

日本のふるさと。自給自足的循環社会

広報 京丹波 11

NO.181 2020.11.17 発行 TOWN KYOTAMBA



これからの農業は スマートに

- 02 「特集」農業を守り未来につなぐ
- 06 令和2年度タウンミーティング
- 08 まちの動き
- 10 元気で過ごそう
- 13 〓今、私たちが心がけること〓
- 13 禁煙と感染症
- 13 安心ほっと便り
- 14 ぐらしのガイド
- 15 いきいき健康術
- 17 生涯学習通信 TOMORROW
- 18 まちの話題
- 20 旬を味わおう！



導入したラジコン草刈機を操作

本年導入したラジコン草刈機の実演会が10月15日、須知高校のほ場で行われ、和知ふるさと振興センターの職員や須知高校の生徒などが参加し、リモコンを使い草刈機の操作を行いました。

この草刈機は、刈幅70センチで傾斜45度まで走行が可能となっており、リモコンは満充電で約3時間の操作ができます。

また、草刈機から最長で175メートル離れた場所でも操作ができるものとなっています。

今後は、和知ふるさと振興センターにおいて、実証実験やデモンストレーションを行い、新しい技術の導入による農業の省力化を目指して普及活動が進められていきます。

同センター農作業受託部の田井誠部長は「高齢化により年々水田が管理できない方が増え、それに伴って休耕田などの草刈りの需要も増えてきている。農作業の中で草刈りが一番大変な作業なので、機械に頼れるところは頼っていきたい。今後、農業を続けていってもらうためにも、これからは作業の省力化が必要になってくる。私たちの活動がスマート農業の普及の一助になれば」とまちの新しい省力化に期待されています。

スマート農業とは……ICT（情報通信技術）やロボット、AI（人工知能）などの最先端技術を活用した農業

ラジコン草刈機を導入

特集 農業を守り 未来につなぐ

京丹波町の基幹産業は農林業。丹波米をはじめ丹波くり、丹波黒豆、瑞穂大納言小豆、丹波牛などブランド農畜産物を数多く有しています。一方で、農業者の減少や高齢化が進行しており、耕作地の管理や生産力の低下が問題となっています。また、丹精込めて栽培されている農作物が有害鳥獣の被害に遭い、生産意欲が低下するなどの問題も発生してきています。

そこで、現在京丹波町が強い農業を目指して行なっている施策を紹介します。



1 強い農業の創造

スマート農業の推進

農業はクワや鎌など手作業で行ってきた時代からトラクターや草刈機といった機械の時代へと変化し、農作業の省力化が図られてきました。しかし、農業者の高齢化や減少が進み、耕作放棄地の増加や生産力の低下が進んでいます。

そこで、これからの農業を支えていくのがICT（情報通信技術）やAI（人工知能）を活用したスマート農業。ドローンによる農薬散布や自動で田植を行う機能を備えた田植え機などスマート農業技術の活用により、無人化やさらなる省力化が見込め、農業規模の拡大や生産性の向上が可能となります。

京丹波町では、令和2年度をICTやAIを活用する「スマート農業元年」と位置づけ、ラジコン草刈機を導入するなど、少しずつスマート農業を取り入れた新たな農業の普及拡大を図っています。

農家組合・集落営農組織などの強化

個人ではできなくなった作業などを地域の農家組合や受託組織、集落営農組織などに集約することで補助事業などが活用でき、大型機械やラジコン草刈機などの高額な機械も購入しやすくなり、作業の省力化や生産性の強化につながり、耕作放棄地の減少などにつながることが期待できます。

こんな時に使える補助金

農業施設・機械整備事業

共同利用する機械を購入する場合に、規模などの条件により国や府の補助金基準に適合しない事業に対して助成します。

農作物生産振興用機械 事業費の1／3以内

特産振興作物用機械 事業費の4／10以内

農地の集積・集約化

農地を効率よく耕作していくには、分散した農地を一箇所に集め、利用する農地面積を拡大する「農地の集積」が必要になります。この手助けをしてくれるのが、京都府農地中間管理機構。平成26年度に法律により全都道府県に設置された信頼できる農地の中間的受け皿です。

本機構では、農地の管理が難しくなり農地を貸したいときや土地の利用権を交換して、分散した農地をまとめたとき、新規就農で農地を借りたいときなどに活用いただけます。貸したい人は公的機関のため安心して貸すことができ、耕作放棄地になる心配ありません。

また、借りたい人はニーズに合わせて、まとめた使いやすい農地などが借りられるだけでなく、出し手農家と個別に交渉する必要ありません。

地域の農作業を受託する組織として平成19年に設立された株式会社鎌谷は、農業者の高齢化などにより年々農地の預かりが増えてきたことから、いち早く京都府農地中間管理機構を活用して、農地を集積されました。

株式会社鎌谷監査役の森田一三もりた かずみさんは「水田とソバなどの作物をそれぞれまとめ、すみ分けすることにより水の管理など効率よく計画的に栽培することができるようになった」と農地を集積することの有効性について話されました。

を緩和することが、京丹波町農業委員会総会において承認されました。（※詳細は、農業委員会事務局まで）
空き家に付随する小規模な農地について、下限面積を引き下げることで、町内外からの新規就農者やUターン、Iターンなどの移住定住の促進とともに、遊休農地の発生防止と地域の農村環境保全に期待ができます。

農業委員会事務局 82-3822

地域の担い手の育成

地域の担い手の確保は、都市からのU・I・Jターン者を含む、集落内の若者や転職者など形態はさまざまです。新規就農者に対する支援は、地域と地域の中核農家が協力し、国、府、町の支援策と合わせて取り組んでいくことが重要です。そのため、京丹波町では、新規就農の相談から研修、定着までの一貫した支援を行っています。

こんな時に使える補助金

京丹波町農業経営体確保・育成事業

農業経営改善計画や青年等就農計画の認定を受けている者に対して、計画の達成に向けて必要となる農業機械や施設整備を助成します。

助成金 事業費の30%以内

2

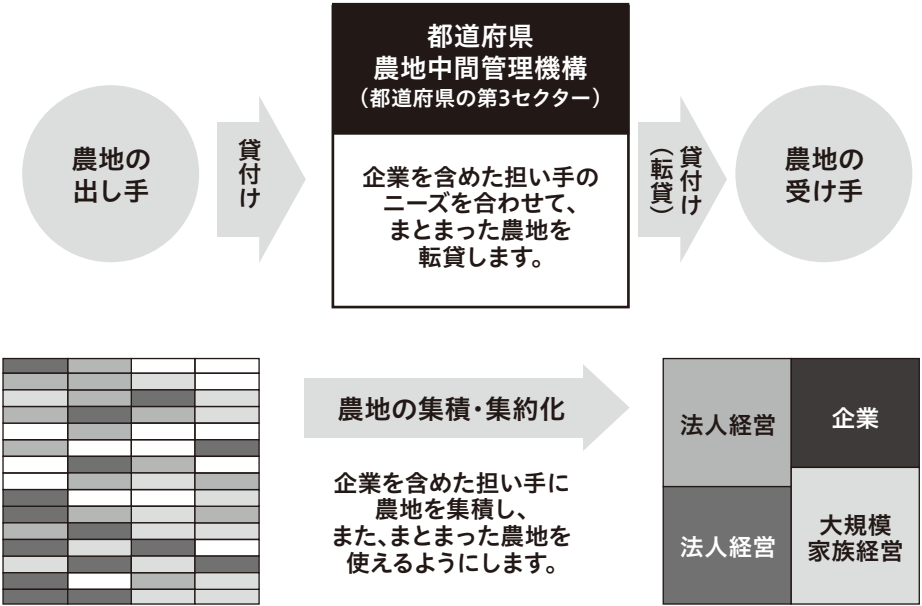
新たな担い手の確保のため、移住定住を推進し、農地と農村環境の保全を図る

京丹波町では、空き家の増加とともに不在地主などが増加し、耕作や管理が難しい農地が年々増えています。一方、田舎暮らしによる「家庭菜園」を希望する人や他地域からの移住で新しく農業をはじめたいと志す人が増えています。そうした人たちが京丹波町に定住し、農地を取得しやすくする制度を定めました。

空き家情報バンクに登録された農地の取得要件が緩和

農地を売買する場合は、農地法の規定による農業委員会の許可が必要となり、一定の要件を満たさなければなりません。京丹波町では、農地を取得する人は、2000㎡以上耕作することが定められています。（下限面積）

令和2年10月1日から、町の空き家情報バンクに登録された空き家とセットで農地を取得する場合に限り、1㎡以上から農地を取得できるよう下限面積



また、現状の農業者の意向を確認するため、梅田地区の農業者を対象にアンケートを実施。5年後の経営意向について、「農業をやめたい」が約50%を占める結果となりました。「誰かが農地を守っていく必要がある。農地が荒れると地域に住む人の環境にもつながってくる。これから守れる農地は守っていきたい」と森田さん。農業者個人では管理できなくなった農地を管理し、地域の農村環境を守ります。

3

有害鳥獣から守る

全国的にも農作物がイノシシやシカ、サルなどの有害鳥獣によって被害を受けているケースが多くあり、京丹波町も例外ではありません。令和元年の有害鳥獣による販売用作物の被害面積は約2,000アール、被害金額は約1,900万円と多くの被害が出ています。

京丹波町では有害鳥獣対策として、農作物の被害防止のための防護柵の設置に対する支援のほか、新規狩猟者の免許取得助成や捕獲報奨金の支給など、被害防止対策と捕獲対策の両面から被害の減少を図っています。

特に今年度は、サル対策に重点を置き、捕獲対策と被害防除体制の構築を進めています。今年度9月末時点で、町内で22頭のサルを捕獲しています。

また、被害集落にサル対策の専門家を派遣し、地域ぐるみでのサル対策のモデル事業を確立し、今後マニュアル化するなどして、普及拡大していくことで町内全体の被害の軽減を図っていきます。



梅田地域振興会いきいき部会のサル追い払い隊撮影

こんな時に使える補助金

有害鳥獣被害防止施設設置事業

電気柵・金網フェンス・ワイヤーメッシュなど防護柵の新規設置に対して助成します。

農家組合などの団体 事業費の60%以内

個人 事業費の30%以内

タウンミーティング



地域の皆さまと太田町長で健康の里づくりに向けたミーティング

毎年、町民の皆さまと直接対話し、一丸となって町づくりを進めることを目的に、12の会場で町政懇談会を開催していましたが、令和2年度については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、京丹波町ケーブルテレビで特別番組を放送し、意見をいただく方法で実施しました。番組を視聴され、切実な意見や要望などお寄せいただきました。その概要やアンケート結果などについて、お知らせします。

コロナに対応した町政懇談会

新型コロナウイルス感染症により、新たな生活様式「With コロナ」に順応した町政懇談会を行うため、本年の町政懇談会『タウンミーティング』については、京丹波町ケーブルテレビで特別番組を放送し、皆さまから意見をいただく方法で実施しました。

番組は3部構成で、1部では令和2年度の予算と主要事業など、太田町政が進めている健康の里づくりの魅力をお伝えする番組、2部では、京丹波町ケーブルテレビ事業の民営化への移行について、その概要を説明する番組を、7月25日から8月21日にかけて放送しました。

また、第3部として9月12日から18日の間で、町民の皆さまからいただいた町政や京丹波町ケーブルテレビ事業の民営化についての意見や要望への回答番組を放送し、皆さまが普段感じることへの質問などに太田町長が答えました。

アンケートの集計結果

アンケートは郵送や町ホームページへの投稿で、約60人の方々から回答をいただきました。

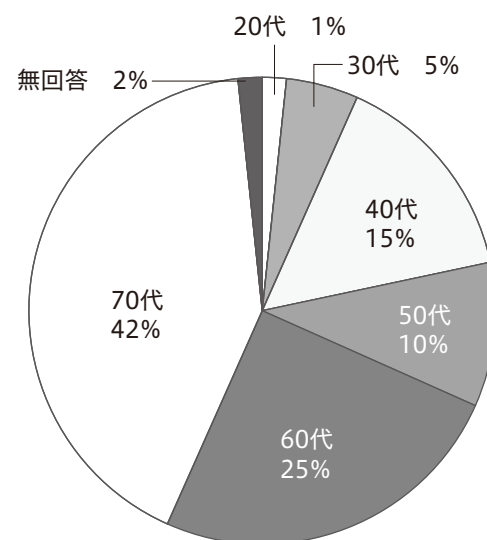
回答者の約6割が男性で女性が約4割、60代から70歳代が約7割、子育て世代となる30代から40代は約2割となり、例年の町政懇談会のアンケート集計結果と比べて女性の割合と子育て世代が増えました。

また、今まで町政懇談会に参加したことがない方からの回答が約4割を占めていました。

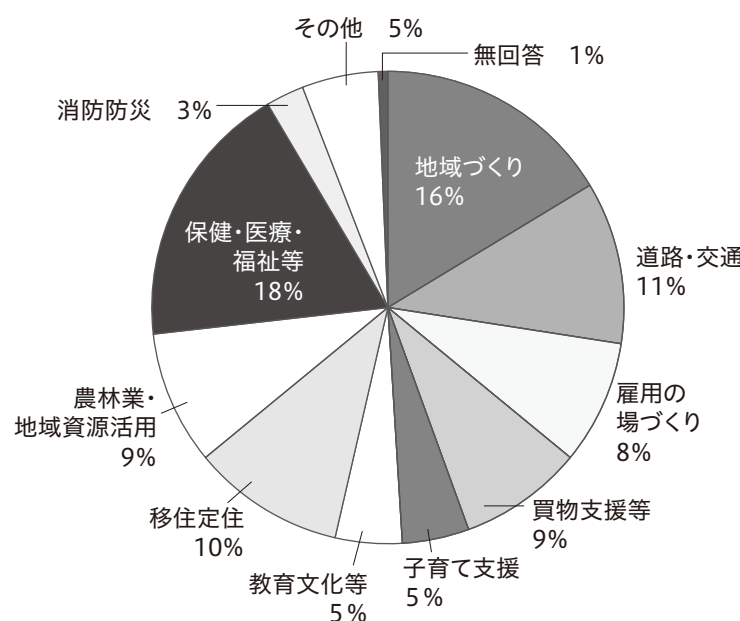
今後取り上げてほしい題材については、「保健・医療・福祉等」が一番多く全体の約2割を占め、続いて「地域づくり」、「道路・交通対策」となりました。

京丹波町ケーブルテレビ事業の民営化への移行については、「期待している」が約4割、「不安を感じる」が約5割となりました。期待する意見では、通信速度について「高速化に期待」、運営については「今より便利になればよい」などの意見が寄せられました。また、一方で、利用料について

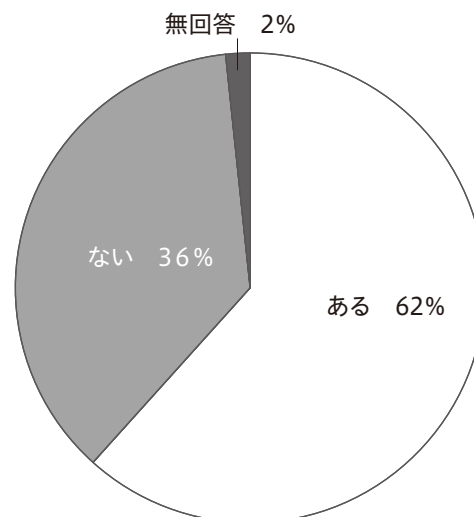
【年齢】



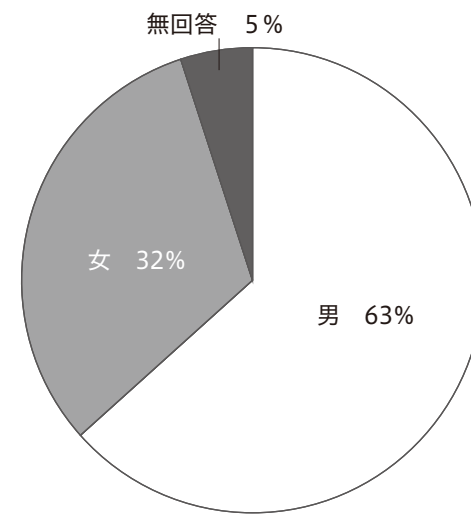
【取り上げてほしい題材】



【町政懇談会に参加したことが】



【性別】



「どのくらい上がるのか」、移行に向けては「今後、進捗状況がわかるようにしてほしい」という意見や、移行後の心配として「将来にわたって継続してもらえるのか」、などの不安についての意見もいただきました。このほか、告知端末が廃止となり、スマホなどで利用できるアプリケーションに移行することについて「スマホが使えるか心配」などの声も聞かれました。

まとめ

いただいた意見や要望の中から京丹波町ケーブルテレビで回答番組を放送しました。

皆さまからの声は多岐にわたっており、どれも切実な内容となっていました。回答番組ではその中から、有害鳥獣対策の強化や移動手段の充実(公共交通の利便性向上)を望む声などについてを取り上げ放送いたしました。その他にも、少子高齢化が地域の教育力の低下を招かないかという心配や、人口減少対策や移住しやすい地域づくりを進める必要性についての提言、災害が生じた箇所への迅速な対応を望む声のほか、新庁舎や認定こども園の建設など大型事業が町財政に与える影響への不安など、番組で放送できなかったご意見ご要望も多くいただいています。

皆さまからいただいた貴重な声は今後の町政に反映し、誰もが健康で豊かに暮らせるまちをめざした行政施策を展開していきます。

また、ケーブルテレビの民営化に向けていただいた意見などについては、内容を分析し、今後実施させていただく説明会などで進捗状況や必要な手続きなどを含めていねいに説明していきます。





道の駅「京丹波 味夢の里」隣接地にホテル開業

道の駅「京丹波 味夢の里」に隣接する町有地に積水ハウスが事業展開し、マリOTT・インターナショナルが運営するホテル「フェアフィールド・バイ・マリOTT・京都 京丹波」が10月8日に開業し、記念のセレモニーが開かれました。

積水ハウスは全国各地の道の駅で同様のホテルを手掛けており、京都府内では初めての開業となります。今後、京都府内では道の駅「海の京都 宮津」、道の駅「お茶の京都 みなみやましろ村」でも開業を予定しています。

同ホテルは宿泊特化型で、食事やお土産などは道の駅をはじめ地域のお店を利用してもらうことで、地場産品の魅力を伝え、地域に溶け込んだ観光体験を促すことが狙いとなっています。



オープンした道の駅を拠点とするホテル

地域体験型の観光促進

道の駅「京丹波 味夢の里」隣接地にホテル開業

西脇隆俊知事は「『海の京都』『森の京都』『お茶の京都』の三つの京都がつながれば大きな可能性が広がる。今後、ポストコロナの新しい時代の観光をホテルのネットワークを活用して、地域の発展につなげていきたい」と期待を込めました。

谷俊明副町長は「各地域の資源がつながり大きな魅力となつて多くの皆さまが本町にこられることに期待したい」と話しました。

新たな観光客の流れを創出

10月1日から新たな観光客の流れを創出するため、道の駅「味夢の里」や道の駅「丹波マーケス」を経由して、南丹市のJR胡麻駅や日吉駅を結ぶ町営バスの新路線の運行を開始しました。

京丹波町のみならず近隣市との連携を図り、近場で観光を楽しむ※マイクローリズムの事業に取り組んでいます。

ホテルを軸として、京丹波町ならではの特色や魅力にふれていただき、町内への人の流れをつくることで観光消費の増加と地域の活性化、さらに、交流人口の拡大から関係人口や移住定住者につなげる足がかりにしていきます。

※マイクローリズムとは
自宅から1時間から2時間圏内の地元または近隣への宿泊観光や日帰り観光のこと

町営バスに丹波日吉線 を新設

町営バス路線に、京丹波町役場と南丹市にある日吉駅を行き来する丹波日吉線の新設。10月1日から運行しています。



京丹波町と南丹市を結ぶ町営バスの新路線「丹波日吉線」は、京丹波町を訪れる観光客や町民の利便性向上を目的に、京丹波町と南丹市を結ぶ路線として開設しました。

路線は、京丹波町役場を出発し、ホテルのオープンに合わせて観光客などでにぎわいが期待される道の駅「味夢の里」や道の駅「丹波マーケス」などを経由し、南丹市のJR胡麻駅、明治国際医療大学に停車してJR日吉駅までを結びます。

新路線の開通を祝う

丹波日吉線の開通を祝う出発式が10月1日、中央公民館で行われ、

れ、太田町長ら3人がテープカットを行い、始発便の出発を拍手で見送りました。

午前二便・午後三便

便数(別表)は、京丹波町役場とJR日吉駅発が午前二便、午後三便。それぞれ各方面のJRバスや鉄道と連携しており、乗り継いでいただけます。ぜひご乗車いただき、お気づきのことなどをお寄せください。

町営バスを利用する高齢者への半額乗車券制度を実施しています。

10月1日から高齢者への支援を目的に、70歳以上を対象として町営バスの半額乗車券制度を開始しました。利用には、事前に申請が必要です。

- ◆対象者 京丹波町に住所を有する者で申請日において、満70歳以上の者
- ◆申請受付 にぎわい創生課、瑞穂支所、和知支所
※バス車内での、受け付けはできません
- ◆必要書類 運転免許証や保険証など、氏名、生年月日が記載された証明書の写し

(別表)丹波日吉線 時刻表

区間	出発時刻				
京丹波町役場 ▼ 日吉駅	7:15 ▼ 7:53	9:10 ▼ 9:48	12:15 ▼ 12:53	14:15 ▼ 14:53	17:15 ▼ 17:53
J R列車日吉線接続 上り(日吉駅発)	7:58	10:06	13:05	15:05	17:58
日吉駅 ▼ 京丹波町役場	8:03 ▼ 8:41	10:11 ▼ 10:49	13:10 ▼ 13:48	15:10 ▼ 15:48	18:03 ▼ 18:41
J R列車日吉線接続 下り(日吉駅着)	7:41	10:06	12:56	14:56	17:39

※京丹波町役場7:15発、日吉線8:03発は日曜・祝日運休
※京丹波町役場発の胡麻駅、明治国際医療大学については、降車のみで乗車できません
※日吉駅発の胡麻駅、明治国際医療大学については、乗車のみで降車できません

町営バスに関するお問い合わせ
にぎわい創生課
電話 82-3809



3

受動喫煙も呼吸器感染症のリスクを上昇させます

換気扇の下での喫煙も、自室にこもっての喫煙も、タバコの煙は漏れてしまいます。また、屋外で喫煙しても、肺の中に残ったタバコの有害物質は **40分** にわたって呼吸に排出されつづけます。(三次喫煙)

紙巻きタバコも加熱式タバコでも受動喫煙は生じます。※3

※3 日本禁煙学会 緊急意見表明 禁煙科学 14巻(2020)-04-P1より抜粋



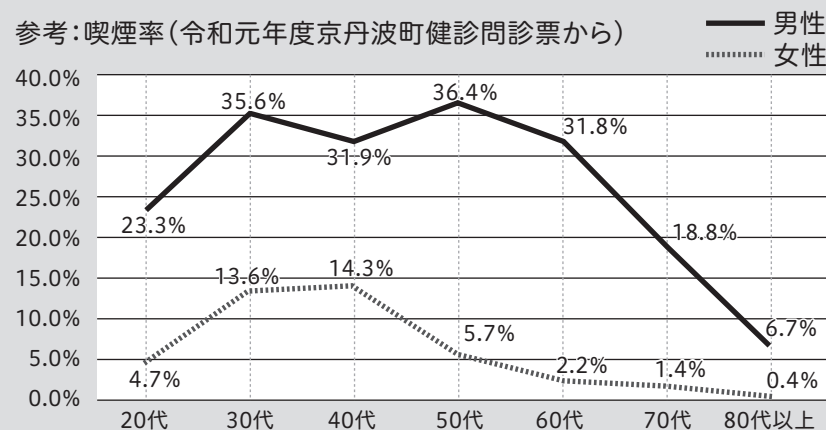
ご存じですか？

健康増進法の改正により2020年4月1日から、事業所や飲食店などの施設において原則『屋内禁煙』になりました。

4

今からタバコをやめても健康改善の効果があります！

タバコをやめれば1カ月ほどで血液の流れが良くなり、体の調子が良くなり、免疫力がついてくると言われています。タバコをやめて2年後くらいには心筋梗塞や脳梗塞のリスクが35%減少し、10～15年後には病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づくと言われています。今タバコを吸っている人も、ぜひこの機会に禁煙を考えてみてはいかがでしょうか。



健診受診者では、男性の30歳代から60歳代の30%以上が喫煙をしている状況が見られます。

女性は30歳代から40歳代の喫煙率が高い傾向です。

健康増進計画(第2次 平成28年～令和8年)

項目	平成27年現況	目標値
喫煙率 (20～40歳代)	男性37.2% 女性15.4%	男性20%以下 女性10%以下

参考：健康寿命をのばそう！(スマートライフプロジェクト)

人生の最後まで健康で楽しく毎日が送れることを目標として、厚生労働省がスローガンにあげている国民運動です。

たばこには4,000種類もの有害物質が含まれ、微量ではありますが、その害は体に蓄積されて身体に影響をおよぼすことが研究で明らかになっています。

運動
毎日**プラス10分**の身体活動

栄養
1日あと**70g**の野菜を**プラス**

タバコ
禁煙でタバコの煙を**マイナス**

健康管理
健診・検診で定期的な健康チェック

元気で過ごそう

～今、私たちが心がけること～

保健福祉課 保健師・栄養士からのアドバイス



健康管理編

喫煙と感染症

タバコは呼吸器疾患を引き起こしたり悪化させたりすることが知られています。これからの季節、寒くなる冬に向けてインフルエンザウイルスやコロナウイルスなどのウイルス感染症の予防がさらに大切な時期になります。特に新型コロナウイルス感染症は呼吸器疾患がある方が重篤化することが知られていることから、タバコを吸われている方は、この機会に感染症予防対策とともに禁煙に取り組んで健康増進を図りましょう。

1

新型コロナウイルスを重症化させる因子 ※1



糖尿病、高血圧症などの慢性疾患

タバコを吸うことで、感染症は重症化します！

喫煙

- ・現在タバコを吸っている人
- ・過去にタバコをたくさん吸っていた人

！ 1日の喫煙本数×喫煙年数が600以上の方は注意が必要

※1 一般社団法人日本禁煙学会 COVID-19の重症化因子V2記事より抜粋

2

新型コロナウイルス感染症とタバコの関係

重症化するリスクはタバコを吸わない人の**約2倍！**

現在・過去喫煙者と生涯非喫煙者の重症化リスク比 ※2

	重症	非重症	重症化率
タバコを吸っている人、または吸ったことがある人	38人	120人	31.7%
タバコを吸ったことがない人	134人	793人	14.5%

リスク比

タバコを吸っている人、または吸ったことがある人
タバコを吸ったことがない人

2.19

※2 中国の新型コロナウイルス感染症患者の臨床所見から(松崎道幸さん提供)を一部改変

防災交流会 in 質美



8月は、質美地域のこどもたちと、インターネットのテレビ会議システムを活用してオンライン交流会をおこないましたが、9月、ひさしぶりに対面することができました。ただしもちろん、コロナ対策を徹底して、限られた時間内での交流です。

この日は、旧質美小学校に、こどもたちが制作した「防災のぼり旗」を飾りました。

だるまのデコレーションは、大学生が製作したものと、質美振興会が製作したものを組み合わせています。

みんなの思いを寄せた「防災のぼり旗」は、しばらくは屋外でお披露目したあと、旧質美小学校内の情報発信室で展示したいと考えています。

防災力アップのシンボルになりますように!



防災のぼり旗

撮影時のみマスクを外しました

バラエティに富んだ教材動画をご覧ください



コロナ禍であっても、ステイホームで楽しく学べる動画コンテンツを制作してゼミのHPで公開しています。

非常食の中で人気がない「乾パン」をアレンジして、すてきなデザートにしよう「安心ほっとクッキング・ミニ」、おすすめです。

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



近藤ゼミの「動画教材ウェブサイト」では、短くまとめたコンテンツを約100本公開しています。
京丹波ケーブルテレビで放映された関大生が出演する防災動画を見逃したかたは、こちらのページで視聴できます。



おまけ

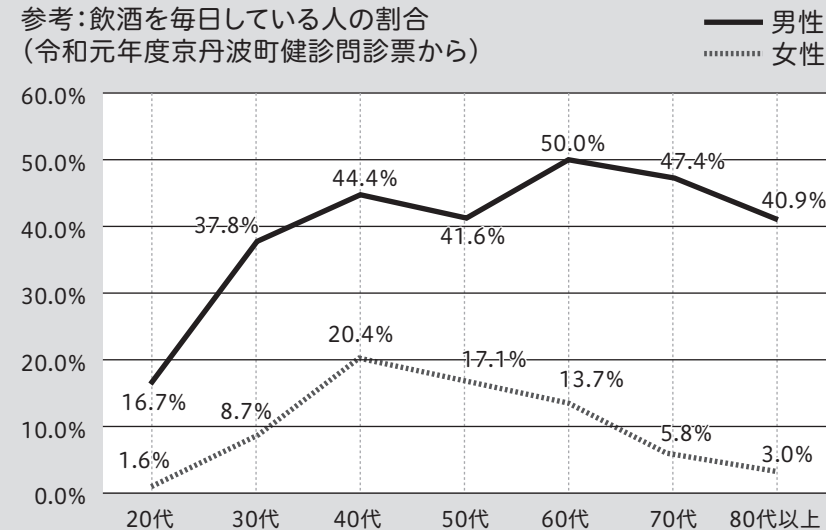
お酒の上手な付き合い方

元気で過ごそう ～今、私たちが心がけること～

健康管理編 嗜好品を考える

1 休肝日を設けましょう

参考: 飲酒を毎日している人の割合
(令和元年度京丹波町健診問診票から)



健診受診者では、男性の40歳代以上で40%以上が毎日飲酒をしている状況が見られ、若いころからの飲酒も見られます。

女性は40歳代の20%が毎日飲酒をしています。

毎日の飲酒は肝臓には大きな負担になります。最低でも週に1回ゆっくり休ませてあげる気持ちが大事です。

2 適量を知りましょう

ビール なら	ロング缶1本/中瓶1本(500ml) まで	アルコール度数 5%
日本酒 なら	1合(180ml) まで	アルコール度数 15%
ウイスキー・ブランデー なら	ダブル(60ml) まで	アルコール度数 43%
焼酎(25度) なら	グラス1/2杯(100ml) まで	アルコール度数 25%
缶チューハイ なら	1缶 (350ml) まで	アルコール度数 7%
ワイン なら	グラス2杯弱(200ml) まで	アルコール度数 12%

※ただし成人男性の場合です。女性や高齢者はこの半量程度

また、他の人に無理にお酒を勧める事はせず、自分のペースで飲みましょう。
お酒の強要はアルコールハラスメントになる場合があります。

3 寝酒は控えましょう

寝酒は一見寝つきを良くしますが、実は、「アルコールの酔い」によるもので、酔いが覚めれば眠気が覚め、アルコールが眠りを浅くし、睡眠の質を低下させてしまいます。

また、飲酒量の増加に加えて「不眠」の症状があるならば「要注意」です。
どちらも「うつ病」によくみられる症状で、悪循環に陥りやすくなります。

「酒は百薬の長」とはいいますが、あくまでも「適量の範囲内であれば」です。
過度の飲酒は「肥満」「高血圧」「心臓病」「がん」などの生活習慣病を引き起こすおそれがあり、さらに、睡眠障害やうつ病を発症させたり、アルコール依存症など心の健康にも悪影響を及ぼします。

お酒は
楽しめる範囲で
飲みましょう!

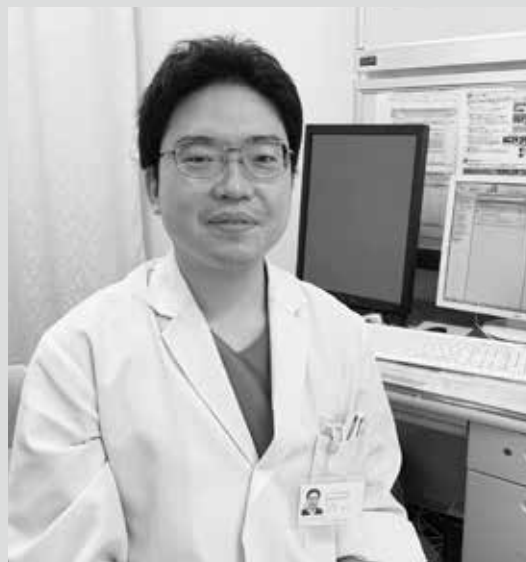
Dr's Message

いきいき健康術 第159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。

『禁煙について』

たち ばな ゆうすけ
立花 佑介 医師(呼吸器)
一般外来内科(京丹波町病院 水曜日)



タバコの害について ご存じでしょうか？

2019年の日本人の死因は、第1位は悪性新生物(がん)、第2位は心疾患、第3位は老衰、第4位は脳血管疾患となっています(令和元年人口動態統計月報年計(概数)の概況)。老衰以外で死因となる3大疾患は、がん、心臓病、脳卒中といえます。

実は、喫煙はこの3大疾患すべてのリスクとなります。これら以外にも、慢性閉塞性肺疾患(COPD)の原因となり、気管支喘息を悪化させることが分かっています。COPDは肺気腫とも呼ばれますが、息苦しさが出てきたり、重症になると酸素吸入が必要となったりします。

しかし、禁煙することで多くの疾患の予防、もしくはリスクを減らすことができます。



禁煙治療の概要

タバコの害を知っていても、禁煙しようと思っても、なかなか禁煙できない方も多いです。これは喫煙習慣の本質がニコチン依存症にあるからだと言われています。タバコに含まれるニコチンという物質を脳が欲しがって、イライラや不安などの症状が出ます。

そこで禁煙治療ではニコチンを投与したり、脳内



のニコチンレセプターに作用する薬を投与したりすることができます。禁煙による離脱症状を軽減したり、喫煙しても満足感を得られないようにしたりすることで、禁煙しやすくするのです。

これらの禁煙補助薬を使用しても、必ずしも禁煙できるわけではなく、「禁煙する」という意思が最も重要です。



禁煙治療の保険適用について

これまで禁煙治療は自費で行われてきましたが、禁煙治療に対する保険適用が2006年度より開始されています。現在は、ニコチンパッチや内服できるバレニクリンという薬剤などが承認されています。

現在、当院では禁煙外来は行っていないですが、禁煙外来を行っている病院へ紹介することができます。「禁煙をしたいけど、どうしたらいいのかわからない」「これまでも禁煙をやってみたが挫折した」という方も、禁煙の意思があれば、かかりつけ医に是非相談してみてください。

くらしのガイド



悪質な「販売預託商法情報」による トラブルに注意！

販売 預託商法 とは

顧客に販売した商品をそのまま預かり、第三者へ貸すことでレンタル料や運用益からの配当を約束する商法です。実際には商品は存在しないか、少量しか存在しません。新たな顧客の販売代金を別の顧客の配当に回す自転車操業のため、最終的には破綻します。破綻すればお金はほとんど戻りません。



「販売預託商法」の特徴

1

高い利率による
利益配当や元本保証
をうたって勧誘！

2

商品を購入させる
ところから
取引スタート

3

購入と同時に商品を
業者に預けるシステム
のため、購入者が商品
を確認できない。

4

預かった商品の
運用による
利益はほとんどない。

この商法では「豊田商事」「安愚楽牧場」「ケフィア」「ジャパンライフ」など大きな被害が相次いで出ており、消費者庁では来年にも法的に規制しようと動き出しています。

おいしい話には裏があると疑い、注意しましょう！

おいしい話はうのみにしてはいけません。

必ずもうかる、
楽して稼げることはありません。

少しでも不安があれば、
はっきりと断りましょう。

その場で決めず、
家族など周囲の人の意見も
よく聞いてください。

一人で悩まず、
気軽に相談して
ください。

『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
利用していただけます。

「環境・食育校種間連携パートナースクール事業」須知高等学校で開催！

「環境・食育校種間連携パートナースクール事業」とは、小中学校・須知高等学校・京都大学大学院の校種の異なる三者が連携し、京都大学が持つ知識資源や須知高等学校食品科学科を中心とした農業教育の実践などを生かしながら、それらの教育資源を地域の小中学校に普及することによって、須知高等学校や地域の活性化を図ることを目的としています。

令和2年度環境・食育校種間連携パートナースクール事業が10月16日、京都府立須知高等学校で開催され、瑞穂中学校の生徒たちが、須知高等学校の生徒や京都大学大学院の学生から「6次産業化から地域の未来を考える」というテーマで多くのことを学びました。

講義では、京都大学大学院の学生が「6次産業化とは何か」「須知高等学校の先生が



「6次産業化の取組」について、具体的な事例を挙げながら中学生に説明しました。講義後のグループ別活動では、4つのグループに分かれ、須知高校で行われている6次産業化の取り組みの体験実習を行いました。

「穀物加工」グループでは、高校で栽培された小麦やトマトを使ったピザ作りについて、「園芸加工」グループでは、高校で収穫されたブルーベリーやいちご、くりを使ったジャム作り体験を通じた農作物の活用方法について学びました。

また、「乳肉加工」グループでは、牛乳からチーズを精製する際に、廃棄されるホエーを活用したシャーベット作りについて、「公園管理」グループでは、ウィードの森を散策し、木の実や山菜の採集、森林の管理や木材の活用方法について学びました。

中学生にとって、身近な地域の高校で行われている取組内容を高校生から直接教わることで、有意義な時間になりました。

乳肉加工グループの実習を終えての感想

「廃棄されるホエーを使っていろいろなものを作れることが分かり、すごいと思いました。」

中学生



高校生

「中学生の意見が参考になりました。自分たちが行っている研究に意見をもらえてよかったです。ホエーのことを知って、興味を持ってもらえたら、ホエーのことをもっと広めてほしいです。中学生の意見を生かして、今後の研究を進めていきたいです。」

口丹波中学校駅伝競走大会 開催！！

男子

【和知中学校】
総合順位18位 タイム1時間18分56秒
1区 山内幸宗／2区 片山力葉
3区 樋口正明／4区 森健輔
5区 山口千尋／6区 木下晃希

【瑞穂中学校】
総合順位14位 タイム1時間14分58秒
1区 山本勇歩／2区 西村修平
3区 前田泰希／4区 上田海地
5区 西山美生／6区 西田桜基

【蒲生野中学校】
総合順位10位 タイム1時間12分24秒
1区 和久田優／2区 樋口雄翔
3区 松本涼／4区 稲葉春乃介
5区 一井悠／6区 吉岡優希

女子

【蒲生野中学校】
総合順位9位 タイム57分53秒
1区 久保元華／2区 三宅心海
3区 藤田杏花／4区 谷垣帆乃香
5区 長谷川円華

【瑞穂中学校】
総合順位10位 タイム59分22秒
1区 北村花穂／2区 庄林茴香
3区 竹野菜々香／4区 甲山楓佳
5区 谷来望

令和2年度口丹波中学校駅伝競走大会兼京都府大会予選が10月10日、丹波自然運動公園内および周辺コースを会場に行われ、町内中学生が力走しました。



お茶の間

こんにちは赤ちゃん

Happy Smile



とくしま ちい
徳島 千結ちゃん
(新水戸／R2.9.16生)
「パパとそっくりな赤ちゃん。これから美人さんになってね！」

翔太・苑美



いしだ あさひ
石田 旭ちゃん
(中畑／R1.12.6生)
元気に育ち、竹野地区で愛される子供になってね」

広幸・美歩

「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

「つけびの村」

高橋ユキ・著／晶文社

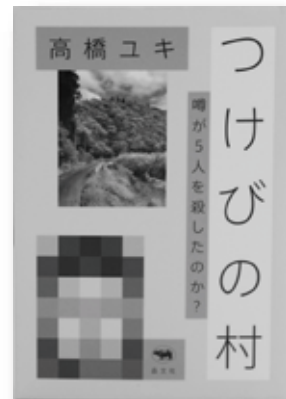
2013年、山口県の限界集落で起こった、連続殺人、放火事件。

「つけびして、煙り喜ぶ田舎者」の貼り紙が、犯行予告として世間を騒がせました。

著者は「噂」をテーマに、地道に住民に話を聞いてまとめている。

読み進めるうちに、徐々に浮かび上がる「うわさ話」しか情報ツールが無い狭いコミュニティの田舎の闇の部分と、孤立し、心を病んでいく犯人の様子が、何とも不気味で、読む手が止まらなくなります。

(中央公民館図書室 湯浅 真弓)



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

CONGRATULATIONS

表彰

元瑞穂町議会議員の
西山幸伸さんに旭日単光章

地方自治の振興発展に貢献し、88歳を迎えられた西山幸伸さん(猪鼻)がこのほど、旭日単光章を受章されました。南丹広域振興局の前川二郎局長と太田昇町長が西山さん宅を訪問し、勲章などを伝達しました。

西山さんは、昭和62年に住民の推挙を得て瑞穂町議会議員に当選。平成11年までの3期12年の永きにわたり、豊富な経験と卓越した識見をもって活躍されました。特に、平成3年から5年までの2年間は、町の資源を生かした観光施策として、質志鍾乳洞公園の整備に尽力されました。

西山さんは「鍾乳洞の開発前に一人で洞内に入っていたことがなつかしい」と当時を振り返り、「町が発展することを考えて活動していた。一定の効果があつたのではないと思う」と話されました。

また、「妻が支えてくれたからがんばることができた。身に余る光栄です」と受章を喜んでいました。



叙勲の伝達を受けた西山さん(写真中央)



林業大学校との連携について意見交換を行う

林大の発展と町の活性化に向けて
府立林業大学校地域連携協議会

府立林業大学校の発展と京丹波町の地域活性化について意見交換を行う「府立林業大学校地域連携協議会」が10月2日、和知ふれあいセンターで行われました。京丹波森林組合や町商工会など町内外から12団体が出席し、意見を交わしました。

同協議会では、任期満了にともなう改選があり引きつづき会長に京丹波森林組合の樋口義昭組合長を、副会長に和知地区区長会の春田貢会長を選任しました。

また、同大学校の運営状況について、開校から今年で9年目を迎

え、卒業生数は120人となり、就職先の内訳では、林業関係に就いた卒業生のうち57%が府内の林業事業体へ就職し、現場で活躍していると報告しました。

地域連携については、府立丹波自然運動公園の小峰雅人園長が「京都トレーニングセンターのロビースペースを活用して、林大の活動パネルを展示するなど、情報発信の場として活用してはどうか」と提案されるなど、地域で一丸となつて同大学校の発展につなげる方針を固めました。



立ち止まって歌声を聞く来場者

また、場内にはタイ風やきとりや焼き芋などの軽食、犬などの動物とのふれあいコーナーなどが並び、来場者は思い思いに楽しい時間を過ごしました。

また、場内にはタイ風やきとりや焼き芋などの軽食、犬などの動物とのふれあいコーナーなどが並び、来場者は思い思いに楽しい時間を過ごしました。

また、場内にはタイ風やきとりや焼き芋などの軽食、犬などの動物とのふれあいコーナーなどが並び、来場者は思い思いに楽しい時間を過ごしました。

秋の味覚を収穫
黒豆の枝豆収穫

10月中旬、黒豆の枝豆収穫が最盛期を迎えました。町内の31店舗の直売所情報を掲載している、「京丹波黒豆の枝豆街道マップ2020」も発行され、町内各所の直売所では、黒豆の枝豆を求めにきた人たちにぎわいを見せていました。

道の駅「和」では、10月10日から25日にかけて、枝豆収穫まつりが行われ、16日間で約350組の家族連れらが参加し、大粒の豆が実った枝

まちを美しく
ボランティアロード丹波

地域住民が主体となり取り組んでいる清掃活動「ボランティア・ロード丹波」が10月18日、国道9号の京丹波町役場前から京都縦貫自動車道丹波インター付近までの区間で行われ、関係者やボランティアなど



歩道沿いの植木の草引きをする参加者

124人が参加しました。

新型コロナウイルスの影響で春と夏に計画していたものが中止となり、今年度第1回目の取り組みとなりました。ボランティア・ロード丹波には、道路管理者である国土交通省と本町も活動に協力しています。

参加者らは、みんなが気持ちよく通れるよう、国道沿いの歩道に生えた雑草を引いたり、ゴミを拾ったりしました。

参加した徳岡丈翔さんは「散歩で通っている道なので、きれいになつてうれしい。楽しみながら作業しています」と話しました。



笑顔で枝豆を収穫する子ども

豆を収穫しました。

京都市内から参加した家族連れらは、「毎年この季節になると枝豆の収穫体験に参加しています。おいしい枝豆ももらえて子どもと一緒に思い出も作れて一石二鳥です」と笑顔で話していました。

編集後記

食欲の秋、読書の秋、京丹波町には黒豆の枝豆やくりなど秋の味覚がたくさんあります。私は毎年秋の味覚を楽しんでいます。皆さんはどんな秋を過ごされていますか？ HB

わたしたちの町

人口 13,643 (－54)
男 6,495 (－19)
女 7,148 (－35)
世帯数 6,232 (－18)
11月1日現在／()は前月比

ふるさと応援寄付金のお礼＊敬称略				
片山 山治	10万円	山根 遼介	1万5千円	
嶋袋 武史	10万円	田中 初美	1万2千円	
嶋袋 君枝	10万円	田島 幹大	1万円	
松尾 正治	10万円	井端 善晴	1万円	
坂口 浩	9万円	小泉 章	1万円	
田久保 智子	5万4千円	井上 正光	1万円	
ルメール クリストフ	4万円	宮里 敦子	1万円	
齊藤 正治	3万円	塔筋 智之	1万円	
吉川 浩史	2万2千円	西 雅和	1万円	
金子 信之	2万円	西田 豊	1万円	
星野 知彦	2万円	仲田 善周	1万円	
中蘭 紀幸	2万円	野口 真良	1万円	
橋本 晃一	1万5千円			

＊掲載内容は寄付者の了解を得ています

「絵本は子育てのツール(道具)のひとつ。ぜひ家庭で読んでほしい」と話されました。

読書アドバイザーの安田さんは「絵本は子育てのツール(道具)のひとつ。ぜひ家庭で読んでほしい」と話されました。

10月6日には6人の保護者が乳児を連れて健診に参加。読書アドバイザーの安田由香さんが一人ひとりに絵本の読み聞かせを行い、保護者は約30種類の絵本の中から気に入った絵本を選びました。

絵本を手にとった三井田佳那さん

10月6日には6人の保護者が乳児を連れて健診に参加。読書アドバイザーの安田由香さんが一人ひとりに絵本の読み聞かせを行い、保護者は約30種類の絵本の中から気に入った絵本を選びました。

京丹波町では、絵本を読むきっかけづくりを目的に乳児前期健診(約生後4カ月)とあわせて絵本の読み聞かせをして絵本をプレゼントするブックスタート事業を平成22年から実施しています。

新型コロナウイルスの影響で、乳児前期健診が集団健診から個別健診にかわり中断していたブックスタート事業が、このほど感染症の対策をして再開しました。



安田さんと一緒に絵本を選ぶ保護者

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

旬を味わおう！



一人分の
野菜量

77.5g

冬の野菜・果物
小松菜、白菜、ゆず



減塩ポイント！

旬の食材の甘味、
うま味を生かす。

ゆずの酸味と香味を利用

カニ風味かまぼこに
熱湯をかけ塩分を落とす。

旬とは、野菜などの食べ物が一番おいしく栄養豊富な時期のことです。みなさん、冬野菜を食べて「甘い」と感じたことはありませんか？実は、寒さで凍らないように、冬の野菜は糖度が高くなっているものが多いのです。旬の食べ物はおいしいだけでなく、市場にたくさん出るので価格が手ごろなのもうれしいですね。今回は冬野菜を使った和え物レシピを紹介します！日本人は、平均して1日70gの野菜が不足しているといわれています。いつもの食事に一皿加えて、野菜を補いましょう。

小松菜と白菜のゆず風味あえ

材料(4人分)

小松菜(小2株) ……	60g	薄口しょうゆ(小さじ1・1/2)	9g
白菜(小2枚) ……	160g	ゆず果汁(大さじ1) …	15g
じゃがいも(1/2個) ……	50g	本みりん(小さじ1) …	6g
はたけしめじ(8本) ……	40g	砂糖(小さじ1) ……	3g
カニ風味かまぼこ(3本)	24g	ゆず皮 ……	適量

栄養価(1人分)

エネルギー	:33kcal
たんぱく質	:1.8g
脂質	:0g
食物繊維	:1.2g
カルシウム	:51mg
食塩相当量	:0.5g

下準備

作り方

鍋にたっぷりの湯を沸かす。

1 カニ風味かまぼこは半分に切り粗くほぐしざるに入れ、軽く熱湯をかけ冷ます。

2 じゃがいもは短冊に切り水に入れてあくをとる。水けをと

り、皿に並べてラップをし、電子レンジ600Wで約1分加熱する。さらに余分な水けをとり冷ます。

3 白菜は芯の部分から先に入れ1分間茹でてから葉先を入れ30秒茹で水けをとって冷ます。短冊に切りしかり絞る。

4 ③の鍋で小松菜を約1分半茹でて水けをとって冷まし、2cmに切つてしかり絞る。

5 しめじを縦に手で裂き、④の鍋で茹でて冷ます。

6 調味料のaを合わせて①、⑤を加えてあえる。

7 器に盛り付けて出来上がり。

旬 カレンダー

	11月	12月	1月	2月	3月
小松菜					
白菜					
ゆず					

栄養豊富な旬の時期に
野菜をたっぷり食べて、
元気に冬を乗り切りましょう！