

特 集

# 「明日につながる」 プロジェクト10

パラグライダー（岩屋山）

## Contents もくじ

### 特集①第3回全国公募

「丹の里ありがとう大賞」表彰式 2~3

### 特集②丹波市制10周年

「明日につながる」プロジェクト10 4~7

### まちかど・とぴっくす

8~9

### 市政情報 ほか

10~11

### こちら市長執務室 ほか

12~13

### ちいきの元気を発信中！

14~15

教育たんば	16~17
くらし・相談 ほか	18~19
狂犬病予防集合注射	20~21
イベント情報	22~23
親と子の健康づくりカレンダー ほか	24~25
健康生活	26~27
情報ひろば	28~31
松岡修造のテニスパーク	32

— 審査を終えて —



審査委員長  
村上 信夫さん  
丹波市エグゼクティブ  
アドバイザー

多くのことを教えてくれた  
771の「ありがとう」

東日本大震災から3年になる。一般の部の大賞に選ばれた了池創さんは、被災地で遺体搜索に当たった警察官。忘れない「ありがとう」だった。被災地のペットを救うボランティアに感謝する中学3年生もいた。

一方、阪神淡路大震災の時、命を救ってくれた呼笛への「ありがとう」も心を打った（一般の部入選作品）。震災の記憶は消してはならない。忘れてはならない。

小・中・高校生の部大賞の遠藤萌花さんは、福島県会津若松市の小学2年生。交通指導員への感謝を述べている。いつもあたりまえのように存在することに対しての気づきが素晴らしい。

「ありがとう」は人を優しい気持ちにしてくれる魔法の言葉だ。「ありがとう」は、忘れていたことや見逃していたことに、気づきを与えてくれる。「ありがとう」の言葉を使い続けていると、自分も他人も肯定することが出来る。

今回も応募作品771の「ありがとう」が、多くのことを教えてくれた。

## 一般の部

### 大賞 了池 創さん (50) 大阪府

心で読んだありがとう

3・11の時、石巻市のご遺体安置所へ毎日、足を運び続けた中学生のお姉さんと妹さん。

ご遺体の中に貴女達のお母さんがいないか泣きながら捜しておられましたね。

遠くから人命救助の為に派遣された私達警察官も必死で捜索しましたが力及ばず申し訳ありませんでした。

派遣の最終日に頂いた「搜してくれてありがとう」というカード。

目では涙で読みなかつたけれど、確かに心で読みましたよ。

「ありがとう」は、こちらが送る言葉です。

### 丹の里賞 友利恵理子さん (22) 沖縄県浦添市

Thankyou ドクター

We are gonna have an emergency surgery. (今から緊急手術をします。)

2年前、アメリカに留学中だった私は、いきなりの腹痛に倒れ病院に運ばれた。

盲腸が破裂寸前、数時間後に手術との診断。

言葉の通じない国で人生初めての手術。

不安からベッドの上で泣いていた私にお医者さんが声をかけてくれた。

「ダイジョブ。イタイジャナイ」私の為にわざわざ日本語を調べてきてくれたらしい。

ドクター、あの時この一言でとても楽になりました。サンキュー。

## 小・中・高校生の部

### 大賞 遠藤 萌花さん 会津若松市立鶴城小学校2年生

こうつうしどういのおじさんへ

いつも学校に行く時に、おうだんほどうのところでこうつうしどうのおじさんが立っています。

おじさんは雨の日もあつい日もそこに立ってわたしたちの安全を守ってくれています。

わたしにいつもあたまをなでてくれたりあく手してくれたりします。

おうちからあるいはきて、つくころにはちょっとくたくたですがおじさんがあく手をしてくれるので元気が出ます。

わたしもおじさんに元気よくあいさつします。

おじさんいつもありがとう。

### 丹の里賞 藪下 ゆいさん 青垣中学校2年生

私がありがとうと言いたいのは、太陽です。

太陽はつらい朝でも元気に輝いていて、私に元気を分けてくれます。

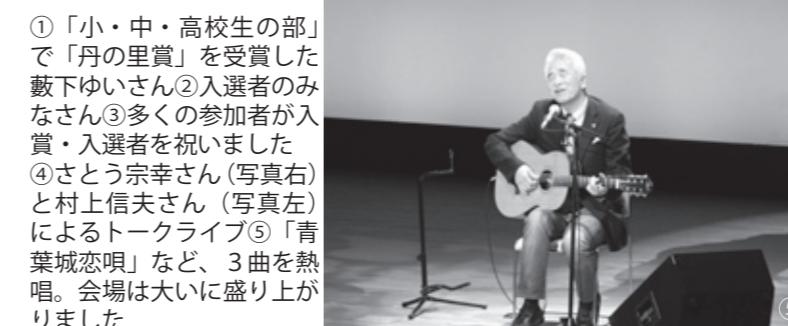
だから私は朝は嫌いだけど、朝日を浴びるのはとても好きです。

それに太陽は地球から何億キロも離れているのに一番目立っていて、生物が生存するのに必要な光を休むことなく発しています。

どこへ行っても希望の光が射しているのです。

太陽にありがとうは言えないでの、太陽の下で元気に遊びたいです。

ドクター、あの時この一言でとても楽になりました。サンキュー。



市では、平成23年度から、「ありがとう」の心が普段の生活の中に息づく地域づくりをめざして、「ありがとうプロジェクト」に取り組んでいます。  
3月9日(日)には、全国43都道府県から寄せられた711点のありとあらゆるメッセージの中から、入選作品を発表する第3回全国公募が行われ、「小・中・高校生の部」「一般の部」の各部門から「大賞」1点、「丹の里賞」1点、入選13点、合計30点の心温まるありがとうが発表されました。

オープニングでは、村上信夫審査委員長が、「大賞」「丹の里賞」の4作品を朗読。続いて、入賞・入選を果たしたみなさんは、辻市長と村上信夫審査委員長から、表彰状と市特産品などを詰め合わせた副賞が贈られました。  
第2部では、「青葉城恋唄」などのヒット曲で知られる歌手でタレントのさとう宗幸さんと村上信夫さんによるトークライブ⑤「青葉城恋唄」など、3曲を熱唱。会場は大いに盛り上がりました。



# 「あのとき言えなかつたありがとう」 第3回全国公募 まごころのさと 丹の里ありがとう大賞表彰式

ライフィアいちじまで、3月9日(日)、第3回全国公募「丹の里ありがとう大賞」表彰式が行われ、「あのとき言えなかつたありがとう」をテーマに、全国から寄せられたありがとうメッセージの入賞・入選作品が発表されました。



# 丹波市制 10 周年 「明日につながる」 プロジェクト 10

豊かな自然と豊富な食材に恵まれた丹（まごころ）の里丹波市。平成 26 年 11 月 1 日に、市制 10 周年を迎えます。

市では、これを契機に、まちの魅力の再発見と創造をすることにより、さらなる郷土愛の醸成につなげ、いっそうの発展と飛躍をめざします。

これまで 10 年間の丹波市民の輝き、さらには、元気あふれる笑顔とともに、新たな気持ちで夢きらめくような丹波市の未来に向かって飛躍していくという想いが込められた丹波市制 10 周年のキャッチフレーズです。丹波市では、このキャッチフレーズを合言葉に、さまざまな分野で記念事業を計画しています。

イベントや行事の開催にとどまらず、記念事業を契機として、「人と人」「地域と人」、さらには、「まちと人」が新たに結びつき、次へのまちづくりへつながる「明日につながるプロジェクト 10」を提案しています。

丹波市制 10 周年にふさわしい取り組みとなりますよう、多くのみなさんの参加をお願いします。

**industry**  
**⑦産業**  
**丹波栗ルネサンス**  
"マロンでロマン"

栗園の整備促進を進め、丹波栗産地の復活をめざします。丹波育ちの栗のおいしさを味わえる「丹波スイーツフェスティバル」も開催。

【明日へのつながり】  
・「丹波栗」の全国ブランド化  
・栗をキーワードに、産業振興、誘客  
・栗を活用したスイーツの新規開発



**tradition**  
**⑥連携**  
**大相撲丹波場所**  
"未来に向かってはつけよい"

大相撲地方巡業を丹波市で開催。横綱や大関をはじめとする力士の迫力ある取組を間近で観戦できます。

【明日へのつながり】  
・新たな連携による一体感の醸成  
・市内各団体の参画による市民力の結集  
・丹（まごころ）の里丹波市の PR



**agriculture**  
**⑧農業**  
**環境に配慮した有機農業フェスティバル**

丹波市が全国に誇る有機農業の祭典を開催。地元産の有機農産物などを活用した食のコーナーや食育セミナー、ファーマーズマーケットなど、盛りだくさんの内容です。

【明日へのつながり】  
・丹波市産農産物の PR と活用促進  
・就農者の増加  
・食育によるまちづくり

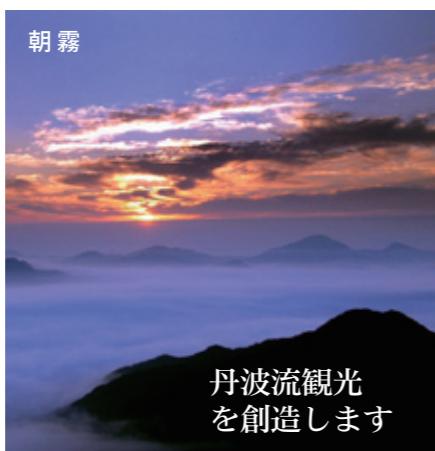


市制 10 周年 PR ロゴ

**tourism**  
**⑩観光**  
**来て！見て！体感！ツーリズム丹波スタイル**

体験、学習、交流をキーワードに、丹波流観光を創造します。「丹波市ニューツーリズム交流大会」の開催も。

【明日へのつながり】  
・新たな観光客を獲得  
・地域住民との交流によるヒューマンネットワークの構築  
・地域のイメージアップ



**education**  
**⑨教育**  
**未来を担う子どもたち丹波市を描く**

小・中・高校生が未来の丹波市を発表する「青少年の主張大会」を開催します。また、中学生が「子ども議会」を開会し、市政やまちづくりへの参加を体験します。

【明日へのつながり】  
・丹波市の未来、発展  
・市政への关心  
・まちづくりへの参画

**culture**  
**②文化**  
**たんば・ときめきカルチャースペシャル**

丹波市に招いたゲストと市民が一体となった参加型トークショーを開催。丹波市の自然、まちなみ、食の魅力を体感できるイベントです。

【明日へのつながり】  
・市民相互の文化交流の促進  
・発信力のある文化人・著名人がまちの魅力を広く PR。



**health**  
**①健康**  
**笑顔かがやく健康のまち健康寿命日本一をめざして…**

健康寿命日本一宣言をみなさんとともに明文化します。健康地域づくりポイント制度を導入し、家族や地域ぐるみの健康づくりを支援します。

【明日へのつながり】  
・健康寿命の延伸  
・健康意識の向上  
・地域コミュニティの醸成

**市制 10 周年キャッチフレーズ**

人かがやいて 10 年  
夢きらめいて未来

市制 10 周年を契機に、未来に向かって、さらに丹波市が飛躍するための合言葉として広く活用します。

**creation**  
**③まちづくり**  
**市民提案事業 グットアイディア！マイプロジェクト**

イベントやプロジェクトのアイディアを考えるのは市民のみなさん自身。さらに、提案者自身が主体的に企画・運営を行うことで、市民主体のまちづくりを進めます。

【明日へのつながり】  
・市民主体のまちづくり  
・創意工夫のまちづくり



**disaster prevention**  
**④防災**  
**安全・安心のまちづくり in TAMBA 紛**

市民・自治会・自衛隊・消防団・警察・医療機関などの参加により、総合防災訓練を実施。市民力の結集により、防災力を向上させます。

【明日へのつながり】  
・安全安心のまちづくり  
・相互連携の強化  
・防災力の向上

開催時期	事業名（イベント名）	事業内容	開催場所
10月	25日（土）たんば福祉フェスタ	地域住民が福祉について考え、自らの行動への意欲を高める機会として、フォーラムを開催します。ボランティアグループの活動発表や基調講演会、ふくし川柳の作品紹介、縁日などのイベントコーナーも開催し、楽しい一日を演出します。＊共催：丹波市社会福祉協議会	春日文化ホール
11月	1日（土）丹波市制10周年記念式典	10周年を記念し、式典を開催します。第1部では丹波市功労者の表彰など、第2部では丹波市の明日を担う青少年が未来を語る大会を開催します。	春日文化ホール
	2日（日）第37回兵庫・丹波もみじの里ハーフマラソン大会	フラットで走りやすい川沿いコースで、マラソン初心者の方にも安心です。『ハーフの部』『5kmの部』『ジョギングの部』があります。秋の丹波路で気持ちのよい汗を流してみませんか。“おいしい”“たのしい”をモットーにした名物のバザーも充実！丹波市の秋を味わってください。	グリーンベル青垣周辺
	上旬 有機農業フェスティバル	丹波市が全国に誇る有機農業の祭典を開催します。地元産の有機農産物等を活用した食のコーナーや食育セミナー、そして、丹波市の名産品や新鮮野菜が購入できるファーマーズマーケットなど、農の魅力を体感できるイベントです。	未定
	22日（土）丹の里 人権フェスティバル	人権作文、人権ポスター、じんけん標語等の表彰や人権活動グループの事例発表を行うほか、10周年を契機にさらなる人権意識の向上にむけた人権講演会を開催します。	春日文化ホール
	22日（土）丹波竜フェスタと秋冬特別恐竜展	秋～冬特別展（動く恐竜ロボット展）や恐竜に関するセミナー、ワークショップ等を開催。恐竜の発見現場とネットワークさせ、秋の丹波を満喫できる10周年記念イベントを開催します。	丹波竜化石工房「ちーたんの館」周辺
	24日（月・祝）たんば・ときめきカルチャースペシャル	丹波市エグゼクティブアドバイザー村上信夫さんのコーディネートにより、ゲストの活動エピソードなどを交えながら、観覧のみなさんもゲストと直接会話を楽しめる参加型トークショーです。たんば・ときめきカルチャーハウスの10周年スペシャル版として開催します。	丹波の森公園
12月	13日（土）・市民総がかりで進める教育フォーラム・中学生英語スピーチコンテスト	学校・家庭・地域が連携し、人ととのつながりの中で子どもを育てることの大さを考えるフォーラムを開催します。また、国際感覚豊かな青少年育成のために、中学生英語スピーチコンテストを開催します。	ライフピアいちじま
	中旬 丹波市ちーたん駅伝2014	市民のいきいき元気なスポーツライフを“ちーたん”とともに応援する駅伝大会を開催します。職場・学校・地域の仲間で、また、家族でご参加ください（小学生以上）。	三ツ塚史跡公園周辺
2月	2月中旬 笑顔かがやく健康のまち健康寿命日本一フォーラム	平成18年4月に行った健康寿命日本一宣言をよりわかりやすく、親しみやすく身近に意識していただくために、市民のみなさんと一緒に明文化に取り組み、健康寿命日本一フォーラムで発表します。	未定
3月	3月1日 丹波市総合防災訓練「安全・安心のまちづくりin TAMBA “絆”」	自治会や地域住民・自衛隊・警察・消防団など、市民総出で安全・安心なまちづくりに向けた防災訓練を実施します。10周年特別企画として、神戸市消防音楽隊の演奏やアルファ化米の試食のほか、大声コントテストなども実施するなど、楽しく学べる体験型防災訓練です。	丹波市役所周辺
	上旬 第4回全国公募「丹の里ありがとう大賞」表彰式	全国公募で、心温まるありがとうのメッセージを募集し、入賞・入選作品を発表します。ありがとうの言葉の持つ魅力について考え、丹波市から全国にありがとうを発信します。	未定

\*このほかにも、盛りだくさんの内容で10周年記念事業を実施する予定です。

# 丹波市制10周年記念事業一覧

開催時期	事業名（イベント名）	事業内容	開催場所
4月	20日（日）NHKスポーツパーク 松岡修造のテニスパーク	テニスプレーヤー松岡修造さんを講師に迎え、子ども向け・一般者向けのテニス教室を開催します。また、松岡修造さんの熱血ミニトークショーやお楽しみ抽選会もあります。	ミッ塚ふれあいセンター愛育館
	29日（火・祝）丹波市制10周年キックオフ たんば・ときめきカルチャー	10周年キックオフ宣言のもと、丹波市エグゼクティブアドバイザー村上信夫さんのコーディネートによる市民参加型トークショーを開催します。	ライフピアいちじま
5月	11日（日）第27回 丹波市ミッ塚マラソン大会	10Km・5Km・3Km・ジョギングの部があり、春の丹波路を満喫できるコースです。体力に合わせてお楽しみください。＊10周年記念による特典やマラソン以外のアトラクションも豊富です。	ミッ塚史跡公園周辺
	25日（日）2014春のイベント 「プロ野球ウエスタン・リーグ公式戦」	「オリックス・バファローズ×福岡ソフトバンクホークス戦」を開催。当日は、10周年を記念するスペシャルイベントとして、オリックス選手によるトークショーやサイン会などが催されます。	春日総合運動公園
6月	1日（日）丹波市一斉クリーン作戦	市内全域で一斉にまちをきれいにする活動です。みんなで丹波市をきれいにして10周年を迎えましょう。	市内全域
7月	下旬 第18回 全国高等学校女子硬式野球選手権大会	女子高校野球の祭典。スポーツピアいちじまを舞台に、全国から集まる女子高生球児たちが熱戦を繰り広げます。10周年記念として観戦者には特典もあり。10周年を契機に、さらに全国レベルで注目されるよう、市民みんなでPRしましょう。	スポーツピアいちじま
	9月 植野記念美術館特別展 原田泰治の世界展 期間 9月27日～11月24日	独特の温もりあるタッチで懐かしいふるさとの情景を描く画家原田泰治氏の作品を紹介します。10周年記念として、氏に依頼し描かれた丹波市の風景も紹介します。	植野記念美術館
10月	5日（日）丹波市ニューツーリズム交流大会	体験、学習、交流型の丹波市スタイルの新しい観光についてみなさんと一緒に考える記念講演会を開催します。	春日文化ホール
	13日（月・祝）丹波スイーツフェスティバル	丹波栗をはじめとする丹波市の特産品を活用した美味満載のスイーツの祭典です。魅力あふれる丹波スイーツが勢ぞろいし、みなさんのお越しをお待ちしています。＊柏原藩織田まつり同時開催	柏原支所周辺
	20日（月）大相撲丹波場所	丹波市初開催となる大相撲地方巡業を開催します。横綱、大関をはじめ、力士の迫力ある取組をまじかで観戦できます。そのほか、ちびっ子相撲や力士とふれあう機会もあり、楽しい一日を過ごせます。	ミッ塚ふれあいセンター愛育館



## 第6回たんば・ときめきカルチャー 「みんながハッピーになりますように」

2月22日（土）に、ライスピアいちじまで、たんば・ときめきカルチャー「無心の書」が行われました。

6回目となる今回のゲストは、大河ドラマ「平清盛」の題字を手掛けたことでも知られる若手書家の金澤翔子さんと母親の泰子さん。

ステージ上に現れた翔子さんは、厳かな雰囲気の中、書道のライブパフォーマンスを披露。力強い字で「感謝」と揮毫すると、会場は大きな拍手に包まれました。



丹波市エグゼクティブアドバイザー・村上信夫さんの司会で、楽しいトークが繰り広げられました

## 「すきな丹波市」を「すてきな丹波市」に！

2月21日（金）に、特定非営利活動法人グリーンバレーの理事長を務める大南信也さんを講師に招き、「地域づくり講演会」が行われました。

過疎に直面する徳島県神山町で、大南さんが取り組んだ「人」を生かしたまちづくりは、多くの転入者をもたらしました。「できない理由より、できる方法を」と話す大南さんに学ぼうと、参加者たちは、熱心に耳を傾けていました。



「すきな丹波市」に「て」を加えて「すてきな丹波市」にしよう語る大南さん



ライブパフォーマンスを披露する翔子さんと泰子さん。書に向かうまなざしは真剣そのもの



①「みんながハッピーになりますように」と願いを込めて書に印を押す翔子さん②華麗なダンスも披露③ステージ終了後にも、気さくに写真撮影に応じる二人

## 春のお花見に役立つ一冊

### 「まごころ丹波花めぐり」が完成

丹波市と市観光協会が発行する冊子「まごころ丹波花めぐり」が完成しました。

桜や藤、れんげなど、市内各所の花の名所を網羅。ほかにも、レストランや土産物の情報も掲載されており、春の市内観光に役立つ一冊です。



「まごころ丹波花めぐり」は市役所などに設置されています

## 平成25年度丹波市合同防災訓練

### 消防車やヘリコプターが大集結！

3月1日（土）に、市役所山南支所周辺で、「平成25年度丹波市合同訓練」が行われました。

最大震度6強の大地震を想定し、丹波市と近隣地域の防災関係機関が合同で行ったこの訓練では、災害派遣医療チームDMATや自衛隊が災害時の連携を確認したほか、ヘリコプターによる救出訓練が実施されました。

訪れた人々は、普段見ることのできない救出訓練を見学したり、アルファ化米の試食をしたりして、楽しみながら訓練に参加しました。



①ヘリコプターによる救出訓練②炊き出しなど市民参加型の訓練も行われました③はしご車の高さを体験

## 公開認知症サポーター養成講座「老い支度講座」

### 「老い支度」で「人生のゴール」を考える

3月9日（日）に、春日文化ホールで、公開認知症サポーター養成講座「老い支度講座」が行われました。

講師に、長寿社会開発センターの石黒秀喜さんを招き、認知症を予防し、幸せなかたちで人生を終える準備をする「老い支度」について学びました。

石黒先生は、「認知症はだれもがなりうる病気。自分の人生を振り返る『自己点検ノート』をつけてください」と話し、「人生のゴール」のあり方について考えるきっかけとなりました。



講座には185人が参加。健康に老いるための秘訣を学びました

## 「いつも見守ってくれてありがとう」

3月5日（水）に、青垣地域の芦田小学校で、通学路の安全を見守ってくれた交通指導員のみなさんにお礼をしようと「交通指導員お礼の会」が行われました。

交通指導員を務めるのは、地域の人や地域の警察官。代表の児童が、交通指導員のみなさんに、毎日通学路に立ち、自分たちを見守ってくれていることに感謝を述べました。



交通指導員のみなさんに、児童から花束が贈られました

## 若者が「住み、働く」丹波市に

3月11日（火）に、神戸市で、市内企業11社の採用担当者と関西圏21大学の就職担当者が集い、就職情報懇談会が開催されました。

この懇談会は、若者の市内定住を促進するために、市と兵庫労働局が連携して実現しました。参加者は、学生の就職活動の方法や企業が求める人物像などについて活発に意見を交わしました。



求人や就職について活発に意見が交わされました









## 4月の相談



## \*行政相談 HP

2日(水)山南住民センター  
10日(木)青垣住民センター  
14日(月)市役所第1相談室  
15日(火)春日住民センター  
16日(水)柏原住民センター  
17日(木)市島住民センター  
〔受付時間〕午後1時30分～3時30分  
〔問い合わせ先〕82-1002

## \*人権相談 HP

○特設人権相談所  
1日(火)柏原住民センター  
10日(木)青垣住民センター  
17日(木)市島住民センター  
〔相談時間〕午後1時30分～午後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  
○子どもの人権 0120-007-110  
○女性のための相談電話【Mスタジオ】  
「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8時  
〔問い合わせ先〕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  
〔問い合わせ先〕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 柏原住民センター  
〔問い合わせ先〕77-0126

## \*無料登記法律相談会

17日(木)午前9時～11時30分 柏原住民センター(予約不要) [共催] 県司法書士会たんぱく支部・県土地家屋調査士会但馬支部  
〔問い合わせ先〕82-3824

## \*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  
〔問い合わせ先〕82-1532

## じんけんのとびら

## ~自殺防止について~



**昨年度**の年間自殺者は、27,700人余りと15年ぶりに3万人を下回りました。しかし、依然として多くの方が自殺で亡くなっています。取り組むべき課題が多いといえます。

**白殺者の性別は、男性が7割近くを占めていますが、近年、女性の割合も増加傾向にあります。年齢別では、60歳以上が全体の4割を占めるなど、高齢者の割合が目立ちます。**過去**に自殺未遂をした人だけでなく、悩みを抱えた人たちに広く支援の手を差し伸べ、個々の尊厳が尊重された地域社会づくりが求められています。「だれも自殺に追い込まれることのない地域社会づくり」をめざし、私たちが支援できることを考えてみましょう。**

## 消費生活ニュース

## HP

高齢者の消費者被害に関する相談が多く寄せられています。悪質業者は言葉巧みに「お金」「健康」「孤独」などの不安な気持ちをあおったり、親切にして信用させたりしてあなたの大切な財産を狙っています。困ったときは、丹波市消費生活センターにご相談ください。

## 《財布を守る秘訣》

さ 誘い文句にのせられないで  
い 家の戸、財布にしっかり鍵かけて  
ふ 不審な人には注意して  
を お断り上手になります  
ま まずは、だれかに相談を!  
も もしものときに備えて、成年後見制度を利用  
る 留守番、一人暮らしもこれで安心

〔問い合わせ先〕丹波市消費生活センター(生活安全課内) 82-1532

## こんにちは!スポーツ推進委員です

〔問い合わせ先〕生涯学習センター 82-0409

「身体は日々新しくなっていく!」

**身**体をつくっている細胞は日々新しくなっています。爪や髪の毛が伸びるもの、そのためです。細胞の活性を促すためには、栄養バランスのよい食事が必要なのはもちろんのこと、骨と筋肉には運動という「刺激」が必要です。特別なスポーツをしなくとも、つま先立ち運動、もも上げ運動、腕の上げ下げ運動といった簡単なもので十分に補うことができます。

**普**段体を動かす機会の少ない人も、体を支える筋肉に刺激を与えるために、少し汗をかく程度の簡単な体操・運動をやってみましょう!

## PM2.5にご注意ください

## HP

〔問い合わせ先〕環境政策課(氷上庁舎内) 82-1290

## ✓ PM2.5とは

直径2.5マイクロメートル以下の超微粒子。粒径が髪の毛の太さの1/30程度で花粉よりも小さいため、肺の奥深くまで入りやすく、肺などの呼吸器系への影響や循環器系への影響が心配されています。

## ✓ 市内のPM2.5の測定状況

市内には、兵庫県が設置する柏原測定局があり、PM2.5を含む大気の状況を常時測定しています。測定結果は下記サイトでリアルタイムに確認することができます。

## 兵庫県『PM2.5総合サイト』

<http://www.kankyo.pref.hyogo.lg.jp/JPN/apr/pm25/index.html>

## ✓ PM2.5の注意喚起の実施

兵庫県では、濃度が高くなり、PM2.5による健康への影響が懸念される場合に注意喚起を行います。市では、防災行政無線や丹波市防災メールで情報をお知らせします。

## 注意喚起情報が発令された場合

- 屋外での長時間の激しい運動や外出はできるだけ避けましょう
- 換気や窓の開閉を必要最小限にしましょう
- 特に呼吸器系や循環器系疾患のある人や子ども、高齢者などは、体調に応じて慎重に行動しましょう

消費税が5%から8%に引き上げられることに伴い  
し尿汲み取りの手数料が変わります

消費税法等改正に伴い、4月1日から、し尿汲み取り手数料が変わります。

また、消費税の計算方法を内税方式から外税方式に変更します。

## 改正前(内税方式)

180Lまでは1回につき1,366円とし、90L増すごとに683円を加算します

4月1日以降

## 改正後(外税方式)

180Lまでは1回につき1,300円とし、90L増すごとに650円を加算

※新料金に消費税相当額を加算した額を請求します

〔問い合わせ先〕氷上多可衛生事務組合 77-0404

平成26年度  
「資源ごみ集団回収奨励金」  
の交付について

市では、ごみの減量化と再資源化を図るために、資源ごみ集団回収を実施される市内の各種団体(PTA、子供会、自治会等)に対し、奨励金を交付します。

## 交付内容

## ①対象団体

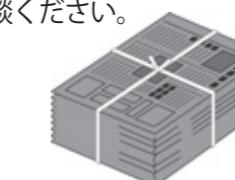
- ・資源ごみ集団回収を実施する社会教育関係団体
- ・営利を目的としない概ね10世帯以上の団体

## ②対象品目

- ・紙類(新聞、雑誌、段ボール、チラシ)及び衣類※回収にあたっては、事前に回収業者へ品目や回収方法について、ご相談ください。

## ③奨励金額

- ・対象となる回収品目1kgあたり5円以内



〔問い合わせ先〕環境整備課(氷上庁舎内) 82-1292

# 狂犬病予防集合注射を行います

HP

市島地域

山南地域

春日地域

柏原・氷上・青垣地域

会場	時間
友政公民館	9:00~9:10
森公民館	9:15~9:20
樽井公民館	9:30~9:40
中村公民館	9:45~9:55
寺内公民館	10:00~10:10
JA丹波ひかみ竹田店	10:15~10:30
市ノ貝公民館	10:40~10:50
岩倉公民館	10:55~11:05
安下公民館	11:10~11:20
十市公民館	11:25~11:45
段宿公民館	13:00~13:10
谷上公民館	13:15~13:25
徳尾公民館	13:30~13:40
梶原公民館	9:00~9:15
南公民館	9:20~9:35
戸平公民館	9:45~9:55
北奥公民館	10:05~10:20
上牧公民館	10:25~10:35
喜多公民館	10:40~10:55
岩戸公民館	11:00~11:10
上田公民館	11:15~11:25
上垣公民館	11:30~11:40
北岡本公民館	13:00~13:10
今中公民館	13:15~13:30
下鴨阪公民館	13:35~13:45
尾端公民館	13:50~14:00
長者台公民館	9:00~9:10
勅使公民館	9:15~9:25
JA丹波ひかみ美和店	9:30~9:45
乙河内公民館	9:50~10:00
与戸公民館	10:05~10:20
戸坂公民館	10:25~10:40
東勅使公民館	10:50~11:05
市島(自治会)公民館	11:10~11:20
JA丹波ひかみ市島支店裏駐車場	11:25~11:40
久良部公民館	11:45~11:55

会場	時間
石戸公民館	9:00~9:10
奥野々公民館	9:15~9:25
玉巻柏マチ	9:30~9:40
玉巻公民館	9:45~10:00
朝日公民館	10:00~10:10
大河公民館	10:05~10:15
JA丹波ひかみ竹田店	10:15~10:30
市ノ貝公民館	10:40~10:50
岩倉公民館	10:55~11:05
安下公民館	11:10~11:20
十市公民館	11:25~11:45
段宿公民館	13:00~13:10
谷上公民館	13:15~13:25
徳尾公民館	13:30~13:40
梶原公民館	9:00~9:15
南公民館	9:20~9:35
戸平公民館	9:45~9:55
北奥公民館	10:05~10:20
上牧公民館	10:25~10:35
喜多公民館	10:40~10:55
岩戸公民館	11:00~11:10
上田公民館	11:15~11:25
上垣公民館	11:30~11:40
北岡本公民館	13:00~13:10
今中公民館	13:15~13:30
下鴨阪公民館	13:35~13:45
尾端公民館	13:50~14:00
長者台公民館	9:00~9:10
勅使公民館	9:15~9:25
JA丹波ひかみ美和店	9:30~9:45
乙河内公民館	9:50~10:00
与戸公民館	10:05~10:20
戸坂公民館	10:25~10:40
東勅使公民館	10:50~11:05
市島(自治会)公民館	11:10~11:20
JA丹波ひかみ市島支店裏駐車場	11:25~11:40
久良部公民館	11:45~11:55

会場	時間
野村ミミテイセキタ	9:00~9:20
下野村公民館	9:25~9:35
平松公民館	9:40~9:55
大名草上停留所	9:35~9:45
大稗公民館	9:50~10:00
石才公民館	10:05~10:30
歌道谷公民館	10:35~10:45
畠内公民館	10:35~10:45
太田公民館	10:50~11:05
大谷公民館	11:10~11:25
長見公民館	11:20~11:30
ふなき荘	11:35~11:45
谷川4区公民館	13:00~13:20
金屋公民館	13:25~13:45
岡本公民館	13:50~14:00
谷川10区公民館	14:10~14:25
牛河内公民館	14:05~14:15
篠場公民館	9:00~9:10
青田公民館	9:15~9:30
広田集会所	9:35~9:45
上久地域づくりセンター	9:50~10:00
池尾公民館	10:10~10:20
上滝公民館	10:10~10:25
阿草公民館	10:35~10:45
山南住民センター	11:00~11:20
村森公民館	11:25~11:45
塩ヶ谷公民館	11:30~11:40
国領公民館	13:00~13:25
小川地域づくりセンター	13:20~13:40
棚原公民館	13:30~14:00
中山公民館	9:00~9:10
上三井庄公民館	9:20~9:45
下三井庄ミミテイセキタ	9:50~10:10
鹿場公民館	10:15~10:35
柚津公民館	10:40~11:00
東中公民館	11:05~11:20
山本公民館	9:45~9:55
国領ふるさと館	11:25~11:50
西谷公民館	10:00~10:10
松森公民館	13:00~13:10
広瀬公民館	13:15~13:25
柏野公民館	13:30~13:40
野瀬公民館	13:45~13:55

会場	時間
桧倉公民館	9:00~9:10
大名草公民館	9:15~9:30
朝日公民館	10:00~10:10
石才公民館	10:05~10:15
惣持公民館	10:20~10:30
野山公民館	10:50~11:00
天王公民館	11:05~11:15
菅原公民館	10:50~11:00
西山公民館	11:05~11:15
明号公民館	11:20~11:30
市原公民館	11:40~11:50
杉の下公民館	13:20~13:30
青垣住民センター	13:00~13:15
小倉公民館	13:20~13:30
古河公民館	13:35~13:45
西町公民館	13:00~13:15
市役所公民館	13:20~13:30
芦谷公民館	13:15~13:25
森公民館	13:35~13:45
岩本公民館	13:50~14:00

会場	時間
南油良公民館	8:50~9:00
北油良公民館	9:05~9:15
桟敷公民館	9:20~9:30
絹山公民館	9:35~9:45
香良公民館	9:50~10:00
伊佐口公民館	10:05~10:15
日比宇公民館	10:20~10:30
鴨内公民館	10:35~10:50
栗住野公民館	11:00~11:15
西芦田公民館	11:20~11:30
西芦田集会所	11:35~11:45
田井縄公民館	13:00~13:10
芦谷公民館	13:15~13:25
米留谷公民館	13:30~13:40
東芦田公民館	13:45~13:55
東芦田集会所	14:00~14:10

会場	時間
木の根センター	8:45~9:05
下町沖田ミミテイセキタ	9:10~9:30
挙田公民館	9:35~9:45
大新屋公民館	9:50~10:05
鴨野公民館	10:10~10:20
耕れあいセンター	10:25~10:35
田路公民館	10:40~10:50
沼貫交流館	11:05~11:15
稻畑公民館	11:20~11:35
稻継公民館	11:40~11:50
本郷公民館	13:00~13:10
犬岡公民館	13:15~13:25
黒田公民館	13:30~13:40
上成松公民館	13:45~14:05
氷上文化センター	14:10~14:35

会場	時間
新郷公民館	9:00~9:25
谷村公民館	9:30~9:55
上油利公民館	10:00~10:10
下油利公民館	10:15~10:25
朝阪公民館	10:30~10:40
小野公民館	10:45~10:55
氷上交流館	11:05~11:15
柿柴東公民館	8:45~9:00
柿柴公民館	9:05~9:15
長野公民館	9:20~9:30
大谷公民館	9:35~9:45
三原公民館	9:50~10:00
中野公民館	10:05~10:15
清住公民館	10:20~10:30
丹波市建設業会館	10:45~11:00
柏原自治会館	11:05~11:25
見長公民館	11:30~11:45
上小倉公民館	13:00~13:10
下小倉公民館	13:15~13:35
北中公民館	13:40~13:55
柏原人権啓発センター	14:00~14:10

※石戸公民館(柏原地域)は山南地域の日程の5月8日(木)に実施します。

## \*飼い犬に関する手続き\*

	例	手続き場所	必要なもの
</tbl\_header

## 美術館通信

**美術館開館 20周年 特別展  
日本画逍遙**  
一大観・栖鳳からはじまる日本画の旅ー  
4月12日（土）～5月18日（日）



片岡子  
「山（富士山）」

近代の日本画は、フェノロサや岡倉天心のもとで黎明を迎えます。彼らの教えを受けた横山大観、竹内栖鳳などの画家たちによって、新しい近代の日本画が花開いていきました。

本展では、北海道立近代美術館所蔵の名品より近代から現代にかけての日本画の流れをたどります。



横山大観  
「陶靖節幽篁彈琴」



下村觀山  
「陶靖節見南山図」

**企画展  
丹波布—その伝承と展望—**  
(併催) 館蔵品展  
陶板画の美—画贊にみる作家の想い—  
3月30日（日）まで開催中

**市立植野記念美術館**

水上町西中 615-4 ☎ 82-5945 Fax 82-5935  
http://www.city.tamba.hyogo.jp/site/bijyutukan/  
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（祝日の場合は翌平日）観覧料 / 展覧会によって変わりますのでお問い合わせください（ココロンカード利用可、20人以上団体割引）

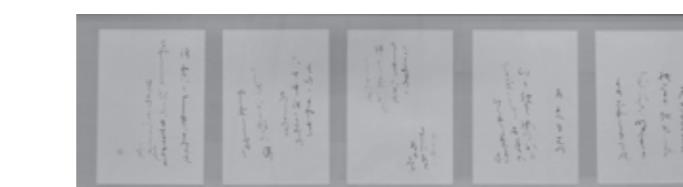
絵画、彫刻・工芸、書、写真の4部門に出品された136点の作品の中から、入賞20点、入選84点が決定しました。入賞者を発表します。



絵画部門 市民美術展賞  
「掘削見習い師」戸田詩織



写真部門  
市民美術展賞  
「幽玄」足立寿宏



書部門 市民美術展賞  
「天ざかる」吉良久子

**優秀賞**  
【絵画】善積卓子  
【彫刻・工芸】石原康次郎  
【書】荻野華代  
【写真】足立 章

**奨励賞**  
【絵画】能勢敬一、里 美子、安達明美、矢尾禮子、西山泰代  
【彫刻・工芸】大前保夫、藤井 清  
【書】上村里奈、小森秋汀、芦田弘子  
【写真】横山真由美、尾花敦美、小山欣弥

第7回丹波市民美術展  
入賞作品が決定しました

## 春休み映画会

**第1弾**  
「怪盗グレーのミニオン危機一発」  
■とき / 3月23日（日）午後2時～  
■ところ / ライフピアいちじま大ホール

**第2弾**  
「体脂肪計タニタの社員食堂」  
■とき / 3月30日（日）午後2時～  
■ところ / 春日文化ホール

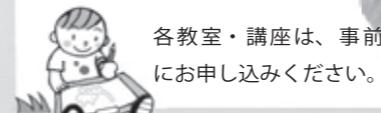
※入場無料  
※先着500人限定  
(整理券の発行はありません)

圓 生涯学習センター芸術文化係  
(春日文化ホール内) ☎ 74-1050

**改修工事に伴い  
市立文化ホールを休館します**

☆ライフピアいちじま大ホール  
期間: 5月～10月末まで  
☆春日文化ホール  
期間: 12月～平成27年3月末まで

**集合 / 水分れ公園駐車場（氷上町石生）  
持ち物 / お弁当・飲み物・筆記用具・雨具**

**体験教室・イベント**  
各教室・講座は、事前にお申し込みください。  


**丹波布伝承館**  
☎ 80-5100  
FAX 80-5101

**青垣いきものふれあいの里**  
各教室は事前にお申し込みください。  
  
☎ 88-0888  
FAX 88-0887

**☆糸紡ぎ体験**  
綿を糸に紡ぎます。わかりやすく指導します。初めての方も大歓迎です。  
4月12日（土）午前10時～午後4時まで  
参加費 / 1,200円（要予約）

**☆企画展「春の山野草展」**  
丹波市に自生している春の山野草を展示します。  
4月12日（土）～5月6日（火）

**☆「春の自然観察会」**  
～分水界を歩く～  
氷上回廊について学び、春の山野草を観察します。  
4月19日（土）午前9時～午後4時

**「土」にふれあう米づくり  
田植えのつどい**

■とき / 5月3日（土）～4日（日）  
■ところ / 丹波少年自然の家  
■対象 / 家族・成人グループ  
■募集開始 / 4月12日（土）  
※友の会会員は11日から  
■費用 / 4,700円～5,400円

圓 丹波少年自然の家  
☎ 87-1633

## 坂田おさむトークショー

いつまでも  
歌のおにいさん

ゲスト 坂田おさむ

ききて 村上信夫

シンガーソングライター。1985年より歴代最長の8年間、NHK教育「おかあさんといっしょ」7代目歌のお兄さんとして活躍。番組卒業後も子ども番組を中心に、コンサートなど幅広く活躍中。NHK「みんなのうた」に提供した「ママの結婚」は、2004年紅白歌合戦スキウタハガキ部門で一位を獲得。「にじのむこうに」「公園にいきましょう」「シアワセ」「どないいろがすき」などヒット作品多数。2012年度より、小学校音楽教科書に「あしたははれる」「ひとつ」が採用。

# 2014.4.29(祝)

13:30 開演(13:00 開場)

会 場：丹波市立ライフピアいちじま

全席自由 前 売 500 円 (当日 1,000 円)

チケット販売：

託児室 T プラス( ゆめタウン 2F ) / 丹波悠遊の森 / 山名酒造 / 料亭大和 / 道の駅丹波おばあちゃんの里 / 植野記念美術館 / 春日文化ホール / ライフピアいちじま / 市内各住民センター / 無鹿 / オルモ

●お問い合わせ 丹波市総合政策課 : TEL.0795-82-0916

主 催: たんば・ときめきカルチャー実行委員会 共 催: 丹 波 市

保存版

平成 26 年度 親と子の健康づくりカレンダー

HP

◎乳幼児健診・相談 実施会場：氷上保健センター

事業名	受付時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4か月児健診	13:00～13:30	8(火)	13(火)	10(火)	15(火)	12(火)	9(火)	7(火)	11(火)	9(火)	20(火)	10(火)	10(火)
		22(火)	27(火)	24(火)	29(火)	26(火)	30(火)	28(火)	18(火)	16(火)	27(火)	24(火)	17(火)
離乳食教室 ※予約制	9:30～9:45	30(水)	29(木)	30(月)	30(水)	28(木)	25(木)	30(木)	27(木)	18(木)	29(木)	26(木)	23(月)
		H25.11生	H25.12生	H26.1生	H26.2生	H26.3生	H26.4生	H26.5生	H26.6生	H26.7生	H26.8生	H26.9生	H26.10生
		10(木)	1(木)	3(火)	1(火)	1(金)	2(火)	1(水)	4(火)	2(火)	13(火)	3(火)	3(火)
10か月児相談	9:30～10:00	H25.8生	H25.9生	H25.10生	H25.11生	H25.12生	H26.1生	H26.2生	H26.3生	H26.4生	H26.5生	H26.6生	H26.7生
		7(月)	12(月)	9(月)	14(月)	11(月)	8(月)	6(月)	10(月)	8(月)	19(月)	9(月)	9(月)
		21(月)	26(月)	23(月)	28(月)	25(月)	29(月)	27(月)	17(月)	15(月)	26(月)	23(月)	16(月)
1歳6か月児健診	13:00～13:30	16(水)	7(水)	11(水)	2(水)	6(水)	3(水)	15(水)	5(水)	3(水)	14(水)	4(水)	4(水)
		25(金)	30(金)	27(金)	H24.11生	H24.12生	H25.1生	H25.2生	H25.3生	H25.4生	H25.5生	H25.6生	H25.7生
		H24.9生	H24.10生	H24.11生	H24.12生	H25.1生	H25.2生	H25.3生	H25.4生	H25.5生	H25.6生	H25.7生	H25.8生
3歳児健診	13:00～13:30	18(金)	9(金)	6(金)	4(金)	8(金)	5(金)	17(金)	7(金)	5(金)	16(金)	6(金)	6(金)
		23(水)	28(水)	25(水)	23(水)	20(水)	17(水)	22(水)	26(水)	17(水)	25(水)	25(水)	18(水)
		H22.10生	H22.11生	H22.12生	H23.1生	H23.2生	H23.3生	H23.4生	H23.5生	H23.6生	H23.7生	H23.8生	H23.9生
すくすく相談 ※予約制	10:00～11:00	17(木)	8(木)	12(木)	10(木)	7(木)	11(木)	2(木)	6(木)	4(木)	8(木)	5(木)	5(木)

※対象者 4か月検診：上段 / 1～20日生まれ 下段 / 21～31日生まれ

10か月児相談・1歳6か月検診・3歳児検診：上段 / 1～15日生まれ 下段 / 16～31日生まれ

◎母子健康手帳の交付

出産予定日がわかったら、早めに申請してください。  
窓口：健康課（氷上保健センター内）

◎育児教室事業

保育所、幼稚園等に出向き、歯磨き、食育、育児教室を行っています。



◎訪問事業

妊婦訪問やこにちは赤ちゃん訪問などを実施しています。



◎幼児発達相談、視聴覚相談

言葉や行動などで、専門的相談を必要とする乳幼児とその保護者を対象に、相談を行っています（予約制）。



問 健康課（氷上保健センター内）  
☎ 82-4567 Fax 82-5402



☆ 睡眠時間は人それぞれ  
☆ ~ぐっすり・すやすや運動実施中!!~

「睡眠は8時間とらないといけない」という話を耳にしたことがある人も多いかもしれません、学問的根拠はまったくありません。

必要な睡眠時間は人それぞれで、年齢や季節によっても変化します。眠っていられる時間も、10代では8~10時間、20~50代は6.5~7.5時間にまで減ります。70代では平均6時間弱にまでなるという検査結果も出ています。逆に、2歳ごろまでは一日の半分を眠って過ごすこともあります。年齢により差があることがわかります。

要するに、日中眠気を感じることなく活動に生活することができるなら、睡眠時間が5時間でもその人にとって適切な睡眠時間であるといえるのです。

あまり「8時間睡眠」にとらわれず、適切な睡眠時間を取るよう心がけましょう。

☆☆ ☆☆

保健師・栄養士による  
健康・栄養相談のご案内



お酒は適量！楽しく飲むために

みなさんは、気づかないうちにお酒の量が増えているということはありませんか？適量を超える飲酒は、生活習慣病やアルコール依存症につながる危険があります。

お酒の適量ってどのくらい？

厚生労働省が定める適度な飲酒量は、1日当たり純アルコールが約20g程度です。市販のお酒に換算すると以下になります。

- ・ビール…中瓶1本(500ml)
- ・日本酒…1合(180ml)
- ・焼酎…0.6合(約110ml)
- ・ワイン…1/4本(約180ml)
- ・缶酎ハイ…1.5缶(約520ml)

【出典：社団法人アルコール健康医学協会ホームページ】

ただし、上記はあくまで目安です。個人の特性や体調などによって変わりますが、これ以上に量を増やさないようにしましょう。

寝酒は眠れなくなるもと！

他国の人々に比べて、日本人は、寝酒をする割合が高いといわれています。寝酒によって、寝つきがよくなる場合がありますが、頻尿やのどの渇き、睡眠が浅くなるなど、満足に睡眠をとることができません。睡眠目的の飲酒は避けましょう。

**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

4月4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~  
4月10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～  
4月22日(火)午後2時~4時

ところ／春日庁舎1階相談室2  
※要予約

問問介護保険課(春日庁舎内) 74-0368

**障害福祉に関する相談**

HP

\*知的障害者相談(前日正午までに要予約)

4月9日(水)午後1時30分~3時30分

ところ／春日庁舎1階相談室2

\*こころの健康相談(前日正午までに要予約)

4月24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)

4月8日(火)午前9時~正午 ハートフルかすが

4月9日(水)午前9時~11時30分 市役所市島支所

問問生活支援課(春日庁舎内) 74-0222

**4月の健康相談**

2日(水)山南住民センター

3日(木)柏原支所

9日(水)春日住民センター

14日(月)氷上保健センター

※「減塩相談」を同時開催(要予約)

15日(火)市島支所

22日(水)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いただきますと、スムーズに相談に応じることができます。



Recipe No.60 “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》

☆菜の花のコーン炒め

\*材料(2人分)

菜の花

1/2束

ホールコーン

50g

カットわかめ(乾)

大さじ15

しらす

大さじ1.5

ごま油

大さじ1/2

しょうゆ

小さじ1/2

\*作り方

①菜の花をサッとゆでて2cmの長さに切る

②わかめを水で戻し、水気をきる

③フライパンにごま油を熱し、菜の花の軸、葉の順に炒め、コーンとわかめを加えて

軽く炒め合わせる

④しょうゆを加えてひと混ぜし、しらすを

散らし入れて火を止める

(新鮮野菜料理講習会より)

★栄養士からの一言★

菜の花は、免疫力を高めるカロチンやビタミンCが豊富です。ビタミンCは水に溶けやすいので、ゆで過ぎたり、水にさらし過ぎないようにしましょう。



1人分:エネルギー62kcal 塩分0.7g

**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

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。

網掛けの印は休日診療所で受診してください。

**「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」4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	(休日昼間) 休日診療所
	1松本好弘 (小児科)	2田中庸生 (外科)	3柏原日赤	4芦田孔 (内科)	5	6⑥前田啓志 (整形外科)	
7田中潔 (内科)	8久保田孝則 (内科)	9三浦博幸 (内科)	10柏原日赤	11岩崎良一 (外科)	12	13⑬保尾道紀 (内科)	
14上田明徳 (外科)	15長澤進 (内科)	16平島顕 (整形外科)	17柏原日赤	18宮崎直之 (外科)	19	20⑭香良病院 (精神科)	
21中澤敏 (内科)	22船坂眞里 (内科)	23中川泰洋 (内科)	24柏原日赤	25野上壽二 (内科)	26	27⑮酒井良明 (外科)	
28田中潔 (内科)	29宮崎直之 (外科)	30久保田孝則 (内科)					

※休日応急診療所へ来院前には72-2480までお電話ください。

## 通勤・通学に便利な 市営駐車場を ご利用ください



HP

「丹波市営駐車場」は、JR駅前などに整備した駐車場です。月極だけでなく一時利用も可能で、通勤・通学などJR線のご利用の際に大変便利です。

■営業時間 / 24 時間 (年中無休)

■料金

駐車場名	一時料金		月極料金 (円/月)	空状況
	1時間以内	1時間超 (円/回)		
柏原駅東	—	—	4,000	あり
柏原駅前	無料	500	—	—
石生駅西	無料	300	3,000	あり
黒井駅前	無料	300	—	—
黒井駅前月極	—	—	3,000	あり
谷川駅前	無料	500	—	—
下滝駅前	無料	300	3,000	あり
市島駅前	無料	300	3,000	あり
丹波竹田駅前	無料	300	3,000	あり

\*4月1日からの消費税率の引き上げに伴う料金の改定はありません

\*利用方法や料金、空き状況、申込みなど、詳しくは、柏原神姫タクシー(株)へお問い合わせください。

問 柏原神姫タクシー(株)  
☎ 0120-22-0403



## お知らせ

### 児童扶養手当・特別児童扶養手当の額が変わります

HP

児童扶養手当と特別児童扶養手当の額が、平成26年4月分から次のとおり改正されます。

#### ●児童扶養手当(月額)

全部支給 41,020円 (▲120円)  
一部支給 41,010円 (▲120円)  
~9,680円 (▲30円)

#### ●特別児童扶養手当(月額)

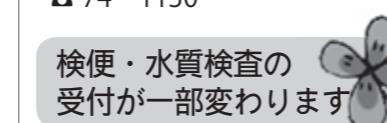
1級 49,900円 (▲150円)  
2級 33,230円 (▲100円)

問 社会福祉課(春日庁舎内)  
☎ 74-1130

### 検便・水質検査の受付が一部変わります

4月から兵庫県篠山庁舎の検査室が宝塚健康福祉事務所検査室に統合されます。それに伴い、柏原総合庁舎・篠山庁舎での検便や水質検査の受付日等を変更します。3月下旬以降の受付日等は、お問い合わせください。

問 丹波健康福祉事務所企画課(柏原総合庁舎内)  
☎ 73-3754



## 平成26年度丹波市戦没者追悼式を開催

HP

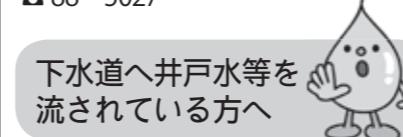
市では、先の大戦における戦没者に対し、追悼の誠を捧げ、戦争を知らない世代に戦争の経験と平和の意義を伝えること、また、平和への誓いを新たにすることを目的に、丹波市戦没者追悼式を開催します。ご遺族の方以外の一般のみなさんもぜひご参加ください。

■とき / 4月12日(土)午前10時~11時(受付:午前9時~)

■ところ / 春日文化ホール

問 社会福祉課(春日庁舎内)

☎ 88-5027



### 下水道へ井戸水等を流されている方へ

下水道に井戸水等を流している場合は、世帯人数等による認定水量と水道使用量を比較し、多い方に基づき算出します。使用人数を正しく把握できないと、使用料が正しく算定されません。使用人数に変更がある場合は、最寄りの窓口で必ず「井戸水等使用(変更)届」を提出してください。

問 下水道課(春日庁舎内)

☎ 74-0224



下水道に井戸水等を流している場合は、世帯人数等による認定水量と水道使用量を比較し、多い方に基づき算出します。使用人数を正しく把握できないと、使用料が正しく算定されません。使用人数に変更がある場合は、最寄りの窓口で必ず「井戸水等使用(変更)届」を提出してください。

問 下水道課(春日庁舎内)

☎ 74-2364

## 募 集

### (指定番号 第13931号) 介護職員初任者研修受講者募集

HP

■研修期間 / 5月13日(火)~10月29日(水)

■ところ / 県立氷上高等学校ほか

■募集人数 / 10人※応募者多数の場合、抽選あり

■受講資格 / 市内在住または在勤の昭和34年4月1日以降に生まれた方で、訪問介護事業従事者または従事希望者■受講料 / 31,800円

■募集期間 / 4月21日(月)~5月7日(水)※5月7日必着

■申込方法 / 市役所、春日庁舎、各支所にある申込用紙に必要事項を記入のうえ、ご提出ください

問 介護保険課(春日庁舎内)

☎ 74-1049

### 市営住宅入居者募集



■募集団地・戸数 / 公営住宅…枚団地(市島町喜多)3DK1戸

■受付期間 / 4月1日(火)~15日(火)

■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 / 5月下旬

問 都市住宅課(春日庁舎内)

☎ 74-2364

## 挑戦しなければ何を変わらない!

平成26年度第1回警察官採用選考試験を実施します

■試験日 / 5月11日(日)

■採用予定人数 / 330人程度(うち女性30人程度)

■受付期間 / 4月18日(金)まで※郵送は4月11日(金)、インターネットは4月4日(金)まで

問 丹波警察署☎ 72-0110

## 相 談

### 隣保館相談業務

HP

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 / 4月1日(火)柏原住民センター、10日(木)青垣住民センター、17日(木)市島住民センター※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

### 過去2年間に国民年金保険料の未納期間がある方へ

●国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます

所得が少ないときや失業等により国民年金保険料を納付する事が経済的に困難な場合に、保険料の免除を申請することができます。平成26年4月から、過去2年1ヶ月分の免除申請ができるようになります。

これまで、国民年金保険料の免除を受けられる期間は、免除申請を行った時点から直前の7月(学生納付特例は直前の4月)までの1年以内でした。平成26年4月からは、申請時点から2年1ヶ月分まで遡って申請できるようになり

ます。※「免除」とは、全額免除、一部免除(4分の3、半額、4分の1)、若年者納付猶予、学生納付特例のことです

#### ●次回の出張年金相談(完全予約制)

相談日: 5月16日(金)※予約時間までにお越しください

ところ: 氷上保健センター

予約期間: 4月1日(火)~5月9日(金)

予約先: 西宮年金事務所☎ 0798-33-2944

問 ねんきんダイヤル☎ 0570-05-1165

※IP電話・PHSは☎ 03-6700-1144

国保・医療課(氷上保健センター内)

☎ 82-6690

平成26年度の固定資産税にかかる固定資産(土地・家屋)の価格などの縦覧を次のとおり行います。

### 一定の期間縦覧できます

#### ◇縦覧期間

4月1日(火)~6月2日(月)(土日祝を除く)

午前8時30分~午後5時15分

#### ◇縦覧場所 税務課

#### ◇縦覧内容

種類	確認できる内容	確認できる人
土地価格等 縦覧帳簿	地番、地目、地積、評価額	市内の土地の納税義務者
家屋価格等 縦覧帳簿	地番、家屋番号、用途、構造、建築年、床面積、評価額	市内の家屋の納税義務者

固定資産税評価額の  
縦覧および閲覧が  
できます



## 平成26年度分の閲覧

固定資産税の納税義務者などの方は、本人所有の物件について、固定資産税評価台帳を閲覧できます。平成26年度の評価額は、4月1日(火)から閲覧できます。

### 税額通知は5月上旬

平成26年度の固定資産税額は、5月上旬にお知らせします。

### 住宅用地の負担調整措置を廃止

平成26年度から、住宅用地における固定資産税の負担調整措置にかかる据え置き措置が廃止されます。平成25年度まで負担調整措置により価格が据置かれていた場合、平成26年度から増額となる場合があります。

HP

## 情報ひろば



## 世帯数と人口

総人口 68,093人 (△86)  
 男 32,632人 (△40)  
 女 35,461人 (△46)  
 世帯数 25,140世帯 (△4)

\*平成26年2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 1人 (1)  
 傷者 43人 (△10)  
 人身事故 36件 (△6)  
 物損事故 450件 (81)

\*平成26年2月末現在・( )内は前年同月比

## \*今月の税\*

国民健康保険税 (10期)

3月31日(月)まで

問 税務課(氷上庁舎内)

☎ 82-2003



## \*次回の献血\*

4月22日(火)氷上保健センター

\*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\*

(市役所氷上庁舎のみ開庁)

3月22日(土)午前9時~正午

4月26日(土)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。あなたの事業所の商品を  
「ふるさと寄附金」寄附者に贈りませんか

HP

市では、「恐竜の里たんば」ふるさと寄附金として、3万円以上の寄附をされた市外在住の方に対して、記念品を贈呈しています。

寄附金の増加と市内の魅力的な商品のPRにつなげるために、市とタイアップして記念品を提供していただく事業者を募集します。



## \*事業者のメリット

- ・自社製品のPRにつながる
- ・売上の増加が期待できる
- ・自社パンフレットを同封し、販促が可能

■事業の流れ / ①寄附者が記念品を選択②市がタイアップ事業者に発注③タイアップ事業者が寄附者へ商品を発送④市が事業所へ代金支払

■対象事業者 / 市内に本社または事業所がある法人または個人の事業者等

■提供いただく商品 / ①市のPRにつながり、かつ地元事業者が生産・製造または販売する商品②市場価格が4,000円(消費税等を含む)以上の商品で単品または詰め合わせの商品

※応募方法など、詳しくは、市ホームページまたは市役所等に設置の募集要項をご覧ください。

■応募期限 / 4月25日(金)まで

問 総合政策課(氷上庁舎内) ☎ 82-0916

平成26年4月から

## 70~74歳の方がお医者さんにおかかるときの窓口負担が変わります



平成26年度から、70~74歳の国民健康保険被保険者の方が医療にかかるときの窓口負担の特例措置が見直されることになりました。



どのように見直されるの?

平成25年度まで

1割

所得者以外

平成26年度から

2割

昭和19年4月2日以降に生まれた人

3割

昭和19年4月1日以前に生まれた人

高齢の方の生活に大きな影響が生じることのないよう、平成26年4月2日以降に70歳の誕生日を迎える方から段階的に実施されます。

70歳の誕生日の翌月(ただし、各月1日が誕生日の方はその月)の診療から、窓口負担が2割になります。

平成26年4月以降も医療費の窓口負担は1割のまま変わりません。

一定の所得がある方は、これまでどおり3割負担です。

問 国保・医療課(氷上保健センター内)  
 ☎ 82-6690

## 戸籍のまど

2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

荻野 修士	市島町勅使
田中創 彩乃	水上町成松
村上 彩乃	水上町横田
山内 真斗	春日町上三井庄
川上 覚祐治	水上町石生
宮崎 雄智良	山南町谷川
大江 智聰	水上町石生
堀 大輔	柏原町大新屋
津路 美瑛	市島町東勅使
矢持 正臣	青垣町沢野
余田 あかり	山南町五ヶ野
足立 ひなた	春日町牛河内
垣内 のか	水上町下新庄
勢志 実結菜	山南町梶
奥井 浩香	水上町沼
西山 乃花	柏原町柏原
荻野 佑佑	水上町勅使
菊地虎太朗	春日町多田
小谷 信羽	水上町石生
大石 花歩	市島町中竹田
足立 來春	市島町勅使

## お悔やみ申し上げます

氏名 年齢 住所

長澤 八重野	89歳	水上町横田
大前 次男	93歳	水上町清住
近藤 勝次	97歳	春日町栢野
山口 幸安	90歳	水上町北油良
足立 久子	87歳	青垣町市原
小島 民江	89歳	青垣町中佐治
寺井 芳子	86歳	春日町国領
西脇 逸夫	78歳	山南町北和田
足立すゑ子	89歳	青垣町奥塩久
白井 静子	84歳	水上町伊佐口
中野 ふく	96歳	山南町和田
田村まち子	86歳	青垣町沢野
西田まさの	83歳	山南町大谷
拝野 勲	74歳	水上町三方
藤原 清子	90歳	山南町梶
余田うめの	95歳	市島町下竹田
西垣 総一	78歳	山南町岡本
細見 慎子	88歳	春日町中山
宮田コユキ	94歳	水上町下新庄
芦田 久子	81歳	青垣町西芦田
中西 克己	84歳	山南町太田
足立エツ子	87歳	青垣町遠阪
荒木 伸雄	66歳	春日町野上野
村上よし子	86歳	山南町上滝
安田昌子	81歳	氷上町新郷
山本あきの	93歳	市島町東勅使
足立 滉雄	88歳	青垣町佐治
小島早崎	79歳	春日町棚原
寺井清五	58歳	柏原町柏原
岸 崇淳	77歳	水上町西中
小山田泰	88歳	水上町谷村
田中大嶋	96歳	山南町北和田
能瀬すみ子	93歳	春日町黒井
野瀬ゆきの	85歳	柏原町鴨野
藤原 亀井	66歳	大槻井
余田いつよ	88歳	渡邊喜美子
西垣 喜久治	83歳	青垣町東芦田
細見 慎一	97歳	柏原町柏原
田中芳美	81歳	北野
田中豊秋	65歳	水上町成松
芦田 春子	81歳	山南町太田
中西 和子	91歳	足立まさゑ
足立エツ子	91歳	大前卓郎
義積 和子	91歳	善朗
荒木 美知子	88歳	市島町南

3月

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

# 松岡修造のテニスパーク

参加者  
募集 !!

2014年



会場

丹波市立三ツ塚ふれあいセンター愛育館  
(〒669-4322 兵庫県丹波市市島町上田 1139)

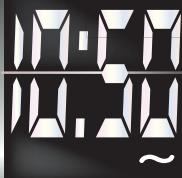
月



日



AM



~



講師 プロテニスプレーヤー 松岡 修造

プログラム… C



## キッズクリニック

【事前申込み必要】

○ 午前 11 時～午後 0 時 45 分 (開会式午前 10 時 50 分～)

内容：松岡修造さんが直接指導を行います。スポンジボールと短いラケット、ミニネットを使用して、楽しみながら行うテニス未経験者および初心者向けのテニス教室です。

※キッズクリニック用のラケットは主催者でご用意します。

対象：小学校1年生～4年生（開催日当日の学年）、テニス未経験者および初心者 【定員80名 応募ハガキによる抽選】

## 一般クリニック

【事前申込み必要】

○ 午後 0 時 30 分～午後 1 時 45 分

内容：松岡修造さんが直接指導を行います。技術向上を目指した本格的なテニス教室です。

※硬式用ラケットをご用意ください。

対象：高校生以上の硬式テニス中・上級者

【定員40名 応募ハガキによる抽選】

## 修造にチャレンジ

【当日受付】

○ 午後 2 時～午後 2 時 30 分

内容：松岡修造さんと1球だけ打ち合えるコーナーです。松岡さんからポイントをとった方は素敵な賞品をプレゼント！

対象：どなたでも参加できます。

【定員20名 当日、午後0時30分までに受付でお申込みください。応募多数の場合は抽選】

## ミニトーク&amp;お楽しみ抽選会

【参加自由】

○ 午後 2 時 40 分～午後 3 時 15 分

内容：松岡修造さんにテニスの思い出や、ジュニア育成にかける思いを語っていただきます。

※テニスグッズなどが当たる抽選会も行います。

応募方法… C

郵便往復はがき（私製はがきは除く）に必要事項を記入のうえお申込みください。当日の観覧は自由です。

参加は無料ですが「キッズクリニック」と「一般クリニック」は事前の申込みが必要です。

 6/6/9-3/6/9/2  
丹波市氷上町成松字甲賀1番地

丹波市役所生涯学習センター「テニスパーク」係

何も書かないで  
ください。抽選結果を印刷して  
ご返送いたします。

往信表面

返信裏面

○○○-○○○○

応募者の 郵便番号

住 所

名 前

返信表面

①希望クリニック名  
「キッズ」もしくは「一般」

②郵便番号・住所

③電話番号

④名前（ふりがな）

・年齢（学年）・性別

⑤テニス経歴

⑥保護者署名

※18歳未満の方が参加を

希望する場合

※平成26年4月から郵便料金が変更になりますので、ご注意ください。



人かがやいて 10 年

夢きらめいて未来

## 【申込期限】

## 平成26年4月4日(金)必着

※応募多数の場合は抽選となります。

※お申込みは、お一人様1通に限ります。

※応募結果の発送は、4月11日(金)の予定です。

※ご応募の際にいただいた情報は、抽選結果のご連絡のほか、NHKでは受信料のお願いに使用させていただくことがあります。

## 【お問い合わせ】

丹波市生涯学習センター tel.0795-82-0409  
(平日：午前8時30分～午後5時)

NHK神戸放送局

(平日：午前9時30分～午後6時)

主催／ NHK 神戸放送局、丹波市

後援／ 丹波市教育委員会、丹波市体育協会

協力／ ミズノ株式会社、株式会社ダンロップスポーツマーケティング、丹波市テニス協会

問い合わせ：丹波市 まちづくり部 生涯学習センター

丹波市 生涯学習センター

tel.0795-82-0409 fax.0795-82-4370

Q検索