



かつての宿場町 佐治のまちで、バトン代わりに飛脚棒を握りしめ5人の走者がつなぐ、「宿場町飛脚リレー」が行われ、26チームによる熱いレースが繰り広げられました。

丹波八宿
青垣の秋

宿場町飛脚リレー

Contents もくじ

【特集】

「丹波物語」	2～9
まちかどとびっくす PART 1 ほか	10～11
学び育む子どもたち	12
こちら市長執務室	13
ちいきの元気を発信中！	14～15
教育たんば	16～17
子ども手当の申請 ほか	18
年金広場 ほか	19
イベント情報	20～21
健康生活	22～23
情報ひろば	24～27
まちかどとびっくす PART 2	28

【表紙の紹介】

青垣町佐治の商店街で、11月3日、「丹波八宿青垣の秋」が行われました。恒例の飛脚リレーは、関所でのくじ引きがコースの距離を決めるため、運の強さが勝負の行方を左右します。



「丹波物語」

自分らしく生き、自分らしく愉^{たの}しむ。
第2の人生を自分の力で切り拓いた人たちの物語



自宅裏に広がる5反の農園には、白菜、人参などの季節野菜をはじめ、ベビーリーフ、ハウレンソウなどの薬物野菜、モロッコ豆やムラサキインゲンなどの豆類、さらにはチコリ、ホワローなどのヨーロッパ野菜の彩りであふれています。

- 第1話 -

岡田 洋^{ひろし}さん (67)

かよ子^こさん (55) ご夫妻

氷上町新郷 / 農家民宿「おかだ」経営

人と人・人と農をつなぐ

「農家民宿」という選択

白山のふもと、氷上町新郷に住む岡田さん夫妻の一日は農園からはじまります。ご主人の洋さんが畑を耕す傍らで、奥さんのかよ子さんが旬の野菜を収穫。「みずみずしい野菜をみながら、肉や魚の付け合せに今日は何をつくろうかなって考えるのがとても楽しい時間」とかよ子さん。色とりどりの野菜が手際よくかごへと並べられていきます。

大手ビール会社を早期退職し、『楽しく充

実した生活を送るにはどうすればいいか』と考えていた洋さんは、時折手伝いに帰っていたかよ子さんのふるさと・新郷へ移住し、元農協職員だった父に教わりながら、夫婦で米づくりや野菜栽培の手伝いをはじめました。やがて友人たちが遊びに来るようになり、気兼ねなく泊まってもらえるようにと、「農家滞在型の民宿」を考案。空き家となっていた築約50年の離れをリフォームし、平成16年3月、市内で第1号となる農家民宿をオープンしました。以来、主に洋さんが米や野菜、果物の栽培を、栄養士免許を持つかよ子さんが民宿を切り盛りし、「夫婦2人3脚」で歩んできました。

【特集】 丹波物語
自分らしく生き、自分らしく愉しむ

結農 人食

父が残してくれた「日記」

農業については素人だったふたり。しかし10年たった今では、年間150種類もの野菜を栽培し、京阪神のレストランなどにも出荷しています。「父が亡くなってしばらくたったころ、毎日書き留めていた10年分の日記が見つかりました。そこには、種をまいた日など、その日の作業がひとことと記されていました。毎日記録し

ているなんて父らしいと思いましたね」とかよ子さん。洋さんも、「義父から直接教わったのはせいぜい1、2年ですから、日記は私たちにとって野菜づくりのバイブルです」と目を細めます。亡き父からの大切な贈り物となりました。

改めて夫婦を見直す時間

「定年後は二人の時間をいっぱい持ちたい」と考えていたふたり。農作

業などでもともに過ごす時間が格段に増え、今さらながらお互いの性格について新たな発見があるのがおもしろいのだとか。がんばったごほうびの夫婦旅行も楽しみのひとつ。Uターンした当時まだ40代で、都会での暮らしに少なからず未練があったかよ子さんも、収穫の楽しみや採れたての野菜のおいしさを知った今では、本当に楽しくしあわせな日々を送っています。



落花生の収穫

農業の大変さ、収穫のよろこびを知り、
普段何気なく食べているものへの
感謝の気持ちを学ぶ学生たち

11月3日（祝）、学生団体「^{ラフ}LOUGH」が企画した農業体験ツアーの学生11人が農園にやってきました。「LOUGH」は、若者にもっと農業に関心をもってもらおうと、関西学院大学の学生らが主体となって活動している団体で、6回目となるこの日は、小豆やさつま芋、落花生の収穫を体験しました。農作業でぺこぺこになったお腹を、小芋の炊き込みご飯や具だくさんお味噌汁、焼き芋、ゆでピーナッツなどたっぷりのおふくろの味で満ちた学生は、「自分たちが当たり前前に食べている野菜ってどんな人たちがつくって、どんな風に栽培されているのか興味をもったのが参加したきっかけ。もう何回もここに来ては貴重な経験をさせてもらっています」とさわやかな笑顔で語ります。収穫したさつま芋や落花生をきれいに洗い、お土産として持ち帰りました。

自分の力で切り拓く第2の人生

退職後、いきなり増える自由な時間をどのように使うかと悩む人は多い。洋さんも、考えた末に妻のふるさと・丹波市への移住を決意し、今こうして充実した日々を送っています。「私には民宿（料理）、農業、人とのつながり、こ



お客さんとのふれあいも楽しいひととき

の3つがベースにあり、これらがすべてうまくいってるから、今こうして充実感を感じられるのだと思います。組織（会社）にいれば、組織の一人として行動していればなんとかなるし、組織に助けられることもありますが、退職したら自分の力で残りの人生を切り拓いていかなければなりません。日々打ち込むことがないと、当然充実した毎日を送れないので、何かしら明確な目的をもって生きることが必要だと思えます。目的を達成するには、いろいろと勉強もしなければいけないし当然苦労もありますが、その先の楽しみを考えたらがんばれるんです。「う



「常にうれしいことを想像し愉快地暮らすのがモットー。やろうと思えば何でもできる。まずやってみようという気持ちが大切」

れしい」「楽しい」をひとつでも多く感じられる人生を送りたいですね」と洋さん。夫婦で力をあわせて人生を前向きに生きる姿がとても印象的でした。

都市部の人には「非日常」を

「都市部の人には、かまど炊きのごはんや旬の料理、農園見学や田舎道の散策など、1泊2日の農家暮らしで、ちょっとした『非日常』を体験し、昔ながらの暮らしを五感で味わってほしい」とかよ子さん。田舎暮らしを真剣に考えている若い女性が体験に訪れるケースもめずらしくなく、また、30代、40代の夫婦から移住や農家民宿の相談を受けることも。農林水産省が実施している「おかあさん100選[※]（※注1）」の認定を受けたかよ子さんの役割は大きい。

子どもたちには「農業体験の場」を
地域の人には「ふれあいの場」を

農家民宿をはじめるときから「たくさんの人を巻き込んで、ゆくゆくは地域のふれあいの場にと考えていたふたりは、人が集う機会を積極的に創り出してきました。時にはおじいちゃんやおばあちゃんたちの集いの場になったり、夜警戒でピザづくりをしたりすることも。また、田植えなどの農繁期には手伝ってくれ



おいしいお料理と楽しいおしゃべりにおばあちゃんもすてきな笑顔

る人をチラシを貼って募集し、近所の子どもたちを巻き込んでみんなで作業をすることも。「みんなとても張りきって手伝ってくれるんです。お腹が空いたら、かまどごはんや焼き立てピザをいっしょに食べたりしてね。誕生会では、子どもたちがケーキにデコレーションをしたりピザをつくったりすることも。そういえば、私の友だち第1号も小学生でしただと洋さん。幼いころの農業体験は、成長しても心の栄養となって子どもたちの心に残ります。農家民宿「おかだ」はそんな大きな役割も担っています。

夕方5時30分。近所のおばあちゃんたちが集まってきました。この日は、

年に数回行われるおばあちゃんたちの『女子会』。フランス食材などを使ったおしゃれなメニューに、「これ、なんかわからんけどおいしいわ」と会話も弾みます。「公民館で仕出し弁当を食べていたおばあちゃんたちが、ここへごはんを食べに来てくれたのがきっかけ。その後知り合いの人に話してくれたおかげで、どんどん広がっていきました。いつも私の体のことを気にかけてくれる母のような存在。大切なお客様です」とかよ子さん。

今では、農家民宿「おかだ」は地域の人々にとって大切なふれあいの場所となりました。「自分が好きなことをしているのに、その結果他の人も幸せに感じてもらえるのはとてもうれしいこと。1日1日を大切にしていたら今の『結果』がついてきました。農家民宿は大変だけど、お客さんに喜んでもらったときは達成感や満足感でいっぱいに。苦勞も忘れます」とかよ子さん。洋さんも、「地域があつての民宿。子どもからお年寄りまでたくさんの方の地域の方が集まってくれば」と願っています。

仕事の都合で、関東・関西を中心に8回の引っ越しを経験してきた岡田さん夫妻。「いろんなところで暮らしてきたからこそ、丹波の野菜のおいしさがよくわかります。自分たちが育てたとれたての旬の野菜をだれよりも早く食べられるよろこび。そして、収穫した野菜や果物で、料理やケーキ、加工食品をつくる楽しみ。これは、生産者だからこそできることですな」とかよ子さん。「そんな料理を食べながらおいしいビールが飲めるのが私の楽しみ」と洋さんも笑顔です。





社会 起業

- 第3話 -

あだちしんじ
安達眞治さん（市島町上牧 / 64歳）

地域の人も気軽に立ち寄れる施設に

需要が高まり続ける介護保険施設と、増加する空き家。このふたつの地域課題を、古民家を活用した通所介護施設（デイサービス）を運営することでクリアしている安達眞治さん。旅行会社を長男に任せ、現在、市内3カ所で、古民家を活用したあたたかい雰囲気の魅力の通所介護施設を運営しています。

「お年寄りの方たちは、住みなれた地域で家にいるのと同じ感覚で過ごしたいと思っています。そんな気持ちに応えるにはどうしたらよいのかと考え、古民家を活用した通所介護施設をはじめることになりました。こは、もともと地域に根ざして人々が生活していた場所なので、地域の人にとっても敷居が低く、気軽に立ち寄ってもらえるのがうれしいですね。『古民家にまた人が戻ってきてうれしい』と、道案内の看板も地域の人に手づくりしてもらいました」と安達さん。地域イベントなどにも積極的に参加し、地域とのつながりを大事にしています。

「利用者の方に少しでもリラックスしてもらいたいの、ここでは素足や靴下で過ごしてもらおうようにしています。また、食事は畳の間で食べるなど、できる限り普段の田舎の生活そのままを再現しています」と安達さん。ワンカッ

合鴨農法で米づくり

施設で使う米や野菜の栽培にも力が入る安達さん。施設前に広がる90アール（3反）の田んぼでは、利用者においしいごはんを食べてもらえるようにと、合鴨農法で米づくりをしています。また、季節の野菜を栽培し、利用者の方たちといっしょに収穫するのも楽しみのひとつ。この日は、施設前の農園で採れた黒豆を枝から外す作業をみんなで行いました。

「昔は農業もみんな手仕事やったなあ。脱穀機を朝から晩までこいどった」など、子どものころの思い出が次々とよみがえってきてます。これも立派な認知症予防のひとつ「回想法」。収穫した黒豆は、ご飯にしてみんなでいただきます。通所介護施設をはじめに、あたりいろいろと不安もありましたが、今はみんなの笑顔があふれ、やってよかったと思えます。利用者や家族の方から『ありがとう』と感謝の言葉をかけてもらえるのが、私もスタッフもいちばんの励み。自分のやってきたことが間違いないかなんかと思える瞬間ですね」と見せるやさしい笑顔が印象的でした。



追 夢人

- 第2話 -

やまぐちまさひろ かつこ
山口匡弘さん（71）克子さん（68）ご夫妻（青垣町遠阪）

自宅に菜園や果樹園などをつくって自給自足の生活するのが夢だった克子さんが「田舎暮らしをしたい」と言い出したのは、匡弘さんが50歳を過ぎたころのことでした。いつも帰りが遅く、ネオン街が大好きで、週末はゴルフにマージャンにと忙しかつた匡弘さん。田舎暮らしにも反対でした。しかし、すべて妻にまかせきりで苦労をかけたことへの罪ほろぼしにと、55歳のときに遠阪に古民家の購入を決意。週末になるといっしょに訪れ、奥さんの庭づくりや菜園の手伝いをするものの、特にすることもなく田舎暮らしのよさを実感できない日々が続いていました。そんな匡弘さんを見かねて友人が勧めてくれたのが陶芸でした。元々陶芸作品には興味があった匡弘さんは、どんどんと陶芸の魅力にはまっていきました。

生活のすべてを陶芸に費やす日々

古民家購入から10年後、定年退職を機に本格的に移住した山口さんは、陶芸家の佐伯幸胤さんの元に通うようになりました。「弟子はとらない方でしたが、勝手に弟子になったつもりで毎日通い、色々なことを教わりました。すでにこの頃には、頭の中は毎日陶芸のことといっぱいでしたね。陶芸は同じものが2つとつくれず、完璧というもの存在しないんです。つまりゴールが

ないから、もっとよい作品をつくりたいと挑戦するんです」。克子さんと友人からのリクエストで機能性を考慮した食器づくりに取り組みながら、大物にも挑戦してきた匡弘さん。「昨年は、日本を代表する展覧会の一つ「日展」で見事入選を果たし、丹波市民美術展でも最もよい賞を獲得。自分の作品が認められた喜びで、匡弘さんの創作意欲はさらに高まりました。

セカンドライフについて考える時間

「仕事をしている時は大変だったけど、それを乗り切ったらこんな充実した生活が送れるとは自分でも驚きます。早くに妻が田舎暮らしを提案してくれたおかげで、退職までの間にセカンドライフに向けてどんな風に生きていくかを考える猶予を与えてもらった。その結果、大好きな陶芸が見つかり、定年後何をしようかと迷うこともなく、スタートを切ることができました。60歳になってもその先の人生は長いので、前もって将来を見据えて準備しておくことは大切だと今になって思います。それぞれがやりたいことを自由にしようとして丹波での生活をスタートし、お互い趣味を楽しんでいるので、けんかにもなりません。この生活をいつまでも続けるため、ずっと健康でいられたらうれしいですね」。

あなたも「はじめの一步」を ふみだしてみませんか？

チャレンジメニュー
Challenge Menu ...

「何かはじめてみたいけど、何からはじめればいいのか
わからない」そんな方は、次の活動をのぞいてみるの
もいいのではないのでしょうか。

丹波市シルバー人材センター

定年退職などをした高齢退職者が、長年培ってきた
知識や経験を生かし、地域社会に密着した仕事を通して
社会参加する「生きがいつくり」の場です。市内在
住の概ね60歳以上の方で、セカンドライフを楽しみなが
ら仕事をしたい人におすすめ。年会費2,000円。登録
制。●丹波市シルバー人材センター ☎82-5166

ボランティア活動

「自分にできることでだれかによるこんでもらう」とい
うのは、生きる上での大きな力になります。丹波市ボ
ランティア連絡協議会には、現在約160のグループが
あり、約4,000人の方が会員登録されています。手話・
点訳・朗読・話し相手・ガイド・配食・配食搬送・要
約筆記・子育て・出前喫茶など内容はさまざま。ボラ
ンティア活動をはじめたい方はぜひご相談ください。
●丹波市社会福祉協議会（本所） ☎82-4631・各支所

丹波市シニアカレッジ

市内在住の概ね60歳以上の方が対象で、市内の各公民
館で健康・歴史・生き方などを学びます。受講料2,000
円/年。平成24年度分は4月中旬ごろ締切予定。受講
生は、倶楽部活動にも参加できます。自身の学習の幅
を広げ、交流の輪をつくり、地域に愛着が持てる活動
にあなたも参加しませんか。●生涯学習センター ☎82-
0409

丹波OB大学

必要な知識や教養を身につけながら仲間づくりやネット
ワークづくりができる4年制の高齢者大学。年6回の
教養講座と専門講座で、社会の担い手として長年培
ってきた技能や知識をさらに磨きませんか。また、自
治会主催の運動会やクラブ活動、学年主催の卒業旅行
や親睦会などもあり、趣味を広げ仲間との絆を深める
など、キャンパスライフを楽しめます。もう一度青春
を取り戻しませんか。●(財)兵庫丹波の森協会丹波の
森公苑 ☎72-5170

何かしたいけど、何からはじめればいいのかわからないという方・・・



「おわりに」
これからの人生を
より充実したもの
にするために

家族のため、社会のためにがむ
しゃらに働いてきた人が、いつか迎
える人生の節目。「社会的つながり」
の喪失感とある日突然与えられたた
くさんの「自由な時間」に戸惑うこ
ともあるかもしれません。しかし、
見方を変えれば、長い人生の中でふ
と立ち止まって考えられるいい機会、こ
れまでの人生ではできなかったこと
にチャレンジし、新しい生きがいづ
くりのチャンスと前向きにとらえる

ことが、その後の人生をより自分ら
しく有意義なものにするのではない
でしょうか。
「第2の人生をいきいきと暮らし
たい」これは、だれもが願うこと
です。競争社会を闘い続けた人にも、
長年夫（妻）を支え続けた主婦（夫）
にも、第2の人生を切り拓くチャン
スは訪れます。
自分らしくいきいきと暮らしてい
る人は、今回ご紹介したほかにもた

くさんおられます。自分にあった
スタイルで、自分にあった愉しみ
方を見つけ、より有意義な人生を
歩んでいただきたいと思います。
この特集が、みなさんが第2の
人生を生きるヒントになり、一人
ひとりがより個性豊かに輝くこと
で地域の活力となり、潤いに満ち
た丹波市につながっていくことを
期待します。



人届 笑顔

- 第4話 -

八尾公一郎さん（春日町長王/67歳）

趣味のない生活から一転
気づけば妻よりも熱心に
たつぽばさま
達付袴姿の伝統衣装に身を包み、「ア、
サテ、アサテ、サテ、サテ、サテ、サ
テ」の威勢のよいかけ声にあわせて
長さ33センチの小型のすだれを巧みに
操りながら、鳥や動物、金のしゃちほ
こ、お城などに次々変身させていく「南
京玉すだれ」は、縁起のよい門つけ芸
として結婚式などでも演じられる日本
の大道芸のひとつです。
八尾さんが南京玉すだれをはじめた
のは今から4年前のこと。JR（旧国鉄）
を退職し特に趣味のない生活を送って
いた八尾さんは、ひと足先にはじめて
いた奥さんの影響を受け、「趣味のひと
つにでもなれば」と習いはじめました。
「妻が旅先で南京玉すだれを見て感激
して習いはじめたのが、わが家に玉す
だれがやってきたきっかけ。気付けば
妻よりも熱心に取り組んでいました。
今では孫娘たちも、練習している私の
そばで口上を述べたり見よう見まねで
いっしょに踊ったりして楽しんでいま
す」と八尾さん。夫婦で同じ趣味を持
つことでお互いへの理解も深まり、時
間や話題を共有できるのも夫婦円満の
秘訣のようです。

見る人の笑顔が自分のやりがいに
現在、伝統芸能天竺流南京玉すだれ保
存会「若竹会」の副会長を務め、玉すだ
れを通じて地域に貢献したいと、仲良く
楽しくをモットーに活動されています。
月2回、福知山市の教室で仲間とともに
練習に励む八尾さん。玉すだれの他、銭
太鼓や皿回しなども習得し、文化祭や夏
まつり、ふれあいサロン、敬老会など、
年間24回の公演で今年も大忙しです。「今
月だけでも7か所から公演のお誘いがあ
り、お陰さまで充実した毎日を送ってい
ます。お年寄りの方が喜んでくれるのを見
るのが何よりの楽しみです。8月には、
南京玉すだれ発祥の地である富山県白山
宮で本場の玉すだれを見て奥の深さに驚
き、もっと勉強してもっとうまくなりた
いと思いました。はじめてわずか4年で
すが、玉すだれを通じてたくさんの友人
もできました。見る人の笑顔がそのまま
自分のやりがいにつながるのがいいです
ね。たくさんの笑顔を見て、自分も笑顔
で過ごせることが、こうして健康で
いられる秘訣なのかもしれません。1日
でも長生きして玉すだれでみんなを喜ば
せたい。南京玉すだれはまさに私の財産
です」。これからも、玉すだれといっしょ
にすてきな笑顔をみなさんに届けます。