

広報 京丹波6

TOWN KYOTAMBA

ウォーキングアプリ
「スポーツタウンWALKER」

いつもの
歩数が
ポイントに

アプリで
かんたん
歩行の管理

健康も景品も
アプリで
ゲット

アプリのダウンロードはこちらから▼



App Store



Google Play

28 27 24 23 13 12 11 10 08 06 02

スマホと一緒に、ひと歩き
く健康く
生き活きウェルネスコーナー
オールフレイル
図書だより
くらしのガイド
デジタル地域通貨
お知らせ版
表彰
まちの話題／弱のつぶやき
生産者レポート
くるみの会のお手軽料理レシピ

スマホと一緒に、ひと歩き



朝30分、 私を整える時間

つのだ けいこ
角田 桂子さん

ウォーキングを始めてから、中性脂肪の数値も安定し、体調も整い、梅雨や低気圧での不調、夏の熱中症にも役立っていると感じています。「将来、長く歩ける体でいたいから、今のうちに鍛えておきたいの」。時間が無いからできない、は言い訳だと語る角田さん。「自分に打ち勝つことが大事。自然の中で歩ける京丹波町に感謝しています」。コロナ禍、時が止



散歩中に環境美化活動も

「朝の30分が自分のためだけの時間なんです」。看護師として働く角田桂子さん。忙しい毎日のなかで、自分の心と体に向き合えるのは、朝のウォーキングの時間です。朝6時過ぎ、家族の食事の用意を済ませると、サウナスーツに身を包んで自宅を出発。30分ほど歩くのが日課です。体と相談しながら、距離やコースはその日の調子で決めます。「長く歩くと続かないから、自分が心地い」と考える範囲で。無理はせず、でもコツコツと。歩いていると2キロを過ぎたあたりで、セロトニンが出ているのを感じるそうで、「ニコニコしてくるんです。体が喜んでいるのがわかる」と角田さん。

まったように感じた時も、移ろう季節、成長する植物をみて、自然は日々変わっていくことを足元から感じることができたといいます。イヤホンをして音楽を聴いたり、肩甲骨を動かしたり、腹式呼吸を意識したり、歩きながらの「ながら運動」もお手のもの。道端のゴミ捨てが気になった日は、翌朝に火ばさみと袋を持って、ごみ拾いウォーキング。角田さんはウォーキングアプリで貯まったポイントで申し込める景品も楽しみにしています。「昨年は当たらんかったねんけどな」と悔しそうな表情。今年は当たるといいですね。

～健幸なふたりをご紹介します～

92歳、今日も 歩いて元気です

うえ はら まさ お
上原 正夫さん



太陽の光が水田に降り注ぎ、水面がきらきらとまぶしく光る初夏の朝、上原正夫さんは竹野サロンの仲間たちとウォーキングにでかけます。ウォーキングアプリ「スポーツタウンWALKER」を町内で利用する方のなかで最年長、92歳の上原さん。スマートフォンに歩数が記録されるのが楽しみで、毎日コツコツと歩きます。

木曜日は竹野活性化委員会が運営する竹野サロンの日。家からサロンまで10分の道のりを歩き、仲間たちと合流。そこからさらに仲間たちとウォーキングにでかけます。行先はその日の気分で相談。この日は、田植えの様子を眺めながら葛城神社までを往復30分かけて歩きました。ウォーキングの後は、サロンでみんなとコーヒーを一杯。「ここへ来ると元気をもらえる。最近では来る人が減ってきてちよつと寂しいね」。そんな上原さんが歩き始めたのは、今から9年前。奥さんを亡くし、ひとりになったことがきっかけでした。1日平均6000歩。その



地域の仲間と健康体操



竹野サロンでのひととき

歩みは、ただの運動ではありません。「健康で暮らすには、まずは足が大事やと思った」と上原さんは話します。京丹波町のウォーキングアプリが始まった当初から利用を続ける上原さん。当初は、アプリの操作に苦戦し、何度も役場を訪ねて操作方法を習得しました。今では、毎日歩数を確認し、楽しみながら健康づくりに励んでいます。上原さんの健康の秘訣は、「足」と「頭」。毎日のウォーキングに加え、新聞の投稿企画欄へ冠句の投稿を楽しんでいます。自分の頭を攻め込んで作品をつくり、ポストへ投函。歩くことも、考えることも続ける上原さんの背中からは、まっすぐで力強さを感じます。

貯まったポイントで景品に応募

毎月抽選 **200ポイント**

町内飲食店で使える
飲食チケット1,000円分

飲食チケットが当たる対象の飲食店は、毎月変わります。

奨励賞 **1,000ポイント**

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
応募者全員にプレゼント

抽選 **3,000ポイント**

豪華景品が当たる

商品や詳細につきましては、
決まり次第お知らせします。

応募方法

- ①アプリトップ画面の「〇〇ポイント 〇〇pt」(キャラクターのすぐ上にあります)を押す。
- ②「ポイントで応募する」を押す。
- ③応募したい景品を選択する。

※抽選結果は景品の発送をもって代えさせていただきます。

景品応募のスケジュール

1月中旬 豪華景品の抽選応募開始

1月31日 毎月景品・奨励賞応募締切

2月中旬 豪華景品の抽選応募締切

利用者の声

町内のおいしい
景品が当たりました。
家族でわけて
いただきました。
(uraraさん・70代女性)

飲食チケットが
当たって、町内の
行ったことのない飲食店に
行く機会ができました。
(こむぎ1422さん・30代女性)

合計379人が
景品への交換を
行いました

利用者の声



スマホと一緒に、ひと歩き ～ウォーキングアプリのご紹介～

ウォーキングアプリ「スポーツタウンWALKER」で日々の歩数を自動で記録、歩数に応じてポイントが貯まります。町や地域活動に取り組む団体が実施するイベントなどへの参加でもポイントが貯まり、そのポイントで素敵な景品に応募ができます。さあ、^{けんこう}健康生活をはじめませんか？

まずは /

「スポーツタウンWALKER」をダウンロード

※ダウンロード、利用は無料です。



利用者の声

歩数や歩行距離が
記録されるので
励みになりました。
(50代)

利用者の声

家族、職場の
友人と楽しく
参加しています。
(40代)

町内で
合計1,020人に
ご利用いただい
ています！



- 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」と「ヘルスコネクト」を事前にダウンロードしてください。

歩いて、イベントに参加してポイントを貯める



ウォーキング
イベントの
詳細はこちら▶

毎日もらえるポイント

4,000歩	10pt
5,000歩	15pt
6,000歩	30pt
7,000歩	35pt
8,000歩	40pt
9,000歩	45pt
10,000歩	50pt

1日最大
50ポイント！

ウォーキングイベント

7月 みんなで!! 健幸ウォーキング	11月 みんなで!!健幸ウォーキング ノルディックウォーキング教室
9月 みんなで!! 健幸ウォーキング	1月 みんなで!! 健幸ウォーキング
10月 健幸ウォーキング教室 オクトーバー・ラン&ウォーク	3月 みんなで!! 健幸ウォーキング

そのほか、日常生活の取組もポイントの対象です。
農作業、図書館利用…… 30ポイント
健康診断、ラジオ体操…… 50ポイント など

申請してポイントを
貯めましょう！

※日程・内容は変更となる場合があります。
詳細は京丹波あんしんアプリでお知らせします。



健幸ウォーキングでのびのびと歩く参加者
(5月16日)

令和6年度 歩数ランキングTOP10

2位

1位

3位

令和6年度の利用者実績に基づいた、歩数ランキング
上位10位は以下のとおりです。(敬称略)

順位	ニックネーム	総歩数(年間)	性別	年齢
1位	まめた8	7,650,017歩	男性	70代
2位	みよ1949	7,355,919歩	女性	70代
3位	ひろかずさん	7,263,431歩	男性	80代
4位	Noritama20201	7,150,318歩	女性	60代
5位	ハルノ78	6,407,286歩	女性	80代
6位	CHE	5,939,743歩	男性	40代
7位	Kichimame	5,777,957歩	男性	60代
8位	313	5,474,581歩	女性	60代
9位	ナカチエチャン	5,374,308歩	女性	70代
10位	かにゃん	5,148,218歩	女性	40代

毎日6,000歩以上歩くと
生活習慣病を予防できると
いわれています！
平均1日6,000歩歩いた方は118位の
ながらぞんさんでした。

問：教育委員会 TEL84-0028 住民課 TEL82-3803 健康推進課 TEL86-1800



訪問歯科診療のススメ

訪問歯科診療は、寝たきりや歩行困難などにより、歯科医院への通院が困難な方の自宅や介護施設などで歯科治療や口腔ケアが受けることができる歯科医療サービスです。

寝たきりや歩行困難になると、通院のための送迎の段取りやスケジュールの調整などが必要になり、本人だけでなく家族にも精神的・肉体的負担が生じます。そこで、訪問サービスを受けることで負担を軽減することができます。また、慣れ親しんだ自宅や施設でリラックスして治療を受けられるメリットもあります。

訪問歯科診療では、持ち運び可能な専用機材で治療を行うので、虫歯や歯周病の治療、拔牙、入れ歯の調整や作製など、歯科医院で行う治療とほぼ変わらない治療が受けられます。

口腔ケアは、虫歯や歯周病の予防、口臭の緩和や口腔内の乾燥予防になります。訪問時のケアだけでなく、歯科衛生士から口腔ケアの指導を受けることで、毎日のケアがきちんとできれば、噛む力や飲み込む力の衰えを予防し、生活の質を高める効果も期待できます。

飲み込む力が衰えると、食べ物が誤って気管に入り誤嚥性肺炎などの体調不良を引き起こすこともあります。



歯科医師

はま おか ひで き
濱岡 秀樹 医師



また、噛む力が衰えると脳への刺激が減り、認知機能の低下を来すともいわれています。

治療と口腔ケアで、口腔内を良好な状態に保つことは、全身の健康管理につながります。

訪問歯科診療を希望する場合は、まず、かかりつけの歯科医院で対応しているか伺ってみてください。介護サービスを利用している方は担当ケアマネジャーに相談してもよいでしょう。また、介護サービスの利用がなく、かかりつけの歯科医院もない方は、町の地域包括支援センターへの相談もおすすめです。和知歯科診療所でも訪問歯科診療を行っていますのでお気軽にご相談ください。



訪問時に使用する診療ユニット

～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

フレイル対策の三要素は「運動・栄養・社会参加」

年を重ねると、体力の低下、食欲の低下、認知機能の低下など、あらゆる身体的、精神的機能が低下し、日常生活に支障を来すようになり、これをフレイルと言います。

加齢に伴う変化ができるだけ少なくなるように、フレイル対策の三要素として「運動・栄養・社会参加」が大切です。

経年的に身体機能は低下しますが、運動を継続することで、その機能低下を穏やかにすることができます。また、タンパク質の摂取や炭水化物の摂取により筋肉量の低下を防ぎ、人との交流を維持することで、認知機能の低下も予防できます。

年をとったから、動いたり外出するのも面倒だから、と言って閉じこもってしまうと、フレイルが進行して悪循環になってしまいます。

暑い時間帯は避けながらも積極的に歩いて、人と交流することが大切です。



フレイル対策の三要素

運動

栄養

社会参加



②～⑤に該当した方 お口の体操をしてみましょう！

■噛むパワー（咀嚼機能）をつける体操

咀嚼訓練

ガムを噛むことにより、噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回（朝と夜）、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムを噛む。

- ①唇を閉じて、しっかりと噛む。
- ②ガムは1カ所で噛まず、左右両側で均等に噛む。
- ③姿勢を正して噛む。

姿勢は正しく！
左右両側で均等に噛みましょう



■飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

ベロ出しごっくん体操

ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。



ベロをあまり出しすぎないのがコツ！

■口や舌の動きをよくする体操

パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

口を大きく動かしながら
3回続けて言ってみましょう！

早口言葉

- | | |
|------|--------------------------------------|
| レベル1 | なまむぎ なまごめ なまたまご
(生麦 生米 生卵) |
| レベル2 | 隣の客はよく柿食う客だ |
| レベル3 | あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ
(青巻紙 赤巻紙 黄巻紙) |
| レベル4 | 隣の竹垣に竹立てかけたのは
竹立てかけたかったの 竹立てかけた |

その他のお口の体操はこちら
(日本歯科医師会
オーラルフレイル対策のための口腔体操)



～オーラルフレイル予防のための食事のポイント～

- 噛み応えのあるもの（肉や野菜など）を積極的に取り入れる
- 具材を大きめに切る
- ゆっくり食べる（20分以上かける）

参考文献
日本老年歯科医学会 オーラルフレイルを知っていますか？
<https://www.gerodontology.jp/committee/002370.shtml>
日本歯科医師会 オーラルフレイル対策のための口腔体操
https://www.jda.or.jp/oral_frail/gymnastics/

オーラルフレイルをご存じですか？

オーラルフレイルとは、嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期に現れる老化の重要なサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的な虚弱（フレイル）進行の前兆となるといわれています。

オーラル概念図 一般市民向け



一般社団法人 日本老年医学会／一般社団法人 日本老年歯科医学会
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

あなたは大丈夫？

オーラルフレイルチェック

	質 問	選 択 肢	
		該 当	非 該 当
①	自分の歯は何本ありますか？ ※さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 ※インプラントは、自分の歯として数えません。	0～19本	20本以上
②	半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
③	お茶や汁物などでむせることがありますか？	はい	いいえ
④	口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
⑤	普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

日本老年歯科医学会 「オーラルフレイルを知っていますか？」より

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あると「オーラルフレイル」です。

①に該当した方

歯を残すためには、歯みがきと「定期的な歯科健診の受診」が必要です！
6月1日～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7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
- 噛む力の評価（75歳以上のみ）など

【申込方法】

健康推進課 Tel86-1800

Webサイト

（電子申請システムGraffer）

※Webサイトでのお申込みは
11月末まで。



スキマ時間に気軽に稼げるなどとうたう副業トラブル！ ～簡単な作業(タスク)を行う副業でお金を払う詐欺に騙されないで～



SNSや動画広告、インターネット検索などで見つけた副業サイトで「いいね」を押すだけ「スタンプを送るだけ」「スクリーンショットを撮るだけ」という簡単な作業(タスク)で稼げるとあったので応募したが、実際はさまざまな理由で振り込みをさせられてしまい、高額報酬は得られなかったという相談が増加しています。



相談事例1

SNS副業広告から個人女性とメッセージアプリで繋がった。高額報酬を得るため、指示に従って事前に振り込みをしたが、引き出すことができない。

相談事例2

「1分で稼げる副業」というSNS広告をタップした。「いいね」を押すだけで稼げるなら友達登録をした。その後、報酬を出金しようとしたらアカウントが凍結され、高額な解除費用を請求された。

事例の特徴として、次のような共通点があります

- ・簡単な作業(タスク)で報酬が得られると誘引される。
- ・最初に少額の報酬を得ることで信用してしまう。
- ・お金を稼ぐために副業を行っているはずが、さまざまな理由をつけて金銭を請求される。

タスクに失敗しています。処理費用が必要です。

報酬を引き出すためには、手数料を振り込む必要があります。

！アドバイス

- 「簡単に稼げる」「儲かる」などと強調する広告は詐欺の可能性があります。うのみにしないようにしましょう。
- 相手方に安易に個人情報を開示しないようにしましょう。
- お金を稼ぐはずが振り込みを求められたら、すぐに相談しましょう。

警察相談専用電話

「#9110」番 (発信地を管轄する警察本部などの総合窓口につながります)

『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。

一人で悩まず
気軽に利用
してください。

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。

京丹波町図書館 図書だより

「ことばの結晶～詩と出会うひととき～」 詩のおはなし会を開催しました

5月24日(土)、役場本庁舎1階 防災会議室にて、詩のおはなし会「ことばの結晶～詩と出会うひととき～」を開催しました。

スライドで大きく映した、挿絵付きの詩を見ながら、職員による朗読を楽しんでいただきました。ことばあそびも好評でした。多数ご参加いただき、ありがとうございました。



小・中・高校生のみなさん！ 今年も「まなび座」を開催します



今年の夏休みも、自習・自主学习支援教室「まなび座」を開催します。夏休みの宿題や、自習課題、自由研究など、先生と一緒にまなびませんか？

●7月の日程

中央館 7月25日(金) 瑞穂分館 7月29日(火)
和知分館 7月30日(水)

※詳細は別途チラシをご覧ください。

／ おすすめの本 ／

「水木しげる戦記漫画名作コレクション」

水木 しげる 著／汐文社

戦後80年となる2025年。平和への祈りをこめ、水木が描いた戦記漫画を収録したコレクションが刊行されました。水木しげるが戦争を知らない世代に伝える大切なメッセージ。人間の幸福を奪う戦争の恐ろしさと平和の大切さを描く。エッセイも掲載。



「珈琲怪談」

恩田 陸 著／幻冬舎

「ようこそ、珈琲怪談へ」こう宣言して始まる、男だけの酔狂な世界。京都、横浜、神保町、神戸、大阪、再びの京都一。なぜ働き盛りの4人(外科医、検事、作曲家、音楽プロデューサー)は、遠出までして喫茶店を何軒もハシゴしながら、持ち寄った怪談を披露し合うのか。



名匠が答える！
前立腺がん治療大全
頰川 晋 監修／講談社

おいしいそんな文学。
郡像編集室編／講談社

アイラップで簡単レシピ
島本美由紀著／Gakken

教師の本音
静岡の元教師すぎやま 著
／SBクリエイティブ

骨を喰む真珠
北沢陶著／KADOKAWA

みんなをたすける
ロボトずかん(全3巻)
先川原正浩監修／汐文社

東京湾臨海署安積班
天狼
今野敏著／角川春樹事務所

口笛のはなし
武田裕熙・最相葉月 著
／ミシマ社

ほかにも続々入荷中

新しい本



京丹波町図書館 7月のイベント

イベント情報 https://www.town.kyotamba.kyoto.jp/kakukakarasagasu/kyoikuiinkai_shakaikyoikuka/gyomuannai/library/8279.html



京丹波町
図書館イベント
情報はこちら

イベント

- ☆自習・自主学习支援教室「まなび座」
7月の日程 中央館 25日(金) 瑞穂分館 29日(火)
和知分館 30日(水) 8月も開催予定
※詳しくは別途チラシをご覧ください。
- ☆つくってあそぼう おはなしつき 和知分館
7月5日(土) 午後1時30分～3時
- ☆大人のための たのしむ音読 中央館
7月18日(金) 午後1時30分～2時30分
- ☆よっちゃんの紙芝居 瑞穂分館
7月19日(土) 午後1時30分～
- ☆ちいさいこのおはなし会 中央館
7月23日(水) 午前10時30分～11時

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 Tel0771-82-0255

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 Tel0771-82-3850

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 Tel0771-88-0506

和知分館(和知ふれあいセンター1階)
午前10時～午後6時 Tel0771-84-2081

※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。

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19日(木)、7月3日(木)、17日(木)
瑞穂支所 7月10日(木)
和知支所 6月26日(木)、7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

生理用ナプキンの配布

経済的な理由などさまざまな事情で生理用品を用意することが難しい方を対象に生理用ナプキンを無償で配布します。

●日 時

午前8時30分～午後5時15分(土日祝日除く)

●場 所

役場本庁舎1階、支所

●配布内容

生理用ナプキン(昼用・夜用)、相談窓口連絡チラシ
※紙袋に入れてお渡しします。

●配布方法

窓口および女性用トイレに配置するカードまたはスマートフォンなどで、ホームページの画面を窓口職員にご提示ください。声を出さなくてもお受け取りいただけます。

問:健康推進課 TEL86-1800

広報
京丹波

お知らせ版



税・案内

町税などの納期限

納期限:6月30日(月)

●町・府民税(普通徴収・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

●水道料金6月分(5月使用分)

●下水道使用料6月分(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。

“社会を明るくする運動”強調月間

第75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

男女共同参画週間

令和7年度キャッチフレーズ 誰でも、どこでも、自分らしく

6月23日(月)から29日(日)までの1週間は、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。

デジタル地域通貨

「京丹波 GREEN Pay」 6月2日(月)から始まりました!

京丹波 GREEN Pay
スタートキャンペーン
期間限定でチャージ額の10%
(2万円上限)分のポイント付与!
(後日付与)

地域経済の活性化を目指すため、京丹波町内で利用できるデジタル地域通貨「京丹波GREEN Pay(グリーンペイ)」を6月から運用開始しました。

「京丹波GREEN Pay」は、加盟店で利用できます。さまざまなキャンペーンやクーポンなど、お得な取組も行います。また、現金を持ち歩く必要がなく、QRコードを読み込むだけで簡単に決済(買い物)できるため、日常生活の利便性も向上します。デジタル地域通貨の導入によって、町民と事業者と連携を図り、地域経済の好循環と持続可能なまちづくりに取り組みます。

デジタル地域通貨って何?

スマートフォンのアプリや専用カードにチャージ(入金)して、町内の加盟店での支払いに使用する地域限定の通貨です。チャージした通貨は、地域経済活性化の発展を後押しできます。

ご利用 方法

STEP1

アプリをダウンロード、
または専用カードを入手



アプリダウンロードは
こちらから!

または



決済用カードを入手
[申請場所:
京丹波町企画情報課・支所]

STEP2

通貨をチャージする
(クレジットカード/現金)



※決済用カードは現金チャージのみ
[現金チャージ場所:
京丹波町企画情報課・支所など]

STEP3

加盟店で通貨を使う



利用者が加盟店の
コード読み取り!

または



加盟店が利用者の
コード読み取り!



加盟店一覧は
こちらから!

京丹波GREEN Pay利用者向け説明会

京丹波GREEN Payのアカウント(個人情報)登録や操作方法などについて利用者向けの説明会を開催します。申込不要ですので、直接会場にお越しください。

●開 催 日 6月19日(木)

●開催時間・場所 丹波地区:午後 6時～ 7時 役場本庁舎2階 大会議室
瑞穂地区:午前10時～11時 山村開発センターみずほ1階 ホール
和知地区:午後 2時～ 3時 和知ふれあいセンター2階 研修室

問:京丹波GREEN Payコールセンター

受付時間 午前9時～午後5時まで TEL0570-060-730
(6月2日～30日:土日祝日含む、7月1日～8月31日:土日祝日を除く平日)

【京丹波町病院】TEL86-0220

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	藤田凱斗 (総合内科) 中嶋 諒 (総合内科)	高木優大 (府立医大／循環器)	大林宏旗 (総合内科)	横井大祐 (府立医大北部 医療センター／ 総合内科)	井上弘之 (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 藤田凱斗(総合内科)
	予約診療 (午前)		垣田秀治 (総合内科)	北井順也 (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～)		藤田凱斗 (総合内科)	中嶋 諒 (総合内科)	奇数週 北井順也 偶数週 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	
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		飛鳥暉昌 (府立医大)	担当医	渡辺和徳 (府立医大)	熊澤慶大 (府立医大)	横田侑紀 (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)
小児科予防接種 (予約制)					熊澤慶大 (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～(午後の内科予約診療、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＝藤田凱斗

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
総合内科				藤田凱斗	

○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)	大林宏旗 (総合内科)	中嶋 諒 (総合内科)	木田祐之朗 (府立医大/ 内分泌・膠原病)		藤田凱斗 (総合内科)
内科 (夜間診療)	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～)		庄林 智 (外科一般)	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療、火曜日午前外科の診療時間は上記表記載のとおり)
○夜間診療(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。

薪ストーブなど購入補助金

二酸化炭素の追加的排出を行わないバイオマスエネルギーの利活用を推進し、地域資源循環システムの構築および木材関連業者の活性化を図るため、薪ストーブを購入される方を対象に費用の一部を補助します。

●補助金額

薪ストーブなど購入に要する経費(薪ストーブ本体、煙突、消費税)の1/3で、10万円が補助限度額となります。

●注意事項

※薪ストーブのほか、お風呂などの給湯の熱源として使用する薪ボイラーも対象です。

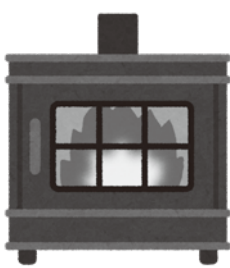
※工事着手前に申請してください。

※「薪ストーブなど」とは、薪および木材の端材などを燃料として使用するストーブまたはボイラーをいいます。ペレットストーブは補助対象外となります。

●対象

町内に住所を有する個人、団体または法人で、次の①～④すべてに該当する方。

①薪ストーブなどを自らが居住する町内の住宅または施設(団体活動に使用する施設)もしくは工場を除く事業所で暖房用または給湯用として設置するもの。



広報
京丹波

お知らせ版

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。

大麻を含む違法な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、薬物を入手するために犯罪を起こ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。

薬物乱用に対する正しい知識を持ち、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



- ②購入する薪ストーブなどは、未使用品であること。
- ③町税および水道料金など、町への納入金を完納していること。
- ④以前にこの補助金の交付を受けていないこと。

問：農林振興課 TEL82-3808 FAX82-2700

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(火)	17日(木)	23日(水)	10日(木)	―	14日(月)
丹波地区2						
丹波地区3	7日(月)	22日(火)	30日(水)	11日(金)	―	25日(金)
丹波地区4						
瑞穂地区1	1日(火)	17日(木)	23日(水)	8日(火)	―	14日(月)
瑞穂地区2						
瑞穂地区3						
瑞穂地区4	7日(月)	22日(火)	30日(水)	4日(金)	28日(月)	25日(金)
和知地区1						
和知地区2						
和知地区3					31日(木)	

可燃ごみ(生ごみ)収集日

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



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。

(公財)京都府立丹波自然運動公園協会
(曾根崩下代110-7) TEL82-0560 総務課

書類選考あり

職 種	作業スタッフ、園内花壇の管理作業
募集人員	若干名
賃 金	1,060円~/時間
勤務形態	シフト制 午前9時～午後5時(所定労働7時間) 短時間勤務応相談/年齢応相談
備 考	・おおむね65歳まで ・花づくり、花壇管理が好きな方 ・菊の栽培、管理が好きな方

(公財)京都府立丹波自然運動公園協会
(曾根崩下代110-7) TEL82-0560 総務課

書類選考あり

職 種	作業スタッフ、園内一般管理作業
募集人員	若干名
賃 金	1,060円~/時間
勤務形態	シフト制 午前9時～午後5時(所定労働7時間) 休憩時間は正午から1時間
備 考	・おおむね65歳まで ・イベントの準備や草刈、剪定作業などに興味のある方

DOG VILLA 木都-京丹波-
(富田井爪46-1) TEL080-5334-0529 担当:山田

職 種	清掃業務、調理業務
賃 金	1,060円/時間
就労日数	週3日程度(要相談)
就労時間	清掃:午前10～午後3時 調理:午前6時30分～10時30分 調理・清掃:午後5時～10時

自衛隊各種採用試験

各種採用試験のご案内

募集種目	概要	資格	受付締切	第1次試験期日
自衛官候補生	入隊後2年(海・空は1任期目は3年)の任期ごとに継続または就職・進学を選択できるコース	18歳以上33歳未満	年間を通じて	受付時にお知らせ
第2回一般曹候補生	将来「曹」を目指す非任期制のコース		9月2日(火)	9月14日(日)、16日(火)、17日(水)
海上・航空自衛隊航空学生	海上・航空自衛隊のパイロットを養成するコース	海上:18歳以上23歳未満 航空:18歳以上24歳未満	8月29日(金)	9月20日(土)、27日(土)

採用説明会

日 程	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
ホームページはこちら

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!!



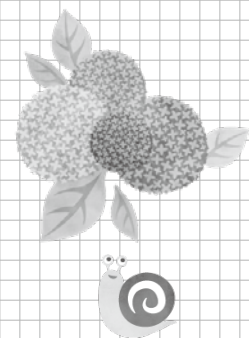
(公益社団法人)京丹波町シルバー人材センター
☎622-0231 京丹波町豊田シミ98番地 京丹波町生涯学習センター内
高齢者活躍人材確保育成事業 【京都労働局委託事業】

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→



7月のすくすくカレンダー

●乳児前期健康診査

[令和7年2月28日～4月22日生]

22日(火) 午後0時45分 瑞穂保健福祉センター

●乳児後期健康診査

[令和6年7月28日～9月22日生]

22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[令和3年11、12月生]

15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[生後1歳ごろ]

3日(木) 午前10時 京丹波町子育て支援センター

【持ち物】母子手帳、バスタオル

●離乳食教室 中期・後期(要予約)

[生後7カ月～1歳ごろ]

16日(水) 午前9時45分 瑞穂保健福祉センター

【持ち物】母子手帳、エプロン、三角巾、マスク、バスタオル

●ベビーマッサージ教室(要予約)

[生後2カ月～6カ月ごろ]

25日(金) 午前10時 京丹波町子育て支援センター

【持ち物】母子手帳、バスタオル、着替え

●マタニティ・産後ヨガ教室(要予約)

[妊娠5カ月～産後6カ月ごろ]

11日(金) 午前10時 京丹波町子育て支援センター

【持ち物】母子手帳

※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。
※妊産婦、新生児、乳幼児の電話・訪問相談を随時実施しています。

問・予約:健康推進課
TEL86-1800



Instagram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1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
7月 5日(土)	6月27日(金)
7月26日(土)	7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

広報
京丹波

お知らせ版



子育て

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

【にこにこひろば】

●木育～絵のこころるカレンダー作り～

日 時 7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 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1日(火)、8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(木) 午前10時～11時

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

7月の発達支援相談

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) 9日(水)午後23日(水)午後

●たんぼぼ相談(臨床心理士) 14日(月)午前・午後15日(火)午前

●ひよこ相談(医師) 1日(火)午前

●思春期相談(公認心理師) 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

京都府統計グラフコンクール作品募集

府内の小学生、中学生、高校生、大学生および一般から統計グラフを募集します。

- 部門・課題
- 京都府内の学校に在学する人および府内に居住または勤務する人

	応募部門	
第1部	小学1・2年生の作品	自由 ※小学4年生以下 の場合は自分で観察・ 調査した結果をグラフ にしたもの。
第2部	小学3・4年生の作品	
第3部	小学5・6年生の作品	
第4部	中学生の作品	
第5部	小中学生の作品 (パソコン統計グラフ)	
第6部	高校生以上の作品 (手描き・パソコン利用は 問いません)	

※第1部～第4部はグラフ部分をパソコンで作成した作品は含みません。

- 応募
- 規 格 B2判(72.8cm×51.5cm)サイズ厳守
- 紙質・色彩 自由。
※裏面の板張り(パネル仕上げ)、表面のセロハンカバーなどは不可。
- 点 数 1人何点でも可。
※2枚以上のシリーズものは不可。
- 合 作 1作品5人以内。
- ※応募の注意点・審査基準などの詳しい情報についてはホームページをご覧ください。

- 提出・期限 企画情報課 9月2日(火)必着
京都府総合政策環境部企画統計課
9月4日(木)必着

問:京都府総合政策環境部企画統計課情報分析係
TEL075-414-4487
E-mail:kikakutokei@pref.kyoto.lg.jp
HP:https://www.pref.kyoto.jp/tokei/index.html

文化・スポーツ

健康器具使用講習会

- 日 時 7月10日(木) 午後6時～7時
- 場 所 和知ふれあいセンター2階
- 内 容 健康器具の使い方の説明、体験など
- 持ち物 上靴、タオルなど
- 定 員 5人
- 対 象 京丹波町在住(高校生以上)または在勤の方
- ※要予約
※本講習会は、一般家庭用の健康器具の使用法、使用上の注意についての説明と体験です。

問・受付:健康推進課 TEL86-1800

簿記教室

はじめて簿記を学ぶ方を対象に簿記教室を開催します。簿記の基礎知識と複式簿記での一連の流れを習得できます。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習得をおすすめします。

- 開催日時 7月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)
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 園部納税協会2階 会議室
- 定 員 20人
※申込が一定数に満たない場合は中止
- 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(当日徴収)
- 持 ち 物 筆記用具、電卓、飲み物など(教材は配付)
- 申込期限 6月25日(水) ※定員になり次第締切

問:公益社団法人園部納税協会(主催)
TEL0771-62-0039 FAX0771-63-0584

7月の相談

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		
無料法律相談		7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 Tel62-0360
		※先着順8人 2日(水)より電話にて予約受付開始		
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)	園部納税協会 Tel0771-62-0039
		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		9日(水)、23日(水) ①午後2時～2時50分 ②午後3時～3時50分	南丹市役所 (詳細は予約時にお伝え します。)	住民課 Tel82-3803 LINE予約はこちら (南丹市役所LINE)
		※要予約 女性専門相談員が相談に応じます。		
京都府家庭支援 総合センターによる 身体障がい者 巡回更生相談		整形外科の医療相談・補装具相談 11日(金) 午前9時45分～10時40分	瑞穂保健福祉センター	福祉支援課 Tel82-1800
		※要予約 申込期限7月4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。		
司法書士 相談会	相続・遺言 相談センター	15日(火) 午後2時～4時	京都地方法務局 園部支局	京都司法書士会 相続・遺言相談センター Tel075-585-4113
	亀岡市相談会	4日(金) 午後6時～9時	ガレリアかめおか	京都司法書士会 総合相談センター Tel075-255-2566
		※要予約(webサイト、電話)		

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

★相続登記義務化って?

★住宅ローンが終わった!

★土地の売買や贈与があった

★遺言や生前贈与がしたい

★不動産の名義が親のまま?

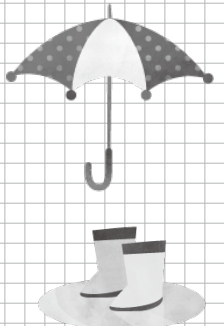
★不要な土地がある

★会社や法人の役員の任期

京丹波町市場前橋36番地1

司法書士 山内保志(やまうち やすし)





丹波自然運動公園からのお知らせ

スポーツ事業

教室

●グラウンド・ゴルフのつどい

日 時 7月11日(金)(月例大会)、18日(金)
午前9時～11時45分

場 所 球技場

対象者 どなたでも

参加料 500円

申 込 当日受付



●障がい者スポーツのつどい

日 時 7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 7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

申 込 当日受付



●エンジョイテニス

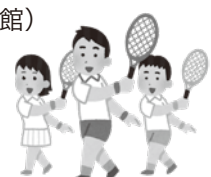
日 時 7月2日(水)、16日(水)
午後1時30分～4時30分

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25日(金) 午後2時～3時30分

場 所 京都トレーニングセンター宿泊部屋

対 象 どなたでも

参加料 700円

申 込 当日受付



自然文化事業

●木工教室

日 時 7月19日(土) 午後1時30分～

対 象 小学生以上

(小学生低学年は保護者同伴)

参加料 1,500円

定 員 30人

内 容 木育とティッシュケースづくり

申 込 6月19日(木)～7月12日(土)

●天体望遠鏡作り

日 時 7月26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人

内 容 天体望遠鏡づくり(夜間観望あり)

申 込 6月26日(木)～7月19日(土)



●流星群観望会

日 時 8月12日(火) 午後7時30分～9時30分ごろ

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 500円

定 員 50人程度

内 容 ペルセウス座流星群を観望

申 込 7月12日(土)～

イベント

●いとまrché(いとまるシェ)

日 時 7月17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(予定)

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

その他 出店者募集中!

詳しくはホームページをご確認ください。

その他

●公園ファミリープールオープン

日 時 7月15日(火)～8月31日(日)
午前9時～午後5時(最終入場は午後4時30分)

入場料 一般 850円 高校生 600円
小・中学生 350円 幼児 150円

内 容 ウォータースライダー、25mおよび遊泳プール、
せせらぎプール、造波プール
※ジャグジープールは中止

その他 きょうと子育て応援パスポート対象施設

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

京丹波町ファミリー・サポート・センター あずかり会員養成講習会

講習会を受講して、あずかり会員(有償ボランティア)として活動しませんか?

主な活動として、こども園、学童保育、習い事などへの送迎やあずかりなどがあります。

●日 時 7月2日(水) 午前9時～午後3時
7月8日(火) 午前9時～午後2時30分

●場 所 健康管理センター

●対 象

・子どもが好き、地域の子育てを手伝いたい、子育ての経験を生かしたい方
・子育てについて学びたい方

●講習内容

「子どもの安全と病気の世話」

「あずかり会員として活動するために」

「救命講習」「京丹波町の現状と子育て支援」

「子どもの権利と社会的養護」

「子どもの発達に応じた関わり方」

「子どもの社会性と遊び」

●申 込

6月27日(金)まで(電話または来所にて)受付後に詳細をお知らせします。

※お子さんの託児を行います(両日とも3人まで)。要予約(ご希望の方はお申し込みの際にお伝えください。)

問:京丹波町社会福祉協議会(地域福祉課)
Tel82-0126

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7日(月)、21日(月) 午後6時～9時

場 所 テニスコート(雨天時体育館)

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 7月2日(水)、16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



広報
京丹波

お知らせ版

京丹波町福祉職場就職フェアを開催します

●日 時 7月26日(土) 午後1時30分～3時30分

●場 所 役場本庁舎1階 防災会議室

●内 容 ・合同就職説明会(出展法人による個別面談)
・就職支援相談員による個別相談
※予約不要、服装自由、入退場自由、履歴書不要

●対 象 ・一般求職者 ・学生
町内で福祉の仕事をお探しの方、介護福祉の仕事に関心のある方

●参加費 無料

問:福祉支援課 Tel82-1800

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28日(土) 開演 午後1時30分

【伝 統 芸 能】和知太鼓保存会

小畑万歳保存会

【文化サークル】丹波音頭愛好会

なみすい～京丹波吹奏楽団～

●7月26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～

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

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11日(金)、25日(金) 山村開発センターみずほ

7月8日(火)、22日(火) 役場本庁舎

7月2日(水)、9日(水) 和知ふれあいセンター

午前10時～11時30分

●対 象 どなたでも

●参加料 1回100円

●持ち物 お茶、マスク

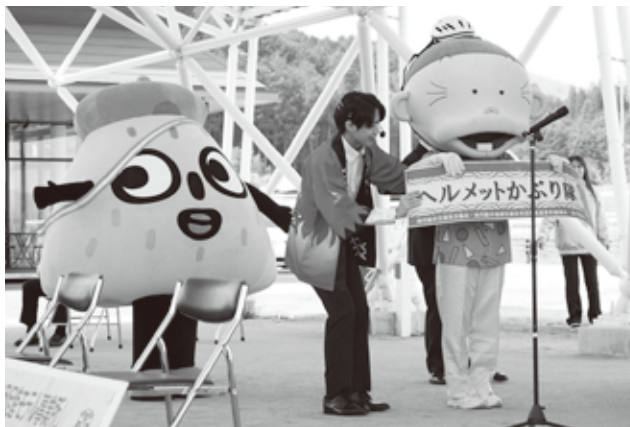
問:京丹波町地域包括支援センター Tel82-0001

安全第一！

●春の全国交通安全スタート式

4月6日から15日までの春の全国交通安全運動に向け、4月5日に道の駅京丹波味夢の里でスタート式が開かれました。

式典では自転車ヘルメットの着用促進モデル事業所となった湖池屋京都工場へ指定書が交付されました。その後、道の駅に訪れた方々に、交通安全を周知するプリントが施されたお菓子を手渡し、啓発活動を行いました。最後にはパトカーなどが一斉にパトロールに出発し、まち全体に交通安全を呼びかけました。



指定書交付を受ける湖池屋のキャラクターたち

住民の手でまちを美しく

●ボランティア・ロード丹波開催

地域住民を中心として国道9号線沿いの歩道を清掃する「春のボランティア・ロード丹波」が4月12日に開催されました。

ボランティア・ロード丹波は年に3回行われており、今回は親子連れなどおよそ100人のボランティアが集いました。春の日差しの下、中央公民館前を起点に沿道の草引きやゴミ拾いを開始して道路をきれいにしていきました。

参加者は「このような取組が続いているのはすごい。今後も続けてほしい」と汗を拭いながら述べました。



協力して雑草を取り除く参加者たち

学生の夢を応援

●夢を叶える奨学金

「夢を叶えるアズビル山武財団奨学金贈呈式」が4月30日、役場本庁舎で行われました。

昨年京丹波町はアズビル山武財団と包括連携協定を締結しました。今回、同財団が民間の立場から町の教育・人材育成を支えることを目的に、1人30万円の奨学金を贈りました。奨学生として、須知高校3年生から進学を希望する学業優秀者4人が選出され、式典では曾榑寛純理事長より目録が手渡されました。

奨学生は「自立するための第一歩」、「夢に向かって自信を持って進学ができる」と笑顔を見せました。



目録を手にする須知高校生

食を輝かせるアドバイザー

●雑誌編集の経験を生かしてPR

京丹波町の食材のブランド力向上を図り、魅力発信を行うフードブランドینگアドバイザーに、4月25日に山路美佐さんが着任しました。

これまで雑誌やサイトの編集を担当し、HOTEL THE MITSUKI KYOTOでの京丹波栗のアフタヌーンティー提供の際には、プロモーション動画を手がけた山路さん。京丹波町に通い、栗農家さんの活動を知るところに、京丹波町の食を支えたいという思いが強くなったと話します。

「京丹波町は水や朝霧がきれいできに日本の里山の原風景。良い芽がたくさんあり、光をどう当てるかが重要。皆さんと交流をしながら頑張りたい」と抱負を述べました。



委嘱状を手に持つ山路さん(左)と畠中町長(右)

地域おこし協力隊

●樋口さんが着任

今年9月に運用開始を目指す宿泊交流拠点施設「みずほガーデンロッジ」の運営を担う地域おこし協力隊として樋口耕司さんが着任しました。

趣味のバイクツーリングを通して各地を訪れるなかで、田舎暮らしに魅力を感じ、町内に住宅を購入したことをきっかけに協力隊へ応募しました。

樋口さんは「自分は町外から来た立場だからこそ、外の視点を大切にしながら活動したい。また、地域の人と接しながら、京丹波町で仕事をしていきたい」と意気込みを語りました。



地域おこし協力隊に着任した樋口さん

おいしいお米になあれ！

●児童たちが田植えに挑戦

5月12日、瑞穂小学校の5年生が鎌谷地区の田んぼで田植え体験をしました。

苗の植え方の説明を受けた後、実際に田んぼに入り、手作業で一株一株丁寧に植えていきました。「冷たい！」「変な感触！」「おもしろい！」と感想を言い合い、自然の植物や生き物と触れ合いながら植え進めました。

田植え体験のほかにも、稲の苗が育てられているビニールハウスや米づくりに関わる施設・機械を見学し、稲作について学びを深めました。



泥の感触を楽しみながら田植えをする児童たち



地域おこし協力隊
今月の弱のつぶやき

スギナはすごいな

どーも、もうすでに暑すぎるので夏はどうなるんだろうと恐怖を抱いている木下弱です。

今年も畑を頑張っています。夏野菜や黒豆を植えて「じゃくふあーむ」フル稼働です。毎年恒例の雑草との戦いも始まりました。毎度伸びる前に刈ろうと思いつつながらモンゴルの大草原のようになるまで放つてしまいたい大変な思いをしながら草刈りをしています。

色んな草が生えますが、その中でも厄介レベルが高いのが「スギナ」です。土の中に地下茎が張り巡らされ、ありとあらゆる所から生えてきます。抜こうにも地下茎が細くて柔らかいので途中で切れてしまい抜き切ることができません。そして少しでも土の中に残っているとそこからまた伸びて広がります。太刀打ちができません。「スギナ」が生えていると気持ちが悪くなります。憎しみさえ込み上げてきます。

そんな「スギナ」のことを僕は敵だと決めつけていたのですが、ある時こんな情報を目にしました。

「スギナはしぶとい雑草ではない。土が酸性に傾き、空気が足りなくなり、微生物が減って弱った土地に、スギナは微生物を引き連れて現れる。そして微生物が増えて、空気が通る団粒構造ができて、水も抜けるようになりpHが和らいでくると、土が元気になる。土が元気になるとスギナは役目を果たと言わんばかりに自然と姿を消していくのだ。」

：「スギナ」めっちゃめっちゃええやつやったんかい！土の救世主やがな！しかも役目を終えたら自然と姿を消すって去り際カッコ良すぎるやん！「名乗るほどではございません」をやってるやん！

厄介な雑草だと決めつけてすみませんでした。「スギナ」はすごかったです。スギナはすごいな。

ではまた。

P.S.この度「じゃくふえす」木下弱芸歴20周年＆京丹波町20周年記念ライブ」というお笑いイベントを8月9日(土)午後1時30分から京丹波町役場大会議室でさせていただく事になりました。このイベントを通して京丹波町をさらに盛り上げていけたらと思っています。笑っていただける楽しいイベントにしますので良かったら遊びに来てください。ご興味が有る方は商工観光課(TEL82-33809)までご連絡ください。



酒粕の独特な甘さをスイーツに

●須知高校の酒粕アイス

須知高校食品科学科の生徒が新たに製作した酒粕アイスの試食、販売実習が5月4日に丹波ワインハウスで行われました。

長老酒造から酒粕を利用して何か加工品を作れないかと須知高校へ依頼があり、コラボ商品として酒粕アイスが誕生しました。生徒は「酒粕の甘みを生かすため砂糖は少なめにし、食べやすくなるように研究した」と開発の苦労を語りました。試食した方に味や香り、価格などについてアンケートを取り、こだわったポイントを伝え、和気あいあいとした空気に包まれていました。



須知高校生とアイスを試食する子ども

通学路に感謝を込めて皆できれいに

●生徒発案の清掃活動

蒲生野中学生と保護者、地域住民が協力して清掃を行うBK P (Beautiful Kyoto Project) が5月10日に実施されました。

この活動は蒲生野中学校生徒会が発案したもので、京丹波町をきれいにするとともに生徒と地域住民の交流を増やし、まちを明るくしたいと企画しました。参加者は協力しながら学校周辺の歩道や地下道などで、落ち葉やゴミを拾い、手すりを拭いて丁寧に掃除しました。生徒は「掃除をしてきれいになると、自分の心も気持ちいい」と笑顔で話しました。



校門前の歩道を丁寧に掃除する参加者たち

Q. 農業をはじめたきっかけは？

大学生の頃、ボランティア活動で訪れた発展途上国。そこで出会ったのは、自然の恵みとともに日々を生きる人たちでした。その素朴でたくましい暮らしに心を揺さぶられたのが第一歩でした。

卒業後は一般企業に就職したのですが、度々帰省して農業を手伝う中で、何かあった時、自分で生きていく知恵を持たなければ、と考えるようになりました。

そして当たり前のように食材を買う生活に疑問を持つようになり、農業をしようと踏み切りました。母が農業をしていたのと、和知地区には若手農家が多かったので安心して農業をはじめられました。何より周りには困った時に頼れる師匠が大勢いて心強いです。

【生産者】 広野区こだま農園 児玉 凜さん (28歳)



玉ねぎ

生で食べるとシャキッと辛口、火を通せばとろっと甘い、幅広く料理に活躍する玉ねぎ。血液をさらさらにし、ビタミンCや食物繊維が豊富です。

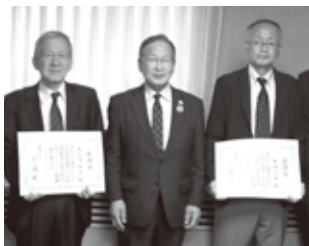
【児玉さんのおすすめ料理】

- ・玉ねぎの春巻き
- ・玉ねぎの丸ごとコンソメスープ



人の動き

行政相談委員
久木 寿一(新任)
木下 浩昭(新任)
(委嘱期間…
令和7年4月1日から
令和9年3月31日まで)
長谷川博文(退任)
野間 広和(退任)



(左から)長谷川さん、畠中町長、野間さん

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。自給自足的循環社会●京丹波」を目指しています。この度、以下の企業さまからご寄付をいただきました。心より感謝申し上げます。

ご寄付の使途:人の流れづくり事業
株式会社サンカクキカク
代表取締役 宇佐川 桂吾さま
寄付金額非公表

企業版ふるさと納税は、企業さまにとってもSDGsへの貢献や税制上の優遇措置を受けながら、地域社会への支援を行うことで、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。

訂正とお詫び

広報京丹波5月号の6、24ページにおいて誤りがありましたので訂正し、お詫びします。

6ページ ワクチンの種類

- 乾燥組換え帯状疱疹ワクチン(CSK社)
- 乾燥組換え帯状疱疹ワクチン(GSK社)

24ページ 町政懇談会 開催場所

- 蕨区集会所
- ふれあいセンター和楽美

編集後記

よく聞こえるカエルの鳴き声。高かったり低かったり、早かったりゆっくりだったり...まさにカエルの合唱ですね。車での帰り道、窓を開けて風にあたりながら聞くとほっとします。ウォーキングしながら聞くのも良さそうですね。目指せ!1日1万歩!

R.T

わたしたちの町

人口 12,227 (−18)
男 5,863 (−5)
女 6,364 (−13)
世帯数 6,082 (−4)

6月1日現在/()は前月比

赤ちゃん紹介コーナー

鈴木 あわいちゃん
(淳・奈保)
下栗野区/R7.4.26

文野 芽唯ちゃん
(直幸・麻理)
坂原区/R7.5.17

ふるさと応援寄付金

[令和7年4月] 20,410,000円/830件

4月の寄付者 *敬称略
片山 山治 橋内 将 高屋 博文
佐藤 理之 岩田 篤人 佐藤 達夫
近藤 朋子 泊 秀義

*寄付者の了解を得ている方のみ掲載しています。

Q. なぜ玉ねぎの栽培を？

玉ねぎはどんな料理にも使え、年中出番があります。最初は畑の一角でつくっていましたが、和知給食センターから「地元の玉ねぎを使いたい」と声をかけていただき、そこから力を入れ、たくさんつくるようになりました。

栽培方法は本やネットで調べたり、近所の師匠に教えてもらったり、試行錯誤しています。土づくりには落ち葉や籾殻、豆腐屋のおからなどを使って循環型の農業を目指しています。今年のはじめて自作の蟹殻エキスを使いました。いい具合に育ってうれしいです。

Q. 苦労することとは？

虫ですね。孵化する前に草刈りをしないと野菜が食べられてしまうので、時期を見極めるのが大切です。体力も必要です。でも昔から動物や生き物が大好きなので、農業を使わず自然に寄り添った農業をしたいと思っています。

Q. やりがいや目標は？

私のSNSを見て、農家の暮らしに興味を持った若い女性が畑を手伝いに来てくれたことがありました。活動を発信することで受け取った誰かが農業や地方に関心を持ってくれると、すごくうれしいです。

農業をはじめて4年目になりましたが、これからも田舎の魅力を伝え続けて、一人でも目を向ける人が増えるようにがんばります!



サバ缶入り玉ねぎの かんたん炒め

材料(2人分)

玉ねぎ…………… 120g(中1/2個)
サバ缶詰(煮付) …… 190g(1缶)
キャベツ…………… 120g
赤パプリカ…………… 60g
油…………… 小さじ2
ネギ…………… 14g
七味唐辛子…………… 適量



野菜
摂取量

このレシピの
1人分の野菜 約 **157g**
1日の目安量 **350g**



栄養価
(1人分)

エネルギー:308kcal たんぱく質:15.8g
脂質:19.6g カルシウム:222mg
食物繊維(総量):2.7g 食塩相当量:0.9g

下準備

作り方

*サバ缶を器に移しておく。
*ネギは小口切りにしておく。

1 玉ねぎはくし形に切る。キャベツはざく切り、パプリカは1cm幅の短冊切りにする。

2 フライパンに油を入れて熱し、①を入れて中火で1〜2分ほど炒める。

3 ②にサバ缶を汁ごと加え、軽くほぐしながら強火で約2分炒め味をなじませる。

4 器に盛り付け、ネギを散らし、好みで七味唐辛子を振りかける。

〈調理上の注意点〉

※玉ねぎから水分が出るので炒めすぎに注意する！

※サバ缶を加えてから混ぜすぎないようにする！

ポイント！

・玉ねぎは、血液の凝固を防ぎ、血液をサラサラにしてくれる効果があります。

・水溶性のため、水にさらすと栄養成分が流れ出ます。辛みが気になる場合は、スライスした玉ねぎをしぼらく空気にさらすと辛み成分が飛び、食べやすくなります。

・この一品でタンパク質と野菜が摂れます！

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



インスタグラムでも
レシピ公開中



iOS版



Android版

心がほっとする、温まる言葉やエピソード

町内の子どもたちから募集した作品を紹介します。

三者面談の時に、「落ちたらどうする？」と聞かれて、自分は焦ったけど、親が「働けばいい」と言ってきた、びっくりして、お父さんも同じことを言うから、理由を聞いたら「落ちても働けるし」で返されて、少し気が軽くなった。
(中学生)

秋の色 コスモス園で にぎわう市

ペンネーム ぴよちゃん

「京都丹波みどりの里まつり川柳2024」
京丹波町から入賞した作品を紹介します。