



「上手に風船に絵が書けたよ!」

11/3 美山ふるさと祭り・子どもふれあいコーナー

広報
なんたん

もくじ

- 2 南丹市情報センターは地域の旬な情報を届けます
- 4 平成20年4月から 特定健診・特定保健指導が始まります
- 6 農業所得の申告には収支計算が必要です
- 10 いきいき南丹／ぶらりなんたん ～かやぶきの里～
- 12 図書館へようこそ／人権の窓／なんたんミュージアム

11月号

2007年 Vol.23



▲ニュース番組「9ちゃんもぎたて☆テレビ」を収録するスタッフの皆さん

南丹市情報センターは地域の旬な情報を届けます

CATVは地域と人をつなぎます

来年四月から、ケーブルテレビのサービスが全市域で始まります。今回は南丹市情報センターが制作している自主放送番組「9ちゃんねる」をご紹介します。

情報整備
シリーズ
-5-

自主放送番組は地域の話題が盛りだくさん

現在、ケーブルテレビでは、自主放送が三チャンネル（気象情報放送・京都新聞文字放送・コミュニティ放送）、地上波デジタル放送が六チャンネル、アナログの地上波・衛星波が十六チャンネル、FMラジオ四チャンネルの放送サービスを行っています。

市情報センターが制作している自主放送番組『9ちゃんねる』では、地域情報の共有やコミュニティの活性化、開かれた学校づくり支援、行政広報の迅速化などを目的に番組を制作・放送しています。

地域の伝統行事や人々のなごみ、子どもたちの笑顔、ふるさとの祭りなど、広大な南丹市のさまざまな表情を、映像を通じて皆さんに共有していただくことで、地域間や家族の絆がより一層深まります。

自主放送番組への参加をお願いします

自主放送番組の制作、充実には市民の皆さんのご協力が欠かせません。番組制作に積極的にご参加いただいたり、情報をご提供いただくほか、放送した番組に対するご意見やご感想をお寄せください。また、自主放送番組では、市民の皆さんが撮影されたビ



▲情報センターにあるスタジオでニュースの収録



▲南丹市のさまざまな表情を取材します

デオを放映することもできます。地域のお祭りやイベント、まちで見かけた素敵な風景など、番組内で使わせていただきます。（営利目的、宗教目的のものは放送できません）ご応募いただく場合は、ビデオテープに、撮影時の紹介文を添えて、市情報センターまでお送りください。

適正な番組放送に向けた取り組み

南丹市では、公共放送としての適正確保のため、南丹市有線テレビ放送番組審議会（芦田哲夫会長）を設置し、自主放送制作番組基準に基づき放送番組の内容を審議していただいています。

自主放送番組の紹介

市情報センターのスタッフの方に、制作している自主放送番組「9ちゃんもぎたて☆テレビ」「スクールフェイス」「南丹・ふるさとナビ」の紹介と、番組に対する思いを語っていただきます。※詳しい放送時間については、ご家庭に配布している番組表をご覧ください。

「9ちゃんもぎたて☆テレビ」

毎週土曜日 夜八時から放送

(担当・廣戸美智代さん)

広大な面積の南丹市は、それぞれの地域に、人々の暮らしや食文化、伝統行事やお祭、町おこしの取り組み、四季折々の表情などが息づいています。

「9ちゃんもぎたて☆テレビ」では、これら地域と地域、地域と人の絆を結ぶ番組として、一週間の南丹市のニュースを中心に、旬の話題や季節の話題、市民活動のPRや皆さんからのお便り(視聴者ビデオ)、暮らしに役立つ情報、街角で出会った笑顔など、もぎたて情報満載でお茶の間にお届けしています。

取材先での皆さんは、いつも温かく、さまざまなことを教えていただき、ご協力をいただいています。取材先は、私たちにとつても、



▲市民の方々に出演いただいています(廣戸美智代さん(右))

新しい南丹市の魅力に出会う喜びの場でもあります。住民の皆さんのふるさとへの思いや願いに触れる大切な機会として、足を運び、取材をこつこつと続け、地域の魅力を引き出す、生活に密着した番組作りに取り組みでいきたいと思えます。まちで見かけたときはお気軽に声をかけてください。PRしたいこと、情報などお待ちしています。

「スクールフェイス」

第一・第三火曜日 夜八時から放送
【特別編成の場合もあります】

(担当・塩貝大輔さん)

スクールフェイスは、南丹市内の五つの中学校、十七の小学校、十五の保育所・幼稚園からの提供ビデオ番組で、子どもたちの学校での様子や行事をお届けしています。

番組内容は、宿泊保育や運動会のほか、音楽会やPTA活動、学年での取り組みなどさまざまです。

収録した行事を見せていただく、同じ内容の行事でも各学校の地域性やアイデアがあり、楽しませていただいで



▲番組オープニングに子どもたちも出演(塩貝大輔さん(中央))

います。南丹市になってから、テレビに映る子どもたちの様子は、開局した十五年前から、変わることなく光り輝いています。

広い南丹市の活力につながります。地域力のため、学校での話題をきっかけに、保護者・地域・学校・子ども、それぞれの会話の架け橋になればと考えています。

これからも、市民の皆さんが情報の発信者として参加していただける番組づくりを目指します。

お問い合わせ先

南丹市情報センター
〒622-0100 四
南丹市園部町小桜町六二一
☎ 〇七七-一六三一七七

「南丹・ふるさとナビ」

第四木曜日 夜八時から放送

(担当・内藤智子さん)

豊かな自然に抱かれて、特色ある文化と伝統が育まれる南丹市。「南丹・ふるさとナビ」は、ふるさとの振興に尽くす人々の営みを、毎月紹介する企画番組です。

取材先でのさまざまな出会いを大切にしながら、地域に根ざした活動や取り組みなど

の魅力を掘り起こし、元気に活躍する、地域・人・ドラマを追いかけます。

また、9ちゃんねるでは、貴重な映像記録を残すため、地域の皆さんに協力いただきながら、歴史と伝統を守り継ぐふるさとの祭りを取材していきます。

暮らしに密着した視点で、市民の皆さんの笑顔の輪を広げるきめ細やかな番組作りを



▲皆さんの声をインタビュー(内藤智子さん(右))

！平成20年4月から 特定健診・特定保健指導が始まります

平成18年6月に成立した「健康保険法等の一部を改正する法律」により、来年4月から各医療保険者(国民健康保険、健康保険組合など)に対し、40～74歳の被保険者・被扶養者を対象とする、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)に着目した特定健診・特定保健指導が始まります。南丹市国民健康保険では、この実施に向けた準備を進めています。



平成二十年度から、国民健康保険をはじめとする全医療保険者にご加入の、四十歳から七十四歳の被保険者、被扶養者を対象に特定健診・特定保健指導の実施が義務付けられます。

特定健診は、生活習慣病の根源と言われるメタボリックシンドロームに着目して実施され、その後の健診結果から対象者を選定し、対象者に合

わせた効果的な指導を実施することになります。

平成二十年度に実施する南丹市国民健康保険の健診については、詳細が決定次第お知らせします。

※国民健康保険の加入者以外の方は、加入されている医療保険者が実施する健診を受けることとなります。

※医療保険者とは、対象者が加入している健康保険のことです。

四十歳から七十四歳の方は、特定健診・保健指導の実施が義務付けられます

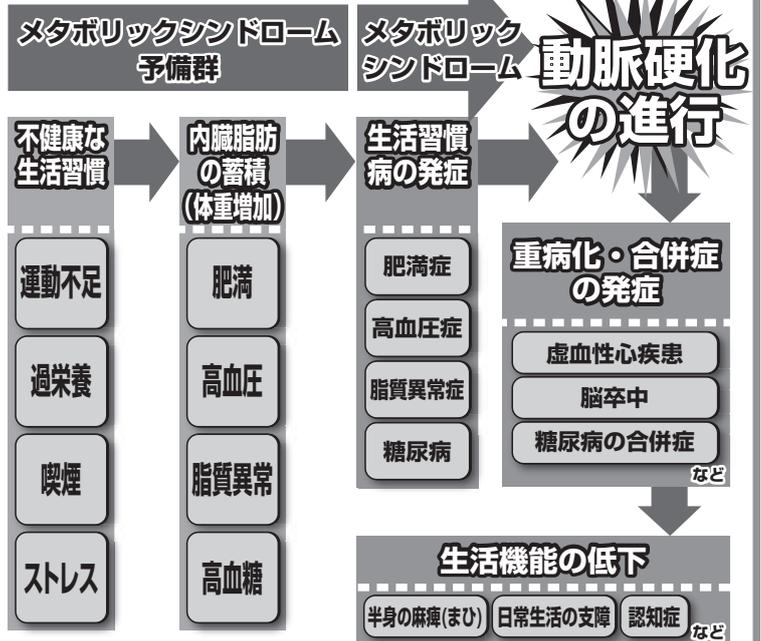
メタボリックシンドロームって何？

◆メタボリックシンドロームとは◆
内臓脂肪の蓄積(腹囲が男性八十五センチ以上・女性九十センチ以上)で、高血圧・高血糖・脂質異常の三項目のうち、二項目以上を満たす場合に、メタボリックシンドロームと診断されます。

それぞれの危険因子の程度が軽くても、重複すると心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす確率が高くなります。

◆なぜメタボリックシンドロームに着目するのか◆
重病化・合併症になる要因として、食生活や運動不足が原因となる生活習慣病の増加が挙げられます。

メタボリックシンドロームは早い段階であれば、生活習慣を改善することで、重病化を防ぐことが可能です。そのため、メタボリックシンドローム要注意の方に対し、保健指導を実施します。



【老人保健制度と後期高齢者医療制度の比較】

	老人保健制度	後期高齢者医療制度
対象となる方	○75歳以上の方 ○65歳以上75歳未満で一定の障がいがあると市町村の認定を受けた方	○75歳以上の方 ○65歳以上75歳未満で一定の障がいがあると広域連合の認定を受けた方 ※ただし制度移行時において、老人保健制度で認定を受けている方については、広域連合の認定を受けたものとみなします
医療保険制度について	○国民健康保険または被用者保険に加入しながら老人保健制度で医療を受給	○国民健康保険または被用者保険から脱退して広域連合が行う後期高齢者医療制度に加入
医療機関に提示するもの	○国民健康保険または被用者保険の保険証と老人保健制度の医療受給者証の2枚	○広域連合が交付する後期高齢者医療制度の保険証
運営主体	○市町村	○後期高齢者医療広域連合(都道府県の区域ごとに区域内の全市町村が加入)
財源	○公費(国、都道府県、市町村)約5割、国民健康保険または被用者保険の保険料約5割	○公費(国、都道府県、市町村)約5割 ○後期高齢者支援金(現役世代からの支援)約4割、被保険者の保険料約1割

後期高齢者医療制度とは、七十五歳以上の方などを対象にした新しい医療保険制度です。老人医療費が増大する中、高齢者世代と現役世代が共に安心して医療を受け続けられるようにするため、公平で分かりやすい医療制度として、創設されるものです。現在の老人保健制度との比較は、次のとおりです。

**平成二十年四月から
後期高齢者医療制度が始まります**

厚生年金などを受給するようになれば
退職者医療制度が適用されます

～市役所へ届け出をしてください～

長年勤めていた会社などを退職し、厚生年金など(国民年金を除く)を受けられるようになった方、またはその扶養家族は、老人保健の適用を受けるまでは「退職者医療制度」で診療を受けることとなります。年金を受給するようになったら、14日以内に市役所へ届け出をしてください。



◆対象となる人◆

次の全てに当てはまる方(退職被保険者本人)とその扶養家族が対象となります。

- ①南丹市国民健康保険に加入している方
- ②厚生年金や各種共済組合などの年金を受けておられる方で、加入期間が二十年以上もしくは、四十歳以降に十年以上加入期間がある方
- ③老人保健制度の適用を受けていない方

◆退職被保険者となる日◆

年金受給権が発生した日が、退職被保険者になる日です。受給権が発生し、年金をもらう手続きをすると年金証書が送られてきます。その年金証書を持参し、市役所で手続きを行ってください。「国民健康保険退職被保険者証」を交付します。

◆届け出に必要なもの◆

現在お持ちの国民健康保険被保険者証・年金証書・印鑑

◆医療を受けるとき◆

負担割合はこれまでと同じで変わりません。

退職者医療制度への届け出のお願い

退職者医療制度の対象となる方の医療費の財源は、本人の自己負担と国民健康保険税と被用者保険(会社などの健康保険)からの拠出金で賄われています。そのため、退職者医療制度の加入手続きを行わずに医療を受けると、国民健康保険の負担が増えてしまいます。国民健康保険の医療費給付の負担が増えることは、皆さんの国民健康保険税の引き上げへとつながります。国民健康保険の安定した財政運営のためにも、退職者医療制度の対象となる方は、加入の届け出をお願いします。

【お問い合わせ先】

市役所国保医療課
☎〇七七一一六八—〇〇一一

各支所保健福祉課

- 八木 四二—二三〇〇
- 日吉 六八—〇〇三二
- 美山 六八—〇〇四一

農業所得の申告には 収支計算が必要ですよ

ー 収支にかかわる書類の整理をー



農業所得の申告は、実際の収入金額から必要経費を差し引く、収支計算により申告していただくこととなります。

収支計算の算式

$$\text{総収入金額} - \text{必要経費} = \text{所得金額}$$

平成十八年産から農業経営者の方は、実際の収入金額から必要経費を差し引く方法により、農業所得金額を計算し申告することになります。

なお、申告書類（収支内訳書）に記入する金額の科目は左表のとおりです。収支の分かる書類（伝票、領収書など）は表を参考にして整理し、来年の申告（平成二十年二月から三月）に備えましょう。

原則として、収支計算による申告が必要ですが、次の場合は農業所得収支内訳書を提出しなくても差し支えありません。

- 家事消費・親戚などへの販売しない米（縁故米）のみの場合

● 収支計算の結果、農業所得

が赤字になる場合

※農業以外の所得があれば、農業所得の赤字をほかの所得と損益通算できる場合があります。

※国保税の軽減など、収入や所得により判定される制度の対象となる方は、住民税の申告が別途必要です。

収入金額の分かる書類

例：仮渡金計算書、精算書、出荷伝票、請求書（控）、領収書（控）、預金通帳、家事消費した農産物の数量・金額の根拠、農作業手間賃など雑収入の分かるもの

必要経費の分かる書類

例：農業用資材、水利費、土地改良費の領収書など、購買

利用代金明細書・小作料の領収書、農業用資産の納税通知書（農業用事業資産の固定資産税・軽自動車税）

【問い合わせ先】

市役所税務課市民税係
☎〇七七一一六八—〇〇〇四
各支所地域総務課総務係

八木 四二—二三〇〇
日吉 六八—〇〇三〇
美山 六八—〇〇四〇

園部税務署個人課税第一部門
☎〇七七一一六二—〇〇一九

農業所得収支計算説明会を開催します

- 十二月 四日（火）南丹市美山文化ホール
 - 十二月 六日（木）南丹市園部公民館
 - 十二月十一日（火）南丹市八木公民館 三階大集会室
 - 十二月十二日（水）南丹市役所日吉支所 市民ホール
- ※開催時間は、いずれの会場も午後一時三十分から午後三時までです。

お気軽にご参加ください



◆農業所得の主な記帳内容

各科目ごとに収支の書類を整理していただくと、申告の際に便利です。

1.収入となるもの

科目		具体的な計算方法等	参考事項
収入	販売金額 ①	農産物の種類ごとに1年間の販売金額（消費税、手数料などを含む）を合計します	
	家事消費など ②	自家用（贈答用を含む）および事業用（雇用費の現物支給など）に消費した数量に、収穫時の通常他に販売する価格を乗じて計算します	平成19年産米概算金単価
	雑収入 ③	作業受託収入、補助金、共済金などについてそれぞれ区分ごとに計算します	

2.必要経費となるもの

科目		具体的な内容	参考事項	
経費	雇人費 ⑧	常雇、臨時雇人などの労賃		
	小作料・賃借料 ⑨	農業用の土地、建物の借用料、小作料、農機具などの賃借料、農業用施設利用料		
	減価償却費 ⑩	農業用建物、農機具、農業用車両などで取得価格が10万円以上で使用可能期間が1年以上の固定資産の償却費（国などから補助金を受けて購入した場合は、購入価格から補助金相当額を控除した額が取得価格となることがありますのでご注意ください）	耐用年数を経過したものは計上できません	
	利子割引料 ⑫	農業用借入金に係る支払利息	元金の返済額は対象外です	
	その他の経費	租税公課 ⑬	農業に関連して納付すべきこととなった税金や賦課金 （例）租税…固定資産税（土地、建物、償却資産）、自動車税、自動車取得税、自動車重量税、不動産取得税 公課…水利費、農業組合費など	所得税、住民税、国保税、国民年金掛金、罰金などは必要経費になりません
		種苗費 ⑭	種子、苗類、種芋などの購入費用	
		素畜費 ⑮	子牛、子豚、ひななどの取得費（引取運賃、種付費などを含みます）	
		肥料費 ⑯	肥料の購入費用	
		飼料費 ⑰	飼料の購入費用（餌代など）	
		農具費 ⑱	取得価格が10万円未満または使用可能期間が1年未満の農具の購入費用	左記以外は減価償却の対象
		農業衛生費 ⑲	農薬の購入費用や共同防除費など。家畜用薬剤の購入費用や家畜の診療費、保健衛生費など	
		諸材料費 ⑳	ビニール、むしろ、縄、釘、針金、ロープ、くい、防風寒資材など諸材料の購入費用	
		修繕費 ㉑	農具、農業用自動車、農業用建物や施設などの修理に要した費用（車検代含む）。大修繕は含みません	金額、性質によっては減価償却費
		動力光熱費 ㉒	農業に要した電気、ガス、水道料金や灯油、重油、ガソリンなどの燃料費	家事やレジャー使用は対象外
		作業用衣料費 ㉓	作業衣、長靴などの購入費用	
		農業共済掛金 ㉔	水稻、家畜などに係る共済掛金、価格損失補てんのための負担金など	生命保険などは対象外
荷造運賃手数料 ㉕		出荷の際の梱包費用、運賃や市場などに支払う手数料	売上から差し引かれている場合は、経費計上すると二重計上となるのでご注意ください	
土地改良費 ㉖		土地改良事業の受益者負担金や客土費用	10アール当たり1万円未満の場合は全額経費対象	
雑費 ㉗		上記以外の費用で農業に関連して支払う費用（農業の専門誌、事務用品代など）		

※記号番号は、収支内訳書の番号です。科目ごとの合計額を内訳書に記入することとなります。



楽しいおしゃべりで親睦の輪を広げる —ひとり暮らし高齢者の集い—



▲楽しいおしゃべりで会場いっばいに笑顔が広がりました

十月十八日、南丹市国際交流会館で「ひとり暮らし高齢者の集い」が南丹市社会福祉協議会園部支所・園部町民生児童委員協議会の主催で行われ、およそ七十人のひとり暮らしのお年寄りが参加しました。

社会福祉協議会の麻田勝司会長に続き、民生児童委員協議会の高井豊会長が開会のあいさつをされた後、佐々木市長が来賓のあいさつをしました。また、参加者がグループに分かれて日ごろ思っていることや、元気の秘訣などを話しながら交流し、参加者の親睦の輪を広げました。



▲卓球バレー(手前)やフライングディスク(奥)などを楽しみました

障がい者スポーツの 振興と交流を深める —第二回南丹市身体障害者 福祉会スポーツ大会—

南丹市内の身体障がい者スポーツの振興を図り、交流と親睦を深めることを目的に、第二回南丹市身体障害者福祉会スポーツ大会が南丹市日吉総合運動広場で行われました。あいにくの雨でグラウンドゴルフは中止となりましたが、各支部ごとの団体競技となるフライングディスク、輪投げが行われました。集まったおよそ八十人の参加者は、互いに競技のコツなどを教えあいながら、和やかにスポーツを楽しみました。



▲自己記録の更新を目指してトラックを全力で走る児童たち

南丹市立小学校に通う 五・六年生が一同に集まる —第二回南丹市小学生 陸上交歓記録会—

十月四日、子どもたちの運動能力の向上を図るとともに、スポーツに親しみをもってもらうことを目的とする、第二回南丹市小学生陸上交歓記録会を、南丹市園部公園陸上競技場で行いました。

記録会は、南丹市立小学校に通う五・六年生全員が参加し、一〇〇メートル走や、走り幅跳び、ソフトボール投げなどの競技を行いました。

参加した児童たちは、日ごろの授業の成果を存分に発揮し、昨年に続いて多くの好記録が出ました。



▲不当要求の実態などについて受講する市の幹部ら

行政に対する不当要求 の対処について学ぶ —不当要求防止 責任者講習会—

十月二十五日、不当要求防止責任者講習会を南丹市役所で行いました。

行政に対する不当要求について、その対処などを学ぶことを目的に、市長をはじめ市役所幹部職員ら五十八人が参加。(財)京都府暴力追放運動推進センターの井手輝喜専務理事と、京都府警察本部組織犯罪対策第一課の上原忠晴警部補から、「組織で対応すること。断る勇氣と相談する勇氣を持つことが大事」と、窓口対応などの実践も交えた指導があり、熱心に受講しました。

しの 戦没者を偲び、平和を願う —第1回南丹市戦没者追悼式—



▲平和への誓いを新たに献花をされる清水隆遺族会会長

十月二十五日、南丹市園部公民館で戦没者を偲び、南丹市出身の千八百八十六柱の英霊に対して、第一回南丹市戦没者追悼式を行いました。

岸上副市長の開式の辞に続いて、参加者全員が戦没者に対し黙とうを捧げました。また、佐々木市長の式辞に続き、市遺族会の清水隆会長らが、世界の恒久平和を願う追悼の言葉を述べられました。

最後に、参加した遺族らおよそ三百五十人が、心豊かに暮らせる社会の実現のため、平和への誓いを新たに、英霊に献花しました。

Information お知らせ

ご存じですか?

緊急地震速報

緊急地震速報は、最大震度五弱以上と推定した地震の際に、強い揺れ（震度四以上）となる地域を、揺れが来る前にお知らせするものです。

緊急地震速報「利用の心得」

緊急地震速報は見聞きしてから、強い揺れが来るまでの時間が数秒から数十秒しかありません。その短い間に、身を守るための行動をとる必要があります。

<p>屋内では...</p> <ul style="list-style-type: none"> 頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる あわてて外へ飛び出さない 	<p>人が大勢いる施設では...</p> <ul style="list-style-type: none"> 係員の指示に従う 落ち着いて行動する あわてて出口に走り出さない
<p>自動車運転中は...</p> <ul style="list-style-type: none"> あわててブレーキをかけない ハザードランプを点灯し、揺れを感じたらゆっくり停止 	<p>鉄道・バス乗車中は...</p> <ul style="list-style-type: none"> つり革、手すりにしっかりつかまる
<p>屋外では...</p> <ul style="list-style-type: none"> ブロック塀の倒壊などに注意 看板や割れたガラスの落下に注意し、ビルのそばから離れる 	<p>エレベーターでは...</p> <ul style="list-style-type: none"> 最寄りの階で停止させ、すぐに降りる
<p>山やがけ付近では...</p> <ul style="list-style-type: none"> 落石やがけ崩れに注意 	<p>周囲の状況に応じてあわてず、まず身の安全を確保する!</p>

緊急地震速報は、地震による強い揺れを事前にお知らせすることを目指す新しい情報で、今年十月一日から提供を開始しました。

緊急地震速報は、震源近くで地震（P波・初期微動）を感知し、位置、規模、想定される揺れの強さを自動計算します。地震による強い揺れ（S波・主要動）が始まる数秒から数十秒前に、テレビ、ラジオなどでお知らせします。

※ただし、震源に近い地域では、「緊急地震速報」が強い揺れに間に合わないことがあります。

緊急地震情報を見たとき、聞いたとき

緊急地震速報は、情報を見聞きしてから地震の強い揺れが来るまでの時間が、数秒から数十秒しかありません。その短い間に身を守るための行動を取る必要があります。

緊急地震速報を見聞きしたときの行動は「周囲の状況に応じて、あわてずに、まず身の安全を確保する」が基本です。

【お問い合わせ先】
市役所総務課
☎〇七七一一六八—〇〇二二

いきいき南丹

-20-

お元気ですか？
保健師です。



国民の8人に1人は糖尿病の可能性がります

～生活習慣を見直して糖尿病を防ぎましょう～

糖尿病になるかどうかは、生活習慣と体質が大きく影響します。糖尿病になりやすい生活習慣とは、過食・高脂肪食・運動不足・過剰なストレス・喫煙・多量飲酒などです。また、日本人は欧米人と比べて糖尿病になりやすい体質を持っているといわれています。

近年、糖尿病患者は急激に増えています。二〇〇二年の厚生労働省の調査では「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性を否定できない人」を合計すると、千六百二十万人となり、国民の約八人に一人が糖尿病になる可能性があることを示しています。また、今後も患者数は増えていくといわれています。

糖尿病とはどんな病気？

私たちが食事を取ると、食べ物はおなかの中で消化されて、ブドウ糖となって吸収されます。そして、血液中に供

給されて血糖になります。

血糖は、すい臓から分泌されるインスリンによって、全身の細胞のエネルギー源として使われます。この血糖が増えすぎた状態を『高血糖』といいますが、高血糖の状態が続くと、インスリンが十分に働かなくなったり（インスリン抵抗性）、分泌する量が減ったりして、ますます血液中のブドウ糖が増えます。こうして発症するのが『糖尿病』です。

放っておくとどうなるの？

糖尿病を放っておくと、増え過ぎた血糖が、身体中の血管を傷つけて『合併症』と呼ばれる病気になります。糖尿病の治療が不十分な状態が続いていると、全身にさまざまな悪影響を与えるので注意が必要です。

代表的な合併症は、糖尿病性の『網膜症』、『腎症』、『神経障害』、そして『動脈硬化』です。

予備軍にも起こる動脈硬化

糖尿病は動脈硬化の進行を速め、心筋梗塞や脳梗塞の頻度を高めます。しかし、最近、注目されているのは、糖尿病になるまでの予備軍の段階から動脈硬化の進行が速く

なっているということです。

血糖値では予備軍の状態であっても、糖尿病患者と変わらないほどに動脈硬化が進行していることがさまざまな研究で分かってきました。

まずは肥満を防ごう！

肥満予防は糖尿病だけでなく、いろんな生活習慣病を防ぎます。そのためには食事と運動のバランスが大切です。

【糖尿病を防ぐ食事】

糖尿病を予防するには食べ過ぎず、バランスのとれた栄養を取ることが大切です。

★野菜はたっぷり取りましょう

★食事は決まった時間に、時間をかけて食べましょう

★甘いものや油っぽいものは、食べ過ぎないようにしましょう

★ひとり分ずつ取り分けて、食べ過ぎないようにしましょう

★味付けは薄味にしましょう

【糖尿病を防ぐ運動】

運動は、無理のない程度に毎日続けるようにしましょう。一日に二十分から三十分が目安になります。体がきついと感じるほどの激しい運動は必要ありません。

★一日一万歩を目標に歩きましょう

しょう

★通勤などを利用して、歩く距離を増やしましょう

★周囲の風景を楽しみながら歩きましょう

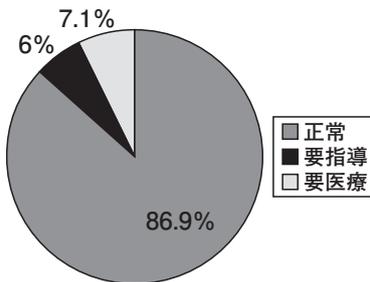
★プールでの水中歩行もおすすめです

市民健診の結果から

次のグラフは、今年度の市民健診・集団健診を受けられた、四十歳以上の方の糖尿病検査（血糖値）の判定結果です。受診者総数、四千二百九十五人の一割強が要指導、もしくは要医療という結果になりました。

血糖値が少し高いだけだから、と放置せずに生活習慣を見直し、糖尿病の進行をストップさせましょう！

市民健診を行った40歳以上の方の糖尿病検査（血糖値）判定結果





～かやぶきの里(南丹市美山町北)～

かやぶき屋根と人情が温かい郷愁の里

かやぶき屋根が山々に抱かれるように並ぶ美山町北の「かやぶきの里」。日本の原風景を守り続けるこの里を訪れると、温かい郷愁の情に包まれ、自然と安らぎを感じます。



▲「かやぶきの里」一斉放水には、多くの方が訪れます

この地区は、平成五年に、全国で三十六番目、かやぶきを中心とした農山村では三番目の「重要伝統的建造物群保存地区」として国の選定を受けました。かやぶき屋根の民家だけでなく、歴史的・伝統的様式の建築物や石垣、里道や田畑など集落全体の景観を

保存しています。



▲景観に配慮した小屋型の放水銃

観光地としても全国に名をはせ、年間約三十万人が来訪します。里山の純朴な景観を保存する一方で、地区住民による来訪者受け入れ体制の整備・充実に検討が重ねられています。

集落内は火に弱いかやぶき屋根が密集するため、万が一の火災時に類焼を防ぐための放水銃が六十二基設置されています。春と秋に、点検と防火意識向上のために行われる一斉放水は、かやぶきの里の風物となっています。

間もなく里は、紅葉の錦から、綿帽子をかぶり雪化粧へとお色直し。雪に覆われた白銀の里もまた、屋根と人情で人々を温かく包み込みます。

ちり業内



京都・美山北村かやぶきの里保存会
会長 中野 忠樹 さん

北集落内でかやぶき民宿「久や」を営む傍ら、観光ガイドとしてかやぶきの里来訪者を案内される「京都・美山北村かやぶきの里保存会」会長の中野忠樹さん。『自分のふるさとに誇りが持てる、ということはありがたい』それは、中野さんが国内外から美山を訪れる人々との交流の中で、広く値打ちが認められていることを実感し、気づかれたこと。南丹市発足に伴い開通した、JR園部駅と美山を結ぶ市営バスを利用して訪れる方も増えたそうです。この里の景観は、かかわる全ての人の共有財産であり、地元住民の「来訪者へのおもてなしの心」、来訪者の「景観保存や居住者に対する理解とマナーの心」で成り立っているとのこと。

かやぶき民家のいろいろ

美山のかやぶき民家には、江戸時代に建てられた「北山型民家」と言われる入母屋造りが多い。現在、保存地区五十戸のうち、三十八棟がかやぶき民家。

かやぶきというのは、植物名ではなく、屋根ふきの材料となる草の総称。ススキ、ヨシ、麦わら、稲わら、ササなどがある。

屋根のふき替えは、以前は約五十年に一度だったのが、近年では約二十年に一度行う。煙に防虫・防腐効果があるときされる、いろりやかまごの使用が減り、かや自体も肥えて腐りやすくなったため、短期間でふき替えが必要になっている。

屋根の棟飾りで、交差したものを千木(ちぎ)といい、美山では5本や7本

のものが多い。ウマノリやカラスどまりとも呼ばれる。

また、棟飾りの横木は、ユキワリと呼ばれる。



各図書館の開館時間

中央図書館：9時～17時

 八木図書館：(平日)10時～18時・(日曜)10時～17時

 日吉図書室：(平日) 9時～18時

 (土・日・祝) 9時～17時

 美山図書室：9時～17時・(金曜のみ)11時～18時

図書館へようこそ!



イメージキャラクター“なびっと” No.5

美山図書室へ、ぜひ一度 お立ち寄りください

美山図書室では、美山町のことをもっと知ってもらい、もっと好きになってもらえるような本をそろえています。

秋が深まり、辺りの山々も赤や黄色に染まる美しい季節になりました。

この時期、紅葉を見に美山を訪れる観光客も多く、美山文化ホールにある図書室へも立ち寄られることがありま



▲美山関連の本を集めたコーナー

秋が深まり、辺りの山々も赤や黄色に染まる美しい季節になりました。

この時期、紅葉を見に美山を訪れる観光客も多く、美山文化ホールにある図書室へも立ち寄られることがありま

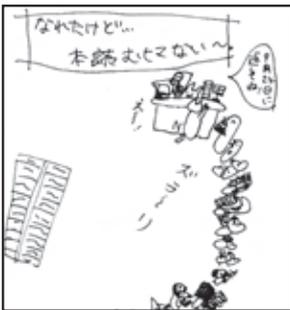
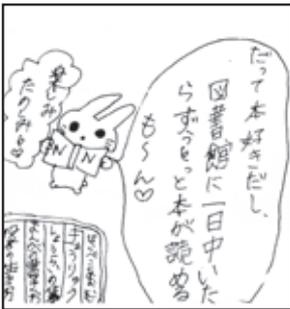


▲図書室のある美山文化ホール

合時間を利用して図書室へ立ち寄られる方には、美山に関連する本を紹介したり、車で来られる方には、道案内をしたり、ときには宿泊先の相談にも乗っています。

豊かな自然と、田舎の原風景が残る里として、いろいろな本や雑誌で紹介される美山町。訪れる皆さんが、もっと美山町のことを好きになって、また来てくださるといいなあとと思います。

なびっとの 4こまマンガ —本好き—



作：黒田 葵さん

※この作品は、今年の8月に募集した「なびっと4こまマンガ」の中から掲載しています。

新刊紹介



「すぐわかる能の見どころ
物語と鑑賞—三九曲—」

著：村上 滉 発行：東京美術

美山かやぶき美術館では毎年九月に薪能が催されています。今やすっかり秋の美山の風物詩となっています。難しいと思われがちな「能」ですが、あらずじや歴史的背景を理解していれば、もっと内容がわかりやすくなります。この本で幽玄の世界を楽しんでみてください。



「とちのき」

著…いまき みち
発行…そうえん社

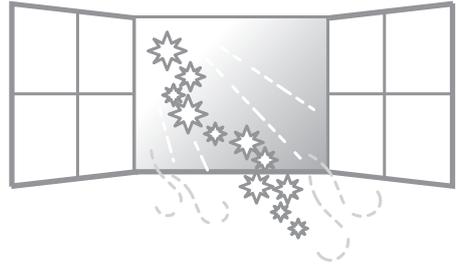
この絵本の主人公、みなちやんのうちには、栃の木があります。春には可愛いろうそくを立てたような花が咲き、夏には木陰を作ってくれて、秋には実がなり、冬には何ができるかな？四季と子どもの成長を描いた一冊です。

「毎日、ふと思う
帆帆子の日記②」
著：浅見帆帆子
発行：廣済堂出版

ちょっと意識を変えるだけで新しい世界が広がっていく。前向きな明るい気持ちで日々をすごしている著者の様子がイキイキと楽しく語られる、読者に元気を与える一冊です。①巻もあります。

おはようございます

人権の窓を開けて、優しい陽の光と、さわやかな風を感じてください



朝、登校してくる子どもたちに声をかけています。

ところが、元気に返してくれる子どもは少なく、自分からあいさつをする子どももたちらぬ数名で、いつも同じ顔ぶれというのが毎朝の様子です。

朝礼の時、全校児童に話をする時など、いろいろな機会です。「あいさつを進んでしましよう」と呼びかけていますが、なかなか習慣として根付いていきにくいというのが現状です。また「ありがとう」といったような感謝の言葉を聞くことも、少ないように感じています。子どもは、大人の行動や言葉を真似て学ぶといいますが、今の社会の中では、大人たちがあいさつをしたり、感謝の言葉を交わし合ったりする場面を見ることが少ないのではないかと私は思います。

殿 田小学校では、十一月七日から一カ月間、

『かがやこう自分、とどけようあたたかい心』をテーマに掲げ、人権月間の取り組みを行っています。
「自分に誇りを持ち、自分

自身を大切にできる子は、ほかの子に対しても優しくなれる。友だちを大切にできる」そして、「友だちと仲良くしていこう」と呼びかけています。

友だちが心を込めて言ってくれた「おはよう」や「さようなら」そして「ありがとう」などの言葉が、自分の心を「温かくしてくれた」と感じた時、人は相手を素敵だと思ひ、仲良くなりたと思うのではないでしょうか。

子どもたちがそれを実感した時、これからも続けようと努力することで、あいさつや感謝の言葉を言い合うことが習慣として身に付いていくのではないかと思います。

私 は、「学校とは先生次第です」という言葉を思い出します。お互いがあるさつや感謝の言葉を交わし合

いながら「心が和み、安心感が湧くこと」などの多くの経験を重ねていくことで、明るい学校や社会をみんなで作っていくきたいと思います。

(殿田小学校
校長 下村 虔)



井上 海さん(3年)



小畑 紗良さん(2年)



勝山 萌恵さん(1年)



藤林 裕子さん(3年)



市原 萌さん(2年)



市川 勝也さん(1年)

なんたんミュージアム
—南丹市立美山中学校—
5

八木町の大堰川緑地公園で「2007にこここ祭」(八木町商工会 主催)が行われ、220ブースが出店したりサイクル市や、八木町商工会女性部らによる“味ののれん街コーナー”と題した屋台が並び、訪れた家族連れらを楽しませました。また、八木町を中心に環境保護活動に取り組まれている「エコレンジャー」による環境保護に関する展示などもあり、環境に優しい取り組みなどが紹介されました。



▲にぎやかに並んだリサイクル市

(10/7 ニコニコこ祭)

「多くの家族連れでにぎわった恒例のリサイクル市」

みんなのひろば
まちの話題を
紹介します



身近な話題を広報係(0771)68-0019へお寄せください。

「秋晴れの日吉を三輪車が駆ける」

(10/7 ひよここい祭り)

日吉町天若の府民の森ひよしで、「ひよここい祭り」(日吉町商工会主催)が開かれました。

2時間での周回数を競う、恒例の「2時間耐久三輪車レース」には、府内外から28チームが参加し、1周約300mのコースで競いました。

三輪車は、フレームが木製のものや、コーナーで曲がりやすいように工夫されたものなど多彩で、各チーム4人が交代しながらの熱戦が繰り広げられました。選手がコーナーで転倒すると、ほかの選手から「頑張れ!」と声かけられる場面もあり、全員が完走を目指してペダルをこぎました。

また、会場には、フリーマーケットや、地元の特産品が並んだ屋台などがならび、訪れた家族連れらが日吉の秋の一日を楽しみました。



▲ギャラリーからの声援を受けてペダルをこぐ選手たち

「みんなと一緒に
楽しく秋の花火見物」

(10/14 神吉で秋の花火を見よう)



▲秋の夜空を彩る花火を満喫

心身にハンディキャップのある人たちと一緒にデイキャンプをしようと、府立園部高等学校の学生ボランティア、明治鍼灸大学院生の皆さんと、南丹市社会福祉協議会が実行委員会を立ち上げ、「神吉で秋の花火を見よう」を市立神吉小学校で開催されました。当日はたこ焼きや豚汁などを作ったり、体育館でのゲームで交流。夜には花火を楽しみました。その後に、地元ボランティアによる手作りのぜんざいが振る舞われ、笑顔いっぱいの交流ができました。

お詫びと訂正 広報なんたん10月号の記事に次のとおり誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
11ページ…(誤)田中律子さん⇒(正)田中集子さん



▲初参加の神吉小学校による演奏「黒潮はやし」

第2回南丹ビートフェスティバルが、南丹市園部公民館で行われました。

今年は、園部町・八木町・美山町から8つの学校と、6つの和太鼓サークルが参加し、八木町からは市立神吉小学校が初参加となりました。

参加者は、地域に伝わる曲や、創作曲などの演奏を披露し、日ごろの太鼓練習の成果を存分に発揮。そろいの衣装に、はちまき姿の演者たちの、勇壮で一糸乱れぬ演奏に、訪れた多くの観客らは聞き入っていました。

(9/29) 南丹ビートフェスティバル

「勇壮で一糸乱れぬ和太鼓の演奏を披露」

「多彩なイベントで日吉の秋を満喫」

(10/28) ひよし「水の杜」フェスタ2007

日吉の秋の恒例行事「ひよし“水の杜”フェスタ2007」が、スプリングスひよしのスプリングスパークで行われました。会場に設けられたステージでは、日吉町内の保育所の5歳児37人による「ほうねん太鼓」や、ジャグリングなどの大道芸ショー、ピンゴ大会などで盛り上がりました。また、模擬店やフリーマーケット、展示PRコーナー、体育館では文化祭の展示が行われるなど、多彩な催しに来場者は、お腹も心も満腹になった一日でした。



▲日吉町内の保育所の5歳児による「ほうねん太鼓」

「みんながお気に入りの一冊を音読発表」

(10/20) 声に出して読もう in 京都 南丹大会



▲南丹市立知井小学校による発表「お祭り」

南丹市日吉町生涯学習センターで、府教育委員会主催による読書活動推進事業「声に出して読もう in 京都 南丹大会」が開かれました。日本語の美しさや、豊かな表現を学び、子どもたちに読書の楽しさを知ってもらうことを目的に、南丹市・京丹波町・亀岡市から14校約330人の小中学生が参加。練習を積み重ねてきた成果を発揮し、元気に音読発表をしました。また、京丹波町立質美小学校で読書ボランティアをされている谷文絵さんによる「いっぽんばしわたる」などの読み聞かせも行われ、参加者らは読書の楽しさに触れた一日でした。

「用水路に生息する生き物を守る取り組み」

(10/27) 第三回「すじしまとじょっこ」お守り隊

八木町室橋地内を流れる新庄用水路に生息し、府の絶滅寸前種に指定されているスジシマドジョウなどの魚や貝を移動させる、第3回「すじしまとじょっこ」お守り隊の活動が行われました。当地区では、ほ場整備が行われており、工事の影響で生息する生き物の数を大きく減らさないようにするため、昨年の7月から京都府の主催で行われています。作業には、地域の親子らおよそ40人が参加し、用意されたタモ網で水路に生息する生き物を捕獲。最後にみんなで、昨年環境に配慮して施工された、新しい水路に放流しました。



▲用水路にいる生き物をみんなで救出



■摩気神社「神幸祭」(園部町船阪)

摩気神社の神幸祭には、ユーモラスな神事相撲が受け継がれています。10月12日午前2時、夜のとばりが下りた境内で、ふんどし姿の男衆が五穀豊穡を願って組み合い、相撲を取ります。中でもドジョウすくいの所作をする「練り角力(相撲)」、神様と組んで大げさに負ける「一人角力(相撲)」のこっけいな様子は見ものです。



来年四月から、市全域でCATVとインターネットのサービスが始まる！美山に住んでいる私は、非常に心待ちにしています。特に自主放送番組では、自分が住んでいる地域や、市内のさまざまな様子が放映され、自分のふるさとが良く分かるようになると楽しみです。南丹市の新しい発見につながる、これからの市情報センターの活躍に期待しています。

編集後記

(S)



わが家のアイドル

●美山町

太田 ましろ 茉白ちゃん(2歳8ヵ月)
あおい 蒼唯ちゃん(7ヵ月)

「笑顔がかわいい2人。いつまでも仲良く元気に育ててね」
(お父さん・お母さんより)



- 総人口：35,719人(-11)
(男：17,202人・女：18,517人)
(+7) (-18)
- 世帯数：13,607世帯(+18)

(平成19年11月1日現在)
()内は前月比

写真掲載の応募をお待ちしています。(応募数によっては順番待ちになることがあります) 詳しくは情報推進課広報広聴係まで



編集・発行：南丹市役所 企画管理部情報推進課
〒622-8651 京都市南丹市園部町小桜町47

TEL:0771-68-0019 FAX:0771-63-0653
URL:http://www.city.nantan.kyoto.jp
e-mail:jouhou-s@city.nantan.kyoto.jp



本紙は環境への配慮から、再生紙に、ソイインキ(大豆油)で印刷しています。