

日本のふるさと。自給自足的循環社会

広報 京丹波 12

NO.182 2020.12.17 発行 TOWN KYOTAMBA



建設中の新庁舎



- 02 シリーズ〈新庁舎とX〉
第2回「まちを守る防災拠点」
- 04 まちの動き
- 05 京都府からのお知らせ
- 06 元気で過ごそう
〜今、私たちが心がけること〜
高血圧予防
- 10 いきいき健康術
- 12 生涯学習通信 TOMORROW
- 13 まちの話題
- 16 くるみの会のお手軽レシピ

新庁舎とX^{第2回} まちを守る防災拠点

令和3年8月の完成をめざして、京丹波町の新庁舎の建設を進めています。中央棟と執務棟東側の鉄筋コンクリート造部分が完成し、木造部分の建築にとりかかっています。

広報京丹波では、新庁舎建設の進捗状況に加えて、新庁舎の持つ魅力や役割などを「新庁舎とX」と題してシリーズでお伝えしています。

今回のXは「まちを守る防災拠点」。新庁舎の防災拠点としての役割をお伝えします。



となることから、受水槽を設け飲料水などを確保するとともに、非常電源用の自家発電機を設け、電力会社から電力の供給が遮断した際にも業務が継続できる体制を整えます。

災害に強い庁舎

新庁舎は、地震の縦揺れに強い木造と横揺れに強い鉄筋コンクリートを掛け合わせた平面混構造とし、さらに通常の建物より必要耐力を1.5倍にして高い耐震性を確保しています。

また、準耐火構造とし、火災においても延焼を防止するため、スプリンクラー設備を設けるとともに、構造の一部は耐火性が最も高い「耐火構造」としています。また、今回採用する組立柱は、(二財)日本建築総合試験所にて載荷加熱実験を行い、準耐火性能が確保されることを実証しています。木は燃えやすいというイメージから、木造は火災に弱いと思われがちですがそうではありません。木が燃える際、表面は燃えやすいという

性質がありますが、表面が燃えた後は、炭化という現象によって中心部まではなかなか燃え進まないことから、急に焼き崩れることはほとんどなく、避難できる時間を確保できます。

新庁舎では、45分間燃え続けても、倒壊しない性能を有しています。

まちを守る防災拠点としての役割を果たすため、さまざまな創意工夫を凝らし災害に備えています。



組立柱の耐火実験の様子

安心・安全を守る要

役場庁舎は災害が発生したときに災害対策本部を設置し、皆さんの安全で安心な暮らしを守る要となります。京丹波町は、災害が少ないまちとして幸いにも大きな被害が出ることなく過ごしてきましたが、「平成30年7月豪雨」では河川の越水や土砂崩れ、水道管の破損による断水など町内各地で甚大な被害を受けました。

現在の庁舎は築61年を経過しており、全国で大規模な自然災害が頻発している中、多様化する自然災害などに対応するためには、真に強い防災拠点の整備が必要となってきました。

災害に備えた庁舎

庁舎の建設は、水害などの恐れのない場所を選定しました。また、大規模災害時に消防団や自衛隊などの連携や防災広場と連携しやすいよう、1階には防災会議室を設けています。防災広場

は駐車スペースに面して配置されており、災害時に支援活動や物資の搬送などに活用が可能となっています。これまで災害時に必要な物資については、庁舎から離れた建物に保管していましたが、災害時に迅速に対応ができるよう、防災備蓄倉庫も敷地内に設けて災害に備えます。また、災害時には指揮・支援拠点



完成後のイメージパース(上空からの外観)

今後のスケジュール

来年3月まで、木材の柱などの組み立てを行う木軸工事や屋根や壁などの装い工事を行います。また、内装工事は来年7月まで行う予定で来年8月の完成をめざします。駐車場などの外構工事は来年10月を目途に完成する予定です。

誰もが安心して暮らせるまちづくりに向けて

京丹波町では、災害時の対応やコロナ禍に対応した取り組みなど、安心安全なまちづくりを進めています。

京丹波町 国際交流協会と連携

京丹波町は、災害時に町内在住在勤の外国人が安全に避難できるためのサポートや正しい防災情報・避難情報の伝達に取り組む連携協定を11月4日、京丹波町国際交流協会と結びました。

同協会によると、京丹波町には現在、技能実習生を含む約1,800人の在住外国人がいて、うち約8割があいさつ程度の簡単な日本語が理解できるレベルとのこと。今後、外国人に対して分かりやすい言葉で伝えるなどの日本語の支援や地元住民や関係機関などのネットワークの構築を図り、誰もが取り残されない体制づくりに取り組んでいきます。



締結式で固く握手する太田町長（左）と北村会長

同協会会長の北村辰浩さんは、「真の安心安全には、地域とつながりや思いやりなど日頃の交流が大切になってくる。町と一緒に地域とのつながりをサポートしていきたい。この協定が多文化共生の礎になれば」と期待されています。

町内の公民館や 避難所に発電機などを 貸与

京丹波町では、新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、コロナ禍に対応した避難所が開設できるよう、各区の公民館や一次避難所など計95カ所に消毒液や非接触型体温計などの避難所開設用ボックスを配布。9月14日には、市森区公民館に町職員が訪れ、市森区の



職員と一緒に避難所開設用ボックスの中身を確認する市森区の田端区長（市森区公民館）

田端区長に避難所開設用ボックスを手渡しました。受け取った田端区長は「手に入りやすい物もあり、ありがたい。避難所を開設した際には、きっちりコロナ対策をしていきたい」と話しました。

また、11月4日には、須知公民館で、須知区の山田雄司区長に避難時の停電などに対応するための発電機や新型コロナウイルス感染症対策として空気清浄機や扇風機が貸与されました。この貸与品についても、避難所開設用ボックスと同様に町内95カ所の公民館などに貸与されます。発電機などは今年中を目途に必要な数を確保し、順次貸与される予定です。



発電機を受け取る須知区の山田区長（須知公民館）

京都府からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策情報

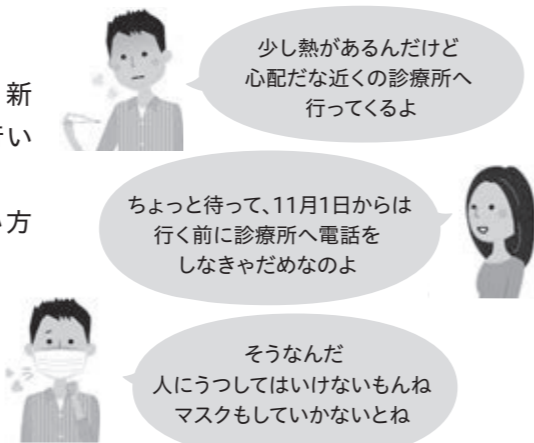
新型コロナウイルス感染症の相談・検査体制が変わりました

発熱症状などのある方は
まずは**身近な医療機関**（地域の診療所・病院）に
お電話ください



- 医療機関が指定した時間に診察し、医師の判断により新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査を行います（または、検査のできる医療機関を紹介します）。
- 夜間や医療機関が休みの時、かかりつけ医のいない方は、きょうと新型コロナ医療相談センターに連絡を。

TEL.075-414-5487
365日24時間、京都府・京都市共通



少し熱があるんだけど心配だな近くの診療所へ行ってよ

ちょっとまって、11月1日からは行く前に診療所へ電話をしなければダメなのよ

そうなんだ人にうつしてはいけないもんねマスクもしていかないかね

WITHコロナ時代の新しいライフスタイル

基本を実践



3つの密を避ける



発熱したら自宅で療養

発熱または風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養する



ステッカーを目印に



- ガイドライン推進宣言事業所ステッカー掲示施設の利用
- 「こことろ」など接触確認アプリの活用

差別は絶対ダメ



新型コロナは誰もが感染し得る病気であり、感染者などに対する差別的扱いや誹謗中傷は絶対に行わないこと

京都府新型コロナウイルス緊急連絡サービス

スマホアプリ「こことろ」を活用し、新型コロナウイルスの感染者が確認された際、接触の可能性のある人に相談を促し、感染拡大を抑えるサービスです。

ご利用方法

スマートフォンアプリ「こことろ」をインストールしメールアドレスを登録



店舗や施設利用時に起動してアプリ上でチェックイン

その店舗や施設で感染者が確認された場合にメールで通知

その1 作るときのコツ

旬の食材、新鮮な食材を選ぶ

旬の食材はうま味やコクが強く、素材の味でおいしく食べることができます。



うま味を生かす

うま味成分にはグルタミン酸(こんぶ、トマト、たまねぎなど)、イノシン酸(かつお、鶏肉など)、グアニル酸(しめじ、しいたけなど)があり、これらをかけ合わせて使うことでより強いうま味を感じることができます。うま味をうまく活用することで、おいしさを失うことなく減塩できます。



調理法を工夫する

味は表面だけにつける、香ばしくなるように焼くなど料理の工程を工夫することで減塩できます。

汁物は具たくさんにする

野菜などをたっぷり入れ、汁を減らすことで満足感を減らさずに減塩できます。



酸味、香りのあるもの、香辛料、薬味を活用する

酢、ねぎ、こしょう、しょうが、しそ、パセリ、ごま、とうがらし、ゆず、レモンなどを使用することで、塩分を控えたことによる物足りなさを補うことができます。



調味料などに含まれる「食塩相当量」を知っておく

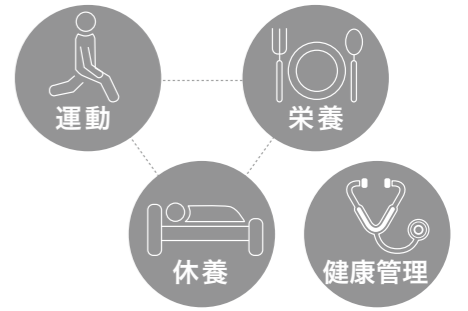
栄養成分表示でチェックしてみましょう。

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

元気で過ごそう

～今、私たちが心がけること～

保健福祉課 保健師・栄養士からのアドバイス



健康管理編&おいしく食べよう編 (高血圧を予防しよう)

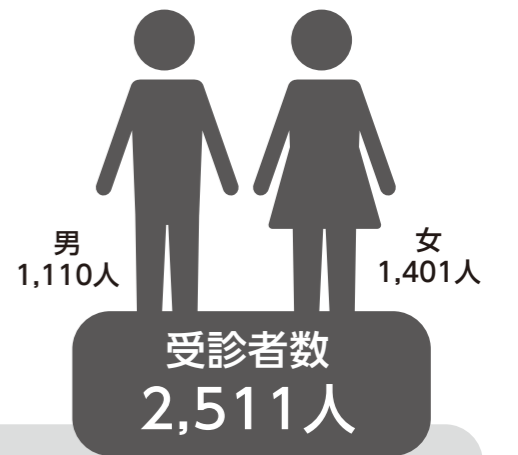
20歳以上の国民の2人に1人が高血圧といわれていることをご存じですか。

高血圧は運動不足やストレス、遺伝的体質などのさまざまな原因が組み合わさって起こると考えられています。特に日本人の高血圧の最大の要因は食塩の摂りすぎといわれています。

また、高血圧は、心臓病や脳血管疾患、腎臓病などの重篤な病気の原因の一つであり、この高血圧を完全に予防できれば、日本で年間10万人以上の方が死亡せずにすむともいわれています。

京丹波町では男女ともに40歳代から有所見者割合が増え、その後右肩上がり増加していき、すでに50歳代では男性で2人に1人、女性では3人に1人の割合で有所見者がみられています。どの年代でも高血圧を予防することが大切ですが、まずは40歳までに高血圧にならない下地作りが大切です。

では、食事の面で最も重要な「塩分」について、京丹波町の皆さんは、どれくらい摂っているのでしょうか。



やっぱり塩分は摂りすぎ!

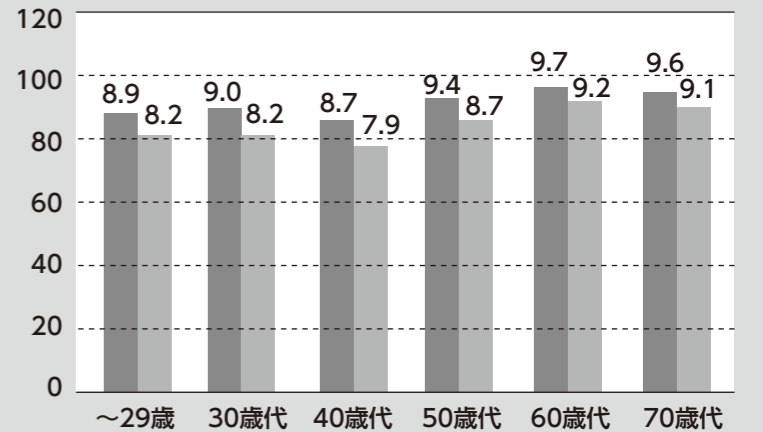
京丹波町推計1日塩分摂取量 (令和元年度の住民健診から)

9.5g (男) 8.9g (女)

1日の塩分摂取量目標値 (日本人の食事摂取基準2020年版から)

7.5g (男) 6.5g (女)

男女別年代別推計1日塩分摂取量 (令和元年度住民健診から)



令和元年度に行った1,376人の尿中塩分測定検査における推計1日塩分摂取量の結果では、男女ともにどの年代においても目標数値を上回っており、減塩が必要な状況がわかります。

2020年から1日の塩分摂取量の基準が厳しくなりました。元気に長生きするための「減塩」、どうすればよいのでしょうか。

減塩のポイント

その3 カリウムを摂ろう!

カリウムをしっかり摂ると体内の余分なナトリウム(塩の成分)がスムーズに排出されるので、血圧の上昇を抑えてくれます。カリウムはどのようなものに含まれているのでしょうか。

(※病気によっては、カリウム摂取が制限されることがありますので、持病のある方は、かかりつけの医師にご確認ください。)

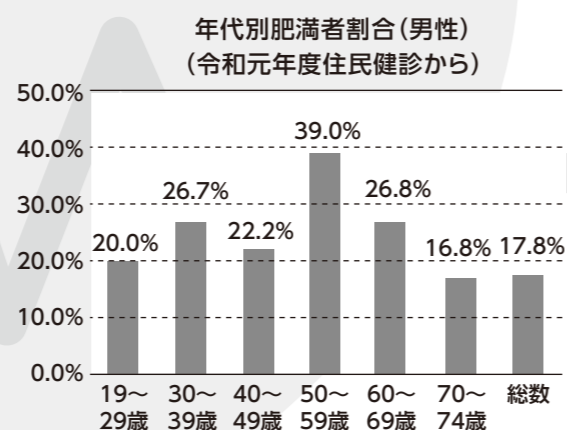
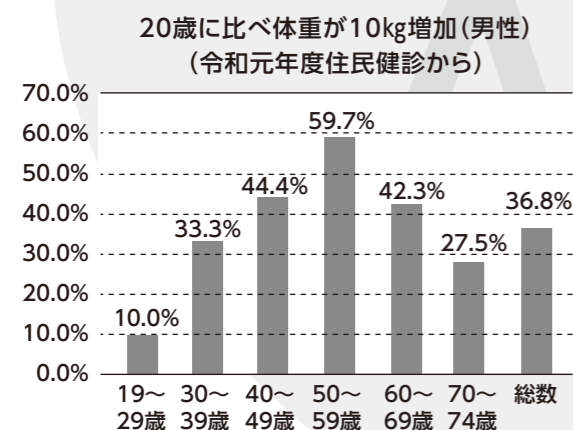
カリウムを多く含む食品

カリウムを豊富に含む食材は、**野菜、豆・豆製品、きのこ類、果物**です。

- ①野菜は1日350g(加熱前で両手のひらいっぱい)以上を目安に摂取しましょう。
- ②果物は1日150~200g(みかんなら1個半~2個、りんご・梨なら半分~1個、バナナなら1本~1本半程度)を目安に摂取しましょう。

血圧コントロールには**肥満の解消**も大切!

40歳から血圧上昇の原因として、特に男性では「**内臓肥満**」が血圧上昇の要因といわれています。



令和元年度住民健診の問診では、20歳の時に比べ体重が10kg増えたと答えた男性の割合が、30歳代で3人に1人、40歳代では約2人に1人の割合でした。

また、年代別肥満割合を見ると、50歳代で約4割の方が肥満となっています。肥満を防ぐことで、高血圧だけでなく、高脂血症の予防、尿酸、肝臓機能などの数値の改善に効果的です。体重は知らない間に増えていることがあり、数kg増えてしまうと減量することが難しくなります。体重コントロールには運動習慣を身につけることが大切ですが、体重を毎日測定し、少しの変化を早めに見つけ対応することで、体重増加を防ぐことができます。

新型コロナウイルス感染症予防のため、さまざまな活動が自粛がちになる毎日ですが、体重を増加させないための「**運動習慣**」や「**毎日の体重測定**」など、より健康的な生活を意識していきましょう。



減塩のポイント

その2 食べるときのコツ

めん類の汁は飲み干さない

汁を全部飲み干すと、約5g以上の塩分をとるようになります。できるだけ汁は残しましょう。

まずはそのまま食べてみる。
調味料を使うときはかけずに「つけて」食べる

「かける」と「つける」では、食塩の取り方に大きな差が出ます。味が足りない場合のみ、調味料を少しずつ出して使いましょう。霧状に出るしょうゆスプレーなどを使うのもおすすめです。

塩分の多いものは食べる回数を減らす、または食べない

漬物や佃煮などは食べる回数を減らしましょう。または食べる分だけ小皿にとり分けましょう。

また、汁物は1日1回にしておきましょう。

食べ過ぎない

食べる量が多いと塩分量も増えます。



● 減塩一口メモ ●

冬の料理の定番「鍋料理」

—お鍋の塩分にご用心—

鍋の素にはさまざまな種類がありますが、意外と塩分量が多いので要注意。どれも1人分に約3~4gの食塩が入っているのでできるだけスープは残しましょう。だしをとり、食材を煮立たせる「水炊き」は、素材のうま味を感じられ、大根おろしやゆずなどの薬味を使うとさらにおいしく減塩できます。



「こんにちは赤ちゃん」
コーナー
申し込み募集

〈対象者〉

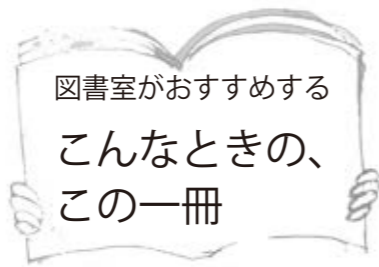
町内在住で、申し込み時に生後1歳未満のお子さま(申込方法)お子さまの顔写真に申込書を添えて、役場または支所まで、持参・郵送・メールのいずれかで届けてください。申込書は役場本庁、支所、瑞穂保健福祉センターにあります。

【問】

京丹波町企画財政課
電話 0771-82-3801

Eメール

kikaku30@town.kyotamba.lg.jp



図書室がおすすめする
こんなときの、
この一冊

「いいことずくめの水煮缶レシピ」

藤本なおよ・著 / 東京書店



今年は「料理にチャレンジした」や「レパートリーを増やしたい」、「もう食事作りはうんざり」など、食に関するお話を聞く機会が多い1年でした。

手間をかけて美味しいものができあがると嬉しいのはもちろんですが、毎日毎食のこととなると、簡単に時短で一品できれば助かりますよね。

そんな時のお助けアイテムとして紹介されている水煮缶。缶詰ブームの立役者であるサバ缶はもちろん、大豆やツナ、サケ、うずらの卵、ホタテ、アサリの7個の水煮缶が80品の料理に大変身！栄養価アップのプチ情報も載っています。

料理の幅も広がりそうですね。

(桧山公民館(山村開発センター) 図書室 たにざわともこ 谷澤智子)

図書室のご案内

開室日	開室日	日	月	火	水	木	金	土
中央公民館図書室 電話 0771-82-0988				9時～17時 ※11時30分～12時30分までの間、昼休み(閉室)となります。	9時～17時	9時～17時	9時～17時	9時～17時
桧山公民館(山村開発センター)図書室 電話 0771-88-0506		14時～17時			14時～17時	14時～17時	14時～17時	第2、第4土 13時～17時
梅田公民館(旧梅田保育所)図書室				第1、第3火 9時～13時				第1、第3土 9時～13時
三ノ宮公民館(三ノ宮基幹集落センター)図書室				第2、第4火 13時～17時				第2、第4土 13時～17時
質美公民館(質美振興センター)図書室				第2、第4火 13時30分～17時30分				第2、第4土 13時～17時
和知公民館(和知ふれあいセンター)図書室 電話 0771-84-2081				9時～17時 ※11時30分～12時30分までの間、昼休み(閉室)となります。	9時～17時	9時～17時	9時～17時	9時～17時

貸出期間 2週間 貸出冊数 1人1回5冊まで

Dr's Message

いきいき健康術 第160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。

『ご存じですか?CTとMRIの違い』

つむらやすひろ
津村 泰宏 診療放射線技師
国保京丹波町病院和知診療所

病院に行くといろいろな検査をして身体の不調の原因を突き止めます。検査の代表的なものにCT検査とMRI検査があります。

見た目はどちらも同じ医療機器で変わりませんが、実は全く別モノなんです。CTもMRIも筒状のトンネルの中に体が入り、その時に得られた撮影データをコンピューターで解析して画像化しています。CTはレントゲン撮影などでも使う「X線(放射線)」を利用して撮影データを収集し、MRIは磁石などと同じ強力な「磁場」とラジオと同じ様な「電波」を用いて撮影データを収集しています。このようにCTは「放射線」、MRIは「磁場」と「電波」を利用して撮影をします。CTとMRIの違いを簡単な表にまとめましたので確認してください。

CTは比較的どなたでも撮影できるのに対してMRIは、ペースメーカーなどの医療機器を体内に装着されている方や閉所恐怖症の方など不向きな方がおられ、いろいろと制約があります。一方、MRIはCTに比べて軟部組織の撮影に関してはとても優れています。

CTとMRIにはそれぞれ得意分野・不得意分野があり、それぞれの機器の特性を生かして検査をしています。

また、検査目的によってはその両方の検査を受けていただくこともあります。これらの検査は皆さまの病気の発見には欠かせない検査項目の一つとなっています。

病院で検査を受ける際に疑問に思ったことは担当の医師、もしくは診療放射線技師に遠慮なくお尋ねください。

CTとMRIの違い

	CT	MRI
撮影方法	放射線を利用	磁場と電波を利用
放射線被ばく	ある	ない
撮影中の音	静か	大きい音を発生する
撮影時間	5～15分程度	20～40分程度
血管描出	造影剤を用いる	造影剤を用いなくても描出できる
得意分野	頭部外傷、脳出血、くも膜下出血、副鼻腔炎、胸水、肺炎、尿路結石、がん(肺・肝・膵など)、腸炎、腸閉塞、骨折、全身の緊急検査など	早期脳梗塞、脳動脈瘤、胆管、膵管、軟骨、靭帯、半月板、神経、椎間板ヘルニア、脊椎損傷、子宮、卵巣、前立腺、膀胱など

※MRI対応のペースメーカーもあります

※その他禁忌事項などについての詳細は医師、または診療放射線技師にお尋ねください

※撮影不向きな方でも医師の判断により撮影する事があります

家族連れら野外を満喫
丹波公園まつり
 丹波自然運動公園で11月3日、丹波公園まつりが開かれ、家族連れら約2,200人が来場し、野外のイベントを満喫しました。毎年、「京都丹波ロードレース」と併せて開催されてきましたが、今年は大大会が新型コロナウイルス感染症の影響により中止となり、内容を一新して行われました。公園内には、手作り品などのバ

ザーが34店舗出店したほか、ツリークライミングやトランポリン、ウオークラリーコーナーなどが準備されており、来場者は思い思いのコーナーで秋晴れの野外を満喫していました。また、子どもの広場中央にセッ



ステージの演奏やバザーを楽しむ

また、子どもたちの広場中央にセッ

た映画「スタンダード・バイ・ミー」が上映されました。また、上映までの間、来場者は地元青年部有志によるポップコーンやフライドポテトのほか、おでんやハンバーガーなどを味わい、上映を心待ちにしていました。質美地域振興会会長の^{おおむら}大西孝作さんは「毎年開催しているイベントがコロナで中止となり、残念な思いをしていた。コロナ対策を徹底し、地域の人たちが集える場を提供したい」と思いイベントを開催した」と話しました。



須知高校生と一緒に芋ほりをする参加者

秋の味覚を収穫
芋ほり体験

10月26日、子育て支援センターの事業として、須知高校の農場で芋ほり体験が行われ、9組の親子が参加しました。

この日は、花や野菜の栽培から収穫した野菜などを加工する、須知高校の園芸加工専攻の2年生4人が親子と一緒にさつまいもの収穫を行いました。

参加者らは、生徒が掘りおこしたさつまいもを手に取り、収穫を楽しみ、生徒は「普段の授業と違って楽しい」と積極的に子どもたち

に話しかけ交流を楽しみました。参加した渡邊歩さんは「季節のものに触れることができてうれしい。年齢の近い子どもとも交流ができ、子どもたちも喜んでいきます。また参加したい」と笑顔で話しました。



グラウンドに並んだ車から映画を鑑賞

車から映画を楽しむ
質美ドライブインシアター
 車で映画を楽しむドライブインシアターが10月25日、地元地域振興会や公民館などの共催で旧質美小学校のグラウンドを活用して行われました。2部の入れ替え制で、来場者は車の中から映画を楽しみました。第1部では、新たな未来に向けて旅立とうとする少女の心の成長を描いた長編人形アニメーションの「ちえりとチェリー」が、第2部では少年たちの二日間の冒険を描い

た映画「スタンダード・バイ・ミー」が上映されました。また、上映までの間、来場者は地元青年部有志によるポップコーンやフライドポテトのほか、おでんやハンバーガーなどを味わい、上映を心待ちにしていました。質美地域振興会会長の^{おおむら}大西孝作さんは「毎年開催しているイベントがコロナで中止となり、残念な思いをしていた。コロナ対策を徹底し、地域の人たちが集える場を提供したい」と思いイベントを開催した」と話しました。

京丹波町土曜日の学びの時間 京のまなび教室の紹介

「京のまなび教室」では、さまざまな活動を通して、学びの場の提供を図るともに、地域の方々や子どもたちが交流できる場を作ることを目的に4つの教室を開いています。

京丹波町子ども合唱団

(主な活動場所)
中央公民館 会議室

団員同士で声を合わせて一緒に歌うことにより、仲間の大切さや思いやる心を大切にしています。

成人式や町内のイベントなどに出演しています。最近では、メロディベルやカップソングなどいろいろな形で表現できる音楽を楽しんでいます。今後は、絵本や劇(ミュージカル風)とのコラボや、子どもたちの発想を大切にいろいろなことにチャレンジしたいと思います。



ふれあいサタデークラブ

(主な活動場所)
中央公民館 和室

地域の子どもたちが集う場づくりとして開催しています。手作り工作やかるた、お絵かき、ボードゲーム、ブロック遊びなど、参加者が自



主的にいろいろな活動を楽しんでいます。最近では、アイロンビーズに興味をもつ子どもたちが多く、作品作りに没頭しています。親子での参加もあり、遊びを楽しむ微笑ましい姿も見られます。

子ども和知太鼓教室

(主な活動場所)
和知小学校体育館内地域連携施設

古くから和知に伝わる太鼓を通して、伝統文化の継承や地域の人たちとの交流を目的に活動しています。和知太鼓保存会主催のばち供養や町文化祭などで演奏をしています。次世代へ後継者を育てることや楽しく太鼓を打ち、伝統文化に親しむことを大切にしています。



土曜多種目スポーツクラブ

(主な活動場所)
グリーンランドみずほ体育館、瑞穂小学校体育館

子どもたちにいろいろなスポーツを体験してもらいたいという思いから、ソフトバレーや風船バレー、バスケットボール、野球、卓球、バドミントン、ヒップホップやパントマイムなどのダンス体験やけまり体験など、さまざまな種類のスポーツに挑戦しています。今年度については、コロナ禍のため、活動を休止しています。

参加希望や問い合わせなどがありましたら、京丹波町教育委員会(電話:0771-84-0028)までご連絡ください。

京丹波町オクトーバー・ラン&ウォーク 2020 表彰式



11月20日、京丹波町オクトーバー・ラン&ウォーク2020の表彰を行いました。

本イベントは、本町と地域協働事業に関する包括連携協定を締結した(株)アールビーズが主催。10月中旬に走ったり歩いたりした距離を競い合いながら自然とスポーツする習慣が身につくもので、全国137自治体、8万人を超える参加がありました。

本町では、約250人の参加があり、10月の総歩行・走行距離は、地球4分の3周を超える約30,400kmとなりました。また、ウォーキングの部のイベント参加率は、全国3位となり、非常に多くの皆さまに取り組んでいただきました。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

【優勝者】(敬称略)
 ランニングの部 橘康生(中台)
 (総距離:332.27km)
 ウォーキングの部 寺谷齋(大朴)
 (総距離:532.76km)

地域の歴史に触れる
● 明智光秀公ゆかりの史跡をめぐる
 11月16日と26日に、明智光秀公ゆかりの史跡をめぐる紅葉ハイキングが行われ、40歳代から80歳代の16人が参加し、須知城跡や琴滝、玉雲寺などをめぐりました。須知城は、天正7年（1597年）に明智光秀に落城させられたと記録されています。
 ハイキングでは、歴史と史跡の講師として京都府文化財保護指導委員で丹波地域における光秀公の歴史に精通している湊友三郎さんと、山の植生の講師として本町の地域おこし協力隊の岩井悠人さんがガイドを務めました。



須知城跡の石垣を背に歴史を語る湊さん



城山に自生している山野草を紹介する岩井さん



玉雲寺で紅葉を楽しむ参加者

編集後記

今年もあっという間に1年が過ぎてしまいました…。新しい年が皆さまにとって幸多き1年でありますように。 HB

わたしたちの町

人口 13,634(－9)
 男 6,491(－4)
 女 7,143(－5)
 世帯数 6,240(+8)
 12月1日現在 / ()は前月比

ふるさと応援寄付金のお礼 *敬称略

片山 山治	10万円	菊池 亮	1万2千円
西澤 泉	2万3千円	伊藤 恵子	1万2千円
奥田 満廣	2万円	高木 伸一	1万2千円
伊藤 功	1万3千円	山根 邦久	1万1千円
下田 清美	1万2千円	山口 忠	1万1千円
宮崎 理史	1万2千円	池田 豊実	1万円
橋口 千佳	1万2千円	山口 義之	1万円
中原 道太	1万2千円	神田 光生	1万円
武村 淳一	1万2千円		

*掲載内容は寄付者の了解を得ています

家族連れら野外を満喫
● 身体障害者福祉会和知支部
 グラウンド・ゴルフ交流会
 京丹波町篠原にある芝生広場で11月9日、グラウンド・ゴルフ交流会が開かれ、町身体障害者福祉会和知支部会員やガイドヘルパー、要約筆記ボランティアなど25人が参加しました。
 交流会は、会員の親睦を深める

とともに、スポーツを通じて健康と体力の保持増進を図り、自立と社会参加を目指すことを目的に毎年行われています。
 新型コロナウイルスの予防対策を徹底して行われた交流会では、初めてグラウンド・ゴルフを体験する人がいましたが、参加者が相互に助け合いながらプレーを楽しみました。



グラウンド・ゴルフを楽しむ参加者



創立からの20年の歩みをスライドで振り返る

とあいきつしました。
 太田町長らの来賓祝辞のあと、スライドを上映し、和知太鼓や和知人形浄瑠璃などの伝統文化の継承に力を入れていることや児童数

がピーク時の200人から60人台に減った現状など、創立からの20年の歩みを写真とナレーションで紹介しました。
 児童を代表して6年の川辺優哉くんが、「和知太鼓、和知人形浄瑠璃の伝統クラブを先輩から引き続き、今も大切に守り、未来に引き継ぐために日々練習に励んでいます。全校を引っ張り、感謝の気持ちを忘れず卒業に向けて一日一日を大切に過ごしたい」と語りました。
 式典後には記念の学習発表会が行われ、児童が全校合唱や学年別に劇などを披露しました。

● 和知小創立20年を祝う
 和知小学校で10月31日、創立20周年を記念して式典が行われ、児童

童や地域住民ら約200人が小学校の節目を祝いました。
 同小は平成13年4月に和知第一小と和知第二小、和知第三小が統合して開校しました。
 式典では、田中敏夫校長が「豊かな自然と伝統文化が息づく和知で、地域とともに歩む学校として、地域の熱い思いに支えられながら、教育の充実と発展を目指します」とあいさつしました。

児童を代表して6年の川辺優哉くんが、「和知太鼓、和知人形浄瑠璃の伝統クラブを先輩から引き続き、今も大切に守り、未来に引き継ぐために日々練習に励んでいます。全校を引っ張り、感謝の気持ちを忘れず卒業に向けて一日一日を大切に過ごしたい」と語りました。
 式典後には記念の学習発表会が行われ、児童が全校合唱や学年別に劇などを披露しました。

働く車に興味津々
● 須知幼稚園働く車の見学会
 10月30日、認定こども園新園舎の建設現場で働く車の見学会が行われ、須知幼稚園の園児がショベルカーの搭乗体験をするなど働く車や建設に対する理解を深めました。
 園児からの質問コーナーでは、「なぜミキサー車は回っているのか」、「なぜ重機は黄色が多いのか」など普段疑問に思っていることを質問していました。
 ショベルカーのデモンストレーションを見た後、搭乗体験が行われ、園児らは緊張しながらも興味津々な様子でレバーにふれるなど楽しんでいました。
 新園舎の建設に携わる大和ハウスイ工業株式会社の出西章洋さんは「普段の仕事を近くで見てもらい、身近に感じてもらえたらうれしい」と話しました。



ショベルカーに乗る園児



拍子木を打ち鳴らし火の用心を呼び掛ける園児ら

秋の火災予防運動
● 園児が元気に「火の用心」

秋の火災予防運動(11月9日から15日)の期間中、町内各地で消防団による火災を想定した訓練や火災予防の啓発活動が行われました。
 11月12日には須知幼稚園で、防災訓練と火災予防を呼び掛けるパレードが行われ、園児らは火災発生時の約束事を確認したり、火の用心の掛け声とともに拍子木を打ち鳴らし須知商店街を元気に歩いたりしました。
 町消防団員5人の指導で行われた防災訓練では、給油室からの出火を想定し、防災頭巾をかぶった園児らがハンカチで口元を抑えながら屋外に避難しました。
 職員が消火器の取り扱う訓練を行った後、法被姿の5歳児らが防火パレードに参加し、地域住民に「火の用心、マッチ一本火事の元」と火の用心を呼び掛けました。



適塩を心がけよう！

お鍋やおでんなど、煮物がおいしい季節ですが、ついつい濃い味つけになっていませんか？今回紹介する「信田巻き」は、油揚げでお肉、豆腐、野菜などを巻いて調理した食べ物で、おせち料理の彩りにもぴったりです。和食は食塩が多いといわれますが、だしのうま味や香味野菜などをうまく使えばおいしく減塩できます。この機会に適塩を心がけてみましょう！

減塩ポイント！

だしのうま味を利用する
豆腐の水けをよく切って
水が出ないようにする
しょうがの香りをいかす

食塩相当量
目標量(1日)

男性7.5g未満
女性6.5g未満

鶏ひき肉と彩り野菜の信田巻き

しのだ

材料(2人分:2本)

油揚げ(薄揚げ)(2枚)	50g	濃口しょうゆ	……	小さじ1/2
鶏ひき肉	100g	a 片栗粉	……	小さじ2
木綿豆腐	70g	おろし生姜	……	4g
人参	40g	だし汁(かつお節,こんぶ)	100 ml	
枝豆(15粒)	24g	酒	……	小さじ2
ひじき(乾)	1.5g	b 濃口しょうゆ	……	小さじ2
玉ねぎ(1/2個)	50g	みりん	……	小さじ2
酒	小さじ1	砂糖	……	小さじ2/3
砂糖	小さじ2/3	サラダ油	……	小さじ1/4

栄養価 (1人分)

エネルギー:305kcal/たんぱく質:19.7g
脂質:17.8g/カルシウム:139mg
食物繊維(総量):2.3g/食塩相当量:0.8g

下準備

作り方

今回は彩りに枝豆を使用しましたが、万願寺唐辛子、かぶの葉など季節に応じた野菜を入れてみてください。

広報7～9ページにも簡単にできる減塩のポイントを記載していますので、ぜひ実践してみてくださいね！



京丹波 味夢くん

- 1 ボウルにaと細かく切った油揚げ※2を入れてよくこねる。
- 2 開いた油揚げ※1に、片栗粉(分量外)を適量ふって①を均等に乘せる。
- 3 手前から巻いていき、形を整える。
- 4 フライパンに油をひき、③の巻き終わりを下にして中火で数秒焼いた後、時々転がしながら5分焼く。
- 5 bを合わせて④に加え、ふたをして時々転がしながら弱火で8分煮込む。
- 6 1本を5等分に切って完成。

