

高梁 広報 たかはし

令和2年(2020)

6 月

Vol.188

題字 山田方谷自筆書状より

特集 高梁市の公共交通

今月の表紙 川上小学校の児童が通学で利用するスクールバス(生活福祉バス)です。川上町地頭と各地を結ぶバスはこの日も楽しく運行されました。

※交通安全と感染症対策に考慮し、停車中、児童に位置を移動してもらって撮影しています。

主な内容

- 新型コロナウイルス感染症対策(P 2～)
- 高梁市の公共交通(P 4～)
- 令和元年度財政事情の公表(P 8～)
- お知らせ(P 12～)

①一人一人の基本的感染対策

感染防止の3つの基本

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗い

- 人との間隔は2m(最低1m)空ける
- 遊びにいくなら屋内より屋外へ
- 会話をするときは真正面を避ける
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときはマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。着替えて、シャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う



移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域との行き来を控える
- 旅行や帰省は控えめに。出張はやむを得ない場合のみ
- 発症したときのために、誰とどこで会ったかをメモしておく



②日常生活を営む上での基本的生活様式

- 手洗いと手指消毒をこまめに行う
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気をする
- 身体的距離の確保
- 3密(密集・密接・密閉)を避ける
- こまめに体温を測定して健康をチェックする。発熱やかぜの症状があるときは自宅で療養

③日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 1人か少人数で、すいている時間に
- 通販も利用
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- レジに並ぶときは前後にスペースを

公共交通機関を利用するとき

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間を避ける
- 徒歩や自転車の利用も併用

レジャー・スポーツ

- 公園ではすいた時間と場所を選ぶ
- すれ違うときは距離をとる
- 筋トレやヨガは自宅で
- ジョギングは少人数で
- 予約利用でゆったりと
- 狭い部屋に長居をしない
- 歌や応援は十分な距離をとるかオンラインで



食事・外食

- 持ち帰りやデリバリーも利用を
- 大皿は避けて料理は個々で取り分ける
- 対面ではなく横並びで座る
- 屋外空間で気持ちよく
- 料理に集中し、おしゃべりは控えめに
- お酌や回し飲みは避けて



冠婚葬祭など

- 多人数での会食は避ける
- 発熱やかぜの症状がある場合は参加しない

生活を支えるための支援一覧



支援制度
(個人)



支援制度
(事業者)

支援名	内容	問い合わせ
特別定額給付金	国内在住者全員に1人10万円を給付 ※申請は8月24日(月)まで	感染症対策室 ☎(21)1180
緊急小口資金・総合支援資金	生活資金でお困りの人へ特例貸し付け	社会福祉協議会 ☎(22)7243
市税の納税猶予	収入が減った人への納税猶予制度	税務課 ☎(21)0215
年金保険料などの猶予	収入が減った人および事業所への国民年金・厚生年金保険料の猶予制度	日本年金機構高梁年金事務所 ☎(21)0570
住宅確保給付金	住居を失った人などへ家賃を支援	高梁市生活あんしんサポートセンター ☎(22)9111
電気・ガス料金の支払い猶予	個人・事業者向け。電気・ガス料金の未払いによる供給停止の猶予など	契約している電気・ガス事業者
持続化給付金(事業者向け)	影響を受けた事業者(法人・個人)が事業を継続するための給付金	持続化給付金申請サポート会場 ☎0570-077-866
企業活動継続支援事業補助金	中小企業などの職場環境整備や人材育成、業績の回復に対する補助金	(公財)岡山県産業振興財団 ☎086(286)9677
新型コロナウイルス感染症特別貸付／特別利子補給制度(事業者向け)	運転資金や設備資金を実質無利子・無担保で融資するなど	日本政策金融公庫事業資金相談 ☎0120-154-505／中小企業融資・給付金相談窓口 ☎0570-783183
セーフティネット保証(事業者向け)4号(突発災害)・5号(業況悪化)・2条6項(危機関連)	運転資金や設備資金を融資するなど	産業観光課 ☎(21)0229
雇用調整助成金(事業者向け)	雇用者の休業などに対する休業手当を助成する国の事業	ハローワーク高梁 ☎(22)2291
高梁市雇用安定助成金(事業者向け)	国の雇用調整助成金等の交付決定額の3%を市が追加で助成	産業観光課 ☎(21)0229

感染症対策の影響で中止・延期される主なイベントなど

(6月10日現在)



イベントなど
中止のお知らせ

イベント名	日にち	状況	問い合わせ
童謡まつり in 高梁	7月4日(土)	中止	同実行委員会・西村毅さん ☎090-4656-6225
備中名物成羽愛宕大花火	7月25日(土)	中止	同実行委員会 ☎(42)2412
マンガ絵ぶたまつり	8月8日(土)	中止	備北商工会川上支所 ☎(48)2000
備中たかはし松山踊り	8月14日(金)～16日(日)	中止	同実行委員会 ☎(21)0461

特別定額給付金について

申請期限 8月24日(月)まで

※未申請の人は早めに申請してください。

外国人に係る取り扱いについて

基準日(令和2年4月27日)以前に在留資格や期間が変更となり住民登録が消除された人で、新型コロナウイルス感染症の影響で帰国困難となったため出入国管理庁の許可により基準日後に再度在留資格や期間が変更になり住民登録した人は、特別定額給付金の給付対象となります。

対象者は感染症対策室へお申し出ください。

☎感染症対策室 ☎(21)1180

マスク購入券のご利用を

マスク購入券は、5月の町内会長宛文書にて各世帯に配布しています。

町内会に未加入の人や5人以上の世帯には別途発行しますので、感染症対策室、各地域局、各地域市民センターへお知らせください。

購入期限 6月30日(火)

☎感染症対策室 ☎(21)1180

高梁市の公共交通

市内公共交通の概要

市内の公共交通機関には、

- ① 市内東側を南北に縦断する「R伯備線」
- ② 備北バスによる民間バス路線(13路線)
- ③ 市営の生活福祉バス路線(20路線)
- ④ 川上町・備中町の2地域と玉川町・松原町・落合町福地・成羽町下自名の4地区で運行する乗合タクシー

があります。

これまで、平成27年3月策定の「高梁市地域公共交通網形成計画(第1次計画)」および平成28年6月策定の「高梁市地域公共交通再編実施計画」に基づき、交通拠点を結ぶ路線の充実や公共交通空白地域の解消、乗合タクシーの拡充など利便性の向上を図ってきました。

しかしながら、人口減少や自家用車保有率の上昇などにより、公共交通を利用する人は依然として減少傾向にあります。

また、公共交通施策の関連支出額は年間で2億5000万円を超え、人口1人あたりでは8387円(平成30年度)となり、一定の見直し基準により、利用者が少ないバス路線や乗合タクシーの廃止を含めた段階的な再編を行いながら、公共交通関連経費の削減を進めていかなければならない状況となっています。

しかし、高齢者ドライバーの交通事故の発生率が増加し社会問題となっている中、運転免許の自主返納の促進も進めていかなければなりません。

生活に密着した公共交通手段をどうやって維持していくかは、高梁市の問題にとどまらず、全国的な公共交通の課題となっています。

岡市民課 0(2)0254

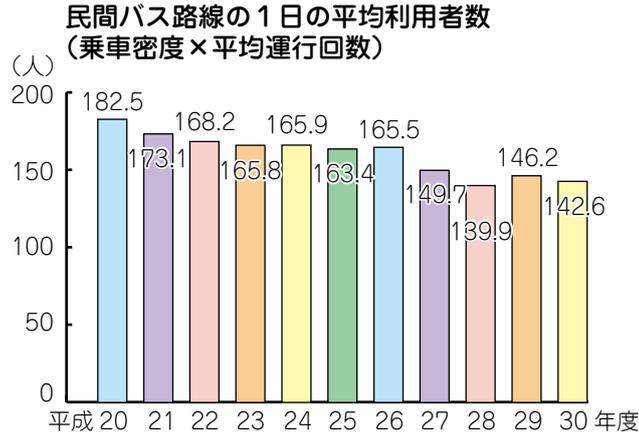


公共交通利用者の減少

公共交通利用者は減少傾向にあります。

将来人口推計では、市の人口は平成27年から10年間で17%減少すると推計されています。

また、運転免許を持たない高齢者は、運転免許保有率の上昇に合わせて平成27年から10年間で半減すると推計され、高齢者の利用が多い生活福祉バスや乗合タクシーの利用者はさらに減少することが予想されています。



民間バス路線 13路線が市全体を

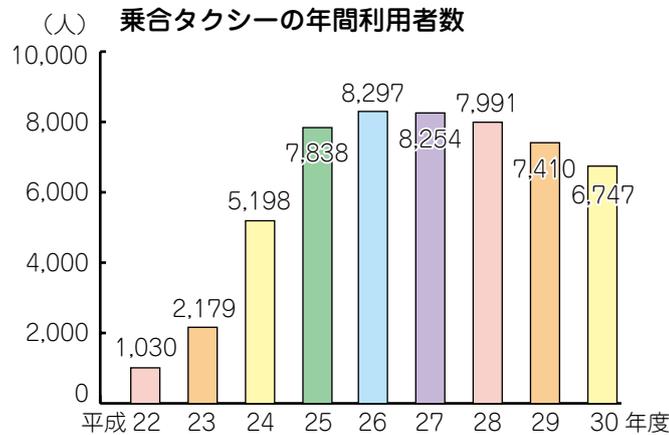
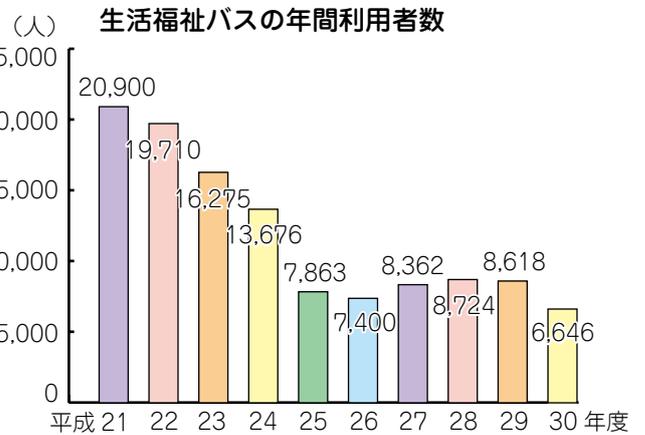
広くカバーし、うち5路線が本市と他市町とを結んでいます。平成28年から路線の再編を行っています。平成28年から路線の再編を行っています。平成28年から路線の再編を行っています。平成28年から路線の再編を行っています。

生活福祉バス 川上・備中地域および川面・巨瀬・中井地区で20路線を運行しています。

平成23年に川上・備中地域が乗合タクシーを導入したことで利用者が減少して以降は7400〜8700人程度で推移していましたが、平成30年度は大幅に減少しました。

乗合タクシー 川上・備中地域および玉川町・松原町・落合町福

地・成羽町下日名の4地区で運行され、いずれも週2〜3日の曜日運行をしています。生活福祉バスの一部を乗合タクシーに切り替えた平成23年度から利用者数が増加していましたが、平成26年度をピークに減少傾向にあります。



関連支出の抑制と削減

市の財政は、普通交付税が合併特例措置の終了に伴い大きく減少し、また、災害復旧などで財政調整基金の残高が合併以後最少額となったことで極めて厳しい状況です。

人口減少に伴って利用者が減少している中、運行経費や通学支援補助金などで公共交通関連支出は増大しており、支出の抑制と削減が課題となっています。

	平成25年度	平成30年度
路線バス補助	1億1801万円	1億2421万円
生活福祉バス	3094万7千円	4147万4千円
乗合タクシー	1896万円	2090万1千円
スクールバス	4671万8千円	4828万2千円
遠距離通学費補助	1465万円	1000万4千円
高校生通学支援	762万2千円	843万1千円
高齢者外出支援	1074万円	145万円
合計	2億4764万7千円	2億5475万2千円

第2次高梁市地域公共交通網形成計画

高梁市新総合計画が目指す都市像や基本理念、また、市における公共交通の課題を踏まえ、計画が目指す将来像と基本方針を以下のとおりとし、地域公共交通網形成に取り組みます。

将来像

ひと・まち・自然にやさしい公共交通

基本方針

1 まちづくりと連携した持続可能な公共交通

○地域公共交通の再編 ○スクールバスの再編

2 まちの魅力を高め、人々の交流を促す公共交通

○公共交通を利用した中心市街地への来訪促進
○観光振興のための公共交通の基盤強化

3 協働による公共交通の維持・発展

○継続的かつ客観的に事業を推進していくための
仕組みの構築
○また乗りたいと思わせる運行サービスの提供
○公共交通を地域で支える体制づくり

計画の区域

市内全域

計画の期間

令和2年度から令和6年度までの5年間

計画期間に段階的に行う事業

①公共交通運行事業

①バス事業者との連携協議による
路線バスや生活福祉バスの運行路
線の見直し

4条路線バスの見直し基準…
収支率30%未満

生活福祉バスの見直し基準…
1便当たりの利用者数3人未満

○路線バスは、見直し基準により
利用実態を詳しく把握した上で低
利用路線の廃止・減便、路線短
縮などを行い、それによって生じ
る余剰な車両や乗務員などを高利
用路線へ振り替え、路線バス全体
としての機能を向上します。
○生活福祉バスは、見直し基準に
従い、廃止を含めて路線見直しを
行います。

○市街地循環線のダイヤを増便も
含めて見直し、鉄道や路線バスを
利用して中心市街地を訪れる人の
移動性を向上します。

○JR西日本との連携・連絡体制
を強化し乗り継ぎ環境を改善する
とともに、JR西日本のダイヤ改
正などに合わせて路線バスのダイ

ヤを改正します。

○路線バスは、広域通勤・通学利
用など地域間を結ぶ幹線交通とし
て広域運行するとともに、備中高
梁駅、成羽町成羽、川上町地頭の
3つの交通拠点間を高頻度で運行
し、生活福祉バス利用者や乗合タ
クシー利用者が中心市街地へ簡単
に移動できるようにします。

②スクール専用バスの混乗化と効率的な運行

○スクール専用バスは、学区の見
直しなどを考慮し、一般混乗化を
進めます。

○路線バスや生活福祉バスと運行
ルートが重複するスクール専用バ
スは、安全性の確保とともに利用
実態や運行経費などを比較し、よ
り効率的な運行を検討します。

③乗合タクシーの運行方法の変更

乗合タクシーの見直し基準…
1便当たりの利用者数1.5人未満

○乗合タクシーは、見直し基準に
従い、廃止を含めた見直しを行
います。



第2次計画は
市ホームページで
公開しています



○乗合タクシーの運行は、車を持たない高齢者などが通院や買い物などで利用することを前提に、曜日運行や路線バスが運行していない昼間の時間帯の運行を基本とします。運行区域は、路線バスが充実している中心市街地や高頻度運行路線沿線を除きます。

④災害に対する対応

○災害が起こった際の早期復旧や代替え輸送、タイムラインの作成などについて、運行事業者との協議を毎年度行います。

⑤次世代型公共交通の研究

○公共交通を利用したい人の割合を調査し、自動運転や予約システム、AIを中心とした次世代型の公共交通の導入について研究および情報収集を毎年度行います。

②交通弱者支援事業

①タクシーなどの活用に関する支援事業

○高齢者など交通弱者に対するタクシー利用助成制度について実施計画を策定し、実証期間を含め段階的に実施します。

○地域の活動組織と連携し、地域が主体となった乗合タクシーの運

行拡大を推進します。

○NPO法人などが行う公共交通空白地での有償運送に関する支援や、地域団体が運営するボランティア運送などへ技術的助言や協議などを行います。

③利用促進事業

①公共交通案内ホームページ・パンフレットの作成

○ホームページの充実を図り、公共交通の利用を促進します。

○鉄道とバス、乗合タクシーとの乗り継ぎ時刻を記載したパンフレットなどを住民や学生に配布し、公共交通の利用を促進します。

②観光施設との連携

○備中高梁駅と観光地との間や、観光地と観光地を結ぶ公共交通の導入に向け、ダイヤ、経路および運行形態などを検討します。

○交通事業者は、外国人向け表記の充実など、インバウンド対応や公共交通の魅力発信に努めます。

○市観光協会がホームページなどで提案している観光モデルコースと連携した交通サービス(例：雲海タクシー(備中高梁山城)など)を

展開します。

③地域医療計画との連携

○地域医療計画と連携して医療機関への通院手段の確保について検討します。

④免許返納の促進

○運転免許自主返納への付加価値を設ける事業を検討します。

⑤交通拠点機能の向上

○成羽複合施設の完成に合わせ、成羽バスセンターの移設を令和2年度に行います。

○交通事業者は、停留所や待ち合い施設などのバリアフリーを含めた環境整備に努めます。

①モニタリングの実施

○路線バスなどの再編にあたっては、バス事業者が毎年定期的に行う乗降調査のほか、必要に応じて対象路線の個別調査を行い、利用状況を詳細に把握します。

○生活福祉バス、乗合タクシーは、日々の利用状況を把握し、必要に応じて運行日や運行区域などの見直しを行います。

○計画最終年度に住民アンケートを実施し、利用状況、ニーズ、満

④マネジメント系業務

○現行の事業者への支援の在り方を検討するとともに、新たに2種免許取得や事業所開設などに対する支援を行います。

○規制緩和などについて、国・県に対し積極的な意見交換や要望を行います。

足度などを調査します。

○公共交通の現状を積極的に情報提供し、利用者や各地域との意見交換会を実施します。

②評価・検証および改善

○再編路線の利用者や各地域を対象としたアンケート調査、また、意見交換会を実施し、運行ダイヤなどの見直しに反映します。

○交通事業者は、乗務員研修を実施し、安全で時間通りの運行のほか、車内での転倒事故ゼロを目指し人に優しい運転の徹底を図ります。

○交通事業者は、路線バスや乗合タクシーの乗務員を対象に接遇マナー向上研修を実施し、サービスレベルの向上を図ります。

③事業者への支援

○現行の事業者への支援の在り方を検討するとともに、新たに2種免許取得や事業所開設などに対する支援を行います。

○規制緩和などについて、国・県に対し積極的な意見交換や要望を行います。

○現行の事業者への支援の在り方を検討するとともに、新たに2種免許取得や事業所開設などに対する支援を行います。

○規制緩和などについて、国・県に対し積極的な意見交換や要望を行います。

令和元年度 財政事情の公表

市では、毎年6月と12月の年2回、市民の皆さんが納めた税金がどのように使われているかを知っていただくため、財政事情を公表しています。今回は令和2年3月末現在の一般会計、特別会計の予算執行状況をお知らせします。

問理財課 ☎(21) 0206

一般会計

令和元年度の最終予算は253億5123万円となっております(表①参照)。

歳入・歳出の執行率はそれぞれ83・2%、75・2%で、歳入における市の自主財源は、市税・使用料・手数料・繰入金・諸収入などを合わせると70億2224万円となり、収入済額の約33%に当たります。

取り組んだ主な事業

復旧・復興事業

平成30年7月豪雨などの災害からの一日も早い復旧へ向け、平成30年度に引き続き、農林、土木、公共施設の復旧工事や被災者への支援、今後の大規模災害への防災対策を行いました。

- 河川監視カメラの整備
- 浸水マップの全戸配布、防災訓練の実施、自主防災組織の活動促進事業補助
- 水難救助用の救命ボート、水防資機材、救命胴衣の整備
- 簡易水道水源池の浸水対策
- 高梁雨水ポンプ場4号ポンプの設計委託

- 島木川内水排除ポンプの更新整備
- 被災住宅の応急修理
- 中小企業等再建補助金、資金融資利子補給、中小企業診断士の派遣費用補助
- 公共土木、農林施設、公営住宅の災害復旧

地域産業・地域資源を生かした活力あるまちづくり

- 新規就農総合対策事業
- 有害鳥獣被害防止対策事業
- プレミアム付商品券事業
- 地域商業活性化支援事業
- 若者定住促進住宅助成事業
- 空き家バンク活用促進事業

心のつながりを大切に支えあ い助けあう安心のまちづくり

- 放課後児童健全育成事業
- 一時預かり事業
- 保育士確保対策事業
- 風しん抗体検査・予防接種実施事業
- 障害者相談支援事業
- 障害者日中一時支援事業

美しい自然環境と快適な生活基盤が調和した共生のまちづくり

- バイオマス活用推進事業
- 小型動力ポンプ・防火水槽・ホース乾燥塔等整備事業
- 岡山自動車道付加車線設置推進事業
- 道路新設改良・法面・橋梁等老朽化対策事業
- 簡易水道整備・簡易水道上水道統合事業
- 浄化センター・雨水ポンプ場・公共桧等整備事業
- 地方バス路線維持支援事業

地域文化と心豊かな人を育む まちづくり

- ICT活用教育事業
- 遠距離通学事業
- 旧吹屋小学校校舎保存修理事業
- ヒルクライムチャレンジシリーズ開催事業

市民と行政の協働と連携で自立するまちづくり

- 町内会支援事業
- 国際交流関係事業
- 成羽複合施設整備事業

特別会計

国民健康保険、介護保険、簡易水道、下水道など16の特別会計予算総額は、124億509万円となりました。各会計の予算額と執行状況については表②のとおりです。

上水道・病院の企業会計の決算見込みについては表③のとおりです。

地方債の残高

令和元年度末における普通会計(※1)の地方債(※2)残高は329億3757万円、前年度に比べ約1億3995万円の減額となりました。

市民1人当たり換算すると約111万円になりますが、元金や利息の償還を国が交付税などで補っているため、実質的な負担は1人当たり約33万円となります。

○一般会計 予算執行状況(表①)

歳入				歳出			
項目	予算額	収入済額	執行率	項目	予算額	支出済額	執行率
市税	38億4191万円	38億5296万円	100.3%	総務費	37億8194万円	31億136万円	82.0%
地方交付税	94億9879万円	97億9892万円	103.2%	民生費	57億8722万円	41億7883万円	72.2%
国庫支出金	29億5128万円	19億4260万円	65.8%	衛生費	21億9364万円	17億8725万円	81.5%
県支出金	10億9327万円	6億1672万円	56.4%	農林水産業費	10億3948万円	9億1315万円	87.8%
繰入金	9億7225万円	9億4249万円	96.9%	商工費	3億9342万円	2億7743万円	70.5%
諸収入	7億7593万円	4億6818万円	60.3%	土木費	17億2266万円	10億6468万円	61.8%
市債	33億932万円	6億2141万円	18.8%	消防費	7億3715万円	7億1207万円	96.6%
その他	29億848万円	28億3638万円	97.5%	教育費	37億3655万円	24億9553万円	66.8%
合計	253億5123万円	210億7966万円	83.2%	災害復旧費	21億6484万円	7億4245万円	34.3%
				公債費	35億5046万円	35億4862万円	99.9%
				その他	2億4387万円	2億3049万円	94.5%
				合計	253億5123万円	190億5186万円	75.2%

※市の会計年度は4月1日から翌年の3月末日までですが、3月末日までに確定した歳入・歳出の収入・支払いの整理期間が必要なため、5月末日までがその期間として設けられています。このため、3月末日現在の執行率は予算額に対して約75%となっています。

○特別会計 予算執行状況(表②)

会計名	予算額	歳入		歳出	
		収入済額	執行率	支出済額	執行率
国民健康保険(事業勘定)	38億1654万円	33億6379万円	88.1%	34億9787万円	91.7%
国民健康保険(直診勘定)	7161万円	1069万円	14.9%	6189万円	86.4%
へき地診療所	1885万円	440万円	23.3%	1612万円	85.5%
後期高齢者医療	5億1075万円	5億103万円	98.1%	5億455万円	98.8%
介護保険(事業勘定)	49億7644万円	41億1813万円	82.8%	45億2764万円	91.0%
介護保険(サービス勘定)	8744万円	1385万円	15.8%	8685万円	99.3%
養護老人ホーム	1億9389万円	1億2413万円	64.0%	1億7812万円	91.9%
特別養護老人ホーム	2億6024万円	2億1185万円	81.4%	2億4691万円	94.9%
住宅新築資金等貸付事業	7103万円	200万円	2.8%	7103万円	100.0%
畑地かんがい事業	2189万円	1798万円	82.1%	1920万円	87.7%
簡易水道事業	9億8789万円	9億5589万円	96.8%	9億4812万円	96.0%
下水道事業	13億1642万円	11億864万円	84.2%	9億6668万円	73.4%
地域開発事業	5938万円	2577万円	43.4%	1482万円	25.0%
巨瀬財産区	452万円	310万円	68.6%	25万円	5.5%
宇治財産区	586万円	440万円	75.1%	0万円	0.0%
有漢財産区	234万円	189万円	80.8%	129万円	55.1%
合計	124億509万円	104億6754万円	84.4%	111億4134万円	89.8%

○企業会計 決算見込(表③)

水道事業	収益的収入	3億5319万円	収益的支出	3億1588万円
	資本的収入	1億2205万円	資本的支出	1億8693万円
病院事業	収益的収入	14億9562万円	収益的支出	15億5919万円
	資本的収入	3497万円	資本的支出	8266万円

※1) 普通会計

市の会計区分は一般会計のほか、特定の事業を行うための特別会計と公営企業会計に分かれています。このうち、一般会計と公営事業に属さない特別会計を合わせた会計のことを普通会計といいます。

※2) 地方債

地方公共団体が事業を行うに当たって資金調達のために行う債務(借金)のことで、市債ともいいます。

※3) 基金

特定の目的のために資金を積み立てた財産(預金)のこと。

基金の現在高

令和元年度末の基金(※3)現在高は、普通会計で75億2381万円となっています。

功績をたたえます

問 秘書広報課 ☎(21)0210

高齢者叙勲

旭日双光章

元高梁市議会議員

丸山 清さん(津川町今津)



昭和49年から4期16年の長きにわたり市議会議員を務められました。市職員時代の経験をもとに、水道施設の市内全域への普及拡充、車の入らない集落の解消など、生活基盤の整備などに尽力されました。

丸山さんは、「ご協力いただいた皆さんに感謝を申し上げますと共に、今後も市の一層の発展を期待しています」と語られました。

瑞宝双光章

元成羽町収入役

大河 眞澄さん(成羽町吹屋)



昭和26年に吹屋町役場へ入庁。昭和30年の成羽町との合併を経て、平成元年からは2期8年の長きにわたり成羽町収入役を務められ、住民から信頼される職員の育成に尽力されました。

大河さんは、「今回の受章は立派な先輩や良き同僚・後輩、周りの方々の温かいお力添えの賜と深く感謝しております。今後も、この章に恥じないよう日々精進したいと思えます」と語られました。

瑞宝双光章

元特定郵便局長

阿部 秀龍さん(巨瀬町)



昭和46年に巨瀬郵便局長に任命されて以来、住民にとってかけがえのない情報と物流・金融の拠点として、地域の発展に貢献してこられました。

阿部さんは、「良き先輩・同輩、周りの方々のお力添えがあつてのことであり、感謝しております。この受賞を機に、新しいことだけでなく、昔ながらのものにも目を向け、より一層地域のために尽力をしてみたい」と語られました。

危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章

元陸上自衛官

川上 利明さん(落合町阿部)



昭和52年に陸上自衛隊へ入隊。市内でも3年間勤務をされ、入隊から36年にわたり陸上自衛隊の充実・発展に努められ、国の防衛業務や災害業務にご尽力されました。

川上さんは、「今回の受章は家族や同僚、周りの方々の支えがあつてのものです。今後も努力を続けていくとともに、地域のために貢献していきたいと思えます」と語られました。

復興に向けて 平成30年7月豪雨⑬

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が解除されましたが、まだ予断を許さない状況が続いており、災害時における避難所での感染対策などが必要です。市では災害による避難時の感染予防対策を次のとおり定めています。

☎ 防災復興推進課 ☎ (21) 0246

災害時の避難方法について

災害が発生、またそのリスクが高まった場合、危険な場所にいる人は避難することが原則です。避難とは、「難を避ける」ことであり、自宅などで安全確保が可能な人は、避難所に行く必要はありません。

避難所で新型コロナウイルスなど感染症の感染リスクを抑えるためには、「密閉・密集・密接」のいわゆる「3密」状態を避け、換気や衛生環境の確保などが必要です。市では、『避難所での対策』と『分散避難』を2つの柱として避難方法を定めました。

① 避難所での対策

避難所での新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「感染症対策避難所マニュアル」を作成しました。市ウェブサイトに掲載しているほか、各地域局、市民センター、避難所へ備えています。

対策のポイント

- ・ 間仕切りの設置
- ・ 体調不良の方は別スペースへ誘導
- ・ 定期的な換気と消毒の実施
- ・ 健康状態の確認と検温を毎日実施
- ・ 手指消毒とマスク着用の徹底



義援金受付期間を延長

平成30年7月豪雨災害義援金の受付期間を令和3年6月30日(水)まで延長します。皆さんからの温かいご支援を引き続きよろしくお願いします。

受付窓口 福祉課、各地域局、各地域市民センター

受付口座 トマト銀行・高梁支店・

普通 1360292・高梁支店
 義援金 高梁市長 近藤隆則
 近藤隆則

☎ 福祉課 ☎ (21) 0265

② 分散避難とは

分散避難とは、市が指定した避難所だけではなく、「土砂災害・浸水の恐れがない自宅の上階」「安全が確保される親戚・知人宅」「安全な場所に駐車した車」などへ避難し、指定避難所に人が集中しないよう、避難先を分散させる方法です。そのため、自宅の安全性や避難方法を家族で確認するなど事前の備えをお願いします。一方で、感染を恐れて避難を躊躇してはいけません。迷った場合は指定避難所へすぐに避難をしてください。

従来の避難(~2019年)



新型感染症に留意した避難(分散避難)



参考: 「新型感染症に留意した多様な避難」 松尾一郎@東京大学、根本昌弘@日本赤十字北海道看護大学

お知らせ

ダムでの放流による増水に注意

雨の多い季節となりました。川での作業や釣り、水遊びなどを行うときは十分気を付けてください。

ダムの放流を知らせるサイレンが鳴ったときは川の水が増えますので、川に近づかないようにしてください。

☎中国電力

(42)4533



交通安全を心がけましょう

梅雨の時期は、降雨による視界不良や、濡れた路面によるスリップなどの交通事故が多く発生します。運転者だけでなく、歩行者の皆さんもしっかりと安全を確認し、ゆとりをもって交通安全に努めましょう。

交通安全の5つのポイント

- 1 運転はゆとりをもって
- 2 ライトは早めに点灯
- 3 心と車の状態をチェック
- 4 自転車の運転も十分注意
- 5 反射材などで自分をアピール

☎市民課 (21)0254

農業用水路を適正に管理しましょう

かんがい期に入り農業用水路に水が流れる時期になりました。また、梅雨の時期を迎え大雨が発生する確率が高くなっています。

近年の大雨では、農業用水路から水が溢れて、近隣に被害が生じる事例が発生しています。

水路の管理者は日ごろから、水路の点検や清掃などを実施していただき、大雨が予想される場合には事前に堰板の脱着などの適正な管理をお願いいたします。

また、降雨時の水路は流れが強く、転倒すると重大な事故につながる恐れがあります。管理者に限らず近隣住民の皆さんも、増水時は水路に近づかないようにしましょう。

☎農林課 (21)0222

成羽複合施設の開館日について

新型コロナウイルス感染症対策の影響などにより、延期としていた成羽複合施設の開館日が8月31日(月)に決定しました。

☎社会教育課 (21)1514

国民年金保険料

学生納付特例制度

学生で収入がないなどの理由で国民年金保険料を納めることが難しい場合は、「学生納付特例制度」が利用できます。

申請が承認されると、国民年金保険料の納付が猶予され、納付できる期間が10年間になります。ただし、承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降の納付には加算額が上乘せされます。

承認された期間は年金受給資格期間に含まれますが、保険料を納付しなければ老齢年金受給額には反映されません。また、この申請が遅れると、けがや病気で障がいや死亡などの不慮の事故が発生しても障害基礎年金や遺族基礎年金を請求できないことがありますので、忘れずに手続きを行ってください。

なお、学生納付特例は毎年度申請が必要です。前年度に承認を受けている人で続けて希望する人は必ず申請をしてください。

☎日本年金機構高梁年金事務所

(21)0570 / 市民課 (21)0252

熱中症に注意しましょう



消防署だより



暑い季節は熱中症になる人が増えてきます。熱中症をしっかりと予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

熱中症とは？

温度や湿度が高いと体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることで、体温上昇、めまい、だるさ、ひどいときはけいれんや意識を失うなどの異常が起こります。

熱中症の応急手当

○涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
○エアコンや扇風機、うちわなどで風を当てて体を冷やす。

自分で飲める場合はスポーツドリンクなどを少しずつ飲ませる



もな太根、下付け、脇ものを冷やす

5月の火災・救急件数

火災 1件(前月から3件減)

救急 136件(前月から2件減)

☎消防本部予防課 (21)0121

成羽病院 看護師募集

職種 看護師(正職員・会計年度任用職員)数人

応募資格 正職員は45歳以下、会計年度任用職員は20歳～おおむね65歳(更新あり)で、看護師免許を持ち(取得見込みも可)、地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当しないこと

勤務時間(会計年度任用職員は終了時間が15分短縮)

病棟

日勤 午前8時～午後4時45分
準夜勤 午後4時～午前0時45分
夜勤 午前0時～8時45分

外来・訪問看護

午前8時30分～午後5時15分

待遇 休暇など 週休2日制(病棟は勤務シフト表による)、年次有給

休暇、夏季・年末年始休暇、その他の休暇

給与など 基本給・各種手当

受け付け 募集は随時行っていますので、成羽病院事務局へ電話でご連絡ください。申し込み方法と試験の日程、内容について後日お知らせします。

成羽病院事務局 ☎(42)3111

税務職員募集(国税庁)

受験資格

①平成29年4月1日以降に高校あるいは中等教育学校を卒業した人、または令和2年3月までに卒業する見込みの人

②人事院が①に準ずると認める人

受験受付期間

①インターネットでの申し込み

6月22日(月)～7月1

日(水)に「人事院のウエ

ブサイト(国家公務員採

用試験)」で受け付けを行います。

②郵送または持参による申し込み

6月22日(月)～23日(火)に、第1次

試験地を管轄する人事院地方事務局

(岡山市の場合は人事院中国事務局)

へ申込書を提出してください。(郵送

は6月23日(火)までの消印有効)

第1次試験

日時 9月6日(日)

場所 岡山市ほか

※第2次試験が10月中旬にあります。

最終合格発表日 11月17日(火)

岡 広島国税局総務部人事第二課試

験研修係 ☎082(221)9211

求職者支援訓練受講者募集

求職者支援訓練は、雇用保険の失業等給付金を受給できない求職者を対象とした早期就職のための職業訓練です。

募集科 7月～9月に開講する事

務・デザイン・介護福祉・医療事務

分野など

※開講日、訓練期間(2～4カ月)は

各コースによって異なります。

受講料 無料(テキスト代など別途)

※一定の要件(収入・資産など)を満

たす人に対して「職業訓練受講給付

金」(月10万円+交通費)が支給され

る場合があります。詳しくは、「高

齢・障害・求職者雇用支援機構岡山

支部」のウエブサイトをご確認ください。

岡 ハローワーク高梁 ☎(22)2291

7月からレジ袋が有料になります

私たちは生活の中で、毎日のようにプラスチックを使用しています。一方で、海洋プラスチックごみによる環境破壊などの課題もあり、プラスチックの過剰な使用を抑制しながら利用していく必要があります。

このような状況を踏まえ、令和2年7月1日より、全国でプラスチック製買物袋(レジ袋)が有料になります。有料化をきっかけにご自分の生活様式を見つめ直し、エコバッグを持ち歩くなど、できることから始めてみましょう。

環境課の窓口では6月の環境月間の期間中、エコバッグの無料配布を行うなどマイバッグ利用促進キャンペーンを実施しています。皆さんのご協力をお願いします。

岡 環境課 ☎(21)0259



市民プールの開設は中止します

新型コロナウイルス感染症拡大防止などのため、令和2年度の市民プール開設は中止します。

市民の皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

岡 スポーツ振興課 ☎(21)0425

「自筆証書遺言書保管制度」 が新たに始まります！

7月10日(金)から、自筆証書遺言書の保管を法務局に申請できるようになります。自筆証書遺言を検討している人はこの制度を利用してください。なお、県内では本局と全ての支局で受け付けます。

保管申請手数料 1件3900円

岡岡山地方法務局供託課 ☎086(224)5699



「広報たかはし」に掲載 する広告を募集(随時)

「広報たかはし」に掲載する民間からの有料広告について、随時申し込み(先着順)を受け付けます。

掲載料 1号あたり1万円/枠

申し込み 申込書に必要事項を記入し秘書広報課へ提出してください。

☎秘書広報課

(21)0210



健康・福祉

7月から各種がん検診・ 特定健診を再開します

6月から中止していた各種がん検診・特定健診・後期高齢者健診(集団検診)を7月から実施します。

なお、新型コロナウイルス感染症対策により、会場や検診車への入場調整を行い、通常より待ち時間が長くなりますので、医療機関での個別検診なども合わせてご検討ください。

健診の内容などに関しては、健康づくり課から配布をしている、「令和2年度けんこうガイドブック」をご確認ください。

岡健康づくり課 ☎(21)02228

身体・知的障害者相談員

身体・知的障害者相談員は、障がいのある人や家族などからのさまざまな相談に応じます。

相談は無料で秘密は厳守します。

身体障害者相談員

西武則さん(頼久寺町)

☎☎(22)7215

森末萬治さん(玉川町下切)

☎☎(22)7464

島田康二さん(巨瀬町) ☎(25)0018

岡田菊二さん(落合町阿部) ☎☎(22)4993

上森武さん(有漢町有漢) ☎☎(57)2790

佐分利睦子さん(有漢町有漢)

☎☎(57)2707

渡邊功子さん(成羽町下原)

☎☎(42)3369

川上美知世さん(川上町高山)

☎☎(48)3490

福島俊昭さん(川上町地頭) ☎☎(48)2072

前原孝行さん(備中町平川) ☎☎(45)2156

竹並和正さん(備中町東油野)

☎☎(45)3544

知的障害者相談員

平松秀一さん(落合町阿部)

☎☎(4809)1950 / ☎☎(22)4793

藤森明美さん(中井町西方) ☎☎(28)2706

窪井英子さん(巨瀬町) ☎☎(25)0704

岡島千加子さん(有漢町上有漢) ☎☎(57)2556

加藤浩子さん(成羽町中野) ☎☎(29)9015

西井陽子さん(川上町臘数) ☎☎(48)2584

物部文江さん(備中町平川) ☎☎(45)3232

岡福祉課 ☎(21)0284 / ☎☎(23)1433

 **相談(7月)**

※新型コロナウイルス感染症対策の影響で、各イベント・各施設が中止・休業する場合があります。

種別	日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	2日(木)	午前9時~正午	有漢保健センター	岡山行政監視行政相談センター ☎086(224)1100
	3日(金)		備中総合センター	
	6日(月)		高梁市コミュニティプラザ	
	9日(木)		中コミュニティセンター	
なやみごと相談	3日(金)	午前9時~正午	備中総合センター	岡山地方法務局高梁支局 ☎(22)2318
	7日(火)		高梁市役所 3階研修室	
法律相談(要予約)	8日(水)	午後1時~4時	高梁市役所 4階会議室 2・4	市民課☎(21)0254
司法書士相談	10日(金)	午前10時~正午	有漢保健センター	岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区 ☎(22)7906
	15日(水)		午後1時~4時	

種別	日	時間	場所	問い合わせ
高梁税務署面接相談(要予約)	8日(水)・20日(月)・28日(火)	午前9時~午後4時	高梁税務署	高梁税務署☎(22)2546

 **子どもの健診(7月)**

種別	対象(生年月)	日	時間	場所	問い合わせ
乳児健康診査	令和元年9月~10月 令和2年2月~3月	3日(金)	午後0時30分 ~ 1時30分 (受付)	成羽福祉センター	健康づくり課 ☎(21)0228
	1歳6カ月児健康診査	令和元年10月・令和2年3月		8日(水)	
平成30年12月~平成31年1月		3日(金)		成羽福祉センター	
	15日(水)	高梁保健センター			
2歳6カ月児健康診査	平成29年12月~平成30年1月	16日(木)	高梁保健センター		

 **子育て支援・健康相談(7月)**

種別	日	時間	場所	問い合わせ	
赤ちゃんタイム(要予約)	10日(金)	午前10時~正午	子育て支援センター “ゆう・ゆうひろば”	子育て支援センター ☎(22)2450 こども未来課 ☎(21)0288	
赤ちゃんデー(要予約)	17日(金)・31日(金)	午前10時~午後4時			
家庭相談(要予約)	9日(木)・22日(水)	午前10時~午後4時	川上保健センター	健康づくり課 ☎(21)0228	
育児・プレママ相談	9日(木)	午前10時~10時30分(受付)			
	22日(水)	午前10時~11時(受付)	高梁保健センター		
病態栄養相談(要予約)	9日(木)	午前10時~11時	備北保健所	備北保健所 ☎(21)2835	
子どもの心とからだの総合相談(要予約)	9日(木)	午後1時~3時			
思春期・ひきこもり相談(要予約)	17日(金)	午後2時~4時			
精神保健福祉相談(要予約)	1日(水)	午後2時30分~4時30分			
エイズ・性感染症検査(要予約)	28日(火)	午後1時~2時			備北保健所 ☎(21)2836
B・C型肝炎検査(要予約)					
骨髄ドナー検査(要予約)					

お知らせ

健康・福祉

子育て

スポーツ・レジャー

文化

イベント

後期高齢者医療制度 保険料・被保険者証について

被保険者証の更新

後期高齢者医療被保険者証の有効期限は、7月31日(金)までです。7月中旬に新しい被保険者証を送付します。8月以降に医療機関などで受診するときは、新しい被保険者証を窓口で提示してください。

医療機関などでの窓口自己負担

医療機関などを受診するときに窓口で1割、または3割の自己負担をお願いしていますが、この一部負担金の割合は前年の所得などにより毎年見直しを行っています。そのため、新しい被保険者証で負担割合が変更されている場合があります。

保険料の納付方法

保険料は年金からの天引きとなります。(特別徴収)

ただし、特別徴収の事由に該当しない人や年度の途中で後期高齢者医療制度に加入した人、他の市町村から転入した人は、納付書や口座振替で納付となります。(普通徴収)

保険料の決まり方

負担する保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と、被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額となり、次の計算式により算出されます。

保険料率などは2年ごとに見直されていますが、今回の見直しでは、均等割額・所得割率ともに平成30年度・令和元年度から据え置くこととなりました。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{所得割額} \\ \text{(所得-33万円)} \\ \times \\ \text{所得割率} \\ \text{(9.17\%)} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{均等割額} \\ \text{(4万6600円)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{1人あたりの} \\ \text{年間保険料額} \\ \text{(限度額64万円)} \\ \hline \end{array}$$

※保険料は年度(4月から3月までの12カ月)で計算し、年度途中で加入した場合は加入月から計算します。なお、1人あたりの保険料は、100円未満を切り捨てます。

均等割額軽減の見直しについて

世帯の所得状況に応じて均等割額は軽減されていますが、世代間の公平性の観点から令和元年度から段階的に見直されており、令和2年度は左表のとおりです。

対象者の所得要件 (世帯主及び被保険者全員の軽減判定所得の合計額)	均等割の軽減割合		
	R元年度	R2年度	R3年度以降
[令和元年度における8.5割軽減の区分] 33万円以下	8.5割 (6900円)	7.75割 (1万400円)	7割 (1万3900円)
[令和元年度における8割軽減の区分] うち、被保険者全員の所得(年金の所得控除額は80万円として計算)が0円	8割 (9300円)	7割 (1万3900円)	
33万円+28.5万円×(被保険者数)以下	5割		5割
33万円+52万円×(被保険者数)以下	2割		2割

()内の金額は年額です。

献血にご協力ください

血液は長期に保存することができず、絶えず献血が必要です。医療に必要とされる安全性の高い血液を確保するために、ご協力をお願いします。

日時 7月9日(木)

①午前9時～11時15分

②午後0時30分～3時30分

場所 市役所1階情報コーナー

問健康づくり課 ☎(21)02228



休日当番医(7月)

5日(日)	藤本診療所(松原通) ☎(22)3760
	備中診療所(備中町長屋) ☎(45)9001
12日(日)	三村医院(巨瀬町) ☎(25)9010
19日(日)	成羽病院(成羽町下原) ☎(42)3111
23日(木)	池田医院(中間町) ☎(22)2244
	野村医院(巨瀬町) ☎(25)0003
24日(金)	高梁中央病院(南町) ☎(22)3636
26日(日)	仲田医院(落合町阿部) ☎(22)0511

※診療時間は午前9時～午後5時です。
受診前に必ず電話で症状をお知らせください。
また、受診の際はマスクを付けてお越しください。

税金の納期限(口座振替日)

6月の納期限 6月30日(火)
○市民税・県民税(普通徴収/全期・1期)
次回の納期限 7月31日(金)
○固定資産税・都市計画税(2期) ○国民健康保険税(以下全て普通徴収/全期・1期) ○介護保険料 ○後期高齢者医療保険料

※口座振替登録を希望する人は、市内の金融機関で手続きをお願いします。

☎税務課☎(21)0215
※後期高齢者医療保険料は健康づくり課☎(21)0258

求人情報

職種	所在地	賃金月額
大型運転手	津川町	250,000円～260,000円
研修など講師	川端町	170,000円～200,000円
看護助手	柿木町	149,000円～157,800円
歯科衛生士	正宗町	200,000円
営業	落合町	192,000円～222,000円
建設現場・雑務	成羽町	210,000円～230,000円
土木建築一般作業員	備中町	日給9,000円～15,000円
美容師(パート)	鍛冶町	時給850円～1,300円
ホームセンター販売(パート)	落合町	時給833円
加工・検査・梱包(パート)	成羽町	時給850円～900円

※詳しくはハローワークインターネットサービスをご覧ください。

☎ハローワーク高梁☎(22)2291



吉備国際大学 キャンパスだより

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、吉備国際大学では、5月7日よりオンライン授業を実施しております。今年度は入学宣誓式、オリエンテーションなどの行事も中止となり、学生は大学へ登校できない状況が続いております。しかしながら、緊急事態宣言が全国的に解除されたことを受け、6月22日(月)から対面授業を実施するこ



吉備国際大学キャンパス

といたしました。

対面授業の実施にあたっては、「吉備国際大学における新型コロナウイルス感染症予防対策ガイドライン」を定め十分な安全対策を整えて準備を進めてまいります。学生には、「健康観察」を毎日記入し、健康管理に留意しながら責任ある行動をとるよう指導しております。対面授業の開始により、大勢の学生たちを市内で目にするところがあるかと思いますが、ご理解ご協力をよろしく願っています。

☎順正学園入試広報室
☎0120(25)9944

市長室から こんにちは

我が家の車は、すべて4輪駆動の5速ミッション車でした。2年ほど前に1台はAT車に、もう1台は6MT車に変わりましたが、すべての車が4輪駆動に変わりはありません。私が住んでいる松原町も含め、市内の標高の高い地域では冬季降雪や凍結がよくあり、そんな時に威力を発揮するのが4輪駆動車です。私の自宅は標高442mで、備中松山城より10m高い位置にあります。先日、早朝散歩をしながらお城を眺めに行くと、この時期には珍

しく雲海が発生していました。雲海展望台とお城を挟んで真反対の位置にあることから、いいシルエットとはなりませんでしたが、久しぶりの眺めでした。緊急事態宣言が解除され、多くの方が仕事や観光などで移動される機会も増えると思います。備中松山城や吹屋を始め、市内の各地に市外・県外からのお客様が来られます。新しい生活様式をしっかり守っていただきながら、最高のおもてなしで、次も来ていただけるまち「たかはし」を創っていきましょう。

近藤隆則

5月27日 高梁市役所(松原通)
自主防災組織のモデル地区に選定



自主防災組織の設立支援等モデル地区として、応募のあった「あたご地域自主防災会(成羽町下原)」、「成美コミュニティ推進協議会(成羽町成羽・羽山)」、「仁賀協議会(川上町仁賀)」の3団体を選定しました。各団体は今後それぞれの地区で自主防災組織の設立と活動を行い、市はその支援を行います。

5月27日 富家小学校(備中町布賀)
漆塗リスプーンの贈呈



高梁市地域おこし協力隊員もりながゆうじの森永祐史さん(備中町長屋)が、自作の漆塗リ木製(カレー)スプーンを富家小学校の全児童へ贈呈しました。また、協力隊員として取り組んださまざまな活動や備中漆について、3～6年生の児童に向けて説明しました。なお、森永さんは5月31日に3年間の任期を終えて退任しました。

6月7日 文化交流館(原田北町)ほか
大規模水害対策訓練



令和2年度高梁市大規模水害対策訓練(市主催)を市内各地で実施しました。当日は市役所内に災害対策本部を設置。複数箇所で増水や土砂災害が発生した設定で、関係行政機関や医療機関などとの連絡や対応を確認しました。また、市内18カ所に避難所を開設し、感染症対策を施しながら避難者に対応する訓練を行いました。

6月3日 川上学童保育(川上町地頭)
市内の学童保育へ飲み物の贈呈



新型コロナウイルス感染症の影響により県内の学校給食などで発生した食品ロスの削減と、子どもたちを元気付けることを目的として、吉備中央町の非営利団体フード・シェアリング・ジャパンから市内15の学童保育へ牛乳やジュースが贈呈されました。飲み物はこの日のうちに各学童保育に配布され、子どもたちは大いに喜んでいました。



新型コロナウイルス感染症と

子どもの予防接種

小児科

新型コロナウイルス感染症の拡大で、定期予防接種を受ける子どもが3月ごろから減少しています。また、子どもの予防接種をどうしようか悩んでいる保護者も多いのではないのでしょうか。

日本小児科医会は「別の重大な感染症にかかるリスクが高くなる」として、注意を呼びかけるメッセージを発信しています。

子どもの定期予防接種は13疾病に対するものがあり、いずれも生死に関わったり、障害が残ったりする可能性がある病気で、生後2カ月から一定時期に複数回接種する必要があります。

新型コロナウイルスが流行している時期でもワクチン接種を続けていくため、各医療機関では、他の病気で受診する人と待ち時間や待ち合い場所を分けるなどの配慮をしていますので、きちんと接種しましょう。

予防接種を受けに行くときには次のことを守ってください。

- ① 保護者は最少人数でお願いします。
- ② 子どもも保護者も体調の良いときに来院し、必ず体温チェックをしてください。
- ③ マスクを着用し、手洗いをしっかりと行ってください。
- ④ 病院ではできるだけオムツを交換しないようにしましょう。
- ⑤ 電話で予約をしてから受診してください。

新型コロナウイルスだけでなく、他の感染症からも子どもを守りましょう。



健康づくり応援通信 ③

☎健康づくり課 ☎(21) 0228

家庭で過ごす時間が増え、食生活が乱れていませんか？腸を活性化することで体調を整え、元気な体を維持しましょう。

今回は、サバの味噌煮缶と野菜を組み合わせた、簡単に作れる腸活レシピを紹介します。カルシウム・食物繊維も摂れます！

腸活！サバの味噌煮缶で回鍋肉風

【材料】(2人分)

- サバの味噌煮缶 … 1缶
- キャベツ…………… 150g
- 黄パプリカ…………… 1/2 個
- しめじ…………… 20g
- 長ネギ…………… 1/3 本
- おろし生姜(チューブ) 2cm
- ごま油…………… 小さじ1
- 豆板醤 …… ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- 酒 …… 大さじ2

【作り方】

- ① キャベツ、黄パプリカは食べやすい大きさに切り、長ねぎは斜めに切っておく。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ② サバの身は粗くほぐし、缶汁はボウルに入れてAを混ぜる。
- ③ フライパンを熱してごま油をひき、①とおろし生姜を入れて好みの加減まで炒める。②を加え、さっと炒め合わせて器に盛る。



動画で確認



やたべみさと
管理栄養士

梅雨の時期になり、食中毒に注意が必要です。調理前、調理中、盛り付け前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。また、残った料理は適切に保存し、早めに食べ切りましょう。



味噌煮缶で回鍋肉風

【栄養価】エネルギー 274kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.5g 食物繊維 2.6g カルシウム 241mg 鉄 2.3mg 食塩 1.3g

イベント情報

キッズBOOKタイム

期間 6月28日(日)午後2時～2時30分

場所 高梁市図書館4階本丸テラス

申込 自由参加(参加費無料)

ベビーBOOKタイム

期間 6月30日(火)午前11時～11時30分

場所 高梁市図書館4階本丸テラス

申込 自由参加(参加費無料)

ふきのとうよみかせ

期間 7月4日(土)午後2時～2時30分

場所 高梁市図書館4階本丸テラス

申込 自由参加(参加費無料)

おはなしたまてばこ おはなし会

期間 7月11日(土)午後3時～3時30分

場所 高梁市図書館4階本丸テラス

申込 自由参加(参加費無料)

新型コロナウイルス感染症対策のため、利用者の皆さんにマスクの着用や手指の消毒のご協力をお願いしています。また、イベント当日に体調がすぐれない人は参加をご遠慮ください。参加人数が15人を超えた場合は先着順で参加を制限させていただく場合があります。

また、状況により、イベントを延期・中止する場合があります。

ヨモカ(移動図書館車) 7月運行日

第1・3火曜日 (7日・21日)	川面地域市民センター 西山郵便局横 コミュニティハウス湯野荘	10:40～11:25 14:15～14:45 15:15～15:45
第1・3水曜日 (1日・15日)	津川地域市民センター 落合地域市民センター	13:40～14:10 15:30～16:15
第1・3木曜日 (2日・16日)	やまびこカフェ 宇治地域市民センター	11:15～12:00 14:30～15:15
第2・4月曜日 (13日・27日)	成羽文化センター	14:00～15:00
第2・4火曜日 (14日・28日)	玉川地域市民センター 吹屋連絡所	10:00～10:45 14:30～15:15
第2・4水曜日 (8日・22日)	川上ふるさとプラザ 日名神楽公園	13:40～14:25 16:00～16:30
第2木曜日 (9日)	巨瀬地域市民センター	10:00～10:45
第2金曜日 (10日)	高倉地域市民センター 中井地域市民センター	12:30～13:00 13:30～14:00

今月のおすすめ図書

高梁市図書館
ありとみてっや
有富哲矢さん



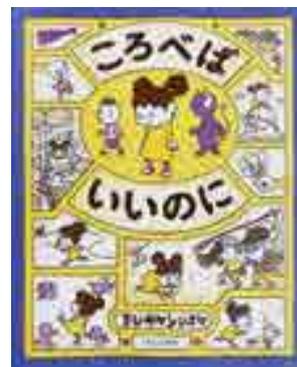
137億年の物語

一般書

宇宙が始まってから今日までの全歴史

クリストファー・ロイド 著 のなかきょうこ 野中香方子 訳 文藝春秋

宇宙ができてから多くの時間が流れ、私たちが当たり前で過ごしている今この瞬間を迎えるまでには、数多くの多種多様な生物や多くの文明が生まれ滅ぶなど、さまざまな出来事がありました。世界がどのような物語を紡いできたのか、宇宙誕生から現代までの歴史をぜひご覧ください。



備中図書館
せとがわやすみ
瀬戸川安美さん



ころべばいいのに

児童書

ヨシタケシンスケ 作 ブロンズ新社

『わたしには きれいなひとがいる。なんにんか、いる。』とはじまるこの絵本。さらに『みんな いしにつまずいて ころべばいいのに。』と続く。タイトルも含め、ネガティブな雰囲気漂うこの絵本。でも、読んだ後はきっと心が軽くなり、ちょっと元気になれるはず。どうしようもない嫌な気分をふんわりかわす発想のヒントになればと思います。

問 高梁市図書館 ☎(22) 2912
備中図書館 ☎(45) 4515



美術館だより (高梁市歴史美術館)



資料紹介：「天保十年 松山城下火災図」

江戸時代を通して、備中松山(高梁)の城下では幾度となく火災が起きています。「天保十年 松山城下火災図」は天保 10(1839)年に約 600 軒が焼失する甚大な被害を出した火災の様子を描いたもので、縦 1.3m・横 2.2m の大きな絵図です。

2月 29 日の正午ごろに現在の間之町^{あいのまち}で出火し、その日の午後 10 時ごろに鎮火したとされるこの火災の被害は城下のほぼ全域に及び、町人町のほか、藩士の住む屋敷町、頼久寺などの寺院や藩校有終館(現在の高梁幼稚園周辺)も類焼した大火災となりました。

絵図は、高梁川を隔てた近似^{ちかのり}(落合町近似)から城下^ふを俯瞰した構図で描かれており、火災の様子や町並みなどの細やかな描写が目を引きまします。

本資料の一部、紺屋川周辺(右の写真)を見ると、火の手の合間から人々が紺屋川沿いに移動し、対岸へ避難しようと高梁川の船着き場に殺到する様子が描写されています。また、近似川原では多くの家財とともに逃げ延びた人々の姿も見えます。

そのほか、絵図の上下には備中松山の歴史や火災の記録が記されており、記録文書としても興味深い資料です。



紺屋川から高梁川へ避難する様子と対岸に集まった人々 (資料一部拡大)

高梁市歴史美術館で開催中の常設展「絵図で見る！知る！高梁」は、会期を8月17日(月)まで延長しています。上で紹介した火災図など、江戸時代を中心に備中松山に関する絵図を展示しています。



各施設の展示一覧 ※新型コロナウイルス感染症の状況により開館日や開館時間が変わる場合があります。

施設	内容	開館時間	入館料
高梁市歴史美術館 ☎(21)0180 火曜日休館	常設展示 たかはしの歴史と美術 「絵図で見る！知る！高梁」 ※8月17日(月)まで	午前9時～午後5時 (入館は午後4時30分まで)	一般…400円 小・中学生…200円
成羽美術館 ☎(42)4455 月曜日休館	没後90年記念 「児島虎次郎 ^{こじまとらじろう} もうひとつの眼」 ※8月23日(日)まで	午前9時30分～午後5時 (入館は午後4時30分まで)	一般…1,000円 高校・大学生…800円 小・中学生…500円
吉備川上ふれあい漫画美術館 ☎(48)3664 金曜日休館	企画コーナー 「猫マンガ、はじめました！」 ～猫城主さんじゅーろー写真展～ ※8月30日(日)まで	午前9時～午後5時 (入館は午後4時30分まで)	一般…500円 高校・大学生…400円 小・中学生…300円

常設のみの施設：山田方谷記念館・高梁市郷土資料館☎(22)1479／景年記念館☎(21)1516(社会教育課)
入館無料の対象：市内在住の小・中学生(学校休業日に利用する場合)／障がい者手帳を持つ人と介助者1人／市内在住の65歳以上の人(成羽美術館は8月23日(日)まで対象外)



2
さい
いしだ みこと
石田 実寿ちゃん
(横町)



5
さい
いけだ めい
池田 芽生ちゃん
(和田町)



6
さい
うえだ ゆな
植田 結菜ちゃん
(落合町阿部)



1
さい
おおのう ゆうと
大野呂 悠斗ちゃん
(落合町阿部)



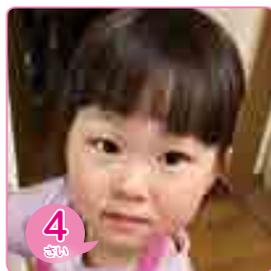
4
さい
かねたか かねで
金高 楓ちゃん
(川上町下大竹)



5
さい
かわがみ いくみ
川上 郁未ちゃん
(鍛冶町)



3
さい
きぐち あき
木口 彩希ちゃん
(玉川町玉)



4
さい
なががわ あかね
中川 茜ちゃん
(落合町阿部)



5
さい
なべしま なおと
鍋島 直人ちゃん
(原田南町)



4
さい
ふくだ こうせい
福田 昇誠ちゃん
(和田町)



6
さい
まの ゆい
真野 結衣ちゃん
(玉川町玉)

すこやか スマイル

6月に誕生日を迎えた子どもたちです

お誕生日 おめでとう!



6
さい
みうら しょうま
三浦 尚真ちゃん
(落合町阿部)



3
さい
みやけ はに
三宅 羽虹ちゃん
(落合町阿部)



5
さい
むらおか かいせい
村岡 快政ちゃん
(川面町)



5
さい
やまがた たいき
山縣 多生ちゃん
(頼久寺町)



4
さい
やまさき りょう
山崎 梁ちゃん
(石火矢町)



4
さい
やまさき じゅんぺい
山崎 准平ちゃん
(横町)

送ってください

次号(7月号)分の締め切りは6月29日(月)必着です

①7月に1歳～6歳の誕生日を迎える市内在住のお子さんの写真に、お子さんの氏名(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、住所、応募者の氏名と続柄、電話番号を明記して送付してください。市ウェブサイトでも応募できます。応募いただいた内容は、広報たかはしのほか、市行政放送、市ウェブサイト、公式動画サイトで公開します。

②短歌・俳句・イラストなどは、自作の未発表のもので、漢字にはふりがなを付けてください。氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号を明記して投稿してください。

〒(送り先)〒716-8501〔住所不要〕広報たかはし「市民のページ」係

☎(21)0210 ✉hisyo@city.takahashi.lg.jp



投稿ページ

「声の広報」を聞いてみませんか

たかはし朗読の会では、「広報たかはし」を読み上げた音声をCDに録音してお届けしています。市内在住で、視覚に障がいがあり、広報たかはしの音声訳を聞きたい人は、福祉課までお知らせください。

市ホームページで「声の広報」を聞くことができますようになります

裏表紙の左下にQRコードを記載しています。ぜひご利用ください。

たかはし朗読の会では、広報紙などを読んで音声訳する人を募集しています。活動などについては広報たかはし令和2年4月号20ページをご覧ください。

☎福祉課

☎(21) 0284 / ☎(23) 1433

✉ fukushi@city.takahashi.lg.jp



声の広報

しゅわ 手話をやってみよう

「得意」

親指と小指を立て、親指を鼻に置き、斜め上に出します



あかぎ まつよ 赤木 松代さん



まつだ まゆみ 松田 真由美さん

(備中町手話サークルほたるの会)



動画で確認

「苦手」

手のひらを顔に向け、指先で鼻を押さえます

俳句

アマガエル 元気出せよと手のひらで

大久保裕子さん(下谷町)

川柳

コロナ禍でせつせと勵むおさんどん

三浦操さん(成羽町中野)

短歌

荒らすなよ子孫に美田残さんと夜なべし乍ら広げし耕土

坂田昭夫さん(松原町大津寄)

今の子は蠅蚤蚊など知らぬこと孕寿にして見る世の変るさま

宮本宮吉さん(川上町七地)

外出の足をコロナに遮られ吾が手植えさせる花を樂しむ

小野はる恵さん(原田南町)

コロナ禍で待ち侘びし旅自肅する小さき庭から山の端眺む

一片遊子さん(成羽町成羽)

五月の花赤空は青山は緑一番良い季節杖に縋つて一歩づつ

川上艶子さん(津川町今津)

五月晴れ花も真赤に咲き誇り八十八夜の初夏の夕月

原田由きさん(高倉町飯部)

四季の色初夏の色にわ新緑美秋冬の色木枯の美か

熊本金太郎さん(中井町西方)

自肅中家庭菜園いちご狩り孫たち樂し一日笑顔

池田利恵子さん(落合町阿部)

静けさに寂しさ誘う山間の我が故郷に妻の支えを

杼山豊一さん(中井町西方)

世界中コロナウイルス大病で良きくすりをと願う人達

赤木文子さん(備中町西山)

手を洗ひマスクを付けて家の中五月の青空見ずに終るか

三浦数馬さん(成羽町中野)

亡き主人大好きだったプロ野球見せてあげたく仏壇ひらく

小見山孝子さん(松山)

母の日に息子夫婦が送り来たマーガレットにこゝろ安らぐ

山本義慧さん(川上町仁賀)

山藤の薄紫の花房を見る人もなし訪ふ人もなし

榊上秀雄さん(備中町西山)

「新しい生活様式」における 熱中症予防

① 暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する(換気扇や窓の開放でこまめな換気をする)
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装をする
- 急に暑くなった日などは注意する



② 適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で、周囲の人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクを外す
- マスクを着用しているときはきつい作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をとる



③ こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 飲む量は1日1.2ℓを目安に
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



④ 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェックを
- 体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で静養



⑤ 暑さに備えて体作りをしましょう

- 暑くなり始める時期から適度に運動をするよう心掛ける
 - 運動を行うときは、水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行う
- ※「やや暑い」環境で「ややきつい」と感じる強度で1日30分程度



健康づくり課 ☎(21) 0267

新型コロナウイルスの出現に伴い「新しい生活様式」が求められていますが、それと同時に、熱中症に注意が必要な季節がやってきます。

今年はほとんどの人がマスクを着用していますが、「マスクは暑い」「息がしんどい」という声をよく聞きます。

実際にマスクを着用すると、①熱がこもりやすいため体温が上がりやすく、②のどの渇きを感じにくくなり自覚がないまま脱水症状が進んでしまうことがあるなど、熱中症の危険が高まります。

屋外で作業をしたり運動をしたりするときなどはマスクを外し、熱中症への対策もしながら、暑い夏を乗り切ってください。



なかだ えいぞう
仲田永造 医師
(高梁医師会会長)

不要不急

「不要不急の外出を控える」ということで、家の片付けをしました。片付けにはある程度まとまった時間が必要ですが、「思い切り」も大切。思い出があるものも思い切って不用品へ。不用品の処分は、きちんと分別してリサイクルできるように整理。私にとっての「不用品」が誰かの「必需品」になったらいいなと思います。(成清雅人)

人口

	人口・世帯数 (人・世帯)	前月比 (人・世帯)
総人口	29,710	-47
男性	14,434	-13
女性	15,276	-34
世帯数	14,421	-15

(令和2年5月末現在・外国人含む)

高梁いんぷお

市内の観光やイベントの情報・空き家情報などを発信するアプリです。また、災害時などの緊急情報も配信されます。



〔iPhone用〕



〔Android用〕

