

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

NO.95

2013年9月17日発行

9月号

広報 | 京丹波

うまくできるかな
お手製布ぞうり





今月の表紙

昔ながらの「布ぞうり」を作る体験会がグリーンランドみずほのふるさと体験資料館で開催。参加者は、地域の人らに教わりながらぞうり作りに取り組みました。(関連記事を14ページに掲載)

No.95 CONTENTS

- 2 私たちは 伝えたいことがある！
復興の現場を訪れた人たちの思い
- 5 将来に向けて子育て支援策を検討する
京丹波町子ども・子育て審議会が発足
- 6 【シリーズ】健康生活のススメ
『たばこと健康について考えよう』
- 8 Dr's Message いきいき健康術
- 9 京丹波●食の祭典 2013 開催！
- 10 **FLASH** KYOTAMBA TOWN NEWS 2013
笑顔でカヌーをこぎ出す
—B&Gカヌー体験教室
美しい町へ共同作業
—ボランティア・ロード丹波
泥の汚れは熱戦の証
—泥んこソフトバレー大会
地域の銘菓が受賞
—全国菓子大博覧会入賞
町内外から多くの人が来場
—京丹波夏まつり
愛される拠点施設へ
—(仮称)ハイウェイテラス・京たんば整備に係るワークショップ
食による子育ての実践を語る
—子育て講演会
習慣化して健やかな毎日を
—みんなでラジオ体操
供養の炎を前に響く音色
—ばち供養
女子高中生日本一の栄冠
—ビーチバレージャパン女子ジュニア選手権大会
新たな指導助手が着任
—ALT着任
お手製ぞうり作りに挑戦
—布ぞうり作り体験会
夏の終わりを告げるイベント
—わちふるさとまつり
参加者全員で作り上げる
—みずほ夕涼み大会
安全対策に新たな力
—通学路安全対策アドバイザー委嘱

16 シリーズ 季節の食材を使った お手軽料理レシピ

私たちは伝えたいことがある！ 復興の現場を訪れた人たちの思い

東日本大震災から二年半。今なお、約二十四万人(平成二十五年七月四日現在。復興庁調べ)の方が、避難所や仮設住宅などでの生活を余儀なくされています。

各地で「復興」に向けたさまざまな取り組みも行われていますが、未曾有の大災害からの「復興」には、多くの方が現地のことを知り、「今、自分たちに何ができるのか」を考える必要があるのではないのでしょうか。

そこで、今回は、七月二十六日から二十八日まで宮城県と福島県を訪れた丹波八坂太鼓保存会の皆さんに、現地で感じたことなどをお話いただきました。



仮設住宅近くの体育館で演奏する保存会のメンバー (南三陸町・丹波八坂太鼓保存会提供)



現地で撮影した写真などを広げて話す村上会長

現地まで片道十四時間、約千キロ余りの道のりを、太鼓を運ぶトラックとレンタカーでの移動でしたが「行き帰りの疲れも忘れるくらいに元気をもらった気がします」と、村上会長は今回の訪問を振り返っていました。

自分たちにできることで 元気を

「東日本大震災から二年がたち、太鼓団体として、今何かできないかと考えたとき、やはり現地に行き、太鼓の演奏をすることで元気になつてもらおう」としかないと考えて訪問しました」と話すのは丹波八坂太鼓保存会の村上薫会長。高校生の会員から「現地でボランティア活動したい」という声が上が

元気をもらっつ公演に

現地では、悪天候により石巻市での演奏は中止。南三陸町で行われた「復興市」と同町にある仮設住宅、福島県郡山市にある本町の友好町双葉町の方々が避難される仮設住宅で公演されました。「七月二十四日に祇園祭還幸祭で、毎年、演奏させていだいていて、二十六日からの宮城・福島での支援演奏の話をすると、その場でたくさん

長は演奏にかける思いを話し、また「太鼓を始めて四十年余りになりますが、初めて泣きながら聴いていただきました。公演後に感動しましたと感想を聞いたとき、元気を出してもらうために行った自分たちが逆に元気をもらいました」と、訪問したときを思い出しながら話していました。



公演後、現地の方らとふれあうメンバー (南三陸町・丹波八坂太鼓保存会提供)

百聞は一見に如かず

演奏に合わせて踊る人や涙を流しながら聞き入る人、演奏後に楽しそうに太鼓を打つてみる人があったという今回の公演。八人の奏者を含む十四人の参加者は「何かできることはないか」というさらに強い思いと元気をもらったようです。

村上会長は「テレビなどで現地の様子は簡単に知ることはできません。しか

し、自分の目で見ることでわかる本当の現状というものがあると感じましたと言います。

現地を訪問した人たちは、被災した南三陸鉄道の路線やがれきが片付けられ何もなくなった地域、仮設の店舗で営業する人たちを目の当たりにしてきました。

「現地の人たちは、明るくて元気でしたが、相当な苦労を経験し、乗りこえてられています。さまざまな思いを持たれているのではないだろうか」と村上会長は現地の人たちの心のうちを思い、また、「京都から遠いので難しいとは思いますが、可能なら一度現地に行つて今の様子をみてほしいです。そうすれば、これからの支援に対する考えも変わると思います」と訪れたからこそわかる心からの思いを語っていました。



震災により切断されたままの南三陸鉄道 (南三陸町・丹波八坂太鼓保存会提供)

将来に向けた子育て支援施策を検討する 京丹波町子ども・ 子育て審議会が発足

平成27年度に本格的なスタートを目指す子ども・子育て支援制度に関し、本町ではこのほど「京丹波町子ども・子育て審議会」を設置。少子高齢化が進む地域の実情をはじめ、多様化する子育て支援ニーズなどの対応に向け、将来の京丹波町を担う子どもたちの健やかな成長を目指した議論が展開されます。

事業計画の 検討などを確認

町子ども・子育て審議会の初会合を八月二十七日、町中央公民館で開催しました。

この審議会は、保育所、幼稚園、小学校関係者をはじめ、町内の各種団体から推薦された十九人の委員で構成。冒頭、寺尾豊爾町長が、出席者代表の佛教大學教育学部長原清治教授に委嘱状を交付した後、互選により会長に原



委嘱状の交付を受ける原会長（町中央公民館・蒲生）



ニーズ調査について議論する委員（町中央公民館・蒲生）

教授、副会長に町民生児童委員協議会の大西好美主任児童委員を選任しました。

次に寺尾町長が、町子ども・子育て支援事業計画や保育施設の利用定員、町立幼稚園・保育所のあり方について、原会長に諮問。委員らは、本年度に四回程度予定される会議スケジュールなどを確認した後、子ども・子育て支援新制度やニーズ調査について説明を受け、よりよい子育て支援施策に向け、議論をしていました。

町子ども・子育て 審議会委員（順不同、敬称略）

会長 原 清治
副会長 大西好美
委員 谷山和子 ▼ 桐野正則

▼ 野間之暢 ▼ 野口利和
▼ 岩崎順子 ▼ 八木有美
▼ 原田 宏 ▼ 前田和彦
▼ 小峰雅人 ▼ 松村篤郎
▼ 坂本智明 ▼ 山内朝文
▼ 前田武昌 ▼ 岡本佐登美
▼ 西村喜代美 ▼ 一谷 寛
▼ 由良賀代子

ニーズ調査にご協力を

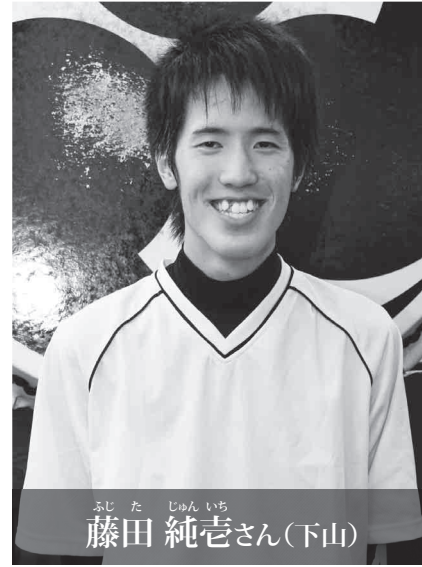
本町では、今秋に小学生以下の児童を対象としたニーズ調査の実施を予定しています。

調査結果は、事業計画の検討に反映するとともに、その後の施策展開に活用します。

町の子育てに関する現状を正確に把握するためにも、多くの皆様のご協力をお願いします。

高校生が見た復興の現場

今回、丹波八坂太鼓保存会のメンバーとして東北の地を訪れた高校生三人に、現地での演奏と訪問先でのふれあいなどを通して感じたことをお聞きしました。



藤田 純壱さん（下山）



手島 可葉さん（下山）



岩崎 優太さん（下山）

実際に現地の様子を見たときの衝撃はすごかったです。現実を改めて認識しました。

受け入れてもらえるかとすごく不安でしたが、演奏中には踊ったり拍手したりしてもらえて、僕たちでも少しは元気を与えられたのではないかと感じました。

移動は大変だったけど、支援の活動は一回では終わらせずに続けていくことが大事だと思います。

東北の人たちの強さ、前向きさをすごく感じ、逆に元気をもらいました。元気に暮らしている心には傷があると思います。演奏後は、すごく喜んでくれたけど、帰っていく姿を見ると、自分の家ではなく仮設住宅だということを改めて思い、心が苦しくなりました。

何度も行くことは難しいけど、一回だけではないと思うし、自分にできることを続けていきたいです。

演奏する前はすごく不安でした。震災で被災された人たちの前で、どう打てばいいのかわかりませんでした。喜んでもらえて逆に元気をもらいました。

震災の日から被災された人たちは時間が止まり、苦しい思いをされていると知り、自分もこれからボランティアとかでも貢献していきたいです。また、太鼓を打つときも打てる幸せを感じて演奏していきたいです。

思いを伝えたい! 第14回DONと来い／丹波八坂公演



公演に向け練習に励むメンバーら（下山小・下山）

丹波八坂太鼓保存会では、例年行っている公演「DONと来い」を今年も丹波八坂太鼓発祥の地である下山で行うこととしています。

公演では、伝統ある曲や会独自の創作曲のほか、今回の宮城・福島両県で行った公演の様子や、現地の様子などを伝えるステージも行うこととしています。

メンバーらは、現在公演に向け、同小学校で週一回の練習に汗を流しています。

現地で今の様子を見る前に、行った人が現地をどのように見て、どのように感じたかを公演を通して感じてはいかがでしょうか。

日時 十月二十日（日）

午後一時三十分開演（午後一時開場）

場所 下山小学校体育館

入場料 無料

テーマ 私たちは伝えたいことがある!



【シリーズ】

健康生活のススメ

第5回「たばこ健康について考えよう」

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」の結果をもとに、「たばこ健康」についてお伝えします。

※京丹波町健康プラン21は平成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。

**喫煙者は減少。
しかし…**

たばこが健康に悪影響を及ぼす可能性があることは、現在では広く一般に知られ、「以前は吸っていたけどやめた」という声もよく聞かれます。京丹波町健康プラン21の生活アンケートでは、「喫煙の有無」についてお聞きしました。

結果は、男性で二四・六％、女性で四・六％の人が「喫煙している」と回答しました。平成十九年度の検診時に行った問診で回答のあった喫煙者の割合(男性三九・二％、女性五・〇％)と比較しても、喫煙者の割合が減少していることがわかります。

しかし年代別に見ると、二十歳代から四十歳代の男性は、三五％～三九・六％、二十歳代から三十歳代の女性が一〇％

やめたいのにやめられないのはなぜ？

血液を通じて脳内にニコチンが入るとドーパミンという快感を生じさせる物質が放出されます。ドーパミンにより生じた快感が、またたばこを吸いたくさせます。逆にニコチン濃度が低下してくると、イライラなどの「離脱症状」が出現するので、それを避けるためにたばこを吸うことを繰り返してしまいます。

低年齢であるほど、依存状態になりやすく、やめにくいといわれています。未成年の喫煙防止は重要で、学校でも防煙教育が進められています。健康プラン21では、喫煙する人の割合を「現状(男性三九・二％、女性五・〇％)以下」また、「吸い始める人をなくす」ことを目標に掲げています。

赤ちゃんへの影響

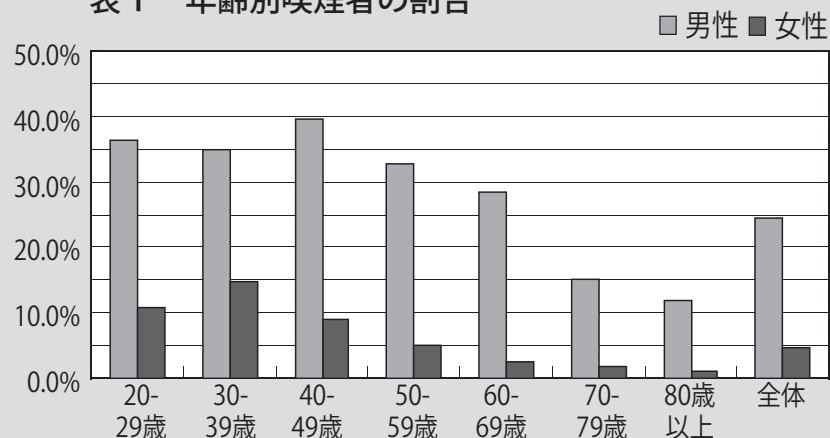
たばこを吸う妊婦は、吸わない妊婦より、自然流産および早産の危険性が約一・五倍高くなります。たばこを吸っている妊婦から生まれた子どもの出生時の体重は、たばこを吸わない妊婦から生まれた子どもに比べて平均二百グラム軽く、また、出生時の体重が二千五百グラム以下の低出生体重児が生まれる確率が約二倍高まります。

たばこの害から大切な赤ちゃんとお母さんの健康を守りましょう。



一四・七％と若い年代に喫煙する人が多い傾向がみられます。(表1)

表1 年齢別喫煙者の割合



**たばこの煙には
危険がいっぱい**

たばこの煙には、人体に悪影響を及ぼす有害物質が数多く含まれています。中でも「ニコチン」「タール」「酸化炭素」は、三大有害物質とも呼ばれ、さまざまな病

**「今さらやめても…」
いえ、効果あります！**

禁煙したそのときから、効果はあります。まず、八時間程度で血液中の酸素濃度が上がり、一日から二日で味覚、嗅覚が改善、二週間から三カ月で肺機能が三〇％改善するといわれています。一年後には喫煙によつて高まった虚血性心疾患を発症する危険性が半減し、十年～十五年後には、さまざまな病気にかかる危険性がたばこを吸わない人に近づきます。

禁煙のためのポイント

- ① 禁煙を始める日を決める。
- ② 「禁煙宣言」をして決意を固める。
- ③ 禁煙達成状況を記録する。
- ④ 吸いたくなる場所や状況を避ける。
- ⑤ 吸いたくなったら別の行動をする。
- ⑥ うまくできたら自分で自分をほめる。
- ⑦ 失敗したときには今回の経験が次回に役に立つと考えるようにする。
- ⑧ 家族や友人などに協力を依頼しておく。

さあ、今からチャレンジ！

あなたとあなたの家族や
大切な人の健康のために、
禁煙をお勧めします。

医療保険で治療できます

一定の条件(直ちに禁煙したい、喫煙指数が二百以上など)を満たせば、特定の医療機関での禁煙治療に保険が適用されます。「何度も禁煙にチャレンジしてダメだった」という方でも、条件に該当する場合は、一度専門の医療機関に相談してみてはいかがでしょうか。

(※喫煙指数＝一日の喫煙本数×喫煙年数)

受動喫煙を防ぎましょう

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」とたばこの点火部から立ち上る「副流煙」があります。

このうち副流煙は、フィルターを通る

気の要因になります。(表2)
化学物質として毒物に指定されているニコチンは、体内に取り込まれると、血液から全身に拡がり脳に作用してニコチン依存症を引き起こします。タールには数々の発がん物質、発がん促進物質、有害物質が含まれています。一酸化炭素は血液中のヘモグロビンと結びついて、慢性的な酸欠状態を引き起こします。

表2 喫煙関連疾患

がん	喉頭がん、肺がんなど
循環器疾患	心筋梗塞、脳梗塞など
呼吸器疾患	慢性気管支炎、肺気腫など
消化器疾患	胃・十二指腸潰瘍など
口腔疾患	歯周病など

脳天直撃!
ご当地グルメ大集合!

京丹波

食の祭典 開催

2013

とき 平成25年10月27日(日) ※雨天決行

午前10時～午後3時 ※須知高等学校会場は午前10時30分～午後2時30分

ところ 丹波自然運動公園・須知高等学校

丹波自然運動公園会場

京丹波屋台グランプリ

今年も食のグランプリ
「京丹波屋台グランプリ」
を開催!

特産加工品の販売コーナ
ーや食育などに関するPR
コーナーも開設。

ステージの部

京丹波の文化団体による芸能文化の祭典や地元在
住・出身者による音楽フェスを開催!

あったらいいこんな食べ物アイデアコンテスト表
彰式、味夢くんをはじめとした京都丹波地域(亀岡
市・南丹市・京丹波町)のキャラクターによるステージ
もあります。

賑わいコーナー

食のキャラクター味夢くんのストラップ、ぬいぐる
みを販売!京都丹波地域のキャラクターのPRコーナ
ーも開設。

交通手段

車でお越しいただくか、食の祭典用無料シャトルバス(町内9路線)をご利用ください。

※無料シャトルバスの運行につきましては、別途お知らせいたします。

駐車場 丹波自然運動公園:約750台/須知高等学校:約150台

北海道下川町より
「下川手延べうどん」出店決定!

須知高等学校会場
(収穫感謝祭)

須高食の郷マルシェ

普通科生徒と「京都吉兆」松花堂
店顧問村上寛治さんが共同で製作
する炊き込みご飯や地元食材を使っ
た須高鍋、須高オリジナルピザ「炎
の石窯ピザ」を販売!

食品加工の
実演のほか、
加工品や花苗
なども販売。

ふれあい動物園

ポニー、ヒツジ、ウサギ、イヌなど
とふれあえる「ふれあい動物園」を
開催!「ひつじさんの羊毛手芸コーナ
ー」も開設。

Dr's Message

いきいき健康術 第73回

『夏バテの持ち越しに ご注意を』

こういうことで夏バテに

夏バテの主な原因には、次のようなことが挙げら
れます。

- 発汗による体内の水分やミネラルの不足
- 胃腸疲れによる消化機能の低下
- 屋内外の温度差による自律神経の乱れ
- 睡眠不足による体力の低下

また、夏バテしている体に初秋の不安定な気候が
重なり、さらに体調を崩してしまうことにもなり
かねません。

夏バテを持ち越さないために

夏バテによる体調不良を秋以降に持ち越さないた
めにも、次のことに注意して生活を送ってください。

①食事

一日三食・規則正しく・バランス良く。冷たいものは
なるべく控え、温かいスープなどを食べる(飲む)よう
にしましょう。また、ミネラルやビタミンは、疲労回
復や体調維持に欠かせません。海藻やキノコ類を積
極的に摂りましょう。

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、国保京丹波町病院の看護主任
片山比佐子さん。夏場の暑さが引きおこす「夏バテ」
を秋以降に引きずらないためのお話です。

皆さん、今年は猛暑の続いた本場に暑い夏でした。
夏バテは大丈夫でしたか。

夏バテは、一般的に夏の暑い時期に現れる慢性的
な症状(全身倦怠感、食欲不振、消化不良、下痢、頭
痛など)のことをいいます。この症状を夏以降に持ち
越さないためにも、原因と対策をご紹介します。

②入浴

一日の疲れをとり、リラックスして眠りにつくため
には、約三十七～三十九℃のお湯での入浴(半身浴)
がおすすめです。夜、ぬるめのお風呂にゆっくり浸か
ることで、副交感神経が優位になり、体が睡眠をと
る状態に切り替わります。また、入浴は冷房などに
よって冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の
回復を助けてくれます。

③睡眠

朝一番に太陽の光を浴びることで、夜、眠りにつき
やすくなるため、朝の散歩やウォーキングはおす
めです。入眠時は長袖のパジャマや腹巻きで寝冷え
を防ぎましょう。

夏バテの症状は、多くの病気の初期症状と類似し
ています。長引くようであれば、早めに医療機関を受
診してください。

京丹波町病院情報

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。

☎86-0220



看護主任(地域連携室)
片山 比佐子 さん(京丹波町病院)

笑顔でカヌーをこぎ出す

■B & G カヌー体験教室

京丹波町B & Gカヌー体験教室が七月二十八日、町和知B & G海洋センター艇庫前の由良川で開催。町内外から十八人が参加しました。

本年度五回開催する同教室の三回目となったこの日は、ほとんどの参加者が初めてのカヌー体験。参加者は、救命胴衣のつけ方やカヌーを操作するパドル（櫂）の操作方法などを、永井千鶴さんをはじめとした町スポーツ推進委員の指導を受けてから、由良川へこぎ出しました。



永井さん(写真左)の手助けを受けカヌーに乗り込む参加者(町和知B&G海洋センター艇庫前・坂原)

した参加者らは、操作にもすぐになれ、笑顔を浮かべてカヌーを楽しんでいました。

美しい町へ共同作業

■ボランティア・ロード丹波

地域住民などが参加し、町の玄関口である国道九号の清掃活動「ボランティア・ロード丹波」が、七月二十八日に行われました。

地域住民が主体となり、町や道路管理者である国土交通省が協力するこの取り組みには、昨年からの企業の社会貢献活動として三菱自動車工業株式会社パワートレイン製作所(京都市)の社員も参加。約二百人の参加者らは、国道九号の丹波自然運動公園入り口から京都縦貫自動車道丹波インターまでの歩道で草引きや



草引きやゴミ拾いをする参加者(蒲生)

ゴミ拾いに汗を流しました。今回は、十月二十日に実施されますので、皆さんのご協力をお願いします。

泥の汚れは熱戦の証

■泥んこソフトバレー大会

夏の恒例イベントとなった泥んこソフトバレー大会が七月二十八日、妙楽寺公民館前の水田で開催されました。

この大会は、地域の活性化とつながりを目指して総合型地域スポーツクラブ「三ノ宮さんさんク

ラブ」(西村明男会長)と三ノ宮地域振興会(小山満会長)が開催しているもので今年で七回目の開催。町内外から十五チームが参加しました。

看護師やキャラクターなど、個性的な衣装を身にまとった参加者は、ボールを追いかける泥のコー

トに飛び込むなど、気迫のこもったプレーで熱戦を展開しました。町内から初参加の男性は「楽しい。癖になりそうです」と、前のゲームの泥が十分落としてきていないまま、チームの仲間が待つどろどろのコートへ入っていきま



必死にボールを追いかける参加者(妙楽寺)

地域の銘菓が受賞

■全国菓子大博覧会入賞

広島市で開催された第二十六回全国菓子大博覧会で本町から出品された四作品が入賞。七月二十九日に入賞者へ伝達されました。

観光庁長官特別賞を受賞した「鹿乃爪」は、最近ではあまり栽培されていない「鹿乃爪」という



受賞作品を前にする山下さん(橋爪)



観光庁長官特別賞を受賞した片山さん(本庄)

クリを使っていることもあり、出品した片山年朗さん(本庄)は、「(材料となるクリを)地元の人作り続けていただいていることで作れます。非常に感謝しています」と受賞作品を作るために協力していただいている生産者の方への感謝の思いを述べ、職業能力開発局長賞を受賞した山下肇さん(橋爪)は「京丹波町に来てこそ食べられる新たな作品を考えていきたいです」と、新たな作品の創作に向け意欲を語っていました。

受賞された賞および作品は次のとおりです。(敬称略。順不同)

■観光庁長官特別賞

「鹿乃爪」

片山年朗

■職業能力開発局長賞

「丹波銘菓 いが栗」

山下肇

■金賞

「麦こまち」

片山年朗

■栄誉無鑑査賞

「丹波銘菓 栗どら焼」

山下肇

町内外から多くの人が来場

■京丹波夏まつり

町内の夏祭りの口火を切る京丹波夏まつりが八月五日、須知区文化センターおよび丹波マーカー周辺で開催。多くの人で賑わいました。

須知区文化センター前のメーソン会場には、山田啓二京都府知事も来場。寺尾豊爾町長らとともに、イベントの盛会を祝いました。

まつりでは、京都丹波よさこい連などによるよさこいの披露や、お笑い芸人のショーが行われたほか、国道九号沿いでは、イルミネーション・プチャート展なども行われ、まつりを盛り上げました。

また、会場では、一五〇〇発の花火が打ち上げられ、来場者らは夜空に咲く大輪の花に見入っていました。



会場を盛り上げる京都丹波よさこい連のメンバーら(須知区文化センター前・須知)



盛会を祝いあいさつを述べる山田知事(須知区文化センター前・須知)

愛される拠点施設へ

■(仮称)ハイウェイテラス・京たんば整備に係るワークショップ

平成二十六年年度の完成を目指す工事が進む京都縦貫自動車道。八月三日に町中央公民館で、同道路に設置予定の丹波パーキングに隣接して町が設置を予定する「(仮称)ハイウェイテラス・京たんば」の整備に係るワークショップを事業者であるR.O.F. GATE株式会社が開催しました。

施設整備を町民と共に考えていく機会として実施されたワークショップには二十四人が参加。初回となった今回は「どんな施設にしたいか」「どうしたらそんな

施設になるか」をテーマに、「私は○○な○○を愛したい」などの視点で、意見を出し合いました。

約二時間行われたワークショップでは、国際交流を全面に出した提案や、特産品や名物となる人を作る提案、イベントや体験型の施設といった提案が出されました。

事業者では、今後もワークショップを予定しており、参加者から出された意見を参考に、ふれあいやくろぎに満ちた施設づくりを進めていくとしています。



魅力ある施設に向け意見を出し合う参加者ら(町中央公民館・蒲生)

食による子育ての実践を語る

■子育て講演会

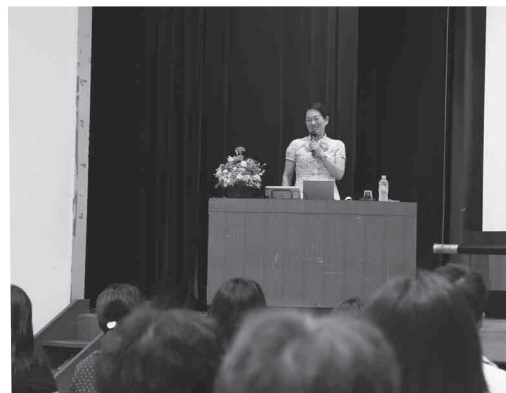
「性」と「生」、「食」を通じて子育てを学ぶ子育て講演会を八月三日、山村開発センターで開催しました。

講演会では福岡県で産婦人科医の夫とともに産婦人科医院を営む助産師の内田美智子さんが「ここ 食卓から始まる生教育」と

題して講演。助産師として、命の誕生に関わってきたこと、子育てにおける「食」の重要性を来場者に語りかけました。

内田さんは、実際に起こっている「食事のお菓子化」などをスライドに映し、「食卓は現在の日本の家族や社会を映し出す『映し鏡』のようです」と指摘。また、「子

どもたちは成長の過程で見たこと、聞いたこと、経験したことしかできません。子どものことをどれだけ愛し、気にかけて、手間ひまかけて育てるかで子どもは変わっていきます」と、子育てでの大人の責任の重大さを語っていました。



食を通じた子育てについて話す内田さん(山村開発センター・大朴)

習慣化して健やかな毎日を

■みんなでラジオ体操

本年度、健康づくりの第一歩として推進するラジオ体操を行う取り組み「みんなでラジオ体操」を、八月四日に町内三カ所で開催しました。

蒲生野中学校グラウンドの会場では、子どもから高齢者まで百五十人が参加。スポーツ推進委員による体操のポイントが紹介された後、音楽に合わせて元気に体操をしました。

また、同時刻に森のふれあい広場とわちグラウンドでも取り組みを実施。それぞれ百四十人、百人が参加して、体操と参加者同



元気に体操する参加者(蒲生野中グラウンド・蒲生)

供養の炎を前に響く音色

■ばち供養

日頃の稽古などで割れて使えなくなったばちを供養するばち供養が八月十日、道の駅「和」で行われました。

和知太鼓保存会(三嶋國治会長代行)が主催するこのイベントには、町民や同駅を利用する人など約百人が来場。傷んだばちに火を入れる神事「焼納式」に続いて、和知太鼓保存会や地元小中学生のほか、地元出身の小松紀子さんが在籍する東京のグループ時穫堵(MaKaDo)が、燃え上がる炎を前に力強い演奏を披露しました。



会場一体に太鼓の音色を響かせる保存会のメンバーら(道の駅「和」・坂原)

女子高生日本一の栄冠

■ビーチバレージャパン
女子ジュニア選手権大会

全国から四十七チームが参加した「マドンナカップ in 伊予市ビーチバレージャパン女子ジュニア選手権大会」において、北村咲幸さん(豊田)が所属する福知山成美高校二年のペアチームが見事優

勝を飾りました。

八月九日から十一日まで、愛媛県伊予市で行われた同大会では、準決勝で同校の三年生チームを下し、決勝で同じく同校の一年生チームと対戦。フルセットの末、北村さんのペアが勝利しました。

昨年は、初出場で決勝トーナ

メントの初戦で敗れた北村さんら。今回の大会の結果を受け「優勝できてうれしいです。今回の大会では内容の良くない試合もあったので、来年はもっと良い内容で二連覇したいです」と、今回の大会での優勝を喜びながらも、既に来年の大会を見据えた思いを話していました。



大会の写真を前に、優勝の感想を話す北村さん(豊田)

新たな指導助手が着任

■ALT着任

小学校や中学校などで、外国語を指導する外国語指導助手（ALT）として、新たにニュージールランドからニコラス・バン・ハルデレンさんが来日。八月九日に町和知支所内の教育委員会で朝子照夫教育長から辞令が交付されました。

ニュージールランドでは、デザインなどを学ぶ大学に通っていたニコラスさん。「授業では、絵を使った授業もしていきたいです。また、生徒と一緒に美術などもしてみたいです」と、生徒たちとの



朝子教育長から辞令の交付を受けるニコラスさん(写真右)(町和知支所・本庄)

積極的な交流への意欲を語っていました。

ニコラスさんの任期は二年間。二期期からは蒲生野中、瑞穂中、丹波ひかり小、瑞穂小で授業を行っています。

夏の終わりを告げるイベント

■わちふるさとまつり

京丹波の夏を締めくくるイベント、わちふるさとまつりが八月二十五日、J R和知駅周辺で開催されました。

鉄道開通の記念式典が始まりのふるさとまつり。和知ふれあいセンター駐車場に設けられたステージでは、小・中学生の太鼓演奏、地元グループによるフラダン

スのほか、和知太鼓や小畑万歳などの伝統芸能の披露が行われ、来場者らは地元住民らの出演に盛り上がり上がっていました。

ステージ終了後に行われた文七踊りの大踊りでは、来場者らとともに、仮装おどり大会の参加者らも加わり、駅前に組まれた櫓を囲んで夏の夜を楽しみました。



力いっぱい太鼓を打つ小学生(わちふるさとセンター前・本庄)



櫓を囲んで楽しく踊る来場者ら(J R和知駅前・本庄)

参加者全員で作り上げる

■みずほ夕涼み大会

地域住民が集い、手づくりで作り上げる夏祭り「みずほ夕涼み大会」が八月十一日、町瑞穂支所周辺で行われました。

多くの方が「ふるさと・瑞穂」の良さを再発見し、地域を活性化したいと願う人らによるこのイベントでは、地域特産の「瑞穂そば」を使った三メートルと五メートルの一本のそばを一気にすす

て食べる「瑞穂そば一本つるつる大会」などが行われ、必死にすする参加者らの姿が会場を沸かせました。

また、会場内では、子どもたちが資金の借入れから商品づくりまで取り組んだ「子どもベンチャースクール」による出店、瑞穂太鼓のメンバーの指導による「太鼓ワークシヨップ」の発表なども行われました。



勢いよくそばをすする参加者(町瑞穂支所前・橋爪)



輪になってみずほ首頭を踊る来場者(町瑞穂支所前・橋爪)

安全対策に新たな力

■通学路安全対策アドバイザー

このたび児童生徒の通学路の安全対策などに町などとともに取り組む府の通学路安全対策アドバイザーとして野間武さんが選任され、七月三十日、町和知支所で朝子照夫教育長から委嘱状が伝達されました。

通学路安全対策アドバイザーとは、昨年亀岡市で児童などが犠牲となった事故以降、本町が進める安全対策などに、専門的な見地から指導・助言を行うも

の。長年、京都府警察に勤務し、交通関係の業務も行ってきた野間さんの経験をアドバイザーとして生かすこととなりました。

委嘱状を受け取った野間さんは、早速町担当者や今後の活動について打ち合わせを行い、八月九日の丹波地域を皮切りに、現在、町が把握する通学路の危険箇所を見て回りました。



委嘱状を受け取る野間さん(町和知支所・本庄)

わたしたちの町

人口
16,035(−4)
男
7,574(±0)
女
8,461(−4)
世帯数
6,472(±0)
9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	9,025,888円
復興支援募金	5,807,230円

*平成25年8月31日現在

お手製ぞうり作りに挑戦

■布ぞうり作り体験会

端切れなどを使ってぞうりを作る「布ぞうり作り体験会」が、八月九日と十日にグリーンランドみずほ内のふるさと体験資料館で開催されました。

同資料館運営委員会(北村始子委員長)が取り組むこの体験会も今年で八回目。九日には、約五十人が参加し、運営委員や講師として参加した澤村シズさんと松永あいのさん(ともに質美)らの指導を受けながら、それぞれぞうりを作り上げていました。



指導を受け、ぞうりを編みこむ参加者(ふるさと体験資料館・大朴)

した小学生の戸田優美子さん(大阪府箕面市)は「最初は編むのが難しかったけど楽しいです。持つて帰って家で使います」と、自分の足に合わせて大きさを確認しながら作っていました。



【シリーズ】 第18回

食卓の一品に
どうぞ!!

季節の食材を使った お手軽料理レシピ

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、食生活を通し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きます。

今回は、油との相性が抜群のナスと、枝豆を組み合わせた「揚げナスの豆腐あんかけ」。食欲も体力も減退するこの時期に胃腸に優しいしょうがをきかせたあんかけをご紹介します。

今回の
料理

揚げナスの 豆腐あんかけ

POINT!
彩りに茹でたオクラや
ニンジンなどを
入れてもいいです。



1日に必要な野菜の量は300～350g。このメニューでは140gの野菜が取れます。

●【材料(4人分)】

- ◆ナス…………… 4～5個
- ◆片栗粉…………… 適量
- ◆揚げ油…………… 適量
- ◆豆腐(絹)…………… 1丁(約300g)
- ◆土しょうが…………… 1片(約10g)
- ◆枝豆(茹でたもの)…………… 20g
- 〈あん〉
- ◆だし汁…………… 400cc
- ◆薄口しょうゆ…………… 大さじ2
- ◆みりん…………… 大さじ2
- ◆酒…………… 小さじ1
- ◆片栗粉…………… 大さじ2
- ◆水…………… 大さじ2

■作り方

- ①ナスは乱切りにし、片栗粉を薄くまぶして180度の油で色よく揚げる。
- ②鍋にあんの分量を入れ、火にかける。沸騰してきたら水溶き片栗粉をまわし入れ、トロミをつける。
- ③②にすりおろしたしょうがを半分と大きめに切った豆腐を入れ、荒くつぶしながら混ぜて豆腐あんを作る。
- ④揚げたナスを器に盛り、③の豆腐あんをかける。枝豆を散らし残りのおろししょうがを真ん中に盛り付ける。

〈次回は12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
226kcal	7.3g	13.3g	68mg	3.8g	1.4g

「食欲の秋」「スポーツの秋」「文化の秋」。皆さんにとっては「何」の秋をお迎えでしょうか。編集子は、今年もシカとの戦いに敗れ、寂しい収穫の秋となりました。「来年こそは」と早々と気持ちを切り替えて、いろいろと作戦を練る毎日です。

9月に入り、夏の暑さも落ち着いてきました。季節の変わり目となるこの時期、体調管理に十分気をつけて、それぞれの「秋」をお迎えください。(T)

編集後記

【おわびと訂正】

広報京丹波第94号の15ページ、黒瀬きばってやろう会のいなばみちる「稲葉充」会長の読み方が「いなばみちる」会長の誤りでした。おわびして訂正します。

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

