

丹波高原に生まれ 人の交流・連携で築く ぬくもりと躍動のあるまち

# 広報 京丹波



KYOTAMBA TOWN

## 【特集】健康づくり 栄養・運動・休養で いきいき生活



### CONTENTS

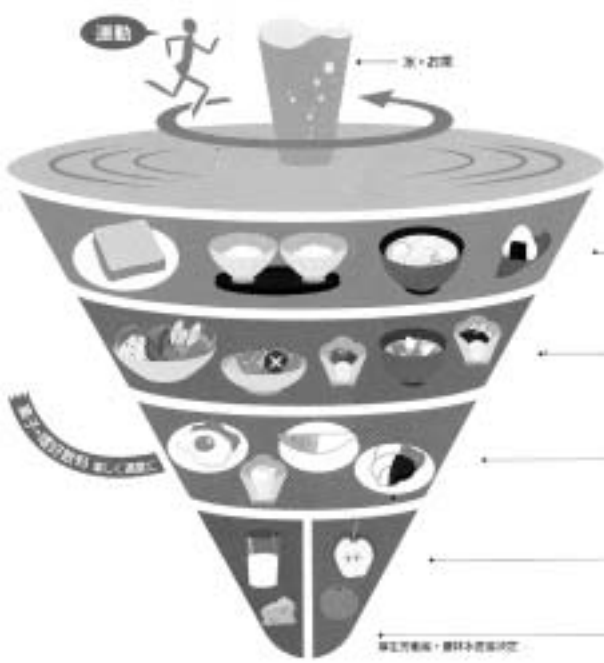
特集・健康づくり .....	2~7
暮らしのガイド .....	8~9
土地の固定資産税の求め方が変わりました 児童手当制度が小学校6年生まで拡充	
人の動き .....	10・11
フラッシュ TOWN NEWS 2006 .....	12

4月29日、グリーンランドみずほホッケー場で開催された「第1回京丹波町ホッケーフェスティバル」。子どもから大人まで40チーム、約400人が参加し、親子や仲間同士でホッケーを楽しみました。



# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分	料理例
<b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはんやパン、めん類のついでに4種類	ごはん(白米)、ごはん(玄米)、うどん、そば、パン、めん類
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、海藻類) 野菜類の2品程度	ほうろく、アスパラガス、きのこ、わかめ、わかめ、わかめ
<b>3-5 主菜</b> (肉・魚・卵) 肉や魚や大豆類から2品程度	鶏肉、豚肉、牛肉、魚、卵、大豆類
<b>2 牛乳・乳製品</b> 牛乳などの1品程度	牛乳、ヨーグルト、チーズ
<b>2 果物</b> みかん、ぶどうの2品程度	みかん、ぶどう、りんご、バナナ、いちご

## 食事 バランスガイド 実践のコツ

- ①主食をしっかり取る**  
主食をきちんととり、主菜、菓子、嗜好飲料を見直しましょう。
- ②朝食に「副菜」を取り入れる**  
朝食に副菜(野菜サラダなど)を取り入れましょう。
- ③外食でも一品は副菜を注文する**  
外食では副菜が入った定食を選ぶようにします。コンビニ弁当でも野菜の多いものを意識しましょう。
- ④加熱した野菜で量をかせぐ**  
副菜「5~6つ」を生野菜でとるのは大変です。煮物や炒め物でとるのがコツです。
- ⑤朝食をしっかり食べる**  
夜遅い時間の食事を控え、朝からしっかり食べましょう。

近年、わたしたちの生活は便利になりましたが、調理済み食品などが一般化し、栄養のバランスや家族団らんの場としての食卓が失われつつあります。このような状況を改善するため「食育」の必要性が叫ばれるようになってきました。健全な食生活を次代に伝えるべき大人が、まずは「食」と真剣に向き合うことが不可欠です。

生活の基本である「食」は、子どもたちの豊かな成長とも密接に関係しています。家族そろって食事を楽しむことは家族のコミュニケーションを深めるとともに、子どもたちの生命をいとおしむ豊かな感性を育てることもつながります。家族団らんの食卓を大切に、心と体の健康につなげてほしいと思います。

町食生活改善推進員協議会は、地域での食を通じた健康づくりの普及・啓発を目的に、食生活指導や健康料理教室の開催などに取り組んでいます。会員一同、減塩(食塩の1日の摂取量十グラム以下)をテーマに健康料理のレシピ作りなどにつながっています。ぜひ一度、料理教室などにお越しください。日ごろの食生活を見直し、「食」について考えるきっかけづくりをしていただけたら幸いです。



### 家族での食卓を大切に

京丹波町食生活改善推進員協議会会長  
折竹禮子さん



### 正しく食べて健康に

瑞穂病院  
上林小百合栄養士

健康の基本は毎日の食生活にあります。ところが近年、肉や乳製品の多い欧米型の食事が増え、動物性脂肪の増加で、栄養のバランスがくずれつつあります。

また、米を食べる機会が減り、魚や野菜、豆類などと米を組み合わせる日本の伝統的な食習慣が乱れ、肥満や糖尿病などの生活習慣病に悩む人が増えてきているのが現状です。

こうしたなかでわたしたちは今、本来の日本の食生活を見直すときに来ています。最近では「地産地消」、「四里四方の食物」などの言葉をよく耳にされることと思います。これは地元でとれるものをよく知り、積極的に取り入れよう、住居から半径十キロメートル圏内でとれるものを食べよう、ということなのです。

最近、町内でもすっかり定着した「野菜市」。ここでは朝採りたての新鮮な野菜が所せましと並んでいます。わたしたちの身近には新鮮で安心・安全なおいしい食物があることを知り、地元でとれた野菜などを大いに食べて健康づくりへとつなげていきたいものです。

食事を大切にすることは、人生の生き方も大切にするにつながると思います。自然の恵みに感謝し、体に良いものを選び、正しく食べて健康になりましょう。



グラウンドゴルフで心も身体もリフレッシュ(グリーンランドみずほ)

# 栄養・運動・休養で

# いきいき生活

近年、生活水準の向上や医学・医療の進歩などにより、わが国は世界でもトップクラスの「長寿国」になりましたが、一方では、「生活習慣病」や「ストレス疾患」の増加、さらに「寝たきり」「認知症」など、高齢化に伴う障害も増加しています。

このため、わたしたち一人ひとりが日ごろから健康づくりを実践し、健康で活力に満ちた社会づくりをみんなで目指していくことが、わが国の21世紀の大きな課題となっています。

そこで、今回の特集では、栄養・運動・休養をキーワードに「健康づくり」を考えていきます。日ごろの生活習慣を見つめ直し、健康づくりを始めてみませんか？

わが国は今後、超高齢化社会になることが予想され、病気や介護による負担が極めて大きな社会になると考えられています。

## Part-1 栄養

戦中・戦後の厳しい食糧難の時代を経て、現在は食べるものが豊富に出回り、好きなものやおいしいものを自由に食べられるようになりましたが、一方で、食事内容の偏りや栄養摂取のアンバランスなどが生じ、これが生活習慣病の増加へとつながっています。

日本人の死亡原因の六割をがん、心臓病、脳血管疾患などが占めています。こうした生活習慣病は食事内容や日常生活に気をつけることによって、その六〜七割が予防できるといわれています。

健康の基本は食べることです。生活習慣病を防いで健康に暮らすためには、日ごろの食生活の見直しが必要です。



# Part-2 運動

運動は肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病予防に効果があります。また、一部のがんについても予防効果があるといわれ、週二回程度の運動習慣のある人は、そうでない人と比べ、二倍近いがん免疫能力があることが明らかになっています。

しかし、「健康のために運動をするぞ」と思っているにもかかわらず、なかなか時間がとれず、また、何をすればいいのか分からないと思っているうちに時間が過ぎていく人も少なくありません。

ここでいう運動とは、スポーツだけでなく、日常生活ですべての身体活動をさします。「歩いて出かける」「エスカレーターに乗らず階段を昇る」「買い物に行くとき早足歩きをする」など、ふだんの生活の中で自分なりに意識を持って運動を取り入れ、身体活動量を増やしていくことも健康づくりへの大切な一歩です。



エクササイズウォーキングで足腰・心肺機能を鍛えよう

ウォーキングは、いつでも、どこでも、一人でも手軽にできる有酸素運動で、足腰・心肺機能を向上させ、全身の血液の循環を良くします。1日20〜40分、週2〜4回、できれば毎日実践してみてください。姿勢を正して、手を大きく振り、運動を意識して歩くのがポイント。自分のペースでウォーキングを楽しみましょう。

歩幅を広くすると、より運動効果が高まります。

運動不足解消に参加してみませんか



**健康器具の使用**  
毎週火・金曜日の午後5時〜午後9時まで町健康管理センターの健康器具が使用できます(学生を除く)。ただし、器具の安全な利用のため、年6回開催している「健康器具使用講習会」の受講が必要です。【問い合わせ先】保健福祉課/電話82-1800



**総合型地域スポーツクラブ**  
地域の身近な場所で多種目のスポーツを多世代で楽しめるスポーツクラブが、町内に6クラブあります(丹波地区1、瑞穂地区4、和知地区1)。各クラブとも会費制で内容もさまざま。軽スポーツのほかに、ボクササイズやヨガ、太極拳、コーラスなどを行うクラブもあり、それぞれのクラブに特徴があります。【問い合わせ先】教育委員会/電話82-0988



**スクエアダンス教室**  
毎週水曜日午後8時〜午後10時まで和知ふれあいセンターで開催。スクエアダンスは、男女4組(8人)が1セットになって踊るフォークダンスの一種。コーラーと呼ばれる音頭とりが、音楽に合わせて行う指示(コール)の通り踊るのが特徴で、その即興性、ゲーム性におもしろさがあります。詳しくは次まで。【問い合わせ先】講師・吉尾裕子さん(中)/84-0076-090-1029-9867



**シルバー体操教室**  
月2回(第1・3水曜日)、午後1時30分〜午後3時まで町健康管理センターで開催。申し込みは不要です。気軽に参加してください。【問い合わせ先】保健福祉課/電話82-1800



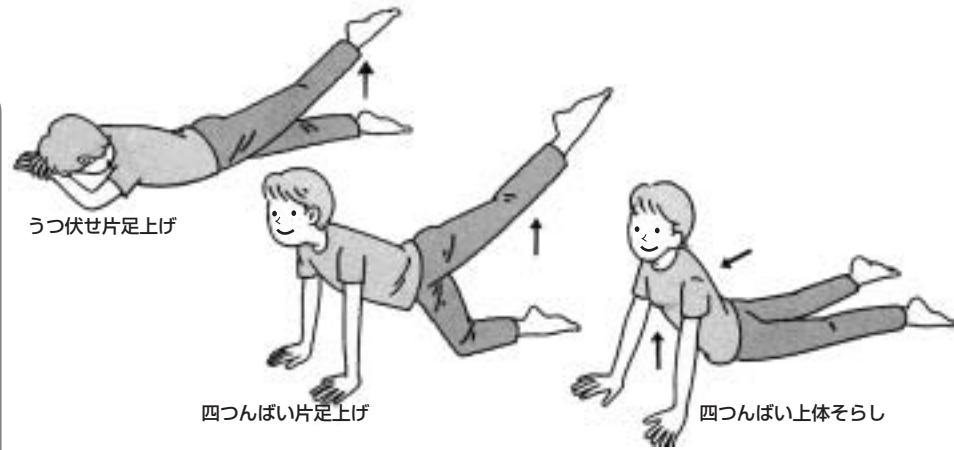
**エアロビクスダンス教室**  
月2回(第1・3水曜日)、午後7時30分〜午後9時まで町健康管理センター(須知)で開催。申し込みは不要です。気軽に参加してください。【問い合わせ先】保健福祉課/電話82-1800

**自宅でできる腰の筋力アップ運動**

**四つんばい上体そらし**  
①四つんばいの姿勢からひざを伸ばして、うつ伏せになります。  
②両腕で上体を支え、上体をゆっくりそらしします。  
③ゆっくりと元に戻して、これらの動作を5〜10回繰り返します。

**四つんばい片足上げ**  
①四つんばいの姿勢から片方の足のひざを伸ばしながら持ち上げます。  
②持ち上げたまま3〜5秒間停止後、ゆっくりと元に戻します。  
③交互に5〜10回繰り返します。

**うつ伏せ片足上げ**  
①両足をそろえて、うつ伏せになります。  
②ひざを伸ばしたまま、ゆっくりと片方の足を持ち上げます。  
③持ち上げたまま5秒間停止したあと、ゆっくりと下げます。  
④片足について5〜10回繰り返したあと、足を交代します。



## 自分の標準体重とBMIを知ろう!

**BMIとは**  
BMI (Body Mass Index) は、肥満の判定に用いられるものです。最も疾病の少ないBMI22を基準としています。

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

自分のBMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

【計算例】  
身長170cm体重70kgの場合  
70(kg) ÷ 1.7(m) ÷ 1.7(m) = 24.2

BMI判定表	
18.5未満	やせすぎ
18.5以上25.0未満	標準
25.0以上	肥満

以前は仕事から帰ると、だらだらと過ごしてしまいがちでしたが、スクエアダンスを始めてからは日ごろの生活にはりが出てきました。ダイエットにも効果的です。ドレスを着て踊っていると普段とは違う気持ちになれ、心もリフレッシュできます。



**日ごろの生活にはりが出ます**

片山千枝子さん(中)



**地域スポーツクラブで心身ともにリフレッシュ**

伊藤順一さん(中台)

日ごろの運動不足解消にと、三人でエアロビクスダンス教室に通い始めました。気持ちよく汗を流せてストレス発散にもなりますね。シェイプアップを目指して今後もがんばって続けていきます。



**ストレス発散にも効果的です**

三宅真理さん(水戸)・左  
山本陽子さん(水戸)・中央  
大崎栄美子さん(水戸)・右

健康維持のためにシルバー体操教室に通い、3B体操で汗を流しています。肩こりが楽になり、足腰もしっかりします。最近では瑞穂地区・和知地区の方の参加もあり、交流の輪が広がり、良いですね。



**肩こりが楽になり足腰もしっかりします**

一谷泰子さん(口八田)・右  
田中マリ子さん(富田)・左



検査から分かること

身長・体重	BMIによって肥満度をチェックします。
血圧	血圧を計測。高血圧は血管や心臓に負担をかけ、さまざまな病気の原因となります。
[血液検査] 総コレステロール 中性脂肪(TG:トリグリセリド)	採血から血液中のコレステロール値、中性脂肪値を計測。中性脂肪が多いと糖尿病を、コレステロールが多いと動脈硬化を引き起こす原因となります。
[血液検査] 貧血(赤血球、白血球など)	採血により血液中の赤血球、白血球の数を計測。赤血球の数値が低いと貧血を起こしやすくなります。
[血液検査]尿酸値	尿酸とは細胞の新陳代謝によってできる老廃物。数値が高いと痛風などの原因になり、食生活の見直しが大切です。
[血液検査] 血糖値・ヘモグロビンA1c	採血から血液中のブドウ糖の値(血糖値)を計測。高い場合、糖尿病やすい臓、肝臓の病気などが疑われます。
[尿検査]尿糖	尿糖が陽性のときは糖尿病が疑われます。
[血液検査] GOT・GPT・γ-GTPなど (肝機能検査)	GOT・GPTは、肝機能を検査する代表的な検査。γ-GTPは肝臓や腎臓に多く含まれる酵素で、過度の飲酒により上昇。愛飲家は数値の上昇にご注意を。
[尿検査]尿たんぱく・尿潜血	尿路系の機能の異常を調べる検査です。
[血液検査] クレアチニン(腎機能検査)	クレアチニンは体の老廃物の一種。数値が高いときは腎機能が低下しています。
心電図	不整脈や狭心症(きょうしんしょう)、心筋こうそくなどの発見の手がかりとなります。
眼底検査	眼底の視神経や血管の状態を検査。眼球の病気や糖尿病などの発見の手がかりになります。
歯周病の検査	虫歯や歯周病の状態を診察。

各区公民館などを会場として住民健康診査を行っています。健康診査の受診は、自分自身の健康管理の第一歩です。一年に一回は健康診査を受け、健康結果から普段の生活を見直していただくことが、いきいきとした生活を支える礎となります。

健康診査を受けましょう

Part-3  
休養

健康づくりのための休養

「休養」には、蓄積された疲労を取り除く「休」の要素と、身体・精神をリフレッシュさせる「養」の二つの要素が含まれています。

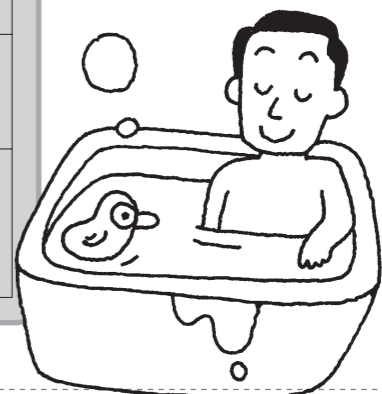
「休む」ことは、心身の疲労を睡眠などで解消することを目的とした受動的・静的「休養」であり、「養う」ことは、スポーツや趣味などを通じて私的時間の充実した過ごし方を指すもので、能動的・活動的「休養」の機能と呼ばれています。

「健康づくりのための休養」とは、単に体を休めるだけでなく、休むことによって回復された心身を「養う」ことによって、さらに豊かなものになることも目指します。

自分の時間をつくる

休養は、自分にとって無理なく長続きするものを工夫しながらゆっくり上げていくことが大切です。一日三十分程度、自分の時間をつくり、読書や音楽鑑賞など、のんびりしたひとときを持ちましょう。

休日や休暇には、趣味や余暇活動、運動などにより体力づくりを進めることも休養のひとつです。楽しみや生きがいを持って、心の切り替えをすることが疲労やストレス解消のポイントになります。



お風呂でリラックス

入浴は体を清潔にするだけでなく、新陳代謝を活発にし、新鮮な血流によって体の疲労回復を助けます。また、ぬるめのお湯にゆっくり入ると、自律神経の中の副交感神経が優位に働き、精神面に作用してリラックスすることができます。

目的別入浴法

目的	入浴法	効果
身体的疲労の回復	43度前後のお湯に10分間くらい入る	スポーツや仕事の筋肉の疲れがときほぐされる
精神的疲労の回復	40度前後のお湯に10～20分くらい入る	副交感神経の機能が高まり、心身ともにリラックスする
運動不足の解消	43度くらいのお湯に3～4分間出たり入ったりを2～3回繰り返す	温度による刺激で筋肉がときほぐされる
ストレスの解消	39～40度くらいのお湯に20～30分間入る。または、43～44度の高温のお湯にさっと入る	末梢血管の血行を盛んにし、頭に集中しがちな血流を分散する。ストレス発散に効果的

わたしは、老化予防や健康づくりのためにウォーキングをしています。五千～六千歩、時間にして四十五分くらい歩いています。普段の生活では、できることは自分でやっています。心掛けています。月一回の「にこにこクラブ」に参加して、大勢の人と交流することも老化予防に良いですね。



できることは自分でやっています

大田純次さん(下栗野)

毎週「みんなおいデイ」を楽しみにしています。色んな人と話をしていると勉強になります。わたしの健康の秘けつは読書や手芸をすること。毎日、新聞も読んでいます。趣味を通じて、頭や手を使うことを心がけています。



読書や手芸が健康の秘けつ

青木その子さん(須知)

生活全体を活発に  
高齢期の  
健康づくり

人生や社会に対して前向きに自己実現を図っていく一歩として力強く、高齢期の健康づくりには必要です。閉じこもりがちな生活は、寝たきりや認知症の原因となります。意識して外出の機会をつくり、人との交流を持つことが大切です。

「みんなおいデイ」

丹波地区のおおむね六十歳以上で、日常介助を必要としない(要介護認定を受けていない)人が集い、健康体操や茶話会、囲碁などで交流。NPO法人クローバー・サービスのホームヘルパーの皆さんが運営にあたっています。

【会場】火曜日＝蒲生区集落センター、水曜日＝山下区集会所、木曜日＝若竹センター、金曜日＝上豊田住民センター

【時間】午前十時～午後三時



健康体操で寝たきり予防

「ふれあいいきいきサロン」

月一回(第一火曜日、第三木曜日)、市場ふれあいプラザなどを会場に開催。健康体操や血圧測定などのほか、手芸や軽スポーツなどを通じて和知地区の高齢者が交流を深めています。



各区で区民の皆さんの自主運営によって、高齢者のふれあいと生きがいづくりの場としてサロンが開催されています。開催回数や時間、内容は区によって異なりますが、茶話会などを通じて区内の高齢者が交流しています。

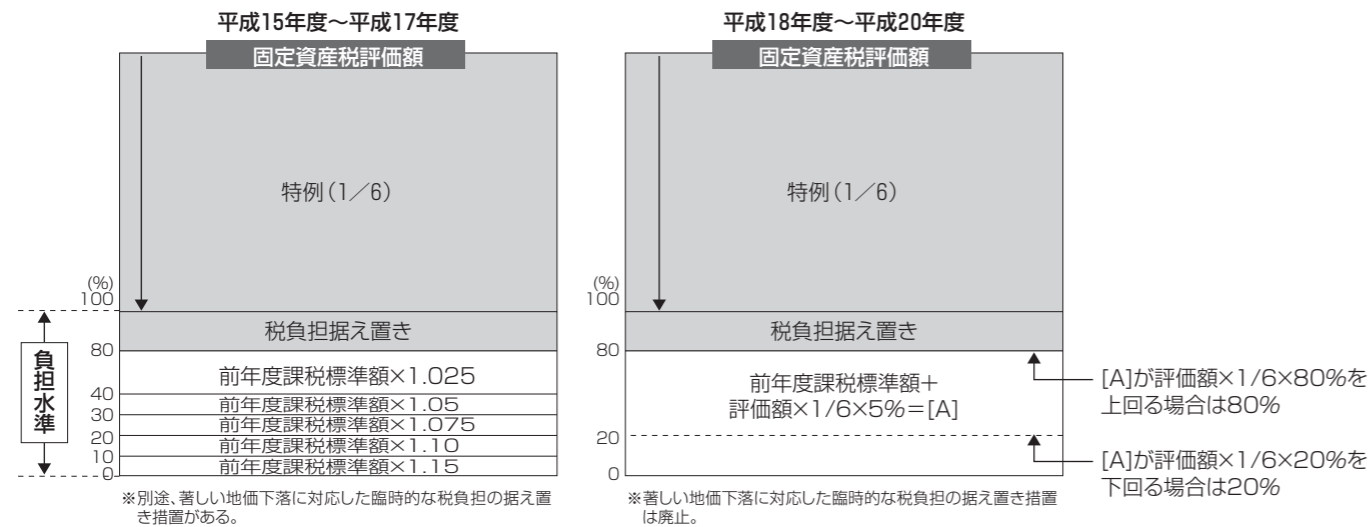


中区のふれあいいきいきサロン(中台・憩いの広場)

ゲームを楽しむ参加者(和知ふれあいセンター)



**【住宅用地（小規模住宅用地の場合）】**（一般住宅用地の場合は特例率1/3）



問い合わせ先／税務課 電話82-3802

**児童手当制度が小学校6年生まで拡充**



須知幼稚園

児童手当制度が改正され、平成18年4月1日から支給対象年齢が、これまでの小学校3年生（9歳到達後最初の年度末）までから、小学校6年生（12歳到達後最初の年度末）まで拡大され、併せて所得制限が引き上げられました。

**児童手当制度とは**

児童手当制度は、児童を養育している方に手当を支給することにより家庭における生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健全な育成や資質の向上に資することを目的としています。

**◇支給対象**

児童手当は、12歳到達後の最初の3月31日までの間にある児童（小学校修了前の児童）を養育している方に支給されます。ただし、前年（1月から5月までの月分）の手当については前々年の所得が一定以上の場合には、児童手当は支給されません。

**◇支給月額**

【第1子】5,000円 【第2子】5,000円  
【第3子以降】10,000円

**◇支払時期**

児童手当は原則として、毎年2月、6月、10月に、それぞれの前月分までが支給されます。

**認定請求の手続き**

新たに児童手当を受ける児童の保護者の皆さんは、役場窓口で認定請求の手続きが必要になります。なお、改正に伴う新規請求は、平成18年9月30日まで受け付けたものに限り、特例的に4月1日（または支給要件に該当した日）にさかのぼって支給されます。（公務員の方は職場で手続きをしてください。）

区分	手続き
平成18年度に小学校4年生の児童がいる保護者の皆さん (平成8年4月2日生まれ～平成9年4月1日生まれ)	これまで、該当する児童にかかる児童手当を受給していた保護者の方は、特に手続きをする必要はありません。
平成18年度に小学校5年生または6年生の児童がいる保護者の皆さん (平成6年4月2日生まれ～平成8年4月1日生まれ)	児童手当を受給していない保護者の方は認定請求、児童手当を受給している保護者の方は額改定認定請求の手続きが必要になります。
これまで、所得制限により児童手当を受給していない保護者の皆さん	所得制限の引き上げ（下図参照）により新たに児童手当を受給できる場合がありますので、該当する保護者の方は認定請求の手続きが必要です。

**【認定請求書に必要な添付書類】**

- ・申請者が厚生年金等加入者 ⇒ 健康保険証の写し
- ・平成17年1月1日に京丹波町に住所がなかった場合 ⇒ 児童手当用所得証明書または課税証明書
- ・児童と住所を異にされている場合 ⇒ 児童の住民票（本籍地入りのもの）

所得には一定の控除があります。また、所得制限限度額は年によって変更されることがありますので、くわしくは役場住民課へお問い合わせください。具体的な所得制限限度額は次のとおりです。

扶養親族などの数	自営業者 (国民年金加入者)	サラリーマン (厚生年金加入者)	注1) 所得税法に規定する老人控除対象配偶者、または老人扶養親族がある方の限度額（所得額ベース）は、左記の額に当該老人控除対象配偶者または、老人扶養親族1人につき6万円を加算した額。 注2) 扶養親族などの数が6人以上の場合の限度額（所得額ベース）は、1人につき38万円（扶養親族などが老人控除対象配偶者または、老人扶養親族であるときは44万円）を加算した額。
0人	460.0	532.0	
1人	498.0	570.0	
2人	536.0	608.0	
3人	574.0	646.0	
4人	612.0	684.0	
5人	650.0	722.0	

問い合わせ先／住民課 電話82-3803

**土地の固定資産税の求め方が変わりました**



地方税法が改正され、土地の固定資産税のしくみが一部変わりました。

土地の新しい価格に比べて、これまでの負担水準の低い土地については、従来までの「前年度の課税標準額に負担水準の区分に応じて異なる調整率を乗じる方式」から、今回の改正により「前年度の課税標準額に一律に当該年度の評価額（住宅用地は特例率適用後）の5%を加える方式」となり、併せて課税標準額の下限（評価額の20%）が設定されました。このことにより、制度の簡素化を図りつつ、負担の均衡化がよりいっそう進められることとなります。

**固定資産税額は、次のとおり求められます**

**【商業地などの宅地】\*** 課税標準額 × 税率 = 税額  
(価格×70%が上限となります)

\*「商業地などの宅地」とは、住宅用地以外の宅地や農地以外の土地のうち評価がその土地と状況が類似している宅地の評価額に比準して決定される土地（宅地比準土地）のことをいいます。

**【住宅用地】** 課税標準額 × 税率 = 税額  
(価格×1/6\*)

\*200㎡を超える住宅用地は1/3となります。

**ただし、前年度の課税標準額が低い土地については、今年度の課税標準額が次のとおりとなります。**

**【商業地などの宅地】**

今年度の価格①と比べて

(ア) 前年度課税標準額が、①の60%以上70%以下の場合

⇒前年度課税標準額を据え置きます

(イ) 前年度課税標準額が、①の60%未満の場合

⇒前年度課税標準額 + ① × 5%

(ただし、上記(イ)により計算した額が、①の60%を上回る場合は60%、20%を下回る場合は20%が今年度の課税標準額となります。)

**【住宅用地】**

今年度の価格1/6\*を掛けた額

(=本来の課税標準額②)と比べて

(ア) 前年度課税標準額が、②の80%以上100%未満の場合

⇒前年度課税標準額を据え置きます

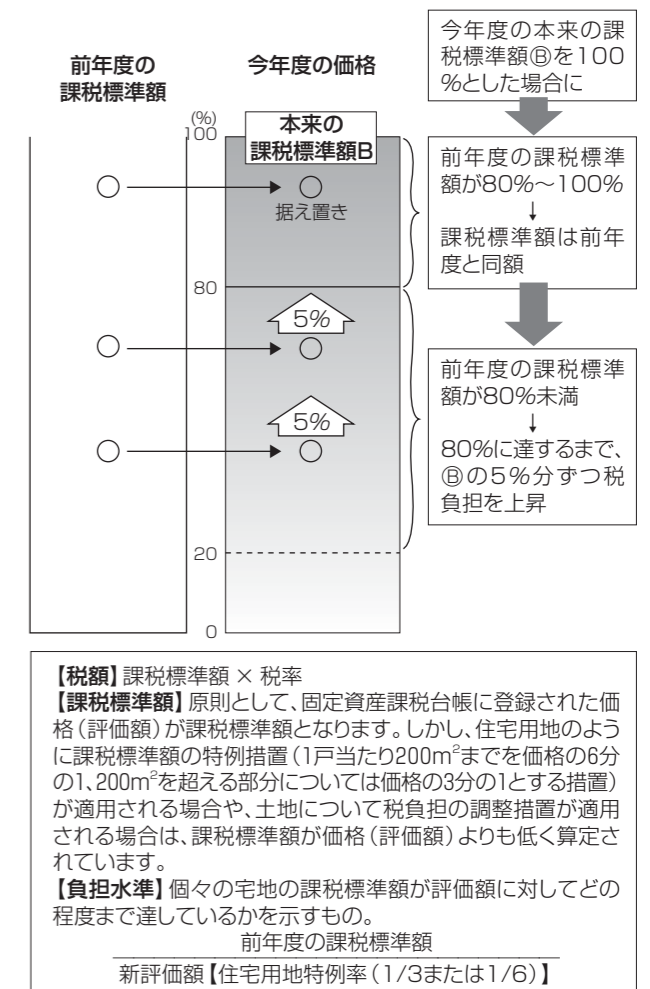
(イ) 前年度課税標準額が、②の80%未満の場合

⇒前年度課税標準額 + ② × 5%

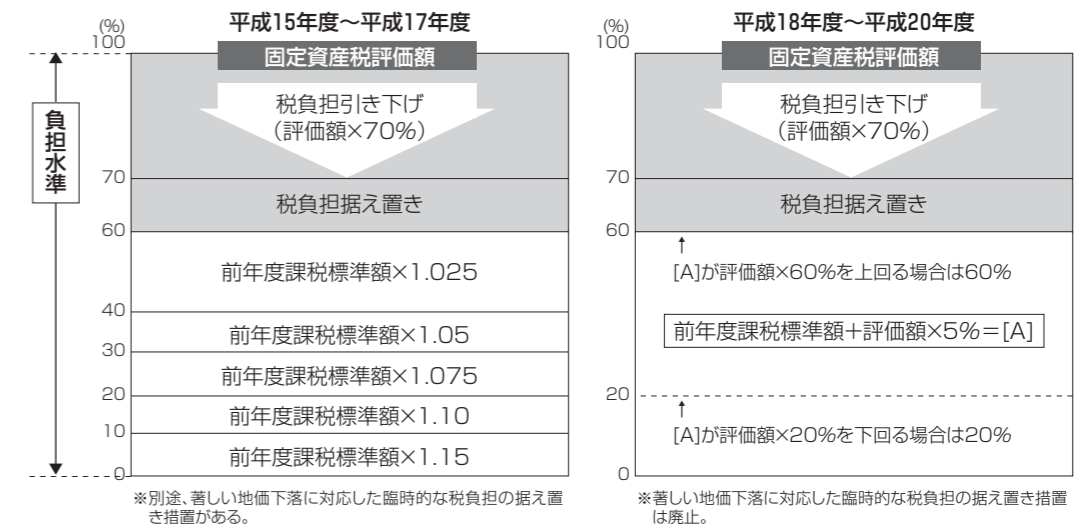
(ただし、上記(イ)により計算した額が、②の80%を上回る場合は80%、20%を下回る場合は20%が今年度の課税標準額となります。)

\*200㎡を超える部分については1/3

**住宅用地の税額算定イメージ**



**負担調整措置の改正について**  
**【商業地など】**



\*別途、著しい地価下落に対応した臨時的な税負担の据え置き措置がある。

\*著しい地価下落に対応した臨時的な税負担の据え置き措置は廃止。



人の動き

(敬称略)

区長さんお世話になります

- 【丹波地区】
  - 笹尾／一谷貞
  - 中畑／谷垣幸雄
  - 辻村／横澤俊夫
  - 中村／平野元吉
  - 下村／山田進
  - 鎌倉／堀林章
  - 西階／原澤時夫
  - 水戸／船越肇
  - 新水戸／小島敬市
  - 須知／太田実
  - 市森／岩崎克尚
  - 上野／山西昌次
  - 蒲生／越出俊治
  - 蒲生野／田畑美さ子
  - 曾根／岩崎孝雄
  - 院内／藤田克己
  - 幸野／吉田郁夫
  - 森／中尾幸男
  - 塩田谷／本嶋豊
  - 安井／太田喜一郎
  - 富田／寺坂久二男
  - 豊田／川口忠夫
  - 上豊田／野々口喜孝
  - 実勢／小森章
  - 下山／山西強
  - グリーンハイツ／荻野鶴夫
- 【瑞穂地区】
  - 中台／庄林藤夫
  - 橋爪／中守
  - 和田／村井佳生
  - 井脇／小原二郎
  - 大朴／岡本友秀
  - 井尻／中澤清
  - 八田／前田修
- 小野／谷内豊
- 長谷／高橋康弘
- 坂井／上田洋志
- 水原／由良三郎
- 上大久保／井尻芳郎
- 下大久保／西山巖
- 鎌谷下／森田一三
- 鎌谷中／高橋勇臣
- 鎌谷奥／上田辰雄
- 東又／軽尾栄治
- 保井谷／鈴木修
- 栗野／岬紀男
- 妙楽寺／山内武夫
- 水香／梅垣延男
- 三ノ宮／山内公夫
- 質志／北村辰浩
- 戸津川／後藤哲雄
- 猪鼻／坂本保
- 行佛／松永博志
- 中村／谷勝彦
- 庄ノ路／林啓治
- 和田／上林茂治
- 上野／小西明
- 下村／大西修
- 北久保／隅田光郎

各種団体の設立

(敬称略)

【京丹波町婦人会】  
京丹波町婦人会設立総会が四月十五日、町中央公民館で行われ、会員ら約八十人が出席。規約や今年度の事業計画などが決まりました。役員の方々は次のとおりです。

会長／小松重子(升谷台)  
副会長／田畑美さ子(蒲生)  
高木真里子(中台)  
小田喜子(本庄)  
庶務／山内博子(坂井)  
会計／小森敏子(実勢)



あいさつをする小松重子会長(町中央公民館)

和知中／加藤晴(南丹市立八木中)

- 西河内／藤田正之
  - 下栗野／川邊哲
  - 細谷／吉田熊雄
  - 上栗野／三嶋郁夫
  - 仏主／藤田勉
  - 本庄／吉田昭
  - 坂原／野間雅彦
  - 中／藤山啓二
  - 角／松下太和
  - 広瀬／白波瀬勝夫
  - 才原／小林雄
  - 大藤／才村清治
  - 広野／樋口守
  - 出野／片山久男
  - 稲次／十倉清夫
  - 安柄里／十倉政和
  - 小畑／樋口卓也
- 【教職員の異動】
- 【転出】( )は転出先等。
- 竹野小／近江望(休職、青年海外協力隊)▼天野みさき(南丹教育局)
  - 丹波ひかり小／内藤明美(南丹市立五ヶ荘小)▼中田善弘(南丹市立平屋小)▼千々岩香織(精華町立川西小)
  - 下山小／教頭・内藤正高(南丹市立殿田中)
  - 明俊小／安井真奈美(南丹市立殿田小)
  - 質美小／田中文彦(南丹市立摩気小)▼加藤ひとみ(南丹市立川辺小)
  - 和知小／教頭・磯部ルミ子(南丹市立知井小)▼浅田幹雄(丹波養護学校)▼藤迫優美(亀岡市立西別院小)
  - 瑞穂中／教頭・大塚正広(南丹市立八木中)▼黒田毅(同)▼下司亜由美(南丹市立美山中)▼中村ひとみ(南丹市立八木中)

南丹船井交通安全協会

京丹波支部

南丹船井交通安全協会京丹波支部の設立総会が四月十四日、町中央公民館で開かれ、寺井昌夫・南丹船井交通安全協会会長、松原茂樹町長ら来賓や、各区から選出された同支部の評議員など約七十人が出席。規約や今年度の事業計画、役員などが決まりました。

- 支部長／上田次雄(妙楽寺)
- 副支部長／山内豊(中台)▼中澤清(井尻)▼野間之暢(本庄)
- 丹波地区理事／一谷寛(口八田)
- 武内博(塩田谷)▼野田康子(高岡)▼畑中政夫(下山)
- 瑞穂地区理事／寺合すま子(大朴)
- 上田隆(鎌谷奥)▼西山芳明(猪鼻)▼大西好美(下村)
- 和知地区理事／井上道子(大倉)
- 下村孝康(稲次)▼野間和美(中)
- 堀豊一(安柄里)
- 監事／森崎英雄(丹波・上野)▼吉田昭(本庄)



支部長に就任した上田次雄さん(右端)(町中央公民館)

京丹波町国際交流協会

京丹波町国際交流協会設立総会が四月二十二日、道の駅「丹波マーケス」で行われ、会員ら約三十人が出席。規約や、オーストラリア・ホークスベリー市との交換留学事業などを盛り込んだ今年度の事業計画などが決まりました。役員の方々は次のとおりです。

- 名誉会長／松原茂樹・京丹波町長
- 会長／野口久之(豊田)
- 副会長／北村辰浩(質志)
- 野間真知子(坂原)
- 事務局長／坂本勇雄(下山)
- 会計／山下泰(井脇)



あいさつをする野口久之之会長(道の駅「丹波マーケス」コミュニティホール)

京丹波町消費生活グループ

京丹波町消費生活グループ設立総会が四月二十一日、町中央公民館で行われ、会員ら約三十人が出席。規約や今年度の事業計画、役員などが決まりました。

- 会長／田畑美さ子(蒲生)
- 副会長／文字俊子(本庄)
- 会計／澤井安子(質美)
- 委員／小森敏子(実勢)▼山田純子(高岡)▼高木真里子(中台)
- 阿部幸子(中台)▼谷口和子(安柄里)▼西村昌子(広野)



田畑美さ子会長のあいさつに耳を傾ける会員の皆さん(町中央公民館)

京丹波町食生活改善推進員協議会

推進員協議会

京丹波町食生活改善推進員協議会(ぐるみの会)の設立総会が四月二十六日、町中央公民館で行われ、会員ら約七十人が出席。規約や今年度の事業計画、役員などが決まりました。

- 会長／折竹禮子(和田)
- 副会長／岡本玲子(蒲生)
- 田井幸代(仏主)
- 庶務／小森知津子(実勢)
- 野間幸栄(本庄)
- 会計／上山妙子(栗野)
- 監査／松村美知子(大朴)
- 松村泰子(下山)



あいさつをする折竹禮子会長(町中央公民館)

【編集後記】  
今回は、栄養・運動・休養をテーマに「健康づくり」については特集しました。元気なときには気がつかない「健康」のあたりがた。当たり前にあるものとして、自分自身の健康をついつい見過ごしてしまいがちです。生活習慣病は、日常生活が大きく関係しているといわれ、その予防には日々の生活のなかでのちょっとした心がけが大きな意味を持つといわれています。と書いていた編集者自身、取材をするなかで自分の生活習慣を反省する日々でした。原稿の締め切りにも胸が痛みましたが、それ以上に「食生活の改善を」や「禁煙のススメ」などの言葉が胸にスシシ響きました。自分自身の健康にもう少し関心を持たなければと思う今日のことです。この特集が、皆さんの健康づくりのひとつのきっかけになれば幸いです。

前号の広報京丹波(第六号、四月十五日発行)の二十三ページ、「軟式野球大会で小学生が熱戦」の本文中、「決勝はゴントリース高原と三ノ宮ヘアースが対戦し」は、「決勝は和知少年野球クラブと三ノ宮ヘアースが対戦し」の誤りでした。お詫言して訂正します。

わたしたちの町

- 人口 17,780(+ 5)
- 男 8,454(+ 8)
- 女 9,326(- 3)
- 世帯数 6,502(+10)

5月1日現在 / ( )は前月比



## 美しい まちづくりに汗

四月二十三日、ボランティアアロード丹波（クリン作戦）を開催。約

百二十人の町民が参加し、国道九号の歩道植栽の草引きやごみ拾いに汗をなぐしました。  
この事業は行楽客やドライバーに気持ち良く通行してもらおうと毎年この時期に実施。小雨のなか、ご協力いただきありがとうございます。



歩道の清掃活動に汗を流す参加者（国道9号須知地内）

## 畑川ダム現地視察会 開かれる

四月十六日、京都府が下山地内で進めている畑川ダム建設事業の現地視察会が同現場で行われ、地元区民ら約百四十人が参加。南丹土木事務所の職員からダム事業の概要などの説明を受けました。

同ダム建設は、治水対策や生活用水確保を目的に「生活関連ダム」として位置づけ進められています。完成すると旧丹波・旧瑞穂町区域に新たに一日あたり五、〇〇〇立方メートルの水道用水が供給される見通しです。



建設現場説明を受ける区民の皆さん（畑川ダム建設現場）

## 和知ふるさと農園 が開園

四月十五日、和知地区上栗野の貸し農園「和知ふるさと農園」の開園式が行われ、京都市内などから二十五人が参加。もちつきや、地元区民による手作りの昼食を楽しんだあと、畑で農作業に取り組み、区民らとの交流を深めました。

同農園は上栗野区民でつくる「同農園実行委員会」（梅原一委員長）が都市と農村の交流を目的に十五年前に開園。今年は十四区画に申し込みがあり、参加者は種まきから収穫までの農作業を体験します。



農作業に取り組む参加者（上栗野、和知ふるさと農園）

## なつかしい人形がずらり

四月一日～五日までの五日間、瑞穂地区質美の「みずほ人形の家みやび」で春恒例の「ふるさと人形展」が開かれ、町内外から延べ約七百人が来場。なつかしい土人形や、昔の名力士の人形など約千三百体が豪華に飾られ、訪れた家族連れやお年寄りの目を楽しませていました。



人形のさまざまな表情を楽しむ来場者（みずほ人形の家みやび）

## 入園・入学 おめでとつ

四月七日に町立小学校、十日に町立中学校の入学式が行われました。八つの小学校には計百四十七人、三つの中学校には計百四十二人が入学。新入生たちは新しく始まる学校生活への期待に胸を膨らませていました。

四月十一日には須知幼稚園入園式が行われ、二十六人が入園。五日には瑞穂・和知地区の保育所で、六日に上豊田保育所と同下山分園で入園式が行われ、入園した計六十四人の園児の元気いっぱいの笑顔があふれていました。



わちエンジェル入園式



瑞穂中学校入学式



丹波ひかり小学校入学式