%以上 50%未満・・・10万円
売上額の減少率 50%以上・・・20万円

■申請方法 / ホームページなどで必要書類をご確認のうえ、原則、郵送にて新産業創造課まで提出してください。

■申請期限 / 令和3年11月1日（月）

◆月次支援金（国）

緊急事態措置に伴う休業・時短営業などの影響で売上が減少した事業者に支援金を給付します。

■対象事業者 / 次の①および②のいずれにも該当する事業者

①緊急事態措置にともなう休業・時短営業または外出自粛などの影響を受けている

②令和3年の対象月の売上が、令和元年または令和2年の同月比で50%以上減少している

■支給額 / 令和元年または令和2年の基準月の売上から令和3年の対象月の売上を引いた差額 ※上限は中小法人20万円/月、個人事業主10万円/月

■対象月 / 緊急事態措置が実施された月のうち、令和元年または2年の同月比で、売上が50%以上減少した令和3年の月

■基準月 / 令和元年または令和2年の対象月と同じ月

■申請方法

インターネット専用フォームから申請



■申請期間

4月・5月分：8月15日（日）まで 専用フォーム
6月分：～8月31日（火）まで

■相談窓口 / 午前8時30分～午後7時00分（全日）

☎ 0120-211-240

企業ガイドブック掲載企業募集！

市内の企業の会社概要・求人情報・採用実績などを掲載した「丹波市企業ガイドブック2022年版」の発行を予定しています。来年度の採用予定があり、掲載を希望する企業を募集します。

■募集期間 / 8月31日（火）まで

中小企業の働き方改革を応援！

「有給休暇の年5日取得」「時間外労働の上限規制」「同一労働・同一賃金」などに取り組む中小企業を支援しています。

■対象者 / 中小企業

■支援内容 / ①電話による相談※平日午前9時～午後5時②企業訪問支援※1社原則3回まで無料③相談会やセミナー・勉強会などへの講師派遣※無料

■申込期間 / 令和4年3月10日（木）まで

兵庫働き方改革推進支援センター

☎ 0120 - 79-1149

みんなで家庭ごみ減量チャレンジ!

1日あたりのごみの排出量目標値：1人426g
1日あたりのごみ排出量 1人549g (0)
*令和3年5月末現在・()内は前月比
目標値達成まで、1日約卵2個分のごみを減らそう!



世帯数と人口

総人口 62,701人 (△77)
男 30,148人 (△36)
女 32,553人 (△41)
世帯数 26,043世帯 (△15)
*令和3年6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

死者 0人 (0)
傷者 6人 (△4)
人身事故 5件 (△4)
物損事故 124件 (△9)
*令和3年6月の状況・()内は前月比

マイナンバーカード時間外交付

8月12日(木)午後5時15分~7時
8月19日(木)午後5時15分~7時
8月28日(土)午前9時~正午
毎月第2・3木曜日、第4土曜日の時間外にマイナンバーカードの交付を行います。

次回の休日開庁日

7月24日(土)・8月28日(土)
午前9時~正午 *本庁舎市民課のみ
*休日開庁日(毎月第4土曜日)の取扱業務
住民票、戸籍謄(抄)本、印鑑登録、印鑑登録証明書、住民票、戸籍に関する諸証明書
※転入・転出の届出や税務証明の発行は行っていません。

戸籍のまど

6月届出分 行政区順(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

Table of birth records with columns for baby name, guardian, and address.

お悔やみ申し上げます

氏名 年齢 住所

Table of death records with columns for name, age, and address.



誕生日

平成29年7月3日 津田 菜奈佳ちゃん



山南町 谷川

誕生日

令和元年7月23日 舟川 幸樹くん



誕生日

平成27年7月14日 小寺 武龍くん(写真左) 弟さん、妹さんといっしょに!



誕生日

令和2年7月23日 荻野 伊織くん



柏原町 柏原

出生

令和3年6月21日 中島 櫻陽くん



春日町 広瀬

誕生日

令和元年7月21日 山内 暁斗くん(写真右) お兄さんといっしょに!



柏原町 柏原

誕生日

令和元年7月22日 板野 芽生ちゃん



丹波の“幸せさん”を紹介

「はぴたん - Happy Tamba -」では、生まれた子、新婚夫婦、誕生日を迎える子を紹介し...
市の公式ラインで毎月20日前後に掲載者になれるクーポンを配信しています。

LINEの登録はこちらから→



丹波市立
丹波竜化石工房
Tamba Dinosaur Fossil Lab

2021 夏期特別展

剣 と 鎧

全身武装の 恐竜展

剣のついた尾をもつステゴサウルスや、鎧をまとったアンキロサウルスの仲間たち。それぞれの時代の同じ場所に生息していた肉食恐竜に対抗するため、全身を武装した植物食恐竜たちの進化に迫る。

2021 7/22 (木祝) ~ 9/2 (木)

【開館時間】10:00~17:00 (入館は16:30まで)

【入館料】大人210円、小中学生100円

【主催】丹波市、神戸新聞社

【後援】ラジオ関西

【協力】岐阜県博物館、群馬県立自然史博物館、兵庫県立人と自然の博物館

【復元画】山本匠

【問い合わせ】丹波市立丹波竜化石工房 (丹波市山南町谷川1110番地) ☎0795-77-1887



背景撮影: 吉田純輝 (福島県立博物館)

発行/丹波市 編集/ふるさと創造部総合政策課広報広聴係
〒669-3692 兵庫県丹波市氷上町成松字甲賀1番地
市役所 ☎0795(82)1001 春日支所 ☎0795(88)5130 柏原支所 ☎0795(72)0544 青垣支所 ☎0795(87)1001 山南支所 ☎0795(77)0240

URL <https://www.city.tamba.lg.jp/>

HP [「広報たんば」](#)は、市のホームページに掲載しています
市島支所 ☎0795(85)1001 消防本部 ☎0795(72)2255