



表紙・まちかどとびくす
舞台を中心に活躍する丹波市出身の俳優
新木宏典さんが市長表敬訪問

特集

「女子高校野球の聖地」丹波市から羽ばたく
全国制覇の神戸弘陵学園高等学校でプレー



「女子高校野球の聖地」丹波市から羽ばたく
全国制覇の神戸弘陵学園高等学校でプレー



神戸弘陵学園高等学校 1年生
つ の き な つ ね
角木夏音さん (市島中学校出身)
ポジション：セカンド、ショート



神戸弘陵学園高等学校 2年生
み な み
津田美波さん (春日中学校出身)
ポジション：セカンド

8月1日、全国高等学校女子硬式野球選手権大会決勝が阪神甲子園球場で行われ、津田さんがベンチ入りした神戸弘陵学園高等学校が岐阜第一高等学校を8対1で下し、優勝を果たしました。同校には丹波市出身の2人の選手が所属しています。

角木さんはスタンドからの応援となりましたが、津田さんは決勝までの5試合中、3試合で代走として出場。決勝の舞台では代走で途中出場し、聖地のグラウンドを駆け抜け、神戸弘陵学園高等学校の2年ぶり3度目の優勝に貢献しました。今回の特集では丹波市を離れて女子高校野球の舞台で活躍する2人に話を聞きました。



優勝を決めチームメイトと喜びを爆発させる津田さん(写真右から3人目)



バッティング練習で快音を響かせる角木さん

角木さん 私も兄の影響で、兄を応援しているうちに興味を持ち、小学1年生のときから本格的にはじめました。女子野球は点を取ったときなどに、みんなで声を出したり、歌って喜びを表現します。そこが女子野球ならではの良いところで楽しいなと感じます。

津田さん 野球をしていた兄の影響を受け、小学校3年生の時に少年野球チームに入部しました。女子野球の魅力は盛り上がりやすいところ。特に応援は、試合に出ているメンバーも全力で声を出し、みんなで戦うので、ほかのスポーツにはない一体感があることに魅力を感じます。

女子野球の魅力は盛り上がりやすいところ



ボールに狙いを定め、バッティングの構えをとる津田さん

お互いのプレーの魅力

津田さん 角木さんは広角にバッティングができるのが魅力の選手です。守備も、ノックの練習時には前に出て捕ったりするなど勇気があってすごいと思います。

角木さん 津田さんは小学校の時から知っていました。当時から色んなポジションを守り、キャプテンまでも任されていて、まさに憧れの存在でした。守備では安定した技術に加え、常に声を出していて、すごいなと思います。

チームを勝利に導く選手になる

津田さん 私がめざしているバッターは阪神タイガースの近本光司選手です。長

打も含めてヒットを量産する安打製造機です。私はまだバッティングに課題があるので、しっかりと練習して技術を磨いていきたいです。また、打てるだけでなく、ランナーを進めたり、チームプレーができる選手になりたいです。

角木さん 私は西武ライオンズの源田壮亮選手が目標です。長打だけでなく、バントもしっかり決めて、チームに貢献できる選手です。私も源田選手のように、バッティングでチームを勝利に導けるような選手になりたいです。また、守備では声をしっかり出して、チームを引っ張れる選手をめざして頑張りたいです。



練習の合間、頭に帽子を積み上げて雰囲気をもたせる津田さん(写真左)

甲子園の戦いを振り返って

津田さん 代走として送り出された時は、緊張よりも喜びや楽しさ、うれしい気持ちの方が勝っていました。甲子園で決めたスライディングはとても気持ち良かったです。グラウンドからの景色は、スタンドから見えるものとはまったく違いました。うまく言葉で表現できないですが、とにかくすごかったです。

角木さん スタンドからでも甲子園の迫力や先輩たちの野球に対する姿勢、執念、全力さが伝わり、学ぶことは多かったです。みんなと応援するのも楽しかったです。来年は応援される立場になるため、まずはベンチ入りを目標に頑張りたいです。



試合前のグラウンドで送球する津田さん

プレーで丹波市に感謝と元気を与えたい

津田さん 夏の大会では地元、丹波市からもたくさんの方が応援してくださいました。また皆さんに活躍する姿を見せられるよう、レギュラーを勝ち取って試合に出続けながら頑張ります。

角木さん 丹波市には応援してくださっている方がたくさんいます。「丹波市は田舎だけれども人とのつながりが深いまち」とチームメイトにも話すように、私も夏の大会には地元の方達や知り合いが応援に来てくれました。そうした方たちにプレーで感謝を伝え、元気を与えることができるように頑張ります。



練習前にチームメイトと食事を楽しむ角木さん(写真右)

interview

「2選手へ期待。チームを支えるプレイヤーに」

津田さんは持ち前の明るい性格で、チームのムードメーカー的な存在です。現在は副キャプテンなので、下級生との橋渡し役を担いながら、チームを引っ張って欲しいと思います。

角木さんはショートのポジションでセンスの良いプレーを見せてくれている、伸びしろのある選手です。2人には今後もチームを支えてくれるプレイヤーになって欲しいです。



神戸弘陵学園高等学校女子硬式野球部コーチ 村井雅之さん

下水道を正しく使おう

下水道は、川や海の水をきれいに保ち、私たちの生活をより快適なものにするために必要な施設です。しかし、正しい使い方をしなければ本当の役割を果たすことはできません。施設を長く維持するために正しく使しましょう。

☎ 下水道課 (春日庁舎内) ☎ 74 - 0224

3つの項目に注意

近年、下水道管がふさがってしまったりトラブルが発生しています。下水道に流せないものを流していることが原因です。特に次の3つの項目は、下水道に流さないように注意しましょう。

① 生ごみや油・髪の毛など

台所から出る生ごみや油などを流すと、下水道管を詰まらせるだけでなく、処理施設で十分に処理することができず、川を汚す原因になってしまいます。油は布や紙に染みこませて、燃やすごみとして出しましょう。



② ティッシュペーパーや掃除用トイレシートなど

トイレにティッシュペーパーや掃除用トイレシートなどを流すと、排水管や下水道管を詰まらせる原因になります。

トイレットペーパーまたは水に溶けるティッシュペーパー以外は使わないでください。



③ 雨水

下水道に流せるのは汚水のみです。宅地内の屋根や庭に降った雨水が下水道管に流れると、各家庭からの汚水が流れにくくなったり、逆流してしまいます。雨どいが誤って下水道管に接続されていないか確認ください。

丹波市版マンホールカード無料配布中!

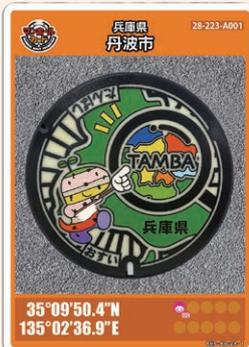
「マンホールカード」は、市のデザインマンホールや市の特徴などが書かれた下水道の広報カードで、かいばら観光案内所で無料配布しています。

■配布場所 / かいばら観光案内所 (丹波市柏原町柏原 3625) ☎ 73 - 0303

※下水道課では配布していません。

■配布時間 / 午前 10 時～午後 4 時

■そのほか / 1 人 1 枚に限り配布



【表】



【裏】



故障したとき・雨水が下水道に流れているときは

トイレや排水管のつまりなど簡単な故障はみなさんで修理できますが、手に負えない場合や、雨水が誤って下水道管に流れているときは、市に登録がある指定工事店で修理を行ってください。



排水設備指定
工事店の一覧



ホームページ



井戸水利用者は、使用人数をお知らせください。

井戸水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 (世帯人数) を把握できないと、使用料が正しく算定されません。使用人数に変更が生じたら、必ず「井戸水等使用 (変更) 届」を上下水道お客様センターまたは各支所まで提出ください。



食品廃棄を減らそう 10月は食育月間です

健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

食育とは食の知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる能力を育むことを言います。食育には身体^{はぐく}の健康に関する取組のほかに「食品廃棄を減らす」ことで環境を守ろうとする取組もあります。10月食育月間を機に、それぞれの家庭で何ができるか考えてみましょう。

◇食品ロス

食品が食べられずに捨てられることを食品ロスといいます。食品ロスを減らすことは、ゴミ減量につながり、環境を守ることができます。

日本の食品ロス量

年間
約 **523** 万トン

日本の人口1人あたり、毎日おにぎり1個(114g)を捨てている計算になります。

世界の食料廃棄量

年間
約 **13** 億トン

生産された食料の約3分の1を廃棄している計算になります。

参考：政府広報オンライン「今日からできる！家庭でできる食品ロス削減」

◇日々の生活でできること

食品ロスの約半数は家庭から出ています。「食べきれなかった」「傷ませてしまった」「賞味期限・消費期限が切れていた」ことが主な廃棄の理由です。

食品ロスを減らす3つのコツ

- ① 買い過ぎない…必要な分だけを買う
- ② 作り過ぎない…体調や家族の予定を考える
- ③ 食べ残さない…残った料理を次の食事で食べたり、ほかの料理に作り変えて食べきる



知っていますか？食育ピクトグラム

農林水産省では食育の取り組みについて分かりやすく発信するために、食育ピクトグラムを作成しています。食生活の意識づけに活用してみませんか？



農林水産省
ホームページ



ペットを飼うときは 最後まで愛情と責任を持ちましょう

環境課（本庁舎内） ☎ 82 - 1290



大切な家族の一員であるペット。周囲に迷惑をかけないように、最後まで愛情と責任を持って飼いましょう。

◇糞尿は飼い主が責任を持って片付けましょう

犬を散歩させるときは必ずリードでつなぎ、水やスコップなどを携帯し、飼い主が責任を持って糞尿を片付けましょう。

◇飼い猫には不妊去勢手術を行いましょう

猫は繁殖力の強い動物です。子猫が増えすぎて管理できなくならないように、早めに不妊去勢手術を行いましょう。また、猫を屋外に出すと、糞や尿をして近所迷惑になったり、交通事故で命を失うおそれがあるので、室内で飼いましょう。

◇ペットが迷子になったら必ず連絡しましょう

- ・丹波警察署 ☎ 72 - 0110
 - ・環境課（本庁舎内） ☎ 82 - 1290
 - ・兵庫県動物愛護センター ☎ 06 - 6432 - 4599
- 迷子に備えて犬には鑑札、狂犬病予防注射済票を、猫には迷子札を付けてください。

◇むやみに餌を与えるのは愛情ではありません

野良猫に餌を与えると、猫が集まり周囲に迷惑をかけたり、繁殖して子猫が生まれ、殺処分される不幸な猫を増やすこととなります。

◇動物の遺棄・虐待の禁止

飼えないからと動物を捨てることや虐待することは法律で禁止されています。違反すると、厳しい罰則が適用されます。

認定こども園などの HP
入園申込受付を開始



☎ 子育て支援課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5083

令和6年度に、認定こども園などの施設に入園を希望する乳幼児の入園受付を開始します。すでに入園している場合も書類の提出が必要で、申込受付のスケジュールなどについてお知らせします。

- 受付期間／次のとおり
- ① 1号認定：10月2日（月）～6日（金）
- ② 2・3号認定：10月16日（月）～11月2日（木）※期間厳守
- 対象／おおむね生後6カ月の乳児から就学前までの子ども
- 認定区分／年齢や保育の必要性、施設の種類の応じて、3つの区分に認定します。

- 1号認定／3歳以上で標準時間の教育を希望する場合：認定こども園
- 2号認定／3歳以上で保育を必要とする場合：認定こども園
- 3号認定／3歳未満で保育を必要とする場合：認定こども園または小規模保育施設
- 提出書類／認定区分に応じた、必要な書類が異なります。
- 1号認定／「支給認定（現況届）申請書兼利用申込書」
- 2号・3号認定／「支給認定（現況届）申請書兼利用申込書」、「事由を証明する書類」
- ※必要書類は各園、子育て支援課に備え付けています。また、市のホームページからもダウンロードできます。
- 受付場所／第1希望の施設
- ※やむを得ない場合は、子育て支援課で受付可能。
- ※申込時点で市外に住所がある乳幼児（転入予定者）に限り、郵送可能。
- 配達記録が残る郵便で子育て支援課宛に送付してください。
- そのほか／施設の定員や保育教諭などの配置により、希望園への入園が困難な場合があります。



市内の中学3年生に HP
NicoPa を配布します

☎ 子育て支援課（本庁舎内）☎ 88 - 5360

身近な公共交通として路線バスを利用してもらうため、行動範囲が広がる中学3年生に、神姫バスグループが発行する路線バスICカード乗車券 NicoPa を配布します。

- 配布物 / NicoPa（記名式）プリペイドカード 2,200円分をチャージした状態で配布します。
- ※市島地域、山南地域上久下小学校区に居住している、または既に NicoPa を所有している場合、交通系ICカード「ICOCA」を選択できます。
- 対象となる中学3年生 / ①市内の中学校に在籍 ②氷上特別支援学校に在籍 ③市内に住所を有し、市外の中学校に在籍
- 申請方法 / ①の該当者は、各学校を通じて申請書を届けます。学校を通じて申請してください。②、③の該当者は申請書を郵送しますので、ふるさと定住促進課まで提出してください。
- 申請期限 / ① 10月6日（金）②、③ 10月20日（金）
- 配布時期 / 12月中旬予定

アフタースクール HP
入所申込受付を開始

☎ 子育て支援課（健康センターミルネ内）☎ 88 - 5751

令和6年4月以降にアフタースクールに入所を希望する児童の入園受付を開始します。

- 受付期間 / 10月2日（月）～11月2日（木）
- 対象 / 市内在住の小学生
- 入所要件 / 保護者が仕事や介護などで放課後もしくは学校の長期休業中に、家庭で適切な保育ができない児童であること
- 提出書類 / 子育て支援課・各アフタースクールに設置の「アフタースクール入所申込書兼児童台帳」と「就労証明書」など保育を必要とすることを示す証明書
- 受付場所 / 各アフタースクール・子育て支援課
- そのほか / 年度途中に入所を希望する場合も期間内に申し込んでください。定員などにより、入所が困難な場合があります。詳しくは「アフタースクール入所のご案内」を確認ください。1日のみ利用する「一時預かり」制度もあります。

9月20日(水)から



令和5年秋開始接種がはじまります

健康課(健康センターミルネ内) ☎ 88-5750

■対象者/下記のとおり

①初回(1~3回目)接種を終了した生後6カ月~4歳
②初回(1回・2回目)接種を終了した5歳以上

■期間/9月20日(水)~令和6年3月31日(日)

■接種間隔/前回接種から3カ月以上

■費用/無料(自己負担なし)

■使用ワクチン/オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン

■そのほか/接種券は順次送付しています。申請は不要です。

◇ワクチン接種には本人の同意が必要です

15歳以下のワクチン接種には、保護者の同伴が必要です。保護者以外が同伴する場合は委任状が必要になります。

ワクチン接種の際には、感染症予防の効果と副反応のリスクについて、正しく理解したうえで、本人の意思に基づいて接種を判断してください。職場や周りの人などにワクチン接種を強制したり、接種していない人に対して差別的な対応を行わないでください。



各接種の詳しい内容については、市のホームページを確認ください。



ホームページ

◇初回接種がまだ済んでいない人

生後6カ月以上で初回接種を済ませていない人は、9月20日以降も引き続き接種が可能です。

■費用/無料(自己負担なし)

■使用ワクチン/オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン

入札日は11月14日(火)

不動産公売を実施します

税務課(本庁舎内) ☎ 82-1535

市税の滞納処分として差し押さえた不動産の公売を実施します。不動産の詳しい情報や持ち物については、税務課・各支所にある「不動産公売広報」または市のホームページを確認ください。

■とき/11月14日(火)入札開始:午後1時30分

■ところ/氷上住民センター 大会議室

■持ち物/公売保証金、印鑑、身分証明書など

区分	種類	所在・面積	買受適格証明
1	土地(田) ※現況:宅地	丹波市氷上町賀茂字山根 988 番 面積:188㎡	不要
	土地(宅地)	丹波市氷上町賀茂字山根 989 番 面積:215.07㎡	
	建物(未登記)	丹波市氷上町賀茂字山根 988 番地 面積:26.97㎡	
	建物(居宅)	丹波市氷上町賀茂字山根 989 番地 面積:1階103.79㎡、2階38.80㎡	
2	土地(田) ※現況:宅地	丹波市氷上町絹山字松ヶ鼻 412 番1 面積:350㎡	不要
	建物(未登記)	丹波市氷上町絹山字松ヶ鼻 412 番地1 面積:1階138.09㎡、2階53.35㎡	

吉見・三輪統合小学校の

校名を募集します

教育総務課(山南庁舎内) ☎ 70-0810

F70-0814 ✉ kyouiku-soumu@city.tamba.lg.jp

令和8年4月に開校する吉見小学校と三輪小学校の統合小学校の校名を募集します。

■募集締切/11月16日(木)必着

■応募資格/市島地域在住者、市島地域の小中学校を卒業した人

■応募条件/漢字、ひらがな、カタカナを使用すること

■応募点数/1人につき1点まで

■応募方法/①郵送②FAX③メール④教育委員会まで直接持参⑤応募用紙の設置場所に投函⑥申込フォーム※応募用紙は市のホームページからダウンロードまたは下記の施設に設置しています。(市役所、各支所、市島地域内の小中学校、吉見・鴨庄・美和地区自治振興会)

■そのほか/決定した名称の著作権は、丹波市教育委員会に帰属するものとします。



申込フォーム

特集 丹波市から野
球で羽ばたく人
下 水 道
市政フラッシュ
市政フラッシュ
市政フラッシュ
市政フラッシュ
市長コラムほか
情報ひろば
お知らせ 募集ほか
情報ひろば
子育て関連情報
情報ひろば
相談・コラム
健康生活館
まちとび
掲示板・戸籍

障がいのある人や家族のための
相談支援窓口 

☎ 障がい福祉課（本庁第2庁舎内） ☎ 88 - 5263

市内3か所の相談支援事業所で、障がいのある人や家族などの相談支援を実施しています。相談支援専門員に福祉サービスの情報提供や、日々の心配事など生活について気軽に相談ください。

障害者相談支援センター
「小鹿」

香良病院内にあります



所在地
氷上町香良 107 番地
問合先
☎ 82-9502 ☎ 82-7040
職員
相談支援専門員 1 名 (精神保健福祉士、社会福祉士)
開所日※土日祝、年末年始休み
月～金
午前 9 時～午後 5 時

香良病院を利用していない人の相談も受け付けています。「何とかなりそう。頑張れそう」と思っただけの相談支援をめざしています。



相談支援センター
たんば快援隊

株式会社ネクステと連携しています



所在地
氷上町横田 406 番地 1
問合先
☎ 80-2945 ☎ 80-1294
職員
相談支援専門員 2 名 (社会福祉士、介護福祉士)
開所日※土日祝、年末年始休み
月～金
午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分

様々な福祉事業を実施している株式会社ネクステと連携しながら相談を受け付けています。



丹波市社会福祉協議会
相談支援事業所

ハートフルかすが内にあります



所在地
春日町黒井 1500 番地
問合先
☎ 74-4763 ☎ 74-0478
職員
相談支援専門員 3 名 (介護福祉士 3 名)
開所日※土日祝、年末年始休み
月～金
午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

福祉サービスの利用相談などを受け付けています。事業所は多くの専門機関と隣接し、総合的に相談を受けることができます。



令和6年4月から 
相続登記が義務化されます

☎ 神戸地方法務局柏原支局 ☎ 72 - 0176

所有者不明土地の解消、空き家・空地問題解消に向け、令和6年4月1日（月）から相続登記が義務化されます。相続によって不動産を取得した相続人は、その所有権を取得したことを知った日から3年以内に相続登記の申請が必要です。

相続登記を円滑に行うために、遺言書を残すことで遺産分割協議を行う必要がなくなり、無用なトラブルを未然に防ぐことができます。また、法務局に遺言書を預けておくことで、紛失・改ざんの心配もなく、家庭裁判所の検認手続も不要になり、スムーズに相続登記ができます。

遺言書は法務局へ

令和6年4月1日から
相続登記の義務化
がスタートします!!

相続登記義務化

遺言書保管

急速充電設備の設置は

■ 届け出が必要です

☎ 予防課 (消防本部内) ☎ 72 - 0571

10月1日(日)から、電気自動車などの急速充電設備の全出力の上限が、撤廃されたことに伴い、施設などに急速充電設備を設置する場合は、予防課への届け出が必要になりました。

- 届出対象 / 市内に設置する全出力が 50kw を超える急速充電設備
- 届出方法 / 予防課に用意してある届出用紙、または市ホームページに掲載の届出用紙に記入のうえ設計図書を添付し、予防課まで提出してください。
※一般家庭で、専用コンセントから電気自動車等に普通充電する設備は届け出の必要はありません。

社会を明るくする運動

■ 秋の講演会を開催

☎ 人権啓発センター (氷上住民センター別館) ☎ 82 - 0242

犯罪や非行の防止と更生について理解を深め、犯罪のない地域社会を築くことをめざす「社会を明るくする運動」の一環として、就労を通じて社会復帰を支援する活動を続けている草刈健太郎さんの講演会を開催します。

- とき / 10月21日(土) 午後1時30分～3時
- ところ / 柏原住民センター会議室 A
- 演題 / お前の親になつたる
- 講師 / 公益社団法人 OMOIYARI プロジェクト代表理事 草刈健太郎さん
- 定員 / 30人
- 申込方法 / 電話、申込フォームから申し込み。



草刈健太郎さん



申込フォーム

第3回人権歴史講座フィールドワーク

■ 参加者募集

☎ 人権啓発センター (氷上文化センター)

☎ 82 - 1064 ☎ 82 - 4086

京都市北区にある人権資料展示施設「ツラッティ千本」で「地域で取り組まれてきた部落史研究活動の成果」などについて学ぶ講座を開催します。

- とき / 11月17日(金) 午前7時30分～午後5時
- ところ / ツラッティ千本
- 内容 / 展示室の見学とフィールドワーク(ガイド付)
- 参加費 / 無料※昼食代などは実費負担
- 定員 / 25人
- 申込期限 / 10月31日(火)
- 申込方法 / 電話、FAXから申し込み。

出張! 女性のための働き方セミナー

■ 働く女性の時間管理術

☎ 男女共同参画センター (市民プラザ内) ☎ 82 - 8684

毎日、仕事や家事に追われ、疲れていませんか。自分らしく暮らし、働き続けるための時間管理術をみんなと一緒に考えてみましょう。

- とき / 10月28日(土) 午後2時～3時30分
- ところ / 市民プラザ
- 講師 / 特定非営利活動法人 夢コネクト代表 森本紀子さん
- 対象 / 市内在住、在勤の女性
- 定員 / 8人
- 申込期限 / 10月25日(水)
- 申込方法 / 電話、または申込フォームから申し込み。
- そのほか / 託児あり※1歳半～預かり可。7日前までに要予約。



森本紀子さん



申込フォーム

事前登録しませんか

■ 高齢者等発見 SOS システム

☎ 介護保険課 (本庁第2庁舎) ☎ 88 - 5267

高齢者等発見 SOS システムは認知症高齢者などが行方不明になった時、警察と協力関係機関が早期発見、保護につなげるしくみです。行方不明時には事前登録された情報をもとに捜索を行います。

- 対象者 / 市内在住の高齢者、若年性認知症の人
- 登録方法 / 申請書と最近撮影した顔と全身がわかる2種類の写真を介護保険課へ提出
- そのほか / 事前登録者には、読み取ると連絡先が表示される2次元コードシールを配付します。
- 問い合わせ先 / 下記のとおり
- 西部地域包括支援センター (氷上・青垣) ☎ 82-7529
- 南部地域包括支援センター (柏原・山南) ☎ 78-9123
- 東部地域包括支援センター (春日・市島) ☎ 74-1900



受け取りはお早めに！

マイナンバーカード



市民課（本庁舎内） ☎ 82 - 2002



申請・受取り手続きが自宅できます

市役所職員が自宅を訪問し、マイナンバーカードの申請や受け取り手続きを手伝います。

■内容 / ①マイナンバーカードの申請手続き②マイナンバーカードの受け取り手続き

■対象 / 高齢者、障がいのある人、介護を受けている人など、自力で市役所に来庁することが困難な人

■利用の流れ / 下記のとおり

①訪問を希望する日の1週間前までに、電話で予約してください。

②市民課から通知を発送しますので、確認して当日まで大切に保管してください。

③訪問の当日に、職員が2人で自宅に伺います。

④後日、市役所からマイナンバーカードを書留郵便で送付します。



マイナンバーカード申請会を開催

マイナンバーカードの写真撮影と申し込みをサポートするマイナンバーカード申請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、お越しく下さい。



住民センター

■時間 / 午後1時～4時

9月27日（水）青垣住民センター

10月3日（火）山南住民センター

10月6日（金）春日住民センター

10月11日（水）青垣住民センター

10月18日（水）ライフピアいちじま

10月20日（金）柏原住民センター



市民課休日申請窓口

■とき / 10月28日（土）午前9時～正午

手続き時に必要なもの

①予約の電話受付後に市民課から郵送した通知

②通知カード（所有者のみ）

③本人確認書類 **2点**

顔写真有1点+顔写真なし1点

（例：免許証（運転経歴証明書）+健康保険証）

または顔写真なし2点（例：健康保険証+介護保険証）

申請時に必要なもの

①交付申請書※ QRコード付き

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**

顔写真有1点+顔写真なし1点

（例：免許証（運転経歴証明書）+健康保険証）

または顔写真なし2点※通知カードが必要

（例：健康保険証+介護保険証+通知カード）

マイナンバーカード申請会では

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。

マイナンバーカードはできあがるまでに約1カ月かかります。

15歳未満や成年被後見人の人は必ず法定代理人と一緒に来場してください。

写真撮影を行いますので、必ず本人が来場してください。

地元企業の魅力を紹介

丹波市 産業交流市

商工振興課（春日庁舎内） ☎ 74 - 1464

市内の企業・団体が一堂に会し、自社製品の販売や技術力などの魅力を紹介する産業交流市を開催します。職業体験ブースでは子どもたちが楽しみながら興味のある仕事やものづくりに挑戦できます。

■とき / 10月22日（日）午前11時～午後4時

■ところ / 丹波の森公苑

◇同時開催 **丹波GOGOフェスタ 2023**

キッズチャレンジのほか、ステージイベントや飲食ブース、フリーマーケットなど、様々な催しがあります。



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

環境保全や自然教育に取り組む

尾形 真依子さん vol.53

経歴：兵庫県三田市出身。東京で営業職を経験後、子育てを機に自然に魅せられて丹波市へ移住。

任期：令和3年10月～



今年は子どもたちと自然遊びを展開するだけでなく、先生に対して自然遊びの実地研修をしたいと考えていました。そして9月には丹波地域のこども園の先生に向けて、人と自然の博物館にご尽力を頂いて、身近な植物の観察や植物を使った自然遊びをする研修が実現しました。ホームページで活動報告させていただきますので、ぜひ見に来てください。

また、新たに青垣町神楽地域で里山づくりにも挑戦しています。この取組には二つの目的があります。

一つ目は、微力ながら里山づくりを行い、色んな植物や虫、食べ物が集まる、生物多様な場所を作ること。二つ目は子どもたちが

思う存分、里山で遊ぶことができる環境を作ることです。こちらについても私のインスタグラムやホームページで随時掲載していきます。里山づくりに興味がある人や知見を持っている方がいらっしゃれば一度、のぞきにきてください。



神楽地域の森で、木の皮をむくきらめき間伐をすることもたち



ホームページ



おがちゃん
LINE

市長・林時彦の 時を駆ける



紺綬褒章伝達式を行いました

信金中央金庫様は、創立70周年記念事業として、企業版ふるさと納税制度を活用し、各地の信用金庫様と連携して地域活性化に取り組む地方公共団体に寄付をされています。

丹波市では、市民が誇りを持って「帰ってこいよと言えるまちづくり」に向けて、数多くの子育て支援施策を展開しており、それらの取組に共感をいただきました中兵庫信用金庫様からの推薦を得て、令和2年度に同事業に採択され、1千万円の寄附をいただきました。

市の取組に対して、中兵庫信用金庫様からの後押しをいただきましたことは、これからのまちづくりを進めていくにあたって大変心強く感じているところです。

紺綬褒章は、公益のために私財を寄附した個人・法人に対して、国から贈られるもので、このたび私が心から感謝の意を込

めて代読し、伝達を行いました。採択されました「みんな子育て応援プロジェクト」は、数ある子育て支援の取組の中から制度の趣旨にあったものをひとつのパッケージとしてとりまとめたいものです。いただいた寄附金は、妊娠・出産・子育てを応援するため、多くの地元企業様の協力を得て、妊娠期から2歳ごろまでの間に利用いただける市内産品をまとめたハッピーバス応援ギフトの贈呈や青垣児童公園、水分け公園の遊具設置や整備に活用させていただきました。

子育て支援策としましてはこのほかに、昨年からは、第1子、第2子が生まれたときは10万円、第3子以降は50万円の出産祝い金を贈呈しています。また、今年からは高校生世代の医療費無料を実施しています。

これからもすべての子育て世代と子どもたちが安心して暮らせるよう、子育て支援策の充実に向けて取り組んで参ります。

丹波市長 林 時彦

高いため、外出の際には十分注意してください。また、山に入る際には鈴やラジオなど、音の鳴るものを必ず携帯してください。なお、クマを目撃した場合は、農林振興課および丹波警察署まで連絡ください。

■クマを近づけないために／
①柿や栗は早めに収穫し、収穫しないものは実の処分または果樹の伐採を検討する
②収穫する分については木の根元にトタンを巻くか電気柵で囲む
③収穫した農産物、家庭ごみは野外に放置しない

☎農林振興課（春日庁舎内）
☎88・5029

土地取引の届出について

5,000㎡以上の土地取引／契約を締結した日から起算して2週間以内に、市を經由して知事への届出が必要で
す。また、10,000㎡（1ha）以上の有償譲渡／土地を譲渡する日の3週間前までに市への届出が必要です。200㎡以上の土地の買い取りを地方公共団体に希望する場合は、申し出ることができ
ます。

☎農林振興課（春日庁舎内）
☎74・2364

募集

市営住宅入居者の募集

募集団地・戸数
○公営住宅：拳田団地（柏原町拳田）2DK1戸・3DK1戸
▼松ヶ端団地（山南町玉巻）3DK1戸
▼香良団地（氷上町香良）3LDK1戸
▼岩本団地（青垣町市原）3DK1戸
▼佐治団地（青垣町佐治）2DK1戸・3LDK1戸
▼柗団地（市島町喜多）3DK3戸
▼城ヶ花団地（市島町酒梨）2LDK1戸・3LDK2戸
▼中山団地（春日町中山）3LDK1戸

■申込期間／10月2日（月）～18日（水）
■申込窓口／都市住宅課各支所
■入居可能時期／11月下旬
※特定公共賃貸住宅（拳田団地の一部、応相寺団地、下滝団地D棟、城ヶ花団地1号棟、のこの団地）は、常時募集しています。

☎農林振興課（春日庁舎内）
☎74・2364

参加者募集

ACP講演会

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは将来に備え、医療や介護ケアについて家族や近い人、医療・ケアの担当者と一緒に話し合うことをいいます。ACPについて学び、考える機会として講演会を開催します。

■とき／10月8日（日）午後2時～4時
■ところ／春日文化ホール
■対象／丹波市在住・在勤の人
■演題／人生会議について考えよう！～あなたらしく生きるために～
■講師／県立丹波医療センター 内科医 板倉崇泰さん
■その他／申込不要

☎農林振興課（本庁第2庁舎内）
☎88・5267

里親相談会を開催します
虐待など様々な背景を持つ子どもたちを温かく家庭に迎え入れていただく里親の募集にあたり、里親制度の説明や体験談を交え、里親相談会を開催します。

■とき／10月11日（水）午前11時～午後2時※説明所要時間は1時間程度で、事前申し込みは不要です。
■ところ／柏原総合庁舎内柏原職員福利センター1階会議室（丹波市柏原町柏原688）
■相談方法／個別対応
☎兵庫県川西こども家庭センター
☎072・756・6633

細見綾子生家を無料開放
関西文化の日になみ、青垣町東芦田にある俳人細見綾子生家を無料開放します。

■とき／11月3日（金）午前10時から午後4時
☎文化・スポーツ課（春日文化ホール内）
☎74・1050

「もしも」の時に備えるなら

農業経営収入保険

年間見込収入の最大約9割を補償
収量減少、価格低下、自身の病気・ケガ等
あらゆるリスクによる収入減少を補償

青色申告を行っている農業者が加入できます。

農産物の販売収入の減少を補償する公的な保険制度です。

加入申込み、保険料の見積等は、右記事務所へお気軽にお問い合わせください。

NOSAIひょうご 丹波事務所 丹波市春日町黒井811（丹波市役所春日庁舎4階）
☎0795-74-1474

10月の子育て 関連情報

図書館

大人のためのおはなし会

市内の読み聞かせボランティアグループによる、大人を対象としたおはなし会を開催します。

■とき/15日(日) 午後2時
■ところ/中央図書館視聴覚室
☎中央図書館 ☎82・7100

本の福袋を貸出します

中身が見えないように本を包んで貸し出しする、大人を対象とした「本の福袋」を開催します。テーマにあわせて図書館職員が選んだ3冊の本が1つの福袋の中に入っています。

■とき/28日(土) ※無くなり次第終了
■ところ/市内各図書館
■そのほか/一人一袋まで
☎中央図書館 ☎82・7100

おはなし会

幼Ⅱ幼児 小低Ⅱ小学校低学年 小Ⅱ小学生

中央図書館 ☎82・7100

14日(土) 午前10時30分

幼Ⅱ21日(土) 午前10時30分

分 小Ⅱ28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

2階会議室B

青垣図書館 ☎87・1111

21日(土) 午前11時 幼Ⅱ小

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

13日(金) 午前10時30分 幼

※山南住民センター1階ち

ーたんルーム 28日(土)

午前10時30分 幼Ⅱ小低※

山南住民センター2階和室

市島図書館 ☎85・2733

21日(土) 午前10時30分

幼Ⅱ小Ⅱ28日(土) 午前10

時30分 幼Ⅱ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みください。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「ハッピーハ

ロウィン！」31日(火) 午

前10時~11時30分※丹波の

森公苑多目的ルーム

♪氷上子育て学習センター ☎82・8689

みんなの広場「秋だよ！芋

ほりに行こう」11日(水)

13日(金) 午前10時~11

時30分※青垣町小和田農園

♪青垣子育て学習センター

☎87・1919

スマイル☆ママさん「秋を

見つけに行こう！」31日(火)

午前10時~11時30分※グリ

ーンベル青垣周辺

♪春日子育て学習センター

☎74・3040

ママ講座「子育て・子どもの

足について」6日(金) 午

前10時~11時30分

前10時~11時30分

水分けフィールドミュージアム

◆写真展「撮っちゃったたんば 2023」

一般募集した写真を展示します。様々な人の視点から見える丹波市の魅力を、写真を通して伝えます。

■とき/9月30日(土)~11月5日(日)

■料金/観覧料無料※1階常設展示は有料

◆写真撮影ワークショップ

スタイリッシュな構図や可愛く撮れるバランスなど、写真の撮り方を実際に撮影しながら学ぶ講座です。

■とき/①10月8日(日)②10月22日(日)

※両日ともに午後1時30分~午後3時

■対象/小学生以上※定員は各回10人

■料金/300円(入館料込み)

■申込方法/電話またはホームページから

■問合せ先/☎82-5912 ※月曜休館



ホームページ

◆特定任期付職員を募集

氷上回廊水分けフィールドミュージアムで教育普及専門員として働く職員を募集します。

■職種/教育普及専門員

■受験資格/大学等の自然史専攻課程、生物学専攻課程、地学専攻課程、人文学専攻課程のいずれかを卒業もしくはこれに該当する各専門単位を取得した人で学芸員資格を有する人※令和6年3月31日までに学芸員資格を取得見込みの人を含む

■定員/1人

■任期/令和6年4月1日(月)~令和9年3月31日(水)

■申込方法/①採用候補者試験受験申込書②ミュージアム運営の実績、教育実績のリスト③自己PR書を社会教育・文化財課まで郵送または直接持参

■申込期間/10月2日(月)~31日(火)

■問合せ先/社会教育・文化財課 ☎70-0819

♪ 山南子育て学習センター
☎ 77・3160
親子ふれあい教室「おはな
しでてこい」12日(木)午
前10時～11時30分
♪ 市島子育て学習センター
☎ 85・3030(代)
わかば教室「リフレッシュ
講座」13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/5日(木)午前10
時30分～11時30分
■ ところ/春日子育て学習
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。
子育て学習センター合同事業
「ちびっこ地球防衛隊!」
SDGs 私たちにできるこ
とと」
■ とき/26日(木)午前10
時～11時30分
■ ところ/柏原住民センター
■ 申込先/各子育て学習セ
ンターに申し込みください。

児童館

「みんなおいでよ児童館」
■ とき/21日(土)午前9
時30分～11時45分
■ 申込期間/9月25日(月)
～10月10日(火)
10月の体験教室
丹波市クリーンセンター
☎ 78・9999
◆ 共通事項
申込者が3人以上の場合に
開催します。※要電話予約
○ 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
■ 参加費/300円
■ 持ち物/透明なガラス製
品、好きな図案(縦15cm×
横20cm)
サンドブラスト
作品の一例です

○ ガラスフュージング
■ とき/19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
■ 参加費/500円
○ とんぼ玉
■ とき/24日(火)①午前
10時～午後0時30分②午後
1時30分～4時
■ 定員/各回6人
■ 参加費/1,500円
■ 持ち物/エプロン
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
■ 料金/1,200円
秋の里山植物展
青垣いきものふれあいの里
☎ 88・0888 月曜休館
秋に咲く野山の草花や木の
実を展示しています。
■ とき/29日(日)まで

nen kin
年金

年金受給者の人へお知らせ

☎ 82 - 6690
☎ 0570 - 05 - 4092

年金生活者支援給付金は、公的年金などの
収入やその他の所得額が一定基準額以下の年
金受給者の生活を支援するために、年金に上
乗せして支給されるものです。
受け取りには請求が必要です。令和5年度
に新たに年金生活者支援給付金の受け取り対
象となった人には、9月初旬頃より、順次、
日本年金機構から請求可能な旨の通知が郵送
されます。同封のはがき(年金生活者支援給
付金請求書)に記入して提出ください。
現在受給中で、今年度も引き続き支給要件
に該当する人(受け取れる人)は、手続きは
不要です。

- 次回の出張年金相談(完全予約制)
- とき/12月7日(木)
- ところ/氷上住民センター
- 予約期限/11月1日(水)～30日(木)まで
- 定員:14人
- 予約先:西宮年金事務所 ☎ 0798 - 33 - 2944

※自動音声流れますので、2を押して「職員
にご用の方」を選択してください。
※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。



※各種イベントの開催については、必ず事前に問い合わせてください。

information 10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、柏福＝柏原福祉センター、春福＝春日福祉センター、丹健＝丹波健康福祉事務所

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	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	2日（ラ）、19日（青住）、23日（山住）	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	2日（ラ）、19日（青住）、23日（山住）	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 DV 相談支援センター ☎ 86 - 8730
性的マイノリティ特設電話相談	平日（祝日除く）※要予約	午前9時～午後5時 ※相談時間1回30分まで			人権啓発センター ☎ 82 - 0242	
法律	行政書士による無料相談会	7日	午前10時～午後4時	丹波ゆめタウンゆめ広場	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	岸部事務所 ☎ 74 - 2352 ※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	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		春福		
	身体障がい者相談	27日（柏福）	午後1時30分～3時			
	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	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			
	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（本2）	午後1時～4時				
健康	健康・栄養相談	6日（山住）、16日（柏住）、23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	
	こころのケア相談	12日※要予約	午後1時15分～	健ミ		
	アルコール相談	27日※要予約	午後1時～	丹健	（丹健）地域保健課 ☎ 73 - 3767	
	思春期保健相談	10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		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	
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	子ども・若者サポートセンター ☎ 86 - 7101	
		出張	3日（氷住）、10日（春住）、17日（市プ）、24日（柏住）	午前10時～午後4時		
農業	農地相談	13日（山住）（ラ）、16日（氷住）（青住）、17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		まごころ丹ワークショップたんば ☎ 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



秋バテを防ぎ、秋を満喫

暑さが落ち着き、涼しく過ごしやすいはずなのに、身体がだるい、疲れやすいなど、夏バテに似た症状はありませんか。

夏の疲れをそのまま秋に持ち越し、さらに気温の変化に伴って自律神経が乱れるために生じる症状で、秋バテとも言われます。

秋バテ対策には、ぬるめのお湯にゆっくり入浴し、毎日軽めの運動を行うのが効果的です。またバランスの良い食事を心がけ、身体の冷え対策をするなど、自律神経を整えることが重要です。

秋は、ビタミンやミネラルを多く含んだ旬の食材も豊富で、またスポーツをするにも良い季節です。

秋バテを防ぎ、食欲の秋、スポーツの秋を存分に楽しみましょう。

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



電気契約の変更は慎重に

電気の小売業への参入が全面自由化され、平成28年4月以降は、従来の地域の電力会社も含めて、消費者が自由に電力会社やさまざまな電気料金のプランを選べるようになっていきます。

それに伴い、今よりも料金が安くなる、アパート全体で契約先の電力会社が変わるなど、勧誘され、電気の契約プランや契約先の変更をしてしまったという相談が増えています。

契約プランによっては、料金が高くなる可能性もあります。その場で契約をせず、変更予定のプランと現在の契約内容を必ず比較しましょう。集合住宅全体で変更すると言われても、それが事実かどうかを管理会社や賃貸物件の所有者などに必ず確認しましょう。

丹波市消費生活センター（本庁舎内） ☎82・0996

人権啓発コーナー
じんけんのとびら



性的マイノリティに関する正しい理解を

今年6月23日に「性的指向及びジェンダーアイデンティの多様性に関する国民の理解の増進に関する法律」が公布、施行されました。

LGBTなど性的マイノリティについて社会的関心が高まる一方、依然として社会での理解が得られていないことが、悩みや生きづらさを感じる要因になっている当事者が少なくありません。

市は、性的マイノリティの人々への社会的理解が進むよう「パートナーシップ宣誓制度」の導入や啓発活動などに取り組んでいます。誰もが自分らしく幸せに生きていける社会の実現に向け、お互いを認め、多様性を尊重し合う社会をつくりましょう。

人権啓発センター（氷上住民センター別館） ☎82・0242

いきいきげんきに！
高齢者学級だより



春日さわやか学級 リフォーム（手芸）サークル

リフォーム（手芸）サークルは、会員11人のアットホームな教室で、毎回楽しく作品作りを行っています。

各自が持ち込んだ思い出深い着物や浴衣をリメイクして、思い思いのチュニックやブラウスなどに生まれ変わらせます。工夫次第で、今では懐かしい蚊帳と生地が素材なカバンやベストが仕上がることもあります。

また、仕上がった作品を、丹波の森公苑で毎年開催される「丹波地域学ぶ高齢者のつどい作品展」にも出展します。今は、スタンドカラーのブラウスなど、各自が縫製した作品作りを励んでいます。自分の手で生まれ変わらせた作品を通して感動を共有しながら、手芸を楽しみませんか。皆さんの参加を待っています。



■基本事項

実施日	毎月第2水曜日午後1時30分～3時30分
場 所	春日住民センター
対 象	市内在住のおおむね60歳以上
会 費	年会費3,500円

市民活動課 ☎82-0409

ベストリーダー情報 (8月1日~8月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	102歳一人暮らし。	石井 哲代
2	署長シンドローム	今野 敏
3	汝、星のごとく	凧良 ゆう
4	ハヤブサ消防団	池井戸 潤
5	おもみいたします	あさのあつこ

児童書

順位	本の名前	作者
1	給食室のいちにち	大塚 菜生
2	ライスボールとみそ蔵と	横田 明子
3	がっこうのおばけずかん	斉藤 洋
4	大ピンチずかん	鈴木のりたけ
5	よるのあいだに…	ポリ・フェイバー

図書館カレンダー
10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

×…全館休館日
□…全館整理休館日



おすすめ図書

一般書

『頭部リンパ流しで髪が増えた!』
横田 有里恵/著
Gakken (2023.2)



頭皮下の老廃物をほぐして流し、美髪が生える頭皮環境(土壌)をつくる「頭部リンパ流し」のやり方を解説。薄毛・白髪を防ぐシャンプー法、「脱コーディング剤」のススメ、「美髪」のための基礎知識なども収録。

児童書

『ロボットは泣くのか?』
佐藤 まどか/作 酒井 以/絵
講談社 (2023.1)



「人類にAIは必要か?」というディベートの題に、肯定派として挑む小学生の新たな過程でAIの可能性と恐ろしさを知り…。「AI」と小~中学校で学ぶ理科の内容との関連を解説する「ひとくちメモ」も収録。

歴史探訪

「ててうち栗」の由来

シリーズ「ふるさとを見直そう」



神戸大学大学院人文学研究科
井上 舞

秋の丹波を代表する食材に栗があります。山南地域東部の栗が郷と呼ばれた地域には、丹波甘栗御園という栗園があり、朝廷に栗を献上していたことが『山槐記』に記されています。

また、江戸時代の地誌『丹波志』には、『葛野谷(現氷上地域)や玉巻村(現山南地域)で良い栗が採れる。さらに岩屋村(現山南地域)では、両手で持つほどの大きな「手々ウチ栗」という栗が採れ、この栗が採れるのは岩屋村だけである」と記されています。丹波以外では丹波栗の別名が「ててうち栗」と呼ばれていたようです。

江戸時代に作られたと考えられる版木に、ててうち栗の由来を記したものが石籠寺に残っています。そこには次の3つの説が記されています。①親子で栗を盗もうとして、木の上から子どももの落とした栗が、父親を殺してし

まったことから「父撃ち栗」②手の内に一つしか入らない大きさという意味で「手の内栗」と言うところを、幼い子どもと言葉で「手々内栗」③実が大きく、毬から出て自然に落ちるため「出て落ち栗」が誤って「ててうち栗」となったという説が記されています。

さらに、その版木には、かつて足利尊氏の三男義詮が都を追われ、石籠寺に潜んでいた際、栗が献上された時の逸話も記されていました。

義詮はその一つに爪痕をつけて「この実を埋めなさい。そして芽が出れば、自分は都に返り咲き、成長して木になれば、天下を取ったと思いなさい」と伝え、まさにその通りになり、成った実には爪痕がついていたというものです。

今回紹介したのは、石籠寺に伝わるててうち栗の由来ですが、ほかにもいろいろ説が残っています。ひとつひとつ調べていくと、ててうち栗についての新しい発見があるかもしれません。

岡社会教育・文化財課(山南庁舎内)
☎ 70・0819

たんば食育 クッキング



豆乳小鍋

1人分 エネルギー：約 161kcal・食塩相当量：1.9g・調理時間：約 20分
※日本食品標準成分表 2020 版（八訂）を基に計算

材料（2人分）

鶏ささ身	100g
豆腐	100g
白菜	150g
小松菜	100g
にんじん	小 1/2 本
しめじ	小 1/2 パック
A 水	150 cc
顆粒和風だし	大さじ 1
無調整豆乳	200 cc

つくり方

- ①鶏ささ身は筋を取り、一口大のそぎ切り、豆腐は4等分に切る。白菜の白い部分は2cm幅のそぎ切り、葉の柔らかい部分はざく切りにする。小松菜は長さ4cmに切りそろえ、にんじんは長さ4cmの短冊切りにして、しめじは石づきを切り取り小房に分ける。
- ②鍋にAと①の具材を入れ、フタをして中火で煮る。
- ③鶏ささ身に火が通ったら、豆乳を加えて温め、煮立ちかけたら火を止める。



豆乳を加えたら、グツグツ煮立たせないようにしましょう。具材は、魚や豚肉、そのほか冷蔵庫にある残り野菜に変えても美味しく作れます。

ライフステージに応じたみんなの食育！

ライフステージごとの特徴に合わせた食育のポイントを紹介していきます。（6回目）

壮年期〜帰宅が遅い時の夕食



壮年期は、いわゆる働き盛りの世代で、忙しい日々、自分の健康管理には関心が持たにくい時期でもあります。

食生活では、夕食時間が遅くなるほど太りやすくなります。空腹感から食べ過ぎてしまい、過剰に摂取したエネルギーが体脂肪として蓄積されます。また、食べてから時間を置かず寝ると、胃腸に負担がかかり、睡眠を妨げることもあります。

そこで、夕食が遅くなった時は、食べ方に工夫が必要です。ご飯の量はいつもより控えめにし、野菜が主役のおかずや汁物を優先して食べ、消化に時間がかかる肉料理や揚げ物など、油脂の多いおかずは控えましょう。常に夕食時間が遅くなる人は、野菜料理を中心に魚や豆腐など、脂肪の少ない食材を使った、煮る・茹でる・蒸すなどで調理した食事をお勧めします。肥満の人や内臓脂肪が多い人は、夕食の食べ方を変えて減量することで血液検査値の改善につながります。健康に自信がある人も、年に1回は健診を受け、日頃の生活習慣を振り返りましょう。毎日の食生活に少し気をつけることで生活習慣病を予防することができます。今月は、低脂肪食材で胃腸に優しい一品を紹介いたします。

がん検診、忘れていませんか？

がんは、40年以上日本人の死因第1位です。市でも令和3年度で全死亡の23.6%と、依然高い割合を占めています。

がんにかかっても初期はほとんど自覚症状がなく、自覚した時には、症状がかなり進行している場合も少なくありません。がんの進行程度をステージと呼び、0〜IVまでの5段階に分類されています。主要ながんのステージIにおける5年生存率は8〜9割ですが、進行したステージIVでは、3割程度から1割未満にまで下がります。

がんを早期発見するためには定期的ながん検診を受診することが重要です。感染症への不安などで病院から足が遠のき、検診を控えていた人も、健康維持、早期発見のために検診を受けましょう。

市では、40歳以上の人に、肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの受診券を送付しています。（婦人科検診は2年に1回、子宮頸がんは年度末年齢21歳以上）また、年度末年齢が、41歳、51歳、61歳、71歳の人は無料になります。ぜひこの機会に受診してください。

健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750

スカイランタンが幻想的な光で包み込んだ 全国の足立さん集まれ祭り



LEDのスカイランタンを打ち上げる参加者ら

8月26日、旧遠阪小学校で足立遠政^{とおまさ}の供養祭と全国の足立姓との交流を兼ねた「全国の足立さん集まれ祭り」が開催されました。

山垣地域に残る古文書の解説会や足立遠政について学ぶ歴史講座が行われ、参加者にとって地域や足立姓への理解を深める機会となりました。祭りのフィナーレにはたいまつに見立てたLEDのスカイランタンを同体育館で打ち上げ、会場を幻想的な光で包み込みました。

大災害に備え実践を想定した 兵庫県・丹波地域合同防災訓練を実施



ドローンで届けられてきた救援物資を確認する齋藤知事
(写真右から3人目)

9月3日、兵庫県と丹波地域の関係機関による合同の防災訓練が丹波市と丹波篠山市で行われました。警察や消防、自衛隊、医療機関など約800人が参加し、人名救助や避難所運営などの手順を確認。目視に頼らないドローンの自動飛行による救援物資を届ける実証訓練も行われました。

齋藤元彦^{もとひこ}知事は「実践を想定した有意義な内容だった。高い防災意識を持って繰り返し訓練を行っていくことが必要」と話しました。

将来を見据えた持続可能な地域づくりを支援 地域おこし協力隊に立石さん

9月1日に、地域おこし協力隊として、立石実希^{みき}さんが着任しました。自治協議会や自治会が地域の課題を正しく認識したうえで、組織体制の見直しや事業の棚卸しなどを行い、持続可能な地域社会の実現に向けた話し合いや学び合いの場づくりを支援します。

立石さんは、「丹波市や丹波の人とかかわり、地域づくりに自分らしく取り組んでいきたい」と抱負を述べました。



市長から委嘱書を手渡された立石さん(写真左)

JR 久下村駅前広場で夕涼みを満喫 久下村夜市を初開催

8月22日、JR加古川線久下村駅前の芝生広場で地酒やビール、ピザ、お好み焼きなど10店が出店する「久下村夜市」が開催されました。JR加古川線の利用促進のため丹波県民局と久下自治振興会が初めて開催。同線利用での来場を呼びかけたことから、開催時間帯の車内は乗客で混み合うなど賑わいを見せました。

参加者のひとり「久しぶりに乗車した。お酒も安心して飲めて楽しい」と話しました。



出店などで賑わいをみせた JR 加古川線久下村駅前の芝生広場

舞台を中心に活躍する丹波市出身の俳優
新木宏典さんが市長表敬訪問



林市長と談笑する新木さん（写真左）

ミュージカルなど舞台を中心に活躍する丹波市出身で俳優の新木宏典さんが40歳の節目を記念に市内で撮り下ろしたフォトブック「新発見丹波ガイド」が発売されました。

8月6日に市内で行われたイベント「スプラッシュ!!丹波!!2023」に出演したほか、8月7日には市長を表敬訪問し「丹波市は人付き合いが深いのが魅力。フォトブックを読んで、訪れた先で地元の人と交流してほしい」と話しました。

夏休みに子どもが企画運営
こども食堂「かむ come キッチン」



来客に配膳する子ども

8月20日、山南住民センターでこども食堂かむ come キッチンが開催されました。子どもたちでメニューの考案から調理、会場の準備まで取り組むイベントで、丹波市社会福祉協議会山南支所が、小中学生を対象に夏休みのボランティア体験として企画しました。

ボランティアに参加した石正悠真くんは「自分たちの考えたメニューで、お客さんが喜ぶ姿が見れてうれしい」と話しました。

ピティナ・ピアノコンペティションで入選
3人が市長を表敬訪問

8月17日から21日に東京都で開催された第47回ピティナ・ピアノコンペティション全国大会に三輪小学校5年生の吉井陽向くん、春日部小学校2年生の吉見藍香さん、崇広小学校3年生の吉竹羽那さんが出場し、入選しました。

8月29日には市長を表敬訪問し入選を報告。吉井くんは「金賞が取れずに悔しい。来年こそ取れるように頑張りたい」と抱負を語りました。



林市長と記念撮影をする吉井陽向くん、吉竹羽那さん、吉見藍香さん（写真左から）

株式会社クレハと災害時における
物資調達に関する協定を締結

8月21日、丹波市と株式会社クレハが「災害時における物資調達に関する協定」を締結しました。災害発生時やその恐れがある場合、市は同社が保有する食品包装用ラップフィルムなどの物資について提供を受けることができます。

木田淳執行役員（生産・技術本部長）は「わが社は来年、柏原地域に柏原化成株式会社として設立してから65年目を迎える。協定を通して長年お世話になっている地域のお役に立てれば」と話しました。



協定書を掲げる木田執行役員（生産・技術本部長）（写真右）

柏原町
柏原



誕生日

令和4年9月6日 安福 太智くん

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ます。市の公式ラインで毎月20日前後に掲載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→



市島町
上田



誕生日

令和3年9月9日 足立 美桜ちゃん

氷上町
石生



誕生日

平成28年9月27日 池田 環奈ちゃん(写真右) 弟さんと一緒に♪

柏原町
柏原



出生

令和5年8月16日 西野 凪くん

春日町
黒井



誕生日

令和4年9月24日 小山 統矢ちゃん

氷上町
新郷



誕生日

令和2年9月24日 蘆田 莉乃ちゃん(写真右) お姉さんと一緒に♪

山南町
山本



誕生日

平成30年9月11日 森奥 心蘭ちゃん

掲示板

Bulletin board

世帯数と人口

総人口 61,081人 (△31)
 男 29,515人 (△1)
 女 31,566人 (△30)
 世帯数 26,340世帯 (19)

*令和5年8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 10人 (△3)
 人身事故 6件 (△5)
 物損事故 115件 (△21)

*令和5年8月の状況・()内は前月比

マイナンバーカード時間外交付

10月12日(木) 午後5時15分～7時
 10月19日(木) 午後5時15分～7時
 10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。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

献血のお知らせ

10月12日(木) 午前10時～午後4時
 ■ところ/山南住民センター
 10月20日(金) 午前10時～午後4時
 ■ところ/氷上住民センター
 11月15日(水) 午前11時30分～午後4時
 ■ところ/柏原自治会館
 問健康課(健康センターミルネ内) ☎88-5082

次回の休日開庁日

9月23日(土)・10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、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

休日応急診療所当番医

10月1日(日) 田中 庸生 (外科)
 10月8日(日) 細見 成一 (婦人科)
 10月9日(月) 山田 耕士 (眼科)
 10月15日(日) 大塚病院医師 (内科)
 10月22日(日) 芦田 孔 (内科)
 10月29日(日) 山池 紀翔 (眼科)
 ■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1階
 *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

8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

今西 秀星 竜太 柏原町柏原
 細見 一真 幸輝 柏原町柏原
 西山 雅彬 佳樹 柏原町柏原
 中尾 夏 大紀 柏原町南多田
 足立 理寛 巧輔 柏原町南多田
 西野 凧 勝貴 柏原町柏原
 湯谷 優葵 諒次 柏原町南多田
 牧田 瑛士 丈 柏原町下小倉
 板野 菜美 有紀 氷上町上成松
 瀬川 璃人 拓由樹 氷上町上成松
 桂木 俐汰 飛雄馬 氷上町成松
 山根 帆乃夏 紳平 氷上町常楽
 橋本 一慶 翔生 氷上町常楽
 芦田 蒼斗 勇大 氷上町成松
 池田 大志 勇登 氷上町市辺
 濱川 麗珠 淳一 氷上町沼
 浅井 天吉朗 ありさ 青垣町東芦田

富岡 唯愛 勇人 春日町野村
 徳義 史 理人 春日町多田
 足立 温大 繁俊 春日町多田
 能勢 朔空 恵里香 春日町野上野
 岡田 透空 拓也 春日町野上野
 近藤 希虹 悠介 春日町国領
 荻野 紗久也 和也 春日町棚原
 鈴木 綾乃 勇司 春日町油津
 足立 碧斗 知彌 山南町村森
 藤林 岳玖 太一 市島町中竹田
 小笠原 慈 瑛斗 市島町下竹田
 足立 希愛 涼太 市島町上田
 木下 朔琥 裕雅 市島町上田

お悔やみ申し上げます

氏名 年齢 住所

服部 夏子 91歳 柏原町柏原
 有田 美保子 78歳 柏原町柏原
 井元 とし子 98歳 柏原町見長
 中尾 多美子 75歳 柏原町柏原

辻 幸太郎 86歳 氷上町常楽
 日谷 光男 73歳 氷上町下新庄
 前田 みちる 90歳 氷上町稲畑
 大槻 美佐子 99歳 氷上町新郷
 中川 和子 78歳 氷上町谷村
 吉住 涉 73歳 氷上町絹山
 安達 庄左衛門 90歳 氷上町井中
 長田 清枝 90歳 氷上町氷上
 藤田 隆一 78歳 氷上町南油良
 衣川 千鶴子 91歳 青垣町市原
 古川 溢夫 86歳 青垣町佐治
 小田 貞二 69歳 青垣町栗住野
 足立 和代 83歳 青垣町倉倉
 山中 夫佐子 94歳 青垣町大草
 足立 きくる 98歳 青垣町遠阪
 秋山 雅子 99歳 春日町黒井
 蘆田 公一 89歳 春日町黒井
 橋本 重子 92歳 春日町黒井
 前田 美佐代 76歳 春日町平松
 荻野 まさ枝 91歳 春日町多田
 船越 つたゑ 91歳 春日町多田
 秋山 種男 91歳 春日町野上野
 岸本 保夫 91歳 春日町下三井庄
 荻野 正代 96歳 春日町棚原
 伊賀 登 99歳 春日町朝日
 村岡 美代子 94歳 春日町長王
 西本 美砂子 95歳 山南町太田
 後藤 佳郎 88歳 山南町谷川
 河津 房子 85歳 山南町井原
 永井 壽賀子 101歳 山南町南中
 松浪 隆司 92歳 山南町和田
 垣内 すま子 91歳 山南町北和田
 日出色 日出子 99歳 山南町草部
 中野 重夫 75歳 市島町下竹田
 荻野 晴美 91歳 市島町上竹田
 吉見 弘 91歳 市島町市島
 田中 義積 85歳 市島町市島
 田中 義浩 63歳 市島町市島
 木寺 勇 86歳 市島町上牧
 中野 ひでこ 70歳 市島町東勅使

身近なところから取り組もう！ 丹波市ゼロカーボンアクション

ゼロカーボン達成に向けて、日常生活のちょっとした配慮で実践できる「丹波市ゼロカーボンアクション」を紹介します。



丹波市ゼロカーボン
アクション

丹波市ゼロカーボンアクション 節水を心がけよう



30秒間水を出しっぱなしにすると約6リットルもの水を使うと言われています。もし、2人家族の朝晩の歯磨きで30秒間水を出しっぱなしにすると、1年間で500ミリリットルのペットボトル17,520本分の量を使うことになります。

また、水道事業では、浄水、供給、下水処理などにエネルギーを消費し、温室効果ガスを排出しています。節水は、ゼロカーボンにつながる日ごろから取り組めるものの一つです。日常生活の身近なことからはじめましょう。

アクションの具体例

洗濯や食器洗いは
まとめてしましょう

買い替えの際には節水型の
洗濯機やシャワーヘッドの
購入を検討しましょう

シャワーは不必要に
流したままにしない
ようにしましょう

入浴は追い焚きを減ら
すために間隔を空けず
に入りましょう

歯磨きで口をゆすぐときは
コップに水をくんでおきましょう
(水を流したままにしない)

2時間の放置により4.5℃低下したお湯(200^{リットル})を追い焚きする場合(1回/日)

参考：経済産業省資源エネルギー庁「無理のない省エネ節約」

年間でこれだけの

CO2削減・節約効果があります

CO2



85.7kgの
削減

ガス



38.20 m³の
省エネ

ガス代



約6,190円の
節約



経済産業省
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
8月の1日あたりのごみ排出量：1人450g(26g)
※()内は前月比
目標値達成まで、1日卵約1個分のごみを減らそう！

