

日本のふるさと。自給自足的循環社会

広報 京丹波6

TOWN KYOTAMBA

No.224
2024.6.17発行

かわいいのお

今月のほっとする言葉

やすむことも 生きること

三笠書房「こころが楽になるほっとする言葉」より

28 27 24 12 11 10 09 08 06 02

特集いのちを守る幸せプラン
く健康く
生き活きウェルネスコーナー
あなたのお口の健康状態は大丈夫？
京丹波文化伝承よもやま話
図書だより
くらしのガイド
お知らせ版／弱のつぶやき
表彰／まちの話題
生産者レポート
くるみの会のお手料理レシピ

丹波地区の介護施設にやってきたヤギと笑顔のふれあい

令和6年3月に

「京丹波町自殺対策第2次計画(いのちを守る幸せプラン)」
を策定しました。

(基本理念)

こころ豊かに笑顔でつながり支え合う京丹波
～誰も自殺に追い込まれることのない地域づくり～

人の「命」は何ものにも代え
がたいものです。
家庭、地域、学校、職場、専門
機関など、さまざまな分野の
人々や組織が密接に連携し、
「いつもと違う」様子に気づ
き、互いに生きることを支え、
こころ豊かに笑顔でつながり
支え合うための取組を包括的
に推進していきます。

自殺死亡率を
30%減少
(5年間の平均)

自殺者数
0人

計画の
目指すところ
(令和10年度)

3つの基本目標

基本目標 1 生きることの促進要因を増やす

「生きることの促進要因」とは、自殺に対する保護要因のことで、自分
を大切にする自己肯定感や、信頼できる人間関係などにより、危機回避
能力が高くなる要因のことです。それぞれのライフステージで抱える問
題に対して、この要因を増やす取組を進めていきます。

① 若年層対策の推進【重点】

さまざまな困難・ストレスへの対
処方法を身に付けるための学びを
推進するとともに、子ども出した
サインに保護者や教職員がいち早く
気づき、受け止め対処するための啓
発および情報提供を進めます。

② 高齢者への支援【重点】

高齢者がいきいきとしたこころ
と体を維持することや孤立を防ぐ
ため、健康づくり、生きがいづく
り、居場所づくりの推進や地域お
よび家庭の中での見守りや社会参
加を図る取組を推進します。

③ 女性への支援

妊娠期から安心して出産、子育
てができるよう切れ目のない支援
を行います。また、困難な問題を抱
える女性を支援します。

④ 適切な受診のための支援

うつ病などの精神疾患の正しい
知識の普及を図るとともに、こころ
の不調などを相談できるクリニッ
クや相談機関の情報提供を進めま
す。また、精神科医療・保健・福祉な
どの各施策との連携を図り支援し
ます。

⑤ 自殺未遂者への

精神的ケアの充実

警察・消防・救急病院・相談機関
などと連携し自殺未遂者の把握機
会の拡充や支援の強化を行います。
また、自殺未遂者および重篤な健
康問題で悩んでいる自殺ハイリス
ク者に対する支援方法などについ
て検討します。

特集 いのちを守る幸せプラン



「心がほっとする、 温まる言葉やエピソード」応募作品

たった一言で元気になったり、生きる力になったり。そんな「言葉」に救われたことはありませんか？

京丹波町では、こころの健康づくりやこころの病気に対する理解を広げることを目的に、「心がほっとする、温まる言葉やエピソード」の作品募集を行いました。

ご応募いただいた作品の一部をご紹介します。

実体験に基づく作品から、今、一人で思い悩む人の目に留まり、誰かに相談してみようと思ってもらったり、また、周りに思い悩む人がいることに気づいたら、声をかけてもらうきっかけにしていきたいと思います。

「ありがとう」

私はこの言葉で生まれ変わることが出来ました。

若い頃は何をしてもありがとうと言ってくれなかった主人が
二人で野菜作りなどして毎日過ごす中で、ありがとうを交わ
すことが多くなりました。その頃からは毎日がとても楽しく、
幸せになりました。

私は初めて出会った人にも話しかけられるようになり、人の中
へ出るのもとても楽しくなり、お友達も多くなりました。

「ありがとう」はとても力のある素敵な言葉です。

小学校の生徒さんがバスを降りられる時、運転手さんに
ありがとうと言って降りられますと、とても感じ良く思います。

“一人じゃないから”

この言葉でかなり気持ちが楽
になって、ああ、本当に
自分が困った時には、周り
を頼っていいんだと再認識
しました。

そろそろ自分を責める
事から卒業しいや

ずっとつらい人生はあ
りません。ずっと順調
な人生もあります。

花が咲いている
のを眺めていると
元気になる。

「大丈夫、あなたの子どもだから。」

友人からのこの言葉に、しんどかった
気持ちが救われました。

息子が学校に行かなくなり、悩み、将来
への不安、親としてどうすればいいのか、
そんな思いを聞いてもらいました。

友人の言葉に、根拠のない自信のような
ものを感じ、息子自身の力を信じよう、
私自身のことも信じようと思い、前向き
な気持ちになることができました。

喜ばば喜び事が
喜んで喜び集めて
喜びにやってくる

基本目標

2 関係者・関係機関が連携して 自殺対策を推進する

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援するため、一人でも多くの方がゲートキーパー※としての意識を持って行動できるよう、啓発を進めていきます。

① 支え合える人の育成・支援【重点】

支援する関係者だけでなく、より多くの町民を対象にゲートキーパー講座の広報を強化し、開催していきます。

② 地域コミュニティの育成・支援【重点】

あらゆる機会を通じて、自殺予防につながる啓発、教育事業を強化するとともに、町民による地域を支える力を生かし、自殺を防ぐ地域づくりを進めます。

③ 地域間・団体間の連携の推進

社会全体で自殺対策を進めていくために、地域の関係機関、関係団体などとの緊密な連携を図りながら自殺対策を推進します。

④ 庁内外の会議体を通じた連携の強化

自殺対策は、さまざまな分野にまたがる課題であることから、各協議会などにおいて、庁内関係課や関係機関が自殺対策に関わる情報の共有と連携を図ります。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。（特別な資格ではありません。）

基本目標

3 環境整備により生きることの 阻害要因を減らす

自殺の原因や動機となるさまざまな悩みを抱える町民が、適切な相談機関につながり、問題や悩みの解決が図られるよう、関連する分野の機関・団体と連携して取り組みます。

① 勤務・経営に関する相談体制の充実【重点】

長時間労働の是正、ワーク・ライフ・バランスの確保、職場のメンタルヘルス対策の普及啓発、相談体制の整備・充実を推進します。

② 生活困窮者への支援【重点】

地域における自立・就労支援などの体制を構築することにより、生活困窮者の自立の支援に取り組みます。

③ 自殺対策に関する情報提供の強化

相談の内容やライフステージに応じた相談窓口の情報提供を行います。自殺に対する誤った認識や偏見を取り除くとともに、自殺対策における町民の役割などについても理解と関心が深まるよう、啓発活動の充実を図ります。

④ 相談窓口・支援体制の充実

一人ひとりの状況に応じたきめ細かな相談支援を行うとともに、関連する支援内容や相談窓口の周知を図ります。また、相談機関の連携・ネットワークの充実を図ります。

⑤ 自殺対策を支える町職員の育成

自殺対策などに関する正しい知識の習得など、幅広い分野に関する研修を実施し、自殺対策に係る人材の確保、養成、資質の向上に努めます。

⑥ 国・京都府との連携による自殺対策の推進

国・府・町などがそれぞれ果たすべき役割を明確化・共有化した上で、相互が連携・協働し自殺対策を推進していきます。

自殺対策第2次計画とは？

平成31年3月に、「誰も自殺に追い込まれることのないまちづくり」を目指して「京丹波町自殺対策計画」を策定し、各施策を講じてきました。その計画期間の終期である令和5年度にこれまでの取組を踏まえ、計画の見直しを行い、自殺対策をさらに推進するため第2次計画を策定しました。

「自殺の現状」と

「こころの健康町民意識調査」

1 自殺者数の推移

京丹波町の自殺死亡率の推移を見ると、平成21年以降増減を繰り返しながら減少傾向で推移しています。しかしながら、平成29年、令和3年の平均自殺死亡率は全国、京都府に比べ高くなっています。

2 こころの健康に関する

町民意識調査結果からみた現状

(1)この1カ月間の不安や悩みについて全体では「たまに感じる」がある(月に1〜2回程度)が39・7%と最も高く、次いで「ときどき感じ

ることがある(週に1回程度)」が28・5%と続いています。

前回調査(平成30年調査)と比べて、「不安や悩みを感じたことはない」との回答が大幅に低下しており、不安や悩みを感じている町民の割合が増えています。

(2) 不安や悩みの原因

不安を感じているという人にとって原因を聞いたところ、全体では「健康に関すること(自分の病気の悩み、からだの悩みなど)」が50・8%と最も高く、次いで「家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病など)」が36・3%と続いています。

(3) これまでに本気で自殺をしようと 考えたことの有無

「この1年以内に本気で自殺をした」と考えたことがある」と「ここ5年くらいの間に本気で自殺をした」と考えたことがある」を合わせた割合は4・0%と、前回調査と同率となっています。属性別で見ると、20歳代や30歳代、ひとり暮らし、団体職員や学生、睡眠時間

が「5時間未満」の人などで比較的高い状況です。

(4) 自殺したいと考えたとき、 どのようにして乗り越えたか

「家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた」と「我慢した」がいずれも24・6%と最も高く、次いで「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」が19・7%と続いています。

(5) 自殺をしたいと考えた原因

「家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病など)」が42・6%と最も高く、次いで「勤務に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働など)」が36・1%と続いています。

(6) 自殺対策は自分自身に関わる 問題だと思うか

「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた割合が54・4%と、前回調査と比べて割合が増えています。

(7) 子ども・若者向けの自殺対策は

「子どもが出したSOSに気づ

お気軽にご相談ください

●こころの健康相談 [要予約]
健康推進課 Tel86-1800

●くらしとしごとの相談窓口
(生活困窮者自立相談支援窓口) [要予約]
南丹保健所 Tel0771-62-0363



「そうだ💡歯医者さんに行こう!!」

和知歯科診療所

虫歯の治療は「歯を人工の材料に置き換える治療」であるため治療をしても決して元通りにはなりません。また、歯周病は「進行すると完治が難しい病気」で、どちらも症状が出た時にはずいぶん進行してしまっていることが多いです。

そのため虫歯や歯周病は「未然に防ぐ」「早めに見つける」ことが重要です。痛みや不快感がなくても定期的に歯科医院でチェック＆クリーニングを受けることをお勧めします。

また、年齢を重ねるにつれて唾液の量の減少や、かむ力・飲み込む力の衰えなどの機能低下が見られるようになり、若い時とは違うお口の特徴を踏まえた口腔ケアが大切になります。介護が必要な状態になるとセルフケア（自分で行う歯磨きなど）で行き届かないところを介護者が補う必要が出てきますが、なかなか難しい場合があります。そこで、自分で毎日



行うセルフケアと、歯科医師や歯科衛生士による定期的なプロフェッショナルケアをあわせて行うことで健康寿命を延ばすことができます。

和知歯科診療所では、お口の状況や加齢による変化に応じた歯みがきの方法などのアドバイスをを行い、お口の健康管理のお手伝いをしています。



和知歯科診療所のご紹介



土曜診療
やってます♪

口腔ケア
やってます♪

バリアフリーで
車いすでも
来院できます♪

訪問診療
やってます♪

お口の状態にあった
口腔ケア用品を
ご案内しています♪

〔診療時間〕
毎週月曜～土曜日
午前9時～正午、
午後1時～4時30分
〔予約受付時間〕
午前8時30分～午後5時15分
〔休診日〕
日曜・祝日、年末年始
問：TEL84-1154

～^{けん こう}健幸～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に幸せに「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ーウェルネスーを目指しています。



^{かき た ひで はる}
垣田 秀治院長

「衣・食・住」と「医・職・住」

将来消滅する可能性がある744の自治体の一つに京丹波町が含まれました。若年世代の減少がその一因ということですが、京丹波町にはまだまだ発信すべき魅力がたくさんあると思いますし、V字回復とまではいかないまでも、人口減少を最小限にとどめることは十分可能だと思っています。

人が生活していくのに必要なものとして「衣・食・住」がよく言われます。「衣」は着るもの、「食」は食べるもの、そして「住」は住まいのことを指しています。

では、地域が必要とするものは何でしょうか、それは「医・職・住」です。「医」は医療提供体制、「職」は職場、そして「住」は住環境です。若い方にとっても、年配の方にとっても、医療が提供できない場所に住む魅力はあまりないでしょう。また、生活をするにおいて働く場所があるということも大切な事。住まいだけでなく交通インフラの整備や教育、必要な物資が手に入る施設も大切です。地域包括ケアシステムを充実させ、地域の方々が健康な時も介護が必要となった時も安心してその地域で生活できるように、多職種の連携を一層強化していく必要があります。

京丹波町病院は京都府下で7つある地域包括医療ケア認定施設の一つとして、京丹波町の地域包括ケアの充実と推進を図るために努力しています。今年からは新たに地域医療、そして、地域包括ケアの専門医を目指す総合診療専門医プログラムの医師

が当院で勤務しています。

私たちは、かかりつけ医として、地域に信頼され、地域の方々に寄り添った医療ができるよう、今後も努力していきます。

ぜひ、京丹波町病院を「私たちの病院」として、積極的に利用し、応援していただき、京丹波町病院の運営にお力添えをお願いいたします。それが京丹波町を消滅から救い、発展させるためにも必要であると思っています。



よもやま話 10

『大成村と観世音菩薩 第1回』

和知地区広野にある立木駅の上の山間に昔、大成と呼ばれる集落があったことをご存じでしょうか。標高400メートルくらいの山の中に18軒ほどの集落がありました。いつ頃からこの地に人が住み着いたかはさだかではなく、地元のお寺の住職によると約500年くらい前ではないかといわれています。東南に面して展望がよく、はるか遠くに長老ヶ岳を望み、その山並みからの御来光や、山の裾には、由良川沿いに流れる雲海など、実に美しい景観に恵まれた土地であり、集落を100メートル程上ると山の尾根伝いに現在の綾部市、福知山市三和町、瑞穂地区に行く峠道があり、昭和25年頃まで生活道路として使われていました。

生活は、夏は小さい田畑を耕し蚕を飼い、食料は自給自足、冬は炭を焼き、木材を切り出して売り、わずかな現金収入を得て、自給できない衣類や仕事の道具は買って細々とした生活を送っていました。

この大成には和知西国三十三所の10番霊場である観音堂があります。観音堂そばにある手水鉢に文化5年(1808年)と刻まれていることから江戸時代中頃にはあったと思われます。そこに祀られる観世音菩薩像は大成の観音像として有名で、御詠歌に『唱うれば救うその身も大成の大慈大非の観世音かな』と詠まれています。毎年5月3日には祭りが行われ、この小さな集落に多くの出店が出て何百人ものお参りがありました。(次回 第2回に続く)

(参考文献)片山定治氏手記『ふるさと大成の歴史』ほか



問:社会教育課 Tel84-0028



伝観世音菩薩像として観音堂に祀られてました。現在は長源寺に安置されています。



観音堂に掲げられた御詠歌



【大成の観音堂】
集落を見渡せるところにポツンと建っています。

あなたのお口の健康状態は大丈夫？



歯科健診受診者の約6割が「歯周病」!?

令和5年度の成人歯科健診では、20～30歳代の若い世代でも2人に1人が要精密検査(さらに詳しい検査や治療が必要)と判定されています。

原因は「歯周病」が最も多く、次いで「むし歯」が多くなっています。

歯周病とは？

歯みがきが十分でないことで歯ぐきに炎症が起こり、歯を支える歯ぐきや骨が壊されていく病気です。「歯周病」は、歯を失う原因の第1位です。



歯周病は、全身の病気にもつながります。

糖尿病

歯周病による炎症性物質が血液中に入ると、インスリンの働きを低下させ血糖値が下がりにくくなります。

心臓病

動脈硬化を起こす要因として、歯周病が影響するといわれており、心臓に血液を送る血管が狭くなったり(狭心症)詰まったり(心筋梗塞)します。

脳梗塞

脳の血管が詰まったり、心臓にできた血栓が脳に送られて血管が詰まるなど、歯周病にかかっている人はそうでない人と比べ脳梗塞になりやすいという報告があります。

認知症

動脈硬化を起こす要因の1つとして、歯周病が影響するといわれており、脳血管性認知症の原因になる可能性があります。また、アルツハイマー型認知症との関係について可能性があるとの報告もあります。



お口の健康を守るための2STEP!

STEP 1 まずは、あなたのお口の状態をチェック!

STEP 2 成人歯科健診を受診!

6月1日から12月31日まで

成人歯科健診を「無料」で実施しています!

(対象は京丹波町に住所を有する令和6年度末年齢が19歳以上の方)

【成人歯科健診でできること】

- 歯および歯ぐきの状態の確認(歯周病、むし歯の有無など)
- 口の中の清掃状態の確認
- かむ力の評価(75歳以上のみ)など

【成人歯科健診を申し込む】

- ①電話:京丹波町健康推進課 Tel86-1800
- ②Webサイト:
(京都府・市町村共同電子申請システム)
※Webサイトでのお申し込みは11月末まで
- ③すでにお申し込みされた方は、今すぐ
歯科医療機関を受診!(予約が必要です。)

問:健康推進課 Tel86-1800



5～6つの簡単な質問に答えるだけ!

①健口チェック
(日本歯科医師会)



Web
サイト

②京都府・市町村共同
電子申請システム



京丹波町
ホームページ

③実施歯科医療機関の
一覧はこちら

エアコンと扇風機が大活躍の季節！ 安全に使うための点検は大丈夫？

夏に向けてエアコンや扇風機を使うことが増えてきますが、誤った使い方や点検不足が原因で事故や火災が発生しています。安全に使用するために注意すべきポイントについてご紹介します。

⚠ エアコンを使うときの注意点

① 使用前は試運転と点検を実施

- ・ フィルター内のほこり
- ・ 冷房運転での冷風確認
- ・ 異常音や異臭
- ・ 室内機からの水漏れ など

異常が見つかったら電源プラグを抜いて販売店やメーカーに相談しましょう。

② 内部洗浄は販売店やメーカーのサービス窓口相談

十分な知識を持たずに内部洗浄を行うと、電気部分に洗浄液がかかり破損や発火に至るおそれがあります。消費者が内部洗浄を行うことは推奨されていないため、販売店やメーカーのサービス窓口相談しましょう。

③ 配線の修理・加工はしない

配線修理加工をすると、接触不良により発煙・発火するおそれがあります。

④ 室外機の周りは段ボールやゴミ、植木鉢などを置かない

小動物や虫などが侵入すると、ショートして発煙・発火するおそれがあります。

⚠ 扇風機を使うときの注意点

古い扇風機は経年劣化による火災に注意

製造から10年以上経過している製品で火災事故が多く発生しています。おかしいと感じたらすぐに使用を中止してください。また、買い替えも検討してみましょう。

消費者庁のリコール情報サイトにおいて、最新のリコール情報などを確認することができます。
<https://www.recall.caa.go.jp/index.php>

『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

ものづくり体験ワールド 「タイル張りコースター」

カラフルなタイルを張り、コースターを作ります。

日時 7月20日(土) 午後1時30分～3時
場所 和知分館
内容 プロの職人(ものづくりマイスター)によるモザイクタイルを使ったコースターづくり体験
対象 小、中学生
定員 先着40人
事前申込制 7月2日(火)受付開始
申込 和知分館 TEL84-2081

ジャズと朗読のゆうべ

日時 7月26日(金) 午後6時～7時
場所 役場本庁舎 交流ラウンジこだち
内容 第1部 朗読 ～ジャズとともに～
第2部 ジャズ演奏
どなたでもご参加いただけます。参加無料

ベシスト 谷田 幸郎 氏
京丹波町(旧瑞穂町)出身。ボーカリストのサポートやコンボで、主にジャズを中心に京都地域のライブハウスやカフェ、各地のジャズフェスティバルなどで演奏活動を行っている。京丹波町ゆかりの油絵画家 谷田 穎郎氏(1936～2014)のご子息。
[共演]岡本暁子(Key)、佐渡文彦(Vn&Vc)

こだち図書の展示コーナー
「日本文学への誘い」は宮沢賢治特集だよ！

おすすめの本

「世界文学としての方丈記」

プラダン・ゴウランガ・チャラン 著／法蔵館

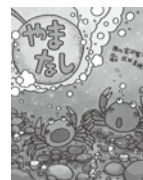
夏目漱石や南方熊楠の英訳によって、世界にその名を知らしめた、鴨長明の「方丈記」。翻訳・翻案を経て、世界文学の最高傑作のひとつとして受容されていった過程を考察する。



「やまなし」

宮沢 賢治 原作 武田 美穂 絵と構成／理論社

クラムボンはわらったよ。クラムボンはかぶかぶわらったよ。多くの人の心に残る宮沢賢治の代表作「やまなし」の世界を、低学年のこどもたちに向けて、わかりやすく描いた絵本。



京丹波町図書館 7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

- ☆よっちゃんの紙芝居 瑞穂分館
7月13日(土) 午前11時～
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。
- ☆音読の会 中央館
7月17日(水) 午後1時30分～2時30分
事前申込制 定員10人
昔話や詩歌などをみんなで声に出して読む会です。
- ☆ものづくり体験ワールド
「タイル張りコースター」 和知分館
7月20日(土) 午後1時30分～3時
事前申込制 定員40人 ※上記参照
- ☆ちいさいこのおはなし会 中央館
7月24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。
- ☆ジャズと朗読のゆうべ こだち図書
7月26日(金) 午後6時～7時 ※上記参照

※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。

作品展示

第12回子ども読書本のしおりコンテスト
入賞作品巡回展示

期間 7月6日(土)～7月9日(火)
場所 役場本庁舎1階 小会議室
「子ども読書本のしおりコンテスト」は、4月23日「子ども読書の日」記念事業として、子どもが読書に親しむことを目指して、実施している取組です。町内のこども園、小学校、中学校の子どもたちの作品も展示しています。

京丹波町図書館へのお問い合わせ

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

【京丹波町病院】Tel86－0220 ※都合により担当医師が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

		院長＝垣田秀治					
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内 科	一般外来	中嶋 諒 (総合内科) 齊藤隼一 (総合内科)	寛 侑典 (府立医大／ 循環器)	篠川伸喜 (総合内科)	横井大祐 (府立医大北部 医療センター／ 総合内科)	柳田拓也 (府立医大／ 内分泌・膠原病)	第2土曜日 中嶋 諒(総合内科) 第4土曜日 齊藤隼一(総合内科)
	予約診療 (午前)		垣田秀治 (総合内科)	井上弘之 (府立医大／ 膠原病・リウマチ)	垣田秀治 (総合内科)	垣田秀治 (総合内科)	第4土曜日 垣田秀治 (総合内科)
	予約診療 (午後) (☎:午後1時～)		齊藤隼一 (総合内科)	中嶋 諒 (総合内科)	井上弘之 (府立医大／ 膠原病・リウマチ)	中嶋 諒 (総合内科)	
外科		前田武昌 (消化器)	担当医	山岡延樹 (消化器)	担当医	担当医	
整形外科		小藤和孝 (明治国際医大)				竹浦信明 (府立医大)	
小児科		渡辺和徳 (府立医大)	担当医	近藤博章 (府立医大)	第1・第3・第5木曜日 三野耕平(府立医大) 第2・第4木曜日 内藤優樹(府立医大)	担当医	第2土曜日 竹下直樹(府立医大) 第4土曜日 井上 聡(府立医大)
小児科予防接種 (予約制)					第1・第3・第5木曜日 三野耕平(府立医大) 第2・第4木曜日 内藤優樹(府立医大)		第2土曜日 竹下直樹(府立医大) 第4土曜日 井上 聡(府立医大)
皮膚科 (第1・第3木曜日) (☎:午後1時～3時30分 ☎:午後2時45分～)					第1木曜日 足立尚弥(福知山市民) 第3木曜日 荒田健太(福知山市民)		
精神神経科 (物忘れ外来) (第2火曜日・第2土曜日)			第2火曜日 石川雅裕(東舞鶴医誠会) (☎:午後1時～2時30分 ☎:午後1時30分～)				第2土曜日 石川雅裕 (東舞鶴医誠会)

○受付時間：(初診)午前8時30分～11時30分 (再診)午前7時～11時30分
○診察時間：午前9時～(午後の内科予約診察、皮膚科、第2火曜日の精神神経科は上記表記載のとおり)
○急患の場合、必ず事前の連絡をお願いします。
○☎は受付時間、☎は診察時間

【京丹波町病院質美診療所】Tel86－0586 所長＝齋藤隼一

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
総合内科				齋藤隼一	

○診察日は、毎週木曜日の午後です。○受付時間：午後1時～3時30分 ○診察時間：午後1時30分～4時

【京丹波町病院和知診療所】Tel84－1112 所長＝庄林 智

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科 (午前)	篠川伸喜 (総合内科)	篠川伸喜 (総合内科)	中山美央 (府立医大/ 内分泌・膠原病)	中嶋 諒 (総合内科)	第1・第3・第5金曜日 鹿野 燎(府立医大) 第2・第4金曜日 米田麻里(府立医大)
内科 (夜間診察)	担当医 (午後5時30分～)				
外科・整形外科 (午前)	庄林 智 (外科一般)	前田武昌 (外科一般) (午前10時～)			林 大智 (明治国際/ 整形外科)

○受付時間：午前8時30分～11時30分(受付順番表は午前7時から記入できます。)
○診察時間：午前9時～(毎週月曜日の夜間診察、火曜日午前外科の診療時間は上記表記載のとおり)
○夜間診察(内科)の受付時間：午後3時～6時30分(毎週月曜日(祝日を除く))

【京丹波町病院和知歯科診療所】Tel84－1154 所長＝三浦博人

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
歯 科	濱岡秀樹	担当医	三浦博人	三浦博人 濱岡秀樹	担当医	担当医

○診察時間：午前9時～正午／午後1時～4時30分
○予約での診察になりますので、事前に電話連絡をお願いします(急患の場合も含む)。

各施設の敷地内は全面禁煙となっております。ご理解とご協力をお願いいたします。

広報
京丹波

お知らせ版



税・案内

ごみは分別して正しく出しましょう

廃棄物を適正に処理せず、みだりに道路や山林、空き地など(自分の占有地、管理地を含む)に捨てたり埋めたり焼却したりする行為(不法投棄)は、法律で禁止されており、5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金に処され、またはこれを併科されます(法人の場合は、3億円以下の罰金)。

また、通常のごみを出す場合でも、故意に分別しなかったり、対象とならないごみを出したりする行為は、不法投棄となる場合があります。

不法投棄(ポイ捨て)をすることにより、地域の景観を損なうだけでなく、さらなる不法投棄を誘発したり、土壌や地下水、河川が汚染されるなどの環境問題につながります。

ごみは、分別して決められた日に決められた場所へ出しましょう。

※自分の土地にごみなどを不法投棄された場合は、最終的には土地所有者自らの責任で適正に処理しなければなりません。日頃から土地の草刈りや周囲に柵を設置するなど、ごみを捨てられない環境を作ることが大切です。

問：船井郡衛生管理組合 Tel0771－42－3425
住民課 Tel82－3803

町税などの納期限

納期限：7月1日(月)

- 町・府民税(第1期分)
- 国民健康保険税(普通徴収・第3期分)

問：税務課 Tel82－3802

- 介護保険料(普通徴収・第1期分)

問：福祉支援課 Tel82－1800

- 水道使用料(5月使用分)
- 下水道使用料(5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増算されます。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。

男女共同参画週間

— 令和6年度キャッチフレーズ — だれもがどれも選べる社会に

6月23日(日)から29日(土)までは男女共同参画週間です。

男女ともに自らの個性と能力を最大限に発揮できる「男女共同参画社会」の実現に向け、みなさん一人ひとりの取組が必要です。

私たちのまわりの男女パートナーシップについて、この機会に考えてみませんか。

7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(月)	16日(火)	17日(水)	11日(木)	—	8日(月)
丹波地区2						
丹波地区3	4日(木)	19日(金)	24日(水)	12日(金)	—	25日(木)
丹波地区4						
瑞穂地区1	1日(月)	16日(火)	17日(水)	9日(火)	—	8日(月)
瑞穂地区2						
瑞穂地区3						
瑞穂地区4						
和知地区1	4日(木)	19日(金)	24日(水)	5日(金)	30日(火)	25日(木)
和知地区2					31日(水)	
和知地区3					26日(金)	

可燃ごみ(生ごみ)収集日

1日(月)、4日(木)、8日(月)、11日(木)、15日(月・祝)、18日(木)、22日(月)、25日(木)、29日(月)

京都0円ソーラー

初期費用0円で太陽光パネルを設置しませんか

最大10万円相当額の導入支援もあります。住宅に太陽光発電設備の設置をご検討の方は、ぜひご利用ください。詳細はWebへ。

●申込

京都0円ソーラープラットフォーム
<https://kyoto-pv-platform.jp/>



問：(公財)京都市環境保全活動推進協会
Tel075-647-3535

京都再エネコンシェルジュ

京都再エネコンシェルジュがあなたの家にぴったりの再エネ設備を提案

家庭に再エネ導入を検討されている方は、京都府が認証した再エネの専門家のコンシェルジュにぜひご相談ください。詳細はWebへ。

<https://kyoto-saiene.net/concierge/>



問：京都府地球温暖化防止活動推進センター
Tel075-803-1128

京都府住宅脱炭素化促進事業（ZEH）補助金

省エネ住宅で健康で快適な生活を始めませんか

冬は暖かく、夏は涼しい省エネ住宅を新築・購入する府民の方へ、最大30万円が交付されます。新しい生活を検討中の方、積極的に申請してください。詳細はWebへ。

<https://www.kcfca.or.jp/project/2024zeh/>



問・申込：京都府地球温暖化防止活動推進センター
Tel075-803-1129

みんなのおうちに太陽光

太陽光パネル・蓄電池がおトクに参加登録者募集

共同購入により、太陽光パネル・蓄電池をおトクに購入できる機会を提供します。参加登録は9月11日（水）まで。詳細はWebへ。

●登録 みんなのおうちに太陽光
<https://group-buy.jp/solar/kyoto/home>



問：京都みんなのおうちに太陽光事務局
Tel0120-623-100

スマート・エコハウス促進融資

ご家庭にエコ設備の設置をお考えの方にスマエコ融資でかしこくおとくにエコライフ

スマエコ融資は、府内のご家庭の太陽光や蓄電池などの設置を低金利で支援する制度で、通年で申し込みが可能です。詳細はWebへ。

<http://www.pref.kyoto.jp/energy/smart-eco-house.html>



問：京都府総合政策環境部脱炭素社会推進課
Tel075-414-4298

京都省エネ家電購入キャンペーン

省エネ家電を買おう 京都省エネ家電購入キャンペーンを開始

一定以上の省エネ性能を有するエアコンまたは冷蔵庫を購入した方に、府内利用限定電子マネーや府内産品を還元します。詳細はWebへ。

●製品購入・設置対象期間
4月27日（土）～9月26日（木）
※予算額に達し次第早期終了となる場合があります。

<https://kyotofu-shoene.jp/>



問・申込：京都省エネ家電購入キャンペーン事務局
Tel：050-5538-3113

木造住宅の耐震改修などの補助

地震に強いまちづくりを推進することを目的に、町内に存する木造住宅の耐震改修、または耐震シェルターを設置する方を対象に補助金を交付します。

【京丹波町木造住宅耐震改修等事業費補助】

●耐震改修
令和6年度および令和7年度に限り、評点を改修後1.0以上に向上させる耐震改修を行う場合は、補助額を拡充し、耐震改修の要する費用（最高150万円）を補助します。

●簡易改修
改修工事に要する費用の4／5（最高40万円）を補助します。

●耐震シェルター
耐震シェルターの設置に要する費用の3／4（最高30万円）を補助します。

〈対象木造住宅〉

- ・昭和56年5月31日以前に着工したもの。
- ・延べ面積の2分の1以上を住宅として使用しているもの。

問：土木建築課 Tel82-3806

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

若年層における大麻乱用者が増加しており、深刻な問題となっています。

薬物には依存性があるため、薬物の効果が切れるとまた使いたくなり、次第に自分の意志では止められなくなります。また、薬物入手するために犯罪を犯してしまうなど自分だけでなく家庭の破壊や社会生活の崩壊を招く要因となります。

薬物乱用に対する理解を深め、絶対に手を出さないという自覚が大切です。

問：京都府南丹保健所環境衛生課衛生・検査係
Tel0771-62-4754



献血にご協力ください

●日 時 7月8日（月）
午前10時～11時30分
午後0時30分～3時30分

●場 所 瑞穂保健福祉センター

問：健康推進課 Tel86-1800



広報京丹波 お知らせ版

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 6月20日（木）、7月4日（木）、7月18日（木）
瑞穂支所 7月11日（木）
和知支所 6月27日（木）、7月25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、本人の来庁に限りです。

※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

7月は“社会を明るくする運動”強調月間

第74回“社会を明るくする運動”～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

7月は“社会を明るくする運動”強調月間です。犯罪や非行の防止と立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、明るい地域社会を築きましょう。

“社会を明るくする運動”京丹波町推進委員会

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

7月1日(月) 瑞穂保健福祉センター
7月9日(火)、23日(火) 役場本庁舎
7月8日(月)、22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

7月2日(火)、16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

文化・スポーツ

丹波自然運動公園からのお知らせ

スポーツ事業

教室

●エンジョイテニス(夜間)

日 時 7月1日(月)、15日(月・祝) 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
※悪天候の場合、中止になる場合があります。

●レディーススポーツデー

日 時 7月3日(水)、17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 7月12日(金)(月例会)、19日(金)
午前9時～11時45分
場 所 球技場
対 象 どなたでも
参加料 300円
申 込 当日受付
※月例会が雨で中止の場合は翌週に変更になります。

●障がい者スポーツのつどい

日 時 7月9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、ポッチャ、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 7月12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

●エンジョイテニス

日 時 7月3日(水)、17日(水)
午後1時30分～4時30分
場 所 テニスコート(雨天時体育館)
対 象 18歳以上
参加料 400円
申 込 当日受付

●ヨガ教室

日 時 7月26日(金) 午後2時～3時30分
場 所 研修室
対 象 どなたでも
参加料 700円
申 込 当日受付

●卓球練習会

日 時 7月11日(木)、18日(木)
午前9時30分～11時30分
場 所 体育館
対 象 どなたでも
参加料 400円
申 込 当日受付

平野レミさん講演会「平野レミのワンダフル人生」

料理愛好家の平野レミさんの
楽しく暮らすヒントが詰まった
元気になるトークショーです。

●日 時

7月27日(土)

午後1時30分～3時

●場 所

京都府中丹文化会館

●定 員

400人(定員を超える申込の場合は抽選)

●参加料

無料

●申 込

6月30日(日)までに、
厚生会のホームページ
(二次元コード)から
お申し込みください。



申込みはこちらから

問：(一財)京都市町村職員厚生会
TEL075-411-0084
HP: <https://www.kyoto-koseikai.or.jp>

道路上に張り出している樹木など 伐採をお願いします

住宅の敷地内に植えられた庭木や生垣または個人が
所有する山林の樹木や竹の枝葉などが、境界を越えて
道路上にはみ出していると、歩行者や自動車の通行に支
障をきたしたり、道路標識やカーブミラーを覆うことに
より、交通事故発生のおそれがあります。

道路上にはみ出した樹木などの枝葉により交通事故
が誘発された場合は、**樹木の所有者に賠償責任が問わ
れる**ことがあります。

※民法第717条 土地の工作物等の占用者及び所有者
の責任

※道路法第43条 道路に関する禁止行為

**道路沿いの所有されている樹木などで、道路の通行
に支障をきたすことが予想される場合は、事前に伐採
をお願いします。**

なお、緊急の場合は、道路通行の支障となる樹木や竹
の枝葉などを予告なく伐採・撤去することがあります。

問：土木建築課 TEL82-3806

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

7月11日(木)、18日(木)、25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

計量教室(試買検査)の参加者募集

お店で販売されている食品の内容量が、正確に計
量・表示されているか検査してみませんか? 普段購入
されている食品の計量・表示について、あらためて考
えてみる機会として、ぜひご参加ください。

●日 時

10月16日(水) 午後1時～3時30分

●場 所

南丹広域振興局園部総合庁舎

別棟 ABC会議室

●検査商品

持参(当日、お住まいの市町内のお店で
購入いただいたグラム表記された食品)
※商品購入費用について、1世帯あたり3,000円まで京
都府計量検定所が負担します。
※検査後の商品はお持ち帰りいただけます。

●定 員

10人(申込先着順)

●申込方法

京都府計量検定所

ホームページの

申込専用ページ



申込みはこちらから

●申込期間

9月10日(火)～26日(木)

※保育ルーム設置(予定)(対象：生後6カ月～就学前)

問：京都府計量検定所
TEL075-441-8335 FAX075-441-8336
E-mail: keiryuu-shido@pref.kyoto.lg.jp

町政懇談会を開催します

皇中町長が町民の皆
さんの地域へお伺いし、
町政の推進についてお
伝えする町政懇談会を
開催します。



開催日	開催場所
6月26日(水)	山村開発センターみずほ
6月28日(金)	梅田振興センター
7月1日(月)	三ノ宮基幹集落センター
7月4日(木)	質美振興センター
7月8日(月)	大倉文化センター
7月10日(水)	細谷共同集会所
7月12日(金)	和知ふれあいセンター
7月17日(水)	広野公民館
7月18日(木)	京丹波町役場
7月22日(月)	豊田区集会所
7月23日(火)	下山集会所
7月30日(火)	竹野地区基幹集落センター

●時間

午後7時30分～午後9時

問：企画情報課 TEL88-5000



くわしくはこちら



試験・求人

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。

- 株式会社京丹波黒豆のパン屋さん(パート)
(富田坪井55) Tel82-3418
職 種 製パン・配達
賃 金 1,008円~/時間
就労日数 週3～5程度 土日(両日もしくはどちらか)
就労時間 シフト制午前8時30分～午後6時の間で変動
- 株式会社京丹波黒豆のパン屋さん(フルタイム)
(富田坪井55) Tel82-3418
職 種 製パン・配達
賃 金 月給175,000円～220,000円
就労日数 週5
就労時間 午前8時30分～午後6時30分の間の8時間
- 株式会社 京都環境保全公社
瑞穂環境保全センター(猪鼻冠石2-1)
Tel075-622-8080(代) 担当 渡邊、小鉤^{おまがり}
職 種 重機オペレーター(40歳以下)
賃 金 月給179,000～264,500円
就労日数 週5日程度
就労時間 午前8時30分～午後5時30分
- (株)高坂鶏農園
(下大久保畑ケセ65番1) Tel87-0536
職 種 出荷補助・農場作業等 職種応相談
賃 金 1,500円/時間
交通費支給 1日500円～
就労日数 週3～6日(応相談)
就労時間 午前9時～午後6時
実働 3～8時間(応相談)

広報
京丹波

お知らせ版

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】

- ◆夏の山野草展 7月4日(木)～7日(日)
- ◆山野草展示即売 7月13日(土)～21日(日)
- ◆盛夏山野草展 7月25日(木)～28日(日)

【園内見ごろ情報】

イトタヌキモ、エゾミソハギ、スイレン、キキョウ、コマツナギ、ツユクサ、ハス、ヤブカンゾウ、ハギ、ムクゲなど

【山野草の紹介】

ヤブカンゾウ：中国原産ですが、八重咲の華やかな花が咲きます。



開園時間：午前9時～午後5時(入園は午後4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もできます(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

大会

- 第50回 テニス大会
日 時 7月10日(水) 午前9時～
場 所 テニスコート
対 象 18歳以上の方
参加料 2,000円(1ペア)
定 員 男女別ダブルス/各32組
申 込 6月10日(月)～7月3日(水)
※定員になり次第受付終了



自然文化事業

- 天体望遠鏡づくり
日 時 7月27日(土) 午後3時～5時
対 象 小学3年生以上
参加料 3,500円
定 員 25名
内 容 天体望遠鏡づくり(夜間観望あり)
申 込 6月27日(木)～7月20日(土)
- 木工教室
日 時 8月3日(土) 午後1時30分～4時
対 象 小学生以上(小学生低学年は保護者同伴)
参加料 2,000円
定 員 25人
内 容 ミニ椅子作り
申 込 7月3日(水)～7月27日(土)



●流星群観望会

日 時 8月12日(月・祝)
午後7時30分～9時30分頃

場 所 陸上競技場
対 象 小学生以上(小・中学生は保護者同伴)
参加料 300円
定 員 50人程度
内 容 ペルセウス座流星群を観望しよう
申 込 7月12日(金)～8月10日(土)

イベント

●いとまrché(イトマルシェ)

日 時 7月18日(木) 午前11時～午後4時
場 所 京都トレーニングセンターロビー
入場料 無料
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

※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

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
航空学生	自衛隊(海・空)パイロットを養成します。	9月5日(木)	9月16日(月・祝)
一般曹候補生	基幹要員である陸・海・空曹として必要な資質を養います。	9月3日(火)	9月20日(金)～22日(日) ※いずれか1日を指定されます。
自衛官候補生	所要の教育を経て3カ月後に2等陸・海・空士に任官します。	年間を通じて行っています。	受付時にお知らせします。

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

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

- 6月22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】八重ざくら
苑の会
なみすい～京丹波吹奏楽団～
- 7月27日(土) 開演 午後1時30分
【伝統芸能】文七踊り保存会
【文化サークル】なみすい～京丹波吹奏楽団～
丹波音頭愛好会

展示コーナー

- 6月 絵画展
- 7月 泰友書道会 書道展

問：道の駅「和」 Tel84-1008

グリーンランドみずほからのお知らせ

●第21回 グラウンド・ゴルフ交流会

日 時 7月4日(木) 午前9時45分開会
場 所 グリーンランドみずほ グラウンド・ゴルフ場
参加料 500円
内 容 3ラウンド24ホールストロークマッチ個人戦
(天然芝赤青黄コース)

定 員 144人
※要予約

●卓球・バドミントンを楽しむ日

日 時 7月2日(火)、9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



消費税インボイス制度の登録要否相談会を開催しています

消費税のインボイス発行事業者登録は事業者の任意とされていますが、税務署ではインボイスの発行事業者に登録するか否か、判断に迷われている免税事業者の方を対象に、判断に必要な情報などを個別にご案内する登録要否相談会を下記のとおり開催いたしますのでご利用下さい。

●日 時 平日午前10時～午後3時
※相談開始時間は応相談
※相談時間は最大1時間程度

●場 所 南丹市園部町小山東町平成台1-11
園部税務署

※相談会は事前予約制です。

予約・申込

個人事業者の方 園部税務署個人課税第1部門
Tel0771-62-1019(直通)

法人の方 園部税務署法人課税第1部門
Tel0771-62-0136(直通)

子育て

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
7月13日(土)	7月5日(金)
7月27日(土)	7月19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

障がいに関する日常生活での困りごとなどお気軽にご相談ください

身体障害者相談員・知的障がい者相談員として、障がいのある方やそのご家族などの、日常生活でのさまざまな相談に応じます。

	丹波地区	瑞穂地区	和知地区
身体障害者相談員	さかもと ひろし 坂本 博 Tel82-1026	やました たて お 山下 立男 Tel86-1018	たにぐち さと み 谷口 智美 Tel84-0855
	わかまつ たか こ 若松 孝子 Tel82-1206		かたやま としあき 片山 俊明 Tel090-8575-8635
知的障害者相談員	みつの ま な み 三野真奈美 Tel82-2876	やまうち こ 山内みや子 Tel86-0289	かま べ きょうこ 鎌部 京子 Tel090-5256-8124

※任期:令和6年4月1日～令和8年3月31日

すくすくカレンダー

●乳児前期・後期健康診査
7月23日(火) 午後0時45分 瑞穂保健福祉センター

●3歳児健康診査
7月30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
7月5日(金) 午前10時 子育て支援センター

●離乳食教室 中期・後期(要予約)
7月10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)
7月17日(水) 午前10時 子育て支援センター

●マタニティ・産後ヨガ教室(要予約)
7月12日(金) 午前10時 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

土地と建物の登記・測量

しのづか登記測量事務所

代表／篠塚 泰寛 京丹波町須知本町24

TEL. 0771-89-1153

◆法務局への手続き代理します
◆お気軽にご相談ください

ホームページに地図あり➡➡

☒ 土地と建物に関する登記・測量など
☒ お隣りとの境界を確定したいとき
☒ 建物を相続したが登記簿が無いとき
☒ 税金を納めている家屋に登記簿が無いとき
☒ 相続した土地を国が引取る制度がスタート
☒ 相続登記義務化になりました令和6年4月～



7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) 3日(水)、4日(木)、10日(水)、 11日(木)、17日(水)、18日(木)、 24日(水)、25日(木)、31日(水) 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	8日(月) 午後1時～3時30分	和知高齢者 コミュニティセンター	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	17日(水) 午前9時30分～午前11時30分		
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				
無料法律相談		1日(月) 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 園部地域総務防災課 総合案内相談コーナー Tel0771-62-0360
		※先着順8人 6月26日(水)より予約受付開始		
司法書士による登記・ 法律・多重債務相談		6日(土)、20日(土) 午後1時～4時	道の駅「丹波マークス」 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		4日(木)、18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)	
		11日(木)、25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		11日(木)、25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		5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。		
不登校・ひきこもり相談		25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		12日(金) 午前9時45分～10時40分	役場本庁舎	福祉支援課 Tel82-1800
		整形外科の医療相談・補装具相談 ※要予約 7月5日(金)まで ※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		23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		16日(火)、8月20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		

里親になりませんか

さまざまな事情により家庭で生活できないお子さんを家庭的な環境で育ててくださる里親さんを募集しています。

オンライン相談会も開催していますので、関心のある方は、京都府家庭支援総合センターへご相談ください。

〈オンライン相談会 (Zoom)〉

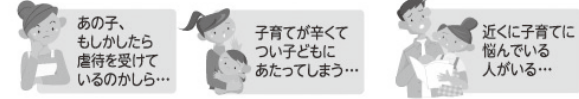
- 開催日時 毎月第3金曜日
- 相談時間 午後1時～4時(1件あたり30分程度)
- 申込期限 各回の1週間前
- 予 約 先 ksc-soudan@pref.kyoto.lg.jp

※予約・お問い合わせは、下記または上記宛にメールで①希望の時間帯②名前③住所④電話番号を添えてお申し込みください。相談会前日までにZoomのID・パスワードをお送りします。電話でのお問い合わせも可能です。

問：京都府家庭支援総合センター
Tel075-531-9650

虐待防止相談窓口

こんなときには **189番へ**
すぐお電話ください。お近くの児童相談所につながります。



- 連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。
- 0120-189-783でもお近くの児童相談所につながります。
- ※一部のIP電話からはつながりません。
- ※通話料無料



相談窓口：こども家庭センター Tel86-1120
京都府家庭支援総合センター
Tel075-531-9900

移動式赤ちゃんの駅の貸出しを始めました

乳幼児連れの家族が安心してイベントを楽しめるように、授乳・おむつ替えスペースとして利用できるテント「移動式赤ちゃんの駅」の貸出しを始めました。



フリーマーケットや地域の運動会など、町内で開催されるイベントを主催する団体に無料で貸し出します。

- 貸出しするもの
 - ・テント一式
 - ・おむつ交換台
 - ・授乳用椅子
 - 申請・貸出しの期間
 - ・貸出しを受ける日の3カ月前から7日前までの間に申請してください。
 - ・貸出期間は最長7日間です。
 - 貸出しの費用 無料
 - 貸出しの条件
 - ・町内で開催されるイベントなどを主催する団体であること。
 - ・乳幼児連れの保護者が参加できるイベントなどであること。
 - ・法令または公序良俗に反しない団体、イベントなどであること。
- ※その他条件がありますので、お問い合わせください。
- 問：子育て支援課 Tel82-1394

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。

【にこにこひろば】
●木育～コサージュ作り～
日 時 7月16日(火) 午前9時50分～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 10組(定員になり次第締切)
【おひさまひろば】(2歳児対象親子通所事業)
日 時 7月2日(火)、9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 7月10日(水)
午前10時30分～11時30分
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



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)

地域おこし協力隊
今月の弱のつぶやき

畑フル稼働

ども、暑くなってきましたが寒かったりもするので、結局夏まで毛布は片付けへのちやうかと思っている木下弱です。

夏野菜の季節がやってまいりました。今年もちろん夏野菜を植えました。

一昨年は初めての夏野菜で何も分からず植えたので大変だった記憶があります。きゅうりを植えずぎてしまい、一生分のきゅうりを食べたんちやうかと思うくらい食べ続けました。そこらへんのコオロギよりもきゅうりを食べた自信があります。オクラは気がつくとか大きくなっていて、硬いオクラばかり食べました。おかげで奥歯が頑丈になったような気がします。草食動物よりも繊維をすり潰せるようになったと自負しています。

そんな一昨年の経験を元に昨年は種類も量も減らして植えました。雑草にだいぶん悩まされたのでマルチを敷いて雑草対策もしました。なので昨年は大変な作業もなく適量を美味しくいただくことができました。

そんな2年の経験から今年は昨年より少しだけ増やしました。昨年植えなかったトウモロコシとメロンも植えてみました。トウモロコシは一昨年に植えたんですが、ほったらかしにしてたらちくわくくらい大きさにしかならなかったもので、今回は節分の太巻きくらいの大きさを目指したいと思います。メロンもどうなるのか今からワクワクしています。

日中は暑くなってきたて畑作業が大変ですが、しっかり育てて京丹波町の美味しいお野菜を今年もいただきたいと思えます。

京丹波はええところー！
P.S. 7月28日(日)に役場
大会議室で開催する「じゃく
ふえす」というお笑いイベントで
すが、チケットが残りわずか
150枚となっています！ぜひ
よろしく願います！



＊お仕事募集中＊
高齢者の知識・経験・技能を活かし丁寧に仕事をします!!
(公益社団法人)京丹波町シルバー人材センター
☎622-0231 京丹波町豊田シミ98番地 京丹波町生涯学習センター内
高齢者活躍人材確保育成事業 【京都労働局委託事業】

随時 会員募集中
60歳以上の健康で働く意欲のある方、お気軽にお電話下さい!
☎(0771)82-0501
京丹波町シルバー人材センターHP→



表彰

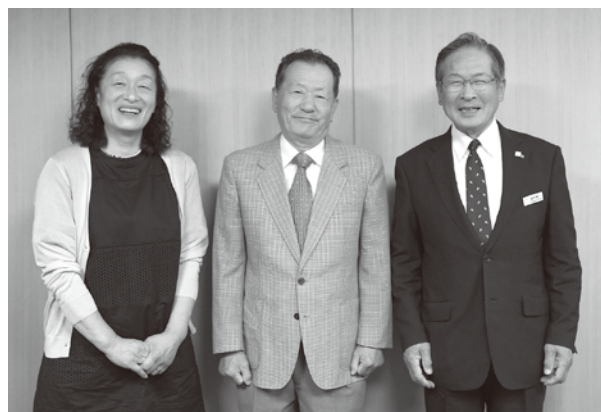
瑞宝双光章 児童福祉功労に明田徹さん

春の叙勲が発表され、明田徹さん^{あけだてつとむ}が瑞宝双光章を受章されました。

明田さんは、昭和50年から児童自立支援施設「京都府立淇陽学校」で、児童自立支援専門員として尽力されました。平成23年に定年退職後も、再任用職員や非常勤嘱託職員として勤務され、通算40年以上の長きにわたり児童の自立支援に貢献されました。

同施設は、保護者の適切な監護が得られず、家庭や地域、学校などで問題行動のある児童などを受け入れ、児童の健全な心身と人間に対する信頼を回復するための支援を行っています。施設内の寮舎では、妻の良子^{りょうこ}さんとともに、児童らと起居を共にし、家庭的な環境のもとで愛情深く指導されました。

明田さんは「子どもたちと24時間行動を共にし、喜びや悲しみを分かち合いました。スポーツや畑作業で一緒に汗を流したことが思い出」と話し、良子さんと受章を喜びました。



(左から)良子さん、徹さん、畠中町長

表彰

交通安全功労者らを表彰 無事故無違反を継続

南丹警察署と南丹船井交通安全協会は4月19日、無事故無違反で交通安全活動に尽力した個人、団体の功労をたたえ、表彰状を贈りました。

※敬称略

【交通安全功労者】戸嶋賢一

【優良安全運転管理者】株式会社社安谷組 田畑善教

【優良運転者】金賞「森下 優樹

【優良運転者】銀賞「小林 道幸 細見 恵理子 松野 光

【交通安全優良学校】瑞穂中学校



表彰状を受け取る戸嶋さん



グリーングリーンマーケット

【みどりの日】に自然公園で開催

5月3・4日に丹波自然運動公園の中央広場で、京丹波イノベーションラボ主催の「京丹波グリーングリーンマーケット」が開催されました。

会場には京丹波の食材を使用した食事を提供するキッチンカーや、木材を活かした机や椅子、たくさんのこい



のぼりアートが並びました。また、ラジオブースが設けられ、町に関わる方々が京丹波町への想いを述べました。ミュージックライブでは京丹波町ゆかりのアーティストが弾き語りや太鼓の演奏を披露し、会場を盛り上げました。

親子連れなどで賑わい、子どもたちは体験ブースやシャボン玉で元気に体を動かしていました。

文化財調査活用チームが制作

「京丹波 山城の魅力」完成

京丹波町教育委員会の文化財調査活用チームが、瑞穂地区の山城を紹介する「京丹波 山城の魅力(瑞穂編)」を編纂しました。

この冊子には瑞穂地区にある17箇所の山城の歴史などの詳細が記されています。親しみやすさを感じてもらおうと、山城がある地域が一目で分かる麓からの写真や、縄張図が添えられています。

冊子では調査チームが実際に山城に登った感想や見どころが「一口メモ」として記載されています。この山城冊子は町内の図書館や小中学校の図書室に置かれています。

今後は丹波・和知版の山城冊子を作る予定です。



完成した山城冊子

表彰

「詐欺ですよ」特殊詐欺未然防止に感謝状

高齢者を狙った特殊詐欺被害を未然に防いだとして、ファミリーマート京丹波蒲生店と女性従業員2人に、南丹警察署から感謝状が贈られました。

同署によると、同コンビニエンスストアに来店した高齢女性が、電子マネーを購入しようとしたところ、女性の言動から特殊詐欺を疑い、購入を思いとどまらせ、警察に通報しました。

レジで対応した細井^{ほそい}さやかさんは「店員だれもが、不審に思ったときはお客さんに声をかける体制をつくっていききたい」と述べました。



感謝状を受けた細井さん(左)と南丹警察署の小松晃署長(右)

民生委員・児童委員の日

【明るく街頭啓発】

5月12日から18日は、民生委員・児童委員の日、活動強化週間でした。期間中、町内で活動する民生委員、児童委員らが、チラシとティッシュを配布し、活動をPRしました。

民生委員は、高齢者の見守りや子どものサポートなどを行うボランティアで、住民と行政をつなぐ役割を果たしています。

5月15日は、道の駅「和」とみずほこども園などで委員らが、訪れた住民らに明るく話しかけ、見守り活動を行いました。



来店客にチラシを配る委員

『みんなの京丹波栗農園』に
くり看板設置

5月15日に須知高校近くの休耕地で、園部ライオンズクラブ協力のもと、「京丹波栗農園」の看板が設置されました。

この休耕地は、以前須知高校の畜産科（現：食品科学科）が餌の採草地として使用していた土地で、みんなの京丹波栗農園構想の一環で丹波くりをみんなでつくる取組に活用されます。また、栗栽培を始める方のトレーニングファームとしても活用される予定です。収穫された栗は須知高校の食品科学科での新しい商品開発などに用いられます。

みんなの京丹波栗農園では12月頃に栗の苗植えが行われる予定です。



くり看板の前に立つ畠中町長(左)と園部ライオンズクラブの猪田浩和会長(右)

竹野小学校
サツマイモの苗植え体験

5月17日に竹野小学校の1、2年生が学校横の畑でサツマイモの苗植えを行いました。

地域住民の方から苗の植え方を教わりながら、スコップを手に慎重に作業しました。土を被せる量や水のやり方が難しかったようです。

また、同じ畑に植えられていたジャガイモの苗を植えかえる作業も行いました。

子どもたちは「できたサツマイモを焼きいもにして食べるのが楽しみ」と話していました。



サツマイモの苗を植える竹野小学校の子どもたち

京都八坂神社御田祭
守り伝え50年

尾長野区で5月19日、京都八坂神社御田祭が開催されました。尾長野区全体で御田祭が始まってから、今年で50年の節目を迎えました。

地元住民や関係者らが見守るなか、雅楽の演奏と八坂神社の巫女による舞にあわせて、すげ笠と紅と白の着物をまとった、金色の帯を締めたあでやかな装いの早乙女が神饌田で田植えを行いました。

田植えのあと、祇園獅子舞の演奏と丹波八坂太鼓保存会による演奏な

ど、厳かな雰囲気の中、執り行われました。
植えられた苗は、7月の祇園祭の神輿に取り付けられるほか、12月には、京都八坂神社本殿を飾る大しめ縄として奉納されます。



水田に映える衣装をまとった早乙女

生産者レポート



ラディッシュ

赤くてコロんと丸い形が特徴。ほんのり甘く、サラダや料理の彩りとして登場することが多いです。別名「はつか大根」といい、種を播いてから20日ほどで収穫できます。

のむらこうじ
[生産者]京の丹波 野村家 野村幸司さん

農業をはじめたきっかけは？

東京の食品専門商社に就職しましたが、母校の小学校の廃校や、人口減少が進む故郷のことを思うと寂しい気持ちになりました。美味しい食がある町なのに、後継者がいない…。そこで、農業で町を盛り上げたいという気持ちを抱き、25歳の時にUターンを決意。祖父が守ってきた農地の一角を借りて、ほうれん草栽培をしながら農業を学びはじめました。

ラディッシュに目を向けたのはなぜ？

最初は、他の野菜栽培のつなぎ目に栽培していましたが、飲食店や量販店でラディッシュの需要が高いことに気づきました。年に何度も栽培ができる野菜なので、何度も試行錯誤を重ねることができ、可能性を感じています。軽くて栽培しやすい野菜なので、女性スタッフの方にお手伝いいただいています。

野村さんのつくるラディッシュの特徴は？

京丹波町の資源を活かした、大粒でみずみずしいラディッシュです。特に、土づくりにこだわっており、町内にあるキノコ工場の廃菌床や、町内の牛糞や豚糞を堆肥に活用しています。京丹波町は、畜産、林業が盛んで、土壌を作る堆肥が豊富にあり、全国的にみても農業をするのに恵まれた土地なんです。

夢はありますか？

ラディッシュを京丹波町の特産品にしたいです。そのために、農業の可能性を若者に広く知ってもらって、農業仲間を増やしていきたいです。農業に関わりながら、自分らしい京丹波での暮らしを見つかる人が増えたらと思っています。



野村さんのつくるラディッシュは、通常のものより、ふたまわりほど大きい

ふるさと応援寄付金

[令和6年4月] 8,850,000円／409件

4月の寄付者 *敬称略

片山 山治 坪井 淳 柿崎 俊雄

*寄付者の了解を得ている方のみ掲載しています。

募金の受付状況(令和6年5月31日現在)

能登半島地震災害義援金 1,629,473円

ご寄付金のお礼

- ・園部ライオンズクラブ 100,000円 *敬称略
京丹波町国際交流事業への協力
- ・園部ライオンズクラブ 674,400円
京丹波町まちづくり事業への協力
- ・須知小学校 昭和35年度卒業同級会 36,112円

わたしたちの町

人口 12,500 (－43)
男 5,998 (－17)
女 6,502 (－26)
世帯数 6,099 (－11)
6月1日現在／()は前月比

赤ちゃん紹介コーナー

BUI MAN NHIちゃん
(ブイズイフン・チャンディマイ)
中台区／R6.3.27



京丹波ラディッシュの 中華風サラダ

材料(2人分)

京丹波ラディッシュ 100g(葉付き2個)
新玉ねぎ……………60g(中1/2個)
ツナ(オイル缶詰) ……35g(1/2缶)
コーン(缶詰) ……20g(大さじ2)
すりごま……………小さじ2

【調味料】

A しょうゆ……………小さじ1/2
砂糖……………大さじ1/2
穀物酢……………大さじ1
ごま油……………小さじ1/2
ラー油……………小さじ1/4



約1/4の野菜が摂れます!

野菜
摂取量

このレシピの
1人分の野菜 約90g
1日の目安量 350g



栄養価(1人分)

エネルギー:120kcal たんぱく質:4.9g
脂質:7.5g カルシウム:63mg
食物繊維(総量):1.9g 食塩相当量:0.5g



作り方

下準備

*ラディッシュは根と葉を切り分けておく。
*ツナ缶は油を切っておく。
*Aの調味料を合わせておく。

1 ラディッシュは縦半分に切り、さらに薄くスライスする。

2 ラディッシュの葉を40〜50秒茹でて※水に浸け軽く絞り1.5〜2cmに切り、さらにしっかり水気を切る。

3 新玉ねぎは薄切りにして5〜10分ほど水にさらし、ザルにあげキッチンペーパーで水分を拭き取る。

4 ボウルに①、②、③、すりごま小さじ1を入れ、ツナとコーン、Aを加え和える。

5 器に盛り付け、残りのすりごまを上からふりかけ完成!

※ラディッシュの葉はラップに軽く包み、電子レンジ500Wで約1分間温めてもOKです。

ポイント!

・ラディッシュの根(赤い部分)に含まれるアミラーゼは、食物の消化を助け、胸やけや胃もたれを防ぐ効果があります。
・ラディッシュの葉はβ-カロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウムが豊富に含まれています。



インスタグラムでも
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