

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.124

2016年2月17日発行

2月号

木の砂場って
おもしろいなあ！





今月の表紙
町中央公民館に町の木の育の拠点として「木育ひろば」を開設。開設後、子どもたちは、早速遊具などで遊んでいました。

NO.124 CONTENTS

- 2 健診結果から見る京丹波町の健康状況
- 7 京丹波町国民健康保険の現状をお知らせします
- 10 大人への第一歩 成人式
- 12 人と木のぬくもりを京丹波町の赤ちゃんへ 京丹波ぬく森のイス
- 14 木のぬくもりを感じ、健やかな成長を 木育ひろば開設
- 15 Dr's Message いきいき健康術
- 16 消費生活相談窓口からのお知らせ
— 便乗商法に気をつけ、よく理解してから契約を—
平成28年4月1日から電力の小売自由化が始まります
- 17 **FLASH** KYOTAMBA TOWN NEWS 2016
十周年の節目 決意新たに
— 消防出初式
安心・安全のまちへ
— 須知商店街に防犯カメラ設置
五感を刺激する健康法
— 一般健康講座
消防力強化へ
— 消防車両配属式
地域の文化財を守る
— 文化財防火訓練
死生観と生き方を話す
— きらりフォーラム

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

特定健診受診率が府内最高

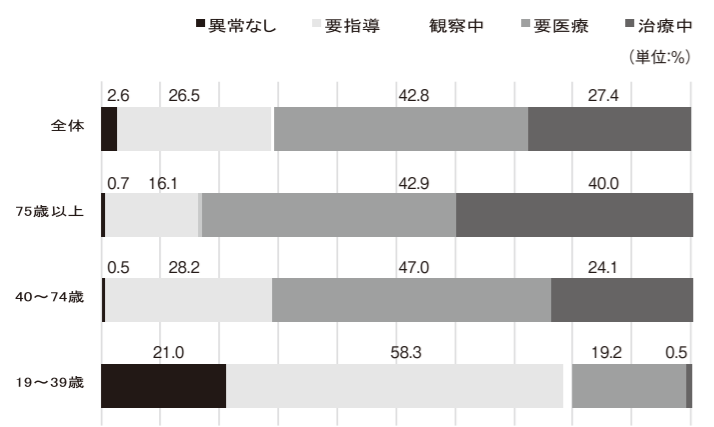
京丹波町では、四十歳から七十四歳の国民健康保険加入者を対象とした特定健診と、七十五歳以上を対象とした後期高齢者健診を実施しています。さらに、十九歳から三十九歳までの人には、基本健診として健診を実施しています。

健診受診者の動向を見ると、集団健診での受診者数は年々減少傾向にあります。昨年度に比べると全体で百十五人減少しました。(表1)

表1 基本健診・特定健診受診者数 (単位:人)

	平成27年度			平成26年度			全体増減
	男	女	計	男	女	計	
特定健診(40~74歳)	665	820	1,485	680	887	1,567	△ 82
基本健診	517	726	1,243	531	745	1,276	△ 33
19~39歳	87	184	271	82	203	285	△ 14
75歳以上	430	542	972	449	542	991	△ 19
合計	1,182	1,546	2,728	1,211	1,632	2,843	△ 115

グラフ1 健康診査の年代別判定結果



受診者層は、年齢別に見ると六十歳~七十九歳が全体の六〇%以上、男女別では、全体の約五七%が女性でした。

平成二十六年年度の特定健診受診率は、前年度に比べ〇・六%増加して五三・四%。京都府内で一位となっています。(平成二十七年分は未確定)

増加 若年世代で「要指導」が増加
今年度の健診結果の判定は、年齢の上昇に伴う「異常なし」の減少と「要

京丹波町では町民の皆さんの健康を守るために、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、その結果をお返す結果報告会をはじめ、健康教室、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27年度の健診のまとめを報告します。これは、健(検)診を受診していただい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ていただき、来年度の保健予防事業へも積極的に参加しましょう。

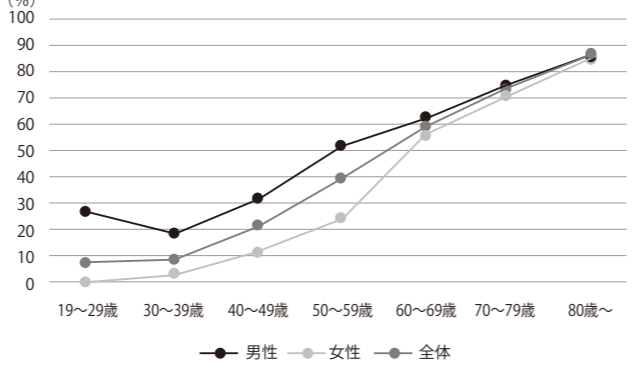


健康相談で栄養について話を聞く参加者(鎌谷中公民館・鎌谷中)

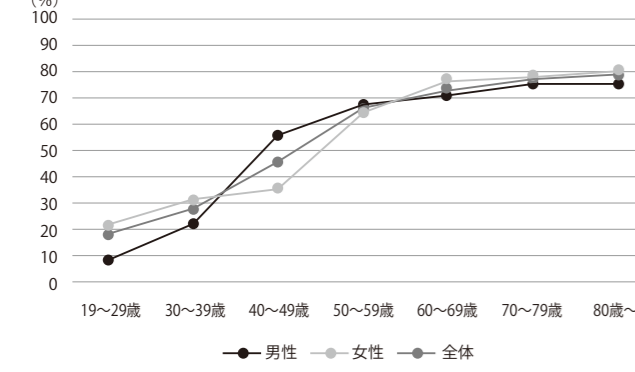
疾病ごとの判定傾向

生活習慣病として代表的な疾病「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」について、今年度の健診で「要指導」「観察中」「要精検」「治療中」と判定された人の割合は、次のような傾向が見られます。「高血圧症」は、年齢と共に割合が上昇します。さらに六十歳以降で急上昇を示します。(グラフ2)

グラフ2 「要指導」「観察中」「要精検」「治療中」と判定される割合(高血圧症)



グラフ3 「要指導」「観察中」「要精検」「治療中」と判定される割合(糖尿病)



健診の結果を直接本人に渡し、結果に基づいた適切な指導を行うために、各地区九十九会場(うち夜間四回)を巡回して「健診結果報告会」を実施しました。

報告会では、約七〇%の人に直接健診結果を返すことができました。家族などを通じて返すことができた割合を含めると九〇%を超え、今年度もおおむね全ての人に健診結果を直接伝えることができました。郵送は全体で約八%となり、年々増加していた割合を減らすことができました。

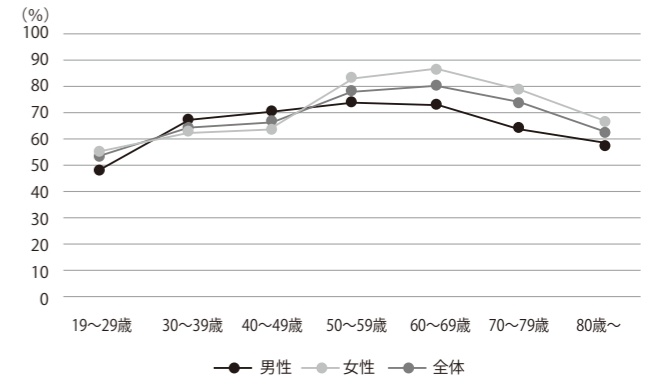
健診結果は、一年単独ではなく数年を比較することで自分の健康の傾向が

適切な指導を行う「健診結果報告会」

検診には、一、四八二人が受診し三割以上の人が精密検査、治療に結び付きました。

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。加入している保険に関係なく受診できる検診です。積極的に受診しましょう。

グラフ4 「要指導」「観察中」「要精検」「治療中」と判定される割合(脂質異常症)



将来を見据えた生活習慣の改善を

生活習慣を知るために健診の間診票を分析すると、生活習慣の改善に必要なヒントが見えてきます。

項目① 二十歳から十キロ以上の体重増加
 男性では、三十代で三人に一人の人が二十歳に比べ十キロ以上の体重が増加しており、四十代になると二人に一人の割合で体重が増えています。女性よりも男性に体重増加が目立ちます。

項目② 就寝二時間前の夕食

三十代〜四十代の男性の約三五%が、就寝前二時間以内に食事を取っています。

項目③ 飲酒習慣

毎日飲酒している人の割合は、男性で四十五%、女性で六二%でした。男性の毎日飲酒している割合は、国や府の平均と比べても高い割合です。男性では、年齢と共に割合は増加し、女性では四十代の二〇%をピークに減少傾向が見られます。

項目④ 喫煙習慣

現在タバコを吸っている割合は、男性で三三・四%、女性では四〇%です。国の調査(平成二十五年年度。男性三二・二%、女性八・二%)と比較すると、健診受診者全体では低い状況ですが、年代別に見ると、男性では三十代(四五・三%)、女性では二十代(十六・七%)が高い割合となっています。

項目⑤ 運動習慣

週二回以上の運動をしている人の割合は、男性三六%、女性三六・二%でした。国の調査(平成二十五年年度)では、男

よく分かります。

『結果報告会』は、皆さんとゆつくり話せる場所として大切にしていきたいと考えています。皆さんぜひ参加しましょう。

表3 健診結果返しの状況 (単位:人)

		平成27年度	割合	平成26年度	割合
健診結果報告会	参加者数	2,445	59.0%	2,516	60.6%
	実施回数	99回 (内夜間4回含む)	—	98回 (うち夜間5回含む)	—
保健センター	来所	431	10.4%	355	8.5%
訪問・家族	手渡し	915	22.1%	866	20.8%
	郵送数	352	8.5%	420	10.1%
合計		4,143	100.0%	4,157	100.0%

「適塩」で生活習慣病予防

本町では、「高血圧症」対策として、平成二十六年年度に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

性三三・八%、女性二七・二%であり、男女とも高い結果となっています。しかし、四十歳までの若い年代ほど運動習慣がある人の割合が低い状況が見られます。特に女性は、二割以下となっています。

項目⑥ 睡眠傾向

四十代で十分な休養が取れていない割合が男女ともに四〇%と高い結果となっています。

「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」などは、生活習慣が大きく関連する疾病です。四十代以降は、健診結果にも大きく影響が現れてきますが、二十〜三十代は、体調や健診結果に大きな影響は現れないこともあります。このため、自分の生活習慣と生活習慣病との関連が実感としてわかりにくいですが、「十〜二十年後のために」二十代、三十代からの生活習慣の改善が非常に大事になってきます。

食事、運動、喫煙、飲酒などのライフスタイルと、身近に分かる「体重の増加」を意識しながら、今一度、自分の生活習慣と健診の結果を照らし合わせて考えてみてはいかがでしょうか。

診者一、七七八人を対象に「尿中塩分測定検査」を実施しました。

この検査からわかる「一日の塩分摂取量は、男性平均九・四グラム、女性平均九・二グラムで目標値(男性八・〇、女性七・〇、高血圧者六・〇/日未満)には至っていない状況でした。また、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(四以下)を達成できた割合は四二・二%と少ない状況でした。

平成二十七年年度は、京都府立大学の指導のもと、町内各小学校の協力を得て、学童の尿中塩分測定を実施し、測定結果を生かした授業を行っています。また、乳幼児を持つ両親の尿中塩分測定を行い、離乳食を通じて若い世代の適塩にも取り組んでいます。

塩分の取りすぎは、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。皆さんが「適塩」生活を送れるように今後も重点健康教育として取り組んでいきたいと思えます。

※自分の摂取している塩分が知りたい人は、簡易の尿中塩分測定器を貸し出していますので、保健福祉課(八六・一八〇〇)までご連絡ください。

用語説明 NA/K比(ナトリウムカリウム比)

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取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。

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

※高血圧症による

平成28年度の健診申し込みが始まります

【問】保健福祉課
☎86—1800

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28年度の健診の申し込みが2月下旬から始まりますので皆さんの健康管理に役立ててください。

また、健診では、平成29年度からの京丹波町健康増進計画(第二次)策定のため、生活アンケートを実施しますのでぜひご協力ください。

表2 がん検診などの受診状況 (単位:人)

検診名	H27		H26	比較 (受診者)	要精密検査	
	受診者	受診率	受診者		H27	H26
胃がん検診	1,240	19.9%	1,255	△15	73	91
大腸がん検診	2,718	43.6%	2,676	42	196	185
肺がん検診	2,997	48.0%	3,071	△74	50	21
子宮がん(集団)	1,248	*未確定	1,254	△6	13	17
〃 (個別)	224		272	△48	9	5
乳がん(視触診のみ)	1,057	26.1%	1,073	△16	47	58
乳がん(マンモ)	630	32.8%	636	△6	44	27
前立腺がん検診	1,047	45.8%	1,070	△23	80	86
肝炎ウイルス検査	83	—	42	41	0	0
ピロリ菌検査	1,482	—	—	—	505	—
成人歯科健診	293	—	289	4	246	249

*平成28年1月14日現在の数値。個別検診は結果報告中のため未確定

年に一度はがん検診を

平成二十七年のがん検診の受診者数は、大腸がん検診を除いて昨年より減少しています。今年度は、将来的な胃がん予防対策の一環として、ピロリ菌検査を四十歳から七十四歳を対象に開始しました。

健康アドバイス

減塩の助っ人 「カリウム」を 摂取しましょう



カリウムには、ナトリウム(塩)を体内から追い出す働きがあります。高血圧症の予防のためには、カリウムを多く含む果物や野菜、豆類や海藻を上手に使って効率よく取ることが大切です。

積極的に「果物」を食べよう!

カリウムの宝庫「果物」は、カリウムが多いだけでなく食物繊維やビタミンなど、不足しがちな栄養素も豊富です。塩分などの味付けが必要なく、調理をせずに生で食べることができるので、栄養素の損失も少ない食べ物です。

では、果物をどれくらい食べるのが良いのでしょうか。

『果物は一日200g』を目安に

一日に摂取する目安である果物200gの分量は、おおよそ次のとおりとなります。

果物ごとの摂取目安

- みかん＝中2個
- バナナ＝約1本
- りんご＝約1/2個

『果物プラス法』を実践してみよう!

下記の食事にプラスすることで、手軽に果物を取ることができます。

- ①朝食の一品にプラス
- ②間食にプラス
- ③お弁当にプラス

※果物は糖分が多いので適量を守り、取り過ぎないように注意しましょう。また、食事制限のある方は、主治医の指示に従ってください。

京丹波町のキャラクター
京丹波味餅くん



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%が加入しています。
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、もともと身近な医療保険制度です。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国保の被保険者となります。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。
特に、本年度の医療費は大きく増加しており、このままの状況が続けば、歳出(医療費などの支払い)に対し、歳入(保険税など)が不足する状況となります。その

被保険者数の推移

国保に加入されている被保険者数は、

場合、国保財政の貯金である国保財政調整基金の取崩しを実施しなければならず、単年度収支*は大きく赤字になります。
厳しい状況が続く本町の国民健康保険事業の現状をお知らせします。
*単年度収支：歳入総額と歳出総額の差引額から基金繰入金と前年度繰越金などを控除した額。

後期高齢者医療制度移行者の増加などにより年々減少しています。(グラフ1)
しかし、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という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者が二、一〇七人(平成二十七年十二月現在、全体の四八%)と一番多く、年々増えている状況です。(表1)

グラフ1 被保険者数の推移

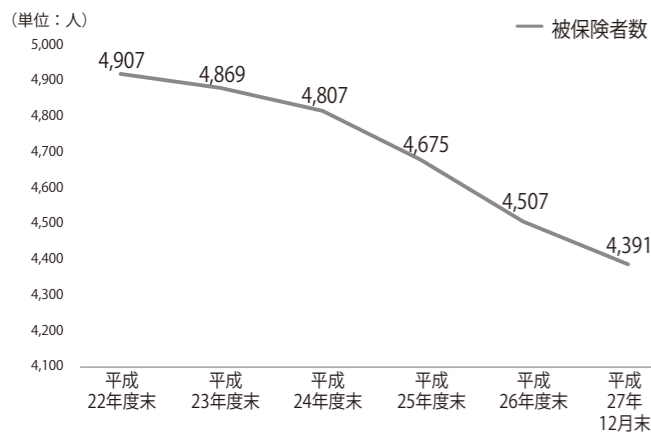


表1 年齢別被保険者数の推移

区分	平成22年度末	平成23年度末	平成24年度末	平成25年度末	平成26年度末	平成27年12月末
0歳～19歳	537	532	526	472	449	424
20歳～39歳	688	657	636	589	538	500
40歳～64歳	1,807	1,810	1,710	1,576	1,455	1,360
65歳～74歳	1,875	1,870	1,935	2,038	2,065	2,107
合計	4,907	4,869	4,807	4,675	4,507	4,391

歳入歳出決算額と基金の推移

国保の決算規模は、毎年十八億円程度の事業費で運営をしてきましたが、この数年は二十億円程度の決算規模となっています。これは、医療費（保険給付費）の増加が大きな要因となっています。平成二十七年（予算）は、制度変更と医療費増加という二つの要因により、大幅な増加を見込んでいます。（グラフ2）

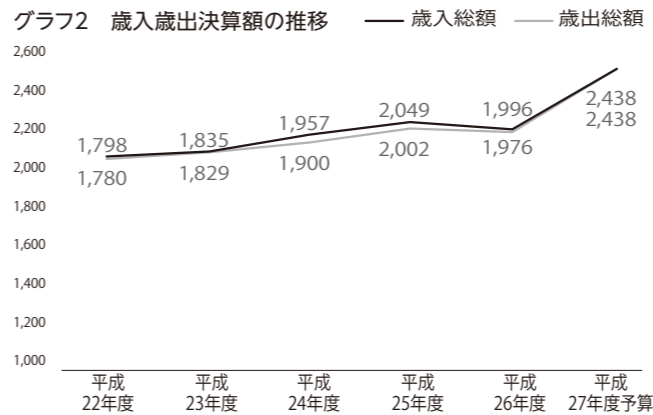
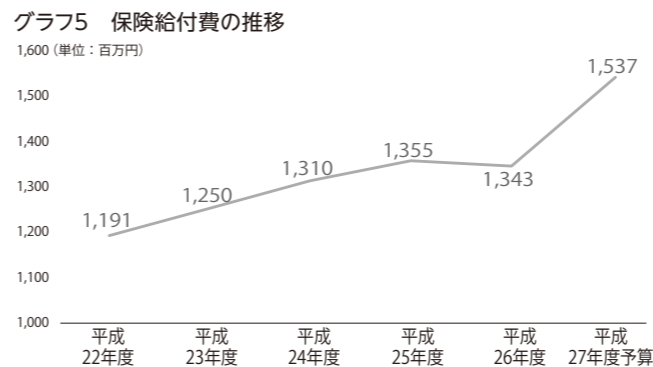
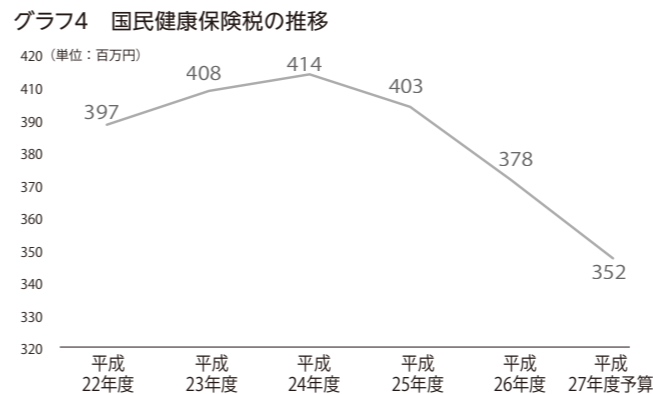
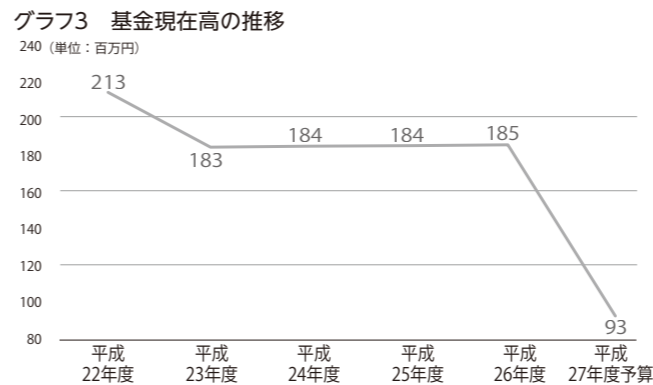


表2 年度別被保険者数の推移 (単位:千円)

区分	平成22年度決算	平成23年度決算	平成24年度決算	平成25年度決算	平成26年度決算	平成27年度（予算）
歳入総額	1,798,182	1,834,716	1,957,483	2,049,289	1,996,291	2,438,221
歳出総額	1,780,042	1,828,627	1,900,261	2,002,109	1,976,298	2,438,221
収支差引額	18,140	6,089	57,222	47,180	19,993	0
単年度収支	△16,063	△41,480	51,665	△9,765	△26,738	0
基金現在高	212,914	183,484	184,016	184,294	184,743	92,838



国民健康保険税の推移

国民健康保険税は、平成二十年度と二十一年度に税率を引き上げました。その後は税率を据置き、同水準で推移していましたが、平成二十六年以降は、被保険者数の減少や低所得者の保険税軽減措置の拡充などを実施したことにより、税収が大きく減少しています。（グラフ4）

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、医療の高度化や入院医療費の増加により、一人あたり医療費の増加が進んでいることが要因と推測されます。特に、平成二十七年は入院医療費が著しく増加しています。（グラフ5）

医療費の推移

特に、平成二十三年度は、単年度収支が大きな赤字となったことから、三〇〇万円を財政調整基金（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）から取り崩しました。（グラフ3）

ここ三年は、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、平成二十七年は医療費の増加と税収の減少などにより、基金の取り崩しを実施しなければならぬ状況が予想されます。

安心して医療サービスを受けていただくためには 財源確保が必要

このように本町国保の財政運営は、医療費の上昇、税収の減少、財源不足を補う財政調整基金の残高の減少で、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、互いに支え合う国保制度を維持していかなければなりません。健康の維持・増進や適正な受診による医療費の抑制を図るとともに、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。

医療費の削減にご協力ください ～日頃わたしたちができること～

国保加入の皆さんが医療機関などで受診すると、窓口では原則三割を自己負担し、残りの七割は京丹波町国保が医療機関などに支払います。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。国保事業の経営健全化の実現には、町の取組みに加え被保険者の皆さんの協力が必要不可欠です。日ごろから健康に気をつけ、心身ともに豊かな生活を送ることが、医療費の節約や安定した国保の財政運営につながります。

- 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。
- 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。
- 薬は必要な分だけもらいましょう。
- 同じ病気で複数の医療機関を受診することはやめましょう。
- 休日や夜間の受診はなるべくやめましょう。
- かかりつけ医をもちましょう。
- 自分にあつた運動法を見つけ、無理のない範囲で習慣的に体を動かしましょう。
- 日頃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28年1月から国民健康保険・後期高齢者医療保険の届出などにマイナンバー（個人番号）の記載が必要となっています

マイナンバー（個人番号）を記載した書類の手続きには、なりすましや、虚偽または不正な届け出を防止するため、本人確認（「個人番号の確認」と「身元確認」）が必要になります。

マイナンバーの確認（一点確認）

個人番号カード、通知カード、マイナンバーが記載された住民票の写し

身元の確認

書類一点で確認できるもの

個人番号カード、運転免許証、運転経歴証明書、旅券、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カード、特別永住者証明書、その他官公署が発行した住所・氏名・生年月日が記載された顔写真付きの証明書など

書類二点で確認できるもの

医療保険証、介護保険証、年金手帳、年金証書、児童扶養手当証書、特別児童扶養手当証書、その他官公署等が発行した氏名、住所または生年月日が記載された証明書など

※個人番号カードは一枚で「個人番号の確認」と「身元確認」の両方を行うことができます。

※通知カードは「身元確認」には使用できません。

代理の方が手続きをする場合

代理の方が手続きをする場合には、本人確認として以下の確認が必要となります。

- 本人のマイナンバー（個人番号）の確認
- 代理の方の身元の確認
- 代理権の確認①委任状または②法定代理人の資格を証明する書類。①、②が困難であると認められる場合には、申請者の一点確認書類の原本または申請者の二点確認書類のうち官公署発行分の原本



アトラクションで太鼓を打つ谷岡さん(写真中央)



模擬投票で一票を投じる新成人

大人への 第一歩

成人式



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。



くぼもとれん
久保元謙さん
和知小学校卒

これまでまわりの人に支えられてきました。
これからは、迷惑をかけずに元気ががんばりたいと思います。



しみずえ
清水かな江さん
旧松山小学校卒

デザインや企画の仕事に就きたいと思っています。
社会人として自立できるようがんばりたいです。



おおただいし
太田大志さん
丹波ひかり小学校卒

将来、社会に出たときにきちんと仕事をしたいので、大学での職場の体験などにも積極的に参加していきたいと思っています。



誓いの言葉を述べる大崎さん

一月十日、新成人の門出を祝う成人式を山村開発センターみずほで開催しました。本年度は、平成七年度生まれの百五十七人が大人の仲間入りを果たしました。
会場では、色艶やかな振り袖やスーツに身を包んだ新成人が、久しぶりに再会した同級生や小・中学校の恩師と和やかな雰囲気です。再会を喜んでいました。
式典では、寺尾豊爾町長が式辞の中で「大きな変化のときを迎えている本町において、これからの主役は皆さんです。さまざまな経験を積み、重い責任を果たしながら、社会の一線でご活躍ください」と、新成人に応援の言葉を送りました。
松本和久教育長から服部まなみさん(橋爪)に記念品が贈呈された。



松本和久教育長から記念品を受け取る服部さん

くぼあつとし
久保克敏先生
蒲生野中学校勤務
厳しい社会なので、自分をしっかりと持っていないと負けてしまいます。
成人を機に、しっかりと自分を持つとともに、京丹波町で生まれ育ったという思いを持ち続けてほしいと思います。



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。

恩師からのエール

式典では、京丹波町子ども合唱団による歌声の披露とカーネーションの贈呈が行われた後、瑞穂鼓太鼓のメンバーが太鼓を演奏。新成人の谷岡拓実さん(質美)も力強く太鼓を打ちました。
また、会場では、町選挙管理委員会などが、模擬投票を実施。新成人は、一票を投じていました。



人と木のぬくもりを 京丹波町の赤ちゃんへ 京丹波ぬく森のイス



京丹波町では、町内で生まれた赤ちゃんへ「京丹波ぬく森(もり)のイス」を贈っています。イスを通して木のぬくもりを感じ、京丹波町の山や川など自然を愛し、ふるさとに愛着を持ってもらえるような人に育ってほしいという思いで製作しています。
このぬく森のイスは、京丹波町の多くの人の手によって製作が進められてきました。

京丹波ぬく森のイスが できるまで

原木の伐採



ヒノキを伐採する森林組合職員(坂原)

平成二十七年十月上旬、町内(坂原)の山林で、イス製作の材料となるヒノキの伐採が行われました。京

木材の製材

伐採された木は、十月下旬、製材のため梅原木材株式会社(本庄)へ搬入。一本一本、木の特徴を見極め、美しい面を出し、次の加工作業を行います。同社の梅原知晴専務は、「この事業により、京丹波町の木が少しでも見直してもらえれば大変ありがたい。原木は長い期間をかけて成長し

たもので、決してきれいに整ったものばかりではありません。木は、わたしたちと同じように京丹波町の水と空気で育ったので、親しみを感じます。



用途に合わせて製材されるヒノキ(梅原木材株式会社・本庄)

製材品の加工

この京丹波町の木の感触を感じて成長してほしい」と話しています。
製材された木材は、折れにくく、たわみにくくするため、丸和木材(升谷)に引き継がれて乾燥が行われました。
製材・乾燥された木は、加工のため、十一月下旬につみ木家具店(質美)へ運ばれました。町内で無垢の木を使った家具などを作っている同家具店の上田大輔さんと亜紀さんは、ぬく森のイスのデザインも担当しています。
加工作業は、上田さんらに京都伝

統工芸大学の生徒がアシスタントとして加わり行われました。加工作業は、製材された材を二つひとつの木目や色味を見定め、最終的なイスの形を想定しながら、切出しや面取りなどが行われます。上田さんは「イスは通常、広葉樹で作られるが、このぬく森のイスは針葉樹であるヒノキで作られています。ヒノキは柔らかく、あたたかい木の温もりを感じる素材。また、赤ちゃんのイスなので、デザインも丸く優しい感じにしました。すべて町内で作られたイスはめったにない。赤ちゃんがこのイスと一緒に成長してくれたら作っている立場としてとてもうれしい」と話しています。
今後、組立て・焼き印・焼きペン



伝統工芸大学在校生に加工について説明する上田大輔さん(写真左)(つみ木家具店・質美)

作業が行われた後、赤ちゃんへの贈呈を随時行っていきます。京丹波町では本事業を通じ、今後も、木質資源の活用をすすめていきます。

「京丹波ぬく森のイス」 作りに参加しませんか



昨年度のぬく森のイス作りの様子(山村開発センターみずほ・大朴)

本年度に誕生した、京丹波町内の赤ちゃんに贈るぬく森のイスの組み立て作業などを次のとおり実施します。

- 日時 3月5日(土) 午後1時~5時
- 場所 山村開発センターみずほ
- 定員 30人
- 対象 18歳以上の方
- 参加費 無料
- 内容 イスの組立て、焼き印・焼きペンによる名前の記入作業など
- 申込方法 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

いきいき健康術 第102回

『腰痛について』

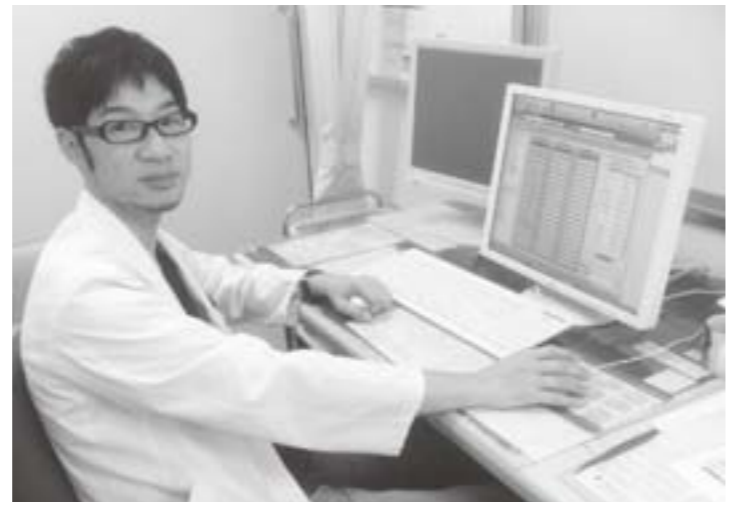
腰痛は、全世界で約四〇%、先進国では約八〇%の人が、一生に一度は経験するといわれています。このように、とても身近な症状ですが、その原因はさまざまです。いわゆるぎっくり腰、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症など、とても有名なものもありますが、細菌による感染、腫瘍(がん)、骨粗鬆症による骨折、心因性、妊娠に関連するものなど、少し聞き慣れないものが原因のこともあります。症状も腰の痛みを伴うもの、さらには脚の力が入りにくいといったものまで多様です。また、腰痛のメカニズムに関しては、まだまだわかっていないことが多いです。

安静のみで症状が軽減するものも多いのですが、一度症状が出てしまうと、時間がかかり、再発することが多いのも特徴です。

脚の痛みにも有効な薬の登場など、十年前と比較して薬物療法も進歩しています。装具による簡単な

今回のテーマは腰痛です

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整形外科医師小藤和孝先生。大半の日本人が一度は経験する腰痛に関するお話です。



整形外科医師
小藤 和孝 先生 (国保京丹波町病院)

固定や、理学療法、腰痛体操、日常生活で気をつけることなど、症状を緩和させるためのさまざまなアプローチがあります。また、先述したように、怖い疾患が潜んでいる場合もありますので、長引く場合には整形外科を受診してみてください。

お知らせ
京丹波町病院では、毎週水・木曜日の午後一時から三時まで小児科の予防接種を行っています。
☎86-02220

木のぬくもりを感じ、
健やかな成長を

木育ひろば開設

本町では、地域資源の積極的な活用と木のぬくもりある暮らしを実現するため、このほど京丹波町中央公民館に「木育ひろば」を開設しました。
身も心も温める「木」にふれる場として、ぜひご利用ください。

木育ひろばの開設式を、1月18日、町中央公民館に整備した木育ひろばで行いました。開設式には、寺尾豊爾町長、松本和久教育長のほか、子育てボランティアサークル「さくらんぼ」の皆さんや子育てサロンに参加する親子が出席しました。

開設式で寺尾町長は、木育ひろばの開設について「町内の森林資源の活用につながる、木のぬくもりある暮らしの実現に向けた取り組みの一環」とした上で、「子どもたちが(この木育ひろばで)木の持つ温かさを体感しながら遊んだり、絵本の読み聞かせなどを通じた学びの場としたりすることで、ふるさと京丹波町の自然の良さに気づき、森の恵みに感謝できる人に育ってほしい」とあいさつを述べました。

その後、参加者全員で「木育ひろば」と刻まれたプレートの除幕を行った後、早速子どもたちが、設置された遊具などで遊んでいました。

二人の子どもとひろばに訪れた鳴海優子さん(実勢)は、「(こういう場所ができて)親も子どももうれしい。子どもだけでなく、大人も交流ができる場所になってほしい」と、ひろばで遊ぶ子どもを見守りながら話していました。



図書館バスに乗る子ども



約25,000個の木の玉が入った「木の砂場」は子どもたちにも大人気

木育ひろばの概要

- 場所**
京丹波町中央公民館2階 子ども室
 - 開所時間**
午前8時30分～午後5時15分
※日、月曜日、祝日のほか、中央公民館の閉館日は休み
 - 設置遊具など**
 - 子ども用ブックベンチシェルフ
 - 幼児ベンチシェルフ・図書館バス
 - 回転本棚、ほぼ円卓、つみき(3月末に設置予定)
 - 木の砂場
- ※木の砂場以外は、町内在住の木工職人による作品です。



分列行進する消防団員(グリーンランドみずほ・大朴)

十周年の節目 決意新たに

■消防出初式

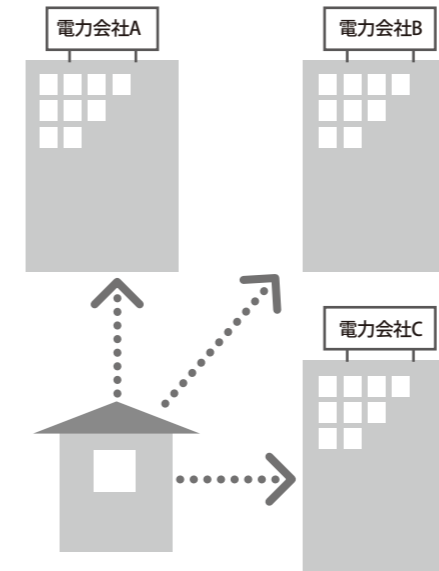
町消防団の団員と園部消防署丹波出張所の職員六百人が参加し、二月十日にグリーンランドみずほホッケー場で消防出初式を開催しました。

式典では、寺尾豊爾町長が式辞を述べた後、消防団員に対する表彰を行いました。

町消防団の梅原好範団長は、今年、町消防団再編から十周年を迎

便乗商法に気をつけ、よく理解してから契約を

平成28年4月1日から 電力の小売自由化が始まります



これまで電力については、電気事業法で規制されていましたが、見直しにより規制が緩和され、電力小売の全面自由化が始まることになりました。では、電力小売の自由化で消費者にはどのようなメリットがあるのでしょうか。

消費者は、サービスの内容や料金メニューを参考にし、自由に電力会社を選ぶことができるようになります。「料金の安い会社を選びたい」「環境に配慮した再生可能エネルギーに力を入れている会社と契約したい」「地元の電力会社から買いたい」など、自分なりの基準で選ぶことができます。新規参入会社では「自社のサービスと電気料金セットプラン」など、各社が得意とする分野と電気料金を組み合わせたユニークなプランが期待できます。

一方、ノウハウが不十分な事業者や利益優先の事業者などが参入することで、説明不足による契約トラブルなども予想されます。電力を小売する事業者は、国の登録が必要となりますが「登録しているから安心」とはいえません。事業者のセールストークを鵜呑みにせず、自分のライフスタイルに合ったプランをよく検討し、説明を十分に聞いて事業者を選ぶようにしましょう。

事業者は消費者に契約書を交付し、説明をする義務があります。契約内容は必ず確認するようにしましょう。どここの事業者と契約したら良いか分からない場合は、無理に事業者を変更することはありません。

電力小売の自由化に関しては、経済産業省のホームページで確認ができます。悪質な事業者などの相談や情報提供は、下記へご連絡ください。

契約書の確認ポイント

- 契約期間
- 解約手数料
- 使用料金
- 事業者の連絡先
- その他条件 など

【消費生活に関する連絡・相談先】

京丹波町消費生活相談窓口 ☎82-3803 (相談日)水・木曜日

えるにあたって『自らのまちは自らを守る』という消防精神を背負い、仲間の信頼と団結のもと、十年が迎えられた」と述べ、今後の活動については「地域の中核を担う組織としての自覚のもと、地域に信頼され愛される消防団としてさらなる醸成を求め」と、団員に対し訓示しました。

なお、表彰受賞者は次の皆さんです。(敬称略)

■京都府消防協会会長表彰
功績章／堀内浩二(支団長)
▼西田和史(分団長)
勤功章／友金輝幸(分団長)
▼前田和彦(同)
精績章／森本和広(同)
▼村山幸則(同)
▼川合芳章(同)
▼古宮幸憲(同)
▼岡野 誠(同)
精勤章／山本裕司(副分団長)
▼藤井雅文(同)

瑞穂支団／前田和彦▼北村和博
▼山下 泰▼岡本高幸
▼平田 学▼小原直也
▼西山直人▼中 敏則
▼畑 恭浩▼坂本貴之
▼前田 稔▼谷 正流
▼林 喜昭▼山下 徹
▼室 正博

■京丹波町長表彰
丹波支団／金延英樹▼山内 清
▼田中宏樹▼久保 智
▼畚野明憲▼山本 博
▼樹山淳史▼中野 洋
▼山本和夫▼谷山慶輔
▼谷山和光▼磯部清孝
▼荻野雅則▼鳥淵永一
瑞穂支団／梅垣 徹▼尾林 篤
▼谷 信也▼高畑清宣
和知支団／山下貴典▼竹内 健
▼藤田拓也▼水嶋 賢
▼梅原浩靖▼森川孝誠
▼春野伸明▼村上佑介
▼石原 学▼谷口圭祐

■丹波地方消防
連絡協議会長表彰
丹波支団／内藤康夫▼中村 勲

▼篠塚泰寛▼岡本幸男
瑞穂支団／保ヶ部真生
▼藤原 功▼山下富生
▼田淵智久

和知支団／野谷秀二▼河谷勝彦
▼片山敏宜▼西村和彦

■京丹波町消防団長表彰
丹波支団／村山辰徳▼吉岡秀貢
▼小野真史▼小林由幸
▼横澤剛史▼西垣 誠
▼世木照明▼渡邊圭祐
▼外川智三▼北村和也
▼小山一也▼寺井洋樹
▼上原賢一

瑞穂支団／松村健二▼湖上卓也
▼竹村一宏▼吉田 晋
▼高木公哉▼大門正輝
▼辰 和俊▼小川大啓
▼竹内裕介▼岬 岳志
▼西山宏明

和知支団／小林勇亮▼小畑 徹
▼池田典聡▼大田喜久男
▼江本忠幸▼江本貴繁
▼片山拓郎▼森 敦夫
予防啓発部／井上晴之

安心・安全のまちへ

■須知商店街に防犯カメラ設置

須知商店連盟(塩尻完全会長)ではこのほど、同連盟加盟店が並ぶ須知商店街に防犯カメラ四台を設置。一月二十二日に竣工式を行いました。

今回のカメラ設置は、国道九号と併走する同商店街の道路が、国道混雑時の抜け道として利用されることから、通過する車両から地域の人たちや通学する子どもたちを守ることを目的としたもの。同商店街がある蒲生地内に一台、須知地内に三台を設置しました。

竣工式で塩尻会長は、防犯カ

メラ設置に至った経緯について「(商店は)個人営業という特性から店を不在にしての配達もあり、営業中の防犯対策は懸案事項でした。また、地域の子どもの登下校時に猛スピードで子どもたちの横を通過する多くの車両を見たとき、この地で生活する者として子どもたちの安心と安全が、大きな課題であると感じていました」と話し、「この事業が、犯罪・事故の抑止力となり、安心・安全のまちになってほしい」と述べました。

竣工式では、このほか、関係者によるテープカットが行われたほ



竣工を祝いテープカットする関係者(須知区文化センター前駐車場・須知)

か、京都府警察音楽隊・カラード隊による演奏などが行わ



設置した防犯カメラを示す塩尻会長(写真右)ら(須知)

五感を刺激する健康法

■一般健康講座

一月二十九日、一般健康講座の第三講座「こころの講座」を町中央公民館で開催しました。参加者らは、セラピストの岡田ひかりさん(Hikari Style)から精油(エッセンシャルオイル)を使ったリフレクソロジー法などを学びました。

講座では、オレレンジやユーカリのオイルのにおいをかぐテストを実施。それぞれのにおいをかぐ場合と一緒に場合での違いなどを体験しました。

岡田さんは「高齢になってくると、目や耳、鼻の感覚が鈍くなつてきます。そういうときに香りをかぐと鈍った感覚を刺激することができます」と、若い人だけで

なく、高齢の人でもアロマ(芳香)を生活に取り入れてみることを勧めました。

またアロマの利用方法として、芳香浴や入浴、消臭などを紹介。健康状態などに応じた活用法を説明しました。



アロマを使った健康法について話す岡田さん(町中央公民館・蒲生)

消防車両配属式

■消防車両配属式

町では、一月二十三日、役場議場で、町消防団が使用する車両の配属式を行いました。

配属式では、寺尾豊爾町長から町消防団の梅原好範団長へ新たに購入した小型動力ポンプ付積載車五台の配属書を交付。梅原団長は、配属する各部の部長へ配属書と車両の鍵を手渡しました。配属書を伝達後、梅原団長は「本日配属いただいた五台をもつ

て(車両の更新は)ほぼ完了した。消防団員として、活動を理解して支援していただける人たちに、どう恩返しできるかを考えて活動してほしい」と、団員に対し訓示しました。



配属書を受け取る梅原団長(役場議場・蒲生)

■小型動力ポンプ付積載車

瑞穂支団第二分団第二部(井脇)
同第二分団第四部(八田・小野)
同第四分団第一部(保井谷・粟野)

和知支団第二分団第二部
(大迫・長瀬・塩谷)
和知支団第四分団第二部(才原)



新たに配属された消防車両(京丹波町役場・蒲生)

寄付ありがとうございました

(申込み順。掲載内容は、寄附者の申し出にもとづいたもの)
(申込み順。掲載内容は、寄附者の申し出にもとづいたもの)

野澤 美季さん	一万円
内野 正幸さん	三万円
本田 昌弘さん	一万円
堀川 佳哉さん	二万円
高屋 博文さん	三十万円
沖 華さん	一万円
相原 英人さん	一万円
花山 晃士さん	二万円
小坂 雄一さん	二万円

有田 一寿さん	一万円
佐竹 壽夫さん	五万円
上田 直也さん	二万円
夏梅 隆至さん	一万円
伊藤 公一さん	一万円
畑 孝幸さん	一万円
風間 有梨沙さん	一万円
羽田 匡志さん	一万円
石山 早苗さん	二万円

石山 哲さん	一万円
三口 大登さん	一万円
塩田 英樹さん	一万円
斉藤 正治さん	五万円
田口 貴嗣さん	二万円
大川 敬祐さん	二万円
秋月 建史さん	一万円

わたしたちの町

人口	15,203(-39)
男	7,190(-20)
女	8,013(-19)
世帯数	6,372(-3)
2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	9,571,922円
復興支援募金	6,656,642円

*平成28年1月31日現在

地域の文化財を守る

■文化財防火訓練

上野地区内の能満神社で二月二十四日、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、消防団と広域消防、地域住民が連携して活動を行うために、丹波支団管内の神社などで毎年行っているものです。

訓練は、同神社南側の山林から出火したという想定で実施。神社への延焼を防ぐために、地元住民による消火栓からの放水などによる消火活動と、町消防団員と園部消防署丹波出張所員による放水が行われました。

訓練に参加した人たちは、万が一の火災から地域に伝わる文化財を守るために、真剣に訓練に取り組んでいました。



放水訓練を行う参加者(能満神社・上野)

死生観と生き方を話す

■きらりフォーラム

町と町きらりネットワークの会(山内和代会長)は、一月十六日、町中央公民館で男女共同参画推進事業「きらりフォーラム二〇一六」を開催しました。

フォーラムでは、ライフ・ターミナル・ネットワーク代表の金子稚子さんが、夫で平成二十四年十月に亡くなった流通ジャーナリスト金子哲雄さんの死を通して「生き方」と「死ぬこと」について講演しました。

金子さんは、夫の死を受け「人が『死』と向き合うとき、それぞれいろいろな生き方があります。どれもその人の生き方なので正しいと思う。その人にどう接するかに皆さんの生き方が出てきます」と、死と向き合ったときに感じたことを述べ、「人は命をおびやかされるような危機を前にしたとき、支えになるのは『死生観』。生き方がないと死生観もないと思う。死後に残していく人を支えていくのは『関係』だと思う」と、参加者に語りかけていました。



「死生観」と「生き方」について話す金子さん(町中央公民館・蒲生)

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

2月に入り、そろそろくしゃみや鼻づまりが気になる時季となってきました。町民の皆さんの中にも、同じような症状でお困りの方がたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。

日本気象協会が発表する今年の花粉の飛散量は、例年値と比べて「やや少ない」とのこと。しかし、多くても少なくとも同じように症状が現れる気がします。体調を整えてなんとか最小限の症状でシーズンを乗り越えたいものです。(T)