

日本のふるさと。自給自足的循環社会

# 広報 京丹波 12

NO.194 2021.12.17 発行TOWN KYOTAMBA



みんな  
で元気・希望・笑顔の  
あふれる京丹波町に!!

12 10 09 08 07 06 02

12 畠中町政始動  
10 まちの動き  
09 いきいき健康術  
08 図書だより  
07 生涯学習通信  
06 TOMORROW  
02 まちの話題  
くるみの会のお手軽レシピ

# みんなが元気・希望・笑顔にあふれる京丹波町に!!

## 畠中町政 始動



多くの人々に迎えられ初登庁



初登庁で抱負を語る畠中町長

11月14日の京丹波町長選挙で初当選した畠中源一町長が22日、町民や議員、職員など約300人に迎えられ初登庁しました。この日、庁舎大會議室の壇上で畠中町長は、「まちの魅力と可能性を引き出し、光り輝くまちづくりの先頭に立つ所存です。町民の皆さまに寄り添い、ふれあいと対話を深めて、絆を強めて信頼関係を築き、皆さんと一緒に希望、夢にあふれる京丹波町をつくっていききたい」と抱負を語りました。



町民と固く握手する畠中町長

京丹波町長選挙の結果(敬称略)  
 当選 畠中源一…4,389票  
 太田 昇…3,982票  
 (無効249票)

任期満了に伴う京丹波町長選挙は、現職の太田昇候補と前副町長の畠中源一候補の一騎打ちとなりました。告示前の11月8日には、船井青年会議所が町長選挙の公開討論会をオンラインで開催。政見やまちの将来像などを訴えました。

また、京丹波町議会議員一般選挙は定数が3減少し13となつて初めての選挙で、18人が立候補する激しい選挙戦となりました。各候補者らは連日、支持の獲得に向けて町

内を駆け回りました。

11月14日の投票の結果、町長には新人の畠中源一さんが初当選を果たし、町議会議員に現職7人と元職1人、新人5人が当選しました。

当日の有権者数は1万1757人(男性5609人、女性6148人)で、投票者数と投票率は町長選挙が、8620人の73.32%(前回の平成29年は74.44%)。町議会議員選挙は8618人の73.30%(前回74.43%)でした。

### 京丹波町議会の新たな顔ぶれ

11月26日の京丹波町議会臨時会で構成が決まりました

議長・副議長・監査委員以下、議席番号順。紹介は氏名・年齢・所属・新旧元・住所の順。  
 \*印は役職。年齢は12月1日現在。



梅原好範(62)  
無所属・現(市場)



山崎裕二(47)  
無所属・元(蒲生)  
\*議会広報広聴特別委員長



山田 均(73)  
日本共産党・現(保井谷)



山崎眞宏(65)  
無所属・新(蒲生)



隅山卓夫(74)  
無所属・現(本庄)  
\*総務産建常任委員長



森田幸子(70)  
公明党・現(須知)



伊藤康二(67)  
無所属・新(蒲生)



畠中清司(65)  
無所属・新(下大久保)



西山芳明(69)  
無所属・現(猪鼻)  
\*議会運営委員長



松村英樹(59)  
公明党・新(大朴)



谷口勝己(76)  
無所属・現(安栖里)



東まさ子(73)  
日本共産党・現(高岡)  
\*教育福祉常任委員長



居谷知範(46)  
無所属・新(井尻)

#### 京丹波町議会議員 一般選挙の結果(敬称略)

- 当選 居谷知範 …… 1,073票
  - 当選 梅原好範 …… 777票
  - 当選 森田幸子 …… 589票
  - 当選 山崎裕二 583.513票
  - 当選 山崎眞宏 553.486票
  - 当選 松村英樹 …… 520票
  - 当選 東まさ子 …… 499票
  - 当選 西山芳明 …… 495票
  - 当選 畠中清司 …… 483票
  - 当選 谷口勝己 …… 469票
  - 当選 山田 均 …… 410票
  - 当選 隅山卓夫 …… 390票
  - 当選 伊藤康二 …… 350票
  - 川勝健司 …… 343票
  - 中井幸一 …… 298票
  - 奥田健次 …… 252票
  - 村山良夫 …… 218票
  - 野口正利 …… 134票
- (無効181票)

\*按分の対象となった票…1票  
 按分の際に切り捨てた票…0.001票

# まちの魅力と可能性を引き出す

畠中町長インタビュー

みんなで元気・希望・笑顔のあふれる京丹波町に!!



畠中 源一(はたけなか げんいち)  
下大久保在住／昭和24年3月25日生  
趣味は読書

—どのようなまちづくりをめざしますか

お互いの存在を認め合って、褒め合  
つて、応援し合うと笑顔があふれ、元  
気がでてくる。笑顔は人間が生きるた  
めの原動力。元気・希望・笑顔のあ  
ふれるまちづくりを進めていきます。

過疎化や人口減少に決して悲観する  
のではなく、皆さんで応援し合っ  
て、元気で希望と笑顔があふれる  
まちにしよう。

—まちの魅力と可能性とは

京丹波町は地理的に非常に重要な  
位置にあるとずっと思っていました。  
南北に長い京都府の中央部にあり、  
古くから交通の要衝として廃れず  
あります。縦貫道、3本の国道に加  
えてJRなど交通の大動脈が通っ  
ています。これは一つの特長であり、  
人の交流が盛んになる可能性を秘  
めた地域です。

また、自然が豊かで素晴らしい農  
産物を育む、これが京丹波町の魅  
力と可能性です。

それを最大限引き出す施策を展開  
していき、全国にアピールします。

町民の皆さんには、まちには魅力  
と可能性があることを自覚して  
いただき、素晴らしい地域に住ん  
でいるんだという

プライドを持ってほしいと思います。  
3つのまちづくり重点施策に  
ついてお伺いします

—健やかで幸せな食の町に向けて  
町民の皆さんが健やかで幸せに日  
々の生活をおくっていただく。「健  
幸」に過ごしていただくことが最  
大のまちづくりの要素であること  
から、安全で健康なまちづくり  
として「ウェルネスタウン構  
想」を推進します。

町立病院は極めて重要な存在で、  
私たちの私たちの病院」を掲げて  
います。名実ともにそうなるよう  
に町民の健康の砦として守って  
いくとともに、町民の身近なか  
かりつけ病院としての存在意  
義を高めて、地域密着型の病  
院づくりを目指します。

また、コロナ対策も重要で、既  
存のマスクの着用や3密回避など  
を厳守していきながら、経済を  
まわす必要があります。京都府  
と連携を図りながらウィズコ  
ロナに対応した対策を講じて  
いきます。ワクチン接種につ  
いては、今後3回目の接種が  
始まりですが、スムーズに接  
種が完了するように対応して  
いきます。

良い食べ物を食べると健康にも  
つながります。まちには栗や黒  
豆、あずきなど

また、全国的にコロナ禍で地方  
移住への関心が高まっています。  
このことから、IT環境などに  
ついては、都市部と格差が生じ  
ないように、引き続き必要な  
整備を行っていきたく思っ  
ています。

—人のふれあいを感じる町に  
向けて

まず、災害に強い町の構築につ  
いては、小さな河川の氾濫、上  
乙見区で発生した土砂災害など  
、本町も災害と無縁ではありません。  
災害は大きくても小さくても  
しっかりと対策を講じなければ  
なりません。

自然は心を癒し、生活を支えて  
くれる素晴らしい環境ではあり  
ますが、町民の皆さんには自然  
の脅威を念頭に置いていただき  
、常日頃から避難グッズなど  
の備えはもちろんのこと、防  
災意識をもっと、しっかりと備  
えてもらいたいです。

また、日頃から消防署や消防  
団の皆さんには献身的な努力を  
してもらっています。今後も、協  
力しながら避難所などの物品  
や防災意識の向上など、しっ  
かりと備えていきたく思っ  
ています。

さらに、避難訓練なども行い、  
町民の皆さんの防災意識を高  
めていきたく思っています。

地域の人材育成については、  
行政と町民の皆さんが情報を  
共有し、地域とのコミュニ

ニケーションを綿密にして、地  
域おこしを行う人材の育成や  
支援を行います。また、伝統  
や芸能、地域文化は地域の元  
気づけるまさに地域おこしの  
原点で、ふるさとへの愛着や  
プライド、自信などを自覚させ  
るさまざまな要素を持っ  
ています。

これを廃れさせることはあ  
ってはなりません。行政もしっ  
かり応援していきます。人権  
については極めて大事で、人  
にやさしいまち、人と人が認  
め合うまちを目指します。ス  
ポーツでも、みんなから一生  
懸命応援されると力が出る。  
このように人は認め合っ  
て応援し合うことが大事。  
そういう町でありたいと思っ  
ています。

みんなが元気で笑顔でいる  
まちじゃないと企業はきてく  
れない。移住者もこない。元  
気なところに人がやってくる。  
面白いじゃないと(笑)。

人間としての魅力とは。元  
気があって笑顔があつて、夢  
があつて、そういうのが人間  
を元気にする原動力。それが  
今、本町に求められています。

それを作っていくのが行政  
であると思います。行政の基  
本は、常に町民に顔を向けて  
いなければならない。町民と  
行政の距離を縮めることが  
大切で、町民に寄り添った  
行政を推進し、信頼関係を  
築いていきたく思っています。  
皆さんのご協力をよろしく  
お願いします。

の京丹波ブランドがありますが、  
需要に応じきれない部分もあ  
ります。供給量を増やす施策  
として、特産物の生産奨励  
や食品関連事業を拡大して、  
食品関連産業の誘致も積極  
的に行い、食のまちとしての  
特徴づけを強めていきます。  
それによって、農業の振興  
も図り、雇用の場も創出して  
いきます。

このように農と食、産業を  
一体的に取り組む京丹波町  
独自の「フードバリエーション  
」として推進し、京丹波  
ブランドのイメージを定着  
させて、真に食のまちとして  
のブランドを強めていきま  
す。

—教育と子育ての町に向けて

子どもはまちのひいては日  
本の大切な宝です。大人は  
この子どもたちを立派に育  
て上げる責任と義務があ  
ります。「人づくりはまち  
づくり」「まちづくりは人  
づくり」教育にしっかりと  
投資をしていきます。

また、子どもを大切に  
するまちでありたいと思っ  
ています。京都府内でト  
ップクラスの「子どもを  
大切にするまち」を目指  
した施策を積極的に講  
じていきます。

そのためにも、地域ぐる  
みの学校教育が必要  
です。コミュニティス  
クール事業の充実を図  
り、町民の皆さんが先  
生になって、学校との  
関りを深めていただき、  
郷土愛を育んでいただ  
く。このこ

とで、将来Uターンする  
方も増え、まちを一層  
発展させていく人材  
確保につながる  
と確信しています。  
地域ぐるみで  
子育てに  
関わっていただき、  
子どもたちに愛情  
を注いで育て  
上げることが  
大切です。

また、「三つ子の魂百まで」と  
いう言葉があります。人間  
としての基礎は3  
歳までに学習して  
しまうところから、  
認定こども園が  
果たす役割は  
極めて重要だと思  
います。京丹波  
町の豊かな自然  
と人情豊かな  
あたたかい人間  
環境の中で、大  
らかで自由な  
発想ができる  
人に育てて  
いきたく思っ  
ています。

学童保育については、働く  
保護者が多い現状を踏ま  
えて、内容を充  
実して、安心して働  
ける環境も整  
えていきます。

また、私たちの宝である、  
歴史と伝統ある須知高  
校については、少  
子化の影響など  
で生徒の確保、  
更なる発展に  
向けるとは、特  
色ある魅力づ  
くりが必要と考  
えています。子  
どもたちは大  
切な将来の担  
い手であり、  
いろいろな方  
の意見をお伺  
いしながら、  
町と共に元  
気になれるよ  
う、しっかりと  
連携していき  
ます。

このように、京丹波町方式  
の教育ができてく  
れば、ここで育  
てがしたいと思  
う方が増える  
可能性があります  
。移住施策を進  
めていくうえ  
でも重要である  
と認識して  
います。

## 皆さんとの4年間の誇り

### 太田昇前町長が任期を満了

11月19日で任期満了を迎えた太田昇前町長が19日、役場で職員へ退任の挨拶を述べました。太田前町長は「就任した際、『まちづくりはみんなで作るのではなく、みんながやるんだ』と申し上げました。今後は、町民としてみんながやるうちの一人として引き続き皆さんとともにまちづくりに貢献していきたいと思っています。職員の皆さんは新たな町長さんのもとで、町民のためにご努力いただきたいと思っています。4年間皆さんと一緒に仕事できたことは、私の誇りです」と伝えました。



退任式では、職員を代表して中尾達也参事がお礼のあいさつを述べ、一同は拍手で2人を送りました。

## 地域特性を生かしたまちづくりの実現をめざして

### 第1回京丹波町総合計画審議会



審議会の様子

10月27日、第1回京丹波町総合計画審議会が議場で開催されました。この審議会は、平成28年度に

策定した第2次京丹波町総合計画や京丹波町創生戦略などの実効性を高めていくため、それぞれの進捗状況などについて意見を述べる場として設置されています。審議会では、委員を代表して藤田道子さんに委嘱状が交付されたあと、会長に春田貢さん、副会長に小峰雅人さんが選出されました。そのあと、同審議会に対して第2次総合計画の後期基本計画の策定に向けて、諮問が行われました。

今後、計画の策定に向けて、住民の意見を把握するために実施したアンケート調査やワークショップなどを踏まえ、必要な施策などを審議し、本町の地域特性を生かしたまちづくりの実現に向け計画の作成を進めます。



## いきいき健康術 第173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。

### 『MCI(軽度認知障害)は認知症予備軍! 早期治療が効果的』

石田 由美子 看護師長  
京丹波町介護療養型老人保健施設

### MCIを進行させないために、今日からできるセルフケア

#### ●「週に3日以上」を意識して、日常生活で体を動かそう

特に酸素を多く取り込む有酸素運動(水泳、ウォーキングなど)は、脳まで酸素がいきわたるため、血流がよくなり脳の働きが活性になります。「頭で計算しながらウォーキングする」「しりとりをしながらラジオ体操をする」など、2つのことを同時に行う動作がさらに効果を高めます。

#### ●知的活動習慣を取り入れよう

読書や囲碁などの趣味や脳トレ、地域のサロンへの参加や家事もこの中に含まれます。知的活動は、物事を考えることが多いので、脳の機能の多くを使います。また「1日遅れの日記を書く」「同時に2つの料理を作る」など、少し複雑な手順を考えなければならない行動や、2つのことを同時に取り組み行動を取り入れ、脳を鍛えましょう。

#### ●粗食になりすぎず、バランスの良い食生活を

タンパク質やビタミン類をしっかり摂りましょう。特に脳に大切な栄養素の必須脂肪酸(DHA、EPAなど)が多く含まれる青魚、ポリフェノールが多く含まれる緑茶や赤ワイン、ココアもおすすめです。

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。  
京丹波町介護療養型老人保健施設  
電話 0771-84-1112

認知症は突然発症するわけではなく、時間をかけてゆっくり進行してきます。今は認知症とまではいなくても、数年後には認知症になる可能性のある状態をMCI(軽度認知障害)と呼びます。認知症における物忘れのような記憶障害がでるものの症状はまだ軽く、日常生活にさほど支障はありませんが、そのまま放置すると約5年で半数以上が認知症に進行するといわれています。しかし、MCIの段階で適切な予防や治療を行えば、認知症の発症を防ぐことや遅らせることが可能です。MCIを早期に発見し、認知症の予防に努めましょう。

### 日常生活でよくみられる MCIのサイン

- 歩く速度が遅くなった、足の運び方が乱れてふらつきやすい
- 同じ会話や質問をすることが多くなった
- 最近会った人や仲の良い人の名前を思い出せない
- 置き忘れやしまい忘れが多くなった
- テレビドラマの筋が頭に入らない
- 何もやる気がおきない
- 慣れた道で迷ってしまう
- 会話の途中で言いたいことを忘れる
- 今まで使っていた家電製品の使い方がわからなくなった
- 服装などに無頓着になり、だらしなくなった



MCIの診断には、病院での診察と検査が必要です。日常生活の中でこうしたサインがいくつかみられたら、まずはかかりつけ医に相談することをおすすめします。

## 和知小学校クラブ活動でポッチャ体験 ～スポーツ推進委員がサポート～



みんなで集合 ハイポーズ!



ポッチャの説明を聞く子どもたち

和知小学校スポーツクラブの児童8人が11月16日、東京パラリンピックで日本人選手が大活躍した「ポッチャ」を体験しました。体験では、ポッチャのルール説明や児童のサポートを、町スポーツ推進委員が行いました。ポッチャを初めて体験する児童ばかりでしたが、徐々にコツをつかみ、投げた球が的となる白い球にぴたっと近づいた時には、味方のチームだけでなく、相手のチームからも大きな歓声が上がりました。

また、スポーツ推進委員やクラブ担当の先生もチームに加わり、真剣勝負で大いに盛り上がりました。

### 児童の感想

- ・ルールが簡単で楽しかったです。
- ・ルールを知らなかったけれど、やってみて楽しかったです。また、休み時間にもやってみたいです。
- ・ボールを投げるたびに、勝ち負けがどんどん入れ替わるのが、おもしろかったです。



11月25日 竹野小学校

## 子どもたちの安全や 健やかな成長を見守る あいさつ・声かけ運動



11月5日 瑞穂中学校

子どもたちの安全や健やかな成長を見守ることを目的に、登下校時の見守り活動が各小中学校で行われています。学校職員や保護者、地域のひとともに、社会教育委員や青少年育成協会役員などが学校に出向き、子どもたちの安全確保に努めたり、明るく元気なあいさつを交わしたりしています。今後も学校・家庭・地域が一体となって、子どもたちを見守る取り組みが進められます。

「冬を楽しむ」一つとして、読書を取り入れてみるのはいかがでしょうか？あたたかい場所で、自分のペースでページをめくり、ゆったり過ごすのも良いものです。小説、絵本、写真集、雑誌など色々なジャンルの本に触れ合うと、たくさんの出会いや発見があります。

心豊かな読書生活のお手伝いできればとの思いから、町内図書室にアンケート用紙を設置しました。みなさまのご意見・ご要望をお聞かせください。

### 利用案内

- ◎新規利用時に利用者登録が必要。  
対象：町内在住・在勤・在学者
- ※身分証明書(免許証・保険証など)が必要となりますので、ご持参ください。
- ◎貸出冊数上限1人10冊。
- ◎貸出期間2週間  
(1回のみ延長可。延長期間2週間。※予約本は除く)
- ◎町内にない本は、府内の図書館などから取り寄せ可。



### クリスマスイベント 「クリスマスセット」貸出

場所/町内各図書室  
内容/おススメの本2冊を袋に入れて貸出します。何が入っているかは開けてからのお楽しみです♪  
※数に限りがありますのでなくなり次第終了とさせていただきます。

### おすすめの本

#### 「変な家」

雨穴・著/飛鳥新社

謎の空間、二重の扉、窓のない子供部屋、この家、何かがおかしい…。知人が購入を検討している都内の中古一軒家には「謎の空間」が存在していた。不可解な間取りの真相とは…。YouTubeで人気の不動産ミステリー。



#### 「パンどろぼう」

柴田 ケイコ・作/角川書店

パンどろぼうは、おいしいパンを食べるのが大好き。ある日、パンどろぼうは、森の中で「せかいちおいしい」と書いてあるパン屋さんを見つけた。さっそくパン屋さんにしのびこんで、焼き立てパンをぬすんだけれど…。



### 新しい本



- 透明な螺旋 東野 圭吾・著/文藝春秋
- 母ちゃんのフラフープ 田村 淳・著/ブクマン社
- おうちで楽しむ 科学実験図鑑 尾嶋 好美・著/SBクリエイティブ
- 元彼の遺言状 新川 帆立・著/宝島社
- ふしぎ駄菓子屋銭天堂16 廣嶋 玲子・著/偕成社
- でんにや 大塚 健太・作 柴田 ケイコ・絵/パイインターナショナル
- おさるのジョージ とうひょうをする M・レイ・作/岩波書店

### 1月の特集本&行事

★=特集本 ☆=行事

丹波中央公民館	★「古墳～秘められた物語～」 ☆おはなし会 1月26日(水)午前10時30分～	和知ふれあいセンター図書室	★「アート本に触れてみよう」 ☆きいろいばけつによるおはなし会 1月22日(土)午後1時30分～
交流ラウンジ図書コーナー	★「祝・成人 20歳のあなたへ」他 ☆折り紙でコマを作ろう 1月15日(土)午後1時～3時	山村開発センターみずほ図書室	★「お正月&冬の本」



町職員からまちの現状について話を聞く生徒

### 京丹波町の「今と未来」を知る

【蒲】生野中 地域学習

京丹波町の「今と未来」を考える地域学習が10月28日、蒲生野中学校で3年生を対象に行われました。

この学習は、まちの現状や特長、魅力などを学び、京丹波町の未来について考えることを目的に行われています。

授業では町の職員を講師に招き、町の人口の減少や町の施策など今

の京丹波町の現状などについて学びました。

生徒は自分たちの住んでいる町を知ろうと講師の話に耳を傾けていました。

授業を受けた川崎駿介さんは

「話を聞く前は娯楽施設が必要だと思っていたけど、この豊かな自然を守ることが大切だと考えが変わった。自然を残しつつ、人がたくさん来てにぎやかな町になればいいな」と話しました。

組み立てられた曳山は、来年7月に行われる祇園祭で、巡行される予定です。

鷹山保存会理事長の山田純司さんは「鷹山を復興させたいとの声が上がって、なんとか僕らの世代で復興させなければならぬ」との思いで取り組んで、ここまでくるのに10年かかりました。多くの方のご支援や行政から補助金をいただいて、復興への道が進んできました。今後、京丹波町とのご縁を大切に、京丹波の方々の疫病退散を願って山をひきたいです」と話されました。

組み立てられた作業は、これまで、国宝や重要文化財の修復、復元などを手がけてきた安井奎工務店の職人などの手により行われました。

200年ぶりに修復・復元される鷹山  
「鷹山」の曳山は、今からおよそ200年前の文政9年(1826)、祇園祭の巡行中に大雨で曳山が破損し、途絶えたままとなっていました。その曳山をもう一度復興させ、祇園祭で巡行させようと、京都市内の鷹山保存会の呼びかけで実現しました。

200年ぶりに修復・復元される鷹山  
組立作業は、これまで、国宝や重要文化財の修復、復元などを手がけてきた安井奎工務店の職人などの手により行われました。



200年ぶりに修復・復元される鷹山

### 黒豆の枝豆 収穫体験

【京】都女子中が体験学習

黒豆の枝豆収穫が最盛期を迎えた10月26日、京都女子中学校の2年生95人が町内3カ所の農場で黒



黒豆の枝豆を収穫する生徒

豆の枝豆の収穫を体験しました。

3カ所のうちの下栗野地区には30人の生徒が訪れ、おおくまファームの大熊明宏さんの指導のもと、一人一株ずつ収穫を行い、枝豆のさやをていねいに取っていました。

生徒らは「実がパンパンでおいしそう。家で食べるのが楽しみ」と笑顔で話していました。

生徒を受け入れた大熊さんは「農業について少しでも知ってもらいたい。また、興味を持ってもらい、将来農業に関わってもらえたらうれしい」と話しました。

### 仕事の厳しさを学ぶ

【和】知中 職場体験

和知中学校2年生が11月10日から12日までの3日間、町内11の事業所で職場体験学習を行いました。

この学習は、進路学習の一環として、進路や職業について考えることを目的に行われています。和知中学校では、これまで和知地区の事業所で職場体験を行っていました。今年、今年には町にぎわい創生課の協力により、町内全域の事業所を対象に行われました。

飲食業でラーメンを提供してい



リニューアルされたアスレチックで遊ぶ子どもたち

### 秋の味覚を収穫

【丹】波自然運動公園わくわくアスレチックパークリニューアルオープン

11月3日、丹波自然運動公園のリニューアルされた森の広場のオープニングセレモニーが開催されました。

森の広場は、1992年に開設されましたが、約30年が経過し、遊具の老朽化が進んでいたため、アスレチックをリニューアルされたものです。

リニューアルされたアスレチックパークには、長さ20メートルの滑り台や、木製のコンビネーション遊具などが設置され、訪れた子どもたちでにぎわいました。

また、この日は公園まつりも開催され、キッチンカーによる食事の販売や、子どもたちが体験できるアトラクションなどが催されました。

来園者は、思い思いに秋晴れの下、時間を過ごしていました。

る無双心で

は、1人の生徒がスタッフの指導の下、接客やテーブルの清掃、食器洗いなど普段の仕事を経験しました。

無双心で職場体験した田中瑛大さんは「想像よりも忙しくて大変だった。仕事をする中で、お客さんやスタッフとのコミュニケーションが大切だと気づきました」と話しました。



職場体験で接客をする生徒

### 地域の交流拠点整備

【北】部振興会 地域交流

このほど住民自治組織の北部振興会が、自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用して、合同サロンやグラウンド・ゴルフ大会など活動に必要な備品を整備しました。

同事業は、宝くじの収益金をもとに、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を支援するものです。

10月16日に行われた第7回北部合同サロンは、密を避けるため下栗野体育館で開催され、37人が参

加しました。サロンでは、同事業で購入したイスを使用して、輪投げや童謡の合唱などさまざまな催しが行われ、参加者らは交流しながら楽しい時間を過ごしました。

また、11月6日には北部コミュニティ広場(下栗野)で、地域住民の健康づくりのためにグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。秋晴れのもと、28人の参加者は、久しぶりに会う知人との会話を楽しみながらコースをまわりました。



サロンで歌を歌う参加者

### 訂正とお詫び

広報京丹波11月号の11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。「人生を変え夢を実現させるための読書術 発想脳を刺激するすごい読み方」の著者、出版

●中野ジェームズ修一・著 /CCCメディアハウス  
◎藤由達蔵・著/ユサプル

### わたしたちの町

人口 13,338 (-27)  
男 6,372 (-18)  
女 6,966 (-9)  
世帯数 6,194 (-6)  
12月1日現在 / ( ) は前月比

### ふるさと応援寄付金

【令和3年度累計】  
5,296万9千円/3,176件

【令和3年10月】  
1,298万8千円/875件

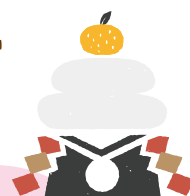
### 10月の寄付者

片山 山治 佐野 美保  
松川 将隆 郭 超  
板谷 大樹 岩崎 一也  
松村 淑也 岡田 洋平  
高橋 祐二 古高 章司  
佐藤 忍

\*寄付者の了解を得ている方のみ掲載しています



# 黒豆煮と りんごの寒天寄せ



## 材料(6人分)

(プリンカップ100cc・6個分)

黒豆煮(味付け)…30粒(約60g)

りんご …… 1/2個(約120g)

┌ グラニュー糖 …… 30g

**A** レモン汁 …… 小さじ1

┌ 水 …… 100cc

┌ グラニュー糖 …… 40g

**B** 粉寒天 …… 4g

┌ 水 …… 3カップ(600cc)

## 栄養価(1人分)

エネルギー:77kcal

たんぱく質:1.1g

脂質:0.5g

カルシウム:7mg

食物繊維(総量):0.9g

食塩相当量:0.1g

おせち料理の定番「黒豆煮」を  
デザートにしてみました。

食べ過ぎた胃腸にやさしく低カロリー。

おせちに一品、添えてみてください。

おやつは一日200kcal以内にしましょう!



## ポイント!

- りんごを煮るとき、煮汁が残るよう  
に必ず蓋をして弱火で煮る。
- りんごの色を活かす為、  
皮をむかずに使用。



## 下準備

## 作り方

味をつけた煮豆を使用。

1 りんごは芯を取り、皮付きのままで1cm  
角に切る。

2 鍋に**A**を入れ、**1**のりんごを加え蓋をし  
て、弱火で10分煮る。火を止め蓋を開け  
て粗熱を取る。

3 別の鍋に**B**を入れ火にかける。軽く混  
ぜ沸騰したら、弱めの中火にして約3  
分煮て火を止める。

4 カップに**2**のりんご半量と黒豆を入れ、  
**3**を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。

5 **2**の残りのりんごと煮汁をミキサーにか  
けソースを作る。

6 **4**を器に移し、**5**をかける。