

悩みは誰にでもありますが、その悩みの原因となる問題がなかなか解決できなかつたり長引いたりすると、こころに大きな負担となり、身体に不調が現れることがあります。

あなたの周りにこんな様子の方はいませんか？

- 「眠れない」とよく口にするようになった
- さまざまな身体の不調を訴えるようになった
- 表情が暗く、ぼんやりとすることが増えた
- これまで関心があったことに対して興味がなくなった
- 周囲との交流を避けるようになった
- 食欲がなくなった
- 遅刻、欠勤、早退が多くなった
- お酒の量が増えた

あなたに上記のような様子があれば、身近な人やかかりつけ医、下記の相談窓口にご相談ください。また、大切な人や身近な人のこころのサインに気づいたときは、「眠れている？」などと声をかけ、相手の話をじっくり聴き、心配しているということを伝えてみてください。

相談窓口

- 市健康課 ☎594-1117 / 8:30 ~ 17:15 (月~金)
- 市社会福祉課 ☎552-7102 / 8:30 ~ 17:15 (月~金)
- 丹波健康福祉事務所 ☎0795-73-3654 / 9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00 (月~金)
- 兵庫県こころの健康電話相談 ☎078-252-4987 / 9:30 ~ 11:30、13:00 ~ 15:30 (火~土)
- 兵庫県いのちと心のサポートダイヤル ☎078-382-3566 / 18:00 ~ 翌8:30 (月~金) 土日祝日・24時間

こころの体温計で気軽にこころの健康状態をチェックしてみませんか。



歯科医療機関に通院することが困難な方で、訪問歯科診療を希望される場合は、まず、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

かかりつけ歯科医がない場合は、訪問歯科診療を行っていない場合は、施設職員やケアマネジャー、訪問看護師に相談しましょう。

訪問歯科医院一覧表

(令和4年1月現在)

歯科医院	所在地	電話番号	訪問歯科診療	口腔ケア※1)
天野歯科医院	上宿320-1	556-2123	必要時	×
荒木歯科医院	北43-1	594-2855	○	×
有本歯科医院	郡家896	552-8282	○	○
小嶋歯科医院 (訪問歯科部カナリア)	立町139-1	552-3195	○	○
北歯科医院	東岡屋277-3	552-4182	○	○
歯科石井医院	黒田817	593-0001	○	○
杉本歯科医院	大沢383-1	594-0063	○	○
たなか歯科クリニック	味間南1009-1	590-1182	必要時	×
多幡歯科	黒岡207-6	552-7718	○	×
中道歯科医院	立町35-1	552-8148	必要時	×
ますだ歯科クリニック	網掛388-1	594-2055	○	×
もりぐち歯科クリニック	八上上112-1	556-3918	○	○
ふるや歯科医院	宮田232-1	506-6164	必要時	×

※1)口腔内の清掃や口腔機能向上のためのリハビリを含んだ幅広い内容のこと

問い合わせ・受付窓口

多幡秀隆さん(丹波篠山市歯科医師会会長・多幡歯科) ☎552-7718
受付時間9:00 ~ 12:00、14:00 ~ 17:00※木・日曜日・祝日休み。

マイナンバーカードでマイナポイントを取得しよう



マイナポイントの予約・申し込みをして
選択したキャッシュレス決済サービスでチャージ・買い物をする

マイナポイント

最大 **20,000円分**がもらえます

- STEP①** マイナンバーカードを取得
- STEP②** マイナポイント予約・申し込み
- STEP③** キャッシュレス決済の利用

マイナポイントとは

マイナンバーカードを持っている方が、キャッシュレス決済事業者を通じてチャージやキャッシュレス決済をすると、利用額の25割(最大5千円)分の「マイナポイント」が国からもらえます。付与されたポイントは、買い物などに利用できます。

マイナポイントをもらうには、マイナンバーカードを取得した後、マイナポイントの予約・申し込みが必要です。マイナポイントの予約・申し込みは、マイナンバーカードを読み取れるスマートフォンやパソコンなどでできます。

対象者 9月30日(金)までにマイナンバーカードの交付申請を行った方
マイナポイントの申込期限 令和5年2月28日(火)
市役所窓口で予約・申し込みを
お手伝いします。

とき・ところ 月~金曜日8時30分~17時15分(※火曜日19時まで、最終日曜日8時30分~12時)・本庁市民課
持ち物 ○マイナンバーカード
○4桁の暗証番号 ○決済事業者が発行する決済サービスIDなど

最大 **20,000円分**の
マイナポイントがもらえる!

①マイナンバーカードの
新規取得などで

5,000円分

※すでにポイント付与された方は除く。

+

②健康保険証としての
利用申し込みで

7,500円分

+

③公金受取口座の
登録で

7,500円分

※②・③のポイント付与については、
詳細が分かり次第お知らせします。

マイナンバーカードを保険証として利用できます

右記のステッカーやポスターが掲示してある医療機関・薬局で利用できます。

【市内で利用できる医療機関・薬局】

- ・岡本病院 ・河合整形外科
- ・すぎもとボーン・クリニック
- ・医療法人社団みどり会にしき記念病院
- ・有限会社なかにし薬局福住店
- ・荒木歯科医院 (1月30日現在・徐々に拡大予定)



マイナちゃんボールペンを プレゼントします

マイナンバーカードの申請および交付を受けた市民の方に対して、マイナちゃんボールペンをプレゼントします。

配布開始日 3月1日(火)

※無くなり次第終了します。

配布場所 本庁市民課およびマイナンバー申請サポート会場

問い合わせ 農都整備課 ☎552・1117

シカ等の有害捕獲活動を実施します

狩猟期(シカ・イノシシについては、兵庫県全域3月15日まで)に引き続き、農作物被害の軽減を目的とした有害鳥獣捕獲を行います。
有害捕獲期間 3月16日(水)～11月10日(木)

実施場所 市内の生息密度低減のため市内全域(山林)
対象鳥獣 シカ、イノシシ ※サルは、別途実施しています。
捕獲方法 銃器や箱わなを用いた捕獲
活動組織 市鳥獣被害対策実施隊



地域住民や入山者の皆さんへ

- 隊員には法令順守、安全管理の徹底を指導していますが、次の事項に注意してください。
- 山に入るときは目立つ服装を心掛け(迷彩服は厳禁、シカに誤認されるため白色タオルも控える)、ラジオなどを携帯する
- わな設置の看板(標識)がある場所へは近づかない
- 見通しのよい道を利用する(道をそれない)
- 猟犬を見かけたら相手にならず屋内へ戻るなど落ち着いて行動する

野生動物の人里への出没は、次のような対策で低減できます

- 電気柵の通電確認やめぐり込み箇所の補修など、防護柵の適切な管理(シカ、イノシシ、サル)
- 雑草の刈り取りなど、隠れ場所となる茂みを除去する(シカ、イノシシ、サル)
- 生ごみの屋外保管や、収穫残りの農作物を放置しない(クマ、イノシシ、サル)
- カキの実など、早めの収穫または処分をする(クマ、サル)
- 山林や夜間の外出時には音のでるものを携帯する(クマ)

問い合わせ ブランド戦略課 ☎552・6160

市広報「丹波篠山」に 広告を掲載しませんか

市広報「丹波篠山」に掲載する広告を募集します。

掲載場所 リビングインフォメーションの下部

募集期限 3月18日(金)

※22日(火)以降は先着順で順次受け付けます。

申し込み方法 ブランド戦略課に備

え付けの申込書(市ホームページに掲載)に必要事項を記入し、持参またはメールで提出
※詳細は、市ホームページをご覧ください。
問い合わせください。



発行部数は17,700部!

マーケットの拡大や告知にご活用ください

広告サイズ・料金(税込)

今年度から、新規広告枠の設置に加え、市内割引や複数回掲載による割引制度を拡充しました。ぜひ、ご検討ください。

● 1号広告(縦5.5cm×横8.6cm)

市内事業者=月額15,000円
市外事業者=月額18,000円

● 2号広告(縦5.5cm×横17.5cm)

市内事業者=月額24,000円
市外事業者=月額30,000円

※年間3回以上掲載する場合は0.5割引、年間6回以上掲載する場合は1割引、1年間を通して掲載する場合は2割引となります。
※市外事業者は割引割合が異なります

問い合わせ 長寿福祉課 ☎552・5346

看護師、理学療法士などになるための 修学資金を貸与します

市では、地域医療の向上や本市への定住促進を目的として、看護師などの修学資金貸与制度を設けています。貸与を希望される方はお申し込みください。

対象者

- ①保健師助産師看護師法、理学療法士および作業療法士法、言語聴覚士法に規定する学校または養成所に在学または入学見込みの者
- ②本人またはその1親等の直系親族などが市内在住
- ③卒業後、1年以内に市内に居住し、看護師などとして市内の医療機関(24時間医療体制を実施している市内の有床病院)または介護保険法および障害者総合支援法・児童福祉法に定められる施設・事業所に勤務する意思を有すること

貸与額 月額5万円(年間60万円)
貸付利率 無利息
貸与期間 養成施設を卒業する月まで
※休学・留年・停学期間は、貸し付けが休止となります。

申し込み方法 申請書、住民票(本人住民票、市外在住の場合はその1親等の直系親族の住民票)、戸籍抄本、在学証明書または合格証明書、連帯保証人の所得を証明するもの、修学資金貸与確認表を郵送または直接提出

問い合わせ 長寿福祉課 ☎552・5346 / 社会福祉課 ☎552・7102

高齢者・障がい者タクシー料金を助成します

令和4年度分の高齢者・障がい者タクシー料金助成事業の申請を受け付けます。令和3年度に交付した助成券の有効期限は令和4年3月31日です。

対象者

- 市内在住で次のいずれかに該当する方(養護老人ホーム・特別養護老人ホーム・障害者支援施設などの入所者は除く)
- ①75歳以上の方
- ②身体障害者手帳1級・2級・3級第1種または4級第1種
- ③療育手帳A判定所持者
- ④精神障害者保健福祉手帳1級所持者

※他の制度と重複して助成を受ける

ことはできません。

利用できるタクシー 市の指定を受けた一般タクシーおよび福祉タクシー

受付開始日 3月18日(金)

助成内容

助成券交付枚数 1月当たり2枚
(一部地域には2枚の加算有り)

助成額 助成券1枚の助成額は、タクシー運賃から1,000円を控除した額の3分の2(3,000円を上限)

※助成券の使用は、1回の乗車につき1枚を限度。乗車地・降車地のいずれもが市内の場合のみ利用可能。



ふるさとの貴重な動植物 ネグロクサアブ(クサアブ科)



体長:20～25mm
兵庫県レッドデータ 要注意種

大型で、頭部は小さく、その幅は胸の幅の1/2ほどあり、胸部背面は丸みを帯びて著しく隆起しています。身体は太く、オスは暗褐色で、メスは黄褐色。他に類例のない顕著な種です。比較的湿潤な環境で自然度の高い場所で生息するように思われています。幼虫は森林の倒木下で生息し小動物を食べています。

丹波篠山自然塾・むしクラブ代表 大塚剛二さんの協力

2 ▶ 7 特集
8 ▶ 9 街かど
リポート
10 ▶ 11 コロナウイルス
感染症対策
12 ▶ 21 タウン
トピックス
22 ▶ 25 市政
レーダー
26 ▶ 27 はぐくみ
28 ▶ 29 施設情報
相談
30 ▶ 35 インタビュー