

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.61
11月号

2010年11月15日発行

目指すは
「自己記録更新」



特集1 寺尾町長が語るまちづくりの方向性
特集2 地域医療の現状



今月の表紙

町内の小学生が陸上競技の記録を競う「小学生陸上運動交歓記録会」。児童たちは、日ごろの練習成果を生かして懸命に競技に励んでいました。(関連記事を19ページに掲載)

No.61 CONTENTS

- 2 **【特集1】**
寺尾町長が語るまちづくりの方向性
- 5 全小中学校での給食実施に向けて
「京丹波町学校給食検討委員会」が発足
- 6 **【特集2】**
町民の健康と生命を守る**地域医療の現状**

12 Dr's Message いきいき健康術

13 **FLASH** KYOTAMBA TOWN NEWS 2010

- きずなを深めた祝賀訪問
—訪問使節団がホークスベリー市を訪問
- 学校間ではぐくむ国際交流
—ニュージージーランドから留学生が来町
- 子どものペースで楽しい子育てを
—子育て講演会
- 京丹波町病院の垣田副院長が受賞
—全国国民健康保険診療施設協議会会長表彰
- 下大久保区と京都学園大学が共援組織を設立
—「下大久保虹の村づくりの会」が発足
- ホッケー・日韓交流事業に京丹波町の選手が参加
—谷麻実さんと一谷奈歩さんが日本代表選手
- わち西部元気づくり委員会が初の地域イベントを開催
—わち西部元気づくり大運動会
- 秋色に色付くカエルの稲刈り作業
—「あっぱれたんぼ」稲刈りイベント
- 体験しながら地球温暖化問題を学ぶ
—丹波ひかり小学校が「温暖化防止授業」を実施
- 多彩な催しで丹波くりにPR
—京都丹波くりにまつり
- スイセンと共にほぐくむ人権を守る思い
—人権の花運動
- 安心・安全な消費生活の実現を目指して
—消費者被害見守り/しード
- ロードレースを地域で支援する活動
—竹野小児童がサタデーブランで花の植え付け作業を実施
- 地域住民の思いが込められた人文字
—三ノ宮小学校で閉校記念の人文字写真を撮影
- 若手ミュージシャンが自然の舞台で熱唱
—和音祭
- 子どもたちが描く交通安全への思い
—交通安全啓発ポスターコンクール
- 交流と親ほくを深める体育大会
—身体障害者体育大会
- 集落を越えた交流の場
—和知地域親善バレーボール大会
- 地域で守る小畑万歳の歴史と伝統
—小畑区が記念碑を建立
- 地域を灯す行灯とキャンドル
—尾長野区収穫祭・行灯の夕べ
- 町内の小学生が陸上競技の記録を競う
—小学生陸上運動交歓記録会

20 シリーズ 地元で採れる旬の食材を使った料理レシピ

特集①

寺尾町長が語る

まちづくりの方向性

町長就任から一年が経過する中、町民のみなさんとの対話を重視し、「安心」「活力」「愛」のあるまちづくりを進める寺尾豊爾町長に、町政運営への思いや考え方を、まちづくりの方向性をインタビューしました。

—町長就任から一年が経過しますが、町政運営を進める中での考え方を聞かせてください。

国や府の施策でほとんどの行政サービスは網羅できていますが、どうしても谷間的な部分ができません。その部分を埋めていくのが地方行政の役割であり、地域に向いて対話を重ねる中で町民のみなさんの思いや意見を受け止め、そして反映することで、温かみのある行政サービスが提供できるように努めています。施策として重点に考えているのは、福祉と医療であり、出産、子育て、教育、介護予防などを含めて総合的に力を入れることで、住みよいまちづくりを目指します。

—住民目線に立った行政運営を進めるために、現場に向くことを第一に考えられています。町民のみなさんの反応はどうですか。

合併したことで、町民のみなさんは「ほっとかれるのではない」との思いを持たれています。町長や行政職員は積極的に地域に向き、そのような心配や不安を受け止めて共有することが大事だと思っています。

就任以降、心身共に健康に恵まれ、地域のイベントや行事に出席させていただいています。その際にさまざまな不安や意見などをお聞きします。中でも、和知診療所の医療体制が低下したことは、合併により切り捨てられたとの思いが強く、行政不信につながっています。行政不信を払拭し、本当の意味での合併効果を得るには、和知診療所の機能を回復させるしかないので、公約実現に向けて全力で取り組んでいきます。

また、今年から、町民のみなさんとの対話を重視した取り組みとして「町長と語るつどい」を開催しました。町民のみなさんの思いや考えを聞かせていただくことができ、有意義な時間が共有できて本当に良かったと思います。

—京都丹波ロードレースの主催に町が参画しましたが、地域イベントに対する考えをお聞かせください。

多くの人を町に呼び込むことが経済効果につながる。京都丹波ロードレースは目に見えない宝だと思っています。行政が積極的に関わり、町を代表するイベントとして町長が歓迎のあいさつをする。より多くの方に参加いただき、町の活性化につなげていきたいと考えています。

ほかのイベントや行事でも参加者に気持ち良く楽しんでいただけるよう、案内を受けたり、できるだけ参加して歓迎のあいさつをするように心がけています。





―地域医療のあり方をどのようにお考えですか。

診療科を充実させたいとの思いもありますが、まずは保健、福祉、介護との連携を強めることにより、病院会計の健全化を図ります。病院会計を健全化することで、一般会計からの繰り出しを減らし、町財政全体の健全化につなげていきます。

医療のあり方については、地域医療の確保や、保健・福祉などとの連携も含めた充実を考えており、八月に設置した「医療等審議会」に諮問し、審議いただいています。

―町営バスは公約どおり土曜日運行を開始されましたが、さらなる利便性向上に向けた考え方をお聞かせください。

サービス充実に向けて路線の増設も考えていますが、町民の交通手段確保の観点からすると、福祉運送も含めたきめ細やかな運行を検討していく必要があります。

今後は、多くの方から意見をいただけるように懇話会を立ち上げて検討するとともに、行政の責務として町民の移動権(移動する権利)を条例などで定め、交通のあり方を考えていきたいと思えます。

―子育てと教育振興についての考え方をお聞かせください。

点数だけで評価するのではなく、古くからの言い伝えや先人の智慧、文化、歴史などを大切に、心豊かな人間として成長できるような教育を目指しており、地域全体で子どもたちを育てていきたいと考えています。

教育の理念として考えているのは、助け合いの心と競争心です。大勢の中で意見を交わして違いを認め合ったり、個性を出し合ったりすることが、子どもの成長に良い影響を与えると考えています。

学校給食については、学びとコミュニケーションをはぐくむ場として活用し、心の空腹感をなくせるように、全校実施に向けて取り組みます。

須知高校の充実については、京都府への要望をはじめ、バス路線の面からも考えていきます。

―産業や観光振興、企業誘致など、地域活性化に向けた考え方をお聞かせください。

産業振興の拠点施設としては、JR和知駅をはじめ、国道二十七号沿に「道の駅「和」」、国道一七三号沿に「グリーンランドみずほ」、国道九号沿に「丹波マーケス」が交通網の要所に整備されています。今後は、京都縦貫自動車道の「丹波パーキング」(塩谷)に新たな施設を整備し、この施設を中心に情報発信や農産物販売などを行うことで、町のPRと農家の生産意欲向上を目指します。

観光面では、現在は点の状態である町内の観光資源を線で結ぶために観光協会を立ち上げます。

企業誘致は、畑川ダムの進捗状況を見ながら進めていきます。なお、畑川ダム完成後は、地元の方と協議しながら憩いの場としての周辺整備を行うように考えています。

全小中学校での給食実施に向けて

「京丹波町学校給食検討委員会」が発足

今後の学校給食のあり方や方向性などについて検討する「京丹波町学校給食検討委員会」が発足し、10月12日に町中央公民館で初会合を開催。子どもたちの健全な発達を支え、食育の推進を図る給食の全小中学校実施に向けた取り組みがスタートしました。

同委員会は、学校や行政関係者、保護者、学識経験者の十四人で組織し、南丹保健所環境衛生室の萩原学副室長がアドバイザーとして参画。蒲生野中と瑞穂中を含めた全小中学校での給食実施に向けて、調理施設の整備や運営方法などを検討することを目的に設置しました。

初会合では、寺尾豊爾町長が委員に委嘱状を交付した後、「子どもたちの健康や食育の推進、公平性の観点から考えると、全小中学校での給食実施が望ましい。平成二十五年度を目途に開始できるように検討いただきたい」とあいさつしました。

続いて、正副委員長の選任が行われ、互選により、委員長に元下山小学校長・岩崎正子さん、副委員長に蒲生野中学校長・大塚正広さんを選出。協議に入ると、委員らは府内中学校の給食実施状況や調理施設の現状などの説明を事務局から受け、全校実施に伴う課題などについて話し合いました。

今後は月一回程度のペースで会議を開き、二十二年途中で検討結果をまとめて町長へ提言される予定です。

■学校給食検討委員会委員 ※敬称略

- 委員長 岩崎 正子
- 副委員長 大塚 正広(蒲生野中学校長)
- 委員 古杉 辰義(瑞穂中学校長)
- 井尻 常夫(町小学校長代表)
- 大坪 杏香(栄養担当教職員等代表)
- 林 香代子(蒲生野中学校PTA代表)
- 矢田 明美(瑞穂中学校PTA代表)
- 室 繁和(町小学校PTA代表)
- 松村 篤郎(町議会議員)
- 畠 中源一(副町長)
- 梅原 千里(町教育委員)
- 朝子 照夫(教育長)
- 岩崎 弘一(参事)
- 松村 康弘(学校給食センター所長)

■学校給食の実施状況

本町では、「丹波学校給食センター」で丹波地区三校(竹野小、丹波ひかり小、下山小)、「和知学校給食センター」で和知地区二校(和知小、和知中)の給食を調理し、各校へ配食。瑞穂地区の各小学校(桧山小、明俊小、三ノ宮小、質美小)は自校の調理場に対応しており、蒲生野中と瑞穂中は給食未実施の状況です。



初会合であいさつをする岩崎委員長(町中央公民館・蒲生)

【問】教育委員会 ☎84-0028

特集②

町民の健康と生命を守る 地域医療 の現状

本町では、全国的に医師不足や看護師不足などが叫ばれる中、京丹波町病院、同病院附属質美診療所、和知診療所、和知歯科診療所の四つの医療施設を運営し、町民のみなさんの健康と生命を守り、そして健やかで安心した毎日が過ごせるように努めています。

今回は、施設の紹介や現場スタッフの声などを交えて、地域医療の現状について特集します。

国保京丹波町病院



京丹波町和田大下28番地
電話 86-0220

京丹波町病院は、旧瑞穂病院を名称変更し平成二十一年四月にスタート。診療科目は、内科、外科、小児科、整形外科、皮膚科、肛門外科の六科目で、病床数四十七床を有し、本町の中核病院として機能しています。

建物は三階建てで、一階には受付・会計窓口、救急外来室、一般外来診察室、リハビリ室、薬局、レントゲン室、各種検査室など、外来患者の方を対象とした部門を配置。二階は入院患者の方が対象となる病室とスタッフステーションがあり、三階には手術室、医局、会議室などを配置しています。

施設の特徴は、歩きやすく開放感がある幅広い廊下と暖かみのある木目調の内装。車椅子や松葉杖の方が歩きやすいよう、整備段階から工夫を凝らすとともに、圧迫感がなく利用しやすい環境を確保するため廊下に物を置かないように心がけています。また

備え、人間ドックも対応しています。

病床は、平成二十年度まで一般病床と療養病床を有していましたが、経営改善の一環として療養病床を廃止し、現在は一般病床のみで運営しています。ほ



CT検査を行う「全身用コンピューター断層撮影装置」。ほかにも充実した医療設備を備えています。



玄関口にある受付・会計窓口。木目調の内装が温かい雰囲気を醸し出します。



緊急患者を受け入れる「救急処置室」。一般内科と外科の診察を行います。



開放感がある幅広い廊下。ゆとりを持たせた空間が心を和らげます。



廊下には町内の子どもたちが描いた絵などを展示し、コミュニケーションの場として活用しています。

かにも、窓口業務の民間委託、電子カルテの導入、第二・第四土曜日の小児科・内科診療の実施などにより経営改善を図るとともに、より身近で利用しやすい環境づくりに努めています。

京丹波町病院

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科	受付	○	○	○	○	○	○
	診察	○	○	○	○	○	○(第2・4)
予約診察	受付	○	○	—	○	○	—
	診察	○	○	—	○	○	—
外科	受付	○	○	○	○	○	—
	診察	○	○	○	○	○	—
整形外科	受付	○	—	—	—	○	—
	診察	○	—	—	—	○	—
小児科	受付	○	○	○	○	○	○
	診察	○	○	○	○	○	○(第2・4)
皮膚科	受付	—	—	—	—	○	—
	診察	—	—	—	—	○(第2・4)	—
肛門外科	受付	○	—	—	—	—	—
	診察	○(第3)	—	—	—	—	—

た、診察番号と投薬番号をわかりやすく伝えるために「電光掲示板」を待合室に設置し、多くの方から好評を得ています。

医療設備としては、ファイバースコープや超音波診断装置をはじめ、CT検査を行う「全身用コンピューター断層撮影装置」、バリウムで胃・腸の透視検査を行う「X線テレビ装置」、全身のレントゲン写真を撮影する「一般X線撮影装置」、不整脈に対し電気的な刺激を与える「除細動器」など、充実した医療機器を

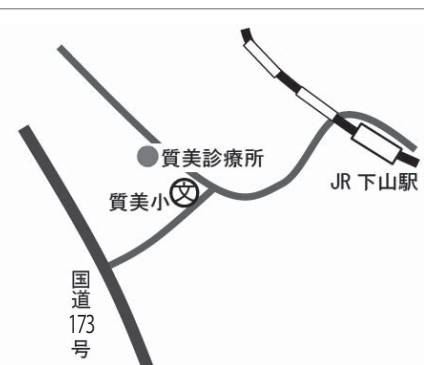
同病院附属質美診療所



京丹波町質美田中地7番地3
電話 86-0586

質美診療所の開設は昭和16年で、平成12年に新築移転し、平成21年4月からは京丹波町病院に附属化して運営。毎週火・金曜日に診療しています。

建物は平屋建てで、受付・会計窓口、待合室、診察室があります。

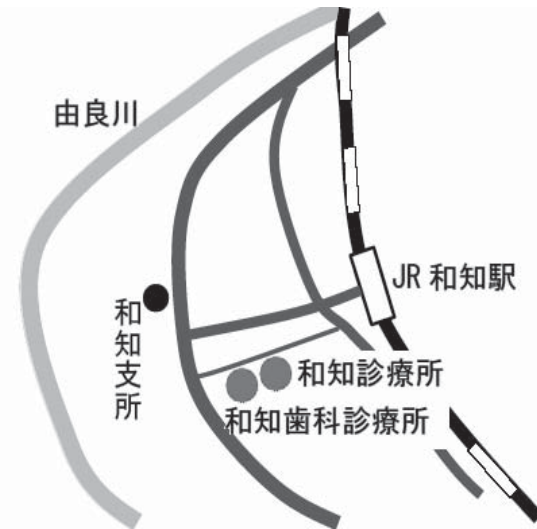


		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科	受付	—	○	—	—	○	—
	診察	—	○	—	—	○	—

和知歯科診療所



京丹波町本庄今福13番地
電話 84-1154



和知診療所は、以前は和知病院として運営していましたが、平成十六年一月に病院事業を廃止し診療所としてスタート。平成二十二年十月には病床を廃止し、「京丹波町介護療養型老人保健施設（以下「療養型老健施設」）を建物二階に開所しました。

診療科目は、内科、外科、整形外科の三科目で、毎週月曜日には内科の夜間診察を実施。建物は二階建てで、建物二階を診療所として、受付・会計窓口、診察室などを配置しています。

施設の特徴としては、高齢者が利用しやすいよう待合室の二画をたたみにし、ふれあいの場として活用。また、職員が全体を見渡して適切な介助などを行えるよう、受付窓口からフロア全体が見渡せるよう

国保京丹波町和知診療所



京丹波町本庄今福5番地
電話 84-1112

和知歯科診療所は、以前は和知診療所の診療科の一つでしたが、昭和六十一年に和知診療所が病院に移行した際に独立して開設。町立医療施設の中で唯一、歯科の診療を行う機関です。

町和知保健センターの二階部分で開所し、受付・会計窓口、診察室、レントゲン撮影室を配置。医療設備は、歯科診療に必要な機器をはじめ、パノラマX線撮影装置を設置し、電子カルテも導入しています。

特徴としては、和知診療所と併設している条件を生かし、高度な歯科治療を行う場合は連携して対応しています。

設を利用するには、事前に介護認定を受けていただく必要があります。

受けられるサービスは、入所サービス、短期入所療養介護（介護予防短期入所療養介護）で、主に身体機能の維持・改善を目的としたリハビリテーションを実施。和知診療所二階で開所しており、居室、スタッフステーション、食堂・談話室などを配置し、利用定員十九人で運営しています。

療養型老健施設は、医療機関と家庭をつなぐ中間的な役割を担う施設のため、介護保険による要介護度によって利用の有無を判定します。そのため、本施設

介護療養型老人保健施設

うに整備し、より身近に感じてもらえるように努めています。

医療設備は、ファイバースコープや超音波診断装置、全身用コンピューター断層撮影装置、一般X線撮影装置など、初期医療を行うために必要な一定の医療機器を備えており、電子カルテも導入しています。



療養型老健施設の「居室」。



療養型老健施設にある「スタッフステーション」。気軽に声をかけてもらえるように見通しのよいスペースにしています。



歯科治療を行う「診察室」。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
歯科 受付	○	○	○	○	○	—
歯科 診察	9:00~12:00 13:00~16:30					



地元の写真愛好家の方が展示された写真が、診療所内の雰囲気を和ませています。



ゆとりを持たせた「待合室」。一画にたたみも設置し、ゆっくりとくつろいでいただけます。

和知診療所

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科	受付	8:30~11:30	○	○	○	○	—
	診察	9:00~					
夜間診察	受付	17:00~18:30	○	—	—	—	—
	診察	17:00~					
外科	受付	8:30~11:30	—	—	○	—	—
	診察	9:00~					
整形外科	受付	8:30~11:30	—	—	—	○	—
	診察	9:00~					

身近な医療機関を目指して

医療で大切なのは「人と人のつながり」。病気やけがの治療だけではなく、医療機関のスタッフは町民のみならずの身近な存在であるために、予防や介護分野でさまざまな取り組みを展開しています。一人ひとりの職員が専門分野での研鑽を重ね、連携して人の命を救う。地域との関わりや利用しやすい環境づくりへの取り組み、そして医師をサポートし身近な医療機関を目指して日々努力する専門職員の声を交えて、今後の地域医療のあり方を探ります。

地域との関わりを大切にしている取り組み

病気やけがの治療を行うときに大切となるのが、患者の日ごろの健康状態や病歴。本町が目指す医療は、顔見知りの関係を築く「かかりつけ医」としての役割です。

町立医療施設の医師は、町内の子どもの健康状態を把握するために幼稚園や保育所、小・中学校の校医として従事するとともに、基本健康診査で内科診察に携わり受診者の健康管理を行っています。

ほかにも、子どもたちの予防接種や、糖尿病などの予防教室の講師などで積極的に地域に出向き、医師と患者としてだけではなく、日ごろから人と人のつながりが構築できるように心がけています。

高齢化が進む現状を踏まえて、積極的に取り組んでいるのが「在宅医療の推進」。病院や診療所では、自宅療養をしている人の健康状態の観察や日常生活の介助などを行う

「訪問診察」、「訪問看護」、「訪問リハビリ」に力を入れ、医療機関とのパイプ作りに努めています。

サービス向上を目指した取り組み

気持ちよく医療機関を利用してもらうために心がけているのが、職員の笑顔と接遇マナー。病気やけがを治療するのは医療機関として当然のことですが、「来てよかった」と心から喜んでもらうには、職員一人ひとりがもてなしの気持ちを持って接しなくてはなりません。そのようなことから、接遇マナー向上やスキルアップを目指した研修などを行い、職員の資質向上に努めています。

地域に根差した医療機関となるために

限りある社会資源の一つである病院や診療所を守るために、職員は身近な医療機関を目指して懸命に努力を重ねています。そして、ボランティア活動などで地元のみならずから支援をいただくことで、それぞれの施設が地域に根差した財産として受け継がれています。

将来にわたって、医療施設を運営していくためには、町内のすべてのみなさんが「わたしたちの町の医療機関」として捉え、行政と地域が一体となった取り組みを展開することが大切です。町内にある病院や診療所の現状を知っていただく中で、今一度、地域医療について考えるきっかけにしてください。

和知診療所(療養型老健施設)
介護支援専門員 安藝 俊郎さん



利用者や家族の意向を尊重し、身体状況に応じたサービスが提供できるように、施設職員一丸となって取り組んでいます。旅行などで介護者が不在となる期間のみの利用もできますので、気軽に相談してください。

和知診療所
理学療法士 大田 有次さん



運動機能の改善だけではなく、精神的なケアにも努めています。リハビリをする中でのコミュニケーションを大切にし、地域のかかりつけ理学療法士としてみなさんのお役に立てるようがんばります。

和知歯科診療所
歯科技工士 堀 太さん



歯のかみ合わせは全身の健康にも影響すると言われています。歯並びなどによって難しい面もありますが、良いかみ合わせの義歯を作るよう心がけていますので、何かあれば医師を通じて相談してください。

京丹波町病院
看護師 新宮 さちよさん



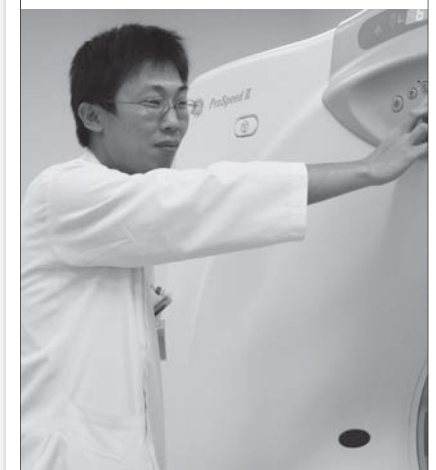
すべてに手を貸すのではなく、必要に応じた介助をすることで、患者のできる範囲を広げていくように心がけています。明るい笑顔でつらい気持ちをやわらげ、会話を交わす中で心までケアできるように努めています。

京丹波町病院
薬剤師 熊谷 明さん



薬の調合で待ってもらうことがありますが、できるだけ待ち時間を減らすように努めています。薬局では、薬の説明や相談などにも応じていますので、気になることがあれば気軽に声をかけてください。

京丹波町病院
放射線技師 山内 敏行さん



高齢者の利用の方が多いので、耳元で大きな声で話すように心がけ、ゆっくりと無理がない体勢をとっていただけるよう、利用者の目線での対応に努めています。病院内で見かけたら声をかけてください。

子どものペースで 楽しい子育てを

■子育て講演会

子育て講演会が十月二十日、瑞穂保健福祉センターで行われ、子育て中の母親ら約三十人が参加しました。

本町では、町内三箇所の子育て支援センターでそれぞれ事業を行っており、各センター利用者の交

流事業を年二回実施。今回は、子育てに関する疑問や悩みの解消、子どもの健やかな成長の支援などを目的に、らく相談室の池添素室長を招いて「子育てはいつもスタート」と題した講演を行いました。

講演の中で池添さんは、「先の見通しが立たず、思いどおりにならないのが子育てなので、目標やゴールを決めずに、できるようにしたらほめてあげてください。そして、子育てで大切なのは、早い時期からし

ついたり、怒ったりするのはなく、子どもがやりたいようにするのを見守ってあげることです。『これくらいはできるだろう』と大人のペースを押し付けるのではなく、大人が子どものペースに合わせて、ゆっくりと成長するように支えてあげてください』と話しました。

また、講演の最後には、「子育ては何度でもやり直せますし、そこから新たなスタートが切れます。『無理しない』『あせらない』『こだわらな

きずなを深めた祝賀訪問

■訪問使節団が ホークスベリー市を訪問

十月五日―十二日までの八日間、寺尾豊爾町長ら二十八人で結成された「訪問使節団」が、姉妹都市のオーストラリア・ホークスベリー市を訪問しました。

今回の訪問は、同市のまちづくりにも多大な貢献をした元ニューサウスウェールズ州知事のロクラン・マッコリー氏が、リッチモンド、ウィンザー、ウィルバーフォース、ピット、カースルレーの町名を名付けて二百年目の記念の年となることから、同市からの招待を受けた寺尾町長が京丹波町をあげてお祝いするために使節団を募って実施。十月八日には歓迎会が開催さ



ホークスベリー市長らと会話する寺尾町長

れ、寺尾町長がお祝いの言葉と記念品(このぼり)の贈呈を行った後、なみすい・京丹波吹奏楽団の演奏に合わせて使節団全員で合唱し祝賀ムードを盛り上げるなど、和やかな雰囲気の中で交流を深めました。

また、使節団は滞在期間中、ホームステイをしてオーストラリアの生活様式を体験したり、ホークスベリー市やシドニー観光などで文化を学んだりして、充実した日々を過ごしました。

学校間ではぐくむ国際交流

■ニュージーランドから 留学生が来町

九月二十五日―十月四日までの十日間、町立中学校と相互交流を行っているニュージーランドのタイエリ・カレッジから、十一人の留学生(引率者一人含む)が本町を訪れました。

この取り組みは、国際化・情報化時代に対応できる幅広い国際感覚を身につけた人材の育成を図ることを目的に、留学生の派遣と受け入れを相互に実施。町立中学校三校で当番校を決めて対応しており、平成十九年度が瑞穂中、平成二十年度が蒲生野中、昨年度は和知中となる予定でしたが、新型インフルエンザの影響で中止したため、今年度が和知中となり



着物姿でお茶を体験する留学生(大倉文化センター・大倉)

ました。

留学生らは、町内ではホームステイをして日本の生活様式を学ぶとともに、和知中の授業への参加や瑞穂中・蒲生野中への訪問を通じて、生徒たちとの交流を深めながら学校生活を体験。また、京都市内(太秦映画村、金閣寺など)や町内観光施設(質志鐘乳洞、大福光寺など)の見学をはじめ、十月一日には大倉文化センターで着物の着付けとお茶を体験し、古くから伝わる日本文化に親しみました。

Dr's Message

いきいき健康術 第39回

『お口の機能低下を 予防しましょう』

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。

今回の担当は和知歯科診療所の坂下敦宏先生。年齢を重ねるごとに低下する口の機能についてのお話です。

い きいきとした生活をするためには、口の機能(口腔機能)をしっかりとチェックしていくことが大切です。口腔機能は、筋肉や骨と同様に加齢とともに衰えていきます。噛みにくい、むせる、口の中が渇くといった症状は、口腔機能の低下が考えられます。

次の項目のうち、当てはまるものがいくつか数えてみましょう。

- 半年前に比べてかたいものが食べにくくなった。
- お茶や汁物などでむせることがある。
- 口の渇きが気になる。

二項目以上当てはまる方は要注意です。かかりつけ歯科医などで相談しましょう。

一人ひとり個別に相談の上、むせは、お口のハリヒリ体操や嚙下体操、口の渇きには唾液腺マッサージなどの口腔機能向上メニューを行うことで改善が期待できます。



坂下敦宏先生(和知歯科診療所)

さらに、歯科治療との連携によって物をしっかりと噛めるようになること、介護予防にもつながります。

わかりやすい身近な効果として、お薬が飲みやすくなった、舌が回るようになってしゃべりやすくなった、など普段の生活のちょっとした改善にも期待できます。

お口の機能低下を予防して、いきいきとした健康長寿を目指しましょう。



講演する池添さん(瑞穂保健福祉センター・和田)

京丹波町病院の 垣田副院長が受賞

■全国国民健康保険
診療施設協議会会長表彰

このたび、第五十回全国国民健康保険医療学会において、京丹波町病院の垣田秀治副院長が全国国民健康保険診療施設協議会会長表彰を受賞しました。

垣田副院長は、平成元年四月に瑞穂病院へ就任されて以来、平成十七年四月には同病院副院長、同年十月からは京丹波町病院副院長を務め、長年にわたり地域医療に貢献し、総合的内科で幅広い治療を行ってきた功績や、豊富な知識と経験を生かして地域包括医療ケアに取り組んでこられた功績が認められての受賞です。

おめでとうございます。
いぐさです。



受賞した垣田副院長



下大久保区と京都学園大学が共援組織を設立

■「下大久保虹の村づくりの会」が発足

下大久保区の活性化を目指した活動組織「下大久保虹の村づくりの会」の協定調印式が九月二十八日、役場議場で行われ、協定を結ぶ京都学園大学と下大久保区の関係者ら二十人が出席しました。過疎・高齢化が進む下大久保区は、集落活動や農地・森林の保全管理などが困難になることが予測されており、将来にわたって安心して暮らせる地域づくりを進めるために、京都府のふるさと共援活動組織に対する支援事業を活用して同大学と協定を締結。集落の将来像を考え、地域資源を生かした景観づくりなどを検討するために、同会を設立されました。

調印式で同会の島中二三雄代表は、「地域住民とは違う斬新な考えを提案していただくことに期待し、下大久保区の活性化につなげていきたい」と決意表明しました。なお、活動期間は平成二十五年



立会人の寺尾町長が見守る中、協定を交わす島中區長と内山学長(役場議場・蒲生)

ホッケー日韓交流事業に京丹波町の選手が参加

■一谷麻実さんと一谷奈歩さんが日本代表選手

十月十八日―二十二日までの五日間、平成二十二年度ユース(U18)NTS女子ホッケー日韓交流事業が行われ、須知高校三年の一谷麻実さん(口八田)と立命館高校二年の一谷奈歩さん(口八田)が日本代表選手として韓国遠征に参加しました。

麻実さんは、近所の先輩に誘われたことをきっかけにホッケーを始め、小学校のときは竹野ホッケースポーツ少年団、中学・高校で

は女子ホッケー部に所属。奈歩さんは、兄がスポーツ少年団でホッケーをしていたことをきっかけに、小学校のときは竹野ホッケースポーツ少年団、中学・高校では女子ホッケー部に所属し、二人ともこれまでの活躍が評価されて日本代表選手に選ばれました。

参加した感想と今後の豊富を聞く、麻実さんは「テクニクやスピードなどで実力の差を感じた。今以上にレベルアップをし、次の新しいチームで活躍できるようにがんばりたい」、奈歩さんは「韓国の選手は、体格が大きくて、走れる選手



日本代表選手として韓国遠征に参加した一谷麻実さん(右)と一谷奈歩さん

わち西部元気づくり委員会が初の地域イベントを開催

■わち西部元気づくり大運動会

六月に発足したわち西部元気づくり委員会が主催する初イベント「わち西部元気づくり大運動会」が十月二十四日、広野の西部グラウンドで行われ、参画する五集落(才原、太簾、広野、出野、稲次)の住民約百二十人が参加しました。

同会は、集落が連携して地域運営を行う「住民自治組織」への成熟に向けた事業を展開しており、同運動会は地域住民が交流と親睦を深めるために開催された初のイベント。この日は、開会に先立ち、世界で活躍する和太鼓グループ「鼓童」の藤本吉利さん(角区出身)と今海一樹さん(西河内区出身)が磨き上げられたバチさ



アベック競争で世代を越えて楽しむ参加者(西部グラウンド・広野)

ばきで勇壮な太鼓を響かせ、参加者らと共に盛會を祝いました。

開会式では、山森英二会長が「集落が力を合わせることで、昔のような盛り上がりのあるイベントをした



和知太鼓発祥の地である藤森神社で太鼓を打ち鳴らす藤本さん(左)と今海さん(藤森神社・広野)

いとの思いで開催しました。思い出に残るような楽しい運動会にしましょう」とあいさつした後、かりもの競争や玉入れ、綱引きなどの競技が行われ、参加者たちは集落や年代を越えた交流を深めながら、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しい時間を過ごしていました。

また、会場では模擬店やフリーマーケットコーナーも設けられ、運動会を盛り上げていました。

秋 色に色付くカエルの稲刈り作業

■「あっぱれたんぼ」稲刈りイベント

「あっぱれたんぼ」の稲刈りイベントが十月十日、丹波自然運動公園付近のほ場で行われ、地元曾根区の住民ら約百人が参加しました。

このイベントは、今年五月に現代米と古代米の苗を植え付けて巨大なカエルと太陽を描いた「あっぱれたんぼ」の稲刈りを行うもの。前日

の雨では場がぬかるんでいましたが、参加者は刈り取り方法の説明を受けた後、黒米から順に手際良く稲穂を収穫し、品種ごとに仕分けして稲木に干していきまし。収穫後には、古代米と現代米を使ったおにぎりやあっぱれ汁などが振る舞われ、参加者らは稲刈りのことなどを話しながらおいしく味わっていました。



手刈りで稲刈りをする参加者(曾根地内)

体験しながら地球温暖化問題を学ぶ

■丹波ひかり小学校が「温暖化防止授業」を実施

地球温暖化と自然環境保護について学ぶ「温暖化防止授業」が十月四日、丹波ひかり小学校で行われ、同校の五年生五十七人が参加しました。

この取り組みは、子どもたちが地球温暖化に関する問題を知り、自然環境を守る取り組みを体験的に学ぶことを目的に、同校と京都府南丹保健所が連携して実施。児童たちは、地球温暖化の事例を交えた講義を受けた後、自転車を用いた自家発電を体験したり、そこで蓄えた電力でカセットデッキから音楽が流れるのを確かめたりして、自然環境にやさしい取り組みを学びました。



自転車による自家発電を体験する児童(丹波ひかり小学校・須知)

多彩な催しで丹波くりをPR

■京都丹波くりまつり

「平成二十二年京都丹波くりまつり」(同実行委員会主催)が十月二日、丹波マーケスふれあい広場で開催されました。

この催しは、地域特産物である丹波くりのPRをはじめ、生産者と消費者、加工業者が交流を深めることを目的に実施。今回は、地元で採れた丹波くりの即売やくりを使った加工品の販売などが行われ、家族連れらは秋の味覚を味わいながら楽しいひとときを過ごしていました。



多くの人が見守る中、もちつきをする関係者(丹波マーケスふれあい広場・須知)

また、この日は、「平成二十二年度京都府丹波くり品評会」(京都府特用林産振興連絡会主催)に出品されたくりの展示即売会や、「京都府内産材もくもくコンクール作品展」(南丹・京丹波林業振興実行委員会主催)も行われ、会場を盛り上げていました。

なお、品評会とコンクールの受賞者は次のとおり。(町内受賞者のみ、敬称略)

■京都府丹波くり品評会

【京都府菓子工業組合長賞】

木村開発 丹波農園

【京丹波町長賞】

平田 功(大朴)

【京都農業協同組合理事長賞】

片山 隆夫(安栖里)

■もくもくコンクール

【銀賞(近畿中国森林管理事務所長賞)】

大田 隼介(和知中・二年)

【銅賞(京丹波町長賞)】

藤山 紗希(和知中・二年)

中村 颯真(竹野小・二年)

【入選】

船越 じゅり(竹野小・三年)

後藤 祐樹(三ノ宮小・六年)

ロードレースを地域で支援する活動

■竹野小児童がサタデープランで花の植え付け作業を実施

竹野小学校の全校児童(五十一人)が十月十二日、竹野サタデープラン推進協議会の指導のもと、同校グラウンドで京都丹波ロードレースの沿道に設置するための花の植え付け作業を行いました。

この取り組みは、京都丹波ロードレースのハーフマラソンコースに同区内が含まれていることから、沿道(同校―食彩の工房付近の間)を美しい花で飾り、ランナーを楽しませることを目的に実施。昨年は竹野地区の区長会で行っていましたが、地域全体で



ていねいに植え付け作業を行う児童(竹野小学校・高岡)

若手ミュージシャンが自然の舞台で熱唱

■和音祭

野外音楽イベント「和音祭」(同実行委員会主催)が十月三日、農林業体験公園アグリパークわちで行われ、町内外から訪れた多くの人にぎわいました。

歓迎の気持ちを表そうとの思いから、同協議会が活動の一環として取り組まれました。

この日は、同協議会の中西和之会長が「ランナーが美しい花を見ていよしの気持ちを持ってもらえようように、応援の思いを込めてていねいに植え付けてください」とあいさつした後、児童たちは同協議会員に教わりながら、マリーゴールド四百株をポットに植え付けました。児童会長の山鳥勇人さん(六年)に感想を聞くと、「ランナーが竹野地区を走る時に、美しい花を見て喜んでもらえたらうれしく思います。大会当日までがんばって世話をします」と話しました。

同協議会は、竹野地区の区長会やPTA、民生委員などが参画して平成十四年に発足。土曜日の子どもたちを地域で支援するために、さまざまな活動を展開されています。

和音祭は、地元出身ミュージシャンの村上左矢加さんと中道雅揮さんら四人で実行委員会を組織し、長瀬区などの協力を受けて昨年から実施。今回は、京都府地域力再生プロジェクトを活用して開催されました。

この日はあいにくの雨模様となりましたが、特設ステージには、村上さんら若手ミュージシャン八組と和

スイセンと共にはぐくむ人権を守る思い

■人権の花運動

人権の花運動が、十月二十日に三ノ宮小学校(全校児童四十一人参加)、二十一日に和知小学校(三年生二十二人参加)、二十九日に下山小学校(三・四年生二十八人参加)で行われました。

同運動は、子どもたちが仲間と協力して花を育てることで、助け合いや感謝することの大切さを学ぶとともに、やさしさと思いやりの心をはぐくむことを目的に毎年実



スイセンの球根を植える児童たち(和知小学校・本庄)

安心・安全な消費生活の実現を目指して

■消費者被害見守りパレード

「消費者被害見守りパレード」が九月三十日、和知地区内で行われ、町和知支部消費生活グループの会員ら二十一人が参加しました。

この取り組みは、悪質な消費者被害が多発している現状を踏まえ、被害の未然防止や早期発見、迅速な対応を推進し、安心・安全な消費生活の実現を図ることを目的に、同グループが関係機関(町社会福祉協議会和知支所、町民生児童委員協議会和知支部、南丹船井防犯



消費者被害への注意を呼びかける参加者(西河内地区)

地域住民の思いが込められた人文字

■三ノ宮小学校で閉校記念の人文字写真撮影

十月十二日、三ノ宮地区の住民約四百人が三ノ宮小学校グラウンドに集まり、閉校記念事業の一環として人文字の航空写真撮影を行いました。

同区では、来春の閉校に向けた記念事業を進めるために「三ノ宮小学校閉校対策委員会(神谷祥久委員長)を組織し、「事業」文集」「記念誌」の三委員会に分かれて取り組みを展開。今回、事業委員会が主体となり、多くの地域住民が集う同区の運動会と併せて、閉校記念品(クリアファイル)などに使用する「三ノ宮小」の人文字写真を撮影しました。

この日は、約二百五十人が人文字に加わり、「三」の文字を同校児童



撮影された人文字の航空写真(三ノ宮小学校グラウンド・三ノ宮)

と教師、「ノ宮小」の文字を地域住民が対応し、約百五十人が観客として参加。事業委員長の上田次雄さんは、「百三十七年続いた三ノ宮小学校を記憶に残しておきたい」との思いから取り組みました。地域住民に協力いただけて成功することができて本当にうれしい」と感想を話しました。

よりスムーズに開催できると思っていましたが、予想していなかった雨のため大変だった。今回の経験を生かして、来年は雨対策も万全にして開催したいと話しました。



特設ステージで歌う中道さん(アグリパークわち・長瀬)

子どもたちが描く交通安全への思い

交通安全啓発ポスターコンクール

「交通安全啓発ポスターコンクール」(南丹船井交通安全協会京丹波支部主催)の表彰式が十月十六日、町中央公民館で開催され、受賞者や保護者ら約五十人が出席しました。

同コンクールは、交通安全意識を高め、交通事故防止を図ることを目的に、町内の小中学生を対象として毎年実施。十月四日には、蒲生野中学校の美術教師ら六人の審査員で審査を行い、応募総数二百五十一点の中から、特選二点、優秀賞九点、佳作十五点を選びました。表彰式では、同支部長の上田次雄さんが「交通安全は、運転者だけではなく、児童・生徒のみならずにも登下校時などに気を付けていただく必要があります。交通安全意識を高めるためにも、ポスターを活用して啓発していきます」とあいさつした後、受賞者に表彰状と記念品の贈呈が行われました。

町長賞を受賞した本嶋麻耶さんに感想を聞くと、「交通事故がなくなつてほしいとの思いを込めて描きました。受賞できて本当にうれし」と話しました。

なお、地区ごとの作品展が、丹波



受賞したみなさん(町中央公民館・蒲生)

マーカー(十月十八日―二十五日)、京丹波町病院(十月二十七日―十一月三日)、道の駅「和」道路情報センター(十一月八日―二十三日)で行われ、訪れた多くの人たちに交通安全の大切さを伝えました。

入賞者は次のみなさん。(特選のみ、敬称略)

京丹波町長賞

本嶋麻耶(蒲生野中・二年)

南丹警察署長賞

小笠原季輝(丹波ひかり小・六年)

南丹船井交通安全協会会長賞

久保大和(和知小・二年)

交流と親ぼくを深める体育大会

身体障害者体育大会

第五回京丹波町身体障害者体育大会(町身体障害者福祉会主催)が十月十五日、わちグラウンドで行われ、会員ら約四十人が参加しました。

同大会は、健康と体力の保持増進を図るとともに、スポーツを楽しむながら交流と親ぼくを深めることを目的に実施。開会式では、同会の一谷静夫会長が「ボランティアのみなさんに協力いただいたり開催していただきますので、けがのないように楽しく一日を過ごしてください」とあいさつしました。

この日は、グラウンドゴルフ、輪投げ、フライングディスクの三種目が行われ、参加者は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。



ホールポストに向けてボールを打つ参加者(わちグラウンド・安栖里)

集落を越えた交流の場

和知地域親善バレーボール大会

平成二十二年度和知地域親善バレーボール大会(同実行委員会主催)が十月十七日、わちグラウンドで行われ、各集落などで構成された二十五チーム(約三百人)が参加しました。

この大会は、地域住民がバレーボールを通じて親ぼくを深め、地域力の向上を図ることを目的に、和知地区の生涯スポーツ推進委員の有志で実行委員会を組織して毎年実施。試合は九人制ルールに基づいたリーグ戦で行われ、六コートに分かれて順位を競いました。

開会式では、同実行委員会の吉田昭会長が「集落を越えた地域の人たちと顔を合わせることができる素晴らしい大会なので、交流を深めながら試合を楽しんでください」とあいさつした後、参加者らは秋晴れの青空の下、久しぶりに出会う友人たちと談笑しながら、和気あいあいとした雰囲気の中でバレーボールを楽しみました。



バレーボールを楽しむ参加者(わちグラウンド・安栖里)

地域で守る小畑万歳の歴史と伝統

小畑区が記念碑を建立

十月十日、小畑万歳発祥の地である小畑区において、記念碑が建立されました。

小畑区では、地域の伝統芸能である小畑万歳を後世に伝えることを目的に、「小畑万歳発祥の地」と記された記念碑を小畑区公民館付近に設置。区民運動会に合わせて除幕を行い、集まった多くの区民で祝いました。

小畑万歳は、太夫、才藏、三味線の三人一組で演じる古典万歳で、地域の話などを盛り込むのが特徴。平成十三年に京都府登録無形民俗文化財の指定を受け、町内外を問わずさまざまなイベントなどで公演されています。



記念碑の建立を祝う小畑区のみなさん(小畑公民館付近・小畑)

地域を灯す行灯とキャンドル

尾長野区収穫祭・行灯の夕べ

「尾長野区収穫祭・行灯の夕べ」(尾長野区主催)が十月十日、尾長野区内で行われました。

尾長野区は、京都府地域力再生プロジェクトを活用して地域づくりに取り組んでおり、昨年度は国道二十七号下山バイパス沿いに「尾長野区」の看板と区内に伝説の民話・芸能などの看板を設置し、今年度は丹波特産の黒豆栽培を実施。この日は、午前九時から「尾長

野区収穫祭」を開催し、今春から区民(二十二戸)が猛暑の中を育てた黒豆を収穫した後、区民に分配したり、枝豆や新米を使った黒豆ご飯のおむすびにしたりして、「行灯の夕べ」に集まった人たちに振る舞われました。

午後六時からは、昨年に同プロジェクトで区民が手作りで制作した行灯百基とキャンドル百本を、尾長野ふれあいセンター前から下山バイパス(「尾長野区」看板取り付け箇所)までの約二百メートル



設置された行灯(尾長野区内)

の区間に設置し、「行灯の夕べ」を開催。周囲が暗くなる中、参加者全員のカウントダウンで二斉に点灯式を行った後、行灯とキャンドルが灯る区内の道のりを散策しながら収穫した料理で深まりゆく秋の夕べを楽しみました。

に励み、観客席では出場選手に向かって「がんばれ」と大きな声で声援を送っていました。

町内の小学生が陸上競技の記録を競う

小学生陸上運動交歓記録会

平成二十二年京丹波町小学生陸上運動交歓記録会が十月十四日、丹波自然運動公園陸上競技場で行われ、町立小学校八校(竹野、丹波ひかり、下山、松山、明俊、三ノ宮、質美、和知)の五・六年生二百九十五人が参加しました。

同記録会は、児童の運動能力と競技力の向上をはじめ、町内の児童が交流を深めることを目的に、百メートル走や走り幅跳びなどの七種目で実施。開会式では、町小学校

体育連盟会長の野口耕平校長(竹野小)が「自己記録を上回る結果が出せるようにチャレンジするとともに、町内に住む仲間と交流の輪を広げてください」とあいさつしました。

競技が始まると、児童たちはそれぞれの種目で新記録目指して懸命



新記録目指して競技に励む児童たち(丹波自然運動公園・曾根)

わたしたちの町

人口	16,682(-23)
男	7,872(-12)
女	8,810(-11)
世帯数	6,448(-8)
11月1日現在/()は前月比	

人の動き

(敬称略)

梅田財産区管理委員会

【新任】畑中耕造(上大久保)

【退任】稲元源太郎(上大久保)

地元で採れる旬の食材を使った料理レシピ

【シリーズ】第7回
食卓の一品に
どうぞ!!

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

「さんま」と野菜の彩り揚げ

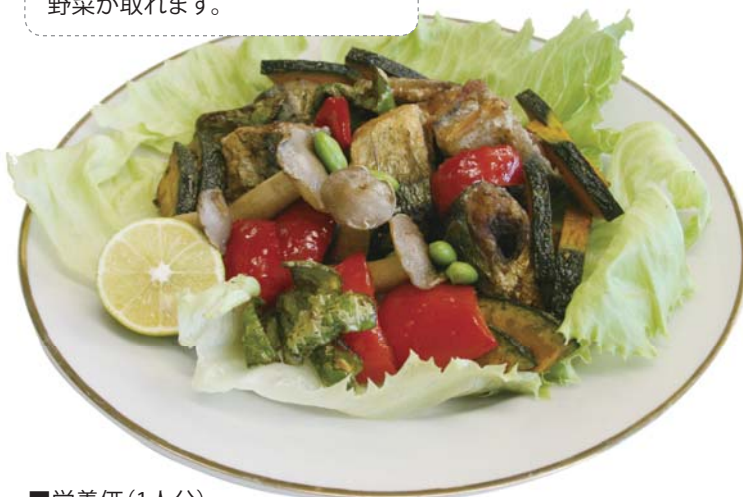
【材料(2人分)】

- ◆さんま ……………大1尾
- ◆しし唐辛子 ……………20g
- ◆パプリカ(赤) ……………30g
- ◆ハタケシメジ ……………30g
- ◆カボチャ ……………80g
- ◆すだち ……………1個

<調味料>

- ◇しょうゆ、酒 ……………各小さじ1
- ◇塩 ……………少々
- ◇かたくり粉、揚げ油 ……………適量
- ◇カレー粉 ……………小さじ1/6
- ◇しょうが絞り汁 ……………小さじ1/2

1日に必要な野菜の量は300～350g。このメニューでは80gの野菜が取れます。



■作り方

- ①しょうゆ、酒、しょうが絞り汁、カレー粉を混ぜ合わせて漬け汁を作る。
- ②さんまはうろこをとった後、頭と尾を切り落とし、はらわたを抜き取ってから水洗いする。
- ③さんまの身を3cm幅の筒切りにし、水気を拭き取ってから漬け汁に15分程度漬ける。
*さんまの骨が気になる方は、3枚におろしてから3cm幅に切ってください。
- ④すだちは半分に切り、ハタケシメジ、カボチャ、パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ⑤170℃に熱した揚げ油で、ハタケシメジ、カボチャ、パプリカ、しし唐辛子は素揚げで色よく揚げて塩をふる。次に、さんまは汁気を拭き取ってからかたくり粉をまぶしてこんがりとし、色づくまで揚げる。
- ⑥好みでレタスや枝豆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
293kcal	24.3g	22.6g	24mg	2.6g	0.5g

編集後記

子育て講演会の中で、「『上手に子育てしているね』とほめられることで、両親は安心して子育てができます」と、親子を見守る人々のやさしさや心配りがいかに大切かを話されました。実際に子どもを連れて外出すると、気軽に話しかけてもらうことがとてもうれしく感じます。取材を通じて、家族だけではなく、地域で子どもを育てる環境づくりの大切さを改めて学ぶことができましたので、今後に生かしていきたいと思えます。(K)

＜次回は二月号に掲載する予定です＞

季節の食材を十分に味わいながら、日ごろの食生活改善に努めましょう。

また、すだちなどの柑橘類やビタミンを多く含む野菜類を組み合わせることで、鉄分の吸収を良くします。

さんまには、血液の流れを良くし脳梗塞や心筋梗塞などを予防する効果がある「EPA(エイコサペンタエン酸)」と、体内の悪玉コレステロールを減らす作用や脳細胞を活性化させて頭の回転をよくする効果がある「DHA(ドコサヘキサエン酸)」が多く含まれていると言われています。



食生活改善推進員協議会
瑞穂支部 副支部長 山下百代さん(井脇)・左
瑞穂支部 庶務 谷垣加代子さん(上大久保)

一言アドバイス