

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

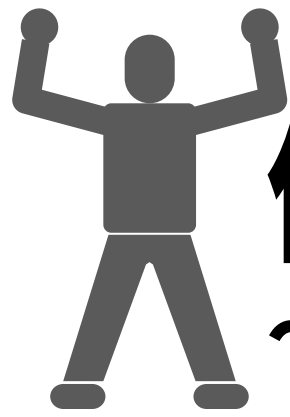
京丹波

No.52

2010年
2月15日発行

新たな門出を祝して





健やかな毎日を過ごすために

～健康診査で疾病の早期発見と早期治療を～



今月の表紙

1月10日、山村開発センターみずほで行われた「成人式」。新成人たちは、恩師や多くの方々からの祝福を受けながら、人生の新たな一歩を踏み出しました。
(関連記事を14ページに掲載)

京丹波町では、町民のみなさんの健康を守るために特定健康診査・基本健康診査(健康診査)や各種がん検診などを毎年実施し、疾病の早期発見と早期治療に努めています。今回、平成二十一年度を実施した健康診査などの受診状況をお知らせします。

町全体の健康状況を知ること、日ごろの健康づくりや健康管理に役立てていただくとともに、健康診査などの定期的な受診、健康相談などへの積極的な参加に心がけてください。

健康診査やがん検診などの受診状況を踏まえて

健康診査などの結果を日ごろの健康づくりに役立てていただくために、受診状況や疾病状況などを見てみましょう。

健康診査の受診状況



受診率の向上に向けて、日曜健診の実施や健康川柳の募集などに取り組んできましたが、健康診査の受診者数は二千八百九十人で昨年度と比べて八十五人減少しました。(表1)参照

診査内容としては、平成二十年度から生活習慣の改善を目指したメタボリック症候群に重点を置いた検査項目が追加され、今年度からは検査項目の基準値がより予防を重視した数値となり、判定基準が厳しくなりました。その結果、昨年度と比べて、「異常なし」「要指導」と判定された方は大幅に減少し、「要精密検査(要精検)」判定の方が増加しました。

年代別に見ると、「要精検」と判定された方は、二十一～三十九歳が二・一六%、四十一～七十四歳が四三・八%、七十五歳以上が五〇・一%で、年代が上がるにつれて増加していることから、若い年代から疾病予防に努めることが大切になります。(表2)参照

疾病の内訳では、「糖尿病」「高血圧症」「高脂血症」が多く、特に「糖尿病」の指標であるヘモグロビンA1c(二一三か月前の血糖の平均値)が五・二以上(「要指導」以上)と判定された人は、受診者数の約七割にも及びます。食生活の改善とともに、適切な運動習慣の見直しが必要になることがうかがえます。(表3)参照

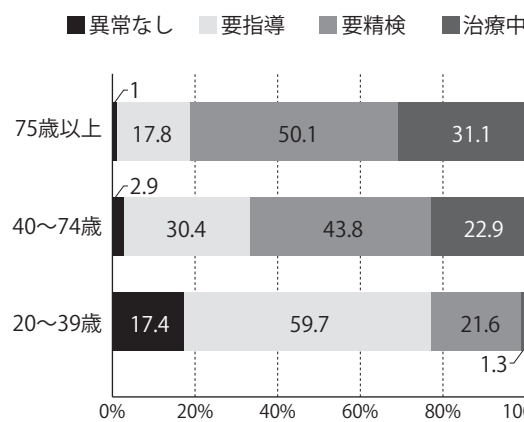
自分自身の健康状態を知り、疾病予防に努めるために、年に一度は健康診査を受診する必要があります。

健康診査の受診者数(表1) (単位:人)

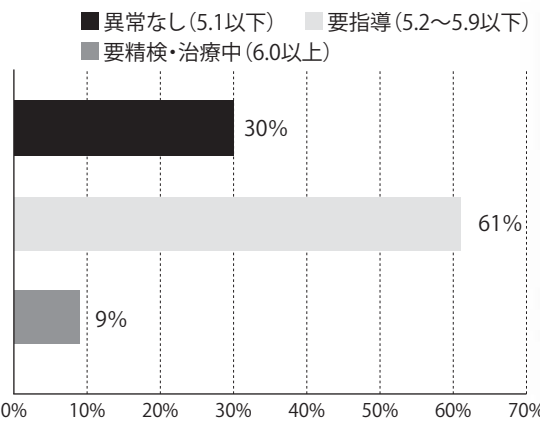
	受診者数	
	21年度	20年度
特定健康診査(40～74歳)	1,543	1,594
基本健康診査	1,347	1,381
20～39歳	310	314
75歳以上	1,037	1,067
計	2,890	2,975

※平成21年12月25日現在の数値

健康診査の年代別判定結果(表2)



糖尿病(ヘモグロビンA1c)の判定割合(表3)



京丹波 No.52 CONTENTS

- 2 健やかな毎日を過ごすために～健康診査で疾病の早期発見と早期治療を～
- 7 Dr's Message いきいき健康術
- 8 共に支えあえる社会づくりを目指して「体験作文コンクール」
- 12 フラッシュ TOWN NEWS 2010
 - 日本赤十字社京都支部長が感謝状を贈呈～献血ボランティアの熊谷しゅん子さんが受賞
 - 人権擁護を目指した活動～一人権擁護委員委嘱状伝達式
 - 地域ぐるみで文化財を守るために～能満神社で放水訓練
 - 男女共同参画社会への認識を深めるために～きらりフォーラム2010
 - 地元食材を使った特別献立～学校給食週間
 - 息もつかせぬラリーの応酬～京丹波町卓球大会
 - 読んだ物語を絵で表現～お話を絵にするコンクール
 - 決意新たに成人としての一歩踏み出す～京丹波町成人式
 - 防火防災への誓い新たに～京丹波町消防団出初式
- 16 シリーズ 地元で採れる旬の食材を使った料理レシピ



巡回健康相談で認知症予防について話を聞く参加者(塩田谷公民館・塩田谷)

検診結果返しの状況(表5)

(単位:人)	
参加人数	
検診結果報告会	2,732
保健センター 来所	360
訪問および 家族への手渡し	855
その他	252
計	4,199

※「検診結果報告会」には、夜間(4回)も含む。

検(健)診結果報告会の実施
受診された方と直接出合い、そして検(健)診結果に基づいた適切な指導を行うために、保健師が集落を巡回して結果をお知らせする「検(健)診結果報告会」を、今年度も保健活動の重点施策として実施しました。

今回は、各地区の公民館など九十四会場で開催し、二千七百三十二人の方に参加いただく中で、一人一人とお話しをしながら検(健)診結果をお返ししました。(「表5」参照)

来年度も、検(健)診結果を少しでも分かりやすくお返しするために同報告会を実施するとともに、健康相談や健康教育、健康講座などを計画しますの、ぜひご参加ください。

検(健)診結果報告会の実施



受診状況などから見る現状分析

健康診査やがん検診は、受診後の事後フォローが重要です。本町が取り組んでいる「検(健)診結果報告会」や、結果を踏まえた現状分析などについて見てみましょう。

がん検診の受診状況



がんは、昭和五十六年から死亡原因の一位を独走しており、生活様式や環境の変化に伴い年々増加しています。特に、若い年代での発症が増加しているにもかかわらず、がん検診の受診率が伸びていないのが現状であり、中でも女性特有のがん検診(乳がん、子宮がん)は全国的に受診率が低い状況です。

そのような現状から、国の女性特有

のがん検診推進事業が今年度から始まり、子宮がん検診は二十歳・二十五歳・三十歳・三十五歳・四十歳の節目、乳がん検診は四十歳・四十五歳・五十歳・五十五歳・六十歳の節目で、できるだけ多くの方が受診していただけるように、検診手帳と無料クーポン券(本町では町の施策としてすべての検診が無料)を発行しています。乳がんと子宮がんは、早期に見れば完治する確率が高くなるので、毎年欠かさず検診を受けることが大切です。

また、全体的な検査結果を見ると、昨年度と比較してすべての検診で受診者数が増加しています。しかし、要精密検査と判定された方が医療機関などで受診された割合が六六・二%と低く、中でも、大腸がん検診(五八%)と子宮がん検診(五〇%)が低い状況です。がん検診の目的は、がんの早期発見・早期治療ですので、要精密検査と判定された方は早めに医療機関などで受診してください。(「表4」参照)

がん検診などの受診状況(表4)

(単位:人、%)

	受診者数	要精密検査者数	要精密検査受診者数	要精密検査受診率	
がん検診	胃がん検診	1,387 (1,381)	257 (262)	173	67.3%
	大腸がん検診	2,586 (2,578)	169 (184)	98	58.0%
	肺がん検診	3,031 (3,006)	63 (48)	48	76.2%
	子宮がん検診	1,534 (1,504)	16 (6)	8	50.0%
	検診車	1,358 (1,342)	16 (6)	8	50.0%
	医療機関	176 (162)			
	乳がん検診	1,723 (1,669)	67 (74)	53	79.1%
	視触診	1,142 (1,045)	29 (41)	19	65.5%
	マンモグラフィ	581 (624)	38 (33)	34	89.5%
	前立腺がん検診	874 (855)	60 (54)	38	63.3%
その他	成人歯科検診	236 (206)	200 (177)	—	—
	肝炎ウイルス検査	103 (84)	2 (0)	1	50.0%

※平成21年12月25日現在の数値で、()は平成20年度の結果です。

成人歯科検診の受診状況



成人歯科検診は二百三十六人が受診し、昨年度と比べると三十人増加しましたが、受診率が低いのが現状です。

また、虫歯など「要精密検査」と判定される割合が八四・七%と極めて高いのも特徴的で、早期発見・早期治療の効果が得やすい検診です。

健康な歯を維持することは、健康づくりの基礎となります。何歳になってもおいしく食べられる歯を維持するために、年に一度は検診を受診し、虫歯や歯周病の予防をはじめ、全国目標である八十歳で二十本の歯を残す「8020運動」の実現を目指して、若い時から口の中の健康を意識することが大切です。

肝炎ウイルス検査について



肝炎ウイルス検査は、B型肝炎およびC型肝炎の感染を発見するための検査で、四十歳以上でこれまでに検査を受けたことのない方を対象としています。

国が平成十四年度から五年の期限で取り組みを開始し、現在は期間を延長して取り組んでいるため、実施期間には限りがあります。原則として、生涯に一度受けていただければよい検査ですので、できるだけ早く受診してください。

現状分析による本町の死亡原因



本町の死亡原因としては、「がん」がもっとも多く、次いで「呼吸器疾患」となっています。

特に、がんは年齢層の若い人の割合が高い傾向にあり、高齢者層では心臓疾患や肺炎などの呼吸器疾患が多い状況です。

死亡原因となったがんの中には、検診や生活習慣の改善で予防できるものもあります。また、全国平均と比べて受診率が高い「胃がん」「大腸がん」の死亡割合を、平成十五年―十九年までの標準化死亡比統計と比較すると、国が一〇〇%に対して本町は七十五前後であり、全国平均から見れば低い結果となっています。

このような現状を踏まえると、早期発見を目指したがん検診などの受診や、受診結果に基づいた早期治療が健康管理においていかに重要であるかがわかります。

用語説明

*標準化死亡比統計
全国の市町村を同じ条件で比較するために人口・年齢構成を考慮して算出した予測死亡数と、実際の死亡数とを比較した数値。国を100とし、上回れば死亡率が高い、下回れば死亡率が低いと判断される。

平成22年度の申込受付を行います

本町では、2月から3月にかけて、平成22年度の健康診査や各種がん検診などの申込受付を行います。実施する内容は下記のとおりですので、対象となる検診はできるだけ申し込みいただき、疾病の早期発見や自分自身の健康管理に役立ててください。

なお、本町では、健康診査や検診を無料で受診することができるとともに、仕事などで平日に受診ができない方のために「日曜健診」を実施します。

みなさん、ぜひ受診してください。

平成22年度に実施する健(検)診内容

健(検)診名	対象年齢	性別	実施(検査)内容
特定健診	40～74歳の国民健康保険加入者	—	問診、身長・体重・腹囲測定、血圧測定、血液検査、尿検査、医師の診察 *必要な方は心電図、眼底検査
基本健診	20～39歳	—	腹囲測定を除いて、内容は特定健診に準ずる。
	75歳以上		
結核・肺がん検診	40歳以上	—	検診車での胸部レントゲン撮影(該当者は喀痰検査)
大腸がん検診	40歳以上	—	採便による便潜血反応検査(2日間)
胃がん検診	40歳以上	—	検診車でのバリウム検査
子宮がん検診 (医療機関)	20歳以上	女性	検診車での子宮頸部細胞組織検査
			指定医療機関での個別検診(子宮頸部および体部細胞組織検査)
乳がん検診 マンモグラフィ	30歳以上	女性	医師による視触診
	40歳以上		検診車での乳房レントゲン撮影(2年に1回の検診)
前立腺がん検診	55歳以上	男性	血液検査
成人歯科検診	20歳以上	—	指定歯科医院での個別検診
肝炎ウイルス検査	40歳以上で受けたことがない人	—	血液検査(特定健診・基本健診と同時に採血)
介護予防生活機能評価 (いずれかの健(検)診申込者は同時実施)	65歳以上 (要支援・要介護認定者を除く)	—	要介護状態を予防するための生活機能の問診。なお、必要と認めた方には、血液検査、血圧測定、問診、身長・体重測定、心電図、医師の診察を実施。
日曜健診	40～74歳の国民健康保険加入者	—	仕事などで平日の受診が困難な方を対象に、特定健診に準じて集団健(検)診で実施。 *上記健(検)診項目のうち、子宮がん検診以外が受診可能。

※性別欄に「—」が記されている健(検)診は、男女共に受診可能です。

【問い合わせ先】保健福祉課 ☎86-1800

いきいき健康術 第30回

Dr's Message

『花粉症にっくらん』

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師長 米山栄一さん。多くの人が悩んでいる花粉症についてのお話です。

日本人の四人に一人が発症している「花粉症」。今年は、近年と比較して花粉の飛散量が少ないと予測されていますが、油断をせず事前予防に努めることが大切です。

花粉症とは

花粉症とは、植物の花粉が目や鼻などの粘膜に接触することによって引き起こされるアレルギー症状で、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの特徴的な症状が花粉の飛散期に一致して起こるため、季節性アレルギー性鼻炎に分類されます。

花粉症を引き起こす植物は約六十種類以上あり、代表的なものとして、スギ、ヒノキ、イネなどがあります。花粉症の診断は、医療機関において血清抗体検査などにより行いますので、疑わしい症状がある方はご相談ください。

花粉症の治療と予防

花粉症の代表的な治療法としては、薬物療法が一般的ですが、専門医では免疫療法やレーザー手術などを行います。



看護師長 米山栄一さん(和知診療所)

また、日常生活での予防対策としては、次のとおりです。

- ①花粉情報に十分注意する。
- ②飛散量の多い時は外出を控える。また、外出する時は、マスクやメガネを着用し、花粉の侵入を防ぐ。
- ③室内には、できるだけ花粉を持ち込まないようにはするとともに、掃除をこまめにして清潔に保つ。

花粉症は毎年必ず発症しますので、事前予防に心がけてください。

共に支えあえる社会づくりを目指して

体験作文 コンクール

障害者週間(12月3日—9日)および障害者福祉の啓発を目指して、京都府が実施した体験作文コンクール。「出会い、ふれあい、心の輪—障害のある人とない人との心のふれあい体験を広げよう—」をテーマに、小学生、中学生、高校生・一般の3部門で審査が行われ、町内在住の堀さんと大東さんが高校生・一般の部で優秀賞を受賞されました。

多くのみなさんにノーマライゼーションへの理解を深めていただくために、受賞作品(原文どおり)と受賞者の感想をお伝えします。

助けあう心を 大切に

堀 祐輔(下山)

私は、生まれつき両足に障がいがありクラッチ(杖)を使用しなければ歩けません。

しかし、小学校の時は養護学校に通ったけれど、中学、高校は周囲の支援もあり自分の希望していた普通校に通う事ができました。けれど養護学校ではなかったらしい事が沢山ありました。それは、障がいのある人との接し方がわからないのかすごく冷たい目で見られたり、障がいがあるのをわかっている人が何人かいました。

私は、いつも思います。もし、自分が身体に障がいがありそんなイヤな事を言われたらどう思うか自分の立場で考えてみたらと。

でも中には、すごく理解のある人達もいてくれたので良かったです。

先日、新聞やニュースで私と同じような障がいのある奈良県の女子中学生が、小学校は車イスのついでにも周囲の助けがあって普通小学校に通えたのに、中学校は支援する人がいない、移動などが大変だから入学で

きない事を耳にしました。最終的に通えるようになったみたいで良かったけれど、法律的には、障がいがあるから普通中学、高校に通ってはダメというのはいないのもつと障がい者にどう対応するか前向きに考え入学できるようにすべきだと思います。

障がいがあってもなくても生きている限り同じ人間なので、一緒に学校に入学できるというのは当たり前だと私は思います。

また、学校に障がい者が一人でもいると健常者は、障がいに対しての理解ができると思います。今までは、障がい者を見て変な人がおらはるか思っていた人もたぶん日常生活の中で障がい者と接していると街に出歩いた時に、障がい者の見方が変わると私は思います。

もちろん障がいをもっている私たちも健常者の人たちに障がいがあるからできないんだと思わせるのではなく、身体にハンデがあるからこそ健常者にはできない事が沢山あるんだという事を教えてあげべきだと思います。

そうすると、お互い理解しあえると思うのです。

私は、これからの時代は、もっと

もっと福祉というものに対して学習すべきだと思います。障がい者と健常者

とでは、同じ生活をしていても物の見方が違うと思います。

例えば街の中を歩いていて、二センチの段差があります。普通の人なら何とも思わずに歩いているだろう。しかし、障がい者はその少しの段差がハードルとなるのです。

他にもいっぱいあります。

だから私は、どれだけ街のバリアフリー化を健常者の人たちだけで考えるのではなくて障がい者の声をもっと受け入れ一緒に考えていくべきだと思います。

私は、今までいっぱい両親や先生、友達から支援してもらってありますがとうとうという感じです。でもハンデがあるからといって支援してもらってばかりではないと思う。やっぱり生きていく以上は同じ人間だから。

私の夢は、何年先になるかわからなければいけれど福祉の仕事で今まで支援してもらった分反対に支援できればなと思っています。

もう一つ福祉の仕事っていうのは健常者が先頭に立ってやるより私の考えでは、障がいがある本人が先頭に立つた方が今よりずっとよくなると思います。私はそんな人になりたいなと

夢見ています。

私の伝えたかった事は、たとえハンデがあっても生きてる以上同じ人間だから差別するのではなく健常者と同じように接したら良いという事。それがもし、難しいのであればどうしたらいいのか前向きに考え同じ生活ができるようにすれば良いという事と私たちハンデがある方もどうすれば日常生活に駆け込める事ができるか努力する事も必要だという事を常に思っておくのが大切だと思います。お互い助けあいの心を大切に生活しましょう。

受賞した感想

堀 祐輔さん

昨年度の佳作に続いて、今年度は優秀賞を受賞することができたので本当にうれしかったです。

昔から書くのが好きで、小学六年生のときには「自分の生い立ちの記」と題して、十二年間の思い出や出来事を約三十枚の原稿用



紙に書き綴ったことがあります。

今回の作文には、自分自身の体験を通じて「障害があっても同じ人間として見てほしい」との思いを込めました。作文を読んでいただくことで、

障害者と健常者が共に協力し合うことの大切さに気付いていただけたらと思います。

来年度もコンクールに参加し、受賞できるようにがんばります。

【用語説明】ノーマライゼーション
障害のある人を特別視するのではなく、社会の中で普通の生活が送れるような条件を整えるべきであり、共に生きる社会こそ普通の社会であるという考え方。

私は「このような方々に支えてもらって、生きさせていたでいるのだ。体に重度の障害があるため、体のあちこちが痛く、辛いことは山ほどある。これから先、この状態は悪くなる一方だろうが、優しく、理解して下さる方々に出会えると、本当に心から「生きていて良かった」と思う。そのような方々に多く出会えることを信じて、これからも頑張ろう！」



受賞した感想

大東 啓子さん

書くことしかできないわたしにとって、作文で賞をいただけることほどうれしいことはありません。郵便配達員さんも作文を読んで喜んでくださり、温かみのある手書きの葉書で受賞のお祝いをいただきました。本当にありがとうございます。毎年コンクールに応募し、これまでに京都府の最優秀賞や優秀賞、佳作をはじめ、内閣府の総理大臣賞と佳作をいただきました。今後は、まだ受賞することができていない内閣府の優秀賞が受賞できるようにがんばります。

心優しい
郵便
配達員さん

大東 啓子(本庄)

父は私のことを「カメ」と呼ぶ。それは不器用な父の愛情表現だ。

私は重度の障害者。何をすることも時間がかかる。ところが現在社会はスピード時代。なかでもパソコンや携帯電話でのメールが大流行。でも、私はしていない。

「メールしてないの。なんで？」と、みんなから聞かれるが、手が不自由で、そのスピードについていけない。というのが一番の理由だが、それだけではない。絵文字など使わずに、美しい日本語で書く手紙が好きなのだ。美しい便せんや可愛らしい便せんに思いを込めて書き、四季折々の切手を貼って出す。そんな手紙が私は大好きだ。

年賀状も文面は一人お一人に心を込めて、二百枚弱書く。でも、暑中見舞いは暑い時期なので、いただいた方にしか書く元気がない。それでも三十枚くらいは出す。夏が近くなると、「よし、頑張るぞ！」と、自分に言い聞かせる。

そんな五月半ばの午後のこと。「ピンポン」と、チャイムの音。その時、私はトイレにいた。「ハイ」と返事はしたものの、早く出なければと思うほど出る事が出来ない。

二三分して「もう帰ってしまわれたらどうかなあ」と思いながら、やっと玄関へ出ると、郵便配達員の方が、「すみません。郵便局ですけど、いつもお世話になっております」

ほとんどの人は二三分も待たせると帰ってしまわれる。狭い家なのに私は玄関まで行くのに時間がかかって、急いで急いで行っても誰もおられない時がよくある。

「長くお待ちさせて、すみません」と謝りたかったが、言葉も言えず、申し訳なく思った。

「あー。今日はかもめーるの葉書は要らないかと思っ来させてもらったんですけど、要りませんか」

と言って、見本のパンフレットを見せて下さった。発売されたら夫か父に買いに行ってもらうつもりでいたから、迷わず「これ！」と、無地の葉書を指で示すと、郵便配達員さんは、「無地がいいんですか？」と不思議そうに言われたので、「ハイ」と応えると、

「分かりました。来月の初めには来ますので持って来ます」と言い残して、帰られた。

私は嬉しくなった。私のような重度の障害者が一人にいる時には、売買契約をして下さる人は少ない。そこで私は「持つて来られたら、すぐ渡せるように」と葉書の代金二五〇〇円を袋に入れて、玄関に置いておいた。

無地の葉書を選んだ理由は、私はパソコンでオリジナルの暑中見舞いを書くからである。色々とデザインを考えながら、持つて来て下さる日を楽しみに待つていた。

ところが数日して、

「あんだ、暑中見舞いの葉書、自分で注文が出来たんかと母から電話。私実家の近くに住んでいるので、郵便配達員さんは気を利かして、実家へ行かれたのだ。結局、代金は母が払ってくれて、葉書は私の元に届いた。

それから間もなく、その郵便配達員さんからもかもめーるが届いた。「最近は何始の挨拶もメールでという人が多くなり、手紙を出す人は少なくなりまして、『手紙が好き』と言ってもらえたら仕事にもやり甲斐が出ます。頑張ります。ありがとうございます」

「した」と書いてあった。そんな葉書ももらって嬉しくなった私は、その郵便配達員さんに前々から抱えていた悩みを聞いていただきうと思つた。

私は手紙を書いても出しに行けないのだ。夫に頼むか、近くに父に頼むしかなかった。でも夫の通勤路にはポストはなく、わざわざ遠回りしてくれる。父にも私の都合ではなかなか頼めない。そこで「何とかしてもらえないでしょうか」と、葉書を書いた。

郵政が民営化されたので、無理かなあと思いつながら返事を待つた。

数日後のこと、郵便配達員さんがクリアファイルに「郵便配達員さん、差し出したい郵便がありますので、お願いします」と大きな文字で書いた表紙をつけ、持つて来て下さり、「このファイルに手紙を入れて、家のポストに入れ、表紙を出しておいてもらったら、郵便配達に来た時に持つて帰りますので」

と言って下さった。私は嬉しくて涙が出そうになった。「きつと色々規則もあり」そ

日本赤十字社京都府支部長が 感謝状を贈呈

献血ボランティアの熊谷じゅん子さんが受賞

このほど、献血ボランティアとして活動されている熊谷じゅん子さん（実勢）に、日本赤十字社京都府支部長から感謝状が贈られました。

熊谷さんは、平成十一年九月に献血（個人）ボランティアに登録し、町内の献血会場で受付事務や協力への呼びかけ活動などを実施。今回、多年にわたり赤十字活動に貢献され



日本赤十字社京都府支部長からの感謝状を受けた熊谷さん

てきた功績に対し感謝状が贈られました。
おめでとございませう。

人権擁護を目指した 活動

人権擁護委員委嘱状伝達式

人権擁護委員の委嘱状伝達式が一月十三日、役場町長室で行われ、新任の山内津八子さん（栗野）に法務大臣からの委嘱状が伝達されました。委員の任期は、本年一月一日から三年間。

また、これまで同委員として活動されてきた西山園子さん（猪鼻）に感謝状が贈られました。



委嘱状を受けた山内さん(右から2人目)と感謝状を受けた西山さん(右から3人目)(役場町長室・蒲生)

男女共同参画社会への 認識を深めるために

きらりフォーラム二〇一〇

「きらりフォーラム二〇一〇」(町、京丹波きらりネットワークの会、京都府主催)が一月十六日、山村開発センターみずほで行われ、約百三十人が参加しました。

フォーラムは、性別や世代を問わず、人として多様な生き方を認め合う「男女共同参画社会」についての認識を深めることを目的に毎年実施。今回は、大正琴八重さくらが澄んだ琴の音色でオープニングを飾った後、和知人形浄瑠璃保存会が長老ヶ岳を舞台にした人情話「長老越節義の誉」を上演し、地域の伝統芸能を披露

しました。
続いて、落語家の笑福亭松枝さんが「共同参画で△じゃない○い社会」と題して、家庭や地域社会などにおける男女共同参画の問題点や疑問点などを落語を交えておもしろおかしく話し、男女共同参画社会の理念は、女性が社会へ参加するだけではなく、参加して自分自身の意見を反映させることである。そのことを理解し、男女が協力して取り組むことが大切と、参加者にアドバイスを送りました。

また、会場内には、今年度で開催した「きらりセミナー」のまとめや、ドメスティック・バイオレンスなどへの啓発パネルが展示され、男女共同参画社会への理解を呼びかけました。



落語を交えて講演する笑福亭松枝さん(山村開発センターみずほ・大朴)

地元食材を使った 特別献立

学校給食週間

「学校給食週間(一月二十四日―三十日)」として全国的に取り組みが展開される中、本町では一月二十五日から二十九日までの間、町立小学校八校と和知中学校で南丹地域の食材を使った特別献立を提供しました。

同週間は、毎日食べている学校給食のことを改めて考えるとともに、食べ物と栄養に関する知識を深め、健全な食生活について学ぶ機会として

地域ぐるみで 文化財を守るために

能満神社で放水訓練

一月二十四日、文化財防火デーの取り組みの一環として、上野地内にある能満神社で放水訓練が行われ、町消防団丹波支部員をはじめ、女性消防協力隊員や地元住民、園部消防署丹波出張所の署員ら約八十人が参加しました。

この取り組みは、貴重な文化遺産を火災から守ることを目的に、消防団員や地元住民らが参加して、初期消火活動の実践訓練などを毎年実施。今回は、府登録文化財である能満神社の付近で火災発生との想定のもと、地元住民らによる消防車が到着するまでの初期消火訓練、消防署員や消防団員による放水訓練などが行われ、実践さながらの緊迫した雰囲気の中、参加者らは一生懸命訓練に励んでいました。



備え付けの機器を使って初期消火訓練を行う地元住民(能満神社・上野)



放水訓練を行う消防団員と消防署員

訓練終了後には、同支団の湊嘉秀支団長が「文化財の消失は地元にとって大きな損失となる。訓練で学んだことを生かして、火災時には迅速に対応いただくとともに、日ごろからの備えに努めてください」とあいさつした後、寺井行雄教育長が「迅速かつ的確に訓練を行っていただき、文化財を所管する教育委員会としては心強く思う。文化財を守り、次世代へ引き継ぐのがわたしたちの責務なので、無火災を目指してみなさんの協力をお願いします」とお礼のあいさつを述べました。
また、訓練前には、女性消防協力隊員らによる消火器を使った消火訓練も行われ、非常時への心構えを新たにしていきました。
*文化財防火デー：昭和二十四年一月二十六日に世界最古の木造建築物である法隆寺の金堂で火災が発生したことから、文化財を火災・震災などの災害から守り、文化財愛護思想の高揚を図ることを目的に、同日を「文化財防火デー」として制定。

息もつかせぬ ラリーの応酬

京丹波町卓球大会

第四回京丹波町卓球大会(町体育協会主催)が一月二十四日、グリーンランドみずほの体育館で行われ、出場選手ら百四人(十七チーム)が参加しました。

同大会は、一チーム五人で構成するチーム対抗で行われ、四ゾーンに分かれてシングルス五試合の勝敗結果で順位を決定。試合が始まると、息もつかせぬラリーの応酬や力強いスマッシュなど、白熱した試合展開が見られ、会場内には見守る観客らの歓声や応援の声が響き渡りました。
なお、成績(優勝のみ)は次のとおり。

- Aゾーン 花の梅田会
- Bゾーン 実勢
- Cゾーン 蒲生野
- Dゾーン チームエリート



和気あいあいとした雰囲気の中で、ぼたん鍋を味わう児童(下山小学校・下山)



多くの人が見守る中で卓球を楽しむ参加者(グリーンランドみずほ・大朴)

読んだ物語を 絵で表現

お話を絵にするコンクール

一月二十七日、「お話を絵にするコンクール」(京都新聞社主催)で入賞した片山智尋さん(和知小・六年)と吉田実央さん(松山小・三年)が担任の先生と共に教育委員会を訪れ、寺井行雄教育長に受賞の報告をしました。

同コンクールは、選定図書を読んで感じたことを絵に表現することで、子どもたちの読書力や表現力、想像力を養うことを目的に毎年実施。今回、応募総数十二万四千六百六十七点の中から、

「ゆらぎの詩の物語」を描いた片山さんが京都府教育長賞、「かわいいととりさん」を描いた吉田さんが京都府町村会長賞を受賞しました。

報告会では、片山さんが「第一印象に残った海の場面を、空と海の青色が混じらないように工夫するとともに、小さな魚をいねいに描きました。こんな素晴らしい賞を受賞できてうれしい」と話し、吉田さんは「マドレーヌさんが歌って小鳥を呼ぶ楽しそうな場面を、小鳥の様子を細かくきちんと描きました。受賞の連絡を受けたときはびっくりしましたが、受賞できてうれしい」と、それぞれ絵に込めた思いなどを語りました。



受賞した片山さん(左から2人目)と吉田さん(左から3人目)(和知支所・本庄)



京都府町村会長賞を受賞した吉田さんの作品

京都府教育長賞を受賞した片山さんの作品

決意新たに成人としての 一歩踏み出す

京丹波町成人式

平成二十二年京丹波町成人式が一月十日、山村開発センターみずほで行われ、新成人百六十五人(対象者数二百四十人)が出席しました。

式では、寺尾豊爾町長が「心温かく人情味あふれる京丹波町で生まれ育つたことを誇りとし、社会人としての自覚を持って、周りの人々を支えることができる人になつてくたさい」と式辞を述べた後、阿部定教育委員長が新成人代表の新川博史さん(下山)に記念品を贈呈。続い

て、大西神奈さん(賀美)が「多くの人の出会いと、自分が信じた道へと進む強い心を大切に、いつまでも素直であたたかみのある人間であり続けるとともに、誰からも愛される成人になります」と、新成人を代表して力強く誓いの言葉を述べました。

また、記念アトラクションとして、京丹波町子ども合唱団や瑞穂鼓太鼓による演奏などが華を添え、恩師や保護者らをはじめ集まった多くの人々で新成人の門出を祝いました。



力強く誓いの言葉を述べる大西さん(山村開発センターみずほ・大朴)



アトラクションを見つめる新成人

防火防災への誓い 新たに

京丹波町消防団出初式

平成二十二年京丹波町消防団出初式が一月十日、グリーンランドみずほで開催され、消防団員や園部消防署員ら約六百七十人が出動しました。

式は、団員らが隊列を組んだ分列行進で始まり、寺尾豊爾町長が「局地的集中豪雨や大規模地震などによる甚大な被害が全国的に発生する中、地域防災を担う消防団の責務は極めて重要で多様化している。訓練を通じて培われた技能や経験を生かし、今後より一層、災害などから町民を守るために尽力いただきたい」と式辞を述べた後、関団や京都府知事代理の山田清司職員長らからの来賓祝辞、定例表彰・伝達式などが行われました。

また、閉式にあたり、森良行団長は「町消防団が発足してから約四十年間、組織の再編や装備の充実を図るなど、町民の安心安全を守るための礎を築いてきた。今後は、消防団員が一丸となって、あらゆる災害に対応できる組織となるよう、消防団のさらなる発展を目指して活動していきたい」と決意の言葉を述べました。なお、表彰受賞者は次のみならずです。(敬称略)

京都府消防協会会長表彰

- 功績章/大田有次(分団長)
- ▼中野守(同)
- 勤功章/片山英夫(分団長)
- ▼坂本信幸(同)▼橋本秀樹(同)
- 精績章/山根一明(分団長)
- ▼松山征義(同)▼稲葉真一(同)
- ▼堀敬之(副分団長)
- ▼上田真一(同)
- 精勤章/田中晋雄(副分団長)
- ▼宇野浩史(同)▼林淳(同)

京丹波町長二十年勤続表彰

- 副団長/真野勝也
- 丹波支団/中野守▼谷口清一
- ▼田端卓史▼林寿雄▼中井伸幸
- ▼山崎剛▼村山功▼山下公志
- ▼竹内健▼山崎明彦▼山田正雄
- ▼森田茂▼山内和秋▼藤田房之
- ▼片山文樹▼大西弘志
- 瑞穂支団/松村悟▼隅田光郎
- ▼上原輝也▼井上勉▼高橋善心
- ▼細川智則▼軽尾豊▼山内和浩
- 和知支団/広瀬正明▼藤井利幸
- ▼山内良典▼野谷秀一▼越川潔
- ▼竹内俊行▼三嶋昭彦
- ▼梅原信明

京丹波町長表彰

- 丹波支団/安井信治▼村山禎浩
- ▼井上起志夫
- 瑞穂支団/石田信彦▼西垣康人
- 和知支団/藤井繁徳▼山内善史



分列行進をする団員(グリーンランドみずほ・大朴)

京丹波町消防団長表彰

- ▼松下勇▼堀勝彦▼正田哲也
- ▼白波瀬孝司▼片山剛
- ▼西村祐二
- 丹波支団/山西義幸▼山根寿夫
- 瑞穂支団/土佐文人▼田中広規
- ▼藤原功▼上西貴幸▼塩田智之
- ▼上田浩平▼熊原隆行▼山下富生
- ▼山田喜彦▼田中勝人▼田淵智久
- ▼岩崎秀司▼大西正浩▼正田智久
- 和知支団/尾池貴宏▼片山勉
- ▼十倉利公



森団長の案内により関団する寺尾町長ら関係者

わたしたちの町	
人口	16,916(-26)
男	8,005(-12)
女	8,911(-14)
世帯数	6,489(-4)
2月1日現在/()は前月比	

【シリーズ】 **第4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。

今回の料理

「サトイモと大根の中華風煮物」

●【材料(2人分)】

- ◆サトイモ…………… 120g
- ◆大根…………… 100g (さやいんげんでもよい)
- ◆ニンジン…………… 30g
- ◆干しシイタケ… 2枚(4g)
- ◆ブロッコリー…………… 30g
- ◆干しえび… 大さじ1/2(4g)
- ◆土ショウガ…………… 少々

<調味料>

- ◇油……………小さじ1
- ◇みりん……………小さじ2
- ◇しょうゆ……………小さじ1と1/3(8g)
- ◇中華スープの素……………小さじ1/6(0.6g)
- ◇水……………200cc

1日に必要な野菜の量は300~350g。このメニューでは140gの野菜が取れます。



■作り方

- ①干しシイタケと干しえびはそれぞれぬるま湯につけて戻す。
- ②大根とニンジンは皮をむいてから一口大の乱切り、土ショウガは千切り、干しシイタケは一口大の削ぎ切りにする。また、サトイモは皮をむいて一口大に切ってから軽くゆでる。
- ③ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでてから常温で冷ます。
- ④大根、ニンジン、土ショウガを軽く炒め、中華スープの素、水、①の食材と戻し汁(200cc)を入れて煮立たせた後、弱火で5~6分煮る。
- ⑤みりんとしょうゆで味付けをした後、サトイモを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ブロッコリーを入れて少し煮た後、器に盛り付ける。

■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
94kcal	3.2g	10mg	173mg	4.0g	0.8g

編集後記

冬といえば「雪」。子どものころは雪が降るのを楽しみにしていましたが、最近は雪が降ると雪かきの心配をするようになり、季節感よりも現実感が先に頭をよぎるようになりました。雪かきも、最初は「いい運動になるわ」と思えるのですが、降り続くと「またせなあかんわ」に気持ちが変わり、晴れた日が続いて雪がなくなると「なんや放っといたらよかった」と、何ともいえない無気力感が残ってしまうのが難点。今年は積雪量が少なく、1月末になっても雪かきをせずに過ごしていますが、うれしい反面、何か物足りなさ。多くは要らないけれど、少しは雪が積もって欲しいと思うのは編集子だけでしょうか。(K)

〈次回は五月号に掲載する予定です〉

のりきりましょう。

適度な運動や十分な休息など、食事以外の生活習慣も整えて、二気元を冬を

め、薄味でもおいしくいただけます。

からの旨味成分で料理にコクがでるため、薄味でもおいしくいただけます。

また、干しシイタケや干しえび、干し貝柱、ベーコン、かつおぶし、昆布などの旨味素材をうまく利用すると、食材

調子を整え、便秘解消に効果的です。

今回は根野菜を使った料理の紹介です。サトイモ、大根、ニンジンは、胃腸の

調子を整え、便秘解消に効果的です。

また、干しシイタケや干しえび、干し貝柱、ベーコン、かつおぶし、昆布などの旨味素材をうまく利用すると、食材

調子を整え、便秘解消に効果的です。

今回は根野菜を使った料理の紹介です。サトイモ、大根、ニンジンは、胃腸の



食生活改善推進員協議会

庶務 山内よう子さん (栗野)

一言アドバイス