

**健康・環境ポイントの交換  
但馬牛の当選は12月28日申請分まで!!**

笑顔あふれる健康と環境の  
マイレージ「健康・環境ポ  
イント制度」は、ためたポイン  
トを、小・中学校などへの寄  
付または温泉施設の利用券な  
どに交換できます。

**小・中学校などに**

**ポイント寄付する場合**

12月28日(月)までに健康増  
進課、エコバレー推進課また  
は各振興局窓口実践手帳を  
添えて申請すると、本年度中  
に寄付金が小学校などに送ら  
れます(1月以降の申請は、  
翌年度となります)。

学校と地域の区長会や老人  
会が組織的に連携し、健康・  
環境ポイント制度を通して子  
どもたちの健やかな成長を応  
援しようという取り組みも生ま  
れています。

**温泉利用券などに**

**交換する場合**

交換に必要なポイントに達  
したときに実践手帳を添えて  
申請すると、利用券などに交  
換できます。健康・環境に良

いことをして、温泉入浴券や  
運動施設の利用券などを手に  
入れましょう。



※写真はイメージです。

**今年は、ご褒美が当たる!!**

今年1万ポイント以上獲得  
した方の中から、抽選で  
300人に但馬牛が当たるチ  
ャンス!

対象は、12月28日(月)ま  
でに、手帳の交換・更新申  
請をした方です!!

忘れずに申請してくださ  
い。

ポイント手帳の登録・交付  
を、健康増進課、エコバレー  
推進課で、随時、受け付けて  
います。

楽しく賢く健康・環境ポイ  
ントをためましょう。

《問合せ》健康増進課

☎21-9095

**豊岡市「職場対抗“歩キング”」選手権 最終結果**

**働く世代にも広がる“歩キング”の風!**

市では、歩くことによる健康づくりを“歩キング”  
と名付けて推進しています。

歩キング推進月間の10月、なかなか健康づくり  
に時間を割けない働く世代を対象に「第1回 職場  
対抗“歩キング”選手権」を開催しました。

《問合せ》健康増進課 ☎21-9095

**《職場対抗“歩キング”選手権最終結果》**

順位	チーム名	事業所名
1	選抜!センターズ♡	豊岡市子育て総合センター
2	たんぎんメタレンジャー	(株)但馬銀行
3	カネカソーラーテック	カネカソーラーテック(株)
4	ツルちゃん	大豊機工(株)
5	地元をぐるぐる FMジャングル	FMジャングル
6	ぶるぶるず	社会福祉法人 豊岡市社会福祉協議会 日高地区センター
7	“動キング”になる!	(株)キヅキ商会
8	シルク温泉やまびこ	シルク温泉やまびこ
9	全但バス	全但バス豊岡営業所
10	IZUMOチーム	出石モータース
11	市議会ウォーカーズ	豊岡市議会
12	たじまに生きるたじまを歩く	JAたじま
13	きずなウッド	(株)ウッドプラン
14	歩きま商工会!	豊岡市商工会
15	ひげくま ペンちゃん	田中クリニック
16	草食美少女軍団	石井鞆工業(株)
17	スイスイ豊岡探訪隊	関西電力(株)豊岡総務グループ
18	豊岡郵便局 総務部	日本郵便(株)豊岡郵便局
19	田中屋食品	(株)田中屋食品
20	食事券が欲しい!	但馬信用金庫本店営業部



①



②



③

①選抜!センターズ♡  
(1日平均27,276歩/人)

②たんぎんメタレンジャー  
(1日平均23,993歩/人)

③カネカソーラーテック  
(1日平均16,910歩/人)

**職場対抗“歩キング”選手権**

▼5人1組でチームをつくり、チーム全員の実施期  
間内の歩数の合計を競いました。

▼参加者には、歩数計を貸与し、それを身に付けて  
取り組みました。

**働く世代で“歩キング”を実践する秘訣**

▼職場の仲間と切磋琢磨! 過ごす時間が長い職場  
の仲間と一緒に取り組むことで、お互い刺激に

▼オフの時間より通勤や勤務中の工夫を! 日々過  
ごし方が変化するオフの時間より、過ごし方が  
比較的安定している通勤や勤務時間を工夫する  
ことで習慣化

▼職場で取り組むと、会話が增えたり、チームワー  
クが強まるなど、職場内に変化が

# 不登校支援・発達にかかわる支援・子育て家庭支援を拡充します 12月から子ども支援センターが移転リニューアル!!

『子ども支援センター』が、12月から豊岡健康福祉センターに移転します。あわせて、子育て家庭支援業務(こども育成課家庭相談係)をこども支援センター内に移します。

このことで「不登校支援」「発達にかかわる支援」「子育て家庭支援」の三つの機能がつながります。「支援の要らない子は一人もいない」という理念に沿って、一人一人の子どもの課題に寄り添った支援を保護者と一緒に考えていきます。



## 開所日

12月2日(水)

※12月1日(火)まで、事務所移転のためこども支援センターは休所



## 場所

豊岡健康福祉センター内

## 相談できること

▼不登校支援 学校に行きたくても行けない子どもを支援します。

▼発達にかかわる支援 子どもの発達に悩んでいる方を支援します。

▼子育て家庭支援 子育ての悩みや心配事を一緒に考えていきます。

## 《カウンセリング》

相談内容	曜日	時間	相談者
通常相談	平日	午前9時~午後5時	相談員・心理士
休日相談	第1土曜日	午前9時~正午	臨床心理士
夜間相談	第4水曜日	午後6時~9時	

※電話・面接(要予約)相談ができます。

《問合せ》子ども支援センター ☎24-8303

## 実施期間 12月1日(火)~10日(木) 年末の交通事故防止運動を実施

年末は、忘年会などで酒を飲む機会が増え、気持ちが緩みやすくなります。また買い物や帰省などの交通混雑で、いつもより気持ちのいら立ちが予想されます。

車やバイクだけでなく、自転車や歩行者も交通ルールを守り、お互いへの思いやりで、交通事故を防止しましょう。



《問合せ》生活環境課 ☎21-9001

### ■車、バイクを運転する方

▽スピードを控えめにし、交差点では減速、徐行、または一時停止して安全確認を行きましょう。  
▽夕暮れ時は早めに前照灯を点灯しましょう。  
▽車に乗るときは全ての座席のシートベルトとチャイルドシートを正しく着用しましょう。

### ■歩行者

▽道路を横断するときは「止まる」「見る」「待つ」をしっかり守ってから渡りましょう。  
▽夕暮れ時や夜間に外出するときは、明るい服装と反射材を着用しましょう。

### ■自転車を利用する方

自転車も車両です。自転車安全利用五則を守り、自転車乗用中の事故防止と、自転車利用者による危険・迷惑行為をやめましょう。

#### 自転車安全利用五則

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
  - ▽ 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
  - ▽ 夜間はライトを点灯
  - ▽ 交差点での信号遵守と安全確認
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

### ■飲酒運転の根絶

飲酒運転は運転した人はもちろん、周囲の人にも厳しく罰せられます。飲酒運転による悲惨な事故を防ぐためにも飲酒運転追放「三ない運動」を実践しましょう。

#### 飲酒運転追放「三ない運動」

- ① 酒を飲んだら車を運転しない
- ② 運転するときは酒を飲まない
- ③ 運転する人には酒を飲ませない