

日本のふるさと。自給自足的循環社会

広報 京丹波 3

NO.149 2018.3.16 発行 TOWN KYOTAMBA

- 02 まちの動き
- 07 まちの話題／人の動き
- 08 暮らしのガイド
- 09 いきいき健康術
- 10 まちの元気人
- 12 くるみの会のお手軽料理レシピ



京丹波ぎゅう茸^{たけ}どん



みこはに♡ピーンズ

4種の味を食べ比べてね



5〜6世紀築造の塩谷古墳
平成元年に巫女埴輪が出土

町指定文化財（史跡）の塩谷古墳群は、道の駅「京丹波味夢の里」周辺の丘陵地帯に点在する12基の古墳群です。古墳の大きさは直径8mから最大15・5mまであり、5世紀から6世紀後半の築造と推定されています。平成元年の発掘調査で、最も大きい5号古墳から巫女埴輪が出土し、全国からの注目を集めました。公園として整備後は、京都府文化財保護指導委員の湊友三郎さん



▲丹波地方の古代歴史にふれる古墳教室は予約制で随時開催。時間は40〜60分でお茶・お菓子付き。

明るく元気いっぱい
双子の姉 味夢みみ

好きな食べ物は
丹波黒大豆！
曾根の丘から見守り
続けて数百年？ 魅力い
っぱいの京丹波を全力
で応援します☆

優しく知的な
双子の妹
味夢ここ



古代ロマンを観光資源に 塩谷古墳から生まれた看板娘 「みこはに♡ピーンズ」

ん（曾根）が歴史を解説する古墳教室を開催し、隣接する味夢の里が巫女埴輪にちなんだキャラクター「巫女ツインズ」を紹介するなど、同地の古代ロマンを周知してきました。

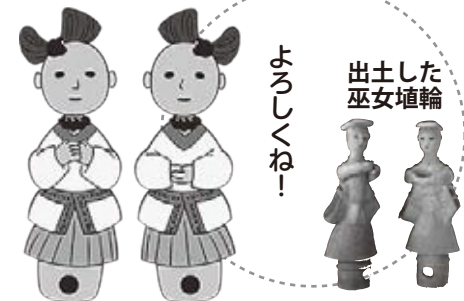
歴史好きの女性向けに 古墳公園の見所を紹介

2月には、同駅や須知高校生、平安女学院大学生らによる京丹波ブランド検討委員会が、新たに塩谷古墳公園のパンフレットを発行。高校生や大学生のアイデアを取り入れ、歴史好きの女性向けにSNSでの話題づくりにつながる情報を盛り込んでいます。

「みこはに♡ピーンズ」は、味夢の里が、特産品などを擬人化して広告宣伝に活用する京都もえしよくプロジェクトを通じて、全国の作家に公募。274点の中から5点を選び、人気投票を経て同作品に決定したものです。今後、巫女ツインズとともに本町の観光を盛り上げていきます。



「巫女ツインズ」



▲京丹波ブランド検討委員会が作成中の塩谷古墳のパンフレット。5月の大型連休に向けてPRに力が入る。

今月の表紙・道の駅で販売中！

「京丹波ぎゅう茸どん」

- ▼「京丹波ぎゅう茸どん」ルール
- ▼きのこ牛肉を使う丼
- ▼京丹波町産のきのことお米を使う
- ▼黒大豆を取り入れる

食べ比べを
楽しんで！



丹波マーケス



京丹波 味夢の里



瑞穂の里さらびき



和（なごみ）

町内4つの道の駅による京丹波町道の駅連絡協議会が発案した「京丹波ぎゅう茸どん」が好評です。

各駅が共通ルールのもと工夫し、1月下旬に全駅で販売を開始しました。京丹波 味夢の里はハタケシメジの牛丼風にとろりとした温泉卵やホクホクの黒豆煮を添えて。丹波マーケスでは3種のキノコと丹波牛のすじ煮を黒豆ソースで味わえます。瑞穂の里さらびきは黒大黒シメジの天ぷらや牛肉のしぐれ煮、黒豆きな粉の牛竜田揚げを盛り、食べ応え満点。和（なごみ）は、ふっくら炊き上げた黒豆とだしをきかせた牛肉とキノコの煮込みが相性抜群です。

みんなで映画を楽しむ2日間

「京丹波まちなか映画祭」



▲榎木さんのトークショーで殺陣指導を受ける参加者（和知ふれあいセンター）

町民の皆さまに映像作品を楽しんでいただく「京丹波まちなか映画祭」を2月11日・12日、和知ふれあいセンターで開催。京丹波町がロケ地になった映画「本能寺ホテル」（2017年公開）など3本の上映や撮影関係者が食べたロケ弁の販売、町観光大使・榎木孝明さんのトークショーなどを行いました。

本町では平成28年度から地方創生交付金を活用してロケ誘致事業に取り組んでいます。2日間で町内外から約400人が訪れました。



▲会場準備から接客までボランティアスタッフが活躍

あなたの日常と

映画のまちづくり

映画作りへの参加はエキストラ出演だけにあらず。作品に応じて特技などの能力を発揮いただける人材を募っており、これまでに「ロケ中の飲食の提供、新たな土産物開発ができる」「SNSを活用して情報発信をサポート」「映画のまちづくりのアイデアがある」など200人以上の反応がありました。

興味のある方は、お気軽に京丹波町ロケーションオフィスへお問い合わせください。

☎080(8309)3515

映画のまちづくりを
盛り上げようと、有志
の皆さまがボランティア
アでイベント運営を手
伝ってくださいました！
ありがとうございます！



平成29年産も逸品揃い！

瑞穂大納言。丹波黒大豆を品評

平成29年に作られた瑞穂大納言と丹波黒大豆は今年も大粒の逸品揃いだっただム！



平成29年産瑞穂大納言と丹波黒大豆の品評会が行われ、ブランド産地ならではの優れた出品がそろいました。品評会は特産物の品質を高め、有利販売につなげることを目的に、J A京都の集荷品を対象に京丹波町農業技術者会議が実施しています。

▲慎重に厳しく審査されたたんだム（左）小豆審査（右）黒大豆審査

第29回瑞穂大納言品評会は2月6日、J A京都瑞穂支店で実施。55点の中から2 L率6割以上の23点にしぼり、瑞穂大納言の特長である大粒で俵型、ルビー色の光沢が特に優れた4点を決定しました。翌7日にはJ A京都和知支店で黒大豆求評会を行い、2 Lサイズ34点の中でも特に大粒で丸く、虫害や傷のない優れた5点を選出しました。

表彰式は3月7日、道の駅「和」道路情報センターで開いた「黒大豆・小豆生産者大会」で行い、町内の生産者が平成30年の栽培振興を誓いました。

瑞穂大納言品評会

京丹波町長賞

上田 正（鎌谷奥）

京都農業協同組合代表理事長賞

山根 宏（質美）

京都府農業共済組合組合長理事賞

古谷孝夫（栗野）

京都府南丹農業改良普及センター所長賞

西田幹雄（下大久保）

京丹波町農業技術者会議会長賞

山内克己（栗野）

入賞
おめでとう
ございます

黒大豆求評会

京都農業協同組合代表理事長賞

野間 隆（升谷）

京都府農業協同組合中央会長賞

片山郁夫（角）

京丹波町長賞

井爪仁司（西河内）

京都府南丹農業改良普及センター所長賞

わち山野草の森（坂原）

京都農業協同組合和知支店長賞

野間喜久男（加古川市）

* 敬称略

* 敬称略

天候不順乗り越えた栽培技術 さすがブランド産地

審査委員長
京都府南丹農業改良普及センター
いまい ひさと 今井 久遠 所長

「管内の小豆栽培では種まき後に適度な雨に恵まれ発芽から開花までの生育は良かったが、9月の台風、10月の日照不足でしわや色ムラなどが発生した。しかし、本品評会に出品されている瑞穂大納言小豆は天候不順のなかでも大粒の小豆が収穫され、生産者の努力が伺える。黒大豆栽培でも台風被害、日照不足であったが、条件不利のなかで（排水対策など）基本技術が励行され、素晴らしい出品物が集まり非常に驚いた。さすがブランド産地である」

京丹波町新庁舎整備 設計ワークショップ始まる

町民の共有財産として愛され、町民が集い、町民の安全と安心を守る、町民のための新庁舎を。

平成32（2020）年度の新庁舎完成をめざす本町では、町民の意見を設計内容に反映するための設計ワークショップを開始。第1回は2月17日、中央公民館に各世代の町民や学識経験者など約20人が集まり、「町民が納得でき、長く愛される庁舎に」「ユニバーサルデザインの導入を」など熱心に意見を交わしました。

1月から既存建物の撤去開始

新庁舎建設基本計画審議会は平成28年度に発足し、望ましい庁舎像などについて町民の意見を集めながら協議を重ね、本町は昨年2月に基本計画を策定しました。

新庁舎の基本方針は、まちづくりや防災の拠点となり、利用しやすく、機能的・合理的で環境に配慮した庁舎としています。計画地の蒲生の「ふれあい広場」は、敷地面積2万3千



▲各テーブルで熱心に意見が交わされた設計ワークショップ（中央公民館）



▲計画地では既存建物の撤去作業が進む（蒲生・2月20日撮影）

平方メートル。須知高校に隣接し、国道9号を挟んで丹波自然運動公園の正面入口に向きあう位置にあります。今年1月から既存建物の撤去などを始めました。

基本計画段階の試算では、庁舎規模が延べ床面積約5800平方メートル、車庫・倉庫が約1600平方メートル。事業費は本体工事が約23億円、全体事業費は約34億2千万円としていますが、規模、構造、事業費などは設計段階で最適化を図ります。

設計段階で見直しと最適化

太田町長が示す、「コスト削減を最重視」「出先機関の集約や建物の規模構造を再点検のうえ設計段階で最適化」「図書館設置の可能性を検討」などの実施方針にもとづき、庁舎設計の具体化を本格的に進めていきます。

在宅医療と地域づくりを考える 地域包括医療講演会を開催

京丹波町地域包括医療講演会を2月24日、和知ふれあいセンターで開催し、香川県綾川町の国民健康保険陶病院で地域包括ケアに取り組む大原昌樹院長が、在宅医療と地域づくりについて講演しました。

大原院長は、患者とのふれあいや看取りの実例にふれ、「最期の迎え方を自ら決めると、人生を生き生きと楽しめる。治せない病気や老化に向き合うことが大切」と伝え、綾川町の住民ネットワークや医療・介護事業者が連携し、町民に寄り添う活動事例を紹介。会場では参加者がうなずきながら聴き入りました。



▲参加者は熱心に聴き入った

持続的な情報発信が防災意識の高まりに効果



関西大学・防災情報研究室の学生 ケーブルテレビと連携した取り組み

ケーブルテレビでおなじみ
「火の用心」CMなど

町ケーブルテレビでおなじみの防火CMや防災番組「安心ほっとライフ」。火災予防のための約束事を述べるCMの出演者は、2年間で延べ600人を超えました。

この取り組みは、持続的な情報発信による防災意識の向上や防災活動の活性化をめざして、本町と関西大学社会安全学部の防災情報研究室が平成28年度から共同制作しています。京都府1まち1キャンパス事業を活用しており、研究室の4回生が2月20日、役場議場で町内外の協力団体などに平成29年度の取り組みを報告しました。



▲防火CMを撮影する関西大学・防災情報推進室の学生たち。(仏主すこやかセンター)



▲高齢者サロンでの折り紙だるま作りは世間話も弾む。(仏主すこやかセンター)

意識を高め、知識を増やし、行動につなげるために

学生らは活動を検証するため、質美地域でアンケート調査を行っています。芥田慶祐^{あきたけいすけ}さんは、「CM視聴経験者の割合は前年より約10%増え、視聴した住民の8割が何らかの防災行動をとった」と効果を確認。防災番組では、視聴者の7割以上に関心の高まりが見られたと報告しました。

相手を思う気持ち伝える
「だるま1000プロジェクト」

今年度は、新たに音声告知放送の活用として、質美地域で定期的に防災豆知識を放送し、地域の児童による放送が好評を得ました。

また、原発問題の風化に着目した長谷川奈々^{はせがわなな}さんの企画で、友好町・福島県双葉町への支援を考察する「だるま1000プロジェクト」を実施。折り紙だるまにメッセージを添え両町に展示する活動に、高齢者サロンや「きのこ文庫」（旧質美小）の利用者など1千人以上が参加しました。長谷川さんは「調査では、参加者の半数以上が年に数回、双葉町を想起すると回答した。行動することで相手をより身近に感じられる」と報告。町社協職員は、「だるまを折って言葉を選ぶことで相手思い、人と人がつながるのを感じた」と感想を伝えました。

指導する近藤誠司^{こんどうせいじ}准教授は、「防災力の向上だけではなく、人材育成やまちづくりにつながっている」と次年度を展望しました。

笑いで心もぽかぽか

三ノ宮で新春寄席を観賞

三ノ宮地域振興会が2月17日、米蔵を改装した会場で落語を楽しむ「新春くらくら寄席」を開催。池田家たん馬こと山内幸博^{やまうちゆきひろ}さん（栗野）と南丹市ボランティア協会会長の南丹亭百笑さんが軽妙な語りで地元住民など約50人を沸かせました。

第13回目の今回、初めて地元のアマチュア落語家が出演しました。学生時代の芝居経験を生かし、定年後に落語を始めた山内さんは、小話や新作落語「親の顔」などを表情豊かに熱演。観客は物語に引き込まれ、笑いで身も心も温めました。



▶表情豊かに演じる山内さん。米蔵を改装した会場は笑いに包まれた。

始めなければ始まらない

フラインドサッカー日本代表に学ぶ町スポーツ少年団が2月17日、丹波ひかり小体育館に集まり、フラインドサッカー日本代表の加藤健人^{かとうけん}選手の手指導で同競技を体験。夢や目標を叶えるチャレンジ精神について学びました。

フラインドサッカーとはパラリンピック公式種目で、視覚障害の有無にかかわらずアイマスクを着用し、鈴の入った音の出るボールを使います。小学生の頃からサッカー日本代表選手を目指していた加藤選手は視力を失った後、同競技に出会い、夢への再スタートを切りました。自身の経験を振り返り、「こうだからできないと決めつけずに、かなえたい



▶参加児童が加藤選手（右）に教わり、アイマスクを着けてボールを蹴ることを体験。

人の動き

農地利用最適化推進委員

改正農業委員会法に伴い、新設された農地利用最適化推進委員が、農業委員会により委嘱されました。

任期 平成30年3月7日から
平成33年2月10日まで
*カッコ内は住所地、敬称略

丹波地区

松谷 實二	(高岡)
村上 正次	(新水戸)
野口 文雄	(蒲生)
岩崎 雅人	(曾根)
浅井 明美	(森)
北村 和夫	(実勢)
木戸 定三	(豊田)
木村 智史	(下山)
阪田 定一郎	(下山)

瑞穂地区

松村 兼次	(大朴)
細井 貞武	(八田)
塩谷 文雄	(水原)
軽尾 孝	(東又)
古谷 孝夫	(栗野)
藤井 保	(水呑)
山根 宏	(質美)

和知地区

大槻 三明	(中山)
山口 均	(長瀬)
村岸 豊	(下栗野)
片山 晃次	(坂原)
片山 栄治	(広瀬)
児玉 彩子	(広野)



Dr's Message いきいき健康術 第126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。

『転ばぬ先の杖』

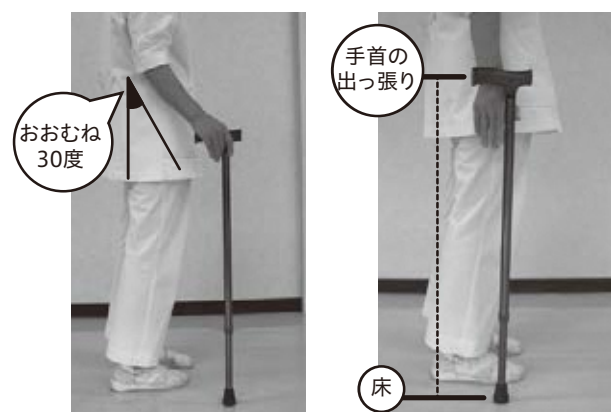
おおた ゆうじ
大田 有次 理学療法士主任
国保京丹波町病院和知診療所

「転ばぬ先の杖」とは、何事も失敗しないように念には念を入れて用心しなさいということわざですが、今回は本当にころばないように歩くための杖の使い方についてのお話です。

杖の効用

歩行がふらつく場合は、杖を使うことで安定し、歩くときの股やひざの関節の痛みを軽減することができます。

適切な杖の長さ



①杖を地面についたとき、肘が30度ほど曲がる長さ。

②まっすぐに垂らした手首の骨の出っ張りから、床までの長さ。

以上はあくまで目安で、これを基本に使いやすい長さを調節します。特に腰が曲がっている方は、長さを調節できる杖で、楽に歩ける長さを加減してください。

杖を使用するときのアドバイス

- 基本として、杖は関節が痛んだり、筋力が低下している足の「反対側」の手で使います。
- “腰が曲がらないように、”と長い杖を選び、肘が曲がりすぎて杖に体重をかけにくい状態で使われている方を見かけます。適切な長さに調節することで、より楽に歩ける場合もあります。
- “杖を使うと癖になり、手放せなくなってしまう、”と我慢される方もありますが、杖を使用して歩行習慣をつけることで、再びしっかり歩けるようになると、自然に杖を使わなくなることもあります。
- 両足に痛みがある場合や1本の杖では歩くのが不安定な方には、2本の杖を両側で使用するのも有効です。

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

くらしのガイド

クレジットの利用は慎重に！



クレジットカードは
便利な一方、
つい使いすぎてしまう
危険性があります…

クレジットは「借金」です

クレジットカードで買い物をする
と、カード会社は販売店に商品代金
の立替払いをします。その後、消費者
はカード会社に代金を支払うこと
になります。
つまり「クレジットは借金」で、
カードを利用する度に借金が増え
るのです。

クレジットカードの 支払方法

- 【一括払い】
一回で全額返済し、手数料はかかりません。
- 【分割払い】
複数回に分けて返済し、手数料がかかります。
- 【リボルビング払い】
利用の件数・金額に関わらず、月々あらかじめ決められた額をクレジット会社などに支払うこと。新たな買い物などをして、一定額の支払いだと残高がなかなか減りません。

クレジット利用の注意点

- 1 利用する前に返済できるか確認する。
 - 2 支払い期日を守る。
(遅れると信用に関わります)
 - 3 利用明細は毎月確認する。
 - 4 クレジットカードは他人に貸さない。
 - 5 紛失したり盗難に遭った時は、すぐにカード会社や警察に連絡する。
- 注意！ 携帯電話の端末代金を利用料金と一緒に払っている人は「ご用心！」
※滞納するとクレジットカードが作れないかもしれません。
※携帯電話会社と新規契約できなくなることもあります。
- 注意！ 多重債務に陥らないよう気をつけましょう。
- 注意！ 使いすぎなどに注意して無理のない返済計画を立てることが重要です。

消費生活に関する連絡・相談先 ～お気軽にご相談ください～

京丹波町消費生活相談窓口
(役場住民課内)
電話 0771-82-3803
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 0771-68-0100
相談日 火・金曜日



蒸し^{さわら}鯖のふきのとうみそがけ

ふきのとうみその材料【2人分】

ふきのとう…10g
白みそ…40g
みそ…3g
【A】酒…大さじ1・1/2
みりん…大さじ1/2
砂糖…小さじ1/2
削り節…1.5g（小袋半分）
サラダ油…小さじ1/2

蒸し鯖の材料【2人分】

鯖…2切れ
酒…大さじ2
ハタケシメジ…60g

菜の花…20g
人参…40g
玉ネギ…90g
ふきのとうみそ…大さじ1



1人分の栄養価／熱量310kcal・たんぱく質13.1g・脂質11.5g・カルシウム65mg・食物繊維4.2g・塩分1.6g・野菜摂取量 約105g

【蒸し^{さわら}鯖の作り方】

- 1 鯖は骨を取り、酒を振りかけておく。
- 2 ハタケシメジは縦半分に切り、菜の花は色よくサッとゆで、水気を切る。
- 3 人参は千切り、玉ネギは薄切りにする。
- 4 大きめの皿に薄切りにした玉ネギを敷き、中央に鯖を乗せ、ハタケシメジと人参を鯖の周りに置く。
- 5 ④を蒸し器に入れ、中火で約15分間蒸す。
- 6 蒸し上がれば、ゆでた菜の花を添え、ふきのとうみそを鯖の上に流し置く。

【ふきのとうみその作り方】

- 1 ふきのとうは水洗いしてサッとゆで、しっかり水気を切って粗みじん切りにする。
- 2 鍋に油を引いて①を中火で軽く炒める。
- 3 全体に油がなじめば火を止めて、【A】の調味料を加えてよく練り混ぜ、再び火にかけて、調味料が全体になじめば、削り節を加え、すばやく混ぜ火を止める。

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。
（掲載月6・9・12・3月）