

2022
June

6

No.1113

広報

このまちを、もっと好きになる

ふくちやま

Fukuchiyama City Public Relations

いがいと!

福知山



特集

みんなの多様な性を大切に
わたしらしく、あなたらしく、
ありのままで

P.9

新型コロナウイルスワクチン接種情報
4回目接種が始まります

P.12

65歳以上の市民が対象
スマートフォン購入を補助します

あなたは「性別」と聞くと何を思い浮かべますか。
近年、LGBTQやジェンダーレスという言葉がよく聞かれるようになってきました。多様性を認め合おうとする声や動きも世界中で起っています。

身体の性や、自分がどんな性別だと感じるかという心の性、どのような人を好きになるかという性的指向、そして服装や仕草、言葉遣いなどで表現する性。性には様々な側面があり、それぞれに「男らしい」「女らしい」の境目はありません。

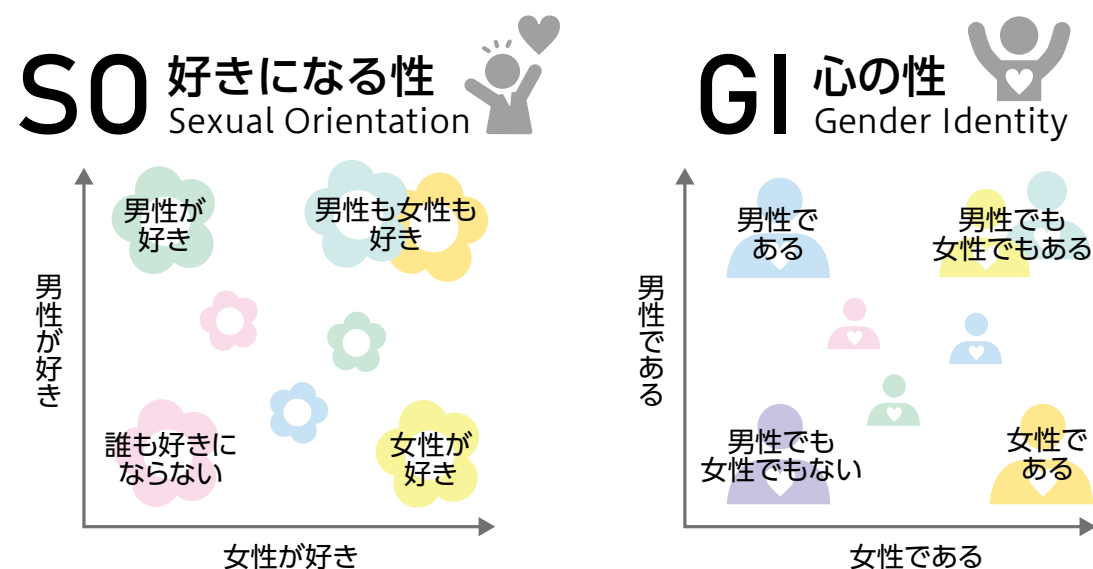
多様な性を持つすべての人が、ありのままの自分でいる幸せを感じられる社会のために、私たちは何ができるでしょうか。

今月号の特集テーマは「性の多様性」。男性と女性だけではない、「LGBTQ」だけでもない、多様な性について考えてみませんか。

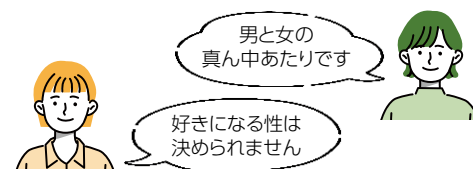
関人権推進室 (TEL 24 7 0 2 2・FAX 23 6 5 3 7)

男性 女性 だけではない すべての人が持つ性の要素 SOGI ってなに？

SOGI(ソジ)とは、Sexual Orientation(好きになる性＝性的指向)とGender Identity(自分がどんな性だと感じるかという心の性＝性自認)の頭文字を組み合わせた言葉です。性的指向と性自認は、すべての人に関わる概念です。



性的マイノリティを表す言葉として、レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダーの頭文字をとった「LGBT」という言葉をよく聞きますが、他にも様々なセクシュアリティの人がいます。性は非常に複雑で、多様なものです。



Lesbian / レズビアン

女性の同性愛者。心の性が女性で、恋愛対象も女性

Bisexual / バイセクシュアル

両性愛者。恋愛対象が女性にも男性にも向いている

Questioning / クエスチョニング

自分のセクシュアリティが分からない、または決められない、決めない人。

Gay / ゲイ

男性の同性愛者。心の性が男性で、恋愛対象も男性

Transgender / トランスジェンダー

出生時に割り当てられた性別とは異なる性を自認する人

日常生活の中に隠れる
性的マイノリティへの
偏見や差別

「男性らしく、女性らしくといった感覚がまだまだ社会に残っているなと感じます」

性の多様性を認め合うまちづくりに取り組む、福知山市役所人権推進室の担当職員は、次のように話します。

「性的マイノリティの当事者は、自分の性を他人に相談できなかったり、理解してもらえなかったりといった生きづらさや孤立感を抱えておられるように思います。性的マイノリティへの偏見や差別は、学校や職場といった日常生活の中に、想像以上にたくさん隠れています」

「自分が思っている性別のトイレに入れない」「差別的な言葉や配慮に欠けた言葉に傷つく」など、あなたの周囲にも、誰にも相談できず一人で苦しんでいる人がいるかもしれません。

もし、カミングアウトされたら

人に知られていないことを他人に打ち明けることを「カミングアウト」といいます。

もしも、大切な人から自分のセクシュアリティに関するカミングアウトを受けたら、あなたはどのように答えますか。

まずは感謝を伝えたいと担当職員は続けます。

「私の場合は、話してくれてありがとう、信頼してくれて嬉しいなと思います。どんなことであっても、誰にも知られていないことを他人に伝えるってすごく勇気がいることですから」

すべての人の性を大切にするためには、お互いの気持ちに寄り添うことが大切です。

福知山市パートナーシップ制度



制度の詳細は
こちらから

パートナーシップ制度とは

一方または双方が性的マイノリティである2人が、互いを人生のパートナーとして、日常生活で協力し合う関係であることを公的に証明する制度です。今年4月1日からスタートしました。

主な行政サービス

- ◆ 市営住宅の入居資格でも家族として認められます
- ◆ 市民病院でのパートナーの病状説明や手術同意などで家族と認められます

対象要件

以下のいずれにも該当していること

1. 成年に達していること
2. どちらか一方が福知山市民であること
※必ずしも同居をしていなくても届出可能
3. 双方に配偶者がいないこと（事実婚含む）・別の人とパートナーシップ関係を結んでいないこと
※同様の制度を実施している他の自治体などで、別の人とパートナーシップ制度を利用して人は、届出できません。
4. 双方が近親者などでないこと
※養子縁組によって当事者同士が近親者になっている場合を除く。

5市間でパートナーシップ制度の連携協定を締結予定

府内で既にパートナーシップ制度を導入している京都市・亀岡市・長岡京市・向日市と本市の5市間で、パートナーシップ制度の連携協定を締結する予定としています。

協定を締結すると、5市間での転出、転入時に簡易な手続きで、転入先の自治体から受理証明書などが発行され、パートナーシップ制度の効果継続できます。

多様性を受け入れるには、こうあるべきだという思い込みを取り払うことが大切だと担当職員は続けます。「みんなが自分のSOGI（ソジ）を考え、どんな人のSOGIも大切にすることが大事だと思います。誰もが安心して、ありのままの自分である、そんな自分のことを好きでいられるまちを、皆さんと一緒につくっていかれたらと思っています」

ありのままの自分を
好きでいられるまちに

「このことを「アライ」と呼びます。元々、英単語のallyは「仲間」や「同盟」を表す単語。そこから転じて性的マイノリティに共感し、寄り添いたいと考える人を意味するようになりました。

当事者にとってアライの存在は心強いものです。

「カミングアウトをしたい人としてくれない人がいて、人によってできるできないの度合いも違う。理解し、受け止めてくれるアライが増えることで、カミングアウトの有無にかかわらず安心して暮らすことができる社会に近づくのではないでしょうか」

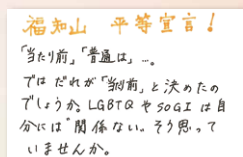
周囲に明かせない悩み、相談してください 性別にこだわらない相談

セクシュアリティに関わる悩み・こころやからだ・パートナーとの関係などについて、誰でも安心して専門のカウンセラーに相談できます。1枠1時間、相談無料、要予約。

☎ 6月23日・9月8日・10月20日・12月8日・
3月9日(すべて木曜)13時～16時
問 人権推進室 (TEL 24-7022・FAX 23-6537)

中学生が作成した SOGI啓発カードを配布

福知山高等学校附属中学校の生徒たちが作成したSOGIの啓発カードを配布しています。また、アウティングの禁止をテーマにした動画も公開しています。



本市は、今年4月1日に、「福知山市みんなの多様な性を尊重する条例」を制定しました。

条例では、すべての人の多様な性のあり方を大切に、認め合おうということを基本理念としています。

1人ひとり多様な生き方が尊重され、自分らしく生きられる社会をめざして、取り組みを進めていきます。

条例のポイント

① すべての人の性のあり方を認める

性自認、性的指向、性別表現、性的マイノリティなどを定義しています。LGBTQの人だけでなく、すべての人の多様な性を尊重するものです。

② アウティングの禁止

性的指向や性自認などを理由とした人権侵害、カミングアウトの自由、アウティングの禁止について規定しています。

すべての人の多様な性を
尊重するために

この条例は「誰もが他人に自分の性のあり方を強制、侵害されるものであってはいけない」という思いのもと制定しました。

「アウティング」とは本人の了解を得ずにその人の性自認や性的指向を第三者に暴露してしまうこと。悪気がなく、または良かれと思って人に漏らしてしまった場合であっても、その行為は重大な人権侵害です。

まだ社会的理解が進んでないアウティングの課題について知ってほしいという願いも、この条例には込められています。

「当事者は、今一人で悩んでおられるかもしれません」

悩んだときはまず相談してほしいと担当職員は言います。

「もしかすると、身近な人から相談を受けた人も、どんな言葉をかけたらいいか悩まれるかもしれない。そういう人にも人権推進室まで相談してほしいです」

理解し、支える「アライ」

性的少数者を理解し支援する人た

6月はプライド月間



多様な性を象徴する「レインボーフラッグ」は、赤・オレンジ・黄・緑・青・紫の6色で構成されています。6月はLGBTQを含む性的マイノリティの権利について啓発を促す「プライド月間」とされ、世界中で様々なイベントが開催されます。

福知山レインボーキャンペーン

プライド月間にあわせて、市内を多様な性を象徴するレインボーカラーで染める「福知山レインボーキャンペーン」を実施中。6月30日(休)まで、福知山城を6色にライトアップしています。

あなたも今日から「アライ (Ally)」

アライとは、性的マイノリティを理解し、支える行動をする人のこと。人権推進室では、アライの意思を示す「レインボーバッジ」を配布しています。



4/20 どのチューリップが一番好き？ ぴちぴちピーチが人気No.1センターに

2022「チューリップ選抜総選挙」が、4月7日～5月3日に三段池RAVI HOUSE植物園で開催されました。来場者は「見た目は全然違うけれど、あれもこれも全部チューリップなんですね」とたくさんの品種に驚きながら、お気に入りのチューリップに投票していました。



5/7 全国大会で響かせたハーモニー 全国大会銀賞を記念し定期演奏会を開催

京都共栄学園高等学校の「日本学校合奏コンクール2021全国大会グランドコンテスト」入賞を記念した定期演奏会が開催されました。部員らは、演歌からポップス、スタジオジブリなど幅広いジャンルの曲目をアンコールを含む全11楽曲披露し、演奏はもちろん、歌やダンス、軽快なトークで観客を沸かせました。



5/2 紫と白が織りなす美のカーテン 3年ぶりに賑わったオノ神の藤

昨年、一昨年と緊急事態宣言下でひっそりと花を咲かせていた大江町・オノ神の藤。今年はたくさんの人が見学に訪れ、藤の甘い香りに心を和ませました。樹齢1200年とも伝えられるオノ神の藤は、京都府天然記念物にも指定されている自生の山藤です。



5/15 3年ぶりに泥の感触をtaikan 毛原の棚田で田植え体験

日本の棚田百選である毛原の棚田で3年ぶりに田植え体験会が開催されました。子どもから大人まで幅広い世代と一緒に泥まみれになりながら、手作業で酒米を植えていきました。初めて参加した小学3年生の西田朝陽さんは「田んぼの感触はぶによぶによして温かった」と話していました。

Follow me!

まちの情報、SNSでも発信しています



動画「転生したら鬼退治を命じられました」 観光映像大賞ファイナリストに

大江山の酒呑童子絵巻をモチーフにしたWEBアニメ動画「転生したら鬼退治を命じられました」が、第11回観光映像大賞のファイナリスト5組に選ばれました。

本作は、米国アカデミー賞公認の国際短編映画祭「ショートショートフィルムフェスティバル & アジア」でも上映されます。また、オンライン

ン会場として、動画共有サイトVimeoで6月20日までインターネットテレビサービスABEMAで6月30日まで配信されています。

6月14日(火)には、赤坂インターシティコンファレンス（東京都港区）で大賞が発表され、前日13日(月)には本作の上映も予定されています。（秘書広報課）



SHORTSHORTS
FILM FESTIVAL & ASIA 2022

映画祭「ショートショートフィルムフェスティバル&アジア」のロゴマーク。

WEBアニメ「転生したら鬼退治を命じられました」は、1話15秒、全24話で構成。怒涛の展開とユニークな会話や演出が繰り広げられます。右の二次元コードからご覧ください。

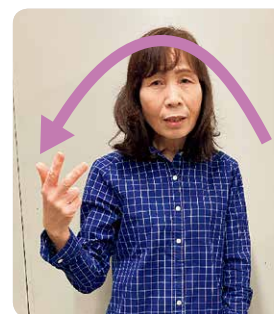


今月の ワンポイント手話

「虹」 単語：「虹」
協力：森 弘子さん



左前で7（右手の親指・人差し指・中指を開きます）を作ります。



左から右に半円を描くように動かします。虹の形を表します。

左ききのひとは左手で7を作り、右から左に半円を描くように動かします。



本市では、スポーツなどに取り組む市民を増やすことで健康課題の解決につなげる「アクティブシティ推進事業」に取り組んでいます。このイベントは、地域の人々の健康増進などのため1953年から開催されています。

■7月29日(金)までに右の二次元コードから
岡ラジオ体操イベント運営事務局

(TEL 03-6427-1610) /
文化・スポーツ振興課
(TEL 24-7069・FAX 23-6537)

主催：NPO法人全国ラジオ体操連盟、日本放送協会(NHK)、株式会社かんぽ生命保険



ふるさと納税 「返礼品」 募集中!!



<メリット>

- ・返礼品はふるさと納税ポータルサイトに掲載され、全国にアピールできます。
- ・指定された集荷日に商品を用意するだけ！（送料不要・伝票不要）
- ・商品代金は市が委託事業者を通じて支払います。



市内で生産・製造した商品やサービスを
ふるさと納税の返礼品に登録しませんか？

【体験、宿泊などもOK】【季節限定・数量限定でもOK】

<問合せ先> 市長公室 秘書広報課 TEL:24-7000 FAX:24-7023 Mail:hisyo@city.fukuchiyama.lg.jp

接種後も感染対策を
新型コロナウイルス

ワクチン接種情報

4回目接種が始まります

18～59歳は、基礎疾患がある人などのみ

新型コロナウイルスにかかった場合の重症化予防を目的に、4回目接種を実施します。
対象や申請方法など、3回目接種までとは異なる点があるので、ご注意ください。

対象

- 3回目接種から5か月が経過した
- ◆ 60歳以上の人
- ◆ 18～59歳で基礎疾患がある人やその他重症化リスクが高いと医師が認める人

【基礎疾患のある人の例】

慢性の呼吸器の病気、心臓病（高血圧を含む）腎臓病、肝臓病（肝硬変など）などで通院・入院をしている人、BMI30以上の肥満の人

使用するワクチン

- ◆ ファイザー社ワクチン
- ◆ 武田モデルナ社ワクチン
- ※1～3回目と異なるワクチンも接種できます。

副反応について

海外の研究では、4回目接種後21日までに重大な副反応は認められていません。

発現割合	症状
50%以上	接種部位の痛み (78.8%)
10-50%	倦怠感(33.2%)筋肉痛(24.5%)頭痛(21.5%)など
1-10%	関節痛(8.4%)、37.5度の発熱(6.6%)など

※対象以外の人々の4回目接種は、引き続き国で検討されています。

自分や周りの人を守るため、ワクチン接種をご検討ください。

京都府内の感染者のうち、約9割は50歳代以下の年代です。若い人でも、重症化したり後遺症が生じることがあります。

ワクチン接種情報や、新型コロナウイルス感染症に関する最新情報は、市ホームページでもお知らせしています。



▶ 集団接種では当日予約を受け付けています

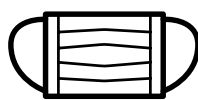
●条件 3回目用接種券を持っている人（市外の方は、本市が発行した住所地外接種済証も必要です）

●予約方法 集団接種当日にコールセンター（TEL 0773-45-8874）へ電話
※想定数を大きく上回る場合や、お電話の時間によってはお受けできない場合があります。

ワクチン接種していても、感染対策の基本を徹底



手洗い・手指消毒
こまめな手洗いや手指消毒を



マスクの着用
隙間ができないよう正しく着用を



密接しない
人と接するときは最低でも1mの距離を

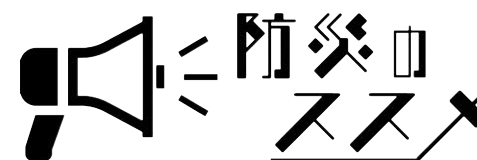


混雑を避ける
人が密集する場所は避けましょう



こまめな換気
換気扇も活用し、換気をしましょう

☎ 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター（TEL 45-8566・FAX 45-8576）
✉ c-vaccine@city.fukuchiyama.lg.jp



いざという時への備え、できていますか？

☎ 危機管理室（TEL 24-7503・FAX 23-6537）

フローチャートでとるべき避難行動を考えてみましょう

このフローチャートは、避難行動を考えるための一つの例です。
災害発生時には、状況に応じて適切に判断し、自らがとりやすい避難行動をとってください。

ハザードマップやマイマップで自宅の場所を確認！

自宅がある場所は、浸水や土砂災害が想定される場所になっていますか？

はい

災害のおそれがあるので
自宅に残らず、**避難が必要です**

- ▶ 安全な場所に住んでいて身を寄せることができる親戚や友人、知人はいますか？
- ▶ 安全な高台へ「マイカー」で避難することができますか？

はい

お世話になれる人の所、または
明るい時間帯で災害が発生して
いなければ高台などへ「マイ
カー」避難しましょう

※イオン、ジュンテンドー、PLANT
(プラント)の駐車場は災害時に
利用できます。

いいえ

安全なうちに、開設
される広域避難所や
地区避難所へ避難し
ましょう

自分が過ごし
やすい避難場所を
選択しましょう

いいえ

災害が想定されていない場所でも、気象
情報や避難情報などに注意し、周囲の状況
に応じて必要と感じたら避難してください。

例外 | 自宅避難ができる場合
(自宅を安全に確保できる時)

- ① 洪水で家屋が倒壊するおそれのない区域である
- ② 浸水する深さより高い部屋に避難ができる
- ③ 水が引くまで耐えられるだけの備蓄がある

※避難する余裕がなく自宅に残らざるを得ない場合は、2階や山と反対側の部屋など、発生する災害から命を守る最低限の安全確保をしてください。

レベル4 避難指示で必ず避難！

高齢者など避難に時間を要する人はレベル3、災害が想定される場所にいるすべての人はレベル4が発令されたら、**必ず避難**してください。

警戒レベル	避難情報等	住民がとるべき行動
5	緊急安全確保	命の危険直ちに安全確保！
警戒レベル4までに必ず避難！		
4	避難指示	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	危険な場所から高齢者等は避難
2	大雨・洪水注意報（気象庁）	避難行動を確認
1	早期注意情報（気象庁）	災害への心構えを高める

緊急地震速報訓練のお知らせ 訓練日 6月15日（水）10時

震度5弱を想定した訓練が行われ、屋外スピーカーや戸別受信機などから訓練放送が流れます。
放送内容：「緊急地震速報。大地震です。大地震です。」×3回
※気象・地震活動の状況などによっては、国の判断により訓練が中止される場合があります。

決定通知書を6月中旬に送付
令和4年度国民健康保険料のお知らせ

■国保料の決定通知書を6月中旬に送付
加入者のいる世帯主へ郵送します。普通徴収の場合は、6月から翌年3月までの10期に分けて、口座振替または納付書で納付してください。

■保険料の計算（世帯ごと）

区分		医療分 (加入者全員)	支援金分 (加入者全員)	介護分 (40～65歳未満)	※基準総所得とは、総所得金額等から基礎控除（43万円）を差引いた金額で、青色専従者給与等控除・長期譲渡所得または短期譲渡所得特別控除が適用されます。
①所得割	前年の基準総所得金額×	8.02%	2.70%	2.38%	
②均等割	加入者数×	24,800 円	8,600 円	9,200 円	
③平等割	1 世帯につき	17,200 円	6,000 円	4,600 円	
年間保険料＝ ①＋②＋③	最高限度額（年間）	650,000 円	200,000 円	170,000 円	
		1,020,000 円			

■国保料の軽減

(1) 世帯の所得が少ない場合

世帯主とその世帯の国保加入者の前年の総所得金額等の合計が右の基準以下の場合、均等割と平等割が軽減されます。

軽減対象となる所得の基準	均等割・平等割の軽減割合	未就学児の均等割軽減割合
43 万円 +10 万円×（給与所得者等の数 -1）以下	7 割	8.5 割
43 万円 +28.5 万円×加入者 +10 万円×（給与所得者等の数 -1）以下	5 割	7.5 割
43 万円 +52 万円×加入者 +10 万円×（給与所得者等の数 -1）以下	2 割	6 割
	軽減なし	5 割

(2) 世帯に未就学児（小学校入学前）の国保加入者がいる場合

未就学児の均等割が5割軽減されます。(1) の軽減の対象となる未就学児は、(1) の軽減後さらに軽減されます。

■新型コロナウイルス感染症の影響による国保料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者（世帯主）が重篤な傷病を負った場合や、主たる生計維持者（世帯主）の収入減少が見込まれるなどの場合、国保料の全額または一部が減免されます。

減免には条件があります。詳細は、国保料の決定通知書に同封している減免案内をご覧ください。下記までお問い合わせください。

問 保険年金課 (TEL 24 - 7019・FAX 23 - 6537)

5月～スタート
才能発掘
プロジェクト
始動

小学生限定 第2期プロジェクト
レッスン日毎週火曜日17:30（社交ダンス）18:30（ストリート）
参加費5000円 15ヶ月間無料
参加資格 ①年内スタート・社交ダンスのレッスンを受ける
ことか出来る事 ②年次の発表会に出演者として参加出来る事

福林ダンススクール 福知山市厚東町194
TEL0773-22-5819 E: fds@fds-ascension.com

特別徴収の場合は、年6回の年金からの引きさりととなります。

免除や納付猶予が承認された保険料
国民年金保険料の追納制度

国民年金保険料の免除や納付猶予の承認を受けると、保険料を全額納付した時に比べ、将来受け取る老齢基礎年金額が減少します（産前産後免除を除く）。

過去10年以内であれば、「追納制度」を利用して免除などの承認を受けた保険料をさかのぼって納め、老齢基礎年金を増額できます。ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料額に一定額が加算されるため、早めの手続きをおすすめします。追納した保険料は、その年の社会保険料控除の対象となります。

問 舞鶴年金事務所 (TEL 0773-78-1165)

・保険年金課 (TEL 24-7057・FAX 23-6537)

唯心護身術
生徒募集

唯心道・唯心護身術 代表 大平 武門 福知山市大江町夢原177
毎週 月・木 時間 17:30～19:00・19:00～21:00
お問合せ メール bamon.ohira@gmail.com HP https://kenichikan.com

コロナ自粛で、外出・運動する機会が減った人におすすめ！

簡単で楽しい 貯筋体操

問 高齢者福祉課 (TEL 24-7072・FAX 23-6537)

貯筋体操は、無理なく、座ったままでもできる「福知山市オリジナルの体操」です。頭が洗いやすくなる体操や棚の上の物が取りやすくなる体操など、日常生活の動きと結び付け、筋力アップや介護予防につなげる体操です。福知山市公式YouTube動画で、貯筋体操（動画の長さ25分）を配信していますので、いつでも、どこでも、どなたでも参加できます。

右記の二次元コードを読み取るか、市ホームページで「貯筋体操」と検索してください。



■ 65歳以上の人を対象！貯筋体操教室

(1) 健幸いきいき倶楽部

住み慣れた地域で、健康で楽しく過ごせるよう、笑顔あふれる体操教室を市内8か所で実施しています。ぜひご参加ください。

持ち物
マスク、タオル、飲み物、上履き

場 所	日 時（祝日を除く）
下豊富会館	毎週月曜日、9時45分～10時45分
川口地域公民館	毎週月曜日、13時30分～14時30分
夜久野ふれあいの里福祉センター	毎週火曜日、9時45分～10時45分
総合福祉会館	毎週火曜日、13時30分～14時30分
三和支所	毎週水曜日、①9時45分～10時45分 ②11時～正午
六人部地域公民館	毎週水曜日、13時30分～14時30分
大江町新町公民館	毎週木曜日、9時45分～10時45分
日新地域公民館	毎週木曜日、①13時30分～14時30分 ②14時45分～15時45分

(2) 各会館での貯筋体操教室

登録制のため、事前の申込みが必要となります。それぞれの問合せ先までお申込みください。なお、定員に達していない場合は、途中からでも参加できます。

持ち物
マスク、タオル、飲み物、上履き

場 所	日 時	定 員	問合せ先
南佳屋野児童館	7月～12月の第1・3水曜日 10時30分～11時30分	先着 20 名程度	南佳屋野会館 TEL:27-6009
堀会館	7月～12月の第2・4火曜日 10時30分～11時30分	先着 20 名程度	堀会館 TEL:23-3927
下六人部会館	7月～12月の第2・4水曜日 10時30分～11時30分	先着 20 名程度	下六人部会館 TEL:27-0194
旭が丘教育集会所	6月～R5.3月の第3木曜日 10時30分～11時30分	先着 20 名程度	丘児童センター TEL:23-3549
きらめき館	6月～R5.3月の第3木曜日 13時30分～14時30分	先着 10 名程度	きらめき館 TEL:37-1311
さわやか館	6月～R5.3月の第2木曜日 13時30分～14時30分 (8月は第3木曜日)	先着 10 名程度	さわやか館 TEL:38-0328

■ Zoomを使ったオンライン体操教室、地域での貯筋体操教室も実施中！

上記の他、ビデオ通話システムZoom(ズーム)を使った「オンライン体操教室」や、サロンなど団体からの依頼によって地域の集会所でも貯筋体操教室を実施しています。

オンライン体操教室の詳細はこちら →



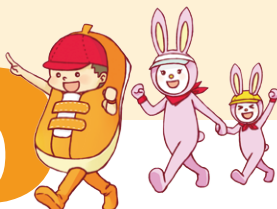
7月1日を基準日とし、在宅で介護をし、要件をすべて満たす人に介護者支援金を支給します。

【対象要件】 ・「65 歳以上で、要介護 4 または 5 の状態が 6 か月以上継続している人」を介護している人
・介護者および要介護者を含む世帯全員が非課税

【支給金額】 3 万円

【申請方法】 所定の申請書を高齢者福祉課または各支所に提出 ※様式はホームページからダウンロードできます

【申請期間】 7 月 1 日～ 15 日（土日祝日を除く）※本期間とは別に、翌年2月1日を基準日とし申請期間を設けますが、支給は年度につき1回までとなります。



★けんこウサギちゃんの「ちょこっとトレーニング」★

腰・背中の
ストレッチ

仰向けに寝て片膝を両手で抱え、
ゆっくり深呼吸しながら胸のほうに
引き付けよう。
約10秒間キープ！



呼吸は止めない
ようにしよう！

★左右交互に！

減塩して高血圧を予防しよう！

脳や心臓などの病気の原因となる高血圧。予防のために減塩が大切ですが…

1日あたり食塩摂取量の目標(厚生労働省より)

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満

実際は…(平成 30 年国民健康・栄養調査より)

男性 11.0g 女性 9.3g

男女とも
2g以上多い

やるなら今！ 食事の内容や食べ方を見直して、「美味しく」減塩に取り組みましょう！
あなたはどんな工夫から始めますか？

インスタントの
食品やハム、
かまぼこ、つけ物
など、塩分の多い
食品を控える。



味付けには
だしや酢、
柑橘類を
きかせる。



買う時に「栄養成分
表示」で塩分量を
チェックし、迷ったら
塩分の少ない方を
選ぶ。

栄養成分表示	
(1個あたり)	
熱量 ○Kcal	
たんぱく質 ○g	
脂質 ○g	
炭水化物 ○g	
ナトリウム ○mg	
食塩相当量 ○g	

汁物は
具たくさんに
して汁の量を
少なくする。



しょう油や
ソースはかけずに、
小皿に入れて
つける。



麺類の
汁を
残す。



全部飲んだ時と
全部残した時の
差は約3g！

令和3年8月～令和4年3月『日本一周ウォーキング』結果発表～!!

今回新たに11人が日本一周を達成され、
完歩者は計29人になりました！

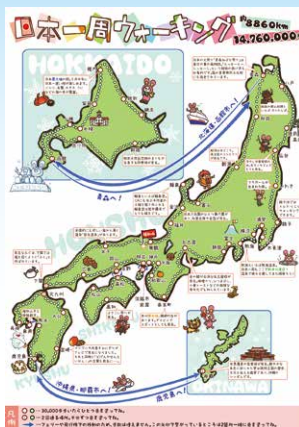
全体の平均は7,118歩/日

参加者の感想

- しっかりウォーキングした日は食事がおいしい！
(酒呑童子さん)
- 体の調子がよく、ポイ捨てゴミも拾いながら楽しんで
歩いています。(Sさん)



Webからも
申込できるよ！



ミニミニ健康講座のお知らせ!!

『知って得する効果的な水分補給』

間違った水分のとり方は危険！
一緒に振り返りましょう！

日時：6月28日(火) 午前10時～10時30分

場所：ハピネスふくちやま2階

*参加費無料 申込不要(問 中央保健福祉センター)

新型コロナウイルス感染症の状況により中止になる可能性があります。



申込・問合せ先

- ◎中央保健福祉センター
(TEL 23-2788・FAX 23-5998)
- ◎東部保健福祉センター
(TEL 58-2090・FAX 58-3013)
- ◎西部保健福祉センター
(TEL 37-1234・FAX 37-5002)
- ◎北部保健福祉センター
(TEL 56-2620・FAX 56-2018)

PICK
UP!

65歳以上の市民が対象

スマートフォン購入を補助します

高齢者のスマートフォンの普及率向上などを目的に、
マイナンバーカード対応スマートフォンの購入補助を行
います。 問 情報推進課(TEL 24-7060・FAX 23-6537)

【補助金額】 補助対象経費の3分の2まで
(上限10,000円)

【対象経費】 マイナンバーカード対応スマートフォ
ンの購入費、充電用機器、携帯電話などからのデータ
移行や利用に必要なアカウント設定にかかる手数料

【対象購入期間】 6月13日(月)から令和5年1月末
まで ※先着1000人に達した時点で終了。

【補助までの流れ】

- ①協力店舗への電話予約
- ②通帳と広報ふくちやま(この号)を持って協力店舗へ
- ③協力店舗で本事業の利用意思を申し出
- ④協力店舗で対応スマートフォンを購入
- ⑤協力店舗が実施するスマートフォンの使い方講座を受講
- ⑥オンラインで申請
- ⑦申請者へ補助金支給

補助を受けられる要件 ※以下のすべてに該当する人

- ☐ 申請日に福知山市に住民票登録がある人
- ☐ 申請日に65歳以上の人、または令和5年3月31日までに
満65歳を迎える人
- ☐ マイナンバーカード対応スマートフォンを初めて購入する人
※申請日または対応スマートフォン購入日の前日まで、対
応スマートフォンを持っていない人
- ☐ マイナンバーカードを取得済み、もしくは申請中の人
- ☐ スマートフォン販売協力店舗が実施するスマートフォンの
使い方講座などを受講した人

協力店舗一覧

(五十音順)

auショップ福知山堀 堀三白2491-1	TEL 25-0488
au Style 福知山 駅南町3-20-1	TEL 25-3889
エックスモバイル福知山 厚中町182	TEL 25-9611
ソフトバンク福知山 堀2593サンライズビル1階	TEL 24-6366
ドコモショップ福知山 篠尾新町1丁目74-1	TEL 0120-077-347

Topics

少しの工夫で予防できます
熱中症に注意!

暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすく救急車で
搬送される人が増えます。

熱中症は、少し工夫することで予防できることもあります。こま
めに換気、こまめな水分補給を心がけ、熱中症予防をしましょう。

問 消防署警防課(TEL 23-4119・FAX 22-1119)

コロナ禍だからこそ気を付けたい 熱中症予防のポイント

1. のどが渇いてなくても水分をとる
2. こまめに換気して室温を下げる
3. マスクがとれる場所ではマスクをとる
4. おかしいと思ったらためらわず救急車!

救急車を呼ぶか迷ったときは
無料相談 **#7119**
救急安心センターに電話を!

7月の健康教室

費用/記載のないものは無料
申込/それぞれの問合せ先(13ページ)へ

保=保育ルームあり(要予約)
健=健康ポイント付与あり

講座名	対象	日時/場所	内容	定員	申込	問合せ先
保・健 高血圧 なるほど講座	市民	7月14日(木)、26日(火)、 8月25日(木) 13時30分～15時00分 夜久野ふれあいプラザ	福知山市民病院の医師・理学療 法士による講演、食生活改善推 進員による実演、我が家の味噌 汁塩分計測、味覚チェックなど	30人 (抽選制)	7月7日(木)	西部
保・健 おなかスッキリ (メタボ予防)教室	前年度または今年 度に健診を受けた 69歳までの市民	7月25日(月)、8月9日(火)、9月8 日(木)、10月28日(金)いずれも 13時15分～15時30分 ハピネスふくちやま2階	保健師・栄養士の話、健康運動指 導士による話と実践	15人 (抽選制)	7月19日(火)	中央

以下の場合には記載していません。
☑=だれでも 定=なし 費=無料 申=不要

※特に記載のない場合、申込や問い合わせの受付時間は各施設の執務時間中。

お知らせ Information

イベント・催し

三段池RAV-HOUSE 植物園のイベント

TEL 22-6617・FAX 22-6629
■7月の植物観察会

時7月9日(土)9時30分～正午
内市自然科学協力員と薬になる身近な植物を観察
申7月7日(木)までに電話またはファックスで

■食虫植物展
時7月16日(土)～8月30日(火)
9時～17時

内ハエトリソウやウツボカズラなどの食虫植物の展示
料大人330円/子ども160円

京都ジヨブ博「長田野工業団地・アネックス京都三和立地企業合同面接会」
時6月24日(金)

13時30分～15時30分

所企業交流プラザ

対令和5年3月大学等卒業予定者および既卒者、一般求職者、U-Iターン希望者など
閏長田野工業センター(TEL 27-2002)

屋外イベント等

防火安全講習

時7月2日(土)
9時30分～11時30分

所消防防災センター

くらしの掲示板

＼ラインで子育て情報配信中！＼



ふくちやま子育て
応援サイト→



7月の 子育て行事

なかよしひろば

三和子育て支援センター

TEL 58-4580・FAX 58-3005

時間:いずれも午前10時～11時30分

イベント	開催日	場所	定員	申込
●夏のお楽しみ会	7月5日(火)	東部保健福祉センター トレーニングルーム	8組(先着)	要
●講座 防災・救急	7月19日(火)	東部保健福祉センター トレーニングルーム	8組(先着)	要
●夏遊び	7月26日(火)	三和子育て支援センター	8組(先着)	要

※7/5「夏のお楽しみ会」は、大江「夏のお楽しみ会」(7/1開催)と似通った内容の行事のため、どちらか1つのセンターのみの利用とします。

ふれあいひろば

夜久野子育て支援センター

TEL 37-1107・FAX 37-0189

時間:いずれも午前10時～11時30分

イベント	開催日	場所	定員	申込
●ふれあい交流	7月14日(木)	夜久野子育て支援センター プレイルーム	6組(先着)	要
●講座 交通安全教室	7月21日(木)	夜久野子育て支援センター プレイルーム	6組(先着)	要
●講座 水遊び	7月28日(木)	夜久野子育て支援センター プレイルーム	6組(先着)	要

きらきらひろば

大江子育て支援センター

TEL・FAX 56-0990

時間:いずれも午前10時～11時30分

イベント	開催日	場所	定員	申込
●夏のお楽しみ会	7月1日(金)	大江子育て支援センター プレイルーム	8組(先着)	要
●夏の収穫祭	7月22日(金)	南有路児童館	8組(先着)	要
●水あそび	7月29日(金)	大江子育て支援センター プレイルーム	8組(先着)	要

※7/1「夏のお楽しみ会」は、三和「夏のお楽しみ会」(7/1開催)と似通った内容の行事のため、どちらか1つのセンターのみの利用とします。

おひさまひろば

おひさまと風の子サロン

TEL 23-5722・FAX 45-6066

時間:午前10時30分～11時15分

イベント	開催日	場所	定員	申込
●Tomoko と癒しの音楽 time	7月7日(木)	武道館剣道場	40組	当日先着順

・予約開始日は行事カレンダーや市ホームページにも掲載しています。 ・イベントに関するお問い合わせは、各ひろばへお願いします。

■その他の子育て支援に関するお問い合わせは子ども政策室 子育てコンシェルジュ (TEL 24-7055・FAX 23-7011) まで

修学が困難な学生を支援 高等学校等入学支援金

修学意欲がありながら、経済的な理由で修学が困難な高校生の保護者に入学支援金を給付します。

※入学年度に1回限り

【対象】(次のすべてを満たす人)

▼保護者が市内に住所を有している人

▼昨年度の所得合計額が市の定める所得の基準内の世帯の人

▼今年度、高等学校・高等専門学校・中等教育学校(後期課程)・特別支援学校の高等部・学校法人が設置した外国人を対象とする学校の高等学校相当課程に入学した人

※本支援金と同趣旨の支援金、奨学金などとの併用受給はできません。

【支援金額】 通信制以外…31,500円

通信制…22,500円

【申請期限】 7月29日(金)

【申請方法】 所定の申請書(ホームページに掲載)に必要事項を記入の上、必要書類と併せて学校教育課へ提出

詳しくは 学校教育課 (TEL 24-7040・FAX 24-4880) へ

募集

共同募金(赤い羽根・歳末たすけあい)助成事業
公募申請受付開始

①今年度実施事業:年末・年始福祉活動、青少年が行うチャリティーイベントなどの活動

②次年度実施事業:高齢者福祉活動、障害者福祉活動、児童・青少年福祉活動、課題を抱える人を支える活動、住民全般の福祉活動

※管理・運営費でなく福祉事業に直接活用するものに限る。 ※助成金の使途が明確であること。 ※共同募金運動への協力と周知を行うこと。

③所定の申請書を社協に提出。申請書は社協の窓口または社協ホームページから。

④6月10日(金)～8月31日(水)

【決定】10月～11月に審査(プレゼンテーション)を行い、12月頃に交付を決定。

【交付時期】①今年度実施事業

業:12月、②次年度実施事業

:令和5年6月

閏共同募金事務局(社会福祉協議会内) TEL 25-3211・FAX 24-5282

第四次福知山市地域福祉計画の策定委員を募集

令和5年度から始まる第四次計画の策定にあたり、策定委員を公募します。

【任期】委嘱の日から令和5年3月末まで

【委員報酬】会議1回の出席につき8千円

期6月17日(金)
他対象者など詳細は市ホームページにて

閏社会福祉課(TEL 24-7088・FAX 22-6610)

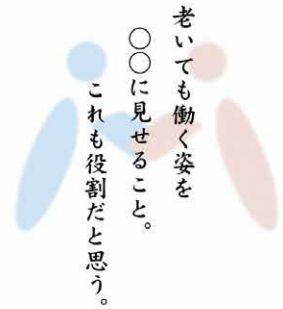
令和4年度NEXT産業創造プログラム出願受付開始

期6月1日(水)～6月30日(木)

申福知山公立大学北近畿地域連携機構ホームページから

内起業や企業内起業などをめざす人を対象に、必要な知識やスキルを修得できる起業家人材育成プログラム。

閏福知山公立大学北近畿地域連携機構(TEL 24-7151・FAX 24-7151・E: kitarere@fukuchiyama.ac.jp)



老いても働く姿を
〇〇に見せること。
これも役割だと思う。

★新規入会キャンペーン★ 初年度年会費 無料

入会説明会

7月5日(火)
7月19日(火)

いずれも
午後1:30～3:00

公益社団法人 福知山市シルバー人材センター
〒620-0051 福知山市昭和新町162番地
電話0773-23-7677

【京都労働局委託事業】高齢者活躍人材確保育成事業

しっかり運動！しっかり睡眠！
福知山スイミングスクール

ベビー・幼児・小学生・大人クラス
体験練習開催しています！

620-0062 福知山市和久町188 ☎ 0773-23-4757 広告
詳しくはホームページ「福知山スイミングスクール」で検索 (火曜・日曜休校)

家族とともに成長する、経年美を楽しむ木の住まい。

2022年5月1日
グランドオープン！

来店予約サービス
来店予約でご希望の日時に快適なご見学を！新規ご予約の方に特典あり！
詳細はQRコードから！

ユニバーサルホーム 福知山店
0773-24-4318

福知山市篠尾5-1ハウジングピア福知山内
営/9:30-17:30 休/毎週火曜・水曜 広告



Fukuchiyama Vol.7 SDGs Journal

SDGs パートナー団体・企業の取り組みを紹介します

子どもへの暴力防止×SDGsで、
子どもの権利を守る

ふくちやまCAP



自分を大切な存在だと実感できる社会へ

ふくちやまCAPでは、子どもたちへの暴力のない社会づくりのためにCAPプログラム（子どもたちがいじめ、虐待、性暴力など様々な暴力から自分を守る暴力防止のための予防プログラム）の3つのワークショップ、①子ども自身の力を引き出すための「子どもワークショップ」、②おとなに何ができるかを共に考える「保護者（地域）ワークショップ」、③専門家として何をすべきかを考える「教職員ワークショップ」をロールプレイやトークタイムを交えながら実施し、子どもたちへの暴力のない社会づくりのために活動しています。

SDGs パートナー、募集中！

令和2年度よりスタートしたSDGsパートナー制度では、現在、14団体21企業を認定しています。このコーナーでは、SDGsパートナー団体・企業の取り組みを紹介していきます。パートナーの募集は随時行っています。詳細は市ウェブサイトでご確認ください。

図エネルギー・環境戦略課 (☎48-9554・☎23-6537)



子どもたちが安心して暮らせる社会を

子どもを支援する活動として、ひとり親家庭や若年の生活困窮者、支援が必要な子どもに食品等を届ける取り組みに参加しています。また、家庭内暴力や子どもへの虐待を防止するために「子どもの権利条約パンフレット」を、子どもへの暴力防止と親の孤立を防ぐために「子育て・子育て相談案内カード」を配布して啓発活動を行うなど、子どもたちが安心して暮らせる社会をつくる活動に取り組んでいます。

で、お茶を淹れる「手間」をワクワクのための「ひと手間」に変える取り組みを行っています。



次世代に向けた取り組み

茶葉のブレンドを楽しむ会や、茶育指導士として子どもたちに淹れ方や楽しみ方を教える「茶育」活動にも取り組んでいます。

様々な環境要因によりフルタイムで働くことが難しい女性がいきいきと働ける環境づくりに取り組み、エコバッグや茶器、オリジナルデザインの茶やホームページ作成などでコラボレーションしています。

掲載内容に関するお問合せは、それぞれの団体・企業にお願いいたします。

7月・相談あんない

※いずれも無料・秘密厳守。特記した相談以外は、事前の申し込みは不要です。
※申込日が祝日の場合は、その前日まで。

区分	相 談	日 (曜日)	時 間	場 所	問い合わせ先	
人 権	人権相談	25日(月)	13:00~16:00	市民相談室	人権推進室 TEL24-7022 FAX23-6537	
	心配ごと相談	11日(月)	9:00~12:00	大江町総合会館		
		15日(金)		三和支所		
		20日(水)		夜久野ふれあいプラザ		
	女性相談	7日(木)・21日(木)	13:00~16:00	男女共同参画センター		
	※前日までに要予約。先着3人。一人1時間。					
女性弁護士による 女性法律相談	27日(水)	13:00~16:00				
※前日までに要予約。先着4人 (初めての人を優先)。一人45分。						
健 康	定例健康相談 栄養相談	12日(火)	13:30~15:30	☎・☎ 北部保健福祉センター TEL56-2620 FAX56-2018		
		13日(水)		☎・☎ 東部保健福祉センター TEL58-2090 FAX58-3013		
		19日(火)		☎・☎ 西部保健福祉センター TEL37-1234 FAX37-5002		
		26日(火)	9:30~11:00	☎・☎ 中央保健福祉センター TEL23-2788 FAX23-5998		
	栄養相談は要予約／当日までに、電話・FAXまたは直接各保健福祉センターまで					
	出張がん個別相談	26日(火)	13:30~15:30	中丹西保健所		
要予約／前日16時までに京都府がん総合相談支援センター (0120-078-394) まで						
福 祉	身体障害者相談	3日(日)	13:00~15:00	総合福祉会館	障害者福祉課 TEL24-7017 FAX22-9073	
	身体障害者巡回相談	28日(木)	11:00~16:00			
	要予約／前週木曜日までに、電話・FAX、または直接障害者福祉課まで					
	精神障害者相談	13日(水)・27日(水)	電話・直接相談 13:00~16:00	電話相談090-6911-7099 人権ふれあいセンター堀会館	障害者福祉課 TEL24-7017 FAX22-9073	
	きこえの相談会	29日(金)	13:00~15:30	大江町総合会館	市聴覚言語障害センター TEL45-3025 FAX24-4459	
		要予約／前週金曜日までに電話・FAXで市聴覚言語障害センターまで (予約優先／当日来所可)				
	ふれあい福祉相談	1日(金)	13:00~16:00	総合福祉会館	☎本 所 TEL25-3211 FAX24-5282	
				川口地域公民館	☎三和支所 TEL58-3713 FAX58-3732	
				三和支所	☎夜久野支所 TEL38-1200 FAX38-1230	
				ふれあいの里福祉センター	☎大江支所 TEL56-0224 FAX56-1654	
	年金相談	7日(木)	10:00~15:45	北部保健福祉センター	舞鶴年金事務所 TEL0773-78-1165	
市民相談室				舞鶴年金事務所 TEL0773-78-1165		
要予約／電話で舞鶴年金事務所 (予約専用TEL0773-76-5772) まで						
月~金 (祝日を除く)				8:30~16:00	舞鶴年金事務所	舞鶴年金事務所 TEL0773-78-1165
要予約／電話で日本年金機構ナビダイヤル (予約専用TEL0570-05-4890)まで						
子 育 て	親と子の健康相談	13日(水)	10:00~11:00	大江支所内・大江子育て支援センター	子ども政策室 TEL24-7055 FAX23-7011	
	子育て総合相談窓口	月~金 (祝日を除く)	8:30~17:15	ハピネスふくちやま		
	子ども教育相談	月~金 (祝日を除く)	9:00~16:00	☎・☎ 教育相談室 TEL24-3749 FAX24-5135		
くらし	生活としごとの総合相談	月~金 (祝日を除く)	8:30~17:00	生活としごとの相談窓口	社会福祉課 TEL24-7094 FAX22-6610	
	消費生活相談	月~金 (祝日を除く)	9:00~16:00	消費生活センター	市 民 課 TEL24-7020 FAX23-6537	
	農地・農政相談	11日(月)	9:00~12:00	各支所・京都農協・京都府の国農協の各支店ほか	農業委員会 TEL24-7046 FAX23-6537	
	建築無料相談	※2日前までに 要予約 15日(金)	13:30~15:30	市民相談室	建築住宅課 TEL24-7053 FAX23-6537	
	税務相談	20日(水)	13:00~16:00	市民相談室	市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537	
	交通事故巡回相談	13日(水)・27日(水)	9:00~16:00	☎・☎ 京都府福知山地域総務防災課	TEL22-3901 FAX23-8242	
	犯罪被害電話相談	月・木 (祝日を除く)	12:00~16:00	☎・☎ 京都犯罪被害者支援センターほくぶ相談室	TEL0120-78-3974	
	ひきこもり相談	※要事前予約 月・金 (祝日を除く)	9:00~17:00	NPO法人ニュートラル	NPO法人ニュートラル TEL090-7363-8530	
	行政・法律	行政相談	11日(月)	9:00~12:00	大江町総合会館	大 江 支 所 TEL56-1101 FAX56-2018
			15日(金)		三和支所	三 和 支 所 TEL58-3001 FAX58-3013
20日(水)			夜久野ふれあいプラザ		夜久野支所 TEL37-1101 FAX37-5002	
27日(水)			13:00~16:00	市民相談室	市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537	
司法書士法律・登記相談		14日(木)	13:00~16:00	市民相談室	市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537	
行政書士相談		28日(木)				
弁護士法律相談		8日(金)・29日(金)	12:30~16:30	要事前申込／前週木曜日までに市民相談室に直接、電話、FAX、郵送 (住所・氏名・電話番号・相談内容を明記) で市民相談室まで。※市民限定。抽選10人。年度内で初めての人を優先		
多重債務専門法律相談	8日(金)・22日(金)	15:30~17:00	市民相談室	市民相談室 TEL24-7027 FAX23-6537		
要予約／前日午後4時までに、電話で京都弁護士会 (TEL075-231-2378) まで。各日先着3人						

略記号の説明 ☎=場所 ☎=問い合わせ先 ☎=社会福祉協議会

令和3年度 人権と平和に関する標語 応募作品より

見てないで 少しの勇気が 笑顔をふやす 修斉小学校 4年生

シリーズ

福知山の文化財

収蔵資料紹介 ⑤

「池ノ谷1号墳出土鉄鏃」

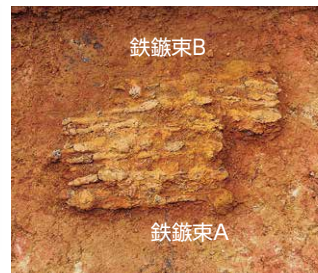
福知山市教育委員会所蔵



鉄鏃束B
(保存処理後)



鉄鏃束A
(保存処理後)



池ノ谷1号墳 鉄鏃出土状況

令和2年、三段池テニスコートの増設工事に伴って池ノ谷1号墳（6世紀中頃）の発掘調査が行われ、総数35本もの多量の鉄鏃（弓矢の矢先）が出土しました。鉄製品は土で埋もれた状態から環境が変化すると急激に劣化するため、劣化の進行を遅らせる措置として「保存処理」を行っています。

出土した鉄鏃は2束にまとめられ、周辺に漆塗膜が付着しているなど、副葬された状態をよく示していたため、束状のまま保存することにしました。

はじめに、出土した鉄鏃をよく観察し、残存する付着物など資料の持つ有用な情報を確認・記録します。また漆塗膜などの付着物を落とさないよう注意しながら、無水エタノールを使って鉄鏃に残る土や錆を仮落とします。ここまでの作業は調査担当者が行いますが、鉄鏃の内部に浸透した水分や塩分は取り除けないのでその後の保存処理は専門業者に委託を行います。

専門業者では、まず肉眼では見えない内部の状況や錆の状態を確認するためにX線写真を撮影します。次にそのX線写真を基にサンドブラスターやグラインダーなどの機械も使いながら手作業で錆を落とします。その後、雨水に溶け込んだ塩分を取り除くための脱塩処理を約2か月かけて行い、さらに水分を取り除くためにエタノール液に約1か月浸して脱水処理を行った後、アクリル樹脂を内部にまで浸透させ、酸素に触れないよう膜を作り補強します。ここまです約半年以上かけて行い、保存処理作業を終了しました。

池ノ谷1号墳の鉄鏃は福知山の古墳時代を考えるうえでとても重要な資料であり、保存処理は未来に伝えていくために必要な手法です。今後展示を考えていますので、その際はぜひともご覧ください。

図文化・スポーツ振興課

TEL 24・7065・FAX 23・9537

ふくちやまに
ドッ恋セ。

(編集後記)



4月から広報担当になり、初めて特集の企画書から誌面の構成までを担当させていただきました。仕事内容が昨年度までとはまるで違い、編集業界へ転職したかのような気持ちで日々スケジュールに追われながらパソコンに向き合っています。皆さんに何をお伝えしたいか、どんな伝え方がいいか、家で眠りに就く直前まで終わりのない問いと戦い続け、うまくやれない自分に落ち込み続ける毎日ですが、不思議と苦ではありません。市役所から外に出て、福知山のいろんな景色や花の写真を撮りに行ったり、様々な場面で活躍される人のお話や姿を見たり聞いたりしているうちに、私も明日からも頑張ろう！と、これまでの辛かったことがすべて吹き飛んでいる自分の単純さを実感します。今号の表紙は広報担当2人の共作。まちに虹をかけたという思いの込められた表紙を撮るため、1時間ほど旗を振り続け（させられ）ました。先輩から学んだ、妥協することなく、できるまでやり続ける姿勢を持って今後も頑張ります。(小谷)

今年からふるさと納税を担当しています。市外に住むお知り合いやご家族に、ぜひ福知山市へのふるさと納税をおすすめしてください！よろしく願いいたします!! (吉良)

Q
クイズ &
アンケート

クイズに正解し、アンケートに答えていただいた人の中から抽選でプレゼントが当たります。

今月のプレゼント

図書券500円分と
レインボーグッズ

3名様

- ▶ クイズ 3ページを読んで、下の〇〇〇〇に入るアルファベット4文字をお答えください。

すべての人が持つ性の要素 〇〇〇〇(ソジ)

▶ アンケート

- 問1 今月の「広報ふくちやま」でよかった、ためになった、おもしろかった記事とその理由を教えてください。
- 問2 今月の「広報ふくちやま」をきっかけに行動したこと、しようと思っていることがあれば教えてください。

▶ 応募方法 6月26日(日) 締切 (消印有効)

- ①クイズの答え ②郵便番号・住所 ③名前 (ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥アンケートの回答 を書いて、下記の方法でご応募ください。右下の二次元コードからも回答できます。

<ハガキ> 〒620-8501 (住所記載不要)
福知山市秘書広報課「広報6月号クイズ」係

<メール> hisyo@city.fukuchiyama.lg.jp
件名を「広報6月号クイズ」としてください。



※個人情報は賞品の発送にのみ使用します。※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。※応募は一人一通まで。
※お寄せいただいたご意見やご感想は、匿名で広報誌やホームページなどに掲載することがあります。※アンケートやご意見の内容は抽選に影響しません。

5月号のクイズの答えは「福知山」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。