

No.168

# 公民館だより

令和2年3月

宮津市字由良  
由良の里センター内  
由良地区公民館

## 障害者差別解消法について(2)

由良地区公民館長 磯田 充 亮

今回は同法の内容で、「障害を理由とする差別を解消するための支援措置について記載

します。同法は大きく分けて二つの差別を禁止しています。

一 不当な差別的取扱いをしてはいけません。(国、行政、事業所、等禁止されている)

その主な内容は

(1)保護者や介護者がいない場合の入店拒否をすること。

例として、(市立体育館で)「視覚障害のある方は、必ず付き添いの方と一緒に来所してください」。(知的障害があると見られた人に対して)「おうちの方と一緒に来所してください」等

(2)障害を理由に窓口での対応

を拒んだり、順序を後回しにしたりすること。

例として(昼に飲食店で)「車いすの方は、二時以後において下されば、ゆつくりとお食事していただけます」。「視覚障害のある方は、必ず付き添いの方と一緒に来所してください」等

(3)本人を無視して介護者だけに話しかけること。

例として、違う扱いをすること(一人の人として扱わない)で不快にさせること「脳性まひの人に、窓口で自分が受けるサービスについて説明を聞こうとしたが、市の担当者、隣にいるヘルパー(介

護士)の方ばかりを向いて話をする」等。

(4)サービスの利用を拒否すること。

飲食店で呼吸器使用の車いすユーザーに「当店はご家族連れのお客様もいらっしゃいます。びつくりする方がおられるのでご利用はご遠慮ください。」等が不当な差別的取扱いに該当します。

二 合理的配慮の提供(行政機関には法的義務、事業所については努力義務がある)

合理的配慮とは、障害のある人が、社会のバリアのために困ったことがあった時(障害のない人が当たり前に行えることができないとき)「こうしてほしい」と伝える(意思表明する)ことをききかけ、環境の調整をすることです。

(スロープを付ける、筆談にする、専用の駐車場を作る等)

この件は行政担当者が配慮する具体例をお話になりました。

具体例は省略させて頂きます。

差別解消法は2016年4月に施行されたが市民の知名度は非常に低い。それでも「相談」によって改善に向かったケースがあります。

奄美空港で旅客機に乗りうとしたkさんが「歩けない方は搭乗できない」同行した友人の手伝いも拒否、スタッフも「安全のため」手伝えないとわれ、やむなくタラップを自力で上がり搭乗しました。

尼崎市の居酒屋が「全員、聴覚障害者」を理由に「飲み放題90分コースであわただしい。店員の数も少ない。筆談する余裕がないから」という理由で予約を拒否しました。

滋賀県の瀬田駅でバスに乗ろうとした車いすの男性が「わし(スロープ)出し方がしらんねん」と言われ運転手から乗車拒否され、45分後のバスに乗ることを強いられました。

その後、「健常者の客を犠牲にしているのか。わがまま」介

「護タクシーをつかえばいい」とSNSに投稿があり問題になりました。

熱海の宿泊施設が聴覚障害のある青年100名の申し込みに対して「建物が古くて、バリアフリーでない。職員は手話もできない。災害の時に安全に避難誘導が出来ない。聴覚障害者の宿泊施設が県内にない」と申し込みを拒否された。

東京都のレジャー施設で聴覚障害のあるAさんたち親子連れが訪れる。ところが入り口でスタッフに呼び止められ、「聞こえる方はいらっしやいますか？聞こえる人がいないと入館できません」と筆談でつたえられた。4人とも聴覚障害があるため、理由を聞く。「災害時に避難の呼びかけに応じることができないため」と説明された。子供たちは「ほかの子は遊べるのに、なんで自分はいれないの？」とショックを受けた様子だったと言う。以上、5件の具体的な事案

の紹介がありました。一部報道され業界全体に「啓発」効果がありました。

当事者から相談を受け、明らかに差別的取扱いと判断され各事業所に対して改善を指示し「再発防止」を誓い、謝罪と改善の約束がありました。

しかし、同法は、すべて社会の側の責任と言われている。躊躇するかもしれません。そこで「合理的な範囲での配慮を求めるとなっています。莫大な費用がかかる場合や、せつかく配慮しても利用される可能性がほとんどない場合を除くためです。

負担が重すぎると思われる場合も複数の角度から検討し、難しい場合はきちんと説明し、お互い納得するまで話し合うことが大切です。

法を活用していくために  
よりよく法を遵守するためには、障害のある市民が直面しやすい社会的障壁（バリア）に、普段から敏感になってい

くことが大切です。

「どうゆうところにバリアがあるか」（なぜこの道に点字ブロックがないのか、この日本映画、まだ字幕がない等）

「災害時に交通機関が止まった時、視覚障害や聴覚障害の人はどうやって情報を得るのか」「文化・芸術を享受できているか」等

障害のある人にとっての利点は一人でも「筆談してほしい」「入口にスロープを付けてほしい」「等、必要な配慮を求められるようになった。

差別された時、合理的配慮を求めても無視される等したら行政の窓口で相談できるようになった。

この利点を最大限に生かして、誰もが暮らしやすい地域を作っていくために、行政職員の役割は重要です。

以上、講演内容の一部を報告します。

前号で記載した通り、この法律は、障害者手帳を持つ人だけでなく、障害者手帳を持つ

ていないものの、何らかの機能障害がある人も対象に含んでいます。

今、自分は健常者だと自覚していても、いつ病気や事故で障害者になるかも知れません。

常に社会的障壁（バリア）に普段から敏感になっていただき、同法が求める障害を理由とする差別の解消を推進し、すべての国民が障害の有無によつて分け隔てられることなく相互の人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現を目指しましょう。

参考文献 配布された資料



# 行事報告

主事 千坂 幸雄

## ◎グラウンドゴルフ大会 (団体戦)

10月26日(土)に開催予定でしたが運動会に続き又、雨により中止になりました。用意していた景品は代表者に集まっていたいただき、参加予定者に配っていただきました。

参加が予定されていたチーム

○さくらちゃん

○えだまめ

○お友達チーム

○松寿会

○由良オリーブを育てる会

以上5チームでした。

参加チーム数を8チーム以上にしていきます。毎年同じようなメンバーの参加になつていきます。60歳未満の方の参加が少ないです。中学校のPTA行事でしていたことを思い出します。忙しい中でも行事に参加することで交流もでき、リフレッシュして明日からの仕事に頑張れたことを思い出します。

## ◎由良地区文化祭

11月10日(日)

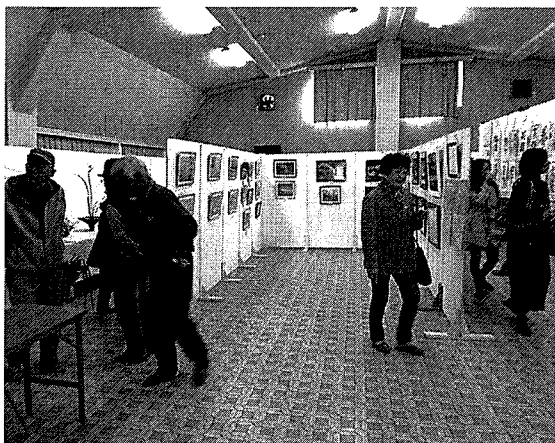
午前9時～午後3時

会場：由良地区公民館

来場者数：約500名

天候は晴れ、風もなく文化祭日和になりました。そのおかげで多くの方に参加していただき、にぎやかな文化祭になりました。

2階大会議室では、文化祭のメインになる作品の展示を行



いました。栗田幼稚園児作品9点、栗田小学校児童作品14点、栗田中学校生徒作品55点、書道教室の作品18点、書道教室の先



生の作品や書道をされている方の素晴らしい作品の展示があり、書道の展示が充実しました。

由良カメラクラブ30点、生け花12点、陶芸7点、ルーフ飾り15点、パッチワーク壁掛け3点、等 計165点の展示がありました。

1階ではうどん・寿司・ぜん



ざい、コーヒーとスイーツポテトの販売、オカリナの演奏会、屋外では、地採れの野菜やオリーブ製品などを販売していただきました。

次年度に向けて

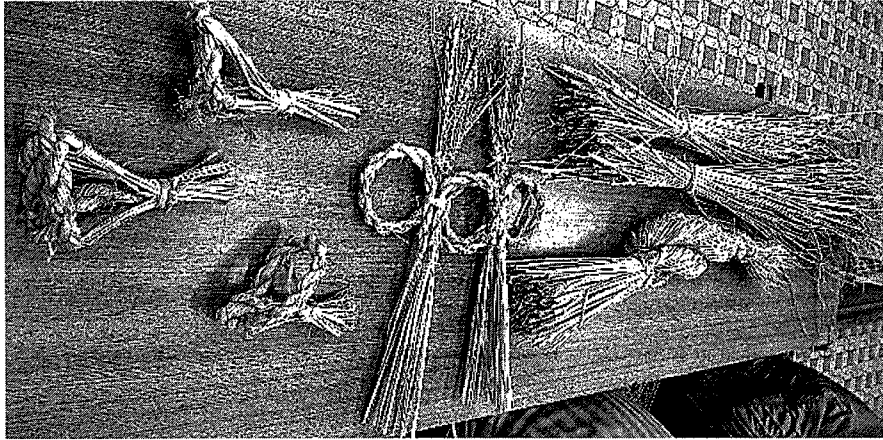
○ステージでの発表の充実

○小・中・高校生の活躍の場

○展示会場が2階にあること

で足の不自由な方の来場が困難

このようなことを踏まえて、会場はまの子体育館に移してはどうか。地区民の皆様のご意見をいただきました。ありがとうございます。



◎しめ縄作り講習会

12月4日(水)

午前9時～午前11時30分

会場：由良地区公民館

講師：三嶋 安夫氏

参加者数：11名

館長、主事、講師以外に7名の参加がありました。ベテラン

の方から初めての方まで皆さん熱心にしめ縄作りに励んでいただきました。

三嶋さんからできないところやもつとこうしたらよいというところまで丁寧に教えていただきました。少し大きなしめ縄になると中に詰め物をするのですがその大きさなど作ってみてわかることが多く奥の深さを感じます。

作ったしめ縄は家に飾ってよい正月を迎えられたことと思います。

しめ縄を作る藁はもち米の藁が長く見栄えがするそうです。ふつうのお米の藁でもできます。今は機械でお米をとりますので藁が残りません。しめ縄にするための藁を管理するのが大変だそうです。しめ縄にする藁を提供していただける方がおられましたらお知らせください。

◎子供料理教室

12月15日(日)

午前8時30分～12時30分

会場：由良地区公民館

「参加者」

子供17名、大人14名(役員を含む)

講師：宮津市食生活改善推進

委員4名

子供料理教室は15回を迎え、今年度も昨年度同様に食改の方の指導を受け、由良子供会連絡協議会共催で令和元年度「子どものびのび体験活動」として「子供料理教室」を開催、今年



度は「クリスマスケーキ」です。参加者の詳細は幼稚園児以下の年齢の子ども7名、小学生10名、親が7名でした。親の方には多くの手伝いをしていただきました。

食改の皆様には材料の準備から片付けまでお世話になりました。ありがとうございます。

子どもたちは5・6年生はカレーライス・サラダづくり、4年生以下はクリスマス飾りをしました。その後、みんなでクリスマスケーキをデコレーションして牛乳と一緒に食べ

ました。30分自由時間(卓球やおもちゃ遊び)の後、カレーライスとサラダを食べて解散しました。子どもたちが感想文を書いていきますので後のページで紹介しています。

◎新春囲碁大会

1月6日(月)

午前9時から午後3時40分

場所：由良の戸(安寿足湯) 千軒長者の館

参加者数：12名

由良囲碁同好会共催

結果は次のとおりです。

優勝 飯澤登志朗氏

準優勝 竹村 寛三氏

第三位 中西 衛氏

優勝は3位内常連の飯澤さんです。おめでとございます。

10時始まりと思っておられた方もいて10時の開会になりました。終わりが遅くなりますので来年は9時始まりでお願いします。

昼食は安寿亭でうどんと寿司をよばれました。囲碁での交



流だけでなく、食事を皆さんと一緒にすることでより良い交流ができています。

◎巡回ニューススポーツ教室

1月13日(月)

午前9時～午前11時

場所：はまの子体育館

参加者数：19名

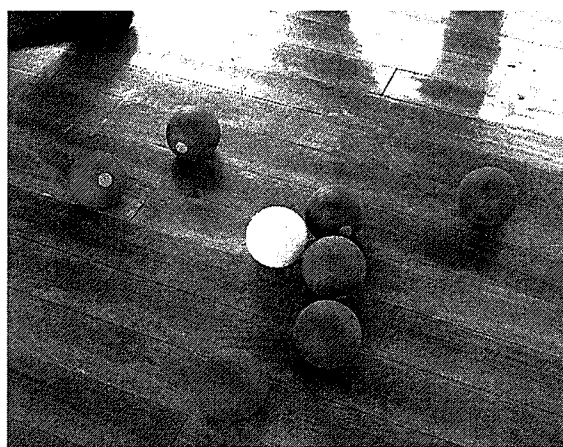
館長挨拶、スポーツ推進員の紹介、ラジオ体操、ルールの説明、ゲームの流れで進んでいきました。

実施種目はユニカール、ユニポッチャ、ファミリーバドミン

トンです。

皆さん、できるだけ多くの体験をしてもらえるようにしました。どのゲームも楽しく体を動かして交流ができました。なかでも、ユニポッチャは楽しい頭脳ゲームでした。また、してみたいと思えるものでした。教育委員会に貸していただけようです。

もっと多くの方に参加していただければと思います。親子で参加してみてください。



◎由良地区健康広場

ウォーキング

○10月ウォーキング

(体力測定)

10月20日(日)に予定していましたが、都合により延期とされていました。結局、実施できませんでした。

○11月ウォーキング

(岩滝口駅～天橋立駅)

11月17日(日)

午前8時40分～午前11時

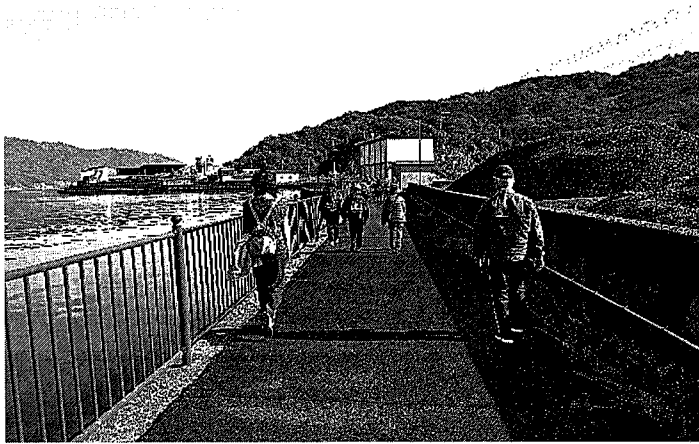
参加者数：15名

歩数：6,737歩

歩行距離：5.2km

天候晴れ、岩滝口駅で宮本吉津地区公民館長が案内役として合流しました。このコースは吉津地区公民館が指定している3コースのうちの一つです。岩滝口駅では朝市をしていて新鮮な野菜を安く売っていました。公民館行事で焼き芋大会をしていると聞きました。

宮津与謝消防署の前を通過して自転車道に入り、阿蘇海沿いを海を眺めながら歩きました。



大きな魚が泳ぎ、水鳥がえさを求め、魚釣りをしている人がいました。  
 いつの間にか天橋立駅まで歩いていました。  
 ここからは各自の行動としました。うまいもん市の会場まで歩かれた方もいます。  
 途中で休憩をとり、おやつタイムとすることも楽しみの一つであると感じました。

○12月ウォーキング

(七曲八峠ハイキング)

12月1日(日)

午前8時30分～午後0時35分

参加者数：42名

歩数：10,000歩

歩行距離：8km

天候は晴れ、少し風が強い日でした。

今回は栗田地区公民館共催で開催しました。

丹後由良駅に全員集合し、8時45分に歩き出しました。9時30分に山の神(不動明王)で1回目の休憩、一の峠で2回目の休憩、石切り場の先の川を越えたところで3回目の休憩(丹後由良駅から4.1km、4811歩)、ここは丹後由良駅から栗田駅までの中間地点です。10時40分に道標(宮津より三里三十三町三十間)で4回目の休憩(昼食休憩、栗田湾が見渡せません。)道標は倒れて数メートル下に落ちています。花崗岩で作られているため元の位置に戻したいのですが重くて動きません。

道中にはウラジロが多く生息し、シカの糞が多く落ちていました。

12時に七曲八峠を抜け、栗田駅に12時27分到着、ここで栗田



の皆さんと別れて12時34分発の列車で丹後由良駅に帰ってきました。

栗田地区からの参加者は19名でした。与謝山の会の方に道案内をしていただきました。道が途中何ヶ所か崩れて狭く

なっています。ロープを張っていただいています。危険なところを避けるコースについて考える必要があります。

○1月ウォーキング

(由良4社巡り)

1月7日(火)

午前9時～午前10時15分

参加者数：6名

歩数：6,081歩

歩行距離：4.7km

天候は雨、参加者が少なくなりました。しかし、雨にもかかわらず





わらず、6名の参加があったのは幸いです。

奈具神社、由良神社、玉司稲荷神社、照国稲荷神社と巡りながら神社にまつわる話などを歩きました。

寒い日でしたので足のほうからポカポカしだしましたが、トイレに行きたくなりました。天気が良ければ金毘羅神社も行ってみたいです。

### 由良ヶ嶽登山証明 書発行枚数

(平成31年1月1日)

令和元年12月31日

## 397枚

昨年は532枚でしたので少なくなりましたが、1年間の天候や持ち帰りしていただくことができなかった分もあります。

令和2年1月1日に3枚持って帰っていただきました。今年も4月29日に由良地区

公民館主催の由良ヶ嶽登山を行います。多くの参加者をお待ちしています。

### 【登山感想ノートから】

3月29日

山頂からの眺め、最高でした。登山前に地区の老人会の方に「楽しんできてください。」と声をかけていただいた気持ちよかったです。

兵庫県姫路・宝塚

4月4日

西峰も東峰も展望がすばらしかった。

京丹後市

4月4日

初めて登ったが、しんどかった。しかし、それに見合う素晴らしい景色を眺めることができた。今度は是非、トランプと登りたい。

綾部市

4月5日

頂上からは由良の浜がはっきりと眺望でき、満足しました。

大阪府豊中市

4月5日

疲れた！73歳と71歳の老夫婦、でも、登れてよかった。毎年つつじの頃に登っています。今年が残念、まだ開花はちょっとという感じでした。

4月6日

登りも下りもきつかったけど、素晴らしい景色を見ることができました。

NSハイキング

4月9日

いきなりの段差に汗だくになりましたが、山頂の海からの涼しい風で一度に汗が引きました。

4月13日

白山まで見える展望に大満足です。来てよかった。

とある京大生

4月13日

とても良い天気でさいこーでした。ありがとう日本！

マヨガールズ

5月19日

初めて登りました。すごいトランプが多かった。けど、山頂で見る景色は最高でした。あり

がとう

5月20日

令和初登山、天気よく青葉山、天橋立よく見えた。

7月7日

アベノハルカスのふもとからやってきたアラカン夫婦です。また神社からの道で来ます。筆記用具置いてもらえれば♡

11月22日

5合目から道標が無く、迷いました。倒木が多く歩き辛い、山頂からの展望は抜群。

### 第36回宮津市民卓球大会

由良地区参加者

熊田良雄さん

中西一義さん

前畑衣江さん

川崎 清さん

### 【結果】

団体戦

B級 3位

個人戦

川崎 清(一般男子A級準優勝)

前畑衣江(一般女子C級準優勝)

# 脳梗塞を早く発見する方法

榎本 清

何かへん……おかしいな……もしかして…… **脳卒中…!?**

**Check! FAST!!**

**F**ace

顔の片側が下がる  
ゆがみがある

うまく笑顔が  
作れますか?

**A**rm

片腕に力が入らない

両腕を上げたまま  
キープできますか?

**S**peech

……それで……  
えーと……  
……ね……

ことばが出てこない  
ろれつが回らない

短い文がいつも通り  
しゃべれますか?

**Face  
Arm  
Speech**

1つでも症状が  
出ていれば **脳卒中**の  
可能性大!

**NO!!**

**脳卒中**は治療の  
遅れが命にかかわる  
病気です!

**T**ime

8時です!!

**119**

症状に気づいたら  
発症時刻を確認して  
すぐに**119番**を!!

大切な人を守るのは  
そばにいるあなた!

私は妻を脳梗塞で亡くしました。発症当時三十年前の私は、脳梗塞に対する病識は零に近く、病状を確かめる病識

がもう少しあったなら、もっと早い処置方法が取れたのではないか。今でも、それが悔やまれてなりません。私はこの悔いを世の皆様が残されないよう、多くの方々に脳梗塞を早く発見するFASTという方法で、直ぐに救急車を呼び専門の医療機関に搬送して頂きたいと思います。

救急車が到着するまでの間、患者さんをどの様に処置したらよいか。私たちにできる処置方法を考えてみたいと思います。身近な人を救うために病状を確かめるためFASTと言う方法は、英国イングリッシュ地方で英語の頭文字をとったキャンペーンが行われ、それが世界中に広がり、FASTで脳梗塞を早く発見、いち早く専門の医療機関で治療を受けるよう促したの



です。

以上FASTは、自分だけが承知することなく家族や自分を介護して下さる方、隣近所の方にも話し合いに加わってもらえば、より効果の輪が広がります。特に子供は敏感ですので、話し合いの中に加えてやってください。

### ◎脳梗塞の特効薬

#### TPAについて

TPAは脳梗塞の特効薬として、日本では二〇〇五年から使われています。この薬は通常、点滴終了後、暫くしてから血流が再開されるようになります。中には点滴中に血流が再開し、動かなかった半身が動き出す患者さんもあります。

この薬は脳梗塞の症状が現れてから四時間半以内に治療

を開始する必要があります。治療開始が早い程、後遺症を残さずに治る可能性が高くなります。四時間半には病院への搬送、検査、診断の時間も含まれます。

なお、この薬は血液を固まりにくくするため脳出血を起こしたことがある人、過去三ヶ月以内に脳梗塞を起こした人などは出血の危険があり、四時間半以内でも治療を受けられない場合があります。

### ◎救急車を待つ間、

#### 患者さんをどう

#### 処置すればよいか

・まひがある場合

まひしている側を上にして横向きに寝かせて待ちましょう。呼吸をしやすくするため横向きに、吐きそうなとき

も同じです。横向きに寝かせることで脳への血流の低下を防ぐ。また、まひしている側が下になると、だ液を飲み込めずに肺に入ってしまう可能性があり、必ずまひした方を

脳梗塞で救急車を待つ間  
まひしている側を上にして必ず横に寝かせる。

たまま周囲の人と一緒に動かす。

・救急車が到着したら、そばにいる人は救急隊員に状況を説明しましょう。

・「いつ」「どのような」病状がでたのか。

・服薬中の薬、かかりつけの受診した医療機関や担当医の連絡先（電話番号）  
・発病してから救急隊員が来るまでの病状の変化。

上に。

・ベルト、衣服などを緩める。  
・暑すぎず、寒すぎずの状態に。

・換気をよくする。  
・移動させる場合は、横にし

・これまで脳梗塞を起こしたことがあるか。

・応急手当てを行った内容  
・現在、治療中の病気や既往症についても同じ。

以上の内容は治療に役立つ。

※冷蔵庫などに貼りつけておくとう便利

最近、ハワイ、東南アジア、ヨーロッパ方面等旅行される方が多くなり、航空機搭乗の機会が多くなりました。長時

間座席に座ったまま運動しないでいると、体内に酸素、栄養素を運んだ動脈が、踵から静脈で心臓に戻る血流が滞り、血栓ができ易くなります。

脚の静脈にできた血栓は、はがれると通常、肺動脈に流れ込む。そこで詰まると「肺血栓症」(エコノミークラス症候群)が起こる。血栓は脳につながる大動脈に流れ込む。すると脳の血脈で詰まり、脳梗塞を引き起こします。

## 「ボランティアの きっかけ」

京都へ嫁いでいる長女から電話があり「私がボランティアで栄養指導に行っている左京区の山あいの過疎の年寄り四十人位の体操をみてもらえないか」とのことです。当時、私の家内は脳梗塞で療養生活

中は入退院を繰り返して、発症以来、大勢の方々にお世話になり助けて頂きました。私はいつか、「このご恩を何等かの形でお返ししなければ」と常々心の中に思っていた矢先のこの話でした。

京都の都心から遠く離れ、地の利も悪く、バス停から更に七キロも谷川沿いで、左京区でも秘境とも言うべき山あいの年寄りのために、水曜クラブで習得したストレッチ体操を生かし、今、私にできることで微力をつくしたいと思い、体操指導の資格を持たない私でよかつたらということ、何のためらいもなく、これを引き受けることを決心しました。

## 「生涯教育の目標」

たとえ月一回の訪問とはい

え、過疎のお年寄りが私の体操を待っていて下さった七年間の京都市に力を得て、今度は地元の老人保健施設の訪問を初め、舞鶴、福知山の九ヶ所をバイクで走り回り、訪問ボランティアを九十五歳の誕生日を期に免許を返納しました。今は五ヶ所です。

内容は、椅子に座ってできる老人向けの軽い体操の合間に童謡、唱歌と一緒に歌って居ります。施設を利用される方々は私とほぼ同年輩の方です。歌もよく覚えておいて好評を得て居ります。

特に高齢者が注意しなければならぬ「つまずき」「転倒」の話や、自覚症状のない骨粗鬆症の骨がもろくなる病気の話、また、七〇歳以上の方は

予備軍に入るそうですので、先生の診断でこの病気を早期発見することや、高齢者に適した体操や歌うことで退屈しない。昔を思い起こすきっかけをつくり、上手下手は別として、歌うことによって素人の私には回想療法、音楽療法とまではいかなくとも、少しでもこれに近づきたい気持ちで皆様の自立生活や健康に少しでも役立ちたい一心で体力の続く限り、このボランティア活動を私の生涯教育の目標として続けたいと思います。

## 「音楽で『脳トレ』」

### 認知症予防期待

先日、私は音楽療法に依る脳の活性化と認知症による講演会に参加しました。登壇した指導員から、音楽療法を取り入れると前頭葉が鍛えら

れ、健康に有効であることを学びました。

歌いながら体操することで脳を活性化させる、音楽レクレーションの説明もありました。この療法で、脳梗塞で会話ができなかつた人が歌えるまで回復したことなどの事例が紹介され、音楽が人間の生命力に寄与しているかも知れないと感じました。

脳を鍛えれば認知症の予防にもなり、高齢者が高齢者を介護する昨今、私は健康のために音楽を取り入れた生活を送ろうと思います。

※私は取材記者のこと



### 「運動・体操のきっかけと

### 食事の重要性」

私は大正九年六月十五日新潟県長岡市の純農家に生まれ、旧海軍に引き続き海上自衛隊の創設期に入隊、昭和四十五年五十歳定年退職しました。

当時、舞鶴勤務で友人も多く、退職しますと宮津市が生活の中心になり、宮津市に友人を作ることに思い立ち、幸いなことに宮津市教育委員会主催のストレッチ体操の募集があり、仲間二十五名と共に一年間で修業証書を頂きましたが、このまま別れるのは惜しいというので体操を継続することで「水曜クラブ」を結成。以来三十年週一回、今だに続いて居ります。私は運動が大好きで色々な講習にも参

加し、先人たちの「将来に備えて」という言葉が刺激になりました。

昔から「継続は力なり」と申しますが、日大の竹内先生のお話として、医療用語の中に「廃用性萎縮の原理」という辞があり、人の体は使わないうでいると筋肉は固くなり縮む性質があり、特に柔軟性は運動刺激を与えないと退化し、その機能は衰えて普段何気なく歩いていることが如何に大事なことか、健康で運動の大切さが身に沁みて感ずるところです。

雪の深い山形や秋田。また坂で有名な長崎では高齢者はだんだん外へでなくなり、これらを全部つないでいるのがこの「廃用性萎縮の原理」で、即ち廃用性症候群であり、筋肉は衰える一方であります。

また、今まで忙しく会社で働いていた人が定年退職後「働く」という目的を失

い、刺激の乏しい生活をしていると脳の退化が促進されます。何が一番人間の精神的な働き、刺激するかというと、人と会話をすることです。仲の良い友達と他愛のない会話で次々と話題が変わり頭を使います。また、老人の陥りやすい、寝たきり、床ずれ、失禁なども使うべき筋肉など動かさずに居りますと退化し、廃用性症候群によって引き起こされますと竹内先生はおっしゃって居られます。

私達の健康は失ってからでは遅い。自分の健康は自分で守るのが鉄則です。「継続は力なり」をモットーに、今から三ヶ月間ラジオ体操、自己流ストレッチ体操、自由に動

かす「くねくね体操」など続けられれば…。生涯自分の足で歩き続けるために、高齢になっても運動だけは続けてください。

愚作です。

「健やかに三十年続いたストレッチ歳老ふいていま光る健康」

健康長寿はまた食事も大切な要素です。高齢になれば低栄養対策を、魚や豆腐から肉を意識した食事に変更する。あり合せのもので一食を済ませず、健康な老後を過ごすために食事のとり方を考えてみたい。ある雑誌記事に、低栄養になると痩せがきて急激な筋肉の減少や虚弱を招き、運動量の低下を招き免疫の働きが低下などにより、病気になるたびに治りにくくなったりします。

外出がおっくうになったりして、料理や食事の意欲が低下して食欲低下の悪循環に陥ります。

「高齢者の痩せ過ぎは危険である」ことを知り、エネルギーやたんぱく質を不足なくとれる食事が長寿食と心得ましょう。

口から元気に食べられることは、食事の喜びの重要なポイントで心身に良い影響をもたらすし、また食べる時はゆっくり噛むことで脳を活性化させる、消化を助けるなどの利点があります。食べる力をアップさせるには、近くにお店があれば、時には外食や惣菜を取り入れ、外食の機会が増えることにつながる他、お店の人と仲良し関係を築き会話がはずみ、食に関するアドバイスを貰えることも期待でき、

また、缶詰を利用することも低栄養を防ぐことができま

## 「高齢者の食事について」

### 私の場合

今まで妻が食事を作って居りましたが、二十年前になくなりました後は、独り暮らしの私が動かないと食事もできず、掃除、洗濯はじめ家事一切やって二十年間、一人暮らしの場合、世の皆様も同じだと思います。その食事のことで「東京都健康長寿研究センター」から、こんなとりたい食品群の頭文字が雑誌に出ていましたので参考になれば幸いです。献立を立てる、理想の健康食事で高齢者の健康に役立てていただきたいと思います。

特に二人暮らしの方は男も

調理室に入り、奥さんと一緒になって献立の立て方や調理実習で勉強し、五つや六つの料理が作れる位に腕をあげて頂きたいと感じました。



## ◎失禁予防の

### 骨盤底筋体操

読んで頂ければ概略判って頂けると思います。私たち、これから先、歳をとり。必ず通る道であり、下の世話だけは自分で処置したいと思い、継続して鍛え将来に備えて下さい。

### ◎八拍子ダンス

五分間で覚えて、これから先、一生涯踊れる高齢者にとつて、厳(き)つ過ぎず童謡にあわせて歌うことで有酸素もでき、また、孫さんと踊ればなごやかさも実感できると思います。

### ◎指先運動の大切さ

高齢になっていろいろな筋肉が衰えて、親指と人差し指で丸ができなくなると、この指先運動を続けないと、箸が持てない、スプーンが持てない、従つて自分では食べられない、介護が必要になります。おいしいものがあつても自分で食べれない「もどかしさ」。是非継続してこの指先運動をお勧めします。

### ☆私の思いついたとき

#### に実施している体操

#### 1 スカット(実習)

椅子に腰かけない 足腰を鍛える

(アキレス腱、ヒラメ筋、大腿四頭筋)

膝をつま先より前に出さない。従つて膝に負担がかからない。おじぎをする。

#### 2 くねくね体操

腰を振る。手足を自由に動かす。

#### 3 八拍子ダンス

五分で覚え生涯踊れる。童謡(通りゃんせ、京の五条の橋の上など)を歌いながら体操することで脳を刺激、活性化し、酸素運動することで認知症予防。

#### 4 金魚運動

寝て足を揃えて約三十度の

高さに上げ左右に動かす。十回ぐらいを目標

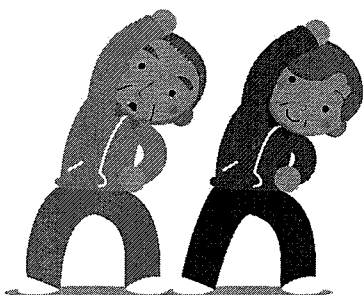
### 【あとがき】

私は昭和二十八年海上自衛隊の創設期に入隊、四十五年

五十歳で定年退職しました。今から三十年ほど前の十二月二十八日、生活の中で妻の様子に変化が見られ箸を落とし、口からこぼす等、しかし、当時の私には病識が無く、更年期の症状ぐらいにとらえ年末休暇だったこともあり、年明けの一月五日に受診、脑梗塞と診断され即入院、半身マヒの状態になり、十二年間位入退院の繰り返しでした。症状は徐々に重く、最後は意識がなくなり、今から二十年前に亡くなりました。後で思えば生活の中で感じていた妻の変化は、病気の前兆だったよ

うに思います。私に病識さえあれば、直ぐに受診したのに...と、今でも「悔」が残っています。「助かる命を救うきっかけになれば」

私は医学を学んだ経験も専門家でもありませんが、新聞雑誌、テレビ等の情報を集め自身の経験から同じような「悔」の残るようなことが世の皆様方に現れないようにという思いで健康についてお話させていただきます。



# 10食品群チエツクシート

<毎日の食事をチエツクして、点数を計算してみよう。>

使い方

- ① 普段どおりの食事をしながら、毎日の食事でご食べた食品の項目に丸印を入れてください。少しでも食べれば丸印を入れてください。
- ② 一週間続け、シート下端にある各食品の丸印の合計を出します。自分の食事は何が足りないのかが一目で分かります。
- ③ 自分の食事傾向を把握したら、次は不足しがちな食品を積極的に食べ、シートの右端の毎日の丸印の合計が「7」以上になることを目指します。

このチエツク表を活用して、栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。  
 なお、慢性の病気等があり食事療法を行っている方は、食事内容や食事量について主治医に相談のうえ、ご使用ください。

合言葉は、  
**さあ にぎやかに いただき**

食品群	魚介類	油脂類	肉類	牛乳乳製品	緑黄色野菜	海藻類	いも類	卵製品	大豆製品	果物	1日の合計
たんぱく質 カルシウム 脂質 ビタミン ミネラル 食物繊維											
食品の例	魚、貝類、イカ、エビ、干物、缶詰、練り製品等	油、バター、マーガリン等	牛肉、豚肉、鶏肉、ウインナー等の加工品等	牛乳、チーズ、ヨーグルト等	ほうれん草、にんじん、ブロッコリー等	わかめ、のり、ひじき等	じゃがいも、さつまいも、里いも等	鶏卵、うすら卵、卵どらみ等	豆腐、納豆、枝豆、きな粉、豆乳等	りんご、みかん、バナナ、かぼちゃ等	
1日目	/										
2日目	/										
3日目	/										
4日目	/										
5日目	/										
6日目	/										
7日目	/										
7日間の合計											

出典：「熊谷修 介護されたくないなら粗食はやめなさい（講談社）」「新聞省二 監修他 健康長寿ノート（朝日新聞出版）」からの引用改変



# 子ども料理教室 に参加して



3年 森下 真汎

わたしは、ケーキ作りで、きれいなケーキを作ろうと思いましたが、でも、思ったよりむずかしかったです。

フルーツやホイップをいっぱいのせました。できあがるとてもきれいだっただし、とてもおいしかったです。幼稚園の人がいたけど、言ったことをしっかり聞いてくれたので、とてもうれしかったです。

3年 山本 真凜

わたしは、ケーキ作りでクリームをのばすのががんばりました。クリームがたりなかったから、フルーツが横にのりませんでした。チョコチップだらけになったけど、後からフルーツをたくさんせたので見えなくなりました。自分



たちで作ったケーキはとてもおいしかったし、フルーツいっぱいにしておいてよかったと思います。

卓球をした後にカレーを食べました。とてもおいしかったです。また食べたいと思いました。

4年 浪江 翼駆

今日は、カレーとケーキ作り、そして、飾り付けがあり、むずかしかったけどできました

た。ケーキは中にうめこんだりしたのが楽しかったです。

できあがったケーキがめちゃくちゃ下手でびっくりしました。それは、たぶんだれかがおしこんだりしたと思います。

カレーは食改さんがめちゃくちゃプロですごくおいしかったです。おかわりもしてしまいました。とてもおいしかったので来年も作りみたいです。

4年 松林 慧志朗

今日、子ども料理教室でケーキを楽しく作りました。

ケーキを作った時は、桃やいちごをたくさん使いました。見た目はあまりおいしそうではなかったけど、中身はものすごくおいしかったです。ケーキはそういう物なんだなと思いました。

カレーは、家で食べるカレーと少し違いました。

また、来年も上手にいろいろ作りみたいです。

5年 中西 遼人

ぼくは、カレー作りでじゃがいもの皮むきが難しかったです。野菜をいためていて腕が疲れました。サラダ作りでは、おはしで混ぜるのが大変で、こぼれたりしました。カレーを食べたら家のカレーと違ってルーがしゃばしゃばしていてすごくおいしかったです。

来年は、おもちつきをがんばります。

6年 浪江 翔琉

僕は、カレー作りを手伝って、最初ににんじんを切りました。にんじんはいちよう切りで切りました。まず、縦に四分の一に切って横に切りました。ジャガイモはいろいろな大きさに切りました。サラダははしで混ぜました。野菜を混ぜるときは腕が重かったです。

カレーを食べるときに、食べ過ぎておなか痛くなりました。もう次来るか分からないけど楽しかったです。

# 囲碁は楽しい

飯澤 登志朗

令和2年1月6日に由良地区公民館主催の新春囲碁大会が開催された。

図らずも優勝できたが、令和になって初めての大会であり長生きして嬉しい一日だった。

初めて碁盤に向き合ったのは17歳の位だと思いが、職場の先輩諸氏が手ほどきしてくれたのが囲碁の始まりである。それほど夢中ではなく、なんとなく石を並べる程度であったが退職を機に興味の一つに加えボケ防止になればと囲碁の月刊誌を購入し改めて石を並べてみた。

囲碁同好会に誘っていただし、また宮津市のサークルに加入や近隣のグループの交流

会にも参戦し楽しんでいる。

去年、話題になったプロ棋士で小学4年の中邑薫ちゃんや10代の棋士が、大活躍しているプロの世界、中国や韓国との交流も盛んに行われているが、なんとについても話題の中心はAIによる技量の向上ではないだろうか。

我々素人には関係ないことかもしれないが、詰碁や布石・手筋など素人なりに覚えてきた知識はこれから変わっていくのだと思う。

しかし技量が変わっても変わらないのは礼儀作法である。碁盤に向き合って正座し頭を下げて試合開始、対戦中も終了後も相手を重んじ言葉にも注意して勝って奢らず負け



でも悔やまずの世界が好きだ。公民館主催の囲碁大会は、公民館だより(昭和55年3月)によると囲碁大会の記事があり、当時は有志による大会であったが昭和58年3月公民館だより56号によると第1回四部対抗囲碁大会が開催され二部が優勝している。

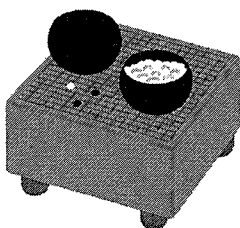
その後、個人戦に変更され、熱戦激戦が繰り広げられ弱い

自分も参加できるようになった。

碁はひとりでも楽しめる魅力がある。パソコンでも楽しめるし、本を片手に布石、手筋、死活、ヨセなど問題に向き合っているとき時間を忘れて夢中になる。少しでも強くなりたいのは誰でも思うこと。しかし、強くなくても良い。楽しく対戦できる相手があること。ボケ防止になればと思う。

年齢に関係なくこれからも碁を楽しみたい。それには健康でなければならぬ。

囲碁同好会では皆様の参加をお待ちしている。強弱関係なく楽しもうではありませんか。



# 由良が光り輝いていた時代(11)

由良の歴史をさぐる会 加藤 正一

資料編 No.11

## 「北前船」

研究者により色々な定義がなされている。

## 「北前とは」

北は北国のことであり、前は方向をさす。北前とは「北の方」というほどの意味であろう。この言葉を最初に使ったのが瀬戸内海沿岸の人々であることを思えば、北前船は単純に「北国から来る船」を意味することは明らかである。北前船の語源については諸説あるが瀬戸内に住むわれわれの実感としてはこの解釈が最も手近いとある。(角田直一氏「北前船と下津井港」)

## 北前船の始まり

寛永十二年(一六三五)武家諸法度を改正して、参勤交

代を制度化したがこれが経済

文化、交通等諸方面に大きな影響を与えた。さらにまた参勤交代による大名の往復費用や江戸藩邸での生活費用を含む消費支出に対しても、貨幣によって支払わなければならなかった。それらの貨幣を得るため年貢米を現金化する必要があった。

大量の米の消費地は、何と云っても江戸、京都、大阪が中心である。従来、敦賀(琵琶湖)大津經由で大阪に運ばれていた。寛永十六年(一六三九)加賀藩前田利常が米百石を下関經由で大阪に回漕した。河村瑞賢・寛文十一年(一六七二)に出羽国最上郡の城米を、また天領の御城米(幕府の年貢米)を江戸回漕するべき旨、幕命を受け酒

田より東回り航路を。翌十二年(一六七二)佐渡の小木、能登の福浦、但馬の柴山、石見の温泉津などの寄港地を結び、瀬戸内海、大阪を結ぶ西回り航路が整備された。

それに伴い陸路で大阪へ米を運んでいたものが水運で運べば大量に安く運べるようになった。

塩飽、日比、直島、撰津の伝法、河辺、脇浜などから船と船夫が募られた。若林氏の記録加賀藩開運小史によると元禄四年(一六九二)には大阪登米高は約二十万五千石、そのうち、約三分の二は上方船で三分の一は地船北陸地方の船で輸送したと述べられている。この上方船というのが塩飽船を中心とする瀬戸内各所の廻船である。

室町・戦国時代のころから塩飽の造船技術が進歩して大型船を造ることができたからである。

元禄を過ぎるころから、各地の造船力が発達して塩飽の

廻米独占態勢が崩れていった。そのころから北陸の地船は次第に北海道に接触するようになる。

蝦夷地(北海道)は内地のように米が取れないから、家臣達には俸禄として米を与えることができなかった。そこで家臣たちにはアイヌとの交易権を俸禄の代わりとして与えた。

蝦夷地の海岸を区分してそこからの交易の利益を俸禄とするもので、場所制度と呼んでいる。その交易品を金に換える必要上からこの仕事を商人に委託するようになり、ついには一定の金額で請負う「場所請負制」が生まれてくる。(明治二年まで続く)この役割をになつて登場するのは近江商人達であった。近江商人が場所制度を利用して内地へ送る荷物を「荷所荷」と呼ばれその船は「荷所船」といわれていた。

利用港として若狭の小浜、越前敦賀が用いられた。これ

らと大阪への廻米が結びつき、それに十八世紀初頭から盛んとなる瀬戸内海沿岸の干拓の進行新田地帯における綿作の増大、藍、タバコなどの換金作物の発展とそれにともなう魚肥の増大関わりにより、この水運が発展したものが北前船と云われるものである。

それは慶長九年(一六〇四)には徳川氏によってその地位を認められ、「諸国から蝦夷地に来る船は、すべて松前志摩守の許可なく蝦夷との売買を許さない」

参考文献

牧野隆信著「北前船の時代」  
角田直一著「北前船と下津井港」

西回り航路が整備された。それに伴い陸路で大阪へ米を運んでいたものが水運で運べば大量に安く運べるようになった。  
北前船とは研究者により、色々な定義をされているが、

多くの研究者の共通項は、

- 一、木造帆船で和船
- 二、北海道と大阪を一年で往復する。
- 三、買積であること

(買積とは港々で地域が必  
要とする品物を売買し  
地域の価格差で利益を  
得る。則ち総合商社と  
云われる所以である。)

江戸中期末以降明治中頃まで盛んに行われた水運である。北前船の最初のピークは宝暦(明和(十八世紀後半頃))にあり。

「由良に関わる廻船」

享保十六年(一七三二)「丹後加佐郡寺社町在舊記」に記載されている。「売船その数一三〇艘に及びり湊に船繋ぎときは舳を揃へ……」  
出船の刻は米、大豆、小豆、胡麻、辛子、菜種、繰り綿、炭薪、串柿、竹林、時分相応の荷物  
を十分仕込み：川嵐に帆を挙げ、先ず沖の嶋を目当てに駆けだす。

大海の最中に出れば磁石をもって方角を見合わせ、

- ・越前、越中、加賀、能登、出羽の庄内、秋田、坂(酒)田、佐渡島
- ・西は因幡、伯耆、出雲、石見、長門、上関、下関

他国は知らず丹の後、邑に於いては由良を凌ぎ繁昌の湊またあるべからず。

「恐るべし 由良海運」

ごく最近(二〇一九年十二月)分かつた事ですが、(但馬)

「今子浦田嶋家祖先由来書」

由来書には享保四年(一七一一年)の延べ四百八十七艘の入津船が記録されている。近世初期に用いられたのがハガセ船と北国船である。ともに帆はムシロ帆で極端に短く、積石数の割に反数は多かった。このため搬送力は弱く、横風や、逆風に備えて大勢の漕ぎ手が必要で弁才船の二倍を必要とした。  
今子浦諸国廻船入船帳には

由良船の入津記録として

- 享保四年 (一七一九) 三月二十三日 六人乗り 七右衛門
- 享保五年 (一七二〇) 四月二十七日 七人乗り 浜崎屋庄三郎
- 享保六年 (一七二二) 四月七日 七人乗り 米屋忠兵衛
- 享保七年 (一七二二) 四月八日 六人乗り 浜崎屋九左衛門舟
- 享保八年 (一七二三) 八月十六日 五人乗り 新屋佐右衛門
- 享保九年 (一七二四) 三月二十七日 七人乗り 米屋惣三郎

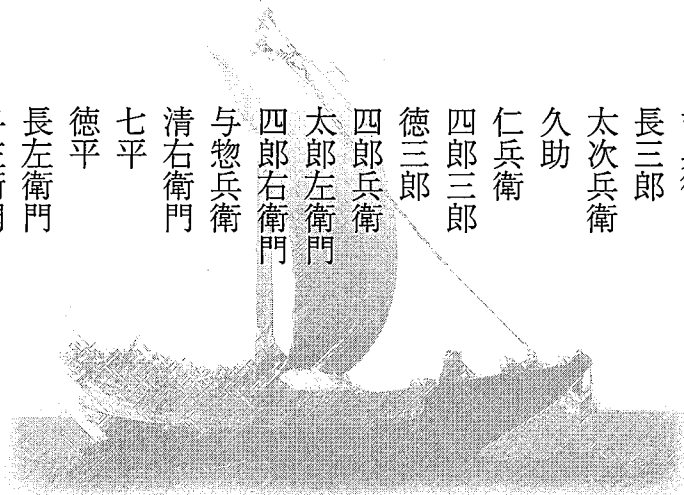
北前船の最初のピークは宝暦(明和(十八世紀後半頃))にありと云われるが、北前船

とはいえないまでも、若狭湾を出て他国へ出ている。しかも経ヶ岬を越えるのは危険度が高いと言われている。これまで私は由良川水運をベースに海運へと発展したものと考えていたが、(一部の北前船船主は明らかに由良川舟運で蓄財後、乗り出したことは明らかである。) 考え方をかえなければならぬ。由良川舟運については公民館だより第百六十一号、百六十三号を参照してもらいたい。

由良川舟運の舟持ちの名前を再び掲げたい。

「二札之事」元文二年(一七三七)(福知山市教育委員会)

- 作右衛門
- 庄兵衛
- 小左衛門
- 奥
- 四郎左衛門
- 与三次郎
- 市三郎
- 西之太夫



- 新兵衛
  - 吉兵衛
  - 長三郎
  - 太次兵衛
  - 久助
  - 仁兵衛
  - 四郎三郎
  - 徳三郎
  - 四郎兵衛
  - 太郎左衛門
  - 四郎右衛門
  - 与惣兵衛
  - 清右衛門
  - 七平
  - 徳平
  - 長左衛門
  - 与左衛門
  - 市平
  - 加平次
  - 与一左衛門
- これらの由良川水運の舟持ち二十八名の名前と今子浦入津船主と合致する人はいない。これ以前から由良川舟運は行われていたと思うが、享保四年(一七一九)時代に水運と並行して海運も行われた事

実、今子浦の由良船乗組員の人数は五〜八人乗り、北国船は三百石以上の大型船であると言われ千石が普通としている。明治初期に若狭湾内で三人乗りの百石船と考えられる神崎船が三国、但馬等へ廻船している。(舞鶴市史)

今子浦へ入津した由良舟は百〜二百石位の舟となるが、川舟と海船とは構造や運航からして違うと思うのだが、今後の課題である。船で大阪へ米を送り換金する前には北陸、丹後の各藩は敦賀、小浜に船で運び陸路を馬に積み琵琶湖畔塩津、今津へそこから再び舟で大津へ運び、大阪へ運ばれるのが一般的である。因みに馬一頭の積載量はおよそ米二俵であり、当時一俵は三斗内外であるから、馬一頭で六斗になり、仮に米百石を送るには、馬一六〇頭も必要としたのである。(牧野隆信著「北前船の時代」)

馬一頭又は二頭に一人世話

係が付くとすると少なくとも馬以外に人が八十人以上必要とする。馬の飼料代、世話係の駄賃等を考えると相当の経費がかかることがわかる。これが五百石を運搬すると恐ろしい費用が発生する。北前船で運ぶとすると遭難するリスクがあるとはいえ六〜七人一度に運べる。

そのため旧来の物資輸送路であった敦賀〜塩津・海津、小浜〜今津、大津〜京都の方は衰微の一途をたどる。寛文七年(一六六七)小浜塩屋九郎右衛門、敦賀橋本新右衛門が願書をだしその窮状を訴えている。彼らはその打開策として由良湊にきて、物資吸引策に努めていることからして、由良川流域物質が由良湊を中心に移動した事が知られる。(綾部市史) まだ北前船が最盛期を迎える前に危機感をもっていることが解る。

その一

由良北前船資料館

開催日

令和二年五月二十二日～三十一日  
入館料 百円＋ご厚意  
(学生無料)

展示品 新宮涼庭展  
常設展・北前船関連資料  
特別展示

幕府外国奉行ならびに  
幕府巡見使 由良へ来た証

新宮涼庭展

天明七年(一七八七)由良生まれの江戸時代の名医で、宮津小学校の副読本にも載せられた。

十六歳で江戸に遊学。帰郷し由良で開業し但馬、丹後の病に苦しむ大勢の患者に医療を施した。しかし蘭方を極めるため二十四歳で長崎留学。三十三才帰郷、天保一〇年京都南禅寺門前に学問所「順正書院」を建設

北前船関連資料

江戸、明治時代に大阪～酒田・北海道を往復し、海運業を営んだ船主、船頭をはじめとする船乗りが活躍し由良に繁栄をもたらした。宮津市が日本遺産に認定された構成要件の一つ廻船に係る船絵馬、その他にも取引資料、航海に必要な諸道具等、圧巻は川崎氏が手作りした十五分の一の精密模型を展示している。

由良歴史探訪開催

御来館・御参拝を!!

主催

「たんごゆら有志の会」

その二

真言宗東寺派

由良山宝珠院 如意寺

開催日

令和二年五月二十四日～三十一日  
拝観料 千円(護摩祈祷含む)  
行事 三百年大法要・

同時参拝

五十年来ぶりに御本尊御開帳  
同時参拝  
仏師・康清 阿弥陀如来坐像  
仏師・快慶 金焼地藏菩薩  
庚申講 青面金剛像

寺名改 三〇〇年大法要

・丹後舊語集・享保二十年(一七三五)(丹後与謝郡旧語集)  
・丹後国加佐郡旧語集上巻  
万延二辛酉正月(一八六一)  
享保五年(一七二〇)庚子年迄長福寺と云譯は長福君様え奉公

四月二十三日如意寺と改  
田辺藩 藩主五代目惟茂様(これしげ) 幼名長福

・これより如意寺三〇〇年  
・御本尊五〇年ぶり御開帳

仏師・康清 阿弥陀如来坐像

(安土桃山時代)

大徳寺山内に建立された総見院の本堂に安置される木造織田信長坐像本像が天正十一年(一五八三)五月吉日、七条大仏師宮内卿法印康清【こうせい】によって製作されたことが記される(国宝・重要文化財(美術品))。康清の事績については不明。

庚申講 青面金剛像

(江戸時代?)

後援

由良を良くする地域会議  
宮津市教育委員会

仏師・快慶 金焼地藏菩薩

(身代わり地藏)(鎌倉時代)

説経節「さんせう太夫」で見ると、安寿、厨子王の姉弟が焼金を当てられたとき、二人の傷は消えて、懐の地藏菩薩の白毫のところの傷を負っていたことを「きょうだいの焼き金を受け取りたまひ、身代わりにお立ちある」とある。体内に署名有。  
(京都府重要文化財)

加藤正一

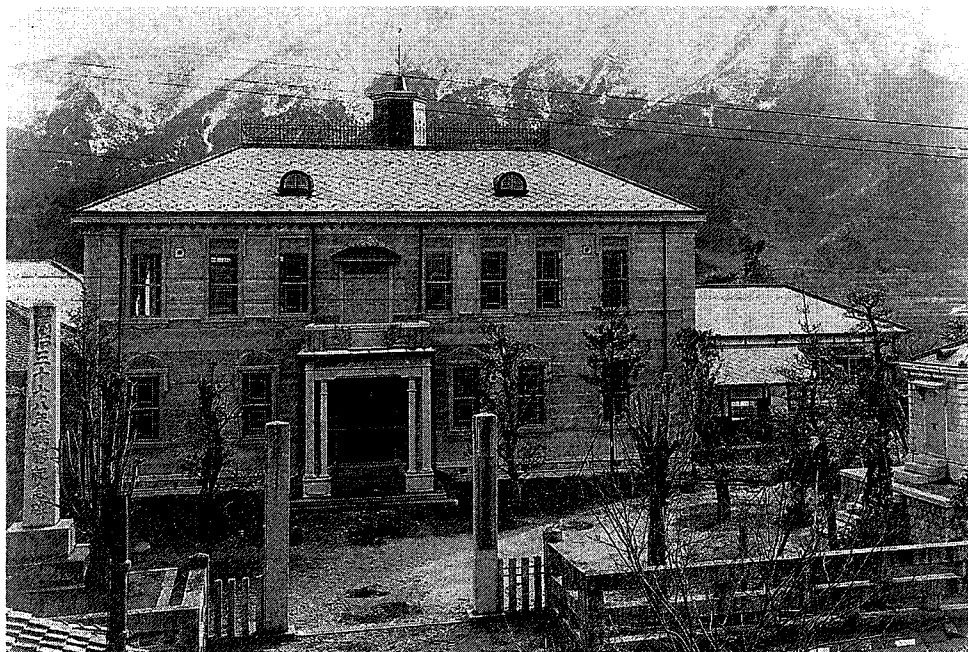


# 由良石はどこへ

由良小学校の石垣の上半分が防災を目的に令和2年1月27日から1月29日の3日間で撤去・運搬されました。この石垣（由良石）は1909年（明治42年）に併設されたもので貴重な由良の財産ではないでしょうか。

撤去・運搬された石の大きさと数は、縦30センチ横182センチ高さ30センチの長方形の石が約40個、これより横が小さい石や大きい石が約5個、そのうち横270センチの大きな石が2個あります。縦横高さ各30センチの正方形の石が約59個です。

記 千坂幸雄



由良小学校校舎落成 大正13年4月13日



現在の様子 令和2年1月29日

短歌

杵本 清

山ひだの幾重に続く里山は

色どる紅葉が光る山道

温泉の湯面に浮かぶ谷緑

小さく揺れる湯気の魚沼

クリスマス燃え立つ炎のシクラメン

我が家明るく華やかに咲く

大晦日年越しそばは井ひとつ

旨み腕見せ幸せ笑顔

ロウバイは寒風に耐えて甘い香に

丹後の空に春は近づく

令和元年度 宮津市人権標語優秀作品

令和元年度宮津市立小学校・中学校人権標語優秀作品

へんじゃない みんなおもいは ちがうんだ (小学1年生)

いじめるな その子はぼくの ともだちだ (小学2年生)

「やめようよ。」ぼくのゆうきの だしどころ (小学3年生)

編集後記

平成30年4月より文化委員、令和元年4月より文化部長に就任し、今日に至っています。しかし、土日祝祭日に休みを取得するのが難しい仕事をしている事もあって、就任当初は盆踊り大会、文化祭等、通常事業以外に何か新たなものを企画実現したいと考えていました。残念に思っています。文化事業の目的は芸術催事等を通じて地域の融和団結を図ることにありますが、近年は価値観やレジャーの多様化により文化事業や体育事業によって地域の活性化を図っていくのが難しい状況にあります。今の時代ほど豊かではなく、便利ではありませんでしたが、昭和中期の人情味があつて地域住民同士のつながりが密であつた時代が懐かしくもあります。しかし、地域の活性化は治安維持や災害非常事態等の重要課題でありますので、可能な限り地域貢献に携わってまいりたいと思えます。

文化部 縞田