



表紙・特集

国保青垣診療所
地域に寄り添う、医療をつなぐ

地域に寄り添う、

医療をつなぐ



中西医師 × 久保田医師 × 林市長

4月1日から国保青垣診療所の常勤医師が二名体制となり、診療体制が充実しました。同診療所で勤務する二名の医師と市長が地域医療をテーマに対談しました。

☎国保青垣診療所 ☎ 87-0109

小児科を守る会」が結成されるという市民運動がありました。この運動では、市民団体が症状別のフロートチャートを作成し、5歳までの子どもがいるすべての家庭に配布しました。その結果、県立柏原病院の小児科の緊急外来は、4分の1まで減少しました。

このコンビ二受診が医師の負担を重くしています。持続可能な地域医療を支えるには、私たち市民も「感謝の気持ちを伝える」「コンビ二受診を控える」「医療や健康に関する正しい知識を学ぶ」といった賢い患者になる必要があると考えています。

医療や福祉、行政との連携を

林市長 中西先生は、赴任されてから2週間が経ちましたが、丹波市はいかがですか。

中西医師 家族や地域の人の印象を受けました。これは医学的にも良いことだと思いますが、

医師を大事にできるまちに



林時彦市長



久保田孝則 医師

地域に出向き健康講座で啓発

14年間を振り返って

林市長 平成22年から常勤医師一名体制という厳しい状況の中、ご活躍いただきありがとうございます。振り返ってみて、この14年間はいかがでしたか。

久保田医師 体が2つあればと思うことは何度もありました。

訪問診療中に、緊急の外来患者を受け入れることや、診療所で患者さんを診察している間にも、急を要する外来患者を受け入れることはよくありました。一方の患者さんには申し訳ないと思いつつも、急を要する方を優先せざるを得ず、もどかしい思いをすることはあ

りました。

ただ、一名体制という条件は、他の開業医の先生も同じです。各先生の献身的な努力で地域医療が成り立っていると思うと、大変なこともありましたが、充実した時間を過ごすことができましたと思います。

医師二名体制で医療サービスの充実を

久保田医師 二名体制となったことで、仕事を分担し、

新しい地域医療のシステムをつくる

中西医師 私は丹波市に来る前は岡山県にある西粟倉村の国保診療所で、非常勤の医師として勤務していました。これまで経験をもとに、丹波市でも一から関係を築きながら、新しい地域医療のシステムを作りた

いと考えています。そのためには私のことを知ってもらう、信頼してもらえよう、何事にも地道に活動していきたいです。

地域の強みを医療にも生かしたい



中西潤 医師

「丹波市ええな、ここで育児や就労したいな」と皆さんに思ってもらえるよう、まちづくりに貢献したいです。

運命的な丹波市との出会い

久保田医師 私は生まれ育った地元に戻りたいと考えていた時に、当時の旧青垣町の職員に誘われ、医師として帰ってきました。中西先生はかがでしたか。

中西医師 コロナ禍もあり、一時は大学に戻ることも考えていました。ただ、現場で働くことが好きで、地域医療に貢献できる場所を探していたところに丹波市との出会いがあり、本当に運命を感じています。

また、私は山登りが好きなのですが、丹波市には周囲にたくさん山がありますね。最近だと右屋山に登り、まちが一望できる景色に感動しました。

林市長 毎朝私が登っている黒井城跡にもお越しく下さい。運が良ければ綺麗な雲海を見ることが出来ますよ。運がいい！(雲海なんてね。(笑))

国保青垣診療所は医療・介護サービスが充実しています！

内科のほかに小児科や眼科、皮膚科、通所・訪問リハビリテーションなど、様々な医療・介護サービスを提供しています。
 内科 月～土（診察時間 8：30～12：00） 月火水金（診察時間 16：00～18：30） ※第2・第4土曜日は休診
 ※すべての診療科の受付時間は診察時間終了の30分前となります。

検 査



レントゲン検査や内視鏡システム、X線CT装置など、高度な医療機器を備え病気の早期発見が可能です。

診療放射線技師 松原 誠

■診療日・診察時間
診察時間内

通 所・訪問リハビリテーション



介護予防や介護が必要な状態になっても自宅で生活が続けられるように、運動療法を中心とした支援やアドバイスをを行います。

理学療法士 畑井 貴弘

■開所日・時間
 【通所リハビリテーション】月～金曜日（8：30～17：15）
 【訪問リハビリテーション】月～金曜日（相談に応じます）

小 児科



小児科診察と、小児定期予防接種を含めた一次医療を展開しています。症状に応じて、丹波医療センターとの連携も行います。

丹波医療センター派遣医師 酒井 國安

■診療日・診察時間
 水曜日（8：30～12：00、14：00～17：00）
 木曜日（8：30～12：00）

眼 科



年齢を重ねると、目の病気やトラブルが増えてきます。丹波医療センターと連携を行い、早期発見や治療に努めています。

眼科医師 林 一

■診療日・診察時間
 火曜日（14：00～17：00）
 金曜日（9：00～12：00）



X線CT装置などの高度な医療機器を備えています



通所リハビリテーションの様子

訪 問看護ステーション

看護師が自宅へ訪問し、主治医の指示のもと、健康状態の観察、相談、療養上のケアを行い、自宅での療養生活をサポートします。



管理者 足立 友代

■開所日・時間
月～金（8：30～17：15）
 ■問い合わせ
☎ 80-5200

皮 膚科

女性の肌の悩みや若い人のニキビにもしっかり対応します。症状に応じて内科や丹波医療センターとの連携も行います。



皮膚科医師 林 ちさ

■診療日・診察時間
火曜日（14：00～17：00）



国保青垣診療所
看護師長 谷口 秀美さん

久保田医師はこれまで、日中の外来診療や訪問診療に加え、休日の往診などを一人で担い、大変だったと思います。さらにコロナ禍で、発熱患者の診察や検査、コロナワクチンの個別接種なども行っており、非常に多忙です。

4月からは常勤医師二名体制となり、診察・訪問診療などを分担できるようにしました。また、医師同士の連携や相談ができる環境が生まれたことで、これまで以上に充実した地域医療サービスが可能になると思います。

私たち看護師も、スムーズに医師の診察が行えるようサポートし、先生方と同じ目線で意見交換ができるよう、日々努めていきます。また、患者さんの小さな変化にも気付くことができるとような看護を行い、医療へとつなげていきたいと思っています。



青垣地域自治振興連合会
会長 足立 篤夫さん

全国的な医師不足は本市でも深刻な問題です。私たち青垣地域自治振興連合会では、青垣診療所の医師体制の充実について、活動を続けてきました。このたび、地域にとって悲願であった、常勤医師二名体制が実現し、とても喜んでおります。

これまで長い間、久保田先生には一名体制で頑張っていたらき、地域住民一同感謝しております。久保田先生には患者の体の状態を細部にわたり理解し、迅速かつ的確な医療を提供していただいています。

近年、各地域で高齢化が進んでおり、車の運転が不安な人など、医療機関への移動が困難な人が増えています。また、長年親しみ暮らしてきた地域から、病気を理由に離れることは望んでおらず、訪問診療の充実を求める声は地域から



診療所周辺の落ち葉の掃き取りや、木の剪定をする地域のボランティア

も多くありました。このたび中西先生を迎え診療所常勤医師が二名体制となったことで、外来診察や訪問診療がより充実することを期待しています。

青垣診療所は、地域住民にとって、なくてはならない存在です。これからもずっと存続することが必要だと考えていますし、そのためには私たちもお願ひするだけではないけません。

ボランティアで診療所周辺の清掃活動などを行い、患者さんや地域の人にとって心地良い環境を整備するなど、自分たちができることから、地域医療を支えていきたいと考えています。



青垣地域在住
山口 紫野さん

丹波市の豊かな自然に魅了され、結婚を期に大阪から移住してきました。このたび、常勤医師が二名体制となり、医療が充実することですさらに住みやすくなったと感じています。青垣診療所は内科、眼科や皮膚科など、さまざまな医療サービスが一つに集約されているのが良い点だと思っています。

娘はまだ幼く、急な発熱などの体調不良を訴えることもあると思いますが、認定こども園からも近く、丹波医療センターから派遣で来られている小児科医師もいて、丹波医療センターとの連携があるのも心強いです。

また、祖父母と同居していますが、共働きで家を空けることも多く、心配もありましたが、医師が二名体制となり、訪問診療なども充実することにより、期待しています。

国保青垣診療所の診察はネット予約が便利です



携帯電話、スマートフォン、パソコンのインターネットから診察の予約が可能です。アクセス後の手順は画面がナビゲートします。QRコードが読み取れない場合は、URLを入力ください。



<https://ssc8.doctorqube.com/aogaki/>

新型コロナを疑う発熱や風邪の症状があるときの

■ 相談先について HP

☎ 健康課 (健康センターミルネ) ☎ 88 - 5750

新型コロナウイルス感染症を疑うような発熱や風邪の症状があるときの相談先を紹介します。

1 まずはかかりつけ医に相談を

事前に発熱、倦怠感などの症状について、かかりつけ医や近くの医療機関に電話で相談してください。医療機関への受診の際は、連絡せずに直接行くことは控えるようにしましょう。

2 受診の際の留意点

受診の際には、必ずマスクを着用し、医療機関の指示に従ってください。公共交通機関での来院は控えるようにしてください。

3 適切な受診について

過度な受診控えは、病状悪化のリスクを高めるため、持病を持っている方や体調がすぐれない方は、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医がない場合

かかりつけ医がなく、受診する医療機関に迷う場合は、下記相談窓口にご相談ください。

発熱等受診・相談窓口

- 丹波健康福祉事務所
☎ 0795-73-3765 (午前9時～17時)
- 兵庫県新型コロナウイルス健康相談コールセンター
☎ 078-362-9980 (24時間受付)

兵庫県発熱等診療
検査医療機関一覧



「耐震診断を受けたい」「耐震改修をしたい」人は HP

■ 簡易耐震診断推進事業などをご利用ください

☎ 都市住宅課 (春日庁舎内) ☎ 74 - 2364

◇共通項目

- 対象者 / 市内にある住宅の所有者
- 対象住宅 / 昭和56年5月31日以前に着工された住宅。店舗併用住宅は、住宅用途部分が延べ床面積の2分の1を超えるもの。
- 受付期間 / 11月30日(水)まで※③と④は9月30日(金)まで

①簡易耐震診断推進事業

住宅の耐震性を指定の耐震診断員が診断する場合、その費用を補助します。
■補助金 / 全額※非木造または市外の診断員が実施する場合などは一部負担有

②耐震改修計画策定

耐震性が低いと診断された住宅の、耐震性向上のための計画策定費用の一部を補助します。
■補助金 / 費用の6分の5または25万円のどちらか低い額

③耐震改修工事

②を実施し、耐震性向上のための改修工事を行う場合、その費用の一部を補助します。※兵庫県の「住宅改修業者登録制度」に登録のある業者が行う工事のみ対象。
■補助金 / 対象工事費が300万円以上の場合、定額130万円※所得制限有。対象工事費が300万円以下の場合も補助対象。工事費によって補助額が変動します。

④建替工事

耐震性が低いと診断された住宅を建て替える場合、費用の一部を補助します。
■補助金 / 対象工事費の4分の1 ※上限100万円。※所得制限有

⑤防災ベッド等設置

耐震性が低いと診断された住宅に、防災ベッドを設置する場合、設置費用の一部を補助します。
■補助金 / 定額10万円※所得制限有

生活習慣を見直す機会に HP

■ 定期的な健診・検診で生活習慣病予防を

☎ 健康課 (健康センターミルネ内) ☎ 88 - 5750

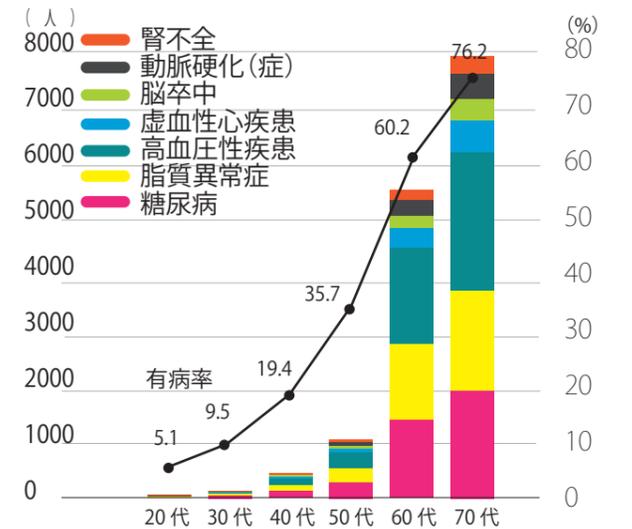
40歳を越えるとさまざまな健康のリスクが出始めます

40代では5人に1人が、60代では5人中3人が健康のリスクを抱えています。生活習慣病のほとんどは合併症が出るまで自覚症状がありません。生活習慣の改善に取り組むことや継続的に受診することで、重症化や合併症の発症を予防しましょう。

■右グラフの見方

分析対象 / 入院、入院外、調剤の明細書。
対象期間 / 令和2年3月～令和3年2月診療分
年齢基準日 / 令和3年2月28日時点
有病率 / 国民健康保険加入者が疾病を有している割合

生活習慣病患者数と有病率 (丹波市国民健康保険加入者)



40歳以上の人に健康診査受診券を発送します

がんや生活習慣病を早期に見つけるため、40歳以上の人を対象に、健康診査を実施します。

対象者には、6月下旬頃までに受診券を送付します。なお、受診券は特定健診・後期高齢者健診、がん検診【胃・肺・大腸・子宮頸・乳】・肝炎ウイルス検査が1枚の用紙に印刷されています。切り離さずに利用ください。

※20歳～39歳の国民健康保険加入者は巡回健診で基本健診を受けることができます。7月末に送付する保険証の更新案内で申込方法を確認してください。

受診方法について

受診券に同封されている案内チラシを確認し、実施機関や日程を選んで予約してください。

医療機関健診

ミルネ健診センター、大塚病院、市内医療機関で実施しています。
■予約受付 / 令和5年2月14日まで

巡回健診 (バス健診)

健診バスによる巡回健診を、各地域8～10月に実施します。
■予約受付 / 受診を希望する日の3週間前まで

※当日は受診券、保険証、予約した機関から届いた書類を持参してください。

受診後は保健指導で生活習慣改善をサポート

健診結果の見方や、生活習慣改善に向けて、保健師・栄養士が相談に応じます。

特定保健指導

肥満とメタボリックシンドロームのリスク (高血圧・高血糖・脂質異常) がある人を対象に実施します。

重症化予防 (糖尿病・高血圧) 指導

放置をすると重症化や合併症を引き起こすリスクがある人を対象に電話や面談による相談を実施します。また、必要に応じて受診勧奨をします。

丹波市奨学金

がんばる高校生を応援

☎ 教育総務課 (山南庁舎内) ☎ 70 - 0880

市では、将来社会に貢献する人材の育成を目指して奨学金を給付しています。

■対象 / 次の①～④をすべて満たす人

- ①市内在住②高等学校または高等専門学校在学
- ③経済的な理由により就学が困難④他の給付型の奨学金を受けていない高校生

■奨学金 / 月額 6,000 円

■提出書類 / ①奨学金給付申請書②誓約書③生計を1つにする全員の令和4年度所得・課税証明書※令和3年度分の所得などが記載されたもの④在学証明書※申請書は、教育総務課・各支所に設置。毎年申請が必要です。

■申請期間 / 6月13日(月)～7月1日(金)

■選考方法 / 奨学生選考委員会で選考

■給付方法 / 年3回(8月・1月・3月)



都市計画マスタープランの改定について

意見を募集します

☎ 都市住宅課 (春日庁舎内) ☎ 74 - 2364
☎ 74 - 1592 ✉ toshijyuutaku@city.tambalg.jp

都市計画に関する基本的な方針を示した「丹波市都市計画マスタープラン(改定案)」に対する意見を募集します。

■募集期間 / 6月1日(水)～30日(木)まで※必着

■対象者 / 次のいずれかに該当する者

- ①市内に住所を有する②市内に事務所または事業所を有する個人および法人、その他団体③市内の事務所もしくは事業所に勤務または市内の学校に在学④丹波市ふるさと住民に登録している⑤意見を求める事項に関し、利害関係を有する

■計画の閲覧場所 / 都市住宅課、各支所、各住民センター、ライフピア市島、市民プラザの窓口および市ホームページ

■意見の提出方法 / FAX・電子メールで提出、閲覧場所に設置の意見箱に投函または都市住宅課まで郵送してください。

養成講座受講生募集!

いきいき百歳体操サポーター

☎ 介護保険課 (本庁第2庁舎内)

☎ 88 - 5267 ☎ 88-5283

地域で「いきいき百歳体操」を推進するため、会場の運営などを支援するボランティアを養成する連続講座を開催します。

■とき / 7月20日(水)、29日(金)、8月5日(金)、10日(水)、各日午前9時30分～11時30分

■ところ / 本庁第2庁舎 2階ホール

■対象 / 全4回の講座に参加し、ボランティア活動が可能な人

■定員 / 20人

■申込方法 / 電話・FAXで住所・氏名など必要事項を連絡してください。申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

■募集期間 / 6月1日(水)～30日(木)

■持ち物 / 体操ができる服装・飲み物・筆記用具

令和5年丹波市二十歳のつどい

実行委員会の委員募集

☎ 市民活動課 (氷上住民センター内)

☎ 82 - 0409

令和5年1月8日に実施する丹波市二十歳のつどいを企画する実行委員を募集します。

市では、新成人の門出を祝う成人式を実施していますが、成年年齢の引き下げ後も、従来通り20歳を対象とした式典を「丹波市二十歳のつどい」と名称を改め実施します。

■対象 / 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの人

■活動期間 / 7月頃～令和5年1月頃まで

■申込方法 / 下記QRコードまたは市ホームページの申し込みフォームから応募

■申込期限 / 6月10日(金) 市外在住の人もオンラインなどで参加することができます。詳しくは市民活動課まで問い合わせください。



申し込みフォーム

ひとり親家庭の養育費確保に必要な

費用を補助します

☎ 社会福祉課 (本庁第2庁舎) ☎ 88 - 5287

こどもの健やかな成長のために、ひとり親家庭に対し、養育費の取り決めに関する書類作成や、契約に必要な費用を補助します。

公正証書等作成の補助

■対象経費 / 養育費の取り決めに必要な経費

- ①公証人手数料に定められた公証人手数料
- ②家庭裁判所の調停申立、裁判に必要な収入印紙代
- ③戸籍謄本等添付書類取得費用
- ④連絡用の郵便切手代

※当事者で作成した覚書や、離婚協議書などは、補助対象となりません

※調停で弁護士を立てた際に要した経費などは、補助対象となりません

■対象者 / 市内に在住し、ひとり親家庭の母または父で、次の要件を全て満たす人

- ①養育費の取り決めに係る経費を負担している
- ②養育費の取り決めに係る債務名義を有している
- ③養育費の取決めの対象となる児童(18歳未満の者)を現に養育している

◇共通項目

■補助額 / 各経費ごとに上限5万円

■申請方法 / 令和4年4月1日以降に公正証書などを作成した日、または養育費保証契約を締結した日の翌日から6ヶ月以内に、必要な書類を添付して申請

■申請窓口 / 社会福祉課家庭児童相談係

■必要書類 /

- ①児童扶養手当証書または戸籍謄本
- ②世帯全員の住民票の写し※公簿などで確認できる場合は省略可

養育費保証契約締結の補助

■対象経費 / 保証会社と養育費保証契約を締結した際に必要な経費

①初回年間保証料として本人が負担する経費 ※保証契約切り替えのみの場合は、補助対象となりません

■対象者 / 市内に在住し、ひとり親家庭の母または父で、次の要件を全て満たす人

- ①養育費の取決めに係る債務名義を有している
- ②養育費の取決めの対象となる児童(18歳未満の者)を現に養育している
- ③保証会社と1年以上の養育費保証契約を締結した

③丹波市ひとり親家庭養育費確保支援事業補助金交付申請書兼請求書

④補助対象となる経費の領収書など

※領収書には、宛名、領収年月日、領収金額、取引内容、領収者の住所及び氏名、領収印が必要

⑤養育費の取決めを交わした文書(債務名義化した文書)

⑥保証期間が1年以上の養育費保証契約書

⑦振込み先の通帳またはキャッシュカード

⑧本人確認書類※顔写真付きの公的証明書など

選挙コラム

次回選挙のお知らせ

☎ 市選挙管理委員会 (本庁舎総務課内)

☎ 82 - 1002

次回の選挙は、7月に第26回参議院議員通常選挙が執行される予定です。今後送付する市からののお知らせを確認し、忘れず投票に行きましょう。

また、県選挙管理委員会では、選挙や候補者に関する情報を点字または音声(朗読CD)にした「選挙のお知らせ」を、視覚に障がいのある人に無料で配布しています。申込は、兵庫県選挙管理委員会(☎078-362-3101)まで連絡してください。

令和3年度 明るい選挙啓発ポスター応募 作品木辻心結さん(進修小学校5年生) ※応募時



がんばる中小企業を応援！
中小企業者支援制度

◆中小企業者等ホームページ作成事業補助金

販路開拓、顧客獲得に向け、ホームページを新規作成、リニューアルする際の経費の一部を補助します。

■対象経費 / 経費のうち、外部委託費

※以下の経費は除く

①パソコンなどの設備購入費②ドメイン取得料・サーバ契約料・通信経費・維持管理費③そのほかホームページ作成に直接関係しない経費

■補助内容 / 補助対象経費の2分の1以内

・ホームページの新規作成※上限15万円

・ホームページのリニューアル※上限10万円

◆設備投資支援事業補助金

中小企業の事業規模拡大や福利厚生、新型コロナウイルス感染拡大防止対策に必要な経費の一部を補助します。

■対象事業 / ①店舗などの新築および改装事業

②福利厚生施設の整備事業③機械設備などの合理化設備の導入事業④新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴う施設の整備、備品導入事業※30万円以上の事業に限る

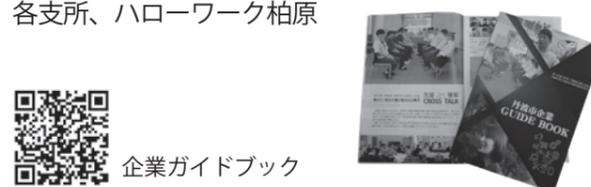
■補助内容 / 対象事業費の20%以内※上限50万円
※経営革新計画、経営力向上計画などの認定を受けた補助対象者は上限70万円

市内企業の企業情報がわかる
企業ガイドブックが完成

市内企業137社の情報をまとめた「丹波市企業ガイドブック2022年版」を作成しました。地元就職やU・I・Jターン就職を希望する人に向けたガイドブックです。ホームページにも掲載しています。

■掲載内容 / 企業情報、採用情報、インターンシップ情報、先輩のメッセージなど

■配布場所 / 商工振興課、各支所、ハローワーク柏原



企業ガイドブック

【申請】商工振興課（春日庁舎内） ☎ 74 - 1464

新たな挑戦を応援！
新規起業者支援制度

◆新規起業者PR活動支援事業補助金

新規で起業した事業者が販売促進活動に要する経費の一部を補助します。

■補助対象者 / 市内で起業し、起業から1年以内の事業者

■対象経費 / ①広告印刷費 ②広告デザイン費 ③新聞広告掲載費 ④広告折込費 ⑤通信運搬費 ⑥ラジオ広告放送料

■補助内容 / 補助対象経費合計額の2分の1以内 ※上限10万円

■申請期限 / 予算がなくなり次第終了

◆新規事業者支援事業補助金

市内に事業所を設け、新たに起業する人の店舗などの賃借料を支援します。

■対象業種 / 小売業、飲食業、サービス業などで市が認める業種

■補助内容 / 1月あたりの賃借料の2分の1以内 (上限60,000円) 最大12カ月分を補助

※申請には必ず商工会の推薦書が必要

女性の職業生活を応援！
女性活躍推進支援制度

ワーク・ライフ・バランスに配慮し、女性が仕事を通じて活躍できる職場づくりを行う市内中小企業に必要な経費の一部を補助します。

◆両立支援助成金

仕事と家庭の両立支援に取り組む中小企業などの事業主が、国の両立支援等助成金の申請書類などの作成を専門家に委託する場合、その経費の一部を助成します。

■助成内容 / 助成対象経費の2分の1以内※上限15万円

◆女性活躍推進助成金

社内制度の改善などのため、就業規則の改定や行動計画の策定、研修会開催を専門家に委託する場合、その経費の一部を助成します。

■助成内容 / 助成対象経費の2分の1以内※上限15万円

6月23日～29日は

男女共同参画週間

男女共同参画週間とは、すべての人がお互いに人権を尊重しながら、性別にかかわらず、個性と能力を十分に発揮することができる社会をめざす活動の重点取組期間です。

今年度のキャッチフレーズは「あなたらしい」を築く、「あたらしい」社会へです。

この週間に、男女共同参画について学び、一緒に考えましょう。

◆男女共同参画講演会

難しいイメージのある男女共同参画について、国民的アニメから楽しく学びます。

■とき / 6月29日（水）午後7時30分～9時

■ところ / ポップアップホール

■テーマ / 「国民的アニメから考える男女共同参画」

■講師 / NPO 法人SEAN



理事長 小川真知子さん
■定員 / 110名※前日までに要申込
■そのほか / 手話通訳・要約筆記あり
■申込方法 / 電話・申込フォーム（左記QRコード）から直接申し込み
男女共同参画センター（市民プラザ内） ☎ 82 - 8684



申込フォーム

◆第1回「じんけんセミナー」の参加者募集

近年、引きこもりはどの世代にも起こる社会問題になっています。人権尊重の立場から、支援のあり方などについて考えるセミナーを開催します。

■とき / 6月17日（金）午後7時～8時30分

■ところ / 氷上住民センター大会議室

■テーマ / 「人権」を守る「支援」とは？

■講師 / 元中学校教諭 伏田雅子さん

■定員 / 40人※先着順

■申込期限 / 6月10日（金）

■申込方法 / 電話またはFAX

氷上文化センター ☎ 82 - 1064

七日市会館 ☎ 74 - 2310

市長・林時彦の
時を駆ける



人権を尊重し、幸せに暮らせるまちをめざして

すべての人の尊厳と権利が尊重され、自分の持つ能力を十分に発揮できる社会を実現するために、人権意識を高めることは必要不可欠です。一人ひとりが人権を守る意識を持つことにより、自分の人権のみならず、他者の人権も守ることが出来ます。

近年、少子高齢化や情報化、国際化の進展に伴い、人権問題は複雑・多様化しています。具体的には、インターネットを悪用した人権侵害や、学校でのいじめ、職場でのハラスメント、性的マイノリティへの人権侵害などが挙げられます。さらに、コロナ禍における感染者や医療従事者、ワクチン未接種者等に対する偏見なども新たな人権問題となっています。一人ひとりが複雑・多様化する人権問題を正しく理解し、人権に関する豊かな感覚と問題意識を持ちながら、その解決に取り組む必要があります。

市では、「第3次丹波市人権

施策基本方針」を策定し、一人ひとりの人権が保障され、幸せに暮らせる社会の実現をめざします。そのために、人権施策の基本姿勢として、人権教育・啓発の推進と、相談・支援の充実という2つの側面から取り組めます。学校、家庭、地域、職場など日常生活のあらゆる場で、人権教育を実施し、基本的人権の尊重の精神が正しく身に付くよう、学校教育と社会教育との相互連携を図ります。そして、人権問題に直面したり、人権が侵害されたりした時、寄り添いながら支援し、相談機関や関係機関の連携により、解決や救済につなげる体制の充実を図ります。

不確かな情報や誤解による不当な差別、偏見、いじめなどの行為は決して許されません。相手の価値観や生き方の違いを認め合い多様性が尊重される社会の実現に向け、人権感覚を養い、日常生活で自然に態度や行動に表すことが出来る、人権文化が息づいたまちづくりを一緒に進めていきたいと思います。

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

6月1日～7日は第64回全
国水道週間です

水道は、日常生活に欠かすことのできないライフラインの1つです。この機会に、水道水の大切さを考えましょう。

■全国水道週間スローガン「大切な 水と一緒に 暮らす日々」

☎ 88・5103
（問）経営管理課（春日庁舎内）

歯っぴー健診の実施

高齢者の口腔機能、衛生状態を確認する高齢者歯科口腔健診を実施します。

■期間／5月2日（月）～令和5年2月28日（火）

■ところ／市内の各歯科医療機関

■対象／後期高齢者医療被保険者で令和5年3月末時点で66歳・71歳・76歳・81歳の人

■申込方法／対象者には、

5月上旬に受診券を郵送します。
（問）市民課（本庁舎内） ☎ 82・6690

プレミアム商品券発行支援事業

キャッシュレス決済の推進を図り、地域内の消費を喚起するため、プレミアムたんばコインおよびプレミアム商品券発行支援事業を実施します。
※詳細は市ホームページ、新聞折込チラシなどでお知らせします

◆プレミアムたんばコイン

（販売期間5月20日～6月30日）※完売次第終了

■購入対象者／個人※市の住民基本台帳の登録の有無は不問

■プレミアム率／20%

■購入限度額／1人につき最大3万6千円分を3万円

で販売

◆プレミアム商品券（8月販売予定）
■購入対象者／市の住民基本台帳に登録のある世帯の世帯主

■プレミアム率／20%
■購入限度額／1世帯につき最大3万6千円分を3万円

（問）商工振興課（春日庁舎内） ☎ 74・1464

丹ワークサポートたんば

市とハローワーク柏原が共同で運営する丹ワークサポートたんばでは、求人紹介・職業相談のほか、専門の知識をもった相談員によるキャリア相談・心理相談、ハローワーク柏原の相談員と市の就労支援員が地域に出向き就労支援を行うハローワークキングや出張職業相談を実施しています。
また、施設内には求人検索機を2台設置しています。
仕事に対する悩み・疑問に親身に対応します。気軽に利用ください。
■とき／月～金曜日
午前9時～午後5時※祝日、年末年始を除く
（問）丹（まごころ）ワークサポートたんば（春日庁舎内） ☎ 74・3660

児童手当の制度の一部変更のお知らせ

制度変更に伴い、令和4年度以降の現況届の提出が原則不要となります。現況届の提出が必要な受給者については、担当課から通知を送付します。
また、令和4年10月支給分から特例給付（児童一人につき5千円/月）の支給に所得上限額が設けられ、児童手当の支給対象外となる場合があります。
※詳しくは担当課まで問合せてください

（問）社会福祉課（本庁第2庁舎） ☎ 88・5287

福祉医療費受給者証の更新について

7月1日から医療費の一部を助成する福祉医療費助成制度の受給者証が切り替わります。受給資格者には、6月下旬に新しい受給者証を送付します。
■母子家庭等医療／助成を受けるには、現況届の提出が必要です。※対象者には

5月上旬に現況届を送付しています。

■高齢期移行者医療／65歳～69歳の人で、該当者に受給者証を送付します。
（問）市民課（本庁舎内） ☎ 82・6690

119番通報は落ち着いて

119番通報は、消防署が火災・救急、または救助などの災害を確認する最初の窓口です。通報時に、慌てず落ち着いて内容を伝えることができるよう、日ごろから住所や電話番号などを確認しておきましょう。
※119番通報要領は市ホームページで紹介しています。



（問）消防署通信第1・2係（消防本部内） ☎ 72・2255

日赤活動資金の募集結果

日本赤十字社活動資金募集活動にご協力ありがとうございました。市民の皆さんのご協力により、令和3年度

は、725万9,994円を県支部に送金しました。災害救護や日赤事業の重要な活動資金として役立てられます。今年度の募集時期は7月末を予定しています。
（問）社会福祉課（本庁第2庁舎内） ☎ 88・5276

市役所組織名簿について

令和4年度丹波市役所組織名簿（係長以上）を各支所窓口に備え付けています。
※組織名簿は市ホームページからダウンロードもできます。



（問）職員課（本庁舎内） ☎ 82・0722

募集

市営住宅入居者を募集

■募集団地・戸数
○公営住宅：終団地（市島町喜多）3DK1戸▼かすが平松団地2LDK1戸、▼中山団地（春日町中山）

3LDK1戸
■申込期間／6月6日（月）～20日（月）
■申込窓口／都市住宅課、各支所
■入居予定時期／7月下旬
※特定公共賃貸住宅（挙田団地、応相寺団地、下滝団地、城ヶ花団地、この団地）は、常時募集しています。
（問）都市住宅課（春日庁舎内） ☎ 74・2364

丹波市イングリッシュボランティア募集中

■活動内容／担当教員と連携・協力して、外国語の授業に参加し、担当教員とともに児童の支援を行います。
■活動場所／市内の小学校
■募集要件／次の①～④のいずれかに該当する人
①教員の経験がある②塾講師の経験がある③英語を使って働いたことがある④留学したことがある
■申込方法／登録申込書に必要事項を記入し、教育委員会学校教育課まで提出ください。※令和3年度の登録者は活動継続の意思確認

により登録申込書の提出を省略できます。
■申込期限／6月3日（金）
（問）学校教育課（山南庁舎内） ☎ 70・0811

丹波市健康づくり推進協議会委員募集

健康づくりへの必要な助言などを行う委員を募集します。
■対象／20歳以上の市内在住・在勤の人
■定員／2人
■任期／令和6年3月31日まで
■申込期間／5月25日（水）～6月15日（水）
■申込方法／健康課・各支所に設置の応募用紙に記入して提出してください。
※応募用紙は、市ホームページからダウンロードできます。



（問）健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88・5750

広告

犬と人との良い関係

預託訓練 一ヵ月50,000円～（訓練期間4ヵ月より）
日帰り訓練 月8回30,000円～
ホテル泊 3,000円～
お気軽に問い合わせ下さい。丹波市内送迎無料
<http://www.kyotanba-dog.com/>

しつけ教室 ドッグホテル 子犬販売
京都府船井郡京丹波町市森山ノ神9 Tel/Fax : 0771-82-1122

京丹波警察犬訓練所

土地・建物の相続の相談にも乗ります！

空家管理・お家の売却相談はお任せください

- ◆丹波市に実家があるけど空家になって困っている方
- ◆親が老人施設に入っていて空家になっていることが心配な方

物件によっては自社買取りも致しますのでご相談ください。

株式会社アクティブライフ・コネクション

住所／丹波市柏原町田路26-1（丹波年輪の里 前）
免許番号／兵庫県知事（3）第750162号

☎ 0795-70-1300



※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。

6月の子育て 関連情報

図書館

特別整理期間に伴う図書館 休館のお知らせ

年に1回の蔵書点検を行いますので、次の期間は休館となります。

- 青垣図書館…6月14日(火)～17日(金)
- 柏原図書館…6月21日(火)～24日(金)
- 山南図書館…6月28日(火)～7月1日(金)

※ほかの図書館は、通常どおり開館しています。※休館中でも、返却ポストは利用できます。貸出中の資料を延長する場合は、開いている図書館で申し込みできます。

毎月23日は家庭読書の日

図書館職員が選んだ「今月の推し本！」を市ホームページに掲載しています。
問 中央図書館 ☎ 82・7100
☎ 82・7200

おはなし会

幼1幼児 小低1小学校低学年
中央図書館 ☎ 82・7100
11日(土) 午前10時30分
14日(火) 午前10時30分
18日(土) 午前10時30分
25日(土) 午前10時30分

柏原図書館 ☎ 72・0313
18日(土) 午前10時30分
小低※柏原住民センター
2階会議室A・2・3
青垣図書館 ☎ 87・1111
11日(土) 午前11時幼小
低※青垣住民センター2階
活動室4
春日図書館 ☎ 74・1611
18日(土) 午前10時30分
小低※春日住民センター
2階視聴覚室
山南図書館 ☎ 77・0336
10日(金) 午前10時30分
小低※山南住民センター
1階ちーたんルーム▼25日
(土) 午前10時30分幼山
南住民センター2階和室
市島図書館 ☎ 85・2733
5日(日) 午前11時幼小
おりがみ教室「なつ」▼18
日(土) 午前11時幼▼25日
(土) 午前11時幼小低
(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「親子運動遊び」24日(金) 午前10時～11時30分
※柏原住民センター体育館
氷上子育て学習センター ☎ 82・8689
みんなの広場「ハンドマツサージ&アロマ」2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「SDG入門編」9日(木) 午前10時～11時30分
春日子育て学習センター ☎ 74・3040
ママ講座「親子料理」17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「親子で体操」11日(土) 午前10時～11

丹波布伝承館 ☎ 80・5100 火曜休館
糸紡ぎ体験
■とき/11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
梅雨の自然観察会
陸員や植物の観察をします。
■とき/7月2日(土) 午前9時～正午
■ところ/青垣いきものふれあいの里周辺
■申込方法/事前に電話で申し込みください。
淡水魚と水辺のいきもの展
淡水魚など水生生物を展示します。
■開催期間/6月4日(土)～7月3日(日)

情報ひろば information

6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/8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/16日(木) ①午前9時30分～11時30分 ②午後1時～3時
■定員/各回4人※先着順
■参加費/500円

紙すき

■とき/22日(水) ①午前10時～午後0時30分 ②午後1時30分～4時
■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

とんぼ玉

■とき/23日(木) ①午前10時～午後0時30分 ②午後1時30分～4時
■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

古着・古布リサイクル教室

■とき/24日(金) 午後1時～4時
■定員/4人※先着順
■参加費/300円
■持ち物/不要になったゆかた

美と鑑賞の憩いの場 ー美術館通信ー

5月14日(土)～7月24日(日)
きかんしゃトーマス展
ーソドー島のなかまたちが教えてくれたことー

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。



© 2022 Gullone (Thomas) Limited. © 2022 HIT Entertainment Limited. ジョン・T・ケニー『ダック、とこやさんへいく』1958年



- ◇ワークショップ
●トーマスのなかまたち、パッと変身！～引っぱるカードをつくろう～
■とき/6月19日(日) 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分
※午前・午後同じ内容で2回実施
■講師/村上祐喜子さん(手作り絵本作家)
■ところ/植野記念美術館 2階研修室
■対象/全年齢・小学3年生以下は保護者同伴
■定員/各回20人※要電話予約・先着順
■参加費/250円

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(ココロカード利用可、20人以上団体割引、小学生未満は無料)

年金

年金受給者の方へお知らせ

問 市民課(本庁舎内) ☎ 82-6690

令和4年4月分(6月15日支払分)からの年金額は、法律の規定により、令和3年度から0.4%の減額となります。

基礎年金の種類	令和3年度(年額)	令和4年度(年額)
老齢基礎年金(満額)	780,900円	777,800円
障害基礎年金(1級)	976,125円	972,250円
障害基礎年金(2級)	780,900円	777,800円
遺族基礎年金(子1人の場合)	1,005,600円	1,001,600円

- 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
※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

年齢を重ねると、体を動かす機会が減り、運動不足になっていくと感ずることはありませんか。階段の上り下りで息が切れるなど、体力の衰えを感じた時こそ運動を始めるチャンスです。学生時代のような激しい運動は体力が続かないので、年齢に合った日常的に取り組める軽い運動から始めましょう。

通勤時間を利用したウォーキングや移動に階段を使うなど生活の一部に運動を取り入れるのも良いと思います。最近ではヨガや水泳、VRなどを用いた新感覚スポーツなど多種多様なスポーツの形があります。自分に合うものを探して無理なく体を動かし、急激な体力低下を防ぎましょう。

閻文化・スポーツ課（春日文化ホール内） ☎ 88-5057

「欲しかった物が安く売られているサイトを利用したが、商品は届かず連絡が取れない」という事例が頻発しています。こうした不審なサイトは、通常価格より安いことを強調している場合が多いです。被害に遭う可能性を減らすために、普段使わない通販サイトを利用する際は「特商法に基づく表記」などで住所を調べましょう。そもそも、この表記がない場合も、記載のある住所を調べて、無関係の企業が出た場合は不審なサイトの可能性が高いです。そうではない場合でも、見えない相手との取引には注意が必要です。安さに飛びつかず、注文の前に信用できるサイトかどうか調べてから利用しましょう。

閻丹波市消費生活センター（くらしの安全課内） ☎ 82-0996

ヤングケアラーとは、一般的に、大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを、日常的に担う子どもを指します。かつて、家族の介護や世話を子どもが担うことは、珍しいことではありませんでした。近年は急速な少子化や核家族化、高齢化が進み、家族のケアが子どもへ過重な負担になり、心身の健全な成長を阻害する問題が起きています。また、その多くは誰にも相談できずにいるのが現状です。すべての子どもは、元気で健やかに育つための権利を持っていてほしい。私たちの周りにも困っている家族がいるかもしれない。ヤングケアラーの問題について一度考えてみませんか。

閻人権啓発センター（氷上住民センター別館内） ☎ 82-0242



■基本事項

実施日	毎月第2・第4月曜日 午後1時30分～3時30分
場所	木の根センター集會室
対象	市内在住のおおむね60歳以上
会費	月会費 1,000円

閻市民活動課 ☎ 82-0409

「欲しかった物が安く売られているサイトを利用したが、商品は届かず連絡が取れない」という事例が頻発しています。こうした不審なサイトは、通常価格より安いことを強調している場合が多いです。被害に遭う可能性を減らすために、普段使わない通販サイトを利用する際は「特商法に基づく表記」などで住所を調べましょう。そもそも、この表記がない場合も、記載のある住所を調べて、無関係の企業が出た場合は不審なサイトの可能性が高いです。そうではない場合でも、見えない相手との取引には注意が必要です。安さに飛びつかず、注文の前に信用できるサイトかどうか調べてから利用しましょう。

閻丹波市消費生活センター（くらしの安全課内） ☎ 82-0996

ヤングケアラーとは、一般的に、大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを、日常的に担う子どもを指します。かつて、家族の介護や世話を子どもが担うことは、珍しいことではありませんでした。近年は急速な少子化や核家族化、高齢化が進み、家族のケアが子どもへ過重な負担になり、心身の健全な成長を阻害する問題が起きています。また、その多くは誰にも相談できずにいるのが現状です。すべての子どもは、元気で健やかに育つための権利を持っていてほしい。私たちの周りにも困っている家族がいるかもしれない。ヤングケアラーの問題について一度考えてみませんか。

閻人権啓発センター（氷上住民センター別館内） ☎ 82-0242

柏原木の根大学 童謡唱歌教室「歌ってリフレッシュ！」

柏原木の根大学童謡唱歌教室は、誰もが聞いたことのある童謡などをみんなで歌い、楽しく交流できる教室です。大きな声で歌うと心も体もスッキリして、教室が終わったあとも「次回は楽しみ」と声があふれます。私たちにとっては日々の健康維持にかかわる楽しい教室です。コロナ禍では、3密回避対策として大きな会場に変更するなど、感染拡大防止対策もしっかり行い、できるだけ継続して活動ができるよう工夫してきました。

この楽しみを分かち合う仲間がもっと増えれば良いなと思っています。皆さんも一度、練習風景をのぞきに來ませんか。

いいきいきげんきに！
高齢者学級だより

「欲しかった物が安く売られているサイトを利用したが、商品は届かず連絡が取れない」という事例が頻発しています。こうした不審なサイトは、通常価格より安いことを強調している場合が多いです。被害に遭う可能性を減らすために、普段使わない通販サイトを利用する際は「特商法に基づく表記」などで住所を調べましょう。そもそも、この表記がない場合も、記載のある住所を調べて、無関係の企業が出た場合は不審なサイトの可能性が高いです。そうではない場合でも、見えない相手との取引には注意が必要です。安さに飛びつかず、注文の前に信用できるサイトかどうか調べてから利用しましょう。

閻丹波市消費生活センター（くらしの安全課内） ☎ 82-0996

こんにちは！
スポーツ推進委員です

社会人から始めるスポーツ

年齢を重ねると、体を動かす機会が減り、運動不足になっていくと感ずることはありませんか。階段の上り下りで息が切れるなど、体力の衰えを感じた時こそ運動を始めるチャンスです。学生時代のような激しい運動は体力が続かないので、年齢に合った日常的に取り組める軽い運動から始めましょう。

くらしに安全を
消費生活ニュース

格安サイトで購入トラブル

「欲しかった物が安く売られているサイトを利用したが、商品は届かず連絡が取れない」という事例が頻発しています。こうした不審なサイトは、通常価格より安いことを強調している場合が多いです。被害に遭う可能性を減らすために、普段使わない通販サイトを利用する際は「特商法に基づく表記」などで住所を調べましょう。そもそも、この表記がない場合も、記載のある住所を調べて、無関係の企業が出た場合は不審なサイトの可能性が高いです。そうではない場合でも、見えない相手との取引には注意が必要です。安さに飛びつかず、注文の前に信用できるサイトかどうか調べてから利用しましょう。

閻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
じんげんのとびら

ヤングケアラーと子どもの権利

ヤングケアラーとは、一般的に、大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを、日常的に担う子どもを指します。かつて、家族の介護や世話を子どもが担うことは、珍しいことではありませんでした。近年は急速な少子化や核家族化、高齢化が進み、家族のケアが子どもへ過重な負担になり、心身の健全な成長を阻害する問題が起きています。また、その多くは誰にも相談できずにいるのが現状です。すべての子どもは、元気で健やかに育つための権利を持っていてほしい。私たちの周りにも困っている家族がいるかもしれない。ヤングケアラーの問題について一度考えてみませんか。

閻人権啓発センター（氷上住民センター別館内） ☎ 82-0242

いいきいきげんきに！
高齢者学級だより

柏原木の根大学 童謡唱歌教室「歌ってリフレッシュ！」

柏原木の根大学童謡唱歌教室は、誰もが聞いたことのある童謡などをみんなで歌い、楽しく交流できる教室です。大きな声で歌うと心も体もスッキリして、教室が終わったあとも「次回は楽しみ」と声があふれます。私たちにとっては日々の健康維持にかかわる楽しい教室です。コロナ禍では、3密回避対策として大きな会場に変更するなど、感染拡大防止対策もしっかり行い、できるだけ継続して活動ができるよう工夫してきました。

この楽しみを分かち合う仲間がもっと増えれば良いなと思っています。皆さんも一度、練習風景をのぞきに來ませんか。

information
6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、市支=市島支所、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	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	1日（山住）、9日（青住）、13日（本）、15日（柏住）、16日（ラ）、21日（春住）	午後1時30分～3時30分		総務課 ☎ 82-1002
人権	特設人権相談所	20日（春住）	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	神戸地方務局柏原支局	
	総合生活相談（隣保館相談）	電話 平日 出張 13日（柏住）、23日（青住）	午前9時～午後5時 午後1時30分～4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	8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	4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	16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	28日※要予約	午後2時～4時		高齢者あんしんセンター ☎ 88-5267
	高齢者権利擁護相談日	9日※要予約	午前10時～正午	本2	
	認知症介護者のつどい「ほっと」	22日			氷住
	身体障がい者相談	14日（春福）	午後1時30分～3時		障がい福祉課 ☎ 88-5263
	知的障がい者相談	8日※前日正午までに要予約	午後1時30分～3時	本2	
	こころの健康相談（障がい福祉）	23日※前日正午までに要予約	※オンライン相談可		
	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
家計改善相談	10日（本2）、21日（青住）	午後1時～4時			
健康	健康・栄養相談	7日（山住）、16日（市支）、23日（青住）	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	2日※要予約	午後1時15分～	健ミ	(丹健) 地域保健課 ☎ 73-3767
	アルコール相談	24日※要予約	午後1時～	丹健	
	思春期保健相談	14日※要予約	午後1時45分～		
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
	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	7日（氷住）、14日（春住）、21日（柏住）、28日（春住） 午前10時～午後4時※要予約		
農業	農地相談	13日（山住）（ラ）、14日（氷住）（青住）、15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	2日（本2）、9日（本2）、16日（本2）、17日（青住）、23日（本2）、30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	
	心理相談	月（祝日除く）※要予約	午前9時～午後5時※1回50分		

たんば食育
 クッキング



鶏肉と春野菜の豆乳クリーム煮

1人分エネルギー：約 261kcal・食塩相当量：1.7g・調理時間：約 30分
 ※日本食品標準成分表 2015 年（七訂）を基に計算

問健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

鶏肉（ムネ）	小1枚	一口大に切る
春キャベツ	小1/4玉	一口大に切る
新玉ねぎ	小1/2個	薄切り
人参	1/3本	いちよう切り
アスパラ	2本	斜めに切る
スナップえんどう	6さや	筋を取る
オリーブ油	大さじ1/2	
小麦粉	大さじ1	
水・無調整豆乳	各200cc	
鶏がらスープの素	小さじ1	
塩	小さじ1/3	
黒コショウ	少々	

材料（2人分）

つくり方

- ①フライパンで油を熱し、鶏肉を並べて焼き色が付くまで焼き、玉ねぎ、人参を加え、玉ねぎがしんなりしたらキャベツを加えてさつと炒める。
- ②①に小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒めたら、分量の水、スープの素、塩を加え混ぜながら弱火で7分煮、アスパラ、えんどうを加えて火が通るまで煮た後、豆乳を加えてとろみが付くまで弱火で混ぜながら煮る。
- ③器に盛り、黒コショウをふる。

たんばく質で免疫力を支える
 【たんばく質は、炭水化物、脂質とともにエネルギーを生みだす栄養素の一つで、筋肉や臓器などを構成します。また、働く免疫物質を作りだす栄養素でもあります。摂取するたんばく質が不足してしまうとエネルギーの低下により、成長障害、体力や筋肉量の減少を招き、免疫力の低下につながります。
 たんばく質を豊富に含む食材には、魚・肉・卵・大豆・乳製品などがあります。朝食に納豆、昼食に卵料理、昨日の夕食は魚料理だったから今日は肉料理といったように、毎食の主食（メインのおかず）にたんばく質を取り入れましょう。その際、たんばく質の代謝を促す働きがあるビタミン類やミネラルを含む野菜と合わせて摂取することがポイントとなります。
 今月は、鶏肉と春野菜の豆乳クリーム煮を紹介します。豆乳のやさしい味わいが感じられる主菜です。

感染症に負けない！免疫力を高める食生活
 免疫力が低下すると、感染症だけでなくさまざまな病気を発症するリスクも増えます。ウイルスや細菌などから身を守るため、免疫力を高める食生活のポイントを紹介しましょう。（2回目）
栄養士からの一言
 【たんばく質で免疫力を支える】
 たんばく質は、炭水化物、脂質とともにエネルギーを生みだす栄養素の一つで、筋肉や臓器などを構成します。また、働く免疫物質を作りだす栄養素でもあります。摂取するたんばく質が不足してしまうとエネルギーの低下により、成長障害、体力や筋肉量の減少を招き、免疫力の低下につながります。



基本の歯周病

歯周病は、歯についていたプラーク（歯垢）の中で増殖した歯周病菌によって引き起こされます。
 まず、歯と歯茎の隙間に菌が入り、歯肉が腫れ、歯と歯茎の境目が深くなって「歯肉ポケット」が出来ます。さらに炎症が広がるとポケットが深くなり、「歯周ポケット」になります。この状態が「歯周病」です。放っておくと、歯を支える骨が溶けて歯を失くす原因になったり、血液中に侵入した歯周病菌が全身に影響することもあるのです。
 予防には、毎日の歯磨きはもちろんですが、定期的な歯科健診で早期に徴候を見つけておくことも重要です。

市では、41歳、51歳、61歳、71歳の方（令和5年3月末時点）に向けて、歯周疾患検診が300円の負担で受けられる「歯周疾患検診受診券」を送付しています。がん検診の無料受診券対象年齢に併せてありますので、この機会に身体だけでなく、口腔の健康についてもメンテナンスを行ってください。
 問健康課（健康センターミルネ内）
 ☎ 88 - 5750

ベストリーダー情報（4月1日～4月30日）

一般書			児童書		
順位	本の名前	作者	順位	本の名前	作者
1	残照の項(山女日記続)	湊 かなえ	1	14ひきのびくにつく	いわむらかずお
2	透明な螺旋((ガリレオ)(10))	東野 圭吾	2	わたしのワンピース	にしまきかやこ
3	月下のサクラ	柚月 裕子	3	あんなにあんなに	ヨシタケシンスケ
4	塞王の楯	今村 翔吾	4	だるまさんと	かがくいひろし
5	小説 8050	林 真理子	5	おしっこ、うんこはどこに行く?	中川 ひろたか

おすすめ図書

- 一般書
 『ゲゲゲの女房の「長寿力」』
 武良 布枝／著
 辰巳出版（2021.7）
- 児童書
 『クイズとことん都道府県3』
 由井 健／監修
 理論社（2021.7）



自然体で等身大のまま。笑顔と感謝の心を持って暮らす著者が、「コミュ力」「チャレンジ力」などをテーマに、若々しく健康的に過ごす秘訣を紹介する。2人の娘たちとの座談会も収録。



都道府県についてクイズで楽しく学ぼう3は、「国宝に指定されている建造物の数（件数）が多いのは、京都府と奈良県、どっち？」など、名所、祭り・行事、食べ物にかかわるクイズ121問を収録する。



探訪
 シリーズふるさとを見直そう123
丹波市内に残るキリシタン札
 神戸大学大学院人文学研究科 井上 舞
 今回は、山南地域岡本に残っている『高札（キリシタン札）』を紹介しよう。
 江戸幕府はキリスト教を禁止し、信徒たちを厳しく取り締まっていた。それを周知するために村々に高札を掲げていました。キリシタン札は正徳元年（1711）に出され、以降、江戸時代を通じて高札場に掲げられていたといわれています。
 岡本に残っていたキリシタン札も、長らく風雨にさらされていたのでしょうか。傷みが激しく、書かれた文字がかすれているところもありました。内容としては、「切支丹（きりしたん）宗門」（キリスト教）を禁じ、これを布教する者や信者を発見した場合は訴え出るよう命じています。その際の褒美金は「はてれん」（バテレン／司祭等の布教者）を見つけ訴え出た者には銀500枚。「いるまん」（イルマン／

バテレンを助ける修道士）は銀300枚など、多額の褒美金が出されていました。
 銀500枚は、江戸時代の中でも相場の変化があったため、一概には言えませんが、おおよそ数万円に相当する金額でした。これらの者を隠し置いたりした場合、隠した本人だけでなく、庄屋などの村役人や当人の属する5人組も罰せられると書かれています。
 明治時代になっても、新政府はしばらくの間キリスト教を禁じ、類似の高札を出していましたが、キリスト教を信仰する外国から非難されたため、明治6年（1873）に禁令は高札ごと廃止されました。
 問文化財課（山南庁舎内） ☎ 70 - 0819
 高札 キリシタン訴人状



便利でおトクな マイナンバーカードはお持ちですか？

マイナンバーカードが 健康保健証として利用できます

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関や薬局が増えています。利用には事前の登録が必要で、マイナポータルやコンビニエンスストア ATM から登録することができます。利用の際には確認のため、健康保険証や限度額認定証、医療証も持参ください。
※利用できる医療機関など詳しくは、市のホームページをご確認ください。

☎ 健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5082



病院などの受付の機械にかざして利用



ホームページ



マイナンバーカードを作ろう！

市ではマイナンバーカード申請のサポートや出張の申請サービスを実施しています。

申請サポート会

マイナンバーカードの写真撮影と申し込みのサポート会を下記の日程で行います。予約は不要です。また、同様のサポートは市民課窓口でも行っています。必要書類を持参のうえ、お越しください。

■とき / 午後1時～4時

■日程および会場 /

6月 9日（木） 春日住民センター

6月 15日（水） 市島支所

6月 16日（木） 山南住民センター

6月 22日（水） 青垣住民センター

6月 23日（木） 柏原住民センター

※ 6月 25日（土）のみ午前9時～正午 市民課

出張申請サービス

マイナンバーカードの申請希望者が複数名いる事業者や自治会、サークルなどの団体を対象に、市役所職員が現場に出向き、写真撮影と申請手続きのサポートを行います。

■利用のながれ /

①訪問を希望する日の1週間前までに、「マイナンバーカード出張申請サポート依頼書」「マイナンバーカード希望者リスト」を市民課へ提出。訪問日は第3希望日までを記入してください。

②担当から、電話にて訪問日を連絡します。

③出張訪問の当日は、本人が次のものを必ず持参してください。

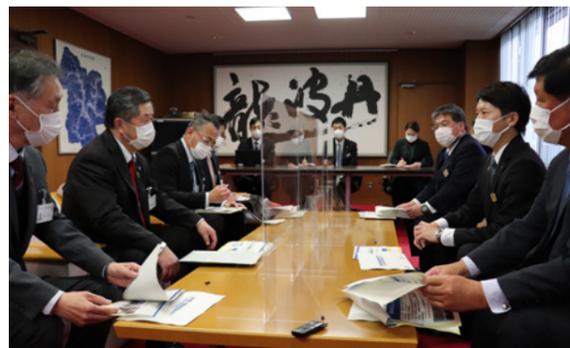
申請時に必要なもの

- ① 交付申請書※ QRコード付きのもの
- ② 通知カードまたは個人番号通知書
- ③ 本人確認書類 **2点**（※1）

書類がそろっていない場合は完成したマイナンバーカードを自宅に送付することができず、市役所窓口でのカード受け取りになる場合があります。

- （※1）本人確認書類は、Aから2点、またはAから1点+Bから1点を提示してください。
- A) 顔写真のついた公的機関から発行されている証明書：運転免許証、運転経歴証明書（平成24年4月以降発行のもの）、在留カード、写真付住民基本台帳カード、パスポート、身体障がい者手帳、精神障がい者保健福祉手帳など
- B) 顔写真のない証明書：健康保険証、介護保険被保険者証、医療受給者証、年金手帳、年金証書、学生証、社員証、母子健康手帳、生活保護受給者証など

林市長と意見交換 齋藤知事が丹波市を訪問



意見交換をする齋藤知事（右中央）と林市長ら

4月15日、齋藤元彦兵庫県知事が丹波市を訪れ、林市長らと県政や地域課題について話し合いました。意見交換では、ウクライナ避難民受け入れの際の連携支援体制の構築や、人口減少問題解決に向けた施策への協力、丹波県民局の存続などについて話し合われました。

齋藤知事は「県民局は地域振興の重要な拠点。諸問題についても未来志向で話を進めていきたい」と話しました。

西紀サービスエリア恐竜イベント 缶バッチ作成ワークショップを開催



笑顔でできあがったバッチを見せる参加者

5月1日、舞鶴若狭自動車道の西紀サービスエリアで恐竜イベント「缶バッチ作成ワークショップ」が行われました。2歳から中学生までの子どもたちが好きな色を選んで塗り絵をし、世界に一つだけの缶バッチを作りました。

参加した親子からは「子どもが懸命になっている姿を見ることができ、よかった」「恐竜が大好きなので自分だけのバッチが作れてうれしい」と満足そうな声が聞かれました。

全日本UJフレッシュボクシング大会で優勝 藤原哲くんが優勝表敬訪問

和田中学校3年の藤原哲くんが札幌市で開催された第1回全日本UJフレッシュボクシング大会男子57キロ級Aグループで優勝しました。報告のため、4月7日、市長を表敬訪問しました。

市長からの激励を受けた藤原くんは「周りに支えられたお陰で優勝できた。引き続き、努力し、記録を残せる選手になりたいです」と意気込んでいました。



林市長に優勝を報告し、今後の健闘を誓った藤原くん

医療従事者への感謝と住民へ 思いを込めた花火を打ち上げ

4月30日、氷上生郷地域で、ひかみ東商工倶楽部が主催となり、医療従事者への感謝の気持ちと、コロナ禍の住民を元気づける取り組みとして約10分間の花火が上がりました。

部長の高橋貴喜さんは「地元消防団、地域の方々の協力により無事実行することができ、本当に感謝しています。1日でも早く、コロナが終息することを強く願っています」と話しました。



住民らを元気づけるために打ち上げられた花火

掲示板
Bulletin board

世帯数と人口

総人口 62,091人 (△61)
 男 29,853人 (△26)
 女 32,238人 (△35)
 世帯数 26,113世帯 (23)
 *令和4年4月末現在・()内は前月比
 *住民基本台帳に基づいて掲載

マイナンバーカード時間外交付

6月9日(木) 午後5時15分～7時
 6月16日(木) 午後5時15分～7時
 6月25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。前日までに本庁舎市民課および各支所に予約してください。
 問市民課(本庁舎内) ☎82-2002

次回の休日開庁日

5月28日(土)・6月25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、マイナンバーカード申請
 ※転入・転出の届出や税務証明の発行は行っていません。
 問市民課(本庁舎内) ☎82-2002

市内交通事故発生状況

死者 0人 (△1)
 傷者 19人 (13)
 人身事故 13件 (8)
 物損事故 129件 (0)
 *令和4年4月の状況・()内は前月比

献血のお知らせ

6月2日(木) 午前10時～午後4時
 ■ところ/春日住民センター
 6月17日(金) 午前10時00分～午後4時
 ■ところ/山南住民センター
 7月25日(月) 午前10時00分～午後4時
 ■ところ/氷上住民センター
 問健康課(健康センターミルネ内) ☎88-5082

休日応急診療所当番医

6月5日(日) 赤松 義樹 (内科)
 6月12日(日) 安井不二男 (心療内科)
 6月19日(日) 船坂 眞里 (外科)
 6月26日(日) 竹田 淑恵 (内科)
 ■受付時間/午前8時30分～11時30分、午後1時～4時30分
 ■ところ/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
 問健康課(健康センターミルネ内) ☎88-5082

戸籍のまど

4月1日～4月20日届出分 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

合田 蘭 建 柏原町柏原
 中山 蒼空 滉己 柏原町南多田
 青山 斗哉 翔太 柏原町北中
 細見 海翔 亜季法 柏原町拳田
 上田 莉瑚 大貴 柏原町田路
 蘆田 瀬七 翔也 氷上町成松
 金子 隼翔 佳弘 氷上町常楽
 井上 翔乃香 雄介 氷上町新郷
 足立 円 大希 氷上町香良
 畑 六葉 和也 春日町多利
 柴原 健 将範 春日町七日市
 クレイグ スタンリー アサー ルビノ
 クレイグ リー ロバーソン 春日町野上野
 尾崎 正宗 充 春日町棚原
 中道 陽大 晃章 山南町西谷

お悔やみ申し上げます
氏名 年齢 住所

小松 節子 93歳 柏原町柏原
 森下 操 88歳 柏原町柏原
 久下 やす子 95歳 柏原町柏原
 橋本 敦子 95歳 柏原町南多田
 小南 久雄 96歳 氷上町西中
 佐野 隆子 90歳 氷上町常楽
 桑原 えつ子 89歳 氷上町成松
 吉積 行正 71歳 氷上町成松
 寶子 みつる 97歳 氷上町清住
 津太男 93歳 氷上町谷村
 細見 秀之助 82歳 氷上町小谷
 谷垣 みつ子 99歳 氷上町浅敷
 竹内 正道 85歳 青垣町小倉

足立 楓 征樹 市島町上田
 松岡 珀翔 神 市島町北奥
 足立 浅雄 85歳 青垣町市原
 足立 弘 86歳 青垣町市原
 古川 房江 97歳 青垣町佐治
 蘆田 孝春 91歳 春日町黒井
 山田 或子 88歳 春日町黒井
 小野 ゆき 110歳 春日町稲塚
 田和 昌 90歳 春日町古河
 勝野 榮子 83歳 春日町池尾
 村上 伊一郎 97歳 春日町多田
 荒木 久雄 94歳 春日町広瀬
 井土 八代子 82歳 春日町棚原
 藤原 静枝 87歳 山南町阿草
 前田 てる子 94歳 山南町阿草
 柳瀬 愛子 93歳 山南町畑内
 富江 みよ子 76歳 山南町玉巻
 柳瀬 正明 71歳 山南町谷川
 柳瀬 あさの 98歳 山南町谷川
 清水 正彦 69歳 山南町谷川

◇おことわり
 大型連休のため、4月20日届出分まで集計して掲載しています。4月21日以降届出分は、6月号に掲載します。



青垣町 文室
誕生日
令和3年5月11日 足立 琉綺翔くん(写真右) お姉さんといっしょに!



春日町 野村
誕生日
令和3年5月26日 堀 暁斗くん(写真左) お姉さんといっしょに!

Happy Tamba はぴたん
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ています。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→



氷上町 香良
出生
令和4年4月7日 足立 円ちゃん



春日町 七日市
誕生日
令和3年5月30日 前田 湊心くん



市島町 市島
誕生日
令和2年5月8日 佐藤 羽華ちゃん(写真右)
令和3年5月19日 佐藤 碧海くん(写真左)



氷上町 香良
誕生日
令和元年5月2日 白井 蒼翔くん(写真中央) お兄さんお姉さんといっしょに!



氷上町 清住
誕生日
平成30年5月23日 大前 花笑ちゃん

環境

environment



ボトル to ボトルでリサイクル ごみ減量に協力をお願いします



問環境課 (丹波市クリーンセンター内) ☎ 78 - 9999

市では、昨年度までペットボトルのリサイクルについて、別の製品にリサイクルする方法を行ってまいりました。今年度から、ごみ減量と資源循環の取り組みとして、国が推奨する水平リサイクル「ボトル to ボトル」に取り組み始めました。水平リサイクルとは使用済みの製品を資源化し、再び同じ製品にリサイクルするシステムです。また「ボトル to ボトル」とは、使用済みペットボトルをリサイクルし、新たなペットボトルに再利用することを言います。この取り組みにより、焼却や埋め立て処分量の減少、CO2 の削減への貢献を図ります。

これまでのリサイクル方法

回収したペットボトルを原料に、衣類や卵のパック、食品用トレイなど、ペットボトルとは異なる用途の製品にリサイクルしていました。

リサイクル製品を繰り返し別の製品にリサイクルしていくと、品質は徐々に下がり、製品化できなくなると、焼却や埋め立て処分をします。

ボトル to ボトル

原油を原料として新たにペットボトルを生産するのに比べ、ボトル to ボトルでペットボトルを再生産すると、CO2 を約 50 ~ 60 %程度削減できます。

リサイクルのために

異物が混入すると、手選別に多大な労力が必要となります。

ふた、ラベルをはがし、中を水洗いして乾燥させ、軽くつぶしてからリサイクルに出しましょう。

事前の申し込みが必要です

粗大ごみ収集

通常の収集に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・洗濯機を含む家電リサイクル法対象品目など、収集できない物もあります。
- 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。拠点が不明な場合はクリーンセンターまで問い合わせください。
- 料金 / 1点につき 300円または 600円
- 申込方法 / 電話申込み
- 申込期限 / 6月30日(木)
※締切後に収集日程、料金の納付方法を通知します
- 収集日程 / 7月下旬予定

収集できる品目や手数料を掲載しています



ホームページ

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 412g
4月の1日あたりのごみ排出量：1人 447g (△3g)
※ () 内は前月比
目標値達成まで、1日約卵1個分のごみを減らそう!

