

春

季刊 すまいる



京たけのこ
京都の伝統野菜のひとつとなっている京たけのこは、京都市西部から乙訓地域が名産地として有名で、その品質は全国一の評価を得ている。最高級のもは「白子たけのこ」と呼ばれ、皮が白く柔らかい歯ごたえで、あくの無い独特の甘みの特徴。



嵯峨野トロッコ列車
嵯峨野トロッコ列車は、嵯峨野駅から亀岡駅までを片道約25分で走行し、保津川渓谷の自然美を満喫することができる。春は満開の山桜、夏は新緑と輝しぐれ、秋は鮮やかな紅葉、冬には雪の舞う嵯峨野と四季折々の景色が人々を出迎える。平成元年に廃線となったJRの旧線を観光用に創り変えた路線で、年間90万人が訪れる京都観光の人気スポットのひとつとなっている。

嵯峨野トロッコ列車

粽 (ちまき)
端午の節句は、中国の三国時代、魏の国から始まり、粽を作つて災いを除ける習慣とともに日本に伝来した。江戸時代に、江戸では柏餅を用いるのが主流となり、上方では伝統を重んじて粽を伝承した。中国で粽に結ばれていた赤・青・黄・白・黒の五色の糸には子どもが無事育つように魔除けの意味が込められており、それが日本の鯉のぼりの吹流しの色に反映されている。



母の日

母の日はアメリカから伝わった祝日である。20世紀の初頭、ウエストバージニア州の女性が母親を敬う機会を設けようと運動を始めたことがきっかけで、1914年に5月の第二日曜を母の日とする法律が可決。世界初の母親のための記念日が誕生した。母の日に贈るカーネーションの花言葉は「母の愛情」で5月の誕生花でもある。

曲水の宴 (城南宮)

方除けの神様として名高い城南宮では、4月29日と11月3日の年2回、曲水の宴が催される。奈良から平安時代までは無病息災を願う宮中行事として行われていた。色とりどりの狩衣姿や小袷などの装束をまとった男女7名の歌人が、遣水の傍らに座つて和歌を詠み、上流から流れ着く盃の酒を頂く姿は、平安貴族の風雅な宴遊を今に再現している。



希望あふれる 城陽を創る

城陽市長

奥田 敏晴氏

医療法人啓信会理事長

中野 博美氏

2014年3月28日
ホテルオークラ京都
亀の間

城陽出身の奥田市長はこれまで、学習塾の経営から京都府議会議員を経て2013年の9月25日に城陽市長に就任されました。京都市と奈良市のほぼ中心に位置し、交通の要衝・近畿の核としての機能を活かしたここからの城陽市が目指すことについて様々なお話しをお伺いしました。

地域の少子高齢化と情勢の変化

中野 ●私どもきづ川病院は、30数年前に地元から呼んで頂いて病院を作ったという経緯があります。その主なる原因は人口の急増に伴って、病気が発生した場合にそれを手当てをする病院がなかった。特に救急医療や小児科医療については、京都の病院まで行かなければならないような不便な状況があつて、お手伝いをさせて頂くことになったわけです。この30年の間に地域の情勢が発展と共に段々変化して、現在に至っているわけですが、当時あれほど若かった城陽という町が、人口8万人を超えるまでになり、ふと気が付いてみると高齢化率が、あつという間に全国平均を追い越して現在は27%近くになっています。当時多数城陽に入つてこられた人達が高齢者となつていかれている状況かと思えます。数年間は年間2000人くらいの高齢者が増えるそうです。私ども当初は救急を中心に仕事をしておりましたが、現況は城陽以外の

施設も含め、法人全体の10000人位の人員の内半分が介護職員になつていて、それほど高齢の方で介護が必要な方の数も増えたという状況に変わつて来ています。医療はやはり、その地域の住民の方々や地域の事業者のニーズに合ったものを、できるだけきめ細やかに提供して然るべきであろうと考えており、地域の情勢の現況と、城陽でいうと産業、住宅、福祉という分野で今後どのように変わっていくのか関心のあるところですが、その点はいかがでしょうか。

奥田 ●当初、城陽の町自体がまだまだ医療砂漠的な状態だったところへ、きづ川病院さんに来て頂いて本当に感謝しております。現在人口の動態は確かに少子高齢化になってきました。今人口が増えていっているのは新しい土地に新しい家が建つて、新しい人が住んでいる地域なんです。しかし、城陽の場合は新しく家を建てられる市街化区域がもう一杯一杯なんです。ですから市街化区域の拡大が課題となっております。城陽市以外の方に新たに移り住んで頂けたら人口は増加します。それから就業との関係ですね。20年30年前は子供が小さかった家庭も、親の定年と共に子供が働く年齢になつてくると、家から通える職場があれば理想かと思うんですが、それが京都市内や大阪など今交通の便も良いし、グローバルになつていからどこへでも行く。要は今、市民が城陽で就業できる企業を誘致することが重要な課題となっております。そこで一つの職

場に生活を求める人達に住んで貰える、ちよどきづ川病院の南側の方に新名神高速道路城陽ジャンクションインターチェンジができますので、その北側に事業用地の整備を進めており、そこに企業が張り付いてくれたら一つの職場がで上がるので、今それを期待しているんですよ。

中野●流通とかそういう通り過ぎるだけのものではないですかね。

奥田●そうは考えていないんですよ。職場として人がその企業内で多く働けるような、そういう職種が来てくれればいいなと考えています。現在当該地への進出意向や関心を持ってきている企業が100社を超えており、期待できるのではないかと思います。

少子化対策と教育の強化

奥田●それともうひとつはやはり少子化対策です。今後は若い層に住み着いて貰わなければ少子化は食い止められません。それには鉄道などの利便性も含めて必要です。J.R奈良線の複線化も10年後には京都〜城陽間で実現する予定です。

中野●国が考える少子化対策というのは、純粋に合計特殊出生率を高めるといふところかと思うんですが、市町村の場合、住民層の少子の部分を増やすには若い世代を増やしてそこで産んで貰う、または子供を持つ家族に他所から参入して貰うということの両方ですよ。例えば城陽市立久世小学校では、クラスが足りなく

て生徒が入れない状況だと聞いています。その周辺の地域で大きな宅地を小さく区切って若い人も買える住宅を建てたり、いわゆる再開発のようなことをしている所があるようですが、過去に地域で決めたことを、もう一度練り直すというようなことが若い世代の参入のチャンスになるのではないかと思います。

奥田●鋭い点を指摘されていますね。そうした都市計画の問題が重要と考えられます。それともうひとつ大事なことは、中学生くらいの子供を持つ若いお父さんお母さん方に城陽に転入して貰えるような政策とは何かと考えると、それは教育だと思えます。城陽へ行けばしっかりとした教育を受けられて学力もつく、城陽の教育には他とは違った魅力がある、そういうことを実現するために学校教育の強化という線と議論しています。それで若い家族に城陽へ転入して貰えたら、当然人口も増えるし少子化も解消するでしょう。久世小学校は現在満杯で新しい校舎を建てる計画もありますが、今後生徒数や児童数が毎年毎年そのような状態を堅持できれば良いのですが、また将来そこが減少傾向になって来ると辛いということもあるんですね。魅力を感じて貰える教育の内容についての評価が、城陽の内外に知れ渡れば「住んでみようかな」という気持ちを喚起できるのではないかと思います。

祭りという求心力

中野●柳田國男先生の本によりますと祭りというのは地域の自治システムであり、教育システムであったと。古来人々はお祭りという事業を通じて地域の求心力を高めていた、団結の要にしたというように、それを勉強したんですけれども、正にその教育を強化して、城陽をショウアップして求心力を高めるといふ発想を行政に持って頂いているというのは心強い限りです。教育をうまく広報をして軌道に乗せて頂く、自分の住んでいるところは教育を熱心にやっているということ

を皆で共有し実感できるように、本当に良くなるんだろうと思います。

奥田●それから今議論しているのが、住宅地の面積です。当然広いほうが土地の価格は高い。しかし若い人が住みやすいようにするには金額的に安い方が当然住みやすい。ただ町全体の色々なことを考えた時に、果たしてそれが街づくりに適しているのか、広さもどれが城陽にとつてベターなのか、そういう議論もやらないといけないんです。先ほどの柳田國男先生の祭りの話には非常に私も関心を持ちました。今でも各旧村では地域の村祭りが残っていたりします。ところが結局そういう祭りを運営するにも人材的に高齢化が進んでいたり、会社勤めであれば参加することが難しかったりします。東北なんかに行くと、ねぶた祭り一つ取っても全員参加するような気風も残ってい

る。それがこちらの方でもできれば良いんですが、そういう土壌が段々崩壊しつつありますので、そこをもう一度再構築しないとイケないと思っています。

中野●昔はお祭りというのは、地域の求心力を高める事業の本体であったんでしょうね。だけど時代も変わって今のお祭りは一つのパーツに過ぎなくなっていて、例えばうちであればできるだけ質の高い医療、あるいは保健などのことを提供することが、城陽全体の中のお祭りの一部かなと思います。

安心安全なまちづくりを目指して

奥田●城陽の場合、お祭りに近いのが各地域ごとの催しです。地域の中に拠点となるコミュニティセンター（通称コミセン）を配置して、地域の人達がそこで様々な集いを開いたり、普段の活動以外にも年に何回かは特別な行事を組んだり、市民的なスポーツや文化活動が行われていますが、そういう城陽の良さがまだ十分PRできていないように感じています。これら4月からの新体制の中で、市役所の内部や市民の皆さんには当然ですが、それ以外の市内外に対するPRをしつかりしていこうかという体制を組みました。条例改正無しに強化できるものを新しく入れさせて頂きました。その一つは「安心・安全」なんです。一つは「安心・安全」なんてですよ。「安心・安全」に向けては災害を含めて、救急も今できる範囲で強化させて頂きました。新しく医療設備の整った救急車も投入しました。

名産品をアピールする広報活動

奥田 ●もう一つは広報ですね。城陽の良いとところがまだまだ皆さんに知られていないので、これを徹底的にPRしようと思っています。城陽の名産品であるイチジクと梅をモチーフにした「じょうりんちゃん」というキャラクターを公募で決定し、今後イベントや広報媒体で活躍してもらう予定です。イチジクというのは物凄く健康に良く、今農家では飛ぶように売れているんですが、今のところこの周辺地域に限つてのことですので、城陽のイチジクがもっと全国的に知名度が上がるように、これから東京でメジャーデビューさせようと考えています。

中野 ●イチジクは和食などにも良く使われていますよね。

奥田 ●ええ、名産のイチジクを城陽のイメージアップにつなげたいですね。現在やっていることをPRすること以外に、新しいものを創り出してもいいなという思い



奥田敏晴

あだとしはる

略歴

1945年生まれ。京都府城陽市出身。
 1971年 大阪市立大学大学院修了
 1970年～1988年 学習塾 文館館長
 1980年～2009年 明輪学園(幼稚園)園長
 1999年～2013年 京都府議会議員
 2013年9月25日～ 城陽市長

もあるんです。新しいものでもこれが根着けば、10年後、100年後になればいい。これは伝統に変わっていきますからね。どんな伝統にもスタートがあつた訳ですから。

魅力ある農業への模索

中野 ●農業については何か考えておられるのですか。

奥田 ●農業は若い人も育ってきています。米作りだけでは生活を考えたらずし苦しいところもあるので、野菜も並行して作って貰って。

中野 ●ハウスとか自動式のものが増えましたよね。

奥田 ●農業法人なんかもありますし、これからは若い後継者が育たないといけないと思いますので、そのためには「儲かる農業」という方向で私自身は考えています。特に木津川周辺の砂地で作られている碾茶は京都一、日本一ですし、イチジクと梅も名産ですから。梅の方も今また青谷梅林の方に道の駅も考えているんです。

中野 ●それはいいですね。

奥田 ●農業に関しては青谷の方で圃場整備もやるんですよ。間仕切りが小さい田や畑の場合、広い面積があれば機械化をして貰った時の効率も良いですし。農業に關しては食物ですから、これからの世の中は衣食住の食の部分で、日本での自給自足を目指して安心できる食べ物を作るために城陽の農業を頑張らせて貰える、そんな施策ができたらいいなと思っています。若い人がやってくれるような、魅力ある農

業でなければいけないと思いますので。
中野 ●そうですね。食物作りというのは基盤ですよ。

米作り以外の新たなアイデアを

奥田 ●それと城陽の場合は花作りも活発なんですよ。

中野 ●カラーですね。

奥田 ●はい、蓮もそうです。米作りが一番大切なんですよ。けれども、それ以外の色んなアイデアを出して行きたいですね。一町分のお米を作れば、それで1年分の生活費が出るくらいだったら話は全然違うのですが、どうしても兼業になつてしまいます。例えば信州では雪中甘藍

といて雪の中で眠っているキャベツが有名です。甘藍はキャベツや葉牡丹の和名ですが、あそこら辺は雪が降るから冬場は仕事にならない。しかし雪中甘藍は雪の降るシーズンにも採れて収穫は半年強、それでいて農家は1年間十分甘藍で生活できるような、そういう価格体系や必要度があるんです。城陽の場合は大消費地が控えているから、よいアイデアが出れば農業がもっと潤うと思います。

中野 ●市長ご就任以来半年、それに年度の途中の選挙ということ、色んな思い切った政策を打つことは、中々すぐにはできないことがあるとお伺いしましたが、そういう中でもすぐにはしなければならぬこととはする。食物あるいは医療、介護、福祉、災害に關しての安心・安全のための政策を早期に打って頂いてということもお



伺いましたし、来期、4月からの時期に關しては、また奥田イズムの一つひとつを政策に乗せて施行して頂けるといこともお伺いしました。城陽に多少の閉塞感を感じてはおりましたが、明るい将来を想像して、全員が参加して自分たちで創り上げるという中心に、奥田市長が旗を振って頂けるといことを強く感じさせて頂きました。私共も市民立的病院という覚悟を持って、働く人達の安心感の底支えをするという形で、地域の発展のお手伝いができると思っています。また地域的情勢に変化があつた場合には、色々ご指示を頂き、ぜひ試みてみたいと思いますので、今後とも宜しくお願ひしたいと思います。
奥田 ●市民の安心の面できつ川病院にお世話になることも非常に多いので、今後とも尚一層、市民の目線に立つて教えて頂いたら有難いと思っています。

地元の新鮮野菜、販売しています！

五里

五里市



in 京都きづ川病院

きづ川病院前で、地元城陽市でとれた新鮮野菜が並ぶ市が開催されているのをご存じでしょうか。病院で野菜という珍しい催しもこの度11回目を数え、ますます好評です。

● 病院を身近な場所に ●

当院では以前から、外来患者用のバスを病院に用事があるなしに関わらず誰でも利用可能とするなど、高齢者にも優しいまちづくりへの貢献に取り組んできました。その取り組みの一環として「高齢者が行かなくてはならない場所の一つである病院で、生活の用事ができるといいのでは」と理事長の中野博美が朝市の開催を企画。JA京都やましろさんに打診したところ、快く引き受けていただき、昨年から月に2回開かれています。

● 地元のとれたて野菜を病院で ●

朝市は、富野にあるJA京都やましろ内にある農産物直売所城陽店「五里五里市」の出張市。五里五里とは、城陽市が京都から五里（20km）、奈良から五里の位置にあり「五里五里の里」と呼ば

れていることから名付けられました。開催日は、市内の農家さんがその日の朝持つてきてくれる野菜をトラックに積んでいるので新鮮なものばかり。地元の特産品にもこだわっていて、9月にいちじくを販売したときは20から30パックが30分ほどで売り切れしました。

● 生産者の想いも届ける ●

取材当日はあいにくの雨で、この日初めてというテントを張っての販売となりましたが、旬の青々としたほうれん草やねぎ、葉までみずみずしい大根などが並ぶと少しずつお客さんが集まってきました。販売するJA京都やましろの関口さんと松山さんは、「この農家さんは年間通しておいしいトマトをつくっています」、「葉ものの袋詰めは洗えばすぐサラダにできますよ」など、生産者の特徴や野菜の使い方などを丁寧に説明し、お客さんとの会話も弾んでいました。買い物をしていった女性は「家族が入院中で毎日病院にきています。市場に買いに行く時間がないので、病院に来るついでに新鮮な野菜が手に入って嬉しいです」と話していました。



販売を担当するJA京都やましろの関口さんと松山さん

野菜には生産者の名前が入ったシールを貼っています



開催予定	毎月5日と20日午前10時から正午まで(土日休日の場合は、翌平日に開催)
場所	正面玄関入り口付近

●パートナー医院を紹介します

池崎内科医院

院長 池崎 稔 先生

内科・消化器科・小児科・放射線科

〒610-0361 京都府京田辺市河原神谷10-7
TEL (0774) 63-5350

外来診療時間 9:00~12:00 月~土 / 17:30~20:00 月~水、金
《休診日: 日曜日、祝祭日》



京田辺駅の東側、田辺高校のすぐ近くに位置する池崎内科医院は今年で開業して33年を迎えました。開業時から長年にわたって地域のみなさんの健康を支え続けている池崎院長にお話を伺いました。

開業までの経緯を お聞かせください。

山口県宇部市の生まれで父も開業医でした。男ばかりの5人兄弟の末っ子なんですよ。父の出身でもある京都府立医大に入り消化器内科を専門に学びました。研修を終えてからテキサス大の消化器内科講座に1年半ほど在籍し、大学に帰って研究者を目指すか迷ったこともありましたが、地域医療に直接携わる道を選びました。決めたら早く、縁があったこの場所で36歳の時に開業しました。

医院の特徴を 教えてください。

私は消化器が専門ですが、開業すると呼吸器の疾患に関わることが結構多いんです。現在京都府医師会の肺がん対策委員会の委員を務めており、他院の先生とも情報交換し、常に呼吸器の



診療にも気を配っています。今年2月だけで4人の患者さんに肺がんが見つかり、その内3人は早期で発見できました。高血圧や糖尿病で通院されている患者さんでしたが、「胸の写真、最近撮った？」とお声をかけて検査を受けていただいたところ、発見につながったんです。

他院との情報交換は どのようにされていますか。

京都病院、きづ川病院でそれぞれ月に一回行われる症例検討会にはできる限り出席しています。他に参加されている先生方も症例を通じておしゃべりをしたりしていますね。特に消化

器は、検査機器等がどんどん発達してきて、私が医者になったころに比べたらすごい変化ですね。そういう所に出るなどして、勉強、情報収集しておかないと通用しなくなると思います。情報社会ですから、患者さんも最新医療の情報を知ることがますますしね。他院の先生方とコミュニケーションを取ること、連携もスムーズになっていると思います。

日々の診療で 心がけておられる点は。

患者さんの目線で話すように心がけています。できるだけお話を聞いて、納得してもらえらるまで説明することが開業医に求められていることの一つだと思えます。そうすると時間がかかって他の患者さんをお待たせしてしまう。開業医のみなさん同じだと思えますが難しいところですね。

お忙しいなか、 ご趣味はありますか。

学生時代は、テニス部だったのですが、長く続けているのはゴルフです。ヘタなんです(笑)。友だちとゴルフの会をつくって、時間を見つけては行っています。いい気分転換になりますね。

自律神経を整えて、快適な毎日を

色とりどりの花や新緑に包まれ心地良い春。一方で、「なんとなく疲れが抜けない」と体調不順を感じる人も少なくありません。これは日々の気温の差が大きいことや、進学や就職、転職などでの環境の変化によってストレスが生じ、自律神経のバランスが乱れるためです。生活習慣に気をつけて、自律神経を整え、春を元気に楽しみましょう。

●自律神経の働き

自律神経は、内臓や血管などをコントロールし、血圧や体温の調節、食べ物の消化など、その働きを整える役割を果たしています。

日中「活発に動くための「交感神経」と、夜間に身体を休ませるための「副交感神経」の二つの神経があり、必要に応じて切り替わってバランスを保っています。

しかし、気温の変化に身体が追いつかなかつたり、過度のストレスなどによって、切り替えのスイッチがうまく入らず、このバランスが乱れてしまうと、体調を崩しやすくなってしまう。

●自律神経のバランスを整えるために

不調を感じたときには、まずはゆったりと深呼吸してみませんか。そして、家族や友人と話したり、笑ったりして、リラックスしましょう。ふだんから次のようなことに気をつけて、自律神経のバランスを崩さないようにしましょう。

毎日の暮らしにリズムをつくる

無理をせずに自分に合ったリズムを作りましょう。

バランスの良い食事をとる

とくに普段の食事で不足しがちなミネラルやビタミンC、B群、Eを摂るようにしましょう。

適度な運動をする

ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ。

体温調節をしっかりと

出かけるときには、羽織れるものを持っていきましょう。

わが町 歴史探訪

古代からの歴史に彩られた街、城陽市。当院のご近所の史跡をご紹介します。

国の重要文化財の本殿と、全国でも珍しい「おかげ踊り図絵馬」を擁する水度神社

JR城陽駅の南側、旧大和街道に一の鳥居が建つ水度神社は、天照皇大神、高御産霊神、少童豊玉姫命を御祭神とする旧寺田村の産土神（うぶすながみ）です。室町時代の1448（文安5）年に建立された本殿は、一間社流造の凝った意匠を持つ建物で国の重要文化財に指定されています。松の古木が連なる参道、アカマツを交えたシイ林に囲まれた神社は、「京都の自然200選」にも選ばれています。

また、全国的にも珍しい「おかげ踊り図絵馬」（京都府登録文化財）が残されています。江戸時代、伊勢神宮への集団参拝「おかげ参り」が全国で流行しましたが、その後に各地で「おかげ踊り」が行われま



した。絵馬には、1830（文政13）年11月1日に寺田村北東町の男女約100人が、水度神社におかげ踊りを奉納した様子が生き生きと描か



水度神社



水度神社本殿

れており、圧巻です。昭和初期に踊られて以降、途絶えていましたが、1970年代後半に復活、伝承され、現在は「おかげ踊りを広める会」が設立されて、城陽の「宝」として後世に伝えていこうと活動しています。



病院内の行事や予定などのお知らせです。
また、病院のホームページでは、最新の情報を掲載していますので、
ぜひご覧ください。

啓信会 ウェブ検索

<http://kyoto-keishinkai.or.jp>



春の文化講演会のお知らせ

講 師	厚生労働省 保険局 医療課長 宇都宮 啓 氏
演 題	地域包括ケアの構築を目指して
日 時	2014年 6月21日(土) 14:00~16:00 (受付13:00~)
場 所	京都ホテルオークラ 4階 暁雲の間
参加費	無 料
連絡先	0774-54-1111 (担当: 地域医療支援室・西)
主 催	医療法人啓信会 京都きづ川病院



啓信会グループ

- 在宅サービス
 - 訪問看護ステーション きづ川はろー
 - ヘルプステーション 萌木の村 21
 - ヘルプステーション リエゾン大津
 - ヘルプステーション リエゾン大久保
 - ヘルプステーション リエゾン四条
 - ヘルプステーション リエゾン健康村
 - ヘルプステーション リエゾン羽束師
 - 介護予防デイサービスセンター リエゾン 萌木の村
 - デイサービスセンター リエゾン健康村
 - デイサービスセンター リエゾン久御山ひしの里
 - デイサービスセンター リエゾン羽束師
 - 認知症対応型デイサービスセンター リエゾン久御山ひしの里
 - 城陽市在宅介護支援センター 萌木の村
 - 居宅介護支援センター 萌木の村
 - 居宅介護支援事業所 リエゾン大津
 - 居宅介護支援センター リエゾン四条
 - ケアプランセンター リエゾン健康村
 - ケアプランセンター リエゾン久御山ひしの里
 - ケアプランセンター リエゾン羽束師
- 地域密着型サービス
 - 小規模多機能ホーム リエゾン萌木の村
 - 小規模多機能ホーム リエゾン健康村
 - 小規模多機能ホーム リエゾン久御山ひしの里
 - 小規模多機能ホーム リエゾン羽束師
 - デイサービスセンター リエゾン萌木の村
 - グループホーム リエゾンくみやま
 - グループホーム リエゾン健康村
 - グループホーム リエゾン羽束師
- 教育部門
 - ケアスクール リエゾン 大久保校
 - ケアスクール リエゾン 大津校
- 病後児保育事業所 京都きづ川病院



医療法人 啓信会

京都きづ川病院

〒610-0101 城陽市平川西六反 26-1 TEL 0774-54-1111 FAX 0774-54-1119
URL <http://kyoto-keishinkai.or.jp/kizugawa>