

# 丈夫な骨でいきいき健康長寿

## 市立病院に骨粗鬆症外来を開設

骨の強度が低下し、折れやすくなる骨粗鬆症。早期の発見と治療で重症化を予防できることから、青野町の市立病院（鴻巣寛院長）は2月15日に、専門の外来を開設します。



2種類のX線で骨密度を測定

骨粗鬆症と診断された場合、治療で骨密度を維持・強化し、骨を折れにくくすることが重要です。しかし、治療が長期

### 連携で治療継続目指す

（43）0123へ。

### 骨の状態を詳細にチェック

同病院が中丹の医療機関で初めて新設する「骨粗鬆症外来」。府北部の医療機関や関係機関等と連携し、早期発見・治療に取り組みます。同外来では▽問診▽身体測定▽骨密度検査（DXA法）Ⅱ写真Ⅱ▽X線撮影などで骨の状態

を詳細に測定。治療が必要な場合は、生活習慣のアドバイスや薬剤の投与などを行います。診察は完全予約制で、毎

週木曜日の午前9時から正午まで。詳しくは、市立病院

### 教えて先生!

#### 骨粗鬆症になるのはどんな人—

誰でもなる可能性がある病気です。特に閉経後の女性は、ホルモンの分泌量減少により、骨の強度を示す骨密度が急激に低下しやすいと言われています。

#### 予防法は—

骨密度は加齢とともに減少しますが、生活習慣に気を配ることで低下を抑えることができます。骨を形成するカルシウムやビタミンD、ビタミンKなどを含むバランスの良い食事や適度な運動を心掛けましょう。

#### なぜ検査が必要なの—

骨粗鬆症は自覚症状がほとんどないため、骨が折れてから気付く人も。一度骨折するとドミノ倒しのようにならぬ骨折を繰り返すことがあり、その後の生活に影響を及ぼす恐れがある病気です。定期的に検査を受け、早めに発見して治療し、折れにくい骨にすることが重要です。



整形外科 小池 宏典 医師

にわたることや症状が目に見えないことなどから、途中で中断してしまう人が少なくありません。同病院では、医師や薬剤師、看護師、放射線技師、リハビリスタッフ、管理栄養士など多職種が連携。医師だけでなくスタッフ全員が骨粗鬆症に対する知識を深め、安心して治療を継続できる仕組みを整えます。また、かかりつけ医等との情報共有や協力体制を築き、地域全体で患者を支える環境づくりに取り組めます。



薬剤師 太田 翔一 さん

骨粗鬆症と診断された場合、薬を継続して服用することで骨密度を高めることができます。最近では、飲み薬から注射薬までさまざまな薬があります。医師の指示のもと、それぞれの症状に合った薬で治療しましょう。薬について分からないことがあれば、気軽にお尋ねください。

### 薬剤師を目指す学生に奨学金

市立病院は、同病院で薬剤師として働きたいと考えている人を対象とした奨学金制度を、平成30年度に新設します。

**対象** 薬学を履修する大学を卒業後、1年以内に薬剤師の免許を取得し、直ちに同病院で薬剤師の業務に従事しようとする意志を有すると認められる者。対象学年は、薬学を履修する大学5・6年生。

**貸与額** 月額62,000円以内

**返還免除** 一定の要件を満たした場合、返還が免除されます。



税の申告期間は  
**2月16日**から

**申告には**  
**マイナンバーの記載を**

平成30年度（平成29年分）市・府民税、所得税の申告は2月16日から3月15日まで、市役所まちづくりセンターで受け付けます。申告には、マイナンバー（個人番号）の記載と本人確認が必要です。

**市・府民税の申告が必要な人**

市・府民税の申告が必要な人は、平成30年1月1日現在、綾部市に住所があり、平成29年1月1日から12月31日まで所得のあった人です。ただし、所得税の申告が不要な公的年金受給者等で、配偶者控除等を追加する場合や所得がない人であっても国民健康保険料の算定や福祉・老人医療の給付などの手続きに申告が必要な場合があります。

**マイナンバーと本人確認**

申告書にはマイナンバー記載が必要です。窓口での申告書の受け付け時に、記載されたマイナンバーが正しい番号であることの確認とその番号の正しい持ち主であることの確認をします。マイナンバーカードや通知カードなど、番号が確認できるものの写しと運転免許証や保険証など本人の確認ができるものをご持参ください。

また、市・府民税だけでなく、税務署に提出する所得税の確定申告書を市役所でお預かりする場合も同様です。なお、郵便で提出する場合は、両方が確認できるものの写しを添付してください。



**市・府民税の申告相談・申告書受付**

**日程**／2月16日(金)～3月15日(木)  
**時間**／午前9時～正午、午後1～4時 ※土・日曜日を除く  
**場所**／市役所まちづくりセンター2階  
**問い合わせ**／税務課市民税担当 ☎(42)4235  
 ※青色申告や大規模な事業を行っている人、初めて住宅借入金等特別控除の申告をする人、土地・建物・株式等の譲渡所得を申告する人は福知山税務署 ☎(22)3121へご相談ください。  
 ●その他の申告・相談の日程等は、本紙お知らせ版をご確認ください。

**申告に必要な主な書類**

- 源泉徴収票……………給与所得者、年金受給者
- 生命保険料控除…支払額の証明書
- 地震保険料控除…支払額の証明書
- 医療費控除……………医療費控除明細書
- ※その他必要な書類については、税務課市民税担当 ☎(42)4235へお問い合わせください。

**善聞 語録**

95

**異色の白帯**

武道の世界では有段者が絞める黒帯は強さの証明であり、また権威の象徴ともなっている。よって白帯よりも黒帯は上で実力も増すのが常となる。私も柔道部において白帯時代は黒帯に憧れ、多くの同輩とともに

から惧れられる猛者がいた。政治の世界でも、国と地方は対等な関係と言いながら何かとランクを決めたがる風潮がある。国会議員と地方議員、大臣と知事、市長…の世界しかりである。肩書・ポストの希少性や権限の大小、或いは予算規模の違いなどに鑑み、そのランク付けがまるで分らないが、だからと言ってそれで人の実力や価値が決まるものでもない。ビジネスや文化芸術、教育の世界における評価も同じことが言えよう。

有段者を目指して稽古に励んだものだ。ところが時に、段位を目指すことなくむしろ白帯が黒帯をぶん投げることに快感をもつ者が、少数ながらいる。私の学生時代にも、異色の白帯として名を挙げ、常に大会で番狂わせの活躍をして、対戦校

若い頃、権威の象徴とも言える黒帯に憧れて稽古していた自分を青春の一コマとして懐かしく思い出しつつも、倍旧の齢を重ねた今となっては、異色の白帯の真骨頂にエールと拍手を送りたくなる己がいるのかもしれない。偽らざるところである。

山崎善也（綾部市長）



上賀茂神社の近くに立地する京産大のキャンパス(京都市北区)



海外の大学を留学用パンフレットで確認



英単語だけでもOK!会話をするうち生徒も笑顔に

# イングリッシュ・キャンパス in 京都産業大学

## 中学生39人が留学生と交流

市教委は12月25日、綾部市と包括連携協定を結ぶ京都産業大学(以下、京産大)でイングリッシュ・キャンパスを開催。市内中学生39人が参加し、留学生と交流しました。



各班を回り、熱心に話しかける京産大国際交流センターのポールさん

### 目指そう「世界の社会人」

この日、イングリッシュ・キャンパスに参加した留学生の出身は、イタリアやオース

生徒は初めに8班に分かれ、「京産大と提携している海外の大学はいくつあるでしょう」などと英語で書かれたクイズを基に、留学生と大学キャンパスを見学。一緒に昼食を食べたり、英会話の授業を受けたりする中で、来日したきっかけや母国の文化などを質問して、交流を深めました。

### 留学生と大学を見学

### 来年も参加したい

分からない単語の書き方などを優しく、ゆっくりとした英会話で教えてもらい、嬉しく感じました。来年もぜひ、参加したいと思います。



豊里中1年  
あきと  
山下明輝人君(鍛冶屋町)

トラリア、台湾、中国、メキシコなど様々。授業の講師を務めた京産大国際交流センターのチャートン・ポールさんは、留学生が母国語と英語、日本語のほかにもいくつかの言語が話せることを紹介。「英語だけでなく、他国の言葉も覚えて『世界の社会人』になってほしい。毎日たった2つの新しいことを覚えるだけで、これからの生涯で多くのことが学べる」と呼び掛けていました。



神山天文台や図書館などの施設を見学



## 総務大臣表彰受賞 — 水源の里

水源の里連絡協議会（西田昌一<sup>よしかず</sup>会長）が、地方自治法施行70周年記念総務大臣表彰を受賞。12月19日、市役所で表彰状伝達式を行いました。西田会長は「10年にわたって取り組んできた活動が実を結び、活気付いている。今後も協議会を中心に各集落が交流を重ね支え合いながら、活動を続けたい」と受賞を喜びました。

## 綾部の味を 特別市民2,065人に

あやべ特別市民に送る特産品の梱包作業が12月15日、老富町の老富会館で行われました。この日は市内で生産されたみそやとち餅など7品の入った「里山セット」1,585個を、水源の里・老富（渡辺剛代表）の会員など約20人が手分けして箱詰め。「綾想セット」を選んだ480人分（別途発送）と合わせて、全国2,065人の特別市民に綾部の味をお届けしました。



あやべ  
イベント  
グッズ



## 思い新たに 平和の鐘を打ち初め

日本ボーイスカウト綾部第2団（荻野宗男団委員長）による元旦寺山山頂国旗掲揚式が1月1日、上野町の藤山山頂で行われました。国旗、市旗、世界連邦旗を掲揚した後、市民憲章を唱和。平和の鐘が打ち初めされ、早朝から参加した約200人が新年の思いを新たにしました。

## 市防火防災協会 — 会員86事業所で発足

綾部市防火防災協会（会長、塩田展康・綾部商工会議所会頭）が、12月25日に発足。同日、味方町の京綾部ホテルで設立総会と発足式が行われました。火災や地震等の災害に、地域や事業所間で連携し備えようとするもの。発足時の会員数は86事業所で、引き続き募集中です。詳しくは消防本部☎(42)0119へ。

