


日本のふるさと。自給自足的循環社会

# 広報 京丹波 2

NO.172 2020.2.17 発行 TOWN KYOTAMBA

## 大人への一歩を 踏み出す

- 
- 02 健診結果から見る  
京丹波町の健康状況
- 06 尿中塩分測定検査の結果報告
- 08 国民健康保険の現状
- 09 表彰
- 10 いきいき健康術
- 12 生涯学習通信 TOMORROW
- 14 まちの話題



# 健診結果から見る

# 京丹波町の健康状況

京丹波町では町民の皆さんの健康を守るため特定健診や基本健診、各種がん検診の受診率の向上に取り組んでいます。また、健診結果の説明会をはじめ、健康教室、健康講座、健康相談を通じ、病気の早期発見と予防に努めています。

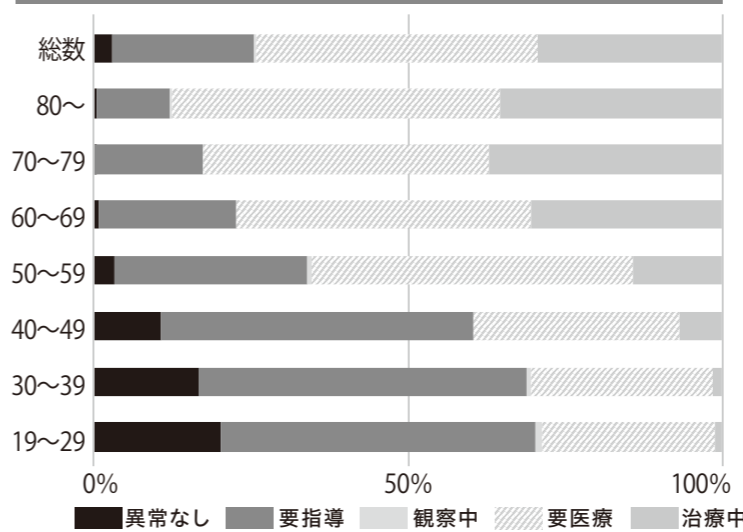
今回報告する令和元年度の健診のまとめは、健(検)診を受診していただいた皆さんの健康状態を表すものです。今後の健康管理に役立てていただくとともに、来年度の保健事業への積極的な参加をお待ちしています。

特定健診・基本健診・後期高齢者健診の受診者数は2,511人でした。うち、19歳から39歳は242人、40歳から74歳は1,311人、75歳以上は958人でした。

## 50歳代から要医療・治療中が増加

判定結果を見ると、39歳まででも、「要医療」「治療中」の方が約3割を占めており、50歳を超えると約7割まで増加しています。(グラフ1)

グラフ1 年代別総合判定割合



特に気にしていただきたいのは、**” 血圧・脂質・血糖 “**の検査結果です！

※有所見者とは要指導、要医療、治療中いずれかの所見のある方

## 健診結果から見えてくる 有所見者は(グラフ2、グラフ3)

**血圧**  
年齢とともに増え、女性は60歳代から、男性では50歳代から5割を超えます。

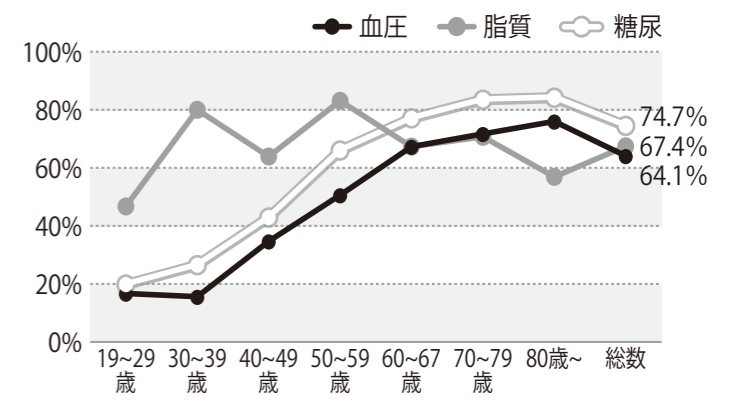
**脂質**  
男性女性ともに若い年代から非常に多くあり、約7割の方に何らかの所見が見られます。

**血糖**  
40歳代から増加し、男性女性ともに50歳代で6割を超えます。

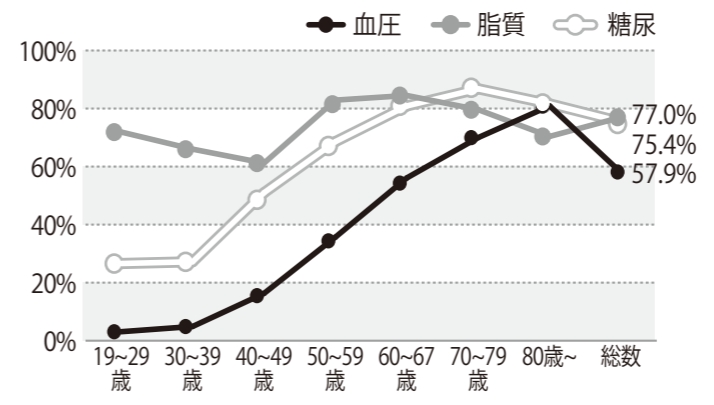
◎50歳以降になると、これらの所見が重複する方が増えています。

それぞれには、「要指導」程度の所見でも、血圧・脂質・血糖と異常が重なると、さらに動脈硬化症の進行を早め、心臓病、脳血管疾患、腎臓病などの重大な病気につながる危険性が高まります。

グラフ2 疾病の所見がある人の割合(男性)



グラフ3 疾病の所見がある人の割合(女性)



## 問診から見えてくる生活習慣

生活習慣を見直して健康になろう！

### 運動習慣

全体の6割の方に運動習慣がなく、特に若い女性では運動習慣がある方が1割程度と少ない状況が見られています。

運動習慣のない方は、今より約10分歩く時間を増やすことから始めましょう。エネルギー消費とともに筋肉量を増やすと内臓脂肪の増加を防ぎます。

### 間食や甘い飲み物

女性は特に「毎日取る」が多くあり、30歳代女性では4割以上が毎日取っています。

甘い物は血糖を急上昇させ、内臓脂肪を溜め込む原因になりますので注意が必要です。

### 食べる速さが速い

男性に多く、30歳代男性の5割が「速い」と答えています。

「ゆかみゆっくり食べる」ことで食べすぎを防ぎ、血糖値が急上昇するのを防ぎます。

あわせて、野菜を先に食べると、さらに血糖値が急上昇するのを防ぐことができます。

### 夕食を就寝前に取る

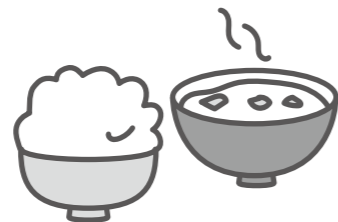
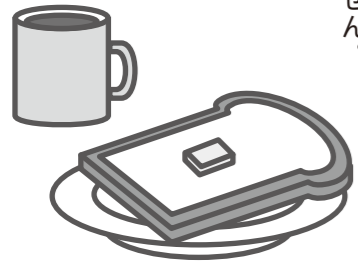
男性に多く、30歳代の5割、女性も20歳代では、3割が就寝前2時間以内に食事をとると答えています。

遅い時間の飲食では、食後にすぐに眠ることとなり、血糖値が下がりにくくなります。食事が遅くなるときには、夕方に少し主食(ごはん、パンなど)を取り、遅い時間の夕食では主食を控えましょう。

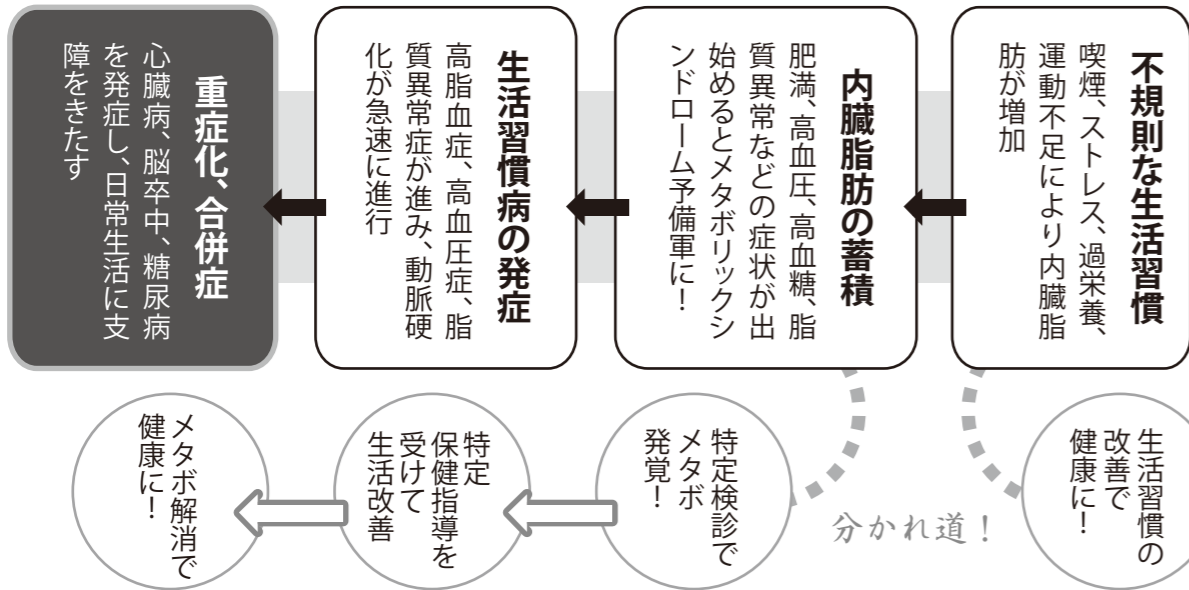
### 朝食を食べない

若い男性に多く、20歳代では4割以上が週3回以上朝食を食べていません。

朝食をぬくと昼食や夕食後の高血糖や内臓脂肪の蓄積が起りやすく、脂質を増やすことにもつながります。毎朝何かを食べる習慣をつけましょう。



## 生活習慣病が発症するまで



# 人生100年時代に向けて

一人ひとりが主役の健康づくり  
笑顔でめざそう生涯現役

自分らしくいつまでもいきいきと暮らすため、健康寿命(※1)を延ばすことが重要視されています。そのために、子どもから高齢者まで、一人ひとりが自ら積極的に健康づくりに取り組むことが大切になります。

## 健康寿命を延ばすために重要な3つの対策

### 1 生活習慣病の予防と重症化予防

生活習慣病は、自覚症状がなくひそかにしのびよる病気です。特に、血圧・脂質・血糖の異常は、そのままにしておくと、血管を痛め動脈硬化が進行し、心臓病や脳血管疾患、慢性腎臓病などの重大な病気をまねきます。これらの疾患を予防し、動脈硬化の進行を防ぐためには、毎日の食生活の中で取る塩分量を減らすことが大変重要です。今年度の住民健診では、一人が1日に取っている塩分量を測定しました。(結果は6.7ページに掲載)

### 2 がんの予防と早期発見・早期治療

2人に1人が生涯のうちにがんにかかるといわれています。がんは他人事ではありません。予防とともに、早期発見・早期治療が大切です。まずは検診を受けましょう。

### 3 ニューロンの健康を守る

ストレスを上手にかわす方法や自分なりの解消方法を身につけましょう、困り事や悩みを抱え込まず誰かに相談しましょう。周りに気になる人がいれば声をかけてみましょう。

※1 健康寿命：健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間

## 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症の予防のため、季節性インフルエンザと同様に、せきエチケットや手洗いなどの感染症対策に努めていただきますようお願いします。

また、京都府においても相談窓口が開設されていますので、心配な症状などについては相談してください。

### 感染症の予防

#### こまめな手洗い

手先から手首までまんべんなく洗いましょう

#### 普段の健康管理

十分な睡眠、食事で抵抗力を保ちましょう

#### 適切な湿度を保つ

湿度(50~60%)が適切です。乾燥を防ぎましょう

#### マスクの着用

人の集まる場所に出るときは、特に着用しましょう

### 相談窓口

#### 京都府専用相談窓口

受付時間

平日、土日祝の午前8時30分から午後5時15分

電話番号

075-414-4726

## これからの健康のために 今が大切!

健康な生活習慣で毎日を過ごすことが、次の年代の健康につながります。

自分の身体を大切にし、守ることができるのは「自分自身」です。

## 令和2年度の 健(検)診申込み 受付中

申込  
期間

令和2年  
3月2日まで

世帯ごとに申し込み用紙を郵送しています。(緑色封筒)申し込み欄は対象者の氏名が入っていますので、一人ずつ受診希望の枠に○をして提出してください。

お問い合わせ先

保健福祉課 電話86-1800

## 高齢者は フレイル(虚弱) 予防をしよう

1日3食

フレイルは虚弱を意味しています。体力や気力が衰えると健康寿命が短くなることにつながりかねません。高齢者は1日3食きちんと食べることや、たんぱく質や鉄分の多い肉や魚を積極的に取ることが大切です。体重の減少にも注意しましょう。

70歳以上の方では、貧血のある方が多くなります。健診では70歳代の3人に1人、80歳代の2人に1人が貧血でした。かかりつけの医師に相談し、たんぱく質や鉄分を取るようしましょう。

## 体重に注意~体重を減らそう~ 30歳代40歳代50歳代の皆さん

「20歳に比べ10kg以上体重が増えた人」は、「体重が増えていない人」に比べて、血圧・脂質・血糖の検査値の全てにおいて、有所見率が高くなっています。(特に男性に多く、30歳代の3割、40歳代の4割、50歳代の6割となっています。)

## がんを防ぐための新12か条

国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」が、がん研究振興財団から2011年に公開されました。

この新12か条は日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたものです。

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから

この増えた体重分のほとんどが脂肪と考えられ、特に内臓脂肪が増えると、血圧・脂質・血糖に悪影響を与えます。

BMIは  $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

身長170cmの人では、72.1kg以下をめざす。

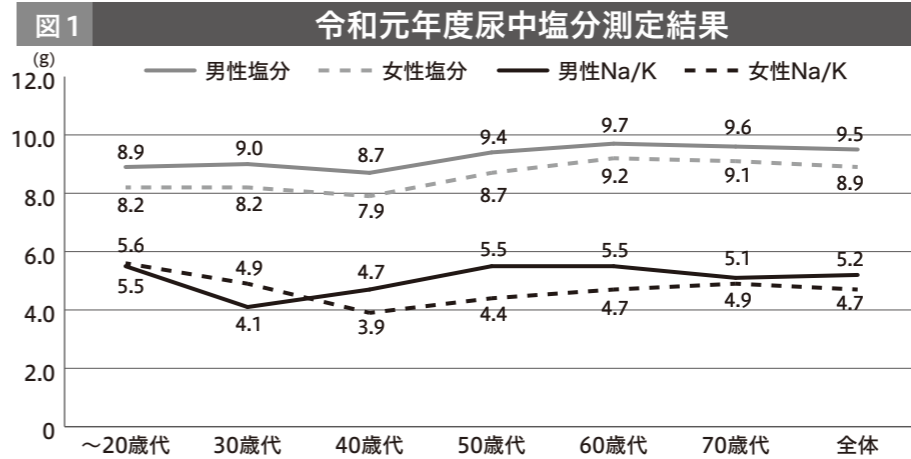
月に1kgずつの減量がベスト!

そのためには、生活習慣を少し見直してみましょう。



# 令和元年度 尿中塩分測定検査の結果報告

京丹波町では脳血管疾患や慢性腎臓病の原因となる高血圧症を予防するため、尿中塩分測定検査を実施し、摂取塩分を数値化するなど減塩対策を積極的に進めています。平成26年度の調査と同様に、19歳から74歳までの方を対象とし、住民健診において尿中塩分検査を実施しました。



塩分量は目標を上回る結果(図1参照)  
1.5g~2.0g

1日の塩分摂取量は男性の平均が9.5g、女性の平均が8.9gでした。年齢別にみる傾向では、男女ともに40歳代の塩分摂取量が少なく、60歳代が最も塩分摂取量が多くなりました。女性はその年代でも男性より塩分摂取量が少ない傾向が見られています。ナトリウムカリウム比(用語解説1)は男性の平均が5.2、女性の平均が4.7でした。

項目	目標量
塩分	男性 8.0g未満
	女性 7.0g未満
ナトリウムカリウム比 (NA/K)	高血圧症 6.0g未満
	4以下

体の外へ排出することです。カリウムは野菜や果物などに多く含まれます。バランスの良い数値として4以下を目標としています。(表1参照)  
今回の結果を目標量の達成率で見ると、塩分摂取量は男性で25.4%、女性で15.7%であり、ナトリウムカリウム比は男性40.3%、女性で47.2%でした。

## 食習慣では漬物と間食に注意

尿中塩分測定検査と一緒に進めた食生活アンケートの結果と比較してみると、漬物を1日3回食べる、間食を毎日食べるという回答した人に塩分が多い傾向が見られています。



## ナトリウムカリウム比の改善は野菜、果物、豆類の摂取が効果的

野菜を1日3回食べる、豆をほぼ毎日食べる、果物をほぼ毎日食べるという回答した人にナトリウムカリウム比の数値が4以下でバランスが良い傾向が見られています。



## 味覚は記憶改善できます。

子どもの頃から慣れ親しんだ「美味しい」という感覚を変えることは簡単にできるものではありませんが、できないことはありません。味覚は記憶だからです。うす味を「美味しい」という記憶にすりかえるためには時間がかかります。数日であきらめず1カ月程度は挑戦してみてください。

京丹波町においては特に男性に脳血管疾患や慢性腎臓病が多く見られています。減塩により疾病の重症化を予防することができます。男性の皆さんも食生活の改善に向け、積極的に減塩対策に取り組んでいきましょう。

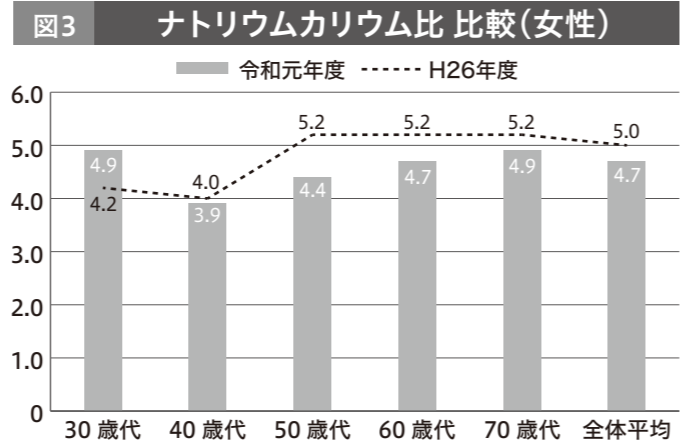
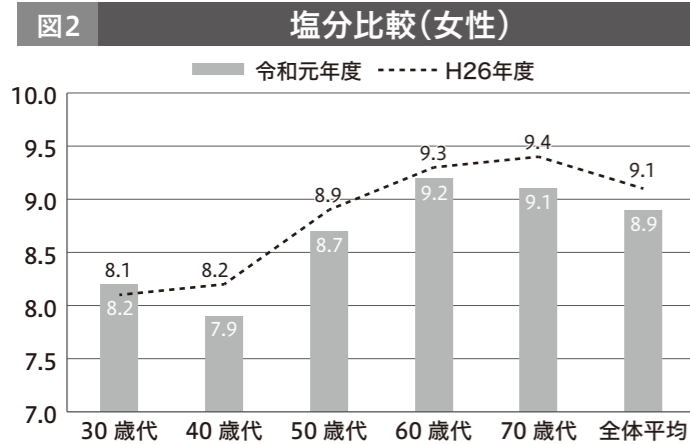
## 女性の塩分摂取量、ナトリウムカリウム比が改善！(表2)

平成26年度に実施した結果と比較すると男性はあまり変化が見られませんが、女性においては塩分摂取量とナトリウムカリウム比の改善が見られます。

年代別にみると30歳代を除くすべての年代での改善が見られました。(図2・図3参照)

健診結果説明会で受けた保健指導や啓発をしつかり食生活で意識し、実践していただいた成果が伺えます。

	塩分摂取量		ナトリウムカリウム比	
	平成26年度	令和元年度	平成26年度	令和元年度
男性	9.4g	9.5g	5.3	5.2
女性	9.1g	8.9g	5.0	4.7



## 漬物・梅干などの摂取に注意しよう！

保存食(漬物・梅干など)は日本の伝統的な食文化ですが、塩分が高いことが問題視されています。毎食はひかえ、1日1回未満にしましょう。

夏も熱中症予防などで積極的に食することはさけ、汗をかいたら食べるという意識を持ちましょう。漬物や梅干を1回分やめるだけで1g以上の塩分摂取を控えることができます。

食品名/含まれる塩分量(平均)	塩分量
梅干(10g 中1個)	2.2g
きゅうり漬(30g 5切れ)	1.6g
たくあん漬(30g 4切れ)	1.3g
白菜漬(30g 小皿1)	0.7g
のりの佃煮(14g 大さじ1)	0.9g

### 用語解説

**ナトリウムカリウム比 (NA/K)**  
ナトリウムをカリウムで割った比率。バランスの良い摂取比率は4以下。数値が大きいことは塩分の摂りすぎや野菜や果物の摂取不足を意味する。

# 京丹波町国民健康保険の現状について

## 皆さんの健康と医療を守る国民健康保険制度

国民健康保険(国保)制度は、病気やけがをしたときに、安心して医療を受けることができるよう、お互いが助け合って医療費を負担し合う、もっとも身近な医療保険制度です。

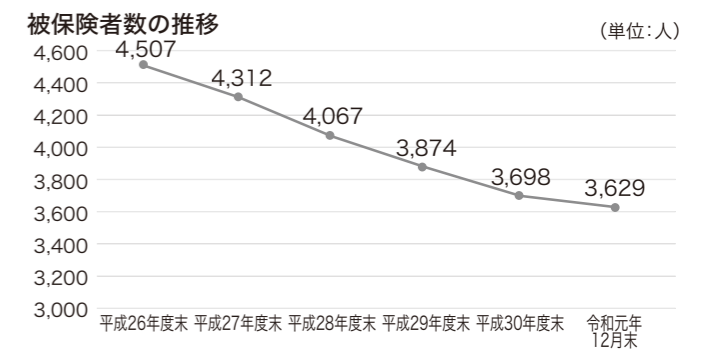
職場の健康保険(健康保険組合や共済組合など)や後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人をのぞく全ての人が国保の被保険者となります。

平成30年4月から、財政基盤を強化するため、京都府が財政運営の責任主体となり、国保運営の中心的な役割を担っており、市町村は引き続き、資格管理や保険料(税)の決定や収納、保健事業などを行っています。

### 被 保険者数は年々減少 高齢者割合は年々増加

本町の国保の被保険者数は年々減少しており、令和元年12月末現在で3,629人です。また、低所得者の保険料軽減措置の拡充などにより、国保税は大きく減少しています。

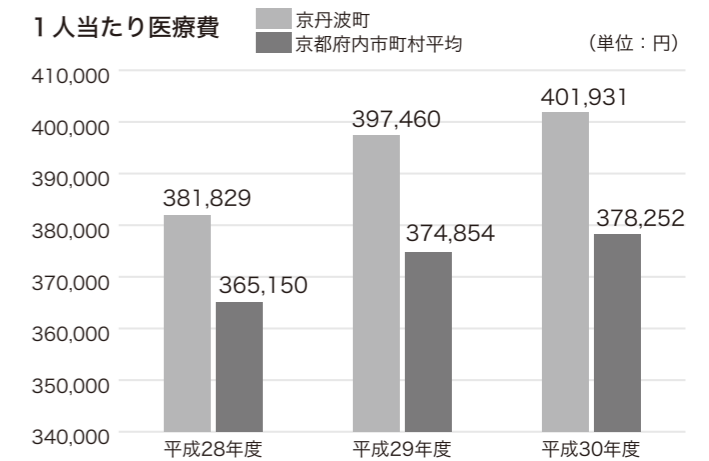
被保険者のうち、65歳から74歳が半数を超えており、高齢者割合は年々増加しています。年齢が上がるほど医療にかかる機会が増える傾向があることから、疾病の予防や早期発見・早期治療につなげるため、特定健診や健康教室などを積極的に推進しています。



### 医 療費は年々増加

一人当たりの医療費は、府内平均よりも高く、平成30年度は401,931円で府内26市町村中9番目となっています。

医療の高度化や入院医療費の増加、高額薬剤の保険適用による薬剤費の増加などにより、医療費の増加が続いています。



## 医療費の削減へ ~日頃わたしたちができること~

国保加入者の医療費は、原則3割を自己負担いただき、残りの7割は国民健康保険税と国・府・町などの補助金で支払われています。日頃から健康に気をつけて医療費を節約することが、安定した国保の財政運営につながりますので、被保険者の皆様のご協力をお願いします。

- ①健康診断を必ず受け、疾病の予防や早期発見に努めましょう。
- ②ジェネリック医薬品(後発医薬品)を上手に利用しましょう。
- ③薬は必要な分だけもらいましょう。
- ④かかりつけ医をもちましょう。
- ⑤休日や夜間の受診はなるべくやめましょう。
- ⑥自分にあった運動法を見つけ、無理のない範囲で習慣的に体を動かしましょう。
- ⑦日頃から栄養と休養を十分にとり、健康管理に心がけましょう。

CONGRATULATIONS

令和元年秋の叙勲が昨年11月3日に発表され、2月12日と13日に伝達式が行われました。



受章された谷さん

### 表 彰 地方自治の発展に貢献

谷さんは京都府職員として39年2カ月勤め上げた後、京都府農業会議に5年勤務されてきました。府職員に勤務されていたころには、京野菜を中心とした農産物にブランドマークを付けて販売す

### 谷勝彦さんに瑞宝小綬章

る、ブランド京野菜の販売促進や全国に先駆けて、若者の新規就農者に対して研修資金を貸し付ける農業者育成事業の創設など、新たなアイデアにより地域農業の維持や地方の発展に貢献されてき

ました。

谷さんは「39年間、府の職員として勤め、その間の33年間は農林に関する仕事をしてきました」と話し、今回の受章について「職員として与えられた仕事をしていただけです」と謙遜されていました。



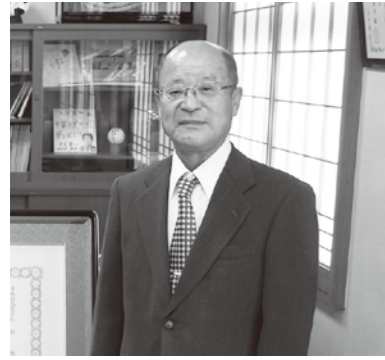
受章された岩崎さん

### 表 彰 教職員として子どもたちを導く 岩崎正子さんに瑞宝双光章

岩崎さんは38年間、町内外の小中学校で教職員として勤務されてきました。最後の勤務地であった下山小学校では、平成11年4月から3年間、校長として子どもたちの教育に携わり、総合的な学習において、地域住民を社会人講師として招くなど

ど地域の人たちと一緒になって児童の地域に対する理解を深める取り組みを行うなど、特色のある学校づくりに努められました。また、退職後は町教育委員長として教育現場での豊かな経験を生かして、京丹波町の教育行政の発展に尽力されました。

あいさつや返事についてはきびしく言うてきたという岩崎さんは「心と心のふれあい子どもたちの成長を育んでいきます」と話され、「楽しい38年間でした」と教職員生活を振り返りました。受章については、「上司や先輩、同僚に恵まれ、家族やたくさんの人たちに支えられていただけだものと思っております」と感謝されていました。



受章された北側さん

### 表 彰 畜産振興に貢献 有限会社日吉ファームの北側勉代表取締役に旭日単光章

北側さんは昭和56年に有限会社日吉ファームを設立され、平成2年に京丹波町の質美に肥育専門の分場を設置しました。現在では、繁殖豚620頭、肥育豚6,000頭の京都府内最大規模の養豚を営まれています。「京都ばーく」の元となる原産豚の選定に

苦勞した」と話す北側さんは、京都府のブランド畜産物である「京都ばーく」の生産に取り組まれ、ブランドを立ち上げるなど京都府の畜産振興に貢献されました。また、環境面では京丹波町内で排出されるハタケシメジの廃菌床を活用し、豚舎

の床面に敷き、臭気の発生抑制に取り組まれるなど、地域に根ざした養豚経営の実践に努められています。北側さんは「排水や臭いなどの環境問題には大変苦勞している。地域の人たちに理解いただいて続けられてきたことに喜んでます」と感謝し、今後についても、「地域に迷惑をかけるまい」と話されました。



こんにちは  
赤ちゃん  
Happy Smile



みなとしようま  
湊 奨馬ちゃん  
(須知/R1.6.9生)  
「笑顔いっぱいのおよ  
うまくん。元気に大き  
くなってね!」  
純平・由利江



ぼんだ さく  
伴田 咲空ちゃん  
(上大久保/R1.11.12生)  
「さくちゃん、にいと  
いっぱい遊んで、ぐん  
ぐん大きくなってね!!」  
裕章・絵理

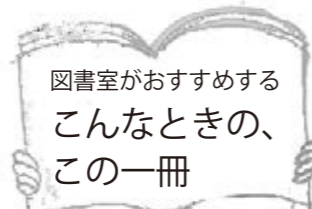
「こんにちは赤ちゃん」  
コーナー申し込み募集

〈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



図書室がおすすめする  
こんなときの、  
この一冊

「愛なき世界」

三浦しをん・著/中央公論新社

大学の研究室(植物学)を舞台に、一つの  
ことに心奪われ日々研究をする人々の姿が描  
かれています。その研究で何が分かるのか?  
それが基礎研究の面白さであり大切なことと  
語ります。「シロイヌナズナ」の葉を研究す  
る大学院生。彼らが日常普通に使っている非日常的な特殊な器具や専  
門用語。それらのことが洋食店の店員の目を通してわかりやすく書か  
れています。研究者の好きなことやものを「知りたい」と一心に追求  
する姿や喜びが伝わってきます。



(三ノ宮公民館(三ノ宮基幹集落センター) 図書室: 西山雅子)

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



いきいき健康術 第150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。

「足の観察していますか?  
~糖尿病で気をつけること~」

山本 真紀 看護師(糖尿病療養指導士) 国保京丹波町病院



糖尿病とは

人は、体を動かすのに必要なエネルギーであるブドウ糖(血糖)を利用するのに、インスリン(血糖を下げる唯一のホルモン)を必要とします。糖尿病は、インスリンの作用不足によって慢性的に血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が高くなる状態を主な症状としている病気です。

糖尿病で血糖値が高い状態が続くと

糖尿病では神経障害や動脈硬化などの合併症が起こる場合があります。神経障害が進むと感覚が鈍くなり、ケガをしても気づきにくくなります。動脈硬化は足先まで血液や酸素が行きわたりにくい血流障害を起こします。また、高血糖の状態は体の抵抗力を落とすため、細菌感染しやすく、傷が化膿しやすくなります。さらには、足の小さな傷やケガに気づかず過ぎていて、気づいたときには大きな傷となって治療が長引くことがあります。そのため、日頃から足の観察・ケアを行うことが大切です。

足のケアのポイント!

1 足の観察は毎日しましょう。

入浴時や爪切りのときに見て(見えにくいところは鏡を使って)自分で触って確認し、自分自身で確認を行うのが難しいときは、家族など身近な人に見てもらいましょう。

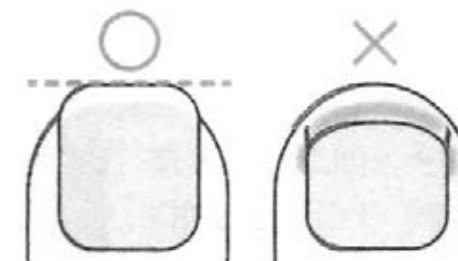
(ケガややけどがないか、水虫がないか、魚の目やタコができていないか、ひび割れができていないか、爪が分厚くなっていないか、巻き爪になっていないかなど)

2 足は清潔に保ちましょう。

入浴時には、足の指の間や土踏まず、足首も忘れずに洗いましょう。洗った後は、よく水分を拭き取り、皮膚が乾燥しやすい人は保湿クリームを使いましょう。

3 爪切りは深爪に注意をしましょう。

爪はまっすぐ切り、爪の角を切り込みすぎないようにしましょう。



また、爪が厚い、巻き爪のときには自分で切らずに受診しましょう。

4 傷・やけどをつくらないようにしましょう。

家の中でも靴下を履いて足を保護しましょう。あんか、湯たんぽ、カイロ、コタツ、電気カーペット、温風ヒーターなどの暖房器具は、使い方によりやけどを起こす危険性もあるため注意が必要です。

5 足にやけどや傷、水虫などがあれば早めに受診しましょう。

タコや魚の目も、自己判断で行うと傷を作る原因になるため、病院で適切な処置を受けましょう。

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





和知中学校

今年開催される2020オリンピック・パラリンピックに関する知識や日本の伝統文化、参加国の文化などを学ぶ、「京都府オリンピック・パラリンピック教育推進事業」が蒲生野中学校と和知中学校で開催されました。

## 京都府オリンピック・パラリンピック教育推進事業

和知中学校では11月16日に、タリンピックにおけるオリンピック・パラリンピックの参加状況や日本とは異なる価値観や文化について理解を深めようと、アフリカンペイントアーティストのSHOGENさんを講師に招き講演会を開催。講演では、SHOGENさんがタ



蒲生野中学校

11月23日には蒲生野中学校で、日本の文化として誇れる「おもてなし」の心について学ぼうと筑波大学大学院客員教授の江上いづみさんを講師に招き講演会を開催。江上さんは、「相手に与える印象として重要なことは、表情、態度、身だしなみ、言葉遣い、挨拶、である」と話されました。



## しめ縄作り体験会

昔から新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間の交流を図るしめ縄作り体験会を12月22日、山村開発センターみずほで開催し89人が参加されました。

体験会は、町ふるさと体験資料館運営委員会と町教育委員会の主催で20年以上続く年末の恒例事業です。

参加者は、上級者用から初級者用まで見本から選んだ自分が作りたいしめ縄に挑戦しました。初めての人、わらをなう縄ないに苦労していましたが、指導員やふるさと体験資料館運営委員から指導を受けたり、参加者同士が教え合ったりしながら、和やかな雰囲気ですしめ縄を完成させていました。

参加者の新年の玄関には自分で作った気持ちの込められたしめ縄が飾られたことでしょう。

## 京丹波町ホッケー教室

トップアスリートとの交流を通して、スキルアップと視野の広い人材を育成する京丹波町ホッケー教室が1月18日、グリーンランドみずほホッケー場で開催されました。

今回で4年目を迎えるホッケー教室には、小学生から社会人まで約100人が参加し、ホッケーを通して交流を深めました。

講師には、京丹波町出身で国内1位のクラブチームHCソニーブラビアレディーズ所属の一谷麻実選手、二谷奈歩選手、山下留依選手を招き、トップ選手であっても最



講師のプレーを見る参加者



も重要視される基本技術練習やホッケーの楽しさを学びました。

今回は3人の講師に任せるだけでなく、SEA(スポーツ国際交流員)のブランドンや地域おこし協力隊の渡邊隊員、京丹波町の指導者も講師として参加され、子どもから大人まで参加者全員が活発に交流することができ、大いに盛り上がりました。



しめ縄作り体験会の様子



参加者に手本を見せるふるさと体験資料館運営委員



町議会の働きを学ぶ

丹波地区小学校議場見学会

小学校の社会科授業の一環で、町議会のしくみや働きについて学ぶ議場見学会が1月14日と15日に役場議場で行われ、丹波ひかり小と竹野小、下山小の6年生が訪れました。

14日に行われた見学会では、丹波ひかり小の児童たちが議員席や傍聴席に座り、町ケーブルテレビで放送した12月定例会の一般質問の映像を見たり、議会の役割など

について話を聞いたりしました。質疑応答では児童が「議員として大切にしていることはなんですか」「議員はふだん何をしているのですか」など多くの質問をしました。河島里音さんは「学校の授業で話を聞くより実際に見て聞いて、深く学習することができた。ケーブルテレビで放送されている議会の番組を見てみたくなった」と町議会への関心を高めていました。



梅原議長に質問をする児童ら(丹波ひかり小)

田舎ぐらしを考える

田舎育てを知るランチ会

田舎育てを知るランチ会「竹野」家庭を対象に「田舎育てを知るランチ会」が1月18日、竹野地区で行われ、6組19人の参加者が地元住民らとランチを食べながら和やかに交流しました。

ランチ会は、田舎ぐらしを考えている人が地元住民から地域の現状などの話を聞き、移住後の不安を解消することを目的に行われています。ランチ会では、2年前に竹野地

区に移住された石田広幸さんがゲストスピーカーとして参加し、「竹野は先生と子ども、地域がとても近い印象だった。また、自然豊かな環境で子育てをしたかった」と自身の移住のきっかけや地域の印象、子育て環境で感じたことなど体験談を交えながら話されました。この日は、竹野小学校の見学や地元の児童らとの交流、竹野活性化委員会の協力による竹野地域めぐりなども行なわれ、参加者は地域の魅力を実感していました。



石田さんと意見交換する参加者



整列する消防団員ら

さらなる団結を誓う

消防出初式

京丹波町消防出初式が1月12日、グリーンランドみずほホッケー場で開催されました。出動した消防団員や消防署員らが、町民の安心安全を守る思いを新たにさらなる団結を誓いました。

式典では、太田昇町長が式辞を述べた後、日ごろの消防活動に功績や功労のあった団員に対して表彰状が授与されました。

閉式の辞で町消防団の栗林英治団長は、「消防団員の日々の活動により、昨年から火災の件数が減少してきています。今後とも消防団

京都府消防協会長表彰

【功績章】太田康之(副団長) 村田弘之(支団長)

【勤功章】山下 泰(分団長) 岡本高幸(同)

【精績章】山西義幸(分団長) 岡 秀樹(同) 高屋敦彦(同)

谷山勝彦(同) 森田潤也(同)

畑中伴治 横山昌彦 山内康裕

森 邦彦 岡本幸男 岩崎祐樹

坂本和理 井上起志夫 奥戸 章

【瑞穂支団】塩田智之 正田智久

田中広規 土佐文人 藤原 功

上西貴幸 上田浩平 山下富生

山田喜彦 田中勝人 田淵智久

西垣康人 大西正浩

【和知支団】堀 秀樹 宇野浩史

堀 和宏 中西英夫 寺井 涉

榎川勝哉 片山 剛 西村祐二

京丹波町長表彰

【丹波支団】大崎 朗 三宅健仁郎

の使命である火災を起こさないよう活動に取り組みたい」と、団員に訓示しました。なお、表彰受賞者は次のとおりです。(敬称略)

原澤正直 出田 裕 田中公明 井関仁志 阿佐顕治 樹山光宏 安井英臣 清水康仁 久保元真 齊尾知洋 野々口智之 野瀬晋平 小森康智 篠塚直秋 藤田幸也 松村 輝 石田信人

【瑞穂支団】松見浩二 田淵久士 林 良史

【和知支団】西田和志 光枝真澄 田井克美 三島喜来

【丹波支団】横山伸二 森脇清博 藤田幸也 植田英雄

ふるさと応援寄付金のお礼

Table with 3 columns: Donor Name, Amount, Recipient Name. Includes names like 片山 山治 (10万円) and 中荒江 隆一 (1万円).

\*掲載内容は寄付者の了解を得ています

人の動き (敬称略)

戦没者遺族相談員(委託期間令和元年10月1日から令和3年9月30日) 京丹波町地区担当相談員 前田 正



特別入場券を受け取る太田町長

光秀の歴史を学ぶ機会に

南丹地域の小中学生に特別入場券を贈呈した贈呈式には、各市町長と教育長が出席し、入場券を受け取りました。入場券を受け取った太田昇町長は「歴史を学ぶ機会として本町でも光秀にゆかりのある須知城や玉雲寺などの歴史を学ぶことでふるさとを愛することにつながれば」と話しました。



わたしたちの町 人口 13,881 (-46) 男 6,601 (-23) 女 7,280 (-23) 世帯数 6,265 (-14) 2月1日現在 / ( )は前月比





新成人を代表して誓いを述べる貞守さん

## 成人の門出を祝福 成人式

新成人の門出を祝う成人式が1月12日、山村開発センターみずほで開催されました。本年度は平成11年4月2日から翌12年4月1日生まれの168人が大人の仲間入りを果たしました。

会場では、色鮮やかな振り袖や羽織袴、スーツに身を包んだ新成人が、久しぶりに見る同級生や小・中学校の恩師と笑顔で再会を喜び合いました。

式典では、おわたのぼる太田昇町長が式辞の中で、「皆さんを支える多くの人がいることを忘れずに、自分が選択、決断をした道を自信と希望と勇気をもって歩んでください」と、新成人にエールを送りました。

来賓祝辞や記念品贈呈のあと、新成人を代表して貞守さだもり将吾しやうごさんが「大人としての自覚を持ち、自分の人生、自分たちの時代を自分たちで切り開いていきます。支えていただいた多くの方々に感謝し、自分自身の行動に責任を持ち、京丹波町で生まれ育った誇りを持って、明るい未来へと躍進します」と、誓いの言葉を述べました。

## 新成人からのメッセージ



はやし はくま  
林 伯麻さん  
(瑞穂小学校卒)

大人として社会人として  
仕事とプライベート  
メリハリをつけて  
生活していきたい。



やまもと けいすけ  
山本 佳祐さん  
(竹野小学校卒)

今まで親や友達に支えられて  
もらってきました。  
これからは、自分も人を  
支えられる人になりたい。



かわべ ひなほ  
川邊 日奈帆さん  
(和知小学校卒)

親や友達に  
感謝の気持ちでいっぱいです。  
この気持ちを忘れずに  
自立した大人になりたい。