

Cover Special
道端カレンさん

美と健康の秘訣に迫る

「カレンな健康ライフ」

にやんたん市プロジェクト始動

南丹市を知ってもらうために

「映画がうまれるまち」

「唄う六人の女」監督インタビュー

—健やかで幸せなまちの実現—

特集

「健幸」の まちづくり

健幸プロジェクト

ご存知ですか？

成人の3人に1人が運動不足です

運動不足は生活習慣病を引き起こし、日本人の死因の第1位と言われているがんを発症する起因となります。本号では、そんな健康課題を解決するために南丹市で活動している「健康の達人」にお話を伺いました。

楽しむことが元気の源です



歩み続ける 健幸の伝道師

82歳とは思えない軽やかな足取りで歩く小滝さん。「1日8000歩」の歩数を歩いているそうです。

①「立派に育ってくれました」と自分の畑で取れた野菜を愛おしそうに眺める小滝さん。



②愛情たっぷり注がれたトマトは、驚くほど大きく色鮮やか。とても瑞々しいです。



趣味を通じて人と関わるのが楽しいー

南

丹市で健康情報を伝えるボランティア(健幸アンバサダー)をしている小滝さん(82)。「何事も楽しみながら取り組むことが元気の秘訣です」と話します。小滝さんの楽しみは、野菜を作ること、絵手紙を描くこと、そしてグラウンドゴルフをする事です。小滝さんの畑では多種多様な野菜が育てられており、自分の畑でとれた野菜を「毎朝丼一杯食べる」そうです。

また、娘さんが学童(放課後児童クラブ)に勤務されており、「学童の子どもたちに野菜の収穫を体験させてあげたい。野菜を通して健康を伝えたいと考えています」と笑顔で話してくれました。

健幸アンバサダーとの出会いー

小滝さんは定年を期に、大阪の都市部から南丹市へ移住。地域の老人会が解散したことで、地域の交流が希薄になると感じ、友人とともに老人会に代わる組織を立ち上げました。「仲間がいつまでも元気でいれるように、健康について勉強を始めたんです」と当時を振り返ります。健康の勉強を続ける中で、南丹市が主催する「健幸アンバサダー」と出会いました。健幸アンバサダーは、家族や友人、地域の人に健康情報を届ける健康の伝道師です。元々人と関わるのが好きだった小滝さんは、「この活動をきっかけに、さらに話す仲間が増え、沢山の仲間の笑顔が見れて嬉しい」と話してくれました。



↑小滝さんが配っている健幸アンバサダー通信。大学や企業と提携して健幸に繋がる情報を年に4回発信しています。

健康が繋いでくれた交流の輪



①小滝さんが友人と歩く散歩コース。自然豊かな南丹市に移住されて、散歩する機会が増えたそうです。

②小滝さん愛用の活動量計。健幸マイスターだけが持つ特別仕様。

健幸ポイントで「歩く」が習慣に―

小滝さんは、南丹市が主催する「なんたん健幸ポイント」事業に参加されており、歩くことを習慣にされています。

「近所の散歩コースを毎日8000歩、歩いていきます」と活動量計を見せてくれた小滝さん。

毎日それだけの歩数を歩くのは大変ではとお聞きしました。

「楽しいから続けられるんですよ。健幸ポイントの良いところは、自分の歩いた歩数がすぐにわかるところです」

歩数が目に見えることで、目標を立てやすく、モチベーションにもつながるそう。

「それに、散歩していると同じように健幸ポイントをやっている人と出会えます。そこでどれだけ歩いたか自慢し合います。いろいろな会話ができるんですよ」

小滝さんは、昨年からは「なんたん健幸ポイント」事業の精通者である「健幸マイスター」として、健幸ポイントを貯める中で、機器の操作に不慣れな方へのサポートが行われています。

健幸活動が交流の輪を広げる―

最後に小滝さんの今後の目標をお伺いしました。「今建て替えている家が完成したら、近所の人が休憩で

「楽しい」を健幸の原動力に。

きる集会所にしたいです。みんな歩いて、疲れたら私の家で色々な話をしたいですね」

南丹市が目指す「健幸のまち」とは「身体が健康であるだけでなく、市民がいきいきと幸せを感じるまちの実現」を意味しています。

「健幸のまち」の実現のためには、市が一方的に施策を押し付けるのではなく、市民の方が楽しみながら自主的に続けられる取組を考えなければなりません。

「楽しいから続けられる」そう話してくれた小滝さんのような方が1人でも増えるように、南丹市では、心も身体も健康に繋がる取組を考えていきます。

共に健やかで幸せな一生を歩んでいきましょう。

一緒に健幸になりましょう!

歩く、使う、楽しむ
～健康で幸せに生きる～
なんたん 健幸ポイント

2023 秋募集の案内

9月12日(火)～10月31日(火)

- 参加資格 18歳以上(2005年4月2日以前生まれ)の南丹市の住民、在勤、在学の方
- その他条件: アンケート調査に協力できること
- 参加費: 1,000円/年

詳しくは、市のホームページにて



美と健康の秘訣に迫る

「カレンな健康ライフ」

COVER SPECIAL

道端カレンさん
Karen michibata

2019年
京都丹波トライアスロンin南丹 優勝

南丹市文化観光大使である道端カレンさんは、ファッションモデル、タレント、そしてアスリートとして広く活躍されています。そんなカレンさんに美や健康の秘訣をお伺いしました。

朝型の規則正しい生活

「元々十代からモデルの仕事をしていました。雑誌の撮影って朝がすごく早いですよ。街中で人がいない時間にロケをすることが多いくらい。モデルを始めから十年後ぐらいに子どもが生まれると、やっぱり、子どもさんが朝早く起きるんです。お子

寝てから大人の自由な時間を作る方が多いと思いますが、私はどちらかというと、子どもと一緒に寝て、朝は子供より一時間早く起きて自分の時間を作っています」

トライアスロンと出会ってからは、水泳が毎朝の日課となり、健康的な生活にますます磨きがかかります。

食事へのこだわり

「私は、タンパク質をたくさん摂るように心がけています。どうしても炭水化物や脂質のほうがりやすいので、意識的に取り入れないとタンパク質が少なくなってしまう」

タンパク質は健康だけでなく美容にもいいそうです。「タンパク質は、髪の毛や爪、

肌のハリを維持するうえで欠かせない栄養素です。お肉や魚に限らず、お豆腐のような植物性のタンパク質でもいいので、食事に取り入れるように意識してみてください。きっと健康面で変化が出ると思います」

スポーツがもたらしてくれた健康

「スポーツをすることは身体も心もとてもいい方向へ向かうと思います。トライアスロンは一人でやる競技に見えて、意外と練習会があったり、仲間や知り合いがどんどん増えていきます。その時に人からもらうエネルギーは大きいなと感じていて、自分がだれかと会って、元氣もいただくと、自分も元氣を与えられます」

特にスポーツをしている人は、一人ひとりのエネルギーが強いと感じるそう。

「普段スポーツをしている人達が大会で集まることでメンタル面で良い相乗効果がうまれます。スポーツを通して、人からいただく元氣はすごく価値があると思います。なので、何でもいと思うので身体を動かす機会を皆さんも持ってほしいです」



7/9 第9回京都丹波トリアスロン大会 in南丹

大会には約400人がエントリーし、選手たちは、スイム(水泳)、バイク(自転車)、ラン(長距離走)を続けて行いタイムを競い合いました。

天候はあいにくの雨で、水面は穏やかなものの数日降り続いた雨のため流れは少し強く、スイム(水泳)では選手たちにとって厳しいレースとなりました。

また、本大会の司会進行は南丹市文化観光大使である道端カレンさんが務められ、会場は大いに盛り上がりました。

Nantan Sports

7/30 南丹市カヌー教室 & SUP教室

教室には、小学生と保護者を合わせて約30人が参加。資格を持った南丹市の職員などが、小学生に向けてカヌーやSUPの乗り方を指導しました。

また、今回の教室からメガSUPという8人乗りのボードを用意し、子どもたちはボードの大きさに圧倒されながらも、みんなで息を合わせて目的地まで操縦しました。

参加した小学生は「最初は怖さもあったけど、やっているうちに乗り方が分かってきて楽しかった」と笑顔で話しました。



▲苦戦しつつも立ち上がりながらSUPに乗る小学生



◀司会進行を務める道端カレンさん



たん市プロジェクト」

なんたんタイムズ

Vol.1

「にゃんたん市プロジェクト」って？

「なんたん」と「にゃんたん」のニュアンスが似通っていることから、このプロジェクトを「にゃんたん市プロジェクト」と命名し、3つの目標に取り組んでいきます。

プロジェクト三箇条

一つ 飼い主のいない**不幸な猫**を減らしたい！

一つ **南丹市**を知ってもらいたい！来てもらえるようにしたい！

一つ **地元産業**を活性化したい！



◀市職員が考案したにゃんたん市プロジェクトイメージキャラクター。左がニャン探、右が猫丹城

不幸な猫を減らしたい！

飼い猫を外に出すことで、感染症にかかったり予期せぬ事態でパニックになって迷子になることも考えられます。また、車など自他の所有物などに傷を付けたら、場合によっては交通事故で命を落としてしまう危険性もあります。

そこで、猫の正しい飼育方法の啓発推進や予期せぬ繁殖によって不幸な猫が増えないよう、不妊・去勢手術に対して財政的な支援を行います。

ほかにも、猫の保護活動をされている方とも連携を図りながら、飼い主のいない猫、可哀想な猫を減らすさまざまな取組を検討・推進していきたいと考えています。



▲不妊去勢手術済みである目印として、耳の先端をさくらの花びらの形にカットします。(地域猫や飼い主のいない猫のみ)

【問い合わせ先】

情報課

TEL:(0771)68-0066

南丹市の

気になるワード

「にゃん

「にゃんたん市プロジェクト」始動!!

南丹市を知ってもらいたい！
来てもらえるようにしたい！

「にゃんたん市プロジェクト」を通じて、
多くの方に南丹市を知ってもらい、南丹市
に来て思い出を作ってもらえる、そんな取
り組みを推進します。

例えば、南丹市ならではのグッズ「特
にゃん品」の即売会や「我が家のペット写真
展」などのイベントを企画していきたいと
考えています。

イベント以外にも、「不幸な猫を減らす
取り組み」や「地元産業の発展に寄与する
取り組み」についても、ホームページや
SNS、広報誌などで積極的に発信したい
と考えています。

将来的にはメタバースなどデジタル技術
を活用した取組みも実施したいと考えてい
ます。

地元産業を活性化したい！

愛猫との暮らしに役立つ、南丹市ならで
はのグッズを通じて地域産業の活性化を目
標に、企業独自の歴史や文化、匠の技、そ
してノウハウを生かした「特にゃん品」の開
発・製造を推進します。

また、「特にゃん品」をふるさと納税の返
礼品として活用するほか、南丹市内にお住
まいの方でも入手できるように、販売イベン
トを行うなど販売についても支援を行いま
す。



愛犬・愛猫用ベッドや
おもちゃにも安心！



あなたの愛猫の名前が
プリントされます



爪とぎ付き
「猫トンネルハウス」

「猫をモチーフにした「特にゃん品」

- ①自分の愛猫の名前がプリントされた世界にたったひとつのオリジナルハッ橋
- ②天然ヒバの木から抽出した愛犬・愛猫用ベッドなどにも使える「家中まるごと忌避スプレーヒバウッド」
- ③猫ちゃん大喜び！天然リネンとダンボールで作った爪研ぎ付き「猫トンネルハウス」

投票キャンペーン 開催中



Instagram

にゃんたん市プロジェクト
公式キャラクター投票

応募期間

9月30日まで

抽選で3名様に南丹市特産品をプレゼント！





フィルムコミッションとは、映像制作を支援する非営利団体のこと。全国各地で設立されていますが、南丹市でも現在計画中です。その役割や設立する効果などを南丹市サブカルチャー戦略アドバイザー、南丹市フィルムコミッションアドバイザーの藤井真也さんに分かりやすく解説していただきます。

フィルムコミッションとは？

映画やテレビ、CMの撮影で、撮影所やテレビ局のスタジオではない外部の場所で撮影することを、ロケーション撮影、略してロケ、と言います。

ロケでは、野外の風景や実在の建物、店舗を使って撮影が行われますが、土地には地権者がいますし、建物や店舗にも所有者、管理者がいるので、撮影には許可が不可欠。場所によっては、市役所、警察署、消防署などの許可も必要になることがあります。

こうした許可を、撮影する側が一つ一つ取っていくのはとても手間がかかりますが、映像制作者と場所の管理者の間に立って、許可申請を一括して代行調整してくれるところがあれば、制作者は撮影に集中できて、円滑にロケを進めることができます。

それを行うのが、フィルムコミッションという非営利団体。この団体の特徴や、南丹市が設立するとどんな効果があるのかなどを数回に分けてお伝えしていきます。

藤井 真也

出版プロデューサー、編集者。元集英社学芸編集部部長。映画、アニメ、マンガ、音楽、演劇などエンターテインメント全般に詳しい。





映画「唄う六人の女」は令和4年5月から6月にかけて「芦生の森」で撮影されました。その間、出演者やスタッフは、美山に滞在し、合間を縫って散歩したり、写真を撮ったり、夜はお酒や食事をゆっくり楽しみました。
監督の石橋義正さんに、この作品のロケ地「芦生の森」についてコメントをいただきました。

唄う六人の女

本作は人と自然との共生がテーマですが、シナリオを書くにあたって、ここ数年、日本国内のいくつかの森を巡っていました。人工林ではなく、原生林に近い森を求めていたのですが、2018年秋に芦生の森にトレッキングツアーで初めて入林し、美しい森の中で感じた感覚をシナリオに反映させていきました。2021年



いしはし よしまさ
石橋 義正
映像作家・演出家

京都生まれ。第41回京都府文化功労賞受賞。マネキンドラマ『オー！マイキー』、映画『ミロクローゼ』監督。テートモダンやMOMA等国内外の美術館で映像作品やパフォーミングアーツの発表、舞台やファッションショーの演出などジャンルを越えた活動を展開する。京都市立芸術大学教授。

に概ねシナリオを書き上げた後、今度は5月という芽吹き時期に再度ガイドの方と入林し、トチノキ平や大カツラなどを見せていただきました。雨上がりの新緑の芦生の森は、筆舌に尽くし難い美しさで、あらためてそこにいる沢山の生命を五感で感じる事ができました。そして、この場所でも本編の撮影をすることができれば、私がこの森から感じ得た特別な感覚を、スタッフ・キャストと一緒に、作品を通して届けることができるのではないかと思います。

芦生の森は研究林であり、このようなファンタジー性の強い劇映画の撮影は難しいと思っていましたが、京都大学フィールド科学教育研究センターの方に本作の意図やストーリーを説明して相談したところ、自然保護の観点をより多くの人に伝えたいというお考えを示され、できるだけ森の生命にインパクトを与えないように配慮するといった、さまざまな条件付きで撮影許可を下さいました。それによって本作が誕生出来たのは本当に幸せなことで、メッセージとしてもとても重要なことだと思っています。

私としては、これで終わるのではなく、この映画の発表以降も、芦生の森と関わりを持たせていただきながら、人と自然と芸術の関係を引き続き探究していくことができればと思っています。

みんなのひろば

まちの話題を紹介します



▲新商品を持つ湖池屋の従業員の方

7月31日、湖池屋から新商品「プライドポテトJAPAN 京都柚子七味」が発売されました。

本商品は、南丹市市長が佐藤章氏(湖池屋代表取締役社長)と懇談したことがきっかけとなり生まれました。じゃがいもは厚めに切られ、切った後、湯通しをせず、三段階の温度帯で揚げられています。そのため、「外はパリッと中はジューシー」。味の決め手である、嵐山の七味屋「かみ舎楽」が手掛ける柚子七味は、南丹市産の柚子を使用しており、驚くほどの上品な香りと心地よい辛みが特徴です。

7月31日 新商品「プライドポテト 京都柚子七味」が発売

「南丹市と湖池屋のコラボ商品が発売」



▼3客室を備えた宝火棟

7月6日、美山町鶴ヶ岡地域内の空き家を改修した分散型宿泊施設「NIPPONIA 美山鶴ヶ岡山の郷」の開業セレモニーが開催されました。

施設は、鶴ヶ岡振興会、株式会社木村、株式会社NOTEの三者が出資する「鶴ヶ岡まちづくり株式会社」が手がけたもので、宿泊客が「一日の村人」として地域に溶け込み、継続的に訪れてもらえる滞在プランの提供を通じて、地域に賑わいを創出していくチャレンジが始まりました。

7月6日 NIPPONIA 美山鶴ヶ岡 山の郷開業セレモニー

「美山町鶴ヶ岡 地域に賑わいを創出する宿泊施設が開業」

「幾星霜を重ねた学舎を讃える」



▲ペイントアートの様子

今年創立150周年を迎える胡麻郷小学校。

6月29日、記念事業第1弾として、アフリカンペイントアーティストのSHOGENさんを招き、講演と親子アートが実施され、「希望」「未来」をイメージした素敵なアートが体育館壁面に完成しました。

7月7日には、第2弾として保護者・地域の方合わせて140人あまりの参加のもと、人文字の撮影が実施されました。グラウンドに「ゴマゴウ」の文字ができあがった際には、大いに盛り上がりました。

6月29日 7月7日 胡麻郷小学校創立150周年記念事業

「企業版ふるさと納税に感謝状」



▲感謝状を受け取った山下会長

6月19日 企業版ふるさと納税の感謝状贈呈

株式会社内藤建築事務所から、企業版ふるさと納税として寄附をいただき、6月19日、西村市長から感謝状が贈呈されました。寄付金は今後、南丹市の映画を活用したシティプロモーションや健康増進事業の財源に活用する予定です。



▲表彰式の様子

6月27日、京都中部総合医療センターが令和5年度自治体立優良病院表彰を受賞されました。

この表彰は、全国の自治体立の病院の中から経営の健全性が確保されており、かつ救急医療やへき地医療、他の医療機関との連携、高度医療への取り組みを行うなど、地域医療の確保に重要な役割を果たしている病院が選考され、表彰されるものです。

（6月27日 令和5年度自治体立優良病院表彰）

「京都中部総合医療センター快挙」



▲救助訓練の様子

7月5日、南丹市八木運動公園で、「南丹警察署、京都府警察航空隊、機動隊及び園部消防署との合同水難救助訓練」が実施されました。

内容は航空隊と機動隊の救助訓練、京都府警と消防が連携した救助訓練。航空隊の救助訓練は、「人が川の中州に取り残された」と通報があった想定で、通報後、ヘリコプターが大堰川付近を低空飛行し救助にあたりました。

（7月5日 南丹警察署、京都府警察航空隊、機動隊及び園部消防署との合同水難救助訓練）

「連携の取れた救助訓練を実施」

「多様化する人権問題を解決するために」



▲関係者らで記念撮影

7月31日、南丹市役所で、人権擁護委員に対する感謝状贈呈式及び委嘱状伝達式が行われました。

京都地方法務局園部支局長から長年の間、人権擁護委員として活躍された方に対し法務大臣からの感謝状が、再任・新任の5名には、委嘱状が手渡されました。西村市長は、「インターネットやSNSで簡単に書き込みができるようになった現代において、人権問題は多様化している。退任者に感謝するとともに再任・新任の委員の方々に対し大きな期待を寄せている。」と述べました。

（7月31日 人権擁護委員への感謝状贈呈及び委嘱状伝達）

「民生児童委員 熱中症の注意喚起」

南丹市民生児童委員協議会では、ひとり暮らし高齢者等を対象に熱中症対策事業を毎年行っています。今年は、対象となる約2,400世帯へ冷却シートを配布しました。「熱中症には十分注意してくださいね。」との声かけとともに物品を手渡すと、「いつも気にかけていただきありがとうございます。」とたいへん喜ばれていました。

（8月3日 南丹市民生児童委員協議会 熱中症対策事業）



▲冷却シートを受け取る高齢者の方

活躍する南丹市の人びと

市民の皆さんが活躍する南丹市に――。

このコーナーでは、まちづくりにおけるさまざまな分野で活躍される市民の皆さんを紹介します。

地域の振興や定住促進に尽力

京都府知事感謝状 受賞

京の田舎ぐらしナビゲーター

谷口 洋一さん

林 久生さん

小寺 増夫さん

石橋 松太郎さん

7月20日、南丹市役所で、「京の田舎ぐらしナビゲーター」としてご活躍いただいた谷口洋一さん、林久生さん、小寺増夫さん、石橋松太郎さんに、京都府知事の感謝状が贈呈されました。

京都府知事が認定する「京の田舎ぐらしナビゲーター」とは、移住希望者に対する地域の相談窓口として、地域の説明や田舎ぐらしに関するアドバイスなどを行う役割です。

谷口さんは日吉町世木地区、林



▲石橋さん、小寺さん、林さん、谷口さん
(左2番目から右2番目まで)

さんは美山町宮島地区、小寺さんは園部町川辺・摩気地区、石橋さんは八木町神吉地区を担当され、移住・定住促進の取組において、令和5年3月31日の任期まで、地域のなかで中心的な役割を担ってこられました。

こうした活動が評価され、今回の受賞につながったものです。

長きにわたり地域づくりにご尽力をいただき、ありがとうございます。

地域おこし協力隊レポート

地域おこし協力隊五期生の吉田です。8月31日をもって、地域おこし協力隊の任期が満了となりました。四年間、協力隊としてお世話になり、行政の皆様、そして地域住民の皆様には感謝の言葉しかありません。

後に残る、協力隊員はYoutubeでの動画活動やスマートフォンテラシーの普及活動、地元産品を使ったアンテナショップの開設、農と食のアドバイザーなど、それぞれ、地域活性化への確固たる思いをもって、これからも活動に臨んでくれることと思えます。どうか、温かく見守っていただけますと幸いです。

思えば、任期中は協力隊という制度そのものに対する挑戦と問いかけであったと自己評価しています。ともすれば、「南丹市に必要ない」と揶揄されてきました。だからこそ、僕なりに協力隊とは何か、そして地域おこしとは何かについて考えてきました。その確固たる答えは結局見つからずじまいです。しかし、漠然と見えてきたのは、「地域が本当に元気なら、協力隊制

度はいらない」、そして「地域おこしの在り方はただ地域を愛することではない」ということです。

いつか、地方自治体と集落地域が真の意味で元気になり、協力隊制度がもう必要なくなる、そのときが来るのを僕は願っています。

そして、農業というその一点のみですが、僕もその一助になることができれば幸いです。これからも一市民として吉田宙斗をどうぞよろしく願います。



なんたんの景観ちょっと情報



【水と景観】

国民の間に水循環の重要性についての理解と関心を深める日として、8月1日が「水の日」、8月1日～7日は「水の週間」と定められています。水は川から海へと流れ、海から蒸発し雲となり、雨を山に降らせてまた川へと流れ込み、自然の中で循環しています。

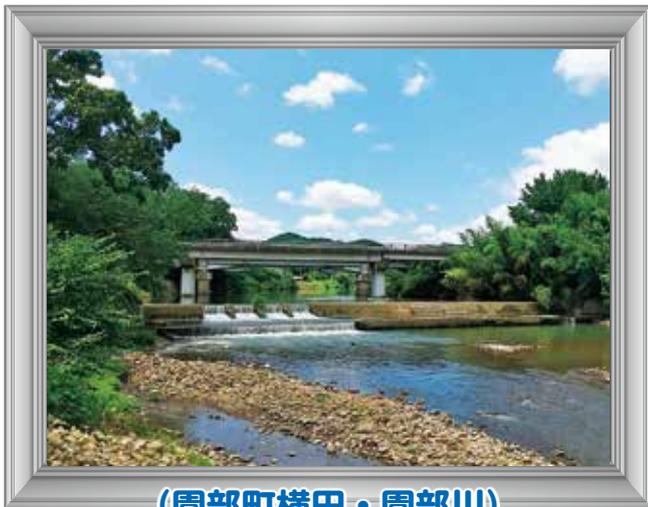
南丹市内には各地に美しい清流が流れ、夏の暑さが少し和らぐような清らかな景観を見ることができます。身近な水資源に改めて目を向けてみてはいかがでしょうか。

今回は南丹市内の夏の清流を紹介します。

景観の小窓



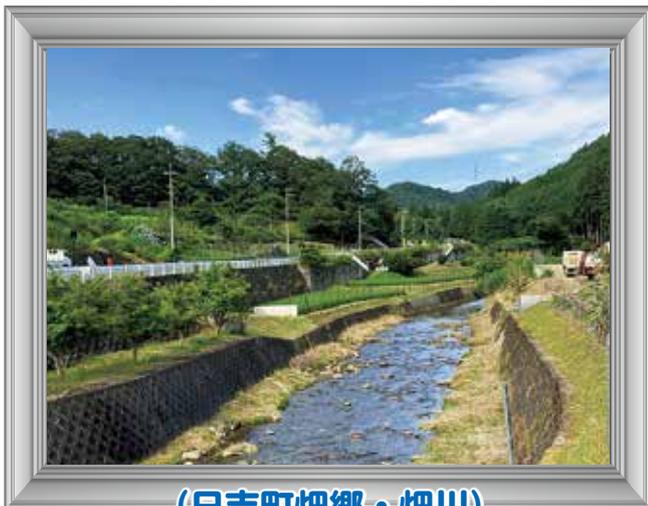
第50景



(園部町横田・園部川)



(八木町八木・大堰川)



(日吉町畑郷・畑川)



(美山町大野・由良川)

問い合わせ先
地域振興課
Tel (0771) 68-0019
美山支所総務課
Tel (0771) 68-0040



※景観条例(計画)の詳細は市HPに掲載しています。

市民の皆さんをはじめ、南丹市に関わる多くの方々と一緒に、優れた景観を守り育てていきたいと考えていますので、引き続きご理解とご協力をお願いします。

景観計画区域・美山町地域

届出対象行為は、工事着工の30日前までに市へ届け出ください

みんなで描こう

協働のキャンバス 71

地域のさらなる活性化を目指して！

園部町口人区

祝10周年！「くちうどの郷野菜市」

口人区は、園部駅から車で8分。戸数48戸、人口94人。半田川沿いに位置する高齢化率56・4%の限界集落です。

過疎化と高齢化が急速に進む中、その危機感から、園部エリアでも早く、「集落支援事業」の前身にあたる「ふるさとの誇りと絆事業」を活用。南丹市の中心市街地に近い立地を活かし、朝採りの新鮮野菜を販売する「くちうどの郷野菜市」を平成25年7月15日に、小学校の分校跡の口人広場で営業を始まりました。以降、原則第一、第三日曜午前10～正午に元気に営業しています。



▲くちうどの郷野菜市野菜売場

▶新鮮な地元野菜が並ぶ



▶鯉のぼりは春の風物詩



◀多数の鯉のぼりは、国道477号線からよく見えます。

開業当初はテント営業でしたが、その後本格的な売場を開設。また、買い物客や地元の人々がゆっくり話が出来、木造の交流スペースも設置。雨の後も歩きやすいよう通路にタイルを敷くなど、会場整備に努めてきました。

また、近くを通る国道477号線のドライブに野菜市をアピールする為、毎年GWには沢山の鯉のぼりを掲揚し、季節の風物詩として定着しました。ここ三年間は、コロナ禍に配慮して自粛していましたが、この春は、久しぶりに復

「地域活性化活動の紹介」園部地域編

活。数多くの鯉のぼりが泳ぎ、お客さまの目を楽しませました。

早いもので、野菜市が始まって丸10年が経ちました。今年の7月16日には、開業10周年を祝うイベントを開催し、多くの方に足を運んでいただくことが出来ました。特に、親子連れに楽しんでいただくために企画したミニ鉄道や、無料のお菓子詰め放題は、子供たちに大人気でした。また、500円で袋に好きな夏野菜を好きなだけ詰め込んでいただく企画は、買い物客に大好評。小山太鼓の皆さんの演奏も、会場を大いに盛り上げました。

「くちうどの郷野菜市」は、単に野菜直売所というだけでなく、地域外からお越しのお客さまと、地

◀大人気だった野菜詰め放題



▶10周年イベントを盛り上げた小山太鼓の皆さん



域住民の貴重な交流の場となっています。

また、同じ集落内でもなかなか顔を合わす機会が少なくなった昨今、こうして月2回顔を合わせて近況を話し合えるのは、とても大切な時間です。移住者の方も小まめに顔を出していただけるので、お互いを知り合う良い機会にもなっています。

今後、集落外の方に口人の新鮮で美味しい野菜を喜んでいただくために、そして、この大切なコミュニケーションの場を維持する為にも、頑張ってください。くちうどの郷野菜市を続けていきたいと思っています。



▲10周年記念イベントのくす玉割り

地域でお手伝いできることがあれば、ぜひお声かけください。
問い合わせ先 集落支援員室
Tel (0771) 68-0108

南丹市観光協会連絡会だより

ひよし夏まつり2023

with花火

京都府立府民の森ひよしで「ひよし夏まつり2023 with花火」を7月15日(土)に開催しました。ひよし夏まつりは、日吉町観光協会の主催で、地元企業等の協力や協賛のもとに多彩なイベントを開催し、夏の風物詩として多くの方に親しまれています。

コロナの影響等により3年間で止となりましたが、今年は4年ぶりに開催し、地元の方々だけでなく、遠方からも多くの来場者で賑わい、笑顔で楽しいひとときを過ごしていただきました。

当日は午後5時からイブニングマルシェとして地元の特産品やグルメを揃えた屋台村がオープンし、来場者の胃袋を満たすだけでなく、地域の美味しい食の広がりを感じただく場を提供できました。また、午後8時から打ち上げた納涼花火では、来場者たちは歓声を上げ、夏の夜空が華やかな色に包まれました。地域の子どもたちは友達と一緒に屋台を巡り、遠方から

訪れた来場者たちも、地元の温かな雰囲気を楽しみ時間を過ごされました。



▲多数の来場者により賑わった会場

令和5年度ハイキングツアー

7月2日(日)に園部文化観光協会主催で、園部城下町を散策する歴史ハイキングツアーを開催しました。参加者たちは、日本最古の「生身天満宮」と日本で最後に誕生した「園部城」を訪れて、案内ガイドから紙芝居でそれぞれの謎を紹介され、歴史を楽しむ中で地元の

魅力を満喫されました。

当日は暑いなかでしたが、午後2時に園部駅西口を出発し、生身天満宮、園部城跡、園部公園、旧街道、を巡り午後4時30分に園部駅西口に戻るコースで、歴史ある街並みと広がる美しい自然に囲まれながら、参加者がお互い会話しながら楽しく終えることができました。

今回の参加者は、舞鶴市・山科区・伏見区と遠方の方が多く、園部の魅力を知ってもらうことができ、ファンになって頂きました。次回は、11月4日に「紅葉のり渓散策」、来年3月2日に「普濟寺で座禅体験」を予定していますので、是非ご参加ください。



▲生身天満宮で紙芝居を聞く参加者たち

第6回南丹市フォトコンテスト 作品募集の案内

テーマ 「ここに残る風景」

受付期間 令和5年9月1日(金)

～令和6年1月9日(火)

応募方法 1人3作品まで

◆プリント作品の場合

2Lサイズにて、フォトコンテストチラシの応募票を貼り付け、事務局に郵送または持参。

◆データ作品の場合

ファイル形式はJPEG、1作品概ね5MB、10MB以下でWEBフォームより応募。

南丹市インスタグラムフォトコンテスト作品募集の案内

テーマ 「私の大切な場所」

受付期間 令和5年7月20日(木)

～令和6年2月29日(木)

応募方法

フォトコンテスト公式インスタグラムアカウント@nantan_photocollをフォローし応募。

詳しくは(事務局)一般社団法人園部文化観光協会へお問い合わせください。TEL(0771)62-0050



▲フォトコンテスト



▲インスタグラムフォトコンテスト

なんたん健康で幸せなまちづくりのために



▲歯科衛生士による指導の様子

目をみて微笑みかえそう

南丹市では、母子保健法に基づき、乳幼児健診を実施しています。妊娠期から大切な親子の絆や愛着をテーマに、今回は乳幼児健診の様子をお伝えします。

乳児後期健診(10〜11カ月児)に來られた10カ月の八木地区のKくん。お母さんから「家でとても活発

笑顔がいいね!

はみがきするよ〜

乳幼児健診では身体の発育、こころの発育、歯の衛生、栄養指導等を行っています。

2歳5カ月児健診ではフッ素歯面塗布、3歳5カ月児健診では尿検査・視力検査・屈折検査も実施しています。

私たちは乳幼児健診スタッフも、健診から健幸になった家族の姿に嬉しい気持ちになりました。健診は、お子さんの行動や想いの背景を一緒に考え、日頃の悩みを共有し、成長を応援する大切な時間です。

に動くので将来多動になるのではと少し不安でしたが、様子を見ていただいて、『今のままで十分元気に動かし、自分で物事を考えて遊んでいる』と健診でおっしゃっていただきました。私も一歩おいて様子を見ながら遊ばせれば大丈夫なんだなと思えました」と笑顔の報告がありました。

ブックスタート事業 乳児前期健診で全家庭へ!



▲美山会場のブックスタートの様子

ブックスタート事業とは「絵本を開いてその時間を共有する活動」です。健診で図書館の司書さんから絵本の読み聞かせの後に絵本を1冊プレゼントしています。

絵本の読み聞かせは自己肯定感を高めるだけでなく、感性や想像力を豊かにします。

ご家庭でもぜひ妊娠期からご家族で絵本に親しみ、お子さんと楽しい習慣を育みましょう。

親子の心ふれあうひと時

日本語以外の多言語対応のパンフレットや点字の本もあります。



▲園部会場のブックスタートの様子

いろいろ〜ばあ!!

絵本に興味津々! パッチリ目を合わせてスタートです!!



For* You

※南丹市では令和2年度からブックスタート事業を実施しています。この事業は子育て支援課と社会教育課と保健医療課が一体となり実施しています。コロナ禍で一時控えていましたが、令和5年7月から対面での読み聞かせを実施しています。

～健康と食べる楽しさ・幸せを広める～

食改生活改善推進員

知ってる？

食生活改善推進員、通称「食改」は、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、食生活改善を通して、家庭、地域、まちの健康づくりに貢献することを目的にボランティア活動をしています。

おいしく、バランスの取れた食事は健康の基本です。

私たちは食改は、子どもから大人までの適切な食生活をお話や調理実習などを通して個人から地域へ広げ、改善するお手伝いをしています。

地域のサロンや子育てサークルなどで、食に関する取り組みを考えられたら、ぜひ、食改の活動をご利用ください。

おやこの食育教室や生涯骨太クッキング、健康寿命を延ばす世代にあわせた講習会や啓発などを行っています。



巻くのが難しかったけどたのしい！

元気なからだを心で育む おやこの食育教室

たのしかった。家でもやってみよう！



子どもの頃から調理や食べることに興味を持ってもらえるように取り組んでいます。



楽しく学び、楽しく活動しています



食改活動を通してたくさんの仲間と出会えました。互いの経験や知識を交流し、学び合う中で、家族そして地域の健康を守るという共通の目的を持って、楽しく活動しています。

市で実施される「食生活改善推進員養成講座」で食生活を中心とした健康上の問題点や食生活改善・健康づくりなどの知識・技術を身につけるための研修を受け、会員になつていきます。活動に興味のある方は、近くの食改にお声がけください。



ドクターズコラム vol.1



小児科・アレルギー科
高屋子ども診療所
たかや かずし
高屋 和志 院長

乳幼児健診の役割は、地域の母子保健に関わる様々な人々と子育て家庭を繋ぐことです。この機会にマスクを外したスタッフの顔を憶えてください。健診は、評価や指導ではなく共感と相談の場です。見逃してはいけない病気や療育が必要な子どもを見つけることもありますが、それは健診のごく一部です。せっかくの機会ですので、何か気になることがあれば聴かせてください。

私たちは、来てよかったと思われる健診を目指します。



▲診察の様子

問い合わせ先 保健医療課
TEL (0771) 68-0016

「ハートフラワー」

「○○さんは、登下校の時、地域の人に元気にあいさつしているね。」このクラスのよいところは、自分の意見をしっかりと言えるところです。」

毎月10日の「人権デー」には、友達やクラスのよさを見つけて、全校児童が書きためたハートのカードを掲示します。給食時の放送では、放送委員の児童がその一部を紹介し、名前を呼ばれてにっこりする児童や拍手を送る児童等、教室が温かい雰囲気になります。

「ハートフラワー」と呼んでいるこの取組は、一人一人のよさや違いを認め、誰もが安心して楽しく学校生活を送れるように、自分を見つめ友達のことを考え合う、本校が大切にしている取組です。

新型コロナウイルス感染症の第5類移行に伴い、本校でもこれまで制限のあった教育活動を少しずつ再開しています。その一つに「なかよし班活動」があります。18の異年齢集団に分かれ、5月に川辺地域でウォークラリーを行いました。班のみんなで声を掛け合い、課題に挑戦し、スタンプを押す1年生を手伝う姿や、地図を持って先頭を歩き、下級生をゴールへ導く6年生の姿がありました。



◀ウォークラリーの様子



▼ハートフラワー

南丹市立園部第二小学校
人権教育主任 日下部 明子

た。また、日々の「なかよし班掃除」では、下級生に掃除の仕方を優しく教える上級生の姿があります。

「ウォークラリーのときに、手をつないでくれてありがとう。」「そうじを一生けんめいがんばっているのがいいね。」7月には、学年を超えて見つけた友達によさが、ハートフラワーとなって咲きました。

ハートフラワーには、友達を嬉しい気持ちにさせ、自分も優しい気持ちになることができる力があり、「あなたのこと、ちゃんと見ているよ。」という友達へのメッセージであると考えています。

今後も「全ての教育活動を通して、人権教育を」を合い言葉に、友達や自分のよさに気付き、「友達も自分も大好き。」と言える児童の育成に努めていきます。

ふ・れ・あ・い

A	B	C
A	B	C
A	B	C

どの強調がわかりやすい？

—第62回—

色覚多様性とは目の特性の一つで、医学用語では色覚異常と言われています。色の見え方感じ方は、ちよつとずつ違ってきます。その中で大多数を占める色の感じ方をする人を正常(普通)、そうでない人を異常と分けているのです。普通の人と色の見え方が違うということは異常でしょうか。日本遺伝子学会は、「色覚多様性」という呼び方を提唱しています。異常ではなく、多様性の一つと考えましょうということですね。

一般的に赤緑色弱といわれているのは赤と緑の区別がつきにくいタイプで、日本人の場合、男性は5%、女性は0.2%存在しています。つまり、男性は20人に1人、女性は500人に1人いることになり、色の判別を苦手とし

ている人が、たくさんいることが分かります。

では、私たちに何かできることはないでしょうか。文書等の中で、注意を促したり強調したりする場合、赤を使うことがあります。赤で書いてあるので目につくと思いがちが違ふのです。それをどう感じるかには、様々なタイプがあり、「赤かどうかは分からない、他の色との区別がつかない」タイプ。この人たちは「赤」を他の色と区別できないので意味がありません。次に「他と違う色だな」とは認識できるタイプ。でもやはり、「赤で書いてある」かどうかは分かりません。「赤」で書かれているのは分かる、けれど「赤」が目立たないタイプという人もいます。強調したいときには別の方法で工夫することが大切です。

色覚というのはとても多様なものです。いつも、「自分と相手は、この色と同じように感じていないかもしれない」ということを念頭に置いて行動すれば、私たちの周りから「困る人」が減ることになります。

(人権政策課)



イメージキャラクター“なびっと”

作家との交流を、読書のきっかけに！

オーサービジット事業をご紹介します。

南丹市立図書館では、生涯学習の一つである読書活動の推進のため、毎年著名な作家をお招きし、講演会やワークショップなどを開催しています。広く市民の皆様にお越しいただく一般向けと、小中学校で行う学校向けの2本柱で開催しており、幅広い年齢層の方々に喜んでいただいています。

今年も秋に開催を予定し、現在準備中です。多くの方に喜んでいただける催しにしたいと思っておりますので、どうぞお越しください。

新刊紹介

『ほげちゃんとおぼけ』

作：やぎ たみこ
発行：偕成社



パパのおみやげは、たくさんのお化けが出てくる絵本。読んでもらったゆうちゃん、絵本の途中で本を閉じてしまいました。続きが気になるぬいぐるみのほげちゃん、夜中にこっそりと絵本を開きます。人気シリーズほげちゃんの最新刊です。

『よもやま邪馬台国』

著者：豊田 滋通
発行：祥書院



いまだ多くの人を惹きつけてやまない、邪馬台国論争。邪馬台国にまつわる東京・中日新聞の連載をまとめた1冊です。素朴な疑問から古代史マニアが掘り下げたくなる話題まで、自由な切り口で語られています。

暮らしと



—第87回—
消費生活情報

「誰でも簡単に稼げる」という副業の勧誘に注意!



事例1 毎日5千円から1万円が即金、月20万円稼げるとSNSで勧誘され、2万円の副業マニュアルを申し込んだ。すると稼いだ報酬で払えると10万円から100万円のサポートコースを勧誘された。(30歳代、女性)

事例2 SNSの広告をきっかけに、簡単に稼げる副業を紹介すると勧誘された。利用代金2万円の支払いが必要だが儲けてから払えると思い申し込んだ。仕事の説明を受けると、異性交配サイトのサクラだったのでキャンセルしたい。(18歳、女子高校生)

★ひとこと助言★

●「誰でも1日当たり数万円を稼げる」などと勧誘し、副業マニュアルを購入させる事業者とのトラブルの相談が急増し、消費者庁が注意喚起しています。

●副業マニュアルを購入すれば、誰でも簡単に稼げるということは、まずあり得ません。

●副業ランキングサイトを見てクリックしたらSNSの友達登録に誘導され、2万円ほどのマニュアルを勧誘されます。

●続いて高額なサポートプランを勧誘され、消費者金融から借り入れた100万円を超える借金が残ったという相談もあります。

●副業の内容を明らかにせずマニュアルを売り付けようとする事業者には、注意しましょう。

●副業紹介で被害に遭ったなら、まず188へご相談ください。

一人で悩まずご相談ください

●商品やサービス購入でお困りごと、不審に思うことがあります。したら迷わずご相談ください。

お気軽にご相談ください

- 消費者ホットライン
TEL188(いややー)
 - 南丹市消費生活相談窓口
TEL(0771)68-0100
 - 京丹波町消費生活相談窓口
TEL(0771)82-3803
- 月曜・火曜・金曜(祝日は休み)
午前9時～午後4時
水曜・木曜(祝日は休み)
午前9時30分～午後4時

(商工課)

堰水好日 えんすい こうじつ

市長コラム

◆「トライアスロン」とはギリシャ語で「3つの競技」を意味し、水泳・自転車ロードレース・長距離走の三種目を合わせた耐久競技。1974年アメリカで初開催され、2000年シドニー大会からオリンピック競技に加えられた比較的新しいスポーツ。日本でも人気が高まり、今やその愛好者人口も30万人を超えていると言われ、毎年大小280もの国内大会が開かれている。

◆去る7月9日に南丹市大堰川緑地公園周辺で実施された第9回京都丹波トライアスロン大会in南丹もその一つ。河川水泳とフラットな地形で高タイムが出やすいロードコースとして知られ、関西を代表する大会のひとつとして定着してきた。毎回500人前後の選手が全国から出場する。来年はいよいよ第10回の記念大会となる。さらに2027年ワールドマスタートズゲームズ関西デュアスロン(自転車ロードレース・長距離走)もこの会場で実施される。

◆大会はどこでもできるわけではない。標準コースは水泳1.5km、自転車40km、長距離走10kmが必要。安全に泳げる場所や長時間の交通規制でも迂回できる道路があり、何よりも誘導員や走路員、交通規制員、医療等救護員など運営スタッフがしっかりと揃う実行団体が組織できる地域でないと不可能。また、地元

地域の理解や応援も必須である。

◆大会は南丹市スポーツ協会を中心に、近隣スポーツ協会、府トライアスロン協会、地元の警察、消防、病院、大学、高校、企業、商工団体そして府や市町行政関係等の積極的な協力を集めることによって成り立っている。とりわけ実行委員長以下多くのスタッフの皆さんには、全員ボランティアとして準備段階から大変なご苦勞をいただき敬意と感謝の思いが募る。

◆南丹市文化観光大使である道端カレンさんにも毎回協力をいただいている。彼女は日本トライアスロン連合年間ランキングで2016年度3位、翌17年は2位と突出した実績を持つ。選手として出場いただいた第5回南丹大会では女子優勝選手。その後も毎回会場アナウンスなどをお世話になってきた。南丹市の大使就任はトライアスロンが縁。

◆トライアスロンと同様に自転車のロードレースや同ジュニア選手権も南丹市をコースとして回数を重ね定着してきた。大都会の競技場などでのスポーツイベントのように派手さはないが、農山村の素朴な景観や地形、自然を活かし、全国から参加いただける競技をさらに南丹市内で展開できないか。スポーツ関係者のアイデアやチャレンジを期待したい。



▲庭のヤマボウシ

南丹市長 西村良平

編集後記

残暑厳しく、まだ暑い日が続いています。

さて、今年の5月から新型コロナウイルス感染症が「5類」に分類されることとなり、制限されていたイベントが解禁され、取材に行く機会が増えました。

特に道端カレンさんの取材は大変印象に残っています。初めて会う道端さんのオーラに圧倒され、緊張から写真を上手に撮ることができませんでした。

これからもっと良い写真を撮れるように、練習に励みたいですね。

(M)



●総人口：30,222人(-38)
(男：14,682人・女：15,540人)
(-19) (-19)
●世帯数：14,386世帯(+2)
(令和5年8月1日現在)
()内は前月比



市の花 さくら 市の木 ふな 市の鳥 オオルリ

森・里・街・ひとがきらめくふるさと **南丹市** なんたんし

広報 **なんたん**

編集・発行：南丹市役所 市長公室秘書広報課
〒622-8651 京都府南丹市園部町小桜町47

TEL:0771-68-0065 FAX:0771-63-0653
URL:https://www.city.nantan.kyoto.jp/www/
e-mail:hisyo@city.nantan.lg.jp



本紙は環境への配慮から、FSC®森林認証紙、ベジタブルインク(植物油)を採用しています。