

日本のふるさと。自給自足的循環社会

No.208
2023.2.17発行

広報 京丹波2

TOWN KYOTAMBA

健幸けんこうの源

喜びあふれる暮らしが

30 26 16 15 14 13 12 10 02

特集 健幸で暮らすために
く健幸く
生き活きウェルネスコーナー
生涯学習通信
TOMORROW
教育支援委員会からのお知らせ
瑞穂支所の移転について
図書だより
お知らせ版
まちの話題
成人式アルバム

笑顔で筋力トレーニングに励む
桐野さん(75歳)

日々の喜び

手製のダンベルで筋力トレーニングに励む桐野哲さん。
たくましい肉体には、上腕二頭筋が盛り上がりを見せている。
今年の健康診断の結果はほぼ正常。
トレーニングを続けることで、日々の喜びを感じ、健康で幸せに生きる姿があった。

何気ない毎日が喜び

余命2年の宣告を受けてから15年が経ったいま、桐野さんは畑仕事に勤しんでいる。
丹精込めて育てた野菜が実りを迎えたとき、野菜をおすそわけして美味しかったと言われたとき、夫婦であたたかい食卓を囲むとき、そんな毎日を思い浮かべながら、「この日常が喜びです」と桐野さんはほほ笑んだ。



防寒対策をして雪の日も畑へ向かう桐野さん



京都トレーニングセンターで週に2回、自身の体調と相談しながらトレーニングに励む。「筋トレは自分との闘い」と汗を流す。



哲さんの大好物、奥さんの手作りきゅうりの漬物。減塩のため醤油は少なめで、生姜の風味が口に広がる。年中食べられるように夏にはたくさんのきゅうりを収穫しているとのこと。

桐野流健幸術

一、風呂で腹筋20回

入浴時に腹筋をすることが日課。湯船に座り、浴槽の縁に手をかけながら身体を浮かして、腹部に力を入れて腹筋をしている。

二、栄養が偏らない食事

朝食は、自家製のきゅうりの漬物を詰めたおにぎり2つと食パン、ドリップコーヒーが定番。昼食と夕食は、奥さんと育てた農作物をふんだんにつつかったお惣菜。

三、早寝早起き

冬場は朝6時頃に朝食を食べ活動開始。夏場は、朝5時から畑作業をして、夜9時就寝。毎日一定の生活リズムで過ごしている。

四、定期健診を怠らない

町が行う健康診断は毎年欠かさず受診。健診で再検査が必要な場合は病院を受診し、体に気を遣っている。

ブルース・リーに憧れて

高校生の頃、伝説的アクションスター、ブルース・リーに憧れて、「なにかせなあかん」と思った桐野さん。たくましい肉体を手に入れることを夢見て、桐野さんのトレーニングが始まった。ジムもトレーニング器具もない時代、桐野さんは、友人らと器具を手作りするところから始めた。手製の器具や、後にできるトレーニングセンターで体を鍛え続けて60年。筋トレは桐野さんにとっての楽しみとなった。

病が襲う

筋力トレーニングとお酒が大好きだった桐野さん。平成20年の冬、60歳のときに異変が表れた。腹部と脚がむくみ、食欲不振に見舞われ、すぐに病院を受診。結果、余命2年の宣告を受けた。重労働の仕事を終え、どっぴりお酒を嗜んでいた習慣が、桐野さんの体をむしばみ、肝臓病を患っていた。

お酒か、命か。

桐野さんは、生きるため、筋トレを続けるため、お酒を断つことを心に決めた。お酒を止めると、なかなか眠りにつくことができない。睡眠導入剤を服用し、ようやく眠りについた夜も、お酒の夢を何度もみるほど飲みたい衝動に駆られた。

「絶対飲んだらあかん」。強い意志でお酒を断ち、生活習慣を改善した。それから15年。肝臓の数値はほぼ正常を維持している。肝臓病を克服することができたのだ。

夢を目指して

桐野さんは、筋トレを楽しむため、週に2回、京都トレーニングセンターへ通っている。今の夢は「これから筋トレを続けること」。病気を乗り越えたいいま、トレーニングを続けられる喜びをかみしめながら、ダンベルを持ち上げている。



桐野 哲さん(75歳)

健診結果から見る

京丹波町の健康状況

血圧・糖尿の値は50歳代が要注意。
脂質はすべての年代で要注意!!

血圧・糖尿 有所見者は、男性女性ともに50歳代から大きく増加しています。

脂質 有所見者は、男女ともに19歳から39歳までの若い世代でも6割の方にみられており、どの年代でも6割から8割と高い結果となっています。

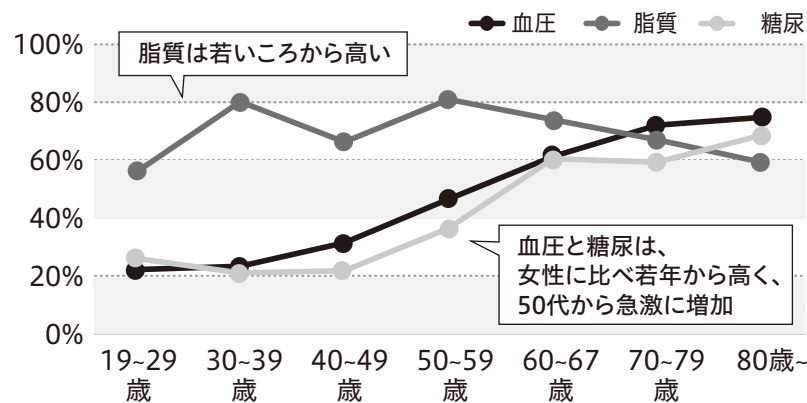
血圧・脂質・糖尿の値は、高くなると血管を傷つけ、血管の老化（動脈硬化）を進める原因となります。動脈硬化が進むと脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、腎不全などの病気へつながります。血圧・脂質・糖尿が「要指導」以上の判定であれば、年齢が若くても血管の老化は進んでいきます。予防するためには、若いころからの「生活習慣」が大きな鍵となります。そこで生活習慣については、30年以上前から世界的に知られている「ブレスローの7つの健康習慣」をご紹介します。ぜひ、チェックしてみましょう。そして、この習慣に加えて塩分を控え、野菜や果物を取ることやストレスとなる問題を解決するなど心の健康を保つことが大切です。

ブレスローの7つの健康習慣

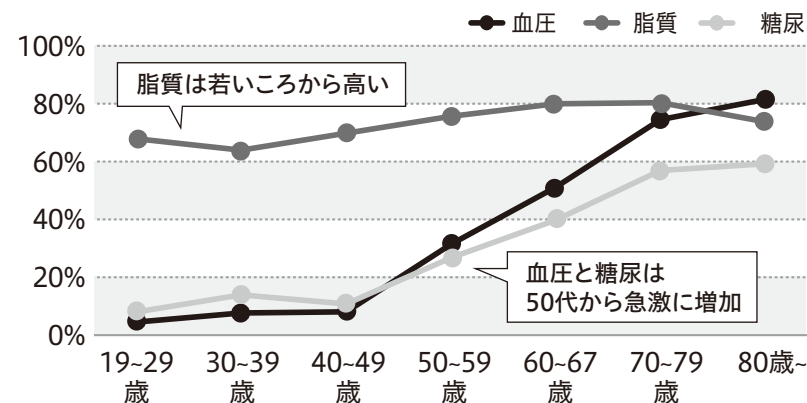
- ①喫煙をしない
- ②定期的に運動をする
- ③飲酒は適量を守る
- ④1日7～8時間の睡眠をとる
- ⑤適正体重を維持する
- ⑥朝食を食べる
- ⑦間食をしない



疾病有所見者／男性



疾病有所見者／女性



京丹波町では町民の皆さんの健康を守るため、総合健診を毎年実施しています。令和4年度もコロナ禍での実施となりましたが、皆様のご理解とご協力により安全に実施することができました。

今回お知らせする令和4年度の健診結果の内容は、健（検）診を受診された皆さんの現在の健康状態を表すものです。この健診結果のまとめを見ながら、もう一度ご自身の健診結果を振り返るなど、今後の健康管理に役立ててください。

皆さん、健診受診を控えていませんか

健診の受診者数を見ると、どの年代も少しずつ増えてはきていますが、まだ新型コロナウイルス感染症拡大以前の受診者数までには戻っていない状況です。健診は大切な年に1回の健康チェックの場です。ぜひ積極的に健診を受けましょう。



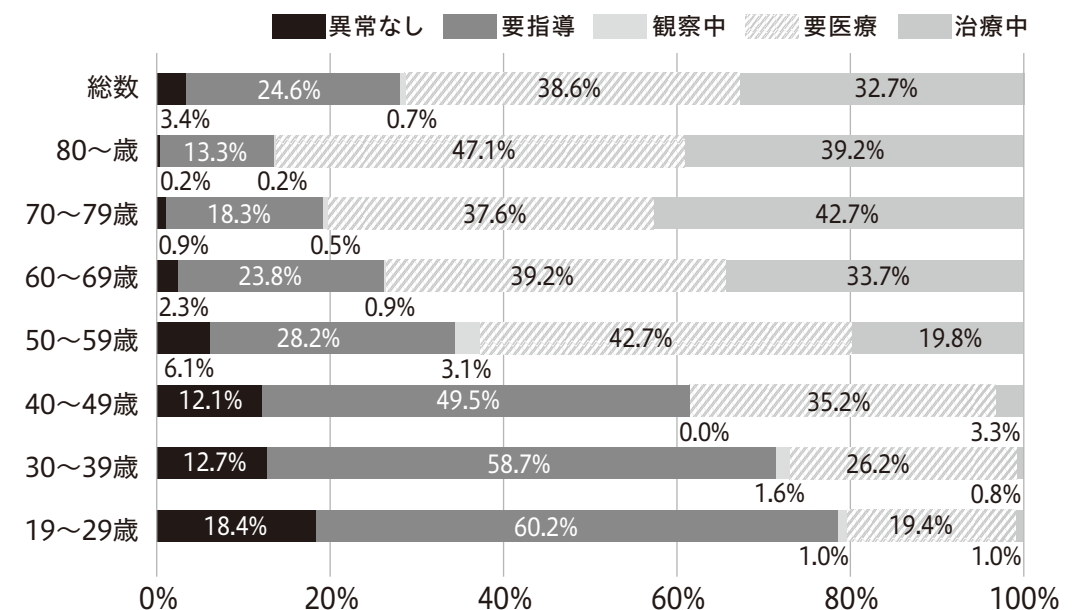
若い世代から生活習慣病に要注意

健診の総合判定結果を見ると、39歳までの若い世代でも有所見者は8割以上となっています。
若い世代の人も生活習慣の見直しが必要です。

また要医療・治療中の割合は50歳代から増加しています。

*1 有所見者とは、判定結果が要指導・観察中・要医療・治療中の方を示しています。

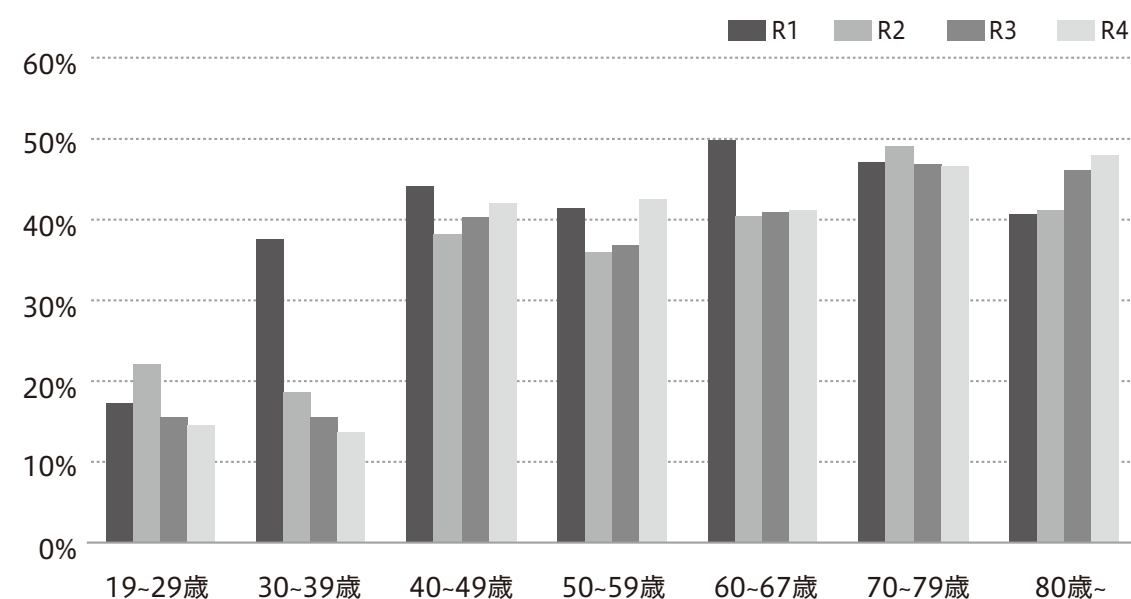
年代別総合判定割合



毎日飲酒者の割合は減少中!?

肝機能においては、飲酒との関係も考えられます。男性の40歳代からの飲酒者割合が高くなっていますが、全体的に飲酒者割合は少し減少傾向にあります。特に20歳代や30歳代など若い年代で毎日飲酒する方の割合が減少している様子です。ここからは、アルコールとの付き合い方について一緒に考えてみましょう。

男性毎日飲酒者割合年次比較

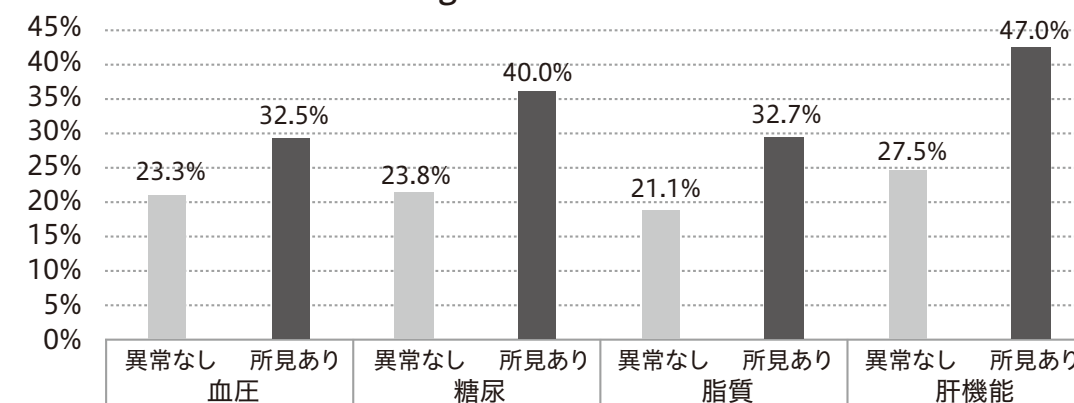


鍵は体重のコントロール！

「20歳から比べ10kg以上体重が増えた人」は、血圧・脂質・糖尿・肝機能の異常なしの人より有所見者（治療中を除く）の方が多いという結果でした。

20歳のときと比べて体重が10kg以上増えている場合は、特に内臓脂肪が溜まっている可能性が高い状態です。体重が増加している人は、減量するだけで数値が改善する可能性があります。毎日体重計で計るなど体重のコントロールを意識してみましょう。

20歳に比べ10kg以上体重が増えている／40～74歳



計算方法 体重÷(身長(m)×身長(m)) = BMI

判定 やせ 18.4以下 普通 18.5から24.9
肥満 25.0以上

住民健診ではBMI判定(肥満度)を記載しています。一度ご自分の結果を確認してみてください！

健診は無料です！ 住民健診を受けましょう！

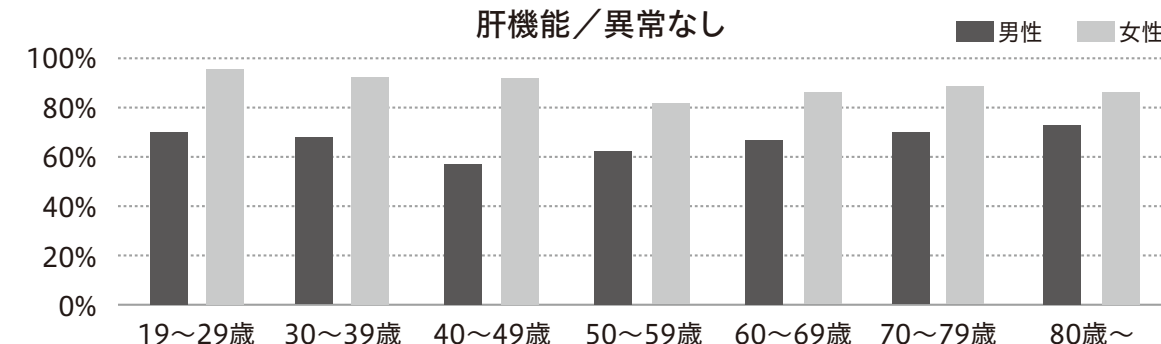
2月中旬ごろに令和5年度住民健診申込書を各世帯にお送りします。締め切りは令和5年3月8日(水)としています。令和5年度も住民健診申込は締め切り厳守としていますので、皆様のご協力をお願いします。



男女差が見られた値は・・・肝機能

「肝機能」の状態に特に男女差がありました。男性では19～29歳の若い年代でも3割の方に有所見があり、男性においては40歳代、女性については50歳代で割合の増加がありました。肝臓は、体の中で1番大きな臓器であり、沈黙の臓器といわれるなど、異常があってもすぐには症状が出ない特徴をもつ臓器のため、肝炎ウイルスなどの病気や、脂肪肝やアルコールなどの生活習慣との関係も考えられます。

肝機能／異常なし



「酒は百薬の長」と言える？

国立がんセンターが飲酒と総死亡・がん死亡との関連について発表しており、飲酒量が増えるにつれ死亡率が高くなる傾向が見られています。また、全く飲酒しない人と少量飲酒する人を比較すると少量飲酒する人の死亡率が低くなります。この傾向を「Jカーブ」と呼びます。ただ必ずしも少量飲酒自体が低い死亡リスクと因果関係があるとは証明されていません。また、少量でも飲酒することで身体や脳、こころに影響を与えます。そのため、「酒は百薬の長」とは言えないのです。では、身体・脳・こころにどのような影響があるのでしょうか。

【身体への影響】

肝臓に影響を及ぼすことは皆さんよくご存知だと思います。しかし、それ以外にも飲酒により糖尿病や高血圧などの生活習慣病にも影響を及ぼすといわれています。京丹波町では、「毎日飲酒する」と答えた男性の3疾病（高血圧、脂質異常症、糖尿病）の健診結果を見てみると、高血圧の有所見者は異常なしと比較し、20%以上も高い結果となっています。^{*2}

【脳への影響】

飲酒は、脳にも影響を及ぼします。飲酒する人は脳の萎縮が高い割合で見られます。脳の萎縮は認知症などに影響があるといわれています。また脳の萎縮以外にもアルコールにより、加齢による記憶・学習低下を促進するともいわれています。

【こころへの影響】

不快な気持ちを忘れるために、飲酒することもあるかもしれません。飲酒すると一瞬は気持ちが晴れますが、酔いから醒めたときにその反動で、以前より強い抑うつや不安を感じてしまいます。またアルコール依存に陥り、「アルコール依存症」になる可能性もあります。アルコール依存症はアルコールを長期間多量に飲酒した結果、アルコールに対し精神依存・身体依存をきたす精神疾患です。飲酒をしている人でも「自分には関係ない」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、アルコール依存症は個人の性格や意志の問題ではなく、精神疾患であり誰でもアルコール依存症になる可能性があります。

「ずっとお酒を楽しむために」 お酒とどう付き合ったらいいのか？

病気によっては少量でも飲酒によるリスクは高くなります。そのため、少ない量だからといって「安全な飲酒」とは言えません。

飲酒によるリスクはありますが、少ないリスクでお酒を楽しむためにはどうすればいいのでしょうか？

【ずっとお酒を楽しむための四力条】

一 自分の適量（上限）を知る^{*3}

ついつい思っていたお酒の量を超えて飲んでしまい、二日酔いなど失敗してしまったことはありませんか。それは、自分の適量を超えた飲酒で、「楽しい」お酒ではありません。「美味しい」「楽しい」と感じる範囲でお酒を楽しみましょう。

二 しっかりと食事に合わせて一緒に飲む

食事をしながら飲むことで、アルコールの急激な血中濃度の上昇を抑えることができます。また飲み過ぎの抑制の効果も期待できます。特に「ビタミシBI」は、アルコールの分解に効果的なので意識して摂りましょう。豆製品（大豆・枝豆、豆腐など）や赤身の肉などに多く含まれます。ただし、アルコールは、食欲を亢進する効果もあるため、食べ過ぎや寝る2時間前までの飲食には注意が必要です。

三 水やノンアルコール飲料を組み合わせる

強いお酒はのどや胃腸の粘膜に強い刺激を与えます。それを繰り返すと口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がんなど原因になることがあります。お酒を飲んだすぐに水を飲むことで、胃や腸への刺激を和らげることができます。またアルコールの摂取量を少なくすることにもつながります。

四 肝臓には限界がある

一生に飲めるお酒の量（肝臓が処理できるお酒の量）は決まっているといわれています。そのため、「美味しくない」「楽しくない」お酒を飲み過ぎることで、肝臓を酷使せず、「長く楽しく飲める」適度な飲酒を心がけましょう。

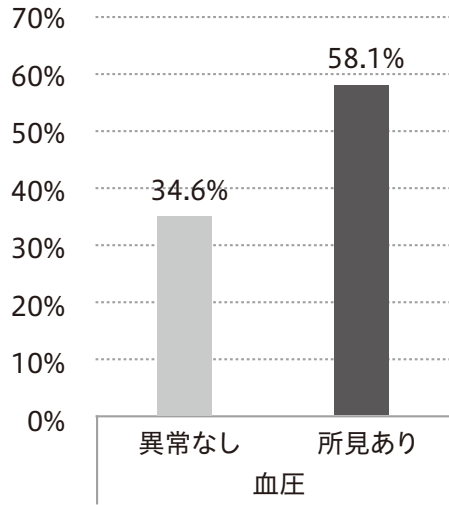
1日のアルコールの適正飲酒量（*3）

ウイスキー	60ml
焼酎	110ml
日本酒	180ml
ワイン	180ml
ビール	500ml
缶酎ハイ(7%)	350ml
缶酎ハイ(9%)	約280ml

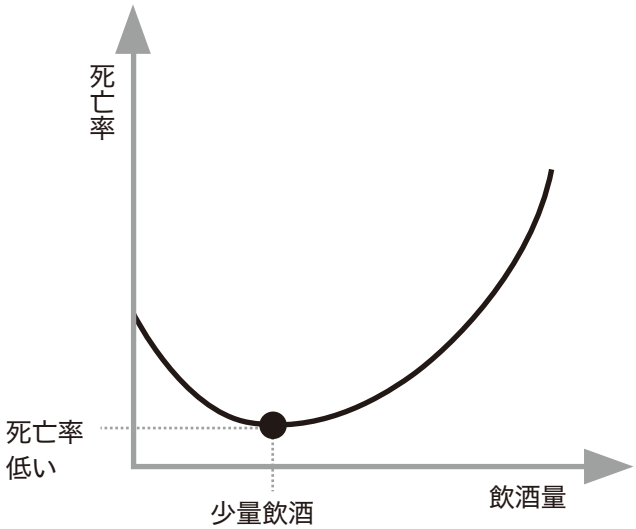
左記の量は目安です。個人によって適正な量は異なりますが、適正飲酒量を超えないように注意しましょう。
休肝日は週2日にしましょう！



毎日飲酒すると答えた者の割合
40～74歳男性(*2)



Jカーブ(*1)



病院紹介



インフルエンザ流行の兆し

年末年始にかけて全国的に、新型コロナウイルス感染症の拡大が再びみられ、医療現場はひっ迫し始めてきています。また、今年はインフルエンザ感染症の流行も懸念されており、すでに京都府南部の山城方面では流行し始めています。この状況は、京丹波町にもいずれやってくると思います。

この時期における当院の発熱外来は、発熱症状が同じようにみられる新型コロナウイルスとインフルエンザの診察となります。そのため医師でも、問診だけではどちらの感染症かを判断するのは困難な場合があります。そんな時は治療方針を判断するためにも検査で判別することが必要となります。以前、紙面で紹介しましたが、京丹波町病院には新型コロナウイルス感染症かインフルエンザ感染症かを同時に判定でき、インフルエンザの型まで判定ができる検査キットがあります。特に小児科に受診されるお子さまなどにとっては、苦痛な鼻粘膜検体の採取を一

度で済ますことができるうえ、10分から15分で結果が出ますので、患者さまにとってはとても有効な検査です。ただし、このキットを使用するかどうかは医師の判断となりますので、ご理解のほどよろしくお願いします。

感染症を疑う症状が現れ発熱外来を受診される場合は、事前予約が必要です。平日の午前8時30分から電話にて予約をお願いします。

できるだけ感染しないようにマスクの着用、外出から帰られた時の手洗いやうがい、アルコールによる手指消毒などに心がけ、人が混みあう場所への外出をできるだけ控えるなど、予防を心がけましょう。

国保京丹波町病院 Tel86-0220



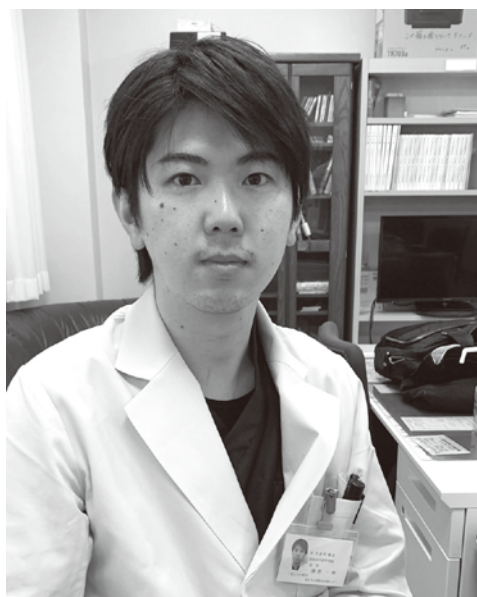
いきいき健康術



たばこの肺への影響 ～慢性閉塞性肺疾患(肺気腫)について～

国保京丹波町病院 水曜日の一般外来
国保京丹波町病院和知診療所
火・木曜日の総合内科 担当

陣野 一輝 医師



慢性閉塞性肺疾患(肺気腫)についてご存知でしょうか。慢性閉塞性肺疾患とは、長期的な喫煙により気道に慢性的な炎症が起こり、肺の構造が破壊され、咳・痰・呼吸困難を生じさせる病気です。従来、慢性気管支炎や肺気腫などの病名で呼ばれていました。

喫煙率は近年低下していますが、依然として500万人ほどが慢性閉塞性肺疾患に罹患していると推定されています。最も問題なのは、実際に診断されている患者は20万人ほどしかないことです。ほとんどの方がこの病気に気づかず、かなり進行してしまった状態で発見されます。たばこ1日20本を10年継続すると20%、30年継続すると70%が慢性閉塞性肺疾患になります。禁煙が治療の基本ですが、ほかに病状の進行を抑える治療がありますので、長期間の喫煙をしている方はまず検診で肺機能検査を受けてください。症状がある場合は早期に病院を受診し、治療を受けるようにしてください。

～健幸～生き活きウェルネス

コーナー

京丹波町にお住いの皆さんが健やかに幸せに「健幸」で暮らせるように・・・。

国保京丹波町病院では、病気になる前の「予防医療」を大切に

病気を患ってからもその人なりに幸せに暮らせるよう「地域包括ケアシステム」を充実し町民一人ひとりの健幸Wellness—ウェルネス—を目指しています。

院長先生の



Wellnessコラム

垣田 秀治院長



美味しい料理やお酒をいただき、そのあと、あったかいお風呂にゆっくり浸かって心も体もポッカポカ、寒い時期には気持ちいいかもしれませんが、実は大変危険なこともご存じでしょうか。

ヒートショックといって、血圧の急激な変化で時として命を落とすこともあるのです。毎年、お風呂で亡くなる方は5000人以上。2000～3000人といわれる年間の交通事故死亡者よりも多いとされています。

寒い脱衣場では血管が収縮して血圧が上がり、

お風呂で温まると血管が拡張して血圧が下がります。そうした血圧の急激な変化が脳卒中などを引き起こすといわれています。

お風呂での事故を防ぐために、寒い時期は特に以下のことに注意しましょう。

- ・お風呂の温度は41度以下、入る時間は10分以下
- ・食後や飲酒後の入浴は控える
- ・湯船から一気に立ち上がらないようにする
- ・脱衣所を寒くしない工夫をする
- ・寒い時期は少しでも暖かい昼間に入浴する



お子さんのことで 専門家に相談できる場所があります。

健康推進課

我が子に合った
かわり方を
知りたい。

うっ伏せにすると
嫌がる。

好き嫌が多い。

おはしや鉛筆が
うまく持てない。

忘れ物が多い。

家ではやんちゃ。
でも外では
引っ込み思案。

乳児期

幼児期

学
齡
期

(小・中学校)

なぜ?を探り、お子さんの理解を深め、お子
さんに合ったかわりを見つけていきます。

子ども時代を子どもらしく過ごすこと、子育てが
楽しくなることを応援する場所です。

どんなことでも、まずはお気軽にご相談く
ださい。

健康推進課:電話 86-1800
※原則0歳~18歳が対象です。



学 校

特別支援学級 (各小・中学校に設置)

特別支援学級は、一人ひとりの発達や
特性、教育的ニーズに合わせた教育課程
を編成し、柔軟な指導や支援を進めます。
少人数で学級が編成され、じっくりと
発達や学習の基礎を広げるとともに、通
常の学級での交流や共同学習も大切に
取り組んでいます。

通級指導教室 (丹波ひかり小学校・瑞穂小学校・ 蒲生野中学校に設置)

通級指導教室では、次のようなお子さ
んの指導や教育相談(発達検査)をして
います。

すぐに気が散って
落ち着いて
話を聞けない。

発音が気になったり、
言葉が途中で
つまったりする。

気持ちの
切り替えが苦手で、
次の行動に
移れない。

一方的に話をするなど、
コミュニケーションが
うまくとれない。

文字の
読み書き
が苦手。

一人ひとりの学び方の違い(特性)を
理解することが大切です。

通級指導教室は、これらの課題を明
らかにしながら、子どもがいきいきと
学校生活を送れるように支援する教
室です。

相談ご希望の方は、お子さんが通うこども園、
小・中学校または京丹波町教育委員会にご連
絡ください。



ひとりひとりに必要な支援を

京丹波町教育支援委員会は、こども園、小・中学校の特別支援教育の担当者、保健師、作業療法士など教育
委員会が委嘱した委員で構成されています。教育支援委員会では、こども園、小・中学校を通してお子さんの
教育相談を実施するとともに、健康推進課と協力してお子さんの通うこども園、学校を訪問し、一人ひとりの
教育的ニーズに応じた適切な指導・支援の進め方などについて相談する取り組みを進めています。

【お問い合わせ】京丹波町教育支援委員会(事務局:京丹波町教育委員会内) 電話84-0028

京丹波町教育委員会
生涯学習通信

TOMORROW

トウモロウ

VOL.46

京丹波町民大学講座 しめ縄作り体験会

昔から一年の豊作や平和を
願い、各家庭や地域で作られ
てきたしめ縄。古き良き日本
の文化の継承と世代や地域
を越えた交流の場として、し
め縄作り体験会が12月18日、
和知ふれあいセンターで開催
され、44人が参加されまし
た。参加者は、講師やふるさ
と体験資料館運営委員から
作り方を教わったり、参加者
同士で教え合ったりしながら、



ら、和やかな雰囲気の中でし
め縄を完成させていました。

SNS(ソーシャル・ネットワーキング・
サービス)の安全な使い方について考える
ことを目的とした学習が1月20日、和知
小学校3、4年生と保護者を対象に行わ
れました。京都府警察ネット安心アドバ
イザーの坂元美奈さんが、いろいろな事
例をもとに、フィッシングの必要性や
ルール作りの大切さなどについて講演さ
れ、講師の問いかけに対して、積極的に
発言する子どもたちの姿がありました。



京丹波町民大学講座 クリスマス映画会



参加者の感想

「よい映画だから見ておいで」と背中を押してもらい
来させていただきました。本当によい映画で感動しまし
た。子どもたちの情操教育の一環として、また大人の心の癒しとして、生の音楽(楽器、
太鼓など)を聴けたらいいと思います。地域においても、高齢者の姿は見て、子どもたちの姿
を見ることは少なくなってきた昨今、子どもたちの健やかな成長を願ってやみません。

子どもたちの情操教育や豊
かな感受性を育むため、町青
少年育成協会と町教育委員
会の共催によるクリスマス映
画会(シング・ネクストステ
ー

京丹波町子育て講演会

地域が一体となって、子どもたちの豊
かな心を育むため町青少年育成協会
主催の京丹波町子育て講演会が1月
14日、3年ぶりに役場本庁で開催され
ました。健康推進課の石原詩子主任を
講師に迎え町内のこども園、小・中学校
の先生とともに、子どもたちの育ちを
支える作業療法士として、長年実践さ
れてきたことを
通して、子ども
を温かく育むこ
との大切さな
ど、豊かな子育
てについて講演
されました。



参加者の感想

・自分目線で相手に意見を言ったり注意をしてしまったりするが、
違う目線で相手を感じていたり考えていたりすることもあるので、
決めつけずに視野を広く接していきたいし、物事を考えていき
たいと感じました。とても分かりやすく勉強になりました。

・最後の「この子らしさ」という部分が心にとまりました。いろんなこ
とがある中で、それを問題であるとか、困ったこととか、悩ましいこ
とととらえずに、見方を変えて、「らしさ」として受け止めて、親子で
共有できるようにしたいと思いました。

和知小学校 SNS の使い方について考える学習

図書充実のための寄付をありがとうございました

交流ラウンジ「こだち」図書コーナーを利用いただいている女性から、「児童書の購入にあててほしい」と寄付をいただきました。絵本コーナーの前で、お子さんに読み聞かせをする若いお母さんの姿を目にし、自分の子育て時代を思い出すとともに、「京丹波町に良い場所ができて良かった」「京丹波町の子どもたちのために何かできることはないか」という思いがわき上がってきたとのこと。

購入させていただいた本は、あらためて各図書室で毎月配布している新刊情報誌で紹介いたします。

おすすめの本

「諦念後 男の老後の大問題」
小田嶋 隆 著／亜紀書房

男の「定年」は「諦念」なのか？還暦を過ぎた男の気分や期待や虚栄や子どもっぽさ、身の持っていく場所、ヒマのつぶし方などをオダジマ節で軽快につづる。60歳にして、そばを打ったり、ギターに再挑戦したり、はたして新しい境地は？



「手で見るぼくの世界は」
桒崎 茜 作／酒井 以 装画・挿絵／くもん出版

視覚支援学校に通う佑と双葉は、この春から中学1年生。しかし双葉はある事件をきっかけに、家から出られなくなってしまい…。それぞれの葛藤を乗り越えふたたび世界に踏み出すまでを描いた物語。



新しい本

- ほかにも続々入荷中
- パノラマずかん運転席
きみも運転手になれる！
宮本えつよし作／羽尻利門絵
／バイインターナショナル
- オタクを武器に生きていく
吉田尚記著／河出書房新社
- 日々臆測
ヨシタケシンスケ著
／光村図書出版
- 今日からはじめる農家の
事業承継
伊東悠太郎著編
／家の光協会
- がんばらにやい生きかた
jamイラスト・文／笠間書院
- 風の数段
堂場瞬一著／小学館
- ずっと信じていた徳川家康の
武勇伝、実はウソでした。
日本博識研究所著／宝島社

3月の特集本&行事 ★=特集本 ☆=行事

京丹波町
中央公民館
図書室

★「サクラ」
☆「おはなし会」
3月10日(金) 午前10時30分～
乳幼児向け

役場
交流ラウンジ
「こだち」
図書コーナー

★「あま〜い スイーツの本」
☆「音読の会」
3月3日(金)午後1時30分～2時30分
どなたでもご参加いただけます。
申込先 Tel82-3850

桒山公民館
(山村開発センターみずほ)
図書室

★「旅立ち・卒業・
わくわく新しい生活」

和知公民館
(和知ふれあいセンター)
図書室

★「へんしん！」
☆「おはなし会」
3月25日(土)午前10時30分～11時
おはなし会の前後に移動図書館車の
本を借りていただけます！
どなたでもご参加いただけます。

2月24日(金)・3月24日(金)は、町内全ての図書室において、蔵書整理等を行うため休室とします。

役場瑞穂支所が移転します

令和5年

3月27日から

瑞穂保健福祉センター内へ



現在の京丹波町瑞穂支所(旧瑞穂町役場)は、昭和36年に建設されました。築60年以上が経過し、現行の耐震基準を満たしておらず、老朽化も進んでいるため支所機能をバリアフリー施設である瑞穂保健福祉センターに移すこととなりました。町民の皆さまに安心・安全に利用していただくことができるよう、住民サービスのさらなる向上を目指します。



移転先

京丹波町和田田中6番地1

移転後電話番号

電話・FAX番号は変わりません

瑞穂支所 Tel0771-86-0150(代表)
FAX0771-86-0859

※時間外窓口：

土日祝日 午前8時30分～午後5時15分

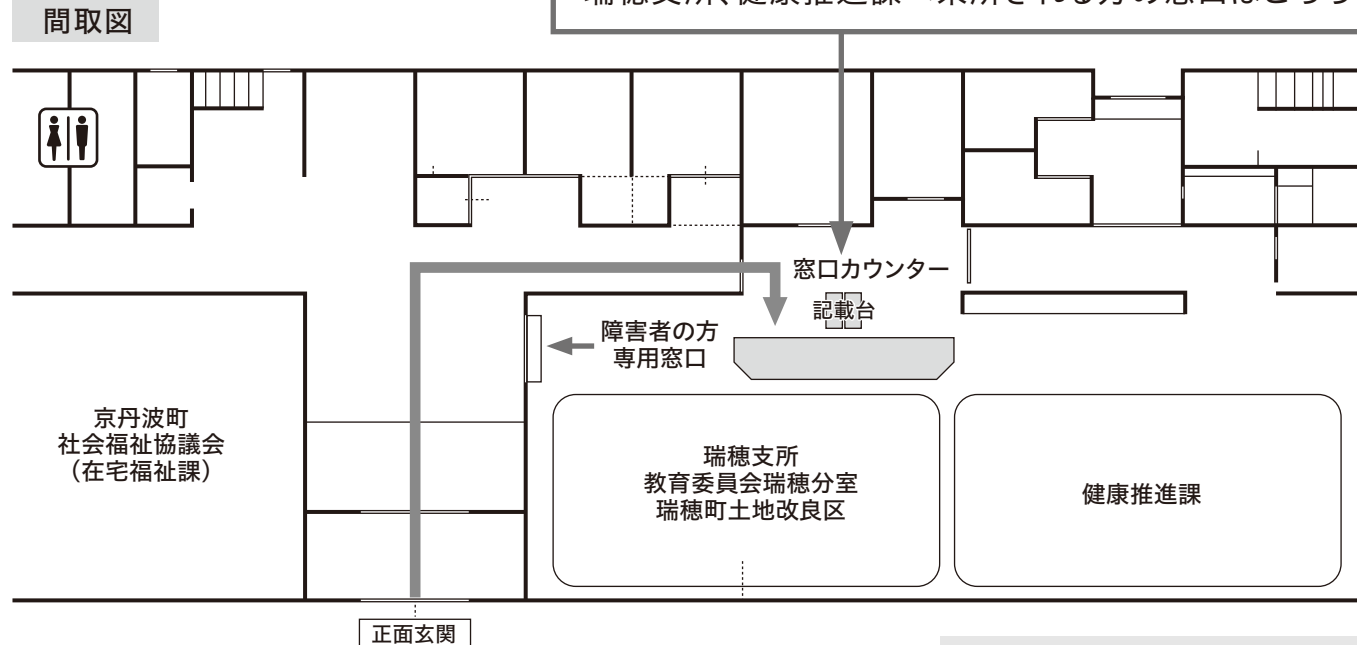
教育委員会瑞穂分室

Tel0771-86-1150

瑞穂町土地改良区

Tel0771-86-1910

瑞穂支所、健康推進課へ来所される方の窓口はこちら



正面玄関

問：瑞穂支所 Tel86-0150

町立医療施設の診療体制について

※都合により担当医師が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

【京丹波町病院】Tel86－0220

院長＝垣田秀治

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内 科	一般外来	吉岡賢一 (総合内科) 垣田秀治 (総合内科)	関 知嗣 (府立医大/ 循環器)	陣野一輝 (総合内科)	横井大祐 (府立医大北部 医療センター/ 総合内科)	祖父江秀晃 (府立医大/ 内分泌・膠原病)	第2土曜日 吉岡賢一(総合内科) 第4土曜日 垣田秀治(総合内科)
	予約診察 (午前)		垣田秀治 (総合内科)	井上弘之 (府立医大/ 膠原病・リウマチ)	垣田秀治 (総合内科)	垣田秀治 (総合内科)	
	予約診察 (午後)	林 靖彦 (総合内科)	吉岡賢一 (総合内科)	陣野一輝 (総合内科)	祖父江秀晃 (府立医大/ 内分泌・膠原病)	吉岡賢一 (総合内科)	
外科・肛門科		前田武昌 (消化器)	担当医	担当医		担当医	
整形外科		小藤和孝 (明治国際医大)				竹浦信明 (府立医大)	
小児科		北村一将 (府立医大)	北村一将 (府立医大)	田畑 諒 (府立医大)	久米里佳 (府立医大)	北村一将 (府立医大)	第2・第4土曜日 竹下直樹 (府立医大)
小児科予防接種 (予約制)						北村一将 (府立医大) (午後1時～3時)	竹下直樹 (府立医大) (午前10時～11時)
皮膚科 (第1・第3木曜日)					第1木曜日 大西友理 第3木曜日 大下彰史		
精神神経科 (物忘れ外来) (第2火曜日・第2土曜日)			石川雅裕 第2火曜日 (午後1時30分～3時30分)				石川雅裕 第2土曜日 (午前9時～終了時)

○受付時間：(初診)午前8時30分～午前11時30分 (再診)午前7時～午前11時30分
○診察時間：午前9時～(午後の内科予約診察、皮膚科、第2火曜日の精神神経科は以下のとおり)
○内科予約診察(午後)診察時間：午後1時～
○皮膚科(第1・第3木曜日)受付時間：午後1時～3時30分 診察時間：午後2時45分～
○精神神経科(物忘れ外来)(第2火曜日)受付時間：午後1時～午後2時30分 診察時間：午後1時30分～
○小児科予防接種(予約制)診察時間：金曜日(午後1時～)、土曜日(午前10時～午前11時)
○急患の場合、必ず事前の連絡をお願いします。

【京丹波町病院質美診療所】Tel86－0586

所長＝北村一将

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
医 師		北村一将			

○診察日は、毎週火曜日の午後です。○受付時間：午後1時～3時30分 ○診察時間：午後1時30分～4時

【京丹波町病院和知診療所】Tel84－1112

所長＝庄林 智

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科 (午前)		陣野一輝 (総合内科)	吉岡聖将 (府立医大/ 内分泌・膠原病)	陣野一輝 (総合内科)	花谷望都子 (府立医大/ 内分泌・膠原病)
内科 (夜間診察)	担当医 (午後5時30分-終了時)				
外科・整形外科 (午前)	庄林 智 (外科一般)	前田武昌 (外科一般) (午前10時-終了時)			林 大智 (明治国際/ 整形外科)

○受付時間：午前8時30分～11時30分(受付順番表は午前7時から記入可)
○診察開始時間：午前9時～(毎週月曜日の夜間診察、火曜日午前外科の診療時間は上記表記載のとおり)
○夜間診察(内科)の受付時間：午後3時～6時30分(毎週月曜日(祝日を除く))

【京丹波町病院和知歯科診療所】Tel84－1154

所長＝三浦博人

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
歯 科	濱岡秀樹	担当医	三浦博人	三浦博人 濱岡秀樹	担当医	担当医

○診察時間：午前9時～正午／午後1時～4時30分
○予約での診察になりますので、事前に電話連絡をお願いします(急患の場合も含む)。

各施設の敷地内は全面禁煙となっております。ご理解とご協力をお願いいたします。



税・案内

マイナンバーカード等交付夜間窓口

マイナンバーカードや証明書などの交付を行う夜間窓口を開設します。平日の日中に来庁が困難な方は、この機会をご利用ください。

●窓口開設日(いずれも木曜日)

住 民 課 3月2日、3月16日
瑞穂支所 3月9日
和知支所 3月23日

※毎月第1木曜日と第3木曜日に住民課で、第2木曜日に瑞穂支所で、第4木曜日に和知支所で開設します。ただし、祝日および年末年始は除きます。

●開設時間 午後5時30分～午後7時

●取扱内容 マイナンバーカード交付
証明書交付(住民票の写し、住民票記載事項証明書、印鑑登録証明書)
印鑑登録

※原則予約不要。ただし、マイナンバーカード交付通知書(はがき)に記載の交付場所と異なる窓口でのカード交付を希望される方は、開設日の前々日(閉庁日除く)までに予約してください。

※マイナンバーカード交付申請サポートは行なっていません。申請サポートを希望される方は、平日の開庁時間内(午前8時30分～午後5時15分)に住民課へお越しください。

※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はできません。

※広域交付住民票、戸籍関係、税関係の証明書などは発行できません。

※転入・転出などの住民異動届、健康保険の届出、町税の納付などはできません。

問・予約：住 民 課 Tel82－3803
瑞穂支所 Tel86－0150
和知支所 Tel84－0200

水道管凍結防止のお願い

漏水は、その地域の断水の原因となることがあります

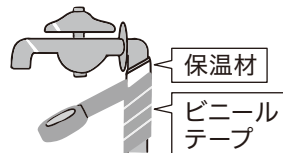
冬の冷え込みが厳しいときは、水道管が凍結しやすくなります。水道管が凍結してしまうと、水道管が破裂し水が出なくなるなど、その地域の断水の原因になることがあります。

1 凍結しやすいところ

屋外で水道管が露出しているところ、家の北側の場所にあり陽の当たらないところ、風当たりの強いところには注意が必要です。

2 凍結させないために

水道管が露出しないように、管に保温材を巻き付け、その上からひもで縛って固定し、さらに保温材が水で濡れないようにビニールテープなどで下から隙間なく重ねて巻きます。保温材は市販されているものの他に、毛布・レジャーマット・発泡スチロールなど、ご家庭にあるものでも代用できます。



広報
京丹波

お知らせ版

今月のほっとする言葉

本当の自分を出さないと
いつか「後悔」する

三笠書房「こころが楽になるほっとする言葉」より

町税などの納期限 2月28日(火)

●国民健康保険税(普通徴収・第11期)

問：税務課 Tel82－3802

●後期高齢者医療保険料(普通徴収・第8期)

問：住民課 Tel82－3803

●介護保険料(普通徴収・第9期)

問：福祉支援課 Tel82－1800

●水道使用料(1月使用分)

●下水道使用料(1月使用分)

問：上下水道課 Tel83－9105

納税は納期限までに済ませましょう。納期限を過ぎると、督促手数料および延滞金が増加されます。なお、未納の税で納期限から一定期間経過したものは、広域連合「京都地方税機構」で徴収業務を行います。

3 水道管が凍結してしまった場合は

蛇口が凍ったときは、上からタオルなどをかぶせて、ぬるま湯をゆっくりとかけてください。ただし、熱いお湯を直接、水道管にかけると管や蛇口が破裂する危険がありますので注意してください。



4 万が一、破裂してしまった場合は

京丹波町指定給水装置工事事業者に修繕を依頼してください。

5 情報提供のお願い

「京丹波あんしんアプリ」などで配水池低下のお知らせをした場合は、その地域のどこかで漏水していると考えられます。水圧が低い、水路の流れが速いなど、些細な変化でも結構ですので、早期復旧のため情報提供をお願いします。

問：上下水道課 Tel83－9105

令和5年度 京都SKYシニア大学 受講生募集

京都会場

- 会 場 京都府立京都学・歴彩館、京都新聞文化ホールなど
- コ ー ス ①歴彩・京都学(200人)
②アクティブシニアライフ(40人)
③スマホマイスター(50人)
④健康・スポーツ(50人)
⑤ガイドが魅せる京都(80人×2クラス)
⑥人生100年・探究心(40人)
- 期 間 5月10日(水)～令和6年3月
各コース別専門講座20回程度と全コースを対象とする特別講座6回程度
- 受 講 料 23,000円～34,000円
- 受講資格 概ね50歳以上の方
- 募集期間 3月1日(水)～31日(金)消印有効

山城キャンパス【精華町】

- 会 場 精華町役場ほか
- 期 間 5月10日(水)～令和6年3月
- 受 講 料 23,000円
- 受講資格 概ね50歳以上の方
- 内 容 スマホ学習と観光ガイドによる現地講座(15回程度)
- 募集期間 3月1日(水)～31日(金)消印有効

申込【共通】

下記へ請求いただくか役場および各支所に備え付けている「受講案内」にある申込ハガキにて郵送。
※コース名、受講料などは変更になる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

問:(公財)京都SKYセンター
「京都SKYシニア大学」係
TEL075-241-0226 FAX075-241-0204

新しい国民健康保険被保険者証を送付します

現在交付している国民健康保険証の有効期限は令和5年3月31日です。

新しい保険証は、3月下旬に世帯主宛に簡易書留郵便により送付します。

新しい保険証の色は、「クリーム色」になります。
4月1日以降に医療機関を受診されるときは、必ず新しい保険証を提示してください。

※「マイナンバーカード」を健康保険証として利用しましょう。詳しくは、新保険証と一緒にパンフレットを送付しますのでご確認ください。

問:住民課保険年金係 TEL82-3803

令和5年度 住民健(検)診申し込みのお知らせ

令和5年度住民健(検)診申込書を2月上旬に緑色の封筒で、世帯主宛に送付しています。

住民健(検)診はすべての健診項目が無料で受診できます。年に1度の健康チェックの機会です。お申し込みのお忘れがないようご注意ください。

- 申込期日 3月8日(水)厳守
- 申込方法 申込書に記入のうえ、次のいずれかの方法で提出してください。

○同封の返信用封筒にて郵送
○健康推進課(瑞穂保健福祉センター内)に持参

問:健康推進課 TEL86-1800

京都地方法務局からのお知らせ

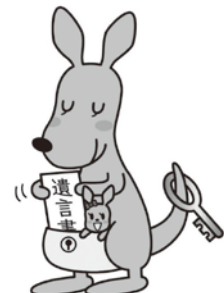
自筆証書遺言書保管制度をご存じですか？

令和2年7月10日から全国の法務局で始まった自筆証書遺言書保管制度は、自筆証書遺言書を作成した本人が、法務局に遺言書の保管を申請することができる制度です。自筆証書遺言書は手軽に作成できる反面、保管場所が自宅であることが多く、紛失や隠匿、改ざんなどのおそれがあります。

本制度は、自筆証書遺言書のメリットは損なわず、問題点を解消するための方策として創設されました。ご自身の財産をご家族などへ確実に託す方法の一つとして自筆証書遺言書を検討される際は、ぜひ本制度をご活用ください。

※要予約

問:京都地方法務局園部支局
TEL075-62-0208



遺言書ほかんガルー



詳しくは、法務省のホームページをご覧ください

スリーA(エー)教室

認知症予防をめざすゲーム、体操の教室です。どなたでも参加いただけます。

- 日 時 3月2日、16日(いずれも木曜日)
午前10時～11時30分
- 場 所 役場内
- 利用料 1回100円
- 持ち物 お茶、マスク

問:京丹波町地域包括支援センター TEL82-0001

広報
京丹波

お知らせ版

高齢者の介護をされている方へ

家族介護支援助成事業・ 介護用品購入費助成事業のご案内

在宅で高齢者を介護されている家族の経済的な負担を軽減するため、介護用消耗品(紙オムツなど)の購入費を一部助成しています。

●対象者
京丹波町に住所があり、介護保険の「要支援」または「要介護」の認定を受け、在宅で生活されている方

●助成の対象物品
令和4年4月1日から令和5年3月31日までの間に、町内で購入された介護用消耗品

●申請の添付書類
購入品目が確認できる領収書およびレシート

●申請期限
3月31日(金)
※交付要件などの詳細は下記までお問い合わせください。

問:福祉支援課 高齢福祉係 TEL82-1800

国民年金からのお知らせ

国民年金保険料は納付期限までに 納めましょう

令和4年4月分から令和5年3月分までの保険料は、月額16,590円です。

保険料を未納のまま放置し、日本年金機構からの督促に応じないでいると、延滞金が課されるだけではなく、本人や配偶者、世帯主の財産が差し押さえられる場合があります。

納付が困難な場合は、世帯の所得状況により減額・免除できる制度がありますので、詳しくは年金事務所または住民課までお問い合わせください。

「口座振替」で納付したいとき

「国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書」に必要な事項を記入・押印(金融機関への届出印)し、年金事務所、住民課・各支所、または口座振替を行う口座のある金融機関・郵便局の窓口に出してください。

なお、年金事務所または住民課・各支所に提出するときは、金融機関などに証明を受けるか、通帳の写しが必要です。

介護保険要介護認定者の 障害者控除とおむつ代の医療費控除

介護保険制度で要介護認定を受けている高齢者などが、所得税や住民税の申告の際に、障害者控除、医療費控除の対象になる場合があります。

●障害者控除対象者認定書

障害者手帳の交付を受けていない場合でも、介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の方で、要介護認定に関する情報をもとに、身体障害者または知的障害者に準ずる者として認定された場合に、「障害者控除対象者認定書」を交付します。

●おむつ代に係る医療費控除確認書

おむつ代の医療費控除を受けるには、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要になりますが、介護保険の要介護認定を受けていて、医療費控除を受けるのが2年目以降の方は、要介護認定申請時に提出いただいた主治医意見書に、「寝たきりの状態」かつ「尿失禁(の可能性)がある」の記載が確認できた場合に、「おむつ代に係る医療費控除確認書」を交付します。

●申請方法

福祉支援課または支所の窓口で申請書を提出してください。認定または確認された方には後日、郵送にて認定書などを交付します。

問:福祉支援課 高齢福祉係 TEL82-1800

口座振替の開始時期は、手続終了後に通知されます。通知書が届くまでの間は、納付書を大切に保管してください。

「クレジットカード」で納付したいとき

「国民年金保険料クレジットカード納付(変更)申出書」に必要な事項を記入し、年金事務所または住民課・各支所へ提出してください。

VISA、MasterCard、ダイナースクラブ、JCB、アメリカンエクスプレスのマークがついたクレジットカードが利用できます。

なお、カードのポイント付与については、カード会社にお問い合わせください。

各申出書は、年金事務所、住民課・各支所にあるほか、年金機構のホームページからダウンロードすることもできます。

問:住民課 TEL82-3803
日本年金機構年金加入者ダイヤル
TEL0570-003-004

令和4年度 第2回
「FUKUSHI就職フェア」開催

令和4年度 第2回「FUKUSHI就職フェア」(福祉関
連合同就職説明会)を開催します。学生・一般求職者な
ど、福祉職場に興味のある方はぜひご参加ください。

●日 時 3月5日(日)午後1時～4時30分
●会 場 みやこめっせ3階 第3展示場
(地下鉄東西線「東山駅」から徒歩約8分)

●内容など
・合同就職説明会
出展法人ブースで、人事担当者や先輩職員から具
体的な話をきくことができます。

※予約不要。
※入場無料。入退場自由。

出展法人は全て「きょうと福祉人材育成認証制
度」の上位認証・認証法人です。

●対象者
・学生の方(令和6年3月卒業予定者など)
・一般求職者の方
・福祉・医療系有資格者など
※無資格・未経験の方も歓迎します。
※業界研究を目的とした学生の来場も歓迎します。

主催・問:福祉職場就職フェア実行委員会
(事務局:社会福祉法人 京都府社会福祉協議会)
TEL075-252-6297

ごみは分別して正しく出しましょう

廃棄物を適正に処理せず、みだりに道路や山林、空
き地など(自分の占有地、管理地を含む)に捨てたり
埋めたり焼却したりする行為(不法投棄)は、法律で
禁止されており、5年以下の懲役もしくは1千万円以
下の罰金に処され、またはこれを併科されます(法人
の場合は、3億円以下の罰金)。

また、通常のごみを出す場合でも、故意に分別しな
かったり、対象とならないごみを出したりする行為
は、不法投棄となる場合があります。

不法投棄(ポイ捨て)をすることにより、地域の景
観を損なうだけでなく、さらなる不法投棄を誘発し、
土壌や地下水、河川が汚染されるなどの環境問題に
つながります。

ごみは、分別して決められた日に決められた場所
へ出しましょう。

※自分の土地にごみなどを不法投棄された場合は、最
終的には土地所有者自らの責任で適正に処理しなけ
ればなりません。日頃から土地の草刈りや周囲に柵を
設置するなど、ごみを捨てられない環境を作ることが
大切です。

問:船井郡衛生管理組合 TEL0771-42-3425
住民課 TEL82-3803



3月のごみ収集日のご案内 — 混ぜればごみ 分ければ資源 資源を大切に —

収集日当日の午前8時30分までに 指定の集積場へ出してください。

	ビニール類		ペットボトル 紙パック／雑がみ ダンボール	ビン／ガラス 陶磁器類／電池	金属／家電 アルミ／粗大ごみ	有害ごみ／蛍光灯 鏡ほか
丹波地区1	6日(月)	20日(月)	22日(水)	10日(金)	—	—
丹波地区2						
丹波地区3	10日(金)	24日(金)	29日(水)	9日(木)	—	—
丹波地区4						
丹波地区5						
瑞穂地区1	6日(月)	20日(月)	22日(水)	7日(火)	—	—
瑞穂地区2						
瑞穂地区3						
瑞穂地区4						
和知地区1	10日(金)	24日(金)	29日(水)	3日(金)	27日(月)	—
和知地区2					28日(火)	
和知地区3					30日(木)	

可燃ごみ(生ごみ)収集日

2日(木)、6日(月)、9日(木)、13日(月)、16日(木)、20日(月)、23日(木)、27日(月)、30日(木)

京丹波町じん臓機能障害者
通院交通費助成

町では、医療機関で慢性透析療法を受けている方
の経済的負担の軽減を図るため、通院交通費の一部
を助成しています。

●対象者(以下のすべてに該当する方)
・町内に住所があり、じん臓機能障害の身体障害者
手帳をお持ちの方
・慢性透析療法を受けるため、公共交通機関または
自家用車で医療機関に通院されている方

●助成の対象期間
令和4年3月分～令和5年2月分

●申請方法
所定の申請書に医療機関による通院報告書と請求
書を添えて、3月31日(金)までに下記へ提出してく
ださい。

●提出先 福祉支援課、瑞穂支所、和知支所

問:福祉支援課 TEL82-1800

道路上に張り出している樹木などの
伐採について(お願い)

冬季は、積雪による倒木が発生しやすく、道路通行
上の支障となる事例も多数見受けられ、これらが原因
となり車両や歩行者に事故が発生した場合には、**樹
木の所有者が賠償責任を問われることがあります。**

※民法第717条 土地の工作物等の占用者及び所有者
の責任

※道路法第43条 道路に関する禁止行為
**所有されている道路沿いの樹木で、道路の通行に
支障をきたすことが予想される木や竹がある場合は、
事前に伐採をお願いします。**

なお、緊急の場合は、道路通行の支障となる樹木や
枝、竹などを予告なく伐採、撤去することがあります
ので、ご理解をお願いします。

問:土木建築課 TEL82-3806

土地と建物の登記・測量

しのづか登記測量事務所

代表/篠塚 泰寛 京丹波町須知本町2-4

TEL. 0771-89-1153

◆法務局への申請手続き代理します◆

お気軽にご相談ください。

ホームページに地図あり↓↓↓

- ☑ 土地に関する登記・測量など
- ☑ 建物に関する登記・測量など
- ☑ 増築で登記簿を変更するとき
- ☑ お隣りとの境界がわからないとき
- ☑ 相続した未登記建物を登記するとき



広報
京丹波

お知らせ版

体操教室(月1の会)

椅子に座って行う体操教室です。どなたでも参加い
ただけます。

●日 時 3月14日(火) 午前9時30分～11時
●場 所 役場内
●利用料 1回100円
●持ち物 お茶、マスク

問:京丹波町地域包括支援センター TEL82-0001

特別障害者手当および
障害児福祉手当制度のご案内

京都府では、特別障害者手当および障害児福祉手
当の支給を次のとおり行なっています。

●特別障害者手当(令和4年度月額:27,300円)
身体または精神(知的障害を含む。)の重度の障
害が2つ以上重複する場合など、日常生活において
常時特別の介護を必要とする20歳以上の在宅の重
度障害者の方に支給されます。

●障害児福祉手当(令和4年度月額:14,850円)
身体または精神(知的障害を含む。)に重度の障
害があるため、日常生活において常時介護を必要
とする20歳未満の在宅の重度障害児の方に支給さ
れます。

※施設に入所されている場合、病院などに3カ月を超
えて入院されている場合は支給できません。また、所
得制限があります。

※京都府のホームページにも「特別障害者手当のし
おり」および「障害児福祉手当のしおり」などの詳細
が掲載されていますのでご覧ください。

問:福祉支援課 TEL82-1800
府南丹保健所 福祉課 TEL0771-62-0361



相談

女性のための相談

女性が元気でイキイキと毎日が過ごせるよう、女性の専門相談員による「女性のための相談」を実施します。

夫婦や親子・親戚・地域・職場などの人間関係、育児や教育、老後のこと、夫や恋人からの暴力・暴言、その他自分がつらいと思っていること、どんなことでも結構です。ひとりで悩まないでお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は守られます。

- 3月の相談日** 3月17日(金)
- ①午前11時30分～午後0時20分
 - ②午後1時30分～2時20分
 - ③午後2時30分～3時20分

※要予約
※詳細は予約時にお伝えします。

問・予約：住民課 TEL82-3803

くらしの困りごと相談(法律・人権・行政など)

●**くらしの困りごと相談(人権・行政など)**

日時 3月8日(水) 午後1時～3時
場所 瑞穂保健福祉センター

●**無料法律相談**

日時 3月6日(月) 午後1時～3時30分
場所 和知高齢者コミュニティセンター

※いずれも無料。弁護士法律相談は要予約。
※就労に向けてさまざまな問題を抱え、生活に困窮されている方の相談も受け付けています。

問・予約：京丹波町社会福祉協議会 丹波支所
TEL82-0126

認知症介護相談会・交流会

「最近物忘れが多くなった」、「認知症かもしれないけれど、どの医療機関に受診すればいいのか」、「認知症の本人にどのように接すればいいのか」、「どんな介護サービスがあるのか」など、自身や家族などの相談、交流が行える場です。秘密は固く守られます。自宅への訪問相談を希望の場合は、訪問日時を別途調整し対応しますので、下記まで連絡ください。

- 日 時** 3月14日(火) 午後1時30分～4時
●**場 所** 瑞穂保健福祉センター

※無料、要予約

問・申込：京丹波町地域包括支援センター
TEL82-0001



試験・求人

求人

町の雇用対策の一環として、町内事業所などから情報提供のあったものを掲載しています。

詳しい内容は求人者欄の担当まで

掲載申込先：商工観光課 TEL82-3809

- 丹波ワインハウス**
(京丹波町豊田千原83)
TEL82-2003／担当 木戸
- 職 種** 販売スタッフおよびホールスタッフ
賃 金 時給1,000円～
就労日数 週1日からOK(土日祝勤務大歓迎)
就労時間 1日3h以内OK
シフト制(実働3～6時間：随時ご相談)
午前9時～午後5時の間で変動

消費生活専門相談員による 消費生活相談

消費生活に関するさまざまな相談を消費生活専門相談員がお受けします。電話による相談のほか、面談相談(要予約)もできます。

メールでの相談はお受けしていません。

- 相談事例**
商品の契約に関するトラブル、クーリングオフの方法、販売業者とのトラブル、借金問題など
- 3月の相談日**
1日(水)、2日(木)、8日(水)、9日(木)、15日(水)、16日(木)、22日(水)、23日(木)、29日(水)、30日(木)

- 相談受付時間** 午前9時30分～午後4時
●**相談場所** 住民課
●**相談電話番号** TEL82-3803

南丹市の相談窓口も利用できます

●**相 談 日** 月曜日・火曜日・金曜日
●**受 付 時 間** 午前9時～午後4時
●**相談電話番号** TEL0771-68-0100
(南丹市商工課内)

いやや!
～消費者ホットライン188番(局番なし)～

司法書士による登記・法律・多重債務相談

- 日 時** 3月4日、18日(いずれも土曜日)
午後1時～4時
●**場 所** 道の駅 丹波マーケス コミュニティホール
●**内 容** 登記・法律・多重債務の相談
※無料、要予約

問：京都司法書士会 総合相談センター
TEL075-255-2566



文化・スポーツ

丹波自然運動公園からお知らせ

スポーツ事業

教室

●**レディーススポーツデー**

日 時 3月1日、8日、15日(各水曜日)
午前9時30分～11時30分

場 所 体育館
対象者 18歳以上の女性
参加料 300円
内 容 健康体操、軽スポーツ
申 込 当日受付

●**エンジョイテニス**

日 時 3月1日、8日、15日(各水曜日)
午後1時30分～5時

場 所 テニスコート(雨天時体育館)
対象者 18歳以上
参加料 300円
申 込 当日受付

●**グラウンド・ゴルフのつどい**

日 時 3月3日、10日、17日(各金曜日)
午前9時～11時45分

場 所 陸上競技場
対象者 どなたでも
参加料 300円
申 込 当日受付

●**エンジョイテニス(夜の部)**

日 時 3月6日、20日(各月曜日)
午後6時～9時

場 所 テニスコート(雨天時体育館)
対象者 18歳以上
参加料 400円
申 込 当日受付

●**障がい者スポーツのつどい**

日 時 3月7日(火) 午後1時30分～3時30分
場 所 体育館

対象者 障がいのある方、介護者およびその家族
参加料 無料
内 容 卓球バレー、ボッチャ、フライングディスク、グラウンド・ゴルフなど

申 込 当日受付

●**太極拳教室**

日 時 3月10日、24日(各金曜日) 午後2時～4時
場 所 体育館(24日は旧宿泊所会議室)

対象者 どなたでも
参加料 500円
内 容 太極拳の基礎を学ぶ
申 込 当日受付

●**親子でウォーキングフットボール体験**

日 時 3月11日(土) 午前10時～午後0時30分
場 所 子どもの広場
対象者 4歳以上(保護者の参加可)
参加料 無料
内 容 ウォーキングフットボール、プチセミナー(予定)

定 員 最大40人
申 込 2月11日(土・祝)～(空気があれば当日可)

大会

●**第68回 グラウンド・ゴルフ大会**

日 時 3月14日(火) 午前9時～
場 所 陸上競技場・補助競技場
対象者 どなたでも
参加料 1,500円(お弁当・お茶付)
定 員 288名
申 込 2月14日(火) 午前9時～
(団体・一般予約受付)

※当日参加の事業、イベントなどは、参加前に必ず開催状況を確認してください。状況により、開催時刻の変更や開催を中止する場合があります。

申込：住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望の事業名を記入のうえ下記まで。

問：丹波自然運動公園
TEL0771-82-1045
FAX0771-82-0480
E-mail：kouen@kyoto-tanbapark.or.jp



丹波自然運動公園のホームページはこちら

伝統芸能常設館からのご案内

道の駅「和」道路情報センター「伝統芸能常設館」の定期公演・発表会および展示コーナーについてご案内します。

定期公演・発表会

- 2月25日(土)** 開演 午後1時30分
【伝統芸能】和知人形浄瑠璃会
【文化サークル】なみすい～京丹波吹奏楽団～
- 3月25日(土)** 開演 午後1時30分
【伝統芸能】和知人形浄瑠璃会
【文化サークル】神心流吟と舞教室
なみすい～京丹波吹奏楽団～

展示コーナー

- 2月** ちぎり絵 伊藤サークル
●**3月** 三木佳子教室展

問：道の駅「和」 TEL0771-84-1008

子育て支援センター事業

【子育て支援ルーム開放日】 ●京丹波町子育て支援センター

日 時 火・木・金曜日
午前9時30分～午後2時30分
場 所 京丹波町子育て支援センター
(旧上豊田保育所)

●たんばこども園

日 時 水曜日 午前9時30分～午後2時30分
場 所 たんばこども園

●わちこども園

日 時 木曜日 午前9時30分～午後2時30分
場 所 わちこども園

●みずほこども園

日 時 金曜日
午前9時30分～午後2時30分
場 所 山村開発センターみずほ



【にこにこひろば】 ●おおきくなったね

日 時 3月17日(金) 午前10時～11時30分
場 所 京丹波町子育て支援センター
(旧上豊田保育所)

持 ち 物 手拭きタオル(汚れてもよいもの)
申込締切 20組(定員になり次第締切)

※参加申込みや問い合わせについては、京丹波町子育て支援センターまで連絡してください。

※京丹波町子育て支援センターの開放日、事業の日程は「子育てるんるんカレンダー」にて随時更新していますのでご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、事業を中止することがあります。

問：京丹波町子育て支援センター
Tel090-1892-2774



子育てるんるん
カレンダー



図書室のご案内

●開室日時

図書室	開室曜日	開室時間
①中央公民館	火～土曜日	午前9時～午後5時
②和知公民館 (和知ふれあいセンター)		午前9時～午後5時 (午前11時30分～午後0時30分は閉室)
③桧山公民館 (山村開発センターみずほ)	月・水～土曜日 (土曜日は第2・第4)	午後2時～5時 土曜日は午後1時～5時
④梅田公民館 (旧梅田保育所)	第1・第3火・土曜日	午前9時30分～11時30分
⑤三ノ宮公民館 (三ノ宮基幹集落センター)	第2・第4火・土曜日	午後1時30分～4時30分
⑥質美公民館 (質美振興センター)	第1・第3火・土曜日	午後1時30分～4時30分
⑦役場交流ラウンジ こだち	火・水・金曜日	午前9時～午後7時
	木・土・日曜日	午前9時～午後5時 (日曜日のみ午前11時30分～午後0時30分は閉室)

※2月24日(金)、3月24日(金)は蔵書整理のため全室休室
問：①Tel82-0988 ②Tel84-2081 ③Tel88-0506
④⑤⑥Tel84-0028 ⑦Tel82-3850



自然との共生を感じる森 わち山野草の森情報コーナー

【催しのご案内】

◆陽春の山野草展 3月4日(土)～12日(日)
◆野の花めぐり 3月5日(日) 午前10時30分～
◆山野草展示即売 3月18日(土)～26日(日)

【園内見ごろ情報】

アセビ・ツバキ・スイセン・キンキマメザクラ・ウグイスカグラ・ユキワリイチゲ・ミヤマカタバミ・ミスミソウ・セリバオウレンなど

【山野草の紹介】

セリバオウレン

日本原産のキンポウゲ科の常緑多年草で、木陰で普通に見られる山野草



です。花は白花で3～4月頃に咲きます。常緑ですので、種がついた姿や、夏の葉姿も観賞価値があると思います。根がオレンジ色をしており、薬用としても有名です。

園内では、花や芽吹きを観賞しながら散策が楽しめる季節になりますので、ご来園、お待ちしております。

開園時間：午前9時～午後5時(入園は午後4時まで)

休 園 日：毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は営業、翌水曜日が休園となります。)

入 園 料：大人310円、子ども210円

※山野草苗・花苗の販売、寄せ植え・苔玉などの体験教室などもできます(体験教室は要予約)。

※管理棟および温室までは無料。

問：わち山野草の森 Tel84-2041

子育て

こどもの居場所づくり学習会

京丹波町母子寡婦福祉会では、町内にお住まいのひとり親家庭、または学習支援が必要な小学4年生から6年生を対象に学習会を開催します。母子寡婦福祉会の会員・非会員は問いません。

学習会開催日	申込期日
3月4日(土)	2月24日(金)
3月18日(土)	3月10日(金)

●時 間 午前10時～11時30分

●場 所 京丹波町中央公民館

●参加費 無料

●持ち物 筆記用具、宿題や教材、飲み物

問・申込：福祉支援課 Tel82-1800



発達支援事業

発達相談(予約制・無料)

●すくすく相談(作業療法士)

3月8日(水)午後、3月22日(水)午後

●たんばぼ相談(臨床心理士)

3月13日(月)午前、3月24日(金)午前・午後

●思春期相談(公認心理師) 3月8日(水)午後

お子さまのことで気になることなどがありましたら、お気軽に健康推進課までお問い合わせください。

問：健康推進課 Tel86-1800

3月の健康カレンダー

【注】「○○○セ」は「○○○センター」の略

日(Sun)	月(Mon)	火(Tue)	水(Wed)	木(Thu)	金(Fri)	土(Sat)
				妊婦・乳幼児相談 午前10時～ わちこども園 リフレッシュ体操教室 午後1時30分～ 健康管理セ		
	献血 午前10時～ 瑞穂保健福祉セ		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	

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、予定される事業が延期または中止となる場合があります。

当日参加の事業については、参加される前に問合わせてください。

問：健康推進課 Tel86-1800

強固な団結を誓う

消防出初式

町消防出初式が1月8日、山村開発センターみずほで開催されました。出動した消防団員と消防署員らが、町民の安心安全を守る思いを新たにしました。

式典では、畠中源一町長が式辞を述べた後、日ごろの消防団活動に功績のあった団員に対し表彰状の授与を行いました。

町消防団の栗林英治団長は「大きな災害が全国で発生している。大きな面積を準備する本町においても、連携をとりながら住民の生命、財産を守る活動につとめていきたい」と団員らに訓示しました。

なお、表彰受賞者は次のとおりです。（敬称略）



一斉放水で士気を高める団員ら

京都府消防協会会長表彰

功績章

副団長 北村 和博

勤功章

分団長 原田 結城

分団長 細見 和浩

精勤章

分団長 畑中 竜樹

分団長 梅垣 徹

分団長 中尾 弘

分団長 尾池 貴宏

精勤章

分団長 山内 規彰

副分団長 原澤 洋

副分団長 樹山 淳史

副分団長 梶本 知幸

副分団長 篠塚 直秋

副分団長 高木 公哉

副分団長 軽尾 圭造

副分団長 西山 宏明

副分団長 岡本 伸二

副分団長 堀 久志

副分団長 江本 貴繁

副分団長 四方 誠

京丹波町長表彰

特別表彰

瑞穂支団 第1分団

丹波支団 第4分団

瑞穂支団 第1分団 山内陽介

20年勤続表彰

梶本 知幸

木村 安武

文化財を火災から守ろう

九手神社で消防訓練

文化財防火デーにあわせた消防訓練が1月22日、九手神社（豊田区）で行われ、地元住民や町消防団丹波支団、園部消防署丹波出張所の署員など約50人が参加しました。

この取り組みは、文化財防火デーの取り組みの一環として、文化財を火災から守るため、防火、防災意識の向上と地元消防団の連携を

消防団員の報酬引き上げ検討

団員の待遇改善はかる

京丹波町特別職報酬等審議会は、昨年11月に諮問されていた消防団の処遇改善に関する答申をまとめ、1月17日に畠中源一町長に手渡しました。

答申は、消防団の年額報酬の額の改定、出動団員の出動報酬の支払いに関するなどをまとめたものです。これらの処遇改善は、令和3年4月に、総務省消防庁が基準を示し、市町村へ必要な条例改

野間 慎吾

川口 哲

竹上 浩治

上林 篤

太野 勉

小山 滋之

川辺 大樹

片山 友三

三嶋 聡

片山 亮

萩野 義教

稲元 勝彦

山崎 辰己

山根 寿夫

谷山 嘉男

久保田 剛

樹山 和仁

西野 光雄

岸上 光宏

金清 伸也

松木 玲

小畑 徹

菅沼 健治

森 暁彦

中尾 弘

山口 均

菅沼 健治

堀 智行

村山 祐二

原澤 章

松村 秀和

大門 正輝

西村 健作

健太

康博

裕司

慎吾

原澤 章

松村 秀和

大門 正輝

西村 健作

健太

康博

裕司

慎吾

原澤 章

松村 秀和

大門 正輝

西村 健作

健太

康博

裕司

慎吾

原澤 章

松村 秀和

大門 正輝

西村 健作

健太

康博

裕司

慎吾

原澤 章

松村 秀和

大門 正輝

西村 健作

健太

康博

裕司

慎吾

向仲 和樹

片山 健

京丹波町 消防団長表彰

山田 知幸

谷口 陽一朗

光永 友和

安井 寿

細見 優太

大石 康正

山根 義則

谷口 慎

前谷 行哉

松村 直

吉田 翔太

湊 純平

井尻 裕也

藤坂 英史

岡本 秀平

大村 昌巨

竹内 大輔

田中 隆洋

塩田 真弘

高崎 則兎

藤田 晃義

江本 宗玄

澤田 清

石原 和剛

予防啓発部

竹内 杏菜

山内 雄太

畠中 雅史

上田 大輔

松井 大祐

【和知支団】

江本 宗玄

澤田 清

石原 和剛

予防啓発部

竹内 杏菜

山内 雄太

畠中 雅史

上田 大輔

松井 大祐

【和知支団】

江本 宗玄

澤田 清

石原 和剛

予防啓発部

竹内 杏菜

山内 雄太

畠中 雅史

上田 大輔

松井 大祐

【和知支団】

江本 宗玄

澤田 清

石原 和剛

予防啓発部

竹内 杏菜

山内 雄太

畠中 雅史

上田 大輔

松井 大祐

【和知支団】

江本 宗玄

澤田 清

石原 和剛

予防啓発部

竹内 杏菜



はるたみつぐ すみだみつお
答申書を提出した春田貢会長（左）と隅田光郎副会長（右）



本殿から重要物品を搬出する参加者



分列行進堂々と

京丹波町農林産物認証シール。「農林産物は、町の自然の循環が大切だと思う」という思いから、葉や土が描かれている。

新鮮京丹波

農林産物認証

デザインしたシールを手にする竹内さん

京丹波ブランド発信を目的に町内で生産、収穫された農林産物であることなどを認証する「京丹波町農林産物承認制度」が、令和5年1月からスタートしました。道の駅などの直売所に登録している生産者で要件を満たすものが「京丹波町農林産物」として認証されることになります。

赤ちゃん紹介コーナー

こんにちは赤ちゃん

ひらた りょうま 平田 涼真ちゃん（蒲生野区／R5.1.4）
「小さく生まれ、とても心配でしたが、大きな声で泣き、手足を動かしているのを見て安心していきます。これから、3人で明るく楽しい生活が送れたらいいなと思ってよ。」
真祐・愛子

やました ときあ 山下 時遊ちゃん（大輔・くるみ）
豊田区／R4.11.4生

しかた かい 四方 海唯ちゃん（哲弥・若菜）
坂原区／R4.11.26生

ふじた りつ 藤田 律ちゃん（浩和・真希）
蒲生区／R4.12.3生

ご寄付ありがとうございました

令和4年12月21日、町内図書の充実を図ることを目的に寄付をいただきました。ありがとうございました。
匿名の方より 寄付額／30,000円

わたしたちの町

人口 12,961（－44）
男 6,186（－22）
女 6,775（－22）
世帯数 6,148（－12）
2月1日現在／（ ）は前月比

編集後記

1月24日から、10年に1度と言われる大寒波が到来。町内では、50cmほどの積雪に加え、停電やそれによる断水、さらには道路への倒木などにより孤立した地域もありました。これまで、雪が降ると雪遊びばかりしていた私も、雪の大変さを今年初めて体感。出勤時に車が何度もスタックし、近所の人に助けていただきました。そんな中、大雪がみせてくれた白銀の景色。遠くに行かずとも美しい景色を楽しめるなんて贅沢なことだなと感じました。 S.U.

雪に覆われる栗野区

12月15日 食品科学科より加工品の詰め合わせ「冬のセット」
加工されたソーセージやヨーグルト、味噌や米など、心のこもった品物がセットになった贈り物です。

12月9日 公園管理コース2年生よりビオラの花壇
丹精込めて栽培されたビオラの寄せ植えを設置。役場看板前を彩り、来庁者の心を和ませています。

12月26日 園芸加工専攻2年生より門松設置
校内で栽培した紅白のハボタンに、学校林「ウィードの森」で採取した竹や梅、ナンテンが飾りつけられています。

須知高校の皆さんありがとうございます
昨年12月、須知高校生の皆さんより、制作物が贈られました。

須知高校ホッケー部が全国大会に出場

12月下旬に岐阜県で行われた第54回全国高等学校選抜ホッケー大会に男子および女子ホッケー部が出場。
男子は2回戦までコマを進め、ベスト16を掴みました。

地域おこし協力隊 今月の弱のつぶやき

小豆を収穫しました。

「でも、今年のじゃくふあーむの大根めっちゃ辛かった木下弱です。
小豆を収穫しました。
一言言わせてください。小豆の収穫大変すぎるでしょ！僕が経験した大変な作業ベスト50に入りますわ！ベスト50多いな！
ベスト50の第7位ですわ！ほなベスト10でええがな！ほんで一言やうがな！」
というこで、相当な量の小豆を一つ一つサヤを割って一粒一粒取り出しました。手先を使った細かい長時間の作業は集中力と忍耐力と握力と気力と愛しさで切なさで心強さを奪っていききました。
サヤを割ったらほんとに虫にかじられていた時は悲しみと怒りと憎しみと愛しさと切なさで心強さが湧いてきました。
僕の中から愛しさと切なさで心強さが行ったり来たりしながらもなんとか全ての小豆を取り出しました。苦労した小豆は我が子のように可愛くて食べるのがもったいないくらいです。でも食べない方がもったいないので食べます。絶対に食べます。
初めての小豆栽培は苦労した分、他と比べようのない達成感がありました。あえて比べるのなら長編の小説を読み終えた達成感の倍の達成感くらいです。あえて比べましたが分りにくくなりました。とにかく達成感ですごくありました。また今年も挑戦するつもりです！
P.S. 枝豆で取らずに少しだけ残しておいた黒豆も収穫しました。小豆と黒豆の収穫は僕が経験した嬉しい出来事ベスト30の第4位でした。
ベスト5でええわー！
京丹波はええとー！

29 | NO.208

28



瑞穂・和知地区代表
和田 恵美さん

私は、現在、大阪府内の大学で経営学を中心とした地域の活性化について学んでいます。私の地元「和知」は、とても人口の少ない地域で、少子高齢化が激しく進んでいます。そのような地域が全国で増加している中で、どのようにして、未来を変えていくのかを考えています。私は、大学で専門的なことを深く学んでいく中で、その答えを出すためには、地域との関わりを大切にしながら実際に行動を起こしていくことが大切だと感じました。



丹波地区代表
森脇 翔和さん

私たちは今、大学や専門学校、就職先などさまざまな環境で活躍し、心身ともに成長を感じていることと思います。しかし、成人として社会人として、まだまだ内面的に未熟な部分が残っているため、これからは、今までよりもさらに、成人、社会人としての自覚を持ち成長していくことが出来るように、覚悟を持って活躍していきたいと思っています。

誓いのことば



今は町内の花屋で働いています。友だちに感謝の気持ちを込めて、花束を贈りました。



社会人としての自覚をもった大人になりたいです。将来、看護師になって京丹波町に貢献したいです。



大学で臨床心理学を学んでいます。人の支えになれる仕事がしたいです。

会場にいた皆さんに
インタビューしました。

二十歳の声



春から町を出て農業に従事します。将来は京丹波町で黒豆畑を作って町の活気を取り戻したい！



成人を迎えることができ、よかったです。美容師頑張ります！



安心して介護を受けてもらえる介護福祉士を目指して勉強を頑張っています。



毎日仕事に励んでいます。当たり前のことを当たり前になる大人になりたいです。

20歳を迎えた若者を祝う式典「二十歳のつどい」を1月8日、町役場で開催。新型コロナウイルス対策で2部に分かれて行われた式典には、晴れ着姿の93人が出席し、友人や恩師との再会を喜びました。

民法の改正により令和4年から成人年齢が18歳に引き下げられ初めてとなる式典。町では、成人式から名前を変え「二十歳のつどい」とし、参加者年齢を従来通り20歳として開催しました。本年度、町内では121人が20歳を迎えます。

式典では、畠中源一町長がお祝いの言葉を述べたあと、松本和久教育長が代表者へ記念品を贈呈。徳島大介さん（丹波地区代表）、山下天海さん（瑞穂・和知地区代表）が受け取りました。

また、森脇翔和さん（丹波地区代表）、和田恵美さん（瑞穂・和知地区代表）が誓いのことばを述べました。

二十歳の集い



輝く未来へ 新たな門出



Congratulations



弾ける笑顔で



再会

