

人のめ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.97
2013年11月18日発行
11月号

響き渡る熱い響き
レトロロック



特集

町長と語るつどい



音楽と食の祭典「レトロロックフェスティバルin京丹波」が秋晴れのもと開催。ステージ上から響くロックの音色の中、来場者は、会場内で販売される京丹波の豊富な食材を生かしたメニューを買い求めていました。

特集

町長と語るつどい

寺尾町長が町民の皆さんと直接向き合い対話する取り組み「町長と語るつどい」。今年は六月二十五日―九月九日まで開催し、六百六十二人に参加をいただきました。つどいでは、平成二十五年年度予算と主要事業についてスクリーンを使って報告・説明後、町政に対する率直なご意見をいただくなど、まちづくりについて語り合いました。今回は、懇談の場へ出されたご意見やご質問など、主なものをお伝えします。



税・行財政について

問 (本年度予算の)町債が十二億九、八〇〇万円、公債費が十五億六、二〇〇万円となっていますが、町債の総額はいくらか。また、その返済計画は怎么样了か。

答 地方債の額は一般会計で一四二億五、〇〇〇万円程度、特別会計を加えますと三二四億八、〇〇〇万円です。しかし、その借金は、国から地方交付税で措置される制度がありまますので実質的な負担額は一般会計で四十五億円程度になります。繰上償

還を計画的に進めるとともに、隠れ借金ともいわれる塩漬け土地の買い戻しも進めて、財政の健全化を図っています。

問 町の塩漬け土地の買い戻しを毎年されていますが、買い戻しはまだあるのですか。あとどれくらい残っていますか。

答 これまでに、約二十二億円買い戻しました。平成二十七年まで完全に買い戻しを行います。あと四億円ほど残っています。売却などの要望があればすぐに対応できるように準備をしておきます。

■町長と語るつどい参加者数 (表1)

会場名	開催日	参加者数(人)	
和知地区	大倉文化センター	6月25日	26
	篠原体育館	6月26日	29
	西河内集落センター	6月28日	27
	和知ふれあいセンター	7月2日	34
	わち農村環境改善センター	7月4日	33
丹波地区	広野公民館	7月8日	27
	竹野基幹集落センター	7月10日	49
	健康管理センター	7月12日	30
	上野住民センター	7月24日	35
	蒲生区集落センター	7月26日	39
	曾根公民館	7月30日	38
	上豊田住民センター	8月1日	27
瑞穂地区	富田公民館	8月2日	36
	下山集会所	8月6日	43
	清涼館	8月7日	25
	山村開発センターみずほ	8月9日	27
	小野公民館	8月19日	25
	梅田振興センター	8月20日	23
	鎌谷中公民館	8月22日	20
合 計	三ノ宮基幹集落センター	8月27日	16
	水呑公民館	8月28日	22
	質美振興センター	9月9日	31
	合 計		662

道路・河川・交通について

問 区川の刈りで熱中症とされた方がありました。病気になることで保険の対象となりませんでした。半強制的な面もあり、町で保険の対応をお願いできませんか。

答 高齢化で出役する人が減ってきています。刈れるだけで結構です。刈残しがあれば、府や町が責任を持って対応します。



か、町で加入するのか、早急に検討します。

問 川刈りについて、高齢者も多く、対象河川が長いので、1回で終われず、2回実施しています。そのうち1回は町道などの整備に回したいと考えていますが、刈り残した場合は町で対応してもらえますか。

答 川刈りについては、慣習に基づいて、ボランティアで実施していただいているものです。刈り残しがあつた場合は、府と町で対応します。

NO.97 CONTENTS

- 2 【特集】町長と語るつどい
- 8 京丹波町職員の給与の状況を公表します
- 10 【シリーズ】健康生活のススメ『睡眠について』
- 12 Dr's Message いきいき健康術
- 13 **FLASH** KYOTAMBA TOWN NEWS 2013
 - 力作が並ぶ前で表彰
 - 交通安全ポスターコンクール表彰式
 - 地域特産物の振興へ
 - 京都丹波くりまつり
 - 親子連れらが稲刈りを体験
 - あつぱれたんぼ稲刈りイベント
 - 戦没者に思いを馳せ献花
 - 戦没者追悼式
 - 響き渡る音色に聞き入る
 - 京丹波オータムコンサート2013
 - 交通事故のない地域社会へ
 - 南丹船井交通安全大会
 - 地域の歯の健康を守る施設が移転
 - 和知歯科診療所移転開所
 - 復興への思い込め太鼓を打つ
 - DONと来い・丹波八坂公演
 - 念願の野外イベントでにぎわう
 - レトロロックフェスティバルin京丹波
 - 新たな車両を導入
 - ラッピングカー導入

問 町道沿いに面した木々が覆いかぶさり、通行の支障となつています。土地所有者が町外の方などの場合は、伐採することも出来ず大変困つていますので、町から所有者に指導してもらえませんか。

答 支障となる木々の件については、役場(支所)に連絡してください。不在地主への通知は、積極的に行つております。安心・安全を確保するためには、伐採しなければ仕方ないと考えています。

ケーブルテレビについて

問 昨年の語るつどいでもお願いしましたが、ケーブルテレビの文字放送を視覚障害者の方々にも音声で同時に流してもらえませんか。

答 確かに昨年ご意見をいただき、実現させたいとお答えしました。平成二十六年年度中の実現に向けて進めていますので、しばらくお待ちください。

問 告知放送による緊急の火災放送(警報サイレン)は、突然非常に大きな音でびつくりします。どうにか考えてもらえませんか。

答 早急に検討します。放送原稿も一度

有害鳥獣対策について

問 有害鳥獣対策をお願いしたいです。

答 サルへの決め手がありません。決定的な対策がないので、国や府の補助金を使い少しでも対応していきたいと考えています。

地域医療について

問 医師育成の奨学金の申請や利用はありますか。

答 現在のところ申請はありません。申請がなくても制度は実施していきます。

保健・福祉について

問 赤さびなど、下山分園の施設老朽化に対し、どのように対応されますか。

答 現場を確認させていただき、近隣住民の方に迷惑をかけるようであれば早急に対応します。また、子ども子育て支援法に基づき組織した「京丹波子ども・子育て審議会」に対し、子ども・子育て支援事業計画の策定と合わせ、町立幼稚園や保育所のあり方についても諮問していますので、今後のことについては、もう

確認し、訂正できるようにであれば検討いたします。

産業・観光振興について

問 畑川ダムが完成して一定水量を放流していますが、下流域(黒瀬区)では水田が水不足になりました。京都府に尋ねると、ダムに流入した水量を下流にも流しているという回答でしたが、下流域の水量は確保すると



少しお時間をください。

問 若い農業者への独自の子育て支援をお願いします。

答 子育て支援への思いをしっかりと受け止めて、全体の施策として打ち出せるか検討していきますが、現状では、国や府の支援がない事業は難しい状況です。

問 瑞穂地域の配食サービスは、社会福祉協議会が行っているの、日・祝日はありません。和知、丹波は休みなく毎日行われているので、瑞穂地域も同様に実施してもらえませんか。

答 どこかの事業者に担ってもらいたいと思います。状況を調べて土日も配食してもらおうようにしたいと思えます。サービスというものは、どの地域でも同じように提供したいと考えています。

教育振興について

問 学校でのいじめが原因による自殺も相次いでいます。自殺を止めることは難しいかもしれませんが、報道を見ていると教育長、学校が逃げの姿勢であると感じられます。積極的な対応をお願いします。

答 いじめのアンケートで、小さなこと

いう約束もあったと思うので、十分確保してほしいです。

答 水量確保という約束でダム建設にもご協力いただいたことと思います。農業用水がしっかりと確保できるように守っていきたく思います。

問 零細農家が集まり集落営農をやっています。法人化や組織化されている成功事例、メリットやデメリットを教えてください。

答 これからの農業は、集落営農にかかっていると思います。法人化されたところは、それなりの成果があります。農業機械も効率的に導入するため、国や府の補助金を活用しながら、積極的に対策を講じていきます。

問 京都縦貫自動車道の全線開通で道の駅「和」と「さらびき」への影響はどう考えていますか。

答 各施設への懸念が寄せられているのは事実です。「和」については、現在、「に」と効果」もありにぎわっています。影響が出るのは必至です。これまで実績を積み上げられているリーダーやファン層に特化した二工夫、二工夫した戦術が必要と考えています。

問 「さらびき」は、利用者の四割が川西市や豊中市(ともに大阪府)で、直接的な影響は少ないのではないかと考えています。

まで調査し、早期発見、早期対応に努めています。深刻ないじめにならないよう、学校全体で緊張感をもって対応していきます。

問 小学校、中学校でいじめはありますか。子どもたちは、健やかに仲良くしているのでしょうか。

答 いじめは、子どもたち自身がいじめを感じたら、いじめとするもので、京都府では統一の基準で一斉調査を行いました。いじめられたと感じた第一段階が、小学校九十一件、中学校四件、経過観察が必要な第二段階が、小学校三十二件、中学校二件、生命が脅かされているという第三段階はどちらも該当ありませんでした。件数の多い少ないよりも、早く見つけて、早く対応するのが大事ですので、面接を行い、ほぼ解決しています。一学期の調査では、第二段階は半分くらいに減っていました。子どもたちが学校に行くのが楽しいように、早期発見、早期対応に努めます。

問 中央公民館の雨漏りがひどいですが、もっと早く対応できなかったのですか。

答 今まで部分的な修繕を行ってきましたが、今年度大規模な修繕を行います。しっかりと直して、文化活動の中心として利用していきます。

えています。国道一七三号から瑞穂インターを利用して日本海への利用客が多くなるという予測もあります。

問 「京力農場プラン」は、安柄里と鎌谷地域だけで行われ、あまり進んでいないと思うのですが、進ちよくはどくなっていますか。

答 平成二十四年度は、二地区でプランが作成されました。本年度は新たに二地区に説明を行いました。これまでに十四地区で話し合いが進められています。

問 今年四月に京丹波町の十年間の森づくり計画が策定されました。将来、林業が盛んになることを期待しています。森づくり計画の中で町有林の今後の取り組みについてどのように考えていますか。

答 森づくり十年計画をひとつの指針とし、身近な森林資源を活用していきたいと考えています。木材を産業として成り立つようという基本的な考えのもと、資源調査をして、それに基づき活用を考えます。まずは木材として出荷し、余ったものを燃料に活用していきたいと考えています。バイオマス発電ができればよいのですが、実現できるかできないか資源調査が必要です。

問 ふるさと体験資料館運営事業とは、どのようなものですか。

答 しめなわづくりや布ぞうりづくりの体験教室など、年間を通じて事業を実施しているほか、子どもたちが古い農機具を見る貴重な場となっています。



まちづくりへの 提言と アンケート結果

つどいでは、町政への質問や意見だけではなく、さまざまな視点からの京丹波町のまちづくりを見据えた提言、住み良い環境づくりを目指した要望をいただきましたので、主なものおよびアンケート集計結果をお知らせします。

なお、つどいにおいて持ち帰って検討する旨をお伝えした内容については、区長様を通じて個別に回答させていただきます。

地域支援について

問 町長と語るつどいへの参加も今年で4回目となり、職員や区長・役員がほとんどで参加人数も減ってきているように思いますがどう考えていますか。

答 平成二十二・二十三年で、要望など多くの課題を対処してきた結果、参加人数が減ってきているものと考えています。しかし、住民の皆さんと膝を交えて話し合いをすることは、行政として大事なことであり、今後も続けていきたいと思っています。

問 語るつどいには、子育て世代の参加が少ないと思います。これから担っていく子育て世代(世帯)を対象に課題やいろんな悩みを聞いてもらうのが大変重要ではないでしょうか。PTAとの共同開催などはいかがですか。

答 幼稚園や保育所などお会いした際に話をお聞きしています。今後も、PTAなどを対象に、話し合いや取り組みをお願いしたいと思っています。

問 公民館、集会所の建替えの時期がいずれやってきます。人が少なくなつて



きて区の財政も厳しい中、町から援助はいただけないのでしょうか。
答 建替えに対しては、自治振興補助金(限度額(五百万円))があります。条件がありますので、まずはご相談ください。

その他

問 空き家になつている町営住宅が草も伸びてしのびないです。募集も工夫

してはどうでしょうか。例えば、民間業者のあっせんや京都府全体など範囲を広めての募集などで入居が増えるようにしてほしいです。

答 空き家の募集については、従前どおりの募集の仕方ですので、(今回の)提言を参考とさせていただきます。

問 町内の貴重な文化財が、保管場所がないことから、京丹波市の資料館に保管されています。町内で保管、展示できるような施設を作ってもうえませんか。

答 町内には、国、府、町が指定している



文化財が数多くあります。鍵のかかる、湿度管理のできる施設があればよいのですが、これからの課題だと思います。

問 町内では、振興会組織などが頑張っているところがあります。しかし、行政職員の地域活動への関わりが少ないうか。

答 町職員も、地域で活動しています。が、もつと顔が見えるようにしたら良いと考えています。積極的に地域活動に関わるよう伝えていきます。

問 野焼きはしないという放送をよく聞きますが、野菜のクズや植木の剪定などで生じたものをどうしたらよいのでしょうか。

答 自然の物以外は、分別してもらわないといけません。ルールどおりに処理していただきますようお願いいたします。

問 町の花、木、鳥が制定されましたが、なじみが薄いと思います。今後、町民に広く知らせる方法を考えたいですか。

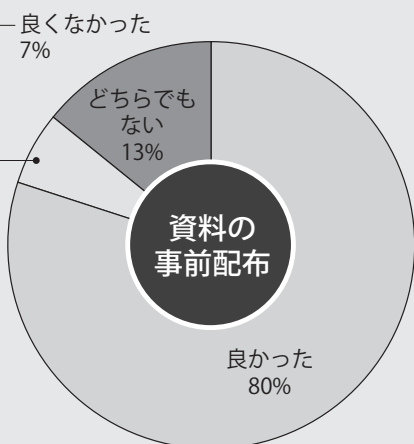
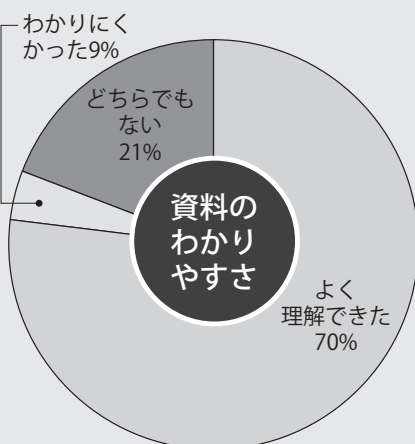
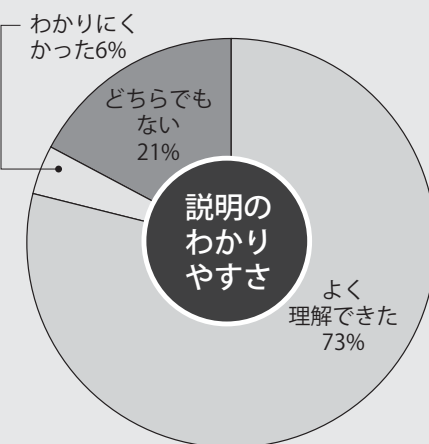
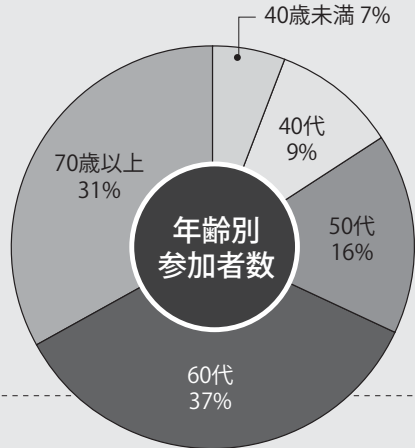
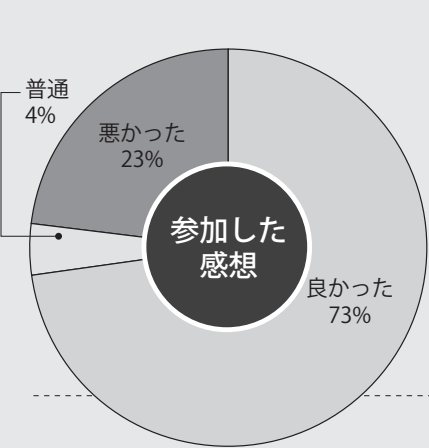
答 いただく意見を尊重して検討していきます。

アンケート集計結果

来年度のつどい開催に向けた参考とするために実施したアンケートには、参加者六百六十二人中、五百二十三人の方に協力いただきました。アンケート項目は、「年齢」「感想」「資料や説明のわかりやすさ」などで、集計は次のグラフのとおりです。
なお、自由記入欄に書き込んでいただいた意見などについては、より良い内容で実施できるように検討していきます。

要望・提言について

- 観光協会、商工会、行政が一体となつて、各地から来てもらえるよう観光コースなどを作り、地域振興拠点施設も含めて町の活性化に向けて観光を取り入れてはどうか。
- 町道の草刈りについて、集落内の分についても助成してもらえませんか。
- 最近和知診療所に受診していますが、顔見知りや待合室で出会うと会話もはずみありがたいです。こんな診療所を大事にしてほしい。
- 防犯灯の設置補助はいただいています。電気料金などの維持管理経費も町で支援してもらえませんか。



【第5表】職員の平均給料月額・平均年齢・平均経験年数（各年4月1日現在）

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料月額	平均年齢	平均経験年数	平均給料月額	平均年齢	平均経験年数
平成25年度	295,700円	41歳 4月	19年11月	289,000円	52歳 6月	27年 4月
平成24年度	296,500円	41歳 6月	20年 1月	274,400円	52歳 9月	26年 9月

【第6表】職員の初任給の状況（一般行政職：平成25年4月1日現在）

一般行政職の初任給および採用2年経過日の給料月額は、第6表のとおりです。

区分	初任給			採用2年経過日の給料月額		
	大学卒	短大卒	高校卒	大学卒	短大卒	高校卒
京丹波町	172,200円	152,800円	140,100円	184,200円	164,300円	148,500円
国	172,200円	152,800円	140,100円	184,200円	164,300円	148,500円

注)平成19年度から22年度までは昇給抑制措置が講じられてきました。

【第7表】職員手当の状況（平成25年4月1日現在）

区 分		京丹波町	国
扶養手当	配偶者	13,000円	本町と同じ
	配偶者以外の扶養親族1人につき	6,500円	
	職員に配偶者がいない場合はそのうち1人について	11,000円	
	16歳から22歳までの子の加算(1人につき)	5,000円加算	
住居手当	借家	家賃額に応じて27,000円が支給限度	本町と同じ
通勤手当	交通機関利用者	運賃など相当額(50,000円が支給限度)	本町と同じ
	交通用具利用者	片道2km以上で5kmごとに定める額(60km以上24,500円が支給限度)	本町と同じ

期末勤勉手当（平成25年度）

区分	京丹波町の支給率			国の支給率		
	期末手当	勤勉手当	計	期末手当	勤勉手当	計
6月期	一般職	1.225月分	0.675月分	1.9月分	本町と同じ	
	管理職	1.025月分	0.875月分			
12月期	一般職	1.375月分	0.675月分	2.05月分		
	管理職	1.175月分	0.875月分			
計	一般職	2.6月分	1.35月分	3.95月分		
	管理職	2.2月分	1.75月分			

注)職制上の段階・職務の級などによる加算措置があります。

【第8表】特別職の報酬などの状況（平成25年度）

区分	給料月額・支給率		
給料	町長	10%減額後 675,000円 減額前 (750,000円)	
	副町長	10%減額後 558,000円 減額前 (620,000円)	
	教育長	10%減額後 504,000円 減額前 (560,000円)	
報酬	議長	300,000円	
	副議長	230,000円	
	議員	210,000円	
期末手当	町長・副町長・教育長	6月期	1.4月分(10%減額支給)
		12月期	1.5月分(10%減額支給)
		計	2.9月分(10%減額支給)
	議長・副議長・議員	6月期	1.4月分
		12月期	1.5月分
		計	2.9月分

退職手当

区分	京丹波町 平成25年4月1日～平成26年3月31日		国 平成25年1月1日～平成25年9月30日	
	勤続	自己都合	勤続	自己都合
勤続20年	23.03月分	28.7875月分	本町と同じ	
勤続25年	32.83月分	38.955月分		
勤続35年	46.55月分	55.86月分		
最高限度額	55.86月分	55.86月分		
その他の加算	定年前早期退職特別措置(4～20%加算)		定年前早期退職特別措置(2～20%加算)	

注)京丹波町は、京都市内のほとんどの市町村が加入している「京都市町村職員退職手当組合」の条例に基づいています。

【第9表】給与などの削減措置などの状況（平成25年度）

現在の厳しい財政状況を考慮し、臨時、緊急の措置として次のとおり削減措置などを講じています。

職員区分	措置内容	施行期日
特別職 町長 副町長 教育長	給料・期末手当 10%減額	平成18～25年度
	・議員が町の附属機関の委員などに就任した場合に受ける報酬の廃止 ・本会議および委員会出席における費用弁償の廃止	平成20年7月から
一般職 管理職	管理職手当 10%減額	平成19～25年度
特別職・一般職 全職員	・旅費支給基準の見直し ・府内出張の日当廃止 ・借上車賃単価の見直し	平成19年度から

注)時間外勤務手当の抑制のため、「ノ一残業デー」の導入や、休日出勤・代休制度の見直しを図っています。

京丹波町職員の給与の状況を公表します

京丹波町職員の給与は、「京丹波町職員の給与に関する条例」など関係諸規定の定めるところにより支給されています。本年度における職員の給与などの状況について、広く町民の皆さんに知っていただくため、そのあらましをお知らせします。

なお、ここに公表する職員の給与は、いわゆる「手取り額」ではなく、すべて税金や社会保険料などを差し引く前の額です。

1 人件費の状況

平成24年度決算(普通会計)における人件費および人件費率は次のとおりです。なお、この人件費には、特別職に支給された給与および報酬を含みます。

【第1表】人件費の状況（平成24年度：普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率(B/A)%
平成24年度	16,119人 (平成25年3月31日現在)	120億7,051万8千円	3億4,206万4千円	17億1,893万1千円	14.24%

注)①普通会計とは、一般会計・町営バス運行事業特別会計・土地取得特別会計・育英資金給付事業特別会計の合計を指します。

②実質収支とは、歳入歳出差引額から、翌年度に繰り越された事業に充当すべき財源を除いた決算額をいいます。

2 職員給与費の状況

平成25年度当初予算(普通会計)に計上された一般職員の給与費および一人当たりの給与費は第2表のとおりです。

【第2表】職員給与の状況（平成25年度：普通会計当初予算・一般職員給のみ）

区分	職員数(A)	給料	職員手当(期末・勤勉手当を含む)	合計(B)	一人当たりの給与費(B/A)
平成25年度	206人	7億670万5千円	3億7,585万6千円	10億8,256万1千円	525万6千円

【第3表】部門別職員数の推移

区 分	職員数(人)			
	平成24年度	平成25年度	増減	
一般行政 (福祉関係を除く)	議 会	3	3	0
	総 務	53	54	1
	税 務	13	12	△1
	農林水産	16	15	△1
	商 工	3	3	0
	土 木	16	17	1
小 計	104	104	0	
福祉関係	民 生	50	51	1
	衛 生	19	19	0
	小 計	69	70	1
一般行政計	173	174	1	
特別行政	教 育	29	28	△1
	小 計	29	28	△1
公営企業 など	病 院	53	49	△4
	水 道	8	8	0
	下 水 道	5	5	0
	そ の 他	15	18	3
小 計	81	80	△1	
総 合 計	283	282	△1	

(平成25年度地方公共団体定員管理調査より抜粋)

注)職員数は、一般職に属する職員と常勤の教育長を合わせたものです。(地方公務員の身分のある休職者や派遣職員も含みます)

【第4表】級別職員数の状況

(平成25年4月1日現在・行政職給料表の適用を受ける職員)
一般行政職などの給料月額は、6の級で構成される行政職給料表を適用することにより支給されています。それぞれの級の標準的な職務内容、職員数および構成比は第4表のとおりです。

(医師、医療技術員、看護師などは、医療職給料表(一)(二)(三)を適用しています)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
1級	主事補・技師補・主事・技師	34人	15.04%
2級	主事・技師	14人	6.20%
3級	主査・係長・主任	122人	53.98%
4級	課長補佐・主幹	32人	14.16%
5級	課長・会計管理者	20人	8.85%
6級	参事・総括課長	4人	1.77%
合 計		226人	100%

注)①職員数は、「行政職給料表」の適用を受ける職員で、給与条例に基づく給料表の級区分によるものです。

②標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する標準的な職務です。

【シリーズ】

健康生活のススめ

第7回「睡眠について」



今回は、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」の結果をもとに、「睡眠」についてお伝えします。

※京丹波町健康プラン21は平成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。

十分な睡眠、とれていますか

睡眠には脳と体を休ませ、疲労を回復する役割があります。しかし、睡眠で十分な休息はとれていないと感じている人は少なくありません。

では、眠れなくて悩んでいる人はどれくらいいるのでしょうか。厚生労働省の調べでは、五人に一人が睡眠に関する悩みを抱えていることがわかっています。睡眠は眠っている時間の長さだけでなく、質も大切です。あなたの睡眠はどうでしょうか。

京丹波町健康プラン21の生活アンケートでは、生活習慣のひとつとしての「就寝時間」「熟睡感」についてのアンケートを実施しましたのでその結果をお伝えします。

睡眠と成長ホルモン

昔から「寝る子は育つ」といわれるように、人の成長と睡眠には密接な関係があります。成長ホルモンは主に二十二時から二時の間が最も盛んに分泌され、特に睡眠後二時間くらいが多く分泌されます。また、深い睡眠を取ればとるほど成長ホルモンが活発に分泌されることわかっていきます。このことから、子どもも大人も「早寝、早起き」の習慣をつけることが大切です。

熟睡感について

二十歳以上の熟睡感の調査では、全体の三五・九%の方が、熟睡感がないと回答されました。(表4)
また、年代別では、二十歳代～四十歳代で熟睡感がない方の割合が多くみられました。(表5)

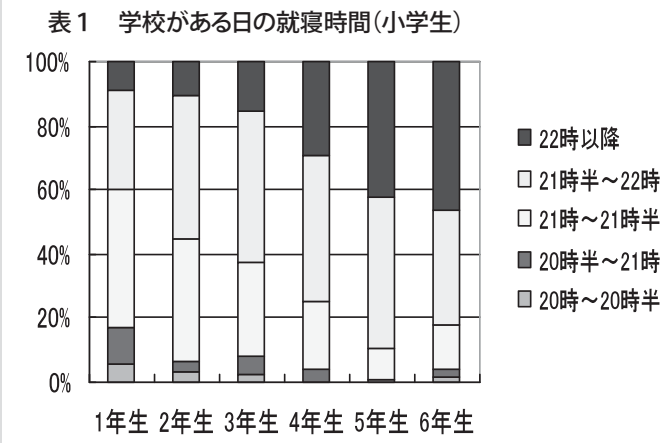
快適な睡眠のためのポイント

◆起きたら朝日を浴びる

「早寝、早起き」の習慣は、本来人間が備えている生活リズムを整えるのに役立つています。生活リズムは、脳の視床下部にある体内時計がつかさ

遅くなる就寝時間

小学生では二十二時以降に就寝する割合が全体で二六・四%で、高学年になるほど就寝時間が遅くなっています。(表1)



中学生では二十三時以降に就寝する割合が五六・七%で、学年が上がるにつれ、就寝時間が遅くなっています。(表2)
二十歳以上の就寝時間の調査では、男性に比べ女性の方が、就寝時間が遅い傾向がみられます。(表3)

どつており、昼間には体温を上昇させ活動状態を維持し、夜には体温を下げて休息するようになっています。朝起きたときに朝日を浴びることで、体内時計がリセットされます。朝日を浴びると十四～十六時間後に眠りの準備を始めます。体内時計の乱れは自律神経の異常、免疫力の低下やホルモンバランスの変調につながるため、体内時計を正常に保つ「早寝、早起き」は大切な生活習慣のひとつです。

◆午後の眠気をやりすぎず

昼寝をするなら、午後三時までの十五～二十分程度にしましょう。夕方以降や、長時間の昼寝は夜の寝つきに影響します。

◆夕方以降のカフェインをひかえる

就寝四～五時間前にカフェインを含む飲み物(コーヒー、紅茶など)は飲まないようにしましょう。

◆寝酒はやめる

眠るための飲酒は、夜中の睡眠が浅くなり、途中で目が覚める原因になります。

表2 学校がある日の就寝時間(中学生)

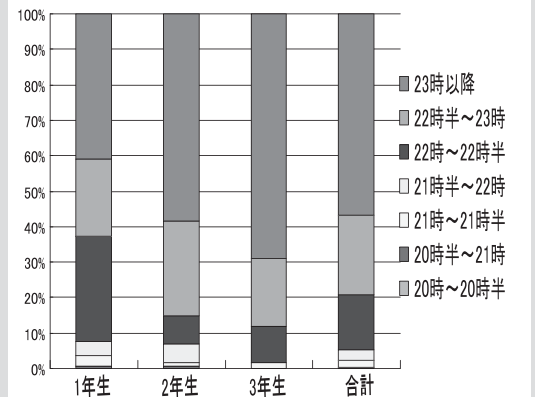
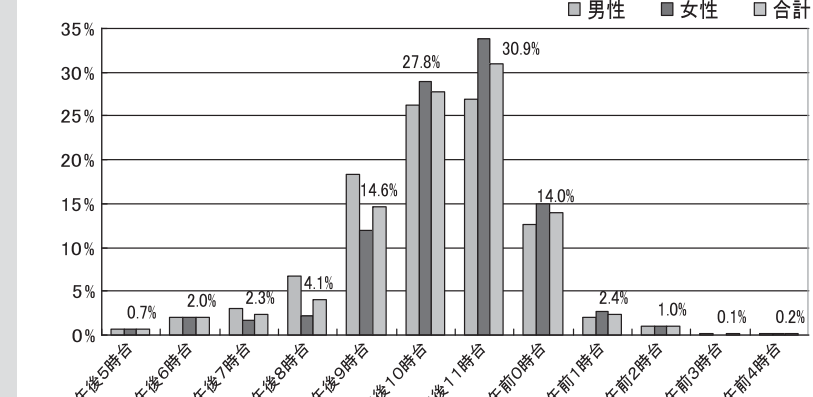


表3 年齢別の就寝時間



◆寝る前に

自分なりのリラクセス法

就寝前のパソコンやテレビ、携帯電話は脳が興奮して眠気がなくなったり、中途覚醒や熟睡感がなくなる原因になるので避けましょう。
就寝前には、軽い読書、音楽、香り、ストレッチ、ぬるめの入浴などでリラクセスしましょう。

◆規則正しい食事と運動

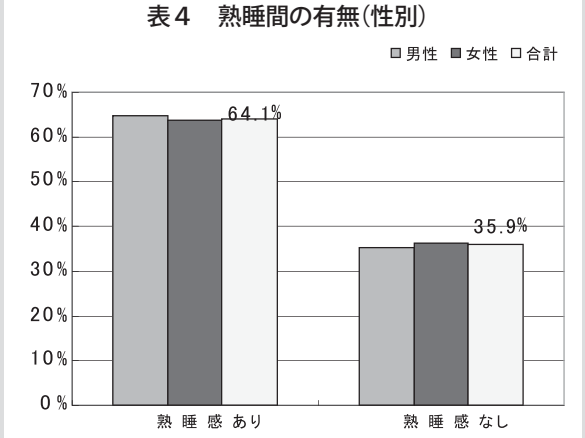
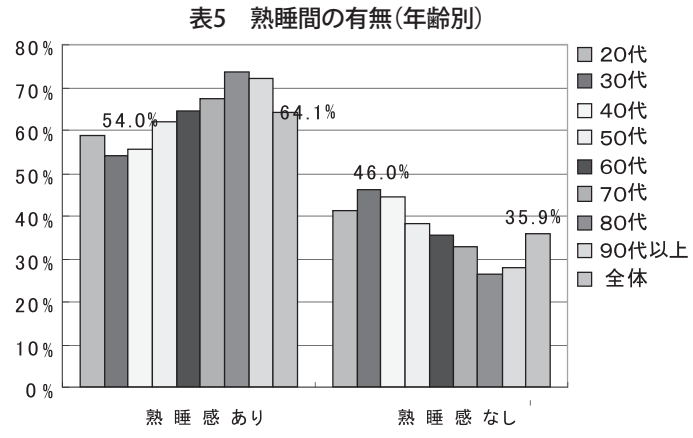
規則正しく食事をとることで、朝の目覚めが良くなります。また、適度な運動は睡眠を深くします。

睡眠時間は人それぞれ

朝起きたときに疲れがなく、昼間、普通に活動できれば睡眠は足りています。必要な睡眠時間は人によっても異なります。また、年齢や季節によっても変化しますので時間の長さにごだわらないようにしましょう。

睡眠薬は医師の指示で

睡眠薬は医師の指示に従い、正しく服用すれば安全です。むしろ、不眠が長期間続くと、生活習慣病やうつ病の危険が増すので、医師に相談しましょう。



いきいき健康術 第75回

『冬の乾燥肌に対してできること』

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診療所の内科医師 石垣里紗先生。冬場になると起きやすい乾燥肌の対策に関するお話です。

乾燥肌がかゆみの原因になります

皮膚の表面を覆う角質は、脂質の成分で構成されています。これを「皮脂」と呼びますが、皮脂には水分を保持する働きがあり、皮膚をしっとり潤いがある状態に保ちます。

加齢や冬の乾燥により、皮脂が減少したり水分量が減少したりすると、皮膚が乾燥した状態になります。すると、皮膚のバリア機能が失われ、皮膚は外からの刺激を受けやすくなり、かゆみや赤い皮膚炎が加わります。この状態の皮膚を、かゆみなどにより炎症が加わり湿疹を呈したものを「皮脂欠乏性湿疹」といいます。足のふくらはぎや背中などによく発生します。

治療方法

治療としては、①皮脂の脱落や乾燥を悪化させない生活習慣、②保湿によるスキンケア、③かゆみや炎症に対する薬物治療があります。

①生活習慣の見直し

入浴時にナイロンタオルを使用しない、こすりすぎない、過度に石けんを使用しない、暖房により部屋が乾燥しすぎないように注意する、電気こたつや電気毛布をさける、などの心がけが大切です。



内科医師 石垣里紗 先生(和知診療所)

②保湿
外用保湿剤による保湿が有効です。特に入浴直後の使用が効果的です。

③薬物療法
症状が重度の場合、内服薬やステロイド軟こうを用いた治療が必要な場合もあります。

症状が長引く場合や軽快しない際には、精査が必要な場合もありますので、皮膚科の受診をお勧めします。

和知診療所情報

和知診療所では、訪問診療を水曜日の午後に行っています。また、訪問看護につきましても随時行っていますのでご相談ください。

☎ 84-11112

力作が並ぶ前で表彰

交通安全ポスターコンクール 表彰式

交通安全啓発ポスターコンクールの表彰式が九月二十九日町中央公民館で開催され、入賞作品が並べられた会場で、受賞者に表彰状などが授与されました。

このコンクールは、交通安全に対する意識の向上を図り、安全な社会づくりを進めるために南丹船井交通安全協会京丹波支部(上田次雄支部長)が行っているもの。今年度は三百二十四点の応募があり、その中から事前に審査により決定した特選三点、優

秀賞六点、佳作二十三点の受賞者を表彰しました。

自転車乗車時のヘルメット着用の大切さを伝えるポスターで特選(京丹波町長賞)を受賞した北村元君は「(受賞できて)うれしいです。自転車に乗るときはヘルメットをかぶらないといけないということを伝える絵をかきました」と、作品に込めた思いを話していました。

受賞された皆さんは次のとおりです。(特選のみ、敬称略)

特選(京丹波町長賞)

北村元(丹波ひかり小六年)

特選(南丹警察署長賞)

瀧村菜奈(蒲生野中二年)

特選(南丹船井交通安全協会長賞)

鳥越翔大(下山小二年)



表彰式に参加した受賞者の皆さんら(町中央公民館・蒲生)

地域特産物の振興へ

■京丹波波くりまつり

丹波地域の特産品である「丹波波くり」の振興を目指して京丹波波くりまつりが十月五日、道の駅「丹波マーケース」の丹のまち広場で行われました。

会場内では、各ブースで調理された焼きぐりやくり餅、くりご飯のほか、須知高校生徒によるクリ

のソフトクリームなどが販売。どのブースも道の駅に立ち寄った人たちが買い求めて、早速舌鼓を打っていました。

また、会場内に設けられた丹波波くりの即売会では、早朝から多くの人が訪れ、秋の味覚を買い求めていました。



できたての焼きぐりを買い求める来場者(丹波マーケース丹のまち広場・須知)

親子連れらが稲刈りを体験

■あつぱれたんぼ稲刈りイベント

丹波自然運動公園近くの「あつぱれたんぼ」の稲刈りイベントが十月六日行われ、見事に浮かび上がった二匹の力エールを刈り取りました。

秋晴れのもと行われたイベントには、京阪神などから百二十一人が参加。公園職員から刈り取り方法の説明を受けたあと、鎌を使って慣れない手つきで刈り取りを行いました。

昨年の田植えイベントから参加している福村紀子さん(京都市)は「自分が植えたものを刈ることができる体験は滅多にないので、子どもにもさせたいと思って参加しました」と、親子で協力して五種類のイネを種類ごとに分けて刈り取っていました。



色とりどりのイネを刈り取る参加者(曾根)

戦 没者へ思いを馳せ献花

■戦没者追悼式

町主催の戦没者追悼式が十月十六日、和知ふれあいセンターで開催。先の大戦において、本町から戦地へと赴き亡くなられた一〇七七柱の戦没者をしのぶとともに、平和への誓いを新たにしました。

戦後六十八年を迎えた今年の追悼式には、遺族など約三百人が参列。遺族らは、戦地において帰らぬ人となった家族を思い、献花を行いました。

遺族代表として追悼の辞を述べた瑞穂遺族会の前田正会長は「悲惨な戦争の教訓をしっかりと



戦没者への思いを込めて献花する参列者(和知ふれあいセンター・本庄)

心に刻み、平和で心豊かな世界となるよう努力することを誓います」と、今も世界で続く紛争がなくなり、平和な社会が訪れてほしい思いを述べました。

響 き渡る音色に聞き入る

■京丹波オータムコンサート 二〇一三

京丹波オータムコンサート二〇一三が十月二十日、山村開発センターみずほで開催されました。

このコンサートは、バイオリン教室「おんぷつぷハウス」などにより組織された運営委員会が主催するもので、初の取り組み。コンサートには、おんぷつぷシンフォニーや町内のコーラスグループ「カナリア」、陸上自衛隊福知山駐屯地所属の音楽隊のほか、福知山市内から二グループが出演し、日ごろの練習の成果を披露

京丹波オータムコンサート2013



出演者全員が参加したフィナーレ(山村開発センター・大朴)

しました。町内外から訪れた人たちは、会場で響き渡る音楽に聞き入っていました。コンサート最後の最後には、出演者の演奏に合わせて、会場内の全員が「ふるさと」を歌いました。

交 通事故のない地域社会へ

■南丹船井交通安全大会

南丹船井交通安全協会と南丹警察署が主催する南丹船井交通安全大会が十月十九日、道の駅「和」道路情報センターで行われました。

式典では、日ごろの交通安全に関する取り組みが評価された個人

二人と二団体に対し、同協会の木村明美会長から表彰状などが授与されました。

続いて同表彰を受けたわちエンジエルの五歳児十四人が「道路で遊んだり騒いだりしません」など、元気づけに交通安全宣言を行いました。また、この日は、同道の駅におい

てわちふれあいまつりも開催。地域の特産物などを使った模擬店などが賑わいをみせていました。受賞者は次のとおりです(本町分のみ)

交通安全功労者表彰

- 個人の部 片山和美(角)
- 団体の部 わちエンジェル



ステージ上で交通安全宣言する園児ら(道の駅「和」道路情報センター・坂原)

地 域の歯の健康を守る施設が移転

■和知歯科診療所移転開所

国保京丹波町病院和知歯科診療所はこのほど、町和知保健センター二階から一階へ移転。十月二十一日から新たな診療室で診療を開始しました。

和知歯科診療所は、高齢者の多い和知地域唯一の歯科医療機関として運営。建築から三十年を超えることによる老朽化と、二

階の歯科診療所へ上がる方法が施設内には階段しかないなど、課題を抱えていたことから今回の移転となりました。

関係者などが参加して二十一日に行った移転開所式では、寺尾豊爾町長が式辞を述べたあと、利便性が良くなった施設の見学などを行いました。

同歯科診療所では、同日午後から、診療を開始し、早速、予約して



移転を祝い、テープカットする寺尾町長ら(和知歯科診療所前・本庄)



移転した和知歯科診療所の診察室(和知歯科診療所・本庄)

復 興への思い込め太鼓を打つ

■DONと来い・丹波八坂公演

今年で十四回目の公演となる丹波八坂太鼓保存会による公演「DONと来い」が十月二十日、丹波八坂太鼓発祥の地である下山の下山小体育館で四百人の来場のもと開催されました。

このイベントは、同保存会が民俗芸能文化の振興と次代の担い手育成を目的に毎年行っているもので、同小太鼓クラブによるオープニング演奏に続いて、同保存会が伝統曲「八坂」や、創作曲「北風南風」「山人」など、全九曲

を披露しました。

また、今年も、演奏の間のコーナーとして、「私たちは伝えたいことがある!」メンバーによる東北見聞録〜と題して、七月に同保存会からの十四人が京都府内の太鼓団体として初めて訪れた東日本大震災の被災地宮城県南三陸町や石巻市、そして福島県双葉町避難先の郡山市での仮設住宅・復興商店街などでの演奏やふれあいの様子を報告。来場者は、映し出されるスライドを見ながら個々の感想や語り聞き入っていました。



保存会メンバーによるステージ(下山小体育館・下山)

わたしたちの町

人口	16,005(-20)
男	7,556(-10)
女	8,449(-10)
世帯数	6,477(-1)
11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	9,033,972円
復興支援募金	5,821,786円

*平成25年10月31日現在

人の動き

■民生児童委員

曾根・院内・幸野・森

【新任】岩崎桂子

【退任】河瀬富男

(敬称略)

念願の野外イベントでにぎわう

■レトロロックフェスティバル in京丹波

今年で二回目となるレトロロックフェスティバルin京丹波が十月十四日、グリーンランドみずほで開催。約七百人の参加者が、澄み切った青空のもと、音楽と食のコラボレーションイベントを満喫しました。

ステージでは、本町出身者らが所属するバンドグループ二組を含む九組が熱演。会場を盛り上げました。

また、ステージ周辺には、秋の

味覚である黒大豆の枝豆など、町の特産物を使った十六のブースが出店。音楽イベントを楽しむ来場者の胃袋を満たしました。

同イベントは、京都市内の木屋町で行われているイベントで、昨年、初の野外イベントとして企画されたが、台風の接近により野外での開催を断念。今回念願の野外開催となりました。



迫力あるステージに盛り上がる会場(グリーンランドみずほ・大朴)

新たな車両を導入

■ラッピングカー導入

京丹波町情報センターではこのほど、取材車両として有料広告を掲載した電気自動車を導入しました。

この車両は、ガソリンなどを使用せずに走ることから、環境に配慮したものであり、また、本町の自主財源確保に向け有料広告を掲載しています。

掲載業者は、公募により株式

会社テクノロジーネットワークス

(東京都千代田区)に決定。車両は、同社のキャラクター「ざっくう」と、本町の食のキャラクター「味夢くん」を用いた車両としました。

情報センターでは、今後とも精力的に町民の皆さまを取材してまいりますので、取材の際はご協力をお願いします。



味夢くんなどが描かれた車両(京丹波町役場前・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

猛暑の夏から、さわやかな秋もすぎ、少しずつ冬が近づいています。町内各地では、10月から11月にかけて秋の収穫に感謝するイベントが行われ、町外からも「食の京丹波」へ多くの方が訪れています。

これから師走に向け、気忙しい季節になってきます。編集部も公私とも忙しい時期を迎え、毎日バタバタ走り回っています。これからインフルエンザが流行する季節になります。体調には十分留意して毎日をお過ごしください。(T)

【おわびと訂正】

広報京丹波第96号の14ページ、自主避難の件数「四十世帯九十八四人」は、「四十世帯九十八人」の誤りでした。おわびして訂正します。