

日本のふるさと。自給自足的循環社会

No.200
2022.6.17 発行

広報 京丹波6

TOWN KYOTAMBA

やってきた！移動図書館車や～！



本で心が笑顔に

02 特集

京丹波町どこでも図書館構想

16 11 10 09 08 07 06

いきいき健康術
歯と口の健康週間
生涯学習通信
TOMORROW
図書だより
新型コロナウイルス
ワクチン追加接種(4回目)
まちの話題
くるみの会
お手軽料理レシピ



本で心が笑顔に ～読書じかんのすすめ～

京丹波町どこでも図書館構想



そして、子どもから大人まで、さまざまな世代の人々が本に親しみ、心が笑顔になる取り組みが広がっています。

**どこでも本が読める
京丹波町どこでも図書館構想**

京丹波町では、どこでも本を楽しむことができる仕組みとして、「京丹波町どこでも図書館構想」を推進しています。

ピンク色の移動図書館車には、約500冊の本が積まれており、乳幼児健診や、認定こども園、小学校へ出向いています。

また、サロンやイベントなど、地域へも移動図書館車が出向いてさまざまな本を届けています。「図書室とはちよつと違って、わくわくする」「いろいろな本に出会えて楽しいです」と目を輝かせながら本を選ぶ姿が町内で見られます。

積んでいる本は
およそ500冊！



**ジャンルはさまざま
500冊の本を積んで地域へ**

移動図書館車には、約500冊の本が並びます。子どもたち向けには、絵本や小説に実用書。大人向けには、新書から歴史や哲学、思想の本まで。さまざまな世代の皆さんに本を楽しんでもらえるよう、工夫が凝らされています。

絵本でにつこり笑顔

絵本を目で追いながら、につこり笑顔の有真ちゃん。生後5カ月の有真ちゃんは乳幼児健診で、たくさん絵本と出会いました。

健診会場には、面白そうな本をたくさん積んだカラフルな車「移動図書館車」が停まっています。子ども向けの絵本がたくさん積まれています。お母さんは乳幼児向けの絵本を一冊手に取り、有真ちゃんに読み聞かせをしました。お母さんの優しい声で絵本を読んでもらいながら、につこりと微笑む有真ちゃん。絵本で、家族みんなの笑顔が膨らんでいました。

ぬくもりあふれる読み聞かせ

乳幼児は、言葉を完全には理解できませんが、大好きな家族の声をしっかりと聞いて感じています。愛情のこもった家族の声を聞きながら、少しずつ言葉を吸収していきます。だつこや膝の上で絵本の読み聞かせをすることで、家族のぬくもりを感じながら子どもたちは成長します。

本で心が笑顔に

京丹波町では、子どもとその家族が本にふれあうきっかけを作ろうと、乳幼児健診で、絵本がプレゼントされるブックスタートや小学1年生へ本をプレゼントするセカンドブックが取り組まれてきました。

心が笑顔になる本、さがします
～図書室スタッフの思い～

京丹波町には、京丹波町役場交流ラウンジ「こだち」のブックカフェを含めて7つの図書室があります。それぞれの図書室には、司書や専門資格を持つスタッフがいます。スタッフは皆さんの調べ物や読書のお手伝いをしています。いろんなジャンルの本を、どのように並べたら読んでもらえるか考えたり、本にポップを付けて、手に取ってもらいやすいように、さまざまな工夫を凝らしています。どんな本を読んだらいいかわからないときは、あなたにぴったりの一冊を探します。

全国的に、読書離れが深刻で、文化庁の調査では、1カ月に1冊も本を読まない人が半数近くいるとのデータもあります。

本を読むことで、多くの言葉にふれ視野が広がります。人と話すときに、話題が広がることで、豊かな人生を送ることが出来ます。子どもから大人まで、幅広い世代の皆さんに楽しんでもらえるよう、読書のすばらしさを伝えていきたいです。

いろんな方に本を楽しんでもらえるように、みんなで話し合いながら本を選んでいきます。おすすめした本が「面白かった」と言ってもらえると嬉しいです。ぜひ図書室にあそびに来てくださいね。



読書を支える図書室スタッフ(中央公民館図書室より)
左 湯浅真弓(ゆあさまゆみ)さん 右 宇野二美さん(うのまさみ)



京丹波町役場交流ラウンジ「こだち」ブックカフェでくつろぎを

京丹波町役場の交流ラウンジ「こだち」には、ブックカフェがあります。

飲み物や軽食をとりながら、ゆっくりと本を読みくつろぐことができます。

子どもたちが楽しめる絵本、あそびコーナーも充実しており、Wi-Fi完備でリモートワークやネットサーフィンもしていただけるスペースとなっています。木のぬくもりあふれる空間で、読書や勉強はいかがでしょうか？



オンラインで本を探して予約も「ほんサーチ」

忙しい方におすすめのサービスはどこでもいつでも本のお取り寄せができる「ほんサーチ」です。

図書室でゆっくり本を選ぶ時間がない方は、スマートフォンやパソコンでどこからでも全図書室の蔵書が検索・予約できます。

京都府立図書館と連携し、府内の図書館蔵書約750万冊の中から好きな本を取り寄せ、各図書室や図書コーナーで受けとることができます。



蔵書検索サイト「ほんサーチ」はこちら→
もしくは、「ほんサーチ」で検索



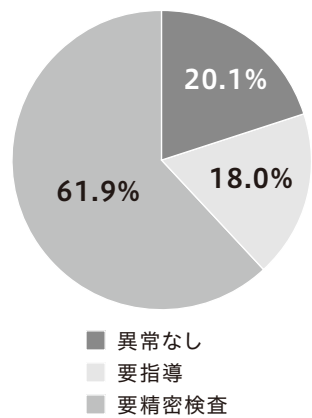
図書室	開室曜日	開室時間
①中央公民館	火～土曜日	9:00～17:00 (和知公民館は11:30～12:30閉室)
②和知公民館(和知ふれあいセンター)		
③桧山公民館(山村開発センターみずほ)	月・水～土曜日 (土曜日は第2・第4)	14:00～17:00 (土曜日は13:00～17:00)
④梅田公民館(旧梅田保育所)	第1・第3火曜日・土曜日	9:00～12:00
⑤三ノ宮公民館(三ノ宮基幹集落センター)	第2・第4火曜日・土曜日	13:00～17:00
⑥質美公民館(質美振興センター)	第1・第3火曜日・土曜日	13:30～17:30 (土曜日は13:00～17:00)
⑦交流ラウンジ「こだち」(京丹波町役場)	火・水・金曜日	9:00～19:00
	木・土・日曜日	9:00～17:00 (日曜日は11:30～12:30閉室)

※月1回蔵書整理のため全館休室。詳細はホームページをご参照ください。

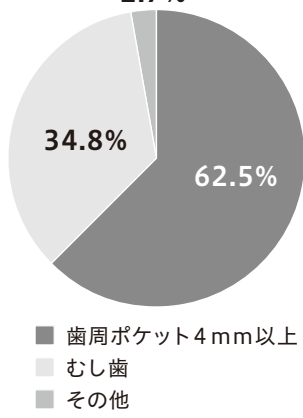
【問】①電話:82-0988 ②電話:84-2081 ③電話:88-0506 ④⑤⑥電話:84-0028 ⑦電話:82-3850

受診結果

判定結果(割合)



要精密検査者の内訳



■歯周炎の進行度

歯周ポケット	進行度
4mm以上	中等度
7mm以上	重度

※厚生労働省:歯周病検診マニュアル2015より

受診者の約6割の方は要精密検査と診断されています。内訳を見ると、歯周ポケットが4mm以上と診断された方が62.5%、むし歯と診断された方が34.8%いることが分かります。

口の中にはおよそ400〜700種類の細菌がいます。普段は悪いことはありませんが、歯磨きが十分でなかったり、間食が多かったりすると細菌がねばねばした物質を作り出し、歯の表面や歯周ポケットにくっつきます。これを「歯垢(プラーク)」といいます。粘着性が強く、うがいをした程度では落ちないことが特徴です。歯垢は歯磨きで取り除けないと硬くなり、「歯石」に変化します。「歯石」は歯磨きでは取り除くことはできません。歯垢や歯石は細菌が繁殖しやすく、炎症が起こりやすい環境です。そのため、放置していると、歯周病が悪化し、どんどん歯周ポケットが深くなり、歯を失う原因になります。

セルフケアはもちろん大切ですが、歯の状態を知るため、自分では行き届かないケアをするため、身体の健康診断と同じように、歯の健診も毎年行い、自分の歯を守りましょう！

6月1日〜12月31日まで無料で成人歯科健診を行っています。健診をお申し込みの方は受診をお願いします。申し込みがまだの方は、健康推進課8611800までお問い合わせください。

歯周病の原因

歯と歯ぐきの境目には「歯肉溝」という、歯と歯肉の間に溝があります。歯肉溝は健康な状態のときは1〜2mmですが、歯磨きが十分にできていないと、歯周病菌などの細菌がこの歯肉溝から炎症を引き起こします。これが「歯周ポケット」です。

歯周ポケットとは？

歯と歯ぐきの境目には「歯肉溝」という、歯と歯肉の間に溝があります。歯肉溝は健康な状態のときは1〜2mmですが、歯磨きが十分にできていないと、歯周病菌などの細菌がこの歯肉溝から炎症を引き起こします。これが「歯周ポケット」です。

歯周病になるとどうなるの？

歯周病は自覚症状が見られないことが特徴として挙げられます。歯周ポケットが5mm程度の深さの炎症が28本すべての歯にあると手のひらサイズの炎症に相当しています。この手のひらサイズの炎症からは「炎症性サイトカイン」という炎症に関係する化学物質が継続しています。この「炎症性サイトカイン」は、体の中で血糖値を下げる役割のインスリンを効きにくくするため、糖尿病が発症・進行しやすくなります。このように、歯周病になると歯を失うだけでなく、全身状態にまで影響していくことが分かっています。

セルフケアはもちろん大切ですが、歯の状態を知るため、自分では行き届かないケアをするため、身体の健康診断と同じように、歯の健診も毎年行い、自分の歯を守りましょう！

6月1日〜12月31日まで無料で成人歯科健診を行っています。健診をお申し込みの方は受診をお願いします。申し込みがまだの方は、健康推進課8611800までお問い合わせください。

6月4日から10日は



歯と口の健康週間です！

「歯と口の健康週間」は歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発を行い、歯周病・むし歯などの予防や早期発見・早期治療につなげることで自分の歯と口を守り、健康寿命を延ばすことを目的として実施しています。はじまりは昭和3年「64歯」にちなんで6月4日を「むし歯予防デー」としていました。そこから名称を変え、現在実施している「歯と口の健康週間」になりました。

京丹波町では毎年、6月〜12月に成人歯科健診を実施しています。令和3年度の成人歯科健診の受診者数は239人でした。



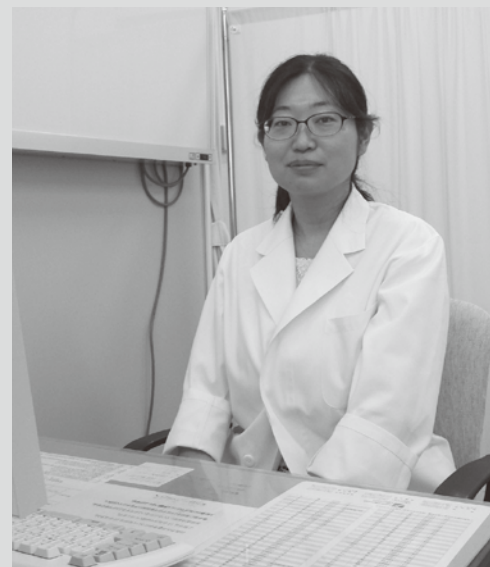
いきいき健康術 第179回

町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

『手を洗おう〜もう一度、手洗いの重要性を確認〜』

はなだに もとこ 花谷 望都子 医師

国保京丹波町病院 和知診療所 金曜日の内科外科担当



新型コロナウイルス感染症の流行で外出先でもアルコール消毒が常備され、手を洗う回数も増えたという人は多いのではないのでしょうか。手洗いや手指の消毒は、ウイルス・細菌感染対策にはとても重要です。その理由は、手指消毒が「接触感染」を防ぐ手段のひとつからです。「接触感染」とは、感染者がくしゃみや咳を手で押さえたあと、その手で直接ほかの人やモノと接触することで手にウイルスや細菌が付着し、そのウイルスや細菌の付いた手で口や鼻や目に触れることにより、粘膜から感染することをいいます。手指消毒はこの感染経路を断ち切るために非常に重要です。

手洗いの使い分け

手には、見た目でわからない通常は害を与えない常在菌、細菌やウイルスで病原体となりうる通過菌、見目でわかる汚れがあります。手洗いは、「日常手洗い」「衛生的手洗い」「手術時手洗い」の3つに分けられます。「日常的手洗い」は流水と石けんで見目にわかる汚れを落とすことを主としています。「衛生的手洗い」は感染予防や食中毒予防のために、通過菌をすべて除去することを目的としています。「手術時手洗い」は字の通り、手術前手洗いで常在菌数を減らして術中の細菌増殖を減らす目的です。

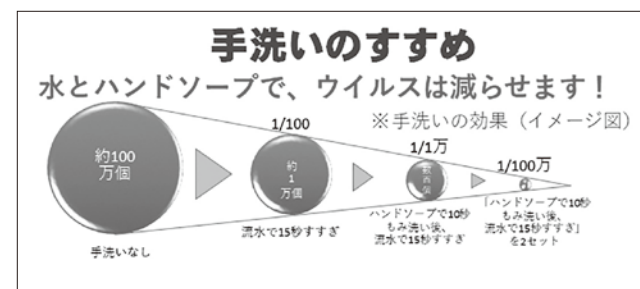


(公社)日本食品衛生協会発行
「食中毒・感染症を防ぐ!!衛生的な手洗い」より

手の洗い方

「衛生的手洗い」には流水による手洗いとアルコール消毒剤を用いた手指消毒が行われます。手が目に見えて汚れていない場合は、アルコール手指消毒剤を用いた手指消毒が推奨されます。その理由として、(1)短時間でできる(2)携帯可能でどこでも消毒可能(3)手荒れしにくいことが挙げられます。しかし、アルコール手指消毒剤には洗浄効果はないため、手が目に見えて汚れている場合は流水による手洗いを行いましょう。

手は、顔・口・髪・マスクなどに不必要に触ってしまいます。マスクをしていても、人混みを避けたとしても、知らず知らずに手についた菌は顔に付着します。石鹸やハンドソープを使い30秒以上の丁寧な手洗いを心がけましょう。



手洗いの、5つのタイミング

- 公共の場所から帰ったとき
- 咳やくしゃみ、鼻をかんたとき
- ご飯を食べるとき前後!
- 病気の人のケアをしたとき
- 外にあるものに触ったとき

国民の皆様へ(新型コロナウイルス感染症関連)(厚生労働省ホームページ)

町立医療施設の敷地内は全面禁煙です。
ご理解とご協力をお願いします。
京丹波町病院 電話 0771-86-0220

めずらしい郵便ポストの写真が勢ぞろい！

7月1日(金)～31日(日)まで、京丹波町役場交流ラウンジ こだち図書・特集本コーナーで、「郵便ポスト&手紙の本」を展示します。本とともに、町内在住の太野正平さんが撮影されたさまざまな郵便ポストの写真も展示させていただきます。めったに見られない郵便ポストの写真もありますので、お越しください。



おねがい

返却本の確認をしていると、セロハンテープで補修された本を見つけます。せっかく貼ってくださったのですが、セロハンテープは、はがさなければなりません。数年で劣化し、変色してしまうからです。図書室の本は、劣化しにくい専用のテープで修理をします。もし、本のページがはずれたりやぶれたりしているものを見かけたらセロハンテープは貼らずに、そのままカウンターまでお持ちいただき図書室スタッフまでお声掛けください。



おすすめの本

先生のあのね

ほたろう／著／ワニブックス

小学校教師になって子どもたちを教えていく、育てていくつもりだったけど、気づけば私が子どもたちから教わり、育ててもらっていた…。現役小学校教師が、子どもたちと過ごす日々で気づき、考えたことを綴った絵日記。子育て中の方や学校の先生はもちろん、子どもと関わる全ての大人におすすめの一冊です。



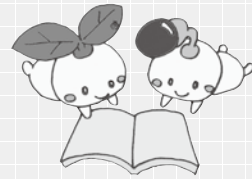
たびするてんとうむし

イザベル・シムレー／文・絵／岩波書店

緑ひろがる田園地帯で、卵をうむ場所をさがす真っ赤なてんとうむし。小枝そっくりのナナフシ、葉っぱによく似たキリギリス、花びらみたいなハナカマキリ。次々と風変わった虫に出会います。やがてたどり着いた先には…!?



新しい本



漆花ひとつ

澤田瞳子／著／講談社

ヒトの壁

養老 孟司／著／新潮社

とどのつまり人は食う

佐野 洋子／著
／河出書房新社

傘のさし方がわからない

岸田 奈美／著／小学館

大人は知らない今ない
仕事図鑑100

文・構成／上村 彰子／講談社

5分後に犯人に迫るラスト
エプリスタ／編／河出書房新社

いち・にの・さんかんび

くすのきしげのり／著
／東洋館出版社

ほかにも続々入荷中。

7月の特集本&行事 ★=特集本 ☆=行事

中央公民館
図書室

★「あ・つ・い・本」
☆おはなし会
7月15日(金)午前10時半～

桧山公民館
(山村開発センターみずほ)
図書室

★「なっとう まめ・まめ」

交流ラウンジ
「こだち」
図書コーナー

★「ポスト・お手紙の本(上記参照)」他
☆音読の会
7月1日(金)午後1時半～2時半
申込制／申込先・こだち図書TEL82-3850

和知公民館
(和知ふれあいセンター)
図書室

★「イケメン・イケジョ パラダイス①」
※8月は第2弾を予定しています。

第17回京丹波町ホッケーフェスティバル



4月29日(金・祝)、30日(土)の2日間、グリーンランドみずほホッケー場で第17回京丹波町ホッケーフェスティバルが開催されました。この催しは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、チーム数の制限や会場への入場制限などを行うなか、3年ぶりに開催され、各地から36チームの参加がありました。29日は、中学生の部、30日は、小学生の部と一般男子の部が行われました。29日の開会式では、畠中源一町長が「選手の皆様には、これまでの練習の成果を思う存分発揮し、悔いの残らないよう全力でプレーされますとともに、試合後は互いの健闘をたたえ合い、交流を深めていただきたいと願っています」と歓迎の言葉を述べました。開催が3年ぶりということもあり、どの試合も熱戦が繰り広げられ、会場は大いに盛り上がりました。30日の一般男子の部は、夜間の開催で、令和元年度に整備されたナイター設備を初めて使用してのイベントとなりました。参加した選手は、日頃の練習の成果を発揮。スティックでボールをヒットするときに生じる激しい音が響き渡る中、白熱したプレーが繰り広げられました。





タケノコを掘り起こす園児たち



大きなタケノコを収穫して喜ぶ園児



一生懸命タケノコを押す園児

同公園では、自然文化推進事業の一貫として、毎年この時期に町内のこども園の園児を招いて、体験活動を実施しています。園児たちは、地面から頭を出したタケノコを見つけると、力いっぱい掘り起こし収穫の喜びを味わいました。園児たちは、「大きいタケノコを掘るのが楽しかった」と話していました。

なお、4月25日にはたんばこども園、5月6日にはわちこども園の園児たちが招かれ、同様に体験活動を行いました。

ステキなカフェが集合
第10回京丹波町観光シンポジウム
京丹波町観光協会が主催する観光シンポジウムが、4月19日、京丹波町役場大会議室で行われました。

第10回目となるシンポジウムでは「なぜ、田舎のカフェに人が集まるのか」をテーマに、京丹波町でカフェを営むオーナーらによるパネルディスカッションが開催されました。パネリストとして招かれたのは、町

内に拠点を置きながらカフェを営むオーナー4人。地域おこし協力隊の木下弱さんが司会進行しながら、町でカフェを経営することの魅力を伺いました。

将来的にカフェを経営したいという夢を抱く参加者は「カフェオーナーの生の声を聞くことができ、貴重な機会。勉強になりました」と話しました。



町内でカフェを経営する魅力を熱く語るパネリスト



シンポジウムを真剣な眼差しで聞く参加者

新型コロナウイルスワクチン追加接種 4回目接種について

予防接種法施行規則および予防接種実施規則の一部改定の省令が交付され、新型コロナウイルスワクチン第二期追加接種（4回目接種）の実施が示されました。4回目のワクチン接種は重症化予防を目的として実施します。

- 対象者** 3回目接種を終了した方で、
- ①60歳以上の方（努力義務の適用）
 - ②18歳以上59歳以下の方で、基礎疾患がある方または医師が重症化リスクが高いと判断した方（努力義務の適用はありません。）

対象者の把握 接種券発行申請書の提出
18歳以上59歳以下の方は、基礎疾患の有無などを把握し、接種券を発行しますので、事前に接種券発行申請書を提出いただき、対象者の把握を行います。

実施期間 令和4年5月25日（水）～9月30日（金）（期間が延長される可能性があります。）

接種間隔 3回目接種日から5か月以上経過後から接種が可能

接種回数 1回

- 接種方式**
- ①集団接種…3会場（京丹波町役場、山村開発センターみずほ、和知ふれあいセンター）を巡回し実施します。
 - ②個別接種…町内医療機関（国保京丹波町病院、国保和知診療所、丹波笠次病院）で実施します。高齢者施設は巡回接種します。

- 対象者ごとの調整**
- ①65歳以上の方で、3回目接種を集団接種会場で接種された方には、日時指定の通知書を送付します。個別接種で接種された方は、各医療機関に申し込みいただき、接種の予約を行っていただくことになります。
 - ②64歳以下の方は、自身で集団接種または個別接種の予約を行っていただくことになります。

使用ワクチン ファイザー社（0.3ml）

周知
接種日程および予約開始などにつきましては、案内通知や町ホームページなどでお知らせしています。

＊努力義務とは（予防接種法 第3章 第9条）
特定の予防接種について接種の対象者は「受けるよう努めなければならない」、また保護者は「受けさせるため必要な措置を講ずるよう努めなければならない」と定める規定のこと。



ワクチン接種に関する問い合わせ
京丹波町コールセンター 電話：0120-690-200

ゴールデンウィークを満喫

●丹波ちびっこまつり

丹波自然運動公園で5月5日、丹波ちびっこまつりが開催されました。毎年こどもの日に行われており、今年は約6千人の来場者で賑わいました。

イベントでは、ツリークライミングやウォークラリーなどのほか、ステージではバルーンアートや演奏を楽しむ催しが行われ、子どもたちは春の日差しを浴びながら、思いつき楽しんでいました。



バルーンアートを楽しむ子どもたち



ツリークライミングの様子



にぎわいを見せるこどもの広場

風にゆられてピチピチと！

●アユのぼりお目見え

本庄区で4月30日、「アユのぼり」が設置されました。

この「アユのぼり」は、有志団体「大空の会」が、住民の心と元気と活力を育み、地域の活性化と交流を深めることを目的に設置しているものです。設置された20匹の「アユのぼり」は、風にゆられてピチピチと泳いでいました。同会会長の吉田昭さんは「コロナの緊急事態宣言も明け、よし、今年こそは！」

と思い設置しました。よい風を受けて泳いでいます」と話しました。また、同会では、「アユのぼり」と一緒に30匹のこいのぼりを設置。新型コロナウイルスの影響のあった令和2年、3年を除き、10年以上続けられており、見る人を楽しませてきました。

また、同会では、6月のアユ漁の解禁にあわせて、再び「アユのぼり」を道の駅「和」付近に設置する予定です。



由良川に吹く風に揺られて泳ぐアユのぼり

泥まみれで挑戦

●和知小農園で田植え

和知小学校5年生が、学校近くの体験農園の水田で田植えを行いました。

この田植えは、自然環境について学ぶため、総合学習の時間に行われたものです。

児童たちは、学習支援を行う「うらら会」の片山俊明さん、春田貢さんから、苗の植え方について教わったあと、およそ100㎡の水田に入りました。

児童らは、泥まみれになりながらも、「冷たくて気持ち良い」「足が抜けへん」などと泥の感触を楽しみながら、コシヒカリの苗を一株一株丁寧に手植えしました。水田の半分あたりまで田植えが進むと、子どもたちも慣れ、横一列に並びながら、手際よく、作業を行いました。

植えられた稲は、9月上旬に収穫される予定です。



田植えをする5年生



苗の数を確認しながら田植えをする児童

伝統文化を受け継ぐために

●和知小

和知太鼓と和知人形浄瑠璃を学ぶ

和知小学校では、地域の伝統文化について学ぼうと、総合学習の時間に、和知太鼓と和知人形浄瑠璃に取り組んでいます。5月17日、3、4、5、6年生が、授業に参加し、太鼓や浄瑠璃の稽古を行いました。

写真(上)は、和知人形浄瑠璃を体験する6年生。人形の重さに苦

戦しながら、人形を操る方法を学びました。2年間語り部を経験した6年生の溝上さんは、「今年は人形の操りに挑戦するので人形の動作に慣れていきたい。下級生にも教えてあげながら、和知の伝統文化を受け継いでいきたい」と話していました。

伝統文化について学ぶ子どもたちは、文化祭などでの発表へ向けて練習に励みます。



人形の操りを学ぶ児童



上級生に和知太鼓を教わる様子

五穀豊穡を願って

京都八坂神社御田祭

下山地内にある京都八坂神社の神饌田で5月22日、御田祭が行われました。

すげ笠に白と赤の着物で金色の帯を締めた早乙女が、雅楽の調べと巫女の舞に合わせて、稲の苗を一株ずつ手植えました。

祭礼で植えつけられた稲は、7月に行われる祇園祭で神輿に厄除けとして取り付けられるほか、稲



神饌田で苗を手植える早乙女



一列に並んで苗を植える早乙女

わらは、区民総出で大しめ縄に作り上げられ、八坂神社本殿へ奉納されます。祭りに出席した八坂神社宮司の野村明義さんは「日本の伝統行事田植えを形にした御田祭。京丹波町でしかできない稲づくりの伝統を守り続けてほしい」と話しました。また、尾長野区長の藤田昭さんは「3年ぶりの早乙女による御田祭が執り行えてうれしい。これからも続けていきたい」と話していました。

スポーツを楽しむ

京丹波スポオカオープン

スポーツレクリエーション施設「京丹波スポオカ」が5月14日、質美地区にオープンしました。4月29日に行われたオープニングセレモニーには、畠中源一町長が出席する中、日本を代表するプロスケイターチームによるライブパフォーマンスが披露されました。施設には、全長750mのローラースケートコースのほか、バーベキュー広場や散歩道があり、レジャースポーツやアウトドア体験が楽しめる施設となっています。



ライブパフォーマンスの様子

おいしいお酒に

細谷区で酒米「五百万石」の田植え

4月30日、細谷区の水田で、酒米の田植えが行われました。三共ライスセンターが管理する水田に、京都市内の酒造会社の関係者約50人が訪れ、酒米「五百万石」の苗を手植えました。なるべく農薬を使わずに酒米を栽培して酒造りをしたいという思いで始まったこの取り組み。参加した皆さんは、京丹波町の大自然を味わいながら、酒米を手植えました。植えられた苗は、9月に収穫時期を迎えます。

三共ライスセンター会長の山口正幸さんは「地域にとつて、とても良いことで、しっかり酒米を管理していきたい」と話していました。



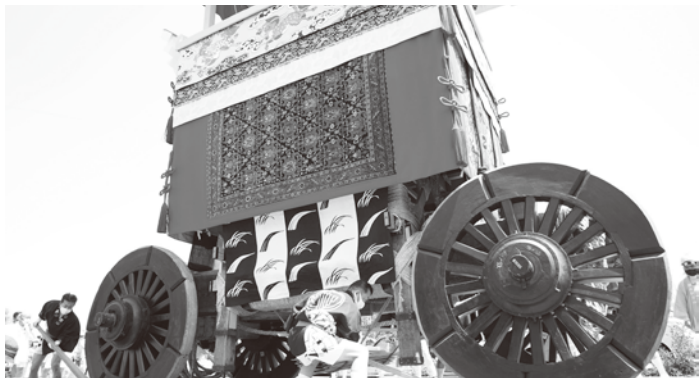
五百万石の苗を手植える参加者

200年の歳月を経て

祇園祭「鷹山」試し引き

5月4日、多くの関係者や報道陣が集まる中、今年の祇園祭・後祭で巡行する山鉾「鷹山」の試し引きが行われました。地域の皆さんも参加しながら、音頭取りの掛け声に合わせて綱を引きました。

「鷹山」は、江戸時代の災害で破損し、200年もの間、祇園祭での巡行が途絶えていました。京都市内の鷹山保存会の呼びかけで「鷹山」を復活させようと、京丹波町内の工務店で復元作業が行われています。



赤ちゃん紹介コーナー

橋本 麻ちゃん
(Carl Bergman・明珠花)

西階/R4.4.21生
「ようこそ！
来てくれてありがとう！」



平野 莉大ちゃん
(広大・渚)

中村/R4.4.1生

こんにちは赤ちゃん

岩崎 朱華ちゃん
(須知)

令和4年5月3日
「産まれてきてくれてありがとう
自分らしく元気に育ってね」
良治・夏希



Happy
Smile

「広報京丹波お知らせ版」は 広報紙「広報京丹波」と統合します。

これまで発行してきました「広報京丹波お知らせ版」は、6月号をもって終了します。7月号からは「広報京丹波お知らせ版」に掲載していた情報を広報紙1冊に集約してお届けします。

ふるさと応援寄付金

【令和4年4月】 421万5千円/247件

4月の寄付者

*敬称略

小泉 丹二 関口 武彦 柿本 遼平
片山 山治 安藤 稔文 芹澤 幸蔵

*寄付者の了解を得ている方のみ掲載しています

訂正とお詫び

広報京丹波5月号の9ページにおいて誤りがありましたので訂正し、お詫びします。

9ページ 消防団 丹波支団 副分団長

樹山敦史 樹山淳史

わたしたちの町

人 口 13,165 (−30)

男 6,292 (−8)

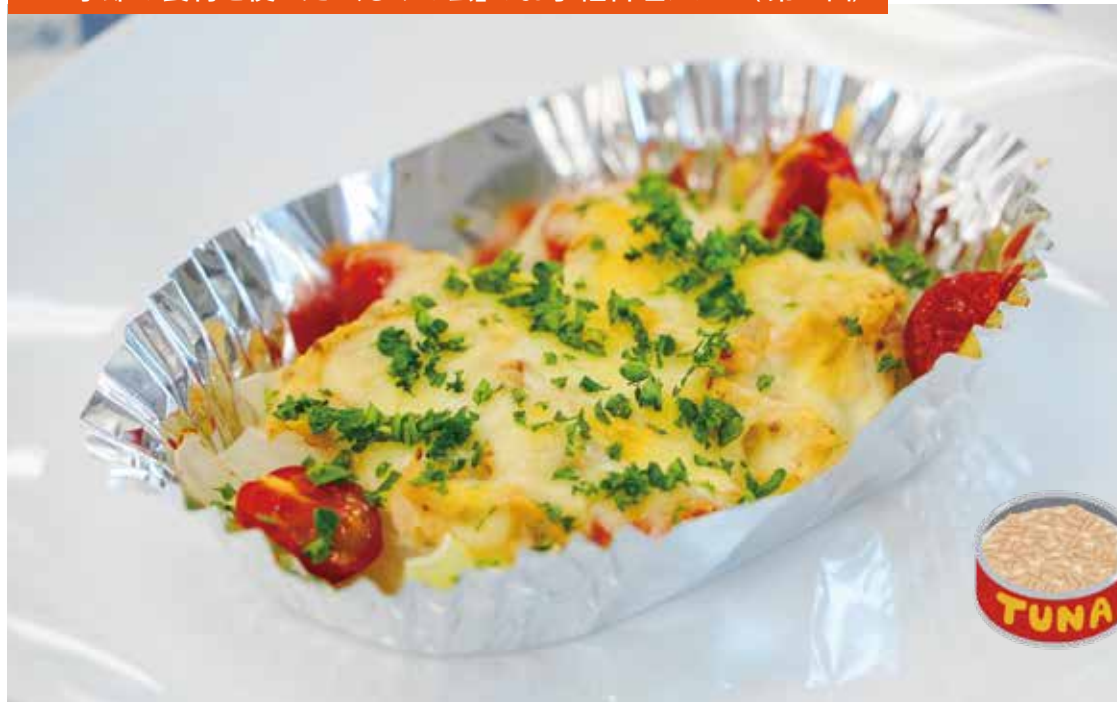
女 6,873 (−22)

世帯数 6,189 (+1)

6月1日現在／()は前月比

編集後記

見上げるような背丈にまで成長し、茎の下の方からってっぺんまで、順に色鮮やかな花を咲かせる立葵。その姿は存在感抜群です。今春、昨年咲いていた場所に、小さな立葵の茎を見つけました。花が咲いたときのような存在感はないけれど、懸命に成長しようとする姿に元気と喜びをもらいました。 S.U.



新玉ねぎの ツナマヨ焼き



材料(2人分)

- ・新玉ねぎ …………… 160g
- ・ミニトマト …………… 6個
- ・とけるチーズ …………… 30g
- ・コショウ …………… 少々
- ・パセリ …………… 約1g

【ツナマヨたれ】

- ツナ(無塩水煮缶) …… 1缶(70g)
- マヨネーズ …………… 大さじ1
- 粒マスタード …………… 大さじ1
- コショウ …………… 少々

栄養価(1人分)

エネルギー:161kcal たんぱく質:11.4g
脂質:10.0g カルシウム:122mg
食物繊維(総量):1.4g 食塩相当量:0.9g

野菜 摂取量

このレシピの
1人分の野菜

約95g

1日の目安量

350g



玉ねぎ料理のワンポイント!!



玉ねぎの刺激成分「リゅうか硫化アリル」は動脈硬化を防ぐ効果があります。どうみやくこうか水と熱に弱いので、辛みを取るにしても水にさらすのは2〜3分にしておきましょう。

ポイント!

- 玉ねぎは野菜の中でも糖質が高く、加熱することで自然の甘味が出ます。また、食物繊維も豊富です。
- ツナとチーズにはたんぱく質とカルシウムが豊富に含まれています。
- じゃが芋や夏野菜でアレンジしてみてください。

下準備

作り方

- 1 耐熱容器にラップを敷き、玉ねぎを置き、コショウを振り、軽くラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
- 2 アルミのカップに①の玉ねぎを入れ、周りにトマトを置き、ツナマヨたれを全体にかける。
- 3 ②に上からチーズを散らし、チーズに焼き色が付くまでトースターで約5〜6分加熱する。
- 4 焼けた上からパセリを散らしてできあがり。