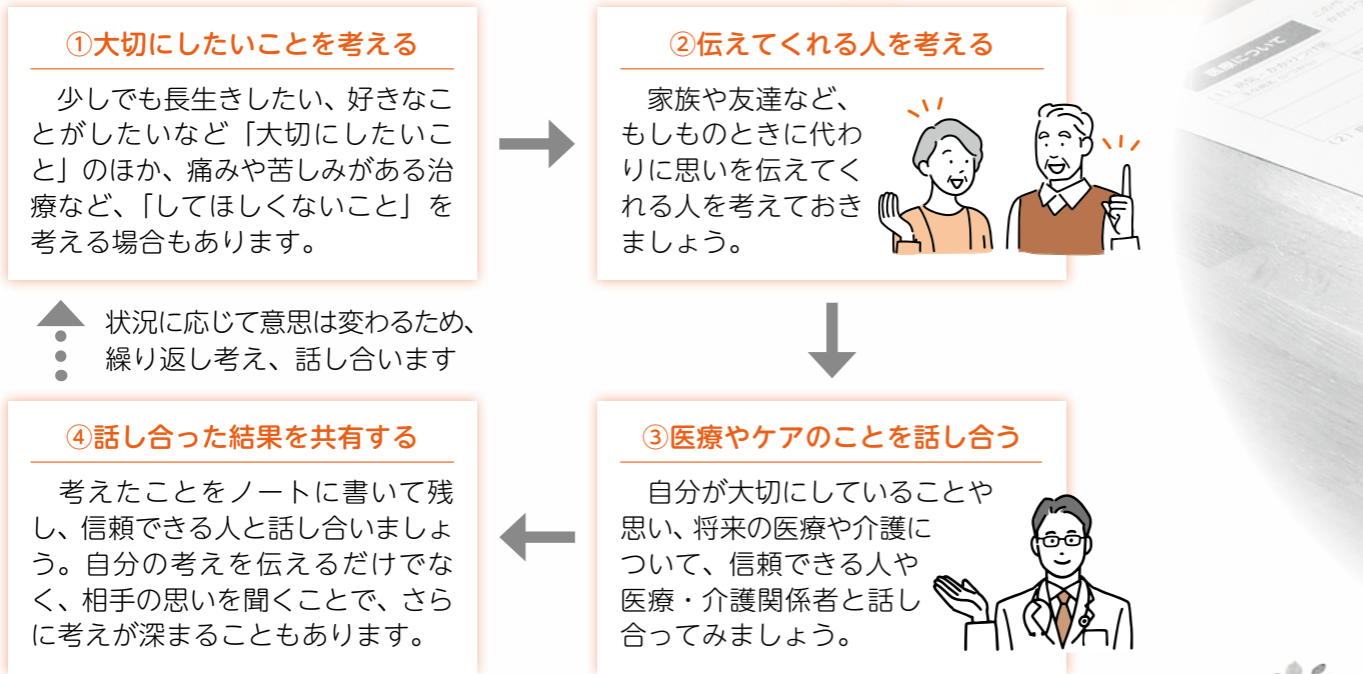


「人生会議」ってどんなことをすればいいの？

次のステップに沿って、まずは自分の考えを整理してみましょう。
そして、あなたの考えを家族や親せきなど、信頼している人と話し合ってみましょう。



話し合ってみよう！

人生の

「これまで」と「これから」

皆さんは、「終活」という言葉を知っていますか。
終活とは、「人生の終わりについて考える活動」の略称で、人生の最期を迎えるための準備や活動のことをいいます。
元気なうちに、自分が亡くなる準備のことを考えると、ネガティブなイメージをもつ方もいるかもしれません。
しかし、最期のときは誰にでも、いつかは訪れます。自分がこれまでに何を大切にしてきたのかを振り返り、これから最期の日までをどう過ごしたいかを考え、大切な人と話し合っておくことが大切です。
人生を最期まで自分らしく生きていくための準備として、できることから1歩ずつ始めてみませんか。

人生会議のネタ帳として「わたしの大事をつなぐノート（エンディングノート）」がおすすめ

自分の思いを家族に伝えるためにも、気軽に書き始めてみませんか。そして、人生会議のときに「ネタ帳」として使うのもおすすめです。

【設置場所】
市役所本庁、支所、地域包括支援センターなど

問い合わせ
長寿福祉課 ☎552-6928
東部地域包括支援センター ☎556-2340
西部地域包括支援センター ☎594-3776

「人生会議」は自分らしく生きぬくための新たなスタート

人生会議は、多くの人と輪になって話さなくても、自分の信頼する人と自分の気持ちをキャッチボールし合うことが大切です。改まった場所で話さなくても、家族が集まるときに気軽に、「わたしの大事をつなぐノート」を見ながら「私はこんな風に思っているよ」と話してみてください。

自分の人生が「よい人生やったなあ」と思えるためには、人生会議を行うのに早すぎることはありません。自分のこれからのより良い人生のために、自分の思いを大切な人と話し合うことから始めてください。

長寿福祉課長 松本ゆかりさん

市民フォーラム 在宅医療・介護連携推進事業

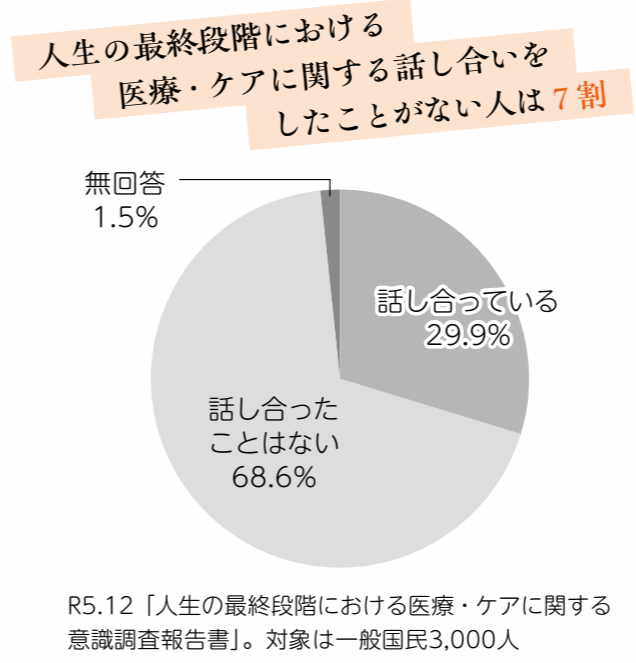
「最期まで自分らしく生きるための在宅医療・介護に関する市民フォーラム」

とき 11月30日（日）13:30～16:00
ところ 丹波篠山市民センター2階・多目的ホール

内容

- 講演会 演題：「いい人生やったなあ」と言える日のために～息子を看取った家族の立場・医師の立場から～
講師：かえでホームクリニック顧問・医師 関本雅子さん
- 説明会 「わたしの大事をつなぐノート」について
※来場者には当日お配りします
- 体験 VRを使った認知機能セルフチェッカーで脳の元気度チェック(12:00～13:20)

問い合わせ 長寿福祉課 ☎552-5346



終活のひとつ「人生会議」

誰にでもいつかは命にかかわる病気やケガ、認知症にかかる可能性があります。その時に備えて、残された人生をどのように過ごしたいのか、どんな医療やケアを受けたいのかなど、前もって考え、家族や友人、信頼できる人たちと話し合うことを「人生会議」といいます。

市では、自分の思いを書きとめ、対話のきっかけとするため、「わたしの大事をつなぐノート」を作成しています。このノートは、これまでの自分を振り返り、大切にしていることや、やりたいことを考えるきっかけにもなり、「これからの人生をよりよく生きる」ことにつながります。

誰にでも起こりうる「もしものとき」に備えて、あなたの望む生き方、それを支える医療や介護について、人生会議を通じて考えてみませんか。

6年ぶり・第2回

桶ッ卓球世界大会 in 丹波篠山 参加者募集

問い合わせ 中央公民館 ☎594-1180

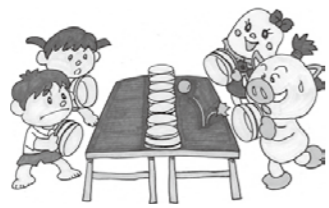
と き 令和8年2月22日(日)8:45~16:00
 と ころ 四季の森生涯学習センター 多目的ホール
 定 員 100組(2人1組)
 ※先着順。同一人物の申し込みは1件まで。
 種 別 男子の部、女子の部、男女の部
 申込期間 11月5日(水)~12月10日(水)
 申し込み 上記窓口に備え付けの申込書(市ホームページにも掲載)に必要事項を記入し上記へ提出



大会詳細のほか、桶ッ卓球のルール、体験コーナー、事前練習会の開催情報も掲載しています。

桶ッ卓球ってなに?

こんだ薬師温泉ぬくもりの郷を盛り上げるために考案された丹波篠山市発祥のスポーツです。基本的なルールは卓球と同じですが、ラケットとネットは風呂桶を使用します。



黒大豆栽培のワンポイント ~お正月用黒大豆の出荷について~

10月下旬~

日本農業遺産認定

丹波篠山の黒大豆栽培・300年の歴史
 問い合わせ 農都政策課 ☎552-1114

10月下旬からの管理について

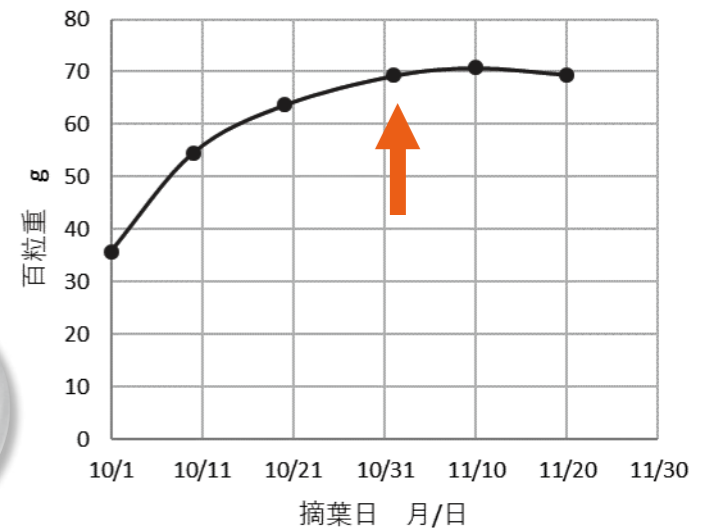
★葉とりは11月になってから!

年末出荷を意識すると収穫後の作業に追われてしまうため、つい「葉とり」の時期を早めがちです。しかし、北部農業技術センターの調査(右図)によれば、粒の肥大が完了するのは10月末であり、葉とりはそれ以降に行うことが望ましいとされています。

右図のとおり、粒の大きさを表す「百粒重(100粒の重さ)」は、適期(10月31日頃)よりも10日早く葉を取った場合、なんと8%も軽くなってしまう結果が確認されています。



粒太りが完了するのは10月末~11月です



★葉とりを急ぐと、粒太りの停止やしわのある粒の原因に

葉とり(摘葉)を早くすると成熟期は早まりますが、それにより粒の太りは停止し、皺粒も増えるため、葉とりの実施はほ場全体に葉の黄色が広がった時期まで待つことが望ましいです。

★収穫適期は、さやが80%黄化した時期

収穫適期はさやの80%が黄化した頃で、最も成熟の進んださやを振ると、カラカラと音がします。通常は11月下旬から12月上旬までが収穫適期です。

田園交響ホール市民共同企画

問い合わせ 田園交響ホール ☎552-3600

ミスター・ジャズ・カルテット in 丹波篠山

日 時 11月3日(月・祝)16:00開演
 チケット販売中
 一般(前売り)=4,000円
 一般(当日)=4,500円
 友の会・グループ割(5人以上)=3,500円
 高校生以下無料(要予約・先着200人)
 ※自由席。



黒豆の里からジャズが響く——日本民謡アーティスト Seima さんをゲストに迎え、デカンショ節ジャズバージョンで共演します。斬新なアレンジ、そしてこのバンドにしかできない独自の名曲アレンジと迫力あるサウンドをぜひ、体感ください。

鳥田憲三さん(丹波篠山市在住)

うまれる Women's Collection

日 時 11月15日(土)15:00開演
 チケット販売中
 S席=5,000円
 A席=4,000円
 B席=3,000円
 ※全席指定。



今回のストーリーは、生まれた状態でまだ色がない女の子を主人公としています。歌と踊りや演奏を通して、生まれてきたうれしさや幸せを舞台上で表現したいと思っています。1人の女の子が成長していく様子をぜひ、ご覧ください。

☆丹波篠山市民は1,000円割引!

井本蝶山さん(丹波篠山ふるさと大使) 実桜くららさん

参加費 無料

聞き書きスト養成講座を開催!

問い合わせ 農都政策課 ☎552-1114



と き 12月14日(日)10:00~16:00
 と ころ 神戸大学丹波篠山フィールドステーション
 定 員 10人
 持 ち 物 パソコン・デジタルカメラ・ボイスレコーダー(デジタルカメラ・ボイスレコーダーはスマートフォン可)
 申込期限 12月5日(金)

申込方法など、詳しくはこちら



聞き書きとは...

特定の人物の話聞き、その語り口や思いをそのまま文字に書き起こして、一つの文章にまとめる手法です。話し手の人生や価値観、地域文化や生活の知恵などを記録し、後世に伝えることを目的とします。

