



# 健康だより

きょうと健やか21推進丹後地域府民会議

<事務局> 京都府丹後保健所 0772-62-0361  
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

秋だ  
歩こう!!

## タンゴ・歩っと・マップ

# 体験レポート (京丹後市連合婦人会)

去る8月28日(月)に京丹後市連合婦人会のウォーキングが行われました。

当日の朝は、前日までの晴天が一転、雨でしたが、出発時刻にはウォーキング日和になりました。

参加者は10名で、「タンゴ・歩っと・マップ」に掲載の旧野田川町(出雲大社巖分祠コース)を草花や街並みを楽しみながら約2時間のウォーキング。

「草花の勉強ができました」「三河内の歴史ある街並みが良かったです」「歩きやすいコースでした」「アスファルトの道ばかりなので、土の道もあると足に良いです」などの感想がありました。



子供の安全を願った  
亀の子道路

今年度はウォーキングを数回計画されており、次回は10月下旬とのこと。

五感を開放し、心も体もリフレッシュできるウォーキング  
皆さんも ぜひチャレンジを!!



京丹後市連合婦人会の皆様



保健所でもらった  
歩っと・マップ

1年かけて  
すべてのコースを  
制覇した

次はどこへ  
行こうかな?

丹後のめづらしい  
地名めぐりに  
出かけた。

獅子三河内

### ご案内 - 秋の健康づくり事業 -

#### メタボリックシンドローム講演会

【日時】平成18年10月18日(水)  
午後1時30分～4時00分

【場所】京都府丹後保健所(京丹後市峰山町)

【内容】講演 講師 東山武田病院 堀井和子先生

第1弾

#### タンゴ・歩っと・キャンペーン

～丹後七姫と歩く加悦のみち～

【日時】平成18年10月26日(木) (予備日)11月2日  
午前9時00分～12時00分(小雨決行)

【受付時間】8時30分～9時00分

【受付場所】大江山運動公園グラウンド(与謝野町字滝)  
【内容】加悦工芸の里・サイクリングロード周辺の  
ウォーキング(6.7km)

第2弾

#### 食育講演会「食べる・生きる・育つ～思春期～」

【日時】平成18年11月27日(月)  
午後1時30分～4時00分

【場所】峰山地域公民館(京丹後市峰山町)

【内容】講演会

第3弾

申し込み・問い合わせ 事務局(丹後保健所保健室)

郷土の

# 味・暮

らし

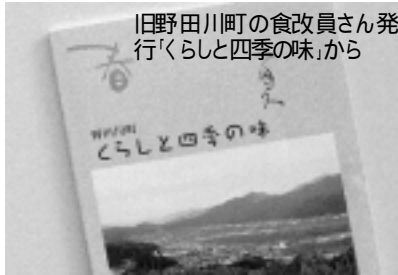
猛暑も一段落。収穫の秋を迎えました。秋祭りの準備もそろそろ始まります。虫の声もいっそうにぎやかな夜には、テレビを切って窓辺で澄んだ月夜を見上げてみませんか？

食卓にも秋の味覚や郷土の味を加えて楽しみましょう。

二百十日



あずき飯を炊いて神様に供え、秋の収穫の平穩無事を祈ります。



旧野田川町の食改員さん発行くらしと四季の味

だんご、ずいき芋ごはん、柿、キビ、きゅうり、さつま芋などをお供えして秋の真ん中(中秋)の十五夜月を眺めます。

芋名月



彼岸



秋の彼岸には「おはぎ」を作って仏前に供え墓参りをします。

## しとぼん

黒豆を洗い3倍量の水に浸しそのまま固ゆです。炊飯器に洗った米とゆでた黒豆をゆで汁ごと入れ、酒と梅干しも入れて普通の水加減で炊く。炊きあがってごはんを混ぜる時に梅干しの種を取り除く。

梅干しを入れない時は塩小さじ1/2加える。



4人分  
米 2カップ  
黒豆 80g  
梅干し 大1個  
酒 大さじ1



## すこやか日記

**私**は母親と2人で、米作6反と、転作3反に小豆と家庭菜園と趣味でそばを植えている。

**米**作りは水の管理が大変で、80歳の母親が責任を持って自転車で乗り、田の見回りをしてくれている。口に出して言ったことはないが、うまい米が食えるのも母親のおかげと感謝。百姓を続けていくこ

とは母親の毎日に張りも出るのではと思い、これからも健康で長生きをして欲しいと思っている。

**私**は、トラクター、コンバイン、草刈り機など動力機械を使って一気にすることが多いが、草刈りだけは草の伸びるのが早く、米の出来るまでの数ヶ月は続けなければならない。朝の涼しい時間といえども汗だくで、その後のビー

ル1杯は大変おいしいものだ。**最**近は私自身も体力的には衰えてきたが、健康づくりで大切な事は動くことではないかと思っている。

**こ**れから秋は、毎週土日を利用してきのこ取りをかねた山登りが日課。冬には出勤前の雪すかしと、年中からだを動かしていることが私の健康づくりだ。(正)

この句をよんだのは  
「私」だったかしら？