

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.93

2013年7月17日発行

7月号



2012/10/13



第1回観光写真コンテスト
【一般の部】特選・京丹波町長賞
「雲海の山並」山本 弘(篠原)



【携帯電話カメラの部】特選・京丹波町観光協会会長賞
「お祭り」金延英樹(高岡)

No.93 CONTENTS

- 2 今年もみんな
節電にチャレンジ!
- 5 長年の願いが結実
畑川ダムからの通水開始
- 6 【シリーズ】健康生活のススメ
『バランスのよい食事は健康食!』
- 8 Dr's Message いきいき健康術
- 9 FLASH KYOTAMBA TOWN NEWS 2013
受賞おめでとうございます
一市町村・自治功労者、環境保全功労者、京の老舗表彰
被害にあわないために
—いきいき大学・ひまわり学園開講式および第一講座
町づくりを共に語り合う
—町長と語るつどい
素敵な出会いを求めて
—ウッディバブルわちdeときめきツアー
観光資源を写した作品を表彰
—観光写真コンテスト表彰式
生徒たちの頑張りを描き受賞
—全国広報コンクール
- 12 ありがとう、ジョー先生



今年もみんな 節電に チャレンジ!

東日本大震災と福島第一原子力発電所事故から2年が経過しました。この間、日本国内では原子力発電所の停止などによる電力不足が続き、本町でも町民の皆さんに節電をお願いしてきました。

今回は、現時点での今年の夏の電力需給見込みと節電に向けた取組み方法、暑い一味違った過ごし方についてご紹介します。

OFF 今年の夏は 安定供給できる見込み

国では、この夏の電力需給見通しとして、電力の安定的な供給に最低限必要な予備率として三%を確保できる見込みとされています。

この見通しには、近年でも記録的な暑さであった二〇一〇年(平成二十二年)の猛暑や直近の経済成長による電力使用量の増加、一昨年からの全国的に取り組まれてきた企業や家庭での節電の定着を見込んでいます。

予備率三%を確保できる見込みという事は、今年は暑さを我慢して節電に取り組む必要はないのでしょうか。

OFF 昨年並みの節電が必要です

今年の夏の電力需給見通しには「節電の定着」が見込まれていると紹介しました。

つまり、各家庭や職場での節電の取組みによる効果として、関西電力管内では二〇一〇年と比較して八・七%の節電が含まれているのです。

このことから、安定供給という見込みに安心するのではなく、本町としましては、関西広域連合や京都府などとともに今年も皆さんに節電へのご協力をお願いしてまいります。

OFF 無理なく効果的な節電を

『効果的な節電。』本紙では昨年も同様に呼びかけをしました。しかし、「節電」「節電」と意識し、一日中節電に取り組んだのでは、夏が終わる前に疲れてしまいます。

このことから、国では、今年の夏の「節電をお願いする期間」を定め、必要な時期に節電に取り組んでいただくようお願いしています。

この期間については、次のとおりです。

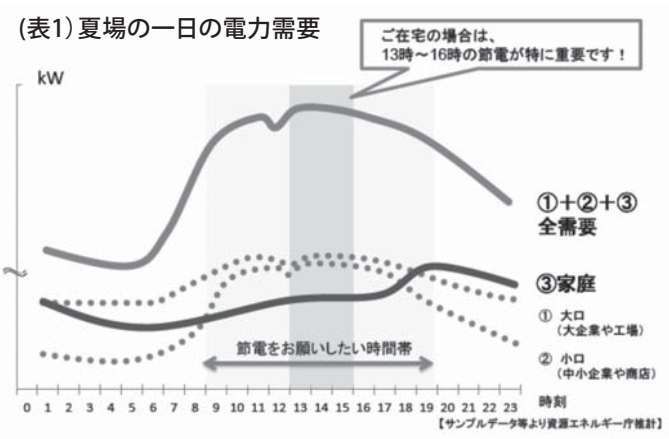
期間

**7月1日(月)～
9月30日(月)
までの平日**

※8月13日(火)～
8月15日(木)は除く
午前9時～午後8時

この期間と時間帯は、夏場に最も電力が使われる時間帯を考慮してのものです。夏場の電力は、午後一時～午後四時に最も使用されます(表1)。これは、全国的にも同じ傾向となっています。

つまり、一日で最も暑い時間帯を皆さんが協力して、健康を害するなどの負担にならない範囲で節電に協力いただければ、効果的な節電につながるのです。



OFF いろいろな 節電ができます

皆さん、「いざ節電」といって、具体的にどういうことを思いつかれるでしょうか。一昨年からの節電の取組みで「存知かと思いますが、いくつか「節電ポイント」をご紹介します。

もし、新たな節電ポイントが一つでもあり、負担なく始められるようなら、一度チャレンジしてみたいかがでしようか。

節電ポイント (カッコ内は、節電効果)

- エアコンの設定温度は28度を心がける(10%)
 - すだれやよしずなどで窓からの日差しを和らげる(10%)
 - 無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する(50%) *除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは使用電力の増加につながる場合があります
 - 冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込まないようにする(2%)
 - 日中はできるだけ照明を消す(5%)
 - テレビを省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す(2%) *標準→省エネモードに設定し、使用時間を3分の2に減らした場合
 - 温水洗浄便座のコンセントを抜く、または、保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能などを利用する(1%未満)
 - リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く(2%)
- ※この節電効果はあくまでも目安です。使用する機器や家庭状況により変動します。(出展 経済産業省ホームページ「節電go.jp」)

真夏の安定した電力確保に必要な「節電」。しかし、過度の節電は熱中症などにより健康を害するおそれがあります。

そこで、夏場に多い熱中症にならないよう、注意すべきポイントを町保健福祉課の三田杏奈保健師に聞きました。

熱中症を 予防しましょう！



保健福祉課
三田 杏奈 保健師

- 1のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 2運動時や作業時、入浴前後や就寝前、起床後には必ず水分補給をしましょう。特に運動中、作業中は二十〜三十分ごとにコップ一杯の水分補給をしましょう。
- 3室温が二十八度を超えないように扇風機やエアコンを上手に使用しましょう。
- 4部屋の風通しを良くしましょう。
- 5グリーンカーテンやすだれなどで直射日光を遮断しましょう。
- 6外出時は日傘や帽子を活用し、日陰を選んで歩きましょう。
- 7日陰がない場合は、公共施設やコンビニエンスストアなどで体温を下げるように心がけましょう。
- 8日差しが強い昼前から午後三時の間の外出はできるだけ避けましょう。

家庭や職場で取り組む節電には、効果の大きなものから小さなものまで数多くあります。そんな節電ですが、何も我慢するだけが節電方法ではありません。家族で出かけて「涼」を感じるのもひとつの方法です。

質志地内にある「質志鍾乳洞公園」もそのひとつです。同公園内にある京都府下唯一の鍾乳洞「質志鍾乳洞」は、入り口からの総延長が約五十二メートル、垂直の穴をほしごで降りる箇所などもあり、来園者に自然が生んだ幻想的な光景とともに、スリルも与えてくれます。



肌寒いくらいの冷気に包まれた洞内
質志鍾乳洞公園概要
住所 京丹波町質志大崩12-1
営業時間 午前9時～午後5時
入場料 大人510円 小人300円
駐車場 50台

また、洞内に一歩足を踏み入れると、それまでにかいた汗が一瞬で冷えるほどの涼しさ。年間を通して気温が十五度程度の洞内は、夏は涼しく冬は暖かい、まさに「天然のエアコン」です。周辺には、キャンプができるスペースもあり、家族そろって楽しめます。節電の夏に家族そろって「涼」を感じにでかけてみてはいかがでしょうか。

このほかにも、町内には暑い夏の日中、冷房のきいた施設で暑さをしのげる取組みがあります。それが、昨年度から京都府が実施する「高齢者涼やかスポット」です。

涼やかスポットとは、高齢者などが過度の節電で熱中症にならないように、冷房のきいた高齢者施設を開放するものです。町内でも昨年度が二カ所、本年度も六月末時点で四カ所の設置が予定されています。(表2)

(表2) 実施施設一覧

施設名	施設開放開始日	電話番号	備考(事業内容等)
高齢者サロン「ゆうゆうの家」	7月1日	☎84-2001	「ゆうゆうの家」は土、日、8月13日から15日までは休みです。期間中アイスクリームなど無料提供。
ラポール ささゆりの宿	7月1日	☎84-1230	日曜日以外開放します。送迎のご希望があれば対応いたします。
高齢者サロン(予定)	7月下旬(予定)	☎88-5014	週1,2回程度(開放日未定) 開放日などお問い合わせください。
瑞穂山彦苑	7月1日	☎88-0150	特養山彦苑、GHわたしの親元で実施します。デイサービスセンターは日曜日以外開放。送迎ご希望の場合、要相談。

※開放時間など、くわしくは各施設へお問い合わせください。

楽しく夏を乗り切りましょう

今年の夏の節電方法の一端をご紹介しました。梅雨が明ければ、暑い夏がやってきます。万全の備えで元気に楽しく節電の夏を乗り切りましょう。



長年の願いが結実

畑川ダムからの通水開始



下山小の生徒の手から通水を祝う風船が上空へ飛び立つ



ダム湖の名前が刻まれ、除幕された石碑



通水開始のボタンを押す寺尾町長ら

祝 畑川ダム通水

通水式

今年三月に完成した畑川ダム。この地域の「水がめ」にためられた水は、渇水期の飲料用水として、また、新たな企業誘致の手段として、これから私たちの暮らしに大きな恵みを与えてくれます。

この畑川ダムからの通水を開始する畑川ダム通水式が五月三十一日、同ダム周辺で行われました。式典には、寺尾豊爾町長など町関係者をはじめ、京都府、地元住民などが参加。水源に乏しい本町水道への通水を祝いました。

今回の通水により、新たに日量最大で五千トンの水が取水可能となりました。企業などでの活用のほか、渇水期の貴重な水資源として活用していきます。

「下山四季彩湖」に決定

通水式後には、新たにできあがったダム湖の名称を発表しました。九十七点の応募から決まったのは「下山四季彩湖」。町が地元下山小学校の生徒に選定を依頼し、報告のあった二作品を採用して決定しました。

検討時には、地元下山の名前を残したいという思いを込めた「下山湖」と二年を通して彩り鮮やかなダム湖周辺をイメージした「四季彩湖」に生徒たちの意見が集中。町では、この二つの意見をもとに名称を決定しました。

子どもたちが思いを込めた名称が決まったダム湖。これから「水がめ」としての利用とともに、人々が訪れる「憩いの場」として活用されます。

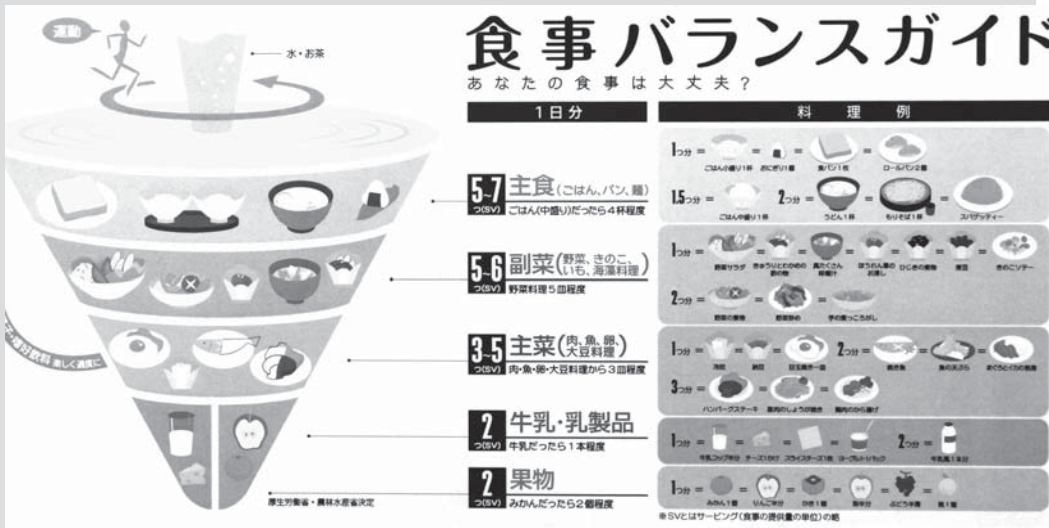
【シリーズ】

健康生活のススめ

第3回「バランスのよい食事は健康食！」

平成24年度に京丹波町健康プラン21*の中間評価として実施しました「生活アンケート」。この結果をもとに、食生活の中でも「バランスのとれた食事」についてお伝えします。

※京丹波町健康プラン21＝平成22年3月に策定した町の健康増進計画。乳幼児期から高齢期まで、それぞれの健康課題の解決および健康増進に向けた目標を定めています。



食事のバランス、考えていますか？

「食事は日常生活の中で大きな楽しみであり、健康づくりの上でも大切な生活習慣の一つです。同時に、毎日の生活に潤いをもたらすし、心と体のバランスを保つ役割も担っています。そこで今回は、皆さんの日々の食生活を「バランス」に注目して一緒に考えてみたいと思います。

皆さんは、毎日三食欠かさず食事をしていますか。また、その食事はバランスを考えたメニューでしょうか。生活アンケートでは、約八〇%の方が主食、主菜、副菜を基本に「食事バランスを考えると回答しました。しかし、年齢別にみると、若い世代になるにしたがって低くなり、二十歳代では約五五%という結果でした。男女別では、男性よりも女性の方がバランスを考えた食生活をしていると答えています。(表1)

バランスよく食べるために

毎日の食事では、「三つの皿」を中心に多様な食品を組み合わせることで栄養バランスのとれたメニューができます。それが「主食」「主菜」「副菜」です。この三つの皿のバランスをイメージしながら、献立を考えてみましょう。

この献立作成の際に参考となるのが、国が定める「食事バランスガイド」です。三つの皿とともに乳製品や果物なども取り入れ、豊かな食生活を目指しましょう。

体に優しい食生活を

体に必要な栄養素の量は、ほぼ決まっています。必要な栄養素をきちんととれば、体はそれ以上に食べ物を要求しないので、自然と食欲をコントロールできます。またバランスのよい食事をしていれば、新陳代謝も活発になり、脂肪を蓄えにくい体になります。必要な栄養素を確保しながら、バランス良く規則正しく食べることを心がけましょう。

野菜料理でバランスの良い食事を

そんな野菜をたくさん食べるための工夫として、いつもの食事に、野菜料理を一品追加することから始めましょう。毎食「野菜をたくさん食べなければ」と考えると負担を感じるかもしれません。量をとるためのポイントは、サラダなどの生野菜だけでなく、温野菜にする、煮る、炒める、具たくさん汁物にするなど、加熱した料理で食べると比較的簡単にいろいろな食品を食べることができ、全体のバランスも良くなります。

野菜のパワーはすごい

肉や魚、穀物などと同じように、野菜は私たちの体に必要な栄養素を含む大切な食べ物の一つです。緑黄色野菜、淡色野菜ともにビタミン、ミネラル、食物繊維が多く、がん、高血圧症、脂質異常症などの疾病予防とともに、体の調子をを整えてくれる大切な働きをしてくれます。では、一日にとりたいたい三百五十グラムの野菜とは一体どれくらいでしょうか。一般的には、生の野菜で両手に山盛りいっぱいに乗る量が一日の目安量とされています。(海藻類・きのこ類も含む)

私たちは野菜不足？

一日にとりたいたい野菜の量は三百五十グラムですが、なかなかとれていないのが現状です。今回の調査では、食事に「野菜を多く使う」と回答された方が若い世代で男女ともに四〇%以下であり、前回の調査よりもさらに低い結果でした。(表2および表3)

表2 「野菜を多く使う」と答えた割合(男性)

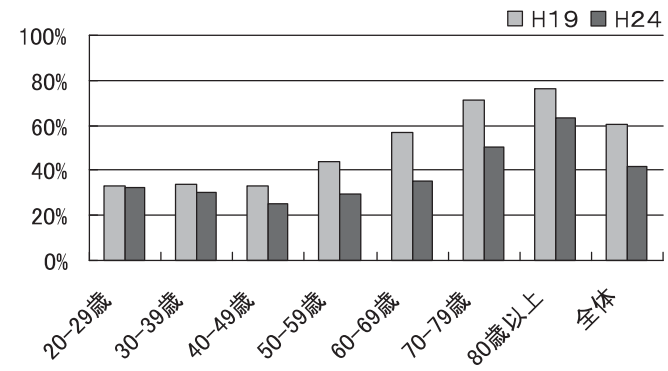
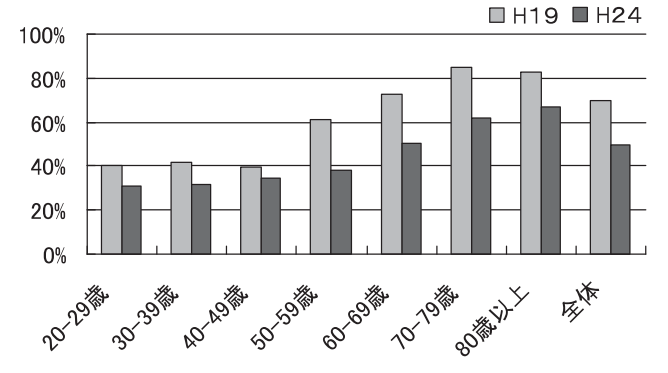


表3 「野菜を多く使う」と答えた割合(女性)



両手いっぱいの野菜。これで約350g



1食分(約120g)の野菜(右)を使った野菜炒め(左)。加熱すれば手軽に食べられる量になります

Dr's Message
いきいき健康術 第71回

『歯周病と糖尿病の関係』

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歯科医師 三浦博人先生。口の中の病気である歯周病と全身に症状が出る糖尿病との関係と、歯周病の予防に関するお話です。

口の中の病気の代表は虫歯と歯周病です。虫歯は歯が細菌によって溶けてしまう病気ですが、歯周病は進行すると歯を支える歯ぐきや骨が減ってしまい、抜けてしまうこともあります。

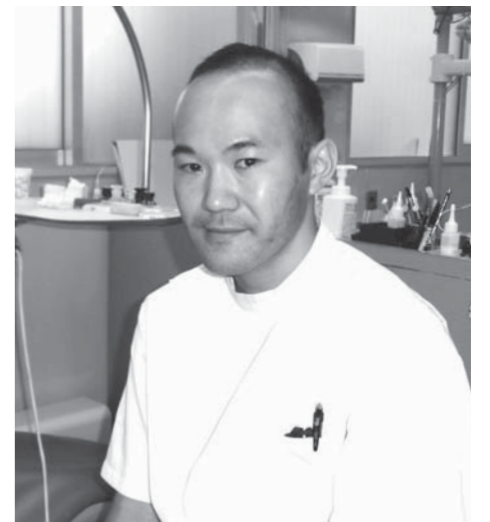
近年、歯周病は糖尿病や、心臓血管疾患、肥満、肺炎などとも関わりがあると指摘されており、全身疾患との関わりが注目されています。その中でも特に糖尿病との関係が注目されています。

糖尿病にかかると、歯を支える骨の免疫機能が低下し、唾液の減少により起こる口の乾燥で歯周病が悪化しやすいといわれています。そこで、糖尿病の患者さんに歯周病治療を行ったところ、血糖値の改善がみられたとの報告もあります。

このように糖尿病と歯周病はお互いに関連があることがわかります。

では、全身にも影響がある歯周病を予防、改善するためにどのようなすればよいのでしょうか。

歯周病の原因はプラーク(歯垢)、つまり歯や歯ぐきの汚れです。とくに歯と歯ぐきの境に付着したプラークや歯ブラシではとれない歯石が歯周病を進行させる原因になります。これらをできるだけ取り除くことが重要です。基本は毎日の歯磨きですが、できているつもりがなかなかうまくできていない場合が



歯科医師 三浦 博人 先生(和知歯科診療所)

ありますし、歯ブラシだけではとれないこともあります。お口の健康に自信のある方も一度、次のよう

にしていたけると良いと思います。

① 自分にあつた歯磨きの仕方を歯科医院で指導してもらいましょう。

② 喫煙、食生活、運動などの生活習慣の見直しも重要です。

③ お口の定期検診を年に最低1回でも受けるようにしましょう。

歯周病は細菌による感染症であると同時に生活習慣病でもあります。あなたと歯科医師、歯科衛生士などが協力して予防や治療をしていくことが大切です。

和知歯科診療所情報

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ので、お気軽にご相談ください。

☎ 84-11154

受賞おめでとうございます

■市町村・自治功労者

環境保全功労者、京の老舗表彰
京都府開庁記念日の六月十九日、京都府立府民ホールで記念式典が開催。式典で行われた表彰式で市町村・自治功労者、環境保全功労者、京の老舗に二団体二人が表彰を受けました。

自治功労者表彰を受けた北部振興会の江本正昭会長と藤田正之副会長は、六月二十四日に今回の受賞の報告に町役場を訪問。寺尾豊爾町長との懇談で「地域づくりは難しいですが、今回の受賞を励みに、みんなで協力して地域づくりを進めたいです」と、今後の活動への思いを話していました。

本町からの受賞者と受賞理由は次のとおりです。(敬称略)

市町村・自治功労者

京丹波町北部振興会

住民協働による地域の再生と活性化に取組み、地域力の向上に貢献

環境保全功労者

大西好美(質美)

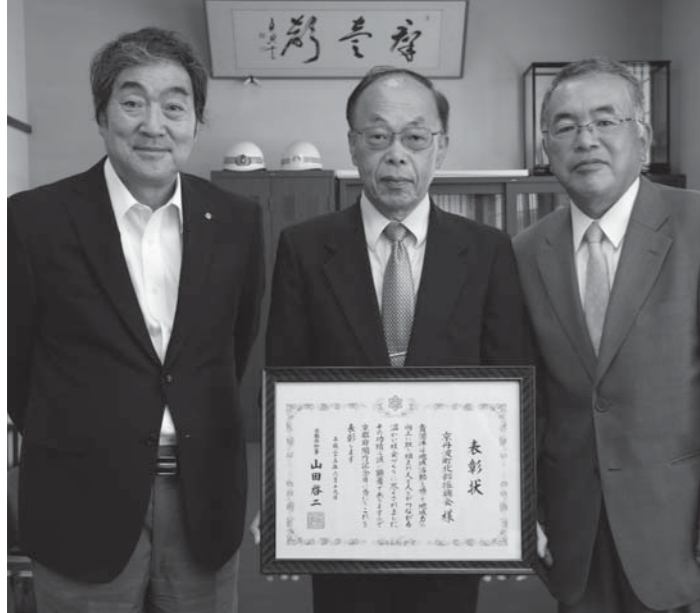
田畑美さ子(蒲生)

平成十五年度から地球温暖化防止推進員として、環境学習や地域の環境保全に貢献

京の老舗

有限会社社長老(本庄)

百年以上にわたり堅実に家業の理念を守り、他の企業の規範となった



市町村・自治功労者表彰を受賞した北部振興会の江本会長(中央)と藤田副会長(右)



京の老舗として受賞された長老の寺井昌夫社長



環境保全功労者表彰を受賞した(左から)田畑さん、大西さん

被害にあわないために

■いきいき大学・ひまわり学園
開講式および第一講座

町内の高齢者・障害者を対象とした生涯学習講座「いきいき大学」と「ひまわり学園」が五月二十九日、町中央公民館で開講。受講生らは、早速第一講座を受講しました。

今回の講座のテーマは、町内でも発生している強引な手口で商品を買わせるなどの悪質商法に関連した「消費生活安全講座」。京都府消費生活安全センターの

畑玲子相談員が、自らが受けた相談事例などを交えて講演しました。

畑さんは「悪質業者は、目的がわからないようにいろいろな方法を使って近づいてきます。一人で抱え込まないで誰かに相談することが大事です」と、受講生らに対し相談することの重要性を話しました。

両講座は、今回の講座のほか、社会見学や映画会など今後それぞれ五回の開催が予定されています。



事例を紹介しながら契約について説明する畑さん(町中央公民館・蒲生)

町づくりを共に語り合う

■町長と語るの会

寺尾豊爾町長と町民の皆さんが地域の話題や今後のまちづくりについて語り合う町長と語るの会が六月二十五日から町内十二会場が始まりました。

初日の会場となった大倉文化センターには、地域住民など約三十人が参加しました。

寺尾町長があいさつを述べた後、参事が本年度の予算と事業

を説明。参加者らは真剣に聞き入っていました。

説明後に行われた懇談では、域内の道路の修繕や危険箇所の対応のほか、今後見込まれる町内の人口減少に対するそれぞれの思いなどを語り合いました。

町長と語るの会は、九月三日まで開催していますので、お誘いあわせの上、ご参加ください。



町政に対する要望などを話す住民(大倉文化センター・大倉)

観光資源を写した作品を表彰

■観光写真コンテスト表彰式

平成二十四年度に初の開催となった町観光協会主催の京丹波町観光写真コンテストの表彰式が六月二十一日、同協会の総会とともに丹波マーケスクコミュニティホールで行われ、受賞者らを表彰しました。

コンテストのテーマは「わたしが見つけた京丹波の観光資源」。表彰状の授与後、審査委員を代表して講評を述べた写真家の橋本健次さんは、それぞれの作品の評価を述べた上で、「来年チャレンジしていただける人は、今回の

作品を参考にして、さらに良い写真を撮影してください」と、次回への参加を促していました。

入賞者は次のとおりです。(敬称略)

- 一般の部
 - 【特選・京丹波町長賞】「雲海の山並」山本 弘(篠原)
 - 【準特選・京丹波町商工会長賞】「乙見溪谷の秋」片山亨(綾部市)
 - 【準特選・京丹波町教育長賞】「お田植え神事」荒木孝允(兵庫県丹波市)
 - 【準特選・京都新聞社賞】「可愛い群像」浅野三雄(橋爪)

- 携帯電話カメラの部
 - 【特選・京都府観光連盟会長賞】「ファンタジーの国のプロムナード」西田真弘(福知山市)
 - 【入選】「滝が谷 築山忠則(小畑)」(願い)廣瀬 誠(角)
 - 「星屑のシャワー」北村八良(京都市)

- 携帯電話カメラの部
 - 【特選・京丹波町観光協会会長賞】「お祭り」金延英樹(高岡)
 - 【入選】「癒し」林 尚子(質美)
 - 「冬ほたる」白石由美(長岡京市)
 - 「菜の花」船越雅章(須知)



特選を受賞した山本さん(丹波マーケスク・須知)

生徒たちの頑張りを描き受賞

■全国広報コンクール

町情報センターが昨年四月に放送した和知中学校合唱部の特集番組がこのたび、平成二十五年全国広報コンクールにおいて総務大臣賞を受賞しました。

この作品は、一年間にわたって和知中学校合唱部の活動を追ったもの。厳しい練習を通して生徒

たちがひとつになり、その結果、コンクールに入賞する様子を収めました。

町情報センターでは、今回の受賞を受け、今後ともさらに充実した番組作りを取り組んでいくこととします。



知事賞を受賞した作品の一場面

素敵な出会いを求めて

■ウッドイバルわちdeときめきツアー

町の観光PRと男女の出会いをサポートするときめきツアーが六月九日、下栗野のウッドイバルわちで開催。三十人の男女がアトラクションなどを通して交流を深めました。

この取組みは、観光協会が主催して平成二十三年から行っているもので、今回で四回目の開催。参加者は、野菜の収穫とその野菜を使ったバーベキュー、地域内を回るクイズラリー、流しそうめんなどを楽しみました。

参加した男女からは、食事やアトラクションを共にすることで打ち解けあい、終了する頃には、連絡先などを書いたメッセージカードを交換していました。



会話を楽しみながらクイズラリーで地域を回る参加者(下栗野)

わたしたちの町

人口	16,053(-15)
男	7,578(-3)
女	8,475(-12)
世帯数	6,448(+3)
7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	9,011,014円
復興支援募金	5,726,754円

*平成25年6月30日現在



ありがとう、ジョー先生



日本に来る前に「楽しい時間は一瞬で過ぎる」と言われてから、早いもので4年が過ぎました。

はじめは1年間だけ京丹波町にいる予定でしたが、この思いは京丹波町に着いてすぐに変わりました。それは、皆さんにとっても温かく迎えていただいたからで、すぐに1年だけではもったいないと思うようになりました。

京丹波町はとても美しく、青々と木が茂る風景はまるでニュージーランドのようです。

授業をしていた瑞穂中学校、蒲生野中学校、瑞穂小学校、そして丹波ひかり小学校。一瞬一瞬がとても楽しい時間でした。瑞穂小学校になる前は誰がどこの小学校にいたかを今でも覚えているくらいです。

私は四年間でabcもわからなかったような生徒たちが、自分の思いをはっきりと英語で伝えられるまでになった姿を見てきました。皆さんの成長を見ていると温かい気持ちになりました。皆さんは「英語の授業は英語を学ぶためのもの」だと思っているかもしれませんが、私にとっては日本語の授業でもありました。皆さんは、授業中でも授業外でも日本語を教えてくださいました。本当にありがとうございました。

京丹波町を離れ、皆さんが成長して、どのような人になっていくのを見られないと思うととても寂しいです。しかし、私自身も成長をしなければなりません。そのために私は韓国に行き、英語の教師をすることを決めました。

京丹波町での経験を生かして、韓国でよりよい英語教師になれるようにがんばります。

私の代わりに来る、新しい先生にもたくさんのことを教えてあげてくださいね。

京丹波町を離れるのはとても寂しいですが、皆さんの幸せを願っています。

平成二十一年にニュージーランドから来日し、本町で四年間ALIT(外国語指導助手)として勤務された、カン・ジョエン・チャオアンさん(通称ジョーさん)。このたび、八月二日で任期が終わり、日本を離れられることになりました。
本町での四年間の思い出を振り返ってつづったジョー先生からの手紙を紹介します。

雨が降らないと6月号の編集後記に書いた途端の6月後半の雨。最近の天候はどうも極端なようです。渇水も大変ですが、大雨などによる災害もないことを願うばかりです。

さて、今年もまもなく「節電の夏」「暑い夏」がやってきます。町内を取材にまわると、ゴーヤなどのグリーンカーテンが少しずつ成長し、夏への準備を進めています。皆さんも、今回ご紹介した節電ポイントだけでなく、楽しく実践できる節電にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。(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

