



まちの安全を守る防犯灯

### 安全で暮らしやすいまちを

#### LED防犯灯を整備

亀岡市は、(一財)自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用し、LED防犯灯を穂田野町に12基設置しました。

同事業は、宝くじの収益金をもとに、安全な地域づくりなどに對して助成を行い、地域の防災活動やコミュニティ活動に必要な備品や設備を整え、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的とするものです。

防犯灯をLEDに変えることによって、安全のための照



(写真提供:空手道マガジンJKFan)

プレミアリーグ(パリ)で活躍する荒賀選手

## 荒賀龍太郎選手、東京2020オリンピック出場決定!!

空手競技のトップアスリートである亀岡市出身・在住の荒賀龍太郎選手は、昨年開催された大会「KARATE1プレミアリーグ東京2019」で優勝するなど世界を舞台に活躍され、東京2020オリンピック出場を期待する声が日本で高まっています。

荒賀選手は、1月24日から26日まで開催されたプレミアリーグパリ大会で、組手男子84キ級準決勝でトルコ選手を下して決勝に進出。東京2020オリンピックで初め



(写真提供:空手道マガジンJKFan)

プレミアリーグ(東京)で優勝した荒賀選手

て実施される空手の組手男子75キ超級で日本代表になることが確定しました!

オリンピックの代表選考は各大会の戦績で加算されるポイントランキングによるもので、全日本空手道連盟の基準では、プレミアリーグパリ大会終了時に国内1位選手が2位に2,000ポイント差以上をつければ代表に「内定」

度を確保できることに加え、長寿命かつ維持経費の節減、省エネルギーによる環境への負荷の減少などの利点があります。今回は、穂田野町太田に整備。地域の皆さんが夜間に通行する際の安全性が高まり、事故や犯罪などを防止することができます。このような取り組みを継続的に行うことで、さらなる安全度の向上を図り、安心して住み続けられるまちづくりを今後も進めます。



## 職員の給与状況を公表します

亀岡市職員の給与の状況を報告します。ここでいう給与は、いわゆる「手取り額」ではなく、税金や保険料を差し引く前の額です。

### ■ 人件費の状況 (平成30年度普通会計決算)

住民基本台帳人口 (平成31年3月31日現在)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	(参考) 29年度の率
88,833人	32,823,164千円	558,628千円	5,683,558千円	17.3%	15.9%

### ■ 初任給の状況 (平成31年4月1日現在)

区分	亀岡市	国
一般	180,700円	180,700円
行政職	148,600円	148,600円

### ■ 平均年齢・平均給料月額 (平成31年4月1日現在)

区分	亀岡市	国
一般	39.7歳	43.4歳
行政職	301,828円	329,433円

### ■ 期末手当・勤勉手当

区分	期末手当	勤勉手当
支給割合(国と同基準)	2.60月分	1.85月分
1人当たり平均支給額	1,482千円	
・職制上の段階、職務の級等による加算措置(役職加算5~15%)		

(注) 支給割合および1人当たり平均支給額は、平成30年度の数値です。

### ■ 退職手当

区分	自己都合	勸奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分
1人当たり平均支給額	4,974千円	20,606千円
・定年前早期退職特例措置(2~20%加算) ・調整額加算措置		

(注) 支給割合および1人当たり平均支給額は、平成30年度に退職した職員に支給された平均額です。

※ 詳細な内容については今後、亀岡市ホームページに掲載する予定です。

すると定められています。今回、パリ大会で決勝進出した荒賀選手はこの条件を満たし、出場が決まりました。組手は通常、男女5階級ですが、オリンピックでは各3階級となり、男子84キ級は84キ超級と統合され、75キ超級となります。今回初めて競技化されるということもあり、世界中から注目が集まり、目が離せません。今年の夏は市民一丸となって亀岡出身の荒賀選手を応援しましょう! また、荒賀選手の後援会もありますので、この機会にぜひご入会いただき、メダル獲得に向けて盛り上げていきましょう。詳しくは、市役所5階文化・スポーツ課スポーツ推進係(☎25・5055)へお問い合わせください。

## やさしい健康講座

第142回



北川 功幸 亀岡市立病院 糖尿病内科医長 専門分野 糖尿病学

市民の皆さんの健康に関して、今回は市立病院の医師が、専門分野についてアドバイスします。

「食事からの塩分摂取」考えたことがありますか。塩分摂取が直接血糖を上昇させるわけではありませんが、過剰な塩分摂取は糖尿病の合併症、特に腎臓病・心臓病を進行させる危険性があります。塩分制限には食事内容の見直しが必要です。料理の時は、

「だしの味を濃くする」「旨味をアップする」「香辛料、レモン、しそなどを使って味と香りにメリハリを効かせる」という工夫で、減塩しつつ、「味と香りにメリハリ」を大切にしてください。また、減塩みそ・減塩醤油も勧められますが、目分量ではかえって量が増えることとなります。調味料は目分量をやめて、きちんと計量スプーンで計ることがお勧めです。また、外食を減らす、コンビニ食を減らす、インスタント食品や加工食品を減らすことも効果的です。カレーライス・食パンなど意外と塩分が多いメニューがあることにもお気を付けください。みそ汁、漬物、梅干しなどは食べる回数を減らすことが効果的です。麺類の汁を全部飲んでしまう人は、汁は残すようにしましょう。