

YOSANO

広報よさの

No.77



●主な記事

02 PICKUP 夏のイベント情報

04 与謝野町消防操法大会

●今月の表紙

田植え体験祭（6月3日撮影）

2012

7

イベント
いっぱい! 8/5 (日)

8月5日はどろんこバレーボール大会など「ひまわり15万本」イベントが開催されますが、そのほかにも同日開催のイベントがいっぱいです!
この機会に町内の各イベントを巡ってみてはいかがでしょうか。



木崎良子選手を
みんなで応援しよう!

ロンドン五輪女子マラソン応援観戦イベント

8月5日午後7時スタートのロンドン五輪女子マラソンに出場する木崎良子選手(下山田)を大画面スクリーンで応援するパブリックビューイングを開催します!

会場は「ひまわり15万本」と同じ野田川わーくばる。ひまわりやどろんこバレーを楽しんだ後は、そのままみんなで木崎さんを応援しましょう!

【日 時】 8月5日(日) 午後5時開場

【会 場】 野田川わーくばる

【収容人数】 約400人

【イベント予定】

入場
無料

時間	予定イベント
17:00	開場(受付)
17:30	オープニング演奏(江陽中学校吹奏楽部)
18:00	木崎良子選手「これまでの軌跡」ビデオ上映
19:00	女子マラソンスタート
21:30	終了予定

※来場者の皆さんに「応援観戦用オリジナルグッズ」をプレゼント!

☎ 総務課 (☎ 46-3003)



6月11日にダイハツで行われた壮行会で活躍への決意を語る木崎さん

◎ひまわり15 万本イベント

8/4(土) ~ 12(日)

ひまわり15万本の夏

がやってくる!

今年もひまわりの季節がやってきます

今年も与謝野町の夏の風物詩「ひまわり15万本」を8月4日から12日まで開催します。イベント期間中には楽しい催し物が盛りだくさん!多くの皆様のご来場をお待ちしています。



8/5

どろんこバレーボール大会

ひまわり15万本、目玉イベントのひとつとして恒例の「どろんこバレーボール大会」。イベント会場内の田んぼをコートに熱戦が繰り広げられます!毎年、珍プレー・好プレーが来場者を楽しませてくれます。皆さんもぜひ会場に足を運び、ご覧になってみてはいかがでしょうか?

※参加申し込みは7月13日(金)午後5時まで受け付け

ひまわり写生大会

ひまわりイベントの思い出を絵で残しませんか?

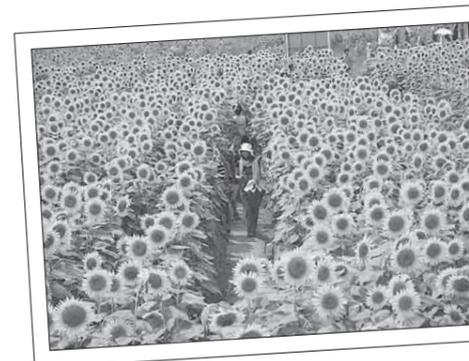
●作品を募集します

【参加資格】 保育所(園)・幼稚園児、小学生

【応募締め切り】 9月7日(金) 必着

【その他】

参加申し込みの必要はありません。画用紙は「野田川わーくばる」でお渡ししますが、絵の具等は各自でご準備ください。



8/4 ~ 12

巨大ひまわり迷路

ひまわり畑の中を通り抜けて進む巨大ひまわり迷路!ひまわりの魅力を間近で満喫できます!

畑の中には展望台も設置。ぜひ一面のひまわりを楽しんでください。

KTRファン感謝デー

野田川駅に仮面ライダーフォーゼがやってくる!



8月5日、KTRファン感謝デーとしてKTRの各駅舎とその周辺や車両内でさまざまなイベントが行われます。

野田川駅ではキャラクターショーなど、親子で楽しめるイベントが開催されますので、ぜひお越しください。

【日 時】 8月5日(日) 午前11時~午後5時(少雨決行)

【場 所】 KTR野田川駅

【内 容】 ●仮面ライダーフォーゼキャラクターショー

(午後1時~3時~、2回公演予定)

●実物のKTR車両運転席体験、アナウンス体験

【その他】 当日は帽子や水分補給など、充分な暑さ対策をお願いします。

駐車場はありませんのでバスなどでお越しください。

☎ KTR利用促進協議会(宮津市総務企画室内 ☎ 45-1601)

8/5 ~ 12

懐かしのかかしコンテスト

今年もひまわり畑の一面で「懐かしのかかしコンテスト」を開催します。毎年ユニークで完成度の高いかかしたちが来場者を楽しませます。

●作品を募集しています

【参加登録】 7月27日(金)午後5時まで

【表彰内容】

グランプリ賞、準グランプリ賞など

【その他】

ご家族やグループで取り組んでください。

ひまわり15万本各種イベントについてのお問い合わせは与謝野町ひまわり実行委員会(商工観光課 ☎ 46-3269)まで

大会結果

●ポンプ車操法の部

- 優勝 岩滝第1・2分団
- 準優勝 野田川第2分団
- 第3位 加悦第3分団

●小型ポンプ操法の部

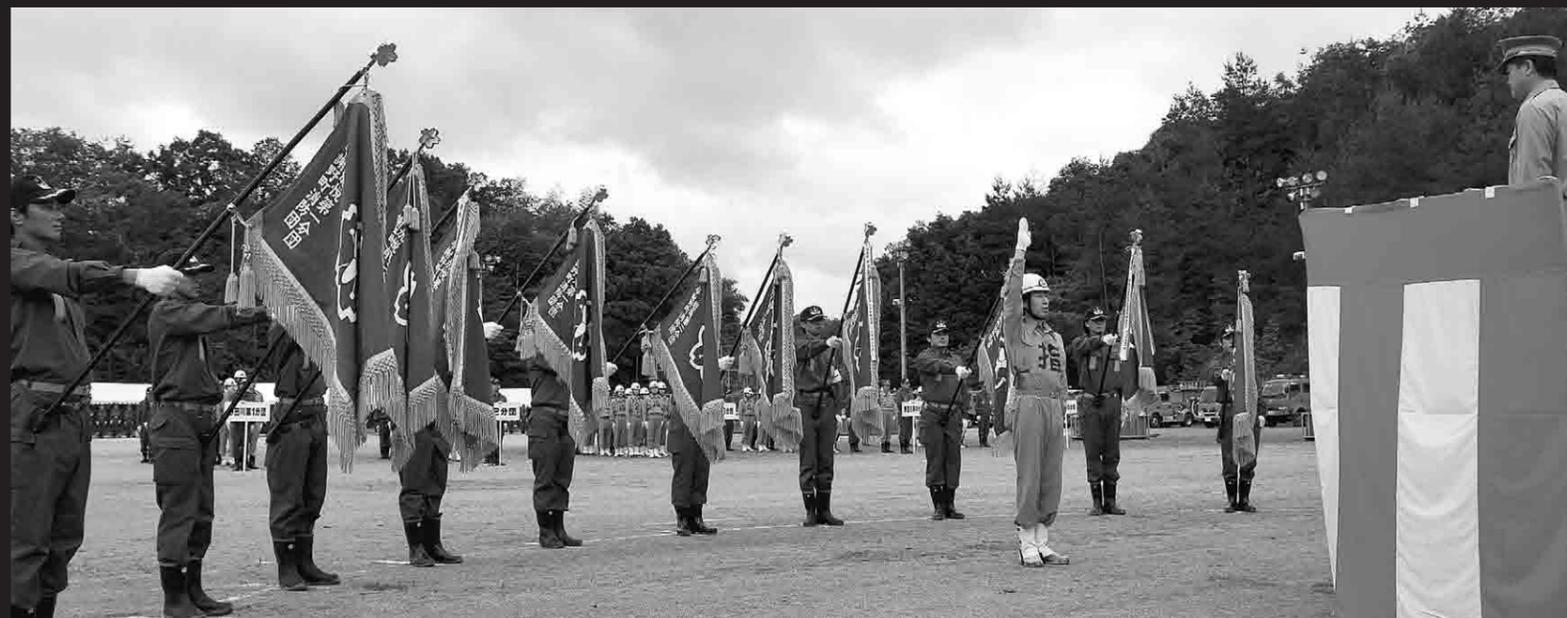
- 優勝 加悦第1分団 (A)
- 準優勝 野田川第3分団
- 第3位 加悦第3分団

●ポンプ車操法の部 最優秀要員賞

- | | | |
|-----|---------|-------|
| 指揮者 | 野田川第2分団 | 坂根 義隆 |
| 1番員 | 野田川第5分団 | 金谷 豪 |
| 2番員 | 加悦第3分団 | 倉 純一 |
| 3番員 | 加悦第3分団 | 白数 裕也 |
| 4番員 | 野田川第2分団 | 梅田 伸也 |

●小型ポンプ操法の部 最優秀要員賞

- | | | |
|-----|--------|-------|
| 指揮者 | 加悦第1分団 | 小西 順弥 |
| 1番員 | 加悦第3分団 | 西馬 良樹 |
| 2番員 | 加悦第1分団 | 松本 朋 |
| 3番員 | 加悦第1分団 | 小西 隆博 |



第4回 与謝野町消防団 消防操法大会

15チームが熱戦！
 確実なホー入延長や規律などの基本動作の的確性を競い合い、消防技術や士気を向上させることを目的に、「第4回与謝野町消防団消防操法大会」が6月17日、野田川グラウンドで開催され、各分団から、「ポンプ車操法の部」に7チーム、「小型ポンプ操法の部」に8チームの計15チームが出場しました。水を使わない「空操法」の形式で行われ、それぞれのチームは、訓練の成果を十分に発揮し、正確な操法を披露しました。
 上位大会への出場権は各分団の輪番制となっており、8月5日に丹波自然運動公園（京丹波町）で開催される「第22回京都府消防操法大会」には、「ポンプ車操法の部」に野田川第5分団が、「小型ポンプ操法の部」に加悦第1分団が出場します。

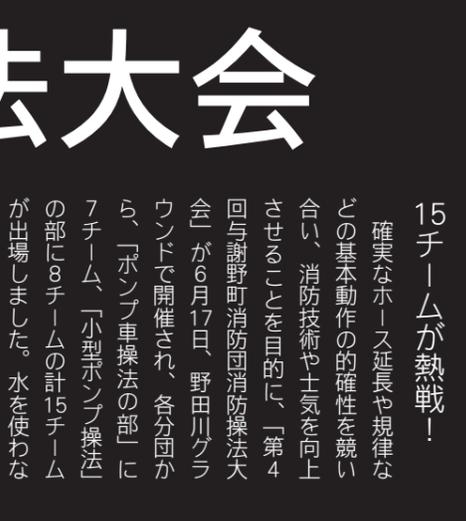
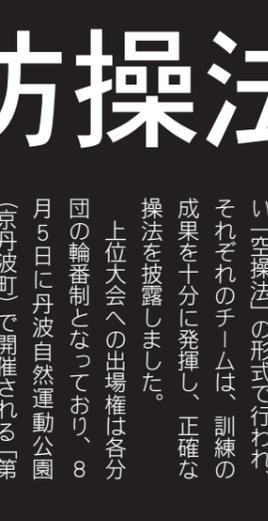
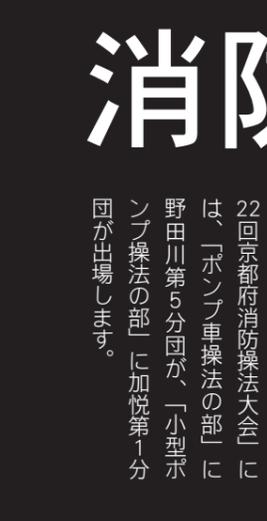


ポンプ車操法の部で優勝した岩滝第1・2分団



小型ポンプ操法の部で優勝した加悦第1分団 (A)

1/加悦第2分団ポンプ車操法 2/加悦第3分団小型ポンプ操法 3/野田川第5分団ポンプ車操法 4/野田川第2分団坂根義隆班長による宣誓 5/加悦第1分団 (A) 小型ポンプ操法 6/野田川第2分団小型ポンプ操法 7/野田川第3分団小型ポンプ操法 8/加悦第3分団ポンプ車操法 9/岩滝第1・2分団ポンプ車操法 10/野田川第4分団ポンプ車操法 11/加悦第1分団 (B) 小型ポンプ操法 12/野田川第1分団小型ポンプ操法 13/岩滝第3・4分団小型ポンプ操法 14/野田川第2分団ポンプ車操法 15/加悦第2分団小型ポンプ操法 16/野田川第3分団ポンプ車操法



◎ひまわりふれ愛隊からのお知らせ

「普通救命講習会」 一緒に受講しませんか？

消防団女性消防隊（ひまわりふれ愛隊）では、右の日程で普通救命講習の受講を予定しています。

AED（自動体外式除細動器）が広く普及し、身近に目にするようになりました。いざという時のためだけでなく、日常でも応急手当の方法を知っておくことはとても大切です。しかし、なかなか学ぶ機会がないのではないのでしょうか。

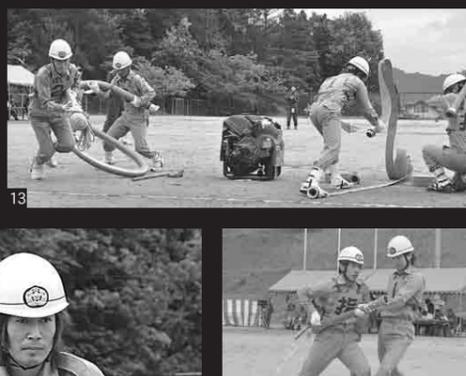
そこで、ひまわりふれ愛隊と一緒に受講する方を募集します！個人、グループは問いません。中学生以上の方ならどなたでも受講できます。

- 内容 ●人口呼吸
 ●胸骨圧迫（心臓マッサージ）
 ●AED の使用方法など
 ※講習修了者には修了証をお渡しします

開催日時 9月30日（日）午後1時～4時
 場所 野田川わーくぱる
 募集締切 8月31日（金）※定員20名まで
 1人でも多くの方のご参加をお待ちしています！
 問 総務課消防安全係 ☎46-3004



過去には消火栓・消火器講習会（写真）も受講するなど、消防技術の向上を図っています



与謝野町のみなさんへ。
最近とても暑いですね。

私は、昨年日本に来ました。美しい与謝野の町で、私は皆さんに歓迎してもらいました。何もわからない私に、優しく暖かく親切に接してくれたことに、心から感謝しています。ありがとうございました。とても寂しいですが、私が与謝野町でALTとして過ごした日々は、まもなく終わります。

私の国、アイルランドでは、夏休みに多くの学生が、アイルランド語やアイルランドの文化を学ぶためゲールトック地域で過ごします。ゲールトック地域でホームステイをしながらゲーム、音楽、民族舞踊、演劇、歴史、遺産、芸術やスポーツなどの活動を行います。私は10代の頃3回、アイルランドの北の端の小さな大学を訪れました。人は少なく、辺りな場所ですが、広い砂浜、険しい山、美しい湖があり、多くの野生生物がいます。

与謝野町の生活で、私はゲールトックでの日々を思い出します。与謝野町もゲールトックも大変美しく、人々は暖

かく、文化が豊かです。私はここでの時間を大いに楽しみ、たくさんの友人と生徒、職場の同僚とのすばらしい思い出ができました。

加悦の公民館で小幡先生に書道を教わりました。与謝野町を離れても書道は続けたいと思っています。

与謝野町を離れるのは、本当に寂しいです。特に、加悦の英会話サークルの友人とは別れがたく悲しい。この友人たちとは、一緒に素敵なきを過ごし、文化の交流ができました。深く感謝しています。この友好が長く長く続くことを望みます。私は、次の仕事を楽しもうと思えます。しかし、ここでの暮らしを豊かにしてくれた素晴らしい友人と離れることを考えると心が重いです。

私は、与謝野町の皆さんの将来にわたっての皆さんの幸せと成功を祈ります。

最後にもう一度、ありがとうございました。これから暑い日々を迎えます。お体を大切にしてください。

江陽中学校ALT ダイアナ・キーン



与謝野町の皆さん、ありがとうございました!

公民館訪問 [第14回 上山田公民館]

地区公民館活動

4月22日には料理教室として丹後ばら寿しの作り方を教室を開催しました。この地域のものとは異なる網野や久美浜風のばら寿しを作る機会として関心が高く、



水戸谷桜まつりには多くの皆さんが参加しました

今後も、公民館活動への協力に対する感謝を忘れず、区民の皆さんが和気あいあいと楽しく過ごせる、出合いの場、活動拠点の場として公民館活動の充実を目指していきたいと考えています。

上山田公民館は地区の中心あたりに位置し、区民の皆さんにふれあいや、交流の場として利用されています。公民館活動については、17名で構成される推進委員会を中心に展開しています。

加悦谷祭り前の多忙な時期にも関わらず皆さんの皆さんに参加いただききました。歓声や拍手が上がるなど和やかな様子で料理は進み、できあがった丹後寿司に全員で舌鼓を打ちました。このような交流の場を作ることにも公民館活動の役割のひとつだと思っております。

図書館へ行こう!

いよいよ五輪開幕!

女子マラソン日本代表の木崎良子選手の活躍が期待されるロンドン五輪の開催が近づいてきました。オリンピックをさらに楽しめる本をご紹介します。



『スポーツ観戦が100倍楽しくなる本 ①②』
鈴木祐蔵/ベストブック

オリンピックではさまざまなスポーツが行なわれますが、そのルールについて知っておくとさらに楽しさが増します。メジャーな競技の知ってこそ知らぬルールについても書かれた1冊。



『金メダリストのシューズ』

大野益弘/ポプラ社
歴代陸上競技の金メダリストの活躍の裏側には、一流の技術と情熱を持った職人たちが作ったシューズがありました。メダルの陰の立役者であるシューズにまつわるエピソードを紹介し、頂点をめざす人々の苦勞や努力に迫ったノンフィクションです。

今月の新着図書

- 『保護者のためのあたらしいインターネットの教科書』インターネットユーザー協会/中央経済社
- 『新島八重 愛と闘いの生涯』吉海直人/角川学芸出版
- 『あこがれの名山のんびり山あるき小屋ガイド』中田真二/学研パブリッシング
- 『いちばんやさしい教える技術』向後千春/永岡書店
- 『藤田智の野菜づくり大全』藤田智監修/NHK出版
- 『実はスゴイ! 大人のラジオ体操』中村格子/講談社
- 『9割の日本人が知らない「日本語のルール」』佐々木瑞枝/中経出版
- 『七夜物語 上・下巻』川上美/朝日新聞出版
- 『ブラッドベリ、自作を語る』レイ・ブラッドベリ/晶文社
- 『筆であそぼう書道入門 全4巻』角田恵理子指導/小峰書店
- 『12月の夏休み』川端裕人/偕成社
- 『がたんごとんがたんごとんざぶんざぶん』安西水丸/福音館書店
- 『エレベーターは秘密のとびら』三野誠子/岩崎書店
- 『みょうがやど』川端誠/クレヨンハウス
- 『うみのおまつりどどんとせ』さとうわきこ/福音館書店
- 『みどりのカーテンをつくらう』菊本るり子/あかね書房
- 『ずら〜りイモムシならべてみると...』高岡昌江/アリス館
- 『鷹匠は女子高生!』佐和みずえ/汐文社
- 『はなかつぱとはねかつぱ』あきやまただしさく/メディアファクトリー

Topics

「本とあそぼう」 全国訪問おはなし隊がやってきた!

6月9日、知遊館に全国訪問おはなし隊のキャラバンカーがやってきました。雨がぱらつくあいにくの天気でしたが、親子連れなど総勢67人が来てくれました。車の中にある550冊の中から思い思いに選んだ本を、友達やおうちの方たちと一緒に楽しんでもらいました。



キャラバンカーは子どもたちに大人気!

キャラバンカー見学の後は、隊長さんによるおはなし会もあり、参加者の皆さんには「本と遊ぶ」時間を過ごしてもらえたと思います。

Info

夏休み期間中のお知らせとお願い

図書館を多くの方に利用していただく季節がやってきました。

夏休みの課題や調べ物など、少しでも多くの方のお役に立ちたいと考えています。

来館いただく際には、マナーを守って、皆さんが気持ちよくご利用いただけるようにご協力をお願いします。

- 限られた期間に利用が集中してしまう本もありますので、お早めにお尋ねください。
- できるだけ多くの方にご利用いただくために、8月29日(水)まで今年の青少年読書感想文コンクール課題図書および、京都新聞おはなしを絵にするコンクール課題図書は、貸出期間を1週間(それ以外の本は通常2週間)とします。次に待つ人がいない場合に限り、もう1週間期間を延長できます。
- 館内の座席には限りがありますので、譲り合ってください。

●問い合わせ先/与謝野町立図書館 ☎ 46-2451 加悦分室 ☎ 43-0376 野田川分室 ☎ 43-0087
●開館時間/午前10時〜午後6時 ●休館日/毎週月曜(本館・加悦分室)、毎週火曜(野田川分室)、毎月最終木曜(共通)



●「ひまわり 15 万本イベント」一般種まき
大きく育て！みんなのひまわり

8月4日から12日に開催される「ひまわり 15万本」イベントへ向け、一般の参加者による種まきが6月2日に行われました。

集まった多くの親子連れはひまわりの種を受け取り、割り箸であけた穴に、「大きく育て」と願いを込めて、ていねいに種をまきました。

今年は8年ぶりに「世界のひまわり」が復活。この日また世界各国のひまわりの種は、うねごとに違った花を咲かせます。



わくわくする付近の休耕田にひまわりの種を植える親子連れたち



一列に並び、一条ずつていねい苗を植えました

●田植え体験祭
みんなでワイワイ田植え体験！

6月3日、「田植え体験祭」が野田川わくわくばる前の水田で開催されました。野田川地域で米を中心に生産する「ビッグファーマー野田川」が農作業体験を通じて農業に対する理解を深めてもらおうと毎年開催しているもので、丹後米の消費者や町内の小学生・高校生など約100人が参加。田植え機による実演を見学した後、昔ながらの手植えで苗を植えていきました。

参加者たちは、「都会では自然にふれる機会がありませんので、こうして自然にふれ合いながら田植えができて楽しい」と満足した様子でした。田植え体験終了後は、参加者みんなで丹後米に関するクイズや食事をして楽しみ、交流を深めました。

●加悦中学校環境学習
身近な環境問題について学ぶ

6月20日、加悦中学校で環境学習が行われ、3年生63人が、環境問題について学びました。

講師は、よさの百年の暮らし委員会（みらいふ）の**かばた みつひろ** 一員である**かばた みつひろ** さん。自身の行ってきたてんぷら油から精製したバイオディーゼル燃料の普及活動を紹介し、「食べ物だけではなく、エネルギーの地産地消も大切」と語りました。そして、「悪いと思っていなくても実は環境に悪いということはたくさんある。環境へ意識を向け、身近なところから取り組んでほしい」と訴え、生徒たちは熱心に聞き入っていました。



講師の浦田さんの話聞き入る生徒たち



ドライバーにメッセージカードを手渡し、安全運転を呼びかける児童たち

●桑飼小学校交通安全キャンペーン
児童たちが安全運転を呼びかけました！

5月29日、桑飼小学校の保護者らでつくる「子どもの命を守る会」が中心となって交通安全キャンペーンが実施されました。小学校付近2カ所で児童9人や同会メンバーらが街頭に立ち、「ぼくたち・わたしたちは、道路を1列で飛び出さないように歩きます。横をとる時は、ゆっくり走ってください」と書かれたイラスト入りのメッセージカードを、児童たちが1枚ずつドライバーに手渡し、「安全運転をお願いします」と訴えました。

小学校前の通学路は道幅が狭く、「通学時間帯は、通勤のため交通量が多く、急ぐ方も多い」と子どもの命を守る会会長の**いちだ やすお** さん。「子どもたちが訴えることで、皆さんが気をつけてくれれば」と語ってくれました。

●よさの健康づくりのつどい
健康への心がけを新たにしました

5月26日、野田川わくわくばるで「第5回よさの健康づくりのつどい」が開催され、中高年の皆さんを中心に多くの方が参加しました。

「よさの健康づくりのつどい」は、「足からつくる健康プロジェクト」のひとつであり、「健康であること」や「介護予防」について、広く住民の皆さんに知ってもらい、自身の健康状態をチェックしてもらう目的で毎年開催されて

ています。

前半は、岡山大学名誉教授の**あおやま ひでやす** さんが「ピンピンコロリ (PPK) のすすめ～元気に生きて長わらずらいしない秘訣～」と題して講演。勘違いされがちな健康に関する常識や、PPKとはどういうことなのか、そして、後期高齢者医療費の少ない長野県を例にその秘訣について語りました。ユーモアを交えながらの講演に、会場からはたくさんの笑い声。参加者たちは熱心に聞き入っていました。



ユーモアたっぷりの講演で会場を盛り上げた青山さん

後半からは、血管美人（血流観察）、唾液アミラーゼストレスチェック、脳トレクイズ大会、スクエアステップ、自家製イオン飲料の紹介などの参加型の催しが行われ、多くの方が参加。各

健康チェックでは、参加者はその結果に一喜一憂しつつ、健康への心がけを新たにしていました。脳トレと運動を一緒にできるスクエアステップに挑戦した参加者たちは「頭と体を一緒に動かすから難しい」と笑顔で取り組む姿が見られました。



スクエアステップに挑戦！「意外と難しい」と笑みがこぼれます

●TANTAN ロングライド
最大級の自転車イベントが初開催！

6月10日、宮津市文殊の市営天橋立駐車場をスタート・ゴールに丹後半島一周する自転車イベント「～京都うみ・やま・さと～ TANTAN ロングライド」が初開催され、全国各地から多くのサイクリストたちが参加しました。

このイベントは、タイムを競うものではなく、自然や



サイクリングロードを走る参加者たち

景色を楽しんでもらうことを目的としたもので、丹後半島一周する100kmコースと、福知山・綾部まで足を伸ばす180kmコースがあり、合計957人が参加しました。

参加者たちは丹後の自然あふれる景色を満喫し、その道のりを楽しんだ様子でした。



大盛り上がりとなった山頂での〇×クイズ

●大江山一斉登山
五月晴れのもと初夏の大江山を満喫！

5月27日、大江山一斉登山が開催され、多くの方が参加し、5つのコースから山頂を目指しました。

昨年は大雨によって中止となったこのイベントですが、今年は見事な五月晴れの登山日和。山を歩けば汗ばむほどの陽気となりました。

昼過ぎにはそれぞれのコースから最高峰の千丈ヶ嶽におよそ350人が集結。最年長・最年少登頂者、最遠方者の表彰が行われた後、大江山に関する〇×クイズなどが行われ、レクリエーションをとおして交流も深まり、初夏の大江山を満喫した参加者には多くの笑顔が見られました。

シリーズ②
男女共同参画
楽しいね料理!

「今から男性の料理教室へ行くんだ!」
「いよいよ!」
「意外と楽しいね!」
「次は一緒に調理しよう!」

中小企業振興基本条例施行記念シンポジウム
“まちぐるみ”で築く地域循環型の経済
7/26(木)
19:00~21:00 (18:30 開場)
野田川わくばる 多目的ホール

「中小企業の振興と私たちの生活は関係あるの?」。このシンポジウムではそんな疑問にお答えします。

●プログラム(予定)
基調講演、条例説明、パネルディスカッション
●参加申し込み
希望者は、開催前日までに商工観光課(☎46-3269)へ。
●主催/協力
与謝野町・与謝野町産業振興会議/与謝野町商工会
※計画停電等により延期となる場合があります

定員 300名

節電にご協力ください

夏の省エネ・節電のお願い 住環境課 ☎46-3083

省エネ・節電へのご協力を

今年度の夏は昨年以上に電力不足が予想されます。節電へのご協力をお願いします。

節電は、常に15%以上行う必要はなく、平均15%以上

節電チェックリスト

項目にチェック!

【カット】減らす

- エアコンの室温は28度を心がけ、こまめに消す
- エアコンのフィルターを定期的に(2週間に1回程度)掃除する
- 「すだれ」や「よしず」を利用する
- 扇風機などを活用する
- 冷房時は家族が同じ部屋で過ごす
- テレビ・パソコンは省エネモードに設定し、不要なときは消す
- 冷蔵庫は設定温度を「強」から「中」に。
- 冷蔵庫の開閉頻度を少なくする
- 冷蔵庫に食品を詰めすぎない
- 夏は便座暖房の電源を切る

【シフト】ずらす

- ご飯はまとめて早朝に炊き、その都度電子レンジで温める
- 一度に多くの家電製品を使わない

【チェンジ】切り替える

- 電球を替えるときは電球型蛍光灯やLEDを選ぶ
- お湯の保温はやめ、必要な分をその都度沸かす

3つの節電方法

家庭でできる節電方法には、電力の使用を控える「カット」、使用する時間をずらす「シフト」、使用量の少ない商品や方法に切り替える「チェンジ」があります。左のリスト

実践できているかチェックしましょう!
無理のない範囲で取り組みを

高齢者やお子さんのご家庭などでは、熱中症に十分気を付け、無理のない範囲で取り組みてください。

熱中症に注意しましょう!

熱中症の発生は、7月から8月がピークです。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。とくに次のことを心がけましょう!

【水分・塩分補給】

- こまめな水分・塩分の補給
- ※高齢者、障害児・障害者の方は、のどの渇きを感じなくても

【体調にあわせた取り組み】

- こまめな体温測定
- ※特に体温調整が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服の着用

【外出時の準備】

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服の着用

※WGBT値：気温、湿度、輻射熱から算出される暑さ指数で、熱中症予防のために運動や作業の強度に応じた基準値が定められています

● 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却
【室内でも注意が必要です】

- 扇風機やエアコンでの温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温・WGBT値の確認

健やか広場 ▶ 乳がんを知ろう

女性のがんもよくかかるがん

乳がんはかつて日本人には少ないと言われていましたが、現在、患者数は年間5万人を超え、急激に増加しており、日本人女性が生涯で乳がんにかかる確率は約16人に1人とされ、日本人女性のかかるがんでは第1位です。

これは、食生活の欧米化や晩婚化、少子化などライフスタイルの変化による女性ホルモンへの影響などが原因といわれています。

乳がんについて知りましょう

乳がんは、母乳をつくる臓器です。その乳腺にできるがんを「乳がん」といいます。乳がんは、乳房に固いしこりをつくる病気で、しこりを感じなくても、乳頭から血液がでて見つかるともありません。乳がんにかかる人は30歳代から増加し、50歳代前後にピークがあります(グラフ)。

【乳がんの症状】

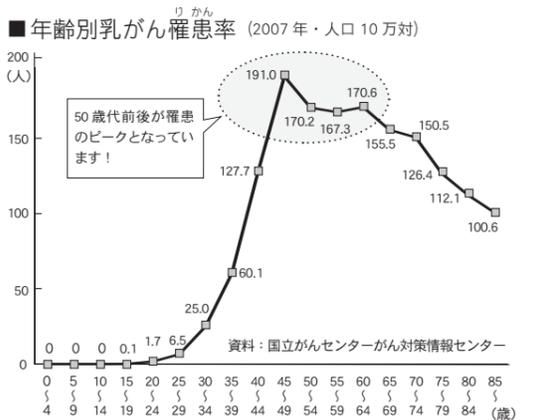
- 乳房にしこりがある
- 乳頭からの分泌物(血が混じる・茶褐色)
- 手を上げると乳房にへこみ、ひきつれができる
- 乳頭の湿疹・ただれ・びらん
- わきの下にしこりがある(リンパ節が硬くなる)

【乳がんのリスクが高い人】

- 40歳以上
- 30歳以上で未婚
- 初潮年齢が早い(12歳)
- 閉経年齢が遅い(55歳)
- 初産年齢が遅い(出産経験がない)
- 授乳経験がない
- 閉経後の肥満
- 家族内に乳がんになった人がいる
- 毎日お酒をよく飲む
- たばこを吸っている
- 閉経後に長期ホルモン補充療法を受けた

どんな治療をするの?

乳がんは、早期に見つけて適切な治療を受けると90%以上は治る事が期待できます。手術、薬物療法、抗がん剤、ホルモン療法など、放射線療法、3つのおもな治療法があり、それらを組み合わせて行います。早期の乳がんの手術は、乳房の形を



早期発見が大切です!

見て、触って自己検診
乳がんは自分でも発見できる数少ないがんの一つです。日頃から乳房に変化がないか、自分で検診をする自己検診を習慣にしましょう。

月経の直前や月経中は、乳腺が張ってしこりと間違えやすいため、月経開始後1週間頃に行いましょう。閉経後の人は、毎月、日にちを決めて行いましょう。いつもと違う異常や変化を発見したら、迷わず受診

また、進行すると、がん細胞が転移して、命を脅かします。早期に発見し、乳がんを診断されたら適切な治療を行うことが大切です。

さらに、がん細胞が転移して、命を脅かします。早期に発見し、乳がんを診断されたら適切な治療を行うことが大切です。

また、進行すると、がん細胞が転移して、命を脅かします。早期に発見し、乳がんを診断されたら適切な治療を行うことが大切です。

かんたんにできる自己検診

- 両腕を下げた状態で、それぞれ正面、側面、斜めから乳房を観察する
- 左右の乳房を見比べながら、くぼみやひきつれがないか、乳頭部のへこみや湿疹、ただれがないか調べる
- 乳頭を軽くつまんで、血のような分泌物が出ないか調べる

● おおむけに寝て片方の腕をあげ、反対の手の指を3本そろえ、指の腹でくまなく調べる。左右両方行う

● 乳頭を軽くつまんで、血のような分泌物が出ないか調べる

大切な命のために

乳がんは子育てや介護、仕事など一番忙しい時期にかりやすい病気のため、自分の健康は二の次になりがちです。自分がかかるとならない、今は大丈夫などと思わず、自己検診を実施し、2年に1回の乳がん検診を受けましょう。自分や家族のために、乳がんについての正しい知識をもち、身を守ることが大切です。

乳がんの専門は、乳腺外科や乳腺科などです。乳腺の専門医を受診してください。

● 40歳になったら定期的に乳がん検診を受けましょう

40歳になったら2年に1回、町で実施する乳がん検診を受けるようにしましょう。問診と視触診、マンモグラフィ検査を実施します。費用は無料です。

夏の宝くじ発売!

■サマージャンボ宝くじ
1等：4億円×26本
■2000万サマー
1等：2,000万円×450本
【発売期間】7月9日～27日
【抽選日】8月7日
※通信販売でも購入できます
この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

与謝野町役場

☎ 46-3001 (代表)
岩滝地域振興課
☎ 46-3002
総務課
☎ 46-3003
☎ 46-3004(消防安全係)
企画財政課
☎ 46-3084
☎ 46-3085(情報システム係)
建設課
☎ 46-3267
商工観光課
☎ 46-3269
会計室
☎ 46-3007

野田川庁舎

☎ 44-2081 (代表)
野田川地域振興課
☎ 44-2082
住民環境課
☎ 44-2083
税務課
☎ 44-2084
水道課
☎ 44-2085
下水道課
☎ 44-2086

加悦庁舎

☎ 43-1511 (代表)
加悦地域振興課
☎ 43-1512
福祉課
☎ 43-1513
保健課
☎ 43-1514
農林課
☎ 43-2191
議事事務局
☎ 43-0215
教育委員会 教育総務課
☎ 43-2192
教育委員会 教育推進課
☎ 43-2193

ご存知ですか? 固定資産税の減額制度
省エネ改修・バリアフリー化・耐震改修 税務課 ☎ 44-2083

固定資産税を減額する制度があります。住宅の省エネ改修工事をはじめ、要介護者のためのバリアフリー化、および耐震改修工事を実施した場合、工事が完了した年の翌年度以降、一定期間に限り固定資産税を減額する制度があります。減額制度の適用を受けるためには、いずれの場合も「改修工事が完了後3カ月以内」に申請

固定資産税を減額する制度があります。



もしもの時に備えて耐震改修

【減額要件】
●平成20年1月1日以前に建築された住宅で、新築住宅の軽減特例や耐震改修工事に伴う軽減措置の対象となっていないこと。
●窓・床・天井・壁の断熱性を高める改修で、工費が30万円以上であること(窓改修工事は必須)。
【減額内容】
工事完了年の翌年度分に限り、1戸当たり120㎡の床面積相当分までの固定資産税額

●補助金を除く自己負担額が30万円以上

【減額内容】
平成24年12月31日までに工事が完了した住居については、工事完了年の翌年度分から2年度分、120㎡の床面積相当分までの固定資産税の2分の1を減額。

省エネ改修
【減額要件】
●平成19年1月1日以前に建築された住宅で、新築住宅の軽減特例や耐震改修工事に伴う軽減措置の対象となっていないこと。
●次の①～③のいずれか1つに該当する方が居住する住宅(賃貸住宅を除く)であること。
①改修工事完了年の翌年1月1日現在で65歳以上の方
②要介護認定または要支援認定を受けている方
③障害のある方(地方税法施行令第7条該当)

バリアフリー化
【減額要件】
●昭和57年1月1日以前に建てられた住宅であること。
●現行耐震基準に適合した耐震改修で、工費が30万円以上であること。

耐震改修
【減額内容】
工事完了年の翌年度分に限り、1戸当たり100㎡の床面積相当分までの固定資産税額の3分の1を減額。

ダメ!ゼツタイ!薬物乱用

依存性 = 「1回くらいなら」と思っている、次第に自分の意志では止められなくなり、薬物を入手するための犯罪や、幻覚や妄想による被害や犯罪を起こし、自分だけでなく家庭、社会生活の破壊を招く要因となります。
フラッシュバック = 薬物の乱用をやめて普通

の生活に戻ったように見えても、小さなきっかけで幻覚・妄想などの精神異常が再発します。周囲の人から甘い文句で誘われたり、覚せい剤を「エス」「スピード」などと呼び乱用薬物とはわからないように誘われたりすることもあります。薬物乱用に対する理解を深め、絶対に手を出さないことが大切です。

町内に配布している
広報誌には掲載しています



町内に配布している
広報誌には掲載しています



まちのうごき
平成24年5月末現在
人口 24,097人 (-16)
男 11,448人 (±0)
女 12,649人 (-16)
世帯数 9,172戸 (+7)
※括弧内は前月比

※この欄で紹介する出生とお悔やみは、5月16日から6月15日までの届け出分です。また、役場窓口で届出の際に希望された方のみを掲載しています。

大江山登山マラソン参加者募集中!
第7回よさの大江山登山マラソン大会 教育推進課 ☎ 43-2193

今年もテレビでおなじみの「走る男」森脇健児さんをゲストランナーにお迎えし、9月16日(日)午前10時に大江山運動公園をスタート・ゴールとし、高低差800mの大江山登山マラソンが開かれます(23・5km)。その他、険しい山道を登るランナー

種目	年齢別部門		スタート時刻	参加料
	男	女		
大江山縦走コース 23.5 km	1部 (高校生以上 39歳以下)	4部 (高校生以上 39歳以下)	10:00	4,000円
	2部 (40歳以上 49歳以下)	5部 (40歳以上)		
	3部 (50歳以上) ※新設			
ちりめん街道コース 10 km	6部 (中学生以上 39歳以下)	8部 (中学生以上 39歳以下)	10:10	3,000円 中学生 2,000円
	7部 (40歳以上)	9部 (40歳以上)		
チャレンジコース 3.5 km	小学生以上の男女		10:15	1,000円

5 月入札結果 総務課 ☎ 46-3003

入札日	工事名	場所	業者数	落札業者名	予定価格 (千円/概数)	最低制限価格 (千円/概数)	落札金額 (千円/概数)	落札率 (%)	工事期間
5/11	比丘線側溝整備工事	三河内	2者	(有)柳水道	1,573	1,314	1,314	83.5	5/22 ~ 6/30
5/11	岩滝ふれあいセンター集会所空調設備改修工事	岩滝	3者	上田電気設備	7,140	6,191	6,485	90.8	5/15 ~ 6/29
5/11	統合簡水加悦上水道明石送配水管布設 (その3) 工事	明石	7者	山城建設(株)	4,615	3,914	3,914	84.8	5/23 ~ 7/5
5/11	岩屋浄水場改良実施設計業務委託	岩屋	8者	(株)新大阪エンジニアリング福知山事務所	2,948	-	2,300	78.0	5/17 ~ 7/20
5/29	下谷地線側溝整備工事	岩滝	3者	(株)井田建設	1,410	1,177	1,177	83.4	6/6 ~ 7/31
5/29	解谷線側溝整備工事	岩滝	3者	足立石油(株)	1,663	1,387	1,387	83.4	6/7 ~ 7/31
5/29	与謝野町立国民健康保険診療所リハビリ棟増築工事設計業務委託	石川	3者	一級建築士事務所 浪江建築事務所	2,070	-	980	47.3	6/5 ~ 8/31
5/29	三河内簡易水道送配水管舗装本復旧 (3工区) 工事	三河内	5者	國本工業(株)	6,092	5,072	5,072	83.2	6/8 ~ 8/31
5/29	統合簡水加悦上水道新加悦浄水場舗装工事	算所	5者	西田工業(株)	7,831	6,508	6,508	83.1	6/8 ~ 8/31
5/29	香河浄水場改良実施設計業務委託	香河	8者	関西技術コンサルタント(株)京都北事務所	2,893	-	2,400	82.9	6/5 ~ 8/31



春の褒章 「緑綬褒章」 受章

前田弘美さん

地域への手話普及に50年！

春の褒章での緑綬褒章受章に、「もったいないような気持ちです」と、はにかんだような笑顔を見せてくれた前田さん。50年にわたって手話の普及やろうあ者の支援を続けてきました。「地道に頑張ってきたことが評価されたのはうれしいです」と喜びを語ってくれました。幼い頃、病気によって自身も難があることとなった前田さんが活動を始めるきっかけとなったのはあるろうあ者の友人でした。仕事中に盲腸で倒れ、病院に運ばれましたが、彼は病状



笑顔でインタビューに応じる前田さん。思いを語る手話には自然と力が入ります

● Profile

まえだ ひろみ ●昭和 12年 8月、加悦出身、74歳。手話教室や手話サークルの創設、手話通訳者の設置運動等に尽力、手話サークルの手話指導ボランティアも長年にわたり続け、現在も与謝地域における障害者福祉活動のリーダーとして活躍

などをうまく伝えられず、処置が遅れて亡くなってしまいました。「心の優しい、大切な友人でした」と前田さん。「地域に専任の手話通訳者がいれば」「もっと手話が通じる地域になれば」その思いから地道な活動を始めました。

まず、支援が必要なるろうあ者の話を聞くことから活動を開始。ろうあ者どうしの連絡や支援のため、そして専任の手話通訳者の必要性を説明するため、与謝郡中を駆け回りました。活動を続けるうち、前田さんをたよる多くの人の相談を受けるようになり、生活支援のため、伊根まで自転車で往復3時間をかけて通ったこともあったといえます。

宮津に手話サークルができたことをきっかけに、与謝郡にも手話サークルを設置する活動も開始。さまざまな方の協力もあり、昭和52年に与謝郡で初めての手話教室の開催が実現しました。その参加者を中心に初の手話サークル「よつば」が結成され、そこから与謝郡旧4町すべてに手話サークルが創設されました。前田さんは手話通訳や補足説明のボランティア、交流会を開催するなど、サークル活動も積極的に進めました。

こうした手話の普及活動と同時に、手話通訳者の設置を呼びかける活動も続けました。これまでの活動をとおして集まった仲間とともに行政への説明や要望なども行いました。そして昭和57年、与謝郡手話通訳事務所（現与謝郡聴覚言語障害センター）の開所にこぎつけ、念願の専任の手話通訳者の常時設置を実現。「通訳がいくれるようになってとても便利になった。ほかの人も喜んでくれ、うれしい」と前田さん。



前田さんの趣味は絵画。小さなころから絵を描くのが好きだったという自慢の作品を見せてくれました

現在、聴覚言語障害センターは「宮津与謝聴覚言語障害者地域活動支援センター」として生活支援事業も行っています。聴覚言語障害者（ろうあ者と難聴者）で集まり、栄養の勉強や染色、編み物など文化活動やレクリエーションを行っており、食事や送迎もあります。「ろうあ者や難聴者はついでにこもりがちになってしまふ。こうして集まると気持ちも明るくなる。皆さんの笑顔を見ることが一番うれしい」といいます。さらに今後について「ろうあ者と難聴者についての理解が広がり、対等、平等でバリアフリーな地域になってほしい。これからも地道に活動を続け、聴覚障害者へのコミュニケーションと理解を広げたい」と語ってくれました。