

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.125

2016年3月17日発行

3月号

がんばれ。
振り切ってゴールだ！





アイス
キャンドル
とは

マイナス20度以上の日もある北海道などで、バケツなどに水を張って作った氷の中にロウソクを置いたキャンドル。



アイスキャンドルが並べられたステージ



そねつとの皆さん。今回は岩崎桂子さん、上田百合子さん、松本郁子さん、岩崎ひろみさん、岩崎福美さんが参加



アイスキャンドルミュージアムで販売された黒豆ちらしずし



イベントに参加する松本教育長(左から二人目)



黒豆ちらしずしなどを販売するそねつとの皆さん(桜ヶ丘公園・北海道下川町)

なお、今回のアイスキャンドルミュージアムには、町から松本和久教育長と職員四人も参加。イベントへの参加のほか、現在、本町でも導入に向けて取り組む木質資源による熱供給施設や供給先の公共施設などを視察しました。

また、今回のアイスキャンドルミュージアムには、町から松本和久教育長と職員四人も参加。イベントへの参加のほか、現在、本町でも導入に向けて取り組む木質資源による熱供給施設や供給先の公共施設などを視察しました。

また、今回のアイスキャンドルミュージアムには、町から松本和久教育長と職員四人も参加。イベントへの参加のほか、現在、本町でも導入に向けて取り組む木質資源による熱供給施設や供給先の公共施設などを視察しました。

また、今回のアイスキャンドルミュージアムには、町から松本和久教育長と職員四人も参加。イベントへの参加のほか、現在、本町でも導入に向けて取り組む木質資源による熱供給施設や供給先の公共施設などを視察しました。

また、今回のアイスキャンドルミュージアムには、町から松本和久教育長と職員四人も参加。イベントへの参加のほか、現在、本町でも導入に向けて取り組む木質資源による熱供給施設や供給先の公共施設などを視察しました。

また、今回のアイスキャンドルミュージアムには、町から松本和久教育長と職員四人も参加。イベントへの参加のほか、現在、本町でも導入に向けて取り組む木質資源による熱供給施設や供給先の公共施設などを視察しました。

また、今回のアイスキャンドルミュージアムには、町から松本和久教育長と職員四人も参加。イベントへの参加のほか、現在、本町でも導入に向けて取り組む木質資源による熱供給施設や供給先の公共施設などを視察しました。

また、今回のアイスキャンドルミュージアムには、町から松本和久教育長と職員四人も参加。イベントへの参加のほか、現在、本町でも導入に向けて取り組む木質資源による熱供給施設や供給先の公共施設などを視察しました。

しもかわアイスキャンドルミュージアムに「そねつと」の皆さんが参加

友好町交流



今月の表紙

京丹波町とともに誕生から10周年を迎えた京丹波町スポーツ少年団。記念事業として、ラグビーボールを使った新しいスポーツ「スペースボール」で交流を深めました。

NO.125 CONTENTS

- 2 友好町交流
しもかわアイスキャンドルミュージアムに「そねつと」の皆さんが参加
- 4 情報交換と交流でさらなる地域おこしを
住民自治組織連絡協議会
- 5 40年越しの願い結実へ
2016北陸新幹線小浜ルート
建設促進総決起大会
- 6 将来にわたる存続可能な学校を目指して
須知高校のあり方懇話会が意見提言
- 7 Dr's Message いきいき健康術
- 8 行政information
広報紙「お知らせ版」・ホームページ
有料広告を募集します
- 9 ～誰もが自殺に追い込まれることのない社会に～
3月は自殺対策強化月間です
- 10 FLASH KYOTAMBA TOWN NEWS 2016
節目を祝う
一町シルバー人材センター設立10周年記念式典
初めてのスポーツで交流
一町スポーツ少年団設立10周年記念事業
計画策定に向け始動
一町総合計画審議会
町内産材で作る
一町営バス待合所を設置
- 12 【シリーズ】食卓の一品にどうぞ!!

住民自治組織連絡協議会

町内では、現在、「住民自治組織」として、八つの団体があり、それぞれの地域の特性を生かした活動に取り組んでいます。

同組織らは、このほど、情報交換や交流などを目的に「京丹波町住民自治組織連絡協議会」を設立しました。



設立大会

京丹波町住民自治組織連絡協議会（以下「住民自治組織」）の設立大会が、二月六日、山村開発センターみずほ（大朴）で開催されました。大会には、六団体の住民約六十人が参加しました。

開会にあたり、住自連協の奥井光春会長（梅田地域振興会会長・鎌谷奥）は、あいさつの中で「活性化や地域おこしは難しい問題。しかし、誰もしなかったらそのまま終わってしまうのでもがいている。（梅田地域振興会の会長として）なんとか地域を盛り上げたい」と思っているが、と述べたあと、住自連協について「昨年、町が合併し

て十周年を迎えた。しかし、住民の合併がまだまだと感じている。（組織の設立で）住民同士の心の合併が進むことを願っている。お互いの情報を交換しながら切磋琢磨していければ」と話しました。

このほか、設立大会では、委員の中西和之さん（竹野活性化委員会代表・口八田）が住自連協設立までの経過を報告したあと、京都新聞社南丹支局の長尾康行支局長が「記者経験からみた“まちづくり”」と題して講演。綾部市や福知山市での取り組み内容などを紹介しながらまちづくりについて講演しました。



設立大会に参加した住民



設立までの経過を報告する中西委員



あいさつを述べる奥井会長

40年越しの願い結実へ

2016北陸新幹線小浜ルート建設促進総決起大会



昨年七月十八日、京丹波町内の区間の完成により京都縦貫自動車道が全線開通しました。これにより、京都丹波地域（亀岡市・南丹市・京丹波町）地域では、人とモノの流れは大きく変わり、全国につながる高速道路網を活用したまちづくりが始まっています。

この地域では、京都縦貫自動車道の整備と山陰本線複線化のほかにもうひとつ、長年の願いともいべきものがあります。それは、平成二十七年三月に長野・軽井沢間が開業し、北陸地方に大きなにぎわいをもたらしている北陸新幹線の未開通区間「小浜ルート」



開会あいさつを述べる寺尾町長

の実現です。

この小浜ルート実現に向けた総決起大会（北陸新幹線口丹波建設促進協議会（京都丹波基幹交通整備協議会）主催）が二月十一日、ガレリアかめおか（亀岡市）で開催されました。大会には、京都丹波地域の住民約千人（本町からは約百三十人）が参加しました。

第一部では、基調講演に先立ち京都丹波基幹交通整備協議会会長を務める寺尾豊爾町長があいさつし、「北陸新幹線は、東海道新幹線と別ルートで東京・大阪間を結ぶことが基本。大規模災害時での東

海道新幹線の代替機能など、国土強靱化のために早期に整備されなければならない。そのために、小浜ルートの他にはないと考えている」と小浜ルートの必要性を話しました。

このほか大会では、第二部で大阪産業大学工学部波床正敏教授の「新幹線とまちづくり」と題した講演、第二部では、京都丹波地域のアピールや大会決議のあと、小浜ルート実現に向けガンバローを三唱しました。



大会決議を読み上げる西口亀岡市議会議員

京都丹波地域の熱意を届ける

北陸新幹線口丹波建設促進協議会（京都丹波基幹交通整備協議会）では、総決起大会での大会決議を受け、二月十五日、桂川孝裕亀岡市長、西口純生亀岡市議会議員、寺尾町長らが京都府庁を訪問。山田啓三京都府知事に対し、大会決議などが書かれた要望書を手渡しました。

いきいき健康術 第103回

『顎関節症について』

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三浦博人先生。口頃の生活習慣を見直すことで症状の改善が見込める顎関節症に関するお話です。

口を開こうとすると耳の穴の前や顔の筋肉が痛む、または十分に口が開けられない。カクカク音がする。という症状はありませんか。これらは、多くの人が経験する症状ですが、もしこのような症状が一つまたは複数起こった場合、顎関節症という病気の可能性があります。

この顎関節症について、昔は「かみ合わせの悪さ」が原因と考えられていました。しかし、最近では、必要がないときにも上下の歯を接触させている歯列接触癖(Toothトゥース) Contacting(コンタクトイニング) Habit(ハビット) (TCH)が顎関節症を引き起こす重要な要因とされています。普段、口を閉じているときは上下の歯はかんでいないのですが、この癖があると顎関節や筋肉に持続的な負担をかけることから、顎関節症を引き起こしやすくなるといわれています。

顎関節症の痛みや口が開きにくいといった症状の改善には、患者さん自身による次のような家庭でのケアが重要です。

顎関節症の予防のために気をつけること

●無意識に上下の歯を接触させ続けることを避ける。

●噛み締めが必要な硬い食べ物を食べ過ぎない。
●机などで長時間同じ姿勢をとらずに適度にストレッチをする。
●ほおづえをつかないようにする。
●できるだけ仰向けで寝るようにする。
●急に口を開けるような動作を避ける。

普段無意識に行っている行動や、姿勢、習慣などが症状を起こしやすくなったり、一度起こった症状を長引かせたりするケースがしばしば見られます。そのような問題行動を自分で見つけることは簡単ではありませんが、もし見出すことができたり、あるいは歯科医からの指摘などが得られたりできるなら、その行動を見直すことが症状改善に大きく影響します。

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。お気軽にご相談してください。

☎ 84-1154



歯科医師 三浦 博人先生 (和知歯科診療所)

将来にわたる存続可能な学校を目指して 須知高校のあり方懇話会が 意見提言

町では、このほど、京丹波町における
須知高校のあり方懇話会から、意見提言を受けました。



須知高校の活性化に向け提言

今回、提言をした京丹波町における須知高校のあり方懇話会は、まちの人口が急速に減少する中で、まち・ひと・しごと創生を担う人材育成の観点から、町内唯一の高校である須知高校の今後のあり方などの意見を聞くために設置。委員には、同校の同窓会やPTA、町内の小中学校の代表や、卒業生、同校の長谷川清隆校長など七人を委嘱。十月二十九日の第一回会合から四回にわたる会合では、現地である須知高校でも開催するなどし、意見を取りまとめました。



第一回懇話会で須知高校の現状などの報告を聞く委員(役場議場・蒲生)

意見提言は、三月一日、役場町長室で行われました。

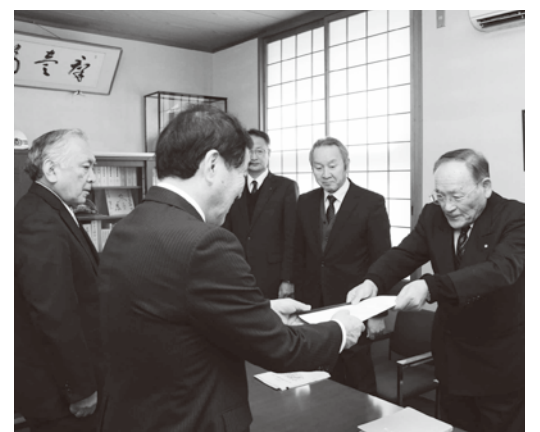
提言書は、懇話会の平田敬一座長職務代理と長谷川清隆委員が見守る中、上田秀男座長から寺尾豊爾町長に手渡されました。

提言書を受け取り、寺尾町長は「府立高校のあり方を検討しているまちは本町のみ。教育委員会と手を携えて取り組んでいきたい」と話しました。

地域に貢献する魅力ある高校へ

「将来にわたる存続可能な学校を目指して」と題された提言書。この中では、須知高校のあり方と活性化対策に「まちを支えるひとづくりの場」「食によるまちづくりの中心」「歴史と伝統を引き継ぐ」京丹波町発展の原点「」の三つを柱に掲げ、「二〇四〇年に人口一万人程度」を目指す京丹波町創生戦略の実現に向け、町と須知高校が有機的に連携を深めて取り組むよう提言されています。

また、提言では、具体的な方策例として、卒業後の進路に向けた学校外学習支援や資格取得などへの支援、府内全域を対象とした「農と食に関する専門学科」として調理師免許取得可能な



寺尾町長に提言書を手渡す上田座長(役場町長室・蒲生)

特色ある学科・コースの新設、須知高校の前身「京都府農牧学校」をはじめとするロケーションを生かした地域研究「京丹波町学」創設支援などが挙げられています。

提言に際し委員からは「町には既に支援いただいているが、より広く保護者・学生ニーズにこたえる支援を願いたい」「全国から注目される高校を目指してほしい」「幼・保・小・中・高の校種を越えた連携を」などの意見が出されていました。

町では、この提言を受け、現在第二次京丹波町総合計画策定に向け審議を始めた町総合計画審議会に報告し、次期計画に反映させるために審議いただく予定です。

～誰もが自殺に追い込まれることのない社会に～ 3月は自殺対策強化月間です

「悩み」は一人で抱え込まず、誰かに聞いてもらうことが大切です。
下記の相談窓口などで、相談してみませんか。

相談窓口

窓口名	電話番号	開設日・時間など
こころの健康 相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金曜日、午前9時～午後8時 (面接は午前9時～午後5時)
京都府自殺ストップセンター	0120-556-097 (無料) 0570-783-797 (有料)	月～金曜日、午前9時～午後8時 (面接は午前9時～午後5時)
いのちの電話/ 京都いのちの電話	075-864-4343	年中無休・24時間
京都自死・自殺相談センター Sotto	075-365-1616	金・土曜日 午後7時～翌日午前5時30分
よりそいホットライン	0120-279-338	年中無休・24時間
京丹波町保健福祉課 健康推進係	0771-86-1800	月～金曜日 午前8時30分～午後5時

※上記以外にも相談窓口が開設されています。詳しくは内閣府自殺対策推進室ホームページをごらんください。
また、インターネットで「自殺対策」と検索すれば、さまざまな情報を得ることができます。

「こころの健康相談」を実施しています

【問い合わせ・予約先】
保健福祉課 ☎86-1800

眠れない、いらいらしている、「うつ」かな?と心配している、アルコールの飲み方が気になる、人間関係で悩んでいる、仕事がうまくいかないなど、本人またはご家族、職場の同僚、どなたでも、どんなことでもお気軽にご相談ください。(要予約)

開設日 毎月第2、第4木曜日(祝日の場合は変更あり)
時 間 午前9時30分～午後0時30分
場 所 瑞穂保健福祉センター(和田)
相談員 もみじヶ丘病院 精神保健福祉士

※相談は無料で、秘密は厳守します。

あなたの
会社をPR
しませんか

広報紙「お知らせ版」・ ホームページ 有料広告を募集します

京丹波町では、自主財源を確保し、財政の健全化につなげることを目的に、町広報紙「お知らせ版」と町ホームページに掲載する有料広告を募集しています。京丹波町域に配布する広報紙と町ホームページ上で、あなたの会社をPRしませんか。

各媒体の掲載方法などは次のとおりです。

町広報紙「お知らせ版」

掲載場所 お知らせ版の表紙と裏表紙を除く各ページ最下段

募集枠数 1ページあたり3枠、1号あたり最大12枠

規 格

- 大きさ：縦5cm×横8cm
- 配色：黒1色(グレースケール)
- 原稿：Adobe IllustratorまたはMicrosoft Wordで作成

※データの条件などは事前にご相談ください。

掲載期間 平成28年5月号～平成29年3月号

※1号単位で申し込みできます。

※申込締切は掲載希望月の前月10日までです。(2回目以降の申請で、掲載原稿に変更がなければ、前月20日まで)

掲 載 料 1枠5,000円(月額)

申込方法 広告掲載申請書に必要事項を記入の上、広告原稿(出力見本およびデータ)を添え、郵送または持参してください。なお、申請書は、町ホームページでダウンロードできるほか、本庁と各支所の窓口に設置しています。



町ホームページ(バナー広告)

掲載場所 京丹波町ホームページトップページ下段

バナー規格

- 大きさ：縦45ピクセル×横140ピクセル
- 画像様式：GIF形式(アニメーション不可)
- 容 量：6キロバイト以内

掲載期間 平成28年5月1日～平成29年3月31日

※1カ月単位で申し込みできます。

※申込締切は掲載希望月の前月10日までです。

掲 載 料 1枠5,000円(月額)

申込方法 広告掲載申請書に必要事項を記入の上、広告原稿(gifデータ)を添え、郵送または持参してください。なお、申請書は、町ホームページでダウンロードできるほか、本庁と各支所の窓口に設置しています。



※町ホームページは、3月末にリニューアルを予定していますので、実際の掲載イメージとは異なります。

【問い合わせ・申し込み先】 企画政策課 広報広聴係 ☎82-3801

節目を祝う

■町シルバー人材センター 設立十周年記念式典

京丹波町シルバー人材センターの十周年記念式典が、二月十三日、町中央公民館で開催されました。

式典では、友金一（ともかねかずみ）文理事長が、日頃から同センターに業務を依頼している六事業所に対し感謝状を贈呈。そのあと役員表彰や十年間就業者として、設立時からの会員

七十七人を表彰しました。

同センターは、平成十七年十月十一日、京丹波町の発足を機に、それまで旧丹波町と旧瑞穂町にあったシルバー人材センターが合併。同時に、旧和知町の会員を加えて設立されました。設立時に二百五人だった会員は、平成二十六年度末には三百二人となり、また、受注額も当初一億円未満だったのが、平成二十六年度末では約一億六、〇〇〇万円にまで

増加しました。

参加者らは、同センターが高齢者の社会参加と生きがいづくりの場として十周年の節目を迎えたことを喜ぶとともに、「団塊の世代」と呼ばれる世代の人たちが高齢者となり、本格的な高齢化社会の中で、センターの活動などにより、会員らが地域の担い手として活躍していくことを確認しました。



式辞を述べる友金理事長（町中央公民館・蒲生）

初めてのスポーツで交流

■町スポーツ少年団 設立十周年記念事業

町スポーツ少年団の設立十周年記念事業として、二月二十七日、グリーンランドみずほ人工芝ホッケー場でスベースポール体験交流会が行われました。交流会では、団員百十五人が、新しいスポーツを通して交流を深めました。

スベースポールとは、ラグビーボールを使って、ラグビーのルールからタックルをなくして前方へ

のパスを可能としたほか、ボールを持った選手を相手チームの選手が両手で触れれば攻守が交代するなど、子どもでも簡単にできるスポーツとして考案されたもの。交流会では、現役時代ラグビー日本代表としても活躍した武藤規夫（むとうのりお）さんをはじめ、KOBELCO スタイラーズラグビー部と同志社大学ラグビー部の選手ら、NPO法人SCIX（シックス）のメンバーが、小中学生にゲームのルールなどを指導しました。



パスの練習をする団員

は慣れないボールとルールに戸惑っていましたが、ゲーム掛け合っただけあつてパスをつないでゲームを楽しんでいました。



相手選手のタッチから逃げながらゴールを目指す団員（グリーンランドみずほ人工芝ホッケー場・大朴）

計画策定に向け始動

■町総合計画審議会

第四回京丹波町総合計画審議会が、二月二十二日、京丹波町役場議場で開催されました。

同審議会では、昨年五月二十七日の第一回会合で寺尾（てらお）豊（とよ）爾（に）町長から同審議会の中西（なかにし）和之（わよ）之（し）会長に第二次京丹波町総合計画と京丹波町まち・ひと・しごと創生総合戦略の策定について諮問。総合戦略策定について審議を重ね、昨年十一月五日に「京丹

波町創生戦略」として答申されました。

今回の会議では、平成二十九年度からの町の基本方針となる第二次京丹波町総合計画の策定体系や策定までのスケジュールなどを確認。委員からは、基本計画の見直し時期に関する意見などが出されました。

審議会では、今後、平成二十八年十二月の答申を目指し、審議が進められます。



審議に先立ちあいさつを述べる中西会長（役場議場・蒲生）

町内産材で作る

■町営バス待合所を設置

町営バス「京丹波町役場」バス停がある町中央公民館駐車場にこのほど、バス待合所を設置しました。

同バス停は、今まで役場や中央公民館などを利用する人や蒲生野中の生徒など、利用者数の多いバス停でありながら待合所がなかったことから、新たにバス停横の町有地に設置しました。

待合所は、町内業者が施工した基礎の上に府立北桑田高校森林リサーチ科の生徒が施工。材料には、主に京丹波町産のスギが使用されています。

日頃から買い物などに町営バスを利用するという北村（きたむら）マ（ま）子（こ）さん（実勢）は「良い待合所ができてよかった。上手に作られていますね」と、木の香りがする新しい待合所でバスを待ちながら話していました。



新たに設置したバス待合所（蒲生）

わたしたちの町

人 口
15,173(−30)
男
7,178(−12)
女
7,995(−18)
世帯数
6,368(−4)
3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。

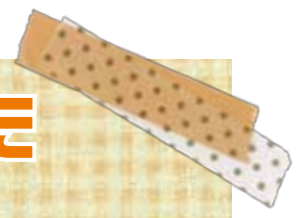
受付金額	
義援金	9,606,118円
復興支援募金	6,707,742円

* 平成28年2月29日現在

ご寄附ありがとうございました

ふるさと応援寄附金（ふるさと納税）を、次の方からいただきました。ありがとうございました。（申し出順。掲載内容は、寄附者の申し出にもとづくもの）

今井 敏明さん	一万円
笹川 貴生さん	三万円
佐々木 規之さん	二万円
佐藤 眞知さん	一万円
三根谷 淳さん	三万円
大石 明人さん	一万円
片山 山治さん	十万円



【シリーズ】 **第28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、ほんのり苦い菜の花をマヨネーズで洋風に味付けしてみました。菜の花は、カルシウムをはじめ栄養価たっぷりのパワー食材です。季節感あふれる春の味は、ご飯が進む一品です。

今回の
料理

「菜の花のサラダ」



● 1日に必要な野菜の量は300～350g。
このメニューでは約70gの野菜が取れます。

■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
112kcal	5.5g	8.4g	153mg	3.1g	0.9g

〈次回は6月号に掲載する予定です〉

【材料(2人分)】

- ◆菜の花 80g
- ◆もやし 40g
- ◆にんじん 20g
- ◆ベーコン 10g
- ◆しらす干し 10g
- A ◆薄口しょうゆ 小さじ1
- ◆マヨネーズ 小さじ2
- ◆すりごま 大さじ1/2
- ◆いりごま 小さじ1

■作り方

- ①菜の花は色よくサッとゆで、2cm程度に切り軽くしぼる。
- ②もやしはざっくり切り、にんじんは千切りにしてゆでる。
- ③ベーコンは、5～6mmに切って炒める。
- ④しらす干しは、サッと熱湯に通して冷ましておく。
- ⑤Aをすべて合わせ、①～④を加えてあえる。

食改さんからのワンポイントアドバイス

- もやしのひげは、取るほうが食べやすいです。
- 菜の花は1分以上ゆでないように!
- 塩分が気になる人は、ベーコンをゆでてください。

京丹波町食生活改善推進員協議会
もり わき ふさ こ
副会長 森脇 房子さん



今月号に掲載しました友好町北海道下川町のアイスキャンドルミュージアム。編集子も取材と視察のため、そねっとの皆さんとともに訪問しました。

今年1月に下川町で記録した「マイナス31.8℃」という情報から防寒には万全の体制で臨んだのですが、現地では、アイスキャンドルミュージアムに参加した2月20日の最低気温がマイナス5℃。「今日は暖かいですよ」と言われました。

「北海道の冬の寒さ」は体感することはできませんでしたが、木質バイオマス熱供給施設など、先進的な取り組みは大変勉強になった訪問でした。(T)

編集後記

京丹波町のシンボル

【町の鳥】
うぐいす



【町の木】
イチヨウ



【町の花】
つつじ

