

丹波市

行政情報誌  
**広報**  
kouhou - tamba

# たんば

2020  
No.183

1

丹波市

丹(まごころ)の里  
丹波市

丹波



丹波市出身

表紙・特集

2019年夏の甲子園 優勝 履正社高校投手  
清水大成さんと夢を語ろう



甲子園優勝投手

# 清水大成さんと夢を語ろう

第101回全国高等学校野球選手権大会で、履正社高校（大阪府）の投手として、甲子園優勝を勝ち取った清水大成さん。丹波市出身の彼は、これまでどんな日々を過ごし、これからどんな未来へ羽ばたいていくのでしょうか。新春特別企画として、清水さんと谷口市長が対談しました。



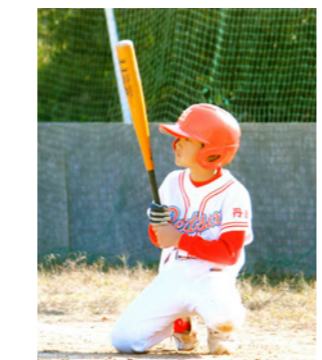
**清水大成さん** (18歳) 身長176cm 体重76kg  
 経歴：東小学校→氷上中学校→履正社高校（大阪）  
 小学生時代に地元の少年野球「東レッドソックス」で練習を積み、中学生時代は丹波篠山市を拠点に活動する硬式野球チーム「ベースボールネットワーク」に所属。履正社高校進学後は、1年からベンチ入りを果たし、3年では春・夏2度の甲子園を経験。最速145キロのストレートやスライダーなどの変化球が持ち味。



決勝戦で力投する清水さん（丹波新聞社提供）

平常心」を常に心掛けてプレーするようになっていきます。失敗しても引きずらないように、切り替えることが大切です。人間なので気持ちのゆれはありますが、高校3年間でより成長したかなと感じています。

ホームランを打たれた時です。打たれた瞬間にホームランになると思っていたのですが、大会を通して自分のチームの打線の調子が良かったので、ここから0点に抑えたら逆転してくれるだろうと、打線を信じて投げました。本当に逆転してくれたので、嬉しかったです。



東レッドソックスで活躍する小学3年生頃の勇姿

市長 野球はチームとして1つになることが大切ですよ。選手間の統率はどうかやってみていたのですか。清水 春の選抜大会で初戦敗退してから、チームとしてもう一度気を引き締めたことで、チームの方向性が統一されたと思います。履正社高校ではあまり上下関係を意識せず、一体感や総合力で勝てるように努力しています。

丹波の地で野球の基礎力を磨く  
 市長 清水さんが野球を始めたきっかけは何ですか。  
 清水 父とのキャッチボールをきっかけに野球を始め、小学3年生の時に東レッドソックスに入団しました。左投げということもあり、当初からピッチャーを目指していました。

**下宿生活で練習に励む**

市長 優勝するまでに何度か試合があったと思いますが、どのシーンが一番に残っていますか。  
 清水 準々決勝の関東第一高校との試合で、初回にいきなりスリーラン

市長 いつごろ甲子園を目指そうと決められたのですか。  
 清水 中学から丹波篠山市が練習拠



優勝旗を手にした履正社高校（丹波新聞社提供）



甲子園での思い出を熱く語る清水さん

市長 現在は大阪に住んでいるのですか。  
 清水 高校から大阪で1人暮らしを始めたので、入学当初は掃除や洗濯など何から手をつけたらいいのかわからず、苦労しました。朝夕食事つきの下宿でしたが、いろいろな面で親のありがたみを改めて感じました。  
 市長 普段はどのくらい練習しますか。  
 清水 平日は4時間半、土曜は午後、日曜は1日練習します。あまり休みが無いので、丹波市には年末くらいしか帰って来られません。大阪は高い建物ばかりなので、帰省して山を

見ると、地元に戻ってきたなという感じでほっとします。

**「感謝」の気持ちを忘れずに**

市長 高校卒業後の予定は。  
 清水 東京の早稲田大学に進学して、野球を続けます。東京の大学には有力な選手が集まってきて全体的にレベルが高いので、進学後は色々と考えながら4年間しっかりとしたレベルを上げたいと思います。

市長 将来の夢を教えてください。  
 清水 高校で日本一になれたので、大学でも日本一を目指して頑張りたいです。そしてその上のステージ（プロ）にも挑戦したいと思っています。

市長 やはり夢は大きく持ったほうがいいですよ。市では昨年9月に市民憲章を作ったのですが、その一節に「おかえり」を合言葉に みんなが家族のように暮らします」という文章があります。清水さんのように丹波市から出て挑戦をされる人に対して、地元からの応援の気持ちや地元の温かみを表しています。ぜひ今後も頑張ってください。

清水 ありがとうございます。友だちや地元の人から応援メッセージをいただき、甲子園でも応援してもらって本当に感謝しています。感謝の気持ちを忘れず、これからも頑張っていきたいと思っています。

## 令和元年を振り返る HP

### 10大ニュースを発表

☎ 総合政策課 (氷上庁舎内) ☎ 82 - 0916

- ニュース項目
- ①県立丹波医療センター・丹波市健康センターミルネ開設 - 地域包括支援の構築に向けて -
  - ②新しい都市構造のあり方「丹波市まちづくりビジョン」の策定
  - ③丹波市制施行 15 周年記念式典で丹波市市民憲章を発表 - 未来への決意を新たに -
  - ④全国自治体初！全日制的有機農業を学ぶ「丹波市立農の学校」を開校
  - ⑤地域づくり活動を支援する「丹波市市民プラザ」を開設
  - ⑥市内全域で 13 園の幼保連携型認定こども園による幼児教育・保育がスタート！
  - ⑦令和 5 年 4 月の開校をめざす山南地域統合中学校の場所が決定
  - ⑧地域を結ぶ交流架け橋 - 川代トンネル開通！榎峠バイパス化と ICOCA 導入が決定 -
  - ⑨ケント市・オーバン市姉妹都市訪問団来丹 - 信頼と友好の絆を確かなものに -
  - ⑩丹波市「心 つなぐ」防災の日を定める条例を制定 - 経験と教訓を後世につなぐ -



県立丹波医療センター・丹波市健康センターミルネ外観

## 選挙コラム HP

### 転居の際は住民票の異動を

☎ 市選挙管理委員会 (氷上庁舎総務課内) ☎ 82 - 1002

一人暮らしの大学生などは住民票を実家に残す場合が多く、進学先の住所地で投票できないため、投票を棄権してしまうことが多いと言われています。  
進学先の住所地で投票するためには、住民

## 2月3日(月) 福祉部が HP

### 本庁第2庁舎へ移転

☎ 総務課 (氷上庁舎内) ☎ 82 - 1002

春日庁舎で業務を行っている福祉部(介護保険課・社会福祉課・障がい福祉課)が、2月3日(月)に本庁第2庁舎(旧氷上保健センター)へ移転します。各課直通電話番号・FAX 番号も変更になりますので、ご注意ください。

■各課電話番号

課名	係名	電話・FAX 番号
社会福祉課	福祉総務係	☎ 88 - 5276
	生活援護係	☎ 88 - 5270
	生活福祉係	☎ 88 - 5272
介護保険課	介護保険係	☎ 88 - 5266
	介護認定係	☎ 88 - 5268
	FAX	☎ 88 - 5283
障がい福祉課	障がい総務係	☎ 88 - 5262
	障がい福祉係	☎ 88 - 5263
	FAX	☎ 88 - 5283

## 第 32 回丹波市三ツ塚マラソン大会

### 参加者を募集 HP

☎ 文化・スポーツ課 (春日文化ホール内) ☎ 88 - 5057

- とき / 5月10日(日) 開会：午前9時
- ところ / 三ツ塚史跡公園周辺 (市島地域)
- コース内容 / 10km・5km・3km・ジョギング (3km)
- 参加料 / 一般：3,200 円、中学生以下：1,100 円、ジョギング：600 円
- 申込方法 / 文化・スポーツ課、各支所・住民センターに設置の開催要項、またはホームページをご覧ください。
- 申込締切 / 3月2日(月)

票を居住地の市区町村に移し、居住地の選挙人名簿に登録されていることが必要です。貴重な選挙権を行使するために、大学進学などで親元を離れる際には、必ず住民票を移しましょう。



平成 30 年度明るい選挙啓発ポスター 応募作品 有田七海さん(南小学校6年生) ※応募時

婚活おせっかいマスターは、結婚を希望する人の出会いから成婚までを支援する制度です。市が公認する婚活おせっかいマスターが、結婚の相談やお引き合わせなど、あなたの婚活を応援します。同制度で出会って今年度結婚されたカップルや、お付き合いされているカップルもあります。ぜひ利用ください。

- 共通事項
- 登録申請 / 市ホームページ・市役所各支所に備え付けの登録申請書などの提出が必要です。詳しくは社会福祉課まで問い合わせください。
  - ① 20 歳以上
  - ② 市内に住民票がある
  - ③ 世帯に市税などの滞納がない
  - ④ 自身の営利や宗教などの目的で活動しない
  - ⑤ 市が主催する研修会・意見交換会に参加できる
  - ⑥ 毎月活動報告ができる

## 丹波市ブランドを輝かせよう！

### 講演会の参加者募集 HP

☎ シティプロモーション推進室 (氷上庁舎内) ☎ 88 - 5600

恵まれた気候と生産者の高い技術力で、丹波大納言小豆・丹波黒大豆・丹波栗など全国に誇れる農産物の生産地になっていることは丹波市の大きな魅力です。市の農産物の魅力と価値を市民の皆さんと共有するため、農産物の品評会と、料理界の著名人服部幸應さんの講演会を行います。申込不要です。ぜひ参加ください。

- とき / 2月22日(土) 正午～午後4時
- ところ / 丹波の森公苑 大ホール
- 内容 / 農産物品評会 正午～午後4時
- 第1部：JA 丹波ひかみ農業振興大会 午後1時開会
- 第2部：講演会「丹波市ブランドを輝かせるために」午後2時開会 講師：(学) 服部学園 理事長 服部幸應さん



服部幸應さん

## あなたの結婚を応援します！ HP

### 婚活おせっかいマスター

私たちが応援します！

☎ 社会福祉課 (春日庁舎内) ☎ 74 - 1130  
2月以降は ☎ 88 - 5272 まで

- 婚活おせっかいマスターを募集
- 結婚を希望する人やその家族に対し、ボランティアで出会いから成婚までの良縁の機会を提供する「婚活おせっかいマスター」を募集します。身近な地域で、結婚を望む人の応援をしませんか。
- 応募資格 / 次のいずれにも該当する人
- ① 結婚を希望する 20 歳以上で、独身
  - ② 結婚後に丹波市で定住する意思がある
- 登録および相談料 / 無料。登録者に関する個人情報厳守されます。

## 仕事と子育ての両立をめざして

### セミナーを開催 HP

☎ 新産業創造課 (春日庁舎内) ☎ 74 - 1464

仕事と子育ての両立を目指す人を対象に、働く人を取り巻く現状・出産や育児をサポートする法律・いきいきと働くための心の持ち方などを学ぶ就職支援セミナーを開催します。事前予約が必要です。気軽に申し込みください。

- とき / 2月20日(木) 午前10時～正午まで
- ところ / 市民プラザ (ゆめタウン内)
- 対象者 / 子育て世代の求職中の人
- 託児 / 要予約
- 予約・問い合わせ / 丹ワークサポートたんば ☎ 74 - 3660 または 080 - 3591 - 5846
- そのほか / 2月27日(木) 午前10時～正午まで、子育て世代を対象の面接・相談会を実施します。





## 「鉄道のお得で便利な乗り方」講座 Vol.21

### ●チケットレスサービスのエリアが拡大

JR西日本ネット予約「<sup>いいこよやく</sup>e5489」で特急券を予約し、予約した内容をスマートフォンなどで提示することで、駅で特急券を受け取ることなく特急列車に乗車できるサービスの対象エリアが拡大されます。2月1日から市内の特急停車駅でもこのサービスが利用できます。

「<sup>いいこよやく</sup>e5489」チケットレスサービス対象の特急券には、駅窓口よりも安く購入できるものがあり、さらに急に予定が変わった場合でも、出発時刻前であれば何度でも列車の変更ができるため、とても便利でお得なサービスです。

※特急列車の乗車には乗車券が別途必要です。

- 利用開始日 / 2月1日(土)
- 利用条件 / J-WEST ネット会員登録が必要  
詳細は、検索エンジンで検索してください。

JR西日本予約

### ●柏原駅に「みどりの券売機プラス」が登場!

特急券や定期券の購入・インターネットで予約したきっぷの受け取りができるなど、「みどりの窓口」と同じ機能をもった券売機「みどりの券売機プラス」が柏原駅に導入されます。端末操作に自信がない人でも専任オペレーターの案内で安心して利用できます。これに伴い、柏原駅の「みどりの窓口」の営業が終了します。

- みどりの券売機プラスの機能
  - 全国の新幹線・特急列車などの特急券や乗車券の購入
  - 新規・継続の定期券の購入
  - 割引証や証明書などの確認が必要な障害者割引・学生割引などの割引きっぷの購入
  - きっぷの乗車変更や払い戻し
- 利用開始日 / 2月21日(金)
- 利用可能時間 / 午前5時30分～午後11時  
詳細は、検索エンジンで検索してください。

みどりの券売機プラス

### ●柏原駅での証明書交付手順が変わります

みどりの券売機プラスの設置により、柏原駅でのきっぷの購入は券売機で行うこととなります。そのため、福知山線利用増進事業の乗車券購入証明を受ける手順が変わります。なお、谷川・石生・黒井・市島の各駅では従来どおり駅窓口で乗車券を購入し、証明書の交付を受けてください。

- 証明書交付手順
  - ①柏原駅設置のみどりの券売機プラスで目的地までの乗車券を購入
  - ②購入当日に、柏原駅係員に「福知山線利用増進事業補助申請のために乗車券購入証明書の交付を受けたい」旨を伝え、購入した乗車券を提示  
※証明書交付は駅係員勤務時間中に限ります。

☎都市創造課 (氷上庁舎内) ☎ 88 - 5360

## 令和2年度 募集開始 HP 市民主体のまちづくりを応援します

☎市民活動課 (市民プラザ内) ☎ 82 - 8684

市の社会的・地域的な課題の解決や地域の活性化につながる事業を継続的に実施する団体に、事業費の一部を補助します。

- 実施期間 / 4月1日(水)～1年間
- 対象 / ①自治協・自治会(子ども会・グループなど) ※校区以上を対象とするイベントなどを実施する場合に限る ②NPO、各種実行委員会など ※規約や会計を定めている団体に限る。
- 申請方法 / 市民活動課・各住民センター・市民プラザに設置、または市のホームページに掲載の申請書類に必要事項を記入して、市民活動課に提出してください。
- 申込期限  
提案補助金：2月28日(金)まで  
応援補助金：3月2日(月)～令和3年2月26日(金) ※予算が無くなり次第終了。
- 公開審査 / 提案補助金は3月15日(日)にプレゼンテーション形式で公開審査を行います。

補助金名	活躍市民によるまちづくり事業 応援補助金	
	提案補助金	応援補助金
区分	対象事業	
対象事業	平成28年4月1日現在の小学校区以上が対象の社会的・地域的な課題解決のための事業や地域を活性化させる事業	
補助金	対象経費の3分の2以内	
	上限30万円	上限5万円
交付団体	10団体程度	10団体程度
補助限度	初回から3年まで	1回のみ
審査方法	公開審査	書類審査

## 新規使用者は4月から、継続使用者は7月請求分から 下水道使用料が変わります HP

☎下水道課 (春日庁舎内) ☎ 74 - 0224

市の下水道使用料は、節水機器の普及や使用者数が減少する中、県内自治体の中でも小口利用者の基本使用料は高く、大口利用者は低く設定していました。他自治体との格差を是正するため、4月1日から下水道使用料を改定します。

■改定金額 (消費税額を除く)

【旧料金表】

基本料金(1カ月につき)		超過料金(1㎡につき)	
基本水量	金額(円)	使用水量	金額(円)
10㎡以下	2,700	11㎡～60㎡	120
		61㎡以上	180

【新料金表】

基本料金(1カ月につき)		超過料金(1㎡につき)	
基本水量	金額(円)	使用水量	金額(円)
5㎡以下	2,100	6㎡～10㎡	115
		11㎡～20㎡	120
		21㎡～30㎡	150
		31㎡～50㎡	185
		51㎡～80㎡	205
		81㎡以上	215

■改定期期

- ①3月31日より前から引き続き使用している場合：7月請求分から新料金表に基づき請求 ※4～6月請求分は旧料金表に基づき請求します。
- ②4月1日以降に下水道の使用を開始した場合：開始日から新料金表に基づき請求

あらゆる自然災害で被災した住まいの再建に備えて、兵庫県が実施する安心の制度です。

### 兵庫県住宅再建共済制度(フェニックス共済)

県内に住宅(戸建て、マンションなど)をお持ちの方に  
住宅再建共済にご加入の方に  
県内の住宅にお住まいの方に

**住宅再建共済**

年額5,000円で  
再建、補修時等に  
**最大600万円**給付!

※半壊以上(損害割合20%以上)

**一部損壊特約**

年額500円で  
補修時等に  
**25万円**給付!

※損害割合10%以上20%未満

**家財再建共済**

単独加入 年額1,500円で  
住宅とセット加入の場合 年額1,000円で  
購入・修復時に **最大50万円**給付!

※床上浸水・半壊以上

小さな負担で大きな安心!

兵庫県 丹波県民局 県民交流室 総務防災課  
☎ 0795-73-3762 (平日9時～17時)  
FAX 0795-72-3077

公益財団法人 兵庫県住宅再建共済基金 コールセンター  
☎ 078-362-9400 (平日9時～17時)  
FAX 078-362-4082  フェニックス共済

※住宅の被害認定(損害割合)は、住宅の所在する市町が発行する「防災証明書」によります。

## 令和2年4月から 丹波市健康診査が変わります

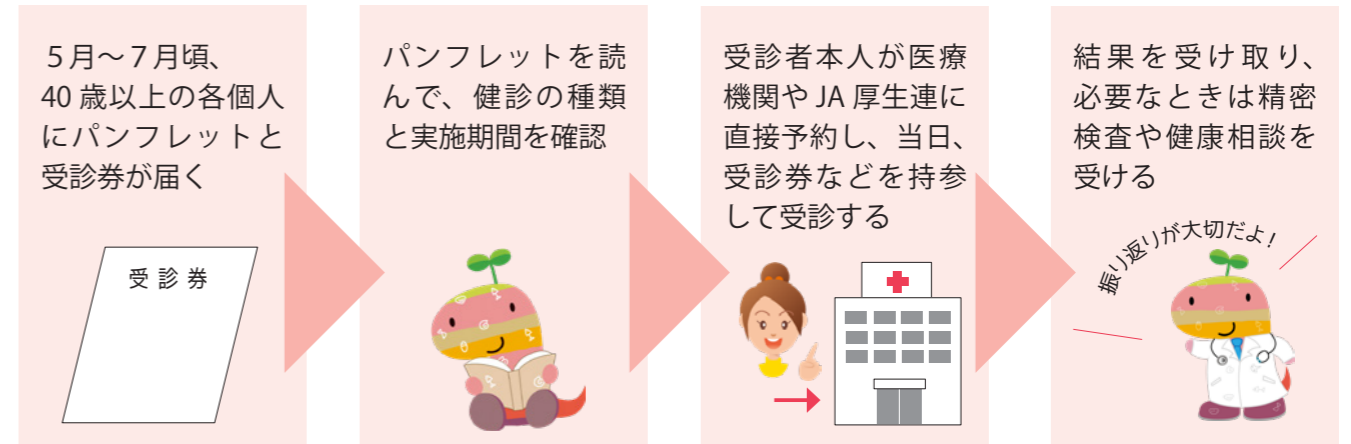
健康を脅かすがんや生活習慣病を早期に見つけるため、40歳以上の人を対象に、健康診査を行っています。これまでは、1月下旬ごろに送付する申込書で健康課へ申し込む必要がありましたが、令和2年度からは5月～7月ごろに各個人あてに受診券が届き、健診機関に直接申し込みをする方式に変更されました。

新しくなった健診の申込・受診方法をお知らせします。



健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750  
☎ 88 - 6315

### ■健診の申込・受診方法



### ■健診実施機関

種類 対象年齢	丹波市国保 特定健診	後期高齢者 健診	肺がん 検診	胃がん 検診	大腸がん 検診	乳がん 検診	子宮頸がん 検診
	実施機関	40～74歳	75歳以上	40歳以上	40歳以上	40歳以上	41歳以上の奇数年齢女性
・ミルネ健診センター ・大塚病院	○	○	○	○	○	ミルネのみ	ミルネのみ
・市内医療機関	○	○	×	75歳以上	×	×	細見医院のみ
・JA厚生連 (市内6カ所巡回健診)	○	○	○	74歳以下	○	×	×

- 丹波市国保特定健診・後期高齢者健診が、市内の一部の医療機関で受診可能になりました。
- 対象年齢・金額などが変更になります。詳しくは、5～7月に郵送する丹波市健診パンフレットを確認ください。
- 75歳以上の方は、生活習慣病治療の有無に関わらず後期高齢者健診を受診することができます。
- 丹波市国保以外の20～39歳の被扶養者は、特定健診の補助はありません。加入している各保険者に問い合わせてください。

## 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

自然エネルギーの地域循環をめざす

### 阪口 明美さん vol.37

経歴：大阪府出身。森林大学で林業の現状を知り、林業の世界に飛び込むことを決意。オーストラリア・ベトナムへの移住経験あり。任期：平成31年1月～



こんにちは。平成31年1月から地域おこし協力隊として活動している阪口です。市民が主体となって森林整備を進める「丹波市木の駅プロジェクト」実行委員会の事務局を担って、はや1年が経過しました。今年度はチャレンジの年だったと思います。

出荷ルールの変更や、木の駅プロジェクトでの薪販売、木の駅女子部の立ち上げなど、参加メンバーと共に協力し合い、様々な活動に取り組みました。

薪作りは、南油良ストックヤードに出荷された間伐材をチェーンソーで玉切りし、薪割り機で割り、割った薪を崩れないように積みでいくという作業を分担して行っています。当初は慣れない作業に時間がかかりました

が、今では実行委員の皆さんとあうんの呼吸で作業ができるようになりました。そして嬉しいことに、薪の注文もたくさん入るようになり、また木の駅プロジェクトの参加者も増えてきました。

地元の方が出荷した木材が薪などのエネルギーになり、地元で消費される、このようなエネルギー循環を次世代につなげられるよう、今後も活動を広げていきたいと思っています。



山から木を切り出す阪口隊員

12月4日、ご招待を受けて、西小学校6年生の国語の授業「町の幸福論」を参観させて頂きました。29名の児童が6班に分かれ「将来はこんな町になったらいいな！」という葛野地区の未来の姿を思い描き、町を良くするための提案を発表しました。各班の発表テーマは次の6つです。

- ① 高齢者・障がい者とふれあいの機会を作り、絆を深める
- ② ごみの削減で過ごしやすい地域を作る
- ③ 総合グラウンドの利用を住民自らが演出し、愛着を持って維持管理する
- ④ 防犯・安全で明るいまちづくり
- ⑤ 自然を活用して、市外の人を呼び込む
- ⑥ 多世代の人が楽しめるお祭りを実施する

小学生の頃から社会問題に気づくことはなかなか難しい

### 市長コラム 丹波語り

#### 小学生が考える「町の幸福論」



のですが、関心を持つきっかけづくりはとても貴重だと思いました。このような学びをした子どもさんは必ずや成長するに繋がって視野が広がっていきます。国内にとどまらず地球規模の課題に挑戦しようとする人も、この中から何人か出てくるかもしれません。後で振り返れば「あの時の授業が今の私の原点でした」と、20年後にそんな丹波人が出現したら嬉しいですね。

ランチルームで一緒に給食をいただいた時に「未来はあなたたちのもの」という話をしました。明るい未来を信じ、それに向かって前向きに歩んでほしいと願います。



丹波市長谷口進

申告は正しくお早めに！

市民税・県民税および所得税確定申告の相談所を、2月12日(水)から3月16日(月)まで開設します。平成31年1月1日から令和元年12月31日までの1年間の所得について計算のうえ、申告してください。

# 税の申告時期です

① 市税務課 (氷上庁舎内) ☎ 82-2070 ② 82-1821

期限内に必ず申告を！

提出された申告書は、所得証明・年金・福祉医療・保育所の入所や公営住宅入居などの手続きの際に必要な資料です。申告がないと諸証明が発行できませんので、期限内に申告してください。

### \*お知らせ\*

令和元年分の確定申告から、住宅ローン控除の控除期間が10年→13年に、3年間延長されます。消費税率10%が適用される住宅などで、令和元年10月1日から令和2年12月31日までに入居された場合が対象です。

### \*お願い\*

申告は自分で計算して申告する「自書申告」です。収支内訳書や医療費控除の明細書は、事前に作成し、控除に必要な証明書、印鑑を忘れずに持参してください。

## 申告相談の日程

会場	日程	受付時間
丹波篠山市民センター (篠山市黒岡 191-1)	2月17日(月)～27日(木)	午前9時～午後4時
柏原住民センター (センター会場)	2月28日(金)～3月16日(月)	午前9時～午後4時
青垣住民センター	2月12日(水)～14日(金)	午前9時～午後4時
氷上住民センター	2月17日(月)～21日(金)	
ライフピアいちじま	2月25日(火)～28日(金)	
山南住民センター	3月2日(月)～5日(木)	
春日住民センター	3月10日(火)～13日(金)	

※柏原住民センターおよび丹波篠山市民センターは、税務署・税理士・県税事務所・市税務課による合同会場となります。青垣・氷上・市島・山南・春日の各会場では、市税務課が相談業務を行います(土・日・祝などを除く)。※柏原住民センターおよび丹波篠山市民センターは開設から3日間、そのほかの各会場は前半に込み合うことが予想されますので、ほかの開設日への来場を検討してください。※混雑状況によって受付時間を短縮する場合があります。

## 1 市民税・県民税の申告

### 申告が必要な人

- ① 令和2年1月1日現在、丹波市に住所があり、令和元年中に事業所得、不動産所得、雑所得(公的年金などを含む)などがあつた人 ※市民税・県民税の申告は、所得税の確定申告をしたことにはなりません。
- ② 令和元年中に収入がなかった人のうち、同一生計配偶者または扶養親族となっていない人
- ③ 課税(非課税)証明書、所得証明書などの発行が必要な人

### 申告が不要な人

- ① 所得税の確定申告をした人
- ② 給与収入のみで、年末調整をした人
- ③ 公的年金収入のみの人 ※上記②または③の場合でも、所得控除の追加・変更がある場合は申告が必要です。

### 申告は3月16日までにしてください

市民税・県民税申告書を1月下旬に送付します。申告書は、税務課、各支所に設置しています。『令和2年度市民税・県民税申告のてびき』を参考に必要事項を記入し、市税務課、各支所または申告相談会場へ提出してください。

## 2 所得税の確定申告

### 申告が必要な人

- [給与所得者]
- ① 給与を1カ所から受けていて、給与所得や退職所得以外の所得の合計額が20万円を超える人
  - ② 給与を2カ所以上から受けていて、年末調整されていない給

## 3 その他

### 市民税・県民税・確定申告共通

- ① 平成28年分以降の申告書の提出時には、必要書類と併せて、個人番号(マイナンバー)の記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認書類(運転免許証など)を持参してください。
- ② 社会保険料は年金・給与からの天引分を除き、自動的に所得控除に反映されません。社会保険料控除を受けたい人は、申告してください。
- ③ 年金所得者で、その年中の公的年金などの収入金額が400万円以下であり、かつ、その年分の公的年金などに係る所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、確定申告は不要です。ただし、右記の「市民税・県民税の申告が必要な人」に該当する場合は市民税・県民税の申告が必要です。

### 税務署での申告相談について

柏原税務署での面接相談(全税目)は、2月16日～3月31日を除き、事前予約が必要です。実際に書類の確認が必要な時など、電話での相談が困難な場合には、事前に相談日時の予約をお願いします。① 柏原税務署 ☎ 72-1130 へ電話し、② 自動音声案内「2」を選択、③ 「相談の予約をしたい」と伝えてください。個人(所得税等):火・金曜 資産(相続、贈与、譲渡):水曜 法人(法人税等):月～金曜 ※申告相談会場へ行く場合、事前予約は必要ありません。

- 与の収入金額と、給与所得や退職所得以外の所得との合計額が20万円を超える人
  - ③ 令和元年中の給与収入金額が2千万円を超える人
  - ④ 年末調整で控除を受けた扶養親族などに誤りのある人 [給与所得者以外]
- 令和元年中の各所得金額の合計額が、扶養控除などの人的控除やそのほかの所得控除の合計額より多い人

### 確定申告をすると所得税が還付される人

- ① 給与所得者で、雑損控除や医療費控除、寄附金控除、住宅借入金等特別控除などを受ける人
- ② 所得が公的年金のみで、源泉徴収された所得税を納め過ぎの人
- ③ 令和元年の途中で退職し、年末調整を受けずに源泉徴収税額が納め過ぎの人
- ④ そのほか予定納税額や源泉徴収税額を納め過ぎの人

### 所得税の電子申告(e-Tax)について

国税庁ホームページでは、確定申告書などの作成、e-Taxによる送信(提出)ができます。① マイナンバーカードとマイナンバーカード対応のスマートフォンを持っている人は、1月31日からサービス開始予定のスマートフォンを利用したe-Tax送信を活用ください。② マイナンバーカードを持っていない人は、税務署で発行するID・パスワードでe-Taxによる送信が可能です。詳細は柏原税務署個人課税部門(☎ 72-1131)に問い合わせてください。



お知らせ

市の財政状況を公表します

4月1日～9月30日の予算の執行状況、公営事業の経理概要、財産、基金、地方債および一時借入金の現在高を市ホームページで公表しています。



財政局課(氷上庁舎内) ☎82・0029

マイナンバーカードを申請しましょう!

マイナンバーカード(個人番号カード)は、希望者に対して交付される顔写真つきICカードで、初回は無料で発行できます。本人確認のための身分証明書として利用できるほか、コンビニエンスストアで住民票などの各種証明書を取得することができます。※年末年始(12月29日～1月3日)、年2回程度のシステムメンテナンス日を除く。

申請方法/郵送またはQ

Rコード、個人番号カードオンライン申請のウェブサイトを利用して申請してください。

■受取方法/市役所からカードの受け取り案内が届いたら、本人の運転免許証など顔写真付の身分証明書(健康保険証や年金手帳など顔写真がない証明書は2点)を持って、市民課または各支所窓口で受け取ってください。

市民課(氷上庁舎内) ☎82・2002

陸・海・空 自衛官候補生採用試験を実施します

■試験日/1月26日、1月27日、2月15日、2月16日、2月29日、3月1日のうち、1日を指定されます。

■試験会場/千僧駐屯地又は姫路駐屯地

■試験内容/学科試験・身体検査・口述試験

■受験資格/日本国籍を保有する18歳から32歳までの男女。※そのほか、条件がありますので、詳しくは問い合わせてください。

自衛隊兵庫地方協力本部柏原地域事務所 ☎72・1949

優良運転者表彰(金正賞)を申請しませんか

■基準日/2月1日現在

■条件/丹波交通安全協会会員で、次の条件①と②に該当する人。①自家用車で運転経歴30年以上経過していること②無事故無違反年数が18年以上であること

もしくは、①自家用車で金賞受賞後5年以上経過していること②無事故無違反年数が5年以上であること

■申請期限/2月7日(金)

■丹波交通安全協会 ☎72・2095

「経営者の退職金」小規模企業共済制度

国が実施する退職金制度です。

①掛金は全額所得控除で、今日からお得です。月々の掛金は1,000円～70,000円(自由に設定可能)

②経営者の退職金として受け取れて安心な制度です。

共済金の受取時にも税制のメリットがあります。 ※商工会、金融機関などで加入できます。

■丹波市ホームページバナー広告募集

募集

令和2年4月から1年間市ホームページのトップページにバナー広告を掲載する事業者を募集しています。詳しくは、市のホームページをご覧ください。

■募集枠/12枠

■募集期限/2月21日(金)

■1日の平均アクセス数/約1,300件(令和元年)

■丹波市ホームページ課(氷上庁舎内) ☎82・0916

市営住宅入居者募集

■募集団地・戸数

○公営住宅: 拳田団地(柏原町拳田) 2DK1戸 ▼新

令和2年度国有林モニタリング募集

国有林の事業運営などについて、意見や要望を反映させるため、国有林モニタリングを募集します。

■任期/4月1日(水)～令和3年3月31日(水)

■対象/県内在住で、森林・林業および国有林に関心のある成人。ただし、国会及び地方議会の議員、地方公共団体の長、常勤の国家公

令和2年度兵庫県地域高齢者大学「丹波OB大学」受講生募集

学習や交流の場を提供する県立の4年制の大学講座です。丹波の森公苑の美しい自然の中で学び、新たな友だちを増やし、趣味を広げてみませんか。

■対象/概ね60歳以上の丹波篠山市・丹波市在住者

■募集定員/60人程度

■学習年限/4年。4年間の学習を修了した人には修了証(兵庫県知事名)を授与します。

■ところ/丹波の森公苑(丹波市柏原町柏原)

■学習内容/特別講座、教

養講座、専門講座(健康福祉・地域文化・生活創造)、学外研修、運動会など

■受講料/年間12,500円(傷害保険料として別途400円程度)

■申込期限/3月15日(日)

■(公財) 兵庫丹波の森協会丹波の森公苑文化振興部 ☎72・5170

イベント

H Z E T T R I O (エイチ・ゼットリオ)コンサート

■とき/3月7日(土)開場午後4時 開演午後5時

■ところ/ライブピアいちじま大ホール

■全席指定※3歳以下入場不可

■入場料/4,000円※当日500円増※まなびすカードポイント利用対象公演

■チケット/春日文化ホール・ロソンチケットで販売

■(公財)文化・スポーツ課(春日文化ホール内) ☎74・1050

歴史講座「丹波の歴史を知る・つなぐ」

■とき/2月15日(土)午後1時30分

■ところ/青垣住民センター

■演題/古文書から見る山垣村のくらし※終了後、古文書相談有

■講師/神戸大学大学院人文学研究科 加藤明恵さん

■(公財)文化財課(山南庁舎内) ☎70・0819

休日応急診療所 2月の当番医

2日(日) 若田 孔(内科)

9日(日) 石井辰二(心療内科)

11日(火) 中澤直三(内科)

16日(日) 三浦博幸(内科)

23日(日) 田中庸生(外科)

24日(月) 久保孝則(内科)

■受付時間/午前8時30分～11時30分 午後1時～4時30分

■場所/健康センターミルネ ※来院前に必ず電話してください。 ☎88・5800

※当番医は変更になることもあります。

西脇志賀クリニック 皮膚科・内科・ペインクリニック

診察時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	○	○	○	○	○	○
15:30～19:30	○	○	○	○	○	×

日曜・祝日は休診

TEL: 0120-968-189【通話無料】 0795-25-2200

〒677-0015 西脇市西脇 951 アピカ西脇北棟 2階

西脇志賀クリニック 検索

和食処 鴨内 さくら庵

大切な方と とおきのひと時を お過ごし下さい 亭主敬白

一日一組様限定 土・日・祝のみ営業 完全予約制 季節会席

〒669-3645 丹波市氷上町鴨内 144

ご予約 Tel 080-4395-2717

# 情報ひろば Information box

○ガラスフュージング  
 ■とき/19日(水)午後1時  
 ■対象/市内在住の小学生

○サンドブラスト  
 ■とき/12日(水)午後1時  
 ■対象/市内在住の小学生  
 ■定員/10人※先着順  
 ■参加費/300円  
 ■持ち物/透明なガラス製  
 品、好きなシルエットの図案

子育て講演会 ※要申込  
 ※山南住民センター  
 相談▽20日(木)午前10時  
 11時30分 子育てわいわ  
 い相談

市島子育て学習センター  
 ☎85・3030(代)  
 講座▽7日(金)午前10時  
 正午 わかば教室「わく  
 わくクッキング」※要申込  
 相談▽28日(金)午前10時  
 午後4時 ほっこり相談  
 日※要申込

## 2月の体験教室

丹波市クリーンセンター  
 ☎78・9999

○エコクッキング  
 ■とき/25日(火)午前10  
 時午後0時30分  
 ■メニュー/白菜のカニ玉  
 丼、大根と白菜の天ぷらほか  
 ■講師/村上貴美子さん  
 ■定員/36人※先着順  
 ■参加費/500円  
 ■持ち物/エプロン・三角巾

以上※小学生は保護者同伴  
 ■定員/4人※先着順  
 ■参加費/500円

○紙すき  
 ■とき/26日(水)午後1時  
 ■対象/市内在住の小学生  
 以上※小学生は保護者同伴  
 ■定員/10人※先着順  
 ■持ち物/牛乳パック(1  
 斗) 1箱

○とんぼ玉  
 ■とき/20日(木)①午前  
 10時②午後0時30分③午後  
 1時30分④4時  
 ■対象/市内在住の小学5年  
 生以上※小学生は保護者同伴  
 ■定員/各回6人※初参加  
 者は各回2人まで  
 ■参加費/1,500円  
 ■持ち物/エプロン

野鳥観察会  
 ヒドリガモやマガモなど冬に  
 飛来する野鳥を観察します。  
 ■とき/2月22日(土)午  
 前9時~11時  
 ■ところ/加古川堤防※南  
 小学校駐車場集合  
 ■持ち物/ある人は双眼  
 鏡、雨具

糸紡ぎ体験  
 綿から糸に紡ぎます。  
 ■とき/8日(土)午前10  
 時午後4時  
 ■定員/10人※要電話予約  
 ■参加費/1,200円

丹波布伝承館  
 ☎80・5100 火曜休館

青垣いきものふれあいの里  
 ☎88・0888 月曜休館

つるかご作り講習会  
 ■とき/2月16日(日)午  
 後1時30分~3時30分  
 ■定員/15人※先着順  
 ■材料費/500円  
 ■持ち物/剪定鋏

**国民年金保険料は口座振替・クレジットカードでも納付できます**

(☎市民課(氷上庁舎内) ☎82-6690)

国民年金保険料は現金・口座振替・クレジットカードで納付できます。前納割引制度を活用すると保険料の割引が受けられます。特に口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される「早割制度」や、現金納付・クレジットカード納付よりも割引額が多い「6ヶ月前納」、「1年前納」、「2年前納」があります。

4月以降の口座振替やクレジットカードで前納を希望される場合は、2月末までに手続きを完了してください。申出書は、年金事務所・市役所市民課・各支所に備え付けています。

また、「口座振替申出書」は金融機関にも備え付けてあります。手続には日数を要しますので、早めに済ませてください。

詳しくは西宮年金事務所、市役所市民課または各支所に問い合わせてください。

- 次回の出張年金相談(完全予約制)
- 相談日: 3月12日(木)
- ところ: 氷上住民センター
- 予約期間: 2月3日(月)~3月5日(木)まで
- 定員: 20人
- 予約先: 西宮年金事務所
- ☎0798-33-2944

おはなし会  
 幼1幼児 小1小学生 小低・  
 高1小学校低学年・高学年  
 中央図書館 ☎82・7100  
 8日(土)午前10時30分 幼  
 ▼11日(火・祝)午前10時  
 30分 幼 ▼15日(土)午前10  
 時30分 小 ▼22日(土)午  
 前10時30分 幼


柏原図書館 ☎72・0313  
 15日(土)午前10時30分 幼  
 小低※柏原住民センター  
 2階和室  
 青垣図書館 ☎87・1111  
 8日(土)午前11時 幼 小低  
 春日図書館 ☎74・1611  
 15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  
 8日(土)午前10時30分 幼  
 小低 ▼22日(土)午前10  
 時30分 幼 小低 ※山南  
 住民センター2階 和室  
 市島図書館 ☎85・2733  
 2日(日)午前11時 幼 小  
 おりがみ教室「ひなまつり」  
 ▼15日(土)午前11時 幼  
 ▼22日(土)午前11時 幼  
 小低

子育て学習センター  
 市島図書館 ☎85・2733  
 2日(日)午前11時 幼 小  
 おりがみ教室「ひなまつり」  
 ▼15日(土)午前11時 幼  
 ▼22日(土)午前11時 幼  
 小低

子育て学習センター  
 市島図書館 ☎85・2733  
 2日(日)午前11時 幼 小  
 おりがみ教室「ひなまつり」  
 ▼15日(土)午前11時 幼  
 ▼22日(土)午前11時 幼  
 小低

氷上子育て学習センター  
 ☎88・8689  
 講座▽27日(木)午前10時  
 11時30分 ベビーマツサ  
 ーJ ※要申込 ※氷上住民  
 センター和室  
 相談▽13日(木)午前10時  
 11時30分 なんでも相談  
 青垣子育て学習センター  
 ☎87・1919  
 講座▽21日(金)午前10時  
 11時30分 第11回おやこ  
 教室「丹波の楽しい自然」  
 ※要申込  
 相談▽26日(水)午前10時  
 午後3時30分 なんでも  
 相談日※要申込  
 春日子育て学習センター  
 ☎74・3040  
 講座▽4日(火)午前10時  
 正午 ママ講座「料理を  
 学ぼう」※要申込  
 相談▽19日(水)午前10時  
 11時30分 子育て相談&  
 おおきくなったかな  
 山南子育て学習センター  
 ☎77・3160  
 講座▽13日(木)午前10時  
 午後1時 柏原・山南な  
 かよしコラボ「ソウ先生の

美と鑑賞の憩いの場 ー美術館通信ー




**次回展予告**  
 2月22日(土)~4月12日(日)  
**現代景德镇陶磁展**  
 -エンバ景德镇陶磁美術コンクール回顧展-

■演題/景德镇エンバコンクールからの軌跡  
 ■講師/関西学院大学講師・墨彩画家 陳允陸  
 さん※要電話予約

植野記念美術館の創設者、植野藤次郎氏は平成2年から4年間にわたって中国景德镇の陶磁生産の隆盛を願い、また技術の継承と陶工の紹介を兼ねて現地にて陶磁器コンクールを開催しました。

本展では、そのコンクール入選作家の作品と、現在活躍する景德镇若手作家の作品を紹介します。



王懷後  
 粉彩童子画瓶

◆ワークショップ「若手作家による絵付け教室」  
 ■とき/2月23日(日)  
 ■内容/午前10時30分~「若手作家による絵付け実演」午後1時30分~「絵付け教室」  
 ※要電話予約

●2月21日(金)まで展示入替のため休館中

☎植野記念美術館 ☎82-5945  
 氷上町西中615-4 ●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 ●観覧料/  
 一般500円、学生300円(ココロカード利用可、20  
 人以上団体割引)

◆関連イベント(開幕式・パネルディスカッション)  
 ■とき/2月22日(土)午後1時30分~



**情報ひろば**  
Information box

5057  
日文化・スポーツ課 (春  
日文化ホール内) ☎ 88

寒い日が続いています。今回は腰痛・膝痛のお悩みを改善できる、お家で簡単！「よみがえり体操」を試してみよう。

- ①椅子に浅く座る。
- ②両手を前に伸ばし、足は肩幅に開く。
- ③腰を少し浮かせ、座るを繰り返す。

高齢の人でも転倒する危険がなく安全に足腰を鍛えられ、つまづきや寝たきり、認知症を防ぐ効果があります。

また、筋力が低下すると慢性的な腰や膝の痛みが発症しやすいので、安静にするだけでなく、負担をかけるに少しずつ筋肉を鍛えていきましよう。

こんにちは！  
スポーツ推進委員です  
簡単！よみがえり体操



0996  
丹波市消費生活センター  
(くらしの安全課内) ☎ 82

消費生活センターでは、「商品やサービスの契約で事業者とトラブルになった」「製品を使ってけがをした」など、消費者と事業者とのトラブルについての相談ができます。

専門知識をもった消費生活相談員が事業者との自主交渉の方法や具体的な解決策などについて助言をします。場合によっては、交渉の手伝いをすることもあり決のためには、できるだけ早く消費生活センターに相談することが大切です。相談は無料で、消費生活相談員には守秘義務がありますので安心してご相談ください。

**消費生活ニユース**  
消費生活センターにご相談ください

0242  
人権啓発センター(氷上住民センター内) ☎ 82

オリンピック・パラリンピック競技大会は世界的なスポーツの祭典ですが、国境や宗教などを越えて様々な人が交流する場であり、開催国の文化を発信する機会でもあることから、「平和の祭典」や「文化の祭典」とも言われています。

開催地には言語や文化の異なる外国人や障がい者、高齢者など様々な人が訪れるため、多言語による情報提供やバリアフリー化など共生社会の実現に向けた環境整備が進められています。

今年の開催を機会に誰もが互いを尊重し、支え合う人権尊重の輪が広がってほしいですね。

人権尊重の輪を広げよう  
じんけんのとびら



昨年の教養講座の様子

**山南やまなみ大学「閉講式・講演会」**  
■とき / 2月14日(金) 午後1時30分～  
■ところ / やまなみホール  
■講師 / ソプラノ歌手 足立さつきさん  
■演題 / 丹波市歌誕生物語

山南住民センター ☎ 77-0310

昨年5月から始まった年6回の教養講座も2月で閉講式を迎えます。今年度最後の講座は、ソプラノ歌手の足立さつきさんを招いて、昨年1月に初披露された「丹波市の歌」について講演いただきます。

山南やまなみ大学では、仲間づくりの輪を広げながら、生涯にわたり共に学び合い、生きがいを創造できるように、一年を通して幅広い学習の場を提供しています。来年度も受講生を随時募集しますので、ぜひ受講ください。

「閉講式・講演会」のお知らせ  
いきいきげんきに！  
地域高齢者学級だより



**information**  
2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=ライブピアいちじま、春住=春日住民センター、本=本庁舎(氷上庁舎)、春=春日庁舎、柏支=柏原支所、市支=市島支所、健ミ=健康センターミルネ、市プ=市民プラザ、丹健=丹波健康福祉事務所  
電話の掛け間違いがないようご注意ください！

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	5日(山住)、10日(本)、13日(青住)、18日(春住)、19日(柏住)、20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	17日(春住)、20日(青住)	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 ※電話相談は氷上文化センターのみ
	出張	10日(柏住)、20日(青住)	午後1時30分～4時		
	女性のための悩み相談	25日(市プ) ①午前10時30分～、②午前11時30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
法律	行政書士による無料相談会	1日	午後1時30分～4時	柏住	県行政書士会摂丹支部(倉橋) ☎ 72-0622
	無料登記法律相談	20日	午後1時30分～4時	柏住	松本一男事務所 ☎ 76-0597 ※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	25日※要予約	午後2時～4時		
	認知症介護者相談日	7日	午前10時～正午	健ミ・3階	地域包括支援課 ☎ 88-5751
	高齢者権利擁護相談日	13日※要予約	午前10時～正午		
	知的障がい者相談	12日※前日正午までに要予約	午後1時30分～3時		障がい福祉課 ※2月3日から本庁第2庁舎(旧氷上保健センター)に事務所が移転します。 ☎ 74-0222 ※1月末まで ☎ 88-5262 ※2月以降
	こころの健康相談(障がい福祉)	27日※前日正午までに要予約	午後1時30分～3時		本庁第2庁舎相談室
	身体障がい者相談	18日(春日福祉センター)、21日(青住)	午後1時30分～3時		
健康	健康・栄養相談	7日(山住)、14日(市支)、20日(青住)	受付時間/午前9時30分～11時(予約優先) ※「減塩相談」同時開催		健康課 ☎ 88-5750
	こころのケア相談	6日※要予約	午後1時15分～	健ミ・2階	
	思春期保健相談	18日※要予約	午後1時45分～	丹健	地域保健課(丹健) ☎ 73-3767
	アルコール相談	28日※要予約	午後1時～		
医療	夜間医療健康相談	年中無休 午後7時～午前0時			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		電話相談	小児救急医療電話相談窓口 ☎ 78-9290
	夜間おくすり相談	平日の午後9時～10時30分			丹波市薬剤師会 ☎ 080-1432-8132
若者	ニート・ひきこもり相談	火曜日(祝日を除く)月4回/午前10時～午後4時 4日(氷住)、10日(春住)、18日(柏住)、25日(山住) ※要予約			子ども・若者サポートセンター ☎ 88-5070
雇用	職業相談	毎週木曜日/午後1時～4時		市プ(第1・3木) 青住(第2・4木)	丹波市ワークサポートたんば ☎ 74-3660
	ハローワーク(出張職業相談)	5日(春住)、27日(市プ)、28日(山住)	時間/午前10時～11時30分		

# たんば食育 クッキング

～季節の料理を食卓に～



## 節分の日！甘辛大豆

1人分：エネルギー 150kcal・塩分相当量 1.1g 調理時間：約 10分

### 材料（4人分）

さつまいも	80g
煮干し	10g
煎り大豆	80g
油	小さじ1
A 醤油	大さじ1、1/2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2

### つくり方

- ①さつまいもは1cm角に切り、水にさらしておく
- ②耐熱皿に水気を切った①のさつまいもを入れ、電子レンジで加熱する(600Wで約3分)
- ③フライパンに煮干しを入れて、カリカリになるまで乾煎りする
- ④フライパンに、②のさつまいもを入れて水分がなくなってきたら、煎り大豆を加えて煎り、皿に取り出しておく
- ⑤フライパンにAの調味料を煮立て、煮干し、大豆、さつまいもを加えて、からませる



フライパンで乾煎りをするときは、弱火でじっくりと煎る。水分を飛ばし、素材の美味しさを凝縮させます。



【節分の料理】  
一般に節分には「恵方巻き」が各家庭の食卓に並ぶことが多いようです。「恵方巻き」は「福を巻き込む」という意味で、丸かぶりをする理由は「縁を切らないために包丁を入れない」という意味があります。また、太巻きの中のきゅうりを「青鬼」、生姜やにんじんを「赤鬼」に見立て、節分に鬼を退治するといふ意味があります。  
今回、紹介したレシピは、豆まきの残りの豆で作れ、カルシウムも取れるおすすめのひとつです。「魔滅ニまめ」に通じ、無病息災を祈る豆を使った料理を一度味わってみてください。

### 栄養士からの一言



【節分について】  
「節分」とは本来「季節を分ける」という意味があり、各季節の始まりの日の前日を指します。日本では特に、1年の始まりとして春の立春が尊ばれたため、次第に節分は春の節分のみを指すようになったそうです。

### アルコールとの付き合い方

未成年の飲酒や大人の長期間にわたる多量飲酒は、取り返しのつかない様々な害をもたらします。  
【発がん性】飲酒が原因で起こるがんには、口腔・喉頭・咽頭がん、食道がん、肝臓がん、大腸がんなどがあります。多量飲酒の人がこれらのがんになる確率は、飲酒しない人の約6倍です。  
【生活習慣病】アルコール飲料自体が高カロリーの上、脂質の多いおつまみを一緒に食べることによって内臓脂肪の蓄積を助長し、肥満から糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病につながります。そして、動脈硬化から脳血管障害、心疾患を引き起こすことがあります。  
【依存性】アルコール依存症は自分の意思や性格と関係なく、習慣的な飲酒で誰でもなる可能性があります。また、女性は一般的に男性よりも肝臓機能が弱く、少量短期間で依存症になりやすい傾向があります。「休肝日」を作り、アルコールを分解して体外へ排出する「肝臓」をいたわることが、長くお酒を楽しむコツです。

## ベストリーダー情報（12月1日～12月31日）

### 一般書

順位	本の名前	作者
1	呪護	今野 敏
2	旧友再会	重松 清
3	ノーサイド・ゲーム	池井戸 潤
4	さよならの儀式	宮部みゆき
5	祝祭と予感	恩田 陸

### 児童書

順位	本の名前	作者
1	そらめくんのやすみなさい	なかやみわ/さく
2	14ひきのもちつき	いむらかずお/さく
3	14ひきのさむいふゆ	いむらかずお/さく
4	どうぶつのおばけずかん	斉藤 洋/作
5	くろくとちいさいしろくん	なかやみわ/さく・え

図書館カレンダー  
2月

日	月	火	水	木	金	土
						△
△	8	△	△	△	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

×印は全館休館  
△中央館整理休館

## おすすめ図書

### 一般書

『輪ゴム健康法』  
松岡佳余子/著  
自由国民社 [2019.5]



どこにでもある「輪ゴム」を使って手のひらを刺激する方法を紹介する1冊。体の各器官とつながっている手を輪ゴムで刺激することで、全身に働きかけることができます。誰でも、どこでもすぐに行える「輪ゴム健康法」です。

### 児童書

『15歳、まだ道の途中』  
高原 史朗/著  
岩波書店 [2019.10]



新しいクラスへの不安、学級通信やトラブルを通して知る旧友たちとの葛藤や悩み、そして本音。無関心を装うことへの懷疑…。中学3年の1年間で起こる出来事や様々な感情を、15歳の僕と仲間たちの目を通して描く。

## 歴史探訪

### 丹波市域の俳額について

神戸大学大学院人文学研究科  
井上 舞

「俳額」とは、俳諧を板に書いて寺社などに奉納したものです。俳額を作るためには、まず、発起人が題を決めて句を募集します。その中から撰者が良句を選んだ上で、板に清書し、俳額として奉納してました。  
また、出句するためには投句料（＝出品料）が必要でした。当然、お金を払って出句しても選ばれない場合もあります。とはいえ、自分の句が選ばれて俳額に載れば、その句が多くの人々の目に留まることになり、俳人としての名誉にもなります。このため、俳額奉納の興行には、いつも多くの句が集まっていたようです。俳額には、出句した人の俳号と居住地が書かれている場合が多く、地域の俳諧文化を知るための貴重な資料となっています。  
丹波市域にも各地に俳額が残っています。市島地域の寺

社に奉納された俳額を見ると、市島地域を中心に、市域の各所から句が寄せられていることがわかります。また、隣接する福知山市域からの出句もあり、俳諧を通じた幅広い交流があったことを伺えます。  
丹波市域の俳諧文化については、十七世紀に活躍した田捨女や松苔軒可常がよく知られています。しかし、それ以降については資料が少なく、あまり詳しくはわかっていません。とはいえ、市内にはまだ未調査の俳額もあるでしょうし、地域に残る文献資料の中から一枚刷りや俳書など、俳諧に関する資料が出てくる可能性もあります。また、但馬・播磨地域は俳諧が盛んな地域でしたが、これらの地域で作られた俳書や俳額にも、丹波の俳人の名を見ることが出来ます。  
残された資料を丹念に見ていけば、今後、丹波の俳諧文化について新たな発見があるかもしれません。もしお寺や神社で俳額を見つけた際には、文化財課までお知らせください。

文化財課（山南庁舎内） ☎ 70 - 0819



青垣町  
文室

出生

令和元年12月13日 足立 彩心ちゃん



青垣町  
中佐治

誕生日

平成26年1月23日 山本 寛太くん (写真左)  
2人の弟さんといっしょに!



市島町  
梶原

誕生日

平成24年1月26日 石田 来孝さん

# 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日前後に掲載者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→



氷上町  
上新庄

誕生日

平成24年1月3日 岸本 衣織さん (写真左上)  
平成30年1月5日 岸本 颯友くん (写真下)



柏原町  
柏原

誕生日

平成31年1月25日 芦田 智優ちゃん



氷上町  
鴨内

誕生日

平成28年1月12日 細見 康介くん (写真右)  
妹さんといっしょに!



市島町  
戸坂

誕生日

平成29年1月24日 安達 結希乃ちゃん

## 戸籍のまど 12月1日～12月20日届出順 (敬称略)

お誕生おめでとうございます				お悔やみ申し上げます			
赤ちゃん	保護者	住所	氏名	年齢	住所	氏名	年齢
上田 優奈	康雅	氷上町横田	井町 光子	89歳	山南町金屋	大西 千春	53歳
金子 杏奈	光章	氷上町新郷	塚脇 正代	61歳	市島町東勅使	近藤 貞雄	98歳
兼古 蘭太	翔太	柏原町柏原	横山 猛	69歳	山南町奥	近藤 ひで子	91歳
足立 大翔	寛尊	柏原町田路	采女 清	72歳	氷上町長野	中西 一郎	80歳
西谷 哲人	悠佑	山南町谷川	萩野 文	104歳	氷上町成松	廣瀬 照子	93歳
川岸 絢人	誠	氷上町石生	大井 あや子	91歳	市島町喜多	足立 公秀	72歳
森野 花乃	大乘	春日町黒井	荒木 孝雄	104歳	市島町梶原	赤松 宗行	72歳
横谷 颯	雅	春日町黒井	高橋 貞二	72歳	市島町中竹田	足立 あや子	92歳
高橋 海聖	信貴	春日町鹿場	村上 てるゑ	93歳	柏原町南多田	川井 正美	70歳
長澤 美来	孝	柏原町柏原	高見 あきゑ	96歳	氷上町本郷	豊田 修	91歳
渡邊 実来	亮	市島町中竹田	波多 昭代	88歳	春日町棚原	足立 茂昭	80歳
北岡 翔陽	勇樹	氷上町大谷	蘆田 千代子	84歳	青垣町東芦田	足立 龍男	82歳
永井 涼真	豪	市島町上垣	堂本 雅二	90歳	山南町北和田	萩野 文子	92歳
矢持 桜空	賢士	春日町鹿場	谷垣 ミヅエ	104歳	氷上町市辺	吉積 寛	90歳
足立 佳依	頽祐	青垣町奥塩久	杉上 忠己	89歳	氷上町清住	有田 徳子	86歳
梅垣 千由	郁央	柏原町南多田	古杉 喜代	100歳	市島町梶原	白井 弘	99歳
森下 誠太	大	氷上町稲畑	小谷 健治	67歳	市島町上牧	谷口 律	88歳
足立 彩心	佑哉	青垣町文室	小寺 猛	83歳	青垣町東芦田	由良 誠夫	85歳
木村 威智	真希	春日町野山	藤村 陸子	79歳	氷上町井中	横谷 晴己	83歳
薄木 紇	貴	柏原町柏原	奥田 ゆり子	71歳	山南町谷川		



◇おことわり  
年末年始休業のため、12月20日届出分まで集計して掲載しています。12月21日以降届出分は2月号に掲載します。

## 掲・示・板

### 世帯数と人口

総人口 63,941人 (△57)  
男 30,692人 (△23)  
女 33,249人 (△34)  
世帯数 25,920世帯 (9)  
\*令和元年12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

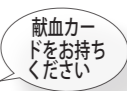
死者 4人 (△1)  
傷者 183人 (△39)  
人身事故 152件 (△17)  
物損事故 1,734件 (△220)  
\*令和元年12月末現在・( )内は前年同月比

### 今月の税

市県民税(4期) / 1月31日(金)まで  
国民健康保険税(8期) / 1月31日(金)まで  
国税務課(氷上庁舎内) ☎ 82-2003

### 次回の献血

1月27日(月) 氷上住民センター  
\*午前11時30分～午後4時  
2月4日(火) 山南住民センター  
\*午前11時30分～午後4時  
2月19日(水) 柏原自治会館  
\*午前11時30分～午後4時  
☎ 健康課(健康センターミルネ内) ☎ 88-5750



### 次回の休日開庁日

1月25日(土)・2月22日(土)  
午前9時～正午 \*氷上庁舎市民課のみ  
\*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  
※転入・転出の届出や税務証明の発行は行っていません。  
☎ 市民課(氷上庁舎内) ☎ 82-2002

ティラノサウルスの全身骨格模型を展示！  
ちーたんの館 冬期特別展が開幕

12月21日、丹波竜化石工房ちーたんの館の冬期特別展「若きティラノサウルス ジェーン」が開幕しました。丹波市でのティラノサウルス類発見10周年を記念した同展では、3月1日までティラノサウルスの幼体「ジェーン」の全身骨格模型などが展示されます。

来場者たちは天井に付きそうなほど大きな模型を見上げ、恐竜の時代に思いをはせていました。



恐竜の全身骨格模型を見上げる親子

丹波市・福知山市・朝来市3市連携  
まちづくり互近助サミット開催

12月14日、丹波市・福知山市・朝来市それぞれの地域でまちづくりに取り組む自治協議会などの関係者が集い、地域づくりについてお互いに学びあう「3市連携まちづくり互近助サミット」がポップアップホールで開催されました。

各協議会の事例発表後に行われた交流会では、担い手の育成など様々な地域課題の解決に向けて、熱心な意見交換が行われました。



事例発表をもとに楽しく意見交換する参加者たち

自分の幸せについて考えてみよう  
Waku × Doki 交流カフェ開催



将来の夢ややりたいことについて発表しあう参加者たち

12月15日、市民プラザで、兵庫県広報官の湯川カナさんを講師に迎えて、人生100年時代を前に自分の幸せややりたいことについて考えるWaku × Doki 交流カフェが開催されました。

参加者たちは「小学校6年生の時の将来の夢」から自分の原点を振り、「人生を人任せにしないで、自分の好きなことをして、これからの人生も楽しみたい」と笑顔で話しました。

看護専門学校・神戸医療福祉専門学校  
多職種連携教育 2校合同学習を実施



看護専門学校に集まって意見交換する学生たち

12月16日、看護専門学校で初めて、神戸医療福祉専門学校との合同学習が行われました。看護・理学療法・言語聴覚の各分野を学ぶ学生が、互いに異なる分野についての見識を広め、医療の現場で役立てることが目的です。

参加した学生は「他の専門職種の人の役割や支援の仕方を学ぶ貴重な機会になった。今後の学習にも役立ちそうです」と話しました。

選挙の大切さを学ぼう  
高校で選挙出前授業を実施

12月13日、氷上西高校で、3年生の生徒35人を対象に、選挙の意義や方法を学ぶ「選挙出前授業」が行われました。選挙を通して政治に参加することの大切さを学んだ生徒たちは、本番で使う投票箱などを使って模擬選挙も体験しました。

授業を受けた生徒は「19歳の投票率が低いことを初めて知った。選挙の大切さを意識して、今後も投票に行きたい」と話しました。



模擬投票を行う生徒のみなさん

市民の最も身近な相談役  
民生委員・児童委員に辞令交付

12月15日、春日文化ホールで新任の民生委員・児童委員195人に辞令を交付し、退任の122人に感謝状が授与されました。

辞令を受けた民生委員・児童委員の代表者は「児童や高齢者などへの虐待や詐欺被害が増加するなか、市民の最も身近な相談役として職務を遂行し、地域福祉の充実に努めていきたい」と決意を述べました。



委嘱状を受ける民生委員・児童委員地域代表者

冬の丹波路を快走！  
丹波市ちーたん駅伝 2019 開催



たすきをつなぎ快走する走者たち

12月15日、三ツ塚史跡公園周辺で丹波市ちーたん駅伝2019が開催されました。地元の小中高生から高齢者まで330人が出場し、4人1組でたすきをつなぎ健脚を競いました。

出走した中学生は「マラソンとは違い4人のチームで走るの、チームに迷惑をかけないように一生懸命走りました。沿道からの声援が励みになりました」と達成感をにじませました。

生花松とアレンジメントを寄贈  
市役所を華やかに彩る



若松を寄贈した丹波若松生産者会のみなさん

12月25日、山南地域の丹波若松生産者会から生花松とアレンジメントフラワーの寄贈がありました。同地域の坂尻地区は、若松の三大生産地の1つとして、28軒の農家が国内生産量の約3割を生産し、地域の特産を支えています。

同会の浅田浩伸会長は「松は1年中青々としていることから、不老長寿の縁起物。お正月にはぜひ若松を飾ってほしい」と話しました。

健康と教育のまち丹波市を走ろう



# 第32回丹波市 三ツ塚マラソン大会



## 2020.5.10日

雨天決行

ゲストランナー

元・マラソン女子日本代表選手

### 重友 梨佐さん

申込締切 2020. 3.2(月) 当日消印有効

会場: 丹波市立三ツ塚史跡公園周辺

種目: 10km・5km・3km・ジョギング(3km)

【写真提供: オールスポーツコミュニティ】

主な成績

- ・2017年大阪国際女子マラソン 優勝
- ・2015年世界選手権(北京) 出場
- ・2012年ロンドンオリンピック 出場



## 丹波市三ツ塚マラソンに関するお問い合わせ

〒669-4192兵庫県丹波市春日町黒井 496 番地 2(春日住民センター・文化ホール内)

丹波市三ツ塚マラソン大会実行委員会

Tel 0795-88-5057

受付(平日のみ 9:00~17:00)



公式ホームページURL  
<http://mitsuzuka-marathon.com>

## エントリーに関するお問い合わせ 申し込みパンフレットの請求先

〒675-1317 兵庫県小野市浄谷町 2923-2(株)チョッパー内

丹波市三ツ塚マラソン大会エントリーセンター宛

Tel. 0794-70-8200

受付(平日のみ 9:00 ~ 17:00)



主催 丹波市三ツ塚マラソン大会実行委員会/丹波市  
 主管 市島体育振興会/丹波市陸上競技協会  
 後援 兵庫県丹波県民局/丹波市議会/丹波市教育委員会/丹波市スポーツ協会/(株)神戸新聞社/(株)丹波新聞社/兵庫県走友会  
 丹波市商工会/市島ふれあいブリッジ/(一社)丹波市観光協会/大塚製薬(株)



発行/丹波市 編集/企画総務部総合政策課広報係  
 〒669-3692 兵庫県丹波市水上町成松字甲賀1番地  
 市役所 ☎ 0795(82)1001 春日支所 ☎ 0795(74)0221 柏原支所 ☎ 0795(72)0544 青垣支所 ☎ 0795(87)1001 山南支所 ☎ 0795(77)0240 市島支所 ☎ 0795(85)1001 消防本部 ☎ 0795(72)2255

令和2年1月20日発行  
 URL <http://www.city.taniguchi.jp/>

HP 「広報たんば」は、市のホームページに掲載しています