

人のめ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

NO.92

2013年6月17日発行

6月号

秋の  
実りに  
向け  
泥んこ  
の田  
植え

特集

未来に向けた体づくり 給食



特集

# 未来に向けた 体づくり 給食



今月の表紙  
種類の違う稲を使った田んぼアート。府立丹波自然運動公園  
近くの水田で、あっぱれたんぼ田植えイベントが開催されまし  
た。(関連記事を14ページに掲載)

## No.92 CONTENTS

- 2 【特集】 未来に向けた体づくり給食
- 6 将来にわたる森林・林業の方向性を示す京丹波町森づくり計画を策定
- 9 Dr's Message いきいき健康術
- 10 【シリーズ】健康生活のススメ「早寝・早起き・朝ごはんて健やかな毎日を」
- 12 **FLASH** KYOTAMBA TOWN NEWS 2013
  - 春風に乗り大空を泳ぐ
  - 由良川のこいのぼり
  - 青空のもと一株ずつ手植え
  - あっぱれたんぼ田植えイベント
  - 府内から障害者ら集い交流
  - 障害者ふれあい広場
  - 今後も地域貢献へ意欲
  - 行政相談委員感謝状贈呈
  - 町内各地区の代表が集まる
  - 区長会全体会
  - 豊かな実りを願い植え付け
  - 京都祇園八坂神社御田祭
  - 住民ら地域美化へ作業
  - ボランティア・ロード
  - 歴史的一幕に見入る
  - 岩崎華也旧邸見学と講演のつどい
  - バドミントンを操り競い合う
  - 関西カヌースラローム選手権大会
  - 競技を通じた交流
  - ホッケーフェスティバル
  - 子どもの祭りに園内にぎわう
  - 丹波ちびっこまつり
- 16 【シリーズ】季節の食材を使ったお手軽料理レシピ

本町ではこのたび、瑞穂学校給食センターが完成し、これまで校内で給食を調理していた瑞穂小学校分ととも、蒲生野および瑞穂中学校分の給食を開始しました。町内小・中学校の学校給食は、平成十七年十月の京丹波町発足以来、和知中学校と全ての小学校で実施してきました。平成二十二年十月には、今後の学校給食のあり方を検討する「京丹波町学校給食検討委員会」を設置。翌年二月八日には、同委員会から「全ての中学校における学校給食を早急に実施するよう」提言されました。小・中学校期は将来にわたって元気に生活するための体づくりを行う時期です。栄養のバランスに配慮された給食は、子どもたちを大きく成長させてくれます。今回のセンター開所による町内全小・中学校の給食実施。関係する人たちの思いの一端をお伝えします。



給食センターの開所を祝い、テープカットをする寺尾町長ら(橋爪)

### 最大数の給食を調理

瑞穂学校給食センターでは、毎日五百六十食の給食を瑞穂小学校と蒲生野および瑞穂中学校の生徒および教職員らに提供します。この数は、町内三つの給食センターで最大の食数となります。(表1)

四月十一日に同センターで行われた開所式には、町および学校関係者などが参加。開所を祝い、テープカットやくす玉開きなどが行われました。生徒代表の澤山仁美さん(瑞穂中三年)は「栄養たっぷりの給食は小学校以来でもっとも楽しみです。好きなものも嫌いなものも食べる給食を、みんなで楽しく食べたいです」と、小学校以来の給食が始まる喜びを述べました。



給食開始の喜びを述べる澤山さん

表1 給食センターごとの調理食数および対象校

センター名	調理食数	対象校	開所時期
瑞穂学校給食センター	560食	蒲生野中学校 瑞穂中学校 瑞穂小学校	平成25年4月
丹波学校給食センター	435食	丹波ひかり小学校 下山小学校 竹野小学校	平成12年4月
和知学校給食センター	230食	和知中学校 和知小学校	平成13年4月



新設された給食センター。給食は味夢くんが描かれたトラックで配送されます(橋爪)

**細かい気遣いをこめた給食**

「好きなものも嫌いなものもあると思います。でも、栄養を考えて作っているのが、がんばって食べてほしいです」と話すのは、瑞穂学校給食センターの調理員小林寛美子さん。同センターでは七人の調理員で毎日生徒たちが食べる給食を作っています。

小林さんらは、安全に給食を食べられるように常に細心の注意をはらって調理を行っています。食中毒予防や異物混入をはじめとした衛生管理はもちろんのこと、最大で九歳離れた生徒たちがおいしく給食を食べられるよう切り方や味つけにも配慮されています。「それぞれのメニューで味付けは決まっていますが、年齢も考えて薄味を基本に微調整をしています」と小林さんは配慮の一端を話していました。



給食センターの業務について話す小林さん(瑞穂学校給食センター・橋川)

**新鮮でおいしい地元の野菜を**

堀下さんが話す地元食材の活用。これは、今回の給食センター開所に伴い始まったことではありません。以前から、地元農家や農業法人、企業などから購入してきました。

そんな農家の一人が城崎正継さん(妙楽寺)。現在では、同じ妙楽寺地内に住む上田三雄さん、黒井誠司さん、大西治さんと昨年四月に「農事組合法人妙楽ファーム」を設立。コメ、ホウレンソウ、コマツナ、ミズナ、黒大豆などを生産、出荷しています。

学校給食には、ホウレンソウ、コマツナを中心にタマネギ、ジャガイモなどを納品。できるだけ無農薬で栽培したおいしい野菜を子どもたちにも食べてほしいです」と城崎さんは話します。

また、給食センターへの納品調整を主に担当するのは黒井さん。現在は、夏場を除いて安定的に納品できるホウレンソウなどのほか、季節に応じて収穫されたものを随時納品しています。しかし、今後は継続して生産した野菜を納品できるように栽培時期をずらしたり、事前に打ち合わせをして計画的に生産を進めたりする予定です。黒井さんは「通常の流通過程で購入する野菜は、どうしても日数がたち鮮度が落ちます。地元で取れた新鮮でおいしい野菜を子ども



毎日生徒が食べる給食が調理される給食センター内部

**給食で心身の成長を**

瑞穂学校給食センター調理員の手で調理される給食の献立を考えるのは、瑞穂小学校の栄養教諭堀下みゆきさん。学校栄養教諭として、給食の献立作成などの給食管理のほか、食に関する指導として、授業などで生徒らに食べ物のお話をしています。

給食の献立は、堀下さんが文部科学省が定める「学校給食実施基準」などに基づいて原案を作成。堀下さんをはじめ、教育委員会および各学校養護教諭

「もたちに食べてほしいです」と、自分たちが作る野菜をおいしそうに食べる子どもたちを思いながら、毎日の作業に取り組んでいます。

また、城崎さんのもとでは現在、秋以降に同法人で研修を受ける予定の京都市出身の田内文弥さんが研修を受けています。「新鮮でおいしい野菜を届ける」という思いは、新たな農業者にも浸透していくことでしょう。



妙楽ファームの皆さん。左から田内さん、大西さん、黒井さん、上田さん、城崎さん。(妙楽寺)

などによる給食献立会議で協議、決定します。

「カレーライスひとつをとっても、小学一年生と中学三年生では、辛さの好みも違います。会議ではそれぞれのメニューで話し合い、調整しています」と定番メニューでも、年齢差がある生徒たちに給食を提供することの難しさを話します。

また、「給食では、地域でとれる新鮮な野菜をできるだけ使用するようにしています」と堀下さんは話します。これは「地産地消」「食育」という意味でも重要なことです。「子どもたちが、町内でとれたものだと知ること、地元のこと

6月 予定献立①

日	献立	献立	献立	献立	献立
3	牛乳 ごはん 月 月	牛乳 鶏肉 豆腐 わか しもも	米 大豆 砂糖 こ	カレー ごんじん キャベツ レモン汁	703 30.7
4	牛乳 ごはん 火 火	牛乳 鶏肉 鶏皮が揚げた 豆腐 わか	米 じゃがいも 砂糖 こ	カレー ごんじん たまねぎ キャベツ レモン汁	756 26.5
5	牛乳 和食チャーハン ワンタンスープ 水 水	牛乳 ハム ひじき 鶏肉	米 油 ワンタン 片栗粉 キャベツ 鶏ミンチ	餃子 ごんじん たまねぎ キャベツ しょうが しょうゆ	663 25.4
6	牛乳 セルフホットドック 火 火	牛乳 セルフトマトドック ほうたんそうと 味噌のスープ	牛乳 ハム ひじき 鶏肉	餃子 ごんじん たまねぎ キャベツ しょうが しょうゆ	826 26.6
7	牛乳 ひじき豆腐ごはん 火 火	牛乳 ひじき 豆腐 豆腐 豆腐 豆腐	米 砂糖	餃子 ごんじん ゆず葉 キャベツ しょうが しょうゆ	714 45.8
10	牛乳 ごはん 火 火	牛乳 鶏肉 豆腐 豆腐 豆腐 豆腐	米 大豆 砂糖 こ	カレー ごんじん たまねぎ キャベツ しょうが しょうゆ	714 34.8
11	牛乳 ごはん 火 火	牛乳 鶏肉 豆腐 豆腐 豆腐 豆腐	米 大豆 砂糖 こ	カレー ごんじん たまねぎ キャベツ しょうが しょうゆ	744 28.2
12	牛乳 ごはん 火 火	牛乳 鶏肉 豆腐 豆腐 豆腐 豆腐	米 大豆 砂糖 こ	カレー ごんじん たまねぎ キャベツ しょうが しょうゆ	777 30.8
13	牛乳 ごはん 火 火	牛乳 鶏肉 豆腐 豆腐 豆腐 豆腐	米 大豆 砂糖 こ	カレー ごんじん たまねぎ キャベツ しょうが しょうゆ	789 31.9
14	牛乳 ごはん 火 火	牛乳 鶏肉 豆腐 豆腐 豆腐 豆腐	米 大豆 砂糖 こ	カレー ごんじん たまねぎ キャベツ しょうが しょうゆ	738 31.9

6月は食育月間！毎月19日は食の日です！！



ホウレンソウを収穫する城崎さん

**未来を築く力を作る**

今回の給食センター開所により町内全ての小・中学校で始まった学校給食。各学校への給食到着時間など、動き出して明らかになった問題もあります。これらは、給食センターおよび関係する小・中学校の関係者などが集まり、運営面に関する協議を進めています。



元気いっぱいクラブ活動に汗を流す生徒たち(蒲生野中・蒲生)



献立作成などについて話す堀下さん(瑞穂小・橋川)

とを知る機会にもなります。これは体だけでなく、心を育てることもつながります」と、堀下さんは、子どもたちが地元の食材を知り、そこから地域を知ること、心身ともに成長することを願って話していました。

「給食に関わる人たちがみんなが一つにつながることで、子どもたちにとって良い方向に進んでいきます」と、堀下さんは言います。バランスの取れた給食を食べ、心も体も成長している子どもたち。心身ともに成長して、未来の京丹波町を背負う日はすぐにやってきます。



計画案を寺尾町長へ手渡す上田委員長(役場議場・蒲生)

# 将来にわたる森林・林業の方向性を示す 京丹波町 森づくり計画を策定

本町ではこのたび、「森林」「林業」の今後を考える上での道しるべとなる計画「京丹波町森づくり計画」を策定しました。

町民の皆さんが、将来にわたって安心と活力を持って暮らしていけることを願って策定された計画。策定経過とともに、同計画の中で示されている「京丹波の森づくり構想」についてお知らせします。

## 策定の背景

本町の面積の約八三%を占める森林。豊かな自然に与えられた資源は、古くから私たち町民にまきや炭、クリやキノコ類などの山の恵みをもたらしてきました。しかし、木材の価格低迷や、利用が減ったことで、森林の保育・管理が不十分となり一部では荒廃が進む状況にあります。地球温暖化防止、山地での山地災害の防止、再生可能エネルギーなど、森林資源の有効利用に対する期待が高まる現在、将来にわたって安心と活力を持って暮らせるまちづくりの基盤となるよう、今後の方向性を示す森づくり計画計画を策定しました。

## 慎重に審議され報告

本計画案の策定には、京丹波町森づくり計画策定委員会(上田秀男委員長)が、平成二十四年八月六日の第一回委員会から六回にわたる審議を重ねました。同委員会ではこの間、住民アンケートにより広く町民の声を聞いたほか、委員が把握する現状などをもとに計画案を審議しました。平成二十五年四月二十六日の第六回委員会では、計画の最終案を確認。上田委員長は「町の八三%を占める森林は、本町のまちづくりの基盤。山林にかかわる人たちをはじめ、町民が一体となって森

## 計画期間

林を守り育て、活用する取組みを推進して「ください」と、林業の活性化、森林資源を生かした地域振興が進むことを願い、寺尾豊爾町長へ報告しました。

今回策定した計画は、五十年先、百年先を見据えた上で、平成二十五年年度から十年間を計画期間としています。期間中は、内容により取り組み期間を短期・中期・長期と定め、必要に応じて見直していくこととしています。(表1)

表1 取り組みの評価・見直しイメージ

分類	実施期間 (年)				
	1	2	3	5	10
短期的取組	●	●	●	→ 評価・見直し	
中期的取組	→			●	●
長期的取組	→				●

## 京丹波の森づくり構想

### 「森づくりの将来像」

# やすらぎを与え、豊かな暮らしを支える京丹波の森

この計画では、私たちの暮らしを豊かにする森林を町全体で作り上げるため、次のことに取り組むことで森づくりの将来像実現を目指します。

- ① 自然を育み、町土を保全する「安心・安全」を生み出す森林
- ② 町の産業としての林業の活性化
- ③ 森林資源を生かした地域振興
- ④ レクリエーションやイベントを通じた癒やしへの創出

## 森づくりの目標

計画では、森林を整備・保全しながらさまざまな形で活用することで、町民と森林が深くかわりを持つ森づくりを目指しています。そのためには次のような目標を定め森づくりを進めることとしています。

### 人工林の整備・保全

森林全体の約六〇%を占める針葉樹。中でもスギおよびヒノキの人工林については、国の制度などを活用した

経営計画作成を推進し、計画にもとづく間伐など、人工林の整備と利用の促進を図ります。

また、造林に適した場所では、効率的な植林、育林を推進し、優秀な人工林の増加を図ります。そのためには、森林組合、生産森林組合などをはじめ、意欲のある林家などによる森林整備を進めます。

### 天然林の保全活用

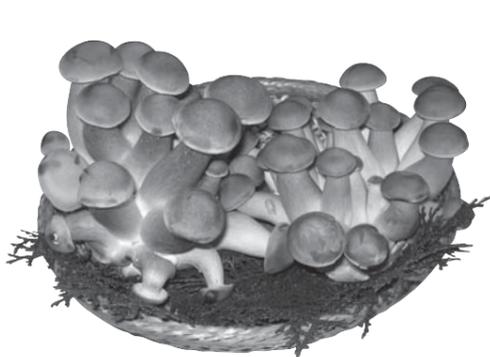
天然林については、それぞれの機能に応じて、木質エネルギーなどの資源や、適正な保全による地球温暖化防止などの多面的機能の向上を図ります。

### 担い手の育成(就労の場づくり)

林業振興施策の推進により、林業の担い手となる若者などの就労の場づくりを目指すとともに、従事者の育成を図ります。また、自伐林業グループの育成支援など組織的取り組みの支援を図ります。

### 特用林産物の生産拡大

丹波クリなどの丹波ブランド商品の生産拡大をはじめ、ハタケシメジ、ホンシメジ、シイタケなどのキノコ類の生産振



全国生産の85%を本町で生産するハタケシメジ。ブランド強化を図ります

興を図ります。将来的なマツタケ増産を目指し、アカマツ林の育成・保全を進めます。

### 木質資源の活用

京都府近隣市や民間活力と連携し、建築用材などの流通体制の確立を進めるとともに、人工林の未利用材、天然林などの木質資源のエネルギー利用を目指します。

また、森林を対象とした「CO2排出量取引制度」について研究を進めるほか、木質資源の循環利用の仕組みづくりを進めます。

### 生物の生息環境の保全 (有害鳥獣対策の推進)

森林の適正な保全による多様な生物が生息できる環境整備とともに、ハツファゾーン整備などによる人と野生動物などのすみ分けを進めます。野生動物による農林産物などへの被害防止対策を強力に推進します。

### 森林教育・レクリエーションなどの推進

将来の森づくりを担う子どもたちをはじめ、町民に向けたイベントなどを実施することにより森林・林業に関する教育や啓発を進めます。

また、ボランティア活動によるモデルフォレスト運動の推進、農地の保全活動とも連動した農山村環境全体の保全につなげます。



森林組合による森林管理作業を見学する親子。写真は昨年度の親子ふれあい体験教室(西河内)

## 森づくりの方針

森づくり計画では、将来像を実現するため、三つの方針を掲げて施策を展開していくこととしています。方針と重点施策は次のとおりです。

### 豊かで健全な森づくり

森林の多様な機能を発揮するために、林種ごとに適切な管理を実施し、豊かで健全な森づくりを進めます。

#### 重点施策

- スギ・ヒノキ林／間伐の推進による人工林の適切な整備
- マツ林／アカマツ林の育成
- 里山林／農村環境の保全
- 奥山林／自然生態系の保護
- 全エリア／有害鳥獣対策の推進

## 京丹波町森づくり計画を策定



将来の林業を背負う林業大学の生徒。写真は地域での実習の様子。

## 次世代へ続く経営態勢づくり

将来にわたって健全な森をつくり、資源を安定的に供給していくため、適切な森林整備・保全の実施態勢を作ります。

#### 重点施策

- 林業大学校との連携による担い手育成
- 採算の取れる林業経営の推進
- 林業従事者などの技術力向上
- 木材の流通施設などの整備

### 木づかいの文化づくり

木材の需要拡大、特用林産物の振興をはじめ、森林そのものの活用に取り組み、町全体で森の資源を活用する「木づかい文化」を作ります。

#### 重点施策

- 木材利用の促進
- 間伐材の循環利用促進
- エネルギー利用の促進
- 特用林産物のブランド力強化



本年度から購入時の補助制度が始まったまきストーブ

## 豊かな森 豊かなまち

50年・100年先を見据えた上で、今後10年の指針として定められた「京丹波町森づくり計画」。今後は、この計画を将来にわたる森づくりの「教科書」として、私たちに豊かな恵みをもたらしてくれる森づくりを進めます。

Dr's Message

## いきいき健康術 第70回

# 『過用症候群について』

### 誰でも起きる過用症候群

皆さん、「過用症候群」という言葉をお聞きになったことがあるでしょうか。聞きなれない言葉かと思いますが、その意味は読んで字のごとく、使い過ぎて体を痛めてしまった状態のことをいいます。

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。今回の担当は、国保京丹波町病院和知診療所の理学療法士大田有次さん。過度の運動などを行ったときに起る過用症候群の症状についてのお話です。



理学療法士 大田 有次 さん(和知診療所)

きます。また、どれだけ鍛えたとしても、「いくら使っても壊れない体を作るといことは難しいように思います。

いずれにしても過用症候群を予防するためには、「なにごとにもほどに」が肝心です。「ほどほど」の程度は、人それぞれ異なりますので、皆さんご自身で自分の体と対話をしていただくのが一番大切です。「ほどほど」を心がけて元気に毎日を過ごしましょう。

#### 和知診療所情報

和知診療所では、訪問診療を水曜日の午後に行っています。また、訪問看護につきましても随時行っていますので、ご相談ください。

☎ 84-1112

### 対処方法

過用症候群のほとんどは、痛めた部位に負担をかけるないように過ごしていたら、徐々に痛みも治まって

群の症状です。

● 手首を何度も曲げ伸ばしする仕事をしていたら、手首が腫れて痛くなった。

● 久しぶりにナタを使う仕事をしたら、肩が痛くて上がらなくなりました。

● 草刈機を何時間も使っていたら、翌日腰が痛くてたまらなかった。

● ランニングに熱中して練習量が増えた結果、足の骨を疲労骨折してしまいました。

● ウォーキングで歩く距離をどんどん増やした結果、膝が痛くなってやめました。

【シリーズ】

# 健康生活のススめ

## 第2回「早寝・早起き・朝ごはん」で健やかな毎日を



今回は、平成24年度に京丹波町健康プラン21※の中間評価として実施しました「生活アンケート」と、町立保育所、幼稚園、小・中学校で実施しました「生活習慣調査」の結果をもとに、食生活の中の「朝食について」をお伝えします。

※京丹波町健康プラン21＝平成22年3月に策定した町の健康増進計画。乳幼児期から高齢期まで、それぞれの健康課題の解決および健康増進に向けた目標を定めています。

### 「朝ごはん、毎日食べていますか？」

皆さんは、毎日欠かさず朝ごはんを食べていますか。調査では、全体の約九三％の方が毎日欠かさず朝ごはんを食べていると回答し、なかでも六十歳以上の方ではほとんどの方が毎日欠かさず食べているという結果でした。

しかし、男性の二十歳代から四十歳代、女性の二十歳代などでは、朝ごはんを週に二日以上食べていない場合（朝食欠食が二〇％を超えています。（表1））平成十九年に行った同様の調査に比べ、二十歳代女性と三十歳代男性では、欠食率が高い結果となりました。

表1 朝食欠食割合

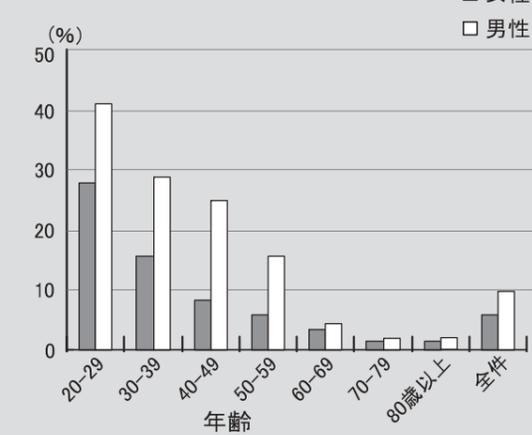


表3 朝食欠食割合比較(中学生)

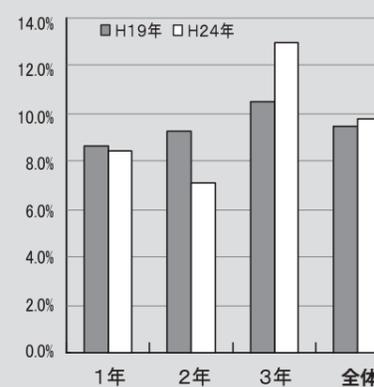
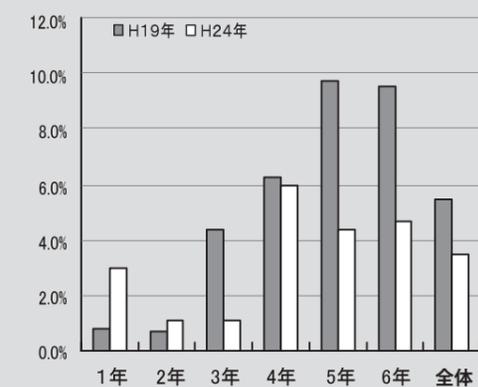


表2 朝食欠食割合比較(小学生)



### 大人だけではありません

町では、平成二十四年七月に町立の保育所、幼稚園、小学校、中学校の園児・生徒を対象として、生活習慣調査を実施。九〇％を超える方から回答をいただきました。

表4 朝食を食べない理由(小学生)

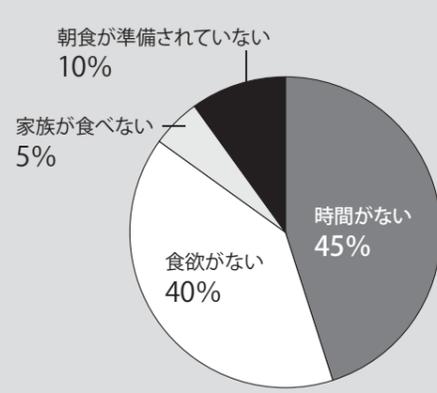
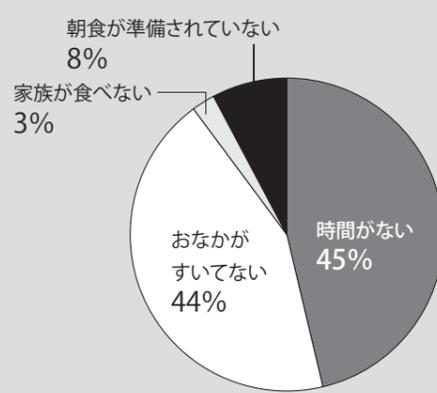


表5 朝食を食べない理由(中学生)



### 朝ごはんの大事な役割

このように、若い世代を中心に朝ごはんを食べていない人がいる結果がわかりましたが、朝ごはんには次のような大事な役割があります。

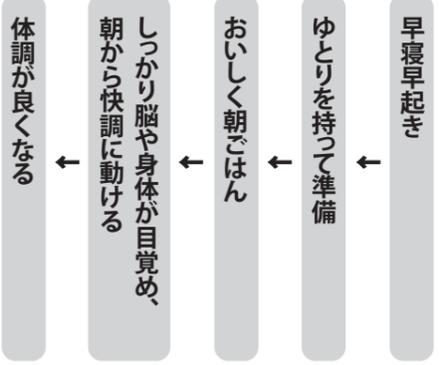
- ①睡眠によって下がっている体温を上げ、脳や体の動きを活発にします。
- ②脳を活発に働かせるために、エネルギーを補給します。
- ③腸に刺激を与え、朝の排便習慣をつけることにつながります。
- ④一日に必要な栄養を摂るための大切な栄養源になります。

### 早寝・早起き・朝ごはん だからだのリズムをととのえて、元気の毎日に

一度にたくさんの方が食べられない方や、成長期の子どもさんにとっては、大切な一回です。また、中高年の方は、メタボリックシンドロームの予防のためにも、一日三回の食事を規則正しく食べることをお勧めします。

朝ごはんと同じく元気な毎日を送るポイントが「早寝・早起き」。三つのポイントを守って元気に毎日を過ごしましょう。

### 健康で毎日を送る生活サイクル



### 例えば

おにぎりを作っておいたり、パンや手軽に食べられる果物など準備しておくのも良いですね!



- 少しでも早起きしてみよう
- 前日に、次の日の朝ごはんの心づもりをしてみよう
- 夕食はなるべく早めに、腹八分目がおすすめです

### 朝ごはんを食べるための工夫

この調査では、朝ごはん、就寝時間、テレビやDVDを見る時間、歯みがきなどの生活習慣についてお聞きしました。この調査では興味深い結果がありましたのでご紹介します。

小・中学生からの回答のうち「毎日朝食を食べない」という児童生徒が、小学生で三％、中学生では約一〇％ありました。（表2および3）

小学生、中学生ともに、朝食を食べない理由で最も多いのが「時間がない」で、次いで「食欲がない」「家族が食べない」となっていました。（表4および5）

子育て世代に朝食を二日でも食べない人が少なからずあることが、今後、小・中学生の朝食摂取に影響することが心配されます。

## 春風に乗り大空を泳ぐ

### ■由良川のこいのぼり

和知地区の住民有志による大空の会、片山俊明代表により、今年も和知小学校前の由良川上空に約五十匹のこいのぼりが上げられました。

この取り組みは、平成二十二年の鉄道開通百周年の記念イベントの際に、住民らが地域活性化を目的に始めたもので、今年で四回

目。四月二十七日には、会員ら約十人が和知小学校前の町営バスの和知バス車庫付近に集まり、川沿いに立てた鉄柱にロープを渡し、順次こいのぼりをあげました。約三時間の作業で青空に上げられたこいのぼりは、春の風に乘って元気に大空を泳いでいました。



由良川の上を風に乗って泳ぐこいのぼり(由良川上空・本庄)

## 青空のもと一株ずつ手植え

### ■あっぱれたんぼ田植えイベント

田んぼをキャンバスに稲でカエルを描くあっぱれたんぼ田植えイベントが五月二十六日、丹波自然運動公園近くの水田で行われました。

晴天のもと行われたイベントには、京都市内を中心に約七十人の親子連れが参加。公園職員が植え付け方法を説明後、参加者らは泥に足をとられながら水田に入りました。親子連れらは、事前に張られ

たロープに沿って、現在の食卓でも食べられるキヌヒカリなど五種類の稲を植え付けました。今回で二回目の参加となった親子連れは、スタップから「上手やなあ」と言われながら、慣れた手つきで苗を植え付けていました。今回植え付けた苗は、十月六日に開催される稲刈りイベントで刈り取りが行われる予定です。



ロープに沿って稲の苗を植える子どもたち(曾根)

## 今後も地域貢献へ意欲

### ■行政相談委員感謝状贈呈

行政相談委員を二期務め退任された稲葉文男さん(下山)が四月二十四日、役場町長室で感謝状を受けられました。

稲葉さんは、平成二十一年五月から約四年間、行政相談委員として活動。心配ごと相談をはじめとした相談事業で、行政サービスに関する苦情や手続きに関する問い合わせ対応などに従事されました。

伝達式では、総務省京都府行政評価事務所の鈴木秀和所長が稲葉さんへ感謝状を贈呈。受け取った稲葉さんは「これまでの活動を今後の人生に生かし、地域に貢献していきたいです」と、退任後も地域内で行政サービスなどに対する問い合わせなどがあれば、協力していく思いを話していました。



感謝状を贈呈された稲葉さん(中央)と寺尾町長(左)、鈴木所長(右)(役場町長室・蒲生)

## 町内各地区の代表が集まる

### ■区長会全体会

道の駅「和」道路情報センターで五月二十五日、町内各地区の区長が参加して、町区長会全体会が開催されました。

平成二十二年年度から毎年開催される同会は、今年で四回目。会議では、寺尾豊爾町長が施政方針を述べた後、各担当参事が平成二十五年年度の予算概要などを説明しました。

また、担当課長から今年三月に改定した町地域防災計画について説明があると、各区長は原動力防災に関する内容に真剣に聞き入っていました。また、全体会終了後には、今年度区長会の会長を務められるグリーンハイツの吉川文則区長をはじめ、理事、顧問の紹介が行われました。



区長会であいさつを述べる寺尾町長(道の駅「和」・坂原)

## 府内から障害者ら集い交流

### ■障害者ふれあい広場

府内の障害のある方やボランティアなどが集い、スポーツなどで交流を深める第四十七回障害者ふれあい広場「スポーツレクリエーションフェスティバル」が五月十九日、丹波自然運動公園補助競技場などで開催されました。

イベントには町内からも障害者団体の会員をはじめ、共同作業所や施設の利用者などが参加。健康飲料を飲んでゴールを目指す「ぐい飲み競走」、吊り下げられたパンを口でくわえて走る「パン食い競走」などを楽しみました。

また、円盤状のディスクを投げ、輪を通す「フライングディスク投げ」では、南丹・船井チームとして参加し、見事優勝しました。



健康飲料を一気に飲み干す参加者(丹波自然運動公園・曾根)

## 豊かな実りを願い植え付け

### ■京都祇園八坂神社御田祭

下山地内の尾長野区内で五月二十六日、京都祇園八坂神社御田祭が行われました。

祭礼では、神事が行われた後、白と赤の衣装を身にまとった八人の早乙女が、幻想的な雅楽の音色に合わせて手植えしました。

このほか、祇園八坂神社青年部による伝統的な獅子舞の演舞、地元丹波八坂太鼓保存会の会員による太鼓演奏の奉納が行われ、祭礼を一目見ようと訪れた人らは、古くから稲に力を与えるとされている太鼓の響きに聞き入っていました。



神饌田で田植えをする早乙女(下山)

## 住民ら地域美化へ作業

### ■ボランティア・ロード丹波

地域内の道路美化に取り組みボランティア・ロード丹波が四月二十八日、国道九号の京都縦貫自動車道丹波インターから丹波自然運動公園までの区間で実施。約二百人が国道沿いの草引きやゴ

ミ拾いに取り組みました。この取り組みは、地域住民が主体となり、町および道路管理者である国土交通省が協力して年間三回実施しているもの。清掃活動には、町民とともに、昨年度から活動に参加されている三菱自動車パワートレイン製作所京都工作部

(京都市)の社員も参加しました。参加者らは、約二時間半作業に取り組み、ゴールデンウィークで交通量が増えている国道九号の景観を整えました。次回は七月に開催予定ですので、皆さんのご協力をお願いします。



植樹帯周辺の草引きをする参加者(蒲生)

## 歴史的一幕に見入る

### ■岩崎華也旧邸見学と講演のついで

明治から昭和の時代を生き、政治家としてだけでなく、当時の社会主義運動家らと交友を深めた岩崎華也(一八六九〜一九四三)。同氏の旧邸見学と講演のついでが五月十二日、須知の旧邸などで行われました。

この取り組みは京都縦貫自動車道の開通に伴い取り壊されることとなった旧邸を一般に公開するとともに、地元出身で地域発展に貢献した岩崎華也について知る機会として文化講演会企画実行委員会(松田愛子代表)が開催。旧邸を見る最後の機会となる今回の

見学会には、全国から多くの人が駆けつけました。内閣総理大臣を務めた犬養毅(一八五五〜一九三二)も訪れたことがある邸宅内には、書道家としても有名な同氏による扁額などが飾られ、参加者らは、写真撮影をしたり見入ったりしていました。岩崎華也は、当時の須知銀行頭取で政治家。須知町(当時)の町長を三度、府議会議員を一期務め、町内小学校の改築、須知農学校(現在の須知高等学校)の昇格、下山駅への道路建設などに尽力しました。一方、当時社会主義運動家として活動していた堺利彦らと交流を深めました。



旧邸内を見学する参加者。室内には、犬養の書などが飾られている(岩崎華也旧邸・須知)

## 競技を通じた交流

### ■ホッケーフェスティバル

ホッケー競技の競技力向上と参加者らの交流を目的としたホッケーフェスティバルが四月二十九日にグリーンランドみずほで開催。参加者らは、競技を通して交流を深めました。

今回で八回目を迎える同大会には、九府県から五十九チームが参加。年代および男女別の六部門に分かれた各チームは、日頃はホッケーをしていない人も加わり、真剣な中にも和やかな雰囲気の中でプレーを楽しんでいました。

各部門の優勝チームは次のとおりです。

- 【小学男子の部】かかみのSC(岐阜県)
- 【小学女子の部】春照ホッケースポーツ少年団(滋賀県)
- 【中学男子の部】畷傍中学校(奈良県)
- 【中学女子の部】仁多中学校(島根県)
- 【一般男子の部】篠山ブラックビーンズ(兵庫県)
- 【一般女子の部】京都クラブ(京都府)



熱戦を繰り広げる参加者(グリーンランドみずほ・大朴)

## 子どもの祭りに園内にぎわう

### ■丹波ちびっこまつり

ゴールデンウィークも終わりに近づくと五月五日、丹波自然運動公園で二〇一三丹波ちびっこまつりが開催。「子どもの日」に合わせて毎年開催されるイベントに町内外から約二万五千人が訪れました。園内の子ども広場では、大道芸のショーなどが行われたステージイベントをはじめ、府立工業高校

機械プランニング科の生徒らが制作した乗り物のコーナー、警察や消防の体験コーナーが設けられ、警察のコーナーで行われた京都府警察平安騎馬隊の乗馬体験では、子どもたちが隊員らとともに、初めての乗馬を楽しんでいました。午後に行われた金魚のつかみ取りでは、園内のジャブ池に約一万匹の金魚が放流され、子どもたちが逃げる金魚を追いかけていました。



泳ぎまわる金魚を追いかける子どもたち(丹波自然運動公園・曾根)

## パドルを操り競い合う

### ■関西カヌースラローム選手権大会

関西カヌー連盟などが主催する第三十六回関西カヌースラローム大会が五月十九日、坂原地内の由良川で行われました。

この大会は、今年九月から十月に東京都で開催される第六十七回国民体育大会の京都府予選を兼ねて開催。本町から二選手が参加しました。競技では、選手らがパドルを巧みに操り、由良川に設置されたポールを次々に通過。優勝を指してタイムを競い合いました。

また、午後には関西カヌーワールドウォーター選手権大会が開催。同大会にも本町出身者が二人出場しました。各大会での本町関係者の成績は次のとおりです。

### ■関西スラローム大会

#### 【女子K-1】

- ②原田かずさ(和知LSFカヌークラブ)
- ④永井千鶴(和知LSFカヌークラブ)

### ■関西ワールドウォーター選手権大会

#### 【女子FWK-1】

- ①野間敦子(陸上自衛隊)
- ③永井千鶴(和知LSFカヌークラブ)



パドルを操り好タイムを狙う原田選手(由良川・坂原)

## 義援金などの受付状況

東日本大震災への支援として取り組んでいる「義援金」と、友好町・福島県双葉町への「復興支援募金」の受付状況をお知らせします。

受付金額	
義援金	9,003,023円
復興支援募金	5,310,772円

\*平成25年5月31日現在

## わたしたちの町

人口	16,068(-15)
男	7,581(-2)
女	8,487(-13)
世帯数	6,445(-5)
6月1日現在/( )は前月比	

# 季節の食材を使った お手軽料理レシピ

[シリーズ] 第17回  
食卓の一品に  
どうぞ!!

このコーナーでは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに掲げ、食生活を通じた健康づくりに取り組んでいる食生活改善推進員協議会の皆さんに、季節の食材を使って簡単に調理できる料理を紹介していただきます。

今回は、暑い夏の栄養源になるピーマンやトマトを使った「肉詰めピーマンのトマトソース煮」。肉類などの油脂類と組み合わせることで栄養の高まる野菜をたっぷり食べて、これから迎える暑い夏を乗り切りましょう。

今回の料理

## 「肉詰めピーマンの トマトソース煮」



**POINT!**  
お好みで粉チーズや黒コショウを振ってみてください。豆腐を入れるので肉が柔らかくなります。

1日に必要な野菜の量は300~350g。  
このメニューでは170gの野菜が取れます。

### 【材料(4人分)】

- ◆ピーマン .....6個
- ◆小麦粉.....適量
- ◆サラダ油.....大さじ2
- ◆塩.....少々
- 〈肉ダネ〉
- ◆合挽き肉 .....200g
- ◆玉ねぎ .....1/2個
- ◆木綿豆腐.....80g
- ◆パン粉.....大さじ4
- ◆牛乳.....大さじ2
- 〈トマトソース〉
- ◆水煮ホールトマト...400g  
(完熟の生トマトでも可)
- ◆白ワイン.....大さじ4
- ◆コンソメ.....1個
- ◆ローリエ .....2枚
- 〈トッピング〉
- ◆粉チーズ
- ◆あら挽き黒コショウ

### ■作り方

- ①ピーマンを縦半分になり種を取り除いた後、内側に小麦粉を薄く付ける。
- ②豆腐の水分をしっかり切る。
- ③玉ねぎをみじん切りにして、油をひき熱したフライパンで炒めてからボールにあげて冷ます。粗熱が取れたら、ほかの肉ダネの材料と②をほぐしながら合わせ、しっかり練り混ぜ12等分にする。
- ④ピーマンの内側に肉ダネを詰める。
- ⑤フライパンで油を熱し、④の内側を下にして並べる。しっかりと焼き色がついたら返し、中火にしてトマトソースの材料を加える。煮立ったら弱火にしてふたをしてさらに10分煮る。
- ⑥10分たったらふたを取り、火を強めてとろみがついたら塩で味を整える。

〈次回は9月号に掲載する予定です〉

### ■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
245kcal	13.1g	15.3g	58mg	2.9g	0.7g

今年春から全国的に晴天が続き、本町でも6月前半は毎日真夏のような日が続きました。

これから梅雨が過ぎ、さらに暑い夏がやってきます。今回の特集やシリーズ健康生活のススメにもあるとおり、毎日3食しっかり食べ、梅雨の間に元気な体を作って暑い夏に備えてください。(T)

### 【おわびと訂正】

広報京丹波第91号の11ページに掲載誤りがありました。正しくは次のとおりです。(傍線部分)

【転出】下山小 前谷祐子(瑞穂小・養護教諭)

【転入】下山小 木村滝子(舞鶴市立志楽小学校)

同号16ページ、町消防団入団者のうち、次の方の記載漏れがありました。

■和知支団 川邊 衛 川邊哲平

おわびして訂正します。

### 編集後記

### 京丹波町のシンボル

【町の鳥】  
うぐいす



【町の木】  
イチヨウ



【町の花】  
つつじ

