



町内の田植え作業

02 元気で過ごそう  
 〽今、私たちが心がけること〽  
 05 避難所での新型コロナウイルス  
 感染症対策について  
 06 いきいき健康術  
 08 生涯学習通信 TOMORROW  
 10 まちの話題  
 12 朝ごはんを食べよう！

# 元気で過ごそう

～今、私たちが心がけること～

おいしく食べよう編



## 朝ごはんは、一日を始める"スイッチ" 朝ごはんを食べ、一日を始める"スイッチ"！

朝ごはんを食べずに、勉強や仕事をしようとしたらどうなるでしょうか...？頭はボ  
ンヤリ、体はズーンと重く、なかなか集中できません。私たちの脳や体のエネルギー源  
は「ブドウ糖」と呼ばれるものです。この「ブドウ糖」は寝ている間に使われ、朝起きた時  
には足りない状態になっています。朝ごはんは「ブドウ糖」を補い、脳や体を目覚めさせ  
るスイッチです！健康管理の第一歩として朝ごはんを食べることを習慣化しましょう。

### レンジで簡単！ とろ〜りチーズと野菜のパンキッシュ

材料(1人分)	ツナ(水煮缶詰) …………… 大さじ1
食パン(6枚切り) …………… 1枚	プチトマト …………… 2個
牛乳 …………… 50 ml	コーン…………… 大さじ2
卵 …………… 1個	レタス …………… 少々
スライスチーズ(とけるタイプ) ……1枚	トマトケチャップ …………… 大さじ2/3

エネルギー:277 kcal たんぱく質:22.6g 食塩相当量:2.2g カルシウム:221 mg

### 作り方

この  
レシピ  
には

- 体をつくる(たんぱく質)  
…卵、牛乳、チーズ、ツナ
- 熱や力のもとになる(炭水化物)  
…食パン
- 体の調子を整える(ビタミン、ミネラル等)  
…トマト、コーン、レタス

と三つの働きの食品群がそろっています。また、骨  
や歯をつくるカルシウムもたっぷり入っています。

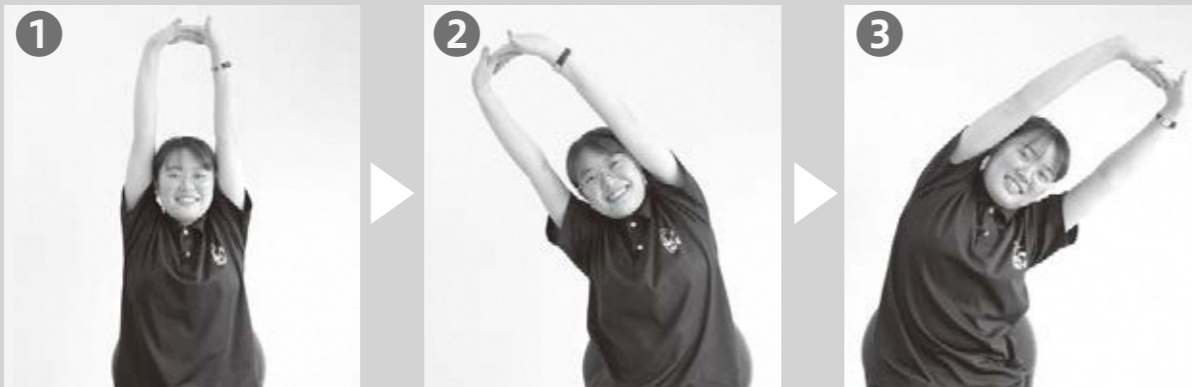
楽しく作って、おいしく食べて、  
元気に一日をスタートさせませんか？



今回担当したのは、  
今年度から京丹波町に採用された  
管理栄養士の太田梨保です。  
これからよろしくお願いします。

- ※卵が固めの方が好みの方は、様子を見ながら追加で30秒ほど加熱してください。
- 1 スープカップ(見本は直径10cm、高さ6cm)に卵、牛乳を入れて混ぜる。
  - 2 ①に食パンを入れて軽く浸す。
  - 3 ②にプチトマト、ツナ、コーンを乗せ、ケチャップを入れて広げる。
  - 4 ③にチーズをちぎって乗せ、電子レンジ600Wで2分\*加熱する。
  - 5 ④にレタスをちぎって添える。
- 下準備 食パンは一口大にちぎる。プチトマトはつまようじで数か所穴をあける。

## 2 脇腹のストレッチ



- ①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる。  
 ②右真横に少し曲げ、脇を伸ばし、3秒間キープして戻る。  
 ③左真横に②と同じように行う。

### ポイント2

反動をつけず、ゆっくり行いましょう。息を止めないように行いましょう。

④左右繰り返し5回行う。

## 3 腹筋と背筋のストレッチ



- ①椅子に浅く座り、両手を腰に当てる。  
 ②上体をゆっくり後ろに反らす。  
 ③前に曲げる。  
 ④ゆっくり動作を5回繰り返す。

### 「親子で出来る運動」をYouTubeで配信しています。

新型コロナウイルス感染症の対応が続き、小中学校などが休業になるなど家で過ごす時間が増えていました。町教育委員会では、ケーブルテレビを活用して、家庭学習支援番組「ガンバレ！京丹波っ子 まなびあいチャンネル」を制作し、子どもたちに向けて授業や親子でできるトレーニングの映像を放送していました。その放送した番組のうち、「親子で出来る運動」をYouTubeで配信していますので、ぜひご覧いただき、体を動かしてみたいかがでしょうか。また、関西大学近藤研究室のメンバーが教材動画などを京丹波町の子どもたちのために制作しています。都道府県のなまえを覚えるクイズや、大学生が教える算数、写真やイラストを使って学ぶ理科などのたのしい教材動画を制作してウェブサイトで公開するプロジェクトを進められています。このほか、家のなかで簡単にできる体操やストレッチ、防災に関する動画を1週間に3本程度、新作をアップされています。

下記のURLか、QRコードからアクセスしてみてください。

親子で出来る運動のURL

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLHIR5E5DRCM6THbgWBNRu1ri8gW6P5VbV>



関西大学近藤研究室のURL

<http://kondoseiji.main.jp/movie/>



# 元気で過ごそう

～今、私たちが心がけること～



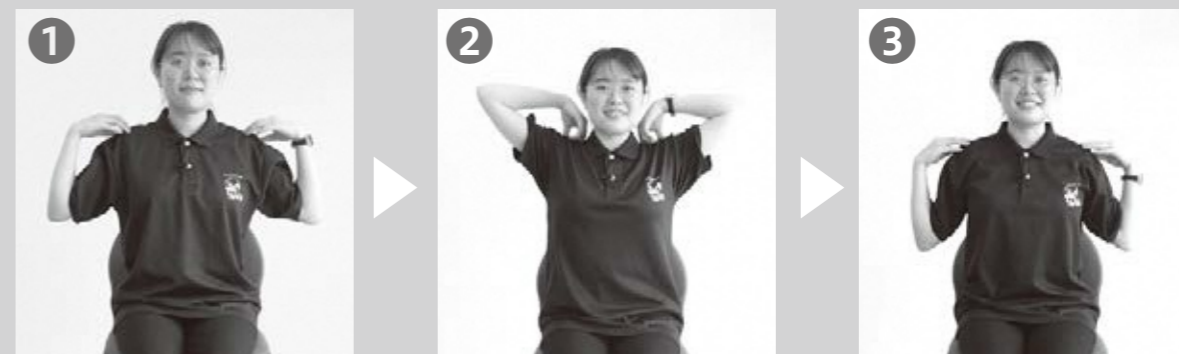
## 体を動かそう編 (みんなでストレッチ)

現在(5月20日時点)、新型コロナウイルス感染拡大防止により、外出の自粛が呼びかけられています。体を動かす機会の減少や感染予防のストレスなどで、体も、心も、縮こまっていますか？広報京丹波では、「元気で過ごそう～今、私たちが心がけること～」を全体のテーマに、健康づくりの3本柱の運動「体を動かそう」、栄養「おいしく食べよう」、休養「リラックスしよう」と「健康管理に気をつけよう」を各テーマに今後シリーズでお伝えしていきます。

今回は、緊張した筋肉や気持ちをスッキリさせるための、上半身のストレッチと、免疫力の高め方(4ページ)、簡単にできる朝ごはん(12ページ)を紹介します。さあ、みんなでストレッチをレッツ、トライ♪

モデル：飯尾早紀(保健師)

## 1 肩のストレッチ



- ①両手の親指を肩に軽くつける。  
 ②肘を大きく上げる。  
 ③ゆっくり下げる。

### ポイント1

肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなります。無理のない範囲で行いましょう。

④繰り返し10回行う。



新型コロナウイルスなどの感染症対策では、手を肩から上に挙げることは避けたいとされています。ウイルスは、目や鼻、口の粘膜から体に入ります。日常では汚れた手を顔に近づけない意識が大切です。

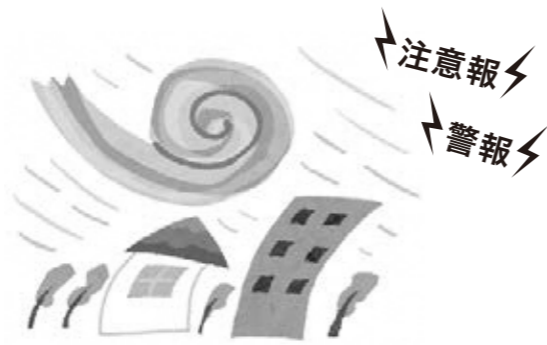
だからこそ、体操の時には手を思いきり上に挙げる必要があります。体操前に、手洗いを行うと安全に実施できますね。

毎日、午前7時30分と午後3時の2回CATV告知放送でラジオ体操が流れます。今回紹介したストレッチとともに毎日の習慣にして、健康な体と心をつくりましょう。

今回広報を担当したのは、今年度から京丹波町に採用された保健師の飯尾早紀です。これからもよろしくお願ひします。

# 避難所での新型コロナウイルス感染症対策について

夏から秋にかけては、台風や前線による、大雨や暴風などの自然災害が発生しやすい季節です。京丹波町では、CATVの音声告知などで状況に応じて避難指示などを放送していますが、気象庁が発表する「注意報」や「警報」などの防災気象情報を有効に活用し、早め早めの防災行動をとるようにしましょう。



新型コロナウイルス感染症予防には「3つの密(密閉、密集、密接)」を避けることが重要です。災害時、避難所にたくさんの人が集まると、感染リスクが高まる可能性があります。このことから台風や大雨などの災害が発生したときに備え、下記のことについて、事前の準備をしておきましょう。

## ○公民館などの避難所以外への避難を検討する

避難所での感染リスクを軽減するため、事前に親戚や友人などに連絡をとり、避難所以外に避難できる場所を確保しておきましょう。

## ○複数の避難所を確認しておく

一つの避難所で受け入れが困難となった場合、地域の避難所以外の避難所を案内することがありますので、自宅周辺の複数の避難所を、ハザードマップなどで事前に確認しておきましょう。



町ホームページ掲載防災ハザードマップ→

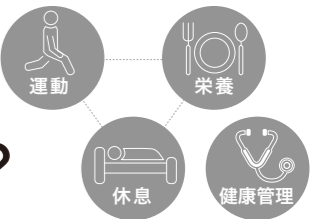
○避難するときは、自宅を出る前に体温の測定を行い体調の把握に努めてください

○手洗い・咳エチケットなどの基本的な対策を徹底しましょう

○マスクや体温計など、必要なものを持参しましょう。また、食料や水、毛布など避難生活に必要なものは事前に準備しておきましょう



# 元気で過ごそう ~今、私たちが心がけること~



## おいしく食べよう編 免疫力を高めるには?

### 免

疫力とは、「体にとって害のある細菌やウイルスと戦う力」のことをいいます。

毎日を健康に過ごすために必要なこの免疫力、いったいどうすれば高めることができるのでしょうか? 体を動かす、ぐっすり眠る、ストレスをためないなど大切なことはたくさんありますが、今回は、おいしく食べることで免疫力をアップしてみましよう。

### 腸内環境を整えよう

#### 「1」腸は人体最大の免疫器官

細菌やウイルスから体を守る「免疫細胞」の約7割は「腸」にあります。毎日、口にしていく飲食物には、目には見えなくても、たくさんの細菌やウイルスがついています。腸の免疫がきちんと働いていると、害のあるものを吸収せず外に出すことができますが、免疫機能が弱っていると、有害な物質も栄養と一緒に吸収してしまい、血液に乗って全身へ流れていってしまいます。

つまり、腸内の環境が乱れると、栄養の消化・吸収がしつかりできなくなるだけでなく、体に有害なものまで吸収してしまい、体調不良や病気を引き起こすことになってしまいます。

#### 「2」腸内細菌って、何?

健康な人の腸内の細菌には、体に良い「善玉菌」と体に悪い「悪玉菌」、良い菌にも悪い菌にもなりうる「中性菌」の3種類があります。腸内環境を整えるためには、善玉菌の割合を増やし、「腸内細菌のバランスを整える」ことが大切です。

善玉菌は偏った食事やストレス、加齢などによって減ってしまうため、善玉菌を積極的に増やしていくことが必要です。また、これらの菌は腸内に住み着くことにはないため、毎日続けて摂取して補うことが大切です。

#### 善玉菌を含む食品

- 牛乳・乳製品、発酵食品
- (みそ、しょうゆ、納豆、キムチ、ぬか漬けなど)



#### 善玉菌を増やす成分を含む食品

- オリゴ糖
- (大豆、アスパラガス、にんにく、ごぼう、たまねぎ、バナナなど)
- 食物繊維
- (にんにく、ごぼう、たまねぎ、にらなど)



### ビタミン・ミネラルをとろう

ビタミンやミネラルの中には免疫力を高めてくれるものがあります。例えば、

- ビタミンA
- 卵、牛乳、チーズ、レバー、緑黄色野菜 (にんじんなど) など
- ビタミンD
- 魚(いわし、鮭など)、きのこ類など
- 亜鉛
- ごはん、牡蠣、牛肉(赤肉)、レバーなど

### バランスよく食べよう

今回紹介した栄養素は、免疫力を高めるために大切なものですが、腸内環境や免疫機能は人によって異なります。また、特定の食品を食べることで免疫力が高まるということもありません。免疫力を高めるためには、効果のある栄養素を意識し、「バランスよく食べる」ことが何より大切です。

免疫力をアップさせて、毎日いきいき元気に過ごしましょう!

「こんにちは赤ちゃん」  
コーナー  
申し込み募集

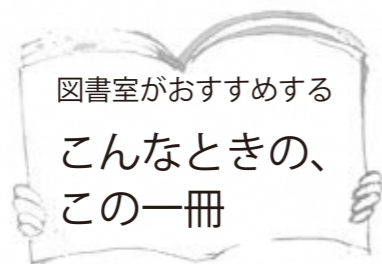
〈対象者〉

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



図書館がおすすめする  
こんなときの、  
この一冊

『大人気レクリエーション71』

斉藤 道雄・監修/西東社



レクリエーションは脳の活性化・身体機能の改善だけでなく、ストレス解消につながるともいわれています。

この本は、脳を使うクイズやパズル、簡単な動きや工作など一人でもできる遊びがイラスト

で紹介されています。子どもから大人まで楽しめるもので、自分の得意分野を発見してみたいかがでしょうか。

(たにざわともこ 谷澤智子) 図書室 (山形公民館 (山村開発センター))

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
山形公民館(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154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。

『オーラルフレイルをご存じですか?』

かたやま あきこ 片山 昭子 歯科衛生士 和知歯科診療所



老化は口からも始まります

オーラルフレイルとはオーラル(口の)フレイル(虚弱)という意味で、人は口から老いていくという概念です。一般に「老化は足から」といわれますが、オーラルフレイルは足腰よりもさらに早い段階で全身の老化に繋がっていると考えられます。

食べこぼすようになった、むせるようになった、噛めない食べ物が増えた、発音が不明瞭になったなどお口の機能のちょっとした変化がオーラルフレイルの始まりです。

オーラルフレイルは  
身体機能の低下につながる

ちょっとした口の衰えを「歳のせい」とあきらめて放置すると、食欲低下や栄養の偏りにより全身の筋肉が衰え、加えて発音や会話がスムーズに行えないことで閉じこもり気味になり体力・筋力はさらに低下します。心身の活力の衰えが進むと要介護状態になる危険性が高まります。

このようなお口の変化を見逃さず、早めに適切な対策をすることでオーラルフレイルの進行を予防し、改善させることができます。そして、全身の健康を維持していくことに繋がります。

ご本人は勿論、周りの人たちの気づきが大切です。

オーラルフレイル セルフチェックシート  
(当てはまる項目の点数を足してください)

- ① 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった 2点
- ② お茶や汁物でむせることがある 2点
- ③ 義歯(入れ歯)を使用している 2点
- ④ さきイカや沢庵たくあんくらいの硬さの食べものが噛めなくなった 1点
- ⑤ 口の渇きが気になる 口臭が気になる 1点
- ⑥ 一日のハミガキ回数は一回以下である 1点
- ⑦ 歯医者さんへ一年以上行っていない 1点
- ⑧ 半年前に比べ外出の頻度が少なくなった 1点

合計点数 点

**結果** 合計3点以上だった方は  
オーラルフレイルの危険性があります。

気になる症状があれば、まずはかかりつけの歯医者さんに相談してみましょう。

オーラルフレイルを予防して健康長寿をめざしましょう。

## 京丹波町 スポーツ 少年団の紹介

スポーツ少年団は、昭和39年の東京オリンピック競技大会に先立ち、「オリンピック青少年運動」の一環として、昭和37年に「スポーツによる青少年の健全育成」を目的に創設された歴史と伝統のある組織で、次の理念に基づき活動を行うこととされています。

### スポーツ少年団の理念

- ① 一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを提供する。
- ② スポーツを通して青少年のこころとからだを育てる。
- ③ スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献する。

京丹波町スポーツ少年団では、スポーツ少年団の理念に基づき、1年を通じて活動しています。京丹波町スポーツ少年団で実践した主な取り組みを紹介します。

① 指導者・保護者等サポーター研修会  
指導者や保護者、スポーツ少年団を支えるサポーターを対象に研修を行います



② リーダー育成・団員交流研修会  
スポーツ少年団のリーダーとしての資質の向上や団員同士の交流を図ります



③ トップアスリート研修  
トップアスリートからスポーツの楽しさやすばらしさについて学びます



## 各団の紹介

### 軟式野球

#### 須知ビクトリーズ

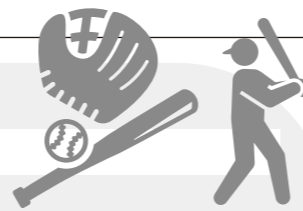
野球が大好きで、元気いっぱい、明るく楽しいチームです。野球活動を通じた仲間づくりや体力づくりなど、子どもたちの健全な育成を目的として活動を行っています。

#### ゴンターズ高原

野球(スポーツ)を通して、カバーしあえる思いやりの心を育てます。子どもたちの自主性を大切に活動しています。ボランティア活動も積極的に取り組んでいます。

#### 瑞穂少年野球クラブ(桧山ガンバーズ)

「野球を通して、スポーツに親しむ」ということを大切にしています。団員、指導者、保護者全員で楽しみながら活動しているチームです。



### サッカー

#### 丹波サッカースクール

「サッカーを好きな子」を育てたい、という基本理念のもと、サッカーの楽しさを知ってもらうことを主眼に指導を行っています。



### ホッケー

#### 丹波ホッケー

ホッケーを通じて、運動する楽しさや仲間と一緒に目標を達成する喜びを体験できる活動を行っています。



#### 瑞穂ホッケー

最新のホッケー技術の指導の他に、運動遊びなどを取り入れ、楽しく体を動かしています。



### バスケットボール

#### 丹波ミニバスケットボールクラブ

バスケットボールを通して、京丹波町に住む小学生の交流を行い、子どもたちの仲間づくりができます。

### バレーボール

#### 京丹波フレンズ

京丹波町・南丹市の小学生が在籍し、学校や学年の枠を超えて、元気に楽しく、そして、真剣に練習に励んでいます。



### 少林寺拳法

#### 少林寺拳法京丹波

体のバランスや動作が良くなり、きれいな姿勢や礼儀正しさが身に付きます。親子で一緒にできるのが魅力です。



### 空手道

#### 京丹波空手道クラブ

挨拶・礼儀や心の大切さを重んじ指導にあたっています。強い心を持ち、自信を持てる子どもになってもらえるよう指導しています。

### 剣道

#### 瑞穂剣道

剣道を通じて体力づくりと礼儀作法を身に付けることができます。稽古は厳しい時もありますが、困難に立ち向かう強いこころを育てます。



新たな刺繍幕で100年祭を迎えるために

導観稲荷神社 曳山刺繍幕復元新調  
このほど須知区にある導観稲荷神社の曳山に飾り付けられる刺繍幕が、復元新調されました。

刺繍幕は「大江山の鬼退治」がモチーフで、鬼に源頼光が立ち向かうという絵柄が施されています。以前の刺繍幕は、100年以上前から使い続けてきたもので、



新調された刺繍幕を飾った曳山

老朽化が著しいことから新調されました。新調された刺繍幕は、デザインは以前と同じで、刺繍の素材は現在の材料を吟味し、可能な限り以前と同じ物に近づくように新調されました。

例年、導観稲荷神社では、5月3日に、曳山が地域を練り歩く祭りが盛大に行われています。今年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、神事のみ、厳かに執り行われ、新調された刺繍幕が、



関係者や地域の皆さんに披露されました。

来年、導観稲荷神社は社が現在の場所に移って、100年の節目を迎えます。

導観稲荷神社稲荷講代表の谷口憲生さんは「良いものができて喜んでいきます。今後、100年以上この刺繍幕を使い続けていきたい。また、多くの人に刺繍幕を見てもらい、100年祭をにぎやかに迎えたい」と話しました。



100年以上使われてきた刺繍幕(上)新調された刺繍幕(下)

笑顔で秋の収穫を迎えるために

和知小 児童に代わり田植え  
和知小学校の教員と地域住民らが5月7日、新型コロナウイルスの影響で休校中の児童に代わって田植えを行いました。



児童に代わり田植えをする教員とうらら会のメンバー

田植えは稲作の体験を通じて、米作りを学ぶ食育の取り組みの一つで、13年前から学校と地域の協働事業として、5年生の総合学習の時間に行われています。

晴天に恵まれたこの日、登校できない5年生10人に代わり、教員3人と学校を支える地元住民らで構成される「うらら会」のメンバー3人が、学校の近くにある「和知小農園」で田植えを行いました。児童らが笑顔で秋の収穫を迎えられるように、苗に思いを込め、足をとられながらも、一株ずついねいに植えていきました。



苗に思いを込めていねいに植える堀川先生

ふるさと応援寄付金のお礼 \*敬称略

片山 山治	10万円	高宮 央	1万5千円
山根 和久	10万円	藤谷 洋平	1万2千円
山根 美智代	10万円	坂本 康隆	1万2千円
増井 起代子	8万円	樋口 裕城	1万2千円
松本 洋平	4万5千円	北村 安寿花	1万円
池内 泰司	1万5千円		

\*掲載内容は寄付者の了解を得ています

うらら会会長の片山俊明さんは「今は子どもたちが家にいるけど、学校が再開したときに元気に登校し、稲の成長を見てもらいたい。また、先生の頑張り子どもたちに伝えたい」と話し、5年担任の堀川裕香さんは「子どもたちと一緒に田植えができていたらと思うとさみしい。学校がいつでも再開できるように、私たちができることをして、子どもたちを待ちたい」と話しました。

ご寄付ありがとうございました。

株式会社コーヨ化学研究所  
マスク2,000枚



太田町長にマスクを手渡す田村代表取締役社長(右)

4月30日、同社の田村浩通代表取締役から、太田昇町長にマスク2,000枚が贈呈されました。

田村さんは「コロナに負けずに打ち勝てば、うれしいことが待っています。みんなでこの難局を乗り越えましょう」と話し、マスクを受け取った太田町長は「品薄で手に入らない状況ですので、大変助かります」と感謝しました。

寄付いただいたマスクは、町内在住の妊娠中の方や国保京丹波町病院などへ配布しました。

ご寄付のお礼



太田町長(左)、鍋谷代表取締役社長(右)

今年2月、本町に対して新庁舎の建設事業費として、多額のご寄付をいただいたことから5月25日、株式会社京都環境保全公社に対し、感謝状を贈呈しました。

編集後記

これからの季節、大雨や台風など自然災害の危険性が増していきます。新型コロナの終息が見込めない状況ですが、いざというときに自分の命を守るため、今まで以上に意識して備えておきましょう。詳細は5ページへ。

HB



わたしたちの町

人口 13,758(-33)  
男 6,544(-19)  
女 7,214(-14)  
世帯数 6,253(-2)  
6月1日現在 / ( )は前月比

