

日本のふるさと。自給自足的循環社会

# 広報 京丹波 6

NO.188 2021.6.17 発行TOWN KYOTAMBA



10ページに関連記事を掲載

タケノコで遊ぶ園児(わちエンジェル)

10 08 07 05 04 02

令和2年度住民健診の結果について  
特殊詐欺を未然に防ぐ  
いきいき健康術  
赤ちゃん紹介コーナーを拡充します  
生涯学習通信 TOMORROW  
まちの話題



# 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～



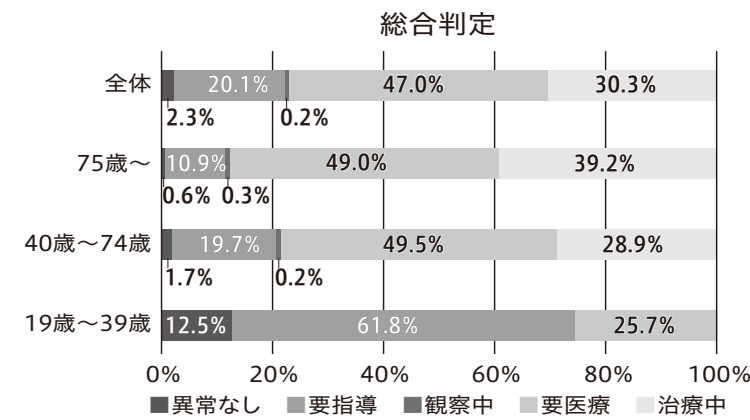
京丹波町では町民の皆さんの健康を守るため特定健診や基本健診をはじめ、各種がん検診などを実施しています。

令和2年度住民健診は、新型コロナの影響で、例年より遅い10月から12月にかけて実施しました。健診内容の変更などがありましたが、皆さんのご理解とご協力により安全に実施することができました。

## 令和2年度住民健診の結果について

令和2年度の住民健診について、結果のまとめから次の状況がわかりましたので、お知らせします。

健診の総合判定については、全ての年齢で「異常なし」が少ない状況で、19歳から39歳の若い世代でも「異常なし」の割合は、12・5%と低い割合です。そのため、若い世代の方も生活習慣の見直しが必要です。



令和2年度の住民健診を  
検査項目別でみてみると

### 【血圧】

男性女性ともに60代から要指導以上（要指導、観察中、要医療、治療中）が5割を超えます。

### 【脂質】

女性の19歳から29歳の若い世代から約7割が要指導以上の判定です。

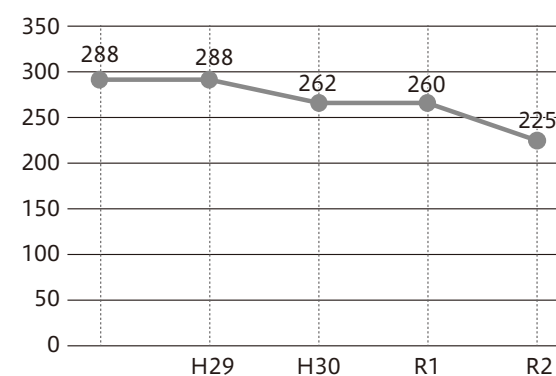
### 【糖尿】

男性が女性と比較し、要指導以上の判定が多い状況にあります。

これらの「血圧」、「脂質」、「糖尿」の値が高くなると、生活習慣病につながることはよく知られています。若いうちから健診結果を活用して、自身の生活に役立てましょう。



歯科健診受診者数推移



6月は「歯と口の健康週間」（6月4日～10日）が制定されています。この機会にお口の健康を考えてみませんか？

## 京丹波町における 成人歯科健診の結果

令和2年度の成人歯科健診受診者数は225人であり、前年度と比べ減少傾向です。申し込み者からの割合を見ると令和2年度の受診率は27・1%と低く、3～4人に1人しか受診していない状況です。

受診者の8割の方が  
治療が必要です

京丹波町の成人歯科健診を受診した方の8割が治療が必要な状況です。

要治療や治療中となった方の内訳を見ると歯周疾患が一番多く、次に歯石などの除石、むし歯となっています。歯周病を起こす細菌は、非常に強力な毒素を生産します。歯周病が重症化して毒素が体に入り込むようになると、体が毒素を排除する際にインスリンの働きを阻害してしまい血糖が下がりづらい状況になることから、糖尿病とのかわりがあることがわかっています。また、歯周病菌などの口腔内細菌により動脈硬化を誘導する物質が出るともいわれています。

### 歯周病には歯間ブラシ

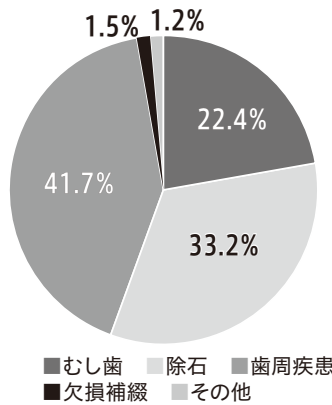
歯周病とは歯と歯茎の隙間から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、歯の周りの歯茎や歯を支える骨などが溶けてしまう病気のことです。

歯周病は歯間部から進行するため、歯周病の治療と予防には、歯間ブラシを使用することが重要です。

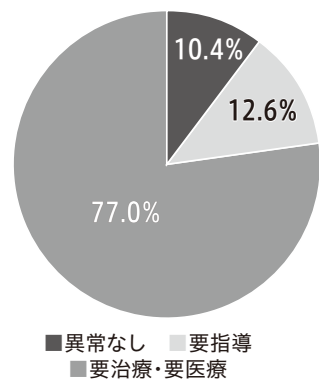
問診項目の集計では、6割の方が補助用具を利用されています。使用補助用具の内訳をみると歯間ブラシが一番多く利用されていることが分かっています。

歯間ブラシを使用し、歯と歯の間を磨きましょう。また、歯間ブラシは毎回の歯磨き後の使用をお勧めします。

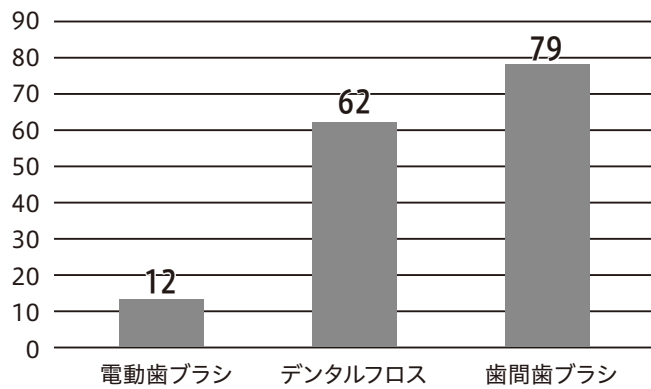
要治療・治療中判定者の内訳（重複あり）



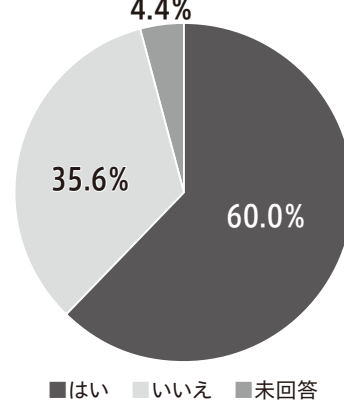
判定結果割合



使用している補助用具



補助用具の使用の有無



### 【歯間ブラシの使い方】

一度にすべての歯間に通さず、2か所程度歯間ブラシを通した後に、水洗います。これを繰り返して行います。

歯間ブラシは、歯間部の隙間に合ったもので、入れたときに少し抵抗があるぐらいのサイズが良いでしょう。詳しい内容はかかりつけの歯科医院に相談してみましょう。



健康な体を維持するためにも、年に1回の健診だけでなく、歯と体の健康を守る歯科健診もぜひ受けましょう。

健康推進課では、6月から12月まで成人歯科健診を実施しています。京丹波町・南丹市内の歯科医院での健診に限り、無料で行っております。申し込みをされていない方はぜひお申し込みください。

【申込み】健康推進課 電話86-1800

特殊詐欺を未然に防ぐ

ファミリーマート

## 京丹波蒲生店員に感謝状

特殊詐欺被害を未然に防止されたとして、ファミリーマート京丹波蒲生店員の細井<sup>ほそい</sup>さやかさんと来店客で対応にあたった天野<sup>あまの</sup>かおりさんに4月26日、京都府南丹警察署から感謝状が贈呈されました。

今年3月、ファミリーマート京丹波蒲生店において携帯電話で通話をしながらATMを操作している女性を見かけた天野さんが、架空請求詐欺を疑い、店員の細井さんと協力し、積極的な声かけや110番通報などをして被害を未然に防止しました。

最初に女性に声かけをした天野さんは「大丈夫ですか」と聞くと『急に振込めといわれてどうしたらいいかわからない』と答えられ、これは危ないと思って店員さん呼びました。被害を未然に防ぐことができてよかった」と話しました。

女性と電話を代わり対応した店員の細井さんは「助けてあげないといけない」心で電話を代わった」と

話し、他の店員とも連携し、110番通報を行いました。「詐欺は身近に起こりうることを再認識しました。積極的に声かけをして、普段から気兼ねなく話しかけてもらえるような店にしていきたい」と話していました。



特殊詐欺を未然に防いだ細井さん(右から3番目)、天野さん(右から4番目)



南丹警察署  
からのお知らせ

## 気をつけよう! 特殊詐欺

### 通話録音装置で被害を防止

特殊詐欺の80%は電話がきっかけです。電話に対策をしましょう。京都府警では、通話録音装置を無償で貸し出しています。

通話録音装置は

- ・お使いの電話機に取り付け可能
- ・通話内容を録音する機能
- ・相手に警告する機能
- ・難しい設定・操作なし

で、詐欺犯人からの電話を撃退します。

貸出期間 半年間(180日間)

申し込み手続きや貸し出し条件などは、京都府南丹警察署や最寄りの駐在所へ問い合わせてください。

【問】京都府南丹警察署[電話]0771-62-0110

### キャッシュカードの利用限度額を見直し被害を抑える

京都府内では、警察官や金融機関などの職員をかたる犯人に、自宅でキャッシュカードをだまし取られる特殊詐欺被害が後を絶ちません。もしもに備えて、キャッシュカードの利用限度額を見直してみましょう。生活に必要な範囲の限度額に変更しておけば、日常生活に影響はありません。

限度額を変更していたことで、現金被害を抑えられた事例があります。

引出限度額の変更は、ATMで手続きができます。

※一部窓口のみで取り扱いの金融機関もあります。

電話で「キャッシュカード預かります」「暗証番号教えて」は詐欺です。すぐに、家族や警察に相談しましょう。

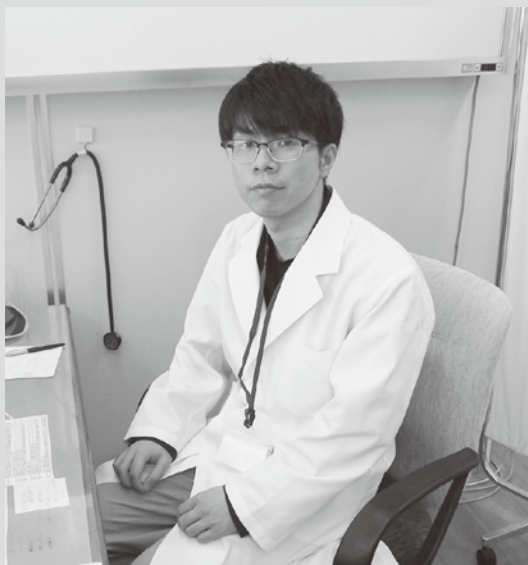


## いきいき健康術 第167回

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。

### 『減塩食の工夫』

しまだ ゆうき  
畠田 勇輝 医師(和知診療所)  
毎週金曜日の内科外来担当



高血圧症とは診察室血圧140/90mmHgもしくは家庭血圧135/85mmHg以上を目安に診断され、日本国内に約4300万人の高血圧患者がいると推定されています。血圧が高くなるにつれて心筋梗塞や脳卒中、腎臓病にかかりやすくなることが知られており適切に治療することが重要です。

今回は、血圧を下げるための食事の工夫として減塩について紹介したいと思います。

1

昆布や鰹などのだし(うま味)を使って減塩する。



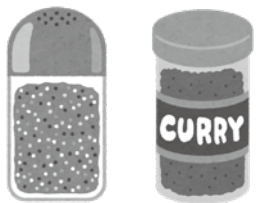
2

野菜をとるときにドレッシングとしてポン酢やオリーブオイルを使う。



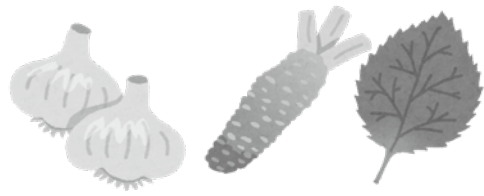
3

お肉や野菜炒めには塩や醤油ではなくコショウやカレー粉でスパイスを効かせる。



4

その他にも調味料として、七味唐辛子、生姜、にんにく、わさび、シソを上手に使う。



また、日本人の食事摂取基準(2020年度版)では、一日あたりの食塩摂取目標量は男性7.5g/女性6.5g未満とされています。スーパーやコンビニの食品については栄養成分表示欄で食塩相当量が確認できるので、カップ麺やおにぎりなどを買う際にはぜひチェックしてみてください。大体のイメージでも自分の塩分摂取量が分かると改善のための行動に結びつけられるかもしれません。



## 8月号から 「赤ちゃん紹介コーナー」 を拡充します



本年7月末で告知端末機での告知放送が終了することから「赤ちゃん誕生コーナー」の放送も終了します。このことから、本紙で掲載募集をしている「こんにちは赤ちゃん」を拡充し、お子さまの出生をお知らせする「赤ちゃん紹介コーナー」を新たに設け8月号から掲載を開始します。

このコーナーでは、京丹波町の子ども・子育てビジョンの「子育てをみんなではぐくむ地域の輪」への思いを醸成し、地域で子どもを守り、育てる機運を高めることを目的に、お子さまの氏名、生年月日などを掲載し、地域の皆さんにお子さまの誕生をお知らせします。お子さまの写真は掲載されません。

また、従来の「こんにちは赤ちゃん」コーナーについては、申請書にお子さまの写真を添えて申し込みをいただくと、これまでどおり本紙に掲載させていただきます。

多くの応募をお待ちしています。

### 赤ちゃん紹介コーナーの掲載について

**掲載項目** お子さまの氏名、生年月日、お住まいの行政区、保護者名

**対象児童** 町内在住の令和3年7月1日生まれ以降のお子さま  
※告知放送では6月30日生まれまでのお子さまを放送します

**申し込み** 掲載依頼書に必要事項を記入し、役場または支所に提出してください。申込書は出生届を提出しに来庁された際にお渡しします。出生後1カ月以内の提出となります。  
なお、申し込みは父母のみに限ります。

#### 掲載例 赤ちゃん紹介コーナー～子育てをみんなではぐくむ地域の輪～(仮)

京丹波 太郎ちゃん(〇〇・〇〇)  
(蒲生/R3.7.1生)

京丹波 次郎ちゃん(〇〇・〇〇)  
(蒲生/R3.7.20生)

京丹波 味夢ちゃん(〇〇・〇〇)  
(蒲生/R3.7.10生)

京丹波 和ちゃん(〇〇・〇〇)  
(蒲生/R3.7.30生)



## お茶の間

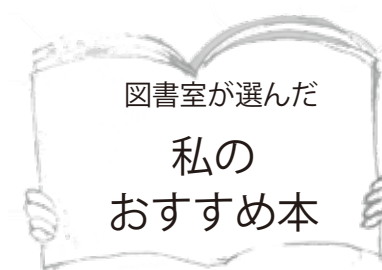
### 「こんにちは赤ちゃん」 コーナー 申し込み募集

#### 〈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



大阪の少年野球チームに“おばちゃん”と慕われる名物指導者がいらっやいます。

野球のルールや技術だけではなく、箸の持ち方や姿勢の正し方のような生活力のほか、自立して社会できちんと通用する人間に育つ術も教えています。

よかれと思って親や祖父母がいろいろやることは、子や孫が成長するチャンスを奪ってしまっているのだと、大人に注意を促しています。

子育ての参考図書と思いきや、趣味を超えた腕前のお料理レシピも載っていて、どなたでも楽しめる一冊です。

桧山公民館(山村開発センター)図書室 谷澤 智子



### 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<br>電話 0771-82-0988             |     |         |   | 9時～17時<br>※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<br>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<br>13時～17時 |
| 梅田公民館(旧梅田保育所)図書室                        |     |         |   | 第1、第3火<br>9時～13時                           |         |         |         | 第1、第3土<br>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<br>13時～17時                          |         |         |         | 第2、第4土<br>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<br>13時30分～17時30分                    |         |         |         | 第2、第4土<br>13時～17時 |
| 和知公民館(和知ふれあいセンター)図書室<br>電話 0771-84-2081 |     |         |   | 9時～17時<br>※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



# 京丹波町 ホームタウンデー



サンガの試合に町民の皆さんを特別価格で優待！  
小学生は無料で観戦できます！  
ぜひ、スタジアムでプロの迫力を体感し、感動を共有しましょう！

【日時】 令和3年8月9日(月・祝) 午後6時30分キックオフ  
京都サンガF.C. vs FC町田ゼルビア

【場所】 サンガスタジアム by KYOCERA(亀岡市追分町)

【対象】 京丹波町在住の方

【定員】 なし ＊チケット完売次第、申込受付を終了

| 席種           | 券種  | 価格               |
|--------------|-----|------------------|
| バック上層<br>指定席 | 大人  | 1,920円(通常2,400円) |
|              | シニア | 1,760円(通常2,200円) |
|              | 中高生 | 880円(通常1,100円)   |
|              | 小学生 | 無料 (通常 700円)     |
| ホーム指定席       | 大人  | 1,520円(通常1,900円) |
|              | シニア | 1,360円(通常1,700円) |
|              | 中高生 | 720円(通常 900円)    |
|              | 小学生 | 無料 (通常 500円)     |



©KYOTO.P.S

## 応募方法

① URLから <https://w.pia.jp/a/sg-kyotambaht/> ② QRコードから→  
JリーグID登録(無料)が必要



## 申込期間

一般発売開始日から試合当日後半キックオフまで

＊新型コロナウイルス感染症などの影響により、試合日程・販売スケジュールなどが変更になる場合があります。

問い合わせ 京都サンガF.C. ホームタウン推進課 TEL 0774-55-7603

京丹波町教育委員会  
生涯学習通信

TOMORROW トウモロー

VOL.26

## 京丹波町は、 京都サンガF.C.のホームタウンです！

京丹波町は、京都サンガF.C.と平成29年10月に協定を結び、京都サンガF.C.のホームタウンとなりました。ホームタウン活動は、スポーツを通じた青少年の健全な育成や地元経済・社会の活性化を目的に、府内13市1町で取り組まれています。

京丹波町においても、子どもたちへのサッカー教室や高齢者向けの健康講座、町民の皆さんが優待価格で試合を観戦できる「ホームタウンデー」の開催など、さまざまな事業を実施しています。

【ホームタウン13市1町(令和3年6月現在)】

京都市、宇治市、城陽市、向日市、長岡京市、京田辺市、木津川市、亀岡市、南丹市

京丹波町、福知山市、舞鶴市、綾部市、八幡市

### これまでのホームタウンデーの取り組み



試合前の開会セレモニーに参加する子どもたち  
メッセージが書き込まれた応援フラッグを持ち、試合前のピッチへの入場を待つスポーツ少年団の子どもたち



太田町長によるキックインセレモニー  
たけびしスタジアム京都で開催されたホームタウンデーの開会セレモニーの様子

### 学校や地域とのつながり



#### サッカー教室の開催

サンガの選手やコーチが小学校に来校し、サッカーを通して、スポーツの楽しさを伝える



#### 白土村田んぼアート

京丹波町下山白土地区の白土村つくりの会がサンガを応援するために、平成25年から行っている田んぼアート

**感染拡大への大きな切り札**  
**【新】**新型コロナワクチンの集団接種が始まる  
 5月29日から新型コロナウイルスワクチンの集団接種が始まりました。  
 29日には、75歳以上の集団接種が和知ふれあいセンターで行われ、258人が接種を受けました。  
 会場では、町職員などが受付や書類の確認を行い、4カ所に設けられた接種ブースで医師が予診を行ったあと、看護師がワクチンの注射

を打ちました。接種者には約15分の状態観察の後、1回目の接種済証が交付されました。ワクチン接種を受けた永武弘三さんは「痛いとも思わなかった。接種を受けて安心した」と話されました。  
 今後、65歳以上の集団接種については、7月25日までの土曜日の午後と日曜日の午前午後順次行われます。  
 接種を希望されている方は、予診票、クーポン券(接種券)、日時呼び出



ワクチン接種を受ける女性

**児童考案カレーが給食メニューに**  
**【瑞穂小】**京丹波もぐもぐランチ  
 瑞穂小学校で5月7日、児童が考案したカレーが、京丹波もぐもぐランチとして給食に出されました。  
 今回のカレーは、現4年生が3年生の時に総合的な学習で京丹波町



自分たちで考案したカレーを食べる4年生



児童が考案した小豆の入ったカレー

の特産品を学び、アピールしようと考えられたもので、学習の延長として給食の献立となりました。カレーには京丹波町の特産品である小豆のほかハタケシメジが入っています。  
 子どもたちが考えた給食はカレーのほかに、水菜や白大豆、にんじんが入ったサラダ、デザートつきの献立となっていました。  
 児童たちは、新型コロナウイルス対策

で静かに食べる「黙食」に取り組みつつ、自分たちが考えた給食を味わいました。  
 メニューを考案した一人の仲林希空さんは「いつものカレーより具がたくさん入っていておいしかった。給食になつてうれしかった」と笑顔で話しました。  
 児童が考案したカレーを給食に取り入れた堀下みゆき栄養教諭は「一部食材を大量調理用にアレンジしたが、なるべく児童が考えたものをそのまま実現できるように努力した」と話し、「児童が考案した料理は今回のカレーのほかにシチューなどもあるので、今後給食に出していきたい」と話しました。  
 し通知、保険証などの身分証明を必ず持参して会場にお越しください。



共栄建設株式会社 100万円  
 中島 靖之 100万円

ご寄付ありがとうございました。  
 \*敬称略

町内の幼児・児童・学生さんたちに、少しでも多くの本を手にとらせてもらう機会をもつてほしいので、図書の購入に充ててもらいたい。

**季節をおすそわけ**  
**【丹波自然運動公園】**タケノコを届ける  
 京都府立丹波自然運動公園で、同公園の職員らがタケノコの収穫作業を行い、町内の幼稚園や保育所に収穫したタケノコを届けました。  
 例年は、園児らが自分たちで収穫していましたが、今年は新型コロナウイルスの影響で、タケノコ掘りに参加することができなかったため、丹波自然運動公園がタケノコの収穫作業を行いました。  
 5月11日には、この日に収穫し



神饌田で苗を手植えする藤田さん

たタケノコ約80本をわちエンジェルに届けました。丹波自然運動公園の金延英樹さんから、タケノコについて説明を受けると、園児らは嬉しそうにタケノコを手にとっていました。  
 タケノコを届けた金延さんは「本当は園児に自然公園に来てもらって、自然を満喫してもらいたかったが、タケノコを届けて園児の笑顔が見られてよかった。来年は実際にタケノコ掘りを体験してもらいたい」と話しました。



もらったタケノコを運ぶ園児

**幹部から知識と技術を学ぶ**  
**【消防団】**初任者訓練  
 京丹波町消防団の警防指導者と初任者の訓練が行われました。昨年は新型コロナウイルスの影響で、同訓練は中止されましたが、今年は密を避けて支団に分かれて行われました。  
 4月17日には、竹野小学校体育館で丹波支団の初任者訓練が行われました。  
 参加した新入団員は、敬礼や整列などの訓練やホースの延長や結合などの器具の取扱訓練を行い、消防団員としての必要な基本的知識と技術を学びました。



幹部から指導を受ける新入団員



わたしたちの町

|                |             |
|----------------|-------------|
| 人口             | 13,447(－30) |
| 男              | 6,427(－7)   |
| 女              | 7,020(－23)  |
| 世帯数            | 6,215(－10)  |
| 6月1日現在／( )は前月比 |             |

| ふるさと応援寄付金    |        |
|--------------|--------|
| 【令和3年度累計】    |        |
| 359万3千円/185件 |        |
| 【令和3年4月】     |        |
| 359万3千円/185件 |        |
| 4月の寄付者       | *敬称略   |
| 片山 山治        | 小泉 丹二  |
| 塩田 誠         | 上田 直也  |
| 三田 在洋        | 高野 サリー |

\*寄付者の了解を得ている方のみ掲載しています

## 遷座100年を祝う

導 観稲荷神社 地域振興祭

5月3日、須知区にある導観稲荷神社で遷座100年を祈念した大祭と地域振興祭が行われました。

神社では、曳山に飾り付けられる刺繍幕を新調したり、曳山やみこしなどを収納する倉庫を建て替えたりと遷座100年を祝う準備をしてき



曳山を引くお稚児たち

ました。その他に大鳥居も改修され、大祭では、参列した地域の役員ら約50人が大鳥居をくぐる、通り初め式などの神事が行われました。

神事のあと、行われた地域振興祭では、お稚児姿の子どもらが曳山を引き地域一帯を練り歩く恒例の曳山が、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、子どもの人数を少なくしたり、巡行の距離を短くして残りの区間は曳山をトラックに積んで回ったりするなど規模を縮小して行われました。

曳山に参加した子どもたちの保護者は「短い距離でしたが



曳山の前で記念撮影



改築された大鳥居

子どもも喜んでいた」と話し、導観稲荷神社稲荷講代表の谷口憲生たにぐちのりおさんは「打ち合わせを何度もしてコロナ禍ではあるが無事にできてよかった。100年の節目で、刺繍幕、曳山の倉庫、大鳥居を新調した。末永く子どもや孫の代まで繁栄することを願います」と話しました。

## 豊かな自然を満喫

京 丹波サイクルイベント

株式会社あさひ主催(京丹波町後援)の町内を巡るサイクルイベントが行われました。

このイベントは、京丹波町の魅力を知ってもらおうと企画され、自然を満喫しながら、地元のグルメも堪能できるサイクリングとなっています。

4月18日に行われたイベントでは、太田町長を含む6人が、道の駅「京丹波 味夢の里」を出発し、旧質美小学校や道の駅「瑞穂の里 さらびき」を経由し、出発地点に戻る約30kmのサイクリングを楽しみました。

## ■コース紹介

道の駅「京丹波 味夢の里」→曾根の大桜→豊田車塚古墳→質美八幡宮→旧質美小学校→道の駅「瑞穂の里 さらびき」→丹波ワイン→道の駅「京丹波 味夢の里」



自然の中を自転車で走る参加者