地域と医療

暮らしと共にある包括ケアを考える

シリーズ (21) 美山町包括ケアシステム

健康に住み続けられるまち、美山を目指して

神戸大学大学院医学系研究科　准教授
南丹市国民健康保険美山林健センター診療所　所長
［診療］毎週木曜日　午前：南丹みやま診療所
午後：美山林健センター診療所・訪問診療

■医師、社会福祉士、介護支援専門員 **西岡 大輔**



前号では、「包括の会」で「健康因さがし」ワークショップを開催したことを紹介しました。地域の活動への参加は健康に好ましい影響をもたらすものと考えられており、美山町に暮らすことが私たちを健康にしてくれていることに気づくことができます。みなさんの「健康因」には何がありますか？

美山の「健康因」に森林があります。特に森林浴研究は、日本が中心となり世界へと発信している領域です。では、森林浴にはどのような効果があるのかご存じでしょうか？　国際的な研究成果を集めたところ、森林を歩くこと、森林を座って眺めること、といった森林浴は、上の血圧も下の血圧も10 mmHg 弱ほど下げてくれる効果があることがわかりました。

薬に頼らずに血圧を下げたいと外来でお話しされる人は多いです。そんな人ほど、リラックスして森林浴がいいかもしれません。そうそう、大事なことを忘れていました。皆さんはお気づきと思いますが、ひとりではなく、みんなで一緒にやることが大切です。

宮島再発見

この夏もあちこちの地域で夏祭りが実施されました！

都会では感じることのできない、風情、人情がここに。
時代や形が変われども、いつまでも続いて欲しいふるさとの夏、日本の伝統。



8/22 原区



8/15 板橋区



8/15 島区



8/22 和泉区



8/15 宮脇区



8/15 下吉田区



8/15 長谷区

記事や情報募集

「あしおと」では、宮島の今の姿や住民のみなさんの取り組みやご意見などを反映させた住民参加型の紙面づくりに取り組んでいます。
「取り組みを紹介してほしい」「おすすめスポット教えます」など、皆様からの幅広い情報をお待ちしております。
情報提供いただける方は振興会まで、メール：miyashin@kcn.jp にてお送りください。

a s h i o t o

宮島振興会新聞 Vol.215

あしおと

発　行　日／令和８年９月２５日
編集・発行／宮島振興会
発行責任者／下伊豆仁史
南丹市美山町島往古瀬 29 番地
TEL.0771-75-5100　FAX.0771-75-5101

府民協働型インフラ保全事業をご活用ください！

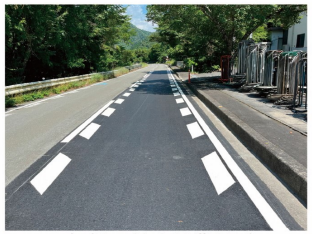
●「府民協働型インフラ保全事業」をご存じですか？
この事業は、京都府が管理する道路や河川などのインフラについて、府民の皆さんが日頃から感じている身近な改善箇所を提案し、地域や市町村からの要望とあわせて、整備する箇所を決定する府民協働型の公共事業です。

●対象となるのは、京都府が管理する道路、河川、建物などです。例えば、道路では側溝の整備、ガードレールの設置、歩道の段差解消や舗装の補修など、河川では支障となっている樹木の伐採、著しく堆積した土砂の浚渫 (しゅんせつ)、崩れた河川護岸の改修などが対象となります。特に、複数の区にまたがる道路や河川など、広域的な課題については、ぜひ一度、振興会にご相談ください。昨年度からは、道路や河川に関する要望を振興会で取りまとめて申請することで、整備につながりやすくなっています。

●今年度の第 2 次募集が 9 月 1 日から始まっています。申請期限は 10 月 30 日です。地域で気になっている道路や河川の改善箇所がありましたら、ぜひこの制度をご活用ください。

■昨年度は、府民協働型事業に地域から寄せられた要望を振興会で取りまとめて申請し、府道の改修工事につなげることができました。

府道 19 号　園部平屋線



板橋・美山興業付近



板橋バス停付近



宮脇交差点付近

府道 368 号　和泉宮脇線



宮島振興会付近



島・美山名水付近



宮脇交差点付近

■その他、前号でもご紹介した棚野川の河川樹木伐採等も行っていただいております。

【振興会からのお知らせ】

活動報告

●ソフトバレーボール大会を開催しました！

6月26日（金）、美山中学校体育館で「ソフトバレーボール大会」を開催。当日は、原、板橋、長谷、和泉、静原の各区から9チーム、観客を含め61名の皆さんにご参加いただきました。

大会は3つのリーグに分かれリーグ戦を行い、各チームが熱戦を繰り広げました。

見事、優勝に輝いたのは静原Bチーム（オープン参加）でした。



各試合で白熱したプレーが繰り広げられたほか、各区からチームを募って参加いただいたこともあり、体育館は終始、熱気と笑顔に包まれていました。子どもから大人まで、世代を超えて楽しい時間を過ごしていただけたのではないかと思います。

今回の大会をきっかけに、地域の皆さんの交流がさらに深まればと思います。今後も皆さんに楽しんでいただけるスポーツイベントとして、継続して開催していきたいと思います。ご参加いただいた皆さん、応援に来てくださった皆さん、ありがとうございました！

●地域計画に関する懇談会を開催しました

7月6日（月）、宮島振興会2階会議室で「地域計画に関する懇談会」を開催しました。各区の区長・農事組合長、南丹市農業推進課、農業委員など22名が参加。

地域計画は、地域の農業者が話し合い今後の農地を「誰が、どこを、どのように活用していくのか」をまとめるものです。懇談会では、市担当者から制度や今後の進め方について説明を受け、農地の登記や農地中間管理事業など、各区が抱える課題について意見交換を行いました。地域と行政が現状や課題を共有し、これからの地域農業について考える貴重な機会となりました。

このような形で地域計画について意見交換を行う機会は、南丹市内でもこれまであまり開催されていなかったことから、市の担当者にとっても、地域の現状や現場の声を直接聞く貴重な機会となったとのことでした。今後も、地域の皆さんと情報を共有しながら、将来の農地や地域農業のあり方について、一緒に考えていきたいと思います。

●空き家調査へのご協力をお願いします

企画総務部を中心に、各区長の皆さんへ「空き家調査票」の作成をお願いしています。

この調査は、各区にある空き家の実態を把握し、活用できる物件があれば、振興会が南丹市などの関係機関と連携しながら、移住・定住につなげる取り組みを進めるための基礎調査です。今後、各区で調査を行います。空き家や現在使われていない住宅・建物など、お気づきの物件がありましたら、区長まで情報をお寄せください。なお、調査にあたっては、所有者の氏名や連絡先などの個人情報の取り扱いに十分配慮し適切に管理します。地域の空き家を有効に活用し、移住・定住につなげていくため、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いします。

●旧宮島自治会館の解体が終わりました。

かねてから案件となっておりました旧宮島自治会館の解体が終わり、南丹市への返還が完了しました。



解体前



解体後

参加者募集

●11月1日（日）「みやじま映画まつり」開催！

「お終活」熟春！人生１００年時代の過ごし方 上映

15:00 受付・15:30 開演・会場／美山中学校体育館



結婚五十年になる大原夫妻。夫の真一（橋爪功）が定年退職後、家にずっと居ることで妻の千賀子（高畑淳子）は夫源病に陥っていた。相手への気遣いも全く無くなり、真一は健康麻雀、千賀子は健康コーラスに通って趣味仲間にお互いの愚痴を言い合う、熟年離婚寸前の夫婦であった。そんな折、娘の亜矢（剛力彩芽）は自分が営むキッチンカーの客で、葬儀社に転職したばかりの菅野（水野勝）と出会う。菅野から終活フェアに誘われた亜矢は母親の千賀子に行くことを勧める。フェアで最新の終活情報を得た千賀子は前向きに今後のことを考えようとするが、真一は縁起でもないと嫌がり、新たな危機が生まれる。

【出演】水野勝／剛力彩芽／橋爪功／高畑淳子／松下由樹／西村まさ彦／石橋蓮司 他

■監督：香月秀之■脚本：香月秀之

■主題歌：切手のないおくりもの」財津和夫

(C) 2021「お終活」製作委員会

※本事業は、新しい事業の取り組みを模索する一環で美山町全域を対象に行います。多くの方にお声がけ頂きご参加ください。入場料無料。

●11月20日（金）夜「ボッチャ体験会」開催！



ボッチャはヨーロッパ生まれの、“パラリンピック”正式種目。上から投げても下から投げても、あるいは蹴ってもいい、ボールを使った誰もができる競技です。ついつい熱くなって楽しめます！

場所／美山中学校体育館　※詳細は後日お知らせします。

●「みやじま夕涼み会」を中止しました

9月5日に予定していた「みやじま夕涼み会」は、台風の影響による大雨が予想され、来場者の危険性などを考慮し中止としました。近年このような地域の交流行事を開催する機会が少なくなっており、振興会としても、ぜひ開催したいと準備していたため大変残念です。今回は中止となりましたが、今後も地域の皆さんが集い、交流できる取り組みを検討していきたいと思います。

令和8年度地域活動支援交付金を、地域活動にご活用ください。

各区および区と協力して活動する各種団体の取り組みや、活動に必要な物品の購入に対して、今年度も上限4万円の交付金を交付します。ぜひご活用ください。

対象となるのは、夏祭りなどのイベント、敬老会や親睦会での飲食・記念品、記念碑の設置、テントなどの物品購入をはじめ、文化活動、スポーツ活動、親睦活動、移住・定住、防災、子育て、敬老など、地域で行うさまざまな取り組みです。

「こんな活動に使えるのかな？」という場合も、お気軽にご相談ください。地域の皆さんの活動を応援するための交付金ですので、ぜひ積極的にご活用ください。