

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.44

2009年
6月15日発行

気迫みなぎる
激しい競り合い

特集 京丹波町の「文化財」



今月の表紙

5月3日、第4回京丹波町ホッケーフェスティバルがグリーンランドみずほホッケー場で開催され、町内外から約330人(27チーム)が参加。試合は、小学男子・女子、一般男子・女子の4部門で行われ、それぞれの部門で激しい熱戦が繰り広げられました。

京丹波 No.44 CONTENTS

2	特集 京丹波町の「文化財」
8	高齢者施策の方向性を示す 「高齢者福祉計画及び 第4期介護保険事業計画」を策定
10	栄養バランスのとれた食事で 健やかな毎日を
12	Dr's Message いきいき健康術
13	フラッシュ TOWN NEWS 2009 宇宙メダカが自然公園に登場 ーちびっこまつり きれいな道路で町のイメージアップを ーボランティア・ロード丹波 幼虫と成虫の違いにびっくり ーカブトムシの幼虫捕り体験 地元で採れた旬の山菜料理を満喫 ー質志鐘乳洞公園春祭り 巧みなバドミントンで由良川の流れを制して ー関西カヌースラローム選手権大会 アユの生態を学ぶために ー和知小学校稚アユ放流体験 四季折々の山野草で季節を感じて ー春・山野草の森祭り 五穀豊穡を願って ー京都祇園八坂神社御田祭 地域の名所で学年を超えた交流を ー三ノ宮小学校1年生歓迎遠足
16	シリーズ 地元で採れる旬の食材を 使った料理レシピ



観音堂(下栗野)

特集

京丹波町の

文化財

町の歴史や文化を後世に伝える「文化財」。先人が生み出し、多くの人々に守られながら受け継がれてきた文化財が、本町には数多く現存しています。

今回は、わたしたちの身近にある「文化財」について特集します。

文化財とは

わたしたちの身近には、文化的な暮らしが生み出した芸術、史跡、建造物などが数多く存在していますが、その中でも時代背景や文化を後世に伝える価値が高いものを「文化財」と位置付け、地域の財産として守り続けています。

文化財は、地域の歴史や文化などを正しく理解するための資料であるとともに、将来の文化の発展に大きな役割を果たします。そのため、形の有るものから伝承されるものまで、有形無形を問わずさまざまなものがあります。

文化財保護法では、文化財を「有形文化財」「無形文化財」「民俗文化財」「記念物」「文化的景観」「伝統的建造物群」の六種類に分類し、それぞれの定義を次のとおり示しています。

■有形文化財

建造物、美術工芸品(絵画、彫刻、工芸品、書跡、典籍、古文書、参考資料)、歴史的資料、その他の有形の文化的所産。

■無形文化財

演劇、音楽、工芸技術、その他無形の文化的所産。

■民俗文化財

衣食住、仕事、信仰、年中行事などに関する風俗慣習、民俗芸能、民俗技術およびこれらに用いられる衣服・器具・家屋、その他の物件。

■記念物

・貝塚、古墳、城跡、旧宅などの遺跡。
・庭園、橋りょう、峡谷、海浜、山岳、その他の名勝地。
・動物、植物、地質鉱物などの自然の産物。

■文化的景観

地域における人々の生活や仕事、当該地域の風土により形成された景観地(棚田や里山など)。

■伝統的建造物群

周囲の環境と一体をなして歴史的風致を形成している伝統的な建造物群(宿場町や城下町など)。

文化財を 保護するために

国は文化財を保護するために、特に重要なものを指定・選定し、保存や活用などが必要なもの登録します。指定などを受けた文化財は、国民全体で保護するために、次のとおり位置付けられます。

●有形文化財…「重要文化財」。さらに国民の宝となるものは「国宝」。

●無形文化財…「重要無形文化財」。

●民俗文化財…「重要有形民俗文化財」「重要無形民俗文化財」。

●記念物…「史跡」「名勝」「天然記念物」。さらに重要なものには、それぞれ上に「特別」を付ける。

●文化的景観…「重要文化的景観」。

●伝統的建造物群…「重要伝統的建造物群」。

※このほかに土地に埋蔵されている「埋蔵文化財」があり、発掘された後に有形文化財として選定されます。

また、国の指定などを受けていない文化財で、京都府が重要と認めるものについては「京都府文化財保護条例」に基づき、国と同様に指定や選定、登録を行い、町も町と所有者、町民が一体となって文化財を保護するために「京丹波町文化財保護に関する条例」に基づき指定をします。

なお、町内で指定などを受けた文化財は、次ページのとおりです。



大福光寺本堂(下山)

国指定重要文化財、京都府指定・登録文化財

(平成21年3月31日現在)

指定区分			文化財の名称	指定年月日	所在地	位置		
国指定重要文化財	美術工芸品	書跡、典籍	紙本墨書方丈記	大正15年4月15日	下山（大福光寺）	①		
			玉篇（巻第廿四断簡）	昭和24年2月18日				
	建造物	大福光寺本堂	明治38年2月18日	豊田			②	
		大福光寺多宝塔						
		九手神社本殿・附棟札2枚	大正10年4月30日		下山	①		
		渡邊家住宅	昭和50年7月23日		下栗野	③		
		観音堂	平成7年12月26日					
府指定文化財	建造物		阿上三所神社本殿（坂原）	平成17年3月18日	坂原	④		
	美術工芸品	絵画	板絵著色神馬図	平成元年4月14日	富田（子守神社）	⑤		
			板絵著色竹虎図	平成2年4月17日	下山（大福光寺）	①		
		彫刻	木造毘沙門天立像	昭和59年4月14日			栗野（無動寺）	⑥
			木造千手観音菩薩立像	平成元年4月14日	豊田（新宮寺）	②		
			木造不動明王坐像	平成2年4月17日	安栖里	⑦		
		古文書	片山家文書	昭和60年5月15日	下山（大福光寺）	①		
			制札	昭和63年4月15日	蒲生（町中央公民館）	—		
		参考資料		巫女埴輪	平成3年4月19日			
	無形民俗文化財		和知人形浄瑠璃	昭和60年5月15日	大迫	⑨		
	天然記念物		質志鐘乳洞	平成13年3月19日	質志	⑩		
府登録文化財	建造物	能満神社本殿	昭和58年4月15日	上野	⑪			
		梅田春日神社本殿		水原	⑫			
		梅田春日神社境内社猿田彦社本殿						
		質美八幡宮本殿	平成5年4月9日	質美	⑬			
		質美八幡宮産子集会所						
		阿上三所神社拝殿（坂原）	平成17年3月18日	坂原	④			
		無動寺観音堂	平成20年3月21日	栗野	⑥			
	美術工芸品	彫刻	木造熊野十二所権現本地仏像	平成2年4月17日	豊田（新宮寺）	②		
			工芸品	懸仏附懸仏残欠	昭和63年4月15日	下山（大福光寺）	①	
	無形民俗文化財	質美の曳き山行事		昭和62年4月15日	質美	⑬		
		熊野神社田楽	平成10年3月13日	上乙見	⑭			
		小畑万歳	平成13年3月23日	小畑	⑮			
	府文化財環境保全地区		八幡宮文化財環境保全地区	平成5年4月9日	質美	⑬		
			能満神社文化財環境保全地区	平成12年3月17日	上野	⑪		

※「巫女埴輪」は(財)府埋文センターに保管されており、町中央公民館にはレプリカが設置されています。

本町には、国指定重要文化財七点、府指定・登録文化財二十五点、町指定文化財四十点の計七十二点が存在しており、歴史的建造物から無形民俗文化財までさまざまなものがあります。

年数を経るごとに価値を高める美術工芸品や建造物、時代の移り変わりを記す史跡、継承されてきた伝統芸能など、現在では町の観光資源として多くの人に知られている文化財を紹介します。



阿上三所神社本殿(坂原)



九手神社本殿(豊田)



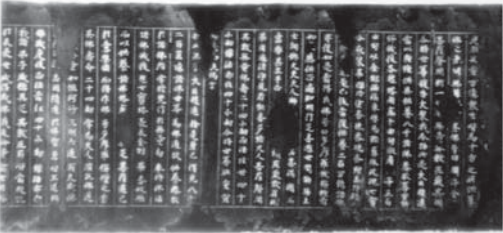
質美八幡宮本殿(質美)



西方寺にある「銅造梵鐘」(水原)



カツラの木にスギ、ケヤキ、イロハモミジ、イタヤカエデ、フジ、カヤが宿る「七色の木」(仏主)



寛治4年(1090年)、新宮権現創建時の起願文といわれ、伝教大師御作と伝えられている「紺紙金字法華経」(新宮寺・豊田)



木喰五行明満が文化4年(1807年)に作成した「木喰明満仏像」(福満寺・蒲生)

町は、文化財の保存や活用を図るために、九人の委員で構成する「京丹波町文化財保護委員会」を設置。同委員会では、文化財の指定や解除、管理に対する助言などを行い、文化財の適正な保全に努められています。

文化財を守る活動

京丹波町文化財保護委員会
会長 浅井 義久さん(森)



京丹波町の文化財を近隣の自治体と比較すると、人口比などから見ても数多く現存しており、「文化財の宝庫」であると思います。特に室町時代にまつわる文化財が多

みなさんも地域が誇る文化財を守るために、日ごろから文化財保護を目指した見守り活動などへの取り組みにご協力をお願いします。

いのは、「応仁・文明の大乱」の戦火を避けるために、地元の人々が価値の高い仏像や絵画などを買い入れるなどし、現在まで大切に保管されてきた努力の賜物です。

文化財には、それぞれ歴史が刻まれており、その歴史を探ることで地域を知ることができます。「自分たちの町」としての認識が深まります。また、文化財を地域の活性化や発展に役立てることも大切です。

委員会では、文化財保護や活用をはじめ、町の一体感につながるように、新たな文化財の発見を目指して活動を展開しています。しかし、近年では、火災や盗難などにより、大切な文化財が失われる事態が発生しています。

京丹波町の歴史や文化を後世に伝えるために

町内に存在する文化財は、何世紀にもわたって多くの人によって守られ、そして受け継がれてきました。

先人から受け継いだ「文化財」を後世に引き継ぐためにも、町内にある文化財を巡り、町の歴史認識を深めていただくとともに、積み重ねられた歴史や文化に触れながら「京丹波町」の魅力を再発見してみたいかがでしょうか。

町指定文化財

(平成21年3月31日現在)

指定区分			文化財の名称	指定年月日	所在地	位置	
町指定文化財	建造物		新宮寺権現堂	平成2年4月16日	豊田	②	
			能満神社本殿		上野	⑪	
			無動寺観音堂	平成3年3月28日	栗野	⑥	
	美術工芸品	絵画	十六善神図	昭和54年12月12日	下栗野（地藏院）	③	
			絹本著色等曼荼羅図	平成2年4月16日	富田（宇津木寺）	⑤	
		彫刻	木造千手観音菩薩立像	昭和63年3月31日	妙楽寺（千手寺）	⑯	
			木造薬師如来坐像		上大久保（長楽寺）	⑰	
			木造阿弥陀如来及び両脇侍像	平成2年4月16日	上野（大円寺）	⑱	
			木造阿弥陀如来及び両脇侍像	平成6年6月1日	細谷（昌福寺）	⑲	
			木造地藏菩薩半か像		大簾（地藏堂）	⑳	
			木造大日如来坐像	平成7年3月27日	井脇（養徳寺）	㉑	
			木喰明満仏像	平成7年3月31日	蒲生（福満寺）	⑧	
			聖観世音菩薩立像		安井（浄光寺）	㉒	
			十一面千手観世音菩薩立像		豊田（泉谷寺）	②	
			観音菩薩立像	平成10年4月1日	下栗野	③	
			木造薬師如来坐像	平成16年9月3日	豊田（泉谷寺）	②	
			仁王像		下山（大福光寺）	①	
			阿弥陀如来坐像	平成19年12月7日	中台（西岸寺）	㉓	
			工芸品	懸仏附懸仏残欠	平成2年4月16日	下山（大福光寺）	①
				銅造梵鐘	平成6年3月1日	中台（西岸寺）	㉓
				銅造梵鐘		水原（西方寺）	⑫
		銅造鰐口		平成19年12月7日	鎌谷中（薬師寺）	㉔	
		書跡、典籍	紺紙金字法華経	平成7年3月31日	豊田（新宮寺）	②	
			大般若波羅蜜多経	平成16年9月3日	富田（宇津木寺）	⑤	
			正法眼蔵		市森（玉雲寺）	㉕	
			大般若経及び板木(墨書)	平成19年12月7日	鎌谷中（薬師寺）	㉔	
		無形民俗文化財		熊野神社田楽	昭和54年12月12日	上乙見	⑭
				文七おどり	昭和63年3月15日	和知地域	—
				和知太鼓			
				葛城神社曳山巡行	平成11年2月17日	口八田（葛城神社）	㉖
		史跡		質美八幡宮境内地	平成元年3月25日	質美	⑬
	中畑城跡			平成16年9月3日	口八田	㉖	
	豊田車塚古墳			平成7年3月31日	豊田	②	
	塩谷古墳群				曾根	㉗	
	カナヤ1号墳（乗鞍古墳）			平成16年9月3日	富田	⑤	
	宮ノ浦1号墳				曾根	㉗	
須知城	市森				㉕		
名勝	琴滝						
天然記念物		吉田龍雄家のカヤ	昭和58年9月24日	細谷	⑲		
		七色の木		仏主	㉘		

※位置は前ページの地図を参照

基本理念を実現するための重点目標

「明るく活力ある高齢期の生活支援の充実」

第3期計画から実施された介護予防に係る取り組みをより一層充実するとともに、日々の生活に潤いと活力を感じられるよう、高齢者のニーズに応じた生涯学習や生涯スポーツ、就労、同世代・世代間交流などの生きがい対策の充実を図ります。

「住み慣れた環境での生活・介護の充実」

要介護者および介護を担う家族のニーズへの対応とともに、住み慣れた家庭・地域で安心して生活を送れるよう支援する介護保険サービス基盤の計画的な整備を図ります。

高齢者が安全・安心に暮らせる まちづくりの推進

日々の生活における安全・安心を確保するため、防災・防犯や緊急時の支援体制の構築、日常の安否確認など、地域住民同士のふれあい・助けあい・支えあいに基づく地域福祉の推進を図ります。また、高齢者を狙った犯罪、在宅・福祉施設などでの高齢者虐待を予防するため、高齢者の権利擁護に関する取り組みを強化します。

基本理念は

「みんなで支える 『輝く生涯』
あたたかな心でつくる
安心・健康・いきいき 京丹波」

行政による介護保険サービスや高齢者福祉サービスを充実していくことはもちろんですが、住民一人ひとりが主体的に健康づくりに目を向け、地域の力を生かしながら活動していくことが大切です。

そこで、本計画では、高齢者や高齢期を迎える人々が、可能な限り健康で、安心して地域で暮らし続けることのできる社会の実現を目指した第三期計画の基本理念を継承しています。

計画策定の背景と趣旨

本町は、「高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画」を三度にわたって策定し、介護保険制度の定着や必要なサービス基盤の整備などに取り組んできました。

第四期計画は、これまでの取り組みをより一層推進するとともに、今後の介護保険事業全体の方向性を改めて打ち出す意味を持っています。

そのため、同計画では、高齢者施策のさまざまな課題などへの対応方策や、本町が目指す高齢者介護のあり方を実現するための具体的な取り組み内容などを示しています。

計画の位置付け

第四期計画は、高齢者福祉計画と介護保険事業計画が密接に関係することから、両計画を包括した内容としています。また、町総合計画を上位計画に位置付け、関連する計画との調和を基本としています。

これまでの計画との違いは、老人保健法に基づく保健事業廃止に伴い、高齢者保健計画に関する事項を定めていません。しかし、介護予防や壮年期からの健康づくり、生活習慣病予防対策など、本計画と密接に関連する事項については、関連する計画、事業との連携を図っていきます。

【施策の展開方針】

住み慣れた家庭・地域での
介護の推進

在宅施設にかかわらず、高齢者の尊厳が守られ、その人らしい生活が実現できるように、介護サービスの提供に努めます。また、住み慣れた環境を離れることなく、必要な介護を受けることができるよう、地域密着型サービスの充実に努めます。

健康寿命を延ばすための
介護予防の推進

高齢者一人ひとりが、健康づくりや介護予防に関する自覚を高め、効果的・継続的に実践されるよう、啓発活動、支援体制づくりに取り組めます。また、介護予防サービスでは、要介護状態への移行を食い止めるための支援に努めます。

自立生活を支える
福祉・生活支援の推進

介護保険サービスの対象とならない高齢者には、必要ときに必要な支援が確実に利用できるよう周知・広報の充実を図り、サービスの利用促進に努めます。特に高齢者世帯などには、必要な情報が確実に伝達できる体制の確保に留意します。また、在宅介護を支える家族の負担軽減を図る支援を行います。

計画の策定体制

「介護保険事業計画等策定委員会」(谷垣
勇委員長、十二人)は、高齢者施策全体の現
状や課題分析、第四期計画の方向性と計画
の具体的な取り組みなどを検討するために
四回の会議を開催。同委員会は、暮らしの実
態や高齢者施策に対する意見・要望を把握
するための「住民アンケート調査」(概要は
四十一号に掲載)、町内の介護保険事業者を
対象としたヒアリング調査などの結果も踏
まえた上で、計画内容をまとめました。

■計画期間

平成二十一年度から二十三年度までの三
年間。



活動的な生活を支援する
生きがい対策の推進

生涯学習や生涯スポーツなどにより、高齢者の生きがいや楽しみの創出を図るとともに、同世代・世代間交流を促進します。また、就労やボランティア活動、地域活動を通じて、社会・地域との関わりを維持しながら自己実現が図れる機会の提供に努めます。

認知症予防と 高齢者虐待の対策の推進

認知症になつても住み慣れた環境で生活を続けられるよう、認知症対応型共同生活介護を中心とする適切なケア体制の確立に努めます。また、認知症に対する広報・啓発を人権教育の視点から推進するとともに、認知症の方に対して権利擁護事業の周知や利用促進を行います。

生活の安心・安全を守る
環境・仕組みづくりの推進

高齢者の安心・安全を確保するために、地域包括支援センターが核となつて総合的な支援を提供します。また、日常の見守り活動や緊急時の救援体制などは、行政による「公助」と、民生委員や近隣住民による「共助」の両方から取り組みを推進します。

すべての住民の外出の利便性向上を目指して、道路や公共施設、商業施設などのバリアフリー化を図る「福祉のまちづくり」を推進します。



平成20年度に実施された「ヘルスサポーター養成講座」
(町中央公民館・蒲生)

「地産地消」で 安心・安全な食材を

食品に関するさまざまな問題が発生する中、食の安心・安全を求める傾向が強くなり、地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」が多く地域で取り組まれています。

地産地消では、消費者と生産者が身近な関係となることから、消費者は新鮮で安心・安全な農産物が安く手に入り、生産者は規格にとられないおいしい農産物を出荷することが出来ます。また、食材などの運搬距離が短くなることから二酸化炭素の発生が抑制でき、地球環境保護にも役立っています。

そのため、本町では、農産物直売所の開設や学校給食での地元農産物活用など、地産地消を目指したさまざまな取り組みが展開されています。

栄養バランスのとれた食事で 健やかな毎日を

日常生活に欠かせない「食事」の大切さをみなさんにお伝えするために、地元食材を使った四季折々の料理を食生活改善推進員協議会のみなさんにシリーズで紹介していただきます。

第1回は、日ごろの食生活で心がけたい「食事バランスガイド」や「地産地消」についてのお話と、旬の食材を使った「新たなねぎの酢味噌和え」の作り方を紹介します。

栄養バランスの 指標となる 「食事バランスガイド」

日ごろの食生活で見落としがちなのが、栄養バランスを考えた料理の組み合わせ。みなさんも一品一品の料理には気を使われていると思いますが、栄養バランスは一日の食事全体で考えなくてはなりません。

そのような中で、一日に「何を」「どれだけ」食べたら栄養バランスが良くなるのかを示したのが「食事バランスガイド」です。(図1参照)

食生活を改善するための指針である同ガイドでは、食事の望ましい組み合わせや適量を説明するために、1日分の料理・食品の量の例をわかりやすくイラストで示しています。

図が示す一日分の摂取量は、座った状態の仕事が主で、運動習慣のない男性の適量を示しています(約二千二百キロカロリー)。図の「料理例」を参考に、いくつとっているかを確かめることで、一日にとる目安の数値と比べることができます。

また、食事バランスガイド実践の基本は「朝食をしっかりと食べる」「いろいろな食材を使う」「家族みんなで食卓を囲む」の三点です。

みなさんも楽しい雰囲気の中で、好き嫌いをせず偏りのない食生活に心がけましょう。

正しい食生活を 地域に伝えるために

近年、その土地の伝統的な食文化・食材を見直す運動や本物志向などが地産地消の重要性を一層高める中、生活習慣病の対策手段として、新鮮で栄養価の高い旬の地域食材を活用した食生活改善が注目されています。

食生活改善と聞いても、「何を、どのようにすればよいのか」と思われるのではないのでしょうか。自分ひとりで日ごろの食生活を改善するのは大変なことです。

そのようなときに、食生活の改善方法や栄養バランスのとれた料理などについて相談につてくれるのが「食生活改善推進員」です。

推進員は、地元で採れた旬の食材を使った生活習慣病予防に役立つ調理実習をはじめ、親子や高齢者を対象とした料理教室、食育の普及、活動に利用した料理の作り方をまとめた冊子の作成などに取り組みされており、「くろみの会」の愛称で地元密着型の活動を展開されています。

活動の一環として今回から、四季折々の旬の食材を使った簡単な料理の作り方を紹介していただきます。

(料理レシピは16ページに掲載)

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

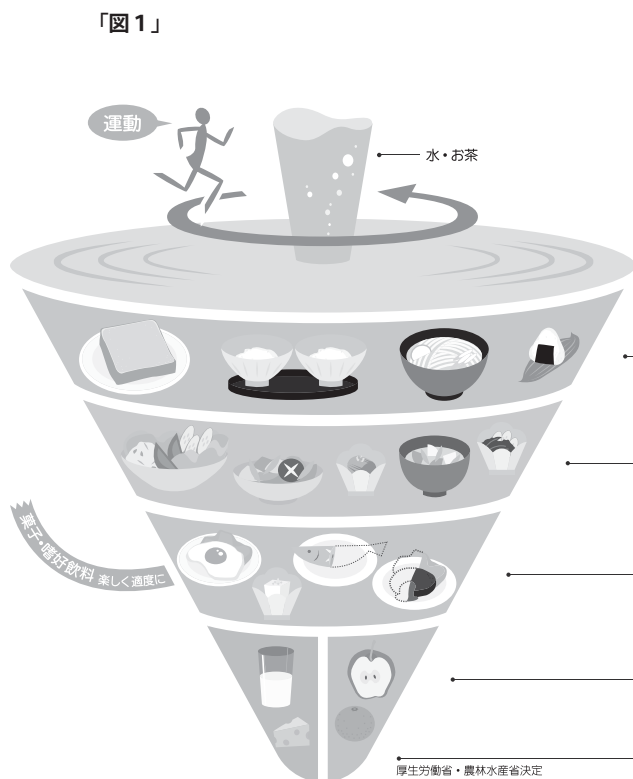
3-5 主菜(肉・魚・卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から5皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

1つ分 =		=		=		=							
	ごはん小盛り1杯		おにぎり1個		食パン1枚		ロールパン2個						
1.5つ分 =			2つ分 =				=						
	ごはん中盛り1杯		うどん1杯		もりそば1杯		スパゲッティ						
1つ分 =		=		=		=		=		=			
	野菜サラダ		きゅうりとわかめの酢の物		鶏たくさん味噌汁		ほうろん草のお浸し		ひじきの煮物		煮豆		きのこソテー
2つ分 =		=		=									
	野菜の煮物		野菜炒め		手の煮つけごうし								
1つ分 =							2つ分 =						
	煮魚		納豆		目玉焼き一皿		焼き魚		魚の天ぷら		まぐろとイカの刺身		
3つ分 =													
	ハンバーグステーキ		鶏肉のしょうが焼き		鶏肉のから揚げ								
1つ分 =						=			2つ分 =				
	牛乳コップ半分		チーズ1かけ		スライスチーズ1枚		ヨーグルト1パック		牛乳瓶1本分				
1つ分 =													
	みかん1個		りんご半分		かき1個		梨半分		ぶどう半房		桃1個		

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



京丹波町
食生活改善推進員協議会
会長 太田 世都子さん(才原)

言葉に、隣近所のふれあいを活動の原点とし、地域における健康づくりの担い手として、生活習慣病予防をはじめ、高齢者・男性・親と子の料理教室や母子の健康・貧血予防、子育て支援事業、ヘルスサポーター21事業などの活動に取り組んでいます。

日本の食生活の乱れから、食べ残しや廃棄食品の増加、食料自給率の低下など、さまざまな問題が生じています。また、生活が便利になり、核家族化が進むにつれて食に対する関心は薄れ、従来のように家族がそろって手作り料理の食卓を囲む団らんの場も失われつつあります。

近年、このような状況を改善するために注目されているのが「食育」です。食育とは、だれもが食や健康の正しい知識を身につけ、的確な判断や選択をできるようにすることであり、食品選びや保管の仕方、調理法、適度な栄養摂取、食文化の伝承・流通など、食生活を自分で管理できる能力を身につけることが大切です。

食生活改善推進員は、「わたしたちの健康はわたしたちの手で」を合

自然に恵まれた京丹波町は、四季折々の山野草が豊富で、各家庭での野菜づくりも盛んです。地元で採れた食材は、新鮮で味もよく、値段も安く、栄養価にも優れています。

一般的に一日の野菜の摂取量は三百―三百五十グラムが適量とされています。豊富な地元の素材をうまく使って献立を工夫し、家族そろって楽しい食卓を囲み、心身ともに健康な日々を過ごしていただくことが食生活改善につながります。

わたしたちは、これからもみなさんとともに研修を重ね、健康づくりの輪を大きく広げていくための活動を続けていきます。

なお、六月は「食育月間」で、毎月十九日は「食育の日」となっています。ご家庭での食生活を振り返る機会にしてください。

四月二十六日、地域住民が主体となつて国道九号沿いの清掃活動を行う「ボランティア・ロード丹波」が実施され、約百四十人が参加しました。

この事業は、「地域にふさわしい道づくり」を目的に毎年、行楽シーズン前の四・七・十月の年三回、丹波自然運動公園前から京都縦貫自動車道(丹波イン

きれいな道路で町のイメージアップを ボランティア・ロード丹波

ター)までの区間を対象に清掃活動を実施。今回は小雨の中での作業となりましたが、参加者らは手分けして歩道植樹帯の草引きや空き缶などのごみ拾いを行いました。

次回は、七月二十六日に実施する予定です。多くの方のご協力をお願いします。



手分けして清掃活動を行う参加者(国道9号沿い歩道・須知)

「ちびっこまつり」が五月五日、丹波自然運動公園で行われ、町内外から約二万一千人が来園しました。

同園は、ゴールデンウィークの一日をスポーツやレクリエーションで楽しみ、親子のふれあいと子どもたちの健全な成長を目的に、同イベントを毎年実施。今回は、園内のこどもの広場を中心に、宇宙メダカの贈呈式をはじめ、歌のお姉さんショーや大道芸、シャボン玉遊び、金魚のつかみどり、スポーツコーナー、フリーマーケットなど、多彩な催しで来園者を楽しませました。

贈呈されたメダカは、一九九四年に宇宙飛行士の向井千秋さんがスペースシャトル内の実験で使用した四匹のメダカの子孫で、宇宙飛行中にふ化したメダカと、帰還してから生まれたメ



水槽内を泳ぐ宇宙メダカを見つめる子どもたち(丹波自然運動公園・曾根)



たくさんの親子連れが参加した「歌のお姉さんショー」

宇宙メダカが自然公園に登場 ちびっこまつり

メダカの子孫を合わせた五十匹。今後は、天文館と宿泊所売店で展示し一般公開されます。



カブトムシの幼虫を捕まえて喜ぶ園児(丹波自然運動公園・曾根)

五月十五日、松山保育所の四・五歳児が丹波自然運動公園を訪れ、カブトムシの幼虫捕り体験を行いました。

同園では、枯れ松などの木クズの集積所にカブトムシの幼虫が数多く生息することから、町内の保育所や幼稚園の園児らを招いて、昨年から体験活動を実施。園児らは、集積所の木クズの中から幼虫を見つけると、「おっきいのがいた」などと言いながら恐る恐る手に持ち、周りの友だちに見せていました。

その後、園児らは同園内の宿泊所に移動し、ちびっこまつりで寄贈された宇宙メダカを見学したりして楽しい時間を過ごしました。

幼虫と成虫の違いに びっくり カブトムシの幼虫捕り体験

Dr's Message

いきいき健康術

第22回

『熱中症に注意しましょう!』

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。

今回の担当は和知診療所の看護主任 中村幸子さん。夏場に発生しやすい「熱中症」についてのお話です。

毎年夏場になると、「家でぐったりしていた」「農作業をした後に具合が悪くなった」などの話をお聞きします。これからの時期に発生しやすい熱中症の対策について考えてみましょう。

熱中症とは

暑い最中の激しい運動や長時間日光を浴びたり、室内が外のように蒸し暑かったりしたときに「熱中症」は起こります。

熱中症は、体重の二―三%以上の水分が失われた場合に起こりやすいといわれています。特に炎天下で激しい運動をすると、体から大量の熱が発生して脱水状態となるため、手足のけいれんや失神を引き起こし、ショック状態で死に至ることもあります。

次のような症状があれば熱中症を疑ってください。

- ①「脱水症状」：尿量が少ない、尿回数が減っている、唇が乾く。
- ②「めまい」：ふと気が遠くなる感じがする。
- ③「吐き気」「嘔吐」「頭痛」

熱中症の予防

熱中症を予防するために、次のことに心がけましょう。

- ①炎天下や暑い日の運動、長時間の外出は避ける。
- ②屋外では日陰を選んで歩く。
- ③窮屈な服装を避け、帽子をかぶる。
- ④水分と塩分を補給する。

- ⑤家の中に直射日光が入らないように「すだれ」などで工夫をする。
 - ⑥体調がすぐれないときは、運動や外出を控える。
- なお、近年、高齢者の室内での熱中症がテレビなどで報道されています。高齢になると、暑さや喉が渇いていることを敏感に感じなくなり、また、もともと水分補給が少なく、暑くてもエアコンを使わない方が多いようです。高齢者と一緒に住まいの方は気を付けてください。

熱中症になったら

- ①水や濡れタオルで体温を下げる。
- ②（首やももの付け根が効果的）
- ③スポーツドリンクなどで水分を補給する。
- ④風通しが良い日陰や涼しい場所などに移動する。
- ⑤衣類のボタンやベルトなどを緩める。

※応急処置が済んだら念のために病院で受診しましょう。

※症状が悪化すると「意識障害」が現れることがあります。体温が三十九度を超えると非常に危険ですので、すぐに病院で受診してください。



看護主任 中村幸子さん(和知診療所)

地で採れた旬の山菜料理を満喫

質志鍾乳洞公園春祭り

五月四日、恒例の春祭りが質志鍾乳洞公園で行われ、町内外から約六百五十人が来園しました。
春祭りは、同公園協力会と地元住民グループ「あけぼの会」の主催で、開園当初から実施。来園者らは、鍾乳洞内の見学や釣り堀、大型遊具で楽しいひとときを過ごし、あけぼの会が出店する屋台で、フキ、ユキノシタ、セリ、ミツバなどの地元で採れた新鮮な山菜の天ぷらを味わっていました。

また、今年も同公園入口付近には、ゴールデンウィークに合わせて約三十体のこいのぼりが設置され、訪れた親子連れなどを楽しませていました。



新緑の中を泳ぐこいのぼりの下で遊ぶ来園者（質志鍾乳洞公園・質志）



地元のもち米を使ったもちつき体験に参加する子どもたち

巧みなパドルさばきで由良川の流れを制して

関西カヌースラローム選手権大会

第三十三回関西カヌースラローム選手権大会が五月十六日、坂原地内の和知川カヌー会場で行われました。

同大会は、第六十四回国民体育大会カヌー競技の京都府選手選考会も兼ねて実施。開会式では、大会副会長の松原茂樹町長が「日ごろの練習で培った技術を発揮して素晴らしい成果を挙げてください。また、京都国体をきっかけに町内にカヌーが普及したので、今後ますます素晴らしい環境の中で全町的にカヌー

に親しんでもらいたい」とあいさつを述べました。

競技が始まると選手らは、由良川に設置されたポールを巧みなパドルさばきで次々と通過し、約二百五十メートルのコースを下るタイムを競いました。



力強いパドルさばきで急流を乗り切る選手（和知川カヌー会場付近の由良川・坂原）



パケツの稚アユをやさしく放流する児童たち（由良川・本庄地内）

四季折々の山野草で季節を感じて

春・山野草の森祭り

恒例の「春・山野草の森祭り」が五月三日・四日の二日間、わち山野草の森で行われ、町内外から約四百五十人が来園しました。

春の山野草展を楽しむ来園者



祭りでは、山野草の寄せ植えや苔玉教室、花苗の販売、春の山野草展などが催され、訪れたみなさんを楽しませました。

また、「美味しいものコー



好みの山野草を使って苔玉を作る来園者（わち山野草の森・坂原）

地域の名所で学年を超えた交流を

三ノ宮小学校一年生歓迎遠足

三ノ宮小学校で春の恒例行事となった「二年生歓迎遠足」が四月二十四日、質志鍾乳洞公園で行われ、全校児童四十七人が参加しました。

この日、児童らは、三ノ宮小学校から同公園までの約四キロメートルの道のりを歩いて散策。同公園に到着すると、新入児童三人の自己紹介や、六年生から新入児童へのインタビューなどが行われ、学年を超えた交流が図られました。

その後、六つの班に分かれて鍾乳洞内を見学。狭くて薄暗い洞内の雰囲気泣き出す新入児童の姿もありましたが、在校生からの励ましの言葉を受け



在校生と一緒に洞内を見学する新入児童（質志鍾乳洞公園・質志）

五穀豊穡を願って

京都祇園八坂神社御田祭

恒例の京都祇園八坂神社の御田祭が五月二十四日、同神社の御分社がある尾長野区（下山）で行われました。

御田祭では、町内外から訪れた観光客やアマチュアカメラマンらが見守る中、すげ笠に着物姿の早乙女八人が、雅楽の調べに合わせて手植えで苗の植え付けを実施。その後、同神社青年部による獅子舞の演舞や地元につながる丹波八坂太鼓が披露され、訪れた人々を楽しませていました。



一列に並んでいねいに苗を植える早乙女（下山地内）

人の動き

（敬称略）

■社会教育委員

代表／中野 昭（豊田）
副代表／太田明平（橋爪）

■消費生活グループ

会長／田畑美さ子（蒲生）
副会長／山内博子（坂井）
会計／文字俊子（本庄）
委員／横山弥生（口八田）
▼野口和子（曾根）▼折竹禮子（和田）
▼西村祥栄（広野）▼野間妙子（本庄）
▼谷垣とみ子（和田）

わたしたちの町

人口
17,064(−33)
男
8,079(−15)
女
8,985(−18)
世帯数
6,496(−8)
6月1日現在()は前年比

職員の異動

（敬称略）

■異動（六月一日付）

米山栄（和知診療所看護師長）
退職職員（五月三十一日付）（は前職）
今海美代子（和知診療所看護師長）

アユの生態を学ぶために

和知小学校稚アユ放流体験

四月二十八日、和知川漁業協同組合が、和知小学校の五年生二十六人を本庄地内のフクイ河原（由良川）に招いて、稚アユの放流体験を行いました。

放流体験は、子どもたちが地域ブランドであるアユについて学ぶことを目的に、毎年この時期に実施。参加した児童らは、同組合員からアユの生態や放流の仕方などを教わった後、バケツに移された稚アユをやさしく由良川に放ちました。

また、同組合は、六月二十一日のアユ釣り解禁に備えて、四月二十八日と三十日に由良川流域で約千二百五十キログラムの稚アユを放流しました。

【シリーズ】 **第1回**
食卓の一品に
どうぞ!!

地元で採れる 旬の食材を使った料理レシピ

豊かな自然に恵まれた京丹波町では、みず菜やホウレンソウ、伏見とうがらしなど、たくさんの野菜が栽培されています。地域で採れた野菜を地域で消費する「地産地消」の取り組みは、安心・安全な食生活を支える大切なものであるとともに、食を通じて地域の良さを再認識することができます。

このコーナーでは、地産地消の取り組みを推進する食生活改善推進員協議会のみなさんに、地元で採れる旬の食材を使った料理の作り方を紹介していただきます。

1日に必要な野菜の量は300～350g。このメニューでは51gの野菜が取れます。



今回の
料理

「新たまねぎの 酢味噌和え」

●【材料(4人分)】

- ◆たまねぎ……………200g ◆ちりめんじゃこ……………40g
- ◆青じそ(葉)……………4枚
- <調味料>
- ◇白みそ(甘口)…20g ◇酢……大さじ2/3
- ◇みりん……大さじ1/2 ◇砂糖…小さじ1/2
- ◇練がらし……………少々

■作り方

- ①たまねぎは薄切りにして熱湯でさっとゆで、ざるにあげて酢を少々ふる。
- ②ちりめんじゃこを熱湯にさっと通す。
- ③鍋で、みそ、みりん、砂糖を火にかけて練り、冷ました後、酢とからしを加えてよく練る。
- ④③で①②の食材を味付けし、青じその千切りをのせて盛り付ける。

■栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
68kcal	5.4g	0.6g	71mg	1.3g	1.1g

編集 後記

今回の特集は「文化財」。琴滝や質志鐘洞、観音堂などが指定されていることは知っていましたが、調べていくと72点もの文化財が町内にあることを改めて認識しました。紙面の関係で文化財一つひとつの詳細をお伝えすることはできませんが、今回の記事をきっかけに、みなさんが文化財に興味を持っていただき、現地を訪れていただけたらうれしく思います。また、合併から約3年8か月経ちますが、旧3町の歴史と文化を引き継いだ京丹波町が「自分たちの町」として多くのみなさんに認識していただけるように、今後もできるだけ多くの情報が発信できるよう努めていきたいと思っています。(K)

【おわびと訂正】

先月の広報京丹波(No.43)の11ページ、「人の動き(食生活改善推進員協議会)」の副会長／太田明子さん(鎌谷下)は、副会長／田村明子さん(鎌谷下)の誤りでした。おわびして訂正します。

新たまねぎのおいしい時期は五・六月です。たまねぎには、血液をサラサラにする効果があり、高血圧や糖尿病などの予防になると言われています。一番おいしい時期に食べましょう。塩分が気になる方は、みそを減らし、青じその香りでおいしくいただけます。

〈次回は、八月号に掲載する予定です〉



食生活改善推進員協議会
副会長 田村明子さん
(鎌谷下)

一言アドバイス