

日本のふるさと。自給自足的循環社会

広報 京丹波9

TOWN KYOTAMBA

No.227
2024.9.17発行

まちの伝統文化を伝え合う

- 32 31 29 15 14 12 11 10 08 04 02
- 弱のつばやき
くるみの会のお手軽料理レシピ
生産者レポート
まちの話題
お知らせ版
安心ほつと便り
京丹波町職員の給与状況
くらしのガイド
図書だより
生き生きウェルネスコーナー
健康
事業実施中
特集 ウェルネス京丹波ポイント
特集 双葉町・京丹波町子ども交流

今月のほっとする言葉

もう少し ゆっくり歩きませんか

三笠書房「こころが楽になるほっとする言葉」より

お互いの町に質問

双葉町

Q.京丹波町の良いところはなんですか？

A.自然の豊かさを色んな施設に活用しているところやご飯がおいしいところ。部活帰りや下校の時に地域の人が「おかえり」など声をかけてくれたりする、人々の温かさを感じられるところです。

京丹波町

Q.東日本大震災から13年ほどたった今、家庭でしている防災について教えてください。

A.家具の固定や通路になるような場所に大きい家具は置いていません。非常用持ち出し袋の準備や避難場所の確認をしています。

京丹波町と双葉町の歴史

双葉町は、昭和45年(1970年)の大阪万国博覧会でのテレビ対談をきっかけに旧瑞穂町と平成6年(1994年)に姉妹町提携をし、平成18年(2006年)には京丹波町合併にともない友好町盟約を締結しました。

平成9年(1997年)から両町の子ども交流会が開始され、東日本大震災以降は京丹波町から派遣団が訪問し、義援金を送るなどさまざまな支援活動を行い、現在も支援・交流が続けられています。

また
京丹波へ
来てね～！

交流会の感想

和知中学校の能登半島地震への募金活動やユニセフへの活動に驚きました！

双葉中学校 高橋 梨奈さん

和知太鼓と双葉の標葉せんだん太鼓を比べて、文化の違いを知ることができてとても面白かったです。県を越えて友達ができ、お互いの文化を分かり合う経験ができたので交流会に来て良かったと思います。

交流会に参加して、改めて京丹波町の良さを確認できました！

蒲生野中学校 川瀬 総司瀧さん

双葉町の震災は学校の授業で聞いたことがあったけど、この交流会に参加して、震災について深く考えるようになりました。震災のことを想像して自分は今何ができるのか考えるようになりました。双葉町に実際に行くことは難しいけど、双葉町の人たちと交流して、少しでも元氣になってもらいたいです。

双葉町
京丹波町

子ども交流

京丹波町

双葉町

8月3日から5日まで、友好町である福島県双葉町の中学生9人が京丹波町を訪れました。京丹波町の子どもたちと交流しながらさまざまな文化に触れ、施設を見学することで京丹波町への理解を深めました。

子ども交流のスケジュール

8/3(土)

- 双葉町の子どもたちが京丹波町に到着
- 京丹波町役場庁舎の見学
- 旧質美小学校の見学

8/4(日)

- 和知ふれあいセンターにて和知中学生が人形浄瑠璃、和知太鼓演奏
- 双葉中学生が標葉せんだん太鼓演奏
- 須知高校の見学
- 高校生と一緒にチーズとピザ作り
- 道の駅「京丹波 味夢の里」の見学
- 京丹波町役場で意見交流
- グリーンランドみずほ「あかまつ」にてバーベキュー

8/5(月)

- 解散式
- 双葉町の子どもたちが京丹波町を出発

交流会では、和知中学生が京丹波町の伝統芸能である人形浄瑠璃と和知太鼓を披露し、双葉町の子どもたちを歓迎しました。

和知中学生は、ふるさとの伝統芸能を通して、子ども同士の絆を深めようと、和知太鼓のリズムや、人形の扱い方を伝えました。人形を初めて手にした双葉町の生徒からは「重い、これをずっと持つて操るのはすごい」などの声がかれ、初めての体験を楽しんでいました。和知中学生は「こういった体験を通して自分たちが受け継ぐ京丹波町の伝統文化に興味を持ってもらえると嬉しい」と話していました。

また、双葉中学生が、双葉町に伝わる「標葉せんだん太鼓」を披露し、お互いの伝統文化を学びました。

午後は、須知高校に移動し、チーズ作り体験をし、自分たちで作ったチーズでピザを作り、出来たてのピザを美味しく食べていました。

役場で行われた交流会では、両町の生徒がそれぞれの学校の様子などを発表しました。発表の内容や町のことで疑問に思ったことを質問し合い、活発な意見交流が行われました。

グリーンランドみずほの「あかまつ」に移動し、バーベキューを楽しみました。交流会の感想などを話し合い、親交を深めていました。

菓歩菓歩
有機果実のホワイトチョコレート
バターサンド5種詰め合わせ

京丹波みずほファーム
ギフトボックス
・各種こだわり卵
・たまごかけ醤油、だしまき醤油
・京丹波鶏カレー 4パック

岸本畜産
京丹波ぼーく切り落とし
1kg

ミルクファームすぎやま
京丹波の牧場が作る
ナチュラルチーズセット

京都誠志郎農園
京都・丹波高原育ちのいちご
「あきひめ」レギュラー
200g×4パック

いづつ屋
直火焼き製法で丹念に
焼き上げた自家製ローストビーフ
300g

期間終了後景品
今年度は、過去最多の6種類の景品をご用意しました。各景品を7人の方にプレゼントします。

毎月景品
200ポイントで応募できる！
町内飲食店で使える飲食チケット1,000円分を抽選で20人の方にプレゼントします。毎月対象の飲食店は変わります。9月の対象店舗は「Pandozo cafe」（京丹波町質美上野43旧質美小学校内）です。

奨励賞
1,000ポイントで必ずもらえる！
京丹波町役場内こだちカフェで使用できる500円チケットをプレゼントします。

今年度の景品はこちら！

ウェルネス京丹波ポイント事業実施中

ウェルネス京丹波ポイント事業は、今年度で3年目となり、多くの方に参加していただいています。

ウェルネス京丹波ポイント

歩いて！ / 参加して！ / ポイントを貯めて！

健幸になろう！

ウェルネス京丹波ポイントの参加方法は？

スマートフォンアプリ「スポーツタウンWALKER」をお使いのスマートフォンにダウンロードしてください。
「スポーツタウンWALKER」は、二次元コードからダウンロードしてください。

スポーツタウンWALKER

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

iOS版

Android版

ウェルネス京丹波ポイントに参加されていない方はこの機会にぜひスポーツタウンWALKERをダウンロードし、ウェルネス京丹波ポイントに参加しませんか？

- ・Sports net IDの登録が必要です
- ・iOSをご利用の方は、アプリ「ヘルスケア」を事前に動作確認してください
- ・Androidをご利用の方は、アプリ「Google Fit」を事前にダウンロードしてください

ウォーキングポイントで1日最大50ポイント獲得できます。

1日の歩数	付与ポイント
4,000歩	10ポイント
5,000歩	15ポイント
6,000歩	30ポイント
7,000歩	35ポイント
8,000歩	40ポイント
9,000歩	45ポイント
10,000歩	50ポイント

ウォーキングポイント以外にも

- ・健康診断、京丹波町成人歯科健診受診 **50ポイント**
- ・京丹波町図書館利用 **30ポイント**
- ・農作業 **30ポイント** など

その他にもイベントに参加したり、日常生活で行っていることでもポイントを獲得できる可能性があります！

ウェルネス京丹波ポイントとは？

毎日のウォーキングやイベントに参加することでスマートフォンアプリ「スポーツタウンWALKER」に貯められるポイントです。貯まったポイントは、景品への応募や奨励賞の交換に使用することができます。

みんなで!!歩いてみよう!

京丹波町では、「みんなで!!健幸ウォーキング」とし、年10回のウォーキングイベントを計画しています。このイベントでは、ウォーキングによるポイント獲得だけでなく、イベントに参加することでもポイントが獲得できます。また5回以上参加された方には修了証をお渡します。ぜひご参加ください。



＼歩いて!／

健幸を目指そう!

開催日			内 容
令和6年	5月	10日(金)	みんなで!! 健幸ウォーキング
		25日(土)	健幸ウォーキング教室
	6月	27日(木)	ノルディックウォーキング教室
	7月	12日(金)	みんなで!! 健幸ウォーキング
	9月	13日(金)	みんなで!! 健幸ウォーキング
		8日(金)	みんなで!! 健幸ウォーキング
		17日(日)	ノルディックウォーキング教室
令和7年	11月	27日(水)	健幸ウォーキング教室
		10日(金)	みんなで!! 健幸ウォーキング
	3月	7日(金)	みんなで!! 健幸ウォーキング

- ・印がついたイベントは申込不要です。
- ・各事業詳細は、京丹波あんしんアプリでお知らせします。
- ・スケジュールについては、変更となる可能性がありますので、ご了承ください。

京丹波町を!歩いてみよう!

京丹波町のウォーキングコースを町ホームページに掲載しています。(二次元コード参照)京丹波の美しい自然が再発見できるコースです。歩いて健幸になって、京丹波の魅力を再発見しませんか?



町内ウォーキングコースはこちら



琴滝コース



桧山周辺コース

ウェルネス京丹波ポイントの詳細につきましては、京丹波町のホームページをご確認ください。▶▶▶▶▶



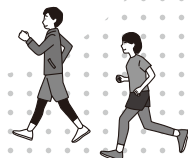
問:教育委員会 Tel84-0028(和知支所内)
住民課 Tel82-3803(役場本庁舎内)
健康推進課
Tel86-1800(瑞穂保健福祉センター内)

ウォーキングの効果



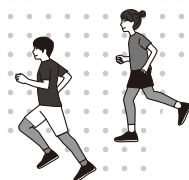
中性脂肪が
減少する
(動脈硬化予防、
糖尿病予防)

など



血液循環が
よくなる
(末梢血管の
拡張など)

呼吸や
循環機能が
よくなる



内臓脂肪が
少なくなる

気分転換
ストレス解消
自律神経の
働きが整う

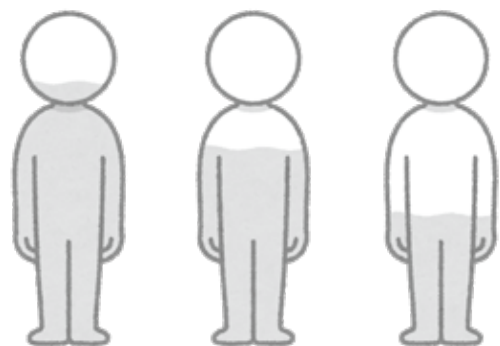




夏以外でも脱水に注意

9月になり夏の暑さも少し和らいできました。今年は例年にも増して猛暑日が多かったように感じますが、水分摂取はしっかり行えていたでしょうか。実は夏だけではなく、汗をあまりかかないこれからの季節でも脱水に注意が必要です。

体の水分量が減っているのに脱水の症状がはっきり出ず、自覚症状もない状態を「かくれ脱水」と呼びます。私たちの体は、息を吐いたり排泄したりするだけで常に水分を失っており、水分・食事を十分に摂っていないと簡単に脱水に陥ります。

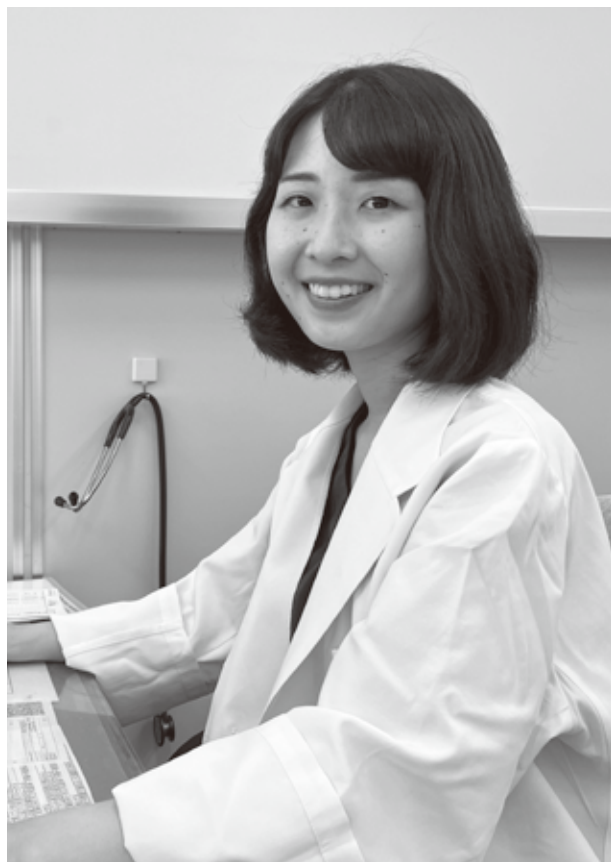


特に高齢者は、腎臓の機能低下により、尿を濃縮する力も低下し水分が体外へ出ていきやすくなります。また、中枢神経の感覚がにぶくなることで口の渇きを自覚しにくく、必要量の飲水を行えなくなります。さらに、利尿剤や下剤を飲んでいる場合、脱水のリスクが上がります。下痢や嘔吐、発熱などの体調不良を機に、一気に脱水が進むこともあります。

皮膚が乾燥している、唾液が少なくうまく物が飲み込めない、便秘になるなどの症状があれば、かくれ脱水かもしれません。

かくれ脱水を防ぐポイントは、血圧、体重を毎日測定して、体調の変化に気づくことです。また、毎日ある程度決まったタイミングで水分を摂取する習慣をつけることも大切です。一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質のバランスが崩れ

和知診療所 水曜日内科一般外来 担当
中山 美央 医師



体調不良を引き起こしますので、1日1L～1.5Lほどの水分を6～8回ほどに分けて摂取しましょう。

秋冬は、湿度が低くなり乾燥するため水分蒸発が進み、体液が失われやすい傾向にあります。「トイレに行きたくないから」と水分摂取を我慢せずに、こまめに水分を摂るようにしましょう。



～^{けん}健幸～^{こう}生き活きウェルネス

コーナー

京丹波町にお住いの皆さんが健やかで幸せに「健幸」で暮らせるように・・・。

国保京丹波町病院では、病気になる前の「予防医療」を大切に

病気を患ってからもその人なりに幸せに暮らせるよう「地域包括ケアシステム」を充実し町民一人ひとりの健幸Wellness—ウェルネス—を目指しています。

院長 先生 の



Wellnessコラム

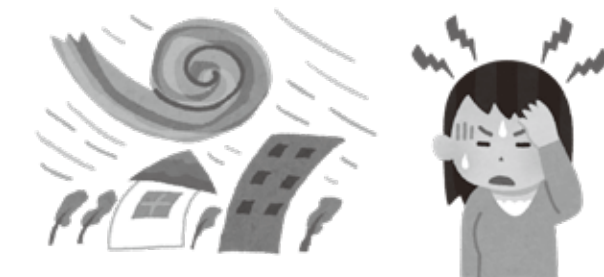
かき た ひで はる
垣田 秀治院長

天気と頭痛

今年の夏は本当に暑かったですね。この広報紙が出る9月には、少しは涼しくなっていることに期待したいのですが、秋になると今度気になるのは台風です。

ところで、天気が悪くなる時に頭痛がするとか、台風が近づくと頭痛がするという経験をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。実は、頭痛と気圧とは関係があり、気圧が低下してくると、相対的に気圧の影響を受けにくい頭の中の圧が高まって、それが頭痛として現れるということがわかってきました。簡単に言うと、気圧が低下した時、頭の中が一時的に少しむくんだ状態になり、それが頭痛の原因となるというわけです。

実は二日酔いのときにおこる頭痛も同じメカニズムとされています。ある種の漢方薬が効果あるときもありますので、天気が悪くなると頭痛がするという方は、病院で相談されてもいいと思います。



二日酔いの頭痛がある方は、薬に頼らず、まずはお酒を飲みすぎないようにしましょう。

細菌やウイルスなどの外的要因と同じように、天気も健康に関係があるというのは驚きですね。



知っておきたい契約の基本 ～契約は口約束でも成立します!～

契約とは・・・ 「申し込み」と「承諾」という意思表示の合致で成立する法的な責任を伴う約束。

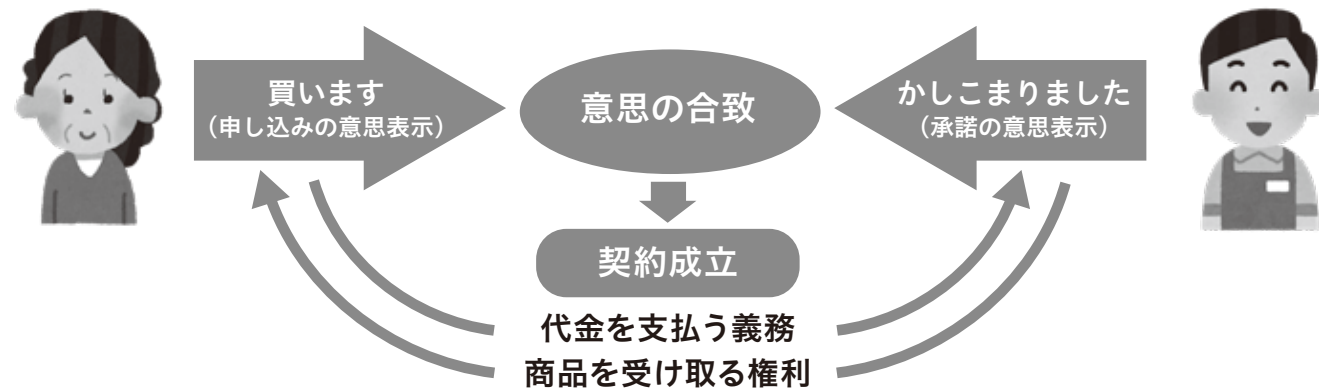
コンビニで
弁当を買う

ネット通販で
本を買う

自動販売機で
飲み物を買う

テレビショッピングで
化粧品を買う

- ・口頭の約束でも成立します。
- ・一旦成立すると一方的にやめることはできません。
- ・契約を守らないとキャンセル料や損害賠償を求められることがあります。



！ お店がお客様都合で返品・交換に応じるのは義務ではありません。
あくまでも店側の任意のサービスですのでお店に確認しましょう。

クーリングオフ制度とは・・・

訪問販売、電話勧誘販売などの特定の取引で、一定の期間内に消費者が契約をやめる旨の通知を出せば無条件で契約をやめられる特別な制度です。特定の取引以外は対象とならないため注意しましょう！

！ 通信販売はクーリングオフの対象外です。

通信販売では事業者の返品条件・特約に従います。

※条件がない場合は商品到着日を含め8日以内なら返品出来ませんが、商品の返送費用は購入者の負担です。



後悔しないために契約の前に契約内容を必ず確認しましょう

『消費生活相談窓口』

※メールでの相談はお受けしていません。

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。

相談日：水・木曜日
午前9時30分～午後4時
京丹波町住民課内 TEL:0771-82-3803

相談日：月・火・金曜日
午前9時～午後4時
南丹市商工課内 TEL:0771-68-0100

相談される曜日で
連絡先を
ご確認ください。

一人で悩まず
気軽に利用
してください。

京丹波町図書館 図書だより

極上のジャズの響きに 日本の美しい名文をのせて

7月26日(金)、交流ラウンジこだちで「ジャズと朗読のゆうべ」を開催しました。京丹波町出身でジャズ奏者の谷田幸郎さんら3人をお迎えし、日本文学の朗読に合わせて演奏をしていただきました。会場に集まった約120人の参加者の皆さんは、夏の夕暮れのひとときを日本の名文とジャズの心地よい響きとともに過ごされました。



10月は「京丹波町図書館 読書月間」

京丹波町図書館では、10月1日～31日まで「京丹波町図書館 読書月間」としてさまざまなイベントを開催します。大人も子どもも、読書好きの方もそうではない方も、10月はみんなで本を楽しみましょう！

- 新書まつり
教養と知識の宝庫 新書が今あつい！
- スタンプラリー
分類別スタンプラリーでいろいろな本に触れてみませんか？スタンプを集めて、景品をもらおう！

その他、各館でも読書月間のイベントを開催しています。



おすすめの本

「赤と青のガウン」 彬子女王 著 / PHP研究所

古代ケルト史を学ぶ日々、マートン・コレッジの一日、女王陛下とのアフタヌーン・ティー、人生でいちばん緊張した日。女性皇族として初めて海外で博士号を取得した彬子女王の涙と笑いのオックスフォード留学報告。



「タケシのせかい」 室井 滋 文 長谷川 義史 絵 / アリス館

タケシがこっそり、パパの秘密の箱を開けると、そこにはパパからの手紙が。その手紙の質問に答えるうちに、自分の周りにはいろいろな人がいることに気づく。そして、箱の中身とは？



京丹波町図書館 10月のイベント

イベント情報 <https://www.lics-saas.nexs-service.jp/kyotamba/webopac/inform.do>



京丹波町
図書館イベント
情報はこちら

イベント

- ☆絵本サークル
きいろいばけつのはろのひろば 和知分館
10月12日(土) 午後1時30分～2時30分
絵本がたくさん並んだスペースで、お好きな絵本を自由に手に取って読んでいただけます。おはなし会もあります。
- ☆読書ボランティア交流会 中央館
10月16日(水) 午後1時30分～3時
読み聞かせの活動に興味や関心のある方の交流会です。おすすめの絵本を1冊ご持参ください。
- ☆ちいさいこのおはなし会 中央館
10月23日(水) 午前10時30分～11時 乳幼児向け
手遊びや紙芝居、絵本の読み聞かせなどを行います。
- ☆よっちゃんの紙芝居 こだち図書
10月26日(土) 午後1時30分～
創作紙芝居師 小川 よしのりさんによる紙芝居の上演です。どなたでもご参加いただけます。

※日曜は、こだち図書以外休館です。また、月曜、祝日および毎月最終木曜日は、全館休館です。その他、臨時休館などのお知らせは、京丹波あんしんアプリで配信します。

お知らせ

京丹波マルシェにて本のリサイクル市を開催します
日時 10月20日(日) 午前10時～午後3時
場所 京丹波町役場庁舎 駐車場特設会場
昨年に引き続き、今年も京丹波マルシェ 図書館ブースで本のリサイクル市を開催します。図書館の古くなった本や重複した本、雑誌などをお持ち帰りいただけます。ぜひお立ち寄りください。(数に限りがあります)

京丹波町図書館への問合せ

中央館(京丹波町中央公民館2階)
午前9時～午後5時 TEL82-0255
こだち図書(役場本庁舎1階交流ラウンジ内)
火・水・金 午前9時～午後7時
木・土・日 午前9時～午後5時 TEL82-3850
瑞穂分館(山村開発センターみずほ1階)
午前9時～午後5時 TEL88-0506
和知分館(和知ふれあいセンター1階)
午前10時～午後6時 TEL84-2081

職員の平均給料月額・平均年齢・平均経験年数(各年4月1日現在)

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料月額	平均年齢	平均経験年数	平均給料月額	平均年齢	平均経験年数
令和6年度	305,300円	42歳4月	20年5月	333,000円	59歳1月	38年1月
令和5年度	301,800円	41歳9月	19年9月	330,500円	58歳1月	37年1月

職員の初任給の状況(一般行政職:令和6年4月1日現在)

区分	初任給			採用2年経過日の給料月額		
	大学卒	短大卒	高校卒	大学卒	短大卒	高校卒
京丹波町	196,200円	179,100円	166,600円	206,600円	189,600円	174,900円
国	196,200円	179,100円	166,600円	206,600円	189,600円	174,900円

職員手当の状況(令和6年4月1日現在)

区 分			京丹波町	国
扶養手当	配偶者		6,500円	本町と同じ
	子		10,000円	
		16歳から22歳までの子の加算(1人につき)	5,000円加算	
	配偶者・子以外		6,500円	
住居手当	借家	家賃額に応じて28,000円を支給限度として支給		本町と同じ
通勤手当	交通機関利用者	運賃など相当額(55,000円が支給限度)		本町と同じ
	交通用具利用者	片道2km以上で5kmごとに定める定額(60km以上31,600円が支給限度)		本町と同じ

期末勤勉手当(令和6年度)

区分		京丹波町の支給率			国の支給率		
		期末手当	勤勉手当	計	期末手当	勤勉手当	計
6月期	一般職	1.225月分	1.025月分	2.25月分	本町と同じ		
	管理職	1.025月分	1.225月分				
12月期	一般職	1.225月分	1.025月分	2.25月分			
	管理職	1.025月分	1.225月分				
計	一般職	2.45月分	2.05月分	4.5月分			
	管理職	2.05月分	2.45月分				

注) 職制上の段階・職務の級などによる加算措置があります。

退職手当

区分	京丹波町		国	
勤続	自己都合	応募認定・定年	自己都合	応募認定・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	本町と同じ	
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分		
勤続35年	39.7575月分	47.709月分		
最高限度額	47.709月分	47.709月分		
その他の加算		定年前早期退職特別措置(2～30%加算)		

注) 京丹波町は、京都府内のほとんどの市町村が加入している「京都市町村職員退職手当組合」の条例に基づいて支給されます。

特別職の報酬などの状況(令和6年度)

区分		給料月額・支給率	
給料	町長	750,000円	
	副町長	620,000円	
	教育長	560,000円	
報酬	議長	320,000円	
	副議長	250,000円	
	議員	230,000円	
期末手当	町長 副町長 教育長	6月期	1.675月分
		12月期	1.675月分
		計	3.35月分
	議長 副議長 議員	6月期	1.675月分
		12月期	1.675月分
		計	3.35月分

京丹波町職員の給与状況



京丹波町職員の給与の状況を公表します。

本町職員の給与は、「京丹波町職員の給与に関する条例」など関係諸規定の定めるところにより支給されています。本年度における職員の給与などの状況について、広く町民の皆さんに知っていただくため、そのあらましをお知らせします。なお、ここに公表する職員の給与は、いわゆる「手取り額」ではなく、すべて税金や社会保険料などを差し引く前の額です。

1 人件費の状況

令和5年度決算(普通会計^{注①})における人件費および人件費率は次のとおりです。なお、この人件費には、特別職に支給された給与および報酬を含みます。

人件費の状況(令和5年度:普通会計決算)

区分	住民基本台帳人口	歳出額(A)	実質収支(注②)	人件費(B)	人件費率(B/A)
令和5年度	(令和6年3月31日現在) 12,577人	115億2,279万5千円	4,767万2千円	20億3,563万円	17.67%

注) ①普通会計とは、一般会計・町営バス運行事業特別会計・土地取得特別会計・育英資金給付事業特別会計の合計を指します。

②実質収支とは、歳入歳出差引額から、翌年度に繰り越された事業に充当すべき財源を除いた決算額をいいます。

2 職員給与費の状況

令和6年度当初予算(一般会計)に計上された一般職員の給与費および一人当たりの給与費は次のとおりです。

職員給与の状況(令和6年度:一般職員給のみ)

区分	職員数(A)	給料	職員手当(期末・勤勉手当を含む)	合計(B)	一人あたりの給与費(B/A)
令和6年度	200人	7億2,244万9千円	4億762万5千円	11億3,007万4千円	565万円

部門別職員数の推移

区 分		職員数(人)		対前年増減数(人)
		令和5年度	令和6年度	増減
一 般 行 政 (福祉関係を除く)	議 会	3	3	0
	総 務	55	50	△ 5
	税 務	12	12	0
	農林水産	15	14	△ 1
	商 工	7	8	1
	土 木	10	11	1
小 計		102	98	△ 4
福 祉 関 係	民 生	55	52	△ 3
	衛 生	19	19	0
	小 計	74	71	△ 3
一般行政計		176	169	△ 7
特 別 行 政	教 育	17	17	0
	小 計	17	17	0
公 営 企 業 な ど	病 院	55	55	0
	水 道	8	8	0
	下 水 道	3	3	0
	そ の 他	14	15	1
	小 計	80	81	1
総 合 計		273	267	△ 6

(令和6年度地方公共団体定員管理調査より抜粋)

注) 職員数は、一般職に属する職員です。(地方公務員の身分のある休職者や派遣職員も含みます。)

一般行政職などの給料月額は、6つの級で区分される行政職給料表を適用することにより支給されています。それぞれの級の標準的な職務分類、職員数および構成比は次のとおりです。(再任用職員を含む。)

(医師、医療技術員、看護師などは、医療職給料表(一)(二)(三)を適用しています)

級別職員数の状況(令和6年4月1日現在)

区分	標準的な職務分類	職員数(注)	構成比
1級	主事補・技師補・主事・技師等	27人	12.86%
2級	主事・技師等	24人	11.43%
3級	主査・係長・主任等	86人	40.95%
4級	課長補佐等	42人	20.00%
5級	会計管理者・課長・主幹等	26人	12.38%
6級	議会議務局長・教育次長・部長	5人	2.38%
合 計		210人	100%

注) 職員数は、「行政職給料表」の適用を受ける職員で、給与条例に基づく給料表の級区分によるものです。

マイナンバーカード等交付夜間窓口

平日の日中に来庁が困難な方は、この機会をご利用ください。

●窓口開設日

住 民 課 9月19日(木)、10月3日(木)、10月17日(木)
瑞穂支所 10月10日(木)
和知支所 9月26日(木)、10月24日(木)

※毎月第1・3木曜日に住民課、第2木曜日に瑞穂支所、第4木曜日に和知支所で開設(祝日除く)。

●開設時間 午後5時30分～午後7時

●取扱内容

- ・マイナンバーカード交付
- ・マイナンバーカード電子証明書更新、暗証番号初期化
- ・証明書交付(住民票の写し、住民票記載事項証明書、印鑑登録証明書)
- ・印鑑登録

※原則予約不要。ただし、マイナンバーカード交付通知書(はがき)に記載の交付場所と異なる窓口でのカード交付を希望される方は、開設日の前々日(閉庁日除く)までに予約してください。

※マイナンバーカードの関係事務は、本人の来庁に限ります。

※マイナンバーカード交付申請サポートは行なっていません。申請サポートを希望される方は、平日の開庁時間内(午前8時30分～午後5時15分)に住民課または支所へお越しください。

※広域交付住民票、戸籍関係、税関係の証明書などは発行できません。

※住民異動届(転入・転出など)や健康保険の届出、町税の納付などはできません。

問・予約:住 民 課 TEL82-3803
瑞穂支所 TEL86-0150
和知支所 TEL84-0200

広報
京丹波

お知らせ版



税・案内

町税などの納期限

納期限:9月30日(月)

●固定資産税(第3期分)

●国民健康保険税(普通徴収・第6期分)

問:税務課 TEL82-3802

●後期高齢者医療保険料(普通徴収・第3期分)

問:住民課 TEL82-3803

●介護保険料(普通徴収・第4期分)

問:福祉支援課 TEL82-1800

●水道料金9月分(8月使用分)

●下水道使用料9月分(8月使用分)

問:上下水道課 TEL83-9105

納税は納期限までに済ませましょう。納期限を過ぎると、督促手数料および延滞金が加算されます。なお、未納の税で納期限から一定期間経過したものは、広域連合「京都地方税機構」において徴収業務を行います。

10月のごみ収集日のご案内 — 混ぜればごみ 分ければ資源 資源を大切に —

収集日当日の午前8時30分までに指定の集積場へ出してください。

	ビニール類		ペットボトル 紙パック/雑がみ ダンボール/新聞・雑誌	ビン/ガラス 陶磁器類/電池	金属/家電 アルミ/粗大ごみ	有害ごみ/蛍光灯 鏡ほか
丹波地区1	1日(火)	17日(木)	16日(水)	8日(火)	2日(水)	7日(月)
丹波地区2					3日(木)	
丹波地区3	4日(金)	22日(火)	30日(水)	9日(水)	1日(火)	31日(木)
丹波地区4					7日(月)	
瑞穂地区1	1日(火)	17日(木)	16日(水)	4日(金)	11日(金)	7日(月)
瑞穂地区2					15日(火)	
瑞穂地区3					8日(火)	
瑞穂地区4					10日(木)	
和知地区1	4日(金)	22日(火)	30日(水)	1日(火)	—	31日(木)
和知地区2						
和知地区3						

可燃ごみ(生ごみ)収集日

3日(木)、7日(月)、10日(木)、14日(月・祝)、17日(木)、21日(月)、24日(木)、28日(月)、31日(木)



安心ほっと便り

京丹波町の「安全・安心まちづくり」を支援している
関西大学社会安全学部を取組を随時お伝えします。



関西大学
社会安全学部

Series 37

「安心ほっとライフ」フレッシュなメンバーでスタジオ収録

園部消防署丹波出張所とコラボして制作している「安心ほっとライフ」。今回は、高齢者の熱中症対策を特集しました。番組のなかで紹介した「蓄積脱水」という現象は、ほんとうに油断なりません。からだが弱ったまま回復せずにいると、夏のあいだに、からだの脱水症状がすこしずつ進行(蓄積)していきます。「蓄積脱水」による熱中症は、「猛暑日だけ、炎天下だけ」注意すればよいというものではありません。日々の暮らしのなかで、適度な水分・塩分補給をこころがけるようにしましょう。



南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)に関して

8月8日(木)、宮崎県の日向灘を震源とする地震が発生したことをふまえて、気象庁から初めて「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」が発出されました。聞き慣れない情報に、ずいぶん戸惑った方もいらっしゃるのではないのでしょうか。どのように受け止めたらいいいのか、どのように行動したらよいのか、腑に落ちないままの1週間(政府の特別な呼びかけは1週間で解除)でした。しかし、「南海トラフ地震」は、いずれは起きるものと想定されています。長期展望で備えを拡充・強化していきましょう。ひとりでは難しいと感じてしまいますが、みんなで取り組みればきっと大きなチカラになるはずです。

全国都市緑化フェアin京都丹波 シンボルマーク募集

●募集内容

全国都市緑化フェアin京都丹波を令和8年秋に開催します。そのため、フェアの開催を広く周知し、機運を高めるためのシンボルマークを募集しています。

●応募資格

京丹波町・南丹市・亀岡市に在住、在学、在勤、出身、いずれかに該当の方

●表彰等

最優秀賞(1点)賞状・副賞5万円

優 秀 賞(2点)賞状・副賞2万5千円

*未成年者が入賞した際は、副賞額分の図書カードを贈呈。

●応募締切 9月30日(月)まで

二次元コードまたは電子メールから応募。(応募用紙を郵送または、持参も可。)その他応募用紙・応募要項など詳しくは、以下二次元コードに掲載。



応募フォーム

※応募用紙などの入手や提出は次の場所でもできます。

※持参の場合、各施設の開庁時間に限ります。
亀岡市全国都市緑化フェア推進課・南丹市都市計画課または、支所・京丹波町土木建築課または、支所まで。



応募要項

問：亀岡市役所内 全国都市緑化フェアin京都丹波
推進協議会事務局 TEL0771-21-8301
E-mail: ryokka-fair@city.kameoka.lg.jp

広報
京丹波

お知らせ版

9月24日(火)～30日(月)結核予防週間

結核は、今でも全国で年間約1万人、南丹保健所管内で20人が結核と診断され、決して過去の病気ではありません。結核を知ることは予防への第一歩です。

●結核とは？

結核菌によって主に肺に炎症が起こる感染症です。

●結核の症状とは？

2週間以上、咳や発熱、体がだるいなどの風邪のような症状が続きます。また、高齢の方は咳や発熱などの症状が出にくい場合もあります。

●結核を予防する方法は？

- ①食事・睡眠を十分に取り、適度な運動をするなど規則正しい生活で免疫力を高めましょう。
- ②年1回は、結核・肺がん検診、職場の健康診断などで胸部レントゲン検査を受けましょう。
- ③咳や痰など風邪のような症状が続く時は、かかりつけ医を受診しましょう。

問：京都府南丹保健所保健課
TEL0771-62-2979
HP: <https://www.pref.kyoto.jp/nantan/ho-kikaku/kekkakuyobounituite.html>



結核予防について詳しくはこちら

膠原病、神経・筋疾患個別医療相談のご案内

専門医による個別医療相談を開催します。

※無料・要申込

【膠原病相談】

●日 時 10月24日(木) 午後1時～4時30分

●対 象

膠原病で療養中の方、または次の気になる症状などがある方

- ・寒冷刺激による手指の蒼白化(レイノー現象)
- ・手指などの関節炎、関節痛、皮膚が硬くなる
- ・日光による皮膚過敏
- ・頬の赤い発疹(蝶形紅斑)

●担当医

京都府立医科大学附属病院 おおむら さとし 医師

●場 所 京都府南丹保健所

【神経・筋疾患相談】

●日 時

①11月7日(木) 午後1時～4時30分

②11月15日(金) 午前11時～午後3時30分

●対 象

神経・筋疾患で療養中の方、または次の気になる症状などがある方

- ・手足が震える
- ・力が入りにくい
- ・筋肉がやせる
- ・足がふらつく
- ・最初の一歩が出にくい
- ・話しにくい

●担当医

国立病院機構宇多野病院 脳神経内科
①朴 貴瑛 医師 ②須藤 慎治 医師

●場 所

①京都府南丹保健所 ②国保京丹波町病院

【膠原病、神経・筋疾患相談】

●申込期限

10月9日(水)までに電話でお申し込みください

●定 員

5人程度(申込状況によりお断りすることがあります)

問：京都府南丹保健所保健課 TEL0771-62-2979

新型コロナワクチン定期接種のお知らせ

令和6年(2024年)度から新型コロナワクチンの接種は定期接種に位置付けられました。65歳以上の高齢者などの方を対象とし、**個人の重症化予防**により重症者を減らすことを目的に、定期接種(B類)として実施することとなっています。

接種を希望される方は、期間内に実施医療機関にて接種を受けてください。

***この予防接種は重症化を防ぐためのもので、予防接種を受けても感染することがあります。**

***接種はあくまでもご本人の意思に基づき接種を受けていただくものです。**

●対 象 者

京丹波町に住民登録があり、以下の①・②のどちらかに当てはまる方で接種希望者

①65歳以上の接種希望者

②60歳以上65歳未満で、**心臓・じん臓・呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方**

●実施医療機関

京丹波町	国保京丹波町病院／国保京丹波町病院和知診療所／丹波笠次病院／松原医院
南 丹 市	川西診療所／園部病院／長生園診療所／富井内科医院／仁丹医院／廣野医院／南八田診療所／西田医院／山田医院／きむら診療所／京都中部総合医療センター／吉田医院(日吉町)／胡麻佐野診療所／藤岡五ヶ荘診療所／明治国際医療大学附属病院／南丹みやま診療所／美山林健センター診療所

※上記以外の医療機関での接種も可能です。その際は健康推進課までお問い合わせください。

問：[接種について]健康推進課 TEL86-1800

[ワクチン施策について]厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター TEL0120-700-624

受付時間午前9時～午後9時

[医学的知見が必要な副反応について]京都府予防接種相談センター TEL075-811-9150

毎週月・木・金(休館日・祝日は除く) 受付時間午前9時～午後5時

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

●実施期間 10月1日(火)～12月28日(土)

●対象者

予防接種当日に京丹波町に住民票があり、以下の①・②のどちらかにあてはまる方

①65歳以上で接種を希望する方

②60歳以上65歳未満で、**心臓・じん臓・呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方**のうち、接種を希望する方

●自己負担金 1,500円

生活保護受給の方、非課税世帯の方は、自己負担金を免除しますので、接種前に必ず「費用免除申請」の手続きをしてください。今年度は自己負担金支払い後の償還払いはしませんので、特にご注意ください。

その他詳細は、8月下旬に区を通じて各戸に配布している「令和6年度高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ」のチラシまたは町ホームページをご覧ください。

問：健康推進課 TEL86-1800



詳しくはこちら

こどもの居場所づくり学習会

京丹波町母子寡婦福祉会では、町内にお住まいのひとり親家庭、または学習支援が必要な小学3年生から6年生までを対象に学習会を開催します。

母子寡婦福祉会の会員・非会員は問いません。

開催日	申込期日
10月12日(土)	10月4日(金)
10月26日(土)	10月18日(金)

- 時 間 午前10時～11時30分
- 場 所 京丹波町中央公民館 2階
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、宿題や教材、飲み物

問・申込:福祉支援課 Tel82-1800



児童手当の制度改正について

令和6年10月分(初回支給は令和6年12月)から、児童手当法の改正による制度改正(拡充)が実施されます。

改正の内容は、大きく分けて以下の5点です。

- ①所得制限が撤廃されます。
- ②支給対象児童の年齢が高校生年代(18歳到達後の最初の年度末)まで拡大されます。
- ③第3子以降の支給額が月3万円に増額されます。

●制度改正概要

	令和6年9月分まで(改正前)	令和6年10月分以降(改正後)
支給対象	中学校卒業まで(15歳到達後の最初の3月31日まで)を養育している方	高校生年代まで(18歳到達後の最初の3月31日まで)を養育している方
所得制限	あり	なし
支給額(月額)	・3歳未満 一律15,000円 ・3歳から小学校修了まで 第1子、第2子 10,000円 第3子以降 15,000円 ・中学生 一律10,000円	・3歳未満 第1子、第2子 15,000円 第3子以降 30,000円 ・3歳から高校生年代まで (18歳到達後の最初の3月31日まで) 第1子、第2子 10,000円 第3子以降 30,000円
第3子以降の カウント方法	18歳到達後の最初の3月31日までの 養育している子をカウント	22歳到達後の最初の3月31日までの 養育している子をカウント
支給時期	年3回(6月、10月、2月)	年6回(偶数月)

法改正に伴い、次のアからカまでに該当する場合には、令和6年10月分以降の児童手当について申請が必要です。

ア、改正前時点において所得制限額超過により支給対象外となった方

イ、高校生年代の児童のみ養育している方

ウ、新たに施設入所等となる児童がいる方

エ、既に施設等受給資格者である方で、その委託などされている児童のうちに、高校生年代の児童がいる方
オ、支給要件児童として認定されていない高校生年代の児童と、支給対象児童として認定されている中学生以下の児童を養育している方

- ④支払月が年3回から年6回(偶数月支払い)となります。
- ⑤支給要件児童の年齢が22歳到達後の最初の年度末まで延長されます。

※支給要件児童とは、支給対象ではないが、0歳から高校生年代までの子を含めて3人以上養育している場合に第3子加算の対象となる児童のことを指します。
※ただし、支給要件児童は親などの経済的負担がある場合のみ加算対象とします。

カ、18歳到達後の最初の年度末から22歳に到達後最初の年度末までのお子さんがある方で、**0歳から高校生年代までの子を含めて3人以上養育している方**

申請書など必要書類は、町ホームページをご確認いただくか、子育て支援課にお問い合わせください。

また、受給者が公務員の場合は、勤務先から児童手当が支給されますので、手続き方法や申請書類については勤務先へご確認ください。

問:子育て支援課 Tel82-1394

個別健診(国保・後期高齢者医療)の実施

●対象者(次のいずれにも該当する方)

- (1)受診日に、京丹波町国民健康保険の資格を有する40歳から74歳までの方、または京丹波町後期高齢者医療保険の資格を有する方
- (2)京丹波町が費用を助成する人間ドックを受診していない方
- (3)集団健診において特定健診、または後期高齢者健診を受診していない方

●実施期間 10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

●自己負担 500円

●申込受付期間 9月17日(火)～12月27日(金)

●申込方法 希望の医療機関に電話してください。

医療機関	曜日	電話
京丹波町病院	木・金	86-0220
和知診療所	火	84-1112

※受診時には被保険者証(または健康保険証として登録されているマイナンバーカード)をお持ちください。

※がん検診はありません。

※診察などの状況により希望に沿えない場合があります。

問:住民課 Tel82-3803

子育て

すくすくカレンダー

●1歳6カ月児健康診査

10月22日(火) 午後0時45分 瑞穂保健福祉センター

●2歳児健康診査

10月22日(火) 午後0時45分 瑞穂保健福祉センター

●妊婦・乳幼児相談

10月11日(金) 午前10時 京丹波町子育て支援センター

●離乳食教室 前期(要予約)

10月9日(水) 午前9時45分 瑞穂保健福祉センター

●ベビーマッサージ教室(要予約)

10月16日(水) 午前10時 京丹波町子育て支援センター

※当日参加の事業については、事前にお問い合わせください。

問・予約:健康推進課
Tel86-1800



Instagramはこちら

10月の発達支援事業

お子さまのことで気になることなどがありましたら、お気軽に健康推進課までお問い合わせください。

●すくすく相談(作業療法士)

10月16日(水)午後 10月30日(水)午後

●たんぼぼ相談(臨床心理士)

10月22日(火)午前 10月25日(金)午前・午後

●いちご相談(言語聴覚士)

10月21日(月)午前・午後

●思春期相談(公認心理師)

10月16日(水)午後

※無料、要予約

※日時は健康推進課にお問い合わせください。

問・予約:健康推進課 Tel86-1800

京丹波町子育て支援センターからのお知らせ

【子育て支援ルーム開放日】

●京丹波町子育て支援センター

日 時 火・木・金曜日
午前9時30分～午後2時30分

●各こども園開放日

各こども園の開放日、時間や場所などの詳細は、子育てるんるんカレンダーをご確認ください。

【のびのびこそだて】

●「こんな時間が欲しかった☆ププっと笑える60分」

日 時 10月4日(金) 午前10時～11時30分
場 所 京丹波町子育て支援センター
参 加 料 無料
申 込 締 切 15組

【にこにこひろば】

●芋ほり

日 時 10月中旬～下旬
場 所 須知高校農場
持 ち 物 長靴、軍手、スコップ、芋を入れる袋、帽子、着替え、お茶、タオルなど

参 加 料 未定

※日時、参加費が決まり次第、京丹波町子育て支援センター内掲示板にてお知らせしますのでご確認ください。

【おひさまひろば】(2歳児対象親子通所事業)

日 時 10月1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)
午前9時30分～11時30分

場 所 京丹波町子育て支援センター

【きらきらひろば】(0、1歳児対象親子通所事業)

日 時 10月16日(水)、18日(金)
午前9時30分～11時30分(2部制)

場 所 京丹波町子育て支援センター

※随時参加を受付中。対象者登録制となりますので詳細は京丹波町子育て支援センターまで。

問・申込
京丹波町子育て支援センター
(京丹波町豊田シミ98番地)
Tel090-1892-2774(直通)



子育てるんるん
カレンダーはこちら

京都府立農業大学校
令和7年度学生募集のご案内

収益性の高い京野菜や宇治茶の生産と経営を学び、農業に従事する意欲ある学生を募集しています。

●**募集人数** 20人程度(推薦入学を含む)

●**願書受付期間および試験日程**

推薦入学試験※

受付期間 9月20日(金)～10月4日(金)

試 験 日 10月25日(金)

一般入学試験(前期)

受付期間 12月2日(月)～13日(金)

試 験 日 令和7年1月10日(金)

一般入学試験(後期)

受付期間 令和7年1月20日(月)～31日(金)

試 験 日 令和7年2月14日(金)

※推薦入学試験:条件を満たす場合は、高校、大学、市町村、JAなどの長の推薦による出願が可能です。

●**対象**

学校教育法に規定する高等学校もしくは中等教育学校の卒業者(令和7年3月卒業見込み)または同等の学力がある者で令和7年4月1日時点で40歳未満の者

問:京都府立農業大学校 Tel0773-48-0321

自衛隊各種採用試験

自衛隊各種採用試験に関するご案内

募集種目	概 要	受付締切	第1次試験期日
自衛官候補生	任期制の自衛官 資格や技術を身に付け、 就職・進学・継続を選択します。	年間を通じて 行っています。	受付時にお知らせします。
防衛大学校 学生（一般）	幹部自衛官を養成する学校	10月17日（木）	11月2日（土）
防衛医科大学校 医学科学生	医師である幹部自衛官を 養成する学校	10月9日（水）	10月19日（土）
防衛医科大学校 看護学科学生 （自衛官候補看護学生）	保健師・看護師である 幹部自衛官を養成する学校	10月2日（水）	10月12日（土）

採用説明会

時 間		場 所
平 日	午前10時～正午 午後1時～3時 午後3時～5時	亀岡募集案内所
土・日・祝	事前予約制 ※平日営業時間内での事前予約をお願いします。	

●内容

自衛官の仕事と生活および採用種目についての説明。

●対象

学生・一般・保護者の方などどなたでも参加可。

問・受付：

防衛省自衛隊京都地方協力本部 亀岡募集案内所
（亀岡市古世町西内坪34－26） TEL0771－24－4170
京都地方協力本部HP「自衛隊 京都」で検索



京都地方協力本部
ホームページはこちら

試験・求人
「パソコン会計実務教室」開催のご案内

納税協会推奨会計ソフト「みんなの青色申告」を使用した、個人事業者を対象にした会計ソフトの実務研修です。パソコンによる会計処理の簡略化に加え国税電子申告納税システム(e-Tax)にも対応しています。講師2人体制の2日間コースで親切丁寧に指導いたします。(文字入力・マウス操作など、パソコンの基本操作程度が必要です。)

●**日 時** 10月24日(木)、25日(金)
午前10時～午後4時30分
※昼休憩約1時間(昼食持参、外食などは自由)

●**場 所** 公益社団法人園部納税協会 2階会議室

●**受講料** 【会員】無料 【非会員】4,400円(当日徴収)

●**定 員** 14人(定員になり次第締め切り)

●**内 容** 各種伝票入力・試算表・決算書など

●**持ち物** 筆記用具(パソコン、ソフトは用意します)

問:公益社団法人
園部納税協会
Tel0771-62-0039



10月の相談		日時	場所	問
		内容		
消費生活相談		水・木曜日(祝日除く) 2日(水)、3日(木)、9日(水)、10日(木)、 16日(水)、17日(木)、23日(水)、 24日(木)、30日(水)、31日(木) 午前9時30分～午後4時	役場本庁舎	住民課 Tel82-3803
		※南丹市の相談窓口も利用できます。【相談日】月・火・金曜日 午前9時～午後4時 【相談電話番号】0771-68-0100(南丹市商工課内)		
		※消費者ホットライン 【相談電話番号】(局番なし)188番		
くらしの 困りごと 相談 (法律・人権・ 行政など)	無料法律相談	7日(月) 午後1時～3時30分	京丹波町健康管理センター	京丹波町社会福祉協議会 丹波支所 Tel82-0126
	くらしの 困りごと相談	7日(月) 午後1時～3時		
		就労に向けてさまざまな問題を抱え、生活に困窮されている方の相談も受付けています。 ※要予約		
行政書士による無料相談		2日(水) 午前9時30分～正午	京丹波町中央公民館3階 第3会議室 役場本庁舎 小会議室	京都府行政書士会 Tel075-692-2500
		相続、遺言、各種契約、農地転用、許認可申請手続きなどの相談		※予約不要
司法書士による登記・ 法律・多重債務相談		5日(土)、19日(土) 午後1時～4時	道の駅「丹波マーケス」 コミュニティホール	京都司法書士会 Tel075-255-2566
		※要予約		 ネット予約は こちらから
無料税務相談		3日(木)、17日(木) 午後1時30分～4時30分	亀岡商工会議所 (ガレリアかめおか内)	
		10日(木)、24日(木) 午後1時30分～4時30分	園部納税協会1階 会議室	
		※要予約(相談希望日の前週木曜日の午前中まで) ※パソコンによるウェブ会議システムを活用した相談		
こころの健康相談		10日(木)、24日(木) 午前9時30分～午後0時30分	瑞穂保健福祉センター1階 相談室	健康推進課 Tel86-1800
		※要予約 もみじヶ丘病院精神保健福祉士が相談に応じます。 ※予約の上、電話相談もできます。		
女性のための相談		4日(金) ①午後0時30分～1時20分 ②午後1時30分～2時20分 ③午後2時30分～3時20分	予約時にお伝えします。	住民課 Tel82-3803
		※要予約 女性専門相談員が対応します。		
人権特設相談		3日(木) 午後1時30分～4時30分	園部総合庁舎1階	南丹広域振興局 園部地域総務部防災課 総合案内相談コーナー Tel0771-62-0360
		※予約不要 ※男女共同参画推進委員が応相談		
不登校・ひきこもり相談		24日(木) 午後1時～4時	瑞穂保健福祉センター1階 相談室	地域活動支援センター さんぽ Tel86-0062
		※要予約 ※不登校やひきこもり状態にある方とその家族が対象		
身体障害者巡回更生相談		11日(金) 午前9時30分～10時40分	亀岡市役所市民ホール	福祉支援課 Tel82-1800
		整形外科の医療相談・補装具相談 ※要予約 申込期限10月4日(金) ※身体障害者手帳をお持ちでない方も相談可。手帳の申請のための診断はできません。		
弁護士による多重債務 無料法律相談		22日(火) 午後5時～6時30分	南丹市園部文化会館 「アスエルそのべ」	京丹波町消費生活相談窓口 (住民課内) Tel82-3803 京都府南丹広域振興局 商工労働観光係 Tel0771-23-4438
		※要予約 ※1人30分以内		
出張がん個別相談		15日(火) 午後1時30分～3時30分	南丹保健所	京都府がん総合相談支援センター Tel0120-078-394
		※要予約 ※京都府がん総合相談支援センターでは電話・対面相談も実施しています。 月～金(祝日・年末年始を除く)午前9時～正午、午後1時～4時		
弁護士による 無料法律相談会		11日(金) 午後1時～4時(1人30分以内)	京丹波町役場・瑞穂支所・ 和知支所	住民課 Tel82-3803
		※要予約 ※定員になり次第、申込受付を終了します。 【電話相談(同時開催)】相談会場に向くことが困難な高齢者や障がいのある方が対象 予約 京都弁護士会 Tel075-231-2378 電話相談の受付期限 10月10日(木)まで(当日予約はできません)		

健康体操教室『月2の会』

椅子に座って行う体操教室です。

●日時・場所

10月7日(月)、21日(月) 山村開発センターみずほ

10月8日(火)、22日(火) 役場本庁舎

10月28日(月) 和知ふれあいセンター

時間はいずれも午前10時～11時30分

●参加料 1回100円

●持ち物 お茶、マスク

問：京丹波町地域包括支援センター TEL82-0001

スリーエー（3A）教室

A 明るく A 頭を使って A あきらめない

スリーエー（3A）教室では、認知症の予防や進行予防に役立つゲームを行います。

●日 時 10月1日(火)、15日(火)

午前10時～11時30分

●場 所 役場本庁舎

●参加料 1回100円

●持ち物 お茶、マスク

問：京丹波町地域包括支援センター TEL82-0001

ハロウィンジャンボ宝くじ発売

ハロウィンジャンボ5億円

(1等：3億円、前後賞：各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等：3千万円、前後賞各：1千万円合わせて)

●発売期間 9月17日(火)～10月17日(木)

●抽せん日 10月25日(金)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

宝くじ公式サイト

https://www.takarakuji-official.jp/

問：公益財団法人

京都市市町村振興協会



詳しくはこちら

リフレッシュ体操教室

3B体操を主として音楽に合わせて、3つの道具(ボール、ベル、ベルター)を使って、楽しく身体を動かします。

●日 時 10月10日(木)、17日(木)、24日(木)

時間はいずれも午後1時30分～3時

●場 所 京丹波町健康管理センター

●対 象 町内在住、在勤の40歳以上

※要予約(初回参加の方)

問・予約：健康推進課 TEL86-1800

文化・スポーツ

伝統芸能常設館からのご案内

道の駅「和」道路情報センター「伝統芸能常設館」の定期公演・発表会および展示コーナーについてご案内します。

定期公演・発表会

●9月28日(土) 開演 午後1時30分

【伝統芸能】和知人形浄瑠璃会

和知太鼓保存会

【文化サークル】なみすい～京丹波吹奏楽団～

●10月26日(土) 開演 午後1時30分

【伝統芸能】和知人形浄瑠璃会

小畑万歳保存会

【文化サークル】なみすい～京丹波吹奏楽団～

展示コーナー

●9月 墨書会

●10月 フォトクラブ夢限 写真展

問：道の駅「和」 TEL84-1008

相続登記 不動産登記 役員変更 名義変更 抵当権抹消

山内司法書士事務所 お気軽にご相談下さい！

☎0771-84-1162

★親が認知症になった

★相続登記義務化って？

★不要な土地がある

★住宅ローンが終わった！

★会社や法人の役員の任期

★土地の売買や贈与があった

京丹波町市場前橋36番地1

★遺言や生前贈与がしたい

司法書士 山内保志 (やまうち やすし)



簿記教室のご案内

納税協会では、初めて簿記を学ぶ方を対象に簿記教室を開催します。この教室は、簿記の基礎知識と複式簿記での一連の流れを習得していただきます。個人事業者の方は、青色申告特別控除の適用を受けるためにも複式簿記の記帳を学んでいただくことをお勧めします。

●日 時 10月1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)

いずれも午後6時～9時

●講 師 近畿税理士会園部支部所属税理士

●場 所 公益社団法人園部納税協会 2階会議室

●定 員 20人(申込者が5人以下の場合は中止することがありますのでご了承ください。)

●受講料 園部納税協会員は無料

(会員の社員、従業員、家族の方も無料)

会員以外の方は2,200円

(当日受付で徴収します。)

●持 ち 物 教材は配付します。

(筆記用具、電卓などをご持参ください。)

●申込期限 9月20日(金)

※定員になり次第締切ります。

●そ の 他 昼食・飲み物は各自でご用意ください。

問：公益社団法人園部納税協会

TEL0771-62-0039 FAX0771-63-0584

なんたん元気づくり体操普及リーダー養成講座

自分の健康について考えるきっかけとして、地域サロンでの運動に活用してみませんか。

●日 時 10月8日(火) 午後2時～4時

●場 所 サンガスタジアムbyKYOCERA

会議室B1会議室C

●対象者

南丹地域で体操の普及啓発活動をしていただける方

地域サロンなどで体操を活用したい方

●内 容

①講話「いま話題のフレイル予防って何?で健康長寿!」

②体操実技「あなたにもできる!体操実技指導」

③交流会「出会いの場、仲間づくりの場にしませんか」

●受講料 無料

●講 師

①京都中部総合医療センター 理学療法士 谷本篤紀氏

②大阪医療福祉専門学校 講師 山口典孝氏

●定 員 30人(先着順)

●申 込 10月4日(金)までに下記へ

問・申込

南丹保健所 保健課 健康・母子保健支援係

(きょうと健康長寿推進京丹波地域府民会議運動普及啓発部会) TEL0771-62-4753

広報京丹波

お知らせ版

求人

町の雇用対策の一環として、町内事業所などから情報提供のあったものを掲載しています。

●株式会社京丹波製作所

(大朴西道ノ下2) TEL0771-88-5221 担当：平川

職 種 パート作業員(ハーネス組)

賃 金 1,025円/時間

就労日数 要相談

就労時間 要相談



花ノ木医療福祉センター はなのき料理講習会

高齢者・障がい者にやさしい食事の料理講習会

「家庭での調理時間短縮、食べやすい食事を学ぼう」

講師：花ノ木医療福祉センター 調理師・管理栄養士

●日 時 11月13日(水) 午前10時～11時30分

(9時30分開場 受付開始)

●場 所 花ノ木医療福祉センター 多目的室

●対 象 在宅において介護を必要とする方の食事

にお困りの方、施設の栄養士・調理師、介護士など

●内 容 調理実演、調理体験、相談会

●定 員 15人(先着順)

●申込締切 11月6日(水) 必着 ※事前申込要

●申込方法

花ノ木のホームページから申込書をプリントアウトして、花ノ木へ持参・郵送・FAX・メールなどでお申し込みください。メールでの申込の際は、件名「情報発信事業 料理講習会 参加申し込み」としていただき、名前(ふりがな)・所属(職種)・連絡先(電話番号、メールアドレス)を明記してください。

問・申込

花ノ木医療福祉センター

栄養管理係 青山・川勝まで

(〒621-0018 亀岡市大井町

小金岐北浦37番地1)

TEL0771-23-0701

FAX0771-22-8348

Email: hananoki@chive.

ocn.ne.jp



詳しくはこちら

グリーンランドみずほからのお知らせ

●グラウンド・ゴルフ秋季大会

日 時 10月3日(木) 午前9時30分開会
場 所 グリーンランドみずほ
 (グラウンド・ゴルフ場 多目的グラウンド)
参加料 2,000円(お弁当・お茶付き)
内 容 6ラウンド48ホールストロークマッチ個人戦
 (天然芝赤青黄コース・多目的グラウンド3コース)
定 員 144人
 ※事前予約制

●卓球・バドミントンを楽しむ日

日 時 10月1日(火)、8日(火)、22日(火)
 午前9時～正午
場 所 グリーンランドみずほ 体育館
参加料 300円
申 込 当日受付
 ※ラケット・ボールレンタル無料
 ※体育館シューズ持参

問:グリーンランドみずほ TEL86-1512

自然との共生を感じる森 わち山野草の森情報コーナー

【催しのご案内】

- ◆シャボテン他なんでも展示即売 10月3日(木)～6日(日)
- ◆山野草展示即売 10月12日(土)～20日(日)
- ◆秋冷の山野草展 10月26日(土)～11月4日(月・祝)

【園内見ごろ情報】

アケボノソウ・ツワブキ・ホトトギス・ミズヒキ・ツクバネ(実)・カメバヒキオコシなど

【山野草の紹介】

ツリフネソウ:山辺の湿った場所や川の近くでピンクの花を咲かせる1年草です。

開園時間:午前9時～午後5時(入園は午後3時まで)

休 園 日:毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は営業、翌水曜日が休園日)

入 園 料:大人310円、小学生210円

※山野草苗・花苗の販売、寄せ植えや苔玉などの体験教室などできます(体験教室は要予約)。
 ※管理棟、温室までは無料。

問・予約:わち山野草の森
 TEL84-2041 FAX84-2045
 E-mail: sanyasou@zc.ztv.ne.jp
 HP: http://www.zc.ztv.ne.jp/sanyasou/



わち山野草の森
情報コーナー

丹波自然運動公園からのお知らせ

自然文化事業

●天文教室

日 時 10月12日(土) 午後7時～9時
場 所 丹波天文館(公園内)
対象者 小学生以上 ※小・中学生は保護者同伴
参加料 300円
定 員 30人程度
内 容 月・金星・土星・夏の星座などの観望
申 込 10月11日(金)まで

●キノコ教室

日 時 10月10日(木) 午後1時30分～4時
場 所 公園管理棟3階 会議室
対象者 どなたでも
参加料 500円
定 員 30人
内 容 園内を散策し、キノコの種類や毒キノコの見分け方などを学ぶ(実食体験予定)
申 込 10月3日(木)まで

●キッズ天文教室

日 時 11月9日(土) 午後1時30分～3時30分
場 所 公園管理棟3階 無料休憩室
対象者 幼児(4歳～)、小学校低学年 ※保護者同伴
参加料 300円/人
定 員 20人程度
内 容 太陽や月について学ぼう
申 込 10月9日(水)～11月8日(金)

イベント

●いとまrché(いとまルシェ)

日 時 10月17日(木) 午前11時～午後4時
場 所 正門横駐車場
内 容 平日マルシェ。手作り品など販売、キッチンカーなど飲食販売
入場料 無料
 ※出店者募集中! 詳しくはホームページをご確認ください。

申込:必要事項【住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、参加希望の事業名】を記入の上、下記の方法でお申し込みください。
 ・郵送 ・FAX ・メール
 ※当日受付の事業は申込み不要。

問:丹波自然運動公園
 TEL0771-82-1045
 FAX0771-82-0480
 E-mail: kouen@kyoto-tanbapark.or.jp



丹波自然運動公園の
ホームページはこちら

広報
京丹波

お知らせ版

丹波自然運動公園からのお知らせ

スポーツ事業

教室

●テニス教室2期(昼間)

日 時 10月23日～12月11日の毎週水曜日(全8回)
 午後1時30分～3時30分
場 所 テニスコート(雨天時体育館)
対象者 18歳以上の方(初心者・初級者対象)
参加料 6,000円
定 員 50人
申 込 9月23日(月・祝)～10月23日(水)

●エンジョイテニス(夜間)

日 時 10月7日(月)、21日(月) 午後6時～9時
場 所 テニスコート
対 象 18歳以上
参加料 500円
申 込 当日受付

●レディーススポーツデー

日 時 10月2日(水)、9日(水)、23日(水)、30日(水)
 午前9時30分～11時30分
場 所 体育館
対 象 18歳以上の女性
参加料 300円
内 容 健康体操、軽スポーツ
申 込 当日受付

●グラウンド・ゴルフのつどい

日 時 10月11日(金)(月例会)
 18日(金)、25日(金)
 午前9時～11時45分
場 所 球技場 ※雨天時は中止する場合あり
対象者 どなたでも
参加料 300円
内 容 グラウンド・ゴルフを楽しむ
申 込 当日受付

●障がい者スポーツのつどい

日 時 10月8日(火) 午後1時30分～3時30分
場 所 体育館
対 象 障がいのある方、介護者およびその家族
参加料 無料
内 容 卓球バレー、ボッチャ、フライングディスク、グラウンド・ゴルフなど
申 込 当日受付

●太極拳教室

日 時 10月11日(金) 午後2時～4時
場 所 体育館
対 象 どなたでも
参加料 500円
内 容 太極拳の基礎を学ぶ
申 込 当日受付



●卓球教室

日 時 10月17日～12月5日の毎週木曜日(全8回)
 午前9時30分～11時30分
場 所 体育館
対 象 18歳以上の方(初心者・初級者対象)
参加料 5,000円
定 員 15人
申 込 9月17日(火)～10月17日(木)

●ヨガ教室

日 時 10月25日(金) 午後2時～3時30分
場 所 体育館
対 象 どなたでも
参加料 700円
申 込 当日受付



●ツリークライミング教室

日 時 11月3日(日・祝) ①午前10時～
 ②午後12時15分～ ③午後2時～
 (体験時間 約90分)

場 所 こどもの広場
対 象 小学生以上
参加料 2,000円
定 員 各回10人程度
内 容 専用のロープを使って大きな木に登ります。
申 込 10月3日(木)～11月3日(日・祝)
 ※空き状況により当日受付可

大会

●第51回テニス大会

日 時 10月16日(水) 午前9時～
対象者 18歳以上
参加料 2,000円(1ペア)
定 員 男女別ダブルス/各32組
申 込 10月9日(水)まで

●第30回 ゲートボール大会

日 時 11月19日(火) 午前9時～
場 所 陸上競技場
対象者 どなたでも
参加料 3,000円(1チーム)
定 員 20チーム
申 込 10月19日(土)～11月12日(火)



曾根隕石
京都市へ里帰り
京丹波町の曾根に落下したとされる「曾根隕石」が京都大学総合博物館で里帰り展示されています。
曾根隕石は京都府に落下、発見された唯一の隕石といわれています。江戸時代末の1866年（慶応2年）6月7日に当時の丹波国曾根村の麦畑に落ち、重さは17.1kgで、博物館の研究員によると日本で発見された54個の隕



曾根隕石

第1回総合計画審議会
京丹波町の良き未来を計画
第1回京丹波町総合計画審議会が、7月23日京丹波町役場大会議室で開かれました。
この審議会は町づくりの方向を示す総合計画の策定や、進捗状況の確認など重要な役割を担っています。町内の公共的な団体の役員や学識経験者などから選出された委員など15人が出席しました。
今回の会議では令和7年度からの5年間を期間とした第3期京丹波町総合戦略を策定するにあたり、現状の把握や今後の方向性、スケジュールを



協議する委員の皆さん

関係人口シンポジウム
人口減少先進地「飛騨市」に学ぶ
「関係人口」に着目した先進的なまちづくりを展開する岐阜県飛騨市からヒントを得ようと、都竹淳也飛騨市長を招いた「関係人口シンポジウム」を7月20日に開催しました。関係人口とは、移住者や観光客とは異なり、特定の地域に継続的に関わりを持つ人々のことを指し、地域創生のキーワードとしていま注目されています。
飛騨市は、30年間で全国の倍のスピードで人口減少している「人口減少先進地」といわれるなか、人気アニメ映画「君の名は。」のモデル地として注目を浴びたことを機に、地域の活力

を維持する事業を展開し、地域課題の解消に繋がっています。
都竹市長は基調講演で「地域の誇りを醸成させることが関係人口の創出につながる」と述べ、地域と関係人口のつながりを伝えました。
このほか、都竹市長と同市役所の横山理恵さん、畠中町長と京丹波町政策アドバイザーの佐藤晋太郎さんにより、地方創生についてのトークセッションを行いました。
基調講演をする飛騨市の都竹市長



基調講演をする飛騨市の都竹市長

じやくふえす
町に笑顔を届ける
7月28日に京丹波町役場大会議室で、木下弱さんの京丹波町地域おこし協力隊3年の任期満了を記念して「じやくふえす」が開催されました。
会場には京丹波町の方はもちろん、大阪などからファンの皆さんが駆け付けました。
第1部では弱さんと交流がある、近畿住みます芸人によるお笑いライブが行われ、会場を盛り上げました。そ



辞令を手にする木下弱さん（左）と畠中町長（右）

の中で弱さんも得意の大道芸を成功させ、歓声が上がっていました。
第2部では「京丹波ライブSP」として弱さんの地域おこし協力隊としての3年間の活動を振り返りました。最後には任期延長のサプライズ報告があり、「京丹波町の町民全員に会うことを目標として、京丹波町をもっとPRしていきたい」と意気込みを語りました。

2024京都丹波ロードレース大会 一般ボランティア募集のご案内

11月3日（日・祝）に開催される京都丹波ロードレース大会の一般ボランティアを募集します。
●活動日 11月3日（日・祝） 午前7時30分から
●活動内容 大会運営の補助
●募集期間 9月27日（金）まで
●条件等 高校生以上の個人または団体とします。昼食・大会スタッフキャップを支給いたします。全員ボランティア保険に加入します。

問・申込：京都丹波ロードレース大会事務局
Tel.82-0300
E-mail:race@kyoto-tanbapark.or.jp

2024京都丹波ロードレース大会に付随した 「スポーツ&ウェルネスイベント」

KTC（京都トレーニングセンター）アカデミー「ランニングクリニック」の開催
●日程 第1回：9月29日（日）
第2回：10月13日（日）
第3回：10月27日（日）
午前9時30分～正午（予定）
●座学と実技 座学：ランニング・ジョギングに必要なスポーツ医・科学講義
実技：走り方についての実技
●会場 京都トレーニングセンターおよび丹波自然運動公園内
●定員 各回先着20人
●参加費 各回1,500円/人
●募集締切 各回とも開催日の3日前まで
※各回定員に達した時点で受付終了

KTC（京都トレーニングセンター）アカデミー「汗乳酸測定モニター」募集
●日程 10月6日（日）、10月19日（土）、10月26日（土）
全日午前9時30分～午後4時45分（一枠：1時間15分枠）
●会場 京都トレーニングセンター 体力測定室
●定員 15人枠（各日5人枠）
●参加費 5,200円/人
●募集締切 各回とも開催日の3日前まで
※各回定員に達した時点で受付終了
※2024京都丹波ロードレース大会参加予定者を優先

ファミリースポーツコーナーの開催
ロードレース当日（11月3日（日・祝））に丹波自然運動公園へ来場される方を対象とした「モルック」「ポッチャ」などの生涯スポーツを体験できるコーナーを設置

問：京都トレーニングセンター Tel.82-2460

道の駅「瑞穂の里・さらびき」 おいしい秋見つけた！

●日時 10月12日（土）、13日（日）、14日（月・祝）
午前9時～
●場所 道の駅「瑞穂の里・さらびき」
●内容 黒大豆枝豆販売、新鮮野菜販売
美味しいもの出店

問：道の駅「瑞穂の里・さらびき」 Tel.0771-88-9350

新婚世帯支援事業

婚姻に伴う経済的不安を軽減することにより、本町の移住促進や少子化対策を図ることを目的に、住宅購入や賃借、引越に要する費用を予算の範囲内で補助します。

●補助対象世帯
夫婦の双方または一方が京丹波町内に住所を有する新婚世帯で、申請年度中に婚姻届を提出し、次のすべてに該当するもの。
（1）世帯所得（夫婦所得の合算額）が、500万円未満であること
（2）夫婦の双方が、府税および町税を滞納していないこと
（3）夫婦の双方が、同種の補助などを受けていないこと
（4）夫婦の双方が、町暴力団排除条例による暴力団員などでないこと

●補助対象経費
婚姻に伴う町内に居住するための費用であって、次のいずれかに該当するもの。
（1）新規の住宅購入費用
（2）住宅賃借料、共益費および仲介手数料
（3）引越業者または運送業者へ支払う引越費用

●補助金額
補助対象経費の実支出額と次に掲げる補助基準額を比較し、いずれか少ない方の額。
（1）夫婦の双方が39歳以下の者かつ夫婦の双方または一方が京都府外からの移住者であり、世帯所得が500万円未満である世帯 **60万円**
（2）前号に該当せず、夫婦の双方または一方が京都府外からの移住者である世帯 **36万円**
（3）前各号のいずれにも該当せず、夫婦の双方が39歳以下の者であり、世帯所得が400万円未満である世帯 **30万円**
（4）前各号のいずれにも該当しない世帯 **18万円**

●申請方法
関係書類を添えて交付申請兼実績報告書を提出ください。なお、令和7年2月28日（金）、もしくは予算額に達した時点で申請受付は終了とします。

問：企画情報課 Tel.82-3801

京丹波の夏まつり

③ 地区で大盛況

町内3地区で夏祭りが催され、各会場とも多くの来場者でにぎわいました。8月5日には、丹波地区の須知区文化センター周辺で「京たんば花火大会」が開催。夏の夜空に2000発の花火が打ち上げられました。

8月17日には、瑞穂地区の山村開発センターみずほで「みずほ夕涼み大会」が5年ぶりに復活。地元の子どもたちが企画、運営に加わり、イベントを盛り上げました。

8月24日には、和知地区のJ.R和知駅前広場周辺で「わちふるさと祭り」が開かれ、和知太鼓や和知文七踊り

りなどの伝統芸能が祭りを盛り立てました。



京たんば花火大会の花火



多くの観客が見守るみずほ夕涼み大会のステージ



わちふるさと祭りの和知文七踊り

西脇京都府知事

道の駅「和」を視察

西脇隆俊京都府知事が8月5日、京丹波町を訪れ、道の駅「和」に併設する移住相談窓口の視察や、鮎ガールデンで地元住民と鮎のつかみどり体験による交流を行いました。

西脇知事は、道の駅「和」の藤田義幸駅長、京丹波町移住相談窓口相談員の川邊弘太さんと懇談。京丹波町の魅力ある食材や移住相談の現状を

確認しました。

これは府内各地に知事が出向き、現状を把握する事業として行われているもので、この日は、南丹地域における川の恵みを活かした地域振興をテーマとして、京丹波町と南丹市、亀岡市で視察を行いました。



親子連れに鮎の感想を聞く西脇知事

京都丹波基幹交通整備協議会

④ 年度の事業計画を可決

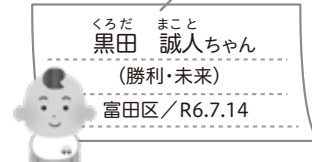
京丹波町、南丹市、亀岡市でつくる京都丹波基幹交通整備協議会の理事総会が8月6日、役場本庁舎で開かれました。

同協議会は、京都中部地域の基幹交通である、J.R山陰本線や京都縦貫自動車道、国道9号などの整備促進に向けて活動しています。

今回の会合では、南海トラフ地震や原子力発電所の事故に備えた避難経路を確保する観点から、京都縦貫自動車道の4車線化や国道9号のダブルルートの整備を目指すことなどの計画が可決されました。今後、国、府、関係機関などに対し、広域道路ネットワークの確保に向けた活動が行われます。



赤ちゃん紹介コーナー



わたしたちの町

人口 12,457 (−22)
男 5,981 (−11)
女 6,476 (−11)
世帯数 6,085 (−7)
9月1日現在／()は前月比

企業版ふるさと納税

本町は、企業版ふるさと納税の活用によって地域の課題解決に取り組み、「日本のふるさと。自給自足の循環社会 京丹波」を目指しています。この度、以下の企業様からご寄付を心より感謝申し上げます。ご寄附の使途：持続可能で豊かな地域創造事業 株式会社石坪様 寄附金額：非公表 [参考] 企業版ふるさと納税は、納税を通じて地域社会への支援を行うことで、SDGsへの貢献など企業の社会的責任を果たす一環として活用されています。

募金の受付状況(令和6年8月31日現在)

能登半島地震災害義援金 1,730,098円

ふるさと応援寄付金

[令和6年7月] 15,529,000円／732件

[令和7年度累計] 49,473,000円／2,330件

7月の寄付者 *敬称略

片山 山治 水本 達也

*寄付者の了解を得ている方のみ掲載しています。

編集後記

4月から入庁して広報担当になり、約5か月が経ちました。今月号は双葉町との交流会で初めて特集を書かせていただきました。取材から写真選び、構成など試行錯誤して作成したのでぜひお読みいただけると嬉しいです。 R.T

生産者レポート

ナス



【生産者】永井吉幸さん(富田区)

永井吉幸さんの家系は江戸時代から代々続く農家。高校、大学ともに農業について学び、JAに営農指導員として5年勤務した後、自身で農業をしたいという思いが強くなり、25歳で農業を始めました。同じ大学を卒業した妻と一緒に夫婦で営んでいます。

現在畑では長ナス、賀茂ナス、黒陽ナス、小さい丸いナスの4種類を栽培し、収穫後は道の駅「京丹波 味夢の里」へ出荷しています。

長年農業に携わっている永井さんは土づくりにこだわっており、自身で育てた米のもみ殻を土に混ぜ込んでいます。そんな土で育ったナスは光沢感があり、ずっしりとしていました。「勉強して得た知識だけではうまくいかないことも多く、今でも失敗することもあります。やりながら覚えています。」と笑顔で話しました。

永井さんは10年ほど前から、農作物の栽培や加工・調理などの体験指導を行う「きょうと食いく先生」にも取り組んでおり、京丹波町の野菜に興味を持ってもらいたいとこども園や中学校などで毎年指導を行っています。農業の楽しさだけでなく、大変さや苦労も伝えることで農業を知ってもらい、子どもたちに継いで欲しいと夢を語りました。

丸いものから細長いものまで形が多様で、さまざまな品種がある夏野菜。収穫時期は7月半ば〜お盆ですが、9月頃に収穫される秋ナスもあり、長期間味わえます。



ナスの花は自家受粉しやすいように下向きに咲きます

ナスのさっぱり ごま和え

材料(2人分)

ナス……………	80g	【調味料】
ニンジン…………	20g	しょうゆ 小さじ2/3
キュウリ…………	50g	砂糖… 小さじ2/3
春雨(乾) ……	20g	A 穀物酢… 小さじ1
ハム……………	20g	ごま油 小さじ1/2
炒りごま ……	小さじ1	塩 ……0.2g(少々)

栄養価(1人分)

エネルギー:127kcal たんぱく質:2.8g
脂質:2.2g カルシウム:51mg
食物繊維(総量):2.0g 食塩相当量:0.6g

野菜
摂取量

このレシピの
1人分の野菜 約**75g**
1日の目安量 **350g**



約1/5の
野菜が
摂れます!



※写真は一人前です

下準備

作り方

*ニンジンは皮をむいておく。
春雨は食べやすい長さに
切っておく。Aの調味料を
合わせておく。

- 1 ナスは短冊切りにして水に
さらす。ニンジンは細切りに
する。
- 2 ①を水から約5〜6分茹で、
水気を切って冷ます。
- 3 春雨は透明になるまで6〜7
分茹で、水気を切って冷まし
ておく。
- 4 キュウリとハムは細切りに
する。
- 5 ボウルに②、③、④の調
味料、炒りごまを入れて和
える。

ポイント!

・ナスは食物繊維が豊富に含ま
れており、消化を助け便秘の
予防に役立ちます。また、ビタ
ミンCやビタミンK、カリウム
なども多く含まれています。
・紫色の皮の部分にはナス特有
のポリフェノール「ナスニン」が
含まれ、動脈硬化を予防する
効果があります。



Instagramでも
レシピ公開中



お手軽料理レシピを
調理してポイントを
貯めよう!

アプリのダウンロードはこちら



iOS版



Android版

地域おこし協力隊
今月の弱^{じやく}のつづやき

暑い
です。

ドーも、ここ最近暑^{あつ}いしか言うてない木
下弱^{じやく}です。
暑い^{あつ}です。めっちゃめっちゃ暑い^{あつ}です。熱いと
いってもいいくらい暑い^{あつ}です。なんか厚い^{あつ}気
もします。それくらい暑い^{あつ}です。

この暑^{あつ}さの中作業したの
で涼しい季節に機械を使った
作業の2倍疲れました。
皆様、まだまだ暑い^{あつ}日が続
くようです。畑をさるる際
には体調に注意しながら暑い^{あつ}
時間帯を避けてくださいな。

