

日本のふるさと。自給自足的循環社会

広報 京丹波 12

NO.146 2017.12.15 発行 TOWN KYOTAMBA



- 02 特集 太田町政キックオフ!
- 06 まちの動き
- 08 受賞報告
- 10 台風21号暴風雨の爪あと
- 11 いきいき健康術
- 12 まちの話題
- 14 まちの元気人
- 16 「くるみの会」のお手軽料理レシピ

京丹波町議会の新たな顔ぶれ

議長・副議長以下、議席番号順。紹介は氏名・年齢・所属・新旧・住所の順。＊印は役職。敬称略。年齢は12月1日現在。

11月24日の京丹波町議会臨時会で構成が決まりました



しのづかのぶたろう
篠塚信太郎(70)
公明党・現
(実勢)
＊議長



すずき としあき
鈴木利明(78)
無所属・現
(下大久保)
＊副議長



いわた けいいち
岩田恵一(64)
無所属・現
(質美)
＊議会運営委員長



のぐちまさとし
野口正利(67)
無所属・新
(豊田)



さかもと みちよ
坂本美智代(64)
日本共産党・現
(質美)
＊産業建設常任委員長



ひがし
東 まさ子(69)
日本共産党・現
(高岡)



むらやまよしお
村山良夫(76)
無所属・現
(安井)



たにやま まちこ
谷山眞智子(65)
無所属・新
(安井)



にしやまよしあき
西山芳明(65)
無所属・新
(猪鼻)



すみやまたくお
隅山卓夫(70)
無所属・新
(本庄)

京丹波町議会議員一般選挙の結果

(敬称略)

当選	篠塚信太郎	…953票
当選	梅原好範	…910票
当選	西山芳明	…778票
当選	隅山卓夫	…654票
当選	北尾 潤	…652票
当選	森田幸子	…647票
当選	東まさ子	…612票
当選	谷口勝已	…537票
当選	坂本美智代	…494票
当選	山田 均	…492票
当選	村山良夫	…474票
当選	谷山眞智子	…409票
当選	鈴木利明	…395票
当選	山下靖夫	…391票
当選	岩田恵一	…369票
当選	野口正利	…308票
	伊藤康二	…205票
		(無効193票)



もり たさこ
森田幸子(66)
公明党・現
(須知)
＊福祉厚生常任委員長



やまだ ひとし
山田 均(69)
日本共産党・現
(保井谷)



やました やすお
山下靖夫(76)
無所属・現
(橋爪)
＊監査委員



たにぐちたつみ
谷口勝已(72)
無所属・新
(安栖里)

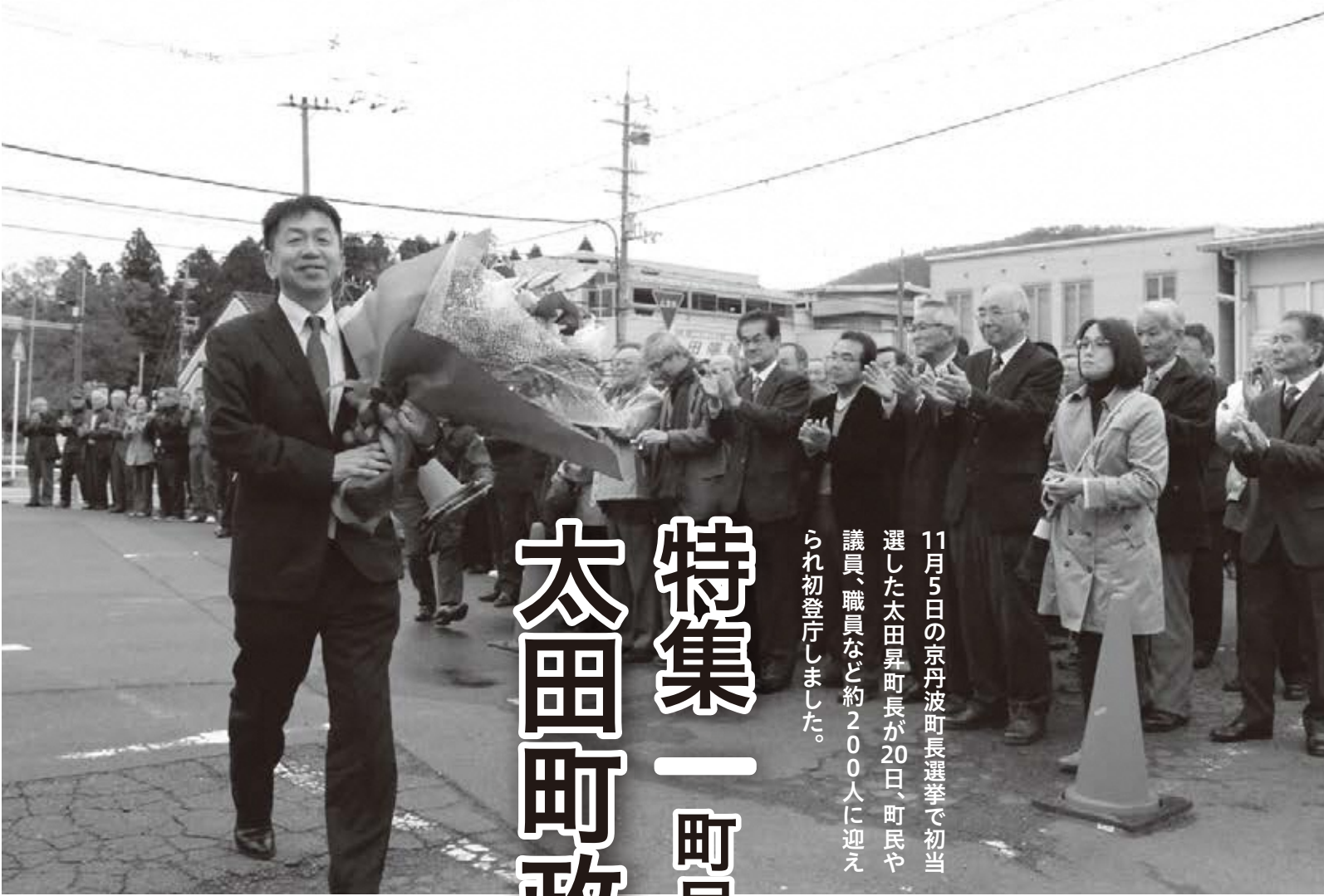


きたお じゅん
北尾 潤(41)
無所属・現
(蒲生)
＊議会広報特別委員長



うめはらよしのり
梅原好範(58)
無所属・現
(市場)
＊総務文教常任委員長

▶開票は中央公民館で午後9時に始まり、選挙管理委員や立会人、参観人らが注視する中、町長選は午後9時55分、町議選は10時30分に結了。



11月5日の京丹波町長選挙で初当選した太田昇町長が20日、町民や議員、職員など約200人に迎えられる初登庁しました。

特集一 町民の期待一身に
太田町政キックオフ！



投票率は、町長選が94.75人の74.44%(前々回の平成21年は78.88%)。町議選は94.73人の74.43%(前回69.54%)でした。

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5日の投開票の結果、町長に新人で元全国共済農業協同組合連合会府本部副本部長の太田昇さんが初当選を果たし、町議に現職11人と新人5人が確定。当日の有権者数は1万2728人(男性6045人、女性6683人)で、投票者数と

京丹波町長選挙の結果

(敬称略)

当選	太田 昇	… 3,185票
	寺尾豊爾	… 2,736票
	山崎裕二	… 2,078票
	野間之暢	… 1,326票
		(無効150票)

▶初登庁した日、本庁舎前の壇上で「町の明るい未来のために決してあきらめず、すべてをさげたい」と抱負を語った。

農業振興を軸に産業に活気 人口減少に歯止めを

太田町長インタビュー

助け合いと活力のある
健康の里づくりへ



太田 昇(おおた のぼる)
富田在住／昭和33年12月19日生
座右の銘を「和顔愛語(わげんあいご)」とし、
常に笑顔と優しい言葉で接することを心がける。
趣味は読書。気分転換は、農作業と少年
サッカー、そして、愛犬のヘレンと遊ぶこと。

どの生活基盤に不安がないこと、あるいは、産業の振興や環境整備、町財政にも不安がないことが重要です。社会的に良好な状態をつくり、町民が笑顔で暮らせるまちづくりをめざします。

―町政の課題は何だと考えますか

一番の課題は、少子高齢化への対応です。過去5年間の人口減少率を平均すると、京都府が0.99%に対して、京丹波町は1.77%。南丹市の1.2%と比べても進行が速いです。そこをどう解決していくか。子どもを生み育てる体制をつくり、若者が外から来てくれるような産業振興や働く場づくりも重要な課題と捉えています。

―公約の5つの柱の中でも重きを置かれることは

すべてが重要です。スピード感では、新庁舎建設計画の見直しは合併特例債の関係上、早期に方向性を出す必要があります。また、町行政の

公正化として、丹波地域開発の問題についてはしっかりと情報公開をしてまいります。そして、基幹産業である農業を中心に産業振興に取り組みます。

―農業者の減少、高齢化への対策は

農業には、専業もあれば兼業もあり、定年後に携わる方も多いです。さまざまな就農を実現できるようになれば、本町へ移住し就農する人も増えると考えています。そのためには必要な情報を必要とする人に届け、研修体制を充実させるなどの仕組みが必要です。農家所得が向上すれば自ずと後継者問題は起こりませんので、丹波ブランドの市場を守ることも重要です。世の中に必要な仕事には必ず後継者が育つものです。農業は絶対に必要な仕事ですから、後継者が途絶えることはないと思います。

私も田を約60アール作っていました。「ました」と言う過去形になりますが(苦笑)、春に植えたものの、

秋は選挙準備のため、初めて人に頼みましたので…。兼業農家だからこそ分かる「作る喜び」や「有害獣被害の痛み」を皆さまと分かち合い、町政に反映してまいりたいと思っています。

―10年後のまちの将来像は

第2次京丹波町総合計画に審議会で話し合われた将来像が示されており、基本計画や実施計画に沿って、要所、要所で見直しを行いながら実行してまいります。産業が活気づいて定住者が増え、人口減少に一定の歯止めをかけるイメージを持っています。

―町民の皆さまへのメッセージを

京丹波町を良い町にしていきたいためには、皆さまの一人ひとりが、その役割を果たさないと良い町にはならないと思いますので、町民の皆さま、町議会議員の皆さま、町職員とより良い京丹波町づくりに向かっていきましょう、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

―京丹波町の強み、魅力は何だと考えますか

一番には自然が豊かなことです。分水嶺にあって水がきれいで、黒大豆や丹波栗、瑞穂大納言などさまざまな特産品があります。米では丹波地域の28年産キヌヒカリが特Aをとりました。食分野において丹波地域のブランド力は相当なものであると自信を持っています。そして、人情味あふれる地域社会も魅力の一つです。また、京都市や大阪市などの都市部や海へのアクセスの良さも魅力ですね。

―どのようなまちづくりをめざしますか

「助け合いと活力のある健康の里づくり」が私の理念です。健康には、体の健康、心の健康、そして、社会的な健康があります。将来の不安は健康に良くないので、「将来に不安のない状態」が「健康な状態」であるとなると、医療や子育て、高齢者介護な

就任後の日々

▼リフレッシュのひととき



◀国土交通省の毛利信二事務次官(左)、石川雄一道路局長、農林水産省の松島浩道審議官へ要望書を提出 ▼町補正予算のヒアリング



2期8年間を人生の誇りに 寺尾豊爾前町長が任期を満了



11月19日で任期満了を迎えた寺尾豊爾前町長が17日、議場で管理職へ退任の挨拶を述べました。寺尾前町長は、「皆さまと築いたこの8年間は私の人生にとっても誇りであり、感謝の気持ちでいっぱいです。これからは町民として、皆さまとの親交が長く続くことを願っています。そして、町民の皆さまの幸せのために尽力される職員の皆さまの人生が、豊かで幸せ多いものとなりますことを祈念し続けます」と伝えました。関係者を代表して畠中源一^{いち}副町長と松本和久^{まうと}教育長が労い、一同は拍手で送りました。

京都府の原子力災害住民避難訓練・安定ヨウ素剤緊急配付訓練が11月12日、UPZ圏内の市町を対象に実施され、本町からも住民約280人が参加しました。

京都府原子力災害住民避難訓練 高浜発電所UPZ圏内の住民が参加

訓練は、大規模地震による高浜発電所の原子力事故発生を想定し、町災害対策本部が本庄、坂原、小畑区の住民へ告知端末機により屋内退避を呼びかけ、続いて避難指示を出しました。住民は避難時の集合場所となる公民館などへ集まり、安定ヨウ素剤配付訓練を実施。参加者の一部は、綾部市中央公民館へバスで移動し、スクリーニング検査や除染訓練に参加しました。



安定ヨウ素剤配付訓練(坂原公民館)

この訓練は、避難計画の実効性を上げるため、京都府が自治体や自衛隊など防災関係機関と連携し、住民の協力を得て実施しています。本庄区の春田貢区^{たぐ}長は、「車いすの方も含め多くの区民の参加を得た。意識の高さの表れであると思う。訓練の反省点は今後に生かしてもらいたい」と振り返りました。



スクリーニング検査訓練(綾部市中央公民館)

道の駅を拠点とする体験型周遊観光をめざして「和知周遊体験ツアー」を10月、11月に計4回実施。特産物の収穫体験やお寺めぐり、酒造見学、こけ玉づくりなどを組み合わせた日帰り観光に毎回20人程度が参加しました。

この事業は、道の駅を拠点とした地域の新たな事業創造による地域活性化をめざしています。昨年度の地方創生加速化交付金を活用したモニターツアーの実証結果をふまえ、今年度は周遊

観光の事業化に向けて実施。仏主の農家民宿「長老の里」や安栖里の農業法人「みとけ」、本庄の蔵元「長老」、がん封じ「長源寺」、ばけ封じ「祥雲寺」などが参画し、団体間のネットワークづくりや受

道の駅拠点の体験型周遊観光へ 農・商業者、文化団体、寺社が連携

け入れノウハウの確立などに取り組みしました。

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^{よしゆき}常務は、各事業者が体験型観光の受け入れイメージを持って、利益を実感できたと捉えています。「今後は取り組みを通じて、できたネットワークを生かして、着地型観光のつなぎ役になりたい。地域で頑張っている商業者などへも参画を呼びかけられるように」と模索します。



精米したての米に見入るツアー客(仏主・水車小屋)

平成29年度京丹波町起業セミナー 創業めざして着実な一歩踏み出す

町内で起業をめざす人が、起業に必要な経営、財務、販路開拓、人材育成などの基礎知識やノウハウを学ぶ京丹波町起業セミナー。最終となる第5回講座が11月18日、道の駅「丹波マーズ」で開かれ、受講者5人がそれぞれの成果としてビジネスプランを発表しました。

セミナーは京丹波町と町創業支援ネットワークの主催で、

地域産業を担う人材の育成や人材の定着を目的に実施しています。これまで、町内で起業を考える人や起業5年未満で新規展開を検討する人などが受講。修了者は起業に際してさまざまな特典が受けられ、「町の様子が分かる機会となり、



作成したビジネスプランを発表する受講生

ビジネスに必要な人脈形成や仲間づくりになった」と好評を得ています。今年度は10月14日から週1回、資金運用や販売戦略などをテーマに開催。受講者は農産物や自然資源を活用する各自のビジネスプランを仕上げ、中小企業診断士の松野修典^{のしゆけい}講師や町商工会経営指導員らが講評し、課題などを助言しました。

移住を契機に起業をめざす関根登喜子^{のしゆけい}さんは、「町内に人脈ができたことが一番良かった。すでに就農している受講生の話が参考になった」と成果を実感しました。

彰 質美地域振興会に総務大臣表彰

表 旧質美小を核にした活動が地域力向上に貢献

質美地域振興会の旧質美小学校を拠点とする住民主体の取り組みが総務大臣表彰を受賞。11月20日に東京都内で行われた地方自治法施行70周年記念式典の表彰式に出席しました。

同振興会は質美地域の全住民で構成しています。旧校舎を産業・文化・情報の拠点として、住民の交流と親睦を深める行事を開催。一部の空き教室にはテナントを募集し、本屋やカフェ、雑貨店などが日常の賑わいを生んでいます。平成26年には住民の要望をまとめ、目標とする地域像を定めました。

「振興会の活動は、住民一人ひとりの絶大な協力に支えられている」と大西孝作会長。小学校にまつわるさまざまな思い出が世代をつなぎ、地域の一体感が育まれてきたと考えています。「これからの世代にとっては、行事などがふるさとの思い出となり、地域づくりの原動



校舎を活用した「秋のふれあい祭り」(左) や帰省者も多い「真夏の夕べ」(右)

彰 京都丹波「第8回おいしいお米コンテスト」

表 京丹波町産が京都府知事賞など受賞

京都丹波米良食味推進協会が実施する平成29年産米の「第8回おいしいお米コンテスト」で、上田眞道さん(坂井)のキヌヒカリが京都府知事賞、北村優幸さん(豊田)のコシヒカリが京丹波町長賞、横澤俊夫さん(口八田)のコシヒカリが京都丹波米良食味推進協会長賞に輝きました。11月23日に亀岡市内で開かれた「おいしいお米まつり」で表彰されました。

コンテストは本町、南丹市、亀岡市で味の良い米作りを普及するために実施。今年はコシヒカリ44点、キヌヒカリ40点が出品され、玄米審査と白米にしたときの外観、香り、味、粘り、硬さなどの食味審査によつて順位が決定されました。

今年は5、6月が多照で経過し、稲の生育は順調でした。出穂期以降、気温や日照時間が概ね平年並みで経過し、米の発育も平年並みとなりました。



表彰式出席者。左から2人目が北村優幸さん、3人目が上田眞道さん。

彰 農業・畜産業を

表 先導する熱意と技術

平成29年度の京都府農林水産業功労者と今後の活躍が期待される若手農林漁業者が決定し、11月23日に京都市内で開催された平成29年度京都府農林水産フェスティバルで表彰式が行われました。



表彰式出席者。前列左から、堀田千絵さん、京丹波ほたるの里の谷山千榮子さんと林まさ子さん、谷口勝巳さん、吉田淳さん。後列左から、安岡啓史さん・知佳さん夫妻、吉田和雄さん、(株)みとけの片山茂雄さん、大崎克巳さん

【法人の部】

掲載内容は、法人(代表者名、住所・所在地、業種、設立年、功績)。

株式会社みとけ

(谷口勝巳代表取締役)▼安栖里▼農業▼昭和55年▼水稲や黒大豆、野菜を中心に栽培し、法人としては府内で初めて京の伝統野菜であるみず菜栽培に取り組む。農用地利用権設定で多くの農地を集積し、担い手として地域の信頼は厚く、地域農業の振興に貢献している。

有限会社オアシスランド

(大崎克巳代表取締役)▼水戸▼農業▼平成4年▼養液栽培による丹波高原ねぎを柱に特産黒大豆や京野菜の九条ネギの生産に取り組み、安定した経営により地域に雇用を創りだしている。さらに農作業受託も実施し、地域農業の重要な担い手として期待される。

農事組合法人京丹波ほたるの里(谷山建夫代表理事)▼安井▼農業

【個人の部】

掲載内容は、氏名、住所、業種、主要経歴、功績。

吉田 淳さん▼下山▼畜産▼元

(農) 丹波ユーク代表▼牛にストレスを与えず、健康管理を重視した飼養管理で安定経営を行う。また、耕種農家と連携して稲発酵粗飼料の活用に取り組み、地域農業の振興と発展に貢献。

吉田和雄さん▼須知▼農業▼元京都農協丹波支店生産振興会長▼京野菜の生産振興に加え、京かんざしなど新品目の導入、定着など産地化に貢献。また、平成22年度か

ら28年度まで指導農業士として後継者の育成にも尽力し、地域農業の発展をけん引した。

【若手の部】

掲載内容は、氏名、住所、業種、主要経歴、功績。

安岡啓史さん・安岡知佳さん▼市場▼農業▼認定新規就農者▼ネギ、小松菜、春菊などの野菜栽培を軸にハウス栽培にも力を入れ、安定経営に努めている。農業を使用しない栽培方法は消費者の評価を得ており、農業の主要な担い手として今後が期待されている。

堀田千絵さん▼小畑▼農業▼認定新規就農者▼主に万願寺トウガラシやブッキーなどの野菜類を栽培し、空き倉庫を農産物加工施設として活用。販路を確保し、生産、加工、販売の一環経営を強化するなど、個人農業者の新たな営農モデルとして期待が高い。

超大型の台風21号 暴風雨の爪あと残す

京丹波町は、大雨警報が発表された10月21日午後10時03分に災害警戒本部を設置。翌22日午後1時に災害対策本部に改め、午後3時に避難所を開設しました。夕方から23日明け方にかけて暴風を伴う大雨となり、6集落に避難勧告、1集落に避難指示を呼びかけました。避難者数は丹波地区で6世帯11人、瑞穂地区で計15世帯18人、和知地区で計50世帯82人でした。町消防団は計517人が出動し、各地域でパトロールや被災箇所の対応にあたりました。

農作物浸水など115軒以上

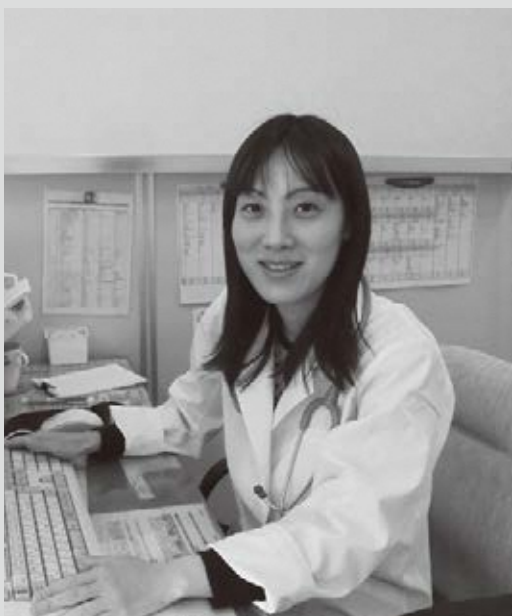
降り始めから降り終わりまでの雨量は、畑川ダム観測点248ミ、井脇観測点263ミ、細谷観測点296ミで、1時間当たりの最大は細谷で22ミを観測しました。停電は述べ12回、4450軒で発生。住家被害は床下浸水1戸、一部損壊21戸。道路被害が14箇所、護岸の

超大型で強い勢力を持った台風21号と前線の影響により、「食の祭典2017」や須知高校の収穫感謝祭は中止に。京都府では10月20日から23日にかけての総降水量が綾部市で最多の406.5ミを観測。最大瞬間風速は舞鶴市で北北東の風39.4ミを観測しました。

決壊など河川被害(町管理分)は16箇所でした。農地・農道・農業用水路などの被害は計80箇所、農作物の浸水は黒大豆60畝、小豆22畝、その他野菜や果樹合わせて33・6畝。また、農業用施設的全壊・破損は計157箇所、有害鳥獣防止施設の被害が1275ミ、林道の崩壊などが計44箇所を数えました。

復旧支援に1億4733万円

町議会は、被災施設などの復旧に必要な経費を11月24日の臨時会で可決。国の災害査定を受けるための測量設計業務費として、財政調整基金から2620万円を一般会計へ補正し、災害復旧を支援する各種補助金として計1億4733万円を各事業に追加しました。



和知診療所 内科
きたがわのぶこ
北川暢子 医師

食事と運動で予防しましょう

サルコペニア予防のためには、食事と運動が重要です。食事の基本は和食で、炭水化物(米・パン・麺類)、たんぱく質・鉄分を摂れる肉・魚・大豆製品・卵・ビタミン・ミネラル・食物繊維などを豊富に含む野菜・海藻・きのこをバランスよく摂ることが重要です。また、乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)やビタミン・食物繊維をとれる果物を加えてみましょう。特に、サルコペニア予防には日常生活活動や運動を行うためのエネルギーと筋肉をつくるためのたんぱく質を十分に摂りましょう。

運動の目標として、「1日10分以上のストレッチング、体操、散歩やウォーキング」または「1週間に2回程度の筋力トレーニング、レクリエーション活動、軽スポーツ」を行うことが例として挙げられています。個人の年齢や体力、身体機能に合わせて継続して行えるものを選び、運動を習慣づけて行うようにしましょう。

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



いきいき健康術 第124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。

『サルコペニアを知っていますか』

筋力低下による身体機能の低下

サルコペニアという用語は、ギリシャ語で筋肉を表す「sarx(sarco:サルコ)と喪失を表す「penia(ペニア)」を合わせた言葉です。サルコペニアとは、加齢、不活発な生活スタイル、重症臓器不全(心臓、肺、肝臓、腎臓、脳)、栄養状態の不良により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」を指します。そのため、サルコペニアになると転倒などで骨折をしやすくなったり、寝たきりや要介護状態になる場合があります。

サルコペニアではありませんか？

次の項目が1つでも当てはまる方は予防策が必要です。

- 家でつまずいたり、滑ったりすることがある。
- 階段を上がるのがつらい。
- 横断歩道を青信号の間に渡りきれない。
- 65歳以上であり、体重が減ってきた。



山頂から見える風景(下写真)に向けて「ヤッホー」



大倉に新たな景観スポット
園児らのお散歩会でお披露目
京都府立林業大学の森林公共人材コース専攻の学生らが、卒業研究の一環として大倉の万燈灯山で景観伐採や歩道づくりなどを実施。わちエンジェル5・6歳児が11月13日、秋の森遊びを楽しみました。田園内にある標高170^{メートル}の山は、かつて狼煙^{のうし}を上げたとも伝えられ、山頂から和知ダム湖を臨む南

東に3集落、北西に3集落を見渡せます。学生らは「田園や家並み、鉄道、美しい夕日など素晴らしい風景があることを知ってほしい」と計画し、学校や保育所での活用を想定して場所を選定しました。整備を必要最小限にとどめ、地道や山肌の起伏などから自然学習ができるよう工夫されています。園児らは山から眺める景色に歓声を上げ、木の実などを採ったり、「落ち葉でフカフカする」と足元の感触を確かめたりしました。東直美^{ひがしなみ}所長は、「四季を感じ、遊びから学びが得られる」と喜んでいます。

笑顔と元気を送る一打一響
第18回DONと来い／丹波八坂公演
丹波八坂太鼓保存会が11月26日、下山小学校体育館で第18回「DONと来い／丹波八坂公演」を開催。「一打一響」をテーマに五穀豊穡を祈る曲や創作曲などを情景豊かに演奏しました。伝統を受け継ごうと保存会に習う下山小児童もいきいきと打ち鳴らしました。観客らは胸を震わせる勇壮な響きに包まれ、「素晴らしかった」と感じ入り、余韻に浸っていました。



観客を魅了した丹波八坂太鼓保存会の公演

できる仲間をつくり、いろんな勉強を楽しんでほしい」と助言しました。



►研究の魅力を伝える野田教授



学習林「ウィードの森」を散策

児童らは日本三大農放学校の一つとしての歴史の深さや特色ある学校活動に感心し、普通科のコース内容や食品科学科の設備などについて質問。「ここからの学校生活に生かしたい」と受け止めました。

ウィードの足跡など学ぶ
丹波ひかり小6年生が高校見学
日、進路学習の一環として須知高校を見学し、井戸仁^{いどひと}副校長の案内で学習林の散策や授業参観をしました。

27集落の四季や行祭事を紹介
写真同好会の写真友会が企画展
写真同好会の写真友会が11月、道の駅「和」道路情報センターで和知地区27集落の四季を伝える企画展を開催。町内外から訪れた人が、風景や行祭事、芸能文化を伝える作品に見入りました。廣瀬^{ひろせ}誠会長(角)は「撮影時期を尋ねられるなど好評だった。私たちも仲間の写真を見て地域の良さを再認識できたし、広く紹介できて良かった」と振り返りました。



観覧する人に撮影場所のエピソードなどを話す廣瀬会長(右)



沿道の声援に笑顔で応えるランナーたち



丹波音頭愛好会の踊り

作る楽しさ演じる喜びを発表
京丹波町文化祭
京丹波町文化祭の展示の部は、山村開発センターみずほで11月18日から3日間、書道や絵画、工芸品など約400点を展示。ステージの部は19日、和知ふれあいセンターで18団体が合唱や演奏、踊りなどを発表し、観覧者から温かい拍手が湧きました。両会場で京丹波美術工芸教育展や京丹波こども美術展の力作も展示され、一目見ようと訪れる人でにぎわいました。

声援を追い風に丹波路を快走
京都丹波ロードレース大会
京都丹波ロードレース大会が11月3日、京都府立丹波自然運動公園を発着点に開催され、小学生から80歳代まで約4000人が参加。秋晴れの丹波路を駆け抜けました。ハーフ、10^{キロ}、5^{キロ}の参加者は陸上競技場を出発して地域を巡り、沿道に並んだ周辺住民から「がんばって」と拍手や声援を受けました。小さな子ども連れも多い3^{キロ}は、参加者がベビーカーを押したりしながら完走をめざしました。

京都大学の野田教授が母校へ
竹野小の後輩たちへメッセージ
竹野小学校児童の進路学習として11月8日、地元鎌倉区出身で京都大学大学院教授の野田進^{のだすすむ}さんが母校で講演。児童や地元住民など約80人が詰め掛けました。野田教授は、光を自由に操るフォトリック結晶を世界で初めて創り出し、さまざまな装置を開発するなど科学の第一線で活躍しています。児童へ「どんな勉強も必ずどこかでつながってくる。特に中学校での勉強は大切なので、相談

こんにちは
赤ちゃん Happy Smile



さかもと とらのすけ
坂本 虎之介ちゃん
(大倉/H29.5.8生)
「元気にすくすく育っ
てね」

誠・めぐみ



やまだ ななみ
山田 菜々心ちゃん
(橋爪/H28.12.7生)
「1歳おめでとう😊
すくすく大きくなっ
てね♡」 幸裕・美穂

「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】京丹波町企画政策課
電話 82-3801

Eメール
kikaku30@town.kyotamba.lg.jp

義援金などの受付状況

熊本地震義援金 2,013,637円

福島県双葉町復興支援募金 7,432,752円

(平成29年11月30日現在)

ふるさと応援寄付金のお礼 ※敬称略

三宮信秀	1万円
木村征司	1万円
山口裕和	2万円
片山山治	10万円

※掲載内容は寄付者の了解を得ています

わたしたちの町

人口	14,584 (－29)
男	6,924 (－9)
女	7,660 (－20)
世帯数	6,362 (－3)

12月1日現在／()は前月比

図書館がおすすめする

こんなときの、この一冊

さ さ き いたる

岩手県大槌町の佐々木格さんが、自宅の庭に「風の電話ボックス」を置きました。「会えなくなった人へ伝えたい～」ひとりっきりになり、電話をかけるように相手に思いを伝える空間で、実際の電話線はつながっていません。佐々木さんが震災前から考えておられたものだそうですが、心の復興のきっかけになればと実現されたものだそうです。震災だけではなく、会えなくなった人に伝えたい思いを持っている人は多いと思います。1年の終わりの月に、そっと手にとって読んでいただければと思います。

『かぜのでんわ』

いもとようこ・著／金の星社



なかにしようこ

(質美公民館図書館：中西陽子さん)

図書館ご案内 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 貸出冊数 1人1回5冊まで

チャレンジ! 頭の体操クイズ

Q 京丹波町の食のキャラクター味夢くんは、まちの特産物を全身で表してPRしています。さて、味夢くんは一体、何種類の食べ物でできているのでしょうか?

<ヒント>味夢くんの頭は黒大豆です。



(京丹波町HP参照)

(答え) 7種類。黒大豆、アツタケ、紫ずきん、みず菜、京かんざし、>り、小豆

「言われたことだけやっているうちには分かっていないわね。父が亡くなる数年前から私が作るようになって…」64アールを引き継いで約10年。代々、キヌヒカリを作り、乾燥・調整まで自家製だ。「親から引き継いだものを守って次の世代につなぐ義務感、それと生活サイクルとして毎日やってきただけのこと」と言いつつ、「半分は面白

いという。元は設備会社の技術者で、農業は結婚後、義父に教わった。「言われたことだけやっているうちに分かっていないわね。父が亡くなる数年前から私が作るようになって…」64アールを引き継いで約10年。代々、キヌヒカリを作り、乾燥・調整まで自家製だ。「親から引き継いだものを守って次の世代につなぐ義務感、それと生活サイクルとして毎日やってきただけのこと」と言いつつ、「半分は面白

いっつうのもある」と本音が漏れる。「やっぱり、食べ物を作って、おいしいと言われる以上にうれしいことはない」。そのおいしさから、米一袋分の送料をかけてでも一年分を買ってくれる親戚もある。「まだ1年生」と農業者としての学びを積み重ねる。「気温や雨の量は毎年違うので、同じように

はいかない」そして、「その土地に合ったやり方があるはず。土壌、環境、稲の種類にもよるし、他所で成功した方法がここにも合うとは限らない」と模索する。「技術の進歩には終わりが無い。おいしさなどの価値観も変わっていくもの。常に進歩を求めていきたい」と挑戦は続く。



土地に合うおいしいお米作りを

季節の食材を使った「くるみの会」の
お手軽料理レシピ〈第35回〉

白菜と豚ばら肉 の重ね鍋

材料(2人分)

白菜 …350g(約5枚)

豚ばら肉 …200g

ハタケシメジ …60g

ニンジン …200g

青ネギ …15g

だし汁(昆布5cm・かつお節10g) …400cc

[合わせ調味料]

・薄口しょうゆ …大さじ1

・酒 …大さじ1

・砂糖 …小さじ1

・本みりん …小さじ2

・塩 …小さじ1/2

*1人分で約280gの野菜が摂れます。



土ショウガやユズ
などを添えると
香りが良くなり、
さらにおいしくなります。

味が足りないときは
調味料を足さずに
香辛料(一味、七味など)
で調整しましょう。

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)



作り方

- ①白菜は1枚ずつはがす。ハタケシメジは食べやすい大きさに縦に手で割く。ニンジンはピーラーで薄切りにする。青ネギは斜め切りにする。
- ②白菜をまな板の上に広げて置き、「ニンジン→豚ばら肉→白菜」の順に4回ほど繰り返し重ねる。
- ③②を幅3〜4寸の長さに切り、切り口が見えるように鍋に並べる。空いたところにハタケシメジと青ネギを入れる。
- ④分量のだし汁と調味料を合わせて鍋に入れ、ふたをして中火で煮る。
- ⑤豚ばら肉から出るアクを取り、全体に火が通ればできあがり。

ポイント

*だしはしっかりと取りましょう。
*白菜から水分が出るので、合わせ調味料を入れる時に加減してください。

[1人分の栄養価] 熱量 488kcal、たんぱく質 17.7g、脂質 35g、カルシウム 112mg、食物繊維 6.3g、塩分 2.9g