

日本のふるさと。自給自足的循環社会

広報 京丹波 3

NO.185 2021.3.17 発行TOWN KYOTAMBA



ウメの花(わち山野草の森)

16 14 12 10 09 08 04 02

まちの動き

元気で過ごそう

く今、私たちが心がけること〜リラックス編

安心ほっと便り

くらしのガイド

いきいき健康術

生涯学習通信 TOMORROW

まちの話題

くるみの会のお手軽レシピ

和知地域の窓口である 和知支所の改修が完了

平成30年度に行った耐震診断の結果に基づき、和知支所の耐震工事をを行いました。

また、耐震工事に合わせて、照明のLED化やトイレを洋式に改修するなど来庁される方にとって快適な窓口となるよう改修を行いました。

災害に備え耐震化

和知支所は昭和54年現在の耐震基準に基づき建設されていることが

ら、平成30年度に耐震診断を行いました。この耐震診断の結果、一部現在の基準を満たしていないことが判明したため、耐震改修工事を行いました。また、耐震基準を満たしていなかった屋上部分の補強とともに、老朽化による雨漏りへの対応として、防水加工も行いました。

誰もが快適に ユニバーサルデザイン化

耐震工事に合わせて、誰もが利用



耐震工事中の和知支所



洋式となったトイレ

しやすい設備を整えるため、和式だったトイレを洋式に改修し、ユニバーサルデザイン化(*)を図りました。また、支所内の照明についても、省電力化のため、LED照明に改修しました。

*ユニバーサルデザインとは、文化や言語、年齢、性別、能力などの違いにかかわらず、できるだけ多くの人が利用できることを目指した設備を含めた建築や製品、情報などの設計やそのプロセス

瑞穂支所 令和4年度に 移転予定

行政運営の効率化のため、新庁舎にこども未来課や福祉支援課と健康推進課に分かれる現在の保健福祉課の内、福祉支援課などを集約する予定をしています。瑞穂支所についても、施設の集約化と地域に密着した窓口としての支所機能の維持を目的に、令和4年度に瑞穂保健福祉センター内への移転を予定しています。

地域に密着した支所

京丹波町は、303・09平方キロメートルもの面積があり、南北に広がっていることから、住民の利便性や多様化、高度化する住民のニーズにきめ細やかな対応をするために支所は必要なお窓口です。今後も有事の際の防災拠点や地域に密着した窓口として、親しみやすくより身近に感じてもらえるよう支所の運営を進めていきます。



LED照明に改修した和知支所の窓口

安心して暮らせるまちづくりを目指して

南丹警察署と協定を締結

2月25日、犯罪の抑止や事件事故の早期解決を図るため、京丹波町と京都府南丹警察署が京丹波町公用車ドライブレコーダーのデータ提供に関する協定を締結しました。協定の締結に合わせて、地域の犯罪や事故の防止につなげようとして、地域を見守る「見守りステッカー」を公用車に貼ることを確認しました。

本町では、ドライブレコーダーを平成30年度にすべての町営バスに搭載し、今年度ですべての公用車に搭載しました。

締結式で、太田昇町長は「ドライブレコーダーが、地域の見守り役となり、町民の皆さまが犯罪や事故に合わない、安心して暮らせるまちづくりに取り組みたい」と話し、南丹警察署の福見竜也署長は「南丹地域では、年々事件や事故は減少傾向にあるが、空き巣や車上狙いなどが多発している。これを機に、さらなる安心安全を推進していきたい」と話しました。



協定を締結した太田町長（左）と福見署長（右）

ワクチン接種へ準備

町新型コロナワクチン 接種推進対策室を設置

京丹波町は2月18日、町民への新型コロナワクチン接種を円滑に実施していくため「京丹波町新型コロナウィルスワクチン接種推進対策室」を設置しました。

本町では、集団接種会場を旧町単位で3カ所設ける予定としており、新型コロナワクチンの供給が可能となった際に、速やかに接種が行えるよう、関係機関と連携しながら進めていきます。



厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター
電話 0120-761770 (フリーダイヤル)
受付時間 午前9時から午後9時

京丹波 あんしんアプリ について

広報紙京丹波2月号でもお伝えしましたとおり4月から新たな情報配信サービスを開始します。

登録手順については、3月27日(土)から放送を予定している、京丹波町ケーブルテレビ自主放送番組で詳しくお伝えします。3月の行政文書などの配送でお届けする「京丹波あんしんアプリ」の登録方法についてもご覧いただき、各自お持ちのスマートフォンなどへ登録をお願いします。



※告知端末機での告知放送は7月末で終了を予定しております。告知放送終了までに登録をお願いします。

2 日頃の心構え

規則正しい生活をしましょう

睡眠や食事の乱れは、心身の疲労につながります。
睡眠は、起床時間を守り、食事は1日3食とりましょう。



オンとオフをしっかりと切り替えましょう

緊張から解放される時間を大切にしましょう。



「マイナス思考」にならないようにしましょう

人は、危険やストレスから身を守るために不安や恐怖を記憶しやすく、マイナスの思考になりがちで、心の不調にもつながります。
時々「なんとかなるさ」「大丈夫」とつぶやいてみましょう。
また、どうしてもイライラするときには「ま、いいか」「そんなこともあるか」とつぶやいてみましょう。



3 ころをほぐす時間を大切に

ゆったりとした時間を持ちましょう

入浴はぬるめの温度でゆっくりつかりましょう。
好きな香りで楽しむのも良いですね。
何か目の前の一つのことだけに気持ちを向けてみましょう。



筋弛緩法、深呼吸などでリラックスしましょう

ゆっくり呼吸するだけでも、自然と力が抜けて気持ちも落ち着きます。
眠れないときには、「眠ろう」と考えずに目を閉じてまぶたの裏を見て、自分の呼吸にだけ意識を向けるのも一つの方法です。
※注意：リラックス後に活動するときは、しっかりストレッチをして体を活動モードに戻してから動きはじめましょう。



趣味や娯楽で気分転換しましょう

身近でできる楽しみを見つけてみましょう。
ドラマやアニメ、映画の観賞や読書、音楽鑑賞などもいいですね。

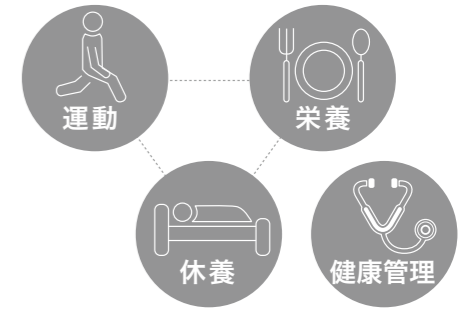


元気で過ごそう

～今、私たちが心がけること～

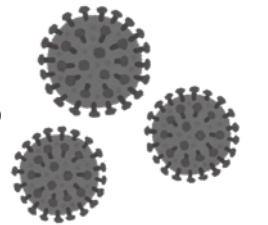
保健福祉課 保健師・栄養士からのアドバイス

シリーズでお伝えしてきました「元気で過ごそう」は今回で最終回となります。
1年間ありがとうございました。



リラックス編 心の健康について

新型コロナウイルス感染症の影響で、感染への不安や生活の変化、将来への不安などから、誰もが心の不調につながる可能性があります。
このようなとき、心の健康を保つために今できることをお伝えします。



1 新型コロナウイルス感染症流行下での心構え

正しい情報を得て、情報過多にならないようにしましょう

大量の情報や、不安をあおるような情報は心を疲れさせてしまいます。
町や京都府、厚生労働省など信頼できる機関から情報を得るようにしましょう。



人とのつながりを大切にしましょう

孤立や孤独は心の不調を悪化させます。不安や心配を誰かに話すだけで、気持ちが軽くなります。ときには弱音をはいてみせることも大切です。

人となかなか出会えないこんな時期には、電話やSNS*も活用しましょう。

※SNS(ソーシャルネットワークサービスの略):
ライン、ツイッターなど、登録された利用者同士が交流できるWebサイトの会員制サービス



5 困ったときはためらわずに相談しましょう

相談先一覧

| 機関名/相談名 | TEL | 相談方法 | 相談時間 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|----------------------------|
| こころの相談電話 | 075-645-5155 | 電話 | 月曜～金曜 9時～12時 13時～16時 |
| 京都いのちの電話 | 075-864-4343 | 電話 | 年中無休・24時間 |
| よりそいホットライン | 0120-279-338 03-3868-3811 | 電話 FAX | 年中無休・24時間 |
| 生きづらびっと  | | サイトから 相談したい 内容に入る | |
| チャイルドライン *18歳までの子どもがかけられる電話 | 0120-99-7777 | 電話 | 毎日(年末年始を除く) 16時～21時 |
| 働く人のメンタルヘルス・ ポータルサイト「こころの耳」  | | サイトから 相談したい 内容に入る | |

6 身近な人の「こころのSOS」に気づいたら

気づき

いつもと違う様子が
あればもしかしたら
悩みをかかえている
かもしれません。

声かけ

さりげなく声をかけ
「あなたのことを心配
している」という
ことを伝え相談する

傾聴

本人の気持ちを
尊重し、耳を
傾けましょう。


つなぎ

早めに専門家に
相談するよう
促しましょう。

見守り

温かく寄り添い
ながらじっくりと
見守りましょう。

4 「こころのSOS」のサインに早く気づこう



こころのサイン

- 何もやる気が起きない。
- 人付き合いを避けるようになった。
- 集中力を欠くことが多い。
- イライラしやすく怒りっぽくなる。

など

体のサイン

- 体がだるくて重い。
- 食欲がない。
- 寝つきが悪い、夜中や早朝に目覚める。
- 頭痛や肩こり、下痢や便秘が長く続く。

など

こんなサインがあれば、
心の不調かもしれません。

まずはストレスから離れたり、その原因を解決すること、
そして休養が大切です。症状が強くなったり2週間以上続く
ときは、心療内科などで相談してみましょう。



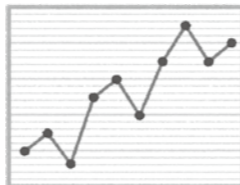
電気の契約トラブル増えています。

①おうちで契約している電気料金プランの内容を把握していますか？

電気の契約プランはさまざまありますが、大別すると2つに分かれます。

- 予め1 kWhあたりの料金単価が決まっている料金単価固定型の契約
- 電気の市場卸売価格に連動して料金単価が変わる「市場連動型」の契約

電力の市場卸売価格は需要と供給のバランスにより常に変動しています。厳冬などの気候条件や天然ガスの供給不足などの要因で電力供給が不足すると市場卸売価格が高騰します。「市場連動型」の料金プランを契約している場合、電気料金が急激に上昇する恐れがあります。この冬は特に電力供給が不足し、市場卸売価格が高騰する期間がありました。



「経済産業省」からも注意喚起がされましたので今一度確認してください。

契約内容がわからない場合や不明点がある場合は契約中の小売電気事業者にお問い合わせください。

②電気の契約の切り替えトラブルにも気を付けて！

- 契約中の電力会社からの電気料金のプラン変更の電話だと思いましたが、別会社との契約になっていた。
- 「電気料金の明細を教えて」といわれ検針票の明細を伝えたが、知らない間に別の電力会社に契約されていた。



このようなトラブル事例が多く見られます。

勧誘を受けた時の注意点

勧誘を受けた会社(代理店)や契約する電力会社の社名・連絡先を必ず確認しましょう

あたかも契約中の大手電力会社からの連絡を装い勧誘するケースがあります。

解約条件を確認しましょう

契約の縛りや解約時に解約金が生じる場合があります。



関連サービスも含めて契約プランをよく確認し、内容を把握しましょう

オプションサービスを加えると合計金額が従来より高くなる場合があります。割引期間が終わると割高になる場合もあります。

検針票の記載情報は慎重に取り扱しましょう

検針票の情報だけで契約変更が可能です。

電話勧誘や訪問販売の業者に安易に情報を教えないでください。

『消費生活相談窓口』 京丹波町では、消費生活に関する相談や情報提供をお受けしています。

消費生活に関する連絡・相談先 ※メールでの相談はお受けしていません。

京丹波町消費生活相談窓口
電話：0771-82-3803
相談日：水・木曜日

南丹市商工課内
電話：0771-68-0100
相談日：月・火・金曜日

南丹市の相談窓口も利用いただけます。

一人で悩まず、気軽に相談してください。



安心ほっと便り

京丹波町の「安全・安心まちづくり」を支援している
関西大学社会安全学部の取り組みを随時お伝えします

「安心ほっとステーション」卒業制作



2月9日、京丹波町ケーブルテレビでおなじみの「安心ほっとステーション」の収録作業をおこないました。

まだ、緊急事態宣言が発令されていることから、オンライン会議システムを活用したりリモート収録となりました。

内容は、園部消防署丹波出張所の井上史朗さんに、東日本大

震災時の救援隊としての活動をうかがうというものです。

そして今回が、大学4年生トリオ(秋田菜穂・岩城貴大・瀬川七海)の「卒業制作」となりました。これまで支えてくださったみなさま、本当にありがとうございました。本年度は、コロナ禍によって京丹波町に足を運ぶ機会が少なかったことが、とても心残りです。ぜひ、世の中が落ち着いたら、またたくさん遊びにうかがいたいと思います。これからも、後輩ともども、どうぞよろしくお願いいたします！

京丹波町と関西大学社会安全学部がコラボした「防災プロジェクト」活動は、2015年から続いています。2018年9月20日には、「安全・安心まちづくり」に関する包括連携協定が結ばれました。自然災害のみならず、暮らしの安全や安心にかかわるリスクはいろいろあります。健康・福祉・交通安全・防犯、そして感染症対策なども含めて、皆さまといっしょに、よりよいまちづくりのありかたを考えていきます。引き続きよろしくお願いいたします。



ステイホームであっても楽しく学べる動画コンテンツを制作して、ゼミのHPで順次公開しています。

見逃した「安心ほっとステーション」を確認したり、もう一度視聴して復習したりすることができます。

<http://kondoseiji.main.jp/movie/>



近藤ゼミの「動画教材ウェブサイト」では、防災に役立つコンテンツをたくさん公開しています。京丹波町ケーブルテレビで放映された「安心ほっとステーション」を見逃したかたは、こちらのページから視聴できます。

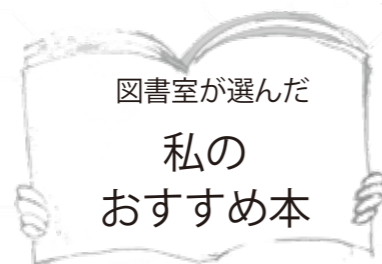
「こんにちは赤ちゃん」
コーナー
申し込み募集

〈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



「じいじが迷子になっちゃった」

城戸久枝・著 / 偕成社

この本は、終戦で中国に残された男の子が、25年をへて日本に帰国できるまでとその後のいろいろな事柄を著者が子どもに話して聞かせる児童書です。

その男の子は著者のお父さんで、3歳の終戦時に親と離ればなれになります。中国人の夫婦に助けられ大切に育てられますが、日本に帰りたい気持ちが募り、帰国を果たします。中国の終戦後の様子や中国残留孤児の苦労を、子どもにわかりやすく話して伝える著者の気持ちが、読み手にも優しく伝わってきます。



三ノ宮公民館(三ノ宮基幹集落センター) 図書館 にしやま まさこ 西山 雅子

図書館のご案内

| 開室日 | 開室日 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------------------------|-----|---------|---|--------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------|
| 中央公民館図書館 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)図書館 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)図書館 | | | | 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)図書館 | | | | 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)図書館 | | | | 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)図書館 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



いきいき健康術 第164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。

『四十肩?五十肩?どっち?』

しょうぼやし さとし
庄林 智 医師(国保京丹波町病院)
和知診療所所長



「肩が痛くて思うように腕が上がらない」といった症状で整形外科を受診する患者さんがたくさんおられます。医学的には「肩関節周囲炎」といい、外傷や石灰沈着などを除いたものを五十肩といいます。原因は特定されているわけではありませんが加齢が大きく関係していて、40~60代に多くみられる病気ですが20代や30代で起こる人もおられます。年齢を重ねることによって肩の関節、筋肉や肩を動かす腱などの性質が変化し、周辺の血流が悪化するのが原因ではないかと考えられています。

五十肩の症状は大きく分けると「肩から腕に痛みを感じる」、「腕の動きが制限される」という2つに分類されます。具体的には以下のような症状がある方は、五十肩の可能性があるので、整形外科を受診することをお勧めします。

- 腕を上げた時に痛みを感じる
- 寝返りをうった時に肩に痛みを感じる
- 肩の痛みで目覚める
- 今までに比べて腕が上がらない
- 背中の中のホックが止めにくい

五十肩の治療では、「肩の痛みを和らげる」、「肩を動かすようにする(動く範囲を広げる)」という2つのアプローチで治療を行います。

■肩の痛みを和らげる……

肩の痛みがある場合は、薬で痛みを和らげていきます。処方する薬は内服してもらうタイプのものと、湿布



などの貼るタイプのものの2種類があります。痛みが非常に強い場合は、注射で痛みを和らげることもあります。

■肩を動かすようにする……

痛みが落ち着いてきたら、肩の動きをよくするための運動療法(リハビリテーション)という治療を行います。基本的には自宅でできるストレッチや体操などでだんだんと動きをよくしていくのですが、なかなか症状が改善しない場合は通院でリハビリを行います。運動療法は無理のない範囲で、簡単な内容でいいので毎日継続することがとても大切です。また運動療法と合わせて温熱・冷熱療法、超音波療法などを組み合わせることもあります。

病気だと思わずに症状を放置される方もよくおられますが、しっかりと治療とリハビリを重ねることにより症状が改善されるケースがほとんどですので、早めに整形外科を受診してください。

ふるさと体験資料館の見学～瑞穂小学校・丹波ひかり小学校～



見学の様子（瑞穂小学校）



見学の様子（瑞穂小学校）



オンライン授業の様子（丹波ひかり小学校）



ふるさと体験資料館運営委員による説明

児童の感想

わたしは、体験資料館とのオンライン授業でいろいろなことを知りました。昔の洗たくは、手でこすってよごれを取っていたそうです。それを聞いた時、とても大変だなと思いました。けれど、それをやると服がきれいになるからがんばったのかなと思いました。

わたしが一番便利だと思ったのは、とうみです。理由は、ハンドルを回すだけでお米とごみを分別することができるからです。昔の道具の中でもすぐれものだったそうです。わたしも使ってみたいです。

ふるさと体験資料館は、町内に伝わる歴史的な生活・生産に関する道具や資料の展示を行い、町内外の学校教育、社会教育における実習や体験の場として運営している施設です。町内の小学生が社会科などの学習の一環として資料館を訪れ、ふるさと体験資料館運営委員が昔の暮らしの様子について説明するなど、学習の場としても広く活用されています。

1月19日には、瑞穂小学校3年生24人が資料館を訪れ、運営委員の説明を聞いたたり、実際に道具を使って体験したりしました。

2月10日には、丹波ひかり小学校3年生36人がインターネットを活用し、現地に行かず教室と資料館をつなぐオンライン形式により、運営委員から資料館内の様子や道具についての説明を聞き、質問をしたり感想を伝えたりしました。

伝統的な菊栽培についての学びを通して～蒲生野中学校～



菊花展に展示された作品

蒲生野中学校では、今年度、京都府立須知高等学校と連携し、京都府オリンピック・パラリンピック教育推進事業の一環として、日本の伝統的な菊栽培に取り組みました。7月から始まったこの取り組みのまとめとしての成果発表会が1月27日、蒲生野中学校で行われました。共生社会の理解や国際理解教育の観点から、英語での発表や聴覚に障がいのある方へ向けての文字動画や



成果発表会の様子

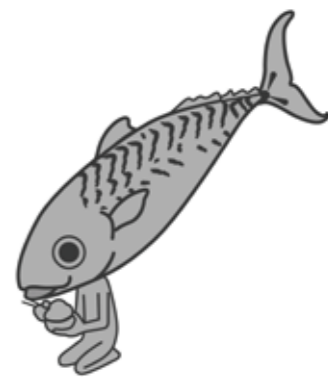
壁新聞での発表が行われ、さまざまな立場の人たちのことを考え、尊重することの大切さを学びました。生徒たちは、菊の種類や育て方、日本にどのように伝わってきたのかなど、今までの学習を振り返り、感想を交えながら発表しました。

また、京都府立丹波自然運動公園で開催された菊花展では、須知高等学校と蒲生野中学校の生徒が育てた色鮮やかな菊が

生徒の感想

毎日、菊に水をあげて大変だったけれど、咲いたときはとてもうれしかったです。高校生や先生の話聞き、菊の歴史や育てるときのポイントを教えてもらい、とても勉強になりました。発表会を通して、教えてもらったこと以外にもいろいろな情報が得られ、より菊に興味が出てきました。海外の菊に対する思いは日本と異なる点が多く、その理由を調べると新しい見方ができ、菊についてさらに詳しく紹介できるようになれそうです。これから、菊のことをたくさんの人に話していきたいです。

展示されました。生徒たちが育てた美しい菊を地域の人たちに見てもらえる機会となっただけでなく、地元の高校との連携した取り組みについて知ってもらえる機会にもなり、この取り組みを通して、多くのつながりを生むことになりました。



京丹波さばメシ街道
名店会キャラクター

サバ食文化をPR
京丹波町で古くから食されてきたサバを使った料理が食べられる飲

キャラ名前サバタンに決定

食店をつくる「京丹波サバめし街道名店会」のキャラクターの名前が「サバタン」に決定し、京丹波町道の駅連絡協議会が名前を考案した前田哲さん（亀岡市）に記念品のサバの加工品を贈りました。

同協議会は、サバ食文化のPRに向けたキャラクターを制作し、名前を募集していました。名前は、京丹波町や近隣市のほか京都市や府外

から計30点寄せられ、「サバタン」に決定しました。同じ読み方の名前は4人から応募があったが、全てカタカナでわかりやすいとして前田さんの案が採用されました。

名付け親となった前田さんは、「丹波地域の丹の字を残したい」と思いサバタンと名付けた。道の駅を拠点にサバ食文化が広がってほしい」と話しました。



商品を受け取る前田さん（左）



啓発看板を作成する防犯推進委員と南丹警察署員

安全で安心なまちへ

防犯啓発看板を設置

安全で安心なまちづくりを推進するため、南丹船井防犯推進委員会瑞穂支部が防犯の啓発看板を作成しました。

同支部は、新型コロナウイルスが拡大する前は防犯の寸劇を披露するなど、精力的に活動されていましたが活動ができなくなったことから、寸劇に代わるPR活動として啓発看板の作成に取り組みました。

作成された看板は、1月28日に行われた令和3年地域安全安心活動のスタート式で披露が行われたあと、町瑞穂支所と松山、梅田、三ノ宮のそれぞれの郵便局に設置されました。

同支部の山崎建男支部長は「看板を見て防犯に対する意識を高めてもらいたい。また、コロナが落ち着いたら寸劇を再開して、被害に遭う方を一人でも減らしていきたい」と話しました



設置された看板

木育とエネルギーの自給自足を提案

立林業大学校クライアント報告会

林業大学校で1月28日、森林公共人材専攻のクライアント報告会が行われました。

この報告会は、京丹波町がクライアントとなり、町が抱える地域や森林、林業に関する課題に対して解決策を探る「地域課題解決型教育プログラム」の成果をクライアント

トに提案するものです。

今年度は、「10年後の京丹波町において、魅力ある農山村の姿を森林・林業の立場から提案する」を研究課題に3人の学生が取り組みました。

報告会では、子どもたちに町の森林や林業の関心を高めてもらうため、小学校のカリキュラムにあわせて木育授業と、木質バイオマスや木製の水車を使った発電によるエネル

ギーの自給自足を提案。この二つの相乗効果で循環型社会を形成することにより、魅力的な町になることを提案しました。

報告会に参加した太田昇町長は「新たな発見もありよかった。就学前の子どもにも木に触れる機会を増やすことが大切」と話し、「バイオマス産業都市として、水車や木質バイオマスを活用した小規模発電はよい提案」と評価しました。



クライアントに対して報告する学生

木のぬくもりを感じる新庁舎に

新庁舎現場見学会

2月6日、新庁舎建設現場の町民向け見学会を開催しました。見学会は、完成後は見ることができない町産のスギやヒノキを活用した柱やはりなどの構造を見てもらおうことを目的に行われました。

新庁舎は、木造・鉄筋コンクリート造一部鉄骨造り2階建てで、8月末の完成を予定しています。使用する町産材は、約800立方メートルで、民家60軒分に相当する量となっています。

見学会では、町産材の活用により、町の森林資源を循環させる構造や、2本の製材にビスを斜めに打ち込んで一本の柱とする、日本初の「平角組立柱」を使用していることなど、先進的な取り組みが紹介されました。

取り組みの紹介のあと、議会棟を中心に見学し、説明を聞いたり、柱に触れたりしながら、木の香りが漂う建設現場を見て回りました。

参加した町民は「木造建築のモデルとして広まってほしい」、「完成が楽しみ」と、地元の木材を活用し

た新庁舎の完成に心躍らせていました。



町産木材を活用した新庁舎を見学する参加者たち

わたしたちの町

| | |
|-------------------|--------------|
| 人口 | 13,566 (-38) |
| 男 | 6,462 (-15) |
| 女 | 7,104 (-23) |
| 世帯数 | 6,228 (-15) |
| 3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 |
| 可畑 博康 | 6万円 |

*掲載内容は寄付者の了解を得ています



春の食材を味わう！

～春を巻きまき～

材料(2人分:4本)

菜の花※ ……………40g

茹でタケノコ ……………40g

A 赤パプリカ ……………40g

生しいたけ ……………20g

春キャベツ ……………80g

かに風味かまぼこ…4本

土生姜 ……………5g

春巻きの皮……………4枚

ごま油……………小さじ1

B 酒……………大さじ1/2

オイスターソース小さじ1

砂糖……………小さじ1/2

小麦粉……………小さじ1

水……………小さじ1

サラダ油(焼く時用)適量



栄養価
(1人分)

エネルギー:230kcal たんぱく質:7g

脂質:2.2g カルシウム:76mg

食物繊維(総量):3.1g 食塩相当量:0.9g

パリッと揚げるポイント！

低温から始めて、少しずつ高温にしていくこと！

下準備

作り方

菜の花は熱湯で約30秒～40秒茹で、冷水に取り水気を切つて3～4センチ幅に切る。

Aの食材は薄切り、春キャベツ、土生姜は3～4センチの千切りにする。かに風味かまぼこは3等分しておく。**B**の調味料を合わせておく。小麦粉と水で水溶き小麦粉を作っておく。

1 フライパンに分量のごま油を中火で熱し、土生姜を約30秒炒め、**A**を入れ約2分ほど炒める。

2 ①に合わせておいた調味料を入れ、全体を軽く混ぜ、春キャベツを加えてさらに1分混ぜながら加熱する。火を止めて器に取り出し、4等分にして冷ます。

3 春巻きの皮を広げ、②の具と菜の花、かに風味かまぼこを置いて包む。(写真…包み方手順)



4 フライパンに多めのサラダ油を入れ弱火で熱し、春巻きを並べて両面にきつね色の焼き色がつくまで少しずつ火力を上げながら揚げ焼く。

5 お皿に春巻きを盛り付け、お好みの野菜を添えて完成。

※「菜の花」のかわりに、アスパラガスや

ニラなどの旬の野菜でもおいしく作れます。

