

広報 京丹波 6

NO.128 2016.6.17 発行 TOWN KYOTAMBA



「尾長野八坂神社の御田祭」より

contents

- 02 特集|「森の京都」京丹波スタイル
- 08 人と人 地域と世界をつなぐみんなの手
- 10 暮らしのガイド／町営バスで町内周遊
- 12 いきいき健康術
- 13 KYOTAMBA まちの元気人
- 14 FLASH まちの話題
- 16 季節の食材を使ったお手軽料理レシピ

京都府と関係市町村が昨年から進めてきた「もうひとつの京都」キャンペーン。古都京都だけではない京都の魅力を発信するプロジェクトです。昨年の「海の京都」に続き、今年は「森の京都」エリアが動き出しています。



緑の少年団結成記念植樹(和知小)

森の京都エリアは、森林と深い関わりの中で生活の豊かさや文化が育まれてきた地域です。しかし、私たちは、面積の八割を森林が占める町に住みながら、森林のことをよく知らないのではないのでしょうか。

森林は緑のダム 海のパートナー

森林は、一度に多くの役割を果たす面白い資源です。木は、光合成の過程で二酸化炭素を吸収し、酸素を放出します。木々の根が、土や岩をしっかりと絡め、地形を保ちます。その土中に雨水を蓄え、養分を加えて徐々に川へと流します。川から海へ流れ込む養分たっぷりの水でプランクトンや海藻が育ち、それを食べて

たくさんの海の魚や貝が育ちます。

わが国の森林は、2千5百万ヘクタール。日本学術会議が、その公益的機能を代替法で算出した調査によると、年間七十兆円になりました。その内訳は、土砂崩れ災害防止三十六兆円、保水・ダム機能三十兆円、保健レクリエーション機能二兆円、二酸化炭素吸収機能一億二千万円など。目には見えませんが、木材や林産物の生産額四千億円をはるかに超える役割を果たしています。

古来、日本人は、森林の恵みを上手く利用し、その循環の中で生活してきました。針葉樹は住居や船、農具など、広葉樹は燃料や家具などになります。必要に応じて木を切り、植え、手入れすれば、高温多湿な気候のおかげで森が育ちます。日光が地面に届けば、微生物の力で柔らかい土になり、雨水をためおしい水を送り出します。今日、住宅には合板や細い材が使われ、燃料や家具なども石油製品などに切り替わりました。人が手入れしなくなった山は枝が生い茂り、細い木が多く、微生物が育ちにくくなります。荒廃した森林は、洪水や土砂災害を起こしやすいすくなく、公益的な力や温暖化を防止する機能も低下します。



府立須知高等学校の学校林「ウィードの森」で、近代農業教育の歴史や蒲生野原生林などについて学ぶ和知小5年生。

森の京都博メインイベント、第四十回全国育樹祭(十月八日～十日)に向けた準備も進んでいます。

五月六日には、和知小学校五・六年生が緑の少年団を結成。団員代表の梅原一能くん(六年)に続いて、「私たちは緑に感謝し、緑を愛し育てる心を深めます」と宣誓し、学校敷地内に記念のしだれ桜を植樹しました。一同は、全国から緑の少年団が集まる「全国緑の子どもサミット」(育樹祭八日/京都府中丹文化会館)に

参加します。

また、五年生は、森の学び推進モデル事業の指定を受け、木材の性質や自然環境、森林の役割などに目を向けた学習を開始。社会科、理科、国語科、算数科など七科目に関連付けて取り組んでいます。六年生は、北海道下川小学校児童との交流に参加し、十二月には本町初の児童訪問団として、代表児童六人が下川町の森林文化などを体験します。

食ではぐくみ
食で支える森の街道
安心と豊かさをつくる森の台所

森の京都「京丹波の森づくり」
マスタープラン

「森の京都」京丹波スタイル

○森の文化がテーマ
「水と緑の交流エリア(北部地域)」
希少な植物が自生する長老ヶ岳、
岩清水の恵みと自然美・由良川河
岸段丘のエリア

○森のめぐみがテーマ
「木質資源活用エリア」
木材需要の拡大、木質原料供給
による地域経済の循環と雇用拡大を狙うエリア

森林は、「人」「食」「暮らし」の源です。
森林を保全し、その資源を活用して
子どもたちへ環境教育や農村文化を伝え、
ふるさとへの自信と誇りを醸成します。

基本方針1
京の都の食糧庫「森のめぐみ」が
まちをつくる

【実践プラン】丹波栗、多品種キノコなど森
の恵みを生かした加工品を開発します。
食べる野草の研究、森林から湧き出る
ミネラル豊富な水で育てた農産物を販
売強化します。
地域(伝統の食材や調理法で、心も体も
「健康」長寿をめざします。

基本方針2
丹波高原自然の舞台「森の交流」が
まちの活力

【実践プラン】小中学校に植樹・間伐体験
を取り入れ、森林や自然環境の理解の
基礎をはぐくみます。
森林の四季を体感できるオリジナル都
市農村交流を企画、府立林業大学卒業
業生の地元雇用を促進します。

基本方針3
古(いにしえ)の魅力をつなぐ心
「森の文化」がまちの誇り

【実践プラン】丹波自然運動公園と須知高
等学校学校林「ウィードの森」の周辺を森
の学びの場として整備します。
太鼓や浄瑠璃などの伝統芸能で森林を題
材とした物語を伝え、地域の誇りを次代
へつなげます。木質資源を暮らしに取り入
れた自然生活を提案します。

○森の交流がテーマ
「グリーンランドみずほ」
生命に満ちあふれた自然に出会える
レクリエーションと全国有数の人工
芝ホッケー場、天然芝などのグラウ
ンドゴルフ公認コースなどのエリア

シンボルゾーン周辺に
3つの拠点を整備

シンボルゾーン
(重点エリア)

- 道の駅「京丹波 味夢の里」
- 京都府立丹波自然運動公園
- 京都府立須知高等学校「ウィードの森」
の一角を「京丹波高原エリア」として
重点的に整備します。

計画概要

京丹波町と森の京都実践者会議により平成27年11月
策定。関係団体で組織する「森の京都」京丹波町実行
委員会(会長:西山芳明氏)が計画推進にあたります。
計画期間:平成28年4月1日~平成29年3月31日



プロセッサで木材を均等に切断。

森林利用が循環している明るい森林(質美地区)。

搬出の造材作業(注文材の枝払い)。

少子高齢化が進む京丹波の森林 「森の京都」は宝みがきのきっかけ

京丹波森林組合 代表理事組合長 梅原 久弘 氏

森林は里を映す鏡

京丹波町の森林面積は約2万5千畝。府内八番目の広さです。森林が町域に占める割合は府内第二位の八三割。このことは、本町ならではの景色を生み出しています。

町の総森林面積の内、スギやヒノキなどの人工林が約四割の二万畝を占め、かつては林業が本町の暮らしや地域経済を大きく支えていました。特に昭和三十年代、日本の高度経済成長と都市の拡大に伴い、住宅建築のため大量の木材が必要になりました。また、燃料も次第に薪炭から石油・ガス・電気に切り替わり、天然林(広葉樹)を経済価値の高い人工林(針葉樹)に転換する拡大造林が全国的に進められたのです。

木材が売れる時代。本町でも拡大造林が進み、町内で山仕事のプロとして頑張る若い世代の生計を支えていました。大きな共有林は、収益で学校のピアノや地域の消防車などを寄付し、個人の山でも嫁入り道具や学費などまとまった出費には、木を売って支度できました。昭和五十年代半ばまでは、「木が年金になる」と楽しみにしたものです。

しかし、戦中の乱伐に加えて、木は利用できるまで時間がかるため国内供給が進まず、木材輸入が全面自由化しました。ヨーロッパなどは気候が穏やかで、日本ほど手がかけても真っ直ぐな木が育ちますが、日本は雨量が多く積雪もあるため、下刈りやつる切り、雪起こしが必要です。同じ価格で売れてもコストが大きく違い、国内産は不利な結果になります。安く一定量が入る外国産材の需要が伸び、国産材は低迷、日本の林業経営は衰退しました。若者は都市部へ仕事を求め、拡大造林で増えた人工林が利用可能になっても皆伐や新植が進まず、人も森林も少子高齢化しています。

資源を次の世代へ引き継ぐために
良い木を育て、公益的機能を高めるためには、人工林も天然林も適時、適切な間伐が必要ですが、森林の利用がうまく循環するためには、「皆伐」植林・間伐などの手入れ「皆伐」のサイクルを再稼働させ、樹齢の構成をなだらかにすること

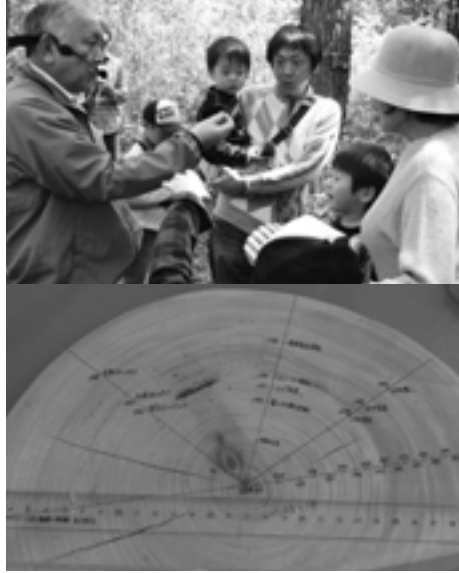
また、新たな建築構造材を府内で生産できる工場整備について、関係団体で検討も進んでおり、他の森林組合とも力を合わせ、府立林業大学校で育つ人材の活用も視野において取り組んでまいります。

が大事です。そのためには、できる限り石油など地球温暖化に支障のある物質の利用を少なくし、太陽と水と空気で再生産できる木の利用を復活することが大切です。平成二十二年には「公共建築物はできるだけ木材をしよう」という法律ができました。府立丹波自然運動公園の京都トレーニングセンター建設に使用された木材は全量、町内三カ所から切り出したものを加工して使われています。

京丹波森林組合としては、適切な森林管理による良質木材の生産と安定供給の実現が課題です。このほど、京丹波町では、航空写真からレーザー測量によって樹齢や木材量を立体的に判別できる、森林資源量解析システムを導入されました。これにより、森林の状態を正確に把握したうえで作業道の作設や伐採計画を立てることができ、大きな武器になります。

また、新たな建築構造材を府内で生産できる工場整備について、関係団体で検討も進んでおり、他の森林組合とも力を合わせ、府立林業大学校で育つ人材の活用も視野において取り組んでまいります。

森の京都博の会期は平成二十九年三月三十一日まで。会期中、京丹波町の取り組みを連載します。



遊ぶ・食べる・見る・学ぶ「森のぶるぶ」

5月5日、須知高等学校の学校林「ウィードの森」などで開催し、町内外の家族連れ10組36人が参加。木の伐採見学や枝切り体験をし、生木の瑞々しさを実感しました。

蒲生野原生林が残る「ウィードの森」の散策は「興味深かった」と好評。木の葉を使ったエコバッグ作りや年輪に家族年表を書き込むクラフト体験、窯焼きピザの試食もしました。参加した方は、「子どもは初めて上手に木が切れて自信がついた様子。いろいろな体験ができ、とても喜んでいる」と満足していました。



長老ヶ岳山菜まつり

5月4日長老ヶ岳中腹の森林公園内で仏主区が開催。住民や出身者、登山客など150人が、摘みたての山菜の天ぷらやアマゴの塩焼きなど山の恵みを囲んで交流しました。出身者は、「毎年この日が楽しみ。普段は離れて暮らしていても、地域の様子が分かる機会」と楽しんでいました。

森の京都 特集「森の京都」京丹波スタイル



町への誇り＝京都人としてのアイデンティティ
自然豊かな京都らしさをアピール

黒豆ロックフェスは、京丹波町で自然と食と音楽をゆったり楽しもうというイベントです。「お茶の間ロック」というテーマには、幅広い世代を交えて楽しんでいたきたいという思いを込めています。ご縁がきっかけで、今年で五回目の開催になりました。

京丹波町の印象は、まず一番に自然です。僕は京都市南部の出身で、子どもころは田んぼや山で虫捕りをして遊んでいましたので、風景に懐かしさを感じます。緑の色の入った空気はどこでも吸えるものではありません。そして、人が柔らかな。時間の流れが違うというか、ほっとします。

町のスタッフの皆さんや出店者の方



後藤 晃宏氏(京都市在住) 黒豆ロックフェスティバル主宰者の一人。FM局αステーションDJ、ロックミュージシャン。

は、自分たちの町にある種の自信や誇りを持っておられると感じます。逆に京都市内では、そこまで町に誇りを持っている人は少ないです。いわゆる古都京都は、外からイメージしたもので、「そういう京都に住んでいる」というステイタスはあるかもしれませんが、アイデンティティはありません。府北部は縦貫道を使えば容易に行き来ができ、同じ京都の中という感覚です。町への誇り＝京都人としてのアイデンティティを大切にしたいです。

黒豆ロックも、ここだからこそできるイベント。京都らしさを体感できるイベントの一つとして認識されるよう町の皆さんと一緒に続けていきたいです。



森の京都第1回パークゴルフ交流大会

5月21日、京丹波町パークゴルフ協会が須知パークゴルフ場で開催。町内、綾部市、福知山市などから46人が、3～4人1チームで和気あいあいとコースを回りました。祖母と参加した船越梨乃さん(須知・高2)は、「一打目を思い切って打つのが気持ち良かった」と笑顔。また、初優勝に輝いた梅原主次さん(小畑)は、「優勝するとは思わなかった。今日の空のようにすがすがしい気持ち」と喜びました。秋には第2回大会の開催を予定。



豊かな森林環境で育まれた魅力的な伝統文化や産業に磨きをかけ、多くの方に体験、交流していただく「森の京都博」
京都縦貫自動車道が全線開通し、アクセスが飛躍的に向上した今年、各地で関連イベントを開催中。自然の中で人とつながる暮らし方を様々な面から「森の京都」スタイルとして発信しています。

視点を改めて 森林の活用に広がり

「森の展示室」では、作品展示の場を屋内から森林へ移すことで、創る姿勢や考え、視点を変えることができ、自然との共存といったメッセージも伝えやすくなります。同時に多くの作家の作品が並ぶので、他の作家から影響を受けるといった効果も。作品も食品も、本場に良質なら、口コミで広がり誰かが宣伝しようとするものです。

「森の展示室」代表
ハタノ ワタル氏(和紙作家/綾部市在住)

「森の展示室」では、作品展示の場を屋内から森林へ移すことで、創る姿勢や考え、視点を変えることができ、自然との共存といったメッセージも伝えやすくなります。同時に多くの作家の作品が並ぶので、他の作家から影響を受けるといった効果も。作品も食品も、本場に良質なら、口コミで広がり誰かが宣伝しようとするものです。

イベントは、本物かどうかを試される機会として必要。今年で三回目ですが、続けて出展されている方の作品は、年々良くなっています。

「森の展示室」のように、普段は家の中でしていることを森林でやってみるなど、視点を変えれば森林の活用方法も広がるのではないのでしょうか。

はるいろさくらまつり 森の展示室

わち山野草の森で4月2日・3日、京丹波森とアート実行委員会が開催。イベントの「森の展示室」では、府北部で活躍する作家が森林内に陶器や和紙、工芸品などを展示しました。



人と人 地域と世界をつなぐ みんなの手

住民自治組織などの活動記録
ふるさとDIARY

地域の課題解決、暮らしを楽しく、さまざまな目的で
地域運営や活性化に取り組まれている皆さんの活動を紹介します。



八万人迎えたふるさとへの誇り

ウッドディ・パルわち二十周年記念

緑の交流空間施設「ウッドディパルわち」が開園二十周年を迎え、施設の管理委員会と地元下栗野区が五月十五日に記念式典を開催。地元住民や出身者の家族連れ、町関係者など約百人が祝いました。
施設は、都市農村交流で地域を活性化しようと町が整備。住民が管理委員会を結成して施設管理や季節折々の体験を催し二十周年で約八万人の利用者を迎えてきま

かつての子らが、親となり集う。



里山を包む皆の歌声。

した。川辺ヤエノさんは、「オープン式典でグミやイチゴ、タケノコご飯などの山の幸が喜ばれたことを思い出す。当時、植えたばかりだった苗木が大きく成長し、気持ち良い場所になった」と木漏れ日に目を細めました。また、管理委員会の江本正昭会長は、「類似施設が増えており、今後もPRに努め、おもてなしを工夫し、次の節目に向かって地域全体で頑張りたい」と意気込みを新たにしました。

式典では、寺尾町長が祝辞を述べ、一同乾杯の後、猪肉などのバーベキューを囲み、地元出身の江本貴明さんのミニライブやカラオケ大会で親睦を深めました。



シンプルでわかりやすい図案に配慮。

美女山周辺に案内板設置 美女山を守る会の 整備ひと段落

「美女山を守る会」が、美女山や琴滝周辺の案内看板を作製し、四カ所ある登山口に設置しました。四月三十日には黒尾橋付近の設置看板を関係者に披露し、平成二十五年から進めてきた登山道などの整備が一通り完了したことを喜びました。

田んぼアートでサンガ応援

白土村づくり会とファンとの交流

白土村づくり会は平成二十五年から田んぼアートを通して京都サンガFCを応援し、地域外のサンガファンと交流しています。田んぼアートとは、色彩が異なる稲を使って田に絵柄を表すもの。

四回目となる五月二十二日には、住民、京都市や向日市などのサンガファンら約八十人が集まり、二四町の水田に手植えしました。五色の稲を使って描くのは、サン



600本の杭とビニールテープで図案がひかれ、稲を植え分けた。

看板は、地元産のスギ間伐材を使って高さ一四〇センチ、幅一八〇センチに仕立て、四種の登山コースや縦走路、トレイルコースなどが示されています。
湊昌平会長は、「整備作業を無事に終えることができ感謝している。今後も協力して登山道などを維持していこう。山中では花々が見ごろを迎えているので、登山客を見かけたら案内してほしい」と会員へ呼びかけました。

幻の小麦ハルユタカと丹波栗

そねつと新商品「つづつぐくん」

曾根区の食品加工グループ「そねつと」が、京丹波産の栗と小豆、友好交流町の北海道下川町産の小麦「ハルユタカ」を使った揚げあんぱんを開発。五月三日・五日に味夢の里で試験販売をしました。
ハルユタカは生産が難しいことから、幻の小麦と呼ばれ、独特の粘りが特徴です。そねつとのメンパーは昨年、下川町を訪れてこの小麦を知り、京丹波の特産物と組み合わせることを思いつきました。



2日間で完売。



餡に栗や小豆の食感を残したことが商品名の由来。



昨年の田んぼアートの米で作った雑穀米おにぎりなどで昼食(写真「白土村づくり会」提供)。

ガのマスクットキャラクターコトノちゃんの顔。サンガファンの親子は、「子どもに田植え体験をさせてやりたくて参加した。楽しんでいるが作業は大変」と汗を拭きました。午後三時には植え終わり、村づくり会では、「田植えを通して楽しく交流できてうれしい。稲刈りにも参加したいと言っていたいただき楽しみにしている」と喜びました。
ほ場は、七月上旬から九月の刈取りまでが見頃です。

「ハルユタカは粘りが強いので、生地が固くならずにもっちりとした食感が出せるよう、粉の配合を試行錯誤しました」と代表の岩崎桂子さん。地元産のもち粉などを併用し、外がカリッと中がもっちりとした生地になりました。くり餡とあずき餡をたっぷり包み、一度に二種の甘みを堪能できます。

地域の魅力を再発見

買い物や外出にご利用ください

須知サークル“ゆう”が町営バスで町内周遊

須知区の女性サークル“ゆう”が5月16日、町営バスで町内を巡るツアーを試み、21人が公共交通機関と徒歩でゆったりと目線の変化を楽しみました。



サークル“ゆう”は、須知区婦人会の解散に伴い、女性サークルとして結成。サークル名には「友(ゆう)」「遊(ゆう)」など複数の意味が込められています。会員数36人。毎年度始めに地域ボランティア活動や旅行、スポーツ交流などを計画しています。

バス周遊企画は、会員から「町営バスを利用する機会が少なく、町内でも行ったことがない場所がある」という声を受けて計画されました。

一行は、丹波マーケス9時03分発の町営バス丹波和知線に乗車し、JR和知駅で降車。道の駅「和」の送迎車で和に到着しました。

午前中を道の駅やわち山野草の森で過ごし、午後は、町最北端にある農家民宿「長老の里」で休憩後、町指定文化財「七色の木」を鑑賞しました。また、民宿経営者の田井夫妻の案内で水車小屋を見学。水の流れて水車を回転させ、

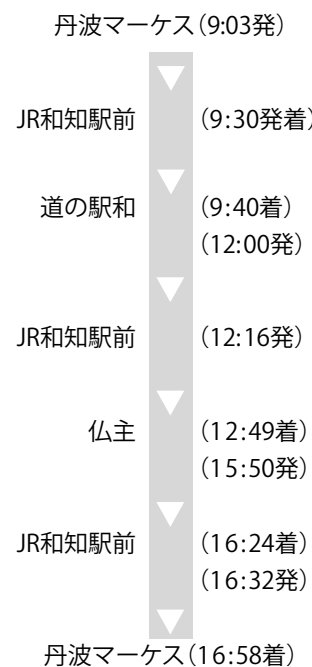


小屋の中のきねと白で精米する仕組みについて説明を受け、精米したご飯を試食しました。参加者は、「北部地域は初めて訪れる方が多く、来られて良かった。同じ町内でも空気も水もきれい」と満足。また、七色の木は、「七種の木が一体になっているがどれが何の木か分かるような工夫があれば」というご意見も。

役員の土保ユキエさんは、今後の周遊第2弾について、「反省会の結果次第だが、もう少し町営バスの行程が組みやすくなれば計画しやすいのでは」と今後に期待しました。

町営バス乗り継ぎプラン

和線を使用した場合



「道の駅と山野草の森の距離が思ったより近く、散策にちょうど良かった。川のせせらぎやそよ風が心地よかった」と参加者。

「和」の特製弁当でランチタイム。

町営バスに道の駅 和 線を新設

町営バス路線に、JR和知駅と道の駅「和」間を行き来する道の駅 和 線を新設。5月2日から運行しています。



午前・午後に各二便
道の駅「和」線は、町民の買い物支援とJR和知駅利用者の利便性向上を目的に設置しました。
バス車両は、道の駅駐車場内をスムーズに通行するため、十四人乗りワゴン車を使用しています。便数(別表)は、JR和知駅発が午前、午後に各二便。道の駅「和」発が午前に一便、午後に二便。それぞれ各方面の町営バスや鉄道と連携しており、乗り継いでいただけます。
運行開始から五月末日までの利用者数は、合計二十三人。まだご利用でない方は、ぜひお試しいただき、お気づきのことなどを寄せください。
停留所も名称変更
才原線・大簾線の停留所「須川橋」は、道の駅から約二百五十メートル、徒歩約三分の場所にあるため、名称を「須川橋(道の駅 和)」に変更することで、既存路線を利用して行き来できることを分かりやすくしました。

KYOTAMABA TOWN

人の動き (敬称略)

新たにお世話になっています。

- 京丹波町民生委員・児童委員が交代されました。
こぼたけ ふみよ
小島 典代
担当地区：新水戸
委嘱日：平成28年3月14日
任期：平成28年11月30日
- 京丹波町職員
5月1日付け採用
京丹波町病院 理学療法士
ささき きょうへい
佐々木 恭平

(別表)道の駅 和 線 時刻表

区 間	発着時刻			
	8:40	9:55	11:50	14:00
JR和知駅	▼	▼	▼	▼
道の駅 和	8:46	10:01	11:56	14:06
道の駅 和	—	▼	▼	▼
JR和知駅	—	10:07	12:02	14:12
JR列車和知駅接続上り	—	10:32	12:32	14:32
JR列車和知駅接続下り	—	10:30	12:30	14:30

*いずれも休日・祝日運休
*JR列車の時刻は、平成28年3月26日改正によるもの

町営バスに関するお問い合わせ
企画政策課 TEL. 82-3801

京丹波町消防団二代目団長として平成二十二年度から三期六年間を務めた。「支団の垣根を低く」初代森良行団長の言葉を自身の命題として着任。副団長時代を含む計十二年間は、行政の再編に伴う消防団の大変革が迫られる重要な期間となった。「伝統ある旧団の幕引きと、新団立ち上げの模索。そして新団の運用開始日からすべての機能の継続と向上が義務付けられる大変厳しい期間となった」。町全域の地の利、水利、部下の顔を頭にたたき込んだ。「消防団はとりわけ地域愛や使命感が強い者の集団。三地域の団が信頼で結ばれるためには、訓練と実活動を積み重ねるしかなかった」。だからこそ、通じ合えば、その力が最大に発揮される。「徐々に訓練に対する団員の熱意が高まり、共に団結に向かって行けた」と手応えを感じていた。

平成二十三年十二月中旬の午前零時過ぎ、未帰宅者発生連絡を受けた。効率的な活動を行うには、警察、消防、行政と一定の情報共有を行い、連携を図る必要があると感じていた矢先のこと。即座に団幹部、関係機関による対策本部の設置を呼びかけ、関係機関が

搜索状況などの情報を共有し、同一方針のもと搜索活動にあたった。これが契機となり、消防・警察ネットワーク会議が発足。各専門機関が持つノウハウを生かし、消防団のマンパワーを効率的に活用する仕組みができた。

平成二十六年一月、土砂崩れによる府道通行止めの通報が入った。崩土箇所から、孤立集落が発生したと直感。ネットワーク会議の連携を生かし、関係機関が出勤態勢を整える中、幹部数人と土砂を乗り越え現地入りした。全戸の安否確認を行い、万二に備えてグラウンドなどを除雪し、ドクターヘリの発着場所を確保。現場指揮本部の旗を立てた。「目に見える動きが住民の方の安心感につながればと思った。周辺集落の分団員も待機してくれた」。まずは現場に駆けつけることを信条にしてきた。

この二年間で、強い消防団になれたと自負する。活動に自信を持たれたからこそ、昨年、地域や団員家族への感謝を込めて消防防災フェスティバルを開催。団員手作りの屋台が並び、陸上自衛隊や警察、消防などが乗り出し盛況となった。「災害時に一家の大黒柱が



Dr's Message

いきいき健康術 第106回

町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

『糖尿病の発症予防』



北川 功幸 医師 / 和知診療所内科医
趣味は月1回のソフトテニス。
学生時代は合宿で京丹波町を訪れていました。

糖尿病を見逃していませんか？

近年、わが国でも糖尿病が増え続けています。厚生労働省の2007年の調査では、日本の推定糖尿病患者数は約2,210万人(糖尿病を強く疑う人約890万人、糖尿病を否定できない人約1,320万人)となっています。

さらに、この半数近くの人が、検査を受けていないため、まったく治療されていない状態にあります。

糖尿病を放置しておく、失明(糖尿病は緑内障に次いで第2位)、腎不全(糖尿病は透析導入原因の第1位)、さらに脳卒中や心筋梗塞を起こす危険性が高くなります。

糖尿病の危険度チェック

次の項目がいくつ当てはまりますか？

- 血糖値が高いと言われたことがある。
- 肥満気味である。
- 高血圧と言われて薬を飲んでいる。
- 糖尿病の親、兄弟や姉妹がいる。
- 40歳以上である。
- 外食が多い。
- 野菜をあまり食べない。
- あまり運動しない。
- 車に乗る機会が多い。
- 妊娠時に尿から糖が出たと言われた。

「血糖値が高い」と言われたことがある方で、その他の項目がいくつ当てはまる方は、糖尿病の可能性が高いので、早急に検査を受け、合併症を起こさないように適切な治療を受けましょう。



各医療施設の敷地内は全面禁煙です。ご理解とご協力をお願いします。

仲間と共に信頼で築いた京丹波町消防団

梅原 好範さん(市場・57歳)

出動することは家族にとって心細いことだが、その時は全団員八百三十人があなたや家族を助けると思つてほしい」と呼びかける。人口の少ない山村地域だからこそ、力を合わせねばならない。信頼関係を土台に、強いリーダーシップで団をけん引してきた。「先輩の指導、仲間と苦業を共にした経験、若い団員の後押しがあったからこそ。決して一人ではできなかった」。

準備の最中、携帯電話に火災の連絡を受けた。トラクターを置いて軽トラクへ駆け寄り、無線機を探して、はたと気付いた。「体に染みついている。退任したからと言つて放つとけない」と苦笑する。誠心誠意、京丹波町消防団の礎として力を尽くした。退任式であふれ出した言葉は、同志として消防団を支える一人ひとりへの、「心から本当にありがとうございました」。



瑞々しい香りを放つタケノコ。どれにしようか？

朝掘りタケノコずらり旬の味覚に利用客ら舌鼓

京丹波 味夢の里で四月二十三日・二十四日、たけのこ祭りが開催され、朝掘りの新鮮なタケノコやタケノコ料理などが利用客をもてなしました。

タケノコは、出荷者協議会の農家が当日の早朝に収穫したもので、出荷した人は、「今年は豊作。黒土で育ったタケノコは柔らかい」と勧めていました。また、揚げたてのタケノコの天ぷら、タケノコご飯、ラザニアなどタケノコを使った惣菜やスイーツが並び、利用客の食欲をそそっていました。



家族がお互い健康でいられますように。

頭の病の予防を祈願 大迫・祥雲寺の天足祭

頭の病を救うと伝えられる大迫の祥雲寺で五月二十九日、天足祭が開催され、健康祈願の法要に町内、近隣市などから約二百人が訪れました。諸国行脚の後、当寺を閑居の地と定めた天足香禪大和尚禪師は、人々を困苦から救い、一六六九年に自ら植えたヒノキの元に永眠。以来、現在まで霊木のご利益を求めて訪れる人が絶えません。境内では、地元消防団や女性グループ「みのり会」が、弁当やた焼き、カキ氷などで参拝客をもてなし賑わいました。



友と歩けば健脚がより力強く。

懐かしの愛宕山登山 新緑の山道に思い出話咲く

旧須知小学校の昭和二十二年度卒業生十人による登山の会が五月八日、新緑の愛宕山(須知)登山を楽しみました。会の結成時、八十歳が十人で「八百歳の山旅」と称し、「山を歩けば若返る」を合言葉に櫃ヶ嶽、長老ヶ岳、城山などを登ってきました。

一同は、丹波マーケス前で集合出発し、須知商店街に通学路の面影を探しながら導観稲荷の登山口へ。市森出身で現在宇治市に住む杉本敬一さんは、「愛宕山は子どものころよく登ったが七十年ぶり」と懐かしみ、一行は童心に返って山道を踏みしめました。



瞬間の駆け引きでドリブル突破。チーム力で得点狙う。

声援追い風に選手駆ける 第十二回ホッケーフェス

京丹波町ホッケーフェスティバルを四月二十九日・三十日にグリーランドみずほで開催。近畿二府四県や岐阜県、愛知県などから計六十九チーム、約六百人が一同に会し、競技を通して交流を深めました。

試合は、小学生から一般まで六部門に分かれ、予選リーグ戦を行い、上位二位が決勝トーナメントで戦いました。京丹波町から十六チームが参加。小学生女子の部で瑞穂ホッケースポーツ少年団が準優勝し、一般男子の部で竹野ホッケー壮年団が優勝に輝きました。

新緑の風を感じて ルディックウォーキング

ノルディックウォーキング教室が四月二十三日、府立丹波自然運動公園クロスカントリーコースで行われ、十七人が参加。ポールを用いた森林内のウォーキングは、膝への負担がなく、夏場も体力を落とさずにできる全身運動として普及しつつあります。

参加者は、スポーツ推進員からポールの持ち方や歩き方の説明を受け、六十分コースへ出発。下山の戸田和子さんは、「体験し、良かったら取り入れようと参加した。普通に歩くよりも楽に歩ける」と軽やかな足取り。野鳥のさえずりの中、心地よく汗を流しました。



野鳥のさえずりにつられて会話にも花が咲く。

歩道をすっきり快適に 国道沿い美化作業一斉に

「ボランティア・ロード丹波」の美化作業が四月二十四日に行われ、住民や国土交通省職員、町職員など百十八人が参加。国道九号の府立丹波自然運動公園前から京都縦貫自動車道丹波IC付近にかけて、歩道や植樹帯の除草を行いました。

美化作業は、国道九号が四車線となった平成十二年に始まり、交通量が増える五月の連休前を皮切りに年間三回行われます。参加者は手早く丁寧に雑草を取り除き、雑草でいっぱいになった収集袋は回収車両が引き取りました。



すっきりとした光景は町のイメージアップに。



「協力いただいた方の思いも届いてほしい」と願って。

被災地の復興支援のために 須高・各中学校生徒会が活動

須知高校生徒会と町内三中学校生徒徒会が、熊本地震災義援金活動を実施。集まった約十四万円を四月二十八日、京丹波町長へ手渡しました。

活動は、須高生徒会が各中学校生徒会へ呼びかけ、四月十八日・二十一日の二日間、丹波マーケスで行いました。活動について、須高生徒会長の後藤祐樹さんは「これから復興に多くのお金が必要と思う。今後もこのような活動を続けていきたい」と報告しました。

わたしたちの町

人口	15,025(-38)
男	7,105(-26)
女	7,920(-12)
世帯数	6,385(+2)
6月1日現在 / ()は前月比	

義援金などの受付状況

東日本大震災および熊本地震の被災地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	
東日本大震災義援金	9,626,506円
熊本地震義援金	634,235円
復興支援募金	7,021,712円

*平成28年5月31日現在

ご寄付のお礼

ふるさと応援寄付金(ふるさと納税)をいただきました。ありがとうございました。(敬称略)

谷垣 治 さん	1万円
廣田 勝久さん	1万円
中澤 潔 さん	1万円
片山 山治さん	10万円

(掲載内容は寄付者の申し出にもとづくもの)

編集後記
蒸し暑い季節、とりえず入稿できた日の「お疲れ○○○」は格別です。

訂正とお詫び

広報京丹波5月号において誤りがありましたので訂正し、お詫び申し上げます。(敬称略)

8ページ	【正】松山 義朗	【誤】松山 義明
15ページ	【正】保田 太陽	【誤】安田 太陽





1 きゅうりは、めん棒でたたか板ずりをして、三等分に切り、5~6cmの斜め切りにする。
[ポイント] 大きく切って歯ごたえを残します。



2 牛肉は食べやすい大きさに切り、「A」の調味料を振り軽くもむ。[ポイント] 肉に酒などで下味をつけると柔らかくなります。



3 土生姜と人参は千切りにする。長ネギは千切りにし水にさらす。
[ポイント] 土生姜で味がしっかりします。



季節の食材を使ったお手軽料理レシピ

[シリーズ]第29回

きゅうりと牛肉の甘辛炒め

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活を通して健康づくりに取り組む食生活改善推進員から、食卓の一品を紹介します。(掲載月6・9・12・3月)



4

フライパンにごま油を熱し、千切りにした土生姜を炒め、②の牛肉を加えて中火で炒める。



5

牛肉の色が変われば人参を加えて炒め、①のきゅうりを入れて強火でサッと炒め合せる。

6

全体に火が通ったら中火にして「B」の調味料を加えて軽く混ぜ火を止める。器に盛り、ゴマをふりかけネギを天盛りにする。
[ポイント] 水気が出てくるので強火で手早く、炒め過ぎない。

材料 (4人分)

きゅうり	…320 g	人参	…80 g
牛肉 (切り落とし)	…160 g	長ネギ (白ネギ)	…20 g
土生姜	…10 g	白炒りごま	…12 g
塩	…少々		(小さじ4)

A	コショウ	…少々
	酒	…小さじ2
	濃い口しょうゆ	…大さじ1・1/2

B	砂糖	…大さじ1・1/2
	ごま油	…大さじ1

[1人分の栄養価] エネルギー185kcal/たんぱく質9.7g/脂質11.7g/カルシウム70mg/食物繊維2.0g/塩分1.0g/野菜の摂取量…約108g

今月の季節の食材 きゅうり

水分とカリウムが多く含まれ、利尿作用があるので、むくみの解消に効くといわれます。夏の暑気払いなど身体を冷やしてくれる野菜です。そのまま生で食べるのもよし、酢の物や炒め物にするとうれしい量を取れます。