

日本のふるさと。自給自足的循環社会

# 広報 京丹波 5

NO.151 2018.5.17 発行 TOWN KYOTAMBA



新たな気持ちで  
新生活をスタート

02 特集

京都トレセンとの連携による  
検証プロジェクトの結果について

06 人の動き

08 暮らしのガイド

11 いきいき健康術

13 まちの話題

# 京都トレセンとの連携による 検証プロジェクトの結果について

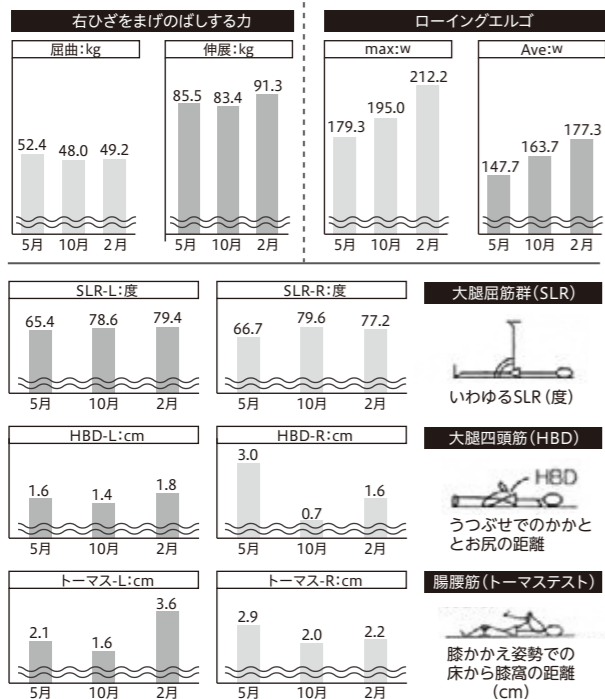
## 特集

町教育委員会は京都府立丹波自然運動公園協会と包括協定を結び、町民の健康・体力づくりとジュニアアスリートの育成に係る取り組みを進めています。平成29年度の新規事業として、成人向けの健康・体力づくりの検証事業として、2ヵ月単位で3期に分け事業を実施し30名の方にご参加いただきました。また、小中学生のアスリート育成事業として、具体的な目標を持った小中学生9名に参加いただきました。

今回は、1年間の検証結果を特集し、運動による健康・体力づくりの効果や京都トレーニングセンターによる医・科学サポートの優位性についても触れていきたいと思ひます。

～ジュニアアスリート育成プロジェクト、一般向け健康・体力づくり検証プロジェクト～

### 測定結果(一部抜粋)



### 検証方法

体力学的検査および心理学的検査の2種類で行いました。

- ① 体力学的検査について、身長、体重、体脂肪率、タイトネステスト、全身反応時間、垂直跳び、ステップ50などの測定を実施しました。
- ② 心理学的検査については、心理的競技能力診断検査により実施。スポーツ選手が一般的な心理傾向としての心理的競技能力を12の項目に分けて診断でき、客観的に心理面を確認することができます。

※1 タイトネステスト: 筋肉の硬さを把握するためのテスト  
 ※2 全身反応時間: 光を発した直後に移動できる素早さを把握するためのテスト  
 ※3 ステップ50: ステップワークや敏捷性を確認するテスト

### 検証結果

身長、体重、体脂肪率については、発育発達の時期であるため、増加する結果となりました。また、筋肉の緊張度合いを把握するためのタイトネステストでは一定の効果が見られました。ジュニア期においては、骨の成長と筋肉の成長のアンバランスが生じ、筋肉の硬さが大きくなると障害につながるという報告もあることから、本事業の実施により改善がみられたことは成果と考えられます。

また、ローイングエルゴでのパワー測定や膝伸屈筋力測定において筋力発揮能力が有意に向上したことは、マンツーマンに近いトレーニング指導を行った効果によるものと考えられます。

心理学的検査においては、個別では改善の傾向が見られるなど一定の効果が認められました。

1年間、京丹波町の子どもたちが意欲を持ってトレーニングをやり遂げたことは、本人の礎となり自信につながります。また、京都トレーニングセンターによる効果的なサポートを受けることにより、自分の身体の特徴を客観的に知ること、必要な体力づくりが自覚できたことから効果的な取り組みであったと考えています。

※4 ローイングエルゴ: ボートを漕ぐようにしてケーブルを引っ張り、そのケーブルを戻す動作

スポーツ栄養の講習を受ける参加者



### 西山 瑠星さん

男性(14歳)  
 瑞穂中学校ホッケー部  
 キャプテン



足腰を鍛えることを目標に参加しました。このプログラムを受けて、長時間のホッケートレーニングに耐えられるようになりました。スポーツ心理学を受講し、普段のトレーニングや試合のときに前向きに考えられるようになりました。



全身反応時間測定をする参加者

### ジュニアアスリート育成プロジェクト

1

本事業は、5月から1年間かけて月1回、計11回の講習を実施しました。講習では、トレーニング科学、スポーツ栄養学、スポーツ心理学、コンディショニング科学および実技も含めて行いました。体力測定は5月、10月、2月に3回実施し、効果測定を行いました。

また、参加者の目的と特性にあったトレーニングメニューを構築し、マンツーマンによる個別サポートを行いました。

#### 【参加者】計9名

(内訳: 小学生男子 / 3名、中学1年生男子 / 1名、中学2年生男子 / 1名、中学2年生女子 / 3名、中学3年生女子 / 1名)

#### ※受講者が行っている主なスポーツ別

ホッケー / 5名、陸上競技 / 2名、カヌー / 1名、野球 / 1名

### 講習の内容

#### トレーニング科学

スポーツ選手としてあるいはジュニア期として、この時期に必要なトレーニングの知識や考え方についての座学と実技を実施。

#### スポーツ栄養学

現状の食事内容を確認し、理想の食事内容について自分で考えるロールプレイや自分でスポーツドリンク作製を実施。

#### スポーツ心理学

スポーツメンタルトレーニングについての説明やトップアスリートでも実施しているリラクゼーション技法の紹介、ピークパフォーマンスを発揮するための心構えなどの講義や、各自にて目標を設定する作業も実施。

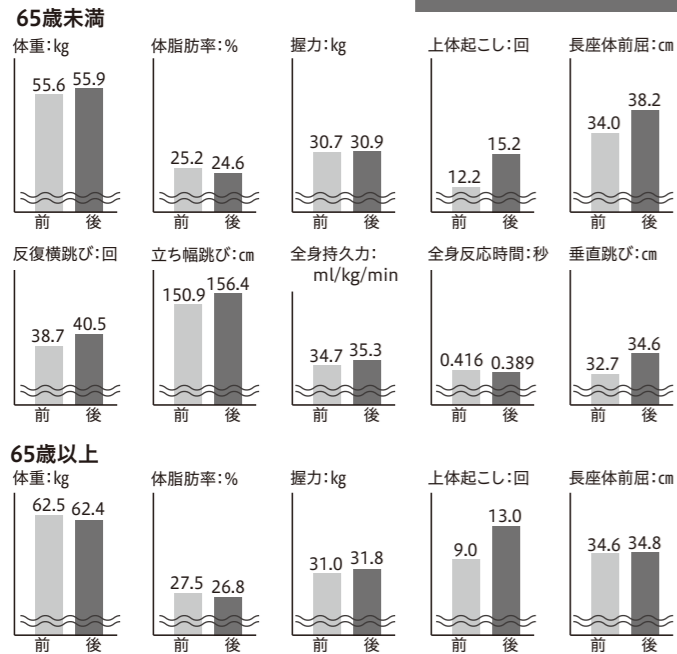
#### コンディショニング科学

熱中症予防についての講義や、スポーツ外傷・障害の知識・予防・対処方法や交代浴という温熱と冷却を繰り返すことによるコンディショニング方法についても実習を踏まえ実施。

プログラム初日の様子



測定結果(一部抜粋)



**① 体力学的検査について、**  
 体力学的検査および心理学的検査の2種類で行いました。  
**共通項目**：身長、体重、体脂肪率、上体起こし、長座体前屈などの測定を実施。また、65歳未満と65歳以上で異なる測定も行いました。

**② 心理学的検査については、GHQ12、主観的健康度、行動変容などについて実施。**

※1 GHQ12: 日常のストレス強度をはかる指標  
 ※2 主観的健康度: 自身の健康状況を自らが評価する指標  
 ※3 行動変容: 現在の運動行動のステージを把握する指標

検証方法

**検証結果**  
 各期2カ月間のプログラムでありましたが、全体的に改善・向上傾向がみられました。特に、体力学的検査では、体脂肪率、上体起こし、長座体前屈で有意な変化があり効果を確認しました。65歳未満では、反復横跳びの項目で改善が見られ、65歳未満の女性では、立ち幅跳び、全身反応時間、垂直跳びにおいても改善の効果がみられました。また、65歳以上では、上体起こしの項目で改善がみられました。

一般的には、日常生活や加齢に伴い、本来持っている運動能力・運動機能を活かす機会が少なく、体力および筋力が低下していくことが考えられます。

しかし、今回のプロジェクトを通して、自身の体力レベルを再確認し、健康および体力に対する意識の変化が大きき要因となり、運動能力や運動機能の改善がみられたと考えられます。参加者の中には、上体起こし(腹筋)が0回だった方が5回以上できるようになった方もいらっしゃいました。

また、心理学的検査では、運動がメンタルヘルスにも良い影響をあたえるという報告がされていますが、本プロジェクトでも同様の結果を得ることができました。健康づくりや体力アップを目的とした取り組みは、全国的にも実施されていますが、多くは体力面の変化を確認する取り組みが多いです。本プロジェクトは心理面も合わせて検証しました。このように体力面および心理面にて検証する取り組みは全国的にも稀であり本プロジェクトの意義は大きいと考えます。

町コメント

平成29年度に実施しました検証事業は、平成30年度においても継続して実施していきます。今回、一般向けの健康・体力づくり検証プロジェクトでは、65歳以上の参加者においても体力学的検査において有意な結果が見られるなど、大いに効果がありました。このことは、年齢に関係なく健康を維持するため運動がいかに必要かを裏付けるものです。また、ジュニアアスリート育成では、自身の体の状況を知り、体力づくりを行うことで、アスリートとしての自覚を促す効果がありました。京都トレーニングセンターでは、最新の医・科学トレーニングにより的確に現状や改善方法を示していただけます。本町ならではの、健康づくり、体力づくりの取り組みを推進し、生き生きとした健康の里づくりを目指します。

ふじまき やすこ  
**藤巻 靖子さん**  
 女性(54歳)



下腹が出ているのが気になっていてそれを解消するために参加しました。普段は仕事で動く程度で運動はしていませんでした。この事業に参加して、階段の上り下りが楽になり普段の生活の中で運動するのを意識するようになりました。

やました かなえ  
**山下 香苗さん**  
 女性(40歳)



身体を動かさずきっかけがほしくて参加しました。最初はトレーニングがすごくしんどかったけど、だんだん身体を動かすのが楽になってきて楽しく参加させていただけました。結果が数値化して見られたので、達成感が味わえてよかったです。

健康・体力づくり検証プロジェクト **2**

本事業では、第1期から第3期に分け、各期2カ月間で5回の講習を実施しました。講習では、各期とも10名が参加され、トレーニング科学、心理学、栄養学、コンディショニング科学と初回・最終回には体力測定を行いました。

**[参加者]計30名(1期につき10名が参加)**

- 20歳代男性/1名、女性/1名
- 30歳代男性/1名、女性/1名
- 40歳代男性/0名、女性/4名
- 50歳代男性/2名、女性/6名
- 60歳代男性/3名、女性/6名
- 70歳代男性/3名、女性/2名

※男性/10名、女性/20名  
 ※最低年齢28歳、最高年齢は76歳

講習の内容

- トレーニング科学**  
 トレーニングという側面よりも健康体力の維持増進に向け、身体活動量を確保すること、筋肉の重要性、特に下半身の強化が健康寿命を延ばす要因であることを中心に講義を実施。
- 栄養学**  
 基本的な食事、バランスの取れた食事についての講義を行い日ごろの食に関する疑問に対する質疑応答を実施。
- 心理学**  
 運動を続けるための有効な目標設定についてアスリートが実施している方法を紹介し、各自で達成目標と行動目標を設定。
- コンディショニング科学**  
 水分補給の重要性についての講義を中心に実施。

京都トレーニングセンターコメント

「安静は麻薬、運動は万能薬」

ジュニアアスリートでは、個別トレーニングで身体の使い方が上手になる様子がうかがえました。考えずにスポーツするのではなく、いろいろな角度からのスポーツに関する知識を得た子どもたちの今後の活躍に期待したいです。体力づくりでは、健康に関心はあるけど、京丹波町内に健康増進を行えるトレーニング施設が少ないことで、実際に身体を動かさずきっかけがなく、普段運動できていない方が多い印象がありました。トレーニングが始まるとみなさん楽しく身体を動かされていました。

今後、運動を継続していくことが健康・体力づくりにおいて重要になってくると思います。京都トレーニングセンターをみなさんに気軽にご利用いただき、ジュニアからマスターズ、障がい者スポーツまで、競技力向上・健康増進にぜひ役立てていただきたいと思います。

主任トレーニング指導員  
 みやけ りょうすけ  
**三宅 亮輔さん**



# 人の動き

新しい年度を迎え、町内の役員、委員が変更され、新たな体制で活動しています。



区長さんお世話になります

## 区長

### ▼丹波地区

- 【笹尾】今西陽一
- 【中畑】今西照治
- 【辻村】山鳥治男
- 【中村】水谷和彦
- 【下村】山田信司
- 【鎌倉】野田寿之

### 【西階】原澤 好

- 【水戸】渡邊由美子
- 【新水戸】安井義人
- 【須知】滝口博信
- 【市森】岩崎浩和
- 【上野】岩本清一
- 【蒲生】野口文雄

### ▼瑞穂地区

- 【中台】山内主明
- 【橋爪】稲元幹生
- 【和田】稲元靖之
- 【井脇】上西文治
- 【大朴】友金健司
- 【井尻】下川 満
- 【八田】森下義之
- 【小野】谷内誠樹
- 【長谷】岬 秀一
- 【坂井】上田洋志
- 【水原】軽尾隆義

### ▼和知地区

- 【中山】松下浩明
- 【升谷】藤井 薫
- 【市場】梅原知晴
- 【北久保】山内哲夫
- 【下村】奥本英雄
- 【上野】水嶋繁夫
- 【北久保】山内哲夫
- 【和知地区】
- 【中山】松下浩明
- 【升谷】藤井 薫
- 【市場】梅原知晴

## 京丹波町消防団(任期二年)

団 長／栗林英治  
副団長／西村正義

▼堀 敬之  
▼太田康之

### 【丹波支団】

- 支団長／村田弘之
- 分団長／山西義幸
- ▼岡 秀樹
- ▼高屋敦彦
- ▼谷山勝彦
- ▼森田潤也
- ▼猪阪義人
- ▼畑中伴治
- 副分団長／山本 守
- ▼川田昌利
- ▼樹山哲也
- ▼中野 洋
- ▼吉岡秀貢
- ▼北村和正
- ▼山内秀文

### 【瑞穂支団】

- 支団長／西村孝之
- 分団長／北村和博
- ▼山下 泰
- ▼塩田智之
- ▼前田和彦
- ▼岡本高幸



任命書を受け取る栗林団長(蒲生野中学校体育館・蒲生)

### 副分団長／山下 稔

- ▼畑中竜樹
- ▼松見浩二
- ▼梅垣 徹
- ▼細見和浩
- ▼西田大樹
- ▼荻野義教
- ▼藤森大輔
- ▼正田智久
- ▼山下 徹

### 【和知支団】

- 支団長／古宮幸憲
- 分団長／小松聖人
- ▼川邊智行
- ▼藤井雅文
- ▼片山 健
- 副分団長／出野文隆
- ▼山内善史
- ▼堀 秀樹
- ▼中尾 弘
- ▼野間俊樹
- ▼尾池貴宏
- ▼片山敏宣
- ▼原田結城

【上大久保】中 幸次

【下大久保】畠中孝雄

【鎌谷下】荻野 智

【鎌谷中】山下富稔

【鎌谷奥】中南知生

【東又】軽尾裕幸

【保井谷】真野 明

【粟野】今西勝幸

【妙楽寺】杉本政和

【水呑】上田道男

【三ノ宮】小山 博

【質志】北野敏一

【戸津川】後藤和司

【猪鼻】坂本 誠

【行佛】久木寿一

【中村】浅田浩道

【庄ノ路】林 啓治

【和田】岩田恵一

【上野】水嶋繁夫

【下村】奥本英雄

【北久保】山内哲夫

【出野】片山 聡

【稲次】十倉成夫

【安栖里】谷口 誠

【小畑】片山弘明

【大倉】藤本正幸

【篠原】足立惣一

【大迫】堀 幹男

【長瀬】竹内知広

【塩谷】松下信之

【上乙見】児島 清

【下乙見】澤田 清

【西河内】今海正昭

【下粟野】大田耕一

【細谷】吉田憲夫

【上粟野】梅原 保

【仏主】田井 勲

【本庄】春田 貢

【坂原】野間正雄

【中】片山 確

【角】森川孝誠

【広瀬】村上影次

【才原】田畑佳喜

【大簾】才村斯勇

【広野】新宮雅之

【出野】片山 聡

【稲次】十倉成夫

【安栖里】谷口 誠

【小畑】片山弘明

## 民生児童委員

伴田 勝(上大久保) 《任期》平成三十一年十一月三十日まで

### 身体障害者相談員(任期二年)

- 【丹波地域】坂本 博 《電話》八二・一〇二六
- 若松孝子 《電話》八二・一二〇六
- 三好重則 《電話》八六・〇七〇七
- 山下立男 《電話》八六・一〇一八
- 【和知地域】谷口智美 《電話》八四・〇八五五
- 片山俊明 《電話》八四・〇八五二

### 知的障害者相談員(任期二年)

- 【丹波地域】小松静子 《電話》八二・二一一二
- 【瑞穂地域】山内みや子 《電話》八六・〇二八九
- 【和知地域】鎌部京子 《電話》八四・〇〇九二

### ふるさと体験資料館運営委員(任期三年)

- 北村始子(和田) 松野堯俊(井脇)
- 西田光子(下大久保) 塩田光枝(鎌谷中)
- 上林忠雄(質美) 水嶋真弓(質美)
- 塩田満義(鎌谷中) 片山智子(安栖里)

※新しくお世話になる皆さん、よろしくお願ひします。

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

# 平成30・31年度の保険料率が決まりました

後期高齢者医療の保険料率は、運営主体である京都府後期高齢者医療広域連合が定めることになっており、2年ごとに見直しが行われます。今回、平成30・31年度の保険料率が決定しましたのでお知らせします。

●保険料の決め方（京都府における平成30・31年度の年間保険料）

保険料額は、均等割額と所得割額の合計額（「表1」参照）となり、京都府の保険料率は次のとおりです。なお、保険料は被保険者お一人おひとりに賦課されます。

保険料率： 均等割額 47,890円 / 所得割率 9.39%

「表1」 保険料額の計算方法

$$\text{年間保険料 (限度額62万円)} = \text{均等割額 47,890円} + \text{所得割額 (総所得金額等 - 基礎控除額33万円) × 所得割率9.39\%}$$

※「総所得金額等」は、収入額から控除額を差し引いた額です。(控除額とは、公的年金等控除額、給与所得控除額、必要経費のことであり、所得控除(社会保険料控除、扶養控除など)は含みません)

●保険料と費用負担のしくみ

後期高齢者医療制度は、世代間で負担を分かち合い、支え合うしくみになっています。

医療給付にかかる費用の約5割は公費負担(※)、約4割は現役世代からの支援金で賄われ、**残りの約1割が保険料**となります。(※国・府・市町村が負担します。)

●所得の低い方の軽減措置

○均等割額の軽減

所得の低い方は、世帯(被保険者全員と世帯主)の所得の合計に応じて、保険料の均等割額が軽減されます(「表2」参照)。

「表2」 均等割額の軽減割合

総所得金額等(被保険者全員+世帯主)が下記の基準を超えない世帯	軽減割合
8.5割軽減の対象となる世帯のうち、被保険者全員が年金収入80万円以下(その他の各種所得がない)の世帯の方	9割
基礎控除額(33万円)	8.5割
基礎控除額(33万円) + 27.5万円×被保険者の数	5割
基礎控除額(33万円) + 50万円×被保険者の数	2割

○所得割額の軽減

特例措置の見直しにより、所得割額の算定にかかる基礎控除後の総所得金額等が58万円以下の方の所得割の軽減は廃止されます。(平成29年度は特例措置により2割軽減でしたが、平成30年度は本則(軽減なし)に戻ります。)

●被扶養者であった方の軽減措置

制度加入の前日まで会社の健康保険や共済組合の被扶養者であった方は、当分の間、所得割額はかかりません。また、均等割額は本来資格取得時から2年間は5割軽減ですが、平成30年度は特例措置により3年目以降も5割軽減されます。(国民健康保険や国保組合の加入者は該当しません。)

※税法上の申告内容に基づき所得確認をしますので、保険料の軽減を受けるには、申告義務が無い方(障害・遺族年金などの受給者、被扶養者、所得のない方)であっても、必ず所得の申告をしていただく必要があります。

【問】住民課 電話 0771-82-3803

# 65歳以上の方の介護保険料が変わります

介護保険制度では、3年ごとに介護サービスにかかる費用(介護給付費等)の見込みをもとに保険料の見直しを行います。平成30年度～平成32年度(第7期介護保険事業計画期間)の京丹波町の介護サービスにかかる費用は、人口や高齢者数の状況、要介護者(要支援者)などの推計などから、約65億円となる見込みです。それをもとに、平成30年度～平成32年度の介護保険料を改定しました。

●保険料の基準額

第7期の介護サービスにかかる費用のうち、23%は65歳以上の方(第1号被保険者)の保険料によりまかなわれます。

$$\text{基準額} = \frac{\text{必要な介護サービスの総費用} \times \text{65歳以上の方の負担分23\%}}{\text{65歳以上の方の人数}} = 73,400\text{円}$$

●介護保険料の体系

所得段階	対象者	保険料額(年額)
第1段階(基準額×0.45)	■生活保護を受給している人 ■世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金を受給している人 ■世帯全員が住民税非課税で、本人の公的年金等収入金額及び合計所得金額の合計が80万円以下の人	33,100円
第2段階(基準額×0.70)	■世帯全員が住民税非課税で、本人の公的年金等収入金額及び合計所得金額の合計が80万円を超え120万円以下の人	51,400円
第3段階(基準額×0.75)	■世帯全員が住民税非課税で、本人の公的年金等収入金額及び合計所得金額の合計が120万円を超える人	55,100円
第4段階(基準額×0.90)	■本人が住民税非課税で、世帯に住民税課税の人がおり、本人の公的年金等収入金額及び合計所得金額の合計が80万円以下の人	66,100円
第5段階(基準額×1.00)	■本人が住民税非課税で、世帯に住民税課税の人がおり、本人の公的年金等収入金額及び合計所得金額の合計が80万円を超える人	73,400円
第6段階(基準額×1.20)	■本人が住民税課税で、合計所得金額が120万円未満の人	88,100円
第7段階(基準額×1.30)	■本人が住民税課税で、合計所得金額が120万円以上200万円未満の人	95,500円
第8段階(基準額×1.60)	■本人が住民税課税で、合計所得金額が200万円以上300万円未満の人	117,500円
第9段階(基準額×1.70)	■本人が住民税課税で、合計所得金額が300万円以上500万円未満の人	124,800円
第10段階(基準額×1.85)	■本人が住民税課税で、合計所得金額が500万円以上1,000万円未満の人	135,800円
第11段階(基準額×2.00)	■本人が住民税課税で、合計所得金額が1,000万円以上の人	146,800円

※合計所得金額とは、税法上の用語で、事業所得、給与所得、雑所得(公的年金等)などの合計金額です。  
※第1段階においては、引き続き公費による低所得者負担軽減対策を実施し、保険料を軽減します。

●保険料の納入方法

1 特別徴収  
年金が年額18万円以上の方は、原則として、年6回(偶数月)の年金定期支払いの際に介護保険料があらかじめ引き落とされます。

2 普通徴収  
年金が年額18万円未満の方は、口座振替や納付書で納入いただきます。年度途中に転入された方や65歳に到達された方も、はじめは「普通徴収」で納入いただきます。

●保険料の算定と納入時期

平成30年度の介護保険料は、前年度所得に基づいて6月に賦課決定し、通知します。そのため特別徴収では、原則、4月・6月・8月分を仮徴収として2月分と同額を納入いただき、6月に決定した年額から仮徴収分を差し引いた額を、10月・12月・翌年2月分の年金から納入いただきます。また、普通徴収については、6月～翌年3月の10期で毎月納入いただきます。

【問】保健福祉課 電話 0771-86-1800



Dr's Message  
いきいき健康術 第128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。

『五月といえば・・・』

おがわすよ  
小川和代 看護師長  
国保京丹波町病院

新年度がはじまり、新しい生活が始まった方、職場の部署異動があった方などいろいろおられると思います。そんな中、慣れない環境の中で張り切っていた人が、ゴールデンウィークの頃から体調の変化や心の落ち着きをなくしてしまうような状態を「五月病」といいます。

五月病の症状には、めまい、食欲不振、動悸などがありますが、ただなんとなく疲れがとれないなどはっきりした症状がない場合もあります。また、イライラする、不安や憂うつになる、眠れないなど精神面でも表面に出ます。医学的には「うつ病」「適応障害」とされることが多いと言われています。この症状は、次のような方が特になりやすいと言われています。

- 性格がまじめすぎる人
- 何事も完璧を目指す人
- 周囲の目を気にする人
- 内向的でおとなしい人
- 自分の気持ちを外に出さない人

では、対処方法はあるのでしょうか？

○体を動かす

晴れた日に外に出て適度に日に当たりゆったりと歩いてみてください。このことでリラックスできる脳内ホルモン（セロトニン・ドーパミン）が放出されます。

○好きな事をする

音楽を聴いたり歌ったり、楽器を弾いたり、スポーツをしたり観戦したりすることでも脳内ホルモンが放出されます。

○人と話す

どちらかという話し下手な人もいますが、「どうせわかってもらえない。」と思わずに、家族や友人、信頼できる人と話をしてみましょう。話すことで気持ちが落ち着いたり、考えがまとまったりするものです。また、周りの人からもさりげなく声を掛けてあげてくださいね。

五月病は誰もが患ってしまう可能性があります。多くの人は時間と共に本来の自分に戻っていきませんが、どうしても調子が戻らない日が続くようであれば、病院にご相談頂ければと思います。

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

くらしのガイド

最も多くの子どもの亡くなっているのは

**交通事故** です。

チャイルドシートは必ず使用し、年齢に応じた装着方法で使しましょう。

自転車に乗るときは、ヘルメットを着用しましょう。



**溺水事故** は、目を離したわずかな時間

に発生しています。

浴槽に残し湯をしない、浴室のドアには鍵をかける。

入浴やプール遊びの際には、目を離さない。



子どもの**窒息事故**は、乳歯の奥歯が生えそろう前の**3歳以下**と、永久歯に生え変わる**小学校低学年**の時期に集中して起こっています。



食生活習慣を身につける最初のステップは離乳食です。離乳食の時期から、「きちんと座って食べる」「しっかりかんでごっくんする」という習慣をつけましょう。

タバコやボタン電池などの**誤飲事故**の多くは**お母さんが忙しい夕方から夜**にかけて発生しています。



赤ちゃんは大人に比べて視覚が発達しておらず触覚が敏感です。見慣れぬものはとりあえず触ったりなめたりして正体を確かめます。

直径39ミリ(トイレトペーパーの芯の直径ぐらい)以下のものは子どもの手の届くところには置かないようにしましょう。

5月は消費者月間です。  
「ともに築こう 豊かな消費社会へ誰一人取り残さない」をテーマに、様々な取り組みがされます。

さて、消費者庁では5月21日から27日まで「子どもの事故防止週間」が実施されます。1歳から4歳までの子どもの死亡原因の1位は「不慮の事故」です。ケガ、溺水、窒息、転落、これらはすべて不慮の事故と呼ばれるものです。また、その多くは日常生活の中で起こります。今までは子どもの事故は予測できないものと考えられていましたが、最近では予防ができる事故も多くあることがわかってきました。

子どもに多い事故を知り、事故を未然に防ぎましょう。

子どもの事故防止について

『消費生活相談窓口』

1人で悩まず、お気軽にご相談ください。

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

京丹波町消費生活相談窓口

電話：0771-82-3803

相談日：水・木曜日

南丹市商工観光課内

電話：0771-68-0100

相談日：月・火・金曜日

南丹市の相談窓口もご利用いただけるようになりました!!



任命書を受け取る新入団員(蒲生野中学校・蒲生)

**安心・安全への活動を誓う**

町消防団入退団および役員任命式  
京丹波町消防団の入退団および役員任命式が、四月一日に町立蒲生野中学校体育館で開催。二十五人の新入団員を加えた消防団が、防災への誓いを新たにしました。  
式では、隅田光郎団長が任期満了

- 【新入団員】
- 丹波支団
    - 田尻良樹▼山下敏代
    - ▼細見洸樹▼井上純一朗
    - ▼篠塚映誓▼藤田健吾
  - 瑞穂支団
    - 澤田貴大▼山内陽介
    - ▼井上成慎▼松村雄大
    - ▼田島亮▼西村秀人
    - ▼高橋祐樹▼福田輝佳
    - ▼林 喬之▼林龍之介

- 和知支団
  - 川田 純▼前林幸佐
  - ▼岡田優太▼湯浅昌慶
  - ▼大面保則▼平井雄太
  - ▼小坂泰地▼片山湧悟
- 予防啓発部
  - 堀 真心

により退任し、新たに町消防団を指揮することとなった栗林英治団長へおたのほる  
太田昇町長から任命書が交付されました。  
交付後、栗林団長は「京丹波町においても地域防災の担い手の確保が大きな課題となっている。複雑多様な災害に適切に対応できるように京都中部消防組合と更に連携を強め、技術を習得し、住民の安全安心のために組織の充実を図り、全ての団員が一致団結して取り組んでまいります。」と団員に対して訓示しました。  
なお、入退団者および表彰受賞者は次の皆さんです。(敬称略)

- 【退団者】
- 団長 隅田光郎
  - 副団長 長澤 誠
  - 支団長 堀内浩二▼西田和史
  - 丹波支団
    - 松谷洋二▼小畠良輝
    - ▼外川智三▼徳岡和基
    - ▼武内雄太▼村山英紀
    - ▼坂本達也▼木戸律夫
    - ▼小林光秀▼西岡政人
    - ▼小森健太▼藤田重樹
    - ▼藤田哲也▼山西勝也
    - ▼岩崎篤也▼上田伸斗
    - ▼疋田貴礼
  - 瑞穂支団
    - 分団長 山下 肇
    - 副分団長 今西和寿
    - ▼宮前 翔▼吉田真哉
    - ▼保田利和▼山田直喜
    - ▼三好信宏▼林 幸男

- 【消防庁長官表彰】  
永年勤続功労章  
堂本 学(分団長)  
【公益財団法人  
日本消防協会会長表彰】  
功績章 西村正義(副団長)  
精績章 太田康之(分団長)  
▼村田弘之(同)  
勤続章 大田有次  
▼上林太志▼堀 泰弘  
▼山口好信▼梅原正道  
※階級は表彰時点のものです。

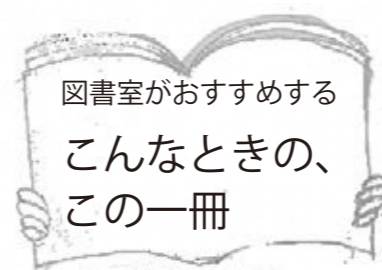
- ▼上林 治▼坂本 強
  - ▼大面裕樹
  - 和知支団
    - 副分団長 尾池智和
    - ▼中野武久▼野間健夫
    - ▼仲井義信▼前林良明
    - ▼中尾裕己▼堀 泰弘
    - ▼松下圭一▼藤田貴也
    - ▼津田政浩▼河野雄友
    - ▼森下克人▼山森英二
    - ▼蒲生隆二▼片山大輔
    - ▼山森 良
- ※退任された皆さん、ご苦労さまでした。新しくお世話になる皆さん、よろしくお祈りします。

**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】  
京丹波町企画政策課  
電話 0771-82-3801  
Eメール  
kikaku30@town.kyotamba.lg.jp



『なでし子物語』

伊吹 有喜・著 ポプラ社

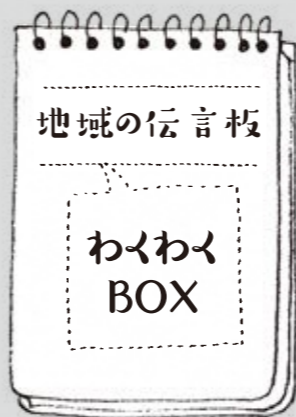
与えられるべき父母の愛情を受け損なってしまった幼き主人公の立海と曜子。天竜の山間で暮らす同じような傷をもつ大人たちとの触れ合いの中で、少しずつ成長しながら明るさを取り戻していきます。各々の辛い思いは胸が痛む場面もありますが、物語が進むにつれ笑いが増え、幸せが垣間見えるようになりますと心が温まりホッとします。



「どうして」を「どうしたら」に変えて前向きに！など、魔法のことがたくさん詰まっている物語。新年度がスタートして少し疲れたなと思うこの時期に、やる気を取り戻す力になればと思います。

たにざわともこ  
(桧山公民館図書室 谷澤智子さん)

【図書室ご案内】中央公民館(蒲生)、山村開発センターみずほ(大朴)、旧梅田保育所(鎌谷下)、三ノ宮基幹集落センター、質美振興センター、和知ふれあいセンター(本庄) 貸出期間 2週間 貸出冊数 1人1回5冊まで



このコーナーは、「身近に起こった出来事」や「感動したこと」、「みんなに教えてあげたい・わたしの健康術」、「こんなサークル活動始めました」、「まちづくりについての意見」、「広報紙への感想」、「イラスト・絵画・写真」、「エッセイ・詩・俳句、川柳」など、読者の皆さんの身近な情報発信としてご利用ください。

はがきに住所・氏名・電話番号を記入のうえ、情報をお寄せください。匿名希望やイニシャルの場合は、氏名を記入したうえで、その旨を明記ください。(お寄せいただいた情報は随時、掲載します。)

【送り先】  
〒622-0292(住所不要)京丹波町企画政策課広報京丹波「わくわくBOX」係  
ファックス/82-2500 Eメール/kikaku30@town.kyotamba.lg.jp

新しいホールで腕競う

須知川水辺公園  
グラウンド・ゴルフ開場式

四月十九日、須知川水辺公園でグラウンド・ゴルフ開場式が開かれ、太田昇町長など来賓や関係者ら約百人が出席しました。



須知川水辺公園グラウンド・ゴルフ開場式(須知川水辺公園・須知)

ンド、ゴルフ場が使えなくなり、須知川水辺公園にグラウンド・ゴルフ場が移設されました。

開場式の後、第二回親睦大会が開催され、参加者らは、新しくできたホールに苦戦しつつも、楽しみながらプレーしていました。



グラウンド・ゴルフを楽しむ参加者たち

多くの来場者で賑わう

はるいろさくらまつり2018  
四月十四日、十五日

わち山野草の森で「はるいろさくらまつり」が開催されました。二日間で約千六百人の来場者が訪れ、楽しいひと時を過ごしました。

会場では、「森の展示室」が行われ、作家五十人が線をテーマに自身の作品を展示し来場者の目を惹きつけていました。



はるいろさくらまつりの様子(わち山野草の森・坂原)

また、地元食材が集まるはるいろマルシェや葉っぱで作るエコバックワークショップなど幅広い年代が楽しめるイベントが行われました。

主催者のはるいろさくらまつり実行委員会の山田義法委員長は「たくさんの方の来場者に来ていただいた。山野草の森を知っていただけた。今後もいろいろな体験もでき、山野草を楽しんでいただける催しをしていきたい」

はるいろさくらまつりは、今年の開催で一旦終了し、また新たな活動がわち山野草の森で始まる予定です。



エコバックを作る来場者たち

町に新たなスポーツ協会が設立

京丹波町バスケットボール協会  
設立総会

四月一日、京丹波町で新たなスポーツ協会が設立されました。

京丹波町バスケットボール協会は、バスケットボールを通じて世代交流や地域づくりを目指すことを目的に設立し、京都市町村バスケットボール協会に所属する西村稔さんが会長に就任しました。

町立丹波ひかり小学校地域交流センターで行われた設立総会では、

一般社団法人京都府バスケットボール協会 児玉幸長会長らを来賓に招き、須知高校や社会人でバスケットボールに親しむ愛好者ら、約六十人が出席しました。

西村会長は「バスケットボール愛好者の増加に向けて取組み、二年後の東京オリンピックの機運の盛り上がりにつけていきたい」と同協会の設立に対する思いを話しました。



京丹波町バスケットボール協会設立総会(丹波ひかり小学校・曾根)

人形たちの宴を楽しむ

ふるさと人形展

三月三十一日から四月八日まで、みずほ人形の家みやび(質美)でふるさと人形展が開催。華やかに飾られた約二千体のひな人形や土人形が、期間中に訪れた約八百人の人たちの目を楽しませていました。

この人形展は、ふるさと体験資料館運営委員会(北村始子委員長)と町教育委員会が主催するもので、今回で二十七回目の開催。会

場には、運営委員などの手で町内外の家庭で飾られなくなり寄贈されたひな人形や五月人形などが、所狭しと並べられました。

自らも同施設にひな人形を寄贈した来場者は「家にしまっておくよりも、みんなに見てもらいたい。今日は自分の人形がどのように飾られているのか楽しみに会いにきました」と、自らが寄贈した人形を探し、うれしそうに見ていました。



飾られた人形たちを見学する来場者(みずほ人形の家みやび・質美)

編集後記

最近の息子(2歳)のブームは「じぶんで!」チャイルドシートに乗るのもじぶんで。カバンを持つのもじぶんで。ついこの間まで赤ちゃんだったのに、大きくなったなあ、と成長がうれしく、どこか寂しくもあります。入学式の取材でも、親御さんの気持ちについて感情移入し、息子のところを思い出しました。子どもの成長に負けずに、私も撮影、取材の腕を成長させなければ!HB

ふるさと応援寄付金のお礼

片山山治	10万円
長縄英樹	1万円
和久井とわ子	1万円

\*掲載内容は寄付者の了解を得ています

義援金などの受付状況

福島県双葉町復興支援募金  
7,738,903円  
(最終)

わたしたちの町

人口	14,391 (-25)
男	6,847 (-16)
女	7,544 (-9)
世帯数	6,343 (+9)
5月1日現在 / ( )は前月比	



## 新生活をスタート

①学式・入所式・入園式

町内の小・中学校、保育所、幼稚園でそれぞれ入学・入所・入園式が開催。新入生が新たな環境での生活を始めました。

四月十一日には三中学校で百人

が入学。義務教育最後の三年間のスタートを切りました。

このうち、六十人が入学した蒲生野中学校では、新入生を代表して徳岡菜々美さんが「悔いのない三年間にするために何事にも挑戦する」という気持ちと努力を忘れ

ず、仲間と協力して過ごしたい。今日のこの感動と新たな気持ちを忘れず蒲生野中学校の新しい歴史を創っていく生徒となることを誓います」と、中学校生活へ向けての決意を述べました。

このほか、四月六日には町内

三保育所で七十三人、四月十日には五小学校で六十九人、四月二日には須知幼稚園で二十六人が新たな集団生活のスタートを切りました。



保護者に見守られ入園式に参加する新入児（須知幼稚園・須知）



在校生の歓迎の歌を聞く新入生（瑞穂小学校・橋爪）



宣誓を述べる新入生（蒲生野中学校・蒲生）