

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.112

2015年2月17日発行

2月号

大人への門出
子どもたちも祝う



特集

健診結果から見る
京丹波町の健康状況



今月の表紙
1月11日に開催した成人式。新たに大人への第一歩を踏み出した208人の門出を祝いました。

NO.112 CONTENTS

- 2 **[特集]** 生活習慣病予防は健診と毎日の生活習慣から
**健診結果から見る
京丹波町の健康状況**
- 7 Dr's Message いきいき健康術
- 8 未来を担う新成人が集う
成人式
- 10 地域が生み出すやさしさ
京丹波めぐ森のイス
- 12 助け合いが作る地域の元気
地域型介護予防事業
- 14 **FLASH** KYOTAMBA TOWN NEWS 2015
 - 夫婦円満で健康に
—きらりフォーラム
 - 高速道路の役割を学ぶ
—教育と土木のコラボ事業
 - 強固な団結を誓う
—消防出初式
 - まちの美化活動に感謝
—環境美化活動に関する感謝状贈呈
 - 文化財保護に向け訓練
—文化財防火訓練

特集

生活習慣病予防は健診と毎日の生活習慣から

健診結果から見る

京丹波町の健康状況

京丹波町では、町民の皆さんの健康を守るため特定健診や基本健診、各種がん検診を積極的に実施しています。また、その結果をお返しする結果報告会をはじめ、健康教室や健康講座、冬場の健康相談を通じて病気の早期発見と予防に努めています。

今回は、平成二十六年年度の健診のまとめを報告します。これは、受診された皆さんの現在の健康状態を表すものです。今後の健康管理に役立て、来年度の健康予防事業にも積極的に参加しましょう。

特定健診受診者が増加

京丹波町では、四十歳から七十四歳の国民健康保険の加入者には特定健診を、七十五歳以上の人には後期高齢者健診を実施しています。また、十九歳から三十九歳までの人には、基本健診として健診を実施しています。

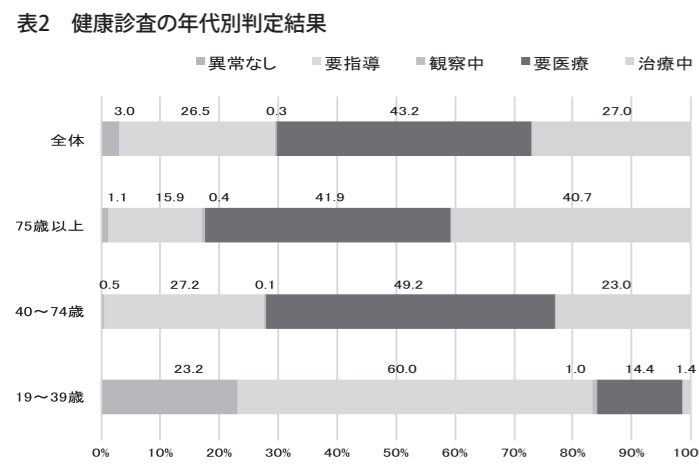
平成二十六年年度の総受診者数は、前年度に比べて四十一七十四歳(特定健診受診者)で、わずかに減少しましたが、全体では十五人の微増となりました。(表1)

表1 健康診査の受診者数 (単位:人)

| | H26 | | | H25 | | | 全体増減 |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| | 男 | 女 | 計 | 男 | 女 | 計 | |
| 特定健診(40~74歳) | 680 | 887 | 1,567 | 690 | 888 | 1,578 | △11 |
| 基本健診 | 531 | 745 | 1,276 | 515 | 735 | 1,250 | 26 |
| 20~39歳 | 82 | 203 | 285 | 90 | 193 | 283 | 2 |
| 75歳以上 | 449 | 542 | 991 | 425 | 542 | 967 | 24 |
| 合計 | 1,211 | 1,632 | 2,843 | 1,205 | 1,623 | 2,828 | 15 |

若年世代で「要指導」が減少

今年度の健診結果の判定は、年齢上昇に伴う「異常なし・要指導」の割合減少、「要医療・治療中」の割合増加という



例年の傾向に変化はありませんでした。(表2)

さらに、平成二十五年年度と比較すると、若い年代である十九〜三十九歳の「異常なし」の割合が減少し、「要指導」の割合が六〇%と増加したほか、四十歳以上の各年代になると「要医療」と判定された割合が引き続き四〇%を超えており、日常生活での健康管理が大切といえます。

「高血圧症」の予防が大切

健診で判定される疾病で多いものは「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」の三つの疾病です。平成二十二年年度から平成二十五年年度までの四年間の「要指導」の割合を見ても、糖尿病四〇%台、脂質異常症三〇%台、高血圧症二〇%台と大きな変化なく推移しており、栄養や運動など生活習慣の改善が必要な状況が見られています。(表3)

また、「治療中(内服)」の判定割合を見ると高血圧症三〇%台、脂質異常症一〇%台、糖尿病七%台となっており、要指導から治療に移行する疾病としては「高血圧症」の予防が欠かせないことが分かります。(表4)

表3 3疾病における年代別「要指導」割合

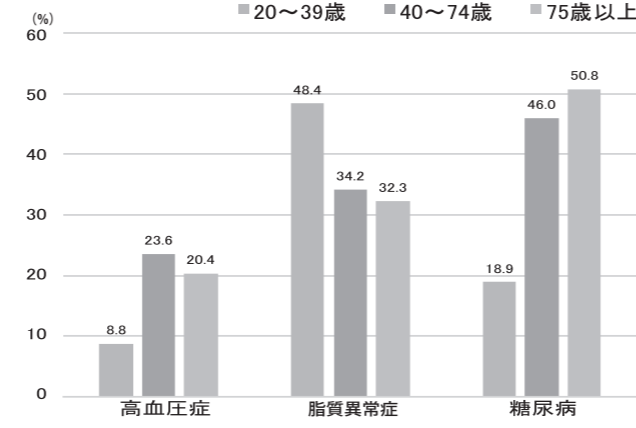
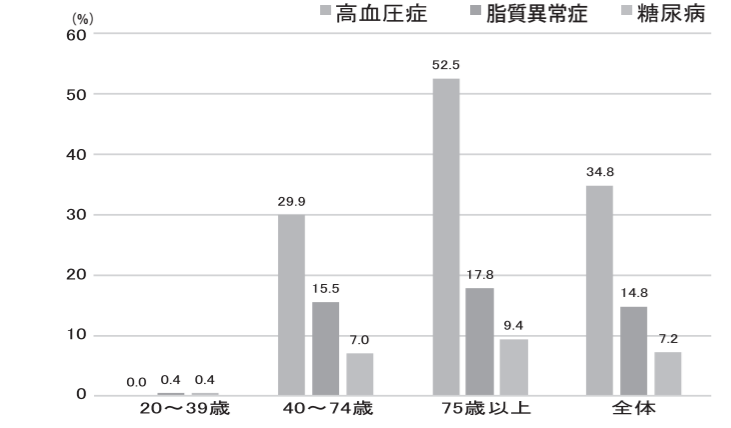


表4 3疾病における年代別「治療中」割合



「生活習慣病」と「運動」

生活習慣を知るための問診票を分析すると、性別や年齢ごとに特徴があります。

項目① 男性の飲酒

男性の飲酒の割合は六〇・九％で、そのうち、毎日飲酒する割合は五十一・六十歳代の男性に多く、五〇％を超えています。
全ての年代の平均でも四六％であり、全国平均三四％(平成二十四年国民栄養調査)と比較しても高い傾向にあります。

項目② 二十歳から十キロ以上の体重増加

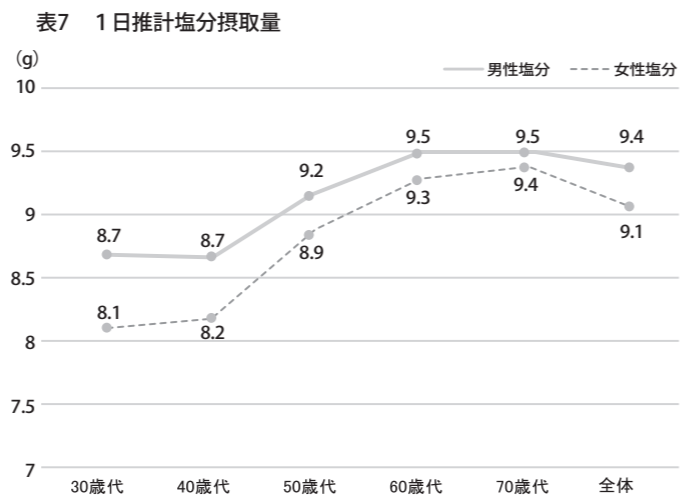
四十歳代で女性の二〇％台に対し、男性は四〇％以上の人が体重増加しています。

項目③ 就寝二時間前の夕食

三十歳代の男性において四〇％以上の人が就寝前の食事となっています。

項目④ 夕食後の間食週三回以上

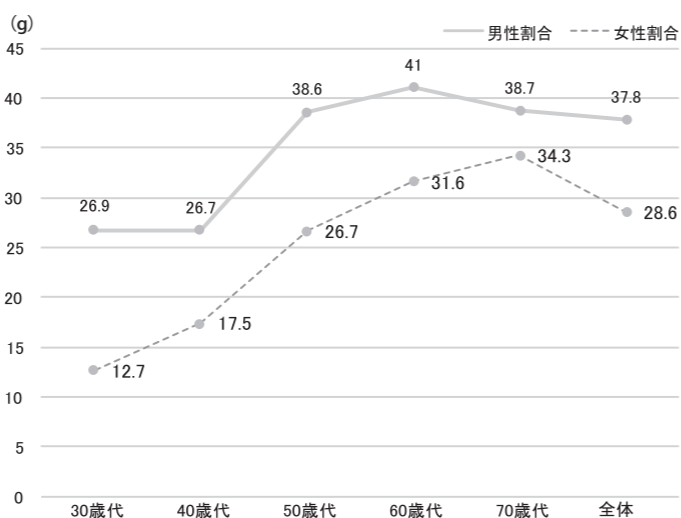
男女共に四十歳代で二〇％を超えています。



資料:日本人の食事摂取基準の定める目標数値

| | 男性 | 女性 | 内服者 |
|--------|--------|--------|--------|
| 2010年版 | 9.0g未満 | 7.5g未満 | 6.0g未満 |
| 2015年版 | 8.0g未満 | 7.0g未満 | 6.0g未満 |

表8 1日推計塩分量10g以上の割合 (%)の折線グラフ。男性割合(実線)、女性割合(点線)を示す。



項目⑤ 睡眠が不十分である

男性四十歳代で五〇％台、女性で三〇％台であり、十分な休養が取れていない状況がみられます。

これらの問診から分かる生活習慣と、四十歳過ぎから心配される「脂質異常症」「糖尿病」には、運動不足と密接に関係していると思われます。通勤、勤務環境などから、すぐには改善できないことも多いと思いますが、一度自分の生活習慣と、健診結果の履歴を照らし合わせて考えてみてはいかがでしょうか。

年に一度はがん検診を

平成二十六年のがん検診の受診者数は昨年より減少しています。(表5) 国や京都府は「がん検診の受診率の目標を五〇％」としています。本町の受診率は大腸がん検診と肺がん検診は、五〇％近い受診率となっていますが、胃がん検診と乳がん検診は二〇―三〇％台で推移しています。現在、日本人のおよそ二人に一人が「がん」になるといわれています。がんから命を守るためには、早期発見・早期治療が非常に重要です。がん検診は、医療保険に関係なく受検できます。無料で実施しています。

適切な指導を行う「健診結果報告会」

健診の結果を直接本人に返して結果に基づいた適切な指導を行う「健診結果報告会」。今年度も各地区で延べ九十八回(うち夜間五回)実施しました。今年度は、約七〇％の人に直接渡すことができました。(表6)また、ご家族にお

で、一年に二回積極的な受検をお勧めします。

表5 がん検診などの受診状況 平成27年1月16日現在

| 検診名 | 受診者 | | 比較 | 要精密検査 | | 要精密検査割合 | | | |
|---------|----------|-------|-------|-------|------|---------|-------|------|------|
| | H26 | H25 | | H26 | H25 | H26 | H25 | | |
| 胃がん検診 | 1,255 | 1,353 | △ 98 | 91 | 236 | 7.3% | 17.4% | | |
| 大腸がん検診 | 2,676 | 2,682 | △ 6 | 185 | 231 | 6.9% | 8.6% | | |
| 肺がん検診 | 3,071 | 3,089 | △ 18 | 21 | 53 | 0.7% | 1.7% | | |
| がん検診 | 子宮がん検診 | 検診車 | 1,254 | 1,302 | △ 48 | 17 | 13 | 1.4% | 1.0% |
| | 医療機関 | 190 | 278 | △ 88 | 3 | 7 | 1.6% | 2.5% | |
| 乳がん検診 | 視触診 | 1,073 | 1,094 | △ 21 | 58 | 73 | 5.4% | 6.7% | |
| | マンモグラフィ | 636 | 617 | 19 | 27 | 39 | 4.2% | 6.3% | |
| 前立腺がん検診 | 1,070 | 1,047 | 23 | 86 | 71 | 8.0% | 6.8% | | |
| その他 | 肝炎ウイルス検査 | 42 | 57 | △ 15 | 0 | 1 | 0.0% | 1.8% | |
| 成人歯科健診 | 290 | 271 | 19 | 249 | 230 | 85.9% | 84.9% | | |

表6 健診結果返しの状況

| | H26年度 | 割合 | H25年度 | 割合 |
|----------|------------------|--------|------------------|--------|
| 健診結果報告会 | 2,516 | 60.5% | 2,552 | 60.8% |
| 地区参加数 | 98回 (内夜間5回含む) | — | 97回 (内夜間3回含む) | — |
| 実施回数 | 355 | 8.5% | 369 | 8.8% |
| 保健センター来所 | 866 | 20.8% | 882 | 21.0% |
| 訪問・家族手渡し | 420 | 10.1% | 397 | 9.5% |
| 郵送数 | 4,157 | 100.0% | 4,200 | 100.0% |

渡した割合を含めると約九〇％の人に手渡しで健診の結果をお伝えすることができました。残り約一〇％の人には結果を郵送しましたが、がん検診のみ受診した人に限ると、一六％を郵送しており、高い状況が見られます。
健診結果は、二年単独ではなく数年と比較して見ることで、自分の健康の傾向がよく分かります。生活習慣と数々の健診結果を比較しながら、ゆっくり自分の健康を考える場としての『結果報告会』を大切にしていきたいと思っています。皆さんぜひご参加ください。

「適塩」で生活習慣病予防

健診で「治療中」が最も多かった「高血圧症」の対策として、ひいては「脳梗塞」や「CKD(慢性腎臓病)」の予防対策として有効なのが、「塩分」の摂取を減らすことです。

町では、今年度、京都府立大学の協力を得て、三十歳から七十五歳までの健診受診者一、七七八人を対象に、「二日の推計塩分摂取量」を測定する「尿中塩分測定検査」を実施しました。町全体の平均値は、二

〇一四年国民栄養調査の平均(男性十二・二グラム、女性九・四グラム)を下回ったものの、三十歳代、四十歳代の男性を除き、日本人の食事摂取基準(二〇一〇年版、厚生労働省)に定める目標値には達しない結果となりました。(表7、資料)

また、男性では三七％、女性では二八％の人が十グラム以上の塩分を摂取している結果となりました。(表8)

同時に実施したナトリウムカリウムの比率(NA/K比)でも目標値を下回ることはありませんでした。

塩分のとり過ぎは高血圧症や動脈硬化はもちろん、胃がん発症にも影響します。今回の結果を今後の健康教育事業に生かし、皆さんが「適塩」生活を送れるように支援していきます。

用語説明
NA/K比:尿中に含まれるナトリウムとカリウムの比率。塩分(ナトリウム)を控え、カリウムを多く含む野菜や豆類を積極的にとることでナトリウムカリウム比は下がり、血圧の安定を図り、血管への負担を減らします。目標値は四以下です。



健康相談で栄養について話を聞く参加者(鎌谷中公民館・鎌谷中)

平成27年度の健診申し込みが始まります

町が行う全ての健診は、無料で受けることができます。特定健診は保険者により制限がありますが、がん検診は全ての人が受診できます。平成27年度の健診の申し込みは、2月下旬から受け付けますので、健康管理に役立ててください。

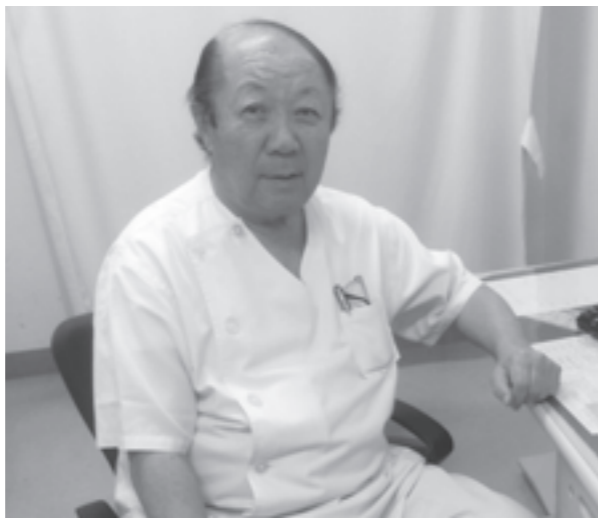
【問】保健福祉課 電話86—1800

いきいき健康術 第90回

「不眠症と睡眠薬」

しかし、不眠症という病気として認められるのは、本人自身が眠れないことに苦痛を感じ、悩みとなっていることが続いている場合です。ほとんどの人が、年に何回かは眠れない夜があるものです。旅行に行ったときに眠れない、寝付けないうことを経験する人は結構たくさんおられます。しかし、これらは一時的で継続的なことではないので、不眠症という病気とはみていません。たとえば、他の疾患でかかっておられる患者さんに、夜の睡眠状態についてお聞きしたところ「寝てから七、八回は小用に起きる」と答えられました。それでは寝ている時間はないのではと尋ねたところ、本人は「夜はよく寝られる」と言っていて、全く不眠と感じていないようでした。このように不眠の感じ方は個人差が大きく、眠れないから即不眠症といえない場合もあります。

気分などに負の影響がある場合には、積極的に治療したほうがよいと考えられています。夜によく眠ることと日中の活動力は、より活性化されると考えられます。不眠症の場合、むしろ睡眠薬を積極的に服用して睡眠を確保することで、一日の自然な生活のリズムを保つことができると考えています。



内科医師 林 靖彦 先生(京丹波町病院)

不眠というのは、

- ・夜よく眠れない
- ・たびたび目が覚める
- ・何度も小用に起きる
- ・なかなか寝付けけない
- ・夜中に目が覚めたあとなかなか寝付けけない
- ・よく眠れた感じがしない
- ・夢ばかり見ていて熟睡した感じがしない
- ・その他さまざま訴え、原因があります。

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、国保京丹波町病院の内科医師林靖彦先生。健康的な生活を送る障害となりうる不眠症と治療のための睡眠薬に関するお話です。

健康アドバイス
塩分摂取量を減らす工夫

「適塩」に向け効果的に塩分摂取を減らす工夫を紹介します。



食材選び

- 新鮮な旬の食材を選ぶ
素材の持ち味を生かした食事は、味覚の感度を高めます
- 野菜をとる
特に太陽の光を浴びた野菜は、カリウムを豊富に含んでいるため、塩分排出を助けます



町内の道の駅に並ぶ季節の野菜。旬の野菜の宝庫です(道の駅「和」・坂原)

調味料選び

- 栄養成分表示を見る
「ナトリウム(g)」×2.54=食塩量(g)
「ナトリウム(mg)」×2.54÷1000=食塩量(g)
- 減塩商品
減塩に配慮した調味料や食材は増えています

調理のコツ

- 計量スプーンの使用
まずはどれくらいの塩分を使用しているか知ってみましょう
- だしを利用
昆布、かつお節、煮干などのうまみで減塩ができます
- 味は最後につける
最後に料理の表面に味付けすることで舌(脳)が満足します
- 蒸し料理
素材のうまみが凝縮されるので少しの塩で食べられます
- 調理方法
酸味、辛味、スパイス、コク、香ばしさ、食感などを活用しましょう
- 切り方を工夫する
同じ材料でも切り方により調味料の使用量や塩味の感じ方が異なります



長く続けるコツ

- 減塩は緩急
好きな味のものを1品、少しすくなめの量で食卓に添えてみましょう

成人式で聞きました

新成人の誓い

成人式を終えた新成人の皆さんに、将来への夢や決意をお聞きました。



こ だま ち ま き
児玉 千万喜さん
和知小学校卒

今は看護師になることを目指しています。20歳になって、さらにがんばりたいです。



ほり おか あ す か
堀岡 明日香さん
旧三ノ宮小学校卒

まだあまり実感はわかりませんが、4月からは社会人として仕事にがんばりたいと思います。



おお え り よ う
大江 涼さん
丹波ひかり小学校卒

これからは、大人として責任を持ち、期待にこたえられるようにがんばりたいです。

未来を担う 新成人が集う 成人式

20歳。京丹波町では、今年度この人生の節目となる年を208人が迎えました。大人への仲間入りを祝う成人式の様子とともに、新成人の思いをお伝えします。

前谷 浩之 先生
旧明俊小学校勤務(当時)

新成人の皆さんは、私の子と同じ年なので、我が子のように成長を見てきました。いつまでも京丹波町が好きて貢献していける人になってください。



恩師からの一言

成人式に出席されていた恩師の先生から、新成人への応援の言葉をいただきました。



誓いの言葉を述べる十倉さん

今年度の成人式は、二月十一日に和知ふれあいセンターで行われました。会場には、色鮮やかな振り袖や羽織袴、スーツなどに身を包んだ新成人が集いました。新成人らは、久しぶりに見る友だちや小・中学校時代の恩師らと、再会を喜び合っていました。式典では、寺尾豊爾町長が式辞の中で「皆さんの歩みは、皆さんの力だけで成し遂げられたものではありません。ご家族や周りの人たちの温かい気持ちや心づかい、支えをしっかりと胸に刻んでください。身近な人に優しく寄り添い、気持ちを共有し、共に行動できる愛情豊かな人となってください」と、新成人にエールを送りました。



模擬投票で一票を投じる新成人

また、会場では、町選挙管理委員会などが、模擬選挙を行い、新成人は一票を投じていました。



太鼓を打つ新成人

長い人生を立派に歩んでいきます。将来は今までの経験を通して培った心や努力の大切さを次世代につなげていける人間になっていきたいと思えます」と、これからの歩む大人としての道のりへの決意を述べました。

記念アトラクションとして行われた和知太鼓保存会の演奏では、新成人の中でこれまでに和知太鼓に取り組んだことのある八人も参加し、力強く太鼓を打ちました。

平成六年度は こんな年

今年度新成人となった皆さんが生まれた平成六年度は、向井千秋さんが日本人初の女性宇宙飛行士として宇宙へ行き、大江健三郎さんがノーベル文学賞を受賞しました。また、関西と世界をつなぐ拠点空港として活躍する関西国際空港が九月四日に開港するなど、うれしい話題が国内をにぎわしました。

一方、一月十七日には、本町でも大きな揺れを感じた阪神・淡路大震災が発生し、六、四三四人が犠牲となりました。さらに、三月二十日にはオウム真理教の信者による地下鉄サリン事件が発生するなど、社会を揺るがしました。

京丹波町内では、旧瑞穂町が昭和四十五年の大阪万国博覧会でのテレビ対談をきっかけとして交流を続けてきた福島県双葉町と姉妹町の締結書を交わしました。京丹波町発足後は、友好町の契りを交わし、東日本大震災と原子力発電所事故により避難されている同町と心の通う交流が続いています。

地域が生み出すやさしさ 京丹波ぬく森のイス

「木」「森」。丹波高原の山々に囲まれた京丹波町では、周りを見回すと必ず視界に入ってくるものです。しかしながら、直接触れる機会は少なく、その活用も一部に限られています。このたび本町では、町内で誕生した赤ちゃんへ町内産のヒノキを使ったイスを贈ることとしました。木が持つ「あたたかさ」「やさしさ」にあふれた「ぬく森のイス」を紹介します。



いつまでも大事に
されるものに



赤ちゃんに届けるイスの製作は、京丹波森林組合(梅原久弘代表理事組合長)に委託して行うこととしていますが、イスの材料となる木を育てるところから赤ちゃんの手元に届くまで多くの人がかかわっています。工程の一つ、製材された木材を加工し、組み立て前までの工程を担当するのが、町内で家具などの製造・販売を行う上田大輔さん(妻、紀さん)夫婦。約九年前に町内へ引越してきました。

日ごろ上田さん夫婦は、無垢の木を使って金具を一切使わないこだわ

りの家具を作っています。「このイスの組み立てにはわたしたちはかかわらないということ、みんなが作れるように考えてデザインしました」と、妻紀さんは、組み立てる人のことを考えた構造にした経緯を話します。また、二人は「家具は、受注してからその家の人のために作るもの。ストーリーを大事にした家具屋をしています」と自分たちの家具づくりに対する考え方を話し「ものを贈ること自体がストーリー性のあること。生まれてきた子どもたちにイスを贈りたいというのはとてもいい話だと思います。」



イスについて話す上田さん夫婦(質美)



木材の表面を加工する上田大輔さん(質美)

い、断る理由はないと思いき受けました」とこの仕事を引き受けた理由を話します。

イスとなる部品一つ一つを丁寧に作り上げる上田さん夫婦。ぬく森のイスづくりは、赤ちゃんの手元に届けるため、着々と準備が進んでいます。

一番身近にあるもの



近年、地域資源として「木」の評価が高まっています。町内でも、まきやペレットを燃料とするストーブが少

しずつ広がりを見せています。

町内には、この「木」「林業」について学ぶ学校として京都府立林業大

学校があります。同校の木村祐一(祐一)副校長は「わたしたちは昔から意識せずに木とともに暮らしていますので、ありがたさとか価値があるものと実感しにくいものです」と言います。

林業大学校では、木材利用や木材建築などの「木の文化」を教える木村副校長。「日本人にとって木は、古来最も身近にあつて家を作ったり火を起したりして使ってきました。木がなければ今の文化もないと思います」と言います。

今回、赤ちゃんに贈るイスを見て

「形がいいですね」と、木村副校長は言います。「木は、人間にとって一番古くからの友だちのようなもの。木材と付き合うことに間違いはなく、信頼のおける材料だと思います」と、これから届けられる予定のイスを見ながら話していました。

木のぬくもりが
あふれるまちへ



三月末には、赤ちゃんのもとに届けられる予定の「ぬく森のイス」。材料となるヒノキを含めた針葉樹に

ついて、上田さんと木村副校長は「あたたかいもの」と口を揃えています。この「京丹波の森からの贈り物」を子どもが使うとき、そのやさしい木のぬくもりを感じることでしよう。

「ぬく森のイス」について、上田さんは「イスをもらった赤ちゃんが大人になり、その子どものイスと並ぶというストーリーは、素晴らしいこと」と言い、木村副校長は「木は家の中に置いてあれば百年でももちます。イスをもらった子どもが大人になり、自分の子どもに渡すこともできます」と言います。

この「ぬく森のイス」を契機とし



人と木のかかわりについて話す木村副校長(府立林業大学校・本庄)

て、本町では今後さらなる木質資源の活用を進めていくこととしています。

「ぬく森のイス」作りに
参加しませんか



現在、赤ちゃんのもとに届けるため製作が進む「ぬく森のイス」。このイス作りの最終工程として「京丹波ぬく森のイス」という焼き印入れと焼きペンによる赤ちゃんの名前・生年月日の記入作業を行う製作体験の参加者を募集しています。

より多くの方にかかわっていただき、「まちのたから」である赤ちゃんにイスを届けたいと考えています。

日時 3月21日(土・祝)
午後1時~午後5時
場所 山村開発センターみずほ
対象 18歳以上の方
参加費 無料
内容 イス80脚の仕上げ作業
焼き印による事業名「京丹波ぬく森のイス」の刻印と、
焼きペンによる名前・生年月日の記入作業

定員 30人

※参加希望の方は、電話またはファックスでお申し込みください。

【問い合わせ・申し込み先】

企画政策課地域資源活用推進室

電話 82-3801

ファックス 82-2500

助け合いが作る地域の元気 地域型介護予防事業



教室について話す藤田さんらスタッフ



映像に合わせて体を動かす参加者



教材に取り組む参加者



週に一度の教室では話題も尽きません

平成25年度から実施している「脳トレ教室」と本年度から実施の「筋トレ教室」。本町では、高齢者に元気でいきいきと暮らすために「地域型介護予防事業」として実施しています。

きと計算の教材を解いていきました。その後の「筋トレ教室」では、特定非営利活動法人元氣アップAGEプロジェクトが作成した映像を見ながら、音楽体操や筋トレ用ゴムバンドを使った運動をしました。

週に一回の 頭と体の運動

舞い落ちる雪で山々もうつすらと雪化粧をした二月二十八日、西河内集落センターには、「おはよう」という声とともに、地域の高齢者が集まってきました。西河内区では、十一月から始まった「筋トレ・脳トレ教室」。今回で十二回目の開催となります。

西河内区の教室をボランティアとして運営しているのは、藤田美恵子さん、今海好代さん、藤田幸子さん、奥戸久美子さんの四人です。

同地区の教室には、六十七歳から九十歳までの十九人が参加を申し込み、この日は十四人が参加しました。

昨年六月二十五日に町が開催した事前の説明会に藤田美恵子さんと藤田幸子さんが参加し、地域で呼びかけて四人で始めました。

最初に行われたのは、「脳トレ教室」。参加者は、教室を運営する藤田美恵子さん（西河内）らスタッフの合図で、脳トレ教室の教材であるくもん学習療法センターの読み書

「隣のおばあさんが来ないとき、こけたりしていないか気になって見に行ったりできる。また『来月は子どもの所に行くから参加できない』という話などを聞くことが

ありますが、知っていれば心配しなくてもよい」と、今海さんは、教室を開いている効果を話します。また、参加者の一人、奥戸久美子さんは「冬は家の中にいて外歩きもしないので、週に一回の教室はちょうどいいです。続いたらいいなと思っています。」と、外出する機会ができることを喜んでいました。

この「地域型介護予防事業」のもとなるのは、京都府立医科大学、京都学園大学、亀岡市、京都地域包括ケア推進機構が構築した「総合型介護予防プログラム」。このプログラムは、年齢を重ねることによる心身機能の低下による日常生活での活動性や自立度の低下を、栄養と運動により予防しようというものです。

さらに、この教室では、今年に入り教室の最後に参加者全員で歌を歌っています。これは、スタッフの中で「歌を歌いたい」「ピアノをひきたい」という声が上がって始まりました。「参加者にも好評で、表情が明るくなりました。このみんなで集まる時間は不思議な時間です」と藤田美恵子さんは言います。

本町では、このプログラムにある運動を「筋トレ教室」として実施するとともに、最近、海外でも広がりがつつある「くもん式」をもとに、認知症予防を目的に開発されたテキストを用いる「脳トレ教室」を実施しています。

教室終了後も一人でも続けてほしいという人がいれば、回数は減っても続けていきたいというスタッフの皆さん。明るい笑い声の響く教室は、二月末まで続きます。

地域で自立して暮らすための「介護予防」として、また、冬場によくある「閉じこもり」を解消する場として、町では、来年度も実施を予定しています。

地域の元気は 一人ひとりの元気から

和やかな雰囲気で開催される西河内区の「筋トレ・脳トレ教室」。公民館などのより身近な場所で開催することにより、介護予防に関心のない人も自然に参加できる

参加者のみならずスタッフも含めた「笑顔」と「元気」が集まる場として、活用してほしいでしょうか。



夫婦円満で健康に

■きらりフォーラム

町内六団体が組織する町きらりネットワークの会と町が主催する男女共同参画推進事業「きらりフォーラム」が、一月十七日に町中央公民館で行われました。医師で大阪樟蔭女子大学学芸学部健康栄養学科教授の石蔵文信さんが、中高年夫婦の円満生活に向けた心の健康と食生活などについて、参加者の

笑いを誘う語り口で講演しました。

石蔵さんは、夫が定年を迎える世代の妻の約八三%が離婚を考えているという調査結果を報告し「妻を上から目線で扱うことが熟年離婚につながっています。対等な一人人としてみなければ、熟年離婚が待っています」と、お互いが尊重しあうことの大切さを話しました。

さらに、定年後の夫を持つ妻の最大の悩みは「昼食(昼食うつ)」という

調査結果を紹介し「普段作りなれていない男性が料理すると、調味料などが無茶苦茶になる。市販の『すき焼きのたれ』で手軽に作れる『ええ加減料理』で妻に迷惑をかけないようにしてください」と、簡単に作れるメニューを紹介していました。

また、フォーラムでは、町内の子どもたちによるおんぶつづしシンフォニーの演奏も行われ、美しい音色が会場に響き渡りました。

高速道路の役割を学ぶ

■教育と土木のコラボ事業

公共施設の機能や重要性について学ぶ「教育と土木のコラボ事業」が一月十九日、和知小学校で行われました。同小の三・四年生三十三人が、高速道路の役割などを学ぶとともに、町内で工事が進む京都縦貫自動車道と道の駅「京丹波 味夢の里」を見学しました。

同小で行われた講義では、京都府南丹土木事務所企画調整室の山田伊織さんが、高速道路の役割として目的地に早くいけることや便利になることで住む所や働く所が

できてにぎやかになることなどを説明しました。また、児童になぜ高速道路は早く走ることができるかを問うと、児童からは「信号がないから」「道路が(上りと下りで)分かれているから」などの意見が出ていました。

講義後に京都縦貫自動車道の由良川橋(仮称)と道の駅「京丹波 味夢の里」の建設現場を見学した同小四年の西村和志君は「由良川橋はエレベーターで上がると、下から見るより怖かった。(味夢の里は)来るのが楽しみにする所になってほしい」と話していました。



高速道路について学ぶ生徒(和知小学校・本庄)



由良川橋(仮称)で橋について質問する児童(才原)

強固な団結を誓う

■消防出初式

京丹波町消防出初式が一月十一日、グリーンランドみずほかがやき広場で開催しました。出動した六百人の消防団員と消防署員らが、町民の安心安全を守る思いを新たにしました。

式典では、寺尾豊爾町長が式辞を述べた後、日ごろの消防団活動に功績のあった団員に対し表彰状が授与されました。

町消防団の梅原好範団長は、平成二十六年八月豪雨などでの団員らの活動に対して感謝の言葉を述べるとともに「安心・安全なまちづくりを目指すなかで、一心同体として協働いただく多くの皆さんに感謝し、今年も八百五十人の仲間と共に安全な活動を追及していきたい」と、団員らに訓示しました。

なお、表彰受賞者は次の皆さんです。(敬称略)



出初式に臨む消防団員(グリーンランドみずほ・大村)

■京都府消防協会会長表彰

- 功績章/西村正義(支団長)
- 勲功章/西田和史(分団長)
- 精績章/竹内 健(分団長)
- ▼西村孝之(同)▼友金輝幸(同)
- ▼前田和彦(同)▼堀 正樹(同)
- 精勤章/村田弘之(副分団長)
- ▼須知健哉(同)▼太田康之(同)
- ▼野々口慶司(同)
- ▼北村義臣(同)▼林 俊次(同)
- ▼北村和博(同)▼中西和昭(同)
- ▼荻野義教(同)▼出野文隆(同)
- ▼堀 秀樹(同)▼尾池智和(同)
- ▼原田結城(同)

■京丹波町長二十年勤続表彰

- 丹波支団/川合芳章▼須知健哉
- ▼西垣徳彦▼原澤 恒
- ▼平井法夫▼杉本昌洋
- ▼村山直史▼谷垣年昭
- ▼坂本達也▼小笠原均
- ▼湊 博文
- 和知支団/山本桂市▼片山 健
- ▼尾池智和▼野間健夫
- ▼松下 勇▼山口 靖
- ▼谷 輝実▼片山郁夫
- ▼西村和彦▼森 雅嗣

■京丹波町長表彰

- 丹波支団/村田弘之▼北村義臣
- ▼林 俊次▼岩崎祐樹
- ▼和久田有信▼荒井賢二
- ▼川口 哲▼山崎辰巳
- ▼竹上浩治▼井上 淳
- ▼安田一彦▼植田英雄

■丹波地方消防連絡協議会長表彰

- 瑞穂支団/荻野義教▼土佐文人
- ▼田中広規▼藤原 功
- ▼小嶋 明▼上西貴幸
- ▼上田浩平▼上田克美
- ▼稲元勝彦▼山下富生
- ▼山田友裕▼田淵智久
- ▼田中勝人▼坂本昌久
- ▼谷岡英樹▼岡本伸二
- 和知支団/向仲和樹▼堀 和宏
- ▼中西英夫▼片山隆二
- ▼蒲生隆二▼早川政敏
- ▼井爪啓之▼尾池貴宏
- ▼片山 勉▼片山智博

■丹波支団第四分団

- 瑞穂支団/野村良夫▼西山直人
- ▼山下 徹▼山下 稔
- 和知支団/片山里史▼松下信之
- ▼正田浩之▼藤田貴也

■京丹波町消防団長特別表彰

- 丹波支団第四分団
- 丹波支団/谷村隆之▼山本 博
- ▼樹山淳史▼中野 洋
- ▼山本和夫▼山中博史
- ▼井関仁志▼阿佐顕治
- ▼谷垣利幸▼大崎一朗
- ▼三宅健仁▼原澤正直
- ▼出田 裕▼山内健次

- ▼久保元真▼野口雅也
- ▼山本陽祐▼篠塚直秋
- ▼松村 輝▼藤田幸也
- 瑞穂支団/梅垣 徹▼尾林 篤
- ▼松見浩二▼山内 慶
- ▼谷 信也
- 和知支団/西田和志▼光枝真澄
- ▼谷口圭祐▼竹内 健
- ▼菅沼健治
- 予防啓発部/長谷川真▼大西孝治
- ▼並河直樹

職員の置

退職(月三十一日付)
山森要子(保健福祉課主事)

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 | 9,268,218円 |
| 復興支援募金 | 6,273,008円 |

*平成27年1月31日現在

わたしたちの町

| | |
|----------------|-------------|
| 人口 | 15,525(-29) |
| 男 | 7,351(-3) |
| 女 | 8,174(-26) |
| 世帯数 | 6,397(-8) |
| 2月1日現在/()は前月比 | |

まちの美化活動に感謝

■環境美化活動に関する 感謝状贈呈

町では、町道などの美化活動に取り組まれたことを評価し、一月二十三日、役場町長室で田中義則さん（蒲生野）に感謝状を贈呈しました。

田中さんは、約十年前から自宅周辺道路の除草をはじめとした地域の美化活動に積極的に取り組み、取り組まれました。また、二年前からは、丹波自然運動公園南門付近の町道で

の歩道の除草やごみなどの掃除、側溝の掃除などにも尽力されてきました。

寺尾豊爾町長から感謝状を授与された田中さんは「大変光栄に思います。ここつやつやしていくのが良いと思っていますので運動と思い取り組んでいます。（活動が）町内に広がってほしいと思います」と、まちを美しくする取り組みの広がりを期待していました。



感謝状を受け取る田中さん（役場町長室・蒲生）

文化財保護に向け訓練

■文化財防火訓練

豊田市内の九手神社で二月二十五日、町消防団丹波支団、園部消防署丹波出張所、神社関係者などが放水訓練を行いました。この訓練は、一月二十六日の文化財防火デーに合わせて、貴重な文化財を火災から守るために、防火意識の向上と万一の時の迅速な活動を目指して同支団が毎年行っているものです。

訓練は、同神社北側の山林か

ら出火したという想定で実施。地元住民らが消火器や備え付けてある放水銃で消火活動後、町消防団の団員と園部消防署丹波出張所の職員が放水を行いました。

訓練に参加した人たちは、地域に伝わる文化遺産を火災から守るため、真剣に放水訓練に取り組んでいました。



放水する消防団員ら（九手神社・豊田）

京丹波町のシンボル

【町の鳥】
うぐいす



【町の木】
イチヨウ



【町の花】
つつじ



編集後記

1月17日のきらりフォーラム。講師の石蔵文信さんが、熟年夫婦が円満に生活を送るために、男性が自分の昼食を作るなどの自立が大事であると講演されました。

少し本題からはそれますが、この講演の中で気になったのは、ダイエットの話。「ズボンのサイズで迷ったら少し小さめを選べば、体を合わそうとダイエットにつながる」と聞きました。

熟年にはまだ時間がありますが「できることは協力しなければ」と思うとともに、次はこの方法でダイエットにチャレンジしてみようかと思った講演でした。（T）