

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

広報 京丹波

KYOTAMBA

No.58

8月号

2010年8月13日発行

気分は探検隊
いざ鍾乳洞内へ





今月の表紙

7月20日、わちエンジェルの4・5歳児31人が、質志鐘乳洞公園を訪れ、夏場でもひんやりとした涼しさが漂う洞内の見学などを行いました。(関連記事を11ページに掲載)

NO.58 CONTENTS

2 新規就農希望者を育成する「担い手養成実践農場整備支援事業」

4 9/20(月)～9/26(日)は「動物愛護週間」です

6 10月1日現在で全国一斉に「国勢調査」を行います

7 Dr's Message いきいき健康術

8 FLASH KYOTAMBA TOWN NEWS 2010

大学ホッケーの全国大会が町内で初開催
—全日本大学ホッケー王座決定戦

毎日を楽しみ気持ちで幸せな生涯を
—ひまわり学園

初心者も上級者も楽しめる大会
—京丹波町グラウンド・ゴルフ大会

犯罪や非行をなくすために
—社会を明るくする運動

京丹波町病院を地域で守るために
—絵山寿会がボランティアで美化作業

林業従事者の雇用促進を目指して
—京都府林業トレーニングセンターが開設

非常時に備えた実践訓練
—和知診療所が火災想定訓練を実施

住民自治組織によるまちづくりの実現に向けて
—「集落連携地域づくり組織」が発足

行楽シーズンを前にボランティアで美化作業
—ボランティア・ロード丹波

南丹地域のまちづくりをテーマに意見交換
—府民交流会

京丹波町の良さを知るために
—わちエンジェルが質志鐘乳洞を見学

12 シリーズ 地元で採れる旬の食材を使った料理レシピ

新規就農希望者を育成する

「担い手養成実践農場整備支援事業」

新規就農希望者を支援し、育成する「担い手養成実践農場整備支援事業」。農業の担い手不足が深刻化する中、地域農業の活性化を目指した取り組みが、町内で行われています。

「担い手養成実践農場整備支援事業」とは

京都府の制度であるこの事業は、市町村や京都府農業開発公社などが連携し、新規就農希望者に対して、技術習得から就農まで一貫して支援することで、地域農業の活性化と担い手の育成を目的に実施されています。

事業内容は、担い手不足に悩む地域で、研修用農地や施設、機械などを備えた「実践農場」を整備するとともに、生活面や地域での信頼関係の醸成などを支援する「後見人」と、栽培や販売、経営管理などを指導する「技術指導員」を設置し、新規就農希望者に対して実践的な研修(二年以内)を行います。研修期間終了後は、実践農場として活用した農地や施設を基盤として農業経営を開始することができるため、新規就農希望者と受け入れ地域のどちらにもメリットがあります。

本町では、これまでに事業を活用して四人の方が就農されており、今回新たに研修を終えた杉浦美穂さん(市場・イターン者)が新規就農を開始。また、就農希望者の村岸豊さん(下栗野・イターン者)が研修を開始しました。

研修期間を終えた杉浦さんが新規就農を開始

杉浦さんは、平成二十二年六月―二十二年五月までの一年間、中区の実践農場(ハウス四棟、約七ヶ)で研修を実施。住居が市場区にあることから、今西三国さん(市場)が後見人



杉浦美穂さん

山内善継さん(市場)が技術指導員を務め、杉浦さんをサポートしてきました。

六月三十日には、杉浦さんへの修了証書授与式が和知支所で行われ、関係者らによる懇談を実施。杉浦さんは、「以前住んでいた滋賀県との気候の違いなどにとまどいましたが、研修によって慣れることができました。また、病害虫や有害鳥獣被害なども実際に経験し、参考書などには載っていないたくさんのごとを学びました」と感想を話されました。

技術指導員を務めた山内さんは、「農業で大切なのは知識よりも現場での実践なので、研修で学んだことを今後に役立ててもらいたい。そして、地元のつきあいや共同作業の大切さを理解し、地域に溶け込むように努力をしてください」と杉浦さんにメッセージを送りました。

今後、杉浦さんは、中区と市場区で農業を営み、ハウス約二十ヶ、田んぼ約十七ヶで稲や米などを栽培。杉浦さんは、「作物を育てるのは自然が相手なので思いがけないこと

地域の活性化につなげるために

この事業を成功させるには、新規就農希望者を地域ぐるみで受け入れる体制づくりが重要です。地域の一人として温かく迎え、農業や地域の共同作業などを通じてふれあう中で、地域の活性化につながることを期待しています。

また、本町では、京都府が認定する「京の田舎ぐらしナビゲーター」の認定を受けた職員を産業振興課に配置し、農村での暮らしに関する相談やアドバイスなどに応じています。活用できる空き家などの情報があれば、次までご連絡ください。

【問】産業振興課 電話82-3808

インタビュー 8月から2年間の研修を開始した村岸豊さん(下栗野)



黒豆栽培をしたいの思いから、産地として有名な京丹波町を研修地に選びました。地域のひとちとのつきあいを大切に、将来的には研修で学んだ農業技術を生かして京丹波町で就農したいと思っています。

9/20日～9/26日は

動物愛護週間です



を飼っておられるみなさんへ

近年、猫による苦情が多く寄せられています。

猫を飼っておられる方は、周囲に迷惑をかけないように、次のことを守りましょう。

- ◇感染症予防や交通事故などの不慮の事故から猫を守るため、室内で飼うように努めましょう。
- ◇室内で飼うことができない場合は、不妊・去勢手術などにより、繁殖制限を行いましょ。
- ◇名札をつけましょう。
- ◇適切な飼い方で、他人に迷惑をかけないようにしましょう。

野良猫に
エサを
やらないで

かわいそうだからといってエサをやりはじめると、野良猫が集まってしまう原因となり、次のようなことがおこります。

数が増えて飼育が困難になります

メス猫1匹は1年に15～20匹の子猫を生みます。そして、子猫は半年で次の子猫を生むため、爆発的に増えて飼育が困難になります。

迷惑猫になってしまいます

台所をあざったり、フンをしたり、周りの方に大変迷惑をかけることになります。

*野良猫によるトラブルが起きないように、みなさんのご理解とご協力をお願いします。



どうしても飼えなくなった場合は

どうしても飼えなくなった犬・猫は、役場および支所が引き取り場所となり、下記のとおり京都府が引き取ります。

◆引き取り日:毎月第2・第4月曜日(祝日を除く)

◆手数料:①生後91日以上の子猫・犬1頭(匹)につき2,000円

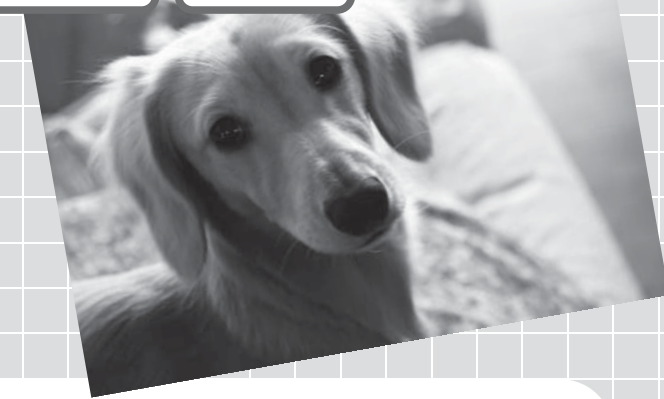
②生後90日以内の子猫・犬10頭(匹)までごとにつき2,000円

◆引き取り時間および連絡先

役場(本庁)	午前10時25分～10時40分	☎82-3803(住民課)
瑞穂支所	午前11時～11時15分	☎86-0150
和知支所	午前11時45分～正午	☎84-0200

*時間厳守

【問】住民課 ☎82-3803



動物は「命」あるものであり、飼い主は動物の習性をよく理解し、愛情と責任を持って飼わなくてはなりません。みなさん、9月20日～26日は「動物愛護週間」です。この機会に動物との関わり方を見つめなおしてみてください。



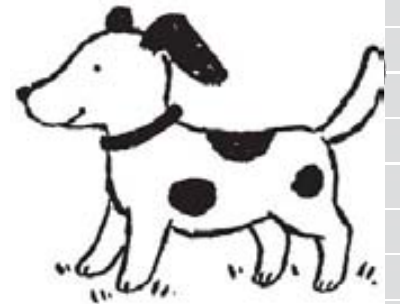
を飼っておられるみなさんへ

「狂犬病予防法」や「動物の飼養管理と愛護に関する条例」により、

飼い主の義務が定められています。

犬を飼っておられる方は、次のことを守りましょう。

- ◇役場または支所で登録手続きをし、交付された鑑札は必ず犬につけましょう。
- ◇狂犬病予防注射を毎年1回必ず受けさせ、交付された接種済票を犬につけましょう。
- ◇犬はつないで飼いましょう。囲いがないところで放し飼いにしたり、飼い主から離れて散歩をさせてはいけません。
- ◇適正なしつけを行い、他人に迷惑をかけないようにしましょう。
- ◇散歩のときは、ふんを必ず持ち帰り、周辺地域や道路・公園など公共の施設を汚さないようにしましょう。
- ◇犬の寿命は約15年です。健康管理を行い、最後まで責任を持って飼いましょう。



もし、犬が
いなくなったら…

役場、支所、保健所などで保護している場合があります。
すぐに連絡してください。

犬が亡くなったときは届け出を

犬が亡くなったときは、犬の登録を抹消する必要があります。本町が管理している「犬の登録台帳」では、年々登録数が増加しており、平成21年度末で1,871頭登録されていますが、すでに亡くなっていると思われる犬が多く存在しています。(「表1」参照)

狂犬病予防法では、飼い主からの届け出により、登録台帳から抹消することが定められています。

犬の頭数などの実態把握を適正に行うためにも、過去5年の間に亡くなり、届け出ができていないと思われる方は、住民課までご連絡ください。

■犬の登録状況(表1)

(単位:頭)

	18年度	19年度	20年度	21年度
登録総数(各年度末)	1,705	1,754	1,814	1,871
新規登録	105	125	99	97
登録抹消	45	76	39	40



D r ' s M e s s a g e

いきいき健康術 第36回

■群発性頭痛
目のすぐ後ろにある太い血管が拡張し、炎症が生じて起こります。男性に多くみられ、ある一定の期間、毎日のように明け方のほぼ決まった時間に目の奥が激しく痛みますが、起きたときの頻度は少なく、危険な頭痛ではありません。ただし、血管性の頭痛なので、アルコールを飲むと高率で発作を誘発するので注意が必要です。

■緊張型頭痛
ストレスが主な原因と考えられており、締め上げられるような頭痛が起こることも、肩や首筋のこり、めまい、目の疲れ、倦怠感、疲労感を伴う場合があります。頭痛は毎日のように起こりますが、強い痛みではないため日常生活に大きな支障はありません。

■偏頭痛
脳血管の拡張が原因と考えられており、頭の片側か両側に激しい痛みが起こります。頭痛が起きている間は日常生活に影響を与えることがありますが、治まると普段の状態に戻ります。

■頭痛に「いん」
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。今回の担当は京丹波町病院の看護主任林真紀さん。多くの人が悩まされている頭痛についてお話します。

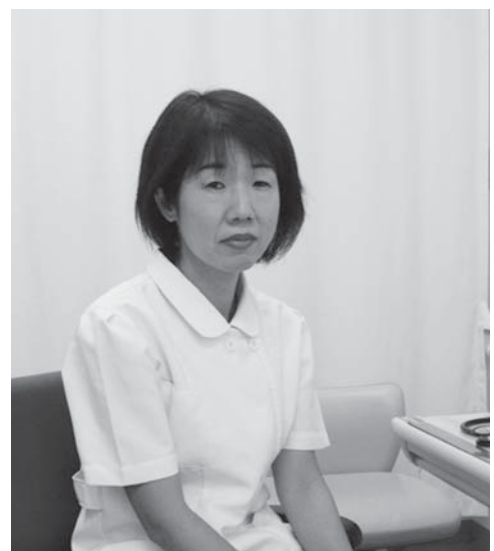
頭痛の多くは特に心配ありませんが、中には脳腫瘍やくも膜下出血などのように、すぐに治療を要するものがあります。

次のような症状がある場合は、速やかに医療機関で受診してください。

- 突然の頭痛
- 頭痛を伴う激しい嘔吐
- 頭部打撲から数日経つての頭痛
- 早朝の頭痛

京丹波町病院では、毎月の第二・第四土曜日の午前中に内科と小児科の診療を行っています。

(電話) 86-0220



看護主任 林真紀さん(京丹波町病院)

『頭痛に「いん」』

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。今回の担当は京丹波町病院の看護主任林真紀さん。多くの人が悩まされている頭痛についてお話します。

10月1日現在で全国一斉に「国勢調査」を行います

国勢調査は、日本の人口や世帯の実態をはじめ、地域別の産業構造の状況などを明らかにすることを目的に、5年ごとに実施する国の最も重要な統計調査です。
すべての人が正しく調査票を記入し、提出いただきますよう、ご理解をお願いします。

■調査の対象者

10月1日現在で日本に住むすべての人(世帯)を対象としており、外国人の方も含まれます。

■調査員がうかがいます

調査員が9月下旬から各世帯を訪問して調査票を配布します。調査員は調査票の入った封筒を開封せず、封をしたまま市区町村に提出することになりましたので、調査票を提出するときは必ず封をしてください。なお、郵送による提出も可能になりましたので、郵送を希望される方は同封の返信用封筒により提出ください。

■調査票でお聞きする内容

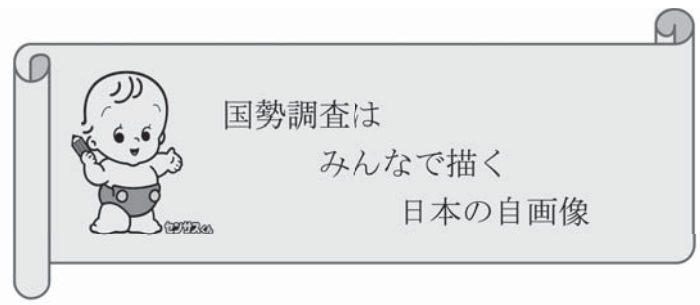
性別、生年月月、就業状況、通勤・通学地、住居の種類など、全部で20項目です。すべての項目を10月1日現在でご記入ください。

■調査結果は何に使われるの

高齢者の介護や医療、若者の雇用対策、児童福祉、地域の活性化など、わたしたちの暮らしのさまざまな分野で役立てられる基礎データになります。このため、すべての人から正確な結果を得る必要があります。

■調査票の提出は統計法で義務付けられています

国勢調査は「統計法」に基づいて実施します。同法では、正確な統計を作成するために、調査対象者が正しく調査票に記入して提出する「報告義務」を定めています。また、国勢調査に携わる者には守秘義務が課せられており、個人情報厳格に保護されますのでご安心ください。



国勢調査キャンペーンサイト 携帯電話用QRコード

国勢調査を装った「かたり調査」にご注意ください

悪質な「かたり調査」への対策として、調査票を提出する際には、調査員証などで調査員であることを確認してからお渡しく下さい。

【問】企画政策課(国勢調査京丹波町実施本部事務局) ☎82-3801

大学ホッケーの全国大会が町内で初開催

■全日本大学ホッケー王座決定戦

第二十九回全日本大学ホッケー王座決定戦(社団法人日本ホッケー協会、日本学生ホッケー連盟主催)が京都府を舞台に開催され、七月一日〜二日にかけて、トーナメント戦八試合がグリーンランドみずほホッケー場で行われました。

同決定戦は、昨年まで長居球技場(大阪市)をメイン会場として行われてきましたが、Jリーグの試合会場として人工芝から天然芝に

改修したため、今回初めてグリーンランドみずほと立命館大学校野ホッケー場で実施。同決定戦には、予選リーグ戦を勝ち抜いた精鋭二十四チーム(男女各十二チーム)が出場し、大学王座を目指して熱戦を繰り広げていました。

また、試合には、山梨学院大学の伴田久美さん(上大久保出身)をはじめ、本町出身の選手も出場し、子どもたちから慣れ親しんだホッケー場の感触を確かめながら気迫のこもったプレーを見せていました。



激しくボールを競り合う伴田さん(左)(グリーンランドみずほ・大朴)

なお、成績(優勝のみ)は次のとおり。
○男子 立命館大学(京都府)
○女子 東海学院大学(岐阜県)

毎日を楽ししい気持ちで幸せな生涯を

■ひまわり学園

七月九日、平成二十二年障害者生涯学習講座「ひまわり学園」の開講式と第一講座を和知ふれあいセンターで行いました。

開講式では、学園長の朝子照夫教育長が「講座を通じて社会の動きに目を向けていただき、社会活動に積極的に参加してください」とあいさつした後、自己紹介や記念撮影などを行い、受講生同士の交流を深めていきました。

また、第一講座では、NPO法人い



娘さんとの思い出話を交えて講演する山中さん(和知ふれあいセンター・本庄)

ぬいふくし村理事の山中信彦さんが講演。山中さんは、兵庫県篠山市で運営している障害者が働く事業所「いぬいふくし村」の活動内容の紹介や、昨年に他界された娘さんとの

思い出を話される中で、「身体障害者手帳などの保有割合は全国平均で二十人に一人であり、障害を持つことが特別ではないことを理解してほしい。そして、人生は生きた長さではなく、生きてきた日々が充実していたかが大切なので、『幸せだった』と思えるような生涯を送れるように、毎日を楽ししい気持ちで過ごしてください」と受講生にメッセージを送りました。



仲間に見守られる中、ホールポストにボールを入れる選手(グリーンランドみずほ・大朴)

初心者も上級者も楽しめる大会

■京丹波町グリーンゴルフ大会

第五回京丹波町グリーンゴルフ大会(町体育協会主催)が七月十八日、グリーンランドみずほグリーンランドゴルフ場で行われ、出場選手たちは、晴れ渡る青空のもと、和気あいあいとした雰囲気の中で競技を楽しんでいました。

なお、成績(優勝のみ)は次のとおり。
Aゾーン グリーンハイツA
Bゾーン 富田
Cゾーン 和田
Dゾーン 上大久保
Eゾーン ゴールデンシックス
Fゾーン グリーンハイツC

犯罪や非行をなくすために

■社会を明るくする運動

七月を強調月間として、法務省が主催する「第六十回社会を明るくする運動」が全国的に展開され、本町では七月二日に事業所訪問と街頭啓発を行いました。

同運動は、犯罪や非行の防止および罪を犯した人たちの更生について理解を深めるとともに、それぞれの立場で力を合わせ、明るい社会を築こうとする取り組みで、「犯罪や非

行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラをスローガンとして実施。法務大臣からのメッセージを受けた寺尾豊爾町長は、町保護司会や更生保護女性会、区長会、婦人会などに呼びかけて推進委員会を組織し、道の駅やJR和知駅前など町内各所で街頭啓発を行い、「犯罪や非行のない明るい地域社会を築きましょう」と呼びかけました。



街頭啓発を行う委員(ミニストップ前・和田)

京丹波町病院を地域で守るために

■松山寿会がボランティアで美化作業

松山地区の老人会「松山寿会」が七月一日、京丹波町病院周辺の美化作業をボランティアで行いました。

同会は、地元の医療機関である京丹波町病院の環境美化を目指し、雑草が伸びるこの時期に毎年、除草作業などを実施。今回は会員約百十人が参加し、蒸し暑い陽気の中、敷地内のごみ拾いをはじめ、歩道や花壇の草引き、芝生内の草刈りなどに励まれました。

作業に先立ち寺尾豊爾町長は、「みなさんの活動に感謝するとともに

に、京丹波町病院を核とした保健・福祉・介護・医療の充実に努めます」とあいさつしました。

また、同会会長の吉田忠治さん(井尻)は、「京丹波町病院は旧瑞穂町から引き継いだ大切な財産であり、地域で守っていくためにも美化作業を続けていきます。奉仕活動に参加できるのは健康な証拠なので、日ごろの感謝の気持ちを込めて除草作業などに努めます」と話されました。



花壇内の除草作業を行う会員(京丹波町病院・和田)

林業従事者の雇用促進を目指して

■京都府林業トレーニングセンターが開設

京都府はこのほど、本庄地区にある府森林技術センター内に「林業トレーニングセンター」を開設しました。

同トレーニングセンターは、林業従事者の人材確保を目指し、就業希望者や労働者などに対して技術レベルに合わせた段階的な実践研修を行うことを目的に設立。六月二十八日には、一年未満の方を対象とした「新規就業者OFF-JT研修」(計二十日間)を開講し、林業に関する基礎知識や機械操作実習などを行われています。

また、同トレーニングセンターは、本年度就業前の方を対象とした「作業体験研修」、経営者を対象とした「経営力スキルアップ研修」を計画しています。



造林・保育についての研修を受ける受講生(京都府林業トレーニングセンター・本庄)

非常時に備えた実践訓練

■和知診療所が 火災想定訓練を実施

和知診療所が七月十四日、京都中部広域消防組合の指導のもと「火災想定訓練」を行いました。
同診療所では、来院者をはじめ、併設する介護療養型老人保健施設や和知歯科診療所の利用者の安全確保を図るため、火災時に職員が迅速かつ機敏に初期消火を行う体制の強化を目指し、消防法に基づいた訓練を実施。この日は、同診療所二

階の厨房からの出火を想定し、的確な緊急通報および館内放送をはじめ、消火器や消火栓を使った初期消火、利用者の避難誘導など、実践しながらの緊迫した状況の中で、さまざまな訓練が行われました。
訓練終了後には、同消防組合丹波出張所長の畑中克彦さんが「訓練なので事前に役割が決められていたが、非常時は職員が自覚を持って行動する必要がある。火災では初期消火と情報共有が重要になるので、そのことを考えて行動してください」



利用者を避難させる看護師(和知診療所・本庄)

と講評されました。
なお、本町においては、京丹波町病院でも消防法に基づき年二回訓練を実施し、各小学校でも随時訓練を行っています。

住民自治組織によるまちづくりの実現に向けて

■「集落連携地域づくり組織」が発足

和知地区の西部にある五集落(才原、大簾、広野、出野、稲次)で構成する「わち西部元気づくり委員会」(山森英二会長)が六月二十四日、各集落から選出された運営委員や町の地域支援担当ら約二十人が出席する中、広野公民館で設立総会を開催。規約の制定や役員を選出をはじめ、五集落の住民が一堂に会する西部大運動会(仮称)の開催、廃食油回収によるエコ活動を盛り込んだ今年度の事業計画などを審議し、承認されました。



わち西部元気づくり委員会の設立総会であいさつをする山森会長(広野公民館・広野)

また、六月二十九日には、和知地区の中部にある六集落(篠原、大迫、長瀬、塩谷、上乙見、下乙見)で構成する「上和知中部村おこし委

員会」(白樫貞会長)の設立総会が大迫公民館で開催され、各集落から選出された実行委員ら約二十人が出席。規約や役員を選出をはじめ、秋の収穫感謝祭の開催などを盛り込んだ今年度の事業計画などを審議し、承認されました。
本町では、平成二十年三月に「住民自治組織によるまちづくり基本指針」を策定し、集落が連携して地域運営を行う住民自治組織の育成を推進。同委員会は、将来的にはさまざまな地域課題に対応できる住民自治組織への成熟を目指されています。



美化作業を行う参加者(国道9号沿い歩道・須知)

南丹地域のまちづくりをテーマに意見交換

■府民交流会

「府民交流会 in 南丹」(京都府主催)が七月二十四日、京都学園大学で行われ、南丹地域(亀岡市、南丹市、京丹波町)の住民ら約三百五十人が参加しました。
交流会は、京都府が策定作業を進めている「明日の京都ビジョン」の中間案を基に、山田啓二知事と南丹地域の首長や住民らが意見交換をする場として実施。第一部では、山田知事と南丹地域の首長による座談会が行われ、各首長が特色を生かした施策を紹介。寺尾豊爾町長は、地域支援室や医療等審議会の設置、全体区長会の開催などの事例を挙げながら、まちづくりへの熱い思いを話しました。



座談会でまちづくりへの思いを話す寺尾町長(京都学園大学・亀岡市)

第二部では、山田知事と南丹地域で活躍するご当地名人による懇談会が行われ、本町からは小山秀司さんがそば打ちキヤプテンとして参加。小山さんは、旧梅田保育所の跡地で行っている「そば打ち体験道場」の活動を紹介しながら、山



山田知事にそばの打ち方を実演指導する小山さん

田知事にそばの打ち方を実演指導した後、打ち立てのそばを振る舞い、「農業・工業・商業が連携した取り組みを展開し、そばが京丹波ブランドの一つになるように活動していきたい」と、今後の抱負を熱く語りました。

京丹波町の良さを知るために

■わちエンジェルが 質志鐘乳洞を見学

わちエンジェルの四・五歳児三十一人が七月二十日、町内の観光名所である質志鐘乳洞公園を訪れました。

わちエンジェルでは、園児にふさわしく京丹波町の良さを知ってもら

うことを目的に、町内の観光名所などの見学会を実施。今回、鐘乳洞内を見学した園児たちは、「こうもりを見つけて怖かった」「外と違って涼しかった」などと思いの感想を話した後、滑り台などの遊具で遊んだり、小川で水遊びをしたりして楽しい時間を過ごしていました。



大型の滑り台で遊ぶ園児たち(質志鐘乳洞公園・質志)

行楽シーズンを前にボランティアで美化作業

■ボランティア・ロード丹波

ボランティアで美化活動を行う「ボランティア・ロード丹波」が七月二十五日、蒲生交差点から京都縦貫自動車道入口までの国道九号沿いを対象に行われ、地域住民ら百十六人が参加しました。
この日、参加者らは、夏の照り付ける暑さの中、たばこの吸殻や空き缶などのごみ拾い、歩道植樹帯の除草作業を手分けして行い、夏休みを迎え多くの人が利用する道路の環境美化に努めました。

この取り組みは、四・七・十月の年三回、毎年実施。今後は、十月三十一日に実施を予定していますので、多くの方のご協力をお願いします。

職員の異動

(敬称略)

■退職(六月三十日付)
坂本 恵(和知診療所看護師)

■新規採用(八月一日付)
村上永里子(京丹波町病院看護師)
熊谷 明(京丹波町病院薬剤師)

ご寄附 ありがとうございました

このほど、昭和三十一年度蒲生野中学校卒業生有志の皆様から「蒲生野中学校の教育推進に役立ててください」と、五万円のご寄附をいただきました。ありがとうございました。

このほど、亀岡市在住の谷敬子さんから親族の方が使用されていた八二〇〇〇番の電話加入権を寄附いただきました。ありがとうございました。
今後のまちづくりの中で有意義に活用させていただきます。

わたしたちの町

人口	16,757(-14)
男	7,914(-8)
女	8,843(-6)
世帯数	6,472(+1)
8月1日現在()は前月比	

【シリーズ】 **第6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

「なすと豚からあげのみぞれあえ」

【材料(2人分)】

- ◆なす 2本(160g)
- ◆大根 200g
- ◆豚もも薄切り肉 100g(脂肪分は含まない)
- ◆トマト 50g
- ◆きゅうり 20g

<調味料>

- ◇しょうゆ 大さじ1/2と小さじ1/2
- ◇酒 大さじ1/2
- ◇揚げ油、小麦粉 適量
- ◇さとう、酢、みりん 各小さじ1/2
- ◇しょうが絞り汁 小さじ1

1日に必要な野菜の量は300～350g。このメニューでは215gの野菜が取れます。



■作り方

- ①豚肉は脂肪を取り除いた後4～5cm程度に切り、しょうゆ・酒(各大さじ1/2)、さとう(小さじ1/2)をからめて下味をつける。
- ②大根は皮をむいてからすりおろし、水気をきる。
- ③なすは一口大の乱切り、トマトときゅうりは1cm程度の角切りにする。
- ④160～170℃に熱した揚げ油で、なすは素揚げ、①の豚肉は小麦粉をまぶしてカラリと揚げる。
- ⑤なすと豚肉を冷ました後、トマト、きゅうり、大根おろしを加え、しょうゆ・酢・みりん(各小さじ1/2)、しょうが絞り汁(小さじ1)をかけて混ぜ合わせる。
- ⑥好みでパセリなどを添えて盛りつける。

■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
236kcal	13.1g	13.2g	51mg	3.7g	1.0g

編集後記

広報紙の編集で悩むのが、記事の掲載時期。「動物愛護週間」と「国勢調査」の記事も9月号にするか悩みましたが、発行してからみなさんのお手元に届くまでの日数、そして届いてから読んでもらうまでの時間を考えて、今月号に掲載しました。「早すぎるのでは」と思われる方もあるかも知れませんが、できるだけ早い時期に情報が伝えられるよう努めていますので、ご理解をお願いします。(K)

【おわびと訂正】広報京丹波第57号の7ページ、「安井区の農事組合法人・京丹波ほたるの里(谷口忍代表)」は「塩田谷区・安井区の農事組合法人・京丹波ほたるの里(谷山建夫代表)」の誤りでした。おわびして訂正します。

〈次回は十一月号に掲載する予定です〉

今回使った夏の食材の主な成分としては、なすの皮には生活習慣予防に効果がある「ナスニン」、トマトには老化を防止する抗酸化作用や抗がん作用に注目されている「リコピン」、そして大根には胃腸の調子を整える「ジアスターゼ」「ビタミンC」が含まれています。

また、豚肉には疲労回復に役立つ「ビタミンB1」や、肌や粘膜を保護する「ビタミンB2」、血行を促す「ナイアシン」が含まれ、糖質の代謝を促す効果もあります。

食材の成分などを確かめながら、健康づくりに役立つ食生活に心がけてください。



食生活改善推進員協議会
会長 太田世都子さん
(才原)

一言アドバイス