

人のぬくもりとふれあいが奏でる躍動のまち 丹波高原文化の郷●京丹波

広報 | 京丹波

No.110

2014年12月17日発行

12月号

安心安全への
一步を踏み出す





問診を受ける参加者（丹波自然運動公園・曾根）



自衛隊員の放射線量測定を受ける参加者（丹波自然運動公園・曾根）



放射線について話す三澤教授（丹波自然運動公園・曾根）

住民避難訓練は、十一月二十四日午前六時、福井県にある関西電力高浜原子力発電所の事故により放射性物質が流出したと想定して始まりました。

対象地区の住民には、訓練開始後にケーブルテレビ告知放送で屋内退避指示などが行われた後、午前八時十分には、各地区の集合場所へ避難するよう放送。住民は、それぞれ家族や近所の人たちとともに、集合場所に集まりました。

参加した人たちは、避難を確認する受付を済ませた後、今回の避難場所である府立丹波自然運動公園行きのバスに乗り。自家用車で向かう人らとともに、避難を開始しました。

避難先となる同公園では、放射線量を感知することで付着した放射性物質を確認できるゲートモニターを通過した後、医師による問診などが行われました。

訓練では、大倉区の一部住民と、今回、ともに実施する南丹市美山町から避難してきた住民の一

部を対象として除染の訓練を実施。その中で放射線量が高いと設定された人たちは、自衛隊が会場内に設置したテント内で放射線量の測定と洗浄を体験しました。

また、避難訓練終了後には、参加者を対象に研修会を開催。京都大学原子炉実験所の三澤毅教授らが、放射性物質による被ばくを防ぐ方法などについて講演しました。

澤教授は「関西電力の発電所は、万一事故が発生しても、おそらくすぐには放射性物質は出ないと思われるので、落ち着いて行動してください。木造の建物でも、放射線の被害を減らすことはできるので、屋内へ避難することは有効です」と、放射性物質が流出した場合の対処方法などを話しました。

今回の訓練に参加した藤本宗磨さん（大倉）は「本当に起きてパニックにならないように、参加できてよかったです。除染作業は緊張しました」と、訓練の感想を話していました。

広域避難先を視察

原子力災害が発生すると、状況によっては町外へ避難しなければならぬこともあります。このような場合に備えて検討されているのが、「広域避難」です。

京都府では、関西広域連合を通じて原子力災害発生時の広域避難先として兵庫県と徳島県に受け入れを要請。本町からの避難は、兵庫県芦屋市が避難先となっています。

このことから、今回の訓練では、広域避難訓練として、府、町、町消防団関係者らが兵庫県芦屋市を訪問しました。

芦屋市では、岡本威副市長と同市消防本部の樋口文夫消防長、同市消防団の岸本重男団長などと意見交換を行ったほか、市立精道小学校をはじめとする拠点避難所などを視察しました。



避難先の小学校を視察する消防団員ら（市立精道小学校・兵庫県芦屋市）



阪神大震災の様子と芦屋市での取り組みについて話す岸本団長（芦屋市消防本部・兵庫県芦屋市）



自然公園行きのバスに乗り込む参加者（市場）

有事に備え住民ら参加 原子力災害 住民避難訓練

平成二十三年三月十一日の東日本大震災以降、原子力災害に有効とされ毎年実施している「住民避難訓練」。本年度は、十一月二十四日、市場区と大倉区を対象に実施しました。京都府の総合防災訓練として位置づけられて実施した訓練の様子をお伝えします。



地区の避難場所へ集まる住民（市場）



今月の表紙

11月24日に行われた「原子力災害住民避難訓練」。市場区と大倉区の住民が、丹波自然運動公園への避難訓練に参加しました。

NO.110 CONTENTS

2 有事に備え住民ら参加 原子力災害住民避難訓練

4 京丹波町国民健康保険の 現状をお知らせします

7 全国のランナーが健脚を競う 2014京都丹波ロードレース

8 平成27年2月1日は 京丹波町農業委員会委員 一般選挙の投票日です

10 京丹波町ケーブルテレビ加入のみなさん 「京丹波町気象情報」がデジタル放送 でも視聴できるようになりました

12 Dr's Message いきいき健康術

13 FLASH KYOTAMBA TOWN NEWS 2014

町内の文化活動の祭典

一京丹波町文化祭

災害に備え取り組む

一福祉まつり

火災のないまちへ

一秋季火災予防運動

復興への思い届く

一下山小児童へナデシコ苗届く

森林資源の活用を考える

一木質バイオマスエネルギー活用推進委員会

珍しい体験を喜ぶ

一竹野小児童がヒツジとふれあう

地域医療の充実に向けて

一町立病院等運営協議会

16 【シリーズ】季節の食材を使ったお手軽料理レシピ

京丹波町国民健康保険の現状をお知らせします

日ごろ、病気やけがをしたときに医療機関で使用する健康保険。その一つ「国民健康保険」には、町民の約30%が加入されています。

今回は、現在の本町国民健康保険の現状をお伝えします。

皆さんの健康と医療を守る 国保制度

国民健康保険（国保）制度は、病気やけがをしたときに、安心して医療を受けることができるよう、お互いが助け合って医療費を負担し合う、最も身近な医療保険制度です。

国保制度は、職場の健康保険（健康保険組合や共済組合など）や後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人を除く全ての人が加入する制度です。運営は、国や府、町などの補助金と、加入者からの国保税で支えられています。

厳しい京丹波町 国民健康保険の財政運営

本町では、医療費の増加を抑えるため、特定健診や健康教室などを積極的に推進し、疾病の予防や早期発見・早期治療の取り組みを強化しています。

しかし、被保険者数が年々減少する中で、医療費は増え続けており、非常に厳しい財政状況となっています。

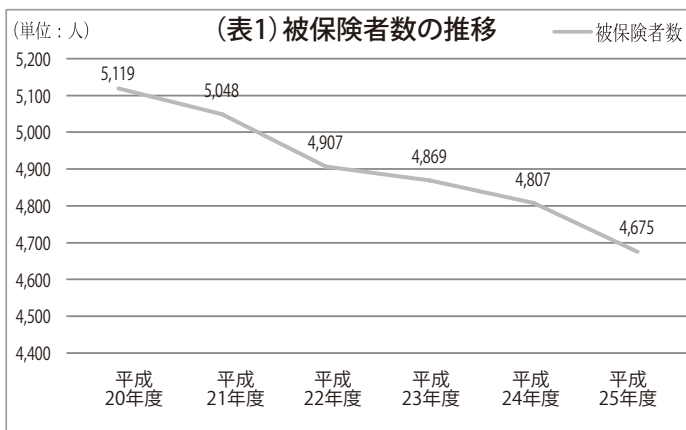
平成二十六年度も、国保税が減少する中で医療費は増え続けており、このままの状況が続けば、保険税率の見直しを検討しなければならなく

なることが懸念されます。

それでは、本町の国民健康保険事業の現状をお知らせします。

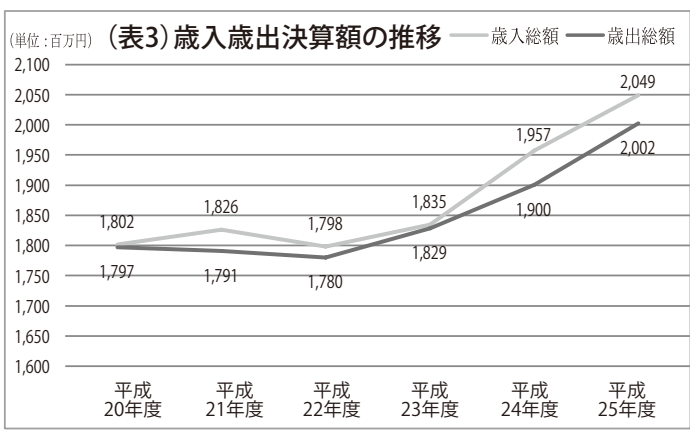
被保険者数は減少傾向

国保に加入されている被保険者数は、後期高齢者医療制度に移行する方の増加などにより年々減少しています。（表1）しかしながら、本町の人口減少も進んでいることから加入率は、毎年三〇％程度で推移しています。



また、市町村国保は、高齢者の加入割合が高く、年齢が上がるほど医

える決算規模となりました。医療費（保険給付費）が増加していることが大きな要因となっています。（表3）



年度ごとの収支差し引き額は、毎年黒字ですが、基金繰入金と前年度繰越金などを控除した単年度収支では、赤字となっている年度があります。特に、平成二十年度は八、〇〇〇万円、平成二十三年度は三、〇〇〇万円を財政調整基金（流行病など予測しがたい医療費の増大に対応する目的で積み立てている貯金）から取り崩しているため、単年度収支は大きな赤字となっています。ここ二年は、国や被用者保険からの交付金な

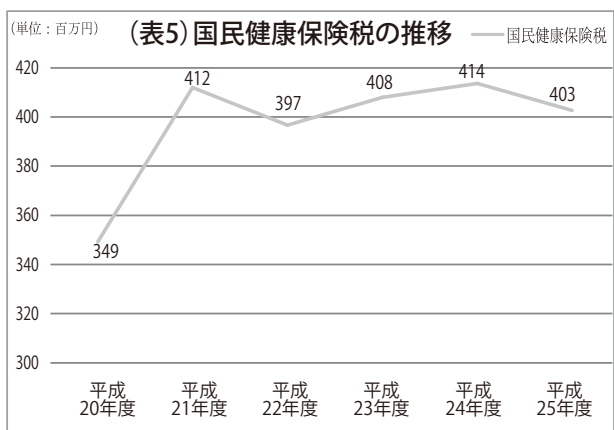
どの増加により、基金の取り崩しは実施していませんが、今後も増え続ける医療費と税収や基金の減少が相まって、さらに厳しい財政状況が予想されます。（表4）

（表4）年度ごとの収益と基金残高の推移

区分	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
歳入総額	1,801,701	1,825,835	1,798,182	1,834,716	1,957,483	2,049,289
歳出総額	1,797,431	1,790,847	1,780,042	1,828,627	1,900,261	2,002,109
収支差引額	4,270	34,988	18,140	6,089	57,222	47,180
単年度収支	△76,290	31,782	△16,063	△41,480	51,665	△9,765
基金現在高	211,175	212,128	212,914	183,484	184,016	184,294

国保税率の見直しも課題に

国民健康保険税は、平成二十年度と二十一年度に税率の引き上げを実施しましたが、昨今の景気の動向などに配慮し、平成二十二年以降は税率を据え置きとしています。表5でもわかるように、平成二十二年以降は税収が伸びていますが、平成二十二年以降以降は同水準で推移しています。



今後は、被保険者数の減少に伴い、国民健康保険税も減少することが考えられます。しかしながら、医療費は増え続けていることから、税率の見直しが課題となっています。

国保財政はより厳しく

被保険者数が減少しているにもかかわらず医療費が増え続けているのは、医療の高度化などによる一人あたり医療費の増加が進んでいることが原因であると推測されます。加入者数の減少によって税収が減る一方で、医療費負担は伸びていることから、国保財政はより厳しくなっている状況です。

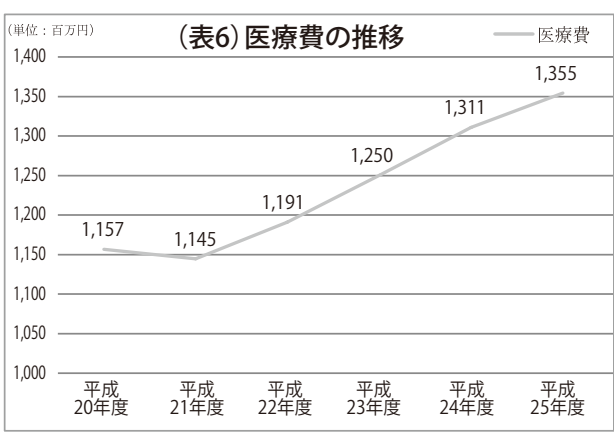
療にかかる機会が増える傾向があることから、財政的な負担が大きいつい課題を抱えています。本町でも、六十五歳から七十四歳の加入割合が一番高く、平成二十五年の被保険者全体に占める加入割合は、四三・六％となり、一段と高齢者の加入割合が増えている状況です。（表2）

（表2）年齢別被保険者数の推移

区分	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
0歳～19歳	579	565	537	532	526	472
20歳～39歳	756	729	688	657	636	589
40歳～64歳	1,849	1,810	1,807	1,810	1,710	1,576
65歳～74歳	1,935	1,944	1,875	1,870	1,935	2,038
合計	5,119	5,048	4,907	4,869	4,807	4,675

医療費が増加 決算規模も増加傾向に

国保の決算規模は、毎年十八億円程度の事業費で運営していましたが、平成二十四年度は十九億円、平成二十五年では二十億円を超



安心して医療サービスを受けるために

このように本町国保の財政運営は、医療費の上昇と税収の減少、また、財源不足を補う財政調整基金の残高も少ない状況で、今後、さらに厳しい財政状況が予想されます。

これからも国保加入の皆さんが、突然の病気やけがなど「もしものとき」に、安心して医療機関にかかるためには、互いに支え合う国保の制度を維持していかなければなりません。健康の維持・増進による医療費の抑制を目指すとともに、国保税率などの見直しを含めた財源確保が必要となってきます。



全国のランナーが健脚を競う 2014京都丹波ロードレース

11月3日(月・祝)、丹波自然運動公園を発着点として「2014京都丹波ロードレース」が開催され、全国各地から3,484人が参加し、秋の丹波路を駆け抜けました。

ロードレースの様子と発着点となった公園の様子などをお伝えします。

瑞穂鼓太鼓の演奏で始まったロードレースは、三キロ、三キロファミリ、五キロ、十キロ、ハーフマラソンの五種目を年齢別など三十一部門に分け開催。中野昭運営委員長による開会宣言後、実行委員会会長である寺尾豊爾町長が「前身の丹波高原マラソンから数えると、三十三回を迎える歴史ある大会。選手の皆さまには、どうか日ごろの練習の成果を十分発揮され、自然豊かな晩秋の丹波路を満喫しながら走ってください」と、選手を激励しました。

コースとなった道路沿いでは、地域住民や関係者などが力の限りを尽くして走るランナーたちを応援していました。

これまでに二十回以上参加し、ハーフマラソン男子六十歳以上の部一位でゴールした井内美喜夫さん(亀岡市)は「アップダウンのあるコースですけど、沿道の応援もあって楽しく走れました」と、レースの感想を話していました。

また、会場では、丹波の秋の味覚を楽しめる「うまいもの市」と、丹精込めて育てられた菊が並ぶ「菊花展」も開催され、ランナーや応援に訪れた人たちは、丹波の秋の一日を楽しんでいました。

会場内は盛況

京都丹波ロードレースの発着点となった丹波自然運動公園では、ロードレース開催に合わせて恒例となる「うまいもの市」と「菊花展」が開催されました。

うまいもの市には、町内外から多くの模擬店が出店。それぞれ走り終えたランナーや応援に訪れた人たちが、丹波の秋の味覚を楽しんでいました。



鮮やかに咲く菊で作られた作品



多くの方が来場したうまいもの市



紅葉が始まる園内を走るランナー



最後の力を出しゴールを目指すランナー

医療費の削減にご協力ください

国保加入の皆さんが医療機関などを受診されると、窓口で原則3割を自己負担いただき、残りの7割は京丹波町国保が医療機関などに支払っています。この医療機関などへの支払いは、国保加入の皆さんからの国保税と国や府、町などの補助金で賄われています。

日ごろから健康に留意し、医療費を節約することが、安定した国保の財政運営につながります。

日ごろ私たちができること

- ①健康診断を必ず受け、疾病の予防・早期発見を図りましょう。
- ②ジェネリック医薬品(後発医薬品)を上手に利用しましょう。
- ③薬は必要な分だけもらいましょう。
- ④同じ病気で複数の医療機関を受診するのはやめましょう。
- ⑤休日や夜間の受診はなるべくやめましょう。
- ⑥かかりつけ医をもちましょう。
- ⑦自分にあった運動法を見つけ、無理のない範囲で習慣的に体を動かしましょう。
- ⑧これからの季節、インフルエンザなどの流行も予想されます。日ごろから栄養と休養を十分にとり、健康管理に心がけましょう。

平成27年1月から 70歳未満の高額療養費の 自己負担限度額が 改正されます

「高額療養費制度」とは、医療機関などに支払う医療費が高額になった場合に、皆さんの負担が軽くなるように、窓口での支払いが自己負担限度額までになる制度です(限度額を超えた医療費は国保が負担します)。限度額は70歳未満と70歳以上75歳未満で異なります。このたび、負担能力に応じた負担とする観点から、70歳未満の所得区分を細分化し、自己負担限度額がきめ細かく設定されました。

▼平成26年12月診療分までの自己負担限度額(3区分)・・・(月額)

	総所得金額等 ※	3回目まで(12か月以内で)	4回目以降
上位所得者	600万円超	150,000円+(医療費－500,000円)×1%	83,400円
一般	600万円以下	80,100円+(医療費－267,000円)×1%	44,400円
住民税非課税世帯		35,400円	24,600円

▼平成27年1月診療分からの自己負担限度額(5区分)・・・(月額)

	総所得金額等 ※	3回目まで(12か月以内で)	4回目以降
上位所得者	901万円超	252,600円+(医療費－842,000円)×1%	140,100円
	600万円超 901万円以下	167,400円+(医療費－558,000円)×1%	93,000円
一般	210万円超 600万円以下	80,100円+(医療費－267,000円)×1%	44,400円
	210万円以下	57,600円	44,400円
住民税非課税世帯		35,400円	24,600円

※総所得金額等＝総所得金額－基礎控除(33万円)

自己負担額の 計算条件

1. 月の1日から末日まで、月ごとの受診について計算します。
2. 2カ所以上の病院などにかかった場合は別々に計算します。
ただし、ひと月の一部負担額が21,000円以上のレセプト(診療報酬明細書)が計算対象となります。
3. 同じ病院の歯科は別計算になります。また、入院と外来も別計算となります。
4. 保険適用の医療費が計算対象で、入院時の食事代や差額ベッド代などは対象外となります。

※同月に入院や外来など複数受診がある場合は、高額療養費の申請が必要になることがあります。
領収書、認め印、振り込み先がわかるものをご持参の上、本庁または支所で手続きしてください。

お問い合わせ 住民課 ☎82-3803 CATV電話 382-3803

平成27年2月1日は 京丹波町農業委員会委員 一般選挙の投票日です

京丹波町農業委員会委員は、平成27年2月10日(火)で任期満了となるため、次のとおり「京丹波町農業委員会委員一般選挙」を執行します。

告 示 日

1月27日(火)

投 票 日 時

2月1日(日)

午前7時から午後6時まで

選挙区と委員定数

第1選挙区(丹波地区) 10人
第2選挙区(瑞穂地区) 8人
第3選挙区(和知地区) 6人



立候補を予定されている方へ

立候補(予定)者を対象とした説明会などを次のとおり行います。

立候補予定者説明会

日時

1月13日(火)
午後1時30分から

場所

京丹波町役場2階議場
※立候補予定者1名に付き、
1名の出席をお願いします。

立候補届出事前審査

日時

1月20日(火)
午後1時から5時まで

場所

京丹波町役場2階議場

立候補届出日(告示日)

日時

1月27日(火)
午前8時30分から午後5時まで

場所

京丹波町役場2階議場

投票所一覧

選挙区	投票区	投票所	区 域
第1選挙区 (丹波地区)	第1投票区	竹野地区基幹集落センター	笹尾、中畑、辻村、中村、下村、鎌倉、西階、水戸、新水戸
	第2投票区	京丹波町健康管理センター	須知、市森、上野、蒲生、蒲生野、曾根、院内、幸野、森、塩田谷、安井
	第3投票区	富田公民館	富田、豊田、上豊田、実勢
	第4投票区	下山区集会所	下山、グリーンハイツ
第2選挙区 (瑞穂地区)	第5投票区	山村開発センター	中台、橋爪、和田、井脇、大朴、井尻、八田、小野、長谷
	第6投票区	梅田振興センター	坂井、水原、上大久保、下大久保、鎌谷下、鎌谷中、鎌谷奥、東又
	第7投票区	三ノ宮基幹集落センター	保井谷、粟野、妙楽寺、水呑、三ノ宮、質志、戸津川、猪鼻
	第8投票区	質美振興センター	行佛、中村、庄ノ路、質美和田、質美上野、下村、北久保
第3選挙区 (和知地区)	第9投票区	京丹波町和知共同作業所	中山、升谷、市場、大倉、篠原、大迫、長瀬、塩谷、上乙見、下乙見
	第10投票区	下栗野体育館	西河内、下栗野、細谷、上栗野、仏主
	第11投票区	京丹波町和知支所	本庄、坂原、中、角、広瀬、才原、大簾、広野、出野、稲次、安栖里、小畑

投票できる方

次の①から③までの要件をすべて満たす方で、平成26年3月31日に確定した「農業委員会委員選挙人名簿」に登録されている方が投票できます。

① 農業委員会の区域(京丹波町)内に住所を有する方

② 年齢満20歳以上の方

(平成6年4月1日までに生まれた方)

③ 一定の耕作の業務を営む要件(次のいずれかひとつ)を満たす方

① 10アール以上の農地で耕作業務を営む方

② ①の同居の親族またはその配偶者で、年間おおむね60日以上耕作に従事している方

③ 10アール以上の農地で耕作業務を営む農業生産法人の組合員、社員または株主で、年間おおむね60日以上耕作に従事している方

投票するには

投票日当日は、入場券を持参し、入場券に記載されている投票所(「投票所一覧」参照)で投票してください。投票所の入場券は、投票できる方に対し、告示日の翌日(1月28日)から郵送します。

なお、告示日に立候補者が定数を超えなかった場合、その選挙区は無投票となりますので入場券は送付しません。

投票日に予定がある方は 「期日前投票」をしてください

投票日に仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭などの理由で投票できない人は、選挙期日前であっても、投票を行うことができます。(期日前投票所では宣誓書の記入が必要です)

期間 平成27年1月28日(水)から1月31日(土)まで

時間 午前8時30分から午後8時まで

場所 選挙区ごとに次の場所で投票できます。

別の選挙区では投票できませんのでご注意ください。

第1選挙区(丹波地区) 京丹波町役場

第2選挙区(瑞穂地区) 京丹波町瑞穂支所

第3選挙区(和知地区) 京丹波町和知支所

* 町外の滞在先や指定の病院、老人ホームなどでの不在者投票についても同じ期間で行えます。別途手続きが必要となりますので、くわしくは選挙管理委員会までお問い合わせください。

〈お問い合わせ〉

京丹波町選挙管理委員会(総務課) ☎82-3800

「京丹波町気象情報」がデジタル放送で視聴できるようになりました

視聴するためには、テレビの「再スキャン」をお願いします

京丹波町気象情報をデジタル放送で視聴するためには、それぞれのテレビでデジタルチャンネルの「再スキャン」をする必要があります。再スキャン方法は、テレビによって異なります。テレビのメーカーと機種をご確認いただき、必要な場合は各機器の取扱説明書を参考に設定を行ってください。

再スキャンしていただくと、「デジタル放送」の12チャンネルで視聴いただけます。

主なメーカー（代表機種）の再スキャン手順

パナソニック VIERAの場合

- ① リモコンのメニューボタンを押してください。
- ② テレビ画面で、「設定する」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ③ 「初期設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ④ 「設置設定」を選択し、3秒以上リモコンの決定ボタンを押してください。
- ⑤ 「チャンネル設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑥ 「地上デジタル」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑦ 「再スキャン」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑧ 再スキャン後、リモコンの戻るボタンを押して終了してください。

東芝 REGZAの場合

- ① リモコンの設定ボタンを押してください。
(ボタンがメニューまたはクイックの場合や、ふたの中にある機種もあります。)
- ② テレビ画面で、「初期設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ③ 「チャンネル設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ④ 「地上デジタル自動設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑤ 「再スキャン」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑥ 「現在の設定に追加する」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑦ 画面で「はい」を選択し、決定ボタンを押して終了してください。

日立 Woooの場合

- ① リモコンのメニューボタンを押してください。
- ② テレビ画面で、「各種設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ③ 「初期設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ④ 「受信設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑤ 「受信設定(地上デジタル)」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑥ 「CH合せ(地域名)」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑦ 「地域名」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑧ 「京都府」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑨ 「再スキャン」を選び、「開始する」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑩ スキャン終了後、「メニュー」を押して終了してください。

シャープ AQUOSの場合

- ① リモコンのホームボタンを押してください。
- ② テレビ画面で、「設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ③ 「視聴準備」の「テレビ放送設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ④ 「チャンネル設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑤ 「地上デジタル」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑥ 「地上デジタル追加」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑦ 「する」を選択し、決定ボタンを押して終了してください。

ソニー BRAVIAの場合

- ① リモコンのホームボタンを押してください。
- ② テレビ画面で、「設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ③ 「放送受信設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ④ 「デジタル放送受信設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑤ 「地上デジタル・自動チャンネル設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑥ 「再スキャン」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑦ 画面確認後、終了してください。

三菱 REALの場合

- ① リモコンのメニューボタンを押してください。
- ② テレビ画面で、「設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ③ 「初期設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ④ 「チャンネル設定」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑤ 「地上デジタル自動」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑥ 「再スキャン」を選択し、決定ボタンを押してください。
- ⑦ スキャン終了後、「完了」を選択し、決定ボタンを押して終了してください。

※同じメーカーでも、機種や製造年によって設定画面が異なりますので、詳しくはテレビの取扱説明書をご覧ください。

「デジアナ変換放送」は平成27年3月までに終了します デジタル受信の準備をお急ぎください

- 現在、地上デジタル放送をアナログ方式に変換して再送信を行っておりますが、総務省の決定事項に基づき、平成27年3月までに終了します。
- アナログテレビをご利用の方は、デジタルテレビに買い替えられるか、地デジチューナーの購入をお願いします。

〈お問い合わせ〉

京丹波町情報センター ☎88-5000 CATV電話 388-5000

災害に備え取り組み

■福祉まつり

竹野小学校や竹野地区基幹集落センターなどを会場とする福祉まつりが、十一月九日に開催されました。会場では、町内で活動するボランティアサークルの活動紹介や模擬店販売などが行われました。

福祉まつりは、ボランティア活動の啓発や活動者同士の交流を深めることなどを目的に町社会福祉協議会と町社会福祉協議会ボランティアバンク運営協議会が二年前から開催しています。

今回の福祉まつりは、同協議会

町内の文化活動の祭典

■京丹波町文化祭

京丹波町文化祭が十一月八日から十日まで、町中央公民館と和知ふれあいセンターで行われました。十一月九日に和知ふれあいセンターで行われたステージの部では、十九の団体が、積み重ねた練習の成果を披露しました。

京丹波千鶴会の一員として初めて文化祭に出演し三味線を披露した畑伊佐子さん(鎌谷中)は「とて

も緊張しました。これまで京都市内などで演奏したことはありませんが、文化祭で演奏できたことはうれしいです。文化祭だけでなく、町内の施設などでもこれから演奏できれば」と、文化祭での演奏を喜んでいました。

また、文化祭では、十一月八日から十日まで町中央公民館で展示の部も開催。書や絵画、写真をはじめとした作品が勢ぞろいしました。

が町と災害ボランティアセンターの開設などにかかる協定を締結したこともあり、災害対策や防災をテーマに開催。災害時に役立つ新聞紙を使ったスリッパ作りの体験や非常食の試食を行ったほか、記念講演では、テレビの天気予報でもなじみの深い気象予報士正木明さんが、気象情報に関心を持つことで災害から自らの身を守る「自助」の重要性などを話しました。

また、オープニングの式典では、ボランティア活動で功績のあった個人二十三人と二団体が表彰されました。



ボランティア活動に対し表彰を受ける受賞者(竹野地区基幹集落センター・高岡)



新聞紙を使ったスリッパ作りに挑戦する来場者(竹野地区基幹集落センター・高岡)



息の合った歌声を披露する参加者(和知ふれあいセンター・本庄)



力作が並ぶ展示の部の会場(町中央公民館・蒲生)

D r ' s M e s s a g e

いきいき健康術 第88回 「虫歯って何？」

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。
今回の担当は、国保京丹波町病院和知歯科診療所の舟木健所長。意外と知らない虫歯になる過程と、対策に関するお話です。

「甘いものを食べたら虫歯になる」、「歯を磨かなかつたら虫歯になる」など、一度は耳にしたことのある言葉だと思います。しかし、実際に虫歯って何かと聞かれるとなかなか答えられないものです。今回は虫歯の成り立ちについて説明します。

まず、虫歯の発生には三つの要因が必要です。

- ① 虫歯の原因菌に感染する。
- ② 虫歯の原因菌のエサとなる砂糖(シヨ糖)が存在する。
- ③ 虫歯の原因菌の繁殖、生息しやすい環境がある。

この三点がそろったとき、菌が栄養(シヨ糖)の代謝産物として酸を発生させ、この酸によって歯が溶けます。これが虫歯の成り立ちです。では、細かくその過程について説明します。

まず、虫歯の細菌感染は、虫歯にり患している人の口から口へと感染します。簡単にいうと口で噛み砕いたものを他人に与えたり、同じ食器や歯ブラシなどを使用した際に感染したりする可能性があります。

そして、細菌が虫歯を作るためには、たくさん仲間を増やせる環境を必要とします。砂糖が手についたとき、手がベタベタした経験があると思います。シヨ糖の持つこの作用は、歯の表面に強固に吸着すると、水や唾液で洗い流すことはきわめて困難です。さらに、冒頭で説明したように、シヨ糖は、細菌の栄養素です。細菌は、栄養を補給しながらベタベタ

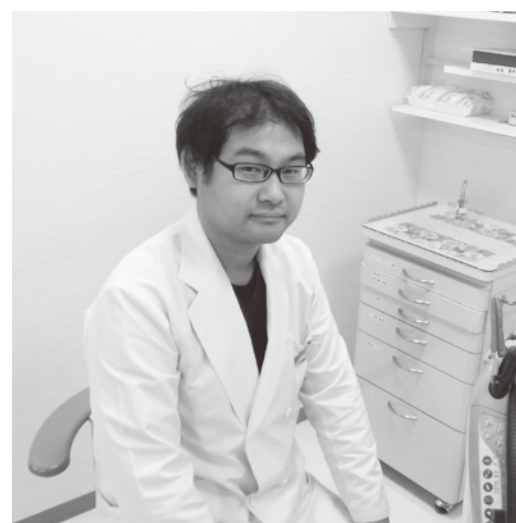
作用に守られるので、仲間を増やす絶好の環境といえます。

これらのことから「虫歯菌の感染を防ぐこと」「細菌のエサになるシヨ糖の摂取をひかえること」「お口の中をきれいに保ち、菌の増殖を防ぐこと」、この3点に気をつけることで、虫歯にり患する可能性は十分に下げることができます。しかし、歯は数も多く口の中なので全体的に管理するのは困難です。歯科医院で定期的に検診するのが望ましいと考えます。

お知らせ

和知歯科診療所では、通院が困難な方のために、訪問診療を行っています。お気軽にご相談ください。

☎ 84-1154



歯科医師 舟木 健 先生(和知歯科診療所)

火災のないまちへ

■秋季火災予防運動

十一月九日から十五日まで「もういいかい 火を消すまでは まあだだよ」を防火標語として、秋季火災予防運動が全国で展開され、本町においても十一月九日、町消防団による啓発活動が行われました。

町中央公民館に集合した丹波支団の団員は、梅原好範団長から台風などの災害時期の活動に対する感謝の言葉とともに「これから時期、空気が乾燥し火災が多発する季節になります。地域の安心・安全を守るために地道に活動に取り組んでほしい」と訓示を受けた後、園部消防署の中川能季署長をはじめとする消防署員らとともに、丹波地区の防火宣伝パレードを行いました。

なお、この防火宣伝パレードは、瑞穂・和知地区においても各支団幹部団員らにより実施されました。



防火宣伝パレードに出発する消防団員ら(町中央公民館・蒲生)

復興への思い届く

■下山小児童へナデシコ苗届く

丹波八坂太鼓保存会の村上薫会長らが十一月五日、下山小児童へナデシコの苗を届けました。

このナデシコの苗は、同小の児童らが作った応援の寄せ書きを、丹波八坂太鼓保存会が十一月一日に宮城県南三陸町を訪れた際に届けたことにより、同町の遠藤水華里さんから託されたものです。

遠藤さんは、自らが営むピアノ

教室に通っていた教え子を東日本大震災で失いました。震災後、教え子の自宅跡を訪れたときに咲いていたナデシコの花を「ヒデのナデシコ」として、教え子の生きていた証として植える活動を進めています。村上会長からナデシコの苗を受け取った児童らは「絶対ナデシコを咲かせたいです」と、遠藤さんの思いを受けてきれいな花を咲かせる決意を話していました。



村上会長からナデシコの苗を受け取る児童(下山小体育館・下山)

森林資源の活用を考える

■木質バイオマスエネルギー活用推進委員会

町内の森林資源の活用を検討する京丹波町木質バイオマスエネルギー活用推進委員会をこのほど設置し、第一回会議を十一月二十五日、役場議場で行いました。

会議では、寺尾豊爾町長から委員八人に対し委嘱状が交付された後、委員長に清水夏樹京都大学森里海連環学教育ユニット特定准教授を、副委員長に梅原好範町議会総務文京常任委員長に決めた。

ました。

このほか、会議では、事務局から今年度実施予定の京丹波町森づくり計画に基づく木質バイオマスエネルギー導入可能性調査業務に関する説明、清水委員長から海外でのバイオマスエネルギーを含めた再生可能エネルギーの活用などの情報提供が行われました。委員らは、身近な資源の活用に向け、真剣に聞き入っていました。

委員会では、今後、活用に向けた会議とともに、本町の友好交流町であり、木質バイオマス利活用



委嘱状を受ける清水准教授(役場議場・蒲生)

などの先進地である北海道下川町の視察などを予定しています。

珍しい体験を喜ぶ

■竹野小児童がヒツジとふれあう

竹野地域活性化委員会がグラウンド・ゴルフ場として活用する町有地で十一月二十日、須知高校で飼育されるヒツジ二頭が放たれ、近くの竹野小の一、二年生七人が、エサやりなどを行いました。

この取り組みは、同委員会が、グラウンド・ゴルフ場の草刈り対策として須知高校に放牧を依頼したこ

とによるもの。子どもたちは、日ごろふれあうことのないヒツジに、エサの壬生菜や麦の皮を食べさせたり、やわらかい毛が生える体をなでたりしていました。

エサやりに参加した徳岡隆治くん(二年生)は「体はすごくふわふわしていた。エサはいっぱい食べた」と、うれしそうに話していました。



ヒツジにエサをやる児童ら(高岡)

地域医療の充実に向けて

■町立病院等運営協議会

町ではこのほど、京丹波町立病院等運営協議会を設置。第一回会議を十一月二十五日、国保京丹波町病院で開催しました。

この協議会は、平成二十三年十二月に京丹波町医療等審議会からの答申にあった「私たちのまちの私たちの病院」を目指して地域医療の充実に取り組み町立医療機関の運営について、より安定した良質な医療サービスを提供するために設置しました。

会議では、寺尾豊爾町長から委

員十人に委嘱状を交付。会長に町社会福祉協議会の波瀬孝澄会長を、副会長には町区長会の水嶋正治副会長を選任しました。また、顧問として、京都府立医科大学の吉川敏一学長が就任しました。

このほか、町立医療機関の現状として、国保京丹波町病院の運営状況などが報告され、委員からは、早速外来診療や救急に関する意見が出されていました。

協議会では、今後、本年度中に一回の会議を予定しており、町立医療機関の運営について、委員から意見を聴くこととしています。



委員を前にあいさつを述べる波瀬会長(国保京丹波町病院・和田)

わたしたちの町

人口
15,579(−38)
男
7,366(−15)
女
8,213(−23)
世帯数
6,405(−20)
12月1日現在／()は前月比

義援金などの受付状況

東日本大震災への支援として取り組んでいる「義援金」と、友好町・福島県双葉町への「復興支援募金」の受付状況をお知らせします。

受付金額
義援金
9,221,867円
復興支援募金
6,269,475円

*平成26年11月30日現在





[シリーズ] 第23回
食卓の一品に
どうぞ!!

季節の食材を使った お手軽料理レシピ

このコーナーでは、「わたしたちの健康はわたしたちの手で」をスローガンに掲げ、食生活を通じた健康づくりに取り組んでいる食生活改善推進員協議会の皆さんに、季節の食材を使って簡単に調理できる料理を紹介していただきます。

今回は、サラダ巻きの具に薄くスライスして梅甘酢に漬けたダイコンと一緒に巻いた「甘酢大根の香り巻き」。シャキシャキとした歯ざわりと、梅の香りが意外なおいしさです。ぜひお正月に作ってみてください。

今回の
料理

「甘酢大根の 香り巻き」

POINT!

焼き海苔の代わりに
薄焼き卵で巻いてもきれいです。



- 1日に必要な野菜の量は300～350g。このメニューでは約100gの野菜が取れます。
- 巻き寿司1本分のご飯は、約200gです。
- 写真は1本(1人分)です。

【材料(3本3人分)】

- ◆米 …………… 2合
- ◆焼き海苔 …………… 3枚
- ◆サラダ油・塩 …………… 適量
- 具材
- ◆ダイコン …………… 100g
- ◆赤ダイコン …………… 100g
- ◆ツナ …………… 60g
- ◆マヨネーズ …………… 大さじ1
- ◆かに風味かまぼこ …… 6本
- ◆キュウリ …… 40g(1/2本)
- ◆レタス …… 60g(約3枚)
- ◆卵 …………… 2個
- 梅甘酢
- ◆砂糖 …… 大さじ1・1/2
- ◆酢 …………… 大さじ1
- ◆梅酢 …………… 小さじ1
- 合わせ酢
- ◆酢 …………… 大さじ2・1/3
- ◆砂糖 …………… 大さじ2
- ◆塩 …………… 小さじ2/3

■作り方

- ①洗った米は普通の水加減で炊き、合わせ酢を手早く混ぜ寿司飯をつくる。
- ②ダイコンと赤ダイコンは、薄切りにして梅甘酢に漬けておく。
- ③キュウリに軽く塩を振り、板ずりをして縦に切る。
- ④ツナとマヨネーズをまぜ合わせておく。
- ⑤フライパンに油をひいて厚焼き玉子を作り、棒状に切る。
- ⑥かに風味かまぼこはそのまま、レタスは洗って水気を拭く。
- ⑦まきすの上に焼き海苔を広げ、寿司飯を上部3cmほど残して均等に置く。
- ⑧ご飯の上にレタスを広げ、②を敷く。順に具材を芯にして並べ、一気に巻く。巻き終わりを下にしてしばらく置く。
- ⑨食べやすい大きさに切って盛り合わせる。

■栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
579kcal	18.2g	12.9g	71mg	1.4g	2.3g

〈次回は3月号に掲載する予定です〉

師走に入り、今年も残すところあと約2週間となりました。皆さんも何かと忙しい日々をお過ごしなのではないでしょうか。

今年も皆さまにはいろいろとご迷惑をおかけしながらではありますが、広報京丹波を発行することができました。

来たる平成27年が、町民の皆さまにとりまして、幸多き1年となりますようお願い申し上げます。(T)

編集後記

京丹波町のシンボル

【町の鳥】
うぐいす



【町の木】
イチョウ



【町の花】
つつじ

