

日本のふるさと。自給自足的循環社会

広報 京丹波 1

NO.171 2020.1.17 発行 TOWN KYOTAMBA



手作りのしめ縄飾りで新年を祝う

02 新春のごあいさつ

04 2019年を振り返る

京丹波の主なできごと

06 表彰

08 第2次京丹波町食育推進計画

12 安心ほっと便り

13 くらしのガイド

14 いきいき健康術

16 生涯学習通信 TOMORROW

18 まちの話題

令和2年 新春のごあいさつ



京丹波町議会議長

梅原好範



京丹波町長

太田昇

町民の皆さま、明けましておめでとうございます。令和2年の輝かしい新春をお迎えになりましたこと、心からお喜び申し上げます。

町長就任から2年が経過いたしました。この間、町政を円滑に推進できましたことは、ひとえに町民の皆さまのご理解とご協力のおかげであると心より感謝を申し上げます。本年につきましても、助け合いと活力ある「健康の里づくり」の基本理念のもと、「町行政の公正化」「環境整備」「暮らしの安心・安全」「子育て支援」「産業振興」の5つの柱に重点を置き、町民の皆さまが暮らしやすいまちづくりに努めてまいります。

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、令和2年の輝かしい希望に満ちた新春を迎えられましたことに、謹んでお祝い申し上げます。

新年にあたり、京丹波町議会を代表いたしまして、一言、年頭のごあいさつを申し上げます。

さて、昨年は、「令和」という新しい時代の幕開けの年となり、私たちの生活の中にも令和の響きが馴染みかけました。本年は東京オリンピック・パラリンピックが開催

さて、昨年は、「令和」という新しい時代の幕開けの年となり、私たちの生活の中にも令和の響きが馴染みかけました。本年は東京オリンピック・パラリンピックが開催

さて、昨年に町組織を改編し、人口減少対策など町の活性化に向けた取り組みを推進しております。移住定住に向けては、伴走支援が大切であることから、地域の機運醸成を目的に地域で移住をサポートする人たちとの、連携体制の構築に向けた取り組みを進めております。

また、平成28年度から進めてきた新庁舎建設については、令和3年8月末の完成を目指して本格的に取り組んでまいります。新庁舎は、先人たちが築き上げられた本町の豊富な森林資源を活用して建築し、まちのシンボルとして全国に発信していきます。年末には東京オリンピック・

予定であり、各競技で日本代表の活躍を想像する時、何かしら気持ちが高揚してまいります。

本町の昨年を振り返りますと、幸いにも、大きな自然災害の発生は免れたものの、全国では至る所で、悲惨な災害に遭われており、このような時にこそ、災害対策に知恵を出し合い、備える必要性を実感させられる年でありました。

そして、本町では、町民の皆さんに日々の安心と利便性の向上を実感していただくための新庁舎建設や、本町の未来を担う子どもたち

ク・パラリンピックのメイン会場となる新国立競技場が木を使った「杜」のスタジアムとして完成するなど木の文化が再注目されています。また、環境問題に関心が集まるなか、パリ協定を背景に木材の利用が社会貢献の手段になることもいわれています。森林の保全や環境問題など、さまざまな課題と向き合い、本町ならではの森林の歴史を未来につなげてまいります。

認定こども園の設置については、令和4年度の開園を目指し、建設基本計画を策定しました。園舎も町内産木材を活用し、子どもたちにまちな自然を身近に感じてもらうことで、地元愛を育めるような施設とします。

さらに、観光分野では、本年秋に、道の駅「京丹波 味夢の里」敷地内に民間事業者による宿泊施設が完成いたします。この宿泊施設を拠点として、新たな観光ルートの形成に向けて関係機関との調整を行ってまいります。

次に、「暮らしの安心・安全」に関する地域医療についてですが、昨年度が、国保京丹波町病院を含む全国424病院を地域医療構想にお

の健やかな教育環境整備を願う認定こども園の建設が進捗しています。

さらには、ケーブルテレビ事業における町財政負担の軽減や多様なニーズに対応することを目指した民間委託の検討が進められております。

これらの重要な事業が、言うまでもなく住民の皆様のための整備として推進され、円滑な運用が叶いますよう、これからも多くのお声を議会に届けて下さることを願いますと同時に、議会では、本町の将来像を見据えた各種事業に対し、様々な角度から詳細な研究と慎重な検討を実施してまいります。

また、昨年6月に制定した「京丹波町議会基本条例」に基づき、町と議会の二元代表制の役目をあらためて認識する中で、議会改革を進めていきます。

昨年10月に初めて開催しました「議会報告会」では、住民の皆さんの貴重なご意見を拝聴する良き機会となりました。今後とも指導ご鞭撻を頂きますようよろしくお願いいたします。

さて、後になりましたが、昨年11月20日の臨時議会で議会の構成

ける再編・統合など再検証が必要な病院として公表しました。町民の皆さまに不安や誤解が広まったものと推察いたしますが、引き続き自治体病院の使命である、地域に必要な医療を安定して提供できるよう、関係機関と連携を図ってまいります。

また、「環境整備」については、昨年11月に本町のケーブルテレビ事業の今後のあり方について、審議会から「民営化」へ移行することが妥当であるとの答申をいただきました。今後、この答申を踏まえ、自主放送番組は継続しつつ、早急にケーブルテレビ事業の民営化に向けて検討してまいります。

人口減少や少子高齢化など、課題はたくさんありますが、引き続き、基本理念であります助け合いと活力ある「健康の里づくり」の実現のために全力で邁進してまいります。

町民の皆さまにおかれましては、本町の町政運営に対し、一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、本年が皆さまにとりまして健康で幸多き一年となりますようご祈念申し上げます、年頭のごあいさつといたします。

替えが行われ、京丹波町第五代議長として大役を拝命することとなりました。

色紙に記しました「礼」とは、礼儀・礼節を表したものであり、議員である前にこれらを備えた社会人でありたいと、未熟な自身を常に戒める意味で「お世話になります」「よろしく願います」「ありがとうございます」を私の信条として大切にしているものです。

先人から私たちの世代に、そして私たちから次世代へと引き継がれる礼儀・礼節を重んじながら、常に感謝の心を忘れることなく進めて参る所存であります。

私たち議会は、町民の皆様方からいただきました大切な思いを、一人ひとりの議員が忘れることなく、更なる住民全体の福祉の向上、地域社会の活力に向けて議会の活性化を図って参りますので、引き続き、ご支援賜りますようよろしくお願い申し上げます。

結びにあたり、本年が町民の皆さんにとりまして、実り多い素晴らしい一年でありますよう、心からお祈り申し上げます、年頭のごあいさつといたします。



[10月]京丹波 食の祭典2019(丹波自然運動公園)



[9月]町営バスにペイント(中央公民館前のバス車庫)



[3月]ホテル建設に関する調印式(役場議場)



[1月]成人式で集合写真(和知ふれあいセンター)

2019年を振り返る

京丹波の主なできごと



[12月]京丹波町駅伝大会(和田)



[11月]2019京都丹波ロードレース大会(丹波自然運動公園)



[8月]一般社団法人日本福祉用具供給協会と協定を締結(役場議場)



[7月]タウンミーティング(山村開発センターみずほ)



[5月]盛り上がった黒豆ロックフェスティバル(グリーンランドみずほ)

12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月
8日 森のふれあい広場を発着点に第15回京丹波町駅伝大会を開催	7日 人権講演会を和知ふれあいセンターで開催	30日 大迫、長瀬、塩谷区を対象に原子力防災訓練を実施	2日 丹波ひかり小学校が創立20周年を記念して式典を開催	27日 丹波自然運動公園と須知高校で「京丹波 食の祭典2019」を開催	23日 2019国民体育大会ホッケー競技の少年女子に京都代表として須知高校の3人が出場し、優勝	24日 丹波自然運動公園と須知高校で「京丹波 食の祭典2019」を開催	23日 丹波ひかり小学校が創立20周年を記念して式典を開催	27日 丹波自然運動公園と須知高校で「京丹波 食の祭典2019」を開催	23日 2019国民体育大会ホッケー競技の少年女子に京都代表として須知高校の3人が出場し、優勝	24日 丹波自然運動公園と須知高校で「京丹波 食の祭典2019」を開催	23日 2019国民体育大会ホッケー競技の少年女子に京都代表として須知高校の3人が出場し、優勝



前列右から片山さん、林さん家族、野間さん、中西さん、
後列 山森農林振興課長

農地を 守り 受け継ぐ

令和元年度京都府農林水産フェスティバルが、11月30日に京都市内で開催され、3人1団体が表彰・認定されました。

表彰 未来に伝えたい伝統技術 京都府農山漁村伝承優秀技能（匠）認定者に2人が認定

農山漁村地域で未来に伝えたい伝統技術など、優れた生産や生活技能を持つ人を対象に「匠」として認定を行う、農山漁村伝承優秀技能認定者に、本町に農場を持つ片山郁夫さんと野間則夫さんが「農の匠」に認定されました。

和知地区の角区で京野菜のみず菜（京みず菜）を生産している片山さんは、京みず菜の創生期から独自に開発した水管理技術を用いて、1年通した安定生産を確立されました。また、その高い技術力を持つ京みず菜の産地形成と次世代の担い手育成に大きく貢献されてきたとして認定されました。

野間さんは、瑞穂地区の鎌谷下区で休耕田を活用して畜産業を営まれています。繁殖牛の放牧管理技術や牛に対する観察眼を磨きあげることにより、関係農家から高い評価を受けています。その技術を若手農家へ伝承し、地域における和牛の繁殖技術や子牛の育成技術の向上に大きく貢献されてきました。

表彰 若手農林漁業者表彰に林良史さんが受賞

農林水産業の経営改善に意欲的に取り組む39歳以下の人に贈られる、若手農林漁業者表彰を林良史さん（質美）が受賞されました。

林さんは、黒大豆の枝豆の栽培を中心に経営し、地域の農業者と連携しながら栽培面積を広げてきました。また、

水稲の作業委託に取り組むなど、若手農業者のリーダーとしても期待されています。

表彰 京都府農林水産業功労者表彰に竹野活性化委員会が受賞

多年にわたり、府内の農林水産業や農山漁村の振興と発展に貢献した個人や団体に贈られる、府農林水産業功労者表彰に、竹野

活性化委員会（中西和之代表）が受賞されました。同会は、空き家の掘り起こしに取り組み、17世帯の移住を受け入れたほか、地域の

農産物加工食品製造会社と連携し、「やさいおいる」を開発して販売の促進を展開するなど地域の活性化に貢献されてきました。



啓発活動をする民生児童委員

京丹波町民生児童委員協議会（阪内敏明会長）に民生委員優良活動団体として、令和元年11月22日に厚生労働大臣表彰が贈られました。同会は、高齢者の見守りや訪問、障害のある方の福祉に関すること、子育てなどの不安に関する相談・支援・見守りを行い、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役を務められています。

また、小学生の登下校の見守りなど地域とともに支えあう地域社会づくりにも貢献されてきました。阪内会長は「先人が築かれた活動と現在の委員さんの活動のたまものです」と話し、今後「福祉の向上に貢献し、京丹波町に住んでよかった、相談してよかったと思ってもらえるまちにしていきたい」と話しました。

表彰 共に支えあう地域社会づくりに貢献 京丹波町民生児童委員協議会に 厚生労働大臣表彰

表彰 スポ少ゴンターズ高原に 友好町双葉町から感謝状

町スポーツ少年団のゴンターズ高原に、このほど、友好町福島県双葉町から東日本大震災以降、双葉町への支援や両町の友好関係の発展に寄与したとして双葉町から感謝状が贈られました。

ゴンターズ高原は、東日本大震災発生以降、長期にわたり双葉町への支援や応援活動に取り組んでいます。支援では、震災直後から平成27年までゴンターズ高原を含む町スポーツ少年団全員で、地域のひとと一緒にジャガイモを作り届けていました。平成28年からは応援活動として、町民から募った物品を復興住宅で開催される盆踊り大会でフリーマーケットを出展し、売上金を双葉町社会協議会に寄付するなど活動を続けています。

また、盆踊り大会で双葉町民と一緒に双葉を思いやぐらを囲んで踊るなど、交流活動にも取り組まれています。

代表の奥田健次さんは「今まで子どもたちが頑張ってくれていたことに感謝しています」と話し、今後も「子どもたちを中心に、役場や関係機関と連携を取りながら友好町としてより良い関係づくりに協力していきたい」と話しました。



表彰状を持つ奥田代表とゴンターズ高原のメンバー

重点施策 ～みんなでつながる食育～

□ 朝ごはんを毎日食べる習慣の推進

朝ごはんを食べることにより、起床や就寝時間を含めた生活習慣の規則性の推進、生活習慣病予防につなげます。

□ 「やさい」の栽培、収穫を通じた実践型食育の実施

「やさい」の栽培や収穫を体験することにより、食べ物への感謝、生産者への感謝など「こころを育む」実践型の食育を取り組んでいきます。

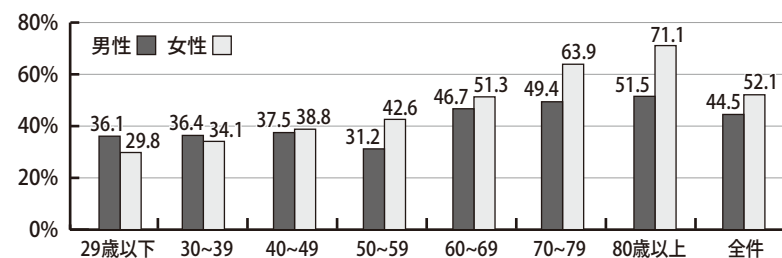
□ カリウム摂取(野菜・果物など)、適塩(減塩)の推進による生活習慣病予防の推進

子どもの頃からのカリウム摂取(野菜・果物など)、適塩(減塩)の食習慣の定着を行います。

■ 本町の野菜と塩分摂取について ■

■ 野菜をたっぷり使った料理を1日2回以上食べると回答した者の割合

(図1) 野菜の摂取状況(平成28年生活アンケート)



野菜に多く含まれる「カリウム」は、余分な「ナトリウム(塩分)」を体外に排泄する手助けをしてくれます。しかし京丹波町の野菜摂取状況をみると、若い世代ほど野菜をたっぷり使った料理を1日2回以上食べている割合は低い状態です。(図1)野菜の小鉢一皿で約70gの野菜が摂取できるといわれています。まず、毎日の食事にあと一皿加えてみましょう。

(表1)

平成29年度乳児前期健診対象者の保護者尿中塩分測定結果

	男性		女性	
	推定一日食塩摂取量	Na/K	推定一日食塩摂取量	Na/K
平均値	10.7	4.5	9.4	4.1
目標値	8.0未満	4.0未満	7.0未満	4.0未満

1日食塩摂取量の目標値は男性8.0g未満、女性7.0g未満と設定されています。乳児前期健診対象児の保護者を対象にした尿中塩分測定では、推定一日食塩摂取量が男性10.7g、女性9.4gと目標値を達成することができていません。(表1)塩分の摂り過ぎには気をつけましょう。

■ 食育推進計画数値目標 ■

(表2) 第2次食育推進計画の数値目標

目標項目	現状			目標
京丹波野菜たっぷり献立の日	0回		平成29年度実施状況	年3回(各学期)
朝食を毎日食べる者の割合	小学校	99.2%	平成28年度生活習慣調査結果	100%
	中学校	95.2%		100%
	20～30歳代	男性75.3% 女性75.0%	平成28年度生活アンケート結果	100%
野菜をたっぷり使った料理を1日2回以上食べている割合(たっぷりとは両手のひら一杯程度)	20歳代	男性36.1% 女性29.8%	平成28年度生活アンケート結果	現状より改善
	30歳代	男性36.4% 女性34.1%		
	40歳代	男性37.5% 女性38.8%		
1日塩分摂取量(乳幼児保護者の尿中塩分測定値)	男性 女性	10.7g 9.4g	平成29年度測定結果	男性 8.0g 未満 女性 7.0g 未満

未来を担う子どもたちが、将来にわたり健康で毎日の生活を送るために、食育推進計画に掲げる目標達成を目指します。(表2)

家族が笑顔で食卓を囲み、地域にも笑顔あふれる健康の里づくりに向けて取り組みましょう！

第2次 京丹波町 食育推進計画 を策定しました。



基本理念「笑がおで食育」
～「やさい」と「適塩」でつながる健康の里づくり～

京丹波町の子どもたちが、さまざまな経験を通じ、健全な食生活を実践できる力を育むため、保育や教育の現場、地域、家庭など「食」に関わる機関や団体、行政が一体となり、京丹波町の特色を生かした「食育」の取り組みを進めていきます。

また、町食育推進計画の3つの基本方針を引き継ぎ、「食が育てる」「食を育てる」「食で育てる」を推進し、京丹波町に住む子どもから高齢者まで生涯にわたって「笑顔」で過ごせる健康の里づくりを目指します。

3つの基本方針



食が育てる

～感謝するところ～

「食」を通じて感謝するところや、人や物を大切にする気持ち、楽しく食事をできる環境を育む取り組みを行います。



食を育てる

～つくる喜び・食文化の継承～

様々な世代に「食」を通じた交流や体験をとおし、食文化の継承やつくる喜びを育む取り組みを行います。



食で育てる

～食の知識・判断力～

規則正しい生活習慣を基に、成長に応じた「食」の知識の向上や判断力を養うための取り組みを行います。
特に生活習慣病予防のための「野菜摂取量の増加」「適塩(減塩)」の取り組みを行います。

取り組み内容

1 校種間や地域の生産者などと連携し、体験・実践型食育の実施 (栽培活動、クッキング活動など)

地域の生産者などの支援のもと、保育所、幼稚園、小学校、中学校において実施されている体験・実践型食育活動※1をより一層推進します。また、須知高校との特色を生かした校種間連携の推進を図るとともに、京丹波町の農産物を身近に感じ、さまざまな体験を通じて「食」に関する知識を習得できる力を養える取り組みを進めます。



2 あいさつや食事マナーの指導

保育所、幼稚園、小学校、中学校において実施されている、あいさつや食事マナーの指導を今後も継続していくとともに、家庭や地域においても広めていきます。



3 家庭や地域への食育の取り組みを発信

保育所、幼稚園、小学校、中学校における食育の取り組みを、定期的に「食育だより」や「給食だより」などで発信し、家庭や地域における「食育」の普及に努めます。

4 「やさい」をつくる活動を通じた地域交流の実施や地域の力の活用 (きょうと食いく先生)

地域の生産者などの支援のもとに実施されている「やさい」の実践型食育活動をより一層推進します。また、「きょうと食いく先生」※2の活用を進めていきます。



5 自給自足的循環社会を意識した活動の推進

京丹波町には、先人から引き継がれてきた里山をはじめとした豊富な森林資源、良質な農産物を生産する技術があり、「食の宝庫」としての特色を生かした食育を推進します。

※1 実践型食育活動：農業や栽培の体験、調理実習、地域の生産者との交流などの実践的な活動

※2 「きょうと食いく先生」：京都府が認定している食農体験の指導者であり、農産物の栽培や調理、食品加工などの専門家で食育授業などを実施

6 地元産の野菜や特産物の積極的な活用と推進

京丹波町で栽培されている野菜を、給食に積極的に取り入れます。そのために、町内の農家や販売所などと給食提供関係者のつながりを構築していきます。地域で栽培されている農産物を意識した授業や健康教育などでの保健指導に努め、地産地消※3、旬産旬消※4を推進します。



7 「早寝・早起き・朝ごはん」など規則正しい生活習慣づくり

規則正しい生活習慣づくりの基本である「早寝・早起き・朝ごはん」を継続的に推進し、生活リズムを整え、健康的な体づくりを実施します。将来的に生活習慣病を予防できる生活習慣づくりを支援します。

8 生活習慣病予防のための適塩(減塩)習慣の推進

京丹波町に多い高血圧症を予防するためには、乳幼児期からの適塩生活が重要です。離乳食教室や各種乳幼児健康診査などを通じて、具体的な適塩(減塩)指導を実践していきます。また、学校給食においても食材の味を生かした調理に努めます。



9 生活習慣病予防のための野菜の積極的摂取の推進

体内の塩分を排泄するためには、野菜に多く含まれるカリウムの積極的な摂取が必要です。すべての生活習慣病予防に欠かせない野菜の摂取量を増やす取り組みを推進します。

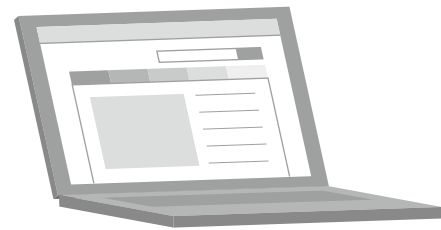


10 食育活動の広報

「やさい」「適塩」「早寝・早起き・朝ごはん」をキーワードに、健康的な生活を送ることができるよう、離乳食教室などの保健指導や保育所、幼稚園、小学校、中学校で実践されている食育活動を広報紙などに掲載し、町全体で「食」に関する知識を深めていきます。

※3 地産地消：地元で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組み

※4 旬産旬消：旬の食材を旬の時期に消費すること



ネット上の こんなトラブルにご注意!

こんなトラブルに
気をつけて!

最近、若者を中心にネットでのトラブルが多発しています。
令和4年4月1日から、成年年齢が18歳に引き下げられ、保護者の同意がなくても自分の意思だけで契約できます。
全て、自分の責任となりますので、被害の未然防止のため参考としてください。

1 これって恋愛?

マッチングアプリで
知り合った相手と会って見たら...

メッセージが届いた相手と意気投合。「今度会いましょう」ということになった。何度か会っているうちに「自分がデザインしたネックレスを買ってほしい」と勧められた。



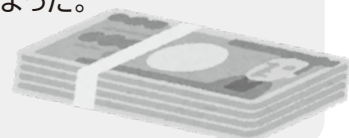
ネット上で知り合った人は
簡単に信用しないで!会わないで

- 特にネット上では簡単になりすましもできるので、十分に注意する必要があります。
- 必要がないものを勧められても、はっきり断り、その場で契約しないようにしましょう。

2 簡単にもうかる?

SNSで知り合った人から
簡単にもうかる話が...

だれでも簡単に稼げる方法、教えてあげる」と言われ、やり方を教わることになり手数料を先にカードで支払った。聞いたとおりにしても全然もうからないし、相手とも連絡が途絶えてしまった。



簡単にもうかるうまい話はありません
気をつけて!

- SNSだけでつながっている相手とは、連絡が取れなくなるなどのリスクを伴います。
- 「簡単に大金を稼ぐことができる」という、うまい話は**ありません**。
- このような情報の中には、事件につながる内容もあるため注意が必要です。
- 納得できない、十分に理解ができない、おかしいと思った場合は契約しないでください。

3 お得に買ったけど?

フリマアプリで
スニーカーを買ったけど本物?

前から欲しかったスニーカーをフリマアプリで見つけた。激安だったので即買いしたけど、偽物のような気がする。返品にも応じてもらえない。



便利なフリマサービス、
利用の時はリスクも考えて!

- 個人同士の取引引きなので、トラブルが起きた場合は当事者間での解決が基本となります。
- 「安い」だけで即決せず、取引相手や商品など情報収集をするなど慎重に行いましょう。
- 利用の際は、運営会社の利用規約や禁止事項をよく確認しましょう。

『消費生活相談窓口』

京丹波町では、消費生活に関する相談や情報提供をお受けしています。

消費生活に関する連絡・相談先

※メールでの相談はお受けしていません。

京丹波町消費生活相談窓口

電話：0771-82-3803

相談日：水・木曜日

南丹市商工課内

電話：0771-68-0100

相談日：月・火・金曜日

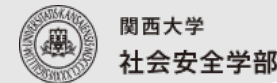
南丹市の相談窓口も
利用いただけます。

一人で悩まず、
気軽に相談して
ください。



安心ほっと便り

京丹波町の「安全・安心まちづくり」を支援している
関西大学社会安全学部の取り組みを随時お伝えします



Series 09

ぼうさい甲子園でグランプリを受賞(近藤ゼミ)

全国118の学校(小・中・高・大・特別支援の5部門)が参加した「ぼうさい甲子園」で、本年度、近藤ゼミはグランプリを受賞、すべての部門のなかで全国1位に輝くことができました。京丹波町のみなさとさまざまな取り組みにチャレンジしてきたことが高く評価された結果です。あらためて御礼を申し上げます。



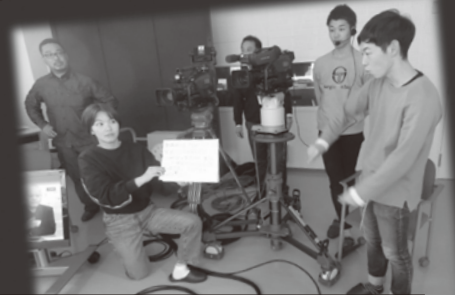
12月1日に実施された関西大学「地域で活躍する若いチカラ奨励賞」プレゼンテーション大会でも、最優秀賞と優秀賞をダブルで受賞しました。京丹波町情報センターと協働しておこなってきた防災の番組制作や火の用心CMのキャンペーンなどについて報告をおこない、3年連続で高い評価を受けることができました。これをあくまでも通過点と捉えて、引き続き尽力してまいりたいと思います。



拍子木も打ち鳴らして、
京丹波町のこと
しっかりPR
してきましたよ!

学部のブログでも、学生が京丹波町の情報を発信中!

社会安全学部と京丹波町が
包括連携協定を結んでから早くも1年が経過した
ということで、貴重なメッセージをいただきました。
わたしは初めてカンベ出しなどの裏方の仕事をさせていただきました。
仕事をして思ったことは、番組制作にかかわっている人全員が、
その都度、状況を把握することが必要不可欠で、
チームワークが大切だと感じました。



— ブログ「社安な毎日」のひとこま

社会安全学部のウェブサイトには、学生がキャンパスライフについて記事を執筆するブログのページがあります。

近藤ゼミのページには、京丹波町で活動した記録が随時、アップされています。これまでの交流の足跡をたどることもできますので、ぜひご覧ください。「社安な毎日」というタイトルです。

また、NHKやOBCなどのラジオ放送に学生が出演する機会もたくさんありまして、そうした機会においても、京丹波町との交流について情報発信を続けています。包括連携協定の締結から1年。さらなる発展を目指して取り組んでまいりたいと思います。

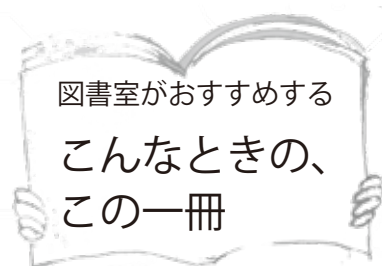
「こんにちは赤ちゃん」 コーナー 申し込み募集

〈対象者〉

町内在住で、申し込み時に
生後1歳未満のお子さま
〈申込方法〉お子さまの顔写
真に申込書を添えて、役場
または支所まで、持参・郵
送・メールのいずれかで届
けてください。申込書は役場
本庁、支所、瑞穂保健福祉
センターにあります。

【問】

京丹波町企画財政課
電話 0771-82-3801
Eメール
kikaku30@town.kyotamba.lg.jp



今、世界的に注目を集めているプ

ラスチックのごみ問題。レジ袋や使

い捨てストローをやめるといった取

り組みが報道されています。

本紙では、実は環境問題だけでな

く私たちの健康にも知らぬ間に害を及ぼしていると言うのです。使

用中に漏れ出す化学物質の影響とは？プラスチックの日用品を8割

近く減らす簡単な方法のほか、さまざまな代替品についても紹介さ

れています。

(和知公民館 (和知ふれあいセンター) 図書室：宇野 二美)

「プラスチック・フリー生活」

シャンタル・プラモンドン、
ジェイ・シンハ・著／NHK出版

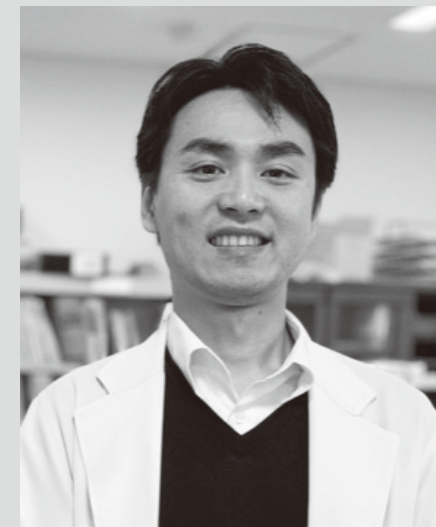


いきいき健康術 第149回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『血圧は高くないですか？』

かねした しゅんや
金下 峻也 医師 京丹波町病院 (木曜日予約診療) 内科



2019年に日本高血圧学会から高血圧治療ガイドラ
イン2019の改定が公表されました。今回の改定は5年
ぶりの改定となります。正常血圧の定義、降圧目標に
一部の変更がありました。

私って高血圧？

今回のガイドラインで正常血圧は最高血圧(収縮期
血圧)120未満かつ最低血圧(拡張期血圧)80未満と
定義されました。高血圧は最高血圧(収縮期血圧)
140以上かつ/または最低血圧(拡張期血圧)90以上
となっています。

高血圧だと何がわるいの？

高血圧をそのままにしておくと血管が硬く狭くなり
(動脈硬化)、その先には脳卒中・心筋梗塞・腎臓病な
ど命に関わる病気の原因になります。また、動脈硬化
が進むとさらに血圧が上昇し悪循環が起きます。

血圧はいつ測るの？

血圧を評価する方法には病院で測る診察室血圧、
自宅で測る家庭血圧があります。家庭血圧は正常で
も、病院では緊張して診察室血圧が高血圧基準
140/90mmHgを超える「白衣高血圧」があります。そ
のため、ガイドラインでも高血圧の判定には診察室血
圧よりも家庭血圧に基づくほうを優先するとしていま
す。測定タイミングは朝(起床後1時間以内、排尿
後、食前)と夜(就寝前)の1日2回測定します。測定し
た血圧を記載する血圧手帳というものがあります。病
院や薬局などでもらえるので、一度聞いてみましょう。

高血圧に対して運動はいいの？

運動と血圧に関しては、運動のしすぎはよくないと
いわれています。理想は脈拍が運動前の1.5倍になる
運動(中等度運動)が最適といわれています。一般的に
サイクリングやスイミング、ジョギングなどが例に挙げ
られます。

1日の運動時間は30分前後が理想といわれていま
す。週に3回以上でも効果があるといわれているので、
毎日が難しい方は週に3回から取り組んでみてはいか
がでしょうか。ただし、心臓の病気を指摘されている方
はかかりつけの先生に相談してからにしましょう。

そのほかに生活で気をつけることは？

運動の他に減塩や脂肪分の少ない食事、減量、節
酒、禁煙が血圧を下げるのに効果があります。特に食
塩は血圧と密接に関係しており、食塩を5g/日ほど減
らせば、血圧は5mmHg下がるといわれています。高
血圧の方は1日6g未満※(目安—醤油大さじ1:約
2.6g、みそ大さじ1:約2g、梅干し1個:約2g、ラーメン:
約5g)を目標といわれていますが、急にうす味に慣れ
るのは難しいので少しずつ薄味に慣れていくよう普段
の生活を見直してみてください。

降圧の目標値は？

今回のガイドラインでは75歳未満は130/80未満、
75歳以上は140/90未満とされています。ただし、そ
の他合併症の併存により目標値は一人ひとり変わら
ますので、かかりつけの先生と相談し過度の降圧にな
らないよう注意しましょう。

図書室のご案内

開室日	開室日	日	月	火	水	木	金	土
中央公民館図書室 電話 0771-82-0988				9時～17時 ※11時30分～12時30分までの間、昼休み(閉室)となります。	9時～17時	9時～17時	9時～17時	9時～17時
桧山公民館(山村開発センター)図書室 電話 0771-88-0506		14時～17時			14時～17時	14時～17時	14時～17時	第2、第4土 13時～17時
梅田公民館(旧梅田保育所)図書室				第1、第3火 9時～13時				第1、第3土 9時～13時
三ノ宮公民館(三ノ宮基幹集落センター) 図書室				第2、第4火 13時～17時				第2、第4土 13時～17時
質美公民館(質美振興センター) 図書室				第2、第4火 13時30分～ 17時30分				第2、第4土 13時～17時
和知公民館(和知ふれあいセンター)図書室 電話 0771-84-2081				9時～17時 ※11時30分～12時30分までの間、昼休み(閉室)となります。	9時～17時	9時～17時	9時～17時	9時～17時

貸出期間 2週間 貸出冊数 1人1回5冊まで

町立医療施設の敷地内は全面禁煙です。ご理解とご協力をお願いします 京丹波町病院 電話 0771-86-0220

教育長 新春のごあいさつ

京丹波町教育委員会教育長 樹山 静雄

新年明けましておめでとう
ございます。令和時代の新春を
お健やかに迎えになられま
したと、心からお喜び申し上
げます。

昨年、台風の襲来や豪雨に
よる河川の氾濫など国内各地
で大きな災害が多発した年で
ありました。私たちの命や普段
の暮らしを守るため、安心・安
全の確保や防災意識を向上さ
せるためには、自らあらゆる機
会をとらえて学び、隣近所の
方々とともに命を守る方法を
身につけていくことが大切で
す。想定外の災害が発生しう
る今日の状況の中で、大人も子
どもも、学校や地域、職場など
においても「命を守る行動」が
取れるよう、研修機会の充実を
図りたいと考えています。

一方、国内全体が元気になれ

た話題もありました。昨年の
ノーベル賞（化学賞）を受賞さ
れた吉野彰氏。リチウムイオン
電池を開発され、技術革新に大
きく貢献されました。授賞式当
日、出身地の大阪府吹田市の小
中学生に「自分の興味を持つて
いることに一生懸命取り組み
ることが大事」という内容のメッ
セージを送られたそうです。ま
た、日本で開催されたラグビー
W杯大会。日本代表チームは、
予選リーグを勝ち抜き、初の8
強入りを果たしました。「日本
中が『ONE TEAM』になった
ことがすごいうれしい」と、
リーチ・マイケル主将の言葉と
ともに、大きな感動と勇気を与
えていただいた出来事でした。

今年は、2020年東京オリ
ンピック・パラリンピック開催
の年。スポーツを通じて、人と

人との交流、つながりを広げ、
世界の国々や地域の方々との
交わりを深められるような1
年となるよう願っています。本
町における学校教育や社会教
育を進める上でも、スポーツを
とおして健康の維持増進、地域
における人のつながり、世代間
交流など心豊かで充実した毎
日が過ごせるよう努めてまい

りたいと考えています。昨非同
様、本町の教育推進・充実に対
しまして、一層のご理解とご協
力を賜りますようお願い申し
上げます。

結びに、皆さま方のますます
のご健勝とご多幸を心からお
祈り申し上げまして、新年のご
あいさついたします。



京丹波町セカンドブック事業

～町内小学1年生に絵本がプレゼントされました！～

小学校入学を一つの区切りに、
「本に出会い、本の楽しさを知って
もらい、豊かな人間性を育ててほ
しい」という願いを込めて、町内小学
校の1年生74名に絵本がプレゼン
トされました。0歳児に本をプレゼ
ントする事業をブックスタートと
呼んでいることから、この取り組み
を京丹波町セカンドブック事業と
呼んでいます。昨年度から公民館



下山小学校



和知小学校

丹波ひかり小学校

図書室事業の関連事業と位置づけ、
12月に贈呈式を各小学校で実施し
ました。贈呈式では、公民館図書室
職員やブランドンサンタ（町スポー
ツ国際交流員ブランドン・ハリソン）
による読み聞かせが行われました。
子どもたちは、絵本の世界に入り込
み、楽しい時間を過ごしました。

京丹波町 クリスマス映画会

子どもたちの情操教育や豊かな
感受性を育むことを目的として、
京丹波町クリスマス映画会が12月
14日、山村開発センターみずほで
開催され、233人の参加があり
ました。



「グリーンチ」・・・ベストセラー絵本「いじわるグリーンチ
のクリスマス」が映画化されたもの。ひねくれ者の
グリーンチが、親子愛、友人との友情などにより、改心
していく様子が描かれており、親子愛、友人との友
情を改めて感じさせてくれる。

和知中 総合的な学習の時間発表会

和知中学校の生徒が総合的な
学習の時間に学んだことを紹介す
る発表会が12月5日、和知小学校
で開催されました。

発表会は、中学生が小学校を訪
れ、日頃の学習成果を発表するこ
とで、小学生には「中学校へのあこ
がれ」を、中学生には「中学生とし
ての誇り」を持たせるとともに、保
護者や地域の人たちに子どもたち
のがんばりを紹介することを目的
として行われました。

発表会では、中学生が総合的な
学習の時間に学んだ和知人形浄瑠

璃や和知太鼓、表現美術（映像）、
表現体育（ダンス）、表現音楽（合
唱）、全校合唱が披露され、中学生
の繊細かつ生き生きとしたメッ
セージが会場に届けられました。



和知人形浄瑠璃を披露する生徒ら



満員となった会場

一日限定で上映
●あの日のオルガンを上映
京丹波町で「あの日のオルガン」を観る会が主催する映画の上映会が11月24日、山村開発センターみずほで行われました。
映画「あの日のオルガン」は、昨年2月22日から全国で公開され、旧質美保育所や旧須知小学校、須知高校、高屋川の河川敷（富田）など町内各所で撮影が行われたほか、本町の住民がエキストラとして出演しています。

本会は、映画を観て感動した人たちが、もっと多くの人に観てもらいたい思いから、実行委員会を立ち上げ、1年半かけて町内での上映会を実現しました。
本会会員の上田亜紀さんは、「たくさんの人たちに協力をしてもらい実現できた」と感謝し、「思った以上の来場者に驚きました」と笑顔で話していました。



人権擁護委員と一緒にスイセンの球根を植える児童ら

人権を考える
●下山「人権の花」運動
法務省が実施する「人権の花」運動の一環として、下山小学校と瑞穂小学校でスイセンの球根の植え付けが行われました。
11月21日に下山小学校で行われた取り組みには、丹波地区の人権擁護委員6人と同小の全校児童、京都地方法務局園部支局の竹林和明支局長などが参加しました。
人権擁護委員の大槻澄子さんが人権に関する絵本を紹介し、各学

年に分かれて絵本を見て感じたことを話し合いました。
また、人権擁護委員の皆さんと児童らは、プランターにスイセンの球根を1球ずついねいに植え付けました。児童を代表して6年生の米田桃華さんが「どんな友達にも優しく親切に接していきたい。スイセンの花がきれいに咲くのが楽しみです」と取り組みを通して感じたことを話しました。



放射線物質の有無を調べるゲートを通る住民ら

同公園では、バスが到着すると放射線物質が飛散しないようビニールで壁が作られた車両除染所で、防護服に身を包んだ自衛隊らが車両を洗浄しました。
参加した住民らは園内に設置されたテントで放射線物質の有無を調べるゲートを通るなどの検査を受けました。



車両を洗浄する自衛隊

人権と向き合う
●人権講演会
京丹波町人権啓発推進協議会と人権擁護委員などが12月7日、道の駅など町内5箇所の人権週間の街頭啓発を行いました。
同日、和知ふれあいセンターでは、人権講演会が行われ、竹野小学校6年の4人が、学校で取り組んだあいさつ運動や人権に関する活動を紹介しました。続く講演では、関西のテレビやラジオ番組に出演するなどコメンテーターとして活躍するサニーフランシスさんが、外国人への差別問題について「人権と向き合う」と題して、来日してから自身が経験した実体験をもとに講演を行い、参加者らは理解を深めていました。



外国人への差別問題について話すサニーフランシスさん

編集後記
明けましておめでとうございます。今年も京丹波町の情報や魅力を発信していきます。HB

わたしたちの町

人口	13,927(－26)
男	6,624(－11)
女	7,303(－15)
世帯数	6,279(－1)

1月1日現在／()は前月比

ふるさと応援寄付金のお礼				*敬称略	
横井 宏一朗	100万円	豊島 篤	2万5千円		
片山 山治	10万円	光田 周史	2万円		
金秋 鷹雄	5万円	是住 久美子	1万5千円		
山口 裕和	3万円	佐野 まさみ	1万5千円		
鬼束 幸文	3万円	加藤 元彦	1万円		
佐竹 壽夫	3万円	永田 宏一	1万円		
瀧澤 壽	3万円				

*掲載内容は寄付者の了解を得ています

ご寄付金のお礼 *敬称略

大相撲京都場所
実行委員会
本部長 四方八洲男
5万円
(理由：CATVの発展)



新庁舎の建設計画について説明をする町職員(瑞穂中学校)

新庁舎の建設計画を知る
●まちづくり出前講座
次代を担う中学生のまちづくりへの関心を高めようと「まちづくり出前講座」が、町内3中学校の全校生徒を対象に行われました。
出前講座では町職員が出向き、本町が計画している新庁舎の建設計画について説明を行いました。
質疑では生徒から、「会議室が多く作られるのはなぜ」などの素朴な疑問から現庁舎や支所の今後のあり方について質問が出たほか、「シアタールームがあれば人が集まると思う」との提案が出されるなど、生徒たちは新庁舎建設に関して関心を高めていました。
今後、建設現場や完成後の庁舎の見学など継続した取り組みを進めていく予定です。

防災意識を高める
●原子力防災訓練

11月30日、福井県原発の事故を想定した京都府の原子力総合防災訓練が行われました。高浜原発から約30^キ圏内の緊急防護措置区域（UPZ）にある和知地区の大迫区と長瀬区、塩谷区の住民らが参加し、被ばく検査会場となった丹波自然運動公園（曽根）までバスで避難しました。対象となった区の住民らは、告知放送で避難指示の放送を聞く、と地元消防団や警察らの誘導で、一時避難所となっている公民館に集まりました。各公民館から消防団や町職員とともにバスに乗り込み、篠原

力合わせ「大しめ縄」をなう

〔京〕都祇園八坂神社本殿の大しめ縄作り
下山地内の尾長野区で12月8日、地区住民による京都祇園八坂神社に奉納する大しめ縄作りが行われました。

この取り組みは、同神社の分社と神撰田がある尾長野区で49年前から毎年行われているもので、神撰田や地元の田で収穫した稲わらを使って奉納するしめ縄が作られます。

この日は、住民ら約20人が集まり、長さ3×3.5メートル、大しめ縄3本を含む16本のしめ縄を、力を合わせて作り上げました。

今回作られたしめ縄の内11本は、京都祇園八坂神社へ奉納されました。



力を合わせ大しめ縄をなう住民ら

地域の活性化に向けて

〔住〕民自治組織の情報交換

北部振興会と松山地域振興会の交流会が11月30日、西河内集落センターで行われました。

交流会は、活動内容や地域の課題などを情報共有することで、今後の各振興会の活性化を図ることを目的に行われました。

意見交換では、各振興会が行っている取り組みなどを紹介したあと、北部振興会が、災害時の問題や対策など、平成30年7月豪雨の被害の経験に基づき話しました。意見交換のあと、被害のあった上



一斉にスタートを切る

思いを込めたたすきをつなぐ

〔京〕丹波町駅伝大会

第15回京丹波町駅伝競走大会が12月8日、和田の森のふれあい広場を発着点に開催され、35チーム229人が出場しました。選手らは熱い声援を追い風に、松山商店街を周回するコースを全力で駆け抜け、たすきをつなぎました。

各部の1位は次のとおりです。

1キロ6区間の部

「小学生男子」須知ビクトリーズA

「小学生女子」京丹波フレンズA

1.65キロ5区間の部

「中学生男子」ゴンターズ高原

スポーツ少年団

「中学生女子」蒲生中バレー部

「一般男子」実勢

「一般男女混合」中学校教員チーム

「一般宣言タイム」ママゴンタ!!

※事前の申告タイムと実記録の差を競う

乙見区や長老山のふもととなる仏主区など北部振興会の集落を視察しました。

松山地域振興会の山崎建男会長は「同じ町内にいながら知らない地域や環境があり、知ることができてよかった。自分たちが住む地域を改めて見直す良い機会となった」と話し、北部振興会の藤田正之会長は「交通面や過疎化など温度差があり、考え方の違いを知ることができてよかった。松山地域振興会の活動を参考に、みんなで協力できる組織体制を目指したい」と話しました。



情報交換をする振興会の役員たち