

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

NO.107

2014年9月17日発行

9月号

夏の夜に大輪の花咲く



京都府消防操法大会

優勝を目指し
操法を披露



協力して吸管ホースを運ぶ村井三番員と児嶋四番員(瑞穂支団)



火点に向けて放水する井上一番員(瑞穂支団)



操法を終了した選手たち(瑞穂支団)



横断幕を掲げて操法を見守る消防団員と寺尾町長ら



筒先員を交代する谷山指揮者と村山一番員(丹波支団)



放水に向け小型ポンプを操作する中井三番員(丹波支団)



入賞した丹波支団の選手と団員



表彰状を受け取る藤原指揮者(瑞穂支団)

本町からの出場者

小型ポンプ操法の部(丹波支団)

- 指揮者 谷山勝彦さん
- 一番員 村山辰徳さん
- 二番員 西田敦史さん
- 三番員 中井悠貴さん

ポンプ車操法の部(瑞穂支団)

- 指揮者 藤原功さん
- 一番員 井上正輝さん
- 二番員 村井裕哉さん
- 三番員 村井大樹さん
- 四番員 児嶋秀彦さん

きた訓練の成果を發揮し、見事な消防操法を披露しました。
結果は、丹波支団が小型ポンプ操法の部で第三位に入賞、瑞穂支団の藤原功指揮者が、ポンプ車操法の部の優秀選手賞を受賞しました。
大会終了後に丹波自然運動公園前の駐車場で行われた報告会には、多くの消防団員や町民が参加。出場した隊の指揮者が、今までの訓練でお世話になった指導員や団員と、訓練を続ける自分たちを支えてくれた家族に対して感謝の言葉を述べました。

地域防災の要となる「消防団」。火災時に向けた訓練の一環として消防操法技術を競い合う京都府消防操法大会が、八月三日、丹波自然運動公園で行われました。大会には、小型ポンプ操法の部に二十二消防団、ポンプ車操法の部に九消防団が出場しました。
本町からは、六月一日の町消防操法大会を勝ち抜いた丹波支団第四分団(小型ポンプ操法の部)、瑞穂支団第一分団(ポンプ車操法の部)が出場しました。
各団とも、当日まで積み重ねて



今月の表紙

8月5日に開催された京たんば花火大会。約2,000発の花火とともに、ステージ周辺は、さまざまな催し物でにぎわいました。

No.107 CONTENTS

- 2 優勝を目指し操法を披露
京都府消防操法大会
- 4 全国で活躍 ホッケー・カヌー競技
- 6 ジャガイモがつなぐ『絆』
双葉町支援活動
- 9 Dr's Message いきいき健康術

10 9月は健康増進普及月間です

12 FLASH KYOTAMBA TOWN NEWS 2014

- 友好交流の輪が広がる
—下川小児童らが来町
- 真夏のひとときを楽しむ
—京たんば花火大会
- 元気いっぱい体動かす
—みんなでラジオ体操
- 子育ては社会を変える
—人権映画会
- 地域医療に尽くし受賞
—地域医療貢献賞
- 将来の夢に向け仕事を学ぶ
—ジョブシャドウイング
- 企業のしくみを学ぶ
—ベンチャースクール
- 二学期を前に来町
—新ALT着任
- 夏の夜を踊り楽しむ
—わちふるさとまつり
- 復旧へ支援の力が集う
—災害ボランティア活動

16 【シリーズ】季節の食材を使ったお手軽料理レシピ

全国で活躍 ホッケー・カヌー競技

「ホッケー」と「カヌー」は、昭和63年の京都国体を契機に町内で盛んとなった競技です。

このたび8月1日から20日まで関東地方で行われた
平成26年度全国高等学校総合体育大会(インターハイ)に、
須知高校および町内の生徒が出場しました。
全国を舞台に活躍した高校生たちの様子を伝えます。

ホッケー競技

八月一日から六日まで山梨県南アルプス市や甲府市を会場に行われたホッケー競技。須知高校男子ホッケー部は十一年ぶり十回目の出場となりました。

山梨学院ホッケースタジアムで行われた茨城県立東海高校(茨城県)との初戦。両校は、開始から激しくぶつかりま



ペナルティコーナーでゴールを狙う竹林選手(中央)
(対慶応高校戦)

した。試合が動いたのは、前半十五分。寺町修平君がドリブルで切り込み先制しました。その後も須知高校が主将の竹林翔大君を中心に相手の攻撃をかわしながらもゴールを重ね、五対〇で勝利しました。

第二戦の相手は、慶応義塾高校(東京都)。明治三十九年には、ホッケー競技が日本で初めて慶応義塾で行われ、近年、力をつけてきている高校です。

試合は前半十七分にペナルティコーナーから竹林君がゴールを割り先制しました。その後は、均衡した試合を展開。後半には、慶応に同点とされ、二対二で試合は終了し、決着は、その後のシュートアウト戦へ持ち越されました。ゴールを狙うシューターと守るキー



シュートアウト戦で体を張ってシューターを止める上林選手(対慶応高校戦)



責めあがる森太一選手(右)
(対慶応高校戦)

パーが攻防を繰り返すシュートアウト線。一人目の寺町君が惜しくも阻まれま

したが、慶応高校は、キーパー上林拓未君の好守により、ゴールを割ることができず、その間に竹林君らがゴールを決め二対〇で勝利しました。

試合後、上林君は「みんながゴールを決めてくれるので、自分もチームのために役割を果たそうと一球に全力を込めました。点を取られたときは焦ったけど、勝ち上がりたいという強い気持ちがあったので、三年間の練習の成果が出せ



一瞬の隙をつき攻め上がる寺町選手(中央)
(対沼宮内高校戦)

たと思います」と、力を尽くした試合を振り返っていました。
会場をホッケー競技のメイン会場となる山梨県立白根高校第二運動場へ移して行われた三回戦、対戦相手は、強豪岩手県立沼宮内高校(岩手県)。試合は、終始沼宮内ペースで展開しましたが、チーム一丸となって守り、相手の隙をついてはゴールを狙いましたが、力及ばず六対〇で敗退しました。
須知高校は今大会でベスト八という成績を残し大会を終えました。
主将の竹林君は「今までやってきたことができて満足した人もいるけど、悔しかった人もいます。ベスト八は、チームが一丸となって戦えた結果だと思っています。全員で目標に向かって頑張れた最高の一年間でした」とチーム全員で勝ち取った結果を喜んでいました。

カヌー競技

カヌー競技は八月六日から九日まで、富士河口湖町の精進湖で行われました。インターハイ出場を決める京都府大会で優勝し、出場を決めた女子カヤックペアに出場する綾部高校二年の西愛奈さんと堀真由香さん。昨年に続く出場となりました。

五百メートルの予選を二位と上場の滑り出しを見せた西さんと堀さん。初の決勝進出を目指して迎えた翌日の準決勝。息を合わせて懸命にパドルを漕ぎ決勝進出の条件となる二位以内の入賞を目指しました。しかし、懸命の漕ぎもタイムに結びつかず六位でゴールしました。



息を合わせてパドルを漕ぐ選手(中央、五百メートル準決勝)

五百メートルの雪辱を期して望んだ翌日の二百メートル。台風の接近により大会日程を変更しての開催となりました。

西さんと堀さんが出場する直前に大会で使用されていた自動発艇装置が故障するハプニングが発生。急ぎよ機器を使用しない「フリースタート」に変更となりましたが「発艇装置を使わない試合のほうが多いので問題ありません」と、堀さんが言うように、予選を六位でゴールし、準決勝に駒を進めました。

五百メートルで敗れ、昨年度敗退した準決勝。集中力を高め、レースに臨んだ二人。スタートで先行するレース展開でしたが、惜しくも五位でゴールし、決勝進出を逃しました。

結果、昨年度と同じく準決勝での敗



競り合う選手(中央、二百メートル準決勝)

退という結果になりました。堀さんは「(昨年度と同じ)準決勝で敗退して悔しかったけど、タイムや漕ぎなどが良くなったと言われ、成長できていることもわかったので、良い経験になりました」と、今回の大会を振り返り、西さんは「今年は決勝に進むことができなかったの、来年は、表彰台に上れるようにがんばりたいです」と来年度に向けての思いを話していました。

地元で根付いた 競技の振興を

この夏、二競技では、紹介した生徒たちのほかに、全国を舞台に生徒たちが活躍しました。



熱戦を展開する選手たち(小国町林間広場グラウンド・熊本県)

八月十五日から十八日まで熊本県小国町で開催された全日本中学生ホッケー選手権大会では、蒲生野中男子ホッケー部、瑞穂中男子ホッケー部が出場。各チームとも残念ながら決勝トーナメントには進むことができませんでした。だが、持てる力を出して全国で健闘しました。
来年八月には、インターハイが近畿地方で開催され、ホッケー競技は本町がメイン会場となり、カヌーも同じく京都府内の京丹後市が会場となります。
選手たちは、出場が決まれば地元の人たちの大きな声援を背に活躍してくれることでしょう。これからの一年、この大舞台への道のりは始まったばかりです。



予選通過後、顧問の片山健大先生と次のレースについて話す(写真右から)堀さんと西さん



種イモを植える子どもたち(須知高校農場・豊田)

広がりを見せる 支援活動

桜の花もまだまだ咲き乱れる四月十二日、町内で支援活動が始まりました。
須知高校の農場で行われた、ジャガイモの植え付けには、約九十人の町スポーツ少年団の団員が集まりました。
団員らは、社会教育委員の白樫貢しらかし ともみさんの指導により、須知高校食品科学科生徒とともに植え付けを行いました。
参加した大槻祐人おおいづ ゆうと君は「双葉町の人たちにいつ



ばい届けたいのがんばって植えました。たくさんジャガイモを届けられればと思います」と、収穫を楽しみにしていました。

また、今年度は、これまでからジャガイモを双葉町の皆さんに送る取り組みを行ってきた三ノ宮地域農場づくり協議会とともに、農事組合法人京丹波ほたるの里と広野大藤活性化委員会が、京都府の「おいしい食の応援隊」活動によるボランティアと協力してジャガイモ栽培に取り組みました。四月五日には、各団体が、食の応援隊として参加したボランティアとともに、それぞれの地域の畑で種イモを植え付けました。

思いが詰まった ジャガイモを収穫

各団体では、植え付け後に大きなジャガイモを収穫するための芽かきや草引きを行ってきました。

収穫は、六月二十九日に京丹波ほたるの里、七月十四日に町スポーツ少年団と広野・大藤活性化委員会、七月十九日に三ノ宮地域農場づくり協議会が、それぞれ行いました。

それぞれが掘り出したジャガイモはどれも大きく、スポーツ少年団の子もたちがジャガイモを掘る須知高校の農場では「去年のジャガイモより大きいなあ」という子どもたちの声が聞こえてきました。

ジャガイモがつなぐ『絆』 双葉町支援活動

東日本大震災から3年6カ月。

本町の友好町福島県双葉町は、東京電力福島第一原子力発電所の事故により町内全域で日常生活が送れない状況が続き、今なお全ての町民の皆さんが避難生活を送られている状況です。

京丹波町内では、震災直後から双葉町の皆さんを支援するため、町スポーツ少年団を中心に「ジャガイモ」を贈る活動を続けています。

今年度は、この活動の輪が広がり、町内各地で活動が行われました。

「自分たちでできる支援の形」として取り組まれた活動の様子をご紹介します。



大きく育ったジャガイモを掘る子どもたち(須知高校農場・豊田)

参加した溝口翔也みぞぐち しょうや君は「少しでも力になれたらという思いは強くあります。ジャガイモを届けることで少しでも元気になつてもらえれば」と、届けるジャガイモを一つずついねいに磨きながら話していました。



掘り出したジャガイモを運ぶ参加者(広野)

いきいき健康術 第85回

飲酒について 「自分の体質を知りましょう」

安心のためのジャガイモ

それぞれの団体の手により袋詰めされたジャガイモ七百キログラムは、八月十一日から十四日にかけて、双葉町役場いわき事務所がある福島県いわき市を訪問した町スポーツ少年団や須知高校生らが届けました。

八月十一日には、同市の南台仮設住宅を訪問。須知高校のヨーグルトとともに双葉町の皆さんに届けられました。

今回のジャガイモを届けることについては「訪問することで、住民の皆さんの安否確認にもつながることで大変ありがたいことです」と双葉町役場生活支援課の志賀睦課長は、ジャガイモを届ける効果を話します。届けられたジャガイモは、南台仮設住宅以外の仮設住宅にも双葉町の職員の手により届けられました。



仮設住宅でジャガイモを配る子どもたち
(いわき市南台仮設住宅・福島県いわき市)

心をつなぐ交流

「双葉町応援隊『絆』」として双葉町の住民の多くが避難されている福島県いわき市を訪問した子どもたち。八月十二日には、同市内の植田小学校で行われた交流会に参加しました。

双葉町教育委員会主催の交流会には、双葉町の人たちとともに伊澤史朗町長など、双葉町の関係者なども参加。訪問した子どもたちを歓迎しました。

式典後に行われたソフトバレーボールでは、それぞれの子どもたちがはつらつとプレーし、終了後には、固く握手を交わしました。



ゲームを楽しんだあと、握手を交わす子どもたち
(植田小学校・福島県いわき市)

「支援」から「交流」へ

「ジャガイモ」を通じて、双葉町の皆さんと交流を深めた今回の支援活動。町スポーツ少年団の奥田健次本部長は「双葉町の皆さんが、待っていてくれたことがうれしかった」と、今回の訪問を振り返ります。さらに、「軒ずつジャガイモを届けたときに、一人暮らしの男性から「料理ができない」ことを聞き、ジャガイモをそのまま届けるのではなく、加工して届ける必要性も感じたと言います。」

そして、今までは「支援活動」として訪問していたところが、今回は歓迎の式典が行われたことになり、

も驚いたようです。また、双葉町の伊澤町長は「震災から約三年半がたち、このような交流ができるとは思っていませんでした。秋には（双葉町の子どもたちが）修学旅行で京丹波町にも伺う予定です。今後このような良いお付き合いが長く続けばと思っています」と、友好町としての今後の交流について話します。スポーツ少年団の子どもたちや地域住民、ボランティアなど多くの方がかわり届けられた「ジャガイモ」。支援物資としてだけでなく、「絆」を強めるきっかけとしても活用されました。

「絆」つながり。この言葉が表すものが、これからの「友好町双葉町」の皆さんとの交流のかたちとなるでしょう。

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看護主任 伏原幸子さん。体質によって上手に付き合う必要がある「飲酒」に関するお話です。

酒に含まれるアルコールは、主に胃と小腸粘膜で吸収され、体内で分解される過程で「アセトアルデヒド」となります。

この物質は、毛細血管を拡張して皮膚を赤くし、動悸、頭痛、吐き気など悪酔いの症状をもたらします。これを分解する酵素をALDH2といい、アルコールを片っ端から分解してくれる働き者です。

ALDH2の活性が高い人は、大量のアルコールを摂取できる反面、肝臓では、アルコールの分解と共に中性脂肪の合成が進み、肝臓が脂肪まみれになり、いわゆる脂肪肝リスクが増大することになります。

体質別アドバイス

① 全く飲めない人へ

飲めば顔は真っ赤、心臓はドキドキ、胃はムカムカ、頭はガンガン、吐いたり少量で失神することも。遺伝体質ですから訓練しても全く変わりません。急性アルコール中毒の危険性が非常に大きいので「一杯くらい」と言われても断固断ってください。

② 本当は飲めない人へ

このタイプの中には「それなりに飲む」という人もいます。日々の訓練で酒量が増えてしまうことがあります。そんな訓練はしないでください。

また、この体質の人は、無理して飲むと肝臓を壊しやすく食道がんなど上部消化器がんにもなりやすいのです。

③ 飲みすぎ注意の「危ない族」の人へ

吐き気や頭痛なしに酔いを味わえるあなたが一番危ないのです。短時間にたくさん飲むと急性アルコール中毒に。習慣的に飲んでると慢性アルコール関連疾患が忍び寄り。自分の体質を知っておきましょう。

「アルコールって知っていますか」

アルコールハラスメントの略で、酒にまつわる人権侵害のことです。その多くが上下関係や集団意識を背景にしています。程度のひどいものは、命に係わる犯罪につながることもあります。

アルコールの定義

- ① 飲酒の強要
- ② イツキ飲ませ
- ③ 酔いつぶし
- ④ 飲めない人への配慮を欠くこと
- ⑤ 酔った上での迷惑行為

お知らせ

和知診療所では、訪問診療を火曜と水曜日の午後に行っています。また、訪問看護についても随時行っていますのでご相談ください。

☎ 84-11112

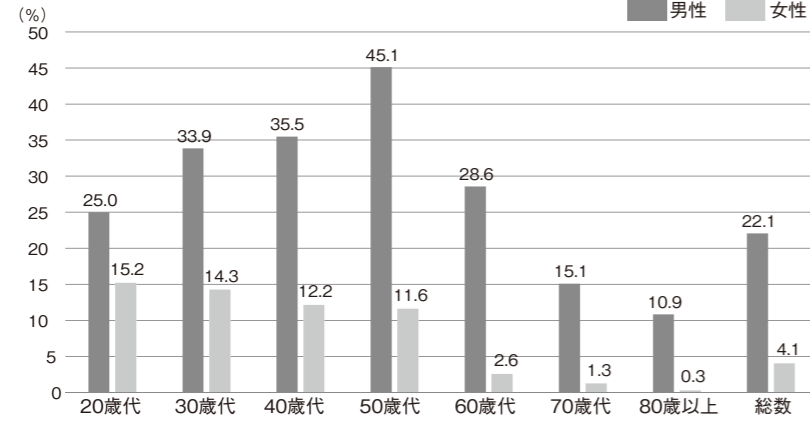


看護主任 伏原 幸子 さん (和知診療所)

9月は健康増進普及月間です

日常生活の中で、日々「健康」を意識して生活するのは難しいこと。
 今回、健康を増進するうえで避けて通れない問題「飲酒」「喫煙」「睡眠」について、
 平成25年度の健診での問診と健診結果から、京丹波町の状況を報告します。
 健康増進普及月間に合わせて、自分の健康を振り返る機会にしてみてください。

表4 年代別喫煙率



喫煙
 本町のタバコを吸う人の割合は、平成二十五年度健診結果では、男性平均二二・二%、女性平均四・一%でした。六十代からの喫煙率は、やや減少傾向にあります。二十代～五十代にかけては、男性三〇～四五%、女性一〇～一五%と高い状況にあります。

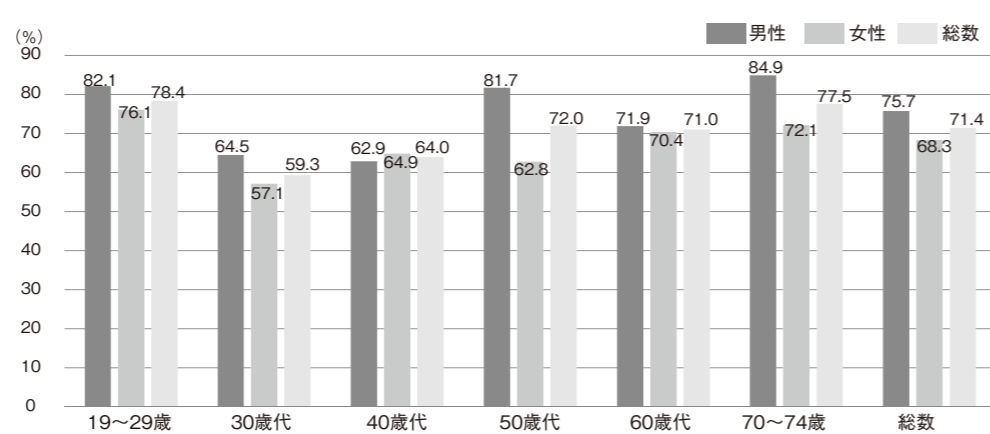
睡眠
 健診の問診では、男性で七五・七%、女性で六八・三%の方が睡眠で休養が十分取れていると回答しています。しかし、年代別の内訳では、三十代および四十代の男女において、他の年代に比べると低い結果になっています。

睡眠



平成十九年度と二十四年度に実施した生活アンケートの比較からも、二十代から四十代の男性、二十代から三十代の女性においてやや増加傾向が見られています。「百害あって一利なし」と言われるタバコ。「節煙」「禁煙」にチャレンジしてみてください。

表5 睡眠で休養が十分に取れている人の割合



平成二十四年度の生活アンケートでも、二十代から四十代の男女において熟睡感がないと回答する人の割合が多くなることから、若い年代の睡眠の改善が必要な傾向が見られます。

9月10日～16日は自殺予防週間です

「うつ病」と「飲酒」「睡眠」は関連性が高いといわれています。

- 飲酒は1回1合まで、週に1回は休肝日を設けましょう。
- 睡眠は自分にあった睡眠方法や時間を見直してみる機会にしてみましょう。
- 適切な睡眠、適切な飲酒が、うつ病の予防や悪化防止につながります。

「快適な睡眠」へのワンポイント

- 体内時計をしっかりとつくる（起床後、朝の光を浴びる）
- 朝食をしっかりと食へよう（たんぱく質が体を目覚めさせます）
- 睡眠時間に向かって脳への刺激を減らす（テレビやパソコンなどを控える）

飲酒

男性では四六・九%と約二人に一人が毎日飲酒をしています。（表1）平成二十三年度の国民・栄養調査では、男性の飲酒習慣がある人の割合は三五・二%であったことからすると、本町の毎日アルコールを飲む人の割合は、かなり高い状況といえます。

表1 毎日飲酒する人の割合

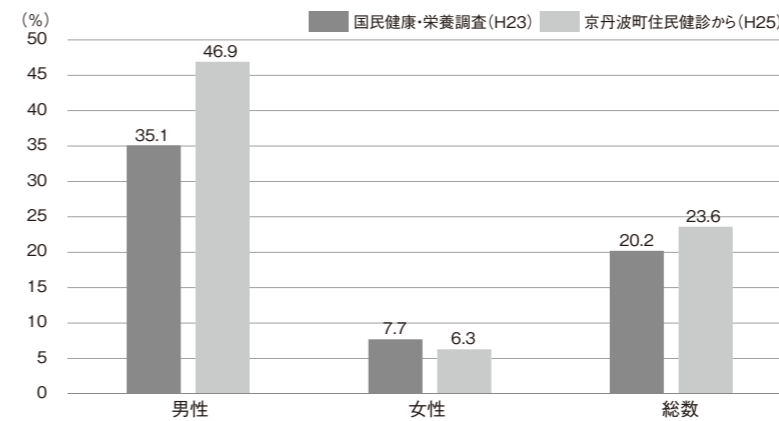
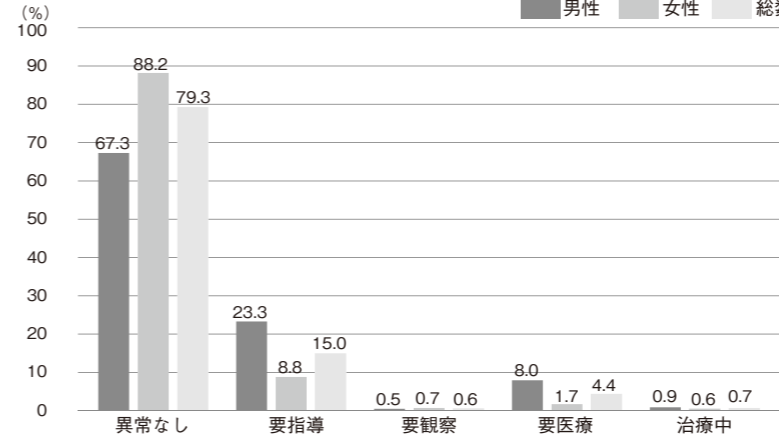
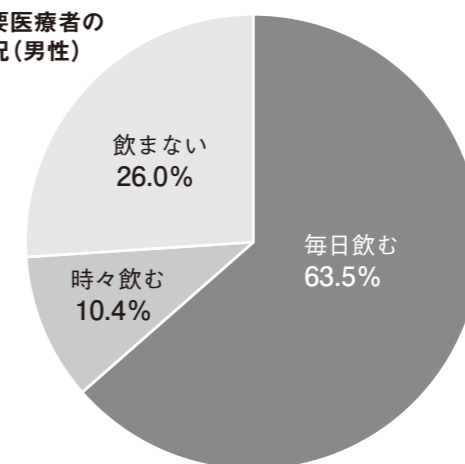


表2 肝機能検査結果



飲酒習慣と健診結果を比較すると、飲酒と切っても切り離せない「肝臓の働き」において、肝機能検査で要精密検査と判定された割合が、女性に比べて男性が圧倒的に多い傾向が見られます。（表2、3）

表3 肝機能要医療者の飲酒状況(男性)



飲酒はほどほどであれば、健康に役立つともいわれています。お酒をたしなまれる人は、今一度、お酒との付き合い方を考えてみましょう。

友好交流の輪が広がる

■下川小児童らが来町

本町と友好交流協定を締結している北海道下川町の下川小六年生六人が、七月二十八日から三十日まで本町を訪問し、七月二十九日には、和知小の六年生十七人と長老ヶ岳の登山や、府立林業大の学校や質志鐘乳洞を見学して交流を深めました。

初めは緊張もあってそれぞれ行動している場面も見られた児童たちでしたが、一緒に昼食をとつ

たりすることで打ち解け合い、楽しそうに会話を交わしていました。

交流を終えた児童たちは、帰りに手に紙の交換を約束するなど、別れを惜しんでいました。

今回の交流に参加した和知小の野間駿平君は「登山でいろいろ話を聞いて、友だちになれて楽しかった。機会があれば下川町へも行ってみよう」と、感想を話していました。



昼食を取りながら楽しそうに話す児童たち(長老ヶ岳山頂・仏主)

真夏のひとときを楽しむ

■京たんば花火大会

道の駅丹波マーケスと須知区文化センター周辺で八月五日、「京たんば花火大会」が行われました。会場では、約二千発の花火が京丹波の夏の夜空を彩りました。須知区文化センター前の会場へと続く道路沿いには、町内の団体などが制作した七夕飾りが飾られ、訪れる人たちを出迎えていました。

会場周辺に設けられた多くの

露店には、年齢を問わず多くの人たちが立ち寄り、金魚すくいや食べ物を買って求めて夏祭りの雰囲気を楽しんでいました。

また、会場内のステージでは、住民によるカラオケ大会のほか、京丹波よさこい連などによる踊り、若手漫才師によるショーも行われ、夏祭りを盛り上げていました。



露店で当たりを願ってくじをひく子ども(須知)

元気がいっぱい体動かす

■みんなでラジオ体操

健康づくりを目的とした取り組み「みんなでラジオ体操」を八月三日、町内三会場で実施しました。約四百五十人の参加者は、聞き慣れたラジオ体操の音楽に合わせて、元気に体を動かしました。

この取り組みは、平成二十四年八月二十三日に丹波自然運動公園で実施された夏季巡回ラジオ体操みんなの体操会を契機として、健康づくりを目的に毎年行っているものです。各会場には、早朝にもかかわらず、町内各所から年齢を問わず多くの人が集まりました。

早朝からの体操を終えた参加者は、すがすがしい表情で会場を後にしました。



大きく腕を広げて体操する参加者(蒲生野中グラウンド・蒲生)

子育ては社会を変える

■人権映画会

町と町教育委員会、町人権啓発推進協議会が、八月二日、山村開発センターみずほで京丹波町人権映画会を開催しました。約二百五十人の参加者は、映画と講演を通して父親の子育てへの参加について考えました。

講演では、自らも育児休暇を取得した経験を持つ特定非営利活動法人ファザリング・ジャパ

ン事務局長の徳倉康之さんが「ありのままの子育て 笑っている父親が社会を変える」と題して講演。育児休暇を取得する男性が約二〇％程度であることなどをデータにより紹介し、「父親が育児にかかわることによって、家庭、地域、企業が変わり、社会全体が変わっていく」と、男性が育児にかかわることの必要性を訴えました。

講演を聞いた藤本正幸さん(大

倉)は「企業が積極的に推進し、(育児休暇を)取得しやすい環境をつくる必要がある。父親が子育てに参加することで地域の活性化にもつながるのではないかと、男性が育児に参加しやすい社会への思いを話していました。」



男性の子育て参加について話す徳倉さん(山村開発センターみずほ・大村)

地域医療に尽くし受賞

■地域医療貢献賞

国保京丹波町病院の垣田秀治副院長がこのほど、京都府立医科大学関係病院等協議会から地域医療貢献賞を受賞。八月九日に京都ホテルオークラで行われた同協議会の総会で、表彰状などの授与を受けました。

垣田副院長は、平成元年四月に瑞穂町国民健康保険瑞穂病院(現在の国保京丹波町病院)の常勤医師となって以降、恒常的な医

師不足に悩まされてきた本町で、町民の健康を守るために病気の早期発見・早期治療に尽くしてきました。また、診療のかたわらには、健診業務や小学校などの校医業務にも積極的に従事してきました。

今回の表彰を受け垣田副院長は「まだまだ十分な貢献ができていないとは思っていません。京丹波町病院や和知診療所の医師が、全ての京丹波町の皆さんにかかりつけ医と想っていただけ

ようにならないといけないと思っています。また、何か健康面で問題があれば、最初に訪れていただけるような医療機関に今後もししていきたい」と、今後も地域医療に傾注していく思いを話していました。



表彰を受けた垣田副院長(写真右)。写真左は京都府立医科大学の吉川敏一学長(京都ホテルオークラ・京都市)

将来の夢に向け仕事を学ぶ

■ジヨブシャドウイング

綾部高校の二、三年生二十人が、七月二十八日、国保京丹波町病院で、働く人たちに影(シャドウ)のように密着して仕事内容などを観察し、職業に対する理解を深める「ジヨブシャドウイング」を体験しました。

体験では、将来、看護師と管理栄養士を志望する生徒たちが、グループに分かれ、それぞれ業務を行う職員を観察しました。

看護師のジヨブシャドウイングを体験した志賀理紗子さんは「(看護師が)二人ひとりにしっかりと視線を合わせて声かけをしているところがすごいと思いました。地域に密着した看護師になりたいと思っていますので、よい体験になりました」と、この体験を通して将来の夢への思いをより確かにしていました。

また、同病院では、八月六日に須知高校生三人のジヨブシャドウイングも行われ、将来の地域医療を担う人材が、実践的な医療の現場



看護士の仕事を見学する生徒たち(国保京丹波町病院・和田)

企業のしくみを学ぶ

■ベンチャースクール

子どもベンチャースクールの販売体験が八月十九日、サンダイコー瑞穂店前で行われ、瑞穂小の五、六年生十一人が参加しました。

この取り組みは、八月十七日に開催予定だった「みずほ夕涼み大会」で毎年行われているもので、子どもたちが「社長」や「専務」などの役職を決め、商品の企画から資金の調達、商品となる雑貨の製作・販売などを行うことで、ベンチャー企

業の模擬体験を行うものです。

子どもたちは、二つのグループに分かれ、それぞれ三種類の商品の販売を行いました。

このうち、「NEWベンチャーショップ」という名前で、風鈴やプレスレット、キャンドルを製造・販売したグループの社長を務めた井口拓海君(瑞穂小六年)は「プレスレットは子どもや大人のサイズや好みを考えて作りました。(風鈴は)音で涼しさを感じてもらおうことでエコにつながると思って選びま



店頭で商品を並べ販売する子どもたち(サンダイコー瑞穂店前・和田)

した」と、販売に向けて商品の選定や製作したときの考えを話していました。

夏の夜を踊り楽しむ

■わちふるさとまつり

京丹波の夏を締めくくる「わちふるさとまつり」が八月二十五日、JR和知駅前広場などで行われました。

会場では、小・中学生の太鼓や合唱の発表、和知太鼓や小畑万歳などの伝統芸能の上演が行われました。夕方からの激しい雨により、途中から会場を和知ふれあいセンターに移しての開催となりました。

したが、訪れた人たちは、多くの地域の人たちが出演する夏の風物詩を楽しんでいました。

イベント後半の和知文七大踊り大会では、十組の連が繰り出したほか、来場した多くの人たちも加わり、祭りを盛り上げていました。まつりではこのほか、お笑い芸人や歌手によるショー、京都学園大学の学生によるジャズオーケストラの公演なども行われました。このふるさとまつりは、鉄道開通



輪を重ね文七踊りを踊る参加者ら(JR和知駅前広場・本庄)

を記念し毎年行われているもので、今年で百四周年を迎えました。

復旧へ支援の力が集う

■災害ボランティア活動

八月十六日から十七日にかけて発生した豪雨災害により被災した福知山市内で、町民ボランティアが八月二十一日と二十二日、二十七日に活動を行いました。

町社会福祉協議会が運営する京丹波町災害ボランティアセンターが募集したもので、八月二十一日の活動には、町民ボランティア九人と町職員、社会福祉協議会職員など二十一人が参加。被害の大きい住宅内の泥の撤去と清掃を行

いました。

また、二十二日の活動には町民ボランティア六人を含む十七人が、二十七日の活動には町民ボランティア三人を含む六人が、水害で使えなくなった家財道具などの搬出や住宅内の清掃を行いました。

今回、初めての災害ボランティア活動で二十一日と二十二日に参加した上西利秋さん(丹脇)は「参加すれば、何かに役に立てるかと思っ

加する人が増えていけばいいと思います」と、自らの経験をもとに、助け合いの輪が広がることを期待していました。



泥水が流入した宅内を掃除するボランティア(福知山市)

二期を前に来町

■新ALT着任

町内の小中学校で新たに外国語指導助手(ALT)として勤務するアレックスさん(アレックスさん)と通称アレックスさん・アメリカ合衆国出身が、八月四日に着任しました。

アレックスさんは、大学生のときに、日本の文化に興味を持ち、以前に聞いたJETプログラム(英語などの外国語を教えるために日本に派遣される制度)を思い出して応募。今回の来日となりました。

着任したアレックスさんは「京丹波町の方々は、来町して間もない私にとっても親切にしてください。京丹波町に貢献できるような活動がしたいです。また、興味があった日本の文学に関する知識も深めたいです」と、任期中の活動への思いを話していました。

着任後は、蒲生野・和知中学校と竹野・下山・和知小学校で勤務します。



着任したアレックスさん(蒲生野中・蒲生)

ご寄附ありがとうございました

ふるさと納税制度により、舞鶴市在住の垣田秀治さんから「人と人、みんなが支えあう、安心・安全なまちづくり」に役立ててください」と、十萬円の寄附をいただきました。ありがとうございました。

義援金などの受付状況

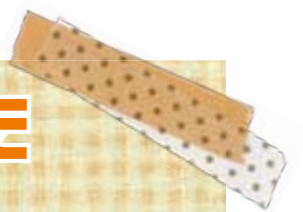
東日本大震災への支援として取り組んでいる「義援金」と、友好町・福島県双葉町への「復興支援募金」の受付状況をお知らせします。

受付金額	
義援金	9,210,731円
復興支援募金	6,246,797円

*平成26年8月31日現在

わたしたちの町

人口	15,673(±0)
男	7,400(+7)
女	8,273(-7)
世帯数	6,431(+6)
9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22回
食卓の一品に
どうぞ!!

このコーナーでは、「わたしたちの健康はわたしたちの手で」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、同協議会が町内各地域の「高齢者ふれあい調理実習」で好評だった「切り干し大根のケチャップ煮」。食物繊維やカルシウムなど栄養豊富で、保存食としても便利な切り干し大根を、コンソメとケチャップを使って洋風に仕上げました。切り干し大根の新たな一面をお楽しみください。

今回の
料理

「切り干し大根の ケチャップ煮」



1日に必要な野菜の量は300~350g。このメニューでは30g+切り干し大根6g(戻すと5倍になる)野菜が取れます。

【材料(2人分)】

- ◆切り干し大根 ……12g
- ◆タマネギ…40g(中1/4個)
- ◆ニンジン…20g(中1/8本)
- ◆豚もも肉 ……20g
- 調味料
- ◆油 ……小さじ1/2
- ◆ケチャップ…大さじ1強
- ◆しょうゆ ……小さじ1/2
- ◆コンソメ…1.2g(1/4個)

■作り方

- ①切り干し大根はサッと洗い、つかるぐらいの水で5~6分ほど戻して2cmの長さに切る。(戻し汁は捨てずに取っておく)
- ②タマネギ、ニンジンも2cmの千切りにする。豚肉は小さめに切る。
- ③鍋に①の切り干し大根と戻し汁を入れ、10分程度中火にかけて柔らかくなれば、ざるにあげる。(ゆで汁は捨てない)
- ④鍋に油を熱し、②と③の材料を入れて炒め、③のゆで汁と調味料を入れて煮汁がなくなるぐらいまで煮含める。

■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
62kcal	2.8g	2.0g	40mg	1.9g	0.7g

POINT!

- 切り干し大根をおいしく食べるコツは「ゆですぎない」「絞らない」
- 彩り野菜として、お好みでトウガラシやインゲンを加えてください

8月に入り、台風11号や前線による豪雨が発生し、町内各地で被害が発生しました。

これから台風の季節を迎え、いつ何時大雨や土砂災害が発生するかわかりません。日頃からの備えが大変重要になってくるのではないのでしょうか。

先日、取材先で聞いた『「想定外」という言葉を最近聞くけど、少しずつでも見直していかなないと』という言葉。これは、災害だけでなく、日々の生活すべてにいえることではないかと考えています。

少しずつでも自らの中の「常識」「想定」を再確認していきたいと思っています。(T)



編集後記

【おわびと訂正】

広報京丹波第106号の7ページの2段目、写真説明文「スタッフの片山志奈子さん(左)と野間恵子さん(右)」は「スタッフの野間恵子さん(左)と片山志奈子さん(右)」の誤りでした。おわびして訂正します。

〈次回は12月号に掲載する予定です〉

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

