※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

5月12日は民生委員・児童委員の日です

民生委員・児童委員は、市民の生活に関するさまざまな相談にのり、その内容に応じて必要な支援が受けられるよう、関係機関へのつなぎ役として活動しています。心配ごと、悩みごとなどがありましたら、地域の民生委員・児童委員、主任児童委員に相談ください。

問社会福祉課（本庁第2庁舎内）☎88-5276

児童扶養手当・特別児童扶養手当額の変更

児童扶養手当と特別児童扶養手当の額が、4月分から次のとおり改正されました。

■児童扶養手当（月額）／全部支給：43，070円（△90円）
一部支給：43，060円（△90円）～10，160円（△20円）
※児童2人目以上の加算額も改定されましたので、詳細については担当課まで問い合わせください。

■特別児童扶養手当（月額）／1級：52，400円（△100円）
2級：34，900円（△70円）

問社会福祉課（本庁第2庁舎内）☎88-5287

子宮頸がん予防ワクチン接種

子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がんの主な原因となるウイルスの感染を防ぐためのワクチンです。接種後に見られた持続的な痛みなどの症状について調査を行うため、国による積極的な勧奨は差し控えられてきました。しかし、ワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことが確認されたとして、積極的な勧奨が再開されました。なお、勧奨の差し控えにより接種機会を逃した人も接種の対象となります。対象者には個別に案内を送付しますので、副反応や効果について確認のうえ、接種をしてください。

■対象／平成9年4月2日から平成23年4月1日生まれの女子
■接種回数／3回
■持ち物／予防接種カード、母子健康手帳

問健康課（健康センターミルネ内）☎88-5750

成人風しん抗体検査・予防接種

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日までに生まれた男性は、過去に公的に予防接種が行われていなかったため、自身が風しんにかかり、家族や周囲の人に広げてしまうおそれがあります。対象者には無料クーポン券を送付しますので、風しんへの抵抗力を確認するため、まずは、抗体検査を受け、必要に応じて予防接種を受けてください。

問健康課（健康センターミルネ内）☎88-5750

井戸水等利用者の使用人数の届出

井戸水などを使用している場合の下水道使用料は、使用人数で算定します。使用人数に変更がある場合は、必ず「井戸水等使用（変更）届」を各支所などへ提出してください。

申問上下水道お客様センター（春日庁舎内）☎88-5107

適正な庭木の管理をお願いします

住宅の敷地などから庭木が道路上に張り出して通行に支障をきたしたり、道路標識やカーブミラーが見えづらい個所があります。民有地から道路上へ張り出した枝や葉は、土地所有者に所有権があり、市で切ることができません。また、張り出した庭木などが原因で事故が発生したときは、所有者に責任を問われる場合があります。歩行者や自転車、車両などが安全に通行できるように適正な庭木の管理をお願いします。

問道路整備課（春日庁舎内）☎74-2550

広告
草刈り本舗
安く早くきれいに！「木の抜根・伐採・剪定」「防草シート」「庭造り」「外構工事」など
設備がさらに充実！これまでよりお安くできます！
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。
丹波市氷上町石生 ☎0795-71-1348 携帯 090-7344-4214
その他、お困りの場合は何でもお気軽に相談ください！

狩猟免許試験について

狩猟免許は、狩猟期間中に鹿や猪などの狩猟鳥獣を捕獲するのに必要な資格です。また県や市町の許可を受けて実施する有害鳥獣捕獲にも必要です。

■免許の種類／①第一種銃猟（装薬銃・空気銃）②第二種銃猟（空気銃）③網猟④わな猟

■1回目試験申込期間／5月23日（月）～6月10日（金）

■知識・適正・技能試験日・場所／7月2日（土）洲本市※、7月9日（土）神戸市、7月15日（金）姫路市、7月23日（土）養父市、7月30日（土）姫路市

■2回目試験申込期間／7月19日（火）～8月12日（金）

■知識・適正・技能試験日・場所／8月29日（月）神戸市、9月3日（土）神戸市、9月16日（金）神戸市、11月26日（土）姫路市※

※…わな猟試験のみ

詳しくは、兵庫県ホームページを確認ください。

問農林振興課（春日庁舎内）☎88-5028

就業構造基本調査を実施

今年10月、就業構造に関する基礎資料を得ることを目的に5年に1回行う就業構造基本調査を実施します。全国から無作為に抽出した対象地域に居住する15歳以上が対象です。

※新型コロナウイルス感染症対策のためインターネット回答に協力ください。

問商工振興課（春日庁舎内）☎74-1464

募集

丹波技能訓練センター訓練生募集

丹波技能訓練センターでは、令和4年度の訓練生を募集しています。パソコンソフトの「ワード、エクセル、パワーポイント」の初歩から応用まで資格取得に向けた個別指導を受けることができます。

■訓練科目／電子計算機科

■訓練期間／6月～11月

■訓練時間／午後6時20分～9時※総訓練時間数108時間

■定員／10人※先着順

■授業料・教材費／60,000円※雇用保険未加入の場合は70,000円

■申込方法／丹波技能訓練センター（☎72-1340）まで電話で申し込みください。※申込みの際、別途入会金5,000円が必要です。

問商工振興課（春日庁舎内）☎74-1464

令和4年度自衛官候補生採用試験

■試験月／6月、7月、8月、9月、11月、12月、1月、2月

■受付期間／常時

■試験内容／筆記試験・口述試験・適性検査・身体検査

■応募資格／18歳以上33歳未満の日本国籍を有する男女

■試験会場／兵庫県内の指定された場所

■採用時期／令和5年3月下旬～4月上旬

申問自衛隊兵庫地方協力本部柏原地域事務所☎72-1949

講座・イベント参加者募集

健康と食育講座（いずみ会共催）の受講生募集

健康づくりに役立つ正しい知識や食育のことを学び、受講後は、自身や家族、さらに地域で食生活改善や郷土料理の継承に取り組んでみませんか。

■とき／6月28日（火）～12月13日（火）予定※講座1回あたり約3時間、月1～2回程度

■ところ／丹波健康福祉事務所ほか

■内容／食育と健康に関する講話、体験実習など

■対象者／丹波市・丹波篠山市在住の人

■参加費／2,000円程度※テキスト代ほか

■定員／15人※先着順

■申込期間／5月20日（金）～6月3日（金）

■そのほか／合計24時間以上の受講で兵庫県知事発行の修了証書授与

申問丹波健康福祉事務所健康管理課☎73-3765

広告
親切で知識豊かな薬剤師があなたに寄り添います
コロナ禍も安心！！ LINEで予約 ドライブスルーで安心受け取り
処方せんは ひやく グループへ

丹波医療センター様裏門前 ひやくセンター薬局 ☎0795-80-1800 LINE
前田クリニック様隣 ひやく薬局 ほつぼ ☎0795-72-8055 LINE
あしだメディカル様隣 アット調剤薬局 ☎0795-72-1120 LINE

5月の子育て関連情報

図書館

子ども司書養成講座

まわりの人たちに読書の楽しさを伝える、子ども読書推進リーダーを養成する講座を開催します。

■期間／6月5日（日）～12月4日（日）の間で全7回
■ところ／中央図書館
■対象／市内在住の小学校4年生～6年生
■定員／10人※応募者多数の場合は抽選となります。
■申込期限／5月6日（金）
問中央図書館☎82-7100

図書館サポーター養成講座

図書館サポーターとして活動してみませんか。

■とき／①5月28日（土）②6月18日（土）※①②とも午後1時30分～同内容
■ところ／中央図書館
■対象／市内在住の18歳以上
■申込期限／5月13日（金）
問中央図書館☎82-7100

おはなし会

幼＝幼児　小低＝小学校低学年　小＝小学生

中央図書館☎82-7100
10日（火）午前10時30分 幼
▼14日（土）午前10時30分 幼▼21日（土）午前10時30分 小▼28日（土）午前10時30分 幼

柏原図書館☎72-0313
21日（土）午前10時30分 幼～小低※柏原住民センター会議室A

青垣図書館☎87-1111
14日（土）午前11時 幼～小低※青垣住民センター活動室4

春日図書館☎74-1611
21日（土）午前10時30分 幼～小低※春日住民センター視聴覚室

山南図書館☎77-0336
14日（土）午前10時30分 幼～小低※山南住民センター和室▼20日（金）午前10時30分 幼※山南住民センターちーたんルーム

市島図書館☎85-2733
21日（土）午前11時 幼▼28日（土）午前11時 幼～小低

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け付けています。

♪柏原子育て学習センター☎72-4747
▼すくすく広場「お外で遊ぼ」21日（土）午前10時～11時30分※丹波年輪の里

♪氷上子育て学習センター☎82-8689
▼親子講座「お外で遊ぼ」21日（土）午前10時～11時30分※丹波年輪の里

♪青垣子育て学習センター☎87-1919
▼ママステーション「ミニトマトを作ろう」11日（水）午前10時～11時30分※青垣町桧倉の農園

♪春日子育て学習センター☎74-3040
▼ママ講座「お出かけ探検」20日（金）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「円応教公園で遊ぼう」26日（木）

美と鑑賞の憩いの場　－美術館通信－

5月14日（土）～7月24日（日）

きかんしゃトーマス展

－ソドー島のなかまたちが教えてくれたこと－

絵本の出版から75年以上経った今も人気の「きかんしゃトーマス」シリーズの展覧会。

本展では約180点の絵本挿絵の原画を展示するほか、特別アニメ映像や撮影に使用された立体模型、走るジオラマなども展示し、トーマスの世界に入り込んだ気分を味わえます。

© 2020 Gullane (Thomas) Limited.
© 2020 HIT Entertainment Limited.
レオナルド・ダルビー『トーマスのさかなつり』1949年

◇開幕記念イベント
●オープニングセレモニー
■とき／5月14日（土）午後1時30分～
※ちーたんと一緒にくす玉割りを行います。

●開幕記念講演会
■とき／午後2時～3時
■講師／河野芳英 大東文化大学 教授
■定員／50人
■申込方法／要事前電話予約

問 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●観覧料／一般800円、大学・高校生400円、小・中学生200円（ココロンカード利用可、20人以上団体割引、小学生未満は無料）

午前10時～11時30分※円応教公園

♪市島子育て学習センター
☎85-3030（代）
▼わかば教室「発育講座」20日（金）午前10時～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／17日（火）午前10時30分～11時30分
■ところ／健康センターミルネ
■申込先／各子育て学習センターに申し込みください。

児童館

♪こうがやま児童館
☎82-8620

ととのえるヨガ教室
■とき／6月11日（土）午前10時～午前11時30分
■ところ／柏原住民センター
■申込期間／5月14日（土）～27日（金）

5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※申込者が3人以上の場合に開催します。

○サンドブラスト
■とき／11日（水）①午前9時30分～11時30分②午後1時～3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～11時30分②午後1時～3時30分
■定員／各回4人※先着順
■参加費／500円

○紙すき
■とき／25日（水）①午前9時30分～11時30分②午後1時～3時
■定員／各回8人※先着順
■持ち物／牛乳パック（1ℓ入）1箱

丹波布伝承館
☎80-5100 火曜休館

糸紡ぎ体験
綿から糸に紡ぎます。
■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

青垣いきものふれあいの里
☎88-0888 月曜休館

青垣野鳥観察会
渡り鳥を探そう！
■とき／7日（土）午前9時～正午　※要事前申込
■ところ／青垣いきものふれあいの里周辺

春の山野草展
丹波地域に咲く野山の植物を展示しています。
■展示期間／8日（日）まで

年金 nen kin

退職された人へ　国民年金の届出は済みましたか

申問市民課（本庁舎内）☎82-6690

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人は国民年金制度に加入しなければなりません。60歳未満の厚生年金、共済組合加入者で退職した人、または配偶者の扶養からはずれた人などは、市役所（各支所）で国民年金の手続きが必要ですので、まだ済んでいない場合は届出をお願いします。

また、退職された人で、配偶者の扶養に入る場合や、厚生年金に加入の場合は市役所での手続きは不要です。

※令和4年度の国民年金保険料は16,590円（1ヵ月分）です。

届出が必要なとき	持参するもの
退職したとき（厚生年金や共済年金加入者の場合）	基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの ・厚生年金：厚生年金資格喪失証明書または離職票 ・共済年金：共済組合資格喪失証明書
配偶者に扶養されていたが、配偶者が厚生年金、共済年金資格を喪失したとき	

●次回の出張年金相談（完全予約制）
■とき／6月2日（木）
■ところ／氷上住民センター
■予約期限：5月26日（木）まで
■定員：14人
■予約先：西宮年金事務所☎0798-33-2944

information 5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

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		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		９日（本）11日（山住）、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		９日（山住）、16日（ラ）、26日（氷住）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	神戸地方法務局柏原支局	
	総合生活相談（隣保館相談）	電話	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
		出張	９日（山住）、16日（ラ）午後１時30分～４時			
	女性のための悩み相談		11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
	不動産無料相談会		10日	午後１時30分～４時	市プ	県宅地建物取引業協会三田・丹波支部（足立）☎090-1716-9075
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		12日※要予約	午前10時～正午		
	認知症介護者のつどい「ほっと」		25日		山福	
	身体障がい者相談		24日（氷住）　午後１時30分～３時			障がい福祉課☎88－5263
	知的障がい者相談		11日※前日正午までに要予約	午後１時30分～３時 ※オンライン相談可	本２	
	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			
	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	社会福祉課 ※フリーダイヤル☎0800-200-3393
	家計改善相談		10日（本２）、20日（山住）午後１時～４時			
健康	健康・栄養相談		16日（春住）、20日（柏住）、26日（健ミ） 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
医療	夜間医療健康相談		年中無休 午後７時～午前０時		電話相談	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			子ども医療（小児救急医療）電話相談窓口☎78－9290
	夜間おくすり相談		平日の午後９時～10時30分			丹波市薬剤師会☎080－1432－8132
若者	ニート・ひきこもり相談	通常	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
		出張	10日（氷住）、17日（春住）、24日（柏住）、31日（春住） 午前10時～午後４時※要予約			
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		12日（本２）、13日（青住）、19日（本２）、26日（本２） 午後１時30分～４時			丹（まごころ）ワークサポートたんば ☎74－3660
	キャリア相談		火・水・木（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
	心理相談		月（祝日除く）※要予約 午前９時～午後５時※１回50分			

こんにちは！

スポーツ推進委員です

長時間座り続けると危険

オーストラリアの研究機関の調査で、世界20か国中、1日に座っている時間が最も長いのが日本の成人で、7時間だそうです。長時間座り続けると血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、認知症などの健康リスクが高まるという報告があります。そのリスクを軽減するため、30分に1回は立ち上がり、動く習慣をつけましょう。

立ち上がることができない場合は、足の指を動かす、つま先を床に着けかかとの上げ下げをする、ふくらはぎのマッサージなど、エコノミークラス症候群を予防する足の運動がおすすめです。長時間座ったままの状態に注意し、体を動かすことを意識しましょう。

問 文化・スポーツ課（春日文化ホール内） ☎88-5057

くらしに安全を

消費生活ニュース

幼児の飲み込みトラブル

幼児が玩具を飲み込み、摘出手術に至ったという事例が相次いでいます。水で膨らむ樹脂製のものや、磁石を用いた玩具で、特に磁石は、2つ以上飲み込んだ場合、体内で臓器の壁を隔てて磁石が引き合い、臓器を破壊する場合があります。部品に磁石を使用している商品が幼児の手の届くところにある場合は、注意が必要です。

玩具だけでなく、食品で喉をつまらせるという事故がありました。幼児用サイズに加工された食品でも、飲み込むまで見守り、発育状態によってはさらに小さくすることが必要です。

幼児の飲み込みトラブルがないよう、周りの大人が細心の注意を払いましょう。

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

じんけんのとびら

基本的人権について

毎年5月1日から7日は「憲法週間」です。

日本国憲法は「基本的人権の尊重」を憲法の重要な柱の一つとしています。これは、誰もが生まれながらにしてもつ権利で、すべての人が安心して幸せに生きるための大切なものです。

しかし、家庭、職場、地域などで、女性、高齢者、障がいのある人などへの偏見や差別、いじめ、虐待などの人権問題がたくさん発生しています。

人権が尊重される社会の実現には、正しい知識を身に付け、お互いを認め合っていくことが大切です。

この「憲法週間」を機会に様々な人権問題について考えてみましょう。

問 人権啓発センター（氷上住民センター別館内） ☎82-0242

いきいきげんきに！ 高齢者学級だより

市島OB大学俳句クラブ「俳句の学びと楽しみ」

市島OB大学俳句クラブは、毎月1回、各自3句を持ち寄り、足立幸信先生に添削や評価をもらいます。先生の指導のもと、メンバー10人で俳句について学び合うことができる楽しい時間です。

俳句は、わずか17文字の中に四季折々の風景や情景、生活から生まれる様々な状況を織り込んで表現します。短い文の中に思いを表現することの難しさもありますが、それゆえに奥深く、想像を巡らせることで、心を豊かにしてくれます。

「学び合ふ　句会に集ふ　春一日（はるひとひ）」

みなさんも私たちと一緒に俳句ライフを楽しみましょう。

■基本事項

対　象	市内在住のおおむね60歳以上
実施日	毎月第2水曜日 午後1時30分から3時30分
場　所	ライフピアいちじま
会　費	2,200円/年間

問 市民活動課　☎82-0409