

日本のふるさと。自給自足的循環社会

# 広報 京丹波12

TOWN KYOTAMBA

光り輝く紅葉広がる

No.242  
2025.12.17発行

28	27	23	22	20	08	07	06	04	02		
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	民生児童委員改選	表彰ノ弱のつちやま	お知らせ版	くらしのガイド	図書だより	生き活きウエルネスコーナー	～健康～	京丹波町議会議員一般選挙	特集 皇中町政二期目スタート

# 新たな議会議員13人が決まりました (得票数順・敬称略)

(氏名、年齢、所属、現・新)



居谷 知範(50)  
無所属 現



梅原 好範(66)  
無所属 現



東 まさ子(77)  
日本共産党 現



大澤 順可(56)  
公明党 新



山崎 裕二(51)  
無所属 現



山崎 眞宏(69)  
無所属 現



西山 芳明(73)  
無所属 現



松村 英樹(63)  
公明党 現



谷口 勝已(80)  
無所属 現



畠中 清司(69)  
無所属 現



樋口 由実(57)  
無所属 新



奥田 健次(65)  
無所属 新



伊藤 康二(71)  
無所属 現

## 町議会議員一般選挙結果

立候補者氏名	得票数	
居谷 知範	893	当選
梅原 好範	717	当選
東 まさ子	661	当選
大澤 順可	629	当選
山崎 裕二	562.367	当選
山崎 眞宏	467.632	当選
西山 芳明	461	当選
松村 英樹	452	当選
谷口 勝已	426	当選
畠中 清司	377	当選
樋口 由実	331	当選
奥田 健次	229	当選
伊藤 康二	219	当選
谷山 眞智子	154	
(無効投票数 68)		

有権者数  
10,705人  
-----  
投票者数  
6,647人  
-----  
投票率  
62.09%

任期満了に伴い、11月11日に告示された京丹波町長選は、無投票により畠中源一町長が再選し、二期目が始まりました。町議会議員選には13人の定数に対して14人の立候補者があり、11月16日に町議会議員一般選挙の投開票が行われました。

# 畠中町政二期目スタート

11月20日、役場本庁舎では二期目スタートを記念して、初登庁式が執り行われました。

## 畠中町長あいさつ

まずは前期4年間を支えてくださった町民の皆さまのご協力、ご支援に心から感謝申し上げます。このたび、二期目を担わせていただくことになりました。再び大切な役割を託していただいたことに大きな喜びを感じるとともに、責任の重さに身の引き締まる思いです。これまでの4年間で築いてきた基礎をさらに発展させるため、町民の皆さま、議会の皆さま、そして職員と力を合わせ、一体感を持って町づくりに取り組んでまいります。結束力があれば、どのような困難にも立ち向かっていけると確信しています。

次の4年間は、京丹波町をもう一段高いステージへと押し上げる大切な期間です。少子高齢化や人口減少といった課題に積極的に挑み、今後の町の成長につながる施策を果敢に進めてまいります。京丹波町には大きな可能性があります。確立してきた食という強みを中心に、他に負けない先進的な取組を推進し、町民の皆さまが「この町に住んでいてよかった」と誇りを持って住み続けられるよう、全力で取り組んでいきます。皆さまの温かいご支援とご協力を心よりお願い申し上げます。



はたけ なか げん いち  
畠中 源一 町長(76)





## 動かさないと身体は硬くなる

先月、亀岡のサンスタジアムで京都サンガvs横浜Fマリノスを観戦してきました。残念ながらサンガは負けてしまいましたが、約2時間の白熱したゲーム運びに一度も席を立つことなく夢中でボールを追いかけていました。試合が終わり、さあ帰ろうと立ち上がり膝を伸ばした瞬間に「ああ痛たた」と膝裏に痛みが走りました。2時間、座りっぱなしで足を動かしていなかったため筋肉が硬くなっていたのです。私も60歳、まあこんなもんです。

みなさんもこのようなご経験はありませんか？

若いころは高いところまで手が伸ばせたのに最近では届かなくなった。五十肩と言われ、しばらくして痛みは落ち着いたが手が上がらなくなった。背中が丸くなり、あおむけで寝られなくなった。股関節の動きが小さくなり、大腿で歩けなくなった。膝の関節を痛め、痛みがひいたあとも膝をまっすぐに伸ばせなくなった。足首が硬くなり、つま先が上がらなくなりました。骨折は治ったけれど関節が硬くなって動きが悪くなった。などなど・・・

身体や筋肉を動かさない状態が続いたり、動かす方が不十分だったりすると、身体や筋肉が硬くなり関節の動き(関節可動域といいます)が悪くなるという特性を誰もが持ち合わせています。特に年齢が高くなるほどこの傾向は強くなります。

身体が硬くならないようにする予防策として、日ごろからしっかりと体中の関節や筋肉をストレッチなどで動かす習慣が大切です。時々には次のようなストレッチを生活の中で行ってください。

- 1 両手指を組んで両腕を上げるところまでしっかりとバンザイをしてください。腕の動きには背骨の伸び方が影響するので、バンザイをするときに背筋も伸ばすようにしてください。

理学療法士  
おおた ゆうじ  
大田 有次  
国保京丹波町病院和知診療所



私が手に持っているのは関節角度計(ゴニオメーター)といいます。

- 2 おしりに両手をあてて、おしり・腰を左右にぐるぐる回しましょう。
- 3 背中が伸びにくい方は、畳の上などでゆっくりとおおむけに寝てみましょう。うつ伏せができる方は、時々うつ伏せにもなってみてください。
- 4 股関節を柔らかくするために、時々大腿で歩いてみましょう。
- 5 膝がまっすぐに伸びにくい方は、投げ出し座りで手で膝を押さえながら膝を伸ばしてみましょう。
- 6 よくつまずく方は、足首が硬くなっているかもしれません。準備運動で定番のアキレス腱伸ばしをしてみてください。
- 7 ラジオ体操も、身体を柔らかく保つよい方法です。

どの運動も痛みのない範囲で行うことが大切です。

# ～健幸～生き活きウェルネス

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

### お酒の適量ってどれくらい？

秋は本当に来るのか、と思うほど暑い日が続いていましたが、急に寒くなりました。寒くなると、あったかい鍋料理が恋しくなり、そうなるとお酒好きなら熱燗で一杯、という時期ですね。

さて、お酒は楽しく適量を、とよくいわれていますが、では適量ってどれくらいなのでしょう？

お酒の適量は含まれるアルコール量で決められます。一般にアルコールとして20～25gくらいが適量といわれるのですが、それぞれお酒の種類ではどれくらいでしょう？



もちろん、お酒の弱い方はそんなに飲む必要はありませんし、女性の方は一般的に半量くらいが目安ともいわれています。また、お酒を控えるように指導されている方は参考にはしないでください。そして、その倍量を継続していると生活習慣病のリスクが高まるともされていますので、たまに量が過ぎることがあったら、翌日は控えるなど、うまくお酒と付き合うようにすることが大切です。

# テレビショッピングは注文の電話でもよく確認しましょう!

「テレビショッピングで買った商品の使用感が違った」、「思っていた以上に小さかった」、など商品のイメージに関する相談や、「高齢の家族が次々と購入して困っている」という相談が全国の消費生活センターに寄せられています。



- 事例1** テレビショッピングでポータブルバッテリーを購入したが、よく考えると不要なのでキャンセルしたい。
- 事例2** 父がテレビショッピングで真空ポンプと真空保存袋を注文。電話で定期購入を勧められ、断ったにもかかわらず定期購入になっていた。
- 事例3** 認知症の母がテレビショッピングで次々と健康食品を注文してしまう。母からの注文は断るようにする申し出はあるか。

## アドバイス

- 1 テレビ広告の情報だけではなく、電話口でも商品についてよく確認しましょう。実物を見て購入することができないため、商品の使用感やサイズ感について電話口でもよく確認しましょう。
- 2 返品・解約条件を確認しましょう。テレビショッピングは通信販売のためクーリング・オフの適用はありません。返品特約が示されていればその特約に基づきます。返品特約が示されていない場合は、商品を受け取った日から8日以内であれば、送料負担で返品できます。
- 3 意図せず定期購入になっていないか確認しましょう。商品の中には単品販売ではなく定期購入の場合があります。契約する条件をよく確認しましょう。
- 4 判断能力が低下した高齢の家族が次々購入してしまう場合は、事業者へ相談しましょう。家族などから事業者の説明し、今後の注文の取り扱いについて相談しましょう。また、成年後見制度の利用も検討しましょう。



『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。

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。

## 京丹波町社会福祉協議会和知支所とコラボイベント開催!

社会福祉協議会和知支所の介護予防事業「にこにこクラブ」さんが和知分館に来館され、おはなし会と本の貸出しを行いました。脳トレ手遊びのほか、全員で歌を歌ったり、紙芝居「曽根崎心中」を観ていただいたりしました。本が好きなのに目の状況から読むことができないという声があり、この機会を通して、読書が困難な方のために何ができるだろうかと考えるきっかけになりました。



## おすすめの本

「地底の姫ラサラ」  
名木田 恵子 著/ポプラ社

美しき地底に住む長の娘ラサラは、禁忌を犯して地上の世界へ。そこで見た景色、信じてきたものへの疑念と戸惑い、そして若頭リュウとの出会い…。すべてが心をゆらすとき、ラサラの「時間」が動き出す。ロマンスファンタジー。



「ある限界集落の記録 昭和二十年の奥山に生きて」  
小谷 裕幸 著/富山房企畫

昭和20年代の集落の様子と生活がつぶさに描かれ、高度経済成長期以前の奥山の暮らしと、そこに生活する人々の喜怒哀楽が甦る。舞台は岡山県の集落ですが、自然と共にある暮らしは、昔の京丹波町を思い起こさせます。



新しい本

- 面白いにもほどがある! 昭和世代熱狂の記憶 昭文社
- もしロシアがウクライナに勝ったら カルロ・マサラ 著/早川書房
- コメ危機の深層 西川 邦夫 著/日経BP日本経済新聞出版
- 師匠はつらいよ2 藤井 聡太とライバルたち 杉本 昌隆 著/文藝春秋
- ルッキズムってなんだろう? みんなで考える外見のこと 西倉 実季 著/平凡社
- 永遠猫の祝福 清水 晴木 著/実業之日本社
- 葬儀から壊れていく家族 橘 さつき 著/さくら舎

ほかにも続々入荷中

## 京丹波町図書館 1月のイベント

イベント情報 [https://www.town.kyotamba.kyoto.jp/kakukakaragasasu/kyoikuiinkai\\_shakaikyoikuka/gyomuannai/library/8279.html](https://www.town.kyotamba.kyoto.jp/kakukakaragasasu/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
- ☆大人のためののしむ音読 中央館 1月16日(金) 午後1時30分～2時30分 声を合わせてみんなで詩などを音読します。
  - ☆ちいさいこのおはなし会 中央館 1月28日(水) 午前10時30分～11時 手遊びや紙芝居、絵本の読み聞かせなどを行います。
  - ☆家庭菜園を楽しもう こだち図書 1月30日(金) 午前10時30分～正午 農文協さんよりさまざまなアイデアをご講演いただきます。

- 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 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。※年末年始につきましては、12月28日(日)から1月5日(月)まで全館休館します。ご理解とご協力をお願いします。

**家屋を建てたとき**

家屋には、床面積の大小にかかわらず固定資産税が課税されます。建築確認申請が必要ではない地域や床面積10平方メートル未満の小規模な家屋についても、家屋を建てたときは税務課まで連絡をお願いします。

**家屋を取り壊したとき**

固定資産税は、毎年1月1日(賦課期日)の現況で課税されます。1月2日以降に、所有権を移したり家屋を取り壊したりしても、その年の4月1日から始まる年度の固定資産税は1月1日現在の所有者に一年度分(全額)が課税されますので、家屋を取り壊したときは、税務課に「家屋除却届」を提出してください。なお、家屋の滅失を法務局に申請している場合は、基本的に除却届の提出は不要ですが、取り壊し後、相当期間法務局への申請が遅れる場合は、除去届の提出をお願いします。※住宅用の家屋を取り壊すと土地の税額が上昇する場合があります。住宅用敷地として利用されている土地については、住宅用地の特例により税負担が軽減されているため、住宅を取り壊した場合、特例が外れてしまい、税額が上昇する場合があります。

**住宅改修後の固定資産税の減額**

居住されている住宅において耐震改修・バリアフリー改修・省エネルギー改修を行った場合は、申告により固定資産税を1年間に限り減額できる制度があります。減額には要件などがありますので、申告をお考えの場合は税務課までお問合せください。

**償却資産(固定資産税)の申告および提出先**

償却資産をお持ちの方は、毎年1月1日現在の資産所有状況を1月31日までに申告していただく必要があります。償却資産とは、会社や個人で事業(農業も含む)を営んでいる人が、土地・家屋以外の事業の用に供するために保有している資産で、構築物や機械および装置、備品などのことです。太陽光発電設備についても償却資産に該当し、発電出力が10kw以上のもの

は申告対象となります。ただし、個人事業主、法人が設置する太陽光発電設備については、発電出力が10kw未満であっても事業用資産に該当する場合は、申告が必要となります。

詳細は「京都地方税機構」のホームページをご参照ください。

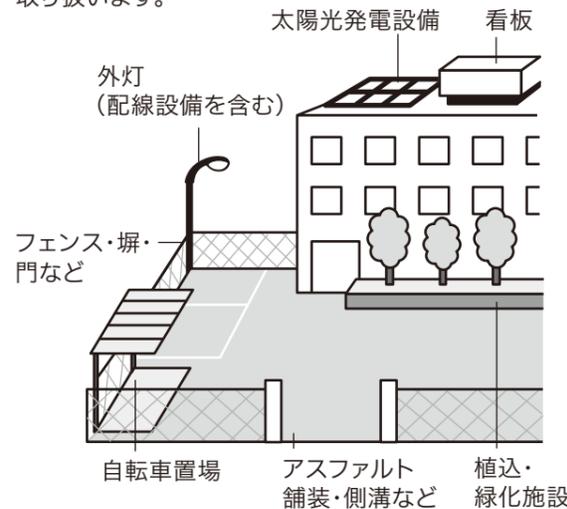
<https://www.zeimukyodoka.jp/syoukyaku/index.html>

京都地方税機構 償却資産 検索

なお、前年度に申告された方に対しては、申告書の提出先の住所などを記載した「償却資産申告の手引き」および申告書を京都地方税機構から12月中に郵送されます。新たに申告する方や申告書が届かない方はご連絡ください。

**【償却資産の例】**

図の建物本体以外の資産はすべて償却資産として取り扱います。



**【償却資産に関する問合せ先・提出先】**

〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入敷ノ内町  
京都府庁旧本館2階 京都地方税機構 業務課  
償却資産担当 Tel075-414-4503 FAX075-411-1551

問:税務課 Tel82-3802

**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 12月18日(木)、1月15日(木)

瑞穂支所 1月8日(木)

和知支所 12月25日(木)、1月22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

税・案内

町税などの納期限

**納期限:12月25日(木)**

**●固定資産税(第4期分)**

問:税務課 Tel82-3802

**納期限:1月5日(月)**

**●国民健康保険税(普通徴収・第9期分)**

問:税務課 Tel82-3802

**●後期高齢者医療保険料(普通徴収・第6期分)**

問:住民課 Tel82-3803

**●介護保険料(普通徴収・第7期分)**

問:福祉支援課 Tel82-1800

**●水道料金12月分(11月使用分)**

**●下水道使用料12月分(11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加されます。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。

1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	5日(月)	15日(木)	26日(月)	21日(水)	16日(金)	—	13日(火)
丹波地区2							
丹波地区3	8日(木)	20日(火)	29日(木)	28日(水)	15日(木)	—	22日(木)
丹波地区4							
瑞穂地区1	5日(月)	15日(木)	26日(月)	21日(水)	9日(金)	—	13日(火)
瑞穂地区2							
瑞穂地区3							
和知地区1	8日(木)	20日(火)	29日(木)	28日(水)	7日(水)	26日(月)	22日(木)
和知地区2						27日(火)	
和知地区3						30日(金)	

**可燃ごみ(生ごみ)収集日**

5日(月)、8日(木)、12日(月・祝)、15日(木)、19日(月)、22日(木)、26日(月)、29日(木)

国民健康保険加入者の方で職場健診を受けられた方へ

**健診結果の提供にご協力ください**

京丹波町国民健康保険では、40歳から74歳までの国民健康保険被保険者を対象に、特定健診を実施しています。対象者の中で、今年度、職場健診(事業主健診)の受診を理由に、町が実施する特定健診を受けていない方は、健診結果の提供をお願いします。

結果を提供いただくと、健康に関する情報提供のほか、結果に基づき対象となった方には、特定保健指導を利用いただくことができます。

また、京丹波町として必要な保健事業を実施するための参考とさせていただきます。

**●提供いただきたい検査項目**

- 1 身体測定(身長、体重、腹囲)
- 2 血圧測定
- 3 尿検査
- 4 血液検査(肝機能、脂質、血糖)

提供していただける方は、下記まで連絡してください。

問:住民課 Tel82-3803

気温が下がり空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。日頃からできる対策を見直し、冬の感染症に備えましょう。

●感染症予防の7つのポイント

- 1.こまめに手洗いしましょう。手に付着したウイルスは、目・鼻・口の粘膜から体内に入ってきます。侵入を防止するために、帰宅後、調理前後、食事前などは正しい方法で手を洗いましょう。  
ポイント①流水と石けんでしっかりと泡立て、30秒以上行う  
②手洗いの後は、水分を十分に拭き取る
- 2.規則正しい生活をしましょう。ウイルスに負けない身体づくりのために、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活を心掛け、免疫力を高めましょう。
- 3.「咳エチケット」を意識しましょう。咳やくしゃみが出るときは、マスクなどで口や鼻を覆い「咳エチケット」を心掛けましょう。
- 4.こまめに部屋の換気をしましょう。30分に1回、5～10分ほど対角線上の窓を開けて、効率よく換気しましょう。窓を開けることが難しい場合は、換気扇を常時運転することも有効です。
- 5.人混みを避けましょう。公共交通機関の混雑時を避けたり、繁華街などへの不要不急な外出は控えたりしましょう。
- 6.常備薬、検査キットを準備しましょう。発熱などの体調不良に備えて、解熱剤などの常備薬、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の検査キットなどを準備しておきましょう。

7.予防接種を受けましょう。重症化を予防する目的でインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症では予防接種が推奨されています。予防接種を希望する場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

●体調不良時の対応

- ・学校や仕事は休み、ゆっくりと体を休めましょう。
  - ・水分をしっかりととりましょう。
  - ・家族への感染を防ぐため、できるだけ家族とは別の部屋で過ごしましょう。
  - ・本人だけでなく、家族全員がマスクを着用しましょう。
  - ・まず電話で、かかりつけ医に相談しましょう。
- どこに相談してよいか分からない方は、「京都健康医療よろずネット」をご利用ください。
- 救急安心センターきょうと（＃7119）
- ・看護師から受診の必要性や対処方法など、適切な助言を受けることができます。
  - ・いつでも無料で相談できます。（24時間365日対応）
  - ・固定・携帯電話から【＃7119】番で利用できます。
- 小児救急 電話相談（＃8000）
- ・休日/夜間の急な子ども（15歳未満）の病気について相談できます。
  - ・利用時間：午後7時～翌朝8時（土曜日は午後3時～翌朝8時）※365日対応
  - ・固定・携帯電話から【＃8000】番で利用できます。

問：京都府南丹保健所  
保健課感染症・難病係  
TEL0771-62-2979



京都健康医療よろずネット  
ホームページはこちら

令和7年度の対象者で接種を希望する方はなるべく早く受けましょう

令和7年度から带状疱疹予防接種は定期接種に位置付けられ、個人の重症化予防を目的とし、定期接種（B類）として実施することとなっています。今年度の対象者（表1）で接種を希望される方は、令和7年度中に実施協力医療機関にて接種を受けてください。ワクチンは2種類（表2）あり、生ワクチンで1回接種か、組換えワクチンで2回接種のどちらかとなります。

**【重要】組換えワクチンを接種される場合は、2回の接種が必要です。接種間隔については、1回目から2カ月あけて2回目を接種することとなりますので、1回目の接種をできるだけ早く済ませてください。もし、2回目接種が令和8年4月以降となった場合は、公費での接種はできず、全額自己負担となります。ご了承ください。**

※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発症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、以下のいずれかに当てはまる方です。
- （1）令和7年度内に65歳になられる方
  - （2）満60歳から64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
  - （3）令和7年度からの5年間のみ、年度内に70、75、80、85、90、95、100歳になられる方
- ※令和7年度に限り、100歳以上の方全てが対象となります。  
※過去に带状疱疹に罹られた方も接種できます。  
※これまでに接種を受けられた方は、医療機関にご相談ください。

表1 令和7年度に対象となる方の生年月日

年齢	生年月日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生
75歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生
80歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生
85歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生
90歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生
95歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生
100歳以上	大正15年4月1日までに生まれた方

●接種期間

令和8年3月31日（火）まで ※該当年齢の誕生日がまだの方も受けることができます。

●接種の受け方

対象者には4月に接種案内と予診票を送付していますので、詳しくは接種案内をご覧ください。

●带状疱疹ワクチンは2種類あり、接種回数、接種方法、自己負担額に違いがあります。

表2 带状疱疹ワクチンの種類と接種回数など

ワクチンの種類	接種回数	接種方法	1回あたり自己負担額	接種できない方	接種に注意が必要な方
生ワクチン 乾燥弱毒性 生水痘ワクチン	1回	皮下注射	4,000円	病気や治療によって、免疫が低下している方	輸血やガンマグロブリンの注射を受けた方（治療後3カ月以上間隔を置いてください。） 大量ガンマグロブリン療法を受けた方（治療後6カ月以上間隔を置いてください。）
組換えワクチン 乾燥組換え 带状疱疹ワクチン	2回 通常2カ月以上の間隔を置いて2回接種（医師が必要と認めた場合には1カ月まで短縮可能）	筋肉注射	10,000円	免疫の状態に関わらず接種可能	筋肉内に接種をするため、血小板減少症や凝固障害を有する方、抗凝固療法を実施されている方

問：健康推進課 TEL86-1800

介護保険要介護認定者の障害者控除とおむつ代の医療費控除

介護保険制度で要介護認定を受けている高齢者などが、所得税や住民税の申告の際に、障害者控除、医療費控除の対象になる場合があります。

●障害者控除対象者認定書

障害者手帳の交付を受けていない場合でも、介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の方で、要介護認定に関する情報をもとに、身体障害者または知的障害者に準ずる者として認定された場合に、「障害者控除対象者認定書」を交付します。

●おむつ代に係る医療費控除確認書

おむつ代の医療費控除を受けるには、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要になりますが、介護保険法に基づく要介護（要支援）認定を受けている方は、要介護（要支援）認定申請時に提出していただいた主治医意見書において、6カ月以上にわたり「寝たきりの状態」かつ「失禁への対応としてのカテーテル使用または尿失禁の発生もしくは発生可能性がある」との記載が確認できた場合に、「おむつ代に係る医療費控除確認書」を交付します。

●申請方法

福祉支援課または支所の窓口で申請書を提出してください。認定または確認された方には後日、郵送にて認定書などを交付します。

問・申込：福祉支援課 TEL82-1800

町民還元初売り SALE

丹波ワインショップ  
※免許証など京丹波町民を証明できるものをレジにてご提示ください

LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN  
TAMBA WINE

全品10%OFF  
2026/1/2(金)～4(日)  
11:00～16:00  
丹波ワインハウス  
82-2003

年末年始の診療体制について

医療機関 電話番号	診療区分	令和7年12月					令和8年1月				備考
		27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	
京丹波町病院 Tel86-0220	一般	○	休診								5日以降は通常診療
	救急	事前に電話連絡をお願いします。									
質美診療所 Tel86-0586	一般	休診									8日以降は通常診療
	救急										
和知診療所 Tel84-1112	一般	休診									5日以降は通常診療
	救急										
丹波笠次病院 Tel82-1145	一般	△	休診	△	休診					5日以降は通常診療	
	救急										
松原医院 Tel83-1010	一般	○	休診								6日以降は通常診療 診察時間：午後3時30分から 午後6時30分まで
	救急										
園部病院 Tel0771-62-0515	一般	△	休診	○	△	休診				5日以降は通常診療	
	救急	事前に電話連絡をお願いします。									
明治国際医療大学附属病院 Tel0771-72-1221	一般	休診									5日以降は通常診療
	救急	事前に電話連絡をお願いします。									
京都中部総合医療センター Tel0771-42-2510	一般	休診									5日以降は通常診療
	救急	事前に電話連絡をお願いします。									
綾部市立病院 Tel0773-43-0123	一般	休診									5日以降は通常診療
	救急	事前に電話連絡をお願いします。(事前にHP参照)									
和知歯科診療所 Tel84-1154	一般	休診									5日以降は通常診療
	救急										
三木歯科医院 Tel86-1100	一般	△	休診								5日以降は通常診療
	救急										
瑞穂並河歯科 Tel86-1376	一般	△	休診								5日以降は通常診療
	救急										
金下歯科医院 Tel82-2218	一般	△	休診								5日以降は通常診療
	救急										
秋田歯科クリニック Tel82-1100	一般	休診									5日以降は通常診療
	救急										
石原歯科医院 Tel82-2480	一般	△	休診								5日以降は通常診療
	救急										

○…通常診療 △…午前のみ診療  
※※上記は11月末日現在での予定です。詳細は各医療機関にお問い合わせください。

町立医療施設の診療体制

令和7年12月1日現在

※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。

【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)	坂本佳織 (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)
	予約診察 (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)
	予約診察 (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	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	熊澤慶大 (府立医大)	担当医	渡辺和徳 (府立医大)	飛鳥暉昌 (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)				飛鳥暉昌 (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)	坂本佳織 (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)	坂本佳織 (総合内科)	藤田凱斗 (総合内科)
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(受付順番番は午前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。

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

【おひさまひろば】(2歳児対象親子通所事業)

日 時 1月13日(火)、20日(火)、27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 1月22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)



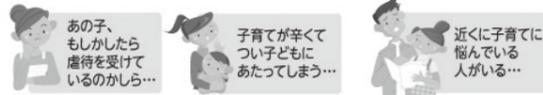
子育てるんるん  
カレンダーはこちら

虐待防止相談窓口

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

「189 気づいてあげて そのサイン」

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

1月のすくすくカレンダー

●乳児前期健康診査[令和7年8月12日～10月13日生]

1月13日(火)午後 瑞穂保健福祉センター

●乳児後期健康診査[令和7年1月12日～3月13日生]

1月13日(火)午後 瑞穂保健福祉センター

●3歳児健康診査[令和4年5、6月生]

1月20日(火)午後 瑞穂保健福祉センター

●妊婦・乳幼児相談[妊婦、生後1歳ごろまで]

1月15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)

[妊婦、生後7カ月～1歳ごろまで]

1月21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(要予約)

[生後2カ月～6カ月ごろまで]

1月30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カ月ごろまで]

1月9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

オンライン里親相談会

京都府では、さまざまな事情により家庭で生活できない子どもを育ててくださる里親の募集をしています。里親の登録や里親制度について関心のある方を対象とした個別のオンライン相談会を実施しています。

●日時 毎月第3金曜日

午後1時～4時(1人約30分)

問:京都府家庭支援総合センター  
Tel075-531-9650



詳しくはこちら

水道管凍結防止のお願い

凍結による漏水は、  
断水の原因となることがあります

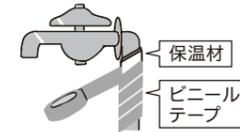
冬の冷え込みが厳しいときは、水道管が凍結しやすくなります。水道管が凍結してしまうと、水が出なくなったり水道管が破裂し、地域の断水の原因になることがあります。

1 凍結しやすいところ

屋外で水道管が露出しているところ、家の北側で陽の当たらないところ、風当たりの強いところなどには注意が必要です。

2 凍結させないために

水道管が露出しないように、管に保温材を巻き付け、その上からひもで縛って固定し、さらに保温材が水で濡れないようにビニールテープなどで下から隙間なく重ねて巻きます。保温材は市販されているものの他に、毛布・レジャーマット・発泡スチロールなど、ご家庭にあるものでも代用できます。



3 水道管が凍結してしまった場合は

蛇口が凍ったときは、上からタオルなどをかぶせて、ぬるま湯をゆつくりとかけてください。

※熱いお湯を直接、水道管にかけると管や蛇口が破損する恐れがあります。

4 万が一、破裂してしまった場合は

京丹波町指定給水装置工事業者に修繕を依頼してください。

※京丹波町指定給水装置工事業者の詳細は、京丹波町ホームページ「京丹波町水道事業指定給水装置工事業者一覧」をご参照ください。

5 情報提供のお願い

「京丹波あんしんアプリ」などで配水池の水位低下をお知らせした場合は、その地域のどこかで漏水していると考えられます。水圧がいつもより低い、水路の水量がいつもより多いなど、些細な変化でも結構ですので、早期復旧のため情報提供をお願いいたします。

問:上下水道課 Tel83-9105



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
1月10日(土)	12月26日(金)
1月24日(土)	1月16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

●参加料 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

子育て

1月の発達相談

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) 1月14日(水)午後  
1月28日(水)午後

●たんぼぼ相談(臨床心理士) 1月5日(月)午前・午後  
1月20日(火)午前

●思春期相談(公認心理師) 1月21日(水)午後

※無料、要予約

※日時のお問い合わせは健康推進課まで

問・予約:健康推進課 Tel86-1800

宅地売ります。

自然豊かで住みやすい環境 スーパー 京都縦貫道 I C 京丹波町役場  
京都府立丹波自然運動公園 すべて約 3Km以内程度の好立地です。

① 京丹波町蒲生蒲生野 383-25 宅地 102.95 m<sup>2</sup>(約 31 坪)

販売価格:150 万円(諸経費別)

② 京丹波町蒲生蒲生野 383-26 宅地 110.43 m<sup>2</sup>(約 33 坪)

販売価格:180 万円(諸経費別)

※諸経費とは 売主、買主の登記等に関わる経費です。

問 マグマ株式会社  
Tel075-933-6000



詳しくはこちら

\*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→



## 契約と遺言は公正証書で

あなたの財産を守り、相続・遺言、任意後見契約、離婚、金銭の貸借および土地・家屋の賃貸借などをめぐるトラブルを未然に防ぐために、公証制度を利用しましょう。公証人は、経験豊かな法律専門家の中から、法務大臣が任命した公務員であり、各種の契約・遺言などの公文書である公正証書の作成に当たっています。公正証書の作成手続のご相談は無料です。公正証書作成などの手数料は、政府が政令で定めている公定価格となっておりますので、安心して下記の公証役場までご相談ください。

### ●京都公証人合同役場

京都市中京区東洞院通御池下る笹屋町436-2  
シカタディスビル5階  
TEL075-231-4338 FAX075-231-0550

### ●宇治公証役場

宇治市宇治番香132番地の4 谷口ビル2階  
TEL0774-23-8220 FAX0774-23-8320

### ●舞鶴公証役場

舞鶴市宇北田辺126-1-1 広小路SKビル5階  
TEL0773-75-6520 FAX0773-75-6503

### ●福知山公証役場

福知山市駅前町322 三右衛門ビル3階  
TEL0773-23-6309 FAX0773-45-8090

## 心がほっとする、温まる言葉やエピソードを募集します

たった一言で元気になれたり、生きる糧になったり、言葉に力をもらったことはありませんか?「思わず気持ちがあつた、楽になった」、「心が温かくなった」、そんな言葉やエピソードなどを募集しています。

### ●募集期間 令和8年1月31日(土)まで

### ●募集作品

- ①作品は言葉や文章とし、応募者本人が制作した未発表のものに限ります。
- ②文字数はおおよそ50字以内とし、用紙の大きさはA4判サイズまで、材質や色は問いません。

### ●応募方法

作品を記入した用紙の余白に①氏名②連絡先(電話番号など)を記入し、下記まで持参もしくはFAXまたは郵送してください。匿名希望の場合は、その旨を記入してください。

※作品は町広報などに掲載、活用させていただきますので、ご了解ください。なお、応募作品は返却しません。

問:健康推進課 TEL86-1800 FAX86-1233



## 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。

<b>(公財)京都府立丹波自然運動公園協力会</b> (曾根崩下代110-7) TEL82-0560 総務課	
書類選考あり	
<b>職 種</b>	作業スタッフ、園内花壇の管理作業
<b>募集人員</b>	若干名
<b>賃 金</b>	1,122円~/時間
<b>勤務形態</b>	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
<b>備 考</b>	・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
<b>職 種</b>	作業スタッフ、宿泊施設内厨房調理業務
<b>募集人員</b>	若干名
<b>賃 金</b>	1,150円~/時間
<b>勤務形態</b>	シフト制 午前6時～午後2時、午後1時～9時 1カ月のシフトによる交替勤務あり (所定労働時間7時間)
<b>備 考</b>	・おおむね60歳まで ・健康で勤労意欲のある方

<b>DOG VILLA 木都-京丹波-</b> (富田井爪46-1) TEL080-5334-0529 担当:山田	
<b>職 種</b>	清掃業務【急募】、調理業務
<b>賃 金</b>	1,150円/時間
<b>就労日数</b>	週3日程度(要相談)
<b>就労時間</b>	清掃:午前10時～午後3時 調理:午前6時30分～10時30分
<b>備 考</b>	18～50歳

## 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

- 12月 定期公演なし
- 1月24日(土) 開演 午後1時30分  
【伝 統 芸 能】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

- 12月 なし
- 1月 なし

問:道の駅「和」 TEL84-1008



## 1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) 7日(水)、8日(木)、14日(水)、 15日(木)、21日(水)、22日(木)、 28日(水)、29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)1188番		
無料税務相談		8日(木)、22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
		15日(木)、29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		8日(木)、22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		14日(水)、28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。		
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 9日(金) 午後1時～2時10分	南丹広域振興局亀岡庁舎	福祉支援課 TEL82-1800
		※要予約 申込期限1月5日(月) ※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	司法書士 法律・登記 無料相談会	17日(土) 午後1時～4時	丹波マーケス	京都司法書士会 総合相談センター TEL075-255-2566
	相続・遺言 相談センター	20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	9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!

TEL 0771-84-1162  
遺言・終活、後見・死後事務委任契約

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

●レディーススポーツデー

日時 1月7日(水)、21日(水) 午前10時～11時30分  
 場所 京都トレーニングセンター パフォーマンスルーム  
 対象 18歳以上の女性  
 参加料 300円  
 内容 健康体操  
 申込 当日受付



●障がい者スポーツのつどい

日時 1月13日(火) 午後1時30分～3時30分  
 場所 旧宿泊所会議室  
 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、ポッチャなど  
 申込 当日受付

●エンジョイテニス(昼間)

日時 1月7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)  
 午後1時30分～4時30分  
 場所 テニスコート(雨天中止)  
 対象 18歳以上  
 参加料 400円  
 申込 当日受付



●エンジョイテニス(夜間)

日時 1月5日(月) 午後6時～9時  
 場所 テニスコート(雨天中止)  
 対象 18歳以上  
 参加料 500円  
 申込 当日受付

●太極拳教室

日時 1月9日(金) 午後2時～4時  
 場所 旧宿泊所会議室  
 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



●グラウンド・ゴルフのつどい

日時 1月9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)  
 午前9時～11時45分  
 場所 陸上競技場  
 対象者 どなたでも

参加料 500円  
 内容 グラウンド・ゴルフを楽しむ  
 申込 当日受付



●ヨガ教室

日時 1月23日(金) 午後2時～3時30分  
 場所 京都トレーニングセンター研修室  
 対象 どなたでも  
 参加料 700円  
 内容 ヨガで心身をリフレッシュしよう  
 申込 当日受付

大会

●第15回クロスカントリー大会

日時 2月21日(土) 午前10時30分～午後1時  
 場所 園内敷地および園内クロスカントリーコース  
 対象 小学生以上(ウォーキングのみ幼児以上)  
 参加料 700円(ウォーキング200円)  
 種目 1.5km(小学生の部/中学生の部/一般の部)各男女  
 3km(中学生の部/一般の部)各男女  
 1.5kmウォーキング(幼児以上)  
 申込 1月31日(土)まで

自然文化事業

●落ち葉で焼き芋づくり

日時 1月17日(土) 午前10時～正午ごろ  
 場所 中央広場周辺  
 対象 どなたでも  
 参加料 500円  
 定員 30人  
 内容 落ち葉を集めて焼き芋をつくらう!  
 お正月あそびを楽しもう!  
 申込 1月16日(金)まで

イベント

●いとまrché(いとマルシェ)

日時 1月15日(木) 午前11時～午後4時  
 場所 京都トレーニングセンター内口ビーほか  
 内容 ハンドメイド品の展示・販売、キッチンカー  
 など飲食販売 など

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

年末年始休園日 12月29日(月)～1月3日(土)

グリーンランドみずほからのお知らせ

●卓球・バドミントンを楽しむ日

日時 1月13日(火)、20日(火)、27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



ホームページはこちら

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】

- ◆新春の山野草展 1月8日(木)～18日(日)
- ◆とんど 1月12日(月・祝) 午前11時～
- ◆山野草展示即売 1月24日(土)～2月1日(日)

【園内見ごろ情報】

ツバキ・サザンカ・ニホンスイセン・バイカオウレン・ヤブコウジ(実)など



【山野草の紹介】

ツバキ:色々な花色や形がありますが、この時期は早咲きの品種が咲きます。

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)

※年末年始休園:12月29日(月)～1月4日(日)

※1月21日(水)休園日

入園料:大人350円、小学生250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

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 1月6日(火)、20日(火)  
 午前10時～11時30分

●場所 役場本庁舎

●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

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

1月9日(金)、23日(金) 山村開発センターみずほ  
 1月13日(火)、27日(火) 役場本庁舎  
 1月7日(水)、28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

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 1月15日(木)、22日(木)、29日(木)  
 午後1時30分～3時

●場所 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

ひとりで悩まず、弁護士へ。

綾部法律相談センター  
 0772-68-3080  
 平日 9:15-16:30



京都弁護士会  
 KYOTO BAR ASSOCIATION

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
- ☑土地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～



### 表彰 須知高校の菊が 2度目の頂点へ

須知高校の園芸作物専門部が、第42回日本菊花全国大会で昨年に引き続き日本一に輝きました。全国の菊づくり名人が、自慢の菊を出展する同大会。大阪府貝塚市で10月20日から11月23日まで開催され、約30万本の菊が会場を彩りました。

日本一となった作品は、1つの苗から分かれた3本の幹に1輪ずつ咲かせた菊を、12鉢組み合わせた「3本立て12鉢花壇」。八里修平教諭の指導のもと、部員たちは栽培管理に力を尽くし、形が最も美しく見えるよう丁寧に手直しを重ねて仕上げました。今年新たに1年生3人が加わり、新体制で臨んだ大会でした。

部長の鈴木美結さんは「1年生とともに協力して菊を育て、このような賞をいただけました。改めて菊づくりが楽しいと思いました」と喜びを語りました。

1年生の大石崇文さんは「三連覇を目指せるように頑張っていきたいです」と今後の意気込みを述べました。来年の挑戦にも期待が高まります。



須知高校の園芸作物部の皆さんと八里修平教諭

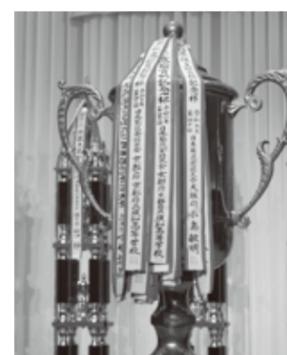


日本一を受賞した菊

- 【授賞部門】
- 3本立て12鉢花壇の部 1位（高松宮妃記念杯）
  - 福助花壇の部 2位（徳島県知事賞）
  - ダルマの部 1位（国務大臣内閣官房長官賞）
  - 鈴木美結
  - 切り花単花の部（古花厚物の部） 1位（衆議院議員賞）
  - 鈴木美結
- ほか、切り花単花の部で特別賞、優秀賞、入選多数



高松宮妃記念杯(写真右)と国務大臣内閣官房長官賞(写真左下)の表彰を受ける生徒ら

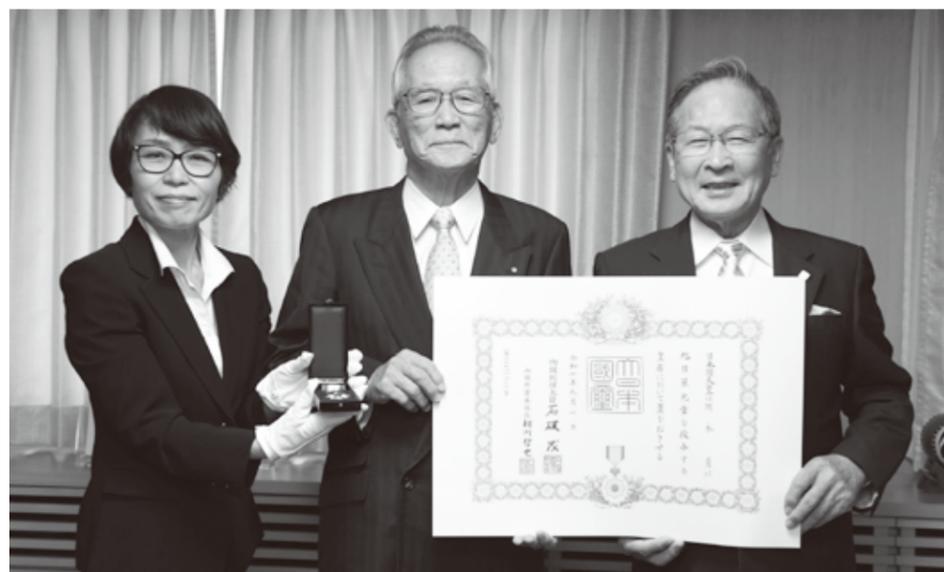


### 表彰 元京丹波町議会議長の岡本勇さんが 高齢者叙勲受章

元町議会議長の岡本勇さんが、高齢者叙勲を受章されました。高齢者叙勲は長年にわたり地域や社会の発展に寄与した方に贈られる勲章です。

岡本さんは、平成11年4月に瑞穂町議会議員選挙に当選し、平成17年10月までの6年6カ月にわたり議員として活動されました。この間、2年5カ月は副議長を務め、また多くの委員会で委員長として地方自治の推進に貢献されています。町合併後は平成17年11月から平成21年11月までの1期4年、京丹波町議会議長となり、円滑な議会運営に尽力されました。

10月23日に役場本庁舎で伝達式が行われ、岡本さんは「色んな人からの協力のもとやってきたことが結果として結びつき、このような章をいただきました。うれしく思います」と受章の喜びを述べました。



（左から）南丹広域振興局井爪環局長、岡本勇さん、畠中源一町長

### 地域おこし協力隊 今月の弱のつぶやき



どーも、カメムシが多い年は大雪が降るといふ説を誰か正式に検証してくれへんかなと思ってる木下弱です。  
この度、京丹波町の美味しいお野菜を販売する「じゃく野菜市」を開催させていただきましたー！！  
京丹波町の魅力を伝え始めて4年、初めての試みでした。何で今までやってこなかったかと思ってます。最初にやらせていただくことやったんちゃうんかいとも思ってます。

### じゃく野菜市開催

場所は京都市内にある「本昌寺」さん。「きのえまるしえ」というイベントでお野菜を販売させていただきました。  
販売したお野菜は町内の農家さんから仕入れさせていただいた京丹波ラディッシュ、九条ねぎ、京こかぶ、レッドコーン、ミニ白菜、そしてじゃくふあーむから黒枝豆とさつまいもを持っていきました。どれくらいのお客さんがいらっしやるか分からなかったのですが、各お野菜5袋ずつ、じゃくふあーむ産黒枝豆10袋、じゃくふあーむ産さつまいも20本ほど持っていきました。売れるかどうか不安もありましたが、イベントが始まって早々にお客さんや出店者さんなどが集まってくさり、あっという間に完売しました。いや「あ」も言ってます。厳密にはあつという間に完売しました。嘘です。そんなにすぐに完売していません。イベント開始2時間後くらいだったので、本当のことをいうとなつという間に完売しました。「な」くらいです。  
完売して嬉しかったですし、何よりお野菜を買いに来てくださった方々がとても喜んでおられて嬉しかったです。

これから「じゃく野菜市」を色んな場所で開催したいと思いました。京丹波町の美味しいお野菜をどんどん広めていきたいと思います。  
京丹波はええとこー！！  
ではまた。





# 2025京都丹波 ロードレース記念大会



11月3日、今年も京都丹波ロードレース大会が丹波自然運動公園で開かれ、約2,400人の参加者がさわやかな秋風を浴びながら丹波路を駆け抜きました。今年には町合併20周年を記念した大会となり、ゲストランナーとして元公務員ランナーの川内優輝選手を招き、盛大に開催されました。



◀川内選手とのじゃんけん大会  
川内選手コラボのカレーやTシャツなどを目指してじゃんけんにも挑む参加者。会場は勝敗に一喜一憂する笑い声であふれ、にぎわっていました。

▲川内選手(左)と京丹波町公務員ランナーの北村友也さん(右)

## 民生委員・児童委員 主任児童委員を一斉改選

京丹波町民生委員・児童委員、主任児童委員の一斉改選があり12月1日に役場大会議室で退任式および委嘱辞令伝達式を行いました。  
日ごろの生活や子育てに関する悩みや困りごとなどがあれば気軽に相談してください。

～住民の「見守り役」「身近な相談相手」「専門機関へのつなぎ役」～

丹波地区		瑞穂地区		和知地区		丹波地区
笹尾・中畑・辻村	一谷眞由美	中台	中野 文代 山崎美代子	中山 升谷	藤井 敏雄 出野 学	山鳥妙子／小峰章司 原澤 新／徳岡妙子
中村・鎌倉・下村	福西 紀子	橋爪 和田	西村 秀子 田中ひとみ	市場 大倉	瀬田 千鶴 明田 良子	野村 明／本嶋重美 田中 博／松村きよ子
西階・水戸 新水戸	大崎栄美子 村上 一雄	井脇 大朴	上西 悟 友金久美子	篠原 大迫	中尾たつ子 桐野 正則	谷口知子／奥山弘美 山根昭夫／田淵敬治
須知・市森	前川 敏彦 山内 和代 吉田 恭子	井尻	平尾加代子	長瀬・塩谷	山口 勤子	樋口八重子／堀 則夫
		長谷	大嶋 正作			
上野	新 むつみ	坂井・水原	西村 正代	上乙見・下乙見	竹内 浩	瑞穂地区
蒲生	岡本佐登美	上大久保	稲本 博	西河内	藤田 昌啓	庄林幸子／太田裕子 田中照美／松本嘉照
蒲生野	梶本 正徳 野村 明美	下大久保	畠中 悦子	下粟野	江本 和生	友金一文／上田美穂 由良賀代子／伴田 勝
		鎌谷下・東又	川島 勇人	上粟野・仏主	藤田やえの	橋本秀樹／西山雅子 一瀬敦子
曾根・院内・幸野・森	船越 明美	鎌谷中 鎌谷奥	西野 未好 谷口 克子	本庄	春田 貢 野間 幸栄	和知地区
塩田谷・安井	林 まゆ美	保井谷・粟野	的場 裕子	坂原	野間眞知子	藤田光男／中野 諭 山口則子／木上 勉
富田	太田 匠 井上 祐子	妙楽寺・三ノ宮	上田 武美	中 角	片山比佐子 松下 順子	堀 智行／片山京子 今海正昭／野間茂子
豊田	山下 智之 山内 昌代	水呑 質志・戸津川	上田 道男 前田 和成	広瀬 才原	山岸 知博 柴田 政博	片山幸男／梅原洋一 堀川勝久
上豊田	西山 祐宣 廣田 房代	猪鼻 行佛・中村	坂本 節子 狭間英美子	大簾 広野	片山加代子 戸嶋 賢一	
実勢	北村 和夫	庄ノ路・和田・上野	林 美也子	出野・稲次	下村 幸男	
みのりが丘地域	奥田ゆみ子	白屋・老ノ路・空路	矢田 明美	安栖里	森 ひろみ	
下山(駅前・黒瀬)	澤田 貞子	中野・北久保	北村 猛	小畑	片山 望	
下山(尾長野・蕨・新田)	杉山 啓子					
下山(知野辺・白土)	井口 弘美					
グリーンハイツ 1～8班	我部麻智子					
9～15・24班	今中 智子					
16～23班	豊田 和美					

主任児童委員 ～子どもや子育て家庭への支援を専門に～		
丹波地区	新任・再任	退任
丹波地区	稲葉 瑠美／大塚 幸代	田中英美
瑞穂地区	薬師川洋子／西村喜代美	寺谷すま子
和知地区	森 久恒／隅山ゆかり	藤田道子

※民生委員・児童委員は民生委員法により厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。

### 看護の日健康づくりを応援

【医師らが奏でる音楽】

10月18日、京丹波町合併20周年記念の関連事業として、京丹波町病院では看護の日と称してイベントが開催されました。

気軽に看護に触れ、ケアの心を育んでもらおうと行われたこの取組。会場には血圧や血管・脳年齢を測定できる機械が多数並び、参加者はスタンブラリー形式で各ブースを回りました。ロビーでは垣田院長をはじめ、医師や看護師による生演奏コンサートが披露されました。バイオリンやピアノ、チェロの伸びやかな音色に観客の手拍子加わり、にぎやかで温かい時間が流れました。



華やかに飾り付けされたロビーで開かれたコンサート

### 和知人形浄瑠璃を体験

【真似て触れて楽しく学ぶ】

10月25日に道の駅「和」のテラスでまねっこ浄瑠璃大行列が開催されました。アートを通じて和知人形浄瑠璃の魅力に触れることを目的に、京都・Research実行委員会の主催で行われました。

町内在住の松本成弘さんが制作した自転車漕いだ動力で歌が流れ、人形が動き、三味線が音を奏でるからくり屋台が会場に並び、道の駅に訪れた子どもたちが体験し、楽しみました。パフォーマンスの部では、これまで三



自転車を漕ぐと柱が回り、人形の手が動くからくり屋台

味線作り、人形作り、語りのワークショップを体験してきた参加者が、自作の三味線や人形などを用いて語り交えながら成果を披露しました。

企画した山成研究所の辰巳雄基さんは「この機会に、地域の伝統芸能に興味を持ってもらえるとうれしいです」と笑顔で語りました。



手作りの人形で子どもと触れ合う参加者ら

### 科学っておもしろい！

【不思議を学ぶ体験型イベント】

自然や科学の実験、体験を通じて理科や算数・数学の面白さを学ぶイベント「わくわくサイエンス2025」が11月2日に役場本庁舎で行われました。

町内の中学校や府立高校、林業大の学生がボランティアスタッフとしてスライムや万華鏡作りなどのブースを出展したほか、町と包括連携協定を結んでいるアズビル株式会社や石井食品など、企業の特徴を生



かした体験ブースが並びました。産官学の連携により、子どもたちは科学の不思議に関心を寄せていました。蒲生野中学校グラウンドでは、熱気球への搭乗体験が行われ、丹波霧が立



参加者が見守る中、ゆっくりと上昇する熱気球

### 地元へ思いを込めた寄付金

【地域づくりを支える温かな取組】

10月24日、役場本庁舎で明治安田生命保険相互会社からの寄付金贈呈式が行われました。同社と本町は令和5年に包括連携協定を締結し、これまで健康イベントなどを通じて町民の健康づくりを支えてきました。

寄付金は従業員からの募金に会社拠出寄付を加えた「私の地元応援募金」で、昨年に続き2回目となります。

同社京都支店の小山宏之支社長は「健康増進、地域活性化にお役立ていただき、これからもさまざまな形で京丹波町の健康意識の向上をサポートしていきたいです」と語りました。

### 明治安田生命保険相互会社 寄



目録を手にする畠中町長(左)と小山支社長(右)

### 新たな送迎サービス始動

【運行を祝う記念式】

新たな移動手段の確保に向けて、予約型乗り合い送迎サービス「イッテコ京丹波」の実証運行が11月1日から始まりました。特定非営利活動法人プラムランナーによって運営され、名称には「ちよつとそこまでイッテコ」と、気軽に利用できるようにという思いが込められています。

10月29日には、役場本庁舎前で運行記念式が行われ、町や京都ダイハツ販売株式会社の関係者らが出席しました。テープカットや運行する車両のお披露目が行われ、運行への機運が高まりました。



テープカットで「イッテコ京丹波」のスタートを祝う関係者ら

### 災害から身を守る術を学ぶ

【須知高校で防災学習】

近年頻発する自然災害への防災意識向上のため、須知高校生に向けた防災学習が10月29日に行われました。

南丹広域振興局の職員から、災害時の対応や普段からの備えの大切さを学んだ後、実際に避難所で使用される段ボール簡易ベッドの組み立てを体験しました。ベッドに寝転び、頑丈さに驚く姿が見られました。

また、町消防団の太田康之団長の講演があり、活動内容や団員が減少している現状を知った生徒は、「将来団員として地域の人を守りたいです」と思いを語りました。



協力して簡易ベッドを組み立てる生徒ら

### 丹波八坂太鼓の勇壮な演奏

【心揺さぶる伝統の音色】

毎年恒例の「DON」と来い丹波八坂太鼓祭りが11月2日、下山小学校体育館で開催されました。平成10年から打ち続け、今年で23回目となります。町内外から訪れた300人を超える観客で会場が埋まりました。

下山小学校6年生による演奏で幕を開け、伝統曲の「八坂」や天に昇る龍を表現した「杜ノ龍」など、祈りを込めて打ち鳴らしました。演目終了後にはアンコールの声があつた。最後は観客と一緒に声を出して演奏し、大いに盛り上がりました。



アンコールに応え、笑顔で会場を盛り上げる出演者ら

### 京丹波町文化祭開催

文化の彩りが集う3日間

11月8日から10日まで、和知ふれあいセンターを会場に京丹波町文化祭が開催されました。展示の部には歌や編み物、書道や陶芸など、20を超える個人・団体が出展し、企画展では友好町である福島県双葉町の作品も紹介されました。

9日に実施された舞台の部では、和知小学生による和知人形浄瑠璃をはじめ、小畑万歳、ゲスト出演として二人行脚の唄と太鼓の披露があり、観客を魅了しました。また、お茶と和菓子を楽しめるブラスや栗ご飯の販売もあり、会場には和やかな時間が流れていました。



会場を笑いで満たした小畑万歳

### 個性が輝く作品展示

アイを表現

京丹波町共同作業所を利用する方や、自宅で過ごすことが多い方が自分らしく思いのままに作った作品を展示する「コレカラ展」。今年は「AIよりアイ」をテーマに、藍(アイ)染めや一人一人の好きなものを表現した作品を11月8日から10日まで、健康管理センターで展示しました。



藍染めに使用した藍は、利用者の方が種から育てたものです。生葉と乾燥させた葉の2種類で染め上げ、色の違いを楽しむことができました。段ボールや画用紙で作った作品のほか、写真やイラスト、丹波ひかり小学校の子どもたちの作品も飾られ、カラフルで明るい空間となりました。

#### 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。寒い冬の朝ご飯の時に、父親が無言で温かいお茶を入れて出してくれて心も体もほっとした(中学生)

#### ふるさと応援寄付金

【令和7年10月】	26,125,000円/1,519件
【令和7年度累計】	305,729,900円/14,273件

10月の寄付者 *敬称略		
吉田 真知子	高屋 美香	福山 由美子
斉藤 正治	松井 美穂子	小泉 丹二

#### わたしたちの町

人口	12,115 (-37)
男	5,810 (-18)
女	6,305 (-19)
世帯数	6,063 (-14)

12月1日現在 / ( )は前月比

#### 赤ちゃん紹介コーナー

きくち ゆいは 菊地 結羽ちゃん (健斗・知可) 蒲生野区/R7.10.30



### 生産者レポート

## 白ネギ

火を通すとトロっとした中心部の甘みが深まり、豊かな香りとともに冬の料理を引き立てます。

【阪田さんおすすめの食べ方】

・ネギしゃぶ



「うちの白ネギはいっぱん食べたらやめられへん」

にこやかに話すのは、丹波高原朝採り野菜部会の代表を務める阪田さん。「食の町」京丹波町の冬の食材を増やしたいと、白ネギ作りを始めて10年以上になります。

畑に並ぶ白ネギは、光沢感があり、太くしっかりとしています。4月下旬から5月にかけて種をまき、畝に10センチのほど深さで苗を植え、成長とともに土を盛ります。白ネギは気温の低下とともに甘みが増し、例年11月から3月ごろまで収穫を行います。完熟堆肥を使い、農薬は使わずに育てているため、多い時には週に1度除草を行い、雑草を減らすことで害虫対策を行っています。

### 【生産者】阪田 定一郎さん(上新田区)

阪田さんは農業を続けるなかで、化学肥料を使用した畑と堆肥だけの畑とでは、採れる野菜の甘みが異なることに気づき、安全安心な野菜を提供するために、化学肥料を使わない農業

を始めました。令和5年には、土作りが評価され、地域で磨かれ伝えられてきた技術を認める「京都府農山漁村伝承技能」に登録されました。土作りから手間をかけて育てられた白ネギ。その美味しさは京都府外から買い求めに訪れる人がいるほど。「おいしさが忘れられへんってわざわざ買いに来てるんや。うれしいな」と笑顔を見せます。

阪田さんは今日も、土と向き合いながら町の食を支えています。



# 白ネギのからし酢みそ和え



## 材料(2人分)

- 白ネギ…………… 100g
- わかめ(乾燥)…………… 2g
- 油揚げ…………… 15g
- からし酢みそ
  - 白みそ…………… 大さじ1・1/2
  - 砂糖…………… 大さじ1弱
  - 酢…………… 大さじ1
  - 練りからし…………… 小さじ1/2
- 炒りごま…………… 適量

## 栄養価(1人分)

エネルギー:107kcal たんぱく質:3.8g  
 脂質:3.8g カルシウム:56mg  
 食物繊維(総量):1.8g 食塩相当量:1.0g

野菜  
摂取量

このレシピの  
1人分の野菜 約50g  
1日の目安量 350g



## 新鮮なネギの 選び方

- 白い部分と緑の部分がはっきり分かれている。
- 中身が詰まっていて重みがある。

## 作り方

- 1 ネギは1cm幅の斜め切りにする。
- 2 耐熱容器にネギを入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで1分30秒ほど加熱し、キッチンペーパーで水気を軽く拭きとり粗熱をとる。
- 3 わかめはたっぷりの水で戻し食べやすい大きさに切る。
- 4 油揚げは千切りにし、フライパンに入れ中火で約2分乾煎りする。
- 5 小鍋に白みそ、砂糖、酢を入れ、弱火にかけながら混ぜ、滑らかになったら火からおろし、練りからしを混ぜて冷ます。
- 6 ボウルに②のネギと③のわかめ、④の油揚げを入れ、⑤のからし酢みそを加えて和える。
- 7 器に盛り付け、上から炒りごまをかけたたら完成。

〈調理上の注意点〉  
 ※和えてから少し置くと、具材に味がしっかり馴染みます。

## ネギの栄養について

・ネギに多く含まれるビタミンCは風邪予防に効果があり、さらに、白い部分に多く含まれる硫化アリルは血液の凝固を防ぐ効果や、殺菌作用もあります。

## 〈白ネギについて〉

- ・焼けばトロツと香ばしく、鍋に入れば出し汁の旨味を吸って格別の味になります。加熱するほど甘味が出るのが特徴です。
- ・白ネギは11月〜3月に旬を迎えます。



お手軽料理レシピを  
調理してポイントを  
貯めよう!

## スポーツタウンWALKER

アプリのダウンロードはこちら



iOS版



Android版



Instagramでも  
レシピ公開中

