

日本のふるさと。自給自足的循環社会

広報 京丹波 2

NO.184 2021.2.17 発行TOWN KYOTAMBA



アプリで かわる 情報配信



16 14 13 11 10 08 06 04 02

- 町の情報配信が変わります
- 京丹波町ケーブルテレビ民営化
- 須知高校がんばってます
- 元気で過ごそう
- く今、私たちが心がけることと体を動かそう編
- 表彰
- いきいき健康術
- 生涯学習通信 TOMORROW
- まちの話題
- くるみの会のお手軽レシピ



4月から配信予定

配信カテゴリ

緊急情報

- 避難情報など緊急を要する情報

防災関連情報

- 防災情報気象庁が発表する気象警報情報や防災、災害、火災に関する情報

町からのお知らせ

- 行政情報など

暮らしの情報

- 暮らしに関わる安全情報
- 健康・福祉の情報
- 交通情報や水道のライフライン情報
- ゴミ・リサイクル情報
- 子育て支援情報
- お悔み情報
- 地域の情報

観光・イベント情報

- 観光やイベント、スポーツなどの情報

※配信カテゴリの種類は検討中のため変更になる可能性があります。また、上記カテゴリのほか区長から地域内へのお知らせなどについても、アプリを通じてお届けできるようになります。

アプリの登録方法

1

AppStoreやGooglePlayから「京丹波町」で検索

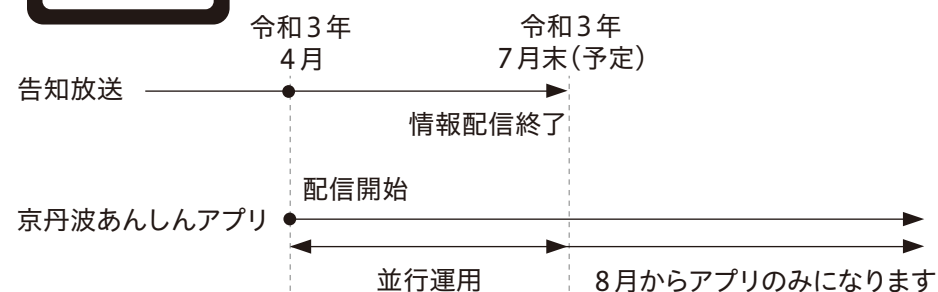
2

アプリをダウンロード(3月上旬からダウンロード可能)

3

お住まいの地域や受け取りたいカテゴリ、音声通知などの初期設定を行う

移行スケジュール



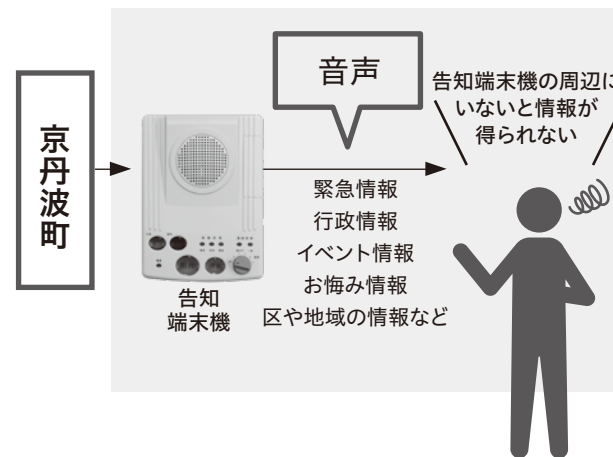
アプリイメージ



アプリ画面イメージ



これまでの情報配信



これからの情報配信



- 自分が必要な情報(カテゴリ)だけを選択することも可能
- 登録者全員が同時に情報を得ることができる

町の情報配信が変わります



より早く、より確実に情報をお届けするために。

京丹波町ケーブルテレビ事業の民営化に伴い、告知端末機での告知放送が終了することから、それに代わる新たな情報配信の手段として、令和3年4月からスマートフォンやタブレットなどを通じて情報をお届けするアプリ「京丹波あんしんアプリ」を導入します。

これからは、屋外においても情報を得ることができるようなど利便性が向上します。

また、スマートフォンやタブレットをお持ちでない方など事情を勘案し、やむを得ない場合などについては、事前に登録することによりアプリの他に電話やファックスでも受信可能です。

京丹波町ケーブルテレビのサービスから ZTVのサービスに移行します

【 ZTVのサービス 】



テレビ

	月額利用料金(税込)
一般放送コース(地上波のみ)	1,540円
一般放送(BS)コース	1,980円
地上・BSコース(STB付)	2,420円
コンパクトコース(STB付)	4,400円
ベーシックコース(STB付)	5,500円

※いずれのコースも京丹波町の自主放送番組が含まれます。
※一般放送コース(地上波のみ)以外は、BSが含まれます。
※BSには、NHK-BSも含まれます。
※BSの場合、NHK受信料(衛星契約)が別途必要となります。
※「一般放送(BS)コース」の申し込みは、令和4年3月31日までに限られます。



インターネット

	月額利用料金(税込)
光100Mコース	1,980円
光300Mコース	3,300円
光1Gコース	5,280円
光10Gコース	6,490円

※「光100Mコース」の申し込みは、令和4年3月31日までに限られます。



電話

ケーブルプラス電話	
月額基本料金(税込)	1,463円

詳しい内容や問い合わせ先について、3月上旬に郵送します

各加入者あてに、民営化に関することやZTVによるサービス移行相談窓口の設置について、令和3年3月上旬に書類を郵送しますので確認してください。

なお、封筒には、サービス移行に関して確認を行うため、「京丹波町ケーブルテレビサービス移行確認書」を同封しますので、必要事項を記入のうえ、期限までに提出してください。

【 工事の概要 】

瑞穂地区に お住まいの方

ZTVによる瑞穂地区の光ファイバー整備工事が完了した後、サービス切替のため、各加入者宅への切替工事(引込および宅内工事に2~3時間程度)が必要となります。

ZTVからあらためて工事にお伺いする日程調整の連絡をします。

※各加入者宅に設置の告知端末機・モデムは、ZTVの切替工事の際に回収します。

丹波地区・和知地区に お住まいの方

現状の設備のまま引き続き利用ができますので工事の必要はありません。

サービス切替は、夜間工事などにより町の設備からZTV設備への接続切替を行うのみです。サービス切替の日は、あらためてお知らせします。

※各加入者宅に設置の告知端末機は、サービス切替後に回収します。



CATV

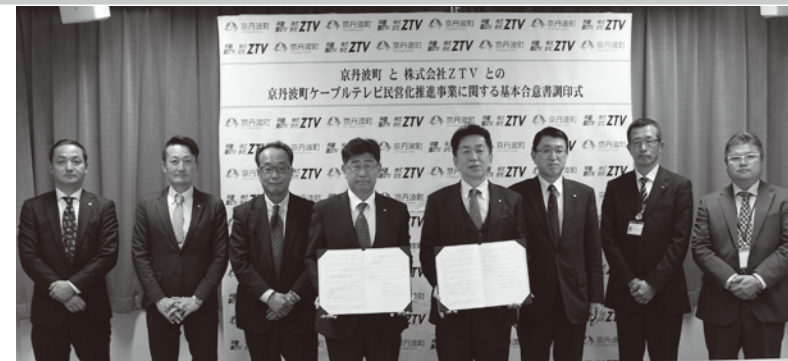
京丹波町 ケーブルテレビ

民 営 化

民営化の移行時期

サービスの移行は、
令和4年3月31日まで
に行います。

移行時期は、ZTVによる設備構築や関係機関などへの諸手続きが完了し、移行が可能となった段階で、あらためてお知らせします。



京丹波町と株式会社ZTVとの基本合意書調印式

京丹波町では、現在ケーブルテレビの民営化に向けた取り組みを進めています。これにより、将来にわたって安定したサービスの提供と、さらなる利便性の向上、高度情報化社会への適応を目指します。

民営化を行う事業者については、公募型プロポーザルで募集し、「株式会社ZTV(本社・三重県津市)」を選定しました。同社と令和2年12月4日に基本合意書を締結しました。

京丹波町では、現在ケーブルテレビの民営化に向けた取り組みを進めています。これにより、将来にわたって安定したサービスの提供と、さらなる利便性の向上、高度情報化社会への適応を目指します。

京丹波町の自主放送番組

自主放送番組は、引き続き町が制作し放送します。

移行時の初期費用

京丹波ケーブルテレビ加入者は、初期費用不要です。

切替の工事費用

切替工事の負担はありません。ただし、標準的な工事内容を超える場合は必要となる場合があります。

ZTV営業所の設置

申込受付・相談・保守など地域に根差した拠点として、町内に営業所が設置されます。

テレビ大阪の放送

区域外再放送の「テレビ大阪」は、再放送同意の取得に向けて関係各所と調整中です。

インターネットのみの申込み

インターネットのみの申し込みも可能です。(テレビのサービスが不要で、インターネットのみ利用した場合)

料金の支払い

料金の支払いは、口座振替またはクレジットカード払いとなります。その際の手数料は発生しません。

料金の減免

ZTVサービスに減免制度はありませんが、移行前に減免対象であった方は、期限を定めて利用料が減額されます。(2年間の予定)

京丹波町ケーブルテレビの 終了日

ZTVへのサービス切替と同時に終了となります。

京丹波町ケーブルテレビの完全終了日は、令和4年3月31日です。

民営化への移行について、ご理解ご協力をお願いします。

須知高校

がんばってます

地元須知高校では、さまざまな分野で生徒らが活躍しています。
今回はそんな須知高校のがんばりを紹介します。



男子ホッケー部(V S 伊予高校)

昨年、須知高校の男女ホッケー部が近畿予選を勝ち抜き、岐阜県で開催された第52回全国高等学校選抜ホッケー大会へ出場しました。

12月21日、全国大会へ出場が決まると京丹波町役場を訪れ、太田町長に男子キャプテンの樋口雄磨さんと女子キャプテンの山内夢さんが「初戦敗退というジンクスを覆し、上位に進みたい」、「今まで(ベスト4)以上の成績を残したい」と決意を伝えました。太田町長は「コロナで大変な状況だったが、大会では今まで練習した成果を発揮してほしい」と激励しました。

男女ホッケー部が全国大会へ出場



女子ホッケー部(V S 石動高校)

12月23日に初戦を迎えた男子ホッケー部は、伊予高校(愛媛県)と対戦。第1クォーターで先制すると第3クォーターで2点を追加しリードを広げました。第4クォーターで1点を返されるもチーム全員での守備をみせ3対1で初戦を突破しました。キャプテンの樋口さんは「先輩方が悔しい思いをしてきた一回戦、ジンクスを打ち破ることができてよかった。次の試

合も集中して臨みたい」と話しました。

翌24日に行われた2回戦では、岐阜総合学園高校(岐阜県)と対戦。岐阜総合ペーサーで試合が進み、須知も攻撃するがチャンスにつながらず0対4で敗退し、ベスト16の結果となりました。

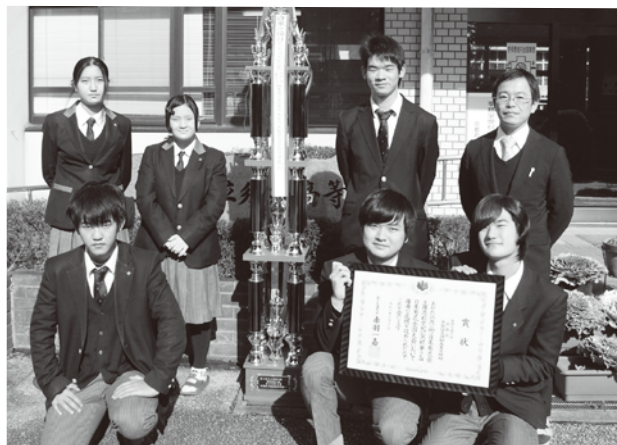
大会を終えて樋口さんは「負けて悔しかったが、前を向いてやっていきたい。今回の大会で得た課題を克服して、今後の試合に生かしていきたい」と決意を新たにしていました。

女子ホッケー部も男子と同じ23日に初戦を迎え、香川中央高校(香川県)と対戦し、3対0で初戦を突破しました。翌24日に行われた2回戦では、北海学園札幌高校(北海道)と対戦。3対1で勝利し、準々決勝に駒を進めました。翌25日には前回大会3位で強豪の石動高校(富山県)と対戦。第1クォーターで先制されるも、第2クォーターで1点を取り返し追いつきましたが、第4クォーターで1点を追加され1対2で惜しくも敗退し、ベスト8の結果となりました。

キャプテンの山内さんは「悔しいが残ったが、全試合チーム全員が全力を出し切って楽しく試合ができた。今後は、課題となる得点力を上げ、チームを強化していきたい」と意気込んでいました。



菊花の福助花壇の部で全国1位



菊の愛好家が集う日本菊花会主催の日本菊花全国大会で、須知高校が全国1位となる国土交通大臣賞に輝きました。昨年度に初めて出場し、福助花壇の部で3位、三本立花壇の部で5位を受賞しました。今年度は2度目の出場にして快挙を成し遂げました。

受賞したのは草丈50センチ以下の5鉢1組で美しさを競う「福助花壇の部」で、125点の中から1位となる国土交通大臣賞に選ばれました。

この菊の栽培に取り組んだのは、食品科学科食品加工コース園芸加工専攻3年の生徒6人で、指導には昨年同



校に赴任した八里修平教諭があたりました。新型コロナウイルスによる休校を受けて昨年より2カ月ほど取り掛かりが遅くなったが、水やりや茎などを支柱に沿ってはわせていく誘引作業、綿棒を使い花びらの向きや並びを整える花直しの作業を行うなど丹精込めて美しい菊を育てていきました。

菊を育てた森文希さんは「今まで頑張ってきたことが認められてうれしい。3年生最後の良い締めくくりとなった」と喜び、生徒を指導した八里教諭は「生徒のがんばりが1位という賞につながった。今後は、小学校とも連携していくなど、地域連携の柱となる取り組みとなるよう進めていきたい」と話しました。

また、同校の生徒が指導に関わり、蒲生野中学校2年の生徒が育てた菊が同部門で優秀賞に輝きました。



全国農業高校生アクション大賞 準グランプリ



準グランプリをとった生徒ら

資源を見直すことにより、学校林を散策して学習できる環境に整え、新たな地域資源を発掘するなど、地域交流イベントや小学校や中学校、高校、大学が連携して行うパートナーズクール事業などに有効活用できるなど高校の活性化につながる森へと変えることができました。

3年の狩野幹也さんは「努力が認められてうれしい」と受賞を喜び、「地域の人に気軽に来てもらったり、イベントなどに活用したり楽しんでもらいたい」と話しました。今回整備された広大な学校林では、地域の資源として歴史と自然の恵みを生かしながら高校や地域の活性化に向けて、さまざまな取り組みが行われていきます。

須知高校食品科学科公園管理コース3年の生徒3人がウィードの森をはじめとした学校林全体を活用した地域の活性化に向けた3年間の取り組みを発表し、全国農業高校生アクション大賞で準グランプリを獲得しました。

取り組みの初年度は、安全で安心して通行できる森を目指し、同学校林の東側にある「ウィードの森」の整備から始め、遊歩道と作業道を完成させました。この道を活用し、「ウィードの森」を竹林、里山、人工林ヒノキ林、山菜の4つのゾーンに区分けし、各ゾーンの作業内容を明確化することに成功。次年度には、学校の歴史と情報を発信できる森を目指して、今まで手付かずだった学校林の西側を整備し、学校林内の歴史的な痕跡を整備するとともに同校の歴史を学びました。学校林を整備したことで、同校の校歌にも出てくる高原の鐘や軍事演習用として使用していたとされる塹壕跡を発見するなど埋もれていた資源を発掘することにつながりました。最終年度では、同校正門から森の中へ直接行くことのできる遊歩道の開設や2年目に発見した塹壕跡を京都の歴史的な痕跡として史跡化するため、専門家の協力のもと調査を行いました。

この取り組みを通して、今ある地域

やってみよう! 親子でできる体を動かす遊び

やってみよう!

1 抱っこでぼん! 5～6か月頃から

お子さんの両脇に手を添えて、膝の上にさせます。膝をゆっくり上げ下げして「とん・とん(間をあけて)ぼん」と言ったあとすぐににこっと笑いかけ上下の動きの繰り返しを楽しみます。「ぼん!」のタイミングとお父さん、お母さんの笑顔がセットになっていることで子どもは喜びます。

声に出して微笑むことで、遊ぶ心地よさを感じ、人と関わる興味も高まります。



やってみよう!

2 おふねはぎっちらこ 5～6か月頃から

お子さんに大人の太ももをまたがせ、向かい合って座り、両手をつなぎます。座位が安定しない場合は、両手で背中をしっかり支えましょう。大人のもも上を船に見立て「おふ(後ろ)ねは(前)ぎっちらこ(後ろ)こ(前)・ぎっちらこ・ぎっちらこ」×2回で、子どもを前後に揺らします。「グラグラグラ(左右に小さく揺らす)あぶな～い、〇〇ちゃん!」(足を開いて、子どもを床にすくと落とす)

慣れてきたら、「〇〇ちゃん!」の声かけと同時に、船が横転した感じで左右どちらかに倒れこむことも楽しいです。倒れこんだ後に、お子さんをぎゅーっと抱きしめてあげると安心感と喜びを得ることにつながります。

前後・左右の傾きに対して、体のバランスをとろうとすることで、体幹やバランス感覚を育みます。



やってみよう!

3 おやこペンギン 1歳頃から

お子さんを大人の足の甲に立たせ、手をしっかりつなぎます。大人は両脇をしっかりしめて子どもが安心して立てるように補助します。大人は後ろ向きでそのままゆっくり歩きます。また、大人が前進すると、子どもは後ろ向きに進むスリルを楽しむことができます。

少し慣れてきたら「おとっとと～」と足を大胆に運んだり、少し早く歩いたりすると、一生懸命大人の足の甲から落ちないようにしがみつき、遊びが盛り上がります。

足元が不安定な状態はバランスをとる力、腕力、足腰の力を養うことにつながります。



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



体を動かそう編 乳幼児期の親と子のふれあい

新型コロナウイルス感染症拡大下で、どのように過ごせばいいのか悩んでいませんか? 運動遊びはお子さんの心身の発達にとっても大切です。自宅内で親子でできる遊びを通して、一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか。



親子遊びのポイント

ポイント

1 目と声

子どもは親と触れ合うことで安心感を得ます。大好きなお父さん、お母さんと触れ合いを通して、幸福感を得ることにもつながります。スマホやテレビを見ながらではなく、お子さんと目を合わせて「にこっ」と笑い、お子さんの名前を声に出して呼んであげてください。そこから親子で触れ合っていると、お互いに嬉しい気持ちで楽しめます。

ポイント

2 頑張りすぎず楽しむ

お父さん、お母さんが笑うと子どもも嬉しい気持ちになります。お父さん、お母さんが楽しむと子どもも楽しいのです。親子で同じ楽しさを共有し、ゆったりとした時間を過ごしてみましょう。遊びを通して、お子さんの成長を発見できる機会にもなります。余裕を持って一緒に楽しむ気持ちで遊ぶことをおすすめします。

お子さんの成長に合わせていろいろな運動遊びを

お子さんはお父さん、お母さんと身体を動かしながらスキンシップをとることが大好きです。大人も一緒に動くことでお子さんの反応や動きを感じ、楽しい時間を共有することができます。自宅で過ごす時間が増えてい中で、お子さんとの時間を大切に、「楽しい」「気持ちがいい」という感覚と一緒に味わってみましょう。



くりはら あまね
栗原天音 保健師

表彰 親しみやすい紙面が評価される 表 京丹波町農業委員会の広報紙が京都府農業会議会長賞を受賞

京都府内の農業委員会が発行している広報紙を表彰する、第30回京都府農業委員会広報コンクールにおいて、京丹波町農業委員会発行の京丹波町農業委員会だより「京たんば」が京都府農業会議会長賞を受賞しました。受賞作品は、京都府を代表して全国コンクールに応募されました。

同委員会では、地域農業が抱える課題解決に取り組む同委員会の役

割や活動、地域の取り組みなどを紹介する京丹波町農業委員会だより「京たんば」を発行しています。情報提供をわかりやすく伝えたいとの思いから発行回数を増加させるなど、精力的に取り組まれています。

広報紙は、広報部会員が全国共通の課題である京力農場プランなどに加え、ワラ芝を活用した畦畔管理の省力化や小学校と連携した農業体験など地域独自の取り組みを

取材した多くの内容を紹介するなど、手に取って読んでもらうための工夫をされています。

第5期同委員会広報部の下村慶部会長は「各地域で特性を生かしてがんばっておられる取り組みなどを紹介し、伝えることができた。部会員や事務局のがんばりが評価されてうれしい」と受賞を喜び、「農業の未来を見通せるような紙面にして、手に取ってもらえる広報紙をつくる



受賞した農業委員会だより「京たんば」

ことが目標であり願いでもあります」と広報紙に寄せる熱い思いを話されました。

表彰 90歳になった今でも元気にプレー 表 中村はつるさんが表彰

このたび中村はつるさん（井尻）が京都府グラウンド・ゴルフ協会から表彰されました。表彰は90歳を超えてグラウンド・ゴルフをプレーしている人に贈られたもので、府内で12人が表彰されました。

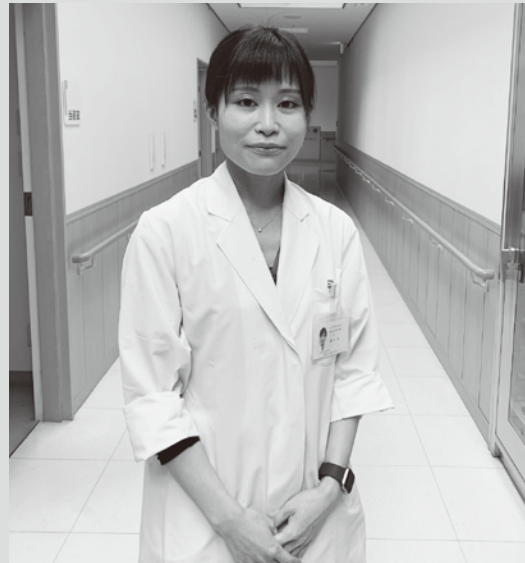
中村さんは、60代でグラウンド・ゴルフを始め、さまざまな大会に出場して優勝するなど90歳になった

今も元気に活躍されています。また、体を動かすことが好きな中村さんは、65歳からゴルフを始めるとスポーツを通して楽しく健康づくりをされています。

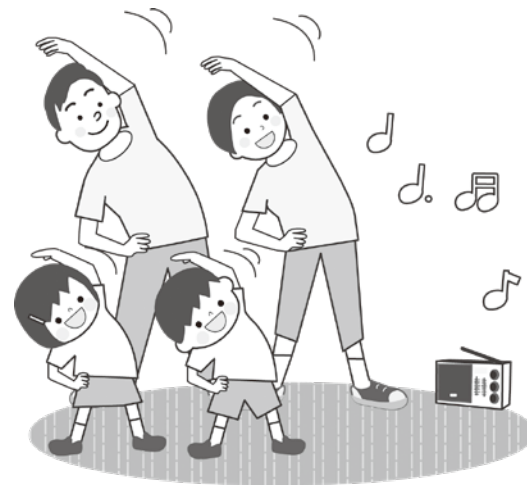
コロナ禍の中、外出自粛などで最近ではグラウンド・ゴルフができず、体を動かす機会が減ったと話す中村さんは、「グラウンド・ゴルフはプレ

ーだけでなく、みんなの顔が見れて、話ができることが楽しい」と早くグラウンド・ゴルフができる日を心待ちにしていました。

中村さんは「今まで続けてきてよかった」と表彰を喜び、「元気で長生きし、これからも体が動く限り、グラウンド・ゴルフを続けていきたい」と笑顔で話されました。



くらもと のぞみ
蔵本 希 医師(国保京丹波町病院)
毎週水曜日の内科一般外来担当



しません(ただし足の力が弱い人や慣れていない人は、危ないのでよそ見をせず集中して運動するようにしてください!)。高さ20cmくらいの踏み台(難しい人は10cmでも可)を用意し、のぼっては降りることを繰り返します。ポイントはあがった足からおりること、「ややきつから楽だ」と感じる速度で行うことです。足の力が弱い人は、横に椅子を置いてつかまりながら運動してください。通常の階段に比べて膝への負担は少ないですが、膝に痛みを感じた場合は中止するようにしてください。

いかがだったでしょうか。まずはためしに一回でも始めてみてもらえると嬉しく思います。

Dr's Message いきいき健康術 第163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。

『寒さにもコロナにも負けない！ 家で簡単にできる運動』

「寒いから運動できていない」「コロナが怖いから外出しにくくて運動不足」という声をよく聞きます。今日はそんな方に読んでいただきたいお話です。

生活習慣病の治療において、薬や食事とならんで大切なのが「運動療法」です。運動することによって血糖値やコレステロール値、血圧の改善(運動後は一時的に血圧が上がりますが、長期的に見ると下がります)が見込めます。「運動療法」と聞くと堅苦しいイメージがあるかもしれませんが、そんなことはありません。1日30分間が理想ですが、運動の習慣がなくいきなりは難しいと感じるなら、1日5分間からでも構いません。また、生活習慣病のない方にとっても体力や筋力を維持するために運動はとても大切です。

確かに寒い時期に無理をして外で運動することはおすすめてできませんし、近頃は感染対策のため人通りの多い所への外出は避けた方がよいですね。とは言っても全く運動をしないと逆に体を悪くしてしまったり、筋肉が減って転びやすくなったりしてしまいますから、室内で体を動かすようにしましょう。

まずはご自分がどれくらい運動できているか確かめるために、家の中でも外でも歩数計をつけておくというのがおすすめです。室内で手軽にできる運動として、例えば大掃除があります。ラジオ体操もおすすめです。ラジオ体操はテレビやラジオで放送しているので、毎日の習慣にすると手軽に運動ができます。できれば第2まで行くと体力向上が見込めます。

運動をする習慣がない方は、テレビを見ながらできる「踏み台運動」だと飽きずに続けることができるかも



こもりやうひ
誓いの言葉を述べる小森雄飛さん(第1回参加)

新成人の門出を祝う令和3年成人式が1月10日、和知ふれあいセンターで開催され、134人が大人の仲間入りをしました。

今回は、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、全員がマスクを着用し、2回に分けて開催。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、久しぶりに会う同級生や小・中学校の恩師と笑顔で再会を喜び合っていました。

おたのぼる
式典では、太田昇町長が「これから先、つらいことやうまくいかない

京丹波町成人式

ことがあるかもしれませんが、皆さんを支える多くの人がいることを



成人式会場の様子(第2回)

忘れずに、自分が選択し、自分が決断した自分の道を自信と希望と勇氣を持って自分らしく歩んでいくください」と新成人にエールを送りました。

その後、記念品贈呈や来賓祝辞に続き、新成人を代表して、吉田匠治さん(第2回参加)が、「一人ひとりが自分の行動に自覚と責任を持ち、社会の一員として常に向上心を持って前進する覚悟です」と力強く決意の言葉を述べました。

また、大学生の片山悠さんは、「医療従事者となってコロナ禍で困っている人を助きたい。少しでも力になれる人になりたい」と熱い思いを語りました。

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が、12月20日、山村開発センターみずほで開催され、55人が参加しました。

体験会は、町ふるさと体験資料

しめ縄作り体験会

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行事です。

参加者は、初級、中級、上級用のしめ縄飾りから自分が選んだしめ縄に挑戦しました。初めての人は、わらをなう縄ないに苦労していましたが、講師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、和やかな雰囲気の中、しめ縄を



完成させていました。

新年を迎えた参加者の家の玄関には、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。



縄ないを学ぶ参加者

お茶の間

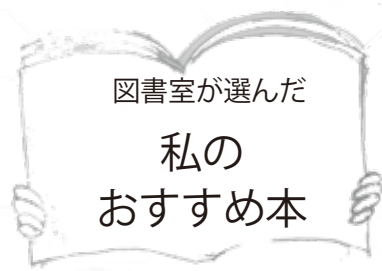
「こんにちは赤ちゃん」コーナー 申し込み募集

〈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



図書室が選んだ
私の
おすすめ本

かつおさんが日本一周しながら撮影した、ふるさとの記録写真です。どの場所のふるさともどこか懐かしく、自分のふるさとに似ていると思います。

ふるさとは離れたときにその良さがわかり、また帰りたくなるものですね。

この写真集の中には、必ずあなたのふるさとがあるはずです。見つけてみてください。

和知公民館(和知ふれあいセンター)図書室 宇野 二美



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



図書カードを受け取る保護者

充実した家庭生活を
〇 歳から5歳児へ図書カードを配布
 町はこのほど、コロナ禍における新しい生活様式が求められる中、子育て支援の一環として町内在住の未就学児410人に図書カード3000円分を配布しました。
 図書カードの配布は、充実した家庭生活を過ごす一助となるよう、町独自事業として行われました。
 1月下旬に幼稚園と保育所で配布が行われ、町職員が保護者一人ひとりに「家族のふれあいを楽しむ素敵な時間となります」ことを願う

て」とメッセージを添えた図書カードを手渡しました。
 図書カードを受け取った細見真美さんは「コロナの影響で図書館に行けず、絵本などを買う機会が増えたのでうれしい。いただいた図書カードで絵本などを買って、子どもと一緒に楽しい時間を過ごしたい」と喜んでいました。
 また、未就学児や町外保育所に通所している児童については、郵送により届けられました。

訂正とお詫び	
広報京丹波1月号の7ページにおいて誤りがございましたので訂正し、お詫びします。	
	丹波森林組合
	京丹波森林組合
わたしたちの町	
人口	13,604(－12)
男	6,477(－3)
女	7,127(－9)
世帯数	6,243(－1)
2月1日現在／()は前月比	

ふるさと応援寄付金のお礼				*敬称略
安齋 邦政	22万円	水野 博達	1万5千円	
大本 恭司	12万円	菊池 清	1万4千円	
片山 山治	10万円	若見 純子	1万4千円	
今仲 勝彦	4万2千円	浅野 朗	1万3千円	
小間 信一	3万4千円	高宮 央	1万2千円	
高阪 英男	3万円	稲田 泰博	1万円	
佐野 達志	3万円	竹内 慎司	1万円	
小松崎 孝一	1万6千円	田中 謙二	1万円	
海老原 正義	1万6千円			

*掲載内容は寄付者の了解を得ています

ご寄付のお礼		*敬称略
ありがとうございました		
日本労働組合総連合会京都府連合会 中部地域協議会亀岡地区協議会		
代表 俣野 健二		
フェイスシールドグラス(50個)		
「コロナ禍で最前線で戦っている方を応援したい」		



訓示を述べる栗林消防団長

京都府消防協会長表彰
【功績章】山下 泰(分団長)
【勤功章】荻野義教(分団長)
 正田智久(同)
【精進章】山本 守(分団長)
 北村和正(同)／山下 稔(同)
 野間俊樹(同)／片山敏宜(同)
【精勤章】川田昌利(分団長)
 吉岡秀貢(同)／山口知哉(同)
 上原康宏(副分団長)
 川崎宣幸(同)／谷山慶輔(同)
 久保元真(同)／稲葉利与(同)
 中川和也(同)／津田勝二(同)
 上林 篤(同)／尾寄哲夫(同)
 瀬野佳英(同)

京丹波町長表彰
【丹波支団】稲葉利与／金延英樹
 須知康幸／西堀志伸／野々口慶司
 稲葉 悟／荻野雅則／山内 清
 鳥淵永一／林 俊次／八木雅憲
【瑞穂支団】伴田博喜／高畑清宣
 大面 治
【和知支団】原田結城／越川尚徳
 出野裕和／久保元 忍／下村邦喜
 十倉利公
京丹波町長表彰
【丹波支団】川田昌利／吉岡秀貢
 山口知哉／和久田勝之／横澤剛史
 小林由幸／西垣 誠／森 剛
 土佐典男／一井 育／岩崎一紀
 平井祐一／羽生田幸弘／山田啓亮
 太田祐宣／新宮哲也／北村和也
 野口健太／永井吉幸／北村誠将
 上原賢一／山本亮栄／小野真史
【瑞穂支団】松村健二／淵上卓也
 竹村一宏／吉田 晋／上田宗弘
 谷内紀貴／山下瑞樹／大門正輝
 長谷川彬奈／辰 和俊／小川大啓
 土保浩昭／上田一八／竹内裕介
 岬 岳志／田中亮平／小林勇亮
【和知支団】大田喜久男／片山典彦
丹波地方消防連絡協議会会長表彰
【丹波支団】山鳥哲司／徳島忠弘
 松村 輝

京丹波町消防団長表彰
【丹波支団】明田祥吾／荒田真吾
 山根悠治／森内慎吾／岩崎祥史
 杉本尚也／田端大輔／柏木隼人
 澤田卓伸／稲葉 伸／吉田幸玉
 細見裕一／西田敦史／岸上光宏
 福井隆幸／寺坂佳祐／森 治
 森田 亮／小森一樹／北村徹二
 大槻真弘／山根大輔
【瑞穂支団】山内健作／柏木晃司
 矢吹智彦／前川淳二／鈴木朋輝
 軽尾昌泰／軽野雅洋／塩田真也
 山田修司／谷口洋行／上田英明
 永濱康孝／竹内泰文／山根和也
【和知支団】小松敏夫／隅山淳史
 堀川泰雅／中西重清／樋口賢喜
 川邊哲平／山口一宣

なければならぬということ肝に銘じ、コロナに気をつけながら新しい活動の在り方を考えていかなければならない。今後関係機関と連携を図りながら住民の安心安全のために消防団の活動をしていきたい」と、団員に訓示しました。
 また、式終了後、新池(蒲生)において、一斉放水が行われ、今年一年の無火災を願いました。
 なお、表彰受賞者は次のとおりです。(敬称略)

京丹波町長表彰
【丹波支団】稲葉利与／金延英樹
 須知康幸／西堀志伸／野々口慶司
 稲葉 悟／荻野雅則／山内 清
 鳥淵永一／林 俊次／八木雅憲
【瑞穂支団】伴田博喜／高畑清宣
 大面 治
【和知支団】原田結城／越川尚徳
 出野裕和／久保元 忍／下村邦喜
 十倉利公
京丹波町長表彰
【丹波支団】川田昌利／吉岡秀貢
 山口知哉／和久田勝之／横澤剛史
 小林由幸／西垣 誠／森 剛
 土佐典男／一井 育／岩崎一紀
 平井祐一／羽生田幸弘／山田啓亮
 太田祐宣／新宮哲也／北村和也
 野口健太／永井吉幸／北村誠将
 上原賢一／山本亮栄／小野真史
【瑞穂支団】松村健二／淵上卓也
 竹村一宏／吉田 晋／上田宗弘
 谷内紀貴／山下瑞樹／大門正輝
 長谷川彬奈／辰 和俊／小川大啓
 土保浩昭／上田一八／竹内裕介
 岬 岳志／田中亮平／小林勇亮
【和知支団】大田喜久男／片山典彦
丹波地方消防連絡協議会会長表彰
【丹波支団】山鳥哲司／徳島忠弘
 松村 輝



一斉放水

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



体を温めよう！

まだまだ寒い日が続きますが、いかががお過ごしですか。体の冷えは免疫力を低下させ、風邪を引きやすくなるなど体調不良の原因となります。毎日を元気に過ごすためには体の中からしっかりと温めることが大切です。今回は血流を良くして体を温める効果のある食材を使ったレシピを紹介します！



豚肉とごぼうのぽかぽか生姜ごはん

材料(2人分)

米	1 合(150g)	砂糖	小さじ1/2(1.5g)
しょうが	8g	みりん	小さじ2(12g)
豚肉(薄切り)	80g	濃口しょうゆ	小さじ2(12g)
ごぼう	1/3 本(50g)	青ねぎ(細ねぎ)	1/5本(4g)
にんじん	1/8 本(20g)		
ごま油	小さじ1(4g)		
(サラダ油でも可)			

栄養価 (1人分)

エネルギー:404kcal たんぱく質:13.9g 脂質:6.8g
食物繊維:2.2g カルシウム:23mg 食塩相当量:0.9g

減塩ポイント！

混ぜご飯は、炊き込みご飯に比べて調味料の味が感じられやすく、塩分が控えめでもおいしく食べられます！

体を温める(血流を良くする)食品

豚肉	ビタミンB1
ごぼう	イヌリン(食物繊維)
しょうが	ショウガオール(辛味成分) ※加熱すると効果あり
青ねぎ	アリシン (辛味成分、香気成分)

冷えを防止するには、体を温める食べ物を食べるだけでなく、生活習慣を整えることも大切です。1日3食バランス良く食べる、十分睡眠をとる、入浴で体を温める、適度な運動をする、なども意識して過ごしてください。冷え対策を行って、寒い季節を乗り切りましょう！



作り方

- 1 炊飯器に千切りにしたしょうがと米を入れて炊く。
- 2 豚肉は、幅1cmに切る。ごぼうはさがきにし、水にさらしてザルに上げる。にんじんは千切り、青ねぎは小口切りにする。
- 3 フライパンにごま油をひいて中火で熱し、豚肉、ごぼう、にんじんを入れて約3～4分炒める。
- 4 器に砂糖、みりん、しょうゆを入れて混ぜ合わせ、③に入れて全体にからめたら火を止める。
- 5 炊きあがったご飯に④を入れて混ぜ、器に盛って青ねぎを乗せる。