

伝統の「竹田祭り」

さわやかな秋の陽気に恵まれた10月13日(日)、伝統の「竹田祭り」が行われました。

竹田、前山両地区にある6つの神社から出発した神輿が威勢のよいかげ声とともに一宮神社(市島町中竹田)に宮入りし、勇壮な姿を披露しました。

Contents もくじ

【特集①】平成24年度決算報告	2～5
【特集②】めざそう!健康寿命日本一	6～7
市長執務室 ほか	8～9
ちいきのげんきを発信中!	10～11
教育たんば	12～13

くらし・相談 ほか	14～15
イベント情報	16～17
情報ひろば(健康)	18～19
情報ひろば(お知らせ ほか)	20～23
丹波竜フェスタ	24

③ 循環型社会をデザイン

良好な生活環境を確保し、豊かな生活が営めるまちをめざして取り組みました。

木質チップボイラーを設置
(決算額 1 億 385 万円)

青垣総合運動公園に木質チップボイラーを設置し、資源の循環活用を図りました。



太陽光発電などの導入
に対する助成を実施
(決算額 1,352 万円)

太陽エネルギーの普及を目的に、太陽光発電・太陽熱利用システムの導入に対して経費の一部を助成しました。



② 情報発信をデザイン

情報媒体のリニューアルや新規導入を行い、市の情報発信力の強化を図りました。



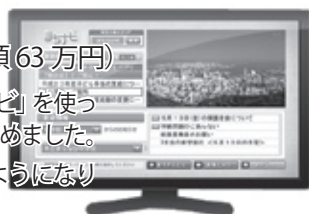
丹波市ホームページを
リニューアル(決算額 925 万円)

「見やすさ・親しみやすさ+楽しい!」
をコンセプトに、ホームページをリ
ニューアルしました。

サンテレビデータ
放送「まちナビ」(決算額 63 万円)

サンテレビのデータ放送「まちナビ」を使っ
て行政情報の配信サービスをはじめました。

いつでも手軽に情報を得られるようになり
ました。



① 安心社会をデザイン

健康で安心して暮らすことのできる
まちをめざして取り組みました。



丹波市総合計画の策定
に着手(決算額 626 万円)

平成 27 年 4 月を初年度とする総
合的・計画的なまちづくりの基本指
針となる「第 2 次丹波市総合計画」
の策定に着手しました。



防災行政無線デジタル化に
向け設計を実施(決算額 1,254 万円)

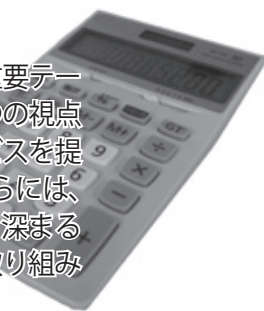
防災行政無線の整備基本計画を策定し、防災行政無
線のデジタル化に向けて青垣・山南地域の実設計
を行いました。

平成 24 年度 丹波市の決算概要をお知らせします

平成 24 年度

決算報告

平成 24 年度は、「安心な暮らし」を重要テーマに、丹波市の未来をデザインする 3 つの視点で、単に施設等の「もの」づくりサービスを提供するだけでなく、「人」と「人」、さらには、「人」と「もの」とをつなぎ、絆がより深まるまちづくりに向けて各種施策の推進に取り組みました。



平成 24 年度のおもな事業

総務費

- ・公共交通バス対策事業 7,686 万円
- ・ＪＲ駅舎等施設整備事業 4,433 万円
- ・自治会活動事業 8,300 万円

民生費

- ・児童手当支給事業 11 億 6,061 万円
- ・保育所運営費 10 億 8,712 万円
- ・生活保護扶助事業 3 億 6,078 万円

衛生費

- ・感染症予防事業 1 億 8,558 万円
- ・地域医療対策事業 2 億 4,513 万円

農林水産業費

- ・中山間地域総合整備事業(繰越分含) 1 億 2,872 万円
- ・木質バイオマス利活用事業 1 億 385 万円
- ・木の香まちづくり事業(繰越分含) 8,083 万円

商工費

- ・商工振興事業 4 億 4,895 万円
- ・企業誘致推進事業 5,430 万円
- ・観光振興事業 6,036 万円

土木費

- ・上田喜多線、特 15 号線などの道路新設改良費(繰越分含) 10 億 3,687 万円
- ・滝谷川・東谷川、白山谷川などの河川改良費(繰越分含) 1 億 9,612 万円

消防費

- ・消防詰所建設、小型ポンプ購入などの非常備消防施設整備事業(繰越分含) 1 億 520 万円
- ・防火水槽設置工事などの非常備消防水利整備事業(繰越分含) 1 億 3,116 万円

教育費

- ・久下小学校耐震補強工事など小学校施設整備事業(繰越分含) 7 億 3,077 万円
- ・青垣中学校屋内運動場等改築工事などの中学校施設整備事業(繰越分含) 3 億 6,405 万円

※繰越分とは、前年度中に完了しなかった事業の予算を、平成 24 年度に繰り越して実施した事業費のことです。

② 特別会計 特定の事業を行うために一般会計と区別して処理する会計

(単位: 万円)

会計名	歳入	歳出	差引	翌年度実績繰越財源収支額
国民健康保険特別会計事業勘定	756,118	719,091	37,027	37,027
国民健康保険特別会計直診勘定	21,469	20,597	872	872
介護保険特別会計保険事業勘定	587,527	575,927	11,600	11,600
介護保険特別会計サービス事業勘定	6,520	6,216	304	304
後期高齢者医療特別会計	78,049	76,110	1,939	1,939
訪問看護ステーション特別会計	1,720	1,453	267	267
下水道特別会計	376,198	369,229	6,969	2,778
地方卸売市場特別会計	1,979	1,979	0	0
駐車場特別会計	1,393	1,336	57	57
合計	1,830,973	1,771,938	59,035	2,778

(単位: 万円)

会計名	歳入	歳出	差引
農業共済特別会計	19,217	18,948	269

③ 企業会計 地方公営企業法の適用を受ける公営企業の会計

(単位: 万円)

会計名	収益的収入	収益的支出	差引
水道事業会計	174,976	145,543	29,433
	資本的収入	資本的支出	差引
	120,072	179,132	△ 59,060

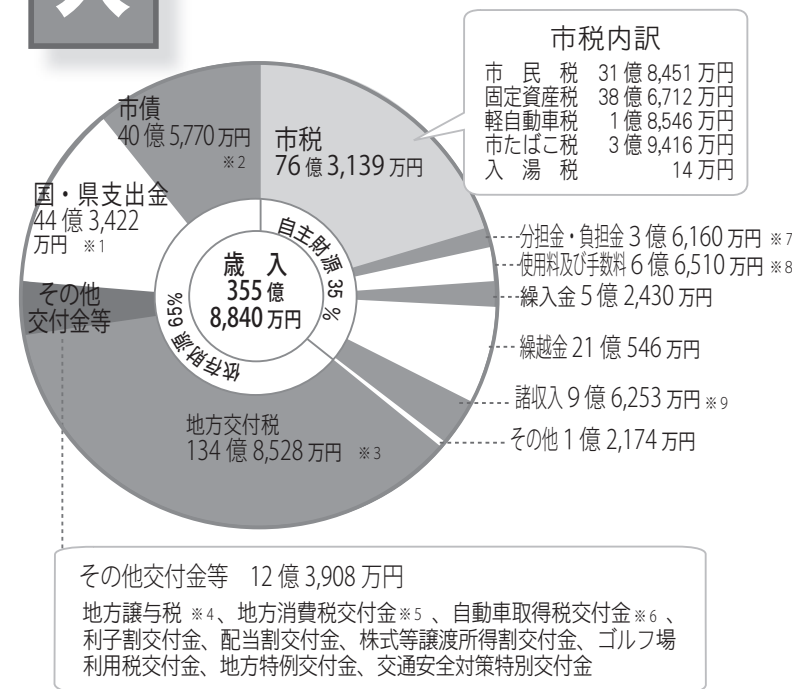
※水道事業の資本的収支(差引)の不足額については、過年度分損益勘定留保資金 5 億 4,372 万円、当年度分消費税及び地方消費税資本的収支調整額 4,688 万円で補てんしました。
※なお、平成 24 年度の水道事業会計決算は、平成 25 年 9 月 30 日(月)の本会議で不認定となりました。

① 一般会計 福祉や教育、道路整備などにかかる基本的な会計

歳入

総額 355 億 8,840 万円

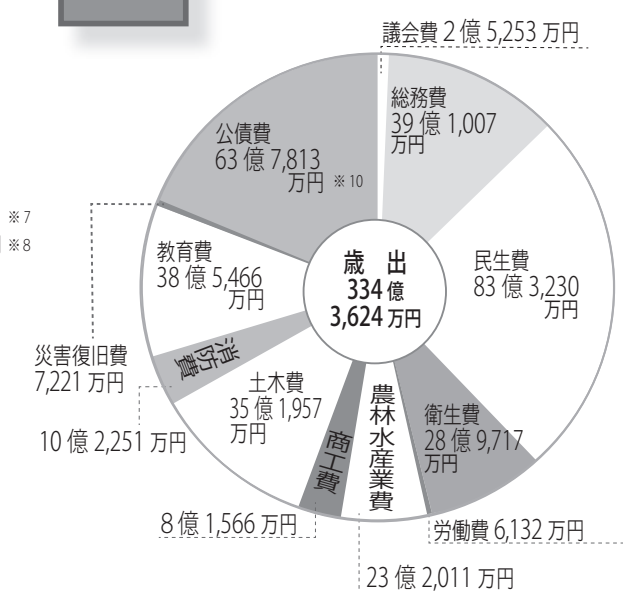
前年度に比べ 9 億 1,602 万円減額となりました。
減額の要因としては、国庫支出金(13.7%減)や繰入金(34.9%減)の減額があげられます。



歳出

総額 334 億 3,624 万円

前年度に比べ 9 億 6,272 万円減額となりました。
普通建設事業費等の増額要因があったものの、人件費や公債費が減少し、歳出総額の減額となりました。



【用語解説】

※1 国庫支出金・県支出金	市が行う特定の事務事業などに、国や県から交付されるお金	※6 自動車取得税交付金	自動車取得税の一部が県から交付されるお金
※2 市債	大きな事業をするときに借入るお金	※7 分担金・負担金	特定の事業費の一部を利用者や受益者が負担するお金
※3 地方交付税	市の財政力に応じて国から交付されるお金。財源は、所得税・法人税・酒税・消費税・たばこ税	※8 使用料及び手数料	公共施設使用料や各種証明手数料など
※4 地方譲与税	国が国税として徴収した税を地方に配分するお金	※9 諸収入	収入の性質によりいずれの科目にも含まれない収入をまとめたもの
※5 地方消費税交付金	消費税 5%のうち、地方分 1%の半分を県に、残りの半分を人口等に基づき市町に配分し交付されるお金	※10 公債費	事業のために借りたお金の返済金

数字で見る 丹波市の財政力

地方公共団体がどれくらい自力で財源を調達できるかを示すもので、数値が「1」に近づくほど裕福な財政とされています。
*「1」を超えると独自の収入が十分あり、普通地方交付税が交付されない団体となります。

財政力指数
[0.435]



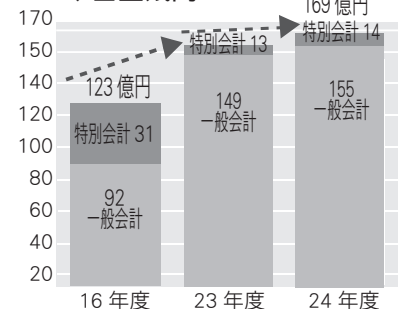
※県平均は平成 23 年度数値

貯金 (基金) 1人あたり 25 万円

総額 169 億 4,146 万円

*家庭での貯蓄と同じく、市でも目的に応じて貯金をしています。貯金全体の残高は、市発足時(平成 16 年度)時より約 46 億円増えています。

◇基金残高



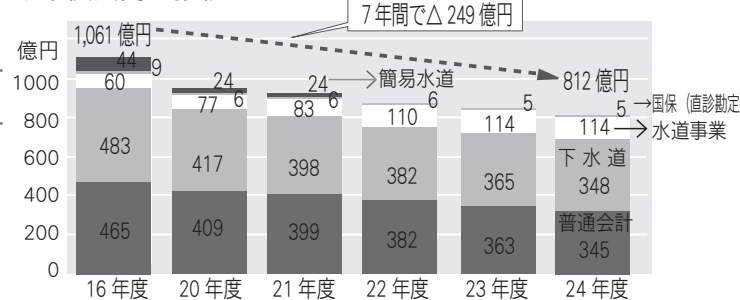
*一般会計 155 億円の内訳
78.2 億円: 特定目的基金 (特定の目的のための積立金)
10.4 億円: 減債基金 (市債の返済を計画的にするための積立金)
66.4 億円: 財政調整基金 (年度間の財源の不均衡を調整するための積立金)

借金 (市債) 1人あたり 118 万円

総額 811 億 6,112 万円

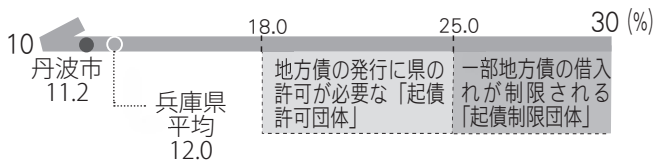
*大きな事業をするときは、15 年・20 年などローンを組んで借入れ、公債費で長期にわたって計画的に返済します。また、今後の見通しや財政状況などを考慮しながら、繰り上げ償還 (返済) をすることもあります。

◇市債残高の推移



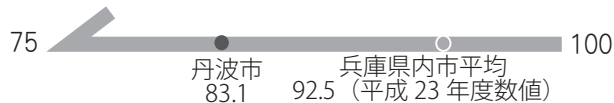
実質公債費比率 [11.2 %]

自治体の収入に対する借金返済額の割合で、特別会計への繰出金のうち借入金返済相当分も含んでいます。家計に例えると、収入に占めるローン返済額の割合です。低いほど余裕があり、高いほど苦しい家計 (財政) となります。

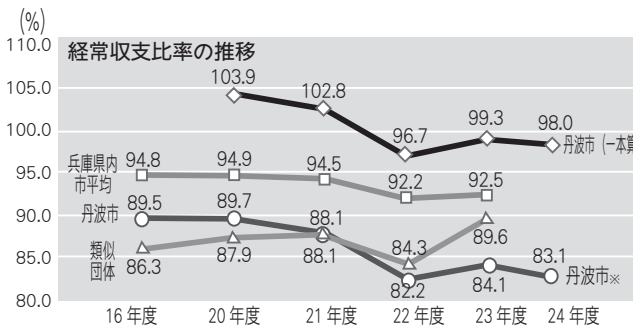


*丹波市 11.2% (平成 24 年度数値) …前年度比 2.0%改善
*県内平均 12.0% (平成 23 年度数値)

経常収支比率 [83.1 %]



家計に例えると、定期的な収入に占める食費や光熱費などの割合にあたります。人件費や公債費など、どうしても必要なお金が収入全体のどれくらいを占めているかを表します。低いほど余裕がある家計 (財政) となり、通常 75%以内が理想とされています。



※一本算定とは、合併した市町村をひとつの自治体として普通交付税を算定することです。なお、合併後の一定期間に限り、一本算定した場合と、合併前の市町村の状態にあるものと仮定した合算額とを比較し、有利な方を採用するのが「合併算定替」です。

平成 24 年度決算に基づく
「財政指標」
を公表します



財政指標って？

財政指標 (健全化判断比率・資金不足比率) とは、家計でのやりくりに例えると、日々の生活における収入と支出の状況や現在の借金と貯金のバランスを表したものです。地方公共団体の財政状況の健全性を確認するための指標だと考えてください。

【用語解説】

①実質赤字比率

自治体の収入に対する一般会計などの赤字割合です。

*一般家庭のイメージ

1 世帯の 1 年間の収入と支出の結果で、赤字だったのか・黒字だったのかを判定します。

②連結実質赤字比率

自治体の収入に対する全会計の赤字割合です。

*一般家庭のイメージ

生計をともにする世帯 (2 世帯住宅など) 全体で、1 年間の収入と支出の結果で、赤字だったのか・黒字だったのかを判定します。

③実質公債費比率

→ 4 ページ参照。

④将来負担比率

自治体の収入に対する将来的に負担が見込まれる負債 (借入金残高等) の割合です。

*一般家庭のイメージ

生計をともにする世帯で、住宅取得や自動車購入などの借入金の今後の返済見込額と貯金の状況をともに将来の負担が収入に対してどの位の割合なのかを判定します。

■健全化判断比率

(単位: %)

指標名	健全化判断比率	早期健全化基準	財政再生基準
①実質赤字比率	—	12.28	20.00
②連結実質赤字比率	—	17.28	30.00
③実質公債費比率	11.2 (18 位)	25.0	35.0
④将来負担比率	34.0 (9 位)	350.0	

※①②赤字額がないため、実質赤字比率と連結実質赤字比率は「—」表示としています。なお、実質収支は 18.9 億円 (対標準財政規模比 8.4%)、連結実質収支は 51.7 億円 (対標準財政規模比 23.1%) の黒字です。

※対標準財政規模…地方自治体が標準的に収入しうる経常的な一般財源の大きさを示す指標です。

※③④健全化判断比率の () 内は、県 41 団体での丹波市の順位です。

■資金不足比率

(単位: %)

特別会計の名称	資金不足比率	経営健全化基準
水道事業会計	—	20.0
下水道特別会計	—	20.0
地方卸売市場特別会計	—	20.0

※資金不足比率…公営企業会計 (水道、下水道など) の資金不足額の料金収入規模に対する割合です。

※資金不足が生じていないため、「—」表示としています。

引き続き健全な財政運営に取り組みます

財政指標は、毎年度算定し、監査委員の審査を受け、その意見を付けて議会に報告し、市民のみなさんに公表することとなります。

この指標のうち一つでも基準を超えると、財政健全化計画の策定や外部監査を義務付ける「早期健全化団体」に移行し、さらに悪化すると破たん状態の「財政再生団体」となり、事実上の管理下に置かれることになります。丹波市の平成 24 年度決算に基づく健全化判断比率及び資金不足比率は、上記のとおり、すべて適正な水準となりました。

この算定結果は、合併特例法による普通交付税の合併算定替を受けてのものですが、平成 27 年度から一本算定となる平成 32 年度までに普通交付税が段階的に減少することが見込まれ、現時点での平成 32 年度の減収は約 34 億円と見込んでいます。現在、各指標が基準内であるからといって楽観視できるものではありません。

合併特例債等の交付税算入率の高い有利な市債の借入は、今後も増加が見込まれており、市債残高 (借金残高) と公債費 (借金返済額) を抑えるため引き続き繰上償還を実施します。

1 Point

運動機能を維持するために

ウォーキングなどの有酸素運動とスクワットなどの筋力トレーニングを取り入れましょう。「歩く力」と「筋力」が元気のカギ！



3 Point

最近人と会っていないな・・ 何だか体力が落ちてきたな・・ という方に



☆生きがいデイサービス

介護予防体操やレクリエーションなどで、寝たきりや認知症の予防法を実践します。

■会場 / 各地域の社会福祉協議会

※市島は三ッ塚いこいの家

■とき / 月2回程度

■対象 / 65歳以上で要介護（支援）認定を受けていない方

■参加費 / 1回1,000円

加齢による心身の機能の低下は、
だれも避けることはできません。
しかし、高齢期だからといって
あきらめないで、日々の生活を活
発に、いきいきと暮らすことが介
護予防への第一歩です。

●介護予防につながる健康講座
や生きがいデイサービスなどの
申し込み・問い合わせは、丹波
市高齢者あんしんセンター（春
日庁舎内） ☎74・0368まで

いつまでも元気で過ごすた
めに

介護予防
ワンポイント
アドバイス

2 Point

脳を活性化させるために



積極的に外に出て、地域の
ボランティア活動、老人
会やサロン、趣味の会など
に参加しましょう。人と出
会い、笑顔で会話すること
が脳を活性化させます！

4 Point

介護予防の話を もっと聞きたいな・・ という方に



☆介護予防 出前健康講座

住み慣れた地域で安心して暮らすために、さまざま
な介護予防講座を用意しています。

■対象 / おおむね10人以上の高齢者の団体

■内容 / 栄養士、歯科衛生士、在宅介護支援センター
などによる介護予防のお話 ■費用 / 無料

めざそう！
健康寿命日本一

- 介護予防特集 -

あなたは何に 取り組めますか？

市では、介護が必要な状態にならないように、また、介護が必要になっ
てもそれ以上悪化しないように、さまざまな取り組みを行っています。

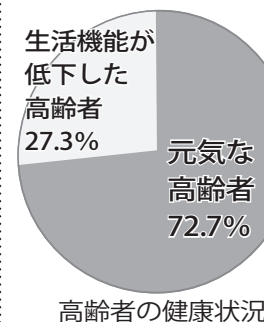
市内の高齢者がいつまでも健康で、いきいきと暮らすために欠かすこ
とのできない介護予防のポイントと健康寿命延伸の秘けつについてお伝
えます。



楽しみながら脳の活性化運動をする参加者
（出前健康講座）

健康自立度調査の 結果を公表します （H25.6.10 現在）

高齢者4人に1人の「生活機能」が低下



高齢者の健康状況

市では、65歳以上の方を
中心に「健康自立度調査」を
実施しました。

みなさんがいつまでも住み
慣れた地域で、元気に生活で
きるように、運動機能や生活
力の低下の有無を判定し、今
後の介護予防事業に生かすこ
を目的としています。

アンケートにご協力いただ
きありがとうございました。

調査結果から、回答者の約4人に1人（27.3%）
が「何らかの生活機能が低下している」ことがわか
りました。また、表1のとおり生活機能が低下して
いると答えた人のうち、「運動機能の低下」がみら
れる人が一番多い結果となりました。全国値と比べ
ても数値が高くなっています。

（表1）

生活機能別の低下項目	丹波市	全国（H23）
1位 運動機能の低下	60.7%	58.3%
2位 口腔機能の低下	58.5%	52.1%
3位 認知機能の低下	46.5%	50.5%



丹波市歯科医師会
会長 片山準三 先生

近ごろ、誤嚥性肺炎とい
う言葉を耳にされたこと
がある人も多いと思います。
これは、口腔細菌が、
食事の時に「むせ」などが
起こることなく食べ物と
一緒に気道に迷い込んだ
り、夜間、知らないうちに
口腔細菌を含んだ口腔咽
頭分泌物が気道に入り込
んだりすることが原因で
起こり、高齢者死亡原因の
第1位となっています。

予防のためには、咀嚼可
能な口腔環境の維持と十
分な咀嚼をする習慣を身
につけることが大切です。
また、舌の低部には舌骨が
あり、この骨に付着する
十種類の筋肉が物を飲み
くだすときに重要な働き
をします。舌を上顎に押し

「口腔ケアで誤嚥性肺炎の予防を」
ちょっといいお話し
歯科医師会会長の

上げたり、口を閉じて口唇
に舌を押し付けたりする
事で、飲みくだす機能が高
まり、食べ物や飲み物が気
道に入り込むのを防ぎます。
お茶などでブクブクと口の中
を洗ったり、うがいをして
することも予防に効果が
あります。

80歳まで20本の歯を保つ
ためには、虫歯、歯周病な
ど、口腔細菌が原因となる
疾患を予防することが欠か
せません。ブラッシングは
その基本であり、口腔ケア
は自分自身の課題である事
を認識して、寝る前には数
分間かけて磨くことを心が
けてください。また、年に
1・2回は、かかりつけ医
を受診し、口腔の状態を診
てもらいましょう。

「自分の歯で食べられる喜び」
87歳になった今でも、
自分の歯がすべてそろい、
治療した歯もわずか3本
と健康な口腔環境を維持
している梅垣さん。「3カ
月に1度の割合で歯科医
院で健診を受けています。
もう30年以上続けていま
すよ」と話します。ある日、
友人が医師から「胃が悪い
のは噛み合わせが悪いの
から」と言われたことを



梅垣 隆さん（87）
（氷上地域）

平成25年の集団検診受診
者で歯科相談に来られた
人の中から、「8020」を達
成された方に表彰を行
いました。

「8020」達成者に聞きました
健康な歯を保つ秘けつは？

噛めるお口はいいこ
とばかり！
歯がたくさん残って
いる高齢者は元気！



～11月8日は「いい歯」の日～
健康寿命の延伸は
噛めるお口づくりから

8020（ハチマルニイマル）運動って？

8020運動とは、「80歳になっても自分の
歯を20本保とう」と日本歯科医師会が進
めている運動です。

食べることは生きること。最後まで自分
の口から食べるために、毎日の歯磨きや歯
によい食生活、歯科医院での定期健診など
を行いましょう。



南三陸町（宮城県）に寄贈される「わくわくゲーム そろたん」

市商工会アイデア発明委員会（会長 安田邦幸さん）が考案した「わくわくゲーム そろたん」が、このたび、南三陸町（宮城県）に寄贈されることになりました。プレイヤーごとに決まった色のボールをボード内に投げ入れ、同じ色のボールが並んだ数によって得点を重ねるゲームです。同会長は、「子どもから高齢者まで楽しめるこのゲームを被災地のみなさんにも楽しんでほしい」と話しました。

市長からのメッセージ 【こちら市長執務室】



は、増水の状況を確認しようと自動車で出かけられた方が3人も亡くなられるといった惨事が起こりました。一周忌には、各仏前にお参りをしましたが、息子さんを亡くされたお母様が「防災行政無線で注意を呼びかけてもらっていれば」とおっしゃった言葉が今でも忘れられます。この教訓を胸に、災害時には、防災行政無線を使って防災情報をみなさんにお伝えするとともに、避難準備・避難勧告・避難指示を段階的に遅滞なく発令するよう努めています。

「テーマ」 「防災・減災対策の徹底」

普段からの溝そうじなど、市民のみなさんの日ごろの備えのおかげであると感謝しています。台風18号に伴う大雨によって、お隣の福知山市では、由良川から水が溢れ、大江町を中心に大きな被害を受けました。市では、9月17日（火）から10月4日（金）までに計69人の職員を派遣し、給水活動、家屋浸水被害調査、がれき運搬、家屋消毒、健康調査などの支援を行いました。また、市民のみなさんからの災害見舞金の募集も行っているところで

今から9年前の平成16年10月20日、新市誕生を間近にひかえたころ、台風23号が丹波市を襲い、市内各地に大きな被害をもたらしました。その日、車で外出していた私は、各地で道路が冠水していたため、帰路に着くことができず、氷上地域の東小学校体育館で一夜を明かしました。その体験は、今も鮮明に脳裏に刻まれています。大雨による増水時には、場所によつては、道路や水路、田畑や池などの区別がつかなくなります。市内で、

す。また、丹波市防災メールや市のホームページ、フェイスブックといった媒体も活用し、一人でも多くの市民のみなさんに情報が届くよう手立てを講じているところです。9月に発生しました台風17号・18号では、9年前の台風23号の総雨量を上回る大雨が降り、床下浸水や道路の通行止め、河川堤防の崩壊などの被害が発生しました。しかし、雨量に対して大きな災害に至らなかったことは、これまでの河川改修はもとより、地域での連携、さらには、

す。昨年、福知山市と大規模災害に備え、相互応援協定を結んだところですが、今回のような福知山市での有事においては、やはり、自治体間の相互協力が有効な手段であると実感したところです。「天災は忘れたころにやってくる」といいますが、最近では、いつ何時やってくるかわからないうえに、局所的に襲う災害なども発生しています。私は、市民のみなさんには、ぜひ災害に対して「心と体の準備」をお願いしたいと考えています。日ごろから避難所の確認や避難物資の準備など、災害に備えた「心の準備」を、また、いざという時には、迅速に避難ができるよう「体の準備」をしていただきたいと切に願っています。10月8日（火）には、第1回丹波東部（竹田川流域圏）地域総合治水推進協議会が開催され、私も委員として出席しました。今後、県の総合治水条例に基づき、竹田川や加古川の治水計画が積極的に推進されるよう依頼して参ります。「安心な暮らし」は、私たちの願いです。市では、それを実現するために鋭意努力します。みなさまにおかれましては、有事の際には、ご近所の方々と相互に協力できるよう、日ごろからお互いの絆を深めていただきますようお願い申し上げます。



辻市長が100歳を迎えられた岡口みねさん（市島町戸坂）を表敬訪問しました

100歳が12人 長寿おめでとう

市では、毎年9月15日を基準日として、100歳、99歳、88歳、77歳の節目を迎えられたみなさんに長寿祝金（商品券）のお祝いをしています。今年は1,316人の方々にお届けしました。100歳を迎えられた方々には、9月21日に市長らが表敬訪問し、懇談を行いました。

年齢	生年月日	人数
100歳	大正元年9月17日～大正2年9月16日	12名
99歳	大正2年9月17日～大正3年9月16日	29名
88歳	大正13年9月17日～大正14年9月16日	439名
77歳	昭和10年9月17日～昭和11年9月16日	836名

アスリート指導者育成セミナー

～あきらめたら終わりで、あきらめなければ終わらない～

全日本バレーボール男子前監督 植田辰哉氏が、選手時代や全日本男子監督時代の経験を通して培った「指導のあり方」について熱く語ります。

日時

12月1日（日）
開演：午後1時30分～
受付：午後1時～

会場

青垣住民センター
アリーナ

植田辰哉（うえたたつや）

大阪商業大学卒業後、新日本製鉄に入社し、同社バレーボール部に所属。引退後は、全日本男子代表などの監督をつとめ、2008年北京オリンピックでは、16年ぶりにオリンピック出場へと導いた。

生涯学習センター（氷上住民センター内）
☎ 82 - 0409



★HELLO! NEW ALT★

9月に新しく着任した3人のALT（外国語指導助手）を紹介します。



TYLER BISSONNETTE
（タイラー・ビソネット）

★勤務先
市島中・竹田小・前山小・吉見小
☆出身地
カナダ オンタリオ

子どものころからあこがれの日本に來られたことを心からうれしく思います。みなさんと一生懸命勉強したいです。そして、お互いにたくさんのことを学べるといいと思っています。

JOSHA CUEVAS
（ジョシュア・クエバス）

★勤務先
氷上中・東小・北小・中央小
★出身地
アメリカ コロラド

丹波ではたくさんしたいことがあります。まず、空手クラブに入りたいです。また、日本料理を食べることをとても楽しみにしています。みなさんと一緒に勉強できることをとても光榮に思っています。一緒にがんばりましょう。



NATHAN VAN STRIEN
（ネイサン・バン・ストレイン）

★勤務先
和田中・和田小・南小・西小
☆出身地
カナダ オンタリオ

日本では、日本語と日本文化の勉強をしたいと考えています。学校では、みなさんが英語を学びたいという気持ちに応えられるよう、一生懸命教えたいです。

11 月の相談

＊行政相談 HP
6 日（水）山南住民センター
11 日（月）市役所第 1 相談室
14 日（木）青垣住民センター
19 日（火）春日住民センター
20 日（水）柏原住民センター
21 日（木）市島住民センター
〔受付時間〕午後 1 時 30 分～3 時 30 分
☎ 総務課（氷上庁舎内） ☎ 82 - 1002

＊人権相談 HP
○特設人権相談所
7 日（木）氷上住民センター
12 日（火）山南住民センター
19 日（火）春日住民センター
〔相談時間〕午後 1 時 30 分～4 時
○常駐相談所（神戸地方事務局柏原支局）
毎週水曜日午前 9 時～午後 4 時
○全国共通人権相談ダイヤル ☎ 0570 - 003 - 110
○女性の人権ホットライン ☎ 0570 - 070 - 810
【全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間】
女性をめぐる様々な人権問題について、受付時間を延長し電話相談に応じます。
11 月 18 日（月）～22 日（金）午前 8 時 30 分～午後 7 時
11 月 23 日（土）・24 日（日）午前 10 時～午後 5 時
○子どもの人権 110 番 ☎ 0120 - 007 - 110
○女性のための相談電話【生涯学習応援隊 so-so.39】
「ほほえみホットライン」 ☎ 090 - 9841 - 9788
毎月第 2・第 4 水曜日
〔相談時間〕正午～午後 10 時
☎ 柏原人権擁護委員協議会 ☎ 72 - 0176
人権啓発センター（氷上庁舎内） ☎ 82 - 0242

＊消費生活相談
相談場所 / 市役所生活安全課 相談日 / 土日
祝日を除く午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
☎ 丹波市消費生活センター（生活安全課内）
☎ 82 - 1532
※土日の電話相談は県の週末相談
☎ 0120 - 511 - 103 へ

＊行政書士による無料相談会
毎月第 1 土曜日午後 1 時～4 時 柏原自治会館（市役所柏原支所東）☎ 県行政書士会摂丹支部 ☎ 77 - 0126

＊無料登記法律相談会
21 日（木）午前 9 時～11 時 30 分 柏原住民センター（予約不要）〔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
☎ 泉事務所 ☎ 82 - 3824

＊不動産無料相談会
20 日（水）午後 2 時～5 時 柏原住民センター
☎ 県宅建協会三田・丹波支部 ☎ 079 - 563 - 2169

＊市民生活の安全・安心確保のための指導相談（電話・面談）
月・火・木・金曜日の午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 ☎ 生活安全課（氷上庁舎内） ☎ 82 - 1532

インターネットの正しい利用で人権を守りましょう～

インターネット上では、匿名による書き込みが可能など、悪用して、個人の名誉やプライバシーを侵害するなどの人権侵害が多く見られます。具体的には、過激な書き込みや不確かな情報による無責任な書き込み、誤った情報による誹謗中傷の書き込みなどさまざまです。
インターネットは、コミュニケーションツールとして大変便利ですが、他人への中傷、プライバシー情報の流布など、いじめのきっかけとなったり、人権侵害につながったりします。今一度、正しい利用をしているか確認してみましょう。コミュニケーションのルールやモラルを守って正しく利用し、楽しく暮らしましょう。

消費生活ニュース

悪質業者による買え買え詐欺に注意！

買え買え詐欺（劇場型勧誘）は、ある業者が販売する未公開株や社債などを別の業者が「代わりに買ってくれたら高値で買い取る」などと勧誘し、契約をおろす手口です。
以前に被害を受けた消費者に消費生活センターなどをかたって信用させ、「被害回復のために必要」などと嘘の説明をしてお金を支払わせる手口も目立ちます。「おかしい」と思ったら丹波市消費生活センターにご相談ください。

☎ 丹波市消費生活センター ☎ 82 - 1532

こんにちは！スポーツ推進委員です

☎ 生涯学習センター ☎ 82 - 0409

今回は、運動が苦手な人でも取り組みやすい「スロージョギング」をご紹介します。スロージョギングは、消費カロリーがウォーキングの 1.6 倍！でも、遅筋を使うので、疲れにくい走り方なのです。
～スロージョギングの方法～
・歩幅を広げない
・息がきれないようにゆっくり走る
・つま先から着地し、地面を蹴らない
・背筋を伸ばし、あごをしめない
・疲れたら普通に歩く
30 分ぐらいでも十分効果があります。時間が取れない、ウォーキングでは物足りないけど走るの嫌…そんな方に最適です。

丹波市スポーツ推進委員会 検 索

保育園・幼稚園・アフタースクールの入所申し込みがはじまります

平成 26 年度
保育所入所のご案内
☎ こども育成課（山南庁舎内） ☎ 70 - 0820
＊受付期間（期間厳守）
11 月 1 日（金）～29 日（金）

平成 26 年 4 月から保育所に入所される児童の申し込みを受け付けます。
■入所の要件 / 同居等の家族（20 歳以上 70 歳未満）全員が、昼間家庭で保育することができない児童であること
■対象 / 概ね生後 6 カ月の乳児から就学前まで
■受付場所 / こども育成課、市役所市民課、各支所、市内各保育所
※認定こども園に入園をご希望の方は、直接認定こども園へお申し込みください。
■提出書類 / 「保育所入所申込書」「保育に欠ける申立書」など

平成 26 年度
アフタースクール入所のご案内
☎ 子育て支援課（山南庁舎内） ☎ 70 - 0813
＊受付期間（期間厳守）
11 月 1 日（金）～29 日（金）

平成 26 年 4 月からアフタースクールに入所される児童の申し込みを受け付けます。
■入所の要件 / 同居等の家族（20 歳以上 70 歳未満）全員が、仕事や介護などの理由により、昼間家庭で保護をすることができない家庭の児童であること
■対象 / 市内の小学校 1～3 年生の児童（身体障害者手帳または療育手帳の交付を受けている児童等については小学校 4 年生以上も可）
■受付場所 / 子育て支援課、市役所市民課、各支所
■提出書類 / 「アフタースクール入所申込書」「保育ができない状況を示す証明書」（同居等の 20 歳以上 70 歳未満の家族全員分）など
※転入や育児休業明けなど、26 年度途中に入所を希望される方もこの期間内にお申し込みください。アフタースクールの定員などにより、入所が困難な場合がありますのでご了承ください。

■保育料 / 入所承諾後、確定申告書または源泉徴収票の写しを提出していただきます。父母等の所得税額（所得税が非課税の場合は前年度の市民税額）による各階層区分と児童の平成 26 年 4 月 1 日現在の満年齢により保育料を算定します
※転入や育児休業明けなどで、平成 26 年度途中に入所を希望される方も、この期間内にお申し込みください。
※保育所の定員や保育士の配置等により、希望保育所への入所が困難な場合がありますのでご了承ください。

平成 26 年度
幼稚園入園のご案内
☎ こども育成課（山南庁舎内） ☎ 70 - 0820
平成 26 年 4 月から市立幼稚園に入園される園児を募集します。
■対象 / 平成 20 年 4 月 2 日～平成 21 年 4 月 1 日生。春日部・進修・黒井・船城幼稚園については、平成 20 年 4 月 2 日～平成 22 年 4 月 1 日生
■預かり保育 / 保育に欠ける家庭の園児を対象に、預かり保育（午後 6 時まで）を実施しています
■入園説明会 / 11 月～12 月にかけて各園で入園説明会及び就園前健診を実施します。10 月下旬から順次、対象の家庭へ案内を送付します。詳しくは、各幼稚園にお問い合わせください。



2013.10 たんば ☆ 16



☆
☆
☆
いびきをかいて寝ていませんか？
～ぐっすり・すやすや運動実施中！！～

睡眠時無呼吸症候群という病気をご存知ですか？
眠るとリラックスして全身の筋肉の緊張が解けます。そのときに舌や喉の周りの筋肉も緊張がゆるみ、舌が奥の方に落ち込んでしまい、呼吸が止まってしまうのが睡眠時無呼吸症候群です。
睡眠中に呼吸が止まるため、息苦しさから何度も目を覚めます。このため睡眠が分断され、深い睡眠がとれなくなってしまいます。その結果、日中に猛烈な眠気が出たり、集中力が保てなくなったりします。傾向としては、太っている人やもともと首の短い人、あごが小さい人など、気道が狭くなりやすい人に多くみられます。
短時間であっても、夜間の無呼吸状態を長期間繰り返すことは、睡眠中の脳の酸素供給が悪くなり、心臓に負担をかけることにつながります。毎日いびきをかくようなら一度、呼吸器内科や耳鼻科を受診しましょう。

☆☆☆☆

保健師・栄養士による

健康・栄養相談のご案内

ウォーキングを 楽しみませんか？



市では、毎月第1日曜日をウォーキングデーとし、1日21分以上歩く『すまいるウォーク21』を推進しています。

今年5月から10月にかけて実施したキャンペーンに参加された方の声を紹介します。

- 5年ほど前から毎日主人とウォーキングをしています。移りゆく季節を肌で感じながら歩くのも気持ちいいものです。
- 足のリハビリのため、足の調子に一喜一憂しながら朝夕歩いています。

ウォーキングは、筋力・体力アップ、ストレス解消など、心身ともによいことがいっぱい！すまいるウォークは今後も続きます。ぜひウォーキングに挑戦してみてください。

※キャンペーン記録票の最終提出期限は11月29日（金）までです。氷上保健センター、各支所まで提出してください。



「男性のための健康料理教室」受講生募集

男性を対象に初心者向けの料理教室を開催します。栄養講話と調理実習を行います。

- 1回目 11月18日（月）～おいしい減塩～
- 2回目 12月12日（木）～低カロリーで満足献立①～
- 3回目 1月24日（金）～低カロリーで満足献立②～

- ◆時間 / 午前9時45分～午後1時
- ◆場所 / 氷上保健センター
- ◆定員 / 各回20人（先着順）
- ◆参加費 / 1回500円

☎ 健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

丹波市高齢者あんしんセンター

高齢者の総合相談窓口

*認知症介護者相談日

11月1日（金）午前10時～正午

*高齢者権利擁護相談日

～高齢者虐待・消費者被害の防止・成年後見制度の活用など～

11月14日（木）午前10時～正午

*高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～

11月26日（火）午後2時～4時

ところ / 春日庁舎1階 相談室2
※要予約

☎ 介護保険課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0368

障害福祉に関する相談

*知的障害者相談（前日正午までに要予約）

11月13日（水）午後1時30分～3時30分

*こころの健康相談（前日正午までに要予約）

11月28日（木）午後1時30分～3時30分

ところ / 春日庁舎1階相談室2

*身体障害者相談会（予約不要）

11月12日（火）午前9時～正午 / ハートフルかすが

11月13日（水）午前9時～11時30分 / 市役所市島支所

11月14日（木）午後1時30分～4時 / 山南福祉センター
午後1時30分～3時30分 / 木の根センター

11月26日（火）午後1時30分～3時 / 氷上健康福祉センター

☎ 生活支援課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0222

11月の健康相談

- 6日（水）山南住民センター
- 7日（木）柏原支所
- 13日（水）春日住民センター
- 18日（月）市島支所
- 19日（火）氷上保健センター
- 22日（金）青垣住民センター

〔受付時間〕 午前9時30分～11時

※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・内容
などのご連絡を頂きますと、スムーズに
相談に応じることが
できます。



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

☎ 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。

兵庫県の 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
☎ 078-382-3566

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」11月の当番医

（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
				1 上田明德 （外科）	2	3 ⑥ 松下全巳 （泌尿科）
4 田中庸生 ⑥（外科）	5 松本好弘 （小児科）	6 平島 顕 （整形外科）	7 柏原日赤	8 芦田 孔 （内科）	9	10 ⑥ 高見啓央 （内科）
11 中澤 敏 （内科）	12 田中庸生 （外科）	13 久保田孝則 （内科）	14 柏原日赤	15 野上壽二 （内科）	16	17 ⑥ 香良病院 （精神科）
18 三浦博幸 （内科）	19 長澤 進 （内科）	20 中川泰洋 （内科）	21 柏原日赤	22 岩崎良一 （外科）	23 前田啓志 ⑥（整形外科）	24 ⑥ 赤松義樹 （内科）
25 田中 潔 （内科）	26 宮崎直之 （外科）	27 船坂真里 （外科）	28 柏原日赤	29 上田明德 （外科）	30	

※休日応急診療所へ来院前には ☎ 72 - 2480 までお電話ください。

網かけの⑥印は休日診療
所で受診してください。

（敬称略）

みんなで守ろう！

地域医療 HP



※当番医は変更になることがあります。また、診察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。



情報ひろば



世帯数と人口

総人口 68,415人（12）
 男 32,777人（10）
 女 35,638人（2）
 世帯数 25,200世帯（10）

＊平成25年9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 3人（1）
 傷者 286人（△11）
 人身事故 215件（△17）
 物損事故 1,862件（△12）

＊平成25年9月末現在・（ ）内は前年同月比

＊今月の税＊

市県民税（普通徴収）（3期）
 国民健康保険税（5期）
 10月31日（木）まで
 税務課（氷上庁舎内）
 ☎82 - 2003

＊次回の献血＊

11月6日（水）柏原自治会館
 11月22日（金）春日住民センター
 ＊午前11時30分～午後3時30分
 健康課（氷上保健センター内）
 ☎82 - 4567

＊次回の休日開庁日＊

10月26日（土）午前9時～正午
 11月23日（土・祝）午前9時～正午
 ＊毎月第4土曜日に、市役所市民課
 で証明書（住民票・住民票記載事項
 証明書・印鑑登録証明書）を発行し
 ています。
 市民課（氷上庁舎内）
 ☎82 - 2002

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。

一元気アップ住宅リフォーム助成事業



この機会に
 持家のリフォーム
 してみませんか

市内経済の活性化を図るために、住宅リフォームを行う
 場合に、経費の一部をたんば共通商品券で助成します。



助成金額 50万円以上の助成対象工事に、
 一律10万円のたんば共通商品券



対象住宅 市民が市内に所有し、自ら居住
 している住宅



募集件数 200件



応募期間 11月1日（金）～29日（金）まで
 ＊往復はがきで申し込み。

詳しくは、市ホームページまたは各支所に備え付けの
 チラシをご覧ください。

都市住宅課（春日庁舎内）☎74 - 2364

戸籍のまど

9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

中島 旭陽 博太郎 氷上町犬岡
 白井 悠翔 智之 氷上町香良
 西田 智哉 典明 氷上町黒田
 澤野 蓮二 進 氷上町朝阪
 矢持 咲来 誠 春日町鹿場
 足立 啓斗 睦 春日町多利
 岡田 永愛 賢二 市島町中竹田
 小西 桐季 浩貴 氷上町大崎
 前川 航志 智洋 山南町前川
 荒木 颯亮 修平 市島町梶原
 藤原 悠人 正信 柏原町柏原
 藪野 修伍 貴史 柏原町柏原
 藪野 恵伍 貴史 柏原町柏原
 足立 莉来 晃 青垣町栗住野
 山本 進夢 昌彦 春日町野上野
 杉上 朝香 佳巳 氷上町清住
 東 耕太郎 憲也 春日町稲塚

前川 直志 則之 氷上町成松
 山内 裕太郎 理史 氷上町石生
 岸本 碧翔 恭輔 山南町谷川
 濟木 和 元茂 春日町下三井庄
 東野 都希 秀生 氷上町西中
 本田 翔明 佳久 氷上町絹山
 長沢 隼人 彰仁 春日町朝日
 宮垣 瑠衣 真司 柏原町柏原
 稲継 楓乃苑 真司 春日町山田
 金川 蓬奈美 厚 柏原町下小倉
 前畑 瑠乃花 芳一 柏原町南多田
 野間 細希 淳 市島町北奥
 荻野 凛 淳 柏原町見長
 竹知 康太郎 直弥 春日町棚原
 今井 楓 貴宏 市島町上牧
 吉見 魁翔 翔太 氷上町黒田
 佐伯 惺空 宏樹 柏原町南多田
 西元 結菜 孝之 柏原町南多田
 西元 千紗 琢郎 氷上町常楽
 前田 鈴音 祥平 氷上町石生



JR 福知山線普通乗車券 回数券購入助成のお知らせ

JR 柏原駅で普通乗車券（回数券）を購入した場合に、
 「たんば共通商品券」などを贈呈します。

■受付期間 / 11月30日（土）まで

■申請場所 / ウッディプラザ山の駅物産店
 （JR 柏原駅構内）

■助成額 / 回数券（1冊）の購入額が
 3,000円未満⇒300円（QUOカード）
 3,000円以上5,000円未満⇒500円（たんば共通商品券）
 5,000円以上⇒1,000円（たんば共通商品券）

■助成条件 / 次の①～③のすべてに該当すること

①購入日から1週間以内に申請すること②乗車また
 は下車駅がJR 福知山線（市内）の駅であること③
 購入した回数券の一部区間または全区間がJR 福知
 山線（市内）であること

関たんば鉄道イベント実行委員会 ☎73 - 3829

秋の火災予防運動は、市民のみなさんの
 防火に関する意識や行動力を高める
 ことにより、火災の発生を防止し、また、
 万一発生した火災にも被害を最小限に
 止めることにより、尊い生命と貴重な
 財産の損失を防ぐことを目的としてい
 ます。消防本部・消防団では、この期
 間を中心に事業所査察、防火巡回パレ
 ード等を実施します。



＊全国統一防火標語
 「消すまでは心の警報ONのまま」

平成25年 秋季全国火災予防運動

11月9日（土）～15日（金）

住宅用火災警報器はつけましたか？
 日ごろのお手入れをしてますか？



すべての住宅での住宅用火災警報器の設置が
 完全義務化になり、丹波市の設置率は82.4%
 （平成25年6月時点）となりました。まだの
 ご家庭は早急に設置しましょう。
 設置されているご家庭でも、正常に作動する
 ように、月に1回はボタンを押すなどして、
 点検をしましょう。なお、消防署・消防団では、
 警報器の訪問販売を行うことはありません。
 消防本部予防課 ☎72 - 2255

鶴井 剛士 75歳 氷上町谷村
 門脇 峰子 96歳 山南町太田
 細見とみゑ 93歳 春日町松森
 渡邊みつゑ 94歳 春日町東中
 和田五三一 50歳 青垣町遠阪
 岡田 栄一 60歳 春日町野上野
 荒木 真吾 98歳 春日町野上野
 岸元 政信 82歳 市島町中竹田
 矢持 勉 85歳 春日町鹿場
 近藤とし子 62歳 春日町東中
 大野 宗治 81歳 山南町上滝
 近藤 一夫 86歳 市島町上竹田
 片瀬 正彦 83歳 市島町上竹田
 田中百合子 80歳 市島町東勅使
 高橋 勇 63歳 市島町北岡本
 福井 克己 70歳 氷上町北油良
 足立 輝榮 84歳 山南町谷川
 山中 達 84歳 青垣町大名草
 東浦 光子 89歳 春日町国領
 吉見 莊一 91歳 市島町中竹田
 足立賀津子 94歳 氷上町稲畑
 蘆田伊三男 79歳 青垣町栗住野

蘆田いつ子 69歳 氷上町稲継
 安達とみゑ 92歳 市島町上牧
 山本 虎雄 87歳 氷上町成松
 白井たま江 91歳 氷上町絹山
 石塚 功 43歳 山南町奥
 白井 道子 74歳 春日町長王
 植原 作次 83歳 山南町井原
 森本 誠市 93歳 市島町徳尾
 中尾 薫子 94歳 柏原町柏原
 荒木 敏郎 86歳 市島町梶原
 十倉 辰郎 85歳 氷上町氷上
 佐野留太郎 96歳 氷上町常楽
 小澤やす江 94歳 柏原町田路
 藤本 幸造 83歳 山南町小野尻

【お詫びと訂正】

9月20日発行のおくやみ欄に掲載
 したお名前に誤りがありました。
 正しくは、「関山 良夫 65歳
 氷上町上成松」です。
 お詫して訂正いたします。

11月

1 金
 2 土
 3 日
 4 月
 5 火
 6 水
 7 木
 8 金
 9 土
 10 日
 11 月
 12 火
 13 水
 14 木
 15 金
 16 土
 17 日
 18 月
 19 火
 20 水
 21 木
 22 金
 23 土
 24 日
 25 月
 26 火
 27 水
 28 木
 29 金
 30 土

場所 丹波竜化石工房「ちーたんの館」周辺

2013
11月23日 土曜

丹波竜フェスタ 2013

～篠山層群復元プロジェクト in 丹波～

ちーたんの館から丹波竜が出現！

11:00～12:30 (山南住民センター)

研究者が語る 最新の国内化石発掘
「恐竜発掘最前線！」

13:30～15:00 (山南住民センター)

「恐竜復元に挑戦」

- ・琥珀を使った恐竜の歯ペンダントづくり
- ・ティラノサウルスの頭部復元模型づくり

13:00～15:30 (やまなみホール)

ちーたんと恐竜のわくわく体験

- 「ちーたん・恐竜ストラップづくり」
- 「ちーたんしかけ絵本づくり」
- 「ちーたんや恐竜の缶バッジづくり」
- 「恐竜の復元図を描こう」



恐竜ストラップ



恐竜模型に挑戦！



ちーたんのしかけ絵本

野外会場

11:00～
グルメコーナー

「丹波のグルメ屋台」

11:00～

恐竜化石の発見者になろう！

「化石発掘体験」

13:00～

ちーたん風船を飛ばそう

「命の手紙 ちーたん風船」



お問い合わせ: 丹波竜化石工房 ☎77-1887