

広報 南丹

こうほう なんとん

Nantan City Public Relations Magazine



特集 マイナンバーカードについて知る

表紙：表紙モデルに応募いただいた小寺姉妹です。船阪親水公園で撮影した1枚です。



市公式Facebook
市内での出来事や
市に関する情報を
紹介します



市公式LINE
イベント情報や防
災・気象情報をお
届けします



市公式Instagram
人や風景写真など
を通して魅力を発
信します



NANTANCHAN

／こんな時に便利マイナンバーカード／

公的な身分証明書として使えます。
運転免許証をお持ちではない方はぜひ作成を！



本人確認とマイナンバー確認を1枚で！
表面は金融機関等本人確認の必要な窓口において本人確認書類として、また裏面はマイナンバーの提示を求められた際に使用できます。

いざというときがあると安心

就職、転職、出産育児、病気、年金受給、災害等、多くの場面でマイナンバーの提示が必要となります。



電子証明書の利用

e-Tax（確定申告）や保険証利用、マイナポイントの申請などのさまざまなオンライン手続きを簡単に行えます。

特集 | マイナンバーについて知る

マイナンバー、よく聞くけどよく知らない

マイナンバー(個人番号)制度について

これまで複数の機関が管理していた個人情報をマイナンバー(個人番号)でつなぐものです。さまざまな場面において申請書類の省略ができ、これまで複数の機関に行かなくてはならなかった課題が解消され、手続きの簡素化がなされています。また必要な方に、必要な行政の支援を迅速に行うことができます。

今回の特集では「マイナンバーってなに？」から実際の申請の方法までを解説していきます。

マイナンバーの不安と疑問

Q いま作ったほうが良い理由って何かあるの？

A 9月30日までに申請をしなければ、マイナポイント(詳細はP.5参照)を申し込むことができなくなります。現在マイナンバーカードを保険証として利用できる病院・薬局が拡大しているほか、今後、国の方針でマイナンバーカードが活用される機会が新たに決定した場合、決まってから急いで申請をしても交付までに、およそ1か月程度時間がかかってしまうため、早めに作っておくことをおすすめしています。

Q マイナンバーカードって本当に安全なの？

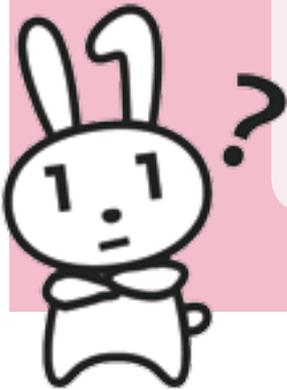
A マイナンバーカードのICチップ部分には、プライバシー性の高い個人情報が入っていないため、第三者が税や年金などの情報を入手することはできません。また、顔写真入りのため対面での悪用は困難で、本人になりすましてオンラインでの申請や届出を行うには暗証番号が必要となり、既定の回数を間違えると、ロックがかかる仕組みになっています。

Q マイナンバーカードはずっと使えるの？

A マイナンバーカードの有効期限は10年間(18歳未満は5年間)、電子証明書の有効期限は約5年間です。更新時期が近づきましたら、有効期限通知書が送付されますので市役所市民課・支所総務課で更新手続きをお願いします。また転入や転居、氏名に変更が生じた場合はカード内部の情報の更新が必要です。表面の追記欄に新しい住所・氏名を記載しますので、お手続きをお願いします。更新処理にはカード交付時に決めていただいた暗証番号が必要ですので、あらかじめご確認ください。

Q マイナンバーカードを作りたいけどどうしたら作れるの？

A マイナンバーカードは交付申請書を使用した郵便による申請や、パソコンやスマートフォンによるオンライン申請、まちなかの証明写真機により申請をすることができます。また市役所職員が地域に足を運び、公民館などの施設でマイナンバーカードの申請を受け付ける「出張申請サービス」もあります。詳しくはP.4をご参照ください。



『マイナンバーカード』って？

「マイナンバー(個人番号)と電子証明用のICチップが入った顔写真付きのカード」のことで、「公的な身分証明書」として利用することができます。マイナンバーカードがあれば本人確認とマイナンバーの確認を1枚で行えます。また自治体サービス、e-Tax等の電子証明書を利用した電子申請等、さまざまなサービスにもご利用いただけます。

マイナンバーカードは、日本に住民票を持つ人(外国人の方を含む)に付番される12桁の番号で、原則として1度発行されたら同じ番号をずっと使用します。

さまざまな場面で簡潔に手続きを行うことができ、皆様にとっても行政にとってもメリットが大きいため、作成することをおすすめしています。

安心してください。 わからなければ窓口 相談を！

結局どうすればいいのかわからない。そんな時は市役所に相談してください。皆さんが安心してマイナンバーカードを申請できるようサポートさせていただきます。

交付申請書がない場合…

市役所本庁・各支所窓口で交付することができます。本人確認書類をご持参ください。

顔写真が用意できない場合…

市役所本庁・各支所窓口で無料写真撮影サービスをしています。交付申請書をお持ちの場合はご持参いただくとスムーズに手続きを行っていただけます。

そのほか、全国のドコモ・au・ソフトバンクのショップで、マイナンバーカードの申請をショップスタッフが無料でサポートしてくれます。

【問い合わせ・申し込み先】

南丹市役所 市民課

TEL：0771-68-0005

Eメール：shimin@city.nantan.lg.jp

平日に受け取りに來られない場合…
本庁では第2・4水曜日に延長窓口を実施しています。午後7時まで窓口を開庁しておりますのでご利用ください。カード交付場所が支所の方は本庁にカードを移動させる必要がありますので受け取り日の2日前(閉庁日を除く)までにご連絡をお願いします。
また第2・4日曜日の午前9時から正午まで事前予約制で休日交付を行っておりますのでこちらもご利用ください。

マイナンバーカードを自分で申請してみよう！

申請方法①：郵便で申請できます



- ①顔写真を用意します。
- ②交付申請書に必要な事項を記入し、顔写真を貼り付けます。
- ③送付用の封筒に申請書を入れ、郵便ポストに投函します。

用意するもの：交付申請書、顔写真、送付用封筒

申請方法②：手軽にスマートフォン・パソコンから

- ①スマートフォンまたはデジタルカメラで背景が無地の顔写真を撮影し、保存します。
 - ②申請用WEBサイトにアクセスします。(スマートフォンの場合、交付申請書のQRコードを読み込みます)
 - ③利用規約を確認し、連絡用氏名・メールアドレス・画像認証を入力して登録します。(パソコンの場合は、申請用IDの入力が必要です)
 - ④登録したメールアドレスに届いたメールを確認し、URLから専用サイトへアクセスします。
 - ⑤顔写真をアップロードし、必要事項を入力・確認して登録します。(申請受付完了メールが届きます)
- 用意するもの：交付申請書(QRコードまたは申請用ID)、メールアドレス、撮影・保存した顔写真

申請方法③：「出張申請」承ります



市内の各種団体・自治会や企業などで、5名以上のカード申請を希望される方がいる場合に、市職員が出向いて顔写真撮影や申請サポートを行う出張申請サービスを行っています。会場手配や申請者の取りまとめは、申請団体でお願いします。会場で本人確認を行い、カードは郵送で受け取れます。

まちなかの証明用写真機でも

- ①タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択し、撮影料金を入れ、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざします。
 - ②画面の案内にしたがって、必要事項を入力し、顔写真を撮影して送信します。
- 用意するもの：交付申請書(QRコード)、撮影料金(有料)

マイナンバーカードを
受け取ろう！

窓口で受け取り

申請から1か月程度でご自宅に「マイナンバーカード交付通知書(はがき)」を郵送します。

到着しましたら交付通知書や本人確認書類、通知カード等必要書類を持参の上、交付通知書に記載されている交付場所に本人がお越しください。

交付の際には、カードの暗証番号を設定していただく必要があります。

第2弾 開始!

マイナンバーカードで マイナポイント

マイナポイント事業【第2弾】については、全国一律で下表のとおりです。

【マイナポイント第2弾】

<p>●マイナンバーカード</p>	<p>申請期間 → 22年9月末</p> <p>※ 既にマイナンバーカードを取得済の方、または2022年9月末までにマイナンバーカードの申請をされた方が第2弾の対象になります。</p>
<p>①カードを新規取得された方</p> <p><u>上限5000円相当のポイント</u> (チャージまたはお買い物金額の25%付与)</p>	<p>申込期間 → 23年2月末</p> <p>※ 第1弾未申請の方も対象となります。 ※ 第1弾で全額付与されていない方は残額分の付与を受けられます。</p>
<p>②健康保険証利用登録された方</p> <p><u>7500円相当のポイント</u> (直接付与)</p>	<p>22年6月30日(※注)開始 → 23年2月末</p> <p>申込期間</p> <p>注:国のシステムメンテナンス終了次第の開始となります。</p>
<p>③公金受取口座登録された方</p> <p><u>7500円相当のポイント</u> (直接付与)</p>	<p>■ 既に「① カード新規取得分」のマイナポイント申込済の方 ⇒②③を申し込む決済手段は、①に登録したものから変更可能</p> <p>■ 6月30日以降に初めてマイナポイント申請される方 ⇒①②③全て同じ決済手段での登録</p>

その他、ポイント対象となるキャッシュレス決済の種類など、詳細についてはマイナポイント公式サイト(右のQRコード)をご参照ください。

【問い合わせ先】

- マイナポイント全般について・・・
マイナンバー総合フリーダイヤル(無料):0120-95-0178
- キャッシュレスポイントの付与について・・・
各決済事業者に直接お問い合わせください。
- 市役所窓口での手続きについて・・・南丹市役所企画財政課:0771-68-0018



「地域のデジタル弱者」を

近くに住む「地域の方」が支える

～そんな仕組み作りを目指して

「デジタルお助け隊活動応援事業」を実施しています～



誰一人取り残されない
人に優しいデジタル社会



インターネットをはじめとする
情報通信技術は日々刻々と進化し
ており、オンライン申請やキャッ
シュレス決済などデジタル技術を
活用したさまざまなサービスが登
場しています。

しかし、「パソコンやスマート
フォンを持っていない」「持って
いるが使いこなせていない」など、
デジタル機器が不慣れな方にとっ
ては、その利便性を受けられない
ことが懸念されています。

国は「デジタル田園都市国家構
想基本方針」を掲げ「誰もがデジタ
ル化の恩恵を享受できる。誰一人

取り残されないデジタル社会の実
現」を目指し、国、地方自治体、
民間などがそれぞれの役割を担
い、取り組みを行うこととしてい
ます。

南丹市デジタルお助け隊

活動応援事業

南丹市の取り組みとして、令和
3年度から「南丹市デジタルお
助け隊活動応援事業」を実施して
います。

振興会や旧村単位の行政区の連
合組織などで「デジタルお助け隊」
を組織していただき、地域の人が
つながる取り組みを行っていま
す。市は、その活動に対して、財
政的な支援を行っています。

令和3年度は、この事業を活用
して、9つの地区団体にスマート
フォンの基本的な使い方教室や各
種オンライン申請のサポート等と
いった活動にお取り組みいただ

主な取り組みの内容	
スマホの教室	タブレットの基本的な使い方教室
インターネットの新しいサポート	ネット予約の視聴方法等の教室



き、延べ147人の方が参加され
ました。

令和4年度の 事業内容

令和4年度は、パソコンやスマ
ートフォンを利用したマイナンバ
ーカード交付申請やマイナポイン
トの申請サポートに関する活動を
特例分として上乘せいたします。
また、活動をいただく「デジタル
お助け隊」隊員の更なる充実のた
め、技能や能力向上に向けた取り
組みを進めていく予定です。

問合せ先…情報課
TEL(0771)68-0066



南丹市に2名の「市民後見人」が誕生しました！

令和4年5月と6月に、南丹市市民後見人養成講座を修了した市民後見人候補者2名が、京都家庭裁判所において口丹地域で初めて「市民後見人」として選任されました。

市民後見人とは？

市民後見人とは、その名のとおり市民による成年後見人です。親族後見人でもなく、弁護士、司法書士、社会福祉士などの専門職による後見人(専門職後見人)でもない、身近な立場で生活を支援する「市民による後見人」のことです。

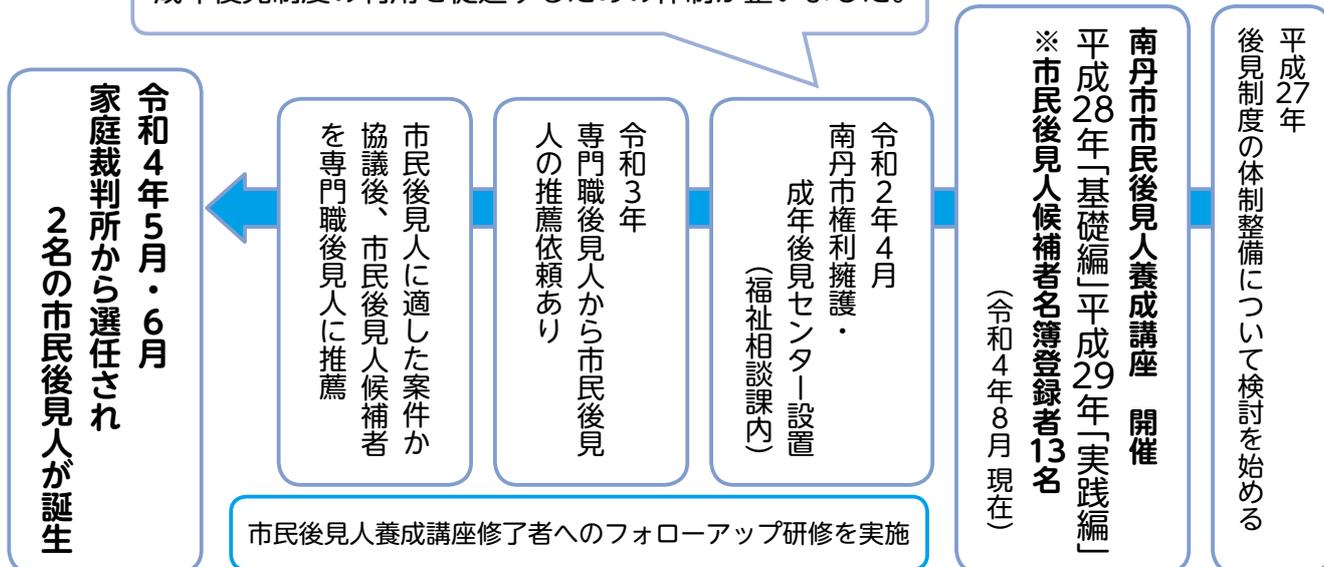
市民後見人は、地域に根ざした後見活動の担い手です

市民後見人は、地域活動に関与してきた住民としての豊富な経験を活かして、地域を基盤とした、きめ細やかな支援を行うことができる、地域の身近な後見活動の担い手として期待されています。

南丹市では、13名の方が市民後見人候補者として名簿登録されています。

南丹市における市民後見人誕生までの歩み

成年後見制度の利用を促進するための体制が整いました。



このたびの選任を受けて、南丹市では、市民が市民を支える・支え合う「つながり」の輪がまた一つ広がりました。地域の身近な後見活動の担い手として、市民後見人が活動を開始したことを市民の皆様にご報告いたします。



▲ラン競技で必死に前へ進む選手

8月7日、八木町の大堰川緑地公園周辺で、「京都丹波トライアスロン大会 in 南丹」が開催されました。

この大会は大堰川での水泳や田園地帯の直線コースを駆け抜ける自転車など、地域の自然を感じられるコースが魅力の一つです。

今年は湿度や気温、熱中症による地元医療所への配慮などによりラン競技が例年の半分の距離となっており、より初心者でも挑戦しやすい環境となりました。

真夏の日差しの中、沿道からの声援を受けて自身の限界に挑戦した鉄人たちは、清々しい表情でゴールテープを切りました。

なお、今大会は南丹市文化観光大使に就任いただいている道端カレンさんにお越しいただき、大会MCとして会場を盛り上げていただきました。



▲バイク競技の折り返し地点でのシーン

「南丹市に鉄人が集う」

(8/7 京都丹波トライアスロン大会 in 南丹)



▲鮎を捕まえる参加者ら

8月14日、美山町中の美山川一帯で清流美山の鮎まつりが3年ぶりに開催され、お盆に帰省した人や、観光客など多くの方が訪れました。

水中を素早く泳ぐ鮎を、網を使って捕まえる恒例の催し「鮎つかみ」も行われ、子どもたちをはじめ、大人も懸命に追いかけたり、石の隙間に隠れていないか探ったりしながらたくさんの鮎を捕まえました。

また、お祭り会場ではとれたての鮎を塩焼きにして食べることができ、ふわふわの身を笑顔で味わっていました。その他にもたくさんの屋台が並び、美山の豊かな自然を満喫する大勢の人で賑わいました。

「自然の恵みを満喫する一日に」

(8/14 清流美山の鮎まつり)



▲屋台前でにぎわう来場者らの様子

8月14日、八木町の大堰川沿いで京都南丹大堰川フェスティバルが開催されました。

川沿いでは地元飲食店が焼きそばやかき氷などの屋台を出し、来場者が屋台前でにぎわう夏祭り特有の光景が見られました。

また、ミニオペラやよさこいなどのステージパフォーマンスも行われ、会場を大きく盛り上げるとともに、戦没者追悼の祈りを込めた灯籠流しも行われました。

午後7時半頃からは花火が打ちあがり、来場者の歓声と拍手とともにきれいな色とりどりの花火が夜空を彩り、祭りを締めくくりました。



▲夜空に打ち上げられた花火

「夏の夜空に大輪の花」

（8 / 14 京都南丹大堰川フェスティバル）

8月20日に国際交流会館で、令和4年度から新たにCATV事業の指定管理者となったKCNなんたんが主催する夏休みこども体験教室が開催され、小学生を中心に約50名が参加しました。

スタジオで原稿を読む体験や、合成映像をつくるコーナーなど、KCNなんたんのスタッフのもと、テレビや映像技術のおもしろさに触れるイベントとなりました。



▲スタジオで原稿を読む参加者

「テレビ・映像技術に興味津々」

（8 / 20 KCNなんたん 夏休みこども体験教室）

「あなたとつくる「地域道徳」」

（6 / 28 「地域道徳」第1回研究会）

南丹市は「地域とともにある学校」を目指し、様々な取り組みを進めています。

「目指す子ども像」を学校と地域が共有し、地域総がかりで子ども達の道徳性を養おうとするものです。

子ども達とともに考えることで大人の道徳性も養われ、地域の活性化とより住みやすい地域づくりにつながることも期待できます。これが「地域道徳」です。

今後、学校・園や学校運営協議会等から協力依頼がありましたら、ご協力をお願いします。

「地域道徳」の取組は次のように進められています

学校が保護者・地域の方々と「目指す子ども像」を共有

「目指す子ども像」を実現するため

学校と保護者・地域の方々は一緒になって子どもたちと「道徳的価値」について考え、行動

「目指す子ども像」を実現すると同時に学校・保護者・地域の道徳性をも高める

南丹市公式YouTubeをご覧ください

チャンネル登録をお願いします。

南丹市では、市の取り組みやイベント、観光情報、シテイプロモーション動画などを市内外に積極的に発信するため、YouTubeに「南丹市動画チャンネル」を開設しています。

現在、登録者も少なく再生回数もあまり伸びていませんので、「こんなことが知りたい」「こんなことやってみよう」など、ご意見がありましたらコメント欄に書き込んでいただけたら、参考に制作していきたいと思えます。

また、市内の学校に在学中の大学生や専門学生、高校生8名が参加した「市長と語る南丹市未来予想図」の様子も配信しています。ぜひご覧ください。

皆さんのチャンネル登録をお待ちしています。



おすすめ動画



公式チャンネル トップページ

地域おこし協力隊レポート

皆さんこんにちは。南丹市地域おこし協力隊7期生の鈴木健司です。

一度しかない人生、もっともつと色んなことにチャレンジしていきたいと考えてサラリーマンを辞め、美山町に古民家を購入しました。古民家の購入には空き家バンクを利用し、家族で改修にチャレンジしています。

家族での古民家DIY改修を軸に、自身が農業にもチャレンジしていく様子などもYouTubeで発信しています。就任当初は約1,000人だったチャンネル登録者も、現在は約7,500人と多くの方に登録いただいております。チャンネル全体の再生回数は140万回です。先日は新聞にも取り上げていただき、大きな反響があったところです。

農業へのチャレンジは、水稲栽培、ブルーベリー、ラズベリーやイチジクなどの果樹、小規模な野菜づくりを行っています。初めてトラクターに乗って荒起こしから代掻きまでの様子、田植えなど水稲が育っていくさま、電柵を張っ

たり、ブルーベリー畑へ防鳥ネットを設置する様子や草刈りなどもYouTubeで発信しています。

ひとりでも多くの方に移住や農業に興味を持っていただけたらと思っています。

YouTubeチャンネル
KENZDIY KYOTO



問い合わせ先

鈴木隊員

keirentouz@gmail.com



なんたんの景観ちよつと情報



【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。川を流れる水は海に注ぎ、海から蒸発した水は雲となり、雨を山に降らせてまた川へと流れ込み、自然の中で水は循環しています。南丹市日吉町胡麻には「水別れの路」があり、山筋に沿って、日本海への流れと太平洋側への流れに分かれます。

今回は南丹市内の夏の清流を紹介します。

景観の小窓



第45景



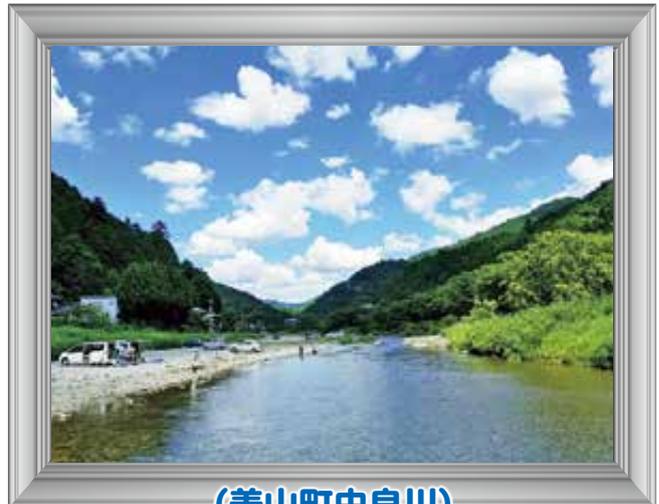
(園部町園部川)



(八木町大堰川)



(日吉町田原川)



(美山町由良川)

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 65

地域のさらなる活性化を目指して！

美山町和泉区

地名の由来である『泉』の整備

美山町の中心部に位置する和泉区は、移住者が15世帯、商店が17店舗、公共施設が複数設置されている等、街中らしい一面があります。

しかし、世帯数は約90世帯、人口は約210人の準限界集落であり、現状と今後の課題を話し合い、打開策を見出すべく協議を重ねてきました。

そして、地域の財産や資源を発掘し再確認することにより、魅力が一層高まると気づき、令和2年度から集落支援事業をはじめました。



街道の道しるべ▶

▼夜泣き地藏

協議を重ねるなかで、集落内には「泉」「街道の道しるべ」「夜泣き地藏」「地藏堂」「武主神社」や「行者山」など史跡が数多く存在していることが分かりました。

しかし、高齢化によりこれらの歴史的な背景を知る区民が減り、これまでのように口伝えで後世に伝えていくことが困難であると判断しました。

そこで、真っ先に取り組むことになったのが、地名の由来となった「泉」とその周辺の整備、由緒看板の設置です。

水源が枯れることなく、こんこん



整備前



整備後

▲変貌を遂げた泉

「地域活性化活動の紹介」美山地域編

と水が湧き出でていたことは幸いでしたが、「泉」の周囲は傷みが大変激しく、雑草に埋もれ、もとの姿が失われつつあり、危険な状態でした。

できることはすべて区民の手で行おうと、一体を覆う竹林伐採や樹木の剪定、草刈りや石木材の運搬、由緒看板のレイアウトや文言のアイデア等、ほぼすべての工程を一つひとつ丁寧に実施しました。

その結果、「泉」とその周辺は見違えるように美しく生まれ変わり、完成時の除幕式にはなんとテレビや新聞記者も来られ、取材を受けることになりました。

かつてはおいしい飲み水として遠くからくみに来る人もいたと言



▲お披露目会での記念撮影

われています。

今後、地域外からたくさんの方に来ていただき、また区民の憩いの場となるよう近くにベンチを設置し、「泉」とのどかな山並みなどの景色を楽しめる環境にする予定です。

また、和泉区内にある史跡を後世に伝えていくために、これからも清掃や管理に努め、地域の財産や資源を大切に守っていきたいと考えています。

地域でお手伝いできることがあればぜひお声をください。

問い合わせ先 集落支援員室
Tel (0771) 6810108

南丹市観光協会連絡会だより

大阪・お城フェスで観光PR

8月12日から14日に、大阪市北区のグランフロント大阪北館のナレッジキャピタルコングレコンベンションセンターで、「大阪・お城フェス2022」が開催されました。

近年、城にまつわる歴史が好きな人、城そのものが好きな人などが増えており、城めぐりがブームになっていきます。今回のお城フェスは大阪初開催ということもあり、お城好きや歴史ファンが連日開場前から列をなし、3日間で7、145人の人が訪れました。会場ではお城PRブースの展示やワークショップ、ステージでの歴史や

城について造詣の深い大学教授や小説家によるセミナー・トークショーなどが行われ、軽快なトークで会場は大いに盛り上がっていました。

森の京都DMOがブースを出展し、南丹市はじめエリア内の各城のPRや御城印の販売を行いました。南丹市は園部城、八木城を中

心にPRしましたが、来場者の関心は非常に高く、様々な質問を受けるとともに、ブースへ訪れた方からは、「事前告知で御城印の販売を知った。城巡りのため何度も南丹市に行っているが、現地で入手できなかった御城印を手に入れることができた。また南丹市へ行って全種類集めたい。」と再訪の声を聞かせていただくなど、盛況のうち幕を閉じました。



▲城関連のパンフレットを求める来場者

園部藩四百年の歴史に触れ、お城弁当に舌つづみ

園部文化観光協会主催の城下町を訪ねるEバイクツアーイベントが7月23日に行われました。同協会ではサイクリングやハイキングイベントを計画し、四季折々の園部地域の楽しみ方を提案しています。今回のイベントには南丹市内外の4人が参加。徳雲寺や小出公の御廟所、生身天満宮、園部城跡、水天宮を電動自転車で巡り、園部藩の400年の歴史に思いを馳せました。

生身天満宮では、紙芝居「生身天満宮ものがたり」で生身天満宮と称される由来について学び、境内を見学しました。この日のランチは「お城弁当」。ユニークなお城の形をしたお弁当箱に詰められた、小出公ゆかりのそばや季節の料理を楽しみました。



同協会では今後も紅葉のり溪や龍穩寺を楽しむツアー、座禅や味噌仕込み等の体験ツアーを予定しています。

南丹市フォトコンテスト作品募集の開始(9月1日から)

第5回フォトコンテストが開催されます。毎年多くの方に力作をご応募いただいております。皆さまの渾身の一枚をお待ちしております。

テーマ

「この瞬間を伝えたい」

受付期間

令和4年9月1日(木)～

令和5年1月10日(火)

応募方法

◆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

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。1人3作品まで。

詳しくは、(事務局)南丹市美山観光まちづくり協会へお問い合わせ下さい。

TEL 0771-75-9030

※昨年度の受賞作品は各町で巡回展示中です。



▲フォトコンテスト

食は、

わづらひ、まぢづらひ



—55—

「薄味の大切さ」

～乳幼児期の味覚の育て方～

大人でも、初めて経験する味や歯ごたえに抵抗があるのは自然なことです。味覚は経験によって幅を広げるものです。乳幼児期のうちに、さまざまな味に触れるきっかけ作りをすることが大切です。

Ⅱだしの旨味で味覚を育てるⅡ

味には、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の5つの基本の味があります。旨味は「だし」の味で、素材の味を活かす和食には欠かせません。

乳幼児期は旨味の味覚を育てるとても大切な時期です。例えば、かつおや昆布、にぼしなどのだしをていねいにとると、旨味成分の効果が素材そのもののおいしさを引き



▲保育所の給食（和食献立）

出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。

Ⅱ保育所給食の献立で

大切にしていることⅡ

南丹市立保育所・幼児学園・こども園では、和食献立をなるべく多く取り入れるようにしています。和食献立の香りや味わいから、だしの旨味や食材そのもののおいしさを感じてほしいと思います。だしは給食室で取っています。



◀◀ 保育所給食のかつおだしをとる様子

とうがん汁

かつおだしと野菜の旨味を活かした汁物のレシピを紹介します。

〈材料 4人分〉

- とうがん…………… 130g
- 油あげ…………… 30g
- にんじん…………… 50g
- 葉ねぎ…………… 20g
- かつおだし…………… 900cc
- みりん・薄口しょうゆ…… 各9g
- 塩…………… 1.8g

〈作り方〉

- ①かつおだしをとる。
- ②油揚げは湯通しする。
- ③油揚げと野菜を食べやすく切る。
- ④かつおだしを鍋に入れて、③を煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、みりんと薄口しょうゆで味つけをする。
- ⑥塩で味を整えてできあがり。



保育所・幼児学園・こども園の給食では、子どもたちの味覚を育てるため、だしや旬の野菜を使用しています。

Ⅱ和食で育む健やかな味覚Ⅱ

乳幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めると言われます。これは、味覚のセンサーである味蕾が成人よりも幼児に多いためです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファーストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準となってしまう。生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる

和食で、健やかな味覚が育ちます。乳幼児期から、だしの味に慣れ、だしを利かせた和食をおいしいと感じられる味覚を育てるために、保育所給食を通して子どもたちに伝えていきたいと思っています。



問い合わせ先
南丹市食育推進委員会
(事務局・保健医療課)
Tel (0771) 68-0016

いきいき南丹

-111-

お元気ですか？
保健師です。



子宮頸がんを予防しよう。

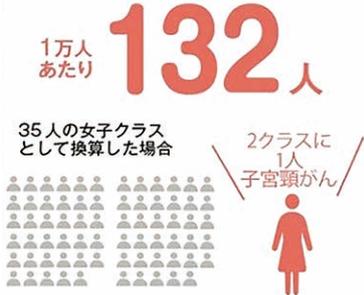
HPVワクチンと検診

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(以下、「HPV」という。)が持続感染し、数年から十数年後に病変して子宮の入り口(子宮頸部)にできるがんです。

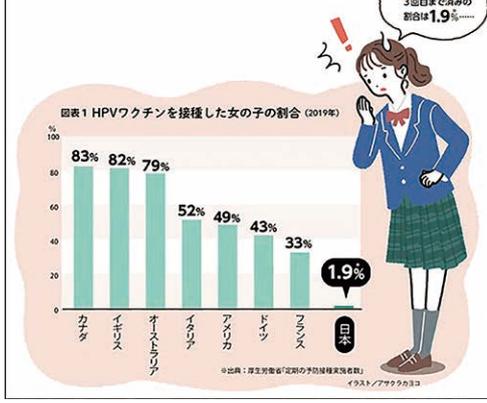
自覚症状がないまま発症・進行することが多く、発見が遅れると、妊娠、出産に影響を及ぼすだけでなく、命にかかわることがあります。

一生のうち子宮頸がんになる人の割合

図表1



図表2

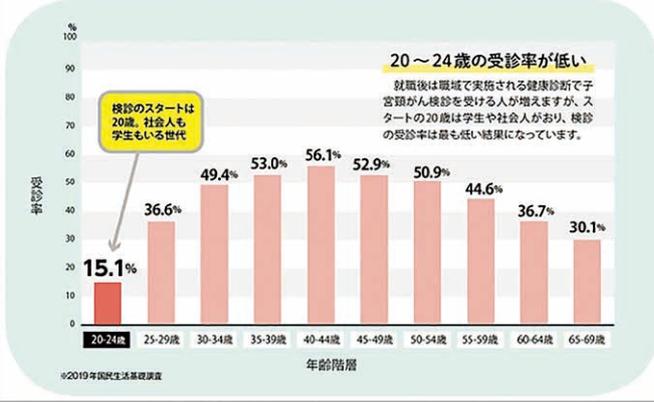


●女性の多くは一生に一度は「HPV」に感染します。性的接触のある女性の50%以上が一生に一度はHPVに感染するといわれており、HPVの感染によって一部の人は子宮頸がん罹患します。(図表1参照)

●エロく予防ワクチンの積極的勧奨が再開されました。

●**勧奨を控えていた8年間の対象者をフォロワーしています。**
今回の定期接種の積極的勧奨再開までの約8年間のうちに、対象外になってしまった方に対しては、改めて公費で接種を提供する

図表1 子宮頸がん検診の受診率 図表3



キヤッチアップ接種を行っていません。
対象者は平成9年度～平成17年度生まれの9学年で、接種期間は今年度～令和6年度までとなります。

●**子宮頸がん予防ワクチンの接種と検診は両方大切です。**
HPVワクチンは子宮頸がんをおこしやすいタイプであるHPV16型と18型の感染を防ぐことができず。そのことにより、子宮頸がんの原因の50～70%を防ぎます。
しかし、特定のHPVの感染を予防するワクチンであることから、すべての子宮頸がんの発症を予防できるものではありません。

そのため、ワクチンを受けていても、20歳以降は定期的に子宮頸がん検診を受ける必要があります。ですが(図表3)に示すように20代から30代の受診率は高くありません。症状が進行すると治療が難しいことから、早期発見が大切です。
南丹市の子宮頸がん検診の個別健診は12月まで実施しています。未受診の方は、今からでも保健医療課へお申込みください。

申し込み先 南丹市保健医療課
TEL(0771)68-0016

「みんなちがってみんないい」

美

山小学校では、毎年六月と十二月に人権旬間を実施しています。今年度のスローガンは「みんなちがってみんないい」です。

昨

年度まで、自己肯定感を高めるために、各学年で自分や友達とのよさを探して交流したり、得意なことを伸ばしたり、自己理解・他者理解の取組に力を入れてきました。今年度は「みんなちがってみんないい」のスローガンのもと、全学級がどんなことをめあてにどのように取り組んでいくのかを話し合い、学活や道徳を中心に学習しました。

低

学年は、自分の好きなこと得意なことを知ること、もっと自分を大切にできる気持ちを持ちました。友達との得意なことでも「すごいねー」と交流し合うことで、もっと知ってほしい気持ちをもちつことにつながりました。中学年では、朝の時間に、ペアでのスピーチをして、お互いのことを知る時間にしました。ペアでゆっくり話す時間を設け、お互いの話を傾聴することで、意外な一面を知ったり、気持ちよく話す機会となりました。高学年は、自分だけでなく、一緒に過ご

す友達、家族、先生にも目を向けて取り組みました。誰かのためになる行動とはどのような行動なのかを考えたり、友達の輝きを発見し、伝え合ったりして、自分一人では気付けないことに気付かされる時間となりました。どの学年も、人権旬間を通して、自分のこと、友達のことをゆっくり、じっくり考える時間となり、ちがいを認め合う意味を学習できました。「人権旬間が終了しても、今回学習したことや取り組んだことを続けていきたい。」と全校で確認しました。

考

「みんなちがってみんないい」
え方、思い、感じ方がちがうこと、得意なこと、苦手なことがちがうことにそれぞれが気付く、一人一人が輝ける子どもに成長できるように、教職員も人権意識を高めて指導していきます。



▲人権集会で伝え合う様子

美山小学校

人権教育主任

大川

なつみ

ふ・れ・あ・い



—第56回—

「老老介護」と「認知介護」

老老介護とは、65歳以上の高齢者を同じく65歳以上の高齢者が介護している状態のこと、高年齢の妻が高年齢の夫を介護する「65歳以上の子どもがさらに高齢の親を介護する」などのケースがあります。厚生労働省の国民生活基礎調査では、在宅介護している世帯の半数以上が老老介護の状態にあるという結果で、今後その割合は増加していくという予想でした。

老老介護の中でも、認知症の要介護者を認知症の介護者が介護していることを認知介護といいますが、事故が起きやすい危険な介護状況の一つです。

体力が低下した高齢者による介護では、身体面への負担

が大きく、転倒リスクが増え被介護者とともに怪我をする危険性も高くなります。また、精神的なストレスにつながることもあります。

介護者・被介護者が共に倒れることがないようにするためにも、一人で抱え込まないようすることが大切です。一人で悩んでいるだけでは、有益な情報を集めるのも難しいです。他人の手を借りたり、家族を施設に入れたりすることに罪悪感を覚える人がいますが、そういった意識こそが介護を危険な状況に追い込みます。

高齢化と核家族化が進んだ現代社会では、他人や行政の助けを借りてこそ、健全な介護を行えるのです。

南丹市では、高齢者の総合相談窓口「南丹地域包括支援センター」を市内4か所に設置しています。高齢者の方が地域の中で安心して暮らせるよう、さまざまな関係機関と連携・調整を行いながら、ケアマネジメントの支援を行います。お気軽にご相談ください。

(人権政策課)



点字の本、「レレブック」もあります。

皆さんに利用してもらええる図書館に

図書館には、目の不自由な方や障害のある方にもご利用いただける本を置いていきます。

小さな文字が読みにくい方のためには、大活字本があります。点字の本には、点字サークル「楽点」さんが製作してくださった本

もありません。所蔵数はまだ少ないですが、知的障害のある方や言葉を理解しづらい方にも読みやすくわかりやすい「レレブック

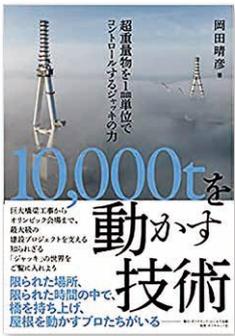
「レレブック」と呼ばれています。他に、筆談ボードや拡大鏡、老眼鏡などを置いて、みなさんにより快適に利用してもらええるよう取り組んでいます。「こんな本はありませんか?」と気軽に尋ねてください。

新刊紹介



『10,000tを動かす技術』

著者：岡田 晴彦
発行：ダイヤモンド・ビジネス企画



特殊ジャッキは、橋の架設や大型建造物の建設工事に欠かせない物です。ジャッキのプロが現場で奮闘する姿と、働くことの本質を問いかける一冊です。

『ホホジロザメ』

文：沼口 麻子
絵：関 俊一
発行：福音館書店



近年の研究で、サメが海中でどのように暮らしているのかがわかってきました。写真のような迫力のあるホホジロザメの絵本です。

暮らしと



—第81回—
消費生活情報

その広告、本当にお得ですか?
定期購入が条件かも!

(独)国民生活センター
見守り新鮮情報
第425号より

事例 6千円のシャンプーが初回500円で購入できるとSNS広告があり注文した。広告をもう一度見たら、注文を確定する画面の上方に、細かい文字で「5回継続購入」と書かれていたが、画面をスクロールしなければ全体が見えず、注文時には気が付かなかった。事業者に解約したいと伝えたが「5回継続購入の条件が明記されている」と断られた。
(当事者：60歳代男性)



ひとこと助言

こんな言葉の勧誘があれば
要注意、しっかり確認を!

●「お試し」「初回限定〇%オフ」「解約可能」など、お得感を強調したサプリメント、美容・化粧品、健康食品、医薬品などのネット広告で注文したら定期購入

が条件だった、2回目から高額の商品が届いた、解約したいが断られた、などのトラブルが増加しています。

確認するポイントは3点!

- ① 本当に1回限りの購入か?
 - ② 2回目からの価格は?
 - ③ 解約の条件や方法は?
- 「注文を確定」画面をしっかりと確認し、スクリーンショットを残しておきましょう。

一人で悩まずご相談ください

- 人を誤認させる表示により消費者が注文した場合は、契約を取り消せる可能性があります。
- ネット注文は、クーリング・オフはできません。
- 不安に思うことがあれば、窓口へお気軽にご相談ください。

お気軽にご相談ください

消費者ホットライン
南丹市消費生活相談窓口
Tel 188(いやや!)
Tel (0771) 68-0100
月曜・火曜・金曜(祝日は休み)
午前9時〜午後4時
京丹波町消費生活相談窓口
Tel (0771) 82-3803
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

市長

最近市内の私立幼稚園と認定こども園の園長さんと話す機会があった。夫婦共働き家庭が多い現状や今の育児休暇制度のもとでは夢の話ではあるが、どちらも「できれば0歳から2歳までの間は、少しでも長く家庭での親の愛情ある保育が理想」と口をそろえる。長年現場で多くの子どもたちの発達を見てきた専門家の率直な思いである。

愛情が子どもの人格形成に非常に大切なことは今更言うまでもない。安定的な人間関係の構築や自立心、社会性の涵養の源と言える。子育てに係る「愛情形成」(保育理論では「愛着形成」)は概ね3歳までに取得されるといわれる。この時期に愛着形成が不足し、不安や緊張が重なる様々な問題行動が出る。

愛着形成が極端に欠乏するのが児童虐待である。虐待やネグレクトなどの原因で愛情のキャッチボールがなされず重症となると、衝動性や怒りのコントロールができずに事件を引き起こす。また、他人に関して無関心となったりする。

虐待等保護を要する児童の早期発見や適切な支援を目的に市では保育所、幼稚園、小・中学校や児童相談所、保健所、警察などの関係機関と連携し南丹市要保護児童対策地域協議会を設置・運営している。ここで協議会が把握し対応しているケースが年々増加し、直近では要保護ケース約

209件のうち虐待ケースは約140件(14歳までの子ども数3195人の約4.4%)。把握できていないケースもあり実態はもっと多いであろう。非常に心配な数字である。

虐待のケースは複雑である。親自身の生育歴で虐待を受けてきた事例も少なくない。経済的な課題や夫婦間の問題なども横たわる。それゆえ解決に至らずケース台帳に残り続ける子どもが多い。行政や保育・教育機関など関係者が連携して取り組みを進めているが、改善に向けての話し合いに入れたとしても時間がかかり、積み上げても崩れることも多い。

子育ての問題は10年後、20年後に結果として現れる。虐待だけでなく子どもの貧困やヤングケアラー問題も暗い影を落とす。自治体で何ができるか、園や学校で何ができるか、地域社会で何ができるか。絶えず話し合い行動に移す必要性を強く感じる。

南丹市長 西村 良平



▲庭のシュウカイドウ

編集後記

今号の記事の取材をさせていただいたのは、夏真っ盛りの頃でした。運転中、フロントガラス越しに見える入道雲や、背を伸ばしているひまわりなど見ると、つついカメラに収めたくなりました。南丹市の面積は広く、土地によってみられる夏の表情も違ったことでしょう。

季節の変わり目は体調を崩しやすいといえます。皆さん、体調には十分気を付けてお過ごしください。

(M)



- 総人口：30,675人(-58)
(男：14,958人・女：15,717人)
(-29)
- 世帯数：14,429世帯(-13)
(令和4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

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、ベンタブルインク(植物油)を採用しています。