

日本のふるさと。自給自足的循環社会

広報 京丹波 9

NO.143 2017.9.15 発行 TOWN KYOTAMBA



ものを生かせる 工夫を楽しむ

特集 9月24日～10月1日 環境衛生週間

- 06 夏休みの体験! [子どもベンチャースクール]
[下川町・京丹波町の子ども交流][キッズボランティア]
- 08 まちの動き
- 09 受賞報告
- 10 暮らしのガイド
- 11 いきいき健康術
- 12 まちの話題
- 14 まちの元気人
- 16 季節の食材を使ったお手軽料理レシピ

あるものを

効率よく使う工夫

晴耕社ガラス工房の荒川尚也さん(中山)は3年前、作業炉のバーナーを改造し、燃料の約半分を灯油から使用済み食用油に替えました。

食用油は、道の駅「和」から回収します。「熱量は灯油に負けない。『和』ではこまめに油を交換されるので食材から出る成分が少なくきれいだし、少しずつたまるので使いやすい」。ポリタンクに回収した食用油を灯油で割り、ペーパーフィルターなどでこして燃焼させています。タンクの底に沈殿する残さは、「新聞で作った薪」で吸収してストーブの燃料に。「資源活用は良いところ取りをせず、すべてきれいに使うこと。これもその工夫の一つ。趣味みたいなものだけだ」。

道の駅「和」を運営する一般財団法人和知ふるさと振興センターの藤田義幸常務は、「廃棄していた食用油の処分費用が必要なくなり、作品づくりに役立っていることがうれしい」と喜んでいきます。

あるものを効率よく使い、できるだけ化石燃料を使いたくないという思いはずっと頭の中にあっただのこと。荒川さんが工房を立ち上げた当時、ガラス工芸用の窯は市販されておらず、ガラスを溶かす熔解炉や作業炉、燃料設備などを自分で造りました。「その経験があるから、食用油に対応する設備に改造

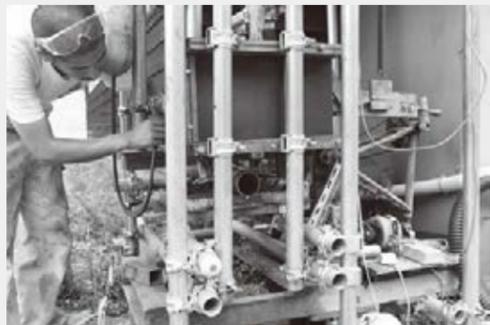


薪とペレットを燃料にできるストーブを使う荒川さん。切り枝などをペレット化できないかと考えます。

捨てずに使えた、小さな満足感 アイデアを試行錯誤 荒川尚也さん

剪定した枝や竹、笹、建築廃材などでも粉碎してチップにして乾燥したり、ペレットにすればストーブの燃料にできます。それを事業化して利益をあげようとすると、設備の規模や品質の均質化、材料の安定供給と需要のバランスなど難しい問題があると思いますが、自家で出る剪定した枝や紙ごみなどを燃料化することは、ストーブの選び方で可能です。市販のペレットと比べ、質が悪く発熱量が低くても、ゴミを処理している『おまけ』だと思えば不満もなく、ペレットを購入する費用のささやかな節約になる可能性はあります。燃料を得るといっても、ごみを処理するという気持ちでやれば良いと思います。

金額で表される省エネでは、燃料費が高騰したときだけ取り組むということになりがちです。窯の燃料消費量を減らしたり、排熱の有効利用を進めるなどの工夫をすることは、金額で示せばわずかなものだけでも、実現すれば楽しいことです。



【工夫例】作品の素材となる金属を切るため、古くなったマッサージ機の動力や自転車の部品を再利用した電動ノコギリ装置。

できた。時間はかかっても失敗しても、装置を作ることとはとても勉強になる。上手くいかなかったら、どうすればよいか工夫する。できたものが使いつらいなら、使いやすいよう工夫する。そういう過程で人間が鍛えられ、別の場面でも対応できる『工夫してつくる人』になっていく」と考えています。



【工夫例】新聞の薪を作る装置。ガラス製品の梱包資材などとして使用し終わった古新聞や段ボールに水を含ませ、かき混ぜて粘土状になったものを圧縮する。作業炉の熱気を利用して完成。ぬれた新聞のかたまりは乾きにくい、窯のある環境を活用。

特集

9月24日〜10月1日 環境衛生週間

ものを生かせる 工夫を楽しむ

▼さらりとした灯油に比べ、とろみのある使用済み食用油が使えるよう改造したバーナー。



道の駅「和」で惣菜調理に使った食用油。



◀今日まで分別方法は状況に応じて見直され、環境衛生委員や住民一人ひとりの協力で定着を図ってきた。

環境省は9月24日を「清掃の日」、10月1日を「浄化槽の日」とし、これを結ぶ週間を環境衛生週間と定めています。

運動目標

ごみの排出抑制、リユース、リサイクルなどの推進

清掃の徹底・清潔の保持と

ごみの散乱防止に対する住民意識の啓発

住民の理解と協力による

市町村の廃棄物処理事業の推進

産業廃棄物の減量化と

不法投棄防止など適正処理の推進

浄化槽の適正な管理の推進と

合併処理浄化槽の普及促進

一人当たりのごみ排出量は 京都府内で最小

環境省が取りまとめた平成27年度の全国の一般廃棄物の排出・処理状況などの調査結果によると、ごみ総排出量は4398万トンで国民一人一日当たり939グラム。本町のごみ総排出量は3014トンで一人一日当たりにして全国平均の6割弱となる

538グラムと、京都府内でも最小量です。その理由の一つは、分別収集がきちんとされていること。そして、「ごみ分析の結果、食べ残しが少なく、食品残さの肥料化や余分な買い物控える習慣が普及しているのではないかと船井郡衛生管理組合の白井久義事業課長は見立てます。「分別すればごみではなく資源になる。分別を徹底するために違反ごみの不回収やごみ袋の有料化などを導入してきたが、

何よりも環境衛生委員の皆さまの力が大きい。継続した住民理解と協力がなければ、資源循環の社会は維持も推進もできない」。

資源化の鍵は

住民相互の協力

環境衛生委員は、正しい分別収集の普及のため、収集日に集積場の管理や違反ごみの防止、鳥獣によるごみの散乱防止などを実施します。収集日は可燃ごみが月8～9回、ビニールなど5品目が月計4～6回。本町では計93人の方に、祝日を問わず年間通じて活動いただいています。

平成21年度から上大久保の環境衛生委員を務める伴田和子さんは、拠点となる集積場と可燃ごみの集積庫2箇所を管理しています。「可燃ごみの集積庫は月1回巡回しているが周辺の方がきちんとしてくださっている」と地域の協力が、「出し方が違っていたらそれはビニール、これはビンじゃないよ、粗大ごみは何日よ」と声をかけている」とのこ

と。また、ビン類の日は水バケツを用意して、その場で洗えるようにするなど、できる範囲で対応しています。

「捨てる」ではなく、

「送り出す」気持ちで

私たちが分別したごみの一部は現在、カンポリサイクルプラザ(南丹市)に集められ、プラスチック類は固形燃料などに生まれ変わります。冷蔵庫やテレビなどの家電は有害なフロンを処理し、再利用できる部品を回収。可燃ごみなどの焼却時に発生する熱は農業用温室に利用されています。

リサイクルの技術や再利用の方法が多様化しており、分別収集は、使ったものを「捨てる」のではなく「送り出す」気持ちで行えば、さらに環境が良くなるのではないのでしょうか。ちよつとした工夫や小さな心がけが、ごみを減らし、リサイクルを進め、余分なエネルギーの節約につながります。環境週間をきっかけに生活を振り返ってみませんか。

船井郡の分別収集

1979(昭和54)年

▼可燃ごみと不燃ごみの分別開始。鉄類とビン類が不燃ごみになりました。

1990(平成2)年

▼水銀などの有害物質を含む乾電池や蛍光灯を有害ごみとして収集開始。

1998(平成10)年

▼燃焼時に発生する有害物質ダイオキシンによる環境汚染問題を受けて、ペットボトルとビニール類をリサイクル類として収集開始。

1999(平成11)年

▼紙パックをリサイクル類として収集開始。

2003(平成15)年

▼ダンボールをリサイクル類として収集開始。





子ども交流!

「北海道下川小の仲間との出会い」

下川小の子どもたち
 「アユつかみが楽しかった」
 「京丹波町と下川町は森林の量は同じくらいだけど気温差が大きい」

和知小の子どもたち
 「仲良くなれてうれしい」
 「下川町のことをもっと知りたい」

下川町NPO法人
 「森の生活」大西遼佑さん
 「文通などで友達関係を続けてほしい」

林業でまちの発展を目指す北海道下川町と本町は、友好協定を結び、両町の自然や産業、文化を学ぶ交流を行っています。小学生による「子ども交流」は7月28日、下川小5・6年生6人が本町を訪れ、和知小学校を訪問。同小6年生がクラブ活動や学校施設を紹介し、一緒にわち山野草の森やウッドデイルパルわちで野外活動を楽しみました。

森林と溪流は遊びの宝庫。友達と一緒に苦手な魚つかみにも挑戦できます。子どもたちは連絡先を交換し、再会を約束しました。



新しい体験には緊張や不安がつきものだけど、踏み出した一歩はきみたちの宝物

夏休みだからこそできる体験。 それは新しい自分を発見するチャンス

起業体験!

「子どもベンチャースクール」

社長役の山下陽世さん(井脇)
 「皆の意見をまとめるのが難しかった。商品の値段を高すぎず低すぎず工夫した。銀行ではとても緊張したけど、ちゃんとできた」

社長役の西田桜基さん(下大久保)
 「売り上げ目標を達成できた。最後まであきらめず、皆が一つになって取り組めた」



みずほ夕涼み大会実行委員会が催しの一つとして実施する「子どもベンチャースクール」に小学5・6年生12人が参加。イベントでの出店を目指して、商品作りや資金調達、広告活動などに取り組みました。

子どもたちは事前学習で2グループに分かれ、社長、専務などの役割を分担。町内の起業家などの講師から商品づくりのコツや値段の付け方などを学びました。イベント当日は開店1時間で完売。ものづくりや商品販売のたいへんさ、楽しさを体験しました。

商品づくりに協力
 京都北都信用金庫 澤田俊也支店長
 「この体験をきっかけに仕事や社会の仕組みに興味を広げてほしい」

出店までの日々

「社長」役と「専務」役は、皆で話し合った事業計画書を持って京都北都信用金庫へ融資を依頼。

売り上げ目標をめざして皆で商品や看板づくり。

「営業部長」役らは、近隣の商店などへポスター掲示を依頼。



町社会福祉協議会が募集したデイサービスのキッズボランティアに町内の小学生14人が参加。子どもたちは夏休み中の2週間、瑞穂保健福祉センターのデイサービスで職員と一緒に、利用者と交流のひと時を過ごしました。

この取り組みは、今年の春休みに瑞穂地区の児童生徒を対象に実施し、積極的な参加を得て、町内全域へ呼びかけられたものです。子どもたちは利用者へ寄り添い、積極的に話しかけるなど、家族のように過ごしました。



福祉体験!

「デイサービスのキッズボランティア」

春休みに続いて2回目の参加
 佐々木零菜さん(八田)
 「皆さんの助けになればと思って参加した。楽しんでもらえてうれしい」



デイサービス担当の山崎史陽さん
 「子どもたちと利用者さまの距離感が日々近づいていると感じた。このようなふれあいの場面が町内に増えるきっかけになればうれしい」

ビンゴゲームのカードを一緒にチェック▶

切る・作る・使う、木づかい文化の広がりへ 共同作業所和知支所で間伐材の薪加工始まる

本町では、バイオマス産業都市構想に基づく木質資源の利用を進めるため、京丹波森林組合が搬出した間伐材を町内の木材業者が木質チップに加工し、地域熱供給施設で燃料として使用しているほか、一部は製紙事業者などへ販売されています。また、公共施設や一般家庭への薪ストーブの設置を促進しており、その燃料となる薪は森林組合などが加工、製造しています。

このたび、木材加工への関わりを町内に広げようと、共同作業所に油圧式薪割り機を導入。8月10日に作業所の担当者が農林振興課職員から作業の流れや機械操作の説明を受け、実践しました。森林組合から納入された丸太を約40センチ長さに切断し、薪割り機で4等分しました。薪は、町内の公共施設の薪ストーブで使います。

福井朗所長は、「木材の切断、運搬、機械操作、納品などの工程を皆で分担することを検討したい。他の

丸太をセットしてゆっくと切断する。



業務と組み合わせ、作業を定着させたい」と好感触。今冬までの品質や製造量などを見て、来年以降の一般販売を検討します。

受賞報告

優良PTA文部科学大臣表彰に 須知幼稚園のPTA活動

優秀な実践活動を行うPTAに贈られる、平成29年度優良PTA文部科学大臣表彰を町立須知幼稚園PTAが受賞。神谷宣行会長（実勢）は、「子どもや園のために、これまで積み上げられてきた活動が評価された」と受け止めています。

同PTAでは48家庭と教諭が協力し、子どもたちの健やかな成長とより良い園生活を積極的に支援しています。各種行事の実施や警察と連携した親子交通安全教室の開催、また、園児の家庭での過ごし方に関するアンケートを行い、過ごし方のアイデアを保護者が共有するなど、会員間のコミュニケーションを大切にしています。28年度「なんとたん子育てフォーラム」では、意欲的な活動につながる雰囲気づくりについて実践発表を行いました。

これまでの積み重ねにより、PTA活動に前向きな雰囲気が出ており、子育てについて情報交換できる関係づくりにもなっているとのこと。



園児がままごとにする机やイスを制作



親子交通安全教室

神谷会長は「幼稚園でのふれあいと家庭でのふれあいをつなげるPTA活動を目標に、さらに絆を深めることができれば」と考えています。

太陽光発電施設の設置に関するガイドラインを策定

本町では、太陽光発電施設等の設置及び管理に関し、災害の防止、良好な景観の形成、生活環境の保全、また地域住民との合意形成等を図り、安全で安心な地域社会を構築することを目的とし、設置事業者に対し、太陽光発電施設の適正な導入、管理を促すため、このたび、「太陽光発電施設の設置に関するガイドライン」を策定しました。

今後、発電設備の出力が、10kW以上または、設置区域が3,000㎡以上の設置事業を行う設置者等は、届出が必要となります。

農業委員会委員と農地利用最適化推進委員の報酬額特別職報酬等審議会が答申

京丹波町特別職報酬等審議会（春田貢会長）は7月31日、町農業委員会委員及び農地利用最適化推進委員の報酬額について、寺尾豊爾町長へ答申しました。

農業委員会等に関する法律の改正により、農業委員会に農地利用最適化推進委員の新設などが決定したことを受け、農業委員会の組織改革に対応するため、推進委員の報酬額の決定や農業委員の報酬額の見直しを行いました。

答申では、農業委員の報酬額を一



春田会長が答申書を提出

受賞報告

京都府防犯まちづくり賞に 南丹船井防犯推進委員協議会瑞穂支部

平成29年度京都府防犯まちづくり賞は9人、14団体が受賞し、本町では南丹船井防犯推進委員協議会瑞穂支部に贈られました。塩田満義支部長（鎌谷中）は、「推進委員一同、励みになる」と喜びます。

同支部は平成6年4月に設立し、現在は22人で活動しています。子どもの登下校の見守り活動や青色防犯パトロールを行い、防犯訓練や防犯イベントに参加して地域住民との信頼関係を築いています。

平成27年度から始めた悪質商法の被害防止の寸劇は好評で、町内外から公演依頼を受けるようになりました。「推進委員それぞれに仕事があるが、『よく分かった』と言ってもらい、やりがいを感じている。なかでも一人で家にいる高齢者や女性が標的になりやすい実態を台本に入れている」と工夫しています。昨年度には青色防犯パトロール活動の効果に着目し、車両や人員体制を強化しました。塩田支部長は「これからも啓発

に努め、子どもたちが安心して登下校でき、高齢者が詐欺などの被害に遭わないようがんばりたい」と気を引き締めました。

特殊詐欺などの被害防止を寸劇で啓発



10月は「くらしの安心・安全の見守り月間」です！

1人暮らしの高齢の方から、健康食品などの商品の購入に関する被害相談が増えています。今一度、家族やご近所にお住まいの高齢の方への注意喚起と見守りにご協力ください。

事例1

新聞広告を見て健康食品を電話で注文した。1回限りだと思っていたら、翌月同じ商品が届き、請求書が送られてきたので、驚いて連絡したら、いつの間にか「定期購入」になっていた。

助言

通信販売で、広告を見て1回限りの購入だと思って申し込んでも、実は定期購入の契約だったという事例があります。

通信販売などを利用する際には、商品の特徴や価格だけでなく、購入や返品の内容、送られてきた商品に同封された書類などについてもしっかりと確認しましょう。

事例2

突然の電話で、注文した覚えがない健康食品を送りつけられた。金額が約2万5千円と高額で一度断ったが、「すでに注文しているので受け取ってもらわないと困る」と怖い言い方をされて断りきれず、代金を支払ったが納得いかない。

助言

「注文された商品を送る」などと電話があり、断っても強引に健康食品を送りつけられたという相談が後を絶ちません。申し込んだ覚えがなく、購入するつもりもなければ、電話を受けた時にきっぱりと断りましょう。商品が届いても代金を支払ってはいけません。事業者名、住所、電話番号をメモしたうえで、「受け取り拒否」をしましょう。自分だけで判断できない場合は、家族などに相談することも大切です。

トラブルを防ぐために

- 1 契約内容や解約条件を確認しましょう。
- 2 定期購入が条件になっていないかなど契約の内容を確認しましょう。

定期購入をめぐるトラブルでは、『消費者が自主的に停止手続きをしないと自動で定期購入へ切り替わってしまう』という事例や『解約を申し出たいが事業者へ電話が繋がらない』という相談があります。可能であれば、留守番電話機能やナンバーディスプレイなどのサービス利用もご検討ください。また、ひとりで悩まず気軽に相談してください。

消費生活に関する相談や
情報提供をお受けしています。

京丹波町消費生活相談窓口
(電話) 82-3803
(相談日) 水・木曜日

南丹市の相談窓口も利用できます

南丹市商工観光課内
(電話) 68-0100
(相談日) 火・金曜日



和知診療所 和田 誠 医師



いきいき健康術 第121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。

気がつけばたくさんの薬が…

医療の進歩によって、以前より病気のこと
がより詳しくわかるようになり、これまでな
かなか治療しにくかった病気もその領域の
専門の医師に診てもらうことにより診断が
付き、治療に結びつくようになることも多
くなってきています。しかし、それぞれの専
門の医師が良いと思って処方した薬も、年
齢を重ねてかかっている病気の数が多くな
ってしまった人では、薬の数が増えてしま
ったり、ときには違う医師が同じ効果の薬
を重ねて処方してしまっていたり…こんな
ことがときどき起きてしまいます。

年齢に応じて適正な薬の量はちがいます！

年を重ねると、それだけで腎臓の機能や
肝臓の機能が低下します。これは病気では
なく、だれでも起きてくる現象です。

このため、5～10年前に処方してもら
った薬の量や内容が、現在の体には合わ
なくなっているときもあります。

「ずっと前から飲んでいる薬だから」と
安心せず、今の自分にとって合っている
薬なのか、ちょうどいい量なのかを定期
的に考える必要があります。

お薬手帳を使っていますか？

お薬手帳はとても大事です！

複数の医療機関で薬をもらっている場
合は、医師が薬の飲み合わせを考えたり、
医師が主に治療している病気以外の病
気の内容を考えたり、病気のこれまでの治
療経過を知るうえで、お薬手帳がとて
も重要です。

よりよい医療を受けるためにも、も
らった検査データ、健診の結果などと
ともに、たとえ処方内容に変更がなく
ても毎回お薬手帳のシールを貼り付
けて保存し、医療機関を受診する
ときには毎回持って行くようにしま
しょう。

かかりつけ医を持ちましょう！

お薬手帳を持っていても、体全体を
診て薬の飲み合わせを考えたり、副作
用のチェックをしたりは自分では難
しいです。よって、このようなこと
を継続的にしてくれる内科のかかり
つけ医を持つようにし、こまめに薬
のこと、体調のこと、健診の結果な
どを伝えておくようにしましょう。

和知診療所 電話 0771-84-1112
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



木の特徴を生かしていいいに仕上げた



吹き飛ばした種の方を見守る



藤本さんの太鼓が観客を釘付けにした



キャラクターや模様を描いていく子どもたち

本庄区の小学生が全員集合

傘に絵付け楽しむ

本庄区の小学生が8月9日、林業センターに全員集合し、アニメ鑑賞や傘に描くパラスールアートなどを楽しみました。区内の小学生が一堂に集まり、夏休みのひと時を皆で楽しく過ごそうと、本庄区が企画。子どもたちは、数人で一本のビニール傘にイラストやメッセージを描き入れて色鮮やかに仕上げ、昼食に手作りカレーを食べました。傘は区の行事などで披露されます。

郷土の響きを世界へ

和知太鼓保存会「ばち供養」

和知太鼓保存会は8月12日、「ばち供養2017」を道の駅「和」で開催。国内外の太鼓ファンが見守るなか、古くなった約50本のばちを焼納しました。また、同保存会名誉会員で「鼓童」創始者の一人、藤本吉利さんが「仲間と共に太鼓の魅力を世界へ伝えたい」と、ふるさとを慕う和知小唄や気迫のこもった打音で会場を魅了。続いて小中学生や同保存会、三宅島芸能同志会などが郷土の音色を響かせました。

ふるさとの魅力を再発見

みずほ夕涼み大会10周年

心に残るふるさとづくりをめざす「第10回みずほ夕涼み大会」は8月11日、みずほ山村開発センターで開催。来場者は梅千の種飛ばし大会や瑞穂「鼓」太鼓などを楽しみ、地元食材を使った屋台に舌鼓を打ちました。10周年の今年、瑞穂音頭の仮装踊りコンテストを行い、出場した7組の内、観客の投票によりキャラクターにふんじた「かわゆい5人組」がグランプリに輝きました。

夏の森林で学びと木工体験

木育「なついろ発見教室」

森林活動を通して木や自然を学ぶ木育「なついろ発見教室」は8月6日、親子連れ15組が参加。植物にちなんだクイズに答えながら、わち山野草の森園内を散策し、木工や竹の食器作りに挑戦しました。子どもたちは想像力を働かせ、枝の形や厚みを生かして動物の毛並みやかわいらしさを表現するなど工夫。動物や人形など思い思いの作品に仕上げました。完成後、流しそうめんが暑気払いをしました。

夜空に色鮮やか

宗たんば花火大会

8月5日、道の駅「丹波マーケス」横の水辺公園から打ち上げられた花火2000発が、夜空を彩りました。見物客は、次々と上がる色鮮やかな花火に見入り、カメラに収めるなどしました。須知商店街の特設会場では、屋台が祭り客を迎え、踊りや演奏、カラオケ大会などにぎわいました。

浄瑠璃の技と心をみがき合う

和知中生と南あわじ市三原中生

人形浄瑠璃を継承する和知中学校と兵庫県南あわじ市三原中学校の生徒が8月4日、道の駅「和」伝統芸能常設館で交流会を開催。演技を披露し合い、練習方法などを情報交換しました。和知中生徒を指導する和知人形浄瑠璃会が南あわじ市と交流が深く、両校の交流が実現しました。

三原中生徒は淡路人形座の指導を受け、市内外での公演活動は年間約30回を数えます。3年生の和田恵美さん（坂原）は繊細な演技を鑑賞し、「レベルの高さを感じた。私たちが

文七踊りの息合わせ

鉄道開通記念わちふるさと祭り

鉄道開通を記念するわちふるさと祭りは8月26日、JR和知駅前広場周辺で開催。特設ステージでは郷土芸能や同好会の発表に続き、お笑いライブや歌謡ショーが観客を盛り上げました。和知文七大踊りは、審査に参加した9組や一般参加など約100人が音頭に乗って広場を熱気で包み、観客が入れ替わり打ち続ける送り太鼓で熱い夜を締めくくりました。

幅広い世代が汗流す

健康器具の利用盛況

体力に合わせて健康器具を使用できる運動事業は、4月に器具を丹波自然運動公園から和知ふれあいセンターへ移設。18歳から80歳代まで幅広い利用者が、体力維持や体型維持に汗を流しています。移設は運動施設を町内に分散させることで、より多くの方に利用されることをめざしたものです。20年以上利用している桐野哲さん（下山）は、「4月以降、すこく人が増えた」と盛況振りを実感しています。

「体力づくりのコツは続けること」とのこと



浴衣や揃いの衣装で場を盛り上げた文七大踊り



須知の夜空を鮮やかに彩った



もまちの伝統芸能を後輩に引き継げるよう頑張りたい」と気を引き締めました。

人形の操り方の違いを体験



あこがれの女性に

野村 優さん (蒲生)



今年6月、東ヨーロッパのベラルーシ共和国で行われた世界クラシックパワーリフティング選手権大会に出場し、女子63kg級の種目別で銀・銅メダル、総合成績で銅メダルを獲得。「メダルを持って帰ることができて、すごくうれしい」と振り返った。京都府立農芸高校の3年生。昨年、初めて出場した世界大会で総合5位となり、結果に納得がいかず、「メダルを絶対に確実にとる」と必死に練習し、実行した。

同高は柔道を続けるために選んだ進路。しかし、学校見学会で偶然見たパワーリフティングに興味を持ち、高校1年の1学期、「女性が高重量に取り組む姿がかっこいい」と転部を決意した。

パワーリフティングは、ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの3種目で持ち上げた総重量を競う。練習では、持久力や筋力を鍛え、フォームに意識を集中する。世界トップクラスの選手が在籍する京都学園大学でも指導を受ける。休みは土曜日と正月の三ヶ日のみ。「柔道は、相手の力や体調で強さが変わる

が、パワーリフティングの重量はいつも同じ、100kgは100kg。記録が目に見えて分かるのですごくやりがいがある」と打ち込む。

「柔道をしていたので筋力があり、体の使い方を知っていた」と同高の菅生桃子コーチ。「真面目にコツコツと努力できる。彼女が一所懸命なので部員や同級生にも彼女を盛りたてようという雰囲気がある」と選手として、人としての成長を見守る。

世界大会では相手の闘争心に飲まれない精神力を養った。少し自分に自信が持てたと感じつつ、「私はまだまだ。あこがれの先輩が身近にいる環境で良い刺激をもらっている」と研さんする。目標は世界チャンピオン。そのため、来年2月に行われる世界大会の選考会に照準を合わせる。「達成感を得るためにはきついトレーニングにも耐えな」といけない。練習は楽しいことよりもきついことの方が多く、後には必ず喜びを得られる。続けることが大事」。弱点は大好きなお菓子をついつい食べ過ぎること…と、はにかんだ。

はじめまして！外国語指導助手 ケイラ・サマーです



[経歴] 7月24日に本町着任。アメリカ合衆国ニューヨーク市出身。米国アルカディア大学で日本の歴史、アメリカと日本との関係などを学んだ。日本文化や日本語への関心が高く、北海道でのホームステイ経験などから日本での長期滞在を希望。キャンプカウンセラーやテニスコーチとして子どもたちと関わってきた経験も生かしたいとのこと。

京丹波町は、私が今までに見たことのないくらい緑が豊かな地域です。外を歩くたびに周りを囲む山々の見事な美しさに驚かされます。私はもう何時間も歩き回ったり探検したりして過ごしました。しかし、京丹波町はその景色だけで語られるものではなく、町の人びと自身が真にこの町を魅力的なものにしていると思います。この町に来てふれあった親切で寛容な皆さまのおかげで、早くもふるさとのように感じています。

過去の外国語指導助手たちの仕事を引継いで、生徒たちとのつながりをつくり、すでに築かれている国際的なつながりを、私自身の経験や文化を共有することでさらに強め、深めていきたいと考えています。

地域の行事や活動などにも参加して住民の皆さまと交流を深め、町の文化や歴史を学びたいです。できる限り多くの方と交流することは私の大きな目標のひとつです。これからのさまざまな体験をとて楽しみにしています。

図書室がおすすめする こんなときの、この一冊

『1つぶのおこめ さんすうのむかしばなし』

デミ・作/さくまゆみこ・訳/光村教育図書



インドのある地方に王様が住んでいました。王様は人びとの作ったお米を独り占めしていました。村では飢饉(ききん)が起こり、村人はひもじい思いをしていました。ある日、ひょん

なこと村人の女性が王様から褒美をもらえることになりました。女性がもらった褒美は、1日目には一粒のお米をもらい、2日目には倍のお米をもらっていき、それを30日間続けること。

さて、30日目には、お米の数はどうなっているでしょう。たった一粒のお米でもあなごれない、また算数のことが楽しく学べるお話です。
(梅田公民館図書室：米倉妙子さん)

チャレンジ! 頭の体操クイズ

Q ○に入る言葉は何でしょうか?

「〇〇〇ティブシンドローム」

筋肉、骨、関節といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、日常生活の「立つ」、「歩く」などの動作が困難になる状態のこと。運動器症候群、通称〇〇〇とも呼びます。

♀コ♀ (♀♀)

図書室ご案内 中央公民館(蒲生)、山村開発センターみずほ(大朴)、旧梅田保育所(鎌谷下)、三ノ宮基幹集落センター、質美振興センター、和知ふれあいセンター(本庄) 貸出期間 2週間 1回の貸出冊数 1人5冊まで

「こんにちは赤ちゃん」投稿募集
(対象者) 町内在住の生後1歳未満のお子さま(申込方法) お子さまの顔写真に申込書を添えて、役場または支所まで、持参・郵送・メールのいずれかで届けてください。
【問】京丹波町企画政策課

わたしたちの町

人口 14,672 (-6)
男 6,969 (+3)
女 7,703 (-9)
世帯数 6,370 (+1)
9月1日現在 / () は前月比

義援金などの受付状況

熊本地震義援金 2,003,950円
福島県双葉町復興支援募金 7,421,227円
(平成29年8月31日現在)

ふるさと応援寄付金のお礼

*敬称略
片山山治 10万円
柳町能孝 1万円
*掲載内容は寄付者の了解を得ています

きのこの 寒天寄せ

きのこの旨味をギュッと詰めました
すだち果汁をかけてさっぱりと

〈材 料〉 2人分
ハタケシメジ…30g
シイタケ…25g
マイタケ…30g
エリンギ…25g
マッシュルーム…30g
ゆで枝豆…35g
冷凍小エビ…25g
粉寒天…2g
すだち…1個

★ 酒…小さじ1
みりん…小さじ1
塩…小さじ1/2
だし汁(昆布3cm・かつお節6g)…300cc

〈作り方〉

1. ハタケシメジ、マイタケは食べやすい大きさにほぐす。エリンギ、シイタケ、マッシュルームは4～6等分に切る。
2. 冷凍小エビはサッとゆでて冷ましておく。
3. 鍋に分量のだし汁と酒、みりんを入れ、きのこを加えて中火で煮る。
4. 3のアクを取り、塩を入れて味を整え、水溶きした粉寒天を加えて混ぜ、火を止める。
5. 型にエビを並べ、4をゆっくりと流し入れ、ゆで枝豆を散らして冷蔵庫で15分程度冷やし固める。
6. 固まれば型から取り出し、食べやすい大きさに切って器に盛り、すだちを添える。

*1人分で約70gのきのこが摂れます。

*食物繊維が豊富な食材をたっぷり使いました。

*エビや枝豆の色が上に出るように盛り付けるときれいです。

*他にも栗やさつま芋、黒豆など秋の食材を入れてみてください。



【写真は1人分です】

食生活改善推進員は、
「私たちの健康は私たちの手で」を
スローガンに食生活を通して
健康づくりに取り組んでいます。

1人分の栄養価

熱量62kcal・たんぱく質7.2g・脂質1.4g・
カルシウム26mg・食物繊維3.6g・塩分1.6g