

広報

みやづ

2019

8

No.756



#天橋立 #ビーチ #海水浴 #日本三景
#白砂青松 #ライフセーバー #夏の思い出



7月20日に天橋立海水浴場(文珠)、天橋立府中海水浴場、丹後由良海水浴場がオープンし、期間中には多くの海水浴客で賑いました。本市と観光団体等が協力し開設する3つの海水浴場は、ライフセーバーや監視員の配置や海水浴客とジェットスキー等が接触しないよう海水浴エリアを浮標、ロープで区切るなど、安全を第一としています。

オープンの前日には、天橋立海水浴場で海開きが開催され、多くの関係者が参列しました。海水浴場の安全を祈願した後、プリンス天橋立ちが海に入り、夏の魅力をPRしました。

府中小学校で遠泳大会

～ 100 年以上続く伝統 ～



遠泳大会は、困難な目標に立ち向かって行く心と身体を育むことを目的に100年以上に渡り開催されています。

1000メートルを泳ぎ切った和太鼓士くん(11)は「海が大好き。海の中を見ながら楽しく泳ぐことができた。今回2回目の完泳。小学校の思い出になった」と話しました。

7月20日、天橋立府中海水浴場付近で府中小学校遠泳大会が開催され、4年生から6年生まで31名が参加しました。泳ぐ距離は200メートルと1000メートルの2コースあり、児童達はこの日のために訓練を続けてきました。

日置サマーフェスタ

～ そば & そうめん流し ～



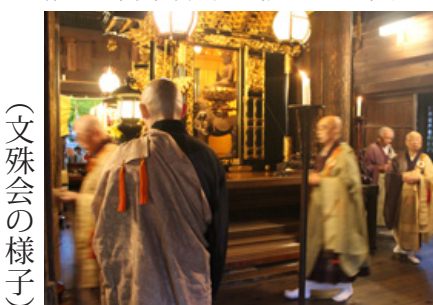
青嵐荘のマルシェでは、郷土料理や小物など、それぞれ自慢の一品を出品され、多くの人で賑わいました。

7月21日、日置ふれあい公園と青嵐荘で日置サマーフェスタが開催されました。日置ふれあい公園では、まずは手打ちそばやスイカでお出迎え、もくへん遊びや地域の活動展示を見終わったその奥には、お待ちかねの「そうめん流し」が待っていました。全長約1000メートルのそうめん台は、日置地域の皆さんお手製。訪れた多くの方は、そうめんをキャッチし、夏の到来を味わっていました。

天橋立文殊堂出船祭 ～ 夜に舞う龍と菩薩 ～



文殊会は、年に一度出船祭の日に、ご開帳される文殊菩薩に法要するもので、10人を超える同派の僧が御堂を回りながら経を読まれました。



(文殊会の様子)

祭事は、午後7時、智恩寺本堂での文殊会の法要から始まります。その後、海上舞台で火の滝太鼓が始まり、午後8時に2人の稚児神が本堂の火を受け、海上の松明に明かりを灯します。すると龍が現れ廻旋橋の上を暴れまわり、海上舞台で大迫力の舞を披露。菩薩が龍を鎮めるための舞を行い、龍が改心します。

7月24日、日本三文殊といわれる智恩寺近辺で、天橋立文殊堂出船祭が開催され、多くの観覧者で賑わいました。

出船祭は、智恩寺に残る伝説「九世戸縁起」を再現した祭事で、暴れる金銀2頭の悪龍を文殊菩薩が説法により改心する様子を表現しています。

宮津市プレミアム付商品券のお知らせ

10月1日から 発行・販売します。

10月に予定されている消費税・地方消費税の10%への引き上げに伴う生活支援や消費喚起を目的としたプレミアム付商品券事業が全国一斉に開始されます。

本市におきましても、子育て世帯の方や所得が低い方の消費に与える影響を緩和するため、プレミアム付商品券を発行、販売いたします。



カクニャン

購入できる方 子育て世帯や所得の低い方が対象です

- (1) 平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれた子が属する世帯の世帯主
- (2) 平成31年1月1日時点において宮津市にお住まいの方で、平成31年度の住民税が非課税の方
※ただし、住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族や生活保護受給者は対象外です。
- (3) その他
現在、配偶者からの暴力(DV)を理由に宮津市に居住されている方で、本年1月1日時点で本市に住民票がない方であっても、世帯主から分離して申請できる場合がありますので、ご相談ください。

申請手続き プレミアム付商品券を購入する前の手続き

- (1) 子育て世帯の方
申請手続きは不要です。8月から9月までの間に商品券購入引換券を該当世帯へ発送します。
- (2) 非課税の方
 - ① 8月から9月までの間にプレミアム付商品券のお知らせ、申請書を該当世帯に発送します。
 - ② 申請書に必要事項を記入のうえ、健康福祉部又は各地区連絡所へ提出してください。
 - ③ 市で申請書を受理後、資格要件等を確認し、後日、決定(不決定)通知及び商品券購入引換券を該当世帯へ発送します。

商品券について 20,000円で、25,000円相当の商品券が買えます

Pick up 1 プレミアム付商品券の使用可能限度額

- (1) 子育て世帯の方：使用可能限度額 25,000円(購入いたぐ額は20,000円)×同一世帯の子ども数
- (2) 非課税の方：使用可能限度額 25,000円(購入いたぐ額は20,000円)

Pick up 2 プレミアム付商品券の販売・使用期間

- (1) 販売期間：令和元年10月1日(火)から令和2年1月31日(金)まで
- (2) 使用期間：令和元年10月1日(火)から令和2年2月29日(土)まで

Pick up 3 プレミアム付商品券の販売方法・販売場所

- (1) 販売方法：5,000円/冊(額面1,000円/枚を5枚綴り)の商品券を4,000円で販売
※使用可能限度額まで購入可
- (2) 販売場所等：◆市健康福祉部(福祉・教育総合プラザ4階)
平 日：8時30分～17時15分
日曜日：10時～16時 ※10月のみ
◆郵便局 平 日：9時～17時(栗田、由良、吉津、天橋立、日置及び岩ヶ鼻郵便局)
※宮津、西宮津及び天橋立駅前郵便局では販売しません。
※商品券購入引換券を持参して、現金にて商品券を購入してください。

取扱店舗 プレミアム付商品券を利用できる店舗は、現在調整中です

プレミアム付商品券取扱い店舗は募集中です。広報みやづ9月号(9/20発行予定)でお知らせします。

波路で農家をやっています。
きゅうり以外もたくさん作っ
ていますので、宮津まごころ
市へ買いに来てくださいね！



内方さん

宮津まごころ市（営業時間）9:00～17:00

今月の旬：きゅうり、白いか



【調理 HAMAKAZE Cafe 深田 貴央】

白いか

いかは高たんぱく低脂肪。
いかのたんぱく質は必須アミノ酸のバリン
が少ないが、米飯と一緒に食べると米に含
まれるバリンにより、アミノ酸スコアが高
くなる。



きゅうり

きゅうりは90%以上が水分でカリウムを多
く含む。カリウムはナトリウムを排泄する
作用がある。利尿作用もありむくみを解消。
夏の火照った身体を冷やす作用もある。

きゅうりと白いかの
炒めもの～地中海風～

材料（2人分）

（一人分エネルギー 168kcal）

きゅうり	大1本
白いか	1ハイ
にんにく	1片
酒	大さじ1
塩	小さじ1/6 (1g)
エクストラヴァージン オリーブオイル	大さじ1
黒こしょう、みじん切りパセリ	適量

作り方

- 1 きゅうりは皮をすべてむき、縦半分に切って種をスプーンでかきだす。さっと洗って水気をペーパーで拭き、1cmの斜め薄切りにする。にんにくは芯を除き、薄切りにする。いかは一口大に切り、酒をまぶしておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかける。にんにくを焦がさないように炒める。
- 3 香りが立ったら、強火にしてきゅうりをさっと炒め、いかを酒ごと加えて炒め合わせる。分量の塩を加えて混ぜ、いかの色が変わったら皿に盛り、黒こしょうとパセリをふる。

みたらし南瓜団子

材料（1人分）

（一人分エネルギー 141kcal）

南瓜	150g
団子粉	150g
水	適量
(A) みたらしあん	
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2～1
みりん、片栗粉	大さじ1
水	100ml

作り方

- 1 南瓜は種とわたと皮の固いところを取り、皮のまま小さく切って、軟らかく蒸し※、熱い間に潰す。
※電子レンジ500wに3～4分程度
- 2 1に団子粉を加えて混ぜ合わせ、固ければ水を加え耳たぶ程度の軟らかさになるようによくこねる。
- 3 食べやすい大きさに丸め団子の中央を少しへこませる。(24～30個)
- 4 鍋に熱湯を沸かし団子を入れ、浮いてきたら1分ほど茹で、水に取り、冷やしザルに上げ、水気をきる。
- 5 鍋に(A)を混ぜ合わせ、中火にかけてみたらしあんを作り、団子にあんをかける。

次回9月号は新米特集を掲載予定です

協力：おさかなキッチンみやづ

HAMAKAZE Cafe（営業時間）9:00～23:00（火曜は17:00まで）

山一水産（営業時間）9:00～17:00（水曜定休）



健康、時短、食育などなど、今月の食材を使ったおすすめレシピを「#宮レレシピ」で投稿しよう～

住み慣れた地域で人生の最期までその人らしく過ごすこと



認知症サポーター養成講座の様子

**みんなで支え合う
共生社会の実現を**

「人生100年時代」を見据え、医療や介護が必要な状態になっても、誰もが住み慣れた地域で、いつまでも健康で、いきいきと生活し、その人らしく、幸せに暮らせるようみんなで支え合う、地域共生社会の実現を目指していく必要があります。

**超高齢社会は
すぐそこに**

急速に少子高齢化が進む中、2025年には、いわゆる「団塊の世代」が75歳以上となり、超高齢社会を迎えます。

本市では、本年6月末の高齢化率が41・4%と、全国平均を大きく上回る早さで高齢化が進んでいます。



シンポジウムの様子

7月20日、みやづ歴史の館文化ホールで、在宅医療・介護連携シンポジウムを開催しました。5年目となる今回は、住み慣れた地域で人生の最期までその人らしく過ごすことができるよう、前もって自らの思いを家族や親しい人たちに伝えておく、また、家族がその思いを聞いておくことの大切さをテーマとしました。

実際の事例をもとに、人生の終盤に関わることの多い医師、看護師、ケアマネージャー、生活相談員の方々に参加いただき、パネルディスカッションを行いました。

在宅医療・介護連携 シンポジウムを開催

考えよう、人生の終い仕度
伝えよう、自分の思い

訪問看護師の伏木さんは、緩和ケアを受けながら自宅で過ごす方のために、お孫さんがピアノのミニコンサートを行ったり、末期の患者さんの強い希望で、娘さんの結婚式に同行した経験を話され、本人も家族もとても感激されたことなどを報告されました。

デイスカッションのまとめとして山根医師は「人生の終末期には、延命治療や先進的な医療処置を受けるかどうか、命に関わる重大な選択を迫られる場面があり、家族が、その決断を迫られる場面もある。できる限り本人の望むかたちとなるように医療・介護者も全力で支える。『思いを伝えること、聞くこと』は、本人だけでなく、家族にとっても重要なことだと考える」と話されました。

コーディネーター

- 山根 行雄氏（医師）
- 三原 みゆき氏（主任ケアマネジャー）
- パネラー
- 今出 陽一朗氏（医師）
- 西原 寛氏（医師）
- 伏木 マサエ氏（訪問看護師）
- 高橋 奈津子氏（看護師）
- 向山 純子氏（主任ケアマネジャー）
- 正木 菜穂子氏（生活相談員）



がりの心地よい風が通る本堂で、約40人の参加者がほっこりと過ごしました。

市内の各地区で居場所作り（サロン）が開催されています。7月13日、府中ケア会議（代表 羽瀨府中地区連合自治会長）が、2年前から企画し調整されてきたサロン「府中ほっこり庵」が、小松地区の正音寺本堂を会場に開催されました。

サロン「府中ほっこり庵」 お寺でオープン

府中ほっこり庵

毎月第3土曜日

午後1時30分から

所正音寺（字小松）料100円

問北部包括支援センター

TEL 27-0233