

# MIYAZU

広報みやづ

# 2

2026  
No.834



自分の健康、  
知らないより、**知って安心。**

『まだ大丈夫』と思っている  
今こそ、受診してほしいです  
——保健師

特集 **大解剖！住民健診**

ピックアップ 令和8年 宮津市二十歳のつどい



検診車

意外と知らないことも多い?!

# 住民健診の疑問を解消 Q&A

本市が実施する住民健診と人間ドックについて解説します。  
実際の申し込みにあたっては、条件など詳細をご確認ください。

## Q どんなことがわかるの？

A. 生活習慣病（がんを含む）等の疑いがないかを検査し、予防・治療につなげます。

- 基本健診**（特定健診）  
（健康診査）  
メタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクをチェック
- 住民健診**
- がん検診**  
胃、肺、大腸、子宮頸部、乳、前立腺のがんの疑いや、肝炎ウイルスの感染の有無をチェック

↓どちらか受診（併用不可）

**人間ドック** 基本健診、がん検診（胃・肺・大腸、子宮頸部、乳、前立腺）、眼底検査、その他

## Q 住民健診と人間ドックの違いは？

A. 基本項目は同じ。費用や受けやすさに違いあり。

人間ドックでは、オプションを付けると詳しく体の状態を調べられる分、自己負担額は住民健診より高額になります。  
以下に、住民健診と人間ドックのちがいをまとめています。

	住民健診	人間ドック
費用	安価 一例▶▶▶ 600円(※1)	高価 12,400円(※2)
実施期間	特定健診・健康診査・がん検診を同時受診できるのは6~7月	通年実施
がん検診受診開始年齢	40歳（子宮頸部は20歳、前立腺は55歳、胃（内視鏡）は50歳）	全て30歳
がん検診受診間隔	胃・乳・子宮頸部：2年に1回 / 他：1年に1回	1年度に1回
その他オプション	なし	あり（脳ドック等）実費

(※1) 費用例は人間ドック基本健診と同項目を受診の場合 (※2) 令和7年度の平均的な目安の金額

## Q 誰が対象になる？

A. 検査によって対象が異なります。

- 特定健診** 40歳から74歳までの宮津市国民健康保険加入者
- 健康診査** 75歳以上後期高齢者医療制度加入者 / 65歳以上障害認定 / 生活保護世帯

※ 30歳以上の国民健康保険加入者または後期高齢者医療制度加入者（75歳以上の方及び65歳以上障害認定の方）は、人間ドックの受診が可能です。

**がん検診** 年齢・性別要件を満たす住民

## Q 私は会社員だから関係ない？

A. 会社員・公務員の方も「がん検診」は受診いただけます！

会社員・公務員の方は、勤務先の健診機会を逃したり、実施されていない場合は、市が実施するがん検診を受診可能です。（年齢・性別の要件あり）

人間ドックはしつかり調べたい人や時間の制約がある働く世代にぴったりだね！



# 特集 大解剖

# 住民健診



2月——。毎年恒例の住民健診の申し込みの季節がやってきました。「健診なんて行ったことないな」という皆さん！住民健診は、実はとってもお得に体の状態が分かる機会なんです！  
今月号では、市が実施する住民健診について、その意義や、受診の流れなどを詳しく解説します。  
今年こそ、健康を守る第一歩である住民健診へ、一緒に踏み出しませんか？宮津市公式マスコットキャラクター「なみちゃん」がご案内します。

健康増進係 ☎ 45・1624

**住民健診とは**  
生活習慣病（がん・糖尿病・高血圧・脂質異常症など）の予防と早期発見を目的として、対象となる住民が、無料で（または低額で）受診することができる健康診断のこと

ナビゲーター  
宮津市公式マスコットキャラクター  
なみちゃん

生活習慣病（がんを含む）などの病気を早期発見、予防することで住民の健康増進を目指す住民健診。例えば生活習慣病のうち、脳卒中や心臓病、糖尿病合併症などを引き起こす「動脈硬化」は自覚症状がない中で進行し、症状が出てからでは手遅れとなります。しかし、初期の段階で生活習慣の改善をすれば発症を予防することができるとは、ご自身のため、そして家族や周囲の方の幸せにもつながります。

「何か病気が見つかったらどうしよう……」きつと多くの方が共感する気持ちだと思えます。与謝医師会山根会長は、「病気は、異常が早く見つければ治癒する場合があります。『健診で見つかったらラッキーだ』と思って、早めに病院を受診してください」と、結果を前向きに捉えるよう呼びかけます。

自己負担が少ない住民健診をしっかり受診し、健やかに過ごせる安心を手に入れましょう！

受けなきゃもったいない！  
とってお得な住民健診

住民健診で皆さんが負担する金額は、全額自己負担で受診した場合と比べて負担が大きく軽減されています。

例えば：  
40歳女性が対象となる検査を全て受診した場合  
全額自己負担だと約3.7万円  
住民健診を利用すると  
約20分の1  
1800円

検査項目	実際の費用（目安）	健診を利用した場合自己負担金
特定健診・健康診査	10,000円	0円
胃がん検診（バリウム）	8,000円	500円
胃がん検診（胃カメラ）	21,000円	3,000円
大腸がん検診	1,000円	100円
肺がん・結核検診	3,000円	0円
子宮頸がん検診	7,000円	500円
乳がん検診	6,000円	500円
肝炎ウイルス検診	2,000円	200円
前立腺がん検診	2,000円	200円

※実際の費用は概算です

夏～秋実施予定

保健師が健診結果を解説！  
住民健診 結果説明会

詳しい健診結果の説明や、どのような食事・運動を行えばよいかなど保健師や管理栄養士が説明を行います。対象の方には改めてご案内いたします。



Finish



来年の受診も  
お待ちしております！

異常なし

健診結果が届く

5

7月～9月

健診結果は、受診日から約6～7週間後に、肺がん・結核検査の結果は、受診日から約2か月後に送付予定です。

はじめてでも安心

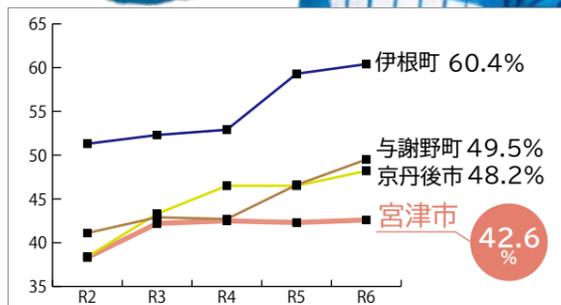
なみちゃんを見る！

# 住民健診ガイド

「健診って、ちょっとハードルが高いな…」そう感じていませんか？実際、近隣市町の受診率が上がる中、本市の受診率は横這いです。

「健診って何をやるの？」「どれくらい時間がかかる？」そんな疑問や不安を解消するために、住民健診の流れをわかりやすく紹介します。

受診までの動きを「見える化」して、気軽に受けられる第一歩を、なみちゃんと一緒に応援します。



特定健診受診率の推移



保健師さんが見守ってくれるんだね。一人じゃないから頑張れそう！

受診は不要でも、数値の改善が必要な場合があります。特定健診を受診し、特にメタボリックシンドロームに関わる結果が良くない方には、保健師が生活習慣に関するアドバイスなど、数値の改善に向けて伴走支援をします。(特定保健指導)

数値の改善に向けて  
できることから  
始めましょう！

病院受診が必要  
数値が悪い

健康な毎日のために  
一緒に頑張りましょう！



特定保健指導って  
どんなことをするの？

ステップ①

保健師と目標設定  
現在の生活状況を振り返り、保健師と一緒に目標体重・腹囲やその実現に向けた行動計画を立てます。

ステップ②

生活改善に取り組む  
保健師がひと月～半年に一度のペースで電話・面談での支援をします。

ステップ③

3か月(6か月)後評価  
保健師と一緒に振り返りを行います。次回の健診で経過を確認します。

体操教室や減塩料理教室も  
開催しています！

4

指定の日時

健診を受診する



採血会場 (みやづ歴史の館)



がん検診車 (みやづ歴史の館)

特定健診所用時間  
およそ1時間  
※がん検診等は含まない

ポイント！  
申込書に受診可能な検査項目があらかじめ印字してあるので、分かりやすい！

1  
2月下旬

案内が届く

自分が受診できる健診・検診項目を確認し、申込用紙の希望する受診項目に○をつける

2

3月27日(金)

申し込み

窓口・郵送・Webのいずれかで申し込む(詳しくはp7へ)

申込締切  
候補日が15日もあるんだって！  
選びやすいね！

3

5月下旬

受診案内が届く

受診案内をよく読み受診日時を確認！健診当日までに準備(問診票の記入・検体の準備・絶飲食の時間の確認など)をする

ポイント！  
各市区公民館など  
8箇所の会場を開設し  
11血中成分検査を開設！  
ぜひおこし！



速やかに

病院を受診ください

異常が見つかった場合も放置してしまつては予防・治療の機会を失うこととなります。お早めにかかりつけ医や地域の医療機関などで二次検査を受診ください。

がん検診で  
精密検査が必要な場合

健診結果に、要精密検査であることを記載した手紙が同封されます

特定健診・健康診査で  
医療機関を受診が必要な場合  
健診結果票に「要医療」と記載されます

住民健診の流れはいかがでしたか？  
結果が良くない場合でも、保健師がサポートしています。  
今年こそ受診してみませんか？



# 早期発見が大切 豊かな人生を歩むために

長年、宮津市の医療現場に携わってこられた与謝医師会 山根会長に健診がなぜ大切か、事例を交えながら教えていただきました。

一般社団法人と謝医師会 会長

山根 山根 行雄 医師



## 住民健診のメリットは 早期発見にあり

住民健診では、特にかかりつけ医を持っていない方の潜在的な疾病を拾い上げることができます。健診で異常値があり医療機関を受診される方には、健診結果を踏まえ、懸念される病気の説明や、その予防について丁寧に説明を行います。

住民健診で、脂質異常や高血圧、糖尿などの異常値を見つけたことで、心臓疾患や脳疾患など、動脈硬化が引き起こす重大な病気の予防につながる可能性があります。また、がんも早期発見が大切です。基本的に、がん検診を毎年受診すれば、早期発見につながるでしょう。初期の段階で見つければ、身体への負担が少ない方法で治療を行うことができます。

## 「これくらいなら大丈夫」と 自分で判断せず病院へ

例えば、患者さんの中には、高血圧でも大丈夫だと思っている方も少なくありません。しかし、ストレスがかかった際に、予期せず急激に血圧が上がることもありま。高血圧を治療しなかった場合、

解離性動脈瘤や、脳出血で体に麻痺が残るケースも見られます。これらも、生活習慣の見直しや服薬などで防ぐことができるので、病院を受診することが大切です。受診の結果、問題ない場合もありますが、これは数値を総合的に見て判断するものです。ご自身だけで判断せず、ぜひ病院を受診してくださいね。

## 豊かな人生を過ごすために

自分では気づけない病気もあります。実際に受診される方は、自覚症状が無く、健診結果を見て驚いて来られる方が多いです。健診を受け、異常があればしっかりと予防・治療をして、幸せな人生を豊かに過ごしていただきたいと思っています。



### 住民健診・人間ドック

## 申込方法のご案内

次のいずれかの方法で  
申込書を提出してください。

### 令和8年度 住民健診

申込期限 3月27日(金) 一次締切

申込方法  
① 郵送で提出  
② 窓口へ提出  
③ Webから  
Web申込はこちら



### 令和7年度 人間ドック

申込期限 2月27日(金)

提出方法  
① 窓口提出  
② Webから  
詳細はこちら



※令和8年度分は3月号で案内予定

### お問い合わせ・申込書提出先

住民健診に関するご質問  
健康増進係 ☎ 45・1624  
福祉・教育総合プラザ4階  
人間ドックに関するご質問  
国民年金係 ☎ 45・1616  
所本館1階

### information

## こんな健康づくり いかがですか？

健康のために、できることから少しずつ！市などで実施している健康に関する事業をご紹介します。



### 子宮頸がんワクチンと子宮頸がん検診

発症率が20歳代から上昇し、特に30～50歳代で多くなる子宮頸がんは、ワクチンと検診を組み合わせることで、予防が期待できます。

#### 定期接種対象

中学1年から高校1年相当の女性



詳細はこちら

## 美味しく食べて健康に！食を通じた健康づくり

毎月の広報誌内「aretto」では栄養士が考案したレシピをお届けしています。旬の食材を味わって健康を目指しましょう。



広報10月号掲載  
鮭とレンコンの甘酢炒め▶

健康な身体づくりは食べることから。毎日の食事が健康の維持・増進に大きな役割を果たします。Arettoでは旬の食材を使って、適塩や栄養バランスを意識したレシピを心がけています。日々の食事づくりにぜひお役立てください。



aretto 担当栄養士

詳細は  
今月号  
P16

ホームページでは、arettoのレシピをはじめ、バランスの取れた健康的なレシピを多数ご紹介しています。ぜひ、毎日の食事に取り入れてみてください！



詳細はこちら

## 運動の機会づくりを！

市内では、初心者から上級者までスポーツ教室が開かれています。夜間開催もあるので、生活スタイルに合う形で、無理なく、楽しく、運動習慣を始めてみませんか？

宮津市民実践活動センター  
教室やトレーニング講習会を開催



総合型地域スポーツクラブ RAINBOW  
多様な年齢・レベル・種目の教室を開講！



### フレイル予防にも！おたっしや輪

健康維持のため、定期的に運動をする場を開催しています(60歳以上対象)。定期的な運動を行うことで、フレイル(虚弱)状態になることを防ぎます。

気が向いた時、買物ついでに気軽に参加できます！ご自身の健康づくりにお役立て下さい！



おたっしや輪の様子

詳細は  
今月号  
P20

～体験談をお聞きしました～

## 怖かった検診。それでも受けてよかった



以前の検診で異常が見つかり、精密検査を受けることになりました。「病気が見つかるかもしれない」と思うと、本当に怖かったです。後日、母に付き添ってもらい精密検査へ。結果は病気なしで、心から安堵しました。再検査になった時は不安が大きく、一人では受診することができませんでした。それでも、一年に一度、安心を確かめて健康に自信を持つため、検診はこれからも受け続けたいと思います。

\\ 今年初開催 \\  
ふるさとみやぶ〇×クイズ

二十歳の皆さんを応援し、いつか一緒に地域を面白くしようというメッセージを届けるため、11月～12月にかけてワークショップ「ゆるっとミヤト」を開催しました。

参加者が考える宮津らしい風景・モノ・人を洗い出し、どのような企画でメッセージを届けるかを検討。最終的に〇×クイズという形式での実施となりました。

〇×クイズは、中学校の先生方にご協力いただき撮影した動画で出題。正解が発表されるたびに、友人たちと一喜一憂する参加者で、大いに盛り上がりました。全問正解し抽選にも勝ち残った10人にふるさと産品を贈呈しました。

宮津の魅力を再発見し、若い世代に伝える貴重な機会となりました。



☎ 魅力発信係 ☎ 45-1609

日付入りの写真が撮れる/  
松型パネルも作成!

2026年  
01月11日

2026年  
01月26日

今後、市役所窓口での婚姻届提出時等にもお使いいただけます。



ふるさとみやぶ〇×クイズ



〇×クイズ司会の高井早太さん



式典

出席者代表答辞 東山 綾さん

企画委員催し



「私の〇〇」ボード



恩師ビデオレター放映

1月11日、みやぶ歴史の館文化ホールで、「令和8年宮津市二十歳のつどい」を開催しました。雪景色の中での開催となりましたが、会場には旧友との再会を懐かしむ声が響き、ロビーに設置された撮影ブースなどで、幼馴染グループや親子で撮影をするなど、あたたかな空気に満ちていました。

答辞を読み上げた出席者代表 <sup>ひがしやまあや</sup> 東山 綾さんは、コロナ禍を支え合って乗り越えた経験を胸に、故郷宮津を心の拠り所として、責任ある成人として歩む決意を述べられました。

式典後には、企画委員が制作した中学時代の恩師ビデオレターの放映や若者に届けたい宮津の魅力を盛り込んだ「ふるさとみやぶ〇×クイズ」を実施。たくさんの笑顔があふれるハレの日となりました。二十歳の節目を迎えた皆さま、おめでとうございます!

☎ 社会教育係 ☎ 45-1642



令和8年  
宮津市の二十歳  
対象年代 平成17年度生まれ  
対象者数:143人  
出席者数:106人  
(74.1%)



### 知っていますか？成年後見制度

#### 成年後見制度とは

成年後見制度は、認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が不十分な方々の権利や財産を法的に保護し、支援するための制度です。後見人は本人の意思を尊重しながら、日常生活や財産管理のサポートを行います。

#### 制度の種類と特徴

成年後見制度には、次の2種類があります。

##### 1. 法定後見制度

すでに判断能力が低下している方を支援する制度です。家庭裁判所が後見人を選任し、本人の生活や財産を守ります。

##### 2. 任意後見制度

判断能力があるうちに、将来の備えとして後見人を自分で選んでおく制度です。元気なうちに契約を結ぶことで、安心して将来を迎える準備ができます。



#### 成年後見制度の利用事例

**事例1** 認知症の父親が入院し父名義の預金から引き出そうと思ったが本人の同意がないと引き出しができないと銀行から言われた

成年後見制度を利用していたと、後見人が父親に代わって預金を払い戻すことができます。

**事例2** 認知症の母親が訪問販売で必要のない商品を次々と買ってしまふ

後見人が判断して母親に不利益な契約を取り消すことができます。

**事例3** 知的障害のある方が遺産相続の手続きができず相続が進まない

後見人が代行し、適切に財産を相続することができます。

#### 成年後見人等ができること・できないこと

- ・印鑑、預貯金通帳の管理
- ・年金の受け取りや税金の納付
- ・遺産相続の手続き
- ・不動産の管理や処分
- ・医療、福祉サービスの手続き
- ・家賃の支払いや契約更新
- ・定期訪問で生活状況を確認



- ・掃除などの家事全般
- ・介護
- ・医療行為の同意
- ・身元保証人等



成年後見制度を利用するためには、制度の内容や手続きについて正しい知識を持つことが重要です。適切なタイミングで利用することで、本人や家族の不安を軽減することができます。

#### 利用をお考えの方・相談をご希望の方へ

成年後見制度を利用するには、家庭裁判所等への申立てが必要です。市では成年後見制度に関する相談窓口(成年後見支援センター)を設けていますので、気になることがあればお気軽にご相談ください。

☎ 介護予防係(高齢者) ☎ 45-1620 / ☎ 障害福祉係(障害者) ☎ 45-1622

詳細はこちら



### ～快晴のもと大勢が参拝～ 文殊堂 十日ゑびす

1月10日、智恩寺(文珠)にて、「十日ゑびす」が行われました。当日は、雲一つない快晴に恵まれ、参拝客の列は、お正月飾りが華やかな三門前の参道一杯に続きました。

与謝野町から参拝に訪れたご夫妻は、「たくさんお願いしたいことはありましたが、家内安全と商売繁盛をお願いしてきました」と笑顔を見せました。

本行事は、その起源を江戸時代まで遡る伝統あるもの。



境内は、商売繁盛や学業成就を祈願する人たちにぎわいました。



宮津のお正月の風物詩～文殊堂 十日ゑびす～(市公式 note)



今年の福娘のお二人

### 令和8年 消防出初式



1月11日、地域の安心・安全を守る消防団員や消防職員など約130人が参加する令和8年宮津市消防出初式を開催しました。

島崎公園では、市長、来賓等による閲団や宮津湾に向け消防団員、海上保安署による一斉放水が行われました。

その後のパレードでは、消防車両に地域の子どもたちが乗車し、一緒に出初式を盛り上げてくれました。参加した市内の6歳と9歳のお子さんは「雪の中で寒かったけどかっこよかった。消防車から手を振れて楽しかった」と感想を述べられました。

雪の降る厳しい寒さの中での開催となりましたが、多くの親子連れに来ていただき、地域の安心・安全を守る決意を新たにす一日となりました。

☎ 消防防災係 ☎ 45-1605

### 暮らし

#### 令和8年春 【京都丹後鉄道・丹海バス】 ダイヤ改正のお知らせ

#### ダイヤ改正日

京都丹後鉄道  
3月14日(土)



ホームページ▲

☎ 京都丹後鉄道  
☎ 25-2323

丹海バス  
4月1日(水)



ホームページ▲

☎ 丹後海陸交通  
☎ 42-0321

みなさんの利用がなければ、公共交通は維持できません。月に1回、年に1回でも公共交通を利用して、お出かけしてみませんか？



▲ 宮津市ホームページ

☎ 企画政策係 ☎ 45-1664

### 伝統の和紙で卒業証書づくり

11月26日・27日、日置小学校・府中小学校の6年生17人が、府立丹後郷土資料館旧永島家住宅で、畑地区(日置)の伝統技法である紙すき体験をし、3月の卒業式で自分たちが受け取る卒業証書に使う和紙を漉きました。講師は、畑地区で、昭和50年頃まで盛んに行われていた和紙作りの技を継承する、紙すき同好会の皆さん。下処理をされた紙の元となる植物(楮)から、小さなごみを取ったり、木の棒で叩いて繊維を切ったりして、伝統の技を学びました。

日置小学校児童は、作業自体の大変さを感じながらも、自分で作った和紙が卒業証書になることを喜んでいました。前日の準備に参加した府中小学校の児童は、和紙の原料



や作業工程に驚き、感心しながら、伝統技法に触れました。

手作業で一枚一枚漉いた和紙は、乾燥・成形後、卒業証書として手渡されます。

☎ 学校教育係  
☎ 45-1641

子育て

### 離婚後の子の養育に関するルールが変わります

令和6年5月17日に、父母が離婚した後も子どもの利益を確保することを目的として、民法等の一部を改正する法律が成立しました。

この法律は、父母の離婚等に直面する子の利益を確保するため、子の養育に関する父母の責務を明確化するとともに、親権・監護、養育費、親子交流、養子縁組、財産分与等に関する規定を見直すものです。いわゆる共同親権についても、この法律により定められています。

この法律は、令和8年4月1日に施行されます。

詳しくはこちら  
(法務省 HP)



離婚時に父母が話し合いで共同親権か単独親権かを選ぶことができますようになります。



協議がまとまらない場合は、家庭裁判所が「子の利益」を考慮して判断します。



父母の協議や家庭裁判所の手続を経ては親権の行使が間に合わず、子どもの利益を害するおそれがある場合は、父母の一方が単独で親権を行うことができます。



戸籍届出については ☎ 市民窓口係 ☎ 45-1614

子育て

### 子どもたちの新たな一歩を応援！ 中学卒業・夢未来応援金

本市では、中学校を卒業する子どもたちの夢や未来を応援するための独自の支援を行っています。進学や就職など、新たなステージに進む子どもをもつ保護者の経済的負担を軽減し、未来にはばたく子どもたちを応援しています。

**対象** 令和7年度に中学校を卒業する子どもの保護者または里親  
※令和8年1月1日時点で本市に住民登録がある保護者に限りです

**給付額** 子ども1人につき5万円

**申請期限** 2月27日(金)



受給には、申請が必要です。

詳細はこちら



☎ 子育て応援係 ☎ 45-1621

福祉

### 生活にお困りの際は お気軽にご相談ください

なかなか仕事が見つからない、今後の生活に不安がある方などの社会的、経済的な自立に向けた相談や寄り添い支援を行っています。相談を希望される場合は、宮津市社会福祉協議会までご連絡ください。

また、生活に困っている方の状況や程度に応じて、健康で文化的な最低限度の生活を保障し、日常生活や社会生活の自立に向けて支援する生活保護制度に関する内容は、生活支援係までご相談ください。

生活困窮に関すること

生活にお困りの方  
☎ 宮津市社会福祉協議会  
☎ 22-2090

詳細はこちら



生活保護に関すること

生活保護に関すること  
☎ 生活支援係 ☎ 45-1623

詳細はこちら



子育て

### ～申請についてご確認ください～ 物価高対応子育て応援手当のお知らせ

国(政府)で決定された2万円給付に、  
**宮津市独自に15,000円を増額し、  
対象児童1人につき3万5,000円を1回限りで支給します！**

対象児童

平成19年4月2日から令和8年3月31日までに生まれた子ども

- 令和7年9月分(令和7年9月に出生した児童については10月分)の児童手当の支給対象児童
- 令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童

**申請** (申請期限：令和8年3月31日(火)  
※令和8年3月に出生した場合は、令和8年4月30日(木)まで)

- 宮津市から児童手当を受給されている方は、申請は不要です。  
※対象者には、案内文書を送付しています。  
お手元に届いていない方は、子ども福祉係までご連絡ください。
- 所属庁から児童手当を受給している公務員は、申請が必要です。
- 令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童の保護者は、申請が必要です。



申請方法などは、左記の二次元コードからご確認ください

☎ 子ども福祉係 ☎ 45-1640

暮らし

### カスタマーハラスメントへの対応に ご理解・ご協力をよろしくお願いします

宮津市役所では、より満足度の高い行政サービスを提供していくため、カスタマーハラスメント対策を実施しています。

本市に寄せられるご意見やご要望には、誠意をもって対応するよう努めてまいります。円滑な業務運営に著しい支障を生じさせる恐れのある言動、又は職員の心身の健康を損なう恐れのある言動に対しては、カスタマーハラスメント(カスハラ)と定義し、組織的に対応してまいります。

このような行為はおやめください…

- 暴力・物を投げるなどの行為
- 侮辱・暴言・威圧的な言動
- 長時間の居座りや、金銭・土下座などの要求 など

また、職員の個人情報特定による誹謗中傷を未然に防ぐための対応として…

- 職員の名札は名字のみ表示しています
- 電話では、氏名ではなく係名までで応答しています

より良い行政サービスが提供できるよう、市民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

☎ 職員係 ☎ 45-1603



暮らし

### 京都府知事選の 選挙公報を配布 します

選挙時に候補者の氏名、経歴、政見などを掲載した選挙公報を発行しています。選挙の公示・告示日以後に新聞折込にて配布するほか、地区公民館等の施設にも備え置きます。

また、希望される方には郵送しますので、次の連絡先までご連絡ください。



備え置き施設はこちら

電話でのご連絡

☎ 45-1602

電子メールでのご連絡

☎ soumu@city.miyazu.kyoto.jp

※件名を「選挙公報郵送申し込み」とし、メール本文に「お名前、郵送先住所、連絡のつく電話番号」を記載ください。

☎ 宮津市選挙管理委員会 ☎ 45-1602

ふみだせ! つながれ!

# みやづの学び

2月号

今月は、京都暁星高校の素敵な伝統行事「ウォーカソン」と「学校クリスマス」についてレポートします。

## 毎年続けることの大切さ、 地域の方々とのつながりの中で育まれる学び

### 11月23日「ウォーカソン」を開催

ウォーカソンには、1,767人の方々にスポンサーとして協賛いただき、約190万円の寄附金が集まりました。



当日は早朝からスタート



スタンプカードを通じて  
地域・保護者の方と交流

京都暁星高校の「ウォーカソン」は、20年以上の歴史がある伝統行事です。これは、ウォークとマラソンを組み合わせたもので、生徒と教職員が一体となり、与謝野町の加悦教会堂を起点に京都暁星高校までの約26kmを歩き、事業主旨を説明しながら地域の方々へ寄附金を募ります。今回、生徒と実際に歩きながら、その学びの現場に触れてきました。

寄附金は、同校の生徒たちが交流を続けてきた地域への支援に活用されます。生徒たちは事前に地域の方や小中学校時代の恩師などを訪ね、一人ひとりに趣旨を伝えてスポンサーを募りました。自分の言葉で思いを伝え、受け取った思いを胸に歩く経験は、教室では得がたい学びです。

当日は、最後尾で仲間を支える3年生、先頭でペースを整え励ます2年生の姿に刺激を受け、1年生も力を振り絞り、全員で歩き切りました。学年を越えて支え合いながら挑戦するこの一日は、地域とのつながりの中で育まれる学びの価値を感じさせてくれました。

### 12月20日「学校クリスマス」を開催



タブロ(無言聖劇)



クワイア(聖歌隊)



【レポーター】  
三原 功士郎 / 地域連携コーディネーター  
ニックネームは / こうさん /  
神奈川県横浜市の小学校で3年間勤務。  
宮津市内の学校と地域がつながる学びの場  
づくりのため今年の4月から活動中。

### 高校生の声



- 先輩が「一緒にがんばろう」と言ってくれたので嬉しかったし、後半は「もう無理かも」と思いましたが、班の全員が励ましのおかげで完歩できました。
- スポンサーの依頼は断られることも少なくありませんでしたが、その度に自分を奮い立たせて粘り強く行いました。諦めずに頑張った良かったです。
- スポンサーになってくださった方々の思いやウォーカソンに協力していただいた皆さんと共に歩いた26kmはとても特別なものになりました。
- ウォーカソンを通して、自分の行動には必ず意味があること、小さな思いやりが誰かを支える力になることを改めて学びました。

### 先生の声

にしな ひろし 先生

京都暁星高校では11月に全校生徒が参加するウォーカソンを行っています。その目的は、海外・国内のNPOで本校と繋がりのあるアジア協会・ミンダナオ子ども図書館・カリタス南相馬といった団体への支援金を得ることです。海外の2団体とは20年以上、福島県とは10年目の継続期間があり、本校の夏と秋の休みを利用してフィリピン・ネパール・福島へと支援金を渡すだけでなく、現地に滞在してボランティア活動も行います。

一人ひとりの小さな動きを集め、広げることで、この社会で弱い立場に立たされている人々と連帯し、平和を実現する一歩を踏み出す経験が、高校生にとって大きな宝となるのです。

12月20日には、キリストの誕生を祝う「学校クリスマス」を開催。生徒たちはタブロ(無言聖劇)、クワイア(聖歌隊)、メッセージ(カード・プレゼント作成)の3つの係に分かれ、11月から約1か月間、練習や準備を丁寧に行っていました。学年混合で取り組むため、学年を越えた交流や先輩の姿勢から学ぶ様子が見られました。

当日は、約200名の地域の方が参加。学校の伝統と共に、生徒の学びの成果を地域に伝える素敵な1日となりました。

社会教育係 ☎ 45-1642

前尾記念クロスワークセンター  
MIYAZU (教育担当)  
☎ 050-5799-8436

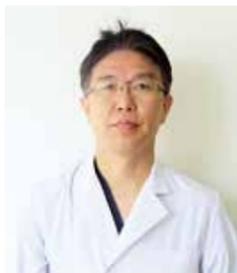
Instagram



## 健康習慣

正しい情報で  
「健康づくり」を  
サポートします

### 大腸がん検診(便潜血検査)を受けましょう!



北部医療センター  
外科医長  
出口 勝也 先生

大腸がん検診と聞くと嫌なイメージはありませんか? おっくうであったり、費用が気になったり、がんと分かるのが怖かったり。実は大腸がん検診とは便潜血検査のことで、便を一部採取して提出するだけです。1年前に便潜血検査を受けた人は、受けなかった人と比べて、大腸がん死亡リスクを70%、進行がんが診断されるリスクを70%低下させるという報告もあります。

一方、大腸がんリスクを高めるものとして、喫煙・飲酒・肥満などがあります。大腸がんが診断されても、内視鏡治療・手術・抗がん剤治療・放射線治療などがあり、当院では状況に応じた全ての治療が可能です。また、手術用ロボット・ヒノトリでの手術も行っています。

このように、検査から治療まで全て当院で行えますので、まずは、便潜血検査を受けてみることをお勧めします!

健康増進係 ☎ 45-1624

## 事例で学ぼう! 消費者生活

今月の事例

### 災害における 寄附金・義援金詐欺に注意

地震、大雨、大規模火災などの災害時には、それに便乗した悪質商法が多数発生しており、被災地だけが狙われるとは限りません。災害に便乗した悪質な商法には十分注意してください。

#### 事例

- ①ボランティアを名乗る女性から被災地に対する募金を求める不審な電話がかかった。
- ②市役所の者だと名乗る人が自宅に訪れ被災地に対する義援金を求められた。



### ひとことアドバイス

- 不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても断りましょう。金銭を要求されても、決して支払わないでください。
- 公的機関が訪問して義援金を求めることはありません。寄附をする際は、募っている団体などの活動状況や用途をよく確認しましょう。

困った時は早めに消費生活センター等にご相談ください。

宮津与謝消費生活センター ☎ 22-2127  
消費者ホットライン ☎ 188

### 第八十一巻

## 松籟

—市長雅感—



昨年は本市にご縁のある小説が二作品発刊されました。ご存じの方も多いと思いますがご紹介をします。一つは嶽本 野ばら先生の『天橋立物語～三年菊組ロリィタ先生』です。この小説は本市を舞台とした学園青春物語で天橋立はもちろんのこと細かな地名や描写など、宮津市のことが数多く登場する作品になっています。もう一つは、和田竜先生の『最後の一色』です。この小説は丹後守護職であった丹後一色氏の最後の当主と言われている一色五郎の活躍を描いた歴史小説で、ここ丹後が舞台となっています。私もまだ少ししか読んでいませんが、二作品とも大変面白くどんどん引き込まれる作品です。宮津市立図書館にも置いてありますので皆さんもぜひ読んでみてください。

**第54回(令和7年度)  
JA共済 全国小・中学生  
交通安全ポスターコンクール**

**農林水産大臣賞**

宮津市立宮津中学校  
2年

よこかわ  
**横川 ミヤさん**



**表彰**

**令和7年度京都府教育功労者表彰**

**文化財保護功労** ほりぐち くにおき  
**堀口 州興さん**

京都府文化財保護指導委員としての長年にわたる文化財保護活動が評価され、受賞されました。

**～公平委員会委員に選任されました～**



ふじむら てるよ  
**藤村 光代さん**  
【新任】(宮村)

任期：令和7年12月18日から  
令和11年12月17日

公平委員会とは、市職員の勤務条件に関する措置の要求及び市職員に対する不利益処分を審査し、これについて必要な措置を講ずることを職務とする行政委員会です。

**寄贈ありがとうございました**



**図書充実のため  
児童図書 21冊**

ミスダム  
**Misdor 様**

宮津市内3店舗の美容室で組織される団体。夏休みに行われたチャリティーカットの収益金で寄贈いただきました。



**人権の窓**

**国際女性の日**

☎ 社会教育係 ☎ 45-1642

3月8日は国連が定めた「国際女性の日」です。この日は「ミモザの日」とも呼ばれ、黄色いミモザの花がシンボルとして親しまれ、全世界でさまざまな記念行事が行われています。

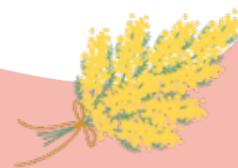
近年、女性活躍推進法や政治分野における男女共同参画の推進に関する法律など新たな法律も整備されていますが、日本の男女共同参画社会の実現は、いまだ道半ばにあるといえます。

世界経済フォーラムが2025年の「ジェンダー・ギャップ指数」を発表しました。これは、経済参画・教育・健康・政治参画の4分野で、各国の男女の格差を分析した指数です。

2025年の日本の順位は148か国中118位(前年は146か国中118位)で、主要先進国(G7)の中で最下位、アジア諸国の中でも韓国や中国より低い結果となっています。4分野の内訳ごとにとみると、日本は経済参画112

位、政治参画125位、教育66位、健康50位となっており、教育と健康の値では世界トップクラスであっても、政治参画において女性の参加割合が低く、経済参画については管理職の女性の割合が低いことや、パートタイムの職に就いている女性の割合は男性より高く、女性の平均所得は男性より低くなっていることが指摘されています。

男女共同参画社会を実現するためには、性別にかかわらず人として個性と能力を發揮できるようにすることが大事です。「男は仕事、女は家事や育児」といった性別による役割分担の解消や長時間労働の抑制などの働き方の見直し等、男性にとっても家庭への参画がしやすい環境づくりや、男女が経済的にも社会的にも対等に活動が行えるような社会のあり方を考える必要があります。



アレット aretto No. 34  
今月は…給食レシピ



府中小学校

**arettto とは?**

今日の献立は何にしよう…そんなとき、「今日はあれを作ろう♪」と思い出していただけるコーナーになればいいなと、arettto (アレット) と名づけました。

☎ 学校教育係 ☎ 45-1641

**大根の鍋風スープ**

材料(4人分) (1人分エネルギー 51kcal、塩分1.0g)

豚肉(こま切れ)…………… 40g	春雨(乾)…………… 10g
しょうが(チューブでも可) 少々	かつお昆布だし…………… 480ml
酒…………… 少々	こいくちしょうゆ…………… 小さじ1強
にんじん…………… 20g	うすくちしょうゆ…………… 小さじ1強
大根…………… 80g	塩…………… 少々
炒め油…………… 少々	本みりん…………… 小さじ1/2
白菜…………… 80g	片栗粉…………… 小さじ2

**給食メモ**

秋冬になると、煮物やお汁、サラダなど、大根をたくさん使った献立にしています。今回は、寒い冬に食べたい、こころもからだも温まる、しょうがの入った、とろみのある具たくさんスープです。

**子どもたちからひとこと**

- ・お汁があつあつで美味しかったです!また作ってください!
- ・僕は食べること、給食が大好きです!
- ・いつもおいしい給食をありがとうございます!

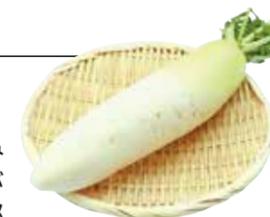
**作り方**

- 1 かつお、昆布で出汁をとる。
- 2 しょうがはみじん切り、大根、にんじんはいちよう切り、白菜は一口大に切る。
- 3 春雨は水で戻し、ゆでておく。
- 4 鍋に炒め油を入れ、豚肉～大根までを入れて炒める。
- 5 4に1の出汁を入れ、白菜を入れて煮る。
- 6 大根がやわらかくなったら3の春雨、調味料を入れる。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成。

**今月の旬：大根**

**栄養メモ**

秋冬大根の旬は11月～3月で、上の方が甘く、下にいくほど辛みが強くなります。また、食物繊維が豊富で整腸作用が期待でき、風邪を予防するビタミンCが含まれています。



広告 ※広告内容など市が推奨するものではありません。

**路線バス運転士募集**  
高速バス・貸切バスへのステップアップ有り  
阪急阪神東宝グループ  
**丹後海陸交通株式会社**  
人事担当 ☎ 0772-42-0370

家のことで、子どもに迷惑をかけたくない。  
だから、そなえて安心!  
**未登記たてもの解消サービス**  
【2分で分かる】未登記建物の見分け方と登記の必要性  
**よしおか 登記測量事務所**  
TEL.0772-22-8392  
法務局宮津支局より車で3分

●正しい不動産の取引 ●宅地・建物・賃貸借問題など  
**不動産無料相談**  
北部不動産無料相談所  
線部市駅前通2-3(京都銀行西となり)JR線部駅前から徒歩2分  
相談日:毎月第1・第3金曜日 相談時間:午後1時～3時30分  
☎0773-40-2535(予約制)

**(公益社団法人) 宮津与謝広域シルバー人材センター**  
60歳以上の健康で働く意欲のある方、お気軽にお電話下さい!  
**会員募集中**  
私達と一緒に働きませんか  
☎ (0772) 25-1560  
〒626-0041 宮津市字鶴賀 2174 番地の1  
高齢者活躍人材確保育成事業 【京都労働局委託事業】

お知らせ

●春の火災予防運動  
3月1日から3月7日まで  
「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」  
2025年度全国統一防火標語

●血圧が気になる方の相談会  
◎3月2日(月)13:30~15:30 (1人30分程度) 所 福祉・教育総合プラザ4階 第5コミュニティルーム 内 血圧測定及び血圧に関する生活習慣についての相談/塩分濃度測定(希望者) 対 40歳以上の方 定 8人 受 電話申込要 関 健康増進係 45-1624

●献血のお知らせ  
◎3月5日(木)9:30~11:30 所 宮津市役所(本館) 内 病气やけがの治療を支え、患者さんを救うため、献血にご協力をお願いします。 対 400ml献血 関 健康増進係 45-1624

●京都府身体障害者巡回相談  
手足に障害がある方などを対象に、必要となる装具や車椅子の更新、購入に向けた無料相談を行います。◎3月10日(火)13:15~15:00(14:40受付終了) 所 福祉・教育総合プラザ3階 第1コミュニティルーム 対 手足に障害がある方等 受 3月3日(火)までに電話又はFAXで予約要 関 障害福祉係 45-1622 22-8438

●家でおいしく食品ロスがでない! 野菜の蒸し煮・重ね煮教室  
◎3月15日(日)11:00~13:30 所 福祉・教育総合プラザ4階クッキングルーム 講師:(有)ひのでやエコライフ・キッチンにしまち 内 お手軽料理を通じて食品ロス削減について楽しく学びましょう。(昼食付) 対 高校生以上 料 参加費500円 定 12人 受 3月10日(火)までに二次元コードか電話で申込要 関 環境衛生係 45-1617

●健康相談(骨量測定)  
◎3月18日(水)13:30~15:30 所 福祉・教育総合プラザ第5コミュニティルーム 内 骨量測定及び骨粗しょう症予防の食事や運動に関する相談 対 40歳以上の方 定 16人 受 電話申込要 関 健康増進係 45-1624

●市有地の売払(先着順)

所在	地目	面積	売払予定価格
惣小字左惣鼻427番3他2筆	宅地	194.95 m <sup>2</sup>	2,150,000円
喜多小字禮場1291番3	宅地	133.86 m <sup>2</sup>	1,400,000円
須津小字田尻2649番3	雑種地	183.61 m <sup>2</sup>	413,000円

2月27日(金)から先着順による募集を開始します。 詳細はこちら▲  
関 資産活用係 45-1611

3月31日までにお手続きください  
●軽自動車等の廃車・譲渡の手続きは3月中に  
軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在で軽自動車・バイク等を所有している方に課税されます。すでに廃車(廃棄・譲渡等)されている場合は、3月末までに廃車の手続きを済ませてください。3月の中下旬は窓口が非常に混雑しますので、お早めをお願いします。四輪の軽自動車や126cc以上の二輪車は市役所では手続きできませんのでご注意ください。

【市役所窓口での廃車手続きに必要な書類等】  
①ナンバープレート(宮津市ナンバーの原動機付自転車、ミニカー、小型特殊自動車) ②標識交付証明書(無い場合は省略可)  
【市役所への郵送による廃車手続きに必要な書類等】  
①軽自動車税申告書(廃車用)…市ホームページからダウンロードできます。 ②ナンバープレート(宮津市ナンバーの原動機付自転車、ミニカー、小型特殊自動車) ③返信用封筒(切手貼付、返信先の住所・氏名記入) ※廃車証明書が必要な方 ④標識交付証明書(無い場合は省略可)  
※不備などがあるものについて、連絡が取れない場合や連絡後の対応がない場合は、書類を返却させていただきます。  
郵送先: 市役所市民環境部税務・国保課税務係

【車種ごとの問い合わせ・手続き場所】  
・原動機付自転車、小型特殊自動車(農耕用等) 関 税務係(本館1階) 45-1612  
・軽二輪・二輪の小型自動車(126cc以上のバイク) 関 近畿運輸局京都運輸支局 050-5540-2061  
・四輪の軽自動車 関 軽自動車検査協会京都事務所 050-3816-1844

阿蘇海環境づくり活動  
~阿蘇海をより豊かな海にするため、大学生達と一緒に活動しませんか?~

●阿蘇海生き物調査&環境学習会  
◎3月14日(土)8:45~11:45 所 生き物調査: 智恩寺山門横、環境学習会: 文珠公会堂 内 生き物調査: 阿蘇海の生き物を大学生と一緒に調査、環境学習会: 大学生と阿蘇海について学習(紙芝居、生き物調査など) 持ち物: タオル、飲み物、汚れてもよい服装(生き物調査は長靴) 対 生き物調査: 制限なし(小さいお子様は保護者同伴)、環境学習会: 小学生

関 NPO法人国際ボランティア学生協会 072-601-5109  
駐車場: いずれも天橋立市営駐車場(無料)(サービス券を配布)

社会教育功労者表彰  
くろおか よしこ  
黒岡 芳子さん  
宮津市地域女性の会をはじめとした長年にわたる社会教育活動、子育て支援や健康づくりなど、多岐にわたり地域づくりに貢献されていることが評価され受賞されました。

文部科学大臣表彰  
第78回優良公民館表彰  
吉津地区公民館  
地元の名所を巡るフィールドワークの実施など、学校や関係団体と協働して、郷土愛を育み、地域で子どもたちを育てる風土を醸成されていることが評価され受賞されました。



吉津小学校の教職員が参加したフィールドワーク

お知らせ

●資源一斉回収デー  
お家にある紙類、衣類、子ども用品・スポーツ用品などを回収します。リユース・リサイクルにご協力をお願いします。◎3月29日(日)9:00~13:00 所 宮津市民体育館(ドライブスルー方式) 内 回収対象: 紙類(新聞紙、ダンボール、雑誌、本)、衣類※衣類は洋服のみ対象(汚れのひどい服、和服、布類、布団は対象外)、子ども用品・スポーツ用品(ベビーカー、三輪車、バット、グローブ等) 関 子ども福祉係(子ども用品・スポーツ用品) 45-1640 関 環境衛生係(紙類・衣類) 45-1617



回収対象の詳細はこちら



募集

●自衛官等募集  
〈募集区分〉自衛官候補生  
詳細はホームページ 関 自衛隊京都地方協力本部 京丹後地域事務所 0772-64-2498



詳細はこちら▲

宮津市公式LINE  
暮らしの情報配信中  
ほしい情報だけ受け取れる!  
配信ジャンル 防災/子育て/暮らし/健康/イベント/ビジネス ほか  
こちらから追加 ↑

広告 ※広告内容など市が推奨するものではありません。

代筆屋 みなと  
デジタル文字では伝わりにくい思いが手書きだからこそ伝わります!  
「手紙を書きたいが、字が下手なので!」宛名書き、履歴書、賞状、ポスター等1文字あたり8円~。  
(日本習字教育財団 教授) 宮津市漁師1574  
お気軽にお電話を! ☎0772-22-1776

不動産のご相談はこちらまで  
有限会社 千賀不動産  
宮津市鶴賀 2070-31 TEL. 25-2115  
京都府知事免許(8) 第9175号

ひとりで悩まず、弁護士へ。  
丹後法律相談センター 宮津相談所  
0772-68-3080  
平日 9:15-16:30  
京都弁護士会 KYOTO BAR ASSOCIATION

新NISA・iDecoの始め方  
保険の見直しなどお気軽にご相談ください  
街の保険屋さん やながわ  
090-3678-8023  
yanaga4649@gmail.com  
合同会社 yanasan  
〒626-0074 宮津市宇上司 1334  
http://machihoken-yanagawa.com/

琴・三味線教室  
生徒募集  
三味線は京都にのみ伝承されている精神で遠慮をさす柳川三味線です。お気軽にお問合せ下さい。  
京都當道会 大師範後藤倫香  
宮津市宇宮本  
☎0772-20-3120

終活・断捨離・遺品整理  
すみれ 高価買取  
買取すみれ  
宮津ミップル店1階レジ前  
☎0120-330-226  
10:00~18:00【木曜定休】 京都府宮津市浜町 3012

### 3月の各種相談

対面相談	開催日	時間	場所	備考
京都弁護士会による 有料法律相談	4日(水) 18日(水)	12:00～15:20	みやづ歴史の館 談話室	料税込5,500円 受月～金曜日(除祝日)9:15～16:30要予約。 問丹後法律相談センター☎0772-68-3080 ※一定の収入に満たない方は、無料で相談できます。
	11日(水) 25日(水)	13:20～16:40	与謝野町立生涯学 習センター「知遊館」	
司法書士による 無料法律相談	11日(水)	13:30～16:30	福祉・教育総合プラザ 第2コミュニティルーム	内登記・相続・多重債務・消費者トラブル・成年 後見などに関する各種相談要予約問京都司法書 士会☎075-255-2566
府民交通事故相談	26日(木)	9:00～11:30 13:00～16:30	峰山総合庁舎	内交通事故にかかわる問題の相談料相談無料 受要事前申込☎075-414-4274
人権問題法律相談 ～京都府人権リーガ ルレスキュー～	24日(火)	13:30～16:30	峰山総合庁舎	内人権問題法律相談。一人40分まで受3/23まで に要予約問丹後広域振興局総務防災課 ☎0772-62-4301 ☎0772-62-5894
市民困りごと相談 (人権・行政相談・ 女性相談)	19日(木)	10:00～12:00	杉未会館	内人権・行政にかかわる相談、女性相談 料相談無料要予約問人権啓発係(杉未会館内) ☎22-4622
女性カウンセリング	5日(木) 19日(木)	10:30～11:20 12:10～13:00 13:20～14:10	福知山児童相談所 (北部家庭支援セン ター)	内女性の悩みごとの相談要予約 問京都府北部家庭支援センター ☎0773-22-9911(平日9:00～17:00)
常駐人権相談	10日(火) 24日(火)	10:00～16:00	京都地方務局 宮津支局	内人権擁護委員による無料相談 問京都地方務局宮津支局☎22-2561
看護職就業相談会	11日(水)	13:30～15:00	ハローワーク宮津	内復職・転職に関する相談。※無資格の方の病院 での就業もご相談ください。問京都府北部看護職 支援センター☎0772-46-9002
ひきこもり相談	26日(木)	13:00～13:50 14:00～14:50 15:00～15:50	福祉・教育総合プラザ 第2コミュニティルーム	内15歳以上のひきこもりの方又はそのご家族・ 関係者からの相談を受け付けています。受前日 の午後3時までに電話予約要問企業組合労協セン ター事業団ひととわ☎080-2507-9010
ひきこもり北部相談	4日(水) 18日(水)	9:00～16:00	中丹西保健所(福知 山市)第4会議室	内ひきこもりの方又はそのご家族等の相談。遠くて行 けない方対応可受月～金9:00～16:00に電話予約 問京都府家庭支援総合センター☎075-531-5255
北京都ジョブパーク による就職個別相談	12日(木)	10:00～16:00	みやづ歴史の館	内前日までに要予約。1人50分程度。年齢制限なし 問商工係☎45-1663
電話相談	相談日	時間	相談先 ※いずれも相談料無料	
人権問題法律相談 京都府人権リーガ ルレスキュー	第1・第3 火曜日	14:00～16:00	内人権問題法律相談専用電話 1人20分から30分程度 ☎075-741-6321	
外国語人権相談	月～金 (祝日除く)	9:00～17:00	問外国語人権相談ダイヤル☎057-0090-911	
行政相談	毎日	8:30～17:15	内行政への苦情110番問京都行政監視行政相談センター ☎075-802-1100	
DVに関する相談	毎日	9:00～20:00	問京都府家庭支援総合センター☎075-531-9910(DV専用ダイヤル)	
京都くらしとこころ の法律相談	毎週月曜	16:00～18:00	問京都弁護士会☎075-231-2500(相談専用ダイヤル)	
ストーカー相談	毎日	24時間対応	内ストーカーに関する相談 問京都ストーカー相談支援センター☎075-415-1124	

### 催し・イベント

●みんな、おいでえなあ(3月) 所地域ささえあいセンター 問宮津市社会福祉協議会☎22-2090

項目	実施日	時間	内容
ぶらぶら体操	3日、10日、17日、 24日、31日(火)	9:30～10:00	からだすっきり!ぶらぶら体操
ぶらぶら体操@日置	11日、25日(水)	9:30～10:30	からだすっきり!ぶらぶら体操 所日置地区公民館
ぶらぶら体操@養老		11:00～12:00	からだすっきり!ぶらぶら体操 所大島集会所
ものづくりお茶の間 サークル	5日、12日、19日、 26日(木)	9:30～11:30	身近なもので簡単 かわいい物づくりなど
パソコンであそぼう	6日(金)	10:00～11:00	パソコンで遊ぼう! ※パソコンは持参 定10人 受要予約
ちょこボラの日	27日(金)	10:00～11:30	新聞ゴミ袋づくり、バルマーク整理など、気軽にできるボラ ンティアです。
スローエアロビック	4日、11日、18日、 25日(水)	10:00～11:00	頑張らない、ほぐす、ゆるめる、呼吸を使って姿勢を整える 料500円※会費制
はままちカフェ	19日(木)	13:30～15:30	認知症の方本人やその家族の方のお悩み相談や居場所 (要予約) 所ミッブル4階
健やか太極拳	3日、10日、17日、 24日、31日(火)	10:30～12:00	太極拳による健康づくり 料500円※会費制 (初心者の方:☎6日、13日、27日(金) 10:30～12:00)

### ●くるりやん(結サロン)3月の行事

障害のある方の余暇活動の場を開設 ☎13:00～  
17:00 所福祉・教育総合プラザ4階くるりやん

実施日	内容
8日(日)	ボードゲーム 定先着6人受3/1まで
14日(土)	お茶会 料200円 定先着4人受3/8まで
15日(日)	音楽鑑賞会 定先着6人受3/14まで
22日(日)	パイの実レンジでプチスイーツ作り 料200円 定先着4人受3/21まで
28日(土)	習字 定先着4人受3/27まで
29日(日)	春をさがして(制作) 定先着4人受3/28まで

問障害者生活支援センター結☎20-1222

### ●浜町ギャラリー(福祉・教育総合プラザ3階)の展示予定

#### ■宮津市すこやか大学作品展

☎2月27日(金)～3月2日(月)10:00～17:00 ※2日(月)は  
16:00まで 問社会教育係☎45-1642

#### ■第17回手織りサークル ひまわりの未 手織り作品展 “彩りをそえて” ノッティングに挑戦

☎3月8日(日)～15日(日)10:00～17:00 問ひまわりの未 仲野  
☎090-5153-3968

#### ■15年たってもフクシマ原発事故はまだ終わっていない ～若狭の原発に隣接するわがふるさとは大丈夫か?～

☎3月19日(木)～22日(日)10:00～17:00 問3.11事務局 浦島  
☎090-3164-3285

### ●気軽にスポーツを楽しもう!

RAINBOWでは、いろんなスポーツに興味を持っていただけるよう  
「多目的」活動を推進しています。ぜひ親子・お友達で体験ください!



#### ゆるめて整う からだケア

ほぐし・ゆるめ・呼吸・軽い運動など  
で、ゆったり楽しくからだを整えケアし  
ていきます。無理のないケア習慣で、か  
らだを快適に!からだだけでなく心も  
ふわっと軽くなるケア時間をぜひ体験  
してください。☎3月4日、11日、18日  
(毎週水曜日)18:30～19:20  
問NPO法人Sports Club RAINBOW  
☎090-6237-2607

### ●おたっしゃ輪

☎3月16日(月)13:30～14:30 所福祉・教育  
総合プラザ 第4コミュニティルーム 内運動指導  
士による体操 知おおむね60歳以上、医師から  
運動を止められていない方 定30人 受当日まで  
に電話申込要問介護  
予防係☎45-1620



### 3月の図書館情報

問宮津市立図書館 ☎22-2730

#### ●こんな本がはりました

『じゃあ、これは殺人ってことで』東川篤哉 (光文社)

日本最大の犯罪都市・烏賊川市では、今日もあちこちで事件が発生。密室、アリバイ、人間消失。だけど、犯人も被害者も探偵も、大事なところどころかツメが甘くて…。ユーモア本格ミステリ。



#### ●おはなし会

☎3月7日(土)、14日(土)、21日(土)、28日(土)10:30～☎宮津市立図書館 おはなしコーナー☎絵本の読み聞かせなど

#### ●赤ちゃんおはなし会「めばえ」

☎3月19日(木)10:30～☎宮津市立図書館 おはなしコーナー☎手あそび、絵本の読み聞かせなど

#### ●テーマ展示「めざせ!虫博士」

☎展示期間:2月20日(金)～4月29日(水・祝)☎絵本や読み物、図鑑など、虫にまつわる色々な本を展示します。

#### ●雑誌&図書リサイクルデー

☎3月21日(土)13:00～18:00、3月22日(日)10:00～15:00(なくなり次第終了します。)☎福祉・教育総合プラザ第1コミュニティルーム☎図書館の除籍本・保存期限の切れた雑誌を1人10冊まで無料でお譲りします。(雑誌は1タイトルにつき2冊まで)☎図書館利用カードをお持ちの市民の方

### ●移動図書館「はまなす文庫」巡回予定表(3月)

地区名	ステーション	駐車時間	日付	
世屋	下世屋(宮前)	13:40～13:50	18日(水)	
日置	日置上公民館	14:00～14:20		
	日置浜公民館	14:30～14:50		
府中	江之姫神社広場	15:00～15:40	14日(土)	
	溝尻公民館	15:50～16:20		
日ヶ谷	旧日ヶ谷小学校グラウンド	13:50～14:10	4日(水) 25日	
	養老	大島自治会駐車場		14:30～14:50
		養老地区公民館		15:00～15:30
吉津	JA波見集荷所前	15:40～16:00	21日(土)	
	文珠公民館	15:20～15:40		
由良	吉津地区公民館	16:00～16:30	21日(土)	
	由良地区公民館	13:30～13:50		
栗田	由良脇公民館	14:00～14:30	21日(土)	
	栗田地区公民館	14:50～15:10		
	小田宿野公民館	15:20～15:50		
	矢原公民館	16:00～16:20		

※次の巡回日に本を返せないときは、図書館や他のステーションで返却してください。

※大雨等の警報が発令されたときは、中止することがありますのでご了承ください。

#### ●休館日

☎3月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、26日(木)、30日(月)

### マイナンバーカード

問市民窓口係 ☎45-1614

市役所 本館1階(市民窓口係)で毎日(平日)マイナンバーカードの申請を受け付けています。

#### ●3月のマイナンバーカード手続き 夜間・休日受付

マイナンバーカードの受け取り、マイナンバーカードに格納されている電子証明書の更新申請を受け付けます。

☎夜間受付:11日(水)17:30～19:00 休日受付:8日(日)9:00～12:00  
☎市役所本館1階(市民窓口係)☎2開庁日前までに電話予約要 ※予約のある日時のみ開庁☎マイナンバーカードの交付についての案内文書又はマイナンバーカード電子証明書有効期限通知書が届いている方

電子証明書の更新手続きは次の郵便局でもできます。

- 天橋立郵便局(字江尻433番地) ☎27-0050
- 宮津郵便局(字鶴賀2070番地の9) ☎22-3302
- ☎平日(火曜日～金曜日)9:00～16:00

#### 【郵便局で可能な手続き】

- ・電子証明書の更新及び発行
- ・マイナンバーカードに設定された各種暗証番号の初期化(再設定)
- ※本人申請のみの受付(代理人のみでの手続きはできません)

#### ●マイナンバーカード出張申請のご案内

市役所窓口への来庁等が難しい方を対象に、市役所職員がご自宅にお伺いし、マイナンバーカードの申請を受け付けます。(申請費用は無料)☎平日(火曜日～金曜日)10:00～16:00☎希望日の7日前までに電話予約要

### 広告

※広告内容など市が推奨するものではありません。

**ご自宅や蔵の整理しませんか?!**  
骨董品・美術品等買取致します!  
蔵や空き家の建物解体や、遺品整理等の前には是非ご相談ください!

骨董古道具 **かりん** 出張査定無料

電話 076-464-3021 携帯 090-7599-4410

〒930-0051 富山県富山市室町通り1-4-14  
古物商許可証富山県公安委員会 501150000391号

**ベット・枕寝比べできます**  
畳の部屋、配置、睡りのご相談もお気軽に。

PARAMOUNT BED FranceBed

非課税¥158,000～3モーター展示中 シングルベット 税込¥60,000～

省エネ効果の日本製オーダーカーテン(遮光・遮熱)好評です  
おかげさまで創業75周年 宮津市獅子崎119-2 宮津市内無料送迎します。  
**インテリア山口** ☎0772-22-3748  
ソファ・食堂セット・椅子・収納・オーダーカーテン・絨毯・羽毛布団

### 3月の子育て情報

#### ●子育て支援センター につこりあ

☎9:00～16:30(休木曜日、年末年始(12/29～1/3)☎福祉・教育総合プラザ4階☎赤ちゃんから就学前の子どもと保護者 ※日曜日のみ小学4年生まで利用可☎につこりあ☎20-2525

につこりあでは託児サービスや、オンライン相談も実施しています。詳しくはにつこりあへ



#### ●につこりあ 行事予定

実施日時	内容
3日(火) 10:30～	ひな祭り制作
6日(金) 10:30～	おやこ体操
10日(火) 10:00～	赤ちゃんひろば“りす”(令和5年度生まれ対象)
11日(水) 10:30～	身体測定 おしえて!くまちゃん先生『愛着障害について』
17日(火) 10:30～	お誕生会
23日(月) 10:00～	赤ちゃんひろば“ひよこ”(令和6年度以降生まれ対象)
31日(火) 10:30～	お別れ・お楽しみ会

#### ●健診・相談など 問健康増進係 ☎45-1624

健診の種類など	実施日	時間	場所	備考
4か月児健診	25日(水)	☎13:40～14:00	福祉・教育総合プラザ第4コミュニティルーム	☎令和7年11月生まれ
7か月児健診		☎13:20～13:40		☎令和7年8月生まれ
12か月児相談	5日(木)	☎9:10～10:00		☎令和7年2・3月生まれ
1歳6か月児健診	11日(水)	☎13:00～13:50		☎令和6年8月生まれ
2歳6か月児 歯科健康教室	4日(水) 11日(水)			☎令和5年8月生まれ
3歳児健診	4日(水)			☎令和5年9月生まれ
パパママ学級	5日(木)	18:30～20:30		福祉・教育総合プラザ第4コミュニティルーム
もぐもぐごっくん教室	17日(火)	10:00～12:00	福祉・教育総合プラザクッキングルーム	離乳食の進め方のコツや赤ちゃんの体のこと、育児についてのお話をします。また、調理実習で離乳食づくりが分かりやすく学べます。どなたでもご参加ください。(赤ちゃんも一緒にどうぞ!)☎4組

※2歳6か月児歯科健康教室は、1歳半健診または3歳児健診と同時実施します。  
※BCG予防接種は、令和7年4月から他の予防接種と同様に、個別医療機関において実施しています。

#### きょうと出産・子育てSNS相談/ きょうと妊娠SOS相談

妊娠や子育ての悩みを助産師などの専門家に相談できます。



### 3月の休日当番医

診療時間 9:00～12:00、14:00～17:00

	外科	内科
1日(日)	宮津市由良診療所 (宮津市字由良) 26-9300	休日応急診療所 46-6230 (字須津)
8日(日)	中川医院 (宮津市字漁師) 22-7565	
15日(日)	浪江医院 (宮津市字宮村) 22-7211	
20日(金・祝)	北部医療センター (与謝野町字男山) 46-3371	
22日(日)	与謝野町立国保診療所 (与謝野町字石川) 42-3601	
29日(日)	宮地医院 (宮津市字波路) 22-0580	

※内科の受付開始・終了時刻は、診療開始・終了の15分前です。  
※医師等の都合により、変更になる場合がありますので、事前に電話でご確認ください。

#### 救急安心センターきょうと #7119 (救急の電話相談)

急な病気やけがで迷ったら、ご相談ください。

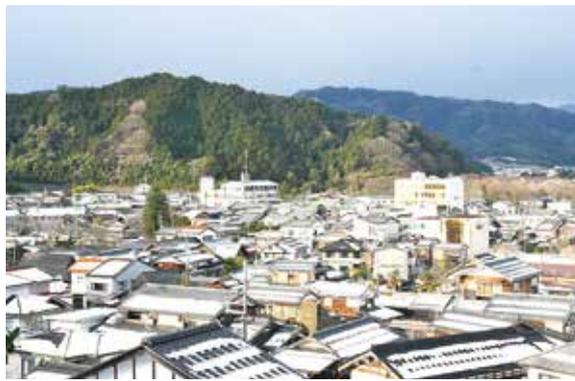
#### 京の救急受診ガイド #8000 (救急の電話相談)

子どもの急な病気やけがで迷ったら、ご相談ください。

吉津地区の変遷

吉津地区は天橋立の南岸に位置し、根木出山を境に須津と文珠の二つの集落に分かれます。須津集落は根木出山の西側に位置し、北側が海に面し、三方を山地に囲まれた場所にあります。集落の北西部を流れる野田川を境界に岩滝と接し、河口部の倉梯山からは、野田川河口や岩滝、須津沿岸一帯を見渡すことができます。海岸沿いの道が整備される以前は、吉津地区の杉末から須津峠を越えて須津集落へと至りました。また、西は須津湾に沿って北に進み、倉梯山の南を通り、野田川に至る道が用いられました。

古代や中世の様子については詳らかでない点が多いですが、須津集落は古くから野田川河口の要所として認識されており、古墳時代前期には、野田川の河口を望むように古墳が展開しました。特に後期古墳が集中しており、霧ヶ鼻古墳群や倉梯山1号墳では横穴式石室が確認されています。中世には倉梯山城跡に畝状堅堀が見られ、野田川の河口を抑える軍事的な拠点として注目されます。慶長七年（一六〇二）の京極氏入国



須津集落と倉梯山

時に作成された『慶長検地郷村帳』には、須津村の名前が記され、八一六石七斗四升の石高が記録されています。慶安三年（一六五〇）には、集落の寺院である江西寺が、倉梯山の東側の枯木浦から集落を見渡す現在地に移転したと伝えられています。江西寺はかつて「江栖庵」と称していましたが、新たに移転した地の風光明媚な景観を中国の江西地方になぞらえ、江西寺と改名されたと伝えられています。須津村は、明治八年（一八七五）に惣村から独立した文珠村と合併し、明治二十二年に吉津村が成立しました。戦後、昭和二十九年（一九五四）に合併して宮津市となり、現在に至ります。

(宮津市教育委員会)



広報広聴アンケート結果報告

いただいたご意見をもとに、引き続き「より伝わる」広報広聴活動に努めます。ご協力ありがとうございました。

【実施概要】
■実施期間：11月1日～12月7日
■回答数：107件
■魅力発信係 ☎ 45-1609

市からの情報源は 広報誌やLINEが多くを占める！

市政情報等、主に何から入手していますか？



LINEの配信頻度について、「今のままでよい」が71%。「通知が多いのはちょっとイヤ…」という方も、市公式LINEは受信する情報のジャンルを選べます！



特集記事では 暮らしに密着した記事が人気

印象に残った特集記事はどれですか？

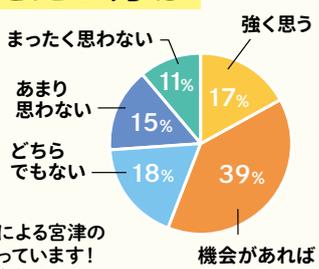
- 1. 空き家が動けば まちが動く [5月号]
ごみのことってじぶんごと [4月号]
2. 自分と地域を守る防災 [6月号]
街じゅうに音楽を、みやづ [7月号]
3. まちの安全のぞいてみよう [8月号]

今後も暮らしに役立つ情報、地域魅力が伝わる記事をお届けします！



市の魅力を伝えたい方が 56%も！

SNSなどで市や暮らしの魅力を発信したいと思えますか？



フォトコンテストなど、市民による宮津の魅力発信の機会づくりを行っています！今後の取り組みにもぜひご参加ください！

SNSを用いた広聴活動に ニーズがありました

市民の声を市政に反映させるためには、どんな取り組みを充実させるべきですか？



気軽に意見が発信できるSNSにニーズがありました。