



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け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 もぐじ

[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。

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
- J R 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 (継越分合) 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 (継越分合) 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 (継
越分合) 10億 3,687万円
- 滝谷川・東谷川、白山谷川などの河川改良費 (継
越分合) 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 (継越分合) 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
(継越分合) 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
(継越分合) 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 (継越分合) 3億 6,405万円

※継越分とは、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 情報発信をデザイン

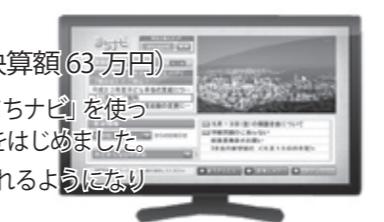
情報媒体のリニューアルや新規導入を行い、市の情報
発信力の強化を図りました。



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」を使つ
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なり
ました。

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

会計名	歳入	歳出	差引	翌年度実績 越財源	質 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	4,191
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	56,257

(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

(単位：万円)

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

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	資本的の支出	差引
	120,072	179,132	△ 59,060

(単位：万円)

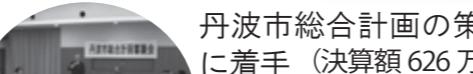
※水道事業の資本的収支 (差引) の不足額については、過年度分損益勘定
留保資金 5億 4,372万円、当年度分消費税及び地方消費税資本の収支調整
額 4,688万円で補てんしました。
※なお、平成 24 年度の水道事業会計決算は、平成 25 年 9 月 30 日 (月)
の本会議で不認定となりました。

① 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。

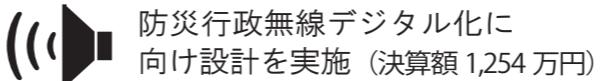
① 安心社会をデザイン

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)

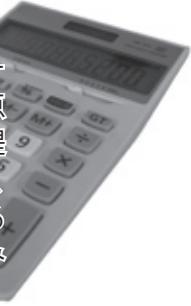
防災行政無線の整備基本計画を策定し、防災行政無
線のデジタル化に向けて青垣・山南地域の実施設計
を行いました。

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
- J R 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 (継越分合) 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 (継越分合) 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 (継
越分合) 10億 3,687万円
- 滝谷川・東谷川、白山谷川などの河川改良費 (継
越分合) 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 (継越分合) 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
(継越分合) 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
(継越分合) 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 (継越分合) 3億 6,405万円

※継越分とは、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。

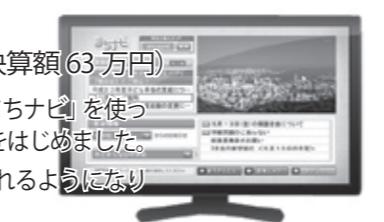
情報媒体のリニューアルや新規導入を行い、市の情報
発信力の強化を図りました。



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」を使つ
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なり
ました。

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

会計名	歳入	歳出	差引	翌年度実績 越財源	質 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	4,191
地方卸売市場特別会計	1,979</td				

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です。

【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もと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）の資金不足額の状況をもと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。

*資金不足が生じていないため、「—」表示としています。

財政指標は、毎年度算定し、監査委員の審査を受け、その意見を受け取ることになります。

この指標のうち一つでも基準を超えて議会に報告し、市民のみなさんに公表することになります。

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

たものですが、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、各指標が段階的に減少することが見込まれ、定となる平成32年度までに普通交付税の「財政再生団体」となり、事実上國の管理下に置かれることがあります。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。

丹波市の平成24年度決算に記載の「財政再生団体」となり、事実上

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

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



南三陸町（宮城県）に寄贈される「わくわくゲーム そろたん」

市長からのメッセージ 【こちら市長執務室】



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もほしい」と話しました。

【テーマ】 「防災・減災対策の徹底」

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、水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、田畠や池など区別がつかなくなります。市内で

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きました。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たら、おしゃつた言葉が今でも忘れられません。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。

普段からの溝など、市民のみんなさんの日ごろの備えのおかげであります。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

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は、锐意努力します。みなさまにかかりましては、有事の際には、ご近所の方々と相互に協力できるよう、日々ごろからお互いの絆を深めていた



辻市長が100歳を迎えた田口みねさん（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だ、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。

圓生涯学習センター（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。



★勤務先
市島中・竹田小・前山小・吉見小

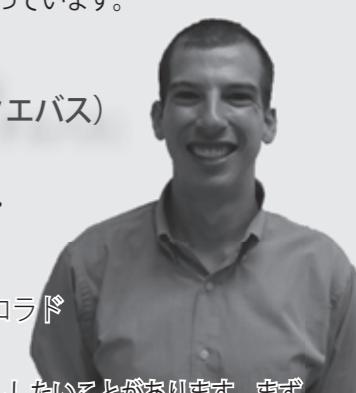
★出身地
カナダ オンタリオ

子どものころからあこがれの日本に来られたことを心からうれしく思います。
みなさんと一緒に懸命勉強したいです。
そして、お互いにたくさんのこと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とても光栄に思っています。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
〔窓口〕総務課(水上庁舎内) ☎ 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(神戸地方法務局柏原支局)
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
〔窓口〕柏原人権擁護委員協議会 ☎ 72-0176
人権啓発センター(水上庁舎内) ☎ 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
〔窓口〕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)〔窓口〕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
〔窓口〕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
〔窓口〕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〔窓口〕生活安全課(水上庁舎内) ☎ 82-1532

じんけんのとびら

～インターネットの正しい利用で人権を守りましょう～



人権啓発コーナー

インターネット上では、匿名による書き込みが可能なことを悪用して、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」などと勧説し、契約をあおる手口です。
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」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。

〔窓口〕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

〔窓口〕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は嫌…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

〔窓口〕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ヶ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



■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

アフタースクール入所のご案内

〔窓口〕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。

平成26年度

幼稚園入園のご案内

〔窓口〕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。





☆ 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します。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

問健康課(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

問介護保険課(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
- ところ / 春日庁舎1階 相談室2
※要予約
問介護保険課(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
問健康課(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。



Recipe No.55 “たんぱ”食育クッキング **HP**
旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンディッシュ!! 1日350g》

☆小松菜とわかめのおやき

*材料 (1枚分)	*つくり方
A 小松菜 80g	①小松菜を茹でて1cmの長さに切る
ワカメ (戻し) 40g	②ワカメを一口大、長ねぎを小口切り、し
長ねぎ 1/4本	ょうがをみじん切りにする
しょうが 1片	③ボウルにAの材料を入れて混ぜ、小麦粉
桜エビ 大さじ2	を加えて混ぜ合わせる
ちりめんじゃこ 大さじ2	④③に溶き卵を加えてよく混ぜ合わせ、油
ホールコーン 大さじ2	を熱したフライパンに流し入れて両面よ
卵 1個	く焼き、チーズを散らして溶かす
薄力粉 1/5カップ	
サラダ油 適量	
ピザ用チーズ 30g	

★栄養士からの一言
カルシウムを多く含む小松菜にワカメや
桜エビなども合わせた、カルシウムたっぷりのピザ風お焼きです。小さく焼いて
子どものおやつにもおすすめです。

1枚分: エネルギー 360kcal

丹波市夜間健康相談ホットライン

フリーダイヤル [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。

兵庫県いのちと 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

(敬称略)

(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						
月	火	水	木	金	土	日
				1 上田明徳 (外科)	2	3 ④ 松下全巳 (泌尿器科)
4 田中庸生 (外科)	5 松本好弘 (小児科)	6 平島 顯 (整形外科)	7 柏原日赤	8 芦田 孔 (内科)	9	10 ④ 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 ④ 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 (整形外科)	24 ④ 赤松義樹 (内科)
25 田中 潔 (内科)	26 宮崎直之 (外科)	27 船坂眞里 (外科)	28 柏原日赤	29 上田明徳 (外科)	30	

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、診察はあくまで応急的なものです。症状が悪くなる場合は、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。

※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④印は休日診療所で受診してください。

情報ひろば

Information box

お知らせ

「平成26年丹波市成人式」のご案内



■とき / 平成26年1月12日(日)

午後1時30分~

■ところ / 柏原住民センター

■対象 / 以下に該当する方へ案内ハガキを送付します。

①10月1日を基準日として、その時点での丹波市に住民票のある方

②平成5年4月2日~平成6年4月1日生まれの方 ※案内が届いていない方、基準日に丹波市に住民票が無い方で丹波市成人式への出席を希望する方は、お問い合わせください。

問生涯学習センター(氷上住民センター内) ☎ 82-0409

中退共に加入しましょう

中小企業退職金共済制度は、中小企業から毎月納付される掛金で共済を運営し、退職した従業員に退職金を直接支払うというものです。市では、新規に雇用され、新たに中退共に加入した従業員の方の掛金の一部を助成する制度を設けています。

問新産業創造課(春日庁舎内) ☎ 74-1464

学校体育施設の定期的な使用希望を受け付けます

平成26年度の平日夜間や土・日曜日に、市内の小・中学校の体育館やグラウンド、武道場の定期的な使用を希望する団体等は、使用希望調査書を提出してください。

■対象 / 5人以上で構成されるスポーツ団体やグループ

■提出期限 / 11月15日(金)

使用希望調査書は、各支所または住民センターに備え付けています。
問各支所・住民センター

がれきの搬入手手続きについて

自分で小屋等を解体し、発生するコンクリート、瓦などのがれき類を市の最終処分場へ搬入される場合は、解体作業の7日前までに環境整備課または各支所への申請が必要です。市が現地確認を行い、一般廃棄物と判断した場合は、搬入許可証を交付します。搬入許可証を持参せずに、処分場へ搬入されたり、解体後に申請を行ったりされても受け入れができませんのでご注意ください。

なお、業者による施工など、請負いによる場合は、産業廃棄物となり、市での取扱いはできません。県が許可する産業廃棄物処理業者に処分を依頼してください。

問環境整備課(氷上庁舎内)
☎ 82-1292

児童扶養手当・特別児童扶養手当の額が変わります HP

10月分から「児童扶養手当」と「特別児童扶養手当」の額が次のとおり改正されました。

■児童扶養手当(月額)
全部支給…41,140円(▲290円)
一部支給…41,130円(▲290円)~9,710円(▲70円)

■特別児童扶養手当(月額)
1級…50,050円(▲350円)
2級…33,330円(▲240円)
問社会福祉課(春日庁舎内)
☎ 74-1130

10月は土地関係施策に理解を深める「土地月間」です

■土地取引届出制度/一定面積(丹波市の場合は、5,000m²)以上の土地取引をした場合は、契約を締結した日から起算して2週間以内に、知事に届け出なければなりません。

■土地の先買制度/都市の秩序ある整備を進めるために、土地を計画的に取得する制度のことです。次の土地を譲渡しようとする日の3週間前までに、市への届出が必要です。また、地方公共団体等に土地の買い取りを申し出ることができます。

○取得届出:10,000m²以上
○買取申出:200m²以上
問都市住宅課(春日庁舎内)
☎ 74-2364

募集

「じんけんを考えるつどい」
参加者募集 HP

人権教育・学習の一環として、楽しい講演と生の落語を聞くことができる「じんけんを考えるつどい」を開催します。

■とき / 11月7日(木)午後7時~
■ところ / 山南住民センター
■講師 / 三遊亭楽団治さん(落語家)
■定員 / 50人※定員になり次第締切
問氷上文化センター☎ 82-1064、七日市会館☎ 74-2310

「たんば!まめまめ HP
食育クッキング」講座

丹波の恵み「豆」をテーマにしたクッキング講座を開催。料理の苦手な方も大歓迎。習った料理を家族に振る舞ってみませんか。

■とき / ①11月29日(金) 大豆をおいしく食べる②12月11日(水) 小豆をおいしく食べる③12月25日(水) 黒豆をおいしく食べる※いずれも午前10時~午後1時
■ところ / 氷上保健センター
■内容 / 栄養ミニ講話と調理実習
■定員 / 各回20人(先着順)
■参加料 / 1回500円
問健康課(氷上保健センター内)
☎ 82-4567

平成25年度自衛官を募集

■募集種目/①自衛官候補生(男子)
②高等工科学校生徒(男子)※推薦
③高等工科学校生徒(男子)※一般
④貸費学生(技術)

■受験資格/①18歳以上27歳未満の者②③中卒(見込含む)17歳未満の者④大学の理学部、工学部の3・4年次または専門職大学院を除く大学院修士課程在学者(正規の修業年限を終わる年の4月1日現在で26歳未満、ただし、大学院修士課程在学者は28歳未満)

■受付期間/①常時②11月1日~12月6日③11月1日~1月10日④12月1日~1月10日
問自衛隊兵庫地方協力本部募集コールセンター☎ 0120-063792

男性料理教室参加者募集!

本格的なタイの家庭料理に挑戦し、外国の食文化にふれてみませんか。

■とき / 11月14日(木)午後6時~(3時間程度)
■ところ / 氷上文化センター
■レシピ / トムヤンクン、春雨ヤム、タイ米のごはん
■定員 / 20人※定員になり次第締切■持ち物 / エプロン、三角巾、筆記用具、手ふき用タオル■参加料 / 1,000円■申込期間 / 10月21日(月)~11月8日(金)
問氷上文化センター☎ 82-1064、七日市会館☎ 74-2310

市営住宅入居者募集

■募集団地・戸数 / 公営住宅…小山団地(青垣町沢野)3K1戸、柊団地(市島町喜多)3DK1戸、牛河内団地(春日町牛河内)3LDK1戸、特公貯…拳田団地(柏原町拳田)3DK1戸、下滝団地(山南町下滝)3DK1戸、応相寺団地(青垣町中佐治)3LDK1戸、城ヶ花団地(市島町酒梨)2LDK2戸、4LDK8戸、のこの団地(春日町野上野)3LDK2戸■受付期間 / 11月1日(金)~14日(木)■受付窓口 / 春日庁舎都市住宅課、市役所市民課、各支所
■入居予定期 / 11月下旬
問都市住宅課(春日庁舎内)
☎ 74-2364

相談

隣保館相談業務

人権、生活、健康など各種相談(予約不要、相談無料)
■相談日 / 平日午前9時~午後5時
■ところ / 氷上文化センター、七日市会館
■電話、出張相談も実施中
○電話相談 / 氷上文化センター
○出張相談 / 11月12日(火)山南住民センター※いずれも午後1時30分~4時
問氷上文化センター☎ 82-1064



ねんきん!

年金広場

年末調整や確定申告には
『社会保険料控除証明書』が必要です

●家族の保険料も納めている方は?

家族の国民年金保険料も、納付された方の所得税の控除対象となりますので、年末調整等の際には、家族の証明書も添付のうえ、申告してください。

●次回の出張年金相談※完全予約制

相談日:11月15日(金)午前9時~午後1時
ところ:氷上保健センター

予約期間:11月8日(金)まで

予約先:西宮年金事務所☎ 0798-33-2944

問国保・医療課(氷上保健センター内)

☎ 82-6690

「応相寺宅地分譲団地」「優良田園住宅地」

宅地分譲価格を改定しました

10月1日から、青垣の『応相寺宅地分譲団地』12区画、『優良田園住宅地(フォレスト神楽)』3区画の宅地分譲価格を改定しました。豊かな自然環境の中で、のびのびとした気分で生活してみませんか。ぜひ一度ご覧ください。

問都市住宅課(春日庁舎内)☎ 74-2364

△改定後宅地分譲価格一覧

宅地分譲地	区画番号	地籍(m ²)	単価(円/m ²)	分譲価格(円)
応相寺宅地 分譲団地 (青垣町中佐治 地内)	A-2	392.67	9,900	3,887,433
	A-3	389.76	10,600	4,131,456
	A-4	395.87	10,900	4,314,983
	B-5	387.72	10,500	4,071,060
	B-9	357.69	8,400	3,004,596
	B-10	373.01	9,900	3,692,799
	B-11	516.47	7,800	4,028,466
	B-12	529.53	6,100	3,230,133
	C-14	347.48	9,400	3,266,312
	C-15	427.46	8,500	3,633,410
優良田園住宅地 (青垣町検倉地内)	C-17	331.29	11,400	3,776,706
	C-20	364.32	11,100	4,043,952
	1	397.02	10,800	4,287,816
8	422.91	10,800	4,567,428	
	9	371.28	10,900	4,046,952

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
問 税務課（氷上庁舎内）
☎ 82-2003



* 次回の献血 *

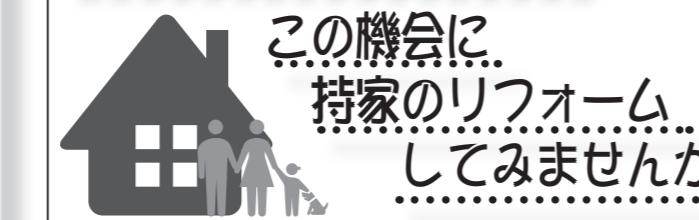
11月6日（水）柏原自治会館
11月22日（金）春日住民センター
* 午前11時30分～午後3時30分
問 健康課（氷上保健センター内）
☎ 82-4567

* 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。
問 市民課（氷上庁舎内）
☎ 82-2002

HP 「広報たんぱ」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。

-元気アップ住宅リフォーム助成事業-



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、経費の一部をたんぱ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10万円のたんぱ共通商品券

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。

問 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	水上町犬岡
白井 悠翔	智之	水上町香良
久野 子穂	仁志	水上町黒田
西田 智哉	典明	水上町石生
澤野 智哉	進	水上町朝阪
矢持 智哉	誠	春日町鹿場
足立 智哉	睦	春日町多利
岡田 愛	賢二	市島町中竹田
小西 前川	浩貴	水上町大崎
前川 荘洋	修平	市島町桜原
荒木 藤原	正信	柏原町柏原
藤原 藤野	貴史	柏原町柏原
藤野 足立	貴史	柏原町柏原
足立 芦来	恵伍	青垣町栗住野
山本 進夢	晃	春日町野上野
杉上 朝香	昌彦	水上町清住
東 耕太郎	佳巳	春日町稻塚

前川 直志

山内裕太郎

岸本 翔

濱木 和

東野 郡希

本田 翔

長沢 翔

宮垣 瑞衣

稻継 瑞乃

金川 蓬

前畠 瑞乃

荻野 瑞乃

竹知 康太郎

今井 雄

吉見 魁

佐伯 魁

西元 魁

西元 魁

前田 魁

三方 魁

平井 魁

前川 成松

水上町石生

山南町谷川

春日町野上野

柏原町田路

青垣町佐治

柏原町柏原

春日町黒井

水上町石生

春日町柚津

市島町喜多

春日町山田

柏原町下小倉

市島町北奥

市島町見長

柏原町大名草

春日町棚原

市島町上牧

水上町黒井

柏原町南多田

柏原町南多田

水上町常楽

岸本 悠里

英典

山南町谷川

春日町野上

柏原町田路

青垣町佐治

柏原町柏原

春日町黒井

水上町石生

春日町柚津

市島町喜多

春日町山田

柏原町下小倉

市島町北奥

市島町見長

柏原町大名草

春日町棚原

市島町上牧

水上町黒井

柏原町南多田

柏原町南多田

水上町常楽

吉竹 彩乃

滝博

山南町上滝

吉竹 彩乃

鶴井 剛士

門脇 峰子

細見とみゑ

渡邊みつゑ

和田五三一

岡田 栄一

荒木 真吾

岸元 政信

長井 道子

植原 作次

森本 誠市

中尾 薫子

荒木 敏郎

十倉 辰郎

佐野留太郎

小澤やす江

藤本 幸造

蘆田いつ子

安達とみゑ

山本 虎雄

白井たま江

石塚 功

鶴井 勤

水上町稻継

市島町上牧

水上町成松

山南町網山

山南町奥

白井たま江

山南町遠阪

和田五三一

岡田 栄一

春日町野上野

荒木 真吾

岸元 政信

長井 道子

植原 作次

森本 誠市

中尾 薫子

場所 丹波竜化石工房「ちーたんの館」周辺

2013年11月23日(土)

丹波竜フェスティバル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つくり
- ・ティラノサウルスの頭部復元模型つくり

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・恐竜ストラップつくり」

「ちーたんしあげ絵本つくり」

「ちーたんや恐竜の缶バッジつくり」

「恐竜の復元図を描こう」



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 ☎ 0795-77-1887