

食生活改善
推進員による
脳に良い
みそ汁



切り干し大根入り 具たくさんみそ汁

材料(2人分)

| | |
|------------|------------|
| 切り干し大根(乾燥) | 15g |
| 厚揚げ | 60g |
| にんじん | 30g |
| ねぎ | 10g |
| だし汁 | 400ml |
| みそ | 15g(小さじ2½) |
| ●合わせだし | |
| 昆布 | 10g |
| かつお節 | 20g |
| 水 | 1L |

作り方

- だしをとる。
 - 鍋に水と昆布を入れ、30分浸ける。
 - 火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
 - 沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。
 - かつお節が沈んだらキッチンペーパーなどを敷いたザルで濾す。
- 厚揚げは1cmの厚さに切る。にんじんは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- 切り干し大根は水に浸けて戻し、食べやすい長さに切る。
- 鍋にだし汁とねぎ以外の具材を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- みそを溶き入れて火を止め、仕上げにねぎを加える。

1人分の栄養価

エネルギー88kcal、たんぱく質5.7g、脂質3.9g、カルシウム131mg、カリウム507mg、食塩相当量1.1g

[1日の塩分摂取目標量]
男性:7.5g未満
女性:6.5g未満
(日本人の食事摂取基準
(2020年版)より)



一般社団法人ブレインバンク理事長
京都大学経営管理大学院特命教授
山川 義徳さん
やまかわ よしのり

11/30 健康講座

BHQを研究する山川義徳^{やまかわよしのり}さんを講師に招いて行われた健康講座「脳が喜ぶ生活を」では、どのような暮らしや食べ物が脳に良い影響を与えるのか講演が行われました。

BHQは通常MRIを使って測定しますが、この健康講座では簡易的な方法で参加者のBHQを測りました。使用するのはスマートフォンやパソコン。画面に表示される「楽しい」「怒る」「悲しい」「驚き」の4つの感情に合わせて顔の動きを撮影することで、表情の豊かさ、反応の速さ

などからBHQを解析することができます。

参加者の皆さんは測定結果を確認しながら、講演に聞き入っていました。

そして食生活改善推進員による「脳に良いみそ汁」を試食しました。

このみそ汁はだしや切り干し大根のうま味とねぎの香りを生かすことで、みそを入れすぎなくても十分おいしく食べることができます。さらに切り干し大根によって噛む回数が増え、脳への刺激になるのがポイントです。ぜひ作ってみてください。

脳に良いレシピには、栄養素に加えて文化や芸術の要素を盛り込んだ「カルチュアルBHQレシピ」というものがあります。味を楽しむのはもちろん、盛付の美しさや料理の歴史、季節感、風土などを感じ、脳を活性化させるレシピです。京丹波町は自然に恵まれ、すでに素敵な食材がたくさん存在しています。さらに歴史ある食材や調理法があるので、一緒に脳を健康にするレシピを考え、ともに研究を進めていきたいと考えています。

健康講座ではたくさんの方に参加いただき、皆さんの真剣な表情が印象的でした。脳の健康に向けて意識をしていこうと思われた方も多いと思いますが、なによりその思いを継続させることが大切です。地域全体で健康増進の取組を続けていただければと思います。

脳はいくつになっても良くなります。すばらしい食材があふれるこの町で脳が喜ぶ生活をしてみませんか。

特集

え？ ホント?? 脳を健康に!!

脳の健康状態がわかる! 「BHQ」

BHQって何?

「BHQ」という言葉、初めて聞く方が多いと思います。BHQ(ブレインヘルスケアクオアシエン)とは、脳の健康状態がわかる物差しのことです。これまで、健康管理といえば身長や体重、血圧といった身体中心でしたが、最近では「脳」の健康状態がわかるようになりました。その健康度を数値化したものが「BHQ」です。

BHQは日本発の技術!

内閣府が科学技術の発展を目指して進める「IMPACTプログラム」で、脳の健康維持・増進のために研究開発された、日本生まれの技術です。2018年には国際基準指標に承認されました。

高い・低いとどうなる?

BHQの数値が高い人は脳の健康状態が良い人です。やる気に満ち溢れ、創造性が高く、幸福感が高いといわれています。一方、数値が低い人は、記憶力や判断力が低下して、認知症のリスクが高まる

といわれています。そのため、BHQを高めることで認知症予防につながります。

BHQとライフスタイルは密接な関係

不摂生な生活は、高血圧症や糖尿病、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を引き起こすように、脳の健康も脅かします。

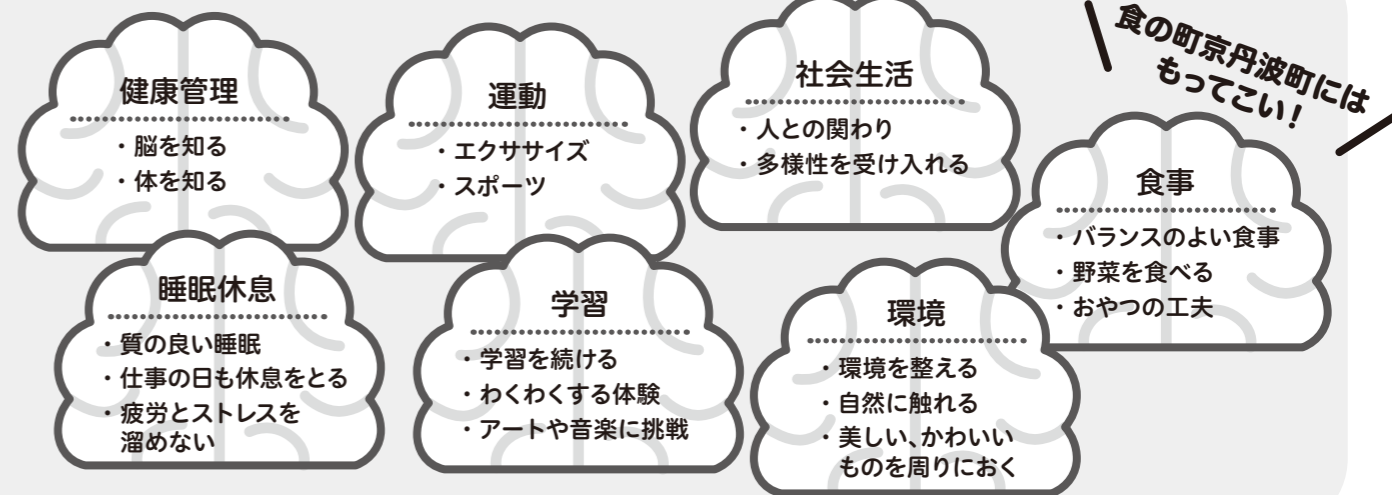
BHQの低下は睡眠不足、運動不足、飲酒、たばこなどだけではなく、寒すぎたり暑すぎたりする生活環境も原因となります。ストレスはBHQの低下に必ずしもつながるとは限りませんが、疲労を感じている人や、疲労に加えてストレスを感じている人はBHQが低下する傾向にあるという研究結果が示されています。

健康な脳になるには?

BHQが低くても筋肉などと同様に鍛えることができ、脳に良い生活を送ると次第に改善されていきます。

下記にある、18の行動指針を意識して生活してみてください。

楽しく無理なく脳を健康にする18の行動



ブロッコリー

ブロッコリーの緑の部分は「花のつぼみ」です。私たちは黄色い花が咲く直前の姿を味わっているんです。



ブロッコリーを収穫し葉を切り落とす山崎さん

やまざきまさし
【生産者】山崎 将司さん(蒲生区)

自ら育ててみようよと、会社勤めを続けながら、休日に時間を見つけて畑に立つ日々。初めは育てた野菜を無人販売所で販売していました。そして道の駅「京丹波 味夢の里」が開業し、野菜の直売所ができたことをきっかけに本格的に就農することを決意。両親が農家であったことから、畑や機械が揃っていたことも大きな支えとなりまし

た。専門農家となって今年で6年目を迎えます。厳しい冬に芽吹く挑戦 山崎さんは年間で2千株のブロッコリーを育てています。「数字だけで見ると多くはないです」と話す山崎さん。それには理由がありました。京丹波町の冬は寒さが厳しく、雪も多いため、栽培は天候に大きく左右されます。しかし、あえてその厳寒期に出荷できるように作付けしているため、栽培量が限られてくるのです。

「難しい時期だからこそ、私がブロッコリーを育てようと思いましたが、こだわりの山崎さん。ほかの生産者と差別化を図る意味もあり、あえて冬に挑戦。これまで5品種試しましたが「育てることはできて味が納得できない」と話します。その悔しさもまた、山

厳冬の畑で挑む ブロッコリー作り

冬の澄んだ空気の中、畑に広がる鮮やかな緑。その中に一人、雪や寒風に負けず、畑に向き合う姿がありました。

農業・野菜の奥深さに魅せられて

蒲生区で農業を営む山崎さんは、種苗の育種や販売を行う会社で働いていました。会社員として野菜に関わる中で、一つの野菜にもたくさんの品種があることや、品種によって見た目や味、収穫時期に大きな違いがあることに興味を持ち、野菜作りの奥深さに心を動かされたといいます。

「難しい時期だからこそ、私がブロッコリーを育てようと思いましたが、こだわりの山崎さん。ほかの生産者と差別化を図る意味もあり、あえて冬に挑戦。これまで5品種試しましたが「育てることはできて味が納得できない」と話します。その悔しさもまた、山

崎さんが挑戦を続ける力になりました。ブロッコリー栽培の難しさは天候だけではなく、収穫のタイミングが重要です。この時期に収穫されるブロッコリーは9月中旬に種を蒔いたもの。つぼみが見え始める一気成長します。収穫期間はわずか一週間足らずの短い期間に一気に収穫しなければならぬのもブロッコリー栽培の難しさです。

これからも続く挑戦

厳しい天候と向き合い、品種を試し、収穫の瞬間を逃さず試行錯誤を重ねる山崎さん。「冬の京丹波町でブロッコリーを作るのは難しいし、取り組む人が少ない。だからこそ、この地域に適した品種を探していきたい」とさらなる目標を掲げます。一株一株に込められた情熱が、寒さの厳しい冬を越えて私たちの食卓を彩ります。

裏表紙にはこの二人が育てる食材を使ったレシピを紹介しています。

京丹波ぽーく

BHQ
脳に良いBHQレシピに
使われる食材を育む
生産者レポート



Piglet's(ピグレッツ)



機械で薄くスライスして
食べやすいサイズに

ショーケースに並ぶ豚肉食べやすいサイズに

きしもみゆき
【生産者】岸本 美幸さん(蒲生野区)

仕事をしていましたが、先代である父の病気がきっかけで家に戻り「この会社を守りたい」と受け継ぎました。美幸さんもその決意を受け止め、夫婦で力を合わせて京丹波ぽーくを守っています。実は美幸さんは元々豚肉が苦手だったそうです。京丹波ぽーくを食べてからは豚肉の印象が一変。「この豚肉だけは食べられる」と、苦手だったからこそのわかるおいしさに感動しました。この出来事が美幸さんの原動力の一つとなっています。

譲れないこだわり 岸本さんの養豚場には約一千頭の豚が飼育されており、週に1回、20頭ほどが出荷されます。部位ごとに分けられた豚肉がお店に戻り、丁寧に加工されて店頭に並べられます。豚を育てる際に最もこだわっているのが「エサ」です。大麦やパン粉、小麦など人間と同じ食べ物を与えています。配合を少し変えるだけで肉質が変化するため、すべて手作りで調整しています。そして豚の成長に合わせてエサを変えるなど、手間を惜しみません。「豚は神経質できれいな好きなんです」と微笑む美幸さん。心を込めて育てることで安心安全でおいしい京丹波ぽーくができていきます。

地域と人を支える ピグレッツでは、高校生のアルバイトや中学生の職場体験の受け入れを行っています。アルバイトの中には須知高校の食品科学科の学生が多く、食肉加工の現場として、学びの機会にもなっています。また、岸本さんが大切にしていることのひとつに「地産地消」があります。豚肉は小学校や子ども園の給食に提供されており、子どもたちの成長を支えています。ほかに京丹波マルシエをはじめとした京丹波町のイベントに参加してにぎわいづくりに貢献し、町に元気を届けています。「私たちの育てた豚肉を使って、京丹波町をもっと盛り上げたい」。受け継がれてきた味は、今日も京丹波町のひとと食卓に温もりを届けます。

親子でつなぐ 自慢の豚、自慢の味

柔らかく、甘みのある上質な脂身が特徴の京丹波ぽーく。蒲生野区に構える「Piglet's(ピグレッツ)」は京丹波ぽーくの魅力を届ける直売所です。

京丹波ぽーくとの 出会い

店長を務めるのは岸本美幸さん。夫の大地さんとともにPiglet's(ピグレッツ)の経営と養豚の仕事を行っています。大地さんは元々、別の仕事をしていましたが、先代

地域と人を支える

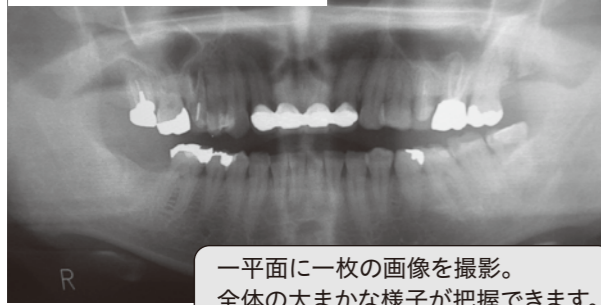
ピグレッツでは、高校生のアルバイトや中学生の職場体験の受け入れを行っています。アルバイトの中には須知高校の食品科学科の学生が多く、食肉加工の現場として、学びの機会にもなっています。



より正確な診断のために ～歯科用CT導入～

和知歯科診療所で長年使用してきたパノラマレントゲン装置が老朽化により更新が必要となり、令和7年12月にパノラマレントゲン撮影とCT(コンピュータ断層撮影)の両方の機能を備えた装置を導入しました。

パノラマレントゲン撮影写真



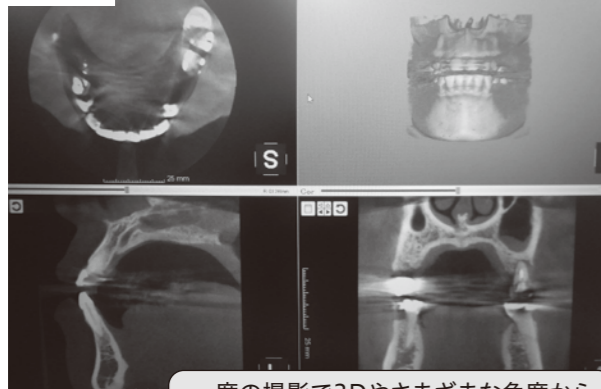
一平面に一枚の画像を撮影。全体の大まかな様子が把握できます。

「歯が痛いけど、どの歯が原因かわからない」「治療を勧められているけど、少し不安がある」そんな経験はありませんか。

そこで、より正確な診断と安心できる治療のためにCT装置の出番です。

CT装置は顎の骨や歯の状態を立体的に詳しく撮影できる装置です。これまでのレントゲン撮影ではわかりにくかった骨の中の炎症の広がりや、歯の根の形、神経の位置などを従来のレントゲン撮影より正確に把握することができます。

CT写真



一度の撮影で3Dやさまざまな角度から画像を作ることができます。

和知歯科診療所
三浦 博人 所長

そのため、原因の特定が難しい痛みの診断や、より精密な治療計画の立案が可能になりました。装置の大きさや撮影時間は、従来のレントゲン撮影機とほとんど変わりません。

また、歯科専用の装置は必要な部分だけを撮影でき、被ばく線量も抑えられていますので安心して検査を受けていただけます。

「気になる症状がある」「一度しっかり調べてほしい」そのような方は、どうぞお気軽にご相談ください。



装置の写真



～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

卵の摂取量とコレステロール値

今まで、卵の適正な摂取量は1日1個まで、というのが定説でしたが、最近、卵はいくつ食べても大丈夫という話もあったりして「実際はどうか?」と思われる方もいらっしゃると思います。



確かに最近の研究では、卵は従来いわれていたほどにはコレステロール値に影響を与えないことがわかり、摂取量の制限が緩和されていることは事実ですが、だからと言って無制限に食べてもいいというわけでもないようです。

目安として1日1～2個程度の摂取なら大丈夫、しかし、脂質が高くて脂質制限を指導されている方は1日1個未満というのが現在における結論のようです。

むしろ、脂肪にもいろいろあり、飽和脂肪酸は脂質に悪影響を与えるから控えるようにして、不飽和脂肪酸はそれほどでもないという理解の方がよさそうです。

飽和脂肪酸とはバターやラード、ココナッツオイルなど常温で固形を保っているもの、そして不飽和脂肪酸とはオリーブ油やDHA(青魚の脂)などで常温では液体の状態のものと考えれば理解しやすいかもしれません。



いずれにしても、情報に惑わされて体にいいからといってたくさん摂取したりせず、なんでもバランスよく摂取することが大切だと思います。

| 飽和脂肪酸 | | 不飽和脂肪酸 | |
|-------|----------|--------|-----|
| | | | |
| バター | ココナッツオイル | オリーブ油 | DHA |

検証結果

参加者全体の共通測定項目において有意な改善が認められたのは「6分間歩行」で、本事業によるトレーニングが持久力の向上に寄与した可能性が示されました。また、筋力・瞬発力に関する項目では、握力、上体起こし、垂直跳びに改善がみられ、特に上体起こしでは65歳未満で顕著な向上が確認されました。一方、体組成に関する項目では、骨格筋量の低下および体脂肪量・体脂肪率の増加がみられました。体組成(骨格筋量の低下・体脂肪量の増加)と体力要素(6分間歩行・握力・上体起こしなどの向上)が逆の変化を示し、一見すると矛盾するようですが、運動生理学的には十分に説明可能な結果です。

体力要素の向上については、心肺持久力や身体を動かす際の動作効率の向上が、週1回程度の比較的低頻度な運動でも生じやすいことが影響していると考えられます。特に6分間歩行の改善は、筋量の増加によるものではなく、心臓や呼吸機能の適応や、歩行動作の習熟による可能性が高いです。また、握力や上体起こし、垂直跳びの改善についても、神経系の働きが向上し、筋肉を効率よく使えるようになったことが要因として考えられます。これらの変化は、筋肥大を伴わずとも生じ得ることが知られています。

以上のことから、体力は向上したが体組成は改善しなかったという今回の検証結果は、トレーニング頻度および日常生活の影響を踏まえると自然な現象であり、矛盾した結果ではないと考えられます。今回の参加者の個人トレーニング回数を平均すると週1回程度であったことから、運動頻度を確保(週2回以上)し、食事も踏まえた生活習慣がより身体に効果的な影響を与えることが考えられます。



モニター感想

時間を見つけてトレーニングを行うなど習慣が変わったので続けたい。

無理せず続け、年齢を重ねても自分で生活ができるようにしたい。

毎日のウォーキングにプラスしてバランスの良い食事を心がけるようになりました。

など

運動・スポーツは体力の維持・向上、体調管理、自己免疫力の向上、ストレス解消、心身の健康の保持増進など、さまざまな効果が期待できます。

京丹波町ではウォーキング、ノルディックウォーキング、誰もが楽しめるスポーツ(ボッチャ・モルック)などの運動・スポーツに関する事業を行っておりますので、運動を始めるきっかけとしてぜひ、ご参加ください。また、京都トレーニングセンターでは、スポーツ医・科学的な視点からトレーニング指導や栄養サポートなどさまざまなサポートを行っています。ご興味のある方は、ぜひ京都トレーニングセンターの活用をご検討ください。



京都トレーニングセンターの詳細やお問い合わせ先はこちら ▶
※スタッフ指導が必要な場合、事前予約が必要です。
Tel.82-0300



問：教育委員会 社会教育課 Tel.84-0028

京都トレーニングセンター 連携事業

効果的な運動頻度ってどれぐらい?
～モニター型検証結果からの考察～



令和7年度「健康・体力作りサポート講座の検証結果」

京丹波町では、日常的に運動やスポーツを実施することの利点や強みを調べるため、京都トレーニングセンターと連携してトレーニング講座事業に取り組んでいます。令和6年度に引き続き、町民の皆さんを対象にモニターを募集し、6カ月間かけてトレーニング事業を実施しました。

実施内容

令和7年6月にモニターを募集し、合計20人を決定。7月に開講式を開催し、体組成・体力測定を行い体力の現状を把握、トレーニングを開始しました。以降12月までの約6カ月間かけて事業を実施しました。

モニターの人数 (人)

| | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 | 合計 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 男性 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 8 |
| 女性 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 12 |

最少年齢
36歳[女性]
最高年齢
78歳[男性]

6カ月間のモニター事業の間、3回のミニレッスンと個別トレーニングを各自で実施してもらい、開講式と閉講式での測定値を比較しトレーニングの結果を検証しました。

ミニレッスンでの指導内容

栄養講習

食事の基本の形を整え、エネルギー量や塩分量などの栄養バランスに配慮した昼食を摂りながら、フレイル*およびメタボリックシンドローム*の予防・対策をテーマに基本的な食事内容や日常生活で意識してほしいポイントを講義。

トレーニング指導

ストレッチ、自重でできるトレーニングや体幹トレーニングの指導。効果的なマシンの使用方法や年齢や体力に応じて個人ごとにトレーニングメニューを作成。

*フレイル:加齢に伴い身体・精神・社会的な活力(機能)が低下し、健康と要介護状態の中間に位置する「虚弱」な状態のこと。

*メタボリックシンドローム:内臓脂肪の蓄積に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常のいずれか2つ以上が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などのリスクが高い状態のこと。



京丹波町図書館を使って調べる学習コンクール
しらべてガッテン!入賞者

2月15日(日)に京丹波町図書館学校連携事業「しらべてガッテン!」の表彰式が行われました。

教育長賞



高校生の部
竹村優那さん(須知高1年)
「私とキクが歩む道」

部活動で菊を育てており、もっと深く知りたいと思い研究しました。また違う種類の菊を調べたいです。



中学生の部
神谷茜音さん(蒲生野中2年)
「幼稚園教諭・保育士について」

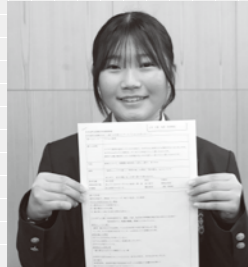
似た職業でも調べてみると思っていた以上に違いがあることに気づき、驚きました。



小学生の部
松村若葉さん(瑞穂小3年)
「かんでんぼうき」

もともと天気に興味があって、夏休みの間に空を観察しました。毎日写真を撮るのが大変でした。

図書館長賞



高校生の部
向井麻衣さん(須知高1年)
「子どもの虐待」

親による虐待と嫉の違いをしっかりと学ぶことができました。



中学生の部
永井竜司さん(蒲生野中2年)
「職業調べ・農業(野菜農家)」

親が農家なので興味を持ちました。農業の工夫や課題を知ることができました。



小学生の部
村瀬惇さん(丹波ひかり小3年)
「スーパーボールを作ってみよう」

スライムからスーパーボールができることを知って驚きました。

奨励賞

高校生の部
乾心絆さん(須知高1年)
「カーボンニュートラル」

梅津乃唯さん(須知高1年)
「おいしいお弁当を作るコツ」

矢田優芽さん(須知高1年)
「人間の性格」

中学生の部
稲葉咲心さん(蒲生野中2年)
「1600年天下分け目の関ヶ原の戦いしらすべ」

藤山英哲さん(和知小2年)
「1600年天下分け目の関ヶ原の戦いしらすべ」

伴田裕晴さん(瑞穂小4年)
「ミミについて」

小学生の部
大澤楓花さん 野村優月菜さん
前田朋希さん 藤田雪奈さん
(下山小1年)
「海のかくれんぼ」

橋本海歌さん(竹野小6年)
「日本のじまん 伝統工芸品」

増金真帆さん(瑞穂小3年)
「広しまの千羽づる」

「瑞穂小学校3年生教室に訪問しました」

昨年の10月に瑞穂小学校3年生25人が瑞穂分館を見学し、2月5日には今後の課題などを子どもたちが提案しました。「瑞穂分館読書利用者もりもりプロジェクト」を発表し、図書館職員がゲストティーチャーとして参加しました。2月12日、再び職員が小学校に訪問させていただき、今後の計画などをお話させていただきました。ユニークなプレゼンをありがとうございました。実現するといいですね。



おすすめの本

「曾根崎心中」

近松門左衛門 原作・角田 光代 著/リトルモア

近松門左衛門の人形浄瑠璃を、女心を描かせたら右に出るものはいない角田光代さんの現代語訳で描く。死を選ぶしかなかった遊女お初の子に圧倒されます。映画「国宝」を観た方ならぜひあの感動を再び!



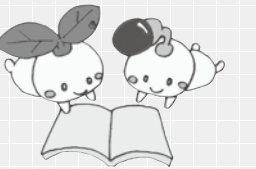
「ゴールデンカムイ 鶴見篤四郎の宿願」

野田 サトル 原作・イラスト・伊吹 亜門 小説/集英社

日露戦争のさなか、戦場という巨大な密室が不可思議な事件を呼び寄せる。鶴見中尉と第七師団の面々が見た真実とは…。原作はアニメ化や映画化された大人気作品。本作は初のスピンオフ小説です。個性的な登場人物の人物像がより深まる1冊です。



新しい本



- 脳がだまされる? だまし絵の科学 竹内龍人著/誠文堂新光社
- シリアの家族 小松由佳著/集英社
- 22文字で、ふつうの「ちくわ」をトレンドにしてください 武政秀明著/サンマーク出版
- 限りなく透明に近い インザスカイ おみそん著/徳間書店
- まちは言葉でできている 西本千尋著/柏書房
- 「自分が嫌い病」の子どもたち 自己否定のループから抜け出すための心理的サポート 成重竜一郎著/合同出版
- 山の仕事ガイドブック 大自然と向き合う30人の現場案内 松見真宏 編著/学芸出版社
- ねぎのねぎくん 戸森しるこ作・伊野孝行絵 講談社
- ほかにも続々入荷中

京丹波町図書館 4月のイベント

イベント情報 https://www.town.kyotamba.kyoto.jp/kakukakarasagasu/kyoikuiinkai_shakaikyokuka/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

- ☆「勉強は遊びだ!」講座 こだち図書 4月12日(日) 午後2時~3時半 勉強のやる気をあげる無料講座です。定員50人(先着順)
- ☆読書ボランティア交流会 中央館 4月14日(火) 午後1時30分~2時30分 読み聞かせに関心のある方の交流会です。
- ☆オリジナル読書手帳&おはなし会 こだち図書 4月18日(土) 午後1時30分~2時30分 自分だけの読書手帳を作ります。おはなし会つき。
- ☆ちいさいこのおはなし会 中央館 4月22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を行います。

第14回 子ども読書本のしおりコンテスト作品展示

期間 4月18日(土)~23日(木)
場所 京丹波町役場 1階 小会議室
令和7年度の入賞作品と町内からの応募作品を展示します。

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 Tel.0771-82-0255
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 Tel.0771-82-3850
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 Tel.0771-88-0506
和知分館(和知ふれあいセンター1階)
午前10時~午後6時 Tel.0771-84-2081

※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。

宅配荷物の「置き配」トラブルが増えてます

～「置き配」は上手に利用しましょう～

最近、手渡しせずに玄関先などの指定した場所に置くことで配達を完了する「置き配」の利用が“不在時にも荷物を受け取れる”“配達員と対面しなくて済む”というメリットから急速に広がっています。しかし、それに伴い直接荷物を受け取らないことにより起こるトラブルも増えています。

事例1

ネットで注文したパソコンが、置き配で配達完了したという通知が届いた。通知には自宅の玄関先に置いた荷物の写真が添付されていたが、夜帰宅したところ荷物がなかった。



事例2

ネットの通販サイトで置き配を指定して注文したが商品が届かない。配送業者から置き配の写真が送られてきたが自宅の写真ではない。問い合わせ方法がわからない。



！ 利用する際の注意ポイント

1 ネット通販の初期設定が「置き配」になっていませんか？

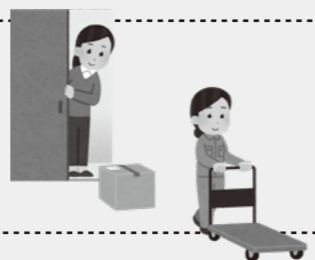
ネット通販で商品を注文する時に初期設定が「置き配」になっていることがあります。意図せずに「置き配」を選択していないか注文前によく確認しましょう。

2 利用規約を確認しましたか？

「置き配」を利用する場合は、注文前に利用規約をよく読み、誤配・盗難などがあった場合の補償の有無やその場合の連絡先を把握しましょう。

3 到着を確認したら早めに引き取りを。

宅配業者からの配達完了通知などで到着を確認したら、早めに引き取りましょう。



4 「置き配」のメリットデメリットを理解した上で賢く利用しましょう。

『消費生活相談窓口』

※メールでの相談はお受けしていません

京丹波町では、消費生活に関する相談や情報提供をお受けしています。

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

相談日：月・火・金曜日
午前9時～午後4時

南丹市商工課内 Tel:0771-68-0100

相談される曜日で
連絡先を
ご確認ください。

一人で悩まず
気軽に利用
してください。



安心ほっと便り

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



Series 46

2025年度の成果報告会を実施しました



京丹波町役場にて、大学生・大学院生が本年度の事業報告を行いました。本年度は京丹波町で防災情報の発信に取り組みはじめて10年度目。「火の用心CMキャンペーン」のみならず、新たなチャレンジも行いました。たくさんの町民の皆さまにご支援いただいたことに関して、改めて感謝の言葉をお送りしたいと思います。ありがとうございました！

そして、これからも挑戦は続きます



「火の用心」の拍子木をバトン。こうして志をつないできました。報告会の後、次年度に向けた企画会議を実施。挑戦は続きます。

林野火災が日本全国で懸念されています。卒業生最後の口けは、「林野火災」に関して注意喚起する内容となりました。



たくさんお世話になりました！

人間ドック助成申請受付

京丹波町国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入している方の令和8年度人間ドック助成申請を、**4月1日(水)**から住民課と支所で受け付けます。

※助成申請の前に、受診を希望される指定医療機関にご自身で予約をお願いします。
※受付開始直後は、窓口が混雑している場合がありますので、ご了承ください。

●申請受付締切

令和8年12月28日(月)
※令和9年3月31日受診分まで受付

●助成額

かかった費用の7割相当額

●助成内容

半日ドック基本検査・オプション検査(前立腺がん・乳がん・子宮がん)
※指定医療機関に限る

●対象者

令和8年度に行う住民健診(集団健診)*および個別健診を受診されない方で下記の条件に当てはまる方
※基本の検査(特定健診、後期高齢者健診、基本健診)およびがん検診(肺、胃、大腸)を指します。

〈国民健康保険の加入者〉

・申請時点で国民健康保険に引き続き1年以上加入しており、国民健康保険税を完納している世帯の方

〈後期高齢者医療制度の加入者〉

・後期高齢者医療保険料を完納している方

●指定医療機関

- ・国保京丹波町病院
- ・京都中部総合医療センター
- ・明治国際医療大学附属病院
- ・綾部市立病院
- ・市立福知山市民病院
- ・京都第一赤十字病院
- ・京都第二赤十字病院

※オプション検査は人間ドックか集団健診のどちらかのみ助成を受けられます。

※町への事前申請がない検査は全額自己負担となりますので、**受診日の2週間前までに申請**してください。

※脳ドックや胸部CTなど助成対象外の検査の予約は、各自医療機関に連絡してください。

問:住民課 Tel82-3803

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



広報
京丹波

お知らせ版

税・案内

町税などの納期限

納期限:3月31日(火)

●国民健康保険税(普通徴収・第12期分)

問:税務課 Tel82-3802

●後期高齢者医療保険料(普通徴収・第9期分)

問:住民課 Tel82-3803

●介護保険料(普通徴収・第10期分)

問:福祉支援課 Tel82-1800

●水道料金3月分(2月使用分)

●下水道使用料3月分(2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。

自動車税の障害者減免申請受付

京都府では、心身に障がいのある方が地域社会を構成する一員として、安心して日常生活を営み、社会に参加することができるよう、一定の要件に該当する方を対象に**普通車**の自動車税(種別割)の減免を行っています。**減免は障害者1人につき1台(軽自動車・バイクを含む)に限ります。**既に減免を受けている方で、要件に変更がない旨、照会はがきで回答いただいている場合は申請不要です。なお、**軽自動車税(軽自動車・バイク)の減免は役場税務課で受け付けています。**

●日時 4月1日(水)~6月1日(月)

午前8時30分~午後5時(土日祝を除く)

※6月2日以降も申請できますが、申請の翌月からの月割減免となります。

●場所 亀岡市荒塚町1丁目4-1(京都府亀岡総合庁舎)
京都府南丹広域振興局 税務課

●対象

身体障害者手帳などをお持ちで、一定の要件に該当する方(要件の詳細は京都府ホームページをご覧ください。電話でお問い合わせください。)

問:京都府南丹広域振興局 税務課
Tel0771-22-0330



詳しくはこちら

参加者募集!

京丹波町にお住まいの方
スマートフォン操作が不安な方
困っていることなんでも聞いてください!

参加
無料

スマートフォン相談会

スマートフォンの操作や京丹波あんしんアプリの操作まで相談できるスマートフォン相談会を開催します。ぜひ、この機会にスマートフォン、タブレット操作などについてお尋ねください。

開催スケジュール

各時間帯定員3名(先着順)

※スマートフォンの相談会を開催いたします。お持ちのスマートフォンを持参ください。(スマートフォンがなくても相談を受けられます)

| 日程 | 会場 | 時間 |
|---------|----------------------|--|
| 4/14(火) | 京丹波町役場 1階 小会議室 | ①11:00~11:45、②13:00~13:45 ③14:00~14:45、④15:00~15:45 |
| 4/28(火) | 瑞穂保健福祉センター 1階 相談室 | ①11:00~11:45、②13:00~13:45 ③14:00~14:45、④15:00~15:45 |
| 5/12(火) | 京丹波町役場 1階 小会議室 | ①11:00~11:45、②13:00~13:45 ③14:00~14:45、④15:00~15:45 |
| 5/26(火) | 和知支所 1階 応接室 | ①11:00~11:45、②13:00~13:45 ③14:00~14:45、④15:00~15:45 |
| 6/9(火) | 京丹波町役場 1階 小会議室 | ①11:00~11:45、②13:00~13:45 ③14:00~14:45、④15:00~15:45 |
| 6/23(火) | 京丹波町役場 1階 小会議室 | ①11:00~11:45、②13:00~13:45 ③14:00~14:45、④15:00~15:45 |

お申込み
・
お問合せ

お申込み・お問合せなどは下記にご連絡ください。
スマートフォン相談会 受付窓口
(運営:株式会社ZTV)

【受付時間】10:00~19:00

☎0120-071-655

京丹波町
KYOTAMBA TOWN

×

ZTV

3月は自殺対策の強化月間です

「話を聞いてもらったら、少し気持ちが楽になった。」
もし先の見えない不安や、生きづらさを感じる、眠れないなどの悩みがあれば相談してみませんか。心の不調のサインが出てきている段階で、早期に対応すれば、回復も早く、その後の生活も整います。

- 「#いのちSOS」 おもい ささえる
Tel.0120-061-338
- 「よりそいホットライン」 つなぐ ささえる
Tel.0120-279-338
- 「いのちの電話」 Tel.0120-783-556
- 「チャイルドライン」 Tel.0120-99-7777
(18歳までの子どもが対象)
- 京丹波町こころの健康相談 Tel.86-1800
(要予約)

まもろうよこころ

問：健康推進課 Tel.86-1800 FAX.86-1233

こころの体温計を使って、 あなたの心の状態を見てみませんか？

こころの体温計は、心の状態を無料でチェックできるウェブサイトです。スマートフォンなどから下記の二次元コードもしくは、町のホームページに掲載しているリンクからアクセスでき、自身のストレスや落ち込み度を見る「本人モード」のほか、「家族モード」「ストレス対処タイプテスト」「赤ちゃんママモード」「アルコールチェックモード」「こころのエンジン」があります。

自己診断をするもので、医学的診断をするものではありませんので、心配なことが続くようであれば早めに専門家に相談しましょう。



詳しくはこちら

京丹波町 こころの体温計

問：健康推進課 Tel.86-1800

マイナ保険証をご利用ください

マイナンバーカードを健康保険証(マイナ保険証)として利用することで、以下のメリットがあります。

- ・過去のお薬情報や健康診断の結果に基づくより良い医療が受けられる。
- ・限度額適用認定証などがなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除される。

医療機関などを受診される際は、ぜひマイナ保険証をご利用ください。マイナンバーカードをお持ちの方で、マイナ保険証の利用登録がお済みでない場合、医療機関などに設置の顔認証付きカードリーダーで利用登録ができます。

※マイナ保険証をお持ちでない方は、加入している健康保険から交付された「資格確認書」を医療機関などの窓口で提示してください。

※マイナ保険証の利用登録状況は、ご自身のスマートフォンやパソコンからマイナポータルにログインして確認することができます。

※マイナ保険証の利用登録をされていても、健康保険の切り替えは、自動では行われません。就職や退職などにより、国民健康保険の加入や脱退をする方は、住民課または支所の窓口で届出をお願いします。

問：住民課 Tel.82-3803

家族介護支援助成事業・ 介護用品購入費助成事業のご案内

在宅で高齢者を介護されている家族の経済負担の軽減などを目的として、介護用消耗品(紙おむつなど)の購入費を一部助成しています。

- 対象者
京丹波町に住所があり、介護保険の「要支援」または「要介護」の認定を受け、在宅で生活されている方
 - 助成の対象物品
令和7年4月1日から令和8年3月31日までの間に、町内で購入された介護用消耗品
 - 申請の添付書類
購入品目が確認できる領収書およびレシート
 - 申請期限
3月31日(火)
- ※交付要件などの詳細は下記までお問い合わせください。

問：福祉支援課 Tel.82-1800

4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。

| | プラスチック資源ごみ | | | 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 | 2日(木) | 13日(月) | 23日(木) | 15日(水) | 9日(木) | 1日(水) | 3日(金) |
| 丹波地区2 | | | | | | 6日(月) | |
| 丹波地区3 | 7日(火) | 17日(金) | 27日(月) | 22日(水) | 10日(金) | 2日(木) | 13日(月) |
| 丹波地区4 | | | | | | 3日(金) | |
| 瑞穂地区1 | 2日(木) | 13日(月) | 23日(木) | 15日(水) | 7日(火) | 8日(水) | 3日(金) |
| 瑞穂地区2 | | | | | | 14日(火) | |
| 瑞穂地区3 | | | | | | 9日(木) | |
| 瑞穂地区4 | | | | | | 10日(金) | |
| 和知地区1 | 7日(火) | 17日(金) | 27日(月) | 22日(水) | 2日(木) | — | 13日(月) |
| 和知地区2 | | | | | | | |
| 和知地区3 | | | | | | | |

可燃ごみ(生ごみ)収集日

2日(木)、6日(月)、9日(木)、13日(月)、16日(木)、20日(月)、23日(木)、27日(月)、30日(木)

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!!



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!

(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】

☎(0771)82-0501

京丹波町シルバー人材センターHP→



猫の避妊・去勢手術に対して助成します

猫の増加を抑制し、良好な生活環境を確保するため、飼い猫および飼い主のいない猫に対する避妊・去勢手術に対して補助金を交付します。

- 対象
飼い猫：町内において飼い主が所有または占有の意思を持って、継続的にエサや水を与えるなどの世話をし、管理している猫
- 飼い主のいない猫：町内に生息する飼い猫以外の猫

- 補助対象者
町内に住所を有しており、町税を滞納していない人

- 補助対象経費
猫の避妊・去勢手術費
耳カット施術費(飼い主のいない猫のみ)

- 補助金額
猫1匹につき5,000円まで
支払った額が補助金の額を下回った場合は、支払った額(1,000円未満切り捨て)

※手術を実施される前に必ず申請してください(術後申請は不可)。

問：住民課 Tel.82-3803



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 3月19日(木)、4月2日(木)、4月16日(木)
瑞穂支所 4月9日(木)
和知支所 3月26日(木)、4月23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 Tel.82-3803
瑞穂支所 Tel.86-0150
和知支所 Tel.84-0200

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



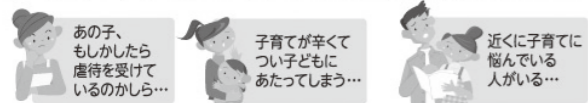
詳しくはこちら

児童虐待防止相談窓口

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

いちばやく「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

子育て

4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。

●思春期相談(公認心理師) 4月15日(水)午後

●すくすく相談(作業療法士) 4月 7日(火)午後
4月28日(火)午後

●たんぼぼ相談(臨床心理士)

日時は健康推進課にお問い合わせください。

※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



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&きらきらひろば】

(0、1、2歳児対象親子通所事業)

日時 4月23日(木) 午前10時～11時15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。



子育てるんるん
カレンダーはこちら



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)

町立医療施設の診療体制

令和8年3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) | 小川修平(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) (診: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) (診:午後1時～3時30分 診:午後2時45分～) | | | | 第1木曜日 足立尚弥(福知山市) 第3木曜日 荒田健太(福知山市) | | |
| 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) (診:午後1時～2時30分 診: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。

○診は受付時間、診は診察時間

【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) | 小川修平(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) | 小川修平(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。

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 3K m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 m²(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 m²(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

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の
(曾根崩下代110-7) Tel82-0560 総務課

書類選考あり

職 種 公園運営に関する事務および現場業務全般
賃 金 9,600円~/日
就労日数 週5日程度
勤務形態 午前8時30分～午後5時15分
(所定労働8時間)

職 種 公園運営に関する事務業務
賃 金 9,600円~/日
就労日数 週5日程度
勤務形態 午前8時30分～午後5時15分
(所定労働8時間)

職 種 宿泊施設厨房での調理業務全般
賃 金 1,150円~/時間
就労日数 応相談
勤務形態 午前6時～午後2時 午後1時～9時
(所定労働7時間)2交代で勤務

ウェルカム上野もとしろ(上野出知坂37-1)
Tel82-2020 担当:井上

職 種 ホール、調理補助スタッフ
賃 金 1,250円~/時間
就労日数 週1日～
就労時間 午前10時30分～午後5時

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【急募】、調理業務
賃 金 1,150円/時間
就労日数 週3日程度(要相談)
就労時間 清掃:午前10時～午後3時
調理:午前6時30分～10時30分
備 考 18～50歳

株式会社コーヨ化学研究所(下山わらび43)
Tel83-9070 担当:片山

職 種 製造(正社員)
賃 金 217,000円~/月(1年目から賞与あり)
就労日数 週5日
就労時間 午前7時～午後3時30分
午前8時45分～午後5時15分
午後1時30分～10時

職 種 品質管理事務、生産管理事務(正社員)
(経験者の方)
賃 金 217,000円~/月(1年目から賞与あり)
就労日数 週5日
就労時間 午前8時45分～午後5時15分

セコム株式会社 近畿本部
(京都市下京区河原町通松原上る2丁目富永町338
京阪四条河原町ビル) Tel075-341-1313 担当:林

職 種 警備
賃 金 206,000円(年賞与10万円支給)
※初年度20万円
就労日数 月10日程度(基本3日に1回の勤務)
就労時間 午前9時～9時(24時間)
備 考 普通自動車免許保持者、未経験者歓迎
18～65歳(定年は70歳)

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 |
|------------|-----------------------------|----------------------|----------|
| 任期制自衛官 | 入隊後2年ごとに継続または就職・進学を選択できるコース | 採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満 | 年間を通じて受付 |
| 第1回一般幹部候補生 | 入隊後約1年で幹部自衛官になるコース | 22歳以上26歳未満 | 4月上旬〆切 |
| 第1回一般曹候補生 | 部隊の中核である曹となる隊員を養成するコース | 令和9年4月1日現在18歳以上33歳未満 | 5月上旬〆切 |

採用説明会

| 日 程 | 時 間 | 場 所 |
|-------|------------------------------|---------|
| 平 日 | 午前9時～午後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「自衛隊 京都」で検索



ホームページはこちら

4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) 1日(水)、2日(木)、8日(水)、 9日(木)、15日(水)、16日(木)、 22日(水)、23日(木)、30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 | | |
| 行政書士による 無料相談会 | 1日(水) 午前9時30分～正午 | 中央公民館3階 会議室 | 京都府行政書士会 Tel075-692-2500 |
| | 相続、遺言、各種契約、農地転用、許認可申請手続きなどの相談 ※予約不要 | | |
| 無料税務相談 | 2日(木)、16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 |
| | 9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 | 9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 | 8日(水)、22日(水) ①午後2時～2時50分 ②午後3時～3時50分 | 南丹市内 (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。 | | |
| 司法書士 相談会 | 司法書士 法律・登記 無料相談会 | 18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 ネット予約は こちらから |
| | 相続・遺言 相談センター | 21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 ネット予約は こちらから |
| | 亀岡市相談会 | 3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 ネット予約は こちらから |
| ※要予約(webサイト、電話) | | | |

転ばん！体操教室(旧:健康体操教室月2の会)

椅子に座って行う健康体操教室です。どなたでも参加いただけますので気軽にお越しください。

●日時・場所

4月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)
山村開発センターみずほ
4月14日(火)、28日(火) 道の駅 丹波マーケス
4月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)
和知ふれあいセンター

午前10時～11時30分

※4月から丹波地区での会場が京丹波町役場から道の駅丹波マーケスに変更となります。

- 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 4月2日(木)、16日(木)、30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

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 4月14日(火)、21日(火)、28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

●グラウンド・ゴルフ春季大会

日時 4月18日(土) 午前9時30分開会

場所 グリーンランドみずほ
(グラウンド・ゴルフ場 多目的グラウンド)

参加料 2,000円(お弁当お茶付き)

内容 6ラウンド48ホールストロークマッチ個人戦
(天然芝赤青黄コース・多目的グラウンド3コース)

定員 144人
※事前予約制

問:グリーンランドみずほ
TEL86-1512



ホームページはこちら

頭と体の体操教室(旧:スリーエー教室)

頭と体の体操教室では、認知症の予防や転倒予防に役立つゲームを行います。どなたでも参加いただけますので気軽にお越しください。

- 日時 4月7日(火)、21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

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

- 3月28日(土) 開演 午後1時30分
【伝統芸能】和知人形浄瑠璃会
【文化サークル】神心流吟と舞和知教場
御幸流丹の会
なみすい～京丹波吹奏楽団～

展示コーナー

- 3月 なし

問:道の駅「和」 TEL84-1008

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】

- ◆山野草展示即売 4月4日(土)～12日(日)
- ◆春の山野草展 4月18日(土)～26日(日)
- ◆森の展示室 4月18日(土)～19日(日)

【園内見ごろ情報】

オオイワカガミ・スマレ・シャクナゲ・キンポウゲ・サクラ・ツバキなど

【山野草の紹介】

イワナシ:4月上旬頃に薄ピンクのかわいい花を咲かせます。土手などにあり、数も少ないので探してみてください。



開園時間:午前9時～午後5時(入園は午後3時まで)

休園日:毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は営業、翌水曜日が休園日)

入園料:大人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

「統計の日(10月18日)」の標語募集

- 募集期間 4月30日(木)必着
- 応募 1人5作品まで応募可能。
※応募作品は、自作で未発表のものに限る
- 提出先(次のいずれかによりご応募ください)
 - ・Microsoft Formsで応募
 - ・メールで応募
toukeinohi@soumu.go.jp
件名は、【応募】統計の日の標語としてください。
 - ・郵送で応募
〒162-8668 東京都新宿区若松町19-1
総務省政策統括官付統計企画管理官室
地方統計機構担当 宛



Formsでの
応募はこちら

●過去の特選作品

令和7年度「統計で今を「サーチ」、未来を「察知」」
令和6年度「今を知り 未来つこう 統計パワー」

問・申込:総務省政策統括官付統計企画管理官室
地方統計機構担当
E-mail:toukeinohi@soumu.go.jp

第43回全国都市緑化フェアin京都丹波



交付金の令和8年度対象事業を募集

にぎわい事業交付金

地域を元気にしてフェアを盛り上げ、京都丹波の魅力を来訪者が体感・体験できる交流イベントに交付金を交付します。



詳しくはこちら

- 募集期間(両交付金とも) 4月1日(水)～5月29日(金)

※詳しくはホームページに掲載の募集要項をご覧ください。
※募集要項は、役場土木建築課や支所(開庁時間内)でも入手できます。



「丹波ちびっこまつり」でブース出展

フェアイベントとして、「丹波ちびっこまつり」にブースを出展します。自分だけの木製キーホルダーを作ってみませんか。ぜひ、ブースにお立ち寄りください。

問:第43回全国都市緑化フェアin京都丹波実行委員会事務局(亀岡市役所内)
TEL0771-21-8301 FAX0771-23-5000 E-mail:ryokka-fair@city.kameoka.lg.jp

ホームページはこちら

おもてなし風景交付金

美しい景観づくりでフェアを盛り上げ、京都丹波の魅力を来訪者が満喫できる花の植栽に交付金を交付します。



詳しくはこちら

- 日時 5月5日(火・祝) 午前10時～午後3時
- 場所 丹波自然運動公園 こどもの広場
- 内容 木製キーホルダーづくり、フェアPR
- 参加費 無料



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

●ヨガ教室

日時 4月24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 ヨガの基礎を学ぶ
 申込 当日受付



大会

●テニス大会

日時 4月15日(水) 午前9時～
 場所 テニスコート
 対象 18歳以上
 参加料 2,000円(1ペア)
 定員 男女別ダブルス/各32組
 申込 受付中



自然文化事業

●山菜とり体験

日時 4月21日(火) 午前10時～正午ごろ
 場所 レストハウス
 対象 どなたでも
 参加料 1,000円
 内容 春の山菜について知識を深めよう
 申込 3月21日(土)～4月20日(月)

●天文教室

日時 4月25日(土) 午後7時～9時
 場所 丹波天文館
 対象 小学生以上(小・中学生は保護者同伴)
 参加料 300円

定員 30人程度
 内容 月・木星・冬～春の星座などを観望しよう
 申込 前日まで
 ●ガーデニング教室
 日時 4月18日(土) 午後2時～4時
 場所 無料休憩所
 対象 どなたでも
 参加料 3,000円
 内容 春を彩る寄せ植え
 申込 4月14日(火)まで



イベント

●特別ないとまrché(イトマルシェ)

日時 3月20日(金・祝) 午前11時～午後4時
 場所 こどもの広場
 内容 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

●いとまrché(イトマルシェ)

日時 4月16日(木) 午前11時～午後4時
 場所 正門横駐車場
 内容 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

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

地域おこし協力隊
 今月の弱のつぶやき



かまくら作り

どーも、雪のせいにして畑の雑草をほつたらか
 しにしている木下弱です。
 2月7日夜から8日にかけて大雪が降りました。
 京丹波町に住んで5度目の冬の僕ですから、多
 少の雪が降ったくらいでは、京丹波町の雪を何十
 年と見てきたような口ぶりで「こんなもん降った
 うちに入らん！」と言うのですが、今回は「めっちゃ
 めっちゃ降つるとるやないかい！」と言ってしまったくらい降
 りました。

ちょうど休日だったこともあり子どもたちと雪遊び。
 雪合戦やソリ遊びを楽しんでいると娘から「かまくらを作
 って欲しい」と注文が。かまくらを作ろうと思うと、けっ
 こうな量の雪を集めて山のように固めないといけません。
 体力も時間も要します。それでも娘の頼みです。一生懸命
 作りました。少し小さめですが、子どもが遊ぶには十分な
 サイズのかまくらを作りました。かまくらの中を掘りなが
 ら、みんなの喜ぶ顔が目に見えます。最後の部分を掘り
 終え「できたぞー！」と振り向くと、子どもたちはひと通
 り雪で遊んで満足したらしく、家に帰っていました。
 帰ったのかい！

家の中を覗くとこたつに入ってテレビを観ていました。
 暖かそうだなあ！

せっかく作ったし誰も入らないのももったいないので、
 自分が入りましたとき。

P.S. 週に一回くらいのペースで
 すが、僕のYouTubeチャンネル
 「じゃくちゅーぶ」を更新していま
 す。京丹波町の良い場所を京丹波町
 のおいしいものを食べる動画です。
 良かったら観てください。



令和8年度京都丹波就農サポート講座受講生募集

就農希望の方や就農して間もない方などを対象
 に、農業に関する基礎的な知識、技術などを習得でき
 る講座を開催します。

- 日時 5月～10月までの全7回(平日午後開催)
- 場所 京都府園部総合庁舎(南丹市)ほか
- 対象 ①原則、全日程出席が可能な方
 ②南丹地域の農業の担い手として基礎技
 術習得が必要な方(おおむね50歳未満)
 ③障害者就労支援施設の支援員
- 内容 野菜、豆類、土壌肥料、病虫害防除、鳥獣
 害対策など、農業の基礎知識に関する
 講座の受講生を募集
- 定員 15人程度(書類選考の上、5月上旬に受
 講決定通知を送付予定)

- 受講料 無料
- 申込 申込書に必要事項を記入の上、郵送・持
 参・FAX・電子メールのいずれかで、下記
 問合せ先へお申し込みください。(詳しく
 はHPをご覧ください。)
- 受付期間 3月19日(木)～4月17日(金)必着

問:南丹農業改良普及センター
 TEL0771-62-0665
 FAX0771-63-1864
 〒622-0041 南丹市園部町
 小山東町藤ノ木21
 E-mail:nanshin-no-nantan-nokai
 @pref.kyoto.lg.jp
 HP:https://www.pref.kyoto.jp/
 nantan/no-nokai/



ホームページは
 こちら

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 4月6日(月)、20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

●障がい者スポーツのつどい

日時 4月14日(火) 午後1時30分～3時30分
 場所 京都トレーニングセンター研修室
 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、グラウンド・ゴルフなど
 申込 当日受付

●レディーススポーツデー

日時 4月8日(水)、22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、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 4月10日(金)、17日(金)、24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
 内容 グラウンド・ゴルフを楽しむ
 申込 当日受付
 ※雨天時は中止する場合がございます
 ※月初めは月例大会



●エンジョイテニス(昼間)

日時 4月8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

●太極拳教室

日時 4月10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



●テニス教室1期(昼間)

日時 4月22日～6月24日の毎週水曜日(全8回)
 ※4月29日(水・祝)、5月6日(水・祝)を除く
 午後1時30分～3時30分
 場所 テニスコート(雨天時順延)
 対象 18歳以上(初心者・初級者対象)
 参加料 6,000円
 定員 50人
 申込 3月22日(日)～4月22日(水)

●ツリークライミング教室

日時 5月5日(火・祝) 午前10時～午後3時30分
 ※体験時間約60分
 ①午前10時～ ②午前11時20分～
 ③午後1時10分～ ④午後2時30分～
 場所 こどもの広場
 対象 小・中学生のみ
 参加料 1,500円
 定員 各回15人
 内容 専用のロープを使って大きな木に登ります。
 申込 前日まで
 ※空き状況により当日受付も可
 お申し込み時に希望の時間を記入してください。

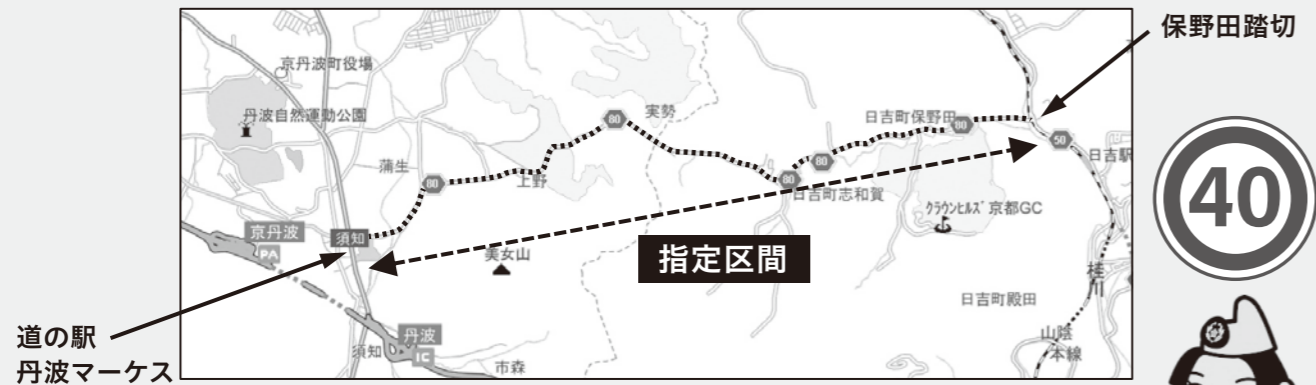


南丹警察署からの お知らせ



令和8年9月1日から、安全性向上と交通の円滑化をはかるため、府道日吉京丹波線(国道9号須知交差点～府道京都日吉美山線)および町道須知実勢線(国道9号伏拝交差点～府道富田胡麻停車場線)の最高速度が**60km/hから40km/h**になります!

府道日吉京丹波線



町道須知実勢線



国道9号伏拝
交差点



府道富田胡麻停車場線
との交差点

安全運転をよろしくお願ひします。

問:南丹警察署 Tel0771-62-0110



令和8年3月31日から 火災注意報・火災警報^{*}を運用します。



^{*}火災警報は、従来の発令基準を見直し運用を開始するものです。

京都中部広域消防組合では近年の山林火災を受け、同様の火災を防止することを目的に、管轄する地域(京丹波町、南丹市、亀岡市)の気象状況が火災の発生しやすい状況となった際に発令する

火災注意報 **火災警報** の運用を開始します。

●火災注意報・火災警報の発令基準

| | 火災注意報 | 火災警報 |
|------|--------------------|------------------------------------|
| 発令指標 | 乾燥注意報の発表が4日継続した場合 | 乾燥注意報の発表が5日継続した場合に加え、強風注意報が発表された場合 |
| 内容 | 火の使用について注意喚起(罰則なし) | 火の使用の制限(罰則あり) |



発令時はホームページおよび車両広報などにより住民に周知します。

京都府南部
気象地域

京丹波町
南丹市
亀岡市

①乾燥注意報4日連続発表

②乾燥注意報5日連続発表+強風注意報発表

火災注意報
発令

火災警報
発令

●火災注意報・火災警報が発令された場合の規制

火災注意報発令時の規制

火の取扱いには**細心の注意**をお願いします。

火災警報発令時の規制

屋外における「**火の使用の制限**」がかかります。

次の行為は火災警報発令中、**原則禁止**となります

そもそも
禁止

野焼き

そもそも
禁止

ドラム缶焼却炉

キャンプファイヤー

かまど(薪)

どんど焼き

たき火

炭火

ガス

火の粉が飛散しない形態の製品などは制限の対象から除外されます。

^{*}火災警報は、「火の使用の制限」に違反した者に対して30万円以下の罰金または拘留に処することが消防法で定められています。

問:京都中部広域消防組合消防本部消防課 Tel0771-22-9581

火災注意報・火災警報に関する詳細はホームページでもご確認いただけます。



ホームページはこちら

京丹波町成年後見支援センターを開設し3年目を迎えました



京丹波町では、成年後見制度をはじめとする権利擁護支援について、支援を必要とする方が必要な制度や支援を適切に利用できる仕組みをつくることを目的に、京丹波町役場(福祉支援課内)に、京丹波町成年後見支援センターを設置しています。京丹波町成年後見支援センターでは、成年後見制度などの広報や利用の促進を行うとともに、制度に関する相談を受け付けています。

成年後見制度とは

認知症、知的障害、精神障害などの理由で、判断能力が不十分な人を家庭裁判所で選任された成年後見人など(成年後見人・保佐人・補助人)が保護し、契約やさまざまな手続きを支援する制度(法定後見制度)です。また、十分な判断能力があるときに、あらかじめ任意後見人となる人と委任する事務に関する契約を締結しておいて、判断能力が不十分になったときに、必要な手続きを行い、本人に代わって定められた事務を行う制度(任意後見制度)もあります。



成年後見制度に関する相談は、令和5年度51件、令和6年度19件、令和7年度(令和8年1月末時点)33件と推移しています。

相談事例

相談事例① 遠方に住む子から

障がいのある私の弟は父親と一緒に暮らしていますが、父も高齢になり物忘れなどが目立つようになってきました。金銭管理や色々な手続きも難しくなっているようです。私は遠方に住んでいるため日常的な支援は行えません。父親と弟の今後の生活が心配です。

相談事例② 一緒に住む子から

私の母親が先日救急搬送されそのまま入院となってしまう、医療費の支払いが必要ですが、母親に通帳の保管場所などを尋ねても答えることができません。これからどうしたらよいかわかりません。

相談事例③ 医療機関から

救急搬送されたAさんは身寄りがありません。脳疾患の後遺症で判断能力が低下し説明することへの理解や判断が難しい状況です。医療費の支払いや今後の生活について誰に相談すればよいのかわかりません。

成年後見支援センターでは判断能力に不安のある方の生活や権利を守るために、上記のような相談に応じ、各関係機関との連携を取りながら必要な支援を行っています。

京丹波町成年後見支援センターの業務

京丹波町成年後見支援センターでは、成年後見制度をはじめとする権利擁護支援に関する下記の業務を行います。

- 1 制度に関する相談受付
- 2 制度の普及啓発
- 3 関係者に対する制度の研修実施
- 4 関係者間のネットワークの構築と連携強化

このほか、権利擁護支援を担う人材育成、成年後見人などの支援など制度の利用促進に関する業務を行います。

成年後見制度などに関する相談窓口

成年後見制度をはじめとする権利擁護支援に関する相談を受け付けています。

福祉支援課 Tel.82-1800
 地域包括支援センター Tel.82-0001
 京丹波町社会福祉協議会地域福祉課 Tel.82-0126

面談での相談を希望される場合は、事前にご連絡ください。

表彰 地域の交通安全に貢献 交通安全功労者・交通安全優良学校を表彰

一般財団法人全日本交通安全協会会長から、交通安全功労者表彰を受けた樹山静代さん。多年にわたり、南丹船井地域交通安全活動推進委員として献身的に活動し、その功績を認められ、今回の受賞にいたしました。

朝は登校する子どもたちを見守り、沿道では交通安全を呼びかけるピラを配布して啓発活動を行うなど、地域の安全のために精力的に取り組まれました。



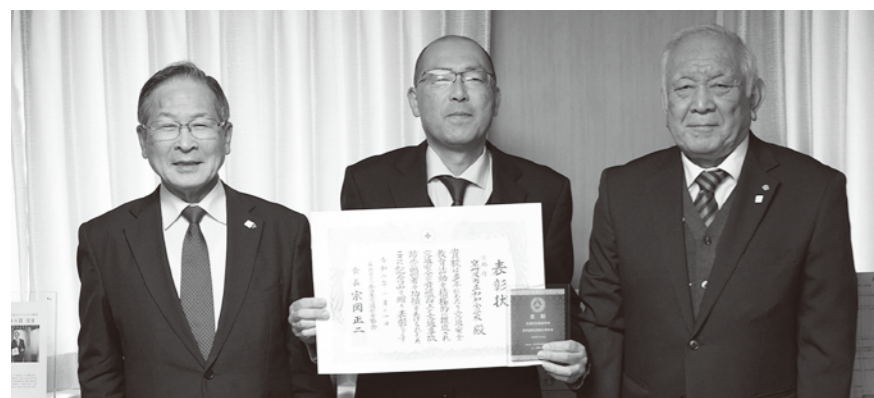
表彰状を受け取る樹山さん

全日本交通安全協会主催の「第66回交通安全全国国民運動中央大会」において、和知小学校が交通安全優良学校として表彰を受けました。この表彰は交通安全活動を積極的に推進し、児童の交通安全教育と交通事故防止に顕著な功績があった学校に贈られるものです。

和知小学校では、毎年全校児童に向けて交通ルールや自転車乗車時の注意点を学ぶ交通安全教育を、南丹警察署や交通安全活動の関係者の協力を得て実施しています。また、保護者が当番制で登校を見守る取組や、教員や保護者、民生児童委員による地域内の危険箇所の確認、児童への安全指導を行うなど、地域全体で連携しながら交通安全活動に取り組んでいます。

梅原校長は「今回表彰していただいたのは、保護者の皆さん

をはじめとした地域の皆さんのご協力、ご支援あつてのことです。今後も安心安全な地域になるよう力を入れていきたいです」と受賞の感想を述べました。



(左から) 畠中町長、梅原校長、松本教育長

子育て講演会

経 験を語りつなぐ

子どもたちが安心安全に暮らせるまちづくりをめざし、家庭や地域の教育力を高めることを目的に、子育て講演会が開催されました。

第一部では、町内の中高生8人が東日本大震災の被災地である友好町の福島県双葉町を訪問した報告を行いました。現地の学生との交流や被災地の見学を通し、復興の歩みを実感した様子が語られました。

第二部では、遺族会南丹船井支部の5人が登壇。太平洋戦争で父親を失い、貧しい生活のなかで家族を支えながら生きてきた体験が涙とともに語られ、戦争の悲惨さを深く考える機会となりました。



双葉町に訪問して学んだことを話す生徒ら

瑞穂中学生が考えたビジネスプラン

起 京丹波町の課題を価値に変える授業を通じて、町への愛着と誇りを育む「課題解決型学習」に瑞穂中学校の2年生が取り組みました。1月26日に町関係者に向けた発表会が行われ、生徒らは準備してきたアイデアを披露しました。

町の食のキャラクター「味夢くん」の顔を模した外観の施設や、バスで食品や生活必需品を届ける移動販売、町内産木材を使用した遊園地、出荷中

に成長するしめじパック、栗を使用したオリジナルお菓子など、5つの個性あふれる提案が発表されました。

生徒は「課題解決のために調べたことやアンケートを通して、京丹波町を深く知ることでできて来たので、す」と町への理解を深めていました。



京丹波町の栗を使ったアイデアを発表する生徒

京丹波町総合計画審議会

目 指すべきまちへ向けて

2月5日、公共団体の役員や学識経験者などからなる委員が集まり、まちづくりの指針を定める京丹波町総合計画審議会が役場委員会室で開かれました。

審議会では、京丹波町総合計画策定アドバイザーで関西国際大学国際コミュニケーション学部長の宗田好史教授が「住み続ける町・京丹波町」総合計画で考えること、これからの日本」と題して、京丹波町の現状を整理し、

未来の可能性について講演しました。

また、住民や中高生に向けて行われたアンケート結果を共有し、第2次京丹波町総合計画の実施計画について進捗状況が報告されました。今後もよりよいまちづくりに向けて審議が重ねられます。



宗田先生(中央)の講演の様子

蒲生野中空調披露

防 災拠点としての体育館

大規模災害時の避難所として指定されている蒲生野中学校体育館に10台のガスヒートポンプエアコンが設置されました。生徒が活動しやすい環境になり、災害時の活用が期待できます。

1月29日に畠中町長や町議会議員、区長の方などの町関係者に向けた見学会が開かれました。エアコンは電気が供給されなくなっても自立運転ができ、発電機能により体育館内のコンセントが使用可能となっています。導入にあたってガラスの断熱工事やガス庫が整備され、外に設けられた炊き出しスペースには、ガス庫のガスを取り出して利用することができます。また、石井食品の防災食の試食会も行われ、参加者は町の防災の取組について理解を深めました。



体育館に取り付けられたエアコン



石井食品から防災食の説明を受ける参加者

適塩を意識してますか？

き ようと適塩プロジェクト

健康な生活を送るため、適塩を呼びかける啓発イベントが2月12日に丹波マーカーズ内で開催されました。

特設ブースでは、町の管理栄養士や京都女子大学の学生5人による、通常のみそ汁と減塩のみそ汁の飲み比べが行われ、マーカーズに訪れた方々に振舞われました。家庭の味に近いみそ汁はどちらかアンケートが取られ、結果は通常のみそ汁9人、減塩のみそ汁22人、通常と減塩の中間が2人と、京丹波町の方々は塩分に気を付けている方が多いことがわかりました。

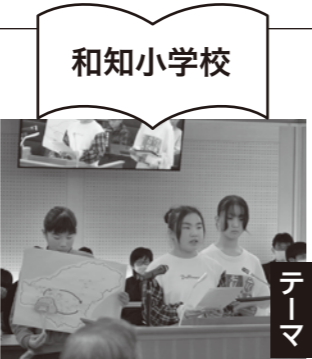
試飲後は減塩を意識した料理レシピを伝えたり、参加者の栄養に関する質問に答えたりと、和やかな雰囲気の中で健康について考えるイベントとなりました。



普段減塩などを意識しているか、声を掛けながら案内する学生

1月29日議会

1月29日に役場本庁舎の議場でこども議会が開催されました。まちづくりを学び、見つけた課題や解決策を町関係者に提案することで、町への愛着を深めることを目的として、昨年から実施しています。町内5つの小学校の6年生3人が代表となり、緊張が漂うなか提案を発表しました。



和知小学校 「第43回全国都市緑化フェア」を活用した和知地域活性化プラン」

道の駅「和」の利用者数の多さに着目し、駐車場の拡大や、和知駅と「和」間のシャトルバス運行など、対策について質問しました。そして今年秋に行われる緑化フェアに向け、和知の魅力を感じられる周遊バス「あっちこっち和知」の運行を提案しました。



瑞穂小学校 「みずほ夕涼み大会の企画・運営を通して私たちが考えたこと」

他の地域との関わりを増やし、企画力・運営力の向上を目的として、瑞穂小学校の児童ら主導で、町内の5小学校合同イベントの開催を提案しました。また、町内外にも参加を呼び掛け、どんな人でも楽しめる企画にしたいと思いを伝えました。



下山小学校 「下山へようこそプロジェクト」

地域の特色を伝えるため、下山駅前でお祭りを開催し、町の食材を使った屋台や児童の丹波八坂太鼓演奏などで盛り上げたいと提案しました。また、児童らへのアンケート結果に基づき、夏期の通学バスの増便を求めました。



丹波ひかり小学校 「今のわたしたちが未来を創る」

美女山の木材を活用したアスレチックの新設や、京丹波町ファンクラブ加入者へのお試し移住やツアー実施などの提案を行いました。そのほか、町の魅力を発信する動画を作成し、道の駅「京丹波味夢の里」などで放映したいと伝えました。



竹野小学校 「竹野を広めよう Let's go to KyotambaTown」

竹野小学校には移住してきた児童が多いことから、児童やその保護者視点から見た地域の魅力を探り、結果を動画にまとめて紹介したい旨を発表しました。続いて、児童らが育てたバジルを使ったバジルクッキーの商品化を提案しました。

宇治川製茶店からお茶パック100袋寄付

1月28日(水)

宇治川製茶店から、昨年度に引き続き「健康づくり事業に役立ててください」と黒豆茶パック100個ご寄付いただきました。

| | |
|-------------|----------------------|
| ふるさと応援寄付金 | |
| [令和8年1月] | 14,766,500円/678件 |
| [令和7年度累計] | 509,618,400円/23,664件 |
| 1月の寄付者 *敬称略 | |
| 片山 山治 | 富松 俊貴 |
| 鷲田 和夫 | 小松 博 |
| 柿本 遼平 | |

わたしたちの町

人口 12,055 (-17)

男 5,782 (0)

女 6,273 (-17)

世帯数 6,057 (-2)

3月1日現在 / ()は前月比

赤ちゃん紹介コーナー

ないとう 結愛ちゃん (男・愛)

本庄区/R8.1.7



～健康推進課 管理栄養士がお届け～

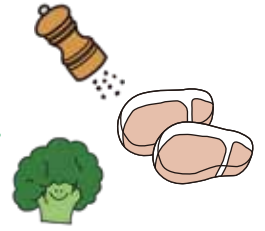
脳に良いBHQレシピ

【協力】
くるみの会
(京丹波町
食生活改善
推進員協議会)

【監修】
京都大学
経営管理大学院
山川博士
(特命教授)



京丹波町の食材をたっぷり使用! こしょう香る京丹波ぽーくと ブロッコリーの Pasta



- 材料(1人分) ★京丹波町の食材
- スパゲッティ(1.6mm)… 100g(1束)
 - ※ゆで時間7分
 - ★京丹波ぽーく(もも薄切り)… 80g
 - ★ブロッコリー …… 100g(1/2株)
 - ★ハタケシメジ …… 50g(6本)
 - 牛乳 …… 50ml
 - コンソメ顆粒 …… 小さじ1
 - あらびきこしょう …… 適量
 - A 水 …… 300ml
 - 牛乳 …… 100ml
 - 塩 …… 0.3g(ひとつまみ)
 - オリーブオイル …… 4g(小さじ1)



| | | |
|-------------|----------------|--------------|
| ○ 栄養価 (1人分) | エネルギー:699kcal | たんぱく質:40.3g |
| | 脂質:24.4g | カリウム:1,285mg |
| | カルシウム:237mg | |
| | 食物繊維(総量):11.9g | 食塩相当量:1.7g |

このレシピの
1人分の野菜 約 **100g**

野菜
摂取量

1日の目標量 **350g**

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、小さめの一口大に切る。茎は皮をむき、3〜4cmの長さの薄切りにする。京丹波ぽーくは10cm程度の長さに切る。ハタケシメジは食べやすい大きさに裂く。
- 2 フライパンに【A】を入れ、蓋をして火にかける。沸騰したらスパゲッティを入れ、中火で2分加熱する。ブロッコリーを加えて1分加熱し、京丹波ぽーく、ハタケシメジを加えてさらに5分加熱する。
- 3 2に牛乳(50ml)、コンソメ、あらびきこしょうを加え、混ぜながら強火で1分加熱する。
- 4 器に盛り付け、上からあらびきこしょうをかけたら完成。

ポイント

- 1 脳に良いとされる栄養が8つ※(亜鉛、銅、ビタミンB1・B2・B6、葉酸、ビタミンC、トリプトファン)入っています。
※BHQガイドライン基準を満たしているもの
- 2 噛むことで脳への刺激アップ
歯ごたえがよいブロッコリーやハタケシメジを使うことで、しっかりと噛むことができます。噛むことは、脳の活性化などの効果があります。
- 3 1食分の栄養が補給できる
この1皿で主食・主菜・副菜が摂れ、必要な栄養をバランスよく補給できます。

心がほっとする、温まる言葉やエピソード

町内の児童・生徒たちから募集した作品を紹介します。

私は通院の際、電車を利用しています。先日、電車に乗った際、座席がすべて埋まっていたため立って乗車していました。すると、スーツ姿の方が「この席座っていいよ」と優しい言葉をかけて席を譲ってくださいました。この出来事は、私の心をほっと温かくしました。(高校生)