

人のぬくもりとふれあいが奏でる躍動のまち 丹波高原文化の郷 ● 京丹波

京丹波

No.33
2008年
7月15日発行

ゲートに向かつて一直線



特集

国際交流

姉妹都市交流のあゆみ

ホークスベリー市との交流は、昭和63年に姉妹都市交流の盟約を結んでから20年間続いています。

これまでの主なあゆみを年表で振り返ってみましょう。

昭和60年8月

オーストラリア・ニューサウスウェールズ州政府法務大臣夫妻らが丹波町へ来町。国際交流についての具体的な協議を開始。

昭和61年5月

丹波町の助役と教育長がホークスベリー市を訪問。ホークスベリー市長らと意見交換を行う。

昭和63年6月

ホークスベリー市長と同市姉妹都市協会長が来町。丹波町と友好交流宣言文を交換し、姉妹都市交流を盟約。

平成元年1月

丹波町議会が「ホークスベリー市との友好親善に関する決議」を採択。

平成元年7月

中・高校生の交換留学が始まり、友好関係を深める。

平成2年7月

「丹波町国際交流協会」が設立。

平成3年～

姉妹都市使節団の相互派遣を開始。

平成10年3月

ホークスベリー市長夫妻を招いて、姉妹都市交流10周年記念事業を実施。記念誌「国際交流のあゆみ」を発行。

平成17年10月

丹波町、瑞穂町、和知町が合併して「京丹波町」が誕生。

平成18年4月

「京丹波町国際交流協会」の設立総会を開催。

平成19年2月

松原町長や国際交流協会の野口久之会長らがホークスベリー市を訪問し、京丹波町として正式に姉妹都市協定を締結。また、京丹波町として初めて姉妹都市使節団を派遣。

平成20年4月

姉妹都市協会のティナタラク会長らが就任あいさつと本町の現状を知るために来町。

※年表内の町名などは、当時のままで表記しています。



20周年記念パーティーで、記念の協会旗に名前を書き込む参加者（町中央公民館・蒲生）

同協会では、ホークスベリー市と中・高校生の交換留学事業や姉妹都市使節団の相互受け入れ、さまざまな国との文化交流事業、語学教育事業、在住外国人支援活動、研修事業などを実施されています。

また、町民のみならずへ国際交流情報をお知らせするために「国際交流だより」を年二回発行。全世界に情報を発信するためにホームページも開設されています。

二十回目を迎えた交換留学事業

ホークスベリー市との交換留学事業は、平成元年から毎年実施し、今年で二十回目。これまでの交換留学で、本町からの派遣生は百九人、ホークスベリー市からの留学生が百十二人になります。

今年も六月一日から二十七日までの約一か月間、ホークスベリー市から三人の留学生が本町を訪れました。

国際交流の場を提供する「京丹波町国際交流協会」

本町では、昭和六十三年にホークスベリー市と結んだ姉妹都市交流の盟約に基づき、町民のみならずが姉妹都市との国際交流活動に参加する機会を広く提供するために、「丹波町国際交流協会」が平成二年に設立。平成十八年には、京丹波町全域を対象とした「京丹波町国際交流協会（野口久之会長）」として新たに発足し、現在は会員百五十九（個人百五十四人、法人五件）で活動されています。

特集

国際交流

本町では、オーストラリア・ニューサウスウェールズ州・ホークスベリー市との姉妹都市交流をはじめ、ニュージーランド・ダニーデン市モスギールのタイエリ・カレッジとの学校交流など、国際交流に取り組んでいます。今回の特集では、ホークスベリー市との二十周年にわたる交流の歴史を振り返るとともに、本町の国際交流への取り組みを紹介します。



今月の表紙

6月17日、京丹波町ゲートボール協会が丹波ひかり小学校の4年生52人を対象に、ゲートボール教室を実施。参加した児童は、協会員からルールなどを教えてもらったあと、ゲートボールを楽しみました。同協会では毎年、児童の「心の教育」の一環として、町内の各小学校を対象にゲートボール教室を開催されています。

京丹波 No.33 CONTENTS

- 2 **特集 国際交流**
- 8 **地域防災への思いを胸に 日ごろの訓練成果を披露**
—京丹波町消防団消防操法大会—
- 10 **[シリーズ]ケーブルテレビの全町普及に向けて**
- 12 **[レンタカウ]で遊休農地対策を**
- 13 **Dr's Message いきいき健康術**
- 14 **フラッシュ TOWN NEWS 2008**
まちづくりに女性の視点を—きらりセミナー—
楽しみながら世代間交流を—第3回京丹波町グラウンドゴルフ大会—
おいしく育てね—わちエンジェル紅あずま苗植え付け体験—
線り広げられる熱戦—第2回京丹波町バレーボール大会—
ストレッチ体操でけがの予防を—京丹波町スポーツ少年団指導者講習会—
今年も開校しました—丹波黒豆学校—
- 16 **[まちの元気人⑩]隅山國夫さん**

ホストファミリーと留学生にインタビュー

滞在期間中の思い出は…?



Interview

六月一日から二十七日までの約一か月間、ホークスベリー市から三人の留学生が来日し、本町でホームステイを体験しました。

多くの人との出会いやさまざまな体験の中で
留学生の印象に残ったのは

留学生は、町内の各学校を訪れ、本町の児童・生徒たちと交流を深めるとともに、授業にも出席して日本の学校生活を体験。町内観光では、お茶や陶芸の体験、質美人形の館などを見学。また、広く日本文化を知るために、金閣寺や広島などへの研修旅行も行いました。

二十六日の送別会では、お世話になったホストファミリーや国際交流協会の会員らとの別れを惜しみながら、留学生たちは一か月間の思い出を胸に帰国しました。



留学生歓迎会(丹波マークス・須知)



留学生送別会(町中央公民館・蒲生)



日本語指導ボランティアから語学を教わる留学生(町生涯学習センター・豊田)



お茶玉を体験(みずほ人形の家「みやび」・質美)



お茶体験(新宮寺・豊田)



ホークスベリー市があるオーストラリアは、日本の約二十倍の面積を有しています。

本町と姉妹都市交流を行っているホークスベリー市は、ニューサウスウェールズ州のホークスベリー川流域にあり、面積は約二千八百平方キロメートル。シドニーの商業中心地区から北西に約五十キロメートルに位置し、十七以上の町村で構成されたシドニー大都市圏で最大の地方行政区です。

また、ホークスベリー市は、ニューサウスウェールズ州の中でもっとも歴史があり、面積の七割以上が世界遺産を含む国立公園となっています。

ホークスベリー市は
どんなまち

湊伸彦さん ファミリー (実勢)

オーストラリアでは魚を食べる文化がないので抵抗があったようですが、ブレイクはがんばって食べてくれました。また、向こうには花火がないと聞いたので、自宅で花火をすると楽しんでくれました。

言葉の壁はありましたが、ブレイクはバスケットが好きなので、スポーツでコミュニケーションをとることができました。ブレイクは優しくて良い子だったので楽しい時間を過ごせました。



ブレイク・マイルンさん

京丹波町は第一の母国のように感じています。オーストラリアとは遠く離れており、文化的にも異なっていますが、ホームステイ先は家にいるような感じでした。

高橋秀之さん ファミリー (院内)

今回初めてホストファミリーを経験しました。英単語を使って会話をするなど、すべてが初めての経験なので悪戦苦闘の毎日でしたが、日が経つにつれてベサニーとの生活が楽しくなりました。

家族では「また機会があればホストファミリーに申し込みたい」と話しをしています。次にホストファミリーを引き受けるときは、もう少し英語がしゃべれるようになりたいと思います。



ベサニー・オプライエンさん

自然の美しい場所というのが京丹波町の印象です。ホームステイを体験したことは、異なる日本の生活様式を学ぶのにとってもよい経験になりました。

山下徹さん ファミリー (質美)

ホストファミリーは今回が三回目。英語はしゃべれないけれど、交流するのが好きなので申し込みました。

最初は食事の心配をしていましたが、イアンは日本食を食べてくれるので気が楽でした。苦手だった刺身も、わたしたちと一緒に食事をするので食べられるようになったようです。

一か月間の滞在期間が短く感じたので、イアンにはもっと長い期間滞在してもらってホームステイを楽しみたいと思いました。



イアン・リチャードソンさん

出会う人に「こんにちは」と話しかけられると気持ちが楽しくなり、とても嬉しかったです。ホームステイ先には小さい子どもがいたので、妹や弟のように感じながら、とても気持ちよく過ごすことができました。

国際交流活動の発展を目指して 「交換留学事業二十周年 記念パーティー」を開催

六月十五日、国際交流協会の会員やこれまで交換留学事業にかかわってこられたみなさんが参加する中、町中央公民館で「姉妹都市交換留学事業二十周年記念パーティー」が行われました。

記念パーティーでは、南丹市を中心に活動されている末富賢志さん（高岡）による三味線の演奏や参加者全員での記念撮影、猪



留学生からのメッセージを日本語に訳して披露する川田百花さん（蒲生）

田友喜さん（蒲生）をはじめ派遣生・ホストファミリー経験者の体験発表などがあり、参加者らは当時のことを振り返りながら思い出話に華を咲かせていました。

また、参加者らが日本語と英語で名前を書き込んだ二枚の国際交流旗は、二十周年記念の証として、英語で書かれた一枚をホークスベリー市へ贈られました。



三味線の演奏をする末富賢志さん

タイエリ・カレッジとの国際交流

旧和知町とニュージーランドのタイエリ・カレッジとの交流は、平成七年に開始。当時は、十一・十二歳の生徒が通うモスギール・インターミディエイト・スクールとの交流でしたが、平成十六年に同スクールが地元の高校と統合し、十二歳から十八歳までの生徒が学ぶ中高一貫教育高「タイエリ・カレッジ」となったことを契機に、和知中学校との学校間における国際交流となりました。

三町合併後は、教育委員会が事業主体となつて、町立中学校との国際交流を実施。毎年、各中学校との留学生受け入れや派遣を行っており、今年は八月四日から十三日までの十日間、本町から六人の生徒を派遣。また、九月二十七日から十月六日までの十日間、タイエリ・カレッジから八人の生徒が本町を訪れます。

さまざまな経験が将来の可能性につながります

派遣事業でニュージーランドを訪れた生徒は、これまでに百十人。昨年度は、蒲生野、瑞穂、和知の三中学校から七人が参加し、多くの思い出とともに、言葉や文化、風土の違いなどを経験しました。

参加者が感じた気持ちを知らせていただくために、昨年度のアンケート結果を紹介します。



ニュージーランド派遣に向けた事前学習会（和知支所・本庄）

■ニュージーランドへ行ったことで目標が初めてできた。次の新たな目標「勉強」に向かつてがんばりたい。

■一緒に行った仲間を大切にしたい。

■ホームステイが初めてだったので、不安があつて心細いときもあつたが、あとは楽しく「もつとここにいたい」という気持ちになつた。

一部しか紹介できませんが、アンケート結果でもわかるように、ニュージーランド派遣で子どもたちはさまざまな経験を、多くのことを学び、将来に役立てようとしています。

また、ニュージーランド派遣の経験から国際交流に興味を持ち、将来の夢を思い描き、そして実現した人もいます。



片山奈穂さん（安栖里）

遊びながら学ぶことの大切さを伝えたい

「高校生のときにニュージーランド派遣生に参加したことが、国際交流を意識したきっかけです。そのあと、マザーテレサの一文に感激し、大学時代にインドのマザーテレサの孤児院を訪れたことで、開発途上国の現状を体験しました」と話すのは、JICA（国際協力機構）の協力隊員として二年間、幼児教育を指導するためにミクロネシアを訪れる片山奈穂さん。

「ミクロネシアの教育は抑えつける方法なので、幼児期に遊びながら学ぶことの大切さを伝えていきたい。また、子どもたちには『二人ひとりを大切にすること』を伝えたい」と片山さん。ミクロネシアでは、幼児教育の資格がない教員が多いため、しっかりとした就学前教育が行えず、進学後に中退する生徒が多数いることが問題となっていることから、教員を指導するために片山さんが派遣されます。



ホストファミリーとして第一期留学生を受け入れたときの思い出を話す田畑美さ子さん（蒲生）



参加者にあいさつをする留学生

すばらしい経験を伝えていきたい

「派遣生としてホークスベリー市を訪れたことで、英語が好きになり、いろいろな国に興味を持つようになりました」とスピーチするのは、平成元年に第一期派遣生として同市を訪れた猪田友喜さん。平成十年からは、国際交流協会の理事として活動されています。

猪田さんが国際交流に興味を持つようになったのは、中学三年生のときに、同市からの留学生をホームステイで受け入れたことがきっかけ。その年に第一期派遣生として同市を訪問されています。

「ホークスベリー市から帰国するときには、『きつとまた来るぞ』と言ったのを思い出します」と猪田さん。派遣当時の写真を用意し、思い出を振り返るように話されました。

「交換留学により自分自身が大きく変わったと思うので、これからも交流事業にかかわっていき、一人でも多くの人にすばらしい経験をしてもらいたい」と猪田さんは締めくくりました。

片山さんは、わちエンジェルで保育士として子どもたちと接する中で、孤児院での体験や開発途上国との違いを感じ、JICAの派遣隊員に参加を決意。「エンジェルでの経験を生かして、ミクロネシアの子どもたちにいろんなことを伝えていきたい。また、帰国後は、子どもたちに現地で体験や経験などを伝えながら、町の国際交流にかかわってきたい」と片山さん。できるだけ現地の人たちとふれあいながら、自分の目で見て、感じたままに活動していきたいと話されました。



猪田友喜さん（蒲生）

広げてください 「国際交流の輪」を

ホークスベリー市やタイエリ・カレッジとの交流は、これからも続いていきます。

言葉や文化の違いはありますが、留学生の笑顔を見れば心は通じ合いますので、みなさんも国際交流の機会を大切にし、本町を訪れる留学生との思い出づくりに努めてみてはいかがでしょうか。



呼吸を合わせて吸管を延長する2番員と3番員(瑞穂支団第3分団)



操法開始の合図を待つ操法要員(和知支団第3分団)



「放水はじめ」の号令を復唱する3番員(瑞穂第1本部)



とび口を持って火点に向かう2番員(和知支団第2分団)



操法終了の報告をする指揮者(瑞穂支団第2分団)



採点に大きく関係する指揮者と1番員のタイム(丹波支団第6分団)



「放水やめ」の伝達報告をする2番員(瑞穂支団第4分団)



分団旗に最優秀賞の卒頭綬をつける森団長



最後まで気を抜かず、気合を入れて終了報告をする指揮者(和知支団第3・4分団合同)



細かな作業を確かめながら機械操作を行う3番員(丹波支団第1分団)



指揮者と筒先員を交替する1番員(丹波支団第4分団)

地域防災への思いを胸に 日ごろの訓練成果を披露

第一回京丹波町消防団消防操法大会が六月一日、消防団員ら約六百人が参加する中、わちげラウンドで開催されました。

梅雨の季節にもかかわらず、大会当日は夏を感じさせるような猛暑。各分団から選出された操法要員は、仕事の傍ら連日連夜訓練を重ね、それぞれの思いを胸に操法を実施。操法が終了すると、見守る団員や応援するみなさんからは惜しみない拍手が送られました。

同大会は、消防技術の向上と士気高揚を図り、地域防災体制の強化に役立てることを目的に実施。大会では、ポンプ車操法の部に四分団、小型ポンプ操法の部に十三分団が出場しました。

大会結果は次のとおり。

◆ポンプ車操法	◆小型ポンプ操法
最優秀賞	最優秀賞
瑞穂支団第一分団 (瑞穂第一本部)	瑞穂支団第四分団
優秀賞	優秀賞
和知支団第三分団 (和知本部)	和知支団第四分団 (三、四分団合同)
	瑞穂支団第二分団

京都府消防操法大会に 本町の代表として出場

同大会は、七月二十七日に開催される「第二十回京都府消防操法大会」への出場隊選抜も兼ねており、本町からは、最優秀賞を受賞した瑞穂支団第一分団と同支団第四分団が出場。六月十七日の結団式では、操法要員を代表して上原輝也さんが「栄えある京丹波町消防団の代表として操法が披露できるよう精一杯がんばります」と決意表明し、大会当日までの約一か月間に及ぶ訓練に励まれています。

大会当日は多くのみなさんの応援や声援をお願いします。

京都府消防操法大会への出場選手

(敬称略)

◆ポンプ車操法の部

瑞穂支団第一分団(瑞穂第一本部)

指揮者 上原 輝也

一番員 山下 稔

二番員 竹村 一宏

三番員 津田 勝二

四番員 小山 秀司

◆小型ポンプ操法の部

瑞穂支団第四分団

指揮者 西村 明洋

一番員 小山 滋之

二番員 上林 篤

三番員 坂本 昌久

ケーブルテレビの全町普及に向けて

このシリーズでは、地域情報化を取り巻く現状や課題をはじめ、本年度から本格化するケーブルテレビ拡張整備の取り組みを詳しくお伝えします。

第2回:わたしたちを取り巻く「テレビ放送」の現状

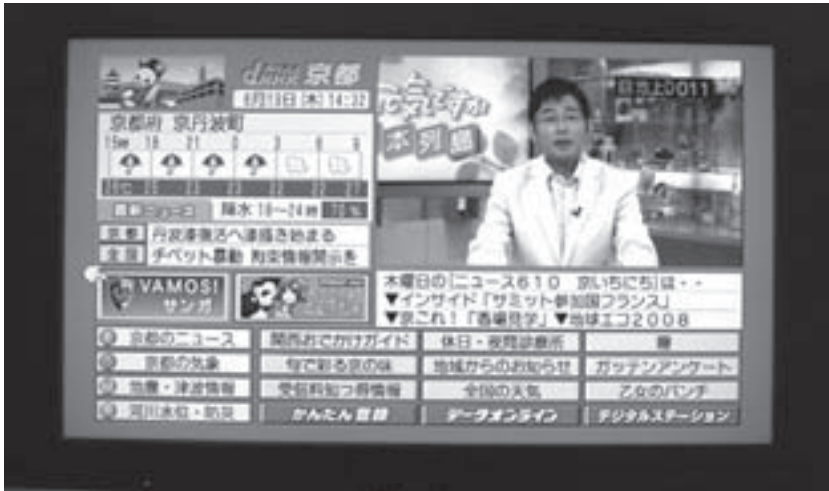
▼テレビ放送の仕組みが大きく変わります

みなさんは次のようなお知らせを聞いたことはありませんか。
「平成二十三年七月二十四日に地上アナログ放送は終了し、地上デジタル放送に完全移行されます」
多くの情報を得る手段として、日常生活に欠かせない存在となっているテレビ放送は、昭和二十八年二月から半

▼地域情報化の統一に併せて、地上デジタル放送への対応も

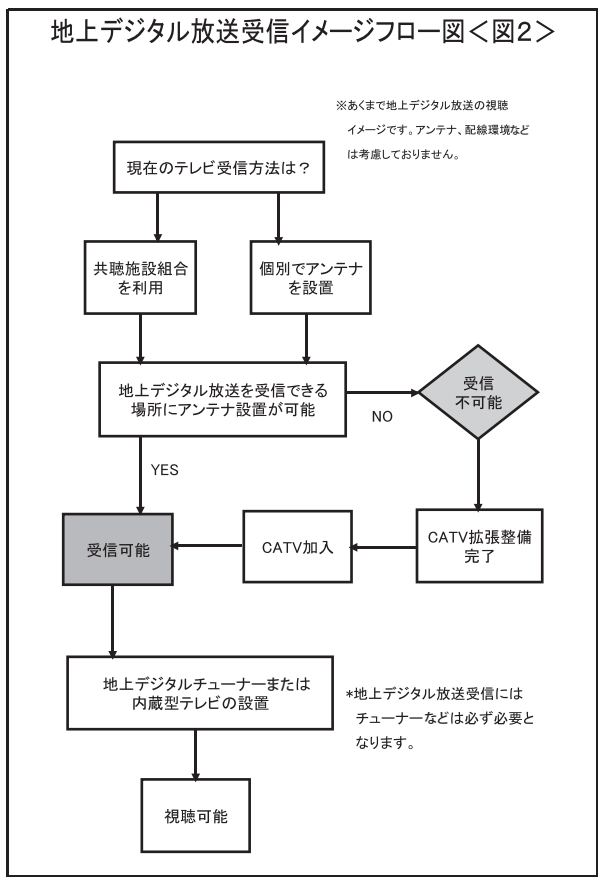
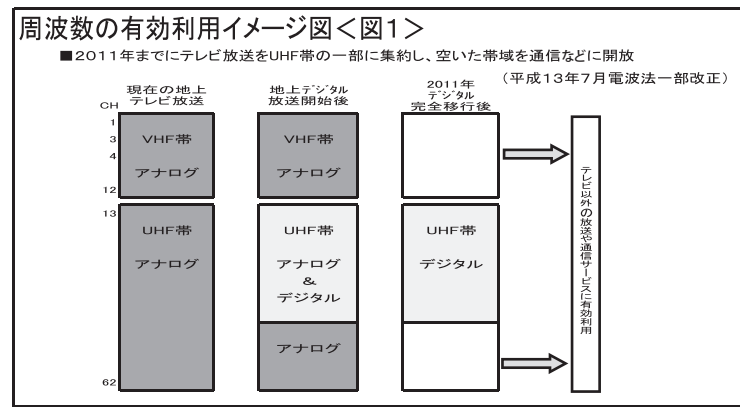
地上デジタル放送への完全移行まで三年となりましたが、全国的に本町のような難視聴地域では、地上デジタル放送の中継施設などの整備が進んでいないのが現状です。
特に、町内にある中継施設が、地上デジタル放送への完全移行までにデジタル化対応に改修されるかは、現時点で未定です。

また、中継施設がデジタル化改修されたとしても、町内全域をカバーでき



デジタル放送によるデータ放送の映像

世紀以上の長きにわたり、身近な情報メディアとして定着してきました。
しかし、国が平成十三年七月に電波法の一部改正を行い、半世紀以上も続けた地上アナログ放送は、地上デジタル放送へ完全移行することが決定されました。
これは、社会生活の中に多種多様な無線通信が増え、テレビやラジオを含め電波が非常に混み合った状態にあることの解消や、誰もが簡単な操作で多様な情報を手でできる環境づくりなどにより、情報化の進展を目指すものです。
本年七月で、アナログ放送からデジタル放送へ完全移行するまでちょうど三年となります。(図1参照)



るとは考えられません。
町が全町普及を計画しているケーブルテレビでは、情報の一元化を図るとともに、地上デジタル放送への対応や高速ブロードバンド環境の構築を目指しています。

地上デジタル放送について教えて

「地上デジタル放送へ移行したらどうなるのかなど、みなさんの素朴な疑問にお答えします。
【問】地上デジタル放送になると、今のままではテレビが映らなくなってしまいます。地上デジタル放送を視聴するには、専用のチューナーが必要となり、アナログチューナーしかないテレビは視聴できなくなります。(図2参照)

地上デジタル放送の主な特徴

- ハイビジョンの高画質と高音質が楽しめます!
- クイズやアンケートなどの双方向サービスが可能になります!
- いつでも、ニュースや天気予報などの情報が見られます!
- 電子番組ガイド(EPG)で、番組予約も簡単に出来ます!

▼本町のテレビの受信状況は

現在の地上アナログ放送は、NHK(総合)とKBS京都を比叡山山頂でNHK(教育)や在阪民放(毎日・朝日・関西・読売)は奈良県の生駒山山頂で受信し、そこから中継施設などを經由して各家庭に映像や音声データが送信されています。
しかし、標高四百から六百メートルの山々に囲まれている本町の地形では、町内に難視聴エリアが点在し、NHKの共同受信施設や自主的な共同受信施設などを設置してテレビの受信を行っています。
また、個別でアンテナを設置し、アナログ放送を受信されている家庭もありますが、受信状況が悪いところもあ

▼テレビ共聴組合の現状は

本町では難視聴解消のために、各村落などでテレビの共同受信施設を設置し、維持管理や運営をされています。
各施設では、山の中腹の比較的受信状況の良い場所にアンテナを設置し、そこからケーブルを敷設して各家庭に配線されています。
本町が、丹波・和知地域を対象に昨年度に実施した「テレビ共聴施設の調査」では、町内四十三施設(組合)に加入している世帯数が、全世帯の約7割を占めています。
施設の設置時期は、もともと古い施設で昭和四十二年。中には、平成十六年に改修されたものもあります。
年数が経過した施設では、受信状況の悪さや修理費用の増加など、維持管理に苦慮されているのが現状です。

【問】現在の共聴組合で地上デジタル放送に対応するには、どれぐらいの費用が必要なの。

【答】地上デジタル放送に対応するには、まず受信点の調査をする必要があります。調査で地上デジタル放送が受信できることが確認できれば、全体設計を行い、受信点からの伝送路敷設、各家庭への引込工事を行います。
費用は各施設の状況で変わりますが、現状の受信点で地上デジタル放送が受信できれば、地上デジタル放送のシステム追加に三百五十から五百五十万円は必要といわれています。
また、受信点調査や受信点からの伝送路の延長距離が長距離であったり、現状の伝送路をすべて張り替えることになれば、大規模施設では数千万円の費用がかかると予想されます。

地上放送デジタル化に便乗した、「悪徳商法」にご注意を。

地上放送のデジタル化に便乗した悪徳商法が全国で発生しています。
事例としては、「デジタル放送接続料」と称した架空請求や、デジタル化調査と偽り多額の調査費用を請求した事件が発生しています。
もし、不審な請求書やビラ、調査、訪問などがありましたら、最寄りの警察署か次までお問い合わせください。
●地上テレビジョン放送受信相談センター
電話 0570-07-0101
●京都府南丹広域振興局商工労働観光室
電話 0771-23-4438

「レンタカウ」で遊休農地対策を



放牧された牛が遊休地内の雑草を食べるので、草刈りなどの手間がはぶけます。

一放牧した牛が雑草除去などをお手伝い

西河内農家組合では、京都府の「レンタカウ制度」を利用して、遊休農地の荒廃防止や有害獣対策に取り組まれています。取り組み開始から四年が経過する中で、地域の取り組みはどのような展開をみせているのでしょうか。



牛たちは、えさ場を中心にして活動を行います。

「レンタカウ制度」とは

本町をはじめとして中山間地域では、高齢化や過疎化が進み、農地の保全や管理が困難な状況にあります。そのため荒廃農地などが増加し、イノシシ、シカ、サルなどの有害獣被害や害虫の発生、景観の悪化などが全国的に問題となつています。

そのような中、京都府では、電気柵などを用いて借りた牛を放牧する「レンタカウ制度」を利用して、遊休農地や有害獣への対策が行われています。

レンタカウ制度で放牧された牛は、電気柵などで囲まれた遊休農地内の雑草を食べるため、農家は草刈り作業を行う手間や人手を頼む費用が削減でき、牛の気配を感じて有害獣の侵入防止にもつながるとして各地域で取り組まれています。

地域で協力することが大切

「西河内農家組合の取り組みは、旧和知町の産業振興課からレンタカウ制度の話しを聞いたことがきっかけ。当時、遊休農地は草刈りなどをして保全管理をしていましたが、牛を放牧することで対応できると聞いて取り組みを開始しました」と奥戸均さん。

牛を放牧している同区内の森の土地区では、転出された方の土地が多くあるために保全管理に苦勞されています。したが、レンタカウ制度を利用することで、組合員のみなさんの負担が軽減されています。

今年、同組合がレンタカウに取り組み期間は六月から八月末までの約三か月。レンタルする牛は二頭で、電気柵などで囲った放牧場を二か所(約八十アール)設置。放牧場に生えている雑草の



西河内農家組合 組合長 奥戸均さん

状況を見て、牛を移動させます。

「牛を借りる費用や運搬費などを気にする人もいますが、中山間地域等直接支払事業、農地・水・環境保全向上対策事業を活用することで、ほとんど持ち出しはありません」と奥戸さん。一頭当りの日額レンタル料金は、運搬費用を含めて七十四円。牛を放牧するために必要なえさ場や水飲み場の確保は、取り組み開始年度のみ必要で、場所を変えなければ使いまわしができます。

組合では、牛の体調管理のために一日一回、組合員が順番で配合肥料を牛に与えています。「生き物である牛を預かっているの、体調管理には気をつかいます。でも、牛の世話を組合員が順番に行うことで、地域内で協力した取り組みになっていきます。組合員に若い人が多くいことで、先を見据えた考え方ができ、実行に移すのも早いですよ」と奥戸さん。

町内のみなさんへのメッセージを聞くと、「レンタカウは、水場の確保や牛の安全確保などに条件があるので、すべての地域で取り組むことはできませんが、わたしたちの活動が町内の遊休農地を減らす参考になればうれしいです」と奥戸さん。また、「遊休農地の対策だけではなく、過疎と高齢化が進む集落では、地域のみなさんが協力して取り組むことが大切ではないでしょうか」と話されました。

今、くすりをのまれているあなたへ

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員がみなさんにお届けする健康情報コーナーです。今回の担当は瑞穂病院の薬局長 腰山節子さん。くすりをのまれているみなさんへのメッセージです。

病

気になったとき、あなたは病院に行かれますか、薬局でくすりを買われますか、それとも放置しておきますか。

食事が安静に心がけることで自然に回復することが理想ですが、そうはいかないことが多いですね。

病院に行くとは何種類かのくすりを受け取られる機会を、多くの方が経験されていると思います。病気には急性と慢性とがあり、後者の場合には特にくすりとは長い付き合いになります。

正しくくすりを使用して健康回復を

医療の世界は日進月歩で新薬が世に出ており、場合にもよりますが、以前なら手術でしか治癒しない病気でもくすりや治療の時代になってきました。また、一方では、効果があるくすりのはずなのに期待通りにならない患者さんのケースもあります。

そこで特に入院されたときには、薬剤師が患者さんのお部屋に向かかせていただき、くすりやどう付き合われているか、お話しをお伺いさせていただいています。飲み



薬局長 腰山節子さん(瑞穂病院)

薬の場合は食後に飲むことが多いのですが、中には食前や起床時の場合もあります。飲むタイミングを間違えますと、期待通りの効果が得られないばかりでなく、副作用による症状に悩むこともあります。また、自覚症状がなくなりますと、自己判断でくすりを飲まなくなる方もいらっしゃいます。そのようなときは、せつかく良くなりかけても再び悪化することも稀^{まれ}ではありません。

自己判断せずにお尋ねください

健康は自らの力で取り戻すものですが、少し力不足の場合にくすりが健康回復のお手伝いをしてくれます。お手伝いの効果が最大限に発揮されますように、くすりや正しいお付き合いを心がけましょう。

分からないことがあれば、自己判断せず薬剤師にお尋ねください。あなたの健康回復を心から願っています。

Dr's Message

いきいき健康術 第11回



力を込めてアタックを打ち込む参加者(丹波自然運動公園・曾根)

繰り広げられる熱戦
第二回京丹波町バレーボール大会
 第二回京丹波町バレーボール大会(町体育協会主催)が六月二十二日、町内から約百人(七チーム)が参加する中、丹波自然運動公園体育館で開催されました。
 本大会は、九人制競技規則に準じて、A・Bゾーンに分かれて実施。試合では、強烈なアタックやレシーブによる激しい攻防、チームの連係プレーなどによる熱戦が繰り広げられました。
 成績(優勝のみ)は次のとおり。
 ▼Aゾーン 鏡よ鏡さん
 ▼Bゾーン 須知B

**ストレッチ体操で
けがの予防を**
京丹波町スポーツ少年団指導者講習会
 町スポーツ少年団が主催する指導者講習会が六月八日、各団の指導者や体育指導委員ら約六十人が参加する中、蒲生野中学校体育館で開催されました。
 同講習会は、子どもの発育に合わせた適切なストレッチ技術を習得することと、スポーツ少年団活動におけるケガの予防や競技力の向上を図ることを目的に実施。講師の京都テルサフィットネス事業団・浅野清心さんは、「スポーツを長く続けるには、体に合ったストレッチ体操を行うことが大切。ストレッチ体操の基本は、無理をせずに、体に痛みを感じないところまで動かすことです」と説明したあと、参加者に実技指導を行いました。



筋肉の動きについて説明する講師の浅野さん(蒲生野中学校・蒲生)



黒豆の植え付けを行う参加者(高岡地内の農場)

今年も開校しました
丹波黒豆学校
 六月二十二日、恒例の丹波黒豆学校が高岡地内の農場で開校されました。同学校は、黒豆のPRや都市農村交流などを目的としており、今年は二十四組が参加。参加者らは、黒豆学校の指導や管理を行う山田元さん(高岡)から黒豆の植え付け方法の説明を受けたあと、それぞれ用意された畝に黒豆を植えていきました。
 黒豆学校の農場は、丹波食彩の工房前に整備されており、畝ごとに参加者らのコメントなどが書かれた看板が設置されています。

わたしたちの町

人口	17,289(-10)
男	8,200(±0)
女	9,089(-10)
世帯数	6,482(+4)
7月1日現在/()は前月比	

京丹波町文化財保護委員(敬称略)
 会長 長 浅井義久(森)
 副会長 正田幸治(質美)
 委員 齋藤治(下山)
 原澤真知子(高岡)
 上田寛治(妙楽寺)
 八木啓一(鎌谷中)
 片山忠一(安栖里)
 春田貢(本庄)
 榎本藤雄(下栗野)

職員
 KYOTAMBA TOWN
 人の動き

職員の異動

■新規採用
 (六月一日付、敬称略)
 山森要子(和知診療所・看護師)
 ■退職職員
 (六月三十日付、敬称略。) (は前職)
 山田實(税務課主査)

**楽しみながら
世代間交流を**
第三回京丹波町グラウンドゴルフ大会
 第三回京丹波町グラウンドゴルフ大会(町体育協会主催)が六月十五日、町内から二百二十一人(三十チーム)が参加する中、わちグラウンドで開催されました。
 同大会は、一チーム六名で構成されたチーム対抗で行われ、二十四ホールの合計打数で順位を決定。参加者は、距離の長短によって力を加減しながら、チーム優勝を目指して競技していました。
 成績(優勝のみ)は次のとおり。
 ▼Aゾーン 曾根幸森
 (曾根、院内、幸野、森)
 三百九十二打

▼Bゾーン グリーンハイツ
 三百七十八打
 ▼Cゾーン 下山
 四百六打
 ▼Dゾーン 蒲生
 三百九十七打
 ▼Eゾーン 和田
 三百八十九打
 ▼Fゾーン 上大久保
 四百十二打



力の加減が難しいホールポスト付近(わちグラウンド・安栖里)



教えられたとおり、丁寧に苗の植え付けを行う園児(市場地内の農場)

おいしく育てね
わちエンジェル紅あずま苗植え付け体験
 わちエンジェル紅あずま苗(五十二人)が六月九日、市場地内の農場で、紅あずま(サツマイモ)苗の植え付けを体験しました。
 同体験は、自然保護や地域交流を目的とした中山間地域等直接支払制度に基づいて設立された市場集落協定が主体となつて実施されたものです。
 同協定では、わちエンジェルや長老苑とのふれあい農場を平成十八年から開園。昨年までは収穫時のイモ掘り体験のみでしたが、地域農産物の栽培方法などを知らうために、今年度からは植え付け体験も計画されました。
 同協定の代表者・越川克己さんは、「みなさんが植えた紅あずまは秋に収穫できるので、おいしく食べてください」とあいさつし、園児に苗の植え付け方法や水やりなどを丁寧に教えていました。

**まちづくり
女性の視点を**
きらりセミナー
 町と京丹波きらりネットワークの会が主催する「きらりセミナー☆1」(京丹波町男女共同参画講座)が六月二十一日、町中央公民館で開かれ、約七十人が参加しました。
 同講座では、NPO法人舞鶴市女性センターネットワークの会理事長・伊庭節子さんが「地域づくりに新しい風を」をテーマに講演。伊庭さんは、同市の八島おかみさん(会長)も努められており、会の取り組み内容などを先進事例

として説明されたあと、「一人でできなくても数人で活動すれば可能になる。自分たちの住んでいる町なので、よい町になるように考えることが大切です」と話されました。
 京丹波きらりネットワークの会では同日、六月の男女共同参画週間の啓発を行うために、丹波マーケス前で啓発物品を配布。また、同講座は、京都府が主催する「平成二十年度KYOのあけぼの地域講座」としても位置づけられており、九月二日には子育てをテーマとした講座を予定されています。



これまでの取り組み内容について講演される伊庭さん(町中央公民館・蒲生)

まちの元気人

隅山 国夫さん(64歳) 下山

すみやま くにお

「野球が好き」、この思いを胸に監督を続けてきました。



「野球が好きで小学生のころからプレーしていましたが、大学時代にけがをしたために、監督として子どもたちに指導するようになりました」と話すのは、下山ストロングスで二十四年間、子どもたちに少年野球を指導している隅山国夫さん。この春には、地域のスポーツ振興に力を注がれた功績が認められ、京丹波町スポーツ賞・功労賞を受賞されました。

隅山さんは、大学時代に須知高校野球部の監督を務められ、その経験を生かして昭和五十八年に同チームのコーチに就任。昭和六十二年からはチームの監督として選手を指導されています。「最初にコーチを引き受けたのは、当時監督をしていた高校時代の先輩から誘われたことがきっかけです」と隅山さん。指導した子どもたちが将来、監督を務めた須知高校で活躍してもらいたいとの思いもあつたようです。

「退職するまでは、仕事の関係で京都市や大阪市に勤務していたため、練習がある土・日曜日だけ下山に帰って野球を指導していました」と隅山さん。金曜日の仕事が終わってから電車で下山に帰り、土・日曜日に野球を指導して、月曜日の始発電車に乗って出勤していたと、当時を振り返ります。

隅山さんが監督を務める同チームは、平成元年に西京都大会・春季大会で優勝、昨年の西京都大会・夏季大会ではベスト八に進出。「子どもたちには、試合の中で自分が何をするかを考えるように指導

しています」と隅山さん。少年野球で基本を学び、中学生から強くなるためのテクニクを覚えることが、長く野球を続ける秘訣のようです。

下山小学校の児童で構成されていた同チームは、昨年四月に質美小学校少年野球チームと合併。「子どもたちはすぐに仲良くなるので、野球以外でも交流が続いています」と隅山さん。また、「子どもたちの交流だけではなく、野球が『親子のふれあいの場』となるように、保護者のみなさんには試合や練習を見に来ていただきたい」との思いも話されました。

これからの抱負を聞くと、「指導した子どもから、プロ野球選手が誕生することを夢見てがんばっていきます」と笑顔で話す隅山さん。週末のグラウンドには、夢の実現に向けて子どもたちを指導する隅山さんの姿があります。

編集後記

今回はホークスベリー市との姉妹都市交流20周年をみなさんにお知らせするために、国際交流を特集しました。

派遣生としてホークスベリー市を訪れたみなさんが、国際交流への活動に参加し、そして交流が続いていく。親から子どもへ受け継がれていくように、派遣生の先輩から後輩へ交流の輪が引き継がれてきたことで、20年の歴史が刻まれてきたのだと、取材を通じて感じました。

ホークスベリー市やタイエリカレッジとの交流は、多くの人が国際交流に関心を持つきっかけとなっています。

みなさんも機会を見つけて、ぜひ国際交流の活動に参加してみてください。(K)